

佛教葉紀南紀念中學

二零一八至二零一九年度

學生輔導組第三期通訊四月至七月

輔導通訊電子版：<http://www.byknmc.edu.hk/CustomPage/72/1819.counsel.newsIII.pdf>

為配合學生的全人發展，學生輔導組、學生支援組及學校社工在過往的幾個月內已舉辦了多元化的活動。各項活動能得以順利推行，實有賴各方面的支持，現將活動簡述如下：

朋輩調解計劃



本屆成員午間聚會

本屆朋輩調解員於3月2日至3日參與在大棠渡假村舉行的聯校訓練營，與來自不同學校的朋輩調解員互相交流，並從中鞏固調解的技巧。及後，朋輩調解員於4月10日午膳到中一及中二各班進行宣傳活動，透過簡單遊戲宣揚和平訊息。另外，本屆朋輩調解員嘉許禮將於7月6日在順德聯誼總會李兆基中學進行。

弓箭小組

學生支援組與基督教女青年協會於四、五月舉辦了為期五節的弓箭班，活動共有十位中一同學參與。學生先學習拉弓和命中技巧，待射箭技巧純熟後，便以組隊形式比賽。比賽十分安全，因為活動用的全部是海綿頭的箭，令學生感受到刺激之餘，同時也避免受傷。要勝出比賽，除了要求專注和認真之外，團體合作和溝通也非常重要，與隊友合作往往是勝利的主要因素。另外一項訓練要點則為紀律，學生在場內必須遵照活動社工 Eddie Sir 所訂下的規則，以公平及有秩序的方式進行。十位男同學都非常投入於這個活動，並充份展現青少年無窮活力。

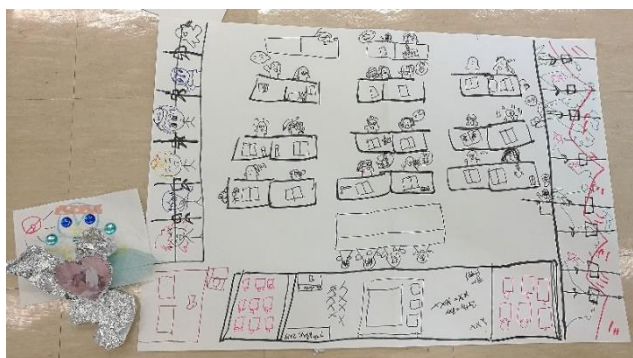


中一學生學習握弓及射箭技巧



Art to Heart 藝術治療小組

學生支援組邀請了成長希望基金會的藝術治療師到學校進行一次藝術治療體驗，學生通過藝術來表達自己，從而做到認識自己和減壓的效果。這次活動裡，藝術治療師透過不同的藝術表達方式來引導學生，例如：行為藝術、裝置藝術、視覺藝術等等，在一個舒適的環境下提供表達空間，讓學生在繁忙的日子中沉靜一下，得到心靈上的滿足。藝術本身沒有對與錯，也沒有成功與失敗，只有選擇和創作。藝術治療的本意就是希望由學生自主出發，給予空間讓他們由表達、認識到接納，同樣是藝術，卻與平日的視藝課有著截然不同的氣氛和目的。是次活動中，所有被邀請的學生都是女同學，比較容易打開心窗說亮話，希望明年再有機會時可以多邀請男同學，讓他們都有機會可以探索一下自己的內心世界！



課堂生活的縮影



學生檢視作品

火柴人工場 - 餐飲篇

今年的火柴人工場招募了十四位中三同學，他們在 4 至 5 月期間接受了 4 節的訓練，認識調酒師的工作內容、禮儀並學習當中的技巧，並在 5 月 22 日於學校有蓋操場協助「無酒精雞尾酒義賣活動」，當中籌得善款並捐贈無國界醫生。同學在訓練過程中嘗試調配了不同的飲料，包括 4 款無酒精雞尾酒和咖啡等，此活動不但擴闊了他們的工作技能，更能讓他們在成功調配後獲得自信，幫助他們找到將來的方向。



同學細心地向老師推介飲品



各組員與導師合照及感謝導師的專業教學

大哥哥大姐姐計劃

去年 11 月至今年 1 月期間，同學接受了多次的戲劇訓練，並於 2 至 4 月期間進行了多次練習，以準備於 4 月 27 日在協康會中心舉行的演出。同學在訓練中都有明顯成長，由起初的生澀散漫，到演出時的純熟認真，這些付出都在演出中得到重大回報，而演出亦獲得一致好評。另外，為增加同學對有特殊需要幼兒的了解，演出後有義工服務環節，同學在中心社工的帶領下製作手工，享受茶點，藉此讓同學學習體諒別人的需要，更懂得關懷身邊的人。



同學正在接受戲劇訓練，籌備義工演出



「樂 Teen 同行」沿途有你好心情@學校計劃

本年度的「樂 Teen 同行」計劃已進行了一段時間，在下學期，「樂 Teen 大使」參加了「迎刃有餘成長挑戰營」和個人探索小組活動。在個人探索小組中，各位大使學習了更多有關情緒管理和紓緩壓力的方法，參加者均積極參與「迎刃有餘成長挑戰營」的各項活動，從中學習團體合作、互相溝通和解難的技巧。以下是歷奇營的花絮：



同學們嘗試新興運動-「Kin-Ball」，並進行了激烈的比賽



同學通過團體合作完成任務

明愛午間小聚 20-21/5/2019

這次午間小聚是明愛長康青少年中心和本校輔導組第一次合作的活動，內容包括歷奇解難、製作蚊膏及壽司美食幾項活動。參加的同學十分踴躍，座無虛席，與明愛社工打成一片，玩得樂也融融。活動完結後，同學們還很興奮地問老師何時再有類似活動呢！



製作壽司，大家吃得津津有味！



同學合作製作蚊膏並期待合作的成果

2018-2019 年度「生涯拼圖」計劃

在 3 月至 7 月期間，本校與香港基督教女青年會合辦「生涯拼圖」計劃，計劃目標是透過探索小組、行業參觀及工作體驗，讓同學擴闊眼光，了解不同行業的狀況，同時進一步思考和探索未來的生涯路向。今次計劃共有 10 位中四同學參與，同學們除了在小組活動中重新反思工作的意義和未來的路向外，更走出學校，參觀精品咖啡室 Coffee Lover 和專業錄音室。參觀體驗中，他們品嚐了以不同方法沖製的咖啡，亦嘗試了錄音室的專業設備，加深對影音製作行業的不同工作的了解，並見識到不同行業的精深！6 月下旬及 7 月，10 位同學將會接受挑戰，到不同商店和機構進行 10 天工作實習，親身體驗工作的趣味和困難之處。預祝他們全情投入，獲益良多！



午間攤位一趣味桌遊試玩日



同學試用專業錄音後製設備

學生生命大使

為培養同學的領導才能及正向價值觀，本校與教育局教育心理學組於 2019 年 1 月至 2 月期間舉辦了一項名為「『學生大使』生命成長體驗啟迪歷程計劃」。此計劃的目的是透過體驗式活動協助學生欣賞生命，啟發學生發掘生命的正面價值及裝備學生於校內推行正向生活體驗活動。參加者來自十二位高中的同學，他們透過不同主題的小組聚會，如禪繞畫、動力沙等，學習欣賞和感謝自己及他人，主動表達自己和學習寬恕與接納。小組聚會後此十二位生命大使更需參與社區服務，發揮自己的領導才能，幫助社會上的弱勢社群。活動完結後，參加者均認為活動可提升個人自我形象，做事比以前更有自信，並改善了與人相處的技巧。



由校長頒發獎狀給各位學生生命大使

學習無疆界

為讓本校同學接觸不同行業的工作範疇及就業知識，特殊學習支援小組於 3 月 30 日(星期六)舉行「學習無疆界」的活動，師生共二十多人，參觀屯門匡智晨曦學校的生涯規劃設施，當中有麵包和傢具製作工場、髮型及美容實習中心、電子學習巴士及園藝種植場。同學們均感新奇、有趣，並踴躍提問，經社工詳細講解後，同學們都獲益良多。



同學登上電子學習巴士及試玩模擬駕駛巴士



社工向同學介紹校內小型攀石場的設施

參觀尖沙咀半島酒店後感受 24-5-2019

參觀香港這間六星級酒店，相信是不少人夢寐以求的事。今次酒店共接待了全港十幾間中學的師生，我們能獲選為其中一間，實屬榮幸。步入酒店，裡面古老大氣的歐式建築風格讓同學們歎為觀止，而大堂天花上巧奪天工的雕塑保育得如此之好，讓人難以相信這間酒店竟有近九十年的歷史。



職員向同學介紹酒店工作

一家酒店之所以能如此受歡迎，除了本身良好的設施外，更離不開素質優良的員工和周到的服務。如果說酒店的建設讓人有距離感，但員工親切的態度卻讓人感覺這間酒店實際上充滿親和力。除了一直耐心為我們做導賞的工作人員外，其他在中途碰面的員工也會面帶微笑地和我們打招呼，讓人倍感親切。半島酒店極其細心地為客人服務，努力讓每一位客人滿意。例如酒店會為等待房間入住的客人提供咖啡和甜點，贈送客人精心設計的巧克力以及派員工帶每位客人到其入住的房間，詳細地為客人介紹房間的設施……這些事情雖小，卻為住客的舒適度發揮了巨大的作用。半島酒店的設施和制度不斷改善，努力把服務客人這件事做到盡善盡美，貼心周到，最後成功成為全球聞名的酒店集團。由此可見，認真地把一件事做到極致，帶來的成就是難以想像的。



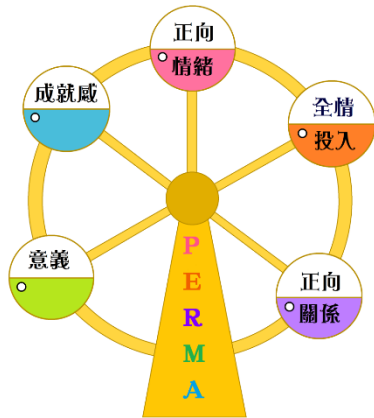
酒店特別準備了豐富的下午茶點，讓同學們品嚐

5A 李樂詩 (攝錄版)



「心理學探究」- 正向心理學研究小組

學校教育心理學家鍾姑娘為 5 位中五同學舉辦了正向心理學研究小組，透過一連串的活動，除了讓同學對心理學有更深的認識之外，同時也讓同學發掘自己的性格強項，並了解如何把性格強項應用到日常生活上，獲得更真實的滿足感。同學在活動中表現相當投入，樂於表達自己想法，從中提高自己正向能量，歡笑不斷。



同學在發掘自己的性格強項

藝文青生活—園藝治療小組

同學以五感（視、聽、味、嗅及觸覺）體驗一連串的園藝活動，使他們心情放鬆，釋放日常的生活壓力，並提高專注力。社工於每節活動設計藝文青日記環節，讓同學記錄活動的心情及發現自我，加強活動的治療效果。



同學透過植物拓印表達心情



同學在導師指導下製作自己的園藝作品

2019 大灣區「無人機」比賽（香港區選拔賽）

在 4 月 20 日，四位中五同學代表學校參與 2019 大灣區「無人機」比賽（香港區選拔賽）。為了這次比賽，同學在 2 月開始進行每星期的恆常訓練，反覆練習操控無人機加速、載重及障礙物穿越等。同學在比賽當天表現穩定並發揮水準，榮獲任務挑戰賽的優異獎，並以首六名的成績出線。他們於 7 月上旬代表香港出戰的第一屆「粵港澳大灣區青少年無人機大賽」，與 28 支粵港澳的青年無人機隊伍切磋交流，競逐殊榮。

參賽名單

5A 李詩瀚 5A 陸家偉

5B 梁朗希 5D 梁綽峰

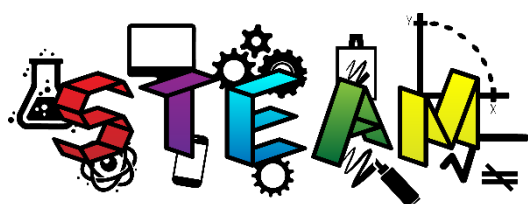


比賽前，同學們進行熱身練習

四位同學於去年才開始接觸無人機，透過不斷的練習才獲得今天的成果，無論決賽的結果如何，他們的付出和堅毅的精神都值得我們學習和鼓勵。相信他們定必繼續做好準備，全力以赴！



獲獎的參賽選手進行大合照留念



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