

高呼：「我享受，我鍾意囉！」 年輕人運動燃燒青春

家長新思維

我回答，原因要你親身到運動場走一趟才能明白。

運動場上的賽事固然精彩，但看台上的風景也令人大開眼界。參加學界第一組別田徑錦標賽的學校只有二十五間，看台上每一間學校的位置都是旗幟飛揚，人強馬壯的啦啦隊整天喊口號，幾乎沒停頓過。在場地各比賽的取景有利位置都有三腳架和攝錄機，攝錄成果無論屬哪家學校都會慷慨分享，讓別校欣賞到各校健兒們的比賽情況。

當中得着終生受用

最有趣的是午膳時間，雖然在該段時間沒有太多賽事舉行，但看台上卻堆滿西裝筆挺的觀眾，全都是參賽學校的舊生，當中不只有剛畢業一兩年的年輕受薪一族，也有頭髮花白的學長校友，趁着辦公午膳的空檔時間來臨場打氣。

當啦啦隊的同學，也許未參與過任何賽事，但在打氣的過程中，多少

也明白運動員背後的故事。在臉譜上我看到同學們的分享，有田徑隊的同學說聽到打氣的同學的聲音都沙啞了，非常感激。同學回應知道田徑隊每星期練習四天，隊員受傷了只能拐着走還堅持落場完成賽事，叫人感動。

田徑隊也上載了一段她們拍的短片，訴說她們每天堅持沉悶的練習，原因只有一個：「鍾意囉！」短片廣被同學及校友瘋傳，短片的第一張定格成了很多人臉譜的封面照片。

近陣子聽到另一句「鍾意囉！」是出自戲劇學會的同學口中。我帶了戲劇學會多年，看到很多同學的成長。前天聽到一個連續參與後台工作五年的同學很感觸地說，「這是我最後一年參與比賽了。五年黑衣人的生涯，我們會為如何最快速換布景而思考，為15秒的進步，求完美而反覆練習。觀眾不見我們才是最高境界。辛苦沒人見到。但我享受，我鍾意囉！」



▲課堂上學習的也許很快會忘記，但校外活動給子女的回憶和當中培養的價值觀，卻終生受用

家長也年輕過。也因為一句「鍾意囉！」燃燒青春，一頭栽下去，堅持再堅持，成就了大大小小令我們自豪的事情。課堂上學習的也許很快會

忘記，但校外活動給子女的回憶和當中培養的價值觀，卻終生受用。

撰文：聖嘉勒女書院副校長 陳倩君

美德你得

運動好處多

近年，中國在運動方面成績出眾，在北京和倫敦奧運會獲獎的數目都名列前茅，有些項目如游泳亦達世界水平，可喜可賀。而個別單項如女子網球也有顯著的進步，表現出色。至於香港，繼黃金寶之後，李慧詩也在奧運和世界錦標賽中獲得不少獎項，今年更贏得冠軍，喜獲彩虹戰衣，證明香港的運動員也可以是世界級的，最重要的是不要看輕自己，要不斷突破自己。為了發展單車運動，政府已在將軍澳興建單車練習場，加以配合算是一件支持運動好事。另外，香港的渣打馬拉松比賽也搞得有聲有色，參加的人數逾七萬，確實是一個難得的熱潮。

中國人重視教育，德、智、體、群、美五育並重，是最理想的全人教育，不過，香港的家長和老師較重視智育，放了最多的時間在成績分數、測驗和考試之上，有時會忽略了其他四育，甚為可惜。其實體育和運動是一個人最基本的發展，不能忽視。最近衛生署就對全港的學童做了一個體重的統計，發現20.7%的學童是超重或肥胖，而且情況日益嚴重。幸好我校的肥胖率只有約10%，較全港平均少了一半，算是有不俗的成績。

其實學生自小有良好的體質和

體能是很重要的，因為健康的身體和強健的體魄是應付日常學習的基礎。如果孩子體弱多病，就一定會影響他們的學習和吸收能力，很難會有理想的成績，所以應該說是健康第一，學業次之。我認為要有健康的身體就必須做到三件事，包括健康的飲食，適當的運動和充足的睡眠。

近年，我校的運動發展有不俗的表現，許多同學都有機會被挑選進入校隊，接受有系統的訓練。同學們都能享受運動帶來的好處和樂趣。首先，他們大都身材適中，沒有過胖或過瘦的情況；其次，他們經常都是精神奕奕，精力充沛的，很少生病。還有，他們都較前有積極性和爭勝心，做事都較為認真，有些成績稍遜的同學，他們參加了校隊練習之後，學業成績不跌反升，可能是因為透過運動和比賽，增加了他們的鬥心和自信心。最後，是同學和同學之間的關係也密切了。許多運動都需要有團隊的合作。

最近我觀看我校在西貢區校際籃球比賽和他校比賽，爭奪冠軍。我看到同學們都全情投入，鬥志高昂，雖然那仗輸了，但表現是令人欣賞的。因為比賽必有勝負，同學要學習面對勝和面對負，這都是寶貴的經驗。

天才教育協會會長 陳家偉

心同此理

夢

某日接到姨甥來電，她氣急敗壞地說晚上做了一個可怕的夢，看見自己不斷往山上跑，最後到了懸崖，一墮而下，就在這刻她驚醒了，還全身冒汗。姨甥一向性格溫和，遇事鎮定，這回也給噩夢嚇怕了，急忙找筆者解夢。

以往也有朋友請筆者解夢，雖說習心理學，筆者一向不喜歡以別人的理論去解析夢，因為這是危險的做法，若聽的人太沉溺於解析，很可能會影響他們的生活甚至行為。可是，筆者常發現坊間有些自稱心理學家的，在媒體上繪聲繪影給讀者解夢，是不負責任的做法。

夢到底是什麼？它為什麼會出現？儘管古今中外有不同的理論，但直至今為止，世上仍未有共識的答案。精神分析始創人佛洛伊德的著作《夢的解析》（The Interpretation of Dreams）認為夢不是偶然的，它是欲望的滿足：人白天受壓抑的欲望會透過夢顯現出來；相似於中國人說的「日有所思，夜有所夢」。

一些學者認為人有第六感，也即是預感，而夢是第六感的一種表現狀態，所以解析夢可以預知未來云云。也有認為夢是反映人現實中的精神心理狀態，生活的壓力在夢裡得到釋放。

我國民間傳說稱周公為「夢神」。傳統的夢文化認為一個人若

有重要事情將要發生，周公會來投夢。而「周公解夢」書設夢為15類，依其內容預測未來。

人一生做夢無數，然大部分的夢醒來時已幾乎忘掉。有些夢情節逼真，令做夢者相信或憂慮厄運將臨。很多人會發覺噩夢縱然可怕，但往往不會在現實中發生。筆者曾看過一些解夢書，發現同一個夢在不同的書有不同的解析，令人愈看愈模糊。寄語希望在解夢書中尋到答案的人決不要誤信。

筆者較為關注的倒是夢的兩位近親，「夢想」和「白日夢」。「夢想」多是朝目標進發的希望，有推動的作用。而「白日夢」多是靈感的泉源，有利創作。這兩種夢能於現實中發生的例子原來比噩夢多。著名美國民權運動領袖馬丁路德金發表了意義深遠的演說《我有一個夢想》，感動世人，獲得了諾貝爾和平獎。美國最近有大腦和認知力的研究發現，人愈常做白日夢，工作記憶（或短期記憶）就愈強，人也比較聰明。短期記憶常被認為與閱讀理解力和智商有很大的關係。

是以，有夢想的人會懂得奮勇向前，常發白日夢的更可能是下一個愛因斯坦！

集仁琛

電郵：psyche9191.reader@gmail.com

創意出狀元

創新的意念及獨特的方法，往往能令一件本來很平凡的事件或事物，變得令人耳目一新，帶來令人意想不到的驚喜效果。

早前在網上熱傳一段關於美國的一個才藝比賽的短片，一位名叫D. Westry的速度畫家（speed-painter）以一個獨特的方法，於一分半鐘的比賽時間中，繪畫出其中一位比賽評判的人像畫。於比賽初期，畫家以不同顏色的顏料，好像在畫紙上胡亂繪畫一些沒有條理的東西，大家也看不出他在繪畫什麼，評判們亦在竊竊私語，評論畫家的作品不大像樣，還認為他不能在大會限定的一分半鐘內完成比賽。

當比賽時間結束，這時畫家突然把他所畫的畫作倒轉，誰不知畫紙上所看到的，竟是一幅繪畫其中一位比賽評判的頭部側面的人像畫，且繪畫得維肖維妙，所有在場的觀眾及評判，即時看得目瞪口呆，全場所有人亦即時起立，對畫家報以熱烈的掌聲。而評判們亦坦承直至比賽結束的前一刻，亦看不懂畫家在繪畫什麼，但當畫家把畫作倒轉



而顯示出令人嘖嘖稱奇的畫像，亦不能不稱讚畫家以反傳統的方法，由底而上繪畫畫像，的確別具創意，為所有人帶來意外的驚喜。

通常家長及老師們都常以傳統的方式，灌輸知識給子女及學生，導致大部分的孩子都像倒

天才速度畫家的絕技

◀美國一個才藝比賽的短片，一位名叫D. Westry的速度畫家以一個獨特的方法，於一分半鐘的比賽時間中，繪畫出其中一位評判的人像畫

模般的方式思想及應付問題。但從以上的例子可見，創意往往需要跳出一般的思想框框，甚至需要逆向思維，才能出奇制勝。我們亦可從以上例子，得到另一個啟發，就是當我們在觀賞一些創意或藝術作品，例如電影及畫作時，應抱有一個開放的態度，才可感受到當中作品的創意威力。

因此，若你們的孩子或學生，向你們提出一些反傳統或甚至天馬行空的意念時，千萬不要給予他負面的反應，反而應耐心地聆聽他的想法，並加以鼓勵，因他日後的成功創意之路，很可能就是由你們對他的鼓勵開始！

香港新一代文化協會科學創意中心總監 黃金耀博士

闖闖新天地

我想

培僑書院(小學部) 5P魏嘉儀

我想做一隻小鳥，
在蔚藍的天空中自由地翱翔。

我想做一條小魚兒，
在浩瀚的大海裡快活地暢泳。

我想做一匹駿馬，
在遼闊的草原上灑脫地飛馳。

文康資訊

2013年與作家會面：踏出成長路

系列一：心靈與我——在實現抱負中成長
講題：《還有比喜馬拉雅山更高更難的嗎？》
講者：何永業（政府工程師）
時間：3月16日下午3:00-4:30
地點：屏山天水圍公共圖書館推廣活動室
主辦：香港公共圖書館
查詢：21267520

2013中醫藥健康講座：

「探視中醫藥的宏觀及微觀世界」

中醫在糖尿病治療中的地位

講者：張娟醫師
（香港浸會大學中醫藥學院臨床部）
時間：3月16日下午5:00-6:30
地點：東涌公共圖書館推廣活動室
查詢：21093011

進學篇

有效練習音樂法

筆者慶幸獲得寶貴機會於「進學篇」分享了自己多年教學經歷，能夠藉此抒發心中感受。這段時期寫了不少文章有關現今學習音樂風氣、遇過的不同學生以及兒童教學分享，接着將分享較實際且有效之練習方法。正如上文所言「音樂需練得其法」，否則結果只會「事倍功半」。

第一法是為「聚焦集中法」。從經驗當中得知，有一類學生練習往往只會在自己有限時間內走馬看花，把每首歌草草地練過幾遍便匆忙上課。對於一些較聰明的初階學生而言，這種練習模式或許有機會僅僅過關；至於到了第二類學生而言，他們努力練習、練習時數較長，可惜同樣只把每首歌由頭至尾練習幾遍，回來上課後每首歌被打道回府，問題出現在哪裡？因不少學生練習樂曲時，出現問題只不過是僅僅幾小節，但他們每次練習經常由頭再練，這樣不單浪費時間且不能完整地解決幾小節，加上一些學生不肯面對現實，卻陶醉於自己流暢的地方。「聚焦集中法」正正要求學生針對問題，勇敢面對那幾個小節。這樣可以節省時間之餘，亦可解決問題。

第二法是為「倒轉練習法」。這種方法適合學習較高級數之學員，由於級數越高，學習樂曲越深越長，樂曲篇幅往往超越三首以上。一般學生遇上篇幅長之樂譜，大多對第一頁之內容最為熟悉，至於緊接其後幾頁的水準就越來越差。譬如學員於樂譜第三頁上遇到多處難題，若自動自覺地使用「聚焦集中法」，問題應順利解決。可惜不少學員每當遇上問題，只會不斷地從樂曲的開首由頭到尾重新練習，所以儘管他們付出相應的時間，最後只令到第一頁內容練得最流暢，其後幾頁所遇到的問題依舊未能解決。故此筆者會建議學員由最尾一頁倒轉地向前練習，改變正常從第一頁開始練習之慣例。

其實，所謂「有效」之練習法最終是希望達到「快而準」之目標，既縮短練習時間亦可把問題解決，可是這些練習法的大前提是需要學員配合，若果連最基本的練習時間亦未能付出，所有方法、心機只是徒然，希望各位習琴朋友緊記！

香港藝術音樂協會主席 何俊樂

徵稿啟事

《活力校園》誠向各學校及學生徵稿：
・「學校動向」講述學校咸水史及活動情況
・「布告板」助學校推廣活動（點列式刊登）
・「闖闖新天地」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」，請將投稿連個人資料電郵至tkp.reading@gmail.com；稿例詳見《讀書樂》例面。