



# 90 後+師傅級 港棋手戰亞運

富中國特色的棋類（圍棋及中國象棋）今年首登亞運舞台，其蘊涵豐富的傳統文化，如行軍布陣，處變不驚，皆體現中國人的睿智。在象棋項目，香港分別派出陳振杰、趙汝權及林嘉欣參賽。屬於90後的林嘉欣，論資歷、論輩分，雖然未及前兩者，但年僅20歲的小妮子已有15年棋齡，曾在2007、08及09年三奪「全港個人錦標賽」女子組冠軍，去年在「第11屆世界象棋錦標賽」獲國際棋聯「象棋大師」的稱號，是唯一香港女棋手獲此殊榮，她希望在廣州亞運衝擊第三或第四名。

來自棋藝世家的林嘉欣，除了兩位哥哥外，堂兄弟也是香港象棋甲組棋手，一門六傑。她對象棋產生興趣，是受到任職中醫的林爸爸影響，「爸爸本來只想培養哥哥做棋手，我在一旁觀看時覺得好玩，便一起學習，閒時又與親戚切磋棋藝，久而久之，棋法進步了不少。」

## 林嘉欣 學會永不言敗

好勝心驅使下，林嘉欣不甘於將象棋只作消閒娛樂，因而開始接觸各類象棋比賽。「漸漸因為比賽得多，發現棋手雖少，卻變化萬千，要不斷經過思考，就好像現實生活一樣世事如棋。」她以往每日會花兩小時上網，與內地棋手交手磨練棋藝。中國象棋「第一人」許銀川更被她視為偶像。

除了練習棋法，嘉欣同時在中國香港棋院任職象棋教練，以自己的知識傳授給下一代，「象棋是中國的傳統技藝，好應該傳承下去，而且當中包含人生哲理，有助小朋友克服困難。」

台上一分鐘，台下十年功。一次深刻教訓令她深受震撼，「有一次與新加坡棋手對弈時，見到自己少了一隻棋，以為形勢不妙，一定會輸，所以先提出



林嘉欣（左）及陳振杰平日捉廝對弈，磨練棋藝

棄局，但之後其他棋手過來看，認為可以和局，不一定輸，才發覺自己太魯莽，太輕易放棄。」她承認在開局方面較差，但經此一役後，決定痛定思痛，未到比賽的最後一刻都不可認輸：「學會了永不言敗，在生活上也抱持同樣的信念，遇上難題要勇敢克服。」

為提升技術，嘉欣在今年的「全港個人錦標賽」中報了女子組及乙組的比賽，「自己的棋藝在女子組中算是數一數二，所以想越級挑戰。在乙組中只有我一個女棋手，面對實力較強的男棋手可以學到更多招數，有助提升自己的實力；信心也很重要，我曾贏過前甲組的棋手，能力是可以做到的，但怎樣穩定棋法，則要加倍努力和練習，只要實力穩固便可升上甲組。」

## 陳振杰 世事如棋宜望遠

另一名象棋代表陳振杰，則是嘉欣男友的「師傅」，平時也指導嘉欣，是全港4位「亞洲象棋特級大師」之一。他亦受到家人的薰陶而接觸象棋，開始時由舅父充當老師，舅父搬走後，他自己摸索棋法，參加各類象棋比賽，吸收經驗，「小學、中學自己報名參加比賽，在比賽中認識到很多志同道合的朋友，大家一齊下棋，才有動力繼續下去。」

陳振杰亦是中國香港棋院的象棋總教練，他自創了一套教學方法，將艱深難明的象棋棋法灌輸給學生，「透過日常生活上的例子來講解，他們一聽就明白，如用價錢比喻不同棋子的價值，車是5元、馬是10元、象是15元來問小朋友，象交換車會剩餘多少，他們便會很快明白哪隻棋子價值較高，不會做蝕本生意。」

陳振杰說，現在的小朋友受不了挫敗，小小事就發脾氣，「教做人的道理，重要過只下好一盤棋。」他認為象棋是一個很好的媒介讓人學習待人處事和面對挫折，「這套價值觀亦可用在日常生活當中，如籌劃自己的人生，想得長遠些，謀定而後動。」

圖文：鍾熾冠



## 戀戀情深

### 覺察當下 心靜神安

年輕人不安，因為感到成長的壓力，所以變得焦躁、衝動、反叛，覺得體內像有一股氣和火，要發泄，要爆炸。

現代年輕人不能安心地、氣定神閒地成長，固然是因為體內荷爾蒙分泌使然；也是因為21世紀的世界在急劇轉變，生活節奏急速得教人喘不過氣來，人際關係也顯得空前緊密又緊張，爾虞我詐，使人動輒得咎，無所適從；更是因為氣候環境的轉變，空氣食物素質變壞，使人們超額吸收環境毒素，身體疲累，情緒緊張。凡此種種，在外顯露為脾氣暴躁，愛追求刺激，沒有耐性，不能專注。

讓心定下來，「幸福是此時此地」，一行禪師在香港的演講，諄諄提醒大眾修習禪靜，享受自己的呼吸。呼吸是我們安穩的依歸，無論你有多忙多趕，或是為學習和工作擔憂忙亂，或是因際遇而情緒低落，甚至沮喪，快快找個地方坐下來，回到專注呼吸上，感覺一下「吸入」、「呼出」，不用刻意控制呼吸，只要如實地感覺一下，感覺空氣進出鼻子，感覺自己是如何平靜安寧地呼吸，感覺自己是如何的輕鬆自然。漸漸地你察覺到身體的反應，你可能聽到體內的聲音，有某些部位正在放鬆。你繼續專注於呼吸，緩緩地吸入，慢慢地呼出，你可能會或放屁或暖氣或打呵欠或因倦，甚至聽到體內血液的流動。通過我們的覺察，呼吸變得平靜和深長。一行禪師說：「覺察的呼吸是聯繫身心的關鍵，為生命的每一刻注入正念能量。」對正在成長的青少年來說，這就是成長的正能量，能令你快樂地成長，而無憂無懼於挑戰和壓力。

即使你在走路，也可以修習正念行禪，覺知自己在步行，放輕放緩腳步，注意腳底與地面的接觸，自在、安穩地步行，感受一下周圍的景物、人物，覺察生命的美好和充滿生機，領略一下活著的美妙和幸福。不用說話，如果需要說話，則請修習愛語和細心聆聽。

用餐時，也要修習正念進食，覺察面前的食物和身旁的人，進食前不妨來個感恩祈禱，修習5項觀想：第一，以正念和感恩心生活和進食；第二，感恩宇宙大地的厚賜和許多人的辛勞和愛；第三，覺察和轉化自己不善的心理行為，尤其是貪念，學習適量進食；第四，祈願進食的方式，能增長慈悲，減輕眾生苦難，保護大地，改善全球暖化現象；第五，受用這些食物，長養服務眾生的願力。正念用餐，就是愉快地進食，學習慢慢地專注地吃，嘗試咀嚼每一口食物30次以上才吞嚥，有益身體。

精神放鬆，內分泌正常，身體強健，自然性情平和，善於表達和與人溝通，這樣，你已經在累積成功的資本，使自己的人生道路變得平坦，在這溝通、推銷的大時代中脫穎而出。

孫慧玲



## 英語百子櫃

### 資政、良師與益友

新學期開始了兩個多月，學校的各類活動都紛紛「上馬」。筆者知道不少學校或大學學系設有「師友計劃」（Mentorship Programme），讓一些校友或在有關範疇具有一定工作經驗的人擔任指導，給學生一些意見，尤其是升學或就業方面。參與這些計劃的「導師」就是mentor，而接受指導的是mentee。

另外，有部分學校還設有朋輩指導計劃（Peer Mentoring Programme）。Peer指的是同輩，那麼，同輩又何以指導呢？原來Peer Mentoring Programme多為中學所設，目的大多是讓高年級同學協助低年級同學適應學校的生活。

筆者大學時修讀政治科學，提及Mentoring，不得不提新加坡，因為在新加坡的政治架構中也有mentor！新加坡現任總理（Prime Minister）是李顯龍，其父是新加坡首任總理李光耀。李光耀雖然不再是總理，但至今其在新加坡政壇仍佔一席位。李光耀現為新加坡的內閣資政（Minister Mentor），為總理，即其子，提供意見。

月初筆者參與了一個探討亞洲多元及兼容文化的會議，當中也提到如何與Y世代在職場上溝通。近年興起的Reverse Mentoring，就與Y世代有關。Reverse Mentoring的做法就是讓機構內的高級員工也來接受較低級員工的指導，這源自通用電器前行政總裁及管理層認為需要學習如何使用互聯網，所以要求600名高級行政人員找一些熟悉互聯網的年輕員工當導師。

不管是傳統的Mentorship Programme還是Reverse Mentorship，參與的人大多都能向另一方學習。大家不妨抓緊機會，透過學校或工作間的師友計劃，找個良師益友。

葉澌澌



## 布告板

### 聖保羅運動會親子賽

時間：11月25日  
地點：聖保羅書院  
查詢：2559 7075

### 聖類斯中一入學簡介會

時間：11月27日上午  
地點：聖類斯中學禮堂  
查詢：2546 0117

### 英皇85周年開放日

時間：12月3日至4日  
地點：英皇書院  
查詢：2547 0310



## 闖闖新天地

### 令我茅塞頓開的故事

那一天，我正為了要留級的事而鬱鬱寡歡，我的補習老師得悉後，她向我推薦了一本書中的一個故事。我看過後，大有啓發。

故事是這樣的：有一位姓王的老伯，他經常說：「太好了！太好了！」久而久之，這句話就成為了他的口頭禪。

有一次，他家中的空調壞了，那時正當盛夏，天氣十分酷熱，沒有空調，實在不能度過這炎熱的夏天。可是王翁知道這個消息後，卻手舞足蹈地說：「太好了！太好了！」他的妻子感到十分疑惑，王翁解釋說：「這架空調每次開啓後都會發出噪音，令我不能入睡，現在壞了，我便可有理由去買一部新的！」

又有一次，王翁的妻子生病了，好

友們都登門探訪。他們心想：「王翁這次應該不會說『太好了』了吧！」可是，當他們到達王翁的家中，王翁第一句說的正是「太好了」這三字。好友們都十分憤怒，妻子病了，他竟然感到高興？王翁似乎看透了他們不明白的，便說：「這麼多年來，妻子都無微不至地照顧我，照顧我的起居飲食，這一次她生病了，我就可以盡好丈夫的本分，照顧她嗎？」

看完這個故事，我茅塞頓開。其實每件事都有兩面不同的看法——正面或是負面的看法。正如把一杯水只注入半杯，那麼這杯水是半滿，還是半空呢？這都只在乎你如何去看待。只要我們把每件看似不如意的事由正面去想，人生不如意事便不會十常八九了。

寶安商會王少清中學 3D 張鴻

## 錢包失而復得記

祖母常常對我說：「世途險惡，踏入社會要做事小心。」今天，尚未踏入社會仍在求學的我，開始感受到人性的不同……

今天是假期，我不用上課。下午，我完成功課後，獨自外出逛街。喜歡潮流科技的我走到科技產品的集中地深水埗，搜集最新科技產品的情報。當我逛完兩大商場——高登商場和黃金商場，步行去鴨寮街，一名扒手突然從後偷取我的錢包，並立刻拔足狂奔。我雖已即時發現，但來不及阻止，只好馬上追上去。我一邊跑一邊呼叫幫忙，但途人冷淡的反應令我十分失望。一些人視若無睹；一些人停下腳步，隔岸觀火；一些人更拿出手機拍下我的反應，冷眼旁觀。追逐一段路後，賊人突然衝出長沙灣道，我只能眼巴巴地看着賊人逃去無蹤。我氣憤地致電警署報案，途人看見我汗流浹背，氣喘吁吁的樣子，都投以奇怪的目光。在追逐的過程中，賊人在人來人往的街上多次

與其他途人相撞，但無奈地他們都對我的呼叫充耳不聞。

傍晚，我踏出警署，獨個兒失落地在街閒蕩。我漫無目的地走了一會，不知不覺地回到下午的事發現場。當我站在安全島上準備橫過馬路時，看見對面馬路一位女士大叫，接着一名男子被幾個健碩的男子制服在地上。我好奇地上前圍觀，令我喜出望外的是，他就是今天下午的那個扒手。我立刻上前指證，結果我再次踏進報案室，我的錢包也失而復得。

今天是先苦後甜的一天，也許是得到幸運之神的眷顧。但幸運不是常有，我開始重新認識這社會，感受到世態炎涼。

社會上不同類型的人都有，人的際遇真是時好時壞。大部分人只顧自己利益，遇到與自己利益無關的事時，往往擺出事不關己的樣子，害怕招損。我想，如果人人都肯多點關愛，不再斤斤計較，世界定會更美好。

保良局第一張永慶中學 4A 司徒仲偉

## 廠商會中學

### 吃看玩樂英語周

廠商會中學11月1日至4日舉行英語周，開幕儀式由校長麥耀光博士、黎柱權副校長、周修略副校長及英文科科主任鄧美儀老師和杜師正老師主持。

英語周的主題為「美妙人生」，通過不同的主題活動，同學能一次過享受「運動」、「購物」、欣賞「英語電影」及遊覽「香港美景」的樂趣。

英語大使每天早會以英語介紹各項主題及當天活動，繼而讀出當天英語謎題一則，以考考同學的智慧。看看禮堂前長長的人龍便知此遊戲的受歡迎程度，原因是



在《歌舞青春》音樂劇工作坊中，低年級同學跟隨外籍老師的指導，邊跳邊唱學英文



驚嚇音樂會中的冠軍隊伍

首30名於小息提交正確答案的同學均可獲免費飲品一盒。午膳後同學可進入禮堂參與有趣的各項主題攤位遊戲。英語周期間每天參與攤位遊戲的人數均超過100人，而大部分同學均能獲得獎品。

飯後，大部分低年級同學均參與由4名外聘外籍老師分組教授的《歌舞青春》音樂劇工作坊。同學們放下書包，邊跳邊唱學英文，無不喜樂。

結束一天愉快的學習，同學還可參與不同的課後活動，包括快樂廚房，恐怖美食及魔術班、電影欣賞及驚嚇音樂會總決賽。



## 學界動向

## 聖公會聖三一堂中學

### 中小學生運動場上鬥一番

聖公會聖三一堂中學第33屆田徑運動會於10月18日及20日假九龍仔公園運動場舉行，共有1200多人次參賽。

開幕禮後，各項緊張刺激的田徑賽事陸續登場！台上恩、嘉、謙、信四社啦啦隊各據陣地，獻盡練習多時的口號與動作；眾隊員盡展渾身解數，落力地為健兒們打氣，令整個會場生氣勃勃，氣氛高漲。競賽場上，四社運動員悉力以赴，為目標奮力拼搏，為社爭光，發揮

了最高的體育精神。

在第二天的賽事中，該校邀請了友校小學參加4×100米的接力邀請賽。參賽的小學包括樂善堂小學、香港培正小學、聖公會奉基小學及九龍真光中學（小學部）。小健兒們速度驚人，絕不比中學生遜色，贏得看台上師生們的熱烈掌聲。經過一番龍爭虎鬥，最後由樂善堂小學同時奪得男、女子組冠軍。

本屆田徑運動會的比賽成績如下：

## 聖公會蔡功譜中學 綠社奪田徑總冠軍

聖公會蔡功譜中學於10月25日及26日假座九龍斧山道運動場舉行第24屆田徑運動大會。在壓軸的小學4×100米友校接力邀請賽，合共有7間學校派隊參加，由葛量洪校友會黃埔學校贏得男、女子組冠軍，亞軍為聖公會日修小學及天主教領島小學，季军由天主教領島小學及陳瑞祺（喇沙）小學奪得，而協和小學則獲男、女子組殿軍。

該校黎校長在致辭中以Samaritan's Feet（撒馬利亞人之足）的創辦人Emmanuel Ohonme的故事勉勵同學。Emmanuel Ohonme

本來如一般非洲孩童般赤足，後來因為得到美國傳教士送贈的運動鞋，加上自己的鬥志，努力發揮運動天賦，最後成為籃球健將，並且有機會負笈美國大學進修，畢業後成為傑出的行政人員。後來，Emmanuel Ohonme為了讓其他人也有機會夢想成真，所以成立了Samaritan's Feet這個慈善組織，為千千萬萬的赤貧兒童送上他們人生的第一雙球鞋。黎校長指出，學校舉辦運動會不單希望發掘同學的潛能，亦希望同學為自己的理想奮鬥之餘，能夠如Emmanuel Ohonme般關愛身邊的人。



全場總冠軍：信社  
男子團體冠軍：謙社  
女子團體冠軍：信社  
啦啦隊冠軍：謙社

▲上下一心，再度奪金。信社蟬聯全場總冠軍，師生笑逐顏開



香港划艇隊前代表何劍輝任頒獎嘉賓

兩日的比賽一如以往爭持得相當激烈，參賽同學近600人，最終由綠社奪得全場總冠軍，而藍社則榮獲啦啦隊最優秀表現大獎。香港划艇隊前代表兼學界體育聯合會助理秘書長何劍輝應邀頒獎。