

佛教葉紀南紀念中學

二零一七至二零一八年度

學生輔導組第二期通訊

十一月至一月

輔導通訊電子版: <http://www.byknmc.edu.hk/CustomPage/72/1718.counsel.newsII.pdf>

中六壓力處理工作坊

駐校社工於十一月至二月期間到訪中六各班進行壓力處理工作坊，教導有關壓力的知識，鼓勵同學透過正確的方式宣洩情緒，以及透過安靜及靜思的方式處理壓力，一起積極面對公開試。



中六同學學習如何釋放及處理壓力

朋輩調解計劃

「朋輩調解計劃」共有十四位中五的朋輩調解員，學員已在 11 月完成聯校訓練。在活動當中，學員相互交流調解心得，學習調解的技巧，稍後於校內繼續調解的教育工作，並協助身邊的人以和平方法處理紛爭。因此，在 11 月 11 日的學校資訊開放日活動中，朋輩調解員舉辦兩個攤位遊戲，宣揚和平解決衝突的信息，讓參與活動的師生和校外人士了解調解的精神。

另外，學員已於十二月上旬早會完成交接禮，並向中一同學宣傳處理情緒及調解的訊息。朋輩調解員探訪中一級各班同學時，以遊戲的形式去促進同學了解自己面對衝突的情緒反應，讓他們學習有效的方法去處理憤怒的情緒。此外，學員亦向中一同學宣傳「朋輩調解計劃」，好讓他們了解當遇上衝突時除了找老師外亦可以找朋輩調解員。



朋輩調解員向中一同學宣傳和平校園的訊息



2017-18 年度的朋輩調解員與校長及老師合照

「識 Friend 啦 GO」社交技巧小組



駐校社工李姑娘為十二位中一級同學於十月至十一月期間舉行社交小組訓練，透過認識自己的需要及如何滿足自己的需要，從而享受良好的人際關係。小組的活動形式豐富，包括：桌上遊戲、短片討論及團體合作遊戲。同學都表示享受小組過程及能夠從中學習處理社交上的困難。

大哥哥大姐姐計劃

本年度的大哥哥大姐姐計劃共有 15 位中四及中五的同學參與，在 10 月至 11 月期間進行了小組和營會訓練，裝備他們在下學期進行義工活動和帶領中一同學更適應和融入校園生活。



輸了遊戲就是要犧牲自己的面子



同學快速征服 3 層樓高的攀石牆

好心情計劃

爲了提高學生的抗逆力和加強情緒健康的能力，香港家庭福利會與學校於 11 月開始合辦了一系列的正向心理活動和情緒管理小組給中三級的同學，並舉辦「好心情@學校之風雨同途」家長工作坊及「臨危不亂」教師專業發展日，讓不同的人士更有技巧地幫助同學成長。



家長正進行對話練習

中一班際比賽

爲了讓中一同學和老師建立更融洽的關係，駐校社工於 10 月 24 日舉辦了中一級「猜猜畫畫」班際比賽，各班同學在競技中學習團隊精神，凝聚班內團結的氣氛，提高同學對學校的歸屬感。



老師展現精湛畫功，同學積極猜出答案

校園玩一 night



學長與同學進行競技增進友誼

爲了獎勵於「中一獎勵卡計劃」中表現出色的中一同學，駐校社工與老師於 1 月 5 日至 6 日舉辦了「校園玩一 night」活動，由大哥哥大姐姐們帶領進行集體活動，並一同吃火鍋，體驗獨立自主和學習照顧自己的能力。



校長在開飯前與男同學的合照

中二班際比賽

中二級同學和老師在駐校社工於 10 月 16 日安排下參與了「機械人大戰」，各班費盡心思裝飾由同學或老師扮演的機械人，然後使用社工提供道具，在隊友的指示下擊敗其他班別的機械人，過程中需要合作、溝通等元素。同學和老師參與熱烈，增強了各班的聯繫和歸屬感，同時促進了師生關係。



老師和同學組成拍檔機械人準備出戰



機械人使用不同武器擊敗其他對手

耀陽行動—「耀陽福袋暖萬心」

爲了培養學生對長者的關愛，了解長者的需要，耀陽行動、慈輝佛教基金會與輔導組於1月6日（六）合辦了「耀陽福袋暖萬心」活動，並邀請本校家長教師會委員李仲明先生與中一至中四18位同學參與服務。同學隨成人義工及老師帶領前往葵涌村，探訪由葵涌長者互助社安排探訪的長者。趁著新春將至，學生透過探訪及派發福袋，讓長者感受關懷和溫暖，一同分享佳節的喜悅。探訪活動完結後，同學都樂於分享個人感受，並能從中反思自己在日常生活中對長輩的態度，獲益良多。



活動義工為區內長者送上耀陽福袋，分享迎接春節的喜悅

探訪長者及派發福袋活動後感 (節錄) 1A 黃子慧

他們雖然只是各自作為我人生當中的其中一位過客，但他們給我的指引卻像一盞處在杳渺眩惑，暗冥無光的昏暗裏的指路明燈，直直地透進我的靈魂……他們舊日的生

活如何貧困潦倒，經歷過的事如何曲折唏噓，我們不知道也無法知道，但閒聊間，我已把「它們」深深烙印在心裏，轉化為智慧，從而累積並以此為鑑，令我等的義工「大豐收」吸收到經驗一些人生小格言、他們曾經的做法以及屬於老人的智慧，一一將其吸收，受到重大的啟發和教誨。(節錄一)

與他們聊天時，我才發現其實長者十分健談，聊天根本就不是什麼困難事，只要有心，隨口一出，簡簡單單一句話，他們聽後都回答你。他們每一位雖然年紀老邁，口齒未必如同年青人一樣靈活自如，但即使如此，我們雙方也能談天說地，歡暢地訴說各自的看法和生活經驗等等，場面其樂融融，沒有所謂的「代溝」，也沒有任何的「阻隔」，還以為自己與同輩閒聊呢！（節錄二）

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