



熱誠讓青春無悔



家校家教

相信大家聽過或參加過不少領袖訓練課程，大學也好，坊間機構又好，不少的領袖訓練課程也都會教授學員林林總總的技巧，如破冰、解難、目標及計劃訂定、團隊協作、評估與活動後解說等。不過，吸引筆者的卻是一次與資深校長談及如何培育學生領袖時，提到所有領袖培訓課程，萬變不離其宗，就是想成為一個領袖，必須條件是擁有熱誠（passion）。

撰文：聖公會聖三一堂中學校長 陳倩君

「熱誠」的意思是對某項計劃、活動及人事等抱着希望、信心及持之以恆去實踐的心思意念。而年輕人常常擁有最多的熱誠。

平常我們理解有很多領導素質的訓練及培養，例如主動積極、思慮周詳、冷靜及樂於助人等。此外，現在的機構，例如學校的改善計劃，一般都是按照「計劃、行動、檢討」（Planning-Implementation-Evaluation, 簡稱P.I.E.）的模式推行，都是領袖訓練的重要一環。

好領袖不能只有三分鐘熱度

不過，單看積極、冷靜及樂於助人等領袖素質，我們明白這不是決定一個好領袖的決定因素。好領袖不能只有三分鐘熱度，看看不少偉人領袖及成功人士，都是對所負責的項目及工作，視為畢生

的職志，終身投入，持之以恆，例如蘋果始創人喬布斯，對設計的要求和不斷求完美的熱誠，是眾所周知的。楊振寧先生不是經過窮年累月，抱持追求真理的熱情，所以在物理學獲得突破，取得諾貝爾獎？又最近高齡逝世的樹仁大學校長鍾期榮博士，不是與丈夫胡鴻烈博士熱心教育數十年，發展私立大學，建立四年制的大學模式，造福學子。這種自強不息，艱苦奮進的態度，不就是因為對教育抱持熱誠，所以能堅持下去的上佳例子嗎？

同樣道理，以「計劃、行動、檢討」的模式進行機構改善計劃，不能輕視的是機構創立的宗旨及理念，堅守崗位，抱持熱誠的實踐下去，以期循序漸進，由達致短期目標開始，最終完成長遠的工作目標。熱誠讓我們堅定身心，與團隊協作，完成計劃。作為領袖，如能不斷的策勵團隊成員，重申宗



▲鍾期榮與丈夫胡鴻烈一生對教育抱持熱誠，發展私立大學，造福學子

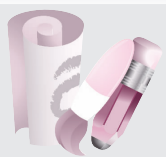
資料圖片
▲鍾期榮與胡鴻烈對教育的熱誠，令不少年輕人可圓大學夢

資料圖片

旨及改善計劃的重心，上下一心，成功理應不遠。就是計劃失敗又如何，檢討反思，本着熱誠，朝着目標就是。有時候，過程的得着比計劃的結果來得重要。畢竟，作為一個領袖及成功人士，不要忘記，熱誠讓人振作，面對艱難危險而處變不驚，迎難而上，終有「柳暗花明又一村」的一天。

家長們，好好培養子女對人對事的熱誠，讓他們明白對待人事的信念，若遇困境，不要半途而

廢，這在我們有青春、有熱誠時尤為重要。例如，兒子參加足球訓練班，不要因訓練時跌倒或受傷，那就不學，轉而去參加其他課程。要讓他們明白當天參加足球的目的及心志，好好培養他們的熱誠。那麼，即使將來不能成為學世知名的足球員，也有機會成為教練或評述員，或讓踢足球成為鍛煉強健體魄的終身活動。熱誠，就成為有意義人生的重要素質。青春，也就無悔。



美德你得

鍛煉

人的狀態是不斷在變化的，有時狀態大勇，做事得心應手，順風順水，事事暢順，不過有時也會狀態低沉，思考緩慢閉塞，諸事不暢，錯漏百出。這不同的狀態，也許有很多因素所綜合而成，包括身體的健康狀況，情緒的好壞，和人際關係的改變；要長期保持最佳狀態就必須從這三者入手。

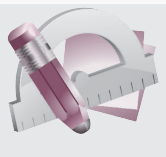
首先是身體。雖然我們沒有疾病但卻不一定健康，所以有「亞健康」這個名詞的出現，意思是身體不算健康，只是還未生病；所以我們要經常注意身體的狀態，因為血壓高、血糖高、膽固醇高等都不易察覺，但不理會就會引致心臟病、中風、糖尿病等嚴重疾病，我們不可以掉以輕心。

身體的健康是要經營的。一般現代都市人的問題都是營養太多、運動太少、睡眠不足。首先我們要注意飲食的量和質。人到中年，吃得少比吃得多更合乎衛生，畢竟新陳代謝減慢了，只有控制飲食才可以控制體重，那是健康的指標之一。另外，運動也是非常重要的，筆者認為帶氧運動最能夠達到鍛煉的目的，包括最重要的心肺供能；出了一身汗，把體內的毒素和二氧化碳排走，自然精神奕奕，神采飛揚。跑步或游泳都是最簡單的方法；因為自己一個人也可以進行，而且無需太多裝備。筆者通常都選擇跑步，因為很自由，可快可慢，可長可短，時間有彈性。

其次，是保持愉快的心情和穩定的情緒，人的心情有時是變幻莫測的，有晴有雨，所以我們要注意自己的情緒。在眾多情緒當中生氣發怒是最傷害自己的，所以應盡量避免發怒；但這是大學問，人的情緒都是即時的，由大腦旁邊的邊緣系統所引發，不必先把訊息傳送大腦，故此，制怒方法是減慢發怒的反應，包括閉上眼睛，減少刺激；刪減聽力功能，減輕影響，最後一着是暫離現場，先處理好自己情緒才嘗試解決糾紛、平息事件。這種方法需要鍛煉，「能忍自安」，這是一種修為，一種涵養美德。一般人心情欠佳都容易與人有意無意爭拗糾紛；若懂得閉上嘴，平心靜氣，才可以減少對立，化解矛盾。

最後是人際關係的建立與維持。通常人與人之間都需要溝通和互相了解；那就要「主動出擊」，不時關心同事或朋友，在平時已建立了一定的關係，當遇到問題或分歧時較易妥協遷就，維持良好的關係。若果自己的身體強壯、精神奕奕，情緒穩定，與別人關係良好，工作的狀態便會較佳。所以身體、心靈及人際的鍛煉真不可少啊。

天才教育協會會長 陳家偉



心同此理

科幻電影

端午節和家人去看了一齣美國的3D科幻電影，孩子輩對震撼的電腦虛擬場面無不擊節讚賞，大人輩對那位老牌金像影帝主角的演技也讚嘆不已。然筆者是個愛觀世事關人心的怪客，一般人少理會的東西，往往能燃起筆者左研右究的好奇心。

各地有其獨特文化，電影是其中能展現文化色彩的媒介之一。要數當今科幻電影表表者，非美國莫屬。成功之處，除製作上投放重磅又先進的電腦特技外，還有其能捕捉人心理的故事情節。那種千鈞一髮、天馬行空、無所不用其極的非凡創意，加上言之鑿鑿的理論、急速緊湊的劇情，常常給觀眾留下深刻的印象，也製造了無限的討論空間。

留心觀察這二十多年來的美國科幻電影，不難發現每部都有共通的模式，用得最多的是外星人襲地球，人類為求生存而與之決戰。主題縱使千篇一律，那些硬打血拚的科技激鬥場面總是疑幻疑真，令人眼花繚亂兼目不暇給的往往就是票房保證。有趣的是，外星人總是面目猙獰但行動靈巧，可以穿牆過壁無處不在，而地球人總是穿着笨重的鐵甲戰

衣以槍炮抵禦敵人，血肉之軀經常傷亡慘重。這個筆者認為十年如一日的「落後」裝備，卻出奇地令不同年代的觀眾照單全收，百看不厭。遇強愈強的心理狀態，正正是科幻電影的精髓。

是次看的這部電影，內容還加入了人類自古已期盼的元素，就是循環不息的死而復生，主角可以穿越生死，重設時空，也可以跟已死的人重遇，甚至改寫未來。永生不息的夢，在科幻電影裡可以實現，滿足了人的心理。而能擊敗外來侵略者的重要關鍵，不少此類電影都解釋為人類具難能可貴的人性，外星人卻欠奉。人性是珍貴的心理，在科幻電影裡經常表露無遺。

近年全球天災頻仍，電影主題也「順應天意」，內容有不少人類破壞自然生態導致世界末日快將來臨的警示。筆者比較欣賞此類電影，因其多滲入科學研究，可以警惕大眾，也啓蒙下一代，具教育意義。也有地球已萬劫不復，人類需要移居其他星球的橋段。

筆者認為看科幻電影能讓腦袋自由馳騁，有助紓緩壓力。

集仁琛

電郵：psyche9191.reader@gmail.com



布告板

父親節獻禮——手縫鎖匙包及皮革染色工作坊

日期：6月7日（星期六）

時間：下午1時30分至4時30分

地點：商務印書館尖沙咀圖書中心

（九龍尖沙咀彌敦道132號美麗華商場B1地庫B1007-1010號舖）



創意出狀元

三港生成功摘星

無悔艱辛科研路

如果各位有留意近日的報章，相信大家已經知道我們再誕生兩名「星之子」及一名「星之女」，令香港的「星之子、星之女」增至十五人！這絕對是香港科學界一件值得慶祝的事情！「第六十五屆英特爾國際科學比賽」（Intel ISEF）於上月在美國洛杉磯閉幕。本港今年共派出六隊共十二位同學參加此全球最大型的科學比賽，並以各自的研究與來自超過70個國家及地區共1700名學生比拼，最終創下歷來最佳成績。而這次香港代表隊的成功足證科學教育事業是非常值得關注的，社會各界的鼓勵和支持，定能為青少年一代提供更多元化的發展機會和空間。

大家還記得香港第一位的「星之子」陳易希嗎？在2004年時，當年14歲的香港小發明家陳易希在此比賽中獲得二等獎，成為最年輕的「星之子」。今年，本港亦誕生了一位最年輕的「星之女」簡泳怡，年僅十五歲。就讀瑪利諾天主教學校的她連續第二年參賽，成功以利用澱粉製成的「天然膠布」，奪得環境管理組別二等獎。

來自英皇書院的中六學生陳帶義和方爾海以「染銀法驗慢性腎衰竭」，先奪得化學科學組別一等獎，再奪得該組別的最優秀項目大獎，最後更獲頒菲力浦斯瑞奇紀念獎，成為「世界第二」！傳統中醫用毛巾包裹雞蛋及銀幣去瘀後，雞蛋和銀幣均會變色，啟發他們研究當中的反應機理，繼而研究出成本更低的慢性腎衰竭檢測方

法，成功獲得評判的青睞。

這次代表香港參與大賽的同學還包括來自中華基金中學的鄧恩全、黃智琛、張智傑和曾嘉隆同學、順德聯誼總會翁祐中學的潘凱晴和何耀婷同學以及可道中學（舊色園主辦）的韋漢陞和黎文健同學。他們的研究作品均獲得外國評審認為他們的研究具備有不俗的創新性和實踐性。

而在賽前，科創中心為同學們提供了一系列的訓練課程，務求令同學們都能夠更了解賽制，最重要是讓同學們改善他們的研究和發明的內容，以及英語能力和演說技巧，使他們能夠為比賽做更好的準備。

創意可幫助人類改善生活

另外，本港學生於早前舉行的「第七屆國際可持續發展項目奧林匹克競賽」獲得一銀、一銅、兩優異的佳績，及於「第五屆國際兒童及青少年動畫創作大賽」中獲得的最佳兒童權利動畫第一名。為表揚一眾於國際比賽中獲得優異成績的學生，我們舉辦了「國際科學比賽香港區頒獎禮」，並邀得行政長官梁振英、商務及發展局局長蘇錦樑、行政會議成員羅范椒芬和創新科技署署長王榮珍等出席及頒獎。行政長官梁振英於典禮上致辭時表達了他對創新及科技的重視和支持，並勉勵得獎同學繼續在科研路上努力。

科學能改善人類的生活，使它更有效率、更



▲香港代表隊於頒獎典禮後一同拍照留念，共同分享喜悅

安全，更方便。正如「英特爾國際科學與工程大獎賽」的宗旨「Inspired to Change the World」一樣，我也一直相信和堅持「創意可以改變人類」，而能夠幫助人類，改善生活，才是我們做科研應該持有的態度。而這次香港代表隊的優異成績，再一次反映了我們科創中心的科普教育工作正朝着一個正確的方向發展。我在這裡要再一次感謝一直以來對我們作出支持的機構和團體，感謝香港特區政府教育局對本中心的支持；還有支持我們工作的學校，老師和同學們。希望香港來年有學生成為「世界第一」！

香港新一代文化協會科學創意中心總監 黃金耀博士



闖闖新天地

寵物與我

香港道教聯合會圓玄學院第一中學 1C 戴千嵐

時光飛逝，每日陪伴我的好友離開我了，我心痛、傷心、孤獨，牠就是我的愛寵——毛吱。

我的愛寵毛吱，是一隻調皮又可愛的倉鼠，牠的毛髮非常柔軟、黑色配以灰白色的。牠最喜愛吃小魚和葵瓜子，吃時慢慢的，像在細意品嘗，享受美食的樂趣。牠的特長就是喜歡像蜘蛛俠那樣爬上爬下，還有喜歡讓我抱抱牠，撫摸牠。可惜，現在再沒有這機會了。

其實，毛吱曾被從前的主人拋棄，才讓我成為牠的主人，照顧牠，讓牠成為我的愛寵，疼愛牠。毛吱就是那麼幸運，讓我照顧牠，照顧牠的衣食住行，陪牠玩，替牠拍照，記錄牠每日的生活狀況，陪伴牠過每一天，直至牠離開我的一刻。

還記得毛吱是那麼頑皮，那麼可愛，為什麼我會說牠頑皮？是因為牠小時候喜歡咬我，逗我笑，令我哭笑不得。當牠年紀越來越大，動作就越來越慢，甚至不願走動，不過我還是很愛牠，因為我曾經對牠發誓，不讓牠再被人拋棄，要愛牠一輩子。縱使牠已經離我而去，但牠曾是我的愛寵，是我家的成員，是我生命中的好友，我會一輩子懷念我們的一點一滴。

因為毛吱，我才懂得照顧小動物，知道倉鼠的特性。多謝毛吱陪伴我，讓我人生多一份精彩，多一份開心的回憶。

毛吱，我愛你。



進學篇

暑假音樂課程全面睇

暑假即將來臨，一眾家長定必為子女到處搜尋不同類型的課程，音樂課程必定是當中的一類。對家長而言，選擇暑假音樂課程大多依據價格、種類，希望於假期中為子女爭取以最少時間學最多東西。多年經驗可見，暑期班算是為子女找尋日後真正學習課程之機會，大多以子女興趣為選擇大前提。另一方面，音樂機構、琴行定必絞盡腦汁推出不同優惠以吸引客戶。對於筆者而言，暑期檔期並不是我們吸納大量客戶之黃金時期，說實話，筆者一向期待長遠學習音樂之學生多於一些短期或「三分鐘熱度」之學生。無可諱言，坊間某些琴行會以「超低價」、「大量贈品」等優惠招攬新客戶，這是一些商業手段，不予置評。現今家長對音樂講求質素，故此暑期班對筆者而言只是一種「額外教學時段」多於「賺錢的黃金時機」。

於坊間大量暑假課程中，有三大類課程值得關注：樂器精華班、證書課程及速成班。其一，樂器精華班對於一些未確定認清去向之小朋友而言是一種選擇，家長可視這類課程為興趣入門多於「雞精室」，以短時間「試探」子女興趣。其二，證書班之誕生也是時勢所趨，對於某類家長而言，多一張證書，似多一點競爭力，會聽聞琴行推出四堂可獲證書之課程，所謂之「證書」認受性以及學校對這類證書之接受性如何，大家可自行判斷；其三，音樂速成班當中，樂理速成班可謂大行其道。它們講求速度、精華，意思指以暑假時段一周上課多堂，以填鴨式，把一堆知識塞進學生腦中。有些「教學高手」更出動「不合格退學費」、「100%合格班」之「高招」招徠學生，這的確令筆者甘拜下風……

暑假對於學生來看未必是一段輕鬆時光，家長必定為子女填滿時間。其實家長能夠偶爾嘗試安排一年為輕鬆暑假？讓子女真正享受一次暑假之空間？相反，每逢聽見學生埋怨活動繁多之際，筆者定必開導：家長願意付出金錢為他們報讀多項課程也是一種「福分」，這種安排也是培養子女的一份心機吧……

若各位讀者對本專欄或音樂教學有任何問題或經歷分享，歡迎電郵至hkams@yaho.com.hk，感謝！

香港藝術音樂協會主席 何俊榮