

# 恩語

第三十一期

2023 至 2024 年度  
救恩書院編輯委員會出版



## Preface

Students in Hong Kong face tremendous academic pressure. Research and surveys indicate that the leading cause of student suicides in our city is this kind of stress.

Unlike adults who look forward to the comfort of rest after a day's work, our youngsters are suffocated by the constant workload of school, which keeps them enslaved to homework until late at night, despite their attempt to remain afloat in an endless sea of academic obligations.

Let us read more to find out how an ordinary secondary student feels while studying in a Hong Kong school.

5A Chik Ming Chun



## 編者的話

MBTI 性格測試近年在社交媒體掀起一股熱潮，不少同學透過不同途徑認識 MBTI 性格測試並作測試，測試目的可能是為了了解自己的性格特徵，又或是純粹視作一項娛樂消遣。本期《恩語》便以「MBTI 性格測試」為題，整理了各位同學對 MBTI 性格測試的看法，同學的看法涉及 MBTI 性格測試對同學職業規劃、人際關係的影響，看法有利有弊，相信 MBTI 性格測試對每一位同學帶來的體驗都截然不同。此外，更有三位老師分享他們對於 MBTI 性格測試的看法，本期內容精彩絕倫，實在不容錯過！此外更有中六同學臨別贈言——「中六我有 say」，冀望各位看得賞心，亦有所獲益！

5A 黃雪洁



## 編輯委員會成員名單



前排（左起）：5A 黃雪洁 陳璧泉老師 張文傑老師 陳靜芳老師 溫結冰校長 楊曉艷老師 Ms. Judy Wong 陳子儒老師 5A 戚明進  
後排（左起）：3D 馬愛兒 4A 鍾詠芯 5C 何梓琳 5B 高穎嘉 4B 呂泓靈 4D 黎惠翠 5C 神林紫音 2B 曾悠 3B 翁晞敏

# How stressed out are Hong Kong



The education system of Hong Kong has long been known for putting students under too much stress. Such pressure begins from the first year of senior secondary, which is S.4; Hong Kong secondary school students are often being spoon-fed to prepare for one of their most essential life goals, to excel in the HKDSE.



Let's first dive into why Hong Kong students are the most stressed students in the world. The problem is exacerbated by the competitive environment with rivalry between peers, whether it is in their academic studies or sports. Competition can be constructive, as can peer rivalry. However, when the pressure is too much, it does more harm than good.

Also, from the parents' traditional perspectives, HKDSE is the most crucial part of students' lives. HKDSE results serve as a golden ticket to the broad pathway to future success. For example, it is not uncommon to hear the old saying from some traditional parents, "Academic results are recognitions of one's ability, and obtaining outstanding ones determines one's future."

However, the fundamental problem is that the number of government-subsidized university places offered is limited, with approximately 50,000 local HKDSE candidates competing for 15,000 publicly funded first-year-first-degree places per annum.

Given this, Hong Kong students have to polish their exam skills, and the only way to excel is to practise a myriad of DSE past papers, which can be painstaking. This is also why Hong Kong students often cram for exams with tutoring, as every mark is vital to them. As a result, they barely have time for leisure or even just for a break.

With regard to peer pressure, students who gain unsatisfactory results are usually regarded as lazy or dumb, which undermines their confidence. Therefore, it is unsurprising that there has been a surge in the number of students who seek professional assistance for their mental and wellness in recent years. According to a news article published by Hong Kong Free Press, the number of suspected student suicides in Hong Kong has reached a 10-year high, with the Education Bureau receiving 31 reports in the first 11 months of 2023. The statistics reflected that there are insufficient measures to take care of students' mental health in Hong Kong schools. Why is this so? In my opinion, students who suffer from stress barely share



# students?

5A Chik Ming Chun

# DSE

It is expected to find youngsters burn the midnight oil and strive to study harder than ever to get higher marks. Consequently, mental and psychological issues are likely to affect the lives of students. As a result, schools, teachers, and parents must pay more attention to the supporting measures that can take care of students' mental well-being and educate them on coping with stress.



their struggles with anyone, and even if they do, most of the students cannot overcome the shame of their trauma being known to others.

Let's take a look at the student support of Western countries. Recently, a new self-care method called pet therapy sprang up. During the therapy, students can interact with the pet therapist, which is usually a trained golden retriever or a cat, and can sensitively respond to humans. Students can touch the pet therapist or even read next to it. By doing that, students feel that the pet therapist

can read their minds. This therapy is increasingly popular, and students said that it effectively alleviates stress. This measure can be treated as a breakthrough in providing mental support for our students in Hong Kong.

Let us act for the sake of Hong Kong students' well-being and a future where their light shines undimmed by the shadows of despair.



# 對「MBTI 性格測試」的看法

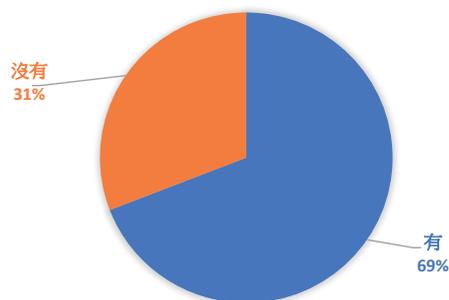
本期《恩語》透過問卷探討救恩書院同學對 MBTI 性格測試的看法。這次調查共發出 366 份問卷，並收回 283 份問卷，以下便是救恩書院同學對 MBTI 性格測試的一些看法。



## 你有聽過 MBTI 性格測試嗎？

根據問卷調查結果，發現大部分同學都聽過 MBTI 性格測試，佔 69%；沒有聽過 MBTI 性格測試的同學則佔 31%。同學在網絡上感興趣的事物有不同，有些同學可能喜歡留意最新潮流，有些同學則沒那麼關注最新潮流，於是便有此差異。有否聽過 MBTI 性格測試，都是正常，同學不應以此為奇。

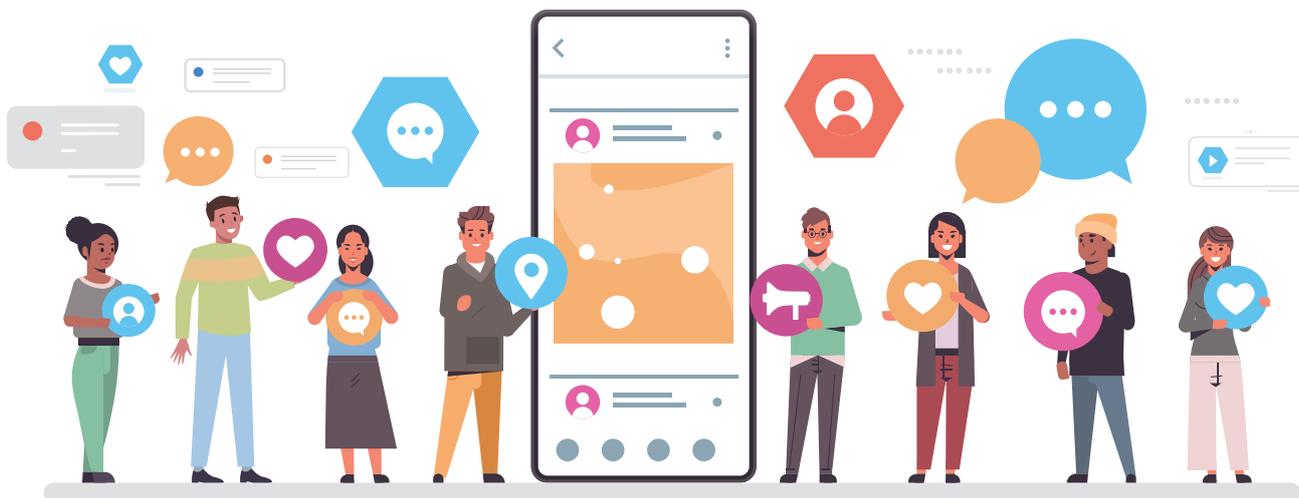
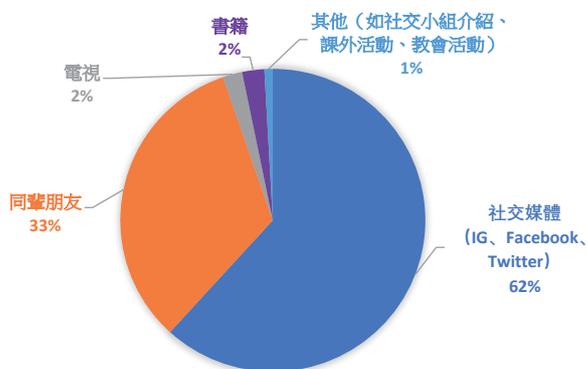
### 你有聽過 MBTI 性格測試嗎？



## 你透過甚麼途徑認識 MBTI 性格測試？

根據問卷調查結果，發現大部分同學都是透過社交媒體認識 MBTI 性格測試，佔 62%。互聯網的影響力日益擴大，而社交媒體亦提供了一個平台，讓同學可以有一個分享、討論的空間，MBTI 性格測試在社交媒體上的風潮遂讓更多同學認識並瞭解，因此 MBTI 性格測試在同學間十分受歡迎。其次 33% 的同學透過同輩朋友認識 MBTI 性格測試。正如上述所說，MBTI 性格測試在同學之間流行，同學會向不認識 MBTI 性格測試的朋友作介紹，MBTI 性格測試就成為了同學茶餘飯後的討論話題。

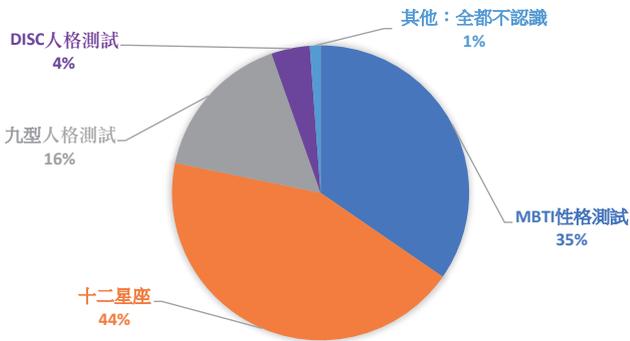
### 你透過甚麼途徑認識 MBTI 性格測試？



## 你認識以下的性格測試嗎？

根據問卷調查，最多同學做過的性格測試為MBTI，佔36%。不了解自己性格的人，會透過測試認識自己的性格特點，雖然此測試未必一定準確，但其問題貼近日常生活，且全面。另外同學可利用測試結果尋找志同道合的朋友及了解合適自己的工作，因此MBTI為最多同學做過的性格測試。其次，較多同學做過的性格測試是十二星座，佔29%。也許青少年對星座傳說感興趣，或對自己及身邊朋友所屬星座是怎樣的性格感好奇，又或有人對自己的星座有歸屬感，因此十二星座為第二多同學做過的測試。最少同學做過的性格測試為DISC，佔3%。大概是因為同學不太認識、不了解此測試。

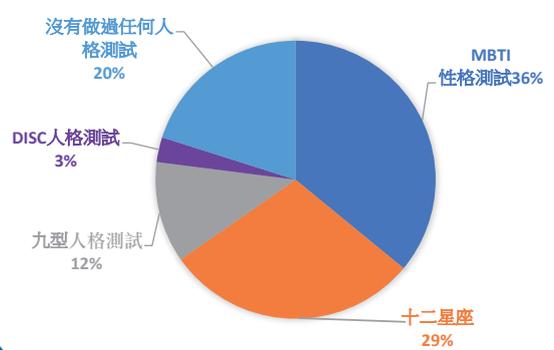
### 你認識以下的性格測試嗎？



## 你做過以下的性格測試嗎？

根據問卷調查，最多同學認識的性格測試為十二星座，佔44%。由於青少年對這類傳說感到好奇，十二星座常出現在商業廣告或電視劇中，因此最多同學認識。其次，較多同學認識的性格測試為MBTI，佔35%。由於MBTI測試成為現今潮流，同學又能透過不同媒體及身邊的朋友去認識這個測試，加上此測試有專家認可，測試結果亦較準確，因此較多同學認識甚或做過這個測試。最少同學認識的性格測試為DISC，佔4%，這是因不同平台對DISC的介紹都很少。

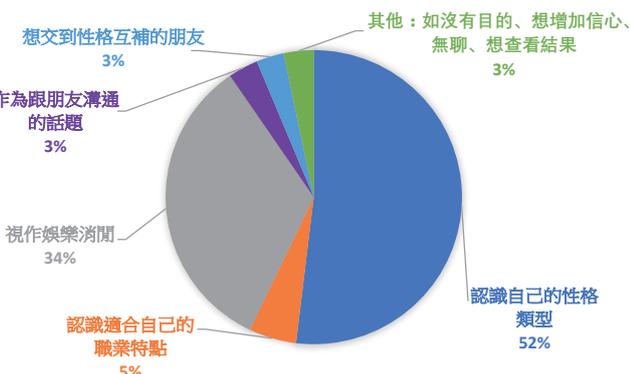
### 你做過以下的性格測試嗎？



## 你做這一類性格測試的最大目的是甚麼？

根據問卷調查結果，有52%的同學選擇了「認識自己的性格類型」作MBTI測試的目的，這表明大多數同學進行MBTI性格測試的主要動機是為了更好地瞭解自己，通過認識自己，來識別自己的強項和弱點。其次較多同學做MBTI測試的目的為視作其是一種「娛樂消遣」，佔34%。這一類同學做MBTI測試沒有甚麼特別的原因，純粹是視作遊戲消遣。而以「想交到性格互補的朋友」、「作為跟朋友溝通的話題」作為測試目的同學最少，分別只有3%，這可能反映出大多數同學並不將MBTI測試用於建立友誼，或因為同學早已建立了固定的社交圈子，亦有常見的溝通話題，以MBTI來認識朋友亦不是易事，不需以此作為話題。整體而言，救恩書院的同學做MBTI的目的亦符合MBTI測試的本意——「認識自己」。

### 你做這一類性格測試最大的目的是甚麼？



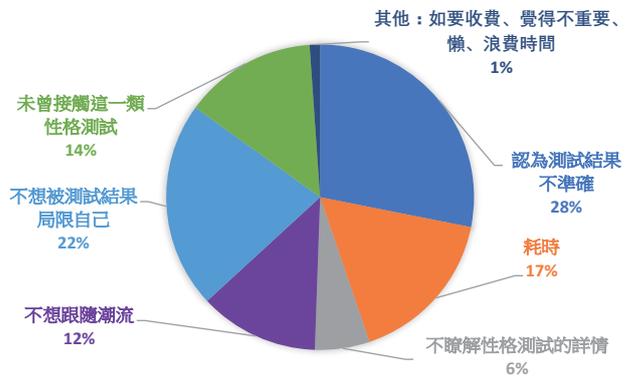
## 你認為他人 / 你不做這一類性格測試最大的原因是甚麼？



ESFJ

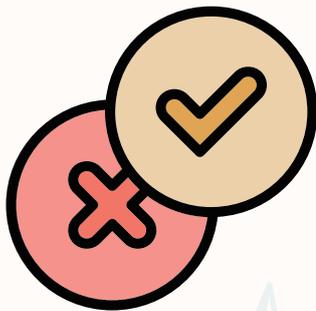
根據問卷調查結果，不做性格測試的最大原因是「認為測試結果不準確」佔 28%，這可能反映了同學對於 MBTI 測試結果的質疑，同學可能認為測試結果過於簡單或籠統，無法完全反映每個人獨一無二的性格，所以認為該測試無法百分百反映自己的性格特點。不做測試的第二大原因是「不想被測試結果局限自己」，佔 22%，表明有些同學認為測試結果會局限了自我發展，例如測試結果呈現自己是外向「E」型，自己就應該表現得外向，將自己內向的一面抹殺，成為了一種自我的設限。其次不做性格測試的第三大原因是認為「耗時」。無可否認完成 MBTI 測試耗時約 10 分鐘，同學認為花費 10 分鐘做一個性格測試是「耗時」實不足為奇。

### 你認為他人 / 你不做這一類性格測試最大的原因是甚麼？

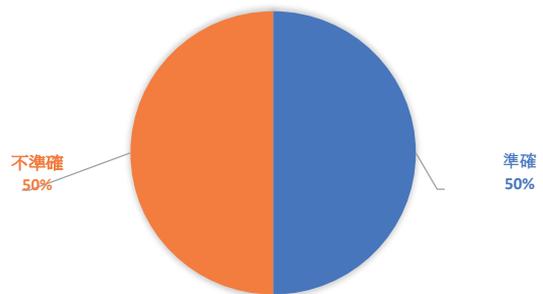


## 你認為這一類性格測試是否準確？

根據問卷調查結果，認為這一類性格測試準確和不準確的同學各佔 50%。可能是因為每位同學做這一類測試的經驗都有所不同，認為測試結果準確或是不準確都是主觀感受，所以沒有絕對答案，認為準確與否都是正常的。



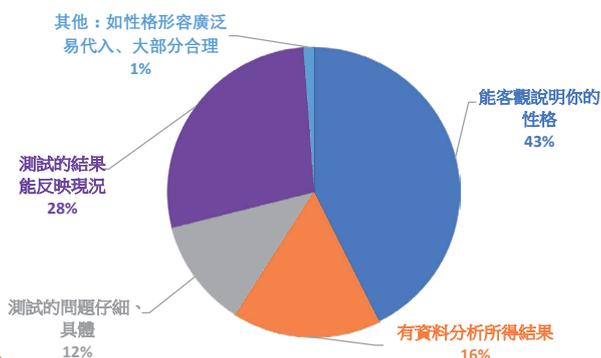
### 你認為這一類性格測試是否準確？



## 為甚麼你認為這一類性格測試準確？

根據問卷調查結果，大部分認為 MBTI 測試結果準確的同學覺得 MBTI 測試能客觀說明自己的性格，佔 43%。大概是因為 MBTI 測試結果有詳細分析，同學能從中了解自身性格，而詳細的結果分析亦滿足了同學希望自我探索的需求。此外，有同學認為測試結果能反映現況，佔 28%。同學在測試結果發現與當下自身性格相符合的地方，便對該性格分析產生認同。

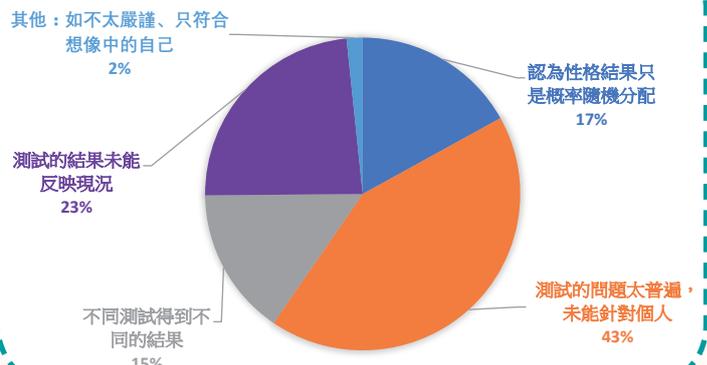
### 為甚麼你認為這一類性格測試準確？



## 為甚麼你認為這一類性格測試不準確？

根據問卷調查結果，大部分認為測試不準確的同學覺得 MBTI 測試的問題過於普遍，未能針對個人，佔 43%。可能是因為同學認為難以從測試的問題去找出自身的性格特點，更遑論得出準確的測試結果。同時，認為測試結果未能反映現況的同學亦不少，有 23%。可能是 MBTI 測試的分析結果比較直接，只能籠統概括同學的性格特點，未有針對年齡、實際環境、情況作分析。

### 為甚麼你認為這一類性格測試不準確？



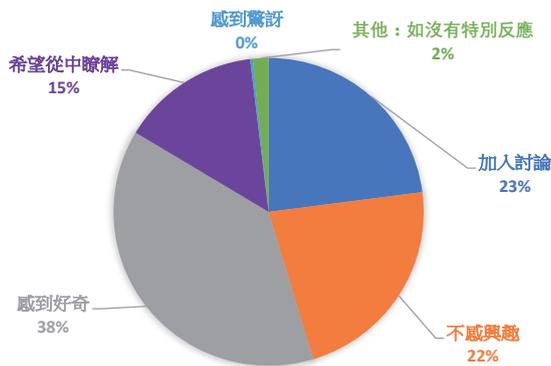


## 假如你的朋友正在討論某個性格測試，你有何反應？

根據問卷調查結果，38% 的同學會感到好奇，可能他們沒聽過這一類的性格測驗；或者是他對其他同學的結果感到好奇，希望深入瞭解。23% 的同學會加入討論，他們對這一類的性格測試興致勃勃，想與同學積極討論，更可能藉此瞭解同學的性格，促進彼此友誼。



## 假如你的朋友正在討論某個性格測試，你有何反應？



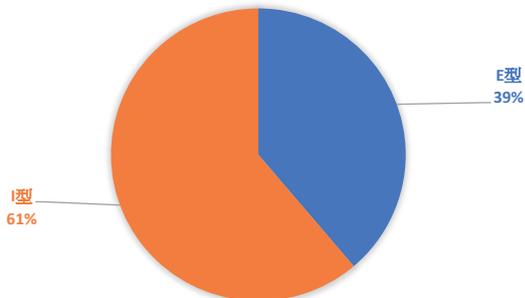
## MBTI 性格測試結果中有分 E (外向) 型和 I (內向) 型，在未測試前你認為自己屬於哪一類型？

根據問卷調查結果，61% 的同學在未測試前認為自己屬於 I 型人格，覺得自己偏向內向型，沉浸在自己的世界中。39% 的同學在未測試前認為自己屬於 E 型人格，認為自己比較外向，善於社交和結交不同朋友。

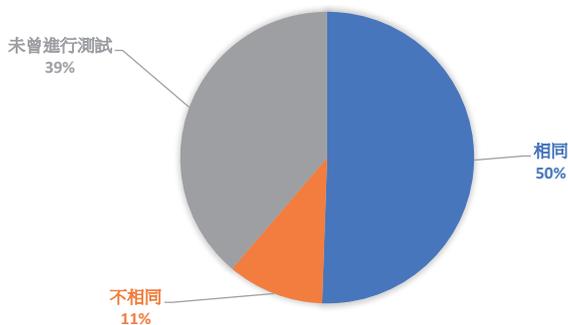
## 承上題，在測試後你的測試結果和預期結果相同嗎？

根據問卷調查結果，50% 的同學在測試後與預期結果相同，假設測試結果準確，說明他們瞭解自身性格特點。有 11% 的同學在測試後與預期結果不相同，說明測試結果或與自我認知有偏差。這是一個有趣的現象，究竟是同學對自身的不了解，還是測試結果不準確呢？相信可以再深入探討。

## MBTI 性格測試結果中有分 E (外向) 型和 I (內向) 型，在未測試前你認為自己屬於哪一類型？



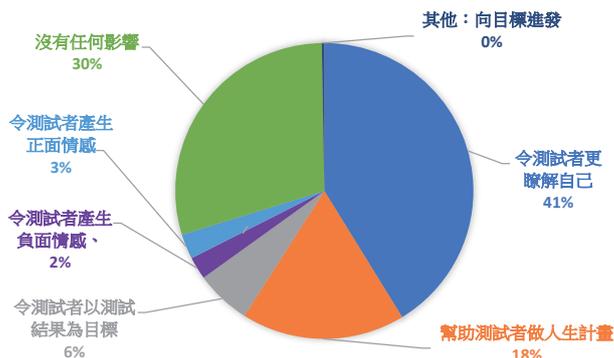
## 測試後你的測試結果和預期結果相同嗎？



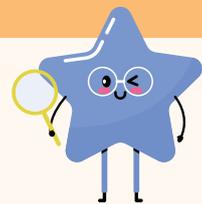
## MBTI 性格測試結果會顯示適合測試者的職業，對你有何影響？

根據問卷調查結果，大部分同學認為 MBTI 測試會讓測試者更瞭解自己，佔 41%。這一類的同學認為測試純粹令測試者更瞭解自己，但未必以測試結果作人生規劃，或許只作參考。其次，有 18% 的同學認為 MBTI 測試可以幫助測試者做人生規劃。相對第一類同學而言，第二類同學較信賴測試結果，並以此作人生規劃。不過有同學認為 MBTI 測試令測試者產生負面情感，佔 2%，有可能是測試結果與自己希望投身的工作不吻合。大家可以視 MBTI 測試為一個參考，無須過分擔心測試結果影響人生前途。

## MBTI 性格測試結果會顯示適合測試者的職業，對你有何影響？



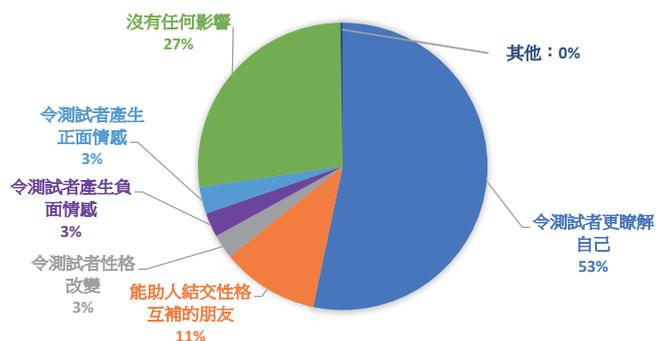
## MBTI 性格測試結果能顯示 16 種不同的性格特徵，對你有何影響？



根據問卷調查結果，有 53 % 的同學認為 MBTI 性格測試能「令測試者更了解自己」。可見同學認為 MBTI 性格測試某程度上反映自己的性格特質，從而挖掘出以往未曾發現的個人特質。而選擇「沒有任何影響」的人佔 27%，反映這一類同學並不認為做性格測驗會對自己產生影響，可能他們只是視此作無聊時的娛樂遊戲，或是作為了解「在他人目光中的自己」的一個途徑，不會太在意測試結果。



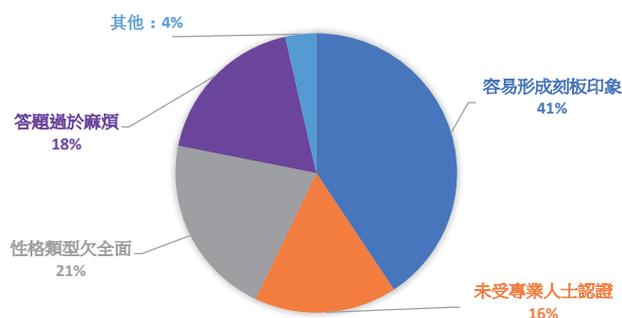
### MBTI 性格測試結果中能顯示 16 種不同性格特徵，你認為有何影響？



## 你認為 MBTI 性格測試有甚麼局限？

根據問卷調查結果，發現大部分同學都認為 MBTI 性格測試的局限是容易形成刻板印象，佔 41%。MBTI 性格測試結果以 4 個字母為一組代表某類人格，久而久之人們容易對號入座，從結果論斷人的性格：「I」一定是較外向，「E」一定是較內向，形成刻板的印象。而認為 MBTI 性格測試結果類型欠全面的同學佔 21%。當今世上幾十億人，每個人都是獨一無二，而性格更是，只以十六類型人格概括幾十億人的性格是不可能的，所以 MBTI 性格測試不足以說明每個人的性格，故認為測試欠全面是非常合理。僅有 4% 的同學認為 MBTI 測試是沒有局限，可見絕大部分的同學認為 MBTI 測試並非完美，絕不是金科玉律。

### 你認為 MBTI 性格測試有甚麼局限？



### 總結：

是次問卷調查，筆者發現在社交媒體的影響下，大部分同學都認識各類性格測試。在 MBTI 性格測試的熱潮下，也引發了不少同學的好奇和激烈討論。不過，無論是 MBTI 測試或是其他測試，都只是一個工具供同學們去了解自己的性格，並僅能視作參考。這類測試有好處，也有局限，希望同學能理性使用這類測試結果，去認識自己或是與朋友作交流。筆者由衷地祝福大家能對自己的性格有清晰的認知，並包容不同性格的朋友，創造友好和諧的世界。



# 利永行老師對於 MBTI 的看法

## 1. 你曾聽過 MBTI 性格測試嗎？

有，聽過。

## 2. 你透過甚麼途徑認識 MBTI 性格測試？

教會朋友的介紹，他們說可以用來測試一下性格。

## 3. 在未做 MBTI 測試之前，你認為自己是屬於「I」（內向）還是「E」（外向）型？為甚麼？可不可以以自己的生活為例作簡單說明？

我認為自己屬於「I」型，因為我覺得自己不是很喜歡外出，我喜歡留在家中，還有我覺得外出很消耗能量，留在家中休息較好，感覺放鬆。

## 4. 在做完 MBTI 測試後，你的 MBTI 結果是甚麼？你同意這個結果嗎？

我的結果是提倡者 INFJ，我覺得頗準確，其實我幾年前做過一次測試，但是那次我覺得不太準備，那時候結果好像是執政官 ESFJ。

## 5. 在做 MBTI 測試過程中，你有何感覺？

我不介意它複雜，雖然它有九十多道問題，但有些性格測試問題更多，我見過有些問卷有百多二百道問題，所以 MBTI 測試雖有九十多道問題，但我覺得還可以，而且它不算難答。況且做這類測試多憑直覺，所以也不用花費很長時間，我也只是做了約十分鐘。

## 6. 你認為 MBTI 測驗對學生有何影響？

我覺得在某程度上對學生有幫助，因為你可以了解自己是甚麼性格。其實你可以視測試為一個參考，了解自己將來希望從事甚麼工作。另外，我認為亦有助人際關係，因為在人際關係上，你若知道自己是甚麼性格的人，就更能表現自己。另一方面而言，你跟朋友說，我做過 MBTI 測試，我是某某性格的人，他們也會明白你多一點。舉一個具體的例子，有時候朋友約你外出，如果你是內向的人，你可能不太喜歡外出，你會覺得消耗能量，其實只要讓朋友了解你的性格特點，他自然對你有多一份諒解，不會覺得你不當他是朋友，會明白你不喜歡外出，只是性格上的差異。

## 7. 你認為 MBTI 測試有何局限？

MBTI 是有局限的，首先我不覺得做 MBTI 測試是為了追求潮流，我反而擔心同學可能沒有對自己有充分的了解，而導致選錯答案，以致結果根本未能反映同學的真實性格。答題時有時會令人感到非常猶豫，究竟是一般同意，還是非常同意呢？那條界線即使是成人都未必能清楚分辨。

## 8. 作為一個老師，你建議學生們做 MBTI 測試嗎？

我認為同學可以做一下，作為一個參考，就算結果看起來不太準確，也可以視作與朋友茶餘飯後的討論話題。不過我認為 MBTI 測試結果中的四個方向是幫學生思考自己大概屬於哪一種人，而不是指這世界只有這 16 種人，如果這個世界只有 16 種人就太恐怖了！總而言之，MBTI 測試能夠助你分辨人格是可以分哪幾類，已經是一個很好的途徑幫助我們了解自己。

## 9. 假如你現在是學生，你會跟隨潮流去做這一類的測試嗎？為甚麼？

會，如果可以與朋友一邊做測試一邊聊天，都頗開心。完成後，跟朋友討論又可以互相了解彼此性格，也是一大好處。

## 10. 你當學生時，有否類似的測驗？你當時又如何看待這類測驗？

我是學生的時候，沒有「16 型」人格測試，那時候最多只是「9 型」人格測試，我印象在高中有做過，班主任給我們一人一份問卷，當時做完後跟我們分析結果，然後大家又彼此分享，都挺有趣的。

## 11. 整體而言，你對這類測試有何看法？

我認為這類測試頗為準確，MBTI 會助你多了解自己，不過有時候自己的性格未必百分百如結果般。我想表達的有些複雜，可能我未必是這個類型，只不過我的性格有百分之七十像這個類型，所以結果就出了這個類型，但當我看完 MBTI 的結果之後，可能會影響到我自己對自己的看法，最終結果是個人性格反而受測試結果影響。所以我覺得這個測試只可以作為一個參考，只是瞭解自己或是他人的一個途徑，畢竟每個人還是獨特的。



INFJ

# 彭園老師對於 MBTI 的看法



## 1. 你曾聽過 MBTI 性格測試嗎？

聽過。

## 2. 你透過甚麼途徑認識 MBTI 性格測試？

透過教會的活動。

## 3. 在未做 MBTI 測試之前，你認為自己是屬於「I」（內向）還是「E」（外向）型？為甚麼？可不可以以自己的生活為例作簡單說明？

我以為自己是「E」外向型，屬於性格很開朗的。

## 4. 在做完 MBTI 測試後，你的 MBTI 結果是甚麼？你同意這個結果嗎？

我是守衛者 ISFJ，我認同這個結果，除了「I」內向型外。不過我覺得可能是因為年紀不同，從前比較多與朋友約會或聊天，但現在多了自己靜思的時間，所以我認為 MBTI 測試結果是隨時間改變的。

## 5. 在做 MBTI 測驗過程中，你有何感覺？

要在選項裡選一個相對正確的答案，有時候要思考，可能會比較花時間。

## 6. 你認為 MBTI 測試對學生有何影響？

我覺得 MBTI 測試也挺好，讓大家可以有機會認識自己，而且我認為對學生的人際發展也有幫助。至於職業性向方面，我記得生涯規劃教育組也有一套性向測驗，所以同學要明白性向測試有很多種，MBTI 測試只不過是其中一種。

## 7. 你認為 MBTI 測試有何局限？

因為答案是需要二選一，有些問題可能兩個答案都不合適，又有些問題可能兩個答案都合適，所以我認為這個測試的局限在於部分問題未必可以作準。



## 8. 作為一個老師，你建議學生做 MBTI 測試嗎？

我認為同學可以去做，視之為其中一個資源去幫助了解自己。

## 9. 假如你現在是學生，你會跟隨潮流去做這一類的測試嗎？為甚麼？

如果我現在是學生，我也會做這一類的測試，可惜我當學生的時候，沒有這些資源。

## 10. 你當學生時，有否類似的測試？你當時又如何看待這類測試？

我是很喜歡做不同心理測驗的人，我覺得不同的心理測驗很有趣，MBTI 有幾十道問題，是一個較完整的測試，而且我覺得 MBTI 測試的問題排序是有關聯的，我覺得它是刻意去編排，我充分感受到這一點，至於編排的原則是甚麼，我就沒有深究了。以前做過一些心理測驗，只有幾張圖片給我選擇，選了哪張圖片，就說你是甚麼性格，我覺得那一類的心理測驗相對就簡單一點。

## 11. 整體而言，你對這類測試有何看法？

我又未必覺得這類測試對我有甚麼幫助，它只是給我一個「認知」，讓我知道原來我是這樣的人。就我處世或者處事而言，我如何待人接物是取決於我的為人，而我做這個測驗只會呈現我的樣子，而不是由它塑造我的為人，所以我又未看到這類測試對我有甚麼幫助，我只覺得是一個機會了解自己。至於測試結果，我認同的，例如指出我比較感性，不是很理性，但我早知我的性格本是如此，而不是藉這類測驗令我知道，所以我認為這類測驗對我幫助不大，純粹作為一個參考。



ISFJ



# 羅筠妍老師對於 MBTI 的看法

## 1. 你曾聽過 MBTI 性格測試嗎？

有聽過，讀中學的時候也有做過。

## 2. 你透過甚麼途徑認識 MBTI 性格測試？

我記得中學時有些老師負責升學事務，那些老師跟我們說，可以做這個測試去認識自己的性格取向，從而考慮大學修讀甚麼，亦可以從測試結果得知哪些工種適合自己，自己是怎樣的人，所以我想是那時候開始接觸 MBTI。後來也有接觸，也聽到有人討論 MBTI。

## 3. 在未做 MBTI 測試之前，你認為自己是屬於「I」（內向）還是「E」（外向）型？為甚麼？可不可以以自己的生活為例作簡單說明？

我一向覺得自己是「I」型，內向一點，因為從小開始我也不是特別多話，而且很少會很主動認識新朋友，所以從小到大都是偏向內向一點、文靜一點。從前上課我也不會很主動舉手回答老師提問，可能是老師叫我，我才回答，所以有些同學對我是「I」型可能感意外。現在當上老師，上課離不開講授，同學更難發現我是屬於「I」型。

## 4. 在做完 MBTI 測試後，你的 MBTI 結果是甚麼？你同意這個結果嗎？

我的結果是探險家 ISFP，正如剛才所說，我也很同意結果是「I」型，而 S（實感），我也覺得自己是理性，會考慮事情是否能實行，所以我也同意。而 F（感性），我有一點意外，我記得以前的結果應該是 T（思考），應該是相對更理性，但現在可能變得感性多一點，所以對這結果有一點感到意外。最後是 P（感知），我認為我做事好像是有計劃，但實際上又沒甚麼計劃，長大後更率性，突然覺得今天天氣不錯，很想出去逛逛，就突然會外出，所以我認為這結果是合理的。有時心中的計劃未必是非常具體清晰，可能只有個框架，所以我亦容許自己臨時對計劃作出變動。

## 5. 在做 MBTI 測驗過程中，你有何感覺？

大部份題目都簡單易明，我記得只有一、兩題比較難理解，部分問題很明顯可以從中推斷測試結果。整體而言，我覺得 MBTI 測試問題不多又簡單，很快就可完成。不過做時我有擔心會不會我覺得自己是某類人，我就會跟著這個方向去填答案，而實際上因為對自己認識不夠深入，所以填寫的答案未能反映真實，畢竟從問題很容易可以推測到測試結果。

## 6. 你認為 MBTI 測驗對學生有何影響？

我覺得做不同類型的性格測試，都是一件好事，可能對當刻的自己會多一分認識，好像剛才我說，我發現原來自己變得感性了。其次，我認為對同學升學擇業都有幫助。舉一個簡單例子，知道自己是「I」還是「E」型，對升學擇業已經很有幫助。例如我是「I」型，可能就不太適合社工，因為社工需要不斷跟人聊天，所以可能「E」型的人較合適。又例如很喜歡說話的，又未必適合做實驗室工作的，所以 MBTI 測試可以幫我們決定升學擇業的初步方向。另外，在與人相處方面亦有幫助。例如我從中知道自己原來是偏向內向的人，明白以致接納自己可能相對難一點主動跟別人談話。整體而言，這個測試可以加深對自己的認識，以致接納自己的特點，也可以幫助自己去想想未來，從各方面而言，都是一件好事。

## 7. 你認為 MBTI 測試有何局限？

ISFP

因為這個測試結果分了兩類四方面，假如結果顯示我是「I」型，而我又自覺我是「I」型人，可能我會因此變得較內向，我的行為表現受我的認知所影響，這就成為一種局限。測試結果分「I」及「E」，好像我不是「I」就是「E」，其實會不會存在「灰色地帶」呢？我看測試結果有一個百分比，可能你偏向某一方面多一點，但是否就代表你完全沒有另一方面的特質呢？我看又未必是，我認為測試結果還是有機會改變，可能會隨著時間、環境、際遇而改變，所以我認為不要被一時的測試結果所局限。

## 8. 作為一個老師，你建議學生們做 MBTI 測試嗎？

如剛才所言，我建議的，同學可以加深對自己的認識，當我知道自己是偏向哪一類的人時，或可減少人際衝突，又或可助日後選擇合適自己的職業。不過我認為同學可能容易被測試結果局限了自己，大家不要認為測試結果說自己是某類人就斷言自己永遠是這類人，所以我建議同學可作不同嘗試，不要受限於一個測試、一個結果。

## 9. 假如你現在是學生，你會跟隨同學們的潮流去做這一類的測試嗎？為什麼？

如果我是學生的話，我見大家都做測試，相信我都會跟著做，但我也知道做這類測試有好處，所以又全不是盲目跟隨同學去做。只言 MBTI 測試的話，我覺得就算同學是跟隨潮流去做，其實也不是壞事。

## 10. 你當學生時，有否類似的測驗？你當時又如何看待這類的測驗？

以前比較常聽見的是九型人格，不過是很久很久以前的事，印象是小學時做過，所以我也不太記得自己是哪一類型，小時候較常接觸「九型人格」，是長大後才接觸 MBTI。至於星座測試的話，都有聽過以不同的星座去測試性格，好像有一個叫「人類圖」的測試，又有一些以出生年月日作測試，似算命占卜，而我自己就不相信這兩類測試。如果測試只考慮你出生月日，那麼同一個時間出生的人又是否性格相同呢？所以我不太喜歡「星座」與「人類圖」。至於「九型人格」及 MBTI 是根據回答問題的答案而得出測試結果，我認為這一類測試結果較可靠，而且我不同時間做又會呈現不同的結果，不似得星座或是以出生年月日作測試的結果是固定，所以我認為「九型人格」及 MBTI 是較可靠的測試。

## 11. 整體而言，你對這類測試有何看法？

整體而言，也如剛才所言，做這類測試有好處的，可以認識自己多一點，也可以幫助規劃將來，不過要明白這類測試亦有些局限，大家切勿反被測試結果限制了自己。

必勝

# 中大我有

# SAY

## 在救恩書院六年的學習生活中，你遇過甚麼挑戰或困難？你又如何去應對？

學業上的挑戰，要面對很多測驗，導致有不少的壓力，在面對這些挑戰時，我會安排好溫習的時間。

6B 鄭清文

最困難的事情大概是看似無盡的功課測考，不是沒有時間休息，就是內心感到焦慮，非常疲倦，但我的身邊永遠有一群「熱血」的夥伴，同甘共苦，鼓勵着我走下去。

6A 李樂兒

我認為我遇過最難解決的困難，是學習及興趣的「樽頸位」。在學習上，認為自己難以進步，有穩定的成績可能是好事，可是就像一直保持着平均的速度而無法往前衝。而興趣方面是學習日文，中六的時間緊迫，令到學習難以進步及往前推進，可是，我明白到這是因自己的壓力所導致，所以我向身邊的朋友訴苦，學習放鬆，與朋友一起溫習，努力向上。

6A 何心藍

每次考 SBA 的時候都很緊張，覺得自己準備時間不夠，同學們都會互相幫助，互相 share point，十分暖心！一切困難都有救恩的同學們一起陪伴度過、面對！令人窩心！

6A 衛可藝

高中的課業極繁忙，沒有空暇時間做自己感興趣的事情，例如看課外書、電影等。唯有努力堅持，充滿意志地熬過 DSE，盡力做到最好，完成 DSE 後再將過去埋沒的興趣一一拾回。

6A 文巧陽

疫情期間需網課，每天都需依靠堅強的毅力堅持下去。加上因未能和同學朋友見面，每天獨自留在家中亦非常艱苦。最後使我堅持下去的是我對學習的熱愛、生活的熱誠和態度。我相信只要有心必能成功！千萬不要被目前的困難難倒你，因為在日後回頭看時，你會明白一切只是微不足道、不足掛齒！互勵互勉、共同努力走向美好的未來，迎接光輝的將來吧！祝各位都有星光璀璨的前途！

6A 陳衍翹

在這六年生活中遇上疫情，少了好多活動可以參與，加上面對 DSE，壓力龐大，所以我會找朋友或家人傾訴，做運動釋放壓力。

6B 蘇浩勤



在救恩六年的生涯裏我遇到了很多困難與挑戰。最大的挑戰是經歷了幾年疫情，讓我少了幾年在中學與朋友們相處的時光，亦令我少了幾年時間參加校隊和學界比賽等，少了很多訓練時間，導致一開始身體未習慣。幸好，我自己每一次練習都有出席，令自己重拾疫情前那個狀態良好的自己。

6A 謝宛庭

升上高中後，課程內容變得又多又難，經常有測驗，開始有壓力。到了中六，DSE即將來臨，測驗也變得更多，壓力非常大，又要經常補課和補習，但最後我想着自己的目標，安慰自己只要多努力半年就自由了，抱着樂觀積極的心態努力。大家也要努力溫習，做好 SBA！

6A 陳芷靖



我曾在數學科遇到困難，但幸好自己堅持做 past paper，在某些部分大有進步，雖然仍有不足，但看見自己努力換來的成果大有滿足。在這六年內遇到最大的挑戰是學習方式，我一直未能尋找到自己的學習方式，但經過努力尋找和適當的休息，例如唱歌等等，令到自己更有動力去面對困難。

6A 李曉霖

初中的時候，我的壓力十分大。不過，我認為初中的時候不要有太大壓力。為成績學業緊張是好事，但不須過度，反而初中需要調理自己的狀態，令自己上到高中也不會太吃力。

6B 方泳彤

疫情時上網課及選修課——Phy、Bio，加上大大小小測驗考試。縱然難關多多，但仍須積極面對。

6B 羅慧瑩

VA 科的 SBA。這一科的 SBA 要求較多，在製作過程和工作上需要很仔細，花很多時間和心思。因此，我捨棄了溫習其他科的時間，令其他科成績下滑，也因此停了兩個月的補習。雖然有部份是個人原因，但 SBA 制度使我們得不償失。在 SBA 期間，除了被要求留校製作作品，我也有主動留下的時候，好讓自己能及早完成。除此之外，由於有接近三年的網課，剛回校時難以適應校園的生活、節奏，我花了很多時間調整，才使學習效率提升。

6D 顏桐欣

DSE 和 Eng，「關關難過關關過」，我就是自己的救贖者。

6B 吳憧欣

頭五年沒有困難，因我在虛度光陰，沒有努力。而我在中六最後一年所面對的困難為：因為先前選擇虛度光陰，比起學習更加優先玩樂，導致進度落後及累積了很多應該要在中四至中五要做但沒有做的作業，例如 SBA。我的面對方法是努力追上及保持一定的休息。

6D 莊凱淇

在六年中學生活中最困難的是升讀高中後的 VA SBA，通常其他科的 SBA 很快就結束，但 VA 的 SBA 是一個長久的持續評估，每次的修改和增添工作量都令人悲從中來。只有平均分配時間才能解決問題，於是我會先完成最要緊的事，然後再完成日程表的計劃。

6D 黃敏慈





## 《人生》

3B 李珮琪

「人生」——從科學角度來說，是指人類從出生至死亡所經歷的過程。而我認為，人生由多種元素構成，例如「波折坎坷」、「喜怒哀樂」、「悲歡離合」等……並由這些悲喜，去豐富我們的人生。

首先，人生必須經歷波折坎坷。沒有高峰和低谷的人生，是無聊且無趣的。有人說：「生是偶然的，死是必然的。」我們都是第一次來到這世界，而人生由自己掌控，為何不把自己的人生活得更精彩一點呢？人生本就是一張白紙，而我們就是畫家，活著就是為自己的人生增添色彩。同時，為了使人生變得精彩而豐富，我們需要為自己訂下目標和夢想，為夢想努力地追趕和奔跑著，不讓自己的人生草草了結。

其次，人生一定有喜怒哀樂。對，是「一定」！有些很悲觀的人，在經歷很多不開心的事後，常想：自己活著是為了甚麼？生存的意義是甚麼？他們不明白自己為甚麼要出生在這個世界上，跌入負面的思想漩渦。我認為這些想法並不可取。他們這些悲觀想法，使他們忽略了人生中的小美好。若你現在特別消極，找不到人生的意義；或者感到特別迷茫，不知道下一步怎麼走；或者壓力大，心中壓著一塊沉重的石頭。我鼓勵你不妨嘗試放鬆一下自己，放眼天地，尋找人生中的小美好，例如：街邊隨風搖曳的小花和野草、一望無際的海洋、橘黃色的夕陽、碧藍色的天空……暫時把煩心事拋開，與繁雜凌亂的城市脫軌一下，治癒自己的心靈，對自己好點吧！

最後，關於人生的悲歡離合。《水調歌頭》中的「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全！」可見人生的悲歡離合和生老病死是必然的，既然已成改變不了的事實，那就珍惜當下吧！別等來不及的時候才感到可惜和遺憾，因為那時已無從彌補了。

總括而言，人生必然是充滿波折坎坷、喜怒哀樂和悲歡離合的，但我們的人生其實可以不被定義，你可以活出自己所追求的生活風格與理想生活。但願各位跳出框架，不被束縛，珍惜當下，不留遺憾！



# 《繁華都市的荒涼》

4D 段美伶

夜幕降臨，眼前剛被黑暗籠罩卻又馬上被明亮的光驅散，屬於城市的「夜生活」即將到來。我站起身，走出去，試圖融入這場夜晚的狂歡。

走到大街上的一瞬間，眼前的景象忽地改變，由刺眼的白和陰沉的黑所組成的世界，剎那變得五彩斑斕。大廈高聳入雲，辦公樓的燈光仍未熄滅，一扇扇亮著燈的窗戶成為城市中的繁星，在樓宇中閃閃發亮。公路在高樓組成的山巒之中穿梭，如同一支穿雲之箭直穿過群山，將城市的兩端連接。數條公路穿插在一起，縱橫交錯，是城市的脈搏。車流不停，汽車不斷駛過，不停給這座都市注入承載著激情的新鮮血液，使城市再次甦醒，邀請人們加入這場派對。

我好似從未受邀加入過這場晚會，在四周巨大的電子屏幕照耀下，我早已記不起自己是誰，我隱隱感覺到自己不屬於這個地方，但這股異樣迅速被我壓下，我繼續投入其中。已是夜晚九時，商場中的奢侈品店仍未關門，店內的奢侈品都價格不菲，卻不乏渴望得到它的人。許多客人，在西裝筆挺的店員指引下在店門外排隊，也有一些已經跟隨店員進入店內挑選商品。這一刻，人人都是物質的信徒，他們在店內一擲千金，然後滿載而歸。蠢蠢欲動的我，正欲排隊進入店內挑選商品，眼神卻不受控制般瞟向旁邊的街道。

街道的一角是黑白的，不帶一絲色彩，與周圍的景象相比顯得格格不入，好像藝術家的畫作上那仍未來得及填色的一塊。我的目光被吸引，一步步上前，驚覺那片單調的黑白中間坐著一個殘疾的中年男人。與我的驚訝、疑惑不同，那人在看見我的第一眼，便揚起了一個微笑，打著招呼並向我招手，彷彿我們早已見過成千上萬次。我遠遠地觀察他行乞的樣子，卑微、膽怯，好像要把頭顱埋進塵土裡。得到幾塊的乞討錢，便對給予施捨的那人感恩戴德。心中泛起一絲漣漪，一股淒涼的感受不知為何升起，我急忙轉過身，眼前驟然被色彩充盈，又是一副繁華景象。我無法接受那抹格格不入的荒涼，便快步走入商場，重新回到繁華的世界。



步入商場，華麗的吊燈便映入眼簾。燈光照射在水晶上，四周彷彿被水流包裹，波光粼粼，奢華得叫人移不開眼。緩緩走入商場內，奢侈品佈滿眼簾，看得我眼花繚亂。我走到一扇扇櫥窗前欣賞這些出自不同大師之手的藝術品，每一件都經過精雕細琢，最後呈現在人們的眼前。步出商場，不遠處便是舉辦音樂節的場地。音符帶著歌手獨有的情感，自遠處飄進我的耳朵裡，他們在舞台上交織、碰撞，讓人們淪陷在音樂的海洋中，與身邊人一起感受這場派對的魅力，所有人都被吸引，在旋律的海洋中浮沉。



視線轉向另一面，那黑白的「漏洞」再次出現，這次是一個環衛工人，她小心翼翼地拍拍身上不存在的灰塵，輕輕扯一扯自己的衣服，然後坐在了長椅的最邊緣。她從口袋裡拿出一個饅頭，一口一口地吃著，不時抬頭望向不遠處興奮的人們，眼中卻是滿滿的憂愁。她似乎在念叨著什麼，我悄悄走近，只聽她在估算著何時才能收拾完音樂節結束後的「殘局」，還剩下多少個小時可以休息。黑白與彩，繁華與荒涼在此刻出現一條明顯的分界線，我不禁感嘆世界多變，繁華都市中也有這樣一抹荒涼。

派對結束，我仍被那色彩震撼，卻也為那抹黑白感嘆。走進家的那一刻，眼前一幕卻更讓我驚訝，我的眼前一片黑白，所謂「家」也不過只是我的幻想，前幾秒還在為世間的黑白感傷，我自己卻又何嘗不是繁華中的那抹荒涼。

# 《談談你對「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的看法》



教育局課程支援分部 資優教育組舉辦 中國語文菁英計劃 (2022-2023)

**菁英金獎 得主**  
4D 鍾子和

宋人范仲淹說過：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」。這句話展示了范仲淹對於國家的高尚情操，他為天下的人民憂愁，以公為大，而不是把自己的私事放在第一位。我認為這種態度正是當今社會所需要的。

作為一名學生，我很清楚社會對人民的付出。就學生的角度來說，社會為我們提供了接受教育的機會，讓每個人都可以識字、讀書。因此，當我學有所成，我將會回報社會。在我和其他人的貢獻下，世界會更加繁榮、和平穩定，這就是我的志向。正因為社會為我們付出了這麼多，我們才要先公後私，為世界着想。只有人人都「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，我的理想才能實現。若人們持有相反的態度面對世界，人們看重的只有自己，那就不會再有人肯為全人類貢獻，社會將在倒退中衰敗、瓦解。

從國家民族發展的角度看，這精神也是必要的。改革開放以來，祖國雖逐漸步向繁榮，朝中華民族偉大復興的方向前進，但也滋生了很多貪官，他們仗着權勢違法斂財，私吞公款，為害一方。這種官員就是「先私後公」，不管國家的發展和人民的生活，只考慮私利。針對這個問題，中央實行嚴格的反腐政策，可見其危害之大。歷史上還有其他違背「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的例子。漢奸汪精衛在日本入侵中國時，為了個人的安危而幫助日本成立傀儡政權，全然不顧中華民族的生死存亡。要是他能做到「先公後私」，就不會出賣國家，伏於日本人腳下。再看看那些看重國家、人民的好官，冒着招來君主不悅的風險也要堅持指出政府的弊處，做到了真正的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，與貪官、漢奸完全相反。

范仲淹的這句話只有短短十四個字，卻帶出了身為一個公民的正確處世態度。我希望越來越多的人可以抱着這種精神，讓心胸更廣闊，社會更繁榮，世界更美好。一個沒有自私的世界，才是真正的「烏托邦」。

