

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

輔導學生的技巧

香橙老師

當學生情緒低落時，教師如何引導孩子表達自己，並協助他們調整情緒，是一門專業技術。雖然師訓過程不完全等同社工同工的輔導訓練，但教師在受訓期間也曾接受相關培訓，坊間亦有訓導及輔導學的進修課程，教師都有穩健的輔導技巧。

輔導不止簡單的安慰，而是透過心理學的技巧，幫助學生有效覺察和處理自己的情緒。其中一個關鍵技巧是「言語外化」(Verbal Externalization)，即鼓勵學生用語言描述自己的感受。當學生能夠清楚表達內心的混亂，大腦就能有效組織經歷，從而減輕焦慮和壓力。心理學研究顯示，當人把自己的經驗用言語整理，情緒管理能力也會隨之提升。此外，「認知重構」(Cognitive Reframing)亦是輔導學生時常用的方法，透過引導學生改

變觀看事件的角度，幫助他們減少負面情緒。例如，當學生因測驗成績不理想而感到挫敗，教師可以引導他們思考這次經驗如何幫助他們改進學習方法，而不是只聚焦在單一失敗。這種換框思維方式，能幫助學生建立積極的心態。

教師的輔導亦重視「主動傾聽」，即在學生表達時集中注意其說話上，令他們感到被關注。心理學家 Carl Rogers 指出，當人們感受到「無條件的正向關懷」時，就能接納自己的狀況，並發展出良好的自我觀感。教師的耐心與理解，不僅能讓學生感受到支持，更能幫助他們建立長遠的心理韌性。教育專業並非只是學科知識的傳授，也不是在學生失落時提供解決方案，還包括對學生的情緒支援和心理引導。這些看似簡單的對話與回應，背後其實蘊藏着深厚的教育學和心理學理論。

給自己一份獎勵

小榆

相信，沒有人不喜歡獎勵吧，無論是被獎勵，還是給自己的獎勵。不要小看一份微小的獎勵，它能啟動大腦多巴胺，讓人即時滿足，頓時心情開朗，亦是獲得幸福感方式之一。

偶然給辛勤後的自己買一份小禮物、吃一頓大餐，或去一趟旅行，亦是一份心靈激勵。例如我們要完成一個大目標，可先分拆成多個小目標，每完成一個小目標，可吃一份香濃朱古力，或買一份小禮物給自己，啟動「多巴胺」一下，激勵自己。完成所有目標後，便可給自己一個「藉口」，購買過去一直想要的大禮物，根據自身可負擔的能力，給自己一份大驚喜。

鼓勵人類前進的動力，相信離不開能讓人適時滿足所需、擁有所愛，物質和精神滿

足雙同步。自我獎勵的意義，更體現在精神層面的自我取悅。偶然買一套合身舒適的衣服，給自己帶來煥然一新的氣象，能無形中提升內心的愉悅感。買一盒喜歡的模型，在「砌模型」的過程中會感到莫名的治癒，完成後陳列在玻璃櫃中間來觀賞，給視覺一份療癒。

當然，獎勵自己也不宜過於頻密，為家中增添過多不必要的東西，那便失去自我獎勵的意義。適當地讓自己延遲滿足感，能驅動自己努力爭取達到所設定的預期，最後再來給自己一份獎勵，最好不多於一份，所獲得的快樂將會更深刻，更容易珍惜所擁有。

人生有限，偶爾給自己一份獎勵，滿足內心慾求，對自己好一點，也是一種照顧自己、愛惜自己的表現。



■參賽學生收集區內垃圾。主辦方供圖

■大會展示各校學生製作的「執垃圾神器」。主辦方供圖

校際執垃圾世界盃 逾200學生街頭「尋寶」

清潔香港，人人有責！南豐集團舉辦全港首個「校際執垃圾世界盃」，超過200名中學生日前化身清潔工，在炎熱天氣下穿梭深水埗街頭清理垃圾。主辦單位指勝出學生可獲得在暑假到集團實習的難得機會，期望未來再次舉辦相關活動。



■主辦機構冀培養學生環保意識。主辦方供圖

是次執垃圾比賽吸引各區12間中學，包括來自九龍真光中學、天主教伍華中學、樂善堂余近卿中學等，200多名學生、組成38支隊伍參與。學生當日在限時一小時內走訪最多指定的8個檢查點，有學生更不惜走入後巷「尋寶」，最終各隊共拾獲近110公斤垃圾，及700多個可回收容器。經點算後，嶺南鍾榮光博士紀念中學的學生，以最高得分奪得全場總冠軍，天主教伍華中學及聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學則分別獲得亞軍及季軍。

參賽學生表示，小組花上一星期討論比

賽策略、執垃圾路線圖，「比賽過程中，原來部分街道非常整潔，反而要四出搜索才能找到垃圾，清潔工人真的功不可沒」。聖公會諸聖中學今次派出20名中四學生參與，校長許華英希望學生在比賽學習到的經驗，應用在地理及生命教育科，並向全校學生分享得着。

比賽另一亮點是由學生設計的「執垃圾神器」，製成品包括配備LED照明功能的模塊化掃把、特殊弧形可靈活旋轉的掃把頭、以膠樽製成活動轉軸的環保垃圾鏟等，展現年輕一代創新思維。

小學生研AI疫苗機械人 劍橋交流

800名來自香港與大灣區學校的學生早前聚首香港科學園，參與首屆「2050 未來世界：全球STEAM公開演講比賽」決賽，比賽中脫穎而出的兩支冠軍隊伍將於暑假出發，前往英國劍橋大學展開為期9天的STEAM交流行程。

是次比賽旨在透過STEAM知識處理住房、健康、食物和水資源等議題，其中一支冠軍隊伍宣道會葉紹蔭紀念小學，他們設計的「AI自動注射大師」，能於便利店等地點提供自助疫苗注射服務，節省人手與時間成本。另一支冠軍隊伍嘉諾撒聖方濟各書院，



■冠軍隊伍講解「AI自動注射大師」設計理念。主辦方供圖

以「樓宇農場」的生態社區概念，利用一座設有開放庭院的建築，透過垂直耕作解決都市糧食危機，同時應對未來人口老化與城市擁擠問題。