

轉變——走出舒適圈勇於嘗試 陳露菲校友專訪



與外展校長、教練、同事道別及拍照留念

開新頁

陳露菲師姐是2002年的畢業生，她在非牟利機構——香港外展訓練學校 (Outward Bound Hong Kong) 的公開課程及專業公司課程工作超過十年。入職初期，她獲聘為海外課程統籌主任，負責招收學員、組織海外外展體驗，工作充滿挑戰及變數。例如，安排西藏班的時候，臨出發前兩星期始得知更要換導遊及接待公司，師姐最後一星期每天只睡四小時！最終，問題逐一解決，課程順利舉辦，而學員的回饋也很正面，真是一次難忘的「訓練」！

外展的工作讓師姐明白儘管每人都有無限潛能，但並非人人皆能一展所長，更多的可能是埋沒了、錯過了，異常可惜。所以雖然師姐已畢業多年，但一直與潔心的老師緊密聯絡，希望給潔心師妹們帶來更多成長及學習的機會，好讓我們擴闊視野及發掘潛能。

近年因為疫情、長遠事業發展及家庭需要，師姐大膽擁抱挑戰，跳出游說別人接受戶外挑戰的人生培訓工作，改投保險行業，協助別人做好人生風險管理及財富增值。



師姐眼中的花園：
看似平凡但充滿回憶



跟好同事兼好朋友黃昏時
在外展碼頭的合照



師姐帶着兩個女兒及
同班同學的兒子一同回母校參觀視藝室

憶往昔

當師姐讀中四時，得到當時的副校長李綺雯老師和社工林姑娘推薦，參與以防止自殺為主題的計劃——SKO，其中的一個項目是為期七天的外展訓練。這次訓練令師姐認識自己的潛能和不足，也見識到其他學生的堅毅出色，因而眼界大開，影響往後的人生。

師姐最懷念母校操場中的花園。這一個圓形的花園是回憶誕生的地方：早會集隊、小息談天、放學後舉行活動……，它一直都在陪伴大家，令人感到親切。課外活動時段，是校園最快樂的時光，師姐中一的時候先參加籃球組，慢慢發現自己對游泳有興趣而轉戰游泳校隊。回想當日，每天放學便到摩士公園游泳池與隊友一起練習，並參加學界游泳比賽，她們的出眾成績更令泳隊提升了一個級別。

師姐指中二至中三的時候是最開心無憂的，因為壓力相對高中而言較低，使她可以享受潔心音樂節、與朋友相處的時間及游泳。除此之外，還擔任學生輔導員和領袖生，協助老師和初中師妹適應中學生活，使師姐感受到當中的意義——助人自助，盡情投入！

升讀高中以後，課程的難度不斷提升，同學或許覺得力有不逮，師姐提出她的解決方法：定下目標、請教同學、互相切磋、尋找適合的讀書方法。除此之外，信念也是極為重要的——勇於嘗試，永不放棄！不畏，便可迎難而上。

望將來

師姐認為現時的課程比以前注入了更多STEM的元素，學校的學習環境變得既豐富又充實，大家應好好珍惜及發揮。師姐亦提醒我們無論是上課還是參與課外活動，都要主動積極，更要與人好好合作，建立團隊精神。面對挑戰，師姐說：「如果你覺得你可以，你便可以！」如果我們遇事裹足不前，那麼我們便難有得著，如何走出舒適圈是一個終身學習的重要課題！

採訪及撰文：5D 周家而