

好學

走出校園

深水埗舊區考察

編者的話

今期《好學》推介：

「Live @TLLF」，可能會激發你對音樂的熱情，也可能會喚醒你喜愛音樂的靈魂。「讀書有法」，讓你判斷自己是否患上拖延症，幫你擺脫拖延一族的惡習成為時間管理大師。「好學x領袖生」及「好學x輔導領袖生」，由總領袖生分享他們擔崗的經驗，讓你了解在學校服務他人的心路歷程。「老師，你是誰？」，互動遊戲考你觀察力贏獎品，看看你能否從老師的剪影及特徵猜出老師是誰。「深水埗舊區考察」，從小傲及小澤的視角看新舊區的變化，讓你更認識身處的香港。

從廣義的角度，上述主題都是環繞「關愛」，你知道它們彼此之間的關聯嗎？看看「正向達人」可能助你啟發思路。期望大家享受《好學》的精彩內容！

P1-2

深水埗舊區考察

P3

課外活動逐個捉：Live@TLLF

P4-5 讀書有法

P6 好學X 領袖生

P7 好學X 輔導領袖生

P8-9 正向達人

P10-11 踏上青雲路

P12 老師，你是誰？



同學在深水埗特色餐廳，品嚐中東美食



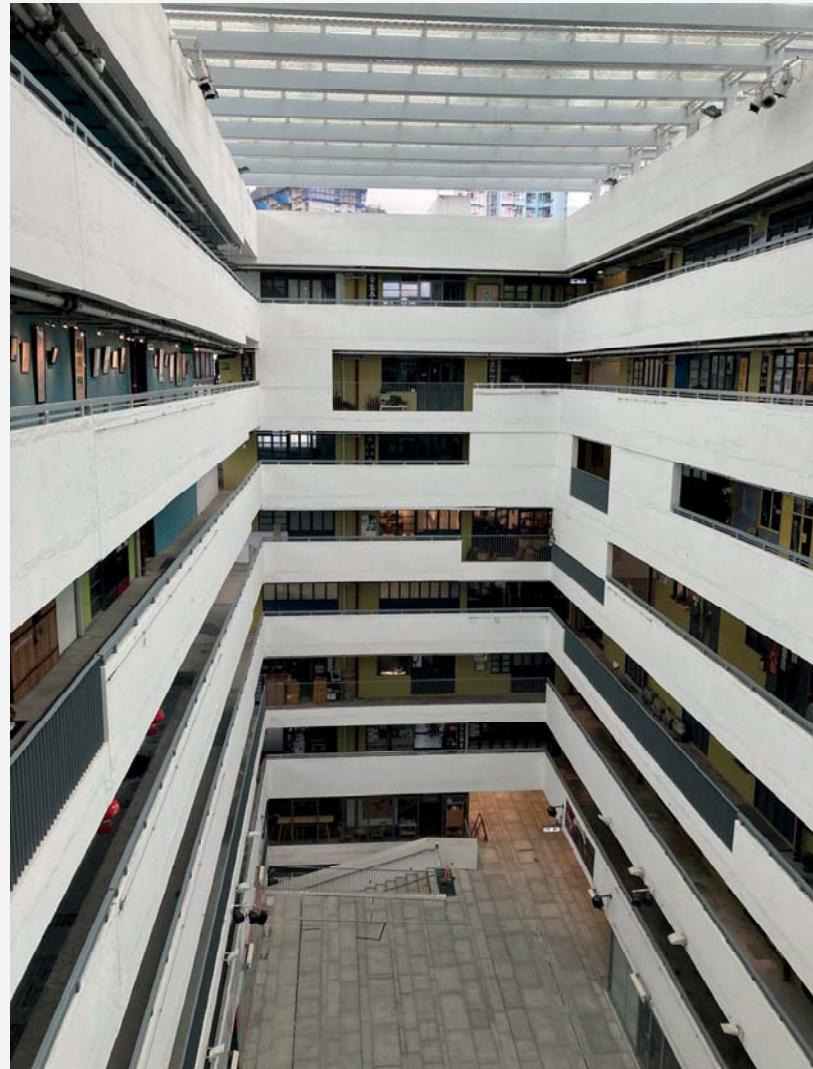
「不對，不應是這樣的！」小傲背靠中東繡花咕𠵼，盤坐在寶藍色菱形格仔地氈，凝視木製矮桌上的土耳其雞肉烤卷，喃喃自語。「甚麼不對？」小澤說罷，瞄了瞄餐廳的年輕老闆娘，將沾了黑松露醬的薯條放入口中。在這家飄蕩著中東香料風味的餐廳裡，刀盤叮叮咚咚地響，懸掛在天花的土耳其燈折射出五光十色，照得小傲一臉迷茫。

小傲和小澤參加了由中國歷史科主辦的深水埗舊區考察團。小傲最初以為來到深水埗只會看到舊建築、舊街道、舊人和舊事。他想像英國殖民時期建築深水埗警署的鬧鬼傳說是真的，街道建築全都像欽州街51號和53號般的戰前騎樓式唐樓，小山丘上的美荷樓依舊是平民居住的徙置大廈，石峽尾工廠大廈還有每天帶著不鏽鋼飯壺的工廠妹上班。

「市區重建嘛！」小澤托一托掛在鼻樑上的深色粗框眼鏡，笑著跟小傲說：「城市發展過程中，很多舊樓都被拆卸重建。確實有些老店從此消失，不過也有一些特色小店進駐，令街道新舊建築交錯，五花八門的店舖混雜，這不是很有趣嗎？」



同學以深水埗警署的鬧鬼傳說為題材製作立體相架。



位於石硶尾的賽馬會創意藝術中心 (JCCAC) 由工廠大廈改建而成。

可是，舊區和新店，偌大的時差使小傲如坐在海盜船後座往兩端擺蕩。當想到午膳後，老師會帶他參觀有不少藝術家駐場的賽馬會創意藝術中心以及美荷樓青年旅舍，小傲偏執地覺得「舊區考察」這個行程名稱貨不對辦，搖搖頭再說：「不對，不應是這樣的！」

「那該是怎樣？」小澤狐狸般瞇瞇眼，嘴上弧笑，同時取出手提電話，用手機拍攝玻璃杯盛載的紅莓汽水和一臉迷茫的小傲，說：「活化再利用的方法既能保留原本已經廢置的歷史建築，又能注入新用途，讓建築物繼續為人使用，就像一會兒去的賽馬會創意藝術中心，前身是石峽尾工廠大廈；而美荷樓青年旅舍，就是香港第一代徙置大廈活化後的好例子。」

小傲盯著小澤再沒有說話。其實他還沒有飽，伸手拿檯面上的土耳其烤雞卷，狠狠地咬一口。



課外活動 逐個捉

Live@ TLLF



參與同學:(左起)馬儉恆、馮梓銘、陳俊煜、何俊杰、
陳昱諺、郭曉彤、陳皓昕、劉詩慧、鍾祐俊

楊健文助理校長分享

最初舉行Live@TLLF的目的是希望提供一個機會給對音樂有興趣的同學面對現場觀眾演出。工餘時間學習結他（都只是BB班而已），技術有限要走到街頭Busking又遠遠不及，便引發我的構思，如果有機會給同學在學校作小型演出也是不錯的第一步。我很欣賞同學們都很主動用心預備演出，由選曲、練習與綵排都花了很多時間與心思。

每場演出雖然只是數首歌，但要鼓起的勇氣表演實在不易。同學們的每場演出都很精彩緊湊，為我們展開序幕的有Serendipity（陳詩敏和趙思本組成）演唱很清新的歌曲，接着有混色（張梓軒、黃元申和韓芷晴組成）帶來他們的原創歌曲和band sound，我也與他們一起夾歌表演。然後，是路人甲（黃炎申和鄭焯林組成）帶給我們強勁節奏的Rap，還邀請了嘉賓林仲華老師和盧家謙老師一同夾歌。而A normal band（黃元申、鍾祐俊、張梓軒、前任校長鄧智光和鄭加畧老師組成）則由詩歌邁向Pop Rock。接著，更有年紀輕輕的高仲德、吳思穎和梁樂瑤為我們演唱了溫柔的歌曲。最後，Uniband（馮梓銘、陳俊煜、陳昱諺、馬儉恆、鍾祐俊和陳皓昕組成）以Full Band陣容演唱了熱血的歌曲，很有氣氛！

我覺得音樂是令人愉快的，與同學短短時間一起練習也很開心，希望透過音樂為校園帶來了多一點快樂。大家有機會也在校園多點分享音樂吧！最後，非常感謝明道堂借出樂器和器材！



表演同學和老師:(左起)鍾祐俊、鄭加畧老師、前任校長鄧智光、黃元申和張梓軒

為了提供機會讓同學發揮音樂才能，上學年學校於對卷日及試後活動期間舉行 Live@TLLF活動，老師與同學投入演出，現場音樂氣氛濃厚，精彩紛呈。



表演同學:(左起)趙思本和陳詩敏

表演同學分享

很榮幸能夠在上年度參加Live@TLLF的活動，非常感謝學校舉辦這個活動，讓熱衷於音樂的我有一展所長的機會。一向做事只有三分鐘熱度的我，回想起當初從九歲時對音樂產生濃厚的興趣能夠延續到現在，實在不容易。起初我在唱歌的路上磕磕碰碰，亦因遭受過不少惡言相向，曾經好幾次想過放棄，到如今能靠唱歌得到小部分人的青睞，我已經心滿意足。我始終相信興趣不等於擅長，任何有勇氣站在台上的人，都值得我們的掌聲！

我希望各位同學都可以在譚記尋找到自己的喜好和興趣，並持之以恆，敢追夢就是譚李麗芬，在此祝大家在尋夢路上一帆風順！

5A陳詩敏



表演同學和老師:(左起)黃元申、楊健文助理校長、張梓軒和韓芷晴

我開始接觸音樂是因為教會，我喜歡打木箱鼓，所以我和一些朋友就參加音樂比賽。雖然那一次的比賽，我認為自己的表現欠理想，但一起比賽的同伴並沒有互相指責。

這次，可以參加由楊健文助理校長和何國輝老師舉辦的Live@TLLF音樂活動，真的很開心！我們表演的團隊名字叫「混色」，名字的由來因我們的團員均具有不同特色，卻混合在一起，所以叫「混色」。我們平時也會在教會夾歌，準備充足，所以這次表現十分流暢。「混色」的成員包括已畢業的張梓軒師兄，5B班的黃元申和最帥氣的楊sir。今次的Live@TLLF活動，對我來說是一個很愉快的經歷。

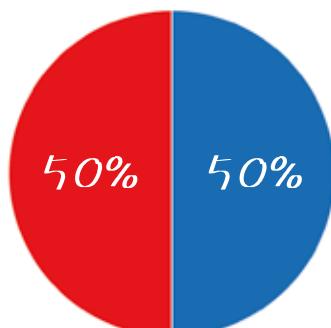
4B韓芷晴

如何對付拖延症？

筆者最近在網上看到一幅有趣的圖片，內容有關「拖延症」患者擁有「半小時完成八小時的工作」和「八小時完成半小時的工作」兩種能力。



拖延症患者的兩種能力



■ 半小時做完八小時的事 ■ 八小時做完半小時的事

圖片正正突顯有拖延習慣的人的兩個特點：

遲遲不專心完成工作，常常分心玩樂、看手機等。

把工作拖延到「死線」前才趕忙完成，成為「死線戰士」。

deadline

deadline fighter

儘管「拖延症」患者能在短時間內完成大量工作，但工作的質素必然欠佳。套用到同學們的日常學習當中，在早會前十分鐘完成的家課和溫習，對我們的學習又有多大益處呢？可見「拖延症」是個大壞蛋！

同學們有沒有試過放學後有大量空餘時間但卻不完成家課和溫習，要在早會前十分鐘或考試前一天才匆忙補救呢？如果你有類似的經驗，你很大機會患上了「拖延症」。

Joseph Ferrari

美國名校帝博大學心理學教授喬瑟夫·法拉利曾提出，20%成年人有慢性或慣性拖延的情況，而且有上升趨勢。以下是一些「拖延項目」，如果你有相似的心理或行為，請剔選左邊的空格。

我有拖延症嗎？

- 知道手邊的事很緊急，反而想先做其他事。
- 被詢問進度，經常回答「我再看看」。
- 總覺得還有時間，明天再做也無妨。
- 滿心期待未來成果，但不知從何做起。
- 為目標（如創業、考試）安排一堆計畫，卻遲遲無法開始。



你剔選的空格愈多，代表你拖延的情況愈嚴重。想知道更多對付拖延症的方法，可以閱讀《停止拖延的情緒行為動力學》這本書，學習具體可行的方法，對付拖延症。

走出拖延困境

正確認識拖延症



讀書有法

除了閱讀相關書籍外，同學們也可以透過影片學習其他人管理時間的方法，幫助自己提升學習效能。香港大學學生Keo就曾拍攝影片分享自己的時間管理小技巧：

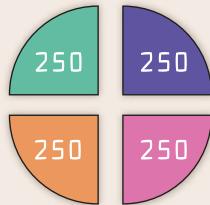
-制定時間表-



除了學校派發的上課時間表，我們也可以制定自己每週或每月的「工作時間表」。同學們可以計劃好自己每天完成家課、溫習、課外活動和玩樂的時間，讓我們盡量在限制時間內完成學習之餘，又不會毫無節制地玩樂，讓時間不會白白流走。除此之外，也可在時間表中加上近期內的重大活動，方便自己為工作排序。假如你在星期二有足球比賽，而星期五有中文默書，你應如何安排自己一週的時間？

-把「大任務」 分拆成「小任務」-

Keo分享的另一個方法是把一個任務分拆成不同的小任務，例如一篇1000字的文章，分4天完成，每天只需完成250字即可。假如我們下星期需背默，我們可把背默內容分拆成句子背誦，每天背誦一句，並複習之前的成果，自然容易得多。



-避免分心-



絕大部分的同學都擁有最少一部智能手機或平板電腦，在面對Instagram、Facebook、抖音、YouTube等數之不盡的社交媒体的誘惑下，要專心學習變得非常困難，只要「叮」一聲的手機通知便可令人分心。影片中的Keo發現自己每天花費近3小時在Instagram上，但他拒絕被手機控制，他選擇「智能」地使用自己的智能手機。透過設定了提醒功能，只要程式檢測到他用了45分鐘Instagram，便會自動提醒用家停止使用。同學可以仿效他的做法，控制自己使用手機的時間，不再虛度光陰。

筆者跟大家分享的方法，雖然能幫助大家對付拖延症，卻不是「包生仔」的萬能藥。每人都能做到不拖延，「拖延症」患者只是「不為也，非不能也」，自律非常重要，否則再多方法也是徒然。如果同學對本文提過的內容有興趣，可以掃瞄下方的QR Code。



閱讀電子書



《停止拖延的情
緒行為動力學》



觀賞KEO影片



獲取時間表範本

助你成為
「時間管理大師」



好學 ×

領袖生

◎ 2022-2023年度領袖生就職禮上，校長與兩位隊長合照。

領袖生成長日記

5A丘洛儀

我擔任領袖生隊長已有一個月了

。在這短短的日子中，我學習到很多課堂上學不到的東西，經歷了很多以往當隊員和副隊長時沒有遇過的事。當值時，我帶領著四名副隊長及十六名隊員一起維持校園的秩序，這使我更感受到領袖生隊長的責任重大，隊友的盡責鞭策讓我作為隊長的更不能怠慢。領袖生隊長一職訓練了我的領導能力和溝通能力。工作上的溝通，讓我更了解隊員的性格及特質，與他們相處得更和諧了，大家之間的默契令問題變得更容易解決。隊長的工作令我十分有滿足感！期望接下來的日子繼續與隊友攜手合作，共建良好的校園秩序。



◎ 領袖生大合照。



5B鍾祐俊

大家好，我是本學年的領袖生隊長鍾祐俊。大家應該對我的身影不會陌生，小息時在走廊巡視的那個皮膚黝黑，又高又健碩的大男孩就是我。

擔任領袖生隊長已有一個月了，我認識了很多新同學，學到很多東西，例如如何帶領領袖生團隊，學習怎樣與不同年級的同學相處。有很多人認為做領袖生很容易，隨口說一句「下次不要再犯規」便可，但事實並非如此簡單，處理同學的問題，最重要是要有勇氣和耐性。我覺得我仍有進步空間，應該向有經驗的隊員學習。領袖生的職責不是罵人，而是令同學心悅誠服守規矩。希望在未來的日子，繼續為學校及同學服務，做好隊長的本分，維持良好的校園秩序。

◎ 做領袖生也要考牌。



◎ 團隊訓練——包剪揼定輸贏。

我們的使命

身為輔導領袖生，

我們的使命任重而道遠。

我們要盡量了解同學的特殊需要。

給予適當的幫助，

以助他們融入學校的群體生活。

與我們一起愉快學習，

一起進步，實現平等共融的目標。

好學 X

輔導領袖生

我們的使命任重而道遠。

我們要盡量了解同學的特殊需要。

給予適當的幫助，

以助他們融入學校的群體生活。

與我們一起愉快學習，

一起進步，實現平等共融的目標。



◎ 輔導領袖生獎勵日，大家在主題樂園盡慶一年的成果。



◎ 輔導領袖生宣誓後，便擔起建立共融校園的任務。

輔導領袖生總隊長 5A鄭意銘

我擔任輔導領袖生已經三年了，回想在中二時，我只是一名隊員，承蒙老師的賞識和信任，今年十分榮幸能夠成為輔導領袖生總隊長。

輔導領袖生的工作主要是協助學校內有學習困難的同學，融合教育委員會為我們安排輔導領袖生訓練營及舉辦多元的活動，培養我們的領袖才能，教導我們如何與同學友善相處，幫助他們建立自信，發揮所長，融入校園生活。

我發現自從成為輔導領袖生後，除了自信有所提升外，亦認識了不少同學，擴闊自己的社交圈子。與此同時，透過參與及帶領不同的活動，發掘出自己的強項，例如：領導才能、組織活動的能力。

今天，我和隊員戴上輔導領袖生的徽章，我們定必盡心盡力、不負眾望，為學校及同學服務，建立一個關愛共融的校園。



◎ 多才多藝的輔導領袖生於融合教育日營與組員設計有趣別緻的隊名和隊旗：「金魚天才隊」、「章魚隊」…



◎ 去年全班2B班同學積極參與「共融文化週」Art Jam「油」我創。



◎ 你們有沒有參與今年的「共融文化週」活動呢？



輔導領袖生手冊



◎ 「剔、剔、剔…全對！」，輔導領袖生正核對「共融文化週」縱橫字謎遊戲的答案。

正向達人



關愛，是用關心和愛，理解別人處境和需要。而關愛別人包含以下三點：

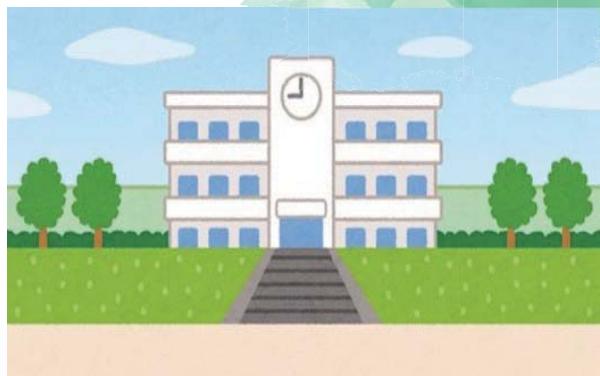
- 用我們的愛與關懷來關心他人
- 以親切、關懷的態度與家人及師友相處
- 關心社會弱勢社群的福祉，預防及杜絕欺凌

這樣，我們便能一同建立關愛的校園環境及和諧的社會。

小貼士

關心他人的行爲

在日常生活中，要達至關愛別人其實很簡單，我們可以嘗試盡力幫助有需要的人；時常友善待人，多說些欣賞的說話；平等對待不同性別、種族及能力的人，尊重他們等。



好人好事

在9月15日，屯門區一名收派員在派件途中突然聽到一下響聲，他回頭時看見一名伯伯跌倒在地上，收派員便馬上扶起伯伯。由於伯伯當日有要事完成，因此拒絕到醫院檢查，而收派員因為擔心伯伯安全，便決定用手推車載他到目的地。到達目的地後，收派員更拜托保安幫忙留意伯伯安全，他才放心離開。事件中，收派員和伯伯並不認識，但他卻主動關心伯伯，這便是關愛的行動。



各位同學，關愛其實很簡單，每人都能夠做得到，你又願意行動嗎？

(TOPick, 2022)



想親自感謝
順豐哥哥

I ❤ YOU



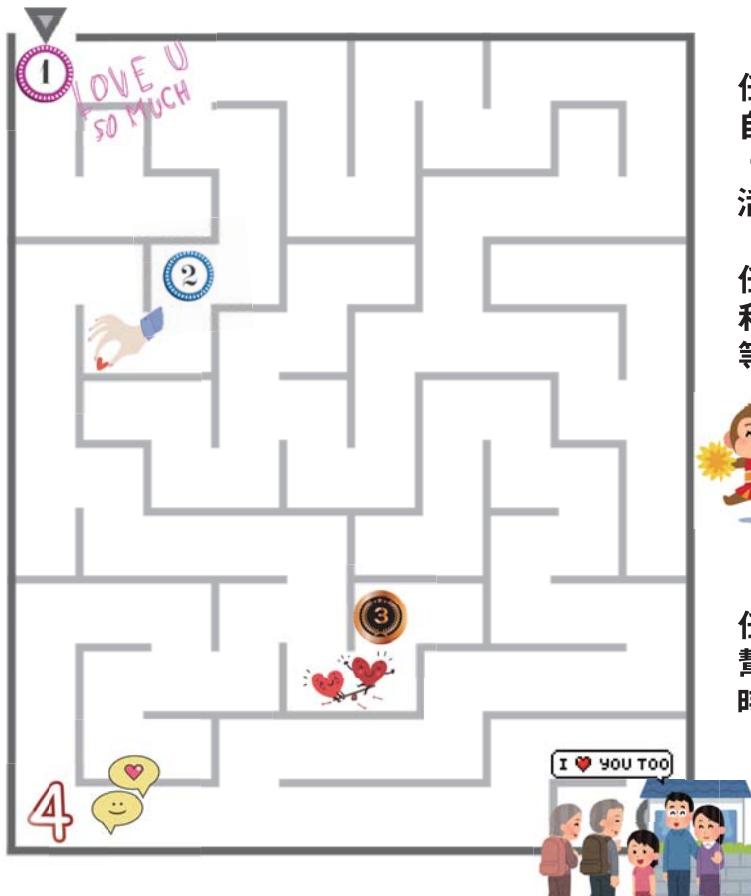
表達關心和愛護的時候，不一定是由物質出發，反而我們更應該根據交情深淺和當下的情境去表示對對方的關心。

當中包括：

- 1.專注地聆聽對方的感受和需要。
- 2.適時的給予肯定，讓對方感受到你對他的尊重。
- 3.替對方分憂解勞，讓對方感覺你的支持。
- 4.以打氣或讚賞的手勢表示你的欣賞；輕輕拍拍膊頭表示你的明白。



♥ LET'S PLAY



完成「關愛任務」，獲得愛的鼓勵，繼續闖關！

任務1：關愛由自己開始！

自愛：每天早上跟自己說：「我很好！」，相信自己今天會過得很好，可以完成生活和學習的挑戰！



任務2：從家庭小事表達愛

和家人分擔家務，如洗碗、掃地、摺衫等等，以行動表達愛。



任務3：在學校營造關愛氣氛

每天早上跟同學和老師說：「早晨！」；放學時說：「再見！」；多說「謝謝！」。



任務4：關愛和諧社區

幫助有需要的人，如出入大廈或商場時替別人拉門。



資料來源：香港正向教育、教育局

踏上青雲路

國內升學一站通（下）

升學及就業輔導委員會於第32期《好學》介紹了國內升學的常見問題，同學對國內學歷認可，專業資格及生活文化等範疇應有一初步的了解。今期「踏上青雲路」將介紹國內升學的主要途徑，有興趣的同學或家長可作參考。

內地升學三大途徑

港澳台學生到內地升學的途徑主要可分為三大類：

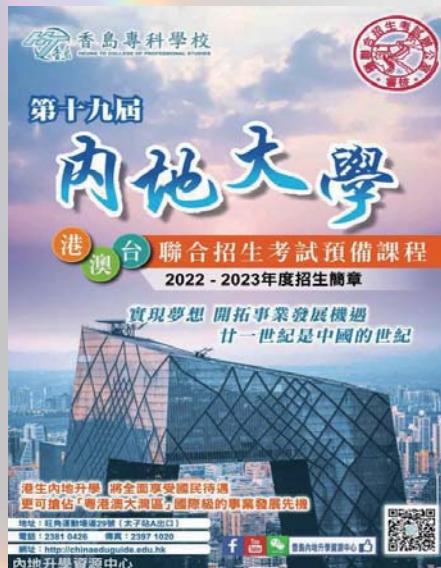
1. 內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃
2. 港澳台僑聯招試
3. 院校獨立招生

內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃



國家教育部推出的文憑試收生計劃讓香港學生可以香港中學文憑考試 (HKDSE) 成績報讀參與計劃的129所內地高校，免卻港生應付多一次內地考試的壓力之餘，亦方便港生報讀內地的高校。此收生計劃下亦設有校長推薦計劃，每間中學八個名額。參與校長推薦計劃的內地院校在最低錄取要求為文憑試四個核心科目（即中國語文科、英國語文科、數學科及通識教育科）的分數總和須為十分或以上，且每個科目的分數不可低於兩分。有關詳情可掃瞄左方QR Code。

港澳台僑聯招試



未持有文憑試成績或成績未達要求的同學，仍可透過應考港澳台僑聯招試來報讀內地大學。港澳臺僑聯招試可報讀300多所內地高校，涵蓋院校及專業較多。批次分本科和預科兩個錄取批次。報考港澳台僑聯招試，學生需有高中畢業(完成中六課程)或同等程度。由於考試有獨立制定的考核科目及範圍，且考核日期為每年五月，剛與香港中學文憑試 (HKDSE) 重疊。故有需要的同學，通常會於文憑試後報讀一年制的港澳台聯招預備班，為考取更好的成績鋪路。有關詳情可掃瞄右方QR Code。



院校獨立招生

獨立招生則由各高校自定收生要求及程序，2022/23學年共有6間內地高校設有對港獨立招生，分別是北京大學、清華大學、復旦大學、深圳大學、暨南大學以及華僑大學。同學需留意入學考試的內容多以內地課程為藍本，香港學生要花額外時間準備。另外，暨南大學和華僑大學設有免試招收港澳台學生的入學方法，包括「中學校長保送生計劃」，有關詳情可掃瞄右方QR Code。



(資料來源：教育局、中國留學社、中國教育留學交流(香港)中心、學友社)



透過是次介紹，希望同學對國內升學途徑有初步的了解。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會林仲華老師、陳德威老師、程嘉恩老師、梁嘉純老師及周頌庭老師查詢。

小小遊戲區

日本瘋傳16種顏色性格測試 網民驚呼：竟然全中！

一個人喜歡的顏色，往往都跟性格掛鈎，有關研究亦比比皆是。最近有日本網民於Twitter分享簡單的顏色測試，馬上就能了解自己的優點及缺點。各位同學立即掃瞄右方QR Code，睇下係咪咁準先！（資料來源：香港〇1）





《好學》加設了互動環節，今期是「老師，你是誰？」
考考你，本校共有57位老師，你又認識幾多位呢？根據以下剪影，挑戰自己吧！

《好學》有禮送

活動日期：2022.11.25 ~ 2022.12.1

同學只要掃瞄左下角QR code完成Google form，估中A至K的老師身份，便可以得到神秘禮物一份，估中愈多獎品愈大！



我是短頭髮，教英文的，
喜歡在堂上拍手和歡呼。



男，任教語文科，有同學說我
和盧日高老師很相像。



男，語文老師，酷愛
分組，常出其不意。

我教中文科。聯課活動開始
後，你來參加禪繞鬆一鬆便
可以看看我的畫功了。



男，任教中國語文，
視減肥為終身目標。



如果你有英文問題，可以
來找我。早上我會出現在
小食部，早會時我會出現在
2B班班房，有時會代表
升學及就業輔導委員會在
早會宣佈。我不會出現在
學校任何女廁，午飯時候
，我會出現在紅橋另一邊
其中一間餐廳，放學後在
屯門找不到我。



我是一位英文科老師。多言，
愛說笑，亦很幽默！不擅長IT
，常常搞不懂音響系統。



我是戴眼鏡的女老師
，喜歡著裙，平時都
會戴手錶。



我教英文，是中三
班主任。為人開朗，
常穿長袖衫。

Google Form



男，任教中文，代號與
唇膏品牌相同。



女，任教人文科，除了在
教員室外，也可在003室
見到我的蹤影。