

乙部

校園連繫工作報告摘要 請簡述貴校於以下五個連繫範疇實施了的措施或行動計劃，當中的理念、內容重點及成效，歡迎提交附件報告詳細展示內容及數據分析

1. 行動連繫

有關報告/數據附件：未能提供 已附 預計於____月____日提交

本校班際舞蹈節始於二零零八年七月，和「國際熱愛大自然促進會」合作，以「大自然之舞」為主題。同學從不同曲目中選取一首，再依據學校提供的要求，編舞排舞，近年，舞蹈節內容亦跟隨同學興趣、需求及能力而作出調整，由全校同一主題改為分級主題 - 中一及中二級(大自然之舞)；中三級(拉丁舞)；中四級(自由創作)。在舞蹈節當日，全班同學一同在台上演出。另外，同學亦可自由組隊參加演出。同學可從中發現自己不同的才能，如跳舞、編舞排舞能力，領導及組織能力，亦可學習和別人溝通及面對困難時的態度。

2. 知識連繫

有關報告/數據附件：未能提供 已附 預計於____月____日提交

為了培養學生良好的閱讀習慣，「閱讀豐收日」成為了每年備受重視的其中一項大型活動。當日安排了各式各樣的閱讀分享，為求迎合時代的趨勢，本年度亦加入電子科技的元素，例如在「Book Quiz 書謎. 書迷」時學生需用平版電腦進行比賽及全校破例一同使用智能電話來進行網上連線測驗 Kahoot，除了展示科技於學習上的應用，最重要的是切合了學生現時生活模式來提升他們對學習的興趣和投入感。此外，每年亦安排專業人士分享閱讀或讀書心得，以今年為例，有幸邀請曾鈺成教授分享對學習的看法，從而鼓勵學生發掘知識有趣的一面，而不應該只專注在讀書帶來的壓力。另外，為了推動「從閱讀中學習」的風氣，高年級同學同時參與了名為「Book Challenge」的活動，他們需要閱讀參考書及搜集資料，用作分析指定題目。活動特別之處就是題目內容有別於課堂上的知識，另外分組是隨機的，因此可以嘗試接觸新領域之外，亦有助不同程度的學生彼此交流、勉勵。

3. 情意連繫

有關報告/數據附件：未能提供 已附 預計於____月____日提交

透過「迎戰 DSE 有難度！」一連串活動，包括「全校撐...DSE 加油!」、「壓力處理講座」、「減壓工作坊 (e.g. 藝術治療、催眠治療)」、「為公開考試班同學加油小冊子」、「中一同學向中六學長致敬及送上祝福」、「感恩有您、欣賞您!」及「惜別會」，提供機會讓 DSE 學生探索自己的情緒，並坦誠和恰當地表達感受的空間，以讓學生體驗正面處理情緒和自我接納，從而避免因 DSE 壓力引申出、鬱悶、無奈等降低動力的情緒；提供機會讓學生增加正面情緒的經驗以提昇整體學生的活力及抗逆力。望能及早識別有情緒困擾或心理健康有困難狀況的學生提供個別的情緒支援和介入策略，並且避免因 DSE 壓力而缺課。

4. 人際連繫

有關報告/數據附件：未能提供 已附 預計於____月____日提交

本校不單止著重學術上的發展，而且非常重視群體之間的連繫。每年的學期初都會舉辦一次名為「Day for you」的活動，透過電影欣賞、團體遊戲或球類活動等，提供更多群體彼此間互動的機會，包括學生於比賽中為身邊同學打氣或一同協助解決困難，與朋輩增進友誼。與此同時，活動的其中一個目的是要促進師生關係，礙於平時只限在課堂上的交流，不少學生在是次活動回饋中表示與老師相處融洽、有更深入的認識，以致讓他們對學校建立歸屬感和信任。還有，藉著老師的參與及回饋工作紙可檢視學生在群體中的交流，了解他們的人際關係，幫助融入校園的生活。

5. 家、社連繫有關報告/數據附件: 未能提供 已附 預計於____月____日提交

學校整個發展有賴於不同持份者的合作，為此本校十分著重與家長的互動。每年家長教師會於家長日均安排非駐校社工提供個別輔導予有需要的家長，有助支援他們在教育子女、親子溝通或情緒照顧等各方面，此服務的特別地方是可照顧到個別家長期望保護孩子的私隱，根據資料顯示本年度有 50%個案獲跟進處理。另外，為了提供互信交流的平台，本校安排不少讓家長一同參與的活動，例如「親子烘焙泡芙班」、「親子旅行」等，而及舉辦「家長之夜」，為的是在每學年結束前與學生共同回顧過去一年來的成長發展。家校合作並不是單單局限於學生在校的層面上，而是可以連結家長彼此間的相助，其中包括舉辦「家居維修班」，除了讓家長學習維修家居門鎖及廁所水掣等，以鼓勵他們身體力行，亦可使環境有困難的家庭得到支援，使家庭成為學生合適的成長環境。



PO LEUNG NUN LO HIT SING (1983) COLLEGE
DANCE FESTIVAL



DATE : 10-7-2018 (TUESDAY)

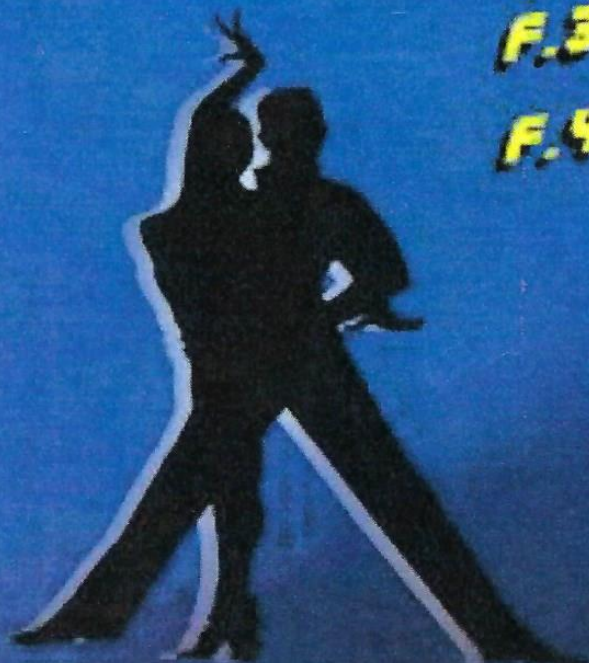
TIME : 8:10 AM TO 12:15 PM

DANCE THEME :

F.1 AND F.2 - INLA DANCE

F.3 - DANCE SPORT

F.4 - FREE STYLE DANCE



Rundown (1718)

Time	Program	
8:10 – 9:40	Opening	
	INLA Dance Team Performance -- 一家人	
	Deliver souvenir	
	Dance Competition: 2D - 和諧的風潮已起 1D - 大自然之美 2C - 行快樂行 1B - 大自然青年進行曲	
	Dance Performance – Produce 83 Dance Performance -- 7679	
	Dance Competition: 1A - 草原之歌 1C - 燦爛輝煌的生命 2B - 自然處處吉祥 2A - 依偎在大地慈母的懷裡	
	Dance Performance -- CHASER Dance Performance -- Kpop remix	
	Guest performance – INLA (世界幸福頌)	
	Chinese Dance Performance – 中國舞 (水) Modern Dance Performance – 現代舞 (開心購物日) Dance Sports Team Performance – CHACHA (Hello Baby)	
	9:40 – 9:55	Recess
	9:55 – 11:00	Dance Performance -- Elytra 翼 (Wo Ta 藝)
		Dance Competition: 4A -- How can I know? 4C -- Memories 4D -- 4D 4B -- Run this show
		Dance Competition: 3D – Paso Doble (Beat it down) 3A – Cha Cha (Unknown) 3B – Rumba (C'est dommage) 3C – JIVE (C drop)
Dance Sports Team Performance – JIVA (#Party Time)		
11:00 – 12:15		Modern Dance Performance -- 現代舞 (I need your love) Chinese Dance Performance -- 中國舞 (苗家姑娘) STREET DANCE – 街舞 (Boy Cursh)
11:00 – 12:15	Dance Performance - RhyThm	
	Dance Performance -- Sixteen	
	Dance Performance -- Plus	
	Dance Performance -- 地獄魚 (登陸月球)	
	Dance Performance -- Ladies	
	Guest performance -- 四中	
	Dance Performance – Lepus (Counting Stars)	
	Dance Performance -- Les Nutter	
Dance Performance – OG (相遇)		
	Deliver souvenir & Prize Giving	

學生反思

舞蹈節

陳昕然 (5320)

舞蹈節是一個機會，讓熱愛舞蹈的同學們展現出自己的才藝，通過舞蹈感染觀眾，把喜悅帶給觀眾。

出於對跳舞的喜愛，參與舞蹈節的同學都十分主動地學習舞蹈。舞蹈是一項需要堅持不懈地進行練習的活動，只有不斷練習，才能把動作熟悉，跳得更優美，更有力度。他們都有一個共同的目標，便是要能在舞台上展示出一個完美無瑕的表演。這配合了本年度的成長主題——「主動學習，弘毅志立」。

我校同學在舞蹈上面也獲得過不少獎項，就如今年，我和葉智汶同學主動參加第五十四屆校際舞蹈節(街舞與爵士舞組)比賽，自己編排舞蹈，最後獲得甲級獎。這些都是我們主動帶來的成果。

每位同學都會有自己的興趣，而熱愛舞蹈的同學們，也能在他們的道路上散發出耀眼的光芒。







理念及目的

「閱讀豐收日」

閱讀可以幫助學生汲取知識，增長智慧，提高語文能力……閱讀的重要性早已被廣泛肯定。相信我們都認同濃厚的閱讀文化是將香港發展成一個知識型社會的重要基礎。要把香港發展成為一個「閱讀城市」，其中一個最有效的做法是從學校推動閱讀開始。於是，針對課程改革，「基礎教育課程指引」設定了四個重點推行的項目，其中「從閱讀中學習」當然成為推動終身學習的四個關鍵項目之一。本校一向本著「齊建尚學大家庭」(Let us Build a Learning Family) 理念，「閱讀豐收日」，效果理想。以下就幾方面談談本校推動閱讀的理念和實踐經驗。

「閱讀豐收日」——一套完備的「閱讀計劃」的確可以有效培養學生良好閱讀習慣，「閱讀計劃」可說是無數個「微型學習活動」的有機整合，細水長流地感染每一位同學。然而，大規模地、在短時間內把閱讀氣氛升溫也是相當重要的。這就好像火車不時要發出響號，提醒每一個人朝同一目標進發。有見及此，我校自 2000 年開始在校曆表上特定其中兩天為「閱讀豐收日」。可別小覷這只是一天、兩天的活動，它圓滿了「閱讀計劃」，推動了學校閱讀的氣氛，為恆常性的閱讀計劃營造高潮，大大提高閱讀計劃的效能。

下圖展示了「閱讀豐收日」和「閱讀計劃」相互補足的關係：



推行「閱讀日」，其中困難在於如何有效運用資源，動員全校員生共同享受閱讀，浩浩蕩蕩向著「從閱讀中學習」的目標進發，提高學校閱讀風氣。就推行方式及活動而言，以級為單位推行不同的「主題閱讀」，既可營造不同級別的整體氣氛，同時也能善用資源。在活動當中，引入比賽性質也可增加學生投入感。閱讀，相對許多其他藝術活動來說，是比較靜態且著重思考和用心感受，因此「閱讀日」的活動設計，可以鼓勵學生討論和分享、欣賞和讚美。匯報閱讀成果時，鼓勵學生利用資訊科技，增加視聽果效，當能提高活動趣味性。

總括而言，要在學校有效地推廣「從閱讀中學習」，實在需要有一套周詳的計劃，以及有賴全校師生共同努力。既然我們早已肯定閱讀的重要性，既然我們均期望學生做個「讀書人」，那麼，相信無論是政策的啟動者，又或是前線的教育全工，對於推動閱讀的工作都是義不容辭的。

(插入 3 張相片:

圖書館特設 BOOK BOXES,幫助初中同學選擇合適英文課外書

校長在百忙中也當同學的導師，和同學分享閱讀心得。

同學在校長手中取得獎狀，成就得到認同。)

附:閱讀計劃詳情

閱讀「智叻星」計劃 Top Readers Scheme (2003/2004)

(一) 目的

1. 鼓勵初中學生閱讀，幫助學生提高閱讀技巧；
2. 擴闊學生閱讀的範圍，使養成閱讀良好書籍報刊的終生習慣；
3. 提高校內閱讀風氣；推廣圖書館資源之使用；

(二) 性質及內容

1. 指導閱讀:由圖書館老師和科任老師選定讀物或閱讀範圍,指定同學於特定時限內完成閱讀及報告。
2. 廣泛閱讀:由圖書館定期舉行閱讀推廣活動,鼓勵同學按興趣自由選定讀物,進行閱讀。

(三) 推行及評核

甲·指導閱讀

資源 -- 圖書館提供資源：採購建議、圖書管理、圖書流通控制等服務。

導讀 -- 各科任老師於課堂內提供導讀，指導學生欣賞不同類型或題材之讀物。

評核 -- 各科任老師進行閱後評核，分數交圖書館存檔記錄。

(1) 中文科”輪流閱書”

中文科老師按照各班不同進度，安排學生閱讀指定書目，並進行成績評估。

級別	書目	作者/編者/譯者	索書號		出版社
			分類號	作者碼	
中一	處處留情	阿濃	192	7135	三聯
	成長路上的足印	何紫	857.6	2121	山邊
	三國演義	羅貫中	857.45	4624	新雅
	孤星淚	雨果	889	1060	新雅
	漫畫史記	蔡志忠	947.41	4445	博益
	漫畫孔子	蔡志忠	121.23	4445	博益
	杏林小記	杏林子	855	4041	九歌
	我喜歡	張曉風	855	1167	水牛
	文化滿天星	天津電台	537	1387	商務
	字海拾趣	惠伊深	802.21	5023	中華
中二	寫作思維技巧	布裕民	811.1	4037	中華
	寫作基本法	曹綺雯	811.1	5521	中華
	漫畫宋詞	蔡志忠	947.41	4445	博益

	漫畫唐詩	蔡志忠	947.41	4445	博益
	宋明話本十則	周偉明	857.42	9374	商務
	中國文化 46 謎	施宜圓	537	0836	商務
	中國節日故事	張錫昌	538.5	1123	山邊社
	豐子愷漫畫選釋	明川	855	5000	三聯
	老井新泉	阿濃	859	7134	突破
	伴我同行	程文輝	782.88	2609	浸信會
中三	小王子	安東·德·聖艾修伯里	889	4951	勁草
	天方夜譚	王瑞琴	859.4	1000	三聯
	鏗鏘集:生命各自各精采	/	835	2312	皇冠
	鏗鏘集:活出生命太陽	/	835	2312	皇冠
	字詞是非	莊澤義	802	4438	麒麟
	中文趣典	莊澤義	802	4438	麒麟
	聯中傳奇(上)	遙遠	856.6	3234	博益
	聯中傳奇(下)	遙遠	856.6	3234	博益
	書中樂	岑逸飛	855	2231	華漢
	詩詞話趣	宋效永	852.5	3090	中華

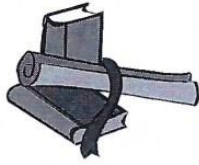
(2) 英文科“課堂閱讀”

學生到圖書館“Book Boxes”內，因應個別水平，選擇合適的英文課外讀物閱讀。英文科老師就學生所選之課外讀物於課堂上指導學生閱讀，並著學生完成簡單練習題或報告。學生閱讀分數於學期完結前由老師直接遞交圖書館。

(3) 其他科目

中英文科外，任教社會、數學、科學等各科老師均會向學生就本科作出閱讀指導，學生需完成老師給予之閱讀家課。

進度	中一 閱讀樂趣多	中二 自學求進步	中三 發掘新知識
10 月	數學類 (數學)	語文類 (普通話)	自然科學類 (科學)
11 月	自然科學類 (科學)	數學類 (數學)	史傳類 (近代史)
2 月	生活藝術類 (音樂/美術)	社會類 (香港史)	數學類 (數學)
4 月	史傳類 (中史)	宗哲類 (輔導/成長)	史傳類 (世界史地)



乙·廣泛閱讀

資源 --圖書館館藏。

推廣 --圖書館組織不同類型圖書推廣活動（書展、讀書會、比賽、參觀…）。

--不同學科老師鼓勵同學自行到圖書館閱讀課外書或老師推薦書目。

評核 --同學閱讀每本課外書後，到圖書館索取適當之閱讀報告表格，完成後交回「圖書館閱讀報告收集箱」；由圖書館老師或高年級同學協助評核及記錄。

(四) 建議閱書量

	計劃	推行	建議閱書量
1	指導閱讀	中文科輪流閱書	8 – 10
2		英文科閱讀課	10 – 15
3		其他科目課外書閱讀	8 – 10
4	廣泛閱讀	圖書館	8 – 20
			34 – 55

(五) 獎勵

(1) 延續獎勵

同學如能在 **廣泛閱讀 (圖書館部分)** 中表現積極,主動閱讀,培養良好閱讀習慣,均可獲獎勵。圖書館將記錄及統計同學閱讀分數,並按不同分數,予以文具及圖書作為獎勵。

(2) 期終獎勵

1. 各同學之成績 (指導閱讀及廣泛閱讀分數之總和) 將顯示於成績表上:

>=400	Top Readers Scheme - Excellent in Performance
>=300	Top Readers Scheme - Very Good in Performance
>=200	Top Readers Scheme - Good in Performance

2. 冠、亞及季軍,各得獎盃、獎狀及書券。

3. 優異獎 10 名,各得獎狀及書券。

(3) 現優良之同學可獲推薦參加校外“閱讀報告”比賽。

閱讀豐收日

一年一度的閱讀豐收日順利完成，當天活動內容豐富，包括：「書迷書謎」、「閱讀挑戰」，另有書展、藏書票介紹及製作、參觀中央圖書館等，達至多元學習目的。是日學校更邀請到香港教育大學張家麟先生蒞臨主講「一帶一路上的數學歷史選講及閱讀」，講者演說生動，內容豐富，同學深領教益。

本年度的閱讀豐收日配合學校本學年成長主題——「主動學習，弘毅志立」，很多同學都藉此機會主動閱讀圖書或雜誌。當日壓軸活動「書迷書謎」環節，同學透過平板電腦網上即時計分程式，以班際比賽形式回答有關課外閱讀的問題，參賽者既緊張又期待，同學們的打氣聲此起彼落，討論聲，歡呼聲充斥了整個禮堂，氣氛熱烈。

透過是次閱讀豐收日，同學得以涉獵不同學科的範疇，增廣見聞，獲益良多。我們都期待著下一次閱讀豐收日的來臨！



閱讀豐收日

A Rewarding Reading Celebration Day

The Reading Celebration Day was held successfully on 17th March. Our highlight this year is 'Have a Coffee/Tea Break in the Book Exhibition'. We would like to encourage everyone to read and learn through a relaxing way, like having a sip of coffee/tea while immersing themselves in the fantasy world of books.

The highlight of The Reading Celebration Day was the book exhibition held in the basketball court. We decided to do something different this year—setting up coffee and tea stalls in the basketball court for students and teachers to enjoy themselves while reading! Ms Cheung and Mr Tong were the teachers responsible for the coffee and the tea stall respectively. The stalls were a hit among the students and the teachers. They had a great time in the book exhibition.

In the afternoon, we had a Reading Sharing Session in the school hall. We invited students of different forms who had participated in various events about reading to come up on stage and share their reading achievements with the others. We hoped to motivate students to read more in their spare time as they gain a wealth of knowledge through reading. Some of the guests even complimented on our hard work and preparation.

We would like to sincerely thank all the students and teachers for their concerted efforts to make The Reading Celebration Day a big success!





知識連繫 – 活動照片







當日時間表

Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College

Reading Celebration Day 8/3/2019 (FRI)

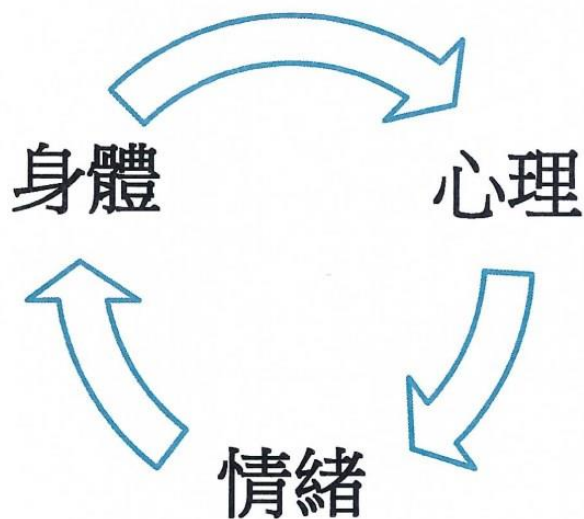
“The Library at Your Fingertips” 指尖上的圖書館

	Form 1	Form 2	Form 3	Form 4	Form 5
8:15-9:15	HyRead@Home Reading E-Books/Magazines for Sharing (all students, except librarians, presenters...) Rehearsal, Preparation & Setting @School (Librarian helpers, presenters, class representatives only)			HyRead@Home Reading E-Books/Magazines (all students, except gp leaders) Leaders Conference (Group Leaders only)	
9:15-9:30	Morning Assembly & Roll Call (in Classroom)				
9:30-10:30	Reading Sharing on Stage “齊齊享 BOOK” (Session I)				
	- Logistics & Seating Arrangement (5 mins) - Launching on HyRead & Speech- Principal, LWG (10 mins) - Access to the world of e-book – HyRead (35 mins) - Access to the world of e-book – EdCity (10 mins)				
10:30-11:00	Recess				
	Visit to Book Exhibition 閱讀嗜樂 (*Refers to the Class Visit Schedule)				
11:00-12:00	Talk				
	Topic : (to be confirmed)				
	Mr Tsang Yok-sing 曾鈺成教授				
					
12:00-1:30	Lunch				
	Visit to Book Exhibition 閱讀嗜樂 (*Refers to the Class Visit Schedule)				
1:30-2:30	HyRead Sharing			Book Challenge	
	e-Book/Magazines (any Chinese titles)	e-Book/Magazines (any titles promoting positive values, Chinese or English)	e-Book/Magazines (any English titles)	Group Discussion Social Science – 421-423 Science – Lect Rm Technology & Arts – 2 nd Hall	
2:30-2:45	Break				
2:45-3:45	Reading Sharing on Stage “齊齊享 BOOK” (Session II)			Presentation	
	-Logistics & Seating Arrangement (5 mins) -E-resources in Public Libraries – EN,SC,SS (25 mins) -BOOK Quiz 書謎.書迷(Inter-class competition) (20 mins) -Prize Presentation & Closing Speech - VPs, LMY,SKS (10 mins)			Social Science – 421-423 Science – Lect Rm Technology & Arts – 2 nd Hall	

保良局羅傑承(一九八三)中學

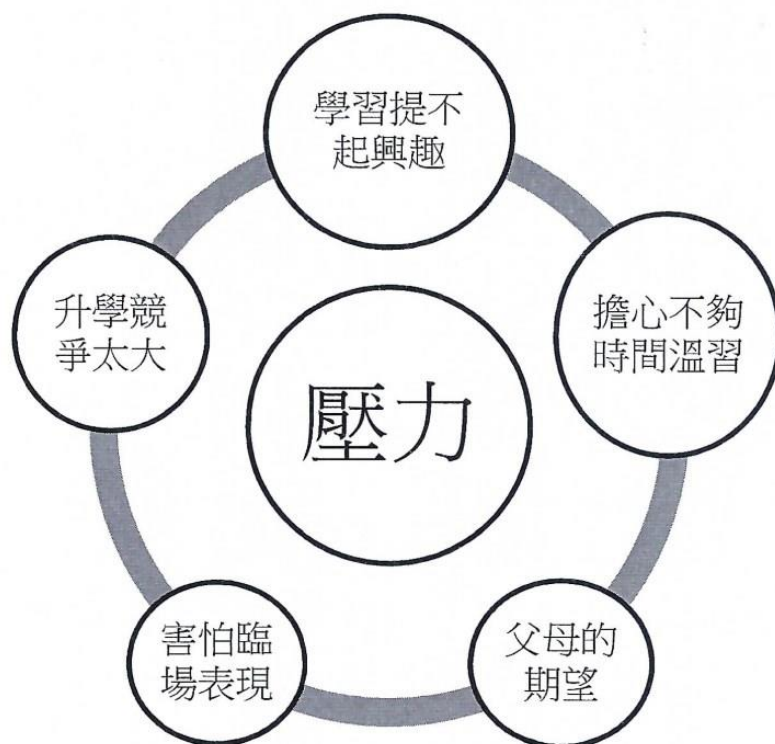
Relaxation Workshop

心理、情緒、身體的緊張和壓力會互相影響



·放鬆需要養成習慣，就如運動一樣，要經常練習。

跟學習有關的壓力



1. 學習提不起興趣

- 學習動力最好發自內心，如果不知道自己為什麼讀書，沒有方向，沒有目標，很難提升學（溫）習興趣。
- 嘗試停一停，想一想，自己有沒有想讀的學科，有沒有想從事的行業？如果有，試著找找升讀有關課程的入學資格，從事相關行業的要求，有了目標，說不定學習興趣也會隨之提升

2. 擔心不夠時間溫習

- 如果上課有留心，平常有溫習，其實你已成功了一半。
- 我們曾經接觸的事物，其實都有在記憶中留低，如果反覆記憶，資料成了長期記憶，便不用擔心；到了試場只要放鬆心情記憶便會自然發揮。

3. 害怕臨場表現

- 收到考試通知，如果發覺其中有幾個試場從未到過，可預先從家裡出發，走一次相關路徑，了解交通情況，所需時間，考試當天你便不會因時間緊迫而心情緊張。
- 如上所說，只要曾溫習，你的記憶不會無緣無故地消失，考試前一晚，好好睡一覺，早上謹記吃早餐，保持心境平靜，臨場便可以好好發揮。

4. 升學競爭太大

- 現時有許多升學途徑，即使未必可以升讀最希望的大學或科目，但選擇還有很多，只要先考好試，其他的不需要現在就擔心。

5. 父母的期望

- 只要盡了力，你的努力不會白費，無論結果是否滿意，父母也會體諒你。

漸進式放鬆

先找一個舒適的地方，可以讓自己闔上眼睛，我會覺得眼皮開始漸漸放鬆。

這種放鬆舒服的感覺會伸延開去，由頭部開始，我會覺得咀唇、下巴很放鬆(如果覺得需要，可以輕輕動一動眼皮、雙唇，讓它更放鬆)。

放鬆的感覺慢慢移到頸部、肩頭(可以搖搖頭、鬆鬆雙肩)，舒服的感覺繼續伸延下去，去到雙臂、手掌、手指(現在可以鬆一鬆手指)。

我的呼吸越來越暢順，胸口也漸漸放鬆，接著是腰部、臀部、大腿、小腿，每一個部位都漸漸放鬆。

這時我的感覺集中在我的身體上，我覺得很舒服，很放鬆。這種感覺一直伸延至腳掌、腳指（可以動一動腳指）。

我可以容許自己安心地休息，好好享受這一刻，直至我覺得休息夠，我便慢慢張開眼睛。

呼吸放鬆練習

找一個清靜舒適的地方，我可以坐著或躺臥。

嘗試深深地吸入一口氣，緩緩地呼出。一吸一呼，隨著緩慢而舒適的呼吸節奏，我可能聽到身旁的聲音，或許有車聲、人聲，甚至電視或其他聲音。

紛雜的思緒可能會在腦裡湧現；這時我可以嘗試集中感受一下自己的呼吸節奏，一呼一吸，一呼一吸……

我也可以嘗試感受一下身體跟椅子或床褥的接觸，慢慢地我或許會感受到每吋皮膚、每個神經的感覺。

這時我會變得很集中，很放鬆……

我可以享受這種舒服的感覺，甚至想像自己去到一個很想去的地方，那裡很安全，很舒服，令人很放鬆．．．

我可以逗留在裡面，好好享受這種很放鬆，很舒服的感覺，直至我想回到這裡，便慢慢張開眼睛。

考試前後和放榜前後

考試前後和放榜前後心情緊張是正常現象，無論平時讀書成績多好的同學都會緊張，所以不用擔心，既然大家都有點緊張，你便不會落後於人。

另外，同學都喜歡考完每一份試卷都對答案，我建議千萬不要這樣做，因為每份試卷都是獨立的，上一份試卷考得好不好不會影響下一份試卷和下一科的成績，考完一份試卷便應立刻放下，好好預備下一場考試，以免覺得自己做得不好而影響其他科目的表現。

如果考試期間或放榜前後心情不好，不要自己生悶氣，最好找朋友、家人、師長傾訴，謹記世上並沒有解決不了的事情，一時的失意總有應對方法，人生永遠有美好的出路在前面。

向中六學長致敬／D S E 加油站

活動當天 (20/12/2018)

早會:

- 中一班代表(安排各班男女班長到台前預備)致送書刊給中六班代表(安排各班男女班長到台前預備)
- 校長鼓勵說話

班主任課:

中一:

1. 班主任與副班主任派回心意咭，作最後修正，重溫活動的意義，教授中一同學送禮的禮儀，並與同學練習。(15 分鐘)
2. 跟學號排隊，準備到中六課室致送禮物。
3. 中一班主任角色: 鼓勵同學參與，管理秩序。

中六:

1. 播放 '永不放棄' 影片 (10 mins) (LHL Q drive Outbox)
2. 播放 '為中六同學打氣' 影片 (4-5mins) (LHL Q drive Outbox)
3. 中一同學到課室致送禮物 + 拍照留念
4. 中六班主任角色: 協助派發中六畢業生鼓勵 Booklet，鼓勵同學感謝為自己打氣的人(如老師，家長，中一同學)，協助中一同學致送禮物，鼓勵同學積極面對 D S E 考試。

向中六學長致敬／D S E 加油站

活動當天 (20/12/2018)

早會:

- 中一班代表(安排各班男女班長到台前預備)致送書刊給中六班代表(安排各班男女班長到台前預備)
- 校長鼓勵說話

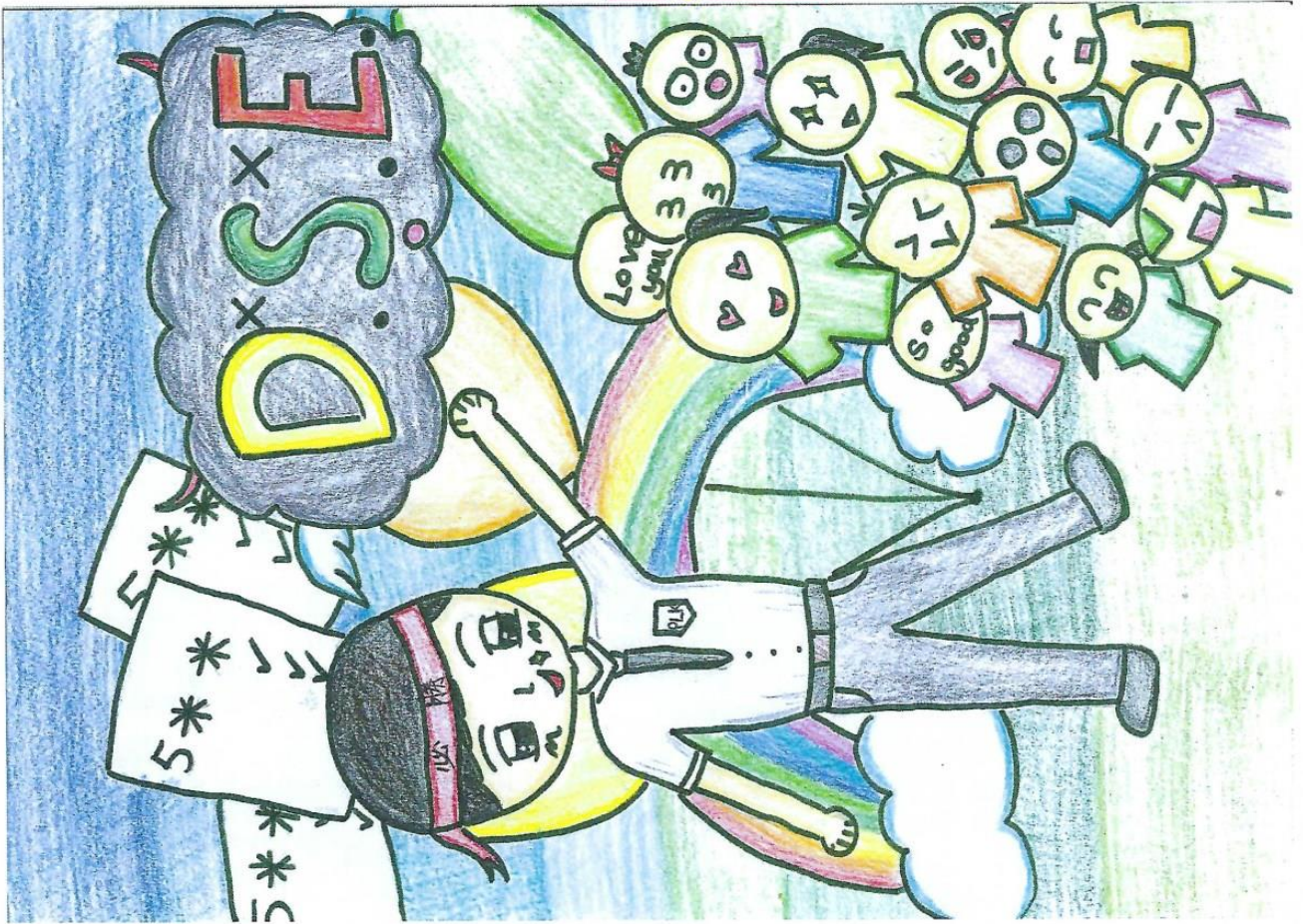
班主任課:

中一:

1. 班主任與副班主任派回心意咭，作最後修正，重溫活動的意義，教授中一同學送禮的禮儀，並與同學練習。(15 分鐘)
2. 跟學號排隊，準備到中六課室致送禮物。
3. 中一班主任角色: 鼓勵同學參與，管理秩序。

中六:

1. 播放 '永不放棄' 影片 (10 mins) (LHL Q drive Outbox)
2. 播放 '為中六同學打氣' 影片 (4-5mins) (LHL Q drive Outbox)
3. 中一同學到課室致送禮物 + 拍照留念
4. 中六班主任角色: 協助派發中六畢業生鼓勵 Booklet，鼓勵同學感謝為自己打氣的人(如老師，家長，中一同學)，協助中一同學致送禮物，鼓勵同學積極面對 D S E 考試。



學生輔導處 :全校撐 DSE.....加油!

活動流程

各位老師大家好!

輔導領袖生團隊早前已舉行了兩個活動為中六同學打氣。我們明白 “Study Leave” 對中六同學來說是最關鍵的時刻，亦是最需要他人勉勵和支持的日子。故此，我們將於 1/3/2019(星期五)早會邀請全校同學寫心意卡，向已離校的中六同學表達支持。收集的心意卡將會以展板形式，展示予 “Study Leave” 期間回校溫習的中六同學。此外，更會挑選部份心意卡整合成一大張心意卡，以郵寄方式寄到同學家以作鼓勵，希望他們繼續堅持，全力以赴。

活動流程: 1/3/2019 (星期五)

8:00 每班由一位輔導領袖生負責，輔導領袖生入班房派發心意卡，並向同學講解活動目的。

8:10 由總輔導領袖生透過全校廣播，鼓勵同學積極參與。

8:20 負責各班輔導領袖生收回心意卡。

當值輔導領袖生名單:

<u>Class</u>	輔導領袖生:	<u>Class</u>	輔導領袖生:
1A	5DXXX	4A	5AXXX
1B	5DXXX	4B	4BXXX
1C	4AXXX	4C	4CXXX
1D	5DXXX	4D	5AXXX
2A	3AXXX	5A	5AXXX
2B	5AXXX	5B	5AXXX
2C	5AXXX	5C	5DXXX
2D	4BXXX	5D	5DXXX
3A	3AXXX		
3B	4AXXX		
3C	4BXXX		
3D	4BXXX		

謝謝各位老師支持，如有疑問，請向負責老師鄧佩嫻老師查詢。

5D XXX

總輔導領袖生

致中六各位師兄師姐：

時光荏苒，時間巨輪不曾停止，六年中學生涯轉眼即逝，還記得當年中一的小伙子如何攀越一幅又一幅高牆，走過漫漫長路，長成今天站在人生交叉點的你。

「寒窗十年無人知，一舉成名天下知。」面對著決定未來數十年生活的一個考試，害怕，擔心乃人之常情，但並不代表要退縮。有一句說話「We will cross the bridge when we come to it.」告訴我們，當我們在困難面前，已經無法回頭，只能闖過去。

「莫問前程凶吉，但求落幕無悔。」努力過，付出過，就已經問心無愧。只要是毫無保留，出盡全力，無論結果如何，都是對自己最好的交代。

「一雙手只要握成拳頭能捱下去。」未來是無法預測的，DSE並不主宰我們的人生，DSE只是我們生命中的一個歷程碑。

最後希望各師兄姐在短短的十幾天作最後衝刺，綻放屬於你們的獨特光芒，親手揭開你們人生的新生活。

「全校撐！DSE加油！」，是全校學生向各位中大學長學姐表達心意的活動。一張張貼在學校的心意卡，都是我們對你的支持和鼓勵。感到氣餒或累，也不要放棄，全校都會撐你的！你絕對不是孤單一個人！

有人話你唔得，係你自己話自己唔得！
或者，你真係得呢！





Morning Announcement
We Support U_ DSE fighters

K:

R:

K&R: Good morning everyone! We are from the Guidance Department.

K: I am Karen.

R: And I am Regina.

K: Oh where are the F6 students?

R: Don't you know that they have left the school to prepare for DSE?

K: You are right! There are only twenty four days left before DSE.

R: I think they must be working hard at home now in order to get 5** in all subjects.

K: If I were them, I would feel very stressed and feel like going for a break or get support. Can we do something to support and encourage them?

R: Um...Ar!! The Guidance Department is going to hold an activity tomorrow. It is about writing gift cards to our senior fellows.

K: Would you mind telling me the details of the activity?

R: Sure. Tomorrow, Guidance Prefects will go to each classroom before the morning assembly starts and give a gift card to each student.

K: What can we write on the cards?

R: You can write some blessings and some heart-warming words to our senior fellows.

K: When should we submit the cards?

R: Guidance Prefects will stay in the classroom until the assembly ends. So you should submit the card to our Guidance Prefects right before the end of the assembly.

K: Is it compulsory to write the cards?

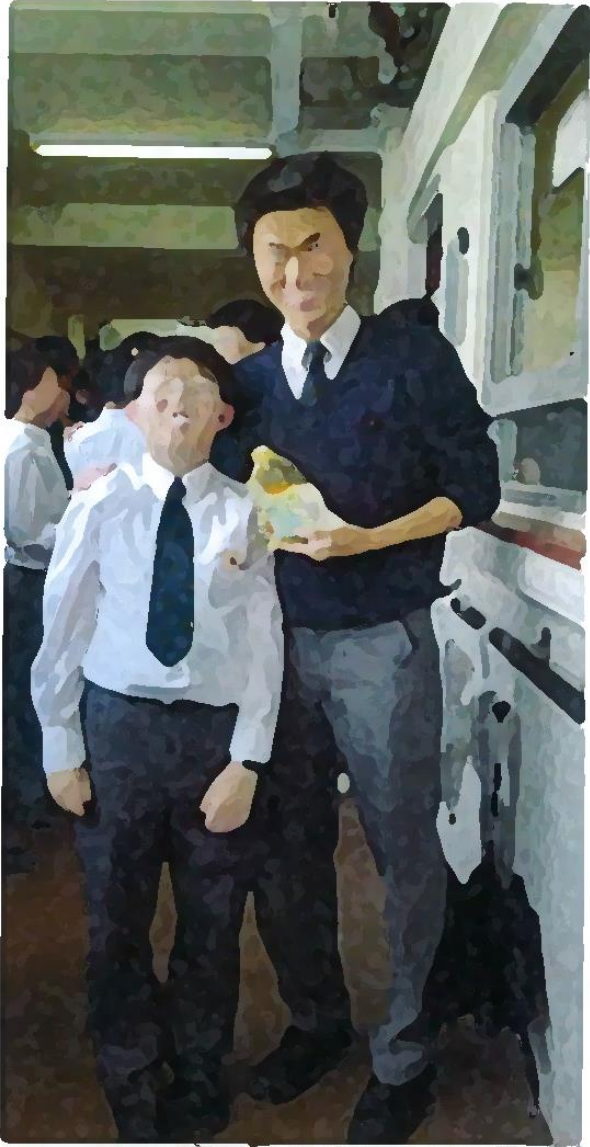
R: Don't worry. It is optional but you are strongly encouraged to write one. After all, each card represents support to our senior fellows.

K: Get it! Tonight I'd better get prepared on what to write tomorrow.

R: We hope you all can participate in the campaign and give the greatest support to our DSE fighters!

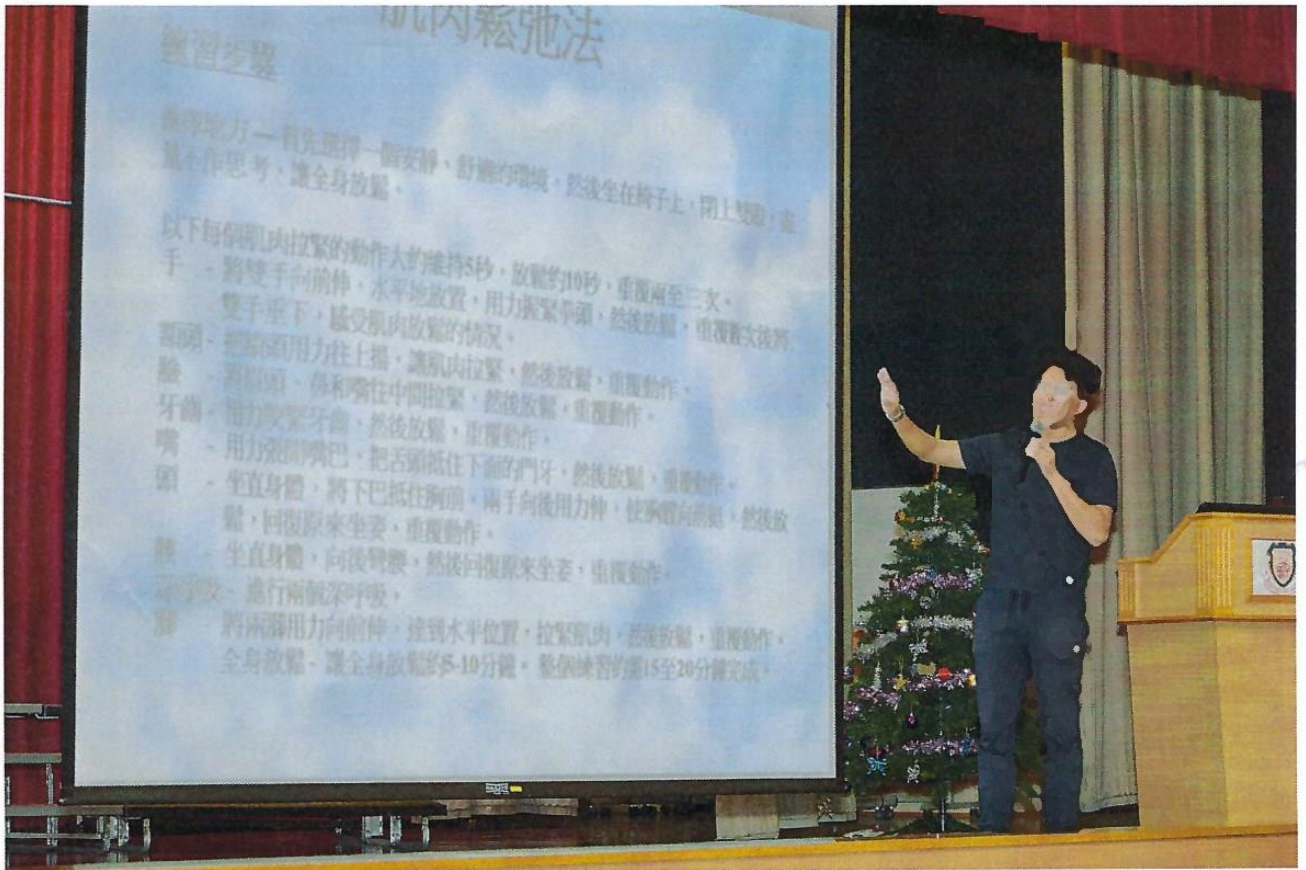
K&R: Thank you!

情意連繫 - 活動照片









中六減壓工作坊

學生輔導處

老師



為應付文憑試，中六同學面對不少壓力，引致心情緊張，睡眠質素下降。有見及此，學生輔導處為中六同學舉辦了一系列紓緩壓力活動。

工作坊：

為加強同學對壓力的認知，以及對自己的壓力指數有所了解，本處特別邀請了保良局教育心理學家鍾佩琪小姐為中六各班舉辦工作坊，工作坊內容包括認識壓力，透過問卷測試自己的壓力指數，紓緩壓力的方法等。壓力指數高的同學將會由老師、社工跟進。

藝術治療：

研究顯示，透過藝術，同學可以釋放壓力。本校社工為中六舉辦了藝術治療體驗工作坊，目的在於讓同學體驗如何透過繪畫、創作釋放壓力。同學在工作坊中會創作一幅畫作，表達自己的心情，然後互相分享。

催眠治療：

同學長期處於緊張狀態，肌肉繃緊，睡眠不足，對睡眠質素有極大影響。本處邀請了資深輔導員為中六同學進行放鬆練習，教授同學如何放低心中憂慮，提升睡眠質素。

抗逆力訓練計劃



5D

在這個領袖訓練營中進行了不少活動，我們樂在其中，包括有傳乒乓球和爬繩網等等。首先，在一開始傳乒乓球的時候，我們需要自行想出不同的方法去把乒乓球傳到指定位置，而手卻不能有任何觸碰，但是很多組開初都難以找到要訣去完成活動，但是正當大家都感到氣餒的時候，更需要的是一位會帶領大家繼續向前行的同伴，最後各組員都重拾信心，成功完成任務。

在而當中的爬繩網活動最值得一提。在活動過程中，輔導領袖生們互相扶持，互相打氣和勉勵，務求成功挑戰爬完整個繩網，目睹同伴們在爬上繩網的驚惶失措的表情，有人還哭了出來，但是他們也從來沒有放棄，即使知道自己心生害怕，但也仍然沒有放棄，目的就是想要挑戰自己，不能因為怕，沒嘗試過就放棄，雖然未必每位都能成功攻頂，但是他們願意走出自己的舒適地帶，在嘗試過程中勇敢挑戰自己，在反思過程中更能感謝同伴的付出，確實是一個難忘的體驗。

保良局羅傑承(一九八三)中學

Day for You

活動總目的

範疇	目的
個人	認識自己的情緒，學習調適、轉化； 別人是自己的一面鏡子，與同學一起活動，可反映自己的性格、優點和缺點，從而作出改善。
別人	了解別人也有情緒，學習接納別人有負面情緒； 學習與不同性格的人相處、主動溝通。
團隊	人要過群體生活。在校園內，我們需要同行者，包括校長、老師、同學，以支持自己成長，尤其在逆境中同行。 人不能自私。透過群體活動，學習互相尊重、忍讓和信任，建立團隊精神，也培養品德。
師生關係	促進師生關係，同學信任老師，放心向老師傾心吐意；也讓老師明白同學處境，學習體諒，明白同學學習困難，進而在教學上作出調適。 師生雙方深入溝通，打成一片，感情融洽，有助提升教學效能。
校園文化	建立關愛文化，開心校園，讓老師和同學感到身處的校園是自己的家。同學由是陶造和善性情，學會感恩，並建立正確的價值觀，健康成長，樂觀面對任何挑戰。 最後，通過活動之後的反思和回饋，確立是日所得所學和所感，成為日後美好校園生活的里程碑。

流程及目的

PLK Lo Kit Sing (1983) College

Day for You (2018/19)

Date : 20 September, 2018 (Thu)

Time : 8:10 am to 12:30 pm

Time	S1	S2	S3	S4	S5	S6
8:10 – 8:25	Morning Assembly					
8:25 – 8:40	Stating the Objectives and Briefing of the Day					
8:40 – 9:50	Film Appreciation + Break (10:30-11:00)	Mass Game (1)	Film Appreciation + Break (11:00-11:30)	Ball Game Competition (1)	Fun Gathering	Academic Enhancement Program
9:50 – 10:20		Break		Break		
10:20 – 11:00		Mass Game (2)		Ball Game Competition (2)		
11:00 – 11:30	Reflection					
11:30 – 12:00	Break		Reflection	Break		
12:00 – 12:30	Reflection		Fun Gathering & Luncheon gathering (12:00-13:00)	Reflection		

Remarks:

1. All students will take roll call at home room at 8:10am. (except 5A)
2. Form teachers please refer to handouts on “Stating the objectives and briefing of the day”.
3. Collect all reflection worksheets as instructed to LLH.
4. \$10.0 Tuck Shop Gift Voucher will be issued to students as gift for F1, 2 and 4.
5. 2 Extra gift voucher will be given to 2 students who make good reflection. F.1, 2 and 4 only.
6. Teacher-in-charge of each form will brief teachers for further details.

流程及目的

PLK Lo Kit Sing (1983) College

Day for You (2018/19)

Date : 20 September, 2018 (Thu)

Time : 8:10 am to 12:30 pm

Time	S1	S2	S3	S4	S5	S6
8:10 – 8:25	Morning Assembly					
8:25 – 8:40	Stating the Objectives and Briefing of the Day					
8:40 – 9:50	Film Appreciation + Break (10:30-11:00)	Mass Game (1)	Film Appreciation + Break (11:00-11:30)	Ball Game Competition (1)	Fun Gathering	Academic Enhancement Program
9:50 – 10:20		Break		Break		
10:20 – 11:00		Mass Game (2)		Ball Game Competition (2)		
11:00 – 11:30	Reflection					
11:30 – 12:00	Break		Reflection	Break		
12:00 – 12:30	Reflection		Fun Gathering & Luncheon gathering (12:00-13:00)	Reflection		

Remarks:

1. All students will take roll call at home room at 8:10am. (except 5A)
2. Form teachers please refer to handouts on “Stating the objectives and briefing of the day”.
3. Collect all reflection worksheets as instructed to LLH.
4. \$10.0 Tuck Shop Gift Voucher will be issued to students as gift for F1, 2 and 4.
5. 2 Extra gift voucher will be given to 2 students who make good reflection. F.1, 2 and 4 only.
6. Teacher-in-charge of each form will brief teachers for further details.

回饋工作紙

保良局羅傑承(一九八三)中學

Day for You

回饋

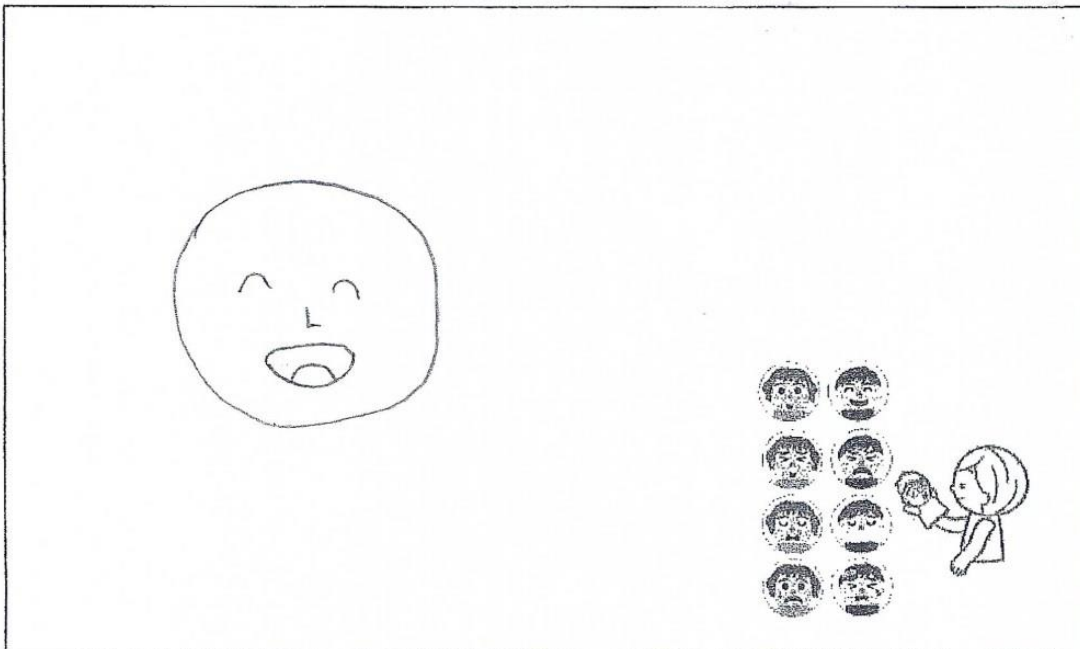
姓名：_____ ()

班別：_____

我對這個活動有以下三方面的看法：

個人成長	同儕關係	師生關係
要有善良的心，每個人也有優點，要學會欣賞別人和自己。	學會怎樣和人相處，不要只看別人的外表，內心很重要。	對老師們的認識加深了。

我會用以下的表情來總結我參與活動的心情：



活動給我最深刻的片段是（以文字或圖畫表達也可）：

給我最深刻印象的片段是看《^讀奇蹟男孩》的電影，因為這部電影能讓我學到雖然主角的外表與眾不同，可是他的內心是善良的，所以人的外表不能代表他是好人或壞人，就像 Jack 一樣，他也是跟主角相處了一段日子後，才真正了解到他並不是想像中的那樣差。我覺得這是一個很有意義的活動。



保良局羅傑承(一九八三)中學

Day for You

回饋


姓名：_____ ()

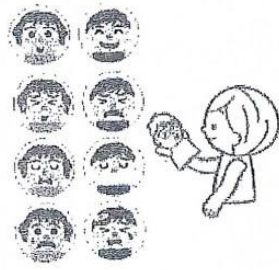
班別：_____

我對這個活動有以下三方面的看法：

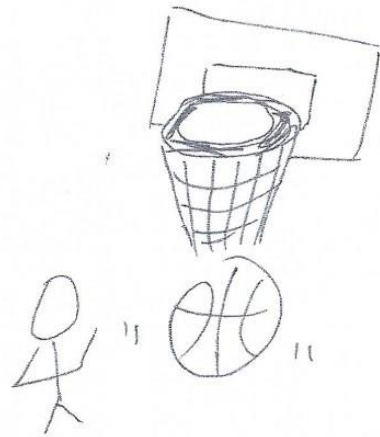
個人成長	同儕關係	師生關係
學會了籃球這個運動，並學會與他人溝通合作的技巧。	能透過籃球聯繫同儕，使大家熟絡了不少。	老師為我們支持打氣，令我們覺得老師十分關懷我們。部分老師更親自下場，令老師和同學關係更親密，合作無間。

我會用以下的表情來總結我參與活動的心情：

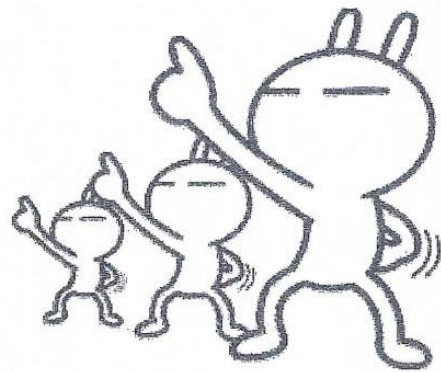
 很興奮，因為可以為班場作出一分力！



活動給我最深刻的片段是（以文字或圖畫表達也可）：



我班一直佔下風，大家士氣十分低落，
但一位同學突然射入了一球，大家都
被激發了士氣。











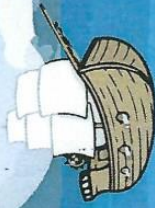


 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.

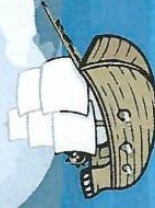


 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.

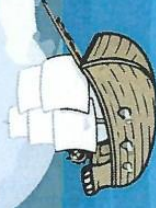


 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.



 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.

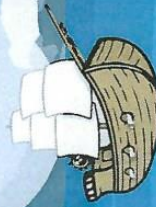


 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.

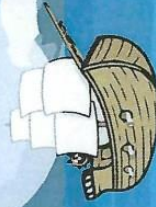


 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.

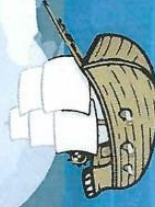


 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.

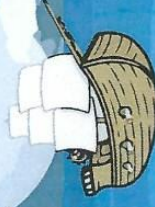


 Po Leung Kuk Lo Kit Sing(1983) College

**Tuck Shop
Gift Voucher**
A Day for You
20 September, 2018

\$10

This ticket is **Only for 20,21,24 September, 2018**
This Voucher entitles the holder to purchase Tuck Shop products valued at HK\$10. This Voucher may not be redeemed for cash. The bearer will not be entitled to any refund or exchange or change in cash. This Voucher will expire after 24 September 2018.



Day for YOU



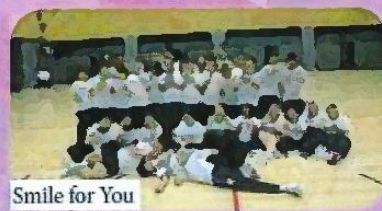
S2 Big Family

By

A Day For YOU was held on a sunny and relaxing day in September. Students participated in various interesting class-based and form-based activities including film appreciation in Form One, creative and challenging games in Form Two, freestyle ball games in Form Four and different class-based activities in Form Five. Closer bonding and greater sense of belonging is built up.

Program of the Day :

Time	S1	S2	S4	S5	S6
8:10-8:25	Morning Assembly				
8:25-9:00	Stating the Objectives and Briefing of the Day				
9:00-9:30	Film Appreciation	Mass Game (1)	Ball Game Competition (1)	Fun Gathering	Academic and Career Development Program
9:30-10:00					
10:00-10:30	Break	Mass Game (2)	Ball Game Competition (2)		
10:30-11:00	Reflection				
11:00-11:30	Break				
11:30-12:00	Reflection				
12:00-12:30	Reflection				



Smile for You

本校是一學習型群體，作為專業的教育機構，本校尊重家長，邀請他們投入校園活動，以了解孩子在學校的活動及行為準則，以成為孩子正向成長的重要角色。

1. 家長輔導服務 (非駐校社工)

家長教師會於家長日均有安排非駐校社工提供個別輔導予有需要的家長，以支援家長在教育子女、親子溝通、情緒照顧等各方面子女成長的問題，讓他們獲得專業輔導服務，並有轉介服務。我們照顧到個別家長為了保護孩子私隱，故提供非駐校社工輔導服務予家長。本學年有 50%個案獲跟進處理。

這服務提供平台讓家長得到學校支持，更好地裝備家長以協助子女成長，使家長成為學生可信任的同行者。

2. 親子興趣班

家長教師會每年均舉辦親子興趣班，有親子烘焙泡芙班、親子曲奇製作班、親子包糬班等，另每年均有親子旅行，目的是提供一個空間予家長及子女在輕鬆氣氛下建立良好親子關係，讓學生有更緊密的家庭聯繫，建立安全感，視家長為可信任和尋求幫助的人。

3. 家居維修班

家教會舉辦「家居維修班」，讓家長學習維修家居門鎖及廁所水掣，以鼓勵家長身體力行，作學習的典範，亦可使環境有困難的家庭得到支援，並連結家長資源，發揮家長間互助精神。

4. 家長之夜

每年校方都在學期結束前主辦「家長之夜」，讓家長到校見到孩子一年來的正向發展及成長，提供平台讓家長建立對學校的信任、視自己為學校的夥伴，共同努力協助孩子正向發展。

家、社連繫 – 活動照片







