



燉品 NEWSletter



2019年8月 第十期

培敦第1

本期「培敦第一」的主角是梁錦波校長，梁校長自1993年開始加入培敦中學並擔任校長一職，直至2019年退休，由林佩儀校長繼任。梁校長在任26年，帶領培敦中學在「生命教育」上服侍這世代。讓我們藉以下相片回顧梁校長和我們一起走過的光輝歲月。

校友事務委員會

顧問：梁錦波校長
倪偉玲副校長
文達聰老師
何俊良老師
劉俊輝老師

編輯委員會

倪偉玲副校長
文達聰老師
何俊良老師
劉俊輝老師
袁煥兒女士

校友會內閣 (2018-2020)

顧問：梁錦波校長
向願宏老師
陳楚芳老師
榮譽顧問：呂漢國(1983年)
主席：蘇鎮存(1983年)
副主席：謝浩明(1983年)
秘書：勞沛雄(1982年)
財政：鄧國榮(1982年)
委員：楊志偉(1979年)
呂廣基(1979年)
張芷綾(1982年)
余美齡(1983年)
林錦璇(1985年)
吳鎮傑(1986年)
吳劍華(1987年)
廖仲賢(1988年)
羅基達(1992年)
文達聰(1992年)
杜敏儀(1993年)
蔡鍵儀(1999年)

香港神託會培敦中學校友通訊取名《燉品》。寓意母校以火曜燃亮生命，將培敦人的品格淬煉出來，使校友如燉品裨益百體般福澤社群。

93/94



第19屆畢業典禮
(梁校長被譽為年青有為的校長)



20周年校慶植樹
(當日小樹已經成為一棵參天大樹)

94/95



20周年步行及跑山籌款
(款項用作興建禮堂冷氣系統)

99/00



銀禧繽紛夜



師生同樂日

02/03

沙士期間與學生午膳
(生命教育正式啟動)



05/06



卓越關愛校園

07/08



一杯涼水基金步行籌款
(款項用作支援家庭清貧之學生)

08/09



Watoto首次訪校進行佈道會獻唱
(梁校長願意開放校園成為福音的禾場)

10/11



行政長官卓越教學獎
(德育及公民教育領域首間獲獎中學)



梁校長博士畢業
(成為學生及老師終身學習的榜樣)

11/12



獲得生命優秀組織獎
(再次肯定了培敦中學在生命教育上的成就)

12/13



生命教育日
(梁校長擔任侍應生，服侍同學)

13/14



40周年校慶晚宴



校友會盆菜宴
(梁校長與校友同樂)

16/17



教師團隊沖繩教育考察團
(首次培敦教師境外交流團)

17/18



45周年校慶啓動禮

18/19



培敦文物館開幕典禮



45周年校慶晚宴



45周年音樂劇
(梁校長獻唱)



45周年校慶感恩崇拜暨
第43屆畢業典禮
(梁校長母親及太太出席
典禮向梁校長榮休送上
祝福)



螢火蟲生態教育廳開幕典禮
(梁校長全力支持學校發展STEM教育)

專訪梁錦波校長



擔任校長近廿六年，請問您最欣慰、最回味及最感動的事情是什麼？

承蒙當年校監Mr Aitken的信任，聘請我成為培敦中學的校長，實感不配。當年走馬上任，人生經驗尚淺，要擔任管理學校工作，殊不容易。但感謝神的帶領，差派很多充滿教學熱誠、有心有力的老師加入培敦，成為強大的團隊，矢志要以生命影響生命。因此，培敦從2002年開始，積極推動生命教育，成為業界的先驅，並於2011年榮獲行政長官（德育及公民教育領域）卓越教學獎，成為全港首間中學獲此獎項。

我們有不少學生來自基層家庭，但領受了培敦的生命教育，大都能逆境自強，積極上進，不但藉自己努力闖出人生一片天地，更樂於回饋母校，貢獻社會，令校長老師們得著莫大的鼓舞。

退休之後計劃做什麼事情呢？

進入人生的另一階段，仍在尋索神在我身上的召命是否已忠心完成。面對價值飄搖不定的年代，主若許可，我仍會協助在本地以至國內推動生命教育。當然，我媽媽已是89歲高齡，感恩身體仍算健康，我希望騰出更多時間陪伴她，以彌補過往的不足。

您人生的左右銘及金句是什麼？

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。

箴言三：5 - 6

請您分享一件不為人知的小秘密或者興趣？

我有很多嗜好：集郵、網球、羽毛球、乒乓球、打橋牌、唱歌和吹笛子，希望日後有更多機會重拾昔日的興趣。



大灣區 科技探索之旅

我是第一次參加這個大灣區科技之旅的同學，這個旅程到了很多不同的地方，令我對 STEM 有更多不同的認識，有到博物館見識幾十年前和現代的科技，了解當地學生的學生會結構等等，而當中我最深刻的是到深圳福田華強學校跟當地學生交流，因為我玩了他們自己利用 IT 原理而製作的手控椅子，雖然試過撞幾次車，但是我覺得很好玩，非常開心。此外，這次旅程令我認識了更多不同的朋友，例如小珊和 Tom Hui，這兩天我們互相照顧，也拍了不少照片和一起玩，增加了我們之間的友誼，同時也對彼此有更加深入的理解。

4D 潘燕婷



首先對於我而言今次是一個好難得同好特別的機會。

我是家中獨生女，從小過被家人照顧的生活。隨著成長，我開始想離開家中到外面世界闖蕩，離開父母保護，拒絕再做溫室小花，所以我決定放膽一試，參加今次流浪。面試時，鍾Sir問我為什麼會想參加是次流浪，當下我只得一個答案 - 就是想令自己更加成長。

雖則不是第一次參加類似活動，但確實這是我首次背著背包用腳步體驗世界。

在準備出發的過程中，我已感受到流浪並不是一件容易的事情。收拾好背包後，我背包的重量令我不敢相信自己竟要背著它五天！不過，我不會視它是一個受苦的過程，反而覺得它是一個試煉的旅程。

說實話，出發第一天我經已想離開，我是一個十分慢熱的人。面對同組組員，一開始我完全不知如何融入相處，只是覺得極尷尬，加上自覺自己是局外人，有一刻我真的很偷偷地回家。不過我認為主的安排都是最好的安排。主有意令我參加今次流浪，跟不同的人相處，代表這個是給我的考驗，所以我學習欣然接受。

幸好開始的時間並沒有想像中那麼差，所有組員，甚至隨團導師，老師都好好相處。大家的領導力及互相協作的的能力都很高(≠語言能力同是!) 過程中亦有不少意外收穫，先是感覺韓國人相當有人情味，亦非常有禮貌。我地有數次乘錯次的經驗後，正所謂「經一事，長一智」，剩下的旅程，我們就更加留意到底哪個站才是正確地點，減少重蹈覆轍的可能。



開初擔心自己的情緒會影響組員，因為我自己是一個容易讓情緒牽動的人，但今次流浪的旅程，我竟然沒有鬧過脾氣，一次也沒有。

流浪，令人獲益良多是真的。幸福並不是必然，有些享受著的事不一定會擁有。在香港，想吃肉，想乘的士，想必可能對任何人都是極為簡單的事。然而，流浪使用的一分一毫都要精打細算，因為極有可能今天多用一分錢，明天就少了一頓飯。去旅行，攜行李，住酒店，並不是難事。不過認真思考一下我們的人生真的需要那麼享受嗎？人生只是只有物質才能教我們滿足？我們是否只是安於現狀呢？



我的體會是有時候放下手機，乘坐少程車去觀賞沿途風景，也可以寫意，並且身心滿足。快樂是可以與簡單劃上等號。經過五天四夜，我認為流浪不單止是一種體驗和試煉，而是用另一種方法令你過不一樣的人生。

在這次流浪要感恩的事情有太多，特別感謝Candy出發前一日與我傾訴。希望下次流浪團，可以再有機會參加。相信下一次的目標又會是一個新的體驗。



遊學團分享

學生領袖沖繩文化 交流團 2019

農家體驗

在5日4夜的沖繩之旅令我獲益良多。而我最深刻是去民家到體驗當地人的生活。我們只是短短的停留一晚，但都令我地體驗到民家生活。縱然有語言不通的時候，但最後用一啲簡單的手勢都能夠知道對方想法。雖然已經使用Google翻譯，但感受到佢地對我們滿滿的愛。在短短嘅時間令我感到十分開心同及興奮，因為有好多不同的活動。例如，民家主人帶我們去海邊玩耍，晚上還體驗了沖繩傳統衣服及一些傳統樂器。除了不懂說日文外，我們就像當地人一樣，玩樂後就回家吃飯看電視，好像一家人一般。原本我們以為朝早會在屋企進行，誰不知papa說帶我們去海邊食早餐，mama還幫我們準備了便當。他們整的食物真的好好吃。我們還學懂了如何製作沖繩的小食。他們對我們無微不至的照顧，令我們心懷感謝。很想再和他們相聚。

5A 劉敏慧

參觀垃圾處理中心



參觀玻璃再生廠



參觀珊瑚保育基地



農家體驗 — 離村



這次交流團中我們參觀了垃圾回收中心，這地方讓我反省香港的現況以及我們也可以為香港出分力，去保護地球。

首先進入垃圾處理中心會需要分類為兩大類，可燃垃圾以及不可燃垃圾。其後，會將垃圾攪碎成為粒子方便後續工作，經過化學加工處理以及高度燃燒，有些垃圾會被重用，即重新投入工作，例如：有些垃圾被處理後會用作以鋪路，以達重用的目的。

其次，在處理玻璃的垃圾上，日本有獨家的技術令人們棄置的玻璃轉化成為一種叫supersol的物料。而這種物料已在日本的建築工程有非常普及的使用，令日本的垃圾在處理的過程中得以重新使用，減少日本的垃圾量，減輕國家的負擔。

最後日本因為在教育上，日本民衆秉承著良好的質素故日本家庭會按日本的分類法而分類，我在民宿居住時也看到有一個區域是專門做垃圾分類的。再者，日本每個家庭都需要自己購買垃圾膠袋以給垃圾處理中心，垃圾膠袋主要以兩個尺寸供以民衆使用，之後垃圾車一星期只會出動大約2-3次，因此在這種環境因素下，日本人對於自己製造的垃圾量也會加倍留意。

雖然看似簡單，但為甚麼香港做不到，甚至加建垃圾堆田區以解決短時間的問題？我認為主要的原因是教育不足，香港應該讓孩子們從小認識環保的重要性，並加強宣傳以及給予獎勵計劃，促進市民的動力，慢慢改變香港，成為一個真正環保的城市。

5D 潘天蔚

遊學團分享

學生領袖沖繩文化交流團2019

與當地學生交流



這次的交流團中，我與學校的交流令我獲益良多。當地的學生讓我明白遇到困難也要全力面對。當知道要與日本學生交流時我感到十分困難，因為我們的言語不通。所以我懷著膽戰心驚的心情到當地的課室，坐下，和我的預期一樣，大家都不懂對方的語言。但我們沒有因此而停下交流，除了利用翻譯軟件外，我們還利用我們的身語言，指手劃腳地去表達自己的意思。讓我感到對方對我們的熱情。而觀察他們學習的情況時，我看到日本人的自律和禮貌。他們會早起身預備一天所學的物品，相反我們香港學生只會遲遲的起床，趕急的出門，這樣的行為令我反思自己的學習態度，從而希望自己能作出一點改變，學習日本學生的精神。

5C 周萃琪

到達沖繩的第三天，導遊早早叫我們要有心理的準備，因為我們將要到二戰真實使用過的戰壕參觀，看看當時的情況。各人的心中亦添上一分沉重，令車上的氣氛變得肅靜。

下車後，我們先到附近的小屋聆聽戰壕嚮導的介紹，原來是次參觀的戰壕是當時用作醫療之用，用來接收因戰爭而受傷的軍人。嚮導再說明由於當時人手匱乏，所有十多名的女學生義務充當護士，而嚮導的母親就是其中一員，因此我們能聽到更寫實的分享。

可能因為我較高的緣故，進入洞時需要彎下腰，也可以見得戰壕的隱蔽程度。進入戰壕不久，就會到達腦傷和重傷人員的病房。據嚮導的介紹，當時物資十分短缺，所以重傷的病人會被放棄治療，在病房中服下毒藥自殺，藉此解決人生的痛苦。

接下來嚮導著我們關掉手上的電筒，四周環境馬上漆黑一片，就像參與黑暗中的對話環境一樣，不同的是四周都是滴水的聲音，同學們的衣服都被鐘乳石的水沾濕了。嚮導這樣做是希望我們能感受當時人的心情。受傷士兵被人遺下來，四周漆黑一片，沒有糧食和水。若想保命，只能依靠從天花滴下來的水維生，可見當時環境的惡劣。

接下來繼續向前行，就走到普通病人的房間，雖然是病房，但病人們只能被安排在一些較平坦的石塊上休息，而他們的日常需要都是由十多名女學生供應的。例如，女學生每晚要將他們的排泄物收集，然後運到戰壕外棄掉。除了忍受著臭味外還要亂冒著外出的生命安全。所以可以看到這些女生有著驚人的魄力和堅強的求生心。

總結戰壕的體驗，內部環境十分惡劣，長期受著滴水的騷擾，又要在昏暗的環境下生存，我們參觀已感到十分難受，更何況戰時的情況，定必惡劣更多。但願世間上的戰爭消失，不要因為小部份人的利益而挑起引致無數傷亡的戰事。

戰壕體驗



5B 王樺瀧

學生獲獎 (2019年1月至8月)

明日之星上游2019 (每名學生獲頒發\$5,000獎學金)

優異獎學金

4A 曾家軒 5D 王敏楠
5D 莊學勤

第十二屆黃大仙區傑出學生

優異學生

3D 劉倬君 5D 林佩欣

全港初中學生獎勵計劃2019 (獲頒發\$1,000獎學金)

優異獎學金

3D 周紹龍

第十屆大學文學獎

少年作家獎

6D 鄭浚豪

啓慧中國語文廣播劇創作暨演繹比賽

金獎

4A 顏采盈 4B 麥傑淳
4D 何依琳 4D 許婉儀
5B 麥依晴

i-Learner第三十屆「智好學計劃」智愛閱讀中文計劃

金獎

1A 陳茵

優秀學員獎

2C 吳恩僑 3A 陳裕敏

香港理工大學「中學數學及科學比賽」

卓越獎

5D 黃榕 5D 王敏楠

優異獎

5D 王駿

第70屆香港學校朗誦節

詩詞獨誦 - 粵語

季軍

5B 麥依晴

詩詞獨誦 - 英語

季軍

2B 陳勁淇

黃大仙區公益少年團

亞軍

2A 吳希而

「環保為公益慈善遠足活動攝影比賽」

黃大仙區公益少年團「關愛活動服務冊設計比賽」

亞軍

韓國美術交流團Artucation - My Future in Art美術比賽

優勝者

5B 麥依晴

學界籃球比賽

男子乙組

季軍

男子乙組

季軍

男子團體

總亞軍

女子丙組

季軍

學界足球比賽

男子乙組

亞軍

學界田徑比賽

男子甲組

800米

冠軍

6A 藍子諾

鉛球

冠軍

5B 溫天諾

4x400接力

殿軍

4C 霍逸恆 5B 黃焯堯

5C 甘子輝 6A 何均海

6A 藍子諾 6C 楊兆光



男子乙組籃球隊

男子乙組

跳高

季軍

4D 曾嘉銘

三級跳遠

殿軍

4D 曾嘉銘

男子丙組

跳高

亞軍

1D 葉進

女子甲組

鉛球

殿軍

5B 黎芍怡

女子乙組

100米跨欄

季軍

3C 秦卓琳

女子丙組

800米

冠軍

1B 梁詠貽

1500米

冠軍

1B 梁詠貽

4x400接力

殿軍

1A 羅家玲 1B 鄭詠殷

1B 梁詠貽 2A 陳佳妮

2A 張栢瑤