



西貢崇真天主教學校(中學部)

Sai Kung Sung Tsun Catholic School(Secondary Section)

學長計劃 2016-17 < S-Mentoring! >

i want to **inspire** people. i want someone to look at me
and say because of **you**. i didn't give up.



分組表

石楚楚#		石靖婷#		李卓賢*		鄭子博#	
A1	B1	A2	B2	A4	B4	A5	B5
鄭泳怡	莊文媛	盧靖藍	郭芷晴	吳愷彤	張洛晞	鄒巧泳	鄭詩敏
羅嘉軒	馬家輝	陳遠權	馮凱琳	陳昕鈴	鍾曉嵐	何樂禧	黃頌婷
文嘉茵	郭美寶	吳浩綸	陸添麟	黎紫恩	曾民偉	溫卓謙	湛日朗
薛惠容	丘國明	李巧晴	蔡浩茵	蕭頌華	梁芷盈	劉文俊	劉澤信
成俊杰	吳芷穎	張梓俊	劉樂怡	黎梓怡	羅可婷	石依琳	李卓茵
郭沛瑄	曾美玲	羅咏詩	許宏匡	鄭詩晴	張綺晴	何翠盈	
何嘉盈	蘇柏斯	石媛珊	丘鈺軒	王永樂	何頌賢	鄭曉怡	
李俊安	嚴正朗			洪浩森	高澐珊	張 瑤	
*主席	#副主席						

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 電話:2792-6712 傳真: 2791-0401

Po Tung Road,Sai Kung,N.T. TEL:2791-6712 FAX:2791-0401

學長通訊出版小組
學校社工 鄭慧珊姑娘
程序助理 陳亦小姐
5A 石靖婷
5A 石楚楚
5C 鄭子博
封面設計: 3B 戚楚晞

學長招募

學長具備的特質：

守時

願意服務
他人

願意
接受挑戰

驚人的
毅力

無比的
耐性

無盡的
自信心

有愛心

有責任感

- 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
 - 4) 校園關愛活動

- 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) 守時

- 年薪:
- 1) 寶貴的經驗
 - 2) 無價的快樂

學長計劃2016-2017

有同學以為學長計劃即是做義工，在午間朋輩中照顧一些學弟的學習，其實大家看到的只是一小部分而已。學長計劃是一個向自己成長挑戰、敢於擔當、勇於嘗試的一個領袖培訓計劃。我們有一年兩次，由經驗豐富的教練培伴進行各項探索自我、啟發領導思維的活動，只要用心領受的學長們都會有所得著。今屆的學長不單在服務過程中發出助人助己的精神，幹事們也在策劃各大小活動時顯出領導者應有親和力和包容的態度，務求把事情做好。在此感謝各學長的本年無私地送出了時間、精神和心力，使無論是校內、校外的接受服務的人感受到你們一份的照顧、關懷和鼓勵。同時，見到你們的成長更是心裡欣慰。學長精神「助己助人」，Yeah!!!



蔡世雄老師

導師的話



蔡少君老師

很多人在上課、聽演講時，都習慣躲坐在後面。可是哪些人能坐在前排？一，是老闆、主管；二，是業績優秀的人；三，是積極用心學習的人。所以，在頒獎典禮上，能坐在第一排的人，少之又少，因為那裡是「頂尖人」、「得獎人」的位置。可是，只要你在學習時，習慣「坐在第一排」，眼睛也盯看著那些坐在第一排的頂尖、成功人物，進而積極行動，你，將來就是常坐在第一排的人。坐在第一排的人，是因為他們有目標、有理想，更重要的是，他們「把理想化為行動」，具體去實踐！

感謝這一年來各位學長的付出和貢獻。或許還有一些不足的地方，但你們參加學長這行動，你們不怕艱難的心態，是值得嘉許的！期望這些經歷，能為你的人生增添一些色彩，讓你將來能成為「頂尖人」、「得獎人」！

就職典禮



全年活動

調解課程



學長計劃2016-2017

動檢閱



朋輩輔導計劃
遊戲日-朱古力蛋糕



年終檢討

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

傑出學長

回想起當初想成為學長是為了可以加操行分和獎學金，更甚至覺得自己好像被迫加入這個團體，但想不到最終我一做就做了三年，更想不到能夠擔任幹事一職。

雖然擔任了學長多年，但每一年都會體會到不同的新事情。在當中，固然體會到團體合作的重要性和磨練我的領導才能，使我由一個初初加入學長團隊，很多事情都不懂做，最後能擔任學長幹事一職，帶領自己組的學長。

然而，最重要的是成為學長後加強了我的自信心，敢言、敢問。在我加入學長前，我是比較被動的，較少與其他人談話，但是後來經過不同的學長活動和訓練，我學懂與人溝通的技巧，更願意表達自己的意見。而且從中令我認識到來自不同級別的學長，擴闊我的社交圈子。

最後，我很榮幸能夠成為本年度的傑出學長，這全因同學們的支持和信任，我才能當選為傑出學長。而且在此感謝過往導師們在我遇到困難時，悉心地指導和栽培我，使我在這個學長團體中不斷地成長。即使我的學長生涯快將步入尾聲，但我會銘記這幾年的經歷和得着。希望往後每一位學長都能體會到學長這個大家庭的溫馨與快樂時刻，而且一起發揚我們學長助己助人的精神！

5A郭芷晴

5C李卓賢

學長計劃2016-2017



幹事訓練營
2016/8/8-9

我認為幹事訓練營比其他訓練營輕鬆，亦不會太緊張，因不分職位的高低讓我們互相認識才是最重要。這一次的幹事訓練營中，有很多前所未見的活動，訓練我們的團體精神，當中有有趣的活動更令我們樂在其中，而令我最深刻印象的活動就是Running man，這項活動讓我們互相幫助，使我們變得沒有那麼拘謹，同時讓我們更加投入活動。

我在幹事訓練營中除了認識了一些新朋友，更加學會了與人相處的技巧和作為領袖應有的態度，使我們能學習互相幫助和合作，發揮學長精神 - - 助己助人，令我獲益良多。



小一支援計劃
2016/10月

朋輩輔導計劃
2016年10月-17年5月

起初我未加入學長團隊的時候，我覺得午間朋輩只不過是一個普通的活動，只需要教他們做功課或與他們溫習，但當我成為學長後，我便對此計劃活動改觀了。雖然看似是個簡單的關愛活動，但這確實令參與的學員或學長都有所得著。除了學員可以透過導師及學長安排的活動來提升學習的興趣，使成績上都有很大的進步外，還可以增進學長的耐性和包容其他人。在當中，我亦曾遇上不少的困難，特別是在溝通上，面對一些較被動的學員時，我必須要做一個主動者，鼓勵他們開口說話，甚至要積極地與他們聊天，因此在朋輩計劃中，可以培養我的溝通技巧。



我曾參與很多訓練營，但這次的訓練營對我是與別不同。因為這次我要擔當領袖的角色，在活動中我帶領著隊員一起參與。訓練營裡有各式各樣的活動，但令我最深刻印象的是我們整隊一起合作用有限的報紙砌一條道路把雞蛋從高處運到指定地方。一開始我們都毫無頭緒，但我的隊員都很聰明，每位都提出一些意見，我把這些意見整合後叫隊員一起照著大家的意見用報紙開始砌我們的道路。但是我們的報紙有限，導師在過程中要我們做體能以換取報紙，我的隊員每位都很踴躍去做體能換取報紙，最後我們砌出一條完美無瑕的道路，雞蛋亦安全到達目的地。雖然我們不能勝出，但我很享受這個過程。因為我可以透過活動與隊員合作，互相認識更多。其實一個團隊一起合作、一起付出、一起經歷，這才是最重要。我慶幸有這班隊員，感謝你們。

5A 石靖婷



8



明愛賣物會
2016/11/20

在義賣剛開始時，我因害羞不敢開口叫賣，只好站在一邊看別的同學賣東西，同時我也觀察他們是怎麼賣的、是怎樣說的。觀察了一會兒之後，我也決定試一試，當我看到一個阿姨走過來看我們的物品時，我試著張開嘴說，卻說得結結巴巴到最後我也不知道說什麼，幸好在我旁邊的同學發現並加入了推銷行列，最終阿姨也買走了物品，令我也感到有一絲的滿足感。我反思了自己為什麼講不好，原來自己還是害羞、怕說錯。我看見旁邊叫賣的同學，發現他們沒有害羞，而且非常自然，於是我在之後的義賣中試著放下自己害羞的心情，不去等別人的協助，漸漸的我愈說愈流暢，我也盡量讓自己眼中只有來買東西的人，在表達能力也高了，賣的東西一樣又一樣，讓我很有成功感。這次義賣最大的收穫讓我增加不少見識，也讓我提升了自信，學習主動去溝通。

4B 鄭巧泳



舉辦『聖誕傳福天使』關愛活動是為了把祝福送給同學們和讓同學們有個難忘的聖誕聯歡會。我記得當天我要扮成聖誕老人，然後去到校園內不同的地方把我們所預備的糖果送給校內的老師和同學，希望他們感受到聖誕節的熱鬧氣氛之餘，也感受到學長們對同學們的關愛及祝福。在扮演聖誕老人的過程中，讓我深深體會到聖誕老人這份慈愛及無私奉獻的精神，期望透過今次活動將此訊號宣揚給不同的老師和同學，這是我十分感觸的地方。

5C 李卓賢



學長計劃2016-2017



學長訓練營

2016/10/04-05

『Omnikim』這個字仍然歷歷在耳，因為當日是我第一次接觸Omnikim Ball，而且透過這項運動發現原來我和組員十分合拍，一開始我抱著不期待的心情去這次的day camp，但到最後我竟然會覺得依依不捨，每個遊戲都玩到停不下來。看似是一個很簡單的遊戲，但亦會令我非常投入。在閃避飛碟比賽時，大家都像運動選手一樣非常靈敏，我亦樂在其中，在場內的時候很緊張，很想為自己所屬的組取得分數，雖然最後我們輸了，我也有點失望，但連坐在場外的同學都為場內的同學打氣，而且可以和自己的朋友一起捧腹大笑，我感覺到學長是一個有愛的家庭。

5B 廬靖藍



學長及領袖生
聯合訓練營

2017/01/14



新年義賣是學長其中一個全校關愛活動，我們主要售賣賀年小食和提供攤位遊戲給同學，透過新年義賣同學們感受新年氣氛，今年舉辦的攤位遊戲是拋彩虹，雖然只有小部分同學中獎但同學們仍然樂於參與使學長籌款非常成功，另外，同學購買賀年小食能幫助籌款，所得款項用作籌備活動，例如：麥維他朱古力球甜品班。

我在過程中學習了許多在課本上沒有的知識，例如由一開始計劃活動、決定活動的詳情和購買用品、甚至是包裝的過程等。雖然要在繁忙的中五學業壓力下騰出自己時間但是我仍覺得很有意義，因為看見同學仔的歡笑聲使我心裡充滿溫暖。

5A 鄭泳怡



『新年義賣』關愛活動

2017/01/24-25



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

9

一開始沒什麼人報名參與麥提沙活動，令我膽戰心驚，提心吊膽，害怕這個活動沒有人參與，幸好到截止報名前，參與的人數成功達標。而且我們學長幹事都花了不少時間和心機去準備，機會是留給有準備的人，可以看到每一位參加者都能夠成功自製麥提沙能夠與身邊的人開心分享，箇中開心和滿足的表情，實在難以用筆墨形容，希望下年學長能夠舉辦同樣有趣的活動，令參與者們樂而忘返。

5C 鄭子博

麥維他·朱古力製作班
2017-03-13



10



參觀迪士尼活動
2017-03-26



學長計劃2016-2017



旋風球是一種不受風力影響的運動，原理是利用「離心力」與「摩擦力」當球拍上的鋸齒狀曲線軌道碰上表面不規則紋路的球，令球高速旋轉飛出去。這是我第一次負責宣傳的活動，當時才知道要自己搜集資料、寫講稿，甚麼都要親自下手去做，過程雖然好麻煩，但這樣可以學習籌備活動的方式。我也有參加這個活動，體驗後覺得非常有趣，旋風球部分細節跟閃避球相似，例如：發球時攻擊對方球員身體可得分，但又很難控制，因為要控制發球的力道、方向、令到球的落點在線內指定範圍，大部分同學都是用力不當漂離場區範圍，真是非常困難，但又很有趣又好玩。

5B 鄭詩敏

11



暢遊海洋公園
2017-5-6



今年我們非常有幸可以與學弟學妹們去海洋公園。海洋公園的經歷令我十分難忘。一方面可以與學員們一起去挑戰各種不同的機動遊戲並不再只是功課輔導，另一方面亦可以從中與學員們有講有笑，促進學長與學員們的互動，令他們更加了解對方。我們由一開始的不熟悉到最後我們都想繼續留在海洋公園一起玩的時候真的十分感慨，令我們樂在其中。

其次，我發現學長挑戰機動遊戲的影響力很大，我們也成為了學員挑戰的動力。他們起初亦表示對機動遊戲有些恐懼，因而沒有勇氣挑戰，但看見學長們的勇氣，也令他們有勇氣去挑戰各種機動遊戲。

海洋公園真是一次十分難忘的經驗和回憶。
5A 石楚楚