



超

超凡學生閱讀計劃

啟動內在動力 · 尋回學習意義 · 發現夢想可能

計劃包括以下免費項目：

1. 《新超凡學生手記 – 信念躍進 · 時間管理 · 高效學習》 及/或 《新超凡學生手記 2 – 成長藍圖 · 給中學生的 12 堂通識課》 最多各 200 本及/或章節輯錄電子書；
2. 閱讀報告工作紙（附答案）；
3. 《新超一》及/或《新超二》教案（附簡報及工作紙）；
4. 閱讀計劃交流會，與其他參與學校彼此分享及交流；
5. 獲得「超凡學生」、「超凡老師」、「超凡學校」的提名資格。
6. 《生命教育訓練 · 回復起初的愛》 DVD 最多五套。

二零二一年四月

目錄

超凡學生閱讀計劃背景	p.2
書籍簡介	p.3-4
計劃目的及內容	p.5
報名詳情	p.6
交流會	p.7
學校推介	p.8-10
歷屆參加學校一覽	p.11



網上報名

超凡學生閱讀計劃

背景

生命教育基金會（下稱：本會）於 2010 年正式成立，為註冊慈善機構（免稅檔案號碼：91/10901）。自成立以來，致力推動校園的生命教育。

超凡學生閱讀計劃（下稱：閱讀計劃）為「超凡校園運動」其中一個主要項目。本會希望透過閱讀計劃和嘉許計劃，激勵學生持續成長，肯定老師和學校的付出。

2012 年開始，我們向全港中學推動閱讀計劃，免費送贈書籍給學校，盼望在現時的教育體系及文化中，讓學生藉著閱讀《新超凡學生手記》系列，啟動生命的內在動力，尋回學習的意義，發現夢想的可能，建立正向人生。

至 2020 年，我們所出版的三本青少年讀物*，已接觸超過 45,000 名學生；參與閱讀計劃的學校共累積至 94 所（佔全港資助中學約 24%），推行共 128 次閱讀計劃；當中有 17 所學校參與兩次計劃共計 6 年時間，6 所學校參與三次共計 9 年時間。



「超凡學生閱讀計劃」
簡介網頁



「超凡校園運動」
簡介網頁

*特別鳴謝 EDIT Workshop Company Limited 及 EDIT Workshop Publishing Group Limited 免費授權生命教育基金會出版《新超凡學生手記》系列著作。

書籍簡介

《新超凡學生手記 —— 信念躍進 · 時間管理 · 高效學習》

內容簡介：

本書以「學習及成長動力」與「如何管理時間與讀書的竅門」為主軸，協助同學找到合適自己的讀書方法。書中以「Jojo」這個迷茫青少年的角色，喚醒學生放下「自己不是讀書材料的自我設限」，重啟內在動力。作者亦透過分享個人的學習和生命經歷，引導讀者在追求夢想的路途中，活出熱忱和意義。

啟動內在動力

作者以自己和 Jojo 為例，喚醒同學的內在動力，鼓勵同學發現各種可能，勇於面對困難也敢於創新嘗試。

我們也盼望藉此鼓勵老師，更多發現同學生命中流露出來的生命動力，例如：愛心、毅力、勇氣、坦誠、承擔、謙和與創意，等等。這些內在動力的呈現雖難以計分評級，卻非常難得與可貴！我們盼望學界、大眾也能更多看見並尊榮生命不同樣式的卓越與豐富！

尋回學習意義

協助同學發現學習除了分數、升學、就業、滿足生活所需，更是一個訓練技巧、認識真我、歷練生命的過程。盼同學看見學習更深層的意義，以致心受吸引，高度參與投入每一個學習的場景中。

發現夢想可能

書中以不同例子鼓勵同學突破非理性的設限，也在這個過程中發現夢想，眼望天腳踏地，嘗試為自己定下目標，一步一步地實踐。

正向價值

書中分享人生意義的探索、情緒和人際關係等重要的成長向度，鼓勵學生在求學階段勇於嘗試，並以正向的態度面對人生。

書籍簡介

《新超凡學生手記 2 —— 成長藍圖·給中學生的 12 堂通識課》

內容簡介：

本書為《新超一》的續集，以作者 Tommy 與中學生 Ryan 的十二節課串聯不同生命成長課題。書中內容取材自作者從 2001 年投身生命教育以來，在不同場景中與青年人的真實對話。

《新超二》的成長課題涉及「自我認識」、「認清青年階段成長的重要事項」、「人際關係」、「探索更廣闊的世界」、「建構知識框架」、「實踐所學」、「生涯規劃」等等。讓學生透過文字的窗戶窺見更廣闊的世界，建構正面的世界觀，於現階段的成長歷程中高度投入，持續探索、裝備及實踐。

多向度學習

深入淺出地介紹不同向度的生命課題，釐清基本信念，助學生擴闊知識框架。

發現成長的方向

以夢想為行動、實踐的方向，鼓勵同學發現自己內心的想望，邀請青年人想像將來的自己，讓同學發現自己對成長的渴望。

著眼廣闊世界

認識課室以外的世界，發現真實世界中的各種挑戰與可能，建構正面的世界觀。

持續地實踐

以他人的真實經歷讓同學發現，在持續的行動和實踐中，會遇上認識自己、成長、突破的機會。

計劃目的：

- 協助學生發現學習更深層的意義，恢復內在動力、提升學習效能，發掘學習樂趣；
- 肯定學生的內在價值，鼓勵學生發現夢想；
- 與學校同行，匯聚學校成為生命教育路上的支援網絡。

計劃內容：

1. 《新超凡學生手記 – 信念躍進·時間管理·高效學習》及/或《新超凡學生手記 2 – 成長藍圖·給中學生的 12 堂通識課》最多各 200 本（每本價值 HK\$98）及/或章節輯錄電子書；
2. 閱讀報告工作紙（附答案）；
3. 教案（附簡報及工作紙）；
4. 閱讀計劃交流會，與其他參與學校彼此分享及交流；
5. 獲得「超凡學生」、「超凡老師」、「超凡學校」的提名資格。
6. 《生命教育訓練·回復起初的愛》DVD 5 套，數量有限，送完即止（每套價值 HK\$120）。

合作年期：

2021 年 9 月 至 2024 年 7 月，共 3 個學年。

合作模式：

本會向合資格中學送出書籍及／或授權使用章節輯錄電子書（需簽署電子書使用權責同意書），校方可按校本需要，自行決定推行模式。**唯書籍是贈予學校，而非個別學生**，以使校方於合作期間（3 個學年）每年於不同年級的同學推行閱讀計劃。學校可自由使用本會提供之教案及工作紙，或配合學生需要修改該教案及工作紙。結束為期三年的合作後，歡迎學校繼續使用此書。若學校有需要，亦可洽談其他合作模式。

合作詳情：

1. 校方需承諾連續三個學年以推行閱讀計劃的方式與本會合作。本會一般會於合作首年的學期初與負責老師見面（9-12 月），以了解學校推行計劃的情況及所需的支援。
2. 學校需於 **2022 年 4 月 30 日**或之前交回 i) 3-5 份學生作品及 ii) 推行閱讀計劃的成效和意見（200 字內），學校所遞交的成效和意見或會用作本會非牟利宣傳之用。

費用：

合資格學校可免費獲贈《新超一》及/或《新超二》最多各 200 本（每本價值 HK\$98），及／或章節輯錄電子書。學校須承擔書本的相關運輸費用（如有），

報名詳情：

於 7 月 26 日或之前，填寫網上報名表格。申請結果將於 7 月 30 日公佈。

甄選準則：

基金會宗旨是接觸基層家庭的學生，我們優先考慮學校推行年級獲批全免／半免書簿津貼、綜援（如有資料）的學生比率。直資學校可選擇自費參加（可致電向同工查詢詳情）。

取書方法：

本會書倉將開放 2 個時段，學校須於申請閱讀計劃同時登記取書時段，然後自行安排取書。

地址：黃竹坑香葉道 4 號怡達工業大廈 10 樓 D (15)室（近黃竹坑站 A2 出口）

重要日期：

截止日期：7 月 26 日

公佈結果：7 月 30 日

取書日期：8 月 13、27 日

交流會：8 月 21 日



網上報名

交流會：

1. 第四屆閱讀計劃交流會

交流會將邀請曾參加計劃的學校分享其校本閱讀計劃的推行方法、經驗和心得，讓學校彼此交流和參考。歡迎已參加／對計劃有興趣的學校出席。交流會將因應疫情而安排在線上進行。

日期：2020年8月21日(六)

時間：11am-12:30pm

地點：上環文咸西街 59/67 金日集團中心 5 樓

對象：已參加／對計劃有興趣的學校代表

報名方法：於閱讀計劃網上報名表內 或 電郵至：info@lpdef.org



第三屆交流會 足本版



第一屆交流會 精華

2. 區本／線上交流會

區本交流會一年兩次匯聚同區學校老師會面，交流推行閱讀計劃的心得，建立跨校支援網絡，彼此支持。歡迎參加／對計劃有興趣的學校出席。

現有的區本交流會包括

- i) 東九龍、
- ii) 新界東及北區、
- iii) 西九龍及新界西區、
- iv) 港島區。

交流會將因應疫情而安排在線上進行。



線上交流會片段

備註：

1. 收集校本閱讀推行模式

為了讓更多學校了解其他學校的做法，我們會收集各校的經驗及配套（包括推行模式、工作紙等），與其他學校分享。學校可選擇公開或隱去校名。（見附件 6）

2. 拍攝

本會或會邀請學校參與拍攝作為非牟利宣傳之用：

- 1) 到校拍攝學生和老師使用書本的情況，例如閱讀課。
- 2) 訪問一位老師及兩位同學關於閱讀計劃的運作情況、成效和得著等。

學校推介

本校特別來函推薦陳志耀先生著作的《超凡學生手記—信念躍進·時間管理·高效學習》，這本書非常適合教育同工用作為推行生命教育的重要工具，讓學生藉此得到生命教育的培育。此書作者以自身經歷，分享多年學習心得，亦為同學們提供具體方法，解決學習上遇到之困難，使他們增強學習的信心，提昇學習的動機。

本校於 2012-2013 年度，有幸能與生命教育基金會合作，在校內推行「學校同行閱讀計劃」。基金會向本校慷慨捐出近 140 本《超凡學生手記—信念躍進·時間管理·高效學習》，讓本校增添了一個寶貴機會，實踐生命教育。

由衷感激生命教育基金會，積極透過文字工作，推行生命教育，深盼教育同工們能善用此書，作為生命教育之工具，使更多青少年受惠。

郭文坤校長
五旬節聖潔會永光書院
2014 年 1 月 6 日

機緣巧合下認識了生命教育基金會，並引進了《新超凡學生手記 1 及 2》作為本校初中的閱讀材料。書中的主題切合本校學生需要，透過故事讓同學有系統地認識不同學習技巧之餘，內容更充滿正能量，積極鼓勵學生向人生夢想進發。本校已將《新超凡學生手記 1 及 2》定為中一及中二學生之必修閱讀材料，學生除了依時完成閱讀外，更需寫下讀後感，加深閱讀成效。

生命教育基金會更不遺餘力，特設「超凡校園嘉許計劃」讓本校同學參與，對熱切投入學習生活及勇於向人生目標奮鬥的青少年實帶來莫大支持。

陳立宜助理校長
嘉諾撒培德書院
2021 年 3 月 16 日

參加「學校同行閱讀計劃」已進入第二年的光景，到現在我仍然深信這是一個值得參與的計劃。在參與計劃前已對《超凡學生手記》這本書有深刻的印象，原因是非常認同書中的導向。要成為超凡學生，一方面需有心態條件：自信心、內在動力、目標設定及抗逆力等；另一方面也要有一些技巧方法協助：閱讀法、學習技巧、時間管理等。書中透過小故事帶出我們如何塑造正面積極的內在條件，使道理變得更生動；同時也為我們簡介一些學習技巧，提供入門的方法。

升讀中學是人生一個新里程。第一階段以中一學生為對象，趁著對新環境的憧憬，希望透過這計劃為他們注入一支強心針，為將來打好基礎。

由第一年的經驗所得，推行第二年的計劃時便作了一些改善。首先，把計劃提前至暑假開展，使學生更能善用暑假，又為新課程及環境作好準備。其次，利用中一新生家長會向家長簡介計劃，並在閱讀小冊子中加入家長參與的元素及參考書目，同時刪減學生要填寫的問答，讓學生集中分享看完圖書後對自己的影響。最後，會安排學生在學期完結時對自己所訂立的目標作出反思，因為反思是進步的基石。

當然讓學生追求卓越，踏上超凡之路不可能只因一計劃而成功，然而這計劃卻可成為這願景的好開始。

黃玉蓮老師
中華基督教會基元中學
2014 年 2 月 17 日

《新超凡學生手記》，在過去四年，不單豐富了我校「生命教育」的內容，更大大幫助了學生的生命成長；尤其對中一學生來說，書中提示了對學習與成長的態度，也具體而生活化地指導了讀書的方法與時間的管理，令學生獲益良多。

陳志偉老師(已退休)
新生命教育協會呂郭碧鳳中學
2018年4月6日

《新超凡學生手記》是一本勵志的書，同時它也有具體的讀書方法，可讀性和可實踐性很高。此書對於尚在尋找學習目標和本身很積極的同學同樣有益處。對於尚在尋找學習目標的同學，書本內容刺激他們重新發現自己的目標、動力；對於很積極的同學，他們常思考如何做得更好，書中有具體實用的方法，例如有效運用時間、有效的溫習方法等，對他們幫助很大。當中有不少同學反映，書本內容讓他們在試前如何運用時間及溫習方式等有很大提醒。

黃子賢老師
荃灣聖芳濟中學
2018年4月10日

歷屆參加學校一覽

高雷中學	藍田聖保祿中學	中華基督教會基元中學
梁式芝書院	靈糧堂怡文中學	中華基督教會基智中學
獅子會中學	聖公會李炳中學	中華基督教會基新中學
高主教書院*	聖公會基孝中學	中華基督教會燕京書院
伯特利中學	聖公會李福慶中學	中華傳道會劉永生中學
青年會書院	聖公會梁季彝中學	五旬節聖潔會永光書院
聖馬可中學	救世軍卜維廉中學	香港教師會李興貴中學
九龍工業學校	港九潮州公會中學	新界鄉議局大埔區中學
九龍真光中學	路德會呂明才中學	可道中學 (齋色園主辦)
台山商會中學	路德會呂祥光中學	梁文燕紀念中學 (沙田)
沙田培英中學	廠商會蔡章閣中學	中華基督教會何福堂書院
香港華仁書院	保良局朱敬文中學	中華基督教會方潤華中學
保祿六世書院	保良局馬錦明中學	荃灣公立何傳耀紀念中學
聖安當女書院	佛教大光慈航中學	新會商會陳白沙紀念中學
聖芳濟各書院	樂善堂梁鈺琚書院	宣道會陳朱素華紀念中學
德貞女子中學	裘錦秋中學 (葵涌)	聖公會聖西門呂明才中學
慕光英文書院	裘錦秋中學 (元朗)	東華三院馬振玉紀念中學
觀塘官立中學	寶安商會王少清中學	風采中學 (教育評議會主辦)
五邑司徒浩中學	聖公會聖三一堂中學	中華傳道會李賢堯紀念中學
天水圍官立中學	仁濟醫院王華湘中學	基督教香港信義會信義中學
天主教鳴遠中學	伊利莎伯舊生會中學	香港聖公會何明華會督中學
明愛聖若瑟中學	佛教孔仙洲紀念中學	香港華人基督教聯會真道書院*
青松侯寶垣中學	佛教沈香林紀念中學	香港管理專業協會羅桂祥中學
迦密愛禮信中學	明愛元朗陳震夏中學	新生命教育協會呂郭碧鳳中學
荃灣聖芳濟中學	東華三院李嘉誠中學	聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學
聖若瑟英文中學	東華三院陳兆民中學	東華三院伍若瑜夫人紀念中學
聖傑靈女子中學	香港中國婦女會中學	保良局羅傑承 (一九八三) 中學
路德會協同中學	路德會西門英才中學	香港中文大學校友會聯會張煊昌中學
嘉諾撒培德書院	東華三院馮黃鳳亭中學	博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學
廖寶珊紀念書院	金巴崙長老會耀道中學	圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學
趙聿修紀念中學	中華基督教會全完中學	香海正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學
賽馬會毅智書院		
*自費參加		