

活力校園

逢周一、周四刊出

I ❤ LIBERAL STUDIES



聖言中學心理健康常識問答賽奪冠 傳遞正面能量 積極助人助己

「父母離異、成績欠佳、單戀失戀、濫藥引誘……」，當青少年遇上煩惱或挫敗，應該以怎樣的心態面對？香港心理衛生會在10月30日舉辦了「第2屆全港中



勞工及福利局康復專員蕭偉強（左）主持開幕儀式，呼籲參賽同學都能化身精神健康大使，協助其他人

學生心理健康常識問答比賽」，以增進中學生對心理健康的常識，並鼓勵他們以積極正面的思想解決困難。比賽有34所中學共136名學生參與，由聖言中學膺冠，觀塘瑪利諾書院奪亞，葵涌中華傳道會安柱中學取得季軍。

積極預備 正視情緒

34所中學透過25分鐘筆試，選出9支隊伍進行激烈的問答及搶答環節。比賽題目包羅萬有，如壓力及時間管理、情緒問題、自我形象、溝通及解難技術、精神病常識及社區資源等。同學們都預備充足，冠軍聖言中學三的羅偉君表示他們從各種途徑找了不少資訊，亦看了許多參考書：「收到大會資料後，我們開始分工合作，各人負責不同範疇，從網上、書本及報紙等地方找資料。」他們對於如何正面處理情緒及問題都瞭如指掌，例如「遇上困難」要視為挑戰，以平常心面對；「遇上悲傷」要找朋友或長輩傾訴等，輕易在問答環節取分。而其中一題必答題

是處境題，同學需以正面的說話回應，例如：「成績不理想不是一無是處，還可向美術、音樂、運動等方向發展」、「男孩子傷心時可以流淚，是表達情緒或減壓的方法」等，這充分反映他們明白情緒沒有對與錯之分，並懂得正面解決情緒問題。

進入搶答環節，競爭即轉激烈。分數更開始拉開距離。在扣分制之下，同學都表現謹慎，每遇到沒把握的題目，例如專業的知識：「焦慮症包括廣場恐懼症、創傷後壓力症、強迫思想行為症等」、數據：「08至10年間，屬於「病態賭徒」的邊緣青少年和一般中學生，分別有22%及1%」，或法律條文：「非法藏有小量危險藥物作個人用途，一經定罪可判入獄三年及罰款十萬元」等資料性問題，便實施保守策略，棄權以免答錯、免扣分。羅偉君賽後表示關於數據的題目是最難找到資料和牢記的，因此往

往在那方面失分。過程中，除了台上9間中學參與，台下25間中學的同學亦協助答題，更不時以掌聲鼓勵。

化身大使 關心病人

勞工及福利局康復專員蕭偉強呼籲參賽同學都能化身精神健康大使，透過對心理健康的基本認識，及早發現並協助面對精神壓力的同學，以便提早處理。獲得亞軍的觀塘瑪利諾書院，中六的練思成認同蕭偉強的說法，認為心理健康的資訊不能死背，反而要理解，才有助他們了解不同類型的人，並加以協助。他的隊友王俊良會探訪觀塘區一個庇護工場，了解精神病患者的生活和工作：

「其實我家樓下亦有類似的中心，以前遇到那裡的患者，都認為他們神情怪異，不敢接近。但參觀庇護工場後，才發現他們都不是只靠別人幫，反而有自力更生的一面。」他認為社會應該給予他們更多幫助和關懷，更表示自己將嘗試做義工，為他們出一分力。

觀塘區家長教師會聯會副主席蘇麗珍表示，青少年經常遇到情緒問題。她提醒家長的身教和言教都非常重要，並鼓勵家長要學習向子女發放正能量，以積極態度解決問題，才能使子女有正面思想。香港心理衛生會執行委員會副主席麥香煥卿亦強調「預防勝於治療」，期望同學能把正面思想傳遞至各階層。

採寫：鄒倩婷



聖言中學勇奪冠軍、中三的羅偉君（右一）表示他們看了不少參考書

美德你得 女中豪傑



李安琪

任詠華

中國人有重男輕女的傳統，女性主要的工作是相夫教子，要持家有道，做到三從四德，從父從夫到從子，女性一生只是男性的好幫手、賢內助。更有一句「女子無才便是德」，否定了女性發展的機會，沒有接受教育的權利，更沒有參加科學考試的機會。古代中國是男性的世界，傑出的巾幘少之又少。不單中國，世界各地都有或多或少的重男輕女情況。畢竟，世界以男性為主導許多年，不過時移世易，近年世界上湧現了女總統、女總理，在各行各業的翹楚當中，女性的數目與日俱增。

在學校的成績，有女生超越男生的明顯趨勢，不單是小學，甚至中學、大學、研究院，不只是文科，女生更在理科突圍和超越。最近教育界和心理學界也出現了一個新課題：「如何救救男孩子」。香港學界出了第一位「星之女」李安琪，她因祖母患肝癌去世，激發她研究烏龍茶抗癌，她獲國際天文聯合會批准以其名字命名一顆小行星。李同學住在天水圍，就讀於順德聯誼總會翁祐中學，出身於基層家庭的她，希望將來入讀醫科，懸壘濟世。

另一位是成就不凡的女中豪傑任詠華博士。任博士任教於香港大學化學系，近年獲獎無數，今年更獲國際殊榮——聯合國教科文組織「2011世界傑出女科學家成就獎」。這獎項地位崇高，可算是女諾貝爾獎。今年全球有一千多名科學家獲提名角逐，十多位知名評審委員只選出5人獲獎，獎金10萬美元。

任詠華博士是香港之光，她自幼已喜歡問為什麼，有十萬個為什麼。如為什麼天是藍色的？任博士是港產科學家，出身於拔萃女書院，之後在港大化學系畢業，1988年獲港大博士學位。1990年開始在港大任教。歷年曾獲香港傑青、中國科學院院士、英國皇家化學學會百周年講座獎；如今加上女版諾貝爾獎，實在是喜上加喜。「女子無才便是德」確是過時之說啊。

天才教育協會會長 陳家偉

資訊站

青協「為青年·再向前」慈善步行

時間：11月27日上午

地點：香港科學園

路線：香港科學園→吐露港單車徑→大埔海濱公園

查詢：3755 7163

《隱形的翅膀》公映

時間：11月27日下午

地點：圓玄軒兒童教育中心

（旺角港鐵E出口）

查詢：2918 0901

兒童學習及成長歷程講座

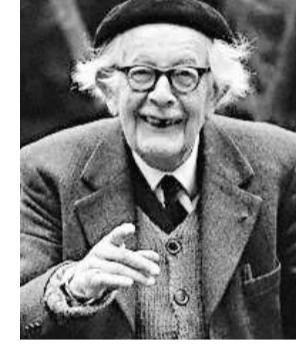
講者：馬露明

日期：11月25日下午

地點：香港真光中學

查詢：3698 4376

心同此理 兒童在認知發展階段的轉變



瑞士心理學大師 Piaget (圖) 認為，由於孩子的認知能力不斷發展，他們在思維和行為上都會出現明顯的轉變。

孩子的空轉式思維不但不可思議，且更是利己主義 (self-centered)，兼沒有邏輯的空間。由於在這階段他們不會運籌地思索，而是全以個人的觀點去想像世界，故此他們一般都是以自我為中心 (egocentric)，表現得「自私自利」。空轉式的自我中心思維偏執於一己之見，不會理會其他人。他們用不變的推理，假設世界是不變的，且經常維持現狀。他們的想法更是不可逆轉，相信已發生的事不可不發生，並拒絕接受把事情逆轉有可能恢復未逆轉前已存在的任何東西。

另一位前蘇聯心理學家 Vygotsky 則認為，孩子的認知力極受社會與文化的影響。他相信如果小孩在他們最近的發展領域裡得到指導，從靈巧的夥伴互相對中獲得文化信念、價值觀及解難策略，並逐漸內化教導者的指示去做事的話，便可減少一些自我中心主義。孩子越傾向思考，越能激發認知力，而認知力是由社會上較年長及較有技能的主導。父母、兄弟姊妹、朋友及其他有經驗的人有助孩子實踐和學習。孩子得以步向成功地自立，有賴他們透過指導下參與事情，令他們與夥伴有互動機會，也使指導者能理解及回應孩子的正確需要。

Vygotsky 亦相信，語言有助孩子思維的發展。講話、聆聽、閱讀及撰寫均是高階思維的良好工具。語言聯合了孩子的好奇心和指導者的知識，有利兩者之間在社群中取得互動性平衡。有趣的是孩子也喜歡自言自語，他們和自己說話的作用是鞏固已學過的知識。 集仁琛

初學粵劇

學粵劇好處多

品德上的培育往往比學問來得重要。粵劇的故事大多辨明忠奸，帶出「善有善報，惡有惡報」的道理，例如在名劇《再世紅梅記》中，奸相賣似道視人命如草芥，為了一己私慾而賣國求榮，手握兵權，卻不顧和蒙古軍交戰，反而利用自己的權力作威作福。故事以他最終受到法律制裁作結，確實大快人心，連當時坐在台下的我亦忍不住暗暗喝了一聲：「好！」如此一來，粵劇不單有助提升我們的學業成績，還把正確的道德觀灌輸了給我們。

從一則則的故事，我們明白做人應具備的品德；教懂我們做人應該黑白分明，不能埋沒良心，從而幫助我們建立正確的道德觀。

我在學習粵劇的過程中，亦遇過不少困難。例如：由於我的腿天生柔軟度較低，所以每次上練功課要壓腳時都感到十分疼痛，亦使我幾度產生要放棄學習粵劇的念頭。但每一次，我都跟自己說：努力啊，一分耕耘，縱不能有一分的收穫，也總該有零點幾分吧！就這樣，我每次在學習粵劇時遇上困難，都咬緊牙關地熬過去了。久而久之，我發現這不單成爲了我在學習粵劇時的態度，更令我培養出凡事堅持到底，永不放棄的精神。

粵劇的劇目至少牽涉兩名演員，要演出，更需要台前幕後一衆工作人員的配合方可。當中講求的是大家的合作，而溝通往往是最重要。儘管你的演技多精進，但如果你和對手在台上沒有默契的話，你亦決不能獨自把一套劇目順利地演繹出來。因此，數年以來，我所學到的不單是粵劇的做手或歌唱技巧，還學懂如何和別人合作、溝通和待人接物的技巧。這些珍貴的經驗都是累積回來的，絕不能在書本上吸收的。而學習粵劇，卻恰巧能鍛煉我們這方面的技能，對我們長大後投身社會，確實有不少幫助。

學習粵劇的好處的確多不勝數，長期學習更能使我們受益匪淺。你說，這樣集多種好處於一身的粵劇，又怎會是一種過時的活動呢？（下）

闖闖新天地 門

「皓佳，你能告訴我你為什麼作弊嗎？」文老師不慍不怒。

「你怎麼知道我作弊了？」我不見棺材不落淚。

文老師纖長的食指指向那扇木門，心平氣和地說：「卷子就在裡面，你和你同桌的答案一模一樣，連出錯都出在同一個地方。」

文老師沒有多說什麼，她溫柔的大眼睛凝視着我。我不敢正視她，悄悄垂下頭來，早在幾年前就已經哭乾的淚水奇迹般地涌上眼眶。

我是作弊老手，扔紙球、偷瞄同桌答案這些伎倆早就被我用爛了。除了作弊，我還時不時順手牽羊從同學書包裡捎走幾根鉛筆，偶爾也搞點惡作劇，比如在同學的抽屜裡放隻毛毛蟲什麼的。學校裡除了爲老師們倒茶水的校工，我是來往教員室最頻繁的人，同學們給我冠以「常駐教員室大使」的稱號。我相信我當之無愧，因爲我連眼前的木門上有幾個被蟲蛀穿的洞孔都清楚得很，還知道門框上的油漆是哪年哪月哪日開始剝落的。

我正讀中三，中一、中二時在這扇門前會被無數個黃臉婆、黑臉婆和青臉婆訓過話，訓導主任也有幸見了我幾面。但所有老師對我「循循善誘」過後的臉色都一樣，全是通紅通紅的。雖然我的中文成績時常在及格線上徘徊，但我的口才前無古人後無來者，連負責訓練辯論隊的王主任都壓不住我。可此時此刻，站在文老師面前，我啞口無言了，眼淚吧嗒吧嗒地往下掉。

「皓佳，教員室裡沒有其他老師，我們進去說吧，我想聽聽你的故事。」（三之二）（下周四續）

聖保羅男女中學 高二 康棣

品德上的培育往往比學問來得重要。粵劇的故事大多辨明忠奸，帶出「善有善報，惡有惡報」的道理，例如在名劇《再世紅梅記》中，奸相賣似道視人命如草芥，為了一己私慾而賣國求榮，手握兵權，卻不顧和蒙古軍交戰，反而利用自己的權力作威作福。故事以他最終受到法律制裁作結，確實大快人心，連當時坐在台下的我亦忍不住暗暗喝了一聲：「好！」如此一來，粵劇不單有助提升我們的學業成績，還把正確的道德觀灌輸了給我們。

從一則則的故事，我們明白做人應具備的品德；教懂我們做人應該黑白分明，不能埋沒良心，從而幫助我們建立正確的道德觀。

我在學習粵劇的過程中，亦遇過不少困難。例如：由於我的腿天生柔軟度較低，所以每次上練功課要壓腳時都感到十分疼痛，亦使我幾度產生要放棄學習粵劇的念頭。但每一次，我都跟自己說：努力啊，一分耕耘，縱不能有一分的收穫，也總該有零點幾分吧！就這樣，我每次在學習粵劇時遇上困難，都咬緊牙關地熬過去了。久而久之，我發現這不單成爲了我在學習粵劇時的態度，更令我培養出凡事堅持到底，永不放棄的精神。

粵劇的劇目至少牽涉兩名演員，要演出，更需要台前幕後一衆工作人員的配合方可。當中講求的是大家的合作，而溝通往往是最重要。儘管你的演技多精進，但如果你和對手在台上沒有默契的話，你亦決不能獨自把一套劇目順利地演繹出來。因此，數年以來，我所學到的不單是粵劇的做手或歌唱技巧，還學懂如何和別人合作、溝通和待人接物的技巧。這些珍貴的經驗都是累積回來的，絕不能在書本上吸收的。而學習粵劇，卻恰巧能鍛煉我們這方面的技能，對我們長大後投身社會，確實有不少幫助。

學習粵劇的好處的確多不勝數，長期學習更能使我們受益匪淺。你說，這樣集多種好處於一身的粵劇，又怎會是一種過時的活動呢？（下）

聖保羅中學 中三 李軍彥

以比賽題目1為例：

- 這圖除了點A及點B外，其餘均爲偶點，因此這圖能一筆完成。
- 這圖點A、點B、點C及點D均爲奇點，超出了只限出發點和終點的數目，因此這圖不能一筆完成。

比賽題目2是希望同學透過題目1的嘗試，發現一筆畫的奇點與偶點性質，從而在題目2中的圖案上加上一線，使奇點的數目最多只能出現2次。

閱讀了一筆畫的理論，同學你能否發揮創意，建立兩個可一筆畫成及兩個不能以一筆畫成的圖案呢？

參考網址：

<http://www.jcu.edu/math/vignettes/bridges.htm>

<http://www.hkame.org.hk/html/modules/tinyd5/content/bkmk3-3.html>

學生來稿請寄：香港理工大學李嘉誠樓M1503室「全港十八區小學數學比賽」創辦人尹志強

題目答案

