

佛教葉紀南紀念中學

二零一八至二零一九年度

學生輔導組第二期通訊

十一月至一月

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

中六壓力處理工作坊

社工於十一月到訪中六各班進行壓力處理工作坊，教導有關壓力的知識，並鼓勵同學透過正確的方式宣洩情緒，同時與同學討論職業或學業的前路，勉勵他們尋找自己的理想和訂立目標，積極面對公開試。



同學學習用適當方法宣洩情緒，減輕壓力

「友型友格」 社交小組



同學透過熱身遊戲，互相認識

「友型友格」社交小組為中一同學提供一個平台，讓他們透過遊戲，認識更多朋友，學習處理社交上遇到的問題。此活動共有十五位中一同學參加，在四節的活動中，不同的互動遊戲(例如：疊杯挑戰、友誼大拍賣)和影片，不僅令同學之間變得熟絡，更從中學學習到不同的交友技巧。

新來港學童

新來港學童在一月五日到香港太平山頂遊覽，他們參觀了杜莎夫人蠟像館，並用英語訪問山頂的遊客，了解他們對香港的印象。在這次活動中，同學不但親眼目睹香港著名景點，而且還可以藉此提高英語會話能力。



同學與遊客有說有笑

大哥哥大姐姐計劃

本年度總共有二十位中四同學參加了「大哥哥大姐姐計劃」，並在二零一八年十月二十七至二十八日在香港青年協會南丫島青年營進行了為期兩日一夜的訓練營。在營內，同學依導師指示自行生火煮食，藉此提升他們的自理和獨立能力。晚上，更在導師的帶領下，進行黑夜野外冒險活動，希望同學能從中學會克服恐懼，勇於面對挑戰。



同學成功生火，開始營火煮食大會

性格透視工作坊



誰的飛機能飛最遠？

學校社工在二零一八年十月十八日舉行了性格透視工作坊，讓中五同學能認識自己的性格，學會如何與不同性格的人相處，並了解自己的強弱項，從而找到適合自己的發展方向，幫助他們規劃生涯。



冬日親子日營

上學期考試完結後，為減輕同學讀書壓力，又可和自己的家人暢玩一番，樂聚天倫，輔導組與家教會於二零一八年十二月二十三日(星期日)合辦了「冬日親子日營」。當天家長和學生打成一片，上午大家齊齊玩了不少鬥智鬥力的遊戲，席間更共享一頓豐富的午膳，下午更自由參與單車同樂、氣墊球、羽毛球及乒乓球等運動項目，大家樂也融融，度過一個愉快的週日。



齊齊來幅大合照



腦筋急轉彎 - 拾紙球

朋輩調解計劃

本年度共十四位中五同學參加「朋輩調解計劃」，早前他們已完成一系列校內及聯校訓練。在訓練過程中，參加者學習調解的技巧，互相交流調解心得，有助日後在校內展開調解工作，協助身邊的人以和平方法處理紛爭。「朋輩調解員交接禮」在十一月十九日的早會順利完成。接著，十一月二十八日，他們在「中一情緒處理工作坊」運用不同遊戲，讓中一同學了解自己面對衝突的情緒反應，學習處理負面情緒的有效方法，也讓他們知道當遇上衝突時，也可以找朋輩調解員幫忙。



校長與本屆主席合照

校園玩一 night



同學在辛勞的準備工作後一同享受美食

在「中一欣賞卡計劃」內得到最多欣賞卡的十六位中一同學獲參加「校園玩一 night」活動作為獎勵，在大哥哥大姐姐的協助下留校玩遊戲，並可享受美食，感受校園友愛的氣氛，建立同學對學校的歸屬感。過程中，大哥哥大姐姐幫忙準備和收拾場地，中一同學則從旁協助，藉此訓練同學們的自立能力，建立承傳的關係。

樂 TEEN 同行

輔導組本年度展開了「樂 Teen 同行」計劃，訓練了一班「樂 Teen 大使」於校內宣傳關注精神健康疾病。訓練活動包括認識精神健康疾病和紀念品製作等，「樂 Teen 大使」都非常踴躍參與。最後他們分別到課室及在校園進行宣傳，派發親自製作的紀念品。



「樂 Teen 大使」體驗精神健康疾病活動



同學製作打氣貼紙於校內派發

校園 DJ 訓練班

學生支援組與中文組協作，邀請了言語治療師周旨慧姑娘，於十一月至一月期間教授同學們作為 DJ 的演講技巧。同學們完成六節課堂後，將有機會一嘗做 DJ 的滋味，在中文老師輔助下，於午膳時間利用中央廣播向同學分享有趣的事物。課堂裡周姑娘會教授正確說話的語調與如何撰寫吸引人的演講內容。廣播的方式分為三種，包括歌曲、人物訪問和冷知識分享。同學們在課堂內除了聽導師講解演說技巧外，還會利用平板電腦錄音練習，改善自己不足之處。課後同學更有機會取回自己的錄音帶以作參考，重覆練習，藉以改善自己的演講技巧。



周姑娘向同學講解分享及提問的技巧

Project Heart 2018 正義聯盟小組



正義大使耐心指導同學攤位遊戲玩法

十月至十二月期間，本組與香港中華基督教青年會外展社工合辦「Project Heart 2018 正義聯盟小組」，訓練六位中五同學成為正義大使。同學們除了通過小組討論認識欺凌行為及其影響外，他們更學以致用，於十一月二十二日午息時間，舉辦名為「研『欺』攻略」的攤位遊戲，以有趣互動的形式工作，為校內同學講解欺凌行為、防範及正確的應對方法。

3D 打印工作坊-曲奇大師篇

學生支援組本年度特意邀請 HKT Education Limited 為同學舉辦 3D 食物打印工作坊，提升同學對 STEM 的認識和培養多元化的興趣，同時體驗 3D 打印的創新應用方式。十二位中一和中二同學於十一月完成共六節的工作坊，更在最後一節打印出自己設計的曲奇，非常有成功感。



同學的 3D 打印曲奇作品

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