

非華語生「唱大戲」學中文

筏可中一中六增粵曲課 學語法詞彙格外專注

佛教筏可紀念中學錄了不少非華語學生，副校長崔惠儀表示，中國文化博大精深，校方在校舉辦不少活動推廣中國文化，希望透過多元化的活動，鼓勵學生深入認識傳統中國文化。該校自2013年起，在校外聘請粵劇老師，每星期抽出兩節共80分鐘課時，在中文課向中一級及中六級的非華語學生教授粵曲。

該校中文科老師朱曉惠在接受本報訪問時表示，在學粵曲環節之前，她會先向學生講解粵曲故事背景、字詞讀音和意思等，讓粵劇老師上課時可省卻講解時間，學生可直接學習唱粵曲、學做手。

更有信心用廣東話溝通

粵曲中不少曲詞和對白都是口語，朱曉惠舉例指《紫釵記》就有「秀才選我釵來」的對白，說明廣東話日常用語中有很多語法都與粵劇相近，非華語學生可從中學握句子語法及豐富其用語詞彙；另不少同學對中國歷史和故事感興趣，故上粵曲課時格外專注。

眼見非華語同學都可運用到粵曲中學過的字詞，而且使用廣東話溝通更有信心，有華語生忍不住問：「點解『外國人』都可以唱（粵曲）得咁好？」也推動他們更積極學好中文。崔惠儀補充指，校方會安排學生畢業前

參與粵劇演出，實行學以致用，「不論是華語或是非華語學生，只要對粵劇有熱誠且有天分者均可參與演出，讓學生嘗試踏台板的滋味。」

該校剛在早前舉辦過「筏可大戲台」，學生演出《鳳閣恩仇未了情》和《華山救母》的劇目。

該校中二生簡迪霖和中三生喬沛嘉，均曾在中一時學習粵曲。喬沛嘉為菲律賓及巴基斯坦混血兒，被養父母收養後移居至香港；由於養父想她學好中文，因而安排她在中文中學筏可讀書。本身喜歡音樂的她，懂得用夏威夷小結他演奏，又愛唱歌，但公開演唱則會怯場。

參演同學：粵曲是特別藝術

喬沛嘉覺得粵劇故事很有意思，劇中人又流露着豐富的感情，加上演員均要穿戴古裝衣服和頭飾演出，故是一門十分特別的藝術。她笑言，當得悉被選中要參與粵



佛教筏可紀念中學約在3年前起讓非華語生學習粵劇，體驗中國文化。圖左起為簡迪霖、朱曉惠、憐福龍和喬沛嘉。梁祖彝攝



簡迪霖曾在《華山救母》的劇目表演中飾演小沉香。校方供圖

劇演出時，覺得難以置信，雖然未有擔正做主角，但有機會分配到演唱部分曲目，已心滿意足。

簡迪霖則在《華山救母》中飾演小沉香，除了日常課堂外，還要抽空練習，臨近表演前，更要在星期六日回校練習。

他認為粵曲中有平喉、子喉，偶爾會有高低音轉換，對他來說較為困難，而且穿上頭套後扯着頭皮，頗為難受，他曾一度想過放棄，但始終認為參演粵劇是難得的機會，「唯有叫自己專心點，唔好諗（痛楚）。」

傑出公民學生頒獎促交流

香港文匯報訊（記者 高鈺）和富社會企業於上周五假伊利沙伯體育館舉行第四屆「傑出公民學生獎勵計劃暨同根同心內地交流計劃」頒獎禮，嘉許過去一年積極參與公民教育及交流活動的青少年。活動邀得行政會議召集人林煥光、教育局副局長楊潤雄擔任主禮嘉賓，逾1,500人出席典禮。

本年度「傑出公民學生獎勵計劃」共有97間學校超過300名中小學生參加。年度主題為「克盡己任·樂承擔」，冀通過多元化的學習及實踐，提高學生對德育和公民教育的了解，加強服務社會的經驗和對國家的歸屬感，為學生成為「負責任公民」打下扎实的根基。

同根同心計劃加強對內地認識

「同根同心內地交流計劃」的對象為香港初中及高小學生，旨在為學生提供不同的學習經歷，加深他們對內地各方面的認識。

林煥光在致辭時分享何謂生活上的「小確幸」，他指雖然香港這片小土地裡的人工作繁忙，每天又看到許多負面新聞，但香港其實充滿着很多人間溫情，青少年為他人製造「小確幸」，無數的「小確幸」凝聚一起時所成就的便變成「大確幸」。

此外，和富社會企業會長李宗德、2011香港十大傑出青年及三屆世界武術錦標賽冠軍周定



李宗德（左一）與另一嘉賓何鏡輝（右一）頒發比賽獎項。大會供圖

宇、香港臨床心理學家協會主席張依勵亦到場擔任各獎項頒獎嘉賓。他們勉勵學生應從小培養良好的人生價值觀、領導才能及關愛社會的精神，以達至全人發展。

IELTS獎金港澳區獲3名額

香港文匯報訊（記者 高鈺）英國文化協會新一年度IELTS獎金現已接受申請，對象為擬於2017學年在本地或海外修讀本科或研究生課程的學生，其中港澳地區有3個名額，總額達6.6萬（港元，下同）。東亞區獎金總額更高達57.5萬元，地點包括香港、澳門、印尼、日本、韓國、馬來西亞、緬甸、菲律賓、新加坡、台灣、泰國及越南。自2011年計劃推出以來，IELTS獎金資助逾50名得獎者到英國、美國、加拿大等地實踐大學夢。

上述計劃現接受居於香港或澳門，並打算於2017年在本地或海外升讀本科或研究生課程的學生申請，其入讀的高等院校需接受IELTS成績為入學要求。此外，申請人須於IELTS的4份考卷皆獲得6分或以上的成績，並於本月1日或之後透過英國文化協會應考IELTS。截止申請日期為今年12月31日，詳情可瀏覽 <http://www.ieltsasia.org/ielts-prize/hongkong>。

通宵「抱佛腳」不如早點睡



上回提到一些處理壓力的大原則，這次我們來談談一些常見方法。但這些方法不一定有效，甚或弄巧反拙。

通宵溫習有用嗎？

眼見考試在即，死線在前，有些同學可能打算最後衝刺，通宵溫書。但同學千萬不要這樣做，這不單是因為睡眠不足會影響集中力，亦因為睡眠是把溫習內容轉換成長期記憶的重要一環。如果睡眠不足，所溫習過的內容亦不會穩固了。

其實，考試當前，更應養精蓄銳，早點休息。但相信不少同學曾有過這樣的經驗：當第二天要考試，明明已經上床了，但就是不能入睡。於是愈發緊張，反而愈睡不着。要避免這種情況，最有效的是預早調節自己的生理時鐘。雖然此文見報時，已經開考了，但仍可以試試以下的方法：

1. 在入睡時間前一小時左右，避免看電視、打電玩或使用電話應用程式等，這些影像，會令你的腦袋處於興奮狀態，不利入睡。相反，可考慮閱讀（而非溫習）或聽音樂等，以鬆弛神經。深呼吸亦是一個有助入睡的方法。
2. 於日間避免攝取過量的咖啡因，如咖啡、可樂、茶等。
3. 在睡前一小時前可考慮進食含有色胺酸（Tryptophan）的食物，如牛奶、果仁、香蕉等。色胺酸是身體製造血清素（Serotonin）及褪黑素（Melatonin）的原材料，而後兩者則是調節睡眠的重要神經傳導物質。但需注意，牛奶有輕瀉作用，對在壓力下容易出現肚痛等狀況的同學，需要特別留意。

運動助紓壓 曬太陽增專注力

不少研究發現，運動是有效紓緩壓力的方法之一。箇中原因在於運動能刺激身體釋放內啡呔（Endorphin）——一種令我們感到快樂的內分泌物質。除此之外，運動過程中會令我們把焦點放在運動本身，使我們暫時忘卻其他事務（如考試），有助釋放壓力。近年更有外國研究發現，每天做適量運動有助提高記憶。再者，出外曬曬太陽，亦有助製造血清素，血清素能鎮靜情緒，亦能使人更加集中專注。

零食宜嚴選 食蕉飲奶利鎮靜

很多同學可能習慣一邊溫習一邊吃零食，如巧克力及薯片等。我請教過我的營養師朋友，她說這些零食對解壓幫助不大，反而可能會因為血糖突然增高而感到昏昏欲睡，並不利於溫習。真的想吃零食的話，她還是建議一些含色胺酸的食物，如堅果、香蕉、芝士、牛奶等，有助鎮靜情緒，集中精神。

報讀土木工程 參與建設香港



很多人說，香港機遇處處，這個「機」遇，說的可能是近年眾多大型「基」建項目。一座座龐然大物，一條條主要幹道，塵土飛揚都是為了未來的美好想像。而地盤中冷冰冰的巨型機械，需要一腔熱血與滿身熱汗的工程人員配合，才能發揮所長大興土木。已從事土木工程工作近15年的註冊土木工程師阿Bill，就見證了香港基建發展史的其中一個段落。

一念間報讀土木工程

「我讀中學時，正值『十大基建』進行得如火如荼之時，有一次參加了一所大專院校舉辦的工程夏令營，參觀興建中的青馬大橋，站在高聳入雲的橋塔下，因工程之浩大而震撼，於是想，我能參與其中？」一問成一念，Bill大學時毅然報讀了土木工程課程，走上建設香港之路。

人生有起伏，社會環境亦然。當Bill剛進大學時，即遇上1997年金融風暴，而「十大基建」也相繼完工，整個行頭就此陷入低谷，待他學成畢業，只有一半人能從事土木工程相關工作，而他自己經過跌跌撞撞後，最終成功加入一所當時規模較小的土木工程承建商（俗稱判頭），任職見習工程師。

見習時一腳踢

說是見習工程師，但Bill形容當時工作可

謂「一腳踢」，「小至相約安排地盤會議、買咖啡奶茶送文章影印；大至設計工地臨時支撐結構，並管理地盤運作的人和事，都由我包辦。」有時候地盤人手不足，他更要落手落腳上前線，「別以為地盤用來運送沙石的單輪車很易操控，要使它平衡其實很花工夫！」

不過，鑽石只有經過琢磨才能發亮，正因這些體會與艱苦，練就了Bill的耐性，也更能掌握業界的實況，「我不給人看扁，不再是書蟲和溫室小花，至少我可以跟人說：『我都出嚟捱過風吹雨打呀！』」

辦公室就不辛苦嗎？

從金融風暴、千禧年科網股爆破、2003年沙士到金融海嘯，Bill參與了各類大小工程，也見證了建造業的大小低潮，近年工程界再見蓬勃之景，但業界也同時面臨人手短缺青黃不接的問題。Bill坦言明白年輕人對入行的顧慮，「建造業給人感覺是要受日曬雨淋之苦，和面對行業前景不明朗。這某程度上也是事實，可是試問辦公室工作就不辛苦嗎？只是承受着另一種工作壓力罷了。其實大部分行業都會被社會大環境影響，不只是建造業。」

他又指，能堅守至今，靠的是一顆不服輸的心：「年輕人成日俾人睇死，說他們吃不得苦，但為何不向說教者還以顏色？認真學一門手藝，靠自己努力自立為生，只要有真材實料，無論遇到什麼風



當日基建項目吸引了Bill入行，現時基建項目陸續推出，但人才卻顯得青黃不接。作者供圖

浪，都有能力面對。」 Bill建議有意入行的年輕人，可修讀各職業訓練學院及大專院校的學徒 / 文憑 / 高級文憑課程。若想成為土木工程師，則要先取得香港工程師學會認可的土木工程學士學位，然後參與學會認可的在職訓練計劃（政府工務部門及一部分土木工程顧問公司或承建商均有提供）。完成計劃後，再獲取進一步的工程相關經驗，便可參加學會專業試。考試合格後便能取得土木工程師的專業資格。

撰文：「賽馬會鼓堂·創你程計劃」香港基督教女青年會生涯規劃服務隊（香港島及離島）
FB 專頁：<https://www.facebook.com/hkywcaclap>



生涯規劃

根據場合選衣着 大方得體利工作



不少學生上學愛穿T恤牛仔褲配波鞋，食其方便易搭。可是畢業後進入社會，上班時就不能「一褲一鞋走天涯」了。作為職場新鮮人，若對於如何選擇適合上班的衣着感到迷茫，以下的小錦囊或許能為大家提供一點頭緒。

上班的服飾應該配合工作環境和職位，如果工作環境比較嚴肅，可以穿一套簡單大方的套裝；想方便清洗或免熨的話，則可選擇人造纖維及天然纖維的混紡面料，特別適合經常要出外公幹的人。

商務會議以專業優雅為主

假若工作範圍需要會客或出席商務會議，衣

服就應以專業優雅為主。出席商務會議應穿着較正規的商務套裝，以深色系為首選。女士可以穿黑或炭灰色的外套，內穿連身裙，或深色圓領Tee配半截裙或褲子；男士則應穿着西裝恤衫加領呔。特別提醒大家可轉換領呔和絲巾或胸針等配飾，這樣同一套衣服便可以穿兩三次了。

至於會客面談時可選擇較輕便的服裝，穿着正式休閒裝（smart casual）就最適合不過。男女裝分別不大，最重要是有一件深色外套，男士可以穿樽領冷衫加斜褲，女士可配T恤加褲子，或者簡單的連身裙，加上一雙黑皮鞋就可以應付不同場合。

女士必備黑色連身裙

女士的衣服款式比男士多，衣櫃裡必備一條

剪裁簡單的黑色連身裙。常見的連身裙有A字型和較貼身的剪裁兩種，A字型感覺比較年輕、活潑，亦適合身形較豐滿的女士；貼身剪裁比較成熟優雅，適合於隆重場合穿着。以黑色連身裙配上幼皮帶作點綴，顯得優雅大方，若忽略為遮掩身形，加上針織外套同樣大方得體，適宜上班；穿着連身裙配西裝外套，則有行政人員味道，適合出席會議、面試等隆重場合。注意理想的裙長應在膝蓋之上或下兩三厘米，太短的裙子不適合穿着上班。

選擇衣服時最重要是配合和尊重場合，有了以上的錦囊，相信各位職場新鮮人搭配上班的服裝時就不會再茫無頭緒了。

林綺妮

時裝及形象設計學系系主任
香港專專設計學院



■文浩輝（學校發展主任）
香港中文大學教育學院
「賽馬會鼓堂·創你程計劃」