

2017/2018 從閱讀中學習
高中中文「齊閱讀」文章

目 錄

目次	學習領域/科目/小組	文章標題
1	中國語文	中國人的精神（節錄）
2	數學	科技應用：加密貨幣的革命 — 比特幣的數學
3		淘汰賽
4	通識教育	郊野公園土地用途的爭議
5		從不同角度看政策
6	生物	便意：在有所感受時，排泄行為已經開始 — 《圖解超級身體系統》
7	綜合科學	食物放涼了才能冰？剩菜冰了會流失營養？ 關於生鮮食品保存的六大迷思
8	中國歷史	《零八憲章》（節錄）
9		讀歷史書，所學何事
10	宗教及道德教育	道德爭議：記者 旁觀生死 理應袖手？
11	體育	何謂田徑運動？
12	宗教、道德及公民 教育小組及中國歷史科	五四運動的精神是什麼？
13		我沒有敵人 我的最後陳述

* 請班主任提醒學生閱讀文章後：

1. 完成反思問題
2. 將閱讀資料填寫在學生手冊的「齊閱讀」文章紀錄表

2017-2018 從閱讀中學習

級別	初中	
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：中國語文科

相關核心價值：

標題：中國人的精神

真理

義德

愛德

生命

家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	✓
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

中國人的精神（節錄） 辜鴻銘

我曾聽一位外國朋友這樣說過：作為外國人，在日本居住的時間愈長，就愈發討厭日本人。相反，在中國居住的時間愈長，就愈發喜歡中國人。這位外國友人曾久居日本和中國。我不知道這樣評價日本人是否合適，但我相信在中國生活過的諸位都會同意上述對中國人的判斷。一個外國人在中國居住的時間愈久，就愈喜歡中國人，這已是眾所周知的事實。中國人身上有種難以形容的東西。儘管他們缺乏衛生習慣，生活不甚講究；儘管他們의思想和性格有許多缺點，但仍然贏得了外國人的喜愛，而這種喜愛是其他任何民族所無法得到的。我已經把這種難以形容的東西概括為溫良。如果我不為這種溫良正名的話，那麼在外國人的心中它就可能被誤認為中國人體質和道德上的缺陷——溫順和懦弱。這裏再次提到的溫良，就是我曾經提示過的一種源於同情心或真正的人類的智慧的溫良——既不是源於推理，也非產自本能，而是源於同情心——來源於同情的力量。那麼，中國人又是如何具備了這種同情的力量的呢？

我在這裏冒昧給諸位一個解答——或者是一個假設。諸位願意的話，也許可以將其視為中國人具有同情力量的秘密所在。中國人之所以有這種力量、這種強大的同情的力量，是因為他們完全地或幾乎完全地過著一種心靈的生活。中國人的全部生活是一種情感的生活——這種情感既不來源於感官直覺意義上的那種情感，也不是來源於你們所說的神經系統奔騰的情欲那種意義上的情感，而是一種產生於我們人性的深處——心靈的激情或人類之愛的那種意義上的情感。

下面讓我們看看中國人是否過著一種心靈的生活。對此，我們可以用中國人實際生活中表現出的一般特徵，來加以說明。

首先，我們來談談中國的語言。中國的語言也是一種心靈的語言。一個很明顯的事實就是：那些生活在中國的外國人，其兒童和未受教育者學習中文比成年人和受過教育者要容易得多。原因在於兒童和未受教育者是用心靈來思考和使用語言。相反，受過教育者，特別是受過理性教育的現代歐洲

人，他們是用大腦和智慧來思考和使用語言的。有一種關於極樂世界的說法也同樣適用於對中國語言的學習：除非你變成一個孩子，否則你就難以學會它。

其次，我們再指出一個眾所周知的中國人日常生活中的事實。中國人具有驚人的記憶力，其祕密何在？就在於中國人是用心而非腦去記憶。用具同情力量的心靈記事，比用頭腦或智力要好得多，後者是枯燥乏味的。舉例來說，我們當中的絕大多數兒童時代的記憶力要強過成年後的記憶力。因為兒童就象中國人一樣，是用心而非用腦去記憶。

接下來的例子，依舊是體現在中國人日常生活中，並得到大家承認的一個事實——中國人的禮貌。中國一向被視為禮儀之邦，那麼其禮貌的本質是甚麼呢？這就是體諒、照顧他人的感情。中國人有禮貌是因為他們過著一種心靈的生活。他們完全了解自己的這份情感，很容易將心比心推己及人，顯示出體諒、照顧他人情感的特徵。中國人的禮貌雖然不像日本人的那樣繁雜，但它是令人愉快的。相反，日本人的禮貌則是繁雜而令人不快的。我已經聽到了一些外國人的抱怨。折衷禮貌或許應該被稱為排練式的禮貌——如劇院排戲一樣，需要死記硬背。它不是發自內心、出於自然的禮貌。事實上，日本人的禮貌是一朵沒有芳香的花，而真正的中國人的禮貌則是發自內心、充滿了一種類似於名貴香水般奇異的芳香。

我們舉的中國人特性的最後一例，是其缺乏精確的習慣。這是由亞瑟·史密斯提出並使之得以揚名的一個觀點。那麼中國人缺少精確性的原因又何在呢？我說依然是因為他們過著一種心靈的生活。心靈是纖細而敏感的，它不像頭腦或智慧那樣僵硬、刻板。實際上，中國人的毛筆或許可以視為中國人精神的象徵。用毛筆書寫繪畫非常困難，好像也難以準確，但是一旦掌握了它，你就能夠得心應手，創造出美妙優雅的書畫來，而用西方堅硬的鋼筆是無法獲得這種效果的。

正是因為中國人過著一種心靈的生活，一種像孩子的生活，所以使得他們在許多方面還顯得有些幼稚。這是一個很明顯的事實，即作為一個有著那麼悠久歷史的偉大民族，中國人竟然在許多方面至今仍表現得那樣幼稚。這使得一些淺薄的留學中國的外國留學生認為中國人未能使文明得到發展，中國文明是一個停滯的文明。必須承認，就中國人的智力發展而言，在一定程度上被人為地限制了。眾所周知，在有些領域中國人只取得很少甚至根本沒有甚麼這不僅有自然科學方面的，也有純粹抽象科學方面的，諸如科學、邏輯學。實際上歐洲語言中「科學」與「邏輯」二詞，是無法在中文中找到完全對等的詞加以表達的。

兒童一樣過著心靈生活的中國人，對抽象的科學沒有絲毫興趣，因為在這方面心靈和情感無計可施。事實上，每一件無需心靈與情感參與的事，諸如統計表一類的工作，都會引起中國人的反感。如果說統計圖表和抽象科學只引起了中國人的反感，那麼歐洲人現在所從事的所謂科學研究，那種為了證明一種科學理論而不惜去摧殘肢解生體的所謂科學，則使中國人感到恐懼並遭到了他們的抑制。

實際上，我在這裏要指出的是：中國人最美妙的特質並非他們過著一種心靈的生活。所有處於初級階段的民族都過著一種心靈的生活。正如我們都知道的一樣，歐洲中世紀的基督教徒們也同樣過著一種心靈的生活。馬太·阿諾德就說過：「中世紀的基督教世人就是靠心靈和想像來生活的。」中國人最優秀的特質是當他們過著心靈的生活，像孩子一樣生活時，卻具有為中世紀基督教徒或其他任何

處於初級階段的民族所沒有的思想與理性的力量。換句話說，中國人最美妙的特質是：作為一個有悠久歷史的民族，它既有成年人的智慧，又能夠過著孩子般的生活——一種心靈的生活。

因此，我們與其說中國人的發展受到了一些阻礙，不如說她是一個永遠不衰老的民族。簡言之，作為一個民族，中國人最美妙的特質就在於他們擁有了永葆青春的祕密。

現在我們可以回答最初提出的問題了——甚麼是真正的中國人？我們現在已經知道，真正的中國人就是有著赤子之心和成年人的智慧、過著心靈生活的這樣一種人。簡言之，真正的中國人有著童子之心和成人之思。中國人的精神是一種永葆青春的精神，是不朽的民族魂。中國人永遠年輕的祕密又何在呢？諸位一定記得我曾經說過：是同情或真正的人類的智慧造就了中國式的人之類型，從而形成了真正的中國人那種難以言表的溫良。這種真正的人類的智慧，是同情與智慧的有機結合，它使人的心與腦得以調和。總之，它是心靈與理智的和諧。如果說中華民族之精神是一種青春永葆的精神，是不朽的民族魂，那麼，民族精神不朽的祕密就是中國人心靈與理智的完美諧和。

問題： 你認為與外國人相比，中國人還有哪些與眾不同的性格特質？你對這些特質有何看法？

2017-2018 從閱讀中學習

級別	初中	
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於 1 個）

學習領域 / 科目：數學科

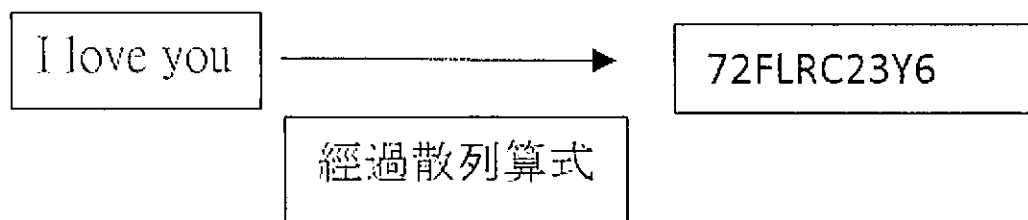
相關核心價值：

標題：科技應用：加密貨幣的革命：比特幣的
數學

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

科技應用：加密貨幣的革命：比特幣的數學

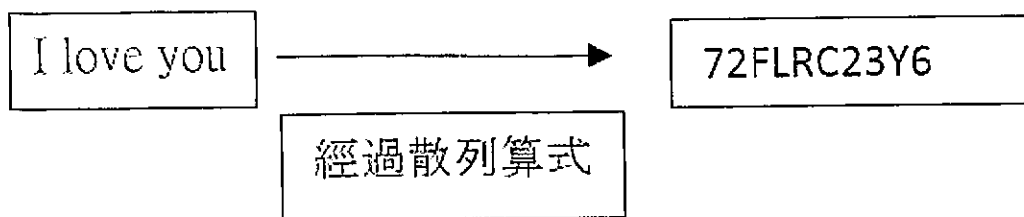


數學在比特幣的保安和發行佔重要的藉位。現在先拆解比特幣用作保安的那條複雜數，然後再解釋限制發行的數學。

以算式作為保安

在每次比特幣用戶使用比特幣軟件交易，比特幣軟件會同時產生私人匙(private key)和公眾匙(public key)，而產生的方法，是透過散列算式 SHA-256，SHA 全名為 Secure Hash Algorithm，是美國國防部(National Security Agent NSA)研發，2001 年公開，256 的意思是散列出來的加密數值為 256 位(256 bit)。簡單來說，資料輸入後，經過散列計算，轉化為一組密碼，散列算式是單向數學，即假設資料等於 X，經過散列算式計算後得出 Y 密碼，若想從密碼 Y 和散列算式找出 X，是不可能的。

例如以下一組訊息：



以上訊息經過散列計算，得出一組密碼，然而從這組密碼，人們是無法計出、也無法得知原來的訊息，除非讀訊息的人擁有私人匙開啓密碼。

以計數作為工作量證明

那麼，散列算式如作何成為保安一部份？在上篇文章，筆者指出，交易要被確認並連接到方塊帳本的尾部，必須先要計出很多數，這些計數量叫 proof-of-work algorithm (工作量證明算式)，這個程序就如一個人 A 君想加入組織，組織的大門是關着的，要打開大門，A 君必須成功計出數學題。

這條數學題就是散列算式，完成後作為工作量證明，再經過多個用戶節點互相對帳，交易才會被確認。而算式的要求是計出一個數值加到這個交易方塊，令這個方塊散列出所需的零位(zero bits)。

有些人說，為何要相信這些算式不會出現問題？事實上，我們現在網上銀行所用的雙密碼保安，用的也是這種類似算式，我們其實一直在使用，只是一直沒有留意。

說到這裡，你們應該明白，這些人們一直質疑無果樣整果樣的複雜數學，其實是用於軍事和網上銀行，如果出現問題，軍方和網上銀行都會出現問題，不會單單是比特幣的問題。而如果國家政府要破壞這些數式信譽，製造出來的問題也不少。

工作量證明算式在比特幣的交易系統中，是很重要的流程，因為這步驟解決了兩個難題：

- (1) 避免用家在很接近的時間內，將同一個比特幣使用兩次(double spending)；
- (2) 避免黑客癱瘓系統(Denial of Service) 或修改之前任何一個方塊的交易資料，意圖騎劫比特幣。

工作量證明算式是怎樣解決同一個比特幣同時間使用兩次？理論上每次交易都有時間記錄蓋印，但當有人刻意在很接近的時間內行駛同一個比特幣，在交易系統面前，這個比特幣就如孖生兄弟(identical twins)，初時是完全分辨不到哪一個才是真正交易，那麼，在加到方塊帳本尾部之前，兩個孖生方塊必須計條數學題，而這條數學題的困難程度和需要多少時間才能計出也是隨機(random)的，然後誰能夠先答到數學題，便可連接到龍尾，連接後，另一個樣子一模一樣的兄弟方塊便會被取消，這就是如何解決雙重行使比特幣的簡單概念。

工作量證明算式亦是防衛保安的一部份，假設黑客要修改方塊的資料，從而盜取比特幣，黑客便要重新計算出修改方塊散列出的零位，而方塊是連接在一起，修改一個方塊是不夠的，擁有帳本副本的節點在對帳的時候，便會發現修改過，因此黑客還要修改之後的所有交

易資料，這包括要計算其他的工作量證明算式，黑客還必須 要在最短時間完成這些計算工作，因為當新的交易方塊連結了，工作量證明算式的難道是以倍數加上。

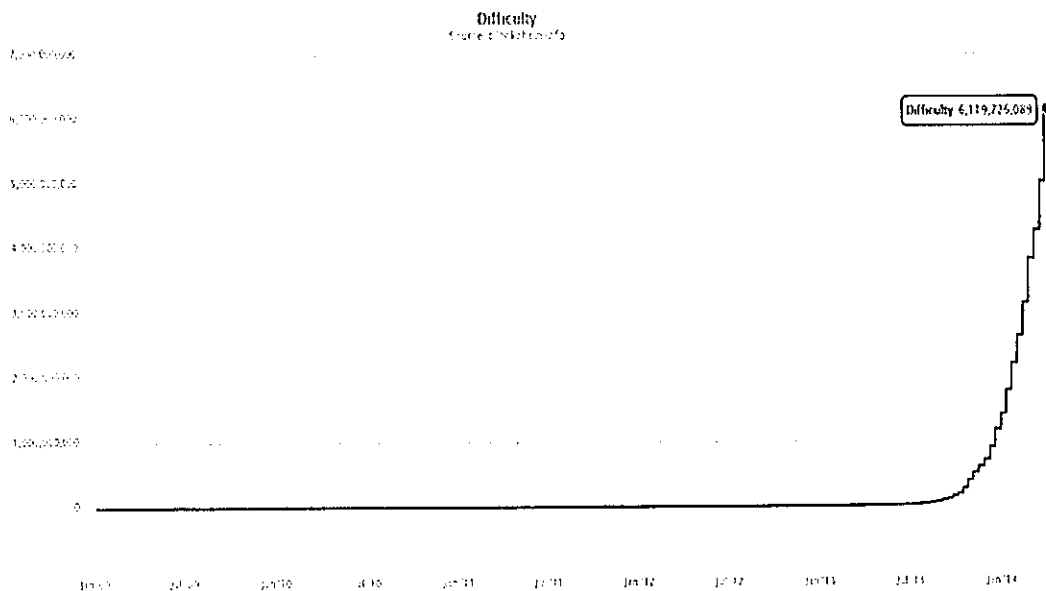
防止偽冒的過程也差不多，黑客要偽造比特幣便需要偽造整條交易鍊的方塊帳本和大量工作量證明，黑客要付出很大的電腦能力(CPU)才能修改交易資料或偽冒，而擁有如此大的電腦能力，所得到的利潤還比不上自行挖礦或製造另一種虛擬貨幣。

數學控制發行

嚴格來說，數學在比特幣是調節發行速度，而非限制。比特幣的發行是透過挖礦(mining)軟件配合高運算能力(high computing power)的電腦，成功計算程式而來。

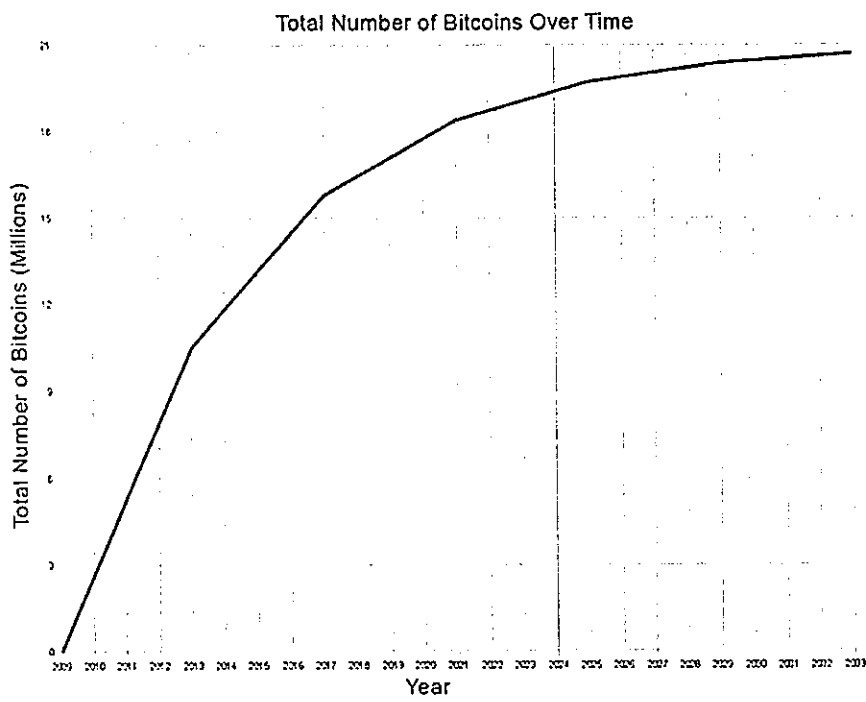
初時供應量是每 10 分鐘 50 個比特幣，每隔四年供應便會減半，2012 年底供應速度為每 10 分鐘產生 25 個比特幣，如果電腦運算速度加快，程式也會自動調高算式的複雜難度(difficulty) (見圖一)，令供應速度維持於每 10 分鐘出產一定數量，這就不會出現電腦運算越快，供應量越大的問題，比特幣的創造者早已預計未來的電腦必定越來越高速，數學的困難度是調節發行速度的機制，因此無論電腦有幾高速，供應量還是跟圖二的預算，最終的供應量為 21,000,000 枚比特幣，現在的供應量 12,713,824 枚，已超過總供應量的一半，供應速度會下降，根據 blockchain.info 網站計算，比特幣還可供應至 2140 年。

圖一：計算比特幣困難程度圖:



資料來源:<http://blockchain.info>

圖二：比特幣在不同年期的供應速度逐漸減慢



資料來源:<http://blockchain.info>

總的而言，透過數學機制，貨幣的供應是公開和高透明度，一切資料都可以讓人們掌握和預料。

反思問題:

比特幣存在有什麼好處及潛藏危機?

級別	初中	✓
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：數學科

相關核心價值：

標題：淘汰賽

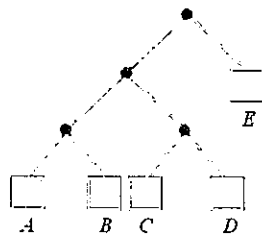
真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

淘汰賽（作者：黃光明）

相信讀者都有參加過淘汰賽的經驗。這是一種很簡單的賽程，每一場比賽有兩個賽員，一個是輸家，一個是贏家，輸家立刻從賽程中淘汰，贏家繼續比賽。當祇剩下一個賽員沒有被淘汰時，賽程告終，剩下的那個賽員被稱為冠軍。因為每一比賽淘汰一個賽員，所以如果開始時有 n 個賽員參加，則冠軍必在 $n-1$ 場比賽後產生。

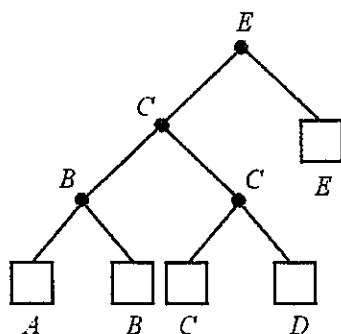
一個淘汰賽需要有一個賽程表規定誰和誰比賽。賽程表通常以一個「二元樹」的圖形表示。如圖一是一個五個賽員的賽程表：



圖一

這一棵樹有五個起點（小方塊）。A、B、C、D、E 五個賽員每人被指定到一個起點上準備開賽（這

樣一個「賽員 → 起點」的映像我們稱之為一個「定位」）。每一個 $\begin{matrix} \wedge \\ xy \end{matrix}$ 形代表一個 x 和 y 的比賽，勝者即上昇到 \wedge 的頂點準備參加下場比賽。圖二是 A、B、C、D、E 五個賽員參加淘汰賽的結果，E 在圖中是冠軍。



圖二

	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>
<i>A</i>	0.6	1	1	1
<i>B</i>		0.6	0.9	0.9
<i>C</i>			0.6	0.9
<i>D</i>				0.6

圖三

我們另外有一個表，叫做「勝算表」，是一個 $\{p_{ij}\}$ 的集合， p_{ij} 代表賽員 i 和賽員 j 比賽時，前者獲勝的機率。我們也規定 $p_{ij}+p_{ji}=1$ ，圖三是 A 、 B 、 C 、 D 、 E 間的勝算表。譬如 A 勝 B 的機率是 0.6，勝 C 是 1，.....。如果勝算表有下列一性質

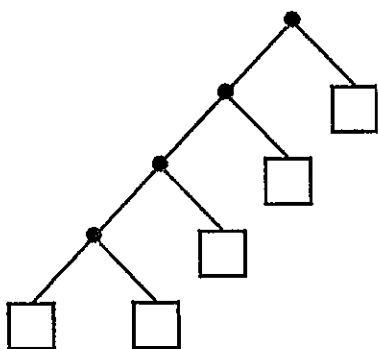
$$p_{ij} \geq \frac{1}{2} \implies p_{ik} \geq p_{jk}, \quad k \text{ 任意}$$

則我們說它滿足了「強機率傳遞性」。圖三的表就有這性質，在這情形下，我們可以很自然的說 A 比 B 強，因為 A 無論對抗誰都比 B 的勝算大，同理 B 比 C 強， C 比 D 強， D 比 E 強。

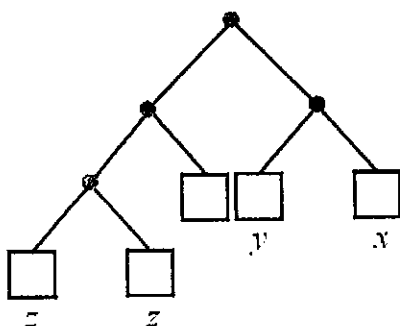
有了賽程表和定位，再有了勝算表，則我們可以直接算出每一個賽員做冠軍的機率。但是這一個機率當然不能反映出各人真正的實力。因為起點有好有壞，譬如圖一中 E 被派到最有利的起點，當然大大增加了他做冠軍的機會。因此如果我們要測出各人的實力，應該要考慮所有可能的定位，然後再算出做冠軍的平均機率，我們以 $W_i(T,P)$ 來代表當賽程表是 T ，勝算表是 P 時，賽員 i 做冠軍的機率。

一個有趣的問題是探討 $W_i(T,P)$ 和 P 的關係。譬如當 P 有強機率傳遞性，我們直覺上覺得 P 決定了賽員間孰強孰弱，而強的賽員應該有較大的 $W(T,P)$ ，不然強弱的觀念就失去了意義。以上這一陳述雖然直覺上很合理，但還祇是一個沒有被證明的猜測。只有當 p_{ij} 有更強的性質如 $p_{ij} = \frac{\pi_i}{\pi_i + \pi_j}$ (π_i 可以想成是賽員的實力)，這猜測才有證明。

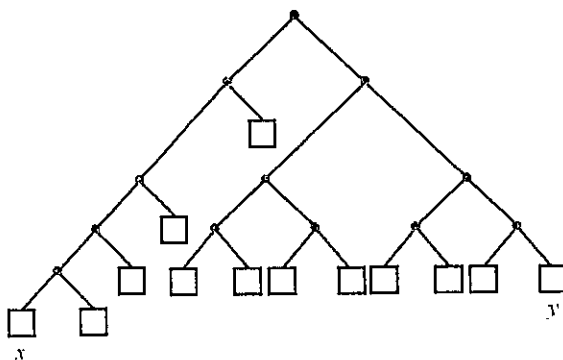
如果我們進一步假設每一個有 n 個起點的 T 出現的機率都一樣，然後再把 $W_i(P)$ 看作 $W_i(T,P)$ 的平均數，則可以證明，如果 P 有強機率傳遞性而 i 比 j 強時， $W_i(P) > W_j(P)$ 。



圖四（在圖四的樹中，沒有兩場比賽可以同時進行，這樣的樹叫做「梯樹」。）



圖五



圖六

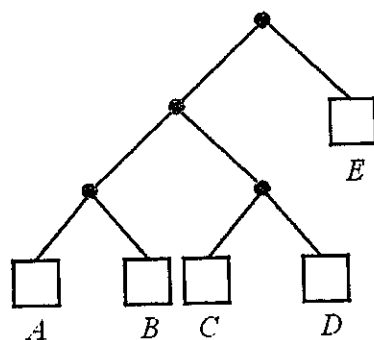
如果有了賽程表和勝算表，是不是每個賽員都可以比較任兩個起點孰優孰劣？會不會賽員 A 覺得起點 x 比起點 y 好而賽員 B 覺得反是？如何在起點間找出一個最強的偏序適用於所有的賽員？換句話說這一個偏序祇和 T 有關而和 P 無關。以圖四的樹而言，這些問題有很顯明的答案。對每一個賽員而言，都是越高的起點越好，所以起點間存在一個線性次序，且和 P 無關。圖一的樹也很單純，有四個起點一樣好，另一個 (E 所佔者) 比它們都好，這也是一個線性次序也和 P 無關。圖五的樹中 y 比 z 好很容易證明， x 比 y 好就不太容易證明了，但實際上線性次序還是存在和 P 無關，看了這幾個例子，也

許我們會以為線性次序永遠存在，且和 P 無關，但其實不然。如圖六的樹，起點 x 和起點 y 孰優視 P 而異，且也隨人而異。譬如賽員 A ，除了對 B 有可能輸外，對其它賽員都必勝，則 x 對 A 較有利，因為碰到 B 的機會較少。另一賽員 C 除了對其四個賽員有可能贏外，其它都必敗，則 y 對 C 較有利，因為 C 如從 x 出發，則共需贏五場才能作冠軍而這是不可能的事。這一例顯出了這些問題相當複雜，而現在所知道的非常有限。

另一類問題是如何選擇賽程表，譬如圖一、圖四、圖五，都是五個賽員的賽程表，那一個比較好呢？要比較誰好我們先要有一個測定的標準。這標準可以隨淘汰賽的目的而異，這裏我們討論一個最簡單的標準。即當 P 有強機率傳遞性時（即當我們可以說誰強誰弱時），我們希望最強的賽員有最大的機率做冠軍。換句話說我們希望淘汰賽的結果能真正反映出各人的實力，因此我們不希望賽程表中起點的不同會造成太大的影響。從這個觀點出發，如果一個賽程表起點的差異越小，似乎越好。當有五個賽員時，圖五的賽程表滿足這個要求。一般而論，如果一棵樹中任兩個起點的高度差異不超過一時，我們稱之為「均高樹」，因此我們猜測，對任意有強機率傳遞性的 P 而言，均高樹都是最好的賽程表。這一個猜測還沒有被證明，祇在非常特殊的情形下有一些結果。

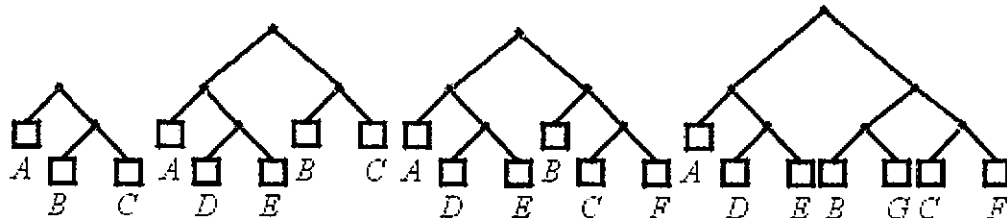
在選定賽程表後，主持人還要選定一個「定位」。如果我們的目的仍是希望最強的賽員做冠軍的機會最大，則當然應該把最有利的起點分給最強的賽員。推廣這一精神，則即是說越強的賽員應該佔據越有利的起點（通常比賽中種子隊輪空即是根據這一原理）。但這就牽涉到我們前面提到過的如何決定那一個起點對誰有利的問題。如果這一問題沒有解答的話，我們自然也無從來分派起點。

暫時不管這些困難，我們此處提出一個更有意義的定位標準，即我們不只要最強的賽員做冠軍的機率最大，我們也要求第 i 強的賽員做冠軍的機率第 i 大，換句話說賽員間強弱的次序要被完全保存下來。我們首先問，是否對何一個賽程表而言，都會有一個具有這種性質的定位呢？如果賽程表是梯樹，則當然有這樣的定位；如果是均高樹，我們就不知道答案了，當賽程表是一棵「完全均高樹」時（即起點間全無差異，淘汰賽常用圖七的定位法（設 $ABCD\dots$ 為強弱次序）：



圖七

這方法可以推廣到祇有 $2^k - m$ 賽員時。從 2^k 賽員的完全均高樹中除去最弱的 m 個賽員，把這些賽員的對手昇高一級，即得 $2^k - m$ 賽員的定位。圖八給了賽員數為 3, 5, 6, 7 時的定位。



圖八

通常我們覺得這樣的定位法很合理。但是合理的基礎在那裏呢？很顯然的，在某些 P 下，譬如 $ABCDE$ 間相差極微，但他們間任一個都必勝 FGH 中任一個時，則圖七的定位對最強者 A 並不利。事實上 B 和 C 做冠軍的機會都比 A 大。但是另一方面，我們也實在想不出其它更合理的定位。所以問題似乎是如何對這種我們主觀上願意接受的定位法找出一個客觀的基礎來。

也許上面這一個問題應該放在更大的一個範疇裏來看。究竟淘汰賽的目標是什麼？如果是要保持強弱的次序的話，則應該採用梯樹的賽程表，而把越強的賽員放在越高的起點。這樣做保證了越強的賽者做冠軍機率越大的合理結果。但是為什麼不更進一步乾脆取消淘汰賽而即宣佈最強者為冠軍呢？不是更不會出錯嗎？如果要給每個賽員一個做冠軍的機會的話，也有不須比賽只需抽籤而可達到保持強弱次序的辦法。這樣的討論很清楚的顯示了淘汰賽一定還有別的目標。我想每一個參加過淘汰賽的人對這些目標是什麼，心裡一定都有點眉目，祇是如何清楚的嚴謹的用數學符號表示出來，到現在還是一個未解之謎。

反思問題:

從以上例子你能體現哪一項天主教核心價值? 對於比賽我們應用什麼態度面對?

2017-2018 從閱讀中學習

級別	初中	
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：通識教育科

相關核心價值：

標題：郊野公園土地用途的爭議

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	✓
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

最近，由前特首董建華先生成立的「團結基金」發表首份研究報告（簡稱報告），重點突出香港房屋問題。董先生慨嘆「港人住屋無尊嚴」，籲港人要積極考慮釋出部份郊野公園土地，用作房屋發展用途。報告發表後，高官、地產商和權貴們紛紛表態支持，使這個許多港人引以為傲的公共空間，驟然間變得岌岌可危。前天文台長林超英指出，提出要把郊野公園土地用作房地產發展用途的想法，有如人的「思想癌細胞」，不盡早把這個腫瘤移除，將會成為香港邁向文明及永續發展的障礙。

香港郊野公園的設立

英國在上世紀七十年代根據 Countryside Act 1968，在英格蘭和威爾斯地區發展「郊野公園」的同時，香港作為英國的殖民地，亦緊隨其後，於 1976 年通過了「郊野公園條例」，翌年六月劃定第一批受法律保護的郊野公園；時至今天，香港擁有 24 個郊野公園，分佈在境內各地，約佔香港土地面積四成。在規劃「郊野公園」建設藍圖之時，香港面臨人口激增，市民住屋困難，經濟高速發展，土地壓力有增無減。但在這個關鍵時刻，政府仍然能推出郊野公園計劃，以抗衡新界地區急速的新市鎮發展，使郊野免受高速發展的破壞。時至今天，郊野公園經歷了差不多四十年發展和經營，市民才有隨時親近茂密鬱蔥大自然的機會，因此，大家必須努力維護它，使它免受破壞。

開闢土地政府不應捨難取易

無疑，香港房屋供應不足，私人樓價已升至非一般市民可負擔的水平，加上公共房屋供不應求，劏房問題嚴重，這都是董先生所謂「港人住屋無尊嚴」的真實寫照。研究報告發表後，高官、地產商和附和者不斷發表言論，錯誤引導公眾把所有問題歸咎於土地供應不足。政府更避重就輕，迴避公屋政策的失誤以及土地政策任由地產商牟取暴利，從沒有考慮市民真正的住屋需要。報告又開出空頭支票，說要使八成港人能成為業主；梁振英更承諾要把郊野公園用地劃給年輕人作首次置業的居所等，是否都是不能實現的空談。

香港土地供應向來都是社會關心的議題。許多專業人士指出，香港並不缺可供發展的土地，例如「棕土」或「灰土」，這些都是需要修復和改善的前工業用地或未開發土地，可作優先開發。政府應加快舊區重建，以及考慮善用城市和郊區之間起緩衝作用的農地和綠化帶及未開墾地帶。如政府繼續進行收地、重建、更改土地用途等工作，應能大致解決預測中的土地需求。雖然收地、重建、更改土地用途牽涉的程序較為繁複，但政府不應捨難取易，向郊野公園和水塘打主意，當這些資源受到永久破壞時則難以逆轉，整個社會需要負上沉重代價。只要規劃得宜，政府應可物色足夠土地興建房屋，既滿足市民的需要，又無須向郊野公園要地。

保護郊野公園的意識開始形成

香港「郊野公園」設立迄今已有四十年，港人對保護郊野公園的意識開始形成，正如 Roderick Nash 在其《荒野和美國精神》一書中所述，人和自然關係的感觀會隨著文明的進程改變。無疑，有越來越多港人的「郊野觀」已從過去的“開發和征服”進步到“保護和回歸”，甚至有人認為這種新的「郊野觀」已經成為了我們的核心價值。郊野公園除了具有保育、教育、休憩、美感欣賞等功能外，還是港人自豪感的來源。可惜現在有人以香港急須解決房屋問題作借口，倡議發展郊野公園土地，挑戰港人的道德底線，與港人希望把香港建設成「人地共融」的城市發展方向背道而馳。因此，我們不得不承認香港的「郊野公園」是英國人在港建立重要德政之一。

時至今天，無論我們生活在市區如何烏煙瘴氣，郊野公園仍是每一個港人、不論貧富老幼均可共享的「後花園」。大家還記得在 2003 年 SARS 期間，郊野公園就成為港人對瘟疫的避難所。漸漸地「郊野公園」在許多港人心底裡有一種心靈面向，是港人精神逃逸的最後堡壘。現在，我們恐怕在一片「反殖民化」的過程中，「郊野公園」已成為了被打壓的目標。

最後想借用美國著名「土地倫理」(Land Ethic) 倡導者 Aldo Leopold 對土地倫理的觀點作總結：當我們只認為土地是屬於我們的“商品”時，我們必定會濫用它來“賺取最大利益”；只有當我們把土地視作整個“社會”重要資源時，我們才會用愛和尊重去善用它。郊野公園的基本價值在於它是屬於每一個香港人的公共空間，每一個人都可以自由地、免費享受郊野公園設施，它豐富了我們的生活的內容。所以，我們必須視郊野公園為我們社會的最重要資源，大家珍惜它、愛護它和善用它。

浸會大學地理系退休教授黃觀貴

反思問題：

1. 你贊成開發郊野公園土地來興建房屋嗎？

2017-2018 從閱讀中學習

級別	初中	
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：通識教育科

相關核心價值：

標題：從不同角度看政策

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	✓
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

最近科大雷鼎鳴教授的文章《郊野公園的社會成本》在網上再掀起了應否開發郊野公園土地興建房屋的討論。雖然論者多從經濟學的角度討論，但當中的論點對同學在通識科中如何思考社會問題或公共政策，也可以帶來一些啟發。

坊間不少教科書都會為同學提供一些「罐頭」角度，方便分析議題。例如有關「生活素質」的題目，多會建議同學從「政治、經濟、文化、社會、環境」五個層面思考；有關「可持續發展」的題目，則從「經濟、社會、環境」三個向度之間的平衡來思考。然而這些「罐頭」角度並非時時合用，考評局的考試報告亦批評過考生只機械地照搬這些不適用的角度。當同學要評論或比較某些政策時，往往就會不知所措。事實上，如何分角度的確難以一概而論，要就著每一道題目的具體內容來考慮。但統籠來說，同學可思考政策的「成效」、「可行性」、「其他影響」三方面。

(一) 成效：大部份政策的出現都是為了解決現存的社會問題，因此我們評論時一定會思考政策能否達成預期目標——撥出郊野公園土地興建房屋可否降低樓價、租金？而思考政策的成效時，可考慮以下幾方面：

i. 針對性：政策是否對症下藥？能夠解決問題的根源？例如本港樓價租金高企是否由於土地供應不足？抑或由於內地人炒樓、借款成本低？哪一個才是主要原因？開發郊野公園能否消除主要成因從而解決問題？

ii. 即時成效：政策可否立竿見影？抑或遠水不能救近火？開發郊野公園土地需時多久方可建成房屋？現時公屋輪候冊申請宗數屢創新高，一般家庭平均輪候時間已超過「平均三年上樓」的目標。開發郊野公園可否在合理時間內解決問題？

iii. 長遠效用：與「即時成效」相反，我們也可考慮政策長遠而言可否一勞永逸地根治問題？抑或治標不治本？香港未來的人口增長是快是慢？開發郊野公園能夠保證長遠土地供應充足？抑或幾年後又會再次面對土地短缺問題？

(二) 可行性：除了成效，我們還要考慮政策是否實際可行，否則建議只會是天馬行空的幻想：

i. 公眾的接受程度：社會大眾是否接受建議中的政策？推行的時候會否面對很大的社會阻力？如果大部份市民都如前天文台台長林超英般認為開發郊野公園是「思想癌細胞」，「諗都唔可以諗」，則建議難以實行。

ii. 資源：政府是否擁有足夠的資源落實政策？有論者指出郊野公園中不少土地都是山坡或地處偏僻，那麼郊野公園實際上是否有足夠的合適土地供發展？當討論其他政策時，更可考慮人力、資金、能源等其他資料是否足夠。

iii. 成本效益：政策是否合乎成本效益？會否有更便宜的方法達到相同目標？如開發郊野公園需要平整土地、興建基建、再興建房屋，比起舊區重建、開發「棕地」（即已荒廢或遭破壞的農地及工業用地）等其他方法，哪一個較合成本效益？

(三) 其他影響：即使一個政策既可行，又能有效解決問題，但會否導致一些嚴重的「副作用」，因而不得不放棄？抑或政策不單能有效解決問題，更帶來了額外的好處？例如開發郊野公園，會否危害本港的天然生態？不少水塘引水區都處於郊野公園內，開發會否影響食水供應？

雖然不同政策有著不同的爭議點，但大部分的政策都可初步地從上述角度考慮。雖然不少人批評通識科的答題技巧扭曲了本科啟發思考的原意，但筆者認為，有時候這些答題技巧卻正正是幫助思考的小工具。希望上述角度不單對同學答題有幫助，將來同學們思考社會議題，甚至面對自己的工作時，都可試試從以上幾方面考慮，更立體地看問題。

陳應聰老師

反思問題：

1. 從「成效」、「可行性」、「其他影響」三方面來說，在討論開發郊野公園土地興建房屋的議題，哪項最有針對性？

級別	初中	✓
	高中	✓

在適當位置加上☑號 (可多於 1 個)

學習領域 / 科目：生物科

標題：便意：在有所感受時，排泄行為已經開始——《圖解超級身體系統》

相關核心價值：

真理	<input checked="" type="checkbox"/>	義德	<input type="checkbox"/>	愛德	<input type="checkbox"/>	生命	<input checked="" type="checkbox"/>	家庭	<input type="checkbox"/>
----	-------------------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	-------------------------------------	----	--------------------------

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	
d To develop deeper level of appreciation towards art work	✓
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	

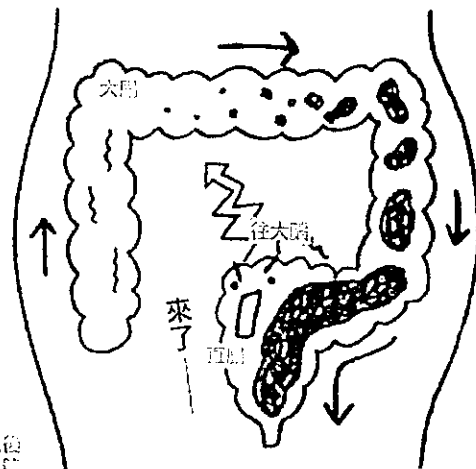
身體的事就是這樣，即使是自己的身體，也經常無法順自己的意。有時偏偏在不湊巧的時候提出自我主張，最具代表性的例子就是「便意」吧！不用說，便意就是身體發出「想要排便」的信號。順暢排便是健康的基礎，有正常的便意是好事。雖然明白這個道理，但現實上，有時候也會希望「現在不要」……。

「但是，也有很多人為好幾天沒有便意、便秘而煩惱。希望大家在便意出現時，都能鄭重處理。」社會保險中央綜合醫院大腸肛門中心部長山名哲郎說。

大腸的工作是製造品質良好的糞便
直腸的工作是製造「便意」

「便意」一開始是液狀
後來才逐漸成形硬結?

進入大腸的大便原本是液狀，水分慢慢被吸收後，才漸漸形成固體。通過大腸的時間通常是十二到十八小時左右。



「便意」是直腸發出的信號

大便到達直腸時，周圍的感受器（伸張接受器，stretch receptor）產生反應，發出信號。信號傳到腦部，我們就感覺到「便意」了。

※就止的右

便意出現的時候，排泄行為已經開始了

大腸是在腹部環繞好幾圈的管狀臟器，長約 1 ~ 1.5 公尺。將吃進的食物仔細消化、吸收營養

的功能，在之前的小腸階段已大致完成，來到大腸的內容物，基本上是已經沒有營養的殘渣。大腸的開端在右側腹下方。「這個階段的內容物水分還很多，幾乎是液狀的。」液態的糞便在大腸開端的部分來來回回，水分在此過程中被吸收，漸漸形成固體，慢慢往前進。靠近出口處，糞便已經形成香蕉狀。目前為止都是我們意識不到的自動化程序。完成的糞便到達直腸後，情況會改變。「直腸周圍有許多感受器，可以感知糞便的到來。感受器傳送信號到大腦，我們就感覺到便意了。」

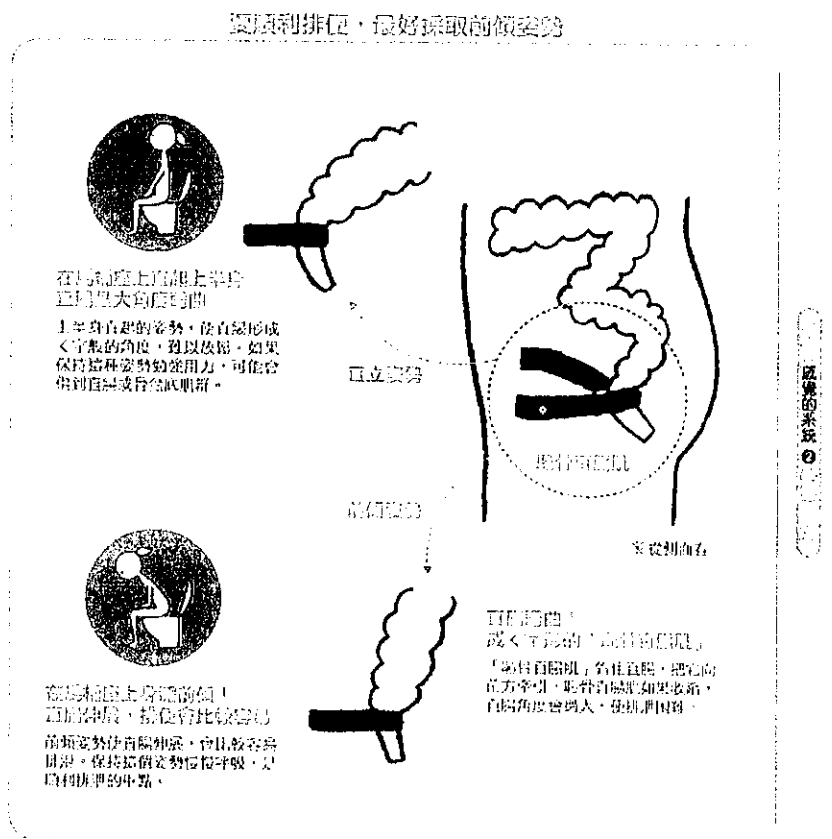
說得詳細一點，因為來自感受器的信號在中途分成兩組，一方往大腦傳送，另一方則在脊柱 (sacral spinal cord) 做 U 型轉彎，前往關閉肛門的肌肉，使肌肉放鬆。但如果馬上放鬆，可是相當不妙啊.....。「沒問題的。關閉肛門的括約肌有兩層，這個階段放鬆的只有內層，外層是由自我意志控制，可以忍耐。」原來有兩層，一層是自動放鬆的肌肉，一層是以自我意志控制的肌肉。這意思是說，在感到便意的那一刻，括約肌已經有一半鬆弛了吧？「雖說是一半，但關閉肛門的力量約八成是由內層括約肌來擔負。就某種意義來說，感到便意之後，排泄行為已經開始了，所以最好盡可能馬上去上廁所。」山名部長表示，如果一直忍耐，便意不久就會遠離，當忍耐變成習慣之後，就會漸漸感受不到便意，形成便秘。對於身體所發出的聲音，老老實實遵從是最好的方式。

保持「前傾姿勢」不需費力就可排便

不過，還有一種肌肉可以阻止即將排出的糞便。

「環狀的恥骨直腸肌能將直腸往前牽引。忍耐便意的時候，恥骨直腸肌就會努力收縮，使直腸彎成 < 字形。」在恥骨直腸肌與括約肌的雙重作用下，大便秘結被忍住；不過一旦要排出時，恥骨直腸肌就

有點變成障礙了。「在恥骨直腸肌的運作之下，平時直腸幾乎都彎曲成直角，角度如果不放大，就很難順利排便。」放大直腸角度的方法很簡單，只要在坐在馬桶上時，將上半身前傾即可。「用蹲式馬桶或許比較能自然形成這樣的狀態。」



圖／《圖解超級身體系統》

排便太用力會增加內臟和肌肉的負擔，據說是有危險性的。以「不用力也可以排便的姿勢」，順暢排便吧！

問題：

- (1) 甚麼是「便意」？
- (2) 排便牽涉到甚麼器官？
- (3) 怎樣能讓人有正常的排便？

2017-2018 從閱讀中學習

在適當位置加上☑號（可多於1個）

級別	初中	✓
	高中	✓

學習領域 / 科目：綜合科學科

相關核心價值：

標題：食物放涼了才能冰？剩菜冰了會流失營養？關於生鮮食品保存的六大迷思

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	
d To develop deeper level of appreciation towards art work	✓
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	

細菌怎麼活

我們重視食品的加工過程、有沒有化學添加物、是否殘留農藥，卻常常忽略食物中的微生物污染。然而根據統計，臺灣食物中毒案件的可判明病因物質中，有高達八成是「細菌」造成，遠高於化學物質或天然毒性。在食安系列的第一場講座「食安基本功」中陳宏彰老師曾提過，人們不是不想做，只是一次微生物檢驗要花上三天，食品——尤其是生鮮食品——早就壞了。那麼到底要如何注意這個隱藏的危險呢？所謂知己知彼、百戰百勝，要先摸清食品危害菌的底細，才能藉此調整食品保存方式。「關於細菌，我們要先了解一個概念：食品危害菌不等於食品腐敗菌。」林世航營養師解釋，「乳酸菌、酵母菌、醋酸菌等微生物會讓食物臭酸腐敗，卻不影響人類身體；然而食品危害菌如沙門氏桿菌、仙人掌桿菌……等，儘管不會造成食物酸敗，卻能引發腹瀉嘔吐、食物中毒，甚至感染死亡。」

根據細菌生存條件，食品界有一套「肥湯姆六大準則」（FATTOM）：

- Food (食物)：食物本身即為細菌營養所需來源
- Acidity (酸度)：食品危害菌適合生長 pH 值約為 4.6-7.5
- Temperature (溫度)：食品危害菌適合生長溫度為 5°C 至攝氏 60°C。尤其在 20°C 至 50°C 間會快速生長
- Time (時間)：快速降溫、升溫，以減少細菌生長時間
- Oxygen (氧氣)：大部分危害菌為好氧性，少部分如肉毒桿菌為厭氧性
- Moisture (濕度)：水活性越高的食物，愈容易滋長細菌

請記好這六個關鍵項目，接下來林世航營養師會帶著大家用肥湯姆準則一一檢視民眾在「生鮮食品保存」上的六大迷思。

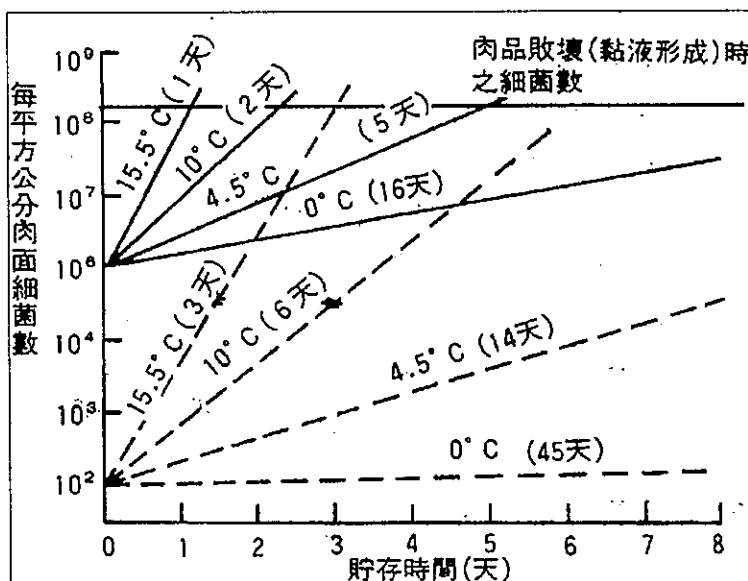
迷思一：溫體肉好棒棒？



圖 / By webandi @ Pixabay

臺灣大部分消費者仍習慣買溫體肉，認為溫體肉更新鮮、口感較佳，價格也較低。「但說實話，就我自己購買肉品的經驗來說，溫體肉真的不是很乾淨。」林世航營養師說。「溫體」肉，想必最令人介意的就是 FATTOM 的第一個 T，「溫度」了。下圖是冷藏冷凍肉與溫體肉滋生細菌的實驗數據，虛線為冷藏冷凍肉、實線為溫體肉，在 15.5°C 的條件下，溫體肉的細菌數每平方公分達到「1,000,000」隻，每平方公分肉面的細菌數是冷藏冷凍肉的 104 倍。

溫體肉的細菌數
每平方公分
可以達到 **100** 萬隻
能讓肉快速腐敗



實線為溫體肉、虛線為冷藏冷凍肉，不過提醒大家，臺灣現在的室溫可不是 15.5 °C 啊。圖 / By 林世航營養師簡報

如果仍然想買溫體肉回家，除了注意溫度與保存期限的關係，林世航還建議大家以四個步驟處理：外部清洗、分切後再冷凍、每次只拿要吃的量解凍、煮熟。「『肉品煮熟』的定義是食品(肉)中心溫度達 72°C / 160°F，才能消除大部分危害菌。你可能看過一些餐廳烹煮肉類時會將溫度針直接插入肉品中央，就是在確認中心溫度是否加熱至安全標準。」

迷思二：剩菜涼了才能冰？

常聽長輩說「吃完飯的剩菜要放涼了才能冰，否則冰箱會壞掉」，但就生鮮食品保存的角度而言，放涼再冰真的恰當嗎？據肥湯姆六大準則的「時間」，食物當然是越快冰越好，快速降溫才能減少細菌的生長時間。然而一碗熱湯放進冰箱，冰箱內部溫度升高，使冰箱冷媒和用電消耗量提高，會不會造成冰箱損壞？對此林世航營養師說，「取決於每台冰箱的狀況，首先，各位可以看看自家冰箱是變頻或定頻。」「變頻與定頻冰箱差異在於壓縮機，若冰箱內部溫度升高，變頻壓縮機即會高頻運轉，直到低溫後才低頻運轉。而定頻壓縮機則是溫度提高時啟動，達低溫時關閉。就製冷效率來說，變頻因為能夠根據溫度變化進行速調整，可以精準控制溫度，而壓縮機不會開開關關，冰箱較不易故障。」

若真的有冰箱製冷效率不佳、恐連帶影響原本保存之其他食物的疑慮，林世航營養師建議，可以將食物降溫到 50~60°C 左右，大概是用手觸摸會感覺溫熱的程度，再拿進冰箱保存。「食品危害菌的合適溫度區間約為 5~60°C，其中又以 20~50°C 為快速生長的溫度區間，真的想要放涼再冰，也盡量注意別讓食物溫度降至這個區間。」

迷思三：冰箱門邊溫度最高，蛋和牛奶不要放這裡？

冰箱門常開關，所以門邊溫度容易升高，易腐敗食物就不要放在這個位置嗎？事實上，冰箱結構不同也會影響冰箱內部各處溫度的差異。「直冷式冰箱」由上方的蒸發器製冷，透過自然對流方式降低溫度，因此內部溫度較不平均；「風冷式冰箱」則藉由風扇將空氣導入冷凝器，再吹入冰箱內部不斷循環，冷藏溫度較為平均。「現在許多冰箱在設計上下了功夫，循環冷房效果很好，出風口、內壁與冰箱門的溫度差異其實不大。」

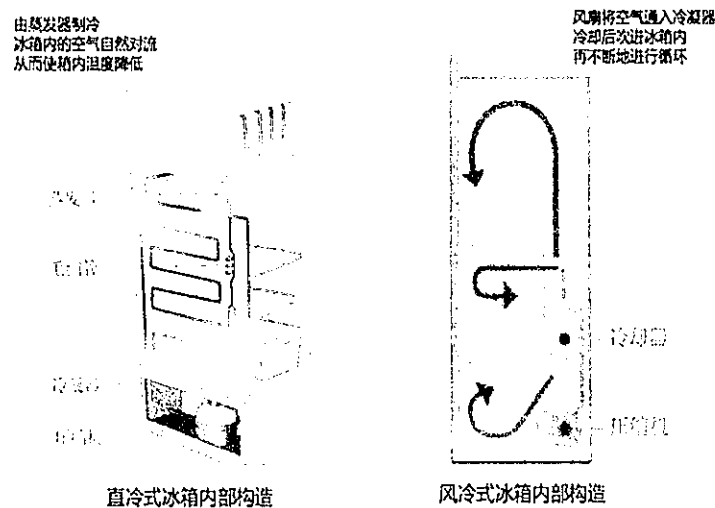


圖 / By 林世航營養師簡報

若你很介意，當然也可以為此調動儲存位置，不過林世航營養師更建議大家注意以下幾點：冰箱不要塞太滿，影響了內部的冷空氣循環、冰箱門開的時間不要過久，以及定期清理冰箱內部黴斑與除霜，才能讓冰箱發揮正常運轉功效。

迷思四：隔夜菜不能吃，易產生致癌物？

你可能也曾經看過「隔夜菜容易產生亞硝酸鹽，亞硝酸鹽有致癌風險」的警語，但這背後有科學根據嗎？林世航營養師澄清，亞硝酸鹽本身不致癌，亞硝酸根與二級胺結合才會形成致癌物「亞硝胺」，而這樣的機率很小。（二級胺多出現在已經腐壞的食品中，但你不太會食用已經發臭、長黴斑的肉品對吧？）「以香腸為例，一名成人要連續每天食用 7 公斤，才會到達人體每日可接受安全攝取量（Acceptable Daily Intake，簡稱 ADI），7 公斤的香腸實在不容易，因此無須過度擔心。」另外，他也提醒大家，**致癌是多點激發**，並不會吃了某單一食物就罹癌，「我寧願多吃蔬菜、多運動、多曬太陽，也不想要放棄美味的香腸。」林世航營養師打趣地比喻。而近日也有愈來愈多亞硝酸鹽「除罪化」的研究，發現硝酸鹽類代謝後的一氧化氮，或和特定脂肪酸結合的物質，可以降低心血管疾病風險。「妥善保存的隔夜菜絕對可以吃，不要浪費食物。」

成年人每天硝酸鹽與亞硝酸鹽風險比較表

來源	硝酸鹽 NO ₃ ⁻ (mg)	亞硝酸鹽 NO ₂ ⁻ (mg)
飲食 (排除加工肉品)	50~220	0~0.7
飲食 (每日50公克加工肉品)	1~4	0.05~0.6
水	0~132	0~10
唾液	>30~1000	5.2~8.6

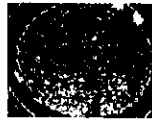
圖 / By 林世航營養師簡報，製表：食力媒體

迷思五：罐頭不加防腐劑？罐頭開封後要不要冷藏？

「沒錯，罐頭裡面沒有防腐劑。」臺灣法規規定，罐頭與泡麵不可添加防腐劑，罐頭的製程依序為脫氧、密封、殺菌，使罐頭成為無菌或是相當低菌量的狀態。因此，罐頭一旦開封，就失去了密封與無菌的狀態。林世航營養師表示，罐頭水活性高又營養，開封後便成為很容易生長食品危害菌的食材，若在室溫條件下，細菌更會快速滋長。「如果要保存罐頭食品，開封後，一定要冷藏。」

迷思六：剩菜冰了會流失營養？

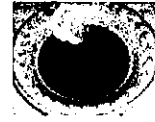
「先講結論的話，大部分的營養素都不會因為短期冰存而『大量』流失。」林世航營養師說。他舉出一份研究血液中維生素 D 含量與存放條件關係的研究報告結果，將血液在 4°C 擺放一天或是 -20°C 擺放一天與七天，三者中維生素 D 含量皆與原先檢測值無差異。不過，也有另一份研究發現，食品中的維生素 C 在加熱、冷藏的過程中會些微流失。



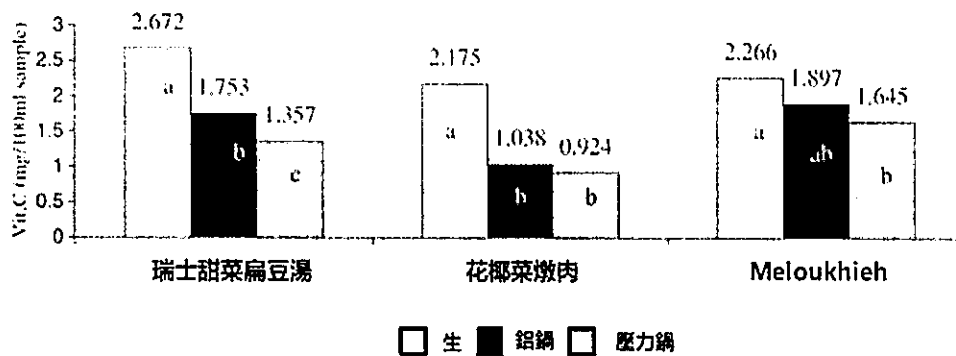
扁豆、甜菜、洋蔥、馬鈴薯、
大蒜、香菜、檸檬汁、橄欖油



牛肉、花椰菜、奶油、洋蔥、
香菜、番茄、大蒜、檸檬汁



雞肉、棗棠花、香菜、洋蔥、
大蒜、醋、檸檬汁、辣椒



當然也有會失去營養價值的部分



扁豆、甜菜、洋蔥、馬鈴薯、
大蒜、香菜、檸檬汁、橄欖油



牛肉、花椰菜、奶油、洋蔥、
香菜、番茄、大蒜、檸檬汁



雞肉、棗棠花、香菜、洋蔥、
大蒜、醋、檸檬汁、辣椒

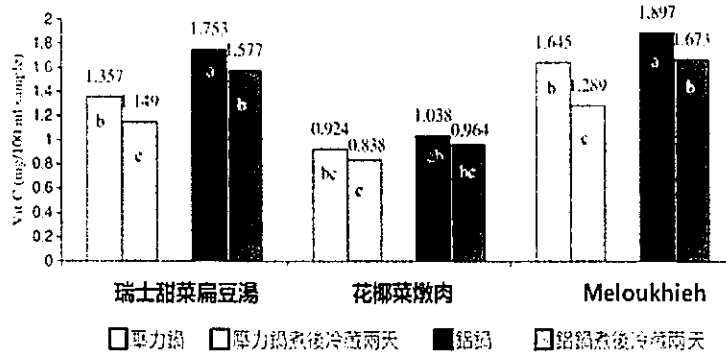
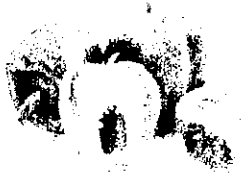


圖 / By 林世航營養師簡報

然而林世航營養師也提出一個疑問：「為什麼要追求剩菜中的營養素？」一般人保存與食用剩菜的目的是在於避免浪費食物，未能完整攝取的營養素可以透過其他方式吸收，例如上述維生素 C 的成年人每日最低建議攝取量為 100 毫克，能輕易從一顆奇異果、半顆芭樂或十顆聖女番茄中取得，或許只要不致病，我們不用那麼在乎剩菜的營養價值。

青椒1-2顆
(100克)



242毫克

芭樂半顆
(100克)



228毫克

奇異果1顆
(100克)



93毫克

檸檬1-2顆
(100克)



77毫克

柳橙1顆
(100克)



71毫克

聖女番茄10顆
(100克)



49毫克

為什麼要在剩菜中追求營養素呢？新鮮食物中的維生素 C 含量參考。圖 / By 林世航營養師簡報

重點總結：適量烹煮、當餐吃完

在分享之後，主持人提問：身為營養師，平日飲食會更加小心翼翼嗎？「含糖量高的手搖杯是有少喝一點，但那或許是因為我平常待在實驗室，食科所離飲料店太遠了（笑）。」林世航想了想回答，「其實，我無法想像沒有炸薯條、可樂，如果每天只能吃燙青菜，那還叫做生活嗎？」他強調，均衡飲食不是嚴格限制自己只能吃極少調味的蔬果，而是好好認識食物背後的營養、製作過程、保存方式與安全等知識，才能在健康的同時也保持生活品質。

最後，林世航營養師總結，從食品衛生安全的角度來看，生鮮食品的保存重點在於「適量購買、小份量烹煮、當餐吃完」，才不致在保存過程中產生微生物污染的風險，也能相較完整攝取食物營養。

問題：

- (1) 過去你有那一個迷思？
- (2) 上述那一個有關食物的小貼士對你最有幫助？
- (3) 不注重飲食健康會帶來甚麼問題？

2017-2018 從閱讀中學習

在適當位置加上☑號（可多於 1 個）

級別	初中	
	高中	✓

學習領域 / 科目：中國歷史科

相關核心價值：

標題：《零八憲章》節錄

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	✓
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

一、前言

今年是中國立憲百年，《世界人權宣言》公佈 60 週年，「民主牆」誕生 30 週年，中國政府簽署《公民權利和政治權利國際公約》10 週年。在經歷了長期的人權災難和艱難曲折的抗爭歷程之後，覺醒的中國公民日漸清楚地認識到，自由、平等、人權是人類共同的普世價值；民主、共和、憲政是現代政治的基本製度架構。抽離了這些普世價值和基本政制架構的「現代化」，是剝奪人的權利、腐蝕人性、摧毀人的尊嚴的災難過程。21 世紀的中國將走向何方，是繼續這種威權統治下的「現代化」，還是認同普世價值、融入主流文明、建立民主政體？這是一個不容迴避的抉擇。

.....

二、我們的基本理念

當此決定中國未來命運的歷史關頭，有必要反思百年來的現代化歷程，重申如下基本理念：

自由：自由是普世價值的核心之所在。言論、出版、信仰、集會、結社、遷徙、罷工和遊行示威等權利都是自由的具體體現。自由不昌，則無現代文明可言。

人權：人權不是國家的賜予，而是每個人與生俱來就享有的權利。保障人權，既是政府的首要目標和公共權力合法性的基礎，也是「以人為本」的內在要求。中國的歷次政治災難都與執政當局對人權的無視密切相關。人是國家的主體，國家服務於人民，政府為人民而存在。

平等：每一個個體的人，不論社會地位、職業、性別、經濟狀況、種族、膚色、宗教或政治信仰，其人格、尊嚴、自由都是平等的。必須落實法律面前人人平等的原則，落實公民的社會、經濟、文化、政治權利平等的原則。

共和：共和就是「大家共治，和平共生」，就是分權制衡與利益平衡，就是多種利益成分、不同社會集團、多元文化與信仰追求的群體，在平等參與、公平競爭、共同議政的基礎上，以和平的方式處理公共事務。

民主：最基本的涵義是主權在民和民選政府。民主具有如下基本特點：（1）政權的合法性來自人民，政治權力來源於人民；（2）政治統治經過人民選擇，（3）公民享有真正的選舉權，各級政府的

主要政務官員必須通過定期的競選產生。(4) 尊重多數人的決定，同時保護少數人的基本人權。……句話，民主使政府成為「民有，民治，民享」的現代公器。

憲政：憲政是通過法律規定和法治來保障憲法確定的公民基本自由和權利的原則，限制並劃定政府權力和行為的邊界，並提供相應的製度設施。

在中國，帝國皇權的時代早已一去不復返了；在世界範圍內，威權體制也日近黃昏；公民應該成為真正的國家主人。祛除依賴「明君」、「清官」的臣民意識，張揚權利為本、參與為責的公民意識，實踐自由，躬行民主，尊奉法治，才是中國的根本出路。

三、我們的基本主張

藉此，我們本著負責任與建設性的公民精神對國家政制、公民權利與社會發展諸方面提出如下具體主張：

1、修改憲法：根據前述價值理念修改憲法，刪除現行憲法中不符合主權在民原則的條文，使憲法真正成為人權的保證書和公共權力的許可狀，成為任何個人、團體和黨派不得違反的可以實施的最高法律，為中國民主化奠定法權基礎。

2、分權制衡：構建分權制衡的現代政府，保證立法、司法、行政三權分立。確立法定行政和責任政府的原則，防止行政權力過分擴張；政府應對納稅人負責；在中央和地方之間建立分權與製衡制度，中央權力須由憲法明確界定授權，地方實行充分自治。

3、立法民主：各級立法機構由直選產生，立法秉持公平正義原則，實行立法民主。

4、司法獨立：司法應超越黨派、不受任何干預，實行司法獨立，保障司法公正；設立憲法法院，建立違憲審查制度，維護憲法權威。儘早撤銷嚴重危害國家法治的各級黨的政法委員會，避免公器私用。

……

四、結語

中國作為世界大國，作為聯合國安理會五個常任理事國之一和人權理事會的成員，理應為人類和平事業與人權進步做出自身的貢獻。但令人遺憾的是，在當今世界的所有大國里，唯獨中國還處在威權主義政治生態中，並由此造成連綿不斷的人權災難和社會危機，束縛了中華民族的自身發展，制約了人類文明的進步——這種局面必須改變！政治民主化變革不能再拖延下去。

為此，我們本著勇於踐行的公民精神，公佈《零八憲章》。我們希望所有具有同樣危機感、責任感和使命感的中國公民，不分朝野，不論身份，求同存異，積極參與到公民運動中來，共同推動中國社會的偉大變革，以期早日建成一個自由、民主、憲政的國家，實現國人百餘年來鏗而不捨的追求與夢想。

(編按：《零八憲章》由張祖桦、劉曉波等人起草，提出民主治國，保護人權等主張，前後共逾萬人聯署。《零八憲章》於2008年12月10日發表，劉曉波於兩日前(12月8日)深夜在北京被捕，自此失去自由。)

資料來源：立場新聞

<https://www.thestandnews.com/china/%E9%9B%B6%E5%85%AB%E6%86%B2%E7%AB%A0-%E5%85%A8%E6%96%87/>

反思問題：各位同學，公佈《零八憲章》的理念合理嗎？為甚麼？

2017-2018 從閱讀中學習

在適當位置加上☑號（可多於1個）

級別	初中	✓
	高中	✓

學習領域 / 科目：中國歷史科

相關核心價值：

標題：讀歷史書，所學何事

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	✓
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

自香港考試制度改弦更張，文憑試設立以來，修習中國歷史科以及歷史科的學生人數屢創新低。雖然改制前，我們已不寄厚望，只是沒想到情況會如斯嚴峻而已。奇怪的是有些社會賢達還在思索何以香港學生對國家歸屬感近乎零，其實他們只要問問政府當局對中國歷史何其不重視，便可一清二楚。

也難怪青少年覺得歷史，特別是中國歷史枯燥乏味。一來因為中國史學傳統重視褒貶予奪，尤其只集中在政治人物的評價，評論準則又多以儒家的道德為基準。青少年學生縱使對一些人物故事略有感覺，但要鑽研出趣味來，實非易事。然而，一旦走進歷史研究的寶庫，便發現其樂無窮。有人會覺得是與古人在對話；有人喜歡知人論世；亦有人愛上了歷史的鑑今功能。加上，歷史研究的範疇一直在擴張，自清末民初梁啟超提倡新史學，已不再局限於政治史，社會史、經濟史、思想史亦逐漸受人重視。顧頡剛打破了歷史學中經學獨佔的局面，文化史、民俗史亦蔚成一時之風。王國維、羅振玉、郭沫若等更將考古學滲進歷史研究之中，擴闊了歷史學的涵蓋面。因此，研讀中國歷史，趣味之深，非一般人所能體會，我們要長期游弋、沉浸在歷史長河中，才能略知一二。

有人視歷史研習為無用，嗤之以鼻。其實不然，研習歷史的「用」，並不能與科技之「用」作比較。要之可從三個面向作一簡析。

一、統攝各門學科：讀哲學的人，會認為一切學問的終極核心，必歸於哲學，這種看法不為過。可是，論及學科綜合性之強，必數歷史學，一切學科皆有其學理及發展的歷史，而且可自成學問。經濟學有經濟史；地理學有地理學史、歷史地理；科學亦有科學史；甚至哲學亦有其哲學史、觀念史、學術思想史。研習某一門學問，不可避免地要追源溯始，了解其來龍去脈，方能有所創新。簡言之，有歷史的目光，研究各門學科也事半功倍。反過來說，各學科的理論基礎，又成為歷史學的研習工具。二十世紀五、六十年代以來，歐美流行科際整合，歷史學者將當時流行的地理學上的人口論、區域研究、土地利用等理論應用在歷史學上（如美國學者施堅雅，日本學者斯波義信等）；又有學者將統計學應用到歷史學上，出現了計量史學（如法國的年鑒派、蘇聯的社會史學家們）；又有學者將社會學理論應用在歷史學上（如卡爾·曼海姆、涂爾幹等）。當時，香港、台灣以及後來中國內地的歷史系學生及學者，亦廣泛運用不同社會科學理論，令史學研究大放異彩。

二、立體的歷史：所謂「橫看成嶺側成峰」，為甚麼一個歷史課題，可以歷經數千年仍有其新意，讓學者仍然花盡時間及心力來作研究？以三國歷史為例，一直以來，學者、民眾對曹操、諸葛亮等人恐怕已有不少認識，甚至有相當深刻的評價吧，可是到了二十世紀，仍有不少人有興趣研究，有的為他們「翻案」、有的要尋找「真相」，甚至有的將他們賦予新的「生命」，活現於虛擬的電腦世界之

中。這正是歷史的「立體性」。雖然，我們對任何歷史議題的看法、立場，必須要建基於史料，這是前中央研究院院長、國立台灣大學校長傅斯年的名言。但對史料的詮釋、理解，並不能表面化，亦不是單向的，這已是近二十年來中外學者公認的（如美國學者海登懷特提出「元史學（後設史學）」的理論；內地學者羅志田對民國思想史的研究，亦十分重視歷史資料及歷史議題的多面性。因此，我們必須要讓學生知道，歷史人物也好，歷史事件也好，都是「立體」的，我們不單要從多角度思考，還要將「歷史」視作一個「立體」，從低處，從高處看，也會看到不同的面向。換言之，歷史人物、歷史事件不一定有「定論」，卻因為沒有「定論」、沒有必定的「答案」，才是歷史研習有趣之處。

三、歷史學是未來學：有些人小看歷史，特別是中國歷史的原因，是認為歷史研習只是懂得往故紙堆裏鑽，絲毫看不出有何意義。當然，有些人「抱殘守缺」，只視歷史如「古董」，一如民國初年胡適等學者所批評的「國粹派」。胡適提倡「以科學方法整理國故」，就是不要「抱殘守缺」，要「輸入學理，研究問題，整理國故，再造文明」。研究已經消逝如風的「國故」（包括中國歷史），並不是要死守一些已過去的東西，其實是要「再造文明」。我們回看歷史，最終目的是要應對將來。英年早逝的香港學者曾瑞龍在其大作《經略幽燕：宋遼戰爭軍事災難的戰略分析》的前言指出，我們研讀歷史，或多或少會對一些事件未來的發展作出預測性的看法。這正說明歷史學並不一定拘於既往，而是能應用於將來。近幾年有一個最成功的例子，便是美國聯儲局主席宏觀經濟學家伯南克，他早年致力研究 1929 年的「大衰退」歷史及當時的貨幣政策，得出的啟示，正好讓他在面對前所未有席捲全球的金融海嘯時，能制訂出一個有效的解決問題方法——量化寬鬆的貨幣政策，這不正是歷史研究給予了他應對未來問題的一道有效藥方嗎？

近幾年來，在我們身處的香港，其政治、社會變動之急、社會矛盾之深，加上世界局勢動盪之劇，若不熟讀歷史（包括世界史、中國史，甚至本地史），便無以知其所以然，亦無以預視未來的發展。謹草此短文，與諸君分享。

作者：呂振基(資深中國歷史科老師)

日期：2014 年 9 月

資料來源：現代教育通訊 105 期

<http://www.mers.hk/resource/bulletin/content/index.php?version=105&url=/bulletin13.htm>

反思問題：各位同學，歷史無所不包，歷史學不能預知未來，但絕對可以應對未來的挑戰。
閱畢以上文章，你對歷史學的認識加深了嗎？你認為歷史值得學習嗎？

級別	初中	
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：宗教及道德教育科

相關核心價值：

標題：道德爭議：記者 旁觀生死 理應袖手？

真理

義德

愛德

生命

家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	✓
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	

道德爭議：記者 旁觀生死 理應袖手？

香港文匯報記者 吳欣欣

美國紐約地鐵站 2012 年 12 月發生一宗韓裔男子遭人推落路軌被列車撞死的事件。翌日，美國《紐約郵報》以全版刊出列車即將撞向韓裔男子的圖片，標題為「Pushed on the subway track, this man is about to die DOOMED」（劫數難逃，這名男子被推落路軌，就要死了）。此照片刊登後，立刻引起國際社會譁然，並引發關於媒體價值與道德操守的爭議。

案發於 2012 年 12 月 3 日中午，當時疑兇戴維斯不斷在月台騷擾候車乘客，韓基蘇（譯音）出言制止時，雙方發生口角和肢體碰撞，戴維斯突然將韓基蘇推落路軌後拂袖離去，韓基蘇逃命不及，慘被列車撞死。

據悉，當時月台附近有近 20 人，眼睜睜地看著韓基蘇被夾在列車及月台之間拖行十幾呎。列車司機表示，見到月台有人不斷揮手，之後看到韓基蘇便立即啟動緊急剎車裝置，但仍難阻慘劇發生。

辯稱用閃光燈引車長注意

拍攝照片的《紐約郵報》自由攝影記者阿巴西在該報刊文指出，韓基蘇由墮軌到被撞只有約 22 秒，而且自己與他的距離太遠，根本來不及趕到將他救起，加上自己當時背著重約 20 磅的背包，並不夠力氣拉起受害者。他又在文中稱，當時不斷拍照，希望相機閃光燈能引起車長注意。

採訪 VS 道德 兩難抉擇

新聞工作者需要追求新聞真實性，也要保持客觀性。但現實是，世界各地的新聞工作者在採訪中，都有機會面對一些特殊處境，因而陷入一種兩難的道德抉擇中。以下舉出數個真實例子，當中情況值得探討與深思。

個案一 暫忘天職 爭先救人

香港《文匯報》前總編輯王伯遙在2010年出版的《一人一故事—新聞人的心聲細語》一書中，記錄自己親身經歷香港新聞界最大車禍的反思。當時是1993年，香港新聞界高層訪問團應邀到上海參觀。途中，車隊其中一輛麵包車被撞，其他車的人紛紛下車救人，他寫道：「拉開座椅，抬出傷者；又跑到路中心，拚命高呼攔截汽車，以便接載傷者赴醫院。」由於當時的通訊條件有限，在場的人相約返港後才發稿。其時大部分報紙只有文字報道，因為當時救人心切，即使是新聞工作者都無時間去拍一張照，只有一家報紙圖文並茂將此事報道出來，包括當時各人一起現場救人的照片。

「在這已經成為歷史定格的一剎那，究竟是救人重要抑或採訪重要？」對這個問題的答案，王伯遙稱至今仍感茫然。而相對地看，比較當時有拍下現場照片的新聞界高層，王伯遙及訪問團其他人或多或少都未有盡到記者職責，於現場一刻，大部分都選擇先救人。

個案二 見死不救 反名利雙收

假如你是一名攝影記者，在戰地看到一個女孩正在艱難地爬向食物發放中心，身後一隻禿鷹對她虎視眈眈。你知道這是一個很棒的構圖，甚至覺得這是一個千載難逢的時刻，你會怎麼辦？

選擇一：讓女孩餓著，自己拍下照片，將有可能獲得名利雙收的機會。

選擇二：趕走禿鷹，給女孩食物，救了一個人，但自己失去拍下好照片及成名機會。

1993年，在南非的攝影記者Kevin Carter正面臨這樣一個選擇。他的做法是按下快門拍下這幕，照片被刊登在《紐約時報》上。翌年，他藉此獲得普立茲新聞攝影獎。

照片刊登後，很多人聯絡《紐約時報》查詢女孩的最終下落，但該報只回覆「不清楚」。不少人批評Kevin Carter見死不救，亦有人指責他：「踩在小女孩屍體上獲得普立茲獎」。他解釋說：「當我把鏡頭對準這一切時，我心裡說：『上帝啊，我必須先工作！』」而在獲獎後不久，他被發現將一氧化碳管插進車廂自殺，終年33歲。據悉，他當時陷入經濟困境，情緒也不穩定，亦有稱他自殺與不堪輿論壓力有關。

個案三 靜候「獵物」摔倒 跌人被轟

中國福建《東南快報》記者柳濤於2005年5月9日所刊登的一組「連日暴雨 愁煞雨中人」照片，亦曾引發內地「記者傳達新聞的責任和社會公德之間應如何平衡」的討論。這組照片記錄一名騎單車的人在暴風雨中碰到水坑而摔倒的全個過程。由於記者是事先知道該路段有坑，並在「等待」有人摔倒，許多網友都質疑其行為有失新聞道德；記者則解釋稱，路面有坑的訊息是從旁被告知，當時下著瓢潑大雨，他並不知道具體情況，在坑旁邊架著相機等了近1個小時，才拍到這組照片，並且在拍完照片後在事發地點放了一塊牌子，提醒路人注意。

柳濤強調，其原意是希望通過有衝擊力的照片，提醒有關部門重視；而這組照片刊登後，確實引起當局重視，很快就填平那些坑。但其做法引起公眾責問：在明知前面有危險的情況下，難道只能通過一部分人的遇險在先，才能令有關部門重視從而解決問題嗎？難道那些摔倒的人就不需要關心和重視嗎？中國人民大學傳媒研究中心教授李希光曾於電視節目中尖銳地歸納說：「3張照片所拍攝的典型瞬間，怎麼看也有拿別人的痛苦來開心的負面聯想作用，至少是有不嚴肅的意味。」

客觀冷靜乃必須 報道真相非無情

新聞工作者的職業性質，不可避免地每天都要接觸不少社會悲劇。傳統的新聞教育要記者永遠保持中立，要將新聞的事實真相準確地反映給讀者，不可在任何報道中灌注個人立場和情感。老婆婆在街邊收拾紙皮，記者要記錄其老年淒涼情景。面對天災人禍，遇難者家屬一時未能接受事實時，記者上前拍下他們呼天搶地一幕。面對上述情況，你認為新聞工作者只是一個冷漠無情的旁觀者，還是在做影響社會發展的報道真相者？

保持中立 最大程度還原事實

普遍的新聞理論都對新聞工作者作出要求，就是在報道事件時要認清角色，保持中立的身份態度，唯有這樣才能在最大程度上還原報道的客觀真實性。中國人民大學新聞學院教授陳絢曾在撰書說：「記者是時代的記錄者，職業道德要求他們把自己的所見所聞完整地記錄下來，滿足受眾的信息需求。」由此可見，阿巴西（韓男被撞死事件）似乎無意將死者置於死地，只是別無選擇下「在其位，謀其職」。

尊重或不仁 視乎動機

有人認為，不能單從有人受傷或甚死亡的結果而作出「見死不救」的論述，而應從多方面確認立場。一方面，要看攝影師或記者在拍照和報道時的心態和動機，是否尊重當事人或事實；另一方面，要看讀者觀賞照片或新聞的心態，是了解真相或覺得自己不用面對這些而感到幸運，或抱著一種獵奇甚至是麻木不仁的心態去看。

蘇珊·桑塔格 (Susan Sontag) 在 *Regarding the Pain of Others* (《旁觀他人之痛苦》) 一書中提到這個現象：「那些源源充斥於現代生活中的戰災影像，究竟是『記錄了』戰爭的原貌，還是『建構了』災難的神話？究竟是激起了我們對暴力的厭惡痛絕，還是磨平了我們的同情心？旁觀他人的苦痛究竟是為了謹記教訓，還是為了滿足我們的邪淫趣味？」

有關論點也為上述新聞工作者的例子帶來深思；重大新聞需要吸引更多讀者的眼球，但當面對別人的痛苦以至生死攸關的處境時，新聞是否也會變成「旁觀他人之生死」？那是本文題目所指，也需要從業人士及市民讀者作出反思。

小知識：普立茲獎 (Pulitzer Prize)：

也稱普立茲新聞獎，是1917年根據美國報業巨頭、匈牙利裔美國人約瑟夫·普立茲 (Joseph "Joe" Pulitzer) 的遺願而設立的獎項，至今已發展成為美國新聞界的一項最高榮譽，並被視為全球性重要獎項。

想一想：

1. 根據上文，指出紐約地鐵站事件引起爭議的原因。
2. 承上題，假設你是攝影記者，你會如何作出決定？試舉例加以討論。
3. 假設你是一名新聞工作者，你認為新聞價值和人性道德孰重孰輕？解釋你的答案。

級別	初中	✓
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：體育科

相關核心價值：

標題：何謂田徑運動？

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	✓
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	

何謂田徑運動？（資料來源：香港業餘田徑總會官方網站）

田徑運動是以、跑、跳、擲等運動技能組成，亦可算歷史最悠久的運動項目，田徑更是大型運動會的必備項目，也是設獎項最多的項目，不少人用“得田徑者得天下”的形容詞表達田徑在大型運動會中的地位。

田徑運動主要分為徑賽和田賽兩大類，人們把各種不同距離、不同形式的競走、賽跑等，用時間計算成績的項目分類為“徑賽”，計算工具為秒表或計時器，成績計算單位以1/10秒或1/100秒；而不同方式、不同器械、不同場地的跳躍、投擲等，用距離（高度或遠度）來計算成績的項目稱為“田賽”，計算工具為尺或測距儀，成績計算單位為厘米。另外，由若干跑、跳、投擲項目組合，按每個單項成績從國際統一的“全能評分表”中所取的得分，以得分總和來評定比賽名次，則稱為“全能運動”項目。

無論是以速度和力量為主的短距離徑賽和跳躍、投擲項目，還是比賽耐力的中長距離走、跑項目，都要求運動員能夠發揮最佳體力和最大意志力，竭盡全力地為創造最好成績而競爭；比賽的勝負常常決定於1/100秒和1厘米之差，比賽緊張激烈，競爭性強。其成績是客觀而準確的，因此田徑成績都反映著運動員的身體訓練、技術水平、心理訓練、戰術訓練的綜合效果。

現代田徑運動競賽有室外和室內比賽，室外比賽場地的周長為400米；所有田徑項目的比賽都可以進行。室內比賽由於場地的局限，場地的周長為200米，只有部分田徑項目比賽能在室內進行，短距離項目有60米，投擲項目便只有推鉛球一項。按國際田聯規定，世界記錄也分為室外記錄和室內記錄兩種。

而本會將田徑運動項目分類為田徑賽、道路長跑賽、越野賽及競走賽，以下為本會舉辦之比賽項目：

田徑賽	徑項	短距離	60 米、100 米、200 米、400 米
		中距離	400 米、800 米、1500 米
		長距離	5000 米、10000 米
		跨欄跑	100 米欄、110 米欄、400 米欄
		障礙賽	3000 米
		接力賽	4 x 100 米、4 x 200 米、4 x 400 米、4 x 800 米、4 x 1500 米
	田項	跳項	跳高、撐桿跳、跳遠、三級跳遠
		擲項	鉛球、鐵餅、標槍、鏈球
		全能	男子十項：100 米、跳遠、鉛球、跳高、400 米、100 米欄、鐵餅、撐桿跳高、標槍、1500 米 女子七項：100 米欄、跳高、鉛球、200 米、跳遠、標槍、800 米
道路長跑賽	10 公里、15 公里、半程馬拉松、馬拉松		
越野賽	4-5 公里、8-10 公里、接力賽		
競走	田徑場地	3000 米、5000 米	
	道路	3 公里、5 公里、10 公里	

問題

1.	田徑運動是以那些運動技能組成的?
2.	如果你參加陸運會，試根據你的運動技能或強項，參加哪些項目?

級別	初中	✓
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：宗公組及中史科

相關核心價值：

標題：五四運動的精神是什麼？

真理

義德

愛德

生命

家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	✓
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

如若有人問五四運動的精神是什麼?大概的答詞必然是愛國救國。

我以為五四運動的發生，是受了日本和本國政府的兩種壓逼而成的，自然不能說不是愛國運動。但是我們的愛國運動，遠史不必說，即以近代而論，前清末年，也曾發生過愛國運動，而且上海有愛國學社和愛國女學校。十年前就有標榜愛國主義的根據運動。何以社會上對於五四運動無論是讚美、反對或不滿足，都有一種新的和前者愛國運動不同的感想呢?他們所以感想不同的緣故，是五四運動的精神，確比前此愛國運動有不同的地方。這不同的地方，就是五四運動特有的精神。這種精神就是：(一) 直接行動；(二) 犧牲精神。

直接行動，就是人民對於社會國家的黑暗，由人民直接行動，加以制裁，不訴諸法律，不利用特殊勢力，不依賴代表。因為法律是強權的護持，特殊勢力是民權的仇敵，代議員是欺騙者，決不能代表公眾的意見。清末革命的時候，人人都以為從此安寧了，不料袁世凱秉政結果，反而不好。袁世凱死的時候，人人又以為從此可以安寧了，不料現在的段祺瑞、徐世昌執政，國事更加不好。這個時候，中國人因為對於各方面的失望，大有坐以待斃的現象。自從德國大敗俄國革命以後，世界上的人思想多一變。於是，中國人也受了兩個教訓：一是無論南北，凡軍閥都不應當存在；一是人民有直接行動的希望。五四運動遂應運而生。一般工商界所以信仰學生，所以對於五四運動有新的和前次愛國運動不同的感想，就是因為學生運動是直接行動，不是依賴特殊勢力和代議員的卑劣運動啊!中國人最大的病根，是人人都想用很小的努力犧牲，得很大的效果。這病不改，中國永遠沒有希望。社會上對於五四運動，與以前的愛國運動的感想不同，也是因為有無犧牲的精神的緣故。

然而我以為五四運動的結果，還不甚好。為什麼呢?因為犧牲大而得結果小，才是好現象。此時學生犧牲的精神，若不如去年，而希望效果，卻還要比去年的大，那更不是好的現象了。以上這兩種精神，就是五四運動重要的精神。我希望諸君努力發揮這兩種精神，不但特殊勢力和代議員不是好東西，就是工商界也不可依賴。不但工商界不可依賴，就是學界的份子好朋友，都不可依賴。最後只有自己可靠，只好依賴自己!

作者：陳獨秀

1940年4月22日

反思問題：同學認為文中所言「人民直接行動，而不訴諸法律」的行徑正確嗎？為甚麼？

2017-2018 從閱讀中學習

級別	初中	
	高中	✓

在適當位置加上☑號（可多於1個）

學習領域 / 科目：宗公組及中史科

相關核心價值：

標題：我沒有敵人 我的最後陳述

真理 義德 愛德 生命 家庭

Reading across the Curriculum (RaC) : Aims	(✓)
a To arouse interest in studying a particular subject	✓
b To provide more background information of a particular topic	✓
c To enrich world knowledge	✓
d To develop deeper level of appreciation towards art work	
e To relate school learning with daily life experience	✓
f To develop deeper understanding and appreciation towards Chinese Culture and its core values as well as universal core values	✓
g To strengthen positive values and their daily application to analyse personal and social issues	✓

在我已過半百的人生道路上，1989年6月是我生命的重大轉折時刻。那之前，我是文革後恢復高考的第一屆大學生（七七級），從學士到碩士再到博士，我的讀書生涯是一帆風順，畢業後留在北京師範大學任教。在講台上，我是一名頗受學生歡迎的教師。同時，我又是一名公共知識分子，在上世紀八十年代發表過引起轟動的文章與著作，經常受邀去各地演講，還應歐美國家之邀出國做訪問學者。我給自己提出的要求是：無論做人還是為文，都要活得誠實、負責、有尊嚴。那之後，因從美國回來參加八九運動，我被以「反革命宣傳煽動罪」投入監獄，也失去了我酷愛的講台，再也不能在國內發表文章和演講。僅僅因為發表不同政見和參加和平民主運動，一名教師就失去了講台，一個作家就失去了發表的權利，一位公共知識人就失去公開演講的機會，這，無論之於我個人還是之於改革開放已經三十年的中國，都是一種悲哀。

想起來，六·四後我最富有戲劇性的經歷，居然都與法庭相關；我兩次面對公眾講話的機會都是北京市中級法院的開庭提供的，一次是1991年1月，一次是現在。雖然兩次被指控的罪名不同，但其實質基本相同，皆是因言獲罪。

二十年過去了，六·四冤魂還未瞑目，被六·四情結引向持不同政見者之路的我，在1991年走出秦城監獄之後，就失去了在自己的祖國公开发言的權利，而只能通過境外媒體發言，並因此而被長年監控，被監視居住（1995年5月-1996年1月），被勞動教養（1996年10月-1999年10月），現在又再次被政權的敵人意識推上了被告席，但我仍然要對這個剝奪我自由的政權說，我堅守著二十年前我在《六·二絕食宣言》中所表達的信念——我沒有敵人，也沒有仇恨。所有監控過我，捉捕過我、審訊過我的警察，起訴過我的檢察官，判決過我的法官，都不是我的敵人。雖然我無法接受你們的監控、逮捕、起訴和判決，但我尊重你的職業與人格，包括現在代表控方起訴我的張榮革和潘雪晴兩位檢察官。在12月3日兩位對我的詢問中，我能感到你們的尊重和誠意。

因為，仇恨會腐蝕一個人的智慧和良知，敵人意識將毒化一個民族的精神，煽動起你死我活的殘酷鬥爭，毀掉一個社會的寬容和人性，阻礙一個國家走向自由民主的進程。所以，我希望自己能夠超越個人的遭遇來看待國家的發展和社會的變化，以最大的善意對待政權的敵意，以愛化解恨。

.....

如果讓我說出這二十年來最幸運的經歷，那就是得到了我的妻子劉霞的無私的愛。今天，我妻子無法到庭旁聽，但我還是要對你說，親愛的，我堅信你對我的愛將一如既往。這麼多年來，在我的無自由的生活，我們的愛飽含著外在環境所強加的苦澀，但回味起來依然無窮。我在有形的監獄中服刑，你在無形的心獄中等待，你的愛，就是超越高牆、穿透鐵窗的陽光，扶摸我的每寸皮膚，溫暖我的每個細胞，讓我始終保有內心的平和、坦蕩與明亮，讓獄中的每分鐘都充滿意義。而我對你的愛，充滿了負疚和歉意，有時沉重得讓我腳步蹣跚。我是荒野中的頑石，任由狂風暴雨的抽打，冷得讓人不敢觸碰。但我的愛是堅硬的、鋒利的，可以穿透任何阻礙。即使我被碾成粉末，我也會用灰燼擁抱你。

親愛的，有你的愛，我就會坦然面對即將到來的審判，無悔於自己的選擇，樂觀地期待著明天。我期待我的國家是一片可以自由表達的土地，在這裏，每一位國民的發言都會得到同等的善待；在這裏，不同的價值、思想、信仰、政見……既相互競爭又和平共處；在這裏，多數的意見和少數的意見都會得到平等的保障，特別是那些不同於當權者的政見將得到充分的尊重和保護；在這裏，所有的政見都將攤在陽光下接受民眾的選擇，每個國民都能毫無恐懼地發表政見，決不會因發表不同政見而遭受政治迫害。

我期待，我將是中國綿綿不絕的文字獄的最後一個受害者，從此之後不再有人因言獲罪。

表達自由，人權之基，人性之本，真理之母。封殺言論自由，踐踏人權，窒息人性，壓抑真理。

為踐行憲法賦予的言論自由之權利，當盡到一個中國公民的社會責任，我的所作所為無罪，即便為此被指控，也無怨言。

謝謝各位！

劉曉波（2009年12月23日）

資料來源：立場新聞

<https://www.thestandnews.com/china/%E5%8A%89%E6%9B%89%E6%B3%A22009%E5%B9%B4%E7%9A%84%E6%9C%80%E5%BE%8C%E9%99%B3%E8%BF%B0-%E6%88%91%E6%B2%92%E6%9C%89%E6%95%B5%E4%BA%BA/>

反思問題：各位同學，一個國家的發展應建基於甚麼價值？在本文中，你體會最深的是哪一個天主教核心價值？