

活動相片集

家長教師會獎學金



1D 郭嘉鳳



1E 李偉浚



2C 彭湘儿



2E 李勁泓



3E 尹家成



3E 馬俊業

深水埗區家長教師會聯會 傑出家長義工嘉許禮



深水埗區校際才藝展光華



家委監察午膳飯盒質素

中一家長茶聚



家委歡送蔡校長榮休



家委聚首一堂出席校友會周年晚宴



參觀明報出版社



九龍工業學校 Kowloon Technical School 自我管理能力的



家長教師會
Parent-Teacher Association
第32期會訊
2015年11月

主席的話

光陰似箭，新的一年又開始，本人有幸成為第二十四屆家委會主席，在此感謝校方、老師、家長、同學過往的鼎力支持，更多謝各委員盡心盡力推動家長教師會的工作，使會務蒸蒸日上。本校家長教師會一直擔當著學校與家長之間溝通橋樑的角色，積極推動「家校合作，共創美好校園」的理念。

去年，家長教師會捐助多個獎學金，獎勵品學兼優的同學，還資助及舉辦不同類型的課外活動，例如學生交流團、親子旅行、家長義工計劃、開心果月之標語創作及攝影比賽、初中學業提升班、制服團體、社區服務等，讓老師、家長及同學積極參與，有效地促進家校合作。

- 此外，家教會全年亦舉辦了其他多姿多采的活動：
1. 去年10月，家教會舉行了周年大會。
 2. 本年度，兩位學校管理委員會家長代表分別出席三次學校管理委員會會議。
 3. 去年3月，康樂委員籌辦親子旅行，是次旅行的參加人數眾多，反應非常踴躍，大家對南丫島生態遊十分滿意。每年我們的親子旅行都會參觀一所大學，今年參觀的是理工大學，並邀請了校友程少明博士簡介會計及金融學科的課程特色。他還親自帶領家長和學生參觀美輪美奐的校舍以及展覽了卓越科技產品的創新館，大家都流連忘返。
 4. 去年11月29日，家教會與深水埗區家長教師會聯會協辦了深水埗區中學巡禮，令本區小學生及家長能更深入認識本校的辦學理念和教學特色。今年5月23日，家教會積極參加深水埗區家長教師會聯會活動，如「深水埗區校際才藝展光華2015」，學校的國術學會及舞蹈組的同學獲得了更多的表演機會。此外，經本會推薦後，5D班林迪和4C班談雪盈同學成功獲選為「傑出服務學生」，以表揚他們對社區服務的付出，本會家委龍桂燕女士和梁煥英女士也分別獲得由深水埗區家長教師會聯會頒發的「傑出家長義工」殊榮，以表揚她們對家教會的貢獻。
 5. 今年3月，家教會家長義工、老師和學生，一起參與佛慈慈濟基金會香港分會主辦的「2014-15年度社區關懷」活動，為深水埗區人士作免費的醫療服務。
 6. 中一午餐監察小組於年內多次隨機抽查午膳飯盒和作問卷調查，諮詢同學對午膳飯盒質素的意見，以便作出監察和評估，確保午膳飯盒能達到食物安全、份量適當和營養均衡為重的要求。
 7. 編輯小組主編兩期家教會會訊，主題分別是「初中生的生涯規劃」及「爭氣」，內容豐富，圖文並茂。
 8. 各熱心家委積極安排了各級別的黃昏家長茶聚，為家長提供聚首一堂的機會，並分享親子心得。

在擴闊同學視野方面，家教會資助及協辦了一系列的境外交流活動，包括前往韓國、台灣及國內各地，參與人數共有260人，讓同學能走出教室，放眼世界，增廣見聞。

家教會亦非常關注及支持中一制服團隊、學生獎勵計劃、健康校園測檢計劃、校內女生支援計劃、中一新生迎新等活動，讓家長能鼓勵同學主動參與，融入精彩的校園生活。

家校合作，任重而道遠。要做好每項工作和活動，實在有賴老師、家長委員及家長義工的積極參與，才能順利完成。身為主席，我很高興見到過去一年學校在蔡校長的帶領，老師和家長的團結合作下，同學能更努力學習、互助互勉、自強不息！而新一屆家長執委會已正式成立，本人非常期待今年在新校長黃校長的帶領下，九龍工業學校能再創佳績！

家長教師會主席 林嘉玲 (4B周諾瑤家長)

副主席的話

本人是今屆家長教師會的副主席，本人於去屆已加入學校管理委員會，經常參與家長教師會的會議，聽取各委員的意見，並在校管會會議中反映家長的看法。為了可以更全面地接觸各家長，聆聽他們的意見，所以本人決定參加今屆家長教師會的工作。

家長教師會是學生、老師、家長和學校的對話平台。本人覺得學校的施政及辦學方針可改變學生的未來。學校為學生鋪設青雲路，而家教會就變成一條橋樑，以學生的福祉為考慮點，就學校的施政盡量提供意見。

過去一年，家長教師會舉辦的活動，家長的反應都非常踴躍，本人希望各位家長來年能繼續支持我們的活動！

家長教師會副主席 林國豪 (5B林鉅然家長)



第二十四屆家長教師會 執行委員會委員名單

職位:	家長委員	教師委員
主席	林嘉玲女士	黃國輝校長
副主席	林國豪先生	余國健副校長
秘書	蔡嘉欣女士	楊麗萍副校長
財政	羅秀英女士	尹惠安老師
編輯	黃詠彤女士	黃志明老師
康樂	龍桂燕女士	梁志偉老師
	劉愛蓮女士	陳笑卿老師
	吳翠云女士	鍾麗萍老師
午膳	鍾細良女士	
福利	梁煥英女士	
	吳翠云女士	
	馮群施女士	
學校管理委員會家長代表		林嘉玲女士(2015-2017)
		林國豪先生(2015-2017)



校長的話

《鍛煉自我管理能力以提升責任感——生涯規劃成功的關鍵》

「又要檢查手冊……當我哋小學生咁……」
「欠交功課五次要記缺點……」
「遲到五次又要記缺點……」
「唔記得穿條皮帶又要記名……」
「九點半返到學校，又當曠課，又要通知家長……」
「上堂望望手機之嘛，又話要沒收，咪同老師撐囉……」
「功課做錯又要改正，真煩！」

也許部份家長在家中聽過同學上述的牢騷，其實學校實施這麼多的措施背後的動機就是要鍛煉同學的自我管理能力，從而提升未來職場社會裏僱主對僱員的一個很重要的素質要求：責任感。

生涯規劃教育是學校未來三年首要關注事項的其中一個，目的是在這三年的學校生活裏，在不同時段協助同學認識自己、鍛煉自己、學習好管理自己、幫助同學開闊眼界及建立正確的人生觀和價值觀，最後成為社會的棟樑而不是包袱。

鍛煉自我管理的範疇其實包括多方面，例如：時間管理、「學習」管理、情緒管理、行為管理、目標管理、健康管理、財富管理等。

學校要求大家準時返校、準時交功課，遲到或遲交功課要受責，就是要同學管理好自己的作息時間及勇於承擔責任。「學習」管理其實可以很簡單，做練習時先易後難、帶備所需文具及課本上課、上課時筆不離手、遇有重點時立刻筆錄、有不懂時就請教老師或學長，很多學習上的困難就自然能迎刃而解了。要大家將家課、溫習重點及通告寫在手冊上就是要訓練同學好好管理自己的課業及學習進度。

情緒管理方面，當面對不如意事而情緒有起伏時，不妨深呼吸及即時反思一下：「值得嗎？」冷靜下來後，你會發覺很多問題其實都不難解決。

至於行為管理，學校要求同學有禮守規，對校服及儀容的要求嚴格，不正是現今職場對員工的服務態度、制服及儀容有要求的寫照嗎？速食店的員工不也是制服整齊兼束好頭髮嗎？有沒有注意到所有巴士司機工作時都掛有職員證？哪有銀行職員將頭髮染成金黃黃的？有沒有見過銀行男職員或酒店大堂男經理穿戴耳環或有標奇立異的髮型呢？煤氣公司學徒訓練計劃就清楚寫明學員不得紋身及染髮。哪有用戶願意讓一個金毛紋身漢進入自己的家裏維修煤氣爐呢？由此可見社會對同學的要求比學校還多，標準還要更嚴格。將來作為一間公司的僱員，你就有責任準時上班、有責任準時提交業績報告、有責任取得別人信任、有責任維護公司利益和團隊形象、有責任控制自己情緒免得失顧客影響公司聲譽、有責任提供優良服務、有責任遵守公司的員工守則等等。

目標管理方面，學校希望同學明白學生的責任就是好好學習，家長不妨鼓勵子女為自己就改進學業成績方面訂定短、中及長期目標。目標不宜太難達到，否則會被挫折拖垮，小步子走就可以了，有了自信心後不妨再進取一些。

至於管理自己的健康，參與校園測檢計劃、認真上每一節體育課、多做運動，對自己的健康負責，也是一個不錯的起步點。總括而言，及早培養同學良好的責任感是學校的重要任務，具體方法就是從提升自我管理能力開始。

在學校，老師透過手冊檢查、校服檢查、出席考勤、課業檢視、獎勵計劃、早會短講等培育守規盡責的未來主人翁。希望家長在家中也能予以配合，經常檢查子女的手冊、提點同學每天帶備課本文具上課、校服要整齊、行事要謹慎以收事半功倍之效。若有一天你發覺子女的手冊清楚列明每天要做的功課、哪天要測驗或默書、懂得跟進數學課業的改正、每早無須催促便可離家返校、主動向你呈上家長信並解釋它的內容、因頭髮長而主動要求你付錢理髮、自願參與賣旗活動、因測驗成績不理想而懂得向你傾訴及反思時，請不要驚訝，恭喜你！因你的子女已學懂自我管理，責任感有所提升，為未來職場的要求已作好準備。

校長 黃國輝



編者的話

我兒子就讀九龍工業學校，純粹是機緣巧合。由於家住東涌，原本不想兒子跨區上學，但因為他爸爸看到一個港台電視特輯《百年樹人》，於是他開始改變了原有的想法。

兒子今年讀中二，去年我有幸進了家長教師會，讓我有更多的機會瞭解兒子在學校的情況，有更多的機會和老師溝通。過去一年，我看到老師對學生的悉心栽培，每年大考前學校會利用午飯時間為中一的學生補習，名為「中一學長計劃」，顧名思義就是由中二以上的大哥哥大姊姊為中一的同學補習。學校還有很多課餘活動，包括童軍、救傷隊、禁毒先鋒隊等等，還有很多學會例如國術學會、攝影學會、地理學會、普通話學會等等，真是應有盡有、非常豐富。兒子進了禁毒先鋒隊，還有國術學會，正能量亦由此開始凝聚，希望他在學校能繼續努力，各位同學也一起加油，把事情做到最好！我慶幸選擇了九工。

家長教師會編輯 龍桂燕 (2E李偉凌家長)



編者的話

很高興新一年能夠繼續和龍女士一起擔任家委編輯的工作，也感謝校長及各位家委的踴躍投稿，令今期會訊能順利出版。

在不同的人生階段，都會有不同的角色和責任。作為父母的責任是照顧和養育子女；作為老師的責任是教導知識及培育學生成才；作為兒女的責任是孝順父母及認真讀書；而在工作，僱主和僱員也有不同的角色和責任。然而責任感不是一天就能學成的，除了學校擔當著一個很重要的角色外，家庭也是最基本和最原始的學習場地。

根據教育局總課程發展主任（德育及公民教育）張永雄的專題文章所言，責任感有別於責任，責任可以是自發性爭取或別人委以完成的任務。前者是自發的，而後者是外加的。責任感則是一種用心和能力去迎接更多、更大的挑戰，同時，責任感的表現，也能贏取別人的信靠和更多提昇自我及表現自己的機會。

責任感的培養，取決於人們怎樣看待責任，以及個人的品格情操。一個人身負責任並不等於他具有責任感，因他可以把工作馬虎了事。反之，具責任感的人會事事上心，盡力而為，自發地把事情做到最好，期望不負所託。責任雖然會予人壓力，但當責任完成了，就會帶來很大的滿足感和成就感。故此培育責任感是學習的重要一環，不容忽略。

要培養同學們的責任感，家長、學校及社會必須共同努力，締造一個合適的環境，幫助他們培養應有的責任感。

而家庭是培育子女責任感的首要地方。家長平日應給予機會，讓子女學習自理，承擔家庭責任，也藉此教導他們應如何有效地分配時間。今期會訊，校長及多位家委也分享了他們對培育責任感的觀點與心得，希望大家能藉此機會交流意見，達致家校合作的理念。

家長教師會編輯 黃詠彤 (4A鄺頌然家長)

家委投稿 - 自我管理能力

大家好！我是2C班陳家聰家長劉愛蓮。轉眼間一年的家委任命已完結，渡過了一個多月的暑假後，同學已收拾放假的心情重返校園，而我和其他家長也和你們一樣，要迎接新的學期及新的家委工作。

第一項挑戰是投稿於第32期家委會會訊，題目：「自我管理能力」。這六個字對所有人來說都不難讀及不難寫，但是要做到確實不是易事。相信每位在小時候都會有夢想或曾定下甚麼志願，但至今又有幾多位可以夢想成真？其實要夢想成真確實同自我管理能力有莫大的關係。想成功做好每一件事情都要有恆心及耐性，這都是自我管理能力的其中一部份，誰說可以一步登天？但世上無難事，只怕有心人。希望各位家長及同學日後做每一件事情都能自我管理得宜，相信要達到這目標或理想不是一件難事！

家委 劉愛蓮 (2C陳家聰家長)



自我管理能力，不同時期，有不同進度。

嬰兒期，漫不經心。肚子餓了，尿濕了，只要哭鬧一下，就有人來解決。

幼稚園時期，從心所欲。有了意識，只有權利，似乎不太需要義務，只需要學點規矩，就能闖天過海，順利過渡。

小學時期，半推半就。想要有權利，原來也加送義務，也開始面對紀律，課外活動，選朋友，打遊戲機，…父母為你訂立的時間表多不受歡迎，雖不太願意，但多數得跟著做。

中學時期，自把自為。不能不負責任了，節目又多，時間不夠，父母那套也不敷應用，不能不自訂時間表，訂好目標，設定倒數時限，分配好各項要完成的事項。這個時期，必須要做到的首要任務，就是要培養好這個習慣，才能為將來面向社會作準備，這也是應付任何工作的基石，沒有建立好這種心態，則難在社會上立足了。所以，同學們，必須掌握這段日子，好好訓練自己，成為一個能自我管理的高手，那怕將來面對任何挑戰，也能應付自如。

家委 梁煥英 (2E黃銘鋒家長)



懶惰是天性，通過自我管理可以讓自己從惰性中改善過來。何為管理？管理就是要規範人的行為，就是要克服人的惰性。

一般在學習和生活中，我們也有這樣的經驗，就是想要做某件事情的時候，但發現過了很久還是沒有做；或者覺得有力氣使不出來；或者總覺得生活是灰色和抑鬱的等等。生活好像總是被惰性纏繞，知道那不好，但又不知道從何處入手來改變。

首先要培養良好的學習習慣，其次要有良好的作息時間，對學習管理進行時間管理，在每個時段先做哪些學科功課都要有很好的安排，列成時間表後自己可以按照計劃進行。學習計劃不是製作得愈緊湊愈好呢？其實學習計劃大可不必編排的非常緊湊，你需要預留一些玩樂的時間，在一段學習結束之後你可以放鬆，但是時間絕對不能太長，最多20分鐘，這段休息時間不要玩電腦、不要看電視，否則其後心裏總是會產生不想再學習的感覺。有時候覺得學習乏味，建議去看些動漫，有些動漫可以讓自己有充滿鬥志的感覺。最好也盡快找到自己的夢想，有了夢想才有前進的動力。不過歸根到底學習是自己的事情，學習不是為了家長也不是為了其他人。只要你堅持信念，一定能做得到的！

家委 吳翠云 (3C莊豐僑家長)



新家委介紹

《自我管理心得》

閉目冥想真理光，有問需求靜思尋，真理不變概念多，任君行事自食果。個人安全重生命，財物環保衛生次，愛家保國為後代，生活和睦愉快享。

日思閉目量日程，對照梳洗認自我，運動得宜筋骨鬆，問安吃飯精神爽。緩急輕重分先後，機不可失勿誤期，資訊科研搜索問，後果如何要知曉。概凡處事三思行，夢想理想策劃謀，行事檢討目標訂，成敗得失毅志定。

時間催促不留人，果斷決定勿多疑，凡事不過三規限，記性敏捷需常練。運動強身身體壯，營養食物不可缺，功課備課勿費時，社交友誼不可少。晚思得失用餐後，聊表心思任憑你，鬆筋梳洗牙刷淨，對鏡問安睡夢去。

家委 林宏基 (1D林勻麒家長)



大家好！我是1E黃日熙的媽媽。十分榮幸能成為家教會的委員，期望在黃校長及各委員的帶領下，家教會能為學校及各位學生出一分力，共建美好的將來。

家委 馮群施 (1E黃日熙家長)

