

程菲情繫陳震夏中學

明愛元朗陳震夏中學不時邀請社會名人到訪，包括已故教協元老司徒華、畫家阿古、環保藝人盧冠廷，為校園帶來一陣陣的哄動。但論震撼的能量，恐怕不及11月26日到訪的嘉賓，只在短短一小時內，便深深攝住了一眾師生的心，學校禮堂內歡呼與掌聲持續數分鐘不斷。來者何人？2008年北京奧運女子體操團體金牌得主——程菲是也！



▲全副帶笑容與歡愉的程菲與師生們打成一片

當天到訪嘉賓，包括中聯辦青年工作部處長王志軍、中華全國青年聯合會港澳聯絡部陳凡、香港經濟民生聯盟總幹事葉振東。程菲與嘉賓們在全校師生的掌聲中，徐徐步入禮堂，同學們都熱切的期待與程菲握手及對話。台上的三位學生主持面對着與自己年齡相近的程菲，興奮之情盡顯臉上。「我們都是年輕人，我們不客氣啦，就稱呼你程菲罷！」學生主持就此展開了與程菲對話。從談及程菲的出生，她小時進入體育學院的點滴，以至分享她在體操事業發展上所遇到的種種順逆，都煥發着一股鼓動人心的力量，讓同學們明白失敗乃成功之母，成功不是必然的道理。

除了體操最愛足球

程菲現在重返校園，正就讀博士生。問及加入國家隊兩年多，同期的隊友都已參加世錦賽或已取得佳績，當時她的心情與感受時，程菲很認真的憶述：「對我來說，這是一個很關鍵的問題……相信那時經歷的挫敗感，正正讓我體現了『失敗乃成功之母』之意罷！」她同時寄語同學：「要均衡飲食，有健康的體魄，才能好好面對未來的挑戰。」

世界體壇上，能有項目冠以運動員自己的名字殊不簡單。以「程菲跳」揚名女子體操跳馬的程菲，偏偏在這一最拿手項目失手。同學問原因，她直率地說是缺少與教練的協調和練習，也告訴大家一定要多練習。有同學問她，除了體操，最喜歡哪項運動。答案是女子足球，「可惜沒有機會去踢。」

程菲真摯的答，引來同學坦率的問。「怎麼你好像比電視上看的胖了？」對這頗令人尷尬的問題，程菲沒有迴避，而是坦白地答：「少做運動，人就胖了」。一句老實話，逗



▲程菲很受同學們的歡迎

得大家都笑了，朗朗的笑聲響遍整個禮堂。程菲的確風采滿載，沒有令同學們失望。學生司儀說：「程菲十分和藹，她是嘉賓，但對我們相當照顧。聽完程菲的一席話，讓我們知道，『失敗乃成功之母』的真諦。」同學更即場及程菲除體操以外，學習與閱讀的心得分享，再次增添了不少歡欣的氣氛。

真摯對答攻陷同學心

整個會晤的高潮，莫過於程菲走進同學們的座席，與同學握手及拍照的親善態度，令全場無不喝采拍掌。最後，程菲還留下電郵，願意與同學們再交流分享。她這份扶植年輕人成長的關懷，又再一次感動了在場的師生，為她報以前所未有的雷動掌聲與歡呼！「與程菲對話」的一小時，足以讓師生們津津樂道好一段時間，相信全副帶笑容與歡愉的程菲，也不忘她會情繫明愛元朗陳震夏中學！

戀戀情深

八水繞長安

從褒斜古道，穿越秦嶺，告別廬山秀水，滿眼仍是垂直植被，那平視便見的樺木松林，抬眼可見的樺木冷杉，仰頭才見的葡萄藤伏在山脊的灌木叢草，更有初秋陽光中漫山青翠裡伸出枝頭伸展的楓葉，迎風搖擺的修竹，各種枝葉招展姹紫嫣紅的繁花蔓草；耳中還響着秋風呼嘯掠過樹梢，珍禽稀獸在山林中籲呼回應，空谷迴盪，打破了深山老林的寂靜。

離開秦嶺，北走西安，天色黝暗中，直趨西安市郊法門寺——我們下榻的酒店。寺門有酒店，而且建築得莊嚴清雅，沒有寶通寺的煙火，沒有遊人的喧嘩，寧靜得叫人放輕腳步，心神內斂。法門寺原是舍利塔，唐宋諸帝虔信佛法，因而建寺，建築極為壯麗，其後歷經崩塌和修建；在「文革」期間，紅衛兵以破四舊之名恣意破壞，寺中住持良卿法師自焚塔前護法；至1981年，寶塔在大雨中倒塌半邊，引起各方關注；1986年，政府決定重建，寶塔地宮被打開，大量珍貴文物出土；1988年，仿唐建築的法門寺正式開放，設有法門寺博物館珍寶閣等，可惜因時間關係，無緣參觀了。

陝西省的省會，舉世聞名的千年古都西安，古稱長安，簡稱鎬（西周首都），又因城牆走向擬北斗七星和北斗七星，又被稱作「斗城」，位於關中平原的中部，是人類歷史上最早的城市之一，也是中世紀世上最大的都市之一，有三千年歷史。所謂「八水繞長安」，歷史上包括西漢、唐在內的總共十多個王朝都曾在這建都，故也是世界著名的歷史文化名城，與洛陽、北京、南京並稱為中國四大古都。因曾經長期作為中國的首都和政治、經濟、文化中心，自然城市布局嚴謹，規模宏大，歷史遺跡無數，最著名的就是被稱為「世界第八大奇蹟」的秦皇馬俑坑，在西

安市郊，在1974年被發現，1979年建立博物館。地下兵馬俑重現了二千多年前秦始皇吞併齊楚燕韓趙魏六國，建立統一皇朝的壯盛軍容。秦軍英武風姿，造型比例如真人，服飾顯示兵種官階，戰陣嚴密佈置，隊伍縱橫排列，裝備精密齊全，規模之大，藝術性之高，舉世無匹，被聯合國教科文組織批准列入《世界遺產名錄》。

兵馬俑是陶俑，作為死後仍要顯赫威嚴的秦始皇的陪葬品。發掘之初，兵俑衣着和武器的顏色，雖歷經兩千年還十分鮮艷，但在出土後，受空氣氧化影響，顏色漸漸褪落消失，只剩下陶土色。兵馬俑造型衣飾、神情容貌各異，姿勢體態不同，栩栩如生。那頂着圓傘的戰車上指揮作戰的軍吏俑和驅策戰車的馭手俑，那一手牽馬一手持弓的騎兵俑，那手持弓箭的立射俑和跪射俑組成的弩兵軍陣，那器宇軒昂威武不凡的將軍俑，還有作為軍陣主體，數量最多的肅靜列隊的普通武士俑，他們都面露安詳，甚至微笑，彷彿戰爭就是男兒的事，無啥稀奇，不必緊張。他們軍容鼎盛，編制嚴密，排列整齊，還按照秦軍編制，分各級軍官、兵種，配備戰車、馬匹、兵器、裝備等，強國就有強國的風範！他們安靜地等待着你的探訪，深深地吸引著你的眼睛，叫你驚訝，叫你沉迷，叫你陶醉，叫你感動，更叫你作為炎黃子孫的你，引以為傲！

甫入西安，矚目的是那道城牆，經過歷代戰火摧殘，難免需要維修，新舊部分交織，原無傷大雅，最討厭的是攔在城牆前面的商品巨型廣告牌，那麼霸道，那麼礙眼，還有那些大聲叫賣到處吸煙的遊人，叫人側目。一進博物館大門，都該嚴禁煙火，嚴禁喧嘩，以免殘廢歷史、文化藝術，才能顯出大國泱泱！

三國之旅——蜀國行之八
孫慧玲
作者電郵：wlsun.hku@gmail.com

英語百子櫃

21世紀福爾摩斯探案

英國電視劇Sherlock改編柯南道爾（Sir Arthur Conan Doyle）的偵探小說，雖說是改編，充滿創作細胞的製作人卻沒有硬生生的搬字過紙，此「二次創作」反而屢見創新，卻又處處埋下與原著呼應的情節，叫人拍案叫絕。

此劇的第一個單元 A Study in Pink，就是改編自原著經典故事 A Study in Scarlet。故事名稱由「鮮紅色」(scarlet) 變為「粉紅色」(pink)，內容卻大不同。第二季單元 A Scandal in Belgravia，取材自 A Scandal in Bohemia，故事同樣與皇室醜聞 (scandal) 有關，也出現了與福爾摩斯 (Sherlock Holmes)

（故事系列之七）陳佩文

徵稿啟事

《活力校園》誠向各學校及學生徵稿：
 • 「學校動向」講述學校水史及活動情況
 • 「布告板」助學校推廣活動（點列式刊登）
 • 「闖關新天地」刊載學生佳作
 • 「真我風采」刊出學生攝影、畫作等美術作品（需附作品簡介）
 投稿者請於稿件內附上資料（學校、聯絡人、電話電郵），寄往香港北角健康東街39號柯達大廈2期3樓大公報《活力校園》，或電郵至 ed@takungpao.com.hk
 另外，逢周三的《讀書樂》歡迎學生寫下閱讀隨筆，參加「學生讀書隨筆比賽」，請將投稿連同個人資料電郵至 tkp.reading@gmail.com；稿例詳見《讀書樂》例面。

闖關新天地

一次與同學相處的情形

聖公會油塘基顯小學 3C 老穎珉

星期天，我約了小明去散步。當天，我們很開心。

我們走了一會兒，就看見了有一隻流浪貓沒有食物吃。於是，我和小明一起拿食物給他。牠看見食物後，便趕快地衝過來吃食物。牠吃飽了，便向我們搖搖尾巴，像是跟我們道謝，所以我們很高興。

後來，卻突然下起大雨來。我看見那麼大雨，但又沒有帶雨傘，所以心裡十分焦急。小明看見我擔心的樣子，便拍拍我的肩膀，關心地對我說：「我們一起用我的傘子吧！我送你回家去，好嗎？」我聽了後，立刻鬆了一口氣，連忙對他說：「謝謝你！」

從這件事情，我明白了朋友之間要互相尊重、和睦相處。那天，我真的十分愉快，因為我和好朋友度過了美好的一天。而且，我一定要與其他朋友分享當天的事情。

一件輕易做到的事

嘉諾撒聖瑪利書院 2B 辛本稀

幫助一個盲人過馬路、幫別人做問卷、把地上的垃圾撿起……這些都是一些輕易做到的事。可是我們真的會自動去做呢？我也曾經是一個這樣的人，但有一件微不足道的事，卻從此改變了我，使我銘記於心。

在我小學六年級的某天，我在街上走着，看見一個坐輪椅的男人想要上斜坡，我想也不想就從他身邊繞過。豈料，他突然抓着我的手，請求我的幫忙。我猶豫了好一會兒，當我正想拒絕他的時候，一個男人自告奮勇地幫他，我立刻鬆了一口氣。在我準備轉身離開時，無意中聽到那自告奮勇的男人說了一句話：「沒關係呀！助人為快樂之本嘛！」我頓時茅塞頓開，感到非常慚愧，想去贖罪。不幸地，我贖罪的機會已經無聲無息地跑掉了。

我想：我可以做什麼？人生不會再有第二次機會，過去了就是過去了，不能再來一次！我該怎樣？我突然覺得自己的頭上長出了兩隻角，變成了魔鬼，只能遠遠地看着天使推坐輪椅的男人上斜坡，彷彿我的心已變成了黑色。這件小事，至今也常常在我腦海中浮現，令我反省。它成了我的後悔；成了我的引證；成了我的遺憾。

布告板

李求恩中學陸運會

日期：12月17-18日
地點：九龍灣運動場
主禮：周劭才、鄭炳亮
查詢：23834815

高齡教工會書畫攝影展

日期：12月19-21日
地點：尖沙咀文化中心四樓展覽廳
主禮：李焯芬、王齊榮、余寄樞
查詢：27706626

風采中學十周年校慶

日期：12月22日下午2:30
主禮：平機會主席林煥光
地點：上水青城路
查詢：24683680

觀塘功樂官中科學科技暨開放日

日期：12月18日
主禮：航天專家吳典連
內容：聯同3間官小合辦機械人比賽
查詢：23435071

學校動向

德貞女子中學「小六生體驗日」



德蘭中學陸運會

天雨無礙熾熱氣氛

▲德蘭中學中六級班主任與畢業生敬師愛校的精神

德蘭中學於11月26日及27日假灣仔運動場，舉行第三十五屆陸運會。兩日賽事緊湊，雖然天氣欠佳，但運動員仍奮力投身比賽，氣氛熾熱。兩日賽程，各社運動健兒積極參與各項比賽，全力以赴，共刷新三項大會紀錄，包括甲組鐵餅莊凱婷（六忠）、乙組標槍鍾沛堂（二忠）以及乙組一百米跨欄李學霖（四孝）。除參賽健兒外，各社啦啦隊亦落力為運動員搖旗吶喊、壯大聲威，令場內氣氛高漲。第一天賽事的高潮為畢業班敬師賽，最終由中六級班主任隊奪得冠軍。另外，多間小學應邀出席第二天的小學校接力邀請賽，一眾小將表現出色，比起中學的師姐們亦毫不遜色。最後由農圃道官立小學奪得冠軍。甲、乙、丙組個人總成績冠軍則分別由五級班楊文悅、四信班梁嘉雯、三忠班鄭詠如、二孝班李嘉雯及一孝班王穎婷獲得。啦啦隊比賽冠軍為嘉勒社，全場總冠軍為羅撒社。

當天的主禮嘉賓孔美美校友，於致辭時勉勵同學，無論是否喜愛運動，也該嘗試主動參與並投入陸運會。另外，她又鼓勵同學嘗試為自己定下目標並為此而努力，期望同學在過程中得到豐富的啟發甚至找到自己的理想。頒獎禮及降旗禮後，畢業班同學自製特色衣服，以動作帶領全體師生詠唱Action Song，陸運會宣告圓滿結束。



▲德貞女子中學舉辦「小六學生中學生活體驗日」

位於深水埗華興街西的德貞女子中學剛於本年十一月二十三日舉辦了「小六學生中學生活體驗日」，當日有七間小學逾九百名小六學生及其家長前往參觀。當日活動分兩場進行，校長李惠芬在禮堂與小六學生家長探討新高中學制後，各校小學生分批到不同課室體驗中學的上課形式及參觀校舍；家長則在家教會成員的陪同下，參觀校舍，了解學校的設施，並互相交流。

小六學生初到中學校舍，對任何事物都感到十分新奇。韻律室、家政室、地理室、實驗室等，對他們來說都是新鮮事物。中文科「歌後語知多少」、英文科「扭氣球」、數學科「對稱與旋轉」、人文學科「從世界出發」等課題；綜合科學以「天然指示劑」為主題的實驗、電腦科「Phone 鈴聲製作」、視覺藝術科「動物造型便條設計」、家政科「環保香包」、韻律科「聖誕舞」等活動，都使他們對中學學習活動有了更深入的認識。音樂科「Fun Fun 咪篤撐」介紹粵劇的行當、做手，也增加了他們對中國傳統藝術的興趣。活動過後，許多小六學生都表示是次體驗日讓他們大開眼界，學習了很多從未接觸過的知識，更令他們對來年的中學生生活十分期待。