

# 結伴同行

聚中大20



# 2019

## 資優生朋輩輔導計劃 2019年7至9月



香港中文大學教育學院資優計劃  
Program for the Gifted & Talented  
Faculty of Education, The Chinese University of Hong Kong



# 序

資優學生是獨特的一群，具有較高的學習能力或特殊才能，需要合適的課程去配合他們的認知發展。然而，資優學生也和同齡學生一樣需要其他人的關心、認同和鼓勵，亦要學習與別人溝通、相處和合作。基於資優學生的獨特性，其情意需要亦須得到額外照顧。有鑒於此，「資優計劃」每年都舉辦不同的活動和項目，協助和加強資優學生的情意發展，「結伴同行——2019資優生朋輩輔導計劃」便是其中一項。

「資優計劃」希望透過是項計劃，一方面讓擔任大哥姐的資優學生透過培訓活動，提高領導能力和自信心，發揮自己的才能，掌握輔助年幼資優生的技巧；另一方面讓年幼資優生在大姐姐和導師的指導下，更加了解自己的強弱項，學會妥善管理自己的情緒，明白聆聽、溝通和合作的重要性，懂得欣賞和關心別人，並在與其他資優學員相處和共事的過程中，提升解決問題、與人溝通合作的能力；此外，透過服務唐氏綜合症人士，讓學員在參與服務的過程中，實踐所學，體會團結合作的力量、感受服務別人的快樂和認識弱勢社群的需要。

整項計劃雖只歷時兩個月，但相信通過緊湊和多元化的活動，以及學員的積極參與和學習，大家都有很多體會和得著。活動花絮和參加者的心聲，已結集在本刊物中，讓大家細味和留念。

「2019資優生朋輩輔導計劃」能順利完成，全賴各位家長的信任和支持、參加學員的積極參與和投入，大哥姐的熱心和付出，以及香港唐氏綜合症協會同工的協助，還有唐氏綜合症朋友的參與。未來，我們會繼續舉辦類似活動，讓資優生在認知和情意方面得到全面的發展，並凝聚大家的力量，推廣服務他人的精神。

資優計劃  
二零一九年九月七日

# 目錄

活動背景 2

活動簡介及內容 4

活動概況 4

第一階段：資優生朋輩輔導員培訓 5

第二階段：資優生朋輩輔導活動 6

開幕禮及日營 7

工作坊 8

義工服務 10

## 分組名單及成長心聲

紅組：Tom & Jerry Ice-cream 12

黃組：金黃龍鳳隊 18

藍組：藍海 24

綠組：冰鎮雪碧VI茶組 30

導師心聲 36

活動留影 37

# 活動背景

「資優計劃」致力促進資優教育發展和培育香港資優學生，工作主要涵蓋三大範疇，包  
優學生方面，「資優計劃」不但提供不同形式的計劃項目，亦定期舉辦春季、暑期及冬季增

資優學生雖具有較高學習能力或特殊才能，但在成長過程中也與其他學生一樣會遇到各  
他們學懂欣賞別人、善於與人溝通合作、發揮所長去服務別人，是資優教育不可忽略的一環  
員，在個人與群性發展方面均得到適當的培育和協助。



## 結伴同行——2019資優生朋輩輔導計劃

包括：(1) 資優學生服務，(2) 研究及資源發展和(3) 家長、教師和學校專業服務。在培育資優課程，以滿足資優學生的特殊學習需要。

種種困難，包括情緒管理、人際溝通等問題。如何協助資優生接納自己的獨特性和才能，同時讓。因此，「資優計劃」每年均特地舉辦「資優生朋輩輔導計劃」，讓擔任大哥姐及年幼的資優學



# 活動簡介及內容

「結伴同行——2019資優生朋輩輔導計劃」分兩個階段進行。第一階段是「資優生朋輩輔導員培訓」，對象是就讀大專或高中的「資優計劃」學員，目的是培訓他們成為朋輩輔導員（大姐姐）。培訓內容包括加深大姐姐對年幼資優生的認識，並讓他們掌握小組工作、策劃和推展活動的技巧。第二階段是「資優生朋輩輔導活動」，服務對象是就讀小學的資優生（年幼資優生），活動目的是由已接受相關培訓的大姐姐與年幼資優生結伴同行、建立關係，並透過大姐姐的協助、輔導和帶領年幼資優生參加日營、工作坊和義工服務等活動，讓年幼資優生加深自我認識，提升溝通、合作和解難能力，並藉著參與義工服務，深化和實踐所學的知識和技巧，建立服務他人的精神。

今年仍採用《我的成長印記》，以記錄及檢視每位年幼資優生在工作坊及服務日的得著及個人表現——強項及需改善之處。填寫前，每組的大姐姐會先跟年幼資優生檢討活動當天的表現，讓年幼資優生各自表達和聆聽其他組員及大姐姐對自己的意見，然後由年幼資優生自行填寫《我的成長印記》，讓他們檢視自己的表現，反思得著，並嘗試提出日後改善的方法。



## 活動概況

	年幼資優生	朋輩輔導員（大姐姐）
對象	香港中文大學「資優計劃」學員	
年級 (2018-19年度)	小三至小五	中五至大專
人數	24人	13人
配對比例	活動以小組形式進行，大姐姐與年幼資優生的比例為1:1.8	
內容	大姐姐培訓、朋輩輔導活動（日營及工作坊）、義工服務及 閉幕禮	
日期	二零一九年七月中至九月上旬	
地點	香港中文大學校園	

## 第一階段：資優生朋輩輔導員培訓

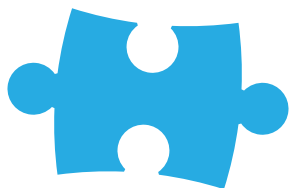
大哥姐的培訓於二零一九年七月中開展，四節培訓均由「資優計劃」的導師負責帶領，以工作坊形式進行。培訓主題分列如下：

日期	內容
七月十八日 (星期四)	工作坊一 互相認識、自我認識、朋輩輔導員的角色及工作
七月二十三日 (星期二)	工作坊二 認識年幼資優生的特質、建立小組技巧
七月二十五日 (星期四)	工作坊三 設計和帶領活動技巧、小組解說技巧
七月三十日 (星期二)	工作坊四 處理衝突技巧和第二階段活動的分工

透過培訓，讓大哥姐更明白自己和其他資優生的特質，提升他們擔任小組領袖的能力，讓他們掌握建立小組、策劃和推展活動的技巧，為擔任「資優生朋輩輔導員」作好準備。







## 第二階段：資優生朋輩輔導活動

是次計劃以「結伴同行」為主題，由大哥姐帶領年幼資優生於二零一九年八至九月進行日營、工作坊、義工服務及閉幕禮等活動。一方面讓大哥姐實踐在培訓工作坊中所學的知識和技巧；另一方面讓年幼資優生在大哥姐的協助和輔導下，提升個人社交能力、明白團隊合作的重要性，並建立服務他人的精神。

活動內容如下：

日期	活動項目及內容
八月一日（星期四）	開幕禮及日營
八月八日（星期四）	工作坊一：學習有效的溝通態度和技巧
八月十三日（星期二）	工作坊二：認識服務對象和設計活動技巧
八月十五日（星期四）	工作坊三：認識帶領活動技巧和籌劃義工服務活動
八月十七日（星期六）	義工服務：服務唐氏綜合症人士
九月七日（星期六）	綵排及閉幕禮

## 開幕禮及日營

八月一日，參加的學員及家長一同出席開幕禮。在家長的見證下，「資優計劃」總監蕭鳳英教授、大哥哥和年幼資優生的代表一同打下腳印，承諾結伴同行。開幕禮後，家長參加活動簡介會，而學員隨即進行日營活動。透過集體遊戲，讓參加的年幼資優生打破隔閡。然後，年幼資優生分紅、黃、藍、綠四組，由各組的大哥哥負責帶領。透過破冰遊戲、自訂小組名稱及商討活動規則，讓每組組員與大哥哥互相認識、建立合作關係；同時透過「中大奪寶行」活動，讓小組學員訂定奪寶路線，並於指定地點完成連串任務，培養小組團隊合作精神及提升組員的創意解難能力。



## 工作坊

三節工作坊均是理論與實踐並重，由大哥哥負責設計及推行；每節均有特定主題。第一節工作坊，大哥哥透過遊戲、小組討論和應用等活動，讓年幼資優生明白與人溝通的應有態度，掌握有效溝通的技巧，並學會體察別人的感受。第二節工作坊，邀請了香港唐氏綜合症協會的社工到訪，介紹唐氏綜合症人士的特質、相處時應有的態度和技巧，從而讓學員能全面考慮設計活動時須注意的事項。大哥哥亦透過小組遊戲，讓年幼資優生學習設計遊戲活動的技巧，為籌備義工服務作好準備。最後一節工作坊，大哥哥讓年幼資優生透過帶領小遊戲來掌握帶領技巧，並輔助年幼資優生為義工服務日籌備及設計遊戲活動，藉此讓年幼資優生深化和實踐所學的知識和技巧。





🔧 工作坊二：認識服務對象和學習設計活動技巧



🔧 工作坊三：掌握帶領活動技巧和籌劃義工服務活動



開心大合照



唐氏朋友與年  
幼資優生分享  
「轉碟」心得 ▶




◀  
初次見面  
握手問好



◀ 致送心意卡



 紅組：勁爆估歌仔




 黃組：聽歌傳大籃



 綠組：你砌我拼大作戰



 藍組：以作傳作

## 義工服務

為讓資優生了解弱勢社群的需要，發揮自己的潛能服務他人，「資優計劃」今年再度與香港唐氏綜合症協會合作，邀請10位唐氏綜合症人士（唐氏朋友）到訪香港中文大學，樂聚半天。年幼資優生及大哥哥姐先到港鐵大學站迎接唐氏朋友，與他們一同步行到會場，建立初步的友誼。抵達會場後，參加者分作四組，組內互相介紹自己及閒談片刻，以打破彼此的隔閡。然後，各組年幼資優生分別向在場的唐氏朋友及其他組別，帶領所屬小組設計的遊戲活動——紅組的「勁爆估歌仔」、黃組的「聽歌傳大籃」、綠組的「你砌我拼大作戰」和藍組的「以作傳作」，大家都享受快樂的相處時光。活動後，大家一同分享小食，期間兩位唐氏朋友更展示才華，表演「轉碟」，並與年幼資優生交流「轉碟」心得。臨別前，年幼資優生送上親手製作的心意卡以表祝福。最後，大家依依不捨地道別。透過服務，年幼資優生能接觸不同的社會人士，體會他人的需要和長處，發揮關愛的精神；並透過與組員合作推展遊戲活動，實踐工作坊所學的知識和技巧。



## 紅組：Tom & Jerry Ice-cream

### 朋輩輔導員

魏曉琳 (Helen)

譚維霖 (Eden)

黃詠滸 (Pinky)

### 組員

金蕎蓁 (金金)

關皓文 (皓文)

關叮蔚 (A 關)

黎康同 (康同)

譚悅謙 (Matthew)

阮綽嵐 (綽嵐)

# 分組名單及成長心聲



金蔞蓁 (金金)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

## 和不同人溝通的技巧

6. 與資深朋輩一起籌劃及推行服務工作的過程中，有什麼讓你印象深刻的事情？

無論是設計組名，虹號設計和帶領遊戲等都十分具挑戰性，最印象深刻的是無論工作多困難，我們都能互相尊重，把每人的~~令我~~各意見融合為一，各人分工合作。的一組

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

我會多關注的，我認為我可以多參加這些義工計劃，令更多唐氏朋<sup>友</sup>受惠。甚至到將來，我如果成為了老闆，我也會請這批積極樂天的員工。

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到了合作和與人溝通。

9. 你對唐氏綜合症人士有什麼想法？

他們擁有跟隊工作的權利。

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

曾經試過有不同的意見我們在談應該要用什麼意見，在這個過程中，我學會了溝通。如果下次再遇到相同情況我會鼓勵其他組員去分析哪個提議更好，如果自己的提議較好就要嘗試說服他們，在這過程中我可以有更多靈感。



關皓文 (皓文)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

溝通能力，帶領，與人相處

12. 總的來說，參加本項目你有什麼感覺？以後會繼續參加其他類似活動嗎？

雖然他們智力較低，有一些跟我們不一樣的東西，但他們總是笑住面對。會。



關汀蔚 (A 關)

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

沒有很多野可以做，但日後不會害怕和歧視他們。



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

學到了溝通技巧和如何帶領遊戲



黎康同 (康同)

6. 與資深朋輩一起籌劃及推行服務工作的過程中，有什麼讓你印象深刻的事情？

我組設計遊戲時，同學有不同意見。於是我們用投票的方法來決定<sup>要</sup>接納誰的意見。

請列出三個你希望來年達成的目標：

- 1) 多幫助有需要的人
- 2) 包容別人
- 3) 積極參與<sup>助</sup>有需要的人的活動



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

I learn to help people and (sing the Koko nut nut song)!



譚悅謙 (Matthew)

10. 你覺得自己和唐氏綜合症人士有什麼相同與不同之處？

我們都是人類，只不過我們的聲音不同。



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學怎樣與唐氏朋友相處和了解他們。

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

我日後會繼續關注唐氏朋友並會告訴身邊的朋友不要歧視和取笑他們。

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

親愛的綽嵐：

現

今年我參加了一個活動，我發了記很內向。我希望下年我可以勇敢發言和積極一點。以往我怕別人知道我的想法而羞於啟齒，我答應自己要改變，不要怕錯，不要怕輸，勇敢積極，多嘗試！

祝  
成功！

舊日的綽嵐上



阮綽嵐 (綽嵐)

- 細心聆聽組員意見並達到共識
- 尊重每位組員
- 會根據組員的強弱處分配工作



## 朋輩輔導員感想



黃詠滢 (Pinky)

這個半月轉眼即逝——四節的輔導員培訓活動、日營、三節工作坊以及最後的服務日，也彷彿如昨天的事。我因事而缺席了第一節的輔導員培訓，所以在第一次踏進課室和其他大哥哥碰面時，我還十分擔心自己能否融入。最後，當然我的擔心是庸人自擾。雖然大家都有不同的性格、喜好、習慣，但我們卻是意想不到的投契。在這個計劃中與各位大哥哥一同帶領小朋友參與活動，互相學習，我亦獲益良多。

一開始，這個計劃吸引我的地方在於能與小朋友相處，因為我本身很喜歡小朋友。雖然只是短短的幾節課，但他們的成長卻令我驚訝。由不敢在組內發言，要由大哥哥代為表達，到能在所有同學面前提出自己的意見；由無法專注、獨來獨往，到學會主動參與組內活動；由有些微爭執，到能和睦相處，包容彼此的不足。作為大哥哥的一份子，能成為他們成長的一部分，我感到非常榮幸。

能認識到各位大哥哥，對我來說是一種意外的收穫。如果我們能拋開所有工作談天說地，話題應該數之不盡，幾日幾夜也不會完結。真希望以後還能與各位好朋友多見面。



譚維霖 (Eden)

「輕輕的我走了，正如我輕輕的來。」徐志摩著名的詩句貼切地描述了我對「2019資優生朋輩輔導計劃」臨近尾聲的感想。在短短數週，我見證了Tom and Jerry Ice-cream（紅組）各位組員的轉變。雖然你們日後未必記得我，但我期望你們能銘記活動中所學到的知識、技巧和道理。

八月一日，眾人在三號風球下到中大參加開幕禮及日營。初時大家在進行破冰遊戲和商議組名時，尚算和諧，有說有笑。好動或害羞的個別組員在我們大哥姐的提醒和鼓勵下，也認真地完成手上的任務。所謂「墨菲定律」就是凡有可能出錯的事就一定會出錯，最不想遇到的事情最終還是會發生。在進行「中大奪寶行」時，組員間發生了衝突，令我開始擔心難以應付之後的爭執。幸好經過反思討論後，大家也明白到言者無心，聽者有意的道理。直到第二次工作坊你們來跟我說已經幫每人起了花名，而我是「傻佬四號」那刻，我便知道我們已打破嫌隙，並會邁向團隊合作。果然，你們在服務日設計和帶領遊戲「勁爆估歌仔」時，都能運用在工作坊所學到的知識和技巧，並各自發揮所長，出乎意料外地不太需要我們大哥姐的幫忙。

望著個性獨特又身懷絕技的小組員，我彷彿看到多年前的自己。我自問不配教誨年幼資優生，但身為過來人也有些東西想分享——你們從這次活動學到的團隊合作、溝通、解難等技巧，往往比學術知識更重要！

最後，我要特別感謝Ms.Fong給我這個寶貴的學習經驗，也要感謝同組另外兩位姐姐Pinky及Helen的幫助和配合。



魏曉琳 (Helen)

這個計劃為我帶來快樂和成長。這段日子與小朋友一起玩、一齊合作設計活動，讓我看到小朋友天真、聰穎又成熟的一面。他們有很多有趣、幽默的想法。雖然每個人的意見都不盡相同，但他們會協商、退讓，也能夠在合作過程中不計較對方的錯誤，互相體諒，我非常欣賞他們。這個計劃內的不少環節都需要小朋友踏出舒適區，小組員並沒有因此退縮，而是勇敢地接受新事物，投入活動，態度非常值得欣賞。我也在連串的工作坊中，學會如何跟小朋友溝通，如何帶領活動等，這些經驗令我獲益匪淺。



# 黃組：金黃龍鳳隊

## 朋輩輔導員

黎家瑜 (Celia)  
溫冠鴻 (Bernard)  
余瀚林 (Bosco)

## 組員

周梓燁 (M249)  
林希妍 (希妍)  
李翊宏 (Aidan)  
吳康妍 (Jovi)  
黃康娜 (Harriet)  
黃恩正 (恩正)



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

Now I have a better understanding on down syndrome people and my thoughts towards them changed. I have improved my communication skills and use them to help people in better ways.



李翊宏 (Aidan)

12. 總的來說，參加本項目你有什麼感覺？以後會繼續參加其他類似活動嗎？

I think this program is really meaningful, I have learnt a lot (that I couldn't learn and experience at school.) I could be able to meet with different people in the society. I would like to participate in similar programs in the future.

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

在沒有接觸過唐氏綜合症的朋友前，我認為他們很奇怪，內心有點害怕，因為他們的樣子與我們普通人不同。但當我接觸了他們之後，我發覺他們與我們是一樣的，只要我們願意接受和協助他們，他們也能做到我們能做到的事。

因此我會盡力耐心地去對待他們，把步驟細分，用多點時間去向他們解釋清楚，讓他們也能夠完成活動，得到成功的喜悅。



林希妍 (希妍)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到怎樣與唐氏綜合症的朋友相處，還學到怎樣設計及帶領活動的技巧。

6. 與資深朋輩一起籌劃及推行服務工作的過程中，有什麼讓你印象深刻的事情？

在設計遊戲中，各組員都有不同的意見，有時候我不明白他們的意思，便誤會了對方。由於大家都各持己見，最後花了很多時間才達成共識。

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

經過這次活動，我對唐氏綜合症人士了解得更多，知道他們是需要不同形式的協助，我會多關注他們，無論在日常生活中，又或者透過義工方式去幫助他們。

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

點樣同唐氏綜合症相處



周梓燁 (M249)

請列出三個你希望來年達成的目標：

- 1) 留意多啲唐氏綜合症嘅人
- 2) 令社會歧視唐氏綜合症嘅人減少
- 3) 留意多啲匯報技巧。



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到如何帶領遊戲和其他人合作。

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

會，我會叫我的朋友、親戚不要排擠他們。



黃康娜 (Harriet)

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

我有以下三個改善的方法。首先，因為我在討論時常常不敢大膽發言，所以我必須不害羞，大膽說出自己的想法。第二，是要培養團體精神，雖然不是朝一夕可以做到的，但是我還是要盡力和別人融合並一起活動、討論。第三，是要多幫助別人，所以我要在別人有需要時，不加思索地幫助他/她。



黃恩正 (恩正)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學會了怎樣服務有需要人士和有關唐氏綜合症人士的知識。

10. 你覺得自己和唐氏綜合症人士有什麼相同與不同之處？

我的學習能力比他們高，他們結交朋友的能力比我高。

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

要主動和人做朋友，不要太興奮，不要用奇異的目光看着他人。



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到其怎樣與唐氏朋友相處。



吳康妍 (Jovi)

4. 在服務學習環節中，你如何幫助唐氏綜合症人士？

我和組員設計遊戲給唐氏綜合症人士，令他們快樂。

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

會。我以後會多點關注他們。



## 朋輩輔導員感想



黎家瑜 (Celia)

一開始報名參加「2019資優生朋輩輔導計劃」時，只抱著純粹打發暑假的空閒，同時找個活動充實下，報完名後早已把計劃拋諸腦後。直至有天收到「取錄通知」才驚覺自己有了參與的機會。現在回想過來真的很慶幸當初自己做了報名這個決定！

第一天日營，自己也有點不知所措和緊張，但經歷了三節工作坊及服務日就真的很投入、享受當中，看到組員每次見面時的成長與轉變，便充滿成就感！記得最初的日營，部分組員都比較怕生，不敢提出意見，但在多次鼓勵下，大家都踴躍地提出意見並分工合作，成功設計及帶領遊戲給其他組和唐氏朋友。你地真係好叻呀！

由毫無期待到覺得很開心，有參與再到現在不捨計劃的完結，我心態的轉變真的很大！在此多謝我所帶領的資優生組員為我帶來一個非常難忘的暑假，也很感謝其餘一起並肩作戰和包容我的大哥姐們，最後當然要多謝阿方在背後的付出和教導！



余瀚林 (Bosco)

轉眼間一個月已經過去，整個「朋輩輔導計劃」來到尾聲了。雖然時間很短，但希望組員們玩得開心之餘，也有一些得著與成長，相信這亦是所有人的共同期望。

第一次與組員見面是在日營。大家都有不同特質，在組內展現出不同特色。那時候作為帶領小朋友「新手」的我十分擔心自己能否勝任——能確保大家和睦相處時，又帶領全組參與和合作，從而完成各項任務？但經過連串工作坊，證明我的擔憂是多餘！組員在熟絡後，便開始投入，更樂於表達自己，令較慢熱的組員也活躍起來。尤其是服務日前籌備和臨場表現，大家明白分工合作的道理，更發掘他人長處，同時找到自己崗位，各展所長，順利為所有人送上愉快的下午。另外還有在遊戲時，本著「不氣餒，整理自己，重新出發」的精神，最終成為大贏家。這些我都歷歷在目，感到十分欣慰。

看到大家多天來無間合作、服務日當天主動關懷、組員之間互相尊重包容等等，甚至部分組員能擔任領導角色，令我不得不承認當初我實在過於杞人憂天，今天我相信就算沒有我們協助，只要組員互相扶持，大家一樣能夠做得很好，也可表現卓越！



## 溫冠鴻 (Bernard)

今次是我第二次參加「資優生朋輩輔導計劃」。七年前第一次參加此活動時，我還是個十歲的小孩，那時「朋輩輔導計劃」還只是第二屆。記得當年的我很搗蛋和煩厭，換轉是參加了其他活動想必會被人排斥和無視，但當年的大哥哥並沒有這樣做。他們很有耐性地指導我，引導我去融入甚至帶領其他組員。現在回想過來，即使他們當年未能夠在短短六日內改掉我搗蛋的性格，也或多或少在我心中埋下種子，在我中學時種子萌芽之後讓我逐漸變得成熟。

記得當年即使不太理解大哥哥每一句說話背後的目的，我仍然感覺到他們很有心，所以活動完結後，我便告訴自己將來我要回來擔任大哥哥。如今活動來到尾聲，我很慶幸自己當年曾許下這個承諾。今次回來擔任大哥哥，不單讓我見證一群資優小朋友的成長，也令我自己獲益良多。

單是日營前的四節輔導員培訓工作坊，已經讓我學懂很多溝通技巧，比如如何面對意見分歧和化解矛盾，而我發現這些技巧其實在日常生活中許多情況下都用得着，而不只適用於資優生。到後來和小朋友相處，才發現要「輔導」他們殊不簡單。有時候也希望自己像Ms.Fong一樣面對多麼棘手的情況也能輕鬆「拆彈」，但後來到了第三節工作坊以至服務日，我也開始察覺到自己的成長，和小朋友相處時也感到愈來愈自在。

在此我想感謝我的黃組拍檔Bosco和Celia，我在第一節工作坊擔任主持，第二節又未能出席，但你們都沒有怨言。我也想感謝其他大哥哥，每次進行檢討會，你們都讓我明白到自己有甚麼不足。還要感謝Ms.Fong對我的信任，之前每次遇見都邀請我回來擔任大哥哥，希望我沒有辜負你的期望。最後我要感謝一班小朋友，尤其是黃組，感謝你們讓大哥哥在你們的成長路上留下印記。



# 藍組：藍海

## 組員

陳嘉翹 (Alice)

鄒宇晴 (宇晴)

關韶 (Zen)

黎向日 (向日)

梁淨雅 (Giana)

吳心蕾 (心蕾)

## 朋輩輔導員

羅卓峰 (Matthew)

彭映晴 (Joyce)

謝巧玲 (Ling)

黃喆 (Andrea)





陳嘉翹 (Alice)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

參加這項目後，我學會了與別人溝通和分享。

9. 你對唐氏綜合症人士有什麼想法？

我認為唐氏綜合症人士很可憐。因為唐氏綜合症並不是遺傳的，不能作出治療，但其他人因為他們的樣子而排擠他們、嘲笑他們和歧視他們。其實有些事情他們做得到，並不一定做得到。他們很樂觀、很愛笑。

請列出三個你希望來年達成的目標：

參加更多義工活動，如探訪老人院、賣旗及籌款等活動。

主動幫助有需要的人士，如在巴士上讓座給老人。

向朋友介紹唐氏綜合症資料，加深他們對唐氏綜合症人士的認識。



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

怎樣和別人溝通。

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

會。我可以叫身邊的朋友不要歧視他們。



鄒宇晴 (宇晴)

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

經過朋輩輔導計劃，我發現自己言談時要大聲一點，多點自信 and 勇氣。要主動和別人言談。多點答問題，有不明白的地方就要發問。要多參與活動，要說出自己心裏的意見。

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到溝通和合作的技巧

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

- 1 嘗試主動關心及幫助別人
- 2 多留意別人有什麼需要
- 3 多些與別人溝通
- 4 積極參與活動



關詔 (Zen)



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到和唐氏綜合症人士相處，以及跟組員溝通和合作的技巧。

6. 與資優朋輩一起籌劃及推行服務工作的過程中，有什麼讓你印象深刻的事情？

第一天在「中大奪寶行」玩「數數又數」時，我們數到39時，有兩人同時進了框子，需要重玩。那時，雖然大家都感到可惜，但都沒有放棄或互相埋怨，繼續堅持完成下去。



梁淨雅 (Giana)

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

根據我在「朋輩輔導計劃」，我了解到跟組員的默契是需要時間；良好的溝通，令雙方加深了解；善意的意見較容易被接納。我為自己定下了以下的改善方法：

1. 多表達意見；
2. 配合組員實踐活動，令它更順暢和諧；
3. 用心聆聽和分析別人的意見；
4. 懂得欣賞自己，持之以恆地服務。

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

合作和溝通

10. 你覺得自己和唐氏綜合症人士有什麼相同與不同之處？

他們和我沒有分別，只是要多點時間消化。

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

會，我會繼續去關注他們，和每一點人說他們的需要。



黎向日 (向日)



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到關於唐氏綜合症人士的知識。

3. 你覺得自己在本項目中主要擔當了什麼角色？

打破沉默的人。



吳心蕾 (心蕾)

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

會。我日後不會再對他們抗拒。

## 朋輩輔導員感想



黃喆 (Andrea)

這是我第二次參加「資優生朋輩輔導計劃」；除了學識到與不同人溝通和帶領活動的技巧，亦認識到一班熱心的大姐姐和活潑可愛的小朋友。

今次活動給了我這個機會帶領「藍海組」，和小組員們一起相處。當中，每位小組員都有著不同的個性。記得在第一天日營時，小組員間還談不上很有默契；但經過三次工作坊，大家在活動中都顯得更投入。最後服務日中更敞開心扉，與唐氏朋友一起在歡笑中度過了一個充實的下午。

「藍海組」的各位小組員，多謝你們與我一起同行，度過了一個如此充實的暑假，讓我獲益良多。見證到年幼的你們逐漸變得成熟，對唐氏朋友由抗拒到接納，真讓我感到欣慰。通過帶領你們，加強了我的耐性，也更掌握與人溝通的技巧。希望你們在這個活動中玩得開心之餘，有所得著，並能學以致用！



彭映晴 (Joyce)

In a blink of an eye, it has already come to the end of the Gifted Peer Mentoring Scheme 2019. It really almost feels like yesterday when I first met the lovely children from my team.

Before the day camp, I was very anxious about taking care of six children from different background. However, upon seeing them, my anxiety vanished almost instantly. Their genuine smile gave me vast courage, no matter in simple chitchatting with them or in discussing more serious topics during reflections. I was very astonished by their positivity in the game 「數數字」 since we failed for many times before reaching the goal. However, they never gave up and even encouraged each other in different rounds. Their maturity and positivity in handling discouraging scenarios really touched me. In spite of not winning, their laughter was the most precious reward in that day.

Through different workshops, the children also grew closer to each other. They evolved from addressing each other based on the colors of their clothes to remembering their names. It was also very heartwarming to see previously passive children taking more initiatives in discussions and willing to step up for the group. They also learnt how to take a step back and try to come up with the best solution that could satisfy everyone.

Nevertheless, their interactions with people suffering from Down Syndrome were also very impressive. Shortly after they arrived at the MTR station, our children quickly joined them and had short talks with them courageously. Even though some of them were scared, they were willing to interact with them at the end of the day.

The times with the children also inspired me in ways I never imagined. I am eternally grateful for Ms. Fong's invitation and her hard work in organizing the whole event. Also, I am very thankful for my all peers especially Ling, Andrea and Matthew for taking care the group with me.

Time flies but memories with them will last forever in my memory.



羅卓峰 (Matthew)

「資優生朋輩輔導計劃」已到尾聲。數星期內，見到小組員擴大了自己的社交圈子，而我自己也很開心和他們創造了很多開心的回憶。

第一天日營，雖然小組員都樂意與他人合作，但討論間也有些爭拗。但經過數次活動，藍組組員學會尊重彼此的意見，並能順利地分配服務日的工作，體現互相支持、合作無間。最難得的是，組員們對唐氏朋友的尊重和支持。即使唐氏朋友在天才表演時水準有落差，但仍然加以鼓勵。

最後我也很感激獲得這次機會，能與小朋友及唐氏朋友互動，我也因這次帶領活動而獲益良多。



謝巧玲 (Ling)

我是藍組的Ling姐姐，很高興能參與這次的「資優生朋輩輔導計劃」，並能認識Ms. Fong、同輩的大姐姐以及資優小組員。

「藍海組」很和諧，六位組員都會互相尊重、包容，即使意見不同時，也會聆聽對方的意見，甚至遷就對方；遊戲中遇到挫敗時，不單沒有責怪隊友，更會互相鼓勵以完成活動。參與工作坊時很專注，並一次比一次主動積極提出意見。服務日當天，藍海組負責帶領「以作傳作」的遊戲環節，大家都各司其職，互相幫助，結果帶領得十分順利。與唐氏朋友的相處亦非常融洽，更主動跟他們聊天、關心他們，遊戲時也會體諒他們。至於一開始不敢接觸唐氏朋友的小組員，最後也敢踏出一步，跟他們握手，更送出手製的心意卡。

很開心能與大家一起成長，這次活動亦令我有不少得著，如帶領小組、主持工作坊的技巧等等，而且首次接觸唐氏朋友，加深我對唐氏朋友的認識，感謝Ms.Fong指導我們，讓我獲益良多，令活動得以圓滿結束。希望再有機會擔任大姐姐，陪伴資優兒童一起成長。





## 頒獎環節



## 綠組：冰鎮雪碧VI茶組

### 組員

陳雪晴 (雪碧)  
蔡金尚 (Mic Mic)  
郭晉熙 (Zero)  
吳君諾 (Bennie)  
溫浠婷 (浠婷)  
黃穎曦 (穎曦)

### 朋輩輔導員

郭芷穎 (Carol)  
林朗而 (Serena)  
梁俊堯 (Rudolph)



陳雪晴 (雪碧)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到應言談平等地對待其他人。

7. 與唐氏綜合症人士一起活動/相處，你有什麼感受？

他們很友善

請列出三個你希望來年達成的目標：

在其他服務活動中能認識唐氏朋友感覺到自己是不被歧視，而是被平等對待。時間管理變得更好，不像每製作遊戲時一樣盡量縮短的時間發揮自己的創造力。



2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到如何更好地合作，溝通及帶領活動和做義工。

4. 在服務學習環節中，你如何幫助唐氏綜合症人士？

我有和他們聊天和他們玩遊戲。

根據你在「朋輩輔導計劃」的經驗和發現，你會為自己定下以下的改善方法：

我在溝通方面較差，我應該要有耐性並清晰地表達自己的意思。

至於合作方面我應以對方的角度去想。



蔡金尚 (Mic Mic)



郭晉熙 (Zero)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

I learnt that both male and female Down syndrome people are equal genders.

7. 與唐氏綜合症人士一起活動/相處，你有什麼感受？

I feel pleased to help them.

8. 與唐氏綜合症人士一起活動/相處，有什麼令你印象深刻的事件/活動？

I'm impressed by the Down syndrome people's skill/abilities.

請列出三個你希望來年達成的目標：

I have to improve my listening skills by listening more carefully and let other people share ideas while listening to them.



黃穎曦 (穎曦)

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學會了與人溝通和合作的技巧。

6. 與資深朋輩一起籌劃及推行服務工作的過程中，有什麼讓你印象深刻的事情？

我認為最令我印象深刻的事情是那些唐氏朋友並沒有我心中想的那樣可怕。

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

會，我認為我們可以多陪伴他們。

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

學會了與人溝通和設計遊戲的辦法

11. 你日後會繼續關注唐氏綜合症人士嗎？你認為自己還可以為唐氏綜合症人士做些什麼？

會！在街上遇到他們會  
跟他們打招呼。



吳君諾 (Bennie)

請列出三個你希望來年達成的目標：

不要取笑有困難的人

尊重他人

不要在classroom裏 eat/drink

2. 參加本項目後，你學到些什麼？

我學到與不同的人相處。

6. 與資優朋輩一起籌劃及推行服務工作的過程中，有什麼讓你印象深刻的事情？

印象最深刻的是大家也積極發表意見，  
最後我的提議被採納我很開心。

12. 總的來說，參加本項目你有什麼感覺？以後會繼續參加其他類似活動嗎？

會！這個活動既可以跟唐氏朋友  
交流，又可以學到有關這個症狀的知識。



溫湜婷 (湜婷)



## 朋輩輔導員感想



郭芷穎 (Carol)

為期個半月的「資優生朋輩輔導計劃」不經不覺已接近完成。我從中學會的技巧和經驗，令我獲益良多。

在資優生朋輩輔導員培訓的工作坊中，我能深入了解到資優生和小朋友的特質，也學會了不少建立小組和解說的技巧。在之後的輔導活動裡，我能夠應用所學到的知識，令我們的小組能更合作、團結。

在數節的活動裡，能夠看到小組員的進步和成長，令我感到非常高興。雖然一開始在日營裡，大家都不太熟悉，組員之間經常會有意見的衝突和「拗撬」，或是一些組員比較少表達。但是隨著相處的時間長了，組員之間互相磨合，也能更遷就別人的看法，並以一個團隊達成共識。我也能看到一些組員更加勇於發表自己的意見，為我們的小組提供了很多有用、有建設性的想法。

在義工服務當日的籌備時段，雖然有些小組員對於將要接觸陌生的服務對象而感到擔心或緊張，但仍用心地設計和製作心意卡，希望把祝福送給他們。當在火車站，小組員初次接觸唐氏朋友時，確有點不知所措，但經過互相認識及小組遊戲後，小組員與唐氏朋友已打成一片，並在送別時，顯得依依不捨。

我非常欣賞我的組員能夠在每次的工作坊和活動中提出自己要改善的地方，並慢慢改善和進步。更慶幸自己能在這個暑假中，目睹小組不論是個人還是一個整體的成長，非常難得。在這一個半月，自己也從中學會更多與別人溝通和合作的技巧，並與組員們一起進步。

最後我想要感謝Ms.Fong的用心策劃，還有各位大哥姐和資優小朋友讓我有這麼一個難忘的暑假。





林朗而 (Serena)

綠組組員最大的特點是有主見和積極。在日營中每個小組員都提出許多意見、發揮所長帶領綠組完成任務，令我十分驚喜。然而決策過程很長，有時組內氣氛也未如理想，但慶幸組員經過活動後的反思，更明白合作的重要性，也勇於改進。

組員透過工作坊漸漸變得熟稔，學會了不少溝通技巧，更努力了解每一位組員的意見以發揮合作精神；即使偶有不同意見而發生爭拗，最後也願意用更多時間、以溝通的方式達成共識。你們的進步無疑是我的動力。

最感動的是，在服務日看見綠組組員願意踏出第一步去接觸唐氏朋友。在服務日前有些組員因對唐氏朋友不太了解，而對於接觸他們感到憂慮。但在服務日經過接觸後，小組員主動與他們聊天、握手，甚至在活動期間照顧他們，送別他們時又和他們擁抱，無一不令我意外，很高興看到你們的轉變。

朋輩輔導是雙向的，我也在組員身上也學習了不少，也有很多反思。謝謝Ms.Fong細心地安排活動細節、向我們提出建議，給予我們很大的力量，也謝謝各位大哥姐的幫助和各位小資優生的積極參與，讓我有始料不及的收穫。



梁俊堯 (Rudolph)

霎眼間「資優生朋輩輔導計劃」接近尾聲，我在此感謝Ms.Fong、一眾大哥姐和資優小朋友，令我度過了一個充實又難忘的暑假。

「冰鎮雪碧VI茶組」的每位學員都具備個性和獨特的想法，每次進行小組討論或組內分工，都要花不少時間磨合，爭執更是家常便飯。好像我們的組名——「冰鎮」、「雪碧」和「VI茶」均出自不同組員的意見。經過組員的耐心、妥協，以及努力不懈地整合，才成就如此創意滿滿的組名。感謝各位組員沒有放棄「冰鎮雪碧VI茶組」，沒有放棄與其他組員的合作，更沒有放棄自我進步；他們的努力值得嘉許！

我尤其欣賞「冰鎮雪碧VI茶組」在服務日的表現。當時我們需要在即日下午變身為遊戲主持，負責帶領一眾唐氏朋友和PGT朋友玩遊戲；然而，我們無論在遊戲設計、物資準備、組員分工，還是綵排演練上，均落後得太多。因此，整個上午我們都忙得不可開交。幸虧我們六位「意見學員」沒有放棄，更開始放下個人的得失，眾志成城。雖然在溝通和聆聽他人意見上仍有進步空間，但最終得以忙中有序地完成上午的任務；在下午，小組員不但成功擔任稱職的主持，更在組裡與兩位唐氏朋友成為好友。看到他們從初初各執己見，到最後齊心協力，懷著服務他人的心，完成服務。作為大哥哥，實是感動流涕。

孩子需要時間成長。我不敢說經此一課，「冰鎮雪碧VI茶組」的組員能一夜間長大；但作為大哥哥的我最想看到你們的將來——因一個暑假，一眾組員，而為你們思想行為上帶來成長向善的小契機。

# 導師心聲

方淑怡 (Ms. Fong / 阿方)



“樂透半天 派對半天 簡單裡可感到 無微的心意  
隨便說話快樂笑笑 讓你可放心每一天”

猶記起「服務日」，大家選擇這首歌作為獎勵。而這首歌娓娓道出大家考慮到唐氏朋友的需要，而細心地設計遊戲，以及無分彼此地溝通交流，雖只是相聚一會，但唐氏朋友也心感快樂，回想大家臨別時依依不捨就是最佳的證明。

小學員的成長也非一日而成。就讓我分享各組成長的點滴：

紅組：日營時已擦出火花，但在大哥哥帶領下，已反思到要學懂小心言辭，說話或行動前要考慮他人的感受，不要衝動，亦由始奠定合作基礎；

黃組：開始時，男女組員間合作得不自在，但在第一節工作坊的「報紙層層疊」中，你們在大姐姐的協助下，重新調整策略，融合彼此的意見，並嘗試分工合作，結果疊出最高的一座報紙塔；

藍組：組員間非常謙讓，有些組員甚至不敢表達意見。但在大姐姐的積極推動下，你們在「服務日」敢於擔任司儀及示範員，更踏出勇敢一步，與唐氏朋友交往，讓他們感到友愛、尊重及平等；

綠組：你們是最具「聲勢」，又各具意見的一組，導致決策時難以達成共識。但在第二節工作坊進行「十全十美」遊戲時，在大姐姐的轉導下，你們發現了團隊合作和分工的重要性，結果你們訂出有人負責扶同學，有人負責調較手肘的角度，有人負責打氣等，實踐「合作」精神。

在大姐姐的身教、鼓勵及輔助下，小學員很快已掌握與人合作的態度和技巧，一次較一次的進步。小組員在「服務日」實踐所學，除了帶領自己小組精心策劃的遊戲之外，也不忘關心唐氏朋友。最後唐氏朋友表演轉碟，讓大家學懂欣賞他人的強項；與他們相處，更明白弱勢社群的需要和難處，同時培育出體諒的心，為社會帶來更多正能量！

事實上，各位大哥哥，你們也把每天活動後「檢討會」中所學所得，應用到下次活動中，可見你們認真的態度和勇於實踐的精神，活現了資優生的優點，亦成為年幼資優生的模範！當然，輔導技巧是一生所學的課題，但以你們好學肯試的精神，一定會越做越好！在此我深深感謝你們的參與和協助，讓小組員切實地明白尊重、體諒、妥協和合作的重要。

除了大姐姐及小學員，更要感謝家長們的支持。沒有你們的從旁教導，學員們未必能把體會到的體諒和合作精神延伸到日常生活，得到全面的成長。最後，感謝香港唐氏綜合症協會的配合及協助，還有唐氏朋友的參與，讓我們學員有機會接觸不同的社群，明白他人的需要，學懂尊重。

最後，希望大家翻開這本紀念冊時，能記起我們「結伴同行」的2019暑假，並把所得的領悟和技巧應用於日常與人相處之時！

# 友誼



# 合作

# 欣賞







香港中文大學教育學院資優計劃  
Program for the Gifted & Talented  
Faculty of Education, The Chinese University of Hong Kong

電話：2603-7444 / 2603-7485

網頁：<http://www.fed.cuhk.edu.hk/pgt/>

香港中文大學教育學院資優計劃版權所有