

渣打馬拉松101教育計劃

——寧波公學與戴麟趾學生體驗傷健共融



特稿

由香港業餘田徑總會和渣打銀行合辦，以馬拉松為主題的「馬拉松101教育計劃2012/13」，透過一連串義工探訪活動、設計比賽及跑步培訓計劃等，推廣傷健共融精神，讓學生參與及籌備義工探訪活動，在過程中學習堅毅不屈、互相扶持的精神，以及提升學生的溝通能力和領導才能。該計劃總共有各五所中、小學校參加，逾300名學生，分別到七間長者機構和三間特殊學校探訪。

寧波公學的三十多名同學，早前到香港紅十字會馮嘉烈戴麟趾學校探訪，親自教導七十名殘障學童跳「熱身舞」，並填寫心意卡和送贈禮物予受訪學童，藉此宣揚平日多做運動，養成健康生活的習慣，同時亦鼓勵同學多關心和幫助身邊的殘障人士，傳遞愛的訊息。

分別就讀中五和中三的同學鄧文堯、張小婷、容春燕和馬靜婷，在分享心聲時表示，接觸特殊學生的時候，需要特別小心和遷就他們的能力，讓四人學懂照顧和體恤別人。鄧文堯說，「他們（特殊

學生）部分患有肌肉萎縮症，不能做太大的動作，所以我們在前期刻意將『熱身舞』作了修改，簡化動作，希望他們可以一起做。」

流露着滿足表情的張小婷道，「施比受更有福，能夠幫助到別人，自己也很開心。」她說，在探訪之前，紅十字會派社工到學校教他們做手語，又講解接觸特殊學生時要注意的地方，令她獲益甚多，「想不到有那麼多細節要留意，好像說話要慢點，指令要清晰，用多些身體語言，讓殘障學童明白我的意思。」

培養學生同理心

容春燕說，部分學童患有輕度智障，表達能力較差，但教他們寫心意卡時，會點頭示意，並緊緊地捉着自己的手，讓她很感動，「喜歡認識不同的人，了解他們對世界的看法，自己亦會有得着。」

受到父親影響做義工的馬靜婷，曾跟隨「童軍之友社」到四川探訪，又當過電話接線生，為受情緒困擾的小朋友，解開心結。她以《我要安樂死》的作者「斌仔」為榜樣，遇上挫折也應以樂觀、開朗的心態積極面對。「我相信生命影響生命，對有需要的人伸出援手，雖然只是好小的幫忙，但別人也會因為你傳遞的關懷，變得積極和正面。」她希



▲寧波公學的三十多名同學，早前到香港紅十字會馮嘉烈戴麟趾學校探訪，親自教導七十名殘障學童跳「熱身舞」

望日後可以做社工，幫助有需要的人。

帶隊的寧波公學駐校社工鄭玲娣表示，這個探訪活動學生參與策劃和籌備工作，「由寫計劃書，到安排節目、製作心意卡和小禮物等，學生也一手包辦，這樣他們才會吸收最多，並且在過程中能夠

看到自己的不足，在互相扶持下成長。」她指，校方每年也會舉辦不同的義工活動，如探訪獨居老人、端午節送履等，培養學生的同理心，並學習堅毅不屈的精神，將來回饋社會。

撰文：鍾燕冠



戀戀校園

誰說香港無好人好事？

孫慧玲

在傳媒上聽得揭秘和投訴多了，給人的印象是香港無好事，無好人，道理好像都在專門唱衰的傳媒和心懷怨怒的人手中。

誰說香港無好事？最近母親中風入院，我便看到香港醫療制度優勝處和醫護人員的優秀不凡……

過年前的某一天，家母感到不適，頭暈、視力模糊，她自己說是耳水不平衡，以前也曾發生過，只要吃點感冒中藥，便會好點，於是大家也不以為意，但兩天後，症狀仍沒完全消失，時值周末，只好帶她去看柏立基政府門診，想不到立即被轉介東區醫院急症室，等候不到二十分鐘，便見到醫生，旋即通知入院，換了病人服不久，便有姑娘來量血壓、抽血檢查等，還安排磁力共振檢視腦部至頸部動脈血管，斷定了是腦部一小截血管有瘀血塊堵塞，發生小中風，開了降血壓藥，穩定病情；由於影響部分視力，又安排見眼科醫生，做好了檢查，立即為她配了五枚鏡，擴闊視野；第三天，主診醫生檢查過後，吩咐了家人種種要注意的細節，即安排病人出院。

短短三天，我看到公立醫院前線人員的專業水平和精神，他們要照顧那麼多病人，要應付那麼多家屬的查詢和要求，他們忙碌卻不忙亂，他們分工卻又合作無間，他們使我由衷的敬佩和感激。單就看香港政府醫院的專業水平，你便不得不豎起拇指稱讚。最令人驚喜的是，接到住院帳單，承惠7,200元，政府津貼7,000元，我們只需繳付200大元！

出院後，帶母親去見腦神經科醫生，請教專業意見，醫生希望得知母親的醫療報告，原來只要病人申請，醫生是可以在網上檢視病人的醫療報告，不用大費周章從醫院取出病歷，腦神經科醫生檢查過後，為安全計，預防日後發生大中風，建議母親接受心臟血管檢查，母親害怕插喉，不肯接受檢查，結果我們安排母親到沙田威爾斯親王醫院看私家門診的教授醫生，見過年輕有型說話既親切又權威又有教授銜的余卓文醫生，母親頓時放下心頭大石，願意接受插入式心血管檢視，最令她高興的是當天去到威院，忙碌的護士姑娘們都很親切而專業，入房檢查前先告訴病人和家屬注意事項，然後在病人進入檢查室的最後一刻，又給我們說明單張，讓我們看清楚，再向病人述說一遍；難得的是檢查由心臟血管醫學教授親自操作，完畢後，母親開心地說一點痛苦也沒有，最後是好消息：一切正常，心臟血管很「靚」，香港政府醫院的教授私家門診連檢查，也不過3000多元。以這樣的價錢，得這樣的服務，香港人，還要批評什麼？

在此，謹多謝東區醫院的楊綺薇醫生、眼科高德全醫生，和沙田威爾斯親王醫院的心臟血管專家余卓文教授，醫院所有護士姑娘和工作人員，當然，還有謹慎細心的腦神經科范耀華醫生。



英語百子櫃

吃馬肉的故事

葉澌澌

嗜過馬肉嗎？要是你住在歐洲，可能已不知不覺吃了一些混入馬肉的食物！當然，一些法國人會告訴你吃馬肉的故事。

今天一小撮法國人認為馬肉很美味，其實法國人吃馬肉可追溯到18世紀革命分子奪取沒落貴族的馬來充飢（「France's taste for horsemeat dates back to 18th Century when revolutionaries seized the fallen aristocracy's horses to sate their hunger」）。在接下來的兩個世紀，馬肉仍然很受法國人歡迎。

「aristocracy」是貴族的統稱。在政治哲學這門課中，定必提及這字，因為這也可指貴族的統治或貴族統治的國家。「aristocracy」在希臘文，是「aristos」和「kratos」加起來，「aristos」指的是出色、卓越，而「kratos」就是權力。貴族的統治簡單來說，是權力集中在一些出色或卓越的人手中。在古希臘，這其實是指由最具資格的人來統治，跟君主政治（monarchy）是一個對比。

今天我們還有一些奉行君主政治的國家。要知道的是，君主政治可分為君主專制（absolute monarchy）與君主立憲（constitutional monarchy）。君主專制政體中，君主是權力的來源，其權力不受憲法或法例所限。目前仍然奉行君主專制政體的其中一個國家是文萊（Brunei is an absolute monarchy.）。至於君主立憲的政體，同樣也以君主為一國之首，只是其權力受到憲法的約束。英國就是奉行君主立憲的一個國家（Britain is a constitutional monarchy.）。下次再跟大家談談其他政體。



微稿啟事

- 《活力校園》誠向各學校及學生徵稿：
- ・「學校動向」講述學校威水史及活動情況
 - ・「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》。



教員室

春語

聖公會基榮小學 陳寶娟老師

知道小琦被她心儀的第一組別英中取錄的消息，內心有說不出的喜悅。

小琦留有一頭清爽短髮，尖細的臉龐配上一雙慧黠的眼睛，加上優雅的舉止，任誰也覺得她是一個有教養的好孩子；相信大家也很想知道究竟有什麼方法才能培養出像小琦那樣不平凡的孩子，答案就是因為她擁有一個「平凡」的家庭。

小琦四年級的時候隨父母移居香港，一家四口擠在一個數十呎的斗室內，物質生活絕不富裕，但她卻擁有現代孩子最缺乏的元素——鬥心。

小琦無論對學業或課外活動皆抱着全力以赴的態度，她那不屈不撓的精神，讓她能克服一個又一個的難關。還記得她在運動會上曾因體力不支而摔倒，但她並沒有像一般的「港孩」輕言放棄，小琦只是輕拍身上的沙塵便立刻站起來完成那一場沒有勝利希望的賽事。

現代社會很多父母也會供給孩子最好的物質生活，但卻往往忽略給他們灌輸正確的價值觀，致使這群溫室中長大的公主王子變得脆弱不堪，每遇挫折便只懂逃避或談過於人，試問各位家長一個完全未經考驗的人，如何能在社會上立足？過分的寵愛只會令孩子失去生存的力量。

一年之計在於春，希望各位父母能與你的孩子在這個春天一起定立一個正確的人生目標吧！



布告板

文理書院金禧校慶開放日

日期：3月3日上午11時至下午5時
主禮：中大計算機工程學系副教授黃健康
查詢：25567413

京港學生共敘京劇情

日期：2月25及26日晚上7：30
地點：油麻地戲院劇院
票價：\$180/\$150
票務查詢：27349009
網上購票：www.urbtix.hk
節目查詢：97483842



真我風采

香港帆船



英基賽馬會音樂學校 第8班 Hugh Allum-Pearce



學校動向

何福堂書院賀金禧

2012年度為中華基督教會何福堂書院創校五十周年的大日子，該校於去年11月舉行盛大啟動禮，主禮嘉賓有劉皇發、譚耀宗、田北辰議員等；12月，舉辦「同心同行賀金禧」步行活動，主禮嘉賓為屯門警區副區指揮官霍樂生高級警司，師生同行，齊心漫步。

五十周年校慶啟動禮晚宴中，一眾校友歸寧母校，在操場上筵開108席，與師友相聚，歡笑聲此起彼落，細說當年，緬懷過去，既溫馨且感人。該校葉天祐校長表示，在每年舉辦校友日時，看見一眾校友回母校，就是他們作為教育工作者的最大滿足。

該校師生發揮創意，首辦「同心同行賀金禧」步行活動——學生及老師們上下一心，冒着寒風冷雨，在廣闊的操場上，以人形拼出中華基督教會何福堂書院五十周年校慶的文字圖案，紀念之餘，亦充分發揮團隊精神。其後，舉行步行起步禮，由主禮嘉賓頒校旗予學生代表。禮成，由校長率領全校員生，沿指定路線徒步至三公里外的屯門運動場參與運動會開幕禮。場面壯觀，沿路獲不少街坊、鄰里的支持和掌聲。



▲劉皇發（中）擔任何福堂書院金禧慶祝活動啟動禮的主禮嘉賓

該校著名校友包括簡松年律師和名時裝設計師鄧達智。創辦半世紀以來，該校實踐全人教育，使學生在德、智、體、群、美、靈各方面全面發展，建立了良好純樸的校風，學生守規知禮，師生關係融洽。未來一年，該校會有多項慶祝活動，包括嘉年華會、校友聚餐、學術及體藝活動。

朱石麟陸運會展示種族共融

香港布廠商會朱石麟中學第二十四屆陸運會已於1月21日及22日於九龍灣運動場舉行，是次陸運會成績斐然，更表現出體育精神不分種族的共融文化。

該校陸運會共有465名健兒參賽，各參賽健兒施展渾身解數，向着目標終點奮力前進。兩日比賽共進行了77項賽事，產生了330個獎牌，更有11個項目打破大會紀錄，包括男子丙組一百米跨欄、男子甲組一百米、女子乙組一百米、男子初級組一千五

百米、女子高級組一千五百米、男子甲組二百米、男子甲組八百米、男子乙組擲鐵餅、女子乙組擲鐵餅、女子甲組標槍及男子乙組標槍等。可見同學平日刻苦的鍛煉，獲得了豐碩的成果，成績更勝往年。

體育精神無分種族國界。該校為了推動「種族共融」文化，在本屆陸運會設計了數項推動共融精神的賽事，例如：華語與非華語師生共融接力賽、在友校接力邀請賽中加入本校的非華語同學接力隊等，更規定每隊必須有男有女有師生，加上在場學生不分種族互相吶喊打氣，可見該校已在校園建立了種族關愛的文化。

其他同學亦為兩天的陸運會增添不少色彩，如啦啦隊隊努力為各社團運動員打氣，使賽事氣氛更為熱烈；制服隊隊整齊的步伐亦令開幕禮和閉幕禮的場面更為肅穆；舞蹈組的獻財則為兩天精彩賽事畫上完美的句號。



▲朱石麟中學為了推動「種族共融」文化，陸運會設計了數項推動共融精神的賽事