

# 目錄

處長的話  
P.4

培訓篇  
P.10

uBuddies 的誕生  
P.6

歷奇篇  
P.18

師語篇  
P.8

關顧篇  
P.30

# 鳴謝

香港中文大學  
學生事務處贊助印製

獲獎感言  
P.42

結語  
P.46

編輯顧問：劉蘭莉施、梁何昭文、  
葉劉敏兒

出版：中文大學朋輩輔導聯網

編輯：許晉業(中文三)、劉育善(中文三)、  
盧芳泉(生物化學四)、劉霄潔(工商管理三)、  
黃金慶(心理三)、姚子倫(英文教育三)

封面設計：黃金慶 (心理三)

美術設計：黃金慶(心理三)、劉霄潔  
(工商管理三)

出版日期：二〇一一年一月

版權所有，不得翻印

# 處長的話

uBuddies 朋輩輔導計劃得以順利開展及運作，學生事務處的支持起了關鍵作用。而學生事務處的掌舵人——處長梁汝照先生，非常贊同 uBuddies 計劃的理念與精神。透過以下專訪，大家可進一步了解梁處長對 uBuddies 計劃的看法及期望。

## 全面發展 助人自助

近年，「全人教育」是我校一個重要的理念，故校方希望提供多元的學習與成長環境，以助同學實現全面發展。梁處長認為參與 uBuddies 的同學，既能幫助他人，也能通過助人的過程有所成長。而事實也印證了這一點。每位朋輩輔導員均擁有一顆關愛他人的心，參加培訓後，他們不僅在溝通技巧上有明顯的進步，輔導知識及技巧也有所提升。

## 打破疆界 溝通融和

「大學正走向國際化，來自不同地方、不同文化背景和經歷的同學越來越多，形成若干小群體。因此，大學希望推廣多元文化，融合各方，鼓勵背景或經歷不一樣的同學，彼此關心和支持。」uBuddies 的成立，乃為驅使大家多開放自己，多關懷身邊的人，消除人與人之間的樊籬。而且，uBuddies 秉持着推廣校園關顧文化的宗旨，從一小步開始，幫助有需要的同學，宣揚彼此關愛的文化。在過去的日子，uBuddies 從小處著手，藉着電郵信箱、新鮮人

小組等，鼓勵及幫助有需要的同學；每週所發出的溫馨提示，亦為同學送上點點關顧之情，鼓勵大家積極樂觀地面對種種困厄。

與此同時，沈祖堯校長於本年度的本科生入學典禮上，勉勵大家要團結，並多與來自不同地方及背景的師生交流。這恰恰與 uBuddies 的精神不謀而合。「面對校園內不同的聲音和態度，我們應秉持和而不同、求同存異的精神，尊重彼此的立場，互相諒解，營造和諧氛圍。」

### 穩固基礎 展望將來

「現階段 uBuddies 計劃集中服務本科生，希望通過搜集各方反應，汲取更多經驗，進行整合，日後考慮將計劃擴展至研究生。」他還表示會為 uBuddies 爭取更多資源，讓這有意義的計劃得以持續發展。

「總而言之，我希望同學能夠通過參加 uBuddies 計劃，助人自助；也盼望 uBuddies 發揮敏銳的觀察力，主動關心身邊的人，並把關愛文化加以推廣。」



訪問：許晉業（中文三）  
劉霄潔（工商管理三）



# uBuddies 的誕生

在大學道上求學問，可以是孤寂單調，也可以是精彩豐盛的。怎樣才能令你的大學體驗更珍貴和圓滿呢？相信是莫過於結識一班志同道合的朋友，結伴同行成長路。當得意時可分享你的喜悅，失意時亦能為你送上關懷與祝福。正如中國文字中的「朋」字，是古代「鳳」字的異體字。其中那對「月」就是「鳳」的翅膀，兩翼不可分割，正好反映朋友對我們的重要性。

學生事務處學生輔導及發展組正希望藉著 uBuddies 朋輩輔導聯網這計劃，在校園推廣關顧文化，發揮朋輩互助精神。研究顯示，朋輩輔導員在支援同輩的個人成長、大學生活、學業、人際關係等多方面都能發揮重要的影響力。相關的培訓及助人的歷程亦能讓朋輩輔導員增強自信，充實自己，達致個人成長。



中大 uBuddies 於 2010 年初正式成立。經嚴格甄選下，32 位來自不同學系和書院的同學成為本校首批朋輩輔導員。他們在上半年順利完成了一連串

有系統的培訓，包括基本心理輔導技巧、精神健康急救基礎課程、歷奇訓練等。從新學期開始，他們亦已正式投入服務。

首屆 uBuddies 的成長足跡，包括從起初參與本計劃的目的和理念、受訓期間的體驗和感想，以及開展朋輩輔導服務的過程等，都一一輯錄於這本由他們親自編制而成的文集，與大家分享。

劉關莉施  
學生事務處  
學生輔導及發展組主任

「只要自己肯給一點勇氣去嘗試，很多事都是有可能的，並不如想像的那麼困難。」 陳敏萍（社會工作二）

# 師 語 篇

第一屆「uBuddies」畢業了！實在是值得高興的盛事。

多年來我們深信朋輩輔導是非常值得推動的計劃，但當考慮到要開展一項較完整、有質素的計劃是需要投放大量的人力物力時，只好把計劃暫時擱置。近年，隨著學生人數日增，3-3-4的新學制的來臨，學生對輔導的需求將遠超既有的服務所能應付，因此，從不同層面推動校園關顧文化和輔導工作是刻不容緩。而 uBuddies「朋輩輔導聯網」便成為重點發展計劃之一。

回想在落實計劃那一刻，心情既興奮又戰兢，因為一切由零開始。從構思、策劃、宣傳、到編寫教材、組織和培訓 uBuddies 等工作都極具挑戰性。三十二位 uBuddies 來自不同的學系，成長背景和生活經驗各異，有獨特的思維和性格，但共通的是他們都擁有一顆熱誠助人和願意學習的心。經過了整整八個月有系統的培訓後，uBuddies 們更於九月份投入各項支援中大同學的服務。

做學生工作最大的滿足，莫過於能參與和見證同學的成長。過去一年來，首屆 uBuddies 明顯地提升了樂於助人、互相扶持和服務社群的精神！然而這只是一個開始，往後還要努力把關愛的訊息傳播開去！



梁何昭文  
學生事務處  
高級學生輔導主任

「關顧校園友心人，大學道上結伴行」正好盛載着 uBuddies 的使命。我們期望透過 uBuddies 的計劃，將關愛的種籽傳遍校園每個角落，讓中大同學知道有一群有心人樂意聆聽他們的心聲，跟他們結伴同行。

與 uBuddies 共處了一年，見證了他們的成長。他們在輔導知識及個人成長方面均有所進益。那三十多顆熱心助人的心，那真誠投入的態度，實教人欣賞和鼓舞。一年下來，他們建立了真摯的友情，從點頭朋友到莫逆之交，相信那彌足珍貴的友情，是他們的「意外收穫」。本刊物結集了 uBuddies 的所思所感，他們透過簡樸的文字表達真摯的情懷，實在值得細味。

首屆的 uBuddies 已完成培訓，投入服務，亦快將畢業。畢業並非完結，而是助人歷程的開展，希望大家繼續發揮 uBuddies 的精神，將關顧的心不斷延傳。

葉劉敏兒  
學生事務處  
學生輔導主任



「現在我學會了要先用心聆聽，關心對方的感受比解決他的問題更為重要。」

譚凱丰 (工商管理二)

# 培訓篇

理論課程及督導環節是 uBuddies 的重點培訓項目。理論課包括十二小時基本輔導技巧及十二小時精神健康急救基礎課程，讓我們認識心理健康知識及掌握輔導技巧。

之後，當然是要將理論實踐。督導環節正是我們發揮所學的好時機。暑假期間，我們需參與三次督導環節，輪流扮演朋輩輔導員及受助者，切切實實將所學的技巧派上用場。

uBuddies 的培訓課程不但給我們寶貴的知識，還讓我們反思助人的真義，令我們得著非淺。就讓我們分享這個歷程吧！

「有時候不需要太多花言巧語，一個拍拍背的小動作已經可以溫暖人心，給別人很大的力量。」譚凱丰（工商管理二）

## 一次新的體驗 一次心的學習

繁囂的都市裡，雖然我們得以擠身在猶如世外桃源的山頭上，但種種事務卻層層纏繞着還有些微顫抖的青年心靈。各式衝擊、各樣壓迫，讓迷茫的人逐漸走上孤單的灰暗路……

\*\*\*

我慶幸，以後驀然回首三年的本科生涯時，有 uBuddies 的這些片段。

還記得第一次角色扮演，大家還帶有些許羞澀、幾分懵懂時，兩行眼淚倏爾震懾了在座的每人。原來，這是一個如此赤裸裸的內心交流；原來，這是一篇笑與淚交織的複雜樂章；原來，當把自己以前對別人的「好奇」、對聆聽的「興趣」致力變成一門助人自助的

功夫時，必先學習「同行」。但我欣慰，在學習同行的過程裡，有一大夥「有心人」作伴，一起攜手互助，把關顧的愛傳到那些昏暗的角落，把黑漆路上的迷途羔羊引領回來。

轉瞬間，由最初的面試、培訓，到最近無法出席的歷奇營，中間已過了五個多月。在漫長的人生中，五個月不算甚麼，但我卻得到了許多：照料別人心靈的能力、更好的溝通技巧、更正面的人生觀……當然還有，一件橙色制服和三十幾位 uBuddies。

我感恩，以後抬頭展望前路，有 uBuddies 帶來的一切。

許晉業（中文三）



## 愛♥與裝備

記得中學時參與一項探訪獨居老人的義工活動。看著他們簡陋的生活環境，聽他們拖著乏力的四肢分享生活的苦處和心靈的失落，心裡十分難受。望著他們的面孔，我可以做的就只有聆聽，卻未能為他們帶來一句適合的安慰說話。那時我想，我所懂的是那麼的皮毛，只有一股熱誠而沒有智慧，可以為受助者帶來什麼呢？我想，只有充分的裝備，才可以幫助有需要的人。我們要學習的，不單是一雙會聆聽的耳朵，更需一

張會說合適話的嘴巴，一雙看進別人內心的眼睛和一個盛有智慧的腦袋。在各方的配合下，我們才可以有效地為受助者帶來一點點的幫助。所以我參加了uBuddies，希望為有需要的人帶來安慰及幫助。

人是脆弱和有限制的，在幫助別人的時候，我們可以做的是盡了自己的力量，結果是好是壞也不由我們掌控。輔導知識及慈愛的心是我們助人的關鍵。

鄭美香（心理二）



「當把自己以前對別人的『好奇』、對聆聽的『興趣』致力變成一門助人自助的功夫時，必先學習『同行』。」許晉業（中文三）



## 個人成長與蛻變

「己之所欲，亦施於人」是我人生中的座右銘，亦是我參加 uBuddies 的原因。生命中少不免會遇到不同的困難、困擾，但如果有人關心你，聆聽你的苦惱，定必可以重燃你的鬥志。我就是希望可以成為那個可以開解你、給你正能量的朋輩輔導員。

坦白說，我很喜歡去幫助別人，關心我身邊的朋友。但以前的我會抱着一個要不得的心態：我會認為當別人有難題，要向我求助，他便是一個弱者；而我能夠幫他解決問題，我就是一個強者，心中會有一份優越感。另一方面，當我聆聽別人的困擾時，我很快便下了判斷，沒有客觀地分析每個問題。經過輔導技巧課及精神健康急救課程，我學會了聆聽別人，明白觀察身體語言的重要性。而在歷奇訓練營中，看見文文

和丰丰跟大家分享他們以前的是挫折，我看到他們毫不保留地說出自己曾經向人求助，令我明白到尋求協助是一件很普通的事。

整個 uBuddies 課程使我明白了許多，改變了很多，成長了更多。我改變了我的想法：每個人都會遇到不同的難題，找人幫助並沒有什麼大不了。沒有任何一個人是弱者，亦不會存在優越感。有的只會是助人帶來的心靈滿足感。再者，我的處事方式也改變了，現在我會細心聆聽，用心去看清楚對方的問題，關心他的需要。

uBuddies 計劃的確令我學到如何成為一個成功的朋輩輔導員，令我認識到一班志同道合的知己。多謝大家，多謝大家令我成長。

葉俊彥（中醫二）

「我感受到作為一個輔導員最重要的不是技巧，而是心。」黃慧欣（社工三）

由面試到正式成為第一屆 uBuddies 的一份子，不經不覺已有一年了，而本年度的服務亦將告結束。在短短一年的光陰，我所得到的實在遠超筆墨所能形容。

面對困難時，任何人都可能會感到無助、迷茫，此乃人之常情。uBuddies 的訓練讓我學懂如何去多關心、多觀察身邊人，並及時伸出援手。不論只是一句簡單的「加油」或是耐心聆聽當事人的訴求，也是一種十分重要的支持！

此外，在服務過程中，我除了「助人」更能「自助」！我明白到一個人能否從困境中再站起來，取決於自己是否敢於主動尋求他人的協助。自己獨力解決不了的事，便需求助，況且當前

的困難算得上甚麼？只要有希望，凡事總會雨過天晴。往後驀然回首，便會發覺當日的「大問題」也許是人生路上的一樁小事。

最後，我十分珍惜 uBuddies 的團隊精神。隊員之間互助互愛，互相扶持，真摯的感情更是無價！難得遇上一班志同道合，有心有力去幫助別人的年青人，實在難能可貴！希望將來會有更多同學能夠加入我們 uBuddies 的團隊，為中大的同學提供更完善的服務！

連曉彤（心理二）



「朋友總會有變成『負重』、『負擔』的時候，我們會丟下他／她嗎？有時我們是不是走得太快，沒有回頭看一看親愛的朋友呢？」

孫根芳（文化及宗教研究三）

「你自己的本性和良心已經是做朋輩輔導員最好的老師。」  
熊兆根（護理三）



### 苦水回收站

轉眼間，uBuddies 的培訓已經結束了。一直以來，週五下午是個無所事事的時段，還好每次的培訓都可以帶給我一段成長與收穫的旅程。之前一直覺得「諮詢」需要人生經驗，需要高深的學問。對！是需要經驗，不過是“傾聽”的經驗。懷著一顆誠懇的心，帶著一份尊重，聆聽他人的傾訴，為朋輩排憂解困，遠比誇誇其談來得更實在、更舒心。

參加培訓後，我似乎對於身邊人的情緒敏感得多。人的情緒往往容易受到別人情緒影響。當朋友焦躁或不開心的時

候，我開始提醒自己不要跟著陷入情緒的困境，而是拿出更多的耐心去了解他們的處境。如果朋友願意吐苦水，我自然願意做他們的「回收站」。回頭想想，做朋友本就應該如此呀！

參加 uBuddies 也讓我認識了一班溫暖的朋友仔，喜歡和你們相處的時光。還在遺憾因病不能參加歷奇訓練營，希望以後會有更多的機會一起共處。

谷方婕（食品及營養科學四）

理論

與

實踐

在這短短幾月內，我不知不覺間改變了幫助別人的方式。以前，當身邊的朋友遇到問題時，我總是急於提出自己的想法，有時甚至提出一些未經深思熟慮的建議，好像「你開心點」，「你積極點面對，事情就會解決」。然而自己從不知道這些話可能

會令對方更難受。受訓後，我學會了用心聆聽，明白關心對方的感受實比解決他的問題更為重要。

另外，我覺得精神健康急救課程非常實用。它令我認識了現今常見的情緒病和精神病，同時亦學到如何協助受情緒困擾的人。完成課程之後，我發現自己和身邊的人，過去對情緒和精神健康的認識不多。中學時期，我曾經受到情緒困擾，當時因為缺乏精神健康的知識，不懂如何尋找適當的幫助，嚴重影響了自己的學業和人際關係。

uBuddies 課程有助我瞭解自己，讓我懂得更積極面對自己的情緒。此外，我亦會向家人、朋友分享所學的東西，希望大家都能用一種積極的心態面對和關注精神健康。

譚凱丰（工商管理二）

uBuddies 的培訓過了兩個多月，各位 uBuddies 經過 final exam 之後，可能已將所學的忘掉了。但我們有一顆心——一顆不計較、樂於助人的心，令我們不會放棄關愛他人。我們在日常生活幫助別人時，或多或少遇到一些困難和疑惑，而幾次的督導正好補足了理論課的不足，令我們更能掌握具體技巧，更有信心幫助別人。

盧芳泉（生物化學四）





除了在理論課程學到一些朋輩輔導技巧外，「角色扮演」部份讓我獲益最多。在第一次 uBuddies 督導環節中，我擔當了受助者的角色，而另一位 uBuddies 則擔任我的朋輩輔導員。

在面談的過程中，朋輩輔導員令我感到十分放鬆。一方面，他透過回應使我感到被了解及關心。亦讓我反思及加深自我了解。

是次活動不單讓我們實踐所學到的朋輩輔導技巧，更讓我們親身體驗受導者的感受。其實我們不一定要等到有情緒問題才去求助，像是日常生活中遇到了煩惱，找朋輩輔導員去聊聊，也是十分有幫助的。

連曉彤（心理二）

經過兩次督導環節，我看到了大家的進步。就我個人而言，督導環節讓我看到自己在輔導技巧上的優缺點。uBuddies 們互相觀察並給予回饋，使我知道自己有什麼地方做得不足，同時有哪些地方做得得當。儘管我在主修學科中也有這些訓練，但我覺得每一節的輔導、每一次的面談都是不同的，所以每一次也有所得著。另一方面，我自己也試過當受導者，過程中我感受到朋輩輔導員真誠的心。他們的關心令我舒服多了。同時，對於自己困擾的事情也有新的反思。最後，我十分同意 Selina 所說的，每個受導者也有她 / 他求助的原因及內心的需要。我們要清楚他們的需要，給予適當的回應。

各位 uBuddies，一起努力吧!!!

黃慧欣（社工三）

「輔導上的聆聽在於用心、留心跟同理心。」劉育善（中文三）

# 歷奇篇

二零一零年四月  
四至六日， uBuddies  
大伙兒踏進長洲救世

軍白普理營，參與三日兩夜的歷奇  
訓練。歷奇訓練是我們期待已久的  
活動，既可以培養團隊精神，又可  
以趁此機會學習輔導技巧，還有助  
個人成長。



uBuddies 分成三組：多啦A夢、AngelaBaby 和 C 密組，每組由一個導師帶領。三組都在熱切的氣氛下進行競技活動。除歷奇訓練外，也滲入輔導元素，反思環節更幫助我們掌握作為一個輔導員應有的態度和技巧。

長洲有著我們 uBuddies 的足跡，在這裡，我們突破了自我，學懂了聆聽，也建立起珍貴的友誼。

「懷著一顆誠懇的心，帶著一份尊重，聆聽他人的傾訴，為朋輩排憂解難，遠比誇誇其談來得更實在更舒心。」

谷方婕（食品及營養科學四）

## 尋回對自己的肯定

「一個不懂得欣賞自己的人，又如何懂得欣賞別人呢？」在這三天的歷奇訓練營中，令我印象最深刻的便是這句話。我得到的，不只是一些真摯的友誼、一份寶貴的回憶和一種深刻的體驗；最重要的是，我尋回對自己的肯定！

從前的我，十分在意別人的看法，自己的價值很大程度上是取決於別人的評價。從前的我，可以說是活在別人的期



望當中，加上自己不知足的性格，總令我不懂得欣賞自己，不懂放下執着，使我在成長路上多次走進自製的死胡同。原來，否定自己價值的，不是別人，正是自己。三天的訓練營令我明白，原來，欣賞自己是需要學習的。在這三天裏，我開始學習欣賞自己，建立自我價值。我相信，要成為一位出色的朋輩輔導員，正面的自我價值觀是不可或缺的，我會朝

「重新認識、肯定自己，是作為一位朋輩輔導員的必要條件。」

羅啓豐（心理三）

着這目標努力。

另外，很感謝一班多啦 A 夢（A 組）的組員和阿勳。因為你們，這個訓練營才會如此令人回味和着迷。在你們身上，我看到很多理想輔導員的果子。你們的真誠、細心、體貼、包容和接納，一切一切，都令我成長了很多。我會努力在你們身上學習，好好裝備自己成為一位出色的朋輩輔導員。

隨着年月的過去，熱情總

會冷卻，照片也最終會褪色。但是，回憶會如美酒一樣，越來越香，越來越醇。這三天的訓練營發生的種種點滴，真的叫我忘不了。十年、二十年、三十年過後，可能我們已經記不起彼此的容貌。但是我深信大家一定不會忘記那根同心竹、那張巨人梯、那條泰山繩和那顆巨石。

文加輝（經濟三）



## 別走太快

在這裡，我想說說阿Bee。

阿Bee是Angelababy（B組）的組員之一。其實，阿Bee是男是女呢，我都不知道。只知道阿Bee很重。我們每一個組員都揸過、抱過、攬過阿Bee，都感受過他／她的重量。

說清楚一點，阿Bee是一個假人。

假人？造個假人幹什麼？老實說，我也不很確定。甫到埗，每一組就要用沙和報紙弄一個假人——阿Bee就是這樣誕生。除了作為負

重的來源，我不明白這個假人的作用。看到組員很投入地「造人」，我心裡雖猶豫，但還是幫忙著，以免顯得不合群。

阿Bee就是這樣成為Angelababy的第十一個組員。剛開始時，我們常常忘記阿Bee，把他／她丟在一旁。我沒特別去注意阿Bee，覺得他／她可有可無。最惹笑的是，第二



天起來做早操時，竟然沒有一組記得帶這位特別組員，一組也沒有。當被導師問起時，大家才「啊」一聲，急急地跑回房間。那個場面真的很有趣。



在接下來的歷奇訓練——長洲定向和團隊任務，阿Bee的「負重」發揮作用了。長洲定向時，我們要跑來跑去，尋找指定的人、物和地點。團隊任務又是一個體力勞動的環節：首先要合力抬著一根竹穿越樹林，然後徒手攀大石，最後是用繩飛越氈子。光聽這些遊戲已經不容易，何況還要揹著阿Bee！那個辛苦，不是三言兩語說得來……

可是很奇怪，竟然沒有人想過放棄阿Bee。我們輪流揹阿Bee，甚至還爭著去揹他/她——直至大家也筋疲力盡。在這個時候，我才開始懂得阿Bee的意義。

是的，眼前的阿Bee只是一個假人。但是如果阿Bee是真的呢？如果我們的生命中有一個行動不便的朋友，我們會嫌棄他/她嗎？朋友總會有變成

「在遇到困難那一段路中，其實只要鼓起勇氣，一切的迷亂都只是過眼雲煙，什麼困難都能衝破，心智上也成長了。」何雋彥（地理二）



我們「負重」、  
「負擔」的時候，  
我們會丟下他/  
她嗎？有時我們  
是不是走得太  
快，沒有回頭看

一看親愛的朋友呢？一連串的問題，是阿 Bee 給我的反思。而答案，我的組員已經以行動告訴了我。

孫根芳（文化及宗教研究二）

「看到自己以及身邊的友伴們有這樣的轉變，應該是標誌著另一個里程碑吧。」

李妙婷（心理三）

## 真我的風采

參加 uBuddies 以來，儘管所思所想的都是「如何去幫人」，但我卻一直忽略了很重要的一點：一個成功的助人者，自己得首先願意接受幫助，願意面對自己的弱點，更重要的是願意將自己的心底話和困惑跟別人分享。要做到這一步，我們必須深信人是可以改變的，人是有能力走向自我實踐的，人是值得信賴的。



在這三日兩夜的歷奇訓練營中，我們由一群只是碰面時才打聲招呼的朋友，到互相信任的好知己。大家帶著猶豫與擔心入營，到依依不捨地離營，整個歷奇營本身就是一個助人自助的經歷！過程中，我們要互相合作，使我們

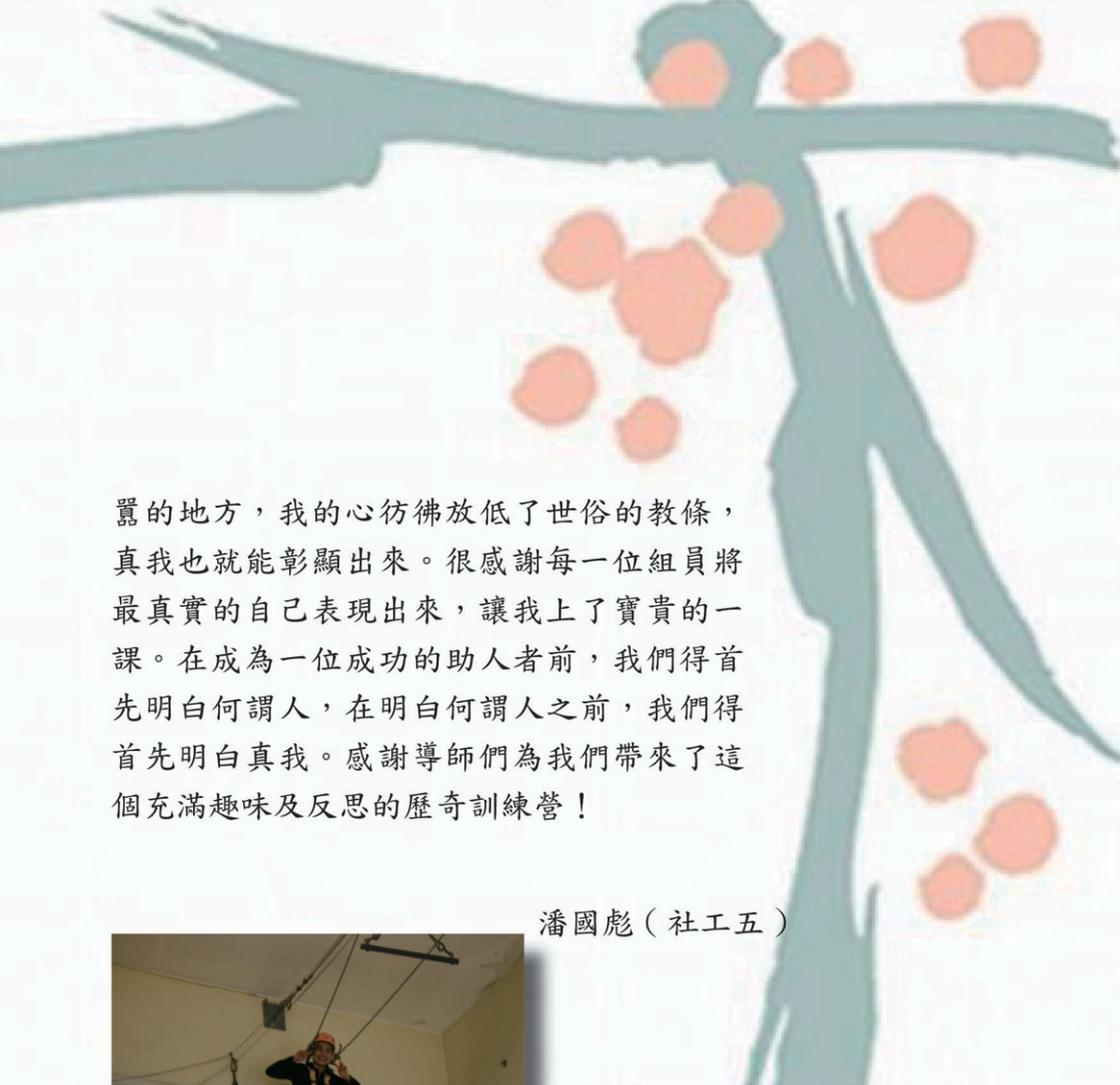
「與其懷著消極的心情，不如放開懷抱，學習樂觀地面對一切的事情。」

鄭美香（心理二）



發掘和接納不同人的長短處，並嘗試欣賞人的多樣性。我們各自貢獻自己的一分力，同時接受別人的支持。這種通力合作的精神使我們將「支持」從字面的層次昇華到去「實踐」的層面。

在這個訓練營中，我學會了「接納」——接納自己的短處及不同意見。我學會了「表現」真我，體會到表現自己的軟弱和限制並不等如失敗，反之是勇氣表現。也因著這份勇氣，得到身邊的人的欣賞。此外，這個訓練營給我一個洗滌心靈的機會。在長洲這個遠離煩



翼的地方，我的心彷彿放低了世俗的教條，真我也就能彰顯出來。很感謝每一位組員將最真實的自己表現出來，讓我上了寶貴的一課。在成為一位成功的助人者前，我們得首先明白何謂人，在明白何謂人之前，我們得首先明白真我。感謝導師們為我們帶來了這個充滿趣味及反思的歷奇訓練營！

潘國彪（社工五）



# Intimate



April is always the "Month of Horror" to CUHK students. Everyone needs to cope with endless papers and examinations. Frankly, having known that the uBuddies

Training Camp would be held during the Easter holidays, I could not help feeling mixed with bitterness and ecstasy. However, on Sunday morning, I decided to dump all my books and work aside to welcome the first day of the Training Camp.

The uBuddies Training Camp was definitely a valuable experience to everyone. The group games were more or less similar to those that I had come across in the past but the magic laid on the unity within the group. I enjoyed much of my time staying with my dearest teammates. However, everyone in the team acted as individualist. While we engaged in frequent discussions, we could never really reach a consensus. It was very worrying as it seemed so hard for us to get along well.

*"Through observations, one can always learn from each other, and give a helping hand when needed."*

*Christine Fenn (NURS/2)*

# Moments

Fortunately, Day 2 turned out to be the most exhausting but rewarding day. Our team started to grow as a united team in the game, "Adventure of Cheung Chau". We still had a lot of "own ideas" but taken the advice from Instructor Fung, we started to listen more to others and take prompt actions together as a unit. Carrying "Kim-zai" around, we shared the burden and the hard work together. The most memorable time was the "night-walk talk". It was unexpectedly warm and moving. Never did I expect all of us to be so willing to share our innermost sentiments and worries with each other, I would undoubtedly cherish those intimate moments with my teammates.

The good memories are everlasting. I am so proud to be a member of my team and a member of uBuddies. No matter which way I take, I will never be alone from now on. Surely, uBuddies will always be my strength and companion in the coming service year. We shall continue to spread this caring spirit throughout CU campus!

Yiu Tsz Lun (ELED/3)





一眾 uBuddies 經過一系列朋輩輔導及精神健康急救培訓後，略有所成，更於二零一零年的上學期開始實踐所學，為中大同學提供個別朋輩輔導及下列服務：

## uBuddies 牛刀小試 — 計劃推廣

### 文廣宣傳

在九月至十月期間，uBuddies 在文化廣場招募 2011 年度 uBuddies 朋輩輔導員，收到不少同學的查詢和申請。

### 書院通識課宣傳

uBuddies 於各書院通識課介紹 uBuddies 計劃，鼓勵同學使用 uBuddies 服務及成為 uBuddies 的一分子，在校園層面推廣關愛文化。

## uBuddies 「實戰篇」 — 關顧行動

### 《大學道上結伴行 ~ 新鮮人小組》

《新鮮人小組》是特別為一眾一年級新生舉辦的活動。透過小組聚會，uBuddies 與新鮮人分享自身在大學及成長中的體驗，細心聆聽同學的心聲，協助新鮮人進一步適應大學生活。

### 《uBuddies 信箱 ~ E-box》

uBuddies 透過「E-box」與全中大同學聯繫，定期為同學發送溫馨提示。更樂意聆聽同學的困難和疑惑，為同學提供適切的回應，紓解同學疑慮。

「當自己或朋友有困難時，找到解決辦法未必是最重要，讓當事人感到身邊有人伴隨自己才是最重要。」連曉彤（心理二）

## uBuddies 推廣團結互助精神

### 文集編製

《友心·有心》是一本由 uBuddies 精心編製的文集，結集了 uBuddies 的所思所感，收錄了他們的成長足跡。文集中處處流露出 uBuddies 的正能量，將團結互助的訊息傳揚開去。

### 影片製作

一組 uBuddies 眾志成城製作了一齣短片，透過輕鬆有趣的手法推廣 uBuddies 的服務及樂於助人的精神。



# 給您的信

( 節錄自 uBuddies 電郵信箱，uBuddies 回覆中大同學來郵 )

親愛的同學：

多謝你願意和我們分享你的煩惱。

你所面對的問題是很多同學都會遇到的。現在到了 mid-term 期，學習比較緊張，很多壓力就會容易在這個期間表現出來，這是正常現象。對於你的煩惱，我想和你分享下我自己的經歷，希望能對你有所幫助。

我是內地生，而且是來自中小城市。初到香港，面對許多問題，像是學業壓力、英文教學環境、生活適應、從中學生到大學生的角色轉換問題等。剛到香港的時候，看到周圍很多同學來自北京、上海等大城市，他們的視野比我開闊，他們的英文講得比我流利，當我還在努力適應聽課問題的時候，他們已經進入軌道了。我也是以優異的高考成績進入中大的，而現實讓我產生了很大的心理落差，甚至一度懷疑自己來中大是不是來錯了。自信心也不是一下子就能建立起來的，它需要在一次次成功的基礎上逐漸建立，所以對於自信心的問題，你現在不用著急。我想，你可以試著在每次有所收穫或是進步的時候，告訴自己「我在進步、我把事情處理得很好」，這樣慢慢應該有所變化吧。



我中學讀的也是文科，有時也會覺得自己的成績和運氣有關，發揮得好了，或是老師對自己的觀點比較認可，成績就會好一點。不過有句話說得好，「運氣總是給有準備的人的」。你的「好運」是因為你自己努力了，準備充分了，所以運氣才會找到你。

對於自己大學中的第一次 presentation 緊張是很正常的，我現在 present 也會多少有點緊張。適度緊張可以督促你更加努力去準備，但若緊張過頭就會對其產生不利的影響。在你感到緊張的時候，做幾下深呼吸，或是外出運動一下，應可紓緩壓力。相信你已經準備得很好了，祝你下週 present 成功！

Best,  
uBuddies (J.L.)

「人是可以轉變的，人是有能力走向自我實踐的，更重要的是相信人是值得信賴的。」 潘國彪（社會工作五）

Dear CUers,

Seeking help doesn't mean that you're a weak person; instead, you're a strong one as you can express your worries and concerns to others. And I'm glad you trust uBuddies.

Pressure from academics is getting larger especially when we need to study more but harder subjects. Under this situation, a self-disciplined person like you, I guess, may have frustrations from time to time. I can see that you did put a lot of effort but it ended up with an unsatisfactory result. Quite depressing, isn't it? But it's OK to have such emotion as we're all human beings!

Well, I think you know what will come next but just don't know or even don't want to imagine what will happen. May I suggest you to review your previous work in last few months or this semester? You can get opinions from your teachers and professors. With their help, perhaps you can find a proper way to improve the situation.

uBuddies are always with you and offering help and listen to you! Do write us back if you encounter any difficulties.

Best wishes,  
uBuddies, LH

「我體會到自己需要別人的肯定，也了解到，一份肯定對一個人來說可以發揮很大的功用。」

林詠儀（社會工作三）

# 溫馨提示

(節錄自 uBuddies 電郵信箱，uBuddies 向中大同學發送的溫馨提示)

親愛的朋友們，

不知不覺，這個學期已過了大半，冬天也悄悄來臨。面對自己忙碌奮鬥的結果，也許你會感到開心滿意，或許你會覺得失望氣餒。這刻讓我們的心靜下來，總結一下之前的得與失，並以積極正面的態度去思考之後的計劃。

此外，為了可以使你每天擁有一份正能量，這裡有幾點小秘方：

享受陽光。明媚的陽光對消除抑鬱心情有非凡的效果。特別現在冬天將至，經常曬曬太陽，感受陽光的能量和溫暖，可以放鬆身體，舒緩神經。

堅持運動。選擇自己喜歡和有助放鬆的方式，例如：散步、慢跑、打球、或是多走幾層樓梯、少坐幾次校巴等都是不錯的方法。

欣賞音樂。將鬧鐘的鈴聲調成所喜歡的輕音樂，使自己每天在美妙的音樂中醒來；閒暇時，聽幾首自己喜歡的音樂，是多麼愜意的事啊！

保持友誼。約朋友一起吃餐飯，聊聊天，分享你的喜悅和煩惱。

常存感恩。每天數數所擁有的，如有機會讀大學，有健康等等；能多欣賞自己和常存感恩之心，能增添你的滿足和愉快感。

朋友們，不論你面臨怎麼樣的事情，怎麼樣的煩惱，歡迎通過電郵 [ubuddies@cuhk.edu.hk](mailto:ubuddies@cuhk.edu.hk)，向我們朋輩輔導員傾訴。

祝

每天擁有好心情！

你的 uBuddies

J·L·



各位中大同學：

這個十月下旬，雖沒有了「鮎魚」的正面衝擊，卻有了深秋的蕭颯。繁忙的學業和其他事務，催促我們埋首應對種種大學與個人成長的挑戰，你可曾在不知不覺間亂了生活的步伐，陷入「忙、忘、茫」的漩渦之中？

在匆忙的節奏中，我們不妨為自己編一個休止符：每天找一個空檔時間，細味周遭的美好：聽聽秋葉，在清風緩急間輕奏着清脆的樂韻；看看山頭，在盛夏陽光漸褪間披上微黃暗綠的輕紗；摸摸太陽，在熱鬧的人群中加添幾分柔和的暖意……

在匆忙的節奏中，讓我們的身心稍作休息，為面前漫長然而滿載希望與理想的成長旅途增添能量吧！

在紛雜的大學生活裡，你或許正經歷著人生的悲喜得失。歡迎你電郵 [ubuddies@cuhk.edu.hk](mailto:ubuddies@cuhk.edu.hk)，與我們分享你的成長感想與體會。uBuddies 樂意聆聽及為你提供適切的意見或協助。

你的 uBuddies  
L. H. 上

「嘗試稍為放下自己的價值觀，用最客觀的態度對待當事人。」

王善衡（新聞與傳播二）

「一個不懂得欣賞自己的人，又如何懂得欣賞別人呢？」

文加輝（經濟三）

各位中大同學：

坐在飛機上，望著窗外陰雲密佈，你在擔心這次飛行會不會出問題。

飛機慢慢加速滑過跑道衝上雲霄，一瞬間，已經置身在一片燦爛陽光之中。

原先堆積在心裏的烏雲頓時散去，雲上原來是美好的世界。

此刻的你，或者仍被 midterm, "tuto" 纏著，還有緊接而來的 paper, exam, 又或是更多更惱人的問題……

很多時候，我們會被一刻的不快或煩惱困擾著。然而，當我們飛高一點，把眼光放在更高更遠的另一處去看，問題可能迎刃而解。

同時亦請記著：在大學校園裡，你並不是孤軍作戰的：同學、朋友、大細 O' mate 或莊員…… 還有 uBuddies 都會支持和鼓勵你！歡迎你寫電郵到 [ubuddies@cuhk.edu.hk](mailto:ubuddies@cuhk.edu.hk) 聯絡我們，讓我們與你一起遨遊成長的天空！

嘗試帶自己走一轉飛行，回一回氣，用另一雙眼睛看看自己身邊的事物，回來後再繼續加油吧。

你的 uBuddies

E. L. 上

# 謝謝您 .....

( 節錄自 uBuddies 電郵信箱，中大同學給 uBuddies 的支持與鼓勵 )

I am impressed by your caring reminders. Every time when I read it, I feel relaxed and positive. Please continue. We all are benefited from your messages.

Thanks for reminding and supporting us! Wish every Buddy will receive your team's care and take the advice!

Thanks for your caring e-mails. I always find your e-mails encouraging and warm. Wish you all the best in the university life as well!

「沒有任何一個人是弱者、亦不會存在優越感。有的只會是幫助

I enjoy reading your letters a lot. Thanks for giving all the CUers a warm message every week. Good job and keep going!

謝謝你們那「飛高一點」的溫馨 email，它成為了我的及時雨，在失落中帶來了希望，所以忍不住要打這封 email 感謝你們！很慶幸在中大裡有 uBuddies 作同路人 縱然從未謀面卻暖暖的。謝謝你們！！

Thank you very much for your kind care and smart tips. I wish I could do better with your help. Wish you all the best!

# 《新鮮人小組》後感



參與《新鮮人小組》，除了實踐所學外，也給我機會反省跟同儕的相處。這次小組的對象是來自內地的同學。分享過程中，發現內地同學普遍受到語言的問題困擾。他們要適應英語授課的模式。陌生的英語辭彙影響了他們的學習進度。此外他們大部分都未能掌握廣東話，所以跟本地同學之間又多了一重隔膜。加上大部分內地同學都是獨自來港升學，需要重新適應新的社交圈子。而礙於語言障礙，他們較難跟本地學生溝通，於是社交圈子只局限於內地學生。

他們的分享讓我想起這兩年跟內地同學相處的經驗。回想第一次接觸內地同學，因為擔心自己普通話說得不好的緣故，心中盡感尷尬。但那位內地同學不僅沒有表現出不耐煩的模樣，還表示感謝我願意以普通話跟他交談；他更跟我表示希望日後能夠用廣東話跟我溝通。自此以後，我們兩人便經常輪流用廣東話和普通話溝通，大家也有所進步。

在整個分享過程中，我體會到如何去關心這班內地同學。作為本地學生，跟內地同學有文化上的差異，大家成長背景也不同，要跟他們建立關係談何容易？既因為這些因素，我們更加需要抱著開放的心態去跟內地同學交流，接納彼此之間的差異，聆聽他們的心聲，讓他們感受到關心。我盼望能夠跟其他uBuddies一起發揮關顧別人的精神，也同時感染更多身邊人加入我們，讓校園充滿關愛。

羅啟豐（心理三）

# uBuddies短片花絮

「uBuddies出手撐人大行動」—「請信」為大家披露祈福黨欺騙孤獨大學生的案發過程，和報導uBuddies如何紓緩大學生對GPA的擔憂。「uBuddies新聞台報導：現時中小學生情緒問題，專家教大家處理情緒方法……」，這些都是uBuddies宣傳短片的橋段！要製作這段不足十分鐘的短片殊不簡單，每分每秒都是我們的「影片製作組」的心血結晶。

由開始的腦震盪，大家「七嘴八舌」地討論，期間笑料百出，更將當中的一個笑話變成我們短片的情節。到正式拍攝，個個uBuddies發揮「扮野」本色，經常爆出風趣幽默的對白。有時，大家都忍不住笑，要不停重拍。拍完片，剪片任務開始展開，把一個個片段加上視覺效果，串聯成你們所看到的製成品。

多謝「影片製作組」每一個台前幕後，有你們，才能把一個個意念變成這段精彩的短片。

楊喬嵐（心理三）



「否定自己價值的，不是別人，正是自己。」

文加輝（經濟三）

# Best uBuddies

過去一年，三十多位 uBuddies 積極投入朋輩輔導的培訓及服務，身體力行，與中大同學結伴同行，將關顧訊息傳揚開去，表現令人鼓舞。學生事務處學生輔導及發展組更特意選出三位 Best uBuddies，表揚他們這一年的突出表現；並鼓勵各位 uBuddies 繼續努力，將關懷帶給身邊每一位朋友。



# 獲獎感言

得到這個獎，我感到很驚喜，也很榮幸。感謝各位導師對我們的教導與幫助，感謝大家對我的信任與認可。我們每個 uBuddies 都有全心投入，付出了很多努力。uBuddies 的服務，不僅能夠幫助我們的身邊同學、朋友處理一些情緒等方面的問題，而且通過每次和別人的溝通、分享，自己也受益良多。雖然我們這屆的服務快要完結，但校園關顧的心會延續下去。最後，祝願越來越多人加入 uBuddies 行列，發揮團結互助的精神！

劉霄潔（工商管理三）



「作為一個團隊，我們需要照顧每一個成員，合力完成任務，不能丟下任何一人。」

熊兆根（護理三）

# 獲獎感言

從沒想到自己會得獎，所以得獎真的令我喜出望外。uBuddies，一個溫馨和諧的團體，在這裡，我學到許多輔導技巧，讓我知道同理心的重要，還認識到一群真誠以對的朋友，大家互訴心事，不知不覺已建立一分深厚的友誼。我得到的比剛開始加入 uBuddies 時想像的還要多。uBuddies 的使命是宣揚關顧文化，我亦會和其他 uBuddies 繼續攜手建立和諧校園。

楊思琪（社會工作二）



「最讓我感動的，是我看見到、感受到一個人對另一個人可以有著很大的影響。」

林詠儀（社會工作三）

# 獲獎感言

我能夠成為其中一位 Best uBuddies，真的感到很高興。坦白說，我從未想過自己會被選上，因為我覺得其他 uBuddies 比我做得更好。其實我在這半年得到的東西，真的很難用三言兩語總結。我在這個 Programme 除了學懂一些基本輔導技巧和情緒病的知識，最重要的是它幫我渡過迷茫的時期，令我對自己有更深的認識。另外，能遇上其他 31 位 uBuddies 真的很幸運。他們無私的心很值得其他人學習和讚揚。

譚凱丰（工商管理二）



# 結語

一縷陽光穿過窗戶，暖暖的照在身上，靜靜地陪我們一起感受那溢滿了關顧、溫馨與愛的話語。看著照片上的張張笑臉，彷彿回到了參加各項活動時那充滿歡笑的日子；通過一篇篇文章，字字句句，流露出了大家在這一年的付出與收穫、歡樂與不捨。

不知不覺間，彷彿回到了面試時的稚嫩與青澀，彷彿又聽到了 Selina 和 Eunice 那溫柔而有力的教導，彷彿又置身於歷奇訓練營中的緊張與刺激。過去一年，結識了許多古道熱腸的朋友、志同道合的夥伴，留下了無數值得珍藏的精彩畫面與美好回憶。

這本小書，就在大家的期盼中誕生。它詳細介紹了朋輩輔導計畫的內容與服務，收錄了真切話語，精選了朋輩輔導員在這一年的感受與體悟，凝聚了各位編者的心血與汗水。希望它可以在這嚴嚴冬日使大家感受到一絲溫暖，體會到一縷溫馨，讓互相關顧成為校園美麗的一道風景。也許你會發現，關懷是如此簡單，但又如此震撼！