



# 華德學校

## Bishop Walsh Primary School

# 2023-2024 華德訓輔通訊

地址：九龍聯合道 150 號 電話：23372058 傳真：23361664 網址：www.bishopwalsh.edu.hk

勤

謹

謙

信

## 我們的訓輔團隊



陳浩威老師

譚淑莊老師

董敬偉主任

陳雁凌主任

李潔文老師



教育心理學家  
陳琬貽姑娘



駐校社工  
陳楚婷姑娘 洪雪玲姑娘

### 各級級訓導老師



一年級 羅啟彥老師



二年級 黃諾恆老師



三年級 劉恩苗老師



四年級 劉家榮老師



五年級 陳臻杰老師



六年級 李靜欣老師



# 風紀隊長感受



## 6A 蘇柏綸

當我知道自己有機會成為風紀隊長時，我高興得差點喜極而泣。這份榮譽讓我深信自己的努力並非徒勞，同時也證明了「天下無難事，只怕有心人」的道理。擔任風紀隊長後，我開始體會到除了協助老師的工作外，還需要協助管理校園秩序，營造一個和諧的大家庭。在即將畢業的這一年，我想全力以赴為母校作出貢獻，堅守著「勤、謹、謙、信」的校訓。

這是我第一次擔任隊長，事實卻並非我想像中的那麼順利。在當值時許多風紀埋怨投訴我兇惡、不體諒他們，並對我的態度感到不滿，所以我曾一度懷疑自己是否沒有資格擔任隊長。然而，我也聽到了其他班級的同學讚賞我友善、盡責和認真。這讓我開始自我反省，我意識到我不應該過分嚴厲，而應該善意提醒同學守紀律，一同為營造一個和諧的校園而努力。從這些經歷中，我更學會了反思、包容和體諒。

只要我懷着樂觀的態度，用心去完成每一項任務，便能取得成功。我承諾會堅守崗位，為同學服務，並忠於天主。



## 6A 吳卓敏

大家好！我是吳卓敏，今年的風紀隊長，我非常感謝老師給予我這個機會，讓我成為一眾風紀的領導者。

擔任風紀隊長後，我找到了更大的使命感，這份使命提醒着我要待人以寬、律己以嚴。

我今年六年級了，我希望能夠在最後的一年盡力為老師和同學服務。即使需要在小息時間巡邏，我也覺得是值得的，因為在這段期間，我可以幫助老師和同學，並能學習處理問題的技巧，這讓我感到非常滿足。最難得的是我有機會認識了一班幹勁十足的風紀隊員。大家的努力和合作讓我更能發揮領導才能，協助維持學校的良好秩序。我非常感激風紀隊員們的陪伴和付出，他們的努力都是非常值得讚許的。

擔任風紀隊長是一種榮譽，同時也是一種責任。我期待下一屆的風紀隊長能夠繼續領導著風紀隊員們前進。





# 風紀隊長感受



## 6A 鄧紫琳

每當我看到紫色的風紀隊長帶子時，我就會想起這一年來為學校服務的片段。從四年級開始，我擔任風紀隊員，從那一刻起，我就立志成為風紀隊長。在今年，我終於實現了這個願望，無論是平常的上學日或特殊的日子，我都盡心盡力回校當值。

擔任風紀隊長意味着要管理好整個風紀團隊，解決遇到的問題，成為一位優秀的領導者，所以讓我感到非常榮幸。一開始，我以為維持學校秩序是一件輕而易舉的事情，但事實上，我發現有些同學對於我執行任務的方法感到不滿，他們在背後流傳着負面評論。然而，我把這些意見放在心裏，自我反省，改善態度，繼續維護學校的秩序。擔任風紀隊長讓我學到了許多道理，學到了做人的態度，學會面對困難要堅毅及努力尋找解決方法，並提升我的責任感。

在我低年級的時候，當時的風紀隊員來幫助及照顧我們。所以，當我四至六年級時，我開始擔任風紀隊員，我決心也要幫助低年級的同學。最後一年，我有幸擔任風紀隊長，成為低年級同學的榜樣。我非常感謝老師在這六年來的教導，並信任我能擔任風紀隊長一職。這是在華德學校的最後一年，我希望學弟學妹們能延續這種精神，全心全意地為服務學校，成為一個堅守「勤、謹、謙、信」的華德孩子。



## 6B 邱卓翹

成為風紀隊長讓我感到極度喜悅、榮幸和自豪。

首先，這個崗位的確證明了我過去所付出的努力沒有白費，同時也證實了老師和同學對我的肯定和信任。因此，我非常感謝老師和同學們給予我的認可和機會。

其次，擔任風紀隊長讓我能發揮領導力。領導不僅是指揮他人工作，更是幫助團隊達到更好、更完美的表現，就像一個樂團，如果沒有一位指揮家，團隊只會陷入混亂和退步。因此，我深知風紀隊長，而是一個至關重要的職位，需要引領團隊走向更高的境界。

此外，作為風紀隊長，我擁有一定的權力，這也代表着我擁有更大的責任。我不再只是一個普通學生，我要以身作則，推動同學們愈來愈進步。

最後，我希望能夠繼續幫助學校華德，營造一個積極、互相關懷和友善的學習環境。



風紀培訓工作坊



學習調解技巧

# 小義工感受



## 4D 羅安瑤

大家好！我是華德學校的小義工。自從今年擔任了小義工後，我發現自己愈來愈熱心助人，這讓我感覺自己成長了不少。「幫助他人」是小義工的宗旨及責任，我幸運能夠從校園生活中實踐出來。例如透過擔任小義工，我能夠幫助老師、指導小朋友和關懷長者等，因此我有更多機會學習如何溫柔地關懷身邊的幼小同學、如何體諒他人、如何與長者恰當地溝通交流等。除此以外，透過不同的服務，也讓我了解到身邊有很多人需要我們的關懷及愛護，特別是弱勢社群。因此，所以我會參與更多助人的服務，希望能夠幫助更多有需要的人，讓大家感受到關愛！



## 4A 彭浚喬

記得還未擔任小義工前，我常常因為太空閒而感到生活無趣，缺少了點意義。然而，自從當上了小義工後，我有機會接受不同的任務，例如：於上學時間協助老師提示同學注重衛生、照顧幼小同學參與故事爸媽的活動、收集捐贈物資來支援有需要的人等。這些工作雖是一項項的小任務，卻讓我的生活充實了不少，也增添了有趣的回憶及意義，更使我感到「我是重要的」。另外，在小義工服務中，我也學習到如何照顧幼小的同學，這也讓我覺得自己的能力也有所提升。擔任小義工絕對不是一件容易的事情，當中也有辛苦的地方，不過能夠幫助他人，同時也讓自己從中學習，即使再辛苦，也是一件值得的事！



# 小義工和風紀活動照片



小一迎新日



常規訓練



早會分享



社會服務



自律小挑戰攤位活動



攤位活動



中國傳統藝術創作活動



伴讀小飛魚計劃

# 23-24 年度班際秩序比賽(上學期)

## 比賽結果

23-24 年度(上學期)



	第一名	第二名	第三名	第四名
一年級	<b>IB</b>	<b>IC</b>	<b>ID</b>	<b>IA</b>
二年級	<b>2D</b>	<b>2C</b>	<b>2B</b>	<b>2A</b>
三年級	<b>3D</b>	<b>3B</b>	<b>3A</b>	<b>3C</b>
四年級	<b>4A</b>	<b>4D</b>	<b>4B</b>	<b>4C</b>
五年級	<b>5A</b>	<b>5B</b>	<b>5D</b>	<b>5C</b>
六年級	<b>6D</b>	<b>6C</b>	<b>6B</b>	<b>6A</b>



# 23-24 年度班際清潔活動(上學期)

## 活動達標的班別

班別	達標日數	達標百分比
1B	35	97%
1C	33	92%
2B	33	92%
3A	36	100%
3C	33	92%
4A	36	100%
4B	35	97%
4D	34	94%
5A	36	100%
6A	33	92%
6C	35	97%
6D	35	97%

達標的班別有獎狀及禮物一份。



# 家長教育資源

宜



## 好情緒

留意自己及子女的情緒

- ♥ 先給自己安靜的空間
- ♥ 保持平靜，避免讓子女感到過分緊張
- ♥ 用心聆聽和接納子女的感受

忌

- 口不對心，神情出賣想法
- 太快給予意見/判斷

## 好說話

具體讚賞子女的付出

- ♥ 「無論結果點，我都支持你！」
- ♥ 「好欣賞你今次再嘗試！」
- ♥ 「聽到你立志改進，我覺得好欣慰！」



## 好心態

抱成長心態、向前看

- ♥ 與子女一起調整心態
- ♥ 將經驗視為成長階梯



怎樣陪伴子女正面面對考試



每工作一段時間，就讓自己短暫休息一下



散步30分鐘



欣賞與你一起工作的人的優點



發一個短訊給想感謝的人



在有需要時找人幫忙



從前30分鐘睡覺



原諒自己曾犯過的一個錯誤



向身邊人說一些鼓勵說話



在有需要時找人幫忙



原諒自己曾犯過的一個錯誤



原諒自己曾犯過的一個錯誤



向身邊人說一些鼓勵說話



自我關懷家長篇

## 危險因素

危險因素是指在不同方面有可能增加個人自殺傾向的因素。家長認識這些危險因素有助了解孩子的自殺風險。

- 生理：精神疾病、青春期的
- 心理：無望感、自尊心低落等
- 認知：解難技巧弱、完美主義等
- 環境：過往曾企圖自殺或自殺、家庭結構改變等
- 家庭關係：家庭衝突、被家人身體或精神虐待等
- 同儕關係：朋輩關係欠佳、與朋友關係破裂或被欺凌等

## 保護因素

家長可以積極提升孩子的保護因素，減低孩子的自殺風險。以下是一些重要的保護因素和提升孩子抗逆力的方法：

- (1) 家庭支援及凝聚力
  - 多陪伴孩子，讓孩子知道你關心他
  - 多聆聽及認同孩子的感受和困惑，避免批判及指責
  - 與孩子有優質的親子時間，建立良好的關係
- (2) 朋輩關係及社交支援
  - 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼
- (3) 與學校及社區的緊密聯繫
- (4) 合宜的應對及解難技巧
  - 引導孩子從不同角度查看事情及學習有效的解難技巧
  - 為孩子示範如何抒發情感、解難及照顧自己
- (5) 正面的自尊感
  - 協助孩子發展興趣，並了解自己的強項



守護孩子精神健康



CYBER 守網者  
DEFENDER



守網者

顧問：

盧淑儀校長

編輯小組：

董敬偉主任

陳雁凌主任

李潔芝老師

譚淑莊老師

陳楚婷姑娘

洪雪玲姑娘

排版設計：

黃敏婷教學助理



華德訓育輔導

