



西貢崇真天主教學校（中學部）
Sai Kung Sung Tsun Catholic School (Secondary Section)

學長計劃 2014-2015 《S-Mentoring!》



學長們的使命：教『學』相『長』，『學生之長』薪火相傳，陪著學弟妹一起邁步升中路。

學長具備的特質：



* 主席

副主席

01

吳斐儀 *

A組				B組			
星期一	星期二	星期四	星期五	星期一	星期二	星期四	星期五
馬文禮 #	袁靜儀	吳梓健	李詩敏	陳嘉燕	劉芳兵 #	李詠欣	鄭慳桐
姚梓慧	陳學宜	鄭詩敏	曾子祺	任咏欣	鄒以勒	鄭子博	崔詠雯
林樂怡	陳萬和	黎子樂	文嘉茵	馮凱琳	石文健	薛惠容	劉建華
馬家輝	莊文媛	鄒聖培	鄭泳怡	石楚楚	冼重延	何樂禧	陳麗雅
黎紫恩	布詠皓	陳遠權	葉浚烜	鍾曉嵐	郭美寶	蕭頌華	溫卓謙
劉樂怡	蔡浩茵	郭沛瑄	羅嘉軒	羅可婷	鄒巧泳	陳佑希	郭芷晴

學長招募

工作內容：1) 朋輩計劃
2) 小學伴讀計劃和 TSA 訓練
3) 樹立榜樣和形象

年薪：
1) 寶貴的經驗
2) 無價的快樂

工作需要：1) 無比的耐性
2) 無盡的自信心
3) 驚人的毅力
4) 有服務精神
5) 有責任感

學長精神 助己助人

朋輩輔導計劃

小學 TSA 輔導

這個計劃舉辦至今接近 14 年，目的是協助有需要的初中同學作單對單的學習輔導，幫助他們鞏固中、英文的基礎。在計劃期間，我們透過培訓工作坊令學長學習應有的輔導技巧及教導的知識，使有需要的低年級學生得到最佳和有效的輔導。

而今年參與的學員在成績上都有很大的進步，81.7% 的學員於全年全級成績有增長，從而希望學長們能秉持學長的特質為學校及學弟妹出一份力。

Yoyo 姐姐



02

學長的工作範圍不只是在中學部，我們有時也會到小學部幫手，例如 TSA 輔導，是為小三、小六同學做 TSA 訓練，包括中、英文說話及數學練習。

當中，我亦遇上不少困難，特別是溝通上，面對較害羞而又被動的小學生，學長必須要做主動者，積極向他問問題，並多鼓勵他開口說話。而且當中充滿挑戰，一些學生做得不夠好的地方，如字詞讀音、語速等等，這些都需要學長不斷活用腦袋，尋找不同方法來幫助他們改善。

總括而言，我認為參加學長計劃能培養溝通及組織技巧、責任感、提高自信心—不怕錯，嘗試做等等，最重要的是可以認識不同級別的同學們，擴闊了社交圈子，同時亦可欣賞和學習到身邊人的優點，讓中四的我有所成長。

袁靜儀

訓練日營

與本校領袖生聯合訓練日營，令我們與領袖生有合作與交流的機會，除此之外，當天的活動讓我獲益良多。在一項挑戰中，各組組員被要求站在一塊大布上，需要在不離開布的範圍，成功將腳下的布反轉。你想到辦法了嗎？在學長們一籌莫展之際，忽然想到可與其他組一起合作，最終完成目標。正所謂團結就是力量！另外，高牆、沿繩下降、巨人梯……都需要無比勇氣，但在互相鼓勵和對彼此的信任下，大多都踏出第一步嘗試挑戰，成功時的掌聲怎能忘記！

希望新任學長都能體會學長的精髓，亦一起傳承學長精神——助己助人。加油！

陳嘉燕

03



吳梓鍵：

在我擔任學長幹事的一年裏，當中學到的，體會到的有很多，並明白到擔當一名出色的領導者不是很容易的。

當中令我印象最深刻的活動是與領袖生聯合日營。當日我們分組去挑戰各種不同的歷奇活動，其中包括游繩。然而在進行這個活動時，我因懼高而猶豫不決，甚至一度想過放棄活動。但後來我克服了內心的恐懼，選擇了嘗試。

這次日營不但增強了我的信心，而且教懂我嘗試是成功的第一步，正如利奧巴斯卡利亞和莎士比亞所說，“嘗試是一件美好的開始” “本來無望的事，大膽嘗試往往就能成功”。



兩日一夜訓練營

在學長的兩日一夜訓練營中，我有了一番新的體驗及嘗試。令我最深刻的一個活動是野外煮食。雖然不是第一次參與野外煮食這項活動，但在該次的活動過程中，使我有另一番感覺。

以前，我對野外煮食十分抗拒，所以在活動一開始的時候，我並沒有很積極及主動地參與。但組員們都落力地作準備工作，我也只好在一旁「打雜」。

後來，有一位組員不小心弄傷了手，導師及其他組員都紛紛過來幫忙，有的去拿膠布，有的拿紙巾。在那一刻，我感覺到這是一個團體，當其中一位組員出現狀況的時候，其他組員亦有責任。

參加學長這個團體也有兩年了，在這兩年期間，使我成長了許多。最後，感謝各位導師及學長的支持和配合，使我有機會在學長這個團體中，不斷學習。

李詠欣



04



迪士尼

劉芳兵：

學長與學員一起到迪士尼樂園玩真是一次非常新奇的體驗！玩樂時，學長要負責照顧學員，例如帶領他們遊玩，安排午膳。亦要聆聽學員們的意見，再決定去哪裡，玩甚麼。當然，學長們亦都發揮各自的領導能力，努力地令學員玩得開心。除此之外，在這過程中，學長與學員的話題跳出校園，不再侷限於學業。隨着交流變得深入，學長、學員們之間的距離也被拉近了！

05

雖然做足一天「家長」，難免覺得辛勞，但看見學員們能夠帶着歡笑滿載而歸，我相信學長們都和我一樣，得到了雙倍的快樂。



玻璃曲奇工作坊

馬文禮：

大家有沒有看過《愛我請留言》這部電視劇呢？相信很多人都會被劇中的玻璃曲奇所吸引，所以學長就於四月的時候舉辦了製作玻璃曲奇工作坊，教同學製作玻璃曲奇。在製作過程中同學們都十分遵守導師及學長定下的規則，留心地聆聽每一個步驟。除此之外，我看見有很多同學都發揮了他們的創意，製作了一些非常特別的圖案，想不到同學們原來這麼有藝術天分呢！



李詩敏：

在預備玻璃曲奇工作坊時，雖然我和其他學長們都要用額外的時間來嘗試製作，但當我看到同學們製作曲奇後歡喜滿足的表情就覺得十分欣慰，體會到快樂別人，快樂自己。經過這次的玻璃曲奇工，我學會了怎樣與人溝通，一起組織活動，同時也鍛煉了自己的動手能力。相信學長未來也會舉辦更多更有趣的活動！



90 週年校慶

鄭暉桐：

加入學長計劃第三年，適逢我校九十週年校慶，起初我們計劃經營熟食店，但因沒有牌照，改為經營零食義賣攤位。於是幹事們很快就開始購買糖果和包裝紙、在分工進行包裝，還要佈置我們的攤位。雖然十分忙碌，但整個準備過程大家都樂在其中。有賴大家的支持，我們的銷量還算理想，而人流少的時段，我們學長就要離開攤位，四處走動向人兜售零食。活動順利完結後，我們都很滿意這次的成績，感到十分高興，這也是我校園生活中一個難忘的回憶。

06



吳要儀：

我很榮幸自己可以在崇真 90 週年這個重要的大日子，以學長的身份去為學校出一份力。而從籌備攤位到活動結束，這個過程中讓我獲益良多。一開始學長幹事們都就應該搞什麼攤位進行了多次討論，最終達成共識——零食義賣攤位。之後又要商量定價和包裝，務求要有一個全面的方案。

在裝扮學長壁報的時候，讓我懂得體諒和耐心的重要。有一些學長身兼數職，不能面面俱到，所以，我們要更主動地參與幫忙，這樣才不會拖慢進度。

在售賣零食時勇氣最為重要。因為我們要不斷的向走過的學生、老師和家長推薦我們自製的麥芽糖餅。甚至拿著一籃子的零食到周圍走動，叫賣。

總體而言，90 週年這個特殊的日子帶給了我第一次在學校售賣零食的經驗。它體現了我們學長體諒、有勇氣、有耐心的特質。



迎新及聯誼活動



早會分享及獎學金頒發



08



傑出學長

回想當初選擇做學長的動機很「單純」，因為有免費飯盒和年終獎學金就加入了這個團體。但想不到這一做就是兩年，更想不到能夠擔任副主席，最後更當選傑出學長，實在令我受寵若驚。在此，感謝導師們對我的賞識，給予我這寶貴的機會；並要感謝大家的支持、信任和陪伴。

兩年的學長時光固然令我學會團隊合作，教懂我包容與耐性，帶給我自信以面對挑戰，磨煉我的責任感和領導能力，然而，我最大的收穫，是心態的改變。

由於朋輩輔導中，我分配到的幾位學員都存在特殊學習需要。以往只以同情眼光看待他們的我，在與他們的接觸中，漸漸地學會懷着同理心去幫助他們，以平等的心態與他們相處。而且我也發現他們雖然都存有學習障礙，更要面對這些障礙帶來的困難，但他們仍然積極上進，努力學習，甚至比我或比一般學生都要更加勤奮。我從他們身上感受到一種堅韌不屈、自強不息的強大意志，像是一種無形的力量鼓舞着我，也使我為自己對他們片面的認知感到羞愧不已。

我會銘記這兩年來的經歷和得著，即使離任，亦會繼續發揚我們學長助己助人的精神。最後，祝願學長計劃的明天會更好。

劉芳兵

09

雖然擔任學長多年，但每一年學長生活都會令我多了一些新的體會。

在過去的一年中，我印象最深刻的是我們學長為學校九十週年校慶籌款所舉辦的零食義賣攤位。在佈置學長壁報、攤位和售賣零食的過程中，我學會了如何選擇最佳的選項，懂得體諒別人和做事要勇敢和有耐心，這樣做任何事情都可以事半功倍。兩次的訓練營都教會了我團隊合作和信任同伴，由此也使學長之間的關係變得更加緊密。

除此之外，我覺得學長應該主動去幫助人而不是一味地等別人求助。在午間朋輩中，我們應該細心覺察學弟學妹們的需要，主動地去幫助他們。面對一些不擅長表達自己的學員，更要主動地與他們交談，這樣才能了解他們的想法，真正地幫到他們。

而學長的活動更加是非常多元化，我們會去小學部幫手 TSA 訓練，也舉辦了玻璃曲奇工作坊，這些活動都提供了機會讓學長在學校裡發揮自己的才能，我也通過參加這些活動培養了動手能力和組織能力。

最後，我很榮幸能夠成為本年度的傑出學長，感謝導師的栽培和同學們的支持。希望來年成為新學長的同學們都能體會到學長大家庭的溫馨與快樂，一起發揚學長精神和投入學長的活動。

吳雯儀

導師的話

蔡世雄老師

首先再次代表所有受過學長們的愛心服務的學弟們，衷心說聲多謝！

單手是不能發出掌聲，單靠導師也不能帶出一群有質素的學長。全憑大家的愛心、忍耐、堅持，以及師生們同心合意，得以令今年各項不可能的任務，變成有可能。

一個學長的回報，並不重於學術上的進步，但卻是提昇自我素質，發掘自己心裡的愛。當愛和愛心從我們流出的時候，當大家成為推動愛的先鋒，我們的校園就散發出陣陣香氣。從S.4、教師資源室、學生發展中心，甚至小學部，也留下了我們愛的足跡。

領袖從來是僕人心態，能夠情理兼備，也有實事求事的精神，而愛則是基石。凡事互相效力，盼望學長們，繼續把你們心裡的愛，從個人、家庭、朋友、同學，延伸至社區、社會，讓學長的精神流滿各處！

崇真更美，只因有妳、你、你們這班學長！

幹事們，你們今年策劃了很多漂亮的事，真是很棒！

鄭慧珊姑娘

不經不覺與學長們並肩同行，快將踏入第三個年頭。我腦海裡常浮現一張張親切可愛的笑臉，難忘你們在活動時大笑大哭的真性情，以及與同學們共同經歷種種的挑戰、孤單、恐懼、失落、不被明白、不被認同等等……我很高興能見證著你們在起跌與爭扎間的成長，看到你們一步一步的正面改變、大家互相支持、彼此合作、互相分享，不論過程怎樣辛苦，但最感恩的是結果也是讓人快樂與激勵。同學們，從今起不要只是埋怨別人對你的不足不是，只要我們經得起時間的考驗和真心付出，總有收穫。

為我而言，我看見你們的努力付出，不管付出多或少，我也選擇以欣賞和鼓勵的眼光出發。因為我深信青少年的你也在追求被肯定和認同，良好的經歷能化為動力，為你的人生加上意義及色彩，助你跨過更多人生的障礙和挑戰，讓你有勇氣及力量走更遠的路。

最後，感謝你們每一位在這一年的支持及協助，特別是「學長幹事」的同學，你們真的做到將快樂及愛心帶給身邊人，希望大家繼續帶給身邊人快樂與激勵，令我們的家庭、學校、社會充滿了關愛的氣息。

蔡少君老師

「學長」、「大姐姐」，從前還是中學生的時候，我也曾經被這樣稱呼過。「學長計劃」的受眾當然是一眾學生們，特別是初中同學，旨在幫助他們盡快融入中學這個大家庭，但經過這一年的種種活動，我敢肯定學長才是最大受益者。

眼見這批高年級生，犧牲午膳的時間為初中同學補習，更會舉行各種大小活動，好像玻璃曲奇工作坊，聯誼活動等等，井井有條，表現出色。幹事們開會時對各種活動提出意見，又懂得站在學生的角度思考，幫助他們投入校園的學習環境、社交生活，更重要的是在活動期間，灌輸同學們正確的待人接物態度，學習常常反思自我。我相信，學生們從學長的身上，學習了不少，而我亦被他們的學長風範所感動。當年自己當學長的時候，只是一個聽老師說甚麼便做甚麼，懂得努力，卻欠缺思考的學長。而我眼前的學長，卻充滿氣魄。在他們身上，我確實看到「大哥哥」、「大姐姐」的身影。

同學留言：

可以在不同的活動當中嘗試較高困難的活動，讓我留下深刻的經歷。我從活動中學會了鼓勵同學，只要勇於嘗試，什麼困難都可以解決。

劉建華

做活動時，如果不合作就很難完成到，要相信自己的隊友。如果做事肯試的話，就可能會成功，但不試就一定不成功。

葉浚煊

勇敢嘗試，並將口說不可能的事變成有可能及挑戰自己。會將得著應用於提醒自己和低年級同學。

文嘉茵

我發現再堅持一點點，就會離成功近一步，鼓勵的說話給別人很大的勇氣。多鼓勵別人，這樣會給別人很多勇氣。而且多嘗試，雖然辛苦，但只要堅持，就會成功。

吳雯儀

突破自己，俾自己多些信心，團體合作、支持他人。我會增加自己的信心和勇敢，去應付比自己較高的級別。

鄭詩敏

學會了合作，要逆向思維思考，站在別人角度想，儘管我觀察能力很差，但我仍很努力想知道我和組員努力的地方。

陳嘉燕

學長通訊出版小組

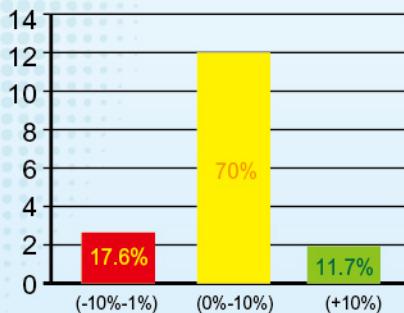
5A 馬文禮

4A 劉芳兵

學校社工 鄭慧珊姑娘

程序助理 陳亦小姐

朋輩輔導計劃學員全年成績增長%



西貢崇真天主教學校（中學部）

Sai Kung Sung Tsun Catholic School (Secondary Section)

新界西貢普通道 Po Tung Road, Sai Kung, N.T.

電話：2792 6712 傳真：2791 0401