香港神託會培敦中學

2022-2023

L.E.D.特刊

生命及公民教育組

培敦的生命教育

香港神託會培敦中學自二零零二年起推行五年一貫的生命教育。為配合三三四新高中的推行，生命教育亦由五年一貫擴展至六年一貫。本校的生命教育是以全人生命教育「身、心、社、靈」為發展方向：我們不單關懷每位年輕人的成長問題，更強調活出生命的價值：積極、樂觀、感恩等等的正向生命態度。

因此，生命教育涵蓋公民教育、品德教育、性教育、健康教育各大範疇，期望學生經過六年的生命陶造，成為一個對生命認真、有道德、有理想及有願景的人。另外本校生命教育的特點在於全校參與，並以學生為主體發展，至學生作主導的培育過程。讓學生反思自己對生命的看法，從而期望學生更懂得珍惜、尊重生命中遇見的人和事。

本年主題

憑著熱誠 • 生命能精彩

每個人的心中都有一顆熱誠的種子，這種子若被悉心栽培灌溉，爆發出的力量可以改變一個人的未來。記得有一首基督教的詩歌寫著「記得當初曾為實現抱負，甘去奉上，赤子熱誠，懷滿志向，憑著勇氣笑風雨，休怕高山困阻，曾經風波，險徑屢次走過，承受重壓，不驚怕一身衝勁，不息心中志，願去追求，來盡努力，尋覓理想。」這種生命—充滿著年青與活力，充滿著赤子熱誠，懷滿志向，笑看風雨，努力尋覓理想的青春，也是我們學生該有的。疫情期間，學校排除萬難，積極推行生命教育，我們透過精心設計的課程和特別的活動，提醒學生堅守該有的品德素養和正向價值觀的重要。學校復常了，對學生進行生命教育顯得尤為重要及迫切，同學要學習「從網絡世界回到真實的群體」，他們需重新摸索個人的目標和方向，為自己的生命定位；學習「意識到重拾個人品格塑造的重要」，發揮個人的優點；學習「放下自我」，尊重、關注與關懷他人，在群體中認識自己和知己知彼等等生命的課題，都是我們教育工作者刻不容緩要作的「新事」。

01

學生及老師的熱誠分享

3B 梁銘鈺

中一時，我初次感到自己對天文知識產生興趣，在好奇心的驅使下，我跟哥哥討論了若干有關天文知識的問題：宇宙是如何形成的？宇宙會滅亡嗎？如果會，宇宙為何會滅亡？宇宙滅亡後，世界會變成怎樣？上述問題，引起我鑽研天文知識的熱忱。

後來，我發現在 YouTube 頻道上有一個名叫 GQ 的頻道，主持人會邀請各行各業的名人，解答網民的疑問。有一次，他邀請了一名來自美國太空總署的太空人作嘉賓。在節目中，他講解了不少有趣的天文知識，令我獲益良多。

自此，我遨遊書海以及參觀了不少有關天文知識的展覽，從中我發掘了不少有趣的天文知識，我的視野被擴闊了。

我十分高興能進入如此有趣的知識領域，深信在未來，我仍會繼續這宇宙探索之旅。

3C 王竣豪

對於自學服裝設計，我充滿熱誠。這個領域充滿了無限的創意和可能性，讓我感到非常興奮和挑戰。自學服裝設計需要花費大量的時間和精力，但我相信這是值得的。我相信自學服裝設計不僅是一種學習，更是一種追求卓越的生活態度，在盡力發揮自己創造力的同時，我要擁有堅定的決心和自我約束力，為自己設計一個有效而持之以恆的學習計劃。

我十分感恩有良師相伴，同行這條創作之路，我期望將來能夠學有所成，能在服裝設計的領域中發亮發光，創造出一個屬於自的的品牌。

3D 曹樂希

兩年前因為朋友的介紹，我開始學習拳擊。開始時，我有點猶疑自己會否只有三分鐘熱度；但後來，我認定了拳擊是一項有趣的運動。每天放學後，我都在家中上網自學，有時會透過 Shadow Boxing 去觀察自己練習時的不足，例如出拳用錯力或者步伐出錯，從中改善我的拳擊技巧。我每天至少會用 30 分鐘練習，並持之以恆。在練習的過程中，我感到非常愉快。雖然現在的我，尚未能參與正式的拳賽，但我希望他日能成為拳擊運動員，能代表香港參與國際比賽，並能脫穎而出。

3D 盧柏銘

在我小的時候，已經對乒乓球產生濃厚的興趣。看到國家隊在奧運會上，奮戰對手的英姿時，一顆傾慕的小種子，靜靜地在我幼小的心靈中萌芽。小學二年級的時候，我開始在球館學球。深知成功並非唾手可得，縱使在沒有空調的夏天，我也會強忍酷熱的煎熬，堅持訓練，並沒有放棄。現在的我，儘管技不如人，卻沒有消磨我對乒乓球的熱誠。我會全力以赴，力用球拍一板一板地，陶造我的乒乓夢！

3D 陳韋謙

我對 Hip hop 音樂充滿熱誠。Hip hop 彈跳的節奏、琅琅上口的旋律，以及語帶相關而押韻的歌詞，把我深深地吸引着。每次聽到Hip hop音樂，我總會跟着節奏，打着拍子，感受旋律和節奏的變化。每一位演唱 Hip hop 的歌手，均有其專屬的唱腔和不同的風格。而我最喜歡的歌手是 Tyler the creator，他能巧妙地，運用任何聲音，製成一首首風格獨特的歌曲。聆聽他的作品時，我會感到自己在天空中飛翔，在大海中暢泳。期望有一天，我也能像 Tyler the creator 般，創出感人心弦的作品。

5A 譚曉澄

熱誠是為自己所愛的事物全力以赴，並帶着全然投入的熱忱，一步步地讓夢想成真。憑着一股熱誠，我展開學習彈奏結他之路。

初時，我只買了一個木結他自學，為的是怕自己只有三分鐘熱度，不能持之以恆。在經歷一段跟隨 YouTube 自學的日子後，我決定「拜師學習」一毅然放下木結他，從師學習電結他。

由自學轉為正規的學習，過程實不易熬。因為我先要把從前自學的「壞手勢」改正過來，再逐步學習正確的指法和基礎彈奏技巧。練習「基本功」是枯燥無味的，因此放棄的念頭，油然而生。在我疲乏無力時，彈奏結他的熱誠，及時伸出溫暖的臂彎，把我拉回學習的旅途。

感謝「熱誠」陪伴我走過「基礎技巧」的幽谷，現在的我已進入學習的新里程——學習進階的彈奏技巧，並開始迎戰考級歌曲。

我知道在未來的學習旅程上，將有不少的障礙等候着我，但我深信「熱誠」定會陪伴我跨過它們，綻放耀眼的光芒！

梁愷儀老師

每次到外地旅遊，首先吸引着我的，通常是當地的文字——街上的路牌、招牌、鐵路上的指示，還有各種媒體上的宣傳語。在網上翻譯器尚未像今天完善之時，我會樂此不疲地猜想異地文字的意思，假如猜對了，就會莫名地高興。

因為本身對語文的興趣，加上非常喜歡歷史的關係，幾年前我開始學習德文。提起德文，不少人都認為德文名詞需冠以不同「語法性別」是很難掌握的事情，這的確不是一個容易的過程。為此我偶爾也會問自己，還要不要繼續學習呢？踏出第一步的「火」已經燃燒起了，但推動我繼續學習的又是甚麼呢？相信就是學習德文的熱誠吧！

我的願望是有一天能讀懂德文歷史書。為了達到這個目標，我每週都會用德文寫一篇小小的週記，並請老師指正。如是者，我已經寫了上百篇小文章，而每次重讀自己所寫的，都見證自己一點點地進步。現在如能讀懂一篇德文文章，我都會非常快樂，而這種快樂，我想正是學習熱誠給我的喜悅吧！

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)，滲入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。而「L.E.D.」分別代表著：

L Loving 愛心
E Energetic 活力
D Devoted 忠誠

02

組長工作坊

其樂融融

細心製作敬師卡

設計班會活動・凝聚全班

一起學習如何成為好領袖

全神貫注

為老師送上心意

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。

03

培敦 SPIDERS

《培敦Spiders》的籌劃始於2020年，以配合當年「珍愛生命 • 堅韌自強」的主題，惟礙於疫情限制，承蒙校方、合辦機構、參加者家長，以及師生的支持，終於在2022年11月順利地舉行。

《培敦Spiders》包含了一定程度的歷奇元素，活動分為五社高空繩索挑戰競賽及自我挑戰體驗。為幫助學生深化活動經驗，本組藉反思工作紙、小組解說環節、學生個人分享、活動精華影片及學生個人專訪片段，與全校師生總結學習成果，鞏固活動體會。

部分學生在活動中的心路歷程和學習成果：

- 學生接納自己的軟弱和突破自己界限後感覺正面。
- 「要信任這幾條繩索能夠吊著我」—學生在活動過程中作出新嘗試，學習倚靠。
- 親身經歷被支持後，學習到鼓勵他人的重要性。
- 學生以「熱血滿滿」及「不斷嘗試」互相激發鬥志，充滿熱誠。
- 「手需損，亦有得有失，人的人生正要如此」—學生能將活動經驗與自身連繫，反思人生常態。
- 學生自覺要克服「面對很多困難而感到『可能不能夠順利地完成』時，就不敢去嘗試」的弱點，認為活動帶給她「勇於嘗試」的啟示。

04

概括學生的分享，是次活動讓學生深深地體會到團隊精神和互相激勵的重要性，從而孕育堅毅和勇敢的生命素質。老師過程中所見，參與的學生經歷了半天既新鮮又刺激，且充滿危機感及震撼性的歷奇活動。當天鼓勵掌聲不斷，同學們全程投入，不怕跌倒重來，並願意自我突破，他們帶著拼勁地為社拼搏和爭取佳績，滿腔熱誠，洋溢整個會場。

解說及分享

疊高盤大賽

包山大賽

橫渡體驗

五社比賽由尼波社
奪得冠軍

夾公仔機大賽

生命教育日

一年一度的生命教育日是本校重點活動之一。

本年度全校約有六百多位學生分別透過參與二十多個不同的工作坊，體驗半天多元的學習經歷。工作坊滲入不同的元素，包括不同國家的優秀文化、新興運動、走進大自然，以及培養個人生活技能等，藉以開闊學生的視野及鼓勵學生以積極投入的態度參與活動，期望培敦學生能體會「凡事以熱誠和投入的態度參與，生命原來可以不一樣。」

05

生命教育日

開心大合照

樂在其中

整裝待發・鼓聲飄揚

箭在弦上・引弓待發

喜見成果

師生同樂

分享成果的喜悅

精心設計・別出心裁

L.E.D. 先鋒

L.E.D. 先鋒是一群被挑選的學生領袖

老師會於學期初，邀請於「關顧」及「承擔」層面上，表現傑出的中二至中五級同學，組成一個具愛心和責任感的服務團隊，透過他們籌辦的活動帶動校內關愛氣氛，並將 L.E.D. 精神傳揚至社區。

06

> L.E.D. 先鋒將「關愛校園」作為首要使命，
> 為校內不同的群體帶來關懷，
> 令他們感受到被重視，令關愛充滿校園每個角落。

中一迎新

為初到培敦的中一同學介紹學校，帶領新同學走遍學校的不同角落，
幫助他們認識和適應新環境。

感恩祝福點唱站

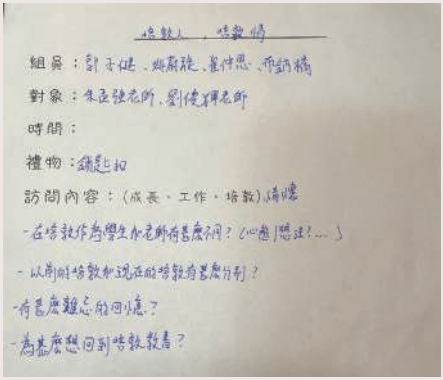
為大家準備了點唱名單，並且幫助大家傳遞心意，令祝福和歡愉滿載校園。

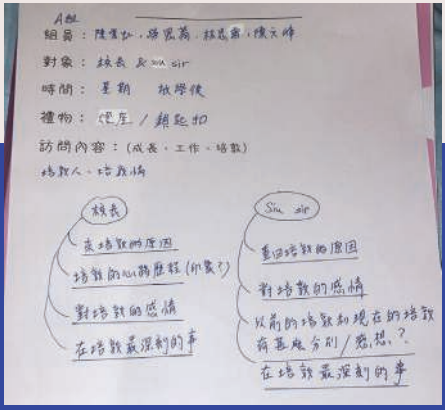
中六啟航禮

為中六的師兄師姐們準備禮物，為他們備戰 DSE 打氣，祝福他們前程錦繡。

校友老師訪談

向校長、培敦校友及老師們進行採訪，
了解他們對培敦的情懷，以及委身服侍培敦的心志。





> L.E.D. 先鋒們齊走出校園，
> 投身社區發揮愛鄰舍精神。

童耆再聚

先鋒們帶領小學生一同陪伴區內長者遊覽九龍寨城公園，過程中對小學生們愛護有加，也教授長者們如何以手機自拍及掃描二維碼，同時長者們亦分享了他們的人生故事，氣氛樂也融融，滿園春色見證著大家的愉快相聚。

與星星孩子約會

今年先鋒再次與智障人士共融相聚，通過詩歌分享和玩樂活動，先鋒們深深體會明白到天父創造生命的寶貴和愛護。

經過不同的交流和關愛行動，L.E.D. 先鋒們逐漸展現出寶貴的 L.E.D. 特質—做到愛人愛己、活力充沛及忠誠委身。他們的身上都閃耀著無比亮麗的光芒，不僅照亮自己，更照亮校園，乃至社區。

2022-2023

L.E.D. 特刊

歡迎大家瀏覽先鋒成長紀錄冊網頁，內裡的活動記錄和反思都是先鋒們對自己生命成長最好的見證和演繹。網頁中設有留言版，邀請您為 L.E.D. 先鋒打氣！
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。

本年度L.E.D.先鋒名單

組長

3A 郭子健　3C 羅凱怡　3C 王竣豪　3D 陳紫虹

組員

2A 陸珈盈　2C 崔仲恩　2D 陳文峰　2D 張凱晴
2D 楊德茹　3A 梁沛權　3B 馮才裕　3D 勞恩蕎
3D 布鈉橋　5A 譚曉澄　5A 姚蔚旋　5D 陳菡　5B 林思睿

本組老師

賴寶伶老師　吳碩駿副校　張嘉蕙老師　朱孟強老師
林建欣老師　梁愷儀老師　黃子珊老師　楊玉婷老師