



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

2023/24 學年

校長的話

本學年將要結束，相信每位同學已能踏出自己的舒適圈，迎接新挑戰和新機會。

生活就像一場冒險，而舒適圈就像是一個舒適的小島嶼。在這個小島上，我們習慣了安逸和熟悉的事物，但是，當我們一直待在舒適圈裏，我們就無法成長和發現更多的可能性。所以，年輕人，現在是時候冒險了！想像一下，如果我們從舒適圈出發，嘗試新的事物，會發生甚麼樣的事情呢？也許你會發現一個新的興趣，或者達到一個你從未想過的目標。當然，這並不容易，但正是因為困難，成功才變得更加有價值。

所以，我鼓勵大家為自己建立清晰的目標，無論是學業上還是個人生活中，設定目標是實現夢想的第一步。當你們有了目標，就能更有方向地努力學習並為之奮鬥。例如，你可以嘗試參加一個新學會的活動，學習一項新的技能，或者參與社區服務。這些經歷會豐富你們的生活，讓你們成為更全面發展的人。

同學們，踏出舒適圈並不容易，但是我相信你們有足夠的勇氣和智慧做到。



輔導組成員

監督：林國成副校長

組長：朱嘉玲老師

副組長：張嬌琪老師

組員：黃志明老師 張智慧老師 陳笑卿老師 葉偉強老師

潘文康老師 李凱琪老師 李穎姿老師 葉文康老師 馮嘉雯老師

叢培森老師 學校社工方詩婷姑娘、學校社工麥卡莉姑娘 學校社工林志聰



別了，校園……

林國成副校長

曾經聽過有人發問，人生究竟有多少個10年？我霎時之間也答不上話來。

晨曦初現，天空仍是灰朦朦的。抖擻抖擻精神，早上踏著回校的路程。路旁的風景是我認識的，路旁的人情是我熟悉的，也許滄海桑田，但一景一物，都已成為我多年摯友。每個清早，他們都默默的跟我點頭示意，我儼然成為這個社區的一部分。正當細意品味這一切，不覺間已步進了「我的校園」。我身處這地方，屈指一算，畢竟已有3個10年有多的日子了，我人生大部分的光陰都在這親切的校園度過。要我告別校園，萬般不捨之情總會湧上心頭，戀戀不能自己。在流金歲月中，校園生活的點滴，校園工作的啟迪，都勾起我不少絢麗的回憶。

我是一個真真正正的「60後」，於那個年頭的每個小孩子來說，家的管教甚嚴，父母希望我們能自立，凡事勿過分倚賴，要憑毅力解決困難。但回想起來，父母的出發點是要我從生活中接受磨練，從經驗中獲取進步。親愛的同學們，您們要擁抱「毅力」，學習和生活上縱有艱難險阻，也不可輕言放棄，要相信「毅力」往往就成為你前進的動力，讓你勇於克服任何挑戰和難關，其實成功祇是近在咫尺。要知道「今天要是放棄，明天的堅持就很難建立了」。

多年來，我曾認識很多同學，離校後尋覓自己人生的方向。我心裡想著：從前的他，錯失了很多學習機會，路比別人走遠了不知多少；現在的他，總算懂得為自己打算，但願他能堅持，永不放棄創出佳績。同學們，希望你好好珍惜擁有的一切，為自己建立美滿的將來。人生路，祇要學懂「珍惜」，裝備自強，奮力向前，活出自己既定的目標，成功與否，也盡在各人的努力中。

歲月匆匆，往事如煙，生命的巨輪不斷向前滾動。驀然回首，少年往事也隨著時光的流逝而淡忘。可幸的是這些人生點滴，直接或間接的造就著我的生命進程，讓我在處事為人上獲得無形的提醒，又督促並鼓勵我邁步人生路，而這股潛藏的推動力，都是我由兒時累積得來的。

在龍的天空下，我們都是這樣長大的。我的三十二載校園日子悄然流走，省視過去，沈思未來，我踏著輕散的腳步，期盼著每個朝陽的明天。





校友龍的情懷

各位九龍工業學校的師弟、師妹們，你們好！我是二零零三年的畢業生譚朗蔚（Stevan）。我很榮幸能夠在畢業二十年之後獲母校的邀請，在《龍的天空》上和各位隔空見面。

今日的我是富昌金融集團的聯席董事和股評人，專門負責股市的分析，亦經常在電台、電視台、網台和社交平台亮相，擔任節目的嘉賓。圖中就是我在無綫電視翡翠台接受現場直播的訪問時，和主持人的合照。

光陰似箭，日月如梭。回想起昔日的一點一滴，我的記憶猶新。記得在中二的一年，母校初次舉辦「好學生選舉」，我在老師和同學們的推舉下獲獎。在中五的一年，我在會考考獲24分而成為全級第二，我代表全體的同學在台上向老師致謝，激動得落下淚來。在中六的一年，我以英文學會會長的身分在早會以英文發言，緊張得手心冒汗！美好的回憶實在是不勝枚舉，我還記得每一位老師的悉心教導，成就了我在母校七年歡欣的學習和成長。

母校的校訓是「貫徹始終」，意思就是要寄語我們訂立好人生的目標，然後努力不懈地實踐。在香港理工大學的會計系畢業後，我到過羅兵咸永道會計師事務所當審計員，到過香港金融管理局當調查員，也到過英國的基金管理公司當亞洲區區域總監。經過了二十年不懈的努力，我終於都找到一個既使我有滿足感，又充滿挑戰的崗位。沿途經歷了無數的難關，但我都沒有放棄，繼續以堅定的意志和信念把困難一一克服，以身作則，貫徹始終。

學習是人生必經的階段，當中充滿了甜酸苦辣，都是你們在投身社會之前必備的歷練。學海無涯，今日的我依然在香港大學兼讀工商管理碩士來提升自己。我期望各位師弟、師妹都謹記：每天鞭策自己、充實自己。要活出色彩，成為社會的棟樑！



介紹輔導老師

大家好，我是叢培森老師，今年有幸加入KTS這個溫馨的大家庭，任教中一級科學科及中一、中四和中五級數學科，並負責中五級的輔導工作。

我有很多個人興趣：學術方面我喜愛各類型的科學，尤其是古生物學，雖然本港沒有很多此科目的學習及發展機會，我仍會閱讀很多有關這方面的參考書籍、雜誌、網誌、及觀看紀錄片等等，以增進及更新自己的知識。藝術方面，我喜愛音樂，尤其是古典結他；也喜愛攝影，尤其是抓拍；透這些藝術，能讓我更加了解世界各地的風土人情與文化。運動方面，我喜愛體適能、遠足和游泳，這些運動除了都是全身運動外，還有助我減壓和增強意志。

我希望日後能透過輔導工作，幫助同學增強處理情緒的能力、培養良好的學習習慣、提升溝通及社交技巧，期望最終能讓同學們加深自我認識、訂立更清晰的人生目標，成為一個更有自信、更有尊嚴的年青人。

同學們，努力加油！願大家在KTS能渡過一個有價值和有意義的成長過程。



人生就像一幅五彩斑斕的畫，而培養興趣就是讓這幅畫變得更豐富多彩的筆。同學不妨給自己多一點色彩，讓生活更加精彩。

每一個人都有自己的特長和喜好，這些是你們獨特的色彩。可能是繪畫、音樂、運動、或是科學，無論是什麼，只要是你熱愛的，就是最美的調色板。培養興趣不僅可以豐富你的生活，還能夠激發你的創造力和學習動力。

當你投入到興趣中，便會發現每一次的努力和付出都是值得的。或許在學習一項技能的過程中，你會體會到成就感的甜蜜，或是在創作的過程中，你會找到自己獨特的風格。這些都是屬於你的收穫，讓你更加自信和堅強。

同時，培養興趣也是放鬆自己的好方法。在學業繁忙的時候，適時地投入到自己喜歡的事物中，不僅可以舒緩壓力，還能夠激發學習的熱情。生活需要一些調味料，而興趣正是讓生活變得更加美味的秘方。

所以，親愛的同學們，不要忘記給自己的畫面添上豐富的色彩，培養一項興趣吧！讓生活如同一幅繽紛的畫，充滿愛與希望。相信你們每一個人都是這畫中獨一無二的一筆，留下屬於自己的瑰麗足跡。

加油！繼續追尋那屬於你們的色彩！



我是李穎姿老師，不經不覺已加入九龍工業學校的大家庭半年了。小時候，我是住在長沙灣區的，所以這一區的街道、學校、公園……我都十分熟悉，只是沒想到竟然有機會在這一區的學校工作。

除了中一級的科學科，我還任教中三及中四級的數學科，也是中三丙班的班主任。學校亦安排我加入輔導組，接觸不同年級的學生，我看到同學在不同學習階段接受不同類型的挑戰，例如：中一學生要面對人際關係及學習環境的轉變，中三學生要面對選科及升學的問題，中四學生則要面對高中既深且廣的課程。所以作為班主任和輔導老師，我可以在最前線了解同學的需要和關懷同學的情況。

雖然我在這裡只工作了短短六個月，但已經收穫了不少美好的瞬間，照片中藍色的杯墊是中四同學送給我的禮物。這份心意令我想到，究竟是我給同學的幫助多一些，還是她給我的溫暖多一些？

人生中，要計算的事情實在數不勝數，或許大家都渴望能輕鬆地在笑聲中渡過中學階段一個又一個的難關。但計算不到的是，原來就是這些難關和挑戰，甚至是在挑戰中流下的淚水，才會讓我們變得更強壯和更成熟。

在此，我希望同學可以深入地認識自己，懂得在面對難題時探索更多可能性，保持情緒健康及愉快地成長。



大家好，我是今年新來到KTS的潘文康老師，任教中二、三年級科學科和公經社科，我另一個身份是中二級的輔導組老師，對於這個職務我感覺非常親切、非常有意義。中學時期改變了我這個「頑童」未來人生的，正是一位自己非常尊敬的輔導組主任陳老師，因此我高中時期成為了輔導學生長，協助老師組織相關的活動。來到KTS有幸加入了輔導組，可以將老師給予的愛延續下去。記得第一次輔導組會議中，負責輔導組的朱嘉玲老師說過一句話：「關愛能改變學生，進一步令學生學懂感恩，以愛去回應身邊的人」，此番話令我印象深刻，更令我有了一個明確的方向去開展輔導組的工作。

希望同學們日後遇上困難可以來找我們傾訴，我們一起想辦法去解決，你的成長路上有一眾老師伴你同行。



另外談到個人興趣，我自小酷愛運動和美術。運動方面，我由小學至大學都是田徑隊和足球隊的成員，田徑以短跑和跳遠為主，近年改為跑中長距離以鍛鍊身體。在這裏要跟大家推介運動的好處，以長跑為例，除了可以控制體重、鍛鍊身體機能和避免患上一些常見的都市病外（包括：心血管疾病、糖尿病、痛症等），還可以調節情緒和鍛鍊毅力。不开心時、高興時都特別跑得快、跑得遠，跑完以後不愉快的事都可以忘記得七七八八。我年青時跑400米已經是極限，近幾年一步一步由1Km到10Km，再到現在可以跑21Km「半馬」，過程和我們讀書及生活一樣，需要「定下目標」、「循序漸進」、「意志堅定」、「不輕言放棄」！

又如同一些同學跟我說英文很難、數學很難、科學很難一樣，其實相信只要我們「定下目標」，「踏出第一步」，然後「持之以恆」，假以時日必定可以取得理想的成績，盡展潛能做到最好的「你」，成為家長、老師、自己心目中的「世一」！

同學們加油！我們無懼風雨一起前行，一同跑起來！

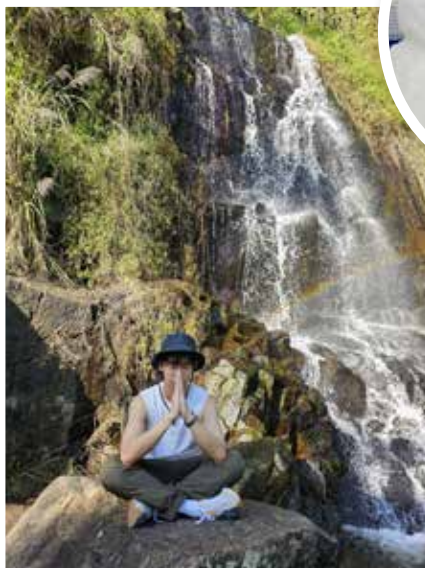
聰 SIR 話你知

咁多位KTS的同學仔，大家好！第一次介紹自己應該是9月開學日在禮堂的股份，很高興很多同學們都記得我的喜好，會主動跟我聊天～相信過了一個學期，大家對我不太陌生！讓我再介紹多次，我是駐校社工 聰sir :)



不知道大家平日在學校見到我，覺得我是怎樣呢？其實我也很多不同面向：有專注工作的我、好動外向的我、平靜沉穩的我、也有「中二病」的我 :P 期待你們發掘更多不同的我～

其實每個人都有不同的「自我」，有不同外型特徵的「我」、不同個性特質的「我」、以及有不同社會角色的「我」。



有些「我」可能需要滿足別人的期望，有些「我」可能不想被人看見，有些「我」可能等待被發掘。不論是那個面向，我相信大家的「我」都是獨特和有潛能的，每一個「我」都是值得被愛和接納的 <3希望新一年大家都會更認識自己，探索更多不同的自己，嘗試接納和欣賞不同「自我」。



駐校社工·聰sir :)



「你是最好的你知道嗎？」

學長活動

為了宣揚關愛的信息，締造和諧的校園氛圍，輔導學長們一直努力不懈地進行各種訓練和活動。

最近，輔導學長們參加了高空繩網訓練，這不僅是一次勇氣的挑戰，更是一次團隊合作的實踐。完成3小時的「11米高空繩網歷奇訓練」後，輔導學長深刻領會了團隊合作的重要性，他們認為秘訣在於互勵互助，在適當時伸出援手，共同進退。Debriefing環節中，學長們亦學懂了於同學有困難時給予支持鼓勵，希望共同締造一個和諧友愛的校園環境。

此外，輔導學長們也關心校園內的每一位同學，他們精心設計了輔導學長關愛電台，讓同學及老師有一個放鬆、舒心的空間在午間點唱歌曲，分享歌曲的正面信息及鼓勵話語，推廣「尊重」和「友愛」的價值觀，讓學生學會彼此尊重，攜手建立校園的共融文化。

除此之外，輔導學長們也進行恆常的訓練，提升自身的專業水平，為同學們提供更好的幫助和支持。

讓我們一起向輔導學長們致敬，感謝他們的付出和關愛。讓我們攜手合作，共同締造一個充滿愛與和諧的校園。

恆常訓練



繩網



關愛電台點唱



學長心聲分享

2C 劉祉僊

在參與高空活動時，我深刻體會到一個人置身於極度驚慌的環境中時所感受到的不安。然而，當有人伸出援手並給予安慰時，這種恐懼感便得以減輕。我決定將這種體驗運用於任何場合，以幫助他人。

蝴蝶學長

這個活動讓我對團隊合作有深刻的啟示，僅憑個人的力量是無法完成這項任務的。在高空活動過程中，我的隊友在高牆下為我牢牢拉著繩子，確保我的安全。他們不曾放開繩子，這份堅定的支持令我感激不盡。我真的很感謝他們，他們的幫助令我感到無比強大！

活動點滴 & 關愛日

中一潛能飛躍嘉年華

中一躍進計劃與輔導組於23/1為中一舉辦「中一潛能飛躍嘉年華」。希望透過這個嘉年華，培育學生正確的價值觀和態度；幫助他們辨識成長階段遇上的難題及相關的價值觀，並作出客觀的分析和合理的判斷，從而付諸實踐以面對未來生活上種種的挑戰。「中一潛能飛躍嘉年華」活動攤位的主題包括：個人護理、執行能力、烹飪、健康管理、情緒管理、時間管理和財務管理等。



S.1 班際競技

當天共有五項小比賽：九分足球、投籃比賽、跳大繩、二人三足拾豆袋及運皮球。同學們玩得份外投入，打氣呼歡聲此起彼落。



心靈充電站

學生們在馬賽克杯墊手工製作、康樂棋及桌上遊戲中度過了一個愉快的中午。

參觀亞洲玩具展

很高興獲得亞洲玩具展ToySoul主辦單位邀請，讓學生到場參觀，並獲負責人親自接待，簡述玩具展運作。



午間 Busking

青年樂隊所唱的歌曲不僅是音樂，更是一種鼓舞，呼喚著學生們以積極的態度面對困難。學生們聚集在一起，感受著歌聲中蘊含的溫暖與力量。



男神女神改造工作坊

打造自信形象，展現個人風格！

《男神女神改造工作坊》讓學生以小組形式學習及掌握個人護理中外在、內在和與生俱來的範疇，藉以提昇他們在自我管理的知識、技巧及態度。活動包括基本儀容護理學習、專業指導和互動討論。



多關懷·添幸福關愛日

本校於2024年1月31日舉辦了《多關懷·添幸福關愛日》，旨在培養正向文化與建構關愛氛圍。透過當日的活動，讓學生提升情緒管理技巧，學習放鬆及照顧自己的身心健康。



午間精神健康站

透過AR 體驗遊戲更立體地認識和了解精神健康，並學習情緒管理技巧，提升對精神健康的關注。



藝術治療

學生透過藝術治療創作，紓解壓力，提升精神健康。他們以繪畫、音樂、手工藝等方式表達情感，尋找自我。學生的作品充滿色彩和生命力，充分流露內心情感。這種創作過程不僅紓解心情，還激發創造力和想像力。藝術治療有助學生尋找心靈的寧靜。讓藝術成為我們療癒和成長的途徑，展現內心的美麗。

5D 陳柏諺 —— 創作意念

這個作品的主题是【自癒】，自癒的意思是一種穩定和平衡的自我恢復調節機制，抑制自毀或抑制事物的衰減。透過做一些令自己很舒服、很放鬆的活動「自我療癒」，以幫助消化自身的負面情緒。就像圖中，女孩只是簡簡單單躺在草地上的陰涼處，微風輕輕吹過，腦內空白一片空白，沒有煩囂。她的周圍也有很多令自己放鬆的小活動，例如吃零食、繪畫、追劇等等，這些小活動可以令自己甚至別人感到很放鬆，這就能達到自癒的目的。



5D 陳柏諺作品



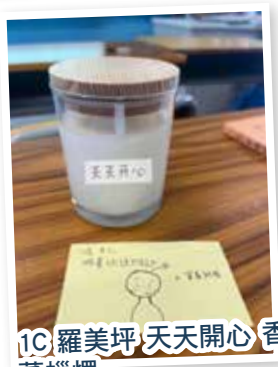
1C 林昶忻 閒暇時候畫的校徽



1C 楊皓竣 閒暇時候畫學校社工喜愛的動漫人物



江凱瑤 開心大森林



1C 羅美坪 天天開心香薰蠟燭



4C 許琳琳 重生

發現島小組介紹

對象：中一青少女

這個小組將會是一次奇妙的冒險，社工會與同學在這個神秘的島嶼上一起探索未知的領域，發現新的風景。

在此次旅程中，同學會發掘到自己潛藏的個人能力、意念及希望；重新整理生活中曾遇過的困擾及情緒，從而創造一個屬於自己新的人生故事。

相信這次旅程將會是同學生命中一個難忘的經歷。期待著能和更多同學一同探索「發現島」的奧秘。





了解及改善 失眠問題

了解及改善 失眠問題——自助錦囊（有關資訊轉載自衛生署網頁）

人生有三分之一的時間用於睡眠，睡眠是一個對於身心健康十分重要的狀態。睡眠就如其他維持生命的元素（如食物、水）一樣重要，優質的睡眠能加強身體的發展、讓身體回復精力、使人心情開朗。

優質睡眠對兒童成長和發育，更是重要的一環。處於青春期和少年期的兒童需要更長時間睡眠，也需要更熟睡，藉以釋放成長荷爾蒙，同時有助專注，使腦部得益，以及排解壓力及負面情緒。

充足睡眠是必需的

- 能維持身體和精神健康
- 能鞏固記憶，減少忘記所學過的內容

為甚麼會失眠？

- 體內驅動睡意的生物物質「腺苷」不足
- 壓力、情緒困擾、患病、睡眠環境欠佳、不良生活習慣和濫藥等會導致失眠

如果你有睡眠問題，你可以考慮以下建議：

1. 建立有規律的睡眠習慣，即使在週末也定時睡覺和起床。要有優質的睡眠，必須要有一個穩定的生理節奏
2. 避免太長的午睡時間
3. 充足的體能活動和運動有助入睡和提升睡眠質素。睡前可做身心鬆弛練習，避免劇烈的運動或刺激的活動，好讓身體準備進入休息狀態
4. 睡覺前，應避免使用電腦及電子屏幕產品包括手機。睡覺時，應把這些產品關掉及收起
5. 睡前飽餐一頓容易做成消化不良，而飲品亦會做成夜尿頻密。要有優質的睡眠，大吃大喝就要避免了
6. 避免進食或飲用任何含咖啡因的食物或飲料，如咖啡、茶及汽水
7. 製造一個寧靜、舒服和幽暗的睡眠環境。室內應保持空氣流通及避免溫度過熱或過冷



不倒翁與和氏璧的故事 無懼逆境 堅持信念



「不倒翁」是一種無論怎樣被推倒，最後都能站起來的玩具，挺勵志的。原來其百折不撓精神，是這樣練就……

在春秋時期，楚國人卞和在山中覓得一塊寶玉原石，獻給楚厲王，可是厲王的玉匠卻說那只是塊石頭，厲王一怒之下命人砍去卞和的左腳。及後楚武王即位，卞和又把玉獻上，怎料又被鑑定為石頭，結果右腳都被砍去。

雙腿盡失的卞和，在楚文王即位後，抱着玉在楚山下哭了三日三夜，文王知道後問他何以那麼傷心。卞和答：「我不是因為失去雙腳而哭，我傷心是因為那塊美玉被說成石頭，真誠的人被當成騙子。」文王聽到卞和的話，立即命人把玉石拿去加工，結果真的得到一塊寶玉，那就是大名鼎鼎的「和氏璧」。卞和的不屈不撓、堅持真理，最終感動文王，為他贏得「不倒翁」的讚譽。由於不倒翁有怎麼也推不倒的特性，因此常用於勉勵人要有不屈不撓的精神。

原文網址: 不倒翁與和氏璧的故事 無懼逆境 堅持信念 | 跳躍中國 | etnet經濟通

https://www.etnet.com.hk/www/tc/lifestyle/archive/chinarhythm/66751?utm_source=website&utm_medium=copied-text

輔導組未來動向

KTS將持續致力營造積極正向的校園文化，提供安全、輕鬆和被接納的學習環境。輔導組將進一步推廣精神健康相關的活動如精神健康日和創意運動體驗。我們還會設置精神健康角，舉辦精神健康講座和情緒健康介入小組服務。希望為學生每天的生活注入幸福感，為大家的健康成長共同努力。