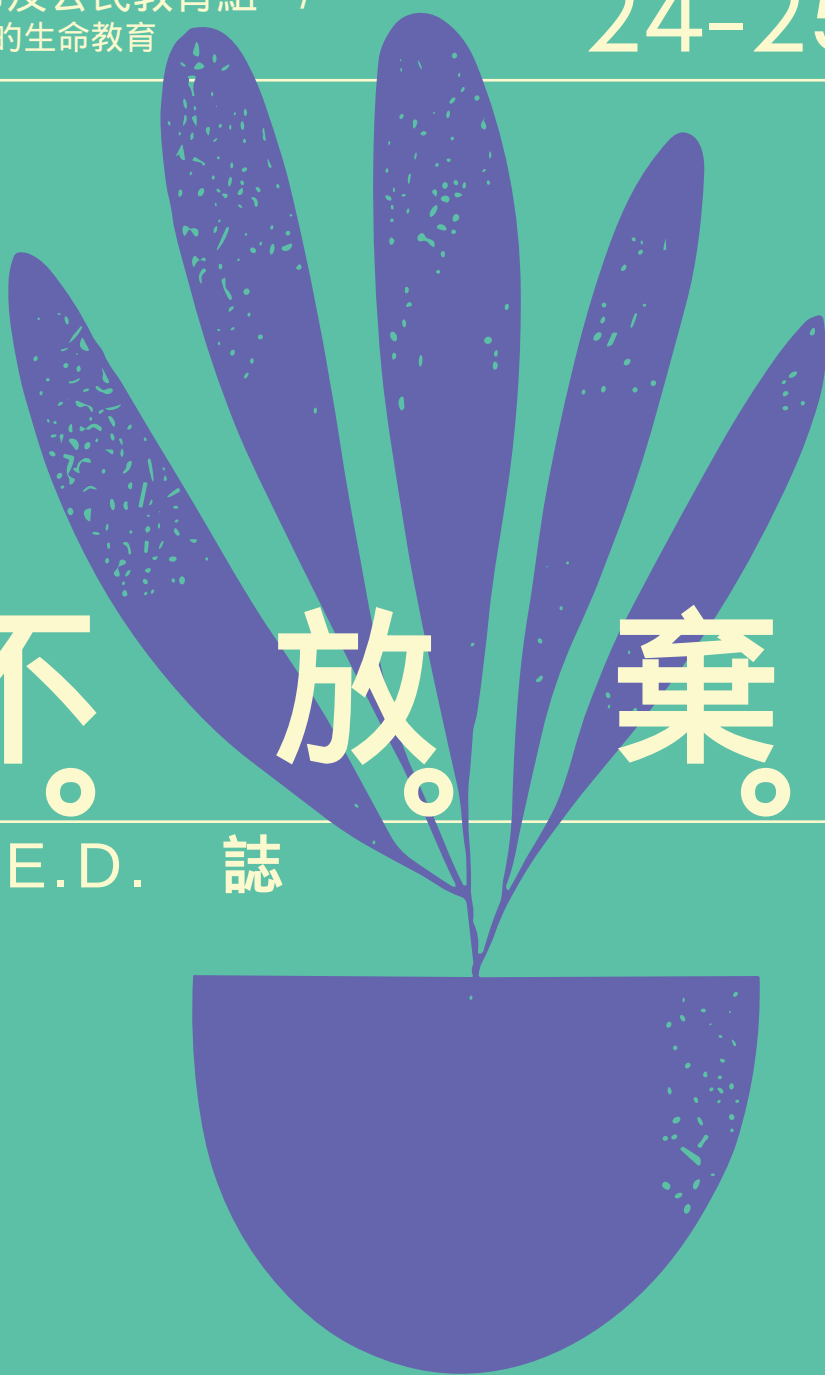
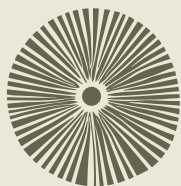


不。放。棄。

L.E.D. 誌





本組 24-25 年度之主題

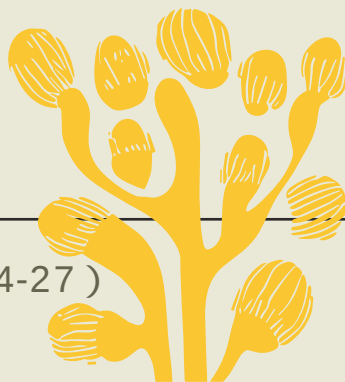
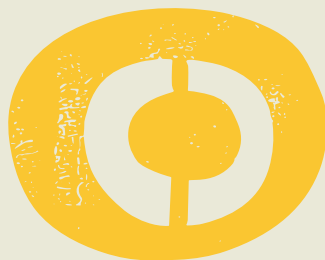
不．放．棄

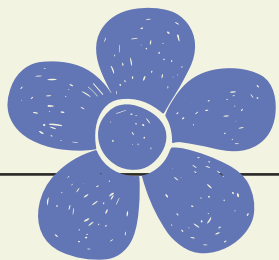
理念

在推動「不．放．棄！」的理念背後，我們提醒每位學生必須要有一個清晰的目標，才能有意義地活出「不．放．棄！」。如海倫．凱勒用行動證明了「身上有殘疾的人，如能得到適當的栽培，一樣能夠出人頭地。」；甘地一生相信「真理」，他用行動貫徹真理，也以此教導別人，他毫無畏懼的、堅持的實踐這理念，最後協助印度脫離英國獨立！愛迪生現代發明之父，在創造照明燈泡的過程中，經歷了無數次的失敗和挫折。他曾說過一句著名的話：「我沒有失敗，我只是找到了一千種不行的方法。」；居里夫人在研究放射性元素時，面臨著巨大的困難。她經歷了許多失敗和挫折，但她從未放棄她對科學的熱愛和追求。最終，她發現了鐳，並成為第一個兩次獲得諾貝爾獎的女性。聖經中，保羅形容生命就像賽跑一樣，他清楚知道神為自己預備的目標是什麼，也知道最重要的一件事，就是要跑完神給的道路。

當為不壞的冠冕賽跑（歌林多後書 9:24-27）

²⁴豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得著獎賞。²⁵凡較力爭勝的，諸事都有節制。他們不過是要得能壞的冠冕，我們卻是要得不能壞的冠冕。²⁶所以，我奔跑不像無定向的，我鬥拳不像打空氣的。²⁷我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。





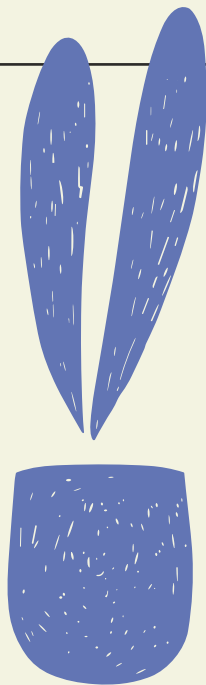
同學反思。

4D 張凱晴

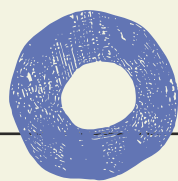
有一種生命的祝福叫「不放棄」。作為 L.E.D. 先鋒，在本年度參加了大大小小的活動，包括戒毒村和無家者探訪。在活動當中透過與不同背景的人接觸和溝通，了解到他們在逆境中如何發揮「不放棄」的精神。在形形色色的活動當中令我印象最深刻的是第一次團隊歷奇訓練，原因是這活動讓我真真正正地實踐到「不放棄」的精神。活動的重頭戲是我們需要合力登上一堵高牆，不能使用任何工具，只能運用我們的身體。在討論策略時，我自告奮勇要成為第一個。因為缺乏經驗，所以在嘗試時需要花費大量時間和精力，經歷無數次的失敗和挫折，但是因為朋友們的鼓勵和要登頂的決心，我沒有選擇就此放棄而是繼續努力挑戰，最終才能成功完成任務。因此，透過本年度參加不同的活動讓我學懂了「不放棄」的精神在生命的重要性，讓我可以不同場合發揮「不放棄」的精神，用生命影響生命。

2B 陸安琪

在「放棄」與「不放棄」之間，放棄當然非常容易，但當我體會不放棄之後的成就感，是遠遠勝過放棄當下後的放鬆時，我便明白到，放棄只會令我失敗，但不放棄，能幫助我在追求夢想的道路上保持韌性。「不放棄」不單止是一種生活態度，更是一種堅強的意志，令我有在挫折中依然保持前行的勇氣，因為每一次失敗都是一次學習的機會，讓我們更接近成功！不過，面對挫折時，除了要有「不放棄」的精神，最重要的還是要反思錯誤，然後進行改進。這樣的「不放棄」才能夠令我們有所進步，而不是一錯再錯！正所謂：「失敗乃成功之母」，一定要減少自己產生負面能量從而令自己失去動力堅持的信念，保持積極和進取的心態一樣能夠令這種精神繼續保持下去。保持耐心，相信自己的能力和價值也可以令失敗變成成就！



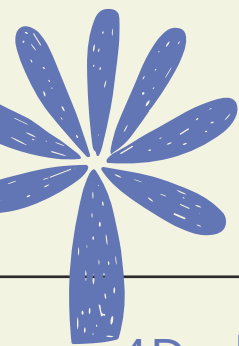
同學反思



5D 陳葦謙

在 2024 年的 11 月，我參加了「原來我得」美國交流計劃的選拔並進入了第一輪面試。我因為一些事情而心情上有一些困擾，沒有動力做事一方面要忙著學業，另一方面又要忙 為面試準備。有一刻，我想過放棄去面試。在面試前的五天，我打電話給我媽媽，跟她說我想放棄面試。她說：「準備了那麼久現在放棄，這是最後一次的機會，你肯定你不會後悔？」。我沉思一陣子，回想我想去美國的梦想，我並不想因為半途而廢，浪費付出的努力，所以後悔，然後我選擇繼續堅持。經過一路上的高低起伏，我成功得到了美國交流的獎學金。

在這個經歷中，我有想過放棄，但我最終沒有，我不想浪費一次嘗試的機會，所以承受 壓力和煩惱面對逆境。堅持並不放棄，就會有成果。



4D 陳碧茵

我認為不放棄的是學習薩克斯風。

其實，薩克斯風從來不是我特別喜歡的樂器，加上我有脊椎側彎，肺部的空間被壓縮，每一次呼吸都像在狹窄的通道中掙扎。吹奏時，我總覺得氣不夠用，才剛吹幾小節，臉就紅得發燙。更別提我的天賦並不出眾，每次看著譜上那些跳動的音符，手指經常配合不好，動作笨拙得像是在打架，進步得慢到讓人沮喪。這些挫折讓「放棄」的念頭，像影子一樣。可是，不知為什麼，我還是固執地握著這根金屬管，一天又一天地練習。那些枯燥的音階，我吹了一遍、兩遍、十遍 當吹到氣餒、吹出破音時，我就會放下樂器，喝口水，深呼吸，讓自己平靜下來，然後再調整姿勢，重新開始。隨著時間的推移，那些刺耳的破音少了，手指也開始記住了正確的位置，音符從生硬到漸漸流暢，我也慢慢摸索出了控制氣息的訣竅。

更讓我欣喜的是，每次課堂上，來自不同學校、不同背景同學聚在一起，彼此的吹奏就像一場交響樂，磨合出和諧的旋律。那一刻，我忽然明白，這份堅持不僅僅是對音樂的執著，更是對生活的感悟。每一滴汗水，每一個音符，都在告訴我：困難和挑戰並不是絆腳石，而是成長的基石。

這四年的堅持，讓我的技藝慢慢進步，也意外地讓我看到了生活更廣闊的可能——原來，「不放棄」並不只是嘴上說說，而是在面對一次次挑戰時，依然選擇努力走下去。這份堅持，讓我對生活有了新的理解：它或許不容易，但正因為不容易，才更值得珍惜。

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，二十多年前，
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

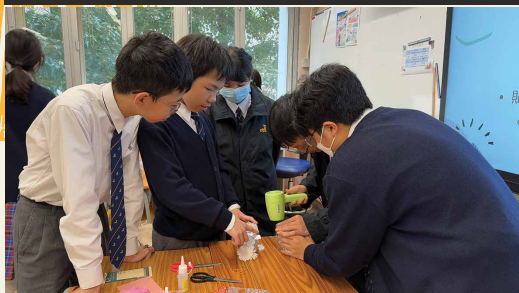
L Loving 愛心

E Energetic 活力

D Devoted 忠誠

L.E.D. 小組工作坊活動

同學用心製作敬師禮物



一同展示努力成果



香港基督教服務處培愛學校同學與本校學生分享生命故事



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。

中二級劇本殺活動



中二級歷奇活動



初中伴我同行計劃



中二級活動啟動禮

中二級同學相聚一刻



中三 Chosen Group 愉快相聚



生命教育啟動禮。燃點燭光

一起亮起燭光



師生憑歌寄意



校長頒發委任狀



新學年的主題介紹



盼可將燭光交給我
讓我也發光芒
寒流裡 願同往
關心愛心似是陽光
盼共我 結伴去
以心中暖流 和風對抗

生命教育日：「油牆價期」 15/4/2025

生命樹

由校長、全校老師及導師一人一筆填色，
以金色包圍 整棵樹，代表培敦 50 周年。

樹根

寓意養分吸收及輸送。

培敦是一所基督教學校，根基就是源於神的話，神的話是生命的糧。

樹枝、樹幹、樹葉

寓意每個人的生命都是獨特的，老師以生命影響生命，
以不同的知識領域、個人生命的歷練及智慧，潤澤學生的生命。

師生們共同油牆，為學校添置新色彩

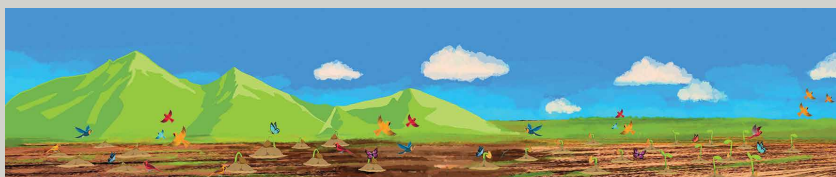


生命教育日 新生命禮讚廊

理念來自植物生長的五個階段：



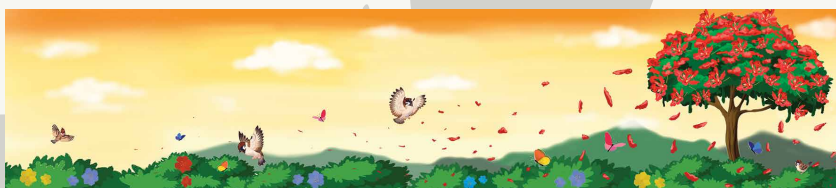
三樓：好土撒種



四樓：發芽生長



五樓：開枝散葉



六樓：開花結果

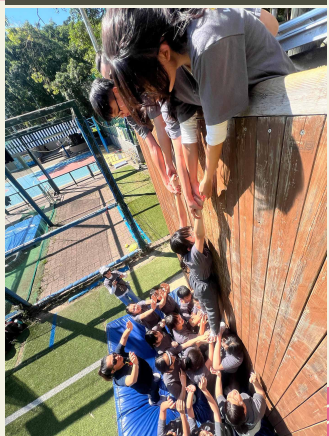


七樓：生生不息

L.E.D. 先鋒活動

歷奇培訓日

共同協力跨過高牆



親身體驗 「不．放．棄！」精神



紮木筏



L.E.D. 先鋒活動

為中六師兄師姐打氣

為師兄師姐寫打氣心意卡、贈送禮物予中六同學



「有家」關愛活動

與無家者一起摺紙，分享日常



L.E.D. 先鋒活動

探訪得生團契



體驗得生弟兄們的
日常工作

了解得生團契及
弟兄生命的見證



參觀得生團契
舊宿舍

首席 L.E.D. 先鋒 感言。

5C 郭子健

今年我們主要服務對象是無家者和戒毒人士。在這一年中，我對每一次活動都有全新的體會，並得著了不少啟發。

二月初我有幸能預備探訪無家者的活動。這使我親身感受到設計活動的困難，原來設計活動有很多考慮因素，例如：要考慮參加者的年齡、時間的分配、如何推動氣氛等。而我學習到最重要的是如何達成活動的目標——將關愛帶到社區的不同群體。

參加這活動令我有深刻的反思。探訪無家者時，一位老友記令我十分慚愧，他的手非常不靈巧，但活動中有摺紙部分，他依然努力地學習，慢慢地嘗試，最終在嘗試十次後終於能對摺手功紙。他的努力令我回想起學校今年的主題——「不放棄」。

另一個令我印象難忘的活動是探訪戒毒村。在活動中，我見到許多人通過福音戒毒，成功改過自新。通過戒毒人士分享他們的經歷，我更深刻地理解到吸毒對身體和人生的危害。我們還在戒毒村體驗了他們的生活，戒毒人士有固定的時間表，並且需要進行耕作，我們也親身嘗試了耕種的艱辛。

學生及老師名單

老師

賴寶伶老師 楊玉婷老師
林建欣老師 陳穎怡老師
朱孟強老師 梁愷儀老師
黃子珊老師

學生

5C	郭子健		
1A	鍾銘希	1A	謝子竣
1A	蔡永耀	1C	陳銘怡
1C	邱珪悅	2A	梁雋紳
2A	梁悅思	2A	李頌儀
2B	黃國竣	2B	紀曉晴
2B	陸安琪	3C	曾嘉雯
3C	李詠樂	3D	陳紫渝
3D	楊碧琪	4A	陸珈盈
4C	李思澄	4D	陳碧茵
4D	張凱晴		



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，
亦可向楊玉婷老師或黃子珊老師報名。