



# 嗇色園主辦可立中學

## Ho Lap College

(SPONSORED BY THE SIK SIK YUEN)

### 校訊

二零一六年

九龍新蒲崗爵祿街 15 號

電話：2322 2229

傳真：2320 2414

電郵地址：hlc-mail@holap.edu.hk

## 校長的話



世界各地先進城市在教育方面，都陷入年輕人學習動機低落的困局之中。對於物質不匱乏、基本生活不成問題的年輕一代，上學的意義何在？其中短視者更會質疑：學術表現卓越對豐富自己物質生活沒有立竿見影的效果，為何仍要埋首課本及測考之中？

有鑑於此，香港的教師及社會人士應改變根深柢固的想法，就是不要要求考生只重視考試成績及升學就業機會，更要關注學習的本體，即日本佐藤學教授「協同學習」的基本理念和理想：學習要帶給年輕人快樂和滿足感。

學習的快樂和滿足感來源不單在分數上，更體現於上課時師生及同學友儕間的互動之中。「協同學習」的課堂以學生為本，學生能互動學習，師生間互相尊重。老師備課充足，先在課堂上講解，然後指導學生分組討論及匯報。學生雖只低聲討論，但學習氣氛活躍。學生發言如有錯誤，老師不會即時指出，而是要求學生先說出思考和推論的過程，然後歸納致誤的理由，既鼓勵學生表達心得，亦能逐步令學生自行發現問題所在。因應學習差異，同一班內可存在不同的學習方式。老師認真但表達輕鬆自然，掌握施教內容重點，重視培養學生做學問的方法而非單向灌輸知識。「協同學習」課堂令學生更有信心主動學習，開展心懷，抒發所思所感，從而經歷和感受學習的樂趣，提升思考層次，拓展知識領域。校長和教師樂見同學在平等、尊重和互相欣賞的課堂和學習環境中思考研習，愉快地求知求變，改善稟性，令社會更進步和美麗，達到「潤物細無聲」的境界。

## 教師專業發展 嗇色園中學聯校教師日本教育考察團

### 序言

2016 年 5 月 25 日我校校長及 7 名教師與嗇色園四所屬校中學同寅，合共 40 人，一同參加「日本教育考察團」教師專業發展活動。在這 5 天的行程中，我們共參觀了 3 所學校，包括東京大學教育學部附屬中等教育學校、中野市立中野平中學校及木島平村小・中學校。我們更有機會與日本教育界權威佐藤學教授作直接的溝通及交流，向其學習協同學習及課堂研究 (lesson study) 的理念及實際運作。

佐藤學教授所倡議的協同學習，包含一種意義更深遠的教育理念，稱為「學習共同體」(Learning Community)。學校除了是一個提供學生互相學習的地方外，也是老師彼此交流、成長的地方。家長及社區人士亦可通過參與孩子的學習成為「學習共同體」中的一員，因此佐藤學先生鼓勵開放課室，組織課堂研究，讓大家互相進步，互相學習。



如何加強學生的學習動機，從而提昇學與教的效能，令學生能發揮最大的潛能？這是作為教師的我們須要常常思考的問題。

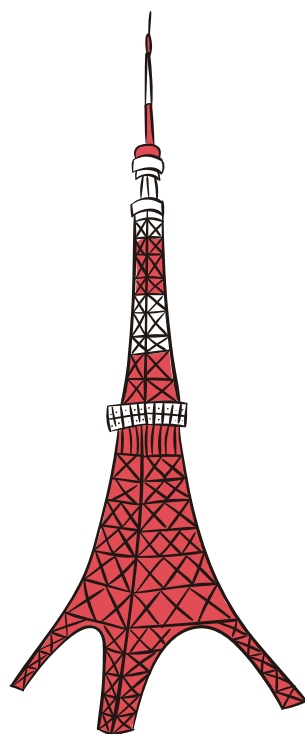
在日本考察中，我們走訪了三間學校，進入不同學科的課堂中，亦有機會聽取佐藤學教授對「學習共同體」的理念和具體實施方法。在觀課中，我們看到了多方面值得香港學校參考和借鑑之處。

課室寧靜，師生同儕之間於學問上認真交流。學生的學習動機強，每個同學都在認真思考及學習，體現了學生的主動性和對知識學問的追求。師生關係融洽，課堂氣氛和諧，最重要的是在平等的「學習共同體」的哲學基礎下，每一個學生都被欣賞、珍惜和尊重，沒有人有被忽略的感覺。在課堂中讓學生找到了學習的興趣，而老師亦感受到教學的樂趣。

助理校長 鄧巧鸞老師



靚色園中學聯校教師日本教育考察團於參觀東大附屬中時全體合照



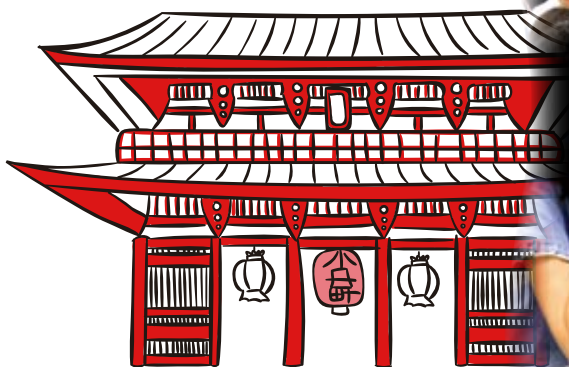
在這次日本考察中，透過觀察不同中小學正規上課的情況，認識佐藤學教授所倡議的協同學習模式，體會他們的學習文化，令我眼界大開。觀察中，日本的同學在協同學習的模式下都很認真、學習有條不紊。同學都耐心聆聽老師與同儕的解說，互相尊重包容。同學亦勇於將自己的難處、對學理的看法及思考方法等與同儕分享，共同解決問題，享受學習的過程。希望我們香港的同學亦能多投入課堂，積極參與，不要害怕出錯而不去發問，要多與同伴分享，達到協同合作學習，共同進步的效果。

助理校長 歐潤南老師



靚色園五所中學校長向東大附中副校長沖濱真治（圖中左三）致送紀念品





晉色園屬校中學校長及老師們正聚精會神聆聽講者分享教學經驗

根據佐藤學教授觀察所得，當下東亞地區所強調的競爭式教育，因著社會發展，學歷開始普及，社會流動減慢，因此只有少數學生能夠成功，而大多數學生則淪為失敗者。故此，學生開始從學習逃走，整體學習能力下降，從而出現了東亞型教育危機。而香港隨著十五年免費教育的推行，社會發展步進瓶頸階段，漸漸走上相同的軌跡。

佐藤學教授倡議的「學習共同體」(Learning Community)，理論恢宏，印証著二十多年的實地觀察和體驗，從課室的桌椅擺放方式、學生討論的語調、教師的提問、課堂的研究 (Lesson Study)、社區的參與等等，鉅細無遺，理論與實踐俱備。是以，有幸能參與是次交流，在日本的中、小學班房中親身體會「學習共同體」的實施，勝過書本理論的千言萬語。

雖然香港和日本教育仍有很多不同層次、面向的差異，但要讓學生找回學習的興趣，不再「從學習中逃走」，解決厭學危機這一點上，理念是相同的。我相信學習的成敗不在分數，而在興趣。我期望在來年的課堂上，參考「學習共同體」的模式，讓學生興致勃勃地投入學習。

助理校長 鄺志偉老師



參觀東大附屬圖書館時與恒吉僚子校長合照（右為可立中學姜遠群校長、左為可譽中學李雪英校長）



從東京、長野的觀課及課堂研究中，令從事教學工作多年的我有不少啟發。一直以來，我深信傳統的老師主導教學模式是對具潛質及學習動機的同学來說最佳的，而同學的優良成績亦應是佐證。可是日本學生在課堂中的主動學習，那認真的態度，那熱切的目光，令人感動不已。佐藤學教授對協同學習的講解、點撥，處處令人信服。希望下學年可在學校推動協同學習，令同學真心喜愛學習，走上「活到老，學到老」的人生之路。

生物科主任 林創勤老師



可立同寅拍照留念

在是次的考察交流中，我深刻體會到日本在推行協同學習後的一些學習成果。在協同學習中，學生的學習態度和思考方法，以至在整體教學理念上，那種平等和重視過程的概念，都很值得我們去反思和借鏡。

通識科主任 陳茵茵老師



可立同事與日本學生月同來過 V 字手勢



## 老師感想



日本此行令我大開眼界，除了從校園及課室設置學到如何加強學與教的效能外，課堂研究 (Lesson Study) 及課後的教師評課安排亦令我深深體會到對教師專業成長及發展的重要。協同學習把學習歸還予學生，促使他們自主學習，發揮所長。我們回港後亦將推動協同學習，希望同學學得精采、學得快樂！

聯課活動主任 陳沛聰老師



日本學校進行「協同學習」的上課情況

這次觀課能一新大家的耳目，反思協同學習的成功之處。學生專注有禮，尊重老師，尊重同學；教師友善對待同學，關注他們的課堂表現，才能令課堂氣氛和諧。至於在一些艱深課題上讓同學分組協作，深入研討，也對大家在以後教學時有所啟發。

數學科級聯絡 陳鼎元老師



# 學生成長規劃

## 舉辦升讀大專院學講座

### 香港中文大學學位課程升學資訊講座

香港面對人口老化，本港對醫護人員的需求有增無減，護理行業亦吃香起來。由於護理學收生成績不算特別高，加上前景不錯及不少人對護理行業有使命感，因此這課程一向頗受學生歡迎。

有見及此，為使本校有興趣的中四級同學更能增進對護理行業的了解，我們特意邀得香港中文大學護理學院出席有關課程升學資訊講座。

亦有部分中四同學順道拜訪其他學院出席有關課程升學資訊講座。



講者與全體參與師生在康本國際大樓一號演講廳拍照留念。



陳鼎元老師頒贈紀念旗予香港中文大學招生處講者。



陳錦雄老師頒贈紀念旗予香港中文大學招生處講者。

### 香港城市大學學位課程升學資訊講座

香港城市大學為本港其中一間優質的大學，每年都吸引不少學生慕名而來，入讀其學士學位課程競爭相當激烈。而其工程學院及理學院更會採用大類招生模式，讓學生可在入學後完成第一學年課程，才落實主修專業，令選科更有靈活性。

有見及此，為使本校中五、中六同學更能增進對城市大學及大類招生模式的了解，我們特意邀得香港城市大學科學及工程學院副院長林漢華教授親臨本校講述升讀城大的注意事項。



鄧巧鸞助理校長頒贈紀念旗予香港城市大學招生處一眾講者。



城大招生處講者講述其學士學位課程的入學資料。



城大科學及工程學院副院長林漢華教授回答本校同學報讀城大的疑難。

## 恆生管理學院自資學位課程升學資訊講座

根據香港考試及評核局統計數字，今屆共有六萬多名日校考生，但政府資助大學學額卻維持於三萬個，變相約有三萬多名考生將被拒諸大學門外。

未能入讀八所大學的同學，其實也不用氣餒，其實香港也有多所自資專上院校開辦同等資歷的學士學位課程，供學生選擇。成立於 2010 年的恆生管理學院，就是其中一所開辦自資學位課程的專上院校，學院所有課程均通過香港學術及職業資歷評審局的評審並已獲教育局確認。

為使本校中五、中六同學更能掌握其自資學士的入學資料，我們特意邀得恆生管理學院招生處親臨本校講述其自資學士學位課程的入學資料，以協助同學了解多元的出路及早作升學準備。



恆生管理學院講者講述其自資學士學位課程的入學資料。



鄧巧鸞助理校長頒贈紀念旗予恆生管理學院招生處負責專員。



鄧巧鸞助理校長對恆生管理學院自資學士學位課程的入學資料作補充說明。



香港專業教育學院講者廖世樂博士講述其課程的入學資料。

## 香港專業教育學院課程升學資訊講座

由於本地大學學位嚴重不足，學生面臨巨大的升學壓力。香港專業教育學院的課程為配合來自不同類型學校的全日制高中學生的學習需要而設計。為配合學生不同的興趣、志向和能力，學校應為有興趣選修應用學習課程的學生作出適切的安排。

為使本校中五、中六同學更能掌握其課程的入學資料，我們特意邀得香港專業教育學院院長廖世樂博士親臨本校講述其課程的入學資料，以協助同學了解香港專業教育學院的課程的整體情況。



香港專業教育學院講者廖世樂博士講述其課程的入學資料。



姜校長頒贈紀念旗予香港專業教育學院院長廖世樂博士。



**對象：**中二至中五

**目的：**提供義務學生導賞服務回饋辦學團體、有助學生提升英語溝通技巧及建立自信

**內容：**導賞技巧訓練、於校內活動及黃大仙祠提供學生導賞服務

**特色：**學生導賞員以兩文三語向參觀者講解儒釋道三教教義及黃大仙祠建築特色

**成果：**服務對象遍及全港慈善機構、幼稚園、小中大學及海外大學之交換生



同學們親身到黃大仙祠實地考察，學習正確導賞技巧。



學生導賞員在學校資訊日向來訪的學生和家長介紹本校學生優異的學業成績。



學生導賞員帶領參觀者認識黃大仙祠的建築和宗教特色。



## 探訪老人及賣旗活動

學校向來鼓勵同學多參與社會活動，發揚校訓「普濟勸善」的精神。故校方每年都會安排中三及中四級同學參與不同的校外服務。

本學年，我們安排了四次賣旗活動，及參與由社會福利處舉辦的「耆樂相傳」老人院探訪活動，讓所有中三及中四級同學皆有機會嘗試參與服務社區，回饋社會。



同學會定期探訪長者八次，每次長者都會跟同學分享他們年青時的點滴。



同學每次探訪都會用心記下長者的良言，並盡心製作「生命故事冊」，送給長者做禮物。



參與賣旗活動熱心的同學



參與「耆樂相傳」活動的同學與「松齡老人院」的長者、社工，及社會福利處的社工合照留念。

# 西安歷史藝術交流團 2016

## 目的

幫助修讀中國歷史及視覺藝術科的同學在西安體驗文化藝術氣息，思考中國政府活化歷史文物的成效。

## 内容

潘文讚、何婉玲及莊卓敏老師在 30/6（四）至 4/7（一）帶領 26 位中三及中五同學，於西安進行了五天四夜的交流團活動，行程及學習元素如下：

	年代	古蹟	中國歷史元素	視覺藝術元素
史前	6800 至 5300 年前	半坡遺址	中國黃河流域新石器時代「仰韶文化」的村落遺址典型代表。	<ul style="list-style-type: none"> <li>陶器製作技術：模製法、泥條盤築法</li> <li>中西方紋飾的意義</li> </ul>
秦朝	秦二世二年（前 208 年）	秦始皇陵 兵馬俑	中國第一位皇帝的陵墓，歷 39 年建成，至今仍未完全出土整座陵墓。	<ul style="list-style-type: none"> <li>比較秦代兵馬俑及岳敏君「現代兵馬俑」系列</li> </ul>
唐朝	貞觀八年（634 年）	唐大明宮	唐高宗起，二百餘年以來唐朝帝王多在此居住和理政，作為國家的統治中心。	<ul style="list-style-type: none"> <li>文物復修的意義、原則及方法</li> </ul>
	貞觀廿二年（648 年）	慈恩寺	唐代長安四大譯經場之一，是中國佛教法相唯識宗的祖庭。	<ul style="list-style-type: none"> <li>佛教傳入對中國藝術的影響</li> </ul>
	永徽三年（652 年）	大雁塔	著名僧人玄奘為保存從印度取回來梵文佛經而建造具西域色彩的塔。	
	神龍二年（706 年）	乾陵	唐代第三代皇帝高宗李治和中國歷史上唯一女皇帝武則天的合葬陵。	<ul style="list-style-type: none"> <li>比較文藝復興時期及唐代石雕藝術</li> </ul>
	景龍三年（709 年）	小雁塔	義淨法師為保存從印度帶回的佛經，上表請求朝廷出資修建而成。	<ul style="list-style-type: none"> <li>介紹中國古代建築藝術：歇山頂，密檐式</li> </ul>
	天寶年間（741-755 年）	華清池	因唐玄宗和楊貴妃的愛情故事而著稱於世。	— — —



	年代	古蹟	中國歷史元素	視覺藝術元素
明朝	洪武十一年 (1378 年)	西安城牆	朱元璋認為「惟秦中號為險固」，遂封次子朱棣為秦王於西安，建周長 13 公里的西安城牆。此乃中國現存第二完整的古城牆（最完整為南京城牆）。	<ul style="list-style-type: none"> <li>歇山頂式建築</li> <li>中國古建築攝影技巧：每人提交攝影習作十張</li> </ul>
	洪武十三年 (1380 年)	鼓樓	比西安鐘樓早四年建成。1996 年鼓樓與鐘樓被列入全國重點文物保護單位。	<ul style="list-style-type: none"> <li>古代建築中的「七間九」</li> </ul>
	洪武十七年 (1384 年)	鐘樓	中國古代遺留下來眾多鐘樓中形制最大、保存最完整的一座。	<ul style="list-style-type: none"> <li>浮雕藝術</li> </ul>
	明朝初年	回民一條街	回民街反映伊斯蘭教沿自唐代絲綢之路傳入，至清代形成「七寺十三坊」的格局。	— — —
清朝	清代中葉	高家大院	西安市保護最完整的漢族民居院落，因合陽腔皮影大師黨鳳菊駐場表演聞名。	<ul style="list-style-type: none"> <li>陝西文化：皮影戲</li> </ul>
現代	1936 年	西安事變蠟像館	以逼真的蠟像重塑當年張學良、楊虎城兩將軍如何逼蔣介石停止內戰，轉向抗日。	<ul style="list-style-type: none"> <li>蠟像欣賞</li> </ul>

西安古城牆前合照







同學用心製作小型兵馬俑



同學專心聆聽導師講解如何製作小型兵馬俑

## 學生分組匯報

思考問題：「真」與「美」如何取捨？究竟應呈現古物陳舊原貌（真而不美）？抑或以科技向當代人重現古代文化（美而不真）？

### 第七組：區嘉詠、卓妙麗、田千蕙



出土文物本貌：一堆『真而不美』的碎片



專家復修文物，當世才能欣賞秦俑之美

- 我們認為「**美而不真**」可以接受。
- 從上面的圖片可見，兵馬俑曾被破壞，而歷史上亦沒有圖片記錄下真實、第一手的兵馬俑的模樣。從發掘起，大部分的兵馬俑不是「頭身分離」，就是一堆碎片。假如我們不對兵馬俑加以修復，直接將它們呈現，那我們如何有實物去研究秦朝的軍事力量？兵馬俑又如何能被譽為世界第八大奇跡？以現代科技修復兵馬俑，不但重現了它的原貌，更令我們增加了對秦朝的文化的想像。



乘坐電動車遊秦始皇陵園的同學

### 第八組：甄永謙、倫禮進、梁軒宏、李科霆

- 本組認為在「**真**」與「**美**」之間，「**真**」較為重要。
- 呈現古物陳舊原貌又怎可能不美呢？歷史之美在於人們心中如何想，如何欣賞，如何理解其背後的故事。若以科技重現當代人對古代人的想像，那是虛假的歷史，現代人自己新編的故事，稱不上歷史。一些經過槍林彈雨的古蹟如果為求美麗，刻意還原成本身的樣子，就失去了其當年受傷的意義，不是嗎？





潘老師的小型兵馬俑



唐代大明宮拓片體驗



秦始皇帝陵博物館前合照



西安高家大院內論陶淵明田園詩



武則天墓前無字碑的用途：遮蔭



### 簡介

全球正面對土地退化的危害，我國是世界上荒漠化最嚴重的國家之一，尤其三北地區，其面積之廣和蔓延之迅速，被受關注。每年源自內蒙古的沙塵暴，影響及至整個東亞。有鑑於此，我校九名師生於六月下旬，參與由「綠蔭家園」主辦之「植樹在多倫」活動，藉此讓同學瞭解國家土地荒漠化的嚴峻；明白中國可持續發展及環境治理如何與全球自然保育接軌；在探討內蒙古多倫縣生態、歷史、文化、經濟和宗教的過程中，體悟建設國家社會的複雜及多面性。

在為期一星期的活動中，同學不單親身考察荒漠及植樹，並且與其他五十多位本港的大學生及中學生進行小組協作學習、交流。期間亦到內蒙古多倫市中學參觀，與當地同學分享。旅程的尾聲，同學亦從長城、故宮等參觀考察中，對我國近代歷史有更深刻的了解，實在得益良多。





### 4B 覃嘉韻

6 日 5 夜雖說不上很長，但讓我有很深的感受。初到內蒙古多倫時，因為當地的人口、車輛都比較少，當地的空氣比香港清新多了，城鄉景貌截然不同。

今次在多倫的沙漠邊緣進行了植樹活動，首要讓我體會到的，是樹木對人類和環境的重要，只要我們每愛惜一棵樹木，已為保護環境出一分力。另外，在植樹過程中，我也發現團隊合作的重要。只用一個人的力量是很難完成整個植樹過程，惟有二人合作，一人挖洞，一人放苗，樹才可成功栽下。一開始作為新手的我們還是笨手笨腳，但我們日子有功，當手法越來越熟練後，種植幼苗的數目亦一天比一天多，箇中的成功感實難言喻。

當中易媽媽的故事更令我大為感動。易媽媽一開始是為了完成兒子的遺願而開始在內蒙古植樹。起初只有幾個人與易媽媽一起植樹，後來易媽媽的故事遍傳開了，不少志願者紛紛前來幫忙。原來的光禿禿的沙漠變得綠油油，從前的幼苗變成參天大樹。年紀不小的易媽媽尚且願意用上自己的時間、心血為環境出力，我們年青力壯的年輕人真不應只窩在家中，要為環境做我們力所能及的事。

除此之外，旅程中體驗了令我難以忘懷的還有內蒙古的傳統儀式——下馬酒。當地人用哈達托着杯子向我們敬茶，我們要用無名指向三個不同方向：向天，地和自己，並一飲而盡。蒙古人好客的性格盡見於他們用家中最好的飯菜、酒招待客人之上，熱情款待，令人賓至如歸。

感謝這 6 日旅程令我眼界擴闊，學習到荒漠化對人類和環境的影響，也明白團隊合作的重要，獲益良多。



### 4B 黃偉傑

這次的 6 日 5 夜多倫植樹交流團，我認識了人的力量既渺小卻偉大。

在多倫縣的幾天，本來以為是夏天，不會太冷，但下車後才發現不是。蒙古的氣候像只有冬天，基本上每天都只有 10 多度，加上一時風雨，溫度再低一點。

原本以為植樹只是掘一個小洞把樹苗埋下去，但實踐後發現並不簡單。掘一個 60cm 乘 60cm 的洞容易嗎？要有足夠深度，才可以把樹苗埋下去，再加上低溫和雜草的根深深地扎在土地中，挖掘時不時要用手先把雜草先拔起才可繼續，用力之大，細心之極，惟有在自己親手栽種時才能明白。

另外，我從易媽媽身上感受到「以生命影響生命」的精神，學到了責任感，愛護地球是每個人的責任，我們應該盡自己的能力保護環境，即使一個人能做到的很少，但如果所有人都齊心保護境，結果往往令人意想不到的，我們可不要少看自己的力量。

#### 4D 許泳琪

6 天 5 夜的行程眨眼就過。

記得出發前，我一直擔心植樹會很辛苦，很無聊。終於懷着緊張又好奇的心情到蒙古多倫，在 3 天植樹活動過後，我發現植樹雖然辛苦，卻十分有趣，十分有意義。當一棵樹木幼苗在我手上時，就如拿着一棵生命。記得當大會讓我們埋好一棵樹苗後要對樹苗說一句對它的期望。把樹苗埋好後，我環顧身旁的每一個人都對它說要快高長大，茁壯成長，希望它在農民悉心的照料下，能夠在數十年後成為一棵健康的大樹。再說，植樹時動手挖洞不是一件易事，也有很多需要注意的事情，例如洞的大小和深淺，看似不重要的小事，但如果做得不好，樹苗好可能就會因此而枯死，「不以事小而不為」，大抵是這個道理。

另外，在這些日子裏，我學會了團結就是力量。記得到植樹基地時，我看到的並不是原本想像的一片沙土，反是已經遍佈各種花草樹木的園圃。後來由易媽媽告訴我們，原本的土地的確寸草不生，但經過大家一段時間的努力，便令土地變得如此綠油油。這讓我明白，雖然一棵樹不算什麼，但當很多樹聚在一起時，卻能令沙地變成草原。同出一理，在植樹過程中我們各組分工合作，互補不足時又互相提醒，才能順利把樹埋好。原來不止樹木，人類的團隊合作更為重要，一個人的力量或有不足的時候，但一旦團結一致，沒有事情是辦不來的。

說起易媽媽，她是綠蔭家園的創辦人。在易媽媽分享會中，得知了她放棄原本生活，投身參與植樹解決荒漠化的原因。她為了完成兒子的遺願，開始關注地球荒漠化的問題，因此決定創辦綠蔭家園，為解決荒漠化出一分力。儘管一開始，並沒有人支持她，她甚至把自己的積蓄也花在植樹上，但她仍然沒有放棄，最後成功令原本一片荒土慢慢好轉，也令更多人了解荒漠化的嚴重性。她的堅持感動了我。雖然她已將近 70，但依然出心出力，每次植樹都親手，把一棵棵樹苗種好。一個年紀這麼大的人尚且願意為地球出力，更何況我們這些年輕人？易媽媽的故事教會我，不要認為自己一分小小的力量沒有什麼作用，只要肯堅持對的事情，一定會有人贊同你，你的努力一定能有回報的。

最後，我要感謝在這 6 日 5 夜中，一直照顧我們的大會工作人員、老師以及大學生們。其中易媽媽悉心替我們安排不同的行程活動，更叫人感動。這不但讓我們嚐到當地特色的美食，更對當地的生活文化加深了解。這 6 天我體驗到當地淳樸的大漠文化，群策群力解決荒漠化的果效，更擴闊了我的社交圈子，透過不同的分組活動認識不同學校的人。原來世界很大，感恩這一趟旅程讓我走出了它的意義來。

#### 4D 朱凱濤

6 日 5 夜的內蒙古植樹交流活動，改善了我與大自然的關係。

在這次交流活動中，我有很多個第一次：第一次自己一人到外地生活，第一次跟別的學校的同學們長時間相處，第一次植樹 ..... 我亦第一次認識了易媽媽的故事。易媽媽不是一位普通的母親，她一直努力不懈地綠化地球，目的就是要完成兒子的心願。因為一場車禍帶走了她的愛子，她為了完成兒子從小到大的植樹夢，便矢志不怕辛勞、付出自己的一切去綠化地球。她跟一些當地的義工們在這十數年來不求回報地默默付出，讓一個光禿禿的沙漠化身成一片綠茵茵的草林，以改善當地荒漠化的問題。雖然一個人的力量十分渺小，可是當集合很多人的力量時，那股力量會變得強大。易媽媽不顧重重的難關也沒有氣餒，從不放棄。她的行為令人欽佩。

話說回來，我十分享受這個第一次植樹的過程。一個小樹苗藉著我的手放進荒漠中，以它脆弱的生命去喚起荒漠有在的綠色生命。活在香港這個福地，享受著豐富物質的我們，可有想過地球的氣候其實一天一天的變差呢？為了實現更好的現在和將來，我們真的要好好認真花多點時間去珍惜和愛護與我們最親近的地球。



## 五嶽超級馬拉松世界賽 (嵩山站)2016

中國少林武學源遠流長、武術武德兼備。2016年3月17日至20日可立中學13位中三至中五同學到河南登封嵩山少林寺參加「五嶽超級馬拉松世界賽(嵩山站)2016」。同學除參加十公里比賽鍛煉體格外，更到少林寺小龍武術學院上武術課並與該校同學作文化交流，親身體驗習武紀律化的生活。同學亦涉足廬崖瀑布，感受大自然洗滌心靈的奧妙；參觀道教全真道聖地中嶽廟及宋代理學重鎮、四大書院之一的嵩陽書院，典雅雄麗的書齋廟香讓同學感受到中華文化的博大精深，對同學身、心、靈三者均大有裨益。

### 同學分享

#### 3A 黃鎰煒

在今年的四月十六日至二十一日期間，我很慶幸能參加由嵩山少林寺舉辦的嵩山十公里馬拉松比賽。短短的六天裏，最令我印象深刻的是那次中港武術的交流，當中指導我們的「教練」是一位年僅十多歲的小伙子。他那一絲不苟、專注敬業的教導，使我們對中國的國粹——武術多了一份深刻的認識及尊重。

另外，今次是我第一次獨自到國內參加的大型比賽，而跑馬拉松更是我首次接觸的運動。在出發前我十分擔心不能完成賽事，幸好老師在賽前的數天帶領我們練跑，比賽當中各隊友不時的互相鼓勵，最終不止我、各人也成功超額完成比賽！不論是大家的感情，或是毅力都因而加強不少，絕對是一份令人喜出望外收穫！

很感激學校邀請我參加這次難得的世界性馬拉松賽事，希望來年有更多同學能把握機會，體驗一下這種不一樣的經歷。



學習少林武術



長跑健兒在嵩山

#### 4C 鄧鈞妍

這次的馬拉松比賽，令我身心都有所成長。

一開始聽到這個交流活動，我既興奮又有點擔憂：興奮於首次參加世界性馬拉松賽事，擔心在自己能否完成十公里的路程。但經過賽前的適時練習，我對自己有了更多的信心。比賽當天，我仍有點緊張，幸好在隊友和其他參賽者的鼓勵下，我總算完成了比賽。

在這趟旅程中，我認識到不同的人，也增進了見識，可謂獲益良多。除了馬拉松外，我們還跟當地的武術學校學生進行了一些交流，在學功夫的過程中，我們玩得不亦樂乎，亦因著彼此「不打不相識」的武藝切磋而和成為朋友。往後的幾日住宿時光中，我們更了解到他們要在設施不完善的環境條件下讀書一點也不容易，也不禁反思今天自己在香港讀書的光景是多麼的幸福。

十公里，是我目前跑過最遠的路程，希望未來我能夠再有機會挑戰更遠的距離，磨練我更強、更壯的身心成長。

#### 5D 馮裕彤

今次參加嵩山十公里賽事對我而言，無疑是一項新挑戰、新嘗試，我的心情既興奮又緊張。當中最令我難忘的莫過於我見證了自己完成十公里的馬拉松比賽。山路的高翹低繞、體力的突破提升，都不及在比賽過程中對自我毅力和同伴並肩的一番新體會。經過這次的比賽，我學會毅力不止於堅持，更要享受跑步的過程。不管路程有多遠，最重要是有同伴與你一同努力撐下去！

「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」盼望來年更多同學把握機會，跑出校園，尋找更多課堂以外的人生領悟吧！



## 可立男子籃球隊台灣交流團

為備戰來季學界（第一組別）籃球賽，可立中學男子籃球校隊 25 名球員在領隊嚴偉德老師及曾友正教練的帶領下，於 2016 年 7 月 2-6 日期間到訪台灣新北市立泰山高級中學（下稱泰山高中），展開為期五日四夜的集訓。除日常刻苦操練外，球員與泰山高中、漢英私立高中分別進行三場友賽，隊員們無論於個人技術及全隊陣式調配均取得寶貴的實戰經驗，比賽狀態得以大幅提升。在這幾天的艱辛訓練期間，球員透過與台灣高質素的學生相互切磋，同學對自身能力有更透徹的了解，體力鍛鍊外，運動員心理素質的塑造上也獲益不淺。再者，球員除了每天進行恆常訓練外，老師也安排隊員每晚須用一小時進行延伸閱讀，課本由同學預先準備，讓球員培養閱讀興趣，實踐體藝與學業並重的常規生活模式，達至全人發展的教育理念。

經過多天集訓後，可立男籃實力更為扎實，應賽態度更進取，整支球隊變得團結一致。我們非常感謝可立中學為球員們提供到台灣集訓的機會，希望球員們繼續努力，往後日子繼續為可立作賽爭光。



出發前拍照留念



與泰山高中友賽後合照留念，展示友誼第一，比賽第三的體育精神



球員們在運動治療師的帶領下，訓練期間鍛鍊核心肌群



隊員們每天完成刻苦訓練後，大夥兒在住宿地方的公共範圍一同閱讀，培養閱讀習慣



在導遊和主辦單位的安排下，隊員們得以在完成其中一天訓練之後，一同坐旅遊巴到台灣著名景點，十分進行觀光交流

### 同學分享

#### 2A 何卓謙

在整個台灣之旅可以用四個字來形容 -- 獲益良多。

在交流的行程中，我們能提升我們個人的籃球技巧。除了技巧，更重要的是從訓練以及共同相處數天當中提升我們球員的紀律性以及增加隊友間的默契和團體合作，都是在香港的恆常訓練中無法取代的。

希望將來能繼續參與籃球隊的交流活動，把自己的籃球技術昇華，為學校在不同的賽事中爭光！

#### 3C 謝永健

本次台灣之旅對我們籃球隊是一次突破，第一次全隊衝出香港，到台灣去體驗當地高水平的籃球並和當地籃球名校 - 泰山高中進行友誼賽，同時每天亦接受泰山高中的教練的訓練。雖然過程十分辛苦，卻令我們可以親身感受高強度的訓練，深明自己的不足之處，我們亦因此次台灣之旅而在各方面能力得到提升。此外，我們在過程中亦培養了更深的友誼和團隊精神，我們全隊人幾乎每日都在一起。食、住、訓練、觀光等都讓我們加深彼此的認識。我們每人都會記住自己在十分的天燈上寫的願望，並會付出自己的一切來實現我們的願望。

#### 4B 徐樂熹

今次五日四夜的台灣集訓之旅令我獲益良多，除了不同的練習模式，還有台灣當地球隊的文化。在集訓中，我們看到了泰山高中的球員，對日常練習和比賽的認真和執著，這份堅持也是令到他們成為強隊之一的原因。這次集訓令到我明白到堅持和努力是成功的必要條件，只要繼續努力便能夠令到球隊獲得更好的成績。



# 文化交流活動

## 瑞士藝術家到校表演

四位來自瑞士的優秀表演者蒞臨本校向同學示範瑞士傳統的音樂及舞蹈，藉以推廣瑞士傳統文化。同學對長柄木號角、牛鈴、蘭德勒大木匙等樂器及「約德爾」歌唱方式尤感興趣，台上台下互動熱絡，同學大開眼界。



瑞士藝術家表演



瑞士藝術家與台下交流

## 新加坡中正中學、萊佛士書院到訪交流

新加坡兩所著名中學（中正中學、萊佛士書院）的師生分別蒞臨本校交流。中正中學同學更與本校同學作籃球比賽，增進友誼。萊佛士書院同學亦參與經濟及企業、會計及財務概論科課堂，兩校同學在學業上切磋琢磨，深得以友輔仁之樂。



萊佛士書院同學和本校同學愉快交流



新加坡中正中學同學來校交流



兩校同學切磋籃球技藝



# 學校活動剪影

## 校友會活動



校友會與校長、老師拍照留念



吃盤菜，好滋味



校友會委員合照



校友會主席 李國衡於周年大會匯報  
工作計劃



校友出席老少同歡慶元宵活動



校友子女他日當可成為可立人



## 家教會活動



家教會家長執委與小學家長會面



參拜黃太仙祠及太歲元辰殿活動



中一新生英文銜接課程



新年吊飾工作坊



老少同歡慶元宵



家長教師美食共享



製作肥皂手工藝興趣班



## 學生會活動

### 學生會全校議政



學生會副主席主持會議



校長回應同學提問

### 學生會義買遊藝會



遊藝會盛況



中四丁班遊藝會攤位負責同學與校長合照

### 老少同歡慶元宵



學生會幹事參與搓湯圓比賽



學生義工與長者開懷暢談



學生會幹事為老少同歡慶元宵活動擔任司儀



# 可立中學 ( 嗇色園主辦 )

## 二零一五至二零一六年度

### 校外活動及比賽成績摘錄簡表

本校一向鼓勵同學積極參與校外活動及比賽，藉以拓展視野，鍛煉意志，增強個人自信。本年度學生所獲之殊榮摘錄如下：

	活動名稱	獎項
全 人 發 展	City University of Hong Kong School of Veterinary Medicine Scholarship for the Cornell University Summer College 2016	5D 范樂汶、5D 李遠昌、5D 麥詠欣
	尤德爵士紀念基金高中學生獎 2015-16	6E 高礪澄
	第九屆黃大仙區傑出學生選舉	初中組傑出學生獎：2A 何卓謙、1B 范洋菁 高中組傑出學生獎：4C 張文憶、5C 劉語楠
	黃大仙工商業聯會：文志獎學金	最佳進步獎：5D 趙乘願
	香港道教聯合會：「信善紫闕玄觀獎學金」	6E 高礪澄、6E 林嘉欣、6D 趙偉鈞
	香港社會服務聯會舉辦「明日之星」上游獎學金計劃	5A 張哲滔、5D 廖天愛、4C 汪宇盛
	香港青年協會：黃寬洋青少年進修獎勵計劃	4D 涂耀仁
學 術	The Indian Chamber of Commerce Hong Kong: Nehru Memorial Trust Scholarship-	6D 蔡靜瑤 (2014/15)、6E 周佳 (2014/15)
	智愛中文讀計劃智好學計劃表現傑出獎	金獎：3B 李敏澄及銅獎：3A 鍾晉賢
	第六十七屆香港學校朗誦節	英文組：2 名亞軍及 3 名季軍
	新知識文化學術研習社 - 文化盃校際辯論比賽	最佳交互問答員：5D 趙乘願
	東華三院「好人好事：英文故事寫作比賽 2015」	香港高級組十強入圍者：6D 謝逸豪
	Asia English Usage Contest Hong Kong 2015-2016	銀獎：2B 謝連喬、2B 余凱琳
	亞洲青年才藝培訓中心 - 校際青少年文化藝術節徵文比賽	高中組一等獎：5C 劉語楠
	北京華人少年兒童文化教育交流協會 第十六屆華人少年作文比賽	二等獎：5C 劉語楠
	香港教育專業人員協會 - 香港學界書法比賽	中學高級組優異獎：5C 劉若蘭
	2016「世界數學測試」精英邀請賽	3A 陳炳超
	國際聯校學科評估及比賽 (ICAS)	14 位同學獲得榮譽 (數學科) 及 5 位同學獲得榮譽 (英文科) 成績
	世界數學測試 (春季)	6 位同學獲得「良」(數學科) 及 4 位同學獲得「良」(解難分析科)
	香港理工大學數理比賽 2016	3 名同學獲得高級榮譽獎
	香港科技大學 / 中學雙修課程	3B 陳景揚、3B 鍾玉霞、3A 陳紹聰
	中文大學暑期醫護課程	5D 陳愷琳、5D 宋健樑
	聯合國教育、科學及文化組織主辦之 香港航空培訓管理課程	4A 蔡希霖、4C 馬雲、5C 莊曜彰、 5C 何志超、5C 李俊言
	黃大仙區中學校長會學生「醫護體驗計劃 2016」	第一期：6E 張御途、6E 徐榮豪 第二期：6E 樊德健、6E 梁志豪

	活動名稱	獎項
體 藝	九龍城區舞蹈比賽	公開組現代舞組冠軍 公開組西方土風舞冠軍
	第五十二屆校際舞蹈比賽	團體獎（現代舞組）：亞軍
	城市大學主辦「中學生傑出作品展 2016」	傑出作品獎：6A 吳智武
	黃大仙區環保圖案設計比賽	中學組亞軍：5D 劉嘉汶 季軍：6E 區曉晴
	校際戲劇節 2016	傑出整體演出獎、傑出導演獎、傑出演員獎、 傑出合作獎、傑出劇本獎
	中學校際田徑比賽	冠軍：1 項、亞軍：1 項
	黃大仙區學校籃球聯賽	總冠軍
	黃大仙區三人籃球賽	校際組冠軍
	外展教練計劃中學籃球挑戰賽 2016	女子組：亞軍
	黃大仙區學校籃球聯賽	總冠軍
	黃大仙區三人籃球賽	校際組冠軍
	外展教練計劃中學籃球挑戰賽 2016	女子組 亞軍
	學界手球比賽（九龍區第一組別）	男子乙組及丙組：季軍 男子團體：季軍
	抗毒盃（足球）	亞軍
	入選香港隊 / 香港青年軍名單	1. 手球： 2016 歐洲手球錦標賽 -5A 張哲滔入選香港代表隊（16 歲以下）並於復活節期間到捷克參加歐洲球錦標賽  2. 足球： 1A 李子瑩入選香港代表隊（14 歲以下）4 月 8-10 日參加香港舉行的賽馬會女子國際青年足球邀請賽 2016，對手包括關島、泰國及新加坡。5 月 17-22 日到北京香河參加 2016 亞洲足協十四歲以下女子東亞區錦標賽，對手包括關島，中華台北及朝鮮  3. 體操： 4B 吳家祺入選香港體操代表隊。4 月 5-12 日到美國華盛頓埃弗里特參加 2016 年泛太平洋錦標賽  4. 柔道： 4B 鄧凌瀚入選香港柔道代表隊 10 月到馬來西亞參加 3rd J Cup Individual Junior Judo Championship 2015 得亞軍。將於本年 7 月代表香港參加東亞柔道錦標賽男子隊際賽年泛太平洋錦標賽
	屈臣士集團香港學生運動員獎 2015-2016	5A 張哲滔
	「漁民文化盃」- 龍舟比賽	冠軍
	學界跆拳道比賽 2015	男子色帶組輕中量級季軍：3B 劉灝天