



深培中學「文學散步」

尋往日足跡 體驗文學生活

香港的發展使人感觸良多。想起50年前，香港社會開始踏上發展之路，很多家庭都生活在貧困環境中。永利街、荷李活道、太平山道、樓梯街、水坑口街……一堆堆陌生而又特別富香港特色的街道名字，讓基督教四方福音會深培中學的同學上了一節寶貴的香港文化課，帶給他們



教育局高級學校發展主任梁志華講解樓梯街的情況

很多想像空間的同時，也激發了他們對現代文學作品的興趣。

據負責「文學散步」活動的張永強老師表示，這是該校讀書會本年度一項重點活動，共有3次聚會。第一次由負責導賞的講者向同學介紹及派發相關資料，讓同學對參觀的行程及內容有基礎了解；參觀是第二部分，透過同學們身體力行，實行真正的「活動」教學，導賞員帶領同學從一處再到另一處，夾雜以講解及提問，引發學生思考；第三次聚會則主要是交流與分享，讓同學互相表達對活動的得着與感受，引起他們繼續追尋相關知識的興趣。其實，文學也是生活的一部分，能令同學領略文學的特質，也就是培養同學領悟生活，由舊有的事物思考今天的一切，開展自己對事物的見解，才能在瞬息萬變的今天，仍能牢牢抓緊自己的方向，不致迷失，這正是教育的一大使命。

詩景合一 朗聲誦

「穿着木屐穿過樓梯街
我和影子穿着木屐穿過歲月……」

約30名同學與老師一起在樓梯街朗誦這首梁秉鈞教授的詩歌《樓梯街》，詩歌與場景合而為一，不但留住了途人讚賞的目光，也使參與的同學有極其深刻的感受。

中二級周敏同學認為：最初徐焯賢先生說要我們在這裡一同朗誦時，我以為必定很尷尬，甚至想像到有點傻樣；但在現場由徐先生邊走邊介紹後，發現配合着現場所感受到的氣氛，你也會不期然地朗誦這首詩歌，彷彿那古老的木屐的嗚嗚聲，在你耳邊響起；那舊式建築、那懷舊的器物，一切一切大大增加了對樓梯街的感受。這種經驗實在難得，使我更能體會詩歌的內涵，好像正在跟詩人在溝通一樣。

高二級鍾吉健同學的意見：這種邊行邊講解的活動方式，讓同學能親身經歷，比坐在教室中更有效。而講者除了介紹與文學相關的資料外，亦有涉及上環一帶景點的掌故，擴闊同學的眼界，而一些軼事見聞則讓同學對香港開埠時的歷史增加了興趣。

親身體驗 增見識

中六級的王安優同學表示：學校能舉辦這類活動，真的很好。尤其是我們住在屯門區的學生，平時很少會特別抽空到其他區遊覽或觀賞，是次活動帶給我一個很新鮮的感受，不但增加了對陌生的港島區的認識——一街之隔，原來可以是繁華熱鬧，也可以是寧靜古樸；這座廟宇內香火鼎盛，飛簷綠瓦，那邊則則豪華大廈，矗立半山，各形各狀，目不暇給，活脫脫一個中西混合體。從這



同學朗讀：穿着木屐穿過樓梯街

個活動中，亦使我明白知識是很廣闊的，除了可從書本和網上找尋所需，亦可從一些親身經歷去獲取，並且可由一點牽引至其他，就正如老師們所說一樣，學習就好像織網一樣，需要不斷累積生活的經驗，知識的網才會越來越大呢！



戀戀情深

2011年，還可相信什麼？

當今時代，想要知道誰值得相信，實在不容易。

父母可以相信？現今社會，不顧兒女的父母，一時肉慾的結果，別說什麼嚴肅對待生命，呵護骨肉。生下來之後，可以像拋棄垃圾般將之丟在街頭商場；也可以像養狗狗般將之禁錮家中，讓其自生自滅，自己卻跑去外地豪賭或旅遊快活；也可以將之視為訓練寵物，全面控制指使，滿足自己的權力慾，全不理會子女愛惡感受；也可以將之視為奴隸，讓自己任意虐待甚至發洩獸性等。此種父母，怎信得過？

子女可以相信？打機變了打阿媽，殺戮遊戲變了殺父真人Show；母斥女常打機，女責母夜歸沒煮飯，爭執後也可以鬧出人命，跳樓自盡的；在外做壞事，損害父母聲譽的；還有棄養年邁父母的、騙盡衰病老人血汗並將之棄諸異地的……這些故事還新鮮嗎？

情侶夫妻可以相信？潮流興拍拖，沒拍拖會被嘲笑是剩男剩女，不了解不重，因了解而分手，不必傷心，各自風流；不然落得個痴男怨女，傷人自殺；一夜夫妻百日恩已成笑話，性情不合，言語不和，輕者即結即離，重者一揮刀劍無結果，無日無之，有甚稀奇？

老師可以相信？有教師動輒體罰學生；甚至塞9歲女學生入垃圾桶拖行；有教師強吻女生；有教師將女生蹂躪近兩年才被揭發；有16年經驗的同志教師資助學生補習，租屋讓學生溫習，卻是想利誘兒童當其性奴的淫蟲！中學男教師在街市公然露械擦擦女途人！還有教育中心假課程假學生假擔保人，騙取貸款300多萬。在國內，大學生考試時集體「出貓」，監考老師甚至為其把風！教育界淪落至此！

社工義工可以相信？癩腿社工一臉正氣，滿腔熱誠講述宏願，在網頁上刊登感人肺腑的故事，竟然是玩女女童、

將女院童當性奴的淫蟲！事情被揭發之後，他的協會仍然在接受外界捐款！還有許多慈善界的醜人醜事，為慈善事業塗上灰黑的一面。同學可以相信？校園失竊事件無日無之，那個和你稱兄道弟、姐妹相稱的好同學原來是想踢你入會食丸仔；表面乖乖的男生原來常在樓梯底偷拍裙下春光；成績不俗的中五會考考則多次非禮及勒索多名放學獨自返家的女童；還有背後搬弄是非，污你聲名，千方百計要孤立你，甚至結黨欺凌你的同學呢……

學者可以相信？「學者」剽竊別人的研究成果，抄襲論文；中國學術界更以腐敗聞名，假學歷假證書假論文假證機構揭之不盡，甚至有多名大陸「科學家」胡謔自己得到世界科學獎！假學者之名，滿口仁義，風流為實，背棄家庭，流連賭場，搞婚外情，大有人在。

商人可以相信？巨富要發財，爭做地產霸王世界富豪，賣發水樓，硬要抬高樓價，追求最高利潤，且說是「營商之道」；連藥物食品也造假，或蓋加添加劑，牟取暴利；連最受信賴的銀行也行欺騙之術，賣欺詐產品，鑽盡法律漏洞，叫小市民血本無歸。商界控制民生命脈，營商不犯法不等於有品德，難道真是無奸不成商？

政府可以相信？多名法官多次促請當局設立性罪資料庫，供有需要的機構在聘請時查核，區區一件使兒童得到更大保障的小事，蹉跎4年，仍舉棋不定；貧富愈來愈懸殊，樓價高企，居住環境擠逼，屏風樓處處，馬路狹窄，空氣污染指數高。香港政府真的愛民，能維護公義，使人民安居樂業嗎？還有官員議員們，你說誰最信得過？

2011年，到底還可以相信什麼？太悲觀了，是嗎？下周，且談談還可以相信什麼。

孫慧玲



英語百子櫃

全天然

告別年終的吃喝玩樂，新年又從頭為自己的身體着想，吃得健康一點。既然如此，何不不吃全天然(All natural)的食物？市面上有很多預先包裝的食品(Pre-packaged food)，都說明是All natural，應該可輕易識別。

且別高興得太早，因為不是每個國家都有明文規定All natural的意思。好像在美國，負責規管食物標籤(Food labeling)的食物及藥物局(Food and Drug Administration, 簡稱FDA)並沒有法例定義All natural的標準，食物製造商之間也沒有一致的用法。一般而言，All natural是指沒有人工製造的成份(Artificial ingredients)或刻意加入的添加物(Intentional additives)，但不代表什麼——試想像，一件沒有任何添加物的豬腩肉，有夠natural，但吃了未必有益健康，反而可能有害。

時常聽到人們說吃了味精的食物不健康。味精的正式學名是穀氨酸鈉，英文是Monosodium Glutamate，西方一般以縮寫MSG簡稱之。它由日本化學教授池田菊苗(Kikunae Ikeda)在1907年研發，於1909年由味之素(Ajinomoto Corporation)獲得專利(Patent)及大量生產，所以有些人也稱味精為「味之素」。雖說味精不是天然的調味品，但有些獲美國FDA認可的天然調味劑(Natural flavorings)也含有MSG，對味精敏感的人(People with an MSG allergy)不可不知。

(飲食系列之九)
陳環文



耀中國際學校課程介紹日

日期：1月20日、2月17日、3月12日
時間：9:00-12:30
地點：九龍塘多福道3號
耀中國際學校演奏廳
留座：2338 7106

佛教黃允政中學 校友杯足球賽準決賽

日期：2月19日(周六)下午2:00-5:00
1. 第一場：「蘋果」對「暗湧」
(報到時間為下午2:00)
2. 第二場：「唐氏」對「大圍前鋒」
(報到時間為下午3:00)



闖闖新天地

體驗食堂

去年8月15日，媽媽帶我來到爸爸工作所在的北京機關單位度假。單位位於北京海澱區，院子裡有一個食物種類豐富同時價格很高的食堂。

來北京之前，媽媽告訴我給我辦了一個食堂飯卡，裡面充了300元錢，是我這14天的伙食費。到北京後，我接過飯卡，對飯卡價格沒有絲毫感覺的我頗不以為然，心想也就是14天，應該夠的。

第一天早晨走進食堂，我先看掛在牆上的菜單，真豐富！有大肉包、小籠包、饅頭、發糕、花卷、烙餅，還有各種炒菜。興奮之際，再一一細看價目表，隨即心頭一陣顫動，立刻驚呆了。哇！這也太貴了，連小籠包也要5毛一個，而最貴的卻要10元！於是我趕緊拿起媽媽手機上的計算器算了一下，結果算出每天花費不能多於20元錢。我努力讓自己平靜下來，早飯只敢吃了3個小籠包子，用掉了一塊五。

中午和晚上再來食堂，發現竟然比早上多了許多好吃的東西，比如說1.2元一根的台灣烤腸，6元一碗的蘭州拉麵和肉末米線，還有8元一碗的胡蘿蔔丸子，都是我愛吃的。還有各種燒烤，其中有我最

喜歡吃的羊肉串、雞肉串等，看着這些香氣四溢的美食，我饞得直嚥口水。我用眷戀的目光久久凝視着這些色香味俱全的菜，心想，在這個食堂吃飯，感覺還真的是「讓我歡喜讓我憂」。雖然這些好吃的食物都在誘惑我，但我冷靜地提醒自己，這些美味都很貴，一定要精打細算，不能隨便買。

於是，在北京的那些日子，我每天都計算着怎樣合理使用餐費，比如早上吃3個小籠包，中午要一碗蘭州拉麵加一根烤腸，晚上吃碗肉末米線加3根羊肉串，這樣一天花費19.5元。在北京的那些日子，每天晚上在操場上跑完步，滿頭大汗的我就坐在操場一角，心裡反覆琢磨着如何規劃每餐飯，既能保證吃到最愛的烤腸和羊肉串，同時又不超支。

臨近開學了，我和媽媽也要回南京了。我在去食堂吃最後一頓飯之前查了一下卡內餘額，還剩148.5元！真是太不可思議了。我興奮極了，一口氣買了3根烤腸，美美地吃了個「大餐」。

南京市瑞金北村小學 五(一)班 田之禾



學界動向

鄧顯紀念中學 逾千家長學生參加簡介會

香港道教聯合會鄧顯紀念中學2010-2011年度第4屆家長簡介會，已於2010年12月18日在該校禮堂圓滿舉行。當天有1300多位家長及學生參加，為揀選理想中學做好準備。

劉志遠校長向家長致歡迎辭並簡介該校的辦學理念和特色。劉校長首先請家長分享對心儀中學的期望，有家長希望子女入讀高質素、校風淳樸的中學，有家長希望中學能夠舉辦多元化的課外活動，發掘其子女的潛能，有家長關注中學歷年公開考試的成績，盼望子女將來入讀大學。然後，劉校長以普通年輕人面對的困擾、本港334學制、未來學生要面對的競爭為切入點，帶出該校對學生品格培養、提升學業成就與重視多元化課外活動的全人教育方針，致力為學生締造充滿愛、活力及濃厚學術氣氛的校園生活。劉校長以多年卓越的公開試成績、百分百的入大學率、花式跳繩隊榮獲世界冠軍等例子，展示該校推行全人教育的成效。接着，由梁潔貞副校長和梁偉強主任向家長介紹學校課程編排、教學特色和課外活動，他們表示學生宜以學業、課外活動、服務社群三線發展，不可偏廢。

第二個環節由該校家長教師會主席何樹光從家長角度分享體驗。他娓娓道來其在鄧顯中學的生活片段，又十分感激學校教導兒子成為一個有禮貌、有目標的人，所以無悔當年的選擇。

第三個環節由兩名初中生分享中學的生活點滴。陳妙賢及蘇宇同學當年均以鄧顯中學為首選志願，但亦曾經擔心追不上進度。幸好學校為每位新生設計了銜接課程，讓他們盡快適應新課程及學習環境。



鄧顯中學劉志遠校長簡介該校的辦學理念

粉嶺官立中學畢業禮 4位前任校長聚首一堂

粉嶺官立中學第18屆畢業暨頒獎禮已於2010年12月7日舉行，4位前任校長應邀回到粉官大家庭，與畢業生及得獎同學共聚一堂，氣氛熱烈而溫馨。

主禮嘉賓蔡宗輝是資深社會工作者，亦為該校學校管理委員會委員，他勉勵同學要努力建立人生的「四桶金」：(1)建立個人的良好信譽；(2)善用時間，將時間用在學習知識和充實自我上；(3)要有人生夢想，並時刻朝夢想不斷奮鬥；(4)要有堅毅的信心。以上四桶金不必靠家傳或祖先蔭庇，只要肯努力，任何人都可以擁有，而一旦擁有這四桶金，就可以開創璀璨而有意義的人生！

林家耀校長作校務報告時指出該校同學2009年公開考試的成績有明顯進步，中七同學在14個公開考試的主要科目中，12科的合格率均較去年高，整體合格率亦較2009年上升11%，其中通識科合格率为83.4%，歷史科合格率更達100%，均高於全港水平。香港中學會考方面，中、英、數三主要科合格率和增值數據都進步，各學科中表現最出色的



粉嶺官立中學舉行第18屆畢業禮

是旅遊與旅遊業科，合格率達90%，遠高於全港平均的48.9%。該校又致力擴闊學生的學習經歷，善用社區資源，讓學生多參加校外活動及比賽。學生在多項體育比賽中獲彪炳佳績，參加校際朗誦、音樂及舞蹈節比賽也獲獎不少，如徵文、戲劇、設計、創作等校外比賽，都有令人滿意的成績。校方亦鼓勵同學參加交流活動，兩名高中同學參加「青年專列直通上海世博」交流營，9名中六同學由老師帶領參加「薪火相傳：情繫巴蜀」國民教育交流計劃，遠赴四川汶川向地震受災家庭送上關懷。



廠商會中學音樂日 齊心企硬 向毒品說不

廠商會中學音樂日總決賽於1月7日假香港理工大學賽馬會綜藝館舉行。本年度的主題為「齊心企硬 高唱正能量」，該校是第二年獲得禁毒基金贊助，以演藝手法結合教育工作，透過音樂向學生及社區人士宣揚禁毒的信息，鼓勵年輕人向毒品說不，建立「無毒關愛」的文化。今年大會邀請了唱作人王梓軒及C AllStar擔任評審。

本年度的音樂日由該校學生組成的CMAs Production製作，從籌備以至比賽當日的台前幕後工作，均由學生負責，學校希望藉此培養學生積極面對人生的態度。

音樂日激烈的比賽由獨唱組揭開序幕，參賽者表現得認真投入，歌聲悅耳動聽，而台下觀眾也深深被參賽者的表演所吸引，不斷為參賽者吶喊歡呼。獨唱組第二回合的比賽，進一步考驗參賽者歌唱的技巧，他們要以清唱方式唱出由學生改編填詞宣揚禁毒的歌曲。為了培養學生團結精神、增強



王梓軒在台上頒發高級獨唱組金獎予李科達同學

師生的感情，大會設有「合唱班霸」、「師生合唱」比賽項目，讓師生一起參與。大會又設立了「我最喜愛健康組合大獎」，觀眾以一人一票的方式選出最喜愛的健康組合。

比賽完結後，先由學生組成的街舞隊表演，精彩的表演令觀眾留下深刻印象。接着由樂壇新人寶瑜和麗芝獻唱，還有4人男子組合C AllStar及唱作人王梓軒為大家高歌，再次掀起高潮。