



◀教官耐心指導學生練習軍體拳。

## 煮飯洗衫 練拳遠足

「我做到！」伴隨着響亮的口號聲，葛量洪校友會黃埔學校小五的學生們正在大嶼山一處活動營地進行軍訓，學生們暫離家人，在五日四夜的課程中與同學及老師一起生活，不僅要進行軍體拳、露營和遠足的訓練，亦要嘗試自己煮食、洗衣和打理宿舍內務。學校在小學一至六年級開設「我做到——生活體驗課程」，培養學生具備良好的自理能力及堅強的意志力，署理校長袁慧敏希望學生能抵抗逆境，「不放棄一定有機會。」

教育佳記者 魏溶（文）黃洋港（圖）  
部分圖片由受訪者提供

# 軍訓磨練意志

## 小五生：我做到！

今期教育佳採訪葛量洪校友會黃埔學校的軍訓活動，小五的100多名學生在上午9時列隊集合，開始軍訓課程。第一項日程便是升國旗，學生們面向旗杆，聲音洪亮地唱國歌升國旗，隨後合唱校歌。之後，教官要求學生們大聲為自己打氣：「我做到！」「加油！」

學生們前往訓練場開展軍體拳訓練，袁校長介紹，學生早前已通過前置課程，初步學習了軍體拳；軍訓期間，教官會作出更詳盡指導；最後，學生們會回到學校，在軍訓結業禮中向家長、其他年級同學展示。

紮馬步、出拳、格擋，學生動作似模似樣，在完成一套動作後，教官還邀請學生上前示範，通過分解動作讓學生更容易理解如何做到位、做得標準。教育佳記者看到，學生們眼神專注，細心聆聽，更有學生嘗試跟着教官比畫動作。

### 煮飯感悟父母辛勞

「價值觀教育很重要」，袁校長說，不止希望學生能夠學會軍體拳，更重要的是學會其背後的意義，明白軍體拳並非用來打人，而是遇到危險有能力自衛。

學習完軍體拳已臨近中午十



▲學生在寫家書時掛念家人，忍不住落淚。

二時，學生們卻不能立刻吃午餐，還有一項特別活動等待他們：煮飯。袁校長表示，現今孩子的衣食住行，往往有父母悉心打點；如今要自己煮食填飽肚子，希望他們能從中感悟一絲父母的辛勞。

學生每六或七人分作一組，從教官的手上領到番茄、雞蛋及粟米等食材，還有預先烹製的雞翼和香腸。孩子們興奮且好奇地看着一桌食材，但還要面對更重要的問題：如何把這些食材變成午餐呢？

每個小組的桌子幾乎變成了「作戰」沙盤，有的小組有班主任幫忙制定菜單，小朋友們圍着老師，熱烈地討論。也有小組有自己的「軍師」，例如5C班的李熙妍同學有條不紊地安排這天的菜單，大家分工合作，井井有條地忙碌起來。

由於食材中有雞蛋和番茄，

大多數小組都選擇製作一道番茄炒蛋，做法簡單不易出錯，但第一次體驗做飯的孩子們還是狀況百出。首次打蛋，不僅打蛋的學生小心翼翼，旁邊的人也為他捏一把汗；有學生一口氣放入六、七人份的蛋液和番茄，無奈鍋容量有限，一時之間難以翻炒。

也有學生耐心滿滿，分次加入蛋液，攤出的金黃蛋餅得到教官和老師一致讚許。其中5B班的黃子函顯然是組內的「大廚」，他請同學幫忙加水、拿來鍋蓋擋住飛濺的熱油，顯得十分熟練。她笑稱：「要多謝媽媽的教導。」原來子函媽媽很早就教孩子做家務，子函從6歲起就嘗試煮食，更學會洗碗和洗衣服。

### 捱過苦意志更堅強

小五學生還在體驗課程中，經歷遠足、紮營、前往大嶼山進行社區探索，以及探尋白海豚等。袁校長強調，課程並非一次性的活動。小一至小三的學生主要通過自理訓練課程培養紀律，具備一定的自理能力；小四、小五的學生則會分別前往長洲和大嶼山軍訓；而小六則會挑選一批具有領袖才能的學生前往北京

學習交流。

袁校長直言，希望學生將來遇到困難或挫折時，能憶起「捱過苦」，更能意識到有父母、老師和朋友的支持下不會放棄，在逆境中繼續前行。她認為「我做到」意義顯淺，但卻很重要，經歷過此課程的畢業生返校時告訴老師，在成長中遇到問題時，不會輕易被困難擊倒，而是勇於嘗試，意志力更加堅強。「不放棄一定有機會。」



掃一掃  
有片睇

