

這些年，
我們一起留下的
足跡。

Our
footprints in
LCMS

麗澤
中學
Lai Chack
Middle School





中四、中五級輔導老師 吳鈺鏗老師



請自我介紹一下？

各位同學好，我是吳鈺鏗老師，主要教授高中數學，今年是中四乙班的班主任。喜歡行山，玩獨木舟及游泳，閒時會閱讀不同類型的書籍，例如漫畫書，旅遊書或歷史書等。

你今年加入了輔導委員會，成為了中四及中五級輔導老師，心情如何？

這是我教育工作上的新嘗試，雖然對工作感到陌生，但能夠成為輔導老師，我感到非常喜悅。希望有更多機會與同學一起接觸及面談，透過真摯的傾談，嘗試幫助同學們解決心裡的困難。同學們緊記在空閒時，找輔導老師傾訴傾訴。

你覺得成為輔導老師，要具備什麼條件？

「真誠」，人與人之間相處最重要是真誠，輔導老師只要坦誠地表達出自己真摯的情感，不用戴上任何面具，便可令同學打開心窗，盡訴心聲。我相信用心聆聽學生的說話，透過真摯的交談，學生自然會感到老師的關愛，雙方排除隔膜，建立良好的師生關係，便能促進學生健康的成長。

如何幫助學生建立自信？

多些真誠地稱讚學生，欣賞他們的好表現，再加一些尊重，尊重他們的想法。透過尊重和稱讚，同學可以感到老師的關注和愛護，也可以學習重視自己的尊嚴，感受到自己存在的價值和意義，從而建立自信。我相信很多同學都會留意到我會經常用「請」和「謝謝」來跟同學交談。

同學都想了解一些你的家庭生活情況？可否分享一下？

我有一個兩歲大的兒子，長得非常像我，餅印一樣，好有型，帶幾分可愛，有相為證。九月份，剛剛入學，同大家一樣正在適應校園的生活，嘗試認識新的朋友仔，體會人際相處之道。人際相處技巧，並不是一時三刻就可以學懂，要用時間去親身體會和感受，我的兒子剛剛起步，有很多東西都需要不斷學習，老師也會給予指導。若同學們遇到人際方面的困難，緊記找輔導老師或相熟的老師幫手，大家交流心得，互相成長。

空閒時，你會做什麼活動？

以前真的有很多活動，例如，閒時我會看電影、看書、游泳及行山等，但現在只有一樣活動，就是陪兒子玩耍。基本上，我一放工就會回家帶兒子逛街，遊公園或踏三輪車。時間許可，我帶仔仔到沙灘走走，聽聽海浪聲，拾一些貝殼收藏。其實做什麼也不重要，最重要是大家在一起。同學們緊記珍惜你的眼前人！

輔導心聲



黑暗中對話體驗旅程 11.10.2011

Dialogue in the Dark Experiential Tour

DIALOGUE IN THE DARK



在這個年頭，我們鮮有活在全然黑暗的環境中，我們很難想像在漆黑一片的環境中生活會是怎樣的滋味。但透過「黑暗中對話」體驗旅程，我們明白視障人士的感受，並學習與他們相處；在一片漆黑中，我們的身份對調了——視障導賞員會像看得見一樣，對環境瞭如指掌，我們這些平日看得見的，反倒要靠著他們來探索。
「黑暗中對話」體驗旅程不只是刺激有趣，還讓我們反思生活，並改變對視障人士的看法。原來，黑暗的世界也可以很美！

我們已準備好進入黑暗了，你準備好了嗎？

Dialogue in the Dark



活動感想



活動後感想：
參加了「黑暗中對話」後，感觸良多。體驗到盲人的生活，雖然在他們的眼中沒有五彩繽紛的世界，但是他們永遠擁有一顆比我們常人更為樂觀的心。他們不會因為比其他人有缺陷而感到自卑，而會勇敢地面對現實。所以，參加了這次活動後，我學會了他們的樂觀向上的精神，學會了勇敢面對困難，學會了即使他們在自己的黑暗世界中看到光明的道路。因此，我們都要為自己擁有光明而高興和擁有這個多姿多彩的世界而榮幸。

學生 蘇慧山 班別：2B

活動後感想：
我覺得這個活動可以令我感受到視障人士在生活上所造成的不便。我在體驗的時候，我的朋友一直抓著我的手，他本來害怕的，但抓著我的手之後，他才感到不孤單，所以我覺得視障人士都和他一樣，只要有人陪著他們，他們就不會感到孤單，所以我們要關懷他們，不要用奇異的眼光看他們。

學生 鍾達培 班別：3B

活動後感想：
經過這次的活動之後，我體驗了很多視障人士的感受，令我明白了他們的痛苦，當我進入了黑暗中的時候，我很害怕，原來什麼都看不到的時候，是很害怕和覺得沒有人保護著的感覺，我希望其他人不要以特別的眼光來看他們，我們要令到視障人士更有信心。

學生 陳佩鈴 班別：3B

活動後感想：
我的感想是體驗到視障人士的痛苦，原來這個世界是這麼美麗，但視障人士卻活在黑暗的世界，要接受慘痛的手術，真的要好好珍惜自己的眼睛，要重視自己的身體，多謝我的主能給我一個美麗的世界。體驗到視障人士有一顆熱心，勇於接受現實的心，在困難中沒有自欺欺人。

學生 胡綺華 班別：2B

活動後感想：
我很高興參加了這個活動，這個活動令我學到很多東西。我們去到「黑暗中對話」的體驗館，開始講解的時候我已經非常興奮，但到了真的要進入體驗館時，我卻感到很害怕，因為內裡比我想像中更黑，黑得伸手不見五指，但有朋友和領導員陪著，慢慢也適應了。還在裡面經歷了平時視障人士的生活。從這個活動，我覺得視障人士根本和平常人一樣，希望以後不要再有人歧視他們！

學生 黃捷怡 班別：3B

活動後感想：
在這次體驗中，讓我真正了解到盲人的生活，完全沒有色彩，充滿了乏味。但他們卻能夠堅強的生存下來，生活的很開心，完全沒有被自己的雙眼打倒，而我們在這五彩繽紛的世界裡，卻不滿足自己現在所擁有的東西，還想方設法的得到它。在遇到困難時，有的人只會退縮，不敢面對。而生活在黑暗中的人，比我們經歷的事還要多，遇到困難的事他們都能夠克服，是件很不容易的事，所以我們也要向他們學習，學習他們所擁有堅強的精神！

學生 李綺婷 班別：2B

活動後感想：
這個活動之後，讓我知道要珍惜自己身邊的重要事物。原來眼睛對於我們是很重要的。也覺得那些失明人士很可憐，他們即使遇到這樣的困難也敢去勇於面對。他們不怕被別人恥笑，他們也沒有這樣而感到自卑。剛進來的時候，內裡完全是黑暗的。帶領我們的哥哥總是知道我們的位置，也知道路該怎麼走，我還以為那位哥哥帶了一些特別的眼鏡，讓他看得到我們。後來才知道原來他沒有帶任何特別的東西，只是一個普通的視障人士，所以我要好好保護我的眼睛！

學生 曾曉琳 班別：2A

活動後感想：
自從上一次的體驗後，我知道自己現在所擁有的全部東西也不是必然的，在「黑暗中對話」裡，我明白到有些事情，並不是自己能決定的，沒有人會希望自己弱視或失明，但上天對每個人都總有安排。如果要我活在黑暗中一天，對我來說比死更難受，因此我覺得弱視或失明人士比我們更加堅強。活動中，當我和朋友分開後，我感到很驚慌，回想自己一人活在黑暗中真的很可怕。回到家後，我問自己：如果有一天我永遠也不可以再一次看見光明，我會怎樣面對？把我一天的光明奪走，對我來說是不可能的事，但帶領我們的導賞員卻可能一生也不能看見光明或只是有二成的視力，這確是非常殘酷的事，但現實就是如此殘酷。他們沒有因此放棄生命，還以生命影響生命，這一種比任何人也堅強的精神是如此難得。我回想半杯水比喻，我記得我第一次聽見半杯水，心中就想「為何只有半杯？為何不給我一杯？」但我從這次經歷後，我知道別人擁有半杯水也會感到高興快樂。而且視障人士不是人也接納他們，他們可能經歷被父母離棄，被朋友及同學孤立……種種的不接納的理由，但他們仍能強韌地繼續活下去，我又怎能比他們的看法更負面呢？我們該要檢討一下啊！

學生 張詠美 班別：2B

活動後感想：
我覺得「黑暗中對話」可以使我體驗我視障人士的感受，在「黑暗體驗館」中，我走過每一個地方，我都覺得視障人士在這樣暗的地方過日子，是一件難過的事，不能親眼看大自然，那件難過的事，但在「黑暗中對話」色彩豐富的世界，不會因為有眼疾等的藉口去尋死，我很欣賞這班視障人士，如有機會，我想再去體驗/玩「黑暗體驗館」呢。

學生 堀井雪江 班別：3B

活動後感想：
「很黑、很黑、還是很黑」，這是在黑房中所想的。眼中全是黑色，不管是在森林、船上、街市……映入眼簾的一切只是黑。那時我就在想，這樣的生活既無聊又無趣，視障人士好可憐。但在聽到視障人士他們的經歷、執著及堅持，讓我明白視障人士並不可憐，他們有一顆純潔的心，用心去看這色彩斑斕，多姿多彩的世界。

學生 曾曉琳 班別：2A

活動後感想：
開始時我對那75分鐘的黑暗不太適應，我本來以為帶領我們在這麼黑暗中行走是帶著特別的眼鏡弱視的。我真很驚異，他們可以在一個伸手不見五指的地方這麼輕鬆地帶領我們，他們真的很「勁」。我也非常享受這個過程，當中真的很有趣，有機會真想體驗多一次，希望大家會好好保護好自己的眼睛啦！

學生 林嘉莉 班別：2A

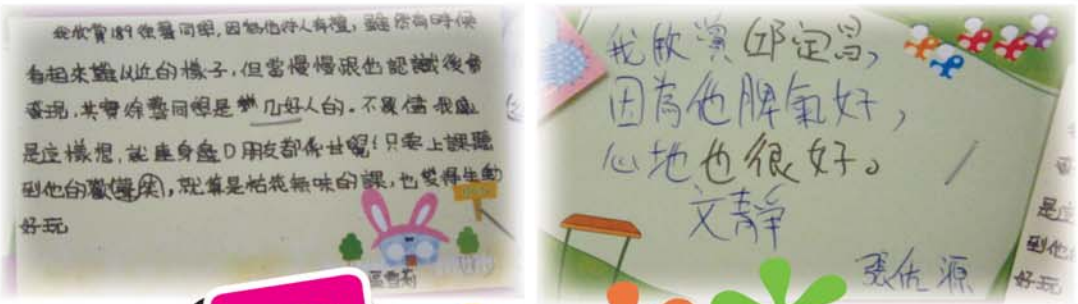


活動後感想：
活動中的導賞員Tommy是一位全失明近20年的人，但他也可以在黑暗中行動自如。他令我看見的是一個堅強的生命，他沒有因失明而自暴自棄，而是繼續工作，服務社會。我們很多時候只會去追求未擁有的，卻很少珍惜現有的，今後我會珍惜擁有的一切。

學生 林安妮 班別：2A

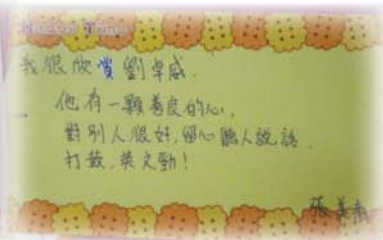
『以人為本，以心立人，幸福麗澤，祝福吾家』— 這是麗澤中學本年度的主題。有時候我們在關愛這個題目上可能覺得有點抽象，摸不著應該如何去回應。其實，要學習關愛別人，除了早上叫聲早，打招呼之外，有很多事情是我們以為微不足道，但卻能表示出我們關愛的心。

正如較早前所舉辦的關愛標語及海報設計比賽，透過標語創作，我們反思如何表達對別人的關懷和愛心。我們亦能藉此增加對學校的歸屬感，以及提升整體校園之關愛文化。



2011年10月 關愛標語及海報設計比賽

以下是得獎作品，同學從中領略到怎樣關愛別人嗎？
2A 3C 5B 4A2 3A



Angel in Heart – Dog Training Programme 心靈天使生命學習計劃 13.11.2011



透過參與「心靈天使生命學習計劃」，我們明白到在與動物相處時，是需要很大的耐性及韌力，而牠們亦會因應我們不同的情緒表達、語調及態度作出相對的反應。此外，我們訓練的狗隻大都是流浪、受虐或被遺棄的，我們需付出無條件的愛心及忍耐，培養和重拾他們對人類的信任，讓我們學習為另一個生命負責任、付出關心的同時，亦懂得尊重自己及別的生命。

動物和人類一樣是有感覺的生物，牠們同樣會感覺饑餓、口渴和痛楚。我們不應該以動物難以言語求助而肆意欺凌與殘害，動物亦渴望得到我們的保護、關注和尊重。



活動感想“Angel in heart”

“Angel in Heart” Dog Training Programme
『心靈天使生命學習計劃』
日期: 11月13及20日

活動後感想:
令我學會狗就像人一樣,大家會互相教導,彼此幫助,全靠那兩隻活潑的狗兒,令我的能力提升了,例如:耐性、自信心、領導能力及各種能力,雖然這次是我最後一次來這個地方,但我會永遠記著這個地方,所以下次一定要更加努力! 希望下次不會有事。

學生 葉珍妮 班別: 1A
簽名: 葉珍妮

“Angel in Heart” Dog Training Programme
『心靈天使生命學習計劃』
日期: 11月13及20日

活動後感想:
我從這一次的活動中真正地了解到如何去面對對待生命,其實有許多生物都是有生命的,只是它們以不同的形式出現在我們的身邊,每一條生命都是平等的,所以我們更要用心去對待他們,他們是我們的朋
友,家人,如果我們用壞的一面去對待他們,他們也同樣會受傷,會留下一個阴影在心中,其實有時我們也可在牠們的身上找到於我們相似的影子,從牠們和自己的相處,可看到一個真正的自己,我們才會不繼續做錯誤的判斷,不斷地從中改善自己!!!

學生 陳穎怡 (Joyce) 班別: 2A
簽名: Joyce

“Angel in Heart” Dog Training Programme
『心靈天使生命學習計劃』
日期: 11月13及20日

活動後感想:
這次活動真的非常有意義,除能學會訓練狗隻的基本動作、美容技巧外,亦增進了留心傾聽導師的善長,因為要知道如何訓練狗隻的最基本條件就是跟從老師給我們的教導,此外,這次活動亦讓我明白了每一隻小狗都有自己不同的性格,但我們亦需接受,不論牠是頑皮或乖巧,我們亦應給予愛心,而耐心去慢慢教導。

學生 張詠心 班別: 4B2
簽名: Sum

“Angel in Heart” Dog Training Programme
『心靈天使生命學習計劃』
日期: 11月13及20日

活動後感想:
通過兩次的活動,我學會了很多訓練狗的技巧和不少道理。第一次到狗場時,我的伙伴對我十分冷淡,又不聽指示。第二次到狗場我和牠多了溝通,也經常稱讚牠。最後,牠學會了第一個指令,又對我十分熱情。我堅信了,有些事情你做不到時請不要放棄,因為“只要你肯付出更多的熱誠和耐性就一定做到!”

學生 林安妮 班別: 2A
簽名: Ave



鳴謝

顧問：
曾有成校長
李潔明主任
鍾志源主任

編輯：
王嘉璇老師
吳鈺鏗老師
姚佩賢助理

封面及內頁設計：
周永森先生

學生：
黃慶媛 6A2
邱茜楠 6A2
畢誌倫 6A2
劉宏康 6A2
李潮健 6A2
王通 6A2
謝耀洲 6A2
吳靖怡 7A



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@hkedcity.net

All rights reserved@Lai Chack Middle School