



# JOY 德訊 Post

| 第9期

2021年2月

校訊組成員名單

顧問：郭超群校長

統籌：郎敏宜主任

小組成員：尹珮琳老師、高敬邦老師、  
黃伊倫老師、陳爾庭老師

德信學校

九龍柯士甸道103號

2367 3446

2366 1589

[www.taksun.edu.hk](http://www.taksun.edu.hk)

## 副校長分享

劉若嫻副校長

德信學校是我服務的第三所學校，亦是我服務時間最長的一所學校。轉眼間，我在這裏任教已踏入第二十八個年頭了！今年我很榮幸，能獲晉升副校長，心情既興奮又緊張！面前的工作和挑戰應該不少……但我一定會全力以赴，為同學和家長們盡力做到最好！

真的很感謝「德信」，在這個大家庭裏，我能夠不斷學習、成長。我非常欣賞校訓「勤而樂」精神，這亦是我的座右銘，提醒自己時刻都要「以樂侍主，努力工作」。記得初入德信時，我經常得到同事的提點和照顧，感覺非常親切，她們的指導使我在教學技巧上獲益良多，在心靈滋養上亦漸趨豐盛。

記得有一位我十分敬佩的前輩曾經對我說過：「每一個同學都是我們的孩子，讓他們感受到天父的愛，是我們的使命！」這句話從此便深深的印在我的腦海裏……無論在學校和家庭裏我都繫記著這句話，一切都因著天父的慈愛，讓我勇敢向前！我的力量就是來自朋友和家人的支持，來自不斷的禱告！

今天，有機會向校長和兩位副校長學習，真的很感恩。我們一方面會協力同心，努力建立更強的教學團隊，提升教學效能；另一方面，亦會促進家校合作的素質，為小朋友建立愛的團體及健康家庭。



## 我們的喜悅

李美鶯副校長

### 升中放榜資料

小六學生獲派心儀中學（摘錄部分資料）

2018-19

#### 獲派中學

	人數
華仁書院(九龍)	16
香港華仁書院	1
皇仁書院	1
聖若瑟英文書院	3
拔萃男書院	2
聖芳濟書院	17
長沙灣天主教英文中學	3
賽馬會體藝中學	1
循道中學	2
銘基書院	1
英華書院	2
香港管理專業協會李國賈中學	2
東華三院黃笏南中學	1
順德聯誼總會李兆基中學	1
聖若瑟英文中學	1
鄧鏡波學校	5
基督教崇真中學	1
德信中學	28

#### 獲派中學

	人數
華仁書院(九龍)	20
香港華仁書院	2
聖若瑟英文書院	1
拔萃男書院	2
喇沙書院	1
英皇書院	1
聖保羅書院	1
聖芳濟書院	1
中華基督教會銘基書院	14
官塘官立中學	4
聖士提反書院	1
英華書院	4
香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學	1
旅港開平商會中學	2
長沙灣天主教英文中學	2
東華三院黃笏南中學	2
陳瑞祺(喇沙)書院	1
林大輝中學	1
保良局唐乃勤初中書院	1
基督教香港信義會信義中學	1
基督教崇真中學	4
鄧鏡波學校	2
聖若瑟英文中學	6
荃灣聖芳濟中學	4
保良局羅氏基金中學	2
優才(楊殷有娣)書院	1
漢華中學	1
福建中學	1
啟思中學	1
香島中學	2
地利亞加拿大學校	1
聖瑪加利男女英文中小學	2
德信中學	1



# 「師」人「密」語

校訊組



**陳爾庭老師**

大家好！我是陳爾庭老師，任教數學、常識和視藝。我很感恩能夠加入德信這個溫暖的大家庭！除了課業上的問題，歡迎同學和我分享生活上的趣事，甚至傾訴擔憂的事情。我真的非常珍惜和同學在校園上課的每一刻，我們一起努力，一同面對未來的挑戰吧！

**方玉英老師**

大家好！我是新加入德信的教學助理方玉英老師。我是一個看上去比較文靜，事實上是比較大大咧咧的人。平時最喜歡的活動是閱讀，品嘗美食和郊遊。如果你們遇到什麼新奇的事物，要記得和我分享呀！最後，請大家多多指教！



**楊英妮老師**

大家好，我是特教組的楊英妮老師。很榮幸能加入德信這個溫暖的大家庭，希望在未來的日子能與大家度過愉快的校園生活。相信在疫情期間，大家都無法四處遊玩吧？不知同學們有沒有留意到香港也有許多引人入勝的美景呢？如果你也想去香港一些特別的景點，那就快來找我吧！

**軒 SIR**

大家好！我是蕭軒（軒 SIR），在學校任職駐校社工，很高興可以加入德信學校這個大家庭。平日我主要興趣是運動，當中包括跑步、打籃球和遠足，也喜歡留意香港 youtuber 的影片節目，歡迎大家跟我一齊分享喔！每一位學生在成長階段中都有不同的心理、學習及成長需要。在未來的日子，歡迎各位同學與我傾談，我很樂意作出聆聽，一起同行。



如果各位家長和同學有任何查詢及疑難，不妨找我傾訴吧！



## 復課直擊

### 新防疫裝置



05  
4B

05  
4B



郭超群校長

九月初，教育局宣佈全港學校分階段恢復面授課，可謂「守得雲開見月明」。德信隨之於九月十六日先恢復小六全級面授課；繼而於九月二十三日恢復小一及小五全級面授課；最後於九月二十九日恢復小二至小四全級面授課。

全校復課如箭在弦，全體教師連日開會為復課準備，做好分流安排：包括小息及放學，減少人羣接觸；全體工友努力清潔學校；校務處則努力執拾口罩及防疫物置，送上課室以便師生使用；家長教師會則安排了大量義工家長於復課期間協助學生量度體溫及清潔雙手；舊生會則為學校免費安排納米塗層消毒。可見全校總動員的努力付出，真的無言感激。

學校有責任營造一個安全的環境讓學生學習。有見及此，舊生會及有心家長分別送出多部紅外線體溫偵測機及自動感應搓手液機，令復課更加順利。經歷辛苦的抗疫時期，現在已萬事俱備，復課最終順利開展，再一次聽到我們孩子愉快上學的聲音及再次出現熱鬧的校園畫面。



05  
4B

05  
4B



05  
4B

05  
4B





## 家校一心

劉若嫻副校長



10月24日PTA AGM理事會家長及嘉賓合照



校監致辭



鍾明崇先生主講「如何育成積極孩子」正向教育講座

10月24日是第25屆家長教師會委員大會，當天家長到校或用ZOOM參與。同場舉行了「如何育成積極孩子」的正向教育工作坊，反應非常良好。



校長頒發委任狀



**CPA**

## 天主教家長會第十屆會員大會

十月三十日（星期五），學校舉行了天主教家長會第十屆會員大會。當天得到校監 DR Peter Herbert、校牧黃炎雄神父、狄明杰神父、幼稚園校監趙陳永豔女士、郭超群校長、林婉珊校長等大力的支持，同時，亦感謝去屆的天主家長會委員，過去兩年的支持及付出。新一屆的委員名單已確立，大家會延續聖施禮華的典範及信念，聖化我們的工作，以回應天主的召叫。

期望往後的宗教活動亦能繼續得到家長的協助，使活動得以順利進行，令學生更能親近天主。

會員大會結束後，我們舉行「天主教家長派遣禮」，由校牧黃炎雄神父主持，派遣禮中，再次提醒我們要熱心服務，在服務中獲得豐富恩寵，榮主愛人，生活在「愛」與「合一」的奧蹟內。



吳怡嘉主任





# 德信 90 週年校慶啟動禮——承・創・跨越

李錦堃主任 戴尚達主任

德信 90 週年校慶啟動禮在天父帶領下，終於在 2020 年 10 月 8 日成功舉行了簡單而隆重的啟動儀式，感謝台前幕後一衆師生及教職員的全力支持。當天主禮嘉賓是一班德信九龍第十八旅童軍的大師兄，人才濟濟，現場與現任德信仔互動清談，場面熱鬧。

其後，由小學及幼稚園多名同學和主禮嘉賓把不同款式的小型蛋糕分別放在蛋糕架上，啟動亮燈儀式。校方送給全場嘉賓一個鋼琴音樂盒作留念，音樂盒上鍊後會播出動聽的校歌。

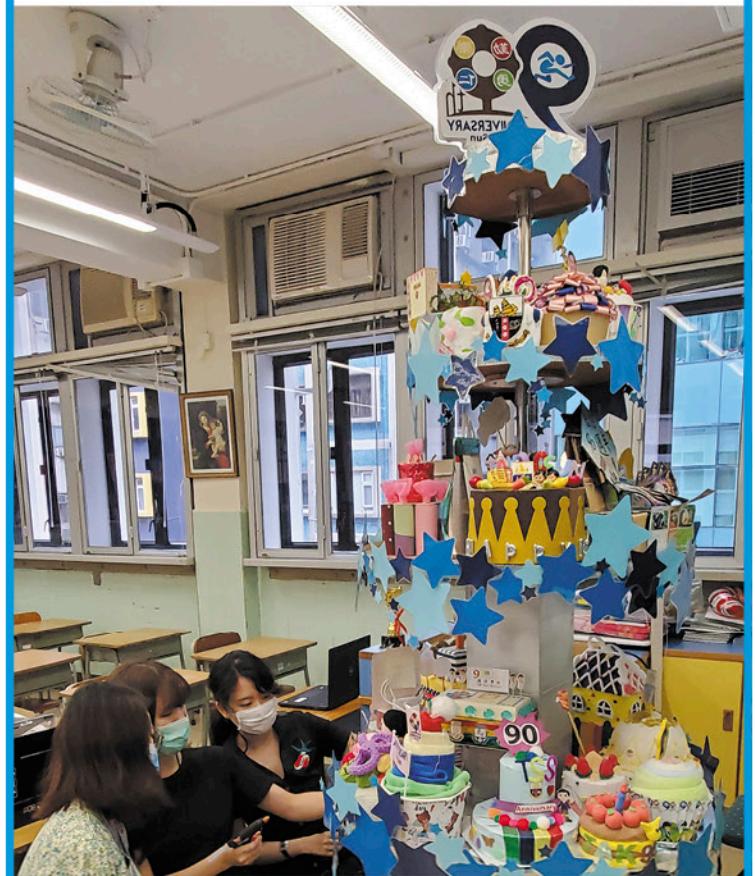
德信學校 1930 年開校，至今已有 90 年歷史。當中經歷了無數的快樂事，也面對了很多困難，感謝在天父帶領，前人、後者及全體持分者的努力下，校譽日隆，實在感恩。為了讓大家更了解德信的歷史，校方錄製了一段簡而精的片段，讓我們共同回味，分享這份充滿濃厚的兄弟情。

德信校慶主題曲於 2020 年 10 月 12 日正式登場，感謝高敬邦老師填詞及方樹樑先生重新為校歌編曲。



## 九十週年立體蛋糕設計

為慶祝本校創校九十週年，2019-2020 各班派出了兩至三位學生，設計立體造型生日蛋糕。學生運用不同物料，以藝術創作，表達對校慶的喜悅。各級學生發揮所長，小一至小四負責設計蛋糕整體，而小五和小六則設計及製作紙杯蛋糕。在此感謝技工師傅成叔建構蛋糕層架，張格爽老師和三位助教黃伊倫、楊穎兒、謝榮發一同佈置及製作。





# 德信歷史回顧：德信 90 年

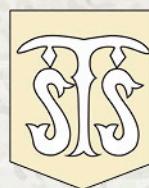
郭超群校長

## 1930 年代

1930 年，加拿大聖母無原罪傳教女修會之修女創立德信學校，學校設在旺角砵蘭街，由三位修女擔當校監、校長及老師，收了 30 多位男、女學生，是一間私立英文學校。

1930 年 2 月 13 日誕生，校訓「勤而樂」。

1934 年學生人數增至 400 人，學校遷往深水埗大埔道。



## 1940 年代

1941 年 第二次世界大戰，加拿大修女被驅逐離境，德信學校被迫停課。

1947 年 大戰結束，修女在尖沙咀柯士甸道購得一座大樓（即現時校址），該年九月復課，由那時開始，主教建議德信學校只收男生，而女生則入讀聖瑪利學校。

## 1970 年代

1970 年 政府推行免費教育，修女決定響應政府，把德信學校由私立小學改為政府資助小學。



## 1960 年代

1969 年小學校舍  
加建多一層。



## 1980 年代

1980 年 班級編制更改為下午校為一、三、四年級；而上午校為二、五、六年級。



## 1950 年代

1951 年，學生人數已達 790 人，修女拆去購入的大樓，在原址建了一座三層高的校舍。

1955 年 10 月 7 日白英奇主教為新小學校舍奠基，而校舍乃 1956 年落成。當時學生有 1260 人。



## 1990 年代

1993 年 8 月 31 日聖母無原罪傳教女修會之修女移交辦學權予「東亞教育促進會」。

1993 年 9 月 1 日「東亞教育促進會」正式接管德信學校，李斌生神父出任小學及幼稚園校監。

1994 年 學校興建小聖堂「德信聖家小堂」，學生小息到小聖堂祈禱。

1997 年 在九龍柯士甸道，東亞三，四樓成立「德信書院」，開設預科班。「德信書院」是「德信中學」的前身。

1998 年 10 月 7 日「學校改善工程——加建新翼」正式動工。

## 2000 年代

2007 年 9 月開始，梁銀碧校長出任上、下午校校長。

2008 年 9 月學校全日制，六級共 24 班。

2009 年 7-8 月期間，一號、二號有蓋操場加建上蓋、水晶闌及安裝分體冷氣。校友資助 200 萬。



## 2010 年代

2013 年 8 月梁銀碧校長榮休。

2013 年 9 月郭超群校長上任。

2014 年 8 月 30 日校監李斌生神父晉牧為輔理主教，同時亦正式卸任校監一職，新任校監為陳永健先生。

2014 年 9 月學校四社定名為「勤、樂、仁、勇」，分別以紅、黃、藍、綠配色，每個社別更有社徽及吉祥物。

2015 年 9 月 正式以「君子培育」作為學校品德教育課程的總綱，同時設立「小君子獎」及「郭超群校長獎學金」，表揚在品德範疇表現優秀的同學。

2015 年 9 月德信學校正式於 2、3 年級體育課加入游泳課。

2015 年 10 月 第一屆四社正副社長就職。

2017 年 7 月舉行第一屆水運會。

2017 年 9 月陳永健先生卸任校監一職，由何炳德博士接任。

2018 年 9 月設立「師生同行」計劃及在星期一至五上課天為學生安排彌撒時間。



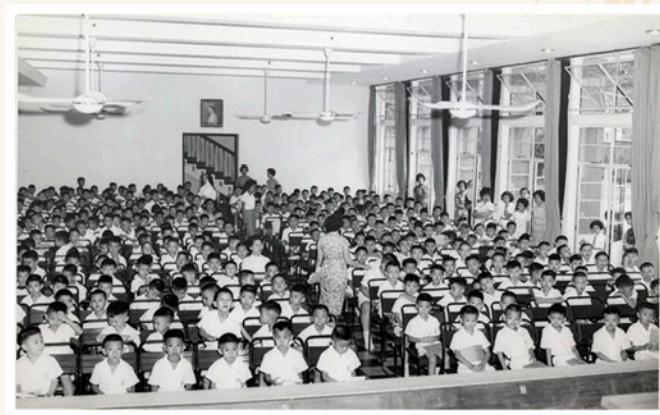
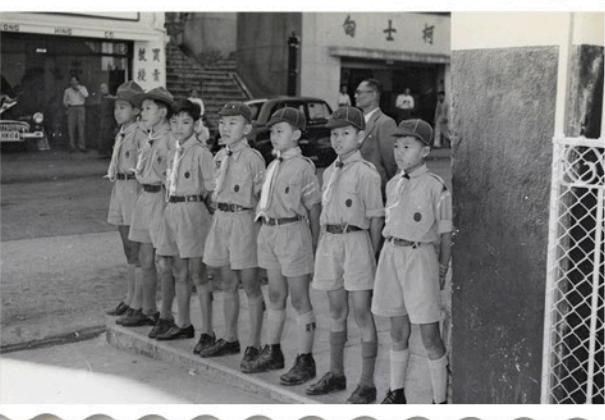
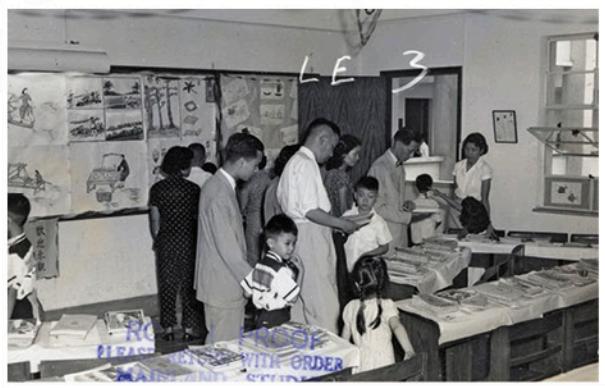
## 2020 年代

2020 年 2 月 13 日  
德信 90 周年正式啟動。

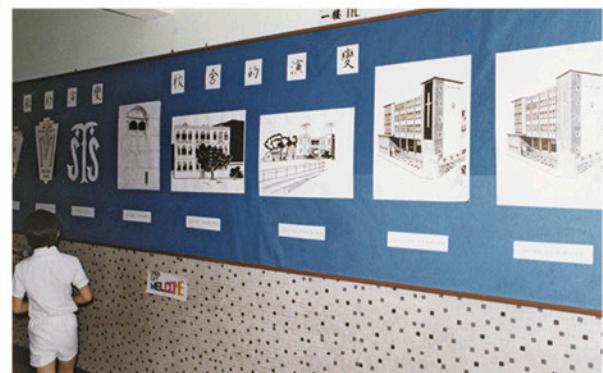




## 德信歷史回顧：德信 90 年



90





## 90 週年紀念品發售

為慶祝德信學校 90 週年，早前校方製作了以下一系列紀念品。承蒙各位校友及同學的鼎力支持，反應熱烈。有興趣的人士，歡迎親臨校務處選購。另外，校務處亦有少量 80 及 85 週年的限量紀念品。

郎敏宜主任、蕭文傑主任、曾莉紅主任



行李收納袋 \$100



漫金 / 漫銀記事簿 \$20



A4 文件夾 (一套五色) \$90/各 \$20



小食袋 \$30



便利貼 \$20



舊生會校巴模型 \$100



音樂盒 (非賣品)



## 校園放大鏡

### 後巷創作壁畫

李佩欣老師



「德信學校後巷創作壁畫」由油尖旺區文化藝術活動統籌委員會撥款贊助，並由藝術家林旭輝先生及其壁畫團隊帶領及協助下，在 2019 年暑假完成了兩次壁畫工作坊活動，讓學生認識壁畫、親自設計畫稿及參與後巷壁畫的創作。

壁畫理念是「未來的學校」。德信仔可以化身為趣緻可愛的怪獸或機械人，學校有他們創作出來的課室和遊戲設施。透過他們的豐富想像力，將主題公園的設施如摩天輪吊車等結合在一起，令未來的學校變得更多元化和有趣味性。

感謝家長義工、學生及參與的教師，令原本黯淡平凡的後巷，變得色彩繽紛而充滿朝氣。

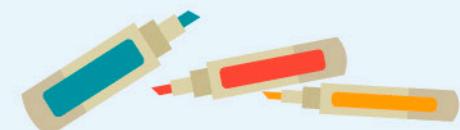
### 後巷銅牌

有了這塊中英對照的作品簡介銅牌，各界人士也可了解「德信學校後巷創作壁畫」的設計理念。大家有空可以前往近學校近柯士甸道的出口參觀呢！

### 後巷銅牌的內容：

#### 快樂學校

這所學校是一個快樂的園地，同學們都化身成一隻隻活潑可愛的怪獸。學校裡有千奇百怪的遊戲設施給同學們玩耍。同學們從位於高處的課室出發，穿過管道和牆壁，便可到操場上玩耍。有的同學坐吊車，從右邊慢慢地移到左邊的大海去遊玩。操場上有各色各樣的設施：獨木橋、蹺蹺板、秋千、螺旋槳、摩天輪、滑水梯等，同學們都充滿活力，玩得樂不可支。這幅壁畫充滿了同學的創意及想像力，再經過畫師、老師、家長、同學的合作，繪畫出一個趣味盎然的畫面。各位，你也來一起逛逛這個快樂的校園吧！



# 您好! Hello! 「語」「文」同樂

黎志茵老師 鍾思思老師

## 寫作劍譜

為了提升學生的閱讀、寫作能力和興趣，中文科過往以「閱讀江湖。亦勤亦樂」、「寫作江湖。亦勇亦仁」為主題，推出一系列的武功祕笈，如古詩文真經、寫作祕笈及說話祕笈等。

本年更誠邀郭校長「重出江湖」，為我們新設計的寫作劍譜設計封面。郭校長從小喜歡繪畫，曾經是本校的視藝科老師，更善長運用水彩，以意筆描繪，風格瀟灑。近年郭校長鑽研電筆繪畫，是次他把水彩配合電筆為中文科設計書冊封面。設計的理念源自於武俠名著內的劍譜，以俠客揮刀舞劍、風起雲湧的意象入畫，寓意學生修煉好此寫作劍譜，便能叱吒風雲；學生更能從中領略武俠精神所包涵的中華傳統文化精髓。



## 古詩鐘

中文科一向重視古詩文教學。課堂上，我們會與學生一起在誦讀中感受古詩文的韻律，在品讀中了解大意，在理解基礎上積累語言。為了讓學生在更輕鬆愉快的氛圍中誦讀經典、積累經典，本年邀請周莊老師為我們的古詩鐘作曲，並由畢業生馬誠鏗及6C 趙亦喬同學主唱。周老師創作的樂曲，節奏輕快，而且加入說唱歌詞的部分，能配合男孩活潑開朗的個性，讓學生在沉醉在古詩文的世界中，有更寬闊的想像空間。



## 校園速遞

### 九十週年蛋糕書籤設計



李佩欣老師

為使學生能一同感受校慶的喜悅，視藝科設計了90週年蛋糕書籤給小一至小六學生。為鼓勵學生設計週年書籤，每班挑選了冠、亞、季軍，並獲取證書一張。

小一至小二學生運用木顏色重複排列水果或快餐食物，從而營造出有節奏感的蛋糕；小三學生運用油性水筆設計不同大小的文具，創作出別出心裁的蛋糕書籤。

小四至小五則運用Pop Art元素設計字體及數字。

在三層蛋糕裏，學生要將三道個人喜好問題的答案融合在書籤設計中。

小四問題：什麼是你最喜歡的水果？什麼是你最喜歡的運動。設計自己名字的造型。

小五問題：閒時你喜歡做什麼？用一個英文形容詞描述你的個性？你最喜歡的零食是什麼？

至於小六畢業生，因前年往台灣交流，視藝科為了讓交流學校一同感受我們校慶的氣氛，因此設計了九十週年德信學校書籤作為手信送贈友校。



1A 陳日星



1B 曾祉華



1C 黃溢錦



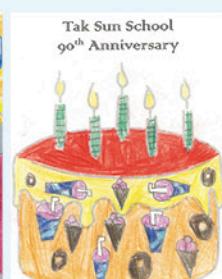
1D 葉廷軒



2A 陳爾迪



2B 蔡祉揚



2C 蔡子博



2D 伍梓樂

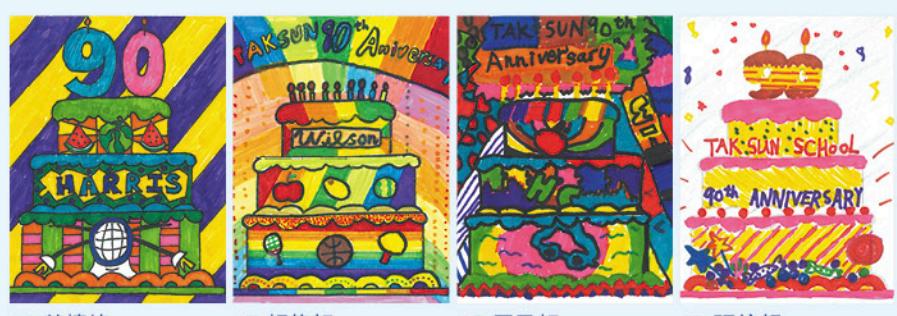


3A 黃騰星

3B 李明睿

3C 黃鎮聲

3D 王宇陽



4A 黃煒峰

4B 賴偉軒

4C 周承軒

4D 張梓翹



5A 馬卓楠

5B 石珈銘

5C 廖樂生

5D 吳景哲



# 您好! Hello! 「語」「文」同樂

黎志茵老師 鍾思思老師

## 寫作劍譜

為了提升學生的閱讀、寫作能力和興趣，中文科過往以「閱讀江湖。亦勤亦樂」、「寫作江湖。亦勇亦仁」為主題，推出一系列的武功祕笈，如古詩文真經、寫作祕笈及說話祕笈等。

本年更誠邀郭校長「重出江湖」，為我們新設計的寫作劍譜設計封面。郭校長從小喜歡繪畫，曾經是本校的視藝科老師，更善長運用水彩，以意筆描繪，風格瀟灑。近年郭校長鑽研電筆繪畫，是次他把水彩配合電筆為中文科設計書冊封面。設計的理念源自於武俠名著內的劍譜，以俠客揮刀舞劍、風起雲湧的意象入畫，寓意學生修煉好此寫作劍譜，便能叱吒風雲；學生更能從中領略武俠精神所包涵的中華傳統文化精髓。



## 古詩鐘

中文科一向重視古詩文教學。課堂上，我們會與學生一起在誦讀中感受古詩文的韻律，在品讀中了解大意，在理解基礎上積累語言。為了讓學生在更輕鬆愉快的氛圍中誦讀經典、積累經典，本年邀請周莊老師為我們的古詩鐘作曲，並由畢業生馬誠鏗及6C 趙亦喬同學主唱。周老師創作的樂曲，節奏輕快，而且加入說唱歌詞的部分，能配合男孩活潑開朗的個性，讓學生在沉醉在古詩文的世界中，有更寬闊的想像空間。



## 校園速遞

### 九十週年蛋糕書籤設計



李佩欣老師

為使學生能一同感受校慶的喜悅，視藝科設計了90週年蛋糕書籤給小一至小六學生。為鼓勵學生設計週年書籤，每班挑選了冠、亞、季軍，並獲取證書一張。

小一至小二學生運用木顏色重複排列水果或快餐食物，從而營造出有節奏感的蛋糕；小三學生運用油性水筆設計不同大小的文具，創作出別出心裁的蛋糕書籤。

小四至小五則運用Pop Art元素設計字體及數字。

在三層蛋糕裏，學生要將三道個人喜好問題的答案融合在書籤設計中。

小四問題：什麼是你最喜歡的水果？什麼是你最喜歡的運動。設計自己名字的造型。

小五問題：閒時你喜歡做什麼？用一個英文形容詞描述你的個性？你最喜歡的零食是什麼？

至於小六畢業生，因前年往台灣交流，視藝科為了讓交流學校一同感受我們校慶的氣氛，因此設計了九十週年德信學校書籤作為手信送贈友校。



1A 陳日星



1B 曾祉華



1C 黃溢錦



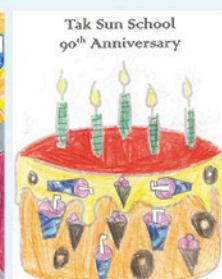
1D 葉廷軒



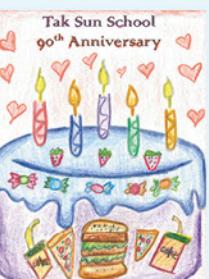
2A 陳爾迪



2B 蔡祉揚



2C 蔡子博



2D 伍梓樂



3A 黃騰星

3B 李明睿

3C 黃鎮聲

3D 王宇陽



4A 黃煒峰



4B 賴偉軒



4C 周承軒



4D 張梓翹



5A 馬卓楠

5B 石珈銘

5C 廖樂生

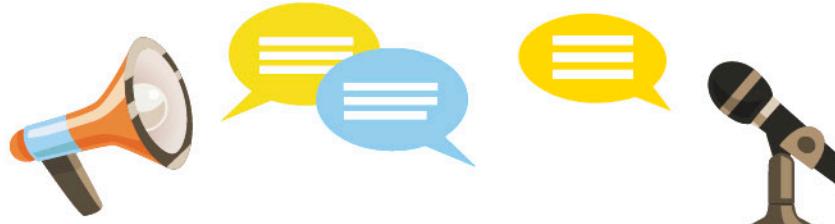
5D 吳景哲





## 校園速遞

### 小一學習分享會



李美鶯副校長

好的開始是成功的一半！

經過約三星期的網上學習，今屆的小一同學終於在 9 月 23 日正式踏入德信校園。為了讓小孩子及早適應，校方為小一家長舉辦「小一學習分享會」，讓一眾家長更加了解小學的學習模式，無縫接軌，踏入新的學習階段。

分享會在 9 月 25 日晚上舉行，當晚出席家長非常踴躍，我們環繞著學與教的學習策略，由中英數常科主席講解本科課程特色、學習竅門和評估示例，我們更邀請部分家長即場試做測驗題目，讓家長感受學生的學習情境。另外，應屆畢業生楊光耀和梁凱恒粉墨登場，於短片中二人以輕鬆手法講述學習中文的樂趣，更鼓勵小師弟努力學習，投入豐盛的學習生活。

最後由校長和副校長分享培養學生學習常存感恩之心及積極的態度，尋找學習的樂趣，讓孩子體驗校訓「勤而樂」的精神！



## 校園速遞

### 第一期電視台訓練班

徐銘樂老師

成為「德信校園記者」，未知大家是否期待已久？徐 Sir 很期待有機會與同學們一起合作！不過因疫情緣故，暫時未能安排活動。但有一個好消息，早前已經為同學進行面試，為這團隊作準備！

當 Joypost 第 9 期出版，相信已有一批同學已經成為這團隊的一份子！希望你們能在這團隊裡以「開心氛圍、認真做」的態度去享受過程，認真學習拍攝、攝錄、訪問等技巧，其他同學們也要多多支持他們啊！



記者們將會獲得精美的工作證一張，是否很吸引呢？





# 校園速遞

## 第六屆四社副社長選舉



李超英副校長

第六屆四社副社長選舉已順利完成！於 2020 年 10 月 19 日舉行了簡單而嚴肅的就職典禮後，16 位正副社長正式上任。今年雖受疫情影響，卻無損同學參與副社長選舉的熱情，參選隊伍多達 11 組。於宣傳期間為減少人群聚集，候選副社長們只能透過張貼海報、網上片段、早會中央直播，以及有限度的操場叫口號活動來宣傳，雖然氣氛沒有去年般熱烈，卻無礙同學們投票支持他們心目中副社長的熱情。今年選舉改以網上一人一票全校公投的模式，進行了兩天投票，投票率超越去年，接近七成。

**勤社社長：**6C 李逸朗、6C 施俊言

**樂社社長：**6C 蔡旻翰、6C 彭禮謙

**仁社社長：**6C 杜柏陶、6C 劉子皓

**勇社社長：**6C 鄭皓丰、6C 許綽駢

**副社長：**5A 錢迪朗、5C 區淳朗

**副社長：**5B 蔡聿哲、5D 梁珀川

**副社長：**5C 岑梓朗、5C 嚴樂天

**副社長：**5C 鄭開浚、5C 何柏鋒



## 風紀就職典禮 (2020-2021)

戴尚達主任

2020 年 10 月 19 日是風紀就職典禮。當天早上，戴 sir 向全體同學講解風紀的主要職務：為同學服務，在上課前後、小息及放學時犧牲自己寶貴的時間照顧看管同學，維持秩序，成為全校的榜樣等。

風紀必須服從所有老師的訓示，有禮貌，有愛心，熱心服務，大公無私。他們共分四組，在當值時佩戴風紀帶。無論何時，同學們都要和風紀合作，聽從他們的指導及勸告，做個守紀律的德信仔。



# 油尖旺民政專員到訪

郭超群校長



新任油尖旺民政專員余健強太平紳士及高級聯絡主任（青年發展）廖潔玲女士於2020年6月22日探訪德信，一班德信仔大使盡地主之誼帶領嘉賓參觀學校，並與嘉賓互動交流，獲余專員高度評價欣賞，本校深感榮幸。



# 明報專欄分享

郭超群校長



## 君子之道

文：郭超群（德信學校校長）

求知慾強，徜徉於教育、英國文學、藝術、正向心理學、犯罪心理學、管理學等不同的領域。「你是你所想，而非你想你所是」，永遠懷着一顆善良的心持續做對的事，深信僕人領導能吸納一班願意和你乘風破浪的團隊。

## 斷捨離的智慧

大家一定聽過「斷捨離」這個流行語，意即「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著」。利用收拾家裏的雜物來整理內心的執著，這樣的生活哲學能幫助人們思考人生中什麼才是重要的。

最近，我父母的家需要重新裝修，要搬走所有物件及家俬到迷你倉，讓我體驗到如何實踐「斷捨離」。我第一天開始大執拾便陷入困境，因為所有物件我都想留下，包括光碟、兒時玩具、棋盤、書本、黑膠唱片、衣服等，它們每樣都有紀念價值。結果，我呆坐了兩天仍然未能清理，阻延了裝修日期。其實每一件物品都帶着我們的想法與價值觀，所以才捨不得放下。說真的，對於一個念舊之人，要抉擇捨棄每一件回憶之物，可想而知有多糾結？

思考什麼東西「最適合現在的自己」

其後我問同事借了一本有關斷捨離實行方法的書，看畢山下英子的《斷捨離的簡單生活》後，明白到需要以「自己」而不是「物品」為主角，去思考什麼東西「最適合現在的自己」，以及「讓自己感到最愉快也最常用」。這幾句說話猶如晨鐘暮鼓激活了我的腦袋，我立即重新出發，再開始執拾。

山下英子的理論是透過整理物品的過程，可令人更了解自己，「面對物品就是面對自己，整理房間就是整理自己」。我們必須和自己對話，問自己現階段什麼對自己最重要，作一個排序。我告訴自己首先要捨離的是物質：有很多未開封的用品，已收起多年，我相信可見將來也不會用。我決定用袋子盛起來，稍後讓朋友看看有沒有他們適用的物品，另外把新衣服送予慈善團體給有需要的人。至於塵封已久又捨不得丟棄的，如兒時用過的物品，其實都已不適合我現在用，我亦不會用來做擺設；還有一些見證着我走過人生不同階段、高山與低谷的一些小物件，我決定用相機把它們一一拍下來作為紀念。此時，我的心情頓時豁然開朗起來。

在剛剛過去的日子，適逢校長室裝修，我也用了斷捨離的方法清空校長室，其後堅持以簡約為主，獲得很多同事讚賞。現在每當返回校長室，都會有份輕鬆的感覺，思緒也特別清晰，做起事來也特別起勁。

有捨才有得 放得下走得遠

我成功完成了兩項斷捨離的任務，整個執拾過程中，我領悟到有捨才有得，放得下，才能走得遠；我們捨棄的都是在我們生命中不再有價值的東西。換個角度思考，人生中的一些執著，也應當隨着時間的流逝，判斷它是否對你再具意義和影響力，也該要放下和捨棄，否則又怎能迎來人生中未知的幸福？