

# 好學

- P. 1-3 關愛社區
- P. 4-5 屯門打卡熱點
- P. 6-7 讀書有法
- P. 8-9 踏上青雲路
- P. 10 「書」出快樂
- P. 11 尊界新興運動
- P. 12 Mirror test

## 編者的話

屯門有多美？漫遊屯門，你會發现有數之不盡的美麗風光，鐵道、碼頭、山巒、河堤、屋邨、公路、小店、大樹交織着一種屯門獨有的美，只要在對的時間去對的地方，屯門處處皆是沙龍取景之地。感受到屯門人的人情味嗎？屯門人對社區有著濃濃的歸屬感，關心鄰里，彼此守望，這份由心而發，聯繫人與人的情感，在現今社會中愈見珍貴，可又比風景更美麗。今期「好學」封面故事「關愛社區」及「屯門打卡熱點」會把譚李麗芬同學眼中的屯門人和物重新展現在大家眼前，讓大家進一步認識屯門，更愛我們學校的家——屯門。

# 關愛社區

## 「SELF。新。活」計劃



編委召集人：何國輝老師

編委成員：甄靄齡副校長、吳巧嬪老師、胡卓欣老師、黃靜慧老師、  
謝增發老師、楊靖敏老師、程嘉恩老師及杜子美小姐



「SELF。新。活」計劃由2018年開始，至今年9月完結，分別以科技、環保、社區連結及健體為主題，鼓勵學生和長者透過活動互相交流。除了家居維修和酒精搓手液製作班，學校亦曾舉辦航拍班，由學生教導長者航拍機的操作技巧及知識；又舉辦布袋球活動，學生與長者一起享受運動的樂趣，打破年齡界限。

## 酒精搓手液 義工隊

本校推行的「SELF。新。活」計劃，長者與學生組成「酒精搓手液義工隊」，由長者教導學生製作酒精搓手液的技巧，並互相交流心得。及後，長者與學生一起到欣田邨進行義工及街站服務，將之前製成的搓手液派發給社區人士，並且收集意見，互相關心和慰問，期望大家齊心抗疫，保持健康！



# 家居維修關愛隊

「SELF。新。活」計劃有一隊由學生組成的「家居維修關愛隊」，設有理論、體驗和服務三個階段。首先長者導師教導學生維修家居小器物的基本知識和理論，之後由學生動手體驗「鋸木」和「揀釘」等相關技術，最後親身上門協助獨居長者進行家居維修。過程中，長者和學生運用課堂所學的知識和技術，親自動手「批灰」和「上油漆」，改善獨居長者的家居環境，讓學生有機會服務社區上有需要的人士，回饋社區。參加活動的盧同學和范同學均表示：「今次活動十分有意義，令我走出課堂，走進社區幫助有需要的長者，將所學知識轉化為行動實踐，是一次很好的體驗式學習！」長者導師王先生表示：「眼見學生不怕辛苦，具有服務的熱忱，嘗試運用所學貢獻社區，態度值得嘉許！」



鋸木



批灰



上油漆



磨平



摺紙帽

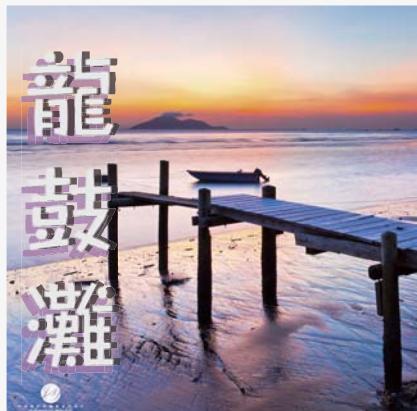
TLLF teachers | 123k followers

Follow



考考大家：「魚，是最後一個看到水的生物」這句話是甚麼意思？魚兒自出生已在水中生活，早就忘記自己被水包圍——直到牠離開大海缺氧那刻。其實我們也一樣，習慣每日在屯門上學放學，反而不察覺這區的美好。屯門是個浪漫的地方，山勢延綿，海天一色。

好學編委為同學們精選5個乘輕鐵或巴士即可到達的「打卡」景點，更邀請本校剛畢業的師姐王晞藍校友與大家分享「日系攝影」的技巧。暑假雖已完結，同學們不妨在今個週末來一趟屯門遊，發現這裡的美！



🚌 K52巴士 ➔ 龍鼓灘村站

極具生態價值的龍鼓灘去年曾面臨被填海的危機，幸好議案最後沒有通過。同學不妨找個機會認識這個蝴蝶及中華白海豚的天堂。龍鼓灘更被譽為「天空之鏡」，是新界觀賞日落的不二之選。 ❤️ 99likes

#屯門



🚌 K52巴士 ➔ 望后石站  
➡ 步行20-25分鐘至浩和街

來往屯門及機場的屯赤隧道在去年12月通車，隧道附近的浩和街成為觀賞日落的新景點，鮮有屯門人知道！椰林樹影，有人說這裡活像是美國的邁阿密。同學可以帶備野餐墊來欣賞日落，但謹記不要踐踏草地！ ❤️ 99likes

打卡



🚡 輕鐵屯門碼頭站

屯門海濱花園於九十年代落成，海濱長廊長逾兩公里，可遠眺青山灣及黃金海岸等景色。走到海濱盡頭更可見到浪漫的燈塔，是欣賞日落和「打卡」的好位置。 ❤️ 99likes

遊



🚡 輕鐵兆禧站

相信有不少人都知道彩虹邨有一個色彩繽紛的球場，但原來屯門的兆禧籃球場在翻新後不但繽紛活潑，更設有緩跑徑、平衡車訓練場等多用途設施，是拍照及運動的好去處。 ❤️ 99likes



# 王晞藍

# 校友簡介

 15.film

攝影年資：2.5年

常用相機：fujifilm xs10

最常拍的屯門地點：兆康站、屯門碼頭、大興

喜歡攝影的原因：

「攝影是一門光與影的藝術，透過不同的光影，也能營造出不同的感覺呢！加上這世界美好的瞬間有很多，非常值得我們記錄這一切喔！我亦希望能拍出更多能夠觸動人心的作品。」

## 輕鐵兆康站



**技巧一：**將照片調亮、採用柔和的冷色調。

**技巧二：**日系攝影注重光影，盡量找個能拍到光與影的角度。

**技巧三：**穿著素色系的服裝讓照片感覺更和諧。



## 輕鐵石排站



**技巧四：**花、草能令畫面更清新，不過小心別破壞自然環境。同學也可自備乾花、飲料瓶作道具。

只要用心細賞，踏出譚李麗芬校門，仰頭可見的青山、沿路的輕鐵和小徑都是區外難求的美景。

王晞藍今年剛在譚李麗芬畢業，選擇視藝科的她鍾情日系攝影的清新風格，拍得充滿唯美感覺，現在就讓我們一邊欣賞她的作品，一邊掌握日系拍攝技巧吧！



用鏡頭尋找景象時，你會發現平時自己忽略的細節。靜心察覺周遭的景物是一種修行，能為自身帶來啟發。從今天起，試著找機會漫步屯門，用照片記錄身邊的人情和風景，更可摘錄有趣軼事，進一步了解這個社區！



# 自主學習 – 學習策略(一)

「自主學習能力」不是與生俱來，而是要有系統地透過「學習」、「應用」和「修正」這三個步驟來進行內化。以下為你介紹兩個基本的學習策略：

## 培養良好的學習習慣

### 1 建立時間管理技巧

時間管理法可以在學生手冊P.36細閱，其中有時間管理的十大黃金法則，有助你做事更有效能。具體而言，鼓勵你定下工作計劃或時間表，預計做家課、溫習所需的時間，你可利用日誌、手機應用程式記錄各項活動的限期。由於中學的課程繁重，你不但要每天上課後盡快溫習，以了解是否明白所學的一切，還要在假期編排較長的溫習時間表。



### 2 記錄和檢查家課，減少欠交家課的情況

若你有拖延或耽誤家課的問題，鼓勵你訂立簡單的功課記錄方法，利用檢核表監察進度，也鼓勵你與同學互相檢查家課冊，把家課項目抄齊，並把習作紙放入功課袋內，方便交給老師。

### 3 把家課分成小部分或若干步驟完成

鼓勵你分階段完成繁重或複雜的家課，你可把作業分成較短、較簡單的「小型家課」，並定下完成家課的期限和給自己獎勵。

### 4 營造良好的學習環境

要提高學習效率，要選擇和營造一個良好的學習環境。

- 選一個安靜、舒適的學習環境。
- 確保學習的地方光線充足、溫度適中、空氣流通。
- 在一個固定的地方溫習，有適當的桌椅。
- 設定明確的目標和定立具體行動的計劃，按部就班，逐步完成。
- 開始做功課之前，準備好所有學習所需要的物資。

物資包括：螢光筆、文具、廢紙(用來練習默寫和做簡單筆記)、文件夾和卡紙(用來記下溫習的筆記重點)、行事曆/日誌(用來記下考試日期和習作的期限)、日記/記事簿、參考書等。

## 訓練聽課技巧

要使聽課變得有效，你要做到以下三方面：

1. 上課前預習
2. 上課時有效聽課
3. 上課後溫習

上課前 - 預先準備，包括：

- 閱讀所有指定的材料，進行預習 - 在學習課文前，先粗略瀏覽課本每一章節，如序言、標題、摘要、總結等。
- 複習上一節的課堂筆記。
- 完成老師要求的預習作業。

上課時 - 積極地聽講，包括：

- 留意老師如何組織教學內容，如注視老師，增加個人專注力。
- 了解課堂的藍圖和重點。
- 注意老師提及的概念、含義和重要性。
- 留心聽取老師特別強調的重點。如老師說：「要記的重點是……」「事件的一、二、三……」
- 盡量將聽到的內容與已知內容聯繫起來。
- 對所聽所學，抱懷疑態度，積極發問。
- 做課堂筆記。
- 在重要的部分畫線或做標記，如用線和箭咀把相關部分連接起來，把新知識寫在頁邊。

上課後 - 養成複習的習慣，包括：

- 複習時間不用太長，只需10至20分鐘，迅速地複習上堂的筆記。
- 趁着還有印象，用自己的文字補上因為老師講得太快而沒有記下來或未能全理解的細節。
- 定下複習的習慣，如在下次上課之前、課後一星期或課後一個月複習，鞏固所學。



如何溫習：

沒有複習的知識會很快被遺忘，你應在遺忘所學內容之前進行複習，把它們轉化為長期記憶，鞏固自己的聽課成果。

- 1 研究結果顯示，將新學習的資料在24小時內重溫，並且盡早為不明白的內容尋找答案，可以有效地強化記憶。
- 2 溫習時，運用五到：眼到、耳到、口到、手到和心到。如專心細讀溫習內容，用口讀，用手寫畫。

有關其他的學習策略，如五步學習法、六何法、筆記技巧、記憶技巧、閱讀策略，你可細閱學生手冊P34-41。

資料來源：[https://www.hkedcity.net/cms\\_files/cms-sen/1-1000/511c3568bb5db64ea398b0f10d7048f3544/5\\_content.pdf](https://www.hkedcity.net/cms_files/cms-sen/1-1000/511c3568bb5db64ea398b0f10d7048f3544/5_content.pdf)

## 學習策略

「學習策略」可簡單分為「認知導向策略」和「元認知策略/後設認知策略」。「認知導向策略」指不同的學習技巧，如閱讀策略(預測、圖表組織法等)、聆聽策略(辨識觀點、感受語句、速記重點等)和高階思維培訓策略(多方觀點、推測後果、樹狀分類、七色彩虹思考法等)，因為這些學習技巧能大大提升你的記憶力和理解力，有助你取得更卓越的學習成效。「元認知策略/後設認知策略」是指對自己的認知過程的思考，常見的學習心理和行為包括：自我覺察、反省、規劃、監控、評鑑和調控。自我覺察和反省是一種「知己的意識」，是你對自己的能力和強弱項有充份的了解，有意識地去學習；規劃是一種「知任的意識」，你能為自己訂定確切可行的目標、明白自己要完成的學習任務和困難之處；監控、評鑑和調控是一種「知策的意識」，你在學習過程中能發現自己懂甚麼和不懂甚麼，然後調節學習方法和步伐，知道何時、何處、如何，以及為何使用所學的學習策略。



踏上青雲路



每年公開試放榜之時，老師們都會收到學生各式各樣的查詢。有些同學對自己的前路感到惘然，準備較少。相反，有些同學則誇誇其談，最後發現理想與現實有很大落差，缺乏對升學出路的深思熟慮。其實，現今升學途徑多元化，同學理應掌握局勢，對不同的資料多作了解，及早找出適合自己的路向。有見及此，本期《踏上青雲路》將為大家簡介本地不同類型的學士學位課程，期盼同學們能未雨綢繆，早著先機。

## #聯招課程競爭大 全力以赴爭佳績

若同學的成績一直保持理想，預算DSE能考獲六科「332233」或以上的成績，升讀大學聯招院校的「全日制資助學士學位課程」當然是首選，但據大學聯合招生處的資料顯示，只有約40%的考生能獲得課程正式取錄。雖然近年獲取錄人數因整體適齡入學人數的減少而相對增加，唯同學仍需全力以赴，將目標成績訂得比大學一般最低入學要求「332233」為高，才有望在本地大學的資助學士學位中穩佔一席位。



## #指定專業 / 界別課程資助計劃 (SSSDP)

政府早年推出「指定專業 / 界別課程資助計劃 (Study Subsidy Scheme for Designated Professions/Sectors，簡稱SSSDP)」資助8所專上院校指定的「全日制自資學士學位課程」，為合資格中六畢業生提供最高\$44,100或\$76,800的學費資助。指定課程屬於有殷切人才需求的行業，分別是護理、建築及工程、檢測及認證、創意工業、電腦科學、金融科技、保險、物流、旅遊及款待、運動及康樂。唯需注意的是，雖然SSSDP計劃內的課程，因資助而使學費較低，相關行業對人才的需求亦較大，但同學選科，不可單純因為有學費資助和就業前景較好，就忽略自身在能力和興趣上的考量。由於SSSDP計劃內的課程大部分屬於專門科目，內容有相當難度，如本身沒有興趣，將來讀起來或會倍感困難。

# 升學一站通（上）

## #自資學士學位課程 要求33222

如未能入讀心儀的資助學士學位課程，同學亦有多種自資學士學位課程選擇。現時本港有十多所專上院校提供聯招以外的學士課程，包括香港都會大學、香港樹仁大學、香港恒生大學、香港高等教育科技學院(THEi)、珠海學院及東華學院等，合共提供逾80個全日制經評審的自資學士學位課程。此類課程大部分的一般入學要求為「33222」，是成績達標者的另一選擇。另外，如報讀合資格的自資首年學士學位課程的學生，在香港中學文憑考試考獲「3322」的成績（即中國語文科及英國語文科取得第3級成績，數學科必修部分、通識教育科取得第2級成績），政府會向合資格的學生提供免入息審查資助。在2021/22學年，資助額為每年最高33,100元。符合資格的新生和舊生均可獲得資助。資助金在相關課程的正常修業期內發放，就讀相關課程的合資格學生，只需支付扣除了資助金額的學費。



資料來源：教育局及學友社



透過是次介紹，希望同學對本地不同類型的學士學位課程有初步的了解。同學亦可掃瞄QR Code，瀏覽高中畢業生出路圖，了解路向。下一期《踏上青雲路》將介紹學士學位課程以外的其他課程，大家密切留意。

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、湯婉兒老師和鄧英偉老師查詢。



「書」出快樂

# #你一定要閱讀的五個理由

## 為什麼要閱讀？

古希臘哲學家蘇格拉底曾說：「讀書是輕易把別人辛苦得來的經驗吸收進來。」

戚文峰老師：「閱讀讓我能心境平靜，用另一雙眼睛看世界。」

5A陳彤茵：「初中時我非常調皮，閱讀令我明辨是非，變得成熟。」

楊健文老師：「閱讀的過程可能有點艱苦，但我把閱讀視作一種學習語言的工具，而我透過閱讀學會日文，為我帶來滿滿的成功感。」

英國大文豪莎士比亞說過：「書是全世界的營養品。生活裏沒有書籍，就好像沒有陽光；智慧裏沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」

相同的問題，可以有千百萬個不同的答案。柳根瑢 (Ryo-Keun Young)是韓國最大閱讀網站「Awesome People」創辦人。在演講時，他也經常被問到為什麼要讀書。

柳根瑢：「對於閱讀初學者來說，讓我列出五個最重要、非讀書不可的理由。」

### 1. 透過閱讀獲得間接經驗

對於生活在有限時間與空間裡的我們來說，間接經驗猶如魔法，讓我們悠遊於不同世界、經歷不同宇宙的一切，這是多麼不可思議啊！我們無法直接經歷世界上所有事物，但閱讀將此不可能的任務化為可能，讓我們坐著就能穿越時空，任憑想像馳騁，悠遊於世界各地。透過閱讀他人的成功與失敗，學習如何克服自我人生的試煉、苦痛、逆境與挫折。

### 2. 閱讀可以打破自己的無知

不讀書，就只能關在自己的井裡，直到乾涸的一天來臨。相反的，閱讀則可以讓我們用源源不斷的水滋潤自己的井。從前的我固執己見，不聽從身旁的忠告與建言，一心認為只有自己的想法才是對的，毫無察覺自我的無知。

### 3. 閱讀讓眼中的世界變得更美好

在孜孜不懈地閱讀後，生活不僅少了偏見、多了包容；看人的視線與觀點變得圓滑，觀看世界的角度也開始顯得不一樣。

### 4. 讀書本身就是種「療癒」

閱讀為我帶來難以言喻的安心與滿足感，想到閱讀，就讓我的心情愉悅、充滿無比幸福的情緒。閱讀滿足了我的求知慾，讓我的人生開始走往正確方向，擁有過去從未擁有的踏實感。生活中不免會遇到充滿怒氣或滿腹牢騷無處傾訴的時刻，這時你都怎麼做？對我來說，只要找個安靜的地方翻開書本閱讀，雜亂的思緒與煩躁的感受就會隨之平靜。

### 5. 讀書可以培養獨立思考

多讀書可以培養自信、強化獨立思考的力量。一旦能拓寬自信幅度，思考的幅度也會隨之變得寬廣。閱讀並不是為了在腦中塞滿文字，而是要透過書本習得知識、智慧，增廣見聞。

本文部份內容摘自柳根瑢《一讀一行：從魯蛇到人生贏家的自我充實法》

承接東京奧運的餘溫，大家對運動的關注未減之際，為大家介紹一種香港新興運動，它就是躲避盤運動。

### 它從哪裡來？

躲避盤運動源於日本，其英文名是DODGEBEE，是躲避球（DODGEball）和飛碟（FrisBEE）的合成字。躲避盤的玩法與躲避球幾乎一樣，只是用作攻擊拋接的並非皮球，而是經改良的超柔軟飛碟，即躲避飛盤。

### 躲避飛盤

躲避飛盤的原料是尼龍及泡棉，十分輕巧與柔軟，即使被擊中，身體也不容易受傷。



本校球員在禮堂練習躲避盤



比賽快要開始，大家列陣對壘。



### 傳盤要求

- 飛盤需要飛越比賽場地上的任何兩條線（例：中線+邊線/邊線+邊線），同一隊伍的外場選手之間可互傳，若飛盤未飛越場上任何兩條線的傳盤，即為犯規，盤權需轉移給對手方。
- 無論內場或外場選手，皆必須在接盤及飛盤落地後5秒內投擲，否則犯規。
- 傳盤能訓練隊員之間的團隊合作精神，令彼此更有默契。

### 出局條件

- 在躲避盤比賽中，內場選手被對方投擲的飛盤擊中身體上任何部位皆判定出局，須立即移動到外場。
- 飛盤掉落地面前，連續碰觸到飛盤時，碰觸到飛盤的所有選手皆視為出局。

躲避盤安全易玩，場地限制少，適合男女混合一起玩，加上只有7分鐘的比賽時間，比賽節奏更緊湊，更刺激。如果大家想親身領會躲避盤的魔力，可向陳明姬老師查詢。

# 學用新興運動



色彩鮮艷的躲避飛盤，實在太吸睛了。

## 躲避盤

Dodgebee

要贏

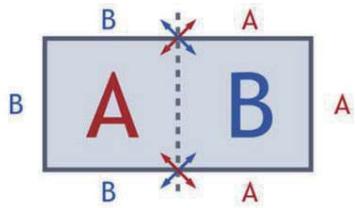
就要躲避

### 場地

躲避盤比賽場地一般為9m×18m，與排球場大小相同，場地區分為內外場，外場並無範圍限制，而中場線必須向外延伸2m以上。躲避盤不需要大面積的場地，場地限制較小，適合在校園進行。

### 玩法

每隊選手人數為10名。一場比賽分兩局，每局比賽時間是3分30秒。



本校兩支隊伍分別奪得元朗區躲避盤錦標賽公開組盾賽冠軍及亞軍（2019）



聯校躲避盤比賽

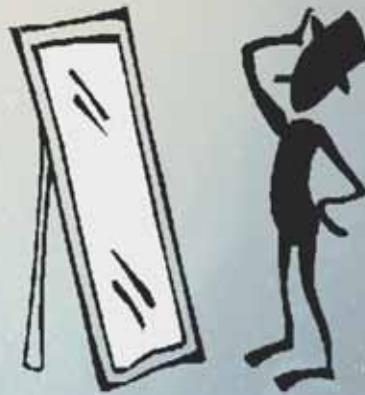
香港躲避盤聯會

<https://www.hkdbf.org/>



# Mirror Test

相信大家對男團「Mirror」了解不少，但你對最真實的自己又有多了解呢？人與人相處時，別人就如一面鏡子反映你不同的面向，到底你在別人眼中是甚麼樣子？而你又希望給人甚麼的印象呢？事不宜遲，立即透過「Mirror Test」揭開這神秘面紗！



憑第一印象，從下面選出3種動物，並憑直覺排出順序。



同學可掃瞄QR Code，查看有關分析。



第一種動物 = 你希望給別人的印象

第二種動物 = 別人對你的看法

第三種動物 = 你真正的樣子

資料來源：香港01



同學們，不知道你認為這個Mirror Test準確嗎？能讓你了解自己更多嗎？

Mirror，一個如今膾炙人口的男團，同時代表一個家喻戶曉的故事——白雪公主。故事中，皇后擁有一面向她反映現實的鏡子，而現實中我們並沒有這一面魔鏡，往往生活中別人就是我們的鏡子。我們總是依賴他人的一言一語，建立自己的信心和形象，可是這真的是「你」嗎？

每個人都是獨立的個體，性格各異。然而，人類同樣是群體的動物，我們需要家人、朋友，甚至是伴侶。人與人之間的相處是歷久不衰的謎題，無人不想窺探當中的奧秘。也許我們透過Mirror Test能夠了解自己更多，但這如何促進人與人之間的關係？以下是一些小秘訣，不妨參考一下！

## 1. 了解生命中的自己

要建立良好的人際關係，最重要的是先了解自己，明白自己的需要，肯定自己價值的所在，這樣才能與別人維持一種舒服、自在的相處模式，建立健康的人際關係。

## 2. 擁抱最真實的自我

在不同的成長階段中，你會遇到很多人與事，過程中或會看到自己各種的面向。當然，我們不是完美無瑕，最重要的是接納每一個最真實的自己。

岸見一郎《被討厭的勇氣》中，有一句話是這樣的——「不求做個完美的人，而是接受不完美的自己。」但願同學們亦能如此。