

升中指南

家長篇

Lingnan
Secondary School



正向生命 自主豐盛

分享學校

| 嶺南中學

- 升中策略
- 升中日誌

目錄

◀02 升中日誌

◀04 升中策略

◀06 校長訪問

◀10 自主學習

◀12 初中選修

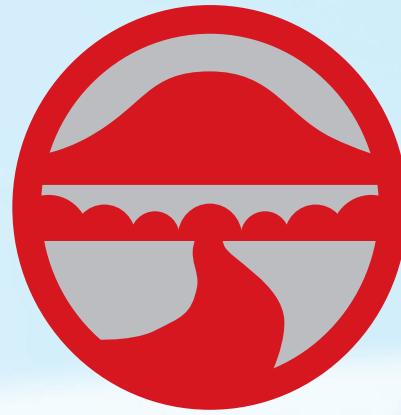
◀14 優質英語教學

◀16 STEM課程

◀17 德育及公民教育

◀18 靈命教育

◀20 生命教育



宗旨

**秉承嶺南辦學傳統，
【弘基格致、服務社群】。**

願景

讓學生獲得優良教育，成為社會上【才德兼備】的公民。

目標

- 1. 訓練學生掌握各方面的基礎知識，
在學術上追求卓越，學以致用。**
- 2. 培養學生良好品格，具備高尚情操，貢獻一己才能，
服務社會，榮神益人。**

為子女選擇合適的中學有助他們更好發展個人的能力、興趣及專長。家長一方面需要對學校有充分認識，例如學校的辦學理念、校園環境、收生準則、教學優勢、未來發展等；同時，也應該考慮子女的能力及興趣方向，從而作出適切的選擇。除此之外，家長要深入了解學校的申請手續具體流程和面試日期等事項。另外，參加學校資訊日，向子女現正就讀的學校諮詢建議，讓家長即使面對海量資訊，也可以作出最符合子女情況的選擇。

升中家長攻略 規劃選校日程

自行收生後




自行分配學位階段

學校於2024年3月27日通知正取學生家長，其子女已納入自行分配學位正取學生名單，但不是派位結果，家長毋須馬上安排註冊。如學生同時獲2所參加學校錄取，則按選校次序獲分配學位。

學生如獲派自行分配學位，在統一派位時不會再獲分配另一學位，但如未獲派自行分配學位，則會經統一派位程序分配中一學位。因此，獲參加派位中學通知為正取學生的家長毋須在統一派位階段填寫選校表格。如錯過了自行收生的機會，則更須做好統一派位的選校策略。



統一派位階段

扣除重讀生及自行分配學位，學校餘下的學位將用於統一派位，其中10%的學位不受學校網限制，其餘約90%按學校網分配。全港共劃分為18個學校網，每個學校網包括本區參加派位的中、小學，以及他區提供學位予該學校網的中學。原則上，學生所屬的升中校網為其就讀小學坐落的行政區。



教育局會在2024年4月上旬，向小六學生活發《中一派位選擇學校表格》及所屬學校網的《中學一覽表》，以及向小學分發《不受學校網限制選校手冊》，供家長查閱選校名單。

學位的分配會根據家長選校的先後次序，並按電腦派位程序進行。電腦會首先處理甲部不受學校網限制的學校選擇，然後才處理乙部按學校網的學校選擇。在甲部成功獲分配學位的學生，不會再經乙部獲分配學位。如學生在甲部未獲分配學位，便會進入乙部獲分配學位。當學校網第一派位組別的學生均獲分配學位後，電腦再按同一程序處理學校網第二派位組別的學生，最後為學校網第三派位組別的學生。

統一派位與自行分配學位的申請結果，將於2024年7月9日一併公布。

《中一派位選擇學校表格》分為：

甲部：不受學校網限制的學校選擇

家長參閱《不受學校網限制選校手冊》，最多選擇3所位於任何學校網的中學，並按照選校意願順序填寫在表格內。

乙部：按學校網的學校選擇

家長根據子女所屬學校網的《中學一覽表》，選擇最多30所中學，並按照選校意願順序填寫在表格內。



把握「叩門」時間

假若孩子未在統一派位的機制下獲分配至理想學校，家長可以把握最後機會，在派位結果頒布當日前往學校「叩門」，然而不同學校接收「叩門」學生的數量不一，需要根據地區而定，可由零至數十個不等。

故此，家長應事前了解心儀學校公布的「叩門」學額、流程和申請時間，避免因為所獲訊息不全面未能妥善安排時間，錯過心儀學校的「叩門」機會。不同學校的「叩門」機制也有所分別，家長需要為孩子預留充足時間和提前做好準備，例如部分傳統名校的「叩門」人數可能多達百餘人，考生需要通過面試才可獲得面見機會；而部分學校則是在「統一派位」結果公布當天接受「叩門」申請，並在下午即日安排筆試。



了解心儀學校要求

發掘孩子個人強項 為升中做足準備

每一位家長都對子女充滿期望，希望他們能夠發揮潛能，將來走向康莊大道。因此為孩子選擇一間最適合的學校，應該及早了解相關流程和學校資訊，做好充足準備。



了解相關學校資訊

本港大部分中學的開放日都集中於每年10至12月，有可能出現家長心儀學校的開放日時間重疊的問題，從而無法前往每一間學校進行參觀和深入了解。故家長可以在子女就讀五年級時，便提早開始留意住所周遭的中學，帶領子女參與該校的開放日及簡介會。讓孩子感受中學的學習模式、校園環境之餘，家長也可以就着開放日所得資訊進行比對和分析，了解該校的教育理念、教學模式、發展重點等方向是否貼合子女的發展需要。

此外，家長亦能夠通過學校官網和傳媒報導，獲取更多學校相關資訊，全方位地深入了解心儀學校。若剛好認識該校就讀學生的家長，也可從師資、課程、校外活動等細節向其相互交流，增進對學校的認識。



精簡個人檔案 着重特質與優勢

個人學習檔案是學校了解孩子的主要途徑之一，在申請學校的過程中發揮關鍵作用。然而，個人檔案的內容也不宜過於冗長，內容精簡反而有助突出孩子的優勢和能力強項。個人檔案的理想頁數可控制在十頁以內，揀選孩子較有代表性的榮譽和獎項，最好是集中學術或體藝方面的成就，如校際或學界賽事。

與此同時，排列獎項時可以進行分門別類，例如「學術」、「視藝」、「音樂」、「體育」等，日期排序則是由近至遠，連同獲獎日期一並列出。除了列出獎項外，若子女在義工服務或制服團隊中擔任重要角色或是表現優異，也可在檔案中列明。





抱持積極升中心態

中學作為孩子人生的一個新階段，不論他們是否如願入讀心儀中學，家長都應引導孩子對即將到來的中學生活抱有積極、正面的態度。除了重視學業成績，家長也需要了解學校的教育理念、校本課程、課外活動等不同方面，是否與自身的家庭教育或是子女的需求相符。例如子女有發展體藝方面的志願，學校是否具備完善的設施配套，協助孩子發掘潛力，得到全方位發展。



至於小組面試，一般安排四至五位學生一組，探討社會時事相關議題，讓考生就着問題討論解決方案。故此學生應關心時事，有助其在面試中表達個人見解，在小組討論中脫穎而出。

提前為面試做準備

不同中學面試考核的重點及評分方式皆有所不同，大致可分為個人面試及小組面試，考核重心一般是學生的中文、英文、普通話的語言表達能力。

若面試以個人形式進行，學生需要提前準備一至兩分鐘的自我介紹，當中包括學生的個人基本資料及報考該校的原因等。語言能力方面則可能要求學生朗讀指定文章，或是閱讀文章後由面試官提出相關問題要求考生回答；部分學校亦會考核考生的數理邏輯能力。

家長與孩子共同準備面試，可以從以下幾點入手：

1. 切忌背誦標準回答。標準答案會令孩子產生依賴，萬一遇上超出答案範疇的問題，孩子則無法應對，表現大打折扣。

2. 切忌代替子女回答。如家長可陪同面試，當子女遇上不懂回答的問題，應鼓勵作答，代答令校方覺得家長過份保護子女。

3. 多留意時事，教導子女更多生活常識。

4. 面試未必每年轉換考核形式，可向有子女就讀心儀學校的家長打聽以往的面試形式和題型，與子女在家中為日後面試作好準備。

5. 注意個人儀容和舉止，面試當天穿着合宜，與主考對答時需要有眼神交流，懂得主動打招呼。

嶺南中學創校百載 正向生命 自主豐盛

嶺南中學創立於1922年，多年來秉承「弘基格致、服務社群」的校訓，緊守堅毅忠義的傳統嶺南「紅灰精神」，致力提供優質全人教育，為不同界別培育優秀人才。鍾慧晶校長感激學校一直有一群有心的嶺南人，即使畢業多年仍然情繫嶺南，給予學校各方面的支持，令嶺南情一直維繫到今天，這亦是令學校成功的重要因素。



◦1930 年代嶺南學院司徒拔道校址



各級生命成長主題

中一	自尊自重
中二	正向關係
中三	探索自我
中四	建立自我
中五	超越自我
中六	完善自我

塑造良好品德 實踐全人教育

鍾校長指出，「正向」及「自主」是近年學校發展的兩大方向：營造正向校園，鼓勵自主學習。要塑造良好品德，品德教育是不可或缺的一環。為此，學校特別增設生命教育課，並與輔導、德育及公民教育等扣連，配合教育局的指引，培養學生十種首要的價值觀和態度。在課堂以外，學校亦籌辦多元活動，將正向元素滲透校園，例如為中六學生推展銅鑼靜心活動，透過銅鑼舒壓靜心，又推出嶺南君子計劃，將生活事例結合文言古訓，不但能讓學生認識中華文化，更能活學活用古人歷史格言，自省不足。透過將品德教育與學術教育結合，培育出真正德才兼備的「嶺南人」。



特設特色選修科 鼓勵自主學習

鍾校長強調，培養學生自主學習的習慣，有助他們自發吸收知識。因此，學校在初中特設特色選修科，涵蓋外國語言、資訊科技、藝術、設計及文化、表演藝術、音樂運動、烹飪等範疇，課程包括日語、韓語、時裝設計、戲劇、音樂KOL、粵劇、創意廚藝等技能，包羅萬有且十分「貼地」，供初中生自由選擇，每學年修讀一科。鍾校長笑言，學生對特色選修科反應相當激烈，不但成功引起他們的興趣，更能及早裝備自我，為日後投身社會打好穩固基礎。在初中級課堂上，教學團隊亦刻意增加自主學習元素，勾起學生的好奇心，讓他們學會學習，大大提升知識水平。



卓越嶺航計劃 助學生規劃人生

鍾校長表示，校友一直在不同領域發光發熱，積極盡一己綿力貢獻母校，因此學校會邀請校友回校與師弟妹作不同的分享，例如職場或學習上的經驗和心得。今學年，學校更推行深進版的師友計劃——卓越嶺航計劃，計劃的對象是中四學生，旨在提升學生的自我認識及發展，促進生涯規劃和管理，協助他們訂立目標，並提供個人或小組輔導及諮詢。校方更成功邀請播道會國際堂主任傳道葉劍權先生擔任顧問，他的經驗相當豐富，曾於2013–19年擔任CEO Global Foundation顧問及導師，為香港及內地多間知名大學的師友計劃擔任顧問及指導，將多年心得無私分享，提升計劃效能。計劃導師則由校友及專業人士組成，他們在各自範疇皆取得一定的成就，通過自身的人生經驗以及在各行各業的專業知識，幫助學生規劃合適的升學或就業方向。



計劃將為期三年，並且在計劃進行期間，導師會帶領學員參與各式各樣的活動，藉此擴闊他們的知識和視野。計劃內容涵蓋工作坊、職場參觀、參加大專院校開放日，以及為學生提供工作實習的機會等。新學年開始短短兩個月，計劃已舉行了兩次活動，分別為卓越嶺航計劃啟動禮以及參觀城市大學本科課程資訊日。鍾校長表示：「在啟動禮中，透過破冰遊戲及相互認識的時間，加強了導師和學員之間的關係；而在大學資訊日中，導師則陪同學生參加各種課程的體驗活動以及入學講座，藉此令學生加深對多元出路的了解，將來無論選擇升學或就業更加胸有成竹。」除了對學生支援外，學校也十分重視對導師的支援，每次舉行活動之前，都會邀請校牧為導師進行簡介，提升導師指導學生時的技巧，令活動更能收到預期的效果。



有教無類 發揮無限潛能

「教育之目的是幫助學生發展智慧和建立品格。」鍾校長引用馬丁·路德·金的說話，今天社會充斥着各種各樣的誘惑，學生必須時刻保持理性，明辨是非，才可以即使身處俗流之中，心靈上仍然存有一道清澈透亮的清泉，昂然面對社會上種種的挑戰。學校身懷培育學生成長的使命，會以身教言教栽培學生，為學生提供一個充滿關愛的正向學習環境，教導他們懷抱「信、望、愛」的信念，日後成為貢獻社會的高質素公民。



鍾校長深諳每一位學生都是可造之才，只要加以適當的雕琢，給予他們發展潛能的空間，他日必成大器。因此學校貫徹「有教無類」的教育理念，在教導學生建構知識基礎的同時，亦重視每一位同學的獨特性，積極發掘他們優秀的一面，經過適切的培育後，學生均能發出耀眼的光芒，讓人生大放異彩。



教學團隊將秉持基督教全人教育的使命，以「承傳百載·教育未來」為綱，為社會培養能愛己愛人的未來棟樑。

提升主動性 終生受用 促進學生成自主學習者

踏入21世紀，教育不再是老師單向教授，學生被動坐在課室接收知識。相反，新世代的教育更講求自主學習，老師作為促進者，教導基本技巧及提供學習工具後，學生就能自行探索、確立學習目標及安排學習進度。自主學習的好處甚多，學生不再依賴老師，而是變得自律和積極主動，讓學生將知識內化，享受學習的樂趣。



混合學習模式 擴闊學生思維

持續數年的疫情促進了學生線上線下混合模式的學習。疫情過後，學校決定延續這種學習模式。學校為促進學生自主學習，各科均設置了網上教室，透過佈置電子學與教資源，如翻轉教室的教學影片、閱讀材料等，引導學生課前預習；學生亦可從中存取學習筆記、參考資料、延伸閱讀材料以及分享學習成果。這樣老師就可以在課堂集中處理學生學習的難點，配以適切課堂活動，透過師生、生生互動，擴闊學生思考空間，使他們積極學習，建構知識。



網上自學平台 即時可知成績

學校資助中一級學生訂閱英文電子閱讀平台(Lightsail)。平台評估學生英語水平後，會推介適合學生水平的英語電子書，當中蘊含聲音、影片、甚至互動遊戲，能輔助學生掌握書本內容，增添閱讀趣味。另外，學校又資助高中學生訂閱「i-Learner」網上學習平台。平台因應學生程度分配合適的練習，並自動批改學生提交的答案，所以學生便能即時知道成績，繼而按個人步伐自訂學習計劃。中文科同樣安排初中學生利用香港教育城STAR網上評估題目庫來鞏固所學，高中學生則運用網上平台學習文言文。因此，學生因應個人需要多閱讀，多練習，逐步成為自主學習者。



安排工作坊 深化自學能力

為加強學生學會學習的能力，學校分階段為學生安排學習工作坊，內容涵蓋筆記摘錄、溫習、記憶和讀書等方法；並配合BYOD政策，教授學生製作電子筆記和建立雲端檔案系統，以協助學生掌握整理筆記的技巧，建立良好的溫習習慣，訂立個人學習計劃，從而深化自主學習能力。



多元學習空間 課堂外珍貴體驗

學校善用資源為學生創造多元學習空間，透過跨學科活動促進學生自主學習。以學校現正舉行的「雲端智能水耕計劃」為例，配合課堂所學，學生會善用課餘時間進行自主學習的活動。活動中，學生需要按部就班地完成各個探究項目，從中獲得課堂以外的珍貴體驗。

- 1. 自定目標** 組員合作設計一個種植計劃，訂定種植目標。
- 2. 自我規劃** 學習植物的生長條件，規劃種植過程，例如：設定植物品種、室溫、水溫、濕度、光強度光譜、營養分量等。
- 3. 自我監控** 持續記錄和監測數據，調整植物的生長條件。
- 4. 自我評價** 定期與組員交流及討論種植進度，評估種植方法的成效。
- 5. 自我修訂** 分析成功或失敗的種植因素，進一步改良實驗，反思學習並應用在生活當中。



特設初中選修科 展現學習多元化

初中選修科是學校一大特色，旨在培養學生的多元技能，發掘他們的專長，讓他們及早裝備自己。學生能像大學生一樣自由選擇感興趣的課程，範疇包括外語、資訊科技、藝術、設計及文化、表演藝術、音樂、運動、烹飪等。



特色初中選修科一覽：



外國語言類：

學校設有日語班和韓語班，各分初階和進階課程。初階課程主要學習發音、詞彙、句子結構等，進階課程以生活例子加強學生的日常會話能力，另會教授日本和韓國的獨有文化。



資訊科技類：

學生可選擇Unity遊戲編程課程或新科技設計課程。前者教授如何利用Unity遊戲引擎來開發遊戲，通過編碼創造屬於自己的遊戲世界；後者則教授如何使用Micro:bit微型計算機來編寫程式和創意設計，發揮學生無限的創造力。



藝術、設計及文化類：

這個範疇包括藝術「東西」綜合體驗及時裝設計兩大課程。前者以中國書法為主線，配合西方繪畫及混合媒介創作，拓展學生的藝術視野，多方面發掘個人藝術志趣；後者以香港理工大學時裝及紡織學院的課程作藍本，讓學生親身接觸基本時裝設計理論、繪圖、評賞，更有機會獲時裝製作指導（包括紙樣、立體剪裁、縫紉等）及形象設計指導（包括化妝、髮型製作指導、形象設計攝影等）。





音樂類：

課程劃分為音樂KOL、電子音樂及粵劇文化。音樂KOL課程教授學生以新生代軟技能開立個人專頁，透過學習拍攝技巧、影片編輯技巧及社交媒體運作應用技巧等，讓學生了解成為出色音樂KOL需要掌握的技能。電子音樂課程結合科技、創作與合奏技巧，讓學生建立對各種樂器聲音特色的概念，包括GarageBand應用、編曲技巧、iPad大合奏等。粵劇文化課程旨在讓學生了解基本粵劇知識，並透過一連串活動，培養學生對粵劇的興趣和修養。結合粵劇短劇創作，學生能親身體驗這門獨特的香港本土藝術。

表演藝術類：

戲劇課程涵蓋演出技巧、戲劇創作及演出創作劇目三大部分，從形體、聲線運用，到情境建構、角色塑造，以至前台演出方法、後台操作技巧等，為學生提供寶貴的實踐機會。



運動類：

跆拳道和射箭有別於體育科課程內容。前者將介紹跆拳道的基本技巧，並幫助學生成考取不同級別的腰帶；後者更由退役港隊成員任教，讓學生掌握現代射箭運動的各種技巧，表現良好者將由教練推薦加入本地箭會及參加香港隊青少年選拔，這有助學生日後參加公開比賽。

烹飪類：

創意廚藝課程介紹不同營養素的功能，教授食材在烹調過程中產生的變化，讓學生了解不同食材特點，學會不同烹調方法，同時鼓勵學生運用創意，創造不同新菜式。

初中選修科不但能大大提升學生興趣，而且有助學生減低學習壓力，可見學校努力實踐多元學習的理念。學校未來會精益求精，為同學提供更多結合傳統文化、科技創新、藝術創意等元素的課程，並配合高中應用學習課程，為學生開拓多元出路。



推行中一校本核心課程 照顧英語學習差異

學校期望學生「學會學習」，為學生提供適切、更寬廣而均衡的課程，提高學習效果。英文科老師為中一新生提供適切的支援，幫助學習進度稍遜的學生，重拾學習英文的動力。



英文科老師本學年特別設計中一校本核心課程，先篩選課題，再按課題的重要性調適內容多寡，投放課時，後以此設計教材，照顧不同學生的需要。此外，學校亦於中一新生適應計劃中舉辦英語沉浸課程，由外籍導師籌辦多元有趣的英語活動，增強學生聽說能力。即使英文學習進度稍緩的同學，也不再感到壓力，重拾學習英文的興趣，更有信心運用英語，主動吸收知識。透過這些校本課程，英文科老師為基礎薄弱的學生打穩根基，一步步達致拔尖補底的效果。



建立愉快學習氛圍 激發學生英語潛能



為營造愉快的英語學習氛圍，英文科老師在課程以外花了不少心思，增加學生運用英語的機會。學校特別增聘外籍駐校英語導師，為各級學生舉辦不同英語活動，例如初中串字比賽、常識問答比賽、郊野清潔活動、周會英語分享及校園電視台分享等，以提升學生英語運用能力。

另外，英文科老師鼓勵學生參加校外機構舉辦的英語活動，包括校際朗誦節、敢創社區設計師培訓論壇、模擬聯合國會議、香港導盲犬協會教育講座、Time To Talk Public Speaking Competition等。學校期望透過各項活動及比賽，讓學生在真實情境活用英語，擴闊視野，提升學生的共通能力，如協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力等。

英文科老師寄語學生，只要肯堅持，每天都比別人努力多一點，付出多一點，積少成多，突破自己，爭取佳績。



STEM課程



全方位STEM教育 培育未來科學家

為配合科技發展，學生的學習歷程也需要做到與時並進。學校以不同方式推動STEM教育，包括學科的課程統整、初中選修科課程、課外活動及校外比賽，豐富學生的學習歷程，讓學生更深入了解STEM教育。



整合課程 推動跨科學習 培養學生創客能力

校內課程方面，初中電腦科及設計與科技科兩科課程互相配合，以混合模式上課，初中各級設定學習主題，將編程技術、物聯網、人工智能等科技知識結合設計元素，加上科學科及數學科的參與，實踐創客教育，引導學生跨學科學習，鼓勵學生「動手做」，培養學生創新、批判、思考及解決困難的能力。

近年學校申請了優質教育基金，與香港大學合作，引導學生以「智慧型城市」作為學習主題，積極

推動跨學科專題研習。研習過程中，學生製作溫室、主題樂園精品店等，學習溫室建構比例、能源轉換等知識，讓學生整合科學、數學等各個學科的知識，並運用學科知識自行設計和製作實用的產品，學以致用。研習過程中學生勇於嘗試，會主動搜集資料，學習與人相處，又會分工合作，發揮團隊合作精神。學生製成產品後感到非常滿足，樂在其中。學生製作實用的產品能夠幫助傷健人士提升生活素質，更反映學生努力實踐校訓「服務社群」，回饋社會，促進學生的全人發展。



初中STEM課程及活動

學校設有初中選修科，學生可以修讀Unity遊戲設計課程及創新科技設計課程，涵蓋程式編寫、AI應用及STEM產品的設計，讓學生發揮創意，盡顯所長。另外，透過「學校IT創新實驗室計劃」，學校開設各類STEM相關課程，牽涉人工智能、元宇宙、區塊鏈等領域，進一步讓學生探索及接觸新科技，培養他們對STEM的興趣。

學生每年都十分期待主題式全級參與的STEM活動，初中各級均會舉辦一次STEM的校內活動，例如氣墊船、火箭車比賽，引發學生對STEM的學習興趣，讓他們發揮創意，學以致用，動手製作模型。比賽過程中，學生需要不斷改進他們的作品，培養他們

的解難能力，更鼓勵學生交流學習心得，互相欣賞，促進同儕共學，建立良好的學習的氣氛。



全港及國際STEM比賽屢創佳績

每年學校會培訓學生參加校外STEM比賽，配合校本課程，加強學生的知識應用能力，培養同理心、創意和解難能力。上年度學生參與創新科技設計比賽，發現社會存在郊區牛隻進食垃圾的問題，就此對症下藥，深入研習問題，構思和設計產品。學生以優秀的產品概念多次奪獎，包括：香港創科展中獲得初中組銅獎、香港學生科學比賽中獲得初中組亞軍及香港資訊及通訊科技獎中獲得學生創新獎銀獎、International Science and Invention Fair (ISIF) 2022勇奪金獎及IYSA Semi Grand Award，學習成果豐碩，可喜可賀。



建立良好品德素养 成就德才兼备岭南人

岭南中学素来重视品德培育，以栽培德才兼备的新一代岭南人为目标。德育及公民教育委员会肩负培育学生品德及公民素养的责任，致力透过正规课程与多元化学习活动，培养学生品德情意，教导学生如何在生活中实践各种良好品格。学校以全校参与模式推行德育及公民教育工作，既在各科课程内渗透品德教育，亦设有校本德育及公民教育课程。学校相信，透过老师的身教，完备的课程设计，再加上多元化的活动，能让学生逐步建立良好品格及公民素质，成为德才兼备的岭南人。

知行合一的德育及公民教育课程

中一至中六各级均设有德育及公民教育课，课程内容由不同的元素组成，涵盖教育局价值教育指标，同时加入「岭南文化」，以生活化的事例让学生思考各个价值观的重要性，懂得明辨是非。



从传统中国文化学做「岭南君子」

「岭南君子计划」为全校学生而设，透过研习传统儒家思想，让学生认识何谓「君子」，以及成为「君子」的具体方法。「岭南君子计划」讲求实践良好品德，各班学生从学校特选的数句名言古训中选取一句作为班规，经营班级常规；平日亦会透过不同活动，例如书法比赛、演讲比赛以及急口令比赛等，培养学生良好品格。



薪火相传的公民领袖训练计划

岭南中学着力装备学生成为有识见，具领袖能力的未来栋梁。累积多年经验，现已发展出具规模的领袖训练计划。计划内公民领袖划分不同职级，并以学长带领新加入计划的公民领袖，一同受训和筹办校内的德育及公民教育活动，由此建立团队合作精神，提升学生的领袖能力。公民领袖同时获学校推荐参与校外活动和比赛，藉此加强对社会、国家和世界的认识。

培养公民领袖 端正回馈社会

过去不少公民领袖均在校外获取奖项，包括「十优杰出公民大使奖」、「青年大使金章及银章」、「极地保育大使」、「联合国青年使者」、「SCMP杰出学生年度奖（社会服务）」等，学生积极实践所学，服务社会。

實踐生命價值 活出豐盛人生

嶺南中學一直本着「基督精神」，持守「弘基格致 服務社群」校訓，發揚嶺南教育「為神、為國、為嶺南」的辦學使命，致力為學生提供德、智、體、群、美、靈的優質全人教育。相信人惟有在創造主中才找到豐盛和永恆的生命，並引導學生以基督教的角度去理解所學的知識，深入反思，作一個誠實無過的人，榮神益人。學校與教會合作，推行「生命師傅計劃」，讓傳道人和教會義工擔任學生的導師。本計劃強調導師與學生在成路上並肩同行，透過「體驗式聖經課」及「青苗計劃」（中一級適用）讓傳道人及教會義工成為學生的同行者，建立深厚的友誼，幫助學生在信仰上紮根和成長。

推行「生命師傅計劃」 照亮學生成長方向

自2022至23年度起，嶺南中學開始在中一級推行「生命師傅計劃」，來到計劃開展的第二年，現開展至中一級和中二級兩個級別。首先，每位學生都獲分予一位導師，導師與學生建立深厚的、長期的「先亦友，後亦師」的關係，成為學生在成長路上的同行者。老師會安排導師與學生在宗教教育課堂時互相認識，一起參與分組和體驗式的教學活動，討論信仰或生命課題。

課堂以外，學校推行「青苗計劃」（中一級適用），透過功課輔導、遊戲詩歌、團隊活動等活動，導師與學生一起同行成長，讓學生盡早適應中學生活，投入多姿多彩的校園生活。此外，導師亦會協助學校舉辦各類宗教活動，例如崇拜、團契，也會協會舉辦學生個人成長活動，例如支援重讀生、離校生等，與他們探討個人目標，協助解答人生疑惑，在信仰上尋找人生方向。



課餘期間，導師亦會持續關心學生，成為學生的傾訴對象，成為學生人生路上的明燈，協助他們尋找自己的亮點，幫助學生認識情理兼備的信仰，建立穩定的教會生活，與主有更深入的結連，在世上作鹽作光，作一個誠實無過的人，榮神益人。導師活出基督的樣式，實踐聖經的教導，學生從導師身上體會關愛他人的重要性，更努力效法主耶穌基督的榜樣，成為流連愛的管子。



建立亦師亦友關係

有一次宗教教育課堂，導師帶了很多小禮物，打算派發給學生。有一位學生面帶失望的表情，舉手向導師發問：「導師，你們派完禮物是否要離開，不再來學校陪我們上課？」導師立刻回答說：「不，我們隨時都可以見面！」這位學生重現歡顏。

另一位學生在一次分享會上與眾人分享與導師的相處點滴，他說：「我要用一個成語形容我與導師的關係，是『惺惺相惜』！我會跟導師傾心事，他又會常常鼓勵我要用心讀書！」

導師平日會與學生探討信仰，以小組形式栽培牧養學生，有學生決定加入校內的學生團契崇光團一同事奉主，努力傳揚福音。

重要溝通橋樑 深受家長肯定

學生非常願意與導師分享，讓老師能夠藉着導師更深入了解學生，陪伴學生經歷難關。有一次，假期中有一位學生的祖父去世，學生主動向導師傾訴，導師徵得學生的同意後告知老師，老師們一起關心學生及向家人送上慰問，並與導師一起陪伴學生共渡難關。因此，導師成為了解學生的重要橋樑，與老師一起關心學生，陪伴學生成長。

又有家長表示「感謝天父讓兒子入讀嶺南中學，學校為學生提供各方面的支援，又讓兒子有機會接觸

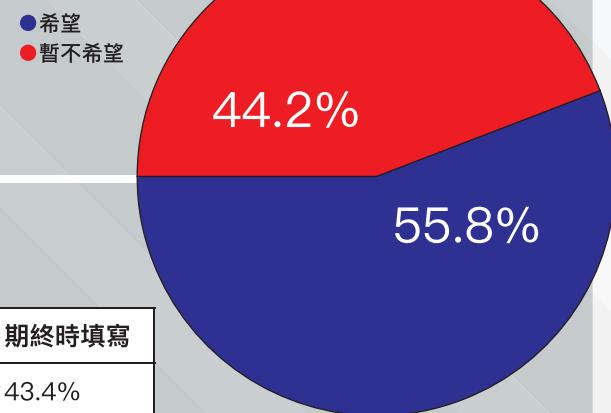
基督教，更深入了解信仰。現在他雖然尚未決志信主，但是有一次我問他，你星期六青苗活動可能與其他球類活動相撞，你如何選擇？他說：『放心啦，天父會幫我選！』我相信兒子信主是遲早的事！」

信主人數大幅增加 穩定參與教會生活

首年參與「生命師傅計劃」的中一級學生在學期終透過問卷回應，超過五成半的學生表示希望主耶穌基督成為他生命的主（詳見下圖）。全級亦有四成三的學生已返教會，有穩定的教會生活（詳見下表），比起開學初期多出近三成。

2022-23 年度中一級期終信仰問卷

你現在希望接受主耶穌基督成為你的救主嗎？



2022-23年度中一級學期初與 期終信仰問卷回應數據比較

	學期開始時填寫	期終時填寫
A. 已返教會，並有穩定教會生活	12.3%	43.4%
B. 未返教會	87.7%	56.6%

建立正向思維 共享豐盛生命

正向教育一向是本校的發展方向，生命教育委員會積極為學生舉辦多元化的活動，務求令學生身心靈都得以健康發展，建立正向價值觀，從而踏上康莊大道，活出精彩及豐盛的人生。

「逆向思維」原則 配合學生成長

為配合本校正向教育發展方向，生命教育委員會以PERMA+H理論為根本，為學生籌劃相關課程和舉辦多元化全校活動，以達至：

- 關顧學生身心健康，提升學生抗逆力。 (P+H)
- 教導學生以正確態度與人建立和諧關係。 (R)
- 引導學生領會生命意義和價值，學習珍惜生命。 (M)
- 提升學生追求卓越的信心，以累積成功經驗。 (A)



•成長思維



•成長思維



•高空歷奇



•義工服務

為了緊貼學生的成長需要，我們亦以「逆向思維」為原則籌劃活動，務求：

- 結合PERMA+H理論及各級成長需要，為學生訂定全學年的學習和體驗目標。
- 借自評框架檢視每項計劃和活動的「目標—策略—評估」是否形成可實踐的循環。
- 在計劃和活動開展前，先選定量性及質性的評估方式，並設定評估問卷，讓負責同事、相關機構、觀察夥伴清楚計劃或活動的目標，作出更對焦的設置和觀察。
- 每項計劃和活動結束後，即時進行檢討，並對焦不足之處，於下一循環前提出改善建議。



•義工服務



•義工服務



•性格透視



邀各科組協作 提供適切活動

在規劃「生命教育課程」或籌劃「全校」及「級本」活動時，生命教育委員會參照學生成長階梯，並邀請校內不同科組協作，為學生提供符合各年級學生成長需要的活動內容

正向心理學 「幸福」元素 PERMA+H	P	E	R	M	A	H
	Positive Emotions 正向情緒	Engagement 全心投入	Positive Relationships 正向人際	Meaning 生命意義	Accomplishment 成就感	Health 健康
目標方向	讓學生： 1. 認識及分辨情緒 2. 學會抒發情緒的方法 3. 提升抗逆力	讓學生： 1. 提升參與活動及學習的興趣； 2. 增加追求卓越的動機	讓學生： 1. 學會正向溝通和相處的技巧； 2. 建立共學、共成長的正向氛圍	讓學生： 1. 從活動體驗生命價值； 2. 懂得珍惜自己和他人生命	讓學生： 1. 增加成經驗； 2. 獲得領袖訓練和實踐機會	讓學生： 1. 了解身心靈健康的重要； 2. 學會保持健康的方法
【生命教育課】 (生命教育)	身心健康 (情緒)	靈性與思維成長	關係素養	靈性與思維成長	生活技能 (目標 / 強項)	身心健康 (情緒 / 心靈)
年級 成長主題	生活技能 (抗逆 / 適應)	生活技能 (自主 / 解難)	班級經營		班級經營	
中一 自尊自重		成長思維			整理收納	
中二 正向關係	情緒社交系統		表達與溝通			
中三 探索自我	情緒抗逆		同理心思維系統			
中四 建立自我				認識接納自己	服務學習	
中五 超越自我		時間管理執行力			性格分析	
中六 完善自我						銅鑼靜心
【生命教育課】 (其他科組)		生涯規劃 學習技巧	性教育課		生涯規劃	性教育課
		德公課+宗教課				

此外，學校亦按學生的全年學習經歷，製作《生命成長指南》（中一至中六級），配以獎勵計劃，鼓勵學生有系統記錄課堂或活動所學，培養反思習慣。

在常規「生命教育課程」外，學校也致力推廣「班級經營及級社文化」。期盼透過不同類型的班本和級本活動，提升學生溝通表達和團隊協作的能力，並加強學生對所屬級社，以至學校的歸屬感。



跳出框框 活動主題包羅萬有

在籌辦或選擇活動時，學校盼可跳出既有框架，為學生安排多元化且可擴闊視野的體驗。如跨學年進行的「幸福秘方」活動。除了讓學生認識更多增加「幸福感」的方法外，還向學生介紹不同國家的風土人情。本學年學校會以「習慣愛惜」為題，與學生共同製作校本桌遊，提升學生與人建立友好關係的能力。

另外，學校緊貼「線上線下」學習新常態，於學校假期期間舉行「擁抱自己馬拉松」活動，鼓勵學生透過完成每天的小任務，學會照顧自己，關心他人，以正面思維活出豐盛生命。

• 惜別會





嶺南中學

Lingnan Secondary School

📞 2891 6966

📠 2574 7597

✉️ info@lingnan.edu.hk

📍 香港杏花邨盛康里六號



學校網址



GoodSchool.hk