



仁愛堂田家炳中學

三十周年校慶學生事務委員會培育文集



價值為本

逐夢追風澤萬人
建基立本迎三十

品格教育

追風澤人

序

吳潔容校長



聯合國教科文組織在「21世紀研討會」中提出：「道德、倫理、價值觀的挑戰」會是21世紀人類面臨的首要挑戰，「倫理」會成為核心能力，「品格」會成為新世紀用人的新哲學。」

重視品格的塑造

強調育養的重要性

本校創校人田家炳博士十分重視品德的培育，認為「育德」比「育才」更重要。本校校訓為『己立立人』，出自《論語、雍也》篇，孔子訓言：「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。」自己做好立身處世的修養，也讓別人能做好立身處世的修養；自己求得通達，也讓別人求得通達。「德」為成人之本，「智」為成才之源，學校既要重視學生才能的培訓，但更應著重學生道德情操的培養。

品格教育 (character education)、道德教育 (moral education)、及價值教育 (value education) 目的都是促進學生的道德成長。而正向品德之養成必須在良好的環境中持續模塑，進而展現出其可欲的行為 (Wynne & Ryan, 1997)。我們深信學校是青少年在成長中一個重要的階段，對於同學成長的模塑，我們以「價值為本」・「多元參與」・「領導卓越」作為學生培育工作的信念。堅持以品格教育為本，致力育養同學正向的價值觀；並透過多元的活動鼓勵同學積極參與發揮自我；進而鼓勵同學勇於擔任領導的崗位，追求卓越，把立己達人的精神呈現。

值得欣喜的是學生培育的工作得到不同的成果及肯定，但我們更重視的是各持分者的支持，包括：辦學團體、教職員團隊、家長與及同學對學生培育理念的認同、對活動積極的支持及參與。

Anderson (2000) 認為品行是個人道德的極致表現。品格教育啟蒙於家庭、發展於學校、顯現於社會；是以家庭、學校、社會三個環節應緊密相扣，共同承擔責任。在未來的日歲月裡，我們期望透過家校更緊密的合作，將品格教育具體融入家庭、校園與社區中，讓同學「認識價值、建構價值、堅持價值」，擁有正向的品格，並實踐於生活當中，以致能夠協助同學面對未來各種的機遇和挑戰。



CONTENTS

目錄

主題文章
孔敏芳副校長

2

老師經驗分享文章

6

新一代領袖

30

走出去、帶回來
學生經歷分享

54

建基三十迎夢追風澤萬人

孔敏芳副校長 學生事務委員會主席



十年樹木，百年樹人。學生培育是一項需要有願景、堅持及承擔的工作。

本校踏入三十周年，一直秉承田家炳博士的教育理念，培育學生需要五育（德、智、體、群、美）並重，德育為先。學生事務委員會內的五個部門，包括德育、公民及國民教育、訓育、輔導、課外活動及升學就業輔導組都致力培育學生的核心價值。透過不同形式的活動、領袖培訓、跨組跨學科合作等項目，鼓勵學生「走出去、帶回來」，以豐富學生的學習經歷，體會個人修養與內涵的培養，幫助達成個人目標，讓生命活得更豐盛。

學生事務委員會工作理念清晰，自下而上建立校本學生培育核心價值，除能夠對焦學生成長的需要，進行培育工作外，更能夠以核心價值帶動學生培育工作。校本核心價值共有十四項，分為五層，層層遞進，涵蓋五個成長重點，包括：個人良好素質的建立、懂得關懷與欣賞、能夠積極行動參與及回饋、對公義道德有所堅持、並以校訓己立立人的追求為人生

目標。各部門以核心價值作為同學成長的總目標，透過正規及非正規課程把各項價值傳遞。

我們深信每位同學都具有其獨特性，是值得珍視的。學校透過正規及非正規課程推動同學參與，帶動成長。正規課程包括成長課程、體藝及文化課程、及文化考察活動等。學校已建立全面的成長課程，初中以輔導組、高中以升學及就業輔導組為課程的軸心。體藝及文化科鼓勵同學按個人喜好選修課程，期望透過多元的課程擴闊同學的學習領域，讓同學在學術以外的範疇作出體驗，增強同學的自主性及方向感。文化考察活動是初中同學必然經歷的體驗式學習活動，透過境外的考察活動，豐富同學對國情的認知及瞭解。

此外，學校在非正規課程上提供過百項的活動讓同學經歷，活動涵蓋社會服務、德育、公民及國民教育、與工作有關的經驗、體育發展、及藝術文化等範疇。成長上總面對差異，我們透過實證研究，為成長上有需要的同學提供支援。目的讓同學盡快走上起跑線，以正面積極的人生觀迎接未來的挑戰與機遇。

「拉近起跑線」是學校培育的理想，人的成長總有差異，我們透過實證研究，為成長上有需要的同學提供支援。目的讓同學盡快走上同一起跑線，以正向積極的人生觀迎接未來的挑戰與機遇。學生輔導組為初中成長上有需要的同學籌辦成長小組，效果良好。訓導組的「暖流行動」讓同學在服務他人的行動中反思，訓中有輔、理中有情。升學及就業輔導組透過多元的活動增加高中同學的能動性、提升心理質素、增強方向感、能力感、及情緒處理，讓同學天勇於面對未來的挑戰與機遇。

配合新高中學制的推行，學校建立新的學生領袖培育文化，並以「四化」作為學生領袖發展的目標，包括：年輕化、普及化、多元化及自主化。領袖梯隊由以往主要由中六的同學擔任轉而為由中三至中五同學擔當。隨著同學能力提升，具有相當的潛質及可塑性，所以領袖普及化既能夠讓更多同學有機會展現才能，能夠服務學校及社區，亦能夠為自我增值。人人生而不同，多元化是讓同學對領袖工作的參與有更多的選擇，同學可按個人的興趣及擅長參與不同性質的領袖隊伍。作為領袖，自主化是學生培育工作最重要的目標，透過參與、策劃、帶動，我們期望學生領袖能夠立己立人、達己達人。此外，部門老師透過有組織及有策略的規劃與安排，發掘及培育學生領袖，循循善誘並於做中去學，讓學生領袖的自主性持續提升。又藉著朋輩互動，延續學生領袖梯隊的傳承，向全體同學形塑知楷模、學楷模、做楷模的氣氛，使楷模效應發揮。而部門亦主動支援各級，形塑班風及學風，培養學生良好素質，學習良好積極的處世態度和能力。

近年學生領袖間出現一種新的文化，更多學生領袖具「走出去」的意識及動力，包括：參與校際的選舉與比賽、到境外交流、及與其他學校的領袖交流心得。自2009–2012期間，總計共約250人次的學生領袖曾參與「走出去」的活動。根據領袖培訓調查2009–2012顯示，各部門進行聯校領袖交流活動參與領袖為150人次；到外參與有關機構舉辦專業培訓活動達69人次；而參與比賽/獎勵計劃達28人次。此種走出去的動能有兩項正面作用：(1) 勇於「走出去」能作為其他同學學習的典範 (2) 帶回來的是外面的經歷，能夠更優化組內的工作文化，使擴闊組員的眼界，從而推進新一代領袖的視野。總而言之是建立同學「追求卓越」及「己立立人」的校風。

學生領袖透過各項訓練活動、比賽及獎勵計劃的參與，提升個人的專業能力，部份學生領袖更因此有機會參與各項考察及交流活動。包括：到南極、北極、珠穆朗瑪峰、非洲肯雅、亞馬遜熱帶雨林、綠色絲路考察、加拿大及歐洲作環保考察，到廣西義教、到北京、山東及廣東省參與國情考察活動；與及到武漢作藝術文化交流等。另外，部份學生亦參與聯合國青年大使、日本文化交流、成功有約、香港青年大使、背包大使等計劃，擴闊視野、汲取寶貴經驗及與校內同學分享見聞，實在寶貴。

本文集總結學生事務委員會五個部門30年來的培育經驗，提出每組所擁抱的核心價值、多元的培育項目、領袖培訓及部門學生領袖參與活動的經驗及成果。期望此文集能把成功培育學生成功經驗總結及與教育界同工分享，彼此激勵，繼續為學生的成長作出貢獻。

仁愛堂田家炳中學 學生培育核心價值

2015-18



第一層：懂得自理 Knowing self-management

- 保持淳樸的生活態度
- 能夠遵守規則，懂得管理自己的行為
- 能夠明白別人的期望，積極承擔自己應盡的責任
- 信守諾言、言行一致、誠實不欺

第二層：懂得關愛 Knowing how to care

- 在平等基礎上與他人和平相處；關注別人的感受
- 保護別人的私隱、權利和尊嚴；包容異於自己的觀點和文化
- 懂得欣賞對身邊的人與物，對別人所給予的幫助表示感激
- 關心他人的處境、感受和需要；樂意分享自己所有，願意為減輕別人的痛苦而施予援手

第三層：懂得行動 Knowing how to act

- 積極學習，爭取機會，樂於回饋
- 專心致志，全力以赴，完成任務
- 能夠將關愛化成行動，參與學校及社區事務

第四層：懂得堅持 Knowing how to persevere

- 能深入了解事情發展的緣由，以公正、無私的態度去處事和對人
- 意志堅定、勇敢、有毅力、敢於接受挑戰，當面對困難和挫折，仍會努力不懈，勇於向目標進發，且經得起時間考驗，亦不輕言放棄

第五層：實踐校訓 Actualizing School Motto

- 能夠以身作則，立己立人，並以此為終身追尋的目標
- 全校培育核心價值及目標

級別	核心價值	目標	主要方法	部門重點工作
中一	參與 勤奮 守規 責任感	禮貌、積極、主動、融入校園生活建立良好學習方法、習慣及態度	共創成長路課程(第一層及第二層培育課程) 班級經營活動 級活動	德公國組：陽光人物早會及周會 中一級銜接課程 輔導組：大哥哥大姐姐計劃、共創成長路課程 德公國：德育早會及周會 課外活動組：「一生一體藝一服務」 訓導組：紀律常規要求、訓育周會、暖流計劃 守時及清潔比賽 學科：中英數理通級活動、功課輔導班
中二	勤奮 關愛 責任感	鼓勵學生在學業上追求進步，訂立個人目標，挑戰自我，級內營造學術氣氛 認識多元能力	自我實踐獎勵計劃2.0 共創成長路課程(第一層及第二層培育課程) 班級經營活動 級活動	德公國組：陽光人物早會及周會 自我實踐獎勵計劃2.0 輔導組：大哥哥大姐姐計劃、共創成長路課程 課外活動組：「一生一體藝一服務」 訓導組：紀律常規要求、訓育周會、暖流計劃 守時及清潔比賽 升就組：生涯規劃課程 學科：中英數理通級活動
中三	責任感 尊重 誠信	認識個人強弱 發揮潛能 認識祖國	生涯規劃課程 選科講座及家長會 共創成長路課程(第一層及第二層培育課程) 國內文化考察	升就組：生涯規劃課程及中四選科輔導 輔導組：共創成長路課程 德公國組：陽光人物早會及周會 課外活動組：「一生一體藝一服務」領袖培訓及 國內文化考察 訓導組：暖流計劃、守時及清潔比賽 學科：中英數理級活動
中四	責任感 主動 參與 回饋	盡責明分 提升領袖才能 擴闊視野	新高中成長課 學生會、社長、部門、學會領袖 培訓 服務學習 國內文化考察	升就組：生涯規劃課程、職場參觀 課外活動組：學生會、領袖訓練及國內文化考察 「一生一體藝一服務」 輔導組：BBS、高中成長課及友校領袖交流 德公國組：陽光人物周會及高中成長課 燭光計劃 訓導組：領袖生、守時及清潔比賽
中五	責任感 勤奮 主動 回饋	認清個人目標 積極學習 擴闊視野	新高中成長課 學生會、社長、部門、學會領袖 培訓 服務學習 國內文化考察 訓練營	升就組：生涯規劃課程(模擬面試、多途徑升學) 課外活動組：學生會、領袖訓練及國內文化考察 「一生一體藝一服務」 德公國：訓練營、陽光人物周會及高中成長課 輔導組：BBS、高中成長課及友校領袖交流 訓導組：領袖生、守時及清潔比賽
中六	感恩 勤奮 己立立人	堅毅 迎戰中六文憑試	新高中成長課 生涯規劃課程 成人禮	升就組：Jupas、生涯規劃課程、專上教育 德公國組：成人禮 畢業活動(惜別早會、惜別會、謝師宴、 畢業同學錄)



當〈生涯規劃〉遇上〈追風續夢〉

升學及就業輔導主任 梁志明老師

前言：

隨同仁愛堂田家炳中學邁向三十周年校慶，亦標誌著本組之發展進入新里程碑，本人已於升學及就業輔導組內工作二十三個年頭，面對過去不同年頭，分別經歷新舊學制之不同升學輔導模式變更、把升學輔導元素加入高中班主任課堂內……等項目，各類變革，為本組別實踐追風續夢之經歷，盼望於本次分享內容，能讓大家認識升學及就業輔導組之成果總結。

專業團隊：

現時本校團隊分別有七位成員，包括：梁志明老師(升學及就業輔導主任)、李家偉老師、廖婉琪老師、何宗鍔老師、林素貞老師、李雪萍老師及柳翠瓊老師。而每位組內同事均具備不同專業範疇之升學輔導知識，包括：JUPAS、海外/內地/台灣升學、SENIOR PATHS 課程編制經驗、新高中選科輔導及聯繫工商界能力等相關範疇內容。基於不同組內同事之生涯發展經驗，本組於各級之生涯規劃輔導活動，便變得更具特色及更能配合校內不同類別學生之須要。所以，本校能成功地於新高中學制下，開拓所有學生之升學及出路機遇，有賴於各組內同事心力及創新意念貢獻。



中五及中六學生
參觀澳門旅遊學院

生涯規劃活動津貼

2014年9月開始，特區政府為本組別生涯規劃活動發展，設立每年五十萬元之資助款項，而本組別為了讓生涯規劃能更有效地全面於校內不同層次發展，便於同年9月開始，分為不同項目津貼類別，包括：本地生涯規劃考察活動(5萬)、境外生涯規劃考察活動(15萬)、校內生涯規劃課程發展(15萬)，期待相關活動津貼模式，能促進不同科組或部門善用相關津貼在不同範疇，讓生涯規劃之概念於不同範疇均可以獲得持續發展機會。而期間透過此項津貼計劃，本校成功地舉辦活動包括：台北升學及文化交流團、高中國內文化/經濟/教育發展考察團、內地高校(廣州)考察團、生涯規劃課程編制、職業探索等活動。因此，隨同相關津貼款項擴展到不同層次活動規劃，生涯規劃的概念已達致遍地開花地之景況。



中四級企業參觀活動



高中SENIOR PATHS 課堂活動



高中內地高校升學考生團

生涯規劃資源中心

2016年1月，本校正式於圖書館內，開闢了一個生涯規劃園地，而相關資源中心將會為本校學生提供升學及就業資訊平台。而此資源中心內，分別增加大量升學及擇業書刊，而有關書刊更可以同時配合英文科組之中五級workplace communication 單元使用。此外，資源中心內亦具備生涯規劃遊戲教材套供校內老師使用。其次，此資源中心會配合中一級閱讀課，推動生涯規畫書刊閱讀計劃。而未來相關願景，期望資源中心也能為本校家長提供服務，讓家長也可以同步地獲得持續成長教育機會，從而更能支援子女未來升學及就業發展之規劃。

高中共創成長路校本課程 (Senior PATHS)

在新學制之下，本組深信有效升學輔導工作，是應該讓高中班主任共同參與，相關果效才是最高的。所以亦為新高中學制下之學生，編制不同系列之課程，而相關課題包括：多元出路升學、認識香港人力市場發展趨勢、專業界別面面觀、海外/內地/台灣升學初探，而相關班主任課最大之特色，由高中班主任親自解說相關主題內容，這樣，不但能讓學生更容易掌握有關課題內容，亦可以同時讓高中班主任掌握最新升學及就業發展新趨勢。因此，本校高中生涯規劃課節最大之特色，是整個學校團隊共同參與，從而把相關活動質素發揮到最佳效能。

學生起動計劃

從2014年9月開始，本組別亦嘗試配合教務組之須要，分別於中三級和中四級開設了<學生起動計劃>之項目，而此項目最大特色，為同學提升其學習動機及重整個人自信心。此項計劃更同時邀請不同老師擔任學生之師友角色，而相關老師亦會定期約見參與計劃學生，為他們提供適時關心及指導。此外，本組亦會為各級參與學生提供不同形式培訓工作坊及參觀活動，從而為同學確立清晰學習目標及定位。此外，相關跨組別合作經驗，亦可以更有效提升學生之學習動機。

結語

本組別能夠集結出上述成果，有賴於校長給予本組別多方面財務及人力資源上支援，以致本組別有足夠動能實踐追風續夢之願景，盼望下一個十年，再為大家集結新一頁夢想成果。

營造關愛文化，鼓勵行動實踐

德育、公民及國民教育主任 孔敏芳副校長

本組重視的價值及素質

關愛是一種品德，是建構和諧社會的核心價值，思想道德內涵。關愛，是每一個人的珍藏，讓我們懂得幸福和感恩。一個心存關愛的人會對身邊的人展現關懷、尊重、責任及愛心；並且能夠從別人角度去感受，關心別人的處境、感受和需要；樂意與人分享所有。為了讓同學懂得及實踐關愛，多年來，本組致力培養同學對身邊家人、學校、社會、國家和大自然的關愛並實踐。同工相信要達成此目標，必須潛移默化，透過正面的人物為例，結合日常生活的時事課題，使同學在知—對事物的感知、判斷、推理、思考和了解；情—對客觀事物是否符合人的需要而產生的經驗，有情感觸動，如愉快、喜歡和興奮；意—希望再獲得相似的經驗，成為行為的傾向；行—行動實踐，四方面獲得培育（註一）。

以下規劃是本組培養同學對身邊家人、學校、社會、國家和大自然的關愛，營造學校的關愛文化並實踐之。



推行策略

1. 透過「身邊/學校/社會/國家/世界的人、事物」引起關注
→ 鼓勵回應 → 適時總結 → 化為行動

為新校舍獻新苗活動

新校舍於2005年落成，為加強同學對新校舍的關心和愛護，本組組織各班及學會，引入校外資源，聘請園藝導師及一些青年自顧計劃的年青人到校舉辦講座及一連串的種植工作坊，讓同學可以學習種植新苗的知識和技巧，加強同學對新校舍的關心和愛護，培養同學的責任感及歸屬感，和美化校園，為新校舍出一分力。另外，本組會組織一連串活動。活動包括與視角藝術科合辦愛護校園壁佈設計比賽，聯歡會前及開放日前大掃除活動。當新校舍落成時，可以進行一個獻苗禮並製作一個園圃，共同欣賞成果。



大埔縣考察義教



為新校舍獻新苗活動



同學參與活動籌得善款協助建校

「川流不息、以校助校」計劃

本校於2008年，參與了苗圃行動「川流不息、以校助校」的籌款活動三年（2008-2011），關心並幫助有需要的人，故每年都要籌得\$20,000。透過舉辦籌款活動，讓同學有機會對有需要的人表達及實踐關愛。同學反映對每年的籌款活動均有深刻的印象及期望再舉辦此類活動。曾舉辦的活動分別有「聖誕咭售賣」、「愛心曲奇售賣」、「一人一利是」、「萬千愛心贈四川及海地」晚會、「青海7.1級地震」籌款活動，製作百家心連心掛畫與四川災區學校及Love Life Variety Show等。

模擬特首選舉

為讓同學對香港及祖國有更多的關心，對民主、政制發展、一國兩制有深入的認識，本組於2012及2017舉辦模擬特首選舉活動，藉此讓同學認識每個公民們權利及責任，實踐對自己身處的城市的關愛，珍惜所擁有的。透過關社組籌辦模擬特首選舉，同工會於早會跟同學分享香港的特首選舉制度，向學生介紹各候選人的背景及其政綱，以達至對現時的制度有更深的理解。在長達約一個月的活動安排下，於早會及早讀時段，同學不單認識特首的重要質素，亦會表達他們對特首的訴求。在選舉日當天，同學會學習投票時的禮儀及程序，並對候選人可以作不同的選擇方法。活動後，同工透過分析選舉結果，了解同學的意願，讓他們反思自己個人的選擇，同時亦誘發同學對參選人共有特質的欣賞，啟發同學作更深度的思考。



時事擂台



模擬特首選舉投票

1. 初中時事擂台

為提升同學對了解及認識新聞資訊的興趣及掌握身邊時事，每學期會於早會時間為初中(中一至中三)的同學舉辦兩次時事擂台問答比賽。勝出同學除獲得嘉許外，更為班爭取參與時事擂台終極賽的資格。透過良性比賽，營造優良的學習氣氛，以達至提升同學對了解及討論時事的興趣。每月時事小測得分最高(以最近一次成績作依據)的同學將自動成為時事擂台的參賽者。各班代表會先安排完成一份約十題的時事問答(初賽)，最高分之5位同學將可參與早會舉行的時事擂台。另外設五條搶答題，可包括圖片題、漫畫題、資料題、影片觀賞題及新聞片段題，台下每一班都會有一個代表，代表該班回答問題，答案正確可選台上其中一班加10分或扣10分，不設補答。此活動受到初中同學的歡迎，氣氛良好。

2. 以早會作為起步點、指引點，再深化。

本組於每月首星期進行每月一話題及不定期介紹陽光人物，透過與學生談論生活話題及正面人物，培養及加強同學對學校、社會、國家和世界的關愛，營造學校的關愛文化，讓學生領會基本的做人處世道理。但是，如何令為時二十分鐘的早會有果效？早會通常只能引起同學關注，因此要有延伸活動讓學生參與、表達意見，讓他們自己經過思考，作出抉擇；故此，我們採用系列式早會。透過邀請同事或與學科、部門共同協作進行活動；例如星期四早讀、周會及活動等，好讓同學對專題有思考、再深化及付諸行動。星期四早讀為同學閱讀課外書時段，但遇有突發事件，本組會預備文章讓同學可認識及了解事件或不同人物更多，甚或發表他們的想法，以開討論之門，以在下一個早會中再談；如藝人裸照事件、南丫島海難、母親節心意餅製作及模擬特首選舉等。

於2008，本組以SARS事件為早會課題，由事件回顧（100天沒有硝煙的戰爭）勾起同學的回憶以進行紀念性的活動：帶學生領袖往浩園，拜祭SARS中殉職人士，讓參與者有較深的思考，於活動後，學生領袖在早會分享體驗感受。最後總結SARS事件反映人性的光輝面，奉獻精神，並且再對同學發出思考問題：你自己會否在心中對社會有所承諾／承擔？我願意一一做好本分（例如個人層面—做好自己本分，將來貢獻社會），多去了解別人，欣賞他人的付出，反思身邊人與自己的關係，對自己成長的幫助。

3. 讓學生領袖協助推動校風，以發揮同儕效應，互相感染和學習

我們深信同儕的正能量能及感染力能更有效地影響同學的思想及行為，產生正面的影響力。故本組分別於2006年、2008年及2009年成立陽光大使、關社組、及環保大使；他們均為本組的學生領袖，在不同的範疇上扮演不同的角色，推動及實踐關愛。學生領袖肩擔起策劃舉辦陽光人物早會及周會、初中時事擂台、籌款晚會、模擬選舉、十大新聞選舉、環保活動，其目的為提供平台讓同學了解、關心家事、國事、天下事。透過良性比賽，營造優良的學習氣氛，以達至提升同學對了解身邊人、事的興趣。此外亦學生領袖亦能在活動中培養領導才能，組織、溝通、表達及解難能力。

4. 讓學生有思考及感受

• 成人禮

我校重視學生培育，於不同階段會設計及安排不同的經歷讓他們在關愛中成長。我們期盼中六同學畢業同學(17-18歲)在離校前能為自己將投身社會或繼續升學作一個期許——明責任、有承担及理想，炳持校訓「己立立人」的精神。將畢業同學會完成一個個人的期許匙扣，在典禮中宣讀，並獲發証書。第一屆的成人禮於2012年舉行，至今已舉辦到第五屆，此禮象徵他們從當日開始已成為成年人，往後能夠獨立生活、擔負起社會責任和義務；同學均在典禮中表達在校成長的感受，及對將來的期盼。

• 中三全級分組及高中內地考察（1996-2017）

本校於1996年起便開始文化考察活動。其學習目的為增進同學對國家的認識，加深對國情的了解，深化學理上的認知，培育批判思維。中三全級同學會於11月的外教育日中進行三日或兩日的廣東省文化考察。中三甲班同學會到田家炳博士廣東省梅洲大埔縣祖居進行三至四天的客家文化考察，以認識田博士的成長及為人更多。高中同學則走出廣東省，遠赴不同的省份如上海、雲南、四川、南京等地進行為期約七天之考察。在他們的考察報告中，除了看到同學研究專題的成果外，更能看見他們在旅程中對人和事的真摯體會和經歷，成為他們成長的印記。旅程後，他們都樂意與其他同學分享，透過親身所學所見，使校內同學都可以增廣見聞，了解國情，加強對國家在經濟、文生和社會問題上的理解。

5. 提供機會讓學生關心及積極回應有需要之群體

籌款晚會(Love Life Variety Show)或籌款活動是每年本組的大型活動。自2009年起，每年的籌款活動均有多才多藝的同學、老師、學生組織參與表演，令籌款活動更具吸引力，亦讓師生的距離拉近。因着對需要群體的認識及了解，同學都願意慷慨解囊，幫助有需要的人。過去有超過五成同學參與活動、過百名的師生表演；透過此活動籌得超過四萬多元的善款，幫助了苗圃行動、樂施會、仁愛堂、香港紅十字會及香港世界宣明會不同的有需要之群體。這確實是一個讓學生體驗承擔、主動付出及實踐關愛的行動。



成人禮班代表宣誓

第五屆成人禮師生大合照



成效評估

1. 獲得獎項是外間機構對本校的肯定

2012年為本校第三年連續參與可持續發展委員會舉辦的學校獎勵計劃之金、銀、銅獎。本校以田藝社區通識園活動為代表，獲得金獎及三年持續參與大獎；而本校亦是三間傑出學校之一。獲獎是同學家長老師對推動關愛大自然、社會的一個肯定。3A班同學、環保大使都在不同的活動中擔當重要角色，推動可持續發展活動，成績非常理想。

2. 學生領袖的成長

過去數年，本組學生領袖肩擔起不同的角色去籌劃活動，讓老師退下一線作支援，他們在活動中、困難中、問題中成長，實在是令人欣喜！

3. 學生的積極回應

我們喜見在不同活動中同學積極的參與，如籌款活動、時事擂台、模擬選舉等，他們積極的回應正是關愛的表現。

4. 受助者得到支持幫助

當我們知道受助需要群體得到適切的回應及心靈的支持時，特別是甘肅省的一所小學能完成復修工程及復課，我們深信關愛已在實踐中。

總結與前瞻

我們深信關愛是人與人相處中不可或缺的元素，我們不單願意看見學生素質上的提昇，更希望看見同學能夠從自己身邊開始，關愛身邊家人、學校、社會、國家和大自然的關愛並實踐，這亦與本校校訓「己立立人」一脈相承。

今年為本校創校三十周年，本校持續不斷的改進，追求卓越，同學質素提昇，不同部門在學生工作上的努力推動。同時，本組亦深覺同輩間的良性互動互助的正面影響能更深的感染更多同學，故我們期望建基在此優良的基礎上，發動同學的良性互動互助，建立關愛文化，讓所有同學在這關愛文化下成長。

註一：知、情、意、行;Hersh, Miller & Fielding 1980 (劉秋木、呂正雄譯)1993, 第一章)



以人為本的品格培育——訓育的信念和推展

訓育主任 黎永業老師

一、前言

學校的校訓是辦學宗旨的靈魂，要貫徹落實這個信念，除得靠校長的領導、老師的施教、家長的配合外，德育、訓育和輔導等學生事務組織對學生成長發展擔當不同的職能，訓育工作也起了關鍵性的作用。

本校訓育的信念成賴以成功，皆因學校具備以下兩個條件：

1. 明確清晰、強而有力的辦學理念
2. 全校參與(whole-school approach)的團隊精神

學校的德訓輔三組朝著一致的教育理念，互相協作，相輔相成，共同建立一個富道德感的成長環境，倡導學生自律自尊、互相欣賞的校園風氣。

二、有效的訓育策略

校風由班風形成

學校最基本的單位——班級，足以影響一所學校的校風，因此班級經營的主角——班主任——的角色尤其重要。班主任發揮領導者(leader)的職能，引領學生經歷學習，解決疑難，同時因應學生的特長塑造「班」的特色，增強學生的自我肯定，確立良好的班風。

訓中有輔、理中有情的訓育精神

本校強調正面紀律(positive discipline)，重視學生品格的培育，與學生保持真誠和尊重的師生關係，了解學生違規背後的成因，協助學生解決困局，我們強調學生自我反思和勇於承擔犯錯的責任，貫徹訓導教育的精神。

預防遠勝治療

所謂「預防遠勝治療」就是學生行為的「防疫」工作，老師灌輸正確的價值觀，抗衡社會傳媒一些不良的歪風，例如總結學生違規的常模，提點學生生活小節等等。為了避免流於呆板式的說教，我們透過多媒體周會，運用時事新聞、城中熱話、互動劇場及生活化的模擬片段等作為素材，鼓勵同學對具爭議性的議題發表意見，幫助學生明辨是非，提升獨立思考的能力。



三、強化學生組織

領袖生會

領袖生會為本校最早成立的學生組織，主要負責維持學校綱紀，維繫融洽有序的校園文化。領袖生會致力培育組員的自律性和責任感，從實踐中體現個人品格和正義感，令組員成為學生榜樣，提升領導才能，為日後投身社會預早裝備。

為強化組員的領導才能，本會特設工作表現評估和晉升制度，鼓勵組員投入領袖生工作，表現卓越者會晉升為領袖生長，負責統籌和管理領袖生團隊。加上本會舉辦多元化的領袖訓練，如軍訓步操、領袖培訓營等，均能提升組員的個人潛能和團隊精神，從而建立自信，拓展視野。

少年警訊

少年警訊為香港警務處警察公共關係科轄下的學校支會，鼓勵學員加強與警方的溝通，推廣滅罪活動，培養學生的責任感及灌輸正確的價值觀，並提供多元化的活動及訓練，提升領導才能，令學員成為未來的領袖。本校支會積極參與滅罪比賽、義工服務及領袖訓練活動，體驗深刻。

四、小結

本組繼續以「加強說理、以身作則」為方針：

1. 確保淳樸自然、融洽有序的校園環境，尤其關注品德修養和自律精神
2. 貫徹全校協作的概念
3. 評估學生形態的發展，制定適切的活動

在人本主義的基礎下，訓育工作就是樹人教育，趨向人格化，好讓學生在富有道德情感的學習環境下成長。學校透過德、訓、輔的協調和合作，為學生灌輸正確的價值觀，抗衡社會上之不良歪風。展望學生培育，我們仍以學生品格的培養為關注事項，建立良好的校風，為下一代樹立榜樣，立己立人。

活動也是學習

——經歷和實踐，感受和自省

姚敏儀老師

引言

在1981或以前，香港課外活動的主要功能是提供機會讓青少年發洩精力及建立對港英政府的歸屬感，是課「餘」的活動，不在教育制度之內；1981年開始，教育署把課外活動納入教育制度內，從非正規課程至90年代被確立成為學校指標的「補充」地位；1997年教育署發表《學校課外活動指引》，課外活動成為課程的一部份；1999年「全方位學習」出現，2001年教育統籌局又把「智育發展經歷」、「德育及公民教育發展經歷」、「體育發展經歷」、「社會服務經歷」、「職業相關經歷」五種屬學生多元智能的學習經歷（周昭和、黃毅英，2006）（註一）。在課程改革下，不單是學科上有所轉變，就連課外活動也有新的發展。教育局在2009推行的新高中課程，把「其他學習經歷」定位為與核心及選修科目是相輔相成的，讓學生達至全人發展。

知識、技能與態度，走向全人發展

1. 透過體驗來培育態度

要培育一個人的態度非一朝一夕，更不是靠一兩節課堂，由教師的講授下學生便能接受，而「體驗」是培養態度的其中一個途徑。課外活動能讓學生體驗，李坤崇（2004）（註二）指體驗是讓人在真實的情景下作深度的接觸。學生藉著課外活動的參與的體驗，從而延伸至生活實踐，作出反省。

2. 在「做中學」得以成長

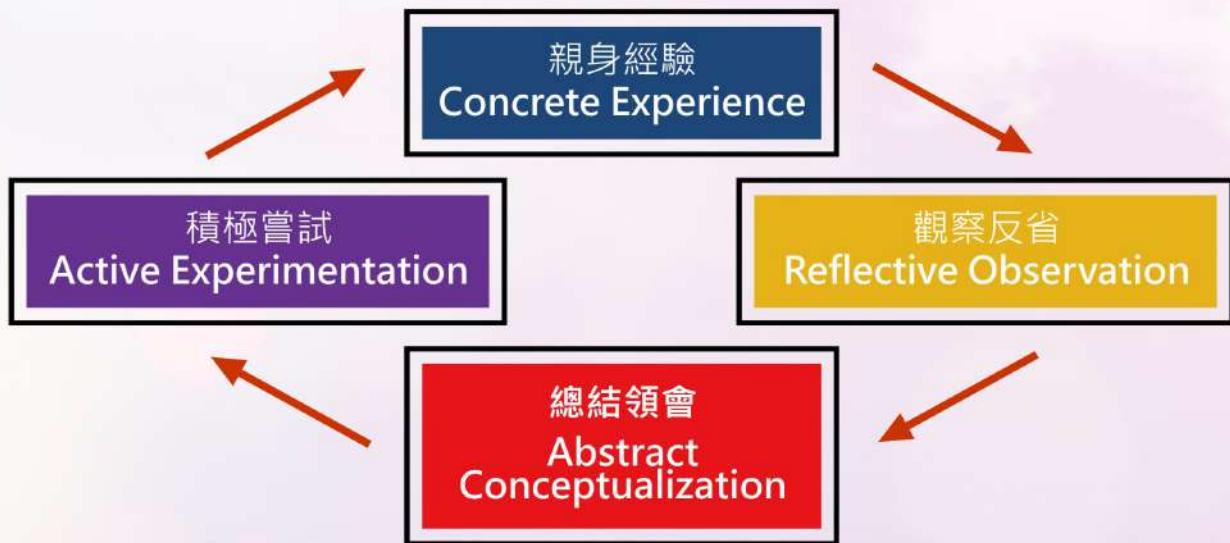
李賽賽（2008）（註三）認為課外活動的影響是廣泛而深刻的，它對於人的身心發展中有著決定性的意義和作用。要讓學生一邊進行、參與活動，一邊進行省思、學習，在「做中學」的過程裡，教師從旁觀察、協助與引導，使學生藉著活動得以成長（李坤崇，2004），活動將不是一個單純的活動。要使學生願意參與活動，主動參與，設計活動時必須照顧學生的需要。





從體驗中學習

同學透過參與有目的的活動，在經歷中獲得「知識」、「技能」和「態度」，這就是體驗式學習。體驗即在活動中的個人經歷，在過程中的經歷、與別人的互動、體驗而在不知不覺中獲取知識，更透過自省、反思，培養態度與價值觀。這種學習可分為四階段：



體驗式學習的預期成果是，在體驗過程中，參與者可掌握到「怎樣」(How)發生與「甚麼」(What)發生是同樣重要，從而整體了解事件。參與者不單是汲取理性知識，其感受、價值觀及視野的培育也十分重要，透過體驗探索相關的概念，如自信心和面對壓力的關係。最重要是參與者親歷其境，並有所反思，故縱是過了很久，也會很容易的回想起自己的體驗，這是把所學的牢記在心中的表現。

本組的目標及核心價值的實踐

近10年，課外活動組肩負推動學生領袖培訓、義工服務及一生一體藝等重要項目，致力培育學生參與、責任感、關愛、尊重（初中學生）以及傳承、熱忱、回饋、己立立人（高中學生）的核心價值。

領袖的培訓 學生會

學生會是由全校同學以一人一票的方式選出，充份體現本校的學生自治及民主精神。學生會一向本著互相合作，共同承擔的精神，協助推行校務，致力為學校、同學服務之餘，並負責領袖培訓事宜，實踐我校「己立立人」之校訓。

歷任學生會會長名錄		
年份	會長(就任年級)	內閣名稱
1995	尹莉(S6)	開封府
1996	陳浩駒(S6)	臻善閣
1997	凌智恆(S6)	鳴風閣
1998	謝嘉慧(S6)	勢紀
1999	譚家慧(S6)	飛翔地
2000	馮慧思(S6)	知行閣
2001	羅詠君(S6)	炳記
2002	陳慧斯(S6)	勵芝閣
2003	彭嘉鈺(S6)	希治閣
2004	孫芷麟(S6)	知諸網
2005	陳峻笙(S6)	娛樂精靈
2006	梁穩泰(S3)	直升Gay
2007	凌小柔(S6)	Unique
2008	李卓威(S6)	02
2009	蔡衍芳(S4)	Swing
2010	陳樂怡(S6)	Super Senior
2011	黎悅知(S4)	DOT
2012	張敏賢(S4)	Infinity
2013	劉易銘(S4)	Meteor
2014	黎有為(S4)	Transformers
2015	梁嘉敏(S4)	Unity
2016-2017	黎嘉豪(S5)	SOS

課外活動委員會及四社

課外活動委員會(課委)為同學籌辦各項社際比賽，為同學在緊張的學習生活中，提供輕鬆及多元化的活動。課委與四社共同舉辦社際比賽，如籃球比賽、乒乓球比賽、學術比賽及閃避球比賽等。籌辦過程需仔細計劃，如日程訂定、賽規、宣傳等，並協調不同組織。社際賽允文允武，同學可在不同的比賽中發揮所長，也可為社出一分力。

經過多次舉辦社際活動的經驗，我深深體會到「計劃永遠趕不上變化」，在舉辦任何一個活動之前都會先計劃好當天的事務，例如工作的分配、需要用到的物件、時間的安排等，但舉辦當天必定會發生超出計劃的事情，例如變幻莫測的天氣，令球類比賽無法如期進行、超出預計的時間，比賽可能要擇日繼續 等等的變化，課委必須懂得隨機應變，為當天的任何變化作出適當的決定，務求令同學能享受社際比賽，達到舉辦社際活動的目的。(1516年度主席4D梁凱鈴)



四社書法賽



四社社長宣誓



青苗培訓

青苗

「青苗」The Brains的活動為初中的同學提供一個多元的平台，訓練學生成為具備豐富人際技巧及解難能力的學生領袖。「青苗」同學除了有機會參加課餘比賽、學習設計的校內活動外，更可與校內、校外的學生領袖交流，協辦校內學生會的活動。青苗培訓的目的是通過提供不同的經歷，讓學生發掘自己的才能，成為出色的學生領袖，以培養「己立立人」的精神。

學生電台

學生電台致力提供平台予學生鍛煉及展現多元才能，如說話、撰稿、影像剪接等能力。自成立而來，本台曾自行製作不少節目，包括歌曲點播、廣播劇、訪問、冷知識介紹、主題分享（〈小時候〉）、報道校園活動等等。自2010年開始，電台更與閱讀學會合作，進一步以影像形式推廣閱讀（〈Read to Share〉），分享閱讀的嘉賓包括校長、老師、同學。1213年度，一生一體藝課程加插校園電視台製作初班。近年，同學亦參加校外比賽，取得不錯的成績。

參加學生電台多年，我參與過不同範疇的活動的機會，其中有拍攝比賽、剪輯影片及電台廣播等。多元的活動不但讓我學會種種技能，更令我留下許多珍貴回憶。我和成員曾為了拍攝一幕日落的景象而涉水攀山，為了剪輯片段在假日裏特意回校，為了審度



講稿而廢寢忘餐，以上種種雖然辛苦，但都是不可多得的珍貴回憶，使我度過了一個既充實又難忘的中學生涯。
(2016年畢業校友陳浩海，1415主席)

從服務走到學習

提供體驗的機會

本組透過提供多元化的義工服務活動，讓學生有所體驗，從學生心理需要引起動機，從而培養同學的服務精神，例如組織賣旗、賣獎券、「流浪牛之家」服務活動、為長者、弱勢社群籌辦聯歡活動，讓同學能分享、反思服務經歷，內化服務經驗，培育學生的參與、關愛、己立立人精神，從服務中學習。

突破——服務學習的開展

近年為配合教育的改革，越來越多人提倡進行「服務學習」活動。由單純的服務活動進而推展至服務與學習並重的活動。服務學習是一種經驗教育，學生投入在強調人類與社會需求的活動中，有計劃的製造機會促進學生的學習發展，『反思』與『互惠』是服務學習的兩個關鍵概念（徐明、林至善，2008）（註四）。此理論指服務學習需讓學生透過服務的體驗進行學習，並以「反思」手段深化所學，同時指出在「互惠」下，學生既是服務者，也是被服務者，因他們也是當中的既得利益者。

本組轄下的義工服務小組，自2008年引入「服務學習」理念，並以長者學苑、為老友記寫書等活動初探其成果，逐步推行。2015年起分別與九龍塘學校（中學部）、福建中學（小西灣）合辦國內農村義教服務，2016年結合學校發展方向，在初中安排以班為單位的服務學習活動，協助推動班級經營。

長者學苑

長者學苑是我校的一個重點服務學習活動，提供平台讓學生發展多元能力。以初中學生來說，心智仍在發展中，道德價值的判斷、行為表現等仍需旁人指導與帶領，一切在「學」之中。是故當中強調「參與」，讓中一、中二學生參與長者學苑便是其中一個重點項目，他們在學苑中擔任最初階的「幫手」，小義工，使之從「參與」之中與長者接觸，學懂「關愛」與「尊重」。高中同學則強調培養「自治精神」，他們多擔任「統籌」、「協調」的領袖角色，老師從旁觀察、協助與引導，如列席工作會議、一同構思課堂內容、預想各個細節，又示範與溝通、檢討示範等，使學生藉著活動得以成長。

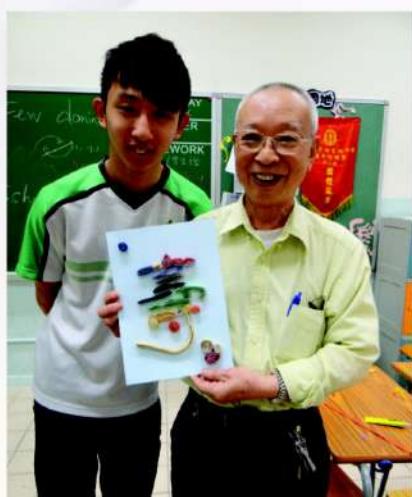
在推行時，各持份者都可以受惠，就校方而言，長者學苑項目能配合校訓「己立立人」，回饋社會的理念，為學生提供領導發揮與服務的平台，這是校方肯定的。就學生而言，學苑能提供不同的角色讓他們參與、發揮，校方又願意放權，讓學生發揮，能突顯其持份者的角色，當付出後，學生除可獲校方乃至服務對象的贊許，他們的技能與態度的訓練，也獲益不淺。社福機構方面，長者學苑能給予一個平台，可加強與學校的聯繫與關係，從而發展其他服務活動合作的機會。對長者而言，學苑可讓他們有一學習機會，又可擴張其生活圈子。



長者學苑—花燈制作



長者學苑—生活英語班



長者學苑—李嘉璿

記得讀中學的時候就希望能通過自己的力量去幫助有需要的人，於是我在中四的時候就自告奮勇找姚老師，希望她能讓我參加長者學苑這一個活動，想不到老師竟相信我，直接讓我做長者學苑主席，做長者學苑的負責人。期間，每經歷一次服務，越覺這些長者朋友、這個社會是在呼喚我，是需要我的，雖我的班主任曾告訴我，要為自己的前途著想，專注學業，但我認為長者學苑更有意義，就是這份使命感讓我一做便是兩年。

我與長者朋友們的感情非常之好，就算沒有長者學苑的活動，我也經常到中心看望那些長者朋友們。而最觸動我的一次就是在考DSE之前，我去中心探望長者。中心的姑娘跟我說：有一個長者已經離我們而去。記得這老友記帶點惡，做事有點霸道，其他同學都不敢與她接觸，而我卻不怕，相處日子久了，更發現她可愛之處，成了朋友，她的離去讓我感到有一種無力感。就是那時，我發覺自己的能力是多麼地不足，單單做義工是不足夠的，於是我立志要做一個社工，希望自己成為社工之後能把關愛帶給更多的人，尤其是長者。

現在，我正就北京師範大學和香港浸會大學合辦的聯合國際學院社工系。到了國內讀書之後，我的視野拓寬了很多，感覺更多的人需要我的幫助，我讀社工的信念更加堅定了。(2015年畢業校友李嘉璿，1213, 1314年度主席)

參與長者學苑的活動已五年，在眾多的課外活動中要數它最為難忘。這除了是一個充滿意義的活動，對我來說更是一個具挑戰性的活動。由於長者學苑是一個講求合作的團體，作為領袖，需籌劃全年的課堂，邀請不同學會參加，招募義工，張羅課堂物資等，更要兼顧活動的流程，確保活動順利進行。例如，在過程中，長者們會有不同的需求，而我們需作適時的反應配合。

在過去的五年，令我留下最深刻印象的一次是與長者們一起下廚。在過程中，我們與長者一起搓面粉，無所不談，更會互相關心，及後一起分享糕點，一起擁有快樂，是無價的回憶。透過參與長者學苑，這不但拉近了我和長者之間的距離，更使我了解長者的需要，學會關心社區。

(2016年畢業校友陳穎嫻，1415年度主席)

農村義教

一次機緣，受九龍塘學校(中學部)老師的邀請，合辦農村義教服務活動。兩校同學分組合作，目的乃透過親身體驗在村校義教和農村生活，反思個人物慾、追求個人享樂主義的不足，引導他們反省自身，啟發學生珍惜愛護自己、關懷別人、貢獻社會，實踐本校校訓「己立立人」的理念。

農村服務體驗學習之旅須讓同學遠離現代化、舒適的城市生活，離開熟悉的生活環境，從被照顧變為照顧別人、體諒別人。為加強學生與別人合作、溝通及解決問題的能力，培育學生成長，出發前安排兩校同學參與三次工作坊，分組討論協作，構思教學內容、分工、準備物資等，導師社工介入點評。

行程為五天，首末兩天用作交通上，第二至第四天全在小學進行：

1. 義教工作不少於12小時的教學時間，課堂的安排，如運用已有知識教授孩童，有的教授英文、有的教授消化系統、有的做實驗以解構科學原理；課室管理，各班級有SEN學生等，每一次克服與改善，都是同學成長經歷。
2. 食宿也在小校學舍，同學分組，為大家破柴做飯；火辣辣的7月在小學操場蓆地而睡，這些全是大家未曾有過的經驗。

這些刻苦的經驗讓同學感受至深，在「態度」與「技能」上獲益不少。本只是一次服務活動，在同學的積極要求下，跨校合作農村義教在本學年已是第三次推行了。

烈日當空，我們一團人浩浩蕩蕩背著行李，走過四十五分鐘的山路，到達當地小學。汗流浹背的我們在課室稍稍整頓了一下，看見窗外的小朋友光著腳踮著腳尖在看，一個個天真的臉龐，一個個真摯的微笑，為我們打了一支強心針，讓我們頓時疲態盡消，重新掛上笑容……我教的是小一同學，他們對於學習非但不被動、抗拒，反之積極無比。該份對學習的渴求、熱忱，喚起了我對學習態度的反思。當地的小孩們十分珍惜每一天上學的機會，堅持每天老早回校學習。這讓我頓悟自省過往對學習的態度，我一直認為接受教育有若吃飯般平常不過，有時更會厭倦學習，覺得枯燥、乏味，卻從未想過能夠上學並非必然。(2016畢業校友，連梓晴，寫於2015年廣西義教後)

是次旅程以後，我感到自己像是空有一腔熱誠，卻無法在義教時好好運用。我應該多了解教學對象，再編寫合適的教學計畫。不只是我熟識計劃的運作，其他組員也應了解清楚，讓我們可以好好配合。要幫助別人，真的相當不簡單。無法想像沒有義工們的陪同，我們的旅程會變得怎樣。我懷着想幫人的心選擇參與這次旅程是不是根本沒有幫得上忙，只是麻煩別人？我不知道答案，但我無論上大學，在社會工作，都會繼續支持義教或去義教，只因為我認同知識對命運的重要性，我下一次的義教，希望不會是和今次同樣的旅程。(6C廖穎茵，寫於2016年四川義教後)



義教之行，我們出發了！



兩校小老師與他們可愛的學生



「能共你原途爬天梯……」攀山涉水才可探訪長者，是我們從未想過的事。



梁絲雅興小孩玩得不亦樂乎



鍾婉心與小孩上了一節費物利用的課

我參與了義教活動，今年7月將是第三次參加，過程中學到了很多，也知道我們身處的香港是有多麼的幸福。從第一年不知道義教的目的，到現在已經可以與別人分享自己在當義工的樂趣與滋味，的確成長了很多。

當我到達所教的學校時，心裏為之一振，因為那裏的小朋友，雖然貧窮，沒有任何高科技產品，但仍然生活得非常快樂。一開始的時候，他們很安靜乖巧，顯然是因為不熟悉我們。時間長了，與我們相處久了，就變得非常活潑，也變得調皮多了，但是我們在過程中非常快樂，看見小朋友的笑容，自己的嘴角也會不自覺向上揚。

做義工讓我成長，也能好好珍惜現在所擁有的一切。(4A 樊泳詩)

「施比受更有福」在經歷一連串的義工活動後令我對這句話有更深刻的感受。長者學苑，是讓老友記們來到我們學校學習，課堂上的活動都是由學生一手想出來。我深明構思活動的痛苦，每一個活動的設計都要深思熟慮，既符合到老友記的需要的同時，也要不乏趣味性；而事前也要經過不同的準備功夫。但是當看見老友記們衷心的說一句「謝謝你！」時，就覺得一切都是有意義的，老人家經常會拉著我們聊天，時而談及我們讀書的辛苦時而說起生活上的小事。雖然我們的陪伴可能只是短短的一個半小時，但卻豐富了他們的一天。他們臉上的笑容卻是支持我做義工的動力。

除了學內的長者學苑，我也參與了三年的義教活動，每一次的義教都令我有所成長，簡簡單單就可以很快樂，只是一在空地跑來跑去，教小學生讀書識字，感受農民的日常生活，這點點滴滴的小事卻是悄悄地滲入我的心裡，溫暖我的心。我們是幸運的，不必走數小時的山路去求學，也不用忍耐天氣的炎熱，或者擔起整個家。曾經的我會埋怨父母給予的不夠多，沒有豐厚的物質支持。但相比他們，我們擁有得已經很足夠了，這份樂天知命的心是經過義教活動才學會的。

再者，我參與了QSHK的活動。當中的每個活動不單教會我如何成為一個領袖、舉辦一項活動，回饋社區人士等（更令我了解香港，這屬於我的家。憶起我們曾走訪過的不同的機構，它們的理念都是為社會創造正面價值，養育下一代的社會棟樑。我亦從走訪中了解到機構的營運，理念實踐的困難，推廣策略的方法等。個中的知識都是不能從書本上學習到，而是要親身經歷才會明白。

可能我還有許多不足之處，但每一次的義工服務都會竭盡所能去達成。當中也曾想過要放棄，可每次想到長者滿足的歡笑，小朋友的期待，便使我下定決心，不管怎樣也會繼續這份義工生涯。每一段的經歷都是我成長路上的里程碑，也是我人生路上值得回味的風景。希望我可以繼續以我少少的力量去帶給別人無限的動力，以生命影響生命。(4A 顏祈哲)

註一：周昭和、黃毅英(2006)。〈香港課外活動的演變、定位與前瞻〉，載曾永康、洪楚英、朱惠玲(編)，《課外活動：探究與管理》，頁141-172。香港：香港中文大學教育學院香港教育研究所。

註二：李坤崇(2004)。〈體驗與省思教學〉，載《綜合活動學習領域概論》，頁207-267。台灣：心理出版社。

註三：李賽賽(2008)。〈組織課外活動，提高學生質素〉，載《網絡科技時間》，頁46-47。

註四：徐明、林至善(2008)：〈服務學習的基本概念與理論基礎〉，載《從服務中學習：跨領域服務學習理論與務實》，頁19-55。台灣：洪葉文化。

前瞻

新學制之下，學生領袖年輕化。舊制時，以中六同學為骨幹、為學弟妹的楷模，起薪火相傳之效。然新制數年間，以中四五為主的領袖或因生活經驗不足，略欠成熟，為使承傳順暢，課外活動組在未來加強領袖培訓，從組織領導，至個人領導著手，發揮自主自治的精神。

課外活動的地位日漸提升，在課程改革下，新高中課程提出其他學習經歷，當中包括社區服務一項。課外活動組作為為學生安排組織義工服務的組織，實需為學生籌謀較高層次的服務活動。早從實施之前，義工服務小組已讓長者學苑發展成組內一項重點服務活動，供高中學生參與。又為高中設計不同服務活動，如「為老友記寫書」，讓高中學生探訪長者後，為他們撰寫生命札記，從而反思人生。

適逢本校成功獲選香港中文大學推動的「優質學校在香港」計劃 (Quality Schools in Hong Kong (QSHK)) ——成員學校，「社會參與——服務學習」是三大關鍵項目之一。服務，在我校已奠定基礎，我校的義工服務又不再局限於服務，而希望透過活動反思。現階段或只停留於態度、技能兩方面，藉著QSHK，先定下發展時間表，循序漸進的推行服務學習計劃，為學生提供的「SERVICE-LEARNING」，即「服務」與「學習」的目標並重，與其他學術科組合作，讓同學在體驗中學習，從服務中也能學習。



同行關愛，培育成長

輔導組主任 杜慧敏老師

本組重視的價值及素質

教育是一個以生命影響生命的過程。作為輔導老師，我們與學生的接觸及溝通就更重要。當輔導老師與同學有良好的溝通，學生必覺得自己被尊重，自我形象自然提升，這對學生的自尊感有一定的影響。對成長中的青少年而言，自尊感更是他們必須建立的元素，是日後成功必備的條件。

再者，香港實施十二年免費教育，而中學階段正值是青少年成長階段！他們在成長、個人前途、人生意義、交友、家庭等等各方面，都會面對很多困惑或難題，需要師長協助應付或解決。學校輔導工作正好協助他們學習和成長。

本校輔導組開校時已經成立，旨在為學生提供發展性、預防性及補救性的輔導工作。三十年來，我們透過不同形式的活動，給同學灌輸核心價值。近年輔導組透過「大哥哥大姐姐」計劃和「共創成長路」這兩項計劃，從不同層面，以不同方式，讓學生透過參與活動，建構自己的核心價值。



BBS 大合照

一. 「大哥哥大姐姐」(Big Brother & Sister, BBS)計劃:

BBS透過籌劃不同的活動，服務學校及社區，尤以協助中一新生適應中學生活為主要目標。我們深信「同行關愛」的信念是令人成長的主要動力，而這一個傳統亦是我們所珍視的。

此外，BBS作為輔導組內的領袖培育組織，一直提供不同機會讓學生發揮個人潛能及專長，以體現「己立立人」的校風。

二. 「共創成長路」

自2005/06年度開始，本校參與由香港賽馬會慈善信託基金撥款所推行的「共創成長路」——賽馬會青少年培育計劃。此計劃目的是讓中一至中三學生透過參與一系列的課程，培育青少年的自尊感與溝通能力，促進青少年的全人發展。我們期望青少年能夠：

1. 建立明確的身份及提升心靈質素(character)；
2. 促進自決、自我效能、抗逆及將來建立積極信念的能力(confidence)；
3. 加強與健康成年人和益友聯繫(connection)；
4. 提升社交、情緒管理、認知、採取行動和分辨是非的能力(competence)；
5. 建立憐憫和提升對他人的同情心(compassion)；
6. 加強對他人的照顧(caring)；
7. 幫助別人和貢獻社會(contribution)。

推行策略

1. 推行大哥哥大姐姐計劃的策略：

(1) 「有伴同行，傳達關愛」（“STAND BY ME”）(註一)

BBS成立超過十多個年頭，以下是組織的重點安排：

活動	內容
1. 「開開心心上中一」	這是中一同學及BBS接觸的第一個活動。組織期望藉著輕鬆及愉快的氣氛，讓中一同學初步認識我校及BBS。
2. 學期初的早會、小息、午飯及放學的時間	由於中一新生面對不少學習及交友上的困難，故此BBS主動了解他們的需要，相約午飯，讓他們知道在適應中學生活的過程中仍「有伴同行」。
3. 「中一生活營」	透過兩日一夜宿營，加深中一同學之間及BBS與中一同學之間的關係。

BBS團隊內亦持「有伴同行」的信念，各人能互相支持及鼓勵，形成校內規模較大，凝聚力較高的組織。

工作／時間	內容
1. 培育年輕BBS成員	有經驗或高年級的BBS在組織內一直肩負起培育年輕BBS的責任，令他們可以更快地投入組織，建立對BBS的身份認同，加強對BBS的歸屬感。
2. BBS與友校交流	BBS到友校進行一整天的上課交流，讓BBS能夠了解友校相關組織的運作，以及學習特色，有助擴闊他們的視野。
3. 面對公開試前夕	年輕BBS為即將畢業的BBS籌組歡送派對，致送紀念品，感謝他們一直以對組織的支持。
4. 畢業後	校友BBS為學弟學妹在聯招放榜作出輔導。



同學行山澗，互相幫助



與中一同學舉行聯歡會

(2) 「自主策劃，實踐檢討」

BBS作為輔導組內的領袖培育組織，一直提供不同機會讓學生發揮個人潛能及專長，以體現「己立立人」的校風。

BBS成員能夠自主地籌組多元化的活動予服務對象，建基於組織內緊密的溝通網絡與開放的討論文化。

BBS定期舉行大會，分享與中一同學相處遇到的喜與悲，亦討論即將舉行的大型活動，收集眾人意見，從而令活動推行得更順暢。

由學生領袖主導策劃、實踐及檢討的過程。BBS成員能夠從中自主學習，追求卓越，對個人及團隊的成長皆有裨益。

以每年皆受中一同學歡迎的「中一生活營」為例：

時間	自主策劃的內容
活動舉行前半年	在小組內召開會議商討地點、參與人數等，草擬計劃書。
隨後的跟進	負責此活動的組別落實租用營地、遊戲設計及宣傳的細節。
活動舉行前	負責此活動的組長再與主席及其他組長討論，務求在大會舉行前得到共識。
活動完畢後	負責此活動的組別在大會上帶領檢討，令下次再辦活動時，力臻完美。

2. 推行「共創成長路」的策略：

(1) 全民參與，配合需要

「工欲善其事，必先利其器」，為了讓課程順利在班主任時間展開，本校一直鼓勵老師參與此計劃提供的導師培訓課程。至今，副校長、訓導、輔導、課外活動主任、社工、各初中級聯絡和部份班主任均已接受導師培訓課程。

老師正是課程的靈魂人物，若大家對課程擁有共同的目標、清晰的方向，施教時也必「事半功倍」。

推行方面，本校除使用「共創成長路」設計的課程單元外，還會自行修訂課題以配合學生成長的需要。

(2) 內容多樣，活動多元

「共創成長路」課程主要分為TIER 1及TIER 2。

TIER 1的課程內容豐富，涉及的層面包括情緒處理、人際關係、家庭、戀愛、升學及就業五個範疇。以升學及就業課題為例：

年級	課題	目的
中一級	「我的驕傲」	讓學生透過活動及問卷了解個人的特質
中二級	「升學與就業」	透過影片及活動，宣揚職業無分貴賤，須尊重各行各業的訊息
中三級	「生涯規劃」	學生透過影片及問卷思考自己最適合從事的職業
總目標		令學生在初中三年，初步掌握成長階段遇到的困難及可行有效的解決方法，幫助學生順利由青少年階段過渡到成人階段。

TIER 2是設計不同的活動，以配合一群精靈活潑的中一、中二學生。所有活動的最終目的，都是希望透過具新鮮感、挑戰性、有趣的活動，在學生徬徨的成長時期，為他們一下明確的人生觀、正確的價值觀，並協助他們建立自尊自信和良好的人際關係。

例子：

活動	目的
攀石訓練日	培養學生的抗逆力，並協助學生建立良好社交能力，人際關係，培訓解決問題的技巧
親子同樂日活動	透過親子活動，增加父母與子女間的溝通和合作，讓家長與子女打破代溝
陽光備戰營	透過兩日一夜的宿營，讓參加者建立關係及加強團隊合作精神，並增強學生的解難能力、自理能力及情緒管理的技巧



成效評估

1. 「BBS」計劃：

- (1) BBS團隊成為校內規模較大，凝聚力較強的組織之一。
- (2) 學生能夠通過「P-I-E MODEL」（即「設計、實踐及檢討」模式）提供活動予服務對象。這無疑與組織內部有緊密的溝通網絡與開放的討論文化有關。定期舉行大會及聯誼活動，令各BBS之間能夠順利地交流不同意見，分享與中一同學相處遇到的喜與悲，從而令活動推行得更順暢。例如：每年皆受中一同學歡迎的「中一生活營」就是反映「P-I-E MODEL」得以落實及組織聯繫性高的結果。
- (3) BBS的成員能夠從自主中學習，追求卓越，對個人及團隊的成長皆有裨益。

2. 共創成長路：

縱使課程已推行多年，負責老師每年也會根據班主任、學生、觀課員的問卷及訪問，再次修訂課程，與時並進。因課程配合學生的需要，施教者用心講解、分享經驗，學生都能愉快地學習。

前瞻

輔導組展望，不少BBS能夠「走出去、帶回來」，積極及主動參與校外不同組織的活動或比賽，以增廣見聞、充分發揮自己的潛能。就以「友伴同行計劃」為例，部分BBS參加了由撒瑪利亞防止自殺協會的朋輩輔導領袖課程，能夠在周會中分享所學，並學以致用，為其他BBS，尤其較年輕的BBS提供認識自我、朋輩輔導的訓練，令組織得以持續地成長。新學制實施後，學生領袖漸趨年輕化，這種朋輩力量更不容忽視。

另外，組織近年亦讓BBS擴闊眼界，到不同的中學進行「友校交流」，以通過到友校一天的上課學習，使BBS能感受到友校同學上課積極的表現外，亦可了解友校BBS的運作模式，最可貴是可讓BBS能認識更多的「BBS」。希望BBS透過這類「走出去、帶回來」的活動，為自己的學業成績及領袖才能方面，均有正面積極鼓勵的作用。

註一：“STAND BY ME”——我們的大哥哥大姐姐計劃

「伴我開玩笑，悶了相伴見，年月裏頭天天笑未停，日記交換了，風雨擋住了，傻氣故事總不缺少……」2012年，大哥哥大姐姐在學校的中央廣播系統唱出這首耳熟能詳的廣告歌曲招募新一屆成員。歌詞點出無論開心或傷心的時候，大哥哥大姐姐總在中一同學的身旁陪伴他們成長，而這亦是我校輔導組「大哥哥大姐姐」計劃(BBS)成立的宗旨。

Our New



學生事務委員會工作理念（領袖培訓）

The quality of society depends on characters of leaders.

社會的品質決定於領袖的特質

(Howard Henry)

二十一世紀，在步入知識型經濟的今天，掌握兩文三語、洞悉社會時事、運用資訊科技固然是個人邁向成功的關鍵。但我們相信良好的培育工作可為社會孕育更多具正向價值的未來領袖，更能達到「己立立人」的果效。

Power does not come from position, but from personality

權威源自個人的品格 (吳獻章2002)

我們期望學生領袖在能力上具有影響力、在品格上是正向受人尊敬的。

我們相信領導才能並非純屬與生俱來的能力，而是可以通過培育、學習和鍛練得以提升。

我們貫徹學生自主的信念，讓學生從嘗試與失敗中累積經驗。

簡言之，本校領袖培訓的特色是先讓他們得到適切的培育獲取知識、通過高度自主的實踐累積豐富的經驗，再進而引導其他同學發揮領袖潛質。

Leaders

新一代領袖



我們在領袖培育工作上有三個特點：

1. 新一代學生組織：

迎接領袖年輕化的趨勢，我們確立新領袖的培育文化。包括：

- (1) 學生組織在架構上建立薪火傳承的系統。
- (2) 學生組織在工作文化的傳承上達至自立自主。

2. 新一代領袖文化：

在校內，各部門均能推展學生領袖的能動性，擴闊組內領袖的眼界，並建立同學堅持「己立立人」及勇於「追求卓越」的校風。

近來學生領袖間出現一種新的文化，更多學生領袖具「走出去」的意識及動力，包括與其他學校的領袖交流觀摩、參與校際的選舉與比賽、以致到境外考察受訓。

3. 新一代領袖品格：

我們期望我們的學生領袖能具備良好的修養、進而關愛他人、堅持道德公義，最後達至己立立人的最高品格層次。

Prefect 領袖生會

領袖生會為本校最早成立的學生組織，以維持學校綱紀、創造融洽有序的校園生活為宗旨。

本會致力培育成員的自律性和責任感，從領袖角色中體現良好的品格和領導才能，除了成為學生榜樣之外，更為將來投身社會裝備自己。

領袖生負責日常執勤的工作，包括檢查校服儀容、儲物櫃、記錄遲到及維持課室秩序等，並協辦陸運會、家長日、家長會和學校講座。此外，本會定期籌辦課室整潔比賽和守時比賽，以鞏固同學對自律的堅持，貫徹以身作則及己立立人的精神。



▲ 領袖生每天當值執勤



▲ 軍事訓練營鍛鍊組員體魄，超越自我精益求精

精益求精

為了追求卓越，本會特設工作表現評估和晉升制度，鼓勵領袖生投入工作，精益求精。表現優秀者會晉升為領袖生長，負責統籌和管理領袖生團隊。本會也舉辦多元化的領袖訓練，如領袖訓練營、野外定向和深圳軍事培訓班等，從而提升組員的領導能力，培養團隊精神，從而建立自信、拓展視野，為未來添上不一樣的色彩。

5C 曾紀洛
5D 胡子釗

BBS

大哥哥大姐姐

創校之初，本校輔導組已成立「大哥哥大姐姐計劃」(*Big Brother and Sister Scheme*)，簡稱BBS，由學兄、學姊教導中一學弟、學妹功課，解決他們的學業問題。

隨著學校的發展，大哥哥大姐姐計劃也有演變，除照顧中一學生的學業問題外，也需兼顧中一同學的適應問題，例如：交友、家庭等等，讓中一同學能順利面對升中的困難。

「大哥哥大姐姐計劃」(*Big Brother and Sister Scheme*)成員來自中二至六級，通過嚴謹的面試選拔出來的。新成員需接受為期三天的工作坊及兩日一夜的訓練營，從中認識「大哥哥大姐姐計劃」的活動目的、架構、規條；建立團隊精神、學習基本輔導技巧、籌組活動技巧、人際溝通技巧，好讓每位大哥哥大姐姐能應付新一年繁忙的BBS工作。



▲ 穿上團衣，朝氣勃勃



▲ 舉行恆常大會，各BBS交流心得



▲ ▼ 「開開心心上中一」活動



「大哥哥大姐姐計劃」

透過不同的活動，除提升BBS的籌組活動能力、溝通能力外，還提供機會予中一同學擴闊視野、服務社群，從中，令不同年級的同學增加了認識。由於高中同學的身體力行，中一同學耳濡目染，故BBS的文化精神因而得以承傳下去。



▲ 我校BBS與基元中學的「同儕」成員進行交流，暢所欲言



▲▼「歡送中六級BBS」活動



▲▼一年一度的BBS訓練營



學懂承擔

《我作為BBS的得著》

因為願學習，所以有得著。
因為想嘗試，所以有突破。
因為曾承諾，所以有責任。

這三句就是我成為BBS主席的得著。以前，我就是個膽小怕事，愛躲在角落裡的女孩。慢慢地，接觸的人多了，自己自然而然的就會從他們身上見到一些可貴的性格，然後我嘗試學習。

我開始懂得如何與人相處，懂得處變不驚，懂得爭取機會，抱着一顆想嘗試的心去成為BBS。最後，我因為當主席，常感到一份責任在自己身上。



▲▼BBS聯誼活動之一「火鍋夜」



▼與沙田循道衛理中學的「兄姊長計劃」成員進行交流



身負重任

BBS這個大家庭裡面有不同性格的人，不過大部分可以歸納為「自Hi者」，他們總愛給予你熱情的回應，所發出的正能量令自己覺得有滿滿的支持。我，很喜歡這種感覺。

BBS的職責就是要幫助中一同學適應生活，與師弟妹一起吃飯、說笑，不分年級高低都能融合相處。我，很喜歡這種感覺。

身為一個BBS領袖，背負著的責任不少。例如：想法子凝聚大家，分配好工作，觀察組員錯漏等等，而我覺得最緊要的是一份勇氣。

勇氣可嘉

因為一個團隊的領袖，有許多時候都需要自己第一時間站出來，需要帶領整個團隊，就算是慌張也要保持冷靜，這刻需要的是一份勇氣。

當然，還需要「自Hi者」們熱烈的反應，才能有信心面對眾人。在BBS這個團隊裡，我覺得氣氛很重要，好的氣氛令組員間能守望相助，也能令開會、活動等流程更加暢順。我個人認為領袖就是要有勇氣站出來承擔，常帶著一份責任感在心中。

1516年度BBS主席，2017年畢業校友梁芷君

P.A.T.H.S. Ambassador 共創大使

共創大使由曾參加「共創成長路計劃（第二層）」的同學組成，共創計劃透過一連串的活動，讓學員體驗團隊合作精神、挑戰自我及學習解難等技巧，亦讓不同年級的共創成員加深認識。

共創大使的設立，旨在增強同學的領導才能及責任感。他們籌辦不同類型的活動，讓學弟學妹得以茁壯成長，做到薪火相傳的作用，並回饋學弟學妹。



▲ 團隊合作，齊心合力



▲ 自我挑戰營大合照



▲ 同學進行戶外攀石，自我挑戰



▼行石澗，步步為營

《共創成長路》



▲ WAR GAME 訓練

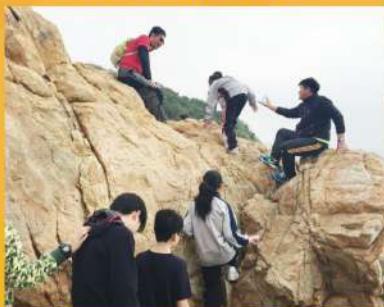
▼ 長者探房活動合照



▼ 長者探房活動前，同學預先製作擺設送給老友記



▲ 戶外流動歷奇訓練，同學聆聽導師指示



▲ 同學互相幫助



▲ 魔術班



▼ 貧民體驗



▲ 同學參與迎新活動，認識共創大使



▲ 魔術練習



▲ 貧民體驗大合照

嘗試和經歷

自中一年級開始，已參加共創四年了，期間參加過「WAR GAME訓練」、「義賣愛心券」、「陽光備戰營」、「義工服務」及「社區體驗」。

透過這些活動，不但帶給我嘗試和經歷的機會，更讓我學懂如何與不同年級的共創成員相處。

協助學弟學妹

在這學年，我希望以共創大使主席的身份，加強初中同學互相認識，協助同學於活動中成長，增強他們協作和溝通能力，並增進彼此間的情誼。

1516年度共創大使主席，6C 周澤培

Career Ambassador

生涯大使

生涯大使由中二至中五年級同學組成，期望透過基本籌組活動技巧培訓，讓同學協助統籌全年的生涯規劃活動，既能增進活動成效，亦能讓各生涯大使掌握個人的發展方向。

生涯大使協助籌組活動，包括：新高中課程選科輔導活動、高中升學講座活動簡介會、內地高校（廣州）考察團、陽光人物訪問及籌備生涯規劃資源中心。



▲ 生涯規劃桌上遊戲

▼ 生涯大使訪問嘉賓



《生涯規劃 我自主》

▼ 中一級生涯規劃課堂



▲ 生涯大使合照

▼ 本校生涯規劃手冊



仁愛堂田家炳中學

Yan Oi Tong Tin Ka Ping Secondary School

《生涯規劃》系列

The cover features the school's logo at the top left. The title '出路 My Role' is prominently displayed in large, colorful letters. Below the title, the slogan '價值為本，追風逐夢！' (Value-based, Pursue Wind and Dream!) is written. At the bottom right, the signature of the principal, 奧原容校長 (Principal Au Yiu Yung), is visible. There are also small circular images showing students in various activities.

生涯大使

在學校內屬於一個年輕的組織，目前我們主要的工作範圍包括各類高中生生涯規劃的活動。例如：協助文憑試放榜輔導服務、籌組校內各類升學周會，亦為同學提供不同之升學資訊。

於2014-15學年，生涯大使嘗試與陽光大使合作，共同籌組陽光人物之訪問活動，而該次之訪問對象便是本校校董兼利記集團行政總裁陳婉珊小姐。在訪問期間，我們討論不少有關生涯規劃的問題，期望同學藉此機會向陳婉珊小姐學習，如何在個人成長路上作出不同抉擇、規劃人生及朝向目標進發。

學以致用

此外，生涯大使亦參與工作坊及培訓，學習用不同的方法及工具去認識自己，分析自己是哪一種類型的人等等。我們在本校開放日，為參觀小學生提供性格測試，組織及舉辦模擬人生的棋類遊戲等活動，所以相關經歷讓我們能學以致用。

我對於生涯大使的未來發展願景，最希望有更多同學認識生涯大使，並能為同學提供不同配套服務，從而提升學生對個人生涯規劃之認識。

1415年度生涯大使主席
2017年畢業校友林浩賢

The Brains

青苗

青苗 *The Brains* 為初中同學提供一個多元的平台，訓練他們成為具備豐富人際技巧及解難能力的學生領袖。

「青苗」同學除了有機會參加課餘比賽、學習設計的校內活動外，更可與校內、校外的學生領袖交流，協辦校內學生會的活動。青苗培訓的目的是通過提供不同的經歷，讓學生發掘自己的才能，成為出色的學生領袖，以培養「己立立人」的精神。



▲「移動廚房」活動，青苗及學生會成員



▲▼ 學會同樂日



青苗是一個培訓學生領袖的組織，就如灌溉幼苗般，讓希望成為領袖的初中同學們茁壯成長。我們會舉辦一系列的訓練活動，例如模擬學生選舉、友校學生會交流、迪士尼工作體驗日等，這些活動讓青苗成員了解自己的潛能。通過和學生會的合作，讓他們了解作為學生會一員應有的責任，並思考自己未來會否參選學生會。

青苗主席 - 4D 陳紫珊

Student Radio

學生電台

學生電台致力提供平台予學生鍛煉及展現多元才能，如說話、撰稿、影像剪接等能力。

自成立而來，本台曾自行製作不少節目，包括歌曲點播、廣播劇、訪問、冷知識介紹、主題分享（小時候）等等。自2010年開始，電台更與閱讀學會合作，進一步以影像形式推廣閱讀（Read to Share），分享閱讀的嘉賓包括校長、老師、同學。12–13年度，一生一體藝課程加插校園電視台製作初班。近年，同學亦參加校外比賽，取得不錯的成績。

▼出席浸會大學電影學院工作坊



▲ 校園電視台製作初班



▲ 參與校外短片拍攝比賽「我愛屯門」取得冠軍

參加學生電台多年，我參與過不同範疇的活動的機會，其中有拍攝比賽、剪輯影片及電台廣播等。多元的活動不但讓我學會種種技能，更令我留下許多珍貴回憶。我和成員曾為了拍攝一幕日落的景象而涉水攀山，為了剪輯片段在假日裏特意回校，為了審度講稿而廢寢忘餐，以上種種雖然辛苦，但都是不可多得的珍貴回憶，使我度過了一個既充實又難忘的中學生涯。

1415年度學生電台主席
2016年畢業生陳浩海

Elder Academy

長者學苑

長者學苑是本校義工服務小組近年為同學提供服務活動的重點項目。

是項活動由香港勞工及福利局，安老事務委員會主辦，目的是讓長者有機會參與學習及進行一些有益身心的活動；另一方面，以學校作學習平台，促進長幼共融，加強對學生的公民教育。推行至今三年，全港小學、中學至大專院校參與，超過一百所長者學苑。

本校義工服務小組與基督教信義會屯門長者綜合服務合作，成立「仁信長者學苑」。由本校學生設計及籌劃約20-30節1.5小時的課堂內容，如長者生活與健康知識、日常英語、電腦、烹飪、手工藝等，並擔任小老師一職。



▲ 與長者合作製作賀卡

義工服務

本校的長者學苑的特色是以學生為主導，負責老師只擔起支援及顧問的角色。就學生而言，透過是項服務活動，讓他們對社會問題有多角度的看法，增強他們批判思考的能力；又提供機會，讓他們運用在課堂所獲得的知識和技能去解決在服務時所遇到的困難，達致本校校訓「己立立人」的精神。



▲ 與長者合作製作花燈

▼ 與長者合作製作蛋糕



▲ 與長者合作製作小手工

難忘的活動

參與長者學苑的活動已五年，在眾多的課外活動中要數它最為難忘。這除了是一個充滿意義的活動，對我來說更是一個具挑戰性的活動。由於長者學苑是一個講求合作的團體，作為領袖，需籌劃全年的課堂，邀請不同學會參加，招募義工，張羅課堂物資等，更要兼顧活動的流程，確保活動順利進行。例如，在過程中，長者們會有不同的需求，而我們需作適時的反應配合。

快樂無價

在過去的五年，令我留下最深刻印象的一次是與長者們一起下廚。在過程中，我們與長者一起搓麵粉，無所不談，更會互相關心，及後一起分享糕點，一起擁有快樂，是無價的回憶。

透過參與長者學苑，這不但拉近了我和長者之間的距離，更使我了解長者的需要，學會關心社區。

1415年度長者學苑主席
2016年畢業生陳穎嫻

課外活動委員會

課外活動委員會（課委）主要負責籌劃社際比賽。

課委為同學在緊張的學習生活中，提供輕鬆及多元化的比賽，同時增加同學對社的歸屬感。課委與四社一同籌辦社際比賽，全年最少舉辦四次社際比賽，例如：排球比賽、羽毛球比賽、閃避球比賽、學術比賽等。

課委由一群熱衷於為同學服務、致力為同學舉辦社際活動的學生組成的學生組織。舉辦社際活動不但能增加同學對社的歸屬感，同時亦為同學緊湊既學習生活增添一份色彩。作為舉辦社際活動單位，在比賽前要與各社訂立規則、分配工作，務求令同學毫無顧慮地享受比賽。擔任課委除了能汲取舉辦活動的經驗之外，各社、老師給予的意見還能令我們改善，於下次活動做得更好。

▼ 課委在監督賽事進行



▲ 四社社長



▲ 男高社籃冠軍

經過多次舉辦社際活動的經驗，我深深體會到「計劃永遠趕不上變化」，在舉辦任何一個活動之前都會先計劃好當天的事務，例如工作的分配、需要用到的物件、時間的安排等，但舉辦當天必定會發生超出計劃的事情，例如變幻莫測的天氣，令球類比賽無法如期進行、超出預計的時間，比賽可能要擇日繼續等等的變化，課委必須懂得隨機應變，為當天的任何變化作出適當的決定，務求令同學能享受社際比賽，達到舉辦社際活動的目的。

SUEAC

學生選舉及諮詢委員會

「SUEAC是一個神祕的組織」
有人這樣說。

然而，有時我也會覺得自己是神祕組織的一份子，總覺得別人不會知道我們的運作，所以我覺得這個組織很有趣。在學生會選舉時，我們會出現，規則多數由內部討論出來，所以對錯只有我們知道。

不好之處，有時候，許多同學會討論學生會舉辦活動的好與壞，也會因為一些謠言，對他們有誤解，這時，自己總有一份衝動想站出來告訴他們來龍去脈，因為自己知道事件真相。這就是SUEAC的作用。

有時候，我們會退居幕後，暗中籌備諮詢大會，同學對學生會的意見我們都會是第一批知道的人，我們會很期待同學在諮詢大會中發問，因為每一條問題都能令學生會日後做得更好。



▲ 早會學生會選舉-內閣及規則簡介



▲ 學生會選舉日點票前校長說話

身為SUEAC成員，一顆公平、公正的心十分重要，我們需要辦一個公平的選舉、一個令學生會有所得着的諮詢大會，感覺上這份責任非常重大。SUEAC這組織帶給我一個不一樣的感覺！

選諮詢委員
2017畢業校友梁芷君

Student Council

學生代表會

學生代表會並不是一個許多同學都認識的組織，但學生代表會卻是全校最高的學生組織，擔當學生與校方之間的溝通橋樑。

作為橋樑，學生代表會需要向學校表達同學的意見，同時也要向同學解釋學校的發展方向。我們的工作絕不只是單純為學校或學生工作，而是同時為兩者服務。希望能在學校與學生互相配合、理解之下改善現時的校園情況。



▲▼學生代表會開會情況



身為學生代表會的組長，我們所需具備的不單是對校長、副校長、老師和各位同學溝通的能力，而更重要的是明白、了解學校與學生的需要而從中取得平衡的能力。

在將來一年，我們所面對的不只是學校或學生而是整個校園，同時也是向整個仁愛堂田家炳中學負責任。期望我們在來年不只能達到反映學生的要求，更能擔任學生代表會組長的領導角色，活出「己立立人」的精神。

1415年度長者學苑主席
2016年畢業生陳穎嫻

Social Concern Group

關社組

關社組於2008年9月成立，是德育、公民及國民教育組學生培訓領袖項目之一。

關社組透過舉辦時事擂台，希望同學能了解周遭發生的事，以提升同學的時事觸覺。

此外，關社組更舉辦不同類型的義賣活動，希望引起同學對社會上有需要人士的關注，以捐款的方式來表達對弱小社群的關懷。

而每年關社組的成員都會參加領袖訓練活動，藉以提升組員的領導才能，讓同學於籌備活動時更得心應手。

導師

• 吳家禮老師



▲ Love Life Variety Show 吳家禮老師上台獻唱



▲ ▼ 義賣聖誕福袋



▼ 時事擂台，同學上台獲獎



領袖培訓 - 關社組



Sunny Ambassador

陽光大使

陽光大使是德育及公民教育組的學生領袖培訓項目之一，於2006年成立。

旨在培訓同學成為陽光大使，在早會及周會中向同學介紹具積極人生、努力奮鬥及對社會有正面影響的勵志人物，從而帶出重要的價值觀，如堅毅、關愛、責任感及珍惜人和大自然等。透過一系列的培訓，陽光大使能掌握進行人物專訪的技巧及培養溝通和表達能力。

培訓項目

- 德育組領袖訓練營
- 早會及週會司儀培訓
- 人物專訪工作坊
- 出版《陽光人·物集》

導師

- 張凱琳老師
- 陳穎芝老師
- 李詩恒老師



▲《陽光人·物集》

成為陽光大使的思想

加入陽光大使已經有三年多的時間，今年有幸能夠成為陽光大使主席。從中一向又膽小如鼠的我，怎會能夠想到今天的我能夠站在台上為全校介紹陽光人物，更加沒想到可和陽光人物做面談訪問。

經過多次的練習，現在的我終於能夠變得開朗主動，有自信，能夠為同學發出正能量。

1617年度陽光大使主席 5C 洗雋剛



▲ 2013年度 陽光人物 Professor Roger D. Kornberg
(The Nobel Laureate in Chemistry 2006)

▼ 透過歷奇訓練建立團隊的合作精神



▲ 2015-16年度 陽光大使領袖訓練營

▼ 2014-15年度 陽光大使於初中週會擔任司儀，
嘉賓為香港著名填詞人鄭國光先生



成長和體會

中一的時候，望著台上說話得體有禮的陽光大使訪問不同的陽光人物，感覺很遙不可及，但沒想到兩年後的我竟會是陽光大使的一份子，今年還有幸成為陽光大使的主席。

在過去的一年，陽光大使帶給我很多全新的體驗，例如賣物會、醫院探訪、上台訪問等，而每一次的經歷都令我成長和領悟不少。

其中令我最深刻的是訪問去年的陽光人物—鄭國江老師。

隨機應變

那是我第一次在週會上正式在台上當主持做訪問，緊張當然是有的，但當我在台上的時候，除了令我的訪問技巧有所提升，更重要的是我學會了隨機應變和調節自己的心理質素，訪問時如何顧及嘉賓的感受、台下的觀眾、自己的專注力等。

成為陽光大使給予我提升、磨練和挑戰自己的機會，同時讓我和我們的團隊一同成長。

1617年度陽光大使主席 5D 張琛彥

Candle Light Ambassador

燭光大使

「燭光計劃」是由田家炳基金會推動兩地朋輩互助的活動。

由香港兩所田家炳中學的高中學生與廣東省大埔縣內田家炳中學的初中學生配對，每學年藉著兩次訪校活動及日常通信，鼓勵本港學生根據親身經驗，瞭解學弟妹的實際情況後，給予適切的關懷和扶持，鼓勵學弟妹為理想而努力，積極面對將來。

計劃目標

- 鼓勵本港中學生關心內地貧困地區中學生的成長，並成為他們的學長，在力所能能力的情況下加以扶持。
- 本港學生根據親身接觸，了解內地中學生的實際情況後，為扶助他們的成長出謀獻策。
- 內地成為學弟/學妹的學生，在學長的鼓勵下，對自己的將來發展更具信心。

導師

- 劉守貞老師

▼ 2013-14年度 燭光大使



▲ 與良江小學學生玩遊戲



▲ 與學弟妹上課



▲ 參觀田家炳先生祖居



燭光大使

Green Ambassador

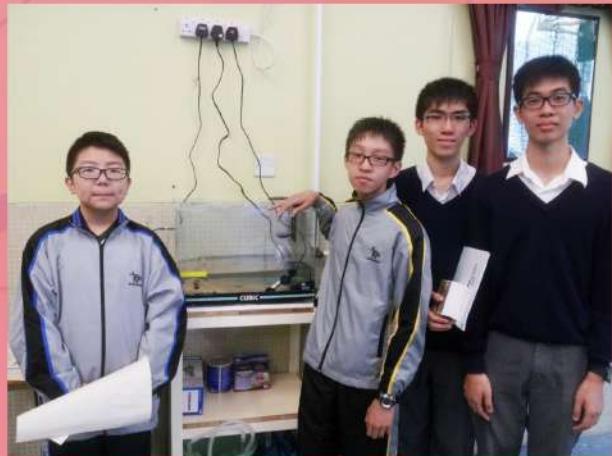
環保大使

環保大使是德育及公民教育組的學生領袖培訓項目之一，致力讓同學們多參與環保活動，培養同學的環保意識與環保觸覺。

環保大使每年都會籌辦不同類型活動，讓同學了解到環保的重要性。當中包括陸運會膠樽回收及GREEN PLAYDAY活動。他們亦會參與外間不同的機構所舉辦的環保或可持續發展的課程或講座。

導師

• 溫展鋒老師



▲ 馬蹄蟹校園保姆計劃



▲ 同學於粉嶺種植蘿蔔糕

環保大使早前亦參加過由海洋公園籌辦的馬蹄蟹校園保姆計劃，計劃旨在讓參與同學透過親身體驗養育馬蹄蟹，了解年幼馬蹄蟹的生活狀況，增強同學對保育馬蹄蟹和其他瀕危物種的意識。

環保大使每年都會種植蘿蔔，並與家長義工合作一同製作蘿蔔糕，於農歷新年派發給屯門山景村的老人家。此活動的目的是讓同學們從中體驗農夫種植的辛勤，同時亦學會敬老。



Student Union

學生會

本校學生會是由全校同學以一人一票的方式選出，充份體現本校的學生自治及民主精神。

本屆學生會“Unity”以虛心聆聽同學意見，盡心服務同學、關心同學為宗旨，舉辦創新的活動和為同學提供服務，亦以務實、積極的態度履行選舉時的承諾。

學生會一向本著互相合作，共同承擔的精神，協助推行校務，致力為學校、同學服務之餘，並負責領袖培訓事宜，實踐我校「己立立人」之校訓。



▲▼學生會選前訓練（POLAR）



▲學生會選前訓練（POLAR）

學生會

為全校最高的學生自治組織，也肩負著促進學校、學生溝通的重任。我們為同學爭取福利、提供服務、舉辦活動，向校方轉達學生訴求，務求使同學的校園生活更美好。

此外，學生會須集「千里眼」、「順風耳」的能力於一身，擔當及時雨的角色，隨時隨地為同學服務，為他們排憂解困。



▲▼學生會“Unity”的成員



▲學生會宣傳



▼學生會交接儀式



壓力與動力

只是一線之差，權責愈大，壓力就愈大。可是，學生會的成員是永不言敗的，將壓力化為動力，我們時刻都懷著一顆熾熱的心，為同學服務。

這全因我們是仁愛堂田家炳中學的學生，對學校有着強烈的歸屬感，因此我們願意成為學生會的一分子，肩負重任。我們希望能在不同範疇學習不同的知識及技巧，拓闊眼界。

《展翅奔跑吧，領袖們！》

1415年學生會代表，4A梁嘉敏



極地保育大使

羅灝恩

仁愛堂 野外長征 南極考察之旅

2010年，我參加了仁愛堂舉辦的「仁愛堂·野外長征·南極考察之旅」。為了這個活動，我不斷構思如何在校內推廣環保，也不斷向老師請教。七月，我當上了「極地保育大使」，接受了一連串的訓練。八月，我跟評審會面。九月在校內實行環保推廣計劃……在十二月五日至二十三日，我終如願以償，前往南極考察。



「南極」是一個多麼遙不可及的地方！南極在地球最南方，是長期被冰封的一片淨土，也是企鵝的家。除了各國的科研人員長期在此駐守外，平日人跡罕至，通訊設備不多，在南極可謂與世隔絕。我能踏上這片淨土，飽覽不少奇妙的風景，認識來自不同國家的朋友，更重要的是學會如何保護南極，真是雀躍萬分。

到「南極」並不容易，我們先從香港出發到法國，然後轉乘往阿根廷首都布宜諾斯艾利斯的飛機再往地球最南部城市烏蘇外亞(Ushuaia)乘坐破冰船。我們首先經過風高浪急而舉世聞名的德雷克海峽，它的海浪足有十層樓高，所以不少人感到暈船不適。三天後，我們終於看到陸地以及第一塊浮冰，頓時感到苦盡甘來，我們終於到達「南極」了！



我們常帶備照相機，可以隨時拍下南極每一刻美麗的景緻。我們腳踏南極的雪，呼吸南極新鮮的空氣。偶爾一隻海鳥在湛藍的天空飛過，在遠處的冰川消失了蹤影。我們每天有兩次外出的機會，有時坐橡皮艇觀賞冰川和不同的動物，例如企鵝、海豹和殺人鯨等等。我們也會在雪地進行資料蒐集以便完成小組研習。我曾和數位朋友一起登雪山，口渴時就隨地把雪含在嘴裏。有時天氣很熱，我們會脫下外套。我們曾經從山腰滑到山腳，又曾脫下長靴把腳泡在南極的海裏。另外，我們很榮幸能到中國長城站和智利站參觀，了解科學家的科研工作。香港大學地球科學系陳龍生教授也為我們講解不少地理知識。

雖然南極的一切如此讓人感到興奮不已，但是我們也不能得意忘形。我們經常互相提醒，例如：不可影響原居民的家園；控制說話的聲量；觀看企鵝時必須保持五米距離；不可遺留任何垃圾；每次登陸要徹底清洗鞋底，避免把船上的外來物帶到南極。我們踏上雪地偶爾會留下一道小腿般深的足印，假如企鵝不慎掉進去，將會受困餓死，所以我們需要填補鞋印。船上的工作人員也會為我們填補，但我們大都自律地把自己種下的「陷阱」埋掉，也協助清理其他人的留下的雪洞。

我為學會尊重南極這片淨土而感到高興。我們既能謹守所有保育的規則，也學會如何保護南極生態環境。此外，我結識不少同樣關注環保、熱愛地球的摯友。南極考察之旅使我的人生變得更豐盛。我成長了，變得更獨立，更勇於挑戰自我，超越了過去的自己！雖然過程中流過不少汗、不少淚，但最終能衝破萬難。此外，在南極考察期間，二十名學生需分成二人一組，在當地進行研究，而我和我的組員則研究當地的土壤如何影響植物生長，雖然我在中四後沒有修讀地理科，但在組員教導下，我對土壤的認知加深了，並順利完成報告。我衷心感謝仁愛堂和野外動向給我們這麼寶貴的學習機會。將來我會貫徹我校校訓「己立立人」的精神，繼續關注環保，宣揚環保，做一位稱職的極地保育大使！



北極——求知・求真

黎悅知



北極位於地球最北方的一片白色靜土，乃是地球村中最大的冰櫃之一，其冰雪之美蘊藏著醉人的秘密，引人探索。

你會怎樣形容北極？

白茫茫？潔淨無瑕？冰天雪地？還是……不再厚的積雪，不再潔淨的環境，不再冷的北極？

於二零一一年九月份的夏天，十多位來自香港的小伙子完成「極地探索」之旅。這數十天的考察之旅，最令的難忘的是與眾青年共同築夢，也共同圓夢。在青蔥歲月，有幸踏足北極，一覽其夏末秋初的景色，讓我最為動容的並非其景，而是在研究過程中學習與感悟。

一群熱熾追求夢想的青年人，一同許下承諾：把北極的所見所聞帶回香港，推動環保。在北極考察之旅中，我們除了欣賞醉人風光外，還須完成一個簡單的科研項目，有些伙伴嘗試研究北極與香港的海洋成份差異，有些則研究地勢的形成因素，而我組則研究北極的環境如何有利於動物的生存。

也許你會對這個題目存疑，認為這談不上是科研；或許你正在想，這個題目根本不用親身到訪北極也能從二手資料得到詳細答案；但科研的重要精神是「求真」，生活在資訊發達的文明社會，我們常以為教科書上的知識必然正確，最終可能喪失了辨析資訊的真假能力，往往只懂死記硬背。



‘Common sense is never common’ 點出了科研的重點，要先拋開別人對該事物的想法，放下課本上的知識，憑個人的觀察與體驗，重新自行考究和判斷知識的真假。

「觀察是一門很深的學問。」這是陳龍生教授常提點我們的說話，也是我最深刻的一句至理名言。我學習如何細心觀察北極四周的環境，從形狀、質感、大小等各方面形容地勢；又學習如何觀察動物出現的踪跡，憑動物的屍體、排泄物、腳印、活體來判斷動物出現的位置。搜集以上資料後，再推想特定環境能支持特定動物生存的原因，嘗試找出特別個案再作深入了解。其中，最令我驚嘆的是北極熊竟在草

地上生活，原來大部份北極冰塊都迅速融化，加上牠們游泳速度比海獅慢，最終只好躺在草地上以減少熱能散失。在香港生活的我們，又怎會想到北極熊遠離冰川的畫面呢？而我卻親眼見證了教科書沒有出現的畫面。

十多天的旅程中，能見雪的日子不多，只有一兩天。究竟是夏天的緣故，白雪無法在此溫度中形成，還是……？美國國家大氣研究中心估計北極的積雪將於2040年全部融化，尚有不同的學說及研究指出北極的冰雪融化速度快，情況並不樂觀。究竟「經濟發展」與「可持續發展」是否真的存在矛盾？從近日新聞指出鄰近國家都爭相開發北極海底下的珍貴資源，可見當地政府沒有考慮環境保育的重要性。所謂世界大同，其實只是共同「發展經濟利益」，剝削及抹殺生物的生存機會，急速奪去自然景象及寶藏。旅客、科學家、研究人員遺留下的不單是足印，而是一堆堆的廢物，破壞自然的罪證。

那麼，人類應否探索世界？人類是否需要踏足每片土地？



世界第一高峰



珠穆朗瑪峰(海拔5260米的啟示)

黃思澄



世界第一高峰－珠穆朗瑪峰，高海拔八千八百四十四點三米，多年來無數登山者試圖征服世界之巔，有人成功，亦有人失敗而回，甚至賠上性命。海拔越高的地方氣壓越低，海拔五千米左右的氧氣密度只有海平面的七成，人類容易出現嚴重高山反應，不適宜長時間逗留，因此攀登珠穆朗瑪峰是一場冒險。得悉人選出征大使後，我一直有個疑惑：到底為何要登珠峰？我把這個疑惑帶到西藏首府拉薩。

二零一二年七月在飛往拉薩的飛機上，我擔心在海拔三千五百米會有高山反應，踏出機艙，儘管我走得再慢，還是感到頭昏腦脹。待在拉薩適應高地氣壓的三天，我在疲乏、頭痛和頭暈中渡過。起床的時候，頭頂金星亂舞；聚精會神的時候，像通宵達旦工作後一樣頭痛和胸口鬱悶，吃飯時，甚至累得不想伸手夾菜！

三天適應期後是三天旅遊巴路程，在旅程的第七天，我們到達海拔四千九百米的絨布寺，正式開展遠征珠峰之旅。白天登山，晚上回到絨布寺營地休息，目的地為海拔五千四百米的絨布冰川。我們花了兩天，合共十小時，一步、一步地向上爬升了三百六十米。在海平面上爬升三百六十米大概是輕而易舉的閒事，但在海拔五千多米的地方，卻非同小可！沿途，我累得連說謝謝的力氣也沒有，只懂得點頭和搖頭。印象最深刻的是從珠峰大本營走上絨布冰川的碎石路，基於安全理由，無法停下來稍息，只得咬緊牙齦，



用意志力堅持下去。這種辛苦不單是累，還有喘氣，以及一分鐘一百五十下的心跳。當時我告訴自己，只要堅持下去，就必定會走到終點。每走一步，與珠峰的距離就拉近一步，我成功從海拔四千九百米的絨布寺，推到是次旅程的最高點：海拔五千二百六十米。

返港後有人問：「鋪滿白雪的珠峰漂亮嗎？」出發前，我也期望伸手就會摸到雪，可是由於全球暖化，每逢夏

季珠峰五千六百米以下的雪都會全部融化，因此在海拔五千二百六十米止步對我們來說是一個遺憾，但想深一層，到底導致全球暖化是誰之過？

這趟旅程，除了登珠峰，還要實踐「不留痕跡（Leave No Trace）」的環保遊。

團長強調：「除了回憶，甚麼都不帶走；除了足印，甚麼都留不下。」

至於「不留痕跡」的意思，指旅程中我們不應撿走漂亮的石頭，但必須要帶走自己製造的垃圾，即使是如廁後用過的廁紙，我們也用塑膠袋把它們包起來，才帶到城市裡丟棄。為了讓後來者能夠欣賞珠峰的美態，我們要盡力保持大自然的原貌。我們的行動不單是實踐所學，還是以生命影響生命，而同行的登山導遊在耳濡目染下也仿效起「不留痕跡」的做法。

西藏的風土人情，教我一生難忘。西藏的雲出奇的低，低得在山上看得見雲影，輪廓清晰；西藏羊卓雍措湖的湖水藍得晶瑩，看著她恍如置身童話世界一樣。我對大自然的鍾情，和保護她的使命感，就是從欣賞風景之美中培養出來的。

為了認識藏傳佛教文化，我們參觀了薩加寺、達賴喇嘛宮、布達拉宮、班禪喇嘛宮和札什倫布寺。接待我們參觀薩加寺的喇嘛不單介紹了各個佛像的歷史，還講解其背後的道理，而最打動我的是道果法的三個程序—

一捨非福、斷除我執和除一切見，即放棄作惡、放棄自私和常念世事無常。世界本來就虛無一片，因緣巧合下誕生了人、事和物，但變幻原是永恆，當一切隨時會失去，不過我們不用傷心，因為自以為擁有的人、事和物只不過是偶然的巧合而已。我們只能珍惜當下，例如：眼前的美景和那些一起走過的同路人。

珠峰之旅不單是一次極地冒險，還是一次環保、藏族文化和哲學體驗活動。在旅程中，我解開了出發前的疑惑，發現珠峰不只是一座山，還是理想的象徵，提醒我再辛苦也要一步、一步堅毅地向她邁進。現在，我的理想是成為一個城市規劃師，為了追尋夢想，我要努力備戰文憑試，爭取升讀心儀的學系。我希望學成以後可以到中國、印度、非洲等發展中地區參與城市規劃工作，以專業知識去促進當地的可持續發展，教育人們保護環境。



肯亞環保考察

羅弘軒



人類破壞地球
動物難逃一劫

人類破壞地球，動物難逃一劫

對環保的堅持，我從未放棄。雖然上年未能成為出征大使，但我熱愛環保的那團火仍未熄滅。今年再度挑戰，參加了「仁愛堂極地之旅——肯亞」。為了這個活動，我不斷在校內推廣環保。2013年3月，我當上了「極地保育大使」，接受一連串訓練，並在校內實行環保推廣計劃，例如利用舊海報背面的空白位置，剪成多個三角形，分別畫上自創的塑膠回收分類標籤圖案（即1-7號）及其製造物料，製成環保鎖匙扣，藉以提升同學回收意識，並時刻提醒他們減少使用塑膠和繫記回收的重要性。4月，我跟評審會面，當中需評論一些環境保護的議題（如龍尾人工沙灘及興建港珠澳大橋等），最終得到評審的賞識及認同，終於如願以償，在7月16日至25日前往肯亞考察，有機會目睹動物大遷徙的壯觀場面，更能見證環境的變化對大自然的影響。

肯亞考察介紹

非洲肯亞，是一個最接近赤道，生物多樣性相當高的動物天堂之一，海拔平均接近二千米，即使接近赤道，旱季平均溫度只有約17 - 28°C。我踏上這遍一望無際的大草原，飽覽不少奇妙風景，近距離觀賞野生動物，認識當地土著居民，更重要的是學會如何透過綠色生活，保護肯亞，保護地球，真是雀躍萬分。

大自然與動物的奧秘

在肯亞，我們每天一大清早以及下午都會進行「獵遊」(Game Drive)。"Game" 在肯亞並不是單單指一個遊戲，而是解作每一次出外打獵的過程。我們利用相機拍下動物，也是另一種的「打獵」(shot)。說到「打獵」，記得某一天早上的獵遊，我們剛離開酒店就看到前方沙塵滾滾，細看之下發現一群十分稀有，屬於瀕危級別的非洲野犬(Wild Dog)正在追捕細小的柯氏犬羚(Kirk's Dik-dik)。六、七隻野犬在草原上展開圍捕，而其中一隻野犬靠近我們，相信牠負責「把風」，若發現形勢不妙時能及時提醒同伴，瞬間野犬已成功捕獵，享用新鮮的早點。物競天擇、弱肉強食是大自然的定律，我們不必為犬羚之死而感到可惜，亦不應為拯救牠而干擾食物鏈，破壞大自然這奧妙的關係。

人類對動物的影響

短短十天的考察，我感受到生活在繁榮都市的人不能體會到的景致。每天「獵遊」，前方都是一遍一望無際的大草原，遠處的草緊貼著藍藍的天空，看似天地連成一線。今次的考察更有幸看到非洲五霸：豹、獅子、犀牛、非洲象和非洲水牛。另外，我亦體驗到「零距離」親親大自然的感覺。當走出房門，草原上一群平原斑馬(Common Zebra)、黑斑羚(Impala)，連屬於極危等級的黑犀牛(Black Rhinoceros)，都像夢境一樣呈現在眼前。

「獵遊」更能近距離觀賞難得一見的獵豹(Cheetah)和獅子(Lion)，我在車上觀賞動物，但牠們卻若無其事，繼續自己的生活，對觀光車見怪不怪。縱使如此，人們在觀賞時需遵守觀賞規則，例如拍攝時不能使用閃光燈、不能離開觀光車踏足草原等，務求減低對野生動物的影響。

在今次的考察中，我確實體會到全球暖化及氣候變化對當地生態的影響。7月是肯亞的旱季，但在短短十天裡我卻遇到兩天連場大雨，連當地人都表示這是不尋常的現象。氣候變化令降雨量上升，造成湖泊水位上升，導致鹽湖

上供火烈鳥(Flamingo)站立的淺灘面積減少，令火烈鳥大幅減少。長遠來說，牠們可能會因為失去棲身之所，而改變生活習性。由此可見，雨水確實影響肯亞的生態。

在肯亞考察期間，二十三名學生分成五組，透過在當地的所見所聞進行研究及分析，而我組是研究氣候轉變對當地的生態系統的潛在影響。我和組員分別向當地司機、酒店職員等人進行訪問，了解他們對肯亞氣候轉變的看法。他們普遍認為全球暖化令當地的氣候變得反常。其實雨季的降雨量與旱季的火燒程度有正比的關係，雨季的降雨量越多，植物就有更充足的水份生長，當旱季來臨時，大量植物枯萎更容易釀成廣泛火災。植物對於肯亞是非常重要的，因為當地大部份動物都靠吃草和樹葉維生，所以如果大量植物被大火燒毀，對當地生態會構成嚴重影響。

保護環境，刻不容緩

不過大家無需感到絕望，我們仍能挽救地球的。有數據顯示，若果人類繼續不斷破壞地球，過分使用化石燃料、排放更多溫室氣體，當地的溫度於2080年會上升4.1 - 4.4°C。相反，如果我們懂得保護地球，減少使用塑膠、化石燃料，當地的溫度於2080年只會上升1.4 - 1.5°C。因此，大家繫記要好好保護地球！其實大家只要實踐綠色生活，多參與及響應環保活動，例如「沖沖五分鐘」(減少用水)、「地球一小時」(節約能源)等活動，實行源頭減廢，進行分類回收，可以為環保出一分力。

人類需要珍惜大自然。慶幸我們三十多人的綠色考察隊伍能遵守無足跡旅遊概念(Leave no trace)，對當地的生態影響減至最低。緩和全球暖化問題刻不容緩，大家必須立即實踐綠色生活。在未來的日子，我會繼續關注及宣傳環保，秉承我校校訓「己立立人」，做好自己，感染他人。

亞馬遜

張婷頤

勇敢去找 屬於自己的天空



早前網絡瘋傳一條很有意義的影片，內容大概是說男主角Prince Ea訪問了一百名即將面臨死亡的老人，讓他們反思一生中最大的遺憾。結果幾乎全部的答案都不是與自己做過的事有關，而是關於後悔沒有做過某些事。例如沒有追尋過自己的夢想。兩年前，我萌生了一個夢想，那便是到訪那個我只能在電視接觸到的，全球最大的熱帶雨林——亞馬遜。

一直以來，家中的經濟狀況雖說足以應付衣食住行，但從來不會有多餘的金錢讓我去旅行或參加交流團。中四以前，我離開香港的經歷便只有中三的北上考察和坐船到澳門。那時飛機對我來說仍很遙遠，因此自小我便很渴望能夠往外闖。我中一的那年，仁愛堂舉辦第一屆的極地之旅，全數資助出征大使到南極考察。嘩！當時我十分羨慕參加者能免費到南極，但那時自己年紀還小，不合資格參加。參加極地之旅的夢想大概在那時開始萌芽。

中四時，仁愛堂極地之旅來到第四屆，這次是全數資助參加者到肯亞。機會來了當然要抓緊！當時我進行了一連串的訓練、在學校及社區推廣塑膠回收，但努力過後，終究沒有入選為出征大使。當時氣餒的我覺得自己徒勞無

功，浪費了一年的時間。但事實是，只要你有付出過，一定會有得著的。那年參與活動的經驗讓我成長了很多，又認識了很多校外朋友，發現自己有很多的不足，例如沒有像他們踴躍發言的勇氣，推廣活動也不如他們做得完善，這些經驗及反思使我能裝備、改善自己，以抓緊下一次的機會。

2014年，仁愛堂舉辦第五屆極地之旅前往亞馬遜。我還記得那時從老師手中接過宣傳單張，由教員室跑回課室的那股興奮和雀躍。我知道機會再一次前來敲門，於是便下定決心要再參加一次。那年我已是中五學生，文憑試在即，又身兼黃社社長和大哥哥大姐姐組長，校園生活十分忙碌。而極地之旅也不是一個一兩天就能完成的活動：由報名、參加訓練、在學校及社區宣傳生物多樣性、入選出征大使後的準備工作直至出征後的校園演講，所需的時間要一年以上。最深刻的是我在亞馬遜出征大使面試當天，早上八時要回校出席小組討論考試，十時便要到達香港大學進行面試，然後再趕回學校進行生物科校本評核。身邊很多人問我：「你能兼顧得了學業嗎？」「若然這一年又沒有入選怎麼辦？」甚至連我自己也曾擔心過未能同時兼顧這麼多事務，更有質疑過自己是否

有能力成為出征大使之一。但我對自己說，哪怕只有微乎其微的機會成功，只要願意參加就代表你有機會到訪亞馬遜，若連參加也不願意，你是絕對不會成功的。時間不足不是我退縮的藉口，怎樣的時間表是由自己編寫，大不了用上睡覺和玩樂的時間來溫習，功課盡可能在學校完成，只要硬著頭皮去面對，總能夠擠出時間。即使過程壓力很大，但不知不覺間，但你會發現自己已經越過了很多困難，成功就在不遠處。

實踐夢想的路從不容易，我遇到的第一個難題便是如何在社區宣傳生物多樣性。以前我皆只是在學校內舉辦活動，找負責老師一起商討便能成事。但對於舉辦校外活動，我卻不知道應該從何入手。令我感激的是，老師們願意花時間去解決我的疑難、幫助我。最後，我得出了在社區中心舉辦攤位，以遊戲形式宣傳生物多樣性的想法，而我需要社區中心的支持。就我所知，山景綜合青少年服務中心一向有與學校合作舉辦活動，然後我便鼓起勇氣在Facebook聯絡中心負責人，沒想到他很樂意安排同事與我會面商討詳情，讓整個活動能夠順利完成。起初我也擔心過他們會漠視我的計劃，但不試過不會知道能否成功，只要自己準備得妥當，盡力了便問心無愧，失敗了便再接再厲。

進入了四十強後，戰戰兢兢的我遇到了第二個難題，那便是與三位來自不同中學的極地保育大使在一星期內完成一份專題報告。因為我們相信當面討論能更有效率，所以分別來自屯門、馬鞍山、黃大仙的我們便相約放學後一起準備專題，那段四人圍坐在沙田體育館的地上，提著手提電腦工作的時光確實令人回味。儘管我從不介意為了實現夢想而工作至夜深或舟車勞頓，但我們四人無法就專題內容達成共識這事令我十分沮喪。我們努力找出一個讓大家也滿意的方案，但最終也不能成事，導致我

們的進度非常緩慢。最後，我退後一步去接受他人的意見，但結果直至匯報的前一天我們才決定好專題報告的方向。這次經驗讓我知道到，與人合作時，各人意見不一是很常見的現象，執著己見對事情並沒有好處。相反，退一步海闊天空，如果我更早去接受他人的意見，我們便可以有更多時間就著共識去搜集資料，一定可以做得更好。

追夢的過程是艱辛的，但要知道這些日子總會過去，然後便會來到收成的日子，我們便能享受實現夢想的喜悅。在亞馬遜生活了短短十天，我見識到大自然的奇妙之處，有偽裝成蟑螂的甲蟲、假扮青蛙的草猛，但得到更多的是有關追求怎麼樣的生活的看法。那天坐在木筏，停留在亞馬遜河中心仰望星空，我不曉得如何形容那片銀河有多壯觀，甚至到今天，那畫面已在腦海中逐漸變得模糊，那份莫名的感動卻永遠記得。看見那個天空就像我找到了自己旅行的意義，讓我不再安於現在。如果你永遠停留在自己的安舒區，就永遠見識不到外面的世界有多美。正因如此，我往外闖的夢想變得更加堅定，到訪更多不同的地方去感受自己有多渺小。一個月前，我和朋友踏上印尼的布羅莫火山和伊真火山，去尋找更多讓我感動的天空。從那時起，我便開始在努力讀書之餘找工作賺錢，準備我的下一次體驗。

此刻，希望大家在心裡問自己：「你最想得到什麼？」趁我們還年輕，就應勇敢去抓緊自己的夢想，去抓緊自己想得到的東西。如果你希望將來得到的是一個理想的大學學位，那麼將所有時間投放在學業上並沒有錯。如果你希望得到的是更多的交流機會，就應主動參加更多的課外活動。每個人的夢想都不同，各人怎樣規劃自己的人生也沒有對與錯之分，最重要的是你知道自己想要一個怎樣的天空，如此當你在年老時反思一生中最大的遺憾時，也能自信地回答：「此生無憾。」



沙漠中的領悟



相信大部分同學也像以前的我一樣，以輸入文字的方式學習，知識從來都是從老師口中或者從課本中學到的，很少親身探究、發掘知識。就在暑假前，我參加了2016仁愛堂綠色絲路探索之路，因為它以推動學生以探索的模式學習為宗旨，於是便戰戰兢兢地參加了這個活動。可誰也沒有料到，這個活動給予了我意想不到的啟發。

這個活動以探索新疆塔克拉瑪干沙漠、鼓勵中學生親身探究氣候變化為主題，故啟程前有不同的準備工作，包括聽教授講課和搜集資料。這些皆讓我們在到達沙漠前對其有一定的認識，然後再到當地再發掘第一手資料。

8月8日，我們一行40多人，浩浩蕩蕩地往沙漠出發。



陳曉彤

8月11日，我們迎來了行程的重點：在塔克拉瑪幹沙漠中露營。我們在45分鐘中的自由探索時間中，思考塔裡木河旁的湖到底是人造的還是自然形成的。雖然答案無從考究，但是從中我學到了如何透過觀察、討論和發問推論結果，那個過程是我在過去十年的學習生涯中從來沒有過的。這次是我頭一次感覺到親身發掘知識的喜悅，那是多麼的有成就感，多麼的有趣。晚上，我躺在柔軟的沙上欣賞沙漠星光璀璨的夜空。由於沙漠的星空實在美得難以形容，直到凌晨兩、三時，我才不抵疲倦，閉上雙眼。

8月13日，我們到達人稱火州的吐魯番，登上西遊記中的火焰山，親眼見證了火勢綿延八百里之謎——巨大紅色山體，再加上攝氏50度的高溫，不禁令人產生暇想。其實，這一切也可以以科學解釋的。紅色的泥土是因為裡面含有氧化鐵，奇高的氣溫則是雲蔽少，加上地面吸收大量熱能而導致的結果。

8月14日，我們參觀了一連串的景點，所以那天晚上，我們很晚才到達酒店。我們下車的時候，有一位組員的行李特別多，因此我主動替她拿行李箱，結果她說替她把手柄拿起就行了。我照做了，她卻無奈地直視著我。她說了一句：「你真系好冇sense啊。」我不知道發

生了甚麼事，也不知道該給她甚麼反應，我只知道這句話猶如一把匕首，深深刺在我的心裡，而血默默的流淌著。我努力冷靜自己不斷告訴自己大家只是口直心快，或者是累了才不小心說話時鋒利了點，但我委屈的心卻只能強行吞下——因為我不想這件事影響我們的關係。

8月15日，我們到了現已在中國地圖上消失的瑪納斯湖。由於現在已經沒有通往瑪納斯湖的公路，所以我們有機會要徒步走十多公里到湖邊。幸好，司機不忍我們在烈日下走太久，所以在滿佈碎石的沙地上強行駕駛到瑪納斯湖。雖然如此，我們還是在太陽下暴曬了一個多小時，親手挖了泥土樣本，以便帶回香港分析。記得那天四點多我們才吃午飯，但我的飢餓已經被炎熱的天氣和疲倦抵消掉，肚子連叫的力氣也沒有了。

當天夜晚，由於午餐沒有好好吃飯，所以肚子早早便已發聲抗議。原以為可以飽啖一頓的時候，我們發現一張二十人的圓桌竟然只有十人分量的飯菜！正當所有人都激烈地為他們的肚子爭取吃飯的時候，一向不好爭搶而且不能吃辣的我只能呆坐一旁。結果我整頓飯甚麼都沒吃，晚餐到尾聲時，正當我失望地轉身離開的時候，我的室友走過來了。她說：「我啞啞見到你有點食慾，不如你同我一起食宵夜啊？」當時，她的話就像一股暖流湧進我的心中，有一種一下子從地獄躍到天堂的感覺，而她就是我的天使，是來拯救我的，令我感動得無法用言語表達。那份感激當夜一直在我的心裡上？下跳，令我久久未能入睡。

8月17日，我們到烏魯木齊第八中學與當地學生交流。當地學生熱情好客，積極和我們分享他們的生活，而我們也跟他們聊了香港的教育。我們參觀的時候看見了初中生做早操，原來他們的初中是強制性每天早會時一起做早操，以強身健體，培養健康習慣。這大概也是為甚麼一個籃球隊的女生可以比團裡的男生強壯吧！

8月18號，我們與美麗的新疆道別，回到香港。在十一天的旅程中，雖然有辛苦的時候，但快樂總是比辛苦多。辛苦中，我體會到團隊相處

之間的真理：包容與關懷。與來自不同地方、習慣不同的一大幫人相處總少不了會有摩擦，但我們之間只要一點包容，就能維持關係，避免衝突；只要一點關懷，就可以讓別人感到感動窩心，因為你的一句話，也許就是他真正需要的。同時，苦中出現的友情才是最深刻而且最堅固的。就像我和我的室友，因為她當刻的安慰，我便讓這個只相處了十一天的人進入我的內心世界，我們更莫名其妙地成了知心好友，現在甚至比我的組員更了解我。

我不但認識了一眾好友，更學到了不少寶貴的知識。最重要的是，我接觸到一種全新的學習模式——「探究式學習」(Inquiry based science)。我通過調查、與當地人和導遊交流等探索活動，獲得知識。思考的過程中雖然遇到了不少問題，例如：答案無法得到考證、資料的可靠性等等，但是這些經驗卻是深化記憶、培養大腦靈活思考能力的關鍵。

其實學習並非只有一種方法，我們每個人都有不同的思考方式，學校的教學只能儘量配合大多數人，所以最適合自己的學習方法還是要自己尋找。唯一能尋找到適合自己的學習方法的辦法就是多嘗試：走出學校，參加多元化的活動，摸索屬於自己的學習方式。這樣不但可以提升學習效能，更可以喚起自己對學習的興趣，享受到學習的樂趣。



成功有約——

澳洲九天文化體驗團感想

楊敏琦

能參與2014年澳洲文化體驗團，絕對是意料之外的收穫。在學校，我並非活躍份子，但卻能成為成功有約的學員之一，並在百多人中被選為前往澳洲交流的一員，這令我對這次機會珍而重之。於是，在本年的復活節假期，我懷着無比雀躍的心情前往澳洲。

事實上，原先我對澳洲的印象非常模糊，只知道她與香港相若。但在這九天後，非但改變了我對澳洲的印象，亦讓我看到更大、更廣的世界。

到達澳洲後，我的第一個感想就是，澳洲的空氣質素真的比香港的好上萬倍。剛踏出飛機艙，那清爽的空氣撲面而來，直把我們身上的「霉氣」驅走。不只是墨爾本，在布里斯本、黃金海岸以及悉尼，無

論是市區或郊區，空氣都清新得嚇人，實在難以想像澳洲這個經濟發達的國家竟能保持如此潔淨的空氣環境。但現在仔細回想，澳洲能維持這般環境其實並不無道理。記得有次在墨爾本乘車途中，旅遊巴士突然駛到路邊停了下來。司機解釋那是因為旅遊巴士安裝了自動淨碳的裝置，每當車輛運行及排放了一定量的二氧化碳時，就會示意司機駛到路邊，強制進行淨碳程序。他又說在政府大力宣傳下，現時墨爾本行駛的車輛大多已裝上這類自動淨碳裝置，以減少碳排放。由此可見，正因為有政府的支持及市民的配合，澳洲才能擁有如此潔淨的空氣。

出發前我一直想像在澳洲會有什麼令我印象深刻，甚或難以忘懷的。我有想過是大自然的宏偉、大都會的繁華又或是惹人垂涎的美食，最後卻竟是澳洲當地的市民帶給了我最難忘的感受和體驗。

有人說過，要了解一個地方的風俗文化，必先從當地人的言行著手，此話想必是再正確不過的了。澳洲人是相當的熱情和好客的，這是我在這九天植根的一個想法。走到澳洲的街頭，被當地人搭訕或者向當地人搭訕似乎是再正常不過的事。在墨爾



本大學，當你以有限的英語期期艾艾地訪問一些大學生時，他們反而會大方的笑着，然後和你東聊聊西聊聊，比起訪問，反倒更像朋友間的閒聊。在華納電影世界走着，又會有與子女同行的父親微笑着向你介紹自己，然後就又聊起來，最後相視而笑，揮手道別。剛開始我還未習慣，仍帶着點兒別扭，但看着他們率真的笑容，心中的尷尬就慢慢地消退了。回望香港，口中常掛著自己是好客之都的陳腔濫調，事實上卻是另一回事。在香港，不論何時，大多數人的時間都是極之珍貴的，即使微笑一下也嫌費時費力，就更枉論主動和你閒聊。甚至有人會對旅客指手劃腳破口大罵，難道這就是好客之道？誠然，各個地方都有不同文化背景，當不同文化相聚，有時文化差異所引致的誤解是難以避免的。但我們可以學習澳洲人的待客之道，以禮、以微笑相待，那衝突和矛盾必有所緩和，也不負好客之都的盛名。

此次澳洲之行比起以往我所參加過的交流團或旅行團，都讓我觀察到更多、反思更多。這九天裡，我看到不少澳洲的優勢或值得學習的地方，如文化保育工作全面、



生態環境與經濟發展互利互惠等等。同時，我亦會拿香港與澳洲比較，看香港在哪些方面有何不足，進而思考香港可以如何參照澳洲的情況作出改善，以助推動本土的文化發展。



過去，我所看到的世界太小了，眼光狹窄得只見到一小部份的社會，常以為維持現況便已足夠。但經過九天的體驗團，有了比較後才發現本港社會事務有更多的改進空間，這是以住的我所看不到的。

回顧整段旅程，它除了讓我親身體會到一個國家的魅力外，亦提供了一個讓我重新審視自己和了解社會的機會，進一步讓我的思維模式及知識層面有所進步。

最後，希望所有想參加體驗團或交流團的同學能鼓起勇氣報名，然後珍惜每次主動爭取得來的機會，用心感受及觀察不同的環境。慢慢地，你會發現以往觀察不到的事、考慮到以往忽略掉的因素。最後，把珍貴的經驗和體會小心翼翼地藏於心底，間中回味細嚼。

成功有約

布曉晴



2015年我第一次踏出亞洲，與其他十六位學員千里迢迢到位於西歐的美麗國度——荷蘭和比利時。荷蘭的旖旎風光與比利時的大街小巷令我目酣神醉，但對我來說，旅行的意義莫過於是給自己一個回饋，一個成功的回饋。

回想起中三從班主任手中收到計劃的參加表格，是我首次認識成功有約。那時我對計劃毫無認識，只知道表現傑出者有機會到海外交流，但如何才能如計劃名稱一樣，與成功有約？當時最令我深刻的是表格上的一條問題：「你認為成功是什麼？」我反思，究竟如何才叫作成功？

有幸經面試入選後，一連串的活動接二連三的開始。眾多活動中最歷歷在目的，最令人深刻的便是外展訓練營。對我來說，它不是普通的戶外訓練營。過程中要求的不只是學員體力上的消耗，亦更需學員透過訓練營了解自己的弱點，鼓起勇氣克服，邁向屬於自己的成功。在營中經歷多次的失敗後，才會令我找尋到成功。我的第一次失敗，發生在營中第一晚的夜行，我是第一位受傷需離隊的學員，是第

一位與「成功」兩字背道而馳的學員。幸好在同行學員及教練的支持下，我克服了生理上的障礙，憑著一個堅定的意志走出失敗的陰影，意想不到的完成了四日三夜的訓練。若那刻我經歷小小失敗就萌生放棄的念頭，就不會成就今天這個成功的我。

除了面對失敗，令我邁向成功的還有屢敗屢戰的新嘗試。繼訓練營後，就是讓我有機會嘗試在職場工作的短期商業機構體驗。投身社會工作，有數以千計碰壁的可能，要不斷經歷挫折及作出嘗試。在實習的過程中，學員能體驗到投身社會工作的過程。然而，我深深體會到在實習過程中受到庇護，即使犯錯亦會被體諒及教導，但在現實的社會中並不會如此如意。活動不只是帶給了我工作體驗，更令我反思到在面對未來職場應有的態度。有一商業機構的負責人曾勉勵我們：「無人初生便能事事順利，無嘗試無失敗就更不要談成功。你要得到別人的認同，就首先要從錯誤中成長。」因為害怕犯錯而卻步嘗試，又因為失敗而放棄目標，只會在起點原地踏步。工作體驗及投身工作皆是人生的縮影，挫折是成功的燃料。若不去踏出嘗試

的第一步，就連失敗的機會都不會有，又何以邁向成功？

我的第一步嘗試，始於我決定參加成功有約。在寄出表格的一刻、在外展訓練營中、在面試交流團的過程中，我曾有多次猶豫，亦曾有放棄的打算。但只要放棄一次的嘗試，就不會再有下一次機會的來臨，成功可能就在近在咫尺的地方消失。我發現勇於嘗試、全力以赴去完成目標，就不會留下遺憾。當初參加成功有約，我從來沒想過自己能走到這一步。感激計劃中眾多活動帶給我的體驗及領悟，恐怕只要放棄當初任何一個參加活動的決定，就不會令我成功完成計劃，並有幸入選交流團。對我來說，能擠身交流團是在計劃中的一個成功的回饋，對自己的一個肯定。在一次又一次的活動中，我慢慢找尋到自己的強項及弱項，由默默堅持到在面對挫敗後的改變，發現成功是由自己去努力發掘，定義亦是由自己去制訂和達成的。

能身處異國實在是夢寐以求的事，成功有約計劃給予我實現夢想的機會。是次行程令我深刻的除了荷蘭及比利時的異國特色外，還有身邊一羣陪著我渡過這美滿旅程的同行學員，為我帶來了一段難忘且富學習經歷的歐洲旅程。在交流團中我更認識自己，認識團內的每一位團友。在异地亦首次嘗試很多新事情，如與外國人打破陌生的隔膜，認識他們的生活方式及跟他們交流等，每次當我回想起那時的緊張及興奮，依然歷歷在目。能成功入選交流團，在荷蘭及比利時設身處地體驗，並不是當日我決定參加成功有約時所能預期的。然而交流團只是眾多計劃的一個，給予我成功的肯定，我更期望以後，把成功有約的精神帶給我身邊的朋友，在人生中尋求更多的機會，去達致成功。

最後，希望與大家分享我對成功的體會：不要因失敗而放棄任何一個邁向成功的機會，只要肯嘗試及堅持，每一個人都會與成功有約。





聯合國 兒童基金會 青年使者

林怡欣

二零一五年對我而言，是極具意義的一年。這一年我參加了聯合國兒童基金會青年使者計劃，走出學校，與來自多間學校的學生一起共事十個月，參加訓練、做研究、自行策劃宣傳活動……勞碌一年，最後在今年暑假，獲得一次外地考察的機會，我們二十多位香港的中學生跟隨聯合國兒童基金會的人員和記者遠赴柬埔寨，到訪當地村落，了解當地兒童的生活狀況。

六天的行程帶給我們震撼，同時帶給我們對生命的反思，當中的點滴，由淚水和汗水交織而成，當中的收穫因人而異。若你想看得更高更遠，就要有探索的精神。邁開腳步，冥冥中，每一步都可能會影響一生。

在這六天的行程中，令我最印象深刻的是一間名叫Playground Room的兒童遊戲室。柬埔寨因當地市民缺乏衛生意識和醫療設備落後，不少兒童一出生已患有愛滋病，年紀輕輕的他們需要定期接受點滴治



療，一些孩子因此感到害怕和抗拒。為了盡量令他們在接受治療時忘記痛楚，UNICEF在這所治療愛滋病的醫院旁興建了一間兒童遊戲室，讓他們在房內一邊玩樂一邊接受治療，減少愛滋病在他們的童年留下的不愉快經歷。

儘管手背插著令人痛心的針管，但手中的



小玩偶似是不會離開的小伙伴，那些孩子哭過的痕跡似乎也正在消退。記得我身後的一個小男孩，那天他以真摯的笑容歡迎著我，接受我生疏的「你好」，我紅透了面，這大抵是我收過最扣人心弦的禮物。

在這裏我想起一件事，那時我看見有一名婦女抱着孩子，赤腳從一間房間走出來。她打算到門前穿鞋，只是她雙手正抱緊孩子，不能用手穿上，只能用雙腳在地上弄來弄去，弄得雙腳和鞋子滿是沙塵。我見狀連忙蹲下幫她穿上鞋子，什麼也沒有說，蹲下來的一刻我才發現這雙鞋破舊得不似鞋型，只能算是兩塊布一硬一軟拼湊而成。我想她應該是勉強地穿著吧？又或許這鞋子其實已是得來不易的……我沒有再多想，先用手撥開了鞋子裏的砂石，她看見我這樣做，臉上突然掛上了笑容，趕緊說了一聲「謝謝」，這是我第一次聽到當地人跟我說上這句我唯一懂得的柬埔寨話，不知何故，我不覺得陌生，反而覺得十分窩心，就跟着她笑了。我把鞋子套上她的雙腳，重新站了起來，把雙手合上，也說了一聲「謝謝」……

其實這不是一件什麼大事，但卻令我苦思我能為這些病人做什麼。有時我們懷着想幫助別人的心時第一時間會去找社會上公認為可憐的人，卻像是為了滿足我們自己的虛榮心及道德感，但其實幫助人是一件再簡單不過的事情。至少我在幫那婦女穿鞋時，我沒有多想，也不知道她是不是患者，我只知道她需要別人的一隻手。

記得我身邊有一種人常常吵著說要幫助人，殊不知一聽到我要去柬埔寨探訪愛滋病病人，卻驚嚇得叫我不要去，說是害怕我受到感染。我聽完真的哭笑不得，因為他根本不了解愛滋病這個疾病。傳播愛滋病要透過血液交換、性行為、或由母體傳染給下一代，只要注意自己身上沒有流血傷口，要染上愛滋病還真的比登天難！記得在柬埔寨時我還和患有愛滋病的兒童玩得樂此不疲呢！

幫助人其實有很多的方法，第一個便是做到真正的了解。只有願意理解和切身處地為他們思考，才能真正的幫助他們。最後，有時幫助人只需要想想身邊的人，看看身邊的人，關心和幫助其實很容易做到。預期執着於幫助誰，不如先多看一眼你身邊人。

有人問我：「你一個中學生能為愛滋病病人做什麼？」我想我會告訴他：「我會做我能做到的事」。



「遊走好行」背包大使



鄺曉瑩

「遊走好行」是一個於日本進行的背包浪遊活動，由青年廣場舉辦。活動的目的是要「背包大使」挑戰自己並學習如何策劃行程，每日於限定的預算內完成指定的任務，加強團隊合作精神。

在二零一五年九日八夜的背包浪遊中，我嘗試了不同的新體驗。當中令我最深刻的是與其他十一名背包大使經歷路途遙遠的單車行以及在上野公園賣藝。

談起日本的單車行，相信不少人也會馬上聯想起日本三景之一——松島。可是這一次我們並沒有到松島，而是到了一個更特別的地方——仙台。仙台這片地方被數年前的一場海嘯嚴重破壞。我們踏了二十二公里的單車，終於到達了一間被3.11海嘯破壞的小學面前。抬高頭，看見小學二樓及三樓的鐵欄早已被海嘯沖破。走進校舍，看見地下一塊塊破碎的瓦片，看見教室內的設施被海嘯破壞得無法再次使用。

這令我反思到身在香港的我擁有一個完整的校舍供自己學習，可是卻不懂得去珍惜一個安穩的學習環境。幸福非必然，能擁有一個完整的校舍也非必然的，我們應珍惜這個完善的學習環境，用心學習。

另一個令我印象較深刻的任務是於上野公園賣藝。賣藝看似是一件輕易而舉的事，可是對害羞的我，卻是一個大挑戰。站在人來人往的公園中，我們每人必須表演一項項目。起初，我並沒有勇氣在眾目睽睽下表演。經過同伴們的鼓勵，我和同伴們一起表演了前一天準備的項目。我們的載歌載舞吸引了沿途的途人停下，他們紛紛都向我們投向欣賞的目光。雖然最後我們並沒有在賣藝中得到任何金錢，可是卻萌生了一種滿足感。對我們而言，金錢並不是在表演過程中最重要的，最重要的是我們可以成功吸引到途人停下，欣賞我們的

表演，這一個小小的舉動足以令我們感到甜滋滋的。生活在香港的我們，要得到滿足感，必須擁有自己心愛的物品。可是這一種滿足感，卻是不能從金錢或物質中找到。這時，大概你會問，這是一種怎樣的滿足感？而我會回答，這是一種和他人成功合作、把歡樂帶到別人身上的滿足感。「以最少的金錢換取最大的快樂。」我深深體驗到這個道理。

九日八夜的背包浪遊時間的確不長，可是卻令我從中體會到不同的道理，讓我變得更勇敢去邁出第一步。同時也令我更珍惜自己眼前的事物，明白到擁有並非必然。離開香港，到日本見識外面的世界，才發現自己的渺小以及不足之處。希望同學可以放眼世界，多嘗試不同類型的活動，透過不同形式的活動充實及改善自己，不要只活在自己的世界中。

	當日任務	住宿
Day 1	-----	羽田機場
Day 2	於代代木公園和當地日本人一起午餐交流	通宵巴士
Day 3	體驗當地七夕祭(仙台)	學校禮堂
Day 4	踏單車到一間被3. 11海嘯破壞的小學	學校禮堂
Day 5	-----	民宿
Day 6	登上高尾山山頂	民宿
Day 7	在上野公園賣藝	民宿
Day 8	到台場體驗當地文化	羽田機場
Day 9	回港	

探索香港 了解自己



黃穎怡

有一天，我經過學校樓梯牆上的壁報板，匆忙之間，瞥見一張壁報。壁報上的人物充滿笑容和歡樂。就是這一瞬間，我決定拉闊我的眼界，讓「香港青年大使計劃」給我一個既豐富又快樂的暑假。

正式成為香港青年大使之前，我要接受一系列密鑼緊鼓的培訓活動。我和其他青年大使一組，一起在這段日子經歷和感受。就在會面的一天，我與小學同學久別重逢，大家不約而同地聚在一起，激動得互相擁抱。這溫馨的場面下，揭開暑假的新一頁。

我們參加了不同的工作坊，學習優質顧客服務和待客技巧態度。而且更與不同機構代表會面，學習良好的實務技巧。與此同時，講者和我們分析各人的性格，並發現自己原來有很多缺點。當中組員有不同的性格，要互相認識的確需要時間，「組

爸」和「組媽」一直帶領我們，他們會給予個人的指導和協助，主動地帶動組內的氣氛，令我們更快適應這個地方以及認識其他青年大使。

此外，我們更到一些景點和機構參觀。在聆聽的過程中，我學習到的不單是服務的技巧和態度，還有對人的一份熱誠和自信。以前，我是一個害羞的女孩，家人說我兒時一當遇到陌生人，便把自己躲在桌子下，久久不出來。但當我參加了香港青年大使計劃後，我比以往更有自信，能主動向遊客示好，這一切都是我在這個大家庭中所得到的，是一輩子受用的技巧和難得的學習經驗。



除了參觀機構外，我們還進行了「城市定向」(city hunt)，這個活動令我和組員的關係變得更加緊密。我們沿著海岸線由中環碼頭奔跑至灣仔會展，大家也難掩興奮。不久再到銅鑼灣時代廣場，

我們在廣場下仰望上空大聲呼叫，那時我們忘記面子的憂慮，一起放聲，儘管途人的疑惑令我們尷尬，我們反而更全情投入其中。之後經過廟街，進入西貢。途中，我們經歷很多，合作完成無數個關卡，有獎勵有懲罰，大家有說有笑，令我們更認識大家。就算到最後，我們未能勝出比賽，但我們之間的友誼已經不是比賽贏輸可以取代。我們之後上山遊覽新娘潭，在瀑布下遊山玩水，感覺十分痛快。到現在還記憶猶新的事，我們沒有車接載下山，毅然決定「坐順風車」，攔截途經的車，頓時發覺香港人充滿愛心，有不少有車的人願意接載我們，我的組員亦知我住得遠，邀請我先行離開。那一刻，除了體現香港人互助互愛的精神，我深深地感受到我們之間的關愛和體諒，甚至這就是我們之間最可貴的友誼。

一系列的培訓之後，我終於成為香港青年大使的一份子，積極參與香港大型活動的義工服務，為市民和旅客提供協助。真正成為香港青年大使的我第一個義工服務就是「丙申年市區中秋綵燈會」，我和組員相約一起參與服務。「一日不見，如隔三



秋」，只是相隔幾星期，大家都異口同聲說：「好想念我們一起經歷的日子。」在服務期間，大家分工合作為市民和旅客提供服務。記得一件事，有旅客因為不了解中國文化，不明白中秋節的意義，於是走過來問我，我詳細的介紹令他感到驚訝，還說定必要了解更多有趣的故事。對於我來說，今次服務也是一個挑戰，因為有不同的旅客和市民為同一個問題重複查詢，一個接一個，並需要同時使用三種不同語言回答，我亦十分成功的解決遊客的問題，他們往往會報以真摯的笑容，令我非常滿足。市民和旅客的一句「謝謝你」、「thank you」，還有他們一個燦爛的笑容和衷心的祝福，令我十分感動。未來，「香港青年大使計劃」繼續將我和組員關係緊密地連繫一起，一同分享和體會。

從這一刻起，我明白到「服務」不是從解答問題開始，而是從一句「你好」開始。自此之後，當我每天再看到「香港青年大使計劃」的壁報的時候，我會放下急促的步伐，停下來，回憶我們相處的時光，流露出真誠的微笑，是這個活

動讓我發現自己的弱點及加以改善，我希望能把我在暑假學到的技巧學以致用，並將歡樂和活力感染身邊的其他人。

可能有人會認為服務是一份苦悶的工作，甚或是浪費時間，但我相信當他們參加這個活動之後會對「服務」二字改觀，而且會熱愛服務人群，並在其中得到意外驚喜。





學習闖蕩・闖蕩中學習

一帶一路：「廿一世紀的印尼」考察團

李穎妍

作為應屆文憑試考生，暑假是黃金的溫習時間，「讀萬卷書不如行萬理路」看似是不合時宜的哲理，可是經過這趟印尼交流之旅，我親身體驗了這句金科玉律。

出發前懷著戰戰兢兢的心態，對印尼的認識只停留於貧窮問題嚴重、交通不發達和屢見不鮮的排華事件，可迎接著我們的是繁華的機場。到泗水實地觀察，才感受到當地在經濟和文化上發展的速度。酒店附近有大型商場，更有不少國際品牌進駐，與我想像中漆黑一片的泗水是南轅北轍。

參觀當地工廠時，更是把課堂上地理科的知識化成眼前的情景，工廠的運作模式、原材料等等。當地的文化、宗教更是百花齊放。與當地人交流後得知所有印尼公民必須有宗教，身份証上亦需列明其宗教。在參觀以中國建築特色興建的鄭和清真寺和四面佛更感受到當地宗教的多元化，及和而不同的社會核心價值，這正是令泗水發展迅速的重要因素。雖然泗水的經濟發展蓬勃，但同時亦加劇了當地的貧富懸殊。從旅遊巴士的窗中，不時看見簡陋的房屋及在車軌上穿着破爛衣服的小孩，反映了部份泗水居民活於貧苦中。在離酒店只有大概一小時車程的染料布廠更有向我們乞求金錢的孩童，可見其貧富懸殊問題嚴重。

在了解泗水文化與經濟上硬體的知識當然是更深入，但更大的收穫是認識了五湖四

海的朋友。同組的組員，由出發前的預備工作至旅程結束，我們合作無間，促進了彼此的了解。從他們身上我更看見自己的不足，他們與市政府和當地商家能夠滔滔不絕的討論社會問題，我便看見自己在英文能力上的不足，需要改善和自我增值。另外，在於泗水大學較鬧鐘，我認識了一位當地的大學生，從她的口中能夠了解更多印尼的文化，例如當地學生上學普遍都是使用電單車的，這正是泗水需要大力發展交通、改善鐵路設施的原因，回港後我們更透過互聯網延續的友誼，俾便交流。

過往只把自己困在屯門，猶如井底之蛙。這次的泗水交流團衝出了香港，不但令認識了不同背景的朋友，待人接物上，也上了珍貴的一課，更令我放眼世界，對一帶一路及印尼泗水的認識有深入的了解。比起書本，這是更有意義的學習歷程。

主辦：民政事務局及青年事務委員會

日期：2016年8月21日至26日

考察目的：藉此增加年輕人對身為一帶一路戰略國家之一的印尼的認識，並擴闊其視野。



第二十一世紀大東亞青少年交流計劃



莊慧欣

2016年12月，我代表學校參加了日本政府舉辦的第二十一世紀大東亞青少年交流計劃，前往日本完成九日八夜的訪問團，當中的收穫非常珍貴，包括讓我切身處地感受到兩地學習的差異，甚至處世的態度。

人云：「讀萬卷書不如行萬里路」儘管別人總會將亞洲的學習模式描繪成死板，築學生則為內斂等等，但我在日本所見所聞則非此事也。日本的課堂氣氛不但比較輕鬆，同學可自由討論課堂內容，同學亦勇於發問，甚至有時敢於在老師講話之中有聽不明白直接發問。可見他們對學習的態度相對積極，其學習方發可讓香港學生仿效，以推動更主動的學習風氣。

雖然在文化方面的知識的確能讓我大開眼界，但在我個人成長的收穫更為深刻。還記得初初悉知有此計劃時，我當時欣喜若狂，因為我本來十分鍾情於日本文化，亦鍾情於透過走訪海外以擴闊個人眼界。但晴天霹靂之下我發現訪日團只有63個名額，我深知在全港最多學校選



擇人中，我必須突圍而出。可惜我一向內向，不敢表達自己，面試可謂我的弱項。但我明白不嘗試便不會成功的道理，於是盡我所能 在面試發揮意見。最後當孔副校長通知我得以錄入計劃之內，我簡直喜不自勝！於是自此漸漸相信嘗試是成功的第一步。

總而言之，交流團是一種令人感到眼前一亮的體驗，我堅信學校不只局限於課室之內，經驗和眼界亦是非常重要的一環。然而，要把握眼前的機會，就是要鼓起勇氣，先行一步。





「你平日放學又要訓練又要做功課，唔會劖架？」「皓烜，你尋晚幾點訓吖？」同學和老師經常問我這兩道問題，而我總是回答：「劖架！咁係我鍾意既野同埋為左追夢吖嘛，少少劖啫。」

誤打誤撞 立心成王

一次水運會，由於學校沒有泳手參加，於是體育老師便邀請我出賽，希望我能為學校出一分力。當時我對游泳一竅不通，但怕被體育老師責怪，只好答應老師的請求。比賽當天，我一邊顫抖，一邊環視台上一張張陌生的臉孔。因為缺乏練習，短短五十米的比賽便足以使我成為眾人的笑柄。當我完成參賽項目返回看台時，眾人都以不屑的眼光打量著我，有些人還指著我、嘲笑我。我感到氣餒，回到媽媽身邊哭訴。心中的不甘使我最後堅定地跟媽媽說：「他朝一日，我要成為強者，令嘲笑我的人感到慚愧！」媽媽看到我的決心，便為我找游泳教練。

與啟蒙老師相遇

在媽媽多番奔波下終於找到合適的教練。泳壇

中的競爭十分激烈，不但是習泳的同輩之間存有競爭，教練與教練之間也會互相比拼，看誰能成功培訓出一個精英泳手。因此，一些不懂游泳的人很難找到教練願意費神教導自己，所以起初我們尋找教練的過程亦不輕鬆。後來，我的故事感動了一位教練，他便答應媽媽的請求。他的名字叫李錫熙，是一個精於游泳、拯溺、三項鐵人的教練。這位教練也成為了我成長中的模仿對象，也是我的 蒙導師。教練認為我具備潛質，決意將我訓練成為一位三項鐵人選手。當時我對游泳一竅不通，但一學之下，連教練也嚇了一跳。每堂一小時的練習，短短的十二堂我便學懂了四式。這紀錄成為了泳會一時佳話。在教練鼓勵下，我更嘗試學習踏單車，只需十多分鐘便學會了。數節課堂之後，我便參加了由香港三項鐵人總會舉辦的三項鐵人賽。我從艱苦的訓練以及教練身上學會將心比己，學懂了從別人身上學習也是成長中的一環。

堅持信念才能走得更遠

還記得在學懂各項泳式後，很快我便加入了泳隊，當時一星期有六天都須接受泳隊訓練。在

接受訓練的頭三個月，每晚我都是哭著游泳的。每當我到達池面，都會對著陳教練喊道：「可否讓我休息一下才繼續？」但每次得到的回應都令我十分灰心，我只能繼續夾著尾巴在隊尾力爭上游。日子久了，我慢慢由隊尾晉升到泳隊的前列位置。其後，在我小學六年級的學界游泳比賽中，更獲得最佳傑出運動員獎。後來，我的故事亦被登上《明報》和《選擇》月刊，慢慢得到了別人的認同。

六年的成長歷程

那次不愉快的經歷後，我希望可以透過努力，證明自己。不論上學日子或是假期，每星期我都會花上數十小時訓練。亦因此受到不少批評和提醒，更少不免聽到別人的閒言蜚語，說我應多花時間在學業上。可能是我好勝和不甘心吧！我從未放棄，六年來不斷付出。同時，我非常感激媽媽、教練、朋友給我的支持和鼓勵。縱使訓練過程當中發生過不少不幸的事情，他們都陪我渡過難關。今年，我在學界游泳比賽中更獲得全港學界精英賽的個人及接力項目的資格。如果當初沒有自己的堅持和眾人的扶持，今天就不可能得到如此驕人的成績。

參與三項鐵人之得

三項鐵人的訓練不是一朝一夕，需要長時間的鍛練才有成果。參與三項鐵人比賽最好的地方是不像田徑、游泳比賽般注重速度和輸贏，反之它是對個人體育精神的挑戰，令你可以看見最好最強的自己。我從教練身上學到「戒急」

和運用策略，例如游泳部分的轉塘技巧、上水時的穿鞋動作、各項目體力分佈等的重要性。同時，我也明白到主動學習有多重要，堅持著自己當初做運動的初衷，決心打破宿命。此外，我把握每次練習和比賽的機會，檢討自己有甚麼做得不好，從而作出改善，這是進步的一大要素。

學業和運動的取捨

記得剛升上中一，學科的內容比小學的更深奧，功課也變得更耗時，加上我的成績被其他同學比下去，所以我一方面要追趕學業，另一方面又要維持一星期六天的練習。有一天，我感到胸部劇痛而被送到醫院。我留院兩個月作一系列的檢查，得知原來受心理影響，身體承受不了壓力而引起痛楚。當時，我因為自己是一位「叩門生」而感到十分自卑，加上小學成績不是特別優秀，令我在課堂中無法了解老師所教授的內容，各科的成績大部分都是倒數第一名，老師也十分鄭重地建議我在學業和運動中作出抉擇。我一方面希望可以達成自己的夢想，另一方面也要為我將來的事業鋪路，得到更多更廣的知識，助我持續進修教練資格。最後，我和媽媽達成一致共識，學業只要盡最大努力，就可以繼續向運動方面發展。

有目標才能精益求精

從小我便知道學業和運動兩者難以取得平衡，更有過放棄的念頭，最終我選擇了使兩者共存。要作出這個決定不容易，但從那天起，





我認清了自己的目標確定對三項鐵人的熱愛。這個學業運動共存的方式確實很困難，既要處理好學業成績，也要好好地編排練習時間。很多人經常以為運動表現好，學業上便自然會較遜色，兩者不能夠共存。但我卻不敢苟同，這反而給了我更大的決心，讓我更加堅定自己的目標奮鬥，更希望能借自己的經歷成果，告訴他們學業和運動達到平衡，其實只要堅持自己的信念，便一定能成功。的確，這些轉變令本來忙碌的生活更加忙碌，卻絲毫無減我對三項鐵人的熱愛，反而給了我更大的動力，必須好好平衡學業和運動。

努力的成果



拼搏為了達成目標

教練經常提醒我不要坐井觀天，要放眼世界，多認識不同的運動員，畢竟無論那位運動員水平高或低，都有其可取之處。所以自幼便是運動員的我，到不同地方比賽，希望他朝可以參與國際性的三項鐵人賽，如台灣70.3。同時，在教練的影響下，我希望將來能成為消防員。當一名消防員需要良好的體能，我既可以寓工作於鍛練，又可以服務到市民，一舉兩得。此外，消防員工作一天、休息兩天，我可以在兩天休息的時間進行練習和報讀課程。我希望可以在公餘時間當一名教練，以生命影響生命，把我學到的做人宗旨、運動技巧與其他人分享，同時推廣做運動正確的心態。



寄語

毋容置疑，學業上名列前茅有助升讀大學，可以在日後找到一份收入可觀的工作。不少同學也因為種種原因，而放棄了自己的夢想。「做人如果無夢想，同條鹹魚有咩分別」，無論你的夢想是否看似「這麼近，那麼遠」，但是只要你有嘗試過、拼搏過，人生會更充實及無悔。希望我的故事可以鼓勵同學們，不論你是在某方面比人遜色，抑或在學業上仍然掙扎求進，只要有目標並且堅持下去，總有成功的一天。各位師弟師妹加油吧！



仁愛堂田家炳中學三十周年校慶培育文集，
30周年校慶標誌設計比賽 高中組冠軍 5C黃舒婷
2018年8月



仁愛堂田家炳中學

地址：新界屯門山景邨

電話：24665270 電郵：office@yottkp.edu.hk

傳真：24643243 網址：<http://www.yottkp.edu.hk>