

瑪利諾中學校友會

Maryknoll Secondary School Former Students' Association

瑪利諾中學 瑪利諾工業中學 瑪利諾工業書院 瑪利諾職業中學 瑪利諾職業夜中學

會

NEWSLETTER

訊

53

目錄

內 容	頁
編者的話	1
譚耀培校監專訪	2~6
廣西平南英語教育課程	7~15
西貢夜釣墨魚	16~18
健康篇七	19~20



編者的話



「十年樹木，百年樹人」譚耀培校監接任了母校校監的職份一年多，用任重道遠來形容譚校監擔負重大的教育使命十分貼切，他比年青人更有魄力和幹勁，在整個訪問中，深切了解到譚校監為教育百分百投入和貢獻。祝願瑪利諾中學百尺竿頭更進一步。

今期短訊由徐婉芬校友描述瑪利諾中學與平南天主教教區合辦，廣西平南英語課程，這次活動目的是宣教和承接涂挽靈精神，教育信念，有教無類，使男女都有平等機會接受教育。

透過這次義務工作體驗到彼此同心協力的參與和滿腔熱誠的付出，更發揮到一份團隊精神和對山區學生教育的急切和無私的奉獻。從他們的分享深深體會到這一次經歷是和學生建立出一份珍貴的友誼。

在這個金錢掛帥和充滿怨氣的社會，母校有一班義務工作的校友，默默的耕耘和付出，願中國宣教事工滿有神的祝福，繼續發揚光大這個有意義事工。

需然有部份的校友沒有參加夜釣墨魚的活動，但亦能透過相片一同分享我們的歡樂。

今期健康篇會介紹四季都宜食用的傳統食品 "大豆"，使大家知悉大豆對身體健康的益處。

最後祝願大家身心靈康健，聖誕快樂，新年進步。

陳彩美



譚耀培校監專訪一

2



光陰似箭，日月如梭。轉眼間譚耀培先生接任了瑪利諾校監已經一年多了，今天我感到十分榮幸，邀請新任校監譚耀培先生進行訪問，雖然是第一次與他見面但被他親切和謙虛的態度，將我緊張的心情一掃而空，聽君一席話，勝讀十年書，而整個訪問過程不但順利完成，自己亦獲益良多。

問：過往瑪利諾中學校監都是由瑪利諾會的神父兼任，而你的任命就打破了這個規律，請你為大家解釋這個轉變的背景，和你與瑪利諾會的淵源？

校監：我 1972 年入職瑪利諾神父教會學校任教數學，當年校監是賴存忠神父，賴神父與瑪利諾中學校監涂挽靈神父相當要好，涂神父常常到來探訪，我們因此而認識，20年前賴神父離世，我還記得涂神父眼泛淚光前來跟我說，要好好照顧學校，賴神父過逝世後，譚建平神父接任校監，從此便認識了譚神父。譚神父常常至電到學校與我聯絡，不論假期或放學後，他都可以與我聯絡得上，我便在他心中留下了勤奮工作的印象。後來涂挽靈神父逝世，譚建平神父回去接任瑪利諾中學校監，而江天文神父接任大坑東瑪利諾校監。我在瑪利諾神父教會學校服務了33年，由老師晉升至校長，於2005年退休。

我的學生大部分來自石硤尾和大坑東區基層家庭，深深體會到瑪利

譚耀培校監專訪二



諾神父修會辦學的目標及理念。退休後，譚神父應邀我加入「瑪中」校董會。去年九月，他要參與更多教會事務，委任了我做校監，我定必竭盡所能去緊守兩位前任校監的辦學理念，讓基層子弟享有接受免費教育為重任。

問：涂挽靈神父的辦學理念是集中關注基層家庭孩子實質需要，本著有教無類的精神，而並非創辦名校和實行精英教育，現在你是校監是否繼續承傳涂神父教育理念？請問有沒有一個計劃大綱？

校監：瑪利諾神父修會曾建立過20多所中小學，全部都是座落於貧困地區，目標是讓基層家庭子弟都可接受教育，發揮有教無類之精神，過往如此，現在及將來也如此。

問：香港教區曾經因為“校本條例”與政府高調打官司，最終都輸了。其實好多人都不大清楚當中的問題，請你為大家解釋一下，現在塵埃落定，教會打算怎樣在實際的層面去維護它的理念，你的角色和願景是怎樣呢？

校監：將來法團校董會除了辦學團體校董外，將會有老師校董、校友校董、家長校董及獨立人士校董。我們要落實在法團校董會裡辦學團體校董人數在比例上佔多數，辦學團體才可以掌握主動能力去維持其辦學理念。

問：瑪利諾中學和其他中學比較，有什麼“與眾不同”的地方？

校監：瑪利諾中學所收的中一學生成績上不比其他中學高，但增值指標非常理想，再者校友對學校的愛戴，校友之間的感情連繫，值得讚賞，每年可以開設近30席的歡聚晚宴，我不知全港有那所學校的校友可以做得到。

教職員多是校友，可見校友對學校的歸屬感，美中不足的是校舍面積較細，沒有廣闊平地，早會及課外活動均在禮堂上蓋舉行。

問：中國歷史只是選修科，並不是必修科，俗語有說：“以史為鑒”，請

譚耀培校監專訪三



問校監在這方面有沒有想過如何去提升同學對中國歷史科的興趣？

校監：學生多認為讀中史出路狹窄，沒有認識到“以史為鑒”的道理，校方可強化中史學會，多舉辦有關中史活動，如果能到中國有歷史背景地點旅遊，如北京故宮，萬里長城，西安兵馬俑等，學生會大大提升中史的考究及興趣，平日可舉辦歷史常識問答比賽，中國歷史人物扮演比賽，介紹中國歷史人物的故事，早會主題與歷史相會應。例如5月4日，五四運動便可用作當日歷史主題。

問：過往文化科和中國歷史科是文法中學的基本學科，在新學制下，學校對這兩個範疇的定位如何，以使學生在中國文化和歷史方面的認知上不會有所偏失？

校監：中國語文多教導學生四書內論語之儒學思想，提倡仁義禮智，忠孝謙遜。中國歷史方面多講歷史民族英雄人物事蹟，提升同學道德操守，大愛精神。將中國語文科、中國歷史科、通識科、德育科共同籌劃選取相關教材，來提倡中國文化，加強對中華文化認知。舉辦講座，中國文化周，中國歷史周，早會講題可在孔子辰日講孔子生平，儒家思想，國父辰日可講革命事蹟，亦可配合徵文比賽，閱讀計劃，讓學生對中國文化有深入了解，明白人生意義，追尋自己人生理想。每個人為了自己的理想而奮鬥，奮鬥只為了達成目標，便不會太著重分數得失。

問：對於現在香港學生英語水平下降，有沒有方法去提升？

校監：任何一個學科，老師要提升學生自發性學習興趣最為重要，老師熱誠教學，關懷學生，在功課簿上讚賞學生，都會令學生對老師產生好感，會主動學習，在課堂上，老師對學生多加提問，對回答學生作出讚許，平日下課後，多和學生溝通，做到亦師亦友，至於提升英語水平，以下我有幾點建議：

- i. 強記英文生字，現任浸會大學校長陳新滋年少時從廣東台山讀完中三來港，英文欠佳，曾被建議他返回小學四年級再讀起，他立下決心，每星期學會50個英文生字而再考進中四班。最後他以最

譚耀培校監專訪四



佳成績獲取獎學金到日本升學。

ii. 有趣生動的教材例如收看每晚英文台新聞報導，留意字幕發音及句法，現今的智能手提電話和電腦亦可任何時間翻看溫習。多聽多講是提升語文水平的最好方法，學生亦同時透過新聞報導學到時事通識，一舉兩得。老師亦可在班房上網放一小段用作教材。

iii. 唱英文歌、參與英語話劇和英語電影影碟。

iv. 多與學校外籍老師用英文溝通。

v. 舉辦每日一實用英語。

除了令學生學習英文產生興趣，讓他們明白英文對自己日後在升學及就業的重要性。

問：這十幾年的教育改革有人形容是一場浩劫，例如：英中改為中中，334 學制等。請問你有什麼看法？

校監：母語教學是一個不明智抉擇，把中文中學標籤為次等學校，香港是國際城市，學校採英文數理科書籍，肯定令學生較容易與世界接軌，至於用英文或中文為授課語言會令學生更得益，校方比教育局更清楚。談到334學制，學生可選文中有理，理中有文，以前多集中理科或文科，學生少了一個中五會考，老師會有更多時間教書，但各科會有校內評核，這會增加了老師及學生壓力，有些只辦預科課程學校，要轉只辦開中四、五、六年班了。

問：現在香港老師面對最大的困難是什麼？有什麼改善的地方？

校監：學生學習差異大，水平及學習態度不一，家長要求高，有些家長沒有時間管教子女，甚至與子女即關係欠佳，有些學生沒有責任感和學習動機，亦不尊師重道。現在老師要兼顧愈來愈多的非教學工作，未能專注教學。若小班教學，這可讓老師有較多時間照顧個別學生。聘請多些職員分担老師非教學工作，校友會和家教會多了解學校辦學方針，支持校方教理念。

譚耀培校監專訪五



問：在未來的歲月，母校將會向特區政府申請新地皮作為擴充校舍之用，學校每屆畢業的學生有很多都是專業人士，有心的同學想發揮自己的專長回饋母校，請問是否有一個平台可以使到過去畢了業的同學去表達這份心意？

校監：母校校舍已有47年之久，面積很細，校舍陳舊，極希望向特區政府申請新地皮作為擴充校舍之用，我們校友專業人士不少，可發揮專長，支持母校發展，有心的校友，可設立申請校舍關注小組，定期與教育局洽商。

過往艱難困苦的歲月，往事如歌，經歷過冬天，才能真正感受到春天的溫暖；經歷過困難的考驗，我們對明天更有信心。新任校監譚耀培先生致力推動教育，作育英才，繼續承接涂挽靈神父教育目標及理念，發揚光大，使新一代年青人受惠。瑪利諾中學在新的里程碑當中，勇闖新路，再創高峰。

採訪者：陳彩美 (Virginia Chan)

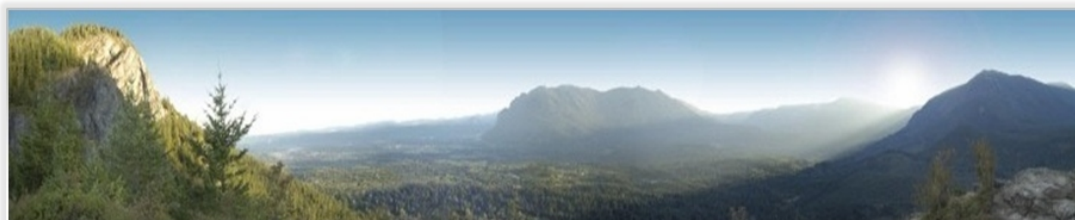


譚耀培校監與校友陳彩美的合照



英語教育課程

廣西平南五天行一



相信很多人都知道「廣西」這個地方，但「廣西平南」又會有多少人認識呢？我不是講關於地理，而是介紹我們在2013年7月28日至8月1日合共五天跟隨瑪利諾中學到「廣西平南」擔任義務英語教育工作，這個團全名叫做：【廣西平南英語教育課程】。今次有幸能與「平南天主教教區」合辦這項活動，目的是傳揚福音和秉承涂神父的信念，不論男女都有權接受教育的精神。

平南縣位於廣西東南部，是中國廣西壯族自治區貴港市所轄的一個縣，古稱鬱州，已經有1700多年歷史。全縣現轄7鄉18鎮，人口130萬多人。不過，縣城係平南鎮，人口只有約13萬人。



從香港坐旅遊大巴足足要13小時才抵達。

7月22日，即出發前一星期開茶會，校長講解整個【廣西平南英語教育課程】理念、目標、分工等，使大家先有一個概念，內容：5天日程安排表，往返時間，旅遊保險等。

同時校長介紹各參加的團友互相認識，包括：譚建平神父、譚耀培校監、賴永春校長、朱世明和黎子珊老師、Rosa, June 及 Gigi 教友、Francis, Louis及Peggy 校友、Alice, Eugenia, Kiko 和 Heidi學生，以及兩位來自美國的外籍人士Bob和Jeanne，總共有17人。



英語教育課程



廣西平南五天行二



7月28日：緊張的日子終於來臨，早上眾人抵達瑪利諾中學後，各人齊心合力把個人物品、電腦器材及投影機搬運到學校附近的42C巴士站側牛頭角下8座對面 (觀塘-->深圳皇崗口岸)，乘大巴往深圳灣過關，再轉乘專車前往「廣西平南」。

在深圳灣過關時出現驚險一幕：當我和Francis Wong將行李放在檢測機後，關員示意我們走到他身旁，詢問有關箱內的東西，並要求我們申報填表報關，之後更要我們進入一個房間解釋，幸好當值的關員聽完解釋後知道我們是前往內地培訓，而且投影機等電腦器材都是舊的，於是示意我們可以離開毋須再一一報關。真的感謝天主！

由深圳灣至平南的車程預計約7至8小時，沿途天氣非常不穩定，時晴時雨，時而狂風雷暴，每當車子行駛過一個一個山洞後，又會出現豁然開朗景色怡人現象，真使人摸不著頭腦。



天色已漸漸黑暗，我們仍在路上，肚子已開始有些打鼓的感覺，原因是司機不太熟悉道路，幸好楊神父來親自駕駛引路，令我們最終抵達目的地時已是晚上 8 點多了，我們先將電腦器材及投影機放在課室內，看到當地3位修女們已為我們準備了豐富的晚餐。嘩！真的好興奮，一輪衝鋒飽肚後，便返回酒店休息。雖然所住酒店設備簡陋，只有一個樓層是坐廁式，其他樓層採用黎馬式的設計，少些『功力』也不成，可能是舟車勞頓的原因，很快已進入夢鄉。

翌日早上六時半起床梳洗，7 時45分在大堂集合一齊到聖堂，看見修女們及當地的義工，正忙著為我們準備早餐，我們也不敢怠慢，立即幫忙把器材安裝好。

大約 9時，大部份的同學們已齊集於聖堂內，先由賴校長揭開序幕及譚神父的訓話後，譚校監也勉勵同學們學習好英語，之後我們各人自我介紹，便正式開始第一天的課程。

英語教育課程



廣西平南五天行三



原計劃有五班，因人數略為遜色，只可分成三個組別(初、中、高)，初級組是最多人有25個小朋友參加，我們將他們安排在一間大房間上課，而中級和高級組各有15及8人，被派到另外的兩間只有風扇設備簡單小房內進行，由於大房有冷氣設備，中午我們也是在這個大房進食。

出席同學每日上課6小時，由早上9時30分至晚上6時，當中有2小時是午飯時間，他們十分好學，當每個小朋友被安排到不同的課室後，我們便逐一為他們選擇一個合適的英文名，並把名字寫於胸前的掛牌上，讓老師可以容易辨認，首先用英文介紹自己的名字(例:My Name is George)，可能他們從未有機會聽、講，但他們也很用心地去做，不過亦有些小朋友怯場，不肯講，我們盡量勸他們嘗試，反而有一個5歲的小朋友Thomas，他十分可愛，不單沒有怯場，反而很樂意去講，Jeanne更用一些皮球道具提高他們學習興趣，Phoebe更用糖果獎勵，下午我們播放了一套電影，是老幼咸宜的卡通片叫『木蘭』，每個小朋友都看得十分開心及開懷大笑。

午飯後，賴校長告訴我們一個好消息：他為我們覓了一間比較好的酒店，我們立刻回酒店執拾個人物品，真的感謝他的細心。

晚上，我們被邀到一間名為『旺閣鵝莊』的飯店晚膳，飯店的烹調方法很特別，是火窩式，即將所有鵝肉放在鑊內待熱後才吃，我們這枱因有位小妹妹是茹素，所以選擇另外點菜，加上天氣十分酷熱和冷氣不夠，我覺得我們比較聰明呢！

當晚8點，譚神父和鐘神父舉行共祭，我亦有幸參與這個彌撒，正值是我的主保聖人瞻禮，很感恩有此機會！



第2天早上，原本計劃到外邊享用早餐，但找了很久都沒有一間店開門營業，奇怪的是莫非他們是不出外吃早餐嗎？最後，居然被我們找到一間茶餐廳，且可提供中式點心，俗稱飲茶，哈哈，好快便把數十籠點心都吃光，出奇地，我們點了煎荷包蛋，也一樣掃清，十分利害，食力驚人！Bob和Jeanne十分享受這頓美食。

英語教育課程



廣西平南五天行四



回到學校課程繼續，今天增加了4位新同學，雖然他們大部份都不太懂英語，但他們很早抵達學校上課，精神令人欽佩。

因 Jeanne 不懂聽和講中文，經老師們商議後，朱老師和 Jeanne 對調，使初級班的小朋友可以快些適應，效果十分理想及有效，同學們比昨天活躍非常，當他們不懂時，朱老師會用普通話再說一遍，使他們很快就明白。下午也有看電影的環節，但今天的電影比較沉悶，有些小朋友差不多要睡著了，奇怪的，一個也沒有跑丟，學習精神可加。

中級和高級組的程度比較好，高級組更經常主動發問，十分積極和珍惜這個難得的機會，中級組也有1到2個的水平比較差，後來都加入了我們初級組。

午飯的餸菜是由譚校監親自主理，他廚藝了得，當中有蓮藕五花腩豬肉湯，肥肉入口即溶，還有清炒芙蓉蛋，梅子蒸排骨，白切雞等等.....各人都讚口不絕，飯後當然唔少得的是修女們種植的香蕉和香甜龍眼水果。

晚上，我們被邀到另一間名為『大將農家莊』晚膳，這是一間出名魚店，他們為我們準備一條九斤的鮭魚，用不同方法烹調，魚肉鮮甜味美，令我們大開眼界，一天勞碌過後，各人都十分疲累，很早便睡覺。

每天的上課時間也很緊迫，由早至晚：

09:30 10:30 第一節 (語言活動)

11:00 12:00 第二節 (唱歌)

12:00 14:00 午飯

14:00 15:00 第三節 (聖經研習)

15:30 18:00 活動時間 (電影)

學校更為學生們提供午膳，因家庭環境不濟以及勿讓他們亂跑，有些學生們居住的地方比較偏遠，也有部份學生寄居於此。

英語教育課程



廣西平南五天行五



第3天早上，為免浪費時間，校長著我們回校享用早餐，修女及義工們為我們準備了油條、腸粉和一些飽點，非常豐富。

轉下眼，原來今天已是課程的最後一天，我們抱著難捨難離的心情繼續使命，小休時，大家聚集一起拍照留念。

今天的午飯亦是由譚校監親自操刀，他身處一間酷熱的廚房內，可能是天氣熱和昨晚的麻辣魚煲，他的聲音變得吵啞和有點不舒服，校監，真的辛苦晒！

曲終人散的時間到了，我們齊集於聖堂內舉行結業禮，校長首先頒發紀念品給學校和義工，繼而由鐘神父頒發證書給導師們，校長再勉勵大家繼續學習英語，最後，由朱老師及三位美女合唱一首“I Believe I Can Fly”來結束這個英語教育課程。



英語教育課程



廣西平南五天行六



結語

這次【廣西平南英語教育課程】雖然短短 5日，令我感受良多及更懂得珍惜，國內學生缺乏學習英語機會、生活條件差、程度參差，他們並沒有氣餒，在過程中努力學習，精神可嘉，比起香港的學生學習態度有過之而無不及，初級班的小朋友有時也很調皮，他們偶然用自己的方言溝通，雖然我們聽不懂，但最後我們也可利用音樂，配合唱功和做手發揮出無窮的力量來溶化我們之間距離。

中級和高級班的同學極力爭取機會，與Bob和Jeanne多些溝通，有些同學的文章寫得不錯和操流利的英語，聽聞有一位同學將成為一位英文老師，真是可喜可賀。

今次能有機會與各位老、中、青一起參與這次行動，使我認識到不同背景的義工們，心境也年青了，譚校監是少為人知的大廚高手，平日樣子嚴肅的賴校長，使我對他的印象大大改觀，希望日後能再有機會，參與其他服務，使我人生的旅途寫下一篇光輝及感人的故事。

最後，我最敬佩的是譚神父，以一個80多歲的老人家，行動不便，即使腳部疼痛及長途跋涉，也不辭勞苦及艱辛跑到平南，堅持與我們一起去完成這個使命！祝願他主寵日隆，身體健康！

Peggy (徐婉芬)
會員事務及聯絡



英語教育課程



廣西平南五天行七



初級組



中級組

高級組



他們是最勁的



導師組



後排 (由左至右)
鐘神父, Louis, Bob, Phoebe,
Alice, Martin,
Fr. Tom, Oscar
前排 (由左至右)
Rosa, June, Kiko, Heidi,
Gigi, Eugenia, Jeanne,
Peggy, George, Francis

英語教育課程



廣西平南五天行八

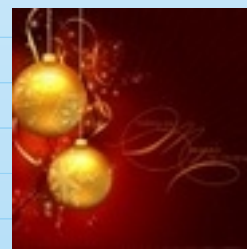


我係靚女一號
旁邊是二號



我的 Talent
是可以將姆指
向後橫放，你
們可以嗎？

三位美女導師
Phoebe Kiko 和
Heidi 也一起領唱



George 係度做什麼？
原來和小朋友一起唱
“I Believe I Can Fly”



同學們也正在唱到
“I am thinking about it”



英語教育課程



廣西平南五天行九



譚校監Oscar原來廚藝了得，
真人不露相，一定要比個LIKE佢



梅子排骨



十分嫩滑的炒蛋



白切雞，嫩滑無比，
賣相一流，睇見都流口水!



太平天國—金田起義
一行六人曾到此一遊



正在建築中的新教堂

西貢夜釣墨魚團



八月二十四日校友會活動小組舉辦了西貢夜釣墨魚團，是次參加人數非常擁躍，在通告發出後不久便額滿，參加的校友來自72、76、77、78、79、80、83及86等8個不同屆別，是過往除校友會叙餐外最多屆別出席的活動。

是次夜釣墨魚活動，我們收獲不多，只有寥寥幾條較笨的離群小墨魚上釣，但幾位對釣魚很有經驗的校友，他們預知八月份釣墨魚已不是最佳時間，所以他們都準備了蝦糧來釣魚，結果比手掌還大的其他魚獲一一上釣，使原本一直沉默的氣氛即時上升。在這歡樂的背後，每位校友實際對魚獲多少都不介懷，最主要能藉著一個活動帶給多年不見的同學校友能有相聚機會。



周誌強

西貢夜釣墨魚團圖片



西貢夜釣墨魚團圖片



健康篇七

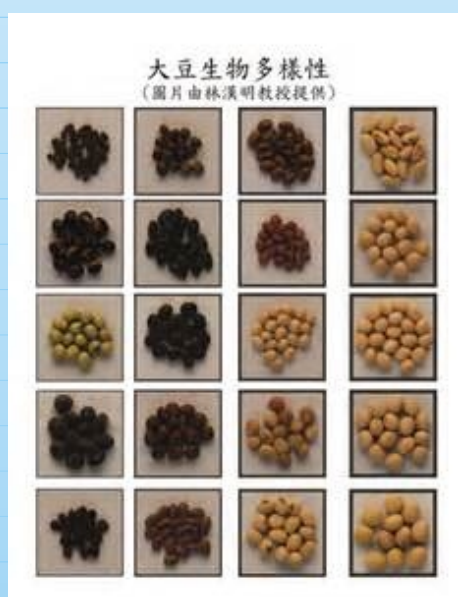


進食大豆在中國歷史上已有五千年歷史，大豆對中國人來說是傳統的食品，但是有關大豆與健康的研究在亞洲地區並不多。近年來很多科學與醫學研究都顯示了大豆對身體的益處，包括改善血脂、心臟健康，改善及減低一些與賀爾蒙有關的疾病或不適，如更年期的徵狀、乳癌、前列腺癌，以及骨質疏鬆症及改善認知功能等。

另外，一些亞洲與西方的比較研究又顯示，在大豆攝取量較高的亞洲地區，與賀爾蒙有關的疾病或不適的發病率亦相對較低。



大豆是植物性雌激素或大豆異黃酮的主要食物來源，大豆的益處可能與這些成份有關。香港中文大學公共衛生學院及食物及營養科學系曾進行一系列關於大豆攝取量及其對健康的影響的本地研究；香港人平均每日大豆蛋白攝取量約為六至八克，由最低平均每日二克至最高平均每日十八克。



研究的其中一個課題是骨質疏鬆症，骨質疏鬆症是本港及其他亞洲地區日益嚴重的公共健康問題。在兒童期及青年期建立一個高的骨峰值，以及於成年後有效保持骨質密度，能防止在晚年由於骨質疏鬆症引致的骨折。中文大學最近進行了有關454名，平均年齡五十五歲的更年期後華人婦女之健康研究，發現在更年期後的頭四年，日常進食大豆食品較多的婦女，其髌骨及全身的骨質密度會較高。在攝取量最高四分值的婦女，其髌骨及全身的骨質密度會較最低四分值的婦女高4-8%。

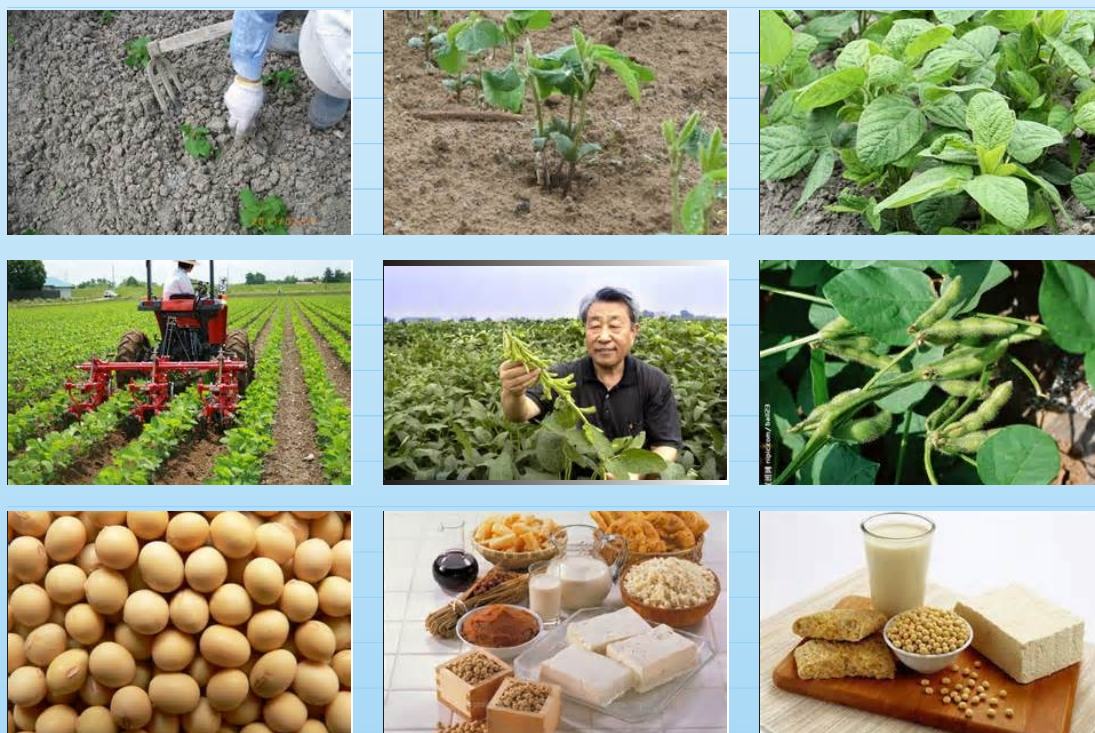
健康篇七



另一項為期一年有關加鈣豆奶補充對年青女性 (年齡十四至十六歲) 的骨骼健康之影響的評估研究將研究對象分為兩組，每組約一百人，兩組女性的特徵和骨質密度相似；其中一組每天獲提供三百七十五毫升的加鈣豆奶補充，另一組則沒有提供任何補充作為對照。一年後，接受加鈣豆奶補充的一組的腕骨密度增加幅度較對照組顯著地高，增加幅度為2.7%至3.8%，對照組則只有1.6%至2.6%；兩者分別達45%至113%。這些數據顯示進食加鈣豆奶對年青女性來說可能有助建立健康骨骼。

善長於研究大豆與健康關係的美國著名營養學家馬克·莫西納博士 (Dr Mark Messina) 曾於本港出席一學術研討會。他會率先發佈最新有關大豆對健康之益處的研究發現。其中包括大豆的營養價值及大豆異黃酮對預防心臟病、乳癌、骨質疏鬆症、更年期的徵狀、認知功能、以及前列腺癌的作用。這些都是香港常見的健康問題。

大豆種植過程



周誌強