

我的晨跑領悟

三年前，心血來潮，草率訂定運動的計劃。理由簡單，到了這把年紀，為身體做點事。問題來了，甚麼運動最好？身體可以負荷嗎？時間和地點？最終決定了「晨跑」。因為跑步的裝備最簡單，慢慢跑應該沒有問題。晚跑不成，一天工作後又累又餓，很快就會放棄。地點一定要便捷，就在住處附近找條路線，車不算多，廢氣少。最近北環單車徑開通了，路更平，可以跑得更快，亦算安全。就這樣過了三年——熟悉的道路、稀疏的途人、累計五千公里的路程、無數揮灑的汗水——有些心得，也值得和大家分享。

要有「願景」也要有「行動」

《在偉大的航道上，逐夢》一書中，作者提到「每個人都有很多理念、夢想與抱負，而它們為什麼沒有成為現實呢？那是因為我們心中都有個搗蛋鬼在作祟，它就是『拖拖拉拉』」。這個搗蛋鬼會想盡一切方法令我們停留在安舒區內安於現狀。俗語有云：「明日復明日，明日何其多！我生待明日，萬事成蹉跎。」簡單而言，就是人的惰性。

這三年裡，每天早上，總會有以下的掙扎：「今天真的有點累，跑完更累怎麼辦！不如多睡一會。」起牀後，望一望門窗外，「外面漆黑一片的，天氣似乎很差，快下雨；萬一雷電交加就危險了，不如多睡一會」。如是者，每天偶爾要堅定一點，方能完成當天的晨跑。

一些事情，說來簡單，但若要持續下去，真的不容易。學習如是，工作如是，人生也如是。我們每時每刻都應保持著一份覺醒，因為「人的惰性」無孔不入，尤其是當我們意志薄弱時，它會毫不留情地奪去我們最後的動力，令我們隨波逐流。在新冠病毒疫情下，除了全球停擺外，人也特別容易迷失。世界瞬息萬變，人卻好像停留在某個時空。話雖如此，疫情總會過去，大家有沒有已經作好準備？

寄語大家除了要維持正常學習外，更要培養出堅毅的意志及積極進取的決心，因為機會總留給有準備的人。我們要為疫後的發展，為自己作好最充分的準備。

校長 朱國華

二零二一年七月



湯

芸
窗

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

二零二零至二零二一年度第十八期家長通訊

專業團隊的建立

教師專業發展



學校持續推動教師專業發展，照顧學生成長及學習需要，提升學與教的效能，本年三月，教師專業發展組與培育組協作，邀請YMCA舉辦名為「MBTI人格透視」網上教師專業發展活動，讓老師透過了解學生的性格特徵，並進行相應的培育工作。



此外，為配合教育發展趨勢，學校於本年四月至五月期間亦舉行了一系列校本教師專業發展活動，由朱校長主講，讓老師掌握如何透過善用考評數據，以提升學與教的效能。



學習歷程豐富多姿

香港學校朗誦節

本學年中二陳炫均同學及中三陳栢皓同學參加「第七十二屆香港學校朗誦節」均取得優良獎狀。兩位同學不論在台風、語調、自信、表情達意方面也得到評判很高的評價。



陳炫均同學取得優良獎狀。



書法比賽

本校同學參與了2021華文盃全港書法大賽，透過活動讓學生能加深對中國書法的認識，本校共有七十名同學參與，比賽結果將於六月下旬公布。

篇篇流螢網上閱讀計劃

為了讓學生培養恆常的閱讀習慣，並從閱讀中增進中國歷史及文化知識，本校參加了由中國文化研究院舉辦的篇篇流螢網上閱讀計劃。另外，為表揚本校同學踴躍參與，中國文化研究院亦贈送了紀念品予全校首十名累積最高分的同學，以茲鼓勵。



同學踴躍參與篇篇流螢網上閱讀計劃。

中國語文

雖然許多英語學習活動受疫情影響而不能如期舉行，英文組仍努力舉辦各類型活動以激發學生的英語學習興趣及營造愉快語境：

校際朗誦節

為提升學生的說話能力及信心，學校每年均會全額資助中一至中六學生參與校際朗誦節。今年共有37位學生參加比賽，當中有20位學生獲得80分或以上的優異成績，有部分初中學生更是第一次參加朗誦比賽。

英語辯論課程

為配合中五級本英語辯論比賽，我們為參加者安排英語辯論課程。課程由校外專業導師任教，今年共有16位中五學生報讀課程，參加者均積極投入，踴躍參與課堂討論。

多元英語課程

為鞏固學生的英語能力和提升他們學習英語的興趣，本校為學生提供「多元英語課程」，對象為中二至中四學生。課程由香港華仁書院舊生免費提供。課程已開辦了五年，獲得家長和同學正面的評價。

英文出版學會(Press Club)

英文出版學會為全校學生提供一個訓練寫作的機會。過去幾年，我校學生作品曾刊登於南華早報。在全港寫作比賽中，我校學生屢獲獎項。今年多位學生參加由香港青年兒童文藝協會舉辦的全港英文徵文寫作比賽，當中6C黎君澤更獲得冠軍殊榮，而5A鄧睿希及2D黃俊熹獲得銀獎，5A朱殷妍獲得銅獎，2D陳穎嫻及6C馮諾軒獲得優異獎。為提升學生的寫作興趣及能力，我們亦會將學生的優秀文章及比賽獲獎的作品結集成文集。

級本比賽

為增強學生對學習英語的興趣，各級均會舉辦級本比賽。在5月2日，我們舉行了中一烹飪比賽，每位學生需要設計一道菜式，並透過影片作介紹。經過評審後，得獎名單如下：

最具創意菜式

1A陳皓泓、1B黃雪桐、1C梁文哲、1D阮鈺貽、1E劉卓男

最佳影片製作

1A梁凱欣、1B卓佩盈、1C鄭家慧、1D梁鍵堂、1E張梓晴

英國語文



S1 cooking competition



Press Club activities



Press Club winners



Vocabulary card games



Enjoying the interactive side of learning



本學年，同學參與了「第七屆全港中學生實地考察報告比賽」，透過一系列的培訓活動以及學習撰寫研習計劃書，提升同學對社區環境及周邊事物的敏銳觸覺，發掘有趣的研習議題，實踐自主學習的目標。同學於比賽第一階段撰寫的研習計劃書獲評為優秀作品，並進入第二階段比賽，經過口頭匯報及評判的質詢後，本校同學最終奪得亞軍。

通識教育

上述比賽由香港教育大學及明愛陳震夏郊野學園舉辦，本校共有五名同學參與，分別是5A朱殷妍(組長)、5A李妙妍、5A翁馨雯、5A李霸麟和5A林潤生。他們參賽的題目為「政府應否於深水埗設立固定墟市區以改善基層市民的生活」。

比賽全部成績如下：

冠軍：港大同學會書院

亞軍：伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

季軍：伊利沙伯中學

校內活動：專題探究工作坊

為了培養同學對通識科的興趣，以及其邏輯思維、多角度思考等能力，通識科於本年度舉辦了中四級星期六躍進班；透過專題探究的形式，讓同學從參與不同的課堂活動、導賞活動、與「無家者」對話等之中，認識更多有關社會上的議題；並在小組協作下，從多角度去分析議題，從而使他們認識社會，成為一位負責任的公民。

校內比賽：「我眼中的香港」攝影 / 繪畫比賽

通識科在復活節假期舉行了名為「我眼中的香港」攝影及繪畫比賽，同學以《今日香港》中的「生活素質」課題為題，透過攝影或繪畫，分享和訴說眼中的香港，從而深思這土地給我們的意義。比賽冠軍為4D黃胤庭，優異獎分別為4C陳元鴻、4B文俊穎和4A梁詩晴。



5A林潤生、5A李霸麟、5A朱殷妍(組長)、5A翁馨雯、5A李妙妍

校內比賽：通識達人網上挑戰計劃2021

為提升及鞏固同學對通識概念及議題的掌握和理解，通識科參與由香港教育城主辦的通識達人網上挑戰計劃2021，透過遊戲化挑戰練習，提升同學學習通識概念的動機。除了競逐全港性獎項之外，校內設冠軍（每級一名）及優異獎（每級三名），校內比賽得獎名單如下：

中四級

冠軍：4B楊湛曦

優異獎：4A何曉琳、4D梁子浩、4A徐浩斌

中五級

冠軍：5A朱殷妍

優異獎：5A岑樂婷、5B胡希雯、5D梁嘉敏



專題探究工作坊



跨科專題研習獎勵計劃

初中人文學科聯手合作，籌辦《初中人文學科跨科專題探究獎勵計劃》，目的為促進初中同學運用學科知識的能力，並且提供機會讓同學發展潛能。題目由初中人文學科提供，題目設計都是在日常接觸到的或者是社會熱點時事，而又與初中課程相關。例如：《比較主教山配水庫與古羅馬時期的建築特色》、《三峽大壩如何維持水資源的穩定性》等等。活動於5月至6月期間進行，得獎作品將於學期完結前公佈。



個人社會及人文教育

經濟科積極培養同學對學科的興趣，鼓勵同學應用課堂所學的知識，本年度經濟科與通識教育科參與由教育局與香港青年協會M21媒體空間合辦的網上直播節目「通識直播室網上論壇」，題為「探討少子化現象對經濟、人口和勞動市場的影響」；節目中本校修讀經濟科的同學及其他八間中學的同學與主持及一眾嘉賓進行交流，從不同角度思考議題，同學於節目上踴躍提出問題，氣氛熱烈。

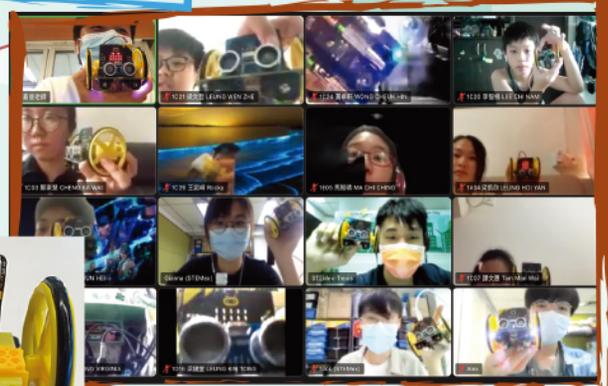


通識直播室網上論壇。

於上學年，經濟科參與了由東華三院健康理財家庭輔導中心主辦，名為「2019-2020年東華市集創業教育及實踐計劃」的活動，培養同學的開拓與創新精神。機構為中四級修讀經濟科的學生舉辦了營商培訓工作坊，教授學生與創業營商相關的知識及基本技巧。



經濟



舉辦網上STEM增潤班，利用網上學習平台及活動教材Micro:bit智能小車，讓初中學生在家進行「動手動腦」的STEM學習活動，培養學生綜合和應用有關科學、科技及數學相關的知識和技能，以及解難、創意和創新等能力，豐富學生的學習經歷，進一步提升他們的學習興趣。

網上STEM增潤班



同學利用3D打印的佛頭模型、青銅鐘及青銅鼎，了解文化藝術及歷史。

視覺藝術科與歷史科合作，於本年五月，邀請了香港浸會大學歷史系師生到校，利用3D打印的文物模型 - 青銅鐘及青銅鼎，講解商周的禮樂文明；並利用3D打印的佛頭模型，講解中印文化交流之藝術及歷史，讓學生如臨實地，有如觸摸真正文物及藝術欣賞的體驗。



同學於活動後進行反思。



此外，視覺藝術科又參與了香港藝術中心所舉辦的「賽馬會 ifva Everywhere 社區巡迴放映」。藉著是次活動，同學能對媒體藝術創作及藝術家有更深入的了解。

視覺藝術



媒體藝術創作及藝術家影片分享。



視覺藝術科於本年度又參與了「賽馬會『看得見的記憶』藝術教育計劃」，計劃結合數碼虛擬實境及擴增實境技術，讓學生能透過多元而富趣味性的途徑接觸傳統文化藝術。本年度以「建築空間」為主題，從住居、園林、建築價值及風格四方面，帶領學生了解不同建築空間在歷史文化中承載的「記憶」，以及對我們成長過程中的重要意義。



第73屆香港學校音樂節已於今年三月至四月以網上形式舉行。本校4B班李奕洋同學以89分取得古典結他獨奏中級組的優良成績。李同學學習古典結他一年，認為

演奏音樂能有效調劑課業的壓力。他鼓勵伊湯中的同學努力發掘自己的興趣，發展體藝潛能。

音樂

多元活動激發潛能

升學及就業輔導活動

多元體驗活動 協助同學尋找理想

學校透過有系統的課程和多元化的教育活動，加強同學對大專院校課程和行業的認識，培養同學正面的工作價值觀，裝備同學尋找適合個人志向和能力的發展路向。本學年的活動包括：職趣日工作坊、學習風格工作坊、選科及多元出路講座、職業性向測試、職業導向師友計劃及模擬放榜等。學校以講座形式，增加家長對不同主題的認識，加強家校合作，為同學提供全面的生涯規劃指導。另一方面，學校積極為教師提供專業發展機會，安排老師與同學參觀院校，認識大專院校的最新發展，裝備老師，為同學提供適切的生涯規劃教育和輔導。



大專院校體驗課程



生涯規劃教育營

2020全港中學生VPET推廣挑戰賽

為增強高中學生對職業專才教育(Vocational and Professional Education and Training, VPET)的認識，企業技術學院網絡為高中學生舉辦首屆「全港中學生VPET推廣挑戰賽」。活動以小組形式參與，以增強學生報讀職業專才教育課程的興趣。參賽隊伍共26隊，以視像會議形式提案。本校共4名學生參與，分別為6A文謙悅(隊長)、5A林潤生、5A冼樂怡、5D 盤希樺，以舊曲新詞形式，用主題曲來推廣職業專才教育，吸引青少年以興趣為主，選擇適合自己的發展方向，帶出「行行出狀元，業業有專才」的訊息。最後，本校和另一隊伍一同奪得冠軍。



同學以視像形式匯報。

家長

誤解一：
VPET課程是成績差學生的選擇？孩子完成VPET課程，將來出路真的希望嗎？

我們的看法：
首先學科無高低之分，並沒有什麼只有差學生才會選擇一事，而且有不少學生完成課程後，都會選擇在相關範疇發展，各行各業均有不同的晉升階梯，正所謂行行出狀元。

同學回應家長對職專教育的誤解。

德育及公民教育

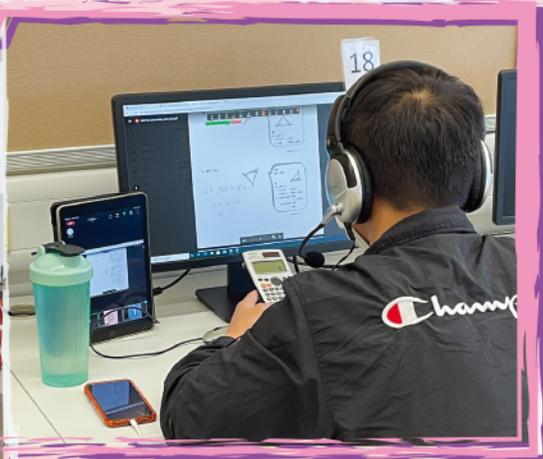
本校十分重視培養學生品德和公民素質，通過多元化的課堂活動，如講座、參觀、社會服務及比賽等，促使同學關心周邊的人和事，藉此訓練他們明辨是非的能力、學習堅毅、培養同理心、加強守法精神，並引領他們將來成為社會、國家，以至世界的良好公民。



融合教育

疫情肆虐令學生的學習模式大大改變，為保持學生的學習動機，幫助他們解決學業疑難，融合教育組於本學年開設「初高中功課輔導班」和「中英數課後輔導班」，以網上授課形式支援學生。除了為學生提供學業支援，亦希望藉此機會讓舊生回饋母校，故聘請了幾名舊生擔任導師，以學兄學姐的身分指導學弟學妹。

另外，本學年我校有7位中三同學參加了「賽馬會『覓向』支援計劃」，透過工作實習和生涯工作坊，讓同學體驗心儀職業學習職場所需技能及待人處事的態度，為未來投身職場早作準備。參與的同學及家長反應良好，期望日後有更多同學能透過此計劃獲益。



中英數課後輔導班上課情況。

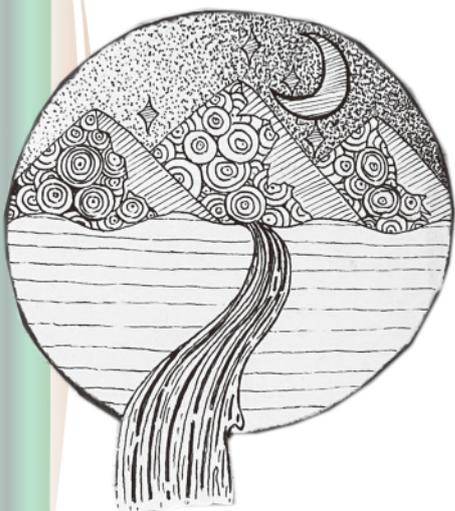
學生佳作



5A 鄭芷菁同學



5C 羅珮瑜同學



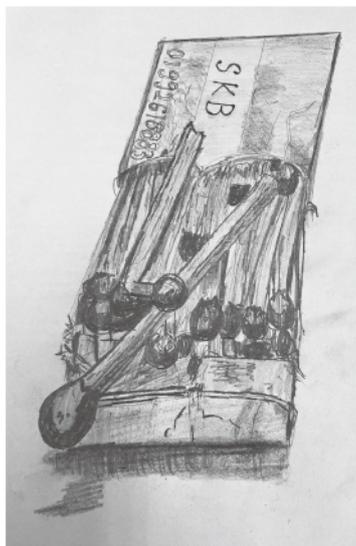
4A 黃朗謙同學



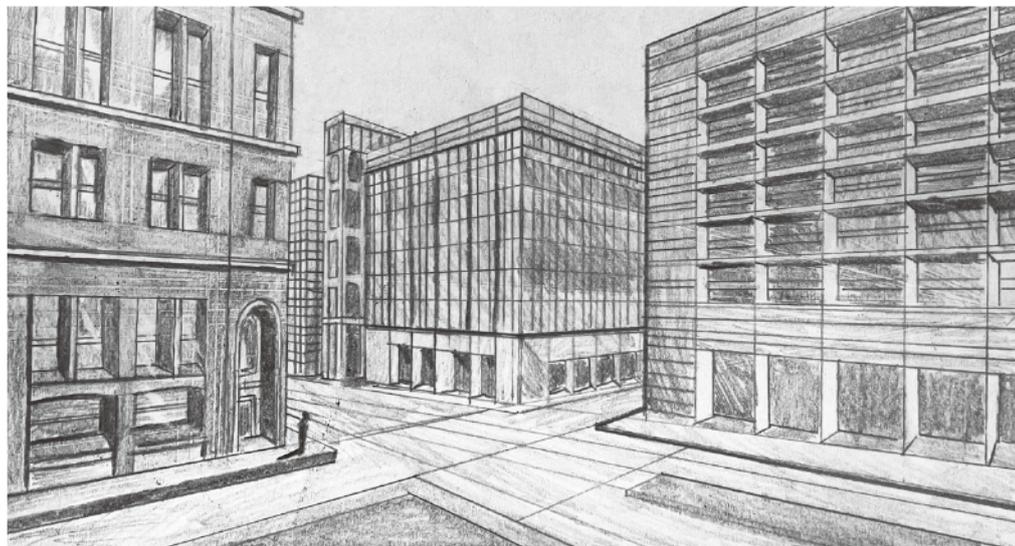
5A 鄭芷菁同學



5D 梁凱晴同學



4A 趙嘉儀同學



4C 莫家樂同學

得與失

6B 蔡宏濤

人們常說：「上帝為你關上一扇門，總會為你打開一扇窗。」意指在失去一些事物時，相對地總能從中獲得新事物。

生活就像握緊海灘上的流沙，越用力抓緊越是快速流逝，正如千古風流人物創造了何等的成就，但也會被洶湧的歷史長河沖走消失。凡事沒有永恆，即使高懸在宇宙發光發熱的太陽灼熱燃燒幾千萬年，也總會有殆盡的那一刻，何況是相比浩瀚宇宙渺小的我們的個人得失？俗話也說「舊的不去，新的不來」，拘泥於過去的人永遠得不到成長，不願意捨棄的人永遠沒法得到。失去是常態，是每個人都無法制止的必然規律，何不接受失去？面對失去？包容失去？

且不能全盤否定失去，例如在生活中喪失親屬、在意外中喪失健康、在學習和職場中喪失機會，會給我們帶來失意和挫敗，不知不覺間人們總會為「失去」賦予貶義，並且想要極力避免失去，於是就產生了相對扭曲的現象——有人為了避免失去性命而捨棄本性，做出違背仁義的事；有人為了不失去他人的信義而編織一個又一個的謊言；還有人為了不想失去利益而與惡勢力同流合污。這種為不願失去而握住的比因此而失去的更不值一提，學會坦然把握必要的也是人生必修課。

塞翁失馬，焉知非福？在放手失去的過程中也能同時得到不同的東西，「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」，「失去」也是人生的一部分。前美國總統林肯，自幼出身於相對貧困的皮鞋世家，早年的他飽受命運無情地打擊，在競選當地官員的過程中屢次不通過，在當中還失去了愛人與大部分積蓄，背負著大量的債務。儘管這段生活極其苦難，但他也坦言，在這曲折的路上大大豐富了他的經歷，也為他得到成為總統的機會，一舉成為美國歷史上數一數二傑出的領袖，為像他一般的平民修訂法例。倘若林肯的仕途一帆風順，得到想得到的地位，那麼他也將止步於當地小官員而已。

比起糾結於失去的，珍惜眼前、把握現在手上握住的才是正確價值觀。就如著名音樂家貝多芬，中年失聰，失去了最為重要的作曲所需要的聽力，最終創造了《英雄交響曲》、《命運交響曲》等享譽世界的作品。作家海倫凱勒，幼年喪失視力與聽力，卻又靠著僅有的嗅覺、觸覺去感受這個世界，用不一樣的方式創作出風靡全球的小說《假如給我三天光明》，並在全球各地推動慈善演講讓人們關注。還有許多失去了重要事物的人，雖然比起常人擁有的更少，但他們也能像在寒冷的環境下綻放的梅花，在逆境中開花結果。

正所謂：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為。」在我個人看來，只有敢於失去，勇於犧牲才會得到更多，懂得盡自己所能創造價值才會綻放出光彩。因為失去的，永遠不會比你手上現在握住的更多。

我最輝煌的時刻

3B 歐陽梓朗

「轟隆隆！」傾盆大雨隨著雷聲而降臨人間。迅雷不及掩耳之勢，令人群爭相躲避，彷彿經歷著槍林彈雨般。這般景象，不禁讓我回想起那件一波三折的往事。

還記得那天是我首次代表學校競逐校際乒乓球大賽的日子，心裡的壓力遠遠凌駕於興奮。「天天小學加油！天天小學加油！」場內大量我校粉絲為我們打氣，原因是我校已連續五年奪得冠軍；不單是師生，連校長都對我們抱以萬分期待。

「這場大雨怎麼還未有停止的跡象？」「我還要回家照顧小孩，現在怎辦？」大同小異的對話在我耳邊徘徊。我不禁冷笑道，與我當日往事何其相似呢！

「五連絕世的英雄」是我們乒乓球隊在學校乃至外界的外號。但，乒乓球隊上下包括我也清楚知道，那不過是前輩的「戰績」而已。到了這屆比賽，我成了團隊的主心骨，和小學畢業就能去征戰港隊的「怪物」不同，我只是個有興趣時才偶爾練習乒乓球的普通人，恐怕也難以不負眾望地奪下冠軍吧？

船到橋頭自然直，即將踏入「戰場」的我也只能這樣安慰自己了。在初賽和淘汰賽階段，我們因獲得前輩的教導才勉強晉級。

到了準決賽，隊員紛紛垂頭喪氣，就像已輸了比賽一樣，只因對手是五度殺入決賽，在賽前與我隊並列為奪冠熱門的球隊。

幸運的是，當時我沒有放棄，不知是我有和隊員在賽前努力不懈地練習，讓我學會了在裁判宣佈結果之前，任何一刻的鬆懈都是對在場所有人的不尊重；還是在前輩離開後，我就成了團隊中的領導人，當中的責任讓我不會放棄希望，更不敢輕易斷言成敗。

「無論如何，要相信自己，相信奇蹟，既然不對自己存有希望，那就放下所有包袱，盡情享受其中吧！」一段尷尬到不堪回味的發言，卻出奇地有效；隊員似打了雞血般精神抖擻，我也準備好了百分之一百二十的精神迎戰對手。

比賽三局兩勝，在首局我們勢如破竹，以十一比六大勝對手。可惜賽場如戰場，場上的每分每秒似天氣般變幻莫測，時而晴朗，時而陰暗。但是，第二局的失利卻讓我看見「新景象」。隊員垂頭喪氣的畫面沒有再次出現，取而代之的是互相激勵，相互打氣，這讓我重燃了對勝利的渴望。萬眾期待的決勝局在全隊士氣不減反增下開始了。原以為最後的結局是我們扮演主角擊敗對手，然而擺在眼前的事實卻是在我把決勝球打落網，親手葬送了比賽冠軍。我強忍著淚水和對方進行賽後握手，沒想到換來的卻是對手的認許以及全場觀眾的歡呼，更令我鼓舞的是隊員紛紛一擁而上，「今天表現太好了！」「你太厲害了！」面露著歡笑的隊員向我說道。我失望的心情已慢慢消失殆盡，當天的這場比賽不但讓我學習到永不放棄的精神，更讓我在打乒乓球的道路上找到新的意義。毫無疑問，這絕對就是我在人生中最輝煌的時刻。

在我細味過去時，傾盆大雨的情景早已泯然離去，一道絢麗的彩虹出現在人們面前。我在走回家時不禁說道：「沒有經歷暴雨，又怎曉得彩虹的美呢？」

學生佳作

HKCYAA Writing Competition 2021

Silver Award

5A Tang Yui Hei

How do we overcome monstrous challenge?

Undeniably, 2020 is one of the worst years ever. Coronavirus, the global epidemic, has already killed more than two million people and has brought enormous impacts to the planet. Being surrounded by deaths and recession, everyone looks gloomy and live under a lot of anxiety about their health and wealth. What lessons have we learnt from COVID19?

Coronavirus has not only caused devastation to the society, but also to my studies. First, my academic performance is badly influenced. My grades have dropped drastically compared to last year. During coronavirus, online learning is an alternative to traditional face-to-face learning because students cannot go to school. For self-disciplined and highly motivated students, online learning may be beneficial to their studies. However, for students with poor self-control, online learning is a big challenge. Online learning makes me less concentrated as teachers could not possibly keep a close eye on me through the small zoom compartments and therefore they could not monitor effectively what I am doing during lessons. Moreover, most tests and examinations are cancelled. Examinations and tests have proved effective for schools to assess students' abilities and knowledge, without which schools are not aware of the pros and cons of virtual learning. For most students, they are lacking motivation to study hard as they are not required to demonstrate how much they have learnt to teachers and parents. Gradually, I do not study as much as before and my grade undoubtedly suffers.

Owing to the outbreak of coronavirus, the majority of people have a fairly negative outlook on life. Contrary to popular opinion, coronavirus teaches me and my classmates valuable life lessons due to what we learn from an English assignment. This assignment requires us to present how humans reacted to viruses in the past. In the process of data collection, we have gained a better understanding of how viruses have cohabited with us in history. For instance, small pox was responsible for the deaths of 300–500 million people during 20th century. From 1981 to until now, AIDS has caused an estimated death toll of 36 million people worldwide. Humans managed to stop the spread of diseases like polio, the great influenza epidemic in 1918 and the black death. Some diseases remain infectious including malaria and cholera but can be treated with medicine and vaccination. We were amazed at how many viruses had struck the human race before and were thrilled to learn that we basically contained all of them, which has led us to remain optimistic that it is only a matter of time before we will contain COVID-19.

What is more encouraging is how during these times of extreme adversity brought by viruses, humanity shines through the selfless contribution of the individuals. As we delve into the various heroic acts worldwide, we come to admire how among us, people act proactively and creatively to offer helping hands and to lift spirit. Here in Hong Kong, numerous enterprises and celebrities bought masks and sanitary resources and gave them to the needy for free. The Hospital Authority made YouTube videos to encourage people to do exercise at home and some of my classmates and I are among the followers and help spread the messages. Nurses in Wuhan voluntarily shaved their heads putting 'health' before 'looks' to reduce the risks of cross-contamination. People donated food and daily necessities to the public in order to help the very poor and other people in need. We have also read about people lacking government resources sharing the information of COVID-19 using their own motors carrying hand-written posters while commuting to and from work every day. Another touching story comprises of a couple newly immigrated to New Zealand who bought masks and dispersed them to the needy free of charge. Some people even extended their love to animals by keeping the abandoned pets at home.

A few of our classmates shed tears while doing the presentations about acts of goodness during COVID-19 and we are overwhelmed by these heart-warming deeds which strengthens our belief in humanity and wonders what the human race can do in good times and bad times. Through this assignment, we have realized how trivial our hardship looks compared to others. Indeed, we come to understand how much we possess and how capable we are in a position to give. Living in my comfort zone, I take everything for granted and I therefore do not cherish the opportunity to study and tend to grumble easily. Thanks to this eye-opening assignment, I have learnt to appreciate the act of kindness around me. For example, my mother buys us healthy food and reminds us to wear a mask when we go outside every day. My father says 'take care' to my mother when she goes out to work. I am also impressed that my teachers remain persistent in making me complete my assignments.

All in all, despite the fact that the human race is once again challenged by an epidemic causing devastating effects on our economy, public health and education, I have the faith we will overcome adversities. Humans have learnt to be wise not to delve on the losses but to seek ways to persist through the difficulty. We will overcome when we are determined. We have already seen signs of determination through our efforts in our families, the community and worldwide.