EQ工程
桂林心理服務交流團
2009-2010
桂林樟木小學

主辦：學生事務處輔導中心
贊助：香港南九龍獅子會
香港浸會大學學生事務處

香港浸會大學 HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY
學生事務處 Office of Student Affairs
輔導中心 | COUNSELLING & DEVELOPMENT CENTRE

目錄

i.	序	P.3
ii.	編者的話	P.4
iii.	團歌	P.5
iv.	出發	P.6
v.	我們眼中的樟木小學	P.7
vi.	開幕典禮	P.8
vii.	迎新	P.9
viii.	教學： EQ1-EQ5	P.10-P.14
ix.	教學總結	P.15
x.	閉幕典禮	P.16-P.17
xi.	倒數	P.18
xii.	觀光 – 漓江、銀子岩、夜遊陽朔、象鼻山	P.19-P.23
xiii.	交流 – 廣西師範大學 & 參觀靖江王府	P.24-P.25
xiv.	我們的感想	P.26-P.43
xv.	花絮	P.44-P.46
xvi.	鳴謝	P.47

序

今年冬天，香港的天氣忽冷忽熱，實在有點令人吃不消，但當我一想起第五屆 EQ 工程的同學無懼寒冷的天氣及欠佳的環境，爲貧瘠山區當地兒童舉辦「情緒智商冬令營」，將他們籌備了半年的 EQ 課程，以活動教學的方式協助山區兒童提升情緒智商，同學們無私奉獻精神實令人驕傲。

現今社會需要的人才，其實不單只是要求學業成績優異，更須具備團隊精神、誠實、肯委身、有承擔等素質，而這些素質是需要在生活中實踐及體會出來的。因此，我鼓勵同學在大學生活裏，作各方面的參與及嘗試，努力裝備自己。

大學是一個協助年輕人培養個人理想、了解自我、發展潛能的地方。因此，學生事務處積極協助同學尋求多元化的學習體驗，希望同學們能全方位發展，在大學生活裏，體驗及探索人生意義及發展多方面的潛能，在學問、專業技能和身、心、靈各方面取得均衡發展以達致全人教育的目的。

學生事務處的輔導中心秉承著校訓「篤信力行」的精神，積極在校園內推廣「關愛文化」和「精神健康」，鼓勵同學透過關懷行動去協助他人，以「生命影響生命」，發揮關愛精神。時光轉瞬即逝，我們沒法將一天變成四十八小時，但我們卻可以透過成就有意義的事情將生命變得有價值、讓心靈得到富足。

各位「EQ 工程」的成員，我誠意託付你們將所學的推己及人，令浸大校園的「關愛文化」和「精神健康」得以提升。

香港浸會大學輔導長

何鏡煒博士

2010 年 4 月

編者的話 - EQ 工「情」

終於把整本刊物弄好了。從桂林回來後的兩個月，刊物組的同學焚膏繼晷在工作：挑相片、寫稿、校對、排版等。這些工作看似簡單，但做起來卻複雜、繁瑣多了。把稿件、相片作最後校對後，眼看整份刊物終於完成，心中很是感動，一切的付出也是值得的。

做刊物時，感覺就像中學給同學做同學錄一樣。我只想把當日教學、旅程時的一點一滴記下，生怕把一些重要的回憶忘記了。這裏的每一張照片、每一字一句，均記錄著我們由最初星期六、日的訓練綵排，到桂林 6 日 5 夜的心理服務交流團，爲時共三個多月的時光。

當初大家參加這團的原因各有不同，但在回程時，我們各有成長。希望大家能把情緒管理的技巧向身邊的人推廣，讓關愛精神，以及 EQ 大使們(EQA)這份情誼一直延續下去。

Kit・Jerri・秦・Zoie・珀瑜・Karen・Johnny・民浩・Casper・Rocky・Kan・Vanessa

丹菲・Daily・大比・Mike・Cherry・Wendy・MeiU・Kenny・魚・墨魚

Nelson・藍藍・Kira・登登・Amy・Tiphanie・映・文敏・Selina

團歌

歌曲：希望

歌手：王馨平

給自己一個行囊一個海洋

一個發燙的希望

忘記憂傷忘記迷惘

忘記愁悵去逃亡

La.....La

迎著豔陽望著穹蒼心慢慢啓航

從前我總是淚水悲傷心裡藏

學不會遺忘不懂得收放

我的心總會一點一點的受傷

總是將心寫在我臉龐

現在我總是快樂不隱藏

我學會釋放我懂得讚賞

我的心已經一天一天的晴朗

痛不會放在自己的肩膀

日子裡難免起起落落何必躲藏

命運安排誰也不能抵擋

日記是一張張

心情是一行行

要學著怎麼把無奈遺忘

出發 - 30/12 (上午)

旅遊巴上疲累但興奮的我們!

我們以上水火車道旁的巴士站爲最後集合點。當日六時半，每位組員都睡眼惺忪出現在集合點，拖著沉重的行李，帶著輕鬆的心情，出發去桂林。雖然太早起床令我們感到疲累，但仍無損我們既期待又興奮的心情，多個月的綵排和訓練，等的就是這天。一行二十九人，在朦朧的巴士車廂中踏上征途。

來一張大合照吧!

當我們到達過境關卡，各 EQ 大使都帶著自己所屬的行李箱，把一個一個紙皮箱運送過關，行李雖多，但在各 EQA 的通力合作下，終於把全數紙皮箱運送過關。搬運完畢後，29 個 EQA，我們的導師 Wendy，師兄 Nelson，一行人旋即再上旅遊巴，前往深圳機場準備登機。

報數完畢後，我們一行人在機場中拍下紀念性的一刻。接著我們就提著自己的行李，準備登機，事實上我們比預計中的時間遲了許多，因爲搬運行李比我們預計中困難以及需要更多的時間。

快到達桂林，大家也難掩興奮之情！

踏進機倉後，一件有趣的事情發生了，EQA Johnny 原來是第一次搭飛機，他感到既期待，又惶恐。飛機不知怎的延遲了，令他的忐忑不安的心情持續了半小時。飛機延遲亦影響了我們的計劃，令我們到達桂林的時間遲了半個小時。

當我們到達桂林後，意想不到的事情又發生了， EQ3 的箱子不見了！經找尋後，終於證實機場的人員沒有把這箱子送上機，它還留在深圳機場。經此耽誤，我們的時間更爲緊促，我們爲了趕上行程，須以二十五分鐘完成午餐，便立即準備向我們的小學出發。當大家知道只餘下不到半小時去準備開幕典禮的一切時，大家都甚爲擔心。

我們眼中的樟木小學

用膳後，大家都知道所餘下的時間十分緊促，因此，在往小學的 10 分鐘路程中，大家都盡力把之前準備的計劃重溫一次，希望把自己的崗位及所負責的一切掌握得更好，把事情做得最好是我們最大的心願。過了十分鐘，我們終於到了目的地──樟木小學。

主教學樓，雖不宏偉，但音樂室，美術室等設施都齊。

在操場玩耍的學生，帶著天真的笑臉。

走進樟木小學時，本來在操場上玩耍的一班小學生，突然停了下來，並向我們投來好奇的目光，他們對我們這班外來人充滿著疑問，當時的我不禁有些不知如何是好。當我在想是否要向他們簡單地介紹一下自己的時侯，突然一把聲音把我喚醒，是在通知我們所剩下的時間不多了，要回到自己的班房打點一切準備開幕典禮！

小學生們都靜心地在課室內等候，一雙雙黑溜溜的小眼睛帶著期待的眼神迎接 EQA 的到來，並以純真的笑容爲我們洗塵。經過一番自我介紹後，小學生們便跟著 EQA 徐徐地走下樓梯，一雙雙小手拖著、提著、挽著自己的椅子，並整齊地在操場上排好，這是何等的守秩序、有系統！

一群熱心的 EQA!

當所有班級到達操場後，小學生們都耐心地等待著開幕典禮的舉行，他們對 EQA 的好奇心並未減退，不斷向旁邊的班級打聽各 EQA 的名字，頓時我們的名字，灰太狼哥哥、綿羊姐姐、猩猩哥哥等，都在操場上響過不停。好奇的小孩、開朗的歡笑聲及天真的臉孔，學生都以笑容親切地向我們示好，這就是我們眼中的樟木小學。

開幕典禮 - 30/12 (下午)

一番準備過後，就是期待已久的開幕典禮了。在典禮中，EQA 充分發揮了團體合作的精神，大家都十分有效率地完成自己的最後準備工作，兩位司儀趕緊練習講稿，其他的團員仔細地檢查音響、禮物、佈置等，是否準備妥當。場上都充滿了小學生們的喧嘩聲，而典禮就在喧嘩中開始了。

在台下留心看開幕典禮的同學們!

校長、嘉賓、EQA 一同種下代表五個 EQ 元素的小樹苗，象徵爲期三天的 EQ 教學正式開始。

因爲準備功夫充足，而每位 EQA 又能各展所長把自己的工作完成，所以開幕典禮進行得天衣無縫，無懈可擊。而當中最令人難忘的可算是校長的致辭，她的致辭固然是感人肺腑，但小學生們給予的掌聲，令我最爲深刻，這是一般香港小學生少見的尊師重道。看著校長和嘉賓們把代表 5 個 EQ 元素的小樹苗放進盆子內，代表了爲期 3 天的教學正式開始！而全場的高潮就在我們表演團歌的時候，EQA 隨著音樂跳起團舞，令全場氣氛變得熾熱，把我們的熱情及活潑在這一刻完全表現了出來。

在一片歡呼聲下，典禮就此結束了，EQA 們就把小學生帶回所屬班房內進行迎新遊戲。

EQA 分別地和自己的班級一起，及在台下維持秩序。

司儀在台上介紹冬令營的流程。

迎新活動 - 30/12 (下午)

經過一輪介紹及載歌載舞的開幕儀式，同學們對我們一班 EQA 都有初步的認識，當我們回到自己的班房後，同學們有氣勢地以呼喚我們名字的方式向我們打招呼，他們震耳欲聾的叫喊聲此起彼落，課室裡的氣氛都變得熾熱起來。

就在此氣氛下 EQA 們開始了一系列的迎新遊戲，包括「人肉三文治」及「森林大火」，小學生們的笑臉及踴躍參與，不但打破了大家之間的隔膜，更打破了 EQA 們心中的憂慮，爲日後的教學打下了一支強心針。看著他們開心的在課室內跑著、跳著、笑著，我們也受到他們的童真所感染，開懷大笑起來。

遊戲前，EQA 和同學先定下班規。

森林大火，同學都在「逃跑」！

狒狒姐姐(文敏)，站在椅子上幹啥?
原來在教小朋友跳團舞呢!

雖然只是短短的個多小時，但迎新活動令 EQA 與小學生們的距離拉得更近，他們以笑臉代替好奇，並與 EQA 建立出一份友誼及默契。迎新活動的成功爲明日的 EQ 教學奠下了根基，令我們更清楚小學生們的脾性，從而制定課堂管理的方法。在離開課室時，不論小學生們及 EQA 們都十分期待明天教學的來臨！

同學排成一直線，
準備開始玩「人肉三文治」的遊戲。

教學 - 31/12 (上午) EQ1 認識和接納情緒

讓小朋友們學習何謂情緒，進而瞭解自己在不同情況下，會產生的各種感覺，包括正面和負面的情緒。並且學習在同一情況下，不同的人會有不同的情緒。更讓他們明白情緒不分對與錯，只有真與假、強與弱的道理。

活動一　情感對對碰：讓小朋友認識情緒的形容詞語。

活動二　拼出我天地：透過拼拼圖，讓小朋友明白在不同情況下可以出現同樣的情緒。

活動三　小小音樂家：用自製樂器奏出開心歌和傷心歌。

情感對對碰： EQA 在發問。

小朋友踴躍舉手搶答 EQA 的問題!

拼出我天地：
這圖該怎麼拼呢?

製作樂器後，
小小音樂家出來演奏。

EQA 主動關心
不想參加活動的同學。

教學 - 31/12 (上午) EQ2 管理情緒

讓小朋友們學習做情緒的主人：控制負面情緒，將其轉化爲正面情緒，要先三思而後行，選出合適的方法來釋放情緒。學習如何管理情緒，有助於跟別人一起合作、商討及解決問題。

活動一　情緒交叉點：看完話劇後，運用管理情緒的技巧，選擇不同的結局。

活動二　戲如人生：看電影<<超人特攻隊>>，討論片中角色管理情緒的方法是否恰當。

情緒交叉點：討論完後，同學便出去表演了。

戲如人生： 看完電影後，同學認真地做工作紙。

教學 - 31/12 (下午) EQ3 自我激勵

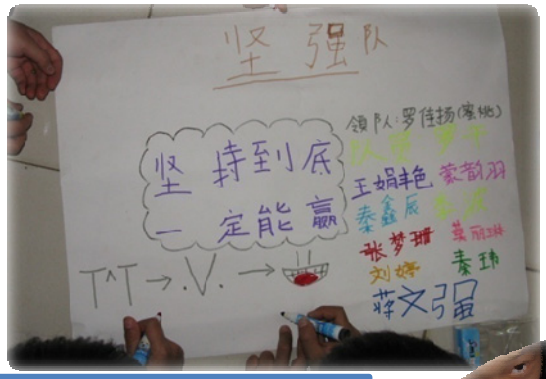
學習根據自己的能力去訂立目標，當遇到困難時，透過目標來激勵情緒，或再次爲自己重新定立方向。學習集中注意力於一項目標上，而且能保持高度熱忱、克制衝動，不會被即時慾望衝昏頭腦。

活動一　口號叫一番：小朋友分組後，爲自己的組別起名字和口號。

活動二　你傳我傳：透過傳乒乓球和羽毛，讓小朋友在失敗時自我激勵，完成遊戲。

活動三　闖出謎陣：在迷宮中雖遇上挫折，但只要不放棄，最終會成功。

活動四　夠光了嗎?：運用鏡子，照出一些自我激勵的說話。



EQA 向小朋友作遊戲示範。

口號鬥一番： 同學認真的畫畫和創作自己組的口號!

你傳我傳： 同學努力把要運送的東西傳給另一個同學..... 終於傳到終點了。

教學 - 4/1 (上午) EQ4 體會他人情緒

EQA 在遊戲開始前，爲同學作詳細講解。

體會他人的情緒就是同理心，是情緒智商的第四個層次。同理心可減少人與人之間的誤會，幫助解決問題及給別人支持。雖然我們不一定有同樣的經驗，但當我們可以設身處地站在別人的角度出發時，便會較容易理解對方的感受。我們雖然很容易忽略別人的需要，但只要勤加練習，便可以做到體會他人了！

活動一　冇你冇我：在遊戲中不能說「我」和「你」字。

活動二　看不見摸不到：透過觀察別人的表情、身體語言，從而感受及體會他人的情緒。

活動三　我幫你你幫我：運用同理心，代入他人的角色，理解對方的感受，進而幫助他們！

看不見摸不到： 同學先排成一行，再分別蒙上嘴巴、眼睛，進行遊戲。

冇你冇我： 小心!
遊戲中不可說"我"和"你"字啊!

遊戲結束後，同學最開心的
應該是能從 EQA 手中拿到獎品吧!

教學 - 4/1 (上午) EQ5 正面影響他人情緒

承接 EQ1 至 4 的技巧，EQ5 是學習如何正面影響他人情緒，達致互相幫助，建立良好的人際關係。我們有時須要主動鼓勵和關懷別人：從 EQ1，我們學懂瞭解而且接受自己的情緒，也明白別人跟自己的情緒不一定相同。在 EQ2 中，我們認識好好管理自己的情緒，便能影響他人。EQ3 我們若能夠多激勵自己，便更能夠鼓勵他人。EQ4，若我們懂得代入別人的處境去瞭解問題，便能更有效地正面影響別人的情緒。適當地運用富鼓勵性的說話，並儘量減少說出帶負面色彩的說話，可以更有效地正面影響他人情緒。

活動一　超級大電視：讓小朋友認識一些正面影響他人情緒的詞語和句子。

活動二　短劇－結局創作：給予故事開頭，讓小朋友用學會的詞句，創作鼓勵別人的結局。

活動三　十二人十三足：在遊戲中遇上挫折時，同學必須互相鼓勵，不要氣餒，使整隊人完成遊戲。

超級大電視：猜呀猜，我一定要學懂正面影響他人情緒的詞句!

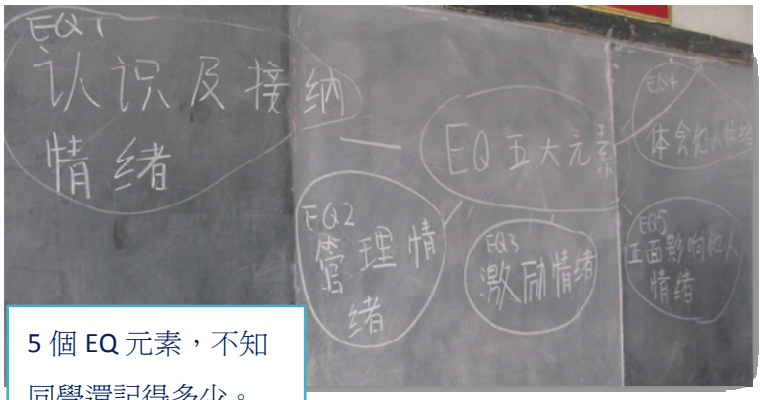
十二人十三足： 腳都綁起了，同學要互相鼓勵走到終點啊!

結局創作： 同學們上台表演自己創作的結局，他們的演繹都很傳神呢!

教學總結

- 4/1 (下午)

三天的教學完成後，我們和同學復習了一次 EQ 的五個元素，包括：認識和接納情緒、管理情緒、激勵情緒、體會他人情緒和正面影響他人的情緒。



5 個 EQ 元素，不知同學還記得多少。

和同學相處只是短短的三天，時間不算多，但我們希望在這三天的愉快學習過後，同學們能記得學到的 EQ 知識，在將來有需要時加以運用。助人自助，是我們這次教學的目的。看見同學在我們準備的「果實」上寫上了過去三天的經歷，我們認爲之前辛苦的籌備，三天的教學，都是值得的！

活動一　填寫 EQ 果實：小朋友在「果實」上寫下 3 天 EQ 教學的感受和學到的東西。

活動二　製作書簽：讓小朋友自行製作書簽，留爲紀念。

活動三　摺紙飛機：小朋友在紙飛機上寫下對未來的盼望，在閉幕典禮中放飛機，喻意「啓程」。

EQA 以問答的方式和同學重溫 EQ 教學的內容。同學反應都很快，把重點都記住了!

同學專心地畫畫，他們用心製作的書簽，都很精美!

閉幕典禮
- 4/1 (下午)

時間過得很快，經過數天充實忙碌的教學後，閉幕禮來臨了。有 EQA 說「彷彿昨天才完成開幕禮，怎麼今天便是閉幕禮了？」對啊！當時大家心裏也不太想閉幕禮的來臨。

經過 3 日的 EQ 教學，
希望我在學生心中種下的 EQ 種子，將來能長成一棵大樹。

校長致辭後，每班的代表同學輪流上台發言，他們每字每句都打進我們心中：校長對多令營的肯定令我們十分鼓舞，而同學的感謝更令我們很滿足，當看到班代表把他們的感想小蘋果貼在大樹上時，心裏不禁想到「果實結成了」，一切也值得。

後來同學們一起唱著團歌<<希望>>，跳著團舞，還記得第一天他們是跟不上動作的，但在閉幕禮的那刻，他們彷彿要透過動作來告訴大家，他們對生命的熱誠；對生命的態度，以及對生命的盼望。當全體同學大叫「給自己一個行囊，一個海洋，一個發燙的希望」時，試問誰能不感動呢？

同學在台下唱團歌、跳團舞，令 EQA 們都很感動！

接著，更壯觀的場面出現了。校長，老師及同學一起把他們摺好的紙飛機向前投放，喻意著展翅高飛及對未來的展望，不消數秒漫天也是紙飛機，我們看到同學們的笑臉，彷彿也看到他們站在未來成功的路途上向我們揮手，很感動，亦很欣慰。

無疑大家是十分不捨的，回到課室，同學紛紛向 EQA 拿簽名，送禮物，把 EQA 送到學校門口，到最後的一刻還在擁抱，直到大家回到車上的一刻，安靜了…

不知道未來可否再見面，只希望同學能學有所成，把這幾天的回憶放在心裏，當未來遇到困難時拿出來鼓勵自己。

樟木小學，再見了。值得！懷念！感動！

校長、老師頒發獎狀給表現突出的同學。看到同學的成長，EQA 都感到很欣慰。

同學們向前投放寫滿了自己對未來的期望的紙飛機，寄寓了他們對未來的盼望!

倒數 - 31/12 (晚上)

經過一整天的教學，大家都覺得收穫滿滿，感觸多多。儘管睡意已濃，但在11：45，大家都準時出現在約定地點，因爲那天是 2009 年 12 月 31 號。

2010 年來到了! 大家都十分興奮!

看來，我們此行除了教學，觀光及交流以外，還有一項重要的節目——新年迎新。來到約定地點，我們對準了錶，從十秒開始倒數。所有人圍在一起，彼此手搭著手，隨著秒針的走動齊聲大叫：“10，9，8，……0 新年快樂！”2010 年到來了！大家在一起擁抱和歡呼，對身邊的同伴說：“新年快樂！”一間原本冰冷嚴肅的會議室瞬間變得特別溫暖。接著，大家又到外面的草地上，看到遠處有人放煙花慶祝新年。

招牌動作： 我們是 EQA!

在黑暗中，我們手拉手飛快的往前跑，心裡十分快樂。我們還唱團歌、跳團舞，擺出各種稀奇古怪的動作，拍了許多相片。這樣的迎接新年，對於大家來說別具意義，因爲這是在桂林的一片草地上，一群熱愛義務工作的熱血青年一起，倒數迎接新年。當時，大家都爲自己許下了不同的願望，而我們最大的願望，是希望在來年可以做更多有意義的事，和身邊能一直有這樣的好朋友相伴。

簡單而隆重的慶祝活動： 跳團舞!

觀光 - 1/1 (上午) 漓江

在甲板上，一團 29 名 EQA，最美一刻留倩影！

經過多個月的籌備工作，和兩天的教學，來到第三天終於可以先把工作放在一旁，盡情遊覽桂林！我們的第一站，是著名的漓江。

坐上了遊船，和朋友閒聊一會，船便緩緩地開走了。清澈的漓江水，江底的細石顯而易見。走上甲板，想看看「山水甲天下」的桂林美景，但今天卻下著毛毛雨。導遊傑仔說：「微雨看山水感覺最好，會有仙景般的感覺。」有否仙景之感，大概因人而異。但桂林山水之奇特，一生人無論如何也該看一次。

著名的景點－「九馬畫山」，你數到多少匹馬？

我要做 Model!!!我的 pose 是不是很帥？

聽著導遊的講解，細心留意著每個景點：「望夫石」，一位懷抱著孩子的婦人等著丈夫歸來；「鯉魚掛壁」，一尾倒掛在巨石上的鯉魚，魚頭、魚身、尾巴都栩栩如生；「九馬畫山」，是一幅石壁上的駿馬奔騰圖……導遊說：「把九匹馬都數得出來，就是做狀元的材料了！」又有人拿著二十元的人民幣，比對著人民幣背面的桂林風景圖是出自哪處，每人都忙著。風吹得正烈，但在船艙內、甲板上，EQA 的歡笑聲已把場子變得溫暖起來。

船艙內，有小食，有 Game 玩，有歡笑!

拍過照片，吃過午飯，四小時的旅程已過，到達陽朔。走在古老胡同中的小街窄巷，彷如回到古代一樣。第一天觀光的上午，就這樣無憂無慮地過去了。

觀光的那天正下著毛毛雨，
一行人在甲板上避雨的情景，多 Close!

和小朋友玩耍的 Selina，多麼和藹可親呢!

古鎮中古色古香的建築引起我們無限好奇!

觀光 - 1/1 (下午)
荔浦銀子岩景區

從石洞最高處往下看（聞說有十二層樓高!），遊人小得像一粒豆。真想不到我們爬了這麼高!

下午我們來到了銀子岩，曾在書上看過鐘乳石的照片，但親身的看，這是第一次。

銀子岩以音樂石屏、廣寒深宮、雪山飛瀑「三絕」和佛祖論經、獨柱擎天、混元珍珠傘「三寶」等景點爲代表。鐘乳石的造型三分模樣，加上七分想像，不禁令我們讚嘆這聞名於世的壯麗景色。洞內導賞員耐心的帶我們逐區遊覽、細心的講解。

「走路不要看景，看景不要走路。」是我們在鐘乳石洞內學到的一句。鐘乳石洞內陰暗的照明，時闊時窄的道路，路上不時出現的積水，我們每一步都小心翼翼在走。溶洞內的恆溫是我們的第二個挑戰，全年二十度的恆溫，十多層樓高的溶洞，我們不斷上樓梯，又下台階，身穿保暖的羽絨，越走越熱。「汗流浹背」的意思，我們終於明白了。但可看到漂亮的鐘乳石，就算用掉了全年的運動量，都是值得的！

這麼大的一個「芋頭」，你見過嗎?

景點「銀子瀑布」，配合柔光，刹是好看!

在鐘乳石洞放鬆心情拍照的 EQA，但... 這是什麼姿勢? (笑)

1/1 (晚上) 夜遊陽朔

遊過了漓江和銀子岩，吃過一餐美味的晚餐後，晚上是到陽朔西街的自由活動時間。終於可以盡情購物了！

導遊說西街以前是住在陽朔的外國人喜歡到的聚腳地，因此名之以「西街」。現在的西街是一處繁華的步行街，裡面有售賣飾物、土特產的小店，特色小吃的檔攤，年青人常到的的士高……

我們這兒逛逛，那裡看看，桂林的一切對我們來說都是新鮮的、有趣的。連街上賣的那酸甜的百香果，也令我們好奇的你一口、我一口在嚐。吃過水果，找到了賣串燒的路邊攤，賣桂林米粉的小吃店，把美食統統吃完，繼續逛，繼續看！

西街，同時讓我們滿足了－購物、美食、觀光－的三個願望。

好吃又大碗的桂林米粉，多吃幾碗也可以!

陽朔夜市的小吃，無論如何也要一試!

哈哈，我們在夜市逛街，還碰上由英國來的遊客。

2/1 象鼻山

象鼻山! 它的外形真的很像象鼻。

這是觀光的第二天，早上是自由活動時間，有些 EQA 爭取時間「補一補眠」，但也有些 EQA 集合起來一起享受桂林特別的早餐。養精蓄銳的我們便出發往象鼻山。

來到象鼻山，我們先看到的是很多不同款式的「象」字刻畫。愛拍照的大家當然不會放過這個機會盡情地拍照！然後，我們看到真正的風景－象鼻形的山。有一位伯伯兜售生意，他能夠利用一張平凡的紅紙剪出我們的側面，而且是十分相似呢。在景區內，亦有人出售以顧客姓名作詩的紙扇。及後，我們和很多特別的景物和物品拍照，例如姻緣石，握手的石像等。

到了景區，全團 9 位男生先來合照一張。

離開象鼻山公園後，我們便逛了逛附近的步行街，這條步行街有各式各樣的有趣物品，更有美味的雪糕吃呢！大家當然把握時間「掃貨」，各人都滿載而歸。

手執紙扇的才子、佳人。

小插曲：Johnny 的眼睛被插傷，但幸好沒大礙。而 Jerri 的錢包差點兒被小偷偷去了！

受到大家關懷、照顧的傷者。

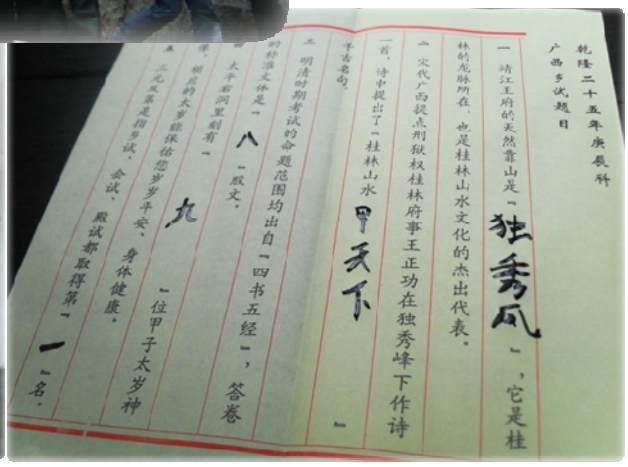
交流 - 3/1 廣西師範大學 & 參觀靖江王府

導師早就告訴我們，這將會是一次別開生面的交流活動。在旅遊車上，導遊不斷講解王府王城的歷史背景，我們都摸不著頭腦，心想：「我們不是要去大學交流嗎?還是另外增加了參觀古跡的行程?」當車子越過廣西師範大學門前，剛下車便察覺四周旅行團眾多，心中的疑問頓時解開，原來廣西師範大學共分爲王城、育才和雁山三個校區，我們要參觀的是集遊覽景點及學校於一身的王城校區，同時與當地學校進行交流。

我們按自己班分成小組，與當地的大學生進行交流。在當地導遊的帶領下，我們一團浩浩蕩蕩地遊覽校園內的王府。當地學生告訴我們，他們都是第一次進內一睹王府的盧山真面目，所以他們亦對府內的結構感到新奇。我們又一同觀賞了古代的驅鬼舞，認識了當朝歷代皇帝，再到外一訪府外一棵老古樹，探究龍脈在其身上生長之謎。接著便有我們的重頭戲—回到古代，一嘗當年考科舉的情景，我們的團友更有幸高中狀元呢！「桂林山水甲天下」，眾所周知桂林市群山林立，但校園內一樣有奇山群： 南天一柱，欣賞刻在石上的古文，又在環珠格格曾遊玩的涼亭內拍照留念。

整天跟著一群人遊玩又怎能交流呢?當然也有分組活動的時間。我們邊吃在校園內買到的小食，一邊分享香港與國內大學生生活的異同。其實交流就是聊天，什麼都想問，什麼都想知。大至香港地型分佈，學校生活及院校地區，小至手提電話用什麼台，短訊收費等我們都有涉獵。原來，香港的大學時間表因人而異，少至一小時，多至天地堂，總有時間與朋友吃喝玩樂，然而，當地的大學有點像我們的中小學，有特定且有限的小息及午飯

時間，只有下課後才能與朋友打打球，或是晚間相約出外遊玩，娛樂方面實在不及我們多姿多采。我們又聊了當地與香港的小食，他們的意見成了我們買手信的指標呢！ 短短的三小時實在不夠我們互相了解，三小時彷彿短得只有三秒鐘，大家都依依不捨地在校園草地一角拍了一張又一張照片(我們還教他們香港新興的拍照動作： 跳起)，當然，臨別時還交換了聯絡方式！ 最後，我們踏上了旅遊車，在窗邊與他們揮手道別。



我們的感想 - 4 年 67 班(4A)

班主任： 羅丹菲(丹菲) SOWK Year1

EQ 工程三個多月的訓練和準備，六天的桂林之旅轉眼就過！即使滿有不捨，但我更感恩和歡欣！ 身爲團長的我全情投入每件事， 我相信投入愈多，得著愈多！“愛的團隊”是我定的目標， 起初覺得“愛的團隊”很老土， 自己也沒有信心實踐， 因爲畢竟我們背景不同， 要每人都投入和關愛大家有點困難， 但我決定嘗試。

我們 29 個 EQA 由不熟悉， 到相親相愛； 最後大家帶著不捨、感動、歡喜和眼淚， 坦誠地分享自己的感受和成長，我很榮幸和感恩能成爲這"愛的團隊"的團長！ 謝謝每一位用心的籌委！謝謝每一位投入又互相支持的 EQA！謝謝 Wendy 的帶領和指導！謝謝 Nelson 大哥的幫助、支持和保護！謝謝輔導中心的支援和提醒。希望 EQA 這份愛能維繫下去，更希望我們能帶著這份愛走到不同的團體， 把這份愛延續！ 感謝主！

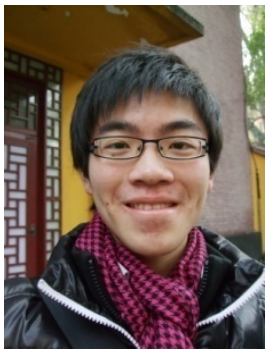
副班主任： 吳民浩(民浩) BBA MKT Year2

當初只是跟朋友看見宣傳海報便「柴娃娃」說要報名，但最後卻只有我一個人被選中。五個多月前，我們第一次見面了，經過三番四次的開會，改過又改的建議書，玩過又玩的遊戲，陌生的臉龐不再陌生，難記的名字也不再難記，漸漸地大家也熟絡起來。六天過去了，跟小朋友們話別，我感到感動和快樂，我們確實地相處過、經歷過、感動過。多年後回想，感覺可能會不真實，但在我的生命棋盤上有你們出現，我感到幸運。

李宛澄(登登) GEOG&BEd Year1

我以往是個比較息事寧人，對一些麻煩事視而不見，應變能力亦不足的人。在第一天的教學，我忽略了一些給我「製造麻煩」及不合作的學生，心想同班的老師自然會替我護駕，當我看到組員有時不知所措，聲音也變得沙啞時，總覺得內疚。畢竟我們是個團隊，理應互相幫助。因此，我開始留意班上每一位同學，並融入他們的圈子。當學生有問題主動找我、邀請我踢毽子、或請我吃糖時，皆令我十分感動和滿足。最後一天，一位學生給了我一封信和美羊羊匙扣，信內是她感謝我的字句：「登登老師你真是一位好老師，總會在我們有問題時主動默默的幫助我們。」原來我的小小舉動，他們都記在心中，那種感覺真是非筆墨所能形容，我還記得他們純真的笑容。

陳珀瑜 (珀瑜) TRAN Year1



由相識到啓程，整團人大概只相處數月。但去桂林前幾天，大家努力作最後綵排，開始熟絡起來。不知不覺間，我也投入在其中。在六天的旅程中，我教導一班既可愛又調皮的四年級生，並與四位用心的 EQA 一起教學，與 EQA 們一次又一次的攝鏡，一個又一個的 Pose，一下又一下的相機快門按鈕聲，一段又一段此起彼落的笑聲，構成了我心裡獨一無二的難忘回憶。感謝神，讓我最後參加到這團，不然，我不會有這體驗，更不能認識這班最棒的 EQA！

彭燕翔(墨魚) BBA MKT Year3

這次到訪的學校雖然不是十級貧窮，但也會知道自己很幸福，至少我們不用走一個小時的路回校。這行程是爲了教小朋友 EQ，感覺上很深奧，實際上也很深奧。對此一無所知的我，幸好經過訓練，至少對 EQ 知多了一點！而這也是我報 EQ 團的原因之一，poster 上寫的「正面思考」正是我想要的。雖然我沒法肯定這幾天可以讓小朋友對 EQ 的了解增加多少，但我很認同，至少我們曾經在他們人生棋盤上面擦過，留下了有待發芽的種子，而我亦很興幸，他們曾出現在我生命里面，帶來快樂的回憶。記得小朋友送我的白色的冰糖；記得那幅「墨魚姐姐 天天快樂」的圖畫；記得一起練團歌的時光；還有很多...當然還有廿八個可愛的 EQA=]雖然大學里常常會有一堆人突然很熟，然後慢慢慢慢變得很陌生，最後連打招呼都尷尬，但我希望我們的時間可以拖慢一點，甚至乎變回桂林的模樣，常常有愛的抱抱。喜歡在草地奔跑、大叫、擁抱和倒數的大家！喜歡在 debriefing 哭成一團的大家！喜歡在拍照時總會攝鏡的大家 ！喜歡在車上唱歌的大家！這六天，真的很棒！

我們的感想 - 4 年 66 班 (4B)

班主任： 羅佳揚(Karen) ENG Year2

這是我第一次參加義教活動。任教 4 年 66 班，我很慶幸，學生們都很聽話。雖然有時他們難免會有點頑皮，但仍很用心在學 EQ、投入玩遊戲。3 天的教學，能教給他們的東西不多，但願他們記得自己所學，並加以運用。

3 天的教學，3 天的旅遊，29 個 EQA 都一起經歷。最喜歡晚上的 Debriefing，各人有各人的經歷，有自己的故事。要把自己的感受說出來，需要勇氣。我從來不會對朋友說起自己的困難，一直認爲既然是自己的事，就不能麻煩到別人。也很少在人前哭，因爲感覺很「失禮」。但在最後兩晚，眼淚是不能自控的流下。第一次是在第 5 晚，看到 EQA 寫給我的「我欣賞你、感謝你…」的說話；第二次是最後一晚上機前的 Debriefing，被大家的說話、故事感動。在這個愛的團隊，我感受到友誼、關懷、鼓勵，也明白到情緒是很自然的，不必去壓抑。起初我以爲 EQ 的教學，是助人。到最後才發現，得著最多的是自己。

難忘 6 日的桂林之旅，難忘 4 年 66 班，難忘 EQ 情。.

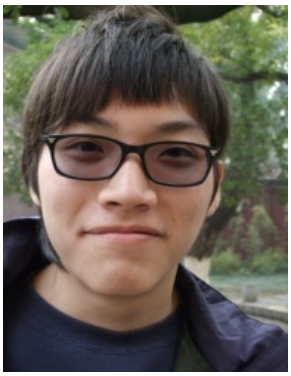
副班主任： 沈佩雲(Cherry) BCOM-ACCT Year2

一個偶然的機會下，和同學談論學校的交流活動，心想：在 sem break 時，可增長見識，義教又有意義，而自己又想多了解「情緒管理」，此行「一舉多得」，因此，我報名了。然而，只有我入選。曾經，我害怕與別人相處不來，害怕得不到回應，而拒絕付出；曾經，我因害怕失去，而不敢接納別人的關懷；曾經，我因害怕被背叛，而拒絕去相信；曾經，我以爲即使剩下自己一個也不可怕。但這六天五夜的旅程改變了我的想法。這團雖稱不上完美，但各人的付出、配合、使團隊裡充滿著愛，彼此間建立深厚的友誼。活動對我們身心的成長， 才是最可貴的。最讚嘆桂林的風光，崇山峻嶺，古蹟名勝，岩洞奇觀，繁華的步行街；最難忘教 EQ 時，一個個活潑可愛的小朋友的天真笑臉。最捨不得的交流活動，一起遊王府、考科舉；最意想不到認識了一班志同道合、好玩得的朋友， 成立了「賤 Society」；最難忘每天互相慰問，互相扶持，彼此的分享。最愛大家一起開心的笑，感動的哭， 認真的做事， 盡情投入的玩。身教，心教。一切的歡樂，盡在不言中。今天，我仍想跟大家說聲：「幸好我能參加桂林之旅，我認識到大家！ 謝謝你們的參與和帶給我一個美好的旅程！ Love you all！ 」

羅雪如(魚) COMM ORGC Year2

知道自己入選桂林 EQ 工程後， 我十分興奮！雖有不少準備工夫要做，但這卻是認識團友的好機會。而且， 在準備過程中亦開始期待看到桂林的小朋友們！我最難忘的是教學過程。小朋友的積極投入與笑容令我難以忘懷， 我希望他們能夠記住我們教的 5 大 EQ 元素， 好好成長。另外， 這次的桂林團讓我認識了一班很熱情的 EQA，他們做事時認真， 遊戲時亦同樣認真， 我真心的覺得與他們一起的時間快樂無比！！我對 Wendy 那棋盤的比喻印象很深刻， 令我不時想想自己能爲別人做什麼， 亦令我更熱心於參加其他服務活動。這個桂林團是我人生中一段很美好的回憶。

張廷謙(Kenny) CS-IS Year2



每次去完交流團，總覺得自己成長了。這次桂林之行，我學會、體會了不少。三天的義教，我有一班既可愛又貪玩的仔仔女女。我不知道他們在我身上學到了多少 EQ 知識，但我盡力了。望著他們，有開心快樂的時候，亦有超級憤怒的時候，希望學生能記下我的教導。當學生包圍著我，叫我白飯哥哥，緊緊捉著我手問："你們什麼時候再來?"，"明年會不會再來?"，我都感到很溫暖、感動。他們令我成長，我亦希望我能令他們成長。希望他們記得曾經有個叫白飯哥哥的傻子，蜜桃姐姐，魚姐姐，櫻桃姐姐教導過你們。4B 班，你們是最棒的。

第五天晚上的 debriefing，團友寫給我的每一句說話確實令我由心感動出來。還有，我寫給團友們的每一句說話都是很認真的。在最後的一個 debriefing 中，當時環境真的極度催淚，極度感動，連我也不禁滴下數粒淚珠。我從未試過參與一個這麼感動的 debriefing。 各位團友，我很幸運能夠認識你們，你們每一位都很特別，給了我一段幸福快樂的時光，並爲我的人生添上了美麗鮮艷的色彩。多謝你們，我好開心我可以成爲今年 EQA 的其中一員。回香港已經幾個月了，希望可以再同大家聚一聚，再拿起行李！ 服務大眾，一起玩樂！10000000000000000000 個多謝！

我們的感想 - 5 年 65 班 (5A)

班主任： 鄧靜燕(Kira) BBA ACCT Year1

老土的說法：這次 EQ 工程真的使我獲益良多。剛上大學的生活好迷茫，沒有什麼目標。但想不到，一個價值千二元的團，得到了很多，學懂了許多。學會了搞活動，以小朋友的想法去判斷遊戲好玩與否。人成長了，變得更成熟， 更珍惜現在所擁有的一切。最開心是有一班小朋友用其天真活潑的笑容， 齊聲叫我靜燕姐姐，亦很高興認識了一班真心真意好玩的朋友！

副班主任： 蘇映澄(Vanessa) COMM PRA Year1

小學生們熱情的歡迎、期待的眼神、天真的笑臉，一一在我腦海中重現。他們送給我們的糖果、禮物、快樂的回憶，是我們一班 EQA 辛苦了兩個月的最好回報。不敢奢望兩天半的教學能帶給他們什麼，能改變他們什麼，只希望他們長大後，還會記得曾經有一班大哥哥大姐姐，在某個寒冬裏，爲他們帶來了歡樂和溫暖。一班 EQA 從毫不認識到相知相扶，當中曾經一起努力過，埋怨過，笑過，也哭過。縱使 EQ 工程已經結束，但我們已經擁有一段珍貴難忘的回憶去慢慢細味。

阮佳麗(Selina) SOWK Year1

這個團帶給我有很多的感受。有沮喪，失望，也有感恩，興奮和快樂。感恩， 是因爲可以認識到大家，從開始很陌生，到了現在大家可以很熟，真的很難得！沮喪和失望， 因爲在籌備過中有很多困難，而且， 桂林的小朋友跟我想像的很不同，現實與理想的落差不免令人失望。 不過，他們也帶給我興奮和快樂。由他們第一天撕掉營刊，到翌日的乖巧，唱團歌時的投入，實在令人感動。記得有個學生的情緒不太穩定， 又常搞破壞， 但他在短短幾天的變化最明顯.！由一開始不理會我們，到慢慢投入遊戲， 後來他更主動和我談話， 和我分享他的心事，真令人興奮！ 在桂林的幾天相處很難忘！感謝各位 EQA 們的付出， 沒有你們的全力以赴和包容，旅程是不可能順利完成的，謝謝你們！

藍燕嬋(藍藍)TRAN Year2

最初報名時，除了想幫助有需要的人、豐富大學生活之外，還抱有「裝飾一下將來個人履歷表」的心態。到最後，我才發現起初的想法實在太膚淺。我獲得的遠遠比我付出的多，也遠遠比那一張所謂好看的履歷表更寶貴。在學習 EQ 元素和籌備的過程中，我除了學會 5 個 EQ 元素，更重要的是有淚有汗、真切的體驗和實踐。第一天，我所教的 5A 班，已頑皮得把我們五個老師都氣死，亂跑亂跳、爬檯跳窗、尖叫打架、爆粗罵人。還特地在我們面前，把我們的心血營刊一頁一頁撕下來，扔在校門外。看著地上破碎的營刊、沾染污泥的照片。我的心真的很難受，很失望、很灰心，也很無奈。但經過一番努力和嘗試，同學終能體會我們的用心。臨別時，我們跟全班同學一起做最後一次 5A 的招牌手勢「你真的很不錯」，看到那幾個最初搗蛋的同學也很投入地一起做，我真的很感動。在分享會中，我發現了自己的內在潛能和耐力，同學們真誠的分享也非常動人。我在這個桂林團所得著的，確實遠超我的想像： 成長、友誼、感動、關懷、滿足。都是我意想不到的。那種能夠帶給別人快樂的快樂，是無價的。我很慶幸參加了這次桂林團，因爲我得到了一些不能用金錢或時間換到的珍貴寶物。

陳柏文(Johnny) CS Year1

感想嘛…真的有很多呢！由自己一個參加活動，到最後完成了整個活動，認識了很多要好朋友，是我這次旅程的最大得益啦！大家的友誼在短短幾天的旅程就好像經過了好幾年！每一次見到大家的時候總是會「熱烈地」打招呼，這一種感覺好像大家是一家人，很溫暖！

不只這樣子，從這次旅程中，離開了忙碌的香港生活，心無牽掛地盡力教導一班可愛的小朋友，彼此都得到很多啓發。雖然教導的過程真的很辛苦，但是我們卻不曾埋怨過。這種真心付出，真的很難得。

犧牲了很多時間，卻換來了教學的經歷，和無法取代的友誼！儘管回到香港後大家開始爲著自己各自的生活精彩下去，但是我從不忘記，EQA 的大家，是我最愛的「家人」，亦是一個曾經讓我毫不保留的團隊。 最後，失落總有時，但每當你回想這段快樂回憶，你的心情便一定會變好吧！

我們的感想

- 5 年 64 班(5B)

班主任： 鄧鈞儀(大比) TRAN Year2

第一天踏入課室，小朋友叫「大比老師」，我有點飄飄然，但又有點擔心。面對這班「頭丁」，我覺得自己是一個大姐姐，不像老師。我喜歡跟小朋友玩，也喜歡嘮叨教道理，但不慣在課室裡「教書」。我不懂做個板著臉的老師，於是做那個喜歡笑的大比。結果那班「頭丁」比我更頑皮！最記得他們笑著唱「希望」，至今仍在耳邊迴響。其實我們根本不能計算也不須計算可以帶給小朋友多大影響，重要的是我們曾經努力過，在小朋友心裡留一點點回憶，陪伴他們成長。我心裡覺得，小朋友學懂 EQ 一點點知識當然好，但最重要的還是「成長」二字。這次旅程最滿足的是見到他們的成長，希望他們以後也可以自助。

副班主任： 黃芷琳(Jerri) SOWK Year1

報名時沒想太多，只想外出旅遊玩樂。但後來發覺籌備工作沒想像中那麼兒戲、簡單，因而令我擔心，甚至曾後悔參加這次活動。但結果卻是多麼的快樂！籌備了一個學期的桂林之行，雖然過程中有失望、氣餒，但也有EQA們的支持及信任，蓋過了一切透支。感謝自己，幸好當初貪小便宜參加了這個EQ團，讓我認識了大家，學習了很多；感謝桂林每一位小朋友，因爲他們的笑臉是我們多個月來努力的最好回報；感謝每一位EQA，因爲這段日子，特別是那六天的旅程，都是你們給我快樂和鼓勵。一起教學、一起開班會、一起逛街、一起玩樂、一起哭笑…雖然已離開桂林一段時間，但與大家相 處的情境，甚至對話，至今仍歷歷在目。這一切一切都太感動，太難忘了！

廖霈勤(Kan) BBA Year1

每當要寫感想的時候，例必呈交「行貨」。但這次不同，完全是從心而寫的。回想去年十月第一次會議的時候，大部份 EQA 都如陌路人般，沒有半點交談。就算到了選籌委時，大家也不太踴躍，那時真的擔心大家會否各自爲政，不能好好共處。不過只是數月之隔，大家已好像相識已數十載，無所不談，我們 EQ 團同學 re-u 次數之多，可謂冠絕浸大。個多月的會議時間加上短短六日的旅程，令大家的友情經得起時間的考驗。最令我刻骨銘心的是，同學們之間的關愛之情。記得我臨近出發前個多月因莊務繁多而經常悶悶不樂，直到起行一刻仍沒有大多的改善。當我最失落的時候，有同學送上窩心的鼓勵，雖然我放在這團的心機不多，但同學仍不放棄我，回想起來真是於心有愧。同時令我感動的是縱然我對這次教學準備不足，在班上秩序又不理想，更試過「炒大獲」，但當地的小朋友們仍對你依依不捨，在臨別時爭相要你爲他們簽名，這感覺十分奇妙。這次旅程我學會了放開所有，亦得到了友誼和寶貴的經驗，不過遺憾的是在大部份時間未有投入和付出。希望大家友誼永固。

秦庭芳(阿秦) BBA Year1

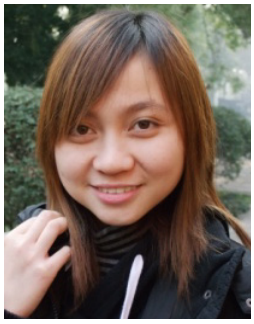
最初參加 EQ 工程的只因想著去旅行，但時間慢慢過去，大家準備的東西愈來愈多，發現自己愈來愈投入其中。去桂林之前總會想很多，小朋友到底怎樣，他們失控時會怎樣。我曾擔心自己會忍不住，會呼喝或責罵他們，因爲我一向脾氣不太好。雖然在桂林見識到那些小朋友的活潑和有點不受控制，但我也都沒有發脾氣，還很有耐性地跟他們解釋。這趟旅程真的令我很感動，看到小朋友真的有改變。縱使他們的轉變不是很大，但知道自己在正面影響他們。在教導小朋友的同時，他們也讓我上了寶貴的一課。

曾蓮如(Amy) GIS Year1

記得當初參加這個活動的時候，是抱著到桂林遊山玩水的心態，沒有想過有什麼收獲，可是當完成整個活動，卻有另一番的感受。在去桂林前的課程中， 真的學到不少有關情緒智商的知識，又學到如何管理學生。最重要是結識到很多來自不同學系的好朋友，透過教授內地學生情緒智商的知識，自己的情緒智商也增加不少呢！希望下一次再有機會參加類似的活動。

我們的感想

- 6 年 63 班(6A)



班主任： 吳美裕(Mei U) GEOG Year1

這次桂林之旅於我來說充滿驚喜，從最初只是抱著希望在假期去去旅遊，充實自己和擴闊眼界，到後來愈來愈投入團隊的活動，和各位 EQA 逐漸混熟，像一個大家庭般。這份真摯的感情是我得到最難能可貴的禮物，我必定會好好珍惜。加入委員會的工作令我有機會與其他 EQA 交流和互相學習，也是不可多得的經驗。在籌備教案的過程中，我們遇到許多問題，在正式教學時要按計劃進行教學更是困難重重，然而我們還是憑著信心和團結的力量去努力克服困難。縱然當中仍有許多不足，但每當我回想起與同班 EQA 如何想方設法，希望能順利完成教學的整個過程，總是教我感動不已。參與 EQ 工程後，我比從前更明白何謂情緒，也更懂得如何激勵自己，從而正面影響他人。但願這短短六天的旅程能在我漫長的生命中時刻爲我發放正能量。

副班主任： 錢紀廷(Daily) SOCI Year1

這次桂林之行充滿了感動和快樂！在學習 EQ 元素的過程中，我意識到要對自己寬容，接納自己的負面情緒，在和大家的相處過程中，我學到了怎樣在一些小事上設身處地地爲別人著想並提供幫助。更令我開心的是，認識了一群可愛真誠的朋友！儘管因爲廣東話不好，常常和大家語言不統一，不過卻得到許多人耐心的幫助和諒解，真的很謝謝大家！當然自己也有不滿意的地方，就是在教學過程中不夠積極投入，希望下次有類似機會的時候，自己可以投入更多，付出更多。

林梓澄(Casper) BBA Year1

參加桂林六天服務團後的感想是..... 十分後悔！真的十分後悔，這並不是甚麼冷笑話。我後悔在早期的準備工作時沒有完全投入。我後悔沒有主動去認識 EQ 團中的每一位。我後悔在桂林時沒有與每一位小學生交流。話雖如此，我從桂林團中可真是獲益良多。回想過去的 19 年，這應該是我第一次參與這麼大型的義工服務。初時還怕跟桂林的小朋友會有語言上的隔膜，但原來一切都是庸人自擾。就算普通話再普通，桂林的小朋友都聽得懂的。重要的是我們有否付出真心去跟他們相處！雖然六天的旅程中有三天的遊玩時間，但我發現最令人懷念、最令人期待、最難忘的時光卻是跟小朋友們相處的時間。而最令我感動的是教學的最後一天，尤其是與小朋友們臨別依依的一刻，當收到他們的小禮物及留言更令我難以忘懷。總括而言，桂林之旅是一個會令人百感交集的服務團。

張淑如(Zoie) SOWK Year1

永遠記得這六天。不同地域，不同文化，孕育出不一樣的孩子。朋友到了桂林裡比較偏僻的鄉村義教，那裏的孩子比較樸素、純真。我到了桂林裏面近郊的城市中的樟木小學義教，那裡的孩子比較富裕。也許是環境與該校教育的成果-- --重視成績、結果、目標至上！就是這一群孩子，既令我憤怒，也令我哭，但同時也是這一群孩子，令我感動、使我成長，使我發出會心的微笑。因著 EQA 們的包容與耐性，讓我學會勇敢地表達自己的感受與意見！懂得與別人分享自己的感受原來也是一種福氣！也讓我明白到情緒沒有對與錯之分，只有強弱、真假之分。但願「小魔怪」們都能夠領略到結果不是最重要，理解參與過程才是珍貴。願我們和小孩子們都可在過程中成長、蛻變。真的希望我們能在他們的心裡播下一顆種子，在某日能夠發芽、成長，對他們的人生有著正面的影響！

王婉瑜(Kit) BCOM-ACCT Year2

起初，我只是因爲可以到桂林遊覽，而且所需費用亦不高，所以報名。從未想過 EQ 工程會有這麼多工作，忙得幾乎每個週末都貢獻了給這項工程。說真的，中途有段時期真的有點後悔參加了，但之後看見大家都很用心去準備這個旅程，我開始慢慢享受當中的點滴，同時亦和大家熟絡起來，建立起感情。不知何時開始，我變得捨不得大家的熱情和笑容。後來，我們一起出發往桂林，感情就開始快速地增長，不知爲何大家都在這短短幾日之間很快變得非常熟絡，不斷玩遊戲，不斷拍照。原來每天相對真的會很快熟絡，我現在相信了。接著，我便開始不想這個旅程這麼快便結束，想跟大家繼續在桂林狠狠地多玩一番，想跟大家繼續天天去逛街購物，想跟大家繼續每晚遊玩到很晚，想跟大家繼續每晚吃杯麵作夜宵，想跟大家繼續每晚到不同組員的房間玩遊...到了最後一晚，大家都哭了，真的不願意大家就此各散東西，但也沒有辦法，始終要離開。我在離開旅遊巴的一刻，除了感到很累很睏之外，腦海就是我和大家在桂林的美好回憶。謝謝你們！是你們每一個的出現令我這次的旅程好圓滿地結束，很感謝很感激你們每一位的溫暖笑容和帶給我的歡樂！另外，我希望借這個機會讚賞一下我們的 EQA，你們每位都很用心很願意付出，真的感謝你們的心血，令大家都有一個美好的回憶！謝謝你們呀！I LOVE ALL OF YOU！！

我們的感想 - 6 年 62 班(6B)

班主任： 韓俊然(Rocky) GEOG Year 2

在桂林的六天旅程令我十分難忘，難忘與 EQA 們一起歡度的時光，一張張小朋友的純真笑容以及當地的美麗景色。但是次旅程並不只是帶給我一個難忘回憶這麼簡單，還令我從中體會更多、學懂更多。桂林的旅程中我們有三天的教學時間，在教學的過程中我們一班 EQA 不但學會通力合作，在我們遇到困難時，還會互補不足，把教學工作在我們能控制的範圍下做得最好，希望能把 EQ 這概念帶給桂林的小朋友。過程中我們難免會遇到挫折或有所失誤，但是我們一眾 EQA 會開會進行檢討，從而把錯誤改正過來。由此令我明白到事後檢討的重要性，不但令我們可以找出問題所在，並能作出相應的對策，把錯誤改正。這對於我日後面對問題時有著極大的幫助，令我學懂以正確方法去面對問題，這是我在桂林團中所獲得的最大得著。

副班主任： 文敏霞(文敏) CSTD Year1

最初參加 EQ 團目的是希望擴闊視野，更了解自己；然而，最後的收穫出乎意料之外。對個人而言，我是成長了。我比以前更懂得接納不同的意見，學會如何欣賞他人，學會如何合作，學會注意自己的情緒。EQ 團給我一個成長的機會。 對教學過程而言，我是深刻的，短短三天，小朋友的對待，信任和合作，令我感動。他們的反應十分直接，亦因此給我一個寶貴的經驗；他們的不捨，交換聯絡資料，給我們簽名。EQ 團給我一個找回純樸的機會。最後，對認識這群 EQA 而言，由起初不熟識，記不清名字，到後來打成一片，在吵吵鬧鬧中互相支持，甚至到最後一天的分享，彼此的真誠，不捨，感動，整個過程只有我們才能細味、體會，回憶也是屬於我們的。EQ 團給我一個交到一班真心朋友的機會。

溫淑映(阿映) BCOM-ACCT Year2

記得在桂林的日子：每天早上，我心裡累積了不知多少無聊但仍想跟你們說的話語；每到一個地方，我就想跟你們拍個照，吵吵鬧鬧一番；每到食飯時間，我就忍不住想跟你們玩轉枱；來到晚上，我不介意睡少一點也想跟你們繼續玩樂繼續嬉戲繼續杯麵時間。然而，六天就這麼輕易地過去了，在我們不爲意的情況下成爲了我們的回憶。這一刻我想回到過去，回到那快樂難忘的六天。如果可以，我想在你們面前痛快地再流一次眼淚，讓你們知道我有多喜歡你們，有多捨不得你們。你們爲我的明天增添了一點光，爲我的昨天加插了一點美！這份珍貴的友情從桂林開始但不會有終結，因爲我們要把它永久保存！

楊莉儀(Tiphanie) BBA Year1

這次桂林之旅真是十分難忘！雖然啓程前有很多預備工作，全都在繁忙的時間需要完成，但回來後感到這一切都是值得的！若你再問我一次，會否再參加這個桂林團，即使它的預備工作比之前更多？我也可以好肯定地答你，我一定會！回想之前自己參加這個團的原因是要實現兒時想做小老師的心願， 二來覺得這個活動很有意義，三來是這個價錢很吸引很值得去，而且希望在異地過一個難忘愉快的新年。但回來之後，我發現我真的有很大的得著，不但能認識自己的另一面，更能讓我認識到一班全都心地善良、拿出真心去對待別人、關懷別人、好想盡自己能力去幫助別人的 EQA，和 Wendy、Nelson！讓我在這裏再說一 次："我真是很喜歡這團的所有 EQA！和 Wendy、Nelson， 謝謝你們！"

張世賢 (Mike) TRAN Year2

說實話，我沒有想過「EQ 工程」能帶給我這麼多。當初從電郵中得知輔導中心舉辦教學團，心想自己沒有當過義工，又想到桂林遊玩，所以便報名參加。在出發前的訓練過程中，我學到更多情緒管理的知識，也跟各位 EQA 熟絡起來，大家更有默契。在桂林的六天裡，所有安排都十分周到。緊密豐富的行程、舒適豪華的酒店、親切的領隊…我最喜歡的是教學完畢的每一晚 Wendy 帶領大家進行的 debriefing。我從 debriefing 中得到了很多，使我對人生有更深的體會。在最後一天的 debriefing 中，大家都流起淚來 – 這是高興、滿足和真誠的眼淚。大家真誠的相處和真心的付出，打動了每一個人，包括了我的心。要說印象最深刻的事情，相信是離開學校的那一刻。我班的同學都跟我們說：「你們明天還會來嗎…我很掛念你們…」我很久沒有體會到這種人與人之間真誠對待的感覺了。參加這團後，我更了解自己的性格，對自己的感受也更敏感。它帶給我心靈上的富足，使我的人生更豐盛。從十月的籌備過程到十二月正式出發，當中的點點滴滴對我來說都是難忘、珍貴的回憶。當然，不得不提在 EQ 工程認識到的各位摯友，三個月的相處讓大家建立了深厚的友誼。我十分慶幸，參加了這桂林團。

花絮

伯伯唱歌有多好笑?
看後面的 4 個人就知了!

「別只顧拍照，
你知道我在等你嗎?」

Karen：我帶了個新同學來呀!
Casper、民浩：對面的女孩看過來。

秦：爲什麼你拍照這樣帥?
珀瑜：無辦法，我有當 model 的天賦!

喜歡購物的 EQA!

Kan：我這造型怎樣?
影我仲好過影象鼻山啦!

Johnny： 傷了眼睛吃不了魚呀!
Nelson： 我幫你把魚骨挑出來啦!

我們不就是金裝“五”大才子！

大家的表情都很趣怪！

男生：你選我啦 Tiphanie!

Tiphanie：
我下不定主意...

有情人終成眷屬? 哈哈~ 恭喜!

愛的大合照攬枕!

Kenny：我想要抱抱呀!
Rocky：都叫你減肥啦!

EQA 上機前不忘拍照。哈!
機師：飛機要起飛了！!

陪伴了我們 6 天的旅遊巴。

看見新鮮出爐的木棰酥，
丹菲同秦禁不住要拿來試試!

嘿嘿! 看看我們 EQA 多團結!
EQA： 我們要全力以赴，
做到最好!

由零九年十月開始，一起渡過無數綵排，經歷無限歡笑，互相關愛的「愛的團隊」！
We LOVE. We CARE. We are EQA!

鳴謝

活動贊助：

香港南九龍獅子會

香港浸會大學　學生事務處

協辦：

桂林樟木小學　　秦小英校長

指導及訓練：

香港浸會大學學生事務處輔導中心

＊副輔導長　　陳張彩雲老師

＊資深心理輔導主任　　梁許志老師

＊心理輔導主任　　王武韜老師

＊心理輔導主任　　張燕明老師

＊心理輔導主任　　關慧琪老師

香港浸信會呂明才小學

＊訓導及資訊科技主任　　王名禮老師

協助：

韶關學院旅遊系　　李思霖老師

桂林市團市委副書記，青聯副主席　　盧毅主席

桂林市團市統戰部　　楊梅部長

香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

地址： 善衡校園邵逸夫樓 8 樓 804 室

電話： 3411 7435

傳真： 3411 5819

網址： sa.hkbu.edu.hk/cdc

電郵： cdc@hkbu.edu.hk

開放時間：

星期一至五	9：00am-12：30pm
	1：30pm-6：00pm
星期六	9：00am-12：00noon
星期日及公眾假期	休息

學生事務處 Office of Student Affairs

輔導中心 | Counselling & Development Centre