



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



學長計劃
Student Mentorship



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。



通訊錄
2013-2014

學長具備的特質：



學長名單：

A 組					B 組				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
主席 4A 吳雯儀	幹事 5A 希而	幹事 5A 劉詩雅	副主席 5C 許玉怡	幹事 5D 姚樂怡	主席 4A 曾健瑜	幹事 4A 馬文禮	副主席 5A 陳澤文	幹事 5A 李俊傑	幹事 4A 郭文靜
3A 李翠翹	2A 姚梓慧	2A 馮凱琳	3C 謝丁	3C 鄭子博	3A 張淑君	3A 袁靜儀	2C 伍伊琪	4A 李詩敏	2C 蘇尹瑩
2A 孔德駿	3C 彭雪兒	3A 屈秋彤	3C 劉芳兵	3A 陳學宜	3C 陳嘉燕	3C 曾子祺	3C 李詠欣	3A 李澄嵐	2A 鄒展進
2C 崔詠雯	3C 鄭憬桐	4A 黃朗昇	3A 石芷君	4A 吳梓鍵	5B 周穎宜	5A 李嘉茹	2A 姚灝朗	4A 任咏欣	5B 李梓琳

本年度學長的服務、訓練及活動：

	學長計劃	時段	出席
13-14 領袖訓練計劃			
1.	學長領袖訓練營 (2 日 1 夜)	10 月 4 日	全體
2.	學長領袖訓練日營	2 月 22 日	全體
3.	學長中期檢討及聯誼活動	12 月 17 日	全體
4.	學長檢討訓練營	7 月 1 日	全體
5.	定期學長聚會	每兩星期一次	全體
13-14 學長服務			
1	小一支援計劃	9 月 23 - 10 月 4 日	當值時間
2	小學伴讀計劃 (午間)	3 月	當值時間
3	TSA 小學伴讀計劃 (晨早)	4 月 1 日 - 5 月 31 日	當值時間
4	午間朋輩計劃	10 - 6 月	當值時間
5	明愛賣物會校內預賣	11 月 7, 8, 17 日	當值時間
6	明愛賣物會	11 月 17 日	當值時間
7	早會分享	10 月及 2 月	學長代表
8	『麥沙糍』校園關愛活動	4 月 7, 14 日	學長幹事
9	壁報	10 - 6 月	學長幹事
10	通訊	5 - 6 月	學長幹事
11	網頁製作	10 - 6 月	學長幹事
12	增潤課程	8 月 20 - 22, 25 - 27 日	當值時間
13-14 行政工作			
1	學長就職 (成立幹事會、分組、訂立全年工作計劃)	9 月	全體
2	幹事會議 (5-6 次 午膳時間)	9 - 6 月	學長幹事
3	半年檢討	12 月	全體
4	獎勵名單：最優秀學長選舉、嘉許狀、加分、服務時數結算、大小功	6 月	導師及社工
5	活動檢討報告	6 月	導師及社工
6	年終檢討	6 月	全體
7	招募學長 + 面試	6 - 7 月	導師及社工
8	與幹事籌備暑期訓練	6 - 7 月	導師及社工
9	新任學長幹事面試	7 月初	導師及社工
10	新舊學長幹事交流日	9 月	學長幹事
11	頒發力理得神父獎學金	10 月份早會	導師及社工

幹事的話：

『麥沙糰』校園關愛活動



03

許玉怡：轉眼間...

我已經參加了2年學長計劃，在當中學到了很多不同的技能，例如在朋輩活動中教導學員的時候，要用耐性，細心關懷他們，同時在學長團隊當中，學懂與人合作，溝通。開幹事會的時候，要籌辦活動，由構思到落實都要花不少時間，例如在籌辦「麥沙糰」活動時，需要開好幾次幹事會，實在花掉我們不少心血，但能成功舉行活動後，看到不少同學參與，帶來不少的成就感，之前的辛勞都變得煙雲散。

下學年就升中六了，不能再當學長為同學服務了，希望來年的學長可以繼續承學長團隊關愛校園的愛心，為同學繼續服務！

陳澤文：嗨？無嗨！

不知不覺間，由組員去到幹事再到副主席，兩年學長計劃就此完結。兩年來學長計劃都帶給我不同的挑戰，而今年的挑戰是前所未有的。開幹事會中，大家發表不同的意見和對學長來年的路向，大家的意見，難免發生衝突，多得導師們的指點，帶領我們。而籌辦「麥沙糰」活動當中，幹事們準事出席和購買需要用具都十分快速，可見大家都很有責任感和對活動的期望很高。

活動中，看見同學們踴躍參與令我十分滿足，認為「施比受更有福」是真的！看見同學們愉快地製作「麥沙糰」的氣氛，也不禁融入當中。

最後我和部分幹事們即將卸任，望下年度學長繼續發揚學長關愛精神。

學長感想：

學長領袖訓練營（2日1夜）

李俊傑：

不知不覺參加學長已經2年，還成為了幹事。學長計劃比左好多機會我地嘗試。例如：明愛賣物會、籌辦麥沙糰活動等。我覺得籌辦一個活動並不容易，由策劃到預備、預備到宣傳、又擔心反應不好、急忙呼籲同學參與，亦要與其他幹事定時開會，真係不容易。今年度將要離職，希望下年度既學生傳承我地學長精神-承擔、守時、嘗試。加油努力！！

吳雯儀：

一年不知不覺就過去了。在今年的學長生活裡我有一些新的體會。首先，在學長營期間，新學長與舊學長通過一些活動很快的熟絡起來了。尤其在高牆這個活動中更可以體現出學長之間的信任和團結合作。否則全體學長也無法在漆黑如墨的晚上一個個登上三米多的高牆，通過教練對我們的考驗，在這裡我明白到學長團隊中信任、團結合作是很重要的。並且在午間朋輩中【調更】就更能體現出學長的精神的重要性了。

其次，第二日做木筏中，我明白到學長應該主動幫助別人，而不是一味的等別人求助，就如同午間朋輩中，有些學弟比較含蓄，不擅長表達自己，因此我們應該主動和他們交談，瞭解他們的需要，這樣才能真正幫助她們。

最後，在擔任學長幹事期間，我明白到創新也是很重要的。就如同今年舉辦的【麥沙糰】活動，這個活動讓更多的學生瞭解到學長的職責不單單是負責午間朋輩，還會舉辦其他活動並且提供機會讓他們在學校裡發展其他才能，如同這個活動就可以培養到他們的動手能力與組員之間的合作。

總體而言，在今年的學長生活裡我更加明白到信任、團結合作、主動和創新的重要。希望來年我們可以更好的發揚學長精神和更投入這個團隊的每一個活動。大家加油吧！



04

圖片集：

學長分享會



05

學長領袖訓練營



學長計劃 2013-2014



06

學生在 FACEBOOK 留言：

學到勇敢踏出第一步，吾好因為怕而吾去試...希望此成功經驗，能運用於學習上，勇敢面對生活上的挑戰，那就能一生受用了!!

『麥沙糰』校園關愛活動



07

TSA 小學伴讀計劃



學長計劃 2013-2014

學長的話

《最優秀學長第一名》

能夠成為傑出學長我感到十分榮幸，也是對自己所付出努力的一種肯定。當初，我對學長的認識就只有朋輩，以為學長就等於朋輩。朦朦朧朧地加入了這個學長大家庭。

但經過一年後，我發現學長是學弟學妹的榜樣。不論是在朋輩還是訓練營，也令我成長不少，也清楚明白到學長的職責。

有人可能認為朋輩只是自己單方面的付出，但在自己付出的同時，自己也有收穫，例如學會隨機應變。在訓練營中，我學習到什麼叫一個團隊。TEAM -Together Everyone Achieve More 這就是一個團隊所需要的，也能活用在各個方面。

在此也希望能分享一下其中一個活動。有一個活動是數位同學抬起一位同學，當時我對這個活動帶有無限的恐懼，恐懼可能來自於對自己組員的不信任。但想深一層，一個團隊不就正正需要大家之間的互相信任嗎？當一個團隊沒有信任的時候，可能只是一盤散沙。最後，我相信我的組員，也証明了我們之間是值得互相信賴的。

最後，我十分感謝在這一年用心栽培我的老師。

謝丁

08

《最優秀學長第二名》

首先，我很榮幸能夠入選為優秀學長，在此更想多謝各位學長及老師的支持。參加學長計劃已有一年了，亦適應學長團體生活。當中充滿了喜怒哀樂的「小片段」，還有學懂不少有助成長的知識，例如 增加主動性、培養自覺性、加強自信心、增長對團體的學識（合作精神的重要性及尊重隊員），最特別的是學識在人生中必要善用時間，正因為時間是不可用錢來賺取的，過去了則是過去了，不能追討一切的損失。

參與學長計劃中，最深刻的是在兩日一夜的宿營中所發生的，就是爬高牆，原本的我怕自己會受傷，但後來看見身邊的其他人都願意踏出第一步，勇於挑戰自我，爬上高峰的位置，再看着他們漸漸露出笑容，心感慚愧。因此，我再也不想逃避，並要捉緊每一次的機會，勇於面對前方的任何障礙，為的是讓自己的人生得更加精彩。所以，來年我亦會堅持繼續擔任盡責又守規的學長，做好自己的本份，為學校作出貢獻。

袁靜宜

導師的話

蔡世雄
老師

Mentor is a person who give another person help and advice over a period of time and also how teaches then how to do their job.

學長們，今年過得愉快嗎？充實嗎？教導別人時，自己有些什麼得着呢？多次的訓練營的過程，你又拿了一些什麼呢？只要細心回味，用心反思，大家都會睇見自己的身心成長了！

我作為導師，最欣賞你們話我知：「我覺得做學長好有滿足感呀！」又或者「有機會參加學長訓練令我的領袖質素有更多的體會。」

希望你們各位繼續以學長關愛別人的心，貢獻學校、家庭、社區和社會，做個有承擔的年青人。

鄭慧珊
姑娘

能夠成為『學長』是一份榮譽，作為這個團隊的一份子，更是感到無比雀躍。

『學長們』是一群快樂的小天使，他們以『大哥哥、大姐姐』的身份，在繁忙的學習生活中仍然樂此不疲地教導學弟、學妹們，幫助他們解決功課上的疑難。在過程中，他們無怨無悔地完成使命的精神，更能彰顯學長們樂於助人，勇於承擔及勇敢面對各種挑戰的精神。

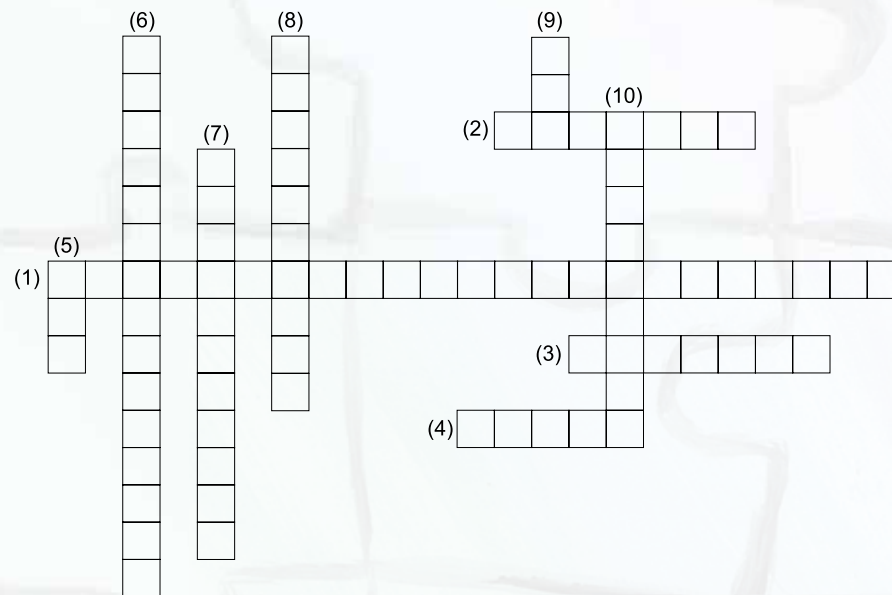
為使學長們能茁壯成長，成為更出色的人。每年學長們除了參與公益及關心社會服務之外，也必須接受一系列領袖訓練活動，透過團隊歷奇訓練讓他們在學習中衝破自己的障礙，發掘自我，豐富人生的歷練。

今年度很高興看到你們的成長，也期待著見證你們的不斷進步，繼續在我們美麗的校園，發揮助人自助的精神，傳揚關愛的訊息。

馮家寶
老師

請用英文回答列問題。

我們一起走過的日子



左至右

1. 學長計劃的英文全名。
2. 今年由學長幹事籌備的關愛行動，我們把愛心甜品命名為_____。
從策劃、籌備到試（我們首次在家政室製作此甜品），當中的「哈碌」場面仍歷歷在目，您們還記得當天在家政室震耳欲聾的笑聲嗎？
3. 我認為此乃本學年最新奇刺激的學長活動！同學在半空的創意自拍實在經典！
4. 擔任學長最不可或缺的條件——樂於_____。

上至下

5. 我加入學長團隊的年資。
6. 學長最歷史悠久的服務。縱然參加者的面孔不斷改變，但此午間服務一直不變。
7. 我認為這是本年度學長其中一個美麗的特質，它充分在問題 (3) 的活動中反映出來。
8. 我認為這是本年度學長幹事會可貴的特質，它在問題 (2) 的活動最能夠表現出來。
9. 我們都經歷過小學階段考_____。每當我看見學長們對小學部的同學循循善誘，我腦海隨即幻想您們就讀小學時的樣子，然後心感安慰——您們長大了！
10. 若然您熱愛服務，熱愛學習，同時具備_____的精神，學長團隊歡迎您！要成為一個出色的學長並不容易，但願我們有機會一同學習，一同進步。

學長招募

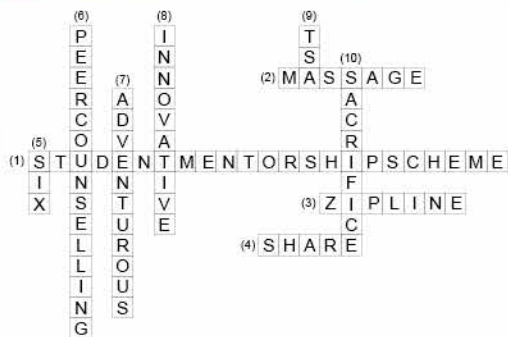
工作內容：1) 朋輩計劃
2) 小學伴讀計劃和TSA訓練
3) 樹立榜樣和形象

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

年薪：1) 寶貴的經驗
2) 無價的快樂

答案

我們一起走過的日子



學長通訊出版小組

5A

陳澤文

社工

鄭慧珊姑娘

插圖設計：

5A 蔡明慧

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