



Baptist Lui Ming Choi Secondary School

A School for Tomorrow

Servant Leaders on the Cutting Edge

蒼穹

2024-2025

本學年，呂中師生積極走出課室，探索世界。從首爾的社區服務、德國的國際合唱節，到瀨戶內海的藝術浸潤、廣州的中醫藥文化探索，再到東莞的歷史考察，同學們的足跡跨越亞洲與歐洲，親身感受了多元文化的魅力。

每一段旅程都是寶貴的學習。在合唱比賽中展現才華，藝術節中領略美學，歷史古蹟前反思過去，社區服務中貢獻力量，大家都收穫了豐厚的經歷。這些經歷如同成長路上的養分，滋養著每位同學，深化了對社會的理解與關懷，讓我們更加珍惜多元文化的價值。我們誠摯地邀請各位細閱同學的交流感想。

境外學習委員會主席 李仁俊老師



廣州中醫藥探索之旅

p13 - 14



日本瀨戶內海國際藝術節藝術之旅

p5 - 7



首爾社區服務義工團

p2 - 4



東莞虎門歷史考察團

p15 - 16



德國國際合唱團比賽暨文化考察之旅

p8 - 12



首爾社區服務義工團

4F 陳康萃 韓國人重視藝術、體育，例如國粹跆拳道，K-Pop 舞蹈，他們教授技術時眼裏像是放光一般，對自己文化的熱誠真的令人欽佩，然而這份熱誠少不了汗水和持續的自我突破。

5A 龔宇恩 韓國對環保及自然環境執著。街上沒有垃圾桶，大大小小關於環保的博物館，完善的垃圾分類系統，甚至將被填平的清溪川重新挖掘，這些都足見韓國人想與環境共處的心。

4E 余欣蔚 韓國環保理念滲透到生活細節中，小至牙籤，大至垃圾焚化系統、城市規劃和生態，在繁華都市中仍為小生物留一席之地，不禁佩服。人類發展不斷損耗自然，也有責任保護自然。

3B 姚焯豐 在 Sports Monster 體能挑戰障礙樂園中，當中有一個遊戲是在空中放手，沿著滑梯下滑。看到高的滑梯，我不敢挑戰。後來經朋友的鼓勵，我鼓起勇氣，慢慢升上最高的位置，幸好最後順利完成，令我留下深刻印象的地方。

行程安排		
2025.4.11	晚上	於香港國際機場集合。
2025.4.12	上午	前往仁川國際機場；參觀仁川 China Town；首爾下水道科學館(需自行帶備有線耳機聽解說用)；
	下午	參觀清溪川文化博物館；COEX 星空圖書館；
	晚上	住宿首爾市酒店-L'Art Hotel。
2025.4.13	上午	遊高陽 Starfield Sports Monster 體能挑戰障礙樂園；
	下午	參觀恩平韓屋；高陽現代汽車生產過程體驗館村；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.14	上午	參觀麻浦資源回收廠；賞花；
	下午	參觀 KBS 電視台；體驗 K-pop 跳舞課(90 分鐘)；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.15	上午	參與跆拳道體驗課(150 分鐘)；
	下午	參訪當地大學；遊仁寺洞；
	晚上	於廣藏市場自由享用晚餐，體驗韓國街頭飲食文化；住宿酒店。
2025.4.16	上午	A 組:流浪狗場義工服務/B 組:社區廚房義工服務(07:30-14:30)；
	下午	觀賞 Hero 塗鴉秀；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.17	上午	A 組:社區廚房義工服務/B 組:流浪狗場義工服務(07:30-14:30)；
	下午	體驗弘大流行時尚文化；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.18	上午	參與漢江公園義工服務(09:30-13:00)；
	下午	前往仁川國際機場；
	晚上	由仁川國際機場返回香港。





5D 李泳嶠 在流浪狗收容所的志工服務，沒有想像中搖尾迎人的溫馨場景，取而代之是蜷縮在角落、渾身顫抖的生命。得知牠們是從狗肉屠宰場搶救出來，我看著不停發抖的身體，不禁為他們感到心痛。在社區廚房，重複的洗碗動作因老人雙手合十的"감사합니다"而有了意義。這教會我真正的志工服務不是居高臨下的施予，而是生命與生命之間的平等對話。

5C 勞晞彤 垃圾焚燒製造很多廢氣，導致環境污染，很多國家會把垃圾倒進堆填區。然而，從首爾下水道科學館、麻浦資源回收廠等了解韓國人會把焚燒後的廢氣轉成沒有毒不污染環境的氣體，他們有很強的環保意識。

5E 麗卓嘉 參觀的地方跟環保有關。高陽現代汽車生產過程體驗館讓我了解汽車使用的物料越趨環保；在漢江公園，我們在木板畫上不同動物，呼籲途人保護生態環境。我反思要是每人多回收一點，愛惜身邊的花草，是否動物也能過上無憂無慮的生活呢？



5C 陳紀伶 有一次，我們到了社區廚房，我要以不太流利的韓文，幫公公婆婆登記身份證、地址等資料。雖然我有輕微的錯誤，但負責人員和長者都體諒我，我從來沒有如此體會過，服務社群，是沒有國家的區分，就算說著不同語言，也可以表達愛。

4C 苑恩甜 Standing for two hours straight holding some very heavy trays is no joke. Cleaning dog excrement off of walls isn't fun either. These experiences not only gave me a sense of fulfillment, but also humbled me a lot as the people that work in those places have to work as much as ten times as long as we did and probably do even more taxing jobs, almost every day without rest. I aspire to be like them and become more resilient in the future.

3E 鍾嘉文 除了周遊城市風光，了解風土人情，又參與了義工活動，增進了團友彼此認識和友誼，令整趟旅途變得獨一無二，成為我心裏不能被取代的存在。

5A 古鎮星 The heart of the trip is volunteering. Serving meals to elders at a local charity was both rewarding and chaotic. Chopping onions and ladling soup, I had to overcome language barriers through body languages and signs, adapting as some requested more vegetables, others extra broth. However, their happy faces and 'thank you' were the greatest achievement, teaching me to jump out of my comfort zone to explore new aspects of life.



5C 陸雋熹 韓國交流的過程中，我深刻體會到文化交流的重要性，透過與當地人互動拓展了我的視野。韓國文化和價值觀都給我帶來了新的啟發，讓我更加理解韓國文化，也激勵我在未來繼續探索不同的文化背景。





4A 方宇迪 Japan's architecture techniques left me in awe. When we visited Kotohiragu, I was stunned by the exquisite details of the wood carvings and the overall design of the shines. All of them revealed the culture of ancient Japan.

5C 梁證恩 The most eye opening exhibition must be the original pieces by Claude Monet. I am very honored to be able to see his original works right in front of me. When looking at the details, the thick texture of the oil paint he used was magnificent.

日本瀨戶內海國際藝術節藝術之旅



4B 莫海晴 我最喜歡地中美術館。我邊走邊摸著旁邊的混凝土牆—安藤忠雄常用的建材。他把光、風、水等自然元素融入四周環境。我在地中美術館和淡路夢舞台溫室中體會到了這融合，想知道更多關於這個建築物、這個建築家的秘密。

4C 侯任希 令我印象最深刻的其中一個藝術館是豐島美術館，當時我與朋友一起在這水滴形的建築物，坐在石屎地上細心觀察當中的聲音和水流動的方向，令我們內心十分平靜，原來藝術是那麼的純粹但強大，能夠自癒內心。

4F 程晴 大自然的特色搭配上藝術家的作品，使兩者很好的形成一幅幅美麗的作品，讓我體會到平時除了手機之外，可以多多出去發掘身邊美麗的事物，往往來自大自然饋贈的事物，也是美麗的藝術作品。



		行程安排
2025.4.15	上午	於香港國際機場集合，往關西國際機場；
	下午	前往高松市；遊栗林公園；逃生路線演習；
	晚上	住宿高松市高松東急Rei酒店。
2025.4.16	上午	體驗讚岐手打烏冬製作；
	下午	遊金刀比羅宮；金刀比羅宮表參道；高松丸龜町商店街；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.17	上午	遊高松市美術館(館內導賞)；
	下午	遊四國家博物館「四國村」；屋島山上「Yashimaru」(遠眺瀨戶內海與高松市)；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.18	上午	乘船前往豐島；
	下午	參觀豐島美術館；豐島橫尾館；針工場；欣賞瀨戶內海國際藝術祭作品；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.19	上午	乘船前往直島。
	下午	參觀杉木博司時間迴廊；地中美術館；欣賞草間彌生大南瓜及瀨戶內海國際藝術祭作品；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.20	上午	前往小豆島；
	下午	參觀妖怪美術館；二十四之瞳電影村；遊小豆島橄欖之園；欣賞瀨戶內海國際藝術祭作品；
	晚上	住宿酒店。
2025.4.21	上午	遊高松城(外觀拍照)；高松琴平電氣鐵道；
	下午	前往大阪市，由關西國際機場返回香港
	晚上	於香港國際機場解散。

4A 關子涸 我有多次感受自然的機會，如豐島美術館中，對自然最直觀的視覺被隔絕，反而能更深入了解自然；雀鳥傳來的叫聲，風吹過的觸感，流向不同地方的水流，雖然展品內一片空白，但帶來了最真實的自然感。

4F 彭穎晞 我對日本歷史的知識有不少長進。這得提到熱情的導遊 Kuma，在旅遊巴士上的漫長時間，他總是樂意分享他在日本的經歷和不少關於日本的歷史。

5F 肖巧琳 我們橫跨了好幾個島嶼，每次乘船總覺瀨戶內海的海很美，它與天空顏色相融相映，水面時呈蔚藍、時呈碧綠、時呈橘黃，波浪柔連靜淌，唯獨在船底的摩打旁會泛起白色的浪花。

4D 羅芷鈴 觀摩大師級藝術家的作品讓我感受視覺和心靈的雙重震撼，無論 James Turrel 透過光影和空間組成的夢幻，如天國的裝置藝術，還是橫尾忠則運用強烈的色彩表達的創作理念，都打破我對藝術媒介的傳統認知。

5F 麥皓然 儘管不太理解藝術品創作者想表達的意義，但我明白藝術品可以因人的思想而有不同的意義。例如在豐島美術館，那裏有來自大自然的陽光、鳥聲、風聲。我靜靜地坐，一邊反思著，一邊細聽著大自然的聲音。



5E 施淑文 爬上 1368 階的參道，到了金刀比羅宮，儘管參要些體力，但作為自古以來許多日本人心目中「一生一定要去朝聖一次」的重量級景點，我不想錯過。

5D 劉倩珩 瀨戶內海國際藝術節在大自然中有許多大型的藝術，能讓人開闊眼界。如豐島美術館和李禹煥藝術館的巨大藝術建築，展現了留白和大自然的藝術。



5E 鄭心怡 有一個籃球場，平時我看見的籃球架只有一個籃框，但在豐島上的卻有六個！這是西班牙藝術家組合 Llobet & Pons 的創作，他們想表達自由打球，無拘無束地投籃，盡情投入，人人平等，沒有輸贏。

5F 謝旭智 據了解地中美術館莫奈晚年時執筆的《睡蓮》系列真跡是莫奈視力模糊下他所看到的景象，我就認為十分夢幻。

5D 楊紫琳 栗林公園綠意盎然，水光潑潑，錦鯉色彩斑斕。金刀比羅宮的鳥居與石柱被嫩葉和櫻花包圍，充滿春天氣息。商店街的燈柱和電線縱橫交錯。四國博物館的連串漫畫叫人深思和驚訝。我全都很喜歡！

5D 張慧琦 在高松美術館看了不同風格且有趣的藝術品。其中有一些模仿遊客遺漏的物品，引誘遊客把物品撿起來交到服務處。但一撿起來就會發現被耍了。

5E 陳琲 我們去了栗林公園，到處都是綠色的植物，令人的眼睛非常舒適，湖水映照四周的植物，錦鯉在其中遨遊，公園內的景物都令我感到放鬆。





德國國際合唱團比賽暨文化考察之旅

Page | 8

		行程安排
2025.6.28	晚上	於香港國際機場集合，乘坐國泰航空前往德國法蘭克福國際機場。
2025.6.29	上午	到達德國；前往波恩(Bonn)觀光，遊波恩大教堂(Bonner Münster)；貝多芬紀念碑(Beethoven-Denkmal)；市政廳(Altes Rathaus Bonn)；聖雷米吉烏斯教堂(St. Remigius)；選帝侯宮(kurfürstliches Schloss)；
	下午	前往科隆(Cologne)；參觀科隆大教堂(Cologne Cathedral)；
	晚上	住宿科隆市 Premier Inn Köln City Mediapark Hotel。
2025.6.30	上午	前往明斯特(Münster)，參觀明斯特大學；
	下午	遊明斯特主市場(Prinzipalmarkt)；聖蘭伯特教堂(St. Lamberti)；
	晚上	住宿漢諾威 Hannover ibis Hannover City。
2025.7.1	上午	前往策勒(Celle)；
	下午	市內觀光，遊 Stadtkirche St. Marien 教堂；Evangelisch-lutherische 教堂；市政廳(Altes Rathaus)；霍普納之家(Hoppener Haus)；
	晚上	住宿韋尼格羅德 Harzer Kultur&Kongresshotel Wernigerode。
2025.7.2		於韋尼格羅德(Wernigerode) 參與第 13 屆約翰·布拉姆斯國際合唱團比賽暨音樂節 晚上住宿韋尼格羅德 Harzer Kultur&Kongresshotel Wernigerode
2025.7.3		
2025.7.4		
2025.7.5		
2025.7.6	上午	參與第 13 屆約翰·布拉姆斯國際合唱團比賽暨音樂節；
	下午	前往韋茨拉爾(Wetzlar)觀光，遊大教堂(Wetzlar Cathedral)；舊城區(Old Town)；
	晚上	住宿韋茨拉爾 B&B HOTEL Wetzlar。
2025.7.7	上午	前往法蘭克福；
	下午	於法蘭克福國際機場乘國泰航空直航返回香港國際機場。
2025.7.8	上午	於香港國際機場解散。

1C Shari Koon 旅程中，我見識很多關於德國的特色和文化，他們有很舒適的生活節奏，令我可以從香港繁忙的節奏中慢下來，感受世界的美好。在香港比賽，我感受到更多的是團隊之間的競爭，但在德國，我覺得更多是互相支持，是互相鼓勵，是友誼的嫩芽。唱歌的時候也非常輕鬆，沒有壓力。在這裡，我開闊了眼界，看了貝多芬的歷史，了解音樂知識，還有參觀教堂。這些片刻都深印在腦海裡。

2A Emma Wong 有點似一個夢，第一次搭長途機，第一次去德國，參觀不同的建築物，再到 opening concert，我總覺得我們是陪跑，後來專注練習，比賽時，大家都很受表演，最終我們奪得 Gold Diploma，我從來沒想過 choir 可以有今日的經歷，多謝各位老師，choir members，altos 和自己。

2E Chan Yuet Sze 我與來自不同國家的選手交流，不但增進了技術，還令我大開眼界。另外又可體驗德國的建築物特色，如歌德風格的建築物和教堂，還認識了很多德國的歷史，加上導遊的解釋清晰，令我可以明白德國的文化，又可以與當地人文化交流，這次經歷十分難得。



3C Fong Hiu Yau 我學習了許多新知識，認識了不同國家的人。我認識了那裏的名人及建築，例如 Celle, 大教堂等。我們也欣賞了其他國家的演出，令我深感震撼。我發現了自己的不足，反思後作出改變。在與其他合唱團成員交流中，我認識了不同的新朋友，也認識了他們的文化和習慣。

4C Anson Chan 這旅程令我明白到世界真係好大。比賽總共有十幾隊來自不同國家的合唱團，我一直以為自己已經唱得不錯，但當聽到其他合唱團震撼的歌聲時，就會覺得自己總是比下去。我明白到天外有天，人外有人。

2E 向悅菲 交流團令我獲益良多，留下了深刻印象。比賽前三天行程主要是城市觀光，瞭解當地的建築風貌、歷史、文化特色等。我們看開幕儀式表演，學習其他隊伍的優點，例如表演時面部表情、肢體語言可表達音樂的輕快節奏等。練習期間，我感受到團員投入心血與精力，我們最後衝刺的幾天內進步了很多。「一分耕耘一分收穫」，我們獲得了小組的金獎。除了獲得的獎項，這次交流團也感受到其他隊伍對音樂的熱愛熱情。



2E Chan Tsz Yu 第一次跟學校去交流團而且是歐洲。這旅程令我印象非常深刻。印象最深刻的是晚上宣佈賽果和世界各地的合唱團一起跳舞、交換社交媒體帳戶、拍照留念，感受到那份熱情和衝勁，有著共同目標的一群人互相交流，這是一個很寶貴的經驗。



5C Lee Tsz Lok 這是我第一次不跟隨家人去其他國家。從收拾行李到整理行裝，都是一個人去做。我變得更獨立，更容易與人交流溝通。同時，這旅程也讓我見識其他國家的合唱團，不同德國名人的居住地，哥德式建築的教堂。我感受到音樂的穿透力，帶來的熱血和喜悅；通過名人的居住地了解他們的生平和生活。這次旅程為我開闊了眼界，能為我未來帶來更多啟發。



5C Ko Tin Oi What's more, the moments when all members sing together are treasurable and worth cherishing. Candidly speaking, I was indeed immersed into the holistic atmosphere in the cathedral filled up with harmonious voices whenever we sang Sanctus / Blessed assurance / Why We Sing. That was definitely a once in a lifetime experience, I will never forget that. Performances of different countries have inevitably broadened my horizons in the music aspect, as well as, built up my enjoyment in singing. Compare to those competitions held in Hong Kong, the Johannesburg Brahms Choir Festival & Competition was way more fun. I seldom be touched by a song which I did in this Germany trip, especially when the prelude of why we sing started. It is undeniable that music brings nations together. I am already missing everything that happened in the trip :)

2D Leung Wai Yan The most unforgettable thing was the closing ceremony of the choir competition. I met a lot of new friends there. We shared our passion for music and exchanged our cultural experiences. It was a wonderful opportunity to connect with people from different backgrounds and to learn from each other. The memories we created together will last a lifetime.



3E Kwong Hin Lam The most impressive part of this trip was all the fantastic performances I watched from different choirs. Each performance I watched was a valuable lesson for me. The choirs sang out their passion and joy with their voices that infected every audience in the hall. The performances of all choirs from different countries taught me to enjoy the music in the show and share the meaning of the lyrics with the audience. This trip also gave me a great opportunity to interact with people from different nations. Exchanging flags with Indonesian choir members and giving and gaining presents from Chinese children choir members. This shows people with different cultures and personalities standing as one in harmony!





5F Cheng Hing Yi I am also overjoyed to be able to meet fantastic choirs from all over the world. I have become a fan of various choirs: Estudio Choralia from Costa Rica, Sakolah Global Indo-Asia Children's Choir from Indonesia, Minimus Vocal Ensemble from Poland, The Kumasi Evangel Choir-Ghana from Ghana and more. Attending concerts and exchanging with members of different choirs truly assured me that music has a special power to bring nations together, despite of the political or religious conflicts happening all over the world. We are all mere persons who love music. Let there be no hatred but only joy when we meet each other.

4C Che Lok Yan This trip to Germany was an unforgettable experience that taught me so much about music and culture. The highlight was watching choirs from different countries perform. Their passion for music was evident in every note, and their performances touched my heart deeply. Before the competition, I often felt nervous, which affected my performance. However, after witnessing the joy and confidence of the choirs on stage, I learned the importance of enjoying the moment. Adopting this mindset during my own performance allowed me to achieve my best ever! Undoubtedly, this journey not only enhanced my musical skills but also helped me make friends from around the world. I will cherish these memories forever!

2B Charis Li Yan Lam This trip was more amazing than I expected, the city tours were great, the restaurants were nice, the hotels are comfortable. Plus, auntie Christina and the two other competition staffs were so kind to us, helping us find places for practice and rehearsals for the competition, a big thanks for the three of them. The opening concert was also so entertaining! Especially the performance of the Costa Rica, it was so perfect and inspiring. And at the last day of the competition, when I heard that we won the gold medal and was the winner in the group, I was so excited, since our efforts this year have finally paid off, we did our best and we got the result the all of us hoped for, that's all we wanted.

5D Lau Sin Hang 如領隊所說「有今生無來世」。感謝所有老師與工作人員為我們提供地方練歌。特別是在教堂的導賞，第一次在教堂唱歌，十分感動。另外有機會與不同國家的人交流，有 **Costa Rica** 的合唱團，也有印尼的兒童合唱團和德國本地合唱團，令我感受到音樂無國界，它連結世界各地的人。第一次去歐洲雖然有很多文化差距，不過絕對是令我難忘和開拓眼界的一次歐洲音樂之旅。

1E Kaci Wan 我深刻體會到音樂的力量與文化的多樣性。比賽的氛圍十分歡樂及愉快，與來自不同國家的參賽者交流，讓我感受到彼此間的熱情與友誼。每一位參賽者都帶著自己國家的音樂，透過樂曲傳達情感，讓我對音樂有了更深的理解。



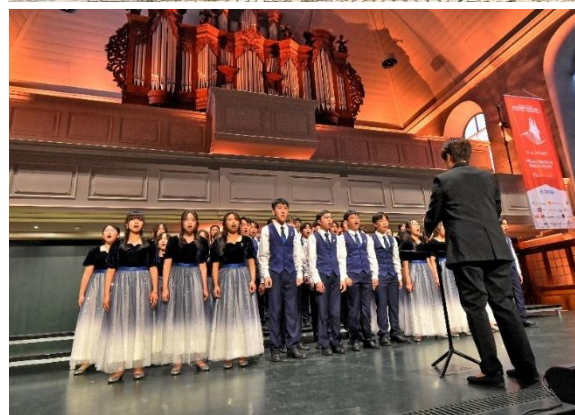
4A Yip Shing Hei Regarding my musical development, it has been a pleasure to meet choirs from all around the world during the choir festival. By appreciating others' performances, I have gained new insights into singing and performing. My musical sense has developed greatly in such an immersive environment. Listening to live choir performances enables me to learn the balance of different vocal parts, how they work together, and many other singing skills. At the same time, I have learned more about different cultures through the performed folklore. Additionally, I met international alto friends. We chatted and danced together at the after-party. Besides, performing in concerts is a perfect opportunity to share our local music with foreigners. The experience of singing in cathedrals is amazing. I cherish the moments we sing together and cannot wait to sing more.

4E Sin Hoi Yuet Throughout my journey, I had the opportunity to meet diverse individuals from around the world, immersing myself in various cultures and their unique traditions while acquiring new knowledge. Additionally, this experience has fostered my self-reliance and personal growth, allowing me to navigate unfamiliar environments with confidence.

4F Lam Chun Wang This is the first time I went to Germany, and it's was my longest time that I left my parents, and I learned that self-discipline and communication were important. In this trip, I saw many members helping each other in different ways. It could be a compliment to cheer up others. It could be sharing materials or useful gadgets (like the hair dresser) which build friendships and trust between each other's.

4F Yee Chun Yin Hugo Traveling from Hong Kong to Europe for the first time fills me with excitement and nervousness. This journey isn't just about distance—it's about sharing our music with the world. Standing on stage with my schoolmates, singing the songs we've practiced so diligently, I feel proud to represent our school and culture. Music transcends language, and through our performance, I hope to connect with people from different backgrounds.

5A Ng Tsz Ying 辛苦但開心！觀光方面 最喜歡 city tour。雖然天氣熱，但認識了 Rhine river、Haribo 歷史、德國「焚書」等。之後參觀貝多芬舊居、教堂都很有意思！比賽方面，很開心大家心連心完成一首又一首歌，很感動，很享受，希望 choir 能夠保持這顆火熱的心！



日期	時段	行程安排
2025.2.17	上午	乘高鐵 G6510 (09:12-10:12am) 前往廣州南站
	下午	參觀廣東省涼茶博物館
	晚上	入住紅茶館酒店 (廣州番禺區盛興大街 100 號基盛萬科中央公園 D 區)
2025.2.18	上午	參訪廣東藥科大學*
	下午	參觀廣東中醫藥博物館；出席全體分享會
2025.2.19	上午	參觀采芝林中藥非遺文化體驗館，出席中醫藥體驗活動
	下午	參訪中醫藥企業-廣州至信藥業股份有限公司
	傍晚	乘坐高鐵 G6513(17:36-18:40) 返回香港西九龍高鐵站解散

廣州中醫藥探索之旅



3C 梁卓然 經過這次行程，加深了我對中醫藥的認識。行程中的每一個景點都使我樂而忘返。廣州的涼茶博物館雖然不是很大，卻包含了不少中草藥的展品，更有體驗製作香囊的環節，使同學能寓體驗於學習。



3D 陳朗謙 我最深刻的是第二天的研討會，中醫的博大精深使我大開眼界。當我聽到護士所講的使用耳朵不同穴位醫治了不同種類疾病的案例後，令我感嘆中醫的效用非凡和神奇之處。

1D 郭孜希 令我最深刻的就是針灸，這也是令我覺得最複雜和神奇的一種。在講座中，學習到人原來有許多穴位，也分別有不同的作用。通過按壓或用針疏通這些穴位，就可以治療疾病。

1E 莊浣澄 在這三天裏，我學到許多東西。如中醫藥的品種、耳穴療法、中國涼茶的歷史。最令我印象深刻的就是耳穴治療，每一個地方都可以對應上人體的器官，這是我從前了解不到的事情。

3A 容浚 在參觀大學城中醫院。我理解到智能藥房。病人看完病能立刻回家，藥物會由醫院代煎，稍後會以速遞形式送到病人手中，當中節省了不少時間，亦減少煎藥中出錯的機會，解決了人們對傳統中醫需要非常多時間概念。



2C 馬靜昕 我認識了許多平時中成藥裡面常見的藥材的外貌和他們的具體功效，例如是藿香正氣水裡面的藿香、小柴胡湯裡面的柴胡。也認識了許多聞所未聞的藥材，如僵蠶、地龍等的昆蟲，也有鹿茸、熊膽等的珍稀動物的器官，令我大開眼界。

3B 胡緯嵐 最深刻印象是第二天參訪廣東藥科大學。護士長提到透過幫病人在耳朵刮痧，耳朵的不同部分的顏色深淺度，對應著身體的不同部位，為病人找出生病的原因。



1E 杜育兆 行程中介紹了許多中藥材、歷代名醫、中醫學說等，拓闊了我對中醫藥的知識視野。行程中也有很多新奇的體驗，例如製作香囊、配藥、品嚐廣東涼茶等，實在是滿載而歸。

2A 王焯瑤 這個行程中，我得知了更多關於中醫藥的知識，有些本來的固有思想被打破了。在生病的時候，我的父母會告訴我不可以吃橘子，會有痰，但在旅程中，我得知原來橘子是有化痰的功效。

2B 陳愷柔 我認為我以前對中醫的理解都是很淺薄的，但經過這次的學習，我認識了很多藥材和治療療法。我覺得神奇的是原來生活中很多食材和植物都是中醫藥材的一分子，如在路邊的菊花和蒲公英。



3C 雷鈞涵 在廣東省涼茶博物館不但有各種的涼茶展示，還詳細介紹了涼茶的歷史和涼茶現在的發展情況，令我見識不少，獲益良多。

3A 蔡汶恩 對常年濕熱的廣州來說，涼茶就是祛濕的良藥。以前的涼茶舖老闆會根據顧客的症狀，配置適合他們的涼茶。但可惜的是隨著時間的變遷，涼茶舖越來越少。「廣州三寶」中的涼茶值得讓更多人熟知和嘗試。

2C 李永喆 在這次交流團，我最不能忘記的是參觀中醫醫院時的講座，這個講座令我明白到中醫藥的刮痧等治療效用非常大，一個在身體上微不足道人的耳朵也能刮痧治療，並且能改善人的心情。

日期	時段	內容
2025.7.4	上午	學校集合，乘坐旅遊巴前往深圳灣口岸
		前往東莞，參觀鴉片戰爭博物館
	下午	參觀虎門海戰博物館；虎門炮台 乘車前往深圳灣口岸，返回學校解散

1C 王曉瑜 在博物館裏，我認識了一位對鴉片戰爭有偉大貢獻的人——林則徐，清政府派出林則徐收集鴉片，並在虎門的銷煙池將鴉片銷毀。我對清朝時的鴉片戰爭加深了認識。

3E 鍾嘉文 親眼看見了銷煙池，也看見了它的設計圖，頓感佩服。當時的人可以設計出設有引水口和出水口的銷煙池，對如何令出水口的水流出，同時又令引水口的水流入感到神奇。



東莞虎門歷史考察團



3D 黎晉謙 再到海戰博物館，我對鴉片戰爭的理解更深入，明白當時西方的各種武器和盔甲。更令我明白當時雙方軍備的落差。

3E 李天琪 最令我感慨的是，看著風平浪靜的大海，根本無法想像 300 年前這裡曾戰火四起，炮彈從頭頂掠過。站在炮台圍牆上，感覺自己像清兵一樣，絕望地看著海面上駛來的敵船，彷彿與其對視，感受到那只在歷史書上輕描淡寫略過的戰爭。

1E 馮朗希 我了解到更多關於鴉片戰爭的歷史，明白到毒品帶來的禍害可以很大。又了解故步自封引來的後果。如今，中國努力對外開放，不斷釋放各種經濟潛力以及社會生產力。在經濟、科技上的發展取得了顯著成果。

2A 丁羽晴 令我印象最深刻的是參觀鴉片戰爭博物館時，看到各種時人吸食鴉片的情景，以及後來衍生出嚴禁鴉片的主張，並作出相應的行動，例如製作戒鴉片煙方、虎門銷煙等，令我對當時的歷史有了更深的認識。



2A 王植龍 印象最深的是林則徐的銷煙池，用石灰水來銷煙，石灰遇水便沸，煙土溶解，然後再把這些水流入大海，這個方法體現了中國古人的聰明智慧。



1E 韓沅漸 我為瞭解到更多中國歷史，看見林則徐燒毀鴉片的地方而有滿足感。在博物館內見到的展覽品，從導遊的介紹，我也增廣見聞，整個過程十分享受。

3D 周子淇 鴉片戰爭博物館介紹了鴉片戰爭發生的前因後果，當時英國國會以數票之差通過要發動鴉片戰爭的決議，若果英國沒有通過這個決議，歷史又會如何走向呢？



3D 周海銘 我大開眼界，尤其是海戰博物館。裏面有很多詳細的資料介紹當時的歷史，以及有精美的展品，令我們認識更多當時的歷史。

1E 詹汶鎔 我學了很多歷史知識，看到很多鴉片戰爭的文物。清政府意識到鴉片的禍害，派林則徐在虎門銷煙，銷煙池看似是平平無奇，卻是把二千三百七十萬多的鴉片銷毀了，讓我震驚。雖然歷史距今很遠，但不應該被遺忘。

3A 曾天皓 透過虎門考察團，能夠對當時鴉片戰爭等事件，有一個更清晰的認知。



2B 王櫟欣 我走進歷史，了解鴉片戰爭的全貌，是一段難忘的體驗。除了展現戰爭的起結，更強調了中國人民對西方列強侵略的抗爭精神，這對中國社會有深遠的影響。

3A 鍾曉晴 我感受到當時中國被入侵的無助。因為軍備落後，毫無還手之力，但亦因此，國人發憤圖強，不斷進步，造就現在的中國。

3B 高韋弦 走到虎門炮台，陽光明媚，與虎門大橋和海構成美麗的风景畫，但想到那裡曾有外國軍艦兇惡地攻擊，這個美景變得不再美。

3C 郭永祺 登上虎門砲台遺址。巨大的鐵炮架在砲位上，砲身佈滿了厚厚的鐵鏽，沉默地指向寬闊的江面。站在砲台上，江風吹來，我彷彿看見當年守護這裡的士兵緊張的身影。走完這圈，心裡沉甸甸的。

2B 張倬偉 我了解清朝發展的落後和歐洲列強的科技發達，我明白要成為一個強國，科技是非常重要的前提。

3A 陳悅之 站在銷煙池，我感受到歷史就在我眼前，林則徐那種捨身為國的精神，讓我深感觸動。鴉片的流入不僅摧毀了許多家庭，還導致社會動盪。

3A 蔡汶恩 虎門炮臺、海戰博物館內各種歷史事件、兵器，我彷彿看到了歷史的長河。印象最深的則是鴉片戰爭，林則徐的行為令我非常佩服。

2B 黃嘉俊 提起鴉片戰爭，人們第一反應便是感到恥辱一堂堂「天朝」竟被小小「蠻夷」輕鬆擊敗，簽下了近代首個不平等條約。但若設身處地觀察清朝在開戰前後的表現，便會明白，戰爭的失敗，絕非只源於個體的決策失當。

3C 鍾羨澄 此活動令我對課堂所學的知識有更加深刻的印象，也學了一些新知識，能夠真實地看到展品才確切地感受到當時中國的情況。

3C 陳樂謙 博物館展出中國和英國的大炮，我明白到雙方在鴉片戰爭時的軍備差距，如大砲的射程和質量，令我課堂所學的知識有更加深刻的印象。

3C 張曉然 我像身臨清朝，了解鴉片對人和國家的禍害，引致戰爭的原因。



鳴謝

衷心感謝下列人士及機構為呂中學生帶來許多交流學習的機會，或在沿途提供細心和適切的照顧。

首爾社區服務義工團 合辦機構

香港仔浸信會呂明才書院

日本瀨戶內海國際藝術節藝術之旅導遊及主辦機構

Mr. Kuma / Setouchi triennale 2025

東莞虎門歷史考察團承辦機構

旅遊學庫有限公司

廣州中醫藥探索之旅籌辦機構

香港特別行政區政府教育局