



港島民生書院 家長教師會

Munsang College (H.K. Island) Parent-Teacher Association

2017-2019年執行委員會 會訊 第七期 2019年

地址：香港西灣河太安街26號 電話：2567 1666 傳真：2567 1338 電郵：info@imsc.edu.hk

主席的話

兒子今年畢業了，我在家教會服務了6年，也將一起「畢業」了；回想最初參選家教會的理念——「希望盡一己之力為學校、家長及同學服務」，雖然只是簡單的一句，但我都是全力以赴希望盡力做到最好的。

2019年是學校建校20周年，我很榮幸和高興可以參與學校的20周年校慶啟動慶典、開放日及晚宴。而家教會為了籌備學校20周年開放日義賣的物件，委員們都花盡心思，包括製作八達通咭套和杯墊的DIY工作坊、金莎花及手工曲奇餅；當中也得到家長義工的幫忙，我們務求一切都能達至盡善盡美。當天大家都非常踴躍參與及支持，真的非常感恩！

在這6年期間，家教會就像是一個大家庭，我雖然付出了很多時間，但也學習了很多、獲益很多，並給我留下了許多美好的回憶，令我的生活倍感意義。

當然，家教會的成功及能舉辦這麼多不同類型的活動讓家長及同學參與，全賴有一班盡心盡力的委員們，及一直以來幫助和支持我們的嚴校長、名譽會員、老師、家長義工及校務處同仁，才能讓家教會的活動得以順利舉辦及完成，並能得到許多參加者的讚賞和肯定。我在這裏衷心地感謝您們！



梁秀菊女士



港島民生書院家長教師會(2017-2019)執行委員會成員

教師委員			家長委員				名譽會員		
									
嚴志成校長 當然顧問	黃淑鳴老師 秘書	葉哈老師	梁秀菊女士 主席	鍾倩儀女士 副主席/ 替代家長校董	鄧淑英女士 司庫	關慧芬女士 家長校董	關國傑先生	楊麗芳女士	溫立文先生
									
吳偉覺老師	朱葦葦老師	蘇燕薇老師	郭嘉微女士	黃玉燕女士	甄洵芝先生	謝建明先生	何淑芬女士	李秀珍女士	藍子川先生

校長的話

互相效力，造福學子

感謝上主，今年是學校踏入第二十年的歡樂時刻。為慶祝廿載校慶，我們舉辦了多項校慶活動，而家長也一起參與，同證主恩。

猶記得家長於學校開放日擺放攤位，舉辦手工藝活動，並同場為學校籌款，貢獻心力，著實令人感動！回想家長教師會一直致力籌辦不同類型活動，為同學謀福祉，與老師一起培育同學成長。這份熱誠及愛心，令我想起自己曾為一份報章撰寫了一篇與「簡報表」(PPT)有關的勵志文章。文中述及人不要輕看自己，只要有心，訂下目標，最終必可達成，尋得意義。而達致成功，尋得意義的方法之一就是PPT。

第一個P是指「熱情」(Passion)，凡事抱有盼望，對所做的事抱有積極的心態。在我眼中，家長就是懷抱熱情，籌辦活動。第二個P就是「堅持」(Persistence)。家長們不但抱有熱情，更朝著家校合作，學子得益的理想而堅持下去，不會半途而廢，感謝家長！當然，除了自身的努力，我們還要記得第三個T，就是「時間」(Time)。縱使面對困難，只要已盡力嘗試，餘下的就交給上主，交給時間，也就心安理得。感恩的是，家長籌辦的活動非常成功！

轉眼間，校慶活動已圓滿結束，亦獲得美好的成果。除了多謝老師、同學及社會人士的參與，還要特別多謝勞苦功高的一眾家長。因為你們的參與，所以讓我們感恩、感謝；因為你們的投入，所以讓學子得益；因為你們的努力彩筆，讓港島民生書院加添亮麗的色彩！

在教學及培育的路上有你們，學生當會得益，就如本人曾於早會跟同學分享的金句：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處(羅馬書8:28)。」讓我們一起互相效力，為主繼續作工，叫愛神的人得著益處，傳承美善價值，榮歸上帝！



嚴志成校長



校長與家長教師會主席、幹事及負責同事
攝於校慶晚宴



校長與家長教師
會主席、幹事及
家長義工攝於校
慶開放日



副校長的話

讓孩子看看世界

羅國潤副校長

復活節假期，筆者和幾位老師一起帶同學到杭州、紹興進行考察。近年，受中港矛盾的影響，不少人對內地都萌生厭惡，對於參與這類考察團，都有些抗拒，一方面擔心考察團變成洗腦團，又或是治安問題，影響人身安全。

作為教育工作者，深信一句說話：「實踐是檢定真理的唯一標準。」我們不是要鼓吹什麼愛黨愛國，而是要讓同學認識內地的發展情況。這次考察，同學都深切感受到內地在硬件建設的迅速、發達，從經濟建設到日常生活等等都能體會。電子錢包建立的無現金支付系統，不用說連鎖店鋪，即使是街邊小販、美團外賣，甚至乞丐，全都使用微信支付。在創科新區夢想小鎮，知道有無人機和無人車送外賣的服務，也看到不少創科產品。在智慧e谷，了解到內地科研發展的高端水平，例如天眼對路面交通的監控，汽車公司對車輛的位置、行駛路線及過去的紀錄，都一一紀錄在電腦系統內。參觀浙江中醫藥大學，看到不少使用先進科技的實驗室，還有使用人臉掃描系統，分析臉色、舌苔，幫助診症；也有人工手臂模型，製造不同的脈搏跳動，讓學生練習脈診等等，將先進科技應用到傳統的中醫藥上。各個旅遊景點，一方面從店鋪和銷售的商品，感受到全球化帶來的多元發展和衝擊，另一方面也體會到內地在管理旅遊景點的優勢和缺失，當地人和遊客人文素質的好壞……，一切一切都擴闊了同學的眼界。

筆者經常跟學生說，即使多不喜歡內地，也不應該抗拒認識內地，也不能否定內地在發展上的成就，否則只會令自己變得孤陋寡聞。通過今次的考察團，沒有一般人擔心的洗腦活動，也沒有一邊倒地唱好內地，同學的眼睛是雪亮的，好與壞，都能看在眼裏。因此，與其讓孩子困在課本或將眼光聚焦於幾寸寬的屏幕上，不如多鼓勵孩子往外闖，親身經歷、體驗，更能有一番真切的感受。



助理校長的話

冼雅琳老師

世界經濟論壇指出，2022年於勞動市場所需求的十大職業技能，首三位為「分析式思考及創新」、「主動學習及學習策略」及「創意、原創及主動性」。這些項目在該組織對上兩年發表的報告中，可謂完全沒有蹤跡。報告結果的大幅度差異，意味着生長於這個年代的年青人，正處於變奏極快、個人掌控能力極低的社會 - 資訊爆破令人難以辨別真偽、網上若即若離的人際關係令人失去信心、職場上的不穩定性令人缺乏安全感等，種種皆是年青人容易陷入的危機和困局。正因如此，學校和家長培育學生的方法更需與時並進，兩者之間的緊密合作關係更毋庸置疑。

我深信在學校和家長的共同努力下，每一個港島民生書院的學生都能健康和快樂地成長，勇敢和積極地面對21世紀社會的挑戰。



攝於北京大學

助理校長的話

曾旭昕老師

早於2012年，我就與家長教師會結緣，當時是教師委員之一。幾年過去了，但當年和家長們合作的種種情景，至今仍留有印象。

猶記得好幾個星期一大清早就回校出席會議，到結束時往往已過中午。老師慣常開會，但三、四個小時的會議卻也不是常有的。然而，家長們在會議中卻經常保持著勃勃的興致，投入討論，這實在是難能可貴的付出。就是這一股巨大的驅動力量，支持了學校各方面的發展。這些年來，家長教師會舉辦的家長講座、親子工作坊、春季旅行、參觀考察、舊書買賣等，參加的家長和同學眾多，已經成為學校不可或缺的重要活動。要數算學校今天最重大的成就，家長教師會的支持肯定是其中一項。

感謝梁秀菊主席邀請我為家長教師會會訊撰文，藉此機會衷心致意，祝願家長教師會會務興隆！



家長校董心聲

大家好，我是Fandy。承蒙得到校方信任及各位家長的愛戴與支持，當選為2018-2020年度之家長校董，深感榮幸。

轉瞬間，已在港島民生書院這個大家庭度過了愉快的兩年。去年在兒子中一的時候加入家教會服務，不知不覺已第二年了，期間與各委員共同協力籌辦各項活動，大家的熱誠及無私奉獻的精神，深受觸動。適逢上年舉行家長校董選舉，便憑藉以往在女兒學校也曾當選為家長校董的經驗，參加是次選舉，用行动身教感染兒女，秉承校訓「人為人，我為人人」的精神，去服務學校，家長和學生；更希望可透過作為家長校董代表，增強與學校和辦學團隊的溝通，以傳承辦學理念，共同制定及推行各項事宜。期待在未來活動中與各位家長見面。



家長校董
關慧芬女士

大家好，我是家師會的副主席和替代家長校董，不經不覺我小朋友已就讀中五，在家長教師會幫忙統籌活動都好幾年，感謝各家長支持，讓我可以為大家服務，這些經驗實在難得，明年我小朋友要畢業，都希望各家長可以加入家教會和家長校董這個大家庭，多參與校內活動，多多支持學校。感恩！



替代家長校董
鍾倩儀女士

多多支持學校。感恩！



黃淑鳴老師與
同學們協助點票



當選家長校董，嚴校長、家長們和同學們，全體大合照



嚴校長、選舉主任郭嘉微女士和
義工家長們負責監票

港島民生書院家長教師會周年大會

黃淑鳴老師

本年度家長教師會的週年大會於9月22日順利舉行。當天除了家長會員，還有本會歷任家長校董和主席參與其中。此外，校長、副校長及助理校長亦撥冗蒞臨，令是次活動生色不少。在梁主席及鄧司庫報告完畢後，家長校董選舉候選人作自我簡介，這讓家長在投票前對她們有更深了解。隨著週年大會結束，本會安排了與子女溝通技巧有關的「界線與家規：不操縱不放縱」家長講座。



一眾委員與嘉賓



新舊委員聚首一堂



家長校董參選者簡介



家長教師會執委會成員



主席會務報告



慈善步行籌款，最高5位紀錄者



移交慈善步行捐款



民生書院校友日



梁秀菊女士

本會委員獲民生書院校友會邀請，於2018年11月11日出席他們的校友日，早上是港島屬會的周年大會，晚上則是九龍屬會的盆菜宴。我們當晚與嚴校長、張校長、連Sir、校董們、民生書院校長及家教會委員都聊得非常開心，而我們當然亦不會錯過與他們拍大合照留念啦！離開時更多得學校提供旅遊巴，故當晚回程我們就與連Sir及童軍們一起回學校了。

民生書院家長教師會周年大會

梁秀菊女士

本人於2019年2月23日應邀出席民生書院家長教師會的周年大會，他們準備了輕便午餐，讓老師、家長和委員一起共進午餐，之後便開始了莊嚴而隆重的周年大會，講座的主講嘉賓是校友張達明先生，主題是不離不棄「愛」踏成長路，演講內容非常豐富和感人，而當天亦選出新一屆的家長委員。



民生書院校友日



民生書院校友日



民生書院家長教師會周年大會



校友日盆菜晚宴



港島民生屬會校友日



校友日盆菜晚宴



家長教師會活動

參觀消防局

鄧淑英女士

參觀「消防及救護教育中心暨博物館」為讓家長及同學了解香港消防處，提供一系列互動及多媒體資訊設施與及多個不同的展區，除了詳盡介紹香港消防處140多年的歷史、文化和發展外，更藉此進一步向市民教育及推廣基本消防安全和救護知識、遇到火警時的應變方法與及公眾急救技巧。



中一註冊日



舊書買賣

鍾倩儀女士

家長教師會舉辦的舊書買賣活動，感恩家長和學生踴躍參與順利完成，讓學生意識環保的重要，而買賣過程中學習怎樣與人溝通和銷售策略。希望家長和學生來年都可積極參與。感謝各位支持！



家長講座「界線與家規：不操縱、不放縱」

梁光宇先生

家教會於9月22日舉辦了講座，講題為「界線與家規：不操縱、不放縱」

邀請到張少容女士到校演講。我從多年前的港台節目已認識張女士，今次能邀請她到校演講感覺份外興奮。從她的分享中發覺她與子女日常遇到的問題和情況都與我十分相似，使我對她感覺更為親切。從她以往與自己父母的相處和現今與子女溝通的差別，從中啟發到我不少，更以有效方法和技巧教導子女，獲益不淺！期望日後可以多舉辦類似講座：如處理情緒、沉迷手機、朋輩影響等，以更進一步讓子女健康成長。



家長茶聚 — 愛同行，齊分享

關慧芬女士

現今年青人面對不少學業上的挑戰，本會希望透過今次茶聚利用輕鬆的方式，讓家長探討青少年常見的情緒問題，家庭如何協助以及盡早動悉和察覺，以幫助他們面對未來。家教會特別邀請了四位有經驗的前港島民生書院家長作出分享，他們的兒女分別已升讀大學及投身社會，包括：溫立文先生、何淑芬女士、楊麗芳女士、藍子川先生，更以小組形式分組深入討論和交流，家長們也爭取機會，向嘉賓不斷發問問題。

藉著此茶聚，委員們更介紹家教會未來的各項活動，並招募有興趣協助的義工家長。



健康講座

「跟部份運動分手之大揭秘」

關慧芬女士

香港人越來越重視健康生活，無論在工餘時間或課餘時間，大家都喜愛抽空做運動來舒展身心。但運動期間，部份人會出現關節及肌肉勞損等問題。有見及此，本會誠邀王德銓醫生，講解一般常見容易受傷的運動，青年常見的運動創傷(包括膝蓋及踝關節扭傷、阿基里斯肌 損傷)、受傷機制、診斷和治療。



講者：王德銓醫生



王醫生更於現場示範，教大家一起做拉筋運動，以避免運動時受傷；於答問環節時，家長們更詢問醫生個別問題，相當踴躍。

郭霜冰女士

首次參加由家長教師會主辦的健康講座：跟部份運動分手之大揭秘。

透過這次活動，不但被富有創意標題深深的吸引，內容更為不同年齡設想，講員講解、答問環節也安排得非常周到。最後感謝家長教師會悉心安排，真的機不可失啊！

尤小云女士

第一次參加兒子的中學家教會活動，由聖約翰救傷隊軍醫王德銓醫生主講的「運動受傷急救應變及治療處理」健康講座。

因為兒子也有參加聖約翰救傷隊的活動，所以對此也特別感興趣。王醫生非常細心地講解了意外發生後的急救知識和各種不同的治療處理方式。

除了學到很多平時接觸不到的專業知識和急救知識，對自己的本職工作也有補足效果，一箭雙鵰真的是非常開心。非常感謝王德銓醫生的專業講解和家教會悉心安排，讓我們受益匪淺。希望以後還有更多類似的健康講座，期待！



參觀香港科技大學

鄧淑英女士

參觀科大目的為幫助本校學生認識香港科技大學的校園環境及入學要求，並鼓勵家長與子女一同參與，加強親子教育及相處，及早激勵子女定下目標，升上理想的大學。參觀內容包括：講座、學生分享及校院簡介。



親子旅行

甄洵芝先生

各位好，本人加入家教會已第二年了，今年有幸能再參與策劃一年一度的親子旅行。今年我們選擇了訊號山花園訊號塔、高鐵九龍站、天空之鏡、熊館蜜蜂園等地方為目的地，午膳安排在沙田龍華酒店享用美味乳鴿宴，旅遊途中又有謎語遊戲、派發禮品和抽獎等活動。今年參加旅行之人數眾多，旅行當日天清氣爽，加上家教會和旅行社用心的安排，讓大家度過了愉快的一天。我藉此衷心感謝嚴校長、羅副校長、老師、家長、家長義工和同學們的積極參與、支持及協助。希望大家能繼續支持家教會的各項活動，做到家校合作，同心同力，謝謝！



攝影比賽

親子旅行時，遞交拍攝的相片，經由廖尚文老師作專業評審，選出冠、亞、季軍三名。



冠軍：6C陳凱陽



季軍：1A謝沛銘



亞軍：1C陳子謙



學校20週年開放日

梁秀菊女士

學校今年踏入20周年，我們能夠參與都感到非常榮幸及高興，3月8日出席了20周年校慶啟動典禮，主禮嘉賓是政務司司長張建宗先生；3月9日開放日家教會亦有義賣活動，義賣物品包括：曲奇餅、金莎花、八達通咭套和杯墊及兩項的DIY。大家都非常踴躍參與及支持，特別感謝嚴志成校長和前校長張百康先生的大力支持，分別購買了大量的金莎花和曲奇餅；亦很感謝委員和家長義工的幫忙，讓今次的義賣非常成功！



學校20週年開放日

義賣的準備工作

梁秀菊女士

為了籌備學校20週年開放日義賣的物品，委員們都花盡心思，開放日之前已經準備了八達通咭套及杯墊DIY工作坊，並與家長義工一同製作金莎花及包裝自製曲奇餅，務求一切達到盡善盡美。



鍾倩儀女士

今年是港島民生書院建校20週年，我有幸參與校慶的家教會籌備工作制作曲奇作義賣。與家長義工一齊準備和義賣，使曲奇餅於校慶當天快速售罄。好開心大家讚賞我製作的曲奇，十分感恩有大家的幫助，使今次活動順利完成。

王楚怡女士

大家好，
我是6C班唐偉嵐家長 Eve Wong，很榮幸於3月2日參加金莎花製作。其實做義工是我的退休大計，正所謂「積穀防饑，積福防災」。這次是我第一次做義工，學習製作金莎花，更認識了一班義工朋友，真令我興奮。希望未來可做多一些有意義的工作，為社會服務。

DIY八達通套+杯墊，製成品用來開放日義賣

溫婉嫻女士

2019年3月9日，真是熱鬧的日子，既是學校20週年校慶，又是十年一度學校的開放日。這盛大日子怎會少得家教會的份兒呢！家教會舉辦義賣籌款，家長義工及委員DIY做了精美八達通咭套、杯墊、金莎花及美味曲奇用來義賣籌款，我也非常開心可以與其中。大家同心協力無分彼此、全心全意參與這個活動，使當日義賣籌款非常成功。大家打從心裏笑了出來，真的好開心！

梁安妮女士

在港島民生第一年做家長義工，就有幸參與學校十年一次開放日的「愛心曲奇」包裝工作。在整個過程中，發現這個群組滿有恩典和愛，大家互相幫忙，合作默契，讓我感覺凝聚力的威力。

劉根娣女士

很高興能夠參加這次的開放日義賣活動，感受到大家的團結、熱情，希望將來繼續參加！

家長也敬師活動



梁秀菊女士

為了培養我們的孩子有一顆尊師重道、感恩老師教育之恩的心，本會特響應教育局推動「家長也敬師」運動，家教會除了向校長及老師送上「蘋果」，寓意「平平安安」外，委員及家長義工於家長日亦邀請家長及同學寫感謝咭給老師，希望藉著這個活動，向校長及老師表達謝意。



愛心校園心肺復甦法訓練計劃

謝建明先生

近年在香港因心臟病而死亡的個案不斷增加，而心臟病患者亦有趨向年青化跡象。有鑑於此，消防處擔任倡導角色，期望能夠起帶頭作用喚起社會對心臟病的關注，及提高市民對心肺復甦法的認識，故此向全港中學或相關機構推行愛心校園計劃，除教授心肺復甦法，並講解盡早施行心肺復甦法的重要性，鼓勵參加者在緊急時為心臟停頓的病人提供即時急救。

上述課程費用全免，消防處並會派出資深的教員到學校講解。除了示範心肺復甦法外，亦會讓每位參加者親身體驗如何施行心肺復甦法，完成課程後更會獲發參與證書。



舞蹈瑜伽伸展活動

劉根娣女士

5月4日星期六參加了家教會舉辦的瑜珈班，導師講解清晰，使我獲益良多。除了學會拉筋技巧。整個活動過程笑聲不斷，大家有傾有講。希望家教會可以多多舉辦同類活動，吸引大家熱烈參與。



突擊試食

蔡麗芳女士

我參與家教會突擊試食活動。這天的飯盒共有四款，每款配搭不同，溫度和份量可作提升，而味道方面個人覺得是比較淡。想大家吃得健康、衛生，而又不浪費，希望家教會繼續監察午膳供應商的服務質素。謝謝！



王麗恩女士

女兒校某次午膳發現食物有酸餿味，我便向家教會委員反映，沒想到家教會委員很快地向供應商反應問題，繼而還邀請我和幾位家長一起到校進行突擊試食。在試食會中，我感覺到家教會對學生的關顧，他們承諾繼續監察午膳供應商的食物和服務質素。真的十分感謝！



心連心慈善步行籌款

盧可欣女士

不經不覺已經第三年參加女兒學校的陸運會，在運動會上看到學生們的團結、毅力、不屈不朽的比賽精神，令家長們都很鼓舞，尤其看到子女在台上領獎的一剎那，很是感動。今年更有意義的是女兒都能成為民生的一份子，可以一家人參與慈善步行籌款，與校長、老師、家長們、同學們浩浩蕩蕩在運動場上步行，為學校出一分力，很有意義。

今年也為啦啦隊做評判，看到每社認真精彩的表演，方明白「台上一分鐘，台下十年功」。每個精彩的演出，都是社員用汗水和時間換來的。



家長義工2018-2019

(本年度4月30日前曾參與一次或以上義工活動的家長)

(排名不分先後)

羅偉賢女士	蔡麗芳女士	石婉華女士	王楚貽女士
容瑋璿女士	盧可欣女士	鄭秀慧女士	梁安妮女士
張峰女士	羅俊賢先生	溫婉嫻女士	葉殷碧女士
羅美玉女士	李燕玉女士	劉根娣女士	梁彩華女士
張金英女士	蔡嘉姚女士	楊永容女士	李秀珍女士
倪玲女士	林佩屏女士	鄧桂英女士	梁光宇先生
溫昉女士	許世楷先生	李秋婷女士	鄭麗華女士
王麗恩女士	曾婉芬女士	梁翡翠女士	陳慕君女士
黃志君女士	洪鵬鵬女士	楊燕輝女士	劉健峰先生

港島民生書院財務紀錄 (2018-2019年度)

截止2019年5月31日

	港幣(HK\$)	港幣(HK\$)
上年度盈餘(2017 - 2018年度)		16,548.10
收入：		
家庭與學校合作活動- 教育局資助(2018/2019 學年)	15,474.00	
家長茶聚收費	450.00	
手工藝工作坊收費	1,850.00	
春季親子旅行收費	19,275.00	
舞蹈/瑜伽伸展收費	360.00	
校慶20週年開放日義賣	14,030.00	
開放日(學校補貼)	1,745.13	
步行籌款所得捐款	26,500.00	
參觀消防博物館缺席者之捐款	150.00	
		79,834.13
		96,382.23
支出：		
贊助：本校學生獎學金	3,000.00	
贊助：學生會歌唱比賽	1,000.00	
周年大會講座	4,500.00	
茶點：周年大會	64.00	
茶點：家長茶聚	233.00	
手工藝工作坊導師費用	200.00	
手工藝工作坊材料費用	3,600.00	
舞蹈/瑜伽伸展導師費用	450.00	
參加消防及救護教育中心暨博物館費用	1,600.00	
敬師日活動	810.00	
校慶20週年開放日	1,545.13	
春季旅行(包括：旅行費、抽獎及攝影比賽獎品)	24,713.00	
雜項(感謝狀相架及攝影比賽相架)	222.00	
會訊費用(1500份)(包括：印刷及郵寄)	6,280.00	
退回教育局活動津貼資助	330.00	
		48,547.13
本年度盈餘(2018-2019年度)		47,835.10

學校消息

2018香港中學文憑試成績

Number of Candidates: 139

Total number of Level 4+ attained: 583

Total number of Level 5+ attained: 209

Subject	Percentage of Level 4+	Percentage of Level 2+
English Language	63.3%	100%
Mathematics Compulsory Part	85.6%	100%
中國語文	52.5%	99.3%
通識教育	53.2%	99.3%
Physics	94.4%	100%
Chemistry	70.6%	100%
Business, Accounting & Financial Studies	95.7%	100%
Biology	68.8%	100%
中國歷史	67.7%	100%
Geography	50.0%	82.1%
Economics	96.0%	100%
Mathematics M2	85.7%	100%
History	91.7%	100%
中國文學	50.0%	100%
Mathematics M1	42.9%	85.7%

會訊編輯

顧問：黃淑鳴老師，吳偉覺老師及蘇燕薇老師

總編輯：關慧芬女士

排版及設計：梁光宇先生

編輯小組：梁秀菊女士，鄧淑英女士及郭嘉微女士

*** 歡迎投稿 ***