

# SANPO. PAPER



## 新蒲誌 王中40周年校慶班際 長跑比賽

採訪及撰文：4D葉凱琳、4D黃凱晴、4D楊頌怡

10月13日天朗氣清，惠風和暢。疫情後，首次舉辦王中傳統體育活動——班際長跑比賽，為40周年校慶拉開了序幕！賽前賽後，我們訪問了當日參賽的初中同學，聽聽他們的心聲吧！

「緊張！緊張！」他對這次長跑路線——九龍賽城公園足球場不是很熟悉，害怕會跑錯路。林同學十分高興學校能邀請他們中一參加是次活動，而且他不覺得很辛苦。平日他「做開運動，期望盡可能完成這次長跑」，希望自己「可以拿到前三名」，「腳會很有力，跑得快些。」



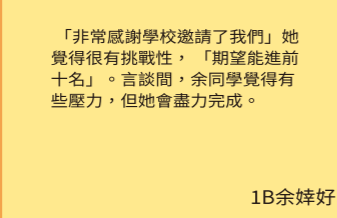
1D林卓然

同學認為這次長跑活動「能摘掉口罩是一個很好的體驗」



1B姚雅芹

這次活動是老師邀請林同學參加的，「如果沒有老師邀請，我也會主動參與這次長跑，練習跑步起碼有半年多了。」他獲得第二名「感到非常興奮！」賽前，他以為不能獲獎，因為要與中三學長一起跑，他沒有信心。可是，結果令他十分滿意。



2C林方志

「非常感謝學校邀請了我們」她覺得很有挑戰性，「期望能進前十名」。言談間，余同學覺得有些壓力，但她會盡力完成。



1B余婍好

這次比賽他得了冠軍！「日常就很喜歡運動」推動了他去參加班際長跑比賽，他覺得自己這次是正常發揮，很滿意自己的表現。



1D林楚凱



當日空氣清新，風景優美，值得與同學分享。不過，平日不經常訓練自己的體能，這次認為自己跑了很久，並對這次的成績不太滿意。

1B尚揚

這位同學在跑步過程中努力不懈，就算很累也堅持了下去。希望自己不要遇到一點困難就放棄，一定要努力去嘗試。另外，他訓練自己的體能方法是平時有時間就會去戶外跑一次3公里。

1D蘇祺龍

「學校舉行40周年長跑比賽，機會很難得，想盡自己的能力去參與這個來之不等的活動」他覺得已經盡全力完成了這次比賽。比賽中，他最大的收穫是「團隊精神」不只是靠一個人而是要和隊友一起努力



1D吳旭臻



平時，萬同學都會參與田徑訓練，她自己總結「一開始不要慢慢跑，這樣很容易和其他跑手發生碰撞，而且慢跑反而比快跑累。」她認為這次長跑的成績，出乎意料，賽前以為進入十名以內，但竟然進入前三名！「覺得非常開心」原來，這次長跑過程中，萬同學身體不適但她還能堅持下去，很有體育精神。她還想繼續參加這類活動「好好享受長跑的過程。」

2C萬微思

王中40周年校慶啟動禮於九龍賽城公園舉行，當日校監莫文韜先生撥冗出席並主持「班際長跑比賽」鳴槍禮。



# 千里之行 始於足下

九月開學至今，王中的腳步正朝著目標奮進，我們有一種信念：萬事準備得宜，抓緊時機，好好開始才是最重要的。看看我們師生同行的腳步吧……



## 杭州亞運交流團

2023年9月23日至9月26日，本校體育組梁詩韻、郭健男及廖樂俊三位老師帶領二十二名學生參加了「杭州亞運考察交流團」。杭州是繼北京（1990）和廣州（2010）後，成為第三個獲得亞運會舉辦權的中國城市。本屆杭州亞運會的主題口號是「心心相融，@未來」（Heart to Heart, @Future），意在表達各國人民在亞運會大舞臺上用心的交融，互相包容，體現亞奧理事會大家庭團結向上、緊密相擁的理想。同時，傳遞自信樂觀、不畏挑戰、共迎美好的期許。

是次交流團的行程緊湊而豐富，參觀活動涉及體育、教育、歷史文化、人文景觀等方面，讓學生親身體驗杭州這座六朝古都的活力，感受它可持續發展的面貌。9月23日抵達杭州蕭山國際機場，分別參觀遊覽了杭州著名景點「城市陽台」、「京杭大運河」，更見到了蘇軾筆下「淡妝濃抹總相宜」的西湖美景，令人一見如故！期間，更有幸觀賞了第19屆亞運會足球及檯球比賽，為現場的香港隊成員吶喊助威。熾熱的比賽氣氛，相信鼓舞著每一位熱愛體育的人們，激動不已！

9月25日師生一行參觀訪問了杭州維翰學校，與該校師生進行交流，深入了解學校的辦學理念及未來發展。

王中與維翰學校進行了一場激烈的籃球比賽，大家在傳球射籃之間，不僅切磋球技，還建立了深厚的友誼。



## 國慶樂善減塑啟Duck Run

王中師生齊齊參加了10月1日在啟德大道公園舉行的「國慶樂善減塑啟Duck Run」活動，為慈善及環保減塑共同揮灑汗水。當日，逾四千人參與活動，充分展現出社區凝聚力。是次活動籌得之善款將撥作支持樂善堂醫療、教育、安老及社會福利服務。



## 首次參加校際獨木舟比賽獲獎

10月15日本校游泳學社成員5C溫海怡（季軍）、5C劉鈺恩（殿軍），兩位學生首次參加由中國香港獨木舟協會主辦之「二零二三年校際獨木舟比賽」，經過一番激烈爭奪，最終獲得驕人的成績。



## 王中拔河隊蓄勢待發

10月29日王中拔河隊代表香港出戰「二零二三年澳門沙灘拔河」公開賽，勇奪兩項冠軍——男子青年組冠軍、公開混合組冠軍！賽後，隊員們表示非常感激學校、校長、老師們對他們的支持和培育，這些是他們最大的動力。希望王中拔河隊繼續刻苦訓練，爭取前往瑞士參加國際性比賽，為港爭光！



# 萬物皆有光



採訪及撰文：4C黃漫珊、4C張志鴻、4D柯曉玟、4D余學妍

十月金風送爽，我們有幸採訪到多年從事藝術教育工作的曾德平先生！他是我們王中駐校藝術家，同學們總親切地稱呼他「平平老師」。

## 童心潤巧思

平平老師認為作為藝術工作者要有極強的、持續不斷的好奇心。在生活中，極微小的事物中都潛藏著「藝術」。如何尋找呢？「大家對相機的印象，都是商店裡的那種數碼相機吧。有一次，我喝完一樽飲品，望著空瓶，靈機一觸，其實可以做相機啊！」採訪後不久，我們得知平平老師在王中的天台和四樓，總共安裝了十一部針孔相機，機身材料是用可樂罐、廢棄的紙盒和不同形式的鐵罐製成的，例如茶葉罐和餅乾罐。「藝術的意義就是把一些看起來沒用的東西變成一種創作工具。」最近，颱風來襲時，平平老師會想颱風幾時結束？颱風一停，他馬上拿起相機拍下了風球後的情景，隨地可以拾到大大小小、姿態各異的樹枝。這時，他想樹枝又可以做哪些有意思的物品呢？明年二月，王中將舉辦以「光」為主題的藝術展覽，屆時將展出這種以樹枝為材料的藝術品，期待與大家見面。「要比一般人想前一步」這是平平老師常常訓練自己觀察思考事物的一個方法。

## 思與行

平平老師生於一個貧窮的家庭，父母很少買玩具給他，他使用日常用品改造玩具，久而久之便養成了他「變廢為寶」的能力，神奇的復活了許多小物件，給予了它們第二次生命。自小喜歡美術創作的平平老師，從小的志願就是「做老師！」能把自己的志願和興趣結合在一起，真可謂人生一大幸事！

以教過的學生作比較，平平老師感覺「選擇藝術和選擇電腦科技的學生在想像力上存在不少差異」雖然選擇藝術科的學生有豐富的想像力，但最初時學生總想著會早日出名，作品能賣到高的價格。若這樣為何不選擇更容易、更能賺錢的科目呢？「學習藝術的過程中，大家慢慢地會有一個啟發。現在有凳子坐，為什麼不像古人一樣席地而坐？」因為人懂得思考，觀察周圍的事物，凳子才逐漸發展出來，從而改變了人們「坐」的習慣。「最高智慧的人，已經把生死看淡並解決了」比如耶穌復活，意思是人通過修煉使「生」與「死」不再有界限。正所謂「存其心，養其性，所以事天也，天壽不貳，修身以俟之，所以立命也」一個人能努力保存自己的善心，修養自己的善性，竭盡全力向善，不管短命或是長壽都能一心一意修養自己的道德與學問，這樣就是安身立命的方法。「人類從古今不斷思考，透過思考去改變人生，掌控命運。」

## 「蒜頭」朵朵開

平平老師曾在大學任職，來到王中後感到教學環境有所變化，大學裡成年人居多，這裡滿眼都是充滿活力的青少年，對待中學生的方式亦悄悄的發生了變化。平平老師努力為學生們舉辦有趣的午間小活動——蒜頭燈製作。大家會在學校大堂、三樓生活空間、四樓王中廚房走廊上見到他與同學們的身影。平平老師選擇保留蒜頭的形狀，並在蒜瓣中間放一盞燈，仿若花叢中發光的精靈在熟睡。一隻隻乳白色的蒜頭燈散發出嫩黃的光暈，令人感到格外溫暖。

## 醉翁之意

平平老師還舉辦過「手工麵包工作坊」親手教學生製作麵包，亦與同學們分享信佛後，「幫助自己思考人與世間與物的關係」以前的他，認為藝術是為自己創作「想創作什麼就創作什麼，創作方向偏向自我。」但是，他發覺信佛後可以有助於他「看到不同的角度、不同的世界」之後創作出的作品中總會有佛學的氣息。正所謂醉翁之意不在酒，在乎山水之間。平平老師正是想用製作麵包，讓同學們感悟「藝術」的真諦。



駐校藝術家曾德平先生「有極強的好奇心」。



## 卷心菜

藝術是您人生中的一種感情寄託嗎？「不單是感情寄託，而是有助思考人生的真相。」平平老師曾在八鄉務農，他說農地裡有好多生命，「蔬菜供應市場需要完美無瑕，需要蔬菜最軟、最美味的部分，其他一律不要，可以賣出去的十分之一。」稍有缺陷的卷心菜怎麼處理呢？「欸，非常浪費！」平平老師會把別人扔掉的卷心菜撿回來，將它的外層收集起來，製成燈罩。又誕生了一件藝術品！懂得珍惜萬物，懂得感恩才是藝術家的初心吧！

## 蜜蜂不偷懶

平平老師在耕田中，最大的感受是身處在大自然中，發現人其實很渺小，有時候連一隻螞蟻都不如。人對螞蟻來說很龐大，但遇到高溫天氣，烈日當空，人要趕快躲到蔭涼處休息。可是，那些螞蟻、蜜蜂還在勤奮地工作著，忙個不停。老師談起了在農場養蜜蜂的一段經歷，他每天都要清理蜜蜂箱，「每隻蜜蜂都能努力工作嗎？」便偷偷去看有沒有蜜蜂偷懶，結果大失所望「一隻都沒有！」一般冬季工蜂的壽命為三個月左右，夏季一個半月左右，採蜜期最短為二十八天。蜜蜂到花期時，要不停地採蜜，壽命如此短暫。平平老師不理解蜜蜂勤奮一世的人生意義是什麼？最後，終於想通了！欲知詳情，二月到石硤尾JCCAC的展覽會場上，請教一下老師吧！