

跳出美態 舞出理想



▶ 嬰曼說自己很享受
▶ 跳出優美的動作



我要高飛

大公報記者 呂璋宗 (文/圖)

「我的願望是成為舞蹈和小提琴老師，希望免費教授來自基層家庭的小孩。」今年小六的關嬰曼在單親家庭成長，多年來在舞蹈和音樂上成就卓越，多次獲得嘉許。去年，更代表香港前往日本參加亞太兒童交流大會，認識了各國朋友。她笑容燦爛，但為了夢想也吃了不少苦頭。



高飛成就錄

- 擔任兒童飛龍大使，往福岡參加亞太兒童交流大會
- 第六屆資優教育基金「閃耀之星」
- 馬頭涌官立小學（紅磡灣）55周年校慶親子填詞比賽冠軍
- 港島青年弦樂團小提琴手
- 香港舞蹈團兒童團和香港舞蹈團精英班團員
- 香港舞蹈團合家歡歌舞劇《星期六的秘密》主角



走出香港

天府之國覓機遇

香港青年協會青年交流部最近舉辦「踏上鐵路·尋找「一帶一路」新機遇——四川交流團」，率領35位中學生及大專生前往四川、汶川及臥龍，讓他們了解四川的歷史、民生、文化和城市發展。

來自妙法寺劉金龍中學的陳彤彤分享說，自己第一次參加交流團，也是首次義教。「開始前心情非常緊張，不擅長說話，普通話亦不太流利，最後與團員同心協力完成有關任務，對自己是一個很大的突破，這次交流團是一個非常珍貴的經驗。」來自恒生管理學院一年級生吳明浩說，內地發展非常迅速，甚至超越香港，港人不能再以國際金融中心的地位而引以為傲，應該要做得更好，才能在各方面保持優勢。

香港青年協會青年交流部督導主任鄧良順稱，四川省處於海陸兩條新絲路的交匯點，接通「一帶一路」沿線國家及地區，是內地西部最大的經濟中心之一，也是國家重點開發高新技術產業的地區，吸引不少國際知名

的資訊科技企業在四川設立研發中心。他感謝公民教育委員會的資助，青年能夠前往當地進行實地考察，對於他們認識國家「一帶一路」倡議，有莫大裨益。

是次交流團的行程包括到訪四川大學，由當地學者分享「一帶一路」與四川的關係，當地學生更帶領本港青年遊覽成都市，感受繁華氣氛；各青年亦拜訪成都一間餐飲管理公司，了解四川企業發展，學習川菜烹調，並在天府新區了解成都高新技術產業的最新發展。

青年參加者更初嘗由成都站前往廣漢站，體驗國內高鐵的速度及便利，了解鐵路發展為中國以及「一帶一路」沿線國家及地區帶來的機遇。他們亦到訪熊貓故鄉——臥龍，了解香港特區政府對四川進行災後援建的工作；並於都江堰中學義教，與當地學生交流，建立友誼。



▲參加者分享交流團的學習成果



▲青年學習烹調川菜



「每天放學回家便馬上做功課，之後溫習，趁飯前拉筋，飯後練習小提琴，睡前有時間再溫習。」嬰曼的忙碌程度和打工仔相若，紀律性則可能比大人還高。

一跳就滿足

嬰曼自三歲起學習舞蹈和音樂，純粹忠於自己的興趣，「總之一跳舞，成個人就好有滿足感！我很享受跳舞時擺出美麗的姿勢。」為了達成心願，嬰曼甚至犧牲了追看近年在學校熱爆的《星夢學園》少女卡通片。幸有體貼的媽媽，為她錄下有關片集，好讓她可在假期重溫。

除了才藝發展，外向的嬰

曼也積極參與課外活動，並展現了其不俗的社交能力。參加資優教育基金活動期間，在香港挪亞方舟機械智能全接觸夏令營中製作機械車時，她在STEM的基礎中加入自己的強項——藝術，將車身設計得美輪美奐。此外，嬰曼亦曾代表香港往日本福岡參加亞太兒童交流大會，認識了數百名來自40多個環太平洋國家的兒童。離別時，還動用自己的獎學金購買禮物送給接待她的家庭，代表香港留下親善形象。

嬰曼就讀馬頭涌官立小學（紅磡灣），多才多藝的她多年來獲得不少殊榮，還得過填詞比賽冠軍。嬰曼明年升中一，面對轉變她未有太大憂慮，「我會努力分配好時間，盡量在學校完成功課。」



▲嬰曼（右）曾任資優教育基金「閃耀之星」司儀



▲嬰曼感激高飛時有媽媽一路支持

母親陪伴 強大後盾

訪問期間，嬰曼媽媽一直陪在身邊。表演前，拿着一個大行李箱協助女兒化妝更衣，無微不至。「她三歲開始學舞，每次上課兩至三小時，我必定親自接送。見到她開心、有滿足感也是值得的！」嬰曼也很愛媽媽，每次得悉獲獎後首個反應是「感謝媽媽！」並把獎學金支付學習費用，以減輕媽媽負擔。



關注文憑試

考前減壓五式

面對文憑試不少考生都出現焦慮，甚至抑鬱的情況。不少人覺得「一戰定生死」，誤以為考試結果一出前路便不能逆轉。其實「條條大路通羅馬」，坊間亦有不少課程協助升學和就業，文憑試只不過是其中一個最多香港人參與的關口而已，不過，考試壓力恐不能三言兩語說散就散，以下和大家分享五招處理試前壓力的方法。

第一式是聚焦溫書。不少同學覺得試前沒足夠時間溫習，其實大家可聚焦課文的核心，掌握當中最基本的原則和資料，之後有時間再回頭補充溫習，這可舒緩起步時的壓力，不要一開始在細節上鑽牛角尖。

第二式是自制。切忌讓自己「六神無主」，可把眼前的課本分解成不同條目，認清眼前有多少東西要溫習，不要總覺得有很多很多，不要被情緒打亂自己節奏。

第三式是應變。不要被已訂好的溫習計劃限制，必要時靈活調動不同科目的溫習時間；心急時可改用速讀模式，先記好所有課文中的標題和綱要，這樣可較安心，之後才補充溫習標題下的資料和數據。

第四式是關注當下。不要想昨天或明天溫什麼，應專心溫習好當下的課本，之後便休息。

第五式是克服恐懼。「恐懼」這怪物會在放榜前與你同在，不用理會它，很快會消失。留意「恐懼」的對手「欲望」在你另一旁，讓它們打一場吧，自己則專心溫習。祝大家溫習有收穫！



戀戀情深

孫慧玲

禮教不能失

早在2012年，《讀者文摘》進行過一項有關禮貌的調查，設計的三項測試包括在小商店買東西、在商場出入及在街上丟了東西的遭遇。調查統計結果，香港人只有45分，不及格，在36個城市中排行第27。調查並沒有使香港人反思應該怎樣表現自己和自己的城市。

作為大學生，本來屬於知識分子，年輕有為，應該努力學習，舉止有禮，知道進退才是，可惜有一些天天在製造事端，擾亂社會和學府秩序，天天見報，不單沒有因入了大學而變得溫文有禮，反而顯得更躁動失智。

年輕人失教，在沒有家教的背景，如果又不幸地遇到不學無術、品學俱有問題，心理也不平衡的老師，便容易被欺騙；加上一些傳媒及都有政治取向，愛製造假新聞，顛倒是非，青少年便很容易被別人扯着鼻子走，盲目衝動地做着政客和一些傳媒的應聲蟲、傳聲筒。要知道傳媒的用心是正是邪，言論是真是假，並不容易，只有虛心求學問，多了解時事，熟悉歷史，才能看透人心，才能知道事情因由和真偽。

一些政客表演着極端的言教身教，他們為了博出位、博上鏡擲得政治本錢，凡政府必反，極度要表現自己，自編自演鬧劇無日無之：狂躁暴力地爭吵擲物，睜眼突眼地潑婦罵街，咬牙切齒地不停鬥爭為求得勢；既想提高曝光率知名度，又撩起群眾的街上街搗亂「違法」，自己卻繼續享用每月10多萬的酬津，可嘆年輕人做了馬前卒，充當暴力引子，無禮失德，還為自己不留下成長的不光彩一頁，這是不值得的……

年輕人最令人發笑的是不想學普通話，卻去學粗口髒話，在香港電影電視黑社會警匪片浸淫下，黑幫成了他們崇尚的英雄，立法會爛仔惡爺潑婦的三教九流市井之徒的言行舉止成了學習對象，耳濡目染。進了大學之後，沒有留意校規，又沒有訓導主任，粗口爛舌在校園，尤其是在舍堂，無限蔓延。只是禮教全失，一定會成為未來成功的絆腳石。現代網絡太厲害，社會會記住，到時，找不到好工，享不到國家發展的好處，爬不上上流，別怨天尤人。今天的無禮失德，真會毀了青雲路呢！



為師有妙法

逆流而上——MAPS教學法

上星期討論了台灣的「翻轉教育」，今期講「MAPS教學法」。有關教學法是由台灣南投爽文中學的中文科老師王政忠所設計，他有心志幫助偏鄉學習能力低的學生。他深信，學習能力差且欠缺動機的學生，難以在課堂外進行的自我學習，必須先掌握自學方法。他花了四年時間研發出「MAPS教學法」，在偏鄉學校進行實驗顯示學生成績有進步。

MAPS 的特色是：Mind



▲「MAPS教學法」旨在激發學生的自學能力

Mapping（心智繪圖），即運用圖像解構課文；Asking Question（提問策略），以連串問題幫助學生釐清學習方向；Presentation（口說發表），讓學生驗證自學的得着；Scaffolding Instruction（同儕鷹架），以小組形式進行課堂學習。此教學法甚具系統，分P1至P4四個進程，相關社群已累積有3000位老師。

王政忠觀察學生在小組中的表現，發現繪圖時有不少人願意帶領同學，而能力差的同學亦因其帶領而獲益，有些小組甚至下課後繼續討論。他表示，此法易激發能力弱學生的學習動機，在組員扶持下進行最大程度的學習；同時讓能力高的學生擔任小老師，培育出領導能力。有教育界人士批評小組中的秩序難以管理，難免有人分心或搗蛋，但對資源不足、束手無策的偏鄉學校老師來說，此法是引領走出低谷的地圖。

王政忠網站：dream.k12cc.tw/