



宣道中學

「多元智能躍進計劃」專輯

2007年6月

校訊





信心緣於明確的目標及積極的態度

人生是學習，而每個人的學習模式都可能不同。常規的課堂學習模式是同學在課室裡安靜地接受老師在學業和品格上的教導。其實，學習是可以透過「聽」、「閱讀」和「參與」三種方式達到目標的。教育學者都會認同「告訴我，我會忘記；給我看，我會記得；讓我參與，我會了解」這句話。多元智能挑戰營的價值正是讓學生藉著多方面的參與學習，去認識個人限制，去體驗紀律生活，去培養團體精神，去挑戰並發掘個人潛能，最終體驗到「只要肯做必定做到」的真諦。

每一次參加挑戰營的畢業禮後，我都會懷著歡欣的心情與同學拍照留念，因為經過一個星期的集訓，他們在各方面都有明顯進步，相信這是每一位熱愛教育的師長所樂見的。我希望同學能夠將在挑戰營裏所學到的用於日後生活上，讓自己擁有一個豐盛的生活。



校長的話

多元智能躍進計劃

目的

二十一世紀的教育目標是培育學生不斷自學、思考、探索、創新和應變，使他們在德、智、體、群、美、靈等各方面都有全面而具個性的發展。宣道中學自二零零五年起，即參加教育統籌局與特區政府之紀律部隊合辦的「多元智能挑戰/躍進計劃」。此計劃為同學提供紀律、體能及團隊解難的訓練，培養同學的自律精神，提升自信心，建立社交技巧及抗逆能力。

內容

這個計劃包括教師發展、學生訓練及營後跟進活動三個部份。計劃進行期間，有關老師須接受兩日一夜的培訓，以便更有效地協助同學達到目標。同學則須參加五日四夜與消防學校合辦的「多元智能挑戰營」，接受嚴謹的紀律及體能訓練。此外，他們也要參與學校在營後安排的跟進活動(如升旗儀式、義工服務等)，將所學的應用在日常生活中，以鞏固和延續正向的改變。

此計劃推行至今，同學得益甚大，舉辦當局更拍攝本校參與的過程，以作他校參考。

這一輯小小的專刊，就是想與你們分享我們在這計劃中的體會與領受。

「多元智能挑戰營」事件簿

日期：二零零七年三月五至九日
地點：八鄉消防訓練學校

對象：中三同學(40人)
內容：步操、遠足、野外定向、
光纜下降、跑消防架、鉗
柱訓練、消防安全大使訓
練、操車、划艇、師生夜
晚、詩等。



{ 在這個多元智能挑戰營裏，我學了不少新事物..... }

3C 黃嘉如

在這個多元智能挑戰營裏，我學了不少新事物，這個挑戰營令我由一個缺乏自信，做事畏首畏尾的人，變成一個有自信，相信甚麼事情自己也能解決的人。有一晚當我正在睡覺時，忽然鐘聲響起，我們要到操場做突擊體能訓練。體能訓練十分辛苦，當時我真是想放棄，但一想到我來這個營的目的是為了挑戰自己，就硬著頭皮，堅持下去，最後我都能熬過去了。

最後要離開消防學校時，我流下了不捨的眼淚。雖然與每位教官只短短相處了五日四夜，但我深深地謝謝他們對我們悉心的教導。這次挑戰營雖然只是我成長中的一小片段，但也為我人生留下了寶貴的回憶。



{在其中我獲益良多，這真是個畢生難忘的經歷。 }

3C 鄭芷盈

在未入營前，早就聽過曾入營的人說：「好辛苦啊！」我由於好奇心的驅使，又因為知道這一生只有一次機會進消防學校(除非我將來投考消防員)，所以便參加了這個消防訓練營。

從入營到現在，我的確改變了很多。在營中，我曾多次想過放棄，但看見身邊的同學仍然在努力，一起並肩作戰，我便立刻回復力氣，繼續挺過一個個難關。一個個耐力的測試，使我變得不再像以前那樣只會倚靠媽媽，反之成為一個獨立的人。導師的不斷訓勉，使我知道要做人群中的最強，而不是像以前，知道自己在人群中不是最差，便會滿足。我希望這些改變能一直持續下去。我從沒後悔參加這個挑戰營，在其中我獲益良多，這真是個畢生難忘的經歷。



{我學會的不是很多很多，但教官的話，在我心中蓋上了一個烙印，難以忘記。 }

3E 黃詠琪

我險些便放棄了參加這訓練營的機會，幸好也因責任和承諾的緣故，還是去了。挑戰營的生活並不是自在的，它給我的第一個印象就是教官非常嚴厲，他們大聲罵我們，不准我們笑，要求我們大聲回應，犯了小小錯都要懲罰，任何時間都不讓我們鬆懈。經過了五天，時間不算長，但吸收多少，帶走多少是靠自己的。我學會的不是很多很多，但教官的話，在我心中蓋上了一個烙印，難以忘記。



{在這五天裡，最開心的是在畢業禮時見到我的朋友和班主任出席觀禮..... }

3B 徐永餘

在這個挑戰營裡，我最難忘的是「操車」。「操車」即是突擊體能訓練，通常都會在晚上進行。第一次操車時，是在晚上十一時半左右。當做完兩個體能運動之後，再做第三個體能訓練時，我撐不住了，一直都不能維持三分鐘，但是過了不久，耳外傳來一句句的支持，加上導師的幫助，我終於完成了，真是很開心。

在這五天裡，最開心的是在畢業禮時見到我的朋友和班主任出席觀禮，此外，最感動我的是可以收到3B班同學送給我的心意卡，我從沒想過會收到他們的卡呢！



{完成天堂之旅的我，就像死後重生似的。.....真希望能再一次走到天堂，跟天使學習。 }

3C 李衍淮

在入營前，我一直認為這訓練營會像地獄似的，每位教官也會像魔鬼似的。但當我完成訓練，就覺得他們是一群天使，他們帶領我們在天堂學習。完成天堂之旅的我，就像死後重生似的。回到凡間，就變回普通的人類，仍然過著平凡人的生活，因為沒有天使的看管，心中的魔鬼又和我對抗，很多陋習又回來了，自己控制不了。真希望能再一次走到天堂，跟天使學習。

.....沒想到這個營會給我一個那麼難忘的回憶。

3A 馮曉晴



在這個「多元智能挑戰營」裡，我有很多深刻的回憶：最深刻的事就是每個早上的「跑喉架」。每天吃完早餐之後，我們都要排好隊伍，站在操場上等長官檢查制服，與其他真正接受訓練的消防員一樣；若制服不整齊就會被罰。接著，要接受步操訓練，然後就「跑喉架」。

第一日跑的時候，我們全部都跑得很慢，覺得很辛苦，後來知道每天都要跑的時候，自己曾想過放棄，但教官叫我們大喊：「我xxx(自己的名字)，完成喉架訓練！」喊完之後有一種成功的感覺。到最後一天，竟然不捨。上到喉架，大叫自己名字的時候，心裡實在依依不捨，有些同學甚至流下眼淚。

在畢業典禮上，已分開了一段日子的父母，竟與我的祖母和姨姨一起來到消防學校觀禮。在好一陣子前，我以為他們答應我之後不會真的到場，誰料，那天我竟然在消防學校門口列隊時看到他們。我感到非常高興，我已經很久沒有與父母一起拍照。沒想到這個營會給我一個那麼難忘的回憶。在這個營裡，我還體會穿著整齊制服和嚴守紀律的重要，在日常生活中我也能過自律的生活。



.....明白「團結就是力量」的道理。

3B 李穎琪

入營前的一天，心想：我能承受消防學校中艱苦的鍛煉嗎？我會否半途而廢？入營後，每當感到辛苦想放棄的時候，總會有同伴為我送上支持和鼓勵，叫我堅持下去。那份雪中送炭的關懷，令我感到十分窩心；要是沒有他們的關懷，我早已放棄了。從此我學會了在同伴之間要互相學習、鼓勵，明白「團結就是力量」的道理。



.....這五天的訓練雖短，卻是我人生中難忘的回憶。

3B 林靈思

離開了消防訓練學校已一個月了，但我仍常常想起在消防訓練學校受訓的日子。

還記得第一日入營時，教官帶我們到課室，先學習一些在學校中須遵守的規則。在這課室中，我首次感受到消防學校的紀律是十分嚴格的：在課室中，坐下時要挺直腰肢，雙手放在膝蓋上，除了打噴嚏外，手不能離開膝蓋，即使眼鏡快掉下來，身體十分痕癢，亦不許有任何動作。這些規則令我感到操場上進行艱辛的體能訓練比在課室中上課更舒適。

雖然在訓練學校中十分辛苦，受訓時我常常期待受訓結束，但在最後一天晚上，我們卻感到依依不捨，想繼續留在訓練學校裡。這五天的訓練雖短，卻是我人生中難忘的回憶。



.....雖然這個營只有五天四夜，但卻令我學到了很多在學校或家裡學不到的事情。

3C 邱紀欣

在參加這次挑戰營之前，我非常懶散。這個營把我這個懶散，做事拖拖拉拉的人改變過來。記得有一晚，當大家都在睡覺時，突然一陣鐘聲響起，我們便要到操場進行「操車」。我們須以最快的速度到達操場，我從來沒有試過那麼匆忙，連眼鏡也沒戴，而且所要做的體能訓練又非常辛苦，但最後我也做到了——能成功地挑戰自己。

在營裡的教官雖然很嚴厲，但其實他們非常疼愛我們，在最後一晚的「師生夜話」中，有一位教官因有事不能出席我們的結業禮，所以來對我們說了一番話，令我們非常感動，不少人都流下眼淚，連教官們也流淚了。雖然這個營只有五天四夜，但卻令我學到了很多在學校或家裡學不到的事情。這幾天令我非常難忘，我認為這五天四夜的訓練將會成為我一個寶貴而美好的回憶。



.....不要輕言放棄。

3C 羅冠雄

記得還未進入訓練營前，想像營中的訓練不會太辛苦。但進入營後，我的想法已完全改變了。記得入營的第一天，辛苦了一個上午，期待快要吃午餐的時候，因我們沒有向教官說：「各位教官吃飯！」被教官懲罰我們到操場跑圈，結果餓著肚子很久。在接受嚴格的訓練期間，我曾多次想過放棄，但看見女孩子們都沒有放棄，所以我還是咬緊牙關地去完成每樣挑戰。

在畢業的前一個晚上，我們在消防訓練學校裡燒烤。期間，教官向我們說了很多道理，我還記得「辛苦現在，享受將來」這句說話，令我們十分感動，有不少同學還流下淚來。我會經常以這句說話來勉勵自己，不要輕言放棄。

雖然這個訓練營的教官要求十分嚴格，但是我們也十分感謝他們，因為我看見有很多同學因這個營而改變，把自己的缺點變為優點，所以我沒有後悔進入這個令人獲益良多的訓練營。



.....一生難忘

3D 文海雅

人一生應嘗盡各種不同的味道，這次我便得到了一個千載難逢的機會。五日四夜的消防訓練營時間雖短，但所經歷的事情真的一生難忘。現在回想起營中的事情還歷歷在目。營中的訓練雖然艱辛，但卻獲益良多。希望日後有更多類似的經歷，使人生更添色彩。



.....我深信，這個訓練營必定是我畢生難忘的回憶！

3A 黃詠希

三月九日，我畢業了，心裡雖很興奮，但也捨不得……雖然跟教官他們相處只有短短的五天，卻相處得像朋友一樣。這五天的訓練營學到外面學不到的事，例如與人相處的技巧、紀律等。我深信，這個訓練營必定是我畢生難忘的回憶！



.....做事也更有責任感，不會輕忽當作的事。

3C 梁皓揚

這次訓練營令我有很大轉變——以前的我十分愛睡覺，經常不願早起，以致補習時常遲到；但參加了這次訓練營後，我習慣了早起，更有了責任心。現在我參加補習班時不會再遲到了，做事也更有責任感，不會輕忽當作的事。



.....「踏出」是「邁向成功」的第一步。

3A 呂俊琳

經過這五日四夜的艱苦訓練後，我體會到「踏出」是「邁向成功」的第一步。雖然，肯踏出未必會成功，但踏出一步，卻必令你獲益良多。

在這次的訓練裡，我嘗試了多個第一次。我嘗試了第一次不停地跑圈十二分鐘；第一次在一個伸手不見五指的狹小空間尋找出路；第一次於午夜時份，與七十八位同學一起躺在八鄉消防訓練學校的大操場上，雙腳提起，維持三分鐘……

以前，當我遇到困難的時候，便會放棄，以「我不可能做到」為藉口，白白地失去了很多學習的機會。

但經過這次訓練後，我體會到失敗並不取決於能力，而是取決於你的意志。因為人的潛力是不可估計的，只要我們肯做，其實沒有甚麼是不可能做到的。

對我而言，雖然這五日四夜的行程很辛苦，但辛苦過後卻體會更多，所以要成功必須先踏出第一步；若不踏出，就必注定失敗。

縱使在營裡吃盡苦頭，但我卻有不少得著.....

3D 袁麗汶



不經不覺，從營舍回來已兩個多月了，但我並沒有因時間過去而忘記這五日四夜的經歷，這是因為當中有很多刻骨銘心的片段。縱使在營裡吃盡苦頭，但我卻有不少得著：如學懂和同學團結合作，培養了良好和有規律的生活習慣，早睡早起，還掌握了一些關於消防的知識。活動雖然很艱辛，但每完成一項活動，所得到的快樂和滿足感真是難以形容的。我覺得自己很有運氣，能夠被學校挑選到消防學校受訓，學懂這麼多知識，希望日後我可以有更多的機會去見識這個世界。

甜、酸、苦、辣，是這次訓練營的味道。.....

3E 胡燕婷



甜、酸、苦、辣，是這次訓練營的味道。起初只是以為玩玩而已，還打趣數算自己何時離營。但入營後卻有另一番體會——我以為自己會受不了，但原來只要堅信自己，任何困難也不是問題，能否做到只看自己能否堅持。五天四夜的訓練營雖然辛酸，但卻令我體會良多。日後我可能會遇到更多困難，但只要回憶起營中的生活，相信我是可以跨過去的。



.....在我身旁沒有一個不是出色的學員。

3C 劉彥翔

現今香港有不少年青人也喜歡打電子遊戲機、聽音樂和談電話等等，但有沒有想過若在一個星期內不做以上的消閒活動會怎樣呢？

我很榮幸可以參加多元智能挑戰營。在一個月前，我懷著輕鬆的心情到八鄉受訓。

到達八鄉後，看到教官嚴肅的樣子，立即對這訓練營改觀。教官真的十分嚴厲，在第一次午餐時，因一件小事，便要我們到操場跑步。基於種種原因，我心中只有一個想法，就是快些回家去。

轉眼間，五日四夜的訓練快完結，在星期四晚上的師生夜話中，知道教官不能出席我們的畢業禮，我們便唱最後一次的《大無畏》給他聽，我不禁流下淚來，突然有一種不想回家的感覺。

星期五，畢業禮當日，雖然有同學身體不適，但也能做到教官所講的，在操場上堂堂正正地參加畢業禮。有人問我是否一個出色的學員，我會否認並告訴他們：「在我身旁沒有一個不是出色的學員。」



這個訓練營非常成功，每位學員在營內的收穫比付出的多。.....

3A 郭耀雄

這個訓練營非常成功，每位學員在營內的收穫比付出的多。守紀律、服從、反省及獨立生活等都是我及每位學員在營中所得著的！這個訓練營是我中學階段內一個難忘的片段。

還記得第一天入營時，大家仍抱著渡假的心情，但是教官一過來，一切的幻想都變得虛無飄渺。正當可以享用午飯時，因一名學員對教官不尊重，使全部學員都要在操場上跑五個圈才可吃飯。飯雖冷了，但仍然不減味道，可能因我們真的太餓了。

日子一天比一天來得辛苦，但我們並沒有放棄，反而互相支持，我們的友誼發展更一日千里。但不幸的我終於在營期的第三天病了，不過我認為還可以支持下去。到了最後一天的畢業禮，我抱著興奮的心情以及拖著疲倦極了的身軀參加典禮，但我竟暈倒了，醒來的時候已在醫療室內。幸好我說服了教官，讓我到典禮場地唱《大無畏》這首歌，並把帽子扔上半空之高。這象徵著我已畢業了！

我很贊成女兒參加「多元智能躍進計劃」，我希望女兒能藉著這個計劃學習自律，增加自信。在女兒參加挑戰營期間，溫度曾一度大降攝氏十度，我實在非常擔心，擔心她捱不了；但仔細想想，一個人若不經歷劣境，就不會成長，所以我狠下心，讓她自己去經歷。那五天，我也很難受，但我控制著自己，不隨便打電話給她，讓她學習自己照顧自己。

在這個躍進計劃中，我看到一個組員犯錯，一組人就要受罰，這真像我處身的光景——女兒若犯錯，我也會受到責備。這是很真實的，我們須共同承擔責任。

在舉行畢業禮前，我很欣賞這群少年人在嘉賓、家長到達前的一小時，已站立整齊，準備恭迎。這事讓我明白，我也希望女兒明白——凡事須有充份的準備，才有美好的效果。

父母都希望子女發奮自強，這「多元智能躍進計劃」能讓少年人經歷艱難，修養行為，學習「大無畏精神」，這是我最欣賞的。

初時，我不想女兒參加「多元智能挑戰營」，因為她的身體不好，我怕她受不了，但她性格活潑、外向，堅持要參加，我就由她吧。

在畢業禮中，我看見一群少年人能克服困難，融入群體活動，且嚴守紀律，令我很感動。在這二十一世紀，年青人生活無憂，許多都是嬌生慣養的，但他們在這宿營裡，能經歷艱辛，學習群體生活，是很難得的。我看見一個同學，身體雖然不適，但他仍堅持參加畢業禮，沒有退下，這一幕令我難忘。

這個「多元智能躍進計劃」對我的女兒有幫助，它令女兒明白群體生活的重要，也明白把心裡的話說出來，才能與別人溝通。我們都要學習不要堅持己見，反之要努力建立團隊精神。

此外，我很欣賞校方安排專車接送家長，使家長感到很方便，我覺得他們想得很周詳。

最後，我鼓勵其他少年人參加這計劃，作父母的，有時捨不得孩子受苦，但其實，孩子也需要有挫敗的經驗。

我的女兒性格喜歡接受挑戰，加上我也希望她有多些體驗，接觸多些人，能學習分別是非，提升解決困難的能力，便讓她參加這個躍進計劃。

在畢業禮上，我覺得女兒有些不同，她瘦了，穿上那些制服很漂亮，好像長大了。畢竟，她已完成了一連串艱辛的訓練。我看見有些母親抱著自己的女兒哭泣，很感動，覺得很溫馨，能感受那深厚的母女情。看見自己的子女完成了那麼困難的事，有哪個母親不會感動呢？

這挑戰營可幫助我的女兒學習面對和克服困難，看見她能堅持到底，應付挑戰，我很開心。

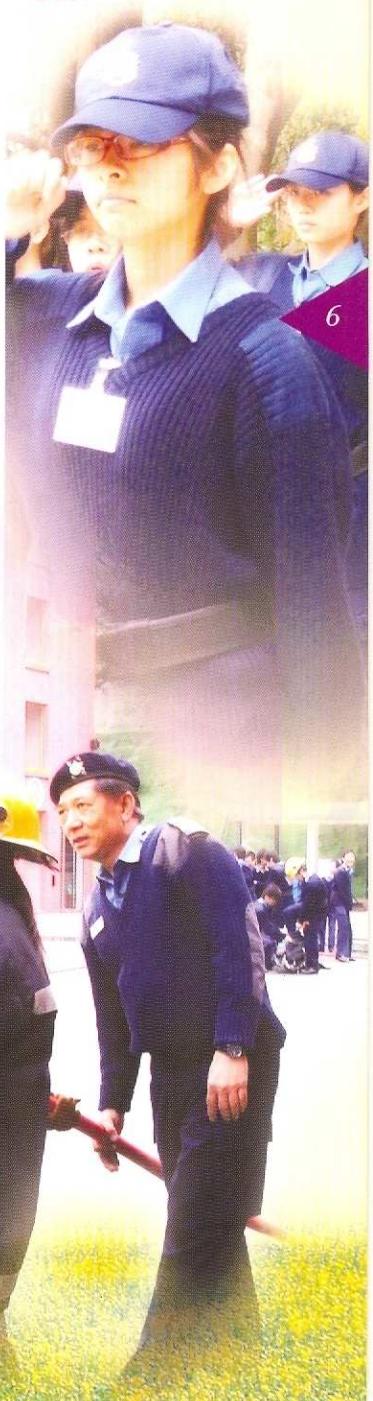
此外，這挑戰營還可訓練少年人學習團結，彼此支持、鼓勵，互相建立對方的信心，不單顧自己的事，還顧其他同伴的感受，這是很好的訓練。

我希望兒子多參加課外活動，讓他舒展筋骨，所以就鼓勵他參加這個計劃了。

在畢業禮上，看到他們的步操十分整齊，兒子挺直腰肢站立著，我很高興。說實在的，他在家中甚麼也不做，但在營中就甚麼事情也要做，甚至覺得辛苦的時候也要硬著頭皮做，這真是一個很好的訓練。

出營後，兒子的思想稍成熟了，人也變得比較獨立。我鼓勵年青人多參加這類活動，因可以試試自己的能力呀！

女兒很想參加那挑戰營，我覺得既可以鍛煉身體，又可以培養獨立生活的能力，便讓她參加了。我很高興可以參加營中的結業禮，看見同學們那麼守紀律，步操也很整齊，十分壯觀，我感動得流下淚來。





編輯委員會
顧問
潘永邦校長

編輯委員
蘇國豪老師

馮兆祥老師

孟倩雯老師



謝劍明老師

中三級是青少年成長的轉捩點，是他們建立人生路向的重要時刻，對他們未來有深遠的影響。國父孫中山先生也就在這一時期確立他救國的理想。

但是從多年教授中三同學的經驗中，看到總有一小部份同學缺乏自信、紀律鬆散、膽怯懦弱、意志薄弱，甚至學習態度消極。如何改變這班同學是老師關切的問題。

三年前帶著一班中三同學到消防訓練學校參加「多元智能躍進計劃」，接受為期六日五夜的訓練。看著他們由組織涣散至群策群力，由膽小畏縮至充滿自信，由態度散漫至積極參與，證明了「孺子可教也」。

接著最近的兩年，參加「多元智能躍進計劃」的同學，透過一連串紀律訓練及團隊活動，增強了自信心及與人相處的技巧，並培養了忍耐互讓的精神及自我管理的能力。

每年從消防訓練學校和警察訓練學校畢業的同學，都在國慶升旗禮中，步伐整齊、英姿颯爽地在全校同學面前大步邁進，見証自己的成長。

老師心聲



方詠怡老師

五日四夜的多元智能挑戰營眨眼間就過去了，我在這幾天內與同學朝夕相處，建立了亦師亦友的情誼。早上，我看見他們不怕辛苦地接受訓練，並且很專注，我看到他們在學校生活以外的另一面；晚上，他們在營房內互相幫忙塗藥酒，按摩連日來因激烈活動而紅腫的雙腳，我由衷的佩服他們堅忍的精神。第一天師生夜話時，他們的反應冷淡，但到最後一天，卻熱烈地分享感受，我知道他們在營中實在獲益良多。

然而，在訓練營進行期間，我曾懷疑：「離營後，他們那麼好的改變會持續下去嗎？」這問題的答案仍然懸空，但我會永遠記得有一位女同學在離營前一晚跑到我身旁跟我在耳邊輕聲說：「老師，離了營，你可能覺得我在行為方面沒有很大的改變，但不怕告訴你，其實在我心裡已經因著這次經歷而改變了，多謝您！」

教育，從來都是長遠的！縱然未能看到即時的果效，但只要對學生有益，就要堅持下去。

