

# 道慈佛社楊日霖紀念學校校長跑隊

## 記錄小進步 給予大肯定

全城矚目的「2012香港馬拉松」即將開賽，道慈佛社楊日霖紀念學校的七位小運動員也正摩拳擦掌，加緊練習。「智障學生在知識上落後一般同學，但經過訓練，完全能在特定領域發展自身潛力。」長跑隊老師之一吳啟恆說。正是憑藉這一信念，長跑隊的老師與同學們刻苦訓練，以辛勤汗水見證點滴進步，在訓練中感悟「陪伴」與「尊重」。看，青春少年在長跑中出發！

撰文：本報記者 呂陽

### 完成既定目標 鍛煉身心

一個星期三下午，秋日暖陽柔柔地由樹葉間隙透漏下來，照在公園跑道上。在學校熱身完畢後的小運動員跟隨三位老師，來到這裡進行日常訓練。他們先依今天的狀態向老師報告跑步圈數，接下來，結成你追我趕的「跑步小分隊」或獨自一人，調整跑步的節奏與步伐。每完成一圈，老師報出所用的時間，讓同學對自己的速度心中有數。若有同學跑得太「興奮」、速度過快，老師會立刻加入陪跑一會兒，讓同學保持應有的節奏。詹浩佳老師說：「長跑的關鍵不在於快，而是堅持，速度可以減緩，但一定要把自己報的圈數跑完。」學會保持速度並堅持完成既定的目標，正是一個人走向成熟的表徵。跑步不僅鍛煉同學的身體，亦帶來心上的成熟。

說起跑步令人成長，不得不提社裡的「大師兄」林嘉偉。初見他時，他正領著同學做熱身運動，在其後的攀談中才得知如今穩重懂事的他曾是令老師頭疼的叛逆少年。他說，三年的跑步訓練磨礪了他的意志力，讓他獲得滿足感。

現在他周一至周五上課訓練，周末在大埔游泳池做兼職救生員，生活充實忙碌。記者笑問：「那你就不就沒有時間同朋友玩了？」他想了想，簡短地回答道：「要學會取捨嘛。」穩重懇切，全然不似17歲的少年。林同學又對記者談起他2012年的兩個心願：一是在即將到來的馬拉松比賽中「跑快一點點」，其次是考取救生員證書，爭取畢業後成為沙灘救生員。

### 持續練習學尊重

成長的背後當然有訓練的艱辛，眾位老師付出的心力不可忽視。吳老師說，最初在學校宣傳馬拉松賽時，許多同學對賽事內容完全沒有概念，只是聽到要跑幾十公里即會嚇得打退堂鼓。即使參加了長跑隊，每周堅持訓練亦非易事。記者不禁問，「若同學不能堅持跑完一圈，怎麼辦？」吳老師與詹老師淡然地回答：「我們陪他／她跑！你辛苦，我也辛苦。」除了「陪伴」，另一位老師會用的「小技巧」則是堅持評估：詹老師會記下同學每次訓練每一圈所用時間，並每周整理一次。老師如此細心肯定同學的成績，自然令他們意識到「30



跑步社師生大合照，願他們在即將到來的「2012渣打馬拉松」比賽中挑戰自我，獲得佳績。本報記者呂陽攝

### 佛教林金殿紀念小學 百人陶藝拉坯賀40年校慶

香港佛教聯合會主辦佛教林金殿紀念小學創校於1972年3月1日，今學年為學校40周年校慶



▲108位同學組成「BLKT40」進行陶藝拉坯，祝賀學校40歲

首個大型校慶活動「百人陶藝拉坯賀40周年校慶」已於2011年12月10日早上在學校盛大舉行。大會邀請了教育局、葵青區學校發展總學校發展主任林漢荃蒞臨主禮；學校聚集了108位藝術才華橫溢的小朋友同時拉坯，開創先河、締造經典。大會場地設置於學校操場，包括了一個華麗的主禮舞台，由108位小朋友組成的「BLKT40」圖案（學校英文校名），意味着40周年校慶。典禮開始，全體嘉賓、師生及家長齊集操場，在升旗儀式後

由署理校監妙慧法師致歡迎詞、主禮嘉賓林漢荃致勉詞，接着是頒發百人陶藝拉坯紀念狀（108位同學特為此次活動於十一月接受陶藝拉坯培訓）、致送紀念品儀式及校長李玉枝致謝詞。「百人陶藝拉坯賀40周年校慶」啟動儀式後，百人陶藝拉坯正式開始。

陶藝拉坯就是要將普通的陶泥製成多姿的工藝品，當中必須經過揉土、擠土、造型及風乾等一連串工序方可成型；這就像學校扎根英芳邨40年。在這40年間，經過歷任校長、老師及家長的悉心栽培下逐漸茁壯成長，歷年來培育出一代又一代為社會貢獻力量的人才。今後，學校將繼續精益求精，締造更多個十年，創造更多個經典。

### 聖士提反堂中學畢業禮 校友鼓勵 Stay Hungry, Stay Foolish

聖士提反堂中學第40屆畢業典禮於2011年11月26日假聖士提反堂副堂舉行，由刑事檢控專員李運騰授憑及致訓，並由學校校長頒發獎狀及獎學金、校監頒發長期服務紀念品予教職員，儀式簡單隆重，場面溫馨動人。校監葉錦輝牧師在致辭時指出教職員首次穿著學位袍出席畢業典禮，充分體現他們對畢業同學的珍視。他感謝教職員的盡心盡責，還有家長、校董、校友及教董對學校的支持，讓學校有長足的發展。

校長陳婉玲總結學校的發展概況。為應付新高中學制及由此而帶來的各種變革，校方作出妥善的安排，如為同學提供全面均衡的課程，增加課時及

增設中、英、數增潤課程，又撥出資源，讓同學因應自己的興趣及專長修讀由其他機構舉辦的應用學習課程。此外，學校又按照所制訂的三年計劃重點培養學生兩文三語能力、發展其思維能力及培養其責任感，其中包括運用教育局所撥出的四百萬開展各種提升學生英語水平的項目，成效理想，同學在校內外以至境外的學習活動及服務中，均有出色表現。

校友李運騰在致訓時以親切的態度及幽默的言談勉勵學弟學妹，他藉着希臘德摩斯梯尼克服口吃、氣短及愛聳肩的毛病終成著名演講家的故事，說明決心的重要性。此外，專注及持之以恆也是成功的要訣，他引用《異數

》的一萬小時法則，說明要在某一領域中成為專家，必須花上一萬小時。他鼓勵學弟學妹有求知的心，如喬布斯所說的「求知若饑，虛懷若愚」(Stay Hungry, Stay Foolish)，珍惜時間及面前的機會，發掘自己的興趣，全力以赴，必有所成。

最後畢業典禮在中七同學致謝辭及學校詩班優美動聽的歌聲中圓滿結束。



▲主禮嘉賓、聖士提反堂中學校校友李運騰(左)授憑予學生



### 戀情深

### 龍年·道德

道德評價，不單是對個人思想行為表現的總結，更是一個社會、民族、國家的整體評價。家為幸福之源。一個沒有品格、不講道德、只顧自己的人，在家庭中他一定是掃把星，為家庭帶來厄運。小如沒修養、不知忍讓，自然使家成為戰場；如果自私自利、日常生活不自理、亂丟衣服鞋襪、亂放杯碟用品、用家中洗手間又如用公廁、不講清潔衛生、不為他人着想，家中自然成為垃圾崗。又如家中有成員貪婪無度、炒股炒金炒外匯，甚至沉迷賭博，必然連累家人生活堪憂、家不成家；更糟的是家中有成員從事犯法勾當，必使家破人亡、萬劫不復。只有家人齊心修德才能享受到和諧家庭生活，得到身心安寧、幸福人生。所以，作為父母者必須修德、以身作則，並重視子女的品德教育，為家樹立根本。

自小父母教誨，能自己做的事便自己做，不要貪、不要懶。中四那一年，慈祥的蕭覺真校長對媽媽說要給我助學金，以後不用交學費，但爸爸卻說助學金給更有需要的人。這件事影響了我的成長：中五以後，為了減輕家中負擔，我再沒有跟爸媽拿過錢，讀書買書的錢都是替人補習、做暑期工、勾花邊掙回來的。自己做得到的，為什麼要靠人？這是父母的身教。這年代，耕種的、養牧的、捕魚養魚的、從事食品製造的、製藥的、建築的……都不講做生意的道德良心，只以賺錢為唯一目的。如果從商能立心造福社會，視人命如寶而非草木，收穫的必然是人們對企業的稱頌和信任。富商們何不以善心善德做企業、不欺詐、不剝削、不稱霸，交出好東西，讓人們安食安居且樂業。消除社會焦慮與抗爭，營造互信與祥和，成就自己儒商的美名？

政客應以萬民福祉為依歸，即使不能為萬世開太平也該光明磊落、做好分內事、為人民謀幸福，而非施口舌之術、嘩眾取寵，甚至低級至搗亂抹黑、轉移注意，不但無實際政績，更不惜犧牲整體利益，造成社會上紛擾與負擔。政黨政客間互批互鬥之風熾烈，儼如「文革」連場，神昏鬼厭。但願世界各國多出良相、良將、良吏，能力強品德高，和衷共濟，共同努力為全球締造太平！

傳媒界及娛樂圈更須講道德、傳播正正義、淨化社會風氣人心。以前，鬧鬧開開的藝員會立即「被Out」有得留低！現在呢？娛樂圈以醜揚名，這是土壤腥臭的結果。不然，報刊何以能期期揭醜、電視劇何以醜態百出？教會學校何以屢出神棍色鬼騙子？

國內掀起道德的討論，是一個進步。龍年倡道德，第一步，肅貪倡廉正法紀，重現龍的決大度！

香港呢？龍年要講道德，須先放下私心貪念，如龍在天，視野廣闊！

孫慧玲

### 布告板

#### 香港大學體驗日

內容：講座、校園導賞、舍堂參觀及分享等  
日期：1月27日(星期五)  
時間：上午9時至下午6時  
地點：香港大學校園  
詳情及報名：瀏覽大網頁

### 闖闖新天地

#### 茶樓小記

德信中學 高二 李昇倫

偶到聯和墟的舊墟茶樓，茶樓侍應敲着竹製的點心籠，上演着香港茶樓八十年永不變的肥自劇；左邊的師傅在旁搓粉，空氣頓時飄着麵粉的香氣。這時，你走進來，會幡然發現現在掛名殘破骯髒的舊街市裡仍有如在大星級酒店的看待。你會很輕鬆、很舒服地沉睡在潔白物語的旖旎裡，或者陶醉在劉備、關羽、張飛三人桃園結義的那顆熱血鬥智；這一切全靠那傷痕斑斑的八十年代收音機功勞吧！

接過點心盆，伸縮自如的女員工跟隨着我輕快的語調配應動作。她木然、她呆滯、她無神，她究竟在想什麼？否會在馬達般的速度遞過點心的同時，想着在家等待着她的子女？還是她幾十年來沒見的舊同學？瞧！她眼下那沉重的袋兒正詛咒着樣貌的摧殘、年齡的老化。

「謝謝。」接過點心，她木然的撲克臉終於轉容了！取而代之的是真心動人的笑容，儘管她是多渴求青春、朋友、家人，客人對她工作的勤奮而感到快樂；她心裡就有無限的感觸及高興。就是這一份滿足感，為茶樓歷史齒輪添上一片永久的防鏽劑，時至今日仍轉動自如。「士不可以不弘毅，任重而道遠」曾子說得真好，儘管她多為他的家人、朋友操心，但回到崗位時卻專心一致、把工作做到最好；她那份敬業樂業的精神，正正就梁啟超的畢生理論——「苦樂全發自我心」這句話發揮得淋漓盡至！

夾了一口鬆糕，除了軟滑香鬆的蛋滑香湧上鼻腔外，冉冉傳來的還有老舖的人情味及員工對食物追求一絲不苟的那份熱誠。遠望着這百年木製的招牌，然後笑了。

### 學校動向

#### 鄧顯紀念中學家教會 贊助跳繩隊參賽 奪亞洲冠軍

香港道教聯合會鄧顯紀念中學家長教師會第15屆會員大會於去年11月25日在學校禮堂隆重舉行。當日共有300多名家長參與，場面熱鬧。

校長劉志遠衷心感謝家教會設立獎學金、緊急援助基金和課外活動實踐計劃基金，協助有需要的家庭和鼓勵同學用心向學，或積極發展領袖專才。去年，家教會贊助學校跳繩隊參加亞洲賽，結果勇奪亞洲冠軍；其他同學亦得資助參與全方位學習活動和領袖訓練活動。

家教會主席何樹光報告家教會過去一年的會務。去年家長教師會舉辦了多項活動，家長教育方面有兩次「初中家長講座」；家長聯誼方面有家長交流會、周年體育日、聖誕節聯歡會、義工探訪；聯繫學校家長方面，有敬師日、印製家教會通訊。

為了感謝第14屆幹事推動會務不遺餘力，劉校長分別致送感謝狀予主席何樹光及11位家長幹事。劉校長同時主持了第15屆家長教師會幹事就職典禮及宣誓儀式。接着，家教會在會上以投票方式選出第5屆法團校董會家長校董代表，主席何樹光繼續連任「家長校董」。

最後，是家長與班主任座談時間，家長關心子女在學校的學習及生活情況，老師悉心回應，進一步促進了學校與家長的溝通。



▲鄧顯紀念中學家教會去年舉辦了很多活動，除了增加家校交流，亦有資助同學參加課外活動

### 英語百子櫃

先說腳。筆者很喜歡香港的冬天，因為它不太冷，而且較乾燥。可是，筆者的手腳不時凍得像冰條。不過，這樣的冰冷手腳倒不太煩人，「cold feet」就真的怕了！「Cold feet」指的是害怕、膽小、退縮。提起冬天，筆者上周閱報知道18對新人在只得攝氏零下20度的哈爾濱舉行戶外婚禮，可謂勇氣可嘉。報章這樣報道：「Eighteen are coldhearted.」只是他們出身grooms managed to stave off cold feet in this city even though the temperature dropped to minus 20°C

on the day they were to get married.」；「Stave off cold feet」就有不退縮的意思。現在跟大家談心。上月美國加州大學柏克萊分校的社會心理學家Jennifer Stellar公布她的研究結果。研究發現，較貧窮的人較具同情心及更能受苦。然而，她並不是說富人無情或鐵石心腸（It is not that the upper classes are better, for spite it may not be sensitive. Jennifer指出，這研究結果跟過去同類型研究的結果有異：「Coldhearted

」指無情、鐵石心腸。最後要提的是肩。北京去年7月推出了一個租自行車的項目，讓大家多多鍛煉。可是，由於在北京擁擠的路上騎自行車不時會受到其他車輛的司機的「騷擾」，造成危險，北京市居民因而對這個項目的反應冷淡（Beijing people have given a cold shoulder to the rent-a-bike programme.）；「Cold shoulder」指的是冷淡。農曆年將至，熱鬧氣氛將隨處可見，千萬別忘了在佳節送暖，關心身邊的人！ 葉澂灝

### 冷冷的心·肩·腳

### 徵稿啟事

逢周一及周四的《活力校園》，歡迎學校及同學投稿：  
· 講述學校咸水史或活動情況的「學校動向」  
· 點列式提示學校活動的「布告板」  
· 學生佳作可投至「闖闖新天地」  
· 「初學粵劇」讓同學分享學粵劇的苦樂，需附一圖  
投稿者請於稿件內附上個人資料（學校、電話及電郵），寄往香港北角健康東街39號何達大廈2期3樓大報「活力校園」，或電郵至 ed@takungpao.com.hk。  
另外，逢周三的《讀書樂》歡迎學生寫下閱讀心得，參加「香港學生讀書隨筆寫作比賽」，投稿（連個人資料）請電郵至 tkp.reading@gmail.com