

「讓學生成為學習經歷設計者計劃」

學生反思文章

皇仁書院輔導組

5A 張鈞翹

透過一年在輔導組的活動，我能夠在輔導組的工作和與師弟相處當中不斷自我改進，更重要的是能夠從籌劃活動的過程中了解到不同的困難及解難方法，體現皇仁書院特別的「兄弟情」精神。我擔任輔導組領袖生，是希望與師弟分享自己過去五年在皇仁書院讀書的經驗之餘，更能深入了解師弟的生活和他們所面對的問題，協助他們度過愉快與充實的初中生活。

反思過去一年的工作，從八月的中一迎新營，以至學科講座、中一籃球比賽中，我們都能夠看到中一同學逐漸對學校建立起歸屬感，亦對校園生活充滿興趣，熱衷於投入各項活動。個人而言，我認為自己當初訂立為師弟帶來充實的校園生活及令活動順利舉行的目標是能夠實現的，從和師弟的分享大會中亦時常聽見師弟與我們分享在我們籌劃的活動中學到的東西，並對活動持正面積極的參與程度，可以說是對我們輔導組所籌劃的活動的一個肯定。但當然從活動中我亦了解到籌劃活動的規劃和事前需準備的功夫，希望透過一些小錯誤能夠在獲得更多處理危機的經驗。

從反思的過程中，我自己能夠一邊就過去一年的工作做一個回顧及總結，從而提醒自己有哪些能夠改善及做得理想的地方，去改善自己的處事方法，並透過過去一年的經驗，與下一屆的輔導組領袖生分享，既能夠達致發揮我校「兄弟情」的核心價值，亦能夠讓皇仁書院的輔導工作更臻完善，達致「傳承」的目標。

5A 黎健禧

自中一加入皇仁書院的大家庭以來，一直得到輔導組師兄的悉心指導及關愛，使我感受到強烈而濃厚的兄弟情，因此希望在自己作為師兄時把同樣的溫暖帶給每一位師弟。此外，輔導組工作充滿挑戰和磨練，我希望能從計畫中汲取寶貴經驗，因此立志希望應徵加入輔導組，貢獻學校。

在全年計畫中，我學會了不同籌辦活動的方法及程序。在籌辦每一項活動（例如中一迎新營、學科講座、教養錦囊等）時，我都能從經驗中有所領會和得益，例如在活動前必須擬定目標及作出周詳計畫；在活動時要隨機應變、靈活變通；並在活動後作出全面回顧和反思，然後從中汲取經驗等。要使活動得以成功籌辦，委員之間的通力合作更是不可或缺，這年裡彼此之間無間的合作使我領悟到團隊合作的威力和重要性。以上所學都使我更擅於籌辦活動，實在使我獲益良多。

其實，要歸納、深化全年所學，一次全面而深入的全年回顧實在不可或缺。在上一次與導師和全體委員的反思過程中，大家都能冷靜地反思和回顧全年每一項活動及從中能汲取的寶貴經驗和知識，並互相交流心中所想，使大家獲益良多。這次反思活動實在提供了一個有效而全面的交流平台，讓我們每一位都能整合全年的寶貴經驗，使我們畢生受用。

5C 鄭逸思

我本來就是一個很有主見的人，不喜歡聽別人說話，跟同學的關係也不甚了了。在皇仁生活剛開始的時候，沒有小學同學陪伴的我只懂獨自一人坐在一旁，然而熱情的師兄沒有介意，反而對我十分關心。從那時開始，我就暗下宏願，要成為朋輩輔導員，幫助師弟加入皇仁的大家庭。十分榮幸，我通過面試順利入選中四朋輩輔導員；在訓練期間，我所經歷的「成長活動」已經為我帶來不一樣的體會，使我更了解自己。在此後的一年裏，我更有幸獲委任為中四級的核心成員之一，跟另外兩位同學在百多位中一家長面前分享自己的經驗，讓家長對其子弟在校生活有更深了解，同時也是一個鍛鍊口才、膽識的機會。

在升上中五的時候，我有幸成為迎新活動籌委會的一員，為新一屆的中一同學舉辦迎新日及迎新營。雖不眠不休，但我們十四人都懷着躍躍欲試的興奮心情，樂在其中。更重要的是，我們更學到了關於計劃活動的技巧，例如不同的應急方案、突發事故的處理手法，以及要同時顧及不同持份者的感受，以便活動順利而能使大家帶着笑臉離去。

之後在接觸中一中二師弟的時候，我學到的遠比中四時帶領中一師弟為多。中二同學的心態跟中一同學大相徑庭，所以我也需以不同的態度和技巧去應對。帶領中二同學的我本以為今年我會失卻許多跟中一師弟相處的機會，但原來職務範圍並不會限制我對師弟的關心，這一年來我一樣陪伴不少中一師弟成長。此外，身為委員的我也需定期跟中四的朋輩輔導員見面，了解他們的狀態以及在帶領中一同學時所遇到的困難。在這個過程當中，我又體會到中四同學的難處，從而學到了如何設身處地考量事情。

這兩年不啻為我帶來了許多突破與進步，除很實在的籌辦活動技巧、輔導技巧、溝通技巧等之外，於心靈上我也有不少覺醒及成長，在幫助師弟成長的同時，自己也能有所進步。更重要的是，在這些過程當中我所結交的師兄、師弟、同學、老師，都成為在龐大的學業壓力下不可多得的鼓勵，使我百尺竿頭，更進一步。

5C 朱浩賢

轉眼間，參加了朋輩輔導計劃已接近兩年，現在又是總結的時候了，回想當初，我也不是很清楚是甚麼驅使我去加入輔導組，可能是因為覺得能在師弟面前當上一個大哥哥的感覺很棒吧！當初只是希望能跟師弟分享自己的經驗，並沒有想過其他的事情，只是單純的希望自己能一盡師兄的責任，像我中一的時候一樣，能帶領師弟踏上適應校園生活的路。

可是，經過這兩年跟師弟的相處，我開始發現自己當初的想法大錯特錯，正所謂「三人行，必有我師焉」，在跟別人一起討論的時候，我自己總會忽略一些事情，我時常站在一個師兄的角度去思考事情的成因、發展等等，可是，正因為這樣，我的分析常常都不夠全面，不過，在互相交流的過程中，他們總能給我一些新的啟發，教我用一個新的角度去看一件事。「多角度思考」這回事聽起來很容易，可是，我們經常都因為一些主觀的因素而忽略了，因此我決定，以後在做一些決定時，多提醒自己，從不同的角度去想一件事，那樣應該可以迎合更多人的需要。

另外，我們輔導組除了跟師弟有大會外，我們還有許多其他的活動，例如中一迎新

營、中一社際籃球比賽等等。透過舉辦這些活動，我們自己也是獲益良多。例如，我們了解到舉辦活動的時候，要考慮得周詳一些，身為一個活動舉辦者，我們的職責是要顧及參加者的需要，多設身處地地想想他們的感受和處境，那樣才能舉辦出一個迎合大家需要的活動。

其實，我們也是在反思的過程中才發覺這些經歷帶給我們如此多的難忘回憶，因此，我們在每完成一個小活動也會做一次反思，希望可以盡善盡美。

5C 徐梓峯

今年是我第二年參與輔導組的「朋輩輔導計劃」，並且擔任策劃和領導的角色。我選擇再次加入輔導組，是希望能繼續憑自己累積下來的一點經驗讓中一學弟能順利融入新的學園生活，並讓他們傳承皇仁書院的五個核心價值：勤奮、兄弟情、誠信、責任感和追求卓越，從而為中一學弟於改善個人素質上帶來正面影響。

經過學期初的面試後，我有幸成為了輔導組的總領袖生。這角色除了是一名輔導員之外，亦要帶領核心成員去計劃、籌備各項活動，工作量和需肩負的責任因而增加。在面對這角色轉變時，我學會了如何調節自己的心態，盡量讓自己保持冷靜，不讓工作因自己過於緊張而受到影響。

除此之外，在籌備和活動的過程之中，我亦漸漸會思考做一件事的目的和想達到的效果。例如於籌辦迎新營期間，我和其他核心成員會在選擇營內的活動時考慮到這些活動可帶出的訊息和意義，以及它們會否為中一學弟帶來正面影響，從而於各項活動間作出選擇。這經驗能讓我習慣做事前考慮其意義，以及預料它能發揮的效果，使自己於處事更有預算。

另外，在這計劃中，我認為自己對於分析問題和尋找解決辦法有了更深的體會。在籌備家長晚會的分享環節期間，我們一眾核心成員需要對中一學弟的日常表現作出分析，並思考導致這些行為的因素，從而對症下藥，向家長分享自己於有關方面的經驗，最後促進中一學弟的個人成長。這類經驗讓我學會多思考事情的前因後果，找出適當的解決方法。

在參加「朋輩輔導計劃」之前，我認為這將會是一個讓自己協助學弟成長的機會。但在這計劃完結之時，我發現這計劃不單能幫助學弟，更能促使自己改善處事的心態和技巧，讓我對「施比受更為有福」有更深的體會。

5C 黃政愷

今年參加朋輩輔導計劃，其中的一個原因是想繼續幫助各位中一、中二的師弟，協助他們融入皇仁書院這個大家庭。上年，我也有參加這個計劃，發覺見證自己師弟不斷成長的過程，真是十分使人高興，也有令人產生一份發自內心的成功感。另一個原因是從上年的參與中，我發現自己也能在這個計劃中學到平常學不到的知識。因此，今年我繼續參加這個計劃，而當然，今年我也得到了不少。

首先，在中一，中二師弟見面前要接受一連三次的訓練，了解不同的輔助工具。而在這三次的訓練當中，我學識了怎樣去更加深入地去認識及了解自己。例如，輔助工

具中有一樣叫「自我罈」。透過寫出自己身上的正面和負面能量，它能協助自己保持積極的態度面對自己的人生。而這正正幫助我度過人生的低潮，因為這個工具不時提醒我，自己有哪些優點，從而令自己振作起來。

另外，在我意料之外，我得到了三段新的友誼。一開始，我只是以協助的角色，輔助三位師弟成長。然而，在這一年的活動中，我們不斷地了解對方，由一個師兄弟的關係，到一個可以互相傾訴心事的友好關係，甚至一起慶祝大家的生日。而這種得著真是我始料不及的。

這次的反思還我有一次回顧自己過一年得着的機會，想一想自己有甚麼做得好，又或是需要改善的地方，讓自己為未來要走的路作一些準備。

5E 陳雷

作為輔導組核心成員的一員，在這一年間，我學會了如何完善地規劃好每一個活動。從一開始的迎新日和迎新營，我們遇見了中一人數龐大而執行活動困難的難題。於是，我們開了連場會議，想出不同方案，最終成功以有限的人手籌劃出一個令中一師弟們印象深刻的迎新日和迎新營。雖然成果不盡完美，但也令我深深體會到完善規劃的重要性。

此外，我們在中一籃球比賽進行間，發現我們的計畫出現漏洞和疏忽，成員間的溝通亦出現問題。我們終於決定開組內會議進行反思，並檢討自身的問題，再整合出一個最適合大家的人手分配計劃。在此之後，我們的工作效率提高了，構思、執行活動時事半功倍，從根本性解決了先前組內的問題。

今年輔導組的活動將近尾聲，全年活動也進行得十分順利。我想若我的時間分配更為恰當的話，我可將更多時間投放於輔導組，從中將知識和經驗傳授給師弟們，也從中學習。

5E 蔡卓成

自己參加朋輩輔導員計劃的原因，其實是希望能夠把自己就讀中學的數年經驗，分享給剛進來的中一同學，協助他們解決在學業、人際關係等方面遇到的問題。尤其「兄弟情」一直是我們的學校的核心價值，自己中一時亦得師兄的照顧，故也想出一分力，幫助中一師弟適應中學生活。

成為輔導組核心成員之一，有幸幫忙籌備整年的各項活動，自己當然得到更多經驗，而且也明白到一項活動要順利舉行，必須有清晰的目標。例如我們今年把中一迎新營的主題定為「傳承」，意在令中一師弟培養出兄弟情及責任心等價值，所以我們在設計活動時會思考如何以活動帶出這些訊息。最後迎新營中有組別形式的遊戲和步操訓練，訓練師弟的合作性和紀律。

另一方面，自己學懂了如何面對沒預計到的問題。籌備活動時即便準備有多充分，實行時仍會有突發的問題。例如舉辦中一籃球比賽時正值我校社際籃球比賽的時期，往往會缺乏裁判，或是遇到下雨和場地不足的問題。這些情況訓練到自己如何靈活的運用有限的資源解決問題，例如找後備人手、更改比賽日期等。

舉辦每項活動的反思其實能夠讓自己檢討不足之處，又如何從此避免同類錯誤發生；

而活動途中亦能稍微抽離，詢問自己走的方向有沒有偏離。知道了成功舉辦活動的因素，日後舉辦活動時就會懂得先問自己目的何在，而不是為辦而辦，這樣籌備的過程會更順利，不易迷失。同時明白了活動舉辦時總可能有突發問題，真實遇到時更能冷靜面對，想想如何解決，靈活應對，這絕對是在書本裏學不到的。

5E 高健翔

當初報名參加輔導組的時候，原因是十分簡單：希望用自己的一分力，令中一師弟可以享受和適應皇仁的生活，傳承學校的兄弟情。不過，當之後與師弟一起完成了不同的成長活動，以及跟他們相處下來，我漸漸明白這角色可做到的不只那麼純粹。輔導員並不只是一個「給予」的角色，把自己校內的經驗一一訴之。反而與他們相處的時候，我可以是一個「接收」的角色，接收了不同罕有的經驗，不同的技巧，使我在這個過程中更成熟。也許這就是駐校社工經常提到的「助人自助」。

這一年擔任輔導員，可謂比往年得到了更不平凡的經驗，因為在我負責的小組內，有一位情緒有點不穩的同學。有人會覺得平平安安地完成了一年的工作，沒什麼麻煩就當成功。不過如剛才所說，「助人自助」，當要幫助一個較複雜的同學，其實我得到的也更多。例如，我在面對他人情緒不穩時會更淡定。今年的不同經歷都令我感受到這方面的進步。譬如在學生會內處理心浮氣燥的人投訴，以至在地鐵內遇到麻煩乘客，我都可以用較理想的方法處理。

另一方面，這一年的經歷也令我明白堅持的重要。在約兩個月前，提及過的那位師弟忽然十分暴躁。其實我大可以放棄他，但我沒有，因為我相信我可以修補與他的關係，並改善他情緒不穩的問題——至少使他一般與同學相處時沒有問題。結果我的堅持成功了，他再沒有在活動中發脾氣，也沒有與同學發生爭執了。假如我當初沒有堅持，便白白放棄了一個助人的機會了。

5E 王舜霆

從中四開始加入輔導組並成為朋輩輔導計劃的一份子，不知不覺間原來已是兩年的光景了。當初加入這個計劃的緣由，就是希望可以協助剛升讀中學的師弟們，適應陌生的中學生活，而這其實多少也跟自己中一的經歷有關。回想當初剛剛升中時也可說是人生路不熟，又沒有小學同學一同升讀，幸好得一些高年級師兄的扶持，才可以更好的融入校園生活當中。或許正因如此，現在到了自己長大成為學校中的師兄的同時，也特別想陪伴中一師弟面對各種疑難，為我們學校傳承建立多年的兄弟情吧。

在朋輩輔導計劃當中，與中一師弟相處近兩年來，不經不覺的讓我建立了同理心，更懂得從師弟的角度出發。例如每次當自己跟他們分享過去的一些點滴時，以致大家在討論與師弟生活息息相關的事情時，我漸漸明白要真正為他們分憂，除了可分享自身的經驗及見解外，至為重要的更是要代入中一師弟的處境，才能清楚了解他們的需要及困難。

另外，在計劃中為中一師弟準備，貫穿全年的多個小組「成長活動」當中，除了師弟們能從中有所得着外，作為師兄自己亦培養了自省的能力，能對自己作出深入的反思

之餘，也是一次成長的歷程。例如其中一個成長活動是有關發掘長處與限制，我在小組活動事前準備材料時，除了思索如何協助師弟找出自身特質外，意想不到的自己也在過程當中加深自我了解及反思，從而更深切的認識自己。

在舉行各種活動過後，我們往往亦會進行檢討及反思的討論，除了能夠分享及欣賞過程當中的成果及喜悅，更可集眾人之意見而認清個別的不足之處及錯失，這樣就可以使日後避免相類似的問題及重蹈覆轍，務求活動的過程更臻順暢。