

紅棉

第五十一期

翠林新一页



匡智翠林晨崗學校家長教職員會

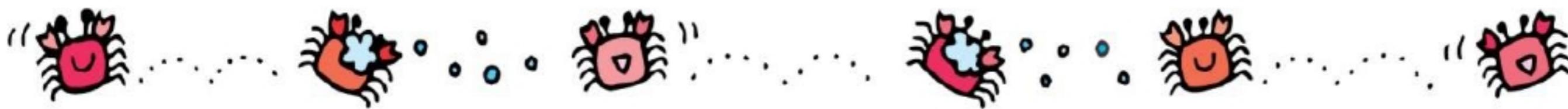
二零一九年七月

PSA 家教會活動

PSA 屏山文物徑自助餐親子



目錄



頁數

編者的話		劉秀英老師	1
專題	SIW 工程 千呼萬喚始出來的特殊需要信託	蕭詠輝老師 廖家進家長	2 7
學與教	翠林新鮮人 突破人生(陳睿琳同學專訪) 毅行者(黃君豪同學) 生命教育	蕭詠輝老師 陳詩慧老師 阮堯聰老師 阮堯聰老師	11 16 19 39
心露	家長心聲(一) 家長心聲(二) 家長心聲(三) 讓我們一齊努力吧 〔學習、訓練〕成習慣 蛻變 上天的禮物	周偉峰家長 郭駿瑋及郭子杰家長 黃翰淇家長 林晉毅家長 黃耀鋒家長 黃澔言家長 蔡瑋熙家長	41 42 43 44 48 50 51
專業人語	一夜好眠	校護盧穎栢姑娘	53
IT Corner	TeenLimit Parent	林惠儀老師	56
美食坊	炸薯角食譜	張麗然老師	58
好書推介	聆聽身體的樂章	廖家進家長	59
學校消息	翠林廣播站	劉秀英老師	61
家長教職員會專訊		劉秀英老師	62
齊來動腦筋		方玉娟老師	64
校園花絮		蕭詠輝老師	中間 彩頁





編者的話

劉秀英老師

知否世事常變，變幻原是永恆……，這是一首很舊的流行曲。它意味著人生總會有改變，無論我們的成長、生活、環境、際遇等。轉變可以是由盛而衰；也可以是不斷的成長、不斷的變化、不斷的進步。而今個學年，學校仍是面對轉變的一年。學校自去年開始擴建工程，暑假後增建了班房和學生健體室，社工室擴大了等。今個學年仍繼續擴建工程，預計暑假後能完成，大家便會看到翠林的新面貌。

而農曆假期前學校已進行了外評，讓學校從頭再檢視多年來教學的發展，從自評到外評；從行政管理、教與學、學生發展及學生活動等都一一檢視。好讓學校的發展更上層樓。學校這兩年在內外都揭到新一頁，無論硬件與軟件的建立，是為學校持續的發展。讓教職員、家長及學生各持份者同樣趨向更成熟的階段，學校的發展能繼續承先啟後。

學校一向注重發掘學生的潛能，一位平日在校內較鮮語寡言的男同學，經老師訓練，發覺他是一個在運動方面很有毅力。於是在老師鼓勵及家長的支持下參加今年毅行者。而另一位女同學經過多年的游泳訓練，終於榮獲參加世界殘疾人游泳比賽，並代表香港到世界各地比賽，而且贏得獎牌，實在令人鼓舞。現時，校內仍有不同的同學參與體操、游泳、足球、田徑等訓練，期望這班同學努力練習，為自己的人生找到更多亮點。



經社福界及家長們的熱烈要求下，千呼萬喚的特殊信託終於出爐，而且已經接受申請，但政策的細節上其實仍然具有不少爭議性的地方，是德政還是失政，我們仍是拭目以待將來的發展。

進入了炎熱的夏天，相信大家亦吃過美味的糉子，而漫長暑期亦會慢慢來到。希望各家長能為子女安排不同的暑期活動，讓子女過一個開心及有意義的假期。

預祝大家暑期生活健康又愉快！





SIW學校改善工程

蕭詠輝老師

翠林的一個重要時刻

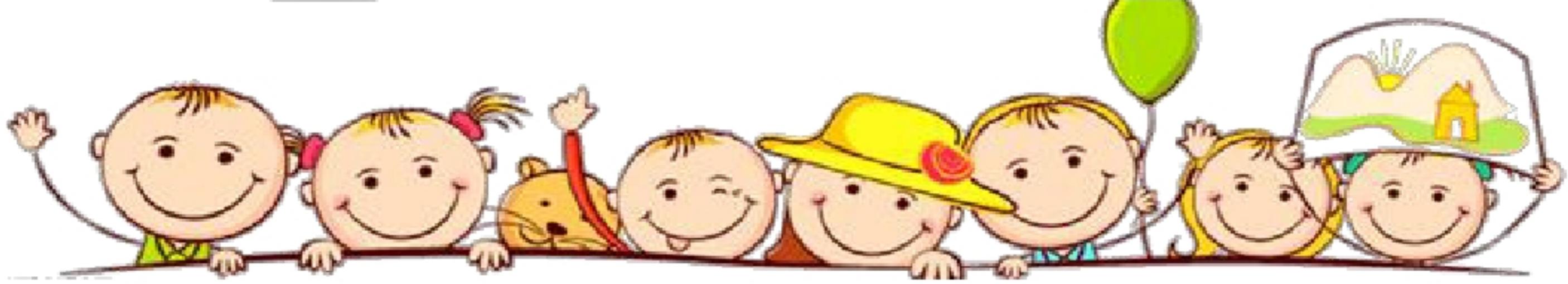
2017年10月是翠林一個非常重要的時刻，因為一個期待超過10年的擴校工程正式上馬。同年11月，校方連同家教會代表與教育局、工程承辦商開會後，便落實展開一個預算長達15個月的工程，內容包括：增建三個課室、一個多功能活動室及教員室，改建設計與科技室、醫療室、社工室等。



翠林精神

回想起當時，其實一切都來得突然，要處理的事非常非常多，例如工程人員進出時的措施、課堂安排、小息活動安排、教職員當值安排、學習看圖則、進行招標採購傢俱、醫療室及社工室暫時轉換地方而安裝冷熱水及電話線的設施等，還有其他突發事件的跟進及當值……不能盡錄。不過翠林一如以往的水準，行軍迅速，發通告，召開會議，安排時段向學生及教職員講解，向他們預告，成立SIW小組等，令第一期工程得以於2018年5月順利完成。



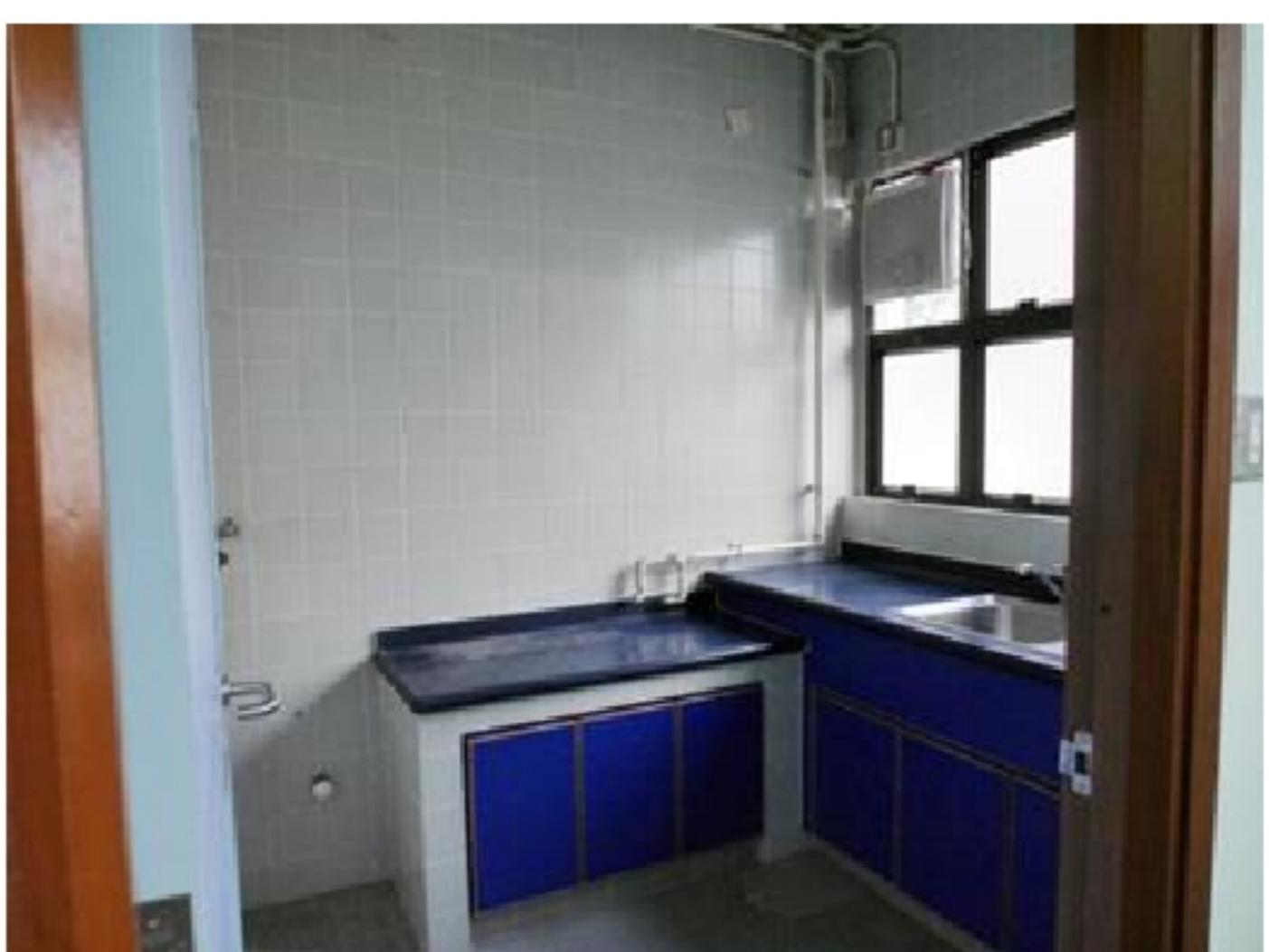


改建醫療室及社工室為新教員室



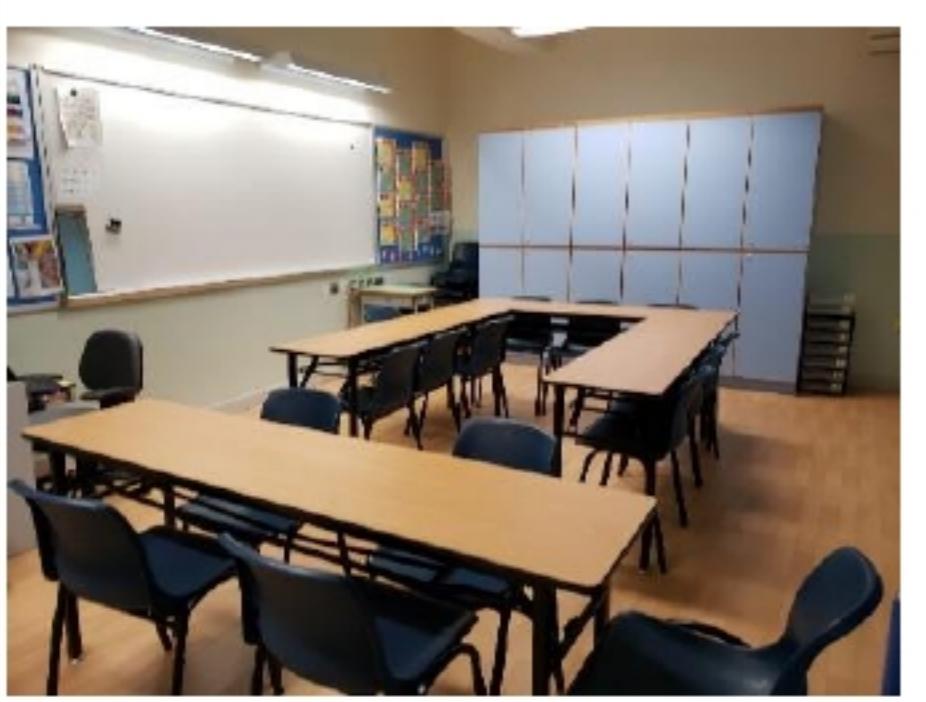
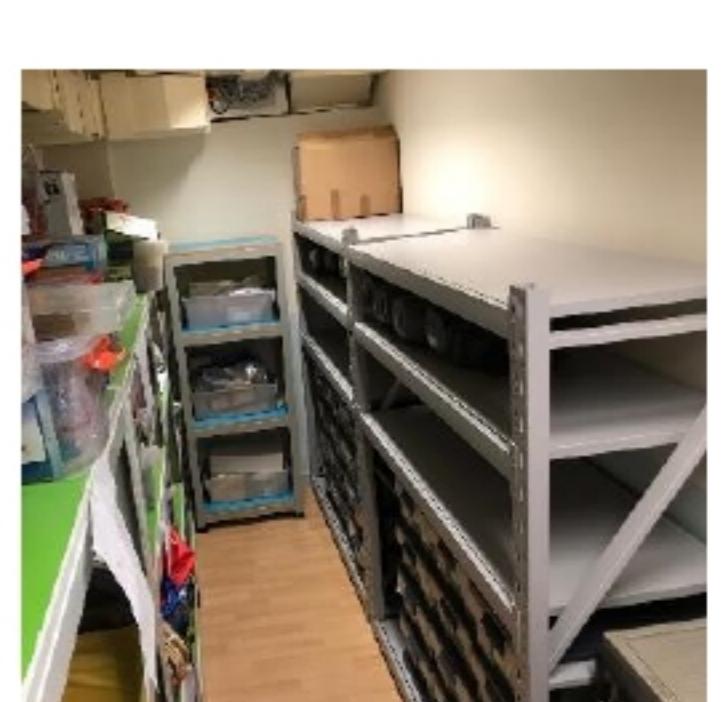
現實 VS 程序

經過第一期工程的經驗，面對第二期工程時，算是比較得心應手一點，除了一點。原來有關的課室的圖則是舊式的設計，當時教育局並未將冷氣機列為必須的項目，結果經過一輪磋商後，學校仍需要收到收樓紙後，方可再安排安裝冷氣。





不過事情很快便辦妥，第二期工程亦順利完成，相關課室及房間已經開放使用，包括：410 課室、4 樓活動室、教具室、設計與科技室、怡情軒及社工室。

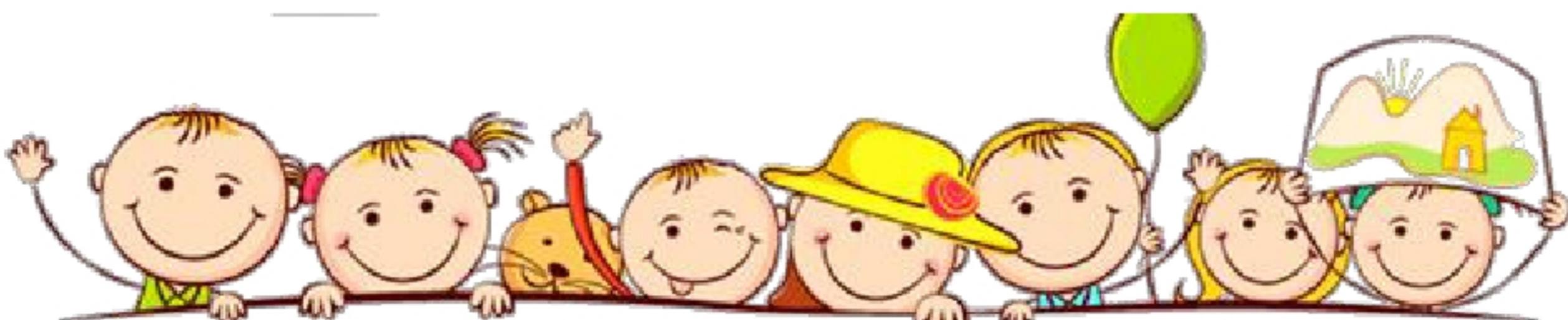
			
410 課室	四樓活動室及教具室		
			
設計與科技室	怡情軒		社工室



來到第三期的工程，興建的範圍主要涉及球場及燒烤場的位置，而令我最深刻的地方是處理樹木。首先你要知道，原來樹木都要入則，而翠林學校花木繁盛，綠草如茵，要移植或除掉的樹木當然也多。然而，本身這些都並不是困難，因為一切已經由相關政府部門完成評估及申請，但問題在於評估及申請已接近 10 年前，樹木的生長速度已不符合當時的建議，結果又要再評估、再申請。

一切都要跟程序，故此校方立即與工程公司協商，先做其他可以做的工序，包括興建有蓋行人路、排污工程、課室及醫療室地基工程等，工程才不至於拖延太長時間！





來到 2019 年 7 月，學校改善工程終於已經接近尾聲，作為 SIW 的一份子確實非常開心，雖然過程中的工作繁重，但能見證學校成功擴建及擔任部分決策的一分子，實屬難得。在此特別感謝家長及學生的體諒。加之，感謝過程中所有有份參與的教職員，特別是校務處的何美英姑娘，為擴校工程勞心勞力，每次有問題留守到最後，值得欣賞！



最後，各位同學來年便能享受新的校園設施，展開新的一頁，希望大家在享用新的校園設施時，要有公德心，保持校舍整潔及愛護校園；而學校亦會繼續優化校舍環境，為學生提供更舒適的地方學習，加強學習成效。





千呼萬喚始出來的特殊需要信託

廖家進家長

家長多年的要求下，政府終於牽頭成立「特殊需要信託」(下稱特殊信託)，而且已於三月開始接受申請。

特殊信託是透過由社會福利署署長法團任「特殊需要信託」的受託人，在家長離世後管理他們遺下的財產，並按照他們的意願定期向子女的照顧者或機構發放款項，確保他們的財產用於照顧其子女日常生活上。

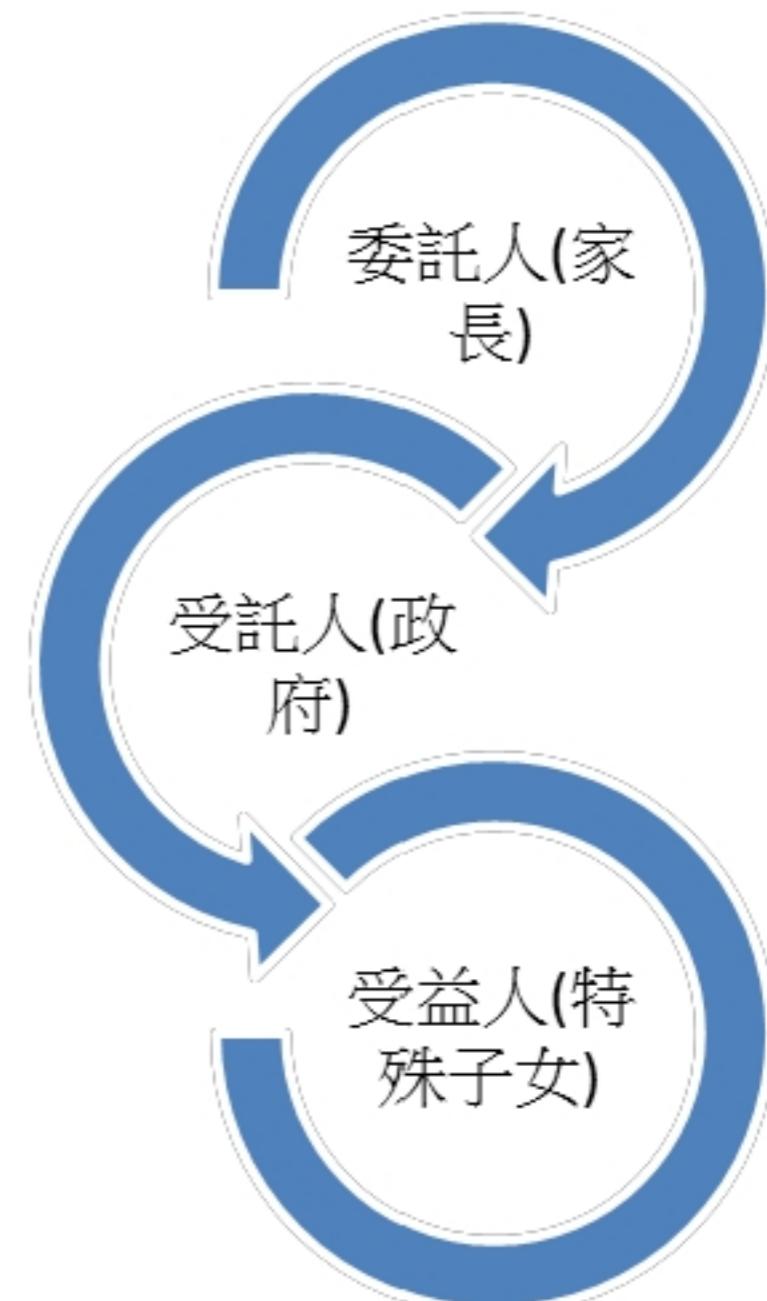


要參與特殊信託，家長需於在世時訂立遺囑，並與受託人簽立信託契約及附上照顧受益人(即子女)的意向書及照顧者/照顧機構，並注入資金以設立信託戶口。首次注資最低金額為 HKD\$225,000。此金額會一直備用，一旦委託人(家長)突然身亡時，便可即時啟動並按信託契約及意向書的指示，向其指定的照顧者/機構發放款項，按原定的照顧計劃照顧受益人。當委託人離世後，便會根據委託人遺囑把遺產注資到特殊信託內。

特殊信託亦容許多次捐贈，即除了開立戶口及委託人離世時的注資外，尚可繼續接受不同注資，例如母親離世後根據遺囑注資後，日後父親離世時也可以捐贈名義將其遺產注入信託內。



當家長委任照顧者時，必須確保照顧者願意及有能力擔任有關角色，並會保障受益人的利益；此外，最好委任多一個或以上的繼任照顧者，以防原有照顧者突然不能執行「職務」時，有自己信任的人士補上照顧者一職。



收費劃一及投資風險

至於收費方面，政府將採用定額收費模式，即無論注資金額多少，均統一收取每年 HK\$21,000 的管理費，此費用將按社會福利署特殊需要信託辦事處開支，每年作出調整。



投資方面，受託人匯聚不同信託戶口的資金作投資，並將損益按比例分配予各信託戶口，投資風險則由信託承擔，至於受託人將以那種型式或投資於那些金融產品上，則未有公布。

爭議點

行政長官在 2017 年 10 月的《施政報告》宣布政府牽頭成立特殊需要信託後，隨即成立工作小組研究細節，經過年半研究而推出的方案仍存在許多備爭議的地方，值得我們多加注意。

- 資產屬於受益人所有：特殊信託有別於坊間的私人信託，當中的資金在法律上是屬於受益人，即特殊需要子女，這安排將衍生以下問題：
 1. 有爭產的風險，由於資金屬特殊子女所有，便有爭產的可能性；
 2. 假若將來他們有婚姻問題時，其配偶也可以跟他「分身家」；
 3. 第 1 及第 2 點所引發訴訟費用，也將由信託內的資金支付；
 4. 所有需要資產審查的社會福利，受益人都不能享有；



- 受益人也要立遺囑：若信託內資金還未用完，受益人便離世的話，如受益人沒有立下遺囑，政府便會根據無遺法分配其資產。現時能力較弱的特殊人士，其簽名在法律上還未能被認可，他們如何能立遺囑呢？
- 劃一收費：無論注資多少均劃一收取每年 HK\$21,000 管理費，即表示注資越少被收取的百分比便越高；而且收費會根據辦事理的開支作調整，在通賬下，可預見每年的管理費將不斷上升；相反，如以百分比收費，管理費按資金百分比收取，當資金不斷減少下，管理費也會相對下調。



雖然這些爭議點仍未獲得政府關注及認同，但政府已承諾兩年後會作出檢討，而且特殊需要信託辦事處屬於政府部門，仍受到審計署及申訴專員公署監管，所以大家可以多加留意這項對我們子女影響不少的政策。

查詢及申請

社會福利署已開始接受「特殊需要信託」申請。有興趣了解「特殊需要信託」的人士，歡迎聯絡社會福利署特殊需要信託辦事處，資料如下：

地 址	香港灣仔愛群道 44 號戴麟趾夫人訓練中心 1 樓 118 室 (臨時辦事處)
電 話	2116 5308
傳 真	2117 1451
電 郵	sntoenq@swd.gov.hk
辦公時間	星期一至星期五 上午 9 時 至 下午 1 時 下午 2 時 至 下午 5 時 星期六、日及公眾假期休息



基本資料：

- 誰可申請成為「特殊需要信託」的委託人？
 1. 有特殊需要人士的家長、兄弟姊妹或親屬；
 2. 18 歲以上；
 3. 於簽訂信託契約時並非未解除破產的人士；及
 4. 須為香港永久性居民
- 誰是「特殊需要信託」的受益人？
 1. 智障(包括唐氏綜合症)、精神紊亂或自閉症人士；
 2. 符合申請社會福利署(社署)資助康復服務資格或教育局的特殊學校收生資格；及
 3. 須為香港永久性居民及通常居住於香港。
- 誰可成為照顧者？
 1. 由委託人在意向書內指定的個人或機構負責執行照顧計劃；
 2. 委託人在委任照顧者時，應確保照顧者願意及有能力擔任有關角色，並會促進受益人的利益。
- 特殊信託可接受不動產嗎？
 - 只接受港幣現金注資
- 父母可同時成為委託人嗎？
 - 每名受益人只可以有一名委託人。
- 可以中途撤銷特殊信託嗎？
 - 信託契約一旦生效便不能撤銷。除了
 - a. 信託戶口啟動前(即委託人仍在世)，而受益人已離世或已移民外地以致受託人認為受益人不再通常居住在香港；
 - b. 受託人將首次注資金額歸還予委託人。
- 首次注資在信託裡的金額可有利息？
 - 首次注資的金額不會作任何投資，同時也不會有利息。





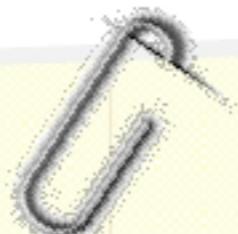
翠林新鮮人

蕭詠輝老師

姓名：林詠媚老師

興趣：運動：瑜珈、打羽毛球、
行山

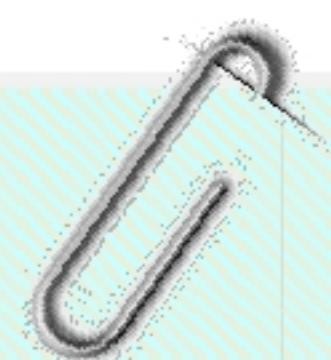
健康生活心得：均衡飲食，多做運



姓名：柯倩儀老師

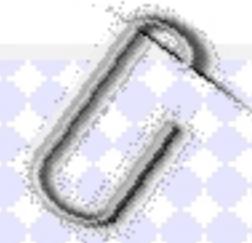
興趣、運動：遠足、跑步

健康生活心得：明確的時間管理無論對生理或心理健康都十分重要，在我們平日忙碌的工作中，要學懂適時放下，給予自己休息和放鬆的時間。





姓名：黃嘉敏老師
興趣、運動：遠足、跳舞
健康生活心得：多食蔬果、少食多餐



姓名：鄧紹賢老師
興趣：運動—足球
健康生活心得：愛人如己





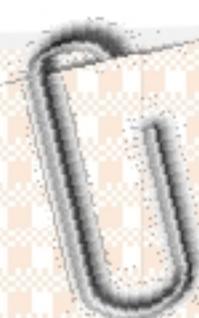
姓名：陳玉貞老師

興趣：烹飪、聽音樂、緩步跑

健康生活心得：多禱告，凡事交托給神。

懂得放下，保持心境開朗。

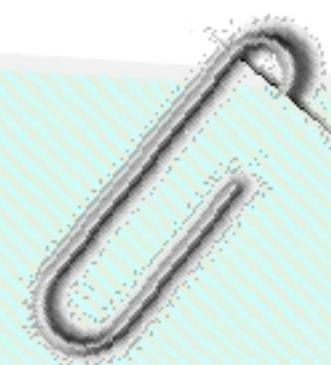
均衡飲食及多做運動。



姓名：李筱誼老師

興趣：音樂、睇戲、做運動

健康生活心得：吃健康的飲食，有均衡的飲食，減少吃油炸食物和零食。每星期至少做兩次運動，每次 30 分鐘或以上。





姓名：李沛嫻姑娘

興趣：煮食、去旅行

健康生活心得：多與親友相聚，享受生活



姓名：許兆豐（豐 sir）

興趣、運動：遠足、露營、足球

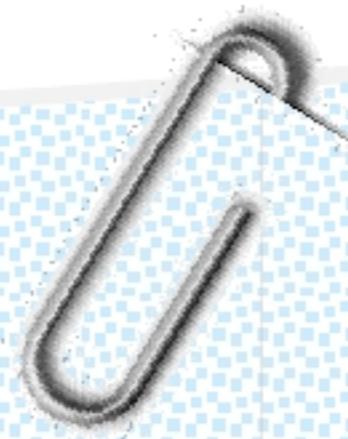
健康生活心得：規律的生活作息，

常懷感恩，活在當下

姓名：盧穎堯姑娘

興趣：做手工、行山

健康生活心得：奉行「多菜少肉」的原則，亦會以水果代替零食。另外，相約朋友和家人一起做運動





突破人生(陳睿琳專訪)

雅加達亞殘運港隊第5金！

陳睿琳100蝶破亞洲紀錄封后

陳詩慧老師

陳：睿琳，你還記得什麼時候開始練游水？

琳：我係小四下學期透過學校推薦，成功入選新星班，開始參加特奧游泳訓練，慢慢升上 A 隊。

陳：你可以同大家分享訓練的日程嗎？

琳：我現在一星期訓練六日。

陳：你真係好堅毅。如果沒有刻苦的訓練，不會有好成績。加油呀！但一至六都練習，學科能跟上進度嗎？

琳：都係靠自己自修啦，如果唔識會問家人、老師。

陳：我知學校有安排 GEP 幫你補課，是嗎？

琳：語文、數學和英文都有。

陳：你要珍惜學校的學習時間呀。

琳：我知道了。

陳：陳老師知道你去了不同地方比賽，你有什麼經歷，可以分享一下嗎？

琳：之前去左印尼、墨爾本比賽，見識多了，也認識了很多朋友，有英國、日本、韓國等游泳運動員，在翻譯的幫助下大家可以互相交流。

陳：你們有聯繫嗎？

琳：有時會通過網上平台了解大家的近況。



陳：比賽一定有勝負，你如何面對？

琳：記得之前在印尼游第一項 100 米自由泳時，決賽的時間比初賽慢了 4 秒，覺得好失望。之後在教練、隊員鼓勵下調整了心態，繼續比賽。接著雖然有好成績，但不會自滿，會再與教練研究如何做得更好。

陳：陳老師知道你因為這次優異的成績，香港特殊奧運會幫你申請成為全職運動員，對你有什麼改變呢？

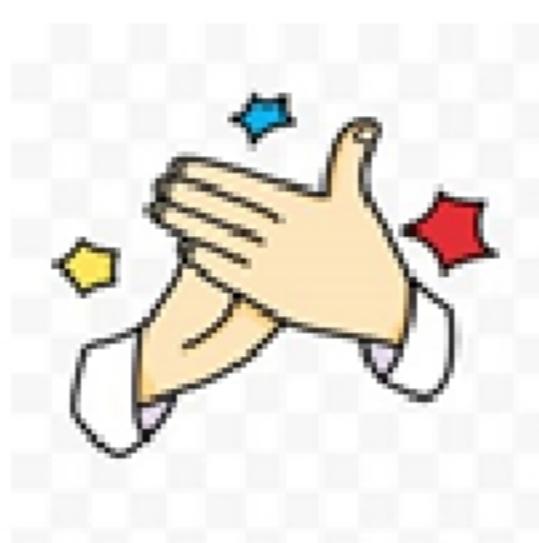
琳：其實沒有太大改變，只是可使用更多香港體育學院的設施。(微笑)

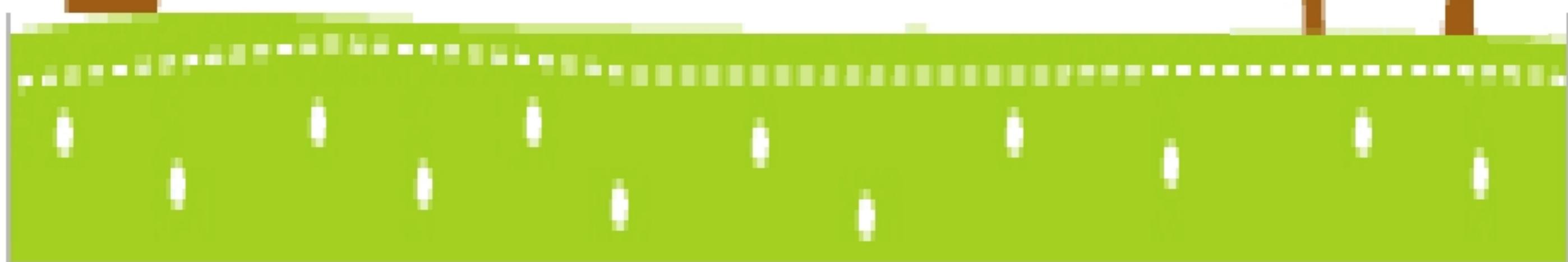
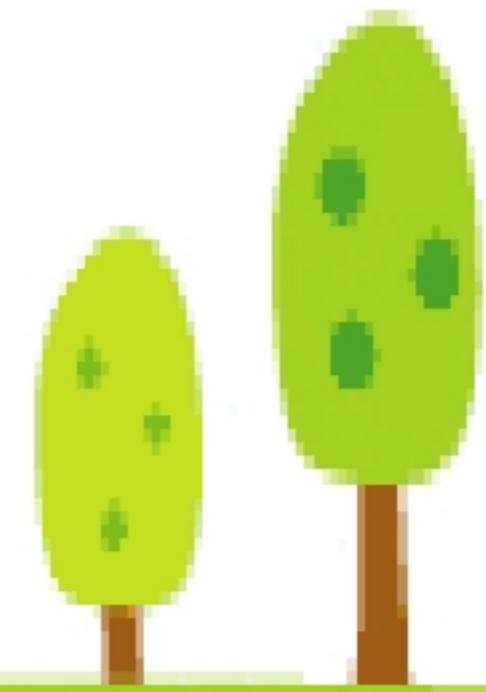
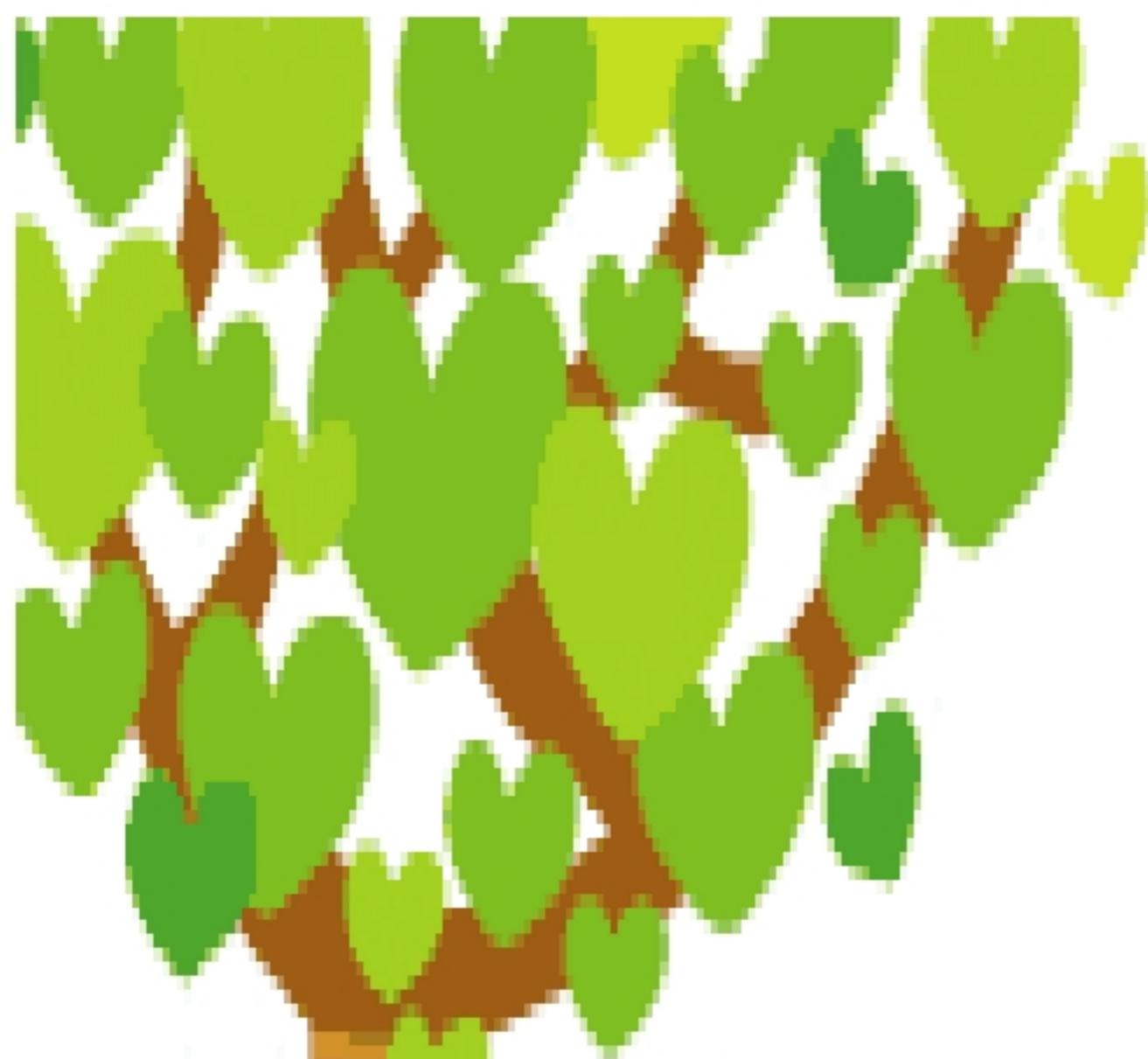
陳：我知道家人、老師都好欣賞你。希望你日後有更好表現，對自己有什麼期望嗎？

琳：希望可以游得更好，代表香港比賽，爭取更好成績。

後記：看著睿琳成長，看著她為達到目標不怕辛苦，積極訓練，從中得到不同的經歷和寶貴經驗，變得越來越成熟，替她感到高興。最令老師感到欣慰的是她仍然保持謙卑的心，不因自己的成就而高傲自滿，希望她能一直保持，日後有更高成就。







樂施毅行者

2018.11.16 - 11.18



感恩事前能與師長和同學一起練習！





感恩事前能與師長和同學一起練習！





感恩事前能與師長和同學一起練習！





感恩 國源SIR全程陪伴我！



感恩 國源SIR全程陪伴我！





感恩有一班教職員到場支持我，與我同行！





感恩有一班教職員到場支持我，與我同行！





感恩有一班教職員到場支持我，與我同行！





感恩友校的同學、友校的師長和翠林的師長與我同行！





感恩友校的同學、友校的師長和翠林的師長與我同行！





感恩友校的同學與我同行！



感恩友校的同學與我同行！





感恩友校的同學與我同行！



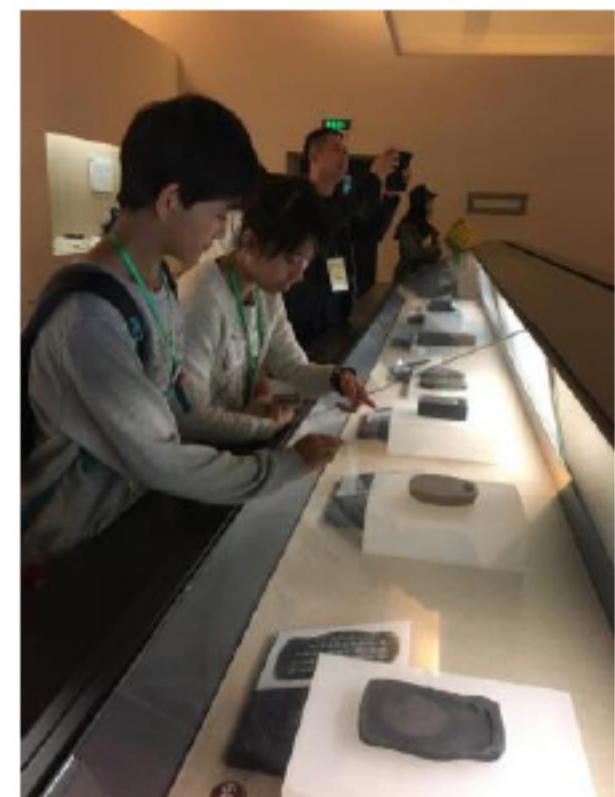
早上綜合時段

為讓全校學生「動」起來，學校於正式上課前，特設早上綜合時段，進行各式各樣的健體運動，提升學生活力。



同根同心

「同根同心」兩日一夜內地交流計劃在 2018 年 11 月 29 至 30 日進行，同學們到佛山及廣州認識嶺南文化。



同行萬里

2019年3月26至29日我校師生二十人，參加「同行萬里」-「福建省歷史文化及海上絲路考察之旅」。



廈門親子境外遊

27/2 – 1/3/2019 本校舉行廈門歷史文化三天高鐵親子團，讓學生體驗由香港乘高鐵到中國內地，並認識廈門的歷史文化及風土人情。



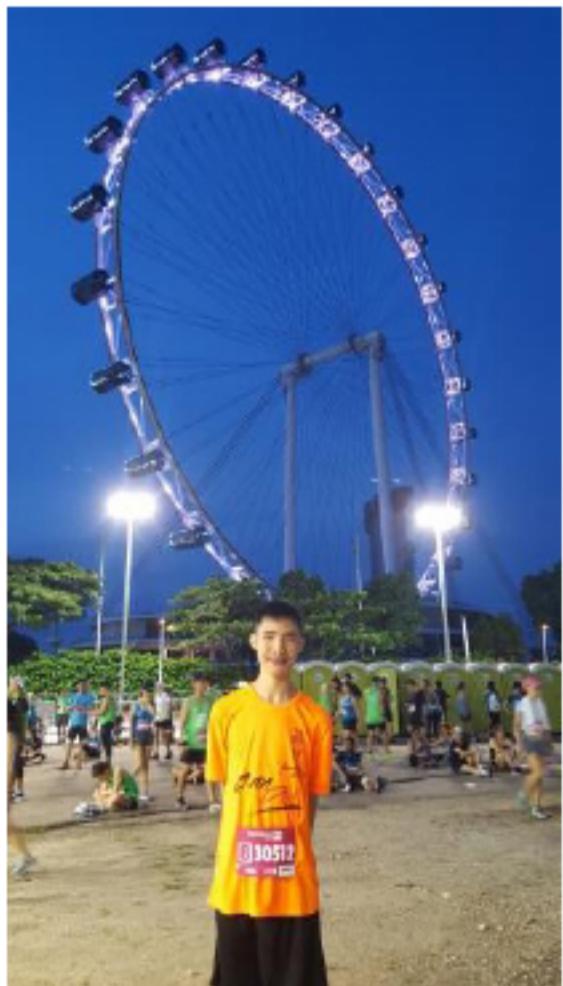
匡智盃

第六屆匡智盃足球比賽已於 2 月 22 日順利舉行，並與畢業生聚首一堂，以球會友，十分開心。最後由本校力戰下奪得第六屆匡智盃冠軍。



新加坡馬拉松

2018年12月7日至10日本校3位長跑健兒參與新加坡渣打馬拉松10公里賽事。



苗圃行山活動

2018年10月21日家教會聯同體育科舉行苗圃行山活動，家長帶同子女一起出席當天活動，享受了一個優閒的下午。



感恩媽咪到終點
支持我！



向媽咪說聲：多謝！



這次毅行之旅有很多好人好事，不論同事與家長的關心、支援及陪行，都令旅程更值得留念。

在過程中，學生或有滑到和疲累的時候，但每位都很想完成比賽，當他們成功步過終點時，感覺就像告訴大家：我們也可以。君豪自小都是較被動，較少表達自己，但每次的訓練他都非常積極與投入，每次行山的練習他總想走到最前，他的自信及勇氣隨著練習慢慢得到提升。

我覺得跑步與行山都是一種訓練，不只是身體上的訓練，也是意志的訓練，比賽總有人較快，有人較慢，我們應著重於戰勝自己

◎陳國源老師

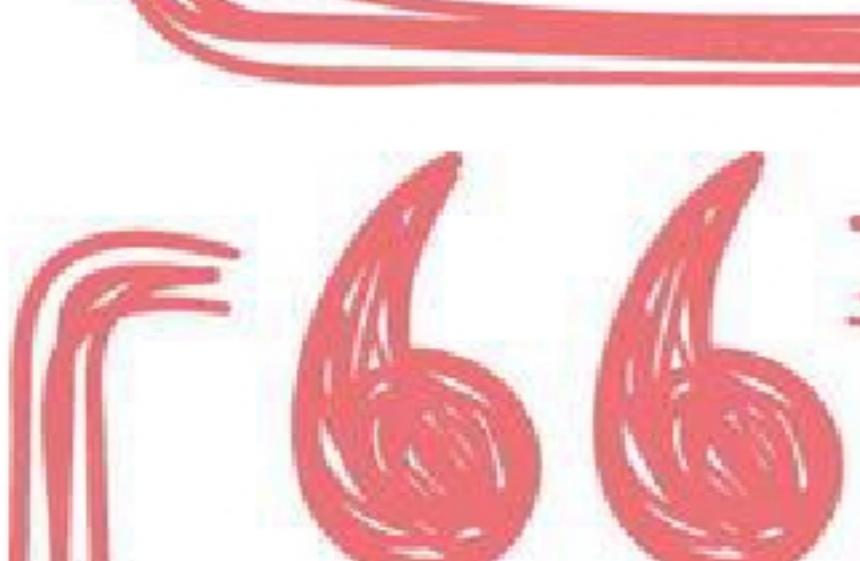




君豪，林老師知道你行畢一百公里感到非常驕傲，好想鼓勵你，希望你往後面對生命既挑戰或困難時，你都勇往直前，勇闖過去！

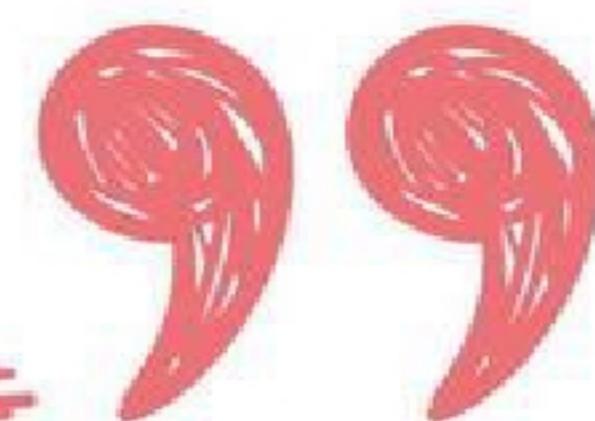
☺林惠儀老師

君豪，今日可以趕及在終點見證你完成 100 公里賽事，鄭老師真的很感動及為你感到自豪！希望你在接著更長的人生遠征中，保持著這份堅毅的精神，不論遇到什麼挑戰，只要記起今天的你，是如何克服各種困難到達終點，身邊的人是如何幫助及相信你，你也一定能克服未來的困難與挑戰！☺鄭真真老師



欣賞你的堅持，希望你能珍惜擁有。

☺陳詩慧老師



君豪，欣賞你的堅持和刻苦，日後，遇到困難、待人處事、面對生活，期望你都能保持堅毅的態度，積極接受挑戰。

☺利嘉嘉老師

希望君豪將來遇到困難，能想起這次毅行者經驗。感謝很多人支持君豪，遇到困難，也要堅毅完成。

☺梁華老師

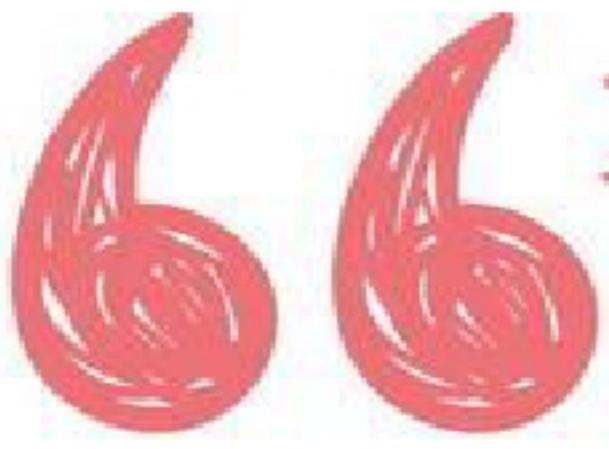
君豪，恭喜完成毅行 100 公里的路程，記住這次寶貴經驗，繼續努力行走人生路；珍惜每次突破自己的機會，因為懂得珍惜的，十有八九都會成功。

☺蔡偉業老師



君豪，每一個成功都都有一個開始，勇於開始，才找到成功的路。恭喜你完成毅行者挑戰！

☺東哥哥

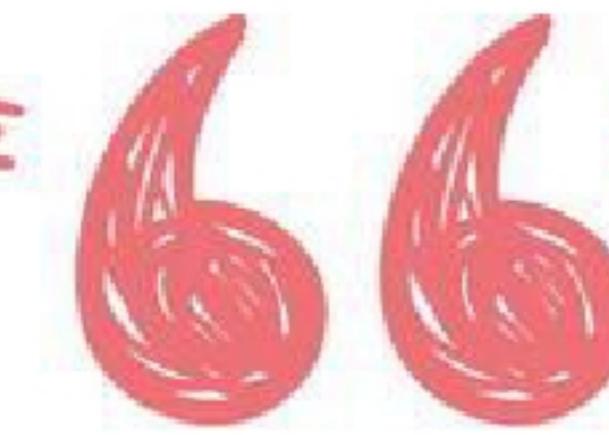
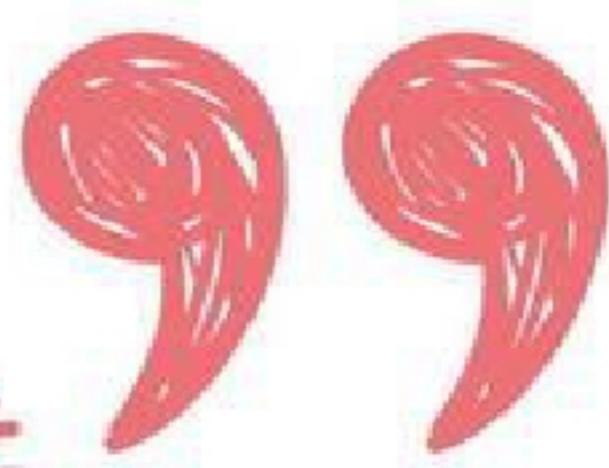


君豪，能與你參與毅行者是我的榮幸！你讓我看到人的潛能，看到你的毅力！走三日兩夜的路不容易，我除了見到你成功，我更見到你背後一班支持你的老師。很感動！你知道這並非必然的。經此一行，我們要珍惜身邊愛錫自己的人！ ☺傅寶珍老師

君豪，你真的很棒，希望你繼續保持這份毅力！我們在訓練時經歷過的刻苦你都能一一克服，以後你在遇到困難時，也要像毅行者一樣勇敢面對！最後，要感謝你的父母對你的默默支持啊！

☺黃正豪老師

君豪，讀萬卷書不如行萬里路，如今你成功完成 100 公里，日後面對生活的挑戰，也要繼續用今日的堅毅精神，勇往直前！你身邊總會有支持你的人！ ☺張鏡光老師

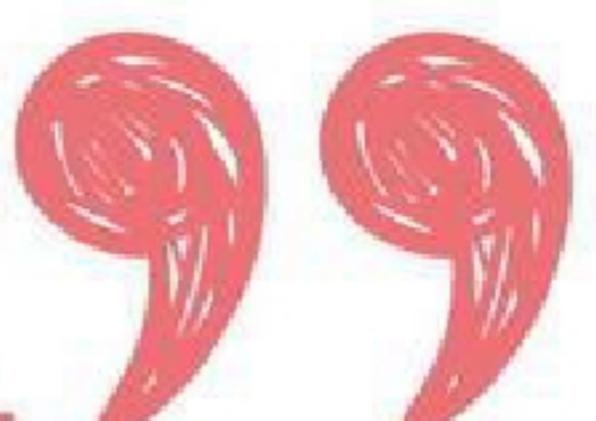


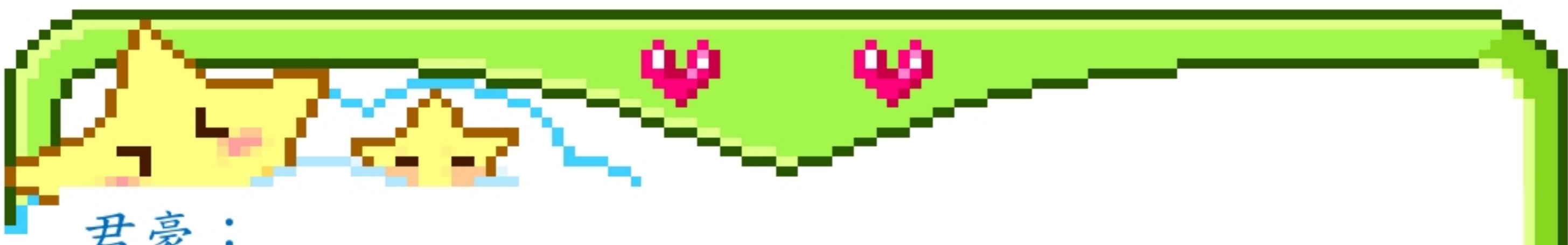
君豪，你做到啦！100 分！但人生中還有許多大大小小的困難，你要保持著毅行者的心去面對！要記住好多身邊人會為你打氣！加油呀！ ☺蕭詠輝老師

君豪，走完毅行者 100 公里，你仍是「面不改容」，很厲害呢！你努力練習，終有成果。蔡老師為你驕傲！ ☺蔡少君老師

君豪叻叻豬，日後繼續堅持，勇於面對困難！ ☺吳昌健老師

君豪，看到你在過程中很努力，欣賞你！希望你在之後的日子裏也可以繼續加油！ ☺彭奕彤老師





君豪：

生命教育組很期望君豪透過本次毅行活動，逐步明白我們三個核心元素 --- 知足、珍惜和感恩。

知足：(自己擁有什么？)

自己有體能，接受「毅行者」的挑戰。

家人讓我參加「毅行者」的活動。

有一班老師陪同我一起練習、參與此活動。

珍惜：每次練習和正式毅行活動，我都有盡力去完成，這是珍惜的表現。

感恩：感恩家人讓我參與「毅行者」的活動。

感恩國源 SIR全程陪伴我。

感恩有一批老師輪流與我一起同行。

感恩有教職員為我送上熱飯和飲品，還有營幕。

我們送上這本小相簿，除了給你留念外，更想你與家人分享本次「毅行者」活動中，自己的努力和堅持。

訓輔組(生命教育)

阮堯聰老師

18-11-2018





訓輔組：生命教育

阮堯聰老師

生命教育涉及的範疇甚廣，「感恩」是其中一個重要的課題。懂感恩的人，生活會更快樂。



當我們教導學生懂感恩前，先要讓學生明白自身擁有什么（知足）？例如：溫飽的三餐、安穩的居所、愛錫自己的人、上學讀書、參與活動、比賽、工作體驗和實習的機會等等。然後，我們教導學生如何從行為表現表達自己珍惜擁有，例如：孝順、接受提點和教導。最後，我們教導學生學習感謝照顧者，感謝教職員的付出、感謝不同機構給予他們的機會，期望學生能心存「感恩的心」去過每一天。





本年度，生命教育饑饉活動的主題是「生死教育」。學生知道自己生存著，好好珍惜與愛錫自己的人和睦共處，並提醒學生，時間流逝，永不重來，亦沒有人可預視明天，不要失去了，才懂珍惜。



「知足、珍惜和感恩」是終身學習的課題，我們期望與家長同步，一起努力地傳遞這個訊息。





家長心聲(一)

周偉峰家長

尊敬的匡智翠林晨崗學校

您們好！

我是周偉峰同學的家長！自從偉峰入讀匡智翠林晨崗學校，已經幾個月，偉峰很開心，並快樂地成長。感謝各位老師、校長、社工、專責人員的關心和照顧，希望偉峰繼續努力，加油。在此我衷心表示感謝和無限的感恩！

作為家長，我們將繼續培養偉峰，教育他尊師愛校，友愛同學！努力把他培養成為造福人類的棟樑！

加油,加油,加加油!



致謝！

家長：周仁杰

2019年4月11日





家長心聲(一)

郭駿瑋家長

作為家長，我非常滿意學校的各項教育。駿瑋即將畢業，在學校校長和老師耐心的教導下，變得優秀，他學會了自立，也懂得如何與他人溝通。駿瑋的進步離不開你們無微不至的關心和照顧。孩子的明天會因為有您們培育而活出彩虹。



郭子杰家長

霍俊榮校長，我感謝您對學生的愛護，欣賞你的親切和藹，以及沒有校長的架子，期望孩子能夠在學校學到寶貴知識，健康地成長。





家長心聲(三)

黃翰淇家長

大家好，我是黃翰淇的媽媽。

轉瞬間，小兒入讀匡智翠林晨崗學校已經一個學期。現在就讀初小 A 班的他很喜歡上學，每天起床，第一句說話並不是：「媽咪早晨！」，大家猜一猜他會說甚麼？而是問：「校車開了沒有？」，由此相信他已完全適應了學校的生活。

我們很高興他能入讀晨崗學校。這裡有強大的資深團隊在教導和訓練我們的孩子。回想初入學的時候，我心情有些忐忑不安、迷惘和疑慮，常常寫手冊問老師小兒各樣問題；提示他各方面的事。



透過學校舉辦的講座和活動，經過老師、姑娘和講者詳細的講解，我不再迷惘，更加了解學校的方針。借此機會感謝學校全體員工無私的貢獻。大家辛苦了！你們真棒！謝謝！



家長：林秀麗





讓我們一起努力吧

林晉毅家長

在兒子幼稚園階段，我們常常在返放學的路上，聽到同齡的孩子們，開心地和爸媽分享學校的趣事……。媽媽看到時，實在非常羨慕！我們的家，這十一年來，每天費盡心力，為的只是兒子的片言隻語。每次兒子自發說出一句新話，我們家都視之為天籟之音！有一天，兒子非常專注地望著遠方，媽媽好奇地問：“你在看什麼？”本來媽媽問完就算了，這些年來也已習慣了有問無答！“我睇緊海囉！有架船呀！”忽然聽到兒子完整地回答出這一句，而且用了語氣詞，真令人鼓舞！印象中這是第一次兒子自發地運用語氣詞。近日，言語治療師正訓練兒子以選擇題的方式，組合以下元素的句式，包括：時間、人物、地點、事情和感受，非常用心的治療師！這方法兒子也很受落，我們在家也努力練習。我們常常拍攝他日常的相片，再在紙上寫上數個不同的時間、地點、人物。然後先讓兒子看看相片，再在紙上圈出正確的時間、地點、人物。然後讀出，再錄音。這些點點滴滴，花盡心力，雖然不知他在何時的表達會再有大進步，但偶有收成，全家已雀躍不已！

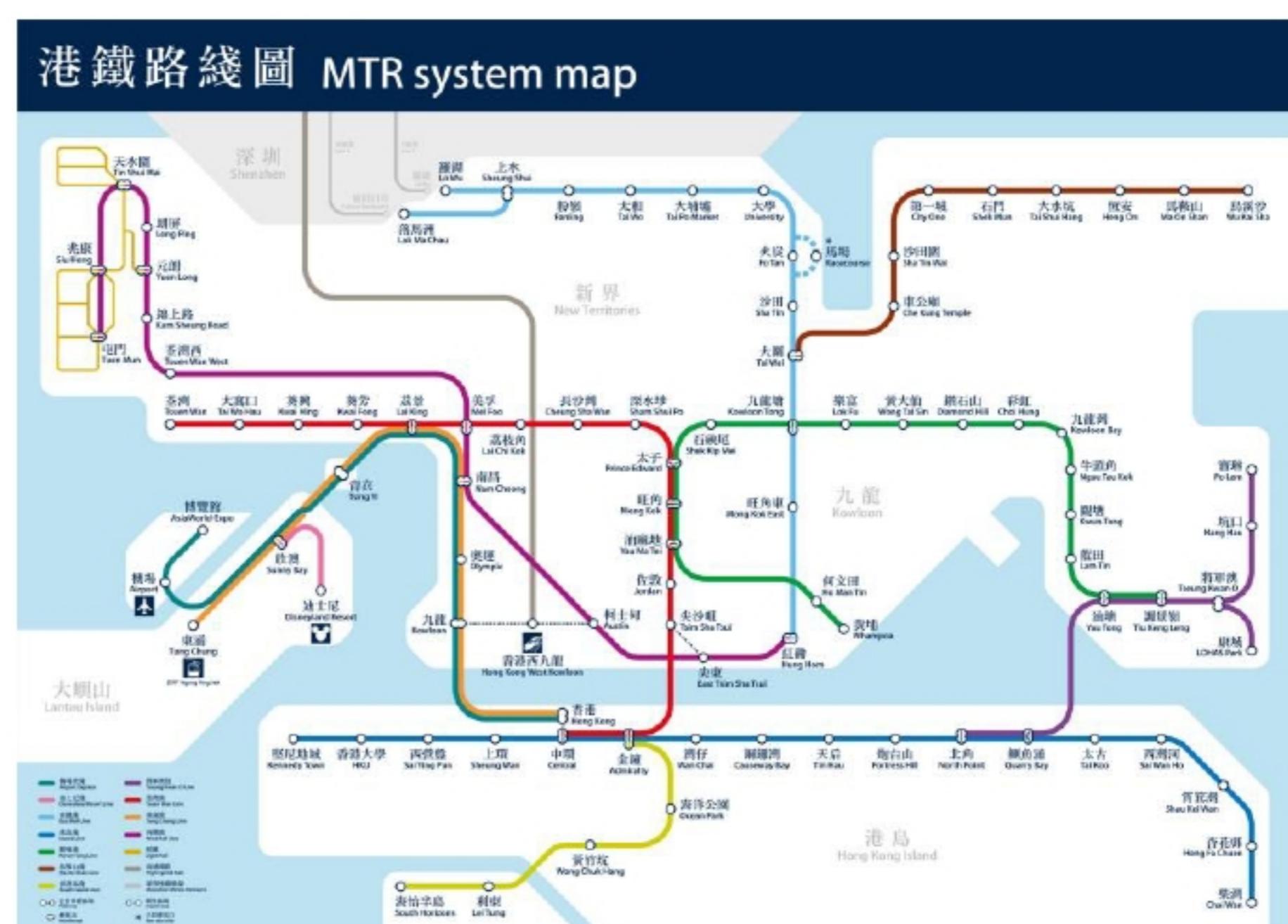




給兒子寫的 APP-搭港鐵

為了有朝一日，兒子能夠獨立外出，自行乘搭港鐵上學和回家。大約二年前，我們已開始與他練習搭港鐵。而搭過的路線，兒子很快便記住了，這一點媽媽不擔心。擔心的是，如果過了站，他懂得轉車坐回站嗎？港鐵的路線圖，兒子還是未能完全明白！一般孩子，如果不懂怎樣乘車，應該都會打電話給父母，然後按指示便能解決問題。

然而，對於我的兒子，要他能自發打電話求助，並清楚表達內容，相信現階段還有很長的路。於是，我忽發奇想，如果手機上有一個 Apps：兒子只須選擇起點和終點，然後按一個鍵便能知道要搭乘哪一條路線。又或是按一個鍵便能 whatsapp 媽媽，媽媽收到 whatsapp 知道兒子身在何處，要去哪裡，便能立即致電兒子幫忙！結果，我為兒子終於寫了“搭港鐵”這個 APP，並用兒子的照片做 icon！現已上載 Google play，輸入“搭港鐵”便可下載！這只是一個簡單的 APP，能查詢的路線





也只是兒子有機會乘坐的路線：將軍澳線至北角線 或 將軍澳線至黃埔，如想使用 whatsapp 功能，。請在安裝後先輸入媽媽電話，並儲存便可。歡迎安裝分享，如有錯漏，敬請指正。

黑暗中的一點曙光



前幾天，媽媽帶著兒子逛商場，正專注挑選花盆時，電話響起，竟是兒子來電！媽媽環顧四週，一行行的貨架阻擋視野，見不到剛才還在附近的兒子。急問：“你在哪裡？”兒子：“……在……商場……。”媽媽：“好！現在你去打保齡球處等媽媽……”三年來，我們常常在商場、公園、地鐵……，練

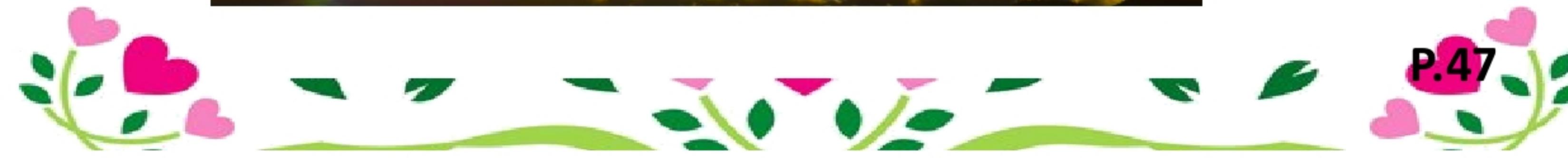
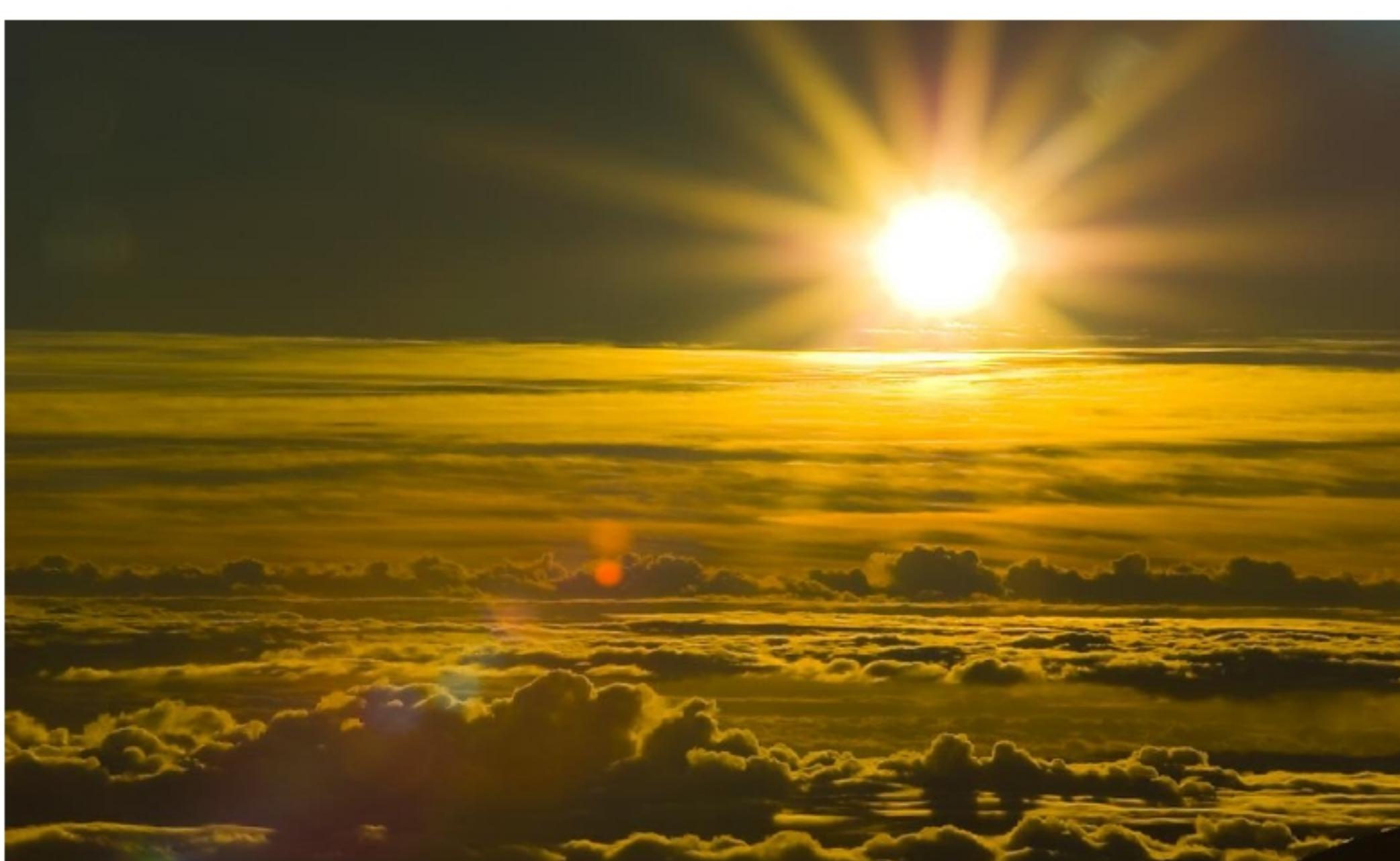


習打電話、到某處等某人！近年，兒子和家人外出，總是獨個兒跑在前面，不肯讓人牽手或並列而行！媽媽有時會故意躲起來，然後致電兒子，問他跑到哪裡去了？情況一：如果是熟悉的地方，兒子會回答，媽媽便吩咐他站在那地方等。情況二：如果兒子不知身在何處，媽媽會教兒子環顧四週，看看有沒有熟悉的文字或景物，然後叫兒子描述或拍照 whatsapp 媽媽。





情況三：如果搞了半天，兒子還是說不出具體的地方，媽媽便會吩咐兒子去附近一個熟悉的地方，站在那裡等媽媽。這類練習如是者做了一二年，這一天終於派上用場了！而令媽媽感到特別欣慰的是，當兒子找不到媽媽，在沒有人提示下，懂得自己主動打給媽媽。能【主動】致電求助，是將來兒子能否自立的關鍵。這一年多來，兒子自我意識強烈，有時會抗拒長輩的教導。專家認為，這是因為他已進入青春期，媽媽對著不肯受教的孩子，有時會顯得無從入手！在這嚴峻的時刻，兒子這次【主動】於走失時致電求助，猶如黑暗中的一點曙光，讓媽媽再次充滿力量，繼續與他並肩而行！





〔學習羽、訓練〕成習慣

黃耀鋒家長

新的一年，學校有很多轉變，看見很多新老師，又一番新景象，展開「翠林新一頁」。

耀鋒今年就讀五年級，回望四年來，看見他每天都開心上學，愉快學習。衷心感謝老師們的用心教導。

耀鋒在今年開始，接受每星期有六天的游泳訓練；從最初收到通知，每星期由三天轉成六天訓練時，心情很複雜。擔心他應付不來；又擔心他影響正常的上課學習。

到靜下來想想，覺得不用顧慮太多；想到人根本生下來就是要學習。學飲、學食，學爬、學行、學跑……很多東西要學、要訓練。像學習刷牙一樣，如沒有好好正確訓練，將之成為好行為、好習慣；否則會損害牙齒，影響健康。





耀鋒雖然行為、成長表現被評為低於正常標準，認定為先天能力有所限制，要就讀特殊學校；但常提醒自己，不要抹煞他所能達到的能力，不要令他原本可以做到的都不去做！因而形成他的一些特殊行為，這可能是我們錯誤地協助培養出來的。

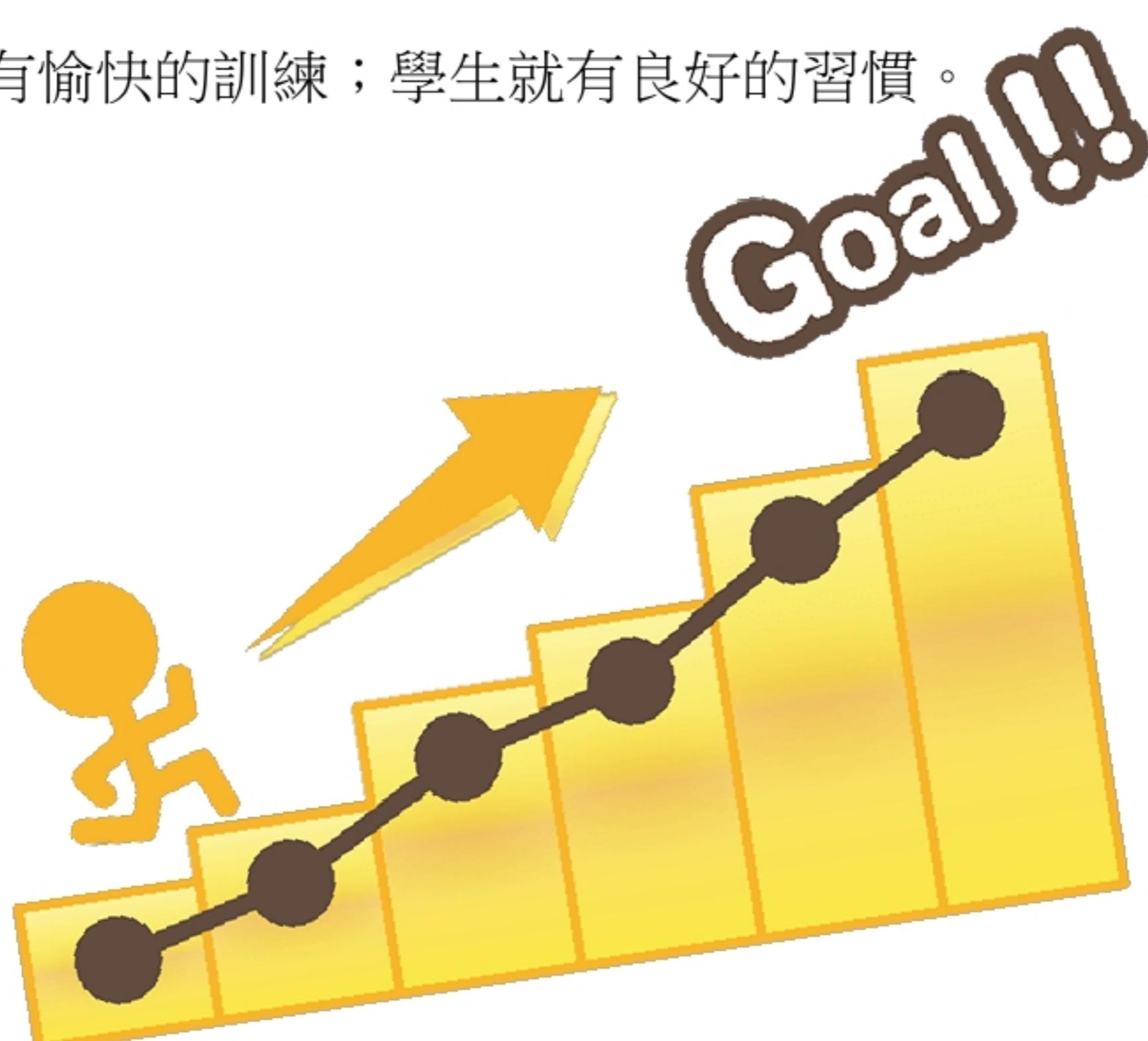
其實，無論天資高低，人的能力根本就是有限制的。正如人不可能舉起整部汽車。我們生活上面對的一切，都是在自己能力範圍內可以應付。若果要學習、訓練，持之以恆，成為習慣，也可發揮潛能。只要肯做，一定有進步。隨着時日，總能做到一定程度的事，不去與人比較。將來如何，有誰能完全知道呢！

看見人能做到的是有限的；但際遇是無人能預計的。

相信：習慣是可訓練出來的；

相信：好訓練也可將之成為一種好習慣。

相信：校園有愉快的訓練；學生就有良好的習慣。





蛻變

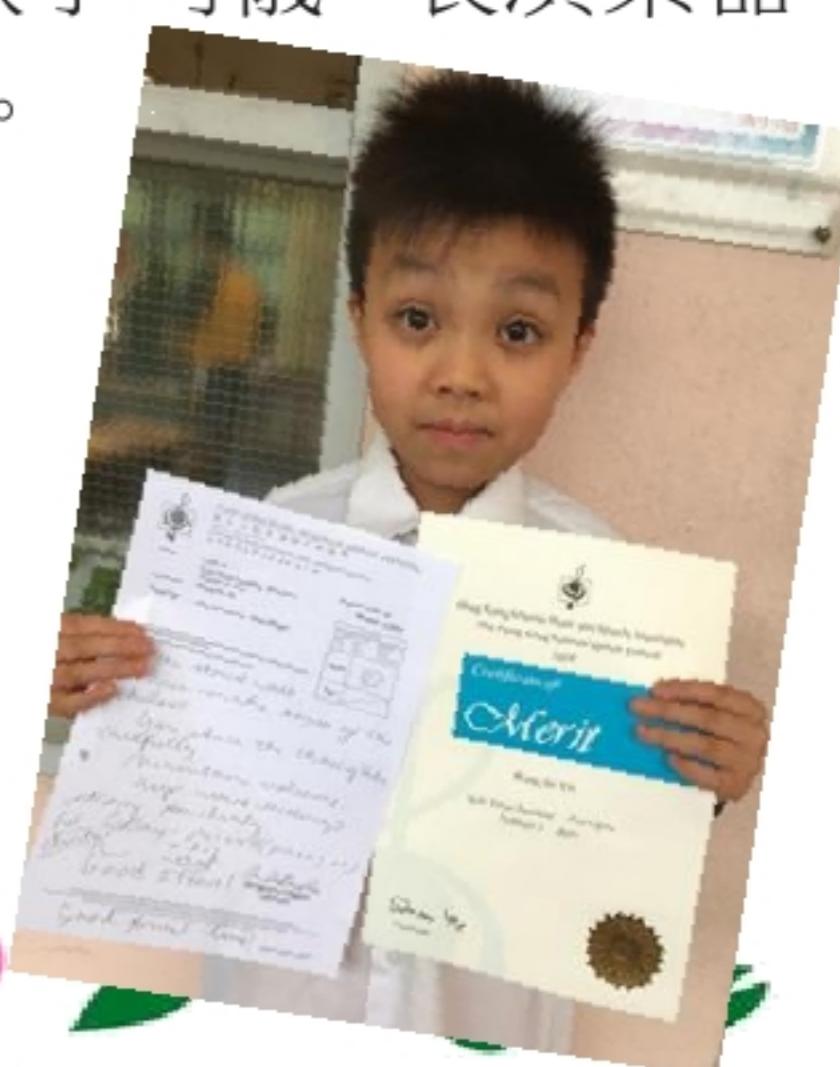
黃浩言媽媽

還記得數年前跟協康會參觀匡智翠林晨崗學校時，看到學生在台上當司儀、表演樂器及朗誦，心裡默默想著當時的囡囡，他欠缺眼神交流、欠缺表達能力、欠缺肌肉張力，如果在這所學校就讀，將來可能會有一天跟這些學生一樣有自信地面對人羣嗎？以當時囡囡的表現和能力，自問真的不敢期望太高，只望他能在一所所有愛心、適合他的校園，愉快地學習……



又記得囡囡初進入這所學校時，老師們都會緊密地聯繫家長，告訴囡囡在學校的情況，將囡囡校園生活裏的情況，例如：食飯、上堂坐姿、坐校車、對某些聲音或環境的特別反應等……那時候這些情況會為我們帶給大大小小的難題，但大家就好像拆彈專家般一步一步地拆解，過程中並不會心急，更要有耐性去持續進行，到某一天，我們會自然而然發現這問題原來已沒有出現。

因此，多得學校老師們悉心的教導和囡囡自己努力認真學習態度，以往從沒想過囡囡可以在台上企定定做小司儀、表演樂器、朗誦、說故事，這些進步，真是得來不易的成果。



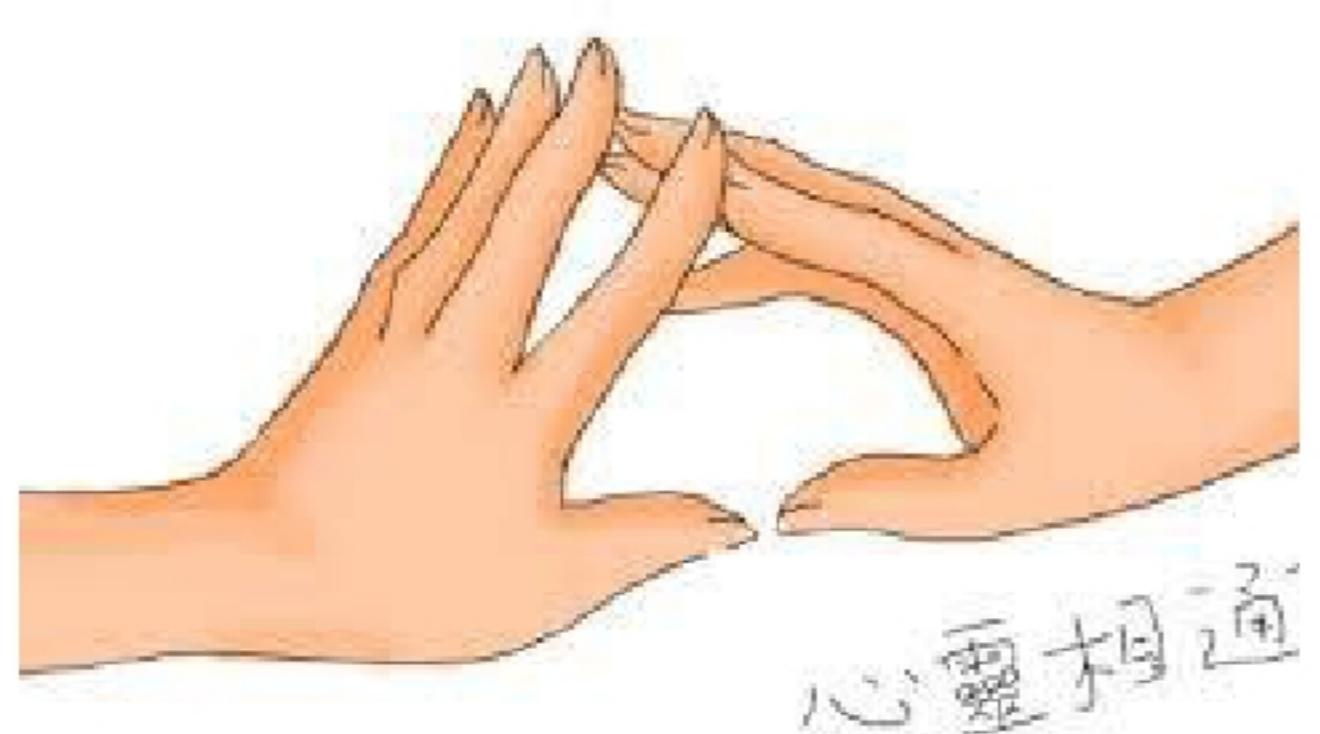


〈上天的禮物〉

暉熙爸爸

常言道，孩子是上天給父母的禮物，但我所收的是一份很特別的禮物。他確診自閉症後，把我們的一齊預算安排，人生計劃通通擾亂了，不停的求診，治療，訓練，佔據了我們工作以外的所有時間。由這一刻起，他已成為我們生命的主導。內心曾向天父斥問：「為何是我！？」，真的很無奈，沮喪，失望，甚至不敢想將來。。。

直到 2017 年 4 月，不知不覺間察覺他明顯與我們互動起來，掉下已久的盼望再次湧現，在太太的鼓勵及支持下，決定放下喜歡的工作，以全職爸爸迎接人生下半場。先循日常生活教導，目標是學習自理及自我照顧，他不但學懂，更非常主動，好享受，樂在其中，而協助煲湯更獲得學校的肯定及欣賞。日復日，我和仔仔成為做家務的最佳拍檔、活動的好友、彼此心靈相通，我彷彿已升格成為他生命中最重要的人。



現在相處起來感覺十分舒服，輕鬆，少壓力，他更不時有進步，為家人帶來驚喜及歡笑。他給我機會放下沉重壓力的工作，多一點空間發展自己喜愛



的事情，關心身邊所愛的人，寫意生活，享受人生。

此刻的頓悟，是上天給我的功課，雖然不知有無完成的一天，但從照顧他，教導他，培育他，讓我在他身上重新學習及繼續成長，過程雖然辛酸，但偶有甘甜，令人內心更喜悅，回味無窮。往後不管如何，我滿有信心與熙熙一起創造未來。



勉勵：孩子有成長障礙，確實不是來向父母討債，而是讓父母成為更完全的人。在他們身上重新學習，了解自我。感恩上天賜予我這份美好的禮物！各位家長互勉之！





一夜好眠

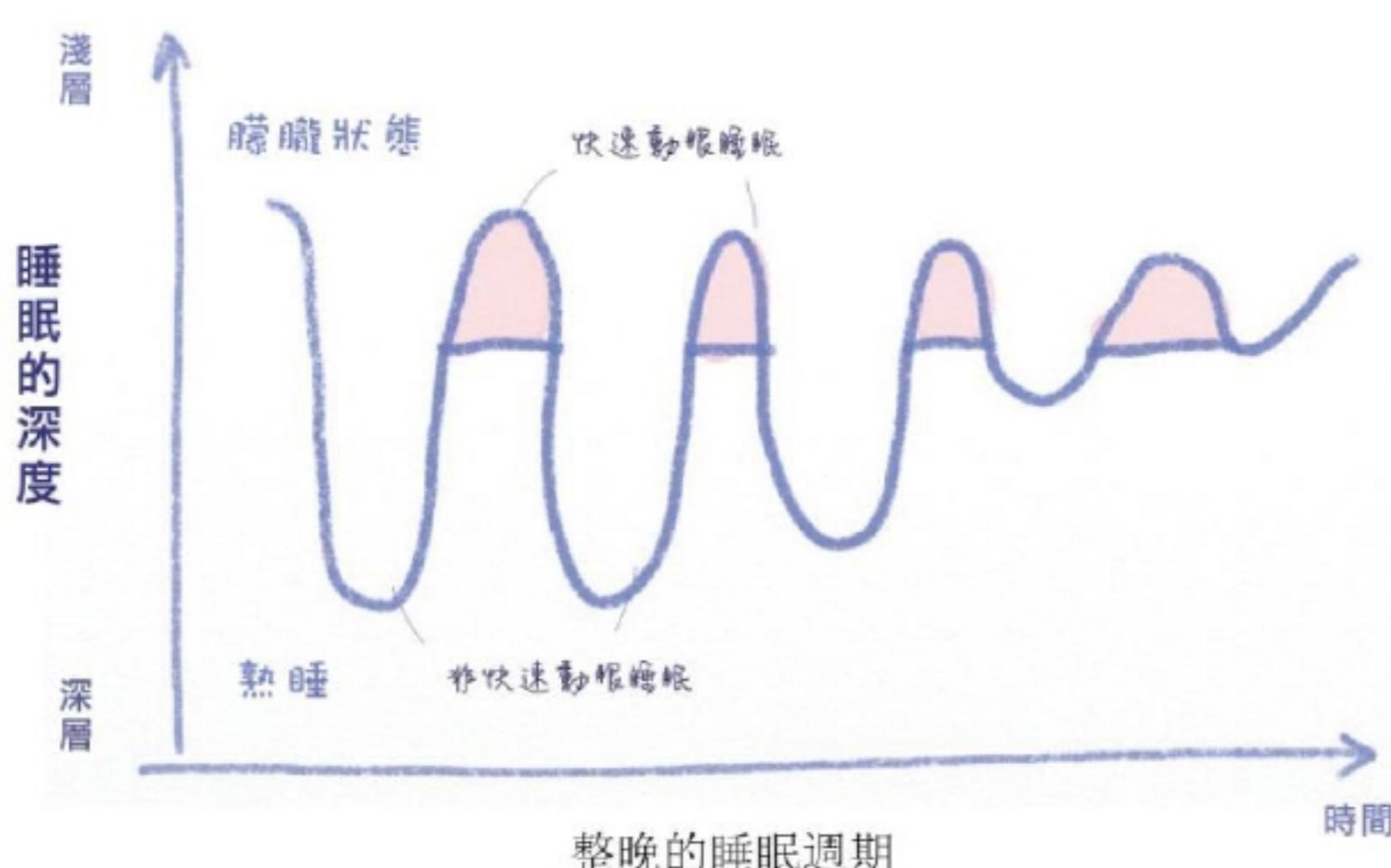
校護盧穎堯姑娘

「WHOO-OH-O 無心睡眠，WHOO-OH-O 腦交戰！」不管是無心睡眠，還是輾轉難眠，相信你亦曾經失眠。處於五光十色的香港，互聯網的便利，加強了人與人之間的聯繫。但間接地，一再推遲都市人的入睡時間。睡眠佔了人生三分之一的時間，你真的甘願妄顧睡眠時光？作為護士，我希望在此喚醒各位對睡眠的重視，一起酣然入夢！



什麼是睡眠週期？

睡眠分兩大週期：非快速動眼期（思睡、淺睡、中睡、熟睡）及快速動眼期。這兩個週期會交替出現。前者，將身體化身成維修工廠，修復細胞在日間的損害，讓我們睡醒後，精神滿滿。而後者，大腦處於活躍，整理日間的記憶和資訊，夢境亦大多在此期發生。





為什麼我們要睡覺？

我們的身體好比車子，車子的引擎開得太久，會使其效能下降，更何況是人呢？常言道：「休息是為了走更遠的路。」睡眠可讓身體放鬆，為我們充充電，消除疲勞感，應付日常生活所需。

「一日一蘋果，醫生遠離我。」是一句提倡進食蘋果有益健康的諺語。但你又知否，睡眠亦能增強免疫力？研究顯示，睡眠不足會令免疫細胞的活動能力下降，使我們容易生病。充足的睡眠則會令身體產生抗體，對抗病魔。

想要記性好，切忌挑燈夜讀！研究人員發現，當我們入睡時，大腦的活動並沒有停下來。反而腦神經元之間的「突觸」(synapse)，會變得更易連結，幫助我們鞏固記憶，作出篩選。試想想，每日接收大量資訊，如果不釋放空間，又怎能把重要的事牢牢記住？

另外，大家又有否發現，於睡眠不足的日子，心情會異常暴躁，思想也較為負面？小童群益會於二零一七年進行了一項關於「睡眠與快樂」的調查，結果顯示，原來較佳的睡眠質素會令兒童更為快樂。全因睡眠有助調節壓力荷爾蒙的分泌，減輕精神緊張。



何謂睡得好？

一個完整的睡眠由四至五個週期組成，每週期約 90 至 110 分鐘，因人而異。素質好的睡眠要達到以下四個指標：

1. 躺上床後 30 分鐘內入睡
2. 半夜醒來 5 分鐘以上的次數少於兩次
3. 半夜醒來後可在 20 分鐘內再度入睡
4. 睡眠效率（睡眠時間除以躺床時間的百分比）達 85% 或以上





如何睡得好一些？

想改善睡眠質素，良好的睡眠衛生缺不可少！除了睡眠時間要規律，我們還可以從環境和睡前活動著手！

環境

1. 選用舒適的寢具
2. 保持睡房溫度適中
3. 保持睡房黑暗，關掉電燈及發光設備
4. 保持睡房寧靜，有需要時可戴上耳塞



睡前活動

1. 回想美好的事情，讓自己心情愉悅
2. 建立固定的睡前活動，例如溫水浴和閱讀，讓自己放鬆
3. 晚餐後避免喝含咖啡因、酒精飲品
4. 避免睡前一小時使用發出光線的電子產品（電腦、電視或手提電話）



小提醒：

若超過 30 分鐘仍未入睡，建議此時下床走動一下，待有睡意時才回到床上。

資料來源

香港小童群益會：「睡眠與快樂」 - 「香港兒童快樂調查 2017」

https://www.bgca.org.hk/files/bgca/香港兒童快樂與睡眠調查 2017 結果 summary_final.pdf

香港大學心理學系,香港中文大學醫學院兒科學系及精神科學系：全城興「瞓」社區性的睡眠健康推廣計劃

<https://www.psychology.hku.hk/sleep/SleepEducation/GoodSleepSecrets.html>

同行者心靈成長中心：健康睡眠習慣

<http://www.leshalom.org/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E7%BF%92%E6%85%A3/>

外國文獻

<https://www.nature.com/articles/nn.3303>

<https://www.nature.com/articles/ncomms12455>



TeenLimit Parent

林惠儀老師

你的孩子沉迷於他們的手機或者平板電腦嗎？

當你跟他們說話，家庭朋友聚會，或者晚上你以為他已進睡的時間，他們還會盯著手上的屏幕而不能停下來嗎？如你有以上的煩惱，筆者建議試用以下的軟件來解決問題！



TeenLimit 是一款免費的智能手機軟件，操作界面清晰，容易使用。利用規定時間及鎖住應用程式，輕鬆幫助家長管理兒童使用手機時間，防止兒童沉迷手機。



系統要求：
Android 最低版本需求 4.1 以上版本；

程式安裝步驟：

1. 可從這裡下載：ANDROID—GOOGLE PLAY STORE
2. 在子女手機搜尋「TeenLimit」
3. 下載及安裝應用程式
4. 家長便可在子女手機直接操作子女使用手機的時間，並在規定時間外鎖住應用程式



Carrier 12:10 PM

Kevin

Back

Schedule

Applications

Web Filter

Geolocation

Request

Settings

Carrier 12:11 PM

Kevin Schedule

Time Slots

Week Days	00:00 - 24:00
Weekend	01:00 - 24:00
Weekend is	FRI-SAT SAT-SUN

Max Usage Time

Per Day	24h
Per Week	168h

Basic Advanced Essential Apps

Carrier 12:11 PM

Kevin Applications

Uncheck the apps you want to forbid.

2048	<input type="checkbox"/>
Adobe Acrobat	<input checked="" type="checkbox"/>
Alarm	<input checked="" type="checkbox"/>
Calculator	<input type="checkbox"/>
Camera	<input checked="" type="checkbox"/>
Chrome	<input checked="" type="checkbox"/>

Carrier 12:11 PM

Kevin Web Filtering

You can activate internet filtering to avoid inappropriate content like pornography, violence, gambling...





炸薯角

張麗然老師

材料：

馬鈴薯 2 個



調味：

橄欖油／植物油 1.5 茶匙

鹽 $\frac{3}{4}$ 茶匙

雜香草 $\frac{1}{4}$ 茶匙

黑胡椒碎 $\frac{1}{3}$ 茶匙

用具：

砧板 1塊

鐵碟 1隻

大碗 1個

鐵篩 1個

量匙 1串

菜刀 1把

木筷子 1對

煮食紙 1卷



做法：

1. 馬鈴薯洗淨，切成角狀，備用。
2. 把橄欖油／植物油、鹽、雜香草和黑胡椒碎灑在馬鈴薯角上，拌勻。
3. 氣炸鍋調較至 200 度，預熱 5 分鐘。
4. 將馬鈴薯角平鋪於煮食紙上，放上馬鈴薯角上，然後放氣炸鍋烤焗 10 分鐘。
5. 反轉薯角的另一面，再焗 5 分鐘，完成。

參考影片：

氣炸鍋炸薯條 <https://www.youtube.com/watch?v=U7gG01yczS8>

QR code:





書名：聆聽身體的樂章

作者：Dr. Dimitrios Lenis 藍寧仕醫生

出版社：大塊文化

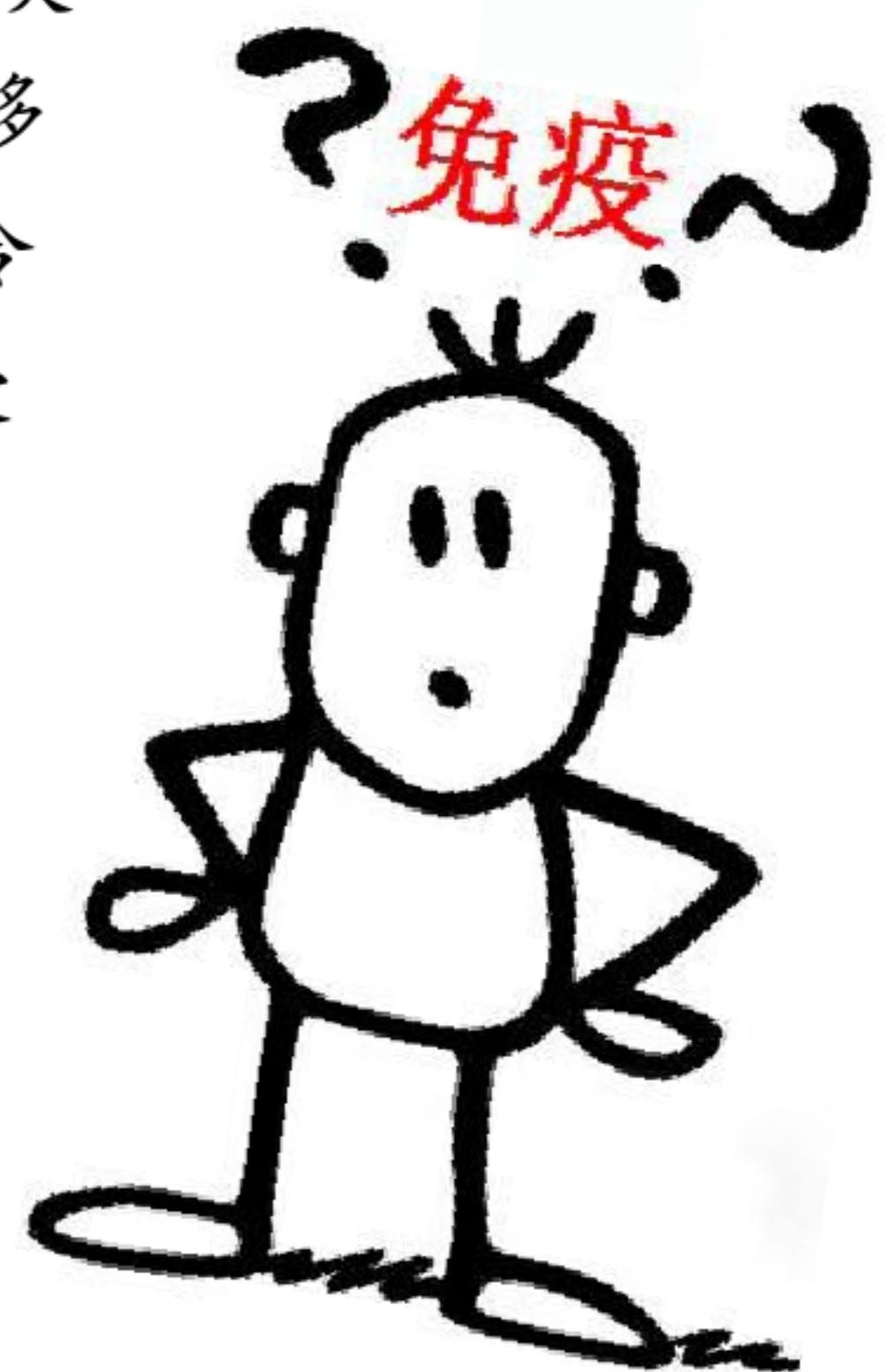


廖家進家長

人生最重要的事莫過於健康，失去了健康，生活品質下降，能做的事也會受限。作者就影響健康的因素提出了一新論點，認為健康好壞與身體發炎程度有直接關係，發炎程度愈高，健康愈差。若發炎程度長期居高不下（慢性發炎），罹患癌症、心臟病、自體免疫疾病等重病的風險也隨之升高。

作者指出，當免疫系統發現身體有發炎時便會作出反應，在這個過程中，會釋放多種壓力荷爾蒙到血液裡，這些荷爾蒙會令身體感覺變得麻木，讓你未能察覺身體受到殘害，令身體不自覺地逐漸走下坡。

藍寧仕醫生雖然自少受西方醫學教育，但多年行醫經驗令他體會要有健康的身體必須從「身心靈」整體考量。即心靈、飲食及身體三方面對健康的影响，亦提出了改善的方法。例如利用輪替飲食法來改善食物敏感的問題；正確的坐





姿；利用拍打療法來讓情緒釋放等；藍寧仕醫生更提出了一個用數字認識自己的方法，透過這方法可以更了解自己的天賦及才能，當了解自己的才能及天賦並實際地運用後，便能建立自信心，改善負面情緒。



書中亦提及身體具有一定的頻率，依循二十四小時的生理時鐘產生相應的變化。有研究顯示，身體的頻率早在出生前就已固定，無法改變。例如 17:00 是肌力最強的時間、18:00 血壓最高、19:00 則體溫最高；還特別強調了睡眠時間的重要性，「晚上九時是褪黑激素開始分泌的時間，亦即要睡覺的時間。褪黑激素是功效超強的抗氧化劑，可協助修補白天受損的細胞與組織。但它必須在全黑環境中熟睡才會分泌，如開燈睡覺，便會降低其分泌量。」

作者簡介：

藍寧仕醫生專攻營養、免疫、生活形態、運動、抗衰老等領域，曾於著名的抗衰老醫學中心「安法診所」擔任醫學顧問。





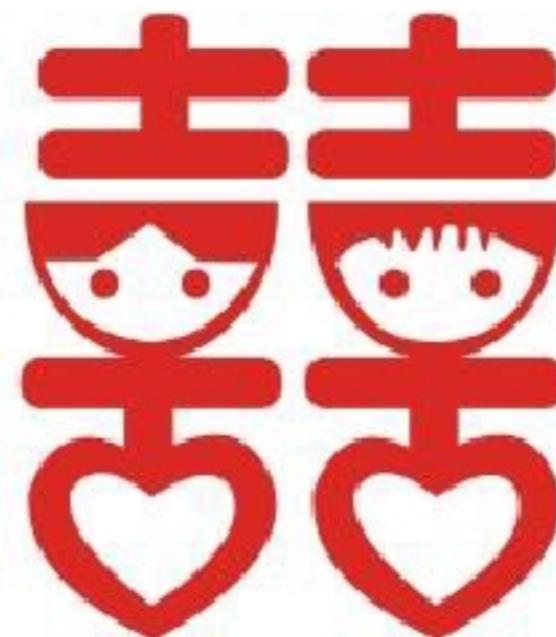
翠林廣播站

劉秀英老師

◆ 社工 Ivy 姑娘於 2018 年 7 月 22 日喜獲兒子之喜。

◆ 吳海曼老師於 2018 年 10 月 15 日喜獲兒子之喜。

◆ 王麗娟老師於 2019 年 1 月 5 日結婚之喜。



◆ 本年 10 月 24 日至 26 日高小同學參加教育營，地點是曹公潭戶外康樂中心。學生透過宿營活動，培養學生自律守規和合作精神，評估學生自理及獨立生活能力；加強學生社交群處和溝通的技能。學生能開心參與營內活動，表現團結及合作。

◆ 去年 11 月 22 日匡智四校運動會於大埔白石角運動場舉行，同學們都努力參與，獲得理想成績。

◆ 本年 12 月 15 日同學參加「第四十三屆香港特殊奧運會分區賽」於灣仔運動場舉行，同學們都積極參與，獲得理想成績。



◆ 本年度高中 C 班黃君豪同學於 2018 年 11 月 16-18 日參加了樂施毅行者活動，順利完成了 100 公里的路程。

◆ 初中 D 班陳睿琳同學經過多年的游泳訓練，自 2018 年開始已獲參與世界殘疾人游泳賽事，到世界各地參與比賽，並獲多項獎牌，令人鼓舞。





劉秀英老師

1. 第一次大型康樂活動「屏山文物徑自助餐親子遊」已於 2018 年 12 月 2 日舉行。當天暢遊馬灣公園，午膳於青衣酒店自助餐；午膳後遊覽屏山文物徑。共有約 120 人出席。當天天氣晴朗，行程輕鬆，活動順暢。家長、學生及教職員開心歡度一天。



2. 第二次大型康樂活動「親子單車郊遊樂」已於 2019 年 3 月 24 日舉行，當天暢遊船灣淡水湖水壩踏單車，午膳到沙田酒家用餐；午膳後參觀錦田鄉村俱樂部。當天合共有 40 個家庭，總人數 111 人出席。當天天氣良好，行程順暢。大家開心暢聚了一天。



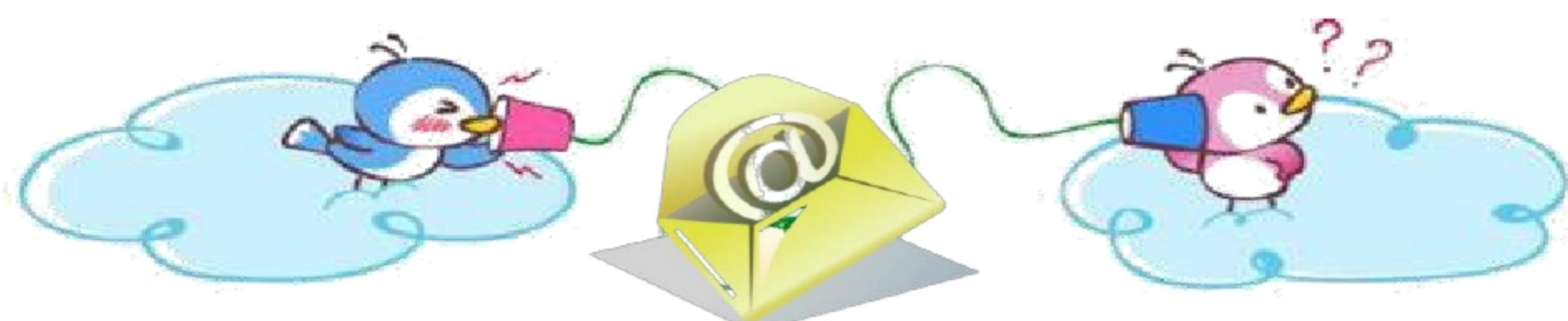
3. 本會已於 2019 年 1 月 09 日已順利完成「水仙花培植班」讓家長掌握浸發水仙花的技巧，一同分享培植水仙花的樂趣。



4. 本會連同體育組繼續舉辦一年一家校體育活動，並於 2018 年 10 月 21 日星期日上午完成苗圃行山活動。此活動邀請了學生、學生家長及教職員參加。當天大家一邊呼吸著新鮮空氣，一邊運動，同時互相加深認識和溝通，彼此都過了一個愉快嘅早上！



5. 本校於 2019 年 2 月 27 日至 3 月 1 日舉行廈門歷史文化三天高鐵親子團，共 29 個家庭參加。活動由香港乘高鐵到中國內地，並認識廈門的歷史文化及風土人情，各團友均表示是次旅程輕鬆愉快，期間來年續辦。



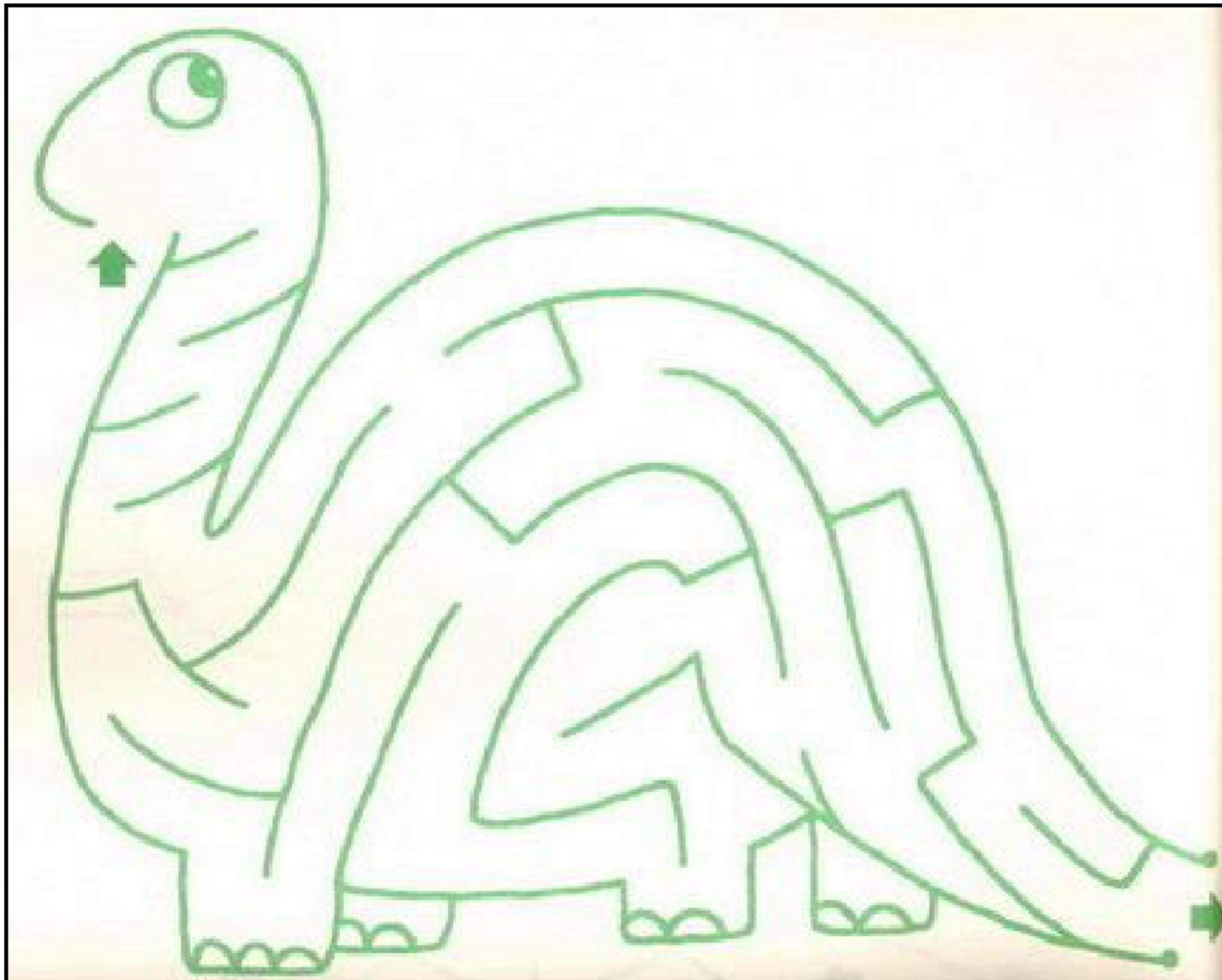
齊來動腦筋

小學組初小組

方玉娟老師

迷宮遊戲

請由 ➔ 走出迷宮到這裏 ➔，你可以嗎？



姓名：_____ 班級：_____

請將填妥之表格交蕭 sir。答中者可獲精美禮物一份。

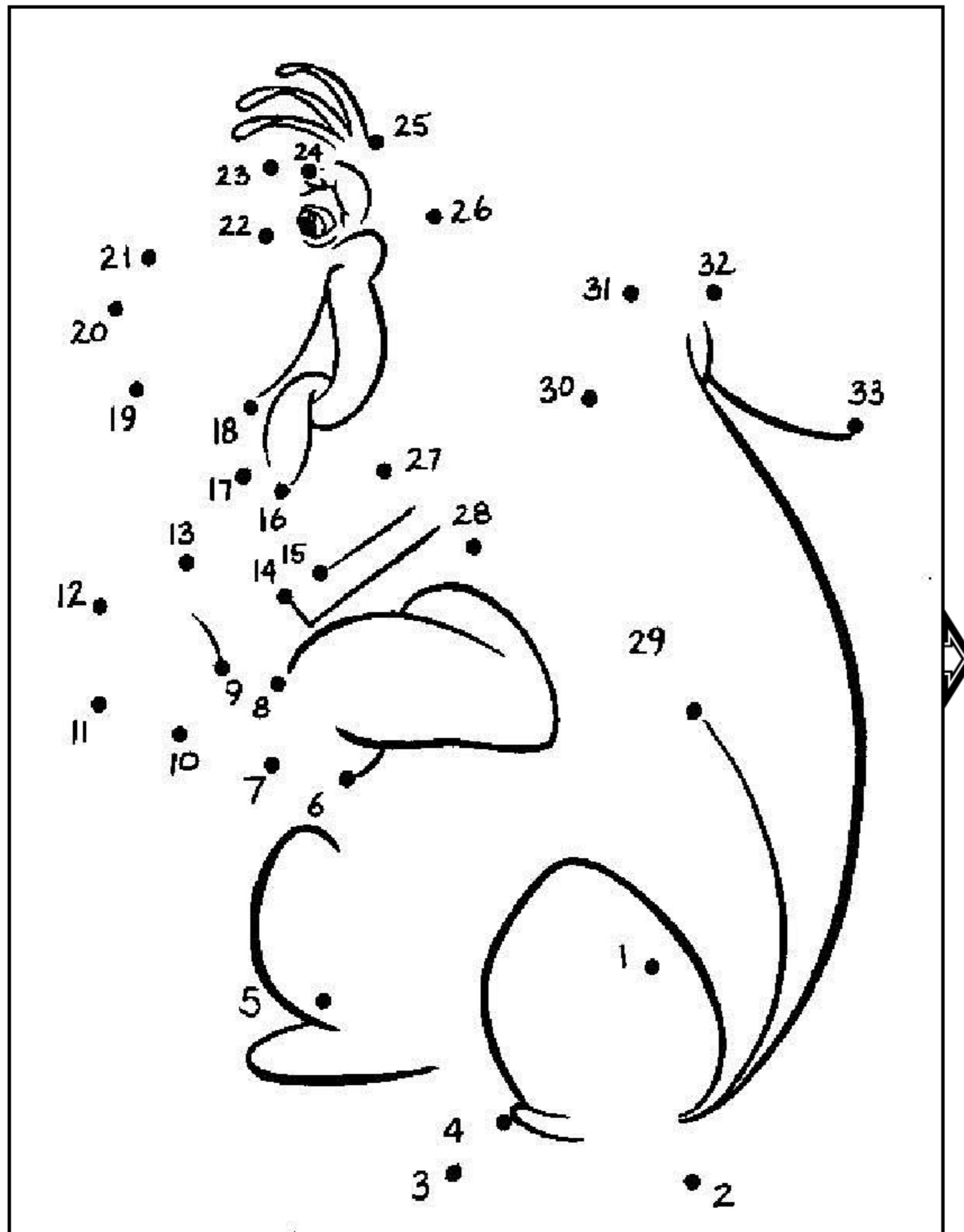


齊來動腦筋

小學組高小組

請順序把點連起來，看看是什麼？

答：()



姓名：_____ 班級：_____

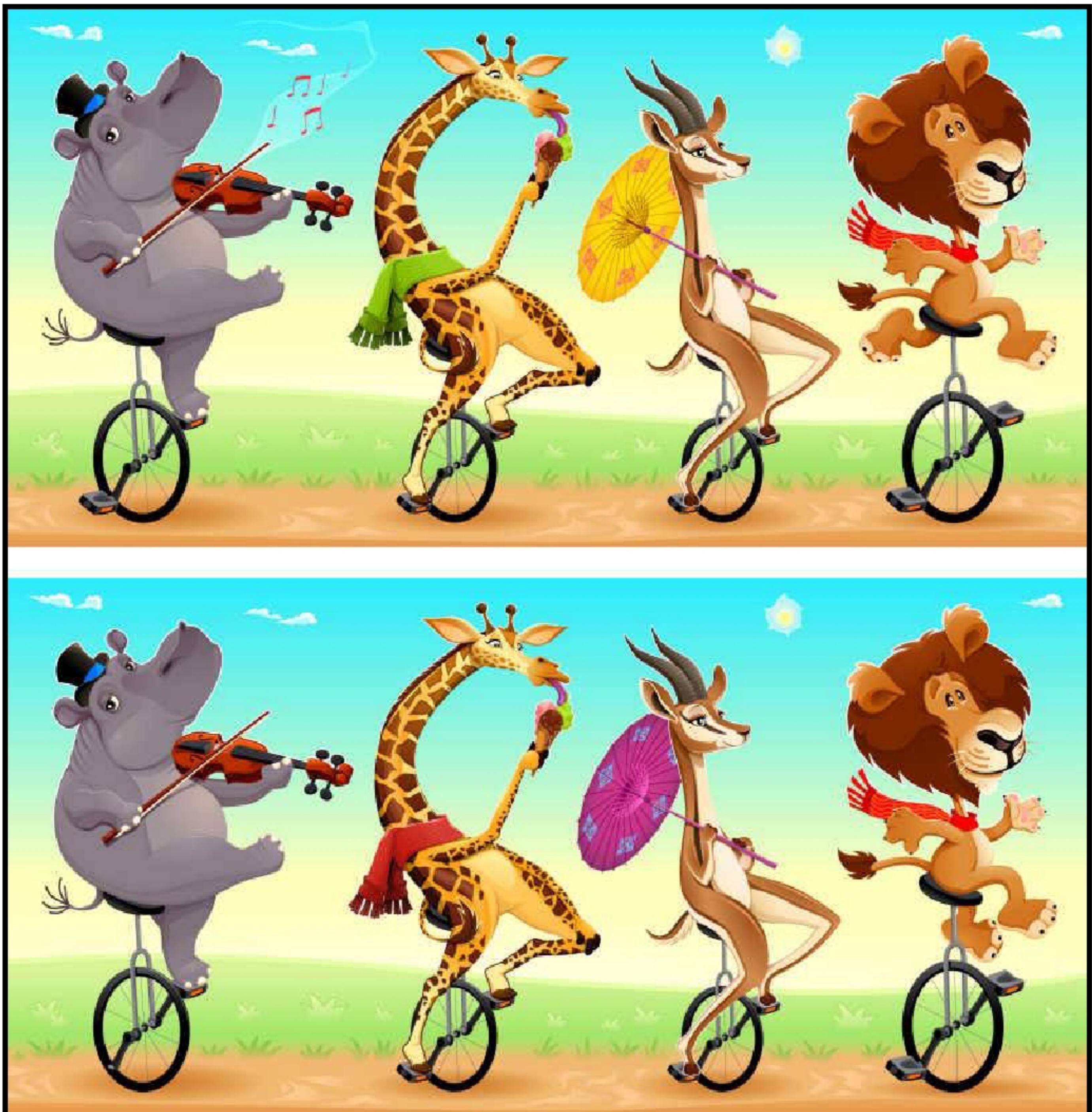
請將填妥之表格交蕭 sir。答中者可獲精美禮物一份。

齊來動腦筋

中學組初中組

找不同

下面兩幅圖片有什麼地方不相同？把它們圈出來。



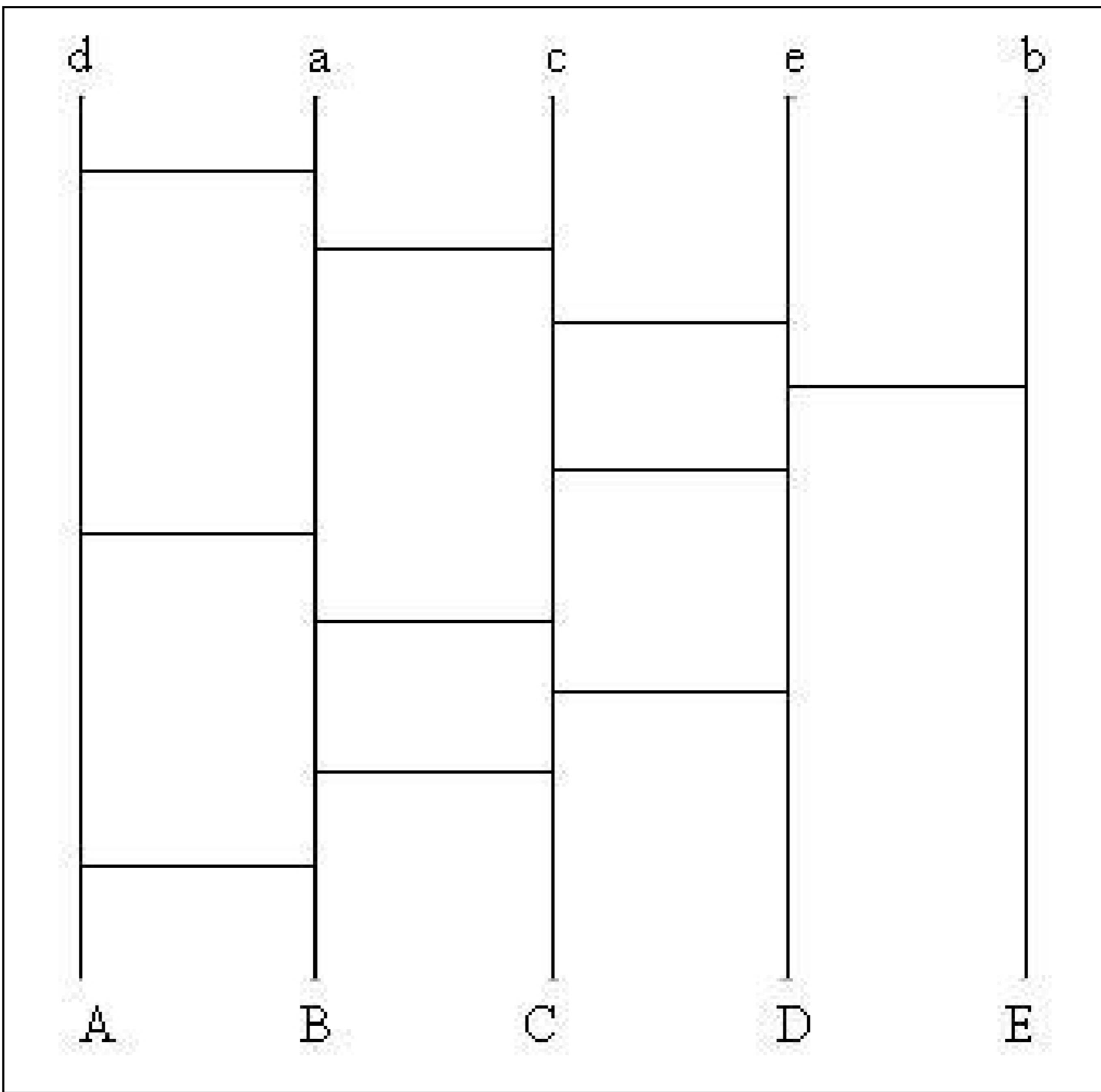
姓名：_____ 班級：_____

請將填妥之表格交蕭 sir。答中者可獲精美禮物一份。

齊來動腦筋

中學組高中組

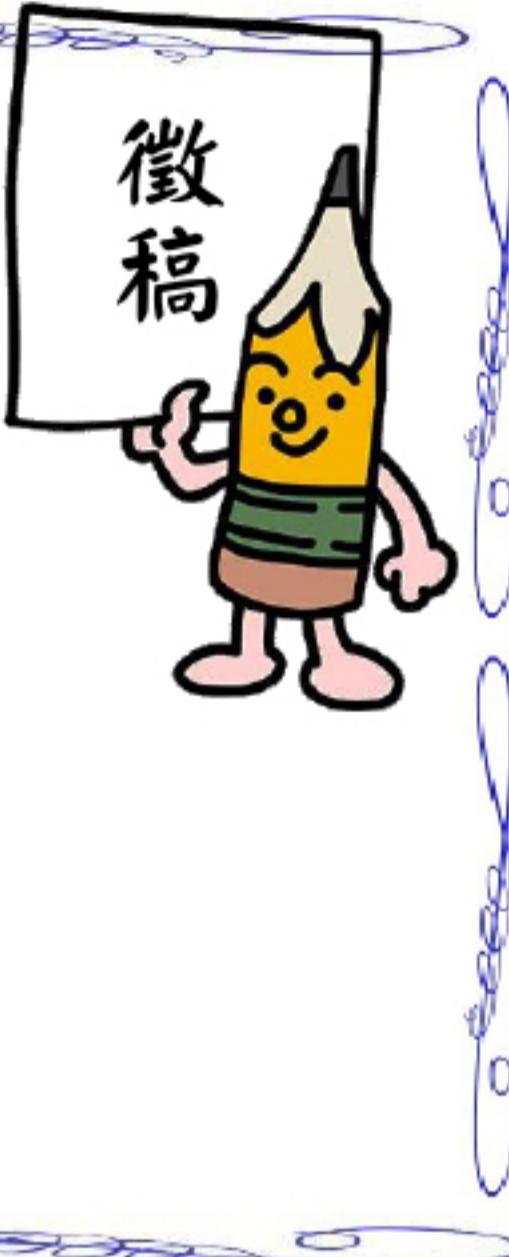
畫鬼腳



姓名：_____ 班級：_____

請將填妥之表格交蕭 sir。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，請將稿件交蕭詠輝老師收。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

黃少輝

教職員

劉秀英

蕭詠輝

方玉娟

打字：吳鳳亭

排版：吳鳳亭

世界上有一種最美麗的聲音，那便是
父母親的呼喚。

世界上的一切光榮和驕傲，都來自父母
親。

PSA 親子單車郊遊樂

