



Secret Document –
Student Leadership Training



Display 1

Satelite

Update Report



Secret Document - Student Leadership Training

File Control

File Edit View Tools Help

File Control

File Edit View Tools Help

COUNTER TERRORIST UNIT - LOS ANGELES SECURE SERVER 5



USER NAME

Chong Nga Kwo

PASSWORD

THIS IS A FEDERAL COMPUTER SYSTEM AND IS THE PROPERTY OF THE UNITED STATES GOVERNMENT. IT IS FOR AUTHORIZED USE ONLY. USE OF THIS SYSTEM CONSTITUTES CONSENT TO SECURITY MONITORING, AND LOGGING. ALL ACTIVITY IS LOGGED WITH YOUR HOST NAME AND IP ADDRESS. USERS BOTH AUTHORIZED, AND UNAUTHORIZED HAVE NO EXPLICIT OR IMPLIED EXPECTATION OF PRIVACY.

ANY OR ALL USES OF THIS SYSTEM AND THE FILES ON THIS SYSTEM MAY BE INTERCEPTED, MONITORED, RECORDED, COPIED, AUDITED, INSPECTED, AND DISCLOSED BY AUTHORIZED CTU COMMAND, AND LAW ENFORCEMENT PERSONNEL, AS WELL AS AUTHORIZED OFFICIALS OF OTHER AGENCIES, BOTH DOMESTIC AND FOREIGN. BY USING THIS SYSTEM, THE USER CONSENTS TO SUCH INTERCEPTION, MONITORING, RECORDING, COPYING, AUDITING, INSPECTION, AND DISCLOSURE AT THE DISCRETION OF AUTHORIZED SITE OR CTU PERSONNEL. UNAUTHORIZED OR IMPROPER USE OF THIS SYSTEM MAY RESULT IN IMMEDIATE ACTIVE DISCIPLINARY ACTION, CIVIL, AND/OR CRIMINAL PENALTIES.

Volume free space 25.9GB

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



課程計劃大綱

「領袖訓練計劃」是一個培養學生解難、與人合作、溝通表達和參與服務的活動。

這個活動會藉一系列的課程，提高同學的組織和辦事能力。課程設計包括講座、宿營、演講及分組活動等，而宿營活動的目的是透過營舍生活，讓學員可以更集中精神學習，同時也可以訓練學員的自信心、解決問題的能力和與人相處的技巧。

另外，本訓練強調建立正確人生目標，獨立思考及辨別是非之能力，強調朋輩齊心參與。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalit

目錄

Update Report



- 本計劃主題
- 自我介紹
- 組員簡介
- 開幕禮及專題講座
- 領袖訓練 (道論一) - 領袖特質
- 專題講座
- 領袖訓練 (道論二) - 策劃及推行活動技巧
- 領袖訓練營
- 日營 - 野外訓練
- 專題講座
- 歷奇訓練及營前集會
- 獨處專題
- 宿營 - 野外訓練
- 思考問題
- 專題講座
- 領袖訓練 (道論三) - 理財之道
- 專題講座
- 領袖訓練 (道論四) - 社區服務
- 專題講座、探訪長者、小組分享
- 專題講座
- 領袖訓練 (道論五) - 演講技巧
- 演講辭
- 課程總結及感想
- Photos
- Notes
- 導師評語

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



本計劃主題

本年度學生領袖訓練計劃的目標乃培養學生認識自己，勇於承擔，使在帶領校內活動時有基本知識和經驗，同時確立服務社群的志向，及自信地迎接未來。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report

興趣

乒乓球



GOLF



唱歌 / 跳舞



《聖誕巨獻 - 恩典獻禮》

無名火起話劇



獻詩



《大佬》



無名火起唱歌

annel

Database

External



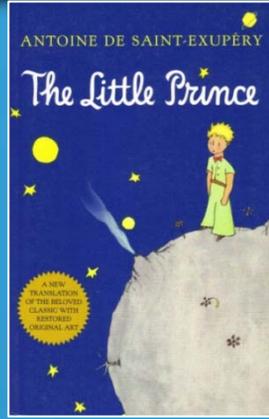
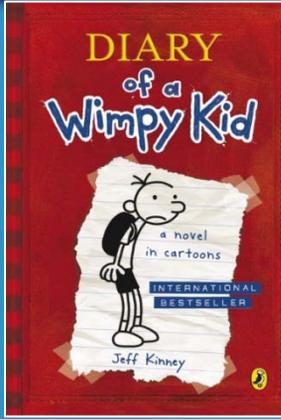
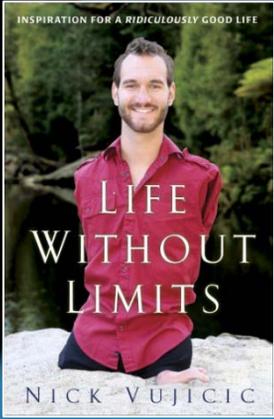


Display 1

Satellite

Update Report

看書



專長

說話



深洞心動佈道會司儀

I-God Touched
佈道會司儀

風紀交職禮司儀

夢想



警察



醫生

Channel

al





Display 1

Satellite

Update Report



組員簡介

- 姓名：羅子豐
- 性別：男
- 興趣：看動漫
- 理想：做一名老師
- 想選修的科目：地理
- 專長：記性好
- 最不喜歡的科目：數學
- 喜歡的科目：英文 & 地理
- 願望：入大學，貢獻社會
- 感想：在領訓中，有四次的講座，雖然聽講座是很悶的，但是學到很多的知識，所以令我獲益良多。領訓當中，最深刻的都是領訓營，例如：學到怎划木舟，在孤島中生活，這次令我體會到時間的漫長，耐力和團結的重要性。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



- 姓名：吳梓軒
- 性別：男
- 感想：在這次領袖訓練營中，我學到很多知識，例如：如何划獨木舟，和別人的合作等等。在當中，令我最深刻的是在孤島上的那一個晚上，在那時我生不到火，看着遠方的光線，不斷等待第二天的降臨，但是時間卻過得很慢。那時我只能睡一會兒，便醒來，不斷重複。在那時我才感覺到時間的慢長，不經不覺天也亮了。這件時情令我這麼深夜是因為我在那天感覺到時間的慢長。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



- 姓名：莫國麟
- 性別：男
- 感想：我很開心能夠成為今年領袖訓練計劃的一分子，我在這次的訓練中獲益良多，真的很希望將來能夠把我學識的運用出來，即活學活用。這次的經歷真的很深刻，很難用言語來形容，相信這些都會成為我回憶的一部份。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



- 姓名：曾曉恩
- 性別：女
- 興趣：彈琴
- 理想：做一名老師
- 選修的科目：生物&化學
- 專長：彈琴
- 最不喜歡的科目：通識
- 喜歡的科目：英文 & 生物
- 願望：入大學, 貢獻社會, 做個有用的人

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



開幕禮及專題講座

領袖訓練 (道論一) - 領袖特質

導師：陸永成老師 / 青年會觀塘會所社工

目的：讓同學了解領袖特質，掌握領袖須具備的技巧，並學習為是次活動作紀錄。

今天是領袖訓練計劃的開學禮，第一次與組員一同相處，這些組員都是我第一次見面的，能夠認識他們真的很開心。我也希望能夠與他們變得更熟，成為朋友，因為有朋友總比沒有朋友好。雖然今天還沒記得組員的名字，但是我會努力地記他們的名。

經過今天介紹領袖特質後，我對成為一個成功的領袖有更深的認識。一位值得人尊重的領袖不是很簡易做到的，再在各方面想，還要聆聽別人給的意見，如果是對的便要聽和改善，不能因別人的批評而罵他人。另外，成為領袖要對人真誠，會用心去關懷人，不會忽略別人的感受。這不是一件簡易做到的事，所以我要從現在起學習。



Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



專題講座

領袖訓練 (道論二) - 策劃及推行活動技巧

導師：青年會觀塘會所社工

今天我對會議、策劃及推行活動技巧有更深的認識。平時很少時間會開會，但是開會有很多需要留意的地方平日也會很簡易地忽略了。例如主席應具備的特質是要有信心，思考清晰，客觀持平等，我們開會時不會很重視這些細緻的地方，有時會因為沒有留意而造成過失。

除此之外，在策劃及推行活動時，要先定對象是誰，之後要了解該對象的功能，若對對方沒有了解時，便會有差的效果，不能順利地進行活動，我也學會了策劃及推行活動時的六個步驟：**1. 認定需要 2. 了解對象 3. 訂定目標 4. 工作日程表 5. 實際推出 6. 檢討。**這六個步驟能夠對活動的順利有影響，因此做任何事都要很細心。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



領袖訓練營

目的：同學透過參與不同的歷奇活動，獨木舟課程，培訓同學的解難能力、增強體能及耐力，從而提高自信心。



Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



日營 - 野外訓練 導師：所有導師

今年的領袖訓練營與上年的有所不同。今天我玩了高牆，這是我第一次參與的活動。以前看到別人參與這個活動時總是在想我何時可以參與在其中。

今天終於可以參與在其中了！我起初也有點害怕會掉了下來，有點擔心。不過當我上到高牆後我很滿足和開心，因為我覺得高牆很有趣，要相信隊友，在整個過程中要信任他人，因為不信任便不能完成任務和克服困難。

「高牆」看起來很可怕，但實際上是能夠讓人克服困難的一項活動。可能因為畏高的關係，所以一直都很怕高的地方。對我來說，高牆是一個很有趣的突破。



Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



我們今天還進行了獨木舟的水上活動，這是我第二次玩獨木舟，對上一次是上年的領袖訓練計劃。今次的獨木舟訓練我學了之前沒有學過的技巧，一開始學怎麼原地360°轉圈覺得很難，經過很耐的練習後終於成功了。這能原地轉360°。給予我很大的成功感，因為這需要與隊員一起有好的溝通才能成功地原地360°轉圈。單單是這件簡單的事我已學到即使多辛苦也要堅持下去，互相支持和鼓勵是很重要的，對方會因你不斷的支持而能夠把事情做得更好。

經過今天的日營後，雖然真的很累，但是學到的真的有很多。我亦知道辛苦過後是美好的，所以不要去埋怨為什麼要做些令先己辛苦的事。辛苦的事能讓人成長。



Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



專題講座

歷奇訓練及營前集會

導師：陸永成老師 / 蔡開華老師

目的：讓同學了解訓練營詳細資料，並為訓練營作各種準備。

今日，陸sir負責講座的部分，說了有關「港孩」的特徵等，又說了「直昇機家長」對孩子過份的保護和照顧會令孩子不能獨立，很容易依賴他人，不會自己做事。「港孩」不會有責任、目標、溝通和耐力(**Responsibility, Aim, Communication, Endurance - RACE**)。這四個都是很重要的東西，而我平時也會做到，所以我不是「港孩」。

雖然這些看似簡易的東西，但是對我們的成長很有幫助。如果我們缺少了其中一樣，我們便會不獨立，沒有主見。所以今天上了寶貴的一課，能夠不斷透過不同事來成長，即使是很簡單的事情、經歷也會比書本裡的知識重要。

今天也派發了不同的裝備，真的很希望能夠快點去荒島，有不同的經歷。

Display

Channel

Database

External





Display 1

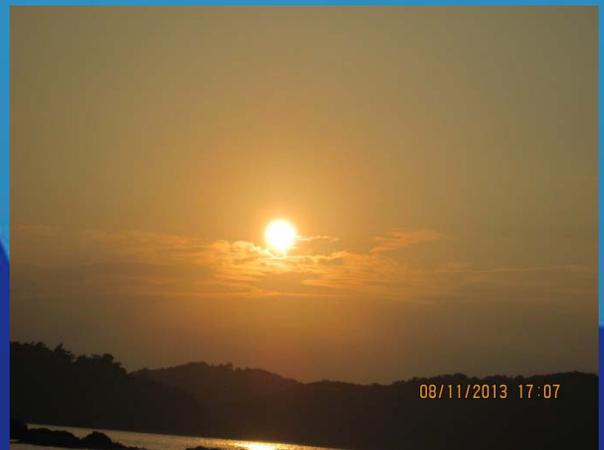
Satalite

Update Report



獨處專題

目的：城市生活中，物質資源豐富，在受照顧、保護的環境下成長，很難發掘或發展出甚麼創意，更難掌握逆境求存的經驗，以使日後能有不屈不撓的精神。



Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



宿營 - 野外訓練 導師：所有導師

今年與我同一個獨木舟的是中三的師妹，上年與我同組的是一個中四的師姐，今年則與上年相反，由我帶領師妹。可能是我上年也有參加領袖訓練計劃的關係，所以我們划獨木舟到荒島的時候，我說了很多有關荒島的事和划獨木舟要注意的地方。

我們在去荒島的途中，我們一開始數：「一二、一二... ..」來訓練我們的默契。後來，我們都沒有數「一二、一二... ..」這是件好事來的。

這天的天氣不錯，最重要的沒有下雨。能夠有這麼好的天氣真的很感恩。每當有大船經過的時候，都會很大浪，我們很享受大浪衝過來的感覺。

我們與另一個單人獨木舟一起在荒島上過一晚。他與我一樣上年都有參加領袖訓練計劃，所以我們都很有



經驗。我們都用了很多時間去扣緊獨木舟，不過很好的是我們能靠著日落的太陽的光來拾起火的物資。我們起了很多次火也起不到，他們也想放棄，但是我鼓勵他們後我們便成功了！我們都為此而開心。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



我們起火後，便坐在獨木舟上聊天，我們最聽到昆蟲、蚊子和樹葉被風吹的聲音。天已經黑了，看到岸上



的燈24小時開着，還看見天上的星星。可能真的很悶，所以我們數了有多少星星。我們都數到有很多很多星星，平時望向天空，十顆星星也數不到。所以真的開心：)我們打算休息的時候，導師走過來叫我們去再高一些的地方，但我們只有一個有很多垃圾的地方，我們沒有到那裡。

我們都為到被水沖走等問題，連最壞情況也有想過，我們都很害怕，所以我們一起唱歌，什麼歌都有唱，雖然有時會忘記歌詞但是我們已沒有介意，因為我們的目標是要平安！

再過了一會兒，導師又來叫我們上去很多垃圾的地方，我們在沒有選擇的情況下情不願意地到了那裡。我們到了那裡我們還是很害怕，我的心不停想著要祈禱但是我怕被人拒絕而沒有說出來。但是他們叫我帶領他們祈禱，我當然願意喇！

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



我們祈禱後，真的感受到神給我們的平安。我們的心真的定了下來，之後我們便繼續唱歌打發時間。

其實我在很害怕的時候不知為何很想回家，很想見他們，很想對他們說：「I love you!」直到現在我也不知道原因是什麼。

我們用輪流睡覺的方式，每次兩個人睡覺，過了一會便交換，可是我只是睡了三次，而且這三次都是很短的時間。我真的很想睡但是我又睡不著，真的很矛盾。

等了好耐終於到第二天了，我們一起收拾裝備，等待導師叫我們離開。不過等了很耐也等不到。真的有點不耐煩的感覺，在等待的期間，我們又一起唱歌，等時間過。



等了很耐，導師終於叫我們離開了！我們到了碼頭跳海，這是我第一次在碼頭跳海，我真的很享受跳海的感覺。

跳海後返到可以返營地休息了~真的太好了：)

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



思考問題



整理思絮，處理目前的問題：

身體需要、安全感、有人相伴及分工合作的安排

Q：如遇衣物睡袋弄濕、失去所有裝備、現場失火、有人受傷，怎辦？

- A：
- ▶ 衣物睡袋弄濕：把衣物睡袋掛在樹上吹乾
 - ▶ 失去所有裝備：大聲叫其他組幫我們吹哨子
 - ▶ 現場失火：用水壺到海邊裝水滅火
 - ▶ 有人受傷：先看看受傷情況是否嚴重；輕微就用飲用水沖傷口，嚴重就吹哨子找導師用消毒藥水清潔和包紮傷口

Q：反省人生目標、意義、價值觀

A：我要做一個正直的人，不要因小便宜就做違背良心的事。雖然讀大學、做警察 / 醫生好難，但係我知道我一定要克服種種困難，完成每個任務。在途中一定會遇到挫折和失敗，但係神同我既朋友會一直係我身邊支持我，鼓勵我。即使失敗也不要做傷天害利的事已足夠。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



Q: 檢視過去、現在、未來的重要人際關係

A: 我的人際關係要改革的地方有很多，有時會因不能違背良心而失去朋友，也會因別人的行為古怪不能成為朋友。我要從現在開始做個情理兼備的人，要在每件事的中間取平衡，令良心沒有不好過和朋友都沒有失。如果我有好的人際關係對我將來一定有幫助。

Q: 重整上述優先次序、方向、出路

A: 1) 做好本份，找一個適合自己的學習方法

2) 努力讀書，勤力溫習

3) 克服種種困難

4) 做個情理兼備的人

Q: 找出人生在此階段現有資源

A: 有學習的地方，遇到唔識的時候可以問老師、朋友 / 上網找資料

Q: 訂立的五年目標及達成該目標的步驟

A: 每日最少溫習1:30小時。考DSE 最少有 5/5*入大學讀醫科。自己創作座右銘提自己eg:

「雖然我的起跑線比人慢，比人差，但係我知道只要我係中途站比人更加努力，就可以比人更早到終點。」

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



專題講座

領袖訓練 (道論三) - 理財之道

導師：青年會觀塘會所社工

今天我學到原來天氣的轉變會反映着不同的東西，而這些的轉變會讓人有所反思。就像日出日落一樣，我們會記得開心事，同樣，也會特別記得傷心的事。

當我們在荒島時也可從正面、負面來看荒島。若我們的想法是正面的會覺得荒島很美；相反，若我們的想法是負面的會覺得在荒島過很難過，連一分鐘也覺得是過了50年。

一個成功的領袖是會善用身邊每一個人，亦會照顧他們，因為多人總比一人好。

另外，我又學到不少理財的知識，希望將來對我有用！

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



專題講座

領袖訓練 (道論四) - 社區服務

導師：青年會觀塘會所社工

其實香港有很多不同機構為不同類別的人士提供支援，例如：長者服務、兒童 / 青少年服務、家庭服務及支援、傷健服務等。

大部份的社會工作者都是有助人自助的精神，以獨有的專業理論、知識、價值觀等技巧來幫助有需要的人。

雖然我的夢想不是做社工，但是我仍可以倏義工幫助他們，讓他們感到溫暖，知道有人關心他們，讓他們不會感到孤單。

其實只要我們用少少時間去關心他們，大家都會快樂，那為什麼我們不關心他們呢？

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report



專題講座、探訪長者、小組分享
導師：青年會觀塘會所社工

目的：社區探訪 – 透過探訪獨居長者，讓學員了解他們的生活實況，喚起關心地區弱勢社群的需要、身體力行，服務社群。

平日很少機會探訪獨居長者，「獨居長者」給我的感覺是可憐，家是很混亂的，但是我參加這次探訪後，我發現原本的想法是大錯特錯的。他們的家很整潔，而且沒有很多雜物，他們還會自己打理屋企，吃的飯菜也很健康，清淡。他們又會做運動，與朋友一起談天。

經過今天的探訪，我對長者改觀了，覺得要多一些探訪他們，因為他們很喜歡與人談天。我也覺得與長者談天能更了解他們的生活習慣。如果可以再探訪獨居長者，我一定會參加。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



專題講座
領袖訓練 (道論五) - 演講技巧
導師：林華榮老師

相信大家平日也會聽到別人的演講，但是你覺得講者有吸引力嗎？

要成為一個領袖，最重要的是有責任感，因為沒有責任感，做事馬馬虎虎也沒有用。孫中山是個很有名的人，他從小到大都有人跟隨他，甚至有人會為他而死。孫中山演講的時候很有自信，所以聽眾會很專心聽他說話。

我也學了演講時要留意勢態語，因手勢、動作、眼神、身體語言(左、中、右)都會給聽眾好印象。在演講時最好要引用名人事蹟，句子和事例，這有助豐富內容。聲音要有強和弱的對比，還要留意長短幅度。

這些看似簡單的技巧要做到也不容易。

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



課程總結及感想

這是我第二年參加領袖訓練計劃，我亦感到很榮幸能夠參加，因為這次的經歷比上年的更深刻。

我最喜歡的是日營的高牆，這是我第一次玩的歷奇遊戲，平時只看到別人玩覺得他們很厲害。到這次是我參與在其中，我一開始覺得很恐怖，好像會掉下來，但我成功後我覺得一點也不害怕，只是心作怪。在整個過程中我學會了信任他人，因為要互相幫助，才能把所有人安全地完成任務。

另外，我最深刻的是在荒島的時候，因為這是我第一次很想「家」。我從來也沒有想過自己會很掛念最親的家人和愛我的朋友。還深深地記得當晚在荒島很害怕，覺得會有意外發生等，連最壞打算也想過，就是因為這件事令我很想立即回家對家人說聲：「我愛你！」還有這件事令我更堅定相信神，因為祂給了我們一份出乎意料的平安。

總括而言，這次真的是很深刻的經驗，真的要感謝神給我平安。讓我有一個像安息海港的家！

Display

Channel

Database

External





Display 1

Satalite

Update Report



Secret Document - Student Leadership Training Photos



Display

Channel

Database

External





Display 1

Satellite

Update Report

Secret Document - Student Leadership Training Notes

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, possibly a schedule or roster, with some entries circled or highlighted.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text appears to be a list of names and dates, similar to the first page, with some entries circled.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.

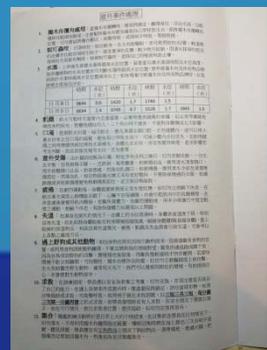
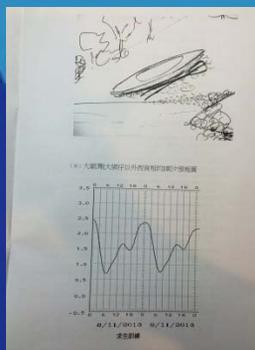
Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.

Handwritten notes on lined paper, dated 2/20/2012. The text includes a list of names and dates, with some entries circled.



Display

Channel

Database

External





Secret Document - Student Leadership Training

Closed file !





Display 1

Satellite

Update Report



Display

Channel

Database

External

