

# 高主教書院何泰安校長堅毅力行 親領跑步補課 以同行感凝聚全校

撰文：金敏珮

出版：2025-10-24 07:00 更新：2025-10-24 07:00



位於港島中西區的傳統名校高主教書院，去年由何泰安校長上任接棒，為學校發展開啟新篇章。上任一年來，何校長感恩學校校董會及校監盧詠琴支持，讓他秉持「堅毅力行」的校訓精神，與師生同行創造多元的共同經歷，例如每周親自為即將應考文憑試的中六學生補課、每周帶領師生周五跑步、推行全校性的「意識省察」計劃等，與師生建立緊密關係。在學生培育方面，何校長在追求學業成績之外，更着重品格教育與全人發展，致力培育學生成為具備憐憫智慧 (Compassionate Smart) 的「僕人領袖」。



高主教書院校長何泰安（左二）去年上任後首要任務，是與校內師生建立團隊精神，強化團隊凝聚力。右起為副校長葉美寶、英文科主任梁宇畋及電腦科主任黃梓洋。（鄭子峰攝）

## 促進團隊凝聚 為學校日常運作注入活力

何校長談吐間神態從容，笑容得體，如唱片騎師般的聲線搭配挺拔身形，將領袖魅力與親和力自然融於一身。作為一間學校的領軍人物，何校長去年上任後首要任務，是與校內師生建立團隊精神，強化團隊凝聚力。

「堅毅力行」乃高主教書院校訓，何校長將其融入學校日常運作的各個層面，從團隊建設到學生品格培養，亦實踐這一理念，延續天主教教育的核心價值，同時為學校注入了新的活力。

## 周五師生 10 公里跑 透過共同經歷建同行感

「我很相信大家透過一些共同經歷和同行感，會建立團隊精神，不論對同事也好、學生也好，我都會有一份陪伴在內。」自去年入秋起，每逢周五放學後，何校長都會舉辦師生同行跑步活動，吸引十多名教師和校隊學生一同參與，由羅便臣道校舍出發，跑至灣仔高主教書院小學部再折返，全程約十公里。

何校長表示，這項活動不追求競速與成績，而是注重跑步期間的交流與互動，讓師生在輕鬆的心情下，暢談生活點滴，無形中強化彼此間的情感連結。他計劃在本學年起，逐步邀請各級有興趣的學生參加。



何校長透過每周的師生跑步活動，在彼此間建立同行感。（高主教書院提供圖片）

## 校長每周為中六生補生物科 學生 DSE 路上不孤單

何校長亦經常親自參與各項學生活動。去年校內管弦樂團晚上八時多在元朗比賽，校長特地攜同家人前往比賽場地為學生打氣，同時引導學生反思過程中的學習和進步空間，建立成長型思維。

高主教書院樂團有一次元朗比賽，獲校長攜同家人一起驚喜現身支持。（高主教書院提供圖片）



何校長更是格外關注即將應考文憑試的中六學生，他每周特意抽出午膳時間，為生物科學生補課，讓學生感受到學校對他們的堅實支持。「好希望傳遞一個訊息畀學生，你考 DSE 並不孤單，我們所有人都來幫你」。

高主教書院一直重視學生品格培育，着重培養「同感心」。目前校內部份科目，安排能力較強的學生與能力稍遜的學生同組上課，使學生明白個人的優勢並非用以炫耀，而應如福音所教導「白白得來的，也要白白分施」，將所學轉化為幫助同學成長的力量，從而實踐僕人領袖的精神。



何校長深信透過服務中學習，可培養學生成為具備憐憫智慧的「僕人領袖」。(鄭子峰攝)

## 從服務中學習承擔及憐憫之心

何校長深信，教育工作者應當以身作則，成為學生的榜樣，因此何校長上任後加強學生服務中學習 (Service Learning) 理念，包括多次帶學生到廟街派飯，讓學生有機會接觸社會不同階層人士，從中培養學生憐憫之心與實踐智慧，體現「Compassionate Smart」的育人目標。

## 中五生廟街派飯與演奏 學會關懷與尊重

今年中五的學生鄭希賢，自去年 11 月起已 3 次參與廟街派飯活動。他坦言原以為只是很普通的活動，未料到現場每位排隊領取飯盒的長者都緊握飯券、不願離開隊伍，深怕錯失一頓溫飽的一幕，讓他真切體會到，在繁華的香港社會仍然有許多人為基本生活所需而掙紮。

派飯只是高主教書院其中一項的服務中學習的活動，學校一直帶領學生熱心服務社區，曾獲 23 / 24 年度第三屆愛心行動獎嘉許狀。愛心行動獎由浸信會愛群社會服務處、教育局和香港教育大學聯合舉辦，以表揚年青人在過去一個學年熱心服務社區。(高主教書院提供圖片)





高主教書院中五學生鄭希賢透過義工服務的經歷，深化體諒與尊重，更願意主動關注並幫助身邊有需要的人。（鄭子峰攝）

試過派飯期間現場下雨，即使何校長和一眾師生全身濕透，依然繼續派發飯盒，協助維持秩序和控制人流。對鄭同學而言，這份付出遠不及心靈的收穫，表示在活動中學會體諒與尊重，更願意主動關注並幫助身邊有需要的人，也一改過去對廟街的負面印象。特別是在聖誕節的前夕，高主教書院學生以樂器在街頭演奏聖誕歌曲，現場長者們真摯的笑容與互動，讓鄭同學感受到人與人之間最純粹的溫暖。



去年在一次到廟街派飯活動中下雨，這份冒雨堅守，不僅是為有需要的人送來一餐溫飽，更是在困境中實行高主教書院「堅毅力行」的校訓，用實際行動培育那份不懼艱難、關愛他人的憐憫之心。（高主教書院提供圖片）

這份冒雨堅守的意義，不僅是為有需要的人送來一餐溫飽，更是在困境中踐行「堅毅力行」的校訓，用實際行動培育那份不懼艱難、關愛他人的憐憫之心（高主教書院提供圖片）



## 中四為關鍵培育階段 安排全級參與 5 日 4 夜外展訓練

面對人工智能時代來臨，何校長與教學團隊深刻體驗到，「AI 不會幫到你度過逆境，怎樣去培養學生人生態度的價值觀，是我們一向重視的工作」。

為此，學校特別將中四定為關鍵培育階段，安排全級參與五天四夜的外展訓練課程，系統化地幫助學生建立自信、發掘潛能，雖然訓練活動所費不菲，但學校仍調動資源全力支持，顯示對學生成長的重視。

外展訓練的設計緊扣學校的教育理念，旨在幫助學生「建立自信，並覺察自己的強項」。由於選科後學生進入新的班級組合，校方期望外展訓練能幫助他們在新群體中建立歸屬感與協作能力，強化學生之間的情誼，也為未來高中生活奠定堅實基礎。

## 推廣意識省察計劃 培育感恩之心

此外，學校亦響應天主教教育事務處倡議，全校推行「意識省察」計劃。有別於一般的「靜觀」練習，計劃融合「反思」與天主教「感恩」元素。高主教書院副校長葉美寶解釋，該計劃融入反思與天主教感恩元素，以「Awareness (覺察)、Attitude (態度) 及 Action (行動)」3A 原則為核心，「有意識去覺察個人的狀態及面對問題的態度，覺察自己的情緒及背後根源」。

「意識省察」計劃分教師層面及學生層面。何校長在每次教師會議前預留靜思時間，引導同事覺察自身情緒狀態，學習轉化負面思維，及培養感恩的心；在學生層面由宗教科老師負責帶領。這項計劃不僅協助學生在學習遇到困難時調整心態，更真切關顧了教師團隊的工作壓力，營造出互相理解、彼此支持的校園氛圍。



高主教書院積極在全校推動「意識省察」計劃，有別於一般的「靜觀」練習，計劃融合「反思」與天主教「感恩」元素。(高主教書院提供圖片)

在當今教育環境快速變遷的時代，高主教書院始終秉持「謙遜」、最終目標是培育具備「僕人領袖」素質的學生。學校將「意識省察」計劃作為重要工具，在天主教核心價值引領下，引導師生在犯錯與反思中學會包容與進步。



高主教書院何泰安校長表示，感激獲人稱「高記媽」的校監盧詠琴女士指引，盧女士亦曾任高主教書院校長。（鄭子峰攝）