



品德情意教育  
愛與關懷 培育豐盛人生

中華基督教會方潤華中學

吳俊雄校長、朱佩貞主任

# 辦學宗旨

本校為中華基督教會香港區會直屬學校，秉承區會以結合傳道服務精神為宗旨，使學生在本校悉心培育下，身、心、靈三方面能得到均衡發展。

# 辦學願景

並肩培育豐盛生命，携手見證基督大愛

# 校訓

行公義、好憐憫、存謙卑心、與神同行

# 2021-2024三年發展計劃 關注事項

一. 提升學與教效能

二. 培養學生成為世界公民

# 我們期待方中學生的四大特質

愛神愛人

P. A. I. R.

探索求真

Inquisitive

自律自主

Autonomous

堅毅鑽研

Persevering

逆境自強

Resilient

學校的4種學生特質可以分為兩個範疇來看。

探索求真、堅毅鑽研  
屬於求學方面對同學的要求。

自律自主、逆境自強  
就是個人品格的培育。

# 愛神愛人

探索求真、堅毅鑽研  
自律自主、逆境自強

學校願景

愛神愛人

堅毅鑽研、探索求真、自律自主、逆境自強

中五及中六級

感恩回饋、規劃人生、自我突破

中三及中四級

感恩、確立目標、探索世界

中一及中二級

堅毅、守規、  
尊重、關愛、承擔

# 班級經營

定期進行級會-制定不同階段的班級經營方向

**班級經營** 全校老師、副校長均擔任班主任

第一次 9-10月

- 建立班風

第二次 11-1月

- 訂立溫習計劃

第三次 2-3月

- 重新出發 訂立目標 / 學習策略

第四次 4-6月

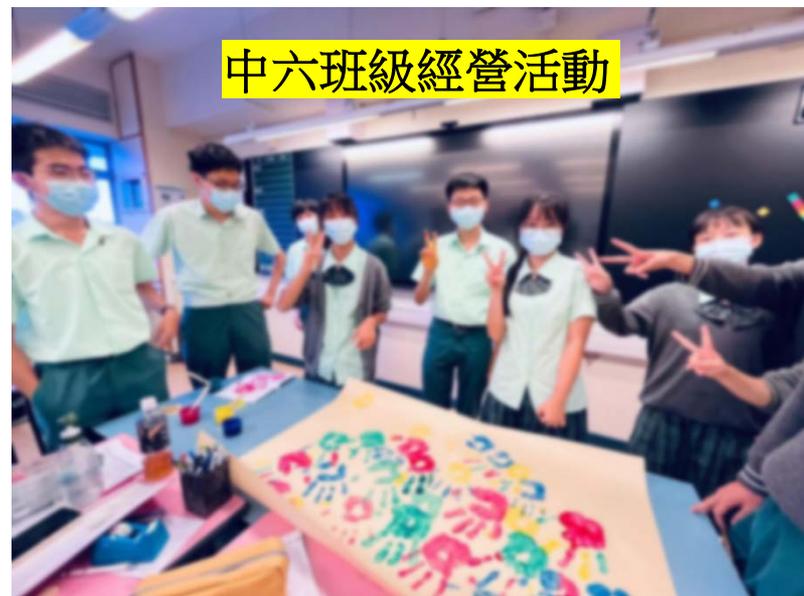
- 關注學生個人成長及計劃未來

第一階段

建立班風

## 班級經營\_相關時段及資源

- 早上及放學 班主任節時段
- 初中成長課時段
- 9月2日(11:15-12:30) 及 9月21日(周會時段)
- 星期二(DAY 2 DAY 7) 8:40 – 9:00
- 中一至中六級 每級\$4000



中六班級經營活動



各級進行班際閃避球比賽

由學生統籌的中四聯班活動

# 真情對話600秒



同學可嘗試在以下五個範疇訪問班主任，加深對班主任的認識和了解：

- A. 家庭生活 (例如：家住在哪一區？有沒有飼養寵物？)
- B. 學業 (例如：大學修讀哪一學科？中學時最喜歡哪個學科？)
- C. 喜好 (例如：喜歡吃什麼甜品？喜歡什麼顏色？)
- D. 工作 (例如：在學生任教了多少年？負責帶什麼課外活動？)
- E. 娛樂 (例如：喜歡看什麼電影？如何善用餘暇？)

## 班級經營活動 營造班風 (9-10月)

### 我最想問班主任老師的三條問題是...

#### 「尋人BINGO」

任務：請訪問班內同學及老師，用最短時間找出符合以下特徵人士，邀請他們簽名及記下他們的名字。

規則：不可自己簽名、簽名者不可重複

在小學時，曾是校隊代表的.....



簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

懂得玩樂器的...

簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

與自己興趣相同的...

我的興趣 \_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

曾經/現在有做義工...

簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

喜愛與人溝通的...



簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

喜愛閱讀的...



喜愛閱讀的書籍類別：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

喜歡韓國明星的...



簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

喜歡食甜品的...



簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

有近視的...

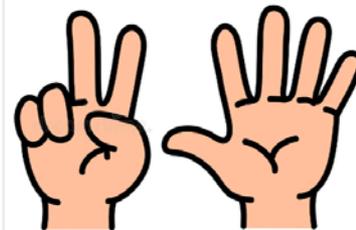


簽名：\_\_\_\_\_

喜歡別人稱呼他/她為：\_\_\_\_\_

#### 班級經營 小活動1

### Zoom Bingo



活動內容：

- 說明規則
- 老師讀出不同特徵，如同學符合該特徵，即收起手指
- 最先收起所有手指的同學，即可舉手/開咪叫BINGO (先讀出自己名字)

延伸活動內容：

- 邀請同學分享 (中間、最後)
- 向同學發問分享内容

# 代表我們的班相



- 關愛
- 承擔
- 尊重

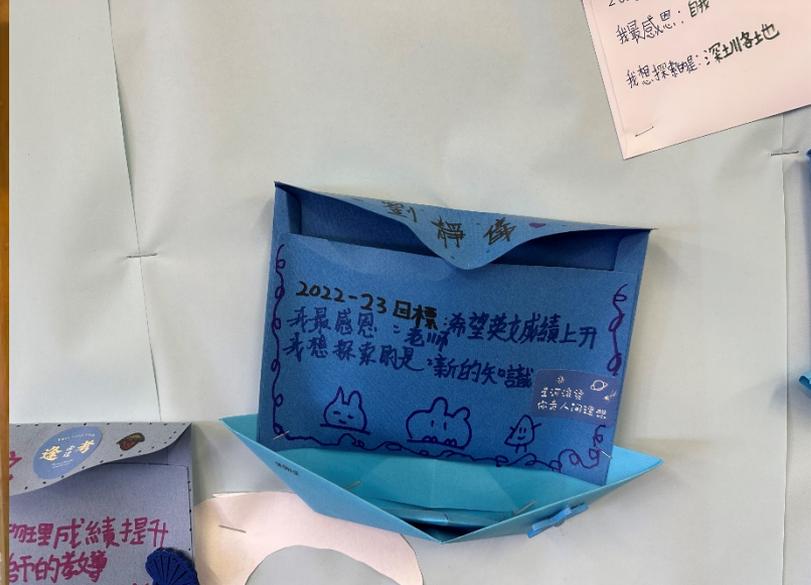
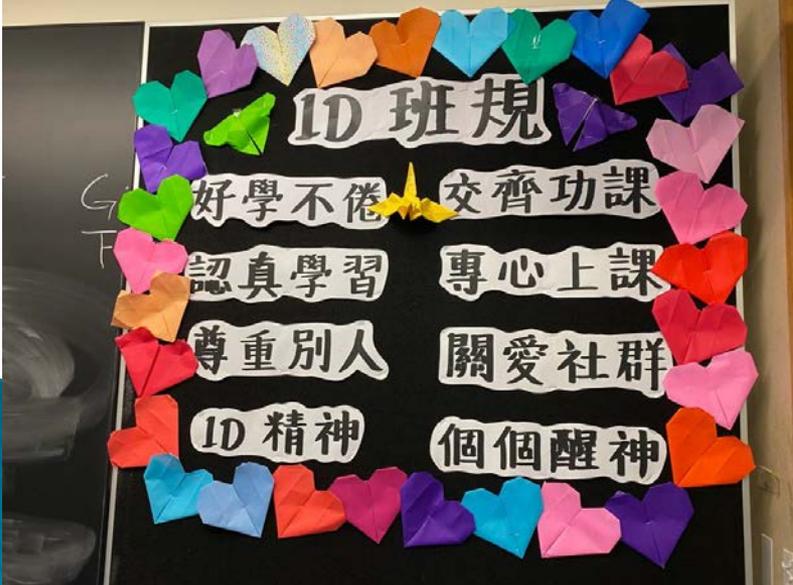
# 自律自主

# Autonomous

用TEAMS拍攝班相

圖庫 ✓  
大型圖庫  
在一起模式

活動可透過電子平台進行



# 班主任給學生的第一封信



## 班主任老師給學生的第一封信

班主任可以寫一張信給「未來班」的新同學，透過你的第一封信讓同學了解你的權力和希望，使老師和學生雙方對「未來班」產生責任和責任感。

(樣本 1)

親愛的 鍾大明 同學

你好！首先我熱誠的祝賀你即將來到「鍾名人」的學校——QSD 中學就讀。你現在一定十分渴望和渴望知道這個全新的班級會是怎樣的！你可曾想過這個「未來班」不但會有同學自己設計的頭銜、班旗、甚至自己的班名、口號和班歌，而且還有由同學自行選舉的班會、自己的班報和自行給老師評語呢？你一定十分希望能夠快生活在「未來班」這樣民主關懷的大家庭吧！告訴你，你已是這個「未來班」的成員了，迎接你的「未來班」將會因為有你而更加大溫暖！作為你的班主任和你的朋友，我誠誠懇懇祝你！

在新學期開課前，請允許我對你提出三點要求：

- (1) 請想一想，你有甚麼長相和魅力，在「未來班」的第一週內為大家做一件甚麼好事？讓人們因你的存在而感佩不已。
- (2) 請帶一本你的長卷回來，我們將將會建立一個屬於我們自己的班級書籍。
- (3) 請傾聽一句鼓勵自己和鼓勵同學的說話，這可以是一句座右銘、名人金句、詩語、……，或你將對自己說的鼓勵話。

讀到這裏，你或許會在心裡猜測：這位班主任是男的，還是女的？是年老的，還是年輕的？…… 就像我會於想了一樣，不過別急，就快要開學了，以後我們會有很多朝夕相處的機會，結下學期的情誼，就讓我們在「迎新日」相見吧！

剛開始識你的  
班主任老師  
201x年x月x日



活動可透過電子平台進行



# 班級經營活動 建立關係



## 12樣禮物的意義：

1. 牙籤：提醒你挑出別人的長處。
2. 橡筋：提醒你保持彈性，每件事情都能完成。
3. 膠布：恢復別人以及自己受傷的感情。
4. 鉛筆：寫下你每天的願望。
5. 橡皮擦：提醒你每個人都會犯錯，沒關係的。
6. 口香膠：提醒你堅持下去就能完成工作。而且當你嘗試時，你會得到樂趣。
7. 棉花球：提醒你這間教室充滿和善的言語與溫暖的感情。
8. 朱古力：當你沮喪時會讓你舒服些。
9. 紙巾：提醒你幫別人擦乾眼淚。
10. 金線：記得用友情把我們的心綁在一起。
11. 銅板：提醒你，你是有價值而且特殊的。
12. 救生員：（糖果代替，救生圈形），當你需要談一談時，你可以來找我。

## 自律自主

# Autonomous

- 關愛
- 承擔
- 尊重

# 班級經營

## 以班為單位外出體驗-全方位活動日

### 逆境自強

### Resilient



~堅毅、守規  
中一學生建立團隊互信



~自我突破  
中四級進行  
歷奇訓練



~關愛社區  
中二級大澳體驗漁鄉風情



~探索世界  
中三級同學桌球體驗



~愛神愛人  
中五級校牧  
帶領全級祈  
禱開始活動



~規劃人生  
中六學生進行大學模擬面試



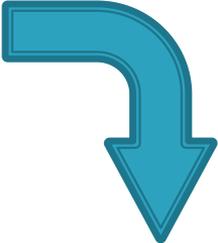
老師的鼓勵下，同學參加了由香港同心協會主辦的「第二屆全港同心中文寫作比賽」。她以悼念母親為題，寫了一篇《一封給媽媽的信》的文章，最後在比賽中，連同其他方中同學獲得了殊榮，大家均感欣慰。

# 第二階段

訂立溫習計劃

十一月			1	2	2	3	3	4	4	5	5
	6	7	8	8	9	9	10	10	11	12*	
	13	14	15	16	16	17	17	18	18	19	
	20	21	22	23	23	24	24	25#	25	26	
20	27	28	29	30	30						

自我反思  
自我檢視  
跟進



3-9/11 4/11  
11-12/11  
14/11 : 17/11 : 18/11 : 19/11

中一至中三級上學期統測：學界越野比賽  
資訊日  
資訊日後假期：全校旅行日：旅行日後假期：小學三人籃球

上學期統測表現  
自我檢視及跟進

反思

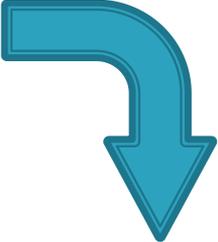
反思溫習成功/成效的原因

個人反思

班本反思

思考分數與反思的意義

可加入學生收到成績的感受/家人反應



先讓學生自我檢視自己的成績：  
- 滿意/不滿意  
- 最想改善的科目

科目	成績	你滿意自己的成績嗎？			你對自己的成績感到滿意嗎？		
		滿意	不滿意	滿意	不滿意	滿意	不滿意
中文	1	<input type="radio"/>					
English	1	<input type="radio"/>					
Mathematics	1	<input type="radio"/>					
Science	1	<input type="radio"/>					
History	1	<input type="radio"/>					
Geography	1	<input type="radio"/>					
音樂	1	<input type="radio"/>					

問題	是	否	程度
1. 回顧上一次的溫習時間，你在溫習時有沒有遇到以下的情況呢？請在右邊填寫一個圓圈。			
2. 你是在外邊溫習（例如：在樓下、樓下樓、圖書館、與別人一起溫習、到學校的圖書館溫習）還是獨自溫習？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. 溫習時有沒有遇到任何情況，不會溫習或會忘記內容？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. 溫習時的環境好，能讓你更專注於溫習嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. 溫習時有沒有遇到任何情況，不會溫習或會忘記內容？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. 溫習時的環境好，能讓你更專注於溫習嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. 溫習時的環境好，能讓你更專注於溫習嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8. 溫習時的環境好，能讓你更專注於溫習嗎？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

校曆表：12月 訂立目標

學生在考試前：預期各科成績

十二月				1	4	2	5	3
	4	5	6	6	7	7	8	9
	11	12	1	13	2	14	3	15
	18	19	6	20	21	22	23	24
15	25	26	27	28	29	30	31	

溫習方法與時間

# 班級經營 訂立溫習計劃 (11-1月)

探索求真

Inquisitive

Ng Wai Yu, (09)  
Winnie  
Englissans

PLAN  
Christmas Holiday Study Timetable

	22 Dec	23 Dec	24 Dec	Xmas Day	26 Dec	27 Dec	28 Dec	29 Dec	30 Dec	31 Dec	1 Jan	2 Jan
8:30 am - 12:30pm	tidy up time table + file	Reading			Attend Miss Poon's wedding!	recite words	study grammar		9am-1pm			
Lunch								finish holiday homework				
2pm - 5:30pm	Self-study ~2:30 - 5pm	recite words	Enjoy my holiday			ICT (notes)	Chinese CH1-3 (筆記及書)		Self-study 2:30 - 5:00pm			
Dinner												
7:30pm - 10pm	undecided	speaking										

Review all unfamiliar question types + review important points

M2 (標卷 + 功課)

● speaking time (after dinner)      ● reading time (morning)

Christmas Holiday Study Timetable

M張文 4A8 Katherine

	22 Dec	23 Dec	24 Dec	Xmas Day	26 Dec	27 Dec	28 Dec	29 Dec	30 Dec	31 Dec	1 Jan	2 Jan
8:30 am - 12:30pm	English 地理(x)											
Lunch												
2pm - 5:30pm	數學 經濟(x)											
Dinner												
7:30pm - 10pm	中 x2	中 英	中 x1	中 數	中 x1	中 英	中 x2	中 數	中 x1	中 英	中 x2	中 數

# 第三階段

重新出發 訂立目標

學習策略

## 成長型思維 Growth Mindset



## 固定型思維 Fixed Mindset

### 自我小測試

(按班本調節)

過去我通常……

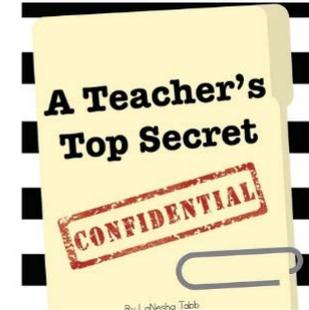
1. 遇到挫折時：「我盡力了，只能做成這樣了。」
2. 遇到挫折時：「我相信我最後都會解決到的。」
3. 別人的成功，會讓我感到壓力。
4. 別人的成功能給我帶來啟發。
5. 沒關係，每一次失誤都讓我得到成長。
6. 我不擅長這件事，它太難了，我放棄了。
7. 我不會coding，但只要我想學，就能學會。
8. 我可以做到的，只是要多花一些時間。

## 成長型思維 (老師自身的學習經歷分享)



(示例)

### 老師的秘密

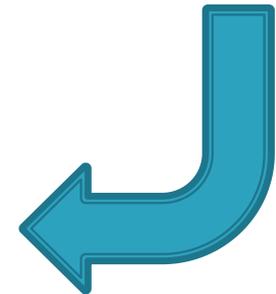


## THE POWER OF YET!



### 秘訣一：「not yet!」

- 「我學不好數學」請在句尾加上yet  
• 意味著： **你只是尚未學好數學而已；**
- 「這個我做不了」，請在句尾加上yet  
• 意味著： **你只是現在還做不了，但你已經開始在學著如何做了；**
- 「我試過了，但是不行」請在句尾加上yet  
• 意味著： **你只是這一次不行，繼續努力，下一次你會做得更好。**



# 高中學生工作坊

~確立目標

# 堅毅鑽研

## 訂立學習目標(GOAL SETTING) (2-3月)

# Persevering

**Internal Reference, please don't show in the classroom**

Date	1/02/2023 (4A), 7/02/2023 (4B, 4C, 4D)
Time	60 min (4A), 40 min (4B, 4C, 4D)
Topic	Review study strategies and skills

### Rundown

Time	Task	Slide	Material / Remarks
2:30 – 2:45 (10 min)	Warm-up and lead-in activity	Slide 2-26	If you'd like to use Kahoot! Version, please contact Terry. There are OTHER version of lead-in activity for Class Teachers' reference: T 字板
2:45 – 3:05 (10 min)	Review learning in core subjects	Slide 27-38	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stickers (red, green, yellow), A4 papers showing 中英數</li><li>- Color papers (for students to share their own practice)</li><li>- Based on the statistics in the class, play the corresponding subject videos</li><li>- Worksheet_1_subject_review</li></ul>
3:05 – 3:15 (10 min)	Growth mindset (成長型思維)	Slide 39-45	- Class Teacher could print out the slide 40 for students to complete
3:15 – 3:35 (10 min)	New start in 2 <sup>nd</sup> Term (下學期, 我可以作的新嘗試)	Slide 46 - 55	<ul style="list-style-type: none"><li>- Worksheet_2_Task_setup</li><li>- There are 3 students sharing videos, please choose the one suitable for your class</li></ul>
3:35 – 3:40	Conclusion & encouragement	Slide 56	



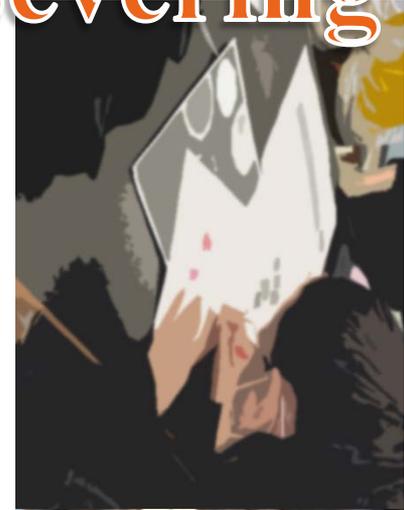
## S4 Goal Setting



## 初中學生工作坊 溫習技巧及策略(2-3月)

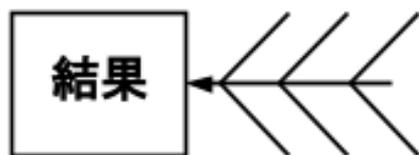
只供內部參考，不要展示予學生

時間	目標	內容	物資	協教同事
15分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>讓學生投入課堂</li> <li>讓學生反思如何可有效記憶?</li> </ul>	熱身活動 • 大腦測試(OPTIONAL) • 記憶測試	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白紙</li> <li>• SLIDE (分類圖)</li> <li>• 小錦囊</li> </ul>	QSIP
10分鐘	介紹及分辨不同的圖像組織	• 介紹及分辨不同的圖像組織: • 集中討論: 異同圖表及從屬關係圖表		QSIP
10分鐘	讓學生體驗應用圖像組織	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 簡介今日體驗活動內容(英文及科學)</li> <li>• 分派不同物資</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A3 紙(學校預備)</li> <li>• Marker 筆(學校預備)</li> </ul>	1A 班主任
15分鐘		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每位老師負責引導學生進行討論</li> <li>• 討論及整理筆記</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 小錦囊(學校預備)</li> <li>• 英文科、科學科工作紙</li> </ul>	
10分鐘	讓學生了解製作筆記需留意的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 老師使用APPLE TV展示同學作品</li> <li>• 老師回饋同學作品</li> </ul>		
10分鐘	總結本堂所學	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 總結</li> <li>• 互相學習/欣賞環節</li> </ul>	• Stickers(學校預備)	QSIP



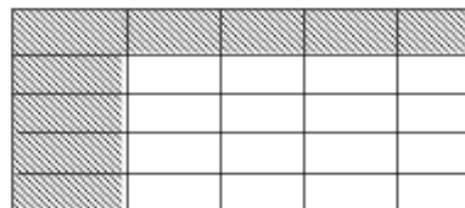
# 中一級 溫習方法- 筆記法

## 魚骨圖



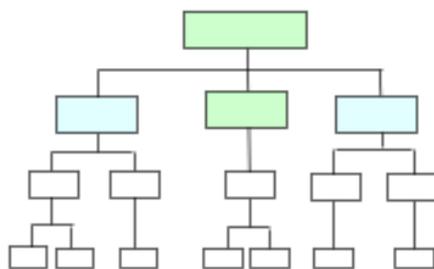
適用於探索因果關係

## 圖表



適用於有相同綱目的資料分類及作出比較

## 層級圖

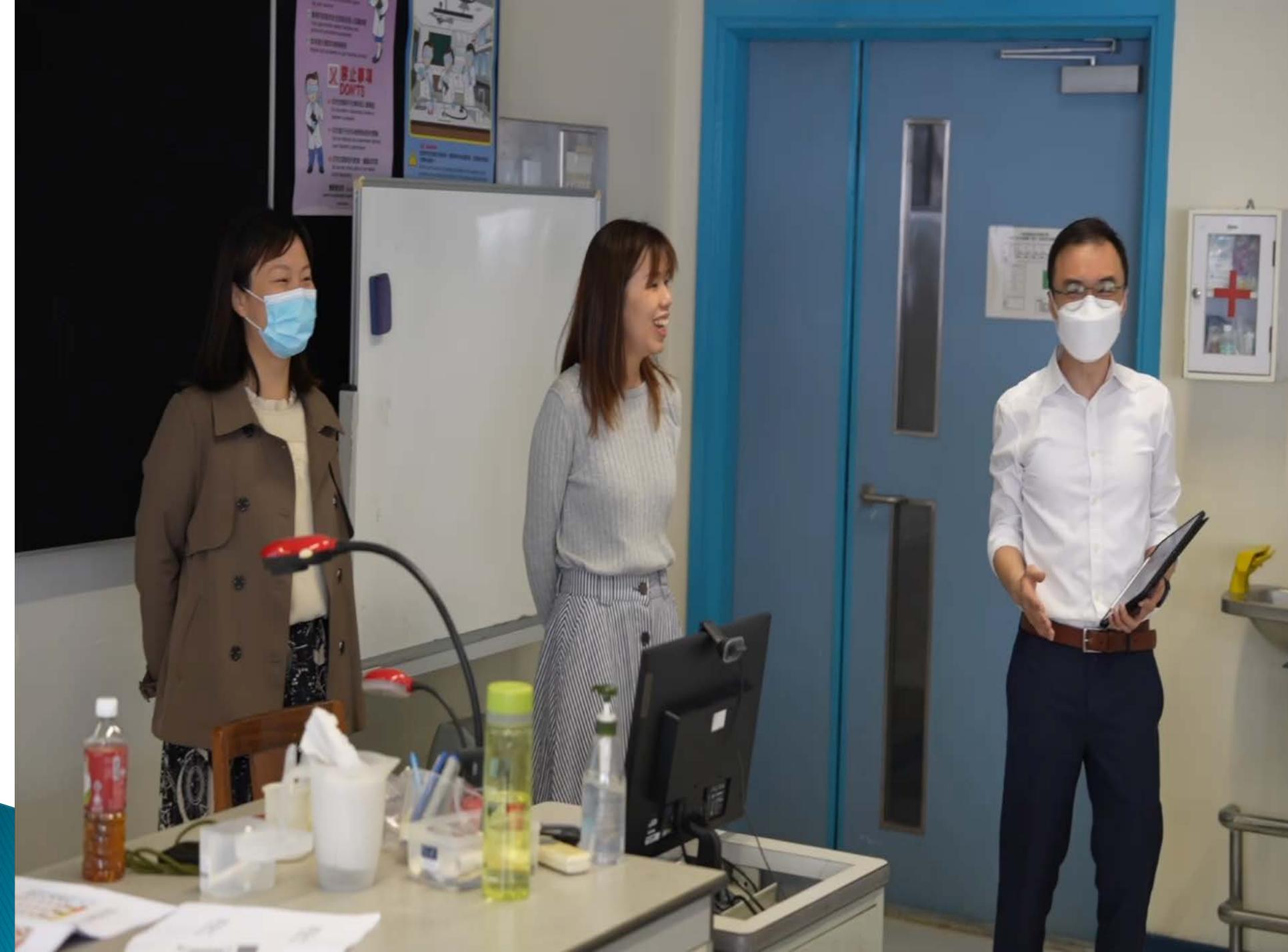


適用於將有層級關係的資料分類

## 流程圖



適用於處理有時序性的意念或事件



# 第四階段

關注學生個人成長  
計劃未來

初中學生工作坊  
交友之道(4-6月)

自律自主  
Autonomous

- 關愛
- 承擔
- 尊重

高中學生工作坊  
計劃將來(4-6月)

堅毅鑽研  
Persevering

- 確立目標
- 規劃人生

# 透過參與課外活動(劇社) 建立正向人生觀



過去兩年，受疫情影響，劇社面對排戲新挑戰，雖然由實體轉為網上形式進行，但無減學生對戲劇的熱情，最終比賽成功獲得多個大獎。



方中劇社每套劇目都是感人勵志的故事。如十五周年校慶音樂劇——The Rainbow，講述校友鄭凱尹抗癌時堅毅不屈的精神，激勵他人。

## 天使心聲

### 李詠詩 (校友)

角色：天使凱尹、凱尹

說真的，我很佩服凱尹，在抗癌的痛苦中，她不但沒有放棄，沒有消沈，更沒有埋怨，反而積極面對。她不忘關心別人，甚至去幫助其他人。她用笑容來面對一切，即使是健康的人，在面對難關時也難以做到。雖然凱尹的生命並不長，但活得十分精彩，有意義，用生命影響生命，值得我們學習。這次十分感恩能重返校園，為母校15周年演出，排戲期間與師弟妹的相處，讓我彷彿變回中學那充滿熱情、天真、活力的自己。能夠讓年紀不一、性格不同的我們打成一片，或許，這就是話劇神奇的力量吧！「不雨花猶落，無風絮自飛。」生命的可貴不在於長短，就讓我們活出屬於自己的彩虹吧！

### 黎家琪 5B

角色：少女凱尹

這次是我第一次參加話劇，有幸成為劇中的女主角之一。為了排戲而將差不多整個暑假都奉上了，但想到有機會站到台上表演，便深覺值得。看完了凱尹寫的書《有一種禮物叫痛苦》，覺得她真的很樂觀，她為身邊的人帶來了正能量，我也希望這次的舞台劇能代替凱尹將正能量帶給觀眾。



音樂劇是有關患癌校友鄭凱尹，記述她在患癌期間獲得身邊人對她無盡的關愛及奮鬥經歷。本校藉著鄭校友的事蹟，把愛與關懷的訊息和積極正面的人生觀，以生命影響生命的態度，讓同學反思生命的價值。

The 中華基督教會方潤華中學  
Rainbow

15<sup>th</sup>  
週年校慶音樂劇

10月13日	星期四	19:00 - 21:30(生命教育專場)
10月14日	星期五	14:30 - 17:00(生命教育專場)
10月14日	星期五	20:00 - 22:30(公演門票:\$150、\$100及\$50)

訂票及查詢：歡迎致電 2445 5833  
與劉希文小姐或余淑玲老師聯絡

約定你元朗劇院見!

音樂製作: 徐偉賢  
編劇: 卓柏麟、陳正君、余思明 特別鳴謝:  
導演: 陳正君、徐玉芬

一丁文化

# 在各科組培養學生正面的價值觀



學生憑着一封寫給媽媽的信，在全港中文寫作比賽中獲獎。



學生榮獲《向老師致敬》中文徵文比賽全港優異獎

透過不同活動，讓學生感受友愛同學，尊重長輩，培養孝心等美德，將正面價值觀滲到不同課堂。



整年進行的成長訓練營，訓練中一學生自律自主的能力



參觀故宮文化博物館及體驗傳統手工藝製作，讓同學加深識了解中華文化，有效提升國民身份認同和對祖國的歸屬感。

一個中六畢業生，他曾經很反叛，經常缺課，亦曾留級，我們都擔憂他的未來。在中四時，他參加了日營訓練後，在學習過程中深深反思了人生，改變了原有的學習態度。其後這男同學的成績突飛猛進，在校內考獲第一名，今年更在中學文憑試中獲得優異成績，獲香港科技大學工程學院取錄。



# 愛神愛人

- 早會分享、唱詩、讀經或祈禱
- 「校園牧者」訓練
- 福音週及節期崇拜
- 福音營及培靈營
- 學生團契及午間崇拜



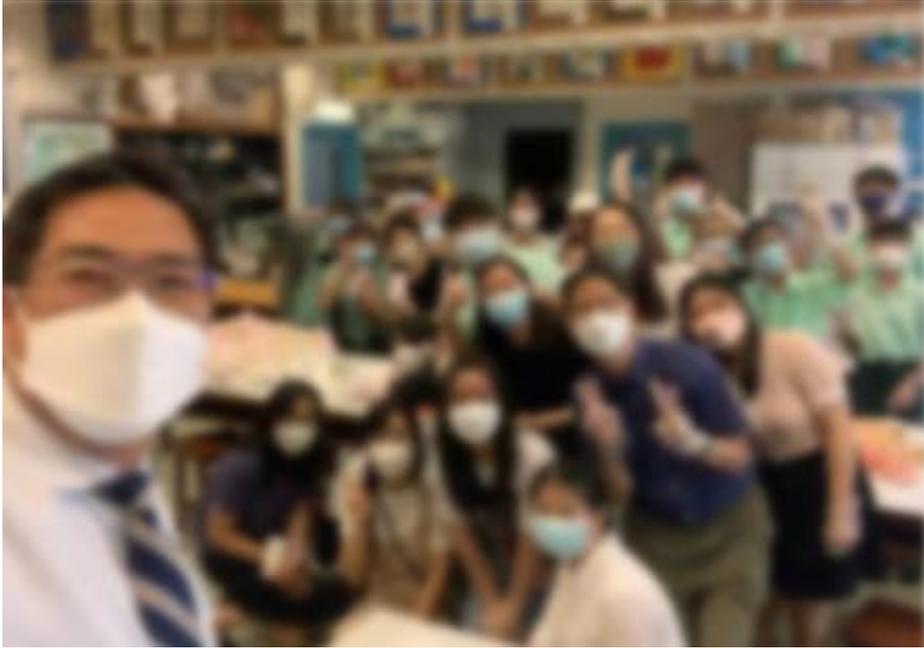


「當時我要停學了」

學生因病要停學，在基督教信仰的支持下；身邊同學、老師的鼓勵，慢慢康復過來...更拍下影片，向同學宣揚正面訊息。



# 家校同行P. A. I. R



家長教師校會推廣正向教育，家長特別在敬師節向老師送上自製的鳥結糖及雪花酥，以感謝老師對學生的教育及關愛。

To act justly and to love mercy  
and to walk humbly with your God  
Micah 6:8



# 多謝各位

中華基督教會方潤華中學

