【E】非洲鼓隊到訪「竹林明堂護理安老院」，為長者送上聖誕節的祝福。

【E】「長幼共融健身中國舞班」下課後拍照留念。

身舞」是全港首創兼備德育培訓、強身健體和文化推廣的課間操，也是我在藝術教育的重要創作和義行。

在袁藹儀副校長及姚佩藍主任大力協助下，首先舉行全校舞蹈工作坊，從師生反應，選取同學喜歡的舞步作素材。然後根據校訓及德育教材，寫了十句淺白的「勵志詩」：

一心立志作棟樑，
二肩承擔為家國，
三省自律智仁勇，
四季如春孝雙親，
五育並重謝良師，
六藝齊修會益友，
七彩人生由我創，
八面玲瓏精神爽，
九霄雲外任飛翔，
十全十美樹楷模。

並從八段錦健身氣功，借助其中招式增強健身功能，還要朗誦，剪接音樂，混音等，創作了包括「青春躍動」和「生命有價」的「勵志健身舞」。

一浪接一浪的推廣包括唸詩比賽、全校培訓活動，以至專為校長及教師而設的工作坊。

令人欣喜的是學生對勵志詩琅琅上口，學習「勵志健身舞」時，感到興奮和愉快，這些正面的迴響確實令人鼓舞！

為宣揚義工精神及推動服務教育，崔校長在鑽禧校慶音樂劇《在宇宙間起舞》中加插星球人跳「勵志健身舞」情節，邀我把課間操改編成表演節目及訓練長幼共融班的少年義工參加演出。

服務教育 愛人愛己志氣高

平日的培訓是舞功與舞德並重，從刻苦訓練中挑戰自我，提高紀律和專注力，並透過義工服務時，學習轉化壓力為動力。在音樂會的表演時，大家的專注、投入和技巧，獲得全場掌聲。

崔校長總結三年的活動經驗，學校推行以人為本的多元義工服務，配合學生需要，增加從服務體驗和學習，令學生有更多成長機會，在社區中建立良好關係及形象，提高校譽。

另方面，學生從活動中學習助人精神，關懷社會，負起市民責任，了解各階層生活情況，認識社會。更重要的是加深了自我了解，吸收人生經驗，擴闊視野，並能於服務中實踐自己的知識和技能，加強對學科的掌握和運用。義工服務對學生的成長有莫大裨益。【E】

【E】長幼義工，共同努力，在藝術教育表演中示範蒙族舞蹈組合。

撰文：鄒文輝（香港傑出義工會創會會員）