九龍工業學校
Kowloon Technical School

地址：九龍長沙灣道 332-334 號
電話：2386 0737
傳真：2708 9958
網址： https://www.kts.edu.hk

輔導組
龍的天空
2022/23 學年

校長的話

各位同學，你們好！我是新任校長胡麗蘊，下學年伊始，校長在此先祝願大家新年進步！身體健康！時光荏苒，轉眼我已加入九工大家庭一個學期了，很高興每天早上在大門迎見的是一張張樂天美麗的笑臉。孩子們，希望你們每天都能精神奕奕地回校上課！

回想這幾年大家也過著不平凡的日子，受疫情困擾，同學的中學生活受到不同程度的影響，未能享受完整的校園生活。現在學校已經全面恢復面授課堂，學校會為你們安排不同類型的課外活動，例如中一及中四迎新日、愛心劇場、沙畫體驗班、沙漏班、靜觀煮食班、學長長洲戶外訓練營、午間點唱、關愛周以及不同的班際競技比賽等……我期望同學能夠好好珍惜這得來不易的學習機會，透過參加不同的比賽和活動吸收經驗，拓濶眼界和豐富你們的校園生活。尤其是參加比賽，最重要的不是能否獲獎，我反而在意同學們在比賽過程中能否和不同的人溝通協調，勝利固然錦上添花，但即使落敗了也不用傷心氣餒，要知道這是一個很好的磨練機會。天色從不會常藍，花香也不會常漫，花開花落，逆境是不會長存的，我們在逆境中總會找到出路，在黑暗的盡頭就會看到曙光。我相信每位同學都有很多等待被發掘的未知潛能！我希望你們常保持一顆好奇心，又具備勇於探索的精神，努力編織自己的夢想，為目標而奮鬥！千萬不要被自己固有的框框限制，要多作嘗試，勇於接受挑戰，視挑戰為鍛煉，時刻保持正向的思維，猶如校訓「貫徹始終」一樣，絕不輕言放棄，這樣人生必有所獲，變得豐盛多姿。

學校除了是一個學習知識的地方外，它也是一個讓人感受到愛和溫暖的地方。校長希望你們珍惜同窗友誼，你的同學很多時會是你人生中最重要的朋友，和同學相處的點滴將會是你中學生涯中最寶貴的回憶。由現在開始好好享受校園生活，把握機會認識身邊的人和事，不要被自己的猶疑和顧慮影響，現在便立即行動吧！學習與別人相處、合作和分享，在這變幻莫測的年代，沒有必然的事，期盼你們能從中學懂感恩和珍惜。

最後，下學期即將開始，願九工的孩子樂於體驗新事物，努力學習，健康茁壯成長，在校園的農圃裏結出芬芳盈累的果子！

輔導組成員：

林國成副校長（監督）

朱嘉玲老師 （組長）　　張嫣琪老師（副組長）

黃志明老師　陳笑卿老師　余健峰老師　葉文康老師　周偉林老師

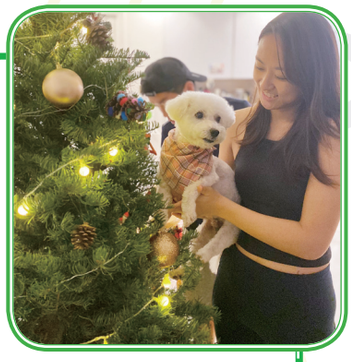
柯宇駿老師　葉偉強老師　方詩婷社工　麥卡莉社工

介紹新老師

黃俊東老師

大家好，我是黃俊東老師，不知不覺加入九龍工業學校這個大家庭已經有數年，我還是教學助理時，在不同活動中與同學的相處中，讓我感覺九工的同學充滿活力，活潑好動，而且事事敢於嘗試。我非常喜歡嘗試甜品，在上學年，我協助學校舉辦西式甜品班，同學在製作甜品時不但認真，而且充滿創意。希望同學在學校能積極參與多元活動，享受成功的喜悅。

顏凱霖老師



各位九工同學，大家好！

我是今年的新老師，顏凱霖老師。可能有一些同學上學年已經認識我，上學年我在九工擔任教學助理。今年我感到十分高興能夠繼續為九龍工業學校這個大家庭服務，愉快地與各位老師和同學共處和合作。

今次我想在這裏為大家介紹我的一位家人！可能有些與我熟悉的同學已經認識他。他的名字叫小白，是一隻比熊犬。小白在 2014 年加入我的大家庭，現在已經九歲了。

在這九年的歲月裏，我的家人和小白已經建立了深厚的感情，從中我們亦學到了「責任」和「愛」。

自從小白來到我們家，我們平日都會盡早回家，假日也會多陪陪小白，帶他到處遊玩。不久之前，就在 1 月頭，小白弄傷了右後腳，走路一拐一拐的，我們全家都十分擔心，立即帶他去看獸醫，診斷結果是膝蓋移位，直至現在也在治療中，每個星期也要去複診和打針。從陪伴、教導、餵食、散步、洗澡和照顧傷病，我們一家到帶着「愛」去承擔這個甜蜜又沉重的「責任」。

雖然照顧小白看起來十分麻煩，但是與小白為我們帶來的「快樂」和「愛」相比，這些都變得微不足道。還記得兩年前，我的婆婆在國內年老逝世，因疫情關係，媽媽不能回到國內送婆婆最後一程。小白好像能感受到媽媽的傷感，每天時時刻刻都陪在媽媽身邊，還會發出嗚嗚聲，像也在哭一樣。在媽媽哭的時候，會舔一舔媽媽的手和面以示安慰。在我們關愛小白的同時，其實小白也在關愛我們，他也能夠感受到我們的喜怒哀樂。

所以我非常感謝小白，能夠來到我的家庭，為我們帶來歡樂和愛，亦讓我們學到了「盡責」和「關愛」。

羅致諒老師

大家好！我是羅致諒老師，首次在此與大家談天，想籍著今次機會與大家分享一首彈奏過最深刻歌曲。

大家發現「彈奏歌曲」一句，意想不到吧？認識我的同學，多數圍繞話題離不開資訊科技和數學等等，彈奏樂器亦是我第一次與各位提起。

踏出第一步接觸音樂，現在回想起，的確是意想不到的。緣於當時我正在打「線上遊戲」，突然收到一個來電，友人問我：「羅致諒，有沒有興趣與三位中學同學組樂隊？不懂樂器也不要緊，將有導師教導我們。」我很快回覆他：「牧童笛都學不來，組樂隊？別開玩笑。」友人當下好像電影情節般，請我再想清楚後，再聯絡他。關掉了「線上遊戲」後，我沉思了，也問自己，一直以來一樣興趣也沒有，我不想中學生涯好像一張白紙般，我撥回友人的電話並答應了他，同時亦打開了我想不到的新一頁。

上課第一天，導師問了我們，大家想學習哪一種樂器？一無所知的我，只好等待其他同學選擇，餘下的讓我選擇。大家都離不開結他和打鼓，餘下的只是低音結他，從此結緣。

或者當時的我們擁有著時間，每天完成功課後，可以追逐興趣步伐，亦因為音樂我們上了不同舞台，每一次樂隊表演畫面，仍然在我的腦海內，歷歷在目，無法忘懷。可惜畢業之後，我們有著不同的方向，相聚的時間變少，同樣地大家都失去當初的熱情，我們都放下了音樂。大約一年前，其中一位隊友同樣地問了我一個問題，然而今次我沒有思考太多，一口答應。

「沙龍」——陳奕迅，是我第一首學習的歌曲，亦是當年中學表演的其中一首歌，現在再把樂曲彈奏，另有百般感受在心頭，當中有著一句歌詞令我感受甚深。

「只一格經典的偶遇已不再儘量框住目前大概」

令我明白了我們人生之中一定會遇上很多無法預知，很多精彩、快樂的一瞬間，過去了就一去不復返，所以就更要珍惜眼前的每一刻，「儘量框住目前大概」。

音樂不只是我一個興趣，賦予我一個重要人生觀，珍惜每個美好的存在，不要讓那些美好從身邊流逝，失去後才懂得珍惜。

@學長IG

大家好！我是本年度九龍工業學校學長彩虹同學，可能你們未必知道學長計劃是做什麼，今天就讓我向大家介紹一下吧！學長是輔導組的學生領袖訓練計劃，我們就像大哥哥大姐姐，幫助有需要的同學，如果你們有什麼不開心也可以來找學長聊聊，也許說出來，心裏會更舒坦呢！

新學期開始，我們參與中一迎新日，照顧新入學的中一新生；近日又舉辦關愛點唱站，讓所有同學在午飯的時候，可以聽歌放鬆一下。在這裏先預先告訴大家，稍後我們會舉行更多活動，希望你們能踴躍參加。

還記得第一天參加學長訓練班，還未走進課室，我的腳已經微微顫抖，緊張得心都快跳出來。我拿起勇氣走進課室，隨便找個位置坐下，發現身邊的人一個都不認識。這時社工姑娘叫我們自己拿椅子圍圈坐，我坐下後，已看見旁邊的學長已開始與新朋友聊天，慢熱又內向的我遂感到一絲絲不知所措。

接著學長主席介紹自己和這個計劃，然後突然讓我們介紹自己。我當時的嘴像是有魔法纏住一樣，說不了話，心裏想：怎麼面對大家，介紹自己呢！想了好久，終於輪到我了，我唯有拿起所有勇氣，張口大聲介紹自己，讓其他同學都可以認識我。

可能你們在學校或者新環境裏也遇過這種事情，但只要自己主動一點，找別人說話，也許你不會像開初的我一樣，自己一個人，不知如何是好。完成自我介紹完後，與其他學長玩了許多不同的遊戲，我從一個愛在課室角落不說話的女孩，蛻變成一個總是笑著說話的女孩，真好呢！想了想，其實認識新朋友、新環境，也沒什麼好害怕。

彩虹學長上

自我關懷小貼士

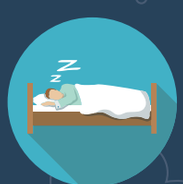
轉載自北山堂基金
——北山堂正向居家小錦囊

甜睡百寶袋

如果你覺得自己睡眠狀況唔理想，可以嘗試喺甜睡百寶袋中揀一啲啱你嘅甜睡法寶嘗試下。

- 讓環境（暗淡和室溫適中）幫助入睡

- 瞓唔着就唔好強迫自己留喺床啦

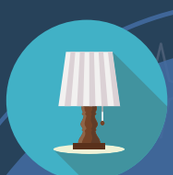


- 瞓前練習腹式呼吸法，令身心先舒缓一下

- 小睡盡量喺 3 點前，不多於 30 分鐘

- 盡量少飲含咖啡因嘅飲品，減得一杯得一杯啦

- 記住睡床只用嚟瞓覺哦



- 藍光會減低睡眠荷爾蒙褪黑色素嘅分泌，影響睡眠質素

- 提提自己睡前少用電子器材，減少接觸強光

- 胃脹脹會好難入睡，消化過程會影響睡眠質素，可以嘅話早啲食晚餐

- 較恆常嘅起身同瞓覺時間，會瞓得更好

- 日間做下運動，同陽光玩遊戲，有助夜晚瞓得更好

舊生龍的情懷

2017 年畢業生胡廣海

光陰似箭，日月如梭。轉眼間畢業已五年，也投身社會工作三年。中學生涯的甜酸苦辣至今仍令我回味無窮。我非常感激母校給予我的一切，感激所有老師的教導，感謝同學們的陪伴，給予我一段美好的成長經歷。

回想起當初那時幼稚氣的我，對前途一片茫然，中三時我參觀了國際廚藝學院，令我曾萌生了想退學的想法，想直接去報讀該廚藝課程。但在和多位老師詳談後，幸得他們的鼓勵和建議，我決定完成中學文憑考試後才去報讀相關課程。

六年的校園生活，一點一滴仍歷歷在目，一個曾經想放棄學業的我竟慢慢蛻變。最後經過老師們的付出、和我的努力後，我在中學文憑考試中考取到滿意的成績。

畢業後，我報讀了國際廚藝學院的西式食品製作課程。由零開始的我為了打好基礎，在入學初期便開始了非一般的生活，早上上課，晚上工作。有時為了興趣而參加不同的廚藝比賽，練習至達旦是常有的事。當中身心雖疲，但可以見識更多學習更多，令我更有成功感。在這悠悠的學習歲月，苦和累常陪伴著我，但回想時卻特別美好。我想在此再次感謝母校，學校如社會縮影，母校的經歷為我打好了穩實的根基。

工作近三年了，現時的我仍在一步一步努力學習和成長，期望日後學有所成，也期待日後有緣回到母校與學弟學妹分享。

2017 年畢業生 陳子浚

不知不覺間原來我中學畢業已經過了五年，回想起當初中學時期的經歷，真令我百感交集！很感激所有九工任教過我的老師，為我生涯規劃定下一個明確的方向。其實當初中五時我已曾打算退學去讀職專文憑，幸好當時我的班主任勸喻我繼續完成中學課程，最後我亦都有完成中六。

雖然我DSE成績並不理想，總成績只有6分左右，但當時的我沒有因為成績而氣餒，收到成績後我馬上報讀VTC職專文憑汽車科技，當時的我對汽車維修頗有興趣，所以才選擇這個科目。其後升讀高級文憑，還記得當時VTC有一位老師對我說：「年輕人要多嘗試，有興趣做的事就嘗試去做，過了25歲後就要好好考慮將來的發展。」所以當時的我沒有選擇升讀VTC汽車科技高級文憑，反而選擇了讀VTC數碼音樂及媒體高級文憑。

首先，在就讀數碼音樂及媒體高級文憑的時候，我自己本身有攝影和音樂底子，因此也容易跟得上教學進度。但其實只倚靠上課聽老師講解是不足夠完成課程的，課外時間也要自己上網自學，現在回想，應該是中學時期老師教曉我自學的重要性。

此外，讀這個課程令我最大的得益不只是書本上的知識，而是學到了團隊合作和溝通，因為在我這個科目當中會有不同的小組功課，例如音樂會、影片製作、混音等，這些都涉及到與不同的人合作。當中，或會遇上不同的困難，當中涉及了不少人和事，這時候溝通便變得很重要。在重重難關當中，最後我亦都順利度過。雖然過程是很辛苦，但回想起也是值得的，在這些經歷當中讓我有機會不斷磨練自己，不斷成長。

人生猶如列車，行行走走，走走停停。我想寄語九工的學弟學妹，有時DSE成績不代表一切，當你找到自己的興趣或目標就要好好把握，努力爭取，年輕人有的是時間，不要害怕失敗而放棄自己的夢想。目前我初出茅廬在影視行業中工作，期待幾年後可以回母校跟你們詳細分享！

活動點滴

王十四一心劇場

煮食靜觀

學長長洲戶外訓練

學長訓練

玻璃沙漏畫

學長關愛點唱站

沙畫靜觀班

輔導學長就職典禮

中四新生迎新日

圖為由駐校社工帶領的分組活動「心靈拼貼」，啟發同學探索新的校園生活。

為配合龍翔官立中學與本校的合併計劃，本校輔導組特別為新入學的中四轉校生舉行「中四新生銜接課程」，透過挑戰性的團體活動，協助剛升讀本校的同學建立良好班風及團隊合作精神，培養歸屬感。

中一銜接課程

為了讓新同學儘快適應中學生活，日後能在本校愉快學習，我們每年都在開課前的暑假期間，舉辦中一銜接課程。

愛的語言 Love Language

「峰寶最喜歡吃雞蛋，飯桌如沒有合他口味的飯菜，我至少都會煎他一隻荷包蛋伴飯吃。」媽媽笑著說；兒子連忙補充喜歡吃媽媽親手造的菜湯和咸蛋。張媽媽妙用每晚飯桌上的小菜，表達對兒子的愛；「我知道媽咪是疼愛我才會做我喜歡的飯」。母親一點一滴的努力兒子都看在眼裡，亦理解媽媽愛的語言。

張媽媽道出天下間沒有不愛子女的父母，往日她用了吃力不討好的方法表達對兒子的關心，經常囉唆著兒子做好功課沒有、捨得停止打機了沒有等。二人相處，彷彿只剩下日常生活事務上的投訴和囉唆，母子之情反而深深藏在心底裏。兒子笑著分享，以前與媽媽聊天像聽道理般，感到沒趣，一心只想盡快返回房間打機，逃避「提點」的聲音。

為改善相處之道，他們願意一起接受挑戰，作出改變。社工分別給予二人不同的家課，媽媽要探索兒子的生活點滴和經歷，而非單向式說教和提點；兒子就要學習表達自己的感受和意見，改變母子間的溝通方式。媽媽讚揚「現在，峰寶很少發脾氣，亦都會主動關心我有沒有吃飯、上班是否辛苦。我感覺二人親近了許多。」。兒子從關係上的改變，給予媽媽100分的肯定，他形容實實在在地感受到媽媽願意多了解和聆聽自己的心事和想法，也幫助到他願意向媽媽打開心窗，訴說埋藏已久的心事。

社工Carli回信

家長面對子女升中，難免帶著擔心和緊張，既望子女成才，又希望他們能夠追上學校標準，適應中學生活。陪伴子女面對繁重的學務時，父母常常搖身一變成家中的「風紀」，只著眼於子女行為或者學習，很易遺忘自己「爸爸」和「媽媽」的角色，需要向子女表達關愛、互相聆聽和溝通。

青年人其中一個成長課題：要學習獨立自主，學習為自己負責任。做父母的當然不想子女行差踏錯，不過試問沒有良好的親子關係，又怎樣教育子女做正確決定，陪伴他們成長呢？