



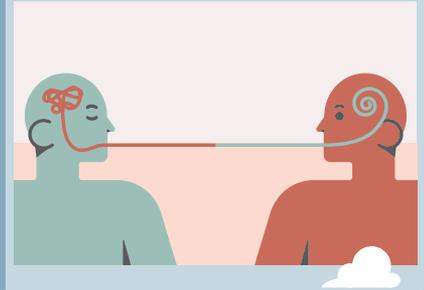
龍的天空

2021年3月
九龍工業學校輔導組專訊

● 輔導組成員:

- 林國成副校長、黃志明老師(特殊教育統籌主任)、朱嘉玲老師(輔導主任)
- 余健峰老師、張嬌琪老師、陳笑卿老師、葉偉強老師、黃兆德老師、
- 葉文康老師、周偉林老師、蘇恆達社工、方詩婷社工、
- 劉嘉琪教學助理、陳穎琦教學助理

聆聽 | 鼓勵 | 支援



虞校長的話

新冠狀病毒病的疫情一波接一波，令到學生長時間不能回校參加面授課堂，就算進行面授課堂亦只可以半日上課，同學與老師接觸的時間大幅減少，以往課堂上熱烈的討論，互動性的教學活動亦因課時銳減，在無可奈何的情況下，盡量減少在面授課堂中進行，令到本來多姿多彩的學校生活，變成了單一乏味的課堂或網上課節，同學在學校的時間大幅減少，間接直接影響了學生對學校的歸屬感，及同學與同學之間的關係，這一切一切尤其對中一新入學的同学來說影響致大。學生在課堂以外參加的學校活動或校際活動在新學年開始到今天，大部份仍然停滯不前，同學從課堂外的得到的學習經歷，差不多等同零，對他們是一項很大的損失。對中六級同學來說，更是一項莫大的挑戰。上課的日子一再縮短，老師們早前計劃好的練習、測驗、甚至模擬考試都須要改期或作出題目上或時間上的改動。更之，恢復實際回校進行面授課堂的日期至執筆時，仍未能確定，雖然，2021香港中學文憑試已延期至四月二十三日開考，同學於停止面授課堂的這一段時期，很難獲得老師面對面的鼓勵及支援，他們心中的焦慮是可以理解的。學校希望在可行的情況下，盡力幫助學生預備好去應考香港中學文憑試，不少老師也不時要求學校可以容許中六學生回校參加補課，但很多時候都受到其他客觀因素所制肘，而無法安排。

在疫情籠罩下，除了學生的學習受到嚴重的影響，學生於停止面授課堂期間的個人身心健康都是學校十分關注的。輔導組、校本支援組、學校社工、各班班主任於這段時間內，仍然想盡方法給予有需要的學生相應的支援，班主任透過陽光電話向學生了解他們的學習情況及查詢有關網上學習所遇到的問題，輔導組及校本支援組的老師們除了教導學生如何在疫境下保護自己，也會幫助學生在情緒和學習上所遇到的問題提出解決方法。老師們自暑假至今的日子裏，除了要努力適應新的教學常態，亦要不斷為學生提供適度的輔導，他們不辭勞苦地努力工作，我在此謹由衷地感謝他們所付出的一切。

我深信同學及老師們會繼續攜手在這一個不一樣的學年中，克服困難，向前邁進，像龍一樣在廣闊的天空中翱翔，一起去捕捉更美好的明天。



我們都是這樣長大的……



人年紀越長，就越鍾愛「想當年」。在靜謐的空氣中，傾聽著悠揚的樂韻，令我不禁憶起難忘的孩提往事。

我是一個真真正正的「60後」，能擁有一對簇新的皮鞋，於那個年頭的每個小孩子來說，都是夢寐以求的心願。但對我而言，可謂有喜有憂。我家的管教甚嚴，父母希望我們能自立，凡事勿過分倚賴，要憑毅力解決困難。童年的我，最懼怕的就是接過新皮鞋後，既要自己處理「穿鞋帶」的步驟，每天上學又要花費一段時間「繫好鞋帶」才可起行。這等等工序，我都是從「觀察」別人而自學得來的。印象中，家人也從不為我購買沒鞋帶的鞋子(包括布鞋)，那時我祇有抱怨，總不領會家人的苦心。日復日，年復年，縱然我的「繫鞋帶」功夫現在也經常受別人取笑，可能是自創的關係，又複雜又古怪(不過十分穩固，終日不會鬆開)，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。

又記起一件鎖事。那個年代，全家可以到茶餐廳享受美食，這實在是「難能可貴」的機會。於小孩子的心目中，餐廳內芸芸食物裡，紅荳冰的吸引程度可算為「珍品」了。在高身的飲杯底部盡都是一層又一層的紅荳，杯的中部是甜透心脾的糖水，而頂部是半圓形的冰球，堪稱夏日的最佳消暑飲品。眼見心儀的紅荳冰擺在自己面前，我真想立刻享受杯內的紅荳，奈何要跨越杯頂的冰球，委實並非易事。我耗盡心思，運用手上所有餐具，也不能完成任務。更不幸的是我竟然打翻了這杯心愛的飲品。於極度尷尬的場面下，最後當然獲得父親既嚴厲又詳盡的「指導」。少年的我，就祇好垂下頭，默默的接受教誨，心裡有說不完的懊惱。事隔多年，我對於紅荳冰仍猶有餘悸，直至自己年紀稍長，才漸漸解除這份恐懼。可是反覆思量後，我體會到這一記縱然難堪，但教曉我處事務必按部就班，態度也要認真謹慎，出亂子的機會就可以避免，更可爭取別人欣賞的目光。

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。昔日少年的我，又怎會理解家人背後的用意，又怎會諒解家人的管教。

於同一天空下，我們都是這樣長大的。今日的我，終於豁然明白了，而你又如何呢？

林 副 校 長

調整心態先做好 疫情開學無煩惱

受新冠病毒疫情影響，同學今年要度過一個不一樣的學年。除要適應新的學習模式，亦要面對升班帶來的挑戰。爸爸媽媽應如何幫助子女面對、處理壓力和困難？

文：廖嘉懿
(衛生署健康促進處臨床心理學家)
文章轉載：明報



認識潛在挑戰，為在家學習做好準備

不同人面對的問題和壓力來源都不同，父母可多與子女溝通，了解他們面對什麼學習困難及憂慮，從問題的根本入手處理。

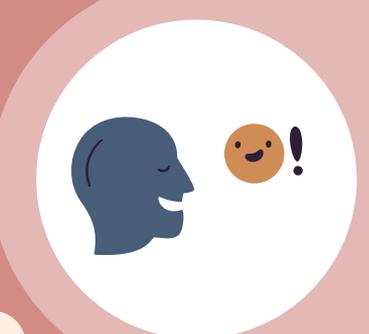
以下都是家中學習經常碰到的困難，包括：

- 1 | 學業 | 功課太多，難以應付欠缺支援，較難向師長同學請教
- 2 | 社交 | 與同學少了相處和溝通容易孤單和情緒低落
- 3 | 健康 | 活動和運動時間減少，未能舒展身心，產生負面情緒

誘導孩子分析，協助解決問題

父母了解子女面對的潛在問題後，可協助他們想出可行的解決方法。例如：

- 1 | 若子女在網上上課時遇到困難，家長可教導子女先把問題記下，留待課後向導師發問，或請教爸媽或同學。
- 2 | 若因未能與同學見面而影響情緒，可在問准同學爸媽後，安排適當時間讓子女與好友談天
- 3 | 若子女的生活欠缺規律，父母可協助子女共同編訂時間表，建立有規律的作息時間；亦可安排學術以外的活動(如運動、勞作)，以培養自律和促進均衡的身心發展。家長也可因應子女的能力，培養他們如何獨立解決問題。



鼓勵分享感受，為日後回校上課準備心情

在新的學習安排下，子女可能會出現複雜的情緒。例如不用回校上課，感到自由之餘，卻又擔心追不上學習進度。父母可以嘗試採取以下的方法：

- 1 | 鼓勵子女分享感受，梳理思緒，紓解心中困惑
- 2 | 每天找時間與孩子輕鬆談心，例如問他們「今天有沒有事情想和爸媽分享或傾吓？」、「有什麼事情爸媽可以幫手？」，打開話匣子
- 3 | 透過耐心聆聽和溝通，深入了解子女的看法和需要，紓緩壓力及負面情緒，協助他們以積極態度過渡逆境，為日後回校上課做好準備

寓家務於娛樂，培養責任感

學校除了傳授知識，同學還可透過承擔班務、協助師長或同學而培養責任感。那麼在家學習如何培養責任感？爸媽可善用一些生活元素，例如鼓勵子女做家務來學習承擔責任。爸媽不妨把家務融入遊戲以提升趣味，例如鬥快摺衣服，一邊打掃一邊伴着音樂跳舞，當煮飯小助手，幫忙調味或洗菜。透過這些活動，孩子既可成為幫手，亦可培養責任感、自信、自理能力和社交技巧，有助他們復課後適應校園生活。在疫情下留家學習，同學固然要面對挑戰，家長亦可能因同時要兼顧工作和教育孩子，承受不小壓力。爸爸媽媽也需要多關懷自己，注意身心健康，讓自己有休息和放鬆的機會。



東

Sir

的

話



大家好！我是今個學年有幸來到九龍工業學校實習的其中一位實習社工東Sir。不經不覺我已經在九工實習了三個多月了，相信有不少的學生都曾經碰過面吧？可能在社工室？又或者在班房？無論我們有沒有見過面，我都希望趁這次投稿，向大家正式地打個招呼吧！

作為一名駐校社工「初哥」的我，對於學校的環境可謂既熟悉又陌生，熟悉的是，我也曾經是一名中學學生；陌生的是，這是我第一次以非學生身份在學校學習。還記得當知道被派到九工實習時，我上網搜尋過關於九工的資料，當時我對九工的印象是驚歎，因為原來不少政商界名人，例如前保安局局長李少光先生和前匯豐主席鄭海泉先生都是在九工畢業的！及後在得到校長、副校長和學校社工介紹之下，才知道九工是一所歷史悠久、人才輩出的一所學校。能夠來到九工實習，確實是我的榮幸呢！

或者大家都會有疑問，究竟實習社工在學校有什麼「工作」做呢？其實，作為一名實習社工，其中一項重要的任務，便是協助和支援有需要的學生，利用自己所學的知識，與他們共行成長。在學校還未停止實體課的時候，我通常都會在小息時間，主動與同學們聊天，了解他們的需要。透過在過去時間的相處，我觀察到九工的學生很多都才華橫溢，每個都是身懷絕技的高手！例如：有懂得設計太陽能車的專家；有年紀輕輕就擁有鋼琴8級資歷的才子；也有贏過不少校內外游泳比賽的健將。他們所擁有的才能和天份，都是我無法追趕的！

此外，我還發現到有些同學對於自己的目標非常清晰，知道自己將來的路要怎樣走。還記得有一個中四的學生跟我說，他認為自己是時候要為前途發憤，為了將來可以入讀自己夢寐以求的大學學科，經常在課後請教老師，甚至要求老師推薦補充練習，讓他可以打好根基，將勤補拙。一心向學的他，目標明確清晰，實在令我自愧不如。回想昔日自己在中四，還未知道自己的目标，懵懵懂懂地過日子，現在看見他的努力，真自覺有點慚愧。

經過這幾個月的觀察，我覺得九工的學生們都很聰明，他們都有各自的過人之處，只要有人願意發掘他們的興趣，栽培他們的才能，與他們共行成長，終有一天，他們能開闢一條屬於自己人生的道路。這段日子，我聽過的故事很多，經歷也很多。對於我來說，其實實習的「工作」也是一種學習。在九工，我遇到了給予我指導及發揮空間的校長和社工；也遇到了願意為學生堅持的老師；更重要的是，我遇到了願意讓我和他們一起學習、共行成長的學生們。

面對疫情的挑戰，我未有太多機會了解大家，但願在餘下的三個多月的時間，我還可以有機會在學校和大家見見面、聊聊天，讓我發掘更多關於九工的秘密和你們有趣的一面吧！

劉姑娘的話



大家好！我是新來的實習社工劉姑娘。因為疫情，我無法逐一去認識你們。如果復課後在走廊或在社工室見到我，歡迎大家和我聊聊天啊！我的興趣十分廣泛，上至「動森」，下至動漫，我都略有認識，和我聊天一定不會悶！儘管在九工裡的日子不長，我亦能感受到同學仔的友善和真誠，我都有——記在心頭呢！還記得第一天回校時那種戰戰兢兢，不知道怎樣和同學打開話匣子。多虧同學們的熱情我才能慢慢熟習九工的環境，亦與不少同學變得熟絡。我很享受與不同的同學仔相處呢！坦白說，一直以來我的志願都不是想做學校社工，因為不懂得和中學生相處，總是害怕會說錯說話。但在九工這些日子裡，同學仔們給予我好多的信心去繼續我的實習之路，亦令我學懂如何與中學生相處，令我開始想成為一個學校社工。不少人都說社工是給予建議給案主，令案主改善生活。但在這段時間，我卻感受到我們亦有不少的事情需要向案主學習，每個人都會有一些優點值得欣賞。於我而言，我和中學生的身份已經有一定的距離，對於現時中學生的潮流亦不甚熟悉，反而是你們將我重新帶入一個新的環境，令我變得更「時髦」。距離我離開九工只尚餘約兩個月，我期待在復課後與大家見面！要是在復課後，你在走廊見到一個披著長頭髮，戴著紫色膠框眼鏡，右手有一條黑色髮圈的陌生人。



不用猶豫！絕對歡迎你們大叫「劉姑娘」！我定必回應你，再慢慢向你道回我在九工其他的經歷和感受。最後祝願每一位同學身體健康，學習猛進！在這個疫症蔓延的情況下，記得好好保重呀！劉姑娘期待以真身見大家！

你曾否試過在心情不佳的時候，因著一通電話、一件小事，將心中的怒氣，全盆傾瀉的發泄在疼愛的人身上？儘管事後追悔不及，但卻無法收回所說的話，所做的行為。

我們在日常生活中，不順心不如意的狀況，常有出現：天寒地凍，早上鬧鐘壞了，睡過了頭，趕不上巴士，手機忘記充電，緊急的通知發不了。在工作上又遇上下屬不聽話，上司不講理，客人難溝通，日日趕死線，還有家中無盡繁瑣二事要處理。所有以上的狀況，好像每天都如影相隨，甚是難纏。

情緒隨著不同的情況有高低起伏，是十分自然不過的事情，並沒有什麼不對，亦不用刻意的改變。我們需要的是「改變自己的行為」，怎樣面對壞情緒，如何減低背後所帶來負面影響，才是最需要做的行為。

當你發現自己當刻已經拳頭緊握，音量升高，臉部緊繃，眉頭扭曲，很明顯你正在生氣，壞情緒正在累積中。嘗試把說話速度放慢，音量轉小，將全身肌肉放鬆，緩慢有序的深呼吸，給予自己幾秒靜下來的舜間，便有機會避免將發生的破壞或攻擊行為。

無可否認，生活中總有令人沮喪之事，尤其要擔憂的事也不少。但有一點很重要，就是我們在看見某件事情之前，已經決定好自己要看見什麼，並且最後必然會看見。

想像一下，抬頭望星，你可選擇看見漫天星光，他人可能只見一片漆黑灰暗，若要爭論對夜色的喜惡，兩人看見的也是他們選擇看的，沒有對錯，卻是左右著你的情緒。所以決定看事物的方向，其實是決定你可見的事物。當你選擇看見家中有你愛的家人，好友，你就是幸福美滿的。當你選擇去看旭日初升的太陽，你就會感受到希望與朝氣。就於此時此刻，決定為自己尋找一個更好的方向吧！

情緒控制

舊生龍的情懷

丘詩敏 (2015年畢業生)

疫情持續超過一年，護理實習亦在上年十月重新開始，最後大學生活除了Zoom以外便是在醫院度過。深切的體驗到疫情下，額外的檢測、工作讓醫護人員忙碌得力盡筋疲。疫情下高風險程序、病人均無需學生處理，然而隨着社區爆發、隱形病人日漸增加。龐大的工作量，實際上亦需要學生的協助。

回顧大學生活的這些年，總算有幸得幾位同學一起為功課、成績努力；為實習、工作準備，然而始終未及中學時期所認識的人感情來得深厚。記得一起籌備競選學生會、社幹事、領袖生以至互相鞭策為入大學而努力。當時中文課上提及：「切切、偲偲、怡怡如也，可謂士矣」，同學之間競爭但絕不藏私，互相將所學懂、所理解的和同學分享。大學無論上課或是實習，每日遇見的人都可以不同。同學之間存在著各項競爭，與中學不盡相同，同學之間未必完全能坦誠相待。升讀大學後，我花了不少時間重新學習、適應人與人之間需要留白的相處方法。

九工的日子，俗氣一句便是在充滿愛的地方被愛護。此處有著「奇怪」地愛學生如子的老師，由其學業、家庭、感情.....方方面面都願意付出時間、心力去關心學生。與大學同學談及才明白，原來並非所有地方的老師都做到「傳道、授業、解惑」。大部份老師都只能做到授業那一部份，而我幸運地擁有了不止一位能傳道、授業、解惑的老師。直至今日，不論學業、生活以至個人情感遇到困擾，我仍然得到不少九工老師、同學的支援、幫助，讓我重新審視自己處事態度、更令我能有勇氣面對生活上的變化。



戴好口罩!做足防疫啊



袁曉棋 (2016年畢業生)



光陰似箭，日月如梭。轉眼間在台灣攻讀大學四年後畢業了。中學生涯經歷甜酸苦辣，感激九龍工業學校的一切。感激所有任教過我的老師給予耐心，糾正我曾叛逆的性格及重塑我錯誤的價值觀，使到我畢業踏入台灣修讀大學時能夠以一個各方面充足的姿態下去開始另一個領域，開始另一個人生。

畢業後，我選擇到台灣的中國文化大學修讀美術課程及加入拳擊校隊，代表學校在外比賽。

在學業上，台灣同學在中學生涯設有美術班，因此已經將美術視為重要的科目。他們的基本功比起我好得多。以素描為例，他們已經具備「看到什麼就畫到什麼」的能力，而我卻要由零開始。每晚於晚上苦練，不懂就請教同學。千錘百煉下終於將技術基底打穩。四年來創作過不少令許多人讚嘆的作品，技術比上不足，比下有餘。我把我在香港艱苦環境下醞釀的想法放入作品，從而賦予作品更深層次。大四時我選擇了設計組。設計組的畢業條件很苛刻。最後我以《香港生存教學》的錄像作品順便完成畢業展！拳擊方面，亦奪取了市長盃銀牌以及大專盃銅牌。期間又擔任了港澳副會長和美行系公關。我也是班代表，要常舉辦活動以及幫助學弟妹解決問題。

以往一切起居飲食都依賴家人的我，獨自到台灣生活，所有生活細節要親力親為。四年來不停的家居訓練已經掌握照顧自己及他人的技巧。而大學十分自由，需要自律才能達到到大學四年課程畢業要求。現在畢業回港後，家人及朋友對我另眼相看。他們笑說我已經脫胎換骨，成為一個有腰骨承擔的真男人。



大學的生活大概是我人生最充實的時光，亦結識了許多台灣摯友以及人生另一半。現畢業回港，繼續開啟第三人生。期待數年後再跟學弟學妹再次分享！

疫情下的親子相處

2020年，全球以至香港的疫情嚴重，在家工作、停課不停學，家長與小朋友對一個詞一定不陌生——「Zoom」，作為家長，我經常利用Zoom跟進工作，女兒利用Zoom遠距學習，這一年每個家庭生活模式出現轉變，也為我們親子互相帶來新契機。

在家工作、在家學習，為家長與兒女多了難能可貴的共處時光，若能恰當運用，必定更了解兒女，關係更親密。萬事起頭難，以自己為例，初初在家時間多了，不太適應與女兒相處，一來無法外出，不知如何與女兒消耗時間，慢慢透過與朋友討論，參考網上資料，再依據女兒特質，發現一些與女兒互動遊戲活動，令時間很快流走。例如，在家中與女兒規劃時間表，多分享多溝通，安排家居活動，如親子烹飪、讓孩子試試分擔家務等；另外，也讓我更多時間認識女兒，發掘她的興趣，如陪伴她一起利用廢物共同創作環保手工、填色、自製環保玩具等，令女兒能邊玩邊學，發揮創意。

當然，在疫症下，家長與兒女宅在家中，可能帶來不少挑戰，只要我們多關心孩子需要及情緒，定能化危為機，帶來更多歡愉親子生活。

余健峰老師



暢銷書推薦 “安坐家中樂無窮”

我想跟你好好說話



我想跟你好好說話
類別: 人際溝通
親子、師生、夫妻
該如何「好好說話」
? 和家人一起讀這
本消彌衝突, 打造
健康和諧關係的秘
笈吧!

被討厭的勇氣

被討厭的勇氣
類別: 心靈勵志
你有煩惱嗎? 或許
你能在這一部振奮人
心又好讀易懂的心靈
作品裡得到答案。

角落小夥伴
大圖鑑

角落小夥伴大圖鑑
類別: 繪本
這本適合喜歡看圖
畫多於文字的你,
讓小夥伴的故事帶
給你愉快吧!

KTS 輔導組

新佈置：靜觀室 301室



靜觀室讓大家有個安靜舒適的空間放鬆和休息，請密切留意有關靜觀室的活動宣傳和開放通知!

即將開放

靜觀的好處

達到內心平靜 	減壓 	改善身體 好皮膚 強心臟 好腸胃 增免疫
舒緩痛楚 	強化腦部 提升記憶力 加強創意 轉數更快! 	改善睡眠 更快入睡, 更長睡眠, 醒來更精神
增加活力 	提高集中力 	提升行動效率和耐力

靜觀練習七部曲 助調節情緒及減壓

- 1 找一寧靜地方坐下
- 2 手機調至靜音或關掉
- 3 放鬆身體, 保持背部挺直, 面向前方
- 4 眼睛半垂或閉上, 注意力放在呼吸處
- 5 呼吸練習時, 毋須作出任何評價和比較
- 6 當出現雜念時, 重新將注意力集中到呼吸處
- 7 由幾分鐘開始嘗試, 選擇早上或睡前練習