

MUSIC IS GREAT



GREAT

人生
STANDS FOR...

★★★

GRATITUDE

衣、食、住、行得來不易，
感謝我所擁有的

ENJOYMENT

找尋生命中重要的事情
並全心全意地投入

TOGETHERNESS

加強人與人之間的正面交流及
接觸與人共同的聯繫

RECOGNITION

誠實地面對和表達自己的
感受與想法

ACHIEVEMENT

奮力解難，努力不懈地
追求成功經驗

音樂有觸動人心的力量，

尋樂 的過程中，讓我們感受到 **Life is GREAT!**

透過學習樂器，我們能夠自我肯定Recognition，

享受有意義的生活Enjoyment；

音樂無疆界，透過分享音樂，

除了可以加強我們與人共同的聯繫Togetherness，

亦帶來正能量！

讓我們彼此勉勵，一起為追尋精彩及有意義的生活而努力！

MUSIC
IS
OUR
LANGUAGE



International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社



DIALOGUE
香港國際社會服務社
學校社會工作及學校支援服務

MUSIC GIVES

尋樂

HAPPINESS

校園樂隊專訪

談到心目中嚮往的「美好的生活」，你會想到什麼呢？和好友「行街」？

做運動「出一身汗」？還是聚在一起「打機」？

今天，我們這班小編會為大家介紹新界鄉議局大埔區中學的Band隊Friday，

看看他們如何在「尋樂」過程中，欣賞音樂，尋求快樂，

體驗出「Life is GREAT」中的Recognition(自我肯定)、Enjoyment(享受有意義的生活)

以及Togetherness(與人共同的聯繫)，追尋精彩及有意義的生活。



MARY

LET'S

歡迎Band隊Friday今日接受我們的訪問，我知道Friday成立了一年多，參加過不少校內、校外的比賽、表演和交流活動，我想先問問你們為什麼會參加Band隊呢？

嘉妮

因為朋友的關係，所以我想試試不同的東西，令我與他人可以有多些不同的話題，多些交流。

荃

我參加Band隊是想擴闊眼界，嘗試多些不同的東西。

家兒

我很喜歡唱歌，和覺得自己有能力可以嘗試，所以就參加了Band隊。

我們對音樂有興趣，而且得到社工邀請，所以便參加了。

林、誠

RECOGNITION 自我肯定

透過音樂表達自己的感受和想法

MUSIC



萍

那當你們開心的時候，會聽什麼歌呢？

嘉妮

我喜歡聽一些放鬆的歌，放鬆心情。

ELMAN

很多人認為音樂可以讓人表達自己的想法和感受，加強自我肯定，我想問問當你們不開心時，會如何透過音樂來表達自己的心情？

家兒

我比較喜歡聽強勁節奏的歌，可以將自己心裡面的感受表達出來。

荃

我會選擇特別留意歌曲的含意，可把内心不開心的感覺抒發出來。

誠

我就喜歡聽純音樂與古典音樂。

家兒

我們都沒有特定的，都是喜歡聽一些自己喜歡的歌。

嘉妮、

荃

誠

我開心的時候會唱一些自己創作的音樂。

我都會聽一些純音樂，因為不同的純音樂可以表達不同的心情。

ELAINE

你們聽音樂的時候會否想起以前的回憶？

我不論聽任何類型的歌，它的意境和情緒都會令我想起以前的回憶，當中有開心或不開心的。

誠

我也是，我聽開心的歌時會想起以前和同學開心的回憶；聽悲傷的歌時會想起以前犯過的錯，反省如何可以做得更好。

ENJOYMENT

享受有意義的生活

全心全意地投入音樂，肯定音樂的重要性

MARY 你們覺得自己在參加BAND隊後有什麼不同或進步的地方？

我覺得自己彈奏樂器的技巧、團隊合作和與組員之間的默契都提升了，亦欣賞自己有勇氣去表演。

多了交流、表演及比賽的經驗，可以開闊我的眼界，明白「一山還有一山高」的道理。

參加BAND隊後，自己學會規律地練習，加上有導師指導，糾正我們做得不夠好的地方，令我們合作得更好。

萍 在Band隊中最滿足的一次經驗是怎樣？

其實我們並沒有覺得哪一次的經驗比較滿足，因為我們覺得只要全組人能一起順利完成我們的表演及比賽，無論結果如何，都會覺得很滿足的。

ELAINE 你們是如何與隊友決定「夾什麼歌」？

當你跟隊友意見不合時，你們是如何處理的？

我們會選擇既適合主音演唱，亦適合全組一起「夾」的歌。此外，我們亦會配合不同同學的音域需要而轉調。

幸好大家都頗能互相包容，沒有意見不合的情況，而且會互相溝通和尊重。若遇有大家不同意見時，我們都會調節自己去嘗試遷就他人。

杰

當你們把一首新認識的歌排練得很純熟時，會有什麼感受呢？

嘉妮

我們會感到有滿足感，會覺得那首歌比之前更加悅耳動聽，及更能明白歌曲的深層意義。

林

我們每次表演和比賽完結時都有很滿足的感覺，很喜歡和Band隊成員一起「夾Band」，一同努力。

荃

我就頓時會覺得，大家在小憩、lunch、放學的練習時間沒有白費。

誠

如果生命中沒有音樂，你認為會怎樣？

ELMAN

嘉妮

如果世界上沒有了音樂，我會覺得很無聊，會失去生命中很重要的東西。

林

如果沒有音樂，就沒有創作的機會，也不能享受音樂當中的樂趣，我真的不敢想像！

家兒

荃

TOGETHERNESS

與人的共同聯繫

透過夾Band與隊員建立默契，與他人分享音樂

全隊

荃

杰

你們是如何與朋友分享音樂？

嘉妮

我會緊貼潮流，留意最近流行什麼樣的歌，然後和朋友跟著一起聽。

荃

我會介紹一些我覺得「好」的音樂給朋友認識。

誠

通常當我聽到朋友播一些旋律好聽的歌時，都會邀請他們分享給我。

ELAINE

多謝Friday今日接受我們的訪問，希望在未來的日子，你們都可以一起「夾」更多好歌，跟大家分享Life is GREAT的精神，繼續傳播正能量。



服務
預告

LIFE 生涯 RIDER 規劃 活動計劃

本服務單位成功申請民政事務局青年生涯規劃活動資助計劃，於2019年9月至2022年8月期間，在本港六間中學推行《Life Rider》生涯規劃活動計劃。計劃以S.U.P.E.R.的活動框架X Positive Psychology(正向心理學)為主要的計劃理念，透過一連串的活動，讓學生親身參與，從中學習與經歷，以分享及回饋的方式，引導學生尋找自己心儀的理想道路。

另外，有關「劃出你・想人生路」中學生涯規劃服務計劃詳情，可透過二維碼連結生涯規劃服務手冊瀏覽，如對計劃有興趣，可致電2834 6863或電郵ssw@isshk.org查詢。



齊心共獻
優質服務

社會福利署發表的「服務質素標準」(SQS)，其中標準2訂明機構及服務單位需定期檢討及修訂有關服務提供的政策和程序。本服務單位將於2020年就各項服務質素標準進行全面檢討，歡迎各位對學校社會工作服務提供意見。有關本服務的詳細資料，可透過二維碼瀏覽機構網頁。



WE
SERVE
WITH
HEART

音樂可以加強人與人之間的聯繫，與三五知己分享自己喜歡的音樂，更是一件賞心樂事。這次我們小編走訪校園，邀請老師及同學向各位推介一首自己喜歡的歌曲，給大家一起欣賞。



誠(中六) 新界鄉議局大埔區中學

我想分享三首樂曲，第一首是Monster Hunter World - Private Suite Theme，因為聽的時候會令人感覺相當放鬆，而且旋律很和諧悅耳。第二首是Sing Sing Sing - Benny Goodman，這是一首充滿能量，而且節奏很輕快的歌曲。第三首是美波カワキヲアメク，這首歌的演繹方式很獨特，令人有憤怒和無奈的感覺，當有負面情緒時，可以聽聽它以協助抒發感受。



CCL(中六) 何文田官立中學

我覺得無盡@Supper Moment的歌詞很有意思，當中講到雖然追夢的過程會很辛苦，會面對不同的挑戰，但我們也要堅持，因為當中都會有很多意想不到的收穫和得著。



Calvin(中五) 長洲官立中學

二十年後的歌@Dear Jane 這首歌的歌詞正面，旋律優美，帶給人一種正能量的感覺。我特別喜歡末段回想無論自己的歲月如何， 生命的故事和回憶仍算動聽！



Ms Ng 輔導主任 新界鄉議局大埔區中學

我想推介的歌曲是鄭秀文的我們是這樣長大的，因為很有共鳴。



李心瑤(中二) 培英中學

我很喜歡Monster@Katie sky - I see your monsters, I see your pain：旋律好聽，正面勵志。



Charlotte(中六) 協恩中學

When you believe @ Whitney Houston的歌詞很有鼓勵性，而且Whitney Houston也是一位很出色的歌星。



Kimberley(中六) 協恩中學

給十年後的我@ Fiona Sit 這首歌的旋律十分平靜，聽的時候可以讓我暫時脫離嘈雜的世界。歌詞也十分適合我這個年齡，好像是給自己寄予期望一樣。



歌曲推介



Eason (中六) 慈幼英文學校

願榮光歸香港 **這首歌表達出香港人堅毅不朽的精神**

何穎瑤 (中六) 嘉諾撒聖瑪利書院

Speechless @ Naomi Scott 這首歌是關於一個公主因為受到傳統思想的局限而被禁聲。她想藉著這首歌跟反對她的人說：她不會因為受到別人的反對和傳統的束縛而不去表達自己的意見。我認為這首歌可以鼓勵到年青人，不論遇到怎樣的情況也要勇敢去表達自己的感受，不能因為膽小而甚麼都不說，因你想表達的可能是非常有用的。最後，歌中的女主角因為勇於表達自己而最終成為了國王，所以希望大家能夠勇敢表達意見而最終能像公主一樣取得成功。

欣欣 (中一) 仁濟醫院親次伯紀念中學

恩典之路這首歌好聽又令我感到很舒服，很適合在覺得不開心時聽。會鼓勵到我有耶穌幫助我，事情總會好起來的。

Sto (中一) 慈幼英文學校

因為Kingman這套電影，令我認識到Take me home @ John Denver這首歌，而我聽到就覺得歌曲好聽。

毛毛 (中五) 佛教慧因法師紀念中學

難以取替@洪卓立這首歌曲表達友誼的寶貴，朋友間的關係是無可取替，希望大家可以珍惜自己擁有的友誼。

詩穎 (中六) 中華基督教會基智中學

我想推介**一百種生活@盧廣仲**，因為歌曲旋律輕快，令人感到舒暢，兼有渡假的感覺。心情鬱悶或難受的時候，聽畢這首歌會覺得輕鬆和開心！

賴姑娘 學校社工 何文田官立中學

即使世界原來不像你預期@方皓玟這首歌彷彿說出了青年人的心聲，生活中總發現現實與想像永遠都有差距，或許此刻的你正處於難過、失望、沮喪當中，請你不要放棄，聽聽這首歌吧，你永遠不是孤身一人，一起持守謙卑的初心，勇敢面對挑戰！加油！

游鈞兆 (中三) 培英中學

節奏感強、有鄉謡味道的Old Town Road @Lil Nas X [Lyrics] Ft. Billy Ray Cyrus 是我的心水選擇。

編 輯 委 員 會

| 香 港 國 際 社 會 服 務 社

學 校 社 會 工 作 及 學 校 支 援 服 務

電 話 2834 6863

地 址 香 港 湾 仔 軒 尼 詩 道 130 號 修 碩 中 心 6 樓

網 址 <http://www.isshk.org/zh-hk/services/index/SSW>

工 作 小 組 導 師 周 淑 文 姑 娘 陳 霽 媛 姑 娘

工 作 小 組 委 員 新 界 鄉 議 局 大 壤 區 中 學：羅 優 杰、莊 慧 敏、黃 萍、張 玉 登、韓 雅 曼

顧 問 邱 浩 波 先 生

督 印 楊 麗 儀 女 士 劉 惠 敏 女 士 周 淑 文 女 士

印 刷 數 量 8000 本

根 據 個 人 資 料（私 憲）條 列，若 你 不 願 意 收 到 此 刊 物，請 以 書 面 通 知 本 機 構 學 校 社 會 工 作 服 務 總 監。



International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社



各 位 同 學 若 對 本 服 務 有 任 何 意 見 及 查 詢，歡 迎 大 家 把 你 想 說 的 話 寫 在 以 下 的 「自 由 講」告 示 板，
填 妥 後 交 回 你 所 屬 學 校 的 駐 校 社 工 或 投 入 駐 校 社 工 室 的 意 見 箱。

姓 名
學 校

聯 絡 電 話

電 郵 地 址

日 期