輔導中心 | COUNSELLING & DEVELOPMENT CENTRE

EQ工程

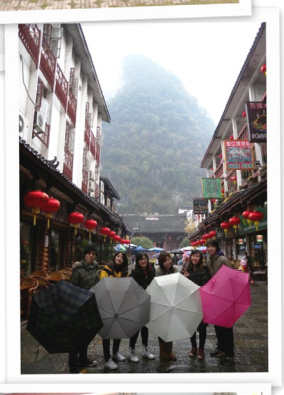
桂林心理服務交流團 2009-2010

桂林市東江小學

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



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，為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

東江小學的小孩子看著我們的背影漸漸從眼簾消失，我們帶著滿滿喜悅和不捨的心情回到香港。幾個月以來的訓練、準備以至教學竟快得像在一瞬間全都完成。同伴的默契、無盡的關懷、無分彼此的付出、還有孩子們的微笑和肯定，都是我們在旅程中最珍貴最難得的體驗。把照片再看一遍、回味每份情誼、細嚼當中經歷。讓我們把載滿回憶的寶箱打開，把不斷溢出來的甘甜酸苦混著歡笑的旋律用文字記錄在只屬於我們的本子內，將一個個由大家編織出來的窩心片段如走馬燈般再次閃耀眼前。在此感謝各 EQ Ambassador(EQA)為撰稿、挑相等付出的努力。

讓我們把旅程的一點一滴，刻在書上，憶在心中。

團歌

<<當我們同在一起>>

EQA 和同學一起唱團歌

當我們同在一起，在一起，在一起，

當我們同在一起，齊快樂無比，

你對著我笑嬉嬉，我對著你笑哈哈，

當我們同在一起，齊快樂無比。

行程表

12 月 30 日		12 月 31 日	
0615	部份 EQA 於 BU 集合 點齊物資準備上車	0630	起床
0630	第一站 BU 出發	0700	早餐
0700	其餘 EQA 上水火車站集合出發	0730	前往東江小學
0830	到達深圳機場	0800-1000	EQ1 認識和接納情緒
1035	深圳 → 桂林 CZ3240 航班	1000-1200	EQ2 管理情緒
1200	桂林機場 → 午餐	1200	午餐 準備 EQ3
1430	到達東江小學 視察場地及準備典禮	1430-1630	EQ3 激勵情緒
1530-1630	開幕典禮		
1630-1730	迎新活動	1630	物資整理/回程
1730	物資整理/回程		
1800	晚餐	1800	晚餐
1930	分享會	1930	分享會
2100	準備工作 e.g. 物資整理、班會…	2100	班會
2300	睡覺	2300	**2010 年倒數慶祝**

1 月 1 日		1 月 2 日	
0700	起床	0800	起床
0730	早餐	0830	早餐
0800	出發往碼頭	0900	陽朔自由活動
0930	漓江游船河(船上午餐)	1200	午餐
1430	遊覽陽朔銀子岩	1400	遊覽桂林市、象鼻山公園
1800	晚餐	1800	晚餐
2300	睡覺 (於陽朔的酒店)	2300	睡覺

我們住的酒店

1 月 3 日		1 月 4 日	
0730	起床	0630	起床
0800	早餐	0700	早餐
0830	參觀廣西師大王城校區及交流	0730	前往東江小學
		0800-1000	EQ4 體會他人情緒
		1000-1200	EQ5 正面影響他人情緒
1200	午餐	1200	午餐 準備總結及閉幕典禮
1300	準備工作 e.g. 班會、準備 EQ4&5、總結、閉幕典禮…	1430-1515	總結
		1515-1530	典禮組準備閉幕典禮 其餘 EQA 準備帶小學生進場
		1530-1630	閉幕典禮及茶點會
		1730	物資整理/回程
1830	晚餐	1830	晚餐、分享會
1930	準備工作 e.g. 準備 EQ4&5、總結、閉幕典禮……	1930	前往機場
		2200	桂林 → 深圳 CZ3952 航班
2300	睡覺	2300	深圳機場 → 香港

出發

天還未亮，下著微微細雨，刮著微冷的風，這樣的天氣並沒有減弱每位 EQA 對桂林之旅的熱情，大家整裝待發，無懼任何冷雨寒風，懷著興奮的心情，準備踏上旅程。負責跟隨物資的 EQA 一早回到學校，把一箱箱物資合力搬到旅遊巴上。很快便與在上水火車站的 EQA 集合了。大家的臉上掛著燦爛的笑容，活力充沛地提著行李，浩浩蕩蕩來到深圳機場。我們龐大的團隊、熱鬧的氣氛吸引了四周途人的目光，我們，＜東江耀組＞，在這彌漫著熱情的機場拉開繽紛的橫額，拍下歷史性的照片。

我們一個接著一個報數，與領隊曰立見面後，正式出發了！登上飛機，既緊張又興奮的心情並沒有因為我們坐下而安定下來，因為還有不到幾小時，我們便會跟桂林的可愛小朋友見面了！為了讓這次旅程更充實，為了讓小朋友學到更多、體會到更多，在機上的每位 EQA 都手持天書、目不轉睛地再次複習教學流程和教案，機上傳來不絕於耳的普通話和教學討論，大家都懷著一顆熾熱的心，這團火包圍著東江耀組，即使下機了，來到比香港寒冷的桂林，大家也不把寒風當作一回事。

終於來到桂林了！我們馬上收拾行李，把一箱箱物資搬上旅遊巴，團上屬於我們東江耀組的深紫色頸巾，載欣載奔，夾雜點點忐忑不安與無比雀躍，浩浩蕩蕩前往東江小學！

我們乘坐旅遊巴，馬路上傳來的轟隆轟隆聲並沒有影響我們的心情。愈來愈接近學校了！我們在距離東江小學約二十分鐘步行時間的大街下車，繞過一條又一條的大街馬路，抬頭看看那活像一串串提子的巨型街燈，看著紅綠燈上的人仔跑呀跑，想像戴著紅圍巾的小孩成群的景象，我們的腿不由得愈走愈快，轉眼間便來到東江小學的大門前！

EQA 拿著自己的行李和教材浩浩蕩蕩到達桂林

我們眼中的學校

跨進過東江小學的門檻，迎接我們的是牆上兩幅畫著小孩燦爛笑臉的壁畫，還有熱烈歡迎我們的大字！午飯時間還未完畢，有些小孩子已回到學校，操場上充滿天真活潑的笑聲和嬉戲聲。操場的中間栽植了幾棵長得高大筆挺的綠樹，為這所小學更添上幾分活力。我們把一箱箱的物資放到會議室內，校長也很熱情地歡迎我們。我們的到訪引起了操場上小孩子們的好奇，他們紛紛走過來，他們閃爍的眼睛打量著我們，有的甚至問我們來自哪、也叫我們跟他們一起玩。他們熱情的問候、純真的笑容使我們更熱切期待快將開始的冬令營。

各 EQA 第一次進入東江小學...

只聽午課鐘聲一響，一大群一大群的小朋友飛快地把自己的椅子搬到操場的中央，井然有序地排成一行行後乖乖地坐下，然後小屁股又偷偷離開椅子，脖子伸得長長的，眼睛隨著我們哥哥姐姐的走動左看右轉。面對這群天真爛漫的小朋友，想必這幾天的相處一定很愉快，畢生難忘呢！

開幕典禮

大家期待已久的開幕典禮快將開始了！我們在學校會議室內為在操場舉行的典禮作最後準備，典禮小組仔細檢查音響設備、禮物等，兩位司儀緊張地練習講稿，其他 EQA 幫忙搬動典禮用的桌子和椅子等，大家各司其職。

同學也幫忙搬椅子

首先，兩位司儀向各位小朋友簡單介紹情緒智商，然後就是嘉賓如校長等致辭。經過插幼苗儀式後，我們各個 EQA 向小學生介紹自己。為了讓小朋友更容易記得我們的名字，我們特意各自以動物名字起了一些化名；小朋友似乎對我們的化名很感興趣，他們聽到我們的介紹後都哈哈大笑！最後我們跟小朋友一起唱團歌。就這樣，開幕典禮順利結束了！接下來的，就是數天艱辛的教學工作了!

開幕禮的插幼苗儀式

同學們期待著開幕禮的進行

迎新

經過開幕典禮的自我介紹，小朋友對我們 EQA 有了初步認識；他們呢，對我們來說卻仍然陌生。為了加深我們之間的認識，讓往後的教學工作更順利，我們設計了一些破冰遊戲跟小朋友一起玩，希望我們能在遊戲間打成一片，從而建立感情。

同學們首先唱團歌，之後參與一些破冰遊戲

記得進行迎新活動前，各位 EQA 心中都有著不少憂慮和擔心：小朋友的反應會如何？他們會喜歡我們設計的遊戲嗎？玩過遊戲後他們對我們會有更深認識嗎？幸好，小朋友的反應熱烈得很，他們看起來很喜歡我們的遊戲。看到小朋友臉上的笑容，我們就知道，我們之前的準備工作和心思沒有白費。這些破冰遊戲果真打破了我們之間的隔膜！第一天離開課室時，同學們跟我們 EQA 已有點依依不捨。我們知道，往後數天的教學工作將很難忘，而且充滿趣味。

教學活動 EQ1

EQ1 認識和接納情緒

情緒沒有對與錯，只有真與假，強與弱。情緒使人有不同的身體反應，情緒也會因情況不同而改變，我們可以用不同方法表現情緒，當然也要關注和欣賞，並真實面對接納自己的情緒，這是正確管理情緒的第一步。

A. 敲擊樂（讓同學認識不同情緒的詞彙）

B. 猜猜樂 (帶出我們都會有不同的情緒，同時我們應該接受各種情緒。)

C. 對對樂（讓小朋友知道人對於不同情況會有不同情緒，這是正常的，亦令他們認識不同情緒的詞彙。）

D. 繽紛樂（以勞作堂的形式讓小朋友回想自己某種情緒的經歷，從而更認識自己不同的情緒，並學會接納自己的情緒。）

教學活動 EQ2

EQ2 管理情緒

當我們遇到一些事情令我們的心情變得不好，就要正面的改變自己的想法，尋求一個積極的態度和方法解決問題，如果我們可以保持正面積極的情緒，就可以進而了解及正面改變他人情緒。例如遇到生氣傷心等負面情緒時，應要保持情緒穩定，繼而控制自己的行為，避免不必要的誤會及衝突。

A. 電影觀賞 (透過小朋友比較熟悉和喜歡的動畫片<海底總動員>內的電影情節，讓學生深思他們有機會面對的情緒問題，讓學生思考如何處理情緒才是最好的方法)

B. 處境演繹 (透過親身參與處境遊戲，加深他們對課堂的印象，鞏固他們的情緒管理知識)

1. 尼莫和爸爸鬥氣
2. 遇到鯊魚
3. 潛水鏡掉了
4. 不喜歡多莉
5. 恐怖妹妹到達

C. 腹式呼吸練習 （慢呼吸)

同學正在觀賞電影

處境演繹

教學活動 EQ3

EQ3 激勵情緒

顧名思義，激勵情緒就是當遇到不快事或困境時，要時刻鼓勵自己，讓自己保持正面和樂觀的心情，透過以下遊戲，介紹了其中兩種激勵情緒的方法，分別是「跟自己說一些正面積極的話」以及「嘗試用另一個較正面的角度思考和看待事物」。只要我們永不放棄，問題最後都可以解決的。

A. 我要做神仙 (增加學生之間的默契，讓大家互相認識。)

B. 同心快樂行和牽手過橋（遇到困難時，也不要氣餒，應再接再厲，激勵自我。）

同學正在參與“我要做神仙”的活動

教學活動 EQ4

EQ4 體會他人情緒

認識不同的情緒表現，是體會他人情緒非常重要的第一步。而在遊戲過程中，學會了解同學情緒背後的原因和難處，亦有助理解別人感受。我們不能從片面概括對方的感受，反而應該以同理心、真誠和尊重的心去了解別人的立場，易地而處，從而給予對方支持，作出適當和正面的回應、化解誤會。

A. 猜「情」尋（令參加者認識不同的情緒表現，並在遊戲過程中了解同學有這情緒背後的原因和難處。）

B. 誰能明白我（供學生深思自己曾有的情緒外，亦給他們有機會去了解別人的情緒，給別人鼓勵說話，真正地把體會他人情緒活用出來。）

誰能明白我和猜「情」尋

同學把自己的感受寫下來

教學活動 EQ5

EQ5 正面影響他人情緒

透過參與須要同學互相幫助的遊戲，同學可以學會給予他人鼓勵及正能量。於遊戲過程中，同學明白到要做每件事都成功，正面鼓勵十分重要，讓他們明白有人在身後給予支持，才能令別人以及自己都能夠堅持下去，衝過困難，走向成功。

A. 瞎子摸象（學生必須給予被矇眼者提示，並嘗試去鼓勵他人，合作完成目標。）

B. 取長補短（透過遊戲，讓學生體會一些遇到困難時的感受，以及其在解決困難時所引致的障礙。同時透過學生多元化的互相合作，讓他們領略正面影響他人的重要性。）

同學們在進行瞎子摸象的活動

我們的教學十分認真!!

教學總結

此活動主要是總結各單元，透過學生自行設計的口號和動作的活動，使他們對整個學習有更深刻的記憶。

1. 問答環節 (EQA 問同學關於各單元的問題)
2. 共同設計 (設計各單元的口號和動作)
3. 製作紙飛機和蘋果 (EQA 教導同學製作飛機和蘋果，飛機是要同學寫下自己學習 EQ 知識後，自己定下會實踐的目標；蘋果是要同學寫下在學習後的感受。)
4. 大合照

同學們在製作紙飛機和蘋果

閉幕典禮

最後一天的教學工作過後，就是我們 EQ 工程的閉幕典禮。
有了開幕典禮的經驗，這次閉幕典禮來得更要順利。大家都不慌不忙地投入自己的工作崗位，閉幕典禮得以準時及順利舉行。小學校長致辭過後，就是各班代表上台分享他們幾天以來的感受。小朋友都說很喜歡是次冬令營的遊戲，從中學到不少有關情緒智商的知識，聽到這裡我們頓時鬆了一口氣，因為我們成功完成了一個重大任務，之前所有準備工作並沒有白費。接著是頒獎儀式，我們設有投入大獎、秩序之星和最佳服務大獎，以鼓勵同學們的投入參與。整個典禮中，最令人難忘的，一定是最後的放飛機活動——小朋友們預先將一些心底裡的願望寫在紙飛機上，然後於閉幕典禮後一起放出摺好的飛機。小朋友對此活動均感到很興奮，在飛機放出的一刻，除了象徵著他們的成長，還代表著我們對他們的祝福，衷心希望他們能將是次冬令營所學到的東西在日常生活裡應用出來。

團長訪問同學們的感受

我們各個 EQA 可謂百感交集。教學工作對我們這些新手來說有一定難度，當中我們遇到不少困難，曾經感到氣餒，曾經有感不知所措，但都一一克服了。這次閉幕典禮不但象徵了教學工作的完結，亦象徵著這次旅程的結束和我們的成長。

離開學校

依依不捨是小學時寫作文的常用成語之一，可是當大家百般滋味在心頭，吐得出來的字也只有這個了。最後一天，EQA 們都把握最後機會和頑皮鬼們拍照，攝下最後一刻感動。看見學生歡天喜地捧著我們送的禮物和為他們簽名留筆的紀念簿，看見學生爭相和我們拍照、擁抱，誰都想賴著不走，可是時間到了，還是要走的。不情不願的踏出校門後，我們一直很安靜—教學完結了，我們的使命也完成了，這是欣慰；離開這群相處了三天的可愛學生，卻是失落。我們細味著小朋友們寫的一字一句和畫的每一幅圖畫，閉上眼，東江小學和那吵鬧的笑聲就會浮現眼前。

相處了三天，聽起來很短，想起來卻深刻得很。離開的時候我們已經知道以後會很懷念那聲嘶力竭得有點走調的「安靜」，很懷念安靜了三十秒又開始噪動起來的教室，很懷念那跟同學打架打得那麼狠、走的時候卻抱你抱得那麼溫柔的學生，很懷念那三天冬令營的情和四十個笑臉。

最後一天, EQA 跟同學拍照留念

倒數

終於到了萬眾期待的除夕夜！當晚開過分享會過後，大家各自回房間梳洗休息，並相約晚上十一時在酒店的咖啡廳，一起玩遊戲，以及倒數迎接２０１０年！一輪遊戲後，房內氣氛變得十分高漲，看看手錶，還有數秒就是十二點了！於是大家齊聲倒數：「十、九、八、七……三、二、一！HAPPY NEW YEAR！」踏入零時零分的一刻，大家都向身邊的人送上祝福，擁作一團。相信跟三十一位朋友在異地一起迎接新一年的來臨，對我們每一位來說，都是個令人感動的時刻和回憶。倒數後，突然傳來一陣歌聲：「祝你生日快樂！祝你生日快樂！……」原來，一月一日是團員嘉豪的生日，大家都為他慶祝，並送上蛋糕和祝賀。

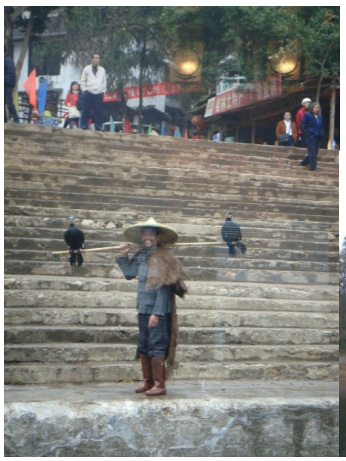
心型合照

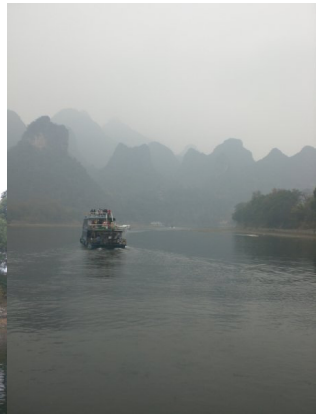
嘉豪在此多謝大家...

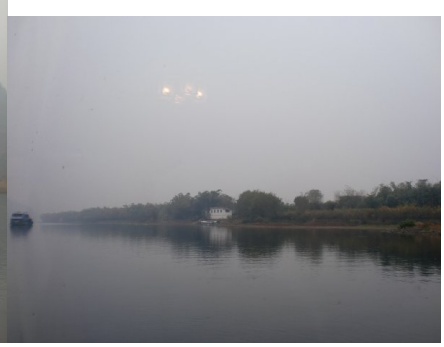
就這樣，我們經歷了人生其中一個最深刻，最感動，最熱鬧的除夕夜；這夜的一零年倒數，別具意義。

坐船遊漓江

吼！桂林山水甲天下，不到漓江心不息！於是我們坐了個多小時的車，浩浩蕩蕩來到漓江，開始我們的親親大自然快活遊—







看著湖光山色般的一幅畫，我們幾天來教學的煩惱憂慮一掃而空，也許，是時候好好沉澱一下，我們所有經歷的感動，還有，好好的玩個飽好好的吃個夠—漓江的魚蝦蟹，我來啦！

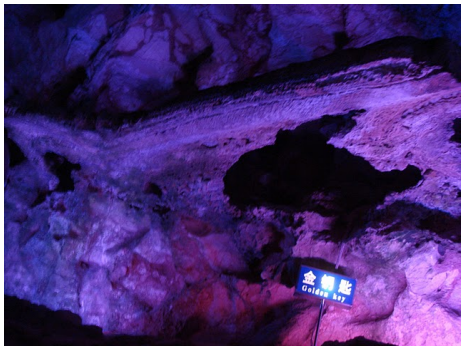
在船上合照.....

我們是 EQ5!!!!!

船上的午餐

遊覽陽朔銀子岩

坐旅遊車到達陽朔銀子岩的時候，我們的情緒十分興奮，聽導遊姐姐介紹銀子岩是個天然的鐘乳石洞，是陽朔著名的旅遊景點，更有「世界溶洞奇觀」之美譽。



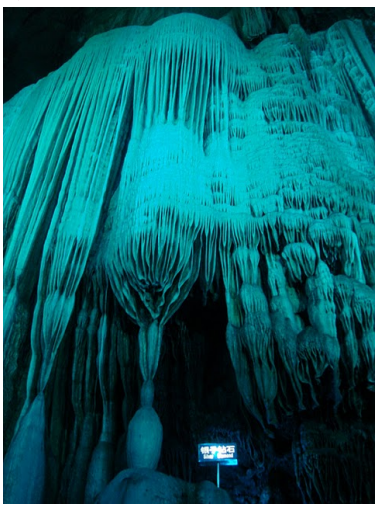
一走進去，黑漆漆的岩洞被五光十色的射燈映照著，把大家的視線吸引著，再往岩洞裏的石頭一看，我們都對這些大自然的鬼斧神工感到十分驚訝。岩洞裏的鐘乳石奇特壯觀，幻化成不同的東西：有鑰匙、有瀑布、有傘子等，非常有趣。我們當然第一時間將這些鐘乳石攝進鏡頭，也與好友們在這個自然奇觀前拍照留念。

愈往前走，我們就愈感驚奇。岩洞的鐘乳石就像是雕塑家匠心獨運的設計，我們不得不佩服大自然強大的力量，每顆鐘乳石也是如此細緻，如此優雅，如此特別。

銀子岩是個很大很高的洞穴，我們遊覽時要走上走下，雖然感到有點疲累，但我們都樂在其中。

其中有個叫瑤池仙境的鐘乳石更令人目定口呆，高高的鐘乳石與水中的倒影合在一起，叫人分不出來，蔚為壯觀。

經過約一個小時的參觀，我們走出銀子岩，感受到大自然的奇妙和可愛，並齊聲對這些巧奪天工的天然藝術品讚嘆不已。這次參觀就像讓眼睛吃了一頓豐盛的大餐，將美景盡收眼簾。



陽朔自由活動

這晚我們的自由活動是到陽朔的西街，我們都興奮不已，因為可以瘋狂地購買手信，記念品，美食，還有很多很多的東西！我們一行人先到酒店放下行李，便急不待地到西街去！踏進西街，我們的第一個感覺是十分熱鬧和洋化，陽朔果然是在中國西方人密度最高的地方。 有的店舖售賣一些很有特色的飾物， 讓我們的女團員們看得十分雀躍。我們往前走， 竟看到了香港家喻戶曉的“麥當奴”，不禁讓我們生了一絲親切感。 哈哈，想不到它在桂林也有分店。 一路上，我們各人除了買了許多小禮物外，也買了很多當地特產，好像桂花糖，特色記事本，當然少不了桂林三寶---辣椒醬，腐乳和米粉。 我們一些團友更一箱箱地把所購物品搬回酒店。瘋狂購物後的心情難以用筆墨形容！我們以前一直認為桂林是一個比較樸實的地方，但在西街，看到許多的酒吧，的士高等，讓我們從另外一個角度再次認識桂林。

夜晚的西街

遊覽桂林市、象鼻山公園

今天我們去遊覽象鼻山公園，因為在出發前已由書籍等看到象鼻山公園是多麼的漂亮，所以我們都十分期待。 最期待的是可從象鼻山洞的水面看到月亮的倒影。我們走進公園，能這麼近距離的看到象鼻山，讓人十分興奮，它的外觀根本就是一個象鼻，大自然真的奇妙！ 我們都像小朋友般，擺出不同的姿勢拍照。哈哈！然後我們都買了一些有人即席提字的扇作記念品。有些團友的扇所提的字還十分有趣(大家應知是誰吧) 哈哈!

接著，我們到鄰近的購物大街，又是我們瘋狂購物的時間！這時發生了一些不快的事，但我們互相的關顧，卻令我們 EQA 之間更團結,更親密!

廣西師範大學交流

這天早上我們到廣西師範大學跟當地的大學生交流，這所大學真的大得不得了，我們說笑道彷如到了故宮。這裡還有孫中山先生和他太太所種下的兩棵樹，真是甜蜜得很。 此外，我們與當地的大學生還意想不到的投契，我們除了談學術性的話題，也談日常去玩樂的地方等等，他們都很親切。 其後，我們去了古時進行科舉的地方參觀，還親身試玩了一次簡化版的科舉! 有些團友還穿上古時扮宮女和皇帝的裝束拍照，你們真的好漂亮哦! 其後桂林的大學生和我們一起參觀學校的特色建築，我們還上了山頂飽覽整個桂林市!

我們的感想

胡嘉駿【 Jason 】　　市場學　　Year 1

六日五晚的桂林體驗轉眼間便在依依不捨的氣氛下結束。 與其說這是個教授當地小朋友情緒智商管理的團隊，我認爲不如說這是個讓我們更了解和認識自己的一個大旅程吧！

還記得在出發前，和各位團友一起排練的經歷，坦白說，當時的我真的不大投入和認真看待。心想自己怎能教授小朋友呢? 但有時很多東西是解釋不了，看到其他隊友的投入，盡心盡力，自己都不由得地投入起來，心只想所做的事是值得的。

到了桂林，十分奇怪，當我踏進學校，看到將要教授的小朋友時，心中的責任感自然地湧出來，作爲一個班主任，自以爲我的角色將會不大討好，因爲要不時管理秩序。但看到一班共同合作和奮鬥的老師們，看到每個小朋友的認真投入，滿足的笑容，天真的笑聲，聽到老師們的提點，問候，看到小朋友們找我們簽名，看到他們不捨我們的臉容……一切是值得的。

這次旅程的收穫真的很多，要一一盡說真的不易： 有一班交心友，了解自己更多，學習處理自己和別人情緒……只能說所有回憶和得著盡在心中！ 感激爲這旅程付出的所有人吧。

黃子恩 【 Yan 】　　資訊系統管理　　Year 2

經常開會的忙碌辛酸的感覺，到了此刻已經改變了。換來的是與大家深厚的友誼。那怕只是匆匆的一句"Hi""Bye"，或是滿載歡欣的Re-U。而是總會讓人覺得身在浸會大學都充滿了朋友。

這也是我參加了桂林服務交流團的最大得著。

當然，核心的EQ教學也讓我得益不少。

事前的教學準備令我完完全全明白要完成一個計劃，很多事還是要從細處著眼。

身在桂林叫我深深感受到當地環境和文化與香港的分別。

總括來說，桂林EQ之旅真的好好充實了和改變了我在BU的生活！

黃婉婷 【 婉 】　　會計及法律系　Year 1

感謝東江耀組的朋友們！

榮幸我是 EQ3、典禮組、四年一班的一員，更是東江耀組一員！

沒你們，這次教學行程不會成功；沒你們，這次遊山玩水不會愉快。

懷念圍圈圈分享的一刻，哭過、笑過、擁抱、大合唱、迎接二零一零年來臨……

感謝東江小學的小朋友！

難忘你們天真可愛的臉；難忘你們叫著小白兔姐姐，分組時擁著我說要跟我一組；難忘你們的擁抱，還偷吻我，雖然你們很頑皮，懶理我們叫得多聲嘶力竭，但我的確很愛你們，更沒想過告別時竟哭了……

感謝你們每一位! 此時此刻，我看到這些照片仍會心微笑！

李穎欣【 Joyce 】　翻譯學　Year 2

一開始參加這次桂林團，只爲了讓我的個人履歷看起來更充實，好讓我下一年尋找實習工作時更順利；坦白說，有不少次十萬個不願意回到學校綵排和作準備工作……可是旅程正式開始的幾天裡，才慢慢領略到當中的趣味。每一位 EQA 於短短數天的旅程裡，已經從陌生人變成守望相助的朋友；縱使教學過程中遇到不少困難，可是在大家努力下，最後還是克服了；最重要的是，是次旅程後，看到不少成員的成長。這是屬於我們大家的共同回憶，屬於我們的經歷。希望將來還有機會跟是次桂林之旅的成員相聚，重溫那份溫暖感。

黃美德 【 Chloe 】　會計學商學　Year 2

六日五夜的交流團，三個月的籌備過程。由互不相識的同學變成什麼也可以說的朋友。這些都給了我不少美好的回憶。在交流團的後半，我生病了，真要謝謝大家的照顧。第一次生病會有廿多人寫「早日康復」給我。除了團友外，當地的小朋友都給了我不少回憶。在臨走時，有一大堆小朋友跑過來說要抱起我，結果我就被他們一個又一個的抱起了很多次。真不知他們哪來這麼大的力氣。雖然旅程的完結令我很不捨，但也給我更大的力量。

李芷君【 蟬蟬 】 會計及法律系 Year 1

提到桂林，大家必定想到山水。這次 EQ 工程的教學之旅，令我看到另一面的桂林。

今次的任務，是到一所較遠市區的東江小學教授小學生管理情緒。這裡的小朋友知道有香港的哥哥姐姐來探望他們，心情非常興奮，對我們非常熱情。他們對每一課情緒管理課題都很有興趣，而且投入地參與每一個遊戲。他們每一個純真，發自內心的笑容，令我深深明白到「施比受，更有福」的道理。我們教導他們同時，也從他們身上學懂很多。

EQ 工程教學之旅的成功，有賴一直在背後默默付出的 Vicki 和蘇頭，還有，「東江耀組」各團友的團結及互相支持。

林穎儀【 Winnie 】 歷史 Year 2

我們來自不同學系、不同年級，但共同創造了六日五夜的美好回憶。

在桂林，雖然行程十分緊湊，很累，但是很快樂。

滿足在於……認識到一班很友善的團友。病倒了，暖水、喉糖立即送到；心情鬱結時，有人陪你促膝談心；買不到電話卡，心中焦慮不安，有人樂於借出電話。

感動在於……雖然只是與當地學生相處了 3 天，但在離別時，那些不捨的擁抱和眼淚。

難忘在於……在旅遊巴上，由「童話」開始，一首又一首合唱的團結感，還有導遊姐姐的「我想去桂林」。

這是滿載窩心回憶的一團，令人會心微笑！

陳棣霖【 Eppie 】 翻譯學 Year 2

我知道我需要說一些關於這趟旅程的這些跟那些，可是下筆卻又無法告訴大家完整具體的感受和所遇見的美麗。只是呢，我覺得在對世界的希望和力量所餘無幾的時候就應該要這樣子去一趟的，因爲四十個小朋友的笑靨和三十個同伴的關心實在讓人無法抵擋。旅程中雖然有過迷茫和難過，但是一路在你們身上拾來的快樂和感動太多了，把這些都消化成勇氣以後，我會再長大一點點，然後努力走下去。

真的謝謝桂林和大家，要和我一起努力啊！

鄭嘉偉 【 Charles 】　計算機科學　Year 1

太快了……很多事情感覺我還來不及細心體會細味，這個旅程便已完結。回想起當初我們大喊辛苦的訓練及工作坊，原來是那樣可貴。它爲我們的旅程奠基，而我們也在當中建立了友誼、默契和信任。

旅程匆匆數天，要帶給小學生們的確實有限，我們不奢望他們能完全接收我們空運到桂林的情緒管理概念，只希望他們能記得當中的一點一滴，把它累積，正面影響自己及身邊的人。

而我也滿載而歸。現在的我與參加 EQ 工程前相比，有著微細但重要的改變：我開朗了，成熟了，也獨立了。不只這些改變，在整個旅程中，我看到的、感到的給了我很多衝擊及反思，使我對人生及未來有了新的看法。在閒時想起旅程中經歷過的事及遇過的人，也使我感到幸福和溫暖。

譚佩珊【 Tammy 】　會計學商學　Year 2

東江耀組的 30 人加上 VICKI，蘇頭一共 32 人，由最初各不相識，到有接觸，有交流，再去到桂林的六天旅程，大家親密得像到一家人，好難得！我記得在出發前，我們有好多的預備工作，多得令我有點煩厭，甚至想放棄，但當去到桂林看見小朋友在活動中笑得那麼開心和滿足，同分開時不捨的眼淚，我覺得這一切都是值得的！在這六天發生了很多事，有好的亦有不好，但一切都是充滿了感動的，因爲我們是團結的一團！我真係很喜歡亦很感謝東江耀組的每一個人！ LOVE U ALL！

陳彥琪【 Kiki 】　社會工作系　Year 1

EQ 工程桂林團真神奇！

這個團裡什麼人都有，每個性格都不同，原本以爲要用一段很長的時間去磨合，但大家一起相處的六天裡面，我感覺到好溫暖，完全不像一班只認識了好短時間的人。

這個團帶給我的遠超過我預期得到的。

除了結識到一班傻傻地的朋友之外，還令我成長。

我不再單從自己的出發點想東西，我學會將心比己，體會其他人的感受。

我更加明白到互相扶持到底有多重要！

還記得教學的時候，大家喊破喉嚨，聲音撕啞，跟著一齊吃川貝枇杷膏的情景，其實我覺得好溫暖！

我好想念桂林的小朋友、桂林的風景、桂林的米線、桂林的街道.....桂林的一切！

最重要是和大家在桂林嘻嘻哈哈的時光！

如果以後有人問我“這一生最難忘、最值得紀念的一次經歷是什麼？”我會自豪地答：EQ 工程！

高樂彤【 高高 】　公關及廣告　Year 1

感想 想不到六日的跨年旅程眨眼間就完結了，最難忘的一定就是東江小學六年二班小朋友的童真。童真可以是小朋友的童言無忌、可以是小朋友毫不吝嗇的投入，也可以是小朋友簡簡單單、毫無顧忌的笑容。教學的途中可以說是歡笑與痛苦共同存在，一方面對於小朋友的單純天真，自自然然就會會心一笑，但一方面跟小朋友混熟後，對小朋友的肆無忌憚束手無策，哈哈，真是難忘的經歷呢！

張希汶【 Serena 】　人文學　Year 1

今次的活動實在讓我是獲益良多。在桂林的三天教學裏，雖然遇到許多突發事情，但看見小朋友那麼熱情、那麼喜歡我們一手一腳設計的遊戲，令我覺得很滿足。最讓我印象深刻是他們對學習的熱忱和純真的性格，這在香港的新一代是很難找到的。服務團只有短短的六天，但籌備過程卻是困難重重：屢次修改教案、爲找不到合適的物資而奔波等，這些問題都是我們用了很多時間解決的。所以在此要謝謝每一位 EQA 的付出和對我的照顧。

蔡慧詩【 詩 】　地理　Year 1

桂林之旅最令人懷念的是與大家的友誼，和當地的小朋友相處是不可多得的經驗，但可以有這樣一個三十人的組合，是一種只此一次的緣份，我懷念和大家相處的每一刻，每一次謹慎而樂趣無窮的綵排，聖誕節晚上趕交教案的緊張，在桂林教學期間團友們的互助互愛，無私的關懷。我會記得桂林的每一個晚上，大家互傾心事時那些真誠的眼淚，每一個貼心的安慰都是我這次旅程中珍貴的體驗和寶貴的回憶。感激緣份令我遇上你們，沒料到一次義教之旅會令我有這麼多的得着，希望在心中的熱情不會因爲生活而磨耗，讓我有更大的動力，走遍世界上每一個我想走訪的地方宣揚愛。

洪蓉蓉【 Yungyung 】 社會工作 Year 1

這次的 EQ 桂林之旅事前要準備很多功夫，除了要上一連串的工作坊，還要設計遊戲、準備物資、綵排等。未出發工作量已經很大，但是沒有這些付出怎會得到如此大的喜悅和收獲呢！這次我們要到當地的小學教導小學生認識、管理和明白自己和別人的情緒。要管理一班小朋友是十分艱難的，剛開始也會有氣餒的時候，但當看到他們玩遊戲時天真、快樂、可愛的面容，就會令我感到很滿足和開心。這幾天也讓我認識了一班真誠、體貼、風趣的好朋友，跟大家相處的每分每秒至今仍然十分深刻，希望大家在往後的日子可以繼續保持聯絡！HAPPY！！

利玉清【 清 】 會計學商學 Year 2

要我寫感想，又令我想起在桂林六天的很多事情！
由 10 月開始，我們就要開始爲這個心理服務團作準備。很開心成爲了 EQ1 的一份子，很開心認識到一班好朋友！由預備教案到真正教學，實在經歷了很多！可能當時會好想快點開完會，但現在回想，實在很回味很回味！如果可以的話，真的想再來一次！哈哈哈！
我是缺乏信心在他人面前說話的人，這一次還要用普通話來說，所以我在課室裡面做主持的時候，我真的好害怕呢！但真的開心有那麼好團友！他們都很用心，回想起來，我付出的比起他們來說，真是太少了。我很大的收獲是學懂了更多籌劃活動的經驗，和認識到真心朋友！

江泠子【 LingLing 】 廣播新聞 Year 1

桂林團不僅僅是在廣西的那六天五夜，還有長達大半個學期的準備，收穫的友誼、感動，以及將會被我們每一個人收藏在記憶裏的一個個瞬間，一張張笑臉。如果有再來一次的機會，現在心裏滿足感動的餘溫告訴我，自己一定還會選擇桂林，選擇東江耀組，選擇 EQ1，選擇六一班，還有選擇三十一位可愛的你們。

曾慶蓓【 蓓 】　公關及廣告　Year 3

當我們同在一起，原來可以擦出如此燦爛的火花。

籌委們的任勞任怨、EQ2 的合拍、六年一班的難忘教學、所有 EQA 的交心，還有 Vicki 和蘇頭的照顧，擦亮了這火花。

這是我人生最感動的一個旅程，當中收集了你們三十一個的笑臉、擁抱，我把這些統統都放進了心靈的盒子裡，如果有一天，我在人生的路上，跌倒了、氣餒了，我會打開盒子，讓桂林之旅那股強大正能量給我充充電，拍拍灰塵，再走我的路。因爲我信，我們在桂林裡經歷的一切，絕對可以歷久常新的。

葉佩珊 【 Ashley 】　社會工作　Year 1

「EQ 工程」完結至今也有一段日子，今天我仍然很懷念那短短六天的旅程。當初決定參加「EQ 工程」都是被桂林山水吸引才報名的，那時只是抱著玩樂的心態，從來沒想過這個旅程能爲我賺到不少珍貴的友誼，又令我更加認識到情緒管理的重要性。在準備教案和義教的過程中，大家一起歡笑一起解決問題，互相鼓勵互相支持，這種感覺真的很溫暖。我慶幸我參加了這個交流團，讓我有機會接觸到一班天真活潑小學生，和認識到一班可愛的好團友、朋友。

梁永德【 Tak 】　地理　Year 1

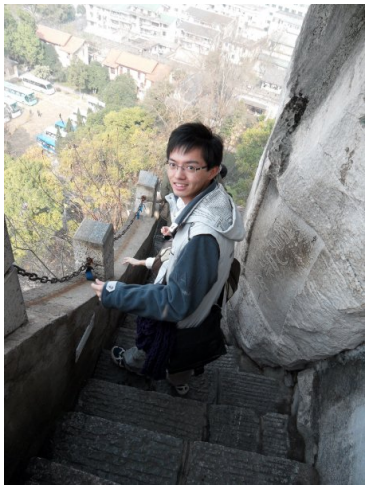
桂林團完結了，先感謝各位在這幾個月來的照顧和包容。雖然事前準備使我們痛苦萬分，不過回想起我們在桂林相處的日子，縱使是短短的六天，已令我們成爲了一群摯友。這幾天裡，我親身感受了真摯的友誼，大家互相的支持、慰問以及不求回報的付出都把我深深地感動，相信你們也有相同的感受吧?無論如何，我愛同是「東江耀組」的你們。祝願各位身體健康，願我們友誼永固。

曾穎殷【 Winnie 】 中國語言文學 Year 1

今次 EQ 工程桂林之旅，雖然只是短短六天的時間，我們 30 位 EQA 已經建立深厚的感情。我們一同教學、一同交遊、一同吃飯、更住在同一屋簷下。一點一滴的片段，至今仍縈繞在我的腦海裡。而教學時所帶給我甜蜜的回憶，更讓我回味無窮。在那幾天的日子中，就像品嚐一道特別的菜餚，甜、酸、苦、辣、咸盡在其中。甜是看見同學們投入地玩遊戲，開心地笑；酸是因爲他們頑皮吵吵鬧鬧時氣得我心酸難受；苦是爲每個教學日所準備的東西而苦惱的事情；辣是晚上開會討論改善教學時，食不下嚥的感受，咸當然是離別時不捨的淚水。
五味人生，嚐到了，就在這個桂林之旅。

徐梓凱【 梓凱 】 數碼圖像傳播 Year 1

記得開學時抱著一個想四周旅遊的念頭，毅然參加了桂林交流團。由面試到入選，由分組到開會，心裡也充滿期望。盼呀盼，終於踏上了飛機，可以呼吸一下廣東以外的空氣了！然而在這次外地交流中最不捨的並不是漓江的清水奇石，也不是西街的潮店古鋪，而是一起共度六日五夜的 EQA 及一眾小朋友。雖然與大家不是熟絡的知心好友，但十分榮幸能認識大家，你們真的很好(除了說我賤以外)!! 哈哈!! 很感謝各位! 希望日後能在不同的交流團上見到大家!



簡穎詩【 CiCi 】 計算機科學(資訊系統) Year 1

此旅程真的令小女子十分難忘。大家一而再，再而三的開會和綵排、一齊教書、小學生們的上課表現及一起遊山玩水，種種畫面，依然在腦海。從在香港籌備到桂林教學完結，整個過程，說真的，各人都付出不少，包括在時間上、體力上、心思上、個人性格上。不過，眼見各 EQA 建立了深厚的友誼和小學生們對 EQ 知識有了認知，所有付出都值回"汗"價。好感恩在剛進大學的第一個學年，參加了 EQ 工程，令自己從實戰上學習了如何欣賞別人等等的 EQ 知識，成爲了有 EQ 的「八十後」！

林逸軒【 車干 】　　市場學　Year 1

欣賞，在桂林欣賞動人的山水。
傾訴，在桂林敞開心扉，真心與小朋友和團友結成朋友。聆聽，在桂林聆聽團員的心事、小朋友們的笑聲、哭聲。
我不是在說客套的話，EQ 工程的確是我的大學生活之中最難忘最感動的一團，真的是不枉此行。我們事前裝備好自己去教小朋友 EQ，想不到這六天卻令我們成長了不少。我們獲到的，不只是管理自己的情緒，也不只是小朋友們可愛真摯的感情，最令我覺得難能可貴的是獲得了珍貴的友誼。我不知道爲什麼我會這麼喜歡這幫人，很想和他們成爲最好的朋友，可能其中的原因是每晚的探熱針環節吧！讓我看到了大家最真最深的一面。相信大家活了這麼久也很少機會可以有三十二人坐在一起分享內心深處的感受吧！
因此，大家不要浪費這段難得的友情，心靈脆弱的時候記得還有三十個 EQ 很高的朋友能讓你“HAPPY SHARING”呢！

梁穎賢【 Joyz 】　生物學　Year 2

桂林，除了甲天下的山水和漓江，除了壯觀的銀子岩，除了多扒手的陽朔西街，原來從 2009 年 12 月 29 日起，多了只屬於 HKBU EQ 工程 32 人的腳毛，眼淚和故事。六日五夜，我們遊歷了很多，卻經歷了更多。疲累，緊張，期待，有心無力，虛脫，滿足，不捨・・・成了我們對這團的感情。如果說，人在生的每一個邂逅都在造就著下一個邂逅，那我相信，桂林之旅只是我們的緣分的開端。

錢嘉欣【 Vivi 】　　翻譯學　　Year 1

能夠參加 EQ 工程，認識到大家，在充滿愛的東江耀組中成長，我真的覺得很幸福！和大家一起的時候，總被一浪浪的歡笑聲包圍，每句問候，每聲祝福，每個擁抱都是那麼真摯動人。謝謝大家在背後的默默付出。和大家一同經歷過的，都是生命中難以忘懷的足跡。我想把彼此的情誼永存心中，繼續用行動關懷每一個人。旅程的完結代表新的開始，期待相聚！

朱嘉豪【 KaHo 】 財務學 Year 1

從桂林回來已經兩個月了，在做回憶錄的時候一直在想念在桂林的日子。很高興有這個運氣，在我二十出頭的時候有……
太多難忘的事情，
太多感動的時刻，
太多發自內心的大笑，
太多簡單的小孩，
太多瘋狂的 RE-U，
太多脫離所謂同學關係的好朋友，
太多覺得可以保持的友誼。
我想，這就是 EQ B 團的桂林之旅，也是我往後再會去交流團的動力。
“我想去桂林, 我想去桂林...
可是有時間的時候我卻沒有錢…
可是有了錢的時候我卻沒時間’

這一次我有時間又便宜的去了桂林・・・
我想再去桂林！

吳綽靈【 綽靈 】 社會工作 Year 1

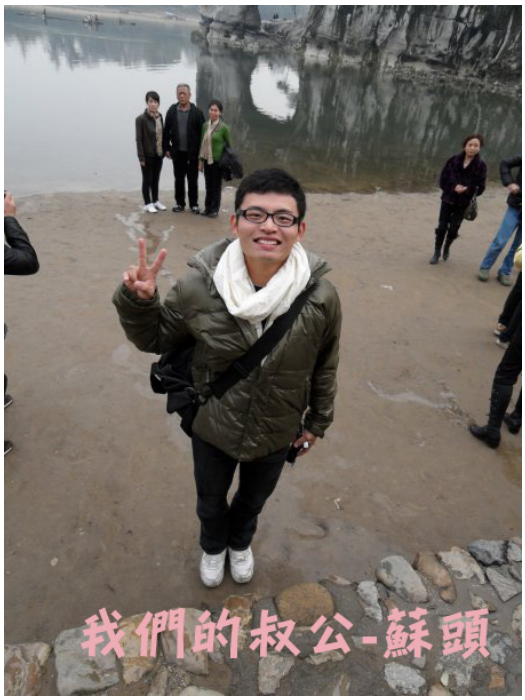
如果要我形容這次的 EQ 工程，我想不到比「不枉此行」更貼切的字。
六日的時間眨眨眼便過，卻能滿載而歸。首先，這團令我學懂去面對和接納自己的情緒而非像以前逃避自己的負面感受。
此外，有幸爲東江耀組的一份子，令我能夠和各位 babies 建立珍貴的友誼。還記得當初第一次和大家見面時，真的擔心在桂林的日子能否和大家愉快相處。幸好，大家在桂林的日子都玩得盡興，感謝你們的照顧。在這六日中，我們都一起笑過、哭過，和你們一起真的很窩心。
I love you all，my beloved babies！！ (又想起大家在巴士一起唱著「我想去桂林」的情景，happy！

羅錦香【 Jessica 】 人力資源管理學 Year 1

一切都像是一個意外。從來沒有想過可以入選，但卻意外地入選。也沒有想過要結識朋友，只一心想擴闊自己的視野，但卻意外地結識了三十一個好朋友，大家還經常約出來聚聚，有人更說要「狂 ReU」，哈!彷彿有種相逢恨晚的感覺。小朋友的反應也是一個意外，教學只有那短短的二點五天，但我們之間建立的感情卻遠遠超越那短暫的時光。看見他們寫給自己的話，那怕只有兩行字，也足以回味萬千。在平日無聊的大白天，偶爾還會期待他們的來信。最後很感謝大家給了我這個美麗的意外，因爲有你們，B 團才載滿了愛。謝謝!

麥梓陽【 Joe 】 翻譯學 Year 2

我想去桂林~呀~我想去桂林~ 第一次參加這類服務團，由開初只爲了和幾個朋友去玩一下親歷一下服務的經驗，到後來認識你們 31 個(包括 Vicki 和蘇頭！)，我發現從桂林這一行中，我得到的，比改善自己 EQ，比只求玩樂開心、比幫助小朋友認識 EQ，來得更多更多，我得到了和你們 31 個十分十分珍貴的友誼。經此一行，我們之間多了一份很特別的東西，從除夕倒數拍的那一張團體照就看得出，這東西就是「愛」。很慶幸可以成爲東江耀組的一份子，和大家一起辛苦排練、一起失聲教書、一起哭一起玩一起笑，在桂林跟大家一起的時間，我每一分每一秒都記得清清楚楚，我愛你們。



這次桂林心理服務團，我一直擔當著旁觀者的角色。整天把玩著輔導中心交給我的攝錄機和相機，盡力把三十人的臉孔都拍下。你們教學時的樣子總是千變萬化：我看過最嬌嫩的聲線講出最堅定的話，也見過雄糾糾的臉露出無可奈何的神色；乍似柔弱的五指在黑板前揮舞著粉筆；亦窺見昂藏七尺的巨人在稚童前束手無策。但我更瞧見大家晚上疾筆爲學生寫的片言隻語，也見識到孩子們緊緊把你們擁抱著的聲勢。許多許多的片段，都不禁讓我想起當年的自己，不自覺的混入了你們的酸甜苦辣當中。原來我一直在大家當中。

在此，謹向一路照顧我的 Vicki 與大家致謝。
叔公

花絮

SOWK四大美人

美豹系列

我們每天吃的東西

蘇頭想點

勁歌金曲2 情歌王

SOWK甜心

蓓...

吃飯前指定動作

大家很美..但請望鏡頭

男子推車

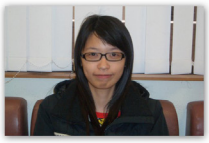
每晚的深情分享

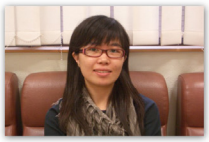
拍電影海報

機票展

生日派對

我們再報一次數





1. 嘉豪, 2.lingling, 3.ah yan, 4.阿清, 5.Charles, 6.Vivi, 7.阿詩 , 8.阿蓓, 9.Joe, 10.Joyce, 11.Eppie, 12.梓凱, 13.Serena, 14.Winnie Lam, 15.阿婉, 16.Winnie Tsang, 17.Jessica, 18.Joyz, 19.Cici, 20.Tammy, 21.Chole, 22.阿德, 23.Wendy, 24.綽ling, 25. 軒, 26. 高高, 27.阿嬋, 28.Jason, 29.KiKi, 30.Ashley, 31.蘇頭, 32.Vicki

4/2010

我們的主題曲

"我想去桂林呀我想去桂林
可是有時間的時候我卻沒有錢
我想去桂林呀我想去桂林
可是有了錢的時候我卻沒時間

在校園的時候曾經夢想去桂林
到那山水甲天下的陽朔仙境
灕江的水呀常在我心裏流
去那美麗的地方是我一生的祈望
有位老爺爺他退休有錢有時間
他給我描繪了那幅美妙畫卷
劉三姐的歌聲和動人的傳說
親臨其境是老爺爺一生的心願

我想去桂林呀我想去桂林
可是有時間的時候我卻沒有錢
我想去桂林呀我想去桂林
可是有了錢的時候我卻沒時間"

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：

桂林市東江小學　　呂保樺校長

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