



惠 僑 英 文 中 學
WAI KIU COLLEGE





目錄

★ 輔導心聲 _____	3	☆ 晨光雋語	
★ 校長的話 _____	4	☆ 敬師周	
★ 輔導主任的話 _____	5	★ 健康校園篇 _____	22
★ 輔導委員會工作簡介 _____	6	☆ 禮貌周	
★ 迎新篇 _____	7	☆ 生命教育講座	
☆ 中一迎新歷奇營		★ 家長篇 _____	26
☆ 新生加油站		☆ 家訪計劃	
☆ 朋輩輔導		☆ 家長教育	
☆ 新來港學童適應計劃		☆ 親子活動	
★ 成長篇 _____	12	☆ 家長心聲	
☆ 伴你同行嚮導計劃		★ 我手寫我心 _____	30
☆ 性教育綜合服務計劃		☆ 輔導老師篇	
☆ 師徒計劃		☆ 輔導領袖生篇	
☆ 「共創成長路」賽馬會青少年培育計劃		☆ 社工心聲	
☆ 區本計劃		★ 文章共享 _____	40
☆ 自強計劃		☆ 敬師作品	
☆ 火鳳凰計劃		☆ 禮貌之星心聲分享	
★ 心靈篇 _____	18	★ 輔導服務熱線 _____	48

輔導心聲

在包容中長大的孩子，有廣闊的胸襟。
在慈愛中長大的孩子，學會寬恕他人。
在鼓勵中長大的孩子，能經得起挫折。
在讚賞中長大的孩子，懂得欣賞生命。
在公平中長大的孩子，擁有正義的心。
在安全中長大的孩子，能夠對人信賴。
在被愛中長大的孩子，會懂得愛別人。
在譏諷中長大的孩子，經常對人苛責。
在敵對中長大的孩子，常常滿懷敵意。
在嘲笑中長大的孩子，事事畏首畏尾。
在羞辱中長大的孩子，只會過份自責。

鄭智賢 校長



「師者，傳道、授業、解惑也。」教育從來不只是傳授知識這樣簡單。教育的目標是既要培養學生積極學習的態度，引發其求知慾，使他們能夠終身學習，自強不息；更要幫助他們建立良好的品格，使他們成為善於溝通、勇於承擔、敢於創新

的新青年，具有腳踏實地的奮鬥精神，擁有追求卓越的崇高理想、克服困難的信心與勇氣、長期拼搏的幹勁與動力，對自己、家庭及社會有一份責任感。

教育改革強調學生的獨立性和均衡發展，惠僑對學生一直致力「全人教育」，既講究其學術成就，同時亦追求品格表現。故本校著力建立良好的校風，例如設立公民教育委員會，推廣道德教育以培養學生正面的價值觀。中學階段是學生重要的成長階段，同學除了受學業問題的困擾外，亦要面對各式各樣的問題及壓力。廿一世紀，全球正急速發展，充滿機遇與挑戰。在時代的急流中，每個人的價值觀都受到巨大的衝擊，網上文化的興起、個人感情處理、朋輩關係、濫藥及援交等問題，社會轉型所帶來的變化都影響著同學的身心發展。而家庭關係及問題更對學生的身心成長有重要影響。父母對子女過度關注及催谷只會導致親子關係惡化，但過度呵護及照顧又會導致過度依賴或港童港孩的現象出現，故本校實施「家訪計劃」，藉加強家長及老師的溝通，以了解及照顧學生的需要。

古希臘的哲學家赫拉克利特說過：「人的性格決定人的命運。」每個人都要有正面積極的價值觀，才能追求圓融美滿的人生。在這方面，輔導組扮演著舉足輕重的角色。輔導委員會下設學生輔導、生活教育、升學及就業、家庭及學校聯絡及社工聯絡等五個組別，採取全校參與訓輔合一的支援服務，就學生的成績、情緒、德育、社會認知及家長學校聯繫等緊密合作，達致建立校園和諧文化的目標，以培養同學正面的價值觀，幫助同學認識自我，讓他們學會與人相處之道，發展良好的人際關係及處理負面情緒的能力。

因應同學的不同需要，輔導組提供預防性、發展性及補救性的團體及小組輔導活動。在預防、發展及補救的各個階段中，活動大多提供前測

(pre-test) 及後測 (pro-test) 的報告及檢討，從而檢視各輔導活動是否適時及適切，以回應現今社會的變化，並為未來訂定的計劃提供充足的準備。在「預防性」工作上，輔導組每年都會舉辦「中一迎新歷奇營」及各級迎新活動，增強學生歸屬感、團隊建立、抗逆文化及精神，從而使學生在新學年健康地成長及樂於學習。同時亦為班主任及老師提供培訓工作坊、講座、輔導手冊及指引，以助識別及更有效地協助有特殊需要的同學。

在「發展性」工作上，輔導組透過早會的「晨光雋語」，與學生分享時事、故事、人生觀、價值觀、現象及風氣等，從潛移默化中，進行滲透性思想教育。其次，為同學的個人成長發展及自我形象之建立，推行了一連串的計劃，提供參觀、訓練、小組聚會及義工服務，提升他們自我表達的技巧和自信心。

在「補救性」工作上，惠僑訓、輔導組合作無間，發揮「訓輔合一」的精神，透過各級級會，與社工共同討論學生個案，並對有特殊需要的同學作即時轉介，儘早提供協助及支援。輔導組又透過「自強計劃」、「火鳳凰」、「Smart Teens 小組」、「不『賭』翁成長小組」等讓同學重新建立一個良好的習慣，以達改過遷善，並促進學生的自我檢視能力及提升個人對朋輩壓力及負面情緒的次世代之抗逆力。

進行輔導工作需要耐性和恆心，任重而道遠，其中的努力往往未必能即時看見果效。雖然如此，輔導組的同工仍為同學默默地、無私地奉獻出時間和愛心，這份工作的熱誠和投入讓人肅然起敬。本校出版這本輔導組特刊，既是對過去一年活動的總結，亦代表著一個新開始，希望各位家長和同學在進一步了解輔導組的工作後，未來更積極參與及支持輔導組的活動，共同將輔導工作推向一個更高的層次。



輔導主任的話

堅毅自強 勝利在望

黃光泉 輔導主任

甚麼是堅毅自強？甚麼是成功呢？我先介紹一個人讓大家認識——海倫·凱勒。海倫·凱勒於1880年6月27日在美國阿拉巴馬州的塔斯比亞城出生。在19個月大的時候突然患了急性腦炎，從此失去了聽覺和視覺。但她仍然努力保持著和外界的聯繫，運用手語和家庭成員交流。在父母和沙利文老師的悉心教導下，海倫·凱勒對世界改觀，開始努力向學，認真做人。

1898年，海倫·凱勒考入了位於麻薩諸塞州的劍橋女子學校，1900年秋天再考進哈佛大學雷地克裡夫學院，這對於一個失明和失聰的人而言，可說是難以置信。最後於1904年更以優異成績取得文學學士學位，並成為首位畢業於高等院校的聾盲人。

海倫·凱勒於1924年組成海倫·凱勒基金會，並加入美國盲人基金會，作為其全國和國際的關係顧問。其後她在國際獅子的年會上發表演說，她要求獅子會成為「協助失明人士戰勝黑暗的武士」。並說：「我為你們開啟機會的窗，我正敲著你的大門。」1946年，她任美國全球盲人基金會國際關係顧問，並開始周遊世界，先後訪問了35個國家。她盡力爭取在世界各地興建盲人學校，並常到醫院探望病人，與他們分享她的經歷，以給予他們生存意志。她同時亦為貧民及黑人爭取權益，以及提倡世界和平。

海倫·凱勒的一生從沒有放棄過，最後成為患有視障與聽障的美國作家、社會運動家及講師。故此，假如各位都自視自己不會成功，就永遠都不會成功！

希望大家都能開放心靈，對別人要有更大的寬容及體諒，放下您原有的思想和感覺，學習包容對方，開放胸襟以堅毅自強的意志，面對各個困難和挑戰，以樂觀態度面對逆境。為自己訂立目標，努力的、堅強的將目標達成！

堅持到底就是勝利！



輔導委員會工作簡介

I. 職責：

1. 推動全校參與輔導計劃 (Whole School Approach to Guidance) 及活動。
2. 執行學校及各級別的輔導工作。
3. 策劃及統籌發展性 (developmental) 及預防性 (preventive) 的團體輔導活動。
4. 與訓導組共同處理學生問題。
5. 聯絡其他小組及各老師，共同推行全校性輔導活動。
6. 處理校內所有轉介個案事宜，需要時把個案轉介到學校社工或校外有關人仕或機構。
7. 幫助學生培養心性 & 群性發展：
 - a. 協助建立自我形象、興趣及才能，從而發展個人潛能。
 - b. 幫助學生應付壓力、情緒、健康及個人與群體抉擇等難題。
 - c. 指導學生與異性適切地建立關係。
 - d. 使學生在德、智、體、群、美各方面皆有均衡發展。
8. 統籌及填寫教育局的資料。
9. 於需要時，提供輔導資料予校長及教師參考。
10. 作為學生家庭、學生與學校間之橋樑，藉以加強彼此間之溝通、默契、聯繫及合作。
11. 與社工保持聯絡、溝通。
12. 全面推行公民教育，藉此推動學生德、育之雙軌發展。
13. 訓練輔導組領袖生具服務精神，協助輔導組舉辦及推行全校性活動、運作等。
14. 進行團體（例如舉辦全校性講座）、小組（針對小組問題作出輔導，例如補習班和成長小組等）及個別輔導（個案處理）等。
15. 作定期評估及個案跟進。

II. 輔導組領袖生之職責：

1. 處事有責任感、具服務精神。
2. 協助輔導組舉辦及推行全校性活動。
3. 協助輔導組搜集資料及展板之工作。
4. 協助輔導班之運作等。

III. 輔導組提供的輔導方式：

1. 團體輔導：透過全校性講座及活動，加深學生對有關專題的認識和了解。
2. 小組輔導：針對小組問題作出輔導，例如補習班等。
3. 個別輔導：對個別學生的問題作出輔導，個案處理等。

IV. 個別輔導：

- 個案定義：(1) 定期性的面談
(2) 訂立計劃、行為目標
(3) 評估及跟進

各老師委員會轉介之個案，可選擇直接聯絡本組負責人或社工；學生自我轉介亦可自行選擇接觸本組或社工。

迎新篇



迎新篇

中一迎新歷奇營

歷奇活動是一種「體驗式學習」(Experimental Learning)。體驗式學習是以活動為本，透過親身經驗，結合實踐與學習的方法。於歷奇活動中，導師著重學生的親身經歷，鼓勵同學積極參與遊戲和活動，並且憑著個人的能力和方法完成任務。這對於訓練學生的自信、紀律、邏輯思維、領袖才能、團體精神、人際關係等皆有顯著的成效。

為達到歷奇活動的理念，在每學年暑假期間，輔導組都會為中一新同學安排二日一夜之訓練營，活動的設計由淺入深，由熱身、破冰運動（手指指、烏龜烏鴉等），到團隊紀律訓練（環遊世界、黑洞、彩虹傘及鱷魚河等），到高難度挑戰（職業特工隊及夜行等），中一新同學由初期的害怕失敗，逐漸敢於嘗試並最終達致成功，令原先

抗拒參與變得充滿信心和熱衷接受挑戰，抗逆力及團體精神得以建立，令他們有能感及解難能力提升，從而把經驗積極的一面帶回校園生活，在新學年能健康成長及樂於學習。



好辛苦——飲杯水先！



團隊建立——分組比賽。



團隊訓練（鱷魚河）——多多！我來了！。



五湖四海一家親——nice to meet you！



大家乖乖呀！要遵守營規呀！



熱身運動（手指指）——我組必勝 Yeah!



團隊建立（彩虹傘）——做個又大又圓叉燒包先！



來個大合照。

新生加油站

為了歡迎中一及中六的新同學，並讓他／她們盡快熟悉學校的環境、老師及職員，社工於午膳到各班舉行迎新活動。同學們的反應熱烈，尤其對憑趣緻相片猜老師的環節最感興趣，氣氛熱鬧。相信經過這活動，新同學能更快融入惠僑英文中學這個大家庭！



駐校社工徐麗榕姑娘與中一級新生玩破冰遊戲。



大家齊來舉手答問題！



中一級午膳迎新活動。



嘩！拋給我吧！

迎新篇



朋輩輔導員訓練工作坊。



朋輩輔導員訓練工作坊——情境模擬。

朋輩輔導計劃

朋輩輔導計劃旨在協助中一同學適應中學學校生活，並促進校內互助互愛的精神以及加深同學對學校的歸屬感。是項計劃，由完成「朋輩輔導員訓練工作坊」的中四至中六級的輔導組領袖生，擔任中一級學生的朋輩輔導員，並定期與中一級學生會面，建立關係，以提供新校園適應、個人情緒及學習範疇的支援。



朋輩輔導活動——午間小敘。

新來港學童適應計劃

每年都會有新來港學童進入惠僑這個大家庭。輔導組與外間機構合作，期望透過生活輔導，幫助他們更有效融入香港的校園生活。本計劃提供不同的活動及課程，如：英文輔導班、義工訓練、小組活動及歷奇日營等，協助新來港學童認識香港的文化，增加彼此的朋輩支援。同時，計劃亦會幫助他們增強自信心，從而確立正面的自我形象，增加他們對香港及惠僑這個大家庭的歸屬感。

a) 小組活動：

透過不同的活動、遊戲及討論，加深新來港學童對香港社會及文化的認識。從而幫助他們更能適應香港校園生活及學習與人溝通的技巧。

b) 義工訓練及服務：

透過一些相關的工作坊、義工訓練及服務，新來港學童有機會參與義工活動。這讓他們認識所屬區內的情況及設施，提昇他們發揮助人自助的精神。

c) 英文輔導班：

在籌辦新來港學童英文輔導班前，我們也會先瞭解各參與同學在學習英語上遇到的困難。很多同學均表示，他們的文法基礎還可以，但在聽和講方面，卻因缺乏練習機會而比讀和寫更需要幫助。故此，我們為同學在年終考試後，舉辦了拼音班。同學們均表示，導師教學認真而有趣，在參加課程後，才發現自己過往錯讀了不少生字，也比以往更易掌握英語讀音。不少同學，更希望將來可多參與更多類似的課程呢！

新來港學童適應計劃

迎新篇



互相合作，共建木筏。



課堂規則齊遵守。



我們終於畢業了！



歷奇訓練——自我挑戰無難度。



去海洋公園，
又點少得海豚呢？



香港一日遊：海洋公園。



幾經努力，我們成功了。



溫馨小合照，
笑得幾開心。



義工服務——與公公婆婆齊學健手操。



香港潮語你又知幾多呢？

成長篇



伴你同行鄉導計劃

本計劃是由香港警務處、深水埗區議會、社會福利署、深水埗撲滅罪行委員會及本校協辦的活動。此計劃由黃光泉輔導主任、姚健威助理輔導主任及駐校社工帶領，其他成員有學生領袖、學生成員、理大學生義工、城大學生義工及警察義工共同參與。其目標是透過不同的活動如野外定向、參觀懲教署、禁毒方舟及義工服務等等，從各現實生活的體驗中，培育學生多方面的能力，藉此加強學生與他人的聯繫、建立正確及健康的人生信念和清晰的目標，從而促進學生自我的全人發展。

活動內容	地點
義工訓練日	九龍工業中學
懲教署學校講座	本校禮堂
「伴你同行」鄉導計劃啟動禮 —— 定向人生	香港城市大學
參觀懲教署	沙咀懲教署
禁毒方舟行動	參觀基督教新生協會「新生園」(福音戒毒機構)
參觀禁毒處毒品資源中心	金鐘賽馬會藥物資訊天地
歷奇訓練 —— 「歷奇無限」	香港青年協會荃灣室內體育中心
參觀西九龍機動部隊機地	石硤尾機動部隊總部
天才表演	香港基督教服務處深東樂 teen 會



「伴你同行」鄉導計劃
—— 啟動禮。



「更新先鋒」懲
教處講座。



參觀禁毒方舟 (粉嶺新生園)。



定向人生路 (城市理工大學)。



參觀沙咀懲教中心。

成長篇

性教育綜合服務計劃

輔導組期望透過全年不同性教育的活動讓學生進一步認識兩性相處及探討對性的各種疑惑，同時建立正確的價值觀，使學生於成長路上有更好的預備。

i) 護苗基金性教育講座

學校與護苗基金合作，為中一級學生提供性教育的講座，藉此提高及鞏固學生對自我生理變化的認識及了解與異性的相處之道。

ii) 護苗跟進課程

透過討論提醒學生保護自己的重要性。



齊來角色扮演！



兩性相處講座。



護苗基金互動工作坊。



大家都留心聆聽導師講解！
大家同學仔，記得男女有別呀！



認識男女有別。

師徒計劃

師徒計劃為加強師生間的溝通，提昇學生的學習動機及增加學習效能，以及早發現個別學生的問題而作出適時的轉介而設。是項計劃以高年級學生為支援對象，師生透過在課餘時間的相聚，協助學生處理個人情緒、學習壓力、家庭及社交問題，並支援他們面對公開考試的挑戰。



師生情，禮相送。



師徒共聚樂也融融！



海洋公園鬆一鬆！

「共創成長路」賽馬會青少年培育計劃(PATHS)

「共創成長路」賽馬會青少年培育計劃由香港青年協會及本校輔導組合辦，是項計劃的目的是透過培育學生各方面的能力、加強學生與他人的聯繫、建立健康的人生信念和訂立清晰的目標，從而促進學生的全人發展。是項計劃共分兩層次課程：

第一層次課程目的是透過青協導師及校內老師於課堂的教授及討論，以促進同學的全人發展。本層次課程在通識科中一至中三級的課堂上進行，教授個人健康、社交能力、情緒控制等不同方面的個人發展議題，冀同學能擁有健康的心靈發展。

第二層次課程是透過非正規課程，讓學生就不同活動，包括雜耍技藝、野戰歷奇、義工服務、有機耕種等訓練及體驗，建立個人形象、提升自信心，深化團隊精神，並發揮領袖才能，認識及回饋社會。

成長篇



第一層課程 —— 你知道情緒是什麼嗎？



正規課程 —— 通識課堂齊討論



第一層課程 —— 你知道情緒是什麼嗎？



第二層課程 —— 同儕指引成長路。



中一級：雜耍訓練 —— 自我形象初確認。



中二級：野戰訓練 —— 號令一聲，目標一致！把敵人殺退！



中二級：歷奇訓練 —— 高低起跌，有「你」相伴！



中三級：有機耕種，親力耕耘。



戶外義工服務籌備會議。



中三級：義工服務 —— 發揮才能，回饋社區。

成長篇

區本計劃

本校今年特地為中一至中四級學生開設「區本計劃課後拔尖補底班」。專業導師會於課後或週末到校為學生補習，而校方也會根據學生的成績安排其入讀合適的班別，費用全免。

除了拔尖補底班外，本校在多元活動堂也開辦了四個區本計劃的興趣班，包括：水墨畫班、卡通班、化妝班及黏土班，每班均以十五人的小組形式進行。



黏土班 —— 拿著製成品幾有成功感！



化妝班 —— 扮靚，女生最喜歡。



卡通班 —— 老師以幾筆化腐朽為神奇！



國畫班 —— 我們的作品好看嗎？



成長篇

自強計劃



義工服務 —— 屋邨清潔。



自強計劃及火鳳凰計劃的紀錄冊。



補過工作坊 —— 義工訓練。



義工服務 —— 探訪幼稚園。

為鼓勵學生主動及積極面對過犯，培養他們自律精神。輔導組設立了「自強計劃」及「火鳳凰計劃」，為曾犯過失的學生提供一個改過遷善的機會，重新建立健康、正面的自我形象。

自強計劃

「自強計劃」適用於因欠交功課、欠帶上課用品及遲到三項過失而記缺點的學生。他們可於接受紀錄後一星期內提出申請，並必須接受不少於十五個上課天的評估。學生如能完成有關要求，便可抵消相關缺點紀錄及加回勤學分3分。



義工服務 —— 探訪獨居長者。

火鳳凰計劃

「火鳳凰計劃」則適用於違反較嚴重校規的學生參與。若學生因違反校規而被紀錄缺點處分，均可提出申請。學生必須填寫「好人好事紀錄」及參加「補過工作坊」（2次義工訓練、1次義工服務），並接受評估。學生如能完成有關要求，便可抵消相關的缺點紀錄及加回相應的勤學分／操行分。



參加屋邨清潔運動。

心靈篇



心靈篇



何志文老師與學生分享如何愛護環境。

晨光雋語

此計劃是老師透過早會短講，與學生分享時事、故事、人生觀、價值觀、班級上出現之普遍問題、現象及風氣等，講題包括如何建構和諧校園、學校週訓（如愛護環境、愉快學習、發奮圖強及孝順父母等），從潛移默化中，進行滲透性思想教育，以鞏固及建立校園之良好風氣。



蕭海量老師與學生分享如何建構和諧校園。



李良保老師呼籲同學要互愛互助、愉快學習。



在操場上進行的晨光雋語。



美好的一天從晨光雋語開始！

心靈篇

敬師周

為推廣校園敬師精神，輔導組今年繼續於「敬師周」內舉辦多項全校性活動。除往年很受師生歡迎的師生競技大賽、敬師點唱站、敬師英詩比賽及敬師才藝表演外，今年更新增設敬師才藝表演橫額設計比賽及敬師玻璃彩繪設計比賽，師生均全情投入，共融其中，完全體現敬師關愛之情。



班際競技遊戲：波波接龍。



同學向任教老師訴說心聲。



敬師玻璃彩繪設計比賽
——「玻璃傳達意」。



同學們畫得投入又開心！



班際競技遊戲：踢拖神射手。



眾心表敬意



「玻璃傳達意」高級組得獎作品。



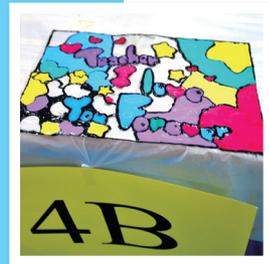
敬師周活動真豐富。



4B 班同學向班主任表心意。



家長也敬師。



「玻璃傳達意」中級組得獎作品。



班際競技比賽。



「玻璃傳達意」高級組得獎作品。

健康校園篇



健康校園篇

禮貌周



禮貌周標誌。

青少年禮貌習慣之養成，除社會及家庭之教育外，亦有賴學校的教導及培養。禮貌周期間，有不同的活動，如：禮貌周神秘 Snapshot、禮貌標語、書籤、文件套設計比賽、禮貌專題周會，及禮貌之星選舉及分享，藉此提醒學生禮貌的重要性及禮貌行為的具體表現。各禮貌之星更獲頒發禮貌襟章，除表揚其優異的行為表現外，更將成為禮貌大使，協助各項禮貌風氣推廣活動。



禮貌周神秘 SNAP SHOT。



禮貌周壁報。



禮貌文件套設計比賽得獎作品。

點頭微笑說聲好，禮貌校園齊創造。

5A 林樂華同學

惠僑英文中學
輔導組禮貌周標語創作比賽得獎作品



禮貌標語設計比賽得獎作品。



禮貌書籤設計比賽得獎作品。



禮貌之星2010

禮貌之星嘉許大合照。

健康校園篇

生命教育講座

在面對著二十一世紀社會風氣的不斷變遷及家庭結構的轉變，青少年所面對的壓力及問題日趨嚴重，其中濫藥的不良風氣、「o靚模」文化、援交的道德態度、沉迷賭博及網絡成癮等不斷衝擊著我們的青年人。如何建立正確的生命態度，活出正面的生命力，創造健康校園文化，一系列的生命教育活動更刻不容緩。在預防濫用藥物方面，輔導組舉辦有「不可一，不可再」禁毒講座、「YES !!!School Tour —— 拒絕毒品你有say」音樂會、「伴你啟航」禁毒講座及「PS33 防止青少年濫用藥物」講座等，以鼓勵學生思考毒品帶來的禍害及提高他們的分析及獨立判斷能力，建構一個無毒校園，讓他們拒絕毒品，向毒品永遠「say no」。

在性教育方面，「援交」及青少年對戀愛的態度在社會形成另類的次文化，容易對青少年價值觀之塑造及健康成長造成不良影響，故輔導組亦舉辦一系列之性教育講座如「護苗基金性教育課程」及專題講座如「戀前分後」等，讓學生及早得到適當的認識及輔導，從而建立正確的價值觀及健康的人生。

在互聯網文化上，我們參加了「網絡齊關注行動——學界親親上網大行動」、「數碼『深』情社區教育計劃」等，讓學生加強對互聯網的應用、知識產權的認識及了解網上存在的陷阱，從而宣揚健康上網的意識及建立良好上網習慣，使學生成為新一代健康網民。



知識產權講座。



「戀前分後」性教育講座。



禮貌文件套設計比賽得獎作品。



PS33 防止青少年濫用藥物講座。

健康校園篇



護苗基金性教育講座。



YES!!!2010 School Tour —— 拒絕毒品你有 Say 音樂會。

家長篇



家長篇

家訪計劃



施紅紅老師、1A 鄒慧琳同學及其家長。



楊玉海老師、3B 葉錦儀同學及其家長。



黃光泉輔導主任、何志文老師、徐麗榕姑娘、1B 潘子東同學及其家人。



姚健威老師、4B 鄧豪發同學、4C 鄧艷婷同學及其家人。

為加強學校與家長之間的溝通，加強家校合作，輔導組特設立家訪計劃。透過家訪計劃，校方可與家長有更直接的聯絡，建立有效的溝通橋樑，為學生提供一個更適切的學習及成長環境。家長對家訪計劃表示歡迎，大部分家長對此計劃亦有正面評價，認為可以更瞭解子女在校情況，增加對學校的認識，同時更可向校方直接反映意見。



九型人格講座。



「e世代家長」講座。

家長教育

孩子心智的健康發展，父母有著重要的關係。輔導組與家長教師會合辦了不同類型的家長講座、工作坊及座談會等，透過這些活動增加家長對孩子發展的認識，從而提供更有效的支援。同時，家長亦可以學到更多知識及技巧，協助孩子更健康地成長。



青少年毒品家長講座。



親子理財工作坊。



支援子女升中適應家長座談會。

家長篇

親子活動

輔導組透過不同類型的親子活動，增加學校、家長及學生之間的溝通，從而加強家校合作，為學生提供更適切的照顧及學習環境。



親子共同製作美味芝士蛋糕。



生果日——家長親手派發生果子學生！



家長教師聯歡會。



開心生果日。



大棠荔枝園親子燒烤樂。



家長芝士蛋糕製作。



家長心聲

老師，謝謝你們！

謝謝你們這麼多年來對學校的付出和努力，這些，各家長都是有目共睹的。學校的校風越來越好，家長們對學校的評價都是正面的，讚賞的！

惠僑只會教好學生（把學生教好，增值，提升），成績未如理想的呢？就因材施教，培養學生各方面不同的技能和興趣，令學生能夠輕鬆而又有效地學習，為將來升學和就業，做好準備。

要明白，拔尖成績易見，補底呢？則往往事倍功半，成果更顯珍貴。老師所付出的努力，豈是一句謝謝就可言盡。老師們憑著無限的愛心，使我們的孩子能夠享受一個愉快的學習經歷，我相信，這經歷會令他們一生受用無窮。

容我衷心的講句，老師們，謝謝你！



家長教師會聯絡
黃麗華女士
(4A 班學生黃鎰潼家長)



我手寫我心



李良保老師
中一級輔導老師

加入惠僑英文中學這個大家庭已有四年多時間，成為惠僑輔導組成員已有三年了。在加入惠僑之前一直負責升學及擇業輔導的工作，接觸及輔導的都是中四或以上的學生；在惠僑的這幾年主要是擔任中一級的輔導老師，較多照顧初中的同學。我發覺初中的學生面對的問題和需要比高中的學生還要多，從中一生適應新的學習環境開始，除了學習上的問題外，與朋輩相處、情緒處理、感情問題、甚至與家人相處等等，對我來說都是不同的考驗。而且每個個案都有其相同及不同之處。相同的是每位學生都需要別人真心的關懷，而不同的是每位同學都有著不同的家庭背景，而這點往往也是問題的癥結，亦是最難處理的部分。

這幾年來，眼見學生們一天一天的健康成長，從充滿稚氣的中一小伙子慢慢地成長，今天變成個子高大的大孩子；我心裡不其然地想，他們還記得昔日個子矮小而又充滿疑惑的小伙子們嗎？



輔導老師篇

堅守信念

施紅紅老師
中一級輔導老師

信念是一種堅持，信念是一份守望，信念是我們的精神支柱。只有具備堅定的信念，遇上挫折時才能積極面對，遭受誘惑時才不會迷失自我。

作為一位中文老師，我最關心的是學生的學習和品德；作為一位輔導老師，我最關心的是學生的信念。在人生的道路上，我們難免會經歷挫折與失敗，但親愛的同學們，請記住只要我們有堅定的信念，我們一定可以看到希望，看到曙光。即使前路有再多的艱難困苦，只要我們有堅定的信念，我們都能乘風破浪，愈挫愈奮。



我手寫我心

輔導老師篇

李嘉羚老師
中二級輔導老師

雖然轉任到惠僑英文中學已經一段時間，可是對許多同學而言，李嘉羚老師大概還是一個既熟悉又陌生的老師。原因可能是我只任教視藝科，如果碰上假期的話，整整兩個星期都沒有一節我的課。



吊詭的是，有些同學竟然會主動到美術室找我談天說地……所以用平易近人來形容我也貼切吧！是嗎？

大學時期在學友社接受義工培訓，才知道這叫「同理心」，是喜歡聆聽別人感受的我不曾缺乏的。今天，當上惠僑的中二級輔導老師，確實讓我感到既高興又緊張，因為我要學習更冷靜地將成人的建議，以有限的經驗去跟同學們分享。

學生時代是一個建立自我形象、正確價值觀的重要階段。而作為一個老師，有甚麼比看到自己的學生擁有健康的心靈更快樂？

能夠陪伴同學們學懂欣賞自己、尊重他人、自愛自重，比得到世間的財寶更滿足！

余美圓老師
中二級輔導老師

近日接到班內一些家長的來電，訴說子女升中後，親子關係頻起變化，相處不像以往般親密；子女外表裝扮、言行舉止等皆受朋輩影響，甚至出現朋友較家人重要的情況，對此甚為擔憂。

其實，年輕人易受朋輩影響並不是廿一世紀的獨有產物，只是在現今社會要處理這影響力需要更多耐心和關心。作為師長、父母，我們不需要為他們劃定場區，指示他們應該怎樣生活。相反，我們可以和年輕人探討那些是要堅持，不能妥協的課題；那些事情是可以「妥協」或「從眾」。例如：一班朋友要去看電影，但你一心想去唱「K」，偶然放棄自己的喜好而「從眾」也無傷大雅；但當朋友建議一起去索「K」，假如你選擇「跟大隊」的話，這樣的「從眾」便把自己陷於極度不利的境況。

面對上述課題，作為師長、父母，我們應在年輕人的生活領域裏，扮演一個生活導師，既要協助他們建立生活原則和方向，亦需容許他們對生活作出探索，以累積足夠的經驗，提升智慧和判斷力，始能在「堅持」與「從眾」中作出明智的抉擇。

我手寫我心

輔導老師篇

銘記恩惠 忘掉過失

姚健威老師
助理輔導主任及中四級輔導老師

這是在惠僑輔導組的第六個年頭了。

仍記得在這兒，第一次輔導學生的情景。那一次是兩個中五生，他倆本是好友，卻因一些爭拗而最終動起手來，被帶到訓導室接受懲處。當時，我與他倆個別談起事件的始末，最後同樣地問了他倆兩道問題：過去，你倆曾否有一些難忘的互助經歷，才建立起今天的情誼？你是否希望就此失去這段友誼？

中東地區的人民，今天仍流傳着一段傳統諺語，大概是這樣的：

*別人的過犯，只應寫在沙上，風一吹，就消失了；
但別人的恩惠，卻要刻在石上，不可忘記。*

年青人在自我形象的確立同時，往往會因難以放下自我而釀成紛爭。當中，更往往只因未能抓到一道下台階，而愈趨怨恨。輔導老師工作的其中一環，就是提醒學生們求學階段中，友誼之可貴。人非完美，相處間總無可避免出現摩擦，但願與同學們能一同參考中東地區人民的一分智慧，將別人的恩惠銘記，而別人的過失儘管寫在沙上，讓它隨風而逝。

謹此互勉。



邱虹虹老師
中三級輔導老師

學生遇到我會向我點頭問好，有些更會問我近況如何以表示關心，這使我感受到在惠僑是何等有福。我們的師生情，乃是從零開始，一點一滴的付出，培養而成的。在惠僑的每個角落，處處都感受到愛。

中學生在青春期的階段，往往遇到不少煩擾的事，例如學業、朋友、愛情等等，都令學生們煩惱不休。我是他們的師長，更是他們的輔導老師，甚至可稱為是「朋友」，我陪伴著學生一同成長。我非常樂意與他們溝通，明白瞭解他們的想法，帶領他們向善，使他們有廣闊和正面的視野，成為一個正人君子。



關梓滢老師
中三級輔導老師

大家好！我是 Miss Kwan，是中三級的輔導老師。我很高興能夠成為學校輔導組的一員，因為除了教學外，我也十分喜歡和學生聊天，多一點了解他們的想法。

現在的青年往往要面對學業、感情或家庭的問題。而社會上亦充斥很多似是而非的觀念及各方面的引誘。作為一位輔導老師，我希望能夠與學生一起經歷成長路，陪伴他們一同尋找自己的方向，在適當的時候為他們作出指引。

以下是我輔導學生時所堅持的信念：「人生的路途有喜有悲，經歷過風浪，人才會成長。當你擁有快樂的時候，老師盼望與你們一同分享，縱使你遇到失意時，老師也願意為你分擔。」



輔導老師篇



郭世傑老師
中五至中七級輔導老師

加入惠僑英文中學已有三個年頭，有幸這三年來都能在輔導組服務同學、服務大家。回看這三個年頭，確是感到十分高興，每每看著一個又一個被輔導的同學成長、成熟，身為帶領者的自己真的感到異常欣慰。

再者，同組的同事亦十分幫忙，於工作及情感上均能無私的獻上他們的愛，令本人在工作上得到極大的滿足及成功感。在此，本人真的要衷心多謝組內的每一位同事的關愛、體諒及支持。

最後，祝惠僑的師生能繼續努力前路，因為大家要走的還有很多、很遠呢！



蕭海量老師
中五至中七級輔導老師

對我來說，能擔當輔導老師是一種福份，因為它讓我學會更多。

有時候，我也會有挫敗感。要改變一個學生，其實要花很長的時間，並不是一兩次的聊天見面便可見成效的。有時候，得花上幾個月的時間。有時，當我以為一個學生已開始走上正確道路的時候，他會突然受某些不能預測的誘因，而回頭走上歧路。這的確會教人沮喪。但是，我漸漸領悟到，作為輔導老師，我更應堅持下去，因為若果自己也不能作一個永不言敗的好榜樣，我怎可說服學生不要放棄自己，做一個自愛的人？

所以，我不斷提醒自己，不應放棄任何一個學生。因為，每個學生，也是重要的。



輔導組領袖生長心聲分享

6A 邱嘉盛
輔導組總領袖生長

「嘉盛，今年輔導組領袖生長的職位就讓你來擔任吧！」黃光泉老師的一句話，我瞬間就成為了學校一個不可或缺組別的主席，當時實在是有點受寵若驚呢！

台上一分鐘，台下十年功

在這一年的任職期間，我想可以從中學到最多的是舉辦各類活動的經驗吧！以往仍為觀眾的我，總是抱怨別的活動總是未盡完善。但是，原來想要舉辦一個成功的活動實在是步履維艱，甚至難如登天！例如這一年裡朋輩輔導、敬師周以及班際競技比賽等活動，都通通需要與各方面的磋商、接洽、以及大量人力、物力的配合，才可以讓活動順利的完成。可以說是完全地體驗了「台上一分鐘，台下十年功」這句話的深意。

透過工作實踐，從中受益非淺正所謂「天將降大任於斯人，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚」，所以輔導領袖生長這職位不單只讓我把對自己的要求定得更高，更讓我樹立了一個良好的學習態度。其次，在進行各種活動中也獲益良多。例如在朋輩輔導中，通過協助同學認識及接納自己的性格及特質時，亦可發揮自己的優點及改善弱點，從而讓自己建立一個自信健康的自我形象。再者，在通過組織工作以及協調分配時，亦可學到管理技巧及良好的溝通能力，從而可以更容易地建立良好的人際關係。

最後，希望通過輔導組各位老師及組員的努力下，全校同學可以愉快學習，活出精彩人生！





輔導組領袖生長心聲分享

6A 富彬莉
輔導組副領袖生長

雖然我不是第一年加入輔導組領袖生這個大家庭，但是我是第一次成為副領袖生長。去年，當老師邀請我任副領袖生長時，我有點煩惱……我不知道自己是否應該接受，因為害怕自己做不來。不過，我亦同時感到很開心和榮幸。因為我知道，這是老師對我的信任和肯定！

在擔任副領袖生長期間，我們不用像訓導組的領袖生長們每日早晨在校門口當值，但是我們有「朋輩輔導」這個活動，每天中午都會和中一級的同學一起吃飯和聊天。起初，同學們都很生疏，聊的話並不多。後來，嘗試從學業、校園環境和認識新同學這三方面與他們聊天，經過一、兩次的聚會之後，大家開始建立互信的關係。有時，同學們會有煩惱的事，像是成績不理想，我們領袖生們會耐心地鼓勵他們：一次失敗不是永遠的失敗，只要努力過，就是成功！現在，看到他們由初來報到對惠僑的陌生到能夠適應中學生活，真的很開心。

在這裡，我認識很多人，接觸很多事。輔導組的活動有很多，我和其他隊員在團隊中除了建立團隊精神和合作之外，更重要的是建
立起我們的友誼。例如，一年一度的敬師周時，輔導組的全部領袖生都一
起在籌備著。我們在放學後一起開會商討敬師周各項活動的細節和規劃，大家一起提出意見，一起解決問題。每組成員分工合作，相信，一定可以在「敬師周」期間將同學們敬愛之情，向惠僑的每位老師完完全全地表達！

在半年團隊生活中，我作為領袖生的其中一員，表現的確有好有壞。在往後的日子，我會更加努力。因為我堅信著，擔任領袖生所追求的，絕不是那幾個的優點或幾個的小功，更不是為了那份虛榮的成就感。擔任輔導組領袖生所獲得的最大得著就是能夠服務同學、有更多的學習機會及與隊員建立深厚的友誼！





輔導組領袖生長心聲分享

6A 許敬禧
輔導組副領袖生長

很榮幸能當上本年度的輔導組副領袖生長，這無可置疑是我人生中一個寶貴的經驗和學習的機會。

可能是第一次接觸輔導組工作的關係，起初接手這職位時顯得有些不知所措，並且質疑自己是否能夠勝任這個重要的職位，後來得到輔導組老師的鼓勵和一連串的訓練後，就像打了一支強心針，事前的憂慮一掃而空。

還記得有一位前輩曾說：「要想把陽光散佈到別人的心田裡，先得自己心裡充滿陽光。」當時我不明白箇中的含意。但當上輔導組領袖生後，就開始意會到這句話其實是在告訴我們跟別人溝通的技巧。怎樣才能做到良好的溝通，是輔導組領袖生最重要的一環，同時亦是我比較弱的一項。所以，在履行職責的時候，我也能提升自己的溝通能力，得益不淺。

在所有輔導組的活動中，叫我最難忘的必定是一年一度的敬師周。短短的一星期要舉行一連串的活動，事前的準備功夫教我完全體會到何謂「台上一分鐘，台下十年功」。由活動的細則、舉行的時間、場地的佈置及人手的安排，每一項細節都要做到一絲不苟，免得臨時出錯。此後，每當我見到任何大型活動，以至是電影、電視劇，我也不禁對幕後的人員努力油然而生一份由衷的敬意。

最後，萬分感謝輔導組老師們的厚愛及賞識，對於日後輔導組的工作我定必加倍努力。





輔導組領袖生長心聲分享

5C 林安琪
輔導組副領袖生長

時光就如同白駒過隙，稍縱即逝。轉眼間我成為輔導組領袖生已半年矣。這半年雖短暫卻是我生命畫卷中尤具意味的一段。

我感受到了同學間的友誼。以往我所認知的「同學」應是狹義的，僅僅是同班或同級的才喚作「同學」。然而現在我才知道原來「同學」涵蓋的應是全校的，不分年齡、級別的。通過朋輩輔導計劃，我開始打破我一貫的沉默寡言，開始接觸不同級別的同學，並與不少同學建立了深厚的友誼。見面時的一臉微笑，閒暇時的促膝長談，困難時的一句「加油！」，雖然只是生活中一些不起眼的瞬間，卻無不令我欣喜若狂，銘記於心。我們之間似乎沒有代溝，如同親友般可以暢所欲言，一想到這裡就有一種莫名的滿足感油然而生，甚至可以濫用「幸福」這個詞了。

我也感受到了師生之間的友誼。以往我一直覺得老師總是高高在上，神聖不可侵犯的。可是當我成為領袖生後與老師交流的機會多了才發現，老師也是很平易近人的。每次遇見姚老師時，他總是一臉微笑地看著我，不時還會贈予我一些鼓勵的話語，如同久旱遇甘霖般滋潤了我的心，讓我即使有困難也有勇氣將之克服。而黃主任就如同嚴父般在一些人生中重要的十字路口驚醒我，讓我不致於偏離一貫的正途，令我認清自己的錯誤，不再為自己的失敗找藉口。還有很多的老師都有一旁教導我，幫助我，令我受益非淺。

感謝所有幫助過我的你們，你們的雪中送炭令我倍感溫暖。

感謝所有支持過我的你們，你們的微笑是我最大的成就。

感謝所有指導過我的你們，你們的孜孜不倦是我邁向成功的鎖匙。



社工心聲

徐麗榕姑娘
駐校社工

不經不覺，與惠僑英文中學的同學相處了四個多月了，印象中，他 / 她們整體上都是開朗、積極而充滿生氣的。偶爾帶領同學參與校外活動，外界對他 / 她們的評價亦十分正面。而社工最欣賞是同學們不畏失敗、不怕做錯的精神！試想我們的一生，學習得最多、體會得最深就是我們做錯、失敗之時。我們失去，才學懂珍惜；我們跌倒，才能學會站起來；我們做錯，才能學會以後不犯錯。成功是一個句號，而失敗犯錯是一個逗號，讓我們在人生路上走得更遠更精彩。人生不如意事十常八九，期望同學仍然能夠珍惜自己失敗、做錯的機會。



文章共享

敬師作品

To: Miss Choi,

Miss Choi is my English Teacher,
I really enjoy her lessons,
She is the kindest teacher I have ever known,
She helps us with our problems.
Celebrating this teacher's week,
Her positive attitudes,
Opening up doors that lead us to our dreams.
I thank her very much.

By: 1A Arian

To: Miss Ng,

Miss Ng is my English teacher.
I like to learn in her lessons,
She loves her students without reasons.
Smile is always on her face,
New knowledge can be learnt in this place.
Girls and boys love her so much!

By: 2A Chan Pui Wai

To: Sebastian(Mr Siu),

Siu Siu is a teacher working in WKC
Every day, he teaches us ABC
Besides this, he is modest and gentle
At free time, he likes taking photos
Studious, generous and talented
Truly warm-hearted
Indeed, he is the best
Always encourage us to try our best
No matter how tired he is, he seldom
takes a rest

By: 4C Mak Kwok Fung

Thank you teacher ...

Teachers never stop teaching,
Having no rest.
And they have to keep thinking,
N' keep being the best.
Kindly say thanks.

You are the best,
Only you are bright
U never rest,

They never rest, being a guiding light,
Everyone say thanks.

All of us should say thanks,
Cause' they never need to rest
How can we not say thanks?
Everyone says they're the best,
Really say thanks

By: 5C Jimmy Wu

To: Miss Kwan

Miss Kwan Loves 3C
I love her and you can see
She always think how to take care of me,
So, I know she loves me.

Keep studying science week by week,
We won't forget what you teach.
A grade teacher here you are,
Never give up here we are.

Teaching science is Miss Kwan.

YEAH, I hope she will love 3C class.

By: 3C Chan Hiu Laam



敬師文章

< 泥土—老師 >

3A 富彬雷

都說老師像園丁，辛勤地灌溉着我們。那泥土呢？沒有了泥土的呵護，小樹苗又怎能落地生根健康成長呢？那些曾給予我們知識，曾默默地呵護過我們的都是我們的老師。那泥土保護着小樹苗，它也就是小樹苗的老師吧！

一粒種子從落地生根到長成為一棵大樹是一個艱難而又漫長的過程。但有了泥土的呵護與陪伴，小樹苗就可以快快樂樂地健康成長了。一場無情的狂風大雨吹襲着小樹苗，小樹苗說：「好大的風啊，我快支持不住啦！」泥土緊緊地抱着小樹苗道：「孩子，別怕，有我在，不會有事的！」每當我們遇到甚麼困難時，老師都會默默地幫助我們，陪我們一起堅強地坎下去。同樣地，當小樹苗餓了，泥土也會輸送最有營養的養份給它；當小樹苗不開心時，泥土就會講故事給它聽……小樹苗在泥土的呵護下漸漸成長。泥土把最好的都給了樹苗。老師把他們一身的知識都教給了我們，一滴不剩。同樣，每當我們有煩惱時又無微不至地關懷我們……

一直以來，泥土都默默地陪伴小樹苗，當小樹苗還未來及說聲謝謝時又要進行它下一段旅程。懷着感激的心情它離去了，剩下的落葉飄落在泥土上，這是獻給泥土的最後一份禮，這不就是「落紅不是無情物，化作春泥更護花」嗎？而老師呢？他們辛勤了一生，教育了多少學生，真的好比春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾呢！

在老師與泥土之間，我選擇了等號代表他們，在這刻我這棵小樹苗想輕輕地對這一大片泥土說聲：「謝謝！」



文章共享

<再見，我的老師，在我的心中你是最好的>

2A 高妙妍

風和日麗的早上，踏在熟悉的小路上，望着那幅被太陽曬得發黃的壁畫，畫中同學們天真爛漫的笑容和她親切的笑臉，勾起我在母校裏的一段段回憶。

記得我初入學的那一年，她是我的班主任，更是我的英文老師。她那真誠的教導，令我班的同學能專心上課。每當我們因貪玩而影響學業成績時，她眼裏總流露着一絲的慨嘆。有一次，她要我班的同學背默兩頁的文章，但我只想玩耍，而把這件事拋到九霄雲外，令默書成績只得二十五分。望着那只得二十五分的默書成績，我不禁流下眼淚，但她卻沒有怪責我，還鼓勵我繼續努力。



自從這一次，我每次的默書和考試都做到最好，結業禮時更依依不捨地向她說：「謝謝你！我會永遠都記住你這位令我努力向上的老師。」這時，我的眼淚已不自覺地流了出來，腦海中還不斷浮現她親切和藹的笑臉，不知下次見到她時，她的頭髮會否被粉筆灰染成花白。

但隨着我一天一天的長大，她的樣子仍清晰可見，她就是我最敬愛的張老師。張老師，你知道嗎？在我心中你是最好的。

<老師，在我心中你是最好的>

3B 鄧艷婷

她，嬌小的；她，善良、樸素；她，盡職盡責。同學們想甚麼，他知道；同學們遇到困難，她會伸出援手；同學感到沮喪，她鼓勵。她就是我三年級的班主任——黃老師。

轉眼間，上學已經二十多天了。昨天是星期一，我們上了兩堂音樂課。當我在認真練歌的時候，音樂老師突然遞給我兩張歌唱比賽的報名表格。看到這兩張表格，讓我想起數月前的那件事。

那時候，班主任推薦我參加一個校內的歌唱比賽，當時我很猶豫，然而班主任就跟我說參加這歌唱比賽的得益之處。於是我就參加了。我記得班主任是一個有音樂底子的人。當時我每天放學都會留在學校練歌，而班主任也有時候會跟我一起留，指導我這裡怎樣唱，那裡怎樣唱。

時間過得很快，當離比賽還有一天的時候，我很緊張，班主任卻在不停地鼓勵我，還叫我吃這些，別吃那些，別把聲線給弄壞。比賽到了，而我的名次也挺好，看起來班主任比我還開心。真的很懷念那個時候……

我真的很幸運。這些年來我遇到的班主任都很好。我來到新的學校已經四個多月，同學們犯錯，班主任不會打，也不會很兇地罵，只會耐心地講道理。回想這數月間，黃老師也一樣，每當我們犯錯，她只會在課餘時間耐心地跟我們講道理，教導我們班的同學們變得乖巧的。

尊重同學、鼓勵同學和道理就是她的宗旨，在我心中她是最好的。

< 尋找敬師的故事 >

5B 梅佩盈

「最後，祝：老師們桃李滿天下。」我感恩地說道。這句話為我們的中學生生涯畫上完美的句號。台下的掌聲雷雷，把禮堂吵得更鬧。同學們興高采烈地歡呼，也不能移開我注視她的目光。「老師，謝謝您。」我內心呼叫着。我倆凝望着，眼淚像珍珠般，一顆顆地慢慢滾下。

二零三號房，記載你和我們的點點滴滴，宛如錄影帶一樣，逐格在腦海中重播。粉筆在黑板上滑動的聲音，如箭般快，如雷般響。配合同學們抄寫時發出的聲音，仿如舞台上上演的大合奏。「同學們，收拾好，現在默書；即堂交作文；今堂我們練習聆聽……」老師喊道。林林總總的練習使我們疲憊，但亦是推動我們的原動力。

認真時，他是個軍師；輕鬆時，他是個「蜂窩者」——既風趣，又幽默：「作人個例子：允行如熊般酣睡着。這便是『明喻』。」他說道。四十對眼睛轉到熟睡着的允行，笑不攏嘴。頃刻間，打破了寧謐的課室，每一角落都充滿我們的歡樂聲。

「在同學努力各自向標竿奔馳着的時候，我為何還如龜般的速度？唯獨我，唯獨我怎樣都追不上，成績仍然一落千丈。老師，是資質不好，還是我根本不是讀書的料子呢？」我啞啞地說道。「佩盈，你聽過《龜兔賽跑》的故事嗎？小龜不是靠才能，不是靠勢力。仍然靠着牠那種不屈不撓的精神。你看！最後牠都勝過小兔。人生如競賽，當每個人踏上這『人生跑道』上，縱然遇上障礙都仍然要堅持跑到終老。而現在你只是面臨會考，亦只是人生其中一個『關卡』。只要你堅持着，最終是勝過，還是失敗；在過程中，你已得勝了。因為你努力過的，永遠都不會白費的。你明白嗎？」他彎着微笑，輕描淡寫地說道。

「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」是這小故事，再次燃起我將熄滅的心。「老師，我成功了！」我歡喜若狂地說道。老師是我們人生中不可缺少的角色。你每一句語重心長的教誨，我不會言者諄諄，聽者藐藐。我會把你每一句話，刻得銘心。

「我的良師，謝謝您。」

< 頌師恩 >

5B 賴寶琪

「問渠那得清如許，為有源頭活水來」，我記得黃老師曾經語重心長地跟我說了這句話。他告訴我，我要擁有一顆孜孜不倦、終身學習的心，才能提升自己，不斷進步。我想，要不是有他這句話，我也許早已輟學了，此刻更不能於課堂上寫出這篇文章，我心中是那般的感激不盡……

謝謝黃老師，您對我的不離不棄。記得你對着充滿喧鬧聲的課室，對着那偶爾散發汗水味的男生，對着那滿道是是非非的女生群，仍是一直默默地守護我們、忍耐我們、幫助我們。在我們鬧禍時，你更總是第一個走到我們面前了解；在我們退步時，你總是第一個鞭策我們，你對我們的好是沒法報答的！

謝謝黃老師，您對我的無微不至。我明白到我們的家課總是做得一場糊塗，但你卻費盡心思為我們修正提醒。當我們對課文百思不得其解時，你就總是像一道充滿希望的晨光，為我們解答所有的難題。你為了我們，常不厭其煩地重覆又重覆的教導我們，這一份心思是我們怎樣也不能報答的。

謝謝黃老師，您帶給我無比的歡樂。還記得你跟我們一起旅行時，你穿起了便裝，放下了那嚴肅的西裝，跟我們像朋友一樣玩。你令我知道原來老師也可以成為我們的好朋友，這樣使我的壓力減輕一點。

快要畢業了，不知不覺間，我對黃老師產生了一份依依不捨的感情。他的無微不至、他的不離不棄、他的歡笑聲，已經深深地印在我的腦海中。他對我們無私的奉獻，我們只能作出無言感激。謝謝黃老師！

輔導組禮貌之星 —— 心聲分享



禮貌是中華民族的傳統美德。香港是個禮儀之都，身為香港人的我們，應秉承傳統美德，以禮待人。禮貌能看出一個人的素質，有禮貌的人給人心曠神怡的感覺，給人留下美好而深刻的印象。古時候有兩位上京赴考的考生向一位途人問路，有禮貌者成功找到路向；禮貌欠缺者卻南轅北轍，逆向而行，從中可看到禮貌的重要性。日常生活也一樣，禮貌能在生活中幫助我們很好，人們都喜歡有禮貌之士，討厭欠缺禮貌的人。

如何成為一個有禮貌的學生？其實簡易不過。遇見老師，同學應微笑著打招呼；做事不斤斤計較，以寬宏的心處事待人；寬恕別人的錯誤，將心比心，自己犯錯也要誠懇地道歉；不在公共場所大聲喧嘩，吵鬧；別人發言時不隨便插話，應專心地聆聽別人說話；不說粗言穢語，多說「請」「麻煩你……」「謝謝」等禮貌用語；應有謙讓之德，在公共交通工具上為有需要的人讓座，有秩序地排隊等候。

5C 鄺綺萍



以禮待人，首先在交往過程中要積極主動，自我對照，自我反省，自我約束，不能妄自尊大，口是心非。適度的原則，適度得體，掌握分寸；真誠的原則，誠心誠意，以誠待人，不逢場作戲、言行不檢，保持大方、得體的儀表也是對他人的一種尊重。要從待人接物做起，從一點一滴的小事做起，當別人幫助你時，應該熱情地說聲謝謝；麻煩別人的時候該說「不好意思」；做錯事時就該說「對不起」。

禮貌經常可以代替最高貴的感情、品德，尊敬別人就等於尊重自己；講究禮貌不會令人失去甚麼，卻能得到一切。講文明、講禮貌，給別人的第一印象就會好，那麼獲得的機會便會比別人多。

有禮貌的人，待人接物皆出於真誠、友善，表現出熱情和大方。在與人交往時應當表現得熱情大方，是對別人的一種真摯熱烈的感情。但過分的熱情反而是一種無禮，所以要先加強個人的禮貌修養。

有禮貌的人，不會為了裝飾自己才有禮貌。禮貌也不是一朝一夕學來的，而是在長期生活中不斷磨鍊逐漸形成的。禮貌是一種很方便的溝通語言，它悄然地給我們生活帶來溫馨，讓我們在日常生活中交到很多好朋友，不經意地成為受歡迎的人。



中國自古就是一個極為重視禮儀的文明古國，中國人歷來就以禮作為人處世的道德準則。禮貌是文明禮儀的一個表現。獲得別人的尊重，肯定和質賞，是每個人潛意識裡都渴求的願望。而禮貌是建立和諧人際關係，構建社會和諧的重要部分。它好比是一個氣墊，裡面的好像甚麼都沒有，卻能夠很好地減緩壓力和產生神奇的魔力。禮貌不用花錢，卻能贏得一切。它讓有禮貌的人喜悅，也使那些受人以禮貌相待的人們喜悅。

4C 富彬雷

2C 王梅芳



活出彩虹的生命



伴你同行嚮導計劃——沙咀懲教處遊後感

6A 邱嘉盛

今天一大早，穿著整齊校服的我們，浩浩蕩蕩的登上旅遊車後，便展開了「定向人生路」的第一次活動——參觀沙咀懲教處。

在聽說要去沙咀懲教處參觀時，作為一個少年領袖生的我，心裡不禁的起而肅敬，又莫名的興奮不已，我想可能是因為那是一個較為「特殊」的地方吧！故此，心裡有這樣大的反差也是正常的吧！

經過一路的長途跋涉和顛簸後，終於一座圍滿鐵絲網的龐大建築物矗立在我們眼前，給鐵絲重重包圍著的建築物顯得是那麼的冷冰冰，了無生氣。

在經過一連串繁複而又嚴肅的手續後，隨著一所笨重的大門徐徐打開，今天的參觀活動開始了。

雖然這個活動只歷時一個多小時，但在裡頭的所見所聞，對我來說卻是那麼的震撼和深刻！

震撼的是在外面原本對我們來說是最普通，但是最重要的「自由」，在對懲教處裡的在囚人士來說竟然變成是一種奢侈並幾乎不可能存在的東西。在裡面，在囚人士無論是從事勞動、步操又或者是吃飯，每走一步，即使是多麼細微的動作，也要請示教官，在得到指示後才可以做。換句話說，他們就像一部機器，而教官的指令就是電源，只有提供電源，機器才能動。

而難忘的是一位即將滿刑離開的囚犯「分享」。在活動的尾聲，大會安排了一個即將滿刑離開的在囚人士與我們分享。看上去，他給我的感覺就是一個靦腆而又害羞的青少年。在過程中，他說了很多關於他的故事，其中最令我難忘和感動的就是：「以前，家裡人整天求我回家，我不回去。但是，現在我想回家，卻回不了！」可以聽得出，他是多麼的後悔和無奈！但無助的聲音，卻充滿了新的動力。

今天的經歷，對於我來說是多麼的發人深省，而對於我作為一個少年領袖生來說更是獲益良多。作為一個領袖生，我一定會盡我所能，引導那些像斷了線的風箏——變得沒有方向的同学回到正軌，讓他們可以在正確的軌道上，迎著風，飛得更高更遠，從而遠離那個沒有任何自己而且冰冷的地方……。

輔導服務熱線電話

政府部門 / 輔導機構	服務時間	電話
社會福利署求助熱線	辦公時間以外會自動接駁至「向晴天地」 24 小時服務熱線	2343 2255
社會福利署臨床心理服務科熱線	星期一至五 9:00am - 10:00pm	9184 3775
兒童及青少年輔導服務		
香港青年協會「關心一線」	星期一至六 2:00pm - 2:00am	2777 8899
香港撒瑪利亞防止自殺會	24 小時服務熱線	2389 2222
突破中心「少年熱線」	星期二、四 5:00pm - 7:00pm	2632 0777
香港小童群益會「童心線」	星期二、四 5:30pm - 7:30pm 星期六 10:00am - 12:00nn	2520 6800
香港基督教女青年會 「輔導熱線」	星期一至五 7:00pm - 9:30pm	2711 6622
香港基督教青年會 「情牽一線」熱線輔導服務	星期一至六 2:00pm - 10:00pm (公眾假期除外)	2782 7777
香港青少年服務處 「明心窗」輔導熱線		2334 1879
學友社「學生專線」		2503 3399
香港明愛「小耳朵熱線」		2522 2929
香港明愛「向晴熱線」		1 8288
香港童軍總會童軍知友社 「深宵服務熱線」		8209 9021
循道衛理楊震社會服務處 「深宵青少年專線」		6023 0066
家長支援服務		
保良局家庭支援熱線		8103 2338
青年協會家長專線		2777 1567
聖雅各福群會 (家庭及兒童服務部)		2835 4342
明愛服務中心(家庭服務部)		2339 3739
香港家庭福利會 「單親家庭熱線」		2465 6868
突破輔導中心		2377 8511
性教育及求助支援熱線		
香港家庭計劃指導會 青少年諮詢熱線		2572 2733
青少年性教育熱線		2554 3399
母親的抉擇		2868 2022