



五旬之鑰

2022-2023
第6期

五旬節中學 Pentecostal School

地址：九龍何文田巴富街14號

電話：2713 2965 2713 2772

網址：<http://www.pentecostalschool.edu.hk>

傳真：2714 2854

校長的話

「復常」後的關係重建

羅錦城校長

三年過去，新冠肺炎終於穩定下來，受到控制。農曆年假過後，教育局宣布全港中學可以全面復課，大部分校園生活都回復正常。3月開始更解除口罩令，師生終於可以「真面目」相見！

「復常」後最重要的工作是什麼？追趕課程，補回過去所失的課時？還是舉行各式各樣的活動，讓學生一展身心？兩項工作都重要，但筆者認為最重要的是重建關係。疫情期間，很多面對面和互相接觸的活動都取消了，只可透過網上進行。久而久之，這種接觸變為常態。當我們除下

口罩，面對面溝通時，反而有點不知所措。年青人本來已多用社交平台進行溝通，加上疫情的影響，實體接觸已近乎零，大大影響他們的人際關係。

哈佛大學成人發展研究中心自1938年展開了一項追蹤研究，想找出「美好人生」的關鍵要素。第四代研究主持人，同時也是精神科醫生的沃爾丁格(Robert Waldinger)於2015年在TED報告了他們最終的研究結論：人生健康快樂的關鍵，其實無關乎財富、名利、地位、學歷或出身，而關乎是否有高品質的人際關係。⁽¹⁾

原來人生健康快樂的關鍵就是來自高品質的人際關係。所以「復常」後第一件要做的事就是「關係重建」。筆者會透過Gary Chapman & Ross Campbell所介紹的「5種愛的語言」(The Five Love Languages)⁽²⁾來分享如何促進師生關係，從而讓學生學習如何與別人建立良好的人際關係。



Physical Touch (身體的接觸)

身體的接觸是最易於使用的「愛語」。老師須選擇合適的時間、地點、方式與學生進行適切的接觸，例如迅速地摸一下頭、碰一下他的肩膀或手臂、Give me five、握手等。



Words of Affirmation (肯定的言詞)

對於主要愛語是肯定言詞的學生，再也沒有比聽到老師口頭上肯定，即讚美和鼓勵的話更能使他們感受到愛了。老師要多說肯定和讚美的話，如你有進步、知道你辛苦、明白你已盡力等等。說話時也要留意一些非言語的表達，如聲線、語氣、表情等。



Quality Time (精心的時刻)

精心時刻的焦點是在注意力上。它的意思是給予學生全心的關注。它傳達的信息是：「你很重要，我喜歡跟你在一起。」明白老師的工作很繁重，未必有時間接見學生。我們可以利用早上上課前或午膳時5-10分鐘的時間，與學生面談，聽聽他們的心聲，給予他們一些肯定的說話。這些精心的時刻可能是他們畢業後最難忘的校園生活片段。



Receiving Gifts (接受禮物)

給予及接受禮物是表示愛的有力方式。給予禮物，效果常常會延續到好幾年以後。一件小小的文具、一張寫上鼓勵說話的書籤，看上平凡，但由老師親手送上，學生會隆而重之，覺得被老師所愛。



Acts of Service (服務的行動)

為學生所做的服務行動的最高目的在於幫助他們成為成熟的大人並學會通過服務的行動去愛別人。主耶穌說：「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人。」(馬可福音10:45)。主給了我們榜樣，要我們服侍學生，藉此表達我們對學生的愛。同樣地，我們的身教也影響了學生去服侍別人。

「復常」後的關係重建是必要的，也是首要的。盼望師生能一起學習這五種愛的語言，建立良好的人際關係，在未來的日子活得更健康，更快樂。

參考：

(1)朱建平著(2022)。《幸福的關鍵思維：生涯發展16堂課》。台灣：校園書房出版社。頁26-27。

(2)蓋瑞·查普曼、羅斯·甘伯著，吳瑞誠譯(2005)。《「酷」爸「酷」媽的五項修練——親子溝通的密碼》。北京：新華出版社。

走出疫情陰霾，建構精彩校園生活

參觀M+博物館，與藝術品直接對話

三年疫情，學生鮮有外出參觀，今次視覺藝術科能夠安排同學到M+參觀草間彌生的作品展覽，近距離的觀賞藝術大師真跡，學生都覺得獲益良多。



學生分享

在眾多的展品當中，我認為「圓點執念——渴望天堂的愛」最能夠吸引我的眼球。這是一個沉浸式的作品，黑色及白色的巨型圓點氣球被鏡面不斷地反射，讓我產生幻覺，猶如置身在無限的空間裏，感覺十分震撼。

5A 張竣銘

在觀看草間彌生的展覽時，我看到作品上重複的波點，大小不均地遍佈著，明明是最簡單的圓形，卻像有生命力般，在草間彌生的精神世界中跳躍著，每個波點都像極了美妙的音符，譜成美妙的藝術樂章，讓我覺得進入了一個奇妙的世界。

6C 呂思澄

地理科戶外考察

在過去三年，學生因防疫措施的限制只能透過線上方式探索世界，但隨著防疫措施的放寬，我們終於有機會帶領中五地理科的學生到大埔滘進行實地考察。透過這次考察，學生得以親身體驗及應用在課堂上學到的知識與概念，並且透過觀察、蒐集、應用和分析等技巧來驗證假設和學習新的知識與概念。這次經驗不僅讓學生更深入地了解地理，而且讓他們

對這門學科產生了更濃厚的興趣。在實地考察的過程中，地理不再是單純的理論知識，而是變得更真實且更有趣。



學生蒐集林地各樣數據

課外活動

課外活動是校園生活重要的一環，但數年的疫情，叫停了許多課外活動，校園生活變得單調乏味。現今隨著疫情緩和，校園生活也逐漸復常，期望同學在回復正常的校園生活後，能透過不同的學會活動，擴闊視野，同時建立正向校園文化，享受珍貴的校園群體生活。



園藝學會



園藝學會收成樂



兔年花藝擺設工作坊



手工藝學會
花藝班



PS GotTalent 多元化的才藝表演



電繪班



電繪班
學習Procreate 繪圖軟件

跨科閱讀 貫通學習

1. 初中「跨科閱讀計劃」

本校致力營造自主學習的氛圍及提升學生閱讀的興趣。由去年開展中一級「跨科閱讀計劃」，本年推展至中二級及中三級，各級共同設定主題：中一級主題「水的奇妙之旅」、中二級主題「浮世掠影」、中三級主題「『自然』有道理」。同時，邀請教授嘉賓進行「跨科閱讀計劃」教師工作坊，為老師作好準備教導學生運用閱讀策略以閱讀課外讀物，延伸學習課後知識，以及教導學生善用公共圖書館網上閱讀資源、本校的電子書及實體書。



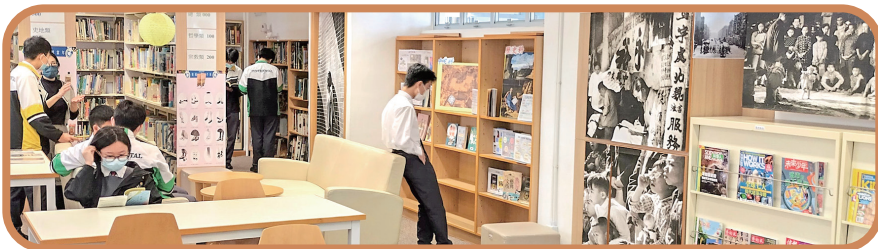
張永德博士分享跨科閱讀心得



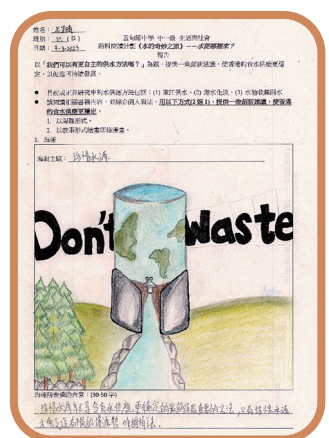
中二級《浮世掠影：香港風情畫》
2D袁曉莉



中三級《『自然』有道理》
3A林穎恩



中二級《浮世掠影：香港風情畫》主題展覽



中一級《水的奇妙之旅》
1C王芷晴

2. 圖書課VR閱讀體驗

本校圖書館參與中文大學學習科學與科技中心主辦虛擬實境中國語文教學計劃，本年中一至中三級「圖書課」推行VR閱讀體驗，運用虛擬實境技術考察西貢，與地景文學對讀，學生更能掌握觀察對閱讀和寫作的重要性。

3. 校外閱讀報告比賽摘冠

本校更鼓勵學生參加校外閱讀比賽，學生在「第33屆中學生閱讀報告比賽（短片拍攝組）」獲得冠軍，九龍城區青年閱讀獎勵計劃獲得優秀表現獎及嘉許狀。



張深彥同學在中學生第33屆
閱讀報告比賽短片拍攝組獲得冠軍

校園新景象：太陽能發電系統

本校參與了由香港特區政府推行的《採電學社：學校太陽能支援計劃》，自2022年起，本校於校舍天台安裝太陽能發電系統，至今該系統已投產超過13,000度電（相等於使用一部1.5匹冷氣機約10,500小時的用電量）。

本校參加計劃目的如下：

- 一、響應環保，利用陽光所產生的電力，節約能源。
- 二、太陽能產電板有效阻隔陽光，讓頂層課室減少熱能傳遞，降低室內溫度。
- 三、物理科及科學科進行有關再生能源的教學課題。



《採電學社：學校太陽能支援計劃》



太陽能發電系統

老師專訪

從「心」出發：復常後的正向生活——馬詠思老師專訪

早前，本校輔導組馬詠思老師接受了我們的專訪，分享對重返校園的看法。網課期間，同學面前有不少網上引誘，本校透過小劇場演出《線上線下不迷賭》及「網外創天地」活動，教導同學小心網上賭博陷阱及處理沉迷網絡問題。由於同學在網課缺少群體生活，社交技巧和自信心亦因而下降。

復課後，為協助同學重新融入校園生活，本校舉辦了多項正向活動體驗。在「心渡歷情」活動中，全校同學透過旱地冰球及躲避盤體驗活動，發揮合作精神。在歷奇訓練日營中，透過沿繩下降、信任圈等合作活動，讓同學學習信任他人和挑戰自我。透過校園電視「我想同你講」活動，記者收集同學寫下為師生打氣的訊息，展示在地下大堂的電視屏幕上，建立互相鼓勵的文化。本校亦設立午間表演平台「PS Got Talent」，定期讓學生在同儕面前表演，讓同學互相欣賞。學生亦可於午膳時間參與「Game City」，與同學玩桌遊，增進人際關係。

除了同儕互動外，本校亦希望學生多認識及發展自己的性格強項。因此，全校學生均完成了VIA《突顯優點調查》（量度24項個人「品格強項」），並記錄於「學生成長歷程」。本校亦舉行了性格強項體驗活動及性格強項校園遊蹤，讓同學在體驗活動中發掘自己的性格強項。在「一分鐘挑戰擂台陣」中，所有學生在各自的課室參與四個挑戰項目，加以鍛鍊，深度反思挑戰經歷遇到的心境，建立成長型思維。

經過這次採訪，我們明白到學校對正向教育的重視，透過復課後的多元化正向活動，建立學生積極正面的人生觀。

校園小记者
採訪、撰文：
4D 曾采瑩同學、
3A 梁思晴同學



蠢蠢欲「動」：復常後的體育活動——體育科老師專訪

早前，本校體育科陳光榮老師和楊晉浩老師接受了我們的採訪。老師指出，由於部分同學一直依賴體育課為每週的體育時間，故實體課的暫停令同學的運動時間變少。即使同學無法「實戰」，兩位老師仍透過教授新穎的體育知識，讓同學接觸體育。復常後，師生均蠢蠢欲「動」，希望舒展筋骨，重拾健康體魄。老師們循序漸進，從輕量運動開始，協助學生恢復體能。



復課後，老師們發現同學更投入參與體育課及其他體育活動，例如班際球類比賽。在操場上，更多學生開始進行多元化的球類活動，例如打排球及羽毛球。看見同學的踴躍投入，體育科老師也倍感安慰！

有見及此，學校特別舉辦了為期兩天的運動體驗日，讓同學走出校園，體驗不同的新興運動。在校外，同學可以參加射箭、滑雪及溜冰等戶外活動，體驗日常學生較少接觸的運動。在校內，同學參與各類型新興運動，有班際雪合戰及反應燈遊戲，學校還特設了划艇機，讓學生體驗運動的樂趣。楊老師形容當日的氣氛：「學生體驗雪合戰後更意猶未盡，相約學生『再戰』」。

經過這次採訪，瞭解到一眾體育老師在疫情下為大家做出的努力，作為學生我們在此獻上感謝。最後，兩位體育老師鼓勵大家多運動，即使在家，亦能透過網路自主學習，瞭解更多體育上的知識，體驗更多運動所帶來的趣味。

校園小记者
採訪、撰文：
5D 陳明富同學、
4D 張凱欣同學



校友專訪

用力哭不如用力跑——謝日朗校友專訪

「上一年，他在五旬節中學參選學生會；今天，他榮獲香港理工大學「PolyU Entry Scholarship Award。」他是我們的畢業生——謝日朗。

謝日朗師兄接受了我們的專訪，他在香港理工大學修讀醫療化驗科學及放射學理學士組合課程。他選擇修讀這科，是因著他對醫科的熱愛。

師兄分享了他在疫情下應付文憑試的經歷，自律是成功的關鍵，對自己的一點小小的克制，會累積成強大的學習動力。

由於在大學獲取的知識比中學裡的更新穎及深入，所以他要比過往更努力，而努力就是成功的關鍵。師兄向大家分享：「只要一個人把該做的事做了、該出的力出了，成功就在眼前，而幸福亦在其中」。

最後，謝師兄借用一套電影勉勵各位同學。在讀書路上，遇到不懂的問題便要主動問老師，不要膽怯，要及時糾錯。希望各位同學能學到《媽媽的神奇小子》中的金句「用力哭不如用力跑」，在人生跑道上的每一個障礙，都是上天在考驗我們，讓我們不斷前進，從而變成一個更有自信和盼望的人。



校園小記者
採訪、撰文：
4D 譚沅婷同學、
4D 曾采瑩同學



在大學裡盡情學習，盡情生活



謝師兄分享校園生活



進行採訪工作亦是
難得的學習經歷



校園小記者進行採訪

成長思維學習有法——李崇熙校友專訪

早前，校友李崇熙先生接受了我們的專訪。他現在就讀於香港中文大學護理學系。他回憶了在中學階段遇到的種種困難，他回憶最大的學習困難是對理科科目的理解及記憶。面對這些問題的時候，李師兄建議可以使用不同的溫習技巧，調整自己的心態，並為自己定立一個短期目標。他又鼓勵即將應考文憑試的同學，建議他們透過應用程式《Anki》中的Flashcard來幫助自己記憶重點，以爭取在文憑試中考取更好的成績。



校園小記者進行專訪



李崇熙校友分享自己的學習經歷

中學與大學的生活截然不同，李師兄認為大學比中學生活自由，但也因為缺乏外力管束而容易感到鬆懈。再者，在大學的講課內容較多，教學速度也非常快，需要不停抄寫筆記，因此也非常考驗學生的自律性。經過半年，李師兄已經逐漸適應大學的新生活，他亦不忘鼓勵各位師弟妹要堅持到底，不要放棄，勇於踏出第一步，特別是對即將應考文憑試的同學，他以自身經歷作為例子，藉此鼓勵一眾中六同學不要害怕，他們並不是自己一個人面對的。



李師兄認為在大學上課，
主動是成功的第一步

校園小記者
採訪、撰文：
4D 張凱欣同學、
5D 陳明富同學

最後，李師兄向大家分享一些他減壓的方法，例如聽音樂來舒緩壓力，或者多做戶外運動，以釋放身心壓力。他希望可以勉勵各位同學不要因為外在環境而擾亂自己，要向着目標堅定不移地進發！



李師兄投入大學校園生活

2021-2022年度學生校外獲獎名單

主辦機構/賽事	比賽名稱及項目	獎項	得獎同學
香港基本法推介 聯席會議	第二十屆《基本法》多面體 全港中學辯論賽 (正) 順德聯誼總會 梁球堦中學VS (反) 五旬節中學	獲勝 (外圍賽)	4D 陳明富 (反方主辯) 4C 李曉柔 (反方一副) 5D 陳恩朗 (反方二副) 5D 陳凱欣 (反方結辯)
		最佳 辯論員	5D 陳恩朗
童夢同行主辦	第二屆「童行盃」全港校際 服務辯論比賽 (正) 五旬節中學VS (反) 荃灣官立中學	獲勝 (第一回合 初賽)	3A 張凱欣 (正方主辯) 3A 郭瀚林 (正方一副) 5D 陳恩朗 (正方二副) 5D 陳凱欣 (正方結辯)
童夢同行主辦	第二屆「童行盃」全港校際 服務辯論比賽 (正) 五旬節中學VS (反) 保良局董玉娣中學	獲勝 (第二回合 初賽)	3A 曾采瑩 (正方主辯) 4C 曹麗文 (正方一副) 3A 郭瀚林 (正方二副) 4D 陳明富 (正方結辯)
童夢同行主辦	第二屆「童行盃」全港校際 服務辯論比賽 (正) 聖馬可中學VS (反) 五旬節中學	獲勝 (複賽)	4C 李曉柔 (反方主辯) 5D 陳恩朗 (反方一副) 3A 郭瀚林 (反方二副) 5D 陳凱欣 (反方結辯)
新市鎮文化教育協會、 香港教師專業發展 協會、環球創新聯盟 與思沛國際聯合舉辦	第二十四屆全港中小學 普通話演講比賽2022	優異星獎	3A 羅海晴 4D 張希怡 5D 王心怡
		良好獎	5D 杜雪琪
香港教育發展協會	2022香港學界朗誦大賽	季軍	4C 曹麗文
		優良	3A 馮韻靄 3B 文玥琪 3C 李佳音
香港學校音樂及 朗誦協會	第73屆香港學校朗誦節 詩詞獨誦普通話組 中一至六年級 女子組	冠軍	5D 呂其其
		亞軍	5D 陳凱欣
		優良獎	2A 石美靈 2B 黃芯宜 3A 羅凱晴 3B 梁鈞沂 3B 文玥琪 4C 曹麗文 4D 張希怡 5D 杜雪琪
		良好獎	3A 何董依 3B 楊子桐 5C 呂思澄 5D 王心怡
漢語聖經協會	2022第二十八屆聖經朗誦節 獨誦普通話 中一至六組	優良獎	3C 區展豪 4D 陳明富
		冠軍	5D 呂其其
香港中華出入口商會及 香港教育教育工作者 聯會	「我們一起閱讀日子」作文 選集	亞軍	5D 王心怡
		季軍	4C 曹麗文
		優異獎	4D 張希怡
		嘉許狀	1B 林子彤 1B 曾可盈 1B 王宗宸 3A 羅海晴 3B 文玥琪 3B 梁鈞沂 3C 區展豪 4D 陳明富 5D 陳凱欣 5D 杜雪琪
Hong Kong Schools Music and Speech Association	73rd Hong Kong Schools Speech Festival(2021) (English Speech) F1-F5 Girls & Boys Solo Verse Speaking (Non-open)	Second Place	1A Chan Ka Bo 5D Lai Hau Yin
		Third Place	2A Mak Wan Chee 2B Lau Wai Chung
i-Learner	Reading i-Learner Programme	Excellence	1A Lau Hong Ching 1A Ng Ka Wah
Hong Kong Secondary Schools Debating Competition	Hong Kong Secondary Schools Debating Competition 2021- 2022 (Division II) Term 1 Round 2	Winning Team	4D 張洛華 5C 孔卓楠 5D 杜治宏
Smart Education Charitable Foundation	The 14th English Radio Drama Competition	Representative Semi-Finalist	1A 陳家寶 4C 游綽瑩 5D 杜治宏
奧冠教育中心	香港國際數學競賽 (香港賽區) 2021 初賽	銀獎	3A 郭瀚林 4D 林賢源
		銅獎	2A 呂柏霖 2A 鄭璟禧 4D 黃鑫源 5D 王心怡 5D 邱顯霆
	香港國際數學競賽 (香港賽區) 2021 晉級賽	銀獎	2A 呂柏霖 5D 黃詩哲
		銅獎	2A 鄭璟禧 4D 黃鑫源 5D 王心怡
	香港國際數學競賽 (香港賽區) 2021 總決賽	優異獎	5D 邱顯霆
		銀獎	5D 黃詩哲
	香港國際數學競賽 (香港賽區) 2022初賽	銅獎	2A 呂柏霖 2A 鄭璟禧 4D 林賢源 4D 黃鑫源 5D 黃詩哲
		金獎	1A 王鈞鋒 3A 郭瀚林

主辦機構/賽事	比賽名稱及項目	獎項	得獎同學
奧冠教育中心	香港國際數學競賽 (香港賽區) 2022晉級賽	金獎	1A 王鈞鋒 3A 郭瀚林 4D 林賢源 5D 黃詩哲
		銀獎	2A 呂柏霖 3C 岳俊境 4D 許善柔 4D 黃鑫源
		銅獎	2A 鄭璟禧 5D 崔信有
優異獎	4D 王嘉玲		
香港教育城	通識達人網上挑戰計劃2021	最積極 參與 學校獎	5A 鍾蓉容 5A 易樂怡 5A 李子健 5C 周靜琪 5C 朱韻怡 5C 孔卓楠 5C 劉嘉琪 5C 林衍彤 5C 譚以婷
綠色力量	綠色力量第二屆全港中學生 環境污染 常識網上問答比賽	優異 嘉許狀	4B 張絲絲 4B 梁慧滢 4B 鄧綺華 4B 游靜詩 4B 陳浚銘 4B 張珈睿 4B 梁思豪 4B 李家宇 4B 麥晉僊 4B 潘俊維 4B 尹焯桐 5C 周靜琪 5C 馮翊旻 5C 孔卓楠 5C 劉嘉琪 5C 譚以婷 5C 謝昕橋 5C 王詠心 5C 郭樹謙 5C 鄺俊杰 5C 劉 祥 5C 劉學一 5C 羅啟智 5C 呂日煒 5C 莫健朗 5C 王梓瀚 5C 楊智豪
			Hong Kong Virtual University
Royal Australian Chemical Institute	International Chemistry Quiz	Gold	5D 黃詩哲
		Bronze	5C 孔卓楠
		High Distinction	5D 梁俊仁
The Hong Kong University of Science and Technology	Enrichment Program for Gifted learners	Distinction	6D 陳錦寶 6D 魏嘉誠 6D 譚學泰 6D 謝日朗 5D 陳恩朗
		Credit	5D 黃詩哲
麻省理工學院	國際遺傳工程機器設計競賽	Certificate for completion	4D Wong Ka Ling
香港家庭福利會	理財教育中心舉辦 「理智醒」網上問答比賽	Bronze Medal	5D 陳恩朗 5D 杜治宏 5D 黎孝然 5D 梁俊仁 5D 鄧俊亨 5B 鄧俊霆
		3等獎	5D 王心怡
香港心臟基金	香港心臟基金會繪畫比賽 2021中學組	4等獎	4C 方靖雯 4C 吳 凡 4D 張希怡
商務印書館及香港教育 圖書有限公司	第32屆中學生閱讀報告比賽 多媒體組	精英獎	5C 馮翊旻
香港特別行政區政府 教育局	喜「閱」學校嘉許計劃	亞軍	3D 張深彥
香港教育圖書有限公司 商務印書館(香港) 有限公司	第三十三屆中學生 閱讀報告比賽 短片拍攝組	特別 嘉許獎	3D 張深彥
哈佛大學香港校友會	2022哈佛圖書獎	冠軍	3D 張深彥
		亞軍	5C 劉 祥
福建(觀塘)中學、 創知中學、 佛教覺光法師中學、 五旬節中學合辦	4.23世界閱讀日聯校讀書會	季軍	5C 馮翊旻
		閱讀 金鑽獎	3A 張凱欣 3D 張深彥
香港青年商會	第四十二屆國際兒童繪畫 比賽暨公開攝影比賽	閱讀 之星獎	3A 羅海晴 4C 曹麗文 5C 王梓瀚 5D 邱顯霆
		少年組 亞軍	5C 馮翊旻
香港特別行政區政府 教育局及香港藝術學院	2021-2022年香港學校戲劇節	傑出演員 獎、傑出影 音效果獎、 傑出合作獎	1C 潘云凡 2B 何妙恆 2B 蘇祉澄 5A 鍾蓉容 5C 劉嘉琪 5C 馮翊旻 5C 呂思澄
		傑出影音效 果獎、傑出 合作獎	2B 林子晴 2B 梁綺彤 2D 張育盈 3A 江泳儀
MT SPORTSWEAR LTD	MTSPORTS學界籃球邀請賽	第四名	3A 葉華山 5A 陳俊豪 5D 梁潤迪 5A 施俊龍 5B 張博堯 5C 何友境 5C 楊智豪
香港青少年服務處	香港青少年服務處 2021年度長期義工	服務獎	6A 陳煒恩 6A 徐沛林 6B 許芷柔 6B 葉穎思 6C 柳慧華 6C 吳琳琳 6C 曾利娜 6D 戚子柔 6D 鍾熙熙 6D 李永祺
羅氏慈善基金、 香港特別行政區政府 教育局合辦	應用學習(2020/2021)	獎學金	6A 陳煒恩
黃廷方慈善基金	黃廷方獎學金2021	獲選學生	5D 陳慧堤
香港社會服務聯會	明日之星——上游獎學金	獲選學生	5D 梁穎超 5D 馮偉鑫
九龍城區校長 聯絡委員會	九龍城區傑出學生選舉	初中組 優異獎	3A 張凱欣
		高中組 優異獎	5D 呂其其



瀏覽本校網頁