

紅棉

第四十八期

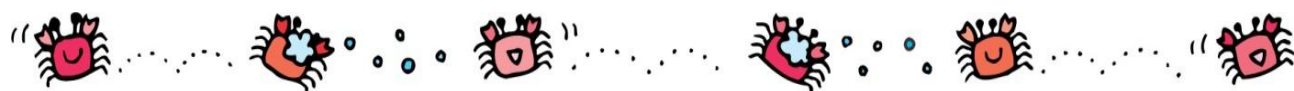
生涯規劃



匡智翠林晨崗學校家長教職員會

二零一六年六月

目錄



	頁數
編者的話	劉秀英老師 1
專題	翠林生涯規劃教育 張鏡光老師 2
	政府力推生涯規劃 廖家進家長 5
教與學	運動、健康在翠林(專訪霍俊榮校長) 洪溢謙家長 7
	我們的教學信念 本校教職員 13
	新教師小檔案 劉秀英老師 15
	校園生活多樂趣 劉秀英老師 17
心露	家教會主席的感想 韓德璉家長 24
	「晨崗」見希望 黃耀鋒家長 25
	青春期 半日閒 26
	我的女兒芷晴 張芷晴家長 28
	養兒 郭駿瑋家長 29
	初到貴境 劉卓然家長 30
服務傳真	低收入在職家庭津貼計劃介紹 社工李小燕姑娘 31
人物素描	社工劉潤德先生 洪溢謙家長 34
專業人語	溝通應對無難度 言語治療組 36
IT Corner	WIFI 安全你要知 陳煒健老師 38
美食坊	自製豆腐花(簡易版) 王梓婷家長 39
親子書介	不為小事抓狂的 50 個練習 廖家進家長 40
學校消息	翠林廣播站 劉秀英老師 42
家長教職員會專訊	劉秀英老師 43
齊來動腦筋	方玉娟老師 44
社工及護理組活動	中間 彩頁



編者的話

劉秀英老師

對於大部份人而言：完成小學、中學、大學，畢業後工作；之後可能是戀愛、結婚、生子、養育下一代。生生世世，代代不息，這個可能是他們所經歷的人生。然而，隨著時代的變遷，人生的際遇不同，我們對人生要走的路可能會有其他的安排。

雖然人生總會有很多變數及不能預計之事，但是，如果可以的話，大部份人也希望能有計劃地規劃自己的人生或是子女的將來，這對很多父母而言是非常重要的。因此，今期紅棉以「生涯規劃」為專題，介紹本校在發展學生的「生涯規劃」的重點及方向，亦希望各家長對生涯規劃有更多認識，從而與老師一起規劃子女的生涯。

規劃學生的生涯固然重要，學校在規劃學生的健康生活卻也責無旁貸。因此，今年逢星期二五全校的中學生均需要做晨跑，下雨天便改行樓梯；而為改善個別學生體重過重，則要進行四天早上運動安排。其他健體運動包括跳繩和街跑。校外參與馬拉松、元旦拯溺泳、匡智聯校水運會。可見今年的運動仍是多元化。

其實，綜觀學校的活動，大家不難發覺學生所參與的活動，從年初至學期末，確實不少。今期會為大家以活動相片呈現，若家長覺得意猶未盡，鼓勵大家多觀看本校網頁內的學生園地內的活動相集，必能盡攬無遺。希望各位家長多留意自己的子女曾參與哪些活動，平日多給予支持和讚賞。

今年的五月的雨水似乎很充足，但炎炎的夏季亦不惶多讓。大家收到紅棉時，相信離放暑假的日子也不遠。暑假是我們的學生享受陽光與海灘的日子，適度曬太陽可以強健學生的骨骼呀！希望家長能善用暑假，無論回鄉探親、旅遊觀光、參與暑假活動。盼望家長享受與子女能渡過一個開心的暑假。

翠林生涯規劃教育

張鏡光老師

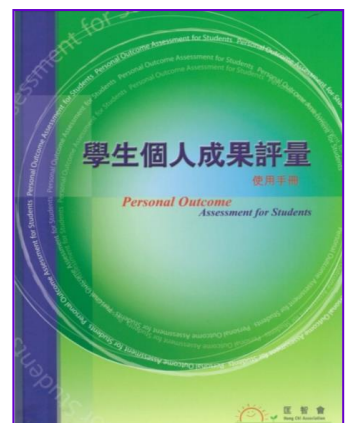
學生畢業後要面對複雜的社會、挑戰和機遇。除注重學科知識、技能、態度及共通能力外，更需按個人能力和興趣及早規劃，使他們畢業後能自力更新、愉快生活、貢獻社會。我們認為生涯規劃教育是讓每一位學生在「學涯」階段中，踏實地裝備好自己，引導他們探索、選擇前路，以致學以致用，在人生不同角色，作出貢獻。



故此，基於「翠林 IEP」的經驗和基礎，我們希望為學生提供更優質的教育。在二零一四年施政報告提出生涯規劃前，霍俊榮校長已領導學校積極部署「翠林生涯規劃教育」(Life Planning Education, Tsui Lam)。

因應學生個人特質及能力，協助他們實踐目標，各展所長。

本校採用匡智會的「學生個人成果評量」Personal Outcome Assessment for Students (簡稱 POAS)，評估學生「全人發展」的表現，參照評估數據，找出「座落點」，展開適切的規劃。學校亦定期召開班會，集合教職員之專業意見，為每位學生訂定適切的階段目標、個別化的支援方案及策略，使學生在學科、個人需要及品德



方面，得以全面支援。

為了配合學生願景，加快高中學生掌握就業能力的步伐，學校聚焦地按學生能力規劃預期出路，並確立「學生出路轉銜計劃」，為學生提供多元化的工作訓練，透過校內、外的訓練，讓學生在畢業前能習得與工作相關的知識、技能及態度，鞏固其終身學習之能力。



學校協助學生規劃人生，責無旁貸，為了學生的將來，全體同工堅持落實推行計劃。但學習不應局限於學校，而應延伸至家中，才能事半功倍。學校十分重視家長的參與，家長在學生的生涯規劃中，肩負重要的角色。在整個規劃中，學校建立家長電子平台，家長可隨時用電腦或智能手機登入平台，閱覽子女個人生涯規劃檔案，了解子女的學習目標、評估數據、各項支援計劃內容、學習進程及成效顯證，以便在家中配合推動，強化家校合作。當然，學校亦鼓勵家長把子女在家中的好表現與校方分享，互相鼓勵，充分掌握學生不同的學習狀況。



此外，學校為推動家長成為學校專業伙伴，共同參與子女的生涯規劃，故邀請所有家長參與生涯規劃個別學習方案中的「HS」(Home-School)，從 23 項家務中，家長可選取訓練項目與策略，為子女提供家中訓練，鼓勵學生做家務，以提高獨立、自理能力。

「翠林生涯規劃教育」是本校的核心。展望將來，盼望學校與家長彼此同心合意，凝聚力量，為有特殊學習需要的孩子「揚帆啓航，邁向卓越」。

家長如欲了解更多匡智會生涯規劃教育的發展及本校實踐生涯規劃的經驗，可登入家長平台，在家長資源閱覽「匡智會學校生涯規劃教育」講座資料。



政府力推生涯規劃

廖家進家長

行政長官在 2014 年的施政報告中提出加強升學輔導小組的人手，以更全面支援學校提供升學及就業輔導服務，以及拓展生涯規劃。並由 2014/15 學年開始，為每所開設高中課程的公營學校（包括特殊學校）及直接資助計劃中學提供一項每年約為 50 萬元的經常性現金津貼，提升專責教師團隊的能量，促進學校加強統籌及推動生涯規劃。



除發放經常性現金津貼，教育局亦已為學校及教師提供一系列支援措施以加強生涯規劃教育的推行，有關的措施包括：

1. 編製一套中學生涯規劃教育及升學就業輔導指引
協助學校策劃生涯規劃教育及升學就業輔導服務；
2. 舉辦生涯規劃津貼簡介會；
3. 舉辦系統培訓課程；



4. 為教師舉辦各種專題研討會及工作坊；
5. 提升商校合作計劃，為學生提供更多與工作相關的活動及工作體驗機會；
6. 到訪學校，就校本情況，對學校的生涯規劃教育提供專業意見；
7. 與資歷架構秘書處合作，舉辦各種活動，使中學生／教師瞭解資歷架構如何支援學生制訂其升學及就業計劃。



生涯規劃是一個持續和終身的過程，讓同學在人生不同階段達成不同目標。在求學階段，生涯規劃教育在培養學生認識自我、作個人規劃、訂立目標和反思能力，以及認識銜接各升學就業途徑方面，扮演一個重要



角色。因此，生涯規劃教育不僅是在學生需要選科或作升學／就業選擇時，才為他們提供輔導或諮詢服務。有效的生涯規劃教育應與學校的課程聯繫，

透過生涯規劃教育，讓學生獲得所需知識、技能和態度，再配合他們的興趣、能力和方向，從而作出明智的升學／就業選擇，並把事業／學業抱負融入與全人發展和終身學習緊扣起來。

運動、健康在翠林(專訪霍俊榮校長)

洪溢謙家長

霍俊榮校長自 2013 年 9 月來到翠林晨崗後，大家都慢慢感受到一股健康的風氣正在漫延。每個學年初，都會收到霍校長給家長的通告，提醒大家不要選擇薯片、糖果等垃圾食物給學生作為小息的零食，應以其他健康的小食取而代之。然後學期中，又會收到校長的邀請，參加各式各樣與健康有關的活動及講座。到底霍校長對翠林的學生健康，是否盤算着什麼「大計」呢？



霍校長是位兩子之父，對孩子的健康有着深刻的體會。霍校長的幼子是個早產兒，出生時的健康狀況已經教他十分憂心，生怕他哪裡有問題。當時因為幼子出現黃疸，需要到健康院抽血檢驗。由於嬰兒的血管非常幼弱，抽血的過程十分困難。聽着兒子痛苦的哭聲，令霍校長心如刀割，又感到十分無助，使到他深深體會到孩子的健康是多麼重要，就算長大後要面對學業和工作，身體的健康永遠要放在第一位。



擁有健康並不是必然的。

沒有健康，便不能享受生命中美好的事物。

霍校長為翠林晨崗訂下了什麼健康的「大計」呢?眾所周知，運動是健康的重要元素，也是霍校長目前於翠林晨崗預備重點發展的項目。他希望翠林晨崗每個學生從小開始，便將運動融入生活。霍校長認為，起初開始做運動時，身體並未習慣，很容易便會感到吃力和疲倦。不過，如果持之以恆，每天都做運動，身體得到鍛鍊便會愈來愈強壯，做運動就會變得愈來愈容易。而且，於運動過程中大腦所釋放的化學物質胺多酚，會令身體產生舒適感和依賴性。如果停止了每天恆常的運動，身體便會感到十分不自在，令人坐立不安。所以，做運動真是會上癮的啊!因此，霍校長為翠林晨崗的學生訂下了周詳的運動大計，在未來會循序漸進在校園推行。



幫助學生從小養成做運動的習慣，
令他們一生受用。

霍校長計劃中，初小的學生會以訓練體能、培養運動習慣為目標。霍校長會聯同體育科老師、職業治療師、班主任，設計一些適合的分組運動，安排學生於課前、小息、飯後小息、課後進行。基於每個學生的身體狀況都不一樣，所以老師們會對他們的體質和需要先作評估，



再細心設計一些合適他們的運動，可說是度身定做的 IEP〈個別化教育計劃〉。學生的體能於初小打穩基礎後，高小時，老師們會著重發掘每個學生的強項和喜好，再加以引導和培訓。學校會安排學生嘗試不同的運動項目，觀察他們是否有興趣和天賦。過去幾年，學校曾經舉辦過高爾夫球、滾軸溜冰、足球、保齡球等興趣班和活動，希望透過這些機會，讓學生接觸到這些運動、培養興趣，也讓老師和教練發掘出有

潛質的運動員。當學生配對到合適的運動項目後，學校便會進行專項培訓，令到學生升上中學後更能發揮所長。



長跑運動便是翠林晨崗的一個成功例子。體育老師透過田徑測試，留意到某幾位學生耐力較佳，便給他們安排了刻苦的長跑訓練，鍛鍊體能和意志、教導當中所需的技巧和策略，然後安排並鼓勵他們參加校外不同類型的長跑比賽，吸收更多比賽經驗，將學到的活用出來。2014 年 11 月，現已畢業的何嘉熹同學被老師挑選出來，和匡智會友校學生組隊參加毅行者遠足比賽，跟隨多位老師於半年內進行了十一次行山訓練，最終能以 46 小時 52 分完全全程。2015 年初，嘉熹更在霍

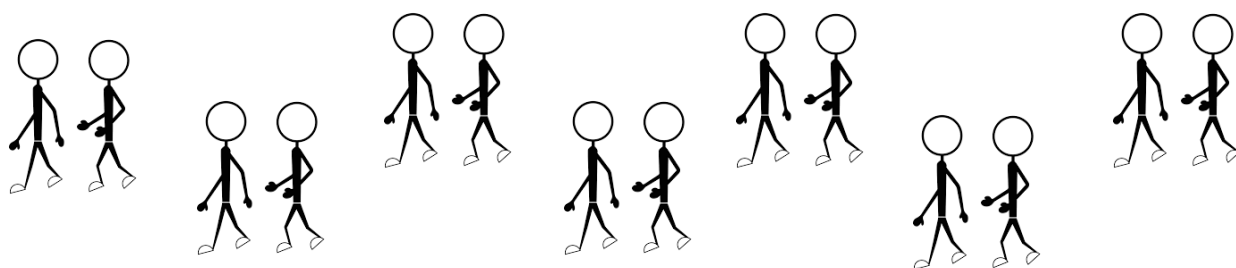


校長帶領下，首次嘗試乘搭飛機，遠赴台灣參加半馬拉松比賽。從霍校長和老師們口中得悉，嘉熹透過長跑訓練，發揮到自己潛能，獲得莫大的成功感，令他整個人也變得信心十足、開朗起來。

學校和老師們累積了這些培訓長跑學生成功的經驗，加強了團隊的分工和默契，對以後於這個方向的发展會有很大的幫助。而且，畢了業的學生也可以被邀請回校一同進行訓練，將備戰和比賽的心得與學弟學妹分享。



何嘉熹同學〔左二〕與老師們攝於2014年11月毅行者比賽



下表列出了過去三年，翠林晨崗的學生參加過的其中部份體育活動，顯示出學校很鼓勵學生參與各項運動。

日期	活動
22/11/2013	天保民學校友校接力賽
12/12/2013	啟愛學校友校接力賽
11/1/2014	第 38 屆香港特殊奧運會分區田徑賽
14/3/2014	第 1 屆匡智盃八人足球比賽
5/2014	第 38 屆香港特殊奧運會乒乓球比賽
28/5/2014	第 38 屆香港特殊奧運會體操比賽
11/10/2014	匡智競步上雲霄 - 慈善跑樓梯大賽 2014
13/10/2014	通識科活動 - 保齡樂
2/11/2014	新世界百貨苗圃挑戰 12 小時慈善越野馬拉松 2014
4/11/2014	沙田公立學校友校接力賽
14-16/11/2014	樂施毅行者
4/12/2014	匡智會四校運動會 2014
12-14/12/2014	「金門滿愛心 行路上廣州」慈善步行籌款活動
1/1/2015	第 39 屆元旦冬泳涇溺大賽
10/1/2015	第 39 屆香港特殊奧運會分區田徑賽
18/1/2015	「奔向共融」香港賽馬會特殊馬拉松 2015
12/2/2015	第 51 屆學校舞蹈節比賽
20/3/2015	第 2 屆匡智盃八人足球比賽
4-5/2015	第 39 屆香港特殊奧運會乒乓球比賽
6/2015	第 39 屆香港特殊奧運會籃球比賽
1/11/2015	新世界百貨苗圃挑戰 12 小時慈善越野馬拉松 2015
4-6/12/2015	「金門滿愛心 行路上廣州」慈善步行籌款活動
1/1/2016	第 40 屆元旦冬泳涇溺大賽
9/1/2016	第 40 屆香港特殊奧運會田徑賽
23/2/2016	第 52 屆學校舞蹈節比賽
17/3/2016	匡智會聯校水運會
8/4/2016	第 3 屆匡智盃八人足球比賽



霍校長又提到，相比以前他服務過的學校，翠林晨崗的校舍寬敞很多，四週更被一片清新的翠綠包圍，他打算將來會更加善用校舍和附近的地理環境，為學生安排更多適合的體育活動。隨著全個校舍裝設 WIFI 和快將試驗的「寶寶安」計劃，霍校長預計到時可利用收集到的數據，統計學生於校舍內的蹤跡，從而了解他們的運動習慣和運動量，此外，學校透過香港智障人士體育協會，邀請到大學的運動科學教授，為學生的體能和表現進行研究，從而分析智障學童和一般正常學童於體能上是否有明顯差異。健康的其中一個指標：身體質量指數〔BMI〕會被記錄於每位學生的個人資料裡，未來也會成為學生生涯規劃其中一個項目，令大家明白到健康的重要性。看到霍校長的鴻圖大計，十分期待著翠林晨崗很快會變成一個以健康而著名的校園！



我十分希望翠林晨崗的每位學生，就算畢業以後都保持運動的習慣，做個真真正正健康的翠林人！

我們的教學信念

我信……

社工蕭鳳賢姑娘

人生就是要及時去愛(分享愛、接受愛)，善待自己及別人。
我相信在生活、在工作，亦應如此。

◇ 每個人也是獨特的、珍貴的；

每個人也同樣需要被尊重、明白、被愛；

每個人也有自我改變、成長和不斷進步的能力；

◇ 我相信我們的學生，亦是如此。

◇ 除了教導知識外，我認為教育的目標是教導學生如何處事，如何做人及協助他們發揮潛能。我相信一個讓學生感到安全、愛與關懷、能發展友誼、被認可及尊重的環境，是協助學生在成長階段中實現自我的重要一環。我相信「翠林」正是如此。

◇ 在服務人的工作中，我認為態度為基本，技巧及知識為次。而在同行的過程中總會有高低起跌，我相信：

- 無論什麼時候，愛總是必須的。
- 人不能沒有盼望。學生及家長需要盼望，在工作中我們同樣需要保持盼望。
- 耐性及保持微笑，是堅持的力量。

◇ 偷換最近一則選舉廣告的概念，我相信我們也應當按著學生的需要而行，因為未來是他們的。只要我們手牽手，我們一定可以改變什麼。



教學信念

社工黃振邦先生

社會工作是一項「助人自助」的專業，我深信人有自我改變、成長和不斷進步的能力。社會工作七大原則中的「接納」及「個別化」，在輔導學生過程中非常重要。作為學校社工，必須接納每位學生不一樣的能力、個性、需要、背景。我相信不會有一套輔導理論能夠適用於所有學生身上，故此，需要按學生個別需要，透過不同的介入方法，幫助學生改變、成長。學生成長過程中總會面對不同挑戰，作為學校社工，能夠耐心聆聽他們的需要、接納他們的限制、發掘他們內在的潛能、才能促使他們達至自我改變、成長和進步。



新教師小檔案

檔案一

劉秀英老師

姓名：梁華老師

興趣：行山、聽歌、看電影、品嚐美食、健身。

健康生活心得：常存珍惜、感恩、知足的心、多做運動、均衡飲食。

梁 SIR 帶領學生完成
「苗圃挑戰 12 小時 26 公里」賽事



檔案二

姓名：余嘉豪老師

興趣、運動或專長：打籃球、踢足球、行山、攝影

健康生活心得：每日運動半小時、早睡早起

與初中 D 班葉駿豪同學
參加三公里長跑比賽



檔案三

姓名：蕭詠輝

興趣、運動或專長：各項運動、烹飪和看電影

健康生活心得：每天早上飲一杯熱檸水(唔落糖)

匡智聯隊參加天保民
足球邀請賽合照



檔案四

姓名：蕭鳳賢

興趣、運動及專長：欖球、跑步、繪畫、唱歌。

健康生活心得：

均衡及清淡飲食、適當運動，以保持身體健康。

常存感恩、盼望及保持微笑，以達至心靈健康。



與高中 C 班同學到明愛觀賞話劇

檔案五

姓名：黃振邦

興趣、運動及專長：游水、羽毛球、音樂、旅遊、看電影。

健康生活心得：少飲冰凍飲品、少吃宵夜、常做運動、保持開朗心境。

與學生出外活動



校園生活多樂趣

劉秀英老師

學校對學生除了提供書本上的學習外，每年都會安排不同活動，讓學生從不同方面發展個人興趣，發揮個別潛能。且看今年校方為同學安排其中一些活動。

匡智會 50 週年-2015「我愛廚房」烹飪比賽 2015 年 10 月 30 日 鑽石山荷里活廣場



苗圃挑戰 12 小時慈善越野馬拉松 2015 2015 年 11 月 1 日 金山郊野公園→大埔



賣旗活動 2015年11月14日 及 2016年2月20日 將軍澳區



初中教育營 2015年11月18-20日 西貢戶外康樂中心



行路上廣州 2015年12月4至6日，松嶺村→珠海→中山→廣州



第40屆元旦冬令拯溺大賽 2016年1月1日 香港淺水灣



40 屆特殊奧運會 2016 年 1 月 9 日 灣仔運動場



匡智會聯校水運會 2016 年 3 月 17 日 城門谷游泳池





同根同心(高小至初中生)

2016年4月14-15日

中山



廣西桂林親子境外學習

2016年5月18-21日

廣西桂林

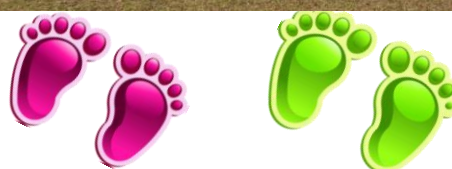




教職員與家舍學生活動

農曆假期

官塘海濱公園及將軍澳



家教會主席的感想

韓德璉家長

時光荏苒，我擔任翠林晨崗學校家教會主席已兩年。卸任在即，想談談自己的所思所感。在這兩年，我對學校的日常事務和未來發展加深了認識，也適切明白到校長和老師在教導和照顧有特殊需要的學生時所遇到的困難和挑戰。對於各種大小事務，包括學生午膳的飯盒、校巴、校服、課內課外活動，學生的生涯規劃，以至學校加建工程等等，他們都會因應時間、空間和資源的分配，付出不少心力和耐性。

每棵小樹苗的生長，都需要經年用心的灌溉和照料；同樣，每個孩子的成長，也需要長年累月不斷的訓練和支援。如何裝備子女？他們將來能否獨立生活？或者他們將來怎樣適應這個複雜的社會？相信是每位家長的牽掛。在培育學生方面，確實需要老師和家長攜手努力，關注學生的需要，共同承擔培育孩子的責任，缺一不可。家教會實在是老師與家長之間一道極其重要的溝通橋樑，在這兩年，大家透過定期會議、電話或 whatsapp 等不同的方式坦誠溝通，共同參與學校的事務，以學生為本的處事方針，希望為學生建立更合適的培訓環境。校長和各位老師對孩子無私的付出和勞心勞力，令我深受感動。期望大家繼續努力，一起實現發展學生的潛能，助他們融入社會的目標。



「晨崗」見希望

黃耀鋒家長

2015年除夕夜，我和耀鋒在迴轉壽司店吃晚飯。當我們很開心享受食物的時候，我看見一個畫面：坐在我隔鄰的一個家庭，其中有位小女孩，應該是讀二、三年級的學生。他們一邊吃壽司，小孩的媽媽在桌上打開一本英文習作，媽媽很努力的哄她完成練習，跟着聽到正在照顧妹妹的爸爸也對小女孩說：「快些完成練習，回家後再做多三樣習作，爸爸就讚妳『叻女』『乖女』。」小孩帶着少許木訥的臉孔，加上少許微笑點頭，說：「好！」這真是一位很聽話的小朋友，我很欣賞她的服從，但另一方面，心裏有少許戚戚然感覺。

我們活在香港，經歷70，80，90及千禧年代。

我覺得香港人的素質不見得有甚麼改進，反之強化了的是：不懂珍惜、愛比較、虛榮心、急功近利和扭曲了的價值觀，比比皆是。往往破壞了事情的「根本」，破壞了行動的「基本」。

凡事總有一個過程，總有由零開始，總有「根本」，總有「基本」。

人不可能一下子跳上十級樓梯，總要循序漸進，拾級而上。

很感激上天安排我有一位有特殊教育需要的兒子，讓我們遇上「翠林晨崗學校」，接觸到特殊教學。提醒自己根本、基本的重要，不要隨波逐流。孩子在學習，做父母的也要學習，人就是要不斷學習。如霍校長說：「學習帶來生活，教育帶來希望。」

在匡智翠林晨崗學校，我們的孩子可以開心地上學，給予建立信心的訓練，奠定良好的學習基礎，讓孩子去發揮他們的潛能。

相信只要願意付出和不放棄，我們的孩子、父母家長會共同擁有美好將來。

青春期

半日閒

兒子面上長滿暗瘡，不懂處理，我替他擠，他會不高興。見到有血，樣子有少許怪我為何弄傷他。煲綠荳沙糖水給他吃，他不肯吃，因為不喜歡豆類。「是解毒清暗瘡，對你有益，試少少好好味。」他試一口後作狀嘔出來。算了，無辦法，不吃罷了！再想辦法吧。我去相熟美容店買茶樹清潔乳、爽膚水、潤膚膏，教他使用的步驟。但總是要我每天提示「搽面」要靚仔，他才點頭示意將面部貼近，要我幫他「搽」，偶然他也會自己「搽」。

面對自閉症的青少年，我又要重新認識和學習。再上網找資料、問朋輩及前輩有關弱兒青春期，我們應該如何做好？要面對一個高大個子，比我還要高。他長大了，不再是小孩子，必須面對社會，面對將來，我不能坐視不理了。因我會老，若果現在我不教好他，將來就無能為力，我會抱憾終生。

大家不要忽視青春期，它的變化令你措手不及。我兒子今年15歲，他13歲開始長高、出體毛、發脾氣增加及也夜馴了。對食物要求多了種類（值得高興）。我認為運動量一定要增加，令他可以發洩無窮精力。可能你會說：「只有你兒子係咁，我哋無事，太杞人憂天！」其實，運動是減少他們無聊、對性的好奇及養成不良習慣。事實例子：我做過義工，負責帶青少年出外社區訓練。有一次竟然看見老師在一邊講學，有一位自閉症青年玩弄性器官，嚇了我一驚，立即叫他「手放好」。因當時我們身處商場，在眾目之下，他做出這行

為，不但影響別人，也影響自己。在網絡世界及智能手機盛行的今天，如果被無良的人拍 Video 放上 YouTube 上，會令他們受到傷害。我們做家長百辭莫辯，大家會怪責我們不做防備工作（教導他們）。他們可能會受到社會大眾恥笑，希望我們的兒子不會碰上這些情況！

各位父親們：請指導一下兒子明白生理的需要，要不厭其煩帶他們上洗手間指導他們如廁技巧，清潔廁板。我們母親亦可從小在家中教導兒子。

女孩子則由母親教導，當女生月事來亦要教導勤換衛生巾，認識自己身體變化及如何保護自己。遇到陌生人佔便宜，摸敏感的位置時，一定要大叫「救命！」、「唔好！」、「走開！」。

青春期除吸收學校知識，獨立生活技能亦要加強。家長亦要學懂調整心態。學校教導固然重要，但家長才是與子女相處一世。

可能我寫這篇文章，大家覺得單對單講就得，不用公開地說出來。其實我希望各位家長一同努力。時間過得好快，眨下眼子女就 18 歲，畢業離開學校展開他們新的人生。他們會面對很多成人禮的衝擊，他們要走的是成人的路。由於他們智力有不足，我們更加要做好準備。縱使他們對我們不懂表達感情，但家長對他們的愛是一生一世的。寫這篇文時我落淚了，縱然我會害怕，但也一定要面對。若子女有暴力行為，除了教導外可能看醫生吃藥是他們最後的機會，但不要逃避。吃藥會減低他們的侵略性行為，無疑亦會有對身體有副作用。但最重要是清楚詢問家庭醫生或精神科醫生。始終父母都是為子女好。

我的女兒芷晴

張芷晴家長

女兒進入匡智翠林晨崗學校差不多大半年的時間了，起初得悉女兒入讀特殊學校，心情真的接近崩潰，無法接受女兒要入讀有「特殊」服務的學校，因我十分抗拒。

直到有一天鼓起勇氣去參觀了校舍，一進入學校發現每一位老師、教職員，甚至每一位學生都十分有禮貌、有愛心！這些是我參觀其他學校看不到的！

接著聽了劉 Sir 和李姑娘的講解，詳細解釋入讀特殊學校並非想像般的不好。因教師全部接受過專業的特殊教學訓練，極具愛心和耐性，女兒在校內可以得到針對式的訓練及治療，日後對女兒的發展會有很大的幫助。

女兒在學校裏，學到了社交及溝通技巧，自理等訓練，在這半個學期裏已有很大的進展！

班主任、社工和校護十分主動與家長溝通，對於長時間工作的我們能更深入了解女兒現在的狀況，對女兒身心和智能有極大的幫助。十分感謝翠林晨崗每一位老師、社工、校護及其他教職員的付出和愛心，令女兒每一天上學都過得十分充實、愉快！

這證明當日讓芷晴入讀「特殊」學校是十分正確的決定！

養兒

郭駿瑋家長

養兒一百歲，長憂九十九。父母對子女的愛有多少，或多或少可以從中看出。從孩子出世的照顧、哺乳；從小孩伴步走到要你帶出外，要操勞的大概是真的多。

做母親每天打理家務，照顧一家大小的起居飲食，無不操心勞身。我相信每一個家長都不只一段兩段美好的回憶。開心的趣事亦帶給一家人開心快樂。回想為子女頻撲都從不埋怨，只因這一切都是為了他們。或許孩子一個擁抱，一個親吻能帶出比任何回報更令父母感動，更能令他們喜歡。



當然，父母對孩子的愛可以說是無微不至，他們從不介意別人的眼光，眼內只有自己的孩子，從小時開始呵護，令他們愉快地成長。

性教育小組



體重管理課程



明愛 3H 樂頤年智障人士及家長支援計劃-畢業禮暨工作坊

社工及護理組每年都會為家長及學生安排不同的活動，涵蓋身心健康、學生畢業後的出路及親子活動。且看今年的活動情況。



親子遊藝體驗工作坊



學生出路家長參觀活動

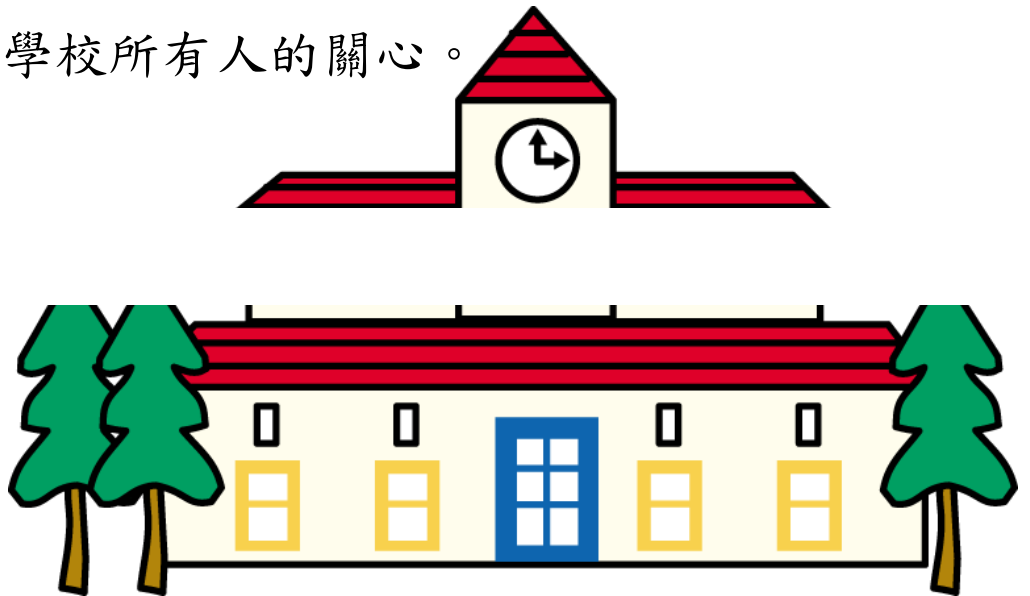


初到貴境

劉卓然家長

上年九月兒子來到匡智翠林晨崗學校讀初小 A 班。他初時來到不習慣新環境及新老師…，學校裏有很多人都關心他，漸漸很快便適應這間學校。

老師時常打電話來關心大仔，又教我一些方法。他們在學校也教導他，他現在的脾氣好了。中文寫字識多了，數學識用手指計數。他有一天同我說：「媽媽，我小二要幫同學掃地。」他自己拿掃把掃家裏的垃圾，又整理家裏的物件，令我很驚喜。感謝學校所有人的關心。



低收入在職家庭津貼計劃介紹

社工李小燕姑娘

低收入在職家庭津貼計劃（低津計劃）是一項全新的政府津貼，由在職家庭津貼辦事處負責，為低收入在職家庭而設，尤其是有兒童的家庭，目的是鼓勵自力更生，舒緩跨代貧窮。低津計劃已於本年 5 月起接受第一階段（適用於四人或以上家庭）申請。



計劃特色

- 家庭有 2 名成員或以上，申請人達到工時要求，而家庭的入息及資產符合有關限額，可以申領津貼。每名合資格兒童還可以申領全額或半額兒童津貼。
- 每個申請的申領期為過去的六個曆月。津貼會按曆月計算，申請人每一個符合申請資格的月份，可獲發該月的津貼。
- 申請人（單親父或母除外）每月工作至少 144 小時，可申領基本津貼；如工時達到 192 小時或以上，可申領高額津貼。申請人在同一月份內可申報多於一份工作的時數。
- 如申請人是單親父或母，每月工作至少 36 小時，可申領基本津貼。如工時達到 72 小時或以上，可申領高額津貼。單親父母的申請人須與最少一名 15 歲以下的子女同住。
- 單親家庭及非單親家庭中每名合資格兒童，可獲發低津計劃下的兒童津貼。合資格的兒童必須為 15 歲以下，或介乎 15 至 21 歲，並正接受全日制教育（專上教育除外）。

申請入息及資產限額

適用於 2015 年 11 月至 2016 年 3 月的申領月份入息及資產限額

家庭人數	全額津貼家庭每月入息上限	半額津貼家庭每月入息上限	各項津貼家庭資產上限
2 人	9,000 元	10,800 元	320,000 元
3 人	14,100 元	16,900 元	417,000 元
4 人	17,700 元	21,200 元	487,000 元
5 人	18,300 元	22,000 元	541,000 元
6 人	20,200 元	24,200 元	585,000 元

非單親及單親*家庭的申請人每月工作達以下時數，可申領以下的津貼：

每月工時 (小時)	每月每個家庭的津貼	每月每名兒童津貼
144 至 192 以下 (非單親家庭) 36 至 72 以下 (單親家庭)	全額基本津貼：\$600 半額基本津貼：\$300	全額兒童津貼：\$800 半額兒童津貼：\$400
192 或以上 (非單親家庭) 72 或以上 (單親家庭)	全額高額津貼：\$1,000 半額高額津貼：\$500	

常見問題

1. 如果對此計劃有興趣及欲查詢，可以怎做？

申請人可親身前往辦事處在觀塘海濱道181號9樓設有足夠詢問櫃位，亦設有24小時電話熱線（2558 3000）解答市民有關低津的查詢。

2. 低津的申領期為何？需要提交甚麼證明文件？

除了首次申請的特別安排外，低津的申領期一般為過去的6個曆月，津貼會按曆月計算，申請人每一個符合申請資格的月份，可獲發該月的津貼。申請人須於提交申請時提供已填妥及簽署的申請表格和工時、家庭入息、家庭資產等證明文件。

3. 低津計劃是否恆常的計劃？如是，申請家庭是否需要每六個月遞交一次申請？

低津計劃是一項恆常的計劃，每次申請為剛過去的六個曆月。我們會為成功獲批低津的申請家庭提供預印的下一期申請表格，當中已列載申請家庭的部分基本資料，以方便申請人再次遞交申請。

4. 若每月工作不穩定，或沒有固定僱主，再加上薪金是以現金支付，因而沒有入息證明。如何提供證明每月入息金額？

一般而言，受僱人士可提交顯示工作入息的證明文件副本的例子如下：糧單、薪金收據、僱傭合約、銀行月結單或存摺、僱主提供的入息證明書。若申請人在提交工作入息證明文件方面有困難，可考慮以下述方法申報入息：由僱主簽署的入息證明書正本；或在特殊情況下（例如：前受僱的公司已倒閉或沒有固定僱主）由申請人以自述的形式申報。

5. 如果家庭成員已領取社會福利署的傷殘津貼或學生資助處的學校書簿津貼、學生車船津貼、上網費津貼，可否同時申請低津計劃？

家庭成員可同時申請或繼續領取傷殘津貼、學校書簿津貼、學生車船津貼、上網費津貼。低津計劃不會將有關金額算作家庭入息。

如家長對此計劃有興趣或查詢，歡迎與學校社工組聯絡。

（以上資料輯錄自在職家庭及學生資助事務處網頁/lifa.gov.hk/）

社工劉潤德先生



洪溢謙家長

相信對很多翠林晨崗的畢業生和學生來說，社工劉潤德先生〔劉 Sir〕是一張十分熟悉的面孔。因為劉 Sir 自 1989 年 10 月起，已在學校的油塘舊校舍開始擔任社工一職，至去年底才退休，足足為翠林晨崗奉獻了廿六年寶貴的時光。但是，我們以往除了有問題才跟劉 Sir

接觸外，到底對他的認識有多深呢？

劉 Sir 於翠林晨崗服務前，曾於大埔從事青少年相關工作五年，及後於另一所特殊學校路德會救主學校工作兩年。所以劉 Sir 來到翠林晨崗時，已是一位有豐富相關經驗和資歷的社工。他主要負責照顧高小和中學的男學生，學生由小到大和劉 Sir 相處，感情十分深厚。因此，當劉 Sir 退休後，間中回校探望時，學生都嚷著跟他說：「劉 Sir，唔好走！」。

為什麼仍很有活力的劉 Sir，竟會捨得離開工作了廿六個寒暑的學校，和一大群可愛的學生告別呢？原來劉 Sir 於 2006 年發現患上癌症，經過治療後已經康復。當時他明白社工的工作十分繁重、工作時間也很長，為了讓病癒的身體得到充份休養，劉 Sir 曾出現過提



早退休的念頭，不過，由於劉 Sir 工作表現出色，是學校不可或缺的一份子，前後被三位校長極力挽留，繼續為翠林晨崗打拼。

雖然現在劉 Sir 已經榮休，但仍然心繫翠林。今年內逢星期三放學後，會於校園裡看到劉 Sir 的蹤影。因為熱愛高爾夫運動的他，會隨香港障健高爾夫球協會〔HKIGA〕的教練，於課後的訓練當助教。劉 Sir 希望能於翠林晨崗推廣高爾夫球，使更多學生能接到這項運動、得到專業的高爾夫球訓練，好好發揮他們的潛能，於未來高爾夫球比賽為校爭光。

也許學生們現在因為不能再每天見到劉 Sir 而感到失落，不過相信他只是用另一種方式去為翠林晨崗的學生們打氣！謝謝你劉 Sir！衷心祝願你有充實而又健康的退休生活！

劉 Sir 小檔案：

劉 Sir 畢業於香港浸會大學，家有愛妻及兩個兒子。大兒子已在工作，小兒子剛大學畢業，正在找工作。劉 Sir 興趣很多，包括：打羽毛球、乒乓球、高爾夫球、踏單車、散步、打太極、拍攝、看書及寫作。



溝通應對無難度

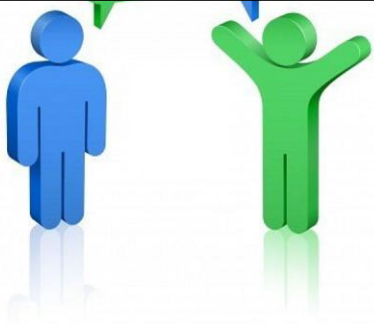
言語治療組

言語治療組定期訓練學生溝通訓練，並利用實際環境讓學生實習，例如：出外購物、進食或情境學習。涵蓋組別由初小至高中，學生的溝通表現不錯。

初小語言小組



高小二人語用小組



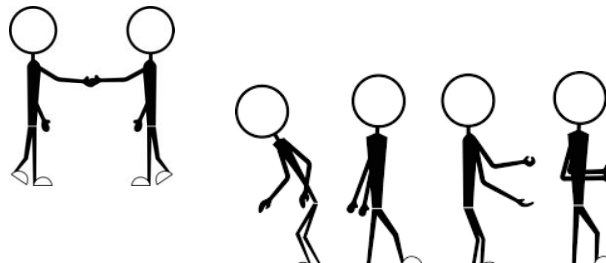
高小語用小組



高小語言小組



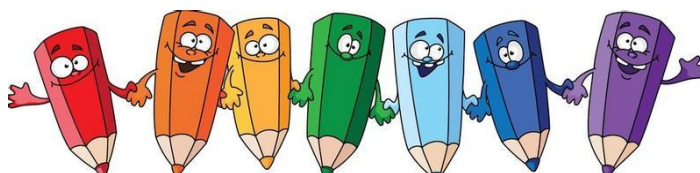
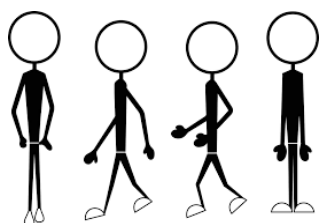
高小社交語用小組



高中社交小組



高中情境溝通小組



WiFi安全你要知



陳煒健老師

現時很多酒店、商場或咖啡店都會提供免費 Wifi 服務給公眾使用。大家要緊記，在公共 Wifi 網絡上傳送的信息，有機會會被其他人截取。不少黑客會設置假的 Wifi 熱點吸引別人使用，從而知悉大家的網上活動！所以，連接 Wifi 網絡前要看清楚，不要使用來歷不明的 Wifi 熱點，避免手機因為使用公共 WiFi 而造成個人資料泄露和財產損失。

最好把 WiFi 連接設為手動

有些手機的網絡設置中有 WiFi 自動連接的功能，只要有免費的 WiFi，手機就自動連接，用戶很容易在不知情的情況下落入黑客的圈套。因此，用戶最好把 WiFi 連接功能設置為手動。

不要在公共 WiFi 環境下進行網上銀行等操作

黑客會在一些提供免費 WiFi 的公共場合，通過“釣魚 WiFi”方式，透過一台電腦、一套無線密碼以及一個分析軟件，15 分鐘就可以竊取手機上網用戶的個人信息和密碼、網上銀行資料及支付賬項密碼等。

目前，在公共場合有三大營運商提供的 WiFi 安全性相對較高，用戶可以通過電話或短信，獲取免費的 WiFi 賬號、密碼。此外，要利用手機進行銀行交易的用戶，可以使用安全程度更高的 3G/4G 網絡。

WiFi 名稱看清楚

在公共場合選擇 WiFi 熱點時，可能會遇到非常相近的 WiFi 名稱，這時一定要看清楚熱點名稱，千萬不要輕易選擇連接，才能避免落入黑客的圈套。如果對接入的網絡感到有問題，就應該立即停止連接。

此外，自己在家中設置的無線網絡，用戶也要定期對 WiFi 密碼進行修改，而且密碼設置要防預性，不能隨便設置一個簡單的數字組合。



自製豆腐花（簡易版）

王梓婷家長

材料：

- | | |
|----------|-------|
| 1. 豆漿 | 500ml |
| 2. 生粉或粟粉 | 半茶匙 |
| 3. 食用石膏粉 | 半茶匙 |
| 4. 水 | 3 湯匙 |



做法：

1. 將 2，3 和 4 加入容器（木桶或直身燉盅）中，攪至融化成粉漿，備用。
2. 把豆漿煲滾（小心看著，因豆漿很容易滾瀉），再把之前的粉漿再攪一下，然後把熱豆漿撞入粉漿內。
3. 撞入後，要快手撇去上面泡沫，加蓋或蓋上乾布，待 20-30 分鐘，凝固即成，便可食用。



書名：不為小事抓狂的 50 個練習

作者：西多昌規(日本精神科醫師)

出版社：采實文化

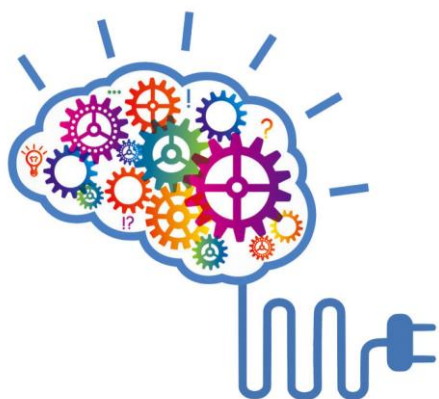
廖家進家長

你愈來愈容易「抓狂」嗎？

- 常為了芝麻綠豆小事感到焦躁不安？
- 心情起伏很大，常常又哭笑？
- 看到別人成功，會心生嫉妒，感到眼紅？
- 無法控制脾氣，總是遷怒他人？
- 被多問幾次，就會感到不耐煩？

本書的特點主要是以精神科醫生的臨床經驗，並結合從大腦科學、睡眠科學等知識，以及在哈佛醫學院裡的課程，提出 50 種大腦訓練。

例如：許多人都知道「多巴胺」可以令情緒平行、減少壓力，但原因是甚麼呢？原來人類的大腦裡有一個叫做「報酬系統」的回饋組織，只要大腦得知「成功達成某事，並獲得某種報酬」時，大腦的腹側被蓋與伏隔核的部分就會變得活潑，而這個變得活潑的物質就是「多巴胺」。「多巴胺」是一種分泌過多會出現幻覺的神經傳導物質，對慾望或喜悅的情緒很有



影響。假如大腦的報酬系統能強而有力地運作，可讓自己永遠處於積極、正向的情緒中。

除理論基礎外，亦提供了研究驗證。例如芬蘭的赫爾辛基大學便曾採取了 43 位有酒精中毒傾向、攻擊性個性、做事容易衝動的患者之骨髓液，分別調查了血清素的活性。調查結果發現他們骨髓液中的血清素活性較一般人低，從科學上證明血清素與人類情緒的關係也會提供解決方法。

原來血清素必須由一種叫做「色胺酸」的物質合成。美國麻省理工學院的一個研究結果指出，因偏食及營養不良導致「色胺酸」攝取不足時，血清素的活性也會降低。此書建議吃好、睡好及多運動才能提高血清素的活性呢！



作者簡介：

西多昌規博士曾於國立精神醫療研究中心及哈佛醫學院擔任研究員。持有日本精神神經學會專業醫生、睡眠醫療認定醫生等多項資格。於銀座眠診所固定看診外，亦擔任各大企業及產業之專屬醫師。




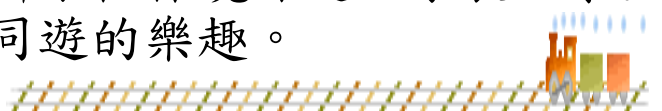
翠林廣播站



劉秀英老師



- 🔊 周娉瑜老師於本年1月3日結婚之喜；麥榮譽老師亦於本年3月12日結婚之喜
- 🔊 本校林惠儀老師弄瓦之喜；言語治療師陳慧詩姑娘弄璋之喜。

- 🔊 去年11月25至11月26日高中A班同學參加了【兩天工作體驗計劃】，到外間機構作短期實習，藉此汲取工作經驗，作為將來就業的準備。
- 🔊 去年11月9日至11月20日高中BCD班同學參加了【職場配屬計劃】，到外間機構作短期實習，作為將來就業的準備。
- 🔊 去年11月18日至20日初中同學參加教育營，地點是西貢戶外康樂中心，主題：齊團結·顯友愛·齊心合作就事成。學生均能掌握所學，學習團結及合作精神。
- 🔊 本年1月9日參加第40屆特殊奧運會於灣仔運動場舉行運動會，同學們都積極參與，獲得理想成績。
- 🔊 4月14日至15日高小及初中同學一行20人及5位老師，到廣東省東莞及中山參加「同根同心-香港初中及高小學生內地交流計劃」。此次行程緊密及豐富，同學們體驗內地學習生活，吸收學習經驗。
- 🔊 5月26日匡智會舉行了聯校畢業典禮，高中全體同學出席，一同分享畢業同學的喜悅。家長看見子女已經畢業，不禁滿心快慰。
- 🔊 學校於5月18日至21日舉辦了桂林境外遊。家長、學生及教師一同體驗了四天親子同遊的樂趣。



家長教職員會專訊

劉秀英老師

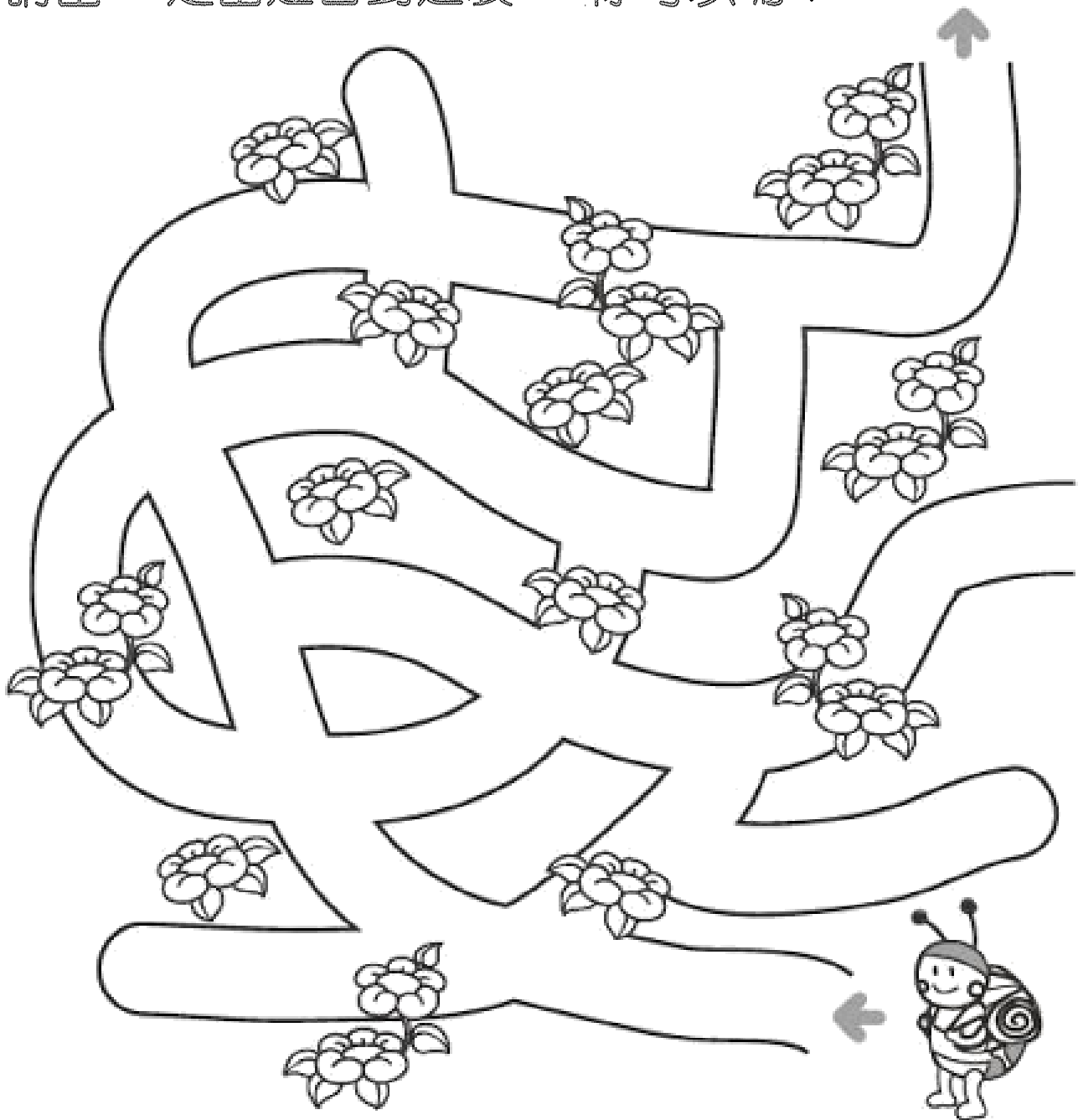
1. 第一次大型康樂活動「科學園豆品廠親子遊」已於2015年12月10日舉行。當天天行程暢順、輕鬆、報名踴躍。家長及學生共渡了愉快的一天。
2. 第二次大型康樂活動「文化體驗親子遊」已於4月2日舉行，當天活動是參觀了饒宗頤紀念館、亦因天氣關係改了去機場客運大樓，當天到深井吃燒鵝午餐。家長及學生開心歡度一天。
3. 本會已於1月15日順利完成「浸發水仙花研習班」，讓有經驗的家長分享如果界水仙花頭。

齊來動腦筋

小學初小組

小蜜蜂

請由 ➡ 走出迷宮到這裏 ➡，你可以嗎？



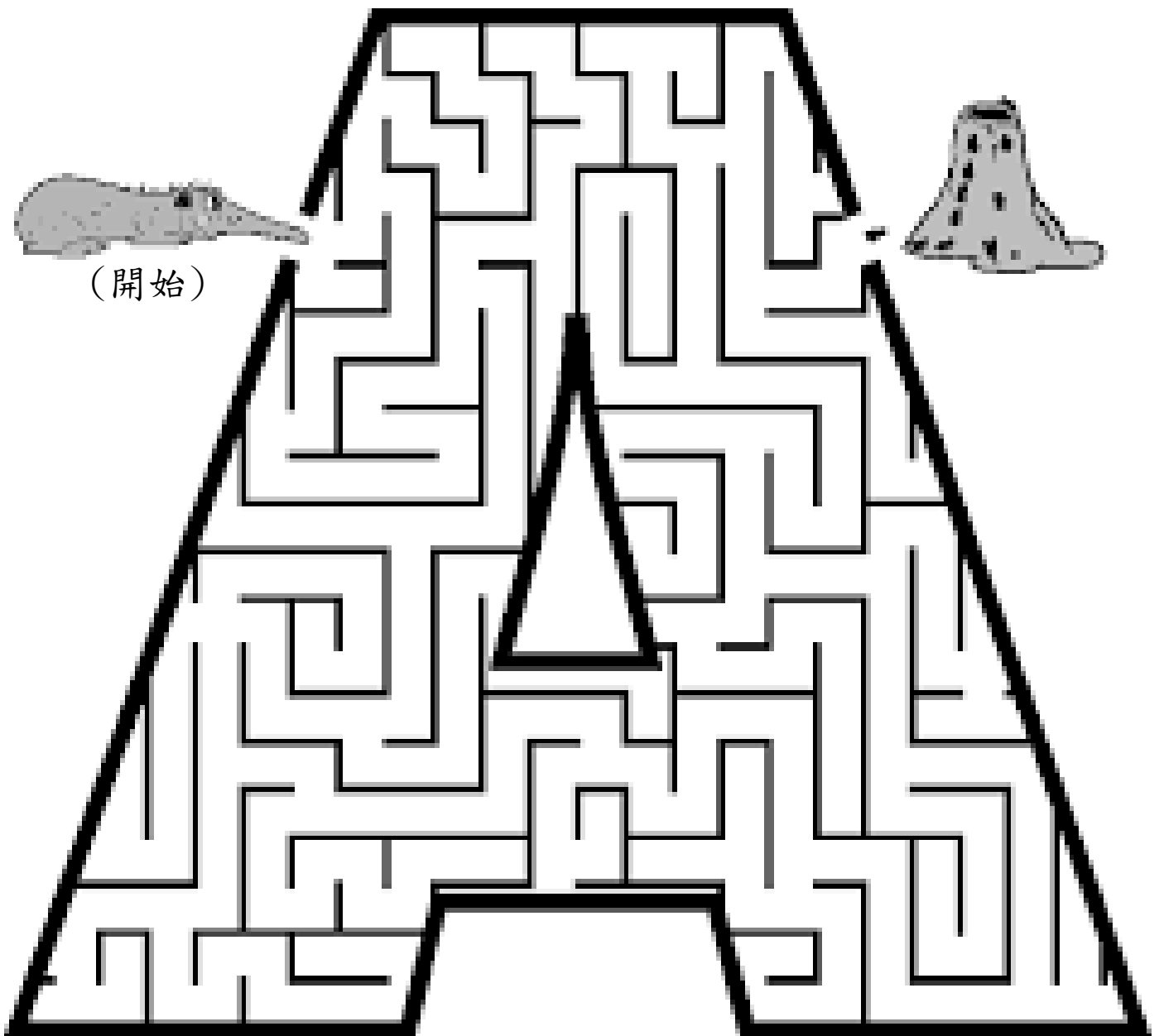
姓名：_____ 班級：_____

請將填妥之表格交劉老師。答中者可獲精美禮物一份。

齊來動腦筋

小學高小組

考考你：你能挑戰下面的迷宮嗎？



(開始)

姓名：_____ 班級：_____

請將填妥之表格交劉老師。答中者可獲精美禮物一份。

齊來動腦筋

中學組

考考你：你看到以下的圖片是少女？還是巫婆？



答案：_____

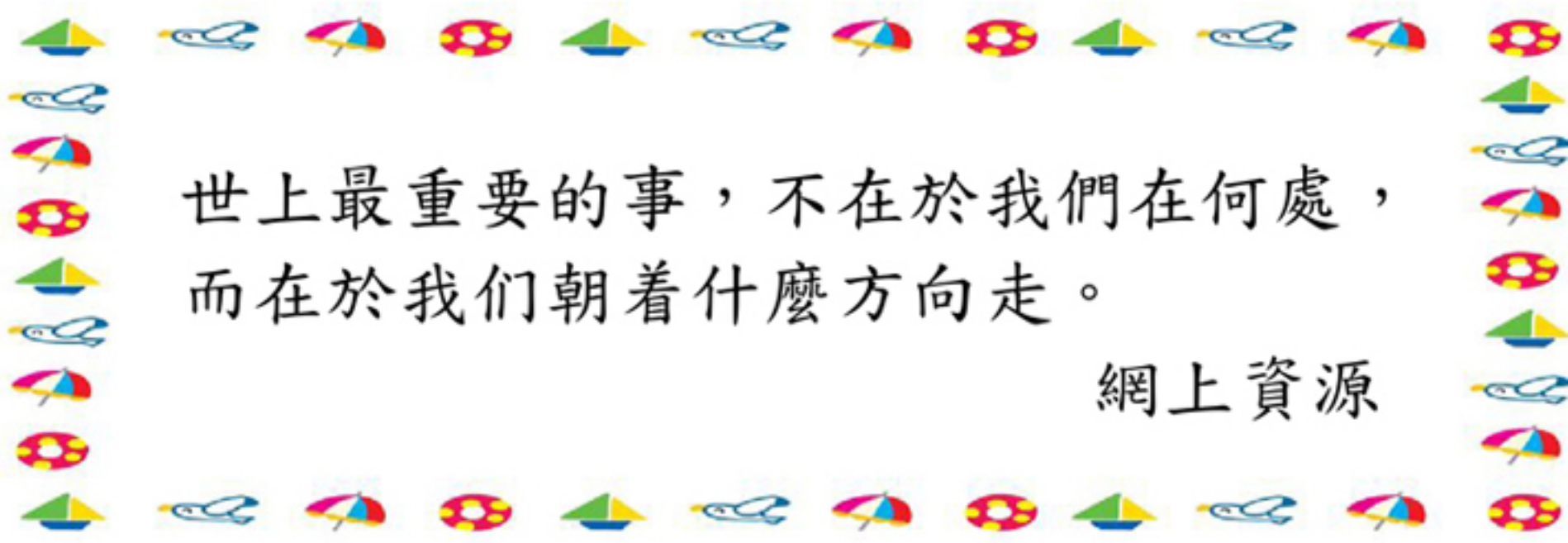
姓名：_____ 班級：_____

請將填妥之表格交劉老師。答中者可獲精美禮物一份。

PSA 家教會活動

科學園豆品廠親子遊





世上最重要的事，不在於我們在何處，
而在於我們朝着什麼方向走。

網上資源

PSA 文化體驗親子遊





本通訊歡迎各位家長及教職員投稿，題材不限，字數以不超過1000字為合。如欲投稿，請將稿件交劉秀英老師收。稿件將會在本校之網頁上刊登。如不欲在該網頁刊登者，請在來稿中註明。所有稿件，除特別聲明外，將不獲發還。

本通訊內稿件將會在本校網頁上刊登。各家長可以瀏覽以下網址，欣賞有關文章：

<http://www.hcmstl.edu.hk>

「紅棉」編輯委員會

顧問：霍俊榮 校長

委員：家長

陳曼儀 關家歡 李祥佩 何秀嬌

何汶蔚 陳壁華

教職員

劉潤德 劉秀英 方玉娟 孟廷欣

陳煒健

打字：鍾小雁

排版：鍾小雁