

紅棉

第四十九期

學生出路



匡智翠林晨崗學校家長教職員會

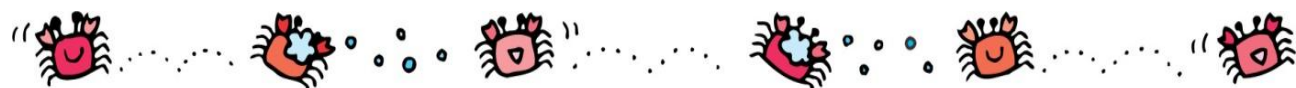
二零一七年六月

PSA 家教會活動

PSA 展覽館自助餐親子遊



目錄



		頁數
編者的話	劉秀英老師	1
專題	善用社區資源-未有成人服務時	廖家進家長 2
	住宿暫顧服務簡介	社工蕭姑娘 5
	出路大檢閱	廖家進家長 7
	學生出路-庇護工場	李志安家長 10
學與教	翠林新鮮人	劉秀英老師 11
	如何處理及預防智障學童走失	洪溢謙家長 15
	「饑饉十二」的所感	阮堯聰老師 24
心露	一起尋出路	黃耀鋒家長 27
	家長聯繫與支援	王梓婷家長 28
	感恩沿途有您	劉曜熙嫻嫻/社工李姑娘 29
人物素描	匡智翠林足球隊	洪溢謙家長 30
專業人語	性侵犯	教育心理學家陳以欣 34
生活姿采	假日好去處	梅智揚家長/林保琛家長 /劉秀英老師 38
IT Corner	防走失-定位追蹤	蔡偉業老師 41
美食坊	壽司卷(兩卷份量)	張麗然老師 46
親子書介	沒甚麼大不了	廖家進家長 48
學校消息	翠林廣播站	劉秀英老師 50
家長教職員會專訊		劉秀英老師 51
齊來動腦筋		方玉娟老師 52
校園花絮		中間 劉秀英老師 彩頁



編者的話

劉秀英老師

學生出路是什麼？對於很多家長而言，子女畢業後可以去哪裡呢？接受職業訓練？到底護工場？到日間展能中心？當然，這些安排主要視乎學生的能力。



然而，學生畢業後除了有以上安排外，他們仍需要面對其他的問題，因為畢業並非代表他們便即時融入社會。他們在生活上仍可能遇到很多不同的問題。而特別對智障人士而言，如何預防危機，例如：遇到八達通沒有錢時怎樣辦？遇到被欺負時如何表達？家長如何知道子女出街後身在何處？當家長因事，在一段時間內未能照顧子女，能否可以為子女安排臨時暫時宿位，以解決燃眉之急等，在今期紅棉稿件中亦有探討。

今個學年，校方安排全校學生在星期一、三、四及五的早上的綜合時段，參與不同的活動，包括：跑步、接力、打籃球、伸展運動、感統訓練、溝通小組訓練、體能遊戲及遊樂天地等。務求讓每個學生能多接觸不同活動，豐富校園生活。校方今年亦繼續鼓勵學生走出校園，讓高小及初中學同學在三月參加「同根同心」活動，與不同學校的學生交流，擴闊眼光。

本校的足球隊成立多年，亦培育了不少學生對足球的熱愛，個別學生亦因為表現出色獲參與香港智障人士體育協會的足球訓練，代表香港到外地參加比賽。而本期人物素描就是介紹我們的足球隊。大家不可錯過。



今年的紅棉內容豐富，家長可細心閱讀當中的文章，也歡迎家長提出寶貴意見，讓我們精益求精，使紅棉可以發揮它的最大效益！



善用社區資源—未有成人服務時

廖家進家長

一般理解，我們的畢業生的出路都是三方面，包括職業訓練、庇護工場及展能中心，至於如何選擇，畢業前有職前評估，以幫助家長作選擇。

除了職業訓練外，庇護工場及展能中心都需要排期，一旦畢業後還未有位時，孩子是否便要呆坐家中呢？

現時全港有 16 個地區支援中心，大都設有一些活動讓已離校但未排到相關服務的孩子使用。這些服務大部分是全日制的，既有室內活動，亦有戶外活動。家長也可選擇全日或半日與，亦可選擇參加個別小組活動，費用每天約數十元。（附圖是聖雅各福群會部分活動）



聖雅各福群會雅聚天地地區支援中心部分活動表



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-10:30	早晨速遞 (學習時事、中心事務及心情日記)				
上午小組 10:30-12:00	下廚樂	下廚樂	下廚樂	下廚樂	下廚樂
	🌱 生活雜誌 社區認識及義工服務	★ 蝦餃燒賣	🌱 區區有社企 前往18區發掘 各社區內的社會企業	★ 茶樓一聚	😊 山行者
	😊 開飯啦 發掘附近區域的新餐廳 並加以評分	歷奇遊戲 透過歷奇活動 學習解決困難	😊 輕鬆滾一番 體驗草地滾球的樂趣	肢體言語 學習肢體語言溝通、 學習表達自己	輕鬆瑜珈
	環保達人 學習環保知識， 明白環保的重要	健康達人 以記錄冊留意個人 健康狀況	黏土人 用黏土製作人物及動物	簡易剪紙	男女大不同 認識男女身體及心理的 不同變化
	以棋會友 學習有趣的桌上遊戲		財務管家 從遊戲中學習管理金錢	禮物樂園 製作一些小禮物、紀念品、 生日咭，並送給他人	

此外，大部分地區支援中心也有日托服務，家長若未能參加小組活動，也可申請日托服務，至於日托期間，孩子有何活動則視乎每個機構的安排，不少會安排孩子參與小組活動、看電視、唱卡拉 OK 等消閒活動。



除了日間服務，家長如有需要也可申請暫宿服務，首次申請可透過學校社工或所屬區域的家庭綜合服務中心申請，經評估及照肺無問題後便可入宿，最長可以住院 14 天。之後再申請暫宿服務，便可自行向曾入宿的機構申請了。

參考網址：社會福利署

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_sermentalhandi/



住宿暫顧服務簡介

社工蕭姑娘

智障人士的照顾者及家属，在繁重的照顾工作中，往往面对不少压力，亦难以抽空处理个人事务或享受生活。因此，社会福利署为智障人士提供短期住宿照顾，以让他们的家人或照顾者得以在预先计划的情况下稍作歇息或处理个人事务，亦可让背负沉重压力的家人或照顾者暂时卸下照顾的责任，减压调息。



申請人須具備以下條件：

- 智障或肢體傷殘人士
- 年齡在 15 歲或以上；(個別服務單位亦收納 6-15 歲的殘疾兒童)
- 願意過群體生活，而且沒有影響群體生活的行為問題及傳染病
- 需要接受一定程度而不超越有關服務單位所提供的起居照顧或護理服務。

服務期限：

- 視乎服務單位可騰出的服務餘額而定，服務期間通常不可連續多於 14 天
- 可重複使用多次
- 遇有特殊情況，有關服務單位可酌情考慮延長服務期限

申請手續：

- 可直接向有關服務單位提出申請，或由各醫務社會服務部、綜合家庭服務中心、特殊學校或康復服務的社會工作者轉介。

- 須填報「住宿暫顧服務入宿健康狀況申報表」，服務機構可視乎情況所需而要求進行醫療檢查。

服務收費：

服務收費按日計算，金額視乎院舍的服務類別、使用日數及獲得的社會福利署津助而定，以下是不同院舍的一般收費金額：

	領取傷殘津貼的服務使用者每日收費	非領取傷殘津貼的服務使用者每日收費
中度弱智人士宿舍	\$50	\$48
嚴重弱智人士宿舍、嚴重肢體傷殘人士宿舍或嚴重肢體傷殘兼弱智人士宿舍	\$60	\$54
嚴重殘疾人士護理院	\$60	\$54
輔助宿舍	\$31	\$28

備註：部分服務機構／單位如獲社會福利署批准，或會因應提供服務的情況而收取較高服務費用。

住宿暫顧服務分指定暫顧宿位及偶然空置暫顧宿位。社會福利署會把各指定住宿暫顧服務單位最新的空缺名額上載社會福利署網頁，以便有需要的市民掌握有關資訊。各位如欲了解提供住宿暫顧服務的機構名單、所提供的名額及未來三個月內空置宿位日期，可瀏覽社會福利署網頁。

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_2respites/



出路大檢閱



廖家進家長

一. 綜合職業訓練中心/技能發展中心

1. 綜合職業訓練中心

旨在為 15 歲或以上，需要接受職業訓練及康復服務的殘疾人士，提供全面而有系統的職業技能訓練，以助他們投身公開就業市場及發展潛能。兩所綜合職業訓練中心包括香港明愛樂務綜合職業訓練中心及匡智會匡智松嶺綜合職業訓練中心。

服務內容

- 提供技能訓練、再培訓及輔助就業等服務，以協助學員發展職業技能及培養良好的工作習慣
- 安排就業見習，讓學員在實際工作環境中獲取及應用就業技能(學員與提供見習的機構並無僱傭關係)
- 在見習期內，學員如出勤率符合要求，便可獲發就業見習津貼
- 為學員提供可賺取訓練津貼的工作技能訓練(訓練津貼一般按學員所接受的工作訓練類別及參與程度計算)
- 安排職業分析及就業選配
- 提供多方面的生活技能訓練及活動
- 提供住宿服務以訓練他們的獨立生活能力(只限匡智松嶺綜



2. 展亮技能訓練中心

展亮技能發展中心為職業訓練局(VTC)機構成員之，專為15歲或以上殘疾人士提供職業訓練以協助他們公開就業的一個主要機構。展亮技能發展中心設有三個職業訓練場地，即展亮技能發展中心(觀塘)、展亮技能發展中心(屯門)和展亮技能發展中心(薄扶林)。



二. 綜合職業復康訓練中心

透過特別設計的訓練環境，以顧及殘疾人士因殘疾而引致的限制，為15歲或以上，需要職業訓練或支援，以便在公開市場就業的殘疾人士提供一站式綜合而連貫的職業康復服務，讓他們接受工作訓練，發展社交技巧和經濟潛能，完成更進一步的職業康復培訓，為日後投身公開就業市場作好準備。

服務內容

職業技能訓練包括：

- 中心為本的訓練，例如簡單加工、包裝及裝配、桌面印刷及洗衣服務等
- 戶外工作訓練，例如汽車美容、辦公室清潔、送遞服務、零售及派發傳單等
- 安排就業、就業選配、在職督導及持續支援
- 提供在職培訓，包括就業見習、在職試用及就業後跟進服務等
- 提供再培訓及其他職業訓練服務



- 為學員提供可賺取訓練津貼的工作技能訓練(訓練津貼一般按學員所接受的工作訓練類別及參與程度計算)

三. 庇護工場

透過特別設計的訓練環境，為 15 歲或以上具基本自理及工作能力，但未能在公開市場就業的人士提供合適的職業訓練，讓他們可以盡量發展社交及經濟潛能；以及增強他們的工作力，讓他們得以盡可能轉往輔助就業或在公開市場就業。

服務內容

- 培養學員的工作習慣
- 為學員提供可賺取訓練津貼的工作技能訓練(訓練津貼一般按學員所接受的工作訓練類別及參與程度計算)
- 持續評估學員的進度
- 舉辦活動以配合學員的發展及社交需要

四. 展能中心

為 15 歲或以上的嚴重弱智人士提供日間照顧、日常生活和簡單工作技能的訓練，讓他們在日常生活上更為獨立，準備他們更全面地融入社群或在有需要的情況下過渡往其他形式的服務或照顧。

詳細資料可參閱社署網站：

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_vocational/

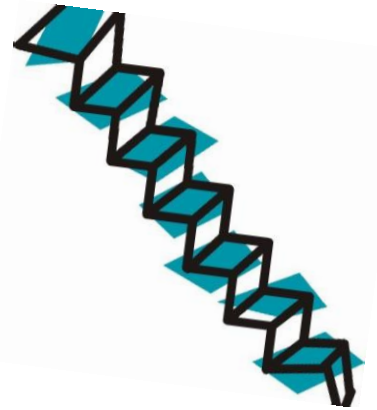




學生出路-庇護工場

李志安家長

時間過得真快，志安畢業了快五年了。現在他在翠林基督教家庭服務中心綜合職業復康服務的庇護工場，接受工作訓練。在這裡學習他都很開心，導師悉心教導，學員們非常友善，大家相處融洽。



回想當年，都擔心他畢業後何去何從，幸運地當年能入讀貴校，老師們循循善誘，悉心教導，打好基礎。高中開始訓練他生活技能，安排他在職場實習訓練，讓他知道日後的生活，亦教導他面試技巧，結果順利入讀大埔匡智松嶺職業訓練中心。讀了兩年，他都喜歡這裡，無奈路途遙遠。剛剛工場有位，可以安排面試，便可成功入讀。最後感謝各位老師們、社工、言語治療師。





翠林新鮮人

劉秀英老師

姓名：鄧文傑老師

興趣：做手工、畫插圖、唱歌、戲劇演出

專長：手工藝、畫插圖及戲劇演出

健康生活心得：一日一水果



姓名：張麗然老師

興趣：運動、烹飪、唱歌、打網球

專長：縫紉、布藝

健康生活心得：（三好）睡得好、食得好、心情好！



姓名：李希雯老師

興趣：運動、潛水、欖球、閱讀、單獨去旅行

專長：閱讀、寫作

健康生活心得：時刻保持樂觀喜悅和多運動



姓名：黃淑媚老師

興趣：郊遊、閱讀、吃香甜的番薯、看笑片

專長：大笑

健康生活心得：以感恩的心及盼望去面對每一天，記得與身邊的人一起同行，彼此分享喜樂及憂慮，並互相支持，這樣就能有健康快活的人生。

姓名：黎曉思老師

興趣：旅遊、砌模型

專長：製作手工藝

健康生活心得：早睡早起、每天運動
半小時

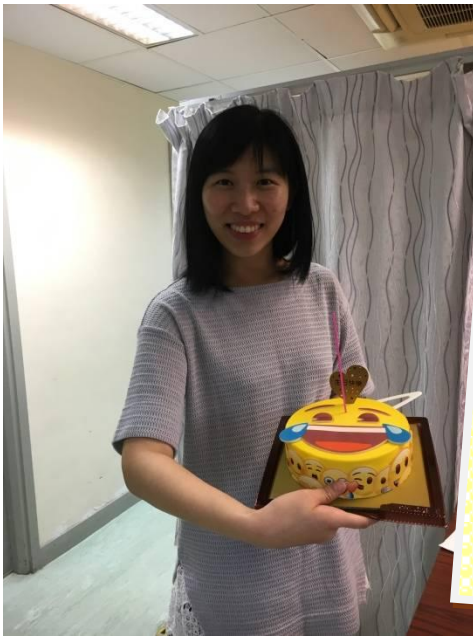


姓名：林允沂老師

興趣：閱讀、看電影、球類運動

專長：壁球

健康生活心得：凡事適量，知足常樂，常懷著
感恩的心態反省



姓名：陳美珊姑娘(Michelle)

興趣：運動、行山、逛街、聽歌

專長：韓語(少許)

健康生活心得：放假的時候做自己喜歡的事，充足的休息和睡眠。

姓名：譚詩雅姑娘

興趣：運動、看電影、劍擊

專長：和小朋友相處

健康生活心得：我會多留意食物和日常用品的成份及來源，如查看食品標籤，選擇一些低脂、低鹽、低糖的食物，同時少進食防腐劑和味精；日用品(如：護膚產品、沐浴產品、洗衣液等)，我都選用較天然





如何處理及預防智障學童走失

洪溢謙家長

庾文翰失蹤案

2000 年 8 月 24 日

「庾文翰」這個名字，港人並不陌生。當時 15 歲、患有自閉症和輕度智障的庾文翰，原本跟媽媽乘搭地鐵回家。上午 11:00 在油麻地地鐵站，母子上車期間，庾文翰突然走出車廂，不知所蹤。

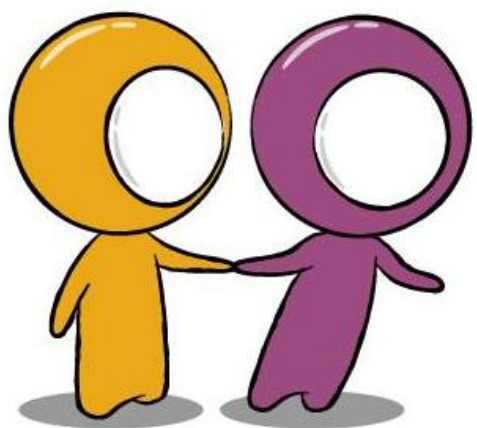
下午 1:29，庾文翰現身羅湖邊境管制站。當時入境處職員發現庾文翰身上，並無任何身分證明文件，又誤以為庾是內地人，將他送往深圳，庾文翰從此下落不明。事件轟動全港，中港兩地部門聯手搜尋庾文翰下落。16 年來，庾母多次收到疑似兒子的消息，不過最終都是謠傳或詐騙。庾母多年來走遍大江南北希望有朝一日與兒子重聚。

<香港 01, 2016-5-25>

相信很多翠林晨崗的家長，一直以來都有留意智障學童走失的新聞報導。這些走失事件，無論那個年紀、那個能力水平的學童也會發生；所以作為父母的我們，必須認真看待這個題目，千萬不可抱僥倖心態，因為這些令家長痛心的事件，有機會發生於每個學童身上。



過往發生的走失事件，有些是和家人外出時發生，有些則是學童趁家人不注意或睡覺時，獨自溜出家門。當我們和子女外出時，年幼的，必定要拖手；年紀稍為大一點，如小學階段，要他們習慣站在父母身邊、視線之內；再年長一點的，可要求他們外出時帶背囊或肩袋，以便子女走得太快時，可以拉拉袋子，提醒不要走遠。外出時，任何情況都有機會發生：行花市時，因為人太多，十分擠擁，令到就算拖著的手也鬆開，失散了；逛商場時，見到遠處有玩具店或新奇的佈置，突然跑開，父母想拉也拉不住。由於子女容易被街上各式各樣的東西吸引，我們未必預料得到，所以一定要打醒十二分精神，保持警覺。過往許多例子，都是家長專注於購物或看手提電話時，一時分神，子女就跑開了。另一項要注意的，就是子女外出時要上洗手間，除非確定子女懂得回來的路線或熟悉身處的環境，否則必定要陪同他們一起去，或於洗手間門外等候。因為內急時，他們一心只專注著找洗手間，未必留意到路經的事物。



無論怎樣留意和謹慎，百密總有一疏。當遇上子女走失，家長首先必定先要保持冷靜。在當時情況下，做父母者心急如焚，一時間腦內湧現千萬個憂慮，是可以理解的。又有些父母當下未必與子女一起，他們會責罵、埋怨相關照顧者，如其他家人、家傭、導師，發洩不安和憤怒的情緒。其實子女走失後，每一分每一秒都是黃金時間，一發現走失要趁早及時處理。舉

個例子，子女於社區中心參與活動時走失，如父母即時只一味的投訴中心職員疏忽失職，中心可能就要忙於應付父母的投訴，而不是處理學童的走失。所以，各位務必要緊記保持冷靜，好讓各人可以集中精神和平靜情緒去解決問題。

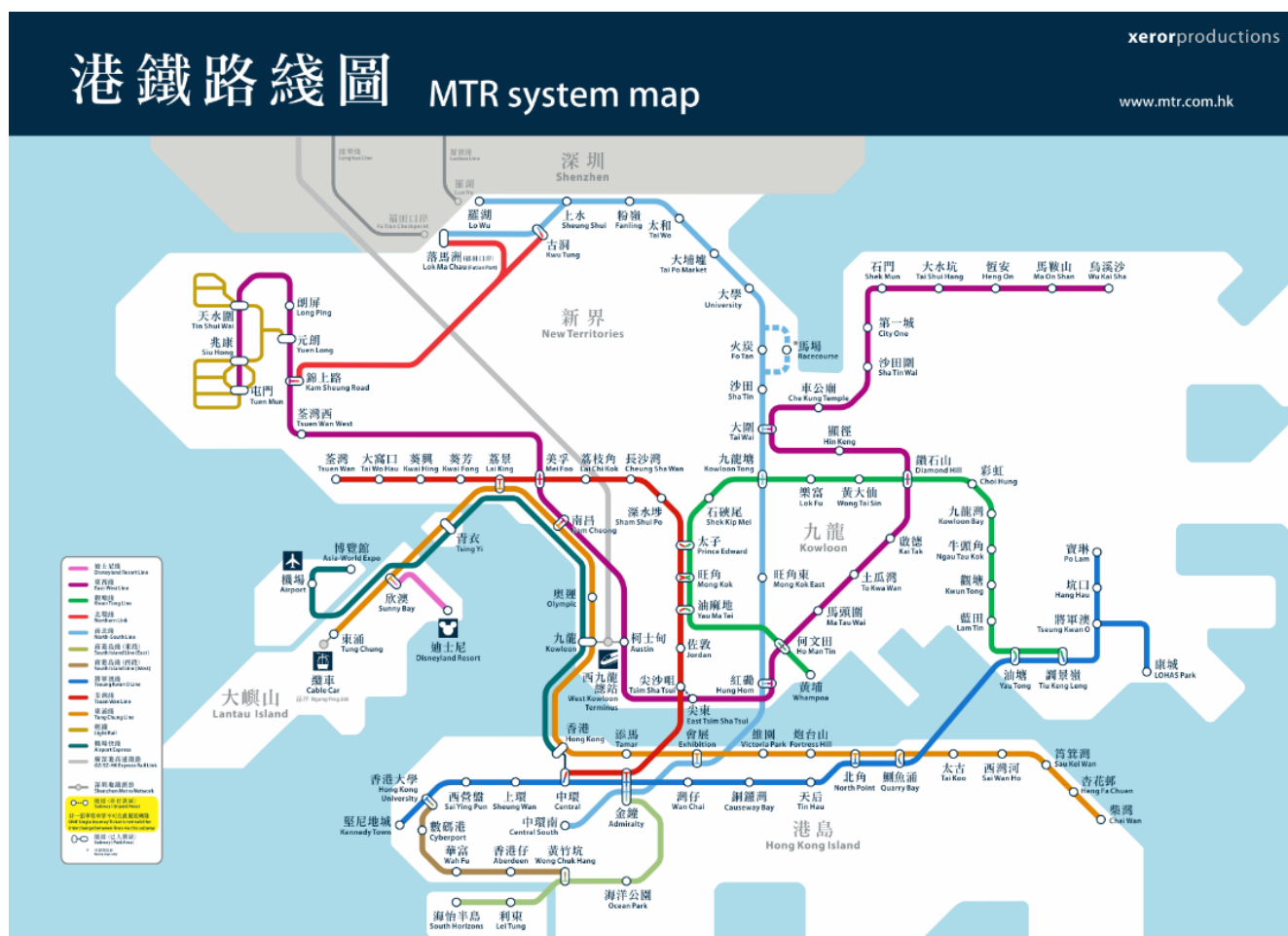
希宇失蹤 6 天終返家 父親多謝各界關心

失蹤 6 日青年烏倦知還，大團圓度歲！農曆新年是閤家團圓好日子，惟元朗一個退休警家庭，卻有兒子離奇失蹤，舉家在新年期間，奔波尋找力盡筋疲。27 歲失蹤青年胡希宇，患有自閉症及輕度智障，於年廿八在屯門放工後失蹤，昨晚家人報警，以及今日向傳媒求助後，即時有人聲稱昨日曾見胡在海洋公園離開，至今晚胡平安歸家團聚。 <東網, 2017-1-31>

家長首先要靜心下來，推想子女可能會到的地方。他/她今天提過想到公園玩耍？他/她剛見到一個喜歡的玩具？他/她很想去坐地鐵或巴士？萬一真的預計不到子女跑到那裡，而人手又充裕的情況下，留一位家人在家，因為有時學童最後會自行回到家中。如果全部家人都要出外找尋，可請求樓下的看更幫忙，如他們看到失蹤子女回家，就留著他/她於大堂，然後跟他們聯絡。不少人誤以為親友失蹤二十四或四十八小時才可報警，其實香港警方並無此限制。市民只要認為失蹤親友可能有生命危險，就算失蹤短時間也可立刻報警求助。父母確定子女走失，應即時到就近警署報警，最好提供失蹤者的近照、身高、體型、顯著特徵、走失時



衣著、身份證副本、詳細個人資料、失蹤者的朋友電話號碼、喜歡的物品等，以便警方可更有效地追尋失蹤者。萬一不幸地再持續找不到失蹤者，可能要於失蹤地點附近張貼尋人海報，或於網上社交群組、朋友 whatsapp 群組廣發尋人消息。所以，家長最好平日於手提電話內，儲存起子女近照、證件照片等各樣資料，以備不時之需。



預防勝於治療。對付走失最好的方法，就是避免它發生。有些家長因為害怕智障的子女走失，索性減少或避免帶他們外出。其實這是一個消極的做法。家長要做的恰恰相反，應該多帶子女外出、多接觸外面世界，令他們了解身邊環境和接觸其他人。家長首先要多帶子女於住所附近閒逛，令他們認識自己所住的社區。然後就從實際生活入手，設計一些平日會走的路

線，例如：由家去學校，但每次只固定教一條路線，當他們熟習後才再學習另一條。平日外出，家長應帶子女嘗試乘搭不同的公共交通工具，期間多講解乘搭的程序，例如搭巴士要去該

路線指定的巴士站、於巴士站要排隊等候、上車要付錢或拍八達通、留意途上的景點、將到目的地時要如何準備下車。當中要學習的步驟有很多，對於智障的學童來說著實不易，所以家長應細心地、有耐性地慢慢教導子女。除了外出實習乘搭交通工具外，家長平日於家中可利用路線圖，介紹地鐵、輕鐵，將平日要去的地方和地鐵站聯繫起來，例如家住油塘邨，就由油塘地鐵站入閘，乘搭至寶琳總站再乘小巴到翠林邨的學校。羅馬並非一日建成。家長應從小訓練子女，一步一步由易至難，終極目標就是他們成大後，也可以自己獨個外出去工場或其他地點，然後平安回家。如果子女有一天真是不幸和家人

失散或走失了，最少他會懂得如何利用交通工具回家。

智障的學童都突如其來的轉變一般都不懂處理，所以教導他們怎樣應變，是訓練的重要一環。例如遇上迷路時，如何向陌生人問路；如搭巴士不小心錯過了下車的車站，如何尋求幫忙。早前地鐵官塘線發生故障，月台上迫滿乘客，有廣播呼籲轉乘巴士，剛巧有位溝通能力較弱的智障學童正獨自乘坐該路

線回家，這是一個他從未遇過的突發情況，幸好他的媽媽平日有訓練他，使他在驚慌中也能保持冷靜，致電媽媽後再向地鐵職員求救。他出示了預先寫好的守護咭，使地鐵職員明白他的情況，最後成功送他回家！所以家長不應放棄，努力堅持訓練，累積的成功會化成學童的自信心。



除以上訓練外，家長亦要為子女出門前作一番準備工作。子女的背囊中要放好所有所需的證件：身份證、八達通、殘疾人士登記證、守護咭、手提電話、備用手機電池、緊急聯絡資料咭、錢包，如有平日服食的藥物，最好隨身攜帶，以及要帶

備開水。要教導子女出門前自我檢查好所有物品，列出清單或製成相片，自己照著執拾。每一件物品或證件都要向子女解釋用途及於什麼情況下使用。智障人士往往都有固執的特性，一旦事情發展不如預期，他們解決不到問題，情緒會容易失控。例如有位智障學童放學獨自乘坐小巴回家，怎料有一次八達通原來已經負值，又沒有零錢，學童當時不知如何是好，因為表達能力弱，不懂向司機及其他乘客說明自己情況，結果在小巴上發脾氣，擾攘了很久。這次之後，他的媽媽便為學童預備多一張八達通放於書包中，又教導他不時要為八達通增值，又叮囑他書包中多放的備用八達通。

鐵騎士將軍澳公路勇救流浪學童被網民激讚【有片】

一名特殊學校男生，錯過校巴竟沿繁忙馬路步行上學，幸有途經鐵騎士冒險奔越3條行車綫，把他帶回安全地方。片段在網上瘋傳，鐵騎士也被大家稱讚是「真英雄」，但他謙稱件事微不足道，只希望市民不要冷漠，「幫到手就幫」。

長約1分鐘的車cam片段自前天上載fb後，已有逾13萬人觀看，有網民表示鼻都酸埋，指其子也是智障兒，希望萬一有日他有需要，附近會有人幫他。

<TOPick, 2017-1-4>



家長亦需根據智障

學童應變能力和溝通能力較弱的特質，模擬一連串的突發事件，教導他們相應的應變措施，猶如為他們注射預防疫苗。例如：和家人從地鐵車廂下車時，由於太擁擠下不了車，和家人失散獨個留在車廂中，怎麼辦？錢包掉失了，沒有八達通，怎

麼辦？平日乘搭的巴士因為修路/車禍/爆水管而更改路線，不能如常於指定巴士站停車，怎麼辦？因居住屋苑的升降機壞了，遲到趕不上校車，怎麼辦？智障學童，特別是自閉症患者，他們都喜歡跟從固定的規律行事，這些假設情境能令他們明白，有時會發生預計不到的事情，他們需要作出適當的調整去配合。

家長亦要教導子女，萬一和家人、老師、家傭等失散，或自己獨自外出時迷路，要怎樣處理。首先最重要的就是要保持冷靜，如果是與家人同行，應站在原位，不要隨處亂走，眼望四方，看看家人的踪影。如果有手提電話的，就可以致電家人聯絡。由於可能會遇上手提電話電池耗盡的情況，所以家長最穩妥就是要子女背熟家人的電話號碼。沒有手提電話的，守候良久也見不到家人，可以教導子女向附近商舖店員或穿著制服人士(如警察、商場保安員、地鐵站內職員)求助，要求協助致電家人，說出身處的地方。



如果子女表達能力較弱，家長可為子女安排一些隨身的小法寶，以便掌握子女位置及方便陌生人協助。家長可預備一些名貼，上面寫上子女名字和家人聯絡電話，貼於子女衣服一角，讓陌生人可以協助走失人士。除衣服名貼外，也有家長製作金屬名牌，刻上資料，用頸鍊掛於頸項。有家長選擇使用長者安居協會的「隨身寶」，緊急時子女可用作求救，家長亦可用作查看子女所在位置。現在全球定位系統(Global Positioning

System, GPS)技術已廣泛使用，家長可於市面上購買到不同類型的定位工具，包括手錶、手鐲等，以便追蹤子女身處位置。如果子女平日由家傭照顧，家長緊記要將所有預防和處理走失步驟，都清楚告知及解釋予家傭，使她們也可以幫上最大的忙。任何年齡的智障人士也有走失和迷路的風險，所以由子女從小到大，家長都不可鬆懈，要持之以恆地訓練子女自理、溝通、獨處能力，經常留意子女行蹤！

★ 以上資料主要摘錄自講者張杏梅女士於2017年3月16日之
〈預防及處理智障人士走失〉講座

參考資料

「守護咕」計劃



<http://www.police.gov.hk/mip/tc/c.html>

快圖美姓名洗水布

<https://www.fotomax.com/Product/ProductDetail?product=00004034&catName=00000630>

長者安居協會「隨身寶」

https://www.schsa.org.hk/tc/services/safe_services/outdoor_safe_services/mis/introduction/index.html

「饑饉十二」的所感

阮堯聰老師

訓輔組二月二十五日的饑饉十二活動，在寒冷天氣下，順利完成。特別鳴謝聖約翰救傷隊全天在校守候，為師生隨時提供醫療的服務。其實，我要感謝的人眾多，包括品德及生命教育的兩位好拍檔梁華老師和羅彩紅姑娘，我們一起籌備這個活動，還有十一位教職員，他們在不同時段仗義相助，協助當天拍攝、錄影或維持秩序的工作。三位學生大使籌備和帶領遊戲。另外，我們也想感謝校務處職員幫忙處理大量的善款，大大減輕我們的行政工作，並安排兩位工友當天留守至九時。更重要是各位家長信任學校，讓子女有機會挑戰饑饉。



是次活動，我們為香港世界宣明會籌得港幣一萬五千九百二十元的善款。當天出席的學生共有三十六位，當中有十九位挑戰五小時，有九位挑戰九小時，有五位挑戰十二小時，另有三位學生大使。

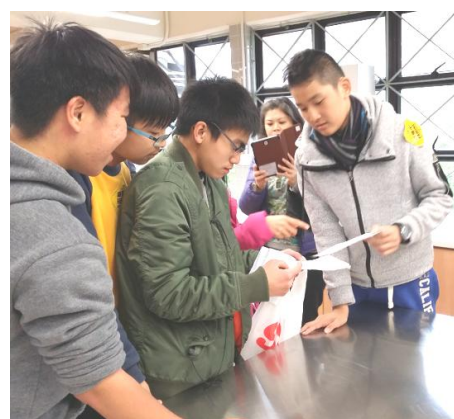


我們期望參與者能充實地過每一個小時，藉著這次活動，除了體驗飢餓的滋味，挑戰饑饉外，也期望參與者能關注世界上水資源不足和飢餓的問題，讓參與者明白，身在香港的我們很幸運，開啟「水龍頭」，便有乾淨的水。當我們感到飢餓時，很容易獲取食物，並能從中學會知足、珍惜和感恩。

當天，我們共有六個活動和五個休息時段，每個休息時段，我們已選取一些勵志或輕鬆的音樂播放，五小時、九小時和十二小時很快地過去了。學生沒有因為寒冷的天氣而卻步，大部份學生能全程投入。在最後的時段，教職員一對一或一對二與五位留守十二小時的學生作個人反思，我便負責三位學生大使的個人反思，然後安排即場的錄影。在預備的過程中，工

作量很繁重，但當我聽到每一位學生真誠的分享，見到他們的成長和進步，真的很感動，什麼辛苦也覺值得。

這一刻，若有人問我，何謂生命教育？我會回答：讓學生感受被愛和存在價值，與他們同行，這就是生命教育。



一起尋出路

黃耀鋒家長

耀鋒很喜歡逛商場，總愛往最頂的一層(可能是特殊學生的特別行為之一)。有一次，我們到時代廣場，他想往頂層的 18 樓。當我們輾轉到 17 樓的時候，適逢裝修，沒有商舖，但密集的圍板，令我們像迷了路，我們共同合作找「出路」(因耀鋒的方向感很敏銳)，最後我們找到「出路」，到達目的地 18 樓。

「出路」，令我想起，我們每天睜開眼睛，便開始處理各樣的問題。其實，也是在找各樣事情的出路。

有人說：我們在特殊學校畢業的學生，發展狹窄，只能做低微的工作，這叫我多加考慮這些問題。

但我覺得，既然孩子先天有某程度的限制，就算真的做低微的工作又如何，總算是一份工作，能自力更生已可以了。



在思考「學生出路」的問題，心裏想作為父母、家長也應先思考「家長的思維出路」的問題。健康的思想情緒也很重要。認定方向目標，以免浪費時間、浪費心力。我們只要不埋怨，人生苦短，生命無常。只要積極去訓練，給他們多加鼓勵，培養他們有「自信」，識「溝通」，學「自理」。要有改善，不計較成果，由低要求開始。

耀鋒常和我說：「只要肯做，一定有進步！」

我們的孩子來到晨崗「上學」，是「學習」，不是「託兒」。時光不會停留，不讓時間白過。要把握光陰，珍惜善用，這就是出路。

學生出路家長講座

社工組聯同有關學生畢業後的出路，為家長安排了講座，讓家長可以知道子女畢業後的選擇。



水仙花班

一年一度的水仙花培植班，家長們一起切割水仙頭，分享心得。



Star Café 開幕日

2月27日 Star Café 新裝修後開幕，邀請了家教會執行委員剪綵。



校友會

2017 年校友會聯誼活動，同學與家長濟濟一堂，分享及午膳。



家長聯繫與支援

王梓婷家長

情景一：美英媽媽說：「陳太，我是美英媽媽，你有否見到美英返到學校？」。

陳太說：「有呀，有咩事呀？」。

美英媽媽再說：「因為她沒有打電話給我，所以好擔心呀！」

情景二：「輝輝媽媽你好，剛才由商場行去中心時，突然下起雨來，但輝輝無開傘，所以弄濕了小小。」張太說。

輝輝媽媽回答：「真的唔該你，謝謝你告訴我。」



情景三：林太說：「詩詩媽媽你好，亞女說今天只寫五個詞語，是否真的？」

詩詩媽媽回答：「我問問亞女再告知你。」

以上只是冰山一角的情況，孩子在不同的階段，家長也有不同的擔憂，但如果有一個良好的家長網絡是多好呢！所以不要只認識同班的家長，還要多認識不同年級、不同機構的家長。

高年班或不同機構的家長：我們可向他們取經，增加自己的資信；

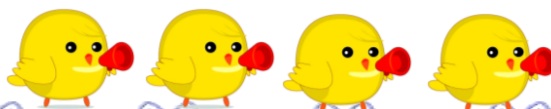
同班或同組的家長：遇到功課上的問題，可互相溝通；

同站乘校車的家長：如突然未能返學，可讓校車不用多等候；

低年班的家長：他們有些會帶孩子返學，途中看見你的孩子遇到了難題或問題，他們多會幫忙和通知你。



所以希望各位家長多參加學校、家教會、或其他機構舉辦的活動以增大自己的家長網絡。



感恩沿途有您

劉曜熙媽媽/社工李姑娘

轉眼間，曜熙在翠林晨崗學習已有五年的光陰，自幼曜熙由我照顧，學校一直體諒我年紀大及照顧孫兒的困難，所以十分關心我們一家。很感謝霍校長、謝老師、孟老師、社工李姑娘及學校教職員一直細心教導及關懷曜熙。

今年1月5日傍晚，曜熙和我回家途中，在馬路上遇上交通意外，當時我正攜曜熙手過馬路，突然間一駕私家車出現撞倒曜熙。當時我真的被嚇呆，坐在馬路中哭泣，不知怎辦。就在此刻吳SIR及馬SIR經過，他們看見立時前來安撫，直至救護車及交通警察到達。吳SIR替我記錄了私家車車牌，並提醒我不能移動傷者曜熙，幸好當下老師及時的出現，令我倆感到安全。



在急症室等候治療間，收到班主任張SIR及社工陳姑娘來電關心。張SIR期後更到醫院探望，買了食物、陪我倆落口供及替曜熙推輪椅，直至深夜醫生診斷完成後才回家。是次事件真慶幸曜熙情況屬輕傷，同時很想感謝及表揚張SIR當夜一直陪伴及吳SIR從旁的慰問關懷。

最近，曜熙在翁老師教導下參加了英詩獨誦比賽，並獲得良好成績，我很歡喜。老師們對我們一家的付出，實在心存感激。學校教職員關懷學生就像父母愛錫兒子一樣，我很感恩曜熙能在翠林晨崗這個充滿愛的家成長，真是一種福氣。





匡智翠林足球隊

洪溢謙家長

自從霍校長推行「健康生活在翠林」大計，鼓勵學生參與各項體育活動，培養運動的習慣和興趣，已成了學校其中一個發展重點。今期紅棉為大家專訪了我們學校的匡智翠林足球隊，希望增加大家對此校隊的認識。



匡智翠林足球隊成立已久，現時由蔡偉業老師和蕭詠輝老師擔任領隊，平日訓練更會加入譚兆東教師助理(東哥哥)協助操練。現時足球隊有成員 16 名，就讀年級由高小至高中。成員當中，兩位高中隊員(劉銘健、黃偉斌)更同時為香港智障人士體育協會(HKSAPID)足球隊成員。而黃偉斌同學將於今年 7 月遠赴瑞典哥德堡，代表香港，參加特殊奧林匹克卡爾斯特倫杯足球比賽。於剛過去的初步選拔中，有四位匡智翠林足球隊的成員，得到香港智障人士體育協會的足球隊教練評為大有潛質，很有機會被揀選成為香港隊的新力軍。其實，匡智翠林過往也曾經有多位同學為港隊成員，當中陳宏照、陳俊悅和林謝河源更曾代表香港出外比賽。由此可見，匡智翠林晨崗學校於足球方面一直都人才輩出，是具有實力的一支校隊。



翠林精神當然是精益求精、力求進步。兩位領隊老師已有滿腹大計，希望令整支足球隊的技術能更上一層樓，為學校爭取更佳成績。現時足球隊逢星期二會以興趣班形式，於課後留校進行訓練。不過每星期的訓練集中於提升球員的個人技術，未有機會

將學到的實踐於球賽中。球員於球場上需要的位置感、走位的技巧、與其他隊員的配合、戰術運用、團結精神，需要在實戰中才能有機會感受、學習和發揮得到。另外，雖然老師們於平日的訓練中，已教導過球員比賽的有關規例，但由於甚少於實際中運用出來，經常會忘記。針對以上各項，從今個學年開始，學校已安排足球隊參加更多的比賽，旨在增加實戰經驗。於去年10月份，足球隊參加了第四十四屆香港特殊奧運會足球比賽，和霍校長、蔡老師、蕭老師等組成共融隊，取得冠軍的佳績。球隊也於去年12月，參加了由基督教靈實協會舉辦的七人足球賽，也獲得了冠軍。於今年5月，亦會參加匡智盃，將會和其他匡智會的學校切磋球技。



匡智翠林足球隊



領隊：蔡偉業老師、蕭詠輝老師

楊婉瑩、黃泳桐、何國維、陳晉暉、陳樂文、吳思翰、梁瑋樟、陳傲軒
韓德璉、李晉偉、葉駿豪、郭克賢、劉銘健、黃偉斌、楊昕彤、賴潤豪

球隊的水平跟訓練的密度和教練的經驗有著密不可分的關係。現時除兩位港隊成員，每星期於課後會另有一至兩日校外集訓外，其他隊員只有逢星期二的每週一節訓練，這實實在在是十分不足夠的。因為將不同年紀、不同個人能力、不同技術水平的足球隊成員安排一起訓練，只能進行基本的技巧訓練，未能有效地提升整隊水平。因此領隊老師希望每星期可增加多一節訓練，例如逢星期六上午，好使有更充足時間利用。原來翠林晨崗享有難得的場地優勢，因為學校毗鄰就是翠林邨足球場，進行訓練實在十分方便。至於球隊教練方面，如果能夠得到經驗豐富的專業人士，與熟悉隊員脾性、能力的領隊老師合作，球隊必能如虎添翼。例如現時靈實協會為智障人士舉辦了「靈實足球計劃」，邀請了車路士足球學校負責訓練。匡智會現時亦與香港的專業足球學校洽談訓練事宜中，希望不久的將來，隊員們可接受到更正規的訓練，令足球技術一日千里！



舉辦足球訓練營，亦是翠林足球隊其中一項大計。領隊老師們希望申請到資源和經費，於每年學校假期或暑假時舉辦足球訓練，透過較長時間的外宿集體活動，一方面訓練隊員的自理能力，另一方面使隊員間有更多相處互動，學懂與他人相處，建立更深厚的關係，令隊員對球隊更有歸屬感、隊員間更有默契。



有特殊需要的同學參加體育團隊，不單止令他們的身體得到鍛鍊，也讓他們有機會於比賽中接觸到學校以外的人，學習與其他人相處，還可於比賽過程中磨練意志，克服困難，增強自信。因此家長們應鼓勵同學接觸不同運動項目，使他們有機會發掘到自己的喜好和強項。綜合以上各點，相信大家都明白到，培養一隊成功的校隊，著實不易。除了有賴可靠的教練和領隊外，也很需要家長和其他同學的支持和鼓勵。匡智翠林足球隊希望於未來的大大小小比賽中，得到大家的臨場支持，為他們打氣！



領隊小檔案



蔡偉業老師

由 2007 年開始任球隊領隊

自小喜歡和同學、朋友於學校及屋邨球場
踢足球

擅長位置： 龍門、後衛



蕭詠輝老師

由 2015 年 9 月開始任領隊

從小熱愛足球運動，曾踢南華預備組，亦曾贏過本地公開賽冠軍，曾遠赴英國利物浦參加五人賽

擅長位置： 前鋒

最喜歡球隊：阿仙奴及英格蘭國家隊

性侵犯

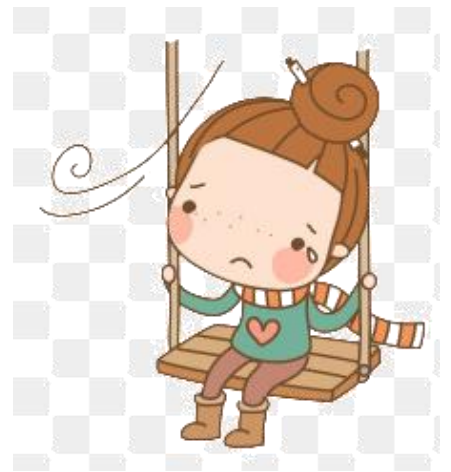
教育心理學家陳以欣

自近日私營殘疾人士院舍的事件後，愛子心切的家長自然憂心忡忡。生活迫人，迫於無奈之下要讓子女入住院舍，又怕子女發生事情後不懂向人表達或求助，實在讓家長陷入兩難之境。

何謂性侵犯

當提及性侵犯時，我們都會即時聯想到新聞中常見的案件，如強姦（強迫性交）、非禮（未得他人同意下觸摸他人）等，但其實性侵犯並不只限於這些行為。性侵犯是指侵犯者以威迫或利誘與受害者進行與性相關的行為，以滿足侵犯者的性需要或其他目的（匡智會，2000）。

性侵犯大致可分為兩類：身體接觸和非身體接觸。身體接觸類的性侵犯除包括強姦、非禮之外，強迫受害人觸摸侵犯者的身體、強吻等非自願的身體接觸亦包括在內。而非身體接觸類的性侵犯則包括言語上挑逗、露體、偷窺、強迫受害者觀看色情資訊、對受害人拍攝色情照片或錄像等行為。



誰是性侵犯者？

作為家長，當然希望知道哪些人對自己的子女有威脅，繼而盡量避免與那些人接觸以保護子女。雖然有部份研究指出，性侵犯者或有一些共同特質，例如部份性侵犯者曾於兒時被性侵犯等。但家長應理解「媽媽是女人，但女人不一定是媽媽」的道理，擁有該些特質的人佔多數，而性侵犯者只佔少數，切忌以偏概全、「一竹篙打死一船人」。事實上，性侵犯者並無固



定形象，任何年齡、性別、職業、甚至無分熟悉與陌生人，而心存惡念的人亦只佔少數。所以，家長應向子女強調大部份情況下的人際交往都是正常、自然的，不應對周遭

的人存有不必要的疑心，並應好好學習如何分辨是非和保護自己。

如何得知

子女若不幸遭受性侵犯，並非無跡可尋。以下將從幾方面作簡單說明子女：

身體方面，被性侵犯者的身體可能出現不適或創傷，例如性器官出現不明紅腫、出血，甚至因下體不適而無法坐下或走路姿態變得異常。部份被性侵犯者的內衣褲會突然不見了、出現不正常破損或沾有不明污漬、血漬等。此外，曾有外國案例發現子女出現性病病徵，例如下體出現不正常分泌物，始發現子女遭受性侵犯。



情緒行為方面，被性侵犯者或出現突然改變。被性侵犯者可能突然不願意到某些平常都會到的地方，或突然不願意與某位常常一起活動的人相處，並出現非常不安、焦慮、害怕等情緒。被侵犯者亦可能會突然變得害怕與人有身體接觸，例如怕被拖手等。被性侵犯者亦有機會突然出現大量與性相關的行為和說話，例如以毛公仔模仿性行為、做出一些涉及性愛的動作、說出一些露骨的性話題等。（林純真、劉瓊瑛，2013）



處理方法

家長需要留意，切忌杯弓蛇影。出現以上的徵狀並不直接代表子女已遭受性侵犯。例如：性器官出現不適，有可能屬一般身體不適，如尿道炎等病症所致；不安、焦慮亦可因為不適

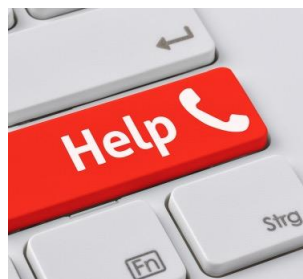


應環境改變所引起；突然害怕某人或某地方可以是因為曾於該處被人責罵、受罰所致。此外，現今資

訊發達，隱含性與曖昧、甚至色情資訊皆觸手可及，例如電視劇、互聯網、廣告等，故此子女提及性相關話題亦不稀奇。

家長有懷疑並向子女查詢時，應使用「開放式提問」，例如：「他／她碰你的哪個位置？」，而不應使用「引導式提問」，例如：「他／她有否碰你的下體？」，以免誤導子女，令家長無

法掌握真相。如家長綜合各項觀察後，懷疑子女不幸遭受性侵犯，應先保持鎮定，然後向其他專業人士求助，例如：學校、社工、醫護人員、警察等。



預防勝於治療

子女遭受性侵犯絕對是家長不想遇到的事，所以及早防範性侵犯比發現性侵犯事件更為重要。要預防不幸事件的發生，給子女提供正確性教育是最重要的。家長和學校通力合作，讓子女了解自己的身體、學習與人相處的社交禮儀、保護自己的方法等等，從而使子女有能力保護自己，這樣才能讓子女免受性侵犯，度過愉快的人生。



參考資料

匡智會(2000)。「自我保護」教材套。香港：匡智會。

林純真、劉瓊瑛(譯)(2013)。智能障礙者的性教育：誰來教？教什麼？如何教？（原作者：T. Couwenhoven）。臺北市：心理出版社。（原著出版年：2007）

假日好去處

梅智揚家長/林保琛家長/劉秀英老師

放假去郊外走走，不但可以身心舒暢，也可以讓一家人渡過一個愉快的周末。今期為大家介紹一些不同的好去處。

448 農莊



這是一個可與動物、大自然接觸的場地，入場費每位\$50，可玩一整天。可另加\$30/位參加導賞，導賞團每日只有四場。場內有介紹農莊幾款新式種植方法。這裡也可與小朋友一起體驗露營的話。場內有地方可供洗澡用，也可安排租用設施。蚊患較嚴重，記得準備好蚊怕水、蚊貼。

地址：新界元朗欖口村欖提東路

<https://www.facebook.com/448%E8%BE%B2%E8%8E%8A-460686987458293/>

清新地有機農莊



如果想投入大自然的懷抱，享受一個暨輕鬆又有創意的週末，在互動工房，專注反思；汲取正能量，為生命注入活力。在清新地，可以為大家提供與大自然緊密聯繫的互動活動，例如：體驗有機耕種活動、享受最新鮮的有機農產品、參與場地和活動，還可以在寧靜的大自然和家人，親友一起度過週末，也可以在沙灘上享受柔和的海浪聲。

清新地的團隊為各團體量身打造適合的行程，所有工房和活動會定期舉辦。需提早預約。歡迎學校、公司、團體和個別家庭來到清新地。

<http://naturesharvest.com.hk/>

屯門公園



屯門公園佔地約 12.5 公頃，是新界首個提供多種康樂設施的大型公園。公園位於屯門區市中心，鄰近屯門大會堂、屯門公共圖書館及港鐵西鐵線屯門站。公園建於填海區，為屯門居民及香港其他地區的訪客提供一個大型綠化休憩園地。園內種植超過 2000 棵樹木和 10 萬株灌木，約有 200 個不同的植物品種。除了四周環境優美，景色宜人，使人心曠神怡外，公

園還有一個人工湖，佔地約一公頃；而位於公園南面的爬蟲館，則是另一個吸引大量遊人的熱點。公園其他設施包括人工瀑布、模型船池、露天劇場、滾軸溜冰場、兒童遊樂場及多用途球場等。總括而言，屯門公園是一個消閒玩樂的理想地方。
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tmp/index.html>

香嘉道理農場暨植物園



本園坐落於大埔林村附近，是香港雋藏的瑰寶之一。始建於 1956 年，最初用作嘉道理農業輔助會的基地。園內建有九公里的道路，繞着山巒蜿蜒而上，經過有機農圃、植物園和本土樹林，就可以登上海拔 1,800 多呎的觀音山頂。這裡除了美不勝收的園林景致，也有各式各樣的教育展覽、永續特色及野生動物種拯救設施，林間還有小石徑、亭台樓閣、雅緻小橋、清溪瀑布和風景怡人的野餐地點。

本園共有三大核心計劃：自然保育、多元整全教育及永續生活。為迎接各方面的挑戰，這些計劃不斷在改進和演變。在園內會舉辦許多課程、工作坊及活動，希望藉此促進人類與大自然和諧共存，農場內更致力推行外展活動，足跡遍及香港、華南及亞洲其他地區。想了解這些活動的詳情和其他消息，請瀏覽本網站。

<http://www.kfbg.org/chi/index.aspx>

資料來源：互聯網上資源



防走失-定位追蹤

蔡偉業老師

A. 概論

市面上有不少兒童定位追蹤器材，主要是以 GPS 技術作為主；除此之外，有些公司為減低成本，會以 RFID 及藍芽技術結合，配合手提電話 GPS 功能及流動數據，將兒童位置透過雲端平台展現到電腦、手機 App 內。以下筆者將會介紹坊間提供的服務，供各位參考：

B. 香港現有供應商的服務

● 以 GPS 技術為主

1. GPS Finder 圓方電訊科技有限公司

1-1 個人用 GPS 手機 Family Finder

- 費用：機價\$1980、月費\$148
- 詳情參閱網址：<http://www.gpsfinder.hk>

2. 長者安居服務協會



2-1 「平安手機」服務

- 費用：機價\$0、月費\$198(包括 4,000 分鐘/無限分鐘通話時間及 30MB 數據用量。)



2-2 隨身寶

- 費用：機價\$1980、月費\$330(連距離感應器、包括 1,000 分鐘通話時間及 30MB 數據用量。)
- 費用：機價\$1740、月費\$290(包括 1,000 分鐘通話時間及 30MB 數據用量。)
- 詳情參閱網址：<https://www.schsa.org.hk>

3. 浸會愛群社會服務處

3-1 OK Link 鈴心意通 (手提電話 + 24 小時緊急支援服務)

- 費用：機價\$710、月費\$158/機價\$0、月費\$178 (包括無限分鐘通話時間。)
- 詳情參閱網址：
<http://www.oklink.org.hk/index.php>



4. 集寶公司 (事事寧)

4-1 「戶外寧」手提平安鐘

- 費用：沒有提供、月費：沒有提供
- 詳情參閱網址：<http://www.easylink.hk>

5. 香港中國聯通

5-1 定位追蹤月費計劃



- 費用：智能手錶價\$0

- 月費\$118（包括 1500 分鐘香港通話時間）

- 月費\$128（包括 100 分鐘香港、中國共用通話時間）

- 月費\$148（包括 100 分鐘香港、中國、澳門共用通話時間及 20 分鐘台灣通話時間）

- 詳情參閱網址：<https://www.cugstore.com/>

基本上，各間公司/機構提供的定位追蹤服務都需要配合流動上網服務，部份服務除了定位追蹤服務外，還提供一站式



支援服務；若沒有需要用到支援服務，家長們可考慮智能手提電話安裝定位追蹤應用程式，以下筆者將介紹一款應用程式

Life360，適用於 IOS/Android 手機，只要你和子女的智能手機，下載及按以下步驟安

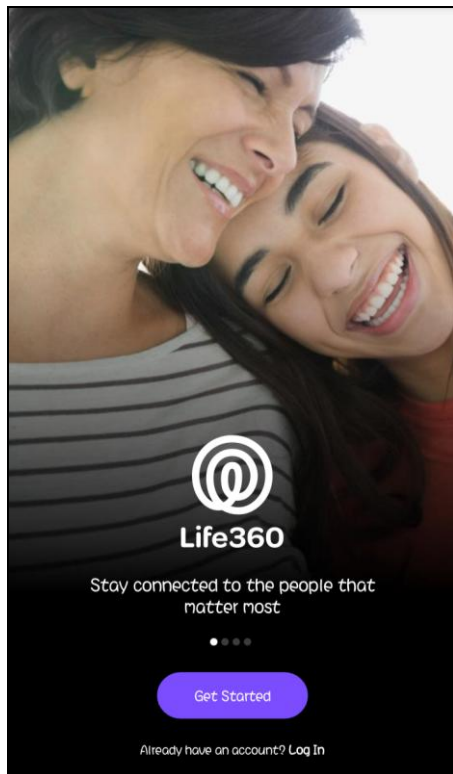
裝便可進行定位追蹤。

- 優點：可沿用子女智能電話(具 GPS 功能)及網絡供應商
- 缺點：子女可透過應用程式知道你的位置、因要開啟手機 GPS 功能，耗電較快
- 考慮：智能電話的 GPS 敏銳及準確、電量充足，建議購買大牌子的手機有保證

家長手機安裝步驟：



圖一 按「Get Started」



圖二 輸入手機號碼

Phone Number

Enter your phone number

▼ 中華人民共和國香港特別行政區 (+852)

已複製到剪貼板

Next

圖三 輸入手機密碼

Password

Create a password

Must be 6 characters or more

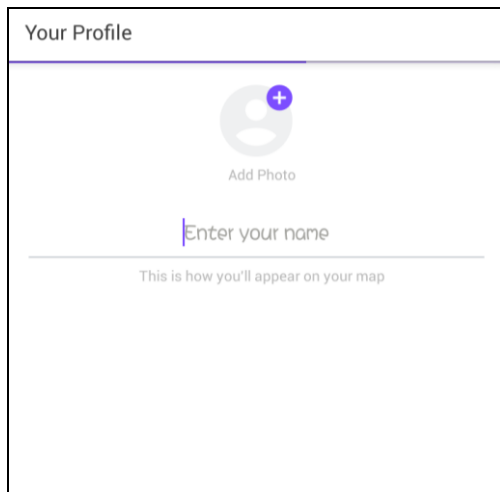
圖四 輸入電郵戶口（每手機 1 個）

Secure Your Account

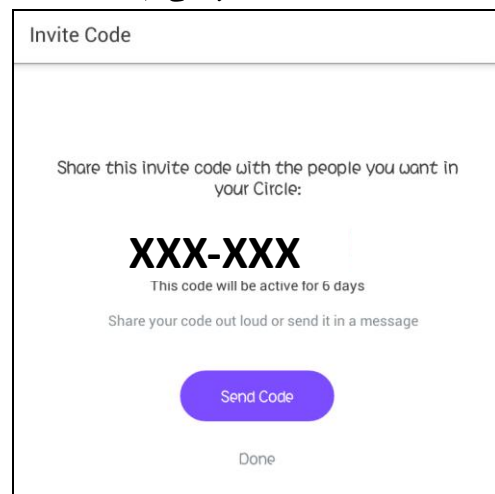
Enter your email address

Add your email to make sure you can recover your password if you forget it

圖五 輸入用戶名稱

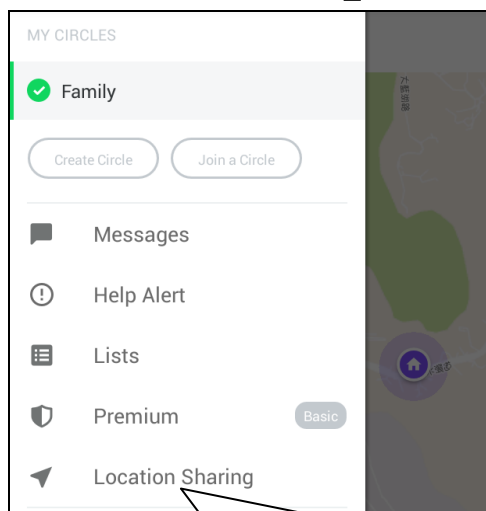


圖六 抄下 6 個英文字母編碼，於子女的手機輸入便可

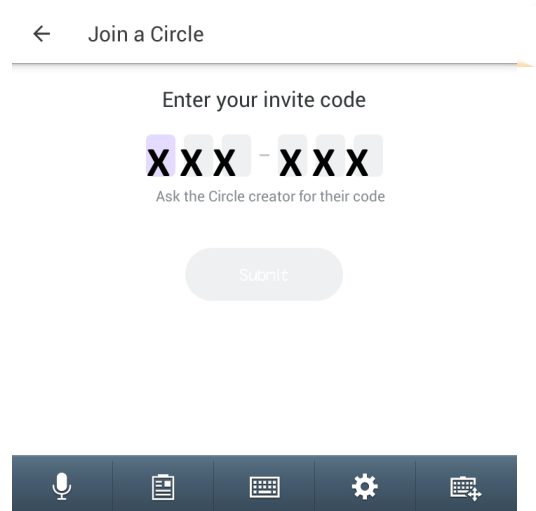


子女手機安裝步驟：

圖一 依據上面安裝步驟後，按「Join a Circle」



圖二 輸入之前抄下的英文字母編碼便可



「Location Sharing」要確保開啟

壽司卷(兩卷份量)

張麗然老師

材料:

- | | |
|--------------|-------|
| 1. 白米飯 (珍珠米) | 2 量米杯 |
| 2. 壽司海苔 | 1 包 |
| 3. 青瓜 | 1 條 |
| 4. 日式醃蘿白 | 1 包 |
| 5. 蟹柳 | 1 包 |
| 6. 肉鬆 | 1 包 |
| 7. 蛋 | 1 隻 |
| 8. 油 | 少許 |
| 9. 水 | 2 量米杯 |



調味:

- | | |
|--------|------|
| 1. 壽司醋 | 2 湯匙 |
|--------|------|

用具:

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 壽司蓆 | 1 張 | 碗 | 1 隻 |
| 飯杓 | 1 隻 | 木筷子 | 1 對 |
| 鑊鏟 | 1 隻 | 砧板 | 1 塊 |
| 鐵碟 | 2 隻 | 小刀 | 1 把 |
| 上菜碟 | 1 隻 | 平底鑊 | 1 隻 |
| 大湯碗 | 1 隻 | | |



做法：

1. 壽司飯製作：（通常是 1 杯米可以包 2 卷壽司）

- 將白米洗淨後，以米及水的等比例 1:1，煮好飯。
- 依照壽司醋的食用指示拌入壽司醋，放涼後，成為醋飯。

2. 處理餡料：（隨個人口味及喜好下不同餡料）

- 蛋：放少量油煎蛋皮，然後切成條狀備用。
- 青瓜：洗淨，切細條備用。
- 日式醃蘿白：切細條備用。
- 蟹柳：拆開包裝膠，備用。
- 肉鬆：拆開包裝袋，備用。



3. 製作壽司：

- 將壽司蓆平放在枱上，然後放一張紫菜在上面，將飯平均鋪在紫菜面上，然後逐一放上其他內餡食材（如：蛋、青瓜、醃蘿白及肉鬆等）。
- 注意內餡食材放飯的中央，以條狀形式放上，如圖示。
- 在壽司接近身體的位置的一邊開始卷起，每卷起一圈時使用壽司蓆拉壓數次，以便將飯及餡料卷緊在紫菜內。
- 最後將壽司邊壓邊捲起即完成壽司卷。食用前再將壽司捲切片成適當大小即可。





書名：沒甚麼大不了(Not A Big Deal)
作者：葛雋(教育工作者)
出版社：經要文化



廖家進家長

從懂事的那一天起，猶太人的孩子幾乎都要回答母親一個問題：「假如有一天，你的房子突然起火，你會帶甚麼東西逃生？」

如果孩子的回答是錢或鑽石之類，母親就會告訴孩子：「孩子，你應該帶走的是一樣寶貝－智慧。智慧是任何人也搶不走的。你只要活著，智慧就永遠跟隨著你。」



本書作者是一名教育工作者，亦是一個暢銷作家，他認為，智慧本來唾手可得的，可惜人們往往都因為太匆忙而錯過了。作者在書中寫了80個小故事，每個故事後都加入了「心的體會」，目的就是希望幫助讀者重新掌握生命中最根本、最重要的智慧。

本書其中一篇：

「綠洲裡的老先生」



一個青年來到綠洲，碰到一位老先生，老先生便問：「這裡如何？」年輕人回答道：「那裡糟透了，我很討厭它。」老人馬上接著說：「那你快走，這裡和你的家鄉一樣糟。」

過了不久，又來了一個青年人，向老人問了同樣的問題，老人也同樣的反問他。這一回，年輕人回答說：「我的家鄉很好，我很想念家鄉的人，還有家鄉的一花、一草…」老人隨即說「這裡也是同樣的好。」



旁聽者對老人的前後說法不一致感到很奇怪。老人微笑著說：「你要尋找甚麼，你就會找到甚麼。」

心的體驗：

當一個人以欣賞的心態去看待一件事時，他便會發現這件事物有許多的優點。當一個人以批評的眼光去對待一件事時，他肯定會看到無數缺點。

一個人是積極的，他的世界必是積極的正面的。

一個人是消極的，他的世界也一定是陰暗的、負面的。



翠林廣播站

劉秀英老師

🔊 鄧芷茵老師於去年 12 月 27 日結婚之喜。

🔊 黃正豪老師的千金已於去年 8 月出生。

🔊 陳君兒老師在 4 月 23 日已產下可愛的千金。



🔊 去年 11 月 9 至 12 日高中同學一行 20 人及 5 位老師，到上海參加「同行萬里」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。

🔊 去年 11 月 21 日至 12 月 2 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 23 日至 25 日高小同學參加教育營，地點是荃灣曹公潭戶外教育營，主題：齊團結・顯友愛・齊心合作就事成。學生能開心參與營內活動，學習團結及合作精神。

🔊 去年 11 月 25 至 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。

🔊 本年 3 月 2 日同學參加「2017 匡智會聯校運動會」於西河運動場舉行運動會，大家都積極參與，獲得理想成績。

🔊 本年 3 月 23 日至 24 日高小及初中同學一行 20 人及 5 位老師，到廣東省廣州參加「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。



家長教職員會專訊

劉秀英老師

1. 第一次大型康樂活動「鴨脷洲」已於 2016 年 12 月 11 日舉行。共有 135 人，合共 39 個家庭及 15 名教職員出席。當天天氣晴朗，行程輕鬆，自助餐午膳環境好，食物美味。活動順暢。家長、學生及教職員共渡了愉快的一天。



2. 第二次大型康樂活動已於 3 月 24 日舉行，當天共有 36 個家庭，16 位老師，合共 116 人出席，活動地點了尖鼻咀。當天天氣良好，行程順暢，大家在流浮山吃海鮮。家長及學生開心歡度一天。

3. 本會已於 1 月 5 日已順利完成「浸發水仙花興趣研習班」，今年增加浸發水仙花的數量，作為義賣。



4. 水仙花義賣已於 16/1-20/1 進行，共籌得款項 1,942 元，全數捐予公益金。家長均關覺得活動非常有意義，希望明年繼續舉行。

5. 校方已購買一個智能手機，方便向家長迅速傳遞重要資訊。



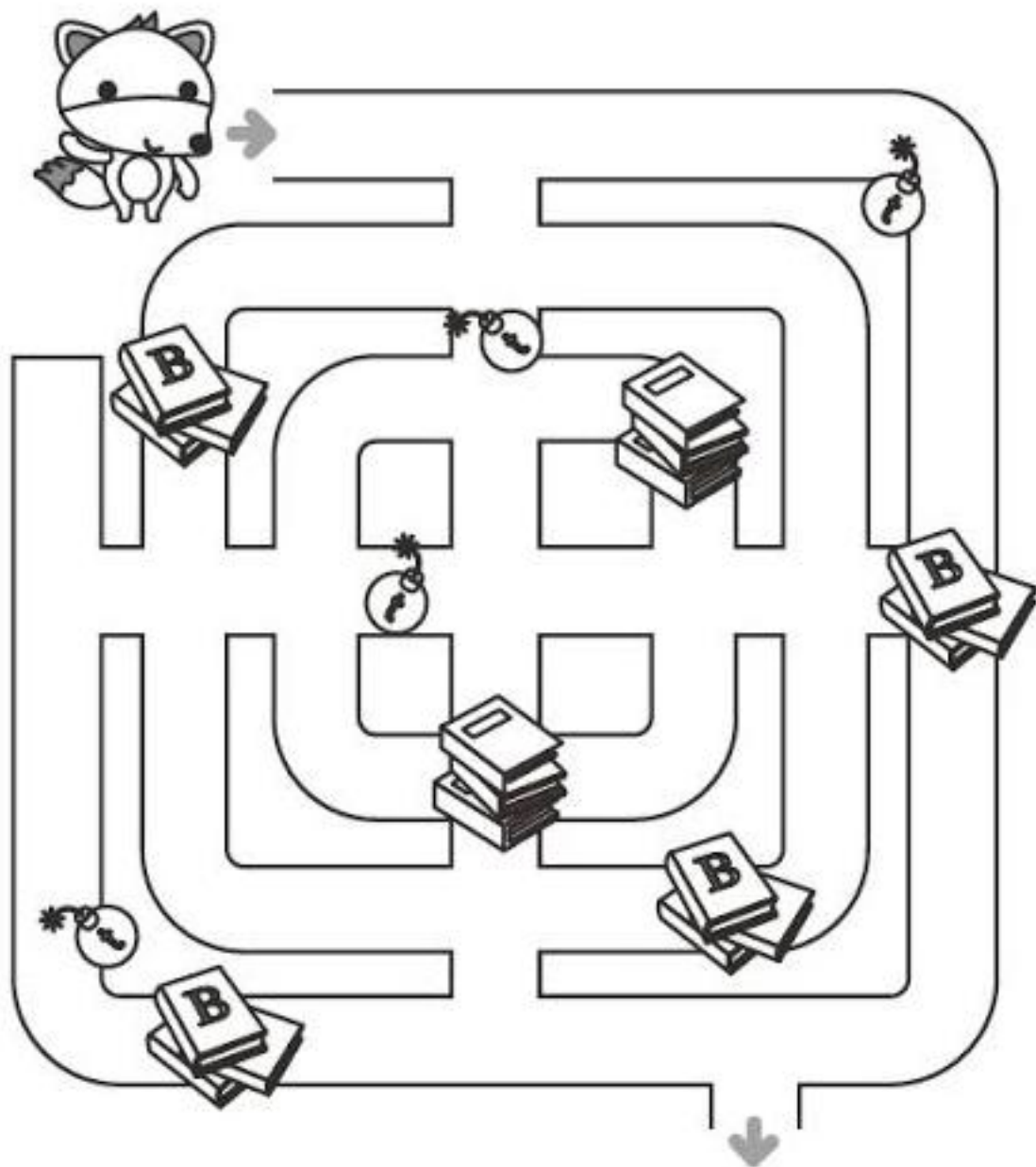
齊來動腦筋

小學組初小組

小狐狸

方玉娟老師

請由 ➡ 走出迷宮到這裏 ➡，你可以嗎？



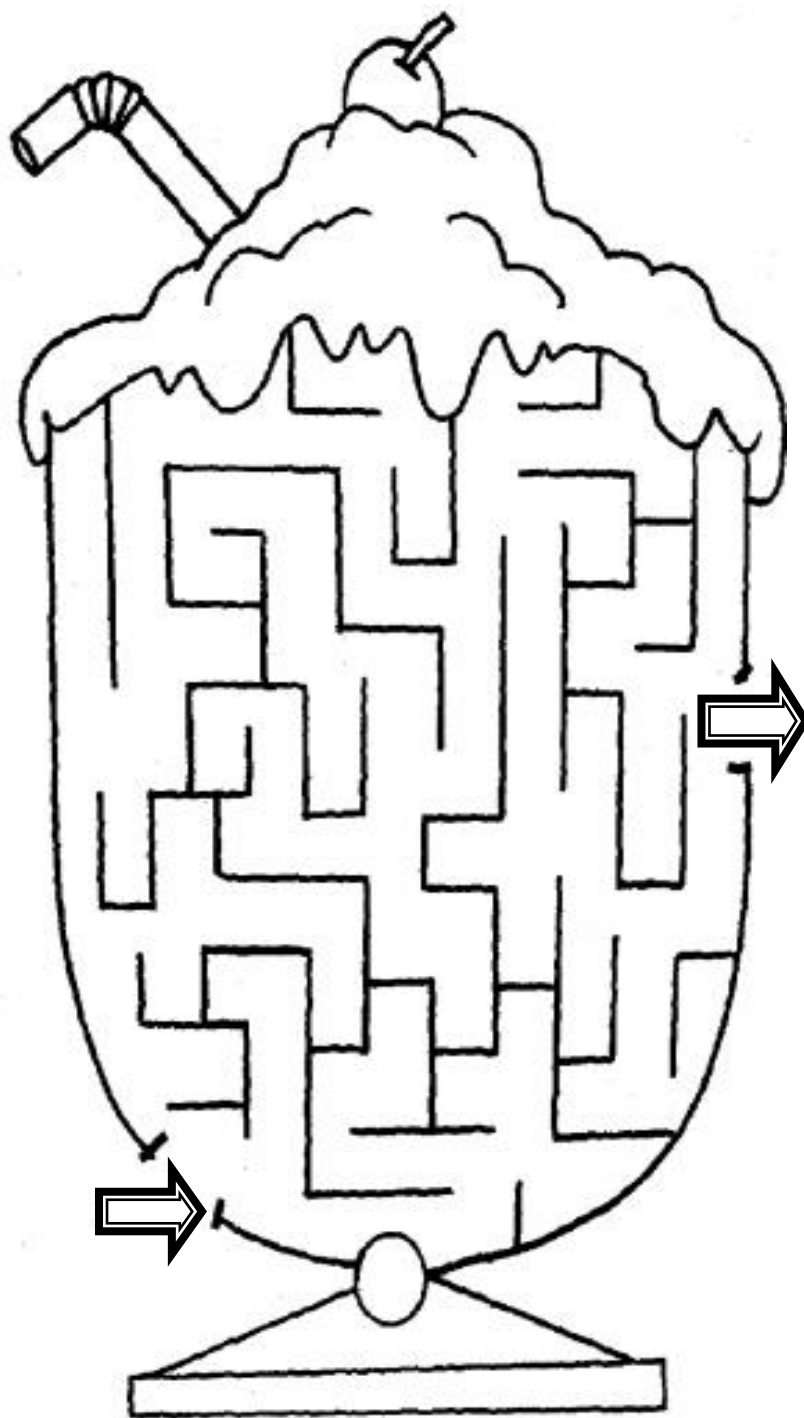
姓名：_____ 班級：_____

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

小學組 高小組

考考你：你能挑戰下面的迷宮嗎？



姓名：_____ 班級：_____

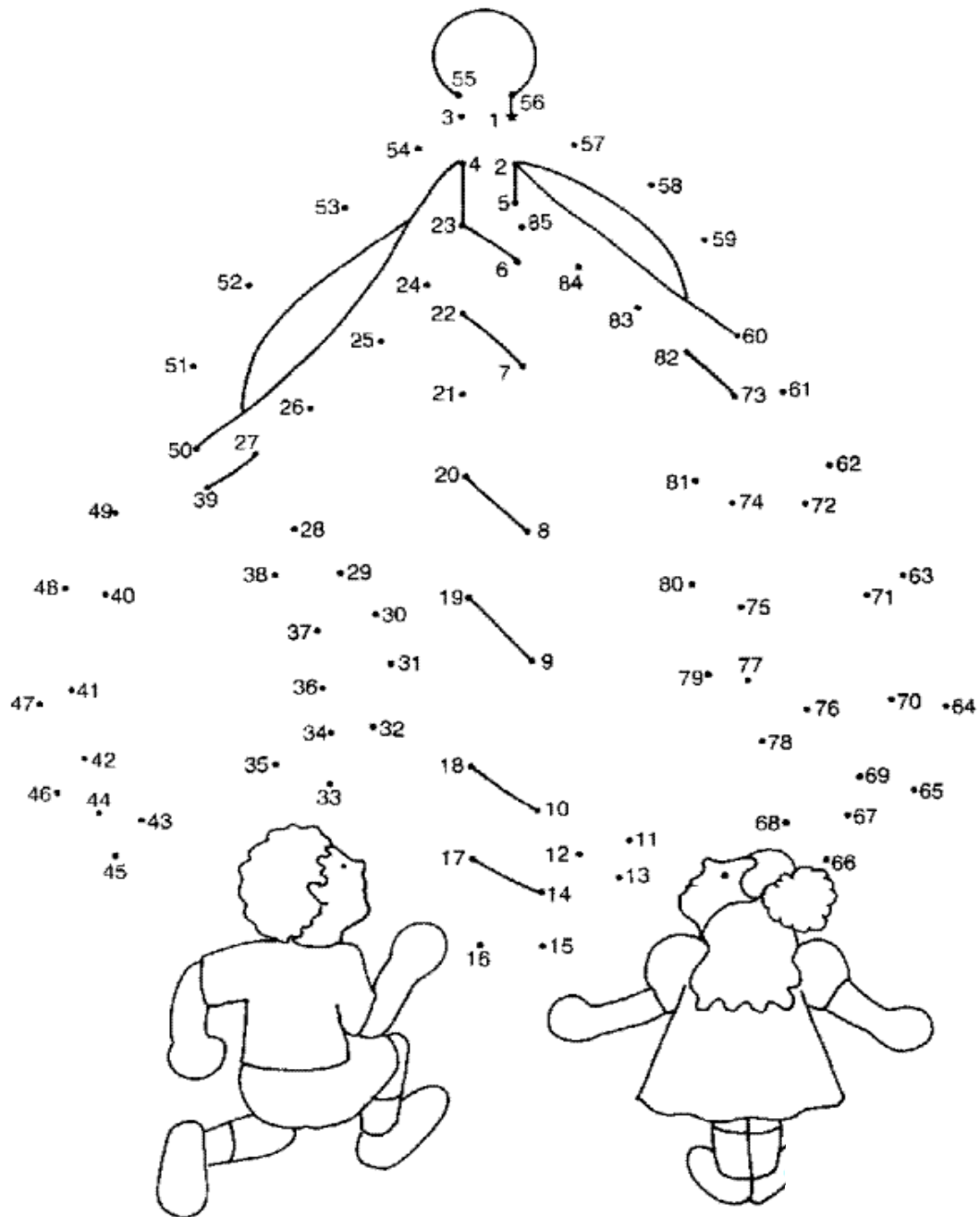
請將填妥之表格交劉老師。答中者可獲精美禮物一份。

齊來動腦筋

中學組初中組

請順序把點連起來，看看是什麼？

答：()



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

中學組高中組

猜謎語：把答案寫在橫線上。

一隻狗，兩個口；誰遇牠，誰發愁。

（猜一個字）

答案：_____

全身上下白，最怕見太陽，雖然不穿衣，可不會著涼。

（猜一物）

答案：_____

狗咬人，人咬狗。（猜一成語）

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。

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

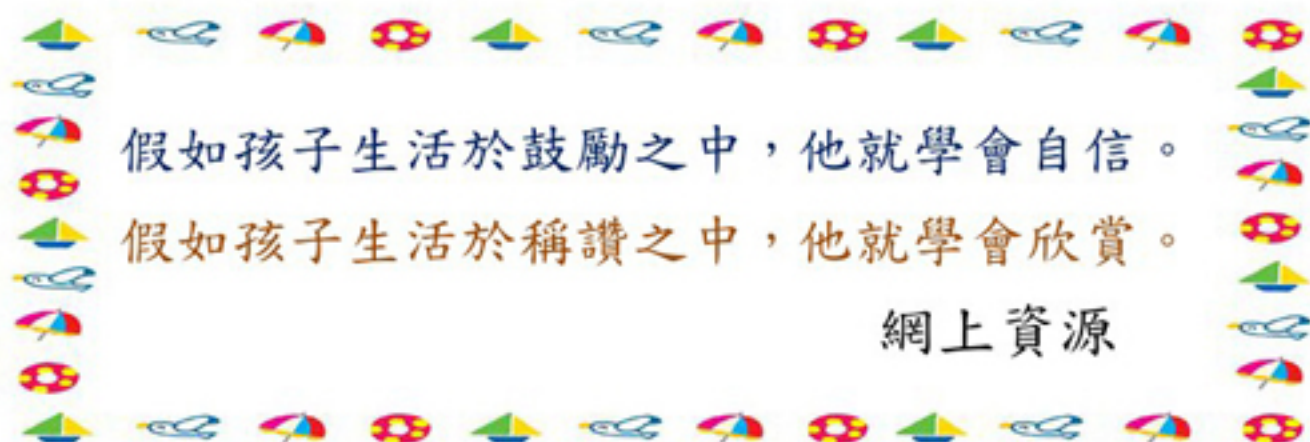
何汶蔚 陳壁華

教職員

劉秀英 方玉娟 孟廷欣

打字：鍾小雁

排版：鍾小雁



假如孩子生活於鼓勵之中，他就學會自信。

假如孩子生活於稱讚之中，他就學會欣賞。

網上資源

PSA 尖鼻咀、流浮山鮑魚海鮮一遊

