



聖公會白約翰會督中學



40周年
校慶特刊
生命教育薈萃



目錄

校長的話

生命教育——回顧與展望	2
-------------------	---

副校長的話

生命教育的建立和推行	3
------------------	---

校牧的話

基督教之價值觀與學生成長	4
--------------------	---

生命教育活動回顧

朋輩互導計劃	6
德育及公民大使	9
領袖生隊伍	12
宗教事工	15
預防教育	18
融合教育	20
「兒童發展基金」校本先導計劃	22
生命培育・師友計劃	23
ALIVE青年成長計劃	25
同行成長路	27
同心村服務學習計劃	29
「賽馬會鼓掌・創你程」資源學校	35
「栽種和平」計劃	39

校友分享

.....	44-92
-------	-------

生命教育——回顧與展望

王力克校長

「生命教育」是一個極具包容性的詞彙，既可微觀地闡述為「活好當下」的在世教育，又可宏觀地演繹為「使命人生」的跨世信仰。

本校校訓「明道日新」，即因教育明白生命的真諦而選擇活好當下，每日心意更新而成就使命人生。透過親子、朋輩、師生、家校、社校及神人的多元生命連結，學生能培養正面的價值觀，促進身心社靈的健康，持續發展天賦及追求目標導向的人生，貢獻世界。四十年過去，學校內外的教育活動讓學生自學、互動、反思與分享，為自己與同儕帶來難能可貴的成長與發展，探索生命的時空意義，體味生命中愛與被愛的長闊高深。

「生命教育」就是生命影響生命的教育，是永活的神啟示活著的人，能以信望愛共同活好今生，又帶著真善美進入永生。



生命教育的建立和推行

鄭晚晴副校長

聖公會白約翰會督中學一直重視生命教育，師生共同創建不同形式的學習及服務活動，以配合本校的三年發展計劃「學習啟天賦，正向活人生」，發揮學生多元潛能及建立正面價值觀。

活動涵蓋生涯發展、服務社群、領袖培訓及價值教育等，讓學生在學習及參與籌辦活動中，肯定及實踐生命的價值，學會珍惜恩賜，並喜樂地活出有信、有望、有愛的人生。



著地的信仰：有根有基的生命教育

校牧陳榮豐牧師

基督教的價值觀如何影響我們的成長？基督教不僅是一種信仰，更是一種生活方式，提供給我們扎根於愛、寬恕與正義的生命教育。

首先，愛是基督教的核心價值之一。《約翰福音》13章34節中，耶穌基督說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」愛鄰如己，耶穌教導我們要尊重、關懷他人。這種愛心的培養，讓我們學會在學校生活中互相幫助，建立深厚的友誼，進而在社會上成為有愛心、有責任感的人。

其次，寬恕是從愛所衍生的教誨。《以弗所書》4章32節告訴我們：「要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」面對錯誤或衝突，我們學習原諒和寬容，這不僅釋放了自己內心的負擔，也促進了和諧的人際關係。這樣的寬恕精神，使我們在成長中更能理解人性的複雜，並學會從錯誤中學習。

此外，正義的價值觀引導我們追求公平和公義。《以賽亞書》1章17節說：「學習行善，尋求公平，幫助受欺壓的，替孤兒伸冤，為寡婦辯護。」在校園裡，我們學會公平競爭、尊重規則，同時要當仁不讓，為正義發聲，為弱勢伸冤，尋求眾人的益處。這些都是未來成為社會棟樑的基礎。

這些基督教的價值觀不僅是信仰的一部分，更是每位白約翰學生成長的基石。它們教導我們如何生活、如何面對挑戰、如何與人相處。希望大家能將這些價值觀內化於心，外化於行，讓我們的生命教育真正扎根於堅實的基礎之上，成就有根有基的生命。



The background features light blue and green watercolor splashes. Green leaves and small red berries are illustrated in the top-left and bottom-right corners. A large, light green circle serves as a backdrop for the main text.

生命教育

活動回顧

朋輩互導計劃

活動目的

- 透過朋輩間互相支援，加強學與教效能，鞏固關愛和諧的校園風氣。
- 培訓學生領袖，致力服務社羣。
- 培育學生優秀的生命素質，建立積極正面的人生觀。

活動對象

- 中一及中二級組長
- 中三及中四級課後學習支援計劃學長
- 中五級午間適應活動學長

活動情況

活動一：初中領袖培訓

目的：培育學生領袖素質

建立積極正面的人生觀

概況：分別在中一和中二級各選出48位組長和副組長

推行時期：全年，逢Day 5第9節

組長培訓工作坊分四大範疇（不少於16節）：

- 主要是認識自己、與人相處、解決困難、如何做個快樂的領袖。
- 同學亦有機會參與野外定向或城市定向活動，藉活動認識自我，了解自己的性格與特質。同時，活動亦能令組長間互相認識，建立團體精神，從中掌握與人溝通的技巧及提升解決問題的能力。

同學表現和活動成果：

- 組長們盡責認真記錄組員們的表現，作為學期終獎勵計劃之用。
- 同學積極發言和參與工作坊。
- 所有組長和副組長出席率超過90%，並獲發證書。



組長們進行生涯體驗活動。



組長在領袖培訓工作坊中進行分享。



組長們在野外定向活動中進行團野烹飪。

活動二：初中課後學習支援計畫

目的：透過課堂溫習及學長輔導，協助中一、二同學建立良好的學習習慣，加強自我管理能力

概況：中三及中四級學長進入中一課室，與中一同學進行功課輔導

推行時期：全年，逢Day 1,3,5 第9節

工作坊（不少於16節）：

- 主要教導學長如何管理課室秩序、帶領閱讀課、設計不同學科活動，與中一和中二同學溫習。

同學表現和活動成果：

- 學長能準時當值，與初中同學進行功課輔導。
- 學長設計不同科目溫習材料供初中同學溫習，與同學進行學術交流。
- 學長和初中同學在第九節課進行圖書分享，提升同學的閱讀興趣。
- 全體學長出席率超過八成，並獲發證書。



課後學習支援計劃：學長們在領袖培訓工作坊中分享如何管理課室秩序。



學長設計學科問答比賽與同學進行溫習，初中同學積極參與。



初中同學正在圖書館閱讀圖書。



中一適應活動完結後，學長獲頒發證書。

活動三：中一適應活動

目的：① 透過遊戲，協助中一同學適應新學習環境

② 加強自我管理能力

概況：由中五學長帶領全級中一同學進行活動

推行時期：上學期，逢Day 1第9節

工作坊（不少於10節）：

- 主要教導學長如何管理課室秩序、籌備活動等。
- 學長帶領不同活動，讓中一同學認識校園生活、建立小組合作、發揮團隊精神、了解行為規範等。

同學表現和活動成果：

- 學長積極參與工作坊，就不同活動提供意見，令活動流程更暢順。
- 中一同學投入參與活動。
- 學長和中一同學間建立良好關係，活動完結後仍有連繫。
- 全體學長出席率超過八成，並獲發證書。



中一適應活動領袖培訓工作坊。



學長們在中一班房帶領活動。

德育及公民大使

全校參與，營造氛圍

協作單位：聖公會聖約瑟堂暨社會服務中心

- 與校外社福機構合作，為中三至中五級德育及公民大使提供「服務學習」的機會及經歷。
- 透過參與不同類型的社會服務，服務不同的弱勢社群，學習正面價值觀，包括同理心、守法、國民身分認同及承擔精神等，讓學生實踐良好的生活態度和行為。
- 計劃包括PERMA五元素：正向情緒、全心投入、正向人際、生命意義及成就感，培養學生正向思維。
- 計劃讓學生恆常反思，發掘潛能，提供機會及經歷，提升學生滿足感及個人自信。

活動對象：65位中三至中五級德育及公民大使

活動一：同心市集

概況：

- 學生按同心村康健指標設計遊戲，於2023年2月4日為同心村居民舉行半天攤位。學生在校內收集師生捐出的清潔用品、食物及防疫物資，製作成100個福袋，派發予同心村居民。

攤位：

- 氣功及把脈；
- 利是封紅燈籠工作坊；
- 減壓食物的作用；
- 冷線針織動物圖案工作坊；
- 和諧粉彩十二生肖；
- 禪繞畫書籤製作。

在籌備的過程，同學學懂健康的生活方式，並且由分組、策劃到實踐計劃的過程中，得到正面改變及成長。同學能與不同年齡層的人士溝通，展現同學的同理心及提升了與人溝通的能力。

推行時期：2022-2023年



本校老師及導師一同帶領65位德育及公民大使到同心村舉行同心市集，讓本校同學透過此服務關愛社區，將快樂帶到同心村，締造共融環境。



同心市集：德育及公民大使與同心村居民一同製作冷線針織動物圖案。



德育及公民大使將收集的物資製作成100個福袋，並全數於市集派發予居民。



同心市集：德育及公民大使與同心村居民一同以利是封製作環保燈籠。

活動二：社區助人行動——設計新概念

概況：以LIVE BEAUTIFULLY! LOVE COMPLETELY! 為主題在校內作T-Shirt設計比賽，冠軍作品製作成T-shirt。

- 透過香港聖公會福利協會轉贈給社區有需要的兒童。
- 計劃理念是Kids Help Kids，藉「行動」鼓勵學生關注社區兒童，共建和諧共融的社區。

推行時期：2021-2022年



SH042

LIVE BEAUTIFULLY! LOVE COMPLETELY! 為主題的T-Shirt設計比賽，冠軍作品已製作成T-shirt，透過香港聖公會福利協會轉贈給社區有需要的兒童。

活動三：中四級義工服務計劃

概況：

計劃分三階段進行。

- 透過參與創藝環保工作坊，學習以紙包飲品盒創意改造成小錢包，認識環保理念及本地環保組織。此外，透過本地社企康恩園認識如何以藝術，如巨型積木，表達正面訊息。
- 學生參與馬賽克藝術工作坊，以馬賽克表達環保信念。全級中四分成16組，選出16間環保機構，按他們的服務內容，設計並製作16幅馬賽克作品，表揚他們在香港環保工作的貢獻。活動擴闊學生視野，並反思如何盡公民責任。
- 在校內展出馬賽克作品，以營造校園氣氛及宣揚環保信息。

推行時期：2021-2022年



中四級學生先透過參與創藝環保工作坊，學習以紙包飲品盒創意改造成小錢包。



在校內展出馬賽克作品，能有效在校內宣揚環保信息。



全級中四分成16組，認識及選出16間環保機構，了解這些機構的工作，按他們的服務內容，設計並製作16幅馬賽克作品，表揚他們對香港環保工作所作出的貢獻。

領袖生隊伍

活動目的

- 以「學生管理學生秩序」為基礎，培訓學生領袖服務他人，為同學提供一個整齊、安全的學習環境。
- 透過執行職務，讓學生培養同理心、判斷力和溝通能力。
- 透過籌辦活動和會議等，培訓學生的策劃和組織能力。
- 學生能在過程中獲得滿足和他人認同，提升在校園的歸屬感與幸福感。

活動對象

中三至中五

活動情況

活動一：領袖生日營

概況：藉不同歷奇活動，提升領袖生的團隊凝聚力，建立面對逆境的正面態度，增強其執勤時的自信心。

推行時期：每年8月和1月



領袖生聚首一堂，完成日營內的各項挑戰，例如自製木筏。



領袖生們一同完成不同的歷奇遊戲，培養團體合作精神。

活動二：領袖生工作坊

概況：講解當值注意事項，示範處理違規同學的程序及技巧。培育學生正面價值觀，實踐良好的生活態度和行為。

推行時期：每年9月



領袖生分組分享個案處理方法。

活動三：聯校領袖生交流日

概況：藉著與友校學生交流拓展學生領袖的視野。讓學生領袖就經營學生組織作經驗分享。

推行時期：11月



本校領袖生安排遊戲、導賞和小組討論活動。

活動四：領袖生分隊會議

概況：定期檢討當值情況，跟進各樓層、地下、各班整體紀律情況和個別學生行為與紀律問題。

推行時期：9、10、12、3、4月



由領袖生長負責帶領其他領袖生討論。

活動五：領袖生分隊聯誼活動

概況：由高級副領袖生長負責帶領活動，加強領袖生之間凝聚力，發掘同學多方面才能。

推行時期：一年兩次



領袖生以遊戲「大電視」培養默契。

活動六：領袖生日常當值

概況：由領袖生長、高級副領袖生長和副領袖生長帶領各隊輪流當值，為同學提供一個整齊、有秩序和安全的學習環境。

推行時期：全年



每節小息均有領袖生在小食部當值。



領袖生小息時在走廊巡視。

宗教事工

全校參與，營造氛圍

活動目的

- 幫助教師、學生及家長認識基督教信仰，實踐使命。
- 與學生同行，建立彼此相愛、榮神益人的校園文化。
- 與鄰近牧區建立長久及良好的伙伴關係。

活動對象

全體同學

活動情況

活動一：福音周及福音日

概況：每年宗教組均會舉辦福音周及福音日，讓學生接觸信仰，得著真正的自由及豐盛的生命。

推行時期：每年11月及7月



青歸移山安排由加拿大來港宣道的弟兄向學生分享見證，當日共有117名同學舉手決志。



佈道會後，陳榮豐牧師鼓勵決志同學持續參加教會活動追尋信仰上的成長。



福音周福音嘉年華活動後，同學可憑遊戲券換取雪糕。



福音嘉年華由不同學會擺設與福音周主題相關的攤位，讓同學從遊戲認識信仰的元素，例如經文重組句子等。

明道 日新



香港浸會大學學生基督徒樂隊前來分享詩歌及見證。

活動二：早會祈禱及崇拜

概況：透過恆常早會祈禱、崇拜，潛移默化地把信仰融入學校生活，並為同學建立一個具信仰價值觀的群體，透過不同的校園事奉，讓同學實踐上主教導。

推行時期：全年

活動三：學生敬拜隊Delight

概況：於每次的典禮、崇拜、宗教週會、早會等分享詩歌，同學能藉恆常的練習培養責任感，於每次出隊中建立自信心。

推行時期：全年



張梓賢牧師為我們主禮聖誕崇拜，由學生敬拜隊領詩，並由學生擔任讀經、祈禱、點燭、持十架等事奉崗位。



2024-25年度中一迎新活動開始前，陳榮豐牧師與一眾敬拜隊學生及弟兄姊妹祈禱。



2023-24年的中一迎新活動，敬拜隊、教會弟兄姊妹、本校校友及同學同心服侍中一新生。

活動四：信仰培育小組

概況：於午間舉行小組聚會，以啟發少青課程與同學討論信仰。並邀請同學參與學校崇拜事奉、聖基道愛心朱古力義賣、同心村繪本小組服務等。

推行時期：全年隔循環周



學期初與基督徒學生聚會，分享校園使命及建立培育小組。

全校參與，營造氛圍



2023-24年度中一二午間培育小組，大家一同分享愛筵。



培育小組同學一同參觀聖士提反書院，與該校團契職員互相交流。



午間培育小組同學為聖基道兒童院愛心朱古力義賣籌款。



張梓賢牧師帶領同學以優食作靈修操練。



舉行午間筵宴體驗，師生一同以簡餐節省午餐飯錢，籌募款項捐贈予不同機構，如施達基金會、客匠生命事工等。

活動五：福音營會

概況：動員牧區弟兄姊妹擔任籌備委員會成員、組長，與同學同行，建立關係，認識信仰。



中一迎新福音營。



2024-25年聖馬提亞堂、聖腓力堂青少年部長與本校團契職員於烏溪沙青年新村進行退修營。

家長事工

健康的親子關係有助學生成長，牧區在家長事工方面亦不遺餘力，與宗教組一同舉辦親子啟發課程、同行成長路計劃，促進親子溝通。



2023-24年度親子啟發課程重聚日，中一家長回顧所學，分享教育兒女的點滴，為子女升上中三作準備。

預防教育

幸福校園計劃

活動目的

- 建立正確的價值觀，如關愛、尊重他人等。
- 增強學生對班級的歸屬感，創建屬於自己的幸福校園。
- 凝聚班級的正向氣氛。

活動對象

- 感恩周及感恩活動（與宗教科合辦）：全校同學
- 感恩活動（與朋輩互導小組合作）：中一及中二；中三至中五學長

活動情況

活動一：好心情卡片送暖：Secret Angel

概況：透過遊戲「Secret Angel」讓學生發揮互助互愛精神，如關愛、尊重他人等。



同學抽籤，配對Secret Angel



秘密天使撰寫欣賞卡並於放學前送給配對同學。



同學積極撰寫欣賞卡。

活動二：感恩周

概況：利用禮堂早會、小息、午膳及放學時間進行的感恩活動，如送贈朱古力，感恩點播站、小手工攤位、留影區及撰寫感恩卡，加強校園幸福感。



準備「甜蜜來臨」留影。



同學在感恩卡壁報前留影。



同學在感恩留影區合照。



同學參與感恩小手工攤位情況。



同學在感恩留影區合照。

活動三：感恩活動（與朋輩互導小組合作）

概況：老師利用周會宣傳活動，並於午膳時間訓練學長。學長需要準備教材，在第九課節中帶領及鼓勵中一及中二級學生填寫心意卡，互相送贈。



同學互相送贈心意卡，凝聚班級的正向氣氛。



同學積極參與活動。



學長帶領及鼓勵中一及中二級學生填寫心意卡。

活動四：感恩卡活動（與宗教科合辦）

概況：每位同學須根據宗教科老師指示填寫兩張感謝咭，送贈對象包括照顧者、班主任、同學等。

融合教育

「學生大使——積極人生」計劃 (2023/24)

活動目的

- 協助學生建立積極人生觀，尊重和愛惜生命；
- 強化學生解難能力，提升生命韌力；
- 促進朋輩之間的正向互動，讓「學生大使」成為朋輩的守護者。

活動對象

- 「學生大使」：中三至中五
- 「身心靈健康周」：全校

活動情況

第一部分：「學生大使」培訓

活動一：個人成長——自我覺察

概況：教育局鼓勵學校推展「學生大使——積極人生」計劃，培養學生「正向」和「積極人生」的態度，讓學生成為愛己及人的「學生大使」。

23-24年度有十位同學參加此計劃，學生需出席培訓課程，學習以積極的態度面對成長中的挑戰。



透過桌遊工具帶出「情緒」及「精神健康」的課題。

活動二：珍惜生命——植物篇



就「生命之旅」的課題進行討論，透過製作「微景觀」鞏固學生對生命中有不同的人及事支撐著自己的理念。



全校參與，營造氛圍

活動三：個人成長——支援網絡



透過「Draw All You Can」活動，建立學生的支援網絡，並強化「學生大使」的使命。

第二部分：校本活動

「身心靈健康周」

概況：「學生大使」組織校本活動「身心靈健康周」，並協助推行以「正向、關愛」為主題的校園活動，在師生的共同參與下，推廣關愛、積極的正向價值觀。

活動一：「愛自己·身心靈」有獎問答遊戲



推廣精神健康重要性及促進身心靈健康方法

活動二：酒精墨水體驗班



讓學生體驗不同放鬆身心、減輕壓力的方法。

活動三：忘憂鼓體驗班



忘憂鼓（又名：空靈鼓）簡單易學，音聲悅耳，讓人平靜安穩。

「兒童發展基金」校本先導計劃

聖公會白約翰會督中學本著基督愛人的精神為辦學使命，關懷照顧每位學生的學習需要，鼓勵學生發揮天賦，各展所長，活出有信、有望、有愛的人生。

基於部分學生家境清貧，學習資源匱乏，為讓學生獲得平等的學習機會，本校特於2014年與聖公會聖西門呂明才中學合作，參加由社會福利署舉辦為期三年的「兒童發展基金」校本先導計劃，為學生尋找合適的學習計劃，協助他們擴闊視野，規劃未來，建立正確的人生態度。

基金包含三個主要元素，以提升學生管理資源和規劃未來的能力：

- (一) 個人發展規劃：鼓勵學生為個人成長及將來職志作出思考及訂定具體行動實踐；
- (二) 師友配對：邀請關心青少年成長之社會人士擔任學生的成長導師；
- (三) 目標儲蓄：透過家長按月定額儲蓄及社會人士配對捐款，支持學生實踐個人發展。

學校以聖公會「堂、校、社服」的三方合作理念，招募37位來自聖馬提亞堂、聖腓力堂和聖約翰瑟堂的熱心教友及本校校友擔任友師，並獲得社聯伙伴基金、兒童發展配對基金及教友贊助配對捐款，由基督教協基會屯門綜合青少年服務中心舉辦多元化的領袖培訓、理財訓練及生涯規劃體驗活動，讓參與的60位初中學生從中學習制定及實踐個人發展計劃，包括學業、體藝及職志等方面。

學生訂立的目標各有不同，有立志成為不同專業人士、有繼續發展體育或音樂生涯、亦有願望成為老師。學生為目標訂立具體行動計劃，積極參與培訓，準時按月儲蓄，最後將儲蓄款項用作添購書籍器材，並參加海外學習交流，擴闊眼界。

三年的努力見證學生不斷成長，成為踏實向上的青年人。特此感謝社會福利署的資助、以及社會各界人士、教友和校友的熱心支持，讓學生獲得在課堂以外既豐富且寶貴的學習經歷，為他們的未來人生路奠下穩固的基礎。



生命培育。師友計劃

堂校社服，
彼此配合

活動目的：

- 激勵學生發掘正向人生目標。
- 透過師友關係，支援學生健康成長。
- 提供不同體驗活動，擴闊學生視野，增強學習自信。
- 認識基督信仰，培育學生靈性成長。

活動對象

- 年級：2017-18中二級學生
- 態度：努力用心，肯學求進
- 操行：B+或以上 (2016-17)
- 成績：總平均分合格 (2016-17)
- 信仰：基督徒或願意認識基督教
- 家庭背景：尤其考慮家庭支援薄弱的學生

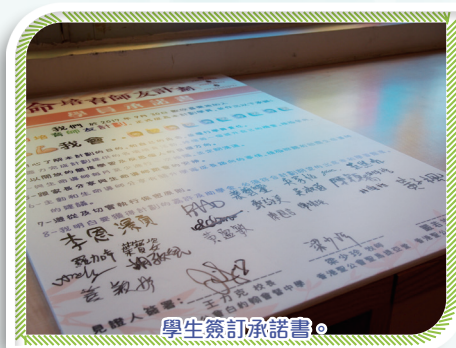
活動情況

概況：由教會物識人選，兩位師友配對兩至三位學生。學生需製作日誌，從活動經歷反思個人感受和得著，積累學習經驗和正面價值觀。

推行時期：2017-2018年

活動一：「學生預備班」

概況：由家長陪同學生出席，了解活動的概況，並鼓勵學生積極參與各項活動。



活動二：「啟動禮暨元朗定向遊蹤」

概況：學生、友師和家長出席活動，透過分組活動，加深大家的認識，活動過程中配對友師和學生。此外，透過元朗定向遊蹤，加深學生對社區的認識。



同學參加生命培育師友計劃啟動禮。



透過聚會，讓同學、家長及生命導師互相認識。

活動三：「自我認識樂滿FUN」訓練營

概況：讓同學體驗露營，由社工簡介訓練營目的，讓同學分組，教導如何使用帳篷和各項裝備，培養學生溝通和解難能力。同時，藉不同活動，加強學生對自我的認識和提升學生的自信心。



遠足活動



學生學習搭建帳篷和各項裝備。



學生進行戶外攀石活動。

活動四：「愛・分享」平等分享活動 (I) 及 (II)

概況：第一節活動由社工藉短片和活動，讓學生學習關顧弱勢社群的需要，了解元朗社區的概況，並思考如何關懷社區，協助學生建立正面價值觀。

第二節活動讓學生與友師分享體驗，藉著與友師合作，商討如何關懷元朗社區的弱勢社群，協助學生擴闊視野，認識社會。

ALIVE 青年成長計劃

堂校社服，
彼此配合

活動目的

- 透過個人及團體的活動體驗，提昇參加者對自我的認識。
- 發掘青少年的潛能，培育他們的領導才能、自信心、正向的價值觀、社會責任感，並提昇參加者的抗逆力。
- 從團隊合作的活動及訓練中，提昇參加者的人際社交及溝通技巧。
- 鼓勵青少年參與義工活動，接觸社會上不同階層的人士，讓他們學習實踐社區共融，認清個人的社會角色及權責。
- 透過來自社會不同界別的荊冕堂教友與參加者接觸和分享中，幫助青少年成長和建立豐盛的人生。
- 透過獎章活動，讓青少年認識自我能力、個人興趣、長處潛能、及接納自我限制，藉此學習設定目標。

活動對象

中一至中二

活動情況

每年有15-18位中一至中二的同學參加ALIVE青年成長計劃，聖腓力堂提供不同的活動，如歷奇、營會、參觀等，拓闊同學的眼界，每位同學均得到生命師傅持續關心，希望同學從中學會與人溝通的技巧。

推行時期：2017-2019年

活動一：參觀正生書院

概況：同學與生命師傅參觀位於芝麻灣的正生書院，書院安排了兩位正生學生分享自己的成長經歷，她們都因為不同的原因而誤入歧途，後得書院的老師用心輔導，更認識了信仰，開始訂立人生目標，珍惜自己的光陰，得到生命的改變。本校學生參觀書院的環境時，正生的同學講述了平日的學校生活，他們要輪流負責洗廁所、煮食、打掃等，而且不論四季皆用山水洗澡。這些見聞，對本校學生而言是難能可貴的經歷，引發他們思考如何擇友及專注學習。



本校學生及生命師傅與正生同學於正生的宿舍外合照。



本校學生參觀正生的浴室。

活動二：天水圍社區遊

概況：由聖馬提亞綜合服務中心安排天水圍的導賞婦女帶領同學認識社區，例如在水秀圍的天秀墟，其中一間店售賣的蔬菜是由社會企業「天姿作業」提供的，這個社企招募了一班家庭主婦，在水秀圍附近開墾了一片農地，種植不同的蔬菜及花卉售賣，讓這些婦女可賺取一點收入。



活動三：歷奇活動

概況：除了不同的參觀，同學還可參加歷奇活動，與生命師傅互相認識，建立親厚的關係，從中突破自己，學習表達自己及與人溝通。



活動四：營會

概況：計劃結束前，同學到馬灣的太陽館進行兩日三夜的營會，互相分享，總結所學，同學與生命師傅建立更親厚的關係，除了家人、師長、朋友外，教會的生命師傅也能成為同學的成長支援。



同行成長路

堂校社服，
彼此配合

活動目的

- 堂校合作，持續關心學生成長的需要。
- 提供親子活動，讓家長及學生有更多機會共同經歷，建立美好回憶。

活動對象

中一至中三個別家庭

活動情況

概況：聖馬提亞堂與本校合作推行「同行成長路」計劃，每年接觸九個學生家庭，牧者、校長、副校長及班主任等進行家訪。

計劃前身是2015-2017年開始的「親子美化家居計劃」，牧區提供資助予同學家庭，改善家居環境。

除了資助及家訪外，牧區更會提供親子課程或親子活動，讓家長及學生學習溝通技巧。

推行時期：每年11月推薦名單

2月家訪

5-7月舉行一次親子活動



2018-19年同行成長路總結分享會。



2020-21年於聖馬提亞堂舉辦親子溝通課程。



2017-18年同行成長路總結分享會。



2021-22年於聖約瑟堂舉辦同行成長路親子活動。



2021-22年同行成長路親子活動，2A戴佑芯同學與媽媽一同製作玻璃畫。



2022-23年同行成長路親子活動3D林穎緹同學與媽媽一同製作盆栽。



2022-23年同行成長路親子活動「園藝心靈」。

同心村服務學習計劃

堂校社服，彼此配合

各人要照所得的恩賜彼此服事，作上帝百般恩賜的好管家。〔彼前4:10〕

同心服務贈愛心 喜樂同行智慧增

聖公會白約翰會督中學致力發展學校、教堂及社會服務單位的三方協作，在不同範疇上促進學生參與及籌辦活動，從而肯定及實踐生命的價值，喜樂地活出有信、有望、有愛的人生。

「同心村」是全港大型的過渡性房屋項目，提供約1,800個過渡性房屋單位供有需要的基層家庭居住。負責營運的香港聖公會福利協會聯同香港聖公會教省的相關牧區及學校，協力為居民提供不同的服務及活動，提升居民的生活質素及支援其家庭需要。聖公會白約翰會督中學因地利之便，有幸參與是項計劃。同心村服務學習計劃由2022-2023學年開始，師生籌辦各類活動服務同心村內有需要的家庭，過程中實踐「非以役人，乃役於人」的信念，明白關愛、同理心及責任感等正向價值的重要性，更多體會基督教信仰的在世價值及意義，效法耶穌基督的榜樣，榮神益人。

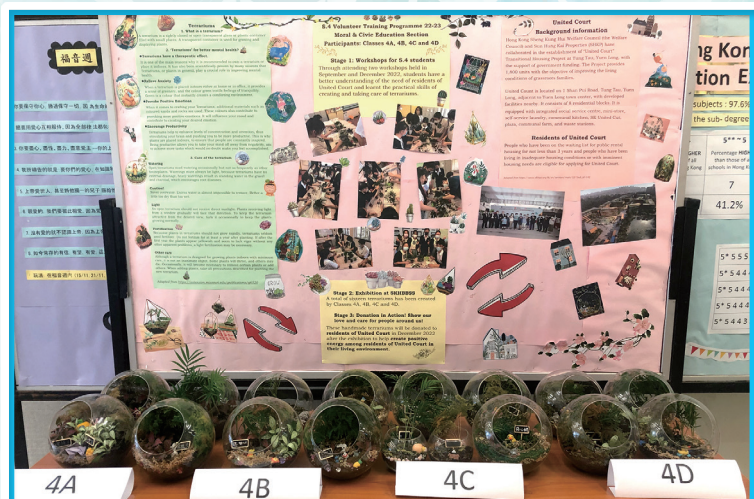
計劃目的及內容：

一、透過服務同心村居民，學生從服務中學習運用不同共通能力及實踐正向價值；

二、與聖馬提亞堂、聖腓力堂及聖約瑟堂暨社會服務中心合作，學生運用設計思維中以人為本的角度，透過籌劃、執行、反思和評估服務經驗，促進自身的發展，同時滿足社區的需要。推行服務學習計劃之前，老師、教會同工及學生皆親身到達同心村作實地考察，透過與同心村同工及居民的接觸，運用設計思維籌辦活動，務求能務實地滿足使用者的真正需要，讓負責同工及居民感受到真誠的關愛。2022-2025年超過100位學生曾參與同心村服務學習計劃，服務學習內容包括功課輔導、繪本說故事、栽種和平義工小組、同心市集、微盆景綠化行動、長者學苑、元朗社區地圖設計活動及同心村節日活動等，碩果纍纍。



同心村服務學習計劃結業禮：本校共頒發109張嘉許狀予參與計劃的同學。



中四級學生為同心村長者製作微景觀，鼓勵長者透過植物美化家居，提升正能量。



本校敬拜隊出席同心村的聖誕節及中秋節活動，並獻唱詩歌祝福居民。



功課輔導暨英語學習計劃

鄭晚晴副校長、張梓賢牧師及劉雅雯老師於暑假期間到同心村作實地考察，了解同心村需要導師協助小學生做功課，故安排了「功課輔導暨英語學習計劃」，邀請本校32位朋輩互導計劃的學長，進行外展功課輔導計劃。除了教導同心村小學生功課外，學長更為小朋友設計英語遊戲活動，讓他們可以開心地學習英語。本計劃全年共12次，時間為下午5:30至7:00，每位學長均有機會設計及帶領英語學習活動。學長須分組按主題設計相關的英語學習活動，每次約有8至10位學長出席，他們具耐心、富責任感及創意的服務，贏得小朋友的欣賞和肯定。

中六羅樂熙同學：中五時我有幸到元朗同心村參與功課輔導服務，主要教授英語，從搜集資料、與組員討論課題、設計內容、制作教具、安排合適遊戲活動，喜見課堂同學們積極參與、投入，課堂得以順利完成。透過這個活動培養了我樂於助人的價值觀，加強領導及處事應變能力，我與組員在活動過程中遇過不少困難，但大家都能一一克服，所以天下無難事，只要用心去做定能跨過難關。

鄭晚晴副校長：記得有同事於晚上七時三十分在元朗西鐵站遇見我與剛剛完成同心村功課輔導班的學長，關懷地說：「副校長，辛苦了，要好好休息！」我報以微笑及說了聲：謝謝！但其實我當時完全沒有辛苦的感覺，相反，剛剛與八位學長完成功課輔導班，在星光指引下由同心村說說笑笑地步行至元朗站，內心充滿溫暖！每一次服務，都能見證學長們盡心教導小學生功課，他們運用自製的英語教材，讓小朋友從遊戲中學習。學長們互相搭配，各展所長，又檢討英語活動及教學策略，非常認真，身為負責老師，豈能不開心和感動。「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」〔箴22:6〕。星光伴著我和學長的心，同行成長路，如此信，如此行，上帝的恩典及祝福，我們心領神會！



學長們用心教導小學生功課。



朋輩互導計劃學長到同心村進行功課輔導暨英語學習計劃，服務同心村小學生。

繪本說故事及栽種和平義工小組

香港聖公會聖馬提亞堂的張梓賢牧師及本校宗教組主任劉雅雯老師於同心村考察後，發現綜合大樓有一繪本閣，同心村同工表示希望村內小朋友多使用繪本閣，因此劉雅雯老師設計繪本說故事活動。繪本說故事小組成員來自中一及中二的信仰小組，總共有11位同學先接受6小時訓練，由德慧文化的粟米姨擔任導師，再進行7次同心村課後托管班，與小朋友用繪本說故事和做手工。

此外，本校結合與香港浸會大學宗哲系合作的栽種和平計劃，讓其中一組同學到同心村進行義工服務，他們先到同心村考察，了解居民需要，最後決定籌辦兩節親子活動，分別是製作「製作出奇蛋學英語」及「歷奇遊戲」，所有遊戲及內容均由學生策劃及主領，培養了同學的責任感及自信心，義工同學看見小朋友玩得興奮，自己也樂在其中。

中二陳映淳同學：我參加繪本故事小組的原因是想為同心村的小朋友帶來歡樂，和他們說故事、做手工。服務前，我們接受了說故事訓練，令我做足準備。整個過程中最深刻的是小朋友很熱情，很容易發笑，更會立刻回應我的提問，帶著可愛的笑容，說一些天馬行空的答案。初升中一的我比較膽怯退縮，但我在這個活動中建立了自信心，令我之後願意嘗試戲劇表演，這對我的影響很大。我也學會了耐心對待小朋友，例如他們做手工時弄得四處是金粉，以往的我可能會大發雷霆，但我能與同學平靜地清理，如有機會，我將來會再參加這個活動。

劉雅雯老師：起初故事小組的同學表現被動，沒有信心，但經每次服務後的檢討及改進，表現愈來愈投入、盡責。例如他們知道小朋友喜歡貼紙，便預先準備貼紙，更親自挑選零食，獎勵專注聽故事的小朋友，亦會事前練習做手工的技巧，方便教學。更珍貴的是同學與小朋友建立了特別的情誼，每次我們到同心村，小朋友都會很熱情呼喚同學的外號：「雷公哥哥！叉燒哥哥！」雖然同學會露出尷尬而不失禮貌的微笑，但見到小朋友輕鬆愉快渡過了一小時，他們都感到滿足，明白到服務的意義。另外，栽種和平計劃義工組同學表示，看見小朋友玩得興奮，即使洗了她一生中最多的碗，仍感到樂在其中。



繪本說故事活動後的大合照。

見到學生逐漸成長當然欣慰，更令我回味的是每次出隊，與同學仔到同心村便利店買飲料，完成活動後一同步往西鐵站，邊行邊聊，有說有笑，建立了更深厚的師生關係。



信仰小組同學用心利用繪本說故事。



栽種和平義工小組於同心村製作出奇蛋學英語親子活動的合照。

同心市集

本校德育及公民教育組主任梁佩玲老師，帶領65位德育及公民大使，於2023年2月4日為同心村居民舉行半天攤位活動，向居民推廣正向生活，此活動與聖約瑟堂暨社會服務中心協辦。活動中派給居民的禮物，來自12月中學校收集的清潔用品、食物及防疫物資，德育及公民



德育及公民大使與同心村居民挑戰神畫拼圖。

大使將收集的物資製作成100個福袋，並全數於市集派發予居民。德育及公民大使按同心村康健指標設計攤位遊戲，向居民推廣正向生活。攤位分別為：

一、教授氣功及把脈；二、利是封製紅色燈籠工作坊；三、減壓食物的作用；四、冷線針織動物圖案工作坊；五、和諧粉彩繪畫十二生肖及六、禪繞畫書籤製作。

中六黃家恩同學：在學校的各項服務中，同心村計劃2023的統籌是我最珍惜的角色。我在攤位裏提出養生的想法，疏通穴位、練習八段錦氣功、教導同心村居民如何辨識冷性和熱性水果等，這些活動讓我有機會了解自身的升學方向及性格，我也對舉辦活動有了更多的想法，我變得更善於分析、觀察、了解人們的需求，在領導能力、組織能力、人際交往能力、團隊合作、責任感和解決問題的能力也有所提高，還培養了誠信、創造力、耐心和關懷的個性。

梁佩玲老師：回想去年和本校老師及導師一同帶領65位德育及公民大使到同心村舉行同心市集，確是一次寶貴的學習機會，讓本校同學透過此服務關愛社區，將快樂帶到同心村，締造共融環境。同學透過此社會服務學習計劃，按同心村康健指標：健康、情緒、靈性設計遊戲，參與的同學在籌備的過程亦同時學懂健康的生活方式。我也感恩見證到同學由分組、策劃到實踐計劃的過程中的正面改變及成長，同學能與不同年齡層的人溝通，包括長者及小朋友，展現同學的同理心及提升了與人溝通的能力，同學能努力解決活動期間所遇上的問題，展現承擔及團隊精神。在最後檢討和反思活動的安排及同學的得著，參與的同學都表示在不同方面也有所進步。我相信這次體驗學習為同學帶來寶貴的學習經歷，期待不久的將來有更多機會讓本校同學在服務學習中受益。



長者學苑——路得小組

2024年起，本校得到勞工及福利局及安老事務委員的撥款資助，與聖馬提亞堂及聖腓力堂牧民中心合作，成立「白約翰長青長者學苑」，讓學生有機會與教會弟兄姊妹一起，服務區內及同心村長者，效法聖經人物「路得」，細心照料年老的家人，繼而發揮基督好憐憫的愛人精神。

我們舉辦一系列關懷長者身心靈健康的活動，例如中醫保健穴位按摩、茶藝工作坊等，教導學生如何與長者相處，促進長幼共融，更希望他們把學到的知識、技能、態度，實踐於關心家中長者及父母，培養他們孝親敬老。



結語：同心村服務學習計劃能讓屬於元朗社區的同心村居民受惠，亦讓本校學生身體力行對社區作出貢獻，在發展不同的共通能力的同時，建立正向觀念，成為有品格及能體現生命價值的白約翰學生。

本文部分內容曾刊登於2023年11月5日出版的第2487期《教聲》

「賽馬會鼓掌・創你程」資源學校

對外協作，
擴闊眼界

活動目的

- 讓學生建構更佳的生涯發展，讓他們可順利地由在學環境過渡到職場。
- 提供機會與其他學校交流經驗及資源，促進彼此的支援，並共同創建更多優質的生涯發展活動予本校及友校學生、教師及家長，以推動生涯發展教育的可持續發展。

活動對象

本校及學校網絡樞紐內的學生、教師及家長

活動情況

概況：從二零二零年開始，本校生涯規劃教育受惠於「賽馬會鼓掌・創你程計劃」的支援與優化，利用香港生涯發展自評基準的十個準則，檢討及優化學校的生涯發展工作，並透過連結教育、商界及社福機構創設一個跨界別、與青年共創及可持續發展的生涯發展體系。

由二零二二年開始，教育大學邀請本校成為「賽馬會鼓掌・創你程計劃」的資源學校，與六間計劃內的第一組別學校發展成學校網絡樞紐。

活動一：成為資源學校，建立學校網絡樞紐

概況：本校為資源學校，與六間第一組別學校發展成學校網絡樞紐，除了須每年探訪友校外，亦需與友校商討協作不同生涯發展活動，透過連結大學、商界及社服機構，構思聯校活動，發揮協同效應，創建更具規模的生涯發展活動予不同持份者。



聖公會約翰會督中學為「賽馬會鼓掌・創你程」網絡樞紐D3的資源學校，鄭晚晴副校長為網絡樞紐D3的召集人，聯同六間第一組別學校的升學及就業輔導組同工進行聯校會議，商討聯校生涯發展活動方向。

網絡樞紐D3學校包括：

資源學校：

1. 聖公會白約翰會督中學

網絡學校

2. 寶安商會王少清中學
3. 保良局羅傑承（一九八三）中學
4. 仁愛堂田家炳中學
5. 德雅中學
6. 東華三院李嘉誠中學
7. 聖公會林裘謀中學



本校為資源學校，與三間第一組別學校進行人工智能工作坊，讓老師了解最新的教學方法及升學資訊。



網絡樞紐D3聯校活動：瑞士信貸銀行工作坊。



「賽馬會鼓掌・創你程計劃」活動：香港理工大學設計學院(School of Design)模擬上課工作坊，讓有志從事設計行業的學生，親身體驗大學上課情境。



聯校人工智能工作坊：工作坊為配合網絡樞紐D3的主題Future Readiness而設，讓學生及教師透過使用最新的人工智能工具製作網頁及編寫手機應用程式。更重要是認識人工智能發展趨勢，讓有志修讀有關學科學生獲取學科及行業資訊，規劃未來。

活動二：成立生涯發展領袖生隊伍

概況：本校在參與「賽馬會鼓掌・創你程計劃」後，因應基準五「學生參與共同創建」，成立生涯發展領袖生隊伍，並藉由參與CLAP@JC聯校生涯發展學會，讓本校生涯發展領袖生與其他計劃內的學生一同進行培訓及協辦聯校生涯發展活動，讓學生成為活動籌辦及策劃者，擴闊眼界及發展潛能。



聯校生涯發展學生領袖與商界對話論壇
18/10/2023：本校學生生涯發展領袖生長劉龍為大會司儀（右一）訪問香港教育大學副校長陳智軒教授及營銷策劃集團創辦人徐緣，無論在事前準備及活動過程，劉同學均表現出色，亦讓學生明白大會主持人工作的重要性，獲益良多。



生涯發展領袖生於升學資訊日向初中學生及家長介紹高中選修科課程資訊及學習科目心得。



「賽馬會・創你程」企業顧問與本校生涯發展領袖生進行真人圖書館活動並頒發嘉許狀予全年表現出色的同學。



聯校生涯發展學生領袖與商界對話論壇學生工作人員大合照。

活動三：提供多元化生涯規劃活動

概況：因應香港生涯發展自評基準九：與高等院校作有意義的接觸及基準十：家長參與和支援，本校希望家長及校友能成為學生生涯發展路上的同行者，故在設計活動上，均希望不同持份者參與其中，例如：家長真人圖書館、親子大學資訊日、聯校航空親子日營、生命導師配對計劃、文憑試校友放榜輔導等。



本校家長教師會多位家長成員於中二級生涯發展課堂進行家長真人圖書館活動，分享他們的生涯發展故事，讓學生明白不同工作所需的VASK，即價值(Value)、態度(Attitude)、技能(Skill)及知識(Knowledge)，擴闊學生對未來工作的想像。



生命導師配對計劃：校友與中五學生配對，成為他們的生命導師，並指導他們選擇聯招科目。



聯校親子航空日營：透過參觀香港航空學院，加深同學對航空有關行業的認識及將來的工作機遇。參與學校包括4所第一組別學校：聖公會白約翰會督中學（資源學校及籌辦單位）、寶安商會王少清中學、仁學堂田家炳中學、保良局羅傑承（一九八三）中學



親子香港大學資訊日：中五同學聯同家長參加香港大學資訊日，了解香港大學各學系的特色及收生條件

「栽種和平」計劃

對外協作，
擴闊眼界

活動目的

- 學習建設和平的概念，同事發掘同學的能力，建立具充權效果的自我身份認同。
- 掌握實際處理情緒技巧，提升同學抗逆力。
- 透過學習及實踐正確的聆聽及分享原則，促進同學間建立良好關係。
- 透過本計劃，了解自己的興趣、能力和方向。
- 透過社區藝術活動，推廣和平訊息，從嶄新的、正面的角度建立同學和社區人士的關係。

活動對象

中三、中四同學

活動情況

協作單位：香港浸會大學中華基督宗教研究中心及香港浸會大學宗教及哲學系

活動一：啟動禮

概況：2022-23栽種和平開幕禮於香港浸會大學舉行，嘉賓分享對「栽種和平」的看法。同學在會中填寫期望，放入時間囊內，嘉賓一同把象徵和平的種子撒入盆栽內，寓意「栽種和平」計劃正式開始，和平的種子亦在參與學生的心中慢慢萌芽成長。



啟動禮出席嘉賓有香港浸會大學副校長（教與學）周偉立博士、協理副校長張國威教授、文學院院長Professor Stuart CHRISTIE、宗教及哲學系郭偉聯博士、聖雅各福群會副總幹事張達昌先生、聖公會諸聖中學許華英校長、本校王力克校長。

活動二：課堂活動

概況：同學於第一節集會學習以下三種「和平」的狀態：

1. 維護和平：一種使敵對雙方分開的隔離手段
2. 締造和平：以溝通找到一個互相認可的方案
3. 建設和平：
 - a. 幫人們建立互相依存的關係
 - b. 加強人與人的交流，不可只是互不往來
 - c. 保障沒有任何人受到不公平的對待



同學透過分組遊戲人生的污點學習如何接納自己的情緒。

參加同學的分享：「每個人都用不同顏色的馬克筆在其他人手手上畫一點，然後再加上不同的圖案裝飾這粒點，大家由一開始的想洗掉這粒點，再到其樂融融地在其他人手塗塗畫畫，直到最後已經不再受原先的那一點困擾。我亦透過這個遊戲明白到污點就像情緒，若我們只聚焦於它、想它消失，可能會越來越難受，但若能同時看到除它以外，當下還有其他東西，例如手上的其他圖案、與他人的互動、在這個場地的走動，那粒點就不過只是一粒點。」



同學透過生命樹述說自己的成長故事，藉此看到自己的能力和價值、欣賞別人以及享受同行的關係。

活動三：社區遊

概況：由藝術家導師帶領學生觀察元朗區的人與物。同學即使每天在元朗上學，並沒有時間好好留意元朗的特點，社區遊讓同學有機會訪問街市上的商販、光顧歷史悠久的老店、以\$70買到全身衣服鞋履、欣賞街上的花牌、地磚等。活動不但令同學認識社區，更培養他們對社區的歸屬感。



「島仔藝術」的藝術家帶領同學欣賞傳統花牌。

活動四：藝術創作

概況：2022-23年的藝術活動中，學生先了解甚麼是裝置藝術，然後製作關於元朗地區的藝術品，最後決定製作一個有仿真元朗地形的遊戲供街坊遊玩。同學與島仔藝術創作的作品《回家記》，完成後，同學把作品推到學校附近的公園，讓街坊一起玩、一起交流，真正建立到同學和社區人士的關係。

而在2023-24年，學生在藝術家的帶領下，製作展品。同學以不同的物料製作萬花筒，過程中讓同學明白，不同的物料、不同的組合、不同的狀態，帶來了不同的圖案，就和與人相處的道理一樣，不同的人走在一起都能帶來新的看法，豐富自己。



學生製作屬於自己的萬花筒。



學生於「飄流板塊」藝術展中，欣賞同學製作的元朗棋盤。

活動五：義工服務

概況：2022-23義工組同學先到學校附近的過渡性房屋項目同心村考察，了解居民需要，然後與聖雅各福群會Rachel club的社工組長構思活動，同學決定籌辦一次親子活動，帶領居民製作出奇蛋，並於過程中教授英語。同學均用心預備，耐心指導參加的小朋友。同學在當中均有所反思：「我們義工組的活動都十分具啟發性，也許我們都身在福中不知福，而通過社區遊蹤，我們得悉元朗的歷史，通過考察同心村，了解其興建背景後，明白到香港貧富懸殊，地少人多的問題。我想我以後大概會為身邊的一切而知足，為自己不愁衣食住行而感滿足。」

通過一系列具趣味性的活動，令我眼界大開，既能幫助有需要的人，又能讓我們反省自己的價值觀，真是讓我獲益良多。」



學生協助同心村小孩製作出奇蛋。



2022-23栽種和平藝術展「飄流板塊」於牛棚藝術村開幕，當日同時頒發證書，同學與藝術家的作品展出三星期，供社區人士參觀欣賞。



2022-24年栽種和平的參加同學3A譚穎詩及3C鄭忠言代表學校分享活動的得著。



同學於2023-24年栽種和平藝術展「隱現之間」開幕禮分享後與嘉賓合照。當日嘉賓包括：宗教及哲學系郭偉聯博士（左一）、策展人黃靜嫻女士（左二）、香港聖公會教省大主教陳譚明大主教（右二）、香港浸會大學協理副校長張國威教授（右一）。

The background features a soft, watercolor-style wash of warm orange and yellow tones. Scattered throughout are delicate illustrations of autumn leaves in shades of brown, tan, and muted red, some with small blue berries. A large, semi-transparent yellow circle is centered on the page, serving as a backdrop for the main text.

校友 分享

王敏嫻老師

桃李無言香滿徑，春風細雨燕還林。

參天小樹經年月，傲骨紅梅歷寒陰。

俯首提携承啟導，耕耘作役念恩深。

欣蒙聖召禾場度，拾穗田間聽主音。

燕子去了，有再來的時候。感恩我早早已飛了回來。母校，是我一生的眷戀，是我心靈的歸處。

四十年前，我携著書包踏入校門，成為一名學生；三十年前，我帶著筆記本回到母校，開始我的教育生涯。從青澀教師到資深教育工作者，我懷著誠敬與使命，我在這裡度過學與教的年月，與學生在小教室中一同為公開試作戰，見證他們從迷茫到自信的成長；將雨蔭操場翻新成共享創意空間，欣慰見到學生們在這裡交流學習，這片空間也成了我和他們幸福的印記。感謝母校的栽培與信任，讓我有幸成為母校成長的見證人，也感恩曾與無數學子共同有過青春的夢……

教育是一份需要俯首耘耔的工作，我深信這是上主命我作工的禾場。在這片田間，我默默拾穗，以基督耶穌的心愛護我的學生，陪伴他們成長。

願未來的五十周年、六十周年，甚至一百周年，母校繼續春風化雨，培育更多優秀學子，讓桃李芬芳遍天下，成為更多人心靈的歸處。



「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。」在不同階段去嘴嚼，去細味這句話，領略到的都不一樣。

令人懷念的圖書館、家政室、小食部，是我上課的地方。不能忘懷的是暑假朝九晚五的補課，教人津津樂道的課堂，沒有章法的詭辯，吵鬧吵鬧的歡聲笑語，經歷時間的洗禮，也不曾褪半點顏色。午飯地點與飯餐選擇，是那近乎唯一的餐廳，白汁與茄汁成了大家的集體回憶。



陳玉華老師

薪火相傳——愛是永不止息

四十年匆匆流逝，母校見證了無數學子的成長，也培養了眾多優秀的人才。感恩我能在這裡成長，也能在這裡擔任老師。回憶往事，腦海中浮現無數溫馨的回憶。

在這裡，我度過了一段愉快的校園生活，老師循循善誘，同學友愛互助，大家一起編織的時光，都充滿關懷與祝福，這就是學校給我的第一印象。

畢業後，多謝黎陳勵校長的信任、甄志明老師及張秀琴老師的鼓勵，我回到這個熟悉的地方，與曾教導我的老師一同工作。感謝老師，教我不要怕吃苦，要勇敢嘗試，才能累積經驗；感謝老師，教我要愛惜身體，別諱疾忌醫，才能走更遠的路；更要感謝老師不僅言教，更以身作則，使我明白當教師的原則和應有的態度。的確，當老師是任重道遠的工作，但在這個充滿支持和包容的地方，我明白老師最需要的是愛，我感受到愛，也希望自己去愛。「非以役人，乃役於人」，是你們的愛心與付出，造就了今天的我。願我能當一個稱職的老師，不辜負老師的教導。

在教學生涯裡，我常常驚訝於學生的智慧和活力。與他們相處的過程中，都是思想的交換，經驗的分享，心靈的接觸。我從學生身上學到的，一定超乎他們想像——最深刻的是他們無時無刻提醒我，愛是需要體諒與包容，謝謝我的每一位學生。當我看到曾經教過的學生，如今也回到母校成為老師，以愛育人，感覺很奇妙！這種美好的相遇——薪火相傳，讓我知道上帝的美意和生命的延續。

在母校40周年校慶之際，願主的愛與我們的傳承，如燈火永續長明，繼續照亮更多學子的人生道路，永不止息。



吳靄茵老師

在中三那年，我的數學成績不太好，多得郭吳江老師的教導，我的數學成績進步了很多，他常常肯定我的進步，欣賞我的付出。記得中六時，我的中文成績一落千丈，當時吳小芬老師教我怎樣去學習中化科，我常常



在小息或午膳時間找她，她也不厭其煩地回答我的問題。又記得郭佩佩老師在我考高級程度會考時用很多時間為我們預備口試，最後我也能在考試中獲得佳績，感謝郭老師為我們的付出。還有與陳潔梅老師的一段情誼，雖然我沒有上過陳老師的課，但畢業後也會找陳老師吃飯，近幾年也多了聯絡，每次和陳老師傾談也可以暢所欲言，感謝陳老師常常當我們的聆聽者及安慰者。

回想起自己選擇成為一位老師的原因，也許就是因為得到許多中學老師的悉心栽培，他們實在是我的好榜樣。記得中學時代，老師們也會邀請我們到家中作客，又會請我們去飲茶，師生情因而在課堂以外建立起來。我相當享受每次與老師傾談的時光。

在升讀大學時選讀生物科，當然也是因為受到兩位生物科老師——謝光老師及藍利明老師的薰陶吧！當時心中有一個小願望，就是希望仿效兩位老師成為一位生物科老師，將來可以作育英才。畢業後輾轉到不同中學任教，去年有機會可以回到母校，實在感謝天父的深恩。得知這個教席是讓我接謝光老師的棒，在母校接手教生物科，我覺得天父的安排真的很巧妙呢！

記得中一時參加了學校舉辦的福音營，我就是在當中決志信主的。最近聽王敏嫻副校長憶說，原來她就是當年籌備福音營的老師呢！當天由王



老師栽種的麥子，現在我就成為果子了！這也令我相信，在白約翰的福音工作不會是徒然的，當中定有神的美意！今年有幸參與宗教組的工作，希望我們為學生付出的愛，他們也會感受到，並認識主耶穌更多！

劉雅雯老師

進行《生命教育薈萃》的編輯工作時，讀到白約翰的校友一篇篇的分享，勾起了不少中學回憶，我在白約翰遇到不少良師，領我認識信仰的王敏嫻老師、李慧珠老師；教導我學習之道的謝志文老師、甄志明老師；給我無限肯定的鍾宜詩老師、徐鳳明老師等，他們不但影響了我的成長，還培育了一代又一代的學生，找尋到自己生命的亮光。

在七年的中學生涯中，師長不斷鼓勵和肯定我，讓我慢慢找到了學習的信心，老師帶我們去參觀展覽、學習畫壁畫、學習出版文集、參加歷史專題比賽等，都開拓了我的眼界。

白約翰對我的成長影響最深遠的，一定是讓我接觸了基督教信仰，當年的我沉默自卑，常常活在不安之中。在數年禱告中，受上主引領，我學會反思自我價值，摸索與人相處之道，領略到凡事交託的平安。我在白約翰經歷了生命的改變，繼而成為一位老師，盼望我的師弟妹能和我一樣，在青少年迷茫時期，找到人生的方向，因此我回到母校任教，負責宗教事務。

回到了熟悉的環境，站在充滿回憶的班房、以往常常流連的美術室，不論是人與物，都有些改變了。我的老師成為了我的同事。回想初為人師時，常常反思我應該怎樣與學生相處？我要成為一個怎樣的老師？這時，我的老師、同時是我的同事，依然會教導我、提醒我，令我真的感受到甚麼是「亦師亦友」、「一日為師終身為師」。

今天，我批改課業時，依然會浮起了我作為白約翰學生時，在功課上得到的文字回饋，老師的每一次肯定，令我慢慢學習如何相信自己，然後今天，學習不吝嗇地讚賞學生、相信學生。作為校友老師，希望把這份純樸的關懷、愛心傳承下去。



麥淑雯老師

求學時期，大家有否計算自己每天待在校園的時間究竟有多長呢？粗略統計下，竟然長達八至十小時。

在這漫長的時日，慶幸能加入白約翰這個大家庭，遇上我的良師益友。

尤記得中學生涯，有機會不斷嘗試新事物；被動又缺乏信心的我，因得到中文老師的鼓勵，參加了即席短講比賽，擴闊眼界。即席短講就是在比賽日當天到達場地後，在上台前抽題，短時間內準備，當中要審題、構思、規劃講稿的內容，然後面對觀眾演說。在演講台上，雖然只是三分鐘的短講，但望著一眾評判及無數參賽者，若非腦中不斷盤繞老師日常的訓練和提醒，著實難以舒緩臨場上陣的緊繃情緒。十分感謝白約翰的老師們，因為你們從不質疑同學的能力，而是不斷給予鼓勵和支持，這樣令我和同學們更有勇氣和信心多作嘗試，面對一個又一個的難關。

而中學理所當然地，是個結識知己良朋的地方。高中時，因修讀中國歷史和世史科，我總是流連在五樓，在那個屬於我們歷史科同學的小天地（501A和501B課室）。這裡滿載我們上課時的歡樂笑聲，也有接收測考成績時驚喜與失落面孔。還有與6A、7A同學們一起經歷無數個補課、測考，以及溫習到天黑的日子。雖然只有一年半的相處，但在學習路上的高低起伏，十分感恩有你們相伴，一起分擔，才能堅持下去。

願大家亦能在白約翰這個大家庭找到你的良師益友。



朱其昌老師

大家好！我是朱其昌，2010年在白約翰中七畢業，現時在母校擔任物理科老師。回想起自己的中學生涯，有不少既難忘又愉快的經歷。每一段的經歷，都成就了今天的我。若要我分享我在母校深刻的學習經歷，一定要跟大家說說初中的我。

——初中的我是一名典型的男同學，談不上用功讀書，亦不算是自律守規。熱愛運動，但不愛刻苦訓練。在老師的眼中，我是一名「麻煩友」，常常擾亂課堂的秩序。說得難聽一點，就是把自己的快樂，建築於別人痛苦的身上。在中一的年終考試，地理科只得數十分。如此難堪的成績，背後的原因，不是我學不懂，只是我年少無知，以自己的成績與家人鬥氣。的確，當時爸媽收到成績表後，是十分生氣的，亦擔心我荒廢學業，誤入歧途。那個時候的我，卻不以為然，亦沒有把差勁的成績放在眼內，甚至覺得別人成績好，不是因為他比較努力，而是因為他天資聰敏，只要稍作溫習，就可得到好成績。正因如此，我中一全級的排名下降至一百五十名後。（當時全級有二百一十五人）

到了中二，我遇到了科學科陳老師，他算是第一位改變了我幼稚思想的老師。雖然當時的我不太用功讀書，但我的心底裏，對科學是十分感興趣的。背後的原因不只是因為科學本質有趣，而是陳老師的教學十分有趣，特別是他講課時的眼神和語氣。他常常為我們安排不同的實驗，例如：把不同的金屬放入酸內，觀察一下有甚麼反應；收集呼出的氣體，再加入碳酸氫鹽指示劑，觀察一下有甚麼變化。那時候，陳老師讓我們自行分組上實驗課。所以，每當做實驗的時候，我都跟班中比較要好的男同學一組，認真地觀察實驗結果，亦提出不少有趣的問題與陳老師討論。陳老師很鼓勵我們向他發問。若我們提出的問題，可以用實驗找出答案的話，他會從旁協助我們自行找出



答案。回想起來，這應該算是「探究式學習」吧！正所謂：「寓學習於娛樂」，我和幾位要好的朋友也當學習科學是一樣娛樂，課後也會花點時間溫習科學科。所以，我們這些頑皮的男同學，在上學期科學科的考試都取得不錯的成績，最起碼每個人都合格了！

可是，時間長了，年輕人總會慢慢失去了當初的熱誠。我記得在下學期的時候，有一次在課室上課時，陳老師突然說起了自己學生時期的經歷。我不太記得他為甚麼會無故說起自己的事，大概是因為班中有太多同學沒有聽書，在呼呼大睡。他說到自己在中學的時候，有一位同學對他說：「其實我和你們這班只愛踢足球，不會讀書的「波牛」，最大的分別是，我不只愛踢足球，也會讀書。讀書和踢足球，根本不存在甚麼時間上的衝突。不要再把踢足球，說成阻礙讀書的藉口吧。」他這番話，正中了我內心的要害，帶給我震撼的感覺。一直以來，我都認為學習會阻礙玩樂的時間。我甚至認為，根本不可能存在品學兼優，文武雙全的學生。至少，我覺得我自己不會是這樣的學生。但陳老師的話，一下子打破了我錯誤的想法。原來一切只是我想法太幼稚，太過井底之蛙。那次之後，我好像開了竅一樣，認真學習科學科，更在學期尾的考試取得不錯的成績。在派發試卷後，陳老師走到我身旁，對我說：「其實你失掉的五分，只是你一時不小心，你可以拿到滿分的。努力吧！不要浪費自己的天分！」聽到這番話，我內心感到十分鼓舞。他的話是對我的肯定和鼓勵，推動我在往後的日子，在努力讀書的同時，亦要在學業以外多加付出。

今日的我，已成為一位老師。回想自己在母校學習的點滴，非常感激母校的老師們對我循循善誘，苦口婆心的教導。在我的教學生涯中，也遇到和自己當年一樣的學生，我也把自己的經歷，與他們分享，希望他們從中得到啟發，找到自己的目標，勇往直前，不要浪費自己的天分。

張志威老師

遙想自己踏出熟悉的校門，怯生生入讀大學的青葱時光剛好十載，自己輾轉重回綠牆，只是肩上多了一份傳承白約翰精神的責任。

回想起六年時光，始終有一句說話縈繞在我耳畔：我的中文老師經常在課上說「千里之行，始於足下」，從課文說到她當記者的見聞、經歷，讀萬卷書亦需行萬里路，學習絕非只是局限於「雞地」一隅，更重要的是親身去考察、體驗不同地方的文化及風土人情，與課本上的內容相互印證、契合。

而我最期待和深刻的學習經歷正是數次不同的交流團，與老師同遊黃浦江邊的時刻；在西湖感受濃重的人文氣息的悸動、和同學徹夜傾談的興奮；和摯友迷失於故宮的驚奇。幾年後，在中學同學的婚禮紀念冊上，赫然見到他們在交流團留下的倩影，種種回憶，深刻難忘。

十年過去，學校籌辦華東交流團，同樣到烏鎮夜宿、西湖泛舟，不過昔日的學生變成了帶隊老師，昔日的老師卻成了共事的同儕。「重遊舊地所見有感」不僅是DSE中文作文卷的題目，更是我自己的心聲，盼望同學能在學校多元的學習經歷中成長、增廣見聞，成為一個知行合一的人。



作為舊生，回到母校擔任中文科老師，能夠成為母校的教師一份子，着實是一種難以言喻的體驗。由少不更事的學生轉眼成了老師的身份，踏入熟悉又陌生的課室向我的學生——師弟、師妹傳授知識，不禁回憶起自己曾經也在同一個課室、同一個座位上學習的點點滴滴。

昔日每位良師的誨人不倦，在學業上用心教導；在生活上關心學生，令我在六年的中學生活留下美好的回憶。作為一名校友教師，我秉承老師的教誨，回饋母校。除了傳授學科的知識予學生，亦與學生保持亦師亦友的關係，了解學生的不同需要和困難，盡我所能地關心和幫助他們解決問題。希望能令學生感受到白記的關懷氛圍，融入這一個大家庭，感恩在這裡擁有一段充實、美滿的校園生活。

——直至現在，被稱呼為「方老師」的感覺仍然奇妙，一直感恩身邊有以往教導過我的良師。不論在學生時代，還是現在，仍然一直默默扶持我，這份心意一直銘記於心。



黃鍵君老師

重返母校，原來已闊別五年，想起昔日的自己，穿著同樣的校服，也曾有頑皮、惹老師生氣的時候。現在以老師的身份站在課室講台上，感覺就像是從學生時代的「臥底」成功轉型一樣，無論從前或現在，在白約翰裡的點點滴滴，都為我留下了許多美好的回憶。

在我的印象中，白約翰的老師不但教學認真，更會主動關心學生的生活，時常利用課餘的時間為學生解憂，這也讓我從昔日老師的身教，逐漸摸索出自己的定位與價值——要成為一位不只是教授知識，更是要讓學生在充滿愛與溫暖中成長的老師。

三年的教學生涯裡，我深深地感受到白約翰的學生是一群願意默默耕耘、力求進步的學生，總記得每當派發已批改的作文時，有些同學都會在課後與我討論改善寫作的方法，然後回家認真檢視自己的文章，務求下一次的寫作精益求精。作為老師，學生勤奮努力的精神，無形中也成為了我的教學動力，希望透過每日的反思，尋找合適的教學方式，讓課堂變得有趣，使學生熱愛學習。

最後，我想感謝母校對我的栽培與教育，更給了我回報的機會，重返昔日的課室，讓我把從前老師的諄諄教誨，傳承下去！



回到母校任教，是我心中一份永恆而特別的情懷。這是一個充滿回憶與情感的地方，每一片磚瓦都蘊含著我成長的腳步。走進校園，踏上教室的地板，我仿佛感受到昔日的歡聲笑語在耳邊迴盪。

回到母校任教，回饋那個給予我愛與啟迪的地方。我希望成為學生們的良師益友，傳承昔日老師們的無私關懷和指導，幫助他們成為有思想、有良知和有愛心的人。在教室中，我感受到教育的神聖使命，回想起自己學生時受到數學老師的深刻啟發。他們點燃了我對數學的興趣，鼓勵我思考，訓練我解決問題的能力。我希望將這份教育使命傳遞給學生，用激情和創意教授數學，讓他們看到數學的價值和重要性。回到母校任教，帶給我無盡的喜悅和滿足，每次見到學生在數學上取得進步時，我深感快樂和充實，也不禁想起以前的自己。這是我回歸母校的感恩之旅，我將用心去教育，用愛去關懷，引導學生成為有思想、有良知和有愛心的人。



林倩老師

幼鳥回巢，反哺雛鳥

感謝師長們和校長給予我寶貴的機會，今年我有幸回來母校任教。回來母校任教就如幼鳥回巢，反哺雛鳥，既溫暖又感動！若談到人生哪一段時期對我的影響最深，我的回答就是我的中學生涯。

昔日恩情 歷歷在目

母校在我的成長路上給予我許多資源和機會，讓我獲益良多！回想當年，懵懂無知的我，作為一群中一新生來到白約翰會督中學這個大家庭，就像浮游在大海裏的小魚兒，沒有方向，只知道上學，放學和做功課。膽小而無知的我在學生堆中毫不起眼。如無意外，循規蹈矩的我，也不會怎樣引起老師的注意，不知不覺就能畢業。但是，慢慢地，我發現白約翰中學的老師其實非常關心學生。以前，家境不好，家裏未能提供太多學習資源，被動的我也不敢主動找老師幫忙，成績一直在中下游浮沉，也不敢參加其他課外活動。幸好，我的班主任及科任老師注意到我，主動在課後問我的學習狀況，不但給我參考書，也耐心指導我尋找合適的學習方法，鼓勵我參加比賽和領袖培訓，這份溫暖我依然銘記於心。感謝無私付出的老師們願意幫助我，讓我明白到在大海裏迷失的小魚兒也是有自己的長處，慢慢建立信心，增長勇氣，發展所長。

使命承傳 溫暖我家

回到母校任教，讓我感觸良多。回到母校，學子們都稱呼我「林老師」，他們穿著和我一樣的校服，臉上充滿稚氣，每一次聽到他們這句稱呼，我既驚喜又忐忑，驚喜於師長身份的轉變，忐忑於自己新的使命感。看著他們，我仿佛看到了從前的自己。我在母校遇到我人生中最真摯的良師益友，他們的關心和支持也讓我承傳他們對我的愛與關懷給我的學生。難忘在母校發生的一樁樁舊事，一切都仿佛時光倒流一般。回到母校任教，帶著新的身份重臨舊地，就如魚兒回到大海，溫暖自然。

田偉祺

畢業年份：1986

現職：香港空運貨站高級機械操作員

我是白約翰的第一屆畢業生，當年白約翰是新學校，因此我那一屆的同學都頗為參差，不是每個人都是讀書的料子，但白約翰的老師仍然用心教導我們，愈跟不上的，愈加緊照顧，劉月娟老師、楊啟興老師、胡莉絲老師、張秀琴老師、蘇雲龍老師、譚承德老師，全都是好好的老師。

我記得我們這屆學生，本性不壞，就是有些小頑皮，但老師都很包容、體諒我們，不離不棄。我最記得老師的教導是：「讀書不行也不要行差踏錯」，老師午餐時間、放學後會約我們傾談，勸導我們。星期六，老師會帶上自己的子女回校與我們打球，羽毛球、籃球都有一齊玩，師生關係很融洽。

白約翰的老師很注重同學的品行，老師會到附近食肆巡視觀察學生。我們都明白老師的苦心，在校外都特別注意自己的言行，穿著校服盡量不會說粗言穢語，在球場打球後，都會到洗手間整理好自己的儀容才走出街外，不希望影響校譽。今天我在街上，見到師弟姊妹「企企理理」，心裡會有份安慰及光榮，「我也是白約翰的畢業生」。

中學時有許多快樂的回憶，例如有一次老師帶我們到大帽山郊野公園做義工，執垃圾，不同的活動令我學會處事要負責任。又例如有一次聖公會的聯校夏令營，當年數百位來自不同聖公會學校的學生，在赤柱聖士提反書院住了幾天，能夠藉此認識其他區的學生，感受很深刻。

當年我們的英文不好，串錯字、作文文法不對，老師都不會用責罵的方法，而是很耐心的教好我們，又教我們考試的技巧，我很感謝老師們的教導。

我與老師建立了亦師亦友的關係，我有十多年時間去了巴西工作，但仍然與一些老師保持聯絡。直到我回港，重遇了楊啟興老師及蘇雲龍老師，我們還會約出來飲茶。



我擔心女兒的英文跟不上，楊老師竟答應幫我女兒補習英文，女兒的英文大有進步，楊老師更教導我如何做父親，這些真的很奇妙！我很珍惜與白約翰及老師們的緣份，希望師弟姊妹都一起「俾心機」，保持學校的良好風氣，迎接更多個四十年。

林文蓉

畢業年份：1986

現職：教育機構行政工作

當年我們是第一屆中四、五學生，學生來自五湖四海，有些同學是由市區入來元朗插班的，當中有名校生，也有一些比較頑皮的同學，但老師都是有教無類，循循善誘地勸導，師生關係親厚。

當年對自己的學業不是太有信心，但劉月娟老師常常讚賞我的中文作文，我原本覺得自己作得不好，但經她鼓勵，愈來愈有信心寫作。可能同學多是鄉村長大的吧！十之八九都英文欠佳，楊啟興老師會在星期六早上為我們額外補習英文，令我的英文成績大大進步，以致我日後進修升學，也選擇了英文科。楊老師的教導影響我很深，例如冬天不論多冷，入室內都要除外套，這個習慣是受楊老師影響的。如果你喜歡這個老師，他教導的大小事情，都會被學生深深記在心中。

到了今天，畢業三十多年了，我和同學仍然會約老師飲茶聚會，延續這份白約翰的師生情。



王凱玉

畢業年份：1998

**現職：臨床心理輔導社工**

人到中年，是不是特別容易感動的呢？

當我執筆的時候，小女兒正躺在我身邊睡得很安靜，而我，卻有想哭的衝動，心頭竟意想不到的揪了一下。忽然覺得以前讀書時中文書上常說的「光陰似箭」一點都不假。轉眼我已經是五孩之母，離開聖公會白約翰會督中學亦已經26年。

26年後回顧中學生活，點點滴滴在心間。

那個時候的我，天真簡單，年少輕狂。初中時成績不差，大約中三之後，忽爾覺得自己已經是一個大人，身邊的說話很多都聽不進耳，覺得自己要走向世界的大門，可以掙錢自力更生，不用依靠父母，不用受任何束縛地生活。與此同時，慢慢將學習丟到一旁。最後當然會考失利，同時不察覺身邊有很多危險存在，自己在當時的年紀根本沒有能力去把握整個世界。

這大概是一齣悲劇的伏線……

王老師：「同學，老師喺屋企樓下見到你，擔心你呀！」

黃老師：「同學，有冇時間傾下偈呀？」

陳老師：「同學，不如你嚟圖書館幫手㗎！」

蘇老師：「同學，老師睇到你嘅優點呀！」

黎校長：「同學，人生要持續學習㗎，即使將來做咗母親我哋都要繼續讀書㗎。」

黎老師、曾老師：「同學，學英文唔好怕醜，唔好怕錯，要用㗎！」

感激有老師們的教誨。就是這些說話，在困難的時候鼓勵著我，將我人生這齣戲改寫。

會考之後，我轉到私校就讀升學。在過程中，我跟當時最關心我的王敏嫻老師保持聯絡，她一再勸導我，扶持我，所以後來我想考入中文系，將來跟她一樣做中文老師。王老師甚至幫我寫推薦書，雖然後來我沒有考進中文系，但我仍然非常感激她，陪伴我在跌跌撞撞中成長。我想，王老師只不過在做她日常的工作，但她對我的影響如此深遠。

今時今日，校長老師們當年的教導仍然影響著我，他們的循循善誘，包容、接納以及支持，成為我今天心理輔導工作上的榜樣，提醒我要更努力幫助社會上有需要的人。雖然身在海外，我依然希望可以借此機會感謝母校。我由衷感謝母校的栽培，與及那如母親般深沉的愛——我銘記不忘。

祝聖公會白約翰會督中學40週年快樂、桃李芬芳，再創輝煌！

梁心研

畢業年份：1998

現職：音樂製作人

轉眼已畢業多年，看著舊照，回想一段段中學往事！那鬱鬱蔥蔥的日子，有過青澀，也有過芬芳，更有相遇，相識，相知！當年的同學也成了現在的閨蜜好友！大家經歷工作、結婚、生子、組織家庭，分享生活點滴，互相勉勵支持。從前一起跑過學校門口斑馬線，趕在八時響鐘上課時到校！每次經過學校門口斑馬線，也會會心微笑，回味當年！



在學七年，中國歷史、西方歷史與音樂科讓我最感興趣。西史譚惠強老師風趣幽默，笑容可掬！每星期也期待上他的課堂！而梁偉剛老師精彩地演說了工業革命和世界大戰，到現在仍然印象深刻。中國歷史一科更是對我影響深遠，非常喜愛這科目。大學選科時，更選讀了社會科學，修讀亞太政治，繼續了解亞太國家的歷史發展，沉浸這領域。非常感謝中國歷史謝志文老師和甄志明老師的悉心教導。四位歷史科老師除了教授上課知識，也教導學生擴闊視野，多留意身邊人物時事。還記得甄老師常提醒同學不要做井底之蛙，抓緊機會看看外面的世界。畢業後的工作，需要經常出差，每次出差的時候，也偶爾閃過老師這句說話，抓緊機會欣賞每個國家與客戶交流。

音樂課也是非常喜歡的科目，每星期也很期待上陳玉華老師的課堂，還記得老師給予機會讓我當鋼琴伴奏，幫忙伴奏校際音樂節比賽的同學演出，令我第一次感到與同學一起唱歌彈琴伴奏是一件非常愉快的事。畢業後也尋找機會和朋友組樂隊，最後也進了音樂公司工作，認識不同音樂上的客戶朋友，擴闊學習欣賞音樂的範疇，令自己人生豐富起來！得知可以參與創作母校40周年校慶歌曲，非常興奮。感謝母校給予機會，與老師、學弟學妹們，一起完成歌曲，感到非常榮幸和感動！

陳仙麗

畢業年份：1999

現職：金融公司高級營業經理

我是一名插班生，當年有幸成為白約翰的預科生，令我可以繼續為升讀大學，追尋夢想。記得第一日上學，班主任是一名跟我們年紀差不多的短髮四眼女老師，她很活潑跳脫，經常坐在枱上笑笑口，很輕鬆的講書，師生關係非常融合，她就是王敏嫻老師。還記得有一次學校舉行年宵市集活動，我們一班同學集資投得一個攤位，王老師到場支持我們，正當我耐心為客戶講解貨品使用說明及完成銷售後，王老師前來讚我講得非常詳細，這令我印象深刻，原來她靜靜地留意著我呢！並且從這一刻開始我為自己找到長處，原來我是善於推銷的人。多謝王老師細心的發現及讚賞，成就了今天的我，我已是一位從事金融理財行業廿多年的高級營業經理，亦曾代表公司取得多項國際及香港業內頂尖的獎項，有今天的成就真要多得母校的栽培和老師的發掘。謝謝！



原海晴

畢業年份：2000

現職：西洋書法家／FOUNDER

我在中學時期曾參加劇社演出，而我第一本在學校圖書館看到的就是 Phantom of the opera，令我真正愛上復古歌劇，更發現自己對藝術創作的興趣，令我對人與事的觀察力變更強。表達情感可以有很多方法，而我現在選擇以「西洋書法」表達情感，成為香港西洋書法家，同時創立自己的藝術品牌BE ONE LETTER，令香港、台灣及美國的人也可以接觸到我的作品。

話劇跟西洋書法一樣是要小心創作，不允許出錯，都是需要全情投入。我相信每一樣事情，有好的開始，就能種下好的結果。



劉雅媛

畢業年份：2000

現職：幼教工作者

回想初升中時的我，自我價值很低，是一個不起眼的「小透明」。如果你問我：「你中一的生活是怎樣的？」我會答：「我社恐，沒甚麼印象，每天只為適應中學生活而疲於奔命。」

直至遇上張國良老師，他帶我走進劇社，參加「一生一藝術訓練營」，改變了我的一生，讓我感受到原來肯說，就有人願意聽。在那天起，我開始敢於表達，敢於嘗試；我嘗試參與劇社不同的工作崗位，嘗試寫劇本，嘗試參與演出。還記得有一次，劇社要到商場演出一個關於性教育的舞台劇，我扮演一位老師，幫助一位重病學生……或許，就在那時，定下當老師的夢想吧！

感激每位良師、伙伴和每一位曾經在我中學生涯出現的「你」，是你們為我中學生涯添上色彩；是你們，讓我敢於發言及創作；是你們開展我不一樣我人生，成就現在的我——一個能用生命影響生命的我。

回想當初，如果沒有那一個老師，沒有那一個活動，我又會變成怎樣呢？



羅佩清

畢業年份：2002

現職：電視編劇

記得初中時開始參加劇社，初次接觸話劇，覺得很好玩，還寫了人生第一個劇本，除了收獲一些獎項，還結識了很多朋友，在學業以外開闊了眼界，也找到了一片可以終身投入的天地，現在回想起來，還是覺得很奇妙，很感恩。



羅燕玲

畢業年份：2003

現職：香港教育大學中國語言學系助理教授

在學校裡培訓準教師，常常談及「生命教育」，因為這是熱門的教育議題。講「生命教育」，可以引經據典、談許許多多的理論、概念。但是，回歸教育的基本步，學校裏的生命教育，就是以生命影響生命，將美善的價值薪火相傳。白約翰中學影響我的有很多，老師們教我的知識，為我的學術和教學生涯打下了堅實的基礎；我模仿老師的教學風範；我認識到人生中要好的朋友……不過，要數當中最重要，莫過於老師們給我作的人格示範，讓我知道我當如何為「人」。生命的價值不單靠口授，也不像語文、數、理等知識可以一朝「習得」，它得點點滴滴地累積，慢慢地更形堅實。也許就是在校六年，跟各位老師日夕相處，畢業後不時聯繫，讓我從老師身上學會了如何看管、對待自己和別人的生命，知道「人」的價值、知道道德比利益更重要、在「知其不可為」的時候如何勉力做更多……我性格上有點固執，我知道我的老師也是，這種固執或許就是「擇善固執」。現在，一些跟我相熟的老師已放下教鞭，還有我很是敬重的老師，已然作古，但是薪火沒有止息，我當把這些光傳下去。



王樂恒

畢業年份：2004

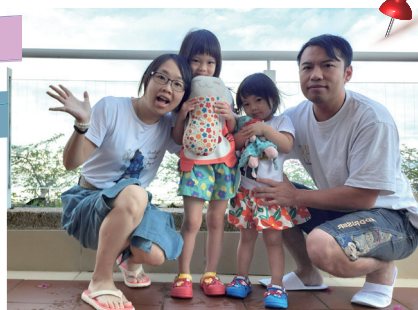
現職：本校校務處職員

還記得中五畢業那年，是二十周年。怎麼轉眼間就迎來四十周年了呢。

從前有著密密麻麻深色長枱長椅的雨蔭操場變得朝氣蓬勃，淺木色長枱配上色彩鮮豔的椅子，牆上與橫樑都增添了手繪壁畫。校舍外牆由簡樸的白色配綠色簷篷，粉刷成新鮮感十足的淺藍色配漸變綠色。學校跟我們一樣長大了，她變得成熟且活力依然。而我已經成為兩個小魔怪的媽媽，是真的老了，哈哈。

中五畢業，還沒領取會考成績，就移民到美國。輾轉八年回到香港工作，兜兜轉轉還是回到白約翰這個大家庭，的確是種緣份。而為我跟白約翰一直牽上姻緣線，白約翰也是我人生路上不可多得的明燈。無論在學還是已經畢業，在香港還是在美國，遇上大小事情，亦師亦友的謝志文老師都為我解憂。在我仍然就讀白約翰時，總愛到教員室找他教我寫作技巧。身在美國的我，為了轉讀大學需要申請成績證明文件，這位老師為我與學校溝通。在我隻身回流香港，為尋找工作而焦急受挫時，也是這位恩師開解分析，給予我意見。在我準備人生大事的時候，更是我這位最親愛的老師為我牽線，與母校溝通，租借學校禮堂，與同是校友的先生舉行證婚典禮。直到現時，我們依然會相約飯聚，由從前只講學習到現在互相交流人生觀，無所不談。人生能得遇良師，何其有幸。

當然，回想過去校園生活，除了遇上恩師，仍有很多值得回味的點滴。每天為與同學打排球，簡單地吃了午飯就跑到排球場去，放學也一定能在球場找到同伴與我的身影。現在的班際排球比賽，大約就是我們中三那年，透過班會與體育科老師借用場地，邀約鄰班參與而開始的吧。中五那年，全班一起上台參與歌唱比賽，也是因為大家希望在中學生活留下回憶，不留遺憾。當然在課堂與補課的時候，也有很多趣事。這一切的一切都成為我成長的養分。



現在回到母校工作，成為校務處職員，每每見到小師弟妹在球場上打球，或有社際比賽，都想起從前還穿著校服的自己。我希望能以自身在白約翰的點滴，與師弟妹分享，在其人生路上給予小小的鼓勵，使他們找到自己的目標，以回饋母校當年給予我的教導。

陶卓賢

畢業年份：2004

現職：青年戒毒機構過來人導師

「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲。」（聖經·和合本詩篇 90：10上）。根據這聖經金句字面的意思，我已經歷接近半生，人生的經歷越多，對過往的記憶漸漸模糊。離開校園後面對不同的衝擊及挑戰，人生路越走越錯，甚至跌進谷底，不斷隱藏自己，逃避面對家人及同學，在街上見到老師更加避而遠之。

有一次偶爾在路上與曾經的班主任李秀儀老師撞個正著，她簡單的一個慰問、一份關心至今仍然暖在心頭。相隔多年再次見面，一個擁抱、一滴眼淚更是衝擊了我的心坎。

在學時期，當時對老師及同學給自己的鼓勵及支持感覺理所當然。相隔多年，正正是這份對生命的著緊及記念，影響我今天對生命的態度，感謝曾經在在學時期關心及教導自己的每一位。部分回憶雖已在我的腦海散落，但這所校園、每一個老師及同學已經成為了我生命不可或缺的一部分。

求學時期沒有用心求學，唯一努力的是運動，不論是籃球、排球我也熱愛。陸運會中那種賽場獨有的歡呼聲至今亦經常在我腦海迴響。感謝母校培養我對運動的興趣，助我建立運動習慣，讓運動成為我人生中與人接觸的良好橋樑。

祝福母校踏入40週年後可以培養更多人才，同學們的校園生活會越來越精彩。



陳小燕

畢業年份：2004

現職：基金經理

首先衷心的祝賀母校迎來40周年校慶，在過去的數十載培育了一眾莘莘學子，為社會帶來人才無數。而當年校園的一切亦為我們締造了美好的回憶。



不經不覺離開了聖公會白約翰會督中學校園已經二十年，但好多中學時期發生的事情都記憶猶新，跟同學好友、老師們的互動片段依然歷歷在目。回想小學、中學、大學的生活，中學是我最開心、最有歸屬感的階段。在學校七年的日子，是我人生成長得最快的時間，不但學習了書本上的知識，還塑造了我的性格和待人處事的方式。

由於我是家中的小女兒，從小到大都在被保護和照顧的環境中成長，加上小學時期年紀尚輕，完全沒有想像過自己未來要做一個怎樣的人，要承擔甚麼責任及擔當一個怎樣的角色。直至中學時期，老師們十分鼓勵同學參與不同的活動，我開始變得十分活躍。我記得我初中時期已經參與了不同的學會、劇社（白場）、領袖訓練班等課外活動，而各位老師對我的參與都是給予百分百的支持和肯定。得到同學、老師的信任，也加強了我對於成為領袖角色的信心。隨著慢慢成長、累積了面對大眾的膽量，我進一步參與成為學校不同團體的領導角色，例如劇社副社長、謙社社長、學生會內閣成員及領袖生長。學校不同的角落都有著我的蹤跡，七年的中學生活過得十分充實，未來發展的方向和目標也漸漸明確。

回想起來，究竟當時是哪來的精力？每天兼顧學習的同時，放學後留在學校到六、七點參與不同的活動，很多時候星期六、日再回校參與活動或排戲。我想大概是我對活動的熱情、責任感以及與老師同學相處融洽的歡樂時光，讓我享受其中。我與同學、老師建立深厚的友誼，成為彼此人生中的好朋友，至今不變。

衷心感謝在學校裏認識的良師益友，令我建立正面開朗、積極參與、努力盡責的人生態度。我在此再次祝願母校往後的發展日新月異，繼續桃李滿園，培育更多的優秀人才，創造新的輝煌。

楊健思

畢業年份：2006

現職：半職臨床心理學家



近年流行「正向心理學」、「校園關愛文化」，其實早在二十年前，當我在白約翰就讀時已經感受到。當年我來自村校小學，到元朗市中心就讀中學確是大躍進；七年的校園生活，將我由村校「小薯」塑造成自主獨立的年青人。畢業後到中文大學修讀心理學，然後到香港大學攻讀臨床心理學碩士課程，並以社會科學院第一名畢業。自主的學習習慣在青年期紮根，令我畢生受用。

從12歲到19歲，身心在巨大變化中——自我懷疑、嫌棄、探索，同時要面對同學兼朋友，處理曾經以為是大事的細細碎碎瑣事；學校就是家以外的第二個家，亦是微型人生訓練場。感謝校園在風暴成長中給予我一個安全地帶。

謝謝已逝的甄志明老師，在物慾旺盛的青春期的教導我們「物慾蒙蔽良知」，學中史同時學做人。我在高考中史拿了A，放榜後我有去沙田拜祭你，不知你知不知道。

謝謝已逝的譚惠強老師，上世界歷史課就是聽有趣的故事般輕鬆的上課，我還記得那時你會額外抽時間每星期幫我改一題past paper長題目。

謝謝鍾宜詩老師讓我感受寫作的樂趣，還會帶我們到旺角樓上書店，又借我私人書籍；我看的第一本心理學書也是你借給我的。

還有王敏嫻老師的中文造詣、張秀琴老師及楊副校的親切關懷、劉永坤老師及藍利明老師當班主任時的全人照顧、李德文老師的生動數學教學、李秀儀老師的長跑訓練、周慧芳老師的中史課、黃美意老師的地理課、徐鳳明老師的美術課、簡副校的美味烹飪課、黃玉珍老師的排球課、曾子豪老師的英文課及音樂課、Mathew's funny English class、李志誠老師的電腦課、初中時劉月娟老師的中文課、Miss Cheng及陳國威老師的英文課……位位都是每次我回想中學七年時印象深刻的回憶碎片。

禮堂裡牆上Top Student的名字，原是由各老師的心血匯集錘鍊而成的。

馬安琪

畢業年份：2005

現職：游泳導師

駱慧嫻

畢業年份：2007

現職：媒體及廣告

孫婉君

畢業年份：2007

現職：小學教師

學校四十年來接觸了數以萬計的青少年，每一位都有不同的成長需要，本校生命教育其中一部分，就是讓學生接觸信仰，使之得著生命的成長。這些年來，不少的學生成為了教會的一分子，以下三位同學分享她們怎樣透過學校認識教會。

一、為何加入教會？

想交朋友的貪玩女生

問：你們當初參加團契的原因都很不同，為甚麼當年會選擇返學校的教會？

馬：因為我從小不太懂得與人溝通，中學時期沒有甚麼朋友，中三暑假知道有團契，便報名參加聖馬提亞的以利亞團，希望多交些朋友，而且團契都是玩遊戲為主，內容輕鬆，便嘗試參加。

挑戰信仰的理性魔人

孫：小六的畢業福音營，令我對基督教很反感，覺得基督徒都是硬銷信仰的，這個宗教很多不合理之處，加上看到一些人掛名基督徒品行都不見得好，我便開始與身邊的基督徒辯論信仰。

直到升讀了白約翰，經過了幾年的觀察，這裡的基督徒老師、同學都沒有硬銷信仰，我覺得很好奇。加上中五那一年是沙士，為救人而犧牲的謝婉雯醫生都是基督徒，我開始思考更多有關信仰的問題。記得最大的轉捩點，是聽到有一聲音問我：「你到底是信還是不信？」我當時回應是：「信。」便在2004年的聖誕節，應當時的班主任王敏嫻老師邀請，參加了聖腓力堂的佈道會，並且開始了在腓力堂崇拜。

誤入異端的迷途羔羊

駱：我從小就覺得自己相信的，但沒有機會返教會。中三時，有人在街上傳福音，加上有同學邀請，便和幾個同學返教會。但是當時返的教會不是學校的辦學團體聖公會，而是「錫安教會」，那時年紀小沒有留意新聞，不知道「錫安教會」是異端教會。當年王敏嫻老師知道我們返了異端教會，很擔心我們，便與我們面談。我記得當時內心很掙扎，老師講的是真的嗎？為了證明自己沒有返錯教會，我們有些同學都緊張得哭了起來。但冷靜過後，我決定嘗試參加聖馬提亞堂的以利亞團契。與馬安琪不同，我不是為了玩的，我真的想認識這個信仰的。

但初返團契，歸屬感不大，並不投入的。

二、信仰使人蛻變成長

由自我懷疑的愛哭鬼，蛻變成堅強的冒險者

問：為甚麼能在教會落地生根呢？

馬：初初返團契都不太能融入的，可能本身都不太懂與人相處。我重看以前的日記，在學校與同學相處，總覺得很困擾，為何他們不理我的呢？

駱：她以前很容易哭的，她一哭，我們都不知如何回應。

馬：是啊！但團契氣氛是不一樣的，他們不會拒絕我，反而關心我，為我祈禱，即使我未能融入，他們都仍然很支持我。我曾經離開教會，但我發現教會以外的人是不同的，始終捨不得教會弟兄姊妹的情誼，於是又重返教會。返教會一段日子，慢慢內心有一聲音提醒我，我不用常常把焦點放在其他人身上的，我意識到需要摸索與其他人適當的距離感，我覺得這是我的成長。

劉：你的分享令我想起我中一時，因為人際關係問題，在班房伏在書桌上哭了起來，但我鄰座的同學敲我的桌面說：「扮喊呀？」那個人就是最近參加《中年好聲音》的陳曙輝，但我知他後來都有返馬提亞堂的團契。

馬：對！是RAX。

劉：他應該後來都有改變的。

馬：另一個信仰帶給我最大的改變，是建立了一個信念：「被主保守，一定有路走。」這些年我不斷的親身經歷，讓我夠膽突破舒適

圈，十二年前放棄穩定的受聘全職職位，轉為自由業，再在三年前轉行教游泳。

劉：這都算是人生大冒險啊！

由理性魔人蛻變成具同理心的靈魂工程師

孫：我本身是個黑白分明的人，信仰帶給我的改變是，我開始想了解別人，而不是一開始便批判別人。以前的我不會想分享自己的事，但現在我慢慢學會分享。當年「不近人情」的我，不會預計到自己想成為社工，更修讀了相關的課程，但後來又發現自己比較適合做老師，便成了一位小學老師。我覺得每一步都有上帝的安排，提醒我走一條怎樣的路。

由內向自卑小女生蛻變成開朗自信的職業女性

駱：以前的我很內向自卑，很寡言，但中六擔任了團契職員，有了身份，不但開始投入教會生活，更在事奉中體驗到信仰。關顧團友、協助籌備活動等，訓練我變得健談及有自信，在有愛的群體中成長，慢慢看到自己的價值。聖公會原來頗為適合我們的，既傳統又重理性，能開闊自己的思維。與團友每星期見面，建立的關係助我面對困難與挑戰，有弟兄姊妹的陪伴，才令我有力量渡過難關。



孫：聯合教區各教堂的西青團契（聖公會西九龍教區青少年團契），讓我有機會認識不同區的弟兄姊妹，擴闊了社交圈子，這些友誼維繫到今天，十分難得。



樊俊

畢業年份：2013

現職：學校社工

「以生命影響生命」，在中學時我便對這句話深有體會。我在中三四時曾參與學長計劃，在活動中需要學習照顧別人，與同學合作，組織及策劃不同活動給中一同學參與。在活動中，雖然擔任學長角色，但我卻感到我才是被照顧的一員，學校社工和老師循循善誘，透過安排不同的訓練和活動，讓我們和中一同學一同成長。學校社工和老師在活動中未有直接教授我如何去體貼別人或如何去尊重別人，而是在相處中言傳身教，待人以「謙」、「愛」人如己，為我埋下了加入助人專業的種子。過去，我在社交上經常「撞板」，但從老師身上，我慢慢學習到如何與別人相處，如何面對挑戰和困難。

成長路途上，中學活動所給予的感動難以用筆墨形容，社工和老師的關懷我亦銘記於心，所以即使畢業後，我也曾連續數年以校友身份協助中一的迎新活動，希望能夠將我從師長身上得到的愛與關懷延續。現在畢業已有10年之久，與學校的聯繫較從前變得疏離，但從中學燃點的火花，推動我一步步繼續向前走，走過副學士與大學。上大學學習心理學，參加學長計劃，在小學推廣正向教育，進修社會工作，最後，今天的我已成為另一間中學的學校社工。

「有些種子落在路旁，被人踐踏……有些種子落在好的土壤裏，長苗，長大起來，結實百倍。」（馬太福音第13章4-8節節錄）。中學是一塊田地；白約翰中學的老師正如一位位勤勉盡責的農夫，撒種後，用心盡力的打理土壤，有的種子今天就發芽，有的種子十年後才成長。農夫不能保證種子的發芽，但農夫的用心，讓田地肥沃，讓更多的種子可茁壯成長。在我今日的工作和生活上，仍時有挑戰和困難，但中學的生活讓我相信，只要「勤」勉做事、真「誠」待人，定能以生命影響生命，讓種子發芽生長。



黃彥翀

畢業年份：2014

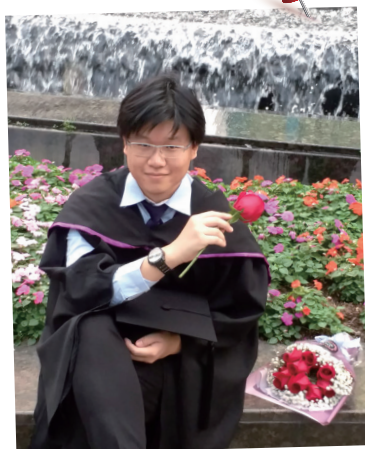
現職：副醫務化驗師

有幸於人生路上與諸位曾教導過我的恩師相遇，有你們的循循善誘，才令我可一路走來，成為今天的我。我會懷着感激的心，帶着你們的教誨，待人以善，成為更好的人。

我曾於中一及中二參與本校合唱團，亦於中四及中五代表學校參與香港城市大學2012飲管氣動車比賽，取得高級組冠軍。這個比賽令我對科學的興趣更加濃厚，令我高中義無反顧地選擇了修讀物理、化學、生物及M2，繼而開展了我的科學事業，現我已於醫管局任職醫務化驗師。

有幾位老師對我現在工作處事均有深遠影響。吳小芬老師教會我「知難不難，迎難而上」；譚定邦老師教會我何謂「孝」及人生之「妙」；陳植基老師教會我要做一隻有恆心的「千里馬」；劉慶斌老師教會我做人要對自己的一切負責；胡莉絲老師教會我不要被過去的自己困住；鍾宜詩老師教會我要欣賞自己的長處，不要自卑。

另有很多老師的教誨，不能盡錄，但我都銘記於心，不敢有忘，亦有無限的謝意。



溫穎柔

畢業年份：2015

現職：Legal executive

時光荏苒，距離在白約翰的青葱歲月已有十餘年的光陰，畢業後，母校在我腦海裏的模樣更見清晰。記得當時初來報到的我總是一臉迷茫。幸好，在中一時，我有幸遇到一班志同道合的好友及學習伙伴，大家一起互相協助，學習共勉，共同度過學習與成長中種種的挑戰。雖然一開始，我對自己的未來藍圖仍舊是空白一片，但慶幸在母校讀書的日子中，我獲得許多參與各種課外活動的機會，讓我眼界大開。

由中學開始，我逐漸了解到自己需要依靠不斷的探索去滿足自己的好奇心，並找到自己的學習重心，藉此發掘自己畢業後的方向和工作的目標。母校樂於培育各方面的人才，在體育、藝術、學術等方面培育出了很多優秀的學生及校友。

此外，老師及同學之間的感情亦十分深厚。老師與同學之間一起為學習打拼，大家在認真之中又不忘輕鬆說笑，為中學學習生涯增添了不少生氣和趣味，亦為我的求學生涯中增添了一份難能可貴的回憶。

劉宗俊

畢業年份：2015

現職：藝術家、藝術教育工作者

有一段不知確實發生在中學哪個時間的記憶，經常在枱面上畫畫，把整張枱畫滿後擦掉再畫，不斷重覆（在學校枱上畫畫確實不太好，同學們不要學，破壞公物是違反校規的）。如果在一般電影、電視劇或漫畫中出現這樣的情節，會出現兩種結果：第一種是被老師嚴厲斥責及懲罰，然後被告誡畫畫沒有意義，用心讀書考上專業科目才能出人頭地；另一種則是被老師鼓勵，然後往自己的興趣發展，做自己想做的事。慶幸我所遇到的白約翰老師是屬於後者。若說在白約翰中學就讀時有甚麼對我影響甚深而塑造了今天的我，當屬能在這裡找到屬於自己所喜愛的興趣而能夠自在、悠然地發展下去的空間。這亦是我今天在大專院校教授藝術相關科目時，經常提醒自己作為教師應有的態度。

因為記性不太好，許多關於中學時的記憶已變得模糊不清，現在腦海中浮現出來的往往是一些記憶碎片。然而正因如此，才顯得這些留下來的回憶何等重要，平凡而有趣地在白約翰中學渡過六年，遇上不同老師、工友和直到今天還是朋友的同學們，是我成長路上不可或缺的養份。



許穎彰

畢業年份：2016

現職：3D Apparel Developer

大概每個人的中學生涯都多少存在着遺憾，而我亦不例外，但我仍然慶幸在六年的白記生活當中，有更多值得感恩的人與事，其中包括校園遇到的好幾位老師，特別是這一位。



中學六年，一直未曾受教於她，直至畢業將至，機緣巧合之下才開始有所交流。儘管沒有透過老師學習到課本上的知識，但她對我的生命有著深遠的影響。從老師身上學到的，是幫助、是支持、是分享、是分擔、是關愛、是經歷。在我為前路煩惱，未知如何實踐想法時，她適時的出現並給予我幫助。沒有她當時的支持，也許我現在會非常不一樣。

我們曾經的對話與交流，都令我有所得着，得到新的啟發與靈感。於我而言，她不止是老師，更似一位充滿智慧的老朋友。

感恩能在白記遇到良師和好友。

鄧軼舜

畢業年份：2017

現職：物理治療師

我總覺得星期二特別漫長，只因週末的狂歡完結了，剩下的只有艱苦而漫長的生活。



正是在這麼一個平凡不已的星期二晚上，正準備享受晚餐之際，電話那頭忽爾響起一段短信通知。也許是工作的緣故，點開訊息似乎比起填飽肚子來得更要緊。那電話號碼雖有些陌生，親切無比的稱呼卻喚起了我在中學時期的一段段回憶。屏幕的彼方正是筆者中學時期的恩師劉月娟老師，原來老師正為週年校慶而煩惱。她盼邀請我撰文一篇分享讀書時期的美好時光，卻又怕打擾我的生活，因而躊躇不已。

劉老師是我的中文科老師。遙在初中時期，我便有幸受劉老師指導。她是一位溫文爾雅、文綉綉的典雅女士，每節中文課堂前總是臉帶微笑地與一眾同學起立、鞠躬問好，方才開始一天的課堂。她習慣只呼我們的名字，那是一種難以言喻的親切感。她雖有親切的一面，卻又對課堂紀律甚為認真，萬一同學在課堂上倒頭大睡、擾亂課堂秩序，那溫柔又帶三分嚴厲的呼喚定能讓你從睡夢中倏然驚醒。

到了高中時期，劉老師成為我的班主任。高中除了應付學業挑戰，原來不知不覺已到了思考人生路向的階段。高中的我大抵如其他同學一般，連一天的早午晚餐尚未能打定主意，更遑論定下人生方向。論起大學升學，我沒有甚麼崇高的理想與希冀，只著眼於哪些科目能為我帶來豐厚的收入、成功的人生。那時流行修讀藥劑學，收入理想之餘，亦不用過日夜顛倒的日子，自然是我心目中的不二之選。

劉老師的課堂予我印象尤其深刻，老師雖為人規行矩步，看似是位「守舊派」，但她的課堂從未顯得沉悶死板。在常規的教學大綱以外，有時亦會增添一些老師覺得饒有生趣的篇章與我們一同細賞。我尤其愛那莊子的《逍遙遊》，總愛與朋友笑談自己盼望成為那樗樹，不必與世間眾生爭先奪後，得以靜享那無用之用的恬靜。

要是老師讀到此處，想必也會一臉苦笑，當頭棒喝我那斷章取義的可笑念頭。

——可幸的是，劉老師不經不覺以經典導我重回正軌。轉折在中六的一節中文課，我忘記了那天是不是星期二，只記得當天所授的是禮記的《大學》。起勢一句「大學之道，在明明德，在新民，在止於至善。」令我甚為不解。印象中的古今聖賢皆以讀萬卷書、考取功名光宗耀祖為己任，大學於我而言便是寒門魚躍龍門的玉階，何以作者能夠雲淡風輕，只道大學明德、新民的理念，對讀書人自己的生活隻字不提；同樣不解的是劉老師何以在臨近開考文憑試之際，還抽空特意花一星期教導此文，需知道我文憑試的年代尚未有範文問答環節，那時我以為劉老師旨在嘗試「貼題」。後來忽爾憶起，此篇《大學》「貼」的是人生的課題，勸導我們思考讀書的真正意義，既非單為成就功名，亦非為滿足師長期盼，而是盼我等能夠推己及人，以自身改善他人，以生命影響生命。在營營役役的現代社會中成就功名利祿，既不必、亦不應以讀書作為成就自己的工具。下課後我不禁反覆讀起那兩頁節錄的《大學》，後來回想起方知道那刻是我格物致知的開端。

到了那星期的最後一天，劉老師在總結課堂之際，亦分享起自己對讀書的看法。只見她在黑板上奮筆疾書，正是那橫渠四句：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平。」橫渠先生以天地萬民、以往聖後世為念，以知識作為縱橫古今天地的途徑，道出了身為讀書人應有的宏大理想。我在劉老師的書法當中陷入沉思，感慨何以自己未能與聖賢相通能有如此抱負；另一面又為老師一直以來春風化雨背後的堅持與動力而讚歎。所謂「千里之行始於足下」，這句也是愛攀山涉水的劉老師的座右銘，我也見賢思齊，從此以更高境界嘗試領悟讀書的真味。後來輾轉有幸細閱幾位大國手的心路歷程與著作，使我堅定信念投身前線醫療行業，嘗試以自己所學所長改變他人生命。

如今的我成為了一名物理治療師，終日流連於急症病房與門診部，面對的有人世間最痛切的生離死別，亦有生者在世上林林總總的貧病疾苦。我不敢妄稱能拯世人於水火，卻也為自己未有忘卻為天地萬民立心立命的信念而自豪。人生中無憂無慮的時日有如那週末般匆匆逝去，霎眼間我已步入社會三年，未來的日子也許就如今天的這個星期二般來的漫長且沉重，但我深信只要堅守信念勿忘初心，他日回首時定會讚歎一路為自己及他人撰寫的篇章。

呂樂軒

畢業年份：2018

現職：風險分析師

感謝主，也非常多謝母校！我本來覺得宗教是不理性和不科學的，在入學前，已明言不會相信耶穌。然而，在白約翰，我遇見了愛我的主！宗教堂為我打下了信仰的基礎，而更深刻的是，在白約翰多次的佈道會，透過他們分享生命的見證，我了解到神非常愛我們，而且能力很大，竟然能完全改變他們的生命，讓我非常感動。



有一次，應該是中三的時候，我在佈道會中，驚嘆神的作為，幾乎想決志相信主了，不過當時不希望教會的同工熱心聯絡我，因為會花我的時間，而且我不知如何應對，所以我就沒有決志了。現在回想，我相信是主耶穌敲了我的心門。在我仍然不信祂的時候，原來神已在我的生命中默默地工作。

果然，神繼續引導我，到了中四的時候，因為同學的邀請，我參與了他們教會的佈道會，經過幾次聚會之後，我就在2016年7月10日正式決志信主了，哈利路亞！當時的我只是中四學生，能在年幼的時候就認識主，實在是極大的恩典！

很感恩，我的教會非常重視禱告，後來我也在禱告當中經歷神很多的愛，很多心靈中的鎖鏈被解開了，醫治了我內心的孤單，也增加我的力量去走人生路。想起昔日在學校每天的早禱當中，雖然曾經不明白意義，覺得重複且乏味，但信主後回想，其實在學校早禱的時候，神已在我的心工作，帶我學習將自己的需要帶到神面前，倚靠神去過每一天。

此外，很多謝白約翰一眾老師，向我表達了很多的愛心，也教會我很多做人處世的態度。而我最感激的，就是我高中的班主任劉月娟老師，回想過去在校園的日子，我實在不知能如何報答劉老師。當時的我初信主，曾面臨過信仰上的掙扎，也在學業和人際關係上面對很大壓力，甚至中五的一段時間，我情緒經常都很不穩定，很多時會無故哭泣，也因為學業壓力而常常胃痛。除了多謝神的恩典完全醫治了我，以及教會的牧者，還有同樣是基督徒的劉老師也非常關心我，在

我這樣需要幫助時，她仍在百忙之中，願意細心傾聽我的心聲，她對我說的話也鼓勵和造就了我，我深深感受神藉由劉老師施予我的愛。

「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」箴言 16:24

另一個感受，就是可惜自己信主和愛主太遲了。我在即將踏入中五時才信耶穌，只有兩年可以以中學生的身份服侍神。在白約翰的福音工作貢獻也不大，影響了不多同學信主，也未有太多機會可以見證榮耀神。但換個角度看，難道我只有兩年是白約翰的人嗎？不！我一生都是白約翰的人！若然神開路，我很希望可以以校友的身份回饋母校，祝福一眾師弟妹。願主使用我這個不配的罪人，也願我能好好保守自己的心，直到見主面都不偏離！阿們！

回望最初，其實白約翰並不是我升中的第一志願。當時我因為入不到另一所中學而非常失落，但神的意念高過我的意念，神將我帶到白約翰，讓我認識主耶穌，得着一生的至寶，還给了我各種經歷，包括擔任社幹事、卓越學長計劃的學長、學會主席等，還給予我機會參加辯論比賽、奧數比賽、教育影片製作比賽等。這些都在知識、技能和價值觀等方面裝備了我，讓我能升讀科技大學的工程及管理雙學位。今年，轉眼間就畢業了，兩個學位都取得一級榮譽畢業，也將要投身社會，去一所跨國四大會計師事務所工作。多謝主，永遠將最好的給我，讓我的生命福杯滿溢，哈利路亞！

在此也恭賀白約翰中學40週年校慶，願主繼續使用白約翰，培育出更多神國和社會的人才，阿們！

張沛知

畢業年份：2018

現職：現職屋宇設備電力工程師，9月將修讀神學學士課程。

「三尺講台，三寸舌，三寸筆，三千桃李；十年樹木，十載風，十載雨，十萬棟樑。」

恭喜母校步入第四十週年校慶，亦慶幸自己在母校見證其中六年的變化。



感謝一眾老師在學期間給予我不同形式的機會，要算起來，我絕對不是可以「擔大旗」的位置。曾任愛社社長和半個班會主席；曾參與籃球隊、壁球隊、手球隊、合唱團和初代敬拜隊Delight。大概每一件事，每一個經歷才塑造現在的我，要細數的話恐怕下刪一萬字也寫不完。

要說印象深刻以及與我信仰有關係的，倒是有數個畫面。與同學自修時間圍在一起閒談，當時我的社交媒體都圍繞教會生活，未信主的同學有信仰問題，偶爾會問我。當時，4至5個同學圍在一起，他們問及基督教論理的問題以及覺得矛盾的地方，我實在無言以對，16歲的我，可謂去教會的目的是娛樂，並無認真地思考和反思聖經中的內容。關於天堂／地獄、永生／永死、屬神／屬世、得救／滅亡和慈愛／公義等問題一概不知。

中學同儕之間的問題反倒成為數年後我更認真探討聖經的切入點：什麼是福音；為甚麼耶穌非得要道成肉身，釘身受死；聖經書卷的核心到底是甚麼，諸如此類的問題。

畢業之後，偶爾會回到母校，探望良師。在經歷在大專和各地遊歷以後，再次回到成長六年的地方，總有難以言喻的情感一湧而上，回想當時懵懵懂懂的青蔥歲月，言談之間，發現和老師不再只是師生關係，而是亦師亦友的主內弟兄姊妹，也是追尋信仰的同行者。

感謝主，讓我在懵懂無知的階段，透過老師和聖經讓我更明白神對人毫無保留的愛就只體現在耶穌基督為罪人釘在十字架上。

現在，我在全時間接受聖經知識和服侍上的裝備，盼為主所用，將這拯救人靈魂的福音傳到萬國萬民。

“惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。”羅馬書5:8 CUNP-神

願榮耀頌讚歸與三位一體獨一真神，阿們。

葉頌彥

畢業年份：2019

現職：中文大學研究生

——感激母校邀請，讓我可以**在白約翰創校四十周年的大日子**，回顧和分享自己在校的生活點滴。

——首先，我衷心感激老師們對我的悉心教導。「世有伯樂，然後有千里馬」，我小學的成績平平，並沒有任何過人之處，然而，陳植基老師觀察到我在數學方面的潛力，邀請我參與「良師啟導計劃」，於課餘時間學習更多數學知識。他看到我對數學興趣盎然，更在中二、中三接續邀請我參與這計劃。每星期短短一堂的時間，卻種下我與數學的不解之緣。到了高中，在陳國君老師和鍾廷楷老師的鼓勵和協助下，我抱持着一顆好學不倦的心，參加了大大小小的數學課程。現時的我已經修畢中文大學的數學學士課程，儘管我並非出類拔萃，也未知畢業後的去向，但有幸當初老師成為我的明燈，令我無悔地在數學的學海中徜徉。

除了學術方面，中學的團契生活也成了我生命中不可或缺的一部分，回想起自己中一、中二那段年少輕狂的日子，帶着目中無人的態度與人相處，更自傲地認為自己不必與別人建立關係。然而，在團契生活中我明白到自己與人相處的問題，在團契導師的熱情和包容下，容許我在跌跌撞撞中成長，令我更重視朋友和知己這生命的瑰寶。不論是為了夢想而奮鬥的高中時光、被疫情支配而缺乏社交的大學生活、還是在剛剛步入社會仍然無所適從的日子，總有他們陪伴在我左右，可以事無大小都相互交託、代求，這種風雨不改的感情讓我確確切切感受到我們是有信仰的團體。哪管我可能仍然對基督教抱有疑惑，但無疑它已經成了我的信仰，所以我上年決定洗禮，加入聖馬提亞堂。感恩以往母校提供不同的事奉機會，包括中一迎新營、敬拜隊、午間培育小組等，這不只培養了我一顆樂意事奉的心，更令我學習如何與他人合作籌備活動、如何成為一名謙卑的領導者，讓我於教會中也願意擔任小組組長、詩班等崗位。



最後，我想分享一個畢業時的小片段，當年學校邀請了Watoto兒童合唱團表演，他們是一班來自非洲的小朋友，他們因戰爭、父母離異等原因於破碎家庭成長，甚至被遺棄，而Watoto則成了他們長大的地方，那次是我聽過最扣人心弦的音樂和見證。表演後，在老師的口中得知校長有帶領學生到非洲Watoto村的念頭，那時的我也希望能夠親身了解他們的生活，結果老師竟帶着全憑匹夫之勇的我來到校長面前推薦我參加，雖然最後未能成團，而整件事看似是無稽之談，卻令我明白要把握那一剎那的衝動去突破自我。在大學畢業後，我回想起那一刻被Watoto的感動和老師的勇氣，便報名參加了Watoto的義工團，親身到訪在烏干達的兒童村，與當地人一起建設社區，聆聽當地兒童生命的故事，用當地的音樂一起讚美上帝的恩典，令我慢慢明白義工的身份，其實並不是我來服務他們，是他們令我感受到那份可以打破隔膜的主內情誼，那份不可言喻的感動。

感謝母校的栽培和教育，祝願母校繼續在上主的恩典下作育英才，春風化雨。



陳皓

畢業年份：2021

現職：大學生

從小確診罕見病和血癌的我，擁有與眾不同的外表，這使我的童年和經歷也與別人截然不同。然而，白約翰的老師願意花時間開解和輔導我，讓我逐漸明白生命的意義。

儘管我的成績並不突出，但老師們從未放棄我，甚至發掘了我不同的長處。例如，第一次參加英文朗誦比賽便獲得季軍，多次在早會和週會上分享，並且參加校內不同的學會，製作STEAM作品等。

到了高中，一場突如其來的疫情打亂了許多人的計劃。長期停課和線上教學使我的成績一落千丈。當時，許多老師除了教導我們應有的知識，幫助我們迎戰DSE，還提供了更多生涯規劃的方向供我們參考。

雖然我的成績最終未如理想，但在老師的建議下，我得以在台灣升讀大學，主修大眾傳播。希望能跟隨老師的腳步，以生命影響生命，透過自己的經歷利用大眾傳播幫助更多人。即使在困難時刻，也能找到方向，並追隨自己的志向前進。



李思灝 Cody

畢業年份：2022

就讀學科及院校：樹仁大學社會工作學系

感謝老師的邀請，有幸能在母校40週年寫下一些「想當年」的經歷。時光荏苒，經已畢業2年，回望過去，那些中學回憶仍然歷歷在目。



中一的時候加入了管樂團的敲擊樂，除了學習音樂的知識，更在4年的練習中結識到不同的朋友和師兄姐。在中二中三的時候，被老師邀請參加了「生命培育師友計劃」，當時學校與聖馬提亞堂及聖馬提亞綜合青年服務合作，舉辦為期兩年的計劃，希望能培育我們的領導能力、生涯規劃，又為我們分配一對一的導師，幫助我們更認識自己的長處及短處。兩年的活動中，最深刻的是兩次的camp，當中經歷不同的歷奇活動，也讓我認識到一班很好的朋友，自此我更願意參加不同的學校活動。

雖然我的三年高中生活在疫情中度過，但慶幸仍然能夠參加敬拜隊Delight，能夠與朋友一起夾歌、出隊，是一件青春熱血的事。雖然首兩次出隊的我十分緊張和自卑，覺得自己有太多需要改善的地方，但感恩經過朋友及教練的鼓勵，令每次的演出更見進步。在Delight當中不只是讓我學習到團隊合作和「夾Band」，更多的是那一份歸屬感，因此畢業後若有空的話都會回到Delight探望師弟师妹，希望將那一份熱血，與志同道合的朋友「夾Band」的熱情傳承給他們。

相信大家都知道學校前樓梯有三塊板子，每每回到母校的時候也會與朋友開玩笑：雖然我的名字不在那三塊板子上，但你總會在學校不同的位置上看到我的樣子。經已闊別母校兩年，還認識我的師弟师妹可能已經寥寥可數，甚至老師都可能不太記得我，但最重要的是我在



白約翰的經歷、得着了甚麼，以至於影響着我今天想成為一名社工。作為一名白記人，很感恩六年中學生涯中遇到很多好的老師、社工，一起「出生入死」的朋友。雖然高中三年是在疫情中渡過，但因此令我更珍惜每一次能見到同學、老師，參加活動的機會。

林善美

畢業年份：2022

現職／就讀學科及院校：香港城市大學（語言學）

記得中一入學的時候遇到一個小學師姐，在她的推薦下我參加了組長計劃，然而我並不是一個十分喜歡擔任組長或領導者角色的人。中一結束後，因對於組長一職感極大負擔，中二的時候便沒有繼續參加計劃。但現在回想起來，中一的組長課程，確實幫助了我明白領導者是一個甚麼樣的角色，因此，後來中三我需要擔任組長的角色時，也沒有感到慌張。

此外，我記得曾在組長計劃的活動中參加了城市定向。在活動過程中，我與隊員曾幾次迷路，出於想盡快完成任務的壓力下，我主動向陌生人問路，從中發現問路其實並非我想像中可怕，同時亦克服了向陌生人求助的恐懼。

我本身是一個十分內向的人，雖然喜歡唱歌，但卻害怕站在台上表演。中二的時候，我的宗教科老師劉老師得知我的想法後，鼓勵我參加學校敬拜隊。敬拜隊裏有教練的指導以及隊員的陪伴，在多次練習和出隊後，我漸漸對於在台上表演變得沒有那麼緊張和恐懼。今年劉老師亦邀請我去看了一場香港浸會大學基督徒樂隊的音樂會，我感受到音樂與信仰的融合。回想起中學時期參加敬拜隊，與隊員之間一同練習和出隊的愉快時光，所以亦打算參加城市大學的基督徒樂隊。



黃逸朗

畢業年份：2022

就讀學科及院校：香港大學理學士

感想：光陰似箭，日月如梭。很快母校已迎來40週年，我已經畢業兩年了，想不到仍獲邀為校慶特刊作分享，就此分享一下我的經歷和體會。



中一的時候，我還是「小學雞」，初來報到，面對陌生的環境，相對害羞、寡言。有幸地能在中二參加師友培育計劃，當中的活動給予我機會拓闊視野，亦讓我認識到現在的朋友。自此，我開始嘗試新事物。我喜歡音樂和彈鋼琴，希望能在台上演出。於是我參加了學校的敬拜隊Delight及成為合唱團的司琴。最初幾次的演出我也十分緊張，生怕會在台上出醜，幸得教練和隊員的支持及鼓勵，加上一次次的練習，增強了我的信心，亦提升了我的演奏技巧，更讓我喜歡音樂和敬拜隊。因此在畢業後我回校作Delight的助教，協助師弟妹表演。

中三的時候，有幸參與國際科學奧林匹克比賽的訓練。一眾老師在升中四前的暑假為我們密集補課，教授高中的理科課程，對我來說充滿挑戰性，最後得到三等獎的成績。及後在中四參加香港青少年科技創新大賽及科學青苗獎，每日放學後就在Bio Lab為研究做實驗，離開學校時已是黃昏。最後在香港青少年科技創新大賽得到優異獎，科學青苗獎得到第三名，我亦因為這些比賽而得到修讀短期大學課程的機會。這些比賽增加我做實驗的經驗，更增加我對學科的知識，協助我適應高中理科及大學的課程。

當我第一次進入學校禮堂時，我看到有三塊寫滿名字的板，分別是每屆成績最優秀同學、領袖生長及學生會會長（現在在樓梯的牆上）。我當時有着「我的名字要出現在這三塊板上」的想法。結果我沒有成為學生會會長，成績亦不是很好，只有領袖生長的那塊版有我的名字。對於中一時的我，能在板上留下名字，可能是個很大的成就，但對於現在的我卻是微不足道。即使名字刻在板上，十年後未必有人知道是誰，亦不會有人提及。成就的榮耀只是一時三刻，一塊名牌並不能概括我中學六年的得着。我覺得最重要的是過程。對我來說，學校不只是提供書本上的學習，更多是提供機會，讓我自我增值，豐富閱歷。六年的中學生活不算是多姿多彩，但在這裏相處的人和經歷的事能讓我感受良多，我很高興能入讀聖公會白約翰會督中學。

林芷澄

畢業年份：2024

就讀學科及院校：香港大學藥劑學學士

時光荏苒，數月前我離開母校，順利入讀香港大學，一切都離不開母校六年來的悉心栽培與支持，讓現在的我有足夠的勇氣面對各種困難與挑戰。回想當初，初來乍到的我看着琳琅滿目的課外活動，不知該如何選擇，於是在朋友的提議下加入了學校的敬拜隊Delight，誰曾想到，這一加入就是六年。由一位不知所措的新人，到逐漸成為會指導師弟妹的角色；由第一次站在禮堂的舞台上，看到台下幾百對眼睛害怕得發抖，到可以獨唱。謝謝天父的帶領，讓我成為Delight的一份子，可以用音樂事奉祂，也令我變得不再怯懦。



到了高中時，儘管正值疫情，母校依然傾力支持我們機械人隊，讓我們得以代表香港到瑞士日內瓦參加2022 FIRST Global Challenge。那三個月是我中學生涯最美好，最珍貴的回憶，不論是否假期，風吹雨打，每天都與隊員們回校準備比賽，後來更是留校至晚上十時多才離開。在預備過程當中，我們一起經歷種種困難，亦有意見不合的時候，但大家總是有默契的互相包容體諒，正是這樣的經歷加上日以繼夜的相處，令隊友和老師成為了我的人生中不可或缺的一部分。直至現在我仍然很感恩中學時能遇上這班良師益友，在最低落的時候有他們的陪伴。記憶很深刻的一次，不記得哪天收到了一份測驗，成績並未達到自己的高要求，因此整天都不在狀態，無法專注在機械人訓練上，於是便向老師提出想一個人到走廊上透氣。不久，老師走出來問我發生了甚麼事，壓抑已久的情緒在那一刻得以釋放。了解來龍去脈後，老師告訴我既然盡力了，結果就算不如意也要學會放手，只是校內一個小測，輕鬆一點，跌倒便起身再接再厲。後來，隊員們也走出來安慰我，不斷鼓勵和肯定我。在這個環境中成長，我做事的心態漸漸改變，不會再過於執著。

直至應考DSE，我終於學會能以平常心面對，不再以成績定義自己。雖然放榜時成績未如理想，可幸的是，母校提名申請的直接錄取計劃成功，我仍得以進入心儀學系及院校就讀。在這段旅程中，我深刻體會到自信、支持和鼓勵的重要性，正是這些珍貴的回憶和友誼，塑造了今天的我。未來的路還很長，我會秉持著感恩的心，勇敢迎接每一個挑戰。

曾康晴

畢業年份：2024

就讀學科及院校：香港中文大學醫學院藥劑學系

感想：六年光陰轉瞬即逝，遙想我中一入學的時候，最令我印象深刻的便是那三塊懸掛在禮堂兩側的名字牆。上面赫然刻着歷屆領袖生、學生會會長和文憑試成績優異的師兄姊們的名字。和如今不同的是，它們現在已經被搬遷至一樓前樓梯的牆壁了，並有愈來愈多名字被刻上。那天是中一迎新日，中一剛入學，懵懂的我站在那幅牆前，對父親說：「總有一日我的名字會在這上面！」當時我並不知道這句說話將會對我接下來這六年中學生涯有多麼深重的影響。



直至中二末，透過自薦，面試和篩選成為領袖生。仍記得中三的我首次接過那個藍色見習領袖生襟章時那雀躍的心情，每天佩戴着那襟章在胸前便是最大的榮耀。即使後來經歷疫情和停課，亦無阻我繼續以領袖生的身份為同學服務。那時只認為領袖生的職責就是在樓層當值，管理秩序，後來在高中有幸成為高級副領袖生長甚至領袖生長後，才明白當中的責任和義務。

中五的我作為領袖生長，開始要接管和制訂很多政策和更表。當中要思考計畫可行性，面對人手增加，在各方面人員的協調，更是要重新適應在疫情後復課的各種復常安排。期間有不少疑難和問題，例如：疫情後的早會當值和午膳當值安排。要知道在疫情期間，取消了兩年的早會並實施了半日上課，以至於整個領袖生團隊並不熟悉當值安排，出現斷層的情況。我和另外兩位領袖生長在暑假時便不斷和三位負責老師，分別是張汶彬老師、麥淑雯老師和陳憲潮老師開會商討。幸有他們從旁悉心引導，我們才能在開學前順利制訂可行方案並解決問題。

學校非常重視領袖生團隊的協作精神，團隊之間的溝通和協調更是成為一個合格的領袖所需要學習的課題。因為領袖生團隊有着來自中三至中五的同學，要想在我們八十幾人之間建立一個強大的連結實屬不易。因此學校和三位老師一直致力舉辦一些領袖訓練活動來讓我們彼此之間更加熟絡，例如：領袖生訓練日營和活動工作坊。當中有一些協作遊戲，在放鬆學業壓力之餘，可以和不同年級的領袖生互動，大大提高平日當值或會議時的效率。在遊戲後亦有分組反思的環節，讓我們聯想遊戲中的元素和作為領袖生的職責有什麼相似之處，讓我獲益良多。學校更安排我們外出參與一些聯校交流，和友校的領袖生互動，分享大家獨特的管理模式，彼此學習。當中的收穫不止是溝通技巧，更是和自己團隊間、友校間的友誼有更緊密的聯繫。

畢業時，校服的胸口上已經滿佈掛上領袖生章的小孔，印證著這幾年的努力。我再一次站到那面牆前，和自己的名字合照留念。回想起中一時那句「總有一日我的名字會在這上面！」沒想到，幼時的一句戲言竟然成真了。

鄧芷欣

畢業年份：2025

現職：學生

我是鄧芷欣，談論起我的名字，對於眾老師來說一定不是一個令人省心的存在，何以見得？事實上每間學校，乃至每個群體，只有百分之二十的人最能引起他人的關注，就是那極端好的百分之十和極端差的百分之十。然而在運動上屬於那頭百分之十的我；在成績上卻是最後百分之十，我明白運動和學業可能難以兩全其美，但這極端的對比卻引起不少老師的關注。或許我的生活已經能稱作半職運動員，每天除了上課時間就是在訓練、在比賽，在運動上我對自己有着很高的要求，要麼不做，要做就要把這件事做到最好，有時甚至會把目標定得遙不可及，於是為了達到那遙不可及的目標，我總是低着頭不斷向前衝，然而這是一把雙刃劍。的確不斷地向前衝為我帶來了不少成就，成為葛量洪傑出運動員、南華早報年度學生、傑出少年等，林林總總的獎項都是我從未獲得過的榮譽；但獎項背後更多的卻是對自己的忽視，小至每天的生活，以及學業成績，還有我的身體狀況。

承蒙老師的信任，我由中四起擔任田徑及羽毛球隊隊長，這兩項運動其實截然不同，田徑要求日復一日的訓練，雖然枯燥，但也不至令我失去興趣，比賽的對手來來去去也是那些，但每次的突破都能為我帶來一絲喜悅；而羽毛球是對壘項目，雖然訓練依舊刻苦，但能從中享受與隊友的溝通和配合，如果說田徑是單打獨鬥，那麼羽毛球就是和隊友共創佳績。因為訓練場地的限制，我總要在放學後趕往將軍澳或灣仔運動場，一訓練就是兩三小時，回到家再早已是晚上十一時，這樣的生活作息令我無暇兼顧學業，成績也從此一落千丈。在參加團契的契機下，我認識了校牧陳榮豐牧師，他不但細心聆聽了我的經歷，更願意在他繁忙的公務中，抽時間陪伴及鼓勵我，甚至用他休息的時間來回答我的問題。當時我的成績不算出眾，但卻有了明顯的進步。不斷的訓練令腦內產生不少的多巴胺，身體處於亢奮的狀態，手腳的疼痛我也只當是肌肉疲勞，沒有過多的關注。直至一次學界比賽，右手比賽後疼痛，而我仍然認為只是肌肉疲勞，呂滄方老師關心我的狀況，才令我驚覺這疼痛已經超越了肌肉疲勞，在我仍然認為影響不大的時候，她用行動證明了我是錯的。她為我預約並和我一起去見了物理治療師，我脫下外套物理治療師看到我手臂後那錯愕的表情，仍歷歷在目。隨即我便去了急症室，那時已經是晚上八、九時，呂老師仍然以訊息安慰我、告訴我不用太擔心，一直陪我等待，直至我上到病房，

她才叮囑我早點休息，有結果後再告訴她，她在我認為沒有問題的時候，堅持了自己的觀點，也因為這樣我能在病情仍可控制的時間內就醫，經歷了手術、復康，再次重投訓練。但在手漸漸康復的時候，腳的傷患亦悄悄地到來。有了上次的經驗，今次我不再倔強，第一時間去檢查，幸運的是這次腳的受傷還不至於需要手術治療，但是腳的受傷加上手的舊患，令我不得不坐上輪椅。然而這時已經開學了，因此我也只能坐着輪椅到課室上課，與其說上課，這兩個星期我出現在醫療室的時間比課室更多，除了老師們的輪番關心，校務處職員乃至校工對我的照顧也是無微不至。在白約翰這個大環境下成長，我漸漸從低谷爬起，從而成就了今天的我。說起老師對我的影響，理所當然體育老師對我的影響舉足輕重，縱使每位老師都是獨一無二，但白約翰的兩位體育老師——呂滄方老師及張汶彬老師對我來說影響力卻是無可比擬的，他們像父母一樣關心我，雖然有時會有點囉嗦，卻有時會令我會心一笑，又會教我正確的價值觀，「勝不驕，敗不餒」。在我比賽失利或否定自己時，他們總會在旁肯定我所做出的成績；問他們問題時，他們會不厭其煩地回覆我，在放學後，他們不惜犧牲自己的時間耐心地解答我的問題；每當我陷入自我懷疑時，他們都會無條件支持、相信我，相信我能從谷底爬起，不斷開解我。還有不得不提各科任老師，有時我因比賽或傷患缺席時，他們理解我因這些總總原因缺席，回校後他們會單獨與我補課，明確告訴我遇不明白處只要問他們，他們一定會抽空回答，不要因此感到害羞，在我背後默默助我追上進度。這些幫助都不是必然的，因此我很感恩自己能遇上白約翰中的每位老師。



鳴謝

陳榮豐牧師

黃美意副校長

簡玉冰副校長

張秀琴老師

陳潔梅老師

陳玉華老師

張汶彬老師

林安妮老師

麥淑雯老師

王淑賢老師

黃丞鋒老師

王力克校長

王敏嫻副校長

鄭晚晴副校長

劉月娟老師

鍾宜詩老師

陳憲潮老師

徐鳳明老師

梁佩玲老師

葉健文老師

王樂恆小姐

眾投稿校友

工作人員名單

顧問：王力克校長、黃美意副校長、王敏嫻副校長

編輯委員會：劉雅雯老師

林偉玲老師

方璧鈺老師

陳容彰老師

美術顧問：林安妮老師

封面設計：6A 陳樂怡同學



聖公會白約翰會督中學

S.K.H. Bishop Baker Secondary School

電話：24754778

傳真：24799150

電郵：bbs-mail@hkedcity.net

網址：www.skbbss.edu.hk

地址：新界元朗鳳攸南街 10 號