



家長教師會親子旅行 11/03/2018



第二次中一午膳飯盒試食活動 18/04/2018

聯校親子生態瓶製作 (與龍翔官立中學合辦) 27/04/2018

2017/18 學年「無賭博人生繪畫活動——書籤設計比賽」

比賽結果

高中組 冠軍：5B 鍾志恒
亞軍：4B 黃銘鋒
季軍：4C 陳鈺婷、5C 向森森

初中組 冠軍：1E 王淑敏
亞軍：1E 武儀媛
季軍：1D 黃律希、1E 何泳珠、3E 林勻麒、3E 黃日照

得獎作品



高中組冠軍：5B 鍾志恒



初中組冠軍：1E 王淑敏



九龍工業學校
Kowloon Technical School

地址：九龍長沙灣道 332-334 號 電話：2386 0737
網址：http://www.kts.edu.hk 電郵：mail@kts.edu.hk



家長教師會
第 37 期會訊
2018 年 7 月

生命教育 Life Education

主席的話

家長教師會主席
林嘉玲女士



生命教育是一個新興課題，亦是一個重要的人生課題。

因為一對子女，不經不覺我在家長教師會已度過九個年頭，也快將離任，回望這九年與大家的相處甚為愉快，工作算是有點成績，可說是不負大家所託。

當中較為深遠的是為學校引進「獅子會禁毒先鋒隊」，為中一同學提供多一個學習紀律、服從性的課外活動，對青少年而言，這是很好的學習機會，透過參與「獅子會禁毒先鋒隊」的持槍步操，同學感到威武之餘，更可增強自信。



在此，感謝大家支持我倡議的電影欣賞。曾得外界贊助讓同學欣賞電影，當中《爭氣》和《點五步》都是以真人真事、青少年奮鬥向上為背景的好電影，值得同學去欣賞、去借鏡，學習如何從逆境奮進、珍惜生命、珍惜時光。如有適合的電影，我認為值得繼續推行此項目。



此外，優化了家教會的週年旅行，注入教育元素，例如：參觀各大院校、舉辦升學講座，今年更加添環境保護的議題，參觀水耕農場，增加大家對優質生活的認識。

尋找及引入外界資源，以推動家教會工作亦是我的任務，例如：聘請義務核數師處理會計帳目、請求獅子會贊助烹飪比賽，提升比賽趣味及水平等。

對外，我嘗試衝出學校，加入深水埗區家長教師聯會，向外界學習、取經，增加我對對外的認識，也寄望從參與聯會工作及活動中，提高學校在區內的知名度。

我非常感謝校方的全力支持，包括上任的蔡崇機校長、林錦雄、殷見歡、余國健三位副校長；現任的黃國輝校長、楊麗萍副校長、鄧慧敏副校長，及眾多老師的鼓勵，讓我能在這個崗位上全力發揮！

最後，以我兩位孩子為例，說明天賦各異，唯天道酬勤，作為對生命教育此課題的一個小結。小兒比較聰明，所以學習上比較順利，亦有幸在香港接受專上教育，希望來年可以修讀碩士課程。相反，小女自小有學習障礙，成績未如理想，可幸她在花式跳繩方面，略有小成，成為香港代表隊，前往法國、美國比賽，擴闊視野，亦加強自信心。



在此，再次感謝校長、全體老師、校友們對我一對子女的栽培，讓他們健康成長，感恩有家長們共事同行！

生命就是活著，天無絕人之路。希望家長們也給予子女機會，培養他們的興趣！



黃國輝校長



年輕人在中學階段的身、心、靈都茁壯成長，故生命教育是中學教育重要的一環。九龍工業學校於未來三年將深化生命教育，並納入學校首要關注事項之一，以配合教育的需要。什麼是「生命教育」呢？它有甚麼重要性呢？如何推行呢？簡單來說，生命教育就是幫助同學「認識生命」、「欣賞生命」、「尊重生命」和「探索生命」。人自出母胎一刻，上天就賦與我們生命。凡與生命相關的事物，也都需要學習，也都需要教育。



▲同學透過參加乘風航訓練活動，學會挑戰自己，克服困難

「認識生命」——生命本無常，人的一生充滿變化。順風當然可駛船，但逆風也可飛翔，兼且能使人飛得更高、更遠。一次逆境若能看作是磨礪，週邊世界也會有大不同。我們期望透過不同教育活動及各科課程培育學生的正面思維、反思能力及抗逆能力，認識到就算面對逆境也能處之泰然，從容面對，不會動輒怨天尤人，甚或以死相搏。失聰的音樂家貝多芬如是、輪椅上的物理學家霍金亦如此。

「欣賞生命」——天生我才必有用，要懂得欣賞別人，先要懂得欣賞自己，認識自己的強弱項。自己的長處要加以發揮，短處雖不必勉強要與別人看齊，但也要補足。我們會創設更多平台和機會，讓學生展現潛能，發揮長處，肯定自己的價值，以己之長補己之短，進而爭取更佳成就。



▲透過與「阿棍屋」合辦動物領養日，讓同學學會尊重生命、愛惜生命

「尊重生命」——人人皆生而平等，萬物亦有其生存權利，故此學生要學懂尊重與關懷生命。當學生懂得尊重他人時，自身價值就會提高。相反，一句污言穢語就能被別人看扁。學校深信義工服務和環境教育能讓同學學懂珍惜所有及分享生命，故此，往後我們會繼續推動服務學習和強化環境教育。

「探索生命」——對年輕人來說，他們還有很長的人生路要走，他們的前路是崎嶇抑或是順暢，還有很多未知數。韓愈《師說》中「古之學者必有師。師者，所以傳道、授業、解惑也」，當「授業」的角色已逐漸被互聯網所取代時，作為教師，我們要加強「傳道」和「解惑」的角色，我們有責任幫助學生探索前路，解決疑難，培養他們正確價值觀和積極進取的素質，從而構建整個人生。

最後，期望家長認同學校的發展方向並加以配合，多鼓勵子女參與學校的聯課活動和比賽，對學校和老師的信任也是重要的，畢竟子女每天有三分一時間在學校嘛。



我認為不論幼稚園兒童、中小學生和成年人都必須要上一課「生命教育」。

大家會問：何謂「生命教育」？簡單來說，「生命教育」就是認識壓力來源，正面面對壓力，學習減壓，要明白到在生命中必然會經歷順境和逆境。

現今社會的環境充滿了壓力，學生有學業的壓力、成年人有工作壓力、就連長者也有生活上的壓力！過去數年，看到很多年輕人甚至小學生輕生的報導，早在我讀中學時，我的同學也因為學業的壓力而走上絕路，種種因素都令我覺得「生命教育」是我們必須要上的一課。

現時幼稚園也開始有生命教育課，家長和孩子一起接受心靈教育、學習減壓，以正面態度面對逆境，使社會氣氛更加和諧。



關愛週——喜樂校園計劃
「同途有愛」家長工作坊一人一劇場

黃日熙家長
馮群施女士



電玩五花八門、層出不窮，確令人有些滿足，但遊戲終歸是遊戲，滿足感只是心靈慰藉，難以滿足現實。

有人說：長時間看電腦和手機等電子產品的螢幕，眼睛會受損，視力亦變得模糊，無法醫治，惜人人聽後依然故我，當眼睛看不清才知確實如此，但仍把弄自我滿足的電子工具。

「你的日子如何，力量也必如何」。日常的家務、學習和累積經驗便是生活知識；改善生活需求的渴望才形成現今的科技和文化。將生活知識融會貫通，應用到功課學習，便是智慧。讓人了解生命的善良、集思廣益的喜悅，福樂相傳，生命滿足便連綿不斷。



▲關愛週——愛在當下生命互動劇場

林勻麒家長
林宏基先生

培養正向思維 增強抗逆能力

編者的話

鄭頌然家長
黃詠彤女士

人生，就是要為自己找尋目標，努力地去完成它；磨練可以令人成長，挫折可以使人堅強。

很多成功人士都付出過很多努力和面對很多困難才有今天的成就。怎樣可以在遇到挫折時仍然堅強面對？怎樣才可以在磨練中讓自己成長？這就要談談抗逆力（Resilience）。

抗逆力是人類天生的一種潛能，能使人於嚴重的危機後仍順利地復原的能力。擁有抗逆力的人能轉化逆境，於困難、失敗和挫折時都能正面積極地回應和面對。

對成年人來說，家庭狀況突變、失業等就是他們的逆境；但對青少年來說，面對功課考試、父母過份重視學業成就、轉換新學校、升學或被同學排斥、取笑都可能是他們的逆境。

要有效培養孩子的抗逆力，可以從以下幾方面入手：

- (一) 提升自信心；
- (二) 增強社交技巧；
- (三) 正面處理情緒；
- (四) 懂得解決問題；
- (五) 學習處理壓力。



▲關愛週——「生命號」給自己的承諾攤位遊戲

培養孩子的抗逆力，學校和家長都扮演了一個重要角色！所以學校未來三年的關注事項之一，就是深化生命教育，透過生命教育培養學生正向思維、增強學生抗逆能力；協助學生肯定自身價值、提升其成就動機；培養學生自省自察、促進自我管理的能力、進而履行對家庭和社會的責任。

記得六年前第一次擔任家委主編也是引用西遊記故事，光陰似箭，小兒也順利完成中學階段，今期是我最後一次擔任主編，很榮幸邀請到毋忘愛及醫護行者主席范寧醫生為我們分享對生命教育的看法；而我也再次引用西遊記故事為這六年的主編工作劃上完美句號。

孫悟空：「師父，我只要一個跟斗就可以飛到十萬八千里之外，不費吹灰之力，就可以幫你到西域取經，為何你還需要千辛萬苦去取經呢？」

唐三藏：「如果輕易得來的東西，你會珍惜嗎？因為曾經付出努力，你才會懂得珍惜眼前所擁有，經歷各種災難（人生遇到的逆境情況），這就是歷劫。」故事裡歷劫才能成佛，現實中也是要經歷很多磨練才能成功！所以遇到挫折請勿輕言放棄，成功的道路上往往充滿荊棘，誰知道下一個轉彎處等著我們的是什麼？未來充滿挑戰，讓我們挑戰未來吧！



肯定自身價值 提升成就動機

特約稿

范寧醫生

容我先說說一個老舊的故事：
徒弟說：「師父！我想學你一招半式！」
師父道：「你吃過飯了嗎？」
徒弟回應：「師父，我當然吃過。」
師父摸一摸鬍子，說：「那麼先學第一招：洗碗。」

我們常會理頭去學「一招半式」，並疑惑「洗碗」有什麼值得去學？也許一個能屈能伸「洗碗」的人，遠比學會「一招半式」就拳打腳踢的人更能面對未來戰場上的衝擊。

范寧醫生簡介

- ※ 公立醫院外科醫生
- ※ 毋忘愛主席
- ※ 醫護行者主席
- ※ 無國界醫生前主席
- ※ 2009年香港人道年獎得主

早前，我回到創校 60 週年的福榮街官立小學，與小學校友重聚，歡愉的淚水不期然湧出來。回想到家庭和學校在我們的人生中，為我們帶來甜、酸、苦、辣的經歷。每個人必經生老病死，過程中沒有苦，不知甜；沒有酸和辣，不明白生命的張力和爆發力。從事體育、醫護、金融、法律等行業的人，少不免經歷過人生甜、酸、苦、辣。只有經驗過歷練的人，才能在行業中發揮出深刻而具意義的影響力。

現今社會面臨兩大挑戰，第一是人口老化，長期病患者增多；第二是人工智能方面的普及應用。人口老化衍生出對社會和家庭的挑戰，若年青人只視之為「商機」，又或是帶著恐懼，視之為「負擔」，這對社會和家庭的永續發展不會有益處。家庭和學校需要給予年輕人生命教育，使他們對世界感恩，對萬物有同理心，並有自省的能力，能夠

放下慾望，單純地享受生活點滴，用心去感受日常中的甜、酸、苦、辣。若沒有這些能力，年輕人極易在未來戰場的衝擊中倒下。

衷心的希望，在經歷過生老病死、甜酸苦辣的考驗後，在我們停止呼吸之時，每個人都能拿著一張圓滿的成績表，參與一個圓滿的畢業禮。



▲關愛週——「生命號」無憾自拍照相館

