



FOUNDED 1851

# 我們在聖保羅的成長故事

聖保羅書院 ST. PAUL'S COLLEGE



## 校園適應篇

暑期升中銜接班不但幫助中一同學適應中學課程，更可讓大家盡早認識新同學。



### 暑期升中銜接課程

當我獲悉能升讀聖保羅書院，心裏當然感到興奮和期待。可是，想起我只是從一所普通小學而來的學生，要適應聖保羅的校園生活，確實很擔心。學校有見及此，特意在八月上旬舉辦升中銜接課程，提升我們英語運用的基本能力，課程包括數學科、科學科及綜合人文科的英文詞彙學習，令我們更容易適應以英語為教學語言的課程。我十分欣賞學校為我們舉辦這些課程，使我們能夠有足夠的時間去改善、裝備自己，好好迎接中一的校園生活。 **中一甲 張昊銘**

### 「大哥哥」計劃

學校安排中一級每班都有幾位高年級生來照顧及協助我們解決不同的問題。大哥哥在學期初時，每天都會特意走進我們的課室與我們聊天，從而接觸及了解我們，有時候也會跟我們一起用膳呢！我比較熟悉的三位大哥哥分別是中四級的盧哥哥、卓哥哥及李哥哥。盧哥哥和卓哥哥也是圖書館學會的成員，因此我也加入了圖書館學會，跟他們一起在圖書館裏為同學服務。除了在學校見面外，我們也會利用網上的群組聊天，彼此關係親密。此外，有時候我在圖書館做功課，他們也會主動走來問我有沒有學習上的疑問，非常樂意幫助我，這一點令我十分欣賞他們，也十分感謝他們的主動幫忙。大哥哥們也會詳細給我們介紹學校不同的課外活動和設施，好讓中一同學更快地適應中學的校園生活。 **中一戊 邱樂晞**



邱樂晞(前)與「大哥哥」盧澤軒、李志朗和卓嘉俊(後排左至右)合照。「大哥哥」計劃是學校安排高年級的同學關顧中一的學弟，幫助他們適應中學生活。



ST. PAUL'S COLLEGE



## 突破訓練營

一年過去，我漸漸適應了聖保羅的校園生活。長洲突破營的訓練，加強了我的自理能力、情緒智商、抗逆能力和團隊精神，對日後應付測驗和考試，以及專題研習方面有很大幫助。在訓練時，我經歷了很多難忘的第一次，比如第一次自己煮午飯；第一次在鄰近墳場的球場上席地而睡，徹夜難眠；第一次在三分鐘時限內完成沐浴。在訓練過程中，雖然有少許艱辛，但可體會大家的團結精神，是很值得的。況且，我還學會了凡事都以積極的態度面對，不應為怕失敗而放棄。做每一件事都要經過計劃、嘗試和檢討三個步驟。

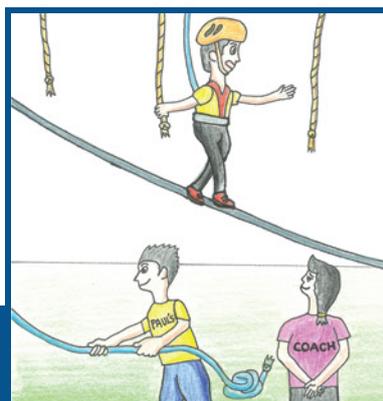
中一戊 鄺可圖



「煮飯仔」訓練中一同學的自理能力。

七手八腳齊起營，是訓練團隊精神的好時機。

任務完成，帳篷搭好了，Yeah！



刺激的高空鋼索訓練帶給我全新的體驗。過程中我不但學會了人與人之間互相信任的重要，也學會了團隊合作精神。

圖、文 / 中一丁 王詒葦

## 老師的支持與鼓勵

聖保羅有很多熱愛教學的老師，例如任教英文科的外籍老師Mr. Ryan。開學初學習散漫的我，在他的循循善誘下，現在變得積極了。Mr. Ryan教學生動，激發我們的思維，並使我對運用英語溝通更有信心。我真的要好好感謝他。

中一己 林莊健

在聖保羅，我感受到老師們對同學無微不至的照顧，例如在大考中，我中史科考得不太理想，老師便說了一句：「不用灰心，人生總有起起落落，下年再繼續努力！」聽過這句話後，你可能會覺得沒有甚麼大不了，但是我覺得很感動。因為這是出於老師的真心，也變成我向前邁進，重新振作的推動力。我在此衷心感謝曾經教導我的老師們。

中一己 李逸朗

林莊健從Mr. Ryan手裏領取比賽獎狀。

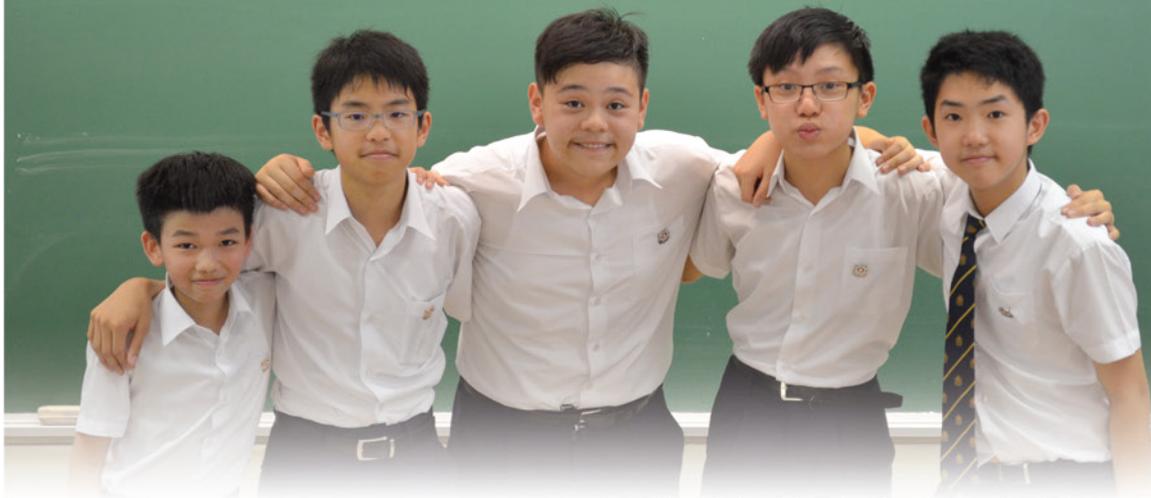
聖保羅師生相處融洽，彼此感情真摯。



## 沿途有您

時間過得真快啊，一年就如箭般飛過了。雖然說這只是我在聖保羅的第一年，但是我已經可以感受到同學間的兄弟之情。中一開學的首天，學校裏我認識的同學只有三個。當時想著如果認識不到其他同學，那我在中學的生活就跟他們相依為命吧。可是意想不到的就是開學第二天，我已經認識了很多在我人生中很重要的朋友。自從那天起，我在學校所有的活動、比賽都離不開他們。他們會在每堂上完後等我一起走到另一個課室，他們會在放學後等我踏出學校大門才一起回家，又會在我心情低落時用盡他們的方法來安慰我，所以說我可以認識到這班兄弟，真的很幸福。

中一乙 徐千帆



徐千帆(右二)在中一的校園生活中已找得一班知己好友。

*Brothers here we stand together  
all for each and each for all* — 校歌摘錄



開心旅行日是同學培養感情的好機會。

## 齊心合力

這一年的校園生活中，我很感謝所有同學讓我從心感受到甚麼是兄弟情。大的事情，如戲劇活動大家齊心準備，使表演成功；生命教育比賽大家合力拍攝影片參與比賽，為班增光。小的事情，如日常學習中，同學不懂時我教他，我不懂時他教我；旅行日大家一起無私地把重重的食物、餐具、燒烤用品拿到場地，然後一起幫忙起爐。當一邊的爐火熄了，另一爐的同學又會來幫忙起火，讓所有人最後也能享受燒烤樂趣。

中一丁 周晉謙



兄弟們加油，快要完成了！

## 互相信任

學校各種團隊活動，建立了我們的「手足之情」。

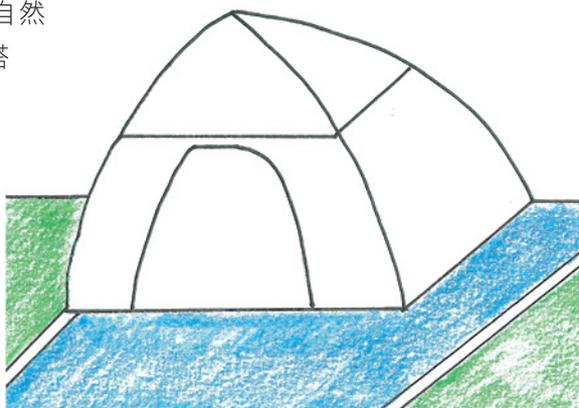
學期初的突破訓練營中，有一個活動叫「信任天梯」，我們每兩人拿著一支「鐵通」，全班同學合併組成「天梯」，讓其他同學走過，通過活動建立起我們的互信和手足情。

班際足球比賽，也令我們更團結。我和隊友建立了默契，披荊斬棘進入四強。我希望這份情誼能一直維持下去。 中一丁 伍敦文

## 互相幫助

在學習上，當同學遇上疑難而我又懂的話，我會嘗試給他講解，令他明白。在中一突破營中，導師要求我們親自做飯而有一位同學不懂，懂的我便教他，最終他也順利完成。你幫助同學，同學自然也會幫助你。在營中，我們需要搭起一個帳篷，雖然我聽過導師的講解，但我還是未能掌握。當我在不知所措之際，那位我教過他做飯的同學前來協助我，還教了我很多關於搭建帳篷的知識呢！

文 / 中一乙 霍吳謙  
圖 / 中一丙 陳柏匡



保羅人 兄弟情 人人為我 我為人人

— 聖保羅精神

# 全人培育篇



## 志於道 據於德 依於仁 遊於藝

本校重視學生德、智、體、群、美的全人培育。禮堂內的題字：「志於道·據於德·依於仁·遊於藝」《論語·述而》，時刻提醒同學樹立崇高理想、培養高尚品德、心懷仁慈友愛、陶冶高雅情操。



## 何睿銘

### 香港大學工商管理學學士(法學)及法學士(雙學位課程)一年級

中一時，常有人問我為何不嘗試報讀其他學校，我實在不知道，只能答：「我覺得我會喜愛聖保羅！」

聖保羅的學生都是陶泥，想像得到的形狀都有辦法鑄成。感謝學校讓「花心」的我自由參加不同類型的課外活動，讓我在語文、科學、音樂、體育等範疇都有機會代表學校參賽，在更大的圈子與人切磋砥礪；感謝學校讓我在

短短六年間能到倫敦、北京、宜蘭三地交流或考察，接受衝擊，開拓視野；特別感謝學校老師的支持和體諒，讓我這個年輕小伙子在繽紛的校園生活中能順心地應付學業。

聖保羅是一個大家庭，一個魅力無窮的大家庭。在這裏我體驗過學界比賽中一起喊口號的激情；我體驗過結識各行各業的師兄的溫暖；當然最精彩的還是和同學及老師一起建立的瑣碎但刻骨銘心的回憶。

現在中六畢業，我想乘時光機返回從前，告訴身邊人：「我熱愛聖保羅！」



67-69  
般咸道  
Bonham Road



## 馬創森

### 香港大學工商管理學士(國際商業及環球管理)一年級

回想過去六年的校園生活，我有幸能夠成為學長會的一員，在學校舉辦的一系列活動中提供協助：場地佈置、人手安排、維持秩序，以確保每項活動能夠順利地進行。這種「領導技能」的培養，讓我學會如何去凝聚彼此，向著同樣的目標一起努力。在聖保羅，我學會尊重一件事，便會奮不顧身地去把它做到最好。相信在未來，這信念也會是我向理想前進，所不可缺少的人生態度。

對我而言，準備公開試的那段時間，是我在聖保羅最珍貴的片段：保羅兄弟間的互相支持和鼓勵，恩師們孜孜不倦的提點和教學，讓我感到無比的溫暖，即使感到疲憊也咬緊牙關，堅持下去。能在聖保羅遇見各位，滿滿的感謝，已經種在我的心田裏！

## 紀念

### 香港中文大學理學院一年級

我在高中的兩年間擔任輔導學會會長，這給予我籌辦各種活動的機會，並與不同同學協作，當中讓我學習以一顆謙虛的心聆聽別人，學習從他人的角度去思考他們的需要和感受。此外，因擔任會長的關係，我需要主動提出意見和帶領組員，這促使我主動發言，我從一個文靜的人變得積極主動了！

此外，學校提供多元化的課外活動和考察團，擴闊我們的視野，豐富我們的學識，聖保羅給我的裝備實在數之不盡。

## 唐施諾

### 美國印第安納大學積可斯音樂學院一年級

學校在培育學生音樂造詣上不遺餘力，聘請多位來自不同國家的音樂家作為駐校藝術家，還有資深的指揮作樂團的指揮，並多次帶領我們到外地作音樂文化交流及參加大師班，擴闊我們在音樂上的視野，增加腹中墨水。各位音樂老師的教誨、細心的栽培和協助，也令我們在音樂表演路上更順遂暢然。我中五那年，學校管弦樂團在老師和同學們的共同努力下終於在比賽中奪冠，作為樂團首席小提琴手的我當然感到無比自豪，而回顧其中，各樂手在過程中互相勉勵，保持心胸廣闊，虛心接納各方意見以作改善，不僅令樂團的表現越見成熟，也令各人成長不少。

誠然，聖保羅書院給了我許多去編織我的音樂夢，輔助我發掘潛能。但願在未來的大學生活裏，我可以繼續在音樂表演上濺起朵朵浪花，綻放另一番歡愉。

重武重文兼重道

尊人尊己更尊師

——全人培育精神



## 立志行醫

### 以生命影響生命 與病人共渡難關



#### 蔡明康 香港大學內外全科醫學系五年級

當決定要踏上從醫之路，其實亦是選擇了一種責任感和使命，要準備面對辛苦和挑戰，用一生作為病人在生理、心靈，以至信仰上的醫治者、同行者。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。

記得在中學的課堂上，老師曾教授孔子的忠恕之道，包括「己欲立而立人，己欲達而達人」和「己所不欲，勿施於人」，當時的我只覺得這是大道理，但在習醫其間，我深深體會到醫者往往要設身處地替別人設想，這才有資格陪同人類走過生、老、病、死。此外，在聖保羅所學到的品德情意和人文精神，能夠培養我以謙卑敦厚的態度去面對日新月異的醫學知識。



受母校「環宇教室」的啟發，蔡明康在醫科四年級時赴印度的窮鄉僻壤實習兩個月。



## Justice, Honour, Truth and Virtue

校訓烙印在同學心中，成為大家立足社會的待人處事之道。

### 張恩民 香港中文大學內外全科醫學系一年級

在2003年的非典型肺炎疫症中，在報章上看到醫護人員的努力，看到他們如何竭力與疾病對抗，使我想成為一名醫生，去幫助有需要的人。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消滅，這也令我希望成為一名醫生。



母校着重學生的全人發展，提供了一個環境讓學生可參與不同的活動，例如：我在中學時參加的合唱團、童軍、弘道編輯等，都讓我有機會學習如何與人溝通合作及分配工作。這些都對我在大學醫學院面對繁重的課務和將來在醫院工作時更得心應手。

### 梁耀祖 香港中文大學內外全科醫學系一年級

就讀聖保羅時，有志同道合的夥伴有着行醫夢，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。杏林路上的同伴往往才高八斗，一山還有一山高。在醫學之路上，我期望見賢思齊，改善自我，腳步不停下了。



張恩民(上圖後排中間者)、梁耀祖(右圖)在醫學院新生白袍典禮上留影，兩人向「行醫夢」又邁進一步。



### 張諾行 香港大學內外全科醫學系三年級

在聖保羅的早會、宗教周都會接觸到基督教的信仰，當時我並沒有想過要再加以探索，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。聖保羅的宗教培育，亦促使現在的我參與社會服務活動，如到大埔醫院善終療養院探訪病人，傾聽他們的心事，排解他們的鬱結。



### 譚竣壕 香港大學內外全科醫學系三年級

母校老師對教育的熱誠，深深感染了我，令我對醫學學習也要抱着十分認真的態度。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，也未必能夠為病人帶來最大的幫助。



聖保羅醫科生設有通訊群組，現有十八位成員。雖然已在聖保羅畢業，但彼此仍互相聯繫與照應，體現「保羅人·兄弟情」的恆久。

我們邀請您一起來編寫更美好、更豐盛的成長故事。



聖保羅書院 香港般咸道67-69號 電話：2546 2241 網頁：www.spc.edu.hk