

輔導是一人給予另一人的協助，使其能明智地

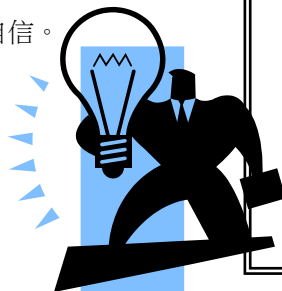


作抉擇和適應，並解決問題。

你的自信心足夠嗎？

自信對個人成長、學習及性格的建立，有著其重要的作用。
你可透過以下小測試，看看自己是信心「爆棚」抑或欠缺自信。

- 只要你下定決心，即使沒有人贊同，你仍然會堅持到底。
A. 是 B. 不是
- 你認為你的優點比缺點多嗎？
A. 是 B. 不是
- 如果你要買性感內衣，會郵購而不會親自到店裏買。
A. 不會 B. 會
- 對別人的讚美，你會持懷疑的態度嗎？
A. 不會 B. 會
- 你認為自己的能力比別人強嗎？
A. 是 B. 不是
- 你希望自己具備更多的天賦和才能嗎？
A. 不是 B. 是
- 若你是一個很有魅力的人，你會為了討好別人而打扮嗎？
A. 會 B. 不會



計分方法： A=5分 B=1分

分數為 0—14：你對自己沒有信心，亦缺乏安全感。每個人都有其優點和長處，你應盡量發掘出來，若太謙虛或盲目追隨，便很容易經常受人支配或被看成弱者。大方點走出來吧！多往好的一面去想。

分數為 15—24：頗有自信。如果甘心就這樣過一生，請便。如果不是，請你將自信徹徹底底拿出來，表現自己的才能，成功指日可待。

分數為 25—35：你對自己的優點及缺點都很清楚，並且信心十足，但切忌鋒芒太露，會使人認為你很自大狂傲，其實三人行必有我師，不妨謙虛一點，多向人學習，你會有想不到的收穫。

輔雷

CG NEWS

輔導部學兄學姊出版
2009年12月21日



本港驚現類似日本青少年透過互聯網相約集體自殺的歪風，更有近二百人參加一個

相約聖誕前自殺的群組。互聯網社交網站 Facebook 被揭一個名為「我要練習自殺」的群組，至今已有一百八十八人登記，有關人士約定本月二十一日聖誕節前集體自殺。

如果身邊有人加入自殺社群點算好？

如果你發現同學加入自殺群組，你會如何幫助他？自殺不能解決所煩擾的問題，還會令身邊的人傷心，例如家人、朋友，所以這是自私的行為，不顧及別人的感受，死只是逃避，

Facebook 自殺社團 並不能解決問題。

因此，我們建議你要盡量開解他，了解問題發生的始末，並給予適當的鼓勵及支持，使他回復自信。若同學的情緒問題嚴重，亦應尋求老師或駐校社工協助。

小常識：

教唆他人自殺可監禁 14 年

法律界人士黃國桐指，青少年切勿以為在網上留言「唔犯法」，即使寫「冇冇人一齊相約自殺」，亦算是灰色地帶，可能已構成教唆，若提供詳細自殺方式及工具，更屬違法。

別吝嗇你的才能，參加生命舞台的演出吧！

生命舞台是一個給同學建立自信及滿足表演慾的平台，讓同學將自己的技能或專長向大家展現及分享。生命舞台的表演者不分年級或身份，無論你是哪一級，老師或是校長，只要你有一份與天下人分享的心，我們都歡迎你參加。表演項目沒有規限，朗誦、樂器演奏、話劇、

舞蹈、物品收藏展覽會等均可！同學們，

別吝嗇自己的才能，藉著生命舞台鍛煉自己的膽量，增加舞台經驗吧！



試前錦囊



各位同學，由於考試將近，所以現在我們介紹一套名為「SQR」的讀書方法，希望可以幫助你們掌握溫習的技巧。

S - Survey (概覽內容)：

速讀課文或文章一遍，將引子及總結略讀，注意主要的題目及副題，並概覽圖表和插圖，這過程能對內容有大概及基本的掌握。

Q - Question (自我發問)：

嘗試將課文與自己所學連結起來，然後自己發問一些問題，藉思考問題來有意識地閱讀課文，並從課文找出重點回答有關問題。這樣便可容易將重點、事實和作者的個人見解分辨出來。

R - Read (閱讀方法)：

閱讀時用心看和將重點記下，而朗讀可幫自己將重點有連貫性地表達出來。亦

可用顏色筆記下重要字句，並在旁附加撮要，以方便日後重溫。

以上的讀書方法有助我們在短時間內吸收書本或文章的精義，希望能夠幫助你們容易地應付考試。



中一同學！我們對你們的剖白

各位中一同學：

自開學到現在已有三個月，每逢星期四學兄



學姊和學弟學妹都會有午膳聚餐。當中，我們學兄學姊所擔當的角色是做你們的嚮導。在這段時間我們都會盡量安排你們想玩的活動，希望你們對宣中更有歸屬感。我



們對活潑的你們有時會煩惱，當你們遇到挫折的時候，我們總希望你們會想起我們。無論你們遇上什麼事情或者有什麼心事，我們[學兄學姊]也會站在你們的身邊，聆聽你們的需要。

可能你們會覺得學兄學姊活動有點無聊，不如將聚餐時間換作打籃球會更好。可是，我們都希望透過在這少許的時間，知道你們這個星期過

得怎樣，會不會有難過的時候。三個月的同心同行計劃也完結了，我們學兄學姊祝福你們中學生活愉快，無論你在失意還是高興的時候，我們一班學兄學姊和輔導老師都會在你們的身邊幫助你們。

學兄學姊上

輔導能發揮藥物一樣的治療作用！

正所謂一世流流長，人生不如意是十常八九。有病我們便去看醫生，這是因為每個人都希望保持健康的身體，長命百歲。但是你知道嗎？我們的心靈也會有病的，若沒有好好的治療它，情況也可以像傷風、感冒一樣，破壞你的身體。一個情緒健康的人，不但能面對生活的高低潮，亦能帶給身邊人歡樂。輔導不是普通的傾訴，亦不是隨隨便便的對話，它透過兩個人或以上的互

動，發揮像藥物治療一樣的作用。因此，若你現在覺得你是世界上最孤獨的人，淚水直流，覺得世界變得完全不一樣，身邊的事和物總是在壓迫你，那是時候接受情緒輔導了。我們一班有心的輔導老師和社工，很願意陪你走過這段不容易的日子。若你察覺有需要，請主動的聯絡我們吧！



唔講你唔知：

輔導室每逢星期五，下午四時至五時有老師當值，地點在419室。

梁日安老師、張月卿老師、曾詠欣老師、黃慧雯老師、方詠怡老師、李玉燕老師、吳淑燕老師、社工麥雯希姑娘。

總編輯：6S 周沛城 3E 周愷儀

校對：6A 陳志榮

宣傳：6S 陳樂文 6S 周愷儀

編輯：6A 徐永餘 6S 翁芷茵 6S 馬健恩 6S 陳樂文 4A 余展暉 4D 鄭仲謙 2E 黃長歡

參考網址：http://www.hkedcity.net/article/parentart_sec/020122-012/002.phtml ， <http://cactm.edu.hk>