

# 學長計劃

# 助己助人

- 內容 : 1) 朋輩計劃  
2) 小學伴讀計劃  
3) 校園關愛活動  
4) 義工服務  
5) 樹立榜樣和形象

- 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

- 得益 : 1) 寶貴的經驗  
2) 無價的快樂

學長通訊出版小組

5B 陳嘉燕

5C 鄭愷桐

學校社工 鄭慧珊姑娘

程序助理 陳亦小姐

地址: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



西貢崇真天主教學校 (中學部)

SAI KUNG SUNG TSUN CATHOLIC SCHOOL (SECONDARY SECTION)

學長精神

助己助人!

學長計劃

# S-MENTORING

2015-2016

STS

# 學長具備的特質：

守時 有責任感

願意  
接受挑戰

有愛心

驚人的毅力  
無比的耐性

無盡的自信  
願意服務他人

\*主席

# 副主席

A1	A2	A4	A5	B1	B2	B4	B5
----	----	----	----	----	----	----	----

主席: 袁靜儀\*

鄭子博	鄭愷桐#	郭芷晴	石楚楚	陳學宜	陳嘉燕#	姚梓慧	陳萬和
郭美寶	文嘉茵	馮凱琳	馬家輝	冼重延	林樂怡	何樂禧	鄭泳怡
黎紫恩	鍾曉嵐	莊文媛	溫卓謙	鄒聖培	羅嘉軒	鄭詩敏	薛惠容
陳遠權	蔡浩茵	石靖婷	劉樂怡	羅可婷	郭沛瑄	鄒巧泳	蕭頌華
石依琳	陸添麟	李卓賢	楊宇軒	陳昕鈴	劉文俊	張洛晞	黃頌婷
湛日朗	梁芷盈	盧靖藍	黎梓怡	成俊杰	劉澤信	吳愷彤	曾民偉

## 朋輩輔導計劃-袁靜儀

朋輩輔導計劃這個計劃是學長團體的關愛活動之一，主要對象為有需要的初中同學以單對單的形式作學習輔導，幫助他們鞏固中、英文的基礎。近年來，本計劃亦加設功課輔導及邀請校外導師作教學課程，協助他們解決學習上的困難，更為他們提供一個最佳及有效的輔導。除此之外，於每年的學期尾，亦會舉行朋輩結業禮，以頒獎的形式獎勵多位在過去的朋輩計劃中表現優良、成績有進步的初中同學，並從中給予他們多一點鼓勵。另一方面，學長們更可以在計劃期間透過一些培訓工作坊來學習應有的輔導技巧和教導的知識，以達致內外兼備的效果。



## 小學小一支援-鄭子博

小一支援計劃是到小學部協助剛升上小學的同學幫他們收拾書包和檢查他們的功課有沒有錯漏。在這活動中有很大的得著就是面對小學生要有比較大的耐性和包容。因為有些小學生比較文靜不願出聲；有些比較活潑，經常走動。我要做一個好榜樣令他們明白然後乖乖地坐下收拾完書包和檢查好功課後便可以離開。認識我的朋友都知道我是一個經常走動、無時停的學生，為了在小學生及我的組員面前做一個好榜樣，我付出了很多努力。當中讓我知道自己是否適合從事幼兒行業，是一個不可錯過的機會。

## 訓練營-鄭愷桐



## 訓練營-陳萬和

我在今次的迎新訓練營中，可以用四個字形容，那就是「獲益良多」。我過往所有參加的訓練營都只是參與者，今次不同的是我更加擔當了領導者的角色。第一次擔當了領導者，有時候真得不知所措，幸好了有導師的提點，我才可從挫折中完成。在今次訓練營，我的隊友都比較靜態，往往需要由我帶起話題。訓練營中的遊戲都十分有趣好玩，但隊友們第一次相處，難免意見不合，缺乏默契，因此在名次和分數上往往都是最低。在第一天的晚上，我們作了檢討，反思及分享感想，我對此印象十分深刻，當時的畫面真的十分美麗，因為大家毫無保留分享自己的感受，希望自己及團隊能進步。在第二天的比賽，我們力挽狂瀾，最終獲得第二名的成績，對此我十分感動，隊員們的投入程度有相當大的改變，結論是只要大家願意付出，沒有不可能。我在訓練營中除了認識了新朋友，更加學會一些與人相處的技巧，作為領導時應有的態度和秘訣。訓練營所提供的遊戲相當新奇，我從遊戲中學習到不同的知識，跟隊友們培養默契。對於新一階的學長們，我認為他們應該凡事都更加投入、樂於參與，因為這樣才能從中學習。



除了讓我們有一個機會與領袖生交流外，還讓我有其他的得着。當日我們需要挑戰不同的歷奇活動，最令我深刻的活動就是沿繩下降。起初我對於要進行這個活動，心情是很緊張，曾經想過放棄，但最後經過其他學長的鼓勵下，我最終選擇了嘗試。

經過這次訓練營後，使我明白到勇敢嘗試是十分重要的，因為如果嘗試了就有些機會成功，相反如果當時我並沒有踏出第一步嘗試挑戰的話，不但不能完成挑戰，更不能感受到完成挑戰的那種滿足感。除此之外，當中教會了我團結就是力量，團體合作和相信同伴可以使我們更容易邁向成功。希望往後每一位學長都能互相幫助和彼此合作，一起發揚學長精神！



## 學長及領袖生聯合訓練日營 -郭芷晴



# 參觀迪士尼-石正正

雖然我是第二年與學長們和一班學員一起到迪士尼，但是我這次卻體會到另一番的感覺。從中我看見了學長與學員之間的友誼，例如在玩樂中，學長需帶領學員到玩樂的所在地，並加以照顧他們，令我感受到學長的精神—助己助人。而且，在大家討論要玩甚麼，先到哪裏，則令我看見學長所秉承着的團體精神。除此之外，透過這次的迪士尼之旅，學長與學員不但拉近了關係，還令他們有機會到校外有所見識和交流，令他們不再侷限於校內的學業，亦可讓他們放鬆心情，享受於玩樂的樂趣。

雖然在迪士尼之旅中的學長們則像學員的「家長」似的，但當我看見大家在此盡興的樣子，令我把所有的辛勞都放下。想必大家亦和我的想法一樣，在這個活動中獲得許多的樂趣吧！



# 尋復活蛋大賽-袁靜儀



尋蛋大賽是學長計劃中的關愛活動之一，是幹事們特別為全校同學而設計及為慶祝復活節的來臨。活動形式十分簡單，同學以個人形式參加，於限時之內在校園的每一個角落尋找不同顏色的朱古力蛋，不同顏色代表不同分數，勝出者可得現代式的模型飛機。其實這項關愛活動是首次舉辦，但同學的反應依然十分熱烈及參與程度亦十分之高。希望同學會繼續支持學長計劃，創作更多的活動給同學們參與。

# 福音使者-陳學宜

這個活動是在聖誕聯歡會時所進行的，起初一聽到這個活動的名字—福音使者？難道我們學長要用歌聲傳遞訊息？簡單來說，就是一名學長手持音響播放器，學長繞校一圈派發糖果給同學。當天，我的職責則是負責派發糖果，我一開始對活動沒有甚麼熱衷。可其後在繞校的途中，我卻對原有的想法全盤否定。不論初中同學還是高中同學都會向我們拿糖果，而且他們在拿完糖果後一定是笑容滿面，這不禁令我覺得自己是一名傳遞笑容的福音使者。其實福音使者就是指能傳達幸福與快樂的人。雖然活動簡單，但卻能將快樂傳遞出去，讓我十分印象深刻。



新年  
義賣  
籌款  
-陳嘉誠

榮學金頒發



活

幹事訓練營



動



早會分享

明愛賣物會



花



架



# 傑出學長

回想當初加入學長團體的原因，純粹只是為了加分、免費午餐及額外福利等，更認為自己是個「受害者」，被迫參加這團體。看來，這個想法是錯誤的……最令我出乎意料的是：因為有她的影響，塑造了今天的我；因為有她的存在，給予我無限的機會。三年的學長時光給予我一個新的體會，讓我增加自信心，令我敢言、敢問；學懂與人溝通的技巧，認識新朋友，擴闊社交圈子；教懂我包容與耐性，讓我成為一個最佳的聆聽者；發展我的才華與能力，磨煉我的領導才能，給予我機會進一步擔任為學長幹事及主席一職，最後更當選為傑出學長。當選為傑出學長並不是一件志在必得的事，反而是多得同學的支持與信任、導師的鼓勵與賞識，勇敢嘗試多方面的發展，塑造出多元化的另一個我。在此，本人想藉此機會，感謝老師們的悉心指導與栽培，讓我在這溫暖的學長團體中成長。最後，希望學長計劃年年順利！

袁靜儀

很高興能獲得傑出學長這銜頭，感謝欣賞我的你。其實我認為每個學長都是不同範疇中的傑出人員。

我愛學長這個大家庭，一直如是。帶給我無數驚與喜的回憶，亦給我不少黑歷史。說真的，三年來，改變不大，我依然是個「臨急抱佛腳」、做事三分鐘熱度的人……

但這三年這家庭帶給了我很多。初入學長的懵懂時期，到今日陪伴懵懂時期的學長。當中不少的驚與喜，實在太多了。請容許我自私收藏在我的腦海裏，留待有興趣的你自行發掘。

這三年間沒有失落過，不是因為堅強，而是知到身旁的他們，會扶持，幫助我。事實上也發生不小。而「他們」不單止是學長們更是導師們以及每個在學長計劃中認識到的人。

透過學長能認識不同的人，有年齡比自己大的、有年齡比自己小的。每個人都有自己獨到的價值觀與經驗，透過對話知悉不同人與事，他們不一樣的體驗能令你有不同的體會。這正符合學長使命：教「學」相「長」。很開心自己能成為學長一員，成為幹事。很想感謝所有人，沒有你們就不會有今天的我。光陰似箭，已經三年了，學長生涯亦步入尾聲。祝福學長們能一直薪火相傳。當學長們在日後回望時能為今天的事而會心微笑。多謝！

陳嘉燕

今年學長們都很投入！

不論在常規的服務，或是新策劃的活動，他們都是從愛心出發，不計回報，在此要向學長們說聲謝謝！盼望大家把學長的愛心繼續傳流！

## 蔡世雄老師



蔡少君老師

一年又過去，學長們又成長了不少。

由最初迎新時，戰戰兢兢的，到學期終，變得充滿自信、熱心服務，當中有幾多經歷，有幾多辛酸，我想每一位學長都清楚知道，今天修來的成果得來不易。

「不要放棄，堅持到最後」是我在今年學長身上看見的使命感；期望這種使命感能在學長們身上埋下種子，讓他們以後的人生都能夠得益。