

# 風采家訊



二零一一年六月  
總第十期



人物專訪  
——  
本校校董  
中文大學教育學院  
黃顯華教授

體藝精英匯

# 風采

## 多元才藝耀風采

曹啟樂校長 MH



教育界一直關注學生的學習差異 (difference) 問題，我則認為照顧學生的多樣性 (diversity) 的提法較為可取。因為前者強調學生的差異，於是變成有「高、低、上、下」的分別，而後者是側重個體的獨特性，每位學生的學習進度可能不同，興趣、性向有不同，潛能、氣質也不同，學校要提供適當的環境及資源，讓學生的多樣性得以承托、發展、優化。

風采人追求良好學業成績，以及高尚品格，同時發展多元才能。近日我校同學在音樂、視藝、演辯、服務各個方面都有相當突出的表現、獲取不少獎項。但我強調，同學參與活動或比賽，得獎並非重要，最重要的是同學從中有所體會與得著。本期家訊介紹的幾位同學，他們在各自的專項上有卓越表現，難得的是保持風采人既謙讓又進取的特點，值得同儕學習。

學習成果背後除了同學自我付出外，少不了家長的支持，以及師生的鼓勵與指導。正是風采一群默默耕耘、敬業樂業的教師，堅持不懈，才創出風采今日的局面。在此預告，本校德育組參與本年度行政長官卓越教學獎 (德育及公民教育範疇)，在七十八間中小學參賽隊伍中脫穎而出，獲頒重要獎項。這是繼去年本校榮獲藝術發展局的藝術教育獎項後的另一榮譽，足証我們的老師們是才德兼備的一群。

## 風采人

何漢權副校長 MH

風采人的自我要求，向以三大方向自勉，此即品德、學業與聯課活動。學校教育可貴的地方，也就在這裡。師生在校園生活的學習與互勉的過程中，三者能夠得到平衡與發展，豐富的校園生活，印記會是清晰的、美好的。

學校建校至今，踏入第九個年頭，對學生的品德、學業與聯課活動的綜合評估，實在不錯、實在見證風采老師們的持久努力。說品德，不少到校嘉賓、屋邨街坊乃至計程車司機，都有稱讚本校學生守規識禮，懂得尊重別人；說學業，本校連續幾年參與會考公開試，各科成績都增值、及格率與優良率都高於全港水平。今年更有兩位同學考獲尖子成績；說聯課活動，除整體同學的高參與率外，高爾夫球、女子三項鐵人、劍擊、划艇、以及音樂、藝術等項目，都有驕人的成績，不少項目還有同學代表香港隊出賽，更要特別一提的是，這些同學都是由中一唸起，運動精英與學業齊頭並進，同樣是風采人的努力目標！



## 閃亮點

周鑑明副校長

哈佛大學心理發展學家加德納在 1983 年提出多元智能的理論，指出語文能力、邏輯數理智力、空間智力、音樂智力、運動智力、人際智力、自我解析智力及自然科學能力是我們具備的能力。他強調學校在發展學生各方面智能的同時，必須留意每一個學生可能只會在某一、兩方面的智能特別突出。

風采中學就是期望將學校辦成一能讓學生發揮所長的地方。我們深信每一個同學均有其獨立的潛能。建立自我，多元發展是我們培育學生的基本理念。

音樂科蔡以瓦老師曾分享一個故事。步操樂團一位平時不善言辭的隊員，在導師的推薦及訓練，個人的努力，在全港步操樂團的司儀比賽中脫穎而出，獲得金獎。讓學生找到他們的閃亮點，再予以發揮、燃亮，是教育的重要一環。

無疑，香港的教育制度亦是考試主導的，公開考試成績往往是評定學校的重要指標。然而，隨著六年一貫課程的實施，同學應有較大的空間，發展潛能。為學生提供機遇，啟動才華，創造成功經驗是我們的責任。

成功往往建立在成功上。其他學習領域的成就，往往反過來促進學業成績的躍升。風度文采、品學共融應是風采人不斷持守的信念。



# 校園新地標

本校去年舉辦籌款活動，經社會人士、家長、師生慨捐，共籌得約五十九萬元。捐款已用作興建「青雲閣」----通識及升學資訊中心、小禮堂，令校園設備更趨完善。今期家訊特向各位介紹這兩個新地標。



## 青雲閣

地點：本校六樓  
特色：提供最新的升學輔導和通識資訊。



香港理工大學學生網絡主任崔日雄先生（右五）主持開幕禮



通識及升學資料

## 小禮堂

地點：本校地下  
特色：增添活動空間，舉行級際活動及講座。



# 家長好書推介

中一家長 陳惜娟女士  
書名：「**人生的四大秘密**」  
作者：Adam J. Jackson  
譯：周思芸

一個三十歲青年人在一個婚禮感到沉悶。因為他和男女新人只是普通朋友，又與其他賓客不熟，席間一位老人家見年青人納悶便和他閒談，老人告訴他「人生的四大秘密」——愛、快樂、健康和財富。然後年青人踏上尋找之旅。

1. 愛的秘密：人們都渴望被愛，若你不先付出，如何可以知道愛人和被愛的秘密呢？
2. 快樂的秘密：人都以為快樂很難，其實快樂很簡單，只要相互一個笑容就可以互相感染因而感到快樂。我們要活在當下，要有少許幽默感，容易寬恕人，對自己有信心。很容易就得到快樂。
3. 健康的秘密：道理很簡單，我們只要呼吸，定時運動，注意營養，開懷大笑，一定要給自己休息，不要只顧工作。現代人常抱怨身體差，只要做到以上五點身體健康不是甚麼秘密。
4. 財富的秘密：這一點最令人迷思，究竟金錢是甚麼？財富使人感到富足？安全感？為了以上兩點人們積極創造財富，為錢財每天不停工作，最後付上健康、愛人、快樂，其實只要做到收支平衡財富不用太多。

當年青人完成旅程便知道原來「人生的四大秘密」並不是甚麼秘密。



中一家長 林麗芳女士  
書名：「**為青少年立界線**」  
作者：約翰·湯森德博士

本書是根據作者臨床輔導上的經歷、對青少年期身心發育上的研究、對聖經有關成長原則的瞭解，以及他個人的一些經驗談，所撰寫而成的。

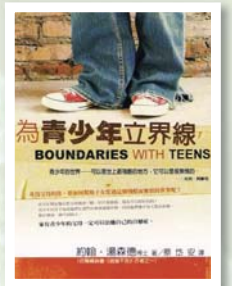
青少年需要經歷青春身心成長上的一切改變，所以，他們常常無法控制自己的行為，對自己的行動無法負責，或是不懂得自制和遵守規則。他們往往無法服從權威、任性衝動、不負責任、不守規矩，或有不合理的行為。

父母要教導青少年子女有責任感，懂得自我控制，這樣孩子才能合宜地享有自由，能在現實的世界裡好好生活。要達到此目標，父母必須幫助孩子學習「界線」。

青少年懂得設立健全的界線，才能成功地熬過這段生命的暴風期。健全的界線可以給予他們架構、自制，懂得如何去應付他們所必須經歷的心理和生理上的改變。

青少年往往不知道他們在想些什麼或感覺什麼，因為他們幾乎每天都在改變。他們或許沒有表現出來，但是內心其實是很混亂的，跟不上外在應有的成長。所以，父母不可過於嚴厲。有時孩子看起來像是在忤逆父母，他們可能並非如此，因為青少年的大腦尚未完全發育好，他們所說的話或許不是真心的，身為父母，不可輕易放棄。只管聆聽孩子，以真理包容他們，持之以恆。

思考：孩子很快地在走向他的未來。短短幾年中，他將離開你，在這個世界扮演自己獨立的角色。你要如何協助孩子成為一個有無限展望及對社會有貢獻的大人呢？



好書燃情 --- 家長義工午間好書推介



# 中文大學教育學院黃顯華教授星期六的約會

## --- 暢論教育 笑說平生



在一個杜鵑花開得燦爛的星期六早晨，家訊編輯走進中文大學教育學院，拜訪本校校董-----前香港中文大學教育學院課程與教學學系系主任、香港教育研究所副所長黃顯華教授。

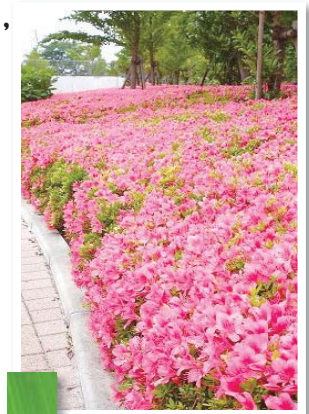
一身輕裝的黃教授以春日般和煦的笑容迎接我們，並引領我們至幽雅寂靜的蘭苑。我們坐在樹影婆娑的蘭苑，呼吸著中文大學的學術氣息，聽黃教授暢論教育，笑說平生，忘了時間、忘了地點，沐浴在黃教授一個個動人的春風故事、一句句慧黠話語當中，上了充實的一課。

各位，這可真是一節課啊！因為當中充滿了互動、思考，當然少不了的是---「笑聲」-----

以下是黃教授引領我們思考的問題，你會怎樣回應？

- 「子女最抗拒父母說什麼？」
- 「父母下班回家，通常第一句跟子女說的話是什麼？」
- 「香港學生從何時開始覺得學習有困難？為什麼？」
- 「什麼是學習差異？」
- 「『明白』是什麼意思？」
- 「你最敬佩的人是誰？」

以上問題與教育、與課程有何關係？請細聽黃顯華教授這位兩岸三地課程研究元老為我們娓娓道來。



大學站 University Station

## 春風化雨 潤物無聲



黃教授是香港教育的活字典，曾任教於三所小學、兩所中學、香港大學及中文大學，亦曾經歷震動香港教育界的金禧事件、文憑教師薪酬事件、九年免費教育的實施、課程改革等。且聽他細說各階段的難忘事.....

### ◎ 以育人為志

「我父親是當教師的，他對我多少有點潛移默化的影響。大學四年級時在聖基道兒童院中的基石小學替學生補習，覺得很有意思，畢業後便順理成章在基石小學工作。」

(中大校友，33：18)

黃教授大學畢業後在三間小學任教，印象特別深刻的是第一間---基石小學，因為當時學校有一半學生以上是院童，他們多來自問題家庭。黃教授感慨其實這些學生的學習能力不差，只是因為受制於家庭經歷，局限了發展，實在可惜。

之後，黃教授繼續在兩所小學任教，並同時與中大新亞書院教師和學生一起辦理了一所義務中學，幫助失學的人繼續學業。黃教授說，這是有歷史因由的，七十年代初，香港仍未實施普及教育，失學的人甚眾，於是他與一班志同道合的師友，為有志於學的人士提供義務教學，前香港匯豐銀行亞太區主席鄭海泉先生也是其中一位義工呢！



## ◎ 從小學到中學 ---- 教育實踐的探索

黃教授於 1973 年轉到一所新成立的金禧中學任教，並笑說金禧中學給老師很大的自由度，讓他可在教學上作出不同的嘗試，開始了教育實踐的探索。黃教授說當年與同事石鏡泉先生（現經濟日報副社長兼研究部主管）一起教授經濟及公共事務科，有感教科書內容沉悶，資料不齊備，決定棄用教科書，自己編寫教材。

黃教授笑言當時編教材其實有不少難度，因為沒有影印機、沒有電腦，編好的筆記及教材，要用針筆寫在蠟紙上，然後用手動式油印機油印。後來科技進步，柯式印刷、影印普及，編製教材才比較容易。但回想當時的「艱難歲月」，雖然辛苦，仍是充滿樂趣的。

談到金禧中學的自由及彈性，黃教授仍喜上眉梢，「當時全校只有兩級十二班學生，我們可以幾天不上課，安排學生到長洲宿營，並自行設計該幾天的學習內容……」、「喜歡看電影的老師，會帶領學生到利舞台看戲」、「我當年剪輯兩份報紙給學生作為教材討論-----華僑日報、文匯報，這兩份報章代表不同的角度，學生跟著剪，每天貼在班內壁報版上。我每周搜集十二班的剪報，在特定的課題下分發予學生討論。」「我又為學生集體訂購書籍及雜誌，讓學生交換閱讀和討論；另外更會搜集一些舊雜誌，如《學生時代》、《新一代》、《突破》等，學校特別騰出一個房間，讓我們擺放經濟及公共事務科的教材。」

凡此種種，都讓我們了解到金禧中學自由開放的學風，以及黃教授勇於嘗試及創新的精神。

值得一提的是，金禧中學於 1978 年雖被政府封校，但師生感情深厚。黃教授說 2008 年舉行了封校三十周年紀念活動，共有約 200 名校友出席，可見師生都珍惜當年的一段光輝歲月。



## ◎ 大學教授 ---- 課程與教學研究

1984 年中英聯合聲明草簽，香港前途未卜，黃教授也重新思考自己的人生方向。其時，黃教授有感教育上遇到不少困惑，毅然決定到美國加州大學洛杉磯分校攻讀博士學位。

回港後，首先在香港大學任教，之後重投母校，展開了課程及教育研究的生涯。

黃教授回憶當時初回母校任教的是中文大學首辦的教育學士（小學教育）課程，這個課程是小學教師走向學位化的一個里程碑。黃教授指出以往殖民地政府不重視幼稚園及小學教育，主要是他們把課程等同於學習內容，而忽略了教師要引導學生樂於學習、善於學習、終身持續學習，都需要有方法及技巧。而這種技巧，對於不同學習階段的學生，都非常重要。黃教授回想，教育學士（小學教育）課程的第一屆畢業生，可謂人才濟濟，包括前任考試及評核局首席秘書長張永明博士、本校校監馮文正先生、校董聖匠中學鄒秉恩校長、小學校長鄧兆鴻先生、鄧薇先女士等，他們都是教育界的中流砥柱。

黃教授於 1996 年開始教授教育碩士班，從教學實踐中更深入地思考「學習差異」這個課題。黃教授指出香港教育由篩選走向普及，當中首要處理的是課程的問題，以往是學生適應學校，在普及教育之下，則是學校要從課程設計入手，以適應不同學生的需要。

黃教授在《九年免費強迫教育研究報告書》（1996，香港教育委員會）中指出，本港學生在小學三年級就出現學習困難，包括成績下降、班級愈高，學習自我觀愈低落、對學習失去興趣等。基於研究結果，黃教授特別關注如何調動及提升學生的學習動機和改善學習模式等問題。

黃教授笑言其實影響學習動機的因素，可能是日常父母與子女、教師與學生的一些「無心快語」，如：「功課做晒未？」「你以後想到正確答案才好舉手！」「隔離屋 B 仔比你叻！」這些無心的說話，往往對子女或學生構成影響。



黃顯華教授部分著作

黃教授於2008年退休，但「退」而「不休」，仍留在學界服務，當問及教育有何價值及意義時，黃教授表示自己整個成長階段，脫離不了學習，現在雖然退休，但仍持續學習，並坦言退休三年所閱讀的學術論文比唸博士學位時還要多呢！

黃教授退休後的生活，可說十分充實。首先，他擔任中小學的學校管理委員會成員，繼續為學校提供專業意見，風采中學有幸是其中一間。另外，黃教授仍擔任中文大學多位博士生的論文指導老師、任教中文大學通識教育碩士課程其中一科-----「課程統整」，這些都是充滿挑戰的工作。更難得的是，黃教授持續參與對外交流，出席北京、上海等地的學術研討會及講座。

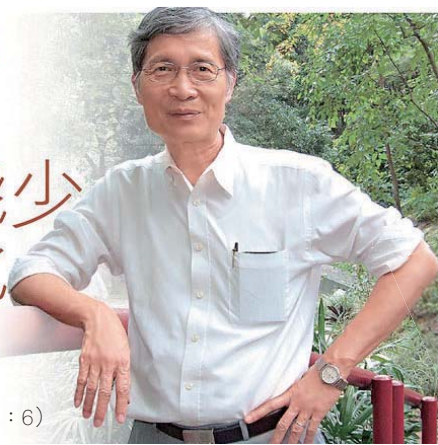
在忙碌中，黃教授不忘總結經驗，退休以來，與博士生合作出版《學校改進》一書。現在，黃教授的另一宏願是出版-----《學習與教學》，此書在退休前開始籌備，現已寫成了接近三十章，七十餘萬言。第一章談的是「什麼是『明白』？」-----當我們在疑惑「明白」有什麼好說之時，黃教授為我們釋疑：「『明白』其實有好幾個方向，包括：闡析（interpretation）、應用、理解（empathy）、self knowledge等。」黃教授補充說，最高層次的「明白」，應該是學習者知道在某個學習範疇內自己懂得什麼，同時也知道自己不懂得什麼。黃教授更把寫成的第一章「明白/理解」，在榮休晚宴上送給與會的百多二百位學生。這實在是一份充滿意義的禮物-----是總結、是傳燈、是囑託、也是寄語。相信黃教授的一眾高足，定能領會箇中三昧。

黃教授謙稱有很多關於學習及教學的問題，以前都未想得仔細及深入，退休後通過寫作，繼續反思及學習成長，永不言休，充分體現教授對教育的熱誠及奉獻。

孔丘以「有教無類」，開創一代平民的教育理想，堪稱萬世師表。歷代以下，遵此道者，能有幾人？

## 一個都不能少 個別差異化的反思

黃顯華 (中大校友，55:6)



送給黃教授的禮物  
家長書法班導師鄧兆鴻校長親書的扇面

## 看兩岸三地教育

### 關鍵在處理個別差異

談到對兩岸三地教育的看法，黃教授有獨到之見。黃教授指出三地均實施九年義務教育，同樣都未能解決處理個別差異的問題。「什麼是差異？」黃教授認為：「『差異』其實是兩個概念，人們經常將之混為一談。『差』是指距離，往往是指分數上的高低；『異』是指與別不同，每個人天生都是不同的，就如要回應『橙』和『蘋果』那一個較好味道？是很困難，亦根本上是不可比較的。」

黃教授續指，拔尖補底、合作學習，都是處理「差」，亦即「距離」的問題，期望把學生的分數拉近，卻較少處理「異」，亦即未好好發揮學生的多元智能。黃教授明言，每個人都是獨立的個體，不同能力的學生有不同的挑戰。教育應該讓每個人了解自己的不同能力，讓每個人都可超越自己的現狀。社會不需要一模一樣的人，人也不需要一樣，應該百花齊放。可惜的是，我們的社會太看重分數，以分數區分學生，讓人感覺自己無能力。

至於如何改變？黃教授認為應從我們如何看人、如何看教育作反思。黃教授的信念是每個人都是獨一（unique）的，都有成長和發展的可能。只要在現狀上推展，每個人都可學習去解決自己的困難，好好發揮，不應與人比較。

黃教授早前出席由教育評議會主辦的大學校長講座，聆聽了香港大學校長徐立之先生對學習的看法，有很大的啟發。徐校長當時以「一命二運三風水，四積陰德五讀書」指出人生有很多東西是不可改變的，包括先天的「命」及其他環境因素，個人的努力，包括讀書卻是自己可以掌控的。

黃教授勉勵風采同學應把心力放在自己可改變的東西上。對於不可改變的因素，包括身高、樣貌、....無能為力的，包括際遇、....盡量不可放在心上。不要怨天尤人，因為這樣只會令自己不快樂。更不應與別人比較（因為比較了又有什麼用，只是徒勞無功），應與自己比較-----18歲的我是否比12歲的我進步？今天的我是否比昨天成熟？這樣才會活得開心。在每個人都具有的種種限制下，盡量發揮自己。

黃教授更以前匯豐銀行亞太區主席鄭海泉先生及美國總統奧巴馬的成功故事勉勵同學。他指出兩人都是來自低下階層，先天條件均不理想，但他們都靠個人的努力，突破先天條件的限制，盡量發揮自我，最後能創一番事業。

至於對於家長，黃教授建議家長應樹立榜樣，要給孩子挑戰，不可過份遷就，要讓孩子有接受挑戰的勇氣和能力。黃教授回顧自己成長經歷，感謝父母讓他從分擔家務中學習獨立。他建議家長應讓孩子學習自立，一個孩子如到中學仍需要由菲傭照顧起居，不會獨立，這是父母的責任。

## 寄語風采人

## 回首向來蕭瑟處 也無風雨也無晴

黃教授這樣總結自己在香港教育界擔當的角色：

### 1. 課程理論的建立

黃教授指出香港以往缺乏對課程理論的研究，他與李子建教授（黃教授的博士學生，現為香港教育學院副校長）合作的《課程理論：範式、取向和設計》對西方的課程理論與研究進行細緻的梳理及分析，為本港課程理論發展提供了一個重要的基礎。黃教授期望這本書和其它作品可帶動同業思考學生學習，如何通過課程設計，讓學生學會學習，愉快學習。

### 2. 普及教育與課程

黃教授特別關注在普及教育下如何處理個別差異問題，不同人會為這個問題提出不同的解決方法，例如利用資訊科技教學等，但這些方法並不對焦。黃教授認為重要的是成年人心態的改變，究竟我們如何看人的價值？如何看個人發展？黃教授不少研究都是針對這個方向，從保持學習動機和改善學習模式的角度去培養自己和下一代。

### 3. 營建教育討論平台

打從七十年代開始，黃教授已與同道如阿濃、張文光、鍾宇平、程介明等於報章，包括《信報·教育眼》發表討論香港教育的文章，為香港教育建立一互相分享、討論的公共平台。後來，曹啟樂校長也曾在該專欄發表文章，暢論香港教育呢！

### 4. 構築兩岸三地課程探討橋樑

黃教授由 1999 年開始，籌辦兩岸三地課程研討會，至今已至第十三屆。黃教授說成功建立了一個平台，讓三地學者溝通，互相觀摩學習，成效已見。

黃教授回首以往在實踐教育事業上走過的一個個足印，由一個教師到走上學術研究的道路，當中充滿抉擇——金禧事件、赴美深造……要抉擇，總得放棄。黃教授開玩笑的說，第一年留學，獨自赴美，是「拋妻棄子」；第二年全家赴美，連僅有的居所也賣掉，是「傾家蕩產」，當時未想到有沒有收穫——人生不過是這樣地努力去嘗試吧！

靜聽著黃教授真摯的分享，再回顧他過去對香港教育所作出的貢獻，「收穫」其實已在其中。桃李無言，下自成蹊，他所建立的、堅持的，早已綠葉成蔭。而他，仍是這麼不懈的、怡然自得地，走過風雨、走過陰晴，彳亍前行，實在叫人欽敬。



## 後記

我們在明媚的春光中，聽黃教授分享平生，感受到他對教育的熱誠及使命感。歷任中小學老師、大學教授，黃教授育人無數，過去及現在香港教育界不少手執牛耳的人物，都是他的高足：前任教育局常任秘書長羅范椒芬女士、現任香港教育學院副校長李子建博士、華東師大教育學院副院長王建軍教授等……

黃教授非常細心，為我們準備了自己的文字資料，引導我們在有限的訪談時間中，把握重點；訪談間，通過發問，讓我們思考問題……見微知著，這一切一切，都讓我們見證了學者溫厚、嚴謹的風範，是我們此行最大收穫。

為表示我們的謝意，編輯小組邀請了家長書法班導師——鄧兆鴻校長親筆揮毫，在扇面上書蘇東坡《定風波》詞，送贈予黃教授。鄧校長是黃教授赴美回港後，在中文大學任教教育學士課程的首屆畢業生。我們跟黃教授說：「教育把我們團聚在一起！」黃教授欣然接受！

我們懷著愉悅喜樂的心情離開中文大學，深盼有機會再聽黃顯華教授細說一個個未完的故事！

### 黃顯華教授檔案

1970	中大崇基社會科學學士
1970-1973	於三所小學任教
1973-1978	於金禧中學任教
1976	中大教育文憑
1978-1984	於五育中學任教
1980-2008	撰寫《信報》教育眼專欄
1983	中大研究院碩士
1988	美國加州大學教育學博士
1988-2008	香港中文大學教育學院教授、課程與教學學系教授及系主任、香港教育研究所副所長
1994	出版《課程：範式、取向和設計》（中大出版社）
1997	出版《強迫普及學校教育：制度與課程》（中大出版社）
2000	出版《尋找課程和教學的知識基礎：香港中小學中文科課程與教學研究》（中大出版社）
2002	出版《一個都不能少：個別差異的處理》（台灣師大書苑）
2005	出版《課程領導與校本課程發展》（教育科學出版社）
2005	出版《尋找課程理論與教科書設計的理論基礎》（北京人民教育出版社）
2010	出版《學校改進：理論和實証研究》（華東師範大學出版社）



黃教授為我們準備的資料

### 採訪

柯莫柏先生  
丘榮昌先生  
周月荷女士  
梁燕儀老師  
陳玉燕老師

# 體藝精英匯風采

「台上一分鐘，台下十年功」，這句話套用在風采中台上光輝的一刻，曾否想過他/她們背後要經歷多少艱辛重的學業，有否想過放棄理想嗎？且細看他/她們的真情



## 高球高手 --- 廖樂天 (5D)

### ◎ 近年獲獎紀錄

The 4th All China Games 個人二等獎 團體一等獎
Mission Hills Jack Nicklaus Junior Championship 2010 -- 1 <sup>st</sup>
Montrose Fine Wines Hong Kong Open Amateur 2010 -- 1 <sup>st</sup>
Hong Kong Guangdong Junior Interport Match 2010 -- Team 1 <sup>st</sup>
Guangzhou Asian Games 2010 - Golf -- Team 9 <sup>th</sup>
Macau Men's Open Amateur Golf Championship 2010 -- 1 <sup>st</sup>
健康快車慈善比賽 2011 -- 第一名

### ◎ 我看 Golf.....

Golf 是一種個人的運動，我們都是自己打自己的球，而 Golf 與大自然更是十分有關係的，我們都是在一塊大草地上進行這運動；而我喜愛，因為十分刺激，尤其能打出一記好球的感覺，叫我難忘。Golf 的場地變化無盡，天氣好天氣差都要到戶外打球，而 Golf 亦可訓練耐力，因為一場比賽，需打五天，每天 18 個洞，大約需 5-6 個小時，十分需要堅強的意志和耐力。

### ◎ 如何平衡 Golf 與學業？

每天我都會進行練習，但都是在放學後便要立刻出發，所以放學後能和同學一起聊天的時間是很少的，而練習過後，便要立即回家吃晚飯、做功課和溫習，玩樂的時間相對較少。

### ◎ 難忘是終於得到媽媽的認同

起初，我開始打 Golf 的時候，媽媽十分反對，認為會影響學業，但爸爸卻十分支持我的理想，到現在我略有所成，媽媽的想法也改變了，現在她也非常支持我繼續打 Golf。

### ◎ 盼可衝出香港

我希望未來可以成為一位世界級的職業球手，現在先從香港，之後進軍內地、亞洲及美國，不停努力練習，改良技術；不停進步，以達到目標。

## 划艇英雄 --- 戴可欣 (5C)

### ◎ 近年獲獎紀錄

第十六屆亞洲青少年賽艇錦標賽 女子雙人雙槳 第五名
第三十二屆香港賽艇錦標賽 女子雙人雙槳 2000m 第二名 女子四人雙槳 2000m 第一名
2010 年度分齡賽 (女子 18 歲組別) 全年總冠軍
2010 年度中國香港賽艇協會全年最佳女青少年運動員
新加坡國際賽艇錦標賽 (亞洲盃) 女子單人雙槳 1000m 第四名 女子雙人雙槳 1000m 第一名 女子雙人雙槳 2000m 第二名



### ◎ 在比賽中累積經驗

最深刻的經歷，要算是前年及去年的亞洲青少年賽艇錦標賽了，因為有機會能夠與其他國家的選手切磋。我參加的是雙人艇，兩年都是獲得第五名。第一年我首次代表香港參賽，由於經驗不足，表演未如理想。第二年比賽，累積了經驗，以平常心參賽，竟然有機會以首名進入決賽，實在喜出望外。

這兩次的比賽都帶給我很重要的比賽經驗和策略。雖然沒有理想的結果，但與隊友的友誼和一起努力的成果，便是每次比賽的禮物了。

### ◎ 划向看不見的終點 .....

賽艇算是一項比較冷門及特別的體育項目。當其他運動員都努力向著前看、期待衝過終點的那一刻時候，我們卻背向划行，看不見終點，這也是最有特色及最困難的地方。

我愛划艇的速度感 ----- 當能夠用盡全身的力氣，在河上划行，聽著滑過艇邊的流水聲，就已經是最佳的享受。

### ◎ 放棄自由，換來成功

別人常問：怎能又讀書又做運動呢？只要有計劃有目標，這並不是一件難事。每天放學後，除了在校內補課外，其餘時間都要去練習。由於每天放學後練習的時間很短，所以在假日都會爭取較長時間訓練，因此都沒有多餘的空間時間逛街，但有時候也需要放鬆自己。運動員不能熬夜，一定要有充足精神，才能應付明天的學習及訓練。

雖然我們放棄了自由，但可以獲得的就是一份成功。所以一定要堅持有目標，多辛苦也不能放棄，這樣學業和活動便能共存。

### ◎ 計劃未來

今年將會是我最後一年參加亞洲青少年賽艇錦標賽，我明白要爭取最佳成績便要付出更多的努力。比賽結束後，便要集中在 2012 年的中學文憑試上，需要暫時停止練習。在公開試過後，我已經不再是青少年代表隊，到這時又會走不同的路了。



學六位體藝精英身上實在貼切。當我們仰望參賽者在頒獎  
辛？要忍受幾許孤獨？既要面對不停的訓練，又要應付繁  
家長編輯 葉慧玲女士

## 體藝精英匯風采

### 風采鐵人 --- 林善晴 (5A)

#### ◎ 近年獲獎紀錄

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會 2010 — 2011 年度校際越野比賽 — 女子甲組亞軍
第十七屆海華杯十公里長跑賽 (十公里) 女子少年組冠軍
沙田節半馬拉松暨聖誕繽紛跑 2010 (十公里) 女子少年組冠軍
香港三項鐵人總會 2011 陸上兩項鐵人聯賽 — 比賽亞軍
香港三項鐵人總會水陸兩項鐵人全年聯賽成績 — 女子精英青年組冠軍
OSIM 新加坡三項鐵人賽 2010 (東岸公園) — 繽紛距離 - 女子精英青年組季軍
中國山東三項鐵人總會 2010 全國鐵人三項錦標賽個人殿軍團體冠軍
2010 宜蘭國華人壽盃 ITU 國際鐵人三項洲際盃暨全國錦標賽 — 女子組冠軍
2010-2011 年度粵港澳學界埠際越野跑錦標賽季軍

#### ◎ 怎樣做「鐵人」？

三項鐵人是包括游泳、單車及跑步，是一項考驗參加者耐力的運動項目。我對鐵人比賽又愛又恨都是因為它的挑戰性。雖然說運動是不斷的自我超越，但當運動的難度不斷提升，難免叫人有想氣餒的時候。不過，三項鐵人叫人喜愛的卻是因為它給予我無限的空間讓我突破自己；當您順利完成游泳環節，請不要掉以輕心，因為接下來的還有比游泳更艱辛的單車及跑步項目，對！這就是三項鐵人。

#### ◎ 忙碌是福

學業與運動之間那樣較重要？對於我而言，兩者缺一不可。人們常為我的時間分配感苦惱，但時間緊逼對我來說說無形是一種推動力，讓我更懂得把握時間完成工作；讓我更珍惜每分每秒。一般的學生運動員都是放學後立即進行訓練直到九、十時才回到家中休息，所謂的休息就是溫習和做功課的開始。也許壓力隨之而遞增，但我確是享受這種多姿多彩的生活。

#### ◎ 抓緊機會

記得最近的一次學界精英越野賽中，由於對上一屆忘記帶運動員證，痛失了比賽機會，心裡內疚了一整年。直到比賽再次到臨，這是我最後的機會，下定決心進入前十名，結果堅定的意志使我得到了第四名，有幸代表香港學界出席埠際賽。難忘的不是得了什麼獎項或榮譽，而是自我的突破。

#### ◎ 望為港爭光

在未來的計劃中，短期來說希望能在亞洲錦標賽中擠身頭八名及在學業上專心應付公開試，考入大學。而長遠目標而言，希望能繼續爭取更多出賽機會，儲備經驗，迎接大型賽事來臨，為港爭光。



### 風采劍客

### --- 任頌賢 (5C)

#### ◎ 近年獲獎紀錄

全國少年劍擊錦標賽個人第三、團體第一
亞洲青少年劍擊比賽團體亞軍
香港 17 歲以下劍擊青少年代表隊 (排名第四)
新加坡劍擊公開賽團體季軍

#### ◎ 我的難忘回憶 .....

我記得在一次的練習中，我不幸受傷了，醫生要求我休息一至兩個月。可是，受傷是每一個運動員最不希望面對的事，因為在休養的期間，會耽誤了練習的進度，令自己停滯不前。果然，在休養過後，幾乎完全失去了握劍的感覺。不過，當時大家都全力備戰一年一度的盛事——學界劍擊比賽，而我則靠在一旁，完成一些簡單的個人練習。當時的感覺是十分沮喪，更萌生了放棄的念頭。幸好，經過教練和隊友的鼓勵後，我才重拾信心，最後更在學界比賽中，取得團體賽第二名的佳績。

#### ◎ 未來，我在想 .....

來年，在劍擊方面，我希望可以在亞洲青少年劍擊錦標賽中再下一成，奪取個人賽中的獎牌，而且可以在更多的比賽中取得更好的成績，如全國少年劍擊錦標賽等。在學業方面，我希望可以在兼顧劍擊運動外，還可以在一年間全力裝備自己，迎接新高中文憑試的來臨，爭取好成績。

#### ◎ 我愛劍擊，因為 .....

劍擊是一項講求冷靜、速度、技巧和體能的運動，被稱為「運動中的象棋」。對於我來說，劍擊可算是眾多項運動中最鬥智鬥力的一項，因為比賽時，運動員的判斷往往都成為致勝的關鍵，所以運動員都十分小心地對待每一劍。



#### ◎ 學業 VS 活動

參加劍擊運動後，時間對我來說，真的是一串光陰，一串串金。既要應付功課上的沉重壓力，又要面對頻密的練習，所以每分鐘都變得十分珍貴。在兩條腿走路的情況下，一個合適的時間表是十分重要，因為編排時間能令我清楚了解每天需要完成的工作，令自己每一天都過得更有計劃。



黃慧琪 (中)



### ◎ 難忘的創作經歷

印度誇張服飾巡遊是一次難忘的經驗，這次的挑戰是前所未有的，是我經歷的創作過程中最漫長的。這次要設計一件衣服，還要穿在自己身上。所謂第一次，當然存在很多自己未曾面對的難題，好比如何利用物料固定龐大的裙架，頭飾如何塑造出想要的形態等，過程中少不免會有無助的時候，但在導師的幫助下難題慢慢得到解決，當中的成就感也特別大的原因。

### ◎ 在學業及活動如何取得平衡？

視藝科的校本評核佔考試分數的 50%，故平常的功課、考試以至比賽都要更花心思。這與分配在其他學科的時間較難取得平衡，故此在參加活動上一定要在事前作周詳安排，只要制訂時間表，再多的工作也能安排得妥當，除了心理壓力上得以緩和，在各科的發揮亦會相對地自如。

### ◎ 享受創作後的滿足

印度服飾巡遊當天，正下著毛毛細雨。我們身上的衣服都是薄薄的材料，手腳跟冰冷的雨水接觸，使我們邊走邊顫抖。但我們靠著多月來不停的磨練，有了更堅定的信念，表演時一定要將衣服最好的一面展現，隊伍中每人都打起精神向遊人揮手。在聽到觀眾為我們學校的服飾歡呼時，身體不再寒冷！

## 畫出彩虹 --- 黃慧琪 (5D)

### ◎ 近年獲獎紀錄

- 慶祝中華人民共和國成立六十周年北區繪畫比賽 (中學組) 冠軍
- 2010-2011 年口腔健康標語海報創作及設計比賽 (高中組) 冠軍
- 2009-2010 年海洋物語真人騷 (高級組) 優異獎
- 2009-2010 年視覺藝術科 (印度誇張服飾巡遊表演) 我最喜愛印度服飾選舉 冠軍

## 風采小天后 --- 盧思穎 (6B)

### ◎ 近年獲獎紀錄

第 61 屆校際音樂節 女聲中文獨唱 - 亞軍
15 歲以下女子英文二重唱 - 季軍
15 歲以下女子英文獨唱 - 亞軍
Sing 聲相惜歌唱比賽 - 季軍
亞洲星光大道 3 - 季軍
無伴奏合唱音樂比賽 2009 - 中學合唱組亞軍

### ◎ 用心演繹每一首歌

很多人說唱歌很困難，需要很多技巧。參加完亞洲星光大道後，我明白到其實歌唱技巧只是次要，最重要的是情感。一首歌的出現，當中包括了作曲及作詞人的心聲和心血，而歌手就是要演繹當中的訊息，所以歌者必須要先了解曲的節奏、詞的意境，才能活用技巧把其意思一一唱出。



比賽的評判肥媽跟我說：「我能教你的歌唱技巧幾乎五分鐘便教得完，問題是你會否花心思及時間揣摩。」所以每次演繹一首歌，都需要花許多時間去探討歌中意思，並勤加操練，這是唱歌最吃力的地方。

### ◎ 分配時間

取得平衡的方法當然是要適當地分配和爭取時間，例如：在學校內要專注學業、善用自修堂作溫習、回到家要盡量削減娛樂時間，然後專注於練習等等。

### ◎ 決心讀好每一科

我希望先面對好新高中文憑試，畢竟是第一屆，所面對的挑戰和風險也更大，最能保障自己的方法就是做好自己的本份。我相信，不論在大學要投考哪一個學系，具競爭力的成績是必須的，故在未有特定的學科選擇前，我希望將每一科都能努力分配足夠時間，為將來提供更多的選擇。

### ◎ 永誌難忘的比賽經驗

過往我為唱歌而唱歌，純粹是因為自己善於唱歌而已。但我參加了亞洲星光大道比賽，見識到參賽者為追求夢想而努力——有的追求夢想追了十多年，有的因種族問題就算是歌藝超群，也無法一展所長，但他們沒有放棄，仍然為了理想參加比賽。面對這一群追逐夢想的歌者，我十分慚愧。

現在，我明白唱歌的真正意義，而我亦明白到自己有多喜歡唱歌，以及唱歌對我有何重要，所以與這班戰友一起過關斬將、一起求進的片段，幕幕都令我非常深刻。

### ◎ 理想仍是高考

我現在的計劃是努力讀書，考好高考。但我仍會努力練歌，希望日後能把好歌與大家分享！



## 家長教師會書法作品展 — 共研墨線

本會書法班成立多年，在梅玉玲老師的指導下，學員書藝日精，並於去年分別於香港文化中心（5-7/11/2010）及本校藝廊（15-20/11/2010）舉行書法作品展，以收觀摩交流之效，亦見證學員學習的成果。



## 家長教師會周年旅行 — 澳門文化之旅



攝於 16.4.2011

# 活動花絮



吳偉茵老師誕下  
龍鳳胎，一家樂  
也融融！



## 教職員喜訊

### 猜猜我是誰？

小姓譚，名德闕，男性。爸爸  
在風采教英文，他的偶像是李姓  
國際功夫巨星！

(答案在本頁找)

## 家長教師會 --- 財政報告

01/10/10 - 31/03/11

項目	收入	項目	支出	結餘
家教會戶口		1. 家長義工聚會	2,300.00	
1. 截至2010年9月30日結餘	46,680.82	2. 賀年糕點烹飪班材料費	617.00	
2. 10-11年度會費	21,200.00	3. 肥皂班材料費	180.00	
3. 本年度收入		4. 書法班		
a. 書法班收費	19,697.00	a. 導師費	16,500.00	
b. 烹飪班收費	180.00	b. 購買材料費用	2,871.40	
c. 肥皂班收費	180.00	b. 書法展獎座，租車等費用	840.00	
d. 春茗收費(12/2)收費	38,620.00	5. 羽毛球費(5,12/3)	300.00	
e. 家長義工聚會收費	1,610.00	6. 春茗(12/2)		
f. 環保回收收入(09-10年度)	3,276.00	a. 酒樓費用	48,277.00	
		b. 購買禮物費用	472.00	
		7. 家訊受訪嘉賓紀念品	380.00	
家教會戶口盈餘	131,443.82	家教會戶口盈餘	72,737.40	58,706.42