



午餐課的大學問

起居生活之中，一些看似微不足道的小事往往被人忽略，但「教育無小事，事事關教育」，這些看似尋常的小事，往往蘊藏大道理，是全人教育的最好課題，日本的「午餐課」就是一個極好的例子。

中學校長 蔡若蓮

園丁路上談

去年，筆者到日本觀課，在一所鄉郊的學校蹲點一整天。午飯時間，看到的景象至今難忘。最近，看到一段網上流傳的短片：《日本學校午餐禮儀》，加深我的反思。45分鐘的午膳，跟其他課堂一樣，也是一節學習經歷，日本午餐課，教我們深入思考何謂學習。

感受糧食來之不易

在日本的公立中小學，午餐實行配給制，學生和老師在教室裏一同吃飯。午餐

大都是在學校的廚房內製作的，沒有廚房的中小學則由所在地的配餐中心製作好午餐後，統一配送到各個學校。無論午餐在哪裏製作，營養師都會根據孩子成長所需的營養元素確定菜單，精心製作。有的學校甚至開闢園圃，讓同學們親自種植一些供廚房使用的蔬菜。這樣，既可以讓學生親近大自然，又讓他們感受到了糧食的來之不易，益處多多。

每到午飯時間，同學自動自覺收拾好桌面，鋪上餐布，將餐巾及餐具排好，準備用膳。每個班級當值的同學穿戴圍裙、戴上帽子及口罩，通過衛生檢查及消毒，由老師帶領取餐。到了廚房，先向工作人員鞠躬並道一聲：「謝謝你們精心準備的食物，辛苦了。」然後領取餐車，齊心協

力將食物搬到課室。在老師的帶領下，另外幾個當值的同學將食物分發到每個同學的餐盤裏。通常一份午餐會包括蔬菜、米飯和一盒牛奶。有時吃飯前，還會向大家匯報蔬菜種植的最新進度，例如：本季將收穫什麼，播種什麼。學生們吃完飯後，會將紙質牛奶盒清洗、拆開、壓成平整的形狀，再扔進回收箱裏，以便回收利用。

如果大家認為午餐課到此為止，那就錯了。午餐後，待當值的同學將餐具送回廚房，就進入了不可缺少的打掃環節。同學們按照事先分配好的值日表，有的擦地，有的擦窗戶，有的擺桌椅，忙得不亦樂乎。打掃完畢，一切回歸整潔，午餐課才算圓滿結束。

午餐配給制度原本是二戰後，日本在國民營養不良的情況下，為給兒童補給營養開始實施的。隨後發展為以培養學生正確的飲食習慣、學會與人合作為目的，如今已成為一堂生動、別具一格的「午餐課」。

縱觀整個午餐環節，秩序井然、分工

明確，處處滲透着文明、禮貌、環保教育。這些細微之處彰顯的理念，正是極力推廣的「生命教育」、「價值教育」，甚至「生涯規劃」嗎？教育無小事，為什麼我們平時喊了無數遍口號、籌劃了無數次「大龍鳳」式教學活動，教育理想終難以付諸實踐？其實基礎教育的真正目的是育人，其中包括培養孩子們良好的行為習慣，為他們日後的人生發展奠定良好的基礎。同學每天帶備大方巾、小毛巾、筷子餐具上學，收拾書包、盡一己之力參與環境保育，照顧好自己的飲食，從小處實踐，掌握待人處事的學問與道理。

當我們的孩子每天忙於應付做不完的功課、一個接一個的考試，莫說人格、生命教育無從，就連自理能力也成問題。要全人發展、要培養良好的習慣，我們必須著眼於日常生活的點滴「小事」，讓孩子從生活中學習，學習生活。蒼白無力的口號，勞師動眾的改革項目，究竟有多大的成效？如何抓緊生活每一件小事、注意細節、潛移默化，才是育德樹人的大學問！



▲日本的公立中小學，午餐實行配給制，學生和老師在教室裡一同吃飯 網上圖片



▲每個班級當值的同學穿上衛生衣、戴上衛生帽以及口罩，通過衛生檢查及消毒 網上圖片

談「愛國歌曲歌唱比賽」事件（上） 余非

校園新語

要碰聖言中學「愛國歌曲歌唱比賽」事件，淺談不了，分兩次談。

4月25日，香港聖言中學的通識、中史及歷史學會合辦了「愛國歌曲歌唱比賽」。活動的目的據報章報道，是「推展學生對愛國和民族主義的認識」。比賽足本全過程分三段於29日上載至YouTube，成為熱議可據的基本事實。

五月七日，網媒《HKG報》刊出了微塵的《七號墳場！》，文中點明香港淪陷時期的亂葬崗七號墳場的所在地，就是今天的聖言中學。在這段75年前的歷史鋪墊下，按常理，有半點良知的聖言

師生都不會把日本國歌《君之代》及軍國主義戰歌當成是「愛國歌曲」！如果仍要解釋「為什麼不可以」，是對人智慧及良知的侮辱。一如微塵文中所言，「在曾經血流成河的土地上高唱《君之代》是大不敬抑或無知？」何止血流成河？還有被強暴和強徵去慰安婦、生不如死的婦女！

痛心的是，聖言中學與活動相關的教師據聞仍然自我感覺良好；今時今日的香港，有人讚活動輕鬆有趣，也有人讚該校校風開明。甚至有具名的觀塘某男校教師在臉譜留言，說：「若能為同學減壓及帶來一小時多的歡樂時光，我覺得主辦的同學已經貢獻良多。……沒有必要用政治角度去批判同學！整個氣氛都是在玩罷！」明言愛國不愛國是「

時辰未到，處境未到，情懷未到」，也用英文為Nationalism下定義：「For a country without independence, it drives the people to fight for national independence！」這位男校教師具名擔負責任活動的同行，撐得理直氣壯！

所以，聖言中學愛國歌曲事件必須認真地談一次，因為它並非偶然。整件事的意義深挖起來，會比師生在七號墳場上大唱《君之代》更加可怖。

先看與事實相關的一些細節。其一，活動名為「愛國歌曲歌唱比賽」，但從視頻所見，第一位出場者唱的是明治時期被定為日本國歌的《君之代》，之後第二位出場唱的，才是中國人的國歌《義勇軍進行曲》。而再之後，又是一首日本軍國主義歌曲，唱歌的同學

以扇舞配合，滑稽，但表現落力。相比之下，唱《義勇軍進行曲》的同學尷尬、不正不經，連吐字也不認真。

其二，活動名為「愛國歌曲歌唱比賽」，曲目中有《中國的巨龍》、有《沒有共產黨就沒有新中國》，但同時包括「佔中」主題曲《撐起雨傘》。把《撐起雨傘》收入「愛國歌曲」之列，可以推想主辦比賽的師生對「佔中」如何定義及定性。當中的曲折，容後另文細說。

其三，是至為重要的一點——要留意事件中學校的角色。由視頻可見，比賽有三位教職員任評判。以校內學會必有相關科目的教師任顧問或負責人的習慣，主辦活動的單位，雖然名義上是三個學生組織，但由評審到運作，都有校內教師的參與和支援。為了知道得更細緻，我點入聖言中學官方校網查閱愛國歌曲比賽活動的資料。查察後發現，比賽的信息並沒有放在學校活動的欄目內。

食店眾生相

聖士提反堂中學 5C 莊丹紅

闖闖新天地

在香港，茶餐廳、快餐店等等都是每個人生活中所不可或缺的。當然，吃飯的同時總能碰到各種各樣的、五花八門的人群。

在清晨，我時常會與同學去某家連鎖快餐店吃早餐。在店裏，放眼望去，有學生，有老人，有上班族，也有小孩子。學生們有的手拉着手，有說有笑的走進店來，也有的男學生一邊拿著手機玩遊戲，一邊在嘴裏不曉得在念叨什麼，低著頭慢悠悠的走進來……

讓我印象比較深刻的便是一些上班族。他們總是穿著十分乾淨整潔的工作服，腳穿高跟鞋或是皮鞋。遠遠的便能聽到他們走路腳下鞋子發出「咯咯」的聲音，他們急衝衝的從門口走進來，彷彿就快要遲到了一樣。

這群上班族，有的大清早便是面帶笑容，有的則是面容嚴肅。排隊買早餐時，總是能聞到他們身上散發出的微弱的香味，與此同時也常聽到一些職場軼事，例如有的抱怨工作量太大，有的抱怨顧客太難應付……當時便想：「讀書好像輕鬆多了。」

到了中午吃飯時間，是一天中最為煩心的一個階段了，在煩惱吃什麼的同時總能碰到一些「奇特」的人。

好不容易進了一家餐廳坐下來，再次放眼望去，有許多老伯伯，大學生，還有一些「工地人員」。我時常能看到一些老伯伯拿著拐杖小心翼翼的走進來，點杯奶茶和兩客小吃，坐下來與朋友聊天，無非就是來聊一些家庭小事，例如誰誰誰的兒子考上了某個國家知名大學或中學等等……

至於那群大學生，永遠也是那麼一個樣，成群結隊的有說有笑的走進餐廳。有的手裏抱着一台筆記本電腦，有的背着書包，有的則是兩手空空。從神態看得出來他們可比我們輕鬆多了，這些大學生吃飯時並不吵鬧，有的反而很安靜……當然在這其中也有一些小情侶，總是手牽着手走進店門口，有的連吃飯也要兩人靠得很緊在那講悄悄話，讓人有一種格外甜蜜的感覺。

食店眾生相，人人都會遇到一些與自己完全不同的人，或許這就是緣分吧……



▲在香港，茶餐廳、快餐店等等都是每個人生活中所不可或缺的

過度

葉澱澱

英語百子櫃

以為高鐵的行駛速度已經很快，但筆者上周讀報知道一家公司於美國成功測試了超級高鐵的推進系統。那家公司

名叫「Hyperloop One」，有本地報章把公司名譯作超迴路列車。根據報道，這列車的時速可以高達1200公里。

「hyper」有超過或過度的意思。相信大家也聽過「hyperactive」，即過度活躍或過動。原來根據外國的統計，每一百人約有四人會有專注力不足／過度活

躍的病症（「Attention deficit hyperactive disorder」，簡稱ADHD）。ADHD的患者專注力不足，活動量過高，自制能力較弱，而且大多會同時出現其他障礙，患者需要接受專業的治療。「hyperactive patient」是患有過度活躍症的人士。

除hyperactive外，大家都會發現另一些病症也用「hyper」，例如hypertension，即高血壓；hyperlipidaemia，即高血脂。有前政府精神科醫生指出，由於人口老化，患上認知障礙症人士的數目將有所

增加，但香港並未為將要面對這個挑戰作準備。這位醫生又指出那些患高血壓，高血脂及糖尿病的人士可能會導致多種輕微中風，影響腦部活動，並增加他們患上認知障礙症的風險（「People with hypertension, hyperlipidaemia and diabetes could lead to multiple mini-strokes that deteriorate the brain and expose them to a higher risk of dementia.」）。

健康無價，病向淺中醫，有健康的體魄才能享受人生。

玫瑰崗挑戰杯

學校動向

玫瑰崗學校體育聯會籌辦的玫瑰崗挑戰杯，是學界正規比賽以外的一項大型聯校賽事，時至今日，已有超過100間中學參與。

今屆挑戰杯於3月31日在中山紀念公園體育館舉行，共有六個比賽項目，20間學校報名，約350名運動員參加。閉幕禮邀請到前體育記者伍家謙頒獎，中學時期熱愛籃球的他，勸勉同學們多做運動，積極建立健康的生活模式。

本屆挑戰杯各組戰績如下：
男子羽毛球：冠軍高主教書院，亞軍聖

公會敬禮中學，季軍張祝珊英文中學。

女子羽毛球：冠軍香港真光中學，亞軍張祝珊英文中學，季軍嘉諾撒書院。

男子籃球：冠軍香港中文大學校友會聯會陳震夏中學，亞軍玫瑰崗學校，季軍中華傳道會劉永生中學。

女子籃球：冠軍香港真光中學，亞軍何東中學，季軍嘉諾撒聖瑪利書院。

男子足球：冠軍新會商會陳白沙紀念中學，亞軍張祝珊英文中學，季軍玫瑰崗學校。

女子排球：冠軍聖嘉勒女書院，亞軍英華女學校，季軍嘉諾撒培德書院。

今屆比賽已完結，希望大家繼續秉承「友誼第一，比賽第二」的體育精神，賽出「沒有最好，只有更好」的風格，為弘揚體育精神而戰，明年再見！



▲玫瑰崗挑戰杯成為本港學界一項大型聯校賽事



▲葵青區浴佛大會暨佛誕嘉年華會表演活動

葵青區舉行浴佛大會

為祝賀佛曆二五六零（2016）年佛誕節臨臨，香港佛教聯合會於十八區舉行浴佛大會。葵青區浴佛大會暨佛誕嘉年華會於五月七日在新界葵芳邨佛教林金殿紀念小學舉行。大會邀請了葵青區議會主席羅競成、中聯辦新界工作部宣教處副科長黃展豪主禮。

先由妙慧法師引領家長校董、校長及副校長進行莊嚴的獻貢儀式，貢品包括獻香（香爐）、獻花（花）、獻燈（粉紅閃燈）、獻塗（香水瓶）、獻果（大蘋果）、獻茶（茶杯）、獻食（壽包）、獻寶（佛像）、獻珠（佛珠）、獻衣（法衣）、獻六道貢茶及一道飯。

獻貢儀式後，浴佛典禮開始，由佛教林金殿紀念小學小仙女引領嘉賓進場，在泰國歌、三問訊禮及唱誦佛寶歌後，由大會主席妙慧法師致歡迎詞，然後是致送紀念品儀式，接着是剪綵儀式。妙慧法師繼續帶領各位進行浴佛儀式。禮成後是兩所小學的遊藝表演。接着主禮嘉賓在校長陪同下到場參與佛誕嘉年華會，場內共設有十個以慶賀佛誕為主題的攤位遊戲及充氣堡壘，並設有浴佛亭供師生及坊眾浴佛。

參與浴佛儀式的有佛教林金殿紀念小學家長教師會主席譚鳳仙、佛教林炳炎紀念學校家長教師會主席呂映青、佛教林金殿紀念小學李玉枝校長、陳德安副校長、佛教林炳炎紀念學校李淑儀校長、梁澤光副校長。