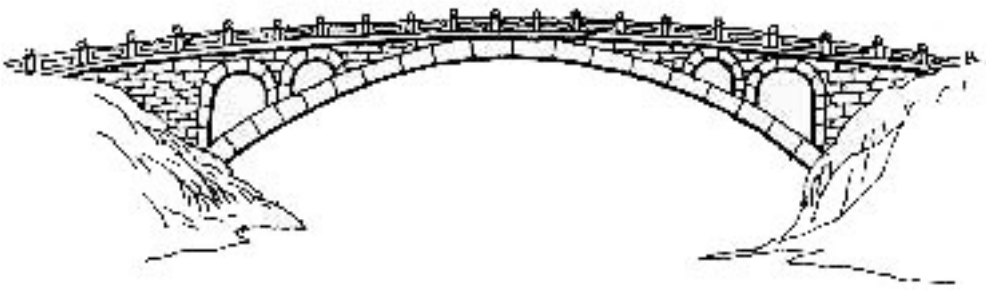
同心橋



2007 年 **7** 月號（第 **11** 期）
家長通訊

保良局余李慕芬紀念學校家長教職員會
學校通訊地址：北角和富道 19 號　電話：25663805　傳真：25785746
宿舍通訊地址：筲箕灣興東村東霖苑地下　電話：25357133　傳真：28828987
學校網址　：http://www.plkylmf.edu.hk
學校電郵　：mail@plkylmf.edu.hk
宿舍電郵　：dorm@plkylmf.edu.hk
家教會電郵　：parentclub@plkylmf.edu.hk

目錄

主席寄語	P.1
保良局傑出學校獎	P.2-P.3
特殊武術概念的誕生	P.4-P.5
你有壓力我有壓力	P.6
歡聚進文家	P.7
分享廸士尼親子遊	P.8
健康最重要	P.9
龜兔賽跑	P.10-P.11
燒烤之夜	P.12
我的日誌	P.13
訓導心聲	P.14
334？！－新高中課程	P.15
不可思議的音樂力量	P.16
喜事	P.17
風雨同途	P.18

同心橋出版組	
顧問：	林小玲校長
總編輯：	何鼎雄何葦曆爸爸
編輯：	梁桂芳老師
記者：	許文傑媽媽
校對：	盧昭元媽媽、張莉媽媽
印刷及釘裝：	梁子軒媽媽、許文傑媽媽

主席寄語

耕耘即是收穫。

「同心橋」的出版，標誌著家長的凝聚力，如中流激水；我們默默無聲的筆耕，今天應該得到一點認同。雖然有些家長私下對我說自己的心聲不值一哂；但事實你們劃過紙上的痕跡，已經爲「同心橋」寫下了不朽名句。

在不斷學習當中，我們得著最大的成長；在不斷成長當中，也同樣得著最多的學習機會。我們要把「同心橋」看作子女般看待，她(他)的成長，總得因你灑下文字灌溉，少莫少於水滴，漸成大海汪洋；細莫細於沙粒，頓成大地四方。

我今天看了家長交來的所有文稿，看著他們的心情獨白，彷彿朋友在我的耳邊低語，萬籟俱寂，只有你們親切的聲音，讓我想起一首詩來：

『天地間有太多美妙的聲音，
何不多聆聽、
少開口；
別讓粗糙的語音，
污染了大自然的清幽。』(註)

今夜，明月皎皎，我看到的月亮，和你看到的是同一個月亮啊！也許現在的你在月下看「同心橋」的時候，他也在，我也在；天空下，可能還有許多的他也在。

也許，惟有著述千秋業，長流宇宙一片香。

「同心橋」的成功，是因爲你志在成功，因此；十方努力，自然十方福報。我重看張莉媽媽的「龜兔賽跑」，就像我們的「同心橋」一樣啊！假如兔子不貪睡，百隻烏龜即使接力也贏不了。

當人們都陷於泥沼之中，有些人卻仰望天上的星辰。

何鼎雄

註：節錄自中國詩人楊小雲之「沈默是金」。

喜訊!

喜訊!　喜訊!

本校榮獲

「2006/2007 年度保良局傑出學校」

獎項

保良局傑出學校獎

林小玲校長

本校經保良局丙戌年第五次校董會會議議決，榮獲 2006/2007 年度的「保良局傑出學校獎」，認同本校多年來的工作成效。

本校能獲此獎項，主要為確認學校多年來在學與教方面的成就。2004 年學校獲頒首屆由優質教育基金舉辦的「行政長官卓越教學獎」，確認老師在專業能力、培育學生、對教師專業及社區的承擔、專業精神及學校發展五方面，成效卓越。 我們在 2006 年 6 月接受校外評核，整體評價良好，外評人員對學生的表現更有高度的評價，令我們多年的心力終有實質的回報。

過去數年，學生在全港性及埠際性比賽屢獲殊榮，當中體育、舞蹈及多個挑戰賽中均獲優異成績。 於本年 4 月，舞蹈組參加了一個全港舞蹈公開賽，當中並沒有智障組別，而本校亦是唯一由智障學生組成的隊伍，在 20 隊參賽隊伍中，我們能脫穎而出，得到銅獎，實在值得高興! 同學們的能力又再一次獲得肯定!

除了學與教的工作獲得確認，學校在支援學生成長方面的工作亦得到認同。 我們在 2005 年 6 月獲頒發香港健康學校銀獎，此獎項得到世界衛生組織確認，達世界衛生標準，讓我們邁向健康學校新里程。

今天，我們得到保良局校董會的鼓勵，榮獲保良局傑出學校獎。 這個榮譽是屬於全體員工、學生，以及一直以來支持學校的家長。 就讓我們一起繼續努力，在這穩固的基石上再接再厲，共創美好的明天。

特殊武術概念的誕生

何葦曆家長

親子互動武術的開發，是一套輔助特殊小朋友成長的武術系統訓練。以武術動作中的各種伸展、跳躍、平衡、節奏、速度等動作，幫助弱能人士建立協調性、空間感、平衡感、模仿力等成長的因子。
在短期的訓練中，令他們在思想和肢體的發展上，取到平衡和協調。訓練過程裡面有效強化體質和增強克服難題，激發他們的潛能和創造力，在學習過程當中，培養對自己的自信心和健康有活力的人生觀。

特殊武術目的不是致力於擊破一塊木板，我們更關心是影響所有弱能人士的思想和生活方式。
如果知識是隨著傳統模式走，我們只能生存在傳統的陰影之下，做觀念上的俘虜或奴隸。
特殊武術只是一種概念，不是武術；只是以中國武術做基礎，吸收不同武術等優點和特長，總結出一種經驗。是一種不拘泥於任何形式的訓練方式。
我們要求就是「嚴謹、力量、速度、耐力、協調、平衡、時機、自信」等八個方面的良好素養和個人發揮。特殊武術更加是一門藝術，一種不屈的精神。
在訓練中，弱能小朋友需要透過感覺器官接收從環境而來的訊息，腦部接收到這些訊息後會加以分析，再發送訊息到身體各部分，然後作出反應。

特殊武術訓練可分爲四個範疇：

1. **感知訓練** (以各種感覺器官接收訊息)：例如，單藝手練習，需憑手的**觸覺**分辨力度、重心、動作變化等，增加身體的**靈活性**；

2. **肌能訓練** (身體各部份肌肉的活動和協調)：例如，紮馬及步法移動等訓練 ，**強化肌腱**；
3. **感知和肌能活動的配合訓練**：藝手時，手協調及步法的配合，能提昇**肢體協調**，有助發展大、小肌肉的各種技巧、從而**改善平衡、姿勢**和**增強身心健康**；
4. **與空間關係有關的認知概念訓練**：學習套拳時模仿不同的動作姿勢，認識**肢體位置**，無須以視覺找尋肢體，同時亦能**改正不良姿勢**。

最後，我們會發現：
世界雖然很大，
我們的距離雖然很遠，
但，
只要我們一齊抬頭望向天空，

我們望的，
其實是同一個天空！

你有壓力我有壓力

壓力是大多數人都有的，但在壓力之下而產生抑鬱症亦大有人在，過往我曾聽過鬱躁症的講座及沙維雅治療模式「自我環」。

有幸在 5 月 23 日宿舍社工范姑娘和鄭姑娘連同一班家長互助小組成員，光臨寒舍相聚。我爲了減輕她們的壓力，不用她們準備食物，那天我預備了一煲臘腸北菇雞飯和白果腐竹雞蛋糖水，供各人享用，好讓我們有更多時間玩耍。

首先我帶她們進入沙維雅治療模式「自我環」，在那裡有八個互相緊扣和互相影響的部份。她們在每個環裡都各自俾分，並各自分享自己最高分是什麼和最低分的是什麼，從而更瞭解自己。我們暢所欲言，說個不停，壓力也好像一一排出！

隨後我們享用午飯和糖水及她們帶來的各式水果、蛋糕等美食，真是吃個痛快，說個痛快。接著范姑娘帶領我們玩了歡樂對對碰遊戲咭，我們玩得好像返回孩童時那份稚氣。碰了那些咭，我們又認識了很多減輕壓力的食品和放鬆方法！

她們的光臨是我家的榮幸，那天令我很快樂，有機會的話，真希望和她們分享更多！更多！

許文傑媽媽記錄

歡聚進文家歡聚進文家

做人之難，難在人際關係，尤其是我們有一個很特別的孩子，在人際關係上，我們都很局限！就着這個問題，宿舍社工范姑娘，爲我們一班家長互助小組成員，帶給我們有互相聯絡、探訪、慰問的機會。

記得在過年前的 2 月 7 日那天，我們去了進文家聚會，那天我們各人都很開心愉快，喜氣洋洋，范姑娘還教導我們製作新年掛飾，回家佈置呢！

過年之後，我在 訪問了進文媽媽，看她那天的心情如何？以下是進文媽媽回覆我的一番話：

「當天我的心情，既緊張又興奮，緊張是自己的屋子小，怕失禮；又很久沒有招呼過朋友 ，自從進文經常發脾氣後，便沒有了，因沒有心情，這次是許多年來的第一次！又不知預備什麼東西招呼你們 。興奮的 是那天你們各人都帶了很多食物上來吃 ，我的擔心便全消了。我們有傾有講，分享心事，享受美食，真有減壓之效呀！」

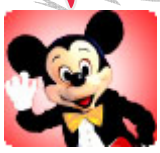
我問：「那麼下次再去探訪妳家，妳會介意嗎？」

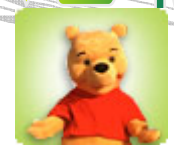
進文媽：「當然不會啦，若家長賞面，隨時歡迎！」

很多謝進文媽媽接受訪問。其實當天她招呼得我們很好，很舒服，屋子又明亮整潔，唔講你唔知，原來進文媽媽是一個油漆高手，牆身油得又白又滑，真了不起啊！

保良局家長記者許文傑媽媽報導

分享廸士尼親子遊





蘇景逸媽媽

我早前和景逸到了廸士尼遊玩，我們都玩得很高興，亦可增進了母子溝通。

與景逸輪候【米奇金像獎典禮】的時候，他不太有耐性，我就和他說：「景逸，你已等了五分鐘啦，叻仔！但現在還要等多廿五分鐘才可進去看表演。」隔了一會，他又表示想走了，於是我就重覆告訴他：「你很乖，已經等了很久，我們還要再等 20 分鐘才可以進場看表演。」幸好他很聽話能等到入場看表演。

我們還看了另一場互動電影【史廸仔】，他一面看一面叫著要走，還背上書包。我就叫他坐下，看完電影才離開。他初時不肯，後來我便問他：「我們看完便去坐巴士，好嗎？」看完電影後，便和他坐園內的巴士，景逸很開心。

由此事我學會多從孩子的角度看事物，用心去感受事情。多謝仔仔訓練出一個頭腦靈活的媽媽。

多謝校方給予機會，讓我們有一個難忘的、美好的回憶。很感激導遊梁老師，令我節省不少時間。期待下次再去玩多一次，還有很多地方尚未去過呢！

謝謝！！

健康最重要

我一直是學校健康促進委員會的成員，自然明白健康對特殊小朋友的重要性大於一切；雖然運動並非主流項目，即使在一般的普通中小學，往往都會忽略。但我們的學校在體育方面，近年來下了不少工夫，真的不遺餘力，除了有硬地滾球外，亦引進了室內划艇活動。我的小朋友自從參加了這些運動之後，身體也強壯了起來。

不經不覺間，昭元已經進入青春期了，像個大人般，在體格、生理特徵和感情上的變化很大。

他的成長，也許有一些情和事，做媽媽的未必可以改變；但看著他魁梧的身軀(其實他很排骨)，我內心是充滿欣喜的。只要他健康成長，已經抵上一切不愉快的事情。

盧昭元媽媽

龜兔賽跑

有一天，張莉弟弟學校的功課裏有一則「龜兔賽跑」的故事，我不經意的看了一會，怎麼和小時候讀的不同？我細細品味了一會兒，忽然豁然開朗起來，爲什麼我會這麼說？大家可能會覺得我那麼幼稚啊！連幼稚園的小朋友都知道的故事，爲甚麼還拿出來寫呢？

這「龜兔賽跑」的故事，我兒子手上是有四個版本的。希望在這裡和你分享，也許你會有所領略，就是我今天要寫的原因。

第一個故事，大家都估到了罷，總離不開兔子貪睡輸了給烏

龜。第二個是兔子不再貪睡了，但烏龜更聰明，利用自己的龜殼優勢，一股腦兒滾下山去，

又一次大敗兔子的心靈。第三次烏龜讓兔子選擇路線，兔子於是挑了一條平坦的路線，心總是想著：「我不貪睡，你也不能再滾下山吧。」之後，兔子努力的跑呀跑，一定不會再輸給牠了，只是，千思萬慮卻忽略了在終點前橫躺著一條小河呢！兔子沒有辦法，呆呆的坐在一旁，眼睜睜的看著烏龜慢慢地游過

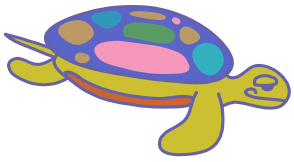
了對岸；牠再三擊敗了兔子。

最後的故事版本是：牠們總結了之前的比賽經驗，

大家都坐下來靜靜反思得失，烏龜先說：「我們老是比賽、競爭，這到底爲了甚麼？不如我們來過大合作，互讓互諒吧！」

於是在陸地上，兔子馱負著烏龜，過河的時候，烏龜就反過來背著兔子游過去，兩人且快且沒有爭拗地到達終點，雙贏的結果，令到大家有所頓悟。

看了第四個故事之後，給了我很大的啓發：『人與人之間不應該也是如此嗎？互相合作、互相支持，就像我們家長和學校的老師一樣，這樣；孩子才是真正的比賽勝利者。』



張莉媽媽

燒烤之夜

一月十二日

又是每年一度的燒烤之夜，部份家長爲 我們預先準備了一部分已烹熟的食物，好讓小朋友們不用慢慢等熟，也可避免半生不熟的情況，使小朋友們可很快便享受到燒烤的樂趣。當晚天氣不太寒冷，在燒烤時不感到悶熱，反而覺十分涼快。加上子軒家長爲大家準備的清熱涼茶，火 氣全消。

再一次體現家校充分合作的精神，有家長們 大清早便到超級市場買 ，餐具用品，各式應用品。校工們替我們準備好磚塊及地磚，老師們以簿木板墊地，再以四塊地磚作爐底，磚塊作爐身。同學們把坐椅搬到臨時燒烤場中，校工們把照明燈安置安全地方，並設置應急水喉，務求令大家可置身在既安全，又舒適的環境中，享受燒烤的樂趣。

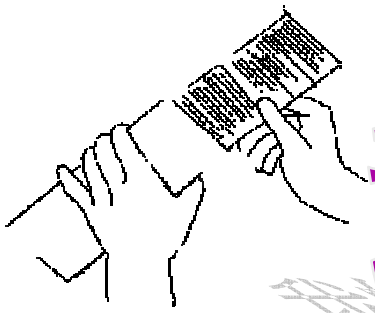
藉此燒烤之夜作爲一個家長聚會，既可在一個無拘無束的環境氣氛中 ，暢談教育子女的心得，了解學生們在學校的日常生活，明瞭學校未來的發展動向，又可與子女進行親子活動促進感情 。家長與學校建立密切關係，排除不必要的誤會，令學校的透明度大增，相互了解對方的困難，互諒互讓，向家校齊 邁進一大步。

歡樂的時刻真快過，轉眼又到了燒烤之夜的尾聲 。老師、學生家長、學生們齊心合作清場，一些人在洗刷場地，一些人在清理垃圾，一些人把臨時燒烤爐還原，連同學們也幫忙把各種球類及將大小椅子放回原處。齊心合力不消片刻已把籃球場還原 ，家長們都十分滿意這晚燒烤之夜的安排，再一次感謝 燒烤之夜鼎力相助之家長、校長、老師、員工及同學們等等

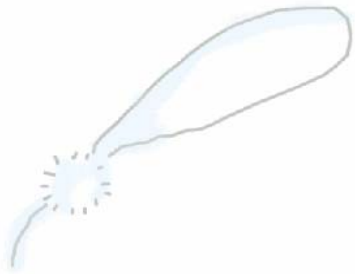
。

特別鳴謝代訂燒烤食品之義工們， 希望來年再與大家歡聚。

孫樂恆家長



我的日誌



06 年下旬，我的兒子子軒從啓聲學校轉入余李慕芬；這一年裏，因爲學校的悉心教導和照顧，他在學習、品格和自我照顧能力方面都有顯著的進步。

我記得以前在照顧他時壓力很大，自從得到學校老師的幫助之後，使我在這方面的困擾大大減少了，而在參與學校所安排的活動當中，使我和其他的家長也獲益良多。

我記得表演手語歌是剛過去的事。我和幾位家長一起，在社區會堂演出，我們亦有機會在學校的畢業禮登台，快樂極了。那感覺是多麼的完美，也體現了家校合作的精神。在這裡短短的一年間，我看到學校爲家長的興趣提供了許多渠道，例如成立家長舞蹈班，真的要多謝何姑娘的穿針引線，和十多位家長熱烈的支持。去年，因葦曆爸爸的親子武術班的啓發，使我有勇氣做一點自己喜歡做的事。還有，讓我明白特殊武術對發展弱能兒童的重要性。

今年有幸在自己的屬會－愛秩序灣居民協會舉辦的慶回歸活動上邀請了葦曆爸爸推廣特殊武術，殊感興奮！這也許是子軒在余李慕芬的另一收穫：維繫了一班熱誠而且讓你繼續奮鬥的家長。

我其實很希望葦曆爸爸可以爲家長成立特殊家長武術興趣班，畢竟家長的壓力太大了；我曾經和幾位家長一同學習片刻，的確讓人精神煥發。最近，我也聯絡了好幾位家長，他們也興趣盎然呢。希望葦曆爸爸可協助我們實踐夢想！

梁子軒媽媽

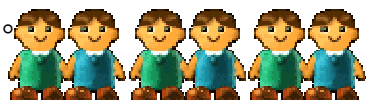
訓導心聲

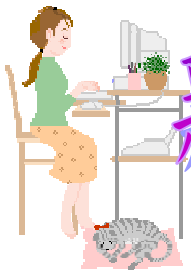
毛澤恩老師

我們中國傳統的倫理文化，非常重視「管教」下一代，所謂「管教」者是先「管」而後「教」。教師要達到理想的教育效果，對學生有效的管理是必須的。學生在成長的路程中，心智尚未成熟，是非黑白的觀念並不清楚，正確的價值觀念也有待調教，「行差踏錯」亦很難避免，尤其是我們的學生，而學校所訂定的規範正正能給學生一個學習的標準，訓導老師就要擔當指導的工作。

一般的學校均會設立訓導組及輔導組，分別處理學生問題。訓導組負責處理學生的行為和紀律問題，而輔導組則專注學生的情緒發展及協助學生面對家庭、學習及交友等問題所帶來的困擾。其實，不少學者認為訓導與輔導是互相補足，殊途同歸的。輔導的目的是要協助學生充分發揮潛質，達至完美的全人發展，故此，與教育有不可分割的關係；而訓導的功能是幫助學生認識團體及文化所認可之行為、幫助學生培育成人品質、幫助學生透過實踐而把道德觀念內在化、以外控力幫助學生培養判斷力及自律能力等。所以訓導與輔導就是在同一目標下，用不同的方法來「管教」學生，促進學校教育的功能。由此可見，一所學校的訓導與輔導是非常重要的，他們為學校建立一個和諧而有秩序的文化。故此，輔導組和訓導組須有高度的了解和溝通，讓他們所做的工作是相輔相成而非背道而馳。

小弟講完一些所謂理念，又講講少許有關訓導工作的回想。小弟膽粗粗地接任了今年的訓導組「組長」一職，由無從入手到現在建立初步的規模，當中付出了不少精力，不知為何到現在才自覺有點象「啞子吃黃蓮，有苦自己知」，幸好有兩位好組員和其他支持小弟的同事的鼎力協助，讓訓導組的工作能順利推行，真是萬分的感激！回望這短短一年，小弟覺得訓導工作並非只屬於訓導老師的，學校是屬於校長、老師、同學及工友的，大家就好像一家人一樣。學校裏所有的事和物，理應每人都有若干的份兒。因此，建立學校純樸的校風及推行良好的秩序和紀律，亦應各同事上下共同努力方可見成績。





新高中課程 3 3 4 ?!

周寶瑩老師

隨著炎炎夏日的來臨，轉眼間又到學年的尾聲，眼看各同事也埋頭苦幹地總結各事務，我也想好好整理及回顧自己今年為學校及學生所作出的貢獻。

身為課程發展組的成員，本年度最重要的發展項目之一是為學校發展新高中課程打好基礎，於校長領導下已成立新高中課程發展組，我和有關的同事亦出席許多的工作坊及研討會作觀摩和討論，期望能於建構新高中課程及評估時，有更詳盡的資料作參考。

政府的政策建議在「同一課程架構」的概念下，讓有特殊教育需要的兒童享有平等機會接受教育。因此，我們的工作便是要於整體課程架構下，為我們學生的不同需要、能力和興趣於課程內作適當調整，讓他們能盡展潛能，充分發揮獨立性，使他們能活得有意義，對社會有貢獻。

面對這個艱辛的任務，我和同事們也費盡心思，幸好校本基礎教育課程的發展已很完善，我們關注培育及加強學生的共通能力，於校內亦提供最少限制的學習環境，以照顧不同學生的需要。而且校長和同事們對課改的經驗及準備也十分充足，期望於這些有利的因素下，令來年著實編寫新高中課程時能更為順暢，讓學生能學以致用，提供機會讓他們於傳意、探究、獨立生活、職業培訓及就業方面有更好的發展。

總結而言，特殊學校所實施的課程及評核架構是一個不斷發展的過程，需要不時修改及調整，於這個過程中家長的參與是十分重要的，我們十分歡迎各位家長就新高中課程提供意見或查詢，希望於家校的共同努力下，能讓我們的學生盡展所長，融入社會。

「你用多少時間栽種你的玫瑰，就代表你有多麼重視她。」(《小王子》)
不論課改的路程有多遠，期望大家都能用心培育我們的玫瑰。

高中及高等教育新學制 —「334」網上簡報
http://www.emb.gov.hk/index.aspx?nodeID=4702&langno=2
《小王子》法文原名為(*Le Petit Prince*)，法國童話作品，聖·埃克蘇佩里著

不可思議的音樂力量

陳慧心老師

最近，小息中常見有一怪現象——學生們或獨自一人，或三五成群，自發地唸唸有詞、指手劃腳，「派—　—喲—唉—」之聲此起彼落。

他們到底在做甚麼？

原來，他們正在唱 Pride in your eyes…，是《我的驕傲》的歌詞，而且還一邊唱一邊做配合歌詞的手語動作！

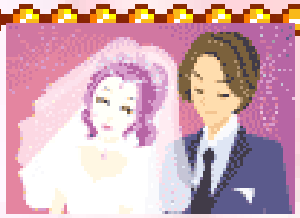
真是不可思議！學生們不單止把大大段的歌詞背個滾瓜爛熟，將複雜的手語動作記得一清二楚，更重要的，是他們會自發地練習又練習，還會互相糾正錯誤！

學生如是，連帶鼎力支持參與演出的家長及教師們也努力不懈地練習，怎不教觀眾拍爛手掌、同學笑逐顏開？

音樂的力量真是太神奇了！

喜事一

曾慧英姑娘
生了一名
六磅多的男嬰



鄧瑩峰老師結婚了
展開另一段
幸福美好人生

喜事二

總編輯小記

風雨同途

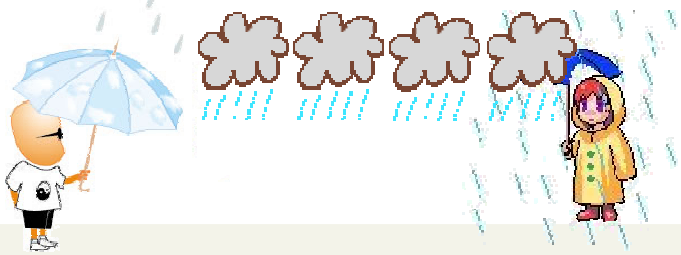
同心橋出版組 — 是一個由校內教職員與家長合作的，透過文字與圖像面向家長的溝通工作組合。

相信有很多家長仍對這個小組感到陌生，因為這是一個默默地工作的小組，但成立的時間不經覺間已有不短的日子，可以說應該是長大的時候了。身為出版組成員之一的我，當然要趁這次機會向大家作一個介紹。

出版組的工作範圍非常廣泛，包括為刊物徵收家長稿件，進行打字排版、校對、設計等。此外，還有為一些希望透過投稿通訊中發言的家長，而因工作或其他原因未能趕及出版日期，我們的出版組便會出動「同心小記者」，為家長透過訪問形式，擷取家長心聲代勞。那麼細心的工作，自然的落在我們家教會副主席許太的身上。每當校內有活動舉行或要準備出版「同心橋」的時候，小組成員還要負責搜集各個活動的資料，好讓家長有本備忘錄；也有過去活動的喜與樂，回顧心情，開朗人生，亦是我們孜孜不倦的原因。

可能有很多校友會感到奇怪，為甚麼有出版組的出現呢?不是過往這些工作全都由老師負責嗎？也許你的想法是對的，我們負出的太少了。老師真不易為啊！一方面要處理繁重的校務，還要擔起大部份的出版組專責工作。我想今天要介紹的不是過去的出版組，而是全新的充滿活力的新班子，因為我們也和自己的孩子一樣，已經長大成人了，像好孩子一樣，要減輕媽媽的工作。

出版組現時人數包括顧問林小玲校長、總編輯為本人、編輯梁桂芳老師、記者尹敬秀女士、校對盧昭元媽媽、張莉媽媽和梁子軒媽媽共有七位組員，因要配合工作上的需要，組員開會的時間亦沒有固定。由於人數不多，所以開會時間及編排工作亦比較容易處理，組員亦易於溝通，就算有繁重的工作，我們也樂意去擔當。家校同心，風雨同途！希望在往後的日子裡，出版組能為家長作更多的貢獻。



何鼎雄