

五旬節中學

訊 卷 二

2012-13



工作人員名單

總編輯	5E 黃洛怡
副編輯	5E 蔡偉煌 5E 梁玉翹
排版設計	4C 謝浩鋒
資料搜集提及訪問	4A 高彥靜 4A 高彥婷 4A 古采琳 4A 吳子彥
提供相片	四社社長 學生會會長
負責老師	張斯敏老師 陳雪花老師 陳秋紅老師

目錄

004 - 006

與校長的
對話

007 - 009

摘星計劃
專訪

010 - 014

學生領袖
心底話

015

得獎
運動員
訪問

016

Crossword
Puzzle

017

*Sport idioms
Matching*

與校長的對話……



記者：你升了做校長後，辛不辛苦？

羅校長：十分辛苦，不時要留校大約十小時或以上，比學生還要留更長的時間。

記者：你對學校今年的主題「勤力和尋理想」有甚麼看法？

羅校長：論及理想，其實每個人的理想都不同。例如我想做一位優遊自在的人，甚麼都不做，但這個只屬少數。其實我認為理想是，由一個境地達至另一個境地，一定要勤奮和堅持。不過勤力當然要有方法，不然像一隻牛一樣向錯的方前進，就算勤力也是沒有意思的，所以勤一定要有方法和資源才能做到的。

記者：那麼羅校長有沒有試過實踐「勤」？對學生在「勤」方面又有甚麼建議？

羅校長：「勤」於學習上是一件好事，大概可以從幾方面入手。先講讀書，在我求學時期中，慶幸當時沒有電子產品出現作引誘。除讀書外，要玩的也只有奔向大自然的懷抱。而且從前又有升中試（即入讀中學的考試），大學亦只有兩所。那麼我當時先在初中訂立目標，就是升讀預科，再入讀大學，於是自少就發奮。我讀書時一定會出外，因為怕家中太多誘惑，如電視、床，和家中成員，所以我一定會選擇到自修室。但我只會自己一個人去，以免受其他同學騷擾，於是就更努力讀書。不過當遇上自修室不開放時，便只能在公屋的走廊讀書，即使只有十多度也繼續讀書，這就是我的勤奮的經歷。

第二個「勤」的經驗，便是研究天文學，觀星是需要持之以恆的，因為可能未必每晚都能看見星星；而且我還不時翻查書籍去了解不同星體的資料，只有不停的勤奮鑽研，我才對天文學有更多的認識。另外，大家都知道我喜愛跑步，我雖然天生不是「跑步天才」，但我喜歡長跑，只要能夠努力練習，加上正確的練習方向，例如：每逢星期六、日，我會自訂路線及一些特別的練習，加強自己的體能及速度，這些都是勤奮的一個表現，只要不斷激勵自己，勤奮前進，自然能夠達到目標。

記者：那你在以上過程中總會有氣餒的時候，那你又如何渡過那些時間，且令自己繼續堅持？

羅校長：先講讀書，第一年的會考投放這麼多的時間，但成績又未如理想，因此便反思自己錯在甚麼地方上，例如：是否用錯讀書方法？進行檢討後，再重新訂立一個計劃，嘗試再做。例如：跑步，當輸了比賽後，便會自我反省有甚麼不足之處，諸如飲食方面不平均等。失敗總有一個原因，可能是你跑得比以前慢又或是別人跑得比以前快，就像今年陸運會中，雖然我破了大會的記錄，不過有人比我跑得更快，所以未能奪取冠軍，但其實我根本沒失敗，只是環境因素影響了自己的表現，那時便再需再檢討。就如上年的毅行者真的讓我感到氣餒，因為我從來沒有試過這麼的辛苦，看見路程也行不夠一半，不如放棄算了。不過當冷靜休息過後，再加上朋友的支持，便有能力繼續上路。

記者：學校未來會有甚麼發展，如：會不會實施小班教學，又或是如何處理國民教育？

羅校長：首先，學校一直都有在不同科目中滲透式地教授德育及國民教育，如：中史科、通識科等，不過我校會再完善此教育，校方會諮詢家長、學生，甚至舊生的意見，而老師們也表示不會把國民教育獨立成科。不過我們可能會安排活動來增潤，如：在暑假期間舉辦交流團，讓學生認識祖國。而在通識科上也會從認知層面上教授關於祖國的事，不過在感性層面上要十分小心，因為我們不能強迫學生一定要做出熱愛祖國的行為，所以我們只會從知識層面上多下功夫。另外小班教學就要視乎學校的資源。因為我校已經開始縮班，而且香港的人口下降，往後，我們亦決定每年會少收一名學生，等到人口再上升時才增加收生人數。至於到高年級方面，我們正商討會否將四班分拆成五班，因為選科在大部分班上都是二十人一班，這樣可能能在高中實施小班教學。





記者：如進行小班教學，那麼在老師人手分配上，會否難以處理呢？
羅校長：都要視乎資源問題，因為政府每年都只會給特定的資源，而且我也想多探討一下小班教學是否真的利多於弊。在高中年級已有部分科目在實踐中；至於，初中只是剛起步，相信老師也需要時間適應。

記者：我們的校報訊鳶有網上板，那你對我們訊鳶有甚麼期望？

羅校長：其實，早前也和其他老師探討過硬本好還是電子版較好。其實第一，我們的期望是提供一個平台，讓老師和學生有溝通，增加對學校的歸屬，讓學生能表達意見。例如：老師的私人生活的相片、旅遊分前的學生只能在網上製作一個檔案，供人觀看。不過，現在就期望有互動，例如：組織一個校園小記者的花絮；又或是作品欣賞，如：在音樂日中冠軍歌曲的片段及訪問。此外，電子化能夠讓舊生，甚至海外的舊生，也能知道學校的事，而且成本比硬本低，因此電子版較吸引。



摘星計劃陳啟榮老師專訪

由於同學們想了解更多有關摘星計劃的背景，所以在11月7日由4A班吳子彥同學向摘星計劃負責老師陳啟榮主任進行訪問。

吳：摘星計劃歷史有多久及為何會成立？

陳：摘星計劃已有十多年歷史，由當時的輔導主任謝超輝主任聯同其他當時輔導組的老師（如：尹潘慕儀副校長）一同創立。她們有鑒於中一同學需要更多的關顧。因此成立此計劃，由高年級同學照顧中一新生。而一直以來，此計畫亦有賴包美達社區中心的協助，提供各類型之培訓課程，大大加強了師兄姐日後與中一新同學建立友好關係的基礎。

吳：可否講述一下摘星計劃的宗旨？

陳：摘星計劃是協助學生培養良好品德、責任感，並建立他們對學校的歸屬感，以激勵學生積極進取。



吳：摘星計劃在十多年間有何改變？

陳：摘星計劃最大改變是「師弟妹」的人數，由於近年政府推行縮班政策，所以令摘星計劃「師弟妹」人數不斷減少。

吳：你認為摘星計劃對師兄姐有甚麼得益？

陳：師兄姐在培訓及與中一「師弟妹」相處期間，他們可以從中獲得滿足感及成就感，更學到與人相處的技巧，並使他們不斷成長，「師兄姐」用心地與師弟妹建立良好關係，因而成為好友，甚至畢業多年亦保持聯絡。

吳：你對本年度摘星計劃師兄姐有甚麼感受及期望？

陳：在帶領各摘星「師兄姐」時，看到他們逐漸成長，心中亦感到開心。我亦希望摘星師兄姐能分配好時間，做好本份，作「師弟妹」的好榜樣。

摘星計劃大師姐專訪



5D班林錦宜

記 = 記者4A班古采琳同學
林 = 大師姐5D班林錦宜

記：請問師姐你希望一年後自己有何改變？

林：我希望自己在這一年中與師弟妹互相學習，互補不足。

記：那麼在關愛層面上自己有甚麼期望？

林：我期望成為「師兄姐」後，漸漸學懂如何去關心他人，敏感別人的需要，以自己的能力去幫助更多人；更希望懂得與他人分享，藉此將摘星計劃的關懷精神傳揚與延續。

記：另外，你認為中一同學參加了此計劃後會有甚麼改變？

林：根據過往的經驗，通常中一的「師弟妹」經過一年的訓練後，都對學校產生強烈的歸屬感；而且在品德上和承擔感方面也較同輩優越。

記：最後，你對「師弟妹」有甚麼鼓勵？

林：我希望中一「師弟妹」透過各位師兄姐的支持及鼓勵下，學業能更上一層樓，追求更卓越的表現。

記：謝謝你接受我們的訪問。

摘星計劃師兄姐授章禮

本年度之授章禮於2012年10月16日舉行，原定於操場集會上進行，但因當時天氣不穩定而改為以中央廣播形式進行，授章禮由摘星計劃大師姐5D班林錦宜及4A班吳子彥主持。

當日流程如下：

一、簡介摘星計劃

摘星計劃是由中三至中五的師兄姐協助中一的師弟妹培養良好品德及責任感，幫助他們盡快適應中學生活，並激勵他們積極爭取進步。

二、羅校長對摘星師兄姐作訓勉

校長以「三心兩意」為主題訓勉摘星師兄姐

三、授章

師兄姐名單如下：

3A 何家儀、黃天穎、溫凱君、蔡滢妍

4A 古采琳、高彥靜、高彥婷、吳子彥

4B 廖夢盈、蔡志君、關可恩、林凱業

4C 謝浩鋒、余惠妍、陳彩虹、廖晴程、香詠琛

4E 江穎滔

5D 林錦宜

四、羅校長為本年度摘星師兄姐禱告

五、羅校長、陳啟榮老師、摘星師兄姐在感恩堂前拍照留念

學生領袖心底話

恩社社長黃梓軒

開學頭，自己跟社職不太熟絡，大家都比較內向，在溝通出現了問題。開會時候，經常冷場無人發言。所有社職會分開了幾班人，各有各講，但有意見又不說出口。針對這問題，我特意舉行多次活動，希望將社職與社職次間關係拉近。最後更找了恩社的活躍分子彭景熹同學加入我們，他的幽默令恩社有生氣更團結。我認為領袖的需要條件是堅持，遇到困難挫折時不可輕易放棄，特別在音樂🎵和運動🏃，一次嘗試不成功，就再嘗試第二次，嘗試到成功為止，相信同學被我們這份真誠感動。此外，要謹記多與老師溝通，做所有決定時都必須同老師先作溝通，不可以自己作主。在此，多謝恩社社導師梁SIR 一直給予建議各支持！



望社社長劉懿婷

經過了上學期，我經歷了運動日和音樂日。而望社的一班社職們在音樂日感受較深。首先，我很感謝五旬節中學給予了一個寶貴的機會我們在音樂日去有多元化的學習。在音樂日的前一個月，我們開會議去分配工作，有人要負責初賽點名，有人要負責燒碟。在經過陸運會合作，一班社職都有了基本的默契，所以令音樂日初賽得以順利進行。但對我們最大的挑戰是社際表演，我們開了多次的會議去決定社際表演的主題，定下主題再要選歌曲，由於社職是一個多人團體，難免會有意見分歧的時候，在這時候我就需要負責想一個方法可以令兩邊意見融合為一，將兩方的磨擦機會減到最少。幸好最後都解決到問題。在音樂日不單只學到唱歌跳舞，更讓我學到如何適當地分工，互相幫助，集合一個團結的力量才可以安排到一個完整的表演。最後我要感謝一班望社社職在上學期為望社奮鬥努力辛苦你們了！在此，我很感謝望社社導師蔡銀瑤老師一直給予我們寶貴的意見，支持和鼓勵。謝謝！





信社社長 田天保

經過了上學期的活動，我學識了如何有效地解決問題。在音樂日，社職需要付出許多時間去排練社際表演。但社職們都有不同的動如籃球足球等，中五的一班社職更應付SBA，所以社職一開始都沒有足夠時間能抽出來排練社際表演。在這情況，我決定召集所有社職開會，大家坐下來一起開會集合所有的意見去決定一星期某幾個日子幾個小時會空出來排練社際表演。這樣可以確保社職會準時齊人出現又可以讓社職有時間預備功課或自己喜愛的活動，兩全其美！



愛社社長陳曉儀

在上學年度，我們經歷了運動日和音樂日。在運動日裡，最令我印象深刻的是社職員們的表現，我們在運動日初賽前一星期就開始放學後開會，討論即將舉行的運動日大家的崗位和職責，幸好的是有一半的社職員們是上年度連任今年的，有了之前的經驗，做起事都事半功倍。運動日初賽前一天放學我們就在canteen執拾運動會所需的物資如釘鞋需要放出操場曬太陽、點算及記錄釘鞋的尺寸，以及掛在運動場的旗幟、banner等，將它們放入箱再由學校安排的貨車送到運動場。終於到了運動日初賽和決賽，所有社職員都在約定時間下到齊開始分工合作，在十多人的合作下，所有事都很快完成，而且每次看到有社員在運動場上竭盡所能地比賽，大家都大聲地為各位運動健兒打氣，令到運動日生色不少，亦順利地完成了今年度的運動日。如果要問我在這當中學到什麼，我認為一個社的運作，是需要彼此的守望相助，就像運動日中男社職員可能需要當跑腿，而女社職員就幫忙收拾東西等。另外，在當中我能感受到彼此之間的友誼，感情會因經歷種種事而增加，就好像一家人一樣，雖然這句話好像很膚淺，但是親身親心地感受下，這是我最大的得著！最後希望愛社會繼續加油 感謝社導師楊舒翹老師和一班我愛的社職員、好伙伴，為我帶來了中學生涯最特別最深刻的回憶！你們是最好的哈哈哈哈哈！





學生會會長李嘉瑜

為什麼我會做學生會?我在五旬節中學生活了5年，都希望
可以為五旬節出一分力去服務大家，嘗試新事物。同時，
我都知道有好多不足之處，都好想可以從學生會中學習。
而且我喜歡挑戰新事物，所以我會做學生會。上學期的活
動都順利舉行了，同時下學期都有許多精彩的活動如閃避
球比賽同funfair等，現在的目標就是做好學生會，令同學
認同我們。雖然做學生會好辛苦，但是如果你不踏出第一
步，是不會知道做得到的滋味是有多好。而且，無論如何，
我們都是五旬節中學的一份子，所以都好應該為我們學校
出一份力服務大家!希望大家可以多參與學生會的精彩活
動!



訪問得獎運動員

記者：樂歡，你在這次運動會中參加了甚麼比賽項目？

樂歡：我參加了一百米短跑和二百米短跑，並於這兩項比賽中獲得冠軍。

記者：我知道你是第一次參加運動會，但已經獲得如此佳績。對此，你有甚麼感受？

樂歡：我已經中五了，再過一年便需要畢業。因此我明白再次於運動會獲獎的機會實在不多，我很慶幸自己能夠獲獎。我亦感到很高興。於比賽前，我並沒有刻意準備太多。因為我知道只要做回平日的自己，再加上我有一顆熱愛運動的心，必定不會比別人差。

記者：除了保持良好心態和熱愛運動外，你有沒有其他取勝秘訣？

樂歡：其實我的取勝秘訣並不特別，但卻對每一個運動員都很重要。我留意到不少同學在參賽時仍穿長褲，但其實穿長褲會阻礙我們跑步，減慢跑步速度，亦會令我們無法完全投入比賽。留意到此現象後，我每次出賽亦會穿短褲，令自己全程投入比賽。

記者：你對一些希望獲獎的運動員有甚麼勉勵和建議？

樂歡：每一位運動員在比賽前亦不應給予自己太大壓力，應以平常心面對比賽。因為在比賽最關鍵的一刻，決定勝負的因素往往不是自己的技術，而是自己的意志力和心理質素。此外，同學亦不應該只在運動會前臨急抱佛腳，不斷操練，而是應該在平日保持練習。

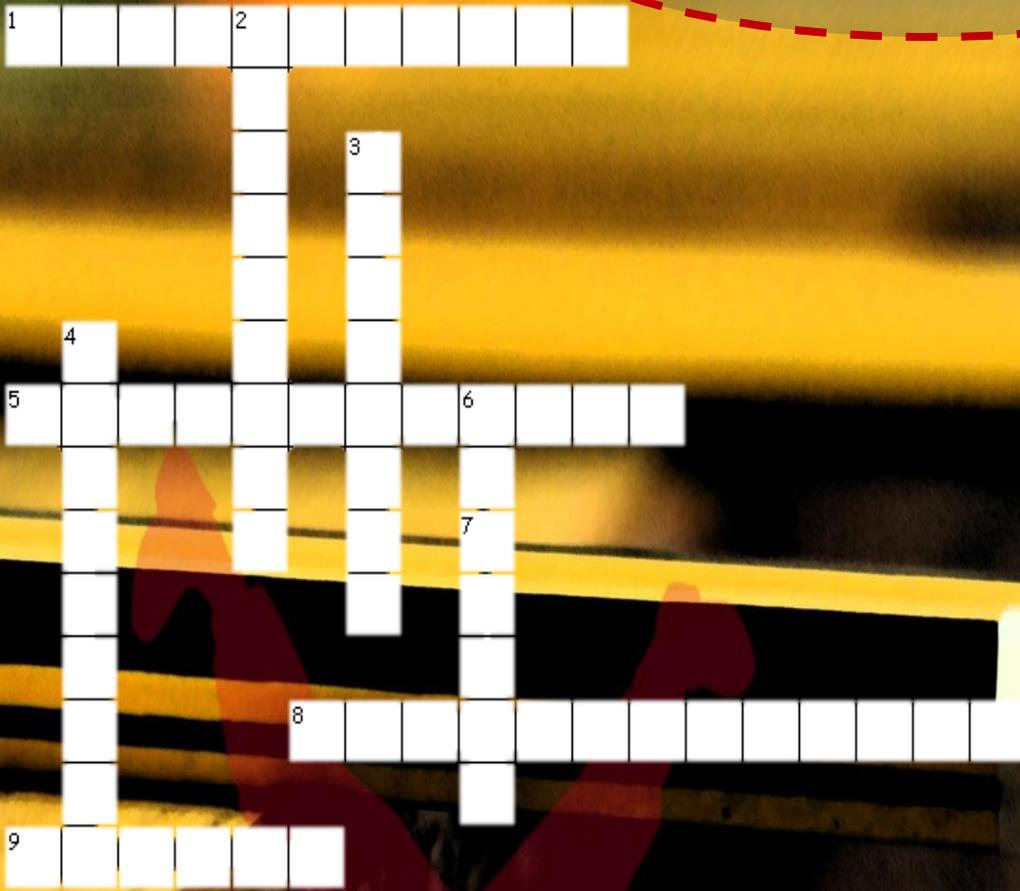
記者：最後，你對自己有甚麼期望？

樂歡：希望你能達到目標！

記者：謝謝你接受我的訪問。

樂歡：不用客氣。

PUZZLE – SPORT EVENTS



Across

1. *an athletics event in which you jump with one foot, then with your other foot, and finally with both feet.*
5. *heavy disc throw in athletic contest.*
7. *race between teams in which each member runs part of the total distance.*
8. *a sporting contest in which athletes try to throw a light spear the furthest.*
9. *run within a short distance at full speed.*

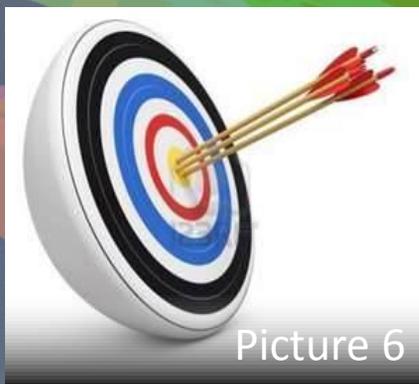
Down

2. *an athletic contest of jumping as far forward as possible.*
3. *a sports contest in which athletes try to throw a shot as far as possible.*
4. *a sports event in which someone runs and jumps over a bar that is raised higher each time they jump.*
6. *jump over a series of upright frames in a race.*

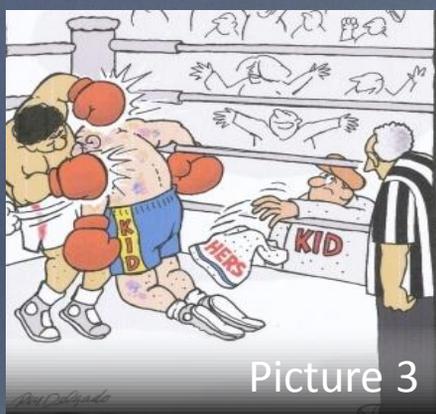
6. hurdles
4. high jump
3. shot put
2. long jump
Down
9. sprint
8. javelin throw
7. relay
5. discus throw
1. triple jump

Across
Answer

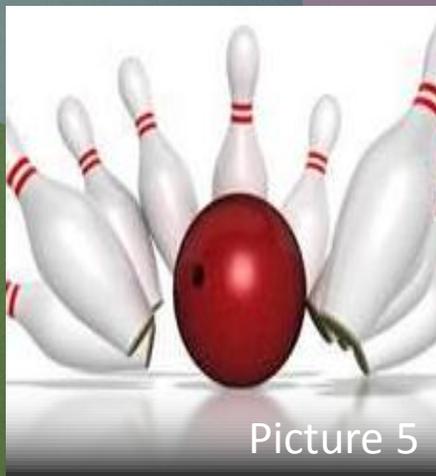
Sport idioms Matching



Match the following idioms with the pictures given.



- A. Keep one's head above water.
- B. On target.
- C. Throw in the towel.
- D. The ball is in your court.
- E. Jump the gun.
- F. Shot in the dark.
- G. Start the ball rolling.
- H. Give it your best shot.
- I. Time out.
- J. Learn the rope.



- Answer:
- Picture 1 : D
 - Picture 2 : E
 - Picture 3 : C
 - Picture 4 : H
 - Picture 5 : G
 - Picture 6 : B
 - Picture 7 : J
 - Picture 8 : A
 - Picture 9 : F
 - Picture 10 : I