

上山挑戰自我 下海克服畏懼



一校一姿采

校園生活豈止讀書？要達至全人發展，需要多元化的學習體驗。潔心林炳炎中學在二月底舉行了全方位學習周，以「體藝學術，多元發展」為主題，為學生提供外展訓練營、內地考察及交流，以及學術體藝等活動。在外展訓練營中，學生合力划艇、荒野露營，衝破重重難關，從而學會以正面積極的態度去面對生活及學習上的挑戰。

課堂學習固然重要，但課堂以外真實環境的學習經歷，可培養學生多角度體驗，拓寬視野，豐富學習。今年，潔心林炳炎中學中四級學生獲香港賽馬會慈善信託基金全費資助舉行外展訓練營。

五天水陸挑戰 煉出團隊精神

學生在香港外展訓練學校導師的帶領下，展開一連五天的「學習始於體驗」種子計劃外展訓練。學生需要分組接受水、陸活動的挑戰，經歷一連串密集式的鍛煉，挑戰自我，包括組員合力划艇、獨木舟，奔向大海克服畏懼；背着個人裝備攀上峻嶺峰頂獨處反思；在荒野露宿並輪流紮營煮食及攀石挑戰等。訓練期間，學生在汪洋大海中迷失方向時守望相助，謹守領航人和隊員的不同崗位，合力在逆境中發揮團隊精神，查看地圖，尋找方向。

學生在活動中發揮堅毅精神，勇敢面對各種困難，希望通過外展訓練種種真切情境的學習，提升同學的應變及解難能力，並期望同學將所學帶回現實生活中，以正面積極的態度去面對生活及學習上的挑戰，繼而跨越自我，對學習有新的體會和看法。

多元化工作坊 主動探索學習

校內各級也就學術體藝等方面進行全方位活動，分別有「數學STEM工作坊」、「English fun games」、「高爾夫球同樂日」、「生涯財智策劃工作坊」、「My Path——職業導向活動」、「科學STEM工作坊——參觀濕地公園」、「藝術文化遊——參觀文化博物館」、「普通話教育劇場——不普通的校外遊」、「物理及機械測試互動體驗工作坊」、「中醫講座」、「升旗禮及考古製作工作坊」等，讓學生能在多元的活動中主動探索，愉快學習。



▲中二級義工學生服務接待當區長者



▲在外展訓練營中，學生合力划艇、荒野露宿，衝破重重難關



◀▲學生分組接受水、陸活動的挑戰，經歷一連串密集式的鍛煉，挑戰自我

考察遺跡學歷史國情

潔心林炳炎中學早前帶領中三級學生進行了《東莞、中山歷史考察之旅2019》兩天的廣東考察及交流，讓同學了解國家歷史及風土人情，認識祖國近代史名人事跡，並從中培養學生的國民身份認同。

到虎門了解銷煙

活動參觀了孫中山紀念館及其故居、林則徐紀念館、銷煙池、辛亥革命紀念館等，讓學生親臨歷史遺跡，了解國家史事及偉人生平。通過參觀，學生認識到孫中山先生在辛亥革命中的奮鬥事跡、清朝大臣林則徐「虎門銷煙」遏止了鴉片的毒害，對中國社會影響極為深遠。

兩天的國民歷史體驗之旅，不但加深學生對近代史的認識，更增添了同學對歷史名人的景仰，欣賞其對國家民族的偉大貢獻。



▶學生訪林則徐紀念館、銷煙池，認識「虎門銷煙」遏止鴉片毒害的歷史



網上熱話

俊心

DSE生為「呃like」無懼「降呢」

雖然考評局多番呼籲中學文憑試（DSE）考生切勿在試場內拍攝電腦條碼貼紙放上網「呃like」，但每年仍有考生以身試法。早前一名女考生亦疑似在試場內拍攝電腦條碼並上載至iG Stories（限時動態），相片顯示涉及是數學科，條碼清楚看到有關考生編號及姓名。

有網民就留言直斥考生犯「低級錯誤」、「人類總是要犯重複的錯誤」、「點解年年都有人犯錯」，不少人更擲謔該名考生明年要再考試，「保佑你出年再考過」。

考評局表明，會跟進有關個案。提醒各位考生或準考生，其實《考生手冊》已列明，考生不可在試

場內攝影，亦不可拍攝電腦條碼貼紙或將剩餘的電腦條碼貼紙帶離試場，否則會被扣分。考生如公開展示電腦條碼貼紙，其科目成績會被降級。

2018年的文憑試就共12宗試場拍照，或將把電腦條碼上載互聯網個案，大部分被降級或扣分。

一切，從淨化食品藥品開始



文化細語

孫慧玲

養生書說「兩腳比四腳健康，一腳比兩腳健康，沒腳比一腳健康」，但現在是四腳兩腳發瘟，一腳有農藥，沒腳的也有孔雀石綠或砒霜！無論有腳沒腳，無論國內國外，各種食物添加劑，洶湧淹來，吃什麼才有健康保障？！

香港食品多進口，源頭有毒，而且可以是勁超標，香港人早失卻吃的保障！是，超市食物有標籤，但過半包裝設計，根本是不讓人看到的，或字體細過半粒芝麻；或用白色字體及線條極幼字

體，印在反光透明體上，又把字體排得密密麻麻甚至脫色；或日期躲閃隱蔽；更有用價錢貼紙蓋上，讓你乾脆不看的！即使消費者委員會早已宣稱，超過半數以上的包裝食物的營養標籤不符合「指引」要求，那又怎樣？誰在乎？群魔亂舞，有財有勢者，當然有辦法吃得純吃得美，大眾的事，與他何干？在源頭禁不了毒，人民健康受損，自然加重醫療系統的負擔，要怨，又豈止醫護不足、醫委會反對增聘海外醫生那麼簡單？

做買賣的，唯利是圖，牛丸豬肉丸混雜牛豬馬雞基因，米含重金屬無機砷汞鉛及鎘，汽水含超標致癌物，麵包中有製造橡膠鞋的化學添加劑！外國品牌炸雞只有50%是雞肉，內加超過10種

化學物品……知道又如何？政客會牽頭處理黑心食品嗎？不要老說，只要說得出的食品，中國人都有本事毒之、假之，看看大家追捧的日貨，名廚Jamie Oliver早已踢爆，那些大大隻字標榜「無添加」的飯素，添加劑就竟有11種之多；外國的激素牛化妝肉、氣洗雞，更叫人防不勝防！

中央提出「最嚴監管」，保食品藥品安全，並且由地方領導擔責，使造假者「陽光下無處藏身」！好一個「為天地立心，為生民立命」的德政決心，叫人防不勝防！

民以食為天，愛民，最快捷有效的就是從嚴查關乎健康的食品藥品入手！

►匯知中學將舉行全港小學男子足球賽，另外亦有攀石牆、彈床等活動

續Fun英語

Miss Carol

過去有很多學生在收到成績單後向我哭訴，他們由於遲交功課，最後成績被downgraded，在Consultation Workshop以眼淚向我博取同情分。

我在課堂上除了教授英語知識，也希望可以培養出學生的同情心及同理心（sympathy and empathy）。

同情心是一種因為同理心而對其他人產生的情緒。基於我們對其他人的遭遇感同身受，對於其他人的遭遇產生責任感，因此出現幫助別人的動機，這種情緒稱為同情。

我的同理心經常被濫用誤用，例如，學生遲交功課的藉口可以是：陪同家人前往國內掃墓、要排舞練歌、寵物突然死亡、跟男朋友分手、細佬與人打架、陪阿婆食飯、提交了功課給其他的老師等等。

每個學生都必須兼顧生活、工作和學習，學生交功課有「死線」，因此確立做事的先後次序是有必要的；然而，不幸的是，這種技巧學校不會教授，要掌握它，你必須自

眼淚值幾多分？

學。我為學生制定了一個名為「Prioritizing made easy」的做事模式供參考，分別以「重要性」（Importance）及「急切性」（Urgency）分成四部分：「Do it today」「Decide」「Delegate」和「Delete」，學生要把自己要做的事情分類，篩選那些事情是較急切，一定要當天辦到；或是可以盡快編訂時間去做；或想想是不是可以由他人代勞；甚至有一些事情可以取消不做。

在這個模式中，學生們出奇地發現自己居然有很多工作是可以取消不做的；很多事情也可以由他人代勞，省卻了不少時間，令自己有較多的「Me Time」，做一些真正需要做的事情。

It is not enough to be busy, so are the bees. The question is, what are we busy about?



大專院校語文講師、企業培訓講師及國際英文公開試主考官。

carolc.english@gmail.com

Miss Carol