

2023 - 2024
L.E.D. 誌

✦ 培敦的生命教育 ✦

尋回初心 善待自己

生命及公民教育組



培敦的生命教育

本年主題 **【尋回初心 善待自己】**

透過培敦拾道之四道：

「道歉、道恕、道謝、道愛」

引導學生明白「饒恕他人、饒恕自己」
是生命的一種選擇！

身為培敦人，

期望同學要緊記杜惠霖宣教士的捨己及大愛，
藉著他的犧牲和貢獻，培敦得以建立。

但願同學珍惜這份恩典及杜宣教士的奉獻，
在校園中「共創美好的培敦情，做個優秀的培敦人」，
活出一個更好的自己。

同學反思

2B 陳政男

寬恕——指寬恕及不計算別人的過失。一個人願意放棄針對加害方的消極感情，例如復仇，那為甚麼要原諒他人呢？就如馬太福音 6:14 提到「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯」，每個人都會犯錯，原諒他人，相近於「鬆綁」自己。雖然說對方可能的確做的事有點過份，但我們也要盡量接納他們，你我都有難處，還不如互相了解。無論我們所怨恨的對象是誰，如我們心中積怨，這就是苦毒。不饒恕人的心，會導致失去信心，產失消極情緒。所以，盡量去接納人！

3C 陳瑤

寬恕不單是原諒他人，更是原諒自己的舉動。可是在現實寬恕他人，像是很難做到的一件事。一直被某件事所困擾，好像是進入了黑洞，永無止境。就會使事情和雙方關係都變得惡化。與其徒增煩惱，倒不如選擇寬恕，一個原諒自己和給人改過自新的機會。

同學反思

4C 郭子健

「寬恕」並不是一時三刻，過程中需要時間的灌溉，以及不計其數的掙扎。有時，遇到與自己不同的人是在所難免的。不過今年我學會了嘗試調整心態與不同的人相處和互動，放下對別人的偏執，以另一角度去欣賞他的優點，我感覺在關係中自由了不少。這樣的操練讓我經歷真正的寬恕別人，放過自己。

6D 陳茵

寬恕為何物？不就是忘卻他人對自身造成的傷害嗎？但事實上寬恕並不意味著忘記，而是一種釋懷與成長的過程。

當我們受到傷害時，自然會感到憤怒和痛苦，但如果我們能夠放下心中的糾結，給予對方機會，這不僅能夠減輕內心的重負，也能夠達成彼此之間的相互和解。只不過要做到如此談何容易？但勇氣和智慧一定是通往寬恕的不二道路。它要求我們擺脫以自我為中心的思維模式，以同理心去理解對方的處境和動機。即便無法完全原諒，我們也可以嘗試理解對方的行為，進而減少仇恨和報復的念頭。這需要一定的時間和努力，但最終會帶來內心的平靜和自由。

寬恕並非一蹴而就，而是一個持續的歷程。做到寬恕看似遙遙無期，如若我們能夠以開放、理解的心態面對傷害時，我們便已踏上了通往寬恕的道路。

L.E.D.

小組及組長

本校一向以全人生命教育—
「身、心、社、靈」
為發展方向。

我們更積極推動班級經營，十多年前，
我們於全校各班成立關愛小組，共建關愛校園。

自2018起，我們以「L.E.D.」小組代替以往的「關愛」小組。
而「L.E.D.」小組的組成是以「班職」擔任組長(全班分成六組)，
溶滲關愛的元素於班職之內，藉以提升班內各職員的關愛素質，
再由他們推行班內切合同學需要的活動，
繼而盼望他們能建立對所屬班別的歸屬感、承擔及責任感。

「L.E.D.」為發光發熱的工具，這正好配合了我們的校訓：
你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來。

「L.E.D.」代表著：

L Loving 愛心
E Energetic 活力
D Devoted 忠誠

L.E.D. 組長工作坊



投入討論組長的特質



立志做個好組長



為同學打打氣



向老師表達謝意



珍貴的師生同行



致送老師的心意卡

初中伴我同行計劃

自 2015 年起，本校引進策略伙伴協助學校與學生同行，透過「師生結伴行計劃」、「培敦校友會師友計劃」及與本區不同教會（Yes Power、讚頌之園及九龍二區教會）的協作計劃，邀請不同界別的群體及校友成為同學的生命導師，與同學一起建構積極的人生觀及價值觀。



中一 L.E.D. 小組開幕禮破冰遊戲



中一 人形紙上寫着我們各人的特質



中一 躲避飛鳥攻擊



中一 叢林探險記 挑戰成功！



中一 小心不要跌入亞馬遜河！



中二 午間暢聚



中三 The Chosen Group
成功帶領中一進行活動



中二 小組與導師合照



中二 黑暗中對話

一起流浪 香港篇

日期

06-08.02.2024

活動目標

1. 加強學生認識城市面貌
2. 提升學生與同伴間互動配合，
發揮個人於小組中的能力與位置，彼此接納及看見
3. 促進學生了解自身長短處、個人特質、價值與偏好



充滿童趣的時光



一起認識不尋常的角落

活動能如何讓你【尋回初心 善待自己】？

5D 劉羨瑋

讓我安靜下來聆聽自己內心，人生不一定要追一個目標，能漫無目的地遊走在這城市。

4A 曾鉉時

令我可以做一個沒有壓力的環境下，去做回輕輕鬆鬆的自己，恢復好自己的狀態而去享受生活，記得如何用最原始的方法找到開心。

一起流浪 香港篇

離島線

鴨洲

長洲

梅窩

大嶼

坪洲

沙田大埔線

油塘三家村

沙田圍

道風山

大埔



「我哋準備好喇！」



一同經歷流浪的時光

活動能如何讓你【尋回初心 善待自己】？

1D 楊蔚喬

活動讓我同其他人共同經歷，相處更多，令我發現自己與人相處時候 細節同優點，亦令我尋回自己最初 想法，就係想同人真誠相處。

1A 劉宇洋

透過旅程令我們想起不是單靠電話來維持我們的娛樂。

一起流浪 香港篇



記住一起探索過的風景



一起探訪教會

旅程體會

- 5D 劉羨瑋 探索城市不同面貌讓我大開眼界，城市有很多值得觀看的地方。
- 4A 曾鉉皓 可以和朋友一起感受輕鬆旅途的快樂，途中的趣聞趣事。
- 2A 古啟聰 我學會了原來提出建議不是一件困難的事情。
- 3A 余靖嵐 我發現自己沒想像中的內向和不喜歡跟朋友長時間相處。

生命教育日

日期 22.03.2024

主題 寬恕



體會寬恕帶來的釋放



刺激好玩的體驗



同學都投入活動



大家都有顆反思的心



班主任帶領同學反思寬恕



製作流體畫



真誠分享、思考生命



以摺心立志，願意學習寬恕

L.E.D. 光線



與完成品合照



與星星孩子一起拼豆

與星星孩子約會

「星星孩子」是一群有中度智力障礙的人士，本年度繼續與慈光社群服務網絡合作，與「星星孩子」有 3 次共融約會，過程中以唱歌、遊戲和分享加深彼此認識，樂也融融。



介紹宣教士的展板



尋找培敦人的遊戲

開放日—雲彩停留之地

50 週年開放日設置展板和遊戲，讓來賓和同學認識來華宣教士對香港的貢獻，以及本校創校校監杜惠霖宣教士的事跡，一同數算恩典和傳承其奉獻精神。



首席感言

4A 陳紫虹

今年，我們主要服務的對象是慈光堂的一群特殊人士——星星孩子。在這一年中，每一次的活動都是一次全新的體會和啟發。每個先鋒都積極參與遊戲的設計，不斷用新穎的遊戲和活動來激發星星孩子的興趣，並且在這個過程中，大家都顯得活力十足，和他們相處得十分融洽。透過不同的遊戲，我們不僅僅是陪伴他們，更是在相互學習，相互融入彼此的世界。

起初，我在與他們相處的過程當中，難免會覺得尷尬、難以開口。但當我試著去學習一些技巧，主動找話題和他們閒話家常，才發覺，原來和他們溝通也不是想像中這麼困難。例如，聊聊最近的天氣，喜歡的卡通片，甚至喜歡吃的食物。聊到這些，他們都會很樂意與你分享。可能人們對他們有刻板印象，認為他們很恐怖、無法控制，而疏遠他們。但其實只要用心了解他們，便不難發現，其實他們是一群可愛的孩子，並沒有惡意。

反思這一年的經歷，這群星星孩子對生活的簡單需求和純粹快樂讓我重新審視了自己的生活態度。他們用最真實的情感和反應告訴我們，甚麼是最純粹的快樂和幸福。而這些，正是我們平時最容易忽略的。此外，作為社會的一份子，我們有責任去關心和照顧那些需要幫助的人。即使是一個簡單的微笑，一句關懷，對他們來說都是莫大的溫暖和支持。今年這些寶貴的經驗和感受將永遠留存在我的心中，並且激勵我在未來的人生道路上繼續前行，追求更高的價值和理想。

4B 王竣豪

在今年的先鋒服務星星孩子的過程中，我發現星星孩子的快樂是不需要非常複雜的，亦不需要「天花龍鳳」，只是簡簡單單、很純粹的事情便能滿足。同時，我發現他們每個人都有自己的長處，有些星星孩子比較細心，有的做到堅持不懈，有些能非常冷靜地了解遊戲玩法，讓我了解到每個生命都是獨特和有意義的。

回顧擔任首席的這一年，我發現首席的職責與我想像的不同，開初我以為首席需要在每一個活動之中主持大局。然而經過這一年的不同活動，發現原來更重要的是協助組員融入當中，去享受整個活動。同時，我亦發現到自己的限制。今年校內外都參與頗多活動和負責不少崗位，雖然已盡力進行時間管理，將每一天的行程編好，但原來我需要在不同活動之間留有一些過渡時間，令時間能更加充裕，以及預備好參與每一個活動的細項。希望我下年能繼續帶著 L.E.D. 精神為學校和社區服務更多，在每一件事上都有所成長。

本年度先鋒名單

首席 4A 陳紫虹 | 4B 王煥豪

A組 4C 郭子健

1A 梁雋緯 | 2A 曾嘉雯 | 2B 李詠樂
3D 張凱晴 | 4C 蕭詠桐

B組 3D 陸珈盈

1B 陸安琪 | 2D 楊碧琪 | 4B 周美琪
4C 黃海彤

C組 4B 馮才裕

1B 紀曉晴 | 2D 陳紫渝 | 3A 嚴梓倩
4B 伍焯曼 | 4D 李思澄



如果同學有興趣成為下學年L.E.D.先鋒，
推動關愛文化，歡迎到網頁填交表格，
亦可向賴寶伶老師或黃子珊老師報名。