



五旬之鑄

2019-2020
第4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

傳真：2714 2854

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

校長的話

正向教育——為何及如何

過去幾年，學童自殺的個案不斷上升，情況實在令人擔憂，而學生的精神健康亦每況愈下。有調查發現，每2名受訪中學生便有1人受抑鬱困擾，24.6%受訪學生更曾萌生自殺念頭，當中甚至有人曾付諸行動。

教師同樣面對精神壓力，根據教協及香港心理學會於2018年的調查，發現近三成教師有中度嚴重以上抑鬱徵狀。有見及此，過去幾年很多小學及中學紛紛推行「正向教育」，期望改善教師及學生的精神健康，提升他們的幸福感。

正向心理學(Positive Psychology)是1998年由時任美國心理學會會長Martin E.Seligman提倡，此學科主要探討人類成長發展的議題和研究如何令人過充實、愉快及有意義的生活。將正向心理學應用在教育上，便成為「正向教育」。筆者其中一個教育信念是「態度決定高度」，正向心理是一種態度，它能助學生在生活經驗中，從正向事件中找尋正向意義及從負面事件中找出正向部分，發掘正向意義，培養正面、積極、向上的價值觀，追求人生的意義。^①

本校2019-2022年度的其中一個關注事項是「建立正向校園文化，促進學生健康成長」，以下是就本校施行正向教育的一些分享：



正向教育啟動禮



老師在「正向教育工作坊」中挑戰任務



駐校社工向學生講解正向教育元素

師生與家長 同塑正向教育思維



副校長到訪友校出席「正向教育交流會」

於過往兩年間，筆者定期與教師分享有關正向心理學和正向教育的書籍和文獻，又提供正向教育的專業發展講座及工作坊，以提升教師對正向教育思維的了解。除認識理論概念外，筆者更帶領本校教師團隊走訪兩所中學，與友校教師交流施行正向教育的心得。筆者相信讓教師先裝備自己，往後便能更有效推行正向教育，協助學生。

當然，要學生建立正向思維，還需要教師、學生與家長三方的共同參與。因此，學校會為家長提供正向教育的專題講座及活動，並舉辦以正向價值為題的親子活動，加深家長對正向教育的認識。在學生方面，班主任會定期與同學會面，協助他們認識自己的性格特質及強項，制定個人目標，之後在家長日等場合，讓學生在家長及班主任面前檢視自己的學習成果，如目標達成的進度等，從中肯定學生的個人成就。

從課程出發 塑造學生正面性格

筆者是一名長跑愛好者，深明培育堅毅的性格對塑造學生正向心態起了很大作用，因此透過體育科舉辦如毅行者、環校跑等活動，培養學生的堅毅性格，藉著把不同性格元素滲入各個課程及課外活動，有助學生認清個人強項，建立自信，讓學生於學業上和生活上事半功倍。未來更期望能把二十四種性格強項融入於聖經科的課程中。

營造校園氛圍 推動正向文化

為了塑造正向校園氛圍，本校於整個校園及課室張貼金句、名人事跡、正向教育基礎理論等等，務求讓學生浸沉在正向校園文化當中。透過不同媒介如校內電子報告板、校園壁報、學校網頁和學校刊物，展示學生於各學術與非學術領域的表現，都能對學生的成就加以肯定，推動正向校園文化。

校長寄語

使徒保羅在腓立比書4章4、8節提醒我們：「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」可見保羅積極正面的思想，更吩咐我們多思念正向的特質。藉著正向教育，我們希望能培育出滿有喜樂和健康的學生。



校長與教師團隊到友校觀摩正向教育的施行

參考：

① 郭淑珍。〈正向心理學的意涵與學習上的應用〉。《銘傳教育電子期刊》第二期（2010年7月），頁56-72。



於「聯校圖書館管理員比賽」摘冠合照



中五級劉佳怡同學榮獲香港電台主辦「有聲好書」2020年全港中學生聲演比賽（普通話組）亞軍



學校大堂的漂書角

閱讀增自信 開展新視野

為了讓學生從閱讀中拓闊視野，奠定良好的閱讀習慣，圖書館推行一連串校內及校外的閱讀活動，學生從閱讀活動及比賽中增強自信，開拓眼界。以下是圖書館活動一覽表：

<p>讀書會</p>	<p>圖書館每年定期舉辦校內及聯校讀書會，由本校和友校老師指導學生細讀文本，參與演出話劇、問題討論等活動，發掘書籍內容的深義，啟發思考。此外，學生更表示能與友校學生交流讀書心得是一大樂事。</p>
<p>漂書角</p>	<p>本年設置「漂書角」，全校師生能互相換取漂流圖書，施與受的師生均感受閱讀的樂趣，增添了校園的書卷氣息。</p>
<p>閱讀比賽活動 延伸跨科組閱讀學習</p>	<p>閱讀不單用心讀，亦可以將文本聲情並茂地演繹出來。本校於去年及今年參加由香港電台舉辦的「中學生有聲好書比賽」，學生不但在比賽中獲得優異成績，更在閱讀文本上有新的體會，新的領悟。同時，本年圖書館與中文科合作，在中一及中二級中文課堂推行有聲書教學，從學生選書、理解文章，到最後演繹，引導了學生從新的角度去閱讀文章，加強理解文章的能力和語感的訓練。</p>
<p>聯校圖書館 管理員比賽</p>	<p>本校近年參加由香港華仁書院及拔萃男書院舉辦的「聯校圖書館管理員比賽」，與平均十六間學校切磋學術時事、圖書學、資訊搜尋及圖書館館務等知識及技能，從中令學生增加探求知識的信心以及謹慎求真的精神，增廣識見聞。</p>



與福建中學合辦聯校讀書會



「聯校圖書館管理員比賽」的比賽情況



本校與旅港開平商會中學合辦聯校讀書會

創科探知建未來

遠赴美國參與國際基因工程生物競賽



本校同學於
iGEM比賽中
勇奪金獎

國際生物界的「奧斯卡」

本校連續兩年聯同友校組成中學生聯隊，參加在美國麻省波士頓舉行的iGEM比賽。iGEM全名為International Genetically Engineered Machine Competition國際基因工程生物競賽，是一年一度備受學界重視的生物科技比賽，旨在促進學生在合成生物學的學習、交流與合作，以培養合成生物學人才。每年世界各地的高等學府都會派隊伍參加。

同學於首年參與比賽的設計作品便有幸與麻省理工學院和哈佛大學等隊伍齊名，獲得銅獎。憑藉過去一年的經驗，同學付出更多的努力和充足的準備，結果於第二年再度參賽時成功奪得金獎，成績實在令人鼓舞！

小小「生物工程師」

同學們在過程中獲益良多，他們由一個完全不明白生物科技是什麼的小伙子，經過一年半的訓練後，成為一個能夠改造簡單生物的「生物工程師」。其實，同學們當中要克服的困難有很多，例如：如何設計所需要用的DNA片段(Fragment)、如何有效地把目標DNA片段放進細菌內改造和如何使用細菌吸收重金屬而不污染水源等等。

科學之旅 探知求真

參與比賽只是到美國遊學的其中一個環節，最重要的是同學們能夠認識更多有關海外研究生物科技的知識。透過參觀著名的哈佛自然歷史博物館，同學可以親眼目睹史前恐龍的化石、千百種動物的標本及數以億萬年經高溫高壓形成的礦物等。這些參觀活動對同學學習數理科目影響深遠。

參賽同學的感想：

回顧整個比賽過程，我們分工合作，部分組員在比賽中負責對細菌進行研究，而我則負責向公眾介紹參賽作品。由於到美國交流實屬千載難逢的機會，我很慶幸自己能參與當中。

中五級 林嘉欣同學

參與是次比賽獲得寶貴經驗，我學習到更多學科知識，更有機會與世界各地的參賽者交流，提升了人際溝通技巧。從眾多參賽者當中，我體會到科學探究精神。

中五級 楊子權同學

帶隊老師的感言：

回想自己於中學時期能夠遠赴美國參與交流團，實在是天方夜譚。雖然現在參與遊學團的機會多了，但在交流團中要求學生高度投入高端科學研究的交流機會卻不多。所以在三年前便與友校老師構想帶領中學生參與iGEM比賽，目的就是讓學生有更多機會投入高等科學的研究，並且讓中學生在國際舞台上表現自己。縱然學生能力或有不足，但有幸見識到世界各地同樣是中學生的表達能力和研究技巧，從而鞭策自己，決心成為更強的人。

王國晞老師

從比賽中實踐STEM教育

STEM教育的重點在於透過不同的學習活動，讓學生對科技有親身體驗。本年度STEM學會為中五學生提供了實踐機會，參加了世界奧林匹克機械人挑戰賽。本校學生一展實力，設計獨一無二的機械人，與本港不同的中學隊伍比拼。

參賽同學的感想：

參加這項比賽前，我以為懂得怎樣裝嵌和編寫程式驅動機械人，就可輕易奪得比賽的冠軍。但經歷了幾個月的訓練後，我發現我懂得的只是一些皮毛，設計LEGO機械人真正考驗的是對項目的整體規劃能力、對突發錯誤的解難能力、以及是最重要的團隊合作力，並不是當初我引以為榮的雕蟲小技。

在整個經歷裡，我明白到學習「科技」，著重的是科學與技術。LEGO機械人比賽除了要結合「科技」，更重要是團隊的合作精神，也是將來社會的必須技能。

中五級 何梓泳同學



比賽一刻



分享研究成果



賽前準備



參賽師生於波士頓留影



同學設計機械人備戰



比賽前準備

跨越高牆 窺探世界 發展自我



學生帶領柬埔寨小朋友玩遊戲



參觀台灣師範大學
僑生先修部的圖書館



參觀台北偶戲館，
了解當地文化

為了擴闊學生的視野，本校每年都會舉辦具豐富特色的考察交流團。交流團以學習為主，整個學習過程主要由學生主導，例如學生須在老師的指導下設計探訪活動，令他們增強自信，勇於面對群眾，同時培養同學團隊合作精神，發揮自身的潛能。

在過去學年的台灣考察交流團中，同學參觀了台灣著名景點，如九份、士林夜市、中正紀念堂、紅樓等景點，既讓學生了解香港以外的各地社會、經濟、歷史文化特色，亦能讓學生明白台灣政府如何活化不同的歷史文化景點。除此之外，是次交流團學生亦參觀了台灣師範大學僑生先修部，此行有助學生了解台灣的升學概況。

此外，本校交流團亦積極推動學生到不同地方服務、體驗生活。如去年的柬埔寨生活體驗交流團，學生分別探訪了一間孤兒院和小學，透過與當地的小朋友交流和玩遊戲，學生能親身了解發展中國家和發達國家的貧富差距，領略一件簡單而廉價的玩具對貧窮國家的小朋友的意義，從而使學生更珍惜現在擁有的東西，建立正面價值觀。

本校期盼能繼續帶領學生走訪不同的國家，使學生不但能「讀萬卷書」，亦能「行萬里路」。



師生在柬埔寨皇宮前合照



交流團在台灣紅樓前留影

獨遊英語之都 融入當地文化

為了讓學生在英語語境下學習，並建立學生獨立自主的能力，本校企業、會計與財務概論科設立獎學金資助學生報讀海外暑期英語課程。透過身處英語國家，讓學生認識不同文化，達至最佳的學習效果。

上年度有四位高中學生到了英國布萊頓(Brightham) 參與暑期個人英語遊學，學生須根據個人程度報讀不同的英語課程，期間學生居於寄宿家庭，融入當地文化。學生可根據自己的興趣在課餘或周末自行安排旅遊行程，以增廣見聞。回港後，學生需在學校協助推動英語學習。



四位英國遊學成員與老師合照



日遊倫敦塔橋



倫敦街頭掠影

2019年，我有幸和另外幾位同學到英國布萊頓遊學，由於我和其他同學所報讀的校舍不同，上課時間參差，而且校舍相隔甚遠，所以我有更多的空間和時間體驗獨遊。

我認識了來自不同國家的朋友，他們教了我有關他們國家的文化及語言。起初，面對不同國籍的人，我擔憂文化差異問題，總不敢上前搭話，但他們的热情感染了我，後期的我也開始會主動與他人搭話，擴闊我的國際朋友圈。

但這次的旅程令我獲益最多的，是變得更加自立。在香港時，我總是依賴身邊人，所以當一個人在陌生的國度遇到問題的時候，不免顯得慌亂，就如身在他鄉經常遇會到的問題——迷路。英國地大物博，交通路線繁複，我經常走著走著就迷路了，當時心情的確是慌慌張張，所幸的是，當地人十分和善，他們會細心聆聽我的請求並樂意提供幫助，甚至為了送我到車站而走與原定相反的路線，我衷心感謝他們。這次的旅程令我突破舒適圈，嘗試去改進自己，去發掘自己更多的可能性！

中六級 葉嘉慧同學



Running Man活動



摘星戶外活動日



「包美達」機構導師訓練學生義工

正向紓壓 抗「逆」有法

本校除了注重學生在學術、能力上的發展外，亦重視培養學生正向思維。為增強學生面對逆境時的抗壓力與自信心，本校推行一系列正向措施，建立學生成長型思考方式，讓學生可以健康、積極、快樂地成長，讓同學正面抗「逆」。

為了協助中一學生適應新環境，輔導組推行了「摘星計劃」，培養一羣熱心助人的大師兄、大師姐陪伴同學成長。師兄姐會於中一級班房當值，了解同學需要，解答同學疑難，又會帶領同學參與不同的活動，如遊戲工作坊、義工探訪等，讓中一新生與師兄姐建立友誼，順利適應中學的生活。此外，輔導組亦舉辦了「和諧校園工作坊」，透過影片觀看，反思討論等形式，讓中一級學生學習與人相處的道理和奧妙。

另一方面，輔導組也設立了不同的小組，關愛學生成長，如「園藝治療小組」，透過有機種植的方式，讓學生在校園生活中找到更多的樂趣；「情緒管理小組」及「社交達人小組」則透過不同的小組活動，讓學生在日常壓力中得到紓解、放鬆，也同時學習到社交技巧。此外，「Game City」、「為學生打『戲』」等活動，亦令學生在遊戲中放鬆身心，保持正面樂觀。



園藝治療小組



學生義工探訪老人院



摘星大師兄姐訓練營

45周年校慶新景象



校園花園新貌

校園花園

同學們有沒有留意到學校門口色彩繽紛的園圃？這個園圃是為了慶祝學校四十五周年而重新設計的，她也剛榮獲了由康文署舉辦的2018-19綠化校園工程獎中學組大園圃種植亞軍。園圃內種植了超過三十種不同的植物，每棵植物旁邊都設有簡介文字及QR code，同學只需要掃描旁邊的QR code便可以進一步取得該植物的詳細資訊；即同學在信步欣賞不同花卉的同時，也可以學習更多植物物種的知識。

新的園圃既美觀又具備學習價值，是學校四十五周年的承傳印記。往後大家經過，記得多駐足欣賞啊！

學校大堂

穿越色彩繽紛的園圃，進入校園的大堂，顏色鮮豔的布藝沙發映入眼簾。適逢校慶四十五周年，大堂也來個大變身，提供了更多的空間給予學生進行林林種種的活動。不論學生是在圖書館設立的漂書角「打書釘」，或是坐在沙發上與同學討論功課、闊談時事，煥然一新的大堂提供了一個很舒適的學習空間，讓學生們有一個「相聚」角落之餘，又可隨時隨地閱讀和討論，充滿自主學習氣息。

抬頭一望，你會發現更多新意，發放資訊的大白板變成了電子螢幕，播放着校園最新消息。而學生會亦在大堂內添置新式飲水機，鼓勵同學減少使用膠樽，嚮應環保。



大堂新貌

學校大堂休憩空間

健身室

校園的園圃和大堂空間提供了寧靜和舒適的氣氛，而有蓋操場旁邊則設立了一個玻璃健身室，內裡設置了多部健身器材供學生使用，可謂「動靜皆宜」。健身室旨在讓同學在繁忙的學業當中，也不忘鍛煉強壯的體魄。學生透過運動舒展筋骨，緩解生活中的壓力，建立健康的校園生活。



健身室器材



新建設施：健身室

2019-2020 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			
香港理工大學	高中數理學科比賽 (化學科)	高級優異獎	6D 施純鈺	6D 楊澤龍	6D 楊志臻	
		優異獎	6D 安文龍			
	理工大學中學生數理比賽 (生物科)	高級榮譽	5D 何炳浩	5D 柯佳俊	6D 楊澤龍	
		良好	5D 林竣鴻			
		優異	6C 張珈熹	6D 莊梓霖	6D 楊志臻	
榮譽	6D 施純鈺					
澳洲新南威爾斯大學	國際聯校學科評估及比賽 (科學科)	優異	2A 余君穎 2B 蕭美慈 2C 陳柏熙 3A 梁俊仁	2A 張鈞皓 2B 陳浚銘 2C 覃俊千 3A 吳澤宇	2A 董倫濤 2C 陳凱瑤 3A 陳恩朗 3A 聶迦樂	2A 林賢源 2C 麥騰傑 3A 黎孝然 3C 周靜琪
		優良	2A 方靖雯 3B 卓婉婷	2D 林凱杰 3B 崔信宥	3A 呂其其 3C 何友境	3A 聶迦安 3D 韋卓霖
		榮譽	2A 于妮娜 2C 文耀朗	2A 吳子熙 2D 李浩源	2A 張希怡 2D 黃沐霖	2C 梁智文 3A 黃詩哲
		高級榮譽	2A 許善柔 3A 許桐槐			
	國際聯校學科評估及比賽 (數學科)	優良	2A 邵鑫源 3A 聶迦樂	2B 陳宏木 4D 李永祺	3A 梁穎翹 4D 譚學泰	3A 吳澤宇
		優異	2A 張鈞皓 2C 陳凱瑤 3A 聶迦安	2A 董倫濤 2C 麥騰傑 4C 歐鴻毅	2A 黃鑫源 2C 覃俊千	2C 文耀朗 3A 黎孝然
		榮譽	2A 林賢源 2D 李浩源 4D 陳錦寶	2A 許善柔 3A 陳恩朗	2A 張希怡 3A 王心怡	2C 梁智文 3A 黃詩哲
		金獎	4D 李嘉泳 4D 顏希霖 5D 林嘉欣 5D 林浩謙 5D 楊子權			
香港中文大學	1920 數學英才精進課程 (複數解析幾何)	優良	5D 黃庭旭 5D 邢福贊			
		優異	6D 安文龍			
消費者委員會	消費文化考察報告獎	特別嘉許 (選題) 獎	5C 游永榆	5D 郭如琳	5D 羅嘉儀	5D 許俊偉
香港藝海語言中心	第8屆全港「藝海之星」 綜藝比賽	冠軍	3A 呂其其 5C 劉佳怡			
		亞軍	3D 劉祥	4C 曾利娜	4C 霍芷彤	
		季軍	4C 廖芬綺 4C 黃子儀			
哈佛大學香港校友會	2019 哈佛圖書獎	冠軍	5D 邱顯倫			
		亞軍	1819 6D 李慶烽			
		季軍	1819 6D 張文思			
香港校際朗誦節	第71屆校際朗誦節	季軍	5C 劉佳怡			
		優良	1D 林森成 3D 劉祥	2A 張希怡 4C 鄧蕙珊	2A 彭雅然 4C 鄧翠瑩	2B 蕭美慈
		良好	4C 歐鴻毅	4C 余逸天	4C 孔俊傑	4C 阮俊濠
九龍城區青年活動委員會、 九龍城民政事務處	2019年九龍城區青年活動 閱讀獎勵計劃	優秀表現獎	2C 張桂卿	3A 王心怡	4D 陳錦寶	
		嘉許獎	2A 許善柔	2A 沈捷元	2B 陳明富	
香港電台	「有聲好書」全港 中學生聲演比賽2020 (普通話組)	亞軍				
		網上聽眾投票 至Like大獎	5C 劉佳怡			