

壓力大靠跳舞紓壓 首選讀港大計量金融

超級狀元對港前景投信心一票

►趙爾納成為保良局董玉娣中學首位超級狀元，他計劃在港升學，報考港大計量金融專業。



►文憑試考取佳績，趙爾納開心到「彈起」。



趙爾納
保良局董玉娣中學

文憑試放榜

誕三男四女狀元



中學文憑試昨日放榜，今年考獲7科5**佳績的狀元有七位，分別是三男四女，來自六間學校，包括保良局董玉娣中學、聖士提反女子中學、拔萃女書院、伊利沙伯中學、嘉諾撒聖瑪利書院和英華書院。

七名狀元中，有一男兩女在數學延伸部分都考獲5**，成為「超級狀元」，其中一名「超級狀元」是屯門保良局董玉娣中學的男學生趙爾納，亦是該校在新高中學制以來首次出狀元。與大多數想讀醫科的狀元不同，他欲報考港大計量金融專業。他解釋，自己一向喜歡分析社會經濟環境，並因香港金融有法例保障具優勢，因此期望能攻讀金融專業。

大公報記者 鍾怡(文)
文瀾、馬丁(圖)

(相關新聞刊A4)

屯門區英中保良局董玉娣中學男學生趙爾納，在數學延伸部分亦考獲5**，成為該校首名「超級狀元」。趙爾納表示，能夠成為「超級狀元」感到很驚喜和難以置信，他指有足夠資訊了解本港課程，計劃在本港升學，心儀香港大學的理學士（計量金融）。他解釋，自己一向喜歡分析社會經濟環境、愛畫分析圖，對商科、數學、金融經濟感興趣，認為香港金融仍有優勢，有法例保障，故有意留港升學，但暫未定工作意向。

文武雙全 上課專注

趙爾納的父母及家姐昨日陪伴他回校領取成績表，並獲其他同學拍手打氣。對於讀書心得，趙爾納透露，自己讀書靠平日專心上課，並靠跳舞紓壓。他稱自己最喜歡的課外活動是現代舞和中國舞，亦有參加英文辯論、奧林匹克數學等。其父母指兒子未有補習，又稱會全力支持兒子的學業及未來路向。校長張家邦形容趙爾納是「文武全才」，在朗誦、辯論、跳舞和跳繩都有傑出表現，獲得過不少獎項。

另兩名「超級狀元」來自嘉諾撒聖瑪利書院和拔萃女書院。嘉諾撒聖瑪利書院的余尚穎除七科取得5**成績外，數學延伸部分（M2）亦取得5**。她目前還未選定學校，但計劃留在香港修讀醫科，除了因為自己本身喜歡科學研究外，亦希望可以對香港醫學發展作出貢獻。此外，嘉諾撒聖瑪利書院還有三位女同學亦取得佳績，其中一位五科取得5**，另外兩位四科取得5**。

余尚穎分別在中英數、通識教育、物理、化學、生物及數學延伸單元二（M2）中取得5**，她希望可以留在香港讀醫科。她說，小時候經常受醫生幫助，所以對醫生這份職業有好感，並且也被疫情下，醫護人員無私奉獻的精神給感動，希望自己以後也能服務全香港。

女拔大贏家 誕兩狀元

面對學習壓力，余尚穎說，適當的壓力能推動自己前進，遇到困難亦不會輕易放棄。平時學累了，會在YouTube看健身視頻，每天做一點伸展運動，不僅能讓身體更健康，也能更專心學習。

談及讀書心得，她說不要給自己太大壓力，心理平衡很重要，不開心是讀不成書的。另外，疫情下學習需要有很強的自制力及時間規劃的能力，而自律需要從小培養。小時候，父母每個禮拜都會帶自己去圖書館看書，所以養成了看書的習慣。

此外，拔萃女書院共誕生兩位狀元，其中陳愷盈考獲八科5**，為「超級狀元」；狀元李卓藍考獲七科5**。

程朗科研夢 盼研發疫苗

【大公報訊】英華書院學生程朗為該校首名DSE狀元，他將會留港升學，亦指受疫情啟發，將入讀香港中文大學環球醫學領袖。程朗表示，自己一向熱衷於化學，受到疫情影響，他漸漸對醫學研究有興趣。他提及，自己已注射復必泰疫苗，冀望未來從事科學研究，例如研發疫苗。

感謝父母買零食打氣

程朗坦言疫情下備考，心態受較大影響，他亦感激校長和老師悉心教導，又特別感謝父母支持，在溫書期間買零食為他打氣。程朗又笑稱，自己在中五時參加大量課外活動，沒有花很多時間溫習，唯有在中六力追，但他除補習英文外，其餘科目都靠自己溫習和操卷。

伊中首位狀元：在家聽課更專心

【大公報訊】記者葉心弦報道：全港7位DSE狀元，其中一位是伊利沙伯中學的首位狀元梁博賢，他在4個核心科（語文、英語、數學、通識教育）及物理、生物及化學三個選修科上均考獲5**。對人體研究頗有興趣的他，打算報讀中大的醫科，畢業後希望能在公立醫院工作，幫助更多人。

對醫護付出深受感動

梁博賢報考的4個核心科和物理、生物及化學選修科均考獲5**，成為狀元之一。先前在同年級130人裏面，梁博賢考試排名長期位於第2或第3名，關於今次翻盤獲第一並中狀元，他說有「靠運氣」。他表示，自己從來沒想過能考取狀元，因為語文科不太確定，所以今次結果令他有點意外，得知成績後大腦是「一片空白」。

梁博賢表示，日後希望能入讀中大醫科，讀完出來想在公立醫院工作。他解釋，自己對人體研究有興趣，且在先前學校組織的參觀九龍醫院活動中，聽聞很多醫護人員默默在背後付出，經常辛苦加班、犧牲與家人團聚時間為工作，令他深受感動，遂冀畢業後從醫。

伊利沙伯中學校長陳祥偉表示，由於疫情原因，線上授課大大增加教學難度，在艱難的環境下還能交出如此佳績真是難能可貴。梁博賢說，其實自己比較喜歡在家聽課，因為不用搭車，亦無需受到其他同學的干擾，能專心學習。

關於讀書及備考心得，梁博賢分享說，做錯的題一定要記錄下來，下次再返回去看。面對學業壓力時，他會選擇打電話和同學傾訴減壓。被問到未來是否有出國升學或移民的打算，梁博賢表示暫時不考慮。

至於讀書心得，樂融說會不時請教校內成績優秀的師姐，也會在網上搜尋過來人的學習心得，化為己用；亦會勞逸結合，以適當的娛樂調整心態，老師和同學都給予很多鼓勵，同學之間組建學習小組，互相監督和交換學習心得。在家學習時，她在平日花八到十小時學習，多數操練past paper，周末時則會放鬆自己，參加課外活動，亦會抽三到四小時溫習。

至於讀書心得，樂融說會不時請教校內成績優秀的師姐，也會在網上搜尋過來人的學習心得，化為己用；亦會勞逸結合，以適當的娛樂調整心態，老師和同學都給予很多鼓勵，同學之間組建學習小組，互相監督和交換學習心得。在家學習時，她在平日花八到十小時學習，多數操練past paper，周末時則會放鬆自己，參加課外活動，亦會抽三到四小時溫習。

疫下堅定決心 樂融冀投身杏林

【大公報訊】記者黎慧怡報道：聖士提反女子中學陳樂融，在必修科以及生物、化學、經濟共七科均考獲5**佳績，成為該校首位狀元。她昨日與媽媽一同回校拎成績單，坦言沒想到可以考取這麼好的成績，感到喜出望外。樂融表示疫情令她更堅定讀醫，計劃入讀中大醫學院，畢業後留港做醫生。

樂融說，疫情期間見到全球多人確診，不少確診者更患上後遺症，而醫護們始終堅守崗位，救治病患，更加堅定了她成為醫生的決心，希望認識香港的醫療體制，學有所成後先在港實習，將來成為醫生，以生命影響生命，幫到更多病患，亦協助大眾了解正確的醫學信息。

停課調整心態學懂放鬆

樂融坦言中五下學期便因疫情而停課，開頭曾有過迷失，但後來

調整心態，老師和同學都給予很多鼓勵，同學之間組建學習小組，互相監督和交換學習心得。在家學習時，她在平日花八到十小時學習，多數操練past paper，周末時則會放鬆自己，參加課外活動，亦會抽三到四小時溫習。

至於讀書心得，樂融說會不時請教校內成績優秀的師姐，也會在網上搜尋過來人的學習心得，化為己用；亦會勞逸結合，以適當的娛樂調整心態，老師和同學都給予很多鼓勵，同學之間組建學習小組，互相監督和交換學習心得。在家學習時，她在平日花八到十小時學習，多數操練past paper，周末時則會放鬆自己，參加課外活動，亦會抽三到四小時溫習。

樂，如聽K-POP、看韓劇來放鬆自己。除了認真對待學業外，樂融亦積極參加各種課外活動，如中二至中五參與辯論隊，中四和中五時擔任辯論隊隊長，亦任班會主席，她在彈鋼琴和吹長笛均獲八級。

在如何平衡學業和活動上，樂融分享小貼士指，上堂時集中精力認真聽講，及抓住小息時間問老師，放學後亦要少玩手機，避免花太多時間在社交媒體信息上。

醫科生：放下狀元包袱 成績反而更好

特稿

往屆的狀元，現在又過得怎麼樣？現已是港大醫科生的2020年文憑試狀元洪臻日前接受傳媒訪問時表示，以「狀元」身份讀醫，起初感到有些壓力，但教授有提醒同學們毋須比較名次，形容放下該想法後成績「反而好咗」。

洪臻是香港華仁書院去年首誕的文憑試狀元，正就讀港大內外全科醫學士一年級，作為首屆在疫情下延期開考文憑試的考生之一，入大學後亦繼續受疫情影響，大部分醫科課堂均轉為網課，連「傾project」也是在網上進行。

他形容第一年的大學生活跟想像中有很大落差，由於疫情原因，只有

少量面對面進行的實驗課堂，平均每星期只回沙宣道醫學院校園1至2次，入大學後反而「少咗識朋友」。

笑言「由BB班開始」

以「狀元」身份讀醫，他坦言起初感到有些壓力，曾想過「我係咪要比其他人做多啲嘢？」開學不久便發現即使有理科底子、部分基礎知識仍

然有用，「但其實中學做得好，大學表現都無必然關係。」

他笑言自己都是「由BB班開始」，加上許多同學更是來自IB或海外回流等不同背景，部分更持有生物醫學等其他相關學士學位，教授有提醒同學們毋須比較名次，「放低咗呢個說法之後，成績反而好咗」。

大公報記者



▲洪臻指起初以「狀元」身份讀醫感到壓力，但當想通毋須比較名次後，成績反而更理想。