

走訪亞洲 體驗交流

2018-2019年度 可風中學

探索學習之旅結集



姊妹學校計劃2018： 廣州市英東中學交流團

2018年12月4日至6日，在校長和一眾老師的帶領下，全體中二級的同學到訪了廣州和東莞進行為期三天的參觀及交流活動。過程中，同學們除了與廣州市英東中學的學生進行了友好而親切的交流外，還參觀了不少或創新或古樸的景點呢！



3D曾珮欣

期待已久的交流團終於開始了，一切就像做夢一樣，現在回味起來，令人不禁會心微笑。我最難忘的就是遊覽沙灣古鎮和參觀東昇農場。

走進沙灣古鎮，那兒就像世外桃源，清幽恬靜，令我感到舒適和悠閒，我想對於生活在繁華鬧市、生活節奏急促的學生和上班族來說，這裏會是一個令人放鬆的好地方。我和同學沿着蓮塘走，蓮塘的四面長着許多樹，鬱鬱蔥蔥，綠意盎然。我認得其中一種是楊柳，它的枝葉像流水，柔柔地傾斜瀉至蓮塘，很是風雅。蓮葉肩並肩密密地挨着，很安靜。因季節關係，我沒有看到「出水芙蓉」的美景，蓮花就像一顆顆的明珠，含苞待放，也別有一番風味。





我們沿路前行，四周的小樓都是中國傳統的建築物，經歷了多年的風風雨雨，依然屹立不倒。當時建屋並沒有借助機械的便利，整間屋子都是工匠用一磚一瓦砌成的，這真的令我十分敬佩。無論是這堅實的建築物，還是這份堅持不懈的精神，都是我們年輕一代需要學習的。

東昇農場是第二個令我印象深刻的行程。現在的經濟比以前繁榮，人們大多衣食無憂，於是就開始講究「吃得健康」，東昇農場出產有機蔬果，正符合這個需求。



在參觀完包裝工場後，我們便走向田地，一嘗下田種地的滋味。田間小路的兩旁種滿了蔬果，既有紅彤彤、鮮嫩多汁的大蕃茄，也有正在茁壯成長，青色的小蕃茄，還有剛從土裏鑽出來的豆芽呢！午後的太陽，並未想下山，反而是越來越有活力。豆大般的汗水在我們臉上打轉，不一會兒就汗流浹背，身上就像塗了一層油。這讓我想起了唐代著名詩人李紳的〈憫農〉：「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦？」今天，我算是體會到了。

努力一番後，大家又餓又渴，於是便嚐嚐剛摘下來的新鮮蕃茄。蕃茄甜美多汁，那股清甜在口裏迴盪，久久不散。這些蕃茄之所以格外地好吃，除了是因為有機種植之外，更重要的是這是我們自己的努力所得，這份滿足感，是無可替代的。

探索深圳前海、惠州創新科技交流團

二零一八年九月十四及十五日，剛開學不久，職業及升學輔導組參加了一個由荃灣民政事務處舉辦的「探索深圳前海、惠州創新科技交流團」，共有二十六同學前往參觀位於前海及惠州的幾間科技公司和企業，了解近年中國內地的科技及經濟發展。

6D黃樂澐

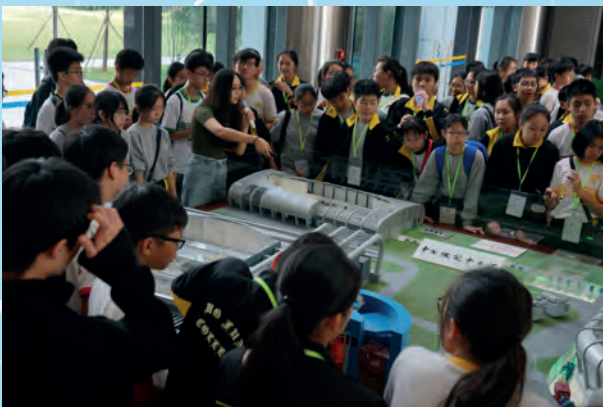
是次的參觀活動實在使我們更了解中國內地近年的科技與經濟發展。

改革開放之後，中國放寬對外貿易的限制。我認為正正是這個原因，令中國內地有更多機會與外國交流，由勞力密集工業的世界工廠，引入很多外資技術及人才。根據第十三個五年規劃綱要，中國鼓勵產業升級創新轉型，目標是實施創新驅動發展戰略，令中國進入創新型國家行列。我們可以見到中國很注重人才的培訓，投放很多資源予青年人去進行科技研究，待其掌握知識後便鼓勵他們創業。

雖然香港有「青年共享空間計劃」，也注重STEM教育，讓青年人在科技發展方面得到培訓，但政府只能做到相對表面的金錢支援，不像內地般將科技普及化，導致本地的研究成果一直未能促進經濟上的發展。

研究開發對於一個地方的發展越來越重要，因為現時隨著市場變遷，很多事物都電子化、網路化。例如內地流行電子錢包，在一線二線的城市，商鋪都可以用支付寶付款。香港近年來雖然大力提倡，但仍有很多店鋪不支持電子付款。另外，內地的外賣行業發展亦十分迅速，導遊指美團外賣在內地已經十分普遍，但香港暫時只有foodpanda、deliveroo，而且並不是很流行。如果可以對這類型的技術進行更多推廣，相信香港人的生活可以變得更為便利。

研究開發有助經濟增長，令中國與發達國家的距離，令其處於發展中國家前列。這些都是香港應該注重的，因為如果單靠金融的話，香港難以有很大的發展。



湖南省張家界、長沙

地質與環境保育之旅



二零一九年二月二十六日至三月二日，全體中五級同學參加了為期五日的湖南交流計畫，到訪湖南省長沙市及張家界市進行考察交流，當地優美秀麗的風景令同學沉醉不已。

6C 徐子軒

長沙市是湖南經濟發展得最蓬勃的都市，我們獲邀到當地高中進行兩地的學習交流，參觀長沙規劃展示館和三一重工企業，還有最具歷史價值（保存了一具千年女屍）的湖南省博物館。

張家界市貼近自然環境，袁家界、天子山、十里畫廊、金鞭溪都位於景區中，皆屬於世界文化遺產的珍貴景色，聞名於世界各地。參觀當天，袁家界與天子山最頂端的雪仍未融化，一程纜車令我們省去攀行蜿蜒山路的辛勞。我們在石屎路上仰視天子山，當時雖有一層薄霧遮蓋，但仍無法掩蓋它的美。

十里畫廊和金鞭溪則更使人心曠神怡，金鞭溪上的石塊是拍照取景的最佳地點，清澈的溪水經過雙腳往下流，清涼極了。十里畫廊的風景雄偉壯麗，非常震撼。我們有的坐着小車，有的靠雙腿漫步於群山異石當中，因為每塊大石形狀各異，我們不得不邊走邊靠想像力去幻想每個山峰、每塊大石的形態。其中有一塊大石的形狀與上山採藥的老人無異，又有一塊好像一家人聚在一起，超越了數百年的時光，在上空俯視着我們，這一剎那，我們是多麼的渺小。十里畫廊還有很多各式各樣的石頭，加上群山的映襯，說其為自然界的畫廊實在別無誇飾。

著名的地點雖然被劃分為景區，但依然保養得宜。借助更多觀景設施的建設，遊客能更方便、全面地欣賞到每個特色山景，感受世界自然文化遺產的獨有魅力，不得不說景區的保育工作實在做得不錯。

依我說：讀萬卷書，亦要行萬里路。從網上的簡介、圖片，甚至是影片、紀錄片看到的景色再秀麗，都比不上親眼欣賞絕美的河山美景。是次旅程亦令我們明白大自然的鬼斧神工必須靠大家攜手保護，才能把風景凝住，保留萬世。

總的來說，是次的地質及環境保護之旅實可謂滿載而歸！



哈爾濱 歷史文化及 經濟發展探索之旅



5D 劉敏瑤

哈爾濱並不是很多人熱衷前往的旅遊地點，許多人甚至對哈爾濱這個地方的認識也不深。在今年五月我有幸與另外九位同學一同參加四日三夜的哈爾濱經濟與歷史文化交流團，當中參觀哈爾濱工業大學、哈爾濱冰雪藝術館以及黑龍江中央大街的行程令我印象極為深刻。

在哈爾濱工業大學，我們獲該校在學學生陪同參觀大學內部，亦有聽到教授講解關於哈爾濱與俄羅斯的歷史。在教授的講授中，可以體現哈爾濱中西文化的交融，多民族、多元化的特色。我們不難留意到當地在建築、宗教、音樂等方面都融合了不同地方的特色。在與學生交流期間，我們得知校園每年都會舉辦冰雕比賽，比賽作品亦很壯觀。

雖然五月並不是冬天，但在低溫的冰雪藝術館中我們可以見到精美的冰雕，手工非常精細。雖然藝術館內真的很冷，但是可以看見香港沒有的冰雕，仍是非常值得。冰雕藝術館能令參觀者不受任何天氣限制，即使在夏天都可以欣賞到哈爾濱獨特的文化遺產。

哈爾濱中央大街令我印象非常深刻。一眼望去，會發現大街的建築充滿了西方建築的特色，擁有深厚的歷史價值。雖然大街現已轉變成商業步行街，但仍然保留充了滿特色的古舊建築，可見哈爾濱政府能夠活化歷史建築，在經濟發展與文化保育中取得平衡，實在值得香港借鑒。

四天的行程中，我們的眼界得到很大的開闊，也認識了哈爾濱的歷史文化，是一次很獨特的經歷。



日本福岡5天歷史文化及生態保育交流團



2018年6月25日至6月29日，德育及公民教育組舉辦了「日本福岡5天歷史文化及生態保育交流團」。在是次交流團中，同學們除了更深入了解日本的歷史文化、獨特的飲食文化外，還見識了日本在生態保育上所下的功夫，可謂收穫滿滿。

6C 方依琳

走在太宰府外的小路，附近兩旁全都是當地特色的店鋪，有售賣特產的店鋪，古色古香的茶館、餐廳，或是精美的禮品店，都藏在那和風的古宅裏，令人不禁靜下心來，細細地欣賞這樸素的風景。當走進店裏的時候，他們便會笑面盈盈地上前來，為我們介紹着，溫柔地詢問着我們的需求，在找零錢的時候也不會不耐煩地催促，只會面帶笑容地說不要緊，慢慢來，亦會細心地包裝我們買的貨品，最後更是笑容燦爛地說道「ありがとうございます」，人與人之間的相處是那麼的和諧、友善。

6D 郭俊廷

在我們的旅程中，曾經參觀北九州生態城。在那裏，會將所有已分類的垃圾進行各種處理，採用焚燒的方法，將垃圾大小縮小至原來的二十分之一。如此一來，剩餘的殘渣就不會佔堆填區太多位置，亦保證會在產生的廢氣中移除有毒氣體後才排到大氣中。除了處置垃圾，九州亦充份利用地理優勢進行可持續能源的生產。在最北部就建立了44架風車，利用近海產生的溫度相差及其強大的風力發電。在海岸上，亦建設了兩部海上風車，當中一部是透過基座固定在海床之上，另一部就是只利用纜支撐，表現出日本人對於可持續能源發電的智慧，他們既為我們的環境出一分力，他們的恆心和毅力亦非常值得香港人參考。



6D 何卓霖

令我最印象深刻的參觀項目便是防災中心。在那裏我體驗到日本最高級的7級模擬地震和最高風速時的情形。當時雖然只是被搖晃得左搖右擺或是被風吹得東歪西倒，感覺就像是玩遊樂園裏的機動遊戲，但現在回頭一想，假如在日常生活中遇到這些情形，實在是令人十分害怕，但看到那些工作人員說起颱風和地震時毫不動搖的表情，我不由得從心底裏敬佩他們面對天災時的堅強和為此作出的努力，同時亦十分慶幸香港是一個不需要面對這些天災的好地方。

5C 李慧思

日本菜每道菜的份量少，因其非常講究食才的顏色及形態美，甚至會重視餐廳的格局佈置和餐具的協調。日本菜基本特點是善用時令食才、味道鮮美，並保持原味清淡不油膩，很多菜都是生吃，選料以海鮮和蔬菜為主，加工精細，色彩鮮豔自然且營養豐富。日本人十分講究食材的新鮮程度，懷石料理更是講求食具精良、坐席、軸畫、花瓶等所塑造的空間美。



台北領袖培訓交流團

2019年6月27日至7月1日，領袖培訓組舉辦了一個「台灣台北5天領袖培訓交流團」，共有20位同學有幸前往台北交流參觀。5天的行程除了有領袖訓練活動外，同學們更加有機會在外地做義工，對於如何成為一位好的領袖又有新一番體會。

5C 黃培欣

在上個學年的六月份，我和其他中四級的高領參加了由學校舉辦的台北領袖培訓交流團。這次旅程給予我們在外地做義工的機會，在旅程中的第四天，我們前往當地的一間護養院，服務患有輕度及中度智力障礙的人士。

正所謂：「天生我才必有用」。住在裏面的院友雖然大多都沒有生活自理能力，但他們在各個範疇皆有不同本領，有些是音樂愛好者，有些藝術造詣不凡，有些則運動細胞發達。在院舍的展覽牆上，院友在大大小小的比賽中拿到的獎狀都被貼上去，以示嘉許。院友之間的相處氣氛融洽和諧，看護人員和他們就像是一個大家庭一樣。在參觀了院舍後，我們便開始帶一些行動不便、需以輪椅代步的院友到戶外散步。院舍負責人告訴我們，平日裏有客人來探訪的時候，他們會十分開心雀躍。在和他們相處的過程中，我發現即使他們不善於用言語去表達自身感受，但臉上的笑容已充分表現了他們的喜悅，一張張天真無邪的笑臉令我們深受感染，至今仍歷歷在目。

這次的經歷令我明白到行善助人不應受到地區的局限，也令我日後更想去其他地方幫助有需要的人。雖然我們和對方只是萍水相逢，但我們能令他們知道社會上仍有很多好心人關心他們，給予他們精神和物質上的支持。同情心和同理心亦是領袖該有的特質，擁有同理心能令我們更能設身處地去體諒別人，明白他們的難處和情緒，令團隊多一點包容，少一點摩擦。在這趟旅程中，所有的經歷都化為了一塊塊拼圖，拼砌出一段段回憶，充實了我們的中學生涯。



山東6天歷史文化及考察之旅

5A 溫和棟

不能免俗地我還是要說這一句：在這五日四夜，我確是獲益良多。

在這趟旅途中我看到了太多太多令我畢生難忘的美景：前一晚煙霞瀰漫，後一日巍峨壯麗的泰山；具西方古典美感的八大關；規模宏大的三孔、岱廟。其中最值得細說，最令我驚歎的景色莫過於泰山的日出了。

那晚十點，泰山的煙霞還是濃得幾乎叫人伸手不見五指。山上旅館職員跟導遊都告訴我們應該不能看到日出了，我們心裏都抱着乘興登山、敗興而歸的心理準備。結果，當深夜裏被敲門聲驚醒時，我心中是止不住的興奮，趕緊披上厚重的羽絨，頂着十度的低溫和寒風在深夜中攀山涉水。在看到日出的一刻，我們所有的勞累都一掃而空。在一片雲海中升起的那圈橙紅色的光芒，撼動着我的內心，叫我終生難忘。除了風景，在這趟旅程中我還能感受到山東作為齊魯文化和儒家發源地的豐厚文化積澱。如在參觀三孔的過程中，我對孔子和儒家思想都有更深刻的認識和感受，提升了我的文化水平。

在這趟旅程中我欣賞到絕美的風景，學習到許多文化知識，更在旅程中與同學玩得很歡快。感謝老師與導遊的出色帶領，我才能有這麼一段美好的旅程。



香港中學生四川體育、生態學習團

2019年8月5日至9日，我校有20位同學有幸參與由香港賽馬會及新界校長會聯合舉辦的「香港中學生四川體育、生態學習團」，五日四夜的行程非常豐富緊湊，同學們都眼界大開。

4C 張靜姪

五日四夜的交流活動，我們來到了四川——這個歷史悠久的省份。過程中我們學習了不少知識和獲得寶貴的經驗。

行程的第二天我們來到了四川香港賽馬會奧林匹克運動學校。學校環境優良、設備齊全，提供文化教育和體育訓練。看着運動員們訓練，難以想像他們小小的身軀卻有如此充沛的體力，看到他們訓練時認真的態度、自律的作息、刻苦的精神，我明白到成功背後需要付出大量的汗水。運動員每天為着同一個目標奮鬥着，他們骨子裡透出不服輸的精神激勵着我，支撐着我追尋自己的夢想。

讓我印象最深刻的莫過於曾發生汶川大地震的汶川縣映秀鎮遺址。剛踩進大門，一座倒塌的教學樓和停留在兩點二十八分的鐘面牽動着我們的心。站在一片廢墟面前，我感覺到自己的渺小、無力。我們強忍着眼淚走出遺址。透過參觀遺址，我們看到面對着大自然的力量，我們是如此的脆弱；同時也體會到世事無常，只是一瞬間，生命財產都通通被摧毀。所以我們更應該珍惜當下，活好每一天。當遇到挫折時，無論天災還是人生逆境，我們仍需堅強、努力地面對一切，勇敢地跨過難關，對未來充滿希望。

這次的交流團在不同方面都帶給我不同的體驗，既感受到中國大陸科技的高速發展，又品嚐了香辣的四川美食，對於國家歷史文化也更為了解，真是令我獲益匪淺。



男子及女子籃球隊東莞集訓計劃

2019年的8月26日至29日，本校男女子籃球隊承蒙校友邱家寶先生資助，舉辦為期四日三夜東莞NBA籃球學校訓練營。同學們對於是次訓練營非常期待，也從中得着不少。

6A 戴嘉豪

歸納四天的所見所聞，我們在個人技術以及團隊合作改善了不少。

首先，我們提高了防守意識。在一次的訓練中，我們不斷重複練習二三聯防，嘗試陣地的區域性防守，「後腦沒有眼睛」是其中一句令我印象深刻的說話，意指防守者不能機械式的移動，而是要提高警覺性，尤其站面的球員。再者，我們改善了基本功，即使是十分普通的跑步、運球、抑或完成動作，都強調不可以掉以輕心，而是必須做得鞏固。

除此之外，我們還加強了彼此的默契。在兩場友誼賽中，我們盡全力遵從教練們的指示，完成不同的部署，例如全場壓力防守、控制失誤等等。從中，我們進一步了解隊友，大家猶如兄弟般地相處。在球場上我們拼盡全力，咬緊牙關，你提醒我時我亦指點你。而在每一次比賽過後，我們會舉行簡單而隆重的反思會，讓每個隊員有機會敞開心房，加強溝通，互相勉勵。

轉眼間四天就在時間的縫隙中流走，真誠地說，我很喜歡每一個陪我奮鬥的好隊友，因為自己已經中六，留在可風的時間無多，更加希望與師兄師弟共同進退，並肩作戰，珍惜餘下的中學生涯，盼望在最後一年的大戰中披荊斬棘，為校爭光，不辜負教練、老師以及校友的期望，繼續效法可風人的三得，正如籃球帶來的精神一樣，是跟隨一輩子的！

最後，容許我再一次感謝校友邱家寶先生的支持以及所有負責的老師和共同進退的隊友。

6B 馮凱琳

很高興能夠參與是次訓練營，實在是沒有想到竟然能夠以可風的名義再次回到東莞NBA籃球訓練營進行訓練。

東莞的教練教導的技術及知識都相當實用，糾正了不少隊員射球的錯誤姿勢，及加強了基本功的運用以及戰術概念，在防守上的協防亦有更深入的教導，令不少防守概念薄弱的隊員在防守上也有明顯的進步。這次集訓除了技術上的提升，更增進了隊員們之間的友誼，在面對艱辛訓練，體力不支時我們互相勉勵，彼此打氣。而晚上有空餘時間時，大家會聚集到一間房間裏聊天或是討論當天的訓練，平時我們除了訓練以外，都不多額外時間相處，而這四天三夜的長期相處令我們增進對不同年級球員之間的認識，亦對我們在比賽及訓練中的溝通有良好幫助。

另一方面，訓練營的兩場友誼賽大大增加了我們對學界的信心。在第一天的比賽中，我們面對東莞體育的學生雖然在首節中能領先10多分，可是其後卻因體能不足等原因被反超前10分。可是在第二日的友誼賽中，當我們再次面對這隊球隊時，最終卻打成了平手，可見我們的技術在短短兩天內有重大的進步，而且整體狀態也非常不錯，增加了我們在來年學界打入精英賽的信心。

最後，我們非常感激邱師兄的幫助，令我們能以可風的名義參與境外的籃球交流，這對可風女子籃球隊的發展帶來巨大的幫助，我們定必在學界中盡力以赴，

