

IEP 令我改變了

我身體較胖，去年老師和我一同決定以「每天做運動」作為 IEP 的目標。我每天都會做 30 分鐘運動，主要是踏單車及步行。

從前家人也有叫我做運動，但我沒有聽，因為我不明白為何要做運動，後來老師告訴我運動的好處，會對我的身體好一點，我明白便按照計劃每天做運動了。

初時覺得有困難，好辛苦；但老師不停的為我加油，又以文具及零食獎勵來鼓勵我，我最終做到了。

今年我的目標是「具備就業的能力」，因為我即將畢業，到社會工作，所以我要鍛鍊自己刻苦耐勞，自我監察。

中六 B 班 李美娜



我的 IEP 目標是改善與家人的關係及學懂自我保護，因為我遇到不同意見時，我不懂與別人協商，因此我需要學習。

IEP 可以幫我解決問題，從前我很大意，經常遺失物件，一星期有 3 至 4 日如是，現在改善了，一星期約只有 1 至 2 日，我仍會繼續努力。



中三班 周紫茵