



宣道會陳朱素華紀念中學

家長通訊

第42期 2020年11月

校址：新界粉嶺暉明路12號 電話：2670 9229 傳真號碼：2676 3870
學校網址：<https://www.caswcmc.edu.hk> 電郵：school@caswcmc.edu.hk

校長的話

逆·晴

各位家長，願大家平安！不經不覺，香港已經歷疫情近十個月，教育界亦由停課、網課、混合課、半天面授課等逐步回歸正常模式。學校、教師、家長、學生全都在不斷適應「新常態」；為此，先向大家說聲：「加油！」尤其是跨境同學暫仍未能回校上課，學習倍添困難；但我知道不少同學都非常認真看待及珍惜網課的學習，盼望大家能繼續堅持，這份努力一定不會白費。

相信大家都會同意，在這新常態的學習生活中，「自學」是相當關鍵的因素。由2018-19學年起的發展周期，學校盼望以三年時間為同學建立自主學習的能力，並培育自主學習者的生命素質。疫情給我們考驗，也可說派發了一張中期成績表——應屆畢業生在2020文憑試取得明顯進步的理想成績、師生在疫情中善用電子平台於線上線下進行學與教活動、最近觀課見各級學生已成功建立課堂中摘錄筆記的習慣……這些情況都說明陳朱學生正漸漸掌握更高階的自主學習能力，預備應對廿一世紀的機遇及挑戰。

面對新挑戰，教師、家長以至學校都是學習者，實在需要彼此支持鼓勵。在十月二十八日晚上，我們舉行了首個特別為

家長而設的線上活動「家長加油站」，近五十位家長與教師們暢聚了接近一小時，更以詩歌及禱告互相支持勉勵。誠然，每個年青人都是獨特並具長處，故教養年青人成長並沒有獨步單方；若說唯一的不二法門，只有「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言22:6）。是以，與教師分享交流，為子女祈禱，引導子女認識神至為重要。



鄺永桑校長

喜樂感恩，是面對逆境的重要態度，而兩者亦關係密切。最近於早會與學生分享了《聖經》路加福音第十七章，當中記載了耶穌治好了十個痲瘋病人，但最終只有一位回來向耶穌表達感恩。回顧自己今天所擁有的，一切絕非必然，但亦不是偶然。多數算上帝恩典，學習做個感恩人，一個懂得感恩的人自然會成為一位喜樂人，我們會發現，生活會變得愈來愈美好。

聚焦困難，常教人覺得陰霾滿佈；注目耶穌，感恩喜樂的心讓我們在逆境中也見晴天。

應屆中六畢業生專訪

2020年對應屆中六畢業生是充滿挑戰的一年。幾經波折，他們終於闖過了人生重要的關卡——DSE。感謝天父的保守帶領，應屆畢業同學憑藉毅力與堅持，在文憑試中考獲叫人鼓舞的成績。今期《家長通訊》專訪了其中兩位同學，讓他們分享一下中學與大學的生活。



楊皓謙，現就讀於香港中文大學專業會計學系

與班主任梁慧玲老師及同學於陸運會留影



與中學同學感情深厚

《家》 可否簡介一下大學的課程？

楊

我讀的學系除主要圍繞會計學外，也包括管理學、商業英語、中文、通識、體育等。大學一年級的第一個學期並未有會計學的課堂，主要修讀管理學及經濟學等商科，及其他選修科。下學期便會開始修讀會計相關的基礎課堂。

《家》 此課程需要學生具備什麼能力？

楊

會計學與數學是息息相關的，所以對數學能力有一定要求。另外，邏輯、逆向思維、批判性思維及分析能力，都有助我們分析數據及數字時能更敏銳。

《家》 此課程畢業生一般可以從事什麼職業？

楊

除了會計師外，也會有畢業生從事核數師，亦有對教育有興趣的畢業生會再修讀教育文憑成為老師。而要註冊成為合資格的會計師需要在畢業後再考執業試，大多數同學在大學三、四年級會到四大會計師事務所實習，直到畢業後再工作兩至三年便差不多能成功考取執業試了。

《家》 你覺得此課程最困難、最具挑戰的部分是什麼？

楊

我覺得最困難是英文，因大學課程除了中文、體育及個別一兩科的課堂會用中文外，其他主要的課程都會用英文教學。由於我的英文底子不算太好，只是剛剛好取得Level 3，而課堂上用的講義都是以英文為主，所以有時需要查字典才能順利明白課堂的內容。

《家》 回到中學，你會怎樣形容中學的自己？

楊

初中的我很懶散，後來發現不能再以這種態度學習，便開始發奮，但都要差不多到中五時才習慣努力溫習。我會形容高中的自己是勤力的。

《家》 六年中學生活，有什麼人和事令你難忘？

楊

陳朱的班主任老師對我們很好，好像我高中的班主任梁慧玲老師，每次在我們完成聆綜練習後，她都會以零食或飲品鼓勵我們，很開心可以在辛苦過後有很好的班主任安慰我們，這是一個很好的回憶，我很慶幸能成為她的學生。

《家》 你覺得大學生活與中學有哪些不同？

楊

首先中學時很多課業都是由老師安排，我們可以很順利的知道每一份功課的安排；而大學時需要我們自己整理學習材料，功課雖不多但程序很複雜及難應付。而我認為大學生活很令人期待，面對新同學，我比中學時更懂得與人相處，和我的大學同學相處得很開心呢！

《家》 作為過來人，你對要應付文憑試的中六同學有何建議？

楊

陳朱同學的語文基礎需要更加紮實，因為中英文對能否入讀大學非常關鍵。另外，因為選修科是同學自己選的，所以應該都是喜歡的科目，我建議同學在自己喜歡的科目上投放多一點心機和努力，會更容易拿到更多成績，例如Level 5或以上。以我的選修科經濟及企會財為例，弄清概念及邏輯、努力溫習都是爭取好成績的方法。當然，上課留心固然最重要，許金英老師和梁仕泓老師的講解都十分清晰，又樂意在課後細心解答我們的問題。只要同學願意付出，要取得優良成績其實不難。

《家》 你認為將會進入大專階段的學弟妹可以怎樣裝備自己？

楊

在人際關係上，主動是最重要的元素，只要你肯主動的話別人都會願意與你交朋友，可以主動地與人打破隔膜，打成一片。至於學習方面，中英文爭取至少Level 3是必定的，而在選修科上，目標應該要在Level 5或以上。另外建議同學培養自律的習慣，因為在大學交功課是沒有人會提醒你，要自動自覺在網上交課業，另外上課時都要預備筆記本抄下重點。所以，陳朱近年強調的自主學習確能為大學生活做好準備。

《家》 最後，有鼓勵學弟學妹的說話嗎？

楊

今年大家在ZOOM上課辛苦了，你們要堅持下去，接下來要靠你們的堅毅及意志考好文憑試，不要灰心，你的努力一定會有回報！

《家》

鄭

可否簡介一下大學的課程？

凡與體育相關的這課程都需要讀，例如解剖學、運動心理學等，令同學對體育範疇有更深的認識。

鄭仲安，現就讀於香港中文大學健康與體育運動科學系



《家》

鄭

此課程需要學生具備什麼能力？是否需要實習？如有，是否必須完成？

首先當然要熱愛運動，因為這一科有很多實習課，例如游泳、乒乓球、羽毛球等，所以同學不能抗拒運動，甚至對體育要有熱誠才能讀得好。運動能力強與否都是其次，最重要的是有願意學習的心。另外，這課程有不少實習，大學二年級有運動產業實習，同學會到香港足球總會或復康人士協會等機構進行；大學三年級及五年級分別會到小學及中學實習。所有實習都會計算學分，同學畢業前必須參完成。

《家》

鄭

此課程畢業生一般可以從事什麼職業？

因這個課程畢業後已符合學位教師教育文憑資格，所以約有七成半畢業生會從事中學體育老師，小部分會從事小學體育老師，另外有一部分畢業生會到運動機構擔任行政工作或加入紀律部隊。

《家》

鄭

你覺得此課程最困難、最具挑戰的部分是什麼？

我覺得最具挑戰的是要在十數堂內學懂一種運動技能，因為我的學習速度較慢，例如我從來未接觸過手球運動，但要在十數堂內學懂並要考試，而且要拿取好的分數，我覺得是頗具挑戰性的。

《家》

鄭

回到中學，你會怎樣形容中學的自己？

有點後悔中學時目光比較短淺，覺得很多事情對自己的將來沒有作用而不肯嘗試、不肯學習，令自己錯失了很多學習的機會，例如交流團或學會經驗等。

《家》

鄭

六年中學生活，有什麼人和事令你難忘？

最主要是一眾老師，因為老師們都很勤力。有時遇有難題，我很晚才求教老師，都會得到他們的即時回覆，甚至我多做額外的習作他們都會全部幫我批改。還有，他們會花自己的私人時間替我們補課，為了讓我們考取更好的成績及教授更多應試技巧，所以我很感激一班陳朱的老師。

《家》

鄭

你覺得大學生活與中學有哪些不同？

最主要是個人自律，中學的時候會有班長提醒你交功課，班長亦會說明每樣功課的要求；但大學就沒有班長提醒，可能要主動問教授才知道功課的要求，或者有時教授會提醒你交功課，但錯過了後果便非常嚴重。

《家》

鄭

作為過來人，你對要應付文憑試的中六同學有何建議？

中英文是十分重要，因為入讀大學的最低要求是中英文最少3級，要打好中英文的根基才有更大機會入讀大學。至於數學及經濟科，我都做了大約20年的歷屆試題（包括會考及文憑試），可見，努力是不二法門。而中史方面，主要是努力溫習及熟習答題技巧，這令我對每個課題的來龍去脈都有深刻的認識，加上答題時要謹記扣題，這是十分重要。崔詠詩老師會在課堂上講及一些很重要的內容，都要一一抄到筆記，然後在考試時應用出來，這就能取得更好的成績。

《家》

鄭

你認為將會進入大專階段的學弟妹可以怎樣裝備自己？

盡量多嘗試不同的活動，因為中學只有六年時間，很快便會過去，趁有這個機會要好好珍惜。也要多參加不同的交流活動，擴闊自己的眼界。因為大學除了著重成績外，都看重你有沒有參加多元的活動。所以我鼓勵學弟學妹參加多點不同的課外活動來裝備自己，預備大學生活。

《家》

鄭

最後，有鼓勵學弟學妹的說話嗎？

張家輝在電影《激戰》中有一句對白：「行得上台，你就唔好怯，怯，你就輸成世！」，考文憑試的日子將到，盡力就可以，到試場便不要想其他事情，免得自己會膽怯。記住，只要盡了力，就不用「怯」，因為要做的都做了。



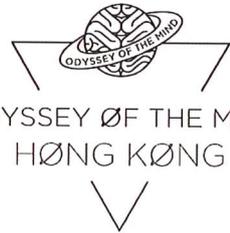
中學時代繽紛的班會活動

創意思維世界賽

天氣不似預期，疫情下，如何預備世界賽？

「創意思維世界賽」在五月已完成比賽，獎項結果已塵埃落定。雖然我們未能在比賽中獲獎，但當中的得著和領悟卻是很難忘……

這比賽是一項源自美國的國際級教育活動，希望啟發學生在創意思維、STEAM及創新科技方面的學習興趣。七名同學需挑選特定主題，以創意思維創造劇情、道具服飾、音響佈景，最終演出一段八分鐘的短劇。



七名來自兩個年級的同学因想共同迎接這個難得的挑戰，他們聚集在一起。由開學初期進行組隊，到收到題目後進行拆解，更利用兒童故事書希望激活沉睡了的創意……

正當一切開展得如火如荼，卻遇到全球疫症爆發！停課了，面對的挑戰接踵而來。不能見面，如何排練？不能回校，如何製作佈景道具？更重要的是，不能復課，比賽能否如期進行？而事實上，原定二月尾舉行的「創意思維世界賽香港區賽」因應疫情狀況，一再推延，最後能否順利舉行都是未知之數。

山不轉，路轉；路不轉，人轉。這些難關和未知無阻同學的決心，我們仍積極備戰！不能見面，我們便用線上會議模式開會，更進行了多次的網上排戲；不能回校，我們便在家中自行預備，製作能做的道具。

最後香港區賽取消，所有參加隊伍直接進入美國世界賽，比賽模式亦改以拍攝影片方式進行。因著我們的努力、不放棄和充足預備，最終都能順利和高效率地完成拍攝。

經歷這波折重重的比賽歷程，雖然最後未能獲獎，但同學都在過程中獲益良多——創意思維、同儕合作、應變能力、認真態度等果實已是這次比賽中我們所得到的最佳成果。

準備階段



努力預備道具中



拍攝



熟識舞台中



生動的服飾設計



可愛的小矮人角色



同看影片，檢討不足

同學感想

「有志者，事竟成！」在這次比賽的過程中我充分體會到這句說話背後的含義。2019至2020是多事之秋，先後經歷社會運動及疫情的洗禮，其實對於一個戲劇比賽來說，真是一個極大的挑戰。

幸好，老師和學生們也懂得未雨綢繆，運用空餘的時間也勢必要製作好道具、劇本及背景，為現場比賽當日做好準備。後來，疫症來臨更迫使同學和老師動腦筋把現場綵排調配至網上綵排。這樣看來，似乎沒有什麼難關能阻止我們的團隊比賽。

經歷過同學的堅持，以及老師百折不撓，最終大家也能在五月中成功完成比賽。雖然這次比賽波折不停，但是從中也磨練了各個成員的應變能力和逆流而上的精神。身為隊長，雖然我們最後未能獲獎，但重要的是我們每個成員都有所成長！

4A 陳得璋（隊長）

在今次比賽中，我學會網絡知識，而最重要的是這是一個七人團隊比賽，所以我們學會了好多溝通技巧，亦培養了我們的團隊精神，我們要互相包容不同的隊員，因為每個人都有不同的長短處，我們要去鼓勵大家一起改善。比賽難免會遇到瓶頸位，但我們會互相扶持，最後比賽十分圓滿，即使未能獲獎，但我為此感到好開心。

3A 張首男

我是負責服裝和部分道具，雖然有老師和同學的支援，但這是我第一次做這種工作，所以有點緊張，也擔心自己做得不好而影響整體演出。疫情發生時，難免會擔心比賽會取消，但這對大家來說是一次好的經驗，而且大家都很有熱情，所以都很勤奮地在家中以線上方式一起排練。雖然我不是演員，但我也會聆聽和給予一點意見，同時也要配合其他同學準備相關物資，令演出時可以更順暢。最後，可以有機會回學校成功演出真的很感恩，因為那段時間我們還在停課，但老師和同學都樂此不疲，多次回學校錄製影片參賽。

3B 李麗玲

我覺得大家從一開始時已非常盡力，即使是經歷了這麼長時間的停課，但大家可以在最後回到學校成功演出，我覺得是非常難得。而且大家團結一致，有著堅持不懈的精神，特別是大家一次又一次的錄影，一點又一點的改進，最後才成功演出，確是難能可貴！最後，多謝同學和老師的指導，使我的角色做得更好。

3D 張耀輝

今次的比賽中，我最大的得著就是發現自己在創意上的不足。一開始的時候，我基本上是完全沒有頭緒要怎樣去做戲中的道具，加上疫情的關係，我們沒有辦法全組回校一起練習。所以當我聽到要在三天內要把作品拍好，我有一點害怕，幸好大家都十分積極參與，最後才能夠順利拍攝成功。

4A 李皓培

這次比賽是一個很特別的經歷呢。

由一開始參加，到最後彩排演出，10月至5月，橫跨八個月時間，經歷停課和新冠肺炎爆發的日子，同學能夠堅持是不容易的。還記得停課期間，因為病毒的爆發，主辦機構訂立的比賽的日期不斷延遲，感染新冠病毒的人愈來愈多，情況嚴峻。老師亦有宣佈：如果家長不同意學生繼續，也就可以退出比賽。但是所有同學包括我都選擇繼續參加比賽，因為都不想心機白費，因為作品的設計與製作都是大家花很多的時間做出來的。

在疫情停課期間成功回到學校彩排和參加世界賽時，成功感是巨大的，我為我們感到自豪。在最後我想感謝陪著我們比賽的各位老師，老師的支持、陪伴和鼓勵，實在激勵了我們的鬥志，讓我們堅持下去，獲獎與否已是其次。

4A 周泓睿

S What is the biggest difference in your daily life when you compare SWC to university?

C One word, self-discipline. In university, even when the teacher is holding your hand along the way, you still stay relatively free. There are no detentions and no alerts if you do not show up to class or hand in your assignments which is a breath of fresh air, but that honesty is a double-edged sword. You really have to be mindful of what tasks you have at hand and carry them out in a timely manner.

S How did you equip yourself during your senior years to satisfy the entrance requirements of your university?

C Simply put, I focused on my studies, since there is really not much else you can do. It sure is tough when you see frustrating Greek letters on your Physics homework or questions that require knowledge of historical facts in Chinese Language, but you just have to work through them all. Focus on the weak subjects, concentrate on performing the best at the ones you are good at, and sharpen your skills at the ones that you wish to improve. It comes down to knowing what you are doing and knowing what you have done.

S In your secondary school life, how did you cultivate yourself to be better suited to university life?

C I tried to challenge myself a bit more when I had the opportunity to do so. It may not be easy stepping out of your comfort zone in whatever you wish to improve, but I assure you it is worth it. Even if it ends in shambles, it will still be a valuable and memorable experience that helps you grow as a person. I set some goals for myself and the steps I should take to reach them. If I could not do it, I would either think of another way to approach the problem or just give up. If you cannot handle the challenge, then there is no point in forcing yourself into a dead end. Knowing when to give up is extremely valuable, and this is exactly why you should challenge yourself.

S Do you have anything to say to fellow students still in SWC to help them prepare for future academic pursuits?

C Just be yourself and be honest with yourself. You should use your time to your advantage instead of thinking of it as a disadvantage. There is still a lot to do even when you think everything has been done, and you should not stop exploring your limits while you have the opportunity to do so. Stay active and stay strong!



與同窗一同努力預備文憑試

「鵬程全人發展獎學金」是由鍾志平博士成立的鵬程慈善基金捐贈，目的是幫助學生的學術發展，讓他們茁壯成長，貢獻社會。正在修讀工程範疇的一年級學生（建築工程、電子工程、電腦科學等）都具資格申請這項獎學金，而他們需要專注於他們感興趣的範疇，及於中學文憑試和大學課程中展示出優秀的成績。本年度有三位同學獲頒發這個獎學金，而我幸運地成為了其中之一。

因社會運動及疫情關係，我很少有機會回到校舍，所以尚未能充分地體驗大學生活，但可以肯定的是，在大學學習與在陳朱相比，確實有很大分別。除此以外，我也與新認識的朋友保持著緊密的聯絡。總括而言，我的學習體驗是愉快的。在大學時，即使教授牽著你走，但你仍然會感到十分自由。大學即使缺席或欠交功課都不會有任何留堂班或警告，這當然會令人覺得很舒適；但這樣的「自由」同時是一把雙刃劍，因為你需要留意手上有多少工作，並在限時內完成它們。簡單而言，除了專注和努力面對，便別無他法。例如，當你遇到物理功課上的希臘字母及要以史實論證的中文題目時必定會很沮喪，但你必須完成及跨過這一切。努力集中改善較弱的科目，專心在擅長的科目上發揮得更好，及在希望取得好成績的科目上磨鍊自己。可以肯定的是，付出的努力是會有回報的。

當遇上機會時，我會嘗試推動自己去接受挑戰，踏出安舒區去追求進步，這並不是輕鬆的事，但我保證這是值得的。即使失敗了，你們可以從這寶貴及難忘的經驗中成長。我習慣為自己製訂目標及通往目標的步驟，假如失敗了我會尋找另一個達到目標的方法，或選擇調節目標，因為如果目標是不能達到的，便沒有必要強迫自己，學懂調節目標是很重要的。

我想藉今次的分享鼓勵陳朱的學弟學妹：「做自己及對自己誠實，善用你的時間，即使覺得已完成所有工作時，都仍然有令自己進步的空間，當機會來臨時，嘗試突破自己的極限。保持主動及努力！」



於中五時參與職業體驗



在游繩活動中走出安舒區，挑戰自我