

堯聲

第四十四期
二零二六年四月



CNEC LEE I YAO
MEMORIAL SECONDARY SCHOOL
中華傳道會李賢堯紀念中學

成長同行 共築學行

校長的話

人的影響力才是教育的靈魂

知識的傳遞固然重要，但「人」的影響力才是教育的靈魂。

「師生同行」不僅是情感的交流，更是提升學與教效能的科學方程式。

師生同行——提升效能



我們強調與學生建立關係，是因為只有在互信的基礎上，嚴格的管教才能被轉化為成長的動力。

管教與成長



堯聲編輯委員

顧問：岑振威校長
總編輯：林君敏助理校長

委員：林嘉寶老師、廖美儀老師、曾志雯老師、
黃慧玲老師、胡澤承老師

行政助理：麥連欣小姐

同行的力量——從數據看關係，以管教顯關愛

時光荏苒，轉眼間學年已過半。記得在上一期《堯聲》中，分享了履新首月的所見所聞，談到了李中校園內那份逐漸升溫的師生情誼。那時，我們談的是「同行」的理念；今天，我想和大家進一步探討李中「同行」深層意義。

本學年的年題是「成長同行、共築學行」。這不僅是一句口號，更是我們每天在校園裡實踐的教育承諾。這幾個月來，我看見老師們利用課後時間為學生補課、在「藍枱」區域耐心地輔導、在活動中與學生並肩參與。這些畫面印證了我在上一期所說的——知識的傳遞固然重要，但「人」的影響力才是教育的靈魂。

作為一個理科老師，凡事講求實證，也熱衷與大家分享數據。在教育研究的領域裡，有一項名為「可見的學習」(Visible Learning) 的著名研究，由紐西蘭教育學家 John Hattie 透過整合數以萬計的學生數據分析而成。研究極具啟發性：在眾多影響學生成績的因素中，「師生關係」有著極高的效應值。冰冷的數據背後，藏著一個溫暖的真相：良好的師生關係，是啟動學生學習動機的關鍵鑰匙。「在以人為本的教師授課的課堂上，學生的參與度更高，對自身和他人的尊重程度更高，抗拒行為更少，非指導性(學生發起和學生自主的活動)程度更高，學習成績也更好」^{註1}。這就是科學告訴我們的——「師生同行」不僅是情感的交流，更是提升學與教效能的科學方程式。

然而，這份「同行」不應只被理解為單純的「友好」或「縱容」。李中的「同行」，包含了對學生的要求。

正如聖經所言：「管教你的兒子，他就使你得安息，也必使你心裡喜樂。」(箴言29:17)。我們強調與學生建立關係，是因為只有在互信的基礎上，嚴格的管教才能被轉化為成長的動力。我們對學生在學術上有要求，要求他們準時交齊功課、認真溫習；我們在行為上有要求，要求他們尊師重道、守時守規、對自己的言行負責。

這份要求，絕不僅僅來自於學生手冊上刊載的校規，也不單是家長信中的條文，而是來自老師們日復一日、持之以恆的管教。每一聲「請你把襯衫束好」、每一次「留堂補做功課」、每一回「嚴肅的面談」，背後都是老師所付出的額外心力與時間。

「同行」的背後，往往是老師們沉甸甸的工作量。多一份政策的落實，就需要老師多一份的鞭策與跟進。因此，我懇切地邀請各位持份者，能給予我們的老師團隊最大的信任與支持。當聽到老師對子女的要求時，請相信這份「不妥協」，正是源於老師對學生的「不放棄」。請支持我們與學生同行的決心，讓我們家校一心，共同建構學生的「學」與「行」。

願我們繼續以愛同行，以理管教，讓每一位李中的學生，都能在我們共同的守望下，茁壯成長，成為才德兼備的棟樑。

註1：Hattie, J. (2008). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement (p. 119). Routledge.

品德教育基礎好 關心社群志向高

在這個資訊爆炸的AI年代，搜集資料、學習學科知識的確比以往方便、容易。但同時，在這日新月異的網絡世代，同學或許往往「機不離手」，甚至不辨是非。如何塑造有承擔、具同理心、願意服務別人的新世代，更是我們看重的工作。

我們深信教育不單是「教書」，更重要是「教人」，品德教育須從小做起。培養同學擁有正向的生命特質、生活態度是我校看重的一環。因此，我們積極鼓勵同學參與不同的校內及校外品格培育活動，讓同學不單學懂如何珍愛自己，更懂得關心別人、服務社群，把推己及人的關愛精神傳承下去，讓愛心種子遍佈校園及社區。

1. 中一至中三服務長者「你的故事，我的啟示」義工計劃參與同學的心聲留言：

首先，在製作長者生命故事冊的過程中，我們聽到了很多長者親身經歷的人生故事，最啟發我的是他們當年面對挫折和困難時，用了不同的方法解決問題，他們的經歷對我有很大提醒。聽完長者的「生命故事」，我明白到原來無論是以前，還是現在，人生一定會遇到困難，但長者的經歷就帶出了很多人生不同的道理。因此我們設計了「生命成長故事冊」，記錄了他們的堅毅和樂觀精神。這不單提醒我們要珍惜現在擁有的一切，還教會我們如何面對挑戰。將來當我們在學習或人際關係上遇到問題時，就可借助長者的經歷，學習他們不輕易放棄的態度，我們要學會調整心態，積極尋找解決方法。

3C林培鍍



跟長者一起玩懷舊玩意，趣味無窮。



同學分享為長者制作「生命故事冊」的感受及得著。

我跟同學設計了多個遊戲，準備跟「老友記」一同度過一個別具意義的清晨。當天，踏進教室，迎着長者們期盼的目光，我自然不想辜負他們的期待。隨著柔和的懷舊音樂響起，看到爺爺奶奶們從起初的拘謹，到後來爲了接球而像孩子般歡呼，我心中不禁湧出一股暖流。我明白了爲何學校安排一連串義工課給我們，就是要把愛和關懷別人的信息傳播開去。

1D王麗媚

在這次義工活動裏，我學懂團隊合作，共同爲長者製作「生命故事冊」。與長者相處的過程中，亦令我明白如何跟長者相處及溝通，細心地聆聽他們的說話。參與活動後，我跟家裏的長者相處時也變得更加融洽，因爲活動讓我學會了與長者相處之道。我很享受這次義工服務啊！

3C余沅澄

2. 參與浸會大學「領袖訓練及品格培育計劃」的同學心聲留言：

參與浸會大學「領袖訓練及品格培育計劃」，主題「發掘社會中的美好」，對我而言是一次突破。過去的我頗爲害羞，不太擅長與陌生人交流，但這次活動，使我踏出舒適圈。我學習主動表達想法、聆聽他人意見，漸漸學會了如何在團隊中溝通與協作。

在訪問過程中，我對「美好」有了新的體悟——美好未必關乎財富或成就，他可以是簡單如一頓家常飯、一次家人團聚。許多溫暖的瞬間，其實隱藏在日常角落，只是未被察覺。

這次經歷不但提升了我的溝通與合作能力，也讓我學會以更細心的眼光觀察生活。即使未來學業繁忙，我希望自己能保持這份覺察，主動發現並珍惜身邊每一份簡單而真實的美好。

5B張琇琪



同學於品格培育計劃中取得優秀表現獎。



同學在培訓活動作匯報。

我十分榮幸能夠參加浸會大學這個計劃，在計劃中我明白到一個團隊是由不同性格的人所組成，因此合作時大家都需要磨合，才能讓所有成員的能力都完全發揮。一個團隊除成員自身能力外，還要讓成員們相處融洽，提升效率及質素才能做到「一加一大於二」。同時，在「發現社區的美好」的訪問中我明白到原來幸福最重要是保持「好」心態，活動後我變得更留意日常身邊微小又美好的事，也學懂「感恩」及「珍惜」。

5A楊梓渝

3. 參與廉政公署主辦「高中iTeen領袖」訓練計劃同學的心聲留言：



同學於 ICAC iTeen 結業禮中接受獎項及分享。

在這次 ICAC iTeen 領袖計劃中，我加深了對廉政公署的認識。起初，我對廉政公署的了解並不深入，但參加這個計劃後，我明白了廉潔的重要性，這是維護社會公平、公正的基礎。在這個計劃中，我也學會了團隊合作，大家分工合作、設計項目，並成功地舉行活動，每一個環節都離不開團隊的協作。往後，我亦會在不同活動中與組員分工合作，讓每位成員都能在合適的領域中盡展所長，從而提高工作的效率與質素。

5A蔡雅堯

這個計劃使我獲益良多，我學到了很多課本以外的知識，打破訊息繭房。以往，我一直以爲「廉潔」只是政府高官的美德，離我們這些中學生很遠。但事實並非如此，一旦社會失去了「廉潔」，那麼就只會變成信任崩塌，人人自危。而作爲這個社會的一份子，我們是有義務去確保這個社會正常運作的。因此，我明白到「廉潔」的重要性，更要把廉潔、防貪的精神繼續傳揚下去。

5A盧子靖



同學於 ICAC iTeen 結業禮中接受獎項及分享。

結語

在這些同學的故事與心聲中，你看到了什麼？是否也曾想過，自己同樣能透過參與各類活動、領袖訓練或義工服務，把愛與關懷傳遍整個校園與社區？或許下一個帶來改變、散播溫暖的人，就是你。

假如學習是一場遊戲，你是NPC還是主角？(註)

假如你獲得了一支萬能遙控器，只要按下「快轉鍵(Fast Forward)」，就能跳過人生中無聊、痛苦的時刻。你會怎樣使用它呢？經典電影《命運自選台》(Click) 主角用遙控器快轉人生中不想面對的時刻，最後卻發現自己成了生命的旁觀者。

回想一下，有沒有曾經在某課堂中看著時鐘，想著「這課很無聊，乾脆發呆等下課吧」？其實你正在對自己的大腦按下「快轉鍵」。雖然時間過了，但你甚麼也沒有得到。

不想當個被系統設定好的 NPC，那就善用手中遙控器的四個按鍵，奪回你的主角光環：

▶ 播放鍵(Play)：主動出擊

NPC 的設定是「等待」：等提示、等答案、等別人幫忙。一遇到難題，系統就會自動建議：「跳過吧，反正考試不一定會考。」而主角的設定是「挑戰」：試按下「播放鍵」告訴自己：「這關有點難，但我想親自通關。」只要任務開始了，大腦的慣性就會讓你繼續下去。有了這種心態轉變，你就會發現學習不再是交差，而是為了「升級」、「解鎖能力」。

⏸ 暫停鍵(Pause)：積極檢視

NPC 只在乎「任務結束」：考完試、交完作業，就立刻關機。但主角更在乎「存檔」：遊戲令人沉迷的關鍵是「快速獲得成就感」，學習也一樣。嘗試「記錄每天學會的內容」作為每天反思。記錄的方法很簡單，只需要寫下學習內容標題、相關頁數和學習時間。視覺化自身進度能令自己切身感受今天努力的成果，也讓你了解自己距離通關還有多遠。

⏮ 倒帶鍵(Rewind)：鞏固記憶

對 NPC 而言，關卡結束就代表一切結束。昨天學過的內容，在系統裡早已被標記為「已完成」，沒必要再看。主角卻懂得「二刷」：有些關卡必須重玩，能力才會真正解鎖。每天睡前是記憶的黃金時段，按下「倒帶鍵」，花五分鐘時間速讀今天的教材，不需要死背，而是確認「大小標題」與「關鍵字」，並回顧自己最不擅長的內容。把短期記憶轉化為長期記憶，這才是高手的玩法。

⏹ 停止鍵(Stop)：拒絕干擾

你是否也有過這種經驗：一邊讀書，一邊滑手機，結果一小時過去，內容卻一點也記不起來？許多人推崇「多工」(一心多用)，然而這是搞砸多項工作的陷阱。對於大腦而言，「多工」實際上是在多項任務之間快速切換，而非同時處理。頻繁切換只會讓你更累，更難專注於任務上。讀書時，請狠狠按下停止鍵，切斷所有干擾。你有看過主角一邊打魔王，一邊低頭滑手機嗎？絕對沒有。

(註：NPC 即 Non-Player Character，指遊戲中非玩家操控的角色，通常只會按照預設劇本行動。)

學習這場遊戲，沒有外掛，但你有萬能遙控器。最後，我們為大家準備了一個「學習技能樹」挑戰，盼望你能透過解鎖這些技能，從 NPC 進化成最強主角！

延伸閱讀：

- 桑原圭太郎 著《勝出99%人的成癮式學習法》
- 艾瑞克·奎爾曼 著《最有專注力的一年》。



學習技能樹

類別一：	類別二：	類別三：
被動天賦： 身心調和	主動戰技： 知識煉成	決戰奧義： 考試攻略
旅店的休息： 大腦在睡眠時會進行「記憶固化」	地圖全開： 讀書先看章節標題、建立知識的框架	弱點看破： 先完成高把握題目，再處理困難題
賢者的專注： 短時間的高度專注，達到「心流」	幻影對決： 自我提問，不斷問「為什麼」	時之沙漏： 估算每題可用時間，再依序作答
不屈意志： 將「我不會」轉念為「我還沒學會」	連結之鎖： 以不同時間間隔回顧相同內容	戰術迴避： 遇到卡住的題目，果斷跳過
體力強化： 運動能讓心情變好、提升大腦的運作效率	吟遊詩人： 不只修正答案，而是找出錯誤思路	殘心檢視： 預留最後 5-10 分鐘重點檢查



興趣與能力的提升——從活動中學習數學

數學常予人艱深、枯燥的印象，令不少學生望而卻步。要化解這份抗拒，老師需要以不同的趣味活動抓住學生的注意力，讓他們在不再抗拒的氛圍下，自然地掌握複雜的數學概念。同時，亦要於教學中將抽象的運算轉化為生動的實作，協助學生深化對課題的理解，從而提升解難能力。

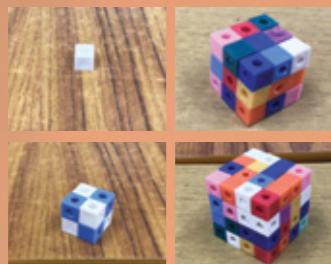
課堂實踐：實物操作與科技應用

針對不同課題的特性與學生的學習難點，數學科在適當的教學環節中透過實物操作與科技應用，將抽象的數學原理形象化，令課題變得顯淺易明，協助學生建立具體的數學概念。

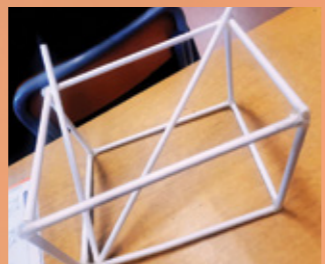
立體幾何往往是中三學生的弱項，讓學生動手操作是加強學生空間感的其中一個教學方法。讓學生於砌橙皮活動中將橙皮填滿四個圓，直觀地驗證球體表面積公式；亦可透過砌正立方體，讓學生從點算積木數量的過程中，自行發現相似立體中邊長比與體積比的關係。



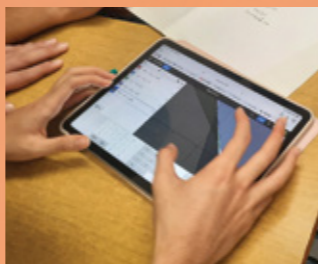
於砌橙皮活動中驗證球體表面積公式



透過砌正立方體發現相似立體中邊長比與體積比的關係



利用飲管砌出立體框架呈現不同平面之間的線與角



利用Desmos在可行解區域尋找最大或最小值

面對立體圖形中複雜的平面夾角，中五學生亦往往難以在平面紙張上想像出立體結構。讓學生利用飲管砌出立體框架，實體呈現不同平面之間的線與角，能協助他們掌握立體三角學中最抽象的概念。

除了實物操作，不同的動態幾何軟件亦是協助學生探究的好工具。利用軟件Sketchometry的動態功能，中五學生可透過平板電腦隨意拖拉圖形，即時觀察圓內角、圓心角及切線等性質的變化，讓學生從被動聆聽轉變為觀察與歸納；在教授線性規劃時，學生利用Desmos的滑桿功能，動態地移動目標函數的直線，在可行解區域中尋找最大或最小值，直觀地理解為何最佳解往往位於區域的頂點。

課後活動：從趣味體驗到高階思維

除了正規課堂，課後及學會活動均能提供不同層次的數學體驗，營造校園的數學氛圍，提升學生對數學的興趣。

剛剛一月舉辦的數學科智力遊戲攤位，透過「移火柴」、「河內塔」、「智力解環」、「折來折趣」及「旋轉燒腦拼圖」等輕鬆的攤位遊戲，降低數學的門檻，讓同學意識到數學的趣味性。

而數遊學會則利用「法老密碼」、「魔力橋扭轉百變版」及「牛頭王」等桌遊，訓練學生的心算能力、數感與幾何直覺；而隨著人工智能普及，學會亦會嘗試將數學與科技結合，教導學生運用生成式AI編寫網上數學遊戲，讓學生由遊戲的玩家進階為設計者，在設計過程中，深化對數學邏輯的應用。

不同的教學實踐與課後活動也並非單純的玩樂，而是構建學生從具象感知通往抽象思維的階梯。我們期望讓學生拾級而上，把對數學的恐懼化為探索的好奇心，漸漸攀上數學的高牆。



數遊學會

1. 校園生活



中四中五競技活動——同心協力齊解難



朋輩輔導學生長 師兄師姐與中一同學聚會



中六級打氣大會 校長叮嚀及祈禱



中六級打氣大會 一起創造美好回憶——給你的欣賞，給你的祝福



中六級打氣大會 我們一起製作的手掌畫



2. 社區互動



小六英語日體驗 英語大使引導小六同學完成遊戲



小六英語日體驗 英語大使與同學互動



李中生活體驗 同學與來賓打成一片



李中生活體驗 科學實驗示範



李中生活體驗 老師悉心講解



李中生活體驗 芬蘭木棋初體驗



李中生活體驗 課堂體驗

3. 學術活動



中華文化日 中藥香囊工作坊



中華文化日 傳統華服



中華文化日 宋代茶藝



初中數學智力遊戲日 同學全程投入活動



初中數學智力遊戲日 同學和老師一起解難



Interactive English Drama Students are invited on stage



Interactive English Drama Students interacting with the actors

4. 其他



家教會燒烤晚會



學生會聖誕宿營活動



捐血日



聖誕崇拜

李賢堯紀念中學親子有機耕種小組

近年在五樓旁的露天地方，大家可曾留意到一片生機勃勃的耕種區？原來，除了是學生的耕種活動之外，還有家長教師會的親子有機耕種小組。

記得在2013年，小兒剛入讀李中，一天，我收到家長教師會的通告，將會成立一個親子有機耕種小組。我是一位老師，在屯門一所中學任教，負責學生的有機耕種活動。於是，我決定參加這個小組。除了熱愛有機耕種之外，我也想觀摩其他學校的有機耕種活動。到了活動那一天，主席告訴我們成立這個小組，純粹是為興趣，所以並沒有預備導師，當主席知道我的背景後，便邀請我擔任這個小組的導師。

最初，有機耕種小組的地點是在地下的生態徑。由於有大樹的遮擋，陽光不足，加上可作耕種的地方相對細小，所以，只能容納少量家庭參與。自從學校開放了五樓的天台之後，環境得到大大的改善，陽光充足，空間寬敞，參與的家庭也逐漸增多。

親子有機耕種意義深遠：

- 一、親子：父母和子女聚在一起，共同參與同一個活動，場面溫馨；
- 二、有機：現今地球被破壞，環保工作刻不容緩，透過有機耕種，讓學生學習愛護地球，實踐環保；
- 三、耕種：大家放下手機，拿起鋤頭，一分耕耘，一分收穫，最後更能自食其「果」。

你享受和子女一起參與這個活動嗎？你希望子女學習愛護地球，實踐環保嗎？你願意放下手機，付出勞力，享受努力耕耘所得的成果嗎？不知道在下一個年度的親子有機耕種小組裡，會否見到你呢？



親子有機耕種小組成員



家長與同學一起耕種



收成之日

李中畢業生成就

周頌程

6A
(2024-2025)

第八屆葛量洪
視覺藝術獎
高中組

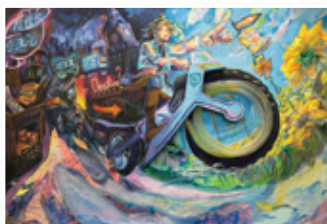
本獎項之設立，志在肯定青少年在視覺藝術創作方面之成就，並透過展示及交流，讓更多人認識優秀的學校藝術。每位獲獎學生可獲獎學金港幣8,000元、證書及獎座。



頒獎禮後與岑校長留影



作品：變成 - 可靠的樹



作品：變成 - 有動力的水



作品：變成 - 自信的人

鄭嘉曦		Bachelor of Arts, Science and Technology in Individualised Major 文理及科技學士—— 自訂主修	Dean's List 學院成績優異榜	Semester 1 & 2 2024-2025
馮振聲	Hong Kong Baptist University 香港浸會大學	Bachelor of Science in Computer Science (Information Systems and Analytics Concentration) 計算機科學理學士—— 資訊系統及分析專修	Dean's List 學院成績優異榜	Semester 2 2024-2025
馬海晴		Bachelor of Arts (Hons) In Visual Arts (Studio and Media Arts Concentration) 視覺藝術文學士—— 藝術及媒體創作專修	Dean's List 學院成績優異榜	Semester 2 2024-2025
吳華桓		Bachelor of Arts in Chinese Language and Literature 中國語言文學文學士	President's Honour Roll 校長榮譽榜	Semester 2 2024-2025
譚慧盈		Bachelor of Business Administration 工商管理學士	Dean's List 學院成績優異榜	Semester 1 & 2 2024-2025
李海鋒	The Hong Kong University of Science and Technology 香港科技大學	School of Engineering 工學院	Dean's List 學院成績優異榜	Fall & Spring Semester
林臻葆			Dean's List 學院成績優異榜	Spring Semester