



清旬

The
Ringing
Ten

246

2012.4.30

寶安商會王少清中學定期通訊/通告，2002年創刊，逢每月10、20及30日派發。



校長的話：重訪廣雅續前緣，啟發良多如湧泉



如果我們結交了一個好朋友，總想與他一會再會，一談再談，樂此不疲，就是因為從中我們能獲得嶄新的視野與觀點。世界好像變了模樣，感覺是如此新鮮，並發現原來自己的人生可有更多的選擇、更闊的出路。

本校很榮幸，有此良師益友，並與他幾乎每年一聚。我於去年12月，身先士卒，到訪廣東省的重點中學—廣雅中學。由於該校是內地中學，與香港中學在教學策略及行政制度，均有著不同的特質，有很多借鑒之處供我們學習，令我大開眼界（詳見第239期《清旬》）。

有如此好的發現，我當然會公諸同好，與其他老師分享。因此於4月5日及6日，我與一眾副校長、科主任及老師重訪「故友」，到廣雅中學參觀交流。這次交流探訪主題是「中層管理的角色與課程發展」，我們參與了教學研究的活動，又與校長分享管理的心得，如辦學理念、教師培訓與考績、課程發展、學科研究工作。各科老師根據自己任教科目，參觀該校課堂，與科長交流，分享學科課程統籌、發展及教學心得。副校長亦與友校同儕，分享中層管理經驗。

雖然交流活動只有短短兩天，但我們都獲益良多，有些經驗值得我們借鑒、學習甚至微調實踐。之後我們互相分享見聞、感受和得著，要點如下：

1. 優點共賞：

- 老師備課充足，授課內容質量俱備。
- 行政協調得當，使各老師都有時間共同備課，從而統一教學進度，課後檢討回饋。
- 該校的學生質素極高，學習動機強，他們都深切了解要於知識型世界獨當一面，讀書至關重要，因此珍惜機會，讀書態度積極。
- 學校對未來有清晰的願景，亦了解現時的機遇與挑戰，從而塑造學校未來的發展方向。
- 該校特意減少老師課節，使老師準備更高質素的教學。

2. 借鏡取長：

- 可組織教研小組及備課小組，研究校本課題、有效的教學常規及方法。
- 調整時間表，組織共同備課及觀課活動。
- 老師可定期收集及發表有關教學研究的文章。
- 為初入職的教職員，提供清晰的個人職業發展藍圖。
- 提升教學質素為焦點，試行集體備課及科組教學交流。
- 可嘗試重新規劃工作分配，按工作的緩急輕重調整資源和人手，省去同事重複或不必要的行政工作，以減輕負擔，專心教學。



我與廣雅中學首先結緣，再把這位好友介紹予各位同事。展望不久將來，我希望能讓各位同學也能認識這位「好朋友」，從中擴闊視野、跳出本土的思維框架，感受內地學生的好學不倦及淳樸的校風。最後，我在此衷心感謝籌辦這趟交流活動的教職員，因為他們都為著全體同儕的福祉而付盡心力。我亦要為參與老師鼓掌，因為他們提供了很多寶貴的反饋與分享。

廣雅中學交流後感—他們與我們不一樣？ 中史科張佩貞老師

「司機，唔該廣雅中學！」司機回答道：「哪一間？哪個入口？」心想，不是只得一間嗎？結果，在猜測下終於到達校園的門口，這就是一所「重點中學」？校門並沒有偌大的校徽和校牌，像在小巷中穿入學校，不像！一點都不像！就在我還是猶疑之際，其他的老師也抵步到達，目的地似乎沒有錯了，但心裡對於此「重點中學」的冠名委實好生懷疑，甚至大打折扣，入去吧！好歹也騰了時間出來交流！

兩天的交流，行程非常密集，得著可是不少，我不敢說他們的師生質素、管理制度是十全十美、無懈可擊，但他們確是有值得我們欣賞的地方，在此願意跟同學分享學習。

交流的第二天上午，我們老師分成眾多小隊，選自己喜歡的課堂上課（即觀課：看看老師的授課技巧，同學的上課反應），我選了政治科和歷史科，時間過得真快，對於兩堂本科有關的知識我已經上完，還有一課，我可以去哪？就去上數學科吧！這不是因為我對這學科的興趣，而是那班學生——新疆民族班。

顧名思義，新疆班的同學大部分是新疆人，甫進入課室，見到的是四十雙灰藍色的眼睛、微曲的頭髮、黝黑色的皮膚，總覺得很特別！原來國家要推展民族融合，就在年青一代下功夫，重點中學要預留一班給他們，甚至是大學的入學額也預留給他們，這就是香港人眼中所謂的「不公平」！然而，他們有機會入大學，在社會便有機會流進上層的圈子，他們才會對國家有歸屬感，也許將來便會減少高喊「疆獨」的聲音！

話說回來，新疆的高中一年級學生，雖然知道自己擁有一定的「優勢」，但看看他們上課的氣氛跟其他班一樣，老師的提問，同學總是主動、熱烈的回應，老師沒有指著某某回答，更不用責備同學，一堂課原來是可以這麼的充實，雖然那些數學題我一點也不明白，但我卻是多麼的享受！

後來得悉，這高一的新疆班，在高二會融合在各班之中，但願這民族融合的政策成功，這「小社會」的縮影能發揮一定的意義，社會便可減少矛盾和衝突！這才是真正的「大和解」、「大和諧」喔！

離開這校園，拖著是疲憊的身軀，心裡也有點歉疚！記得入校園時，看到校園的外表，心裡有點看不起它，我是單看了它的外表、它的包裝，但多點認識它的「內涵」——學生的自律、守規、好學卻與香港學生有一定的落差，心是憂慮將來我們不單不可小覷「內地人」，我們不好好加把勁，「香港人」還有可恃的地方嗎？

中一、中二級中文故事演講比賽賽果

中一、中二級中文故事演講比賽已經圓滿結束，獲獎名單見右表：

各得獎者稍後將獲頒獎盃、獎狀及書卷。特此再恭祝以上獲獎同學。

冠軍	關俊雄 (1A)
亞軍	戴沛珊 (1C)
季軍	黎詠心 (2A)
優異獎	宋珮怡 (1C) 譚寶儀 (1D)

普通話通天下

一年一度的普話週將於五月初舉行，內容生動有趣，獎品豐富，詳情如下：

普通話通天下	
攤位遊戲內容	1. 尋母記 2. 對對碰 3. 大嘴巴 4. 繩口令
對象	所有中一及中二同學
日期	5月7日至5月11日
時間	中午12:45至1:30
地點	紫荊園

生物學會的展覽推介

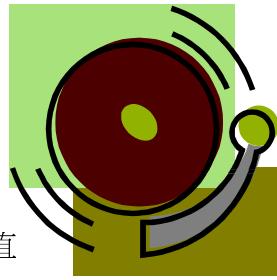
現存的化石如何展示史前生物的模樣？有沒有想過，冰河時期的小長象居然完整無缺，重現人間？最近有兩個展覽於香港舉行，既有趣且資訊豐富，均與史前時期的生物有關，詳情如下：

展覽	展覽日期	地點
地球生命力*	星期一、星期三至星期日	中銀大廈一樓
冰河時期長毛象寶寶	4月12日至5月10日	國際金融中心

*此展覽常設於「史前生命館」中，有興趣可瀏覽以下網址：
<http://www.hkr2g.net/phsr/index.htm>

學校社工 – 急需大量義工協助賣旗

學校社工所屬機構—香港家庭福利會將於2012年5月12日(星期六)舉行賣旗籌款，讓社會上有需要的家庭得到幫助。所得善款將悉數用於發展多項先導服務，包括家福傳愛創新服務、家庭退修中心、和平校園、調解教育及護老者照顧服務。歡迎家長及14歲以上同學(如14歲以下必須有家長陪同)參與成為義工，如有興趣請直接聯絡公民教育組或學校社工吳姑娘/黃姑娘(2417 9014)，希望家長及同學多多支持。



香港大學四年制本科課程講座

香港大學將於五月舉行有關其本科學位課程的講座，講座將以廣東話進行，歡迎各位同學及家長參與，若有興趣，請登入 <http://www.hku.hk/lsls> 登記留座。如有查詢，請電郵至 activity@hku.hk

日期	時間	地點
五月四日 (星期五)	18:00-19:30	屯門天主教中學
五月五日 (星期六)	14:30-16:30	聖公會林裘謀中學
五月十一日 (星期五)	18:30-20:30	喇沙書院

運動令學生變得更聰明 何創志副校長



香港人很注重健康，減肥瘦身廣告充斥媒體，健康食品更是成行成市，大家期望可以用錢去買健康！

家長要求子女參加各式各樣的興趣班、比賽，目的是希望透過驕人的運動成績入讀心儀的學校。其實運動本身有其內在的價值。

筆者去年在台南漫遊時見到當地充滿活力、滿臉陽光的孩子，真是令人眼前一亮。有幸見識到當地舉辦環保木筏賽，及普通民眾在一個沒有上鎖的學校運動場做跑步，深深感受到台灣當地是多麼的注重運動。

我以前鮮有運動，03年開始培養長跑習慣，不經不覺已經十年了，個人體驗到運動的好處，很想介紹給同學及家長。

運動除了強身健體，也能增智益腦。

愈來愈多研究證明，愛運動的孩子，記憶力、整合力和應變能力都比較好。

運動養成的團體合作、忍受挫折、耐心、領導等特質，更是人生不可或缺的素養。要培養同學未來的競爭力，就應該從運動開始。我們經常提到成功三大要素 IQ (智商) / EQ (情緒商數) / AQ (逆境商數)，不用上培訓班，不用花錢去購買，只要透過適量運動便可培養。

以下是台灣陽明大學神經科學研究所教授洪蘭的網上文章：

運動讓人心智明顯提升

很多父母都有這種迷思，以為運動是浪費時間和體力，其實，運動跟智慧有直接關係。有個實驗研究500名學童運動和學業成績的關係，發現每天上一個小時體育課的孩子在考試成績上比較好，大學生參加運動計畫後，在學業成績也上升了，連50歲的中年人在參加4個月的走路計畫後，心智的表現也比4個月前的提升了10%；另一個實驗則是做65歲的老人，也得到同樣的結果。

血液循環好思考才靈活

科學家很早就知道運動跟情緒有關，運動可以抑制大腦中杏仁核的活化，阻止負面情緒的出現，打完球的人情緒都很亢奮，不會憂鬱。實驗者用老鼠來探究原因，發現運動時氧的大量消耗會促使血液循環加快，這個氧的需求增加了肌肉微血管的數量，使肌肉可以運動的更久；大腦也是一樣，血液流動的越快，就能運送越多的帶氧血紅素到細胞上去，就可以做更多的思考，儲存更多的記憶。

每天動一動神經變強壯

每天固定運動若干時間的老鼠，它的海馬迴的突觸比較強壯，新細胞存活的比較久。運動幫助神經營養因子的基因表現 (express)，而且表現在專管記憶的海馬迴處，1999年，神經學家發現人類海馬迴的神經細胞跟猴子一樣也有再生的現象，推翻了過去生物學上神經細胞死了不再生的教條，表示人不是只有年輕的時候才可以學習，我們的學習是終身的，父母不必急著在孩子小時候把所有東西塞進他大腦裡。

人的大腦是演化來應付無時無刻不在改變的外面世界，人沒有尖牙利爪，又只有兩條腿，所以不是群居、尋求團體保護、用群眾力量去獵食就不可能存活下來。我們一方面需要有很大的腦來記住複雜的人際關係，一方面身體要能馬上反應，以免得成為別人的晚餐，因此，身體跟大腦都演化出隨時快速決策、快速執行的機制以利生存。

運動的孩子大腦整合更好

其實打籃球就是一個很符合演化目的的運動，它需要眼快、手快、腳快及決策快。球員拿到球大約只有千分之幾秒的時間必須下決定是自己投籃還是傳給別人，若是自己投，大腦得馬上計算球投進籃的機率，以及投不進時被別人拿去的後果。所以鼓勵孩子運動其實是促進他大腦功能的整合，對他以後出社會的應變能力有幫助。

從研究結果看來，不但每個學童都得運動，國三學生更需要每天運動，一方面保持心情的愉快，令讀書事半功倍，另一方面增加大腦血液的流動，促進海馬迴神經營養因子基因的表現，幫助記憶，讀書才有效。運動不但不是浪費時間而且還是對學習有益，父母可以放心讓孩子去打球、游泳，做各種運動。在科學上已知笛卡兒是錯誤的，心物不是二元而是一元，只有健全的體魄才會有健全的心智。

研究這麼說：

◎運動對大腦生長好處多

有一個研究顯示，運動可以促進海馬迴新細胞的生長，幫助老鼠學習迷宮。



這個實驗是把老鼠隨機分成兩組，一組的籠子裡有踩著會一直轉的風火輪圈圈，很像我們作心電圖時踩的那種運動步道。這些老鼠一天大約踩 5 公里的路，另一組（控制組）的籠子中沒有任何運動器材。然後這兩組老鼠一起去學習走水迷宮，這水中有暗藏一個平台，找到了，老鼠便可在平台上休息，找不到便得一直游，不然會淹死。這水是不透明色，使老鼠看不見水中暗藏的台子。

◎踩風火輪的老鼠走出迷宮

結果，有踩風火輪的老鼠學得比沒有踩的快。研究者同時也記錄這些老鼠在海馬迴地區細胞的活動情形，結果發現他們海馬迴的細胞有比較多的長期電位 (Long-term potentiation, LTP)，而這個長期電位是與記憶有關的，研究者發現運動可以增加 trophic factors 的分泌，trophic factors 能幫助細胞生存，避免淘汰。

◎自動游泳的老鼠學習力強

很有趣的一點是，假如這些老鼠不是自動自發的游泳而是被逼著運動的話，效果就不在。有一個實驗發現強迫老鼠游泳並沒有增加老鼠學習迷宮的能力。在人類的學習上，我們知道主動的學習比被動的效果好很多，想不到在老鼠身上也如此，這可能跟情意 (affect)、動機 (motivation) 與大腦的關係有關。

如果你覺得上述段落太科學，看得一頭霧水，那麼以下出自美國 MBA 籃球員的簡單描述，可能更為直接！

10 種運動價值力

已進入美國籃球名人堂的前尼克隊員布萊德利 (Bill Bradley)，在〈運動比賽的價值〉 (Values of the Game) 中，歸納出十種可以透過運動培養的能力。

1. 熱情
2. 紀律與專注力
3. 無私：學會幫助別人，就是幫助自己。
4. 尊重：懂得尊重別人，自己也會受到尊重。
5. 多元看情的角度：運動比賽時，得從隊友和對手的角度看全局。
6. 勇氣：在運動中，勇氣就是百分之百奉獻給球隊。
7. 領導力：讓隊友思考、相信與願意達成目標，並且面對自己恐懼與焦慮。
8. 責任感
9. 受挫力：運動經常要面對受傷、失敗和挫折，學會愈挫愈勇。
10. 想像力：學會運用想像力，用創新的方式打球。



何劍志副校長

最後總結

只顧讀書缺少運動的孱弱書生
未能全面發展；
無異自我限制。
何劍志副校長
讀書運動適宜互相配搭，

