

升中指南

教育傳媒出版



基督教四方福音會深培中學
Semple Memorial Secondary School



- ▶ 校長專訪
- ▶ 課程特色
- ▶ 學生支援及發展
- ▶ 家校合作



目錄



- P1 學校簡介
- P2-3 家長指南
- P4-7 校長專訪
- P8-11 課程特色
- P12-16 學生支援及發展
- P17 家校合作



校訓

博愛明誠

「博」—— 廣也，大也，所以擁有更多。

「愛」—— 耶穌基督的愛記載於約翰福音第13章：34 - 35節「我賜給你們一條新命令、乃是叫你們彼此相愛。我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

「明」—— 清晰也，辨別清楚。

「誠」—— 真實無妄也。

辦學宗旨

忠於所托 實踐使命

學校以基督精神辦學，培育學生服務社群。積極進取，群策群力，善用資源，提供優良教學及學習環境。透過合適課程，使學生在德、智、體、群、美、情、靈各方面，得到全面培育，均衡發展，並能終身進取，貢獻社會及國家。



作好升中準備 迎接學習新挑戰



在孩子的成長過程中，每一個學習階段的開啟，都標誌着即將進入一段新的學習旅程。面對充滿未知與挑戰的校園環境，他們不僅需要學校的專業引導，更離不開家長作為堅實後盾的支持與陪伴。本文旨在深入探討家長如何運用高效策略與情感引導，助力孩子順利跨越成長的每一道門檻，促進其身心全面發展，更好迎接學習新挑戰，共同繪製出一幅幅絢爛的成長藍圖。

建立正向態度 引領成長新方向

不同學習階段代表孩子不同的「成長關卡」，每一次學習階段的跨越，都是對其適應能力的考驗。離開熟悉的環境，踏入陌生的校園，他們可能會遭遇情緒波動、社交障礙等難題。此時，家長應成為孩子心靈的燈塔，透過適切的銜接策略，幫助孩子建立正確的適應態度。這不僅包括引導孩子熟悉新環境、結識新朋友，更重要的是激發其內在潛能，培養其面對挑戰的勇氣與決心，以更加飽滿的熱情和堅定的信念，迎接學習新階段的到來。

緩解開學焦慮 自信面對挑戰

在升學之際，孩子的身心正處於高度敏感與調適期，不適應的行為往往是內在焦慮的外在體現。家長需具備敏銳的洞察力，及時捕捉孩子的情緒變化，並採取有效措施介入。透過增強孩子對新環境的掌控感、合理規劃學習與生活行程、教導應對壓力的技巧等方式，幫助孩子建立自信，學習有效管理負面情緒。這樣，他們才能在學習的海洋中自信地航行，勇敢面對每一個挑戰與困難。

建構成長橋樑 家校緊密溝通

家校合作是孩子成長過程中不可或缺的一環。家長應積極與學校保持溝通，這不僅是了解孩子在校表現與需求的關鍵，也是為了建立一個支持孩子全面發展的教育環境。家長可以主動參加家長會、學校舉辦的各類活動，了解學校的教學理念、課程安排以及教師的期望，這有助於更好地支持孩子的學習。家長也應該回饋家庭狀況，包括孩子的興趣、特長以及可能面臨的挑戰。這樣的溝通可以幫助教師更全面地了解孩子，從而為他們制定更個性化的學習計劃和支持措施。

傾聽子女心聲 溫馨成長氛圍

家長應成為孩子情感的傾訴對象與堅強後盾。透過日常的溝通與傾聽，家長能夠及時了解孩子在新環境中的適應情況，並且關注他們的情緒變化與心理需求。開學初期，孩子們可能會面對新的挑戰，如新的同學、新的老師以及新的課程，這些都可能引起焦慮或不安。家長應該主動與孩子交流，鼓勵他們分享自己的感受，無論是興奮、緊張還是困惑，讓孩子感受到他們的情緒是被理解和接納的。

培養運動習慣 增進親子情感

戶外運動是緩解學習壓力、增進親子關係的有效方法。孩子升學初期，可能面臨來自學業和社交的雙重壓力，這時候戶外運動可以成為一個良好的宣洩出口。家長可引導孩子參與各種體育活動，如游泳、籃球、足球、騎自行車或徒步等。這些活動不僅能夠幫助孩子釋放壓力，還能增強他們的體能和健康。通過共同參與體育活動和戶外探險，家長和孩子可以在放鬆心情的同時，為學習生活創造一個更加健康和有利的環境。

合理時間管理 奠定學習基礎

合理的時間管理是孩子成功學習的重要一環。隨著新學期的到來，家長的引導對於幫助孩子適應學習節奏至關重要。首先，家長應與孩子共同制定合適的學習計劃與時間表，涵蓋學校作業、課外閱讀、興趣培養及休息時間。這不僅能讓孩子清楚了解每天的學習任務，還能幫助他們培養時間意識，學會分配精力，從而避免臨時抱佛腳的情況出現。



深培中學



SEMPLER MEMORIAL SECONDARY SCHOOL



香港基督教四方福音會深培中學提供優良教學及學習環境，使學生在德、智、體、群、美、情、靈七方面，得到全面培育，均衡發展，並能終身學習，貢獻社會及國家。

深培中學教育理念

- 自主學習 (S)：自學自勵，終身學習；
- 品德培育 (M)：七育導航，騰臻理想；
- 展能發亮 (S)：人人有份，個個發亮；
- 服務社會 (S)：關愛別人，貢獻社群。



School Motto

- SELF-MANAGEMENT 自律節制
- EMPATHY 關愛尊重
- METTLE 勇氣鬥志
- PERSEVERANCE 堅持勤奮
- LUCUBRATION 刻苦鑽研
- ENTERPRISING 認真進取



校長章蕾博士

作為校長，我以深培的老師團隊為傲！

老師們關愛學生，勤創卓思，**勤**工作，具**創**意，求**卓**越，肯**思**考！



深培家舍

(下午 5:00 至晚上 8:00)

為了促進學生的全面發展，我們設立「深培家舍」，這是一個深度陪伴學生成長的計劃，希望學生可以遠離手機，減少娛樂時間，多參與有益於學生學業、身心發展與生涯規劃的活動。竟然有 40 多位學生自願報名參與，加上 20 多位老師輪流陪伴孩子，共同營造一個充實、健康、有目標的成長環境。






- 1 晚自習，培養良好學習習慣
- 2 價值教育 / 團隊活動 / 運動，培育品格，增進友誼
- 3 生涯規劃，嘉賓分享，擴闊視野
- 4 共進晚餐，互相分享，建立師生關係

深培家舍 VS 自主學習

實踐學生自主學習，學生自願報名參與，參加多少天，何時離校，學生都可以自由選擇。除了參加當值老師安排的價值教育活動，學生可以自由選擇做功課、溫習、閱讀、進行多元化球類活動等。






潛能啟航 (Shine)：人人有份，個個發亮

我們的大型活動如開放日、新年市集和全方位學習日等，均由學生擔當主導角色，讓學生發揮所長，發光發亮。學生參與多元化活動而成長，如：學生會、四社、制服團隊、學會、興趣小組、體育活動及義工服務等。同時，聯課活動讓學生接觸不同類型的課外活動，如日文、韓文、樂器、射箭體驗、電子閃避球等，培養學生健康的興趣和嗜好，發揮潛能。

基督教四方福音會深培中學
Semple Memorial Secondary School

Shine 人人有份 個個發亮



自主學習 (Self-learning)：自學自勵，終身學習

我們鼓勵學生進行自主學習，設有「學習技巧課」，讓學生掌握不同的學習技巧，成為學習的主人。我們為初中學生提供課後功課輔導。希望透過功課輔導，支援學生學習。我們密切關注學生的需要，配合教育局七個學習宗旨，建立學生良好的學習習慣，投入校園生活。



基督教四方福音會深培中學
Semple Memorial Secondary School

Self-Learning 自學自勵 終身學習



基督教四方福音會深培中學
Semple Memorial Secondary School

Moral 七育導航 騰臻理想



品德培育 (Moral)：七育導航，騰臻理想

我們訂立多元化德育主題，於課程和活動滲入正向價值觀，培育學生德、智、體、群、美、情、靈，七育均衡發展。我們設立「MAP」獎勵計劃及正能量卡計劃，讓學生透過品德 (Moral)、學術 (Academic) 及投入校園生活 (Participation) 三方面累積分數換領獎勵。我們配合教育局價值觀教育，積極培育學生建立良好品德。



基督教四方福音會深培中學
Semple Memorial Secondary School

Serve 貢獻社群 關愛別人



服務社會 (Serve)：關愛別人，貢獻社群

我們一向致力推動學生服務社會，培養學生關愛社群及發揮助人為本的精神；經常與志願機構合辦義工服務及領袖訓練，為學生提供多元的學習經歷，培養他們的共通能力、正確價值觀和態度。每循環設有「生涯規劃課」，助學生了解自己，計劃未來，貢獻社群。



優化課堂時間表 照顧多元學習 及發展需要



為讓學生更有效地鞏固所學，在學科學習上能有所延伸，並建立良好的學習習慣，學校於本年度優化課堂時間表，特意釋出課堂空間，新增「自習技巧」、「AI 課程」及「閱讀課程」，以照顧學生的多元學習及發展需要。



「學習技巧時段」



中一至中四級學習技巧課於課堂內進行，科任老師能夠指導學生整理筆記、完成預習，同時教授溫習技巧。措施從根本出發，讓學生掌握不同學習策略，並延伸至課外學習，幫助學生成為自主學習者，檢視學習需要和策劃目標。

「健康生活時段」



學校積極培養學生健康的生活習慣，特別於下午時段加強了體育藝術音樂的課堂，讓學生能建立有益身心的興趣，善用餘暇。我們亦安排了生命教育及生涯規劃課堂，讓學生珍愛自己的人生，能規劃自己的人生，活得豐盛。

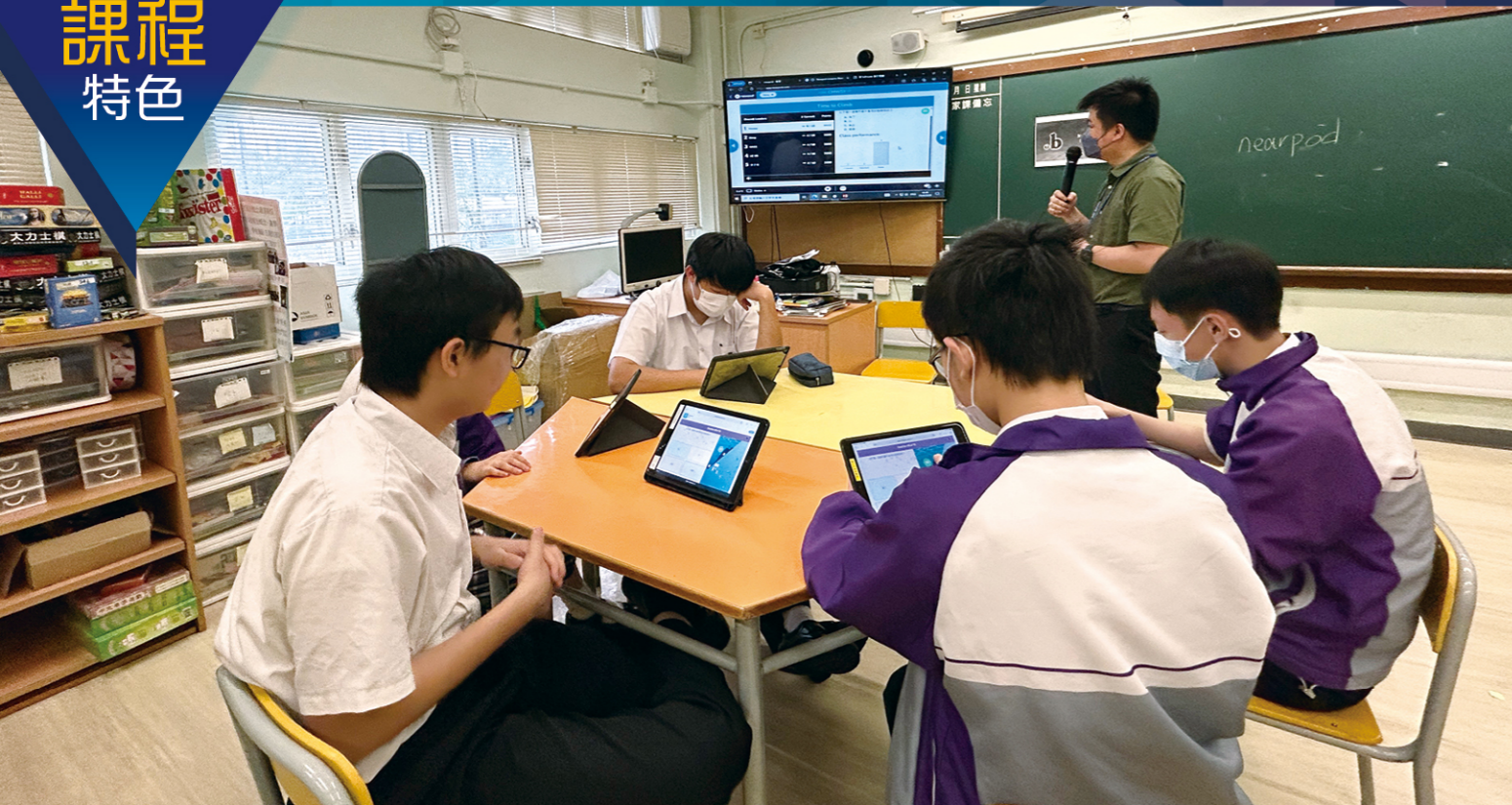
「閱讀時段」



學校深諳閱讀素養是未來社會發展的核心能力，故設有每循環周有 4 節閱讀課，藉以提升學生的閱讀與動機，建立良好閱讀習慣，並於生活中實踐。學校成各級學生編訂主題閱讀書單，從中培養閱讀技巧及策略，引導深度反思，拓展國際視野，建立正面的價值觀。

中一至中三 下午時間表

節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9	自習技巧 - 中文	閱讀	自習技巧 - 英文	遇會 / 班本活動 / 級本活動	閱讀	自習技巧 - 數學	閱讀	百仁基金 - AI 課程	自習技巧 - 中史	閱讀
10	體藝教育 (音樂 / 視藝 / 體育)	生涯規劃	自習技巧 - 英文	遇會 / 班本活動 / 級本活動	自習技巧 - 地理	自習技巧 - 數學	生命教育	百仁基金 - AI 課程	自習技巧 - IS	體藝教育 (音樂 / 視藝 / 體育)
11	體藝教育 (音樂 / 視藝 / 體育)	生涯規劃	自習技巧 - IS	遇會 / 班本活動 / 級本活動	體藝教育 (音樂 / 視藝 / 體育)	自習技巧 - 中文	生命教育	自習技巧 - 生社	自習技巧 - IS	體藝教育 (音樂 / 視藝 / 體育)
班主任時間	班主任	班主任	15:45-16:45 課外活動	班主任	15:45-16:45 團契	班主任	班主任	15:45-16:45 課外活動	班主任	15:45-16:45 團契
初中課後功課輔導 (必須參加)	功輔	功輔		功輔		功輔	功輔		功輔	
	活動	活動	功輔	活動	功輔	活動	活動	功輔	活動	功輔



多元教學策略

提升學習效能

學校積極推動發展能力轉移教學，各科組按校本課程規劃，透過共同備課及經驗分享，於課堂靈活善用教學策略，為課堂增添趣味，強化能力轉移教學，提升學與教效能。



與中文大學優質學校改進計劃合作

深培中學於 2013 已開始與中文大學優質學校改進計劃合作，至今已十年了。合作的項目包括：教師教學策略改進、回饋與促進學習的評估、照顧學習差異、班級經營、初中考察活動等，去年因應學校優化上課時間表，騰出了上課空間，便與中文大學合作，一同研究及推動初中學生掌握不同的「學習技巧」。優質學校改進計劃的學校發展主任親臨學校，與教學領導及老師們一同商討協作，為學生的學習共同努力。學生反映他們學習到合用的溫習方法，如：分類法、Flip card 等，也學到了合用的管理方法，如：時間管理、習慣建立等。今年，學校繼續推展「學習技巧」課到不同級別，讓學生對學習更有自信，更能提升學習效能。

九龍倉集團學校起動計劃 (香港教育大學)

深培中學於 2014 年參加了九龍倉集團學校起動計劃，多年來獲得學校起動計劃不少資源，無論在校園建設、學生學習及教師專業成長各方面，均有莫大裨益。「趁墟做老闆」、「職出前路」、「English WeCan」、「職場體驗」等活動，讓深培的學生獲益良多。透過學校起動計劃，深培的教師得以參加香港教育大學的教師專業學習社群，如：「在初中科學科引入 STEAM 學習元素」、「視覺藝術科融合中華文化」等，為教學進益、為個人專業成長開闊了眼界。



課後功課輔導及活動計劃 全面照顧學生成長

深培中學位於屯門區，學生逾半來自基層家庭，部份更為弱勢社群。有些家長須長途跋涉跨區工作，而且工作時間長，缺乏時間照顧子女。這類學生的家庭支援薄弱，並且欠缺功課指導和參加課外活動的機會。有見及此，深培為中一至中三學生於放學後提供功課輔導和參加課外活動的機會，令學生能有全人的發展，在身、心、靈都能健康成長。

是項計劃自 2009 年開始推出，多年來不斷改進優化，至今已十餘載。計劃貫徹了深培中學「關愛校園」的精神，讓學生不會因家庭環境而影響學習的機會。計劃亦培養了學生個人及學習方面的責任感和正面的學習態度，同時支援了學生身、心、靈健康成長，期望他們不論家境，不論成績，每個人均可有參與課外活動，發展潛能的機會。



善用全方位學習 培養共通能力

學校具有完善的級本架構，並運用校本全方位學習週平台，讓學生循序漸進掌握共通能力。教學團隊積極協調不同學科，以及聯絡不同的大學及機構，讓學生仍然能把知識從課室拓展到不同的情境，由體驗中培養共通能力。讓學生「在實踐中學習、從經歷中成長」，實現全人發展的目標和提升共通能力。

全方位學習週

年級	主題	設計整體共通能力的縱向規劃
中一	我是旅遊策劃師： 中上環歷史文化旅遊懶人包	溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和研習能力
中二	香港非物質文化遺產探索	協作能力、溝通能力、批判性思考能力
中三	校園 AI 設計比賽	協作能力、溝通能力、創造力、運用資訊科技能力、 運算能力、解決問題能力
中四	義工服務體驗	協作能力、解決問題能力、研習能力、溝通能力、 創造力、自我管理能力和
中五	升學及職場探索	溝通能力、解決問題能力、自我管理能力和



課外活動 — 活動體驗日



「活動體驗日」讓學生能夠接觸一些新興或平常較少參與的活動項目，例如在射箭體驗日中，學生可在專業教練的指導下，了解射箭的基本技術及動作，並嘗試與同學比賽。而在電子閃避球體驗中，同學可嘗試結合電子科技與運動項目，同學們都感到有趣及新鮮，玩得十分投入。

此外，學校更在校內舉辦射擊體驗，學生透過合作及溝通，希望在比賽中獲勝，並期望透過多方接觸，擴闊眼界，有助成長。





跨境學習

新加坡跨境學習一直是我們每年都會舉辦的交流活動。我們的同學到達當地與當地的中學進行交流，希望擴闊他們的眼界，亦同樣增進他們的英語能力。我們的同學會跟隨當地中學的同學去上課，體驗一下新加坡的學習。並且，我們的同學更加會利用英語進行匯報，他們都認真練習，希望表現最好的一面給新加坡的同伴。除此之外，我們的同學更加會在旅程中進行街頭英語訪問，同學們都很認真、努力地嘗試，只要見到對象，就會毫不猶疑地上前進行訪問。

此外，在新加坡旅程中，我們會與一間友校小學合作。我們的同學會擔當「大哥哥大姐姐」的角色，細心關顧小組員。在小印度 Little India、牛車水、「濱海公園」、聖淘沙等地方進行遊踪活動，帶領小學生完成各類型的任務，在過程中學習如何做一個領袖。



MAP 獎勵計劃

深培人有一個經常掛在口邊的名詞，就是「MAP」，這個 MAP 並不是指地圖，而是由三個英文字的首個字母組合而成的獎勵計劃，M=Moral 即是「品德」；A=Academic 即是「學術」；P=Participation 即是「投入」。學校希望透過課堂學習、品德培養以及校園生活，加強訂立明確的目標，努力追求卓越。

為了鼓勵同學積極參與，學校預備了精彩的獎勵給同學。獎勵可分階段獎勵及終極獎勵，均是獎勵同學與老師一同經歷的項目，如焗曲奇活動、Super Sports Park 活動、密室逃脫活動等等為階段性的獎勵；而終極大獎方面，我們則為同學舉辦青島遊學團及上海遊學團。

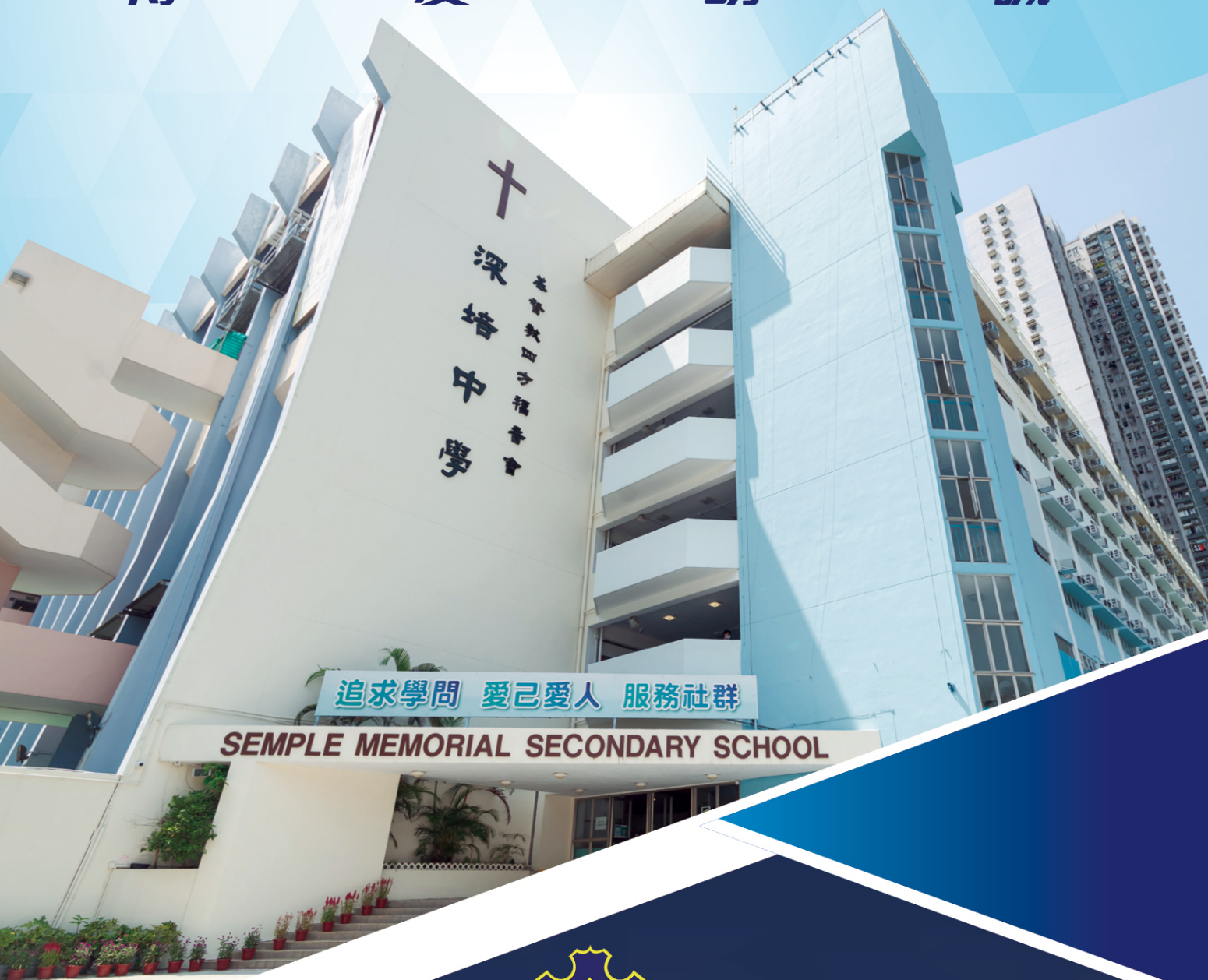




家長教師會作為家長與學校之間的橋樑，每年都會透過家教會網頁、舉辦不同的活動、家訪、家長小組及出版刊物，讓家長更了解學校的發展及情況，從而作出配合，讓他們的子女在校得到最好的照顧。校方亦會與家教會作出配合，定期舉辦實體活動，包括「書法班」、「書法比賽」及「潤手霜製作班」，增加家長及教師溝通的機會，並透過以親子形式進行活動，讓家庭成員有更多融洽相處的時刻。另外，學校亦會繼續發放家教會定期出版刊物及透過網頁，向家長發放各項相關訊息，保持家校的緊密溝通關係。



博 愛 明 誠



基督教四方福音會深培中學
Semple Memorial Secondary School



新界屯門兆麟街 18 號



2452 4702



info@semple.edu.hk



2451 7154



https://www.semple.edu.hk



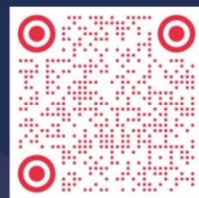
學校網址



GoodSchool



微信公眾號



小紅書