



天主教伍華中學

2020-2021 年度第二期

輔導組會訊

地址：九龍新蒲崗彩虹道五號

電話：23838077

傳真：27182543



輔導組為文憑試考生準備的「抗疫備戰錦囊」

與你同行 攜手相伴

「抗疫備戰錦囊」與考生迎戰文憑試

抗疫備戰錦囊

2021年3月26日，中六級同學迎來最後一天的上課日，亦象徵文憑試的挑戰已迫在眉睫。在新冠肺炎疫情籠罩下，輔導組特為中六級考生送上「抗疫備戰錦囊」，藉以表達對同學的支持和鼓勵，希望所有中六同學在文憑試中發揮實力，爭取理想成績。

「抗疫備戰錦囊」是由社工帶領義工及師弟製作，為師兄送上真摯的祝福，

錦囊中分別有：心靈雋語打氣卡、靜觀練習二維碼卡片、提升免疫力小秘訣和祝福手繩。錦囊內所承載的，都是祝願考生在面對文憑試挑戰時，能在身、心、靈三方面積極裝備自己。



色彩鮮豔的祝福手繩由師弟親手編織，每個繩結背後都是師弟的打氣加油，寄寓與師兄攜手同行，以堅毅的意志迎接文憑試。當日中六級師兄收到這份別具意義的禮物時，均急不及待佩戴在手上，感受來自學校和師弟們的祝福，藉此凝聚力量，化成動力，相信「伍華仔」定能竭盡所能，無懼挑戰。



「義德齊頌揚」

-- 反思活動

為讓同學透徹了解天主教教育五個核心價值中的「義德」，輔導組與倫理及宗教科合辦「義德齊頌揚」活動。活動以具體例子引導同學思考義德的涵意，藉以反思如何在生活中實踐義德。讓我們一同看看同學在日常生活中見過或親身經歷的義德行為。



© CEO

有一天，我偶遇一位小學同學，當時，他拿著一大袋衣服，我見他筋疲力竭，連忙過去幫忙。原來他正打算去捐贈衣服，他表示：「雖然我不是富有的家庭，但也不算太差。我知道有很多人冬天只穿著單薄的衣服，所以我想幫助他們。」我頓時明白到只要盡自己能力去幫助別人，便已是義德的行為。 **1A 李灝軒**



那次是我第一次自己出錢幫助別人，當時我在商場裡看到一個小朋友的鞋破了，走路時一瘸一拐的，這個情景令我回想起一件往事：那天我游泳後，在回家途中，被我的朋友踩破了鞋，幸好有一位好心人送了一對鞋給我，我才能順利回家。回想起這件事，我立刻上前跟小朋友說：「你的鞋破了，不如我買一對鞋送給你吧！」我感恩遇上好心人，同時也希望成為別人的「好心人」。

1B 蔡建威

有一次我和朋友在街上看見老婆婆不小心摔倒在地上，途人都視若無睹，沒有一人上前幫忙。我和朋友看見後立即去扶起老婆婆，送她回家。事後，老婆婆很感謝我們，還一直讚賞我們。當時我感受到幫助別人是一件很開心的事，而且只是舉手之勞，何樂而不為呢？

1D 鄒鎮杰

小學六年級時，我參加過賣旗活動，這次經歷令我很難忘。

我向途人兜售時說得結結巴巴的，正當我很難為情時，有一位上班族說：「好的！小弟弟，我幫你買，你真勇敢！」得到那位先生的鼓勵，我越來越勇敢，賣旗也變得熟練起來。活動結束了，我的旗袋已經變得沉甸甸。這次活動讓我明白勇敢的重要性，勇敢亦令我有能力去積聚一分一毫，幫助有需要的人。

1C 汪洋



義德齊頌揚



公義就是良心的延續。有一天上學過馬路時，我看到一位老婆婆在馬路上跌倒，當時人來人往，但大家都視若無睹。這時候學校的預備鐘響起，我心想：如果我不馬上跑回校就會遲到，也會受到責備。然後，我懷著忐忑的心情走開了。突然，老婆婆大叫了一聲，我毫不猶疑跑過去扶起老婆婆。此時學校的鐘聲響起，我垂頭喪氣地回到學校，將我剛才遇到的事告訴老師，幸好最後沒有被記遲到。原來做好事真的會有回報，只要相信自己的良心，做自己認為對的事，便是「義德」，我以後都會幫助有需要的人。

2A 林英康



有一天，有一位婆婆推著手推車，車上是重甸甸的紙皮，她顯得十分辛苦，突然有一位中年男士出現：「我來幫你吧！」那一刻，那位男士像是發出了光芒，如同善良的天使般出現。他一邊推著手推車一邊與婆婆有說有笑，此刻我想起耶穌曾說：「愛是無限。」所以我們應像「天使」一般把愛的種子散播出去，才能實踐義德的行為。

2B 李君熙



那一天我乘搭巴士去香港仔，因為是上班時候，所以巴士滿座了，幸好我較早上車，所以找到座位。巴士開車了，這時我看見一位老爺爺，他站立在人群中尋找座位，其他人都留意到他，但因為車程要一小時，所以沒有人讓座。這時我立即站起來將座位讓給他：「老爺爺，你坐吧！我年輕，站一小時，沒甚麼問題。」老爺爺說了一聲「謝謝！」，簡單的一聲謝謝令我充滿了滿足感，亦令我體會到做好事其實並不難，只視乎是否願意做。

3B 陳湧尹

一天下午，仍然是小學生的我在放學回家途中經過一條後巷，看到我班品學兼優的黃同學被幾個身材高大的同學包圍著，原來今天的數學考試卷只有黃同學取得滿分的成績，於是便惹來一些同學的嫉妒。他們在放學後聯群結派欺負他，又肆意破壞及踐踏他書包中的物品。當我看到這個情況之後，立刻奮不顧身地向前沖，打算阻止他們，我用手拖走其中一個同學，口中大罵：「你們難道不懂得尊重別人嗎？立刻停手，不然我就回去學校向老師告發你們的暴行！」那些同學聽到後愕然大驚，並立即狼狽而逃。最後，我幫黃同學收拾東西，並扶起他一起回家。過程中，他不斷感謝我的見義勇為，在他被欺負的時候有人挺身而出。相信這便是義德的體現。

3A 江旻駿

「兩性迷思」閱讀札記



本校正為轉男女校積極作出準備，輔導組與中國語文科合辦「兩性迷思」閱讀札記，通過不同的閱讀材料，使同學了解兩性的特質和異同，認識與異性相處的正確態度。中一級以輕鬆活動的漫畫形式，講述友情和愛情的分別；中二級選取〈足球女將〉作導入，讓同學認識對待跨性別興趣時的正確態度；中三級選取〈都是寂寞惹的禍〉，讓同學了解愛情的正確態度。初中的同學以隨筆的形式表達所思所感，讓我們了解一下各級同學對兩性有何「迷思」。

我認為兩性交往未必等於拍拖、戀愛，因為兩性之間的社交可以是建立在深厚的友誼關係上，例如互相分享學習心得，朋友有困難可教導對方，令到兩性之間的友誼關係可以上升。

1A 雷耀翔

我認為兩性相處是正常的事，在日常相處和工作上也會遇到。其次，一起相處但沒有過於親密的行為，這樣便不算是談戀愛。談戀愛是要兩人互相守承諾，互相照顧。我們不能在和異性相處時胡思亂想，以免影響人際關係。

1B 胡宇軒

友情？
愛情？

青少年與異性交往，可以抱著誠懇自然的態度和真摯的友誼觀念，而不是想與對方戀愛的想法。健康的友誼能使人生更充實，能學習分享、分擔、互助等。所以結交異性朋友是正常的社交表現，兩性之間是可以建立友情的。

1D 何永城

我認為認識異性朋友是社交生活的正常發展，而不只限制於戀愛，認識異性朋友可以增進人際關係，充實社交生活，還能夠拓展視野，以促進個人成長。

1C 袁家謙

我們不應以有色眼鏡看待「跨性別興趣」。國際知名時裝大師吳季剛，從小便喜歡幫芭比娃娃換衣服，因此別人常嘲笑他「娘娘腔」，但他不管其他人怎樣說，他還是堅持自己的理想，最終成為一位知名服裝設計師。由此可見，人若能堅守興趣去發展，便能邁向成功。

2A 陳星羽



我非常欣賞小柔堅持實現她的足球夢。在現今社會中，民眾普遍會帶有一定性別定型，認為女性要三從四德、相夫教子，丈夫是一家之主，女生就該文靜，男生就該勇敢等等，小柔並沒有理會旁人的意見，堅持己見，非常值得欣賞。

2A 施逸朗

故事裡的添添最終也沒有好結果，一腳怎能踏兩艘船？怎能「分身」呢？對親人的愛可以是無數個，對朋友也可以有不少，但唯獨對戀人不可以！你可以說如果對方不知道就沒有問題，但如果被對方知道，雙方受了傷，然而離開你，最終無奈和空虛都是你，誰有得益？

3A 司徒俊希

我不贊成一腳踏兩船的行為，因為愛情是應該專一的，我認為談戀愛就是觀察對方和你是否合適，所以需要慎重考慮。

3A 駱穎軒

我認為「一腳踏兩船」是一種錯誤價值觀，不單傷害了戀愛對象的心，也會斷送了自己的人際關係，成為朋友、同事飯桌上的議論話題。因此，「一腳踏兩船」的後果可以很嚴重，也是自作自受的；若能從一而終，便不會損人害己，亦能找到自己的真愛。

3A 楊岳霖





「心靈感應」紙牌魔術，猜中彼此心中所想。

「摯友同行」活動 -- 魔術摺紙工作坊

2021年6月29日舉行兩個大型的「摯友同行」活動，其中一個是魔術摺紙工作坊。因疫情關係，一眾組長和組仔都份外珍惜活動，積極投入參與。在導師帶領下，大家都能在短時間內掌握多個魔術的竅門。活動增加組長和組仔的溝通機會，課室裡洋溢著歡笑聲，大家都滿載而歸，盡興而返。

組長心聲

「摯友同行的」的活動順延至六月舉行，我和組仔很久沒有見面了，所以一直很期待這次的活動，而得知這次活動是魔術後，我覺得很興奮，因為能通過活動和組仔一起玩和學習魔術。活動當日，我跟許久未見的組仔聊聊天，談談最近的有趣見聞，稍微敘舊後，就開始學習神奇的魔術。期間我們有說有笑，好不快樂，這次活動很有趣和令人感到滿足。 **5A 曾卓銘**

我們在活動中嘗試不同類型的魔術，由簡單上手的紙牌魔術到較具挑戰性的海綿球魔術，讓我們由淺至深了解魔術。橡皮筋魔術開始時，開始有組仔跟不上進度，組長們都樂意幫助。因疫情影響，我們較少機會和組仔接觸，所以特別珍惜這次寶貴的歡聚時光。 **4A 袁子逸**



組仔心聲



參加這個活動令我有機會與組長相處，同時令我學懂了很多，我會把這個魔術工作坊比喻成人生，因為人生中有很多神秘和奇妙的事情等待你去發掘，只要願意嘗試，付出努力，最後都能滿載而歸。 **1C 黃銘榮**

讓我印象最深刻的魔術是「心靈感應」紙牌魔術，一張簡單的紙牌原來暗藏玄機，令我知道原來魔術不但可以欺騙我們的眼球，也可以鼓舞人心，猜中組長所想的物件時，真令人興奮。這一次活動提供了讓大家交流的機會，增進了和組長的感情，期待再有機會與大家相聚。 **1C 梁泰朗**

「摯友同行」活動 -- 花式轉碟

組長心聲

導師教導我們不少雜耍的技巧，雖然我最後都未能成功，但看見組仔開心的樣子，也明白到結果不是最重要的，最重要是享受過程。經過這次雜耍活動後，令我更了解組仔的興趣，大家的關係亦更進一步，組仔也會主動地在群組裏發問，相信他們已經融入了學校。

4A 詹逸朗



導師請我組選擇幾個轉碟動作進行表演，我們都十分緊張，一方面是害羞，另一方面怕表演失敗，所以大家都十分認真練習。到了表演的時候，大家在掌聲鼓勵下進行表演，即使是表演失手的組仔，也不介懷失敗，勇於嘗試。大家在活動中學會了轉碟的技巧，更學會了互相鼓勵和不怕失敗，真是獲益良多。

4A 譚穎明



經過我不屈不撓的努力後，我掌握了轉碟的技巧。在活動最後，導師挑選了四位同學表演，突然一個不熟悉的道具被師弟拿起了，原來是扯鈴。他在眾目睽睽下表演了花式扯鈴，在他臉上展現了自信，想不到學校裡真是臥虎藏龍。

4D 陳晉靈

組仔心聲

我很開心可以參加雜耍活動，因為我從沒有玩過轉碟，所以我非常認真學習，雖然最後還是學不會，但仍能讓我體驗到這個活動的樂趣。活動期間，我看見很多同學都非常努力，即使碟子不停掉下來，但大家仍然沒有放棄，反而更加努力嘗試，這種精神真令人佩服。

1B 蔡健威

「花式轉碟」真是不容易，我練習了十分鐘後，第一次成功，不過碟只持續了幾秒鐘後就掉下來了，但我覺得這是邁向成功的一小步。之後我再嘗試多幾次，碟子竟然奇蹟般轉了起來，而且持續很長時間，這令我很有滿足感。

1B 劉卓熙



這活動中，我學習了如何轉碟和各種花式，每個花式都用了很長時間練習，才能成功。這活動還令我嘗試了不同的興趣發展，更重要是領悟到一個道理，就是凡事都不可以輕易放棄，要堅持到底。

1A 羅佳睿

「明日領袖」 -- 皮革製作工作坊

為發展同學的領袖才能，輔導組與小童群益會舉辦了「明日領袖訓練計劃」，共有十名中二及中三同學參與。透過一連串學習活動，培養他們將來成為一個帶領者。2021年7月5日舉行皮革製作工作坊，讓同學親手製作皮革吊飾。



「明日領袖」的最後一個活動終於可以以實體進行，在皮革工作坊，我可以親手製作書籤和鑰匙扣，我們跟著權 sir 的指示，一半人在自己的皮革上捶字，一半人在皮革四邊以樹脂封上。一個小時下來，這套工序不算輕鬆，但看到自己的製成品經過自己的一下一下捶成，心中的自豪感油然而生。在這整個「明日領袖」的活動中，我都學到了不少東西，也盼來年仍能繼續參與，願來年能恢復全日課堂，好能進行更多實體活動，學習更多技能和知識。

3A 楊岳霖

在今年「明日領袖」這個活動，我有很多得着和感想，從中我學習到團隊合作和不要放棄的精神，更重要的是全力以赴做好每一件事。

在皮革工作坊裡，讓我們製作一個皮革飾物送給母親。在製作過程中，同學都會互相幫忙，最後成功製作精美的鑰匙扣，這令我明白到互相幫助的重要性。

最後，我覺得「明日領袖訓練計劃」非常有意義，這個活動令我變得更成熟，學到不同技能和知識，為迎接未來挑戰作好準備。

2C 李兆軒



今年「明日領袖」的活動大都在網上進行，但我覺得網上或實體進行都一樣有趣。令我印象最深刻的是皮革工作坊，因為日常生活中經常接觸皮革製品，但卻很少去注意如何把字印在皮革上，或是皮革原來需要塗上樹脂才不會越用越殘舊，加上可以與老師和同學一起學到新的技能，又有製成品帶回家，真是開心。

3A 梁曉堃



「結伴同行」活動 -- 手作霓虹燈牌工作坊

為培養學生多元興趣，發展創造力，「結伴同行」舉辦手作「霓虹燈牌」工作坊。同學在工作坊內學習以冷光線仿製霓虹光管燈牌，配以不同的冷光線顏色和燈牌形狀款式，然後，悉心設計燈牌上的字句、字型及尺寸大小，務求製作出獨一無二的霓虹燈牌。



4C 何家寶

在是次活動中，我學會一些簡單的霓虹燈圖案製作技巧，也接觸到一些製作手工藝品的工具。在製作的過程中，導師都會從旁協助我們，例如一些比較難繞的地方，導師會指導我們，亦會提醒我們小心使用熱熔膠槍。在霓虹燈製成前，我還在擔心會不會不好看，但最後發現霓虹燈與水彩的原理一樣，要亮著才算是完成。亮燈後，我不敢相信眼前的霓虹燈牌是我親手製成的。總的來說，我認為這次的工作坊十分有趣，是一次體驗新事物的難忘經歷。



手作霓虹燈牌工作坊

4C 鍾栢熙

製作霓虹燈牌不如想像中容易，我的雙手在過程中幾乎沒有放下來休息，令膊



頭的位置非常酸痛。每當我繞不到想要的形狀時，我就會感到很煩躁，甚至有幾次想中途放棄，但想到因為我的放棄而浪費了活動材料及費用，我只好硬著頭皮繼續下去。看著每一位同學相繼完成霓虹燈牌，我仍然埋首苦幹。在使用熱熔膠槍把LED燈黏在膠板上時，有幾次不小心被熱熔膠槍頭碰到手指，令到手指被輕微灼

傷，但我仍然堅持下去。我滿心歡喜看著自己的製成品，它是用心血和時間製作而成，也是我堅持下來的成果。



我有幸能參加霓虹燈牌工作坊，雖然只是初次體驗同認識霓虹燈，但已經令我喜歡上這種手工藝。儘管製作過程複雜，從繪畫草圖、塑形及遮光，再將冷光線定形在預先切割好的透明亞加力膠板上，當中困難重重，需要極大的耐性去完成，亦需要創意去設計文字及圖案，以加強視覺觀感。霓虹燈牌的製作過程令人印象難忘。

5B 鍾秉霖





「G4 ACTION」計劃 -- 攻防箭

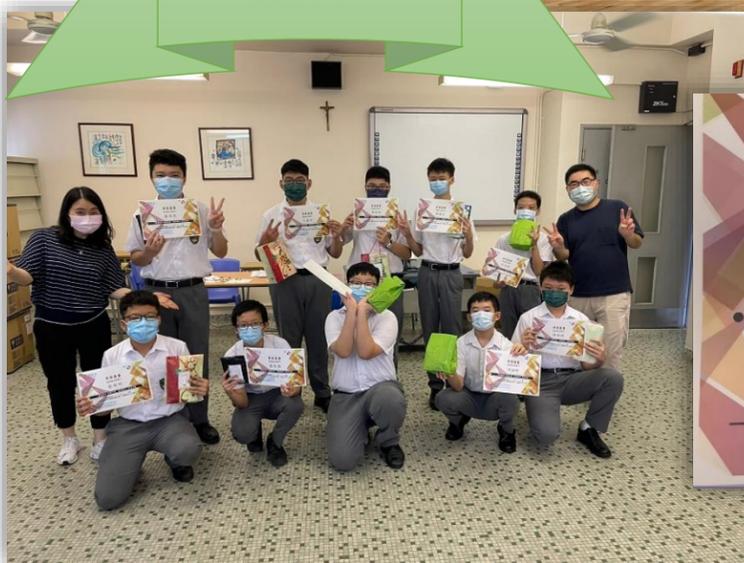
為提升中一學生抗逆能力，加強自信心，「G4 ACTION」於2021年7月7日舉行攻防箭活動。攻防箭是揉合了閃避球與射箭的活動，為同學帶來傳統射箭活動的樂趣之餘，更能讓同學體驗團隊合作、體育精神以及攻防箭獨特的快感！



活動前導師會指導正確的射箭技巧，被專利安全設計的「泡沫箭」擊中的同學只會有「被打中」的感覺，而不會有任何疼痛，加上配備安全面罩，同學可於安全環境下享受活動。



G4 ACTION 嘉許禮



2021年7月30日為「G4 ACTION」嘉許禮，同學獲頒由香港小童群益會服務總監鍾志文先生及本校李宛儀校長共同簽發證書，以肯定同學於計劃中的努力和學習。