

空間

Jan, 2011

麗澤中學

Lai Chack Middle School

分享 · 愛 · 關懷
We share · We care

麗澤中學輔導委員會出版

目錄

校長序言	01
輔導心聲	02
社工手記	08
人物專訪	10
活動介紹	13
生活是...	18
輔導信箱	20
書籍分享	21
心理測驗	22
猜一猜	25
家長錦囊	27



02



10



13



25



校長序言

我和大家一樣，認為輔導委員會出版雜誌是一件新鮮事！對《空間》充滿問號和期望：問號是《空間》的內容、主題、圖片、設計能反映麗澤的特色嗎？期望是學生、老師和家長透過《空間》能有所得益、被造就嗎？

《空間》傳遞的是「關懷、愛」的主題，這正正是麗澤創校的特色，也是校情的真實寫照。社工、老師的專訪相信能滿足「好奇心」極大的同學。而今期的人物專訪是劉兆瑛教授。劉教授既是麗澤中學畢業校友，同時又曾在母校任教，現在更是香港中文大學教育心理學系副教授，他的訪問讓我們知道從前麗澤中學的點點滴滴。不能缺少的當然是同學的活動分享，甜酸苦辣盡在其中。閱畢《空間》，讓我最感動的是「生活是甚麼？」這部份，同學透過攝影機的鏡頭，為我們捕捉校園、城市的一剎那，相片充滿自由、創意、自信和想像力。

德蘭修女說過：「我們不能做大事，只能用大愛做些小事」。麗澤作為一所基督教學校，我們本着基督捨身的大愛，默默無言地做着數不盡的小事工，願累積的小事能讓學生不斷向前成長。

在此我要向編輯委員會致意，謝謝你們「敢為天下先」的創意、工作的辛勞！讓《空間》順利出版。最後我更要向讀者致意，你們的閱讀是編委會的動力泉源，並請不吝賜正。

二零一零年十二月二十四日

麗澤中學校長
曾有成

Share & Care

鍾志源輔導主任

仍記得小時候，在某天放學後，相約了某位同學仔在操場的一棵大樹下，為的是我想關心為何他那陣子常常愁眉苦臉……那可算是我人生中第一次作「輔導員」！

高中畢業，在同學錄中，寫下了我將來理想的職業，我寫了3個：教師 + 社工 + 心理治療師，現在也總算是一起在實現著吧！

是不是「三歲定八十」？我相信是的，因為一個小孩在人生中成長的頭三年的過程裡，若不能健康地成長，這會對他日後長大成人時有很多的不良影響的。

我相信因為自己在成長的過程中曾經歷過有很多「同路人」與我走過人生一個又一個階段、一個又一個難關，才有今天這樣「資歷」的我，就是在不斷被「同行者」指引著下才塑造出今天的這個我！相信除了天生有一些要當「輔導員」的潛質外，這也是我一直及現在當上輔導主任多年的原因。我很想成為很多青年人的「同行者」，能與他們每個也可彼此關心和分享對方的需要！

To Share. To Care. 是互動的一件事情，是必需要有大家的參與的！

「你唔講我又點知您咁多問題煩惱緊？！」

「咁你又唔問我？！我都唔知您想唔想聽……」

以上兩句對話是耳熟能詳的，不論在學校、家庭、朋輩、情侶之間必然曾聽到過。

Shall we talk? 這是我小學時對相約在大樹下分享的同學仔的邀請。(當然當時是用中文啦！)

To Share! To Care! 盼望你也能成為別人的「同行者」！

「To Share • To Care」這是一本互動的刊物，盼望透過此空間，能打開你心扉的一角，亦能讓你窺探其他人的心聲。這是這刊物誕生的目的，而這刊物最終的目的就是你們不再需要它也能主動的去 share 去 care 身旁的每一個人！

輔導 心聲





我熱愛 To Share & To Care !



我熱愛學生，願以「愛」、「生命經歷」和「知識傳授」與每一個學生走過其成長之路；

我熱愛生命，深信每個人都有其獨特的潛能，盼望能幫助學生明瞭自己被造時的獨特設計與所賞賜的才幹，以能懷著信心與歸屬感成熟長大，帶著自信、能力與健全的自尊成長；

我熱愛音樂，喜歡業餘音樂創作、曾習小提琴、長笛、電子結他、色士風、鋼琴，專長鋼琴和弦伴奏（流行曲、詩歌及爵士樂），曾於不同商場公開演奏，亦曾於多間中學、大學、灣仔會議展覽中心、伊利沙伯體育館及紅磡體育館作樂隊演出 (Band Show)，為樂隊鍵盤手；

我熱愛學習，大學畢業後，從不間斷地透過課程進修、書本自學、周遊列國及接觸生命來豐盛人生。我於香港中文大學畢業，取得社會科學（社會工作）碩士，同時擁有香港社會工作註冊局之註冊社工資格及國際調解復和機構之調解員資格。現為香港中文大學教育心理學系博士候選人。一直從事輔導及教育工作，對教育心理學尤感興趣。



中六及中七級輔導老師 周佩儀老師



你可以與我們分享一些在這數年來教學及輔導的經驗嗎？

我在教學上對初中及高中同學都有所接觸，但是卻稱不上有豐富的教學經驗，然而，跟麗澤同學接觸時尤其高興，其實他們都很受教，樂於學習。而我自己都教得很投入，而且也跟同學有不少互動。課堂以外，我和學生的關係也很融洽。至於輔導的經驗則尚淺，但透過舉辦不同的活動，看到學生的成長，令我感到安慰。

今年有沒有甚麼活動讓你較深刻？

早前我指導中五級兩組同學攝製禁毒宣傳片，參加由經濟動力主辦的「抗毒大導」短片創作大賽，他們的主動參與、力求做到最好，並且願意花時間去投入這項活動，這些都令我印象深刻。

請問老師你為甚麼要投身教學事業呢？

因為我曾遇上了一位老師，他改變了我的人生。所以我想效法她，去成為一位可以用愛感化學生的老師，所以當老師就成為了我小時候的理想。

請問老師你中學時是如何分配你的溫習時間？

我首先會處理最重要的事，例如是功課，與學習有關的事情。溫習之後，才會看電視，而我大約會用大概一小時的時間來讓自己休息。我認為有適當的作息時間是非常重要的，以往我都會在十一時左右去睡覺，希望明日會有一個最佳的學習狀態，讓自己能集中精神上課。

可不可以分享你的溫習方法呢？

其實，我認為每人都應該尋找一套屬於自己的溫習方法。例如，我對聲音較為敏感，所以溫習時我會先覆述一次課本內容，給自己一個印象。另外，我覺得上課也應該留心聽老師講授，這樣才能對學習有較顯著的成效。在溫習中史科時，我也會在課後做筆記，列明課文重點，然後再用螢光筆去排列不同的時序，好讓自己清楚記起課文內容。

請問你如何善用你的閒餘時間？你會選擇甚麼消遣去減壓？

我通常會看電視，看電影，看課外書，之後才開始批改學生的習作，而每晚都做一會兒反思。而閒時會去吃甜品，因為可以增加的血糖去令自有更多衝勁去工作。我不時會去旅行，而最近則去了越南，更遇上麗澤的校友。旅行能放下在香港生活的煩囂，自己可以恢復能量，擴闊視野，增廣見聞。

中六及中七級輔導老師 許曉君老師



為甚麼會選擇當老師？

因為受中學時代一位老師影響，而且我很喜歡與年青人接觸和溝通，所以便想到當老師。

為甚麼會選擇學習會計這科？

因為當時會計科老師利用不同的方法讓我們學習，讓我對會計產生了興趣，所以順理成章便選擇了會計。

過程中遇到困難，你會怎樣面對和處理？

我會先找同學們一起研究討論，在這個過程中我們會互相提點，再遇有不明白的地方才找老師幫忙。

你平日有甚麼興趣？

假日我喜愛放鬆一下，與朋友一起吃飯聚會，也會去看電影。若那天比較累，我便會選擇留在家中閱讀或批改作業。



中五級輔導老師 王嘉璇老師

你曾經是訓導老師，現在是輔導老師，這些年來，可有甚麼經歷令你最難忘？

有呀！當年曾經教導過一位學生，她自小就很頑皮和懶惰，上課不專心，又坐不定，完全是老師眼中的滋事分子。偶然在一次機會下，我帶她去當義工，幫助及照顧有特殊需要的兒童。從那次活動中，我發現她不但不抗拒小孩子，還很喜歡和他們玩耍，尤其是那些有特殊需要的兒童。這次活動之後，我明白原來她從前做的種種行為只是想引起別人的關注和關懷。當接觸過這些智障人士之後，她學會了為自己擁有健全的智商而感恩，並因此立志成為幼稚園教師。同時，她為實現這個理想而改變之前懶惰和頑皮的性格，變得勤奮好學。中五畢業後，她便去浸會大學修讀有關幼稚園教師的課程。現在，她已經成為一名真正的幼稚園教師了，而她的主修專業更是教導一些有特殊需要的兒童。最巧合的是，她現在教導的其中一名 K1 學生竟然和我的名字是一模一樣的！從前我是她的班主任，現在「王嘉璇」卻變成了她的學生！我真是覺得很奇妙！



你認為訓導老師及輔導老師，兩者的角色是否有矛盾？

沒有。因為兩者的目的都一樣：是為了幫助學生成長。無論是訓導老師還是輔導老師，他們都是了解事情的原因，然後用正面的方法去幫助學生解決問題，讓他們回歸正途。雖然兩者的處理的手法或許不同，但其實用意都是一樣的。

同學失意的時候你會去安慰他們，那麼你失意的時候又如何找到解決的方法呢？

當然會找朋友或家人傾訴，替自己分擔不如意的事情。我相信：Shared joy is double joy. Shared sorrow is half sorrow.

工作壓力大的時候，你會如何舒緩壓力呢？

首先是忘記工作，然後和朋友一起吃喝玩樂，例如：看電影、購物、吃一頓豐富的晚餐，睡覺等……然後我便好像再次充滿了能量，能夠重新投入工作。

你認為成為一名出色的輔導老師要有甚麼條件？

一定要有愛心和耐性去幫助學生，最重要的是要有廣闊的胸襟，去包容學生的過失。我還在努力學習中呢！

最後，你著同學用照片表達「生活是甚麼？」，那你對生活又有甚麼看法呢？

我認為生活就好像行人自動電梯，踏上去之後，它便把我們送到終站，當中任憑我們有多大力氣都無法把電梯停住或往後走，我們可以做的，就是欣賞沿途美好的風光和把握眼前的一個機會，否則過後一切都會「太遲了」。所以我學會活在當下，珍惜身邊的一切，活得豐盛。



中四級輔導老師 鄺碧嫻老師

鄺老師早年畢業伯特利神學院，獲神學學士學位，在教會擔任宣教師職位十三年。任職宣教師期間兼讀音樂課程，分別獲取香港中文大學文學士學位及英國聖三一音樂學院演唱文憑 (LTCL)。1988 年開始在麗澤中學擔任教席至今，現踏入第二十二年，除教授聖經、音樂、預科通識及藝術教育等科目，並擔任宗教主任工作，策劃全校福音事工。又因應工作需要，教學之餘繼續進修，先後獲取香港中文大學教育文憑、學生輔導證書及教師專業普通話證書。多年來鄺老師分別在學校輪流擔任訓導和輔導工作，深知訓輔二者相輔相成的果效。

鄺老師育有二子一女，從養育子女經驗中更明白學生的需要，學生就如自己的子女，需要不斷澆灌才能成長。本年度擔任中四級級訓導老師，面對中四各式各樣的學生，有很多學生給我們歡笑，亦有學生使我們擔憂。中四學生更面對新高中學業上的適應，老師們都努力為學生提供各項的支援，大致上學生們開始慢慢上了軌道，還有兩年多高中的路程，讓老師和學生互助互勉，不久將來一定會見到開花結果。



自強不息
厚德載物
Tsinghua University



中三級輔導老師 李婉雯老師



李老師，你當初為甚麼會選擇教師這個行業？
我是在香港理工大學英語教學系畢業的，順理成章也就當上了老師，加上我也很喜歡跟中學生相處，所以我選擇了做教師。

請問你當了老師多少年？
四年。

請問你對於麗澤中學的同學有何感想？
我覺得他們大都用心向學，也很守規矩。例如中三乙班，很多同學也都樂於助人、熱心服務。

李老師，你於麗澤任教，有沒有甚麼期望？
當然有！我希望能夠做到教學相長，學生們能學到我有的知識，而我亦希望能夠跟同學好好相處，共同成長！

中二級輔導老師 陳建英老師



陳建英老師是今年新來的中文及文學科老師。除教學工作外，她亦熱衷於校內福音工作，又是學校輔導委員會老師，一直忙於輔導工作。

在九月的新生輔導中陳老師負責兩個半班的中一新生。主要是和新生分組聊天，了解他們對於新環境的適應情況。發現新生們最苦惱的是人際問題，陳老師會開解他們，並簡單分享人際相處技巧，讓中一新生更好地適應新環境、新同學、新學習。

學校輔導委員會老師工作繁重，經常討論學生的熱門問題，當發現校內學生有需要幫助時就實行小組輔導。面對一些不良風氣，陳老師不主張嚴厲的責罰，她會選擇以輕鬆的交談，盡量體會學生背後的真正原因，關注並適當地開導他們，期望能重建學生的是非觀念和價值觀，讓他們真正地成長。

憶起兒時的校園生活，陳老師最懷念與同學、老師「同哭同笑」的日子。因此她成為老師希望能陪伴學生一起成長，以生命影響生命。

陳老師對於學生的期望是：同學能健康、正面、積極地學習和成長。



中一級輔導老師 吳家敏老師

我對幼稚園和小學的記憶已經開始模糊了，只記得生日會和不懂回答問題時被英文老師捏臉頰的情景。到了中學，開始長大，慢慢對生命有覺悟，開始塑造自己的人生觀和價值觀，對中學生活的印象也較深，而我的中學老師在這個過程中影響至大。

我的人生到目前都很風平浪靜，我不是老師眼中需要輔導的學生，除了一些全校活動如講座等，我應該沒有使用過輔導組的服務。不過，中學老師在那七年時間，每天都為我提供「輔導」(Guidance)，他們的每個動作、每句說話都是教學材料，引導我對生命建立積極的態度，過有意義的人生。我記得化學老師甘願犧牲長假期陪伴兒子的時間，為我們補課；中文老師開放自己的家居，讓學生與她的家人一同感受溫暖；中五的班主任放棄安穩的工作，追尋自己的音樂夢想……現在回想，知道這叫「言行身教」。

現在我被帶到了麗澤中學當老師，又被帶到了輔導委員會，在教學或輔導技巧上也許還需要多加磨練，但我相信經驗是一點一滴累積起來的。前路有很多挑戰，我會以我的中學老師為榜樣，用自己的生命教導每一位學生。



社工手記

我們深信學生除了接受適當的教育外，亦應得到全面的培育。學校社會工作服務是要與校方互相配合及補足，從旁協助學生認識自己、找尋自己、把握自己、發揮自己，讓他們有機會發揮潛質，達致身心健康成長，建立和諧的人際關係，以及關心社會；並在他們遇有困難疑惑時與學校攜手支援，為學生指出方向、提供選擇，使能跨過成長的樽頸位。

我們會提供諮詢、輔導及轉介服務以協助學生解決個人、家庭、人際及學業的問題，透過大型及小組活動、協調和組織校外社區資源加強學生、家庭、學校及社會之間的聯繫。

當發現學生有需要時，老師或家長會接觸社工，討論跟進方案，為學生及其家庭提供支援。除了提供個人輔導服務外，我們亦按學生需要及因應潮流去設計小組活動，例如：以歷奇模式的活動去提升學生自信心及抗逆力、透過成長小組讓學生增加自我認識、以探訪活動及義工服務拓闊學生的生活經驗及視野、到訪國內山區學校作交流及體驗國情、以不同的技能訓練小組發掘學生潛能等。學校亦會安排周會讓社工為全校學生推行教育性的講座，期望能提高學生對社會、民生、個人成長等各方向的認知和掌握。

我們每星期二至五都在學校，有需要的家長或同學們可直接與我們聯絡。

(聯絡電話：2721 3086)



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

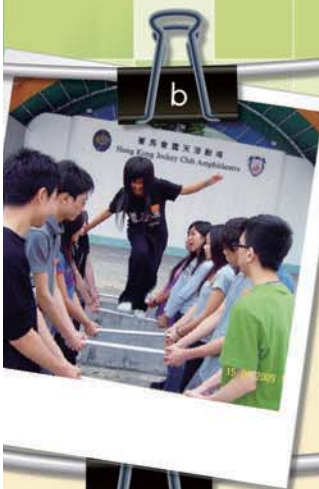
學校社會工作服務
School Social Work Service



陳凱雲姑娘

黃可琰姑娘





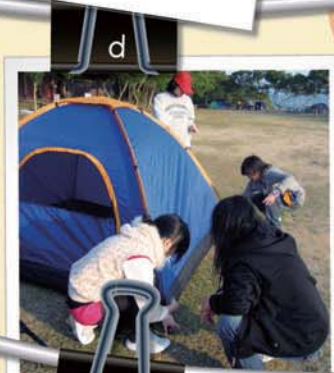
b



c



f



d



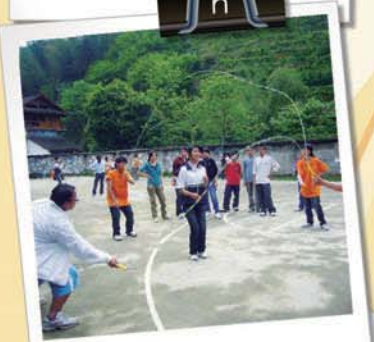
e



i



g



h



m

- a. 「Samrt Teens」——盲俠遊
- b. 「Samrt Teens」——信任天梯
- c.&d. 「惺惺相惜·生命體驗」青少年發展計劃——挑戰營
- e.&f. 我航·我路青少年發展計劃——團隊建立活動
- g. 「吾是桂親」山區探訪——團體照
- h. 「吾是桂親」山區探訪——教當地中學生花式跳繩
- i. 「吾是桂親」山區探訪——與當地小學生玩集體遊戲
- j. 「飛短留長」——義剪服務
- k. 「Teen 使愛美麗」——首飾設計班
- l.&m. 受邀為香港小童群益會表演花式跳繩

人物專訪

劉兆瑛教授

香港中文大學教育學院教育心理學系副教授



01

以我所知，你是我們的師兄，又曾經在麗澤中學授課，你對麗澤中學有何看法？

我離開麗澤已有一段時間了，印象都比較遠。麗澤給我的印象有兩個部份，第一是讀書的時候，那時的師生關係很好，老師盡心盡力地教學生，很關心學生的行為操守，我和同學也相處得很愉快。我記得當時學校舉辦的活動很少，陸運會像奧運一樣，每四年才舉行一次。第二是印象是我在麗澤教書的時候，當時麗澤的發展已十分平衡，學生的學習能力雖一般，但非常守禮。

02

你認為現在的師生關係和以前有甚麼分別嗎？

以前的老師很重視師道尊嚴，和學生的界線清晰；現在的老師和學生的距離比較近，界線亦較模糊。總括而言，兩者各有好和不好。

03

在你的教學生涯中，有甚麼趣事或難忘的事？

我曾經做過小學的代課老師，中學老師及校長，現在就在大學任教。這麼多年來，令我印象最深刻的，還是第一天當老師的時候。那天我到一間小學代課，上一堂英文課，我懷著戰戰兢兢的心情踏進課室，一進入課室那些學生就高呼：「老佛爺駕到！」然後所有同學在大笑。雖然我當時覺得很尷尬，但現在想起卻覺得十分之有趣，令我很難忘。

04

你可有經歷很大挫折？而你又怎樣克服這些挫折？

在教中學的時候，又是英文堂，教的是一群中二的學生，當時有個學生不滿意我批改他的測驗答案，於是即時大力拍台，破口大罵，我們便開始互罵，後來我停止爭執，離開話題。他當然不忿，之後就故意在我的課堂上睡覺，用行動表示不喜歡我。後來，我主動找他傾談，又花很長時間修復關係，最後當然能冰釋前嫌。所以我認為，每當遇到挫折的時候只要不輕言放棄，最後總會找到克服困難的辦法。

05

我知道你除了是一個理學士之外，還是一個文學碩士和哲學博士，文理皆通，如果再選擇一次，你還會選擇做教育心理學系的教授嗎？

一定會。我很喜歡說話，和一大群人溝通。我當初是修生物學的，後來發覺不太適合自己，也發現自己對心理學有點興趣，於是轉修教育心理學，因為這個學系可以應用在日常生活，它帶給我領悟，豐富我人生，令我興奮。尤其是見到一些學生的改變，當然是好的轉變，確實令我很開心。

06

你認為嚴厲的教學方法和仁慈的教學方法，哪個較優勢？

這要視乎老師的性格，即是話嚴厲的老師不能裝仁慈，相反仁慈的老師亦不能裝嚴厲。大前提就是老師要有原則，有自己的底線，維持良好的師生關係。

07

你認為現在的學生處理情緒問題成熟或恰當嗎？你有甚麼建議？

我認為是比較弱的，學生出現情緒問題是普遍現象，自殺事件也屢見不鮮，但對比起其他國家，情況是不太嚴重，只是這類事件，一個也嫌多。所以學生要學懂表達自己和及時處理情緒問題。



08

可以教導我們中六和中七同學一些放鬆心靈和身體以及處理壓力的一些技巧，以面對來臨的高考嗎？

當然要問老師啦。因為多數同學的壓力都是來自功課，功課不明白自然有壓力，只要遇到不明白時即刻找老師問問題，自然就沒有壓力。其次，就是不要把讀書看得太重，我不是在說風涼話，升大學是一條路，但不是一條唯一的路，還有副學士課程和高級文憑課程選擇，雖然入大學的機會低。不過我以前教過的學生，學習成績偏低下，但他們都各有成就。

當感到很壓力的時候，我可以給你們一些建議：第一，找人傾訴，不要找和你一樣都不開心的人，最好是找一些有共同經歷的人，或是一群經常一起玩的同學；也可找老師詢問，因為他們有經驗去告訴你事情的因由和解決方法，最後不要忘記告訴家人，因為家人一定會和你分擔問題。第二是找正確的娛樂，例如運動，運動是可以令人鬆弛，讓人暫時忘記壓力。第三是要有足夠的休息，最後可以嘗試靜下來默想，去找出令你困擾的事情、原因和解決辦法，或是想一些令你快樂的東西，令自己重新振作起來。

09

你覺得現時作為一個優秀的老師需要具備甚麼的條件？

最重要是有學養，對學生的態度，持有人本主義，即是真摯誠懇，對學生要真實，要有共鳴感，尊重和接納學生，還要有清晰的表達能力，因為要教明白學生也是一件重要的事。

10

最後，你有甚麼說話想對麗澤中學的學生說呢？

要懂得接納自己長處和短處，發揮自己的潛能，同時補足自己的不足，要欣賞自己，不要計較結果，應享受其中的過程。



共創成長路

今年，中一同學可參與「共創成長路」——賽馬會青少年培育計劃，增加同學的自我觀感增值、確立他們的正面價值及拉闊其情緒生活。其中自我觀感增值系列已順利進行。同學更參與了夜行活動，在黑夜裡磨練自己，藉此增加同學的自信心。



乘風航

2010年11月11日，25位中二和中三的Buddy，與23位來自保良局百周年學校的伙伴，一同登上乘風航，進行一連串海上歷奇活動。他們互相幫助，鼓勵大家克服恐懼，積極面對挑戰。過程中，同學對有特殊需要的人士有更深的認識，學習融洽共處。



很高興有能多向你相遇，在我第一次告訴你我的名字時你已經認了出來，主動和我談天，跟我說話的感覺還和正常人一樣。

給我伙伴
李敏
的啟程



做這件工作好開心，見到你們開心，我也好開心。

給我伙伴
游桂明
的啟程

但係真係唔識水嘅時候，你就係，其實再共營策，我都好驚，都有跌到，不過無事，唔會好擔心，不過你玩得好開心，我也好開心。

其實何再見，你都可以回來。

李敏 啟



那天我跟你玩得很開心，我覺得你很有趣，也很可愛，不甘家的事，即太難，所以我要和你改善呢！希望我能繼續跟你做朋友。

給我伙伴
家朗
的啟程

SUM
泳上



活動介紹

15



Hi, 錫錫,
和上在賽馬會歌鐘上的
時期我覺得很開心，
也最想和你做朋友，
並下次和你相見！
孟康
16-11-2016

給我伙伴
馬俊揚
的啟信
11/11

給我伙伴
李達
的啟信
11/11

三葉網筆
啟信

在天台和你感到
到不舒服，在這裏我
祝你身體健康

給我伙伴
黃寶榮
的啟信
11/11

杜奕軒

錫錫，你真是好叻！跳舞的
時候，你一點都唔怕，好鼓勵
我，就覺得海邊好有趣，好
有勇氣，你要多笑笑喇！希望
同你繼續做朋友喇！
邵敏婷上

給我伙伴
何海濤
的啟信
11/11

叻！

很开心这次与你
参加这个活动，
在这次活动中我
知道“你”是很勇
敢的。希望下次还有机会
同你相遇！
你的伙伴 黃俊偉

給我伙伴
梓軒
的啟信
11/11





拉闊油尖旺

為讓同學更認識油尖旺區的社區設施，並增加參與區內義工服務的機會，輔導委員會於2010年10月至2011年1月期間特設「拉闊油尖旺」。這是一個讓同學認識社區的計劃小組。同學可透過各項有趣的活動去認識更多關於香港，特別是油尖旺區的特色，稍後我們更會衝出油尖旺區，參觀其他地方。



十八位中三同學於2010年9月22日期間參加了由輔導委員會舉辦的「更新先鋒計劃活動——香港懲教博物館」。同學在是次活動中對懲教署的工作及歷史有更深刻的認識，明白嚴守紀律、恪守法治、重視秩序的重要。

更新先鋒計劃





生活是需要充滿歡樂，遇到挫折時需要朋友的支持和鼓勵



生活是像天空一樣，千變萬化



生活是為了等待衝線的那一刻



生活就是站在中線的抉擇



生活就像閃電，是短暫，也可璀璨閃爍

生活是



生活是充滿阻礙，但總會有出路的



生活是無拘無束



生活是...

19

生活是繁忙的道路
你我永沒停步
by Moon



生活是冒險的旅程



生活是幸福的串連



生活就是微笑的等待



生活是充滿希望的!



生活是起伏不定
無時無刻充滿挑戰
TAKET



生活是無止境的期待



生活是變幻莫測的，
你或我也要適者生存。

by: kiko



生活是昔日輕狂的一角



生活是夢想的啟航



生活就是變化
你・我都在變

學校輔導服務

Aperiam

Perspiciatis

Tempora

Corporis

Doloremque

Beatae



- 1) 定期舉辦講座，如：性教育講座、預防濫藥講座、教師培訓講座及教師輔導工作坊。
- 2) 初中德育課：增強學生的自我形象，建立健康的人際關係和支持系統等。
- 3) 學生輔導信箱 (Counseling Mailbox)：同學可透過電郵與各輔導委員會導師交流及分享。
- 4) 校園文化及各類推廣活動，如：夢想成真、同心結力抗毒大行動、無煙 T-shirt 設計比賽、新移民融合計劃 - 拉闊油尖旺、乘風航 Adventure Ship 伙伴計劃、貧富宴、SMART TEEN 計劃、懲教署更生先鋒計劃、自信提升訓練計劃 C.H.A.R.M.、輔導幹事訓練計劃 (Peer Counselor Scheme)、送生日卡活動及校園關愛文化活動。
- 5) 益智遊戲借用服務：同學可到學校輔導室登記借用。
- 6) 輔導委員會網頁：以上資料均可登入以下網址了解更多詳情
www.lcms.edu.hk/it-school/homepage/lcweb/Organizations/GuidanceGroup/index.html

麗澤中學 Lai Chack Middle School

學生輔導委員會 Guidance Committee

- 主頁 Home
- 成員老師 Teacher Members
- 駐校社工 School Social Workers
- 宗旨及目標 Aims & Objectives
- 輔導信箱 Counseling Mailbox
- 文章分享 Articles Sharing
- 近期活動 Recent Activities
- 相片集 Photo Albums
- 輔導資源 Counseling Resources
- 相關網址 Relevant Links

歡迎瀏覽我們的網頁
Welcome to our site

深信每個人都有獨特的潛能。期望透過輔導，幫助學生明瞭自己被遺傳的獨特與才幹，以培養著信心與歸屬感並擁有自信、能力與健全的自尊成長。
Believe in the unique potentials of every person.
Enhance students' self-esteem and self efficacy through empowerment, facilitate them to develop their individual talents and abilities and grow into a self-fulfilling individual.

輔導是甚麼？
輔導是一個過程，在活動過程中一位受過專業訓練的輔導員，致力與當事人建立一段具支持性的關係，幫助對方認識自己、接納自己、進取欣賞自己，以發可以克服成長的障礙，充分發揮個人的潛能，使人生有綜合發展與發展，邁向自我實現。



書籍分享

Aperiam

Perspiciatis

Tempora

Corporis

Doloremque

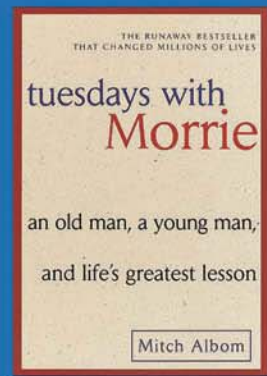
Beatae

《最後 14 堂星期二的課》 /
《相約星期二》(Tuesday with Morrie)

美國著名專欄作家米奇·艾爾邦在昔日恩師最後幾個月的生命中，每個星期二去探望他。這位老教授墨瑞面對著死亡一步步逼近，卻仍保有熱情和幽默感；藉著每個星期二的談話，他一點一點地柔軟了米奇世故冷漠的心。

他們師生的重聚，成了一堂有關生死之智慧的課。課程的名字是人生，課程的內容是這位社會學教授對人生寶貴的思考，「只要學會死亡，你就學會了活著。」這堂課很短，總共上了十四周，但涵蓋許多課目：愛、工作、家庭、年老、寬恕，課程最後一堂名為道別，實則為老人的葬禮。這是一堂探索生命的課，也是永無止盡的尋寶之旅。

老人謝世後，米奇把聽課筆記整理出版，該書剛發行，立即引起全美的轟動，一上市就登上紐約時報暢銷書排行榜，並連續四十周名列美國圖書暢銷排行榜。中譯本出版後，也引起了各界的廣泛關注，證明感召力是沒有國界的。



文章節選

「每個人都知道自己要死」墨瑞重復道，「意識到自己會死，並時刻做好準備。這樣做會更有幫助。你活著的時候就會更珍惜生活。」……



心理測驗

九型人格

同學們，你了解自己嗎？你知道自己是個怎麼樣的人嗎？以下“九型人格”測驗或許會令你更了解的行為反應、優點、缺點及今後可鍛煉的方向、提升個人發展空間。試試看！

問卷

(請圈出你認為對的句子)

1. 我覺得許多人倚賴我的幫忙和慷慨。
2. 我很努力糾正自己的缺失。
3. 我是一個不斷朝向目標生活的外向人。
4. 我認為大多數人都不懂得欣賞生命的內在美。
5. 我傾於收藏自己的感情，是個多接受少付出的人。
6. 我需要較長時間才能作出決定，一般來說，我喜歡行事謹慎。
7. 我喜歡讓事情呈現得輕鬆、幽默。
8. 我是個易於滿足的人，極少感到憂慮，幾乎常是心平氣和的。
9. 我很善於挺身而出，為自己的需要堅持到底。
10. 我常為事情未能按理想中的路向發展而煩躁不樂。
11. 我需要在別人生活上佔重要席位，我喜歡別人需要我。
12. 我處事精確及具備專業精神。
13. 我很難和人交往，要向人表達我所需要的更是難於啟齒。
14. 我對過去的事有著一份近乎執著的懷戀。
15. 我很重視對某一團體的忠貞。
16. 我善於計劃卻不善於施行。
17. 我十分抗拒別人干預我的行徑，或強把他們的行徑加諸我。
18. 我覺得生命中許多事情不值得人為它過份操勞而情緒低落。
19. 我對現存的總覺不滿。
20. 人們說我是個好的推銷員。
21. 許多人感到和我很接近。
22. 我常被有象徵性的事物吸引。
23. 當我感到窘促或被人詢問即時感受時，我腦裡常是一片空白的。
24. 我很難違抗有權位者的意見。
25. 我對於「人」和他們做事的動機從不抱很大的懷疑態度。
26. 我不害怕面對別人，事實上，我經常面對不同類型的人。
27. 我喜歡享有完全不用工作的時間。
28. 我常為許多事情憂慮。
29. 我經常盡全力，為成全別人。
30. 我似具有策劃，組織工作的本能而且能使工作順利完成。
31. 別人常欠缺那份深度去了解我的感受。
32. 我討厭自己貌似愚笨也憎惡被人視為愚笨。
33. 我似乎比大多數人更懂得享受生命。
34. 我在作任何抉擇前必先搜集多方面資料，確保準確充足。
35. 我喜歡唱反調，我對很多事情都很抗拒，尤其在開會的時候。
36. 我是很容易說話的人，凡事都有商量餘地。

計分表 (從下表中找出有圈的句子所代表的類型，找出最多句子數目的類型)

2 · 10 · 19 · 28 — 完美型	4 · 14 · 22 · 31 — 浪漫型	7 · 16 · 25 · 33 — 活躍型
1 · 11 · 21 · 29 — 助人型	5 · 13 · 23 · 32 — 思考型	9 · 17 · 26 · 35 — 領導型
3 · 12 · 20 · 30 — 成就型	6 · 15 · 24 · 34 — 忠誠型	8 · 18 · 27 · 36 — 平和型

分析

完美型

完美型的人希望把每件事都做得盡善盡美，希望自己或是這個世界都更完美。時刻反省自己是否犯錯，也會糾正別人的錯。

助人型

熱心助人型的人很在意別人的感情和需要，十分熱心，願意付出愛給別人，看到別人滿足地接受他們的愛，才會覺得自己活得有價值。

成就型

成功型的人希望能夠得到大家的肯定。是個野心家，不斷地追求進步，希望與眾不同，受到別人的注目、羨慕，成為眾人的焦點。

浪漫型

浪漫型的人很珍惜自己的愛和情感，所以用最美、最特殊的方式來表達。他們想創造出獨一無二、與眾不同的形象和作品，所以不停地自我察覺、自我反省，以及自我探索。

思考型

智慧型人物想藉由獲取更多的知識，來瞭解環境，面對周遭的事物。他們想找出事情的脈絡與原理，做為行動的準則。有了知識，他們才敢行動，也才有安全感。

忠誠型

忠誠型人物相信權威、跟隨權威的引導行事，然而另一方面又容易反權威，性格充滿矛盾。他們的團體意識很強，需要親密感，需要被喜愛、被接納並得到安全的保障。

活躍型

享樂型人物想過愉快的生活，想創新，渴望過比較享受的生活。他們喜歡投入經驗快樂及情緒高昂的世界，所以他們總是不斷地尋找快樂、經驗快樂。

領導型

領袖型人物是行動派，一碰到問題便馬上解決。想要獨立自主，一切靠自己，依照自己的能力做事，要建設前不惜先破壞，想帶領大家走向公平、正義。

平和型

平和型的個性十分溫和，不喜歡與人衝突，不愛出風頭。和人和諧相處，避開所有的衝突與緊張，希望事物能維持美好的現狀，並儘可能讓自己保持平穩、平靜。

參考資源：www.potential.hk/jiuxingreng.pdf

猜一猜

誰人的教師桌？
（答案在下一頁）

1



2



3



4



5



6



7



8



Special Memor Diary

答案



1. 鍾志源主任



2. 林泳余老師



3. 歐陽嘉恩老師



4. 王嘉璇老師



5. 李水金老師



6. 梁少霞主任



7. 李潔心主任



8. 姚潤琳老師



家長錦囊

語言的力量很神奇，一個人也許會因為一句話而積極一生，也可能因為一句話而失去自信。在生活中與孩子對話，有些話對他有幫助，有些話最好不是說。以下的五句話是我們常說而不該說的話。

你對孩子說：「你真棒！」

孩子聽到的卻是：「你的責任就是令我高興。」

較好的說法是：「你該為自己努力的結果自豪。」

多年來，大家都以為誇獎孩子、加強孩子的自尊，是他們出人頭地的關鍵。但兒童專家現在發覺，誇獎過頭，可能適得其反。嗜誇成癮的小鬼，凡事都指望人家讚美，讚美孩子的天賦，往往使他們誤以為憑天賦就會成功，不必努力。結果他們害怕考驗，不會努力保持好成績，反而停下來任人趕上。

1

你對孩子說：「我們買不起。」

孩子聽到的卻是：「凡事有錢就行了。」

較好的說法是：「這家商店的好東西實在不少，但我們家裏已有很多，不要再增加了。」

你的孩子真的需要多一套電視遊戲機或一個洋娃娃嗎？當然不是。但父母一味表示不買只是因為錢的關係，孩子就會以為金錢是幸福的源頭，在林林總總的商品廣告誘惑下，不知饜足追求物慾…如果是年紀較大的孩子提出要求，那麼你可以坐下來，跟他商量買東西的條件，例如成績進步，當作獎勵；或者多做點家事，當作報酬。商量的過程，比哪一方付出多少更重要。

2

你對孩子說：「別怕，不會有事的。」

孩子聽到的卻是：「你就愛大驚小怪！」

較好的說法是：「你一定感到很難受，說來聽聽。」

你應該誘導孩子擺脫怨天尤人的情緒。「為甚麼會發生這種事？」「你有沒有甚麼辦法補救？」這類說法，可以提供孩子思考的機會，化消極為積極，自行解決問題。

3

你對孩子說：「不要跟陌生人說話。」

孩子聽到的卻是：「只要是陌生人都想傷害你。」

較好的說法是：「有些人令你感到不自在，就不要跟他們說話。」

現代的孩子經常得面對陌生人，跟陌生人說話，例如到商店買東西、搭公車、看醫生等。「不要跟陌生人說話」這句古訓已不合時宜。父母應做的是，好好跟孩子說明各種危險。首先，父母須了解一些事實。儘管的確有孩子被陌生人當街擄走，從此失蹤，但這些駭人聽聞的案例極少。傷害孩子的往往是熟人，包括長輩。所以，父母應教孩子提防所有人，不管是陌生人還是熟人，只要那人令他感到不自在。聯邦調查局侵害兒童案件專家詹姆斯·比斯利說，假如孩子喜歡上網，父母就應教導他們避免把姓氏、地址、學校名稱等資料外洩，以免對方利用資料找到他們。孩子在網上結識了新朋友，也應該告訴父母。

4

你對孩子說：「不可以自私。」

孩子聽到的卻是：「把東西給人家。」

較好的說法是：「傑西想借你的跑車玩玩，跑車當然還是你的，他會還給你。」

你自己不會把跑車鑰匙交給鄰居，怎麼卻教孩子「不要自私」，把玩具無條件交給別人？塔夫茨大學教授、心理學家大衛·埃爾金德博士說：「小孩子難以分辨自我和所擁有的或心愛東西之間的差別，例如玩具熊、玩具火車等。所以你不能要求他們把自我分給人家。」埃爾金德說，有些孩子多次被迫割捨心愛的東西，感到非常苦楚，結果會避免對人付出愛心。孩子要到八歲左右，才真正了解分享的概念。取過孩子鍾愛的玩具之前，最好先在上面寫上他的名字，他就明白你不是逼他放棄所擁有的東西。

5

鳴謝



顧問

曾有成校長
李潔明主任

編輯

鍾志源主任
王嘉璇老師
許曉君老師
吳家敏老師
周佩儀老師
鄺碧嫻老師
李婉雯老師
陳建英老師
陳凱雯姑娘
黃可琰姑娘

學生

田浩鵬	3B
陳子軒	3B
甘俊君	4A1
鄧艷琪	4A1
陳麗娟	4A2
陳育敏	4B
趙紫柔	4B
覃淑嫻	4B
林碧珊	4B
尹詠榆	4B
蘇馨宜	5A2
詹浩揚	5A2
劉宏康	5A2
吳靖怡	6A
甄靄琳	6A
林銘敬	6A



地址：九龍尖沙咀廣東道 180 號（近港鐵柯士甸站）

電話：27213086 傳真：27215946

網址：<http://www.laichack.edu.hk>

電郵：lcm-sch@hkcdcity.net

All rights reserved ©Lai Chack Middle School