

2016-2017年度東華三院馮黃鳳亭中學姊妹學校

交流計劃紀念特刊



杭州第四中學
HANGZHOU NO. 4 HIGH SCHOOL



杭州第四中學 體藝交流團2017

2017年4月27日至4月30日

本校與杭州第四中學自二零一一年結為姊妹學校，兩校曾多次互訪。二零一七年四月二十七日至三十日，本校師生再度遠赴杭州市，拜訪杭州第四中學。兩校校長及教職員經過多次磋商，最終以「體育」、「視藝」及「音樂」為交流主題。是次交流，分為兩部份：首先前往杭州第四中學，讓本校興趣各異的學生，參與不同的交流環節，如杭州四中徐志炎老師的歷史課——《世界文化遺產——陶瓷》、本校楊永強老師的視藝課、杭州四中蔡仁苗老師的體育課、本校中樂團及友校管樂團的演奏會，並參觀中國美院等；其次則為觀光遊歷，前往多個歷史古蹟和風景名勝，穿梭古今，體驗生活。以下是參與是次行程的學生的個人感想：

在杭州四中上體育課

作為以體育組代表的身份前往杭州第四中學交流的學生，在他校上體育課當然是一次難得的機會，這次，尤其是在一所姊妹學校上體育課，別有一番莫名的親切感。

與我校最大的相異之處，乃是杭州四中擁有多個籃球場，亦有一個標準的足球場和一條跑道，能夠提供足夠的空間讓學生鍛煉身體。小息的鐘聲響起了，我們和體育組的同學一起走到籃球場。看見球場上有不少同學利用小息的時間與同學切磋球技，令我感到他們對籃球抱有非常濃厚的興趣和熱誠。

在上課的過程中，陽光普照，兩校師生都汗流浹背，汗水甚至灑在籃球場上，陽光與汗水交織出青春的片段。杭州四中蔡仁苗老師，是一位非常有經驗的教師，他既認真又輕鬆的教導方法，體現出蔡老師對教學的那份執著和熱情，讓學生能在愉快中學習。

蔡老師知道我們很害羞，他更貼心地為我們準備了一些熱身活動、小遊戲，讓我們放鬆心情，更快進入狀態和杭州四中的學生上體育課。作為籃球運動員，甚是興奮，因為蔡老師正正就是和我們上了一節籃球課。此外，蔡老師為了照顧一些不懂打籃球的學生，也特意為我們設計了一些有關籃球的基本動作，讓大家練習。故此，無論大家是否擅長打籃球，蔡老師也照顧周到。

接著，老師授予我們基本的籃球姿勢技術，途中老師仔細觀察同學的表現，更不時指導、更正及提點我們錯誤的地方。一會，老師提意切磋球技。在場外的同學不分你我互相打氣加油，打成一片，好不熱鬧。

杭州四中的籃球員不少是浙江省代表隊的成員。在我們和他們的比賽中，他們展現出頑強的鬥志和體育精神，我能夠從他們的表現中看到他們積極的態度，正所謂「態度決定高度」，我們的教練常常這樣提點我們，四中學生就是我們的好榜樣，我們應該好好向他們學習。同時，希望我校和杭州四中的關係能夠像這一節籃球課般，充滿熱情、充滿活力的延續下去。

3D林倩彤、4A黃祖耀、4B曾獻榮



兩校師生在運動場上合影



我們在杭州四中止體育課



杭州四中蔡仁苗老師向兩校學生教授籃球技藝

我是杭州四中「小老師」



四中學生聚精
匯神繪畫

一句雄厚而大聲的「楊老師早上好。」杭州四中同學們整齊的九十度鞠躬嚇壞了我。因為我從來都未看過如此團結而整齊的鞠躬，簡直就是震撼了我的眼睛。大聲的問好，整齊的敬禮，象徵我們在杭州四中美術課擔任小老師的責任開始了。

我校楊老師在課堂以英語及粵語講解時，我們一班小老師便在旁以普通話指導杭州四中的同學。首先，楊老師向同學講解禪繞畫。禪繞畫(Zentangle)是由一對美國夫妻創辦的繪圖創作方式，這種畫作看似很簡單，一筆一畫組成有規律且有美感的圖樣，創作禪繞畫的特點，是在創作的過程中尋找平靜，達致心靈療癒的功效。畫禪繞畫是一種十分簡單的藝術創作，作畫者只需一枝筆一張紙就可以自由創作。只要你學習幾個基本圖形，就可以無限延伸，一直繪畫下去。這種畫作可讓人放下生活日常的壓力及煩惱，放鬆心情自由自在表達心中所想。

上課時，我們拿起筆，與四中的同學一起繪畫，把預早準備的圖樣填滿。在這段時間中，同學們也十分安靜、專心致志地畫畫，在這裡表現了同學們創作時的專注，但不止是創作，連上課也十分專心。四中的學生跟我們上課的氣氛完全兩碼子的事：我們上課總是嘻嘻哈哈、高高興興的，在課室裡圍著老師一起聽講。杭州的美術課，學生都安坐靜候，聽任老師講解。

杭州四中同學畫的作品都很美麗而且各有特色，果然是國內的學生，連一幅小小的禪繞畫都畫得十分精細。當楊老師解說的時候，每一位四中的學生，視線都集中在楊老師身上，可見他們的專心。最後，我們派發了在香港準備的鎖匙圈，每一個也是我們精心所設計的，一筆筆的畫、一朵朵乾花的貼上去。同學們也很喜歡，但沒多久又安靜下來，繼續作畫，這時候真的不得不讚嘆他們的專注、認真。這一點的確是我們應該向杭州四中學生學習的地方。如果再有交流的機會，我希望自己能夠再主動一點向杭州四中的同學好好相處。



楊永強老師、本校「學生小老師」與兩校師生一同上美術課

養正東華和樂演奏會

4A梁凱晴、4C杜雅斯、5C張雯雅

「這不就做到了嗎？看，你們可以的。」表演後激動的心情，執筆此刻仍難以平復。

這次旅程主要是與杭州第四中學作音樂交流，我們很榮幸地以我校中樂團團員的身份與他們的管樂團舉行一個「中西合璧」的音樂會。上過歷史課後，我們中樂團便在杭州四中的體育館綵排。偌大的體育場館和背景橫額已令我們異常驚訝。甫開始綵排的時候，我們便發現了一個問題：我們平常練習的只是一個小房間，我們是可以清楚聽到每種樂器的聲音，但是在這麼大的表演場地，坐在左邊和右邊的同學彈奏的樂器，不是聽得十分清楚，我們在老師的鼓勵下，便硬著頭皮開始我們的演奏會。

演奏會首先由杭四中管樂團獻上交響詩《查拉圖斯特拉的土地》。姊妹校的管樂團設施齊備，人數眾多，樂曲演奏十分整齊，氣勢磅礴。樂隊隨著音樂科金蓓老師的指揮，牽動全場二百多位觀眾的情緒，高潮迭起的節奏流暢澎湃，管樂與敲擊樂的配合天衣無縫。此外，杭州四中管樂團更是杭州市中小學生藝術團優秀分團，多次獲得浙江省中小學生藝術節一等獎，今年七月更遠赴荷蘭參加世界第九屆管樂大賽。

姊妹校的管樂團表演過後，就到我校中樂團獻技了。我們先後演奏了《武術》與《秦兵馬俑》兩首名作。我們隨著張啟彥老師指揮棒舞動，把我們過去數年的努力施展出來。幸好，樂曲演奏十分流暢，沒有失誤，我們也頓時鬆一口氣。演奏過後，兩校的中西樂團更合照一幅，為是次演奏會畫上一個完美的句號。

通過這次的交流，我們都得益不少，同時也了解到杭州四中的管樂團團員對音樂的熱情。從他們的神態，更可體會他們對音樂的那份執著和認真。在欣賞他們的演出時，以及在我校中樂團表演時，我們均不斷反思自己的不足之處。相信通過是次交流，大家的眼界都有所擴闊，互取各自的長處，補己之短；最重要的更是讓我們知道，無論做任何事情，我們只要做好充分的準備，對自己抱有信心，相信自己，盡力做好，一定會成功的。



兩校師生欣賞管樂中樂表演



杭州四中管樂團與本校中樂團在「養正東華和樂演奏會」後



本校中樂團與杭州四中管樂團交流前練習情況，指揮為本校張啟彥老師



杭州四中管樂團指揮金蓓老師

再訪杭州四中

5C徐安悅、5D陳春雨

杭州四中是我校的姊妹學校。我校去年參觀杭州四中，前往的是下沙校舍，今次則是前往吳山校舍。去年一別，今年，我倆再訪杭州……

去年第一次參觀杭州四中，目的地是下沙校舍。下沙校舍是杭州四中的本部。它佔地寬廣，校舍簇新。單是校舍的中央廣場，就已經至少有兩個籃球場大。廣場旁邊有一個大熒幕，上面寫着「歡迎姊妹學校東華三院馮黃鳳亭中學」，這令我深感其學校資源的充裕。

另外，下沙校舍有一批優秀的特招生，他們皆是擁有特別才能的學生，獲得學校重視而招徠入學，例如：有的是可以憑藉自己的聲帶發出各種樂器的聲音，非常動聽；有的宛如歌唱家一般，歌聲醇厚，撩動觀眾的情緒……這令我甚為驚訝，一所學校，竟然那麼多精英！不過，最令我驚訝的是，當某個鐘聲響起時，全校學生都能迅速而有序，走到學校運動場集合。為何他們要去運動場？原來，他們要每日鍛煉——圍着運動場跑兩圈。此鍛煉是香港許多學校也沒有的，但他們卻習以為常。

第二次參觀杭州四中，目的地是吳山校舍。吳山校舍是杭州四中原先的本部，但及後吳山校舍重建，本部校舍遷至下沙，而吳山校舍自此成為杭四的分校。它的佔地雖然並沒有下沙校舍廣闊，但卻仍然令人感到舒適、寬敞。它的大樓雖無本部的精新，但卻給人古色古香的感覺，畢竟吳山校舍的歷史更加悠久。

是次交流，以術科為主——體育、視藝、音樂。四中蔡仁苗老師傳授兩校學生籃球技藝；視藝方面，我倆更搖身一變，成為小老師，講述「禪繞畫」。音樂方面，友校的管弦樂團，樂聲熱情澎湃，令人血脈沸騰；我校的中樂團表現力情感細膩，滲透出秦兵馬俑在歷史洪流下的唏噓。在交談的過程中，該校師生，更是學識淵博，既能以普通話交流，英語的聽讀能力也非常厲害，有些老師更能以粵語交談呢！



杭州四中偌大的校園



丁璋庭老師與學生在健身室內交流



四中師生陪同本校師生參觀校舍

花港觀魚公園

4A馮嘉怡、4D陳泳希、5A吳曉霖

花港觀魚公園是著名的西湖十景之一，這是康熙和乾隆南巡杭州時必到的地方。既然這是清代帝王甚為欣賞的地方，我們當然也要一探究竟。原來，這裡曾經是南宋內侍官盧允升的私家花園，故稱為盧園，因為花家山的溪水會經過這裏流入西湖，因而得名「花港」。

這裡，名符其實是一個「花港」。我們一路走來，草坪一大片一大片的，從腳下一直延伸至地平線。公園內綠野處處，參天古木，矗立而生，樹幹粗壯，我的雙手也未能合抱，可見古樹年代的久遠。陽光斜照，在枝椏中滲出點點餘暉，樹影斑駁。牡丹園裏，不僅有牡丹花，還有芍藥，各種花卉，千姿百態，爭妍鬥麗。我們沿着曲折的鵝卵石路，在這密林花港中閒逛，談天說地，十分寫意。

不久，我們便來到了紅魚池，花港觀魚所指的「觀魚」勝景就指這裡。在一汪清泉中，游動着數以百計的五彩錦鱗。紅色的錦鯉十分艷麗，像是一團團火焰在澄明清澈的水波曳然游動。每當有遊人走過橋上，魚兒都紛紛走來，似是歡迎來自遠方的客人。牠們有的倏然遠遁，像在玩捉迷藏；有的靜止不動，似是享受日光帶來的和暖；有的張著口，期求遊客送上珍饈。

花港觀魚公園，景色優美，既沒有一般叢林的公園般的寂寞幽深，也不是單單只有人工的修飾。這個公園，魚兒的活潑帶來生氣，厚重的歷史文化，使這個公園在迷人的景色以外賦予一層更深的底蘊。「花家山下流花港，花著魚身魚嘍花。最是春光萃西子，底須秋水悟南華。」乾隆帝的題詞不是甚為貼切？



花港觀魚



西湖參天古木綠蔭處處

船遊西湖

3C林曉雯、5B祝欣彤

在杭州交流的翌日，我們有幸乘船遊覽西湖。所謂「上有天堂，下有蘇杭」，我們自小便聽聞西湖景色優美宜人、風景如畫，是杭州的人間天堂，我們真的十分期待一睹西湖的廬山真面目。

當天，我們乘坐旅遊巴到達西湖附近的停車場，徒步進入碼頭，但沿途卻沒有發現西湖的美。湖邊泊有數艘具有宋代風格的船隻或是由船夫駕駛的小船，但是我們乘坐觀光船，亦能深深體會到西湖的美景。

在乘船的過程中，導遊一邊介紹西湖景色的魅力，一邊說明各處風景名勝的歷史源流。在船上欣賞西湖的景色略有不同，從清澈見底的湖水往水平線上的樹林山景望過去，各處景色都深刻地印在我腦海，從不同角度觀賞西湖的優美，都略帶驚喜。西湖四面環山，層層疊疊，連綿起伏的山巒盡收眼底。在周邊望見不同的小島，形態各異，島上植被茂密，如同西湖的隱世天堂。船上感受到的風，十分清爽。船隻拍打湖水，配合自然界的天籟，長煙一空，碧波蕩漾，何等令人心曠神怡！

西湖的美不僅在於湖，也在於山。一座座山峰拔地而起，宏偉壯觀。環繞西湖邊的山丘就像眾星拱月一樣，捧出西湖這顆明珠。都是宋代詩人蘇軾描寫杭州西湖景色的一首詩：「水光瀲灩晴方好，山色空濛雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜」寫得最好，現在終於能有幸目睹了杭州西湖的風采，不亦樂乎？

西湖景色優美無瑕，離開西湖使人依依不捨，種種美景只能在一幀幀照片中懷緬，希望他日再有機會再到西湖重拾昔日的片斷。



西湖垂柳



同學泛舟湖上自拍



水鄉風貌——參觀烏鎮

江南地區，山川縱橫，河流密佈，江河不但是中國人仰賴得到水產的來源，更是主要的交通樞紐。江南人民依水而居，聚族成群，形成了獨得的文化風俗。這次能遠赴杭州，定要親赴水鄉，一探究竟。

烏鎮位於浙江省桐鄉市，是江南著名水鄉古鎮之一。這裡的江河湖泊星羅棋布，歷來是中國最富足的魚米之鄉，民居為磚木結構，沿河而建，小橋是其特色，形成了有別於北方的「江南水鄉」風韻，在生活、文化、建築、物產等各個方面都別樹一幟。

烏鎮的房舍，大多是清代建造，保存至今。全鎮的街道沿河興建，街橋相連。各式店鋪、民居依河建築，深宅大院、百年老屋、河埠廊坊、過街騎樓這些具有江南風格的特色建築隨處可見。烏鎮是個千年文化名鎮，在歷史上小鎮曾孕育64名進士、161位舉人。茅盾、沈澤民、嚴獨鶴等聞名遐邇的文化巨匠都為烏鎮的文化史寫下光輝的一頁。

當地著名的景點有茅盾故居、立志書院、昭明太子讀書處、修真觀等。而這次我們參觀了茅盾故居的江南水鄉和古鎮小巷，我覺得那裡景色優美，是一塊古老神奇而又美麗非凡的土地——我們這些現代人細步在古代的建物中穿梭往來，就像走進時光隧道一般。我們這些香港人每天也踏著急促的步伐，難得在這個水鄉悠然踱步，頓時感到身心舒暢，心情無比自在。看見平靜的湖面，內心也跟著平靜下來。

藍印花布是中國非物質文化遺產，是指在白色布料上用靛藍染出藍白相間圖案的中國傳統紡織工藝品。烏鎮之內，晾曬著一幅又一幅的烏鎮獨特的藍印花布，頓時成為女生們取景拍照的好地方。一件件只以純白和靛藍印染的手工藝品，正象徵水鄉那份純樸厚重的意蘊，歷久不衰。

古代建築往往敵不過時代的洪流而消逝，一樑一柱，一磚一瓦，都是時代遺留下來的印記。如果我們還想親身感受先輩流傳給我們的瑰寶，就應對每件文物珍而重之，並把我們的文化傳統傳承給我們的子孫。

4D方俊杰、張詩晴



同學在烏鎮著名的烏鎮藍印花布前留影



烏鎮水鄉一景



師生在烏鎮外合影

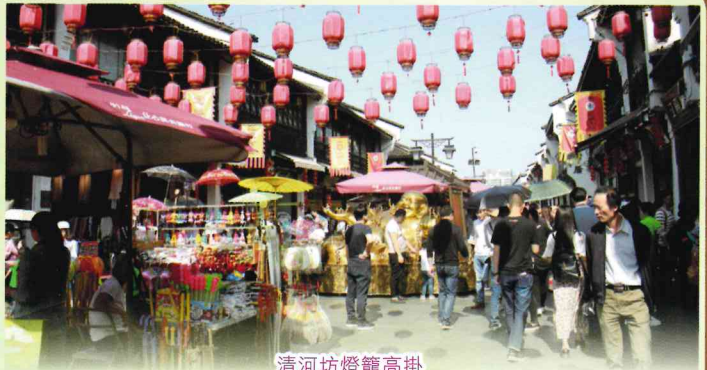


烏鎮小巷人山人海

南宋御街——清河坊



清河坊一景



清河坊燈籠高掛



「芒芒芒」真美味

我們離開水鄉後，乘坐約一小時的車程，便來到了有南宋御街之稱的聞名商業區——清河坊。清河坊是杭州最著名的坊古街道，也是目前其中一條保存較完整的舊街區。街道保留清末民初的歷史風貌，是一條具民俗風情的歷史老街。南宋建炎年間，張浚在明州擊退金兵，取得高橋大捷，晚年封為清河郡王，聲名一時無兩。由於他在太平巷建清河郡王府，故王府時的街道又被稱為「清河坊」。

清河坊街區中的建築風格極具中國特色，商店的售賣的種類繁多，也有杭州特色的絲綢，其中最為吸引我的是小食。這天陽光普照，下車不過十分鐘已經汗流浹背了，同時陣陣濃烈的芒果氣味也滲進我的鼻腔，我和同組組員都是芒果的小粉絲，我倆二話不說的四處尋找芒果的源頭在那裡，原來在街道的一端有一間售賣芒果飲料的店鋪——「泰芒了」是一杯非常巨大的芒果飲料，而且售價相宜，

它簡直是這炎熱夏天的救星呢！

除了芒果，雪糕也是消暑的美味之選，伙伴們你一杯我一盒，冰寒之感，沁人脾胃，與炎熱的天氣形成強烈的對比。美味爽脆的香腸也令我們再三回味，心裏甚是滿足。同行好友也不時互相提醒對方，回港後定要努力減肥。

在吃的同時，讓我最感到難忘的是街邊的鬼屋，當時我們正再三猶疑是否參與其中，看到入場價錢相當便宜，便決定進場一探究竟。場內佈置非常用心，即使沒有裝鬼的人來恫嚇我們，單靠佈置已經使我們膽顫心驚。

在遊逛清河坊後，我們留意到一些奇趣的玩具後便笑得人仰馬翻，看見旁人用特別的眼光望著我們，我們便報以更大的笑聲，甚為歡樂。清河坊的店鋪外觀呈現民俗風情，不論小食或是精品，價廉物美，絕對是遊客的觀光勝地！



滿載而歸

浙江省博物館，佔地二萬餘平方米始建於1929年，收藏、陳列數以十萬計的典藏珍寶，更是浙江省最大的博物館。本館是國家一級博物館。在這四日三夜的旅程中，我們有幸在最後一天來到這一座博物館參觀。

浙江省博物館有十大鎮館之寶，我在這次的參觀中，有幸目睹了其中六寶，包括「戰國伎樂銅房屋模型」、「戰國越王者旨於賜劍」、「新石器時代河姆渡文化雙鳥朝陽紋牙雕」、「元龍泉窯青瓷舟形硯滴」、「北宋泥塑彩繪觀音立像」及「新石器時代良渚文化玉瓊」。

在這六寶之中，令我們最感興趣的，還要數「越王劍」。最有名的越王劍莫過於現藏於湖南省博物館的「越王勾踐劍」。相比之下，這把藏於杭州的「越王劍」也絲毫不遜色，雖歷經了兩千多年，卻依然寒光凜凜，直到現在仍為人所敬仰。根據導賞人員所說，這把「越王劍」，還是在香港的一間古玩店發現的呢！

浙江省博物館裡的展品多不勝數，琳瑯滿目，在這短短的篇幅中未能盡錄，其實館內更展示了一些大家耳熟能詳的文物，包括金釵、爵杯等，令人目不暇給，若有機會的話，希望可以帶大家一起到浙江省博物館參觀，一睹這些文物的風采。



浙江省博物館外觀



浙江省博物館內陳設



越王劍

交流後感

杭州——一個譽為空氣清新、民豐物阜、古色古香的城市，到底是怎麼樣的呢？我好榮幸，可以前往這個魚米之鄉作四天的交流。

我們帶著興奮的心情登上飛機。踏出機場，呼吸第一口的空氣是何等清新啊！我們跟著導遊，抵達第一個景點——西湖。西湖波平如鏡的湖面，加上柳樹的點綴，如斯良辰美景，真令人難以忘懷！西湖旁邊有各式各樣租借古代服飾的攤檔，我們的老師和同學都有換上古裝服，拍照留念。導遊告訴我們西湖是一個充滿愛情故事的地方，例如流傳著最著名的梁山伯與祝英台，這個譽為「東方羅密歐與朱麗葉」的故事。我們沿西湖的小徑，讓微風輕輕拍打我的臉頰，讓黃昏的光輝照耀在我們的身上。

翌日，我們都穿上整齊的校服，到姊妹學校交流，甫踏進學校大門，已經有熱情的同學歡迎我們，還上前送上紀念品，是精美的書籤和記事簿。大家使用普通話聊天，他們還稱讚我校學生的普通話十分流利。其後我們便走進他們的課室，上徐志炎老師的歷史課，主題為《世界文化遺產——陶瓷》。在課堂上講述了陶器和瓷器的分別、歷史沿革等。老師生動有趣的上課方式，令同學哄笑起來，積極舉手回答老師的問題，沒有一個沉醉夢鄉。

精彩的課堂後，我們分為三組前往不同的地點上課。體育組的隊員走到操場，杭州四中的學生正在打籃球，他們無論在運球、射球等方面都很出色，故此，四中乃是省代表隊的搖籃。今天，我們終於有幸和他們一起上體育課。一開始，蔡仁苗老師著我們繞著籃球場跑圈，只要聽到老師喊「集合」一句，我們便要跑去搶放在地上的「雪糕筒」。若然拿不了，就要為大家表演。第一次，我校的一位女同學，在場上演唱了一曲。第二次，四中的一位身高一百九十厘米的男同學，拿起了籃球灌籃，全場大聲歡呼，他是我們人生第一次親眼目睹別人灌籃成功的人。這次交流，令我明白到打籃球的樂趣。隨後，我們分組打友誼賽，同學們都打成一片，不分你我，在場上跑動，留下了汗水，同學們都累透了。

美術組的同學則在楊老師的指導下，教導杭州四中的學生繪畫「禪繞畫」。我們看見四中的同學不但仔細聆聽老師的講解，在繪畫的時候更是專心致志。他們的畫作每張都美輪美奐，別出心裁。

另一邊廂，中樂組的同學則在四中的運動場，密鑼緊鼓的準備午餐後的「養正東華和樂演奏會」。我們在張老師的指導下，在拍子、音準、感情數方面改善自己的演奏技巧。最重要的，是令我們提升心理質素，吸取經驗。畢竟，是次演出是我團第一次在香港以外的地方演出。一個中西合璧的音樂會，由四中管樂團和我校的中樂團合力演出。一邊是輕快愉悅的調子，另一邊是充滿古色古香的節奏，各有特色。音樂會後，同學便拍照留念，但開心的時間過得很快，我們要走了。我們便懷著不捨的心情，離開了杭州四中。

第三天是我們最喜歡的一天，因為目的地是聞名中外的烏鎮。因為景點人山人海，老師生怕我們聽不到導遊的介紹，所以在抵埗後，便精心為我們每人派發一部耳機。烏鎮有古老的建築物，充滿了古色古香和人情味，還有很多土生土長的長者住在這裏。我最喜歡就是「藍印花布」，這是烏鎮最有名的手工藝品，手工精美。寶藍色的布和白色的花紋，配搭得宜，老師和同學都購買了不少以藍印花布製作的物件，有如頭飾、書本、鏡子、手袋等等。我們還參觀了茅盾紀念館，這裡陳列了茅盾先生在小學時的作品和大批圖片。藍藍的天空加上古色古香的建築物，我覺得如同穿越了時空，回到了古代。

時光飛逝，終於到了最後一天的行程，老師也為我們以歷史作為是次旅程的句號——浙江省博物館。那裏闡釋了浙江的歷史文化，陳列著各式各樣的古代珍品，那當然一定有陶瓷，原來在石器時代，已經有不同的陶瓷製品呢！還有巨型的模型，仿真了古時候的建築物，同學們都目不暇給，加上導遊的介紹，我更加了解在古時候到現今發生在浙江省的一切一切。如果下次再有機會，我一定會重遊舊地，再去了解吳越文化。

這四天的交流，時間雖短，但節目卻很豐富，不但令我增廣見聞，還認識了五湖四海的朋友。十分感謝學校給予我們這個機會，到了杭州，學到了書本沒有的知識，擴闊了我的視野。杭州就像一個萬花筒，有很多不同的面貌，歷史文化豐盛，四季氣候怡人，自然風光醉人。四天的旅程這樣就結束了，如果各位再有機會，一定要到各地遊歷，感受不同的文化風俗。



中國美院內珍藏



兩校師生一同上歷史課，主題為《世界文化遺產——陶瓷》圖為杭州四中徐志炎老師



同學專心致志上歷史課



臨別依依



兩校師生大合照

「欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜。」

《飲湖上初晴後雨》一詩數語寫活了西湖的山明水秀、風光旖旎。

聽到杭州，你們會想起什麼？是水碧山青的西湖？是令你食指大動的東坡肉？還是風味獨特的西湖醋魚？杭州除了美景、美食外，在我們的印象中，杭州更是老師口中常談及文化底蘊深厚的地方。在今年三月二十八日，我們非常高興有機會前往杭州第四中學交流，一探這個人文匯粹的城市。

杭州第四中學的前身養正書塾，創建於1899年，是杭州知府林啟與林徽因祖父林孝恂同期創辦的，更是國人在浙江省最早創辦的中等學校。初中部分於1955年正式定名為杭州第四中學，高中部分則成為了後來的杭州高級中學，也是杭州最早的三所省重點中學之一。徐志摩、郁達夫、華君武等名人曾在此執教或求學。百年以來，杭州第四中學都是杭州，甚至是全省首屈一指的重點中學，聲名遠播。

我們這一次前往的是杭州第四中學吳山校區。這裡環境寬敞，設施齊備，甫踏入他們的校舍，偌大的校園，數座教學樓拔地而起。讓我驚喜的是他們校區內，竟有一個標準的足球場，在校園角落還有一排排單杠，他們在課間小休的時候，也會三五成群在球場跑步。活力四射又身手敏捷的學生或進行一場高潮迭起的籃球比賽，或在旁一邊玩單杠，一邊聊天。這是多麼令人嚮往的中學生活啊！

當天，我們獲安排旁聽徐志炎老師的歷史課——《世界文化遺產》。是日課節介紹陶與瓷的分別、種類、顏色、陶瓷的歷史等等，使我們大開眼界。老師更取出陶瓷的實物，讓我們鑑賞，我們看在眼裡，摸在手中，深深體會歷史、文化仿似在我們手中承傳一樣，這是多麼奇妙的啊！

其後，更有機會與杭州第四中學的學生一同上體育課。我們的同學跟四中同學一起上蔡仁苗老師的籃球課，經過老師清晰的講解及示範後，同學紛紛投入籃球場，實踐所學，用他們對體育運動的熱愛對抗熾熱的太陽。

視藝課方面，我校楊老師在課堂向同學介紹禪繞畫。禪繞畫看似簡單的一筆一畫，組成有規律且有美感的圖樣，但其重點在於過程中尋找平靜，達到心靈療癒的功效。老師講解時，我們一班「小老師」便在旁指導杭州四中的同學。杭州四中同學繪畫的作品美輪美奐，各具特色。在繪畫的過程中，杭州四中的同學屏息靜氣，專心致志，看見他們上課的態度如此認真，追求學問如此熱熾，真值得我們學習。

最後，我們來到體育館欣賞兩校樂團演出——「養正東華和樂演奏會」。杭州四中的管樂團首先為我們獻上交響樂《查拉圖斯特拉的土地》，四中的樂團氣勢非凡，神彩活現。本校中樂團則演奏了兩首樂曲《武術》、《秦兵馬俑》，管弦絲竹，古韻悠悠。雙方的演奏都非常精彩，讓現場師生感受到中西音樂各有千秋的韻味。

是次旅程不但使我跳出校園，了解杭州這個歷史都城的風光面貌，更充分感受杭州的人傑地靈。我期望下次能再到訪杭州四中，與四中同學再次相見，向他們好好學習，見賢思齊，以不負這難得的交流機會。



團隊在中國美院合影



出發大合照

編輯小組：

顧問：李志文校長 何巧兒副校長
委員：梁彩萍老師 張啟彥老師

參加學生：

3B	關芷盈
3C	鄭希瞳
3C	林曉雯
3D	趙紫柔
3D	蔡潔滢
3D	林卓瑤
3D	林倩彤

4A	馮嘉怡
4A	梁凱晴
4A	黃祖耀
4B	曾獻榮
4C	畢映慧
4C	朱健強
4C	林祉澄
4C	杜雅斯
4D	陳泳希
4D	陳頌雯
4D	張古雷
4D	張詩晴

4D	方俊杰
5A	祝欣彤
5A	吳曉霖
5A	溫穎晞
5B	張雯雅
5B	蔡嫻橋
5B	郭綺君
5B	吳銘萱
5C	馬詠心
5C	徐安悅
5C	黃天心
5D	陳春雨