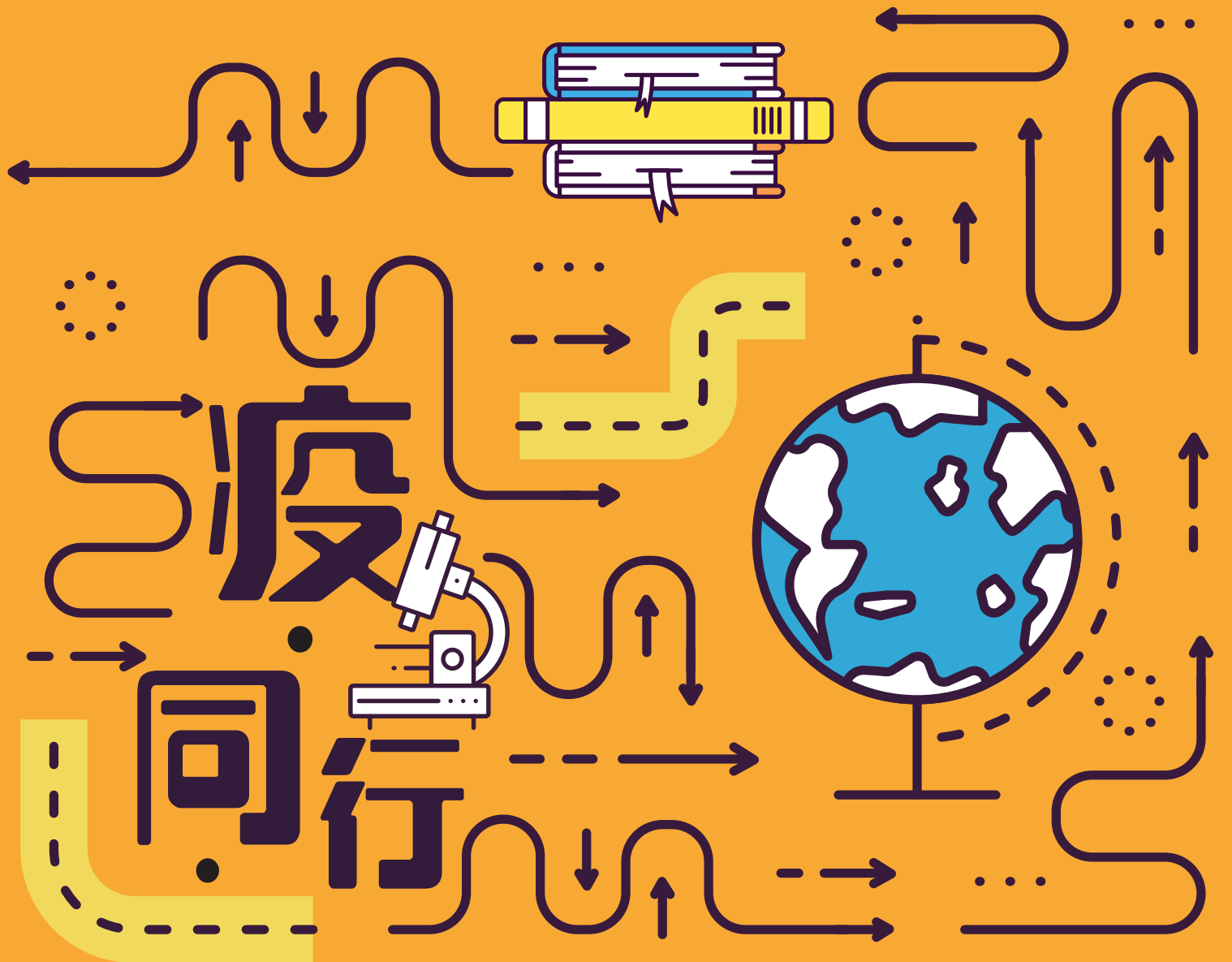




# 學生輔導組刊物 2021

東華三院邱金元中學



疫

同行

# 目錄

- 1 引言
- 2 學生輔導組老師介紹
- 10 簡單減壓方法
- 16 「疫」境中的情緒處理—家庭篇
- 17 你能專心上網課嗎？
- 18 「疫晴天」中六打氣大會
- 20 喜樂同行—「尊重生命，逆境同行」  
計劃同學感想
- 21 中一萌芽作品集  
中文科  
英文科  
視藝科
- 40 支援熱線

# 引言

轉眼間，這個學年已接近尾聲。被疫情的包圍下，同學們無論在生活上、學業上、人際上都面對莫大的挑戰，轉變得翻天覆地的。逗留在家中的日子多了，人與人之間的接觸減少了，生活習慣轉變了…在新常態下，你會有什麼新體會和想法呢？

「疫同行」由輔導組老師銜學生的寄語、學生作品、校內活動精華、義工活動後感、舒緩學業、家庭壓力小錦囊等結集而成，希望同學細心回味。藉著「它」跟邱金元的學生說：無論遇到什麼「疫」境，在邱金元的大家庭下，我們都能茁壯地成長！

學生輔導組

# 學生輔導組：

# 老師介紹

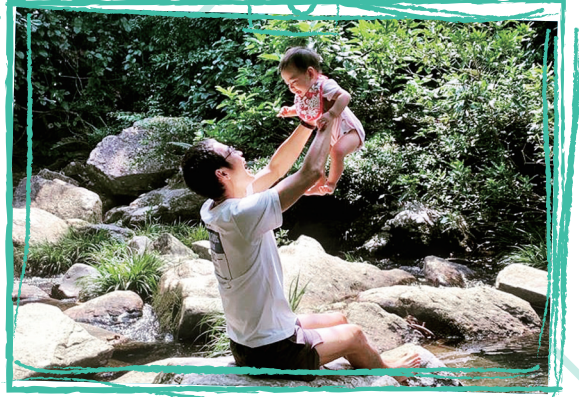
陳美霞

暱稱：Meiha  
任教科目：通識教育  
興趣：戶外活動  
未做，但想去做的事：旅行  
人生座右銘：知識改變命運  
喜歡的書籍：我們仨  
喜歡這本書籍的原因：感人  
給同學的寄語：每天多走一步



陳金倫

任教科目：綜合科學科  
負責的課外活動組別：STEM學會，科學學會  
興趣：做義工，行山，運動，食嘢  
未做，但想去做的事：自己建造一間屋  
人生座右銘：盡人事，聽天命  
喜歡的書籍：牧羊少年奇幻之旅  
喜歡這本書籍的原因：故事簡單易讀，主角追夢的歷程驚險刺激，非常有啟發性。  
給同學的寄語：每人都有命中註定要追尋的夢想，靜心聆聽內心的呼，勇敢地踏上追夢的奇幻旅程，最終必定能實現，享受完滿的人生。



陳瑋瑜



興趣：電影  
 未做，但想去做的事：退休  
 人生座右銘：change is eternal  
 喜歡的書籍：教書辛酸史  
 喜歡這本書籍的原因：輕鬆  
 給同學的寄語：stay positive, be grateful

林潔貞



暱稱：Lam Lam  
 任教科目：English  
 負責的課外活動組別：English Society  
 興趣：親親大自然，做運動，搵‘周公’，閒談  
 未做，但想去做的事：學攝影  
 人生座右銘：忘記背後，努力面前，向着標竿直跑！  
 喜歡的書籍：Tuesdays with Morrie  
 喜歡這本書籍的原因：一個將死的老教授與他的舊學生展開人生最後階段的對話，十分觸動人心，能讓讀者思考怎樣生活才有意義及學懂關心身邊的人 - 'Love Wins'  
 給同學的寄語：懂珍惜，懂感恩；愛自己，愛別人！

## 李倩珊



任教科目：數學  
負責的課外活動組別：美術學會  
興趣：欣賞靚嘢事物  
未做，但想去做的事：很多  
人生座右銘：你毋須向世界證明自己，因為世界根本就不認識你。  
喜歡的書籍：向左走，向右走  
喜歡這本書籍的原因：盡在不言中  
給同學的寄語：Everything that you are going through is preparing you for what you asked for

## 洪潔兒



任教科目：通識、基本商業  
興趣：手工藝、旅遊  
未做，但想去做的事：遊遍自己喜愛的國家  
人生座右銘：Hope for the best, prepare for the worst!  
喜歡的書籍：《阿甘正傳》  
喜歡這本書籍的原因：書中的一句話令我感受至深：「人生就像一盒巧克力，你永遠無法預知吃到什麼口味。」看後能帶給我們正能量：未來是無法預測的，只要我們認認真真地做好每件事情，快樂地過好每一天，生活就是美好的。  
給同學的寄語：你要相信，沒有事你做不到的，只有你想不想做!

潘勵娟

任教科目：音樂、數學  
負責的課外活動組別：管樂團  
興趣：唱歌、咖啡、Netflix、放空  
未做，但想去做的事：沖到一杯有漂亮的拉花咖啡  
人生座右銘：人生只要用心做，輸或贏都是精彩。  
喜歡的書籍：The rules of life  
喜歡這本書籍的原因：入面有接近100個人生準則作自己生活處事態度的參考。  
給同學的寄語：當你遇到困難，要積極動起來，每日行一小步也好多。



湯詠詩

任教科目：地理科，生活與社會科  
負責的課外活動組別：管樂團校隊、通識學會、環保學會  
興趣：欣賞建築設計  
未做，但想去做的事：到世界各地欣賞不同的建築作品  
人生座右銘：一期一會（人生中每一次與事物的相遇，都是人生難得的機會，可能不會再來第二次，所以要好好的把握，珍惜當下。）  
喜歡的書籍：Life Between Buildings: Using Public Space  
（中譯本：《交往與空間》）  
喜歡這本書籍的原因：以簡單的理論去解釋公共空間的設計如何促進人與人的交往，使我們能擁有富於生氣的城市生活體驗。  
給同學的寄語：行公義，好憐憫。





謝盈芳

任教科目： 中文  
 興趣： 看電影，閱讀，DIY  
 未做，但想去做的事： 環遊世界  
 人生座右銘： 抓緊機會發揮所長，別讓遺憾充滿你的人生。  
 喜歡的書籍： 追風箏的孩子  
 喜歡這本書籍的原因： 令人動容的一個故事，要珍惜現在擁有的一切。  
 給同學的寄語： 相信自己，珍愛自己，尊重自己。

葉景怡

任教科目： 綜合科學、組合科學  
 負責的課外活動組別： 科學學會  
 興趣： 游泳  
 未做，但想去做的事： 環遊世界  
 人生座右銘： Work Hard ,Play Hard  
 喜歡的書籍： 死前要做的99件事  
 喜歡這本書籍的原因： 發人心  
 給同學的寄語： 珍惜現在，把握明天。





暱稱： Elaine  
興趣： 去旅行、網購  
未做，但想去做的事： 環遊世界、見識不同國家的文化及生活  
人生座右銘： 忘記背後，努力面前  
喜歡的書籍： The Five People You Meet in Heaven  
喜歡這本書籍的原因： 因這本書讓我明白：每個人在世上也有其存在的意義與價值。生命中的相遇，也是互相影響及牽引着。  
給同學的寄語： 人生只活一次，勇敢向前，無悔而行！

洪阮玲  
(社工)



林芸瑾  
(社工)

興趣： 聽歌，打排球，戶外活動(行山，露營)  
未做，但想去做的事： 流浪生活  
人生座右銘： 我們一路奮戰，不是為了改變世界，而是為了不讓世界改變我們。  
喜歡的書籍： 論暴政：二十世紀的二十個教訓  
喜歡這本書籍的原因： 很多人覺得這個時代很悲觀，這本書正好提供一個處世的生活指南，亦提醒了我作為社工遇到不公不義的事要挺身而出。  
給同學的寄語： 風雨不會沒了期，疫情總會過去，保持希望，期待美好的將來吧！





謝敏婷  
(社工)

興趣：看書、行山、旅行  
 未做，但想去做的事：寫書、出書  
 人生座右銘：「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」  
 (聖經·箴言3:5-6)  
 喜歡的書籍：《生命，才是最值得去的地方》  
 喜歡這本書籍的原因：書中有許多溫暖人心的對話，以及看重每個人生命中獨特的故事。  
 給同學的寄語：生命總有可以讓你閃閃發亮的地方

李秀萍  
(社工)

暱稱：李姑娘  
 興趣：行山、畫畫、攝影  
 未做，但想去做的事：環遊世界  
 人生座右銘：珍惜現在，活在當下  
 喜歡的書籍：《遇見未知的自己》張德芬  
 喜歡這本書籍的原因：了解到內在、深層的自己，從而更認識自己，找到關於「我」的答案，推介給大家  
 給同學的寄語：珍惜所有：)



## 陳佩詩 (IEA)

- 暱稱：詩姐姐/阿詩  
興趣：聽歌  
未做，但想去做的事：一年旅行  
人生座右銘：不是因為看到希望才去堅持，而是因為堅持了才會有希望。  
喜歡的書籍：阿婆駕到  
喜歡這本書籍的原因：這本書記錄了作者照顧患有認知障礙症婆婆的小故事，故事非常有趣，當中亦見作者以理性樂觀的態度與其婆婆建立愉快的晚年生活。面對成為照顧者的辛勞，作者把疲倦轉化為享受，令我極為欣賞。  
給同學的寄語：願各同學「疫」境中自強，繼續成就一個更優秀的自己



## 鄧欣珮

(教學助理)

- 暱稱：Mandy  
興趣：行超級市場  
未做，但想去做的事：行獨木橋  
人生座右銘：施比受更為有福  
喜歡的書籍：小王子  
喜歡這本書籍的原因：因為喜歡這本書中角色人物的互動  
給同學的寄語：重要的不是天生擁有什麼，而是如何活用擁有的東西。



# 簡單減壓方法



## 1. 認識壓力是甚麼

壓力是我們面對生活中各種對自己的要求而引起的正常身體和心理反應。

例如升讀高年班，看來是一件值得高興的事，但面對升班這個轉變，同學或會因為擔心自己應付不了更高的學習要求而感到壓力。

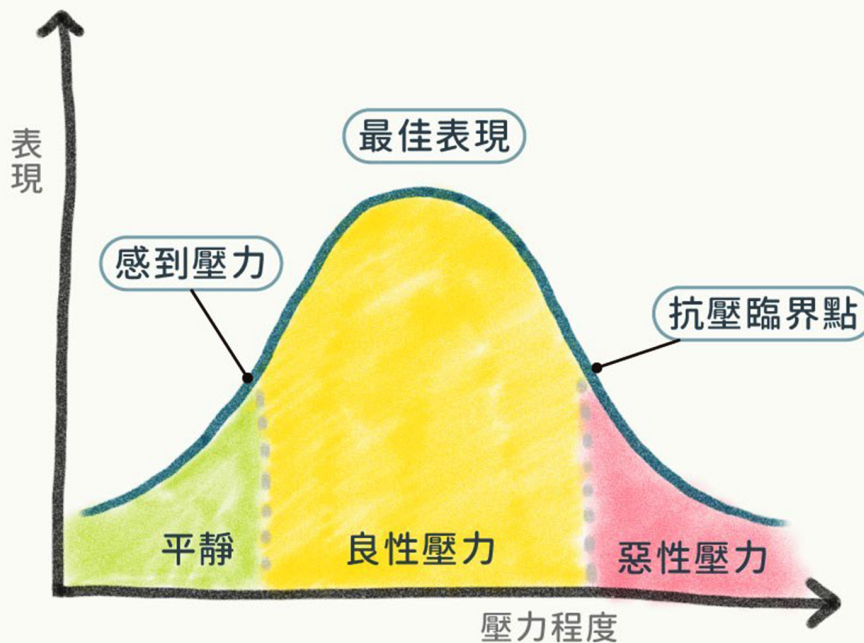
壓力是主觀的感覺，面對相同事件，不同人有不同反應，沒有對或錯之分，也無須比較。

適量的壓力對我們有好處，能成為我們做事的推動力，提升效率和表現。

但當壓力過高，或長期受壓，卻會損害我們的身心健康。因此，我們有需要學習如何處理壓力，把它維持在適量水平。

## 壓力和表現

政界處方  
宅配藥局



## 2. 如何知道自己是否壓力過高？

當你有以下徵狀：

身體方面：肌肉繃緊疼痛、頭痛、背痛、心跳和呼吸急促、腸胃不適、失眠或嗜睡、經常疲倦

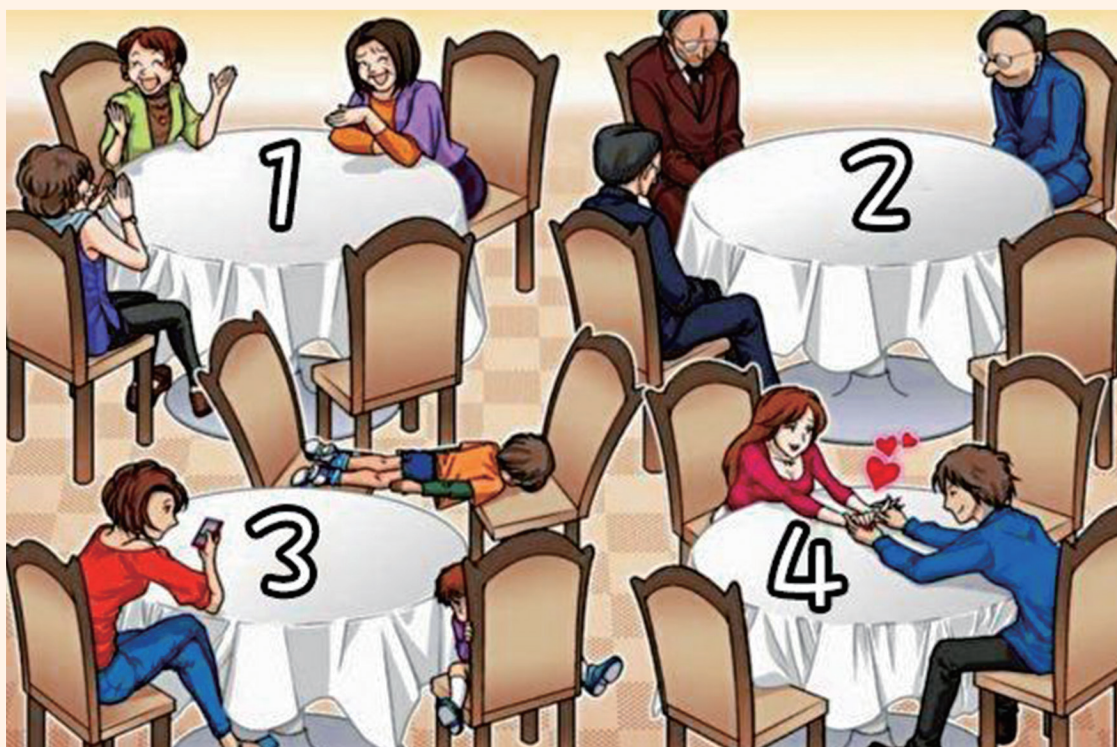
認知方面：專注力和記憶力變差、對自己表現不滿、討厭自己

情緒方面：情緒波動、焦慮、煩躁、憤怒、情緒低落易哭

行為方面：食慾不振或大增、坐立不安、容易生氣、社交退縮、做事提不起勁、吸煙飲酒、甚至濫用藥物、自我傷害



簡單快速測試!!!



上圖分別有4張桌子，想像一下現在是人流非常多的午餐時間，逼於無奈下你一定要四選一與他們搭桌，選一張你最不希望坐下的一張桌子就可以測出自己現時的壓力指數了！

第一張：三位女士正聊得興起

第二張：三位男士都默不出聲，空氣瀰漫著尷尬的氣氛

第三張：一位只顧看手機的媽媽卻不理自己兩個百厭的孩子

第四張：一對甜膩膩人、只顧放閃的情侶

注意！是選擇一張你「絕不會坐」的位置！

### 第一張枱：壓力指數：25%

現時的你正處於某種人生的新開始，緊張及熱情可以使你前進，可能方向仍不清晰，但你所做的一切動將會令你看到自己的目標。雖然你可能因此受到不少壓力，但這種壓力對你而言反而是一件好事，代表著你的在意及小心謹慎。

### 第二張枱：壓力指數：99%

現在的你應該就快壓力爆炸，或許已經爆了，但其實一直處於高壓狀態對身體不好，除影響健康之外，也會降低睡眠質素。這種壓力並非一日的事，而是長年累月累積而成，要尋找適合的方法，將負面壓力釋放出來，找到問題根源並好好解決。緊記，不要再為自己施加壓力，壓力過大於事無補，反而會讓自己很累！

### 第三張枱：壓力指數：50%

你被無法釋放的責任感包圍著，身上的責任是你緊張的源頭！要記住，過於執著只會令事情變得更加糟糕，要學懂分清執著與專注，懂得釋放壓力可以事半功倍！你要相信自己的能力，往更好的方向前進，能順利完成事情才是現時最重要的事。

### 第四張枱：壓力指數：12%

你現時處於一個貌似很輕鬆的狀態，但事實上極有可能是你不願面對自己內心的真實感受及想法，選擇自我封閉。你被一層不明來歷的情緒籠罩著自己，不知如何解決，因此決定封閉自己，眼不見為淨。但這種做法並不健康，你目前最需要是聆聽自己的內心，了解自己的需要，學懂表達自己以及釋放壓力。





當然，心理測驗未必100%準確，但都可以作個參考。  
如果想認識多點自己的壓力程度，不妨認真檢視一下自己最近的狀況。

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：  
計分方法：從未發生 0分，間中發生 1分，經常發生 2分

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠要，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈。
9. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎。
17. 覺得自己唔應該享樂。

0—10分：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11—15分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

資料來源：[https://www.mhahk.org.hk/chi/sub4\\_1\\_info\\_b5\\_1.htm](https://www.mhahk.org.hk/chi/sub4_1_info_b5_1.htm)  
香港心理衛生會

### 3. 有效地處理壓力的方法

#### i) 找出引起壓力的原因，採取行動，解決問題

例子： 因擔心別人會討厭自己，而對拒絕別人過份的要求感到有壓力

壓力原因： 被無益的思想「即使不願意，也要答應別人的要求，這樣才會被人接納」影響自己的情緒和行為

採取行動： 察看自己的思想，找出它們是否合乎事實或是否有益

是否合乎事實▶「我拒絕對方過份的要求，對方是否一定會討厭我？」

是否有益▶「勉強自己答應別人的要求來換取友誼，是否對彼此關係有益？」

解決問題： 找方法去改變無益的思想及行為

#### ii) 對自己要有合理的期望和要求

自我肯定： 競爭化的生活環境容易令人將表現和自尊掛勾，當表現不理想時，便自我否定。

多練習去肯定自己，例如「我雖然沒有贏，但在過程中我學到嘢」

量力而行： 按功課和任務的輕重緩急決定要盡多少力，無須事事執著完美

拒絕超載： 避免作出過多承諾，令自己責任超載，應付不來

學懂say no： 拒絕別人過多或不恰當的要求

智慧辨識： 對能力所及的事，努力做好；對自己無法控制的事，嘗試暫時接受或忽略它們

#### iii) 培養良好的學習和做事習慣

首先排次序： 按迫切性和重要程度，將功課和任務排出先後次序，然後依次完成它們

拆件易處理： 將複雜的功課和任務，分拆成數件小項目，令自己較易處理

唔使抱佛腳： 避免將功課和任務拖延到最後一刻才做

#### iv) 採取積極樂觀的生活態度

跳出思想盲點： 人往往習慣性地只從某個觀點去看事情，相信自己看到的部分就是事的全部，因而容易產生誤解和不實際的期望。經常保持一份好奇心，嘗試從不同角度去了解事情，不單能減少出錯和後悔，更可能有新領悟

有危亦有良機： 嘗試從逆境困難中尋找令自己進步的機會，將壓力變為推動力







#### v) 建立壓力支援網

傾訴好處多： 向人傾訴有助調節情緒，是釋放壓力的有效辦法

智勇者求助： 遇到困難時向自己信任的人尋求協助，他們或能給你一些實質的意見和幫助

#### vi) 建立健康的生活習慣

鍛練正面的思想： 正面的話語能影響我們看待事物的態度。常懷感恩的人容易在生活中感受到希望而非壓力。就如要鍛練出結實的肌肉便要多作健身一樣，要鍛練出正面思想我們便要經常多看多聽多講正面的話語，給思想健身

練習平靜和放鬆： 靜觀練習是一種心性鍛練(mental training)。將注意力集中在呼吸或其他所專注的體驗之中，細心觀察當下的身心狀態，不加批判、不過度反應，減少慣性的負面情緒反應，讓人平靜和放鬆，對減壓及減低焦慮效果顯著

大小腦袋都要抖： 要有定時且充足的睡眠。5至12歲兒童每天需要9至11小時睡眠，12至18歲青少年則每天需要8.5至9.5小時睡眠  
我和運動有約會：運動時大腦會產生荷爾蒙安多酚，令人感到快樂，減少壓力感。兒童及青少年每天應合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動（例如游泳、跳繩、急步行等）。(請參考單張“活力Keep Fit篇”)

定時向手機和電腦講goodbye： 心理學研究發現，「低頭族」經常掃手機查看短訊、電郵和社群媒體就各種議題的爭論，所感受的壓力程度高於非低頭族。有節制地使用手機和電腦，有助保持精神健康

# 「疫」境中的 情緒處理—— 家庭篇



在疫情期間，很多香港家庭都可能遇到不同的困難，包括：

- \* 需要長時間留在相對細小空間內
- \* 工作或收入不穩定
- \* 家人之間容易產生衝突
- \* 管教小朋友的壓力，例如比平時需要更多時間和精力照顧小朋友
- \* 缺乏清潔及防疫物品
- \* 與朋友、社區中心、宗教小組等分隔。部分人甚至未能回到家鄉，需要與家人分隔

在近日的困境下可能出現的心理反應：

不知所措、煩亂、擔心、哭泣、焦慮、專注力下降、麻木、容易於他人爭吵；發脾氣、精疲力盡、感覺不真實、粗暴行為（例如亂拋物品、推倒物件）  
這些都是成年人和孩子常見的壓力反應。

## 給家長／照顧者的小貼士

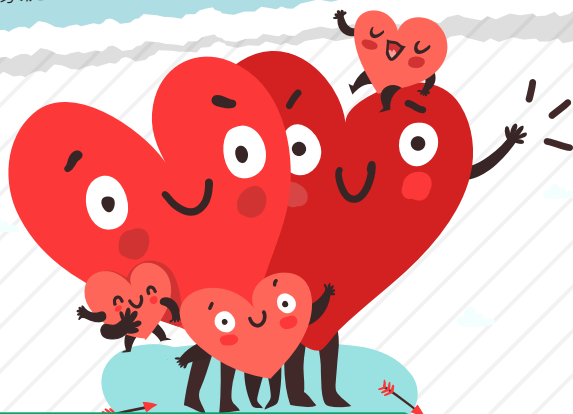
- 處理子女的情緒時，家長要保持平靜。先深呼吸，再友善地和子女交談
- 我留意到你最近有些心煩，你想不想跟我分享？
- 這段時間對你來說很不容易，你想不想先休息一會兒，我們遲些再談？
- 如果子女對疫情感到焦慮，家長要細心聆聽，了解子女的感受，認真處理他們提出的問題，盡量給予真實和準確的答案。
- 清晰地向小朋友展示良好和健康的行為，例如正確的洗手方法，而不是單純叫他們不要做什麼
- 訂立家庭時間，做一些全家人都可以參與的遊戲或活動

## 溝通小貼士

- 認真聆聽，嘗試從對方的角度出發。即使未必完全同意對方的意見，亦要尊重對方
- 不要強求對方完全同意自己的看法，又或希望自己能徹底改變對方的想法
- 當雙方都情緒高漲時，先停一停，讓大家都冷靜下來，才繼續對話
- 不要用傷害自己或他人的行為來處理紛爭或困難的情緒

## 照顧自己的小貼士

- 留意自己的情緒反應及自己與別人的相處模式
- 維持健康的生活習慣，例如有足夠休息、定期運動、飲食均衡
- 做些鬆弛練習和適時小休去處理壓力
- 嘗試從不同途徑核實收到的資訊
- 避免長時間關注疫情資訊，令自己過分緊張
- 與家人和朋友保持聯繫。與信任的人傾談。有需要時，主動尋求協助。





# 網課

## 專心嗎?



你上網課(Zoom)時

專心嗎?

不專心嗎?

在疫情下的日子，相信「Zoom」這一字最為人熟悉了。  
網上學習已是新趨勢。若你上網課(Zoom)時，你是否專心？

考考你！若你有做以下的事項，打個✓□！！

1. 先整理各科學習材料

- 把不同科目的學習材料先分科及放在不同的文件夾或文件袋內(可貼上標籤貼紙)，方便上堂時儘快取出。完成功課後，隨即放回文件袋，準備呈交。

2. 營造良好上課環境

- 準備好需用物品及學習材料如電腦、電話、筆、筆記、手冊等。
- 找一個安靜及舒適的角落，枱面盡量對牆。
- 開着鏡頭，坐姿挺直。
- 遠離引致分心的人和物，如電子產品、社交平台、睡床、梳化、家人、朋友…
- 在電腦上，設定開啟「關閉其他軟件播放」功能。

3. 摘錄筆記

- 把課堂重點劃在書上或記在筆記簿內，方便日後溫習。

4. 善用手冊

- 把當天的功課或擬定的測驗寫在手冊上。

5. 盡用小休時間

- 在課堂間的小休，可做少量運動、唱唱歌、跳跳舞、飲水、吃小食、去洗手間或閉目養神，讓自己鬆弛，又又電再上課。但不可太舒適，慎防入睡。

6. 定時查看Google Classroom

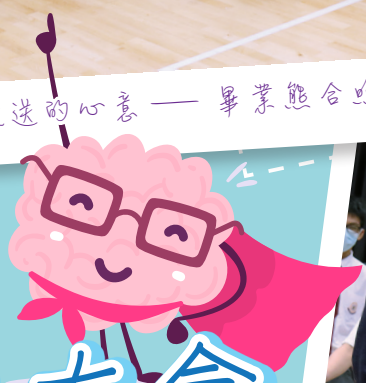
- 每日定時查看Google Classroom，在主頁左上角的「待辦事項」(To do list) 一欄，找出要完成的作業，按時完成。

以上的小貼士可幫到大家上網課專心，不妨一試！  
你有其他妙法跟我們分享嗎？



大家拿著家長代表致送的心意——畢業熊合照

# 疫晴天活動—— 中六打氣大會



DSE是中學生一個重要的關口，本校特為中六生舉行「中六考生打氣大會」，以輕鬆、溫馨形式為學生打氣，給予支持與關愛，鼓勵學生堅持到底，裝備自己，迎接挑戰！



由社工帶領大家互相打氣



老師及同學為中六考生送上鼓勵及祝福



家長代表送畢業熊



家長、學生代表致送生果感謝全校老師



# 喜樂同行

## 「尊重生命， 逆境同行」 中三級計劃 參與感想

本校與傷健協會合辦喜樂同行「尊重生命，逆境同行」計劃，計劃包括小組活動及義工訓練。一班中三同學於上年12月完成了義工服務，為小學生準備了遊戲及手作。

### 3D 胡紫晴

我感覺整個小組活動十分有趣，雖然是在網上進行，氣氛有點尷尬，但是活動挺有趣的，就像我們去義工服務，雖然在想遊戲的時候想到頭都大了，但是看到她們玩的十分投入開心，看見他們那麼開心，心裡面莫名的也開心起來。

### 3C 馬恩灝

如果十分滿分我會給9分，因為整體來說已經很好，還是要保留一個進步的空間！！

### 3D 黃瑋泰

我覺得我參加過這幾次活動後，讓我學會了許多，包括讓我認清自己的優點和缺點，這樣我就可以知道自己的不足點，將它改正，裡面的社工老師都很好，很有耐心。

### 3D 徐綺婷

雖然今年仲有疫情但我覺得係zoom上課都學到幾多嘢，例如：義工服務裏面知道咗小朋友鍾意啲咩，會好主動咁答等。而係小組活動裏面知道咗好多啲咩小測，關於自己和別人眼中嘅我係點，仲玩咗好多小遊戲，我好仲意呢個活動，希望下年都可以繼續參與呢一個一個活動。

### 3D 伍麗怡

我覺得小組活動和義工服務都挺好的，雖然只是在網上進行，但卻給了我們一個不一樣的體驗。在小組活動裡讓我更加的了解了自己和其他同學性格，還有玩了很多不同的遊戲，讓我感覺很快樂。到義工服務，我們的準備的遊戲可能有點簡約，因為可能是第一次在網上進行，所以會有一點瑕疵。但最後還是給那些小朋友們一個美好的回憶，我還是很開心的，如果還有下次這樣的活動我覺得我會準備得更好。

### 3C 吳茜如

我對這個計劃覺得很滿意，有很多小遊戲，但最遺憾的是我沒有時間去參加義工服務，如果下次再有機會，我希望下次可以再去參加這個計劃。

### 3B 駱慧珊

我對這個小組活動和義工服務的感想是慢慢的開始認識自己！

### 喜樂同行「尊重生命，逆境同行」 計劃社工 謝德怡姑娘

過去一年，中三同學們參加了成長小組及義工服務活動，儘管活動幾乎全部轉為網上進行，同學們仍積極投入參與。在活動當中，同學更加認識自己，了解到自己的性格特質；在義工活動籌備及服務，各自發揮所長，構思及帶領活動給小朋友。小朋友玩得開心，樂也融融。同學們既享受活動，也按着自己的步伐挑戰自己。希望你們在將來也可以利用個人性格特質，發展自我。

### 3B 張凱彤

在小組活動中，德怡姑娘常常都叫我們認識自己，但我當時就想認識自己是什麼的標準定義？我後來思考了很久，原來在活動過程中要做義工是要更加了解自己的個性，例如我以前也很迷惘的時候，我總不知自己最喜愛的東西，但後來在小組活動當中，一次又一次地深刻了解自己後，原來我最不能缺的就是音樂。音樂是我生命中最愛的東西，在迷失的時候，音樂至少不會令我覺得是一無是處，我至少還可以歌唱及樂器演奏。所以，日後我也會繼續努力。

我也很感謝能參與這個活動，令我了解到自己，也很開心在義工服務中能提取正能量給小孩們，衷心地感激這次活動的歡樂時光。

# 中一萌芽作品集

## 中文科

1A 譚迪龍

### 一位孝順父母的朋友

我有一個朋友他自幼就開始打理家事，他每天的娛樂活動就是幫父母做家務。他常常和我分享他在做家務時發生的趣事，這令他十分喜愛做家務。

他的父母每天回家都十分疲倦，所以他每天放學回家都會把家收拾好，好讓疲倦的父母休息。他從不讓父母擔心，自己會自主學習好讓父母安心。

他放暑假的時候會去做簡單的工作來減輕父母的工作量，回家後還會為父母準備晚餐。雖然他十分辛苦，可是他覺得這樣做是應該的。

他多次獲得獎學金，但他一分錢也沒有給自己，而是給了父母。他從來都沒有向父母發脾氣，也沒向父母討回獎學金，他反而說這是父母應得的。

我覺得這個朋友十分敬愛他的父母，他會幫父母減輕工作量，令父母不會太辛苦。

### 一位孝順的朋友

1B 宋惠蕎

我有一位朋友，他是很孝順父母的人。如何見得這位朋友孝順父母呢？

我這位朋友讓他父母回家後，只用休息，不用做家務。他會幫忙做甚麼家務呢？例如：在家中抹窗、抹地、做飯等等。父母回家甚麼東西都不用做，只需休息、洗澡和看電視，一回家就可以吃飯，而他的成績也不會跟不上在班中的同學，所以父母也不用擔心他的學業，讓他的父母可以安心地工作賺錢。有人會問為甚麼他那麼孝敬父母？其實是有原因的。

因為他自小就有一些病痛，要用很多錢來看醫生，因此他要長期住院觀察，就是這個原因他的父母要付上一大筆的資金幫他看醫生。他的母親覺得自己拖累了兒子讓他有這個病情。所以他的母親便因此不幸得了心理病。而他的父親每一日都要很努力工作賺錢幫他看醫生，所以每晚回到家中都是凌晨一至兩點，很晚才可上床休息。

現在我朋友的病也完全康復了，所以他就因為這個原因而比以前更孝敬父母，他覺得他自己欠他的父母太多了，所以他常常在家幫忙做家務，希望父母一回到家中可甚麼都不用理會，就直接可以休息、吃飯。

我覺得他的家庭也很辛苦，為了他的病情，他父母每天早出晚歸。所以我很開心可以交到這位孝敬、孝順、尊重父母的朋友。我也會學他一樣好好孝順父母。

## 一位好學認真的同學

1B 陳穎翹

每當我在圖書館看到一些好學認真的小朋友，我就回想起我小學那個好學又認真的同學。

我記得他是我的同班同學，也是我很要好的朋友。我在一年級時認識了他，我倆一見如故，就像從小玩到大的朋友，最好的朋友。他叫做何俊仁，他外向開朗，每天臉上也掛着一個溫柔的笑容，帶給我們溫暖。他有個又圓又長的臉，戴着一副小小的眼鏡，嘴巴也是小小的，很喜歡笑。他有個弟弟，他媽媽肚子裏也有個小孩，他有個婆婆，也有個外公。爸爸跟媽媽則離異了。

我有時候會看到他在圖書館在看圖書，看到他好學、認真的樣子，我使好奇問他：「你為甚麼要這般好學和認真啊？你不喜歡和別人玩嗎？」他說：「不是不喜歡，但我想知道課堂外的知識。」我一聽到便說：「哦，原來是這樣！」

幾天後，老師發回了考試分數。我看到他的成績比我的高，我知道是他好學和認真的美德，才致這麼驕人的成績，後來他也被分發到了一所很好的中學。

我希望能像我這個朋友般，能擁有好學又認真的品德；除此以外，還要懂得分配好休息時間，在生活與學業間取得良好的平衡。

## 一位服務態度良好的餐廳侍應

1C 蔡凱琳

今天，我的中文默書考了好成績，媽媽便說：「不如我們的晚餐一起到一家親餐廳吃好不好？」我們全部都同意了媽媽提議。我們去到餐廳外面乖乖地等候，侍應叫我們進入餐廳等了一段時間後，我們便進去了。

我們坐下後，拿起了餐單想一想我們吃甚麼。便叫來了侍應下單，侍應聽到便有禮地問：「請問有甚麼可以幫到你們？」我們看見侍應開心的笑臉，也不自覺開心起來，都快忘記了要點單了。

這個時候有一位顧客生氣地說：「侍應呢？你們死去哪裏了？我快餓死了，還不過來下單！」我心想：「侍應也是人啊！你這位顧客的態度也太不好了吧！」沒想到我面前的侍應馬上到了那位顧客的面前說：「不好意思，為你帶來不便，我馬上幫你下單！」我們看見侍應對一個態度不好的顧客也那麼有禮和充滿耐性地服務顧客時，我就知道她有一顆善良的心。

我們和餐廳的其他客人也為侍應拍起了手為她打氣，最後我們還說：「你真是一位服務態度良好的餐廳侍應。」



## 一位服務態度良好的餐廳侍應

我家樓下有一間餐廳，在這間餐廳中，有一位「人見人愛」的侍應——陳哥哥。

前一陣子，家人與我去到樓下餐廳吃飯。一開門，有一位臉帶笑容，金頭髮，黑眼睛的侍應用柔和的聲線問道：「您好，四個人嗎？入來坐。」我彷彿置身於一個溫暖的家中，被主人慢慢地帶進去。我們一坐下，那個侍應就過來和我們說：「您好，我姓陳，大家都叫我陳哥哥。」他一邊說着，一邊從手中拿出餐牌，並和我們說：「是第一次來吧？我十分推薦你們試下這裏的『海龍王套餐』、『魚蛋飯』、『阿帕茶』……」他流利的介紹令我和家人聽得津津有味，並馬上叫了食物來吃。

在等待的途中，一位中年大叔突然大叫：「我要換位置！我要換位置！」我馬上衝上查看，原來這位大叔因為不滿座位太小，所以大叫要換位置。陳哥哥聽到後，馬上就過來幫助他，期間，無論客人怎樣吵鬧，陳哥哥都保持着有禮、耐心的態度去服務這位大叔，他冷靜的性格也令到在發怒的大叔頓時安靜了下來。

除了耐心服務客人，陳哥哥在餐廳裏還會和一些工人交談。有一次，一個剛剛下班的建築工人來到店內。陳哥哥馬上沖了一杯「凍奶茶」，然後去到工人那裏，和他說：「工作很辛苦吧！這杯當我請你。」原本疲倦的工人瞬間開心起來，不過我相信他開心的原因一定不是因為這杯「免費奶茶」。

陳哥哥性格謙和，有禮，對客人如同家人般的態度，也難怪他會「人見人愛」。

## 一位好學認真的同學

我認識一位好同學，他是一個好學認真的人，他就是小明。

小明很好學，其他同學有甚麼學習上的問題，小明也會解答。有一次，老師上課時給了我們一條很困難的數學題，其他同學都不理解，但小明立刻完成那條大家都不明白的題目，做完後還解答給同學聽，老師讚美小明說：「小明，你真是個天才。」

小明也是個認真的同學，他每一天放學回家後，都會認真溫習老師上課教的課題，我有一次問他：「小明，你為甚麼一回家就溫習？」小明說：「因為每一天回家溫習，就可以在考試前做好一個大綱，令考試有更加好的表現。」我心想：小明真是一個好學認真的好同學，不但好學，更常常為同學解答問題。他又是一個認真的同學，回家後會溫習，不會打遊戲機，他真是個好學認真的同學啊！小明曾對全班說：「希望大家可以常常溫習，不要每天只顧打遊戲機，希望大家上課時認真，不要睡覺，希望大家都做得到。」他真讓我敬佩。

1D 蒲梓慧

## 一位好學認真的同學

在我認識的人中，有誰在求學方面擁有好學認真的美德呢？就讓我告訴你吧！

她就是小雅，為甚麼是她？因為在我不會做功課時，她會細心地教導我，還比其他同學教得好。如果在學習上她有不懂的地方，她也不會放棄，會跟我一起找出最好的答案。

每次我做完功課問她要不要一起玩，她也會說：「做完功課也不可以玩，一定要仔細看看有甚麼地方錯。」我覺得她對學習真的很認真，她不會讓她自己做錯任何題目。

考試的時候，她會在考試前兩個星期便準備溫習，有時候她甚至會早一個月前溫習呢！她覺得學習是最重要的，她一有空間就會看書，認為不但有趣味還可以增加知識。

我覺得小雅是在我認識的人中最好學的，因為她把學習放在第一位，不會放棄學習，她這方面非常值得欣賞，我要好好向她學習，我也要看看書增加知識，變成她那樣。

1D 簡俊賢

## 我上了寶貴的一課

上午，我在學校上課時，班主任講解一個主題「最好的朋友」，這讓我想起一個好朋友，他是我第一個朋友，可是我和他吵架了，事情是這樣的……

有一天我發現地上有一枝筆，我拾了起來拿給老師，老師說：「你真是個好學生！」我十分開心，然後我又發現有一支筆在地上，由於那一枝筆十分漂亮，於是我就偷偷放進了我的筆盒，想不到在我放進筆盒的時候被我的好朋友看見了，他大聲說：「你為甚麼要偷我的筆！」我當時十分害怕，因為我不知道那是他的筆，他立即告訴老師，老師來了，我慌張地哭了起來，老師說：「不用哭，你還給他就可以了。」於是我把筆還給他，但他自此不和我說話了，我十分內疚，心想如果我當時把好朋友的筆還給了他的話就不會如此了。回家後，家人也責備我不誠實，我在房間裏十分內疚、傷心，我後悔但也沒法補救。

這件事情令我們明白做事一定要誠實，這件事讓我人生上了寶貴的一課。

## 我上了寶貴的一課

在小學的時候，我上過一課對我來說最寶貴的一課，就是當時英文老師對我們全班的訓話。那時候，因為全班同學在上課的時候都在聊天、說笑、一副不專心的樣子。老師先用小聲的聲音說不要再玩了，準備好上課。但是我們沒有理會她，繼續做我們的事。

這個時候，老師終於都忍受不住，大聲地說：「你們到底想不想上課？如果不上的請收拾好書包回家去。」同學聽到立即安靜起來，不敢再發出一句聲音。英文老師沒有繼續上課，而是利用了自己的課堂來跟我們說：「同學們快要升上中學了，即使你們在小學這裏能做的事，不代表上到中學能做啊！你們已經不是幼稚園的小朋友了。請你們要好好學習。我來這間小學雖然時間不長，但經過兩年來教導你們時就已經了解你們的性格，你們不是不想學習而是懶惰，也不是蠢，只是不願意去努力。」聽完這些話，我突然覺得，為甚麼不努力學習？老師沒有說錯我的是懶惰不願意去努力，總是要別人罵才肯溫習。

升上中學後，我每時每刻都記得當時英文老師說過的話，因為這些話令到以前從來不溫習不看書的我，現在居然每天都會拿着課本看。也希望將來我不會讓老師失望。

## 一位好學認真的同學

在我認識的同學中，在求學方面擁有好學認真的是李望。她的臉尖尖的像瓜子，她的眼睛大大的，她的嘴巴小小的，她的頭髮長長的，她是一位在我小學六年級認識的同學，可是她現在不在我同一間的中學了。

她每一天都很好學，因為她每一個學期都會自己花錢來買本筆記來做筆記本；她每一課都會來做筆記；每一次老師問她的問題她也會很快就問得出來和每一次都答得對；每一次我都覺得她是學霸；她每到小息時就可以很快就做完。我想她的功課一本大約十分鐘就完成和她的功課都全對，然後就會有很多同學來她的座位做功課，不過難聽地講就叫抄功課，她每一次做完就會溫習她上一課抄的筆記；她每一次的考試都很好；英文也有進步。

英文是她的心魔每一次她都不合格，直到她在六年級的最後考試，因為她認真好學她的英文合格了，於是她的考試全部都合格了。

所以她是我認識的同學中在求學方面擁有好學認真的人。

1A Tan Dilong, Jacky

## My Personal Profile

My name is Jacky Tan. I'm 12 years old. I go to TWGHs Yow Kam Yuen College. I live in Shatin. I am tall and slim. I have a long face and short black hair.

I am an energetic person. I like any sports games and ball games. I am also cheerful because I am always happy.

I like playing basketball very much. Every Sunday, I go to play basketball with my brother. I do not like Maths because it is too difficult for me. When I'm doing Maths, I always fall asleep. My favourite subject is PE because I think it is fun.

1A Suen Ho Him, Toby

## An Email about My School

From: samwong123@gmail.com

To: jackielee456@gmail.com

Subject: My new school

Hello Jackie

How are you? I'm writing to tell you about my new school.

It is in City One. It has a basketball court. I play basketball every Monday there. I hope that the school can have a new cookery room because I want to learn how to cook.

My favourite subject is Maths. I like it because I find it easy. I have 2 lessons every day. My favourite teacher is Ms. Lee and she's my Maths teacher.

I am a member of the Basketball Team. I like it because I like playing basketball. We meet once a week after school from 4 p.m. to 6 p.m. in the basketball court. The school club I want to join next year is Art Club. It is because I like drawing.

I like the science lab because I can learn new things about science and do experiments there.

What about you? Hope to hear from you soon.

Take care

Sam

## My Personal Profile

My name is Andy. I am 13 years old. I go to TWGHs Yow Kam Yuen College. I live in Shatin. I have 4 family members. I'm short, slim and tanned. I have a round face, and short, curly hair. My eyes are big.

I'm a generous person. I don't care about money. I'm also brave, and do not feel scared about little things. I am sometimes naughty, because I like to make fun of others, such as using up my classmate's ballpoint pens.

I like to play games. I feel very happy when I play them. Sometimes I play games with my friends. I don't like swimming because I'm not good at it. My favourite colour is blue.

## When I grow up...

To be a singer has been my aspiration since I was a child and it is also my biggest wish. Music is the source of my happiness and is the sustenance of my heart. When I am sad, my sadness and fatigue will disappear instantly as long as I hear music. If there is no music in life, it is like a flower without colour.

I remember when I was a little kid, every time when I cried loudly, as long as my mother played a piece of pleasant music, I would immediately stop crying and quietly stayed in place alone to enjoy the rhythm I like. I would hum along with it. With the ups and downs of the music, I feel as if I am there in the scene to see the music being played.

## When I grow up, I want to be...

When I grow up, I want to be a youtuber. I want to be a gaming youtuber, because I like playing online games. If I upload my videos on Youtube, I will feel fulfilled because I can see many people who subscribe my channel and record what I do. Then I can have a good record of my followers' comments. I admire youtubers very much because they montage videos every day, and it takes a lot of their precious time to make videos for our happiness so I like them very much.

1C Ip Hei Wun, Joanna

## My family

There are six people in my family. Let me tell you more about them. When I see my dad, I feel scared. He is a strict dad but he has a soft heart. Sometimes he will be like a child. He likes to play with my sister and my brother. My mother is similar to my sister. For example, they often share some facial masks and skincare products with us. They like doing similar things together. My father also buys a lot of things for my mother because he loves her so much.

I have a younger brother who is in grade 1 now. He loves us so much. He is very talkative so he has many friends. He looks like my mother. I usually play basketball with him on Sundays.

This is my happy family and I love my family very much.

1C Mau King Long, Bryan

## My personal profile

Hello! I'm Bryan. I live in Shatin. I'm 12 years old. I am tall and I have long arms and legs. I am taller than many students in my class.

Let me tell you more about my personality. I'm energetic because I like to play a lot of sports. I like playing badminton, basketball and I like to ride bicycle. I also like playing chess. I usually play chess with my brother because he plays chess very well.

My parents don't like playing chess, but my mother likes doing exercise. We usually go cycling with my mother during weekends. We enjoy looking at the beautiful views around our house. My mother is thin and she is very kind. My father is very fat so we always tell him to exercise with us. Our favourite family activity is riding bicycle on Sundays.

At school I am good at PE and Maths. I am weak in Chinese and English. I tried my best to study hard in the school and I hope that I can improve in my subjects.

1C Wong Ching Long, Jayden

## Acrostic Poem

June is my favourite month,  
As well as April because I usually go hiking and,  
Yell my name out from the top of the mountain. I,  
Do my homework on time and  
Educate myself with new things but it doesn't work for me. Sometimes, the  
News is something that I don't like watching. How about you?

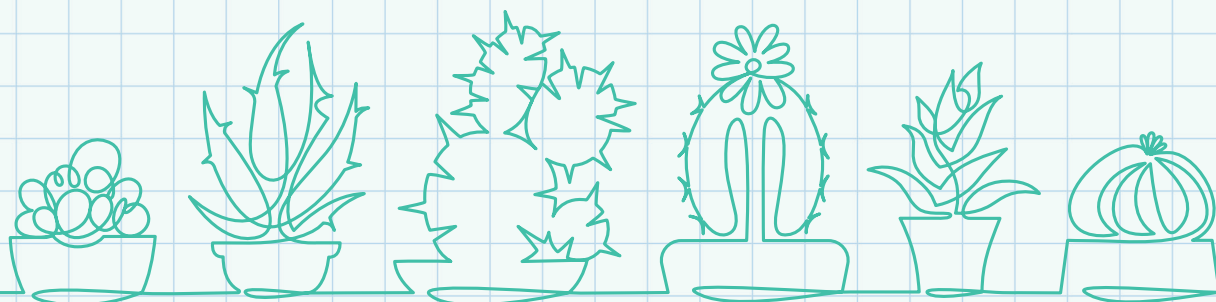
1C Deng Shu Ling, Starry

## My favourite family member

My favourite family member is my sister. She is 22 years old and she is very pretty. I love her because she is very caring.

One day when I was sick, I felt very uncomfortable. I didn't want to tell my family members because I didn't want to trouble them. She saw my face and she could tell that I am sick. She stayed with me and took care of me all night. When I woke up in the morning, I saw that she was sitting next to me and did not sleep all night. She looked very tired and I felt very touched.

I learned from her that we should take care of others and always care for others. That's why I love her very much and she is my favourite member in the family.



1D Ngai San Yuen, Sam

## My personal profile

My name is Ngai Sun Yuen. I am twelve years old. I go to Tung Wah Group of Hospitals Yow Kam Yuen College. My face is average in size. I have curly and short hair. My special feature is a pair of thick eyebrows.

I am a curious person. I always wonder why the Earth is round. I also wonder why fish can live in water but human beings can't. My friends always say that I am an easy going person. I do whatever I am told to.

Sometimes I hang out with my fellow classmates. I help them to do different things whenever they are not free. I also buy different snacks to share with them.

I like to play with my cell phone, because the games inside are very interesting. My favourite game is "PUBG". It is a first-person shooting game, which requires a lot of teamwork and fast reaction time.

I do not like to play football, because I don't play it well. My favourite colour is purple, because I love Kobe Bryant, Mamba forever! He will always be my legend.

1D So Pak Wo, Parcus

## My personal profile

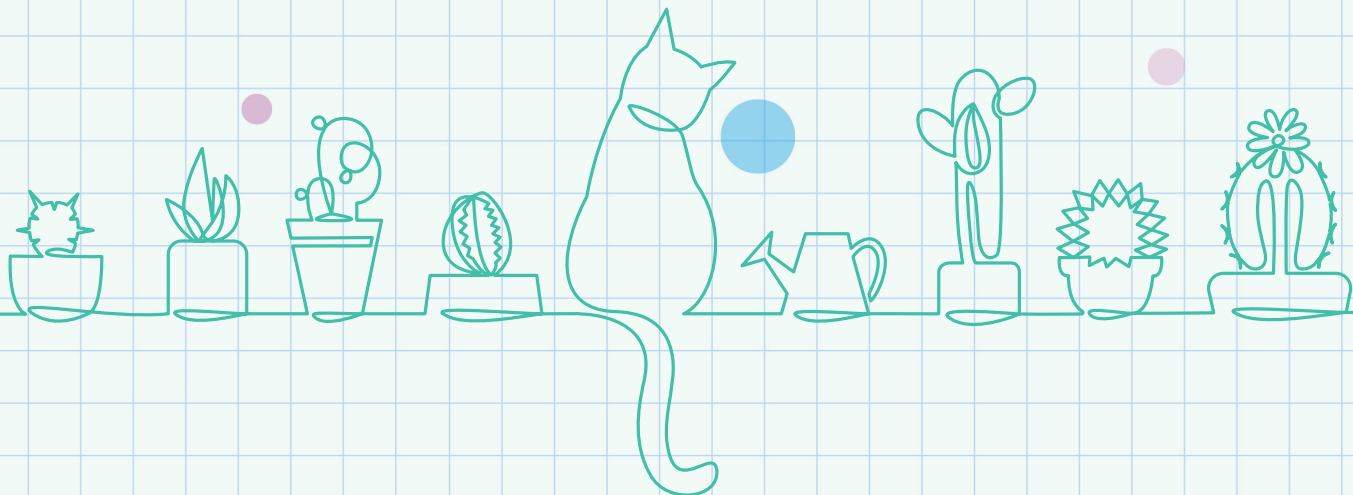
Hi! I am So Pak Wo, Parcus. I am eleven years old. I am very short. I have a small face, a small nose and a small mouth. Basically, everything on my face is small. However, I have a pair of big ears.

I am playful. I like playing with my friends very much, no matter computer games or card games. However, I am timid. I am scared of large animals, for example, giraffe, elephants and bears. Although I am timid, I am willing to stand up for my friends when they are in trouble because I am a loyal friend.

I like playing football because it is fun and I can play with my friends. I also like watching TV when I am tired and free because it makes me feel relaxed.

However, I don't like hiking because it is boring and tiring. Also, I have a fear of heights. Therefore, I really hate hiking.





1E Lau Louis

### My goal in my life

I want to be a chef. Why do I want to be a chef? Because I like my mother's cooking. She cooked yummy food for me when I was a kid. When I was ten years old, I asked my mom to teach me how to cook. My mom taught me how to fry eggs. As you know, you need oil to fry eggs, I was scared to put oil into the pan because I was afraid that the oil would go into my eyes.

Now I am really good at frying eggs and my mom has tasted them, my mom also praises me that my cooking is great. In the future, I want to be a chef because being a chef can make me earn money. I want to be a great chef and make delicious food for different people.

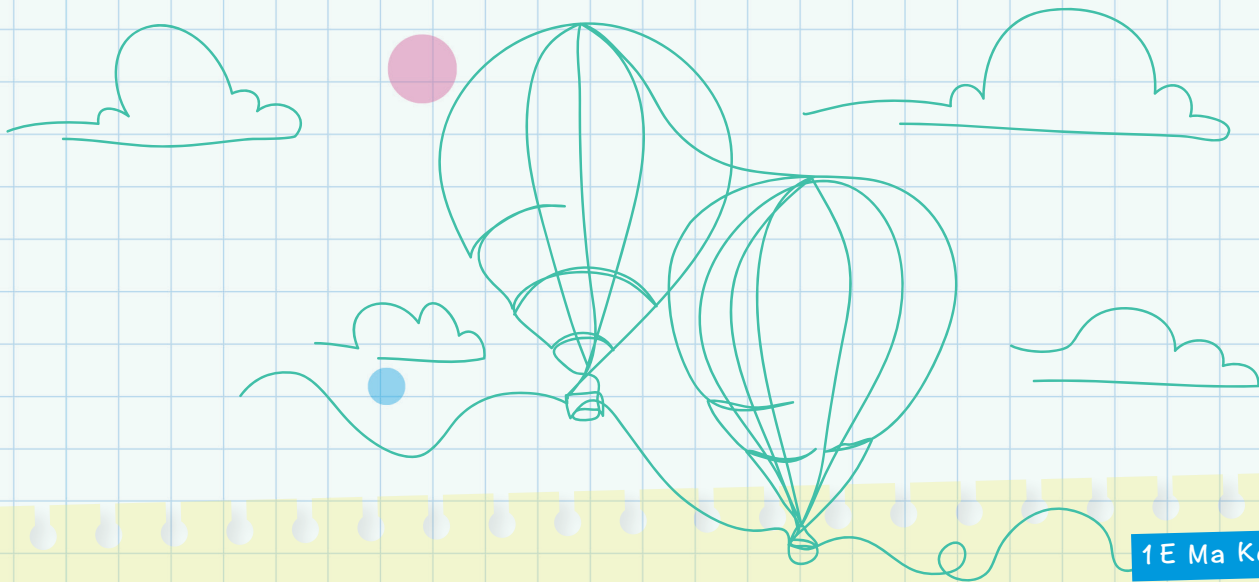
1E Ng Hei Fan, Anthony

### My goal

There are many factors that affect height during our teen time, such as diet and activities. In order to increase my height, I would use the following methods:

1. To take balanced diets
2. To do exercise throughout the teen time, such as joining gym classes and sport team
3. To get adequate sleep each night
4. To stretch at least 3 times a day, in the morning, in the afternoon and before sleep
5. To measure my height regularly

My goal is to be a tall boy, then I will be a handsome boy!



1 E Ma Kevin

## My goal

Everyone should set his goal because we need goals to make progress.

I will write the goal in a book. My goal is to get better grades and make more friends. How will I accomplish my goal? Very simple!

First, I need to go to school every day and pay attention in the class. I will read more books after school. I will do my homework attentively. I believe I can get better results if I work hard.

For making friends, I will talk to different people to see if I can find someone who have the same interest with me. I will invite them to have some gatherings. I am sure I will make more friends in the future.

1 E Lam Chelsea

## My goal

Why do we need to set goals? Everyone should set his goal. There are things that we may not do in our life, but if you turn something into a goal, you may achieve it.

My goal in this year is to spend more time with my family every day. I usually play games on my phone and I need to spend a lot of time on doing my homework. After doing my homework, then I have dinner. After dinner, I need to study. After studying, I need to go to bed. I don't have time to talk to my parents. After studying, I need to go to bed. Therefore, I will seize every opportunity to stay with my family members. Staying with them is the happiest time for me.

# 我喜歡的東西



1A 區瀚翔



1A 葉子源



1A 張柏森



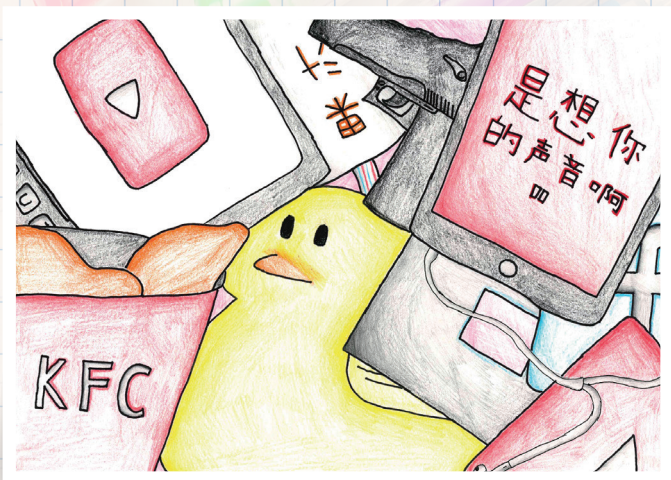
1A 黃皓軒



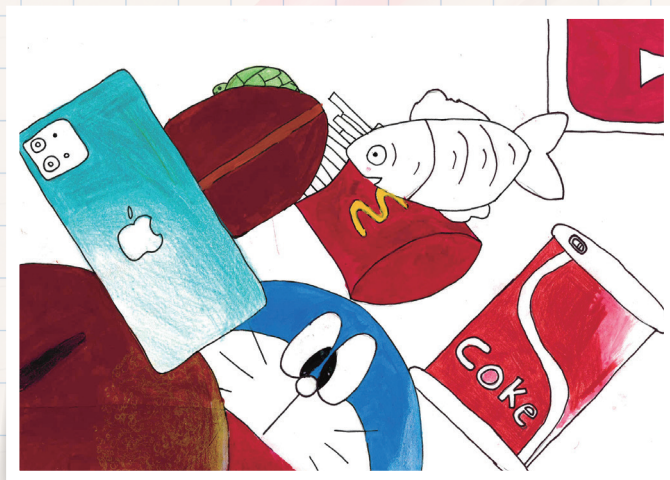
1B 陳志桐



1B 宋蕙薈



1B 陳穎翹



1B 錢雙



1C 許芝寧



1C 梁皓程



1C 鄧舒玲



1C 孔藝臻(初稿)



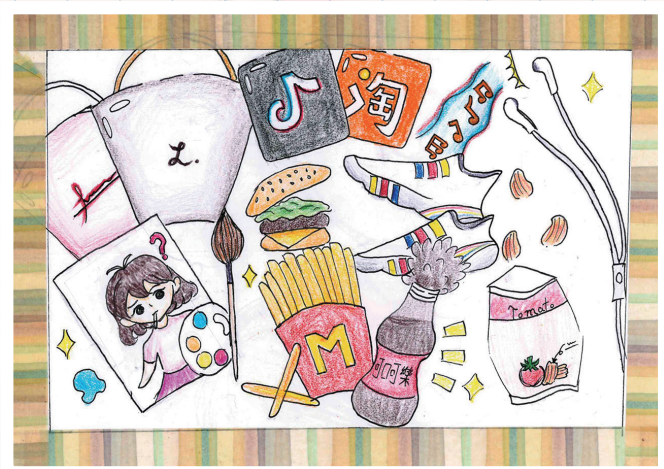
1C 葉浠媛



1C 孔藝臻



1C 周栢霖



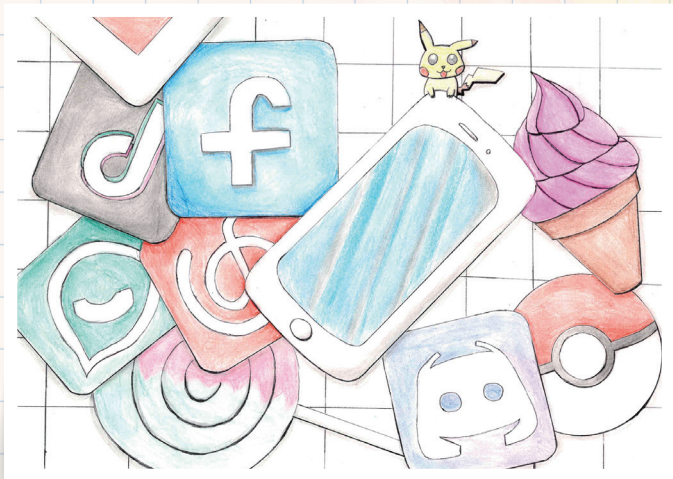
1D 李嘉儀(初稿)



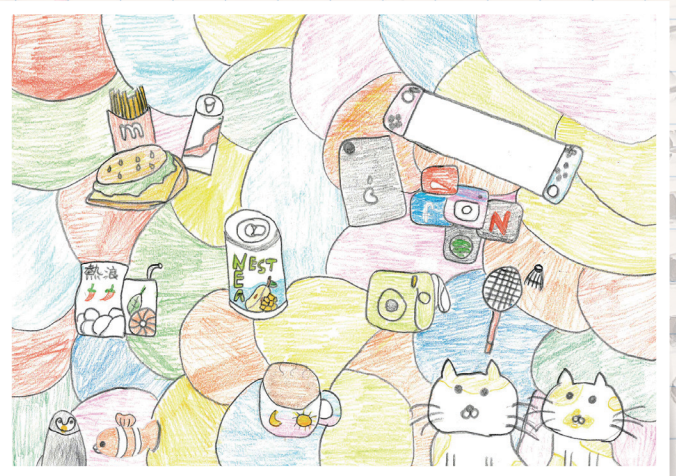
1D 李嘉儀



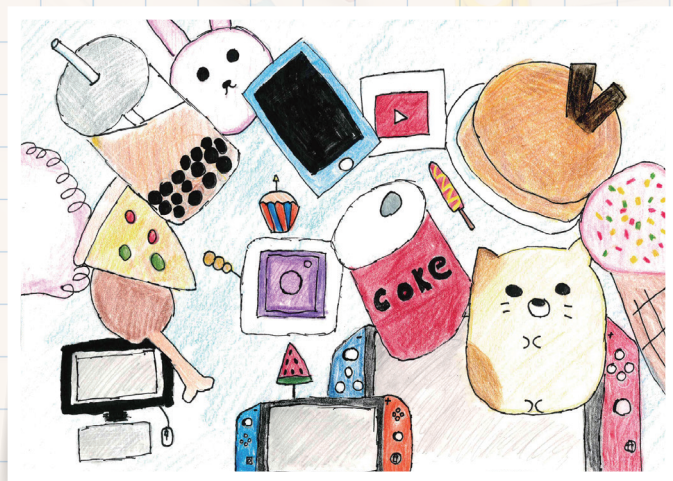
1D 李嘉儀(初稿2)



1D 楊樂熙



1D 吳天穎



1E 林曉楠



1D 葉梓眩





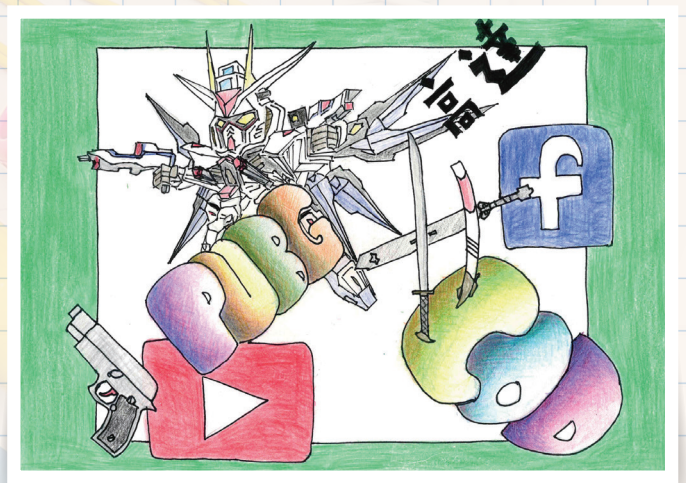
1E 林煒皓



1E 劉欣旻



1E 何孟軒



1E 楊焯謙



# 支援熱線

機構	服務	服務時間	電話
香港青年協會	關心一線 熱線服務	24小時	27778888
香港青年協會	DSE專線	24小時	27771112
學友社	學生專線	星期一及三 晚上7至9	25033399
生命熱線	熱線服務	24小時	23820000
利民會《即時通》精神健康守護 同行計劃	熱線服務	24小時 (專人接聽)	35122626
明愛向晴軒	熱線服務 (家庭危機)	24小時	18288
社會福利署	熱線服務	24小時	23432255

備註：以上名單未能盡錄所有服務。

# 精神健康在線支援服務

服務名稱	營運者	對象
Open嘢 	香港小童群益會 香港明愛 香港青年協會 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 香港賽馬會慈善信託基金	11-35歲青少年及青年
輔負得正 	香港心理衛生會	受情緒困擾的人士
夜貓Online 	香港小童群益會	24歲或以下青少年
uTouch網上青年外展服務 	香港青年協會	青少年
CHAT窿 	香港撒瑪利亞防止自殺會	需要情緒支援及防止自殺的人士
一微^_^米網上青年支援隊 	香港青少年服務處	青少年
香港輔導及心理學會 免費輔導熱線 熱線資料 	香港輔導及心理學會 (HKSCP)	學生、家長及其他需要危機介入服務的人士
Teens online天使在線計劃 	香港神託會 左滌江慈善信託基金	11-25 歲青少年
明愛連線Teen地 	香港明愛	青少年
港島區網上青年支援隊 —— 第六點 	聖雅各福群會	青少年及家長
香港青年協會 	網上實時問功課平台 星期一至五 下午4時至10時 星期六、日 下午12時至6時	中、小學生

備註：以上名單未能盡錄所有服務。

資料來源：<https://shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/> 在線支援|陪我講 Shall We Talk

