

佛教葉紀南紀念中學

二零一五至二零一六年度

學生輔導組第一期通訊

九月至十月

輔導通訊電子版: <http://www.byknmc.edu.hk/CustomPage/72/1516.counsel.newsI.pdf>

(一) 周年計劃目標：

1. 協助學生有統合的發展，邁向自我實現之途。包括：
 - (i) 處理學生個人、學業及情緒問題，協助學生培養自勵自律精神；
 - (ii) 幫助學生認識自己、接納自己和欣賞自己，建立健康的自我形象和發掘個人潛能；
 - (iii) 協助學生培養積極的學習態度，建立明確的人生觀和適當的生活方式。
2. 透過籌辦學校的本位輔導活動，建立良好的校風和營造良好的學習環境，為學生提供更全面的學習機會。
3. 透過家長講座、工作坊、面談和親子活動，促進家長與子女的溝通及提升家長管教子女的技巧。
4. 本著校訓「明智顯悲」的精神，並配合學校以「活出精彩人生，成就理想；締造和諧世界，自律自重」為活動主題及口號，本組以此作本學年工作目標之一，提供多元化的預防性活動。

(二) 學生輔導組成員(2015-2016)



駐校社工： 李慧芬姑娘 洪欣欣先生

(香港家庭福利會)

專責輔導員： 李斯詠姑娘

(Kida)

統籌老師： 趙妙嬋老師

成員： 吳秀賢老師 胡賽君老師 袁鳳儀老師

高寶芳老師 容曉靜老師 陸柏然老師

湯紫怡老師 葉秀貞老師 何偉培老師

黃靈軒老師 梁煒欣老師 蔡莎莎老師

(三) 活動報告

中一迎新日

社工及輔導組老師已於 4/9 及 8/9 為同學舉辦迎新活動，介紹社工及輔導組的活動之餘，也透過不同的遊戲，令同學學習如何訂立目標。在中五的大哥哥大姐姐及老師的帶領下，中一級同學透過「校園 RUNNING MAN」，熟習學校的環境及學習建立團隊精神。同學表現投入，積極參與，為中學生活展開精彩的一頁。



同學專注完成任務-傳橡筋

中一級 Get Set Go 升中適應挑戰營

為了訓練各中一級同學勇於接受挑戰，從而學習自律和培養合作精神，在 18/9、25/9、30/9 及 2/10 四天，中一各班分別由駐校社工、班主任、副班主任及專責輔導員 Kida 姑娘陪同，到救世軍馬灣青年營進行「Get Set Go 升中適應挑戰營」。歷奇活動主要以小組合作完成，包括：同心竹和水戰，以培育同學的團隊合作精神為主要重點，同學表現積極投入，並在活動分享環節中主動表達己見和作出反思，還表示有信心，在未來的日子抱着樂於接受挑戰的態度面對難關。



還差一點點



撐住！齊上齊落！

千「棋」百趣

社工與專責輔導員於 9 月份邀請了外間機構提供訓練課程予部份中四及中五的學生義工，使他們認識新的桌上遊戲，學習如何帶領遊戲及製造氣氛。已受訓的同學於每逢星期一及二於午息時間在 203 室提供服務，活動廣受各同學歡迎，成為同學熱愛的午膳活動。



同學玩得很投入



看我的本領

中二級班際「橫豎都係咁」疊箱比賽

透過多元化的桌上遊戲的概念，駐校社工已於 2015 年 10 月 7 日(三)放學後在禮堂舉行中二級班際桌上遊戲比賽。比賽過程緊湊，同學為自己所屬班別同學打氣，場面熱鬧。參加者和老師們透過默契去搬運不同紙箱，為各自班別全力以赴！各班的比拚相當激烈，甚至有打氣同學們都躍躍欲試，紛紛出戰！最後 2A 班僅以些微分數勝出，同學們都高興不已！而中一級的班際桌上遊戲比賽將於 10 月下旬舉行，詳情日後公佈。



我們勝出了！



A-Life Academy「我創·我夢想·實踐計劃」週年慶典及第五屆啟動禮

A-Life Academy「我創·我夢想·實踐計劃」週年慶典及第五屆啟動禮已於 2015 年 9 月 12 日假尖沙咀香港基督教青年會禮堂內舉行。本校剛畢業的中六級陳偉文及現讀中六級盧詩婷同學已於 2015 年 8 月正式完成此計劃，期間表現良好，獲機構高度讚賞，並獲頒發獎學金。現就讀中五級余錦明及麥嘉聰同學在去年亦參與了不同的社會服務及學習活動，當中也獲益不少。踏入新的一年，中四級鄧嘉鈴、趙文聰、郭家發及梁藹逸同學亦已獲取錄成為第五屆的學員，透過不同的活動及工作體驗，體驗不同的學習經歷。



嘉賓即場學習扭氣球



齊來共創 A Life 生活

模擬升學及就業活動(soci-game)

香港家庭福利會藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊與本校升學及就業輔導組於 2015 年 10 月 7 日(三)在校內舉行「模擬升學及就業活動」，旨在讓學生透過活動，親身體驗文憑試放榜後的升學以至未來求職的情況。本組安排中五級同學於上午(08:35-12:45)參與這項活動，而活動主要分為兩個階段：首先，同學齊集於禮堂，聆聽負責社工講解活動的詳情，然後同學獲派發文憑試成績，再憑成績前往不同的課室面試，冀能獲得不同院校的取錄。繼而返回禮堂，再依據個人的意願，前往不同的課室進行工作面試和筆試，以求得到心儀公司的取錄。最後，同學返回禮堂作活動總結，整個活動至此結束。



家福會主辦 soci-game 模擬工作面試



鄭少輝老師致送錦旗予家福會代表鍾姑娘

僱員再培訓局升學及就業講座

升學及就業輔導組於 2015 年 10 月 7 日 (三)邀請僱員再培訓局派員前來主持升學及就業講座。講座分為兩部份：首先由僱員再培訓局陳思華小姐介紹僱員再培訓局的課程，該等課程均以實用為主，同學畢業後如欲投身工作可考慮報讀；繼而由香港港麗酒店人力資源總監黃婉雯小姐介紹求職面試的技巧，提醒同學將來無論在升學面試或求職時必須注意的事項。



謝兆榮老師頒錦旗予陳思華小姐



僱員再培訓局主辦面試技巧講座

耀陽行動—「2015 中秋福袋派發及探訪長者活動」

為培養學生對長者的關愛，慈輝佛教基金會於 2015 年 9 月 12 日(六)主辦探訪長者活動，並邀請 22 位本校中二至中六級學生參與服務。同學趁著中秋佳節，協助派發福袋，並到獨居長者家中探訪，讓長者感受到關懷，一同分享佳節的喜悅；同時亦培養學生對別人的關懷，發揚慈悲精神，從生活中實踐佛化生活的道理。

當天早上，耆色園可健耆英地區中心職員向所有義工簡述探訪須知，然後各企業公司的義工聯同學生義工進行探訪及送上福袋。同學致電聯絡受訪長者，逐戶探訪。探訪過程中，長者熱情招待，同學亦從活動中明白關愛長者的重要。探訪完畢後，他們亦樂於分享個人的活動後感，獲益不少。



義工聯絡長者，準備探訪



我們整裝待發，為長者送上溫暖

國際女童日 2015-義工訓練及繽紛童樂日

聯合國訂立每年的 10 月 11 日為「國際女童日」，以喚起世界各國關注女童的各項權利，希望為全球女童提供更多的機會。國際婦女會透過活動，讓女孩子在健康快樂的環境下學習，並歡度一個愉快的週末，於 2015 年 9 月 13 日及 10 月 11 日分別舉行義工訓練及「繽紛童樂日」，本校共有 13 位中三至中六級同學參與義工服務。當天場面熱鬧，參加者均十分讚賞，活動的設計能建構一個正向環境，促進健康、快樂及和諧的家庭生活。



義工小組討論



青年義工濟濟一堂

「認識葵青體驗計劃2015」

《我要高飛》

我飾演劇中一名女學生（CARMEN），進了演藝學院後不聽老師的忠言——充實自己，反而只靠自己的年輕美貌本錢，自以為是，不惜退學試鏡，最終闖禍了！她希望重新再來，最終明白自己需要的是甚麼，重返校園，最後亦得到一班同學和老師的支持。CARMEN 這角色就像現代的年青人，不明白凡事都先要打好基礎，滿以為只要到外面闖蕩，就必定成功，但最後卻闖出禍來！我們的身邊其實有很多親友默默支持自己，不離不棄；只要我們重新振作，勇於承擔，成功在望！

4B 李倩文



舞台劇《我要高飛》綵排活動



師友計劃—PROJECT CRADLE



我很高興能參與棍網球這有趣刺激的運動，它讓我認識了很多人的，也令我明白到團隊合作的重要性。我的師友十分親切，經常和我分享社會的事物；主辦機構的職員經常舉辦一些分組活動，令我們相處更加融洽：我會繼續努力，積極參與，發揮所長！

3B 關子謙

感謝 PROJECT CRADLE 可以給我一個機會，去嘗試接受生活的另一面，棍網球讓我學會了團隊合作。在最初的幾個月裏，我認識了我的師友，明白整個計劃的理念，我也很用心的去融入這一個新的社交圈子，師友帶給我更多的不只是知識，而是對於生活和社會上的經驗，讓我瞭解到更多關於社會的真實寫照，而不再是從書面上獲知。棍網球帶給我更多的是快樂，我享受玩棍網球的時間，我要愛上它了。最後感謝學校以及小童群益會給我們一個成長的機會！

3A 羅浩龍



中國尋根之旅交流團

中國尋根之旅 - 雲南珠江之緣夏令營

雲南，是一個能讓人放下心靈的地方。短短的十天裏，我們建立起深厚的友誼；短短的十天裏，我們同甘共苦！短短的幾天，我學會了雲南特色樂器葫蘆絲，學習了中國書法，渾然間成了一個書香子弟。雲南的日子讓我流連忘返，在雲南我學會了如何與人相處，懂得了照顧他人。在雲南還有一個小插曲，下雨天時我摔倒傷着了左手的筋，但團友們的關心讓我感動，給我留下深刻的印象，謝謝你們，讓我脫離噩夢。同時很感謝能擁有這個機會去見識外面的世界，在此多謝學校及主辦團體國際婦女會給我這個機會，謝謝！

3A 羅浩龍

中國尋根之旅-寧夏探奇營

有人說：「如果愛一個人，陪他去沙漠，因為那裡美麗如天堂；如果恨一個人，帶他去沙漠，因為那裡艱苦如地獄。」但參加完十二天寧夏探奇之旅，我會說：「如果你想體驗不一樣的生活，感受世界的美妙，發掘更好的自己，那麼，請不用想，把握好機會，出去闖一闖吧！」請珍惜眼前的每一個機會，讓自己放眼世界。

畢業校友 陳偉文



暢遊世界自然遺產-石林



寧夏之旅-西部影城



中國尋根之旅-寧夏探奇營

中國尋根之旅-寧夏探奇營

十二天的旅程，讓我親近大自然，感受世界所賜予的美好！學會了感恩，懂得機會的可貴，更令我學會珍惜眼前所遇到的一切。寧夏的傳奇，寧夏的獨特，令我更學會發掘身邊的細微之處，世界之大，值得我們領悟的亦不少。走遍世界的心願，油然而生，每踏上一寸塵土，給予我的便是一片天。一片一望無際的天空，希望能揮上屬於我的雲彩。

6A 陳彩瑩

中國尋根之旅-北京音樂夏令營

那是我第一次到北京旅遊，感覺很陌生；但九天的旅程卻令我留下深刻印象。古語云：「不到長城非好漢！」今次我到了長城，但因為天氣太熱，我沒有攀上高峰，但登上長城的我已體會到古時中國人民打仗的艱辛。而備受破壞的圓明園，在別人眼中它已是一個廢墟，但我卻欣賞它，因它見證了國家歷史的興衰；最後，中國人民抗日戰爭紀念館保留著全國人民共同抗日侵略的歷史，突出了優秀的中華民族的一面。如果還有這些學習中國歷史文化的機會，我一定會再參加。

5C 梁麗盈



北京之旅—街頭小食



參觀文化古蹟-圓明園

中國尋根之旅-北京音樂夏令營

那是我第一次參加以音樂為主題的夏令營，但是我所選擇的不是甚麼樂器，而是聲樂。北京中樂學院的導師曾說：「我們的聲線是一種樂器，但是這種樂器只有自己才駕馭得了。」我在平時不太會在其他人面前唱歌，因為我覺得自己唱得一點都不好聽，二來當然是因為沒有膽量在人前展示我自己「美妙」的歌聲。經過兩天的學習，學會如何用氣，如何正確發聲，在人前唱起歌來也進步了不少！

5B 麥嘉聰



北京音樂夏令營

學生輔導通訊編輯：何偉培老師

佛教葉紀南紀念中學

電話：2495 3363