

保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德
造福社群的
奉獻精神

願景

幼有所育，
少有所學，
壯有所為，
老有所依，
貧寡孤困殘
病者皆有所望

價值觀

秉承傳統 與時並進
以人為本 關愛感恩
優良管治 務實創新
廉潔奉公 安不忘危
善用資源 注重本益
專業團隊 愛心服務

使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，
發揮保良精神，以善心建善業，
致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，
培德育才，揚康樂眾，實踐環保，
承傳文化，造福社群

顧問：林國偉校長
編輯：陳麗玲社工
出版日期：2022年7月
地址：香港北角和富道19號
電話：2566 3805
傳真：2578 5746
網頁：<http://www.plkylmf.edu.hk>
電郵：mail@plkylmf.edu.hk
圖片來源：Google



保良局余李慕芬紀念學校

PO LEUNG KUK YU LEE MO FAN MEMORIAL SCHOOL

新同心橋

第二十一期

攜手同心 家校合作



家長參觀 M+ 博物館合照

【目錄】

《教職員分享》

【睡眠】	楊啟樂老師	P. 1
【自我介紹】	陳偉杰先生	
【一張照片】	陸穎雄老師	P. 2
【收養小鸚鵡】	陳麗玲姑娘	P. 3
【疫情和距離】	歐翠玲老師	P. 4

《家長心聲》

【感謝】	張敬熙家長	P. 5-6
【家校力量】	徐憲成家長	P. 7
【家長心聲分享】	馬駿日家長	P. 8-11
	何承希家長	
	徐頌恒家長	
	陳曉雯家長	
	姜子晴家長	
	劉港汶家長	
	吳俊鋒家長	
	伍子瑩家長	
	翹尚禮家長	
【感恩】		P. 12

《活動花絮》

【家長製作竹籐燈籠】	P. 13
【家長療癒手繪-禪繞畫(Zentangle)】	P. 14
【家長療癒手繪-和諧粉彩】	P. 15
【家長插花班-製作聖誕花飾】	P. 16
【虎虎生威新年攤位活動】	P. 17
【家長參觀 M+博物館】	P. 18
【週末俱樂部花絮】	P. 19
【家教會會員大會暨教育心理學家講座】	P. 20
【網上親子音樂活動】	P. 21

睡眠，對每個人都很重要。

我們需要透過充足的睡眠，把一天所發生的事情，在腦袋中整理一次，把重要的事情化成記憶。我們亦需要充足的睡眠，讓勞累的身體得以休息，為身體從新增添能量。



那怎樣才能睡得好呢？最近看了《我們為什麼會覺得累——神奇的人體生物鐘》。這本書從生物學、物理學、心理學、醫學等多個角度去了解人體的生理時鐘。簡單的來說，如果我們要睡得好，最主要的方法是進行戶外活動，因為足夠的陽光能夠大腦內松果體產生褪黑激素，令人更易入睡，亦睡得更好。

所以，如果想睡得好，就在有太陽的日子出外走走吧！



【自我介紹】

陳偉杰 宿舍活動策劃員

大家好！我是陳 sir，好開心能夠在 2021 年加入余李慕芬這個大家庭，作為宿舍的一份子我希望能夠發揮所長舉行不同的活動為宿生帶來更多姿多彩的宿舍生活。

【一張照片】

陸穎雄老師

最近在網上看到一張相片，與大家分享。我剛看到時，認為這位父親完全可以抱起孩子一起遮雨，想不通為什麼他不這樣做，反而讓自己全身濕透，猜想相中父親是否有什麼難言之隱。

我想了一會，才發現這位父親用心良苦——他是在身體力行教導自己的兒子：作為你的父親，我可以為你遮風擋雨，但路還是要交由你自己走。

這讓我想起我在進行教學實習時，向我的指導老師請教她多年來的教學心得，她對我說：「教育孩子就像放風箏，手一定要抓緊，但線一定要放長，它才會飛起來。」在課室中，主角永遠是學生而不是老師。作為一名老師，不論是課堂教學活動還是生活流程教育，一切都要給學生自己嘗試的機會，要在「教」的基礎上讓學生自己「學」，兩者結合起來才是真正的「教學」，才能最大程度上幫助學生。

這一點，我認為在特殊學校中更是重要。我們的學生可能學習時需要更多講解和協助，但只要我們持續給予他們機會去嘗試、去體驗，持續陪伴他們去接受挑戰，讓他們知道，在人生的漫漫長路上有人給予自己滿滿的鼓勵，儘管失敗，也永遠有人站在自己身旁，相信他們便能活出自信和獨一無二的自己。

共勉之



【收養小鸚鵡】

陳麗玲姑娘



綠綠是一隻賈丁氏鸚鵡，今年已經接近六歲，名字有如牠身上「綠」色的羽毛，牠的前額、雙翅彎曲的部分及腳上帶著桔紅色，背部和翅膀為棕黑色。

四年前，綠綠被兩度棄養，鸚鵡有如小孩子般需要飼養者付出心力照料，我們經過幾番考慮，最終收養了牠成為家中第三個「小朋友」。

綠綠的性格調皮，喜歡到處探索，也愛說話與人互動。很多人對於鸚鵡的說話能力感到好奇，想知道牠會說什麼。綠綠在我們收養前已學懂說「恭喜發財」和「綠綠」，每當牠想與人互動便會努力說出這些話來吸引別人的關注，因此我們無論有多忙，也會放下手上的事來看看牠，為免牠反過來以負面的行為引人注意。

綠綠的觀察力強，留意很多日常生活的情節來學話語，例如：當哥哥姐姐嘈吵時，牠會說「曳曳」、「唔好嘈呀」；電話鈴聲響起時，牠會說「喂」；當我們離開房間關門時，牠會說「Bye Bye Bye」；對牠吹起口哨時，牠會說「傻豬」；間中牠也會說「做乜野」…。

小鸚鵡像孩子一樣，每個也有不同的性格，偶爾會學人撒嬌、鬧情緒及搗蛋，也有牠們堅持、乖巧及可愛的一面。牠們愛玩玩具，也喜歡有同伴。要健康快樂成長，小鸚鵡需要作息穩定，進食均衡，生活環境保持衛生安全，適量地曬太陽等等。鸚鵡的壽命隨不同的品種可以由十多年至數十年，有些鸚鵡只會跟從單一飼養者，因此在收養牠們時，最重要有心理準備飼養牠們一輩子。



【疫情和距離】

張敬熙家長

歐翠玲老師

疫情不知不覺已經持續兩年多年了，起初的時候我們缺乏口罩，到年頭我們很需要快測包。到現在什麼都似乎有了，卻發現人與人的關係習慣了有適當的距離，最缺乏的似乎是一種親密的關係。

在這段疫情期間，不知不覺有學生畢業了、有學生移民了，而大部分的學生在家中和宿舍留守了。幸好互聯網將我們保持關係，一個短訊、一張照片、一幅圖畫、一把聲音，將學校、宿舍、家長和學生再次連繫。

很高興知道離校學生已適應新生活；又感恩家長和學生在家一切安好；又多謝宿舍努力照顧同學起居飲食，我們都知道疫情中一切都過得不容易。而學校亦很努力去作出適切的安排，希望幫助教職員、宿舍、家長和學生一起渡過這個艱難的日子。我們要深信雖然人與人的距離遠了，但真誠、互相體諒的心可以把我們繼續維繫，疫情不會將我們親密的關係拉開。但願我們一同堅守，待疫情過後我們可以再次手牽手、脫下口罩，拍張美麗照片。



我們是第十組學生張敬熙的家長，感謝 貴校對小兒長期以來的諄諄教誨和無微照顧。在各位員工的專業教導和無私幫助下，小兒的情況得到顯著改善，不但有利於他本人的成長，也減輕了我們作為主家長和照顧者的壓力。

敬熙七歲就離開澳門，來到 貴校接受特殊教育和宿舍訓練。時光荏苒，一留十二年，敬熙由懵懂無知到理解能力大增，且遵紀守禮， 貴校一眾老師和職員功不可沒；可以說，沒有在香港的學習和訓練，成就不了敬熙的成長和進步。

2020年3月以來，由於新冠肺炎疫情，港澳兩地通關難度大增，敬熙因此在香港滯留了兩年。期間，宿舍員工盡心盡力照顧他的起居，教導他在學習上和生活中的各種技巧；尤其今年2、3月香港第五波疫情爆發，宿舍的員工更是不顧自身安危，保障敬熙以及其他宿生的健康和 safety，其敬業態度讓人肅然起敬！在此我們由衷感謝照顧敬熙的所有宿舍教職員，包括舍監和副舍監、他的生活導師霍笑儀姑娘、從小跟進敬熙成長的黃凱欣姑娘，還有敬熙常掛在口中的何 SIR、許 SIR、李 SIR 等等。特別是霍笑儀姑娘和陳珮文老師，她們一直關注敬熙的情況，在他回澳門後繼續盡心盡責教導和鼓勵他，支援家長；目前敬熙已到新的宿舍和訓練中心，霍姑娘和陳老師一直和澳門的機構人員保持溝通合作，付出大量時間和耐心協助敬熙適應新的學習和住宿環境，銘謝之意，再次致之。

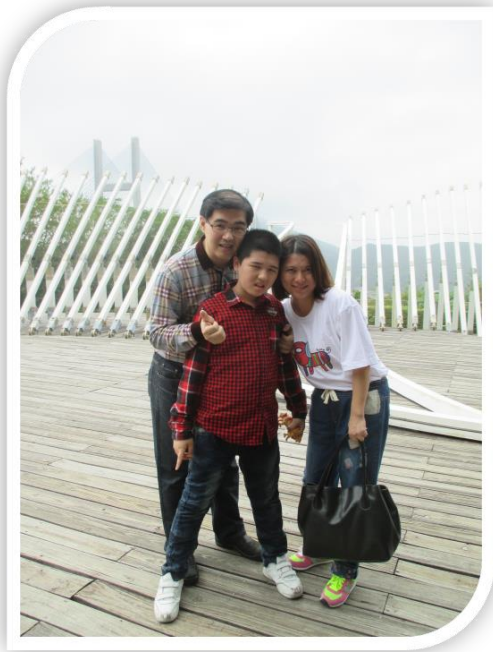
【家校力量】

徐憲成家長

另外，我們也要感激曾經教導敬熙的學校老師們，包括他的歷任班主任陳珮文老師、羅歡儀老師、詹文湘老師、袁偉基老師、廖偉儀老師，以及教導過他的導師林梓松老師、鄧彥文老師、張建鈴老師、趙慧映老師、梁家敏姑娘、學校社工陳姑娘、何姑娘等等，他們在學習上不斷給予敬熙啟蒙和鼓勵，也努力協調學校和家長溝通，他們的專業敬業、愛心守護，讓敬熙得到最好的教導和引導。

敬熙能順利成長學習，最少不了 校長您的支持和指導，尤其在因應我們的特殊情況對敬熙在各方面的支援和安排，實在是謝意不盡，銘感至深！

表達謝意之餘，也祝願 閣下和所有教職員平安喜樂，在今後教育事業上百尺竿頭，發光發熱！



拍攝於 2014-11-30
親子旅行(馬灣公園)

俗語”養兒一百歲，長憂九十九”，天下父母皆盡相同。要是孩子有著特殊的學習需要，那家長要承受的擔憂和壓力就更不能言喻了。我很慶幸兒子入讀了保良局余李慕芬紀念學校，遇上一群充滿愛心的老師、治療師和社工，和我每一步同行。這兩年間，即使在教導孩子的過程充滿挑戰，我也不甚惶恐。正因為學校裡有著和我一樣關懷憲成的教職員給我各種方法指引、轉介服務和心理輔導，有時自以為複雜困難的事情，經過老師的善意提醒，只須稍稍改變方法和提升技巧，問題自然迎刃而解。像這樣和學校的溝通和合作經驗多得不能盡錄，每每能讓我茅塞頓開。特別是這兩年正值疫情，團結家校力量尤其重要。個人覺得，最理想的家校關係，莫過於家長對校方辦學充滿信心，也放心交託孩子予學校教導，一起為孩子每一步的成長和進步共同協力，建立緊密的溝通和默契。很幸運，在保良局余李慕芬紀念學校，我們遇上了！



家長心聲分享

Dear Ms. Law & the entire school,

As Timmy started with his new school, he quickly adopted to the new life style & happily willing to going to school.

I'd like to thank Ms. Lo & everyone in the school who helped Timmy during time starting his new life chapter. I look forward seeing great development of Timmy, thanks a lot.

馬駿日家長



老師非常主動透過電話和訊息等，讓我們知道靖瑩在校狀況，從而讓我們知道如何配合在家中訓練和培養。

黃靖瑩家長



P.8

家長心聲分享

轉眼小兒已轉至第六組了!因為承希表達能力有限，很多情況都有賴老師轉告在校情況。非常感謝三年來(第三組)班主任吳先生用各種形式(手冊、短訊、電話以及活動中)與我們交流，令我們瞭解小兒在校中的日常和進步，亦令我們安心。

看見承希因疫情未能回校上課，亦用心準備在家中學習的素材。知道兒子喜歡上學，就能感受到班主任和其他老師對他的耐心和努力!

何承希家長



本人想多謝學校教職員陳社工和何社工，多謝妳們多年努力細心照顧每一位學生，而作為家長的我每當有問題的時候，第一時間會想起兩位社工，謝謝您們守護學校的每位學生，更加多謝聆聽家長的心聲，幫助解答各種問題，對工作充滿熱誠和愛的表現，值得讚賞。

楊海峰家長



P.9

感謝各位老師對頌恒的關懷和愛護，在我最需要的时候伸出援手，給我最有力的支持，在此再講一次多謝！
徐頌恒家長



多謝各位老師悉心教導，祝願教職員工作快樂，身體健康！同學們開心愉快，健康成長。

陳倬儷家長



我是曉雯爸爸，好多謝學校和宿舍照顧曉雯，我希望日後繼續和學校合作，多謝各位教師和職員，感謝大家。
陳曉雯家長



多謝你地教導港汶！

劉港汶家長

感謝各位老師的辛勞付出！

吳俊鋒家長

我們一齊好好的努力幫助孩子們開心健康快樂地成長。

姜子晴家長

學校好有愛心！
伍子瑩家長

【感恩】

翹尚禮家長

“God is a Verb”（神是一個動詞）－ 神在任何時間、處境都不會停止行動，因此，我們相信堅持和行動為其基礎。相信、信念非常重要，其影響我們前行的動力。若沒有上帝的一路看顧及帶領，要照顧一個「SEN」的小朋友實在是一個又難又具挑戰的旅程。

尚禮從 2020 年入學，但因疫情關係只能維持家中、網上學習，那段日子家長與孩童一同經歷艱難的處境，雖說艱難，但神的恩典很大，祂帶領尚禮進入 貴校就讀，從循循善誘的、極具專業、有愛心的老師愛護下，小孩獲得萬分的愛，真心的協助，專業的教導下成長。他每天學習、生活都遇到不少的問題，因著老師貼身地的輔導及支援下，家校得到有效的合作及支持，叫家長得到無限的關心及支持，作為我們堅持下去的動力。

在年半的學習，看見老師「專業教導，因材施教，配合教材，用心製作」各方面提供讓孩子得到全面的發展。

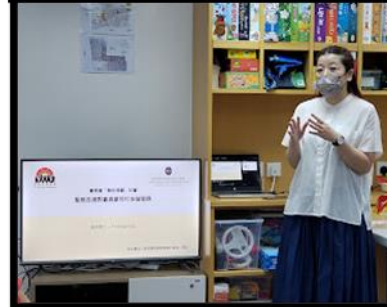
在此特別多謝第一組羅先生，因她的關心叫我們得到很多愛及支援。還有，蕭先生、宋先生的教導，何姑娘背後給予的支援，校長的循循善誘，詩雅姐姐及職工們，在此十分感謝您們！感謝主！



【家長製作竹籐燈籠】



家教會於 21 年 9 月 17 日假聖雅各福群會家庭喜點舉辦「竹籐花燈製作家長工作坊」，讓大家感受節日氣氛。



感謝聖雅各福群會職員為家長介紹四個社區支援服務，包括「家庭喜點」、「雅聚天地」、「休閒活動」以及賽馬會「樂在照顧」計劃之「與愛同行支援服務」。

【家長療癒手繪-禪繞畫(Zentangle)】



為讓家長懂得照顧自己的心靈，減少壓力從而提升動力。家長教職員會邀請了“Make a Differences”藝術導師 Paul Sir 於 21 年 11 月 5 日為家長舉辦“療癒手繪-Zentangle 禪繞畫”家長活動。

【家長療癒手繪-和諧粉彩】



感謝前教會主席兼日本和諧粉彩準指導師及正指導師胡美玲女士，於 21 年 11 月 16 日到校帶領家長進行「和諧粉彩」家長藝術活動，家長們的作品十分美，感謝大家參與！



【家長插花班-製作聖誕花飾】



家教會於 21 年 12 月 3 日舉行家長插花班，感謝義工丁太帶領家長製作一盤精美的聖誕花！



【虎虎生威新年攤位活動】

家教會趁著農曆新年為學生送上祝福，與學生一同製作虎年揮春。

農曆新年攤位活動於 2022 年 1 月 21 日順利舉行。本年新設許願桃花樹，讓同學們在桃花樹掛上滿滿的祝福！

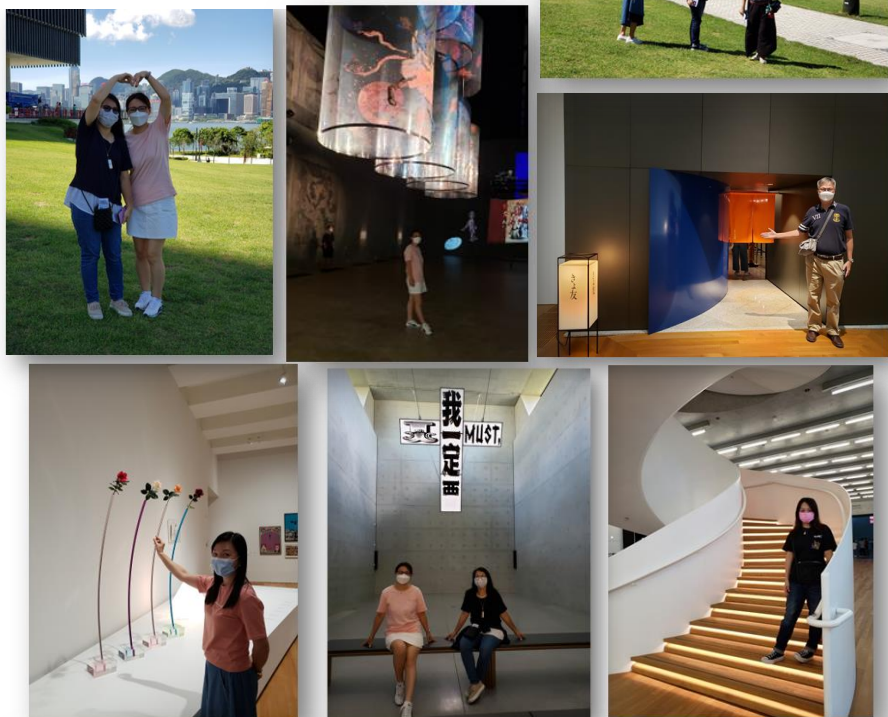


攤位活動與活動組合辦，同學們玩得很開心。



【家長參觀 M+博物館】

家教會得到家校合作撥款資助，於 2022 年 7 月 13 日舉行家長參觀 M+ 博物館西九文化區之旅。



M+ 博物館環境優美，不論整座建築、海濱沿岸、天台花園也值得遊覽欣賞！

【週末俱樂部花絮】

感謝活動組的支持，為本年度的週末俱樂部舉辦了兩次遠足活動，分別於 21 年 12 月 11 日前往大潭郊野公園，以及在 22 年 7 月 9 日前往港島徑第一段，圍繞山頂盧吉道一圈，並由山頂往薄扶林水塘。



感謝音樂治療師羅老師為親子舉辦兩次網上音樂活動，活動在 6 月 11 日及 8 月 6 日順利完成。



【網上家教會會員大會暨教育心理學家講座】

【網上親子音樂治療活動】



感謝教育心理學家陳鑑忠先生為家長舉辦「心寬心歡 靜觀體驗」工作坊。

靜觀呼吸

<https://qrqo.page.link/CDwZh>



第二十一屆家長教職員會委員會名單
顧問：林國偉校長

職位	家長幹事委員	學校幹事委員
主席	應尚熹家長	
副主席	劉梓恩家長	黃麗玲副校長
秘書	謝旻曉家長	張淑嫻副校長
司庫	黃靖瑩家長	周寶瑩高級主任
康樂	李一朗家長	
聯絡	吳苑桐家長 王衍韜家長	
總務	施穎欣家長	
增選委員		何佩茵社工 陳麗玲社工 蔡珊珊校護 李卓卓副舍監 鄭意嫦宿舍導師



感謝大家出席第二十一屆家教會會員大會，會議於7月22日順利完成。



家教會邀請了香港音樂治療中心兩位音樂治療師 Tom 哥哥及 Crystal 於2022年7月20日、27日及8月3日下午3至4時為兩組親子舉辦網上音樂治療 English Star 活動，多謝參加！

