

恩語

第二十三期

2015 至 2016 年度

救恩書院編輯委員會出版

Foreword from the Editor

As we grow up, there is more responsibility for us and there will inevitably be more stress. Thus, we want to share with you how to relieve stress. We hope that all of you can de-stress through a variety of methods and can see stress as a kind of motivation. Enjoy!

編者的話

隨著市民生活水平的提高，家長受傳統觀念「望子成龍、望女成鳳」的影響，他們多希望為孩子鋪下一條康莊大道，認為只要順利入讀大學，在社會上才能有更多出路，所以越發緊張孩子的學業，導致各色各樣的補習機構在香港盛行。大型補習廣告在街上隨處可見，更以「天王」、「天后」、「摘星」等廣告標語吸引一眾莘莘學子，打造一個專業形象。學生補習越見普遍，因此我們想藉機探討救恩同學在補習方面的情况及其背後的原因，還有所帶來的影響。

此外，中六同學快將離開校園，他們最捨不得的是救恩的甚麼人甚麼事呢？在畢業同學我有 SAY 中，大家便能一清二楚。當然少不得的還有心理測驗，讓同學更瞭解自己適合讀哪一類科目，以及校園小遊戲，看看大家能否觀察入微，辨別老師的衣著服飾。今期內容精彩豐富，你又怎能錯過呢！



救 恩 書 院
二 〇 一 五 至 一 六 年 度 編 輯 委 員 會 合 照



編輯委員名單

3C 徐紫瑩 3B 陳心怡 3A 梁柏茵 5B 郭子晴 2A 李仕鸞 4C 蘇曉彤 3B 李巧祺 5A 葉梓熙
5B 李慈恩 Ms Kellie Lane 陳碧泉老師 簡李麗池老師 蔡燦青老師 陳靜芳老師 5A 蘇嘉慧

DE-STRESS

As students, all of us have huge pressure from our academic study. And the pressure always makes us feel stressed. Here are some tips regarding how we can relieve stress.

Books, Movies and TV series

We can de-stress and learn English in many ways. Reading books and watching movies and TV series are ways to do it well. Because we can have leisure while improving our reading and listening skills.

For our reading, Ms Lane, our NET, has suggested some books to us. So, if you are interested in reading books, maybe you can pick one of the books on the list below.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------|
| 1. 'Harry Potter Series' | |
| 'The Tales of Beedle the Bard' | by J.K. Rowling |
| 2. 'Danny the Champion of the World' | |
| 'Matilda' | by Roald Dahl |
| 3. 'The Hunger Games Series' | by Suzanne Collins |
| 4. 'Young James Bond Series' | by Charlie Higson |
| 5. 'Young Sherlock Holmes Series' | by Andrew Lane |



Of course, if you think reading an English book is tough work, you can still relax yourself and learn English through movies and TV series. Ms Lane has reminded us that we should pick the movies and TV series based on our age and the genre we like. The examples include:

1. For the genre "Crime", you might enjoy 'The Fall', 'The Good Wife', etc.
2. For "Mystery", you might like 'Once upon a time' or 'The Man'.
3. If you like "Action", you might choose 'Fast and Furious', 'Dirigent', etc.
4. For those who are very keen on "Forensic science", you might watch 'CSI' or 'The X Files'.
5. For the popular "Superhero" genre, you might like one of the Marvel movies or 'The Avengers'.

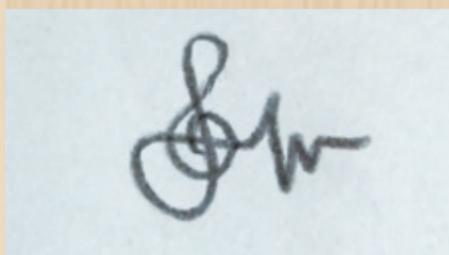
Music

If you think you are under pressure, what kind of pressure is it? Study? School life? Or something else? When you listen to music, the atmosphere around you can become very peaceful and this can drive away your pressure!

So, we would like to introduce to you something about music.

'Cover': Mostly the songs under this category will have changes in the rhythm, the melody or the lyrics. They will be very different from the original version. Therefore, you may find that there are a lot of different versions which are performed by different people. And each of the versions will give you a different feeling. William Singe, Christina Grimmie and Sam Tsui can sing good covers. Search and see if you like them!

'Absolute music': This kind of music is usually performed by an orchestra or with a few instruments only. Usually, this kind of music is peaceful and relaxing. So, next time you can play this music in the background while you are studying or reading. Joe Hisaishi is one of the famous musicians. Maybe you can pick his music as background music to soothe your nerves after a hard day.



A Small Tip: Did you know ... Besides listening to music, you may also play some sport to relax. When we are playing sport, our brain will release a chemical called Endorphin, making us feel happy. Next time you may play some sport when you are feeling stressed. Try it!



Tips from Our Teachers

RELAX! Little Mike's Fishkeeping Experience

In KYC, our English teacher, Mr Choi, is actually a fishkeeping hobbyist. He is interested in both freshwater and marine fishkeeping and aquascaping (the craft of arranging aquatic plants, rocks, stones, cavework or driftwood, in an aesthetically pleasing manner within an aquarium).

Mr Choi says sometimes it is good to get distracted from work, so that we can have a breather.

He believes that fishkeeping can help him de-stress as he would need to forget about all stress from work and pay full attention to the details of his aquarium setting. This is particularly evident when he is rearing the clownfish, especially from larvae to fry.

Check out his records and video reserves on Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCaxGs0pY-H28JNoPtd8LaNQ>



Not long ago, we had an interview with Miss Lane about how to relieve stress. The following is her advice:

- (1) Doing exercise is the most effective thing to reduce stress. We should find a kind of sport we like. For example, swimming, cycling and playing tennis are suitable for teenagers. However, we should manage the time for doing exercise each day and be disciplined. Regular exercise is most beneficial.
- (2) Planning your work well is a good way to reduce stress. If we have a complete plan for a day, it will make us do things efficiently. That means we will have less anxiety about not having enough time to do our work.



COOL FACTS

Do you know what COOL FACTS mean? Have you ever heard of those? A cool fact is just like a joke but a joke can only make people laugh while a cool fact can be used in our daily life. Here are some interesting cool facts to challenge you. Try to test yourself and throw away your stress. Have fun!

- Which animal cannot jump up ?
A. Pig B. Bird C. Elephant D. Dog
- How many teeth does a mosquito have ?
A.0 B.12 C.22 D.32
- How many heartbeats per hour does a whale have ?
A.240 B.580 C.540 D.1000
- How many times can we fold a piece of paper at most ?
A.10 B.12 C.18 D.7
- How many eyes does a starfish have ?
A.10 B.9 C.8 D.7
- The oldest fish is ___ years old.
A.18 B.41 C.29 D.50



A Handy Tip:

What can you do when you are anxious or under pressure at school ?
If I were you, I would...

... sing with my friends or just with myself. Singing is a good way to reduce stress because when you are singing, you move away from your problem and it is like being silent and you will feel more comfortable; therefore you will calm yourself down. Then your stress will be relieved.



Answers: 1.C 2.C 3.C 4.D 5.C 6.C

Puzzle Games

Do you know the difference between British English and American English? Try to find out the American English in British English form from the puzzle below. The words "Colour" and "Color" are examples. In the puzzle, try to find the American English forms of the British English words listed.



Hints:

If the words end like this:

Brithish English	American English
-re	-er
(Example: Centre)	(Example: Center)
-our	-or
-ise	-ize

Words
Fibre
Litre
Flavour
Labour
Capitalisation

C	A	P	I	T	A	L	I	Z	A	T	I	O	N
G	R	H	B	S	H	F	T	R	A	V	C	L	E
Y	S	L	G	E	H	C	K	B	P	L	A	Y	W
F	L	A	A	G	G	O	L	A	F	A	P	H	S
B	L	B	K	B	F	L	I	T	E	R	I	N	F
A	H	O	N	R	O	O	T	I	D	S	T	F	I
D	B	U	S	T	A	R	R	G	F	G	A	B	B
O	V	R	B	F	M	U	E	F	O	R	L	N	E
R	R	A	Z	L	O	K	G	T	I	V	I	G	E
A	F	V	X	A	R	D	L	D	R	B	Z	D	M
B	W	G	R	V	H	H	A	M	S	T	E	R	N
L	B	R	Y	O	F	V	T	F	M	N	T	R	E
E	J	F	H	R	K	G	I	N	J	M	H	B	R
U	A	H	K	U	X	J	O	H	M	B	E	M	F

Do you know any other ways to relieve stress?

In fact, eating desserts is a good way to relieve stress. Because desserts usually contain a chemical called Dopamine. Dopamine is used to make people feel happy. So, next time you may try something sweet when you are under pressure.

Apart from this, sharing your feelings with your friends is another good choice. As you voice your worries, imagine you are dumping your worries like rubbish. Good friends can comfort you and make you feel relaxed and refreshed.

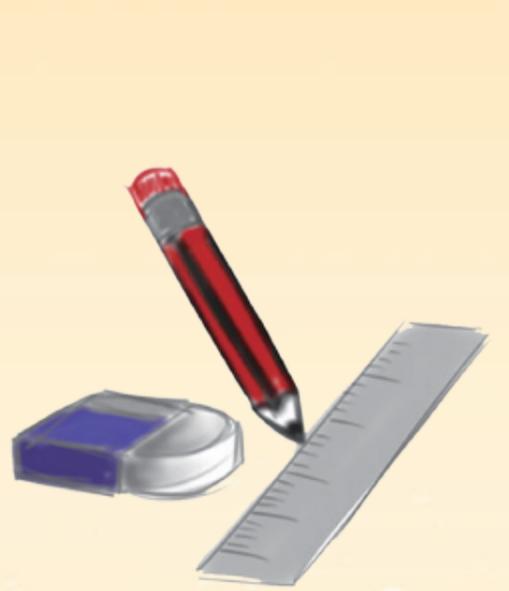
C	A	P	I	T	A	L	I	Z	A	T	I	O	N
G	R	H	B	S	H	F	T	R	A	V	C	L	E
Y	S	L	G	E	H	C	K	B	P	L	A	Y	W
F	L	A	A	G	G	O	L	A	F	A	P	H	S
B	L	B	K	B	F	L	I	T	E	R	I	N	F
A	H	O	N	R	O	O	T	I	D	S	T	F	I
D	B	U	S	T	A	R	R	G	F	G	A	B	B
O	V	R	B	F	M	U	E	F	O	R	L	N	E
R	R	A	Z	L	O	K	G	T	I	V	I	G	E
A	F	V	X	A	R	D	L	D	R	B	Z	D	M
B	W	G	R	V	H	H	A	M	S	T	E	R	N
L	B	R	Y	O	F	V	T	F	M	N	T	R	E
E	J	F	H	R	K	G	I	N	J	M	H	B	R
U	A	H	K	U	X	J	O	H	M	B	E	M	F



專題：補習強風

引言

「今天放學要到××補習啊！」
相信大家都經常聽到這句說話。香港補習現象聞名於國際，美國財經雜誌《福布斯》2010年選出12份亞洲最古怪的高薪工作，當中高居排名榜第二位的，就是香港星級補習名師。到底是甚麼原因令這麼多人去補習呢？補習是否又真的有利成績？恩語小編們希望以此為專題，瞭解香港的補習風氣。



致香港的教育



祝 教安 ……

資料來源：香港教育（國際）投資集團有限公司 2014年報、信報廣告、教協

資料來源：端傳媒 2015年10月8日

<https://twitter.com/hashtag/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E6%95%99%E8%82%B2?src=hash>

現代教育早前登報挖角人物林溢欣，出價甚至比萬人迷碧咸的代言費更高，英國男裝 Kent & Curwen 公司公布與碧咸簽下五年獨家協議，每年專利費上限亦只六千萬元。

心理測驗

你看到「公共汽車」這四個字，第一個會聯想到：

- A 交通工具
- B 車票
- C 上班下班的情景
- D 過站不停、冒黑煙

答案分析請看第 7 頁

補習情況

補習在香港十分流行，香港大學教育學院於 2011 年以問卷形式訪問了 16 所中學逾 1,700 名學生，發現中六學生及中三學生補習比率分別為 72% 及 54%。我們本校救恩書院的情況又是怎樣呢？為了更透徹瞭解本校的補習情況，我們向全校同學發了 800 份問卷作調查，發現救恩每一級都有半數或以上的同學正在補習，整體而言，補習人數有 56% (445 人)，初中約佔 44%，高中佔 56%，高中補習的同學明顯較多，相信與要應付公開試有關。即使不補習的同學，亦有 58% 曾有補習的念頭，數字絕不低，以下我們將以調查所得的資料數據說明救恩學生的補習情況。

每星期補習的日數

以一星期補一日的同學最多，佔 35%；一星期補兩天的亦有 30%；補三天的佔 16%。由此可見，我們救恩的同學補習的情況尚不算太密集，普遍一星期都是補一至兩天。不過一星期補足六或七天的同學都仍分別有 1%，這些同學前往補習比上學的次數更頻繁。

補習時數

救恩同學平均每星期最多人補 1-2 小時，佔 40%；補 2-3 小時的亦有 27%，可見過半數同學的補習時間都不算多，尚算健康，不過每星期補習超過 5 小時的同學仍超過一成。



補習費用

每月花費 \$1000 之內，初中有 40%、高中有 30%；每月花費 \$1000 至 \$2000 的最為普遍，初中有 41%、高中更有 47%；至於 \$2000 至 \$3000 排第三位，初高中分別有 10% 及 15%。值得注意的是，初高中均有 2% 的同學願意每月花超過 \$6000 在補習方面，補習費用不菲。

補習科目

初中最多學生補習的科目為數學，有 81%；英國語文排第二，有 71%；中國語文排第三，有 35%；第四位是科學，約有 23%。至於通識教育、地理、中國歷史和歷史均有約 10% 的同學會補習。



高中方面，以佔 60% 的英國語文最多人補習，這或因英國語文在文憑試的重要性高於數學，數學反居第二位，中國語文則與初中一樣穩守第三位，通識教育則排第四，相信這是由於通識教育在高中成為核心科目的緣故。在選修科方面，理科科目最多學生補習，化學、物理及生物每科均有約 10% 學生補習，數學延伸單元二亦有 4%。商科科目在高中成為第二多學生補習的選修科目，企會財佔 7%、經濟佔 4%；而文科科目在高中是最少學生補習的，除了地理佔 8% 外，歷史、中國歷史及中國文學各科僅約 1%。

補習形式

在香港的模式可概括分為小型補習社，私人補習和連鎖式補習社三類型。

私人補習

主要以一對一的模式進行，補習老師大多為大學生，收費一般較小型補習社高，補習時間由雙方協定，導師上門或與學生協商於特定地點補習，如大學飯堂、連鎖快餐店、咖啡店等，主要針對學生的弱項加以改善。

小型補習社

大多租用鋪位小本經營，並以小班（每班約 10-20 人）形式進行，主力教授及重溫課堂上不明白的地方，亦以操練補充練習與舊試題為主，更有固定的營業時間。

連鎖式補習社

以高中生為主要客源，只提供部份初中的課程，以連鎖店形式遍佈各區。教授內容考試導向，多為公開試的答題技巧，並提供由該補習團隊自製的模擬試題。補習社常會打造不同的名師，補習形式更可分為現場 (Live) 與錄影 (Video) 兩類。

全港最多學生選報
全港最多 5** 學生選報
全港最多 5**/5*/5 學生選報



救恩的同學喜歡哪類補習社呢？

救恩初中有補習的同學，以選擇小型補習社最多，達 51%；其次是佔 41% 的私人補習，而連鎖式補習社僅佔 7%。相反，高年級最多同學選擇的是連鎖式補習社，達 37%；小型補習社排第二位佔 36%，私人補習在高中反成為少數，僅佔 27%。由這些數據可見，小型補習社無論在初高中都多於私人補習約 10%，相信這與收費有關。

至於選擇補習類型時，初高中的同學都各有不同原因。初中同學最重視的是課程的實用性和時間有彈性，二者均佔 43%；其次是補習時間能配合自己的時間表，佔 37%；第三是親朋推薦，佔 35%。

高中同學的考慮因素明顯不同，排第一位的是親朋推薦，達 44%；其次是課程的實用性，佔 43%；第三是補習時間能配合自己的時間表，佔 28%。高中同學如此重視親朋推薦，該與公開試時間緊逼，希望爭取時間學習有關，因此十分重視口碑。

亞洲各地補習風氣

南韓	學生為考上三間統稱為「SKY」的知名大學（首爾大學、高麗大學及延世大學），放學後便到補習社直至晚上，當地有「四升五落」的說法，即每晚睡4小時才能上知名大學，睡5小時則會落榜。據《金融時報》指，當地補習業產值達到200億美元（約1,560億港元），補習名師年薪可達約400萬美元（約3,100萬港元）
台灣	台北車站附近的南陽街補習社林立，被稱為「補習街」，全台灣補習班的數目，更被指與超級市場數目相近，當地知名補習老師更會成為電視明星
日本	日本把補習班稱為「學習塾」或「預備校」，其中著名的還有補數學的公文式。早在1986年已有約一半中學生補習，2012年港大教育學院的報告指，日本初中生有約65%補習
香港	補習風氣盛，今年5月，沙田一間補習社便有約700名家長通宵排隊，只為幫子女報讀暑期補習班；2012年亞洲開發銀行報告指，香港學生一年的補習開支，就高達20億元，且在補習產業發達之下，補習社相繼上市



資料來源：沈帥青：林溢欣身價近億 補習「瘋」怎引起？ 2015/10/09

<http://topick.hket.com/article/879504/%E6%B2%88%E5%B8%A5%E9%9D%92%EF%BC%9A%E6%9E%97%E6%BA%A2%E6%AC%A3%E8%BA%AB%E5%83%B9%E8%BF%91%E5%84%84%20%E8%A3%9C%E7%BF%92%E3%80%8C%E7%98%8B%E3%80%8D%E6%80%8E%E5%BC%95%E8%B5%B7%EF%BC%9F>

補習原因

補習文化盛行絕對與現今香港教育制度息息相關，現今社會注重成績，學生從小就要面對各種評核，學校的考試多，公開試所得的成績會影響學生的未來，大家希望以操卷的補習形式，在較短時間內提升成績。

再者，現在不少父母為了不輸在起跑線上，在學前教育已開始裝備孩子，甚至由幼稚園開始補習直到中學。然礙於這一代的香港人工作繁重，未必有時間陪伴子女學習，更沒有時間跟進他們的課業，加上經濟條件改善，較富足充裕，有多餘的錢交給補習老師教導。

救恩的同學們又是甚麼原因令他們去補課呢？

90% 的同學希望透過補習提升成績，其次有 37% 是父母要求，第三有 31% 是因跟不上學校進度；還有 17% 的同學是為了拿補習社的自擬筆記。至於因為與朋友一起去或人去我去，又或是星級導師的原因而補習的都不超過 10%。

至於那 44% 不去補習的救恩同學，他們又有何原因呢？

即使不補習的同學，初中和高中分別有 49% 和 67% 曾有補習的念頭，絕大部分都因想提高成績，當中有一半同學跟不上進度。然而，為何最後還是選擇不補習呢？原因是無論初高中，均有近 60% 同學們認為補習的成效不大；其次是有 30% 沒有合適的時間進行補習；至於因家庭經濟未能足以應付補習開支的，就只有 10%。

補習的影響

補習的影響有正面亦有負面，不少人認為有助提升成績，亦可令人心安，甚至提升個人自信，不怕會落後於人。然而亦有研究顯示過長的補習會阻礙學生的休息，甚至令學生以休息的時間來做功課，減少其參與課外活動，例如：進行球類活動或團體活動等，嚴重的話更會因欠缺足夠的休息而影響學生在平日上課時的表現和其他發展。



我們救恩的同學對補習效果又有甚麼看法呢？

原來絕大部分正在補習的同學對補習效果的看法正面。初中有 88%，高中甚至達 97% 認為對學業或個人都有幫助。有 74% 的初中補習同學認為補習有助鞏固他們的基礎，其次有 65% 是可以跟上或超過學校的學習進度；第三是可學到實用的考試技巧，佔 60%。高中的同學看法略有不同，61% 的同學認為補習可學到實用的考試技巧；45% 的同學認為有助鞏固他們的基礎；第三位是補習筆記實用，有 33%。由此可見，初高中對補習的要求略有不同，高中同學面對文憑試，較著重考試技巧及取得筆記。

至於有補習但認為沒有幫助的同學，絕大部分為初中學生，他們有 8% 認為是自己沒用心補習；其次 6% 均認為對成績沒影響和補習時只是重做練習，故不見明顯進步。

總結

總括而言，救恩補習的風氣雖不算熾熱，但亦頗為盛行，然而補習對他們是否真的有用則是見仁見智。不過編者認為補習只能作為輔佐，更重要的是同學在平日的課堂上亦用心學習老師教導的知識，遇到問題能勇於發問，因為上課時間較長，學習的內容亦較全面，同學能珍惜所有學習機會，才是提高成績的良策。

校園小遊戲

我們在學校，老師陪伴著同學們一起渡過那只有一次的中學生涯，你們又有多了解自己的老師呢？
猜猜以下的照片分別是屬於那一位老師？（答案在第八頁下方）

Level 1 全身服飾 + 提示



提示：新老師

提示：大部份同學都被她教導過

提示：英文老師

Level 2 只裁出部份服飾



心理測驗分析：

A 交通工具

你是個對事務觀念有著傳統經驗反應的人，說白一點，就是說你是個思想比較古板、保守的人。你很喜歡遵守傳統的思考方式和經驗，也就是說你不喜歡動腦筋去想新的事物，或者去創造新的概念。因此，你最好不要去搞藝術，否則頂多只是抄襲別人的作品度日。你應該去投入不需要思考、創思的科目，像是英文、國文、歷史、地理等可以汲取古人經驗的科目，這樣你才不會白讀。

B 車票

你是個對事物本質比較關心的人，像你這種人，對抽象概念有很強的感受力，也很喜歡以思考的方式去探索事物的本質。所以，你很適合去學習哲學、神學方面的科目，對於文學方面的思索，你應該也可勝任。如果你在數學或是背誦方面的科目成績不是很理想，你也不要太在意，因為你的天賦是在其他方面，千萬不要妄自菲薄！

C 上班下班的情景

你是個很注重學習過程的人，不喜歡單調、死背的學習方式，最好是能寓教於樂，從玩樂中學習。所以，你絕對不要逼自己以填鴨的方式來學東西，更不要和別人比較成績。學習的成果到底是否真的就代表一個人的學習效益，這是很難講的，而你是真的在求知的人，不是只注重成績的人。因此，奉勸你最好去發展自己求真的精神，不要成為現代科舉制度下的考鴨。

D 過站不停、冒黑煙

你是個很喜歡邏輯推論的人，而且是對客觀、理性的事實比較有興趣，所以你很适合去學習有關推論的學科，像是數學、哲學、物理、化學等科目。你不但是擅於思考，而且有很強的推理能力，因此你不要強迫自己去死背東西。如果你能善於運用聯想推想的能力，相信你也可以很有效地學習記憶性的科目。



畢業生我有SAY

中六同學臨別在即，他們最捨不得救恩的是哪些人？哪些事？哪些物？聽聽他們怎樣說……

蘇振霆 6B

校內各位協助清潔的校工辛苦了，六年校園生活有賴你們保持校內整齊，特別是洗手間，我最不捨得的是三樓的洗手間，或許你會覺得奇怪，為甚麼會對洗手間難忘呢？六年間我上課的課室不斷改變，唯有這個洗手間不變，一樣乾淨。最不捨得的人當然是兩位班主任，陳曉茹老師和張文傑老師，謝謝您們！

潘希琳 6C

我最不捨得 208 室。今年聖誕假期補視覺藝術的時候，幾乎每天都整日在裡面做 VA 的 SBA。208 室裡有個琴，雖然地方不大，但是可以很專心地完成了 3 年來所有的作品，因此十分懷念這個地方。在未來五月尾，畢業班同學的作品亦會在這裡展出。這個地方結集了所有在高中修讀 VA 同學的心血結晶，是一個很有意義的地方，因此使我感到不捨得離開。

李淑慧 6F

救恩的師生關係是我最不捨的。中學生涯除了不斷追趕的課業外，師生間和洽的關係是最深刻。別人常說老師的責任是教好學生，其標準多是以成績計，但救恩的老師最注重的未必是學生的成績，卻是他們的品格。即使是課業以外的事，老師都會犧牲休息時間，關心學生的家庭事或朋輩問題，這一點一滴使師生關係緊密如親人。未到離別之時不甚察覺，直至今天才驚覺，原來我從不向他們道謝——謝謝您們，我最親愛難忘的救恩老師們。

黎詠欣 6F

在救恩這六年裡，最令我不捨的是師生關係，以及每個為我們服務的工友。即便只是教導了一年的老師，都會繼續關心同學們，在課外時間相處得就像朋友一樣，於救恩裡最吸引我的便是這種情。另外，工友們也經常與我們聊天，相熟的更會互相分享食物，很多人認為工友只是為我們服務，但在救恩，我們與工友也能培養出一段情誼。每個於救恩裡相遇的人我也十分不捨，感謝每段時間陪伴我的人，亦望他日有緣再聚。

葉詠彤 6E

我最不捨得救恩的黃俊明老師、梅少佳老師及鍾偉順老師，這 3 位老師是我最不捨得。當然還有我們 6E 的班主任。黃 sir 上世史課時的風趣幽默十分難忘，又能學到非常多課外知識，他還時常不厭其煩提醒同學各種答題方法及常犯錯誤，在每一份功課上寫上提醒。梅 sir 的通識課真是無人能及，他上課常以「梅 sir 是個衰老」作例子引入，又教曉我們好多東西，還有各種梅 sir 的趣事……好玩得，好教得！真的好不捨得啊！鍾 sir 是一個好特別的老師，歷史堂上的小組討論，通識的討論，還有他減極都不成功的鍾 sir 減肥計劃……希望你減肥成功 xd。班主任，你們的風趣、用心，怎會忘記？Thx 黎 sir, Ms Man!!

張悅心 6D

我最不捨得的人有很多……除了我的同班同學外，也不捨得我的老師，例如教我們視藝的鄭映霞老師，她像母親一樣對待我們一班修讀視藝科的同學；教我歷史的黃俊明老師，他本身就是一本歷史書，教了我很多很多知識，包括歷史和作為學生應做的事；教我英文的蔡愛玲老師，同樣是很包容，愛我們班的一位老師；最重要的是我的兩位班主任，照顧了我三年。除此之外，也不捨得在視藝室裏常見的工友——烈姐，她為人友善，會關心我們做作品的情況，也會跟我們聊天，與我們拉近關係。救恩裏的人都充滿愛，感謝這些人的教導、關心，令我成長。

楊澤富 6F

我最不捨得救恩的大門。由中一至中六，每天都穿過大門回到救恩。這道大門並不特別，甚至可以說有點兒殘舊，卻讓我最不捨，因為我即將永遠離開這道大門，再也不能回到救恩了。

胡可恩 6A

我最不捨得的是同學、老師和一直支持我的朋友，因為在這間學校能與朋友經歷的實在太多了。六年回憶中，在這裡有與朋友爭吵，有流過不少淚水，也有大笑的時候。這些回憶十分難忘，但知道自己將要離開這裡，真的有不捨得的感覺。

李嘉為 6B

最不捨得可以在星期一和星期五的早上閱報。畢業後，不會在早上定時定候閱報，更不會有三十幾人一起閱報的情境了。

莫鎮誠 6F

最不捨得高中的一班同學，不論已分開的（留級到另一班），還是新加入的（留級到我們班），我都不捨得，多謝大家！有聚便有散，雖則對未來感到不安，但始終要離開大家，希望各位同伴都找到走上夢想之路。