

目錄 | Content

- 1 前言：發揮貢獻才能 盡顯奧運精神 P.1
- 2 跑壇新星陳家豪 P.2-3
- 3 劍擊新星方怡德 P.4-6
- 4 每位成功運動員的背後一：
精英運動員背後的秘密 P.7-9
- 5 每位成功運動員的背後二：
政府青年迎奧運，盡顯能力齊貢獻 P.10
- 6 我還能有多少潛力可以發揮？ P.11
- 7 能力與貢獻：源於一個夢想(福建中學) P.12
- 8 能力與貢獻：源於一個鼓勵(寧波公學) P.13
- 9 能力與貢獻：源於一個體驗(佛教何南金中學) P.14
- 10 能力與貢獻：源於一個努力(聖安當女書院) P.15
- 11 能力與貢獻：源於一個實踐(中華基督教會蒙民偉書院) P.16
- 12 能力與貢獻：源於一個堅持(寧波第二中學) P.17
- 13 好心事件簿 P.18



發揮貢獻才能 盡顯奧運精神

1892年11月25日現代奧運會之父顧拜旦在巴黎提出創辦現代奧林匹克運動會的動議。他希望從現代奧林匹克運動會能打破種族、民族及國家的界線，以團結、和平、友誼與進步為宗旨。以競賽較量替代戰爭，通過公平競賽，促進了解，為一個和諧、美好的世界共同努力。透過運動能力的顯現，為世界帶來貢獻。

鏡頭前，獲獎後，台上選手汗水中對民族的一份熱情和激動，台下觀眾淚水中為一直所支持的選手感動和鼓掌。我們看見了一個又一個實實在在的盡我能的美德憑證，正正是課堂中同學們熱烈地討論過的人性美德：才能和貢獻。石蓬下，眉宇間，四川災民每一口盡力的一呼一吸，救援隊每一刻堅持的一移一抱。在這國殤中，我們又明白了甚麼呢？在高談闊論後，我們又做到了甚麼呢？

我們的祖國遇到災難，世界上各國紛紛利用她們獨有的能力（包括物資、器材、經濟支援、專業人仕前往救災等）發揮貢獻。一切的政治、利益和矛盾的考慮亦無阻人類美善的本能。當得知四川大地震的消息，日本的消防、警察、海上保安廳、國際協力機構(JICA)等單位立刻組隊整裝，配合最精密的機器及三頭救難用的警犬，第一時間趕赴四川現場救出瓦礫堆下的災民。除了日本、香港和台灣外，還有俄羅斯、美國等多個國家和地區也派遣救援隊伍。一幕幕向四川災民伸出援手的情景盡入眼簾，暖入心深處。汗水和淚水，映出了偉大的精神和情操。

良好的品格，需要配合行為來表現出來，正面或良好行為包括參與公益活動，根據Radke-Yarrow 的定義是「針對另一人的行為，促進及維持他人的利益，涉及的活動可以是捐贈、分享、幫助、和提供支援予他人，而往往自己是需要付出的。」日常生活中，親社會行為可指幫忙、慷慨行為、支援、尊重他人的權利和感受、分享和同情他人。我們需要培養青少年的利他主義，不期望樣樣得到獎勵回報，並幫助他們欣賞參與公益活動的內在價值。

「同一個世界、同一個夢想」的奧運精神，在此世紀災難中彰顯它的意義！

當運動員在運動場上施展其個別**才能**，為國家發揮**貢獻**；

當各國專業人仕在四川災場施展其個別**才能**，為受災的人發揮**貢獻**之同時；

年輕的**你**，又能如何為我們的社會作出**貢獻**呢？

跑壇新星—— 陳家豪

姓名：陳家豪
年齡：24歲
家庭成員：妹妹、弟弟、爸爸、媽媽
跑會及教練：荃灣田徑會 教練張志華
啟蒙恩師：中學長跑老師

最佳項目時間

半馬拉松賽：1小時11分04秒

15公里賽：51分44秒

10公里賽：32分40秒

興趣：跑步

參加長跑的原因：在學校陸運會上取得長跑冠軍
開始跑步的時間：2000年



格 堅持，
言 堅持，
再堅持。

我們在二零零八年三月三十一日到斧山道運動場與陳家豪進行了一個訪問，當時風雨交加，但是他仍然風雨不改地到運動場裡練習跑步，並且堅持每天跑二小時的習慣，表現了他不屈不撓的精神，盡顯運動員在正能量中的行動能力。



加入跑壇的經歷

陳家豪原本是一名足球員，他曾是大埔隊的隊員。他在小學校運會中，贏得長跑比賽的冠軍，自此他覺得自己很有天份參加長跑比賽，加上在體育老師的鼓勵下，於是便投身跑壇。

跑步的辛酸史

陳家豪在零三年曾因練習而受傷，因此缺席了半年的比賽，他曾經在受傷期間再次勉強自己練習跑步，結果傷上加傷，於是他在休息期間迷上了電玩，變得懶散。這就像同學們一樣，很容易受到迷惑或挫敗而忘記目標。最後陳家豪被教練感動，重拾決心並返回內地習訓。陳家豪表現了正能量中的抗逆及情緒管理的能力，我們不應玩物喪志而放棄理想，若真的沉迷了就應當機立斷改過。

難忘的一次比賽經歷

陳家豪在眾多的比賽中有一次十分難忘的經歷：在零七年日本的跑步比賽中天空突然下起雪來，陳家豪欣賞下雪反而令他的心情放鬆，跑步的速度因而增加，擦新了該項比賽的舊紀錄接近一分鐘。這



正正表現出正能場量中的抗逆能力，即使我們面對逆境，只要能放鬆心情，就能發揮出最佳的能力。因此，若我們在學業上遇到困難，便要學會放鬆心情，從多方面探索、思考，就能找到解決的方法，成績自然會更好！

怎看現在的成就

陳家豪自零二年在香港重要賽事及海外比賽中屢屢獲獎，其中亦刷新紀錄（詳見下表）：

2002	香港國際金一哩學生組第三名
2004	台北國道國際馬拉松10公里21歲以下組別第三名
2005	Nike香港十公里挑戰賽公開組第三名
2006- 08	美津濃香港半馬拉松錦標賽總冠軍（連續3屆）
2006	渣打香港半馬拉松全場總冠軍
2007	香港15公里、半馬拉松，及青年4x1500m紀錄保持者
2007	NIKE香港十公里挑戰賽總冠軍
2008	渣打香港半馬全場總冠軍

陳家豪並沒自滿，他仍希望自己能獲取更多獎項，並會勤加練習，以能參加2009年東亞運動會及緊接的亞運會之長跑項目，而他對參加2012年奧運會的信心卻是一半一半，因為奧運的參賽水平要求很高，但他都會全力以赴的。所以陳家豪勉勵同學，若要達成理想，便要如他的格言：



「堅持，堅持，再堅持！」

左起：葉嘉俊、馮志明、陳家豪先生、陳進超、畢嘉豪
(中華基督教會蒙民偉書院中二級同學)

我們的感受

經過這次訪問後，令我們對記者這份專業有了更深入的認識。「記者」在我們以前的理解是一個簡單的職位，只要背熟了問題就可以做訪問。原來不是這樣的，就好像問問題這工序，我們不可胡亂發問，必須要按著一定的程序，把問題分成幾大類，如個人資料、難忘事……若果我們胡亂發問，會令被訪者摸不著頭腦。另外，我們也必須注意禮貌，例如先跟被訪者閒聊一會再做訪問，這個行動可放鬆被訪者的心情，也能打破緊張的氣氛……還有很多體會不能盡錄，因為這要你們參加「校園小記者」後才能有所體會的。

劍擊新星—— 方怡德

目標 實踐 世界級劍擊手之夢！

姓名：方怡德
年齡：18歲

家庭成員：與母親、姐姐、妹妹及小狗同住
就讀中學：沙田梁文燕紀念中學中五級

練習場地：香港體育學院（烏溪沙）劍擊館

教練：王銳基、Tahir Kamil Hakimov、Andras Decsi

參加劍擊年份：2005年（中二級）

訓練時間：在香港體育學院寄宿，星期一至五下午四時三十分至晚上十時練習，星期六與隊員比賽，星期日休息（若沒有比賽）

日常娛樂：回家與小狗玩耍及與友人參加其他消閒性活動或運動

重要得獎項目：

2007年亞洲青少年劍擊錦標賽女子佩劍少年組銀牌

2007年亞洲青少年劍擊錦標賽女子佩劍團體銀牌

2007年第六屆全國城市運動會女子佩劍個人前16名

2007年第六屆全國城市運動會女子佩劍公開賽女子佩劍金牌

2007年聯新盃台北劍擊公開賽青少年運動員



劍擊新星一方怡德

夢想？誰不曾有過？但認真實踐的又有幾多？今年才18歲的方怡德為應屆會考生，竟毅然決定會考完結後暫且放低學業，實踐她的世界級劍擊手之夢！



此照片由香港體育學院提供

怎加入劍擊及重要的人

方怡德來自沙田梁文燕紀念中學，此校連續12屆贏得學界劍擊比賽。方怡德由學校劍擊隊導師提名，獲選由體院主辦的2004年「明日之星」甄選計劃，加入了體院的劍擊隊。方怡德在三種劍中選擇了佩劍，她認為劍擊是一種包含激刺性和思考性的運動。方怡德在體院的教練主要有3位：王銳基、Tahir Kamil Hakimov和Andras Decsi。基哥較威嚴，但對她是最有推動力的，基哥經常口掛經典名句，例如：「若基層打得

好，幢樓便不會塌下」；Tahir是阿塞拜疆人，他主要鼓勵和支持方怡德面對練習及比賽的壓力；而Andras是匈牙利人，他曾是世界劍擊冠軍，Andras主要指導方怡德改善劍擊技術。在方怡德心中，3位教練皆是她的恩師，地位是相同的。



另一位驅動方怡德努力向上的是其偶像香港佩劍好手周梓淇（現時亞洲排名第四，將代表香港出席08北京奧運劍擊比賽），周梓淇永不言棄的精神令方怡德覺得她很有原則；而周梓淇表現出的自信令方怡德對她十二分敬佩。周梓淇的成就鼓勵了方怡德，成為她的未來奮鬥目標：衝出香港，參與世界性劍擊大賽。值得一提的是，方怡德雖然覺媽媽沒怎在口頭上支持，但當她需要購買劍擊用品或是出外比賽時，媽媽總是默默奉上金錢，鼓勵是盡在不言中的。

當方怡德形容她的重要恩師及偶像時，面上現出敬佩光采，令我們深受感動。一個運動員在發揮其才能的背後，往往有一群支持者，包括家人、教練、隊友、或是偶像，令他 / 她可忍受超乎常人的體能要求及刻苦訓練啊！

劍擊生涯的苦與樂

每個人總會有開心與不開心的經歷，方怡德也不例外。令其最開心的是她在2007年亞洲青少年劍擊錦標賽中取得三面獎牌。在頒獎的剎那間，方怡德覺得她的成就感十分大，就好像為香港爭了一點光，覺得自己是一個有用的人，以及覺得自己付出這麼多心血和時間去努力練習是值得的。令其最不开心的是她在首年參加亞洲青少年劍擊錦標賽香港選拔賽時，因排名不足而落選。不過，方怡德並沒有意志消沈，反而更努力練習以提升排名，終於在2007年7月於哈薩克斯坦舉行的亞洲青少年劍擊錦標賽中勇奪三面獎牌。方怡德覺得現在所得的成就還很微小，因為她的目標是將來能夠在世界性的比賽中取得獎項。

方怡德的開心與不開心的經歷顯示了做人的道理：當遇到不愉快的事，一般人都選擇逃避，但方怡德卻選擇勇敢面對，結果創出了佳績。所以當遇到困難時，我們應勇敢面對，失敗絕對不會是永遠的，只要你堅持目標及苦幹，總有一天可成功，而且可比想像中更好。方怡德為我們時下的年青人作了一個典範，要贏就要拼到底。

現在的成就及未來的貢獻

在世青賽後，方怡德便開始準備2008年的會考。她認為溫習不需要很長時間，只需要上課專心、每天很專注地溫



習兩小時及運用有效的學習法便足夠了。方怡德並不急於繼續學業，而且佩劍劍擊手的黃金年齡是22至28歲，因此她決定會考完結後，便轉做全職運動員，以爭取五年內名列世界排名16名內，及獲取2010年的亞運會及2016年奧運會的入選資格。方怡德對香港的劍擊發展是樂觀的，因為香港才發展此運動十餘年便有不少劍擊好手取得世界性獎項及躋身奧運會。她盼望可盡展才能，為香港奪標以作貢獻，個人的前途是次要的。

每人都有過夢想，但誰又會有恆心去達成？方怡德為達成夢想，決定放棄學業，專心一致的練習劍擊，而且每星期只有少許的空間作息，不少人聽到都覺得辛苦而想放棄夢想。現在的人就是缺少了熱誠，做甚麼都半途而廢而不能完成夢想，所以他們應好好的學習方怡德呀！我們現就讀中二，對前途尚未明朗，但被她的熱誠感動，希望她可盡展才能，貢獻社會。我們也盼望政府能全面資助精英運動員，令他們可生活無憂，盡其所能為港爭光。



左起:朱洛詩、鍾寧、方怡德小姐、陳芷茵、趙嘉儀
(中華基督教會蒙民偉書院中二級同學)

我們的訪問感受

要成為一位出色運動員並不是一朝一夕的事，方怡德無論在劍擊或是學業都能造出佳績。她除了要恆常地接受訓練外，亦要兼顧學業，要素是她能分配時間。她雖然取得很多獎牌，但她背後的努力卻不為人所知。我們看到她手上的傷痕有着一大片的，但她卻說這只是小傷。對普遍年輕人來說，每天做一式一樣的事情是一種折磨，但方怡德卻可每天都在享受中而投入練習中，真令我們佩服！我們都希望她成為全職運動員時能努力向前，向她的世界奪標夢想進發！



每位成功運動員的背後一：

精英運動員 背後的秘密

我們常聽到「每位成功男人背後總有一位支持自己的另一半」；那麼，「成功運動員的背後」呢？為找出答案，我們專誠到訪運動員之訓練基地作了專訪及資料搜集。

首先，我們來到香港體育學院，原來除了運動員的刻苦努力之外，背後也有運動科學作支持。精英運動員無時無刻都需自我節制，如飲食及休息上等，那他們可否吃PIZZA呢？這些疑問就讓運動科學部的謝婉媚小姐為我們解謎。

香港體育學院（體院）致力培訓本港精英運動員，包括利用不同的科技幫助運動員提升運動表現，這些就是運動科學，包括運動生化學、運動生物力學、運動營養學、運動生理學和運動心理學五方面，與運動員的表現息息相關，所以不能小覷運動科學。另外，體院還有運動醫學部門，為受傷的運動員提供醫療輔助及適當的治療，促進復原。這麼多的科學、醫學名詞，真教人越聽越複雜。究竟體院的科研對香港的運動發展有什麼幫助及貢獻呢？

體院的科研為精英運動員及教練提供全面的系統支援及訓練配套設施，務求令本港精英運動員在比賽中把他們的潛能爆發，表現出他們最完美的一面，突破自己的能力極限，成為他們背後的秘密及最貼身的支援。我們透過訪問體院運動科學部的謝婉媚小姐（高級運動科學副主任），把秘密逐一拆開。

科研儀器小百科

在香港體育學院運動科學部裡擺放了一些儀器，它們都是用來幫助測試運動員的潛能或是放鬆運動員的肌肉，現在就簡單為大家介紹其中三種儀器吧，它們是單車功率儀、血乳酸分析儀和高壓氧艙。



單車功率儀：

單車功率儀樣子和普通單車差不多，但它只能在原地行駛，不能前進。單車功率儀其一用途是測試爆發力的，運動員要在指定的時間內踏單車（通常都是一分鐘內），功率儀能計算單車齒輪轉動的頻率、模擬的速度及運動員輸出的功率，從而知道運動員的爆發力有多少。在另一種耐力測試中，運動員需要配戴面罩以測試運動員的心肺功能及攝氧量（從面罩中收集呼出的空氣），同時監察血液飽和度，再透過電腦分析，以準確計算運動員的體能極限。



血乳酸分析儀：

檢查運動員的血乳酸濃度，特別是在訓練時候，以反映身體質素及極限反應。首先用針管在運動員的指頭上抽取少許血，然後把針管放進血乳酸分析儀，一、兩分鐘後便能知道結果。血液樣本能夠反映運動員對高強度訓練的生理反應，科研人員會將結果告知教練，協助其調整運動員的訓練計劃。



高壓氧艙：

就是用來放鬆運動員肌肉的器材。當運動員睡在高壓氧艙中，開動儀器後。高壓氧艙會加壓至模擬約兩米水深的壓力，以舒緩運動員的身體肌肉，幫助他們快速回復狀態。高壓氧艙也會連接一部製氧機，在運動員睡覺時提供高濃度氧氣，但並不建議在艙內睡眠超過一小時，

否則有可能會對運動員造成負面影響。另外，高壓氧艙設有指標，可以監察壓力的大小。

科研指導小百科

運動員除了訓練外，就連飲食都是一門學問、不容忽視。為了運動員的健康，營養師會為他們制定餐單，飲食標準十分嚴格。飲食要均衡，不得偏食和需要少油少鹽，更要適當地控制脂肪的成分，運動員難免不能食自己喜愛的食物，如pizza、炸雞等。當然比賽過後可稍為放鬆，讓運動員過過口癮。

另外，大家知不知道平時運動員那麼辛苦練習，究竟有沒有假期呢？其實運動員主要是按他們的訓練計劃而作息，所以有時在公眾假期都需專心備戰，真是十分辛苦呀！或許這些就是運動員為了他們的夢想而付出的努力呢？又或這正正是他們過人的能力。

科研與運動員的微妙關係： 能力與貢獻，努力與支持

運動科學可當作是運動員背後的支持者，而運動員的成功，也就是科研努力的證明。在我們一般人眼中，一個人的貢獻視乎個人表現出來的能力；而能力的多與少，要視乎一個人所下的決心和努力。其實，單靠個人的能力是不足的，背後的鼓勵與支持才可令能力源源不絕。

能力與貢獻，努力與支持，四者互相之間都有著微妙的連鎖關係，絲絲相扣。科研與運動員的微妙關係若套用於我們各人身上，其實也是大同小異。故

此，當我們有著能力的時候，便應該更努力作出貢獻，以回報身邊的支持者。學生努力地把其能力提昇，以至貢獻社會，其實是對支持他/她的父母及老師的最佳回報呀！希望大家也能悟出這真正意義。



校園記者的祝願

在運動科學上，體院一直不辭勞苦地為運動員提供最佳的援助和幫助；而今年中國主辦奧運，作為中國人應該盡我所能去參與、支持、關心和感受今次的盛事。在此，希望各同學都能支持本港的運動員以及由中國北京主辦的奧運會，因為我們用心的支持，就是他們努力的動力；他們盡心而出的能力，就是對中國爭取獎牌的實質貢獻。另外，我們更希望體院能為香港培養更多的精英，更能夠在將至的08北京奧運中協助他們，為本港取得更多更佳的成績，從而貢獻及推動社會上的運動和健康意識。

校園記者的訪問後感

是次訪問讓我們對運動員日常的生活有了更深入的認識，令我感到作為運動員並不是容易的事，他們的假期比我們少，飲食又不能像我們這麼自由，每天都要做特訓，尤其奧運快到，他們要比平時做更多更多的訓練。我們學會了很多有關運動科學方面的知識，也參觀到各式各樣能提高運動表現及測試的儀器，知道了它們的用途，讓我們知道原來運動與科技、科學的息息相關，更令我們認識到許多關於運動科學的事物，真讓我們大開眼界！



左起：黎羽婷、楊靜滢、梁淑賢、余曉玲、謝婉媚小姐
(中華基督教會蒙民偉書院中二級同學)

由於這次是參加小記者訓練以來第一次實習，加上訪問的對象更是專業的部門，心情難免緊張，而且不斷的「食螺絲」，幸而我們能根據現場情況而想出一些問題，為訪問增添生氣。也令我們明白到準備充足和分工合作的重要性，更重要的得著是令我們增加自信。總括而言，是次訪問真令我們獲益良多！！

每位成功運動員的背後二：



「政府青年迎奧運，盡顯能力齊貢獻」

奧運的成功，除了運動員及其教練共同努力外，尚需政府及全民支持才能事半功倍。我們特走訪了於2008年3月9日由香港青少年發展聯會及民政事務局合辦的「全港青少年競技迎奧運」活動，見證十八區的青少年運動健兒齊集於灣仔運動場，為奧運而競技及打打氣。

現場氣氛熱刺，看台上坐滿來自十八區的學生。他們施展渾身解數，為自己的屬區打氣，口號聲夾雜鑼鼓聲此起彼落。十八區青少年代表拿着區旗，在活動大使方力申先生帶領下在跑道上進行揭幕禮，齊聲宣誓以奧運精神進行競技。大會嘉賓及各地區代表在民政事務局局长曾德成太平紳士帶領下燃點聖火，「青少年競技迎奧運」正式開始啦！

當日活動非常緊湊，包括：香港武術隊演出、18區徑賽、競技比賽等。當中有一項活動值得我們注意的就是「花式跳繩」。多人花式跳繩講求合作與協調，能促進友誼，正正切合奧運會之友誼精神！活動的高潮是以奧運為題的競技比賽，包括：「馬不停蹄」、「環遊世界」及「運籌帷幄」，遊戲必須靠參加者發揮羣體能力和合作才能完成。不少歌手和藝人參與其中，歌手與藝人一到場即惹來學生們的圍觀拍照。經過一番龍爭虎鬥後，「TVB隊」最終勝出比賽，比賽輸了的隊伍也體現了大會「為友誼打氣」這句口號。

運動員成功的關鍵

「為和平競技！為友誼打氣！」在此起彼落的打氣聲中，透露著每位運動員的能力和貢獻背後地區和政府所扮演著「成功背後的支持」的重要角色。通過這次採訪，我們希望能把能力和貢獻的正能量帶給讀者，十八區學校，包括我們所屬的學校亦派出運動員到場參加比賽，帶動全城的奧運氣氛。正如在活動尾聲中香港運動員及歌手所帶領的奧運主題曲一樣「We are ready！」

校園記者的採訪後感

我們覺得「全港青少年競技迎奧運」活動很有意義，不但能鼓勵青少年多做運動，還能加強青少年對所屬地區的歸屬感。在這次活動中，我們嘗試去訪問方力申先生和曾德成局長，過程並不順利，因為他們的身旁盡是保安及大會人員，又豈容我們這群中學小记者埋身？我們體驗了作為即時新聞記者的挫敗與辛酸。經我們再接再勵，終於突破重圍，成功與曾德成局長合照。通過這次採訪，我們真正明白到記者的辛苦，也認識到每一份報紙都是很辛苦才能製作出豐富和多元化的新聞內容呀！



左起：許震宇、鄭成濤、曾德成局長 攝：高永康
(中華基督教會蒙民偉書院中二級同學)



我還能有多少潛力可以發揮？

11 我還能有多少潛力可以發揮？

同學們，別告訴我因為你一無是處所以不能發揮能力、貢獻社會！一同來做這小測試吧！看看你還有多少能力未發揮。

現在你要購買一個「無限潛能開發的CD」，請問你會選擇什麼顏色的CD和收藏盒？



黃色CD，黃色CD收藏盒



紫色CD，藍色CD收藏盒



紫色CD，白色偏透明CD收藏盒



黃色CD，紫色CD收藏盒



紫色CD，橘色CD收藏盒

結果分析



黃色CD，黃色CD收藏盒

你還有40%的潛能還沒發揮，屬於表現自我的類型，但有時會因為太急著表現，但自己根本就還沒準備好，建議你還是得多花時間充實自己，改掉這個過於急躁的小毛病。



紫色CD，藍色CD收藏盒

你還有100%的潛能還沒發揮，代表你應該能有加倍的成就，但因為你內心非常的穩定，會覺得現在這樣就很好了，以致沒有全力開發自己的潛能。



紫色CD，白色偏透明CD收藏盒

你還有20%的潛能還沒發揮，代表你的潛能已經開發了八成，還有一點點未知的部分，這同時也暗示你很擅長釋放自我的情緒，想學什麼就會去學，相當積極唷！



黃色CD，紫色CD收藏盒

你還有60%的潛能還沒發揮，選擇這個選項的人內心隱隱約約可能都有一點恐懼，譬如說對錢沒安全感，對工作沒安全感等，也因為這份恐懼讓你很努力的積極向上。



紫色CD，橘色CD收藏盒

你還有80%的潛能還沒發揮，代表你有隱藏過去恐懼的傾向，有可能是童年的陰影或不愉快的戀情，導致你不會輕易地投資，進而埋沒了自己的潛能。

能力與貢獻

能力源於一個夢想

福建中學

(FSS)



社工的話

找尋夢想是人生裡最重要的課題之一。在本年度下學期，我們分別為福建中學中二及中三級同學舉辦舞蹈、義工小組及宿營活動。當中一個名為「我有一個夢」宿營活動與能力和貢獻最為呼應。我們很榮幸能協助80位剛開始思考前途問題的中三年輕人去「尋夢」。把夢想化為真實，必須訂立具體的人生目標，而訂目標以先，必須先認識自己的性格特質和個人才能，同學在宿營當中透過性格測驗和別人給予自己的性格詞語更加認識自己，再訂立實踐理想的目標，從而有效發揮個人潛能、貢獻社會。

「我有一個夢」宿營

「抓緊心裡夢想，就算要披荊斬棘開墾都不會退……」在同學堅定的歌聲中，三日兩夜間，同學不再是普通的學生，而是一群「有實踐理想方向」的學生。

一位中六的義工學長在檢討會中由衷的說：「很感謝學校社工『靜姑』及導師們能為初中同學辦一個得著如此深刻的營會。我在中三時沒有有機會著實是一個遺憾。」



社工的話：

中一、中二及中三級同學正密鑼緊鼓地接受著本機構提供的紀律訓練、才藝訓練及學習小組訓練，而當中「正能量培訓展現系列2008」及「正能量個人強項發展計劃」與能力與貢獻關係至為密切。在活動中，不難發現同學們的潛能，就是平時不太合作的同學，也認真起來，還向社工承諾「我會比心機繼續學的」，另一個則說：「原來係咁好玩」，雖然不是每個同學都會懂得以言詞表達對這個新體驗的雀躍，但從他們部份人的眼神中，不難看到他們如何珍惜這個機會。部份同學在新體驗中發展出個人的興趣及能力，在正能量著重強化個人素質的信念下，同學們尋回自己的能力，強化自信心及認識自己的強項，最後透過校內的分享和計劃的訂立，讓同學們互相分享學習的成果與心得，發揮貢獻。

中二、三級

「正能量培訓展現系列2008」

在有機種植、理髮、水吧、街舞、科學實驗、雜耍、氣球扎作、魔術、美容、自製護膚品等項目中，同學們由最初沒甚動機參與，經過老師及社工們的鼓勵，到在體驗後向社工表示「活動原來係咁好玩」。在最後的攤位示範及推廣中，同學們都熱心服務學校及同學，貢獻校園。這無論對同學、學長、老師和社工們來說也是一個非一般的體驗。

中三級

「正能量個人強項發展計劃」

利用八種多元智能讓同學了解自己的強項和興趣，思考如何將自己的擅長的智能融入人生計劃中，過程中同學表現投入，通過體驗八種智能，同學們意識到「若學得其法，學習也可以很有趣和簡單」。

能力與貢獻
源於一個體驗
能力與貢獻
佛教何南金中學



(FN27)



能力與貢獻
源於一個鼓勵
寧波公學

社工的話：

於08年2月至4月，我們為中一級舉辦了「才藝至叻星」雜耍小組暨訓練營的活動，讓同學們學習平常沒機會學到的技能，從而提升其自信心，並將所學到的在日後的表演中加以發揮，為社會上有需要的人作出貢獻。改掉滿口負面說話的習慣、在組員做得好的時候有正面的讚賞及感謝、活動時即使有不熟悉的組員仍能全組齊心完成等表現，可見同學們的社交能力得以提昇。在過程中同學亦學習到如何妥善地管理情緒、同伴未能完成任務時不埋怨、多作出正面鼓勵、互相信任、遇到困難時學習忍耐。此外，同工亦十分欣賞同學有分辨是非的能力，有過失時，即使知道要接受懲罰，亦勇於承擔，實在值得讚賞。

「才藝至叻星」雜耍小組暨訓練營

同學在雜耍小組中分別學習了：同時拋三條絲巾或小球、轉碟及扯鈴。而在短短兩日一夜的訓練營當中，同學化身成「寧波鎮」的村民，每位村民必須發揮「正能量」，為鎮中的小天使取回被負能量「推登」搶走的六件正能量寶物。透過合作、交流的過程，學會以「正能量」作為「口頭禪」，讚賞及感謝的說話不絕於耳，並齊心以網抱起「壯健」的導師十秒。



社工的話：

中二級同學們在「正氣學堂」(多元式才藝及訓練活動)第二期中，透過才藝訓練、探訪長者、嘉許日營等活動，除了充份發揮他們的努力，同時亦提昇了同學對服務社會的承擔和貢獻社會的能力。學習才藝和準備服務時，一邊說倦，卻一邊不停的練習，他們都是為了服務而盡力地貢獻自己去幫助別人，這種精神著實令人鼓舞。當在檢討活動時，同學們會互相說出誰做得好、誰會幫助誰等，而且在服務期間又會主動的互相「補位」，可見同學們在溝通及合作的過程中漸漸成長，同時一顆承擔和貢獻社會的心志亦在萌芽。

「正氣學堂」(第二期)

經過了雜耍、扭汽球及魔術的才藝訓練，三組同學帶著不同的能力一同到長者日間護理中心為長者營造一個快樂的早上。同學們為了在服務的表演中不會失手，特意借了三個小球，面對著黑板努力認真地練習拋接動作。此外，部份同學為了豐富魔術表演的內容，特意構思了故事去串連，可反映他們肯為服務而作出努力。在檢討時，其中一位同學表示看到老人家的時候，切切實實感受到努力貢獻自己，有能力服務別人實在是一種幸福。

能力與貢獻
源於一個努力

聖安當女書院

(S79C)





能力與貢獻

中華基督教會蒙民偉書院

能力與貢獻
源於一個實踐與貢獻

(MTC)

社工的話：

我們相信透過體驗學習，同學能提昇個人能力，進而化成實質的貢獻，再從貢獻提昇能力，在正面回饋的循環中成長。中一同學透過自我效能訓練，而中二級同學則透過接待及活動帶領、社區發展、社會服務、採訪編輯、體育技能，及兩性相處的訓練，在掌握了技巧後在校內或社區實踐所學，盡其能力做出貢獻。同學們由起初輕看自己的能力，至後期在服務和貢獻中肯定自己的能力。這些同學在各小組中各有所長，各有實踐，大家的成長和對自己、學校及社區所作出的貢獻，實在值得讚許。

中一級

「自尊自賞正能量小組」訓練

訓練以小組及訓練營的形式進行，同學在認識自我及社區階層後，便要化成行動，在港島東至西「實踐」，從衣食住行探討社會上中下階層的生活面貌並進行街訪，以體驗未來可選取的生活階層。同學由不敢接觸陌生人至主動與途人交談，更共同以話劇、圖表及演說等形式滙報結果。為了有更美好的未來，各組員要訂立個人短期及長期目標，學習實踐，以提升其自尊及自賞力呀！

中二級

「能力在四方」小組訓練

中二級六個成長小組皆在下學期實踐所學，服務社群。「關愛長者兵團」組為真光苑長者舉辦了「遊戲喻人生」綜合表演及「2點少年電視台」資訊節目，令公公婆婆歡渡週末，不少組員更與長者成為好朋友。「社區種子」組為觀塘重建區居民清理天台雜草，更入住調景嶺村民居體驗生態保育，合做民間小食。「GT特工」組於家長日接待全校家長並參與歷奇戲劇營以實踐活動帶領技巧。「成長節拍F&M」組則於校內推行性教育攤位及展覽，把兩性相處技巧化成遊戲給同學學習。「體育助理」組除參與「全港青少年競技迎奧運」，尚密鑼緊鼓地籌備「奧運週」，與全校同學迎奧運。「SPR Reporter」組化身校園記者，分別採訪了迎奧運活動、運動員及體育科研人員，他們將採訪化成文字，輯錄成今期的「正能量」聯校物啊！



社工的話：

我們為部份中一級同學舉辦「軍訓律已進階」，及為部份中二級同學舉辦「愛心大使訓練」。過程中同學展現了他們在心理素質、行動能力及貢獻他人中的得著。在觀察過程中，看到中一的同學在小休時自行練習軍拳操，或者彼此切磋，從對軍體拳一竅不通，以至能將大部份的軍體拳記下來，從而知道他們的自律、堅毅及團隊精神提昇了不少。看見中二的同學在服務時，會互相提點及幫助，例如提醒同學們小心等，令到他們的合作性和溝通等社交能力都提昇了，並且在服務小朋友上發揮了他們助人及貢獻社會的精神。

「軍訓律已進階」

我們特意邀請了黃埔軍校的軍官前來提供訓練，訓練乃透過列隊訓練及軍體拳等，提昇同學的紀律和堅毅精神，以及強化同學的團體精神。訓練後由社工為同學舉辦深化小組，中一的同學在深化小組的分享中，均說軍拳操是最難的，招式又多又難記。但當問到他們記得那些招式時，卻發現他們都記得大部份的招式，他們會笑說「軍拳操好難，但我都做得到」。

「愛心大使訓練」

很多同學都是第一次做服務，起初他們都不敢主動接觸及照顧小朋友，後來經社工的鼓勵後，他們都嘗試主動帶領小朋友參與遊戲。在檢討時，義工們都表示很開心，而且期待有更多的服務機會。大部份的中二同學都表示未做過義工，他們起初會以為小朋友很頑皮及會搗蛋，所以不敢主動接觸及照顧他們。但及後發現原來他們很可愛，在自製相架時，小小的一句讚賞「你個相架好靚呀」，他們都感到滿足。

能力與貢獻
能力源於一個堅持
寧波第二中學



(2022)