



聖保羅書院 ST. PAUL'S COLLEGE

給學生 最強後盾

讓學生盡展才華 傳承卓越



- 升中適應
- 自主探究學習
- 身心靈成長
- 生涯規劃
- 傳承卓越

升中適應 最強後盾

暑期升中銜接課程



初到聖保羅，和同學彼此也不大熟悉，大家也像劉姥姥遊大觀園一樣，充滿好奇地一起探索校園生活。幸好有暑期銜接課程，通過不同的講座和活動，一個笑容，一個招呼，同學間彼此開始打破隔膜，彼此認識。

中一 源俊廷

課程涵括數學、科學及綜合人文科的英文詞彙學習，於八月上旬舉辦，旨在提升準中一同學的語文能力，讓他們更易適應英語教學。

中一挑戰營

當我在數米高的繩索上攀爬時，深深地領悟到一個道理：凡事都要嘗試，要突破自己的舒適區。

中一 翁思瀚

在這兩日一夜的挑戰營裏，我和同窗們一起於戶外煮食、紮營及進行一連串的歷奇活動，當中最難忘的就是「盪盪木」活動了，參加者須站在搖晃不定的木頭上行走。過程中，同窗們需在木台下一起緊緊拉著安全繩索，以確保走在木頭上的同學的安危。在這活動當中，我和同窗們互相協助，相互信任，充分展現了我們之間的「手足之情」。

中一 何浩汶



「大哥哥」計劃

學校的「大哥哥」計劃令我很感動。我們一班中一學生分成若干組，每組由一位高年級師兄負責帶領。這位師兄會為我們介紹學校的環境和規則，也告訴我們午飯的好去處。而負責我組的師兄更傳授了我們在學校裏的生活小錦囊，他還提議我如遇上困難時，可以找他幫助，甚至可找他聊天，令我這個初來聖保羅的「盲頭烏蠅」感到既安全，又溫暖。



「大哥哥」計劃讓中一同學感受到聖保羅的「兄弟情」。

中一 危子齊

老師的循循善誘

開學初期，知道同學們來自五湖四海，而且品學兼優、運動健將，比比皆是，令我不禁相形見拙；另外，中學課程比小學深奧及校規要求更為嚴謹，我用上相當的時間來適應！後來，幸得班主任周老師的鼓勵，令我慢慢恢復自信。週記中，周老師的真摯回覆，正面引導，真是字字珠璣！

中一 黃胤行

學習技巧講座

講座對我這個「中一仔」來說有莫大的幫助。我從講座中學會了很多的學習方法，這不但提升了我的學習效率，還有助我在考試中表現得更好。

中一 葉卓臻



駐校教育心理學家為同學舉行學習技巧講座，讓同學掌握讀書方法及培養正確學習態度。

教導我們的許老師教學認真又責任心重，每天很早便回到學校展開一天忙碌的工作。她上課時會循循善誘，十分耐心地教導我們。當我們在學習上遇到問題，她總會樂意向我們講解。

中一 袁子卓



袁子卓已適應校園生活，更於班際辯論賽與隊友奪冠；他更獲選為最佳辯論員。



“Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn.”
Benjamin Franklin 1706-1790 (inventor and politician)

如果你告訴我知識，我很快便會忘記；如果你教導我，我則會牢牢記住；唯有引領我走入知識的領域去探究，我才能將之學懂。(譯文)

跳出平面課本

親自製作降落傘 體驗空氣阻力

我們用垃圾袋、繩、益力多瓶等物料分組完成降落傘，然後到四樓平台將降落傘降到二樓。大家可以清楚地觀察到降落傘的頂篷(canopy)，能增加空氣阻力，令降落傘緩緩下降。這種學習方式更有趣味，令同學對這科學原理的印象更深刻，上課時也更專注。 中二 梁凱熙



通過這次降落傘的製作，我們學懂了降落傘的原理是利用空氣阻力減慢下降速度，以及牛頓第二和第三定律。通過親自製作降落傘和觀察其降落情況，我們更容易明白箇中的原理和發掘更深入的問題。通過科學實驗較只是從書本上學習原理更具趣味性和啟發性。

中二 鄭可圖

水箭炮製作再一次引證空氣阻力原理。

第一次戰戰兢兢割牛眼



「俊傑，快點來一起割牛眼吧！你不是想做醫生嗎？」在組員們的鼓勵下，我終於鼓起勇氣，勇敢地踏出第一步——拿起「手術刀」，奮力地向牛眼外部的脂肪一剪，最後拿出那晶瑩剔透的晶狀體。「成功了！我終於完成割牛眼的手術了！」我內心充滿了喜悅。 中二 楊俊傑

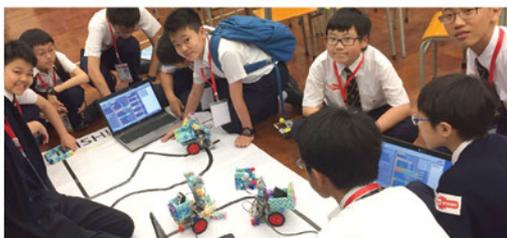
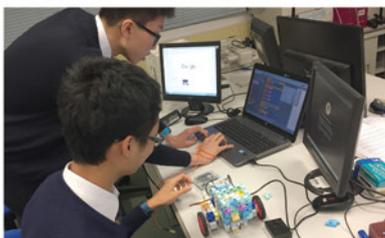
從「割牛眼」的實驗中，我明白了眼的結構。我也明白了做實驗時一定要細心，不能粗心大意。做這實驗時只要一不小心，就可能把神經線弄斷，或把那晶瑩剔透的晶狀體弄破。 中二 邱彥霖



每人栽種一棵小植物，觀察植物生長過程，體會生命的奇妙。

STEM研究 解決生活問題

這次比賽需要製作一輛車，完成循線並撿起途中的積木，把它們運到終點。我們用到的編程概念是要把眼前複雜的大問題分成幾個簡單的小問題，這樣可以更有效地解決問題。 中四 陳晉熙



同學在探究如何製作自動淋水器。



本地考察

米埔濕地考察 體會自然界的強大與脆弱



書本上描述得再仔細，終究只是二維平面上的字和圖畫，通過實地的觀察，知識才變為立體。在考察中，我無意間見到了震撼的一幕。有一隻蒼蠅撞向了我面前的蜘蛛網，我看著牠一直掙扎，可是掙扎時抖動了蜘蛛網，蜘蛛突然從一角竄出來，和蒼蠅扭打在一塊。很快，蒼蠅便不動了，蜘蛛拖著它的饕餮盛宴走了。這樣的場景，可能在自然界每天要發生數百數千次，但是於我而言卻無比震撼，我是第一次看著蜘蛛獵食，看著生命在一瞬間流逝，讓我發現生命是多麼脆弱。

中四 梁家熙

參觀海防博物館 詳細研究史實

中史課剛教授完畢抗日戰爭，但是書本只記述了內地的抗日情況，香港的「三年〇八個月」黑暗時期只是輕輕帶過。因此，老師帶我們前往海防博物館去，讓我們近距離觀看以前香港的海防武器、日佔時期的文物等。參觀博物館可讓我們了解更多課本外的知識，從而鞏固我們所學。

中五 謝鍵濠



參觀迪士尼 理解全球化概念

這次通識科前往迪士尼樂園的考察令我獲益良多。過程中，我以第一身理解到跨國企業如何適應各地文化，進而瞭解及加深有關全球化及其相關概念。戶外考察能讓我們明白書本中理論的應用，加強我們對所學過的知識的根基，有助我們未來把其實踐出來，免淪為紙上談兵之士。

中五 陳立橋



環宇探索

二十一世紀青少年日本交流計劃 體驗當地教育和文化

這九天的交流計劃，我們到兩所高中交流，並在寄宿家庭逗留一晚，以及參觀日本的文化、經濟及環保設施。令我畢生難忘的是在寄宿家庭逗留的那一晚，接待家庭的一對夫婦完全不懂說英語，但是他們仍然用盡不同的方法和我們溝通。這次活動讓我體會到甚麼是「交流」，就是樂於跟別人互相分享自己的經歷和感受。

中五 郭熙恩



朱環揚(左四)去年暑假參加英國遊學團

英語學習環境 磨練英語既訓練自立

十八天的學習團中，我們用不同的方式學習英語，如寫作、演講或小組討論。我們住在寄宿家庭裏，體會當地文化，並參觀了不少名勝，例如：大笨鐘、劍橋大學和格林威治天文台，令我獲益良多。

中二 朱環揚

遊學團中最困難的事情，必定是要離開家人一段頗長的時間，但也是我參加此次學習團的目的，就是要學會自律和照顧自己。當然也要感謝各位老師的幫助，我才可以遊學團中「生存」下來。

中二 徐千帆

學校每年均安排同學到澳洲珀斯 Christ Church Grammar School 作交流。



同學到美國 Trinity-Pawling School 交流，獲當地電台邀請訪問。



身心靈成長，使學生建立整全人生，「善待自己・與人連繫・關愛社會・擁抱自然・豐富人生。」



五天外展訓練 鍛鍊體能與鬥志

我們攀越無數山嶺，踏遍蜿蜒曲折崎嶇的山徑，滑下多少險要的斜坡，風餐露宿，倒像行軍一樣。這些難忘的日程，除了鍛鍊我們的體能外，更增強我們面對逆境時的自信和智慧。經過五日四夜相處後，隊員培養出來的合作性和默契，更是難能可貴！尤其當我們其中一名隊員下山時弄傷足部，要交替扶助傷者或幫忙搬運重物到達目的地，更突顯隊員們互助和關懷精神。

這次活動的高潮必定是跳進大海的環節，對不諳泳術的我簡直是身心的大挑戰，「撲咚」一聲！順利完成。這一切難忘的體驗，令我脫胎換骨，使我成為更成熟、更全面的人！

中四 黃瀚賢



我在這個訓練中，遇到不少看似沒可能達成的事情。可是，在團隊的合作下只要不放棄，什麼事都能完成。“Nothing is Impossible, I'm Possible.” 這句教練說的話，我一生也會牢牢記著。

中四 陳晉熙

教練要我們從懸崖用繩子攀爬下去，我當時整個呆了，因為我很怕高，心裏十分擔心，甚至快要流下眼淚，幸好有同學在旁支持，我終於成功克服了恐懼。這個任務也讓我更清楚自己，原來我也是有能力的。

中四 連俊龍

經過這五日四夜的挑戰，令我明白了一個大道理——就如我組教練所言，你身邊的一事一物都不是必然的。每日飯來張口，有人為你準備三餐，這不是必然的；每日飯後揮袖而去，有人為你清理，更不是必然的。從此我知道自己的責任要自己來負，別人為你做的事，要心存感激。

中四 許栢淮



輔導組活動 提升學生心理素質



輔導組榮幸邀請中文大學校長沈祖堯教授為同學分享面對逆境的經驗。



同學參加康健計劃，和精神復康者齊做瑜伽拉筋。



「老幼·老友」同樂日，同學透過教婆婆玩iPad，訓練溝通和培養耐性。



長者義工教導同學扭氣球，更扭出好心情。



靈命生活 基督精神

作為一位基督徒，團契可說是靈命生活中不可或缺的一部分，因它能讓你與一班志同道合的人一起去鞏固自己的信仰，與他們一起分享心事，互相扶持。學校的團契活動給了我很多身心靈成長的幫助——在人生的順境中，懂得感恩和謙卑；在逆境中，學會不要氣餒和找到依靠。

作為一位熱愛音樂的人，我喜歡帶領同學用歌聲和音樂去敬拜上主。踏進青春期的我，脾氣甚是暴躁，透過參加敬拜隊，我學會如何收斂自己的脾氣，令我更善於處理人際關係。

中五 陳恩亮



作為本學年團契的主席，我會和小師弟分享信仰上不同的問題。每次分享前，我都要準備講題和討論問題，所以我花了更多時間在天父裏面去禱告，看聖經去預備，令我跟天父的關係更親密，更能明白祂的心意，讓我的屬靈生命得以繼續成長。我一開始都擔心小師弟們年紀還小，心智尚未成熟，要他們分享或會害怕。可是，我看見天父給予他們聰明智慧，令他們敢於帶出信息，讓我對神有更大的信心，亦幫助我更能看見神的屬性。

中五 郭熙恩



生涯規劃 最強後盾



生涯規劃教育在培養學生認識自我、個人規劃、設立目標和反思的能力，以及認識銜接各升學就業途徑方面，扮演一個重要角色。透過生涯規劃教育，讓學生獲得所需知識、技能及態度，以配合自己的興趣、能力、方向作出明智的升學及就業選擇，並將事業及學業抱負與全人發展及終身學習連結。

— 教育局

師友計劃

為使中四及中五同學及早為自己訂立清晰目標，參與師友計劃的同學會和被編配的導師見面，討論自己的職業或進修的方向及準備。不同年份畢業的學兄均踴躍支持擔任導師，實踐聖保羅「傳承卓越」和「人人為我，我為人人」的精神。

一眾出類拔萃的師兄悉心為我們一班小師弟道出自己在學業和職場上的人生閱歷，令我們獲益匪淺。不同年代畢業的師兄，為我們講解在升學、就業等方面的技巧，使我們少走冤枉路。此外，本計劃也可以拓展我們的人脈，認識各行各業有卓越成就的師兄，對我們將來的發展甚有裨益。

中四 徐暉喬



校友天文台台長岑智明先生(左)及資深傳媒工作者程翔先生(右)，回校和師弟們分享他們在工作上的經驗及見聞，學校感激各校友付出的時間和心思。

兩位校友本港腸胃肝臟科黎錫滔醫生(左)及溫哥華急症室施明鍵醫生(右)於師友計劃開幕禮上，和同學分享在本港及海外的醫科教育及行醫經驗。源校長(中)送上紀念品致謝。



升學及就業輔導組每年均舉行「高桌晚宴」，由各職業界別的菁英校友與學弟分享人生及工作經驗。



施醫生在分享會上，即場與同學進行模擬醫科生面試，讓同學了解醫學院對醫科生的要求。

在一月底的「職業導向日」，我有幸被挑選作為模擬醫學院面試的同學，難得有此機會，我努力回答施醫生的問題。當中我得到不少啟發，令我大開眼界的是，原來面試的問題並非有關醫學知識，反而是要測試我們即時對答的能力，了解我們的特點及興趣，例如問：你覺得為何醫學院要取錄你？在這個早上，我對醫科有了更進一步的認識。

中四 招俊軒

大學收生講座及資訊



由學年伊始，本地及海外大學紛向本校提供收生講座：包括香港大學、香港中文大學、香港科技大學等；海外大學包括劍橋大學、愛丁堡大學、悉尼大學及墨爾本大學等。



升學及就業輔導組亦在校網提供最新及重要的大學收生標準和要求，供同學搜尋和閱覽。

職業導向活動



升學及就業輔導組與校外團體合辦職業體驗遊戲、職場參觀及工作影子計劃予同學。

生涯規劃之立志行醫



左起張諾行、譚竣壕、蔡明康、張恩民及梁耀祖五位同學畢業於不同年份，卻同樣立志行醫，希望與病人共渡難關。



蔡明康

香港大學 · 內外全科醫學系實習醫生

母校的教育，塑造了我對公義與品德的追求，而非在物質及金錢上。看著一個病人得到醫治，重拾正常的生活，那種喜樂是難以言喻的。



蔡明康在醫科四年級時赴印度的窮鄉僻壤實習兩個月。

張諾行

香港大學 · 內外全科醫學系四年級

在聖保羅的早會、宗教周都會接觸到基督教的信仰，當時沒有想過再加以探索，到現在讀醫科，面對壓力和挑戰時，宗教給我很大的心靈支持。

梁耀祖

香港中文大學 · 內外全科醫學系二年級

在聖保羅有志同道合的夥伴都懷着行醫夢，我們互相勉勵，共同奮鬥，以良性競爭，力求上進。我們一起去大學醫學院的開放日蒐集資訊，並不時有心靈分享，令我的夢想更為堅定。

張恩民

香港中文大學 · 內外全科醫學系二年級

在初中時，我時常往香港醫學博物館參觀，使我認識到過往香港發生疫症時，醫生們如何循序漸進地找出疫病的源頭並將之殲滅；這啟發我立志成為一名醫生。



張恩民(後排中間者)在醫學院新生白袍典禮上留影，他向「行醫夢」又邁進一步。

譚竣壕

香港大學 · 內外全科醫學系四年級

醫生工作關乎人命，因此除了學會醫學知識外，還要培育自己成為一個更有責任感和懂得關顧別人的人，因為沒有這些態度，即使學會更多的醫學知識，也未必能為將來的病人帶來最大的幫助。



傳承卓越

最強後盾

弘我 藍傲

藍色是聖保羅精神的象徵：堅持、卓越。
保羅人對這片藍有一份堅持與自豪，
並承諾將之弘揚光大。



嚴灝俊 香港大學·理學士(精算學)一年級



聖保羅給我的不單是書本上的知識，更多的是為將來踏入社會作準備、認識世界的機會。聖保羅每年暑假都有不少文化交流團，初中三年間我便參加了三個，每次的經歷都是刻骨銘心的。交流團給我的不單是知識，更是一個又一個接觸世界的珍貴機會，開拓視野，認識香港以外的人與事。

踏入高中，文憑試漸接近，心中的擔憂、不安接踵而來。聖保羅的老師、社工都會與我們傾談，紓緩我們的憂慮，使我們能堅持下去。為將來的人生作規劃，從來都不是一件易事，但聖保羅的老師都會解答我們每一個疑問，讓我們在人生規劃中不會迷途。

沈健民 香港大學·內外全科醫學系一年級



聖保羅有自由的學習氛圍，同學都有很多機會去發掘自己的興趣，一展所長；同學都很懂事，該發憤讀書的時候都專心致志。就是這樣，學校的學習環境既適合同學尋找自己的理想，又不乏良好的讀書風氣，從而造就出一個多元化且多姿多采的學習環境，我慶幸能在這獨特環境下愉快學習和成長。

徐嘉灝 香港大學·內外全科醫學系一年級



聖保羅給了我豐富的學科知識，老師們在課堂上都耐心和詳細地講解，讓我們打好根基。所謂「學海無涯」，老師們也會抽時間教些課本以外的東西，讓我的眼界不只局限在課本，而是讓我理解課本上的知識如何應用在現實世界中，並增加我們對世界的理解。學習路上總會遇到困難，老師們總不厭其煩地解答我們的疑問，徹底地解決了我不明白的地方。至於人生路上的問題，老師們會聆聽我的煩惱，並為我出謀獻策，亦不時叮囑我們，時刻把我們引到正途。

聖保羅亦給了我珍貴的兄弟情。所謂「兄弟同心，其利斷金」，又謂「一方有難，八方支援」，聖保羅這個大家庭的每一份子都會互相扶持。記得中四外展特訓營，同學們上下一心，有的帶領隊伍，有的照顧落後的同學，大家並沒有放棄任何一個人，最終完成了整個行程。

聖保羅為了栽培我們成為一個成熟的人，投放了很多資源。我會把聖保羅給我的帶到將來的人生中，成為一個不辜負母校多年栽培的人！

黃信樂 香港大學·內外全科醫學系一年級

聖保羅不單是我的母校，更是我的第二個家。她就像父母培育子女一樣地培育了我成長。學校不僅扮演了「傳道、授業」的角色，更讓我好好裝備自己，以迎接大學生活和未來工作。校歌中正義(Justice)、榮譽(Honour)、真理(Truth)和美德(Virtue)這四個箴言成為了我的道德標準。無論發生什麼事情，聖保羅的教育都會永遠烙印在我心中，提醒我時刻恪守正確的價值觀，作為一個良好的公民。



學校提供了很多課外活動讓我們發掘自己的興趣，而最令人難忘的經歷是在中五的那一年，我代表學校參加聯校科學展覽，擔當項目負責人，在過程中我在科學研究、科學思維和創意方面增長了不少知識和進行了探索。在比賽中不但獲得季軍，也發掘了我在科學和醫學領域的興趣，令我有志到香港大學修讀醫科，為未來的事業作鋪墊。聖保羅為我提供了全面的培育，裝備我迎接進一步的教育和追求夢想。作為聖保羅的一份子，我不但感到十分自豪，而且感謝聖保羅對我的栽培，令我畢生受用。

譚學堯 香港中文大學·國際貿易與中國企業一年級

首先我要感謝聖保羅給我的每一個機會：從中一籌辦160周年校慶攤位、中二當上籃球隊隊長、到高中當紫檀社的社長和組織啦啦隊、又能進入合唱團一試自己的歌喉。就是透過這些活動，塑造了今天的我：我更懂得如何好好裝備自己，



好讓我在應付每個挑戰時，都會盡心盡力認真處理，做個有交代、有責任感的人。

