



九龍真光中學
Kowloon True Light School



《活學樂源》 蘇杭考察交流特刊

Tel: 3655 0000
Fax: 3655 0110
E-mail: mail@ktlms.edu.hk
Website: www.ktls.edu.hk

Address: 1 True Light Lane, Suffolk Road,
Kowloon Tong, Kowloon, Hong Kong
九龍九龍塘沙福道真光里1號

校長的話

李伊瑩校長

真光辦學至今一百四十七年，從事女子教育工作，一直以弘揚中國文化為己任，務使學生成為關懷家國，面向世界的新青年。要認識中華文明，拓闊視野，決不能紙上談兵。「促進香港與內地姊妹學校交流試辦計劃」正為兩地搭建交流平台。杭州地靈人傑，乃浙江人文薈萃之地，承蒙浙江省教育部聯繫推薦，交流人員楊曙老師穿針引線，本校得與杭州保俶塔實驗學校締結姊妹校，並與浙江省杭州高級中學切磋交流。兩度到訪杭州，令我校師生滿載而歸，獲益匪淺，故藉此特刊紀錄交流見聞，分享所思所感。

中國高速發展，教育成就卓越，當中有不少借鏡之處。為推動教師專業培訓，我校於2017年組織「杭州教師專業交流之旅」，造訪兩所姊妹校。杭州高級中學歷史悠久，人才輩出；保俶塔實驗學校於科技體藝範疇屢獲殊榮，別具特色。衷心感謝保俶塔實驗學校陳竹根校長和兩校師生盛情招待，由觀課、評課會議、行政經驗交流乃至介紹校史、參觀校舍，均細心關顧，安排妥貼，令我們賓至如歸。

締結姊妹校，情誼彌足珍貴。我們本年度更籌辦「蘇杭文化體藝學生交流團」，再訪保俶塔實驗學校，將兩校交流拓展至學生層面。期間周華松校長熱烈歡迎，語文組及體育組老師悉心安排兩校師生觀摩交流，砥礪互勉，不但讓大家長識見，更增長兩校師生感情，促進兩地文化共融，充分體驗締結姊妹校的宏旨。為此，我謹代表我校團隊向保俶塔實驗學校校長及師生致以萬分的謝意。

為配合我校推行體驗、探究、思辨和創造，重視活學活用的教學方針，蘇杭之旅尚有延伸學習。其他行程如觀賞蘇杭山水勝景，參觀絲綢工藝，欣賞崑曲等，均讓同學親身感受江浙一帶的文化氣息，觸動家國情懷，並引導同學反思活動的見聞，展示心得體會，寓學習於遊歷。

聚情長懷，盟誼永固，願我校與姊妹校繼續交流合作，增強了解溝通，優化教學，讓師生能與時並進，讓學習結合生活，更讓生活深化學習，並增添學習的樂趣。特刊取名《活學樂源》，深意在此。

中華兒女同氣連枝，我們深信在悉心培育下，兩地年輕一代定能承先啟後，共建美好的將來！



目錄

杭州教師專業交流之旅

行程及景點介紹

2-3

老師感想

4-13

蘇杭文化體藝學生交流團

行程

14

文化體驗及景點介紹

15-17

籃球交流、游泳交流

18

走進香江畫圖中

19-22

筆耕不輟 以文會友

23-30

品味西湖風雅

31

同儕讀書樂

32-34

遊學在中國（比賽得獎作品）

35-36

餘話

37

杭州教師專業交流之旅 行程

26-4-2017 至 29-4-2017



八卦田合照

杭州賞花
玉蘭怒放



參觀茶園，淺嚐明前龍井



品嚐農家菜

第三天：28/4/2017

杭州保俶塔實驗學校：保俶塔為九年一貫的初中實驗學校，體育藝術人才輩出，亦是技術及全國機器人教學實驗基地。綜合實踐校本課程成效顯著，並於機器人、航模、海模、奧林匹克等活動屢獲殊榮。

杭幫菜博物館：展示杭州地區日常飲食及杭幫菜歷史淵源、發展脈絡和菜系菜品的美食文化專題博物館，也是當前中國最大的地方菜博物館。

八卦田遺址：曾是南宋皇家籍田的遺址。籍田是古代中國以農為本的文化縮影，可見古代帝皇對農業生產的重視。

第四天：29/4/2017

京杭大運河博物館及岸邊古城：中國京杭大運河博物館，是中國國內惟一以運河為主題的博物館。位於杭州市北部拱宸橋地區，總用地面積52910平方米。

第一天：26/4/2017

G20 峰會主會場 - 國際博覽中心：位於杭州市蕭山區杭州奧體博覽城區內。設國際標準展位7500個，其中1000個為室外展位，有28個綜合性會議室。

吳山廣場、清河坊：吳山廣場是與杭州著名街區清河坊緊相連的一個開闊地，清河坊是杭州目前唯一保存較完整的舊街區。

第二天：27/4/2017

浙江省杭州高級中學：杭高是江浙地區歷史最悠久的中學之一，1899年創辦至今培養眾多領導社會發展的精英人才，校友有徐志摩、郁達夫、豐子愷等文化名流，魯迅、李叔同、夏丏尊、朱自清、劉大白等都曾在杭高任教。

紅頂商人 - 胡雪岩故居：清末紅頂商人胡雪巖的故居，1992年被列為杭州市文物保護單位，2005年被列為浙江省文物保護單位，2006年被列為全國重點文物保護單位。

西湖：杭州市區西面，是中國首批國家重點風景名勝區和中國十大風景名勝之一。著名的「西湖十景」環繞湖邊，自然與人文相互映襯。



泛舟湖上



西湖垂柳春意盎然



採茶新丁



締結姊妹校 共建姊妹情

國家及社會關懷組主席及中文科初中科主任
尹婉芬老師

本年度國教組因「促進香港與內地姊妹學校交流試辦計劃」，有幸與三所學校締結為姊妹校，分別為廣州市荔灣區真光實驗學校、廣西梧州市第八中學及杭州市保俶塔實驗學校。是次李校長帶領十六位教師前往杭州考察之旅，便是與姊妹校作深入交流，促進教師專業發展，探討未來交流項目。

著名學府——杭州高級中學

杭州高級中學（簡稱杭高）是浙江省一級重點中學，校園為浙江省貢院舊址，起源於1899年養正書塾與浙江兩級師範，是享譽全國的「江南四大名中」之一。

在新文化運動中，與北京大學相呼應，被稱為浙江省新文化運動的中心，培育出徐志摩、郁達夫、豐子愷、金庸、張抗抗等文化名流，魯迅、李叔同、夏丏尊、朱自清、劉大白、葉聖陶等都曾在杭高任教。作為語文老師，能到訪這些近代文學巨匠生活及成長的地方，實屬難得。

許濤副校長以「三高」介紹杭高的特色，分別是「高學識」、「高素養」、「高成長」。強調杭高人的品質：理性、善良、豐富及高貴，具備知識份子的風骨。治學方面追求科學、民主、求真的精神；人格方面視學生研究比生命更寶貴。他舉出當年發生校園失竊，豐子愷先生的老師李叔同先生曾絕食三天來感化學生，結果打動他們的良知，物歸原主。

杭高的文藝氣息濃厚，「櫻花文會」鼓勵師生創作，今年更首辦「櫻花文學獎」，又特闢一室作「張抗抗文學館」，張氏為當代女作家。其早期作品多描寫知青生活，後來也寫作了一批以都市女性為主角的小說。其作品遠離了民族、國家和革命的話語，以女性主義的視角審視這個世界。文學館內有很多張氏的手稿、書刊、讀者來函等一手資料。

期望能帶領學生再走訪校園每一角，細味魯迅、李叔同、豐子愷的足跡。



尹婉芬老師



杭州高級中學觀課

杭州市保俶塔實驗學校

坐落在西子湖畔的杭州市保俶塔實驗學校是杭州市實驗學校，浙江省體育人才培養基地，現代教育技術實驗學校，全國機器人教學實驗基地。學校辦學設施一流，校園環境優美。

保俶塔實驗學校陳竹根校長詳細介紹學校九年一貫的辦學理念、課程規劃、師資培訓、與美國學校共同推行STEM教育(CCTSS)等；張主任介紹中層管理、學生成長；語文、英文、科學的觀課及評課；下午觀摩學校拓展性課程（社團活動）均令本校老師大開眼界。

特別一提觀初一學生上豐子愷〈懷念李叔同先生〉一節課，5000多字的文章，屠老師透過預習（著學生繪畫概念圖掌握內容）、不同的朗讀方法（聽讀、分角色讀、全班讀、老師帶感情讀）、小組討論及匯報，35分鐘內處理好內容重點，再帶領學生欣賞李叔同先生認真的處事態度，感悟豐子愷先生痛失良師的不捨及敬佩之情，充分展現「長文短教」的精髓。

衷心感謝楊曙老師、保俶塔教研組及所有老師的細心安排，讓本校同工滿載而歸，現正積極籌辦明年學生交流團的行程，期望更深入認識杭州兩校，促進兩地師生的交流及情誼。



保俶塔校舍一隅

中文科

梁靜雲老師

回想十多年前初執教鞭，甫進課室，總是戰戰兢兢，誠惶誠恐。要將「學院」理論實踐，對初出茅廬的老師殊不容易。是次交流有幸觀摩保俶塔實驗中學的語文課，令我明白縱然社會瞬息萬變、教改永無止盡，教師培訓仍是重中之重。

那天，課室座無虛席。除了本校四位老師，保俶塔的語文老師、師範大學的學生亦前來觀課。示範教學的屠老師雖然年輕，但教學時神態自若，揮灑自如，由課堂設計、提問方法、朗讀鋪排、板書設計以至品德情意教育，均表現超卓。我們觀課後，稱譽觀賞了一節「星級課堂」。

我心中不禁詫異：一位年紀輕輕的老師怎能功力深厚至此？除了屠老師的天份和努力外，國內教育團隊建設之完善亦是致勝關鍵。具體分析如下：

一、師徒制

屠老師師承省特級教師張英飛老師，二人在交流會議中以師傅徒兒相稱。張老師評課無孔不入，微小至朗讀速度亦一絲不苟。「嚴師出高徒」，師傅的嚴謹，是促進新晉教師成長的催化劑。

二、教研組

是次課堂設計正是教研組的共同成果，教研組組長帶領專業團隊，以「長文略教」為題，將一篇五千多字的文章抽絲剝繭、化繁為簡，既節省課時，學生亦能掌握精髓。

三、師範學生培育

席上四名師範大學的學生，評論中肯，言之有物。他們每星期訪校一次，吸取前線老師的經驗，切實讓準老師從中受益。



張抗抗紀念館



同學正進行分組討論

硬件配套固然重要，但老師才是領航的舵手，教師培訓實不能輕忽。兩地制度、文化有所不同，要實施相同做法並不可行，但其理念及精神依然值得我學習。盼能在將來的教學中，能通過探討、研究、點評，發揮教育潛能，達致精益求精，薪火相傳。



梁靜雲老師

We are proud to be your sister

Vice-Principal Ms Ho Yuk Ling

Special thanks should be given to our exchange teacher from Hangzhou, Ms Yang. Without her, how can we find such a school, Baochu Pagoda Experimental School, with similar belief and vision to be our sister?

In March, 2017, a group of KTL teachers, led by Principal Lee, had this golden opportunity to pay a visit to our dear sister school, which has the same history as China when People's Republic of China was founded in 1949. It was the same year when KTL was established in Hong Kong. KTL aims at nurturing our students to be the light of the world so that they can blossom into people of goodness, righteousness and excellence, holding an unswerving quest for truth while students in our sister school are nurtured to be determined, knowledgeable, thoughtful and optimistic. Students in both schools are encouraged to strive hard for notable achievements, both academically and non-academically.

The time we stayed there was short, but everything was well-received. Located along the West Lake, our sister school is a city-level experimental school, with special focus on sports, science exploration and invention. Equally impressive is not just their great environment, modernized facilities, enriched school culture but also their Care & Creativity curriculum.

Being sisters, we will keep our close connection in the years to come. We look forward to having more sharing among both teachers and students about their STEM education, personality development and their excellent education quality.



何玉玲副校長及李玉蓮主任

A personal reflection on School Visits to Hangzhou

Mr Leung Chi Kit

school, Baochu Pagoda Experimental School, in Hangzhou in March in order to enhance our professional capacity through lesson observations and professional conferencing. It is indeed an eye-opening experience to all of us as we can see both teachers and students there are able to make use of various teaching and learning tools to maximize the classroom teaching effectiveness and widen the spectrum of knowledge acquired.

Thanks to the Mainland-Hong Kong Teachers Exchange & Collaboration Programme and Sister School Scheme, this year, we visited secondary schools including Hangzhou Senior High School and our sister

Apart from school visits, we also went to various scenic spots including Hangzhou International Exhibition Centre, West Lake, Eight Diagram Field, The Grand Jinghang Canal Museum, Chinese Hangzhou Cuisine Museum, Former Residence of Hu Xueyan and Qinghe Square. All of them have altered my thought in a way that having kept our traditional Chinese heritage, our motherland has transformed into a more liberal and modern place, increasing individual agency, strengthening social security, and combating corruption. All these liberalizing actions give me a totally different impression of China, making me care and love our country more. In brief, it is a fruitful and joyful journey to all of us, gaining more than expected.



梁子杰老師

英文科

陳卓盈老師



這次的交流實在令我獲益良多。以往總以為內地並不重視英語學習，教學手法亦較傳統。這次交流中，我們發現內地英語教育雖然受各樣限制，但教師在教學技巧上致力精益求精，亦令我們香港教師和內地教師能互相交流、提醒、檢討。

內地教師非常善用課堂時間，讓學生有發言的機會，即使能力稍為遜色的學生亦努力回答老師的問題，而且朗讀時亦表現主動，顯示他們平日訓練有素。他們給予學生互相分享的時間，清晰的指示和分工令每位學生都非常投入，而且能看見他們善用分組學習照顧差異。這些都是我們在香港常用，但仍未能完全掌握的技巧。

這次我們參觀了許多關於杭州文化的博物館。中國文化博大精深，即使極平常的一道家常小菜亦有源遠流長的歷史意義或傳頌多年的民間傳說，所有飲食文化精華匯聚於杭幫菜博物館，是次參觀令我們獲益良多。香港貴為美食天堂，我們對香港本土小吃，認識卻似乎不多。英語是國際語言，而語言的用處就是表達思想，在文化傳承上留下痕跡。當我們教導英語時，是否亦可鼓勵學生留意生活的細節，成為寫作或討論的意念來源呢？哪怕是一碗白米飯也是值得探討的文化資產，我們身為兩文三語的教育者，更應鼓勵學生承擔文化交流的責任，以不同語言推廣香港獨有文化，保留我們的歷史資產。



數學交流

數學科科主任 嚴文迅老師



嚴文迅老師

是次杭州交流考察，在浙江省杭州高級中學裡，讓我見識到一節出色的數學課堂。老師對課堂內容非常熟悉，善用電子科技，把內容由淺入深引導學生學習。起初，他於黑板上直接寫出並證明一條非常重要的公式。然後用「討論問題」鞏固概念，再用兩道題目讓學生有機會即時練習。隨後繼續給予不同題目，甚至包括詩詞題，慢慢引導學生應用公式。老師亦運用不同技巧，讓學生表達答案及想法，有簡短對話、寫在黑板上、一問一寫等等。我

亦非常欣賞老師掌握時間的能力，不急不緩的剛好於整節課堂完成所有教學內容。最深印象的是，老師最後還請一位同學向全班總結那節課的重點。在香港，一般是由老師總結，由學生總結實在帶給我出乎意料的體驗！

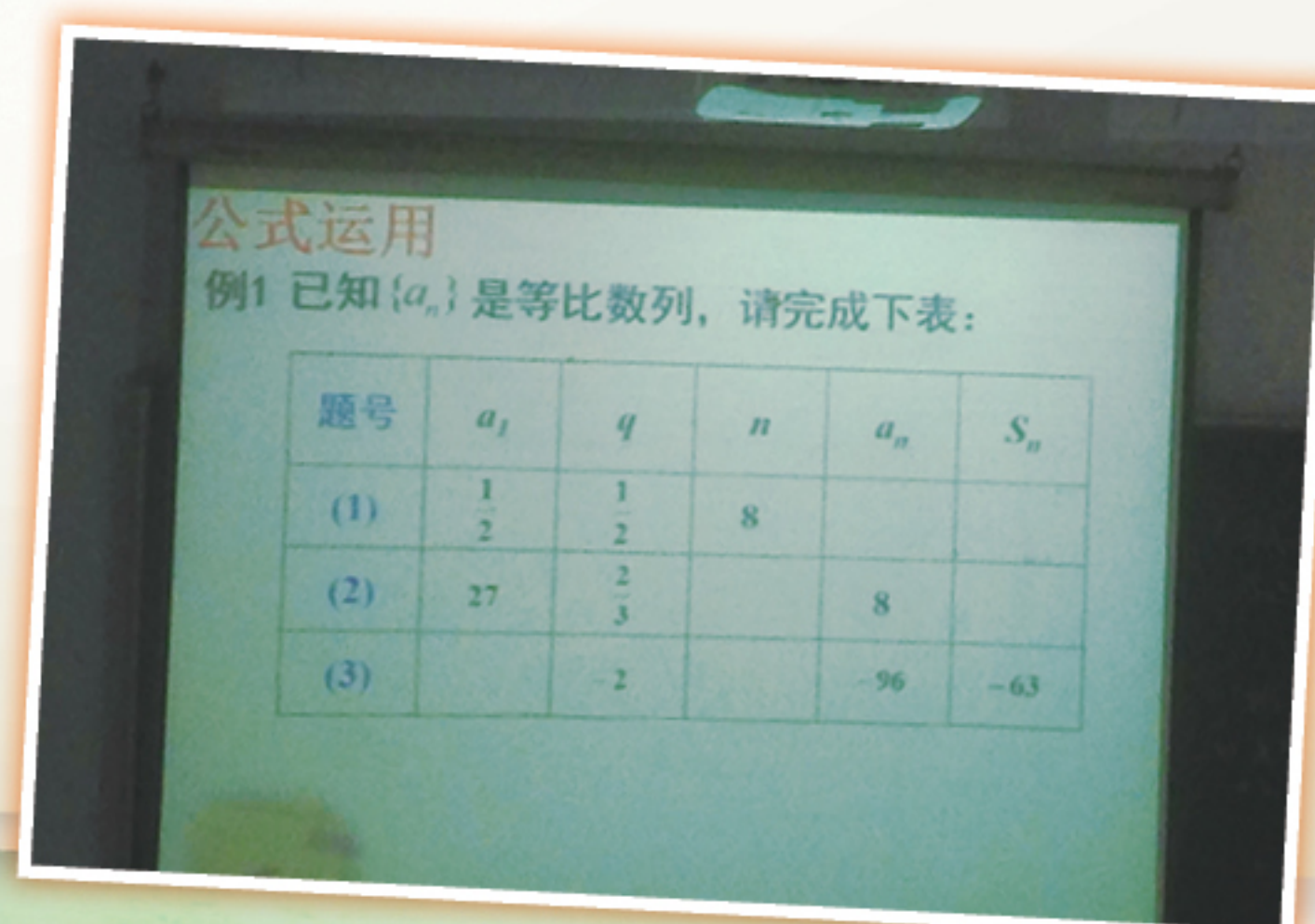
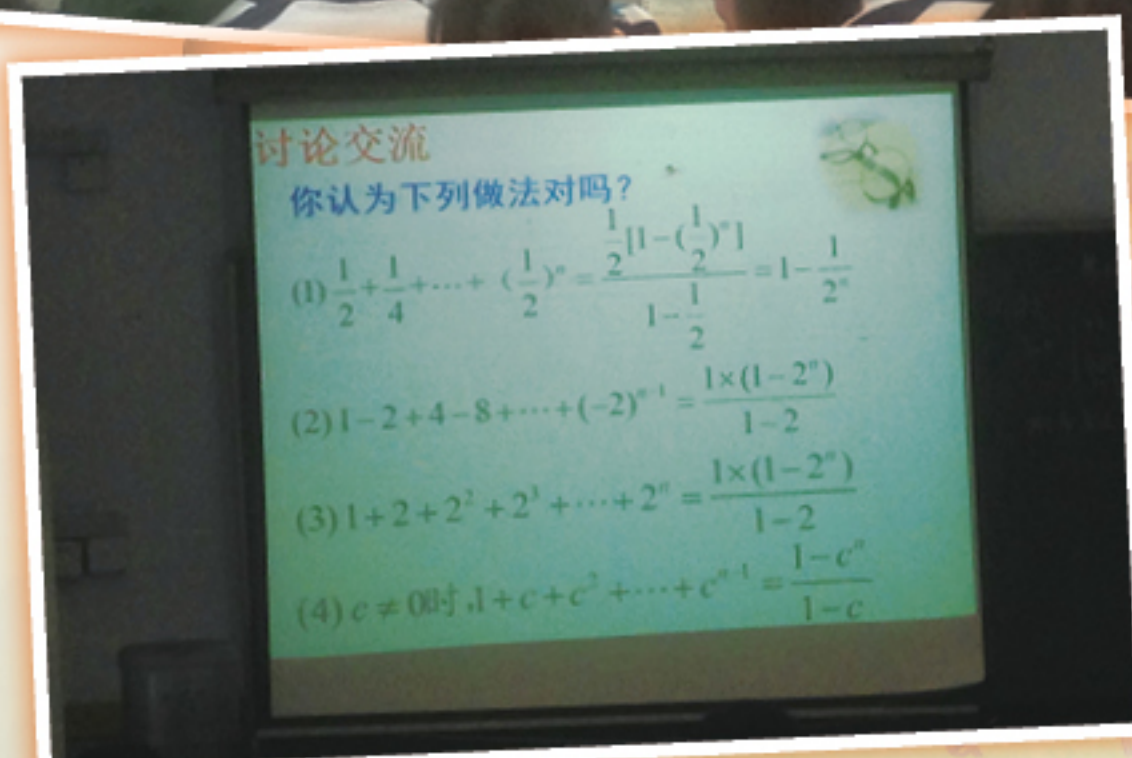
鄭國洋老師

是次杭州之旅於我而言不止是一次交流，更是讓我大開眼界的學習歷程。到學校交流不得不提的當然是觀課部分，浙江省杭州高級中學和保俶塔實驗學校的觀課讓我有截然不同的體驗。

在浙江省杭州高級中學，我所觀看的是高一數學課，其課題為等比數列。我很欣賞老師為不同思考方式給予一個特定的名稱，基本量思想、整體思想和重要性質等。有了名稱，這些思考方法變得不再虛無，成為學生能摸得着的解題工具，在課堂上我發現不少學生都能有系統地運用這些工具進行解題。



鄭國洋老師



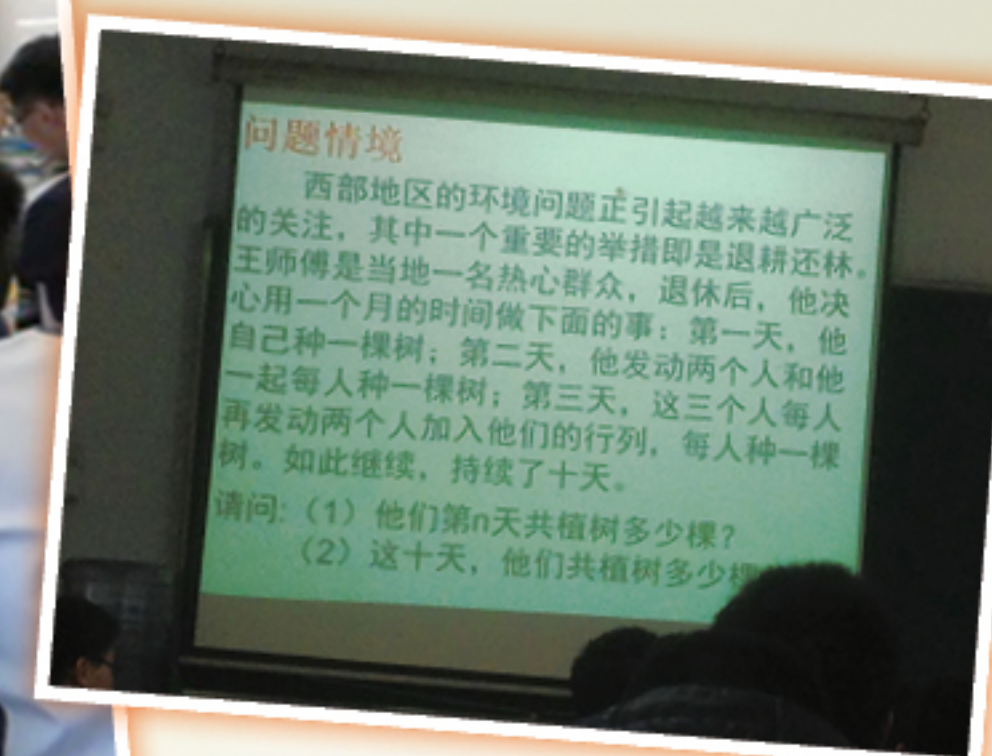
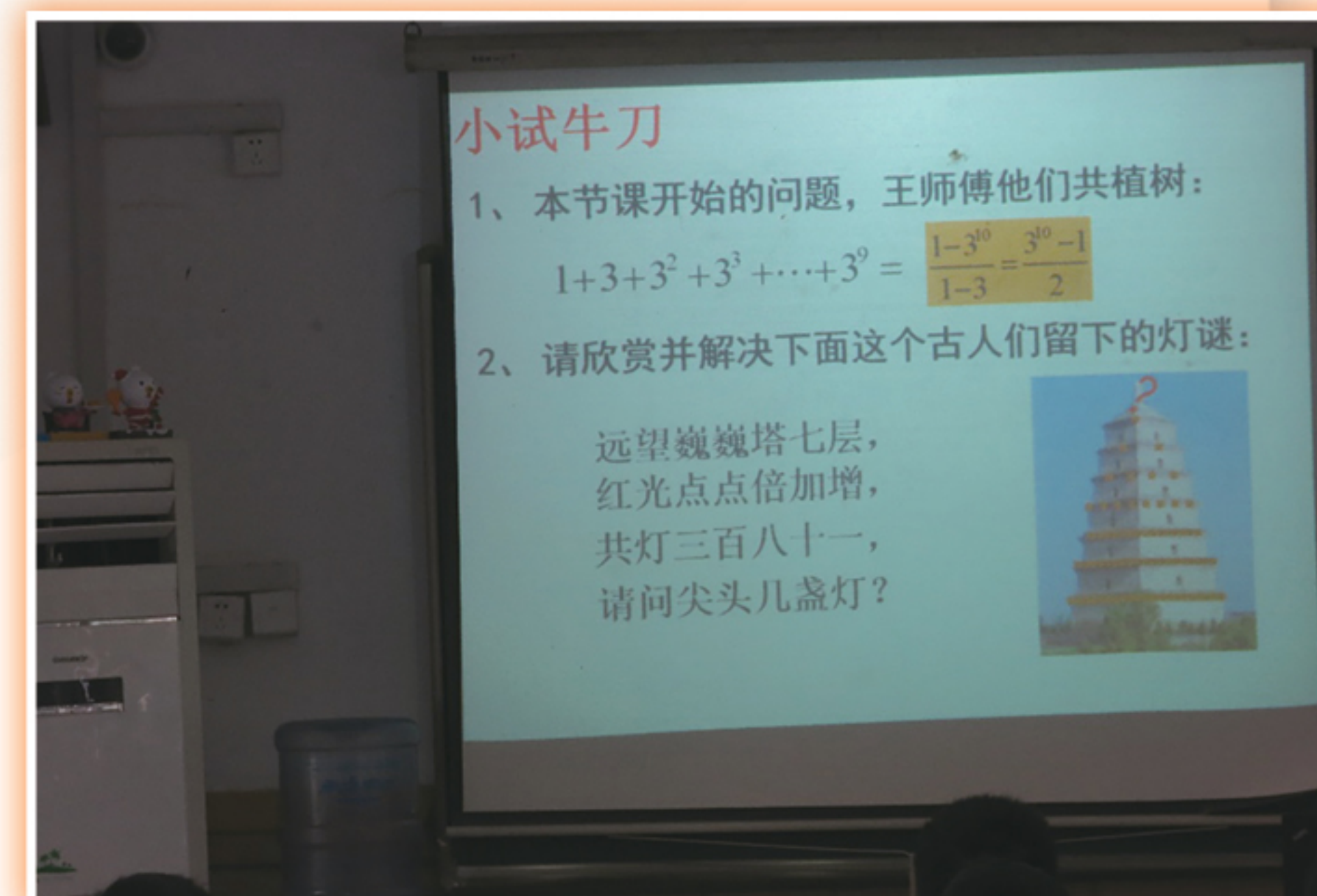
黃子賢老師

對於這次杭州交流，最大得著是在浙江省杭州高級中學的數學科觀課。

老師教授了一些公式和其簡單應用後，會先列舉數個不同運用公式的例子，學生須分辨出哪一個是正確或錯誤，並讓學生解釋當中錯的地方，然後才教授進階題目。我欣賞老師預先已估計了一些運用公式時容易出錯的種類，並要求學生向老師和其他同學有條理地解釋，以免日後再犯同樣錯誤。我認為這種教學策略能夠應用於日常課堂中，藉以提昇同學於測考中檢查答題的準確度。



黃子賢老師



科學

物理科科主任 林震東老師

杭州的怡人風景，西湖的湖光山色，當然令人目不暇給。但此行最令我感到滿足的卻是能夠與內地的資深老師交流，實在獲益良多。是次行程能到浙江省杭州高級中學及保俶塔實驗中學參觀和觀課，從而體會內地的教學特色。其中於保俶塔實驗中學內的初中一年級科學課更是印象深刻。總結心得，可分為以下幾點：

實驗運用

該課老師在教授作用力與反作用力的關係，面對抽象的物理課題，運用了大量的實驗具體說明。首先以戶外火箭升空示範，引起學生興趣。於課堂上教授每個重點時，都有對應的實驗讓學生去親身體驗，並以引導式提問鼓勵學生思考。



林震東老師

教學層次分明

課堂以小步子設計，將作用力與反作用力關係分拆為幾個關鍵概念，於課堂內由淺入深，將概念層層推進，讓學生更易掌握學習內容。

課堂後的評課檢討更讓我了解老師的備課安排及教學策略的考量。從老師間之分享可了解內地學生的學習特性及程度，認識兩地學生之學習差別。

資訊科技組主席及電腦科科主任

孫翠珊老師



孫翠珊老師

在這次的杭州四天教學交流團中，最令我印象最深刻的是到保俶塔學校觀看七年級的科學科課堂。

當日的課題是「力的存和」。在課堂的開始，老師先到戶外進行「發射火箭」示範，火箭一飛沖天，彈至六層樓高，同學們無不嘩聲四起。老師已經成功引起同學們的學習動機，「為何火箭會飛上天空？」老師沒有立即回答，隨後透過數個有趣的小實驗，讓同學逐一探討及親自體驗各項力的特性。過程中老師也不斷提問同學，引導學生作答，答對的就掌聲鼓勵，答錯的也循循善誘。在這良好氣氛下，同學要去了解這些抽象的科學概念，也變得輕鬆自如。

然而課堂也不是一帆風順，在課堂的末段老師利用氣球放氣來示範「力的作用力和反作用力」，做了兩次實驗也不成功，眼看還有5分鐘就要下課了，不禁替老師緊張。幸好老師不慌不忙，最終也能成功示範。我倒覺得這次反而是一個難得的機會，演示求真、堅持和錯誤中學習的科學精神。若老師時間許可，與同學分享失敗經驗，探討改善的方法，也是一個難得學習的機會。



生物科

陳鈞偉老師

這次教育交流活動中，最令我印象深刻的是參觀杭州市保俶塔實驗學校的科學堂，當中經歷亦讓我獲益良多。



陳鈞偉老師

課堂開始時老師以火箭作為引入。一支以有機物作為燃料的火箭，在一班老師及同學的眼前「一飛衝天」，直到約五層樓高的地方。同學大開眼界之餘，亦十分期待老師對概念的解說。再者老師備課十分充足，過程也提供了許多不同的活動讓學生體驗「力」的存在。因此課堂上有很多機會讓學生「做中學」(learning by doing)，從而建立對力的認識。



同學講解平日的機械人課程內容

學校在推行 STEM 教育亦具備校本特色。在參觀過程中，我們從學生製作機械人、模型船的過程中，發現其獨特的創意及科學思維能力。再者，在學校的刊物「生長」中，可見學校在推行 STEM 教育中有著專業及創新的教學理念，十分值得老師團隊學習。

通識科科主任

吳景輝老師

回想起是次的教學交流及歷史文化體驗活動，令我印象深刻的莫過於第三天全日於保俶塔實驗學校進行的交流活動。

這所學校令我充份感受到內地老師的教學亦有互動的一面。老師於課堂開始時帶領學生到門外發射迷你火箭，隨即便開始帶入教學主題，就是「力」。課室內每組同學拿起不同教具感受「力」的存在，學生大多投入學習，亦能充份將課堂內容與日常生活緊扣，令學生明白課堂意義，提高他們的學習動機。而且，課堂目標清晰，老師靈活運用不同事例帶出課堂目標，令學生更容易理解「作用力」與「反作用力」的意思。



可惜的是，老師的提問大多集中於兩三位學生，放在桌上的教具亦過多，以致某些較頑皮之學生未能集中。同時部份結論已印於學生的筆記，學生只是將筆記的字句讀出，而非從活動中領悟當中的道理。是次觀課令我明白照顧學習差異的重要，老師在忙碌的課堂裡，容易將重點放於某部份積極回應之學生，課堂內之活動不單只與課題緊扣，亦宜藉該活動帶出餘下課堂內容的結論，與學生共同建構知識。



吳景輝老師

體育

課外活動主任及體育科科主任 黃敬國主任

在四天考察團中，我們參觀過兩所中學，它們各有千秋，有很多值得我們學習的地方，當中保俶塔實驗中學的全校學生環校跑令我印象深刻。

為了增強青少年體魄，全國教育局要求初中生在標準時間內完成3000米跑才能畢業，學校便每天安排初中生在一個小息到操場作環校跑練習。只見各班在班長帶領下有秩序地到操場練習，各人按著整齊的步速跑步，不徐不疾，一班一個矩陣的在眼前經過，既有秩序，又有團結一致的感覺。部分老師也換上運動鞋，和同學們一起邁步向前，這一景象讓我感動！老師們以身作則，給學生證明跑步的重點是鍛鍊身體，而非為考試而做，讓學生明白強身健體的重要。

完成跑步練習後又回復課堂，同學們可以精神奕奕地上課。這種小息，令同學四肢勤快，腦筋休息，比讓同學趕往小賣部搶購小食來得健康及充實。看到師生一起跑步，一幅上下同心的美麗圖畫呈現眼前，顯示學校的政策若能得到師生的認同，效果真是事半功倍。

現今的學生多幸福，常有機會走出校園，交流學習。感謝校方安排，讓老師們除了能在高質素的研討會中有所裨益，還有機會飛出香港，到外地交流，拓展視野。登高能望遠，短短四天行程充實，獲益良多。

浙江省杭州高級中學是省內一級重點中學。論校址，校園面積廣，座落古雅的貢院舊址。論先賢，名人輩出，培育徐志摩等出眾的文學才俊，魯迅等名師。論氣魄，校長介紹了杭高的「三高」特色：「高學識」、「高素養」、「高成長」。論遠景，期望學生知識與品格兼備。有機會參觀校史室，更認識一間名校的成長，建基於無數前輩的心血和信念的堅持，聯想「真光」走過145年的歲月，維持校譽，得來不易。

保俶塔實驗中學給我更多啟迪。全校師生環校跑給我深刻的印象。教育局要求初中生要完成指定「米跑」才能畢業，所以學校安排有系統的環校跑。師生們有秩序和整齊，訓練有

素，除了增強體魄，更感受到上下一心、團結共融。相比我們大部份同學，只管理首勤學，忽略了健康，常患病缺席，真的要反思，平衡生活。

校園座落西子湖畔，環境優美，設施完備。在校園食堂午飯後，參觀多元化的拓展性課程，學生主動、投入，令人大開眼界。全日活動中，我印象最深刻的是觀課。「欣賞」了一位年輕教師的初一語文課。洋洋5,000字多字的文章，老師透過預習、學生繪畫概念圖、簡報、朗讀、小組討論及匯報等，在35分鐘內勾出內容重點，引領學生從文筆和感情雙線發揮，欣賞李叔同先生的認真，感受豐子愷先生對良師的不捨之情。由開始時播放的音樂，到結語的特大「人」字，充分展現了老師的功架！在評課會，老師們與師範大學的觀課學生，觀察入微，與教課者踏實地交換意見。老師用心備課，教學技巧多元化，善用板書，循序漸進，化繁為簡，環環相扣；同學勇於發言，完滿的一課，佩服！國內團隊式地設計課堂，集思廣益，互相切磋、取長補短、共享成果，確實提昇了課堂成效。若我眾老師參考，加入「港式」的彈性和變通，必更能揮灑自如，令學子得益。



保俶塔學生進行晨跑



黃敬國主任

宗教主任

李玉蓮主任



李玉蓮主任

在歷史文化體驗方面，漫遊吳山廣場，參觀胡雪巖故居、京河大運河博物館和南宋官窯遺址博物館，乘遊船瀏覽西湖風光，欣賞幻彩噴泉表演，品嚐杭州小食，享用杭幫菜、參觀杭幫菜博物館，在八卦田遺址留影。緊密的行程中，我們還購買到特產，嘗過「貢品級」的龍井茶，見識過「貴價」的織錦，學會了沖製西湖藕粉。

整個豐富的行程，有賴浙江省教育部的安排，楊曙老師的聯繫，培訓組同事的勞心努力，當地校長、老師和同學們的熱誠招待，令我們增廣見聞，也加深了彼此的情誼。感恩！

歷史科科主任

葉國全老師



葉國全老師

杭州，自古以來人皆稱之為「天堂」之地，這一趟重臨舊地，已是三進出天堂，仍覺名副其實。前兩次在夏天，遊西湖正值下雨天，湖上迷濛一片，這一趟是春暖花開，遊湖時遠近景物清晰可見，綠柳垂楊盡入眼簾，四天都是陽光明媚，春意綿綿的好日子。旅途中可記的事甚多，現特抽取兩事以誌之：一為民生事，另一為觀課後記。

首先為對國內廁所文化有所改觀，人所詬病的是國內廁所髒穢，大眾熟悉的是：在國內找廁所不難，用嗅覺已能探測到目的地。部份公共廁所雖設收費，但情況改善不大。而在杭州旅遊點找廁所很方便，衛生情況令人滿味清新，不會討人厭外，即使街上的廁所清潔度也可以接受，真的是「天堂」的廁所都是別樹一格的。

第二是觀課的感評。以往在國內觀課，印象深刻的是老師指導性的教學，老師滔滔不絕，七情上面，學生則多正襟危坐，專心聽課，課評客套話當然是多讚少彈，讚揚老師備課充足，講解清楚，同學投入學習，但事實上，課堂鮮有師生互動，學生多是唯唯諾諾，全盤接收老師的說法，缺乏獨立批判的能力，提出另類觀點抗衡老師之一言堂評論。這趟在杭州市保俶塔實驗學校觀的是科學課，老師教授的是七年級「力的表現」，是我入行37年的第一次觀科學課，我對科學是門外漢，相信老師應用的科學知識無誤，因同行的科學老師沒有異議。欣賞的是老師的教學安排和部署，整節活動多多，先是一場老師觸動火箭爆射升空的示範，先聲奪人，師生互動情景不乏，老師也不斷提問同學，提升學生興趣，多給同學鼓勵，當同學答對時，請其來國家發展天天進步，國內與香港學校多作交流後，也能有所改善其教學技巧及提升其開放性。

歷史科

鄧美儀老師

這次老師交流共訪兩所中學，一間是杭州高級中學，另一間是保俶塔實驗中學。兩所中學的教學風格截然不同。就杭州高中而言，老師所授的化學課主要以教師講授為主。當然老師備課充足，準備了不同例子說明，當中同學亦有回應老師提問。課堂進度流暢，但對我這個門外漢來說，可能有點快。其中最深刻的是在門口最後排的兩位同學，他們為看得更清楚黑板上的方程式，主動走上前。回港後，我應把這情況告訴我們的學生，內地學生是爭著坐在前面呢！同學的主動、積極學習是非常重要的。

雖然是次交流行程緊密，但仍抽空遊覽西湖及欣賞了傍晚的幻彩噴泉表演，氣氛還是不錯的。人站在西湖旁，感到豁然開朗。特別一提三月其實是萬花盛開的時節，此次前往八卦田遺址時，遇上了盛開的油菜花田，各人都十分興奮，爭相拍照留念。當人置身於花海中，感到自己是如此的渺小，此為大自然的奇妙。



鄧美儀老師

蘇杭文化體藝學生交流團

27-3-2018 至 30-3-2018

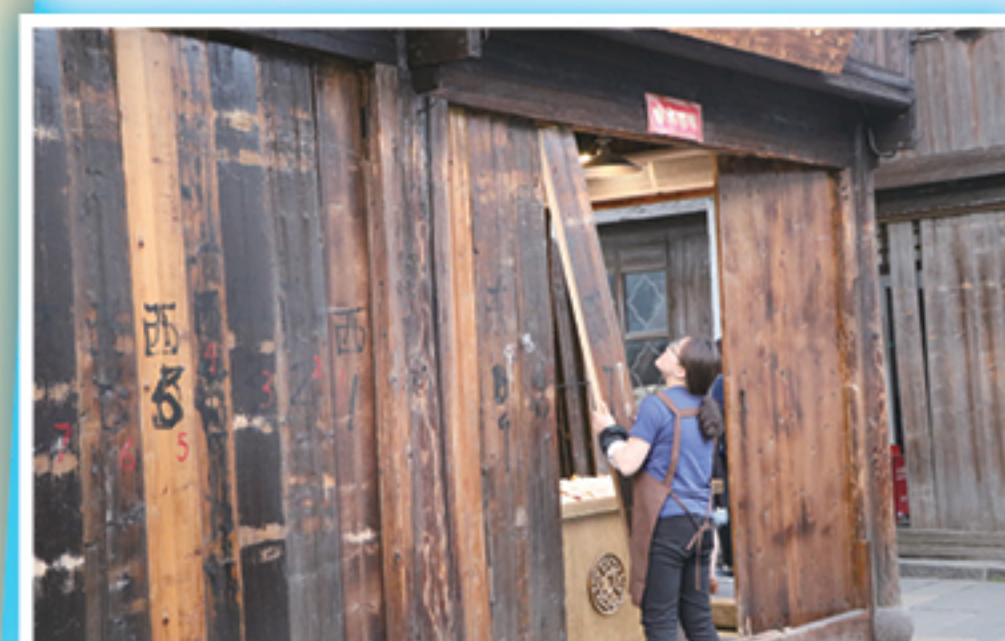


同學於烏鎮留影感受古鎮的山水情懷



師生一同感受上海灘的繁華美景

日期		行程交通
第一天 3月27日 星期二	上午	起飛前於香港國際機場集合 乘坐航機前往杭州
	下午	抵達杭州岳王廟
第二天 3月28日 星期三	上午	參觀姊妹校—杭州保俶塔實驗學校
	下午	西湖 - 船游西湖、漫步蘇堤、花港觀魚
第三天 3月29日 星期四	上午	古運河杭州乘坐觀光船
	下午	龍井問茶—烏鎮
第四天 3月30日 星期五	上午	寒山寺—拙政園
	下午	虎丘及劍池—絲綢廠
第五天 3月31日 星期六	上午	崑曲博物館崑曲欣賞
	下午	前往上海機場乘坐航機返回香港



打烊時按編號上門板，展現烏鎮老鋪的獨特風貌



烏鎮中感受江南水鄉特色



從蠶蛹抽取絲源的過程



同學嘗試拉蠶絲



師生認真瞭解絲綢的製作過程



何署理副校長向友校校長致送精美紀念品



茶農採茶，每一片茶葉都彌足珍貴



茶藝老師講解如何品茶和泡茶方式



烏鎮的紫染坊



初嚐明前龍井，先甘後甜

了解採茶，製作的程序



同學對當地同學小息環校跑感到新奇



兩地學生共進午餐，交流學習心得，增進彼此之間的認識



周校長致歡迎辭



在友校欣賞字畫，感受濃厚文化氣息



同學於茶園內品茗茶文化

蘇州杭州文化景點介紹

行程內容

杭州：岳王廟、遊覽西湖、運河考察
蘇州：拙政園、虎丘、寒山寺、崑曲博物館、絲綢廠、
烏鎮（江南水鄉）
姊妹校交流：杭州保俶塔實驗學校
學習活動：西湖寫作活動、龍井問茶、崑曲欣賞

蘇州

拙政園

蘇州的拙政園與蘇州的留園、北京的頤和園、河北的承德避暑山莊並稱為中國四大名園。江南的園子和北方的皇家園林是不一樣的，小巧精緻，處處為景。

虎丘

蘇東坡說到蘇州不游虎丘乃憾事也，虎丘是蘇州城外的一座小山，號稱吳中第一山。

寒山寺

唐朝詩人張繼有一首《楓橋夜泊》相信很多人都比較熟悉：「月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠。姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。」這一首意境無限的詩讓寒山寺被萬千遊客記住了。

籃球隊成員於寒山寺留影



中四文學班與旦角留影



遊覽蘇州名勝寒山寺



寒山寺因張繼的楓橋夜泊而聞名



欣賞崑曲《遊園驚夢》，學生對崑曲有更深認識。



拙政園內滿園春色猶如仙境（浮翠閣）

湖上泛舟遠觀雷峰塔



杭州

岳王廟

位於杭州北山街西側，棲霞嶺南麓。為紀念民族英雄岳飛而建。「岳墓棲霞」是西湖新十景之一。岳王廟始建於南宋，屢建屢毀，清康熙時重修，主要建築有忠烈祠、啟忠祠、岳飛墓、碑廊、精忠柏、秦檜跪像。



乘船遊覽京杭大運河



京杭大運河

西湖風景怡人，依山伴水



康熙所題的花港觀魚，魚字為三點水，因為四點為火



參觀岳王廟

籃球交流

在這旅程當中，我們所到訪的保實姊妹校十分注重體育發展，曾經培育出多個省隊及國家隊等出色的運動員。



籃球隊代表向友校校長致送「君子好球」

除了學校的設備齊全，校舍的周圍也會掛上不少鼓勵字句及貼有有關過往校友在各專項中出眾的成績，以鼓勵學生訂立目標並用心練習，保實相信每一個學生都充滿着可塑性，只要堅持努力，「下一個就是你」！

此外，我們還與保實姊妹校進行籃球交流，由該校籃球教練帶領訓練，雖女子籃球隊未能抽空一同參與，但教練安排了數位初中男

五真 劉靖恬 生與我們一起進行練習。

在首節訓練時間是以運球、上籃、射球為主，從中更可以發現那幾位男生的跳躍力及協調性十分卓越，基本功非常紮實，值得我們學習。而在接下來的大約一個小時時間是分組與男生進行比賽，即使女生的體能不如男生，但他們也尊重我們，主動把球傳給我們作進攻，互相鼓勵。而且在這短短的比賽中，給予了我們一個的練習機會抗性。

在此次的交流，不但可以學習當地學生練習時認真主動的態度，更可以從中擴闊眼光及提升球技，是一個十分難得的機會。



在虎丘前練習五步拳

游泳交流

我們十分榮幸可以在杭州市保俶塔實驗學校交流體育心得。這所學校十分注重體育，不但有一座體育館，更設有室內游泳池，而全校共有 19 位體育老師，任教不同專項。

同學們每天的第一個小息都要跑圈，高年級要圍著校園跑三圈，低年級則在操場跑 5-6 圈，中三畢業時必須於 3 分 20 秒內完成 800 米的標準。校長說身體強健才能應付學業，我們都十分認同。

在游泳交流中，我們與同學一起上游水課。保實是一所九年制學校，同學在小三時便學習游泳，因此部份中一才入學的學生，游泳能力會有差異，老師會因應同學的能力，設計不同的學習或訓練項目，例如初學的、有一定技術的，甚至校隊及省隊

四信 何卓豫 四信 盧敏靈 二光 胡寧珈

的，各在不同泳線上接受不同教練的教導。

我們與 4 位省隊隊員切磋，其中 2 位中一同學，年紀輕輕已加入省隊，實力非凡。我們首先進行熱身，像踢水、划手、呼吸等，訓練項目與香港的分別不大，之後教練指正我們需要改善的地方，提升了我們的速度。然後進行友誼賽，有三人接力賽、個人 25 米自由式及背泳。其他同學也很有紀律，她們像制服團隊般腰板挺直，留心聽教練的指示，投入上課，這值得我們好好學習，而這次交流也令我們獲益良多。



我校泳隊與當地省隊交流游泳心得

走進香江畫圖中 分享創作成果

中文科注重讀寫與生活結合，提升學習的興趣和成效，故舉辦兩次「香江古今遊 走進香港文學風景」活動，邀請作家梁偉洛先生帶領指導。通過文學景點實地考察，推廣香港文學，同學身體力行，直觀感受文學的現實場景，加深對作品的認識，最後同學更能將親身體會化成文字，記下所見所聞、所思所感。

參與同學：
中一至中五級同學，自由報名
散步路線：
裕民坊、觀塘工業區、觀塘海濱公園、茶果嶺
創作題目：
以「我眼中的 _____」為題，創作散文一篇。

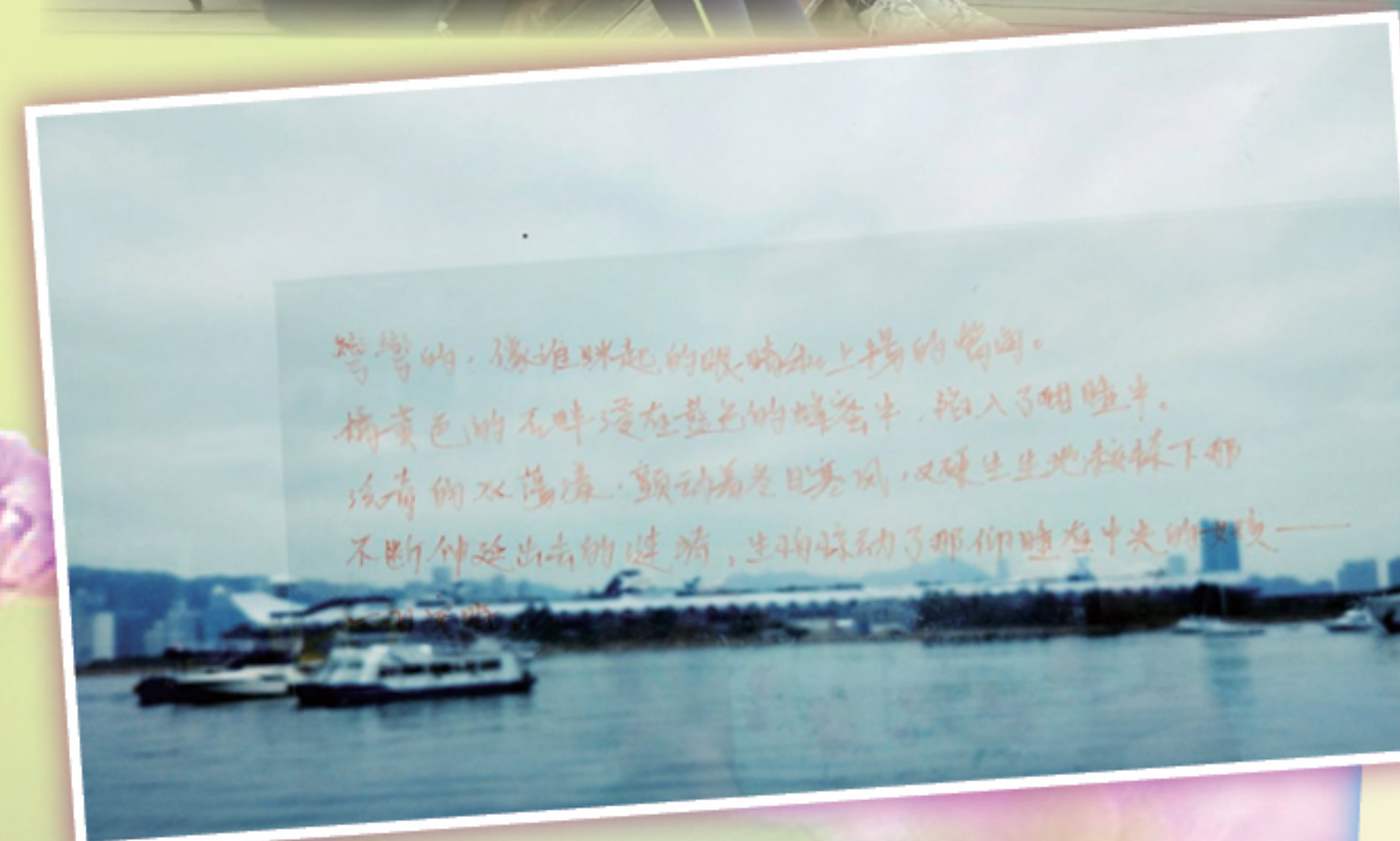


同學在海濱公園就地取材，即時創作。



彎彎的，像誰眯起的眼睛和上揚的嘴角。
橘黃色的石畔浸在藍色的蜂蜜中，陷入了酣睡中。
泛青的水蕩漾，顫動著冬日寒風，又硬生生地按捺下那不斷伸延出去的漣漪，
生怕驚動了那個仰睡在中央的女孩——一日安眠。

四真 郭鍾妍



同學在膠片上記下文字，並把膠片放在景物上拍照。

2月初
 涼涼海風中
 樹葉還是釘在樹上
 只是鬆了
 綠葉生了紅疹
 一端密密麻麻
 病情嚴重
 另一端青蔥依舊
 75° 向下垂著
 三光 王純一



已屆遲暮之年的城市
 舉起了他枯瘦如柴的手
 靜靜的看著自己
 紮根於此地
 的痕跡
 嘴角微揚的看著
 破土而出的新文化

四信 許盈琳

參與同學：
 中五級選修中國文學的同學

散步路線：
 鯉魚門（魚門燈塔 馬環村 天后廟 舊石礦場）
 創作題目：以「____的自白」為題，選取鯉魚門的所見作敘
 事觀點，創作擬人化小說。



同學化身鯉魚門的小白船創作

小說創作（節錄）〈小木船的自白〉

看見眼前迷人的景色，我開始聯想
 自己是避風塘中一條破舊的小木船：
 「每一次見到滑翔在高空的老鷹，
 他的叫聲都彷彿在嘲笑著我們這一班退
 役殘兵，無用武之地，只能躲在這小小
 的避風塘。就連途經這裏準備到太平洋
 海域的郵輪，都在向我們炫耀著：『你看我，又可以到廣闊的太平洋冒險了，
 真興奮啊！』

郵輪的一番話，令小木船隱藏在心底、想出海探險的決心燃燒著，開始
 了他衝出避風塘的冒險故事……

五理 林咏恩

完成文學散步後，學生將所見所聞所感化成文字，創作散文。

學生散文創作（節錄）：

我們到了一棟大廈的平台。這裏能從高處俯瞰觀塘繁忙的道路，也能感覺列車經過的震蕩。平台旁邊是一棟棟矮墩墩的大廈，他們的外牆剝落，深褐色的大門都生鏽了，就像一個赤裸病人。而牆上不知名的數字是整容

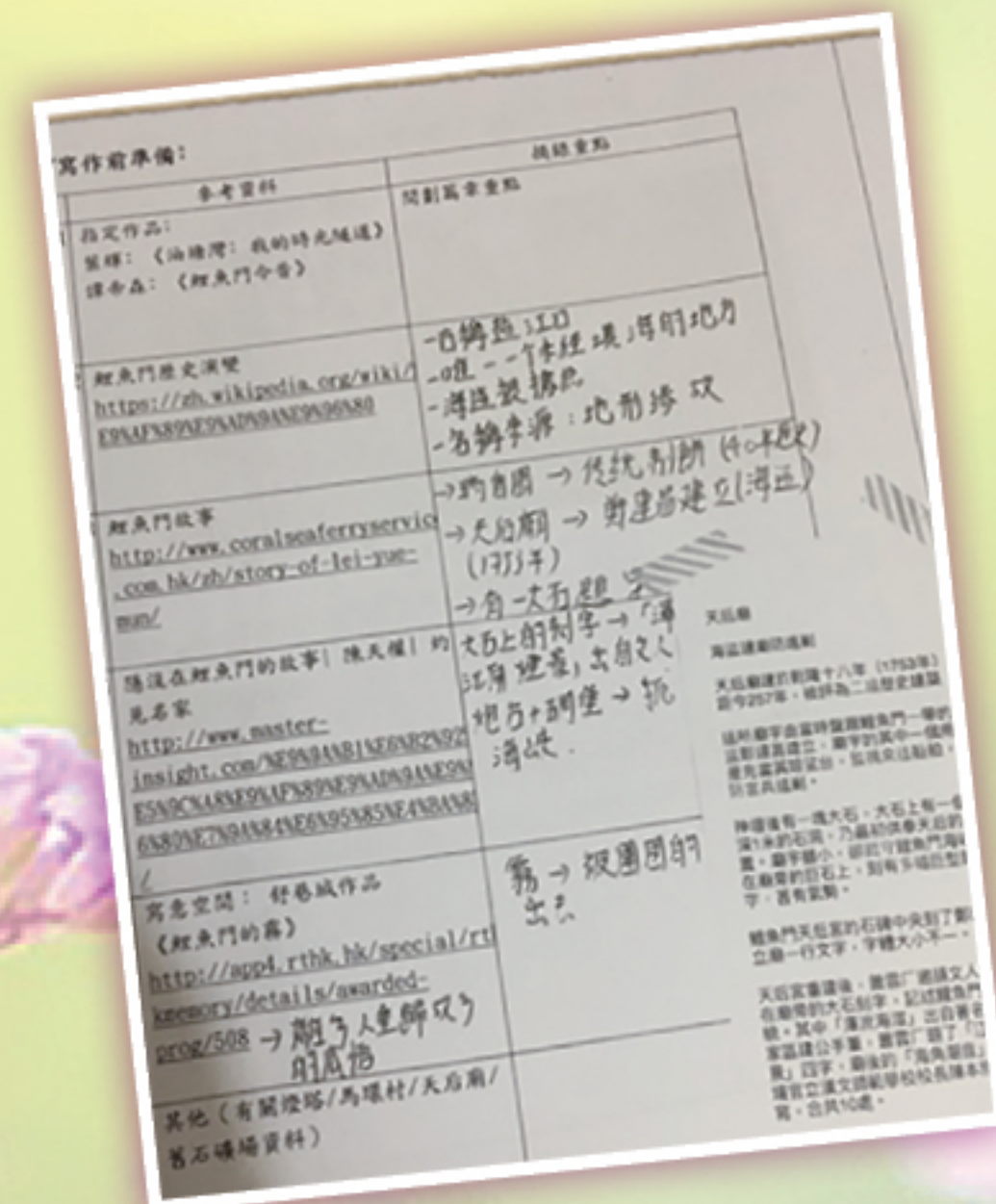


作家點評：

劉同學用病人比喻裕民坊的老舊外牆，生鏽的深褐色大門就像一個枯乾的病人，充份的帶出了裕民坊老舊的鮮明形象

病人的標記，旁邊的竹棚則是一把把殘忍的屠刀。定睛一看，那張「此物業已被納入觀塘重建計劃」的銀色牌，相信就是那張無情的手術同意書了。一陣冷風吹過，我抬頭看那高大的商廈，反光的玻璃窗擋住大片天空，更添一份冰涼。

五真 劉靖恬



同學在遊歷前先搜集資料，做足準備功夫。



與作家梁偉洛先生漫步鯉魚門

〈石灘碎片的自白〉

創作緣起傳說昔時在這片海域發生過沉船事故，很多瓷器掉入茫茫大海中，便成碎片被沖上石灘。隨著歲月及海浪的沖刷，石灘上的很多石塊及碎片都變得十分圓潤。而正是這一點，使我不禁聯想到人生，於是我便化身一顆琉璃碎片展開冒險之旅。文章的主角是一枚來自琉璃彩燈的碎片，故事敘述了它不再受人愛戴的心有不甘到慢慢釋懷的過程。

「堅硬的礁石在無意間碰到我脆弱的身軀，將我粉碎。傷口的劇痛使我灑淚，淚如海水般鹹，心如身上的傷口一般痛，流瀉著鮮血。在毫秒間我從天堂跌入地獄。」



楊洋為石灘碎片賦予生命

「而我也變了，我退去了鋒利的稜角，被海浪擊打成一顆圓滑的『寶石』。在時光的推移中，我早打消了當年那不切實際的夢想與自怨自艾，為人處事也更放寬心，終於認清了自己的位置，學會有些事不可強求，心中的委屈與心結也終於煙消雲散。」

五愛 楊洋

同學藉著是次蘇杭文化體藝交流之旅，向姊妹校保俶塔實驗學校介紹文學散步活動，一方面令杭州師生認識香港繁榮大都市以外的面貌，了解觀塘舊區及漁村風貌；另一方面亦能了解香港寫作教學的安排與學生的創作心得。

對香港學生而言，這次分享能令同學總結學習經歷，觀摩同學作品，鞏固所學；而且分享交流能令同學展示創作成果，為作品覓得知音，獲得更大的滿足感。



中五同學匯報時表現自信。



中四文學組的同學介紹文學散步的遊歷路線。

筆耕不輟 以文會友

每位參與交流的同學須選出個人作品一篇，結集編成《筆耕不輟》。文集製作工序絕不輕鬆，由封面設計、收集作品、校對、編輯以至排版，均由同學一手包辦，最後將作品送贈保俶塔實驗中學周校長、老師及同學。「千里送鵝毛，物輕情意重」，縱然文集並不貴重，但當中包含了香港同學的真心和誠意，加深是次交流的意義。

下棋

四信 彭靖儀

在街角的某一處，那裡是一個長年不見天日的地方，一棵棵榕樹成為堅實的圍牆，垂下的樹根彷彿是一層又一層的簾幕。在這個旁人看來與世隔絕、寂寞寥落的地方，當你走進一步，側耳傾聽，便會聽到一波又一波雜亂無常的竊語聲和響亮、類似木材的碰撞聲傳入你的耳中。

我走進這個古怪的地方，打開層層的簾幕，穿過縱橫交錯的障礙。看到的是一片熱鬧的情景，有一大群約六、七十歲的老伯握著雙手、抿起唇，躬著背，不謀而合的圍成一個小圈子，專心致志地凝視著坐在中間的兩個背影。我上前一看，是我爸爸和一名年約三十的青年在下棋。我父親是白子的代表，而對方是黑子的代表。我觀察著眼前的棋盤，明顯白子是被壓制的一方，我不禁為父親擔心起來。卻看見父親依舊神色自若，臉上沒有一絲的愁眉苦臉，像一個風度翩翩的君子。我在父親身旁卻心急如焚，不停的搓手，更在父親身邊絮絮叨叨，建議父親該下那一步棋，才能獲得勝利。可是，父親沒有理會，低著頭，托著下巴，沉思出奇制勝的謀略。我發現此時跟父親談話只是自討沒趣，於是識趣和其他老伯站在一旁……許久，父親終於動身，把白子

放在棋盤上，行為舉止都像一個與世無爭的君子。我看一看棋盤，父親的一步棋已經扭轉了局勢，對手看到父親佔上風，儘管他努力讓人看不出他的神色，臉色卻比手執的黑子還要黑，看到



這個模樣，跟我小時候與父親下棋輸掉的時候沒什麼兩樣。

還記得小時候，剛上小學的我，從學校裡學了圍棋，更贏了很多同學，於是我每天放學回家第一件事便是纏著父親央求他陪我一起下棋。頭幾次我也贏了父親。可是，有一次父親贏了我，讓我心裡不服氣，更悶悶不樂了好幾天，也不理睬父親，父親問我這幾天為什麼不跟他一起下棋，心裡的瘡疤仿佛一下子被人揭穿了，便哇哇大哭起來。後來父親問我為什麼不高興，我便告訴他是因為那一場棋我輸得不甘心。後來，我對這事淡忘了，每天也拉著父親一起下棋。可是，從此以後，父親都是我的手下敗將。我那時小，不知道什麼原因，總覺得是我棋藝超群。現在回想起來，總算知道是什麼原因了。

「啪！」一顆黑子被青年大力拍在棋盤上，棋子都顫了顫，我都被他嚇醒了，思緒也被拉回現實，卻發現父親沒多思索便下了一棋，卻讓自己身陷險境，我不明是什麼原因，也沒有多問，我以為父親自有深意。對手看到父親這一步棋，又驚又喜，他連忙用黑子把白子包圍。我看著現在的局勢，父親已不可能扭轉乾坤了。

結果也是意料之中，父親輸了。我盯著對手聳張跋扈的樣子，再看一看父親，不但為父親感到不值，更覺得奇怪。

後來我追問父親，父親只回了一句：「我跟他合不來！」我卻被父親點明了，父親並不想跟他下棋。父親年過七十，已經年邁了，他下棋只不過是為了消閒，並不看重輸贏，因此父親面對再難的棋局也能神色自若。相反，對方年少氣盛，更不會浪費青春與人對弈，他來下棋只為了勝利。但這樣的人好勝心太重，容易心浮氣躁。父親對著他根本不能輕鬆下棋，於是便後退一步，讓大家都舒服。但對方也太天真了，竟以為自己是技高一籌，也不知道他是贏，還是輸。

我豁然開朗。

我跑去拖著父親的手，「爸！我們回家，來一場真真正正的對弈吧！你可不能讓著我喔！」

我和父親穿過層層的簾幕，繞過縱橫交錯的障礙，離開這個老伯們聚腳的「老地方」。

在寒冷的冬季也有暖意

四信 吳綺雯

時光匆匆，這一年又快到頭了。測驗周快到了，每位學生都在拼搏，爭取最好成績。而我也不例外，晚飯一直在書桌前埋頭苦幹。客廳傳來電視機新聞報道的聲音，天氣主播用她那清脆嘹亮的聲音，報道著最近的天氣如何。她字正腔圓地說著：「昨日香港錄得五十九年來最嚴寒的天氣，市區只有三度……」

聽到這則天氣報道，看著手上淡淡的疤痕。不禁讓我想起多年前，當我還是小學六年級的那一年冬天。那年冬天很冷，現在再冷也抵不上那一年的冬天。那時快到考試了，這一次的考試不僅僅是校內測驗這麼簡單，成績還是要呈上教育局，影響自己能不能考上心儀的中學。所以，我拼命地去複習，希望能考到一間自己喜歡的學校。到了深夜，手中依然緊緊握住筆，快速地寫溫習筆記，想把書中的內容一字不漏地記在腦海中。

即使身上穿著厚厚的棉衣，可是暴露在空氣中的雙手依然很冷，凍得僵硬。手指開始出現了又紅又腫的凍瘡，一點一點分佈在我的手指上。本來溫習已經讓我覺得十分煩惱，現在手

上又有凍瘡，真的感到很絕望。陣陣癢意從手上傳到心中，想撓卻不可以撓，更讓我覺得急躁。我絕望地「啊」了一聲然後哭了起來，媽媽聽到聲音後立即走進房間看我發生什麼事情了。我一一如實告訴了她，我那時一點都不想複習。媽媽小心翼翼地拿起我的手，仔細地看著我手上的凍瘡。嘴上嘮叨了幾句：「怎麼這麼不小心，都叫你注意保暖。」

媽媽從醫藥箱取出藥膏，輕輕地將白色的藥膏塗在我的凍瘡上。冰涼的藥膏伴隨著媽媽手指尖的溫熱，慢慢地從我的手指傳到心裡頭。不一會兒，媽媽就塗完藥膏了，她還怕我撓破了凍瘡，拿了膠布貼在我每一個凍瘡上。安慰著我：「不要灰心，很快你便複習完，可以休息了，媽媽在你身邊陪著你複習。」目不識丁的媽媽，根本就不清楚我還剩下哪些尚未複習好的，卻安慰著我很快就可以休息了。

「怎麼在發呆啊？是不是累了？累了就休息一會，不要氣餒啊，媽媽在你身邊陪著你。」媽媽的話把我從回憶拉回現實，從小六到中四，這幾年來大大小小的測驗、考試，每一次的複習都有媽媽陪伴在我的身邊。她的那一句話「媽媽在你身邊陪著你」，對我而言就像是汽車的汽油，加滿了就可以繼續前進。接著，媽媽坐著我身後的床，倚著牆壁，陪著我。中四的課程繁忙，學期剛開始就有許多的測驗和功課，經常凌晨才可以上床休息。而媽媽為了陪我，也是那段時間才能睡覺。

當我第一次回頭看到媽媽頭不停向下搖，就知道她經過一天的工作已經很累了。就和她說：「媽，不如你早點睡覺吧，我自己一人可以了。」媽媽從未答應我，依舊堅持著自己的想法。是她的陪伴讓這個寒風凜冽的冬天，添上了幾分暖意。

「還剩下最後一科的功課而已，趕緊做完

休息。」我看著手冊心裡說著。頭向左轉一圈，向右再轉一圈，放鬆一下自己的脖子。回頭再看媽媽，媽媽已經在打瞌睡了。媽媽的頭在不同地搖動，一不留神撞上了牆壁。媽媽見我還在低頭苦幹，還是說著同一句話：「慢慢做，不要放棄，媽媽在你身邊陪著你。」我也曾多次和她說深夜不必陪著我，讓她自己早點休息。可現在她還是陪伴我複習到深夜。用她那溫柔的聲音鼓勵著我。

感謝有她作為我強大的後盾，在我的青春路上有她不計回報地支持我。有媽媽的陪伴，讓我每一個晚上變得不再孤單。就算是再寒冷的冬天，也有她的陪伴送上溫暖，給我鼓勵。

也感謝她多年來每一個晚上的陪伴，鼓勵我克服青春路上一個又一個的困難、紓解我一件又一件的煩心事。沒有了她的陪伴和鼓勵，我不會像如今這般樂觀地面對所有困難和逆境。因為有媽媽在我的身後，給予我勇氣和力量，我才可以接受每一個新挑戰，從中學會新事物，發揮自己的所長。謝謝你，我的母親。



吳綺雯

街角的店

四信 盧敏靈

自從小學畢業，搬離荃灣區，我再沒有回到那街角的店。直到昨天，母親囑咐我去荃灣買東西，我再經過。

麵包的氣味在空中瀰漫，隔著一條馬路都嗅到。氣味把我帶進了回憶中又折返，把我引進店裡去。觀乎麵包店的麵包，全都各有特色。店裡的燈光跟以前一樣，是黃金色的。它們把「美人兒」照豔得更完美。

我還記得家人的口味。



盧敏靈

母親說這裡的葡萄乾麵包最好吃。當你很餓的時候，吃一口，總覺得此包是天賜恩物，因為他裡面蘊藏著無限驚喜。人生路上，有一些

時候是平淡的，甚至是苦澀的。可是你可能會在過程中找到快樂、意外收穫。就像葡萄乾麵包一樣。你不知道何時會吃到葡萄乾。可是你仍然會心存盼望，知道前面一定有驚喜在等你，直到最後一刻，也是甜的。

父親最喜歡吃蛋撻。他說蛋撻是這小店的鎮店之寶，每逢經過，一定要買。有一次父親和母親爭論起來，父親說蛋撻最好，母親說葡萄乾麵包最有意思，最後父親贏了。父親說，蛋撻的酥皮鬆脆，就像他們的孩子一樣有點頑皮愛搗蛋，但一吃到中間的蛋，就像看到孩子的活力、純真，總會暖在心頭。而且，孩子就是家裡的鎮店之寶，難怪固執的母親也同意了。

弟弟最愛吃巧克力包。天真的弟弟覺得巧克力在包子上，脆脆的，口感格外特別。看到弟弟吃著包，口角沾滿了可可粉，手上沾滿了融化了的巧克力，舔著指頭的樣子，真的很想永遠留著作為紀念。

哥哥也喜歡吃巧克力包。他說巧克力包不燙不冷，巧克力進了口不要咬，讓它自己融化，使舌頭上徘徊著巧克力的甘與苦的滋味，才是吃巧克力包的最高層次。吃巧克力包不用思考太多，只是享受此刻的甘與苦，不需擔心明天要面對的事，無憂無慮。弟弟一定都是這樣想的，只是年紀大小，不會說。

公公跟母親不同，他只喜歡吃全麥的麵包。公公一生坎坷，在九七回歸時從澳門來港，失散了兩個兄弟，沙士也奪去了外婆的性命，只剩下母親一女陪伴。公公不愛說話，我也不敢跟他說話，他總是一副兇惡的樣子，但卻從來不會罵母親。每逢買包子，總會待一會才吃，吃了沒說什麼，只是歎氣。父親有一次問他為什麼不吃，又問他要不要換口味，公公只是臭臉地哼了一下就回房了。母親說公公是放不下往事，以無味的麥包，記念亡妻和失散的兄弟，以寄思念。全麥

麵包真是發人深省呢！

我不愛吃包子，只愛吃那裡買的曲奇。那店的曲奇跟外面的不同，不是脆的，是軟綿綿的，僅次綿花糖。而且曲奇都是各有造型的，有魚、有笑臉、有車子、有花。雖然同是曲奇，味道卻有所不同，巧克力、焦糖、杏仁、草莓……。從中我發現人生中每個人都不一樣，各有各長處，各有各性格，來自五湖四海，每個人的背後都有一個故事，各有特別，不能作比較。就像麵包店裡的「美人兒」一樣，也像曲奇一樣。什麼好吃不好吃，都只是口味罷了。

那人，那車站

五理 林咏恩

拿起那張有些泛黃的合照，輕輕拍掉照片上的塵埃，戴上老花眼鏡，把眼睛眯成一條縫，全神貫注地看著照片，我和「那人」都在「那車站」燦爛地笑著，我不禁會心微笑，鼻子卻酸酸的，那人的身影好像又浮現在我眼前，心中的不捨與懷念之情油然而生。晶瑩的淚珠在眼眶打轉，淚水使我眼前朦朧一片，腦海中不斷有「那人，那車站」的畫面浮現，勾起了無限回憶……

那年，我二十五歲，那人——我的母親，五十五歲。我不甘繼續待在農村生活和工作，那枯燥乏味的生活使我厭倦。年輕的小夥子總像一匹野馬，想無拘無束地四處闖闖，見識繁華熱鬧的花花世界。我坐言起行，辭職、購火車票，收拾行裝雷厲風行，在吃晚飯時告知我媽我要乘上「夢想號」北漂，母親眼中閃過一絲擔憂？不安？傷感？我沒有留意，不得而知，我滔滔不絕、手舞足蹈地數算著北京的繁華。她默不作聲，把視線定格在我身上，那深邃的眼神像一個無底的黑洞，像要把我吸進去。

第二天的清晨，太陽仍未升起，公雞仍未啼叫，我便已經整裝待發，向車站進發。出人意料的是母親也起來了，正把熱氣騰騰、香氣四溢的家鄉菜放進一個個飯盒裡。心裡彷彿有一股暖流匆匆流過。整理好行裝後，我們母女兩人手挽手地走向鄉間的車站，車站雖小，卻非常擠擁，我決定在車站門口與她道別，我擁抱她瘦弱的身軀，她微微地顫抖著，是冷嗎？我更用力抱著她，向她傳遞著我的溫暖，她輕撫我的背，嗚咽地說：「孩子，你放心闖吧！累了、倦了就回家，媽媽給你燒糖醋魚……」廣播毫無預警地響起：「往北京的火車已到站，請儘快上車。」我控不住心猿意馬，再沒心思聽媽媽嘮叨，提起行李急急忙忙地跳上車廂，留給我媽的只有一個匆忙的背影。

上車安頓下來後，看著窗外的風光，再見到我的家鄉，我的母親……倏忽，一個熟悉的身影闖進我的視線中，「那人」在人群中不斷移動、跳動，穿越了重重人海，來到窗前，母親正奮力地舉高那一大袋的小菜，矮小的她不斷地跳躍著，我把手伸出窗外，接住了那沈甸甸的袋子，她留下了一句「記得吃飯」，我還未回應她。列車便無情地、頭也不回地駛走，那抹身影漸漸被人群淹沒，那一瞬間，我只看見一向堅強的母親竟然哭了，我再也忍不住不捨之情，淚如雨下。

再見母親，再回到那車站是每一年的春節。大家都喜氣洋洋的，看著火車逐漸駛進車站，心裡總會感到暖暖的，非常親切，這似乎就是家的感覺。看著萬頭攢動、人山人海的車站，可真是熱鬧歡樂啊！神奇的是平日不爭不搶的母親總能穿越人海，在最靠近車門的位置迎接我。她總會一把牽起我的手，使我在寒風刺骨的冬天仍能有一絲溫暖。總是說：

「走，回家！有你愛吃的糖醋魚。」一年復一年，每年的春節都是大同小異，我們在這個

車站歡樂地團聚卻又落寞地分別，無數的分分合合。

這一年，我五十歲，她九十歲。又是春節，又是糖醋魚。唯一不同的是我買了個手機，又到了分別的日子，我決心要把「那人，那車站」用照片記錄下來，她笑得很燦爛卻總嚷嚷著照片拍得醜，反復地說著自己已經滿頭白髮，身板有些佝僂，臉上多了一道道深深淺淺的皺紋，那些歲月的痕跡似乎早已撫不平了，我只想對她說在孩子的心中，無論父母怎樣衰老仍是最美的。可是，那催人上車的廣播又響起，我把這句話放在心中，打算留待下次重逢再說。

可是，沒有下一次了，她在七月時離開了我。我頭腦一片空白，急急忙忙地乘火車回家，小車站仍然擠擁，這一片熱鬧的光景顯得我更加孤寂。沒有了她，這個車站顯得好陌生。再也沒有人牽起我的手帶我回家，我行屍走肉般緩慢地走回家，送別了她。

我抱怨上天，為什麼不給我多點時間讓我抱抱她，再跟她多拍一些合照，讓我把那句藏在心裡的話說完。可是時光匆匆流逝，它是無情的，逝去了便不再重來，經歷了與她的生離死別，我才醒悟到這些早該明白的道理。我不強求人不用生離死別，但願你能把握與家人相處的時間，願你能把愛即時說出口，願你不要像我一樣留有遺憾，後悔莫及。可是，如果你已經留下不可挽回的遺憾，那就容許自己短暫的自責愧疚一下，然後把沉痛的教訓刻骨銘心地記在心中，不要重蹈覆轍。

這時，我想起我的女兒，那個與我漸行漸遠卻使我心心念念的孩子。我把合照放好在櫃子裡，擦拭著自己的眼淚，下定決心給披星戴月、營營役役地工作的女兒打個電話，要跟她說：「累了、倦了便回家，媽媽給你做糖醋魚。」



陳麗而 林沅瑩 林咏恩在拙政園留影

昨夜的留言

五理 陳麗而

如果可以，我希望能夠再一次以昨夜的留言，去修補我與父親之間的裂縫……

我父親是一位值班工程師，公司採用輪班制度，分為早、中、晚三班。每次父親上中班，都要由下午一直工作至深夜十二時。而我每天清早六時多便要出門上學，趕在八時前與第一個上課鐘聲賽跑，一場不能輸的比賽。我和父親總是對不上時間，他從來沒有送我到校門，和我說再見，一次也沒有。這時的父親應該還在家中棉被裡呼呼大睡，把昨夜工作的疲勞宣洩在一陣又一陣如雷鳴般的打鼾聲中。

記得有一次，經過七個多小時的課節後，我迅速地收拾書包，快如箭飛似的直衝回家，並非為了趕上那集黃昏時段的卡通，而是為了趕上在父親上班前見一見他。

我毫不猶豫、連珠炮發地按下門鈴，我連拿鑰匙的時間也等不及了，只是見遲遲沒人應門我便使勁拍打大門，在我幾乎急得破門而入時，大門終於緩緩打開，是父親吧？開門的卻是媽媽。

「媽，爸爸呢？已經上班了麼？」我急問。

「嗯，說是公司有緊急工程，早就趕回去了。」媽媽看我失望欲哭的臉，安慰道：「要吃班戟嗎？我弄給你吃。」

「不用了……」我灰心喪氣的脫掉沾有路邊積水的鞋子，垂著頭回到房間裡。

我與父親每天就是這樣擦身而過，我上學、他下班；我放學、他上班。不知不覺我已經一整個星期沒見過父親了，好想念他渾厚的聲線，有點兇惡的樣子，以及他那雙溫暖的大手。每次他看到我，都會輕輕地摸摸我的頭，但現在我幾乎都已經忘記那種暖暖的感覺了。

想著想著，我的眼眶早已紅透，滾下一顆又一顆的淚珠。媽媽也被我嚇呆了，急忙抱著我，摸著我的頭安慰著說：「麗而乖，爸爸為了我們家而努力工作呢，所以你也要堅強一點，不要讓爸爸擔心啊！不如這樣吧，你用便條紙寫一則留言給爸爸，放在飯桌上，讓爸爸下班回來時就看到你的心意。」

房間裡只能聽見筆尖發出「沙沙、沙沙」的聲音，我拿起著紙和筆，盡情地寫著想向父親傾訴的話語。

「爸爸，我好想您啊！您工作一定很辛苦吧，您最近感冒，記得一滴酒也不能喝！有效期為九月十八日到九月二十二日。還有，我在這次中文考試拿到了全班最高分，媽媽請我吃雪糕，是你最愛吃的香芋口味，所以我留給你吃，但要痊癒後才可以吃喔！

女兒

麗而上

九月十七日」

哭累了，我便把字條放在飯桌上，用膠紙座穩穩壓著，蓋好棉被，進入了夢鄉。

第二天，一向喜歡懶床的我居然準時起床來，快速地衝出客廳看看有沒有收到父親的回信。果然，如媽媽所料，爸爸也留下字條了！

「愛女麗而：

爸爸能夠分享麗而努力得來的成果，我感到很高興，但是爸爸還是想將這一杯香芋雪糕留給你，妳辛苦了！要更加努力，取得好的成績。

爸爸

九月十八日凌晨一時」

閱讀著紙條上父親的字，一筆一劃力透紙背，我能感受到父親對我厚重的愛比天高、比海深，讓我不禁想起小時候我與父親的要好。自此以後，儘管因工作的時間與學業的忙碌，見面交談的時間不多，但每夜的留言字條卻是連繫著我們的連索。

我現在是一位著名大公司的行政主任，工作繁重忙碌，沉醉其中的我與父母的關係每況愈下。本來一頓家人圍在一起吃的晚飯，如今只剩下我獨個兒在辦公室一邊工作、一邊吃著昨夜剩下的飯盒。每次回到家已經午夜十二時，年老的父母親也早已入睡，只留下了一碗由熱騰騰變成冷冰冰的湯在飯桌上。已不知多久沒有和他們好好吃頓飯、聊聊天。

如果可以，我也希望能夠再一次以留言去親近我的父親，如同當天他用文字溫暖了我。

今晚的星光依舊的明亮，我提起筆，在紙上寫著：爸爸……

豐子愷漫畫選釋：

古詩今畫

郎騎竹馬來

五光 陳偉詩

穿上了新衣，梳了梳頭髮，這天是約定好要一起玩家家酒的日子。

沒有高貴的白馬，只好隨手撿起根竹來充當。與牠初次見面，順了順牠潔白的毛，輕輕拍了拍牠的頭，隨即一個翻身便帥氣地騎了上去。「駕！」威武地喝了一聲，便威風凜凜地騎著馬，準備去見自己的小妹了。騎著騎著，小妹妹的身影未見，就已先聽見她銀鈴般清脆悅耳的笑聲。愣了愣，回過神來的時候，胯間的馬兒已把我悄悄地帶到她的跟前。

在田間摘了一小束茶花，芬香撲鼻，她笑了笑。這天是約定好要一起玩家家酒的日子。

沒有火紅的嫁衣，只是換上了樸素淡雅的襦裙，在門外放好了枱檯，為接下來的遊戲做好準備。小心翼翼地桌子正中間放上兩個心愛的泥娃娃，滿意地笑了笑。微風徐徐，楊柳輕拂。看見小哥哥的身影越來越近了，便興奮得直傻笑招手。

她笑得像那春日芳菲，他又再次愣了愣。

時間剛好，誰也沒遲到。兩人的嬉笑聲蕩漾在整個村落裡，村民見了都不禁笑了笑，想這兩小無猜的青梅竹馬褪去了青澀後，該不會真的一個騎著白馬一個蓋上紅蓋頭吧？



陳偉詩

用功

「還不用功看書！不讀書將來沒前途！是要做乞丐的啊！」震耳欲聾的聲音響徹耳際。到底是哪個說讀書求學不是求分數的啊？我相信，說出這話的人不是未讀過書，就是讀書成績太差，說這種話來自我安慰。

自古以來都說一分耕耘一分收穫，我就說一塊爛地怎樣耕耘也還是一塊爛地啊，難道還會變花海麼？

花海我不曾見過，書海就見得多，還經常淹浸在內呢！看啊！那個按著我的頭往書海裡淹的可不就是我的好老師？

「100分」嗎？每每只知道要求我做到最好考到最好，一有考試測驗默書就提起我的頭，然後就往書海裡淹。看！是哪個說讀書求學不是求分數的啊？騙子！

「還不用功學習！」噢！我那好老師又在我耳邊咆哮了，為了拿100分，我還是認命，乖乖地被淹在書海裡吧！



用功

郎騎竹馬來

走入杭州文學世界

體會文人墨客情懷

杭州地靈人傑，西湖美景更成為文人墨客筆下的素材，成就千古傳頌的文學名著。為了令學生加深遊歷的體會，選修文學的同學在出發前閱讀有關西湖的文學作品，並輯錄成小冊子。同學邊飽覽美景，邊體會歷代文人情懷。

《飲湖上初晴後雨》

蘇軾

水光潑潑晴方好，
山色空濛雨亦奇；
欲把西湖比西子，
淡妝濃抹總相宜。



師生在西湖美景前留情影。



楊洋拍下西湖美景，寫下所思所感。



三信蘇鳳至繪畫西湖美景，為作品選讀集設計封面。



優質的輸入能提升同學的創作水平，同學融詩入文，寫下游湖時的所見所感

楊洋作品：

西湖的內湖少了一絲橫無際涯的氣勢，但卻多了一絲內斂與委婉，如一罈陳酒明淨醇厚。駐足於小橋之上，俯望那波平如鏡的湖水，只見錦鱗成群嬉戲，翻起片片漣漪。四月的內湖春意盎然，嫣紅與翠綠隨著澎湃的春意在湖畔綻放，柳枝輕曳，桃花灼灼，生機處處。此時我猶如一個逃兵，從紛亂的都市脫逃，脫逃到這個與世隔絕，萬花盛放的西湖內湖。安坐於湖中那青瓦四角亭，眺望西湖春景，不禁想起文豪蘇軾的詩句「欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜。」親身體會西湖之美使我對這詩句有更深入體會，更使我想穿梭四季，看看西湖不同的美態。

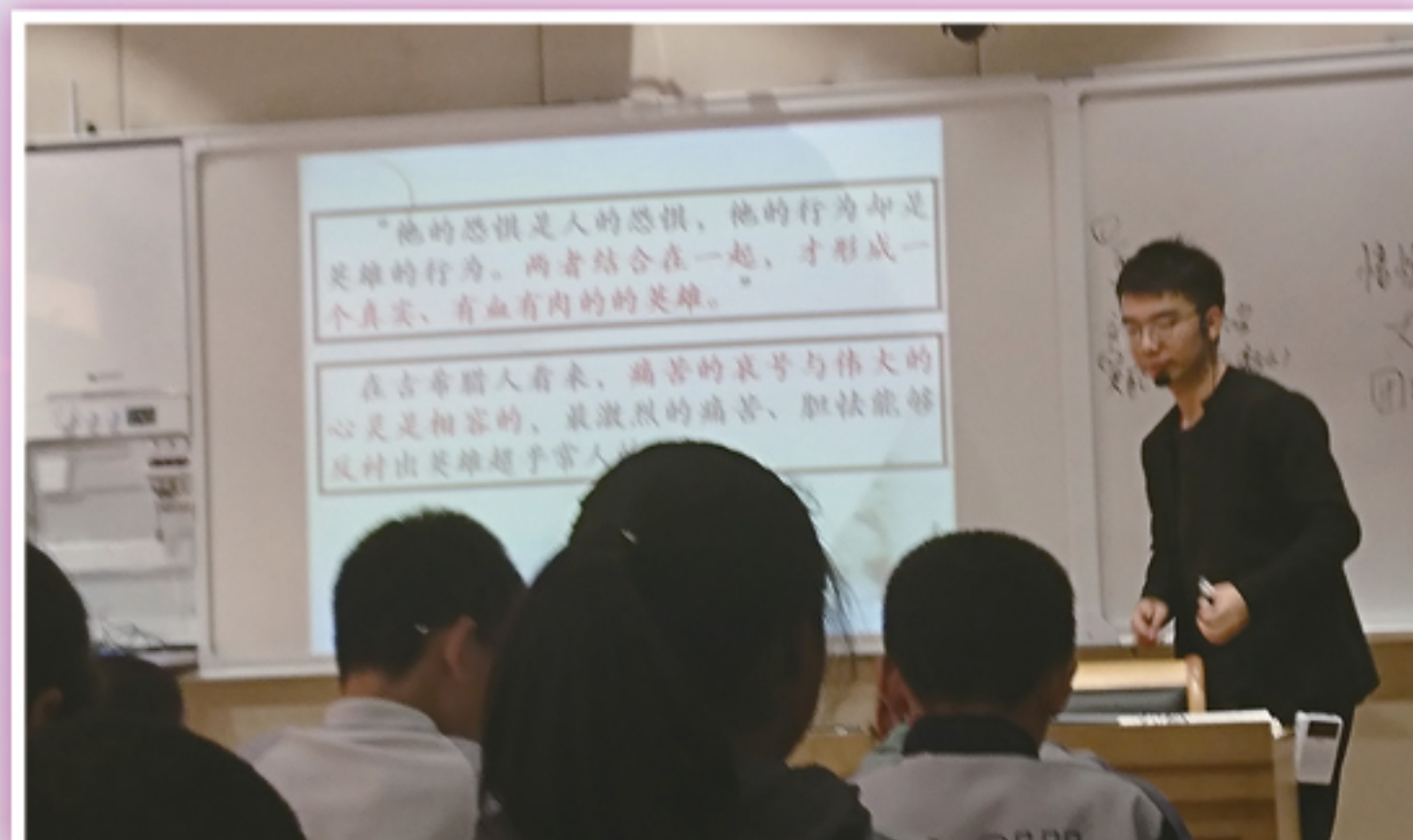
名著欣賞 觀課學習

是次交流有幸上了一節「名著欣賞課」。這節課選取了奧地利作家茨威格的《偉大的悲劇》為教材，通過描寫南極考察失敗的經歷，說明悲劇的力量才是最偉大的力量。

老師運用了「長文短教」的策略，安排了朗讀、小組討論的教學活動，令同學領悟考察人員的偉大情操。保俶塔同學在課堂表現投入，站起來抖擻朗讀，台上同學匯報時信心滿滿、台下學生有理有據補充質疑，學習氣氛濃厚，令我們大開眼界。



名著欣賞課中，老師教授《偉大的悲劇》。



老師不論在簡報及板書設計均見用心。



同學站著朗讀作品，交流意見。



同學匯報討論成果。

古詩文競賽 決戰飛花令

除了觀課外，我們亦有幸觀摩古詩文競賽。小學六年級學生擁有「最強大腦」，參賽同學輪流背誦古詩文，往來不絕。一方面考驗同學文學知識的積累，亦挑戰他們的臨場反應。同學們的亮麗表現令我們拍案叫絕。



除同學外，中文老師亦把握機會，分享教學經驗。



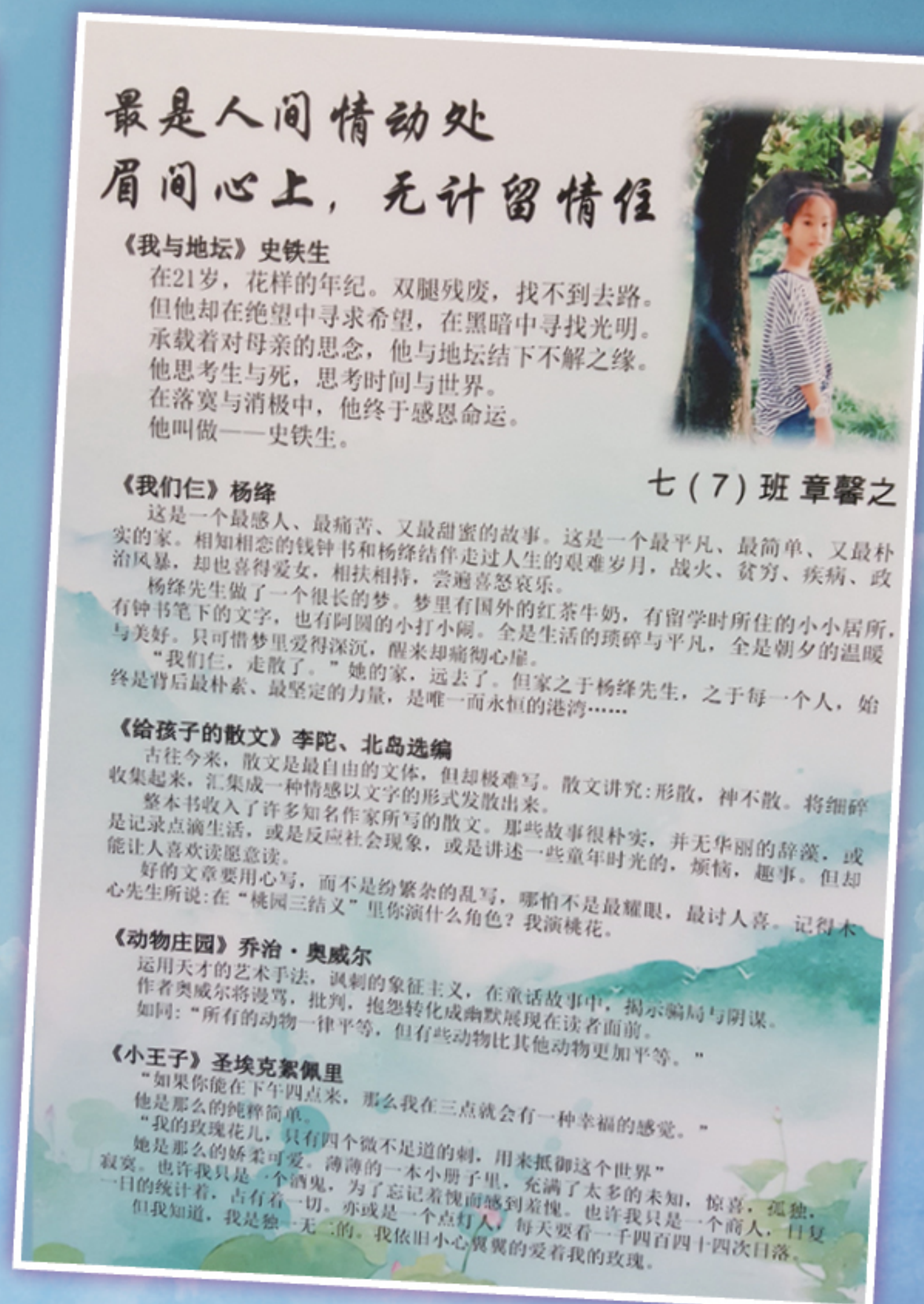
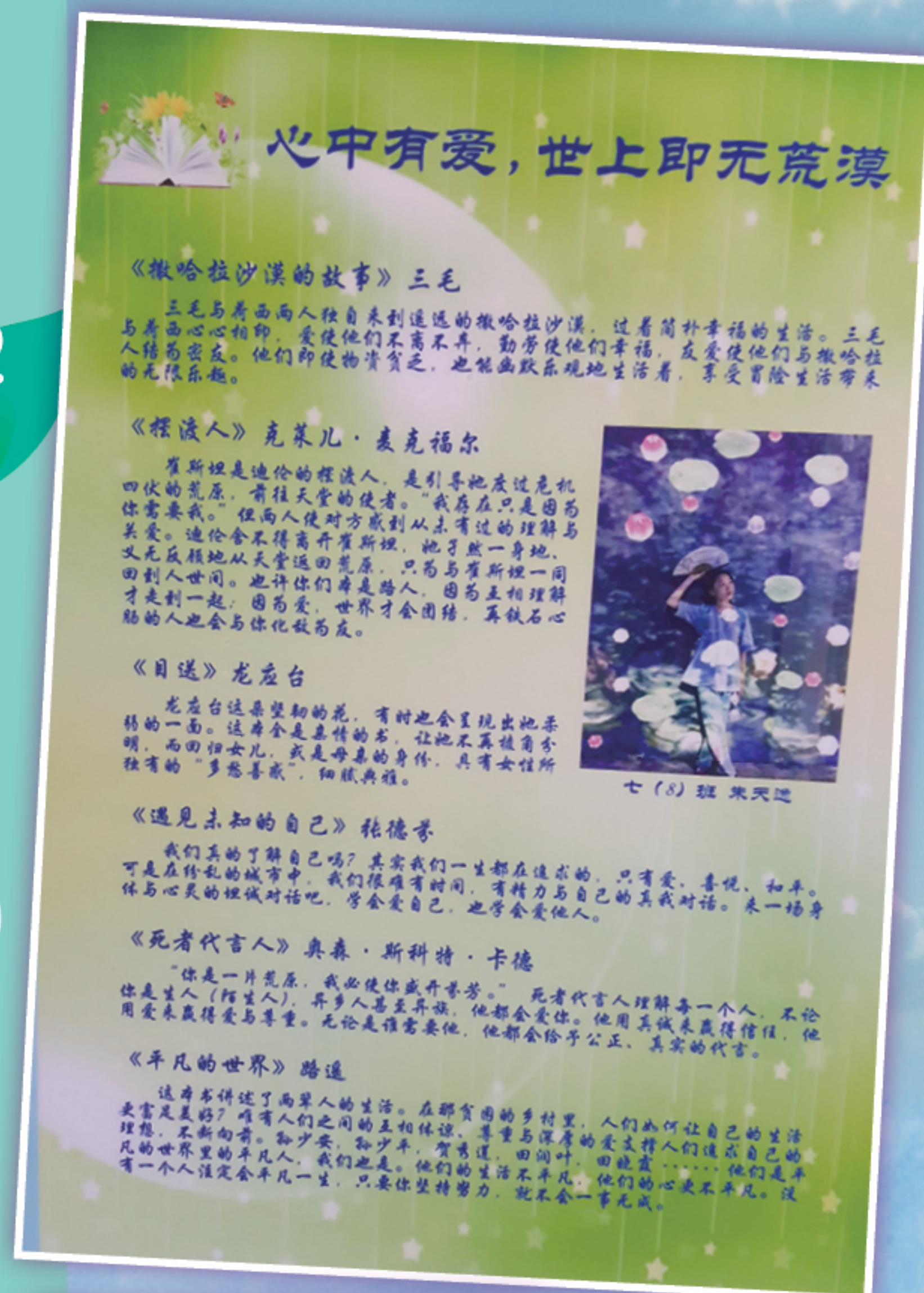
保俶塔學生自小閱讀古詩文，根基扎實。



台下同學專心觀賞飛花令比賽。

交流閱讀心得 彼此互益

兩地同學彼此交流閱讀心得，由閱讀打開話題匣子，喜愛的作者、學習心得、兩地文化，天南地北，無得不談。同學間不但能贏得友誼，更加深對兩地文化的了解。



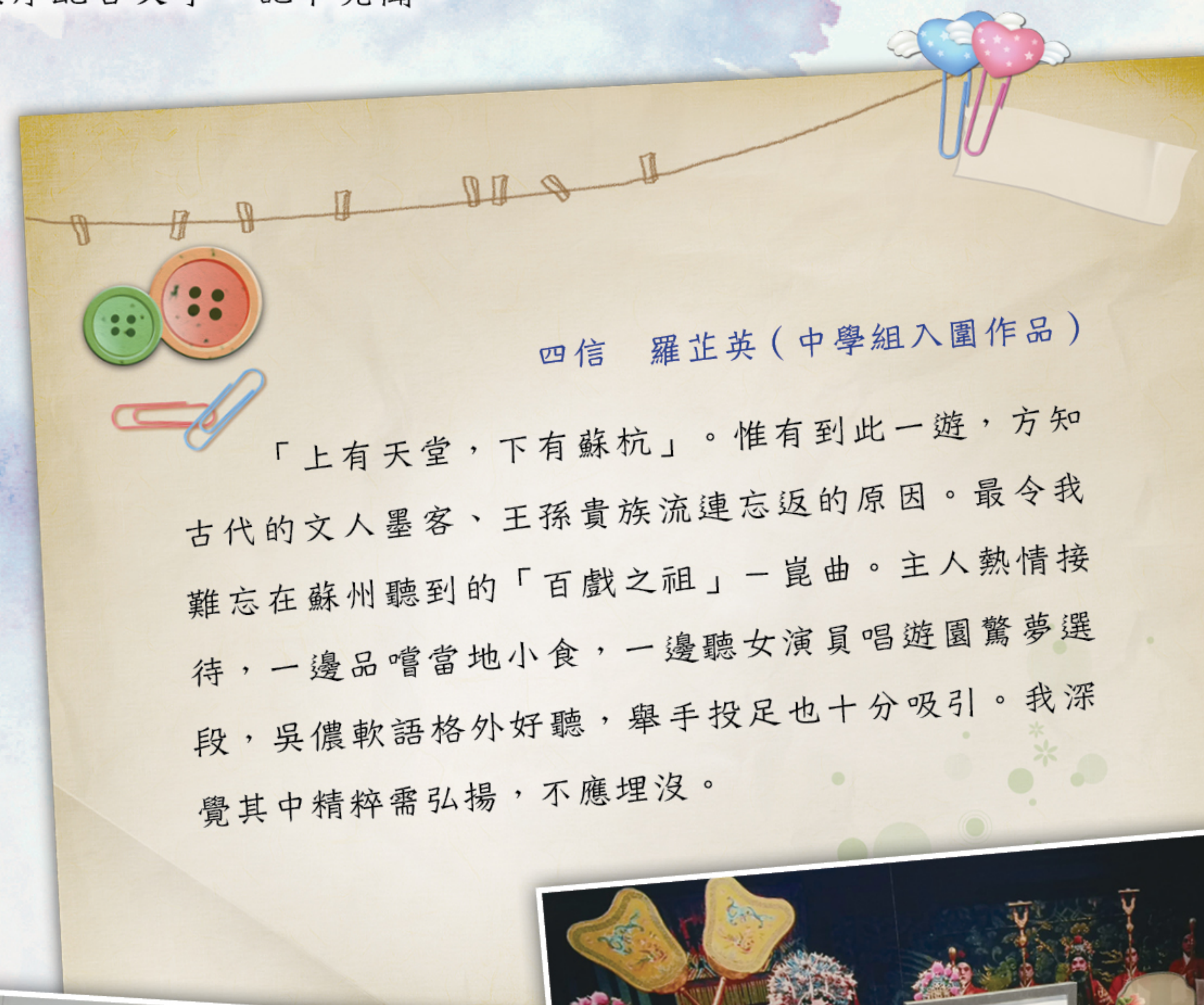
保傑塔同學分享閱讀心得。



兩地學生交流閱讀習慣與心得。

照片徵集比賽 總結學習成果

學生回港後，參加「遊學在中國 全港學界照片徵集比賽」，將拍攝的照片配合文字，記下見聞。



餘 話

半畝方塘一鑒開，天光雲影共徘徊。
問渠那得清如許？為有源頭活水來。
《觀書有感二首》（其一） 朱熹

朱夫子是宋朝的大學問家，他借景寓意，見方塘明淨如鏡，映現滿天雲彩，皆因有源源活水不斷的流注進來，便說到人的心靈澄澈，能觀照萬物，也因為讀書窮理，會聖明之意。可見前賢談學問修養，第一重視讀書明道。

物換星移，世事瞬息萬變，今人求學固然不離知識與品德，但「源頭活水」已不止於夫子門牆和書本學問了。當下教育都跟生活息息相關，在講求豐富的見識之外，還要鍛鍊識力，更鼓勵探究、思辨和創造，因此要活學活用，重視學習、體驗與交流。

《活學樂源》正好體現學與教的靈活變通，活力源源不絕。「杭州教師專業交流之旅」締結姊妹校，開展中、港情誼，建立交流基地。從老師們的切磋交流和心聲分享，可見同道互勉，志趣相投；而且海納百川，兼收並蓄，對於提升教師專業素質，立竿見影，對於改進教學，成效可期。

至於「蘇杭文化體藝交流團」則是牛刀小試，實現全方位學習。在圖文並茂的書頁裏，可見無論師生都「學在其中」，也「樂在其中」。體藝隊切磋球技泳術，得與高手過招，更感受奮進精神。我校文學團隊亦精心計劃，從文學漫步，揮毫寫景，到創作散文，結

集成書，乃至贈與友校，分享成果；還有觀摩課堂學習，談文說藝，交流創作心得；均見寓學習於遊歷，是活化課程的明証。師生訪校之餘，也賞西湖、遊蘇州，得山水之娛，並見識祖國文化精髓，此樂何極！心得體會，形於辭色，也見諸筆墨；同學意猶未盡，更參與比賽，展示創意。雖是短短學習歷程，同學在在表現主動學習的精神，尤其可嘉！

同學積極學習，樂於分享，體現活學成效，使校園碩果纍纍，一片生氣盎然，實在可喜。豐收之餘，還得記念園丁默默耕耘，辛勤灌溉。「小樓一夜聽春雨，深巷明朝賣杏花」，輕輕春雨潤物無聲，它的活力卻是驚人的。一眾老師在繁忙的教學工作之餘，更配合時代步伐、學生所需，為優化學習而全力以赴。在這兩次交流活動中，欣見負責老師細心策劃，靈活變通；參與的老師均全情投入，互相支援，使活動多姿多彩，卓有成效。老師為優化教學而費心經營，誨人不倦的情操，殊甚欽佩！

當然，校長的開明領導、鼎力支持和鼓勵，更是一股強大的動力。我校李校長繼上海專業交流後，再訪杭州，與我們並肩同行。杭州各中學的校長專誠接待，讓我校師生體驗國內教育特色，獲益良多。保俶塔實驗中學陳竹根校長、周華松校長一力成全，達成兩校結盟，促進教學及文化交流。校長高瞻遠矚，為推動國民教育，承傳文化，不遺餘力！

我校一向致力改革，多方啟導，讓學生拓展視野，使心鏡澄明，通達世務，更能沉澱感情，增長智慧。相信大家必會同心同德，繼續為教學的園地灌注活水甘泉。

署理副校長何嘉慧謹識



何嘉慧署理副校長

五光 邵璐瑤

上有天堂，下有蘇杭。這次能夠到蘇杭一睹其水碧山青，猶如仙境之態，實在非常興奮及期待，古色古香的景色，優美而神秘。待我真的到達杭州時，映入眼簾的是那如翅展開的飛簷，古雅色調的屋型建築，散發著迷人的魅力，仿佛脫離了現代，重新回到古代那閒情逸致，優哉悠哉的無拘束生活。

每天日作夜息的小橋流水人家，困苦勞累時有高級龍井茶作飲，濃郁的茶香洋溢伴隨著姹紫嫣紅中的芬芳馥郁，杯中澄澈明淨的茶色，映出夕陽下波光粼粼的湖水，觀賞著湖旁迎雪傲霜的桃樹，純潔高尚的櫻樹，及枝條輕拂的翠柳。多逍遙自在！



四信 溫美雪

我想像中的杭州應到處都是青瓦、斑駁的白牆和遍地的青石板。可惜現實卻被遊客佔據，但幸得烏鎮這地方還有幾分相似。進入烏鎮，彷彿進入了另外一個世界，脫離了世俗的煩囂，穿越到那從前的時光去。那裏綠樹成蔭，水波粼粼，偶有一兩艘小船穿梭於其中，我想生活在那裏的人日子定必過得好不優遊自在。隨著夕陽西下，一戶戶人家都關起了自家的大門，我也隨之要離開這心心念念的地方了。可我的心、我的魂，似乎都被留在了那兒，伴著我的夢，沉睡了。

