



龍的天空

2016年2月
九龍工業學校輔導組專訊

充實又忙碌的校園生活，使人感到時間過得特別快，轉眼間，上學期便隨風而逝了。同學們，時光一去不回頭，在新學期的開始，是時候規劃一下未來，為自己的學習生活定立具體的目標，不要虛渡了寶貴的青春歲月。

在這個以光速發展變化的新世代，若持續以消極被動的態度學習，只會坐以待斃。作為年青人，在成長的階段，應該抓緊每一天，朝氣勃勃，鬥志昂揚，再接再勵，遇強越強，在資源豐富的校園環境裏，為豐盛的未來作好準備。

同學們，你們將來面對的社會，一定比今天更複雜，風浪更大。所以你們除了要增進知識外，還要好好認識自己，發掘自己的興趣和潛能，以正面積極的態度面對挑戰，為自己開闢一條美好的人生道路。在此，盼望九龍工業的同學珍惜資源，努力學習，穩步前進！



輔導組老師合照

中一銜接課程

每年暑假期間，輔導組都會為中一新生籌備【中一銜接課程】，協助新同學適應新的校園生活和學習環境，認識新朋友、增強自信心、發揮個人潛能和建立團隊合作精神。中一銜接課程內容包括：

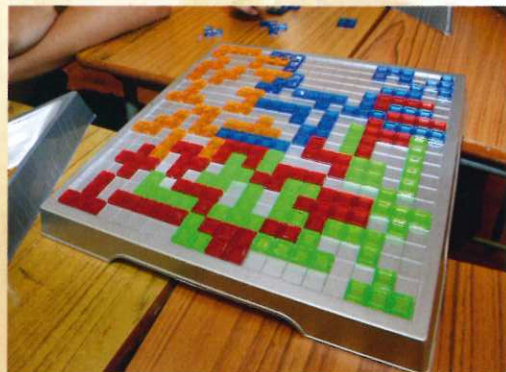
開幕禮、班主任課、英文、數學和科學銜接課程、課外活動和制服團隊介紹、校園定向、班際競技比賽及嘉許禮等。



輔導組活動剪影

學長計劃

透過學長的指導及帶領，讓中一同學更容易適應中學的課程和學校生活，發揚朋輩互助精神，鼓勵高年級的學長透過照顧中一同學，讓學長學習服務精神，並促進同學間的友誼，從而增強對學校的歸屬感。



午間棋藝活動在 316 室及禮堂進行：師兄師姐與師弟師妹下棋



午間班際活動：各班同學參與投入，同學更為班中參加者打氣



師兄師姐燒烤聚會

「晨曦雋語」主播培訓：

「晨曦雋語」配合學校本年度的關注事項，培養學生溝通和表達能力。此培訓為學長計劃的一部份，透過早會上分享正面訊息的故事，建立學長的自信與自我能力的肯定。另外，此活動營造校內和諧氣氛，建立良好學長與學弟、妹關係。

參加培訓同學名單：

班別	學生	班別	學生
6D	鄧鈺婷	6D	楊紫晴
6D	張健賢	6D	胡嘉康
4C	敖楚帆	5E	何遠栢
4C	陳宗俊	5B	陳子浚
4C	陳國謙	2D	姚嘉瑩
4C	陳倩文	2D	蔡詠芝
4B	鄭權宣	4D	湯偉賜
4D	胡嘉維	5A	李文豪
4D	林文朗	2C	林美慧
4C	李偉健	2C	鄭凱燕
4C	甘鍵峰	2D	林玉珠
5B	林鉅然	2E	劉業森



各級輔導講座及工作坊

輔導組為各級同學舉辦不同的講座及工作坊：

上學期舉辦了講座主題包括壓力處理、人生另一章、宗、戀愛大作戰、Love actually、Who am I? 等。另外，也為中四同學安排了衛生署舉辦的工作坊。



生涯規劃之瑞安建築參觀活動：

透過職場體驗活動，學生除學習工作所需技能，也能更認識自己和正確工作態度，此活動鼓勵同學作個人規劃，協助學生思考未來工作方向。



參加者的反思：

經過這次探索之旅，加深我對瑞安建築的認識。建築業不單止是需要壯丁負責搬運工作，電腦人才也同樣重要。我發現瑞安建築是一間大企業，香港兒童醫院、理工大學等設施亦是瑞安建築負責。一直令我感到好奇的是理工大學的建築設計，原來也是瑞安建築負責，實在喜出望外。

6B 孫孝仁

建造業講座讓我獲益良多，講者清晰地講解入行的條件、課程的選擇，讓我了解該行業的架構，從而幫助我在 DSE 後懂如何規劃未來職業路向。因此，十分感激輔導組舉辦了一個如此有意義的講座，讓中六的我認識更多職業資訊。

6B 高梓聰

行業體驗是很難得的機會，不但令我們可以探索自己的生涯規劃，更可以與相關行業的管理層交談，進一步了解該行業發展，比透過網上搜尋的資料更有價值，今次就在瑞安建築公司的講座認識該公司的發展和學徒課程，獲得詳細而實用的資料，行業體驗活動的確值得再次參加。

6B 陳武建

經過這一次參觀後，讓我加深了對於建造業這行的認識，亦了解投身這行業時需要的職場訓練和現時建造項目的發展。

6D 李玉基

我參加了這次的瑞安建築公司參觀活動使我獲益良多，我認識了很多有關建築的工作，例如從影片中可以清楚了解到整個建築的結構和工序，增加了我對工程的興趣，我也明白到建造一座建築物不是一朝一夕的事，需要按部就班和互相合作才可完成。再者，我認識到入職建造業的不同途徑，令我對建造課程有一定的認識，若我日後從事建造業，可作更好的準備。

「健康大使」計劃：

以一連串的訓練及活動，提升同學的自信心、合作精神及提升領導才能，期望在校內營造正面積極的氣氛，讓同學健康愉快成長。活動全年進行。

健康大使時程表

校園健康大使計劃	日期
健康營前會	10/11/2015 (二)
聯校健康大使訓練營	14-16/11/2015 (六、日)
健康校本服務培訓 1	24/11/2015 (二)
健康校本服務培訓 2	8/12/2015 (二)
健康校內服務日	21/12/2015 (一)
健康團隊合作訓練 (密室逃脫/室內射擊)	25/2/2016 (四)
健康社區服務培訓 1	17/3/2016 (四)
健康社區服務培訓 2	21/4/2016 (四)
健康社區服務日	29/4/2016 (五)



健康營前會：介紹計劃目的、活動內容



聯校健康大使訓練營



健康校內服務日 (水果日、感謝祭)

輔導組新成員

大家好，我是學校社工蘇sir，很高興在這個學年來到了九龍工業學校。先作簡單自我介紹，我來自香港小童群益會賽馬會長沙灣青少年綜合服務中心，除星期三外，每星期的上學日我都會駐校提供服務。學校社工的工作，包括提供個別輔導及推行小組活動，以處理同學的特殊需要或困難，亦會定期舉辦專題講座，引進外界資源，協助同學和家長掌握更多的方法與資源應對各樣成長發展需要。

上學期剛過去，九工學生給我的印象是他們都很友善，偶然碰到的時候，他們會主動地打招呼，或是點頭示好，也會提出各式各樣的話題。隨著在學校的日子久了，與同學認識多了，發現到他們每一個都有獨特的性格，有他們自己的一套思考模式，有他們的長處和追求的東西，但同時，亦帶著在成長路上跌倒而累積的傷痕。

在現今社會做青年人，一點都不容易，有的成長於複雜的家庭，有的因學業成績遜色而感到挫敗，有的在以學業為先的環境中找不到發揮才能的機會，有的為未來前途充滿擔憂。我很相信，作為成年人的我們，多點聆聽、少點說教，多點包容、少點批評，多點明白、少點偏見，在青年人的成長路上扶一把，讓他們活出屬於他們自己的樣式，鼓勵他們為自己的前路作決定，碰釘撞板了給予他們安慰，這樣才能給予青年人的最大裨益。

蘇恒達社工



大家好，我是任教英文科的朱嘉玲老師。今年加入輔導組這個大家庭，希望與同學們一起分享苦與樂！

在我心目中，九工的學生們都是充滿朝氣，活潑好動的。但有些時候，我也看見同學因情緒問題而不懂得怎樣處理。大家想認識和了解各種情緒嗎？那麼你一定要去看〈玩轉腦朋友〉這部電影了！

看電影前，我以為這是一部搞笑電影。看完後，我感受很深。原來這是一部具有教育意義的電影，它能夠讓大家學習認識自己的種種情緒和面對成長中的難題。讓我在此分享一下我的感受吧！

我們常說：「男孩子流血不流淚」。男孩子真的不可以哭嗎？哭是弱者的行為嗎？看來這個觀念似乎壓抑了我們對情緒

的紓解。我認為人不是冷冰冰的動物，情緒是需要出口的。從這部電影，我學到哭也是釋放情緒的途徑，哭並不一定是軟弱的表現！每個人都有不同情緒，有歡笑，就會有淚水。

當然，在這個龐大的情緒群中，能夠讓快樂主導我們的情緒是最好不過的。同學們，你能夠辨識自己的情緒嗎？學習接納情緒及管理情緒才能讓我們身心健康，愉快成長。

朱嘉玲老師

今年我剛加入九龍工業學校這個大家庭，主要任教地理及通識科。我相信教育並不局限於學習知識，更重要的是培養正面的人生態度。因此能有幸加入九龍工業學校，一間著重學生個人發展、濃厚關愛文化的學校，實在是難得的機會。

我認為教「好」的孩子並不困難，但要「教好」孩子卻不簡單。回看現今的教育生態重於以單一標準，忽略了建構學生正確人生的價值觀。作為教育工作者，最希望能「教好」每一個學生，讓他們認識及提升自己的潛能和信心，活出美滿的人生。

黃兆德老師



大家好！我是今年新加入的王曉榮老師。很高興成為輔導組的一份子。九龍工業學校中每一位老師都讓我感到很有愛，例如老師們的定期聚餐，學生主動協助老師，輔導老師對學生的關懷等，都令我感到老師與學生之間都充滿著關愛。

九龍工業學校擁有很多資源支援學生的生長，例如學習樂器、功課輔導、聘請導師教授學生各科學習技巧，教育心理學家定期到校為學生作評估，各項的獎學金，其他學習經歷安排的實用課程等，讓我感到學校很著重學生的成長需要。九龍工業的學生很幸福，你們得到這一切的支援及老師的關愛。我還記得自己小時候讀書，活動及資源也沒有九龍工業學校這樣多。我也從未想像過學校能提供咖啡拉花、美甲、電工等課程。

很希望九龍工業學校的學生能夠珍惜老師為你們準備的一切，也珍惜老師對你們關愛，積極參與各種活動，不論你將來希望繼續升學或就業，好好利用學校各種的資源和工具，為自己的未來發展做好準備，切合現今社會對不同人材的需求，提升個人競爭力。



王曉榮老師



讀書時，便經常猜想自己畢業後會找一份什麼樣的工作，當然希望能與我學習的知識相關，而教學助理便是其中一份。對於我來說，中學生可以說是最頑皮亦可說是最脆弱，對比其他年齡，他們需要別人給予更多的意見、鼓勵和支持。當踏入中學生涯，孩子會慢慢思想成熟，慢慢思考未來的路，更慢慢開始對自己的能力充滿懷疑和迷茫，容易受別人影響。正因如此，我們應好好愛惜這些幼苗，灌輸正確的概念和和正面積極的人生態度；亦需要協助他們尋找興趣，充份發揮自己的才能，讓他們能快樂堅強地成長。

希望自己可以成為他們身邊的小小護航者，協助他們認識自己，建立美好的校園回憶。

教學助理 - 唐彩玲

大家好！我是今年新加入學校的黃姿瑋姑娘。

非常幸運可以加入九龍工業學校，很感恩可以遇到九工的同學、老師和同事們。

由於以前的工作性質跟現在不同，所以跟同學們相處的時間對我來說是很新鮮的體驗。從中都有很多不同的體會，希望在餘下的半年可以跟同學們經歷更多姿多采的校園生活。

教學助理 - 黃姿瑋

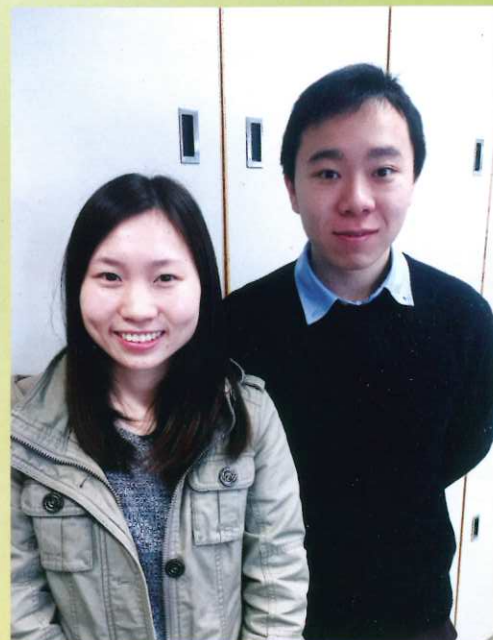


大家好，我是新來的實習社工方曉詩，可以叫我做 CECI，逢星期三及五會較多時間在校園見到我。青少年給予我永遠有無限的活力及創作力的感覺，在他們身上我看到很多不同的可能性，很高興可以參與他們這一個人生階段及加入這個大家庭，我留在校園約半年至 2016 年的 5 月份，期間會提供個案服務、諮詢服務、帶領小組及活動，歡迎大家隨時找我，與我分享與時下青少年相處之道。

實習社工 - 方曉詩

你好！我是新來的實習社工，名字是梁傑麟，大部分人都叫我 Benson。我來自香港中文大學專業進修學院，就讀社會工作高級文憑。我很喜歡和青少年聊天，與他們對話是一種學習和享受。我認為青少年這階段是人生中最關鍵的時刻，所以我也很想在中學的階段幫助到他們，協助他們成長。我會在九龍工業學校實習半年至 2016 年 5 月，逢星期三和五會在學校，期間會舉辦一個音樂小組，培養同學的合作能力，歡迎各位同學參加我舉辦的小組。希望在這半年內，能夠認識到不同的學生，幫助他們成長，協助他們在解決學習、人際關係上的艱難。歡迎學生和家長來諮詢，我很樂意解答大家的疑難。

實習社工 - 梁傑麟



給家長的小錦囊

想與子女親近，不知從何入手？

家長工作壓力大，沒有太多時間陪伴子女，但是溝通重質不重量，只要找到對的方法，就能有效而快捷地與子女建立良好的關係，發展和諧的家庭。以下有 4 步曲及一個錦囊以助家長與子女達至融洽相處。

1. 放下架子

父母子女雙方要勇於承認錯誤，誰不對就該道歉：一方面讓孩子知道，父母也是人，也有喜、怒、哀、樂的情緒，父母做錯事勇於道歉，給孩子一個良好的身教示範，另一方面也培養孩子負責任的態度。

分享彼此之間的感受：分享彼此的感受是維繫親子關係的要件，也是了解的基礎，許多無心的表現常會造成親子間不必要的隔閡，妨礙正常互動過程，若能經由相互坦誠的分享感受，不但能夠化解不必要的誤解，更能促進彼此間的關係與默契。

2. 同理心

以對方的感受來衡量或了解對方的感受，父母以同理心與子女溝通，在給予建議之前，先要確知子女真正需要是什麼，才能避免溝通不良、磨擦等。

3. 唯有全然被接受才能覺得他被重視

和孩子溝通，不要祇偏重學業、健康、交友，應該擴展到其他方面，讓對方自由表達對自己、家庭、父母的看法及感受，因為一個人唯有全面被接受時，才能真正感到自己是受到父母的重視。

4. 避免負面、尖銳的用辭

如父母罵孩子說：像豬、像呆子、不孝子、女、笨蛋等，一些心理學家發現我們用「字」影響自己和別人的情緒很大。

小錦囊

當與子女意見不合時，應保持理性，提出理據而不是一味責罵，以讓子女明白當中的原因，以作進步及改善。