



# 香港神託會培敦中學

Stewards Pooi Tun Secondary School

## 2022年4月校訊



電話 Telephone: 23265211  
傳真 Fax: 23201344  
電郵 Email: [info@pooitun.edu.hk](mailto:info@pooitun.edu.hk)  
網址 Website: [www.pooitun.edu.hk](http://www.pooitun.edu.hk)

地址：香港九龍鑽石山斧山道162號

Address: 162 Hammerhill Road, Diamond Hill, Kowloon, Hong Kong

願春暖 開心 疫情散去。  
感謝默默付出的所有天天天  
願神祝福黃大仙區居民平安  
香港神託會培敦中學學生會

# 「基華小學師生訪培敦·學習·重聚·多親切」

專訪中華基督教會基華小學黃建開主任、孫詠霞姑娘

記者：2C黃梓瑜 2C柳曉晴



疫情下，我們仍致力推動生命教育，與中華基督教會基華小學和慈光堂合作舉辦「童耆再聚」活動，由培敦和基華合力製作手作，並在網上實時關心問候社區長者及與他們進行小遊戲。今年11月，基華小學同學參觀本校螢火蟲生態教育廳，已升讀培敦的一眾基華舊生，介紹中學生活和接待他們，感受親切。我們今次誠邀了基華小學籌辦此活動的黃建開主任和社工孫詠霞姑娘接受訪問，分享所思所感。

瑜：請問童耆再聚這個活動有何意義？對您和同學有沒有甚麼幫助？



黃主任：這是一個很有意義的活動，因為很難得，中小學合作與老人家共聚。這個活動是中學生和小學生第一次正式合作，讓基華同學可更了解老人家。透過簡介會小朋友明白如何和老人家溝通知道如何和家中老人家相處，有助跨代共融。活動在疫情下用Zoom進行，也是嶄新嘗試，原來無需實體會面大家也可互相交流，同學們還親手預備了些小手作，準備送給老人家。

孫姑娘：真的很難得，在疫情之下有進行跨年代的活動很不容易，對老人家來說也是新嘗試，老人家看到小學生和中學生對他們關心慰問，感受到正能量，是一個很特別的活動。

晴：請問您聽過作為基華舊生的培敦學生簡介中學校園生活後，有甚麼感受？

黃主任：我突然覺得他們變成大男孩和大女孩，因為在我的眼中他們其實還是一個小BB，就像梓瑜和曉晴一樣，突然變成大女孩，而且以師兄和師姐的身份向師弟妹介紹校園生活，我覺得很有親切感。小學生又可以透過師兄師姐的真實經驗，更了解中學生活。



瑜：請問螢火蟲生態教育廳導賞有沒有令您和基華師弟妹更加了解螢火蟲？



黃主任：當然有，因為在香港很難得可以看見螢火蟲，很多時只出現在網上和書本上，所以能親身近距離觀賞螢火蟲十分難得，過程中小朋友了解到生物的多樣性和螢火蟲如何成長。即使我們在大自然看見螢火蟲也未必可以了解到螢火蟲，由BB到成年的成長週期等知識，所以我覺得這是很好的生命教育。

孫姑娘：不僅小朋友，黃主任和我都有很大得着。在螢火蟲廳裏，螢火蟲在小朋友甚至大人眼中都是很夢幻的昆蟲，不容易接觸，甚至只有在書裏或聽故事才能知道。原來在市區內都可以親身觀賞和了解螢火蟲的成長過程。而且我們小學距離培敦中學很近，走路就可以到了，小朋友和我都覺得很有趣。

# 「培敦師生·幸福樂樂每一天」

專訪輔導組馬君兒老師、劉傲梅老師、鍾曉輝老師

記者：4A陳穎心 4A林晞汶 4D何芷縈

疫情下同學面對不同身心靈的需要，有見及此，輔導組籌劃幸福樂樂週，透過一系列活動，讓同學紓解情緒。在十二月舉行跳大繩比賽，藉運動提升正能量。我們很高興邀請負責籌劃活動的馬君兒老師、劉傲梅老師和鍾曉輝老師接受訪問。



## Q1. 為什麼要舉辦幸福樂樂週？

**馬老師：**因為想提升同學對精神健康的關注，在學校營造愉快氣氛。長達一週的活動包括「幸福話我知」、「樂樂在其中」，例如輔導主任陳偉民老師舉行和諧粉彩畫工作坊；製作心靈樽給準備文憑試的中六同學打氣，為同學舉行情緒了解講座，並進行情緒問卷調查，讓學校跟進同學在疫下情緒概況，協助同學建立健康心靈，提升抗逆力。



## Q2. 幸福樂樂週帶給同學什麼得著？

**馬老師：**可以幫助同學減壓，享受校園生活。希望同學可以多留意身邊的事物，並明白到幸福其實可以很簡單，在日常生活中透過一些很微小的事物，便可獲取「小確幸」。我們訂製了摩天輪，讓同學寫上感想。又安排在小息派贈棉花糖，同學都感到樂趣。



## Q3. 在幸福樂樂週後有何感想？

**馬老師：**在疫情下，原本安排在午膳的活動改至上午小息舉行，時間略為縮短，但看見同學積極參與活動感到十分開心。

## Q4. 請問為什麼要舉辦跳大繩比賽？

**劉老師：**今年輔導主題是「健康的生活」，由於跳大繩可以培養同學團體精神，同時能鍛鍊身體。運動帶給同學令人開心的激素，能發放正能量。團體賽時，同學可透過練習、交流，增進彼此友誼。由於疫情期間很多活動不能參與，而跳繩比較容易上手，大部分學生懂得如何玩，而朋友一起組隊參與，亦有助同學建立社交。



## Q5. 舉辦跳大繩這個活動遇到什麼困難？



**鍾老師：**今年突破自己獎勵計劃採用了新的形式，跳大繩是其中一個任務。最初害怕沒有人報名參加，因為是首次舉辦，不知道學生有沒有興趣參與。另外是場地問題。跳繩需要一個空曠的地方，疫情下又不可以太近距離接觸，還需要計分、計時，幸好最後能在禮堂舉辦，真的十分感恩。

## Q6. 舉辦跳大繩後，你有何感想？

**劉老師：**今次比賽反應很熱烈，同學比想像中踴躍。疫情期間，學生生活非常枯燥，但今次整個禮堂都充滿人，大家努力跳的時候，讓我明白到大家的凝聚力是很重要的，而同學亦有更多美好回憶。疫情期間雖然很少舉辦大型活動，但今次在禮堂舉辦比賽仍很成功。

**鍾老師：**很多同學參與，又見證他們十分努力認真練習和比賽，十分開心。我們亦邀請了很多老師參與，可謂師生同樂，亦有學生希望下年可以再辦，達到了預期理想效果。



# 五社齊心·成就不一樣的特備運動會

記者：5A 王桂琳

由於疫情關係，在運動場上舉辦全校陸運會彷彿是遙不可及的事。可是，我們沒有輕易放棄，在體育科老師努力統籌，社顧問老師協調支持下，我們以校園為場地，在嚴格的防疫措施和保持社交距離的情況下，舉行了別出心裁的特備運動會，全校師生一起進行攀石、踢毽子、立定跳遠、立定跳高、足球射門及籃球投籃等活動，同學能從運動中尋到樂趣。運動會的當中盛事，更莫過於五社啦啦隊表演大賽，各社啦啦隊使出渾身解數，施展舞藝為運動健兒打氣。我們邀請了迦密社、黑門社、摩利亞社、尼波社和橄欖社社長，分享他們預備運動會和啦啦隊練習的感受。

## Carmel：社長4C 陳綽穎

感謝社員為社付出，在各個比賽項目盡心盡力，為社創下佳績。不可在室外運動場舉行陸運會，很感恩在疫情下仍能在學校舉行特備陸運會。當中最難忘的是啦啦隊比賽，我社第一年在啦啦隊加入跳舞的元素作賽，我們在台上聽到台下的掌聲和歡呼聲非常感動，跳舞並不是我們的強項，但大家都齊心合力、竭盡所能，希望為社付出。最後，舉行特備陸運會的確有很多困難，非常感謝校長、負責老師和同學們，策劃、籌備，在艱辛的一年為我們帶來難忘的回憶。



## Hermon：社長5D 許晉朗

印象最深刻的是要尋找願意加入啦啦隊的社員，是次啦啦隊比賽是五分鐘的演出，只有一個月的準備時間，亦因疫情而限制許多隊員的練習時間，參加人數只好減至十三人；期間又遇上物流問題，在表演前幾天才收到啦啦隊服。

儘管如此，我們沒有放棄，尤其兩位啦啦隊隊長，以及每一位選擇留下來的隊員都堅持出席每一次的練習，後勤的工作則由我負責，分工合作，全心全意地為黑

門社爭取勝利。最後結果超出我們預期，我們的堅持和努力沒有白費。

## Moriah：社長5D 張栢瑤

受疫情的影響，今年很多的活動都難以舉辦，學校今年依然在環境受限的情況下為同學舉辦全新的特備運動會。

當初收到啦啦隊要在禮堂表演，並沒有太大的憂慮，但到開始策劃表演時，才發現無論是選歌或是排舞，對我們這群沒有舞台經驗的同學而言都是非常困難的，要在只有一個多月的時間內排練整個表演，過程可說是寸步難行。

幸好啦啦啦隊的同學都很合作和投入，練習時有說有笑，大家都犧牲所有午膳和放學時間練習，共同努力。





### Nebo：社長5B 施沅蕎

竟能在特備運動會出現已不見了兩年的啦啦隊比賽，在這個表演比賽中，讓各位同學能再次聽到兩年沒有聽見的啦啦隊口號，以為對口號會陌生，怎料大家都興奮地、宏亮地、盡力地大聲叫喊着久違了卻熟悉的口號。

為此即使有一大堆的事情要處理：選歌、編走位、練舞、教口號、選隊服等等，雖然這些工作也很辛苦，但我認為是值得的。

我很感謝兩位啦啦隊隊長、所有啦啦隊隊員和所有尼波社社員，在特備運動會為尼波社奪佳績。

### Olivet：社長5B 吳偉靈

我校首次舉辦特備運動會，目的是為同學增添中學生涯中的樂趣和增加對社的歸屬感。

比賽當天，同學興致勃勃地回到學校，在參與各項競技比賽時格外投入，老師們也樂在其中！

在攀石比賽，林校長到停車場為同學們打氣，又鼓起勇氣跟學生一起攀石，同學們落力地為校長打氣，使我深深感受到培敦師生的深厚情誼。

當中重要環節——啦啦隊表演，社員們都下足功夫，

在午膳或假日練習，很熱血！明白到各社員在排練時遇到困難重重，然而在大家互相指導、虛心學習下，表演最終順利完成，亦讓大家更明白「台上一分鐘，台下十年功」的道理。








**團體冠軍**

MORIAH 摩利亞社

**最佳啦啦隊選舉**

HERMON 黑門社

**各級最高參與獎**

級別	班別
中一	1D
中二	2A
中三	3D
中四	4D
中五	5B
中六	6C

# 展露鋒芒—培敦辯論隊專訪

記者：5C 蘇芷珊



培敦辯論隊成立逾年，同學入隊後接受培訓，就廣泛不同的題材進行思考訓練，透過認真的反覆練習，為校際公開比賽備戰。本年度同學嘗試參加公開賽，過程中有勝有負，獲得寶貴的實戰經驗，亦大大提高了同學的自信心和辯才。我們很高興邀請到辯論隊成員5D王君頤、3A王學致、3C羅承謙和2D文子晴接受訪問，分享他們在辯論隊的喜樂和得着。

## 1. 為何當初會加入辯論隊？

王君頤回想當初加入辯論隊已是中四了，當時與文子晴一樣，希望透過學習辯論的技巧提升中文寫作、說話等議論能力。子晴起初認為辯論就是強詞奪理，對我這個“牙尖嘴利”的人肯定沒問題，但加入後才發現辯論其實是正反方講道理，相互批駁、爭論是非，愈辯愈明的，簡直是大開眼界。

羅承謙與王學致都是獲老師的推薦加入，對辯論產生了興趣，很感恩因此成為本校辯論隊的「先驅」，更在第一場比賽中勝出，相當喜出望外！

## 2. 參加辯論隊，有甚麼得著？學習到的辯論技巧，可應用在學習或日常生活中嗎？

王君頤：「增強了我的邏輯思考，思路更清晰更有層次，更明白團隊合作的重要。」

羅承謙：「提升了我的口語能力，說話要有重點，不要急，表達要清清楚楚，更學會如何有效分析、篩選資料。」

王學致：「學會與人溝通的技巧，令人際關係更密切。」

文子晴：「學會多角度思考；考驗和培養我的應變能力與即席演講能力；更勇敢地表達自己的觀點，追求真理。」

## 3. 辯論隊需與人合作，如大家意見不同，怎樣解決？

王君頤笑言辯論隊隊員都口齒伶俐，在討論作賽策略時，不免一番「唇槍舌劍」，余教練就會引導我們羅列正反雙方的好處及弊處，權衡利弊，建構我方的論點。在這個過程，承謙與子晴學會嘗試換位思考，包容或者接納不同的意見，能訓練人與人之間的相互尊重。



## 4. 對培敦中學辯論隊的將來發展，有什麼看法、建議？

大家都異口同聲，要繼續加強團隊合作及訓練，如多看大學辯論賽的片段，觀摩學習、集思廣益、分析不同的辯題，然後一起參加更多辯論比賽，獲取經驗。當然亦希望辯論隊將來能更人強馬壯，招賢納士，讓不同同學參加，為辯論隊增加「新血」。

就此，他們正計劃在校內舉辦辯論比賽，發掘能言善辯的同學，屆時希望大家踴躍參與啊！

## 本年度參與辯論比賽

2021年11月20日對賽 香海正覺蓮社佛教梁植偉中學

辯題：港府應限制校內功課量及校外補課以舒緩學生壓力

2021年12月18日對賽 聖保羅書院

辯題：港府應全面推行電子道路收費計劃



# 校園佳作共賞

## 《孤獨？並不獨》

4A 錢韻詩

孤獨大概是千古高懸的北極星，就算無數星光黯然墜落，它都長久地亮著，是一雙永不熄滅的眼睛，洞穿一切離合聚散，悲歡喜樂的起伏洶湧。

孤獨是一個人的狂喜派對。自己一個人遠離大眾的喧囂與庸常，偶爾獨自一人吹吹晚風、做些雞毛蒜皮的小事、拍拍照等有趣的舒閑小事已經是屬於自己的派對。沒有人說過孤獨一定是安靜、害怕，只要自己想，播放音樂、吃著單人餐，看看久違未看的劇集，可以是生活的小確幸，是一個人的「狂喜派對」。

孤獨不分對錯、不分悲喜。不要做情緒的俘虜，孤獨不是貶義詞，「獨」是拒絕瑣碎庸常的自己，也可以是回歸本心，是撐起自我的字詞。多數人會渴望陪伴，不論是親情、友情還是愛情，但每個人心中都渴望自由，擺脫觥籌交錯、熙來攘往的人群，這不是自我封閉，是享受孤獨的陪伴與存在，不是是非黑白、悲歡離合。

孤獨可以給自己一個冷靜的心房。有時候沉澱自己未嘗不是好事。人類的六慾七情都會使我們變得過於情緒化或在意他人。靜坐或冥想有助聆聽自己的心聲，雜質沉澱後就會浮現清晰的狀態，況且無雜耳之亂，也是一個給自己安心的時刻，只有孤獨相伴，不再浮躁，再抬頭望向星空，我想孤獨就是那顆千古高懸的北極星在鼓勵我。



## The Brighton Meetup

4D Ho Lok Yi

The evanescent summer trip in Brighton, happiest day of my life. This photo was taken on the day I met my closest online friends in Brighton, England. Josh, Lizzie, Shai and I were at the beach, holding hands and jumping in front of the breathtaking sunset. We were the best of friends, but we had always only spoken to each other online since we all lived in different countries; until one day we decided to meet up together in Brighton, a place we had all dreamed of going to. We spent nearly the whole summer just having fun: shopping in malls, playing in arcades, going to Universal Studios. On the last day of the trip, we went to the beach to spend the last moments of summer. Lizzie suggested we could hold hands and jump while the sun was setting in the background, so we did. Although this was years ago, I will forever remember this moment and treasure it. Being with them was the happiness of the purest kind, and for the time it lasted, I smiled more than I ever have. Thank you, all of you, for being there for me when I needed you the most, and of course, thank you for being my friend.



## The Day I Graduated

4D Ho Lok Yi

Every now and then, I would reminisce about past moments in my life that bring a smile on my face. This is one of them; I took this picture on the day I graduated from Harvard Medical School. Years of hard work and studying, I had finally done it. Not only did I receive my medical degree, but I also won a scholarship. After the graduation ceremony, I went to my favourite ice cream parlour to get a cone of ice cream. I did this every time I reached a minor milestone at school: aced a test, passed an exam: to celebrate, and that's what kept me going throughout the years. And for the times I failed, I would talk to the ice cream seller about it: how I was so upset, how I tried really hard, how I wanted to succeed so badly; and he would encourage me to, keep my head up and never give up, because if he believed in me, then there was no one else I had to believe in, but me. It was him that got me in the place I am today, and I am forever grateful for that. Whenever I'm feeling down, I look at this photo and tell myself that the future ahead is brighter than ever, nothing could stop me.

## 獲獎速遞

1. 香港中文大學教育學院資優計劃 – 暑期資優課程2021

4C 黃德希

2. 第十三屆九龍地域傑出學生選舉 —— 初中組優秀學生

4D 陳茵

3. 萬鈞教育基金青少年領袖獎勵計劃 —— 傑出學生

6D 區詠恩



4. 聯宇聖經學院eChurch教育事工 —— 「逆境自強 · 誠實愛主」  
學生獎勵計劃獎學金

6B 葉凱盈

6D 周紹龍



5. 香港大學精神醫學系 —— 思動計劃2020-2021

A) Outstanding Performance Award

5A 王桂琳 5D 陳佳妮

B) FitMind 運動治療義工服務 – 嘉許狀

5A 方嘉正



6. FCHK CUP 學界重劍挑戰賽2021 —— 男子重劍(U14) 冠軍

1D 勞恩杰