

保良局唐乃勤初中書院

優質教育基金 (計劃編號：2014/0295)

「關愛長者中國園林導賞課程及
長者口述歷史計劃」電子書籍

嶺南之風



優質教育基金
Quality Education Fund



介紹

關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃

嶺南之風
壬辰年 謝頌佳書



參與本計劃的大專學者及總會

- 1) 何洵怡博士 (香港大學教育學院)
- 2) 張慧真博士 (香港浸會大學教育學系)
- 3) 區志堅博士
- 4) 中國基督教播道會總會—美孚長者中心
- 5) 保良局唐乃勤初中書院 (中國歷史科、音樂科及綜合科學科)



優質教育基金
Quality Education Fund
QEF No.2014/0295



「關愛長者中國園林導賞課程及
長者口述歷史計劃」

保良局唐乃勤初中書院

優質教育基金 (計劃編號：2014/0295)

序 (校長)

本校自2015/16學年開始推行優質教育基金「關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃」。本計劃旨在透過關愛活動，讓長者與學生建立和諧、友愛互助的關係。在本計劃負責老師的統籌下，學生帶領長者進行園林導賞，同時培養學生對研習中國園林文化的興趣、亦認識歷史的變遷，以及人事更替與園林建築文化的關係。

本計劃共分為四個不同階段。現說明如下：

第一階段是個人發展，本校計畫在校內公開招募中一至中三學生(包括非華語學生)進行培訓。完成培訓的學生將成為園林導賞員，他們負責帶領長者們遊園，並負責講解工作。

第二階段是活動經歷。此階段是本計劃的發展期，學生與長者共同參與園林導賞活動。

第三階段是讓有興趣進行社區口述歷史的長者接受學生訪談，讓長者的體驗結合學生的成品，以記者會形式在社區分享。

第四階段是持續本計劃的推廣工作，本計劃希望讓更多長者認識中國園林，並讓長者與青少年建立和諧的關係。在推廣方面，學校將各園林資料及相關口述歷史內容作整理，並製作園林導賞應用程式。應用程式內容包括學生記錄他們曾與長者相處的技巧和注意事項，並在長者導賞中國園林電子教材(初中學生版)內闡述重點。本校並會聯絡全港願意參加本計劃的長者機構、長者社區中心及老人院等，提供資料，以讓學界及其他青少年團體作延伸長者服務之用，使本計劃的受惠者(包括長者與青少年)持續增加。中國傳統重視倫理關係，提倡敬老的精神，而本計劃希望惠及的對象正是長者。從觀察可見，不少長者都會前往康文署轄下的公園遊園，惟他們對園林藝術的認識未必深入。本計劃希望引領長者從學術角度去欣賞不同的園林設計，向他們提供一些專為他們觀賞園林設計的導賞服務，期望豐富長者們對園林的認識，讓他們的黃金年華更為精彩。

本校連續多年獲得關愛校園榮譽，重視學生個人品行修養。本校期望透過本計劃，讓學生在關愛氣氛的薰陶下達至長

幼共融，我們亦期望學生投入本計劃的長者服務，以貢獻社會及服務社群。

此外，本校一向提倡以平板電腦教學，務求使學生享受具創意的學習經歷。本校以電子教學方式教授學生使用平板電腦作為導賞工具，並希望透過這些工具讓社會上更多人士認識中國園林建築。計劃的成品將以多元化方式分享（例如應用程式、電子教材手冊），成品亦會提供予全港願意參加本計劃的長者機構、長者社區中心及老人院等，以及供學界及其他青少年團體作延伸長者服務之用，使本計劃的受惠者持續增加。

本計劃「嶺南之風」影片的導賞語言包括中文、英文及普通話，還加入了烏都語及泰國語言版本。在非華語學生及其家長、老師的協助下，一共製作了五種不同語言的版本。我們希望藉此使香港不同族裔的朋友，都能透過本計劃的應用程式，去認識中國園林的文化特色，繼而優化香港社區的導賞工作，同時也為不同族裔的非華語學生提供服務社會的機會，達到社會共融的效果。

保良局唐乃勤初中書院

黃仲奇校長



關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃

嶺南之風
壬辰年 謝頌佳書

參與本計劃的大專學者及總會

- 1) 何洵怡博士 (香港大學教育學院)
- 2) 張慧真博士 (香港浸會大學教育學系)
- 3) 區志堅博士
- 4) 中國基督教播道會總會—美孚長者中心
- 5) 保良局唐乃勤初中書院 (中國歷史科、音樂科及綜合科學科)

Quality Education Fund
QEF No.2014/0295



出版前言

本校中國歷史科、綜合科學科及音樂科跨學科進行協作教學——美孚荔枝角公園「嶺南之風」實地考察課堂研究和編寫教材計劃(下簡稱：「嶺南之風」計劃)。本計劃的發展共有三個階段：

第一階段的「嶺南之風」計劃是在2008年至2012年進行，當時共有三班中二級學生(2A 班、2G 班和2H 班)進行課堂研究和實地考察活動。同學們完成歷時九星期關於「嶺南之風」課堂研究的教學內容，並將有關課堂知識撰寫成約三千字的論文，並進行了一次校內匯報。同學全情投入地進行研究和匯報，成果令人鼓舞，並在2012年7月透過記者會與外界分享成果。



影片 1.1 回顧





第二階段的「嶺南之風」計劃是在2013年至2016年進行，第二階段的主題是「關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃」。本計劃的目的是讓學生，透過參與本計劃，獲得珍貴的學習歷程和經驗。例如透過本計劃，同學可以與美孚長者中心的長者們在本校進行茶聚，互相認識。同時，同學們積極參與由中國歷史科舉辦的各種園林導賞工作坊，以及修讀口述歷史課程，都可以讓同學裝備自己。在正式進行長者園林導賞活動時，由於他們表現投入及態度誠懇，因此，長者們對他們的卓越表現，都表示十分讚賞。而本計劃的最終成果，其中一項便是參與本計劃的學生(包括非華語同學)一起進行的園林導賞活動。此活動需要同學面對社會大眾作景點簡介。在完成活動後，同學們增加了演講方面的信心、掌握了實地考察的基礎知識和與長者相處的技巧，他們認為參加本計劃正是「跳出課室，認識社會」的一個重要課頁。

影片 1.2 現況



第三階段的「嶺南之風」計劃將會在2017年至2020年進行，於第三階段，我們將申請不同的基金，帶領學生進行海外實地考察，並促使本校學生和海外友校同學進行學術交流。初步的構思是由本校先接待海外友校同學在香港進行中國園林實地考察導賞工作，再由海外友校同學接待本校學生進行海外考察。



影片 1.3 前瞻



由於本書的出版只屬開發教材階段，故期望學界不吝指正，以臻完善。

本書的出版有賴香港教育局優質教育基金的資助，本校期望本書的出版能使學界更加關心中國傳統園林的歷史文化及承傳，留意我國先哲的文化藝術精粹。

本書蒙各專家學者不吝惠賜寶貴意見，在此謹致謝忱；惟因倉卒付梓，容有舛誤，尚望各專家學者雅正。此外，如在鳴謝方面有所遺缺，敬希各界友好包涵！

保良局唐乃勤初中書院

中國歷史科科主任

陳漢成老師

如何應用本書

將頁面加入書籤。每次關閉書籍或回到主畫面時，iBooks 都會自動記住您離開的頁面。在 iPhone、iPad 或 iPod touch 上，點一下右上角的書籤圖像，可將特定頁面加入書籤。在您的 Mac 上，選擇「編輯」>「新增書籤」。

當您關閉有聲書或暫停音訊，iBooks 也會記住有聲書的播放位置。

將段落畫重點並做筆記。您可以在書中的任何文字畫重點，然後從畫重點的部分建立筆記。若要查看重點和筆記：

- 在 iOS 裝置上：點一下「目錄」圖像。然後點一下「筆記」。
- 在 iOS 裝置上使用 iBooks Author 建立的書籍中：點一下「筆記」圖像。
- 在 Mac 上：按一下書籍頂端的「顯示筆記。」圖像。同步您的進度。您可以將書籤、重點和筆記無線同步至使用您 Apple ID 的其他裝置。
- 在 iOS 裝置的 iBooks 4.0 或以上版本中，點一下「設定」> iBooks >「同步書籤和筆記」>「開啟」。若您使用之前版本的 iBooks，點一下「設定」> iBooks >「同步書籤」>「開啟」。
- 在 Mac 上，開啟 iBooks。從選單列選擇 iBooks >「偏好設定」。接著勾選「在裝置之間同步書籤、重點和藏書」旁的註記框。

查詢多種語言的字詞。iBooks 可協助您使用英文或中文字典查詢字詞的定義。

查看與聆聽內建的音訊和影片。增強型書籍可自動播放書中的音訊或影片。

兩指靠攏來關閉。在 iPhone、iPad 和 iPod touch 的 iBooks 4.0 或以上版本中，您可以兩指靠攏來關閉書籍或有聲書。

在飛航模式中閱讀書籍和聆聽有聲書。您不需要 Internet 連線，便能閱讀或聆聽您下載至裝置書庫中的書籍或有聲書。

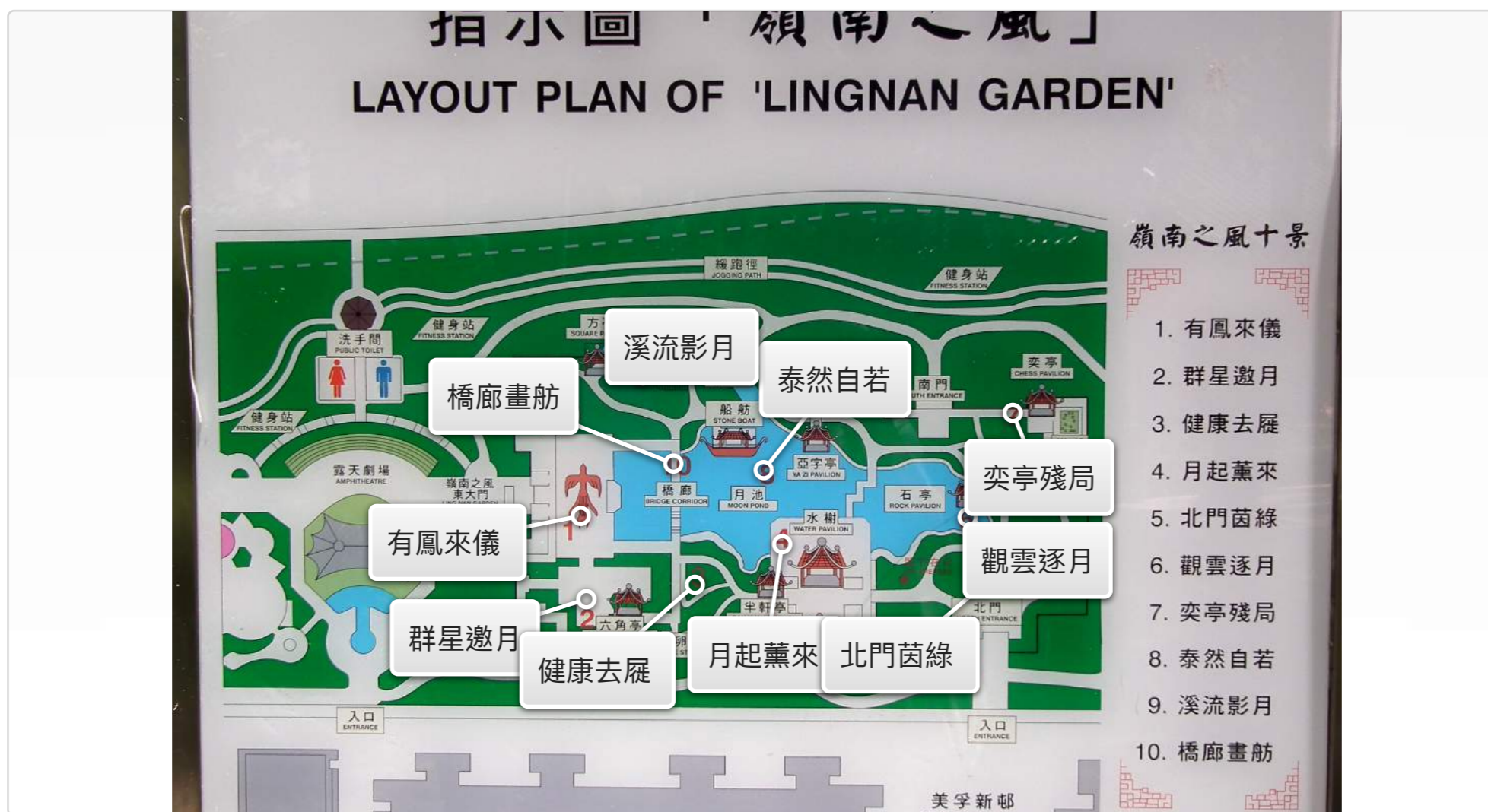
「嶺南之風」 十大景點簡介 及背景



實地考察

嶺南園林建築風格在香港荔枝角公園「嶺南之風」之傳承

互動 2.1 指示圖



康樂及文化事務署香港荔枝角公園「嶺南之風」傳承了廣東四大名園的特色，根據康樂及文化事務署的資料，以下為香港荔枝角公園「嶺南之風」的觀賞次序：

畫廊 2.1 園林觀賞



一、有鳳來儀

進東門，過偏廳，豁然開朗，便到此景區。沿著軸線，峰石橫躺，峰石來自廣東英德。方池中有蛇龜石雕，同類石雕可見於佛山祖廟，景野止於橋廊，半池半水，陰陽交泰，是園林造景常用之手法。「來儀」表示有尊貴要人來臨。



一、有鳳來儀

進東門,過偏廳,豁然開朗,便到此景區。沿著軸線,峰石橫躺,峰石來自廣東英德。方池中有蛇龜石雕,同類石雕可見於佛山祖廟,景野止於橋廊,半池半水,陰陽交泰,是園林造景常用之手法「來儀」表示有尊貴要人來臨。

影片 2.1 有鳳來儀



二、溪流影月

園南有石溪長約五十米,高差約二米,歷數石灘而至大池,水聲淙淙,月影朦朧,也是賞月的好去處。

影片 2.2 溪流影月



三、泰然自若

與水榭遙望便是亞字亭,亭前水池,清鑑可人。亞字亭造形嬌俏,和風四面,在此亭小坐,頗有泰然自若之感,故名。又池中有龜島鶴島,此靈物亦泰然自若。

影片 2.3 泰然自若



四、奕亭殘局

園之西南有秘譜亭,我國名棋書是《橘中秘》和《梅花譜》,故名。亭西有殘局,讓棋手思量。

影片 2.4 奕亭殘局



五、觀雲逐月

園西有「有為臺」,紀念康有為先生,康有為和梁啟超是「中西合璧」觀念之先驅者。臺下以英德石砌成雲狀,後山登臺仰望,積雲藍天,晚則星辰滿天,月蹤難覓,深感天地悠悠,人如滄粟,進者逐,退者觀,各具其要,於此可體會焉。



六、北門茵綠

美孚門即北門,從地鐵美孚站,市民可從此入園。入園後分東徑和西徑,西徑達園北,景物散落,自然綠化為主,從此景區可欣賞蔚藍天空,晚上星辰滿空,是香港市區內難見之景象。落日時天空顏色瞬息萬變,這是日夜欣賞天空的地方。此處綠茵曲徑,油油翠色,景色平聚,入園者可視為開場白,離園者可視為園林樂章之終結。

影片 2.6 北門茵綠



七、月起薰來

本景區之軸線南北走向,隔池與對岸的亞字亭遙望,此南北軸線與【有鳳來儀】之東西軸線相接於池上,也是園之中心點,這使整個空間有結構性之緊湊,古人云:「大園難於緊湊,小園難於寬綽」以軸線來緊湊整個園的空間,這是大園常用之手法。水榭仿自佛山梁園,榭內三面玲瓏幕罩。再往西走便是較為空曠之小徑和堆山,月夜之時,從前坪可賞水月交融之景色。本景區是全園之敘景高峰。

影片 2.7 月起薰來



八、健康去屨

江南園林多以卵石砌成小徑,穿布鞋者步過卵石徑,能促使足腳血液運暢,今運動者須除去常鞋,穿上輕薄布鞋,來回卵石徑多次,賞花聽鳥,應是賞心樂事。



九、群星邀月

本區東有啟超廊。中庭有小峰石多枚,各具其態,有蹲、立、坐、行、走、卧、躺等。月光照下,若群星邀月,故名。區內有漏窗多處,用意泄景,避免過於侷促。三面有廊相連,若天雨綿綿,可在廊中賞雨。此景區是靜態空間。庭中有六角亭,供賞月,賞雨,吟詩等活動。

影片 2.9 群星邀月



十、橋廊畫舫

橋廊造型,仿自餘蔭山房之「浣紅跨綠」,橋廊左右開敞,分開了動和靜二類空間。船舫狹約,繞園逾半後始抵此處,頗有避世之感。舫內有羅叔重所書之詩。羅叔重擅音律、演藝、文學修養精湛。詩謂「十里桃花五里橋,樓臺夜夜可憐宵;蒼芒楚澤春將老,嗚咽秦淮水未消。豈與尋常論落拓,更無顏色不蕭條;幾曾買得東風笑,流涕三更玉管簫。」舫位於橋廊軸線之南,從水榭南望,船舫和橋廊成犄角之勢。

影片 2.10 橋廊畫舫



園內多採用自然式的佈局,園林佈局和營造十分精巧,以追求幽遠深邃的藝術境界。建園後的園路以山水為中心,以東莞可園作隨意式的建造,做成園內自由曲折、峰迴路轉的方式,達到柳暗花明的遊園效果,使人們遠離都市的繁忙事務。利用嶺南園林文化中,體積不大的四方亭,以適應香港的天氣和點綴風景¹。

整體的建築藝術上採自嶺南,例如陶塑、瓦作、灰塑、石雕、木雕等,圖案以嶺南的特產佳果作為裝飾。嶺南之風有六個亭子,分前是方亭、亞字亭、奕亭、飛來亭、半軒亭和六角亭。每園內的亭和大門有多個對聯,對聯內容以明、清、民國至今的粵人作品,例如有梁啟超、康有為、黎簡、劉華東、李文田等書法家為主。亭是以樑架體系的木結構,其頂運用草頂或瓦頂以作通風和防雨之用,假山石則以英德太湖石為主。

園林的理水方式主要以湖泊池沼為主要的水池,其他是河流溪澗、曲水、瀑布和噴泉,不但擁有嶺南的水鄉特色,而且發揮了明朝計成《園冶》的規範,完成園內的理水佈局。

保良局唐乃勤初中書院 美孚荔枝角公園「嶺南之風」實地考察
課堂研究和編寫教材計劃(第二版)

¹ 參考康樂及文化事務處荔枝角公園:〈香港荔枝角公園嶺南之風〉,檢自 <http://www.lcsd.gov.hk/parks/lckp/b5/specialties.php>,

瀏覽日期:2012年5月18日;又參照康樂及文化事務處的簡報;亦參舒翔,《順德清暉園》(廣州:華南理工大學出版社,2011年8月),頁60-74;又參梁炳華,

《深水埗風物志》(香港:深水埗區區議會,2011年),頁148-149。

其園內常利用門、窗、洞水、空廊作為聯繫的空間,以作「漏窗」之用,希望能入景和洩景,達到移步換景的效果。同時受到西方文化的影響,運用了玻璃窗飾作更鮮明的色彩。

公園由東門至橋廊屋檐,均綴以彩色光纖燈飾,令園景在月夜下更添風味。園內外廣植樹木,綠樹成蔭,其種植的植物中,其中有七種是餘蔭山房中也有種植的²,此七種植物分別是木棉、羅漢松、米仔蘭、葡萄、紫藤、荷花玉蘭和九里香。同時在景點的「北門茵綠」中,種植了黑松或山松、羅漢竹和梅花三種植物,因為此三種植物可以在寒冷的天氣中生長,稱為「歲寒三友」。更有精緻的盆景擺設,供遊人欣賞。

「嶺南之風」是具有嶺南園林建築風格的園林,除了吸引眾多遊人到此一遊外,還吸引大量的攝影人士拍攝園林景觀,根據 2012 年 5 月 19 日在「Google」網頁資料的搜查,發現有最少七個私人網頁和兩個討論區上載關於嶺南之風的相片,有些同時作出討論。由此可見,不少攝影愛好者喜歡拍攝園內景色後,放置或上載到社交網頁「Facebook」或「個人留言版」內,供大眾欣賞。同時有四個不同組織的網頁內,說介紹嶺南之風的景物、植物或

雀鳥,令到大眾在遊覽公園的時候,亦可認識「鳥獸草木之名」和認識公園。園內具備中國傳統特色建築和園林設計,為香港中國傳統文化的代表作之一,使不少電影或電視台決定到此地取景拍攝,最著名的是在 2009 年 10 月在香港無線電視台拍攝和播影的連續劇劇集——「宮心計」,使「嶺南之風」的景點更受大眾的注目³。

影片 2.11 實地考察 (粵語)



² 羅漢強、梁蓮美,《餘蔭山房》(廣州:華南理工大學出版社,2011年8月第1版),頁139-141。

³ 梁炳華,《深水埗風物志》(香港:深水埗區議會,2011年第1版),頁149。又參照〈宮心計主頁〉,《香港無線電視網頁》,檢自:

<http://programme.tvb.com/drama/beyondrealmofconscience/>,瀏覽日期:2012年5月28日。

影片 2.12 實地考察 (國語)

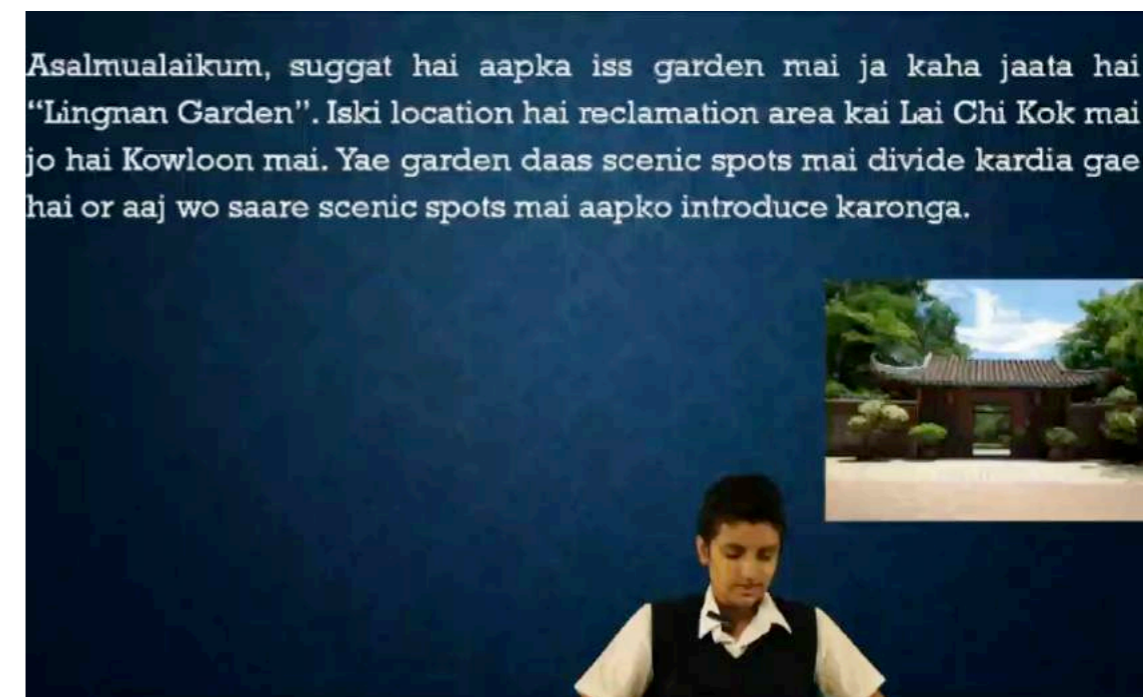


影片 2.13 實地考察 (英語)



影片 2.14 實地考察 (巴基斯坦語)

Asalmualaikum, suggat hai aapka iss garden mai ja kaha jaata hai "Lingnan Garden". Iski location hai reclamation area kai Lai Chi Kok mai jo hai Kowloon mai. Yae garden daas scenic spots mai divide kardia gae hai or aaj wo saare scenic spots mai aapko introduce karonga.



非華語學生分享

影片 2.15 學生分享（巴基斯坦語）



影片 2.16 學生分享（泰語）



長者口述歷史



口述歷史

訪問黃鳳愛婆婆

時間：2016年4月11日 下午2:30至3:30

地點：美孚長者中心休息室及保良局唐乃勤初中書院621室

訪談者：陳漢成老師及劉美禎老師

受訪者：黃鳳愛婆婆

一、回顧

黃鳳愛婆婆：我19歲由家鄉出來，到了長洲，在中興後街開士多生意，20年來也是住在碼頭直街，子女也是在長洲讀小學。以前做生意很忙，沒有時間看電視。長洲的警察間中會到我們處買東西，逢大時大節我們會送些啤酒及水果給警察，警民關係良好。

1970年代，我搬了出九龍，住在深水埗西洋菜街北的唐樓3樓。唐樓位於聖方濟各書院的後方，房子很大有千多呎，結構跟石硤尾醫院相似。那時，我是約40歲的家庭主婦，有氣力，常到北河街街市及石硤尾街市買菜。北河街的街市很大，有很多小販在地上擺地攤，貨品的種類很多，包括乾貨¹及濕貨²，連海味也有。當時的小販最怕「走鬼」，如果遇上「走鬼」³，就會做不到生意。當時的執法人員包括警察及小販管理隊。

¹乾貨：是指基本上不含水分或含水很少的貨物。

²濕貨：是指含有大量水份的貨物。

³走鬼：幾十年前，它是流動小販違法擺賣時，逃避執法人員抓罰而相互招呼走脫的暗語，後來也被人們當作無牌流動小販的代名詞。



在深水埗住了十多年之後，我因為丈夫離世及子女搬出，搬到了美孚。住在美孚的原因是因為這裡有地下鐵，交通方便，也可以令我「暈車浪」⁴ 的情況沒那麼厲害。我在美孚住了約30年，起初10年我幫女兒看管孫兒，所以我們一起住。後來孫兒長大了，我就一個人搬出，現在跟外傭同住一個800呎的單位。以我所知，美孚的地是填海得來的，美孚新邨初建時，樓價比現在便宜得多。

影片 3.1 黃鳳愛婆婆回顧



20年前，我在美孚的長者中心期間遇到一個機會。有一天，姑娘問我們要不要打門球，我們立即答應了，然後中心請來了一位已經退休的教練教我們打門球，我們學習了一段時間便熟習了。後來，我愈來愈有興趣於這項運動，加入了勵進門球會(位

⁴暈車浪：指暈車。

於華員邨)，香港門球會(位於上海街)及美孚長者中心3個會打門球。我為勵進門球會及香港門球會外出參加比賽，這些年來我的隊伍合共五人共我的隊伍合共五人共贏得10多個獎杯。

影片 3.2 黃鳳愛婆婆回顧



可是，美孚區發展得很快，很多地已經不能使用。有一次，民建聯的議員對我們說沒有地方可以玩門球了，我們立刻帶他們到荔枝角公園的一塊草地，指著說：「這塊地就可以了，希望你們可以協助長者向政府申請地方供我們繼續進行門球活動。」

二、現況

現在，我差不多每天跟隨門球會打門球，有時去梨木樹、葵涌、東涌等地方出賽。

三、前瞻

—海外比賽

—黃金年華

—正面，積極的紀律人生

一. 黃婆婆持續進修普通話

二. 她數年前仍有參加海外比賽 (例如台灣)，現在她都有參加本港的門球比賽

三. 在美孚的長者中心當義工，由此可見，本計劃從黃婆婆的黃金年華中，體驗到長者的正面人生觀

參考資料：

書籍/書籍章節

《香港口述歷史：集體記憶的採集》，香港：香港大學亞洲研究中心，2006。

網上資源

香港大學香港口述歷史檔案計劃，檢自<http://www.hku.hk/sociodep/oralhistory/>

瀏覽日期：2016年5月6日。

影片 3.3 黃鳳愛婆婆回顧



影片 3.4 黃鳳愛婆婆回顧



跨學科協作教學



跨學科協作教學

中國園林建築簡介—以香港「嶺南之風」及日本清水寺的研習作探討

中國人的園林設計與中國文學意境扣連，聯繫到中國哲學「天人合一」的思想。我們可以從園林的物質建構中，感受到中國傳統的人文精神。中國傳統主張理想的自然天地與現實生活場所相互統一，追求知識、情感、意向與自然融合，這亦可以看出中國園林建築設計的思想，正是融合了儒、道兩家的哲學思想方式。

保良局唐乃勤初中書院自2011年開始進行荔枝角公園「嶺南之風」實地考察課堂研究計劃，並於2015年舉辦日本京都清水寺的實地考察活動，讓學生從中探究日本與香港不同寺、苑及廟的建築風格，讓學生對中國園林建築有更深入的认识。

本校希望透過是次展覽，展出上述兩項研習的經驗，向公眾人士分享中國園林建築的特色。



賴永熙同學設計「嶺南之風」的模型



本校於記者招待會上展示了「嶺南之風」計劃第一版教材



同學於記者招待會中展示園林設計師謝順佳先生的建園理念



謝順佳先生為本校「嶺南之風」教材所設計的封面



「嶺南之風」計劃活動剪影

關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃

嶺南之風

十五年 謝明佳書



參與本計劃的大專學者及總會

- 1) 何海怡博士 (香港大學教育學院)
- 2) 張慧真博士 (香港浸會大學教育學系)
- 3) 區志堅博士
- 4) 中國基督教播道會總會—美學長者中心
- 5) 保良局唐乃勤初中書院 (中國歷史科、音樂科及綜合科學科)





關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃

香港荔枝角公園「嶺南之風」

中國文化崇尚「天人合一」的精神，從園林建築的建構中，表現出人與自然融合的精神，這包含著儒、道兩者的思想方式。

香港荔枝角公園「嶺南之風」亦頗能反映這種建築特色。

「嶺南之風」簡介

根據康樂及文化事務署的資料，「嶺南之風」是一個中式公園，於2000年開放給市民遊覽，每日的開放時間為上午七時至晚上十一時。由於公園位處九龍荔枝角的填海區，而荔枝又是嶺南名果，故以傳統嶺南風格造園。全園面積達12,500平方米，水景面積約為2,600平方米，佔荔枝角公園面積約百分之二十。

「嶺南之風」計劃

本校「嶺南之風」計劃始於2011年，主要是研究東方與西方不同國家的園林建築風格，並以香港荔枝角公園「嶺南之風」的中式園林建築風格，作為實地考察的重要實踐場地。本校中國歷史科透過推行「嶺南之風」計劃，提供了一個自學平台，讓學生在閱讀本校中國歷史科編寫的「嶺南之風」電子書學習的同時，透過實地考察讓學生認識中式園林的建築風格。

「嶺南之風」建築特色

嶺南一帶的建築深受中國不同地域的建築風格所影響，漸漸發展成「輕巧通透」的風格。「嶺南之風」的建築以木構架為主，並著重裝飾（如屋脊及樑架上的裝飾材料）。它的建築佈局上形式多樣，其中利用嶺南花木創造出融入自然的氛圍，充份表達我國傳統哲學及美學的思想。

它整體的建築藝術上採自嶺南，例如木雕、石雕等，圖案以嶺南的特產佳果作為裝飾。「嶺南之風」有六個亭子，園內的亭和大門旁有多副對聯，對聯內容為明、清、民國至今的粵人作品。

園內佈局精巧，追求幽遠深邃的藝術境界。園路以山水為中心，參考東莞「可園」隨意式的建造，自由曲折、峰迴路轉，達到柳暗花明的遊園效果，使遊客感受到遠離塵囂、達到身心休息的效果。



木構建築風格常在嶺南園林出現。



「嶺南之風」十景之一：「橋廊畫舫」

「橋廊畫舫」的風景優美動人，站在橋上飽覽湖中美景，使人心曠神怡。



「嶺南之風」十景之一：「溪流影月」

本校同學在進行「嶺南之風」的實地考察時，已參考明朝計成所著的《園冶·瀑布篇》，因此，他們在「嶺南之風」進行「溪流影月」的考察時，更易掌握其設計重點及理念。



「嶺南之風」十景之一：「月起薰來」

「月起薰來」仿自佛山的梁園，亭園三面玲瓏幕罩，亭內以木材為主要建築工料。



「嶺南之風」十景之一：「有鳳來儀」

「有鳳來儀」是位於東門後方的一個小廣場，在小廣場正中央的地上有一個用黑白灰三色拼成的橢圓形鳳凰圖像，外觀優雅別緻。



「嶺南之風」十景之一：「奕亭殘局」

「奕亭殘局」中有一個秘譜亭，參照我國著名棋書《橘中秘》和《梅花譜》的內容。在秘譜亭的西面有一個殘局，可讓遊人細細琢磨。

日本清水寺

清水寺簡介

清水寺位於日本京都府京都市內東部音羽山的山腰，始建於中唐時期（公元778年），現存的清水寺為江戶時代初期（公元1631年至1633年）的建築，由第三代將軍德川家光重建而成。1994年，清水寺成為古都京都文化遺產之一，更被列入聯合國教科文組織世界文化遺產名錄。

實地考察活動

本校於2015年6月30日至7月4日舉辦為期5天的「日本歷史及文化考察之旅」，十八名師生前往日



聞名於世的清水舞台由眾多高約12米的巨型檜木柱並排支撐，採用「懸造式」手法，未使用一釘搭建而成；地板鋪有410多塊柏木板，是一座大型木造建築。

本大阪及京都作歷史及文化方面的考察。活動主要的教學理念是提供一個學習平台，讓學生應用對中式建築已有的知識及對實地考察的掌握為基礎，對清水寺進行實地考察及研究。



清水寺的入口仁王門，正是仿照我國古代建築風格設計而成。

清水寺建築特色

唐代時，日本派遣遣唐使到中國學習先進的制度及文化，如清水寺的建造便深受唐代文化所影響。清水寺運用了中國古代建築方式，當中如「清水舞台」由眾多高約12米的巨型檜木柱並排支撐，採用「懸造式」手法，未使用一釘搭建而成；地板舖有410多塊柏木板，是一座大型木造建築。由此可見，唐朝簡

約樸實的中國古代建築風格，對後世的廟、苑及寺的建築方式確實有著深遠的影響。

清水寺主要供奉千手觀音。在考察期間，本校師生參觀了當中的「十一面千手觀音像」，此觀音像據說是保佑參拜者在財運方面特具成效的。同學們初步了解到日本清水寺遊人如鯽的主要原因。

由於日本位處地震帶，經常發生地震，為了加強建築物的防震功能，清水寺利用了公元630年到訪中國唐代的遣唐使帶回來的「斗拱」建築特色，使用入榫和斗拱的方法而建成。這些建造方法有助於防震，清水寺的防震能力也因而大幅提升。榫卯這



本校同學在進行清水寺的實地考察時，已參考明朝計成所著的《園冶·瀑布篇》，因此，他們在進行清水寺內的音羽瀑布的考察時，更易掌握其設計重點及理念。

種構件不但可以承受較大的荷載，而且允許產生一定的變形，在地震荷載下通過變形抵消一定的地震能量，減少結構因地震而改變，造成危險。

此外，清水寺外表主要用黑和白色，目的是減低雀鳥在樑上築巢，以減少清潔雀糞及破壞樑的機會。



清水寺內的三重塔，其三層的設計參考自中式建築。而本港境內三層建築的著名例子，包括位於元朗屏山的聚星樓。



清水寺使用「斗拱」建築技術，防震能力大幅提升，使之能承受多年來的多次地震。



清水寺使用「入榫」建築技術，透過構件連接，不需釘子便能建成，並令清水寺結構牢固，得以延續多年仍屹立不倒。

結語

「嶺南之風」園林設計師謝順佳先生指出，「嶺南之風」的設計理念是參考著名的「廣州四大名園」。四大名園在我國已經有數百年的歷史，從近年才建成的「嶺南之風」，反映了中式園林建築在本港的傳承。

清水寺的建築方法源自中國唐代時到訪我國學習的遣唐使，其精巧的結構使這座著名的建築物經歷千年仍然屹立不倒。從香港及日本兩地的實地研習，使我們可以看到傳統中式建築風格的傳承及其對不同國家的建築有著深遠影響。

參與老師及同學的感想

名單

指導老師

陳漢成老師 關兆明老師 羅力翔老師

保良局莊啟程預科書院

劉卓楠同學 李靜同學 魏子揚同學 白芯怡同學

保良局唐乃勤初中書院

陳嘉伽同學 陳嘉敏同學 朱允言同學 許凱燁同學 梁文軒同學

感想

陳漢成老師：

香港荔枝角公園「嶺南之風」在園林設計上既有中式園林建築風格，又有創新的部分。荔枝角公園當中有觀月為主題的景點，包括「溪流影『月』」、「觀雲逐『月』」、「『月』起薰來」和「群星邀『月』」。在創新方面，園中的「奕亭殘局」結合中國著名棋書《橘中秘》和《梅花譜》，以中國象棋

和棋譜作為景點，印證了「嶺南之風」園林佈局上的創新之處。獨具風格的「嶺南之風」，那綿延起伏的景區，錯落隱現的湖色，使遊人流連忘返。作為中國歷史科老師，我們有責任將中國園林建築風格和中國文化向學生介紹，讓中國園林建築風格和中國文化繼往開來，薪火相傳！

關兆明老師：

日本清水寺為都內最古老的寺院，這著名建築被視為國寶級。不過最讓人讚嘆的宏偉絕景是正殿前懸空的舞台，如木工版的高樓鋼骨，特殊而巧妙的棟樑結構，即便歷經千年，遇上地震亦不倒，被公認是日本傳統木造的建築佳作，聞名全球，並明訂「清水舞台」成為一獨特的建築樣式名稱。是次同學們能深入探討日本清水寺建築結構，從中了解到社會在發展經濟及科技的同時，如何可以同時進行保育及持續發展，實在難能可貴。

羅力翔老師：

日本京都有古都之稱，擁有過千年佛教與歷史文化。著名日本文學家，1968年諾貝爾文學獎得主川端康成，便喜愛以這古都作為他筆下小說的舞台，例如其代表作《古都》及《美麗與哀愁》。本人尤記得數年前首次踏足清水寺那一刻，深深感受到寺內那種神聖和莊嚴及其如何與自然環境互相融和，當中的禪意使人身心得到平和。京都反映了日本傳統之美，令人體會到古時日本人那種對宗教的崇敬，及與自然共生的精神。本校同學去年親身前往實地考察，感受到這國家高度發展的同時，對傳統文化仍然十分重視，並從日本古時遣唐使的事跡當中，得知中、日兩國文化上的往來，明白到日本的古人如何虛心向外學習，如學習佛學、制度及建築風格。有本校同學更利用他們實地考察的經驗，作為他們畢業論文的主題，對香港及日本兩地廟宇的建築風格及宗教意義作深入的探討，對同學們來說實在是難能可貴的學習體驗！

陳嘉伽 3B：

這次學習活動加深我對中國和日本建築風格的認識，例如認識了「入榫」這種建築方法及其如何應用在清水寺的建築之中。雖然這些知識與我們現時學科所學的未必有直接的關聯，但它使我明白到古人的智慧和建築技巧對現代還是有著深遠的影

響。除此之外，我也學會如何進行實地考察，並把在日本的所見所聞化為自己的知識。

朱允言 3B：

身為去年日本交流團的其中一位學生，從交流團的學習活動中，我對日本清水寺的認識加深了。我學到日本清水寺的建築特色（例如斗拱）是在唐代經從日本到中國考察的遣唐使帶回國的。由此可見，中日的文化交流早在唐代已經十分頻繁，讓我知道中日文化交流歷史之久。我希望將來有機會可以透過研習及比較更多的中日廟宇，學習到更多中式建築的知識。

陳嘉敏 3D：

在是次學習過程中，我得到了寶貴的經驗和體會。我十分榮幸有機會參與是次活動，使我得到與不同人士交流的機會。另外，參加本活動亦讓我明白到與同團同學溝通的重要性，因為每個人都有不同的視點，透過討論能豐富我們的學習，鞏固我們對日本建築風格及文化的理解，使我獲益良多。

科組(1)：音樂科



科組(1)：音樂科

保良局唐乃勤初中書院

音樂科 (2015-2016)

中二級「關愛社區」舊曲新詞創作比賽冠軍作品

歌名：**Care for others**

原曲：My Pride

Love in your heart

Show your patience and your love

Going on holding hands

Giving out love and care

Walk with me, talk with me

Lift me up to reach the sky

Aiming to a better me

Helping others lend my hand

I can help

I'm proud that I can help

To give the best of mine

To care others worldwide

Believe me you can love

I'm proud that you can love

To give the best of love

To spread love you can do

舊曲新詞創作組別：2A班

陳思琪 朱佩楠 何繕彤

何穎苗 林潔穎 黃文穎

保良局唐乃勤初中書院

音樂科 (2015-2016)

中二級「關愛社區」舊曲新詞創作比賽亞軍作品

歌名： **愛心無界限**

原曲： 我的驕傲

服務社區 扶弱顯愛心

互勉關愛 溫暖的微笑

懷著愛伴你走 齊做到守望社區

陪伴你年少到老

鄰里和諧相知

你共我 愛心滿載

不分你我和他

分享你我所有

共勉你我做到

社區貢獻

不分國界原因

分享你我的愛

一起微笑共舞

舊曲新詞創作組別：2 C班

范思穎 陸韻弦 吳詠蕎

謝雪雅 王栢妍

科組(2)：綜合 科學科



科組(2)：綜合科學科

健康生活--《健康去屨》



《健康去屨》：不知道你看著這條由卵石砌成的小徑，你心裏是感到害怕，還是你已經等不了已經拖掉鞋子走上這條路呢？這條小徑之所以叫做《健康去屨》是因為當我們的腳在卵石上走動時，便能刺激足底的神經(中醫稱為經脈)反射區(中醫稱為穴位)，使足腳的血液運暢。

知識庫

我們的身體藉著新陳代謝作用，達成排除體內廢物與毒素的功能。散佈在全身的淋巴系統、腎臟、大小腸、皮膚等，都是排

除新陳代謝作用所產生的廢物的主要器官。如果這些器官的功能失常，則體內的廢物與毒素無法排除，身體就會不健康。

反射區在皮膚下面的神經末梢附近。有些反射區像檸檬一樣大，如肝臟反射區；有些則小如大頭針的針頭一般，如腦下垂體或腎上線反射區。大體上，反射區的大小和其對應器官的大小成正比。

地心引力使血液無法回流，通過足底反射區按摩能藉著刺激各部位反射區，刺激血液循環順暢，讓血液回流上來，有效幫助排除積聚在體內的廢物或毒素，使新陳代謝作用正常運作，可強身健體，並能保持健康的自然健康法。

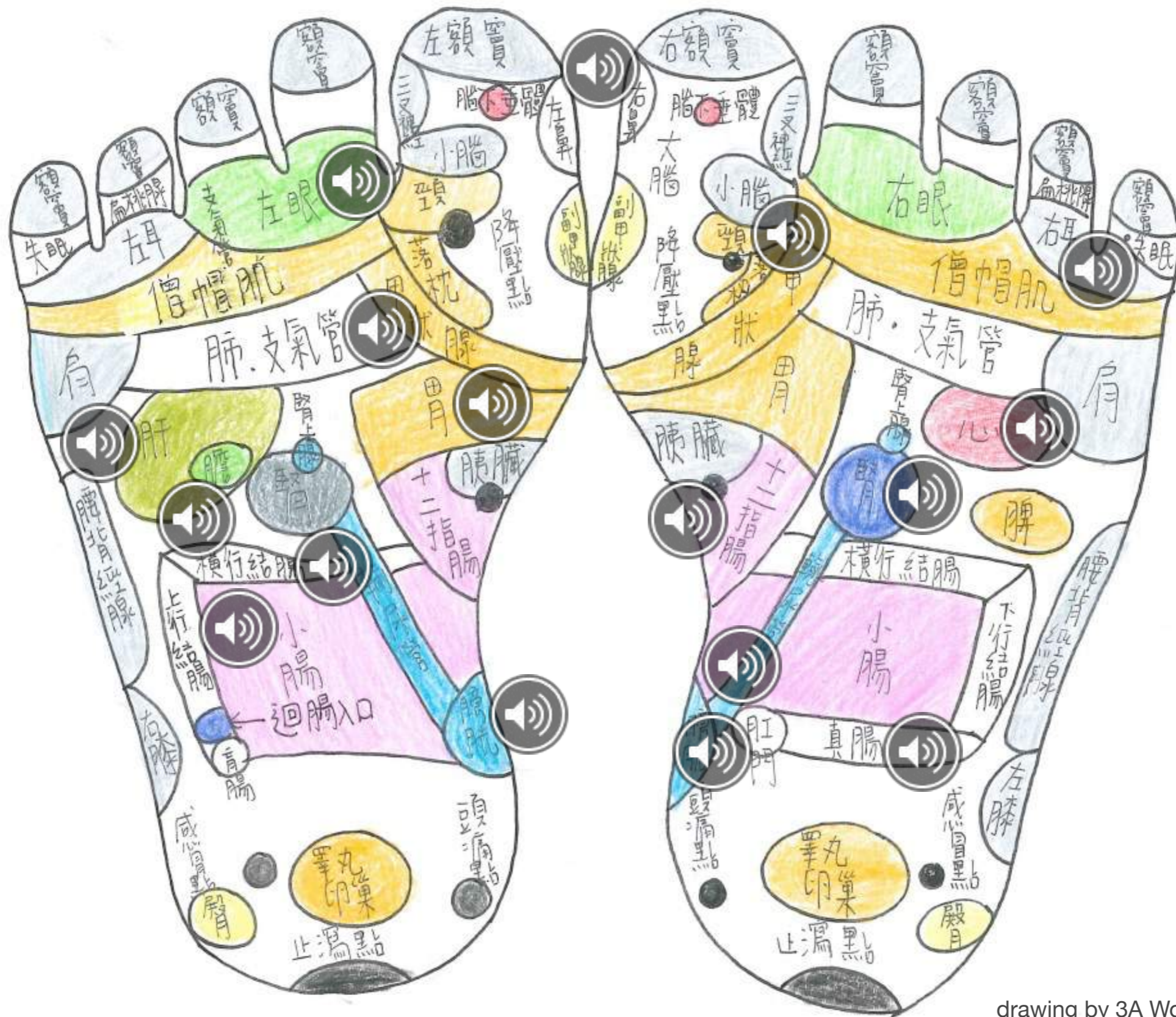
活動小貼士

「足底反射區按摩」有助以下的功能：

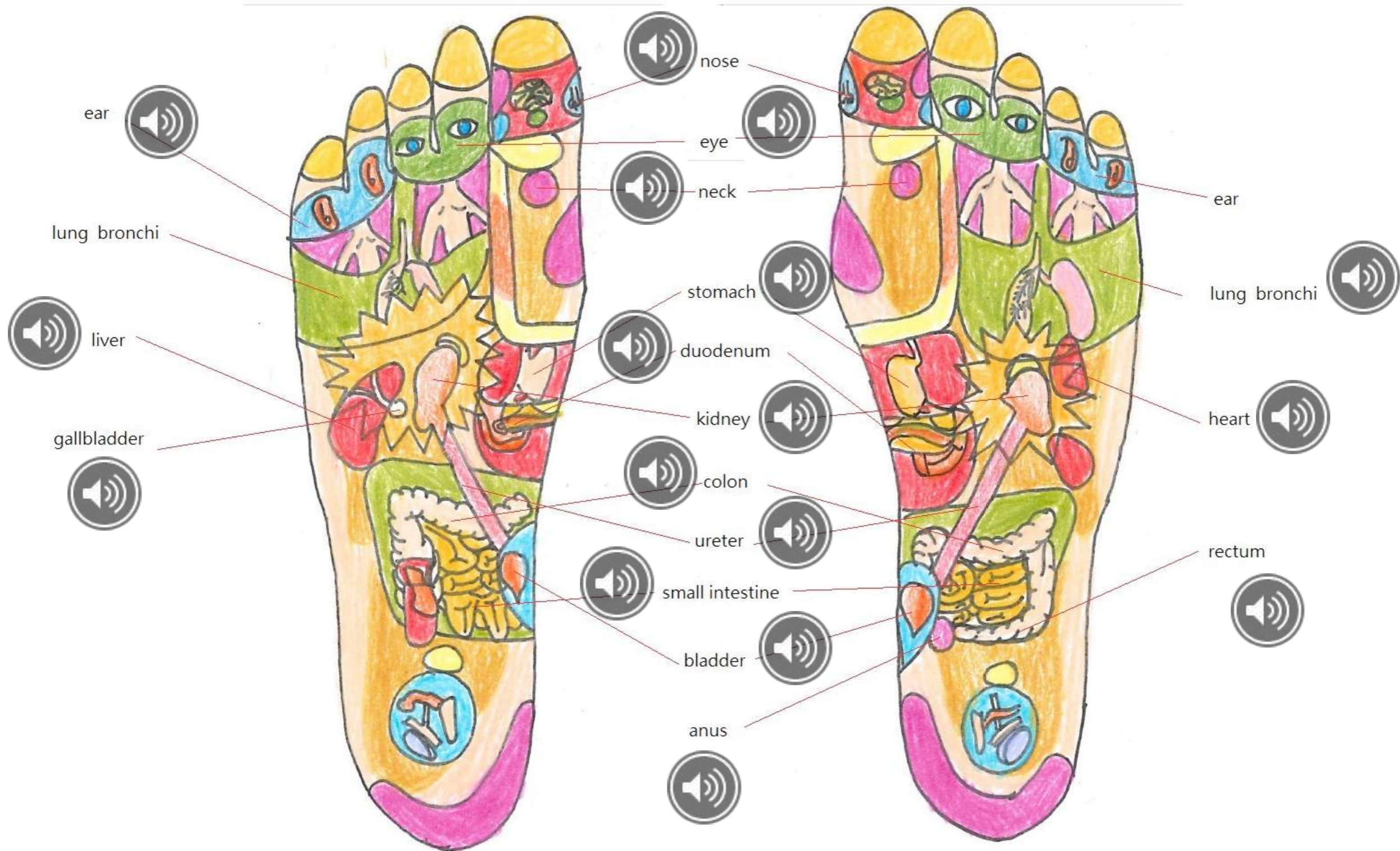
- 促進血液循環暢通、消除疲勞

- 排瀉體內毒素雜物、維護健康
- 增進內分泌平衡、養肌美容
- 加強新陳代謝功能、保持青春
- 刺激細胞產生活力、防止老化
- 恢復退化器官機能、預防生病

每天按摩左右腳各反射區數分鐘左右，太餓太飽不適宜進行，完成後喝一杯水(大約300mL-500mL)幫助排出廢物和毒素。



drawing by 3A Wong Lok Man 黃灝敏



drawing by 3A Wong Lok Man 黃灝敏

Chapter 7

記者招待會剪影



記者招待會剪影

影片 7.1 記者招待會 - 上節



影片 7.2 記者招待會 - 下節



參考文獻



參考文獻

- 1)羅天佑、梁操雅。《實地考察探究：理論與實踐》。香港：學術專業圖書中心，2011。
- 2)教育局課程發展處。《實地考察資源套——從廣州古蹟出發》。香港：教育局，2016。
- 3)香港中華基督教青年會。《歷史留聲》。香港：香港中華基督教青年會，2013。
- 4)香港中央圖書館參考圖書館。《香港口述歷史參考資源選介》。香港：香港中央圖書館，2010。
- 5)顧思滿、方駿等。《教院口述歷史》。香港：香港教育學院，2002。
- 6)陳漢成。《美孚荔枝角公園「嶺南之風」實地考察課堂研究和編寫教材計劃》第一版及第二版。香港：保良局唐乃勤初中書院 2012。

鳴謝



鳴謝

鳴謝

保良局教育總主任楊健忠先生

協辦機構：中國基督教播道會美孚長者中心

「關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃」籌委會成員

籌委會主席：黃仲奇校長

籌委會成員：劉碧珊副校長

蕭佩賢副校長(音樂科科主任)

關兆明老師(綜合科學科科主任)

陳漢成老師(中國歷史科科主任)

羅力翔老師(中國歷史科教學助理)

籌委會項目顧問：

梁操雅博士

區志堅博士

張慧真博士

趙雨樂教授

何洵怡博士

蘇祉祺博士

優才（楊殷有娣）書院梁超然副校長

中國基督教播道會美孚長者中心

香港大學圖書館孔安道圖書館主任陳桂英小姐

香港嶺南之風園林設計師謝順佳先生

康樂及文化事務署

優質教育基金

古物古蹟辦事處

文滙報發行中心市場策劃經理曾福明先生

陳際陽小姐

保良局莊啟程預科書院：

李盤勝校長

黃康欣老師 (中國歷史科科主任)

保良局唐乃勤初中書院第12屆家長教師會

主席：甄少霞女士

副主席：何國鴻先生

保良局唐乃勤初中書院教職員：

陳贊臣老師

鍾啟健老師

劉美禎小姐 (本計劃前期協作)

梁家銓社工

李敏儀老師

Ms. Jenny Lo Ka Ki

盧嘉雯小姐

黃東明老師

保良局莊啟程預科書院學生：

趙佩霖

劉卓楠

李靜

魏子揚

白芯怡

6A 胡詩茵 (本書籍封面設計)

保良局唐乃勤初中書院學生：

3A班同學：

黃焯滢 周雍婷

3C班同學：

林煒茵 蒙沛琦

2A班同學：

周曉楊

2P班同學：

何東翰

1A班同學：

陳藹盈 李寶禧

1E班全班同學

黃琬桐 楊采妍 姚凱寧

周穎聰 周靖嵐 鍾智聰

GURUNG REUBEN 柯嘉誠 關焯衡

關迪豪 LAKTHONG THAT 林承蔚

梁嘉棋 梁偉珀 倪天翔

鍾加運 SAEED ALI HASSAN BIN NADEEM

SIAM HADI ADAM ABAKAR ADAM

冼俊文 蕭豐智 蘇卓楠

譚昊天 謝健沂 黃焯軒

袁阡廷 趙燦星

1P班同學：

盧欣欣

Edvatar Limited

(排名不分先後)

書名：

關愛長者中國園林導賞課程及長者口述歷史計劃

Chinese Gardening Guided Tour and History Oral
Presentation by the Elderly Scheme

ISBN：978-988-16311-3-8

作者：陳漢成

出版發行：保良局唐乃勤初中書院

Po Leung Kuk Tong Nai Kan Junior Secondary College

地址：九龍深水埗美孚美荔道11號

網頁：<http://www.plktnkjsc.edu.hk>

電郵：plktnkjsc@plktnkjsc.edu.hk

版次：2016年7月第一版

本書版權屬優質教育基金所有。

未經許可，不得以任何方式複製或抄襲本書之部份或全部內容。

版權所有，侵權必究。

優質教育基金贊助。

不得翻印作商業用途。