

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。



輔導部學兄學姊出版
2010 年 11月 22日



輔雷是輔導部一班學兄學姊一起出版的刊物，我們希望透過它讓同學明白身心健康的重要，並且提供有關情緒管理的知識。

今期內容主要是探討個人形象和情緒健康，其中包括皮膚護理、止汗劑、青少年與名牌、失眠及增強記憶力等專題！另外，我們還加入一些有關輔導部的消息及相片，還有社工自我介紹！

個人形象

皮膚護理 Power of cleanliness

有人話：『青年人臉上的一粒暗瘡好比世界還要大！』你有聽過嗎？其實這句話並沒有褒貶的意思，它只是用來形容年青人這個階段是很注重外表及形像的。只要不太沉迷，適當的打扮及個人護理的而且確可增加個人自信。青年人正值青春發展，不少同學可能受到暗瘡的困擾，以致情緒低落。我們除可使用護膚品保持皮膚幼嫩，其實也可從日常生活簡單做起。

我們列舉了以下幾點，希望對你們有用！



- ✧ 生活要有規律，作息定時，保持適量的運動及充足的睡眠。早睡早起更令自己工作和生活有充沛的精神。
- ✧ 均衡及良好的飲食習慣，建議多喝開水、吃蔬菜生果等。
- ✧ 保持良好的大便習慣，減少進食油脂性食物，如煎炸食物、肉類、辛辣、朱古力等刺激性食物及戒煙、戒酒。
- ✧ 避免情緒不穩定及緊張。過分關注儀容以致日夜焦慮，都會令皮膚變差及暗瘡驟增。如果您覺得情況比較嚴重的話，你可諮詢皮膚科醫生的意見，切記不可以隨便購買內服或外敷藥物自行使用。
- ✧ 保持心情開朗及輕鬆，盡量令自己鬆弛。

大家要記着，青少年往往因為皮膚的情況而導致心理上的自卑或不平衡，但這樣反而會導致暗瘡的出現更嚴重。



夏日炎炎，在接近 30℃ 的高溫下，站在操場上 10 分鐘已大汗淋漓。每當進入課室或在上過體育課後，不時會嗅覺到一股濃烈的止汗劑味，不禁使同學和老師感到噁鼻和咳嗽。不少同學以為只要像廣告中的木村拓哉般把止汗劑噴勻全身，異味就可消去及不會再出汗。**你認為是真的嗎？**

止汗劑含鋁鹽及鉛，可阻塞和破壞汗孔，所以可以抑制汗腺



分泌。止汗劑通常有噴霧、滾筒和膏狀等三種類型。目前市面上推出強調可防汗／止汗的止汗劑，其主要成分為鋁鹽，而透過鋁鹽中鋁分子的塗抹，可堵住人體汗管出口，達到改善流汗的情形，效果還算不錯。用止汗劑對於人體較可能造成的傷害是發炎，特別是添加香料的止汗劑。因此，有過敏體質的人應選擇無添加香料的純止汗劑為宜，並且

使用方法最好在每天晚上睡前時擦拭一次即可。使用方法簡單，但維持效果不會太長。

有不少同學為了避免尷尬而不論在小息、午膳或有異味時便使用止汗劑，而忽略了它只適用於身體少數部位，例如腋下。有專家表示，濫用止汗劑不但有較大機會傷害身體，而且亦反映同學欠缺個人自信。



名牌與青少年

G-shock 手錶、Gregory 背囊、iPhone、Levis 牛仔褲.....你認識這些名牌產品嗎？原來有很多人會想過或現在已擁有至少一件名牌！

為甚麼名牌會有這麼大的吸引力？不少青少年認為名牌是身份的象徵，能彰顯身份地位。你認同嗎？其實青少年購買名牌是有很多原因的，其中包括為追上潮流、增加與朋友之間的話題、引人注目、甚至是希望由此獲得身份的認同、提高個人地位、突出自己和提升自信等。

雖然擁有名牌有不少好處，但同時它的壞處也不少！眾所周知，有知名度的品牌服飾、手提袋或其他產品的定價一般都是非常昂貴，當中不少產品是年青一代暫不能負擔得起的。一般青少年為追求名牌，他們會不吃午飯或在放學後做兼職，為的是以最短的時間儲足夠金錢來購買他們的“心頭好”。

可是，他們卻忽略了行為背後所帶來的禍害，如不吃午飯會導致身體虛弱、做兼職會減少溫習時

間及影響上課時的精神，久而久之只會影響學業成績及上課的態度。部份青少年為追求名牌會不

自覺地失去正確的價值觀，而最常見的例子便是在校內偷竊同學的東西去變賣，如金錢、書本及手機等。校外則有人會選擇販賣毒品、甚至參與援交等活動。這個現象，大家不能忽視！



如果你是Vivian，你會怎樣做呢？

Vivian 和 Holly 兩位是同班好友，今年就讀中五。她們家境清貧，父母在外辛苦的工作卻僅能維持日常生活開支。近月，有一股名牌旋風直逼校園，班上大部分同學不惜花費大筆金錢買入某牌子書包、某牌子電話繩、某牌子筆袋等等。Vivian 和 Holly 亦被這股旋風吸引，對名牌物品產生興趣。

近日她們逛街時路經名牌專門店，Vivian 見到一個心儀的書包，可是卻價值不菲，要 \$3,500，以 Vivian 每月的零用錢，根本無法購買。此時 Holly 對她說她日前亦看上了相同牌子，價值 \$3,750 的書包，並已下定決心，會省吃儉用，找一份兼職，預計兩個月內便可儲足夠的金錢把它買下。Holly 邀請 Vivian 一同當兼職，把自己的「心頭好」買下。Vivian 心裡盤算：距離會考的日子不遠，近日功課十分繁忙，若當兼職，便沒有時間兼顧學業，擔心會影響會考成績。如果你是 Vivian，你會如何做？

情境資料來源：青春放題

http://www.hkedcity.net/article/student_young/080509-001/index.phtml

事實上，我們除可透過皮膚護理、使用名牌及止汗劑等方法來確定自信外，我們亦可透過其他更健康的方面來增強自信。例如大家可參加不同課外活動和比賽，來確定及發展自己的潛能。此外，我們也可從思想方面加強自信的。例如多關注自己的優點和成就可使自己越來越有自信；反之若過分關注自己的缺點和失敗，這只會令自己越來越沒有信心。這方法稱為自我心理暗示，不斷對自己進行正面心理強化，避免對自己進行負面強化。重複對自己念叨有信心的詞語，是一種很重要的自我正面心理暗示，有利於不斷提升自己的自信心，這已為心理學的研究所證實的。我們要學習客觀分析事情的利弊，不要盲目跟從別人的做法，否則最後我們會失去自我。



情緒健康

你知道甚麼叫作失眠嗎？

可能你的身體早已發出了警號，那你又知道嗎？

想知道如何改善？請細心閱讀下文吧，保證你獲益良多！



你 有沒有試過上床後超過半個小時才入睡？醒來後超過三十分鐘也睡不着？或比預期早醒超過一小時？又或是睡醒後仍像沒睡過一樣？如果你有上述徵狀而又持續反覆出現，那麼你的身體已響起警號，失眠已開始侵蝕你的健康了！！

失眠可分為難以入睡型、不能持續沉睡型和早醒型三種。若按失眠的延續時間來計算，則可分為短暫性失眠（少於一週）、

短期性失眠（一週至一個月）和慢性失眠（長於一個月）。一般來說，短暫性失眠很多是由於環境轉變而致；慢性失眠則多數和病人本身的身體狀況以及所服用的藥物有關。此外，還可按失眠的原因區分為生理性失眠、心理性失眠、病理性失眠和藥物性失眠等。

長時間不睡覺可使人極度疲乏、精神和體力不支、變得容易發怒、焦急煩躁、記憶力減退和注意力不能集中等，所以在精神

方面有較大的影響，嚴重者更會導致精神分裂。加上長時期的睡眠不足，會降低人體的免疫能力；對少年兒童來說，亦會減少生長激素的分泌，影響生長發育。

根據一些失眠研究調查顯示，自我要求過高、生活過於嚴謹、沉默寡言、情緒化或有強烈自卑感的人，都容易患上失眠。反過來說，心胸豁達、精神愉快、不苛求別人和自己的人，患上失眠的機會都會較少。

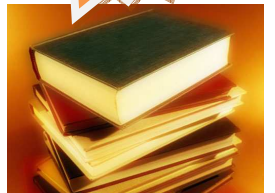
~~~~~以下有些方法可幫助你快速入睡，希望能幫助各位有失眠的同學仔吧!!~~~~~

- 睡前先洗澡，令身體放鬆，因為溫水可以提高體溫，使人睏倦。
- 睡覺前要保持情緒穩定，不要胡思亂想，好好休息。
- 可以喝一杯溫熱的牛奶，牛奶含有鈣，而鈣是一種鎮靜物質，可以使身體放鬆，幫助入睡。
- 睡前一小時要遠離電視，因為電視螢幕閃爍的光線會令人神經興奮而影響睡眠。
- 深呼吸，配合節奏緩慢的音樂，使混亂的心情可以緩和下來。
- 讀一些容易理解的文章，例如短篇故事、喜劇故事或者童话故事等。
- 不能入睡時，要保持身心平靜，令精神集中起來，使自己儘快入睡。

祝各位今晚可以發一個美好的夢~! (OvO)"zZzZ

參考網址：[http://www.rehabsociety.org.hk/fileadmin/user\\_upload/main/news/insonmiaresearch\\_Full\\_Final.pdf](http://www.rehabsociety.org.hk/fileadmin/user_upload/main/news/insonmiaresearch_Full_Final.pdf)

考試錦囊!!



## 史上最強記憶體——人腦

統測剛過去，你們有沒有在測驗前怪責自己記憶力不夠好，明明溫習了整晚，但到早上卻把內容忘記得一乾二淨嗎？不要緊，等我們介紹史上最強記憶體——人腦給大家認識吧！每人都有一個腦，但是我們如何運用它才能發揮最高的效用？以下是一些增強或改善記憶力的方法，讓大家在考試前作最好準備。

- 1 堅持進行運動：可以進行任何一種帶氧或者強化力量的運動，如慢跑、游泳、舉啞鈴等，每週可進行 3 次，每次至少進行 30 分鐘。最新研究顯示，這種鍛鍊可以使人大腦中的一種神經細胞加速生長，而這種神經細胞與防止記憶缺失密切相關。
- 2 經常轉動眼睛：有研究指出，經常左右水平地轉動眼睛，每次轉動 30 秒，能增強人的記憶力。因為左右水平地轉動眼球能讓人的左右大腦相互協調，具有修復記憶的功能。
- 3 鍛鍊不常用的那隻手：慣於用右手的人要多運動左手，如用左手刷牙、拍球等。這種鍛鍊能刺激大腦中神經細胞的生長，增強記憶力。
- 4 要保證睡眠品質：研究顯示，優質的睡眠可使小腦的活性增強，由於小腦是控制人思維的速度和準確度，因此保證充足、優質的睡眠可增強人的記憶力。

## 社工介紹



「每個人都已具備令自己成功和開心的資源」，這份信念推動我去透過輔導工作，多年來一直接觸中小學生，協助他們發掘自己的能力，積極面對成長上不同的挑戰。

我認為學生就是一棵幼苗，需要經歷甜酸苦辣，才會茁壯成長。可是有些學生會受著朋輩的影響、家庭的問題及感情困擾等，而影響他們面對及處理問題的能力。所以，我必須尊重每位學生都是獨立的，鼓勵他們以正確積極的態度面對人生就是我成為宣道中學駐校社工的使命。駐校時間：星期一至四，9:00am-5:00pm

## 輔導老師介紹



本年度輔導老師共有七位：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。

我們會每逢星期五在四樓 416 輔導室當值：4:00 – 5:00pm，歡迎你們來傾談。

- 5 進食一些食物也可以增強記憶力的，例如牛奶、魚類、雞蛋、花生、菠菜、菠蘿等。
- 6 經常進行思維遊戲：研究證實，經常進行思維遊戲(如拼圖、下棋、聯想等)，能提高人的形象思維及抽象思維能力，改善人的思維狀態。因此專家建議：人們每週進行 2~3 次的思維遊戲，每次進行 30 分鐘，可增強人的記憶力。想對這些遊戲有更多的了解，大家可進入此網址  
<http://bb100.pixnet.net/blog/post/30547727> 進行記憶遊戲!
- 7 學習樂器也可以增強記憶力:英國倫敦大學教育學院有研究指，原來學習樂器可令孩子更醒目，記憶力增強百分之二十，智力也能提升七分，鼓勵更多兒童學習樂器。

## 輔導部活動相片

### 中一競技日

中一競技日已於 25/9 順利舉行！當日，不論中一同學或學兄學姊都非常投入！我們透過活動增加了彼此的認識和了解。中一同學，希望你們已對宣中有一定的歸屬感，並能適應新生活！



### 生命舞台

第一次生命舞台已於 28/10 舉行，另外三次將會在 26/11，13/4 和 30/5 舉行。如果你們有一技之長，那麼便要主動聯絡我們！在這裡，你將會得到很大的滿足感的。



### 同心同行聚會

同心同行聚會已於 7/10 逢星期四在各中一班房進行，我們希望透過唱歌、遊戲、小組傾談，讓一班學弟學妹更能投入我們的大家庭，並且在有需要時，提供朋輩輔導。



總編輯：4B 楊樂兒 4E 周愷儀 宣傳：4A 郭曉瑩 4B 曾顯惠  
編輯：4A 郭曉瑩 4B 曾顯惠 4B 楊樂兒 4C 黃曉嵐 4C 劉燕清  
4D 王禮華 4E 周愷儀 5C 馮稼麟 5D 黃展猷 5D 鄭仲謙

網址：[http://www.hkedcity.net/article/parentart\\_sec/020122-012/002.shtml](http://www.hkedcity.net/article/parentart_sec/020122-012/002.shtml)