

活動大特寫



「我是一隻大香蕉，又香又甜又好味……」
(興趣小組之時裝表演)



耶穌一家人：有馬利亞、約瑟和耶穌。
(聖誕聯歡會)



「我要衝線啦！」(傷殘人士運動會)



「HAPPY BIRTHDAY TO YOU……我吹……，點解吹唔熄嘅。」



「培愛星·亮晶晶……」
(運動及遊戲日)



你估吓邊個係「大頭佛」？
(農曆新年聯歡會)



香港基督教服務處 培愛學校

校訊

二零零一年七月

中國香港特區新界屯門第三十九區顯發里 電話：24902955 圖文傳真：24906187 網址：http://www.hkcs.org

校董會主席：李炳光牧師

主席的話

有人說：「沒有人是孤島」，"No man is an island"，但我說：「每個人都是一個孤島，但我們可以無限制地在島與島之間多建橋樑。」培愛的工作是以愛心來培育的工作，需要家長與社會人士的關懷和支持，希望這份《校訊》成為一條聯繫、分享、關心、愛助和暢通無阻的橋，使我們的工作更蒙神的悅納，使學生們亦得最大的幫助。

「理想」學校

● 校長 劉愛琮

多年前，我曾參加一個培訓課程，導師着我們用圖畫來表達：自己期望學校在往後十年的情景。

我畫了一部電梯和一群手拖着手的小孩子。

較認識培愛學校的人，很容易理解為甚麼我畫了一部電梯；在搬到新校舍前，同工每天必須的工作，是協助那些不能自己上落樓梯的弱能學生，往返社區中心的地下和位於一樓的校舍。較輕的學生，我們把他們抱在懷中；較重的，由兩名同工抬着上落樓梯；不便移離輪椅的，我們便把人和輪椅一起抬或用「爬樓梯機」(Staircrawl) 協助；那段日子，最擔心是「爬樓梯機」(Staircrawl) 失靈！

導師看見那群手拖着手的小孩子，有些是坐在輪椅，有些卻不用任何輔助器材，便指出我畫不對題，特殊學校內怎會有健全的學生？也只怪自己畫功欠佳，我沒法用圖畫來表達孩子是弱智、弱聽或弱視等的情况。

畫這群孩子，緣起於初到職時，一個學生的提問和抱怨：「為甚麼學校要收納弱智的同學？聖誕聯歡會的遊戲不適合我們玩？老師都只會照顧他們！」。也許，他期望新校長到職，可以讓培愛學校發展成他的「理想」學校。

去年，香港教育學院受教育署委託，在特殊學校進行「多重障礙弱能兒童教育」

文轉第二頁

顧問研究時，曾到校參觀，來自台灣師範大學的顧問教授對培愛學校的情況，形容為「聯合國」，卻又驚訝學生們可以融洽地相處，互相幫助和秩序整然。

今天，學生能夠有這樣的表現，都是同工多年努力的成果。學生有不同的弱能情況，學校在計劃任何事情上，要照顧不同學生的需要，實在是很累！

- 教師要為一名書寫能力較欠理想的學生「度身訂造」另一份考試卷；
- 校內有弱聽的學生，教職員的手語培訓和再培訓是每年恆常的工作；
- 學生入院接受手術後，教師便要利用午膳後的休息，為他補課；

- 為了一名經常需要如廁的學生，課室便要安排在洗手間附近；
- 一名學生在校車內的行為做成其它同學的滋擾，還應該讓他乘坐校車嗎？

「累」不是因為工作的繁重，而是要讓每一個受眾都明白和體諒，絕不容易！當中涉及個人的私隱、學校的整體運作和資源的限制。但我希望孩子能明白，在學校這個小社會中，每名學生都是平等的，只要他的需要合情合理，學校必定會盡力安排；當然，我們也需要家長的配合；學生及家長因着種種因素，有些時候或需要學校提供額外的輔導或支援，卻會引來其它學生或家長的質疑，但「服務有需要的人」是我們需要持守的信念！我們擁有六十多名公主和王子，我們寶貝每一個，也永不放棄任何一個！

動力

飛機的動力是燃油，驢仔的動力就是紅蘿蔔。

人在最軟弱的時候，就更能夠顯出神的剛強和慈愛。好比我在一次意外受傷後的體會，更深感受主在我這段艱難的日子與我同在。加上工作伙伴給予我親切的關懷和問候，他們的鼓勵，正好是我康復中最大的動力。待我回來的時候，我會更加努力、加油地工作，以答謝大家對我的支持。

● 星沙

有效率的人

怎樣才能作一個有效率的人呢？我們應該愛惜光陰，因為善於運用時間，就是決定我們事業的成功因素。

究竟怎樣善用時間才能使我們成為一個有效率的人呢？第一點是工作要快捷，預算十分鐘完成的工作，最好九分鐘完成，切不可把它延長至半句鐘，同時把每日廿四小時，有規則地從早到晚安排起來，謹守每一段的工作時間；第二點是做事要準確，根據實際需要去幹，不要含糊拖延，或馬馬虎虎就算了；第三點是要有學習精神，每天接受新知識改進自己、充實自己；第四點是要有創作及應變的能力，以便能適當地處理日常的工作及突發事件；這樣，才能算是一個有效率的人。

● 新生

緊急暫顧服務

政府 / 資助機構名稱	查詢電話 / 地址	對象（性別年齡）
1. 社會福利署長康宿舍及展能中心	2433 1774	男 / 女；15 歲以上
2. 社會福利署永隆銀行金禧庇護工場及宿舍（緊急服務）	2358 3301	男 / 女；15 歲以上
3. 小欖醫院（緊急服務）	2452 1318	男 / 女；16 歲以上
4. 葵涌醫院精神科智力障礙組	女病房：2959 8306 男病房：2959 8301	男 / 女；16 歲以上
5. 屯門醫院弱智科	2468 5512	男 / 女；16 歲以上
6. 扶康會： (i) 順利成人訓練中心 (ii) 樂華成人訓練中心	九龍順利邨 九龍樂華南邨	男 / 女；14 歲以上
7. 鄰舍輔導會： (i) 黃大仙下村展能中心暨宿舍 (ii) 友愛展能中心暨宿舍	2726 2480 九龍黃大仙下邨 屯門友愛邨	男 / 女；15 歲以上
8. 基督教懷智服務處： (i) 懷智寶林中心暨宿舍 (ii) 懷智朗屏工場暨宿舍 (iii) 懷智田景中心暨宿舍 (iv) 懷智安定中心暨宿舍	2776 2622 將軍澳寶林邨 元朗朗屏邨 屯門田景邨 屯門安定邨	男 / 女；15 歲以上
9. 明愛醫院兒童發展復康部（陽光之家）	2746 7709	男 / 女；16 歲以上
10. 大口環根德公爵夫人兒童醫院 兒童康復研究中心	2974 0320	男 / 女；16 歲以上
11. 救世軍荔景院	2744 1511	男 / 女；14 歲以上

* 如果各位家長因有急事，或者將有特別事情要處理，未能照顧你的子女，可以考慮使用以上的服務。



壓力

處理

● 臨床心理學家 黃海燕

日常生活中，我們總會聽到或提到「壓力」兩個字，但當有人問到「壓力」是什麼時，又似乎難以解釋。

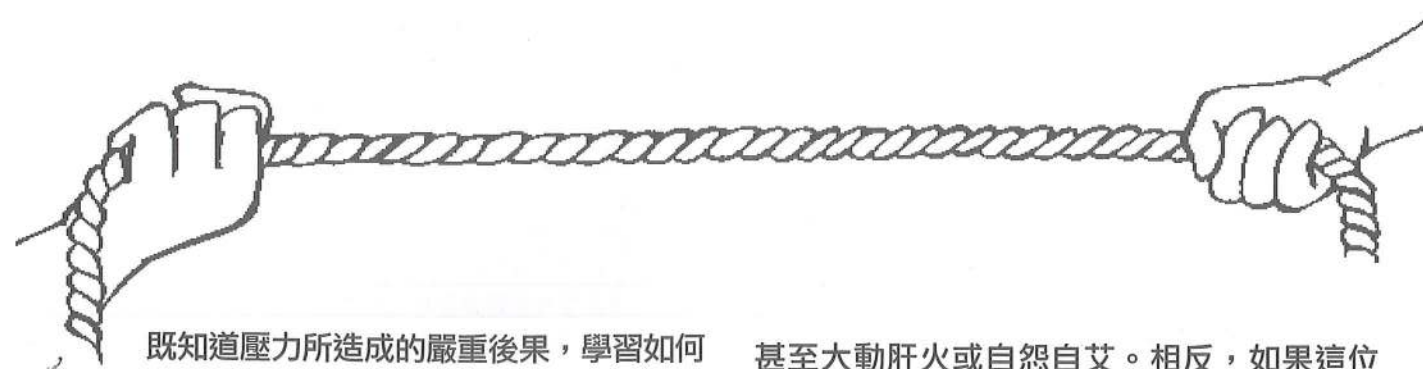
簡單來說，「壓力」是指任何能引起身心反應的外在或內在刺激。例如：工作量（外在刺激）增加了，「壓力」便相對地大了。然而，工作量同樣增加了，阿甲可能欣然接受，視為挑戰；阿乙可能唉聲嘆氣，視作洪水猛獸。由此帶出了兩個與「壓力」息息相關的重要元素：（一）「壓力」的產生視乎各人的應付能力而異；適當的壓力，可提升一個人的表現及能力，而何謂「適當」，則因各人的應付能力而有所分別。（二）壓力的產生，視乎各人的觀感而異；例如，面對失業，有人認為是晴天霹靂，有人則認為是另一個轉機。由於觀點不同，大家所承受的壓力也不同了。因此，一個較為完整的「壓力」定義應該是：外在刺激或內在要求加上個人的觀點或想像而造成了心理及生理反應，令我們需要比平常用更多的能量去應付。

自六十年代開始，重要的人生大事，如配偶死亡、結婚、失業、退休、懷孕、搬屋等等，都被心理學家視為「壓力」的來源，

是影響身心健康的「罪魁禍首」。但八十年代後的研究都說明了真真正正影響身心健康的壓力來源其實是日常瑣事，如塞車、排隊、時間控制、金錢運用等等。換言之，假如一個人置身在繁瑣的環境裡一段長時間，他/她的身心健康都會容易受到影響。

那麼，到底壓力可能會造成哪些身心上的影響呢？這些影響大致可分為下列幾方面：

- （一）健康方面：疲勞、頻密及長期傷風、頭痛、肩背痛、腸胃不適、失眠、便秘或腹瀉、高血壓、冠心病等等。
- （二）行為方面：增加使用咖啡因、煙草或酒精、容易發生意外、暴躁行為增加、胃口轉變、坐立不安等等。
- （三）情緒方面：表現冷漠或沒精打采、容易發怒及緊張、不能集中精神、增加表達無望、無助或無意義的訊息等等。
- （四）人際關係方面：將自己孤立或不信任別人、人際關係問題增加等等。



既知道壓力所造成的嚴重後果，學習如何處理壓力便是很重要的課題。其實，處理壓力的方法俯拾皆是，秘訣在於每個人都要累積「一籬」的處理方法，以便一個方法行不通時，可以用不同的方法取替。基本上，處理壓力的方法可分為兩個層次：

（一）由外至內：

意思是說透過行為上的改變幫助自己平復情緒以達致舒緩壓力。例如：保持恆常運動；出外旅遊或找一處私人空間避靜；學習處理情緒的方法；投入嗜好活動（如卡拉OK、打麻雀、聽音樂）；適當地獎勵自己；針對事情的徵結，積極尋求解決方法；向可信任的人傾訴；學習肌肉鬆弛法及保持均衡生活方式等等。

（二）由內至外：

意思是說透過內在思想的改變幫助自己平復情緒以達至舒緩壓力。我們的思想觀點是構成壓力的主要因素之一，但偏偏這個層面是最被人忽略的。當我們遇到壓力時，往往把「矛頭」直接指向引致壓力的事件，而很少再細思我們的思想框框如何引致或加重了自己的壓力。例如當家長接過小朋友的成績表時，目光只鎖定在那一科紅色分數而忽略了其他科的成績，便會怒火中燒；假如這家長的思想再纏繞著：「平時叫你集中精神溫書你又唔聽」，「我個仔/女都係爛泥扶唔上壁」，又或者「都係我無能力教好佢」等等的思想心態時，這家長的情緒便會久久不能平伏，

甚至大動肝火或自怨自艾。相反，如果這位家長的注意力只放在那些合格或考得好的科目上，你猜想他的情緒及行為又會有什麼不同？前後兩個觀點會怎樣影響這位家長與小朋友的關係呢？

造成壓力的思想框框一般有幾種：
（i）「應該、一定」的想法：如「一個好媽媽應該無微不至地照顧孩子的需要」；
（ii）「兩極化」的思想：如「你唔聽我話就唔係我嘅仔/女」；
（iii）「過度概括」的思想：如「我見工失敗，我永遠是個失敗者」。如此種種的思想框框，不但局限了我們的發展潛能，亦在日常生活中不停引發或加添我們的壓力；所以，要消除壓力，便要由「思想改造」做起，多留意自己在感到壓力時，通常是什麼思想謬誤在作祟，然後加以反駁及挑戰自己的想法，以減輕自己的壓力。

此外，當我們面對壓力時，「重覆地想着那件事」以及「總是向最壞的方向想」都是很常見令壓力加劇的因素；故此，適當地轉移自己的注意力，客觀地評估事實，再加上「化悲憤為力量」，積極地尋求解決方法，又或者當盡力以後，有彈性地「放自己一馬」，隨遇而安，這便是處理壓力的最佳方法了。

如果在「壓力處理」的過程中，你需要一個「軍師」，不妨試試聯絡社工或臨床心理學家吧！

改變生命的主

在信主前我常常說謊。後來上德育堂認識了主耶穌，起初我還沒有相信祂，但身邊有很多人叫我相信祂，漸漸我覺得主耶穌十分好，知道有很多人因受了祂的影響，生命得以改變。我覺得主十分偉大，所以最後我亦接受了主耶穌。主教導我們不要犯罪，學習實踐主的話，祂應許我們可得永生。信主後，我少了說謊，多了幫助別人。

● 學生馬汝曉

我的改變

在信主前我性格很暴躁，常常向人發脾氣，亦常常和表弟吵架。後來，在德育堂認識了上帝和主耶穌及祂所行的神蹟，又知道耶穌為我們釘十字架，替我們贖罪，只要我們向祂認罪，祂必原諒我們的過錯。我覺得主很偉大，所以我決志相信祂。信主後，我的性格和善了一點，不再常常向人發脾氣，還常常幫助別人。

● 學生張寶麟



香港基督教服務處是植根於香港特區的社會服務機構，本着「非以役人，乃役於人」的精神，40多年來為不同年齡和有需要的人士，提供多元化的專業服務，透過遍佈港、九，新界及離島的60多個服務單位，每年服務高達人次50萬。

本處的經費主要來自政府及公益金的資助，另外便有賴各界捐款以推行一些嶄新服務及政府未能全數資助的項目，以回應社會的需要。

我們歡迎您使用我們的服務，或者透過分享行動表達您的關懷。無論是善款支持、物資捐贈、義務工作，或參加「服務處之友」，都能直接支持本處事工，為有需要的人帶來新希望！

行動支持

☐ 善款支持

☐ \$100 ☐ \$200 ☐ \$500 ☐ \$1000 或 ☐ \$ _____

☐ 成為「服務處之友」

☐ 年費港幣 \$100 ☐ 永久會員港幣 \$1,000

付款方法：☐ 將捐款投進本處服務單位的捐款箱

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「香港基督教服務處」)

☐ 直接存入匯豐銀行181-4-003880 (請惠寄存款單收據)

【捐款港幣 \$100 或以上將發收據供申請免稅用】

** 請將表格寄回本處總會，

地址：中國香港特區九龍加連威老道33號；

查詢電話：2731-6285

☐ 物資捐助 (請聯絡本處企業事務及社區關係部 2731-6285)

☐ 義務工作 (請聯絡本處企業事務及社區關係部 2731-6285)

個人資料

姓名：_____

電話：_____

地址：_____

☐ 所收集的個人資料將保密處理，作為寄發收據及與您通訊用。

若日後不需要收到本處任何資料，請於方格內加上✓號

2000-2001 年度上學期課外活動一覽表 (2000年9月至2001年1月19日)

日期(日/月/年)	活動項目	對象學生	備註
4/9/00~22/9/00	校內定向(單元：學校)	信、智、愛、禮、恩、望、義組	單元教學活動
12/9/00	中秋節聯歡會	全校	興趣小組活動
15/9/00	小小圖書展	全校	興趣小組活動
28/9/00	公益金便服日	全校	課外活動
10/00	標語創作比賽—主題：「禮貌」	全校	全年主題「禮貌」與單元教學及中文科合辦之活動
12,18/10/00	小小講解員(龍蝦及寄居蟹)	忠、誠、仁組 (由仁組學生負責)	科學科及常識科活動
20/10/00	劇場工作坊之《童話巡迴劇》	全校	興趣小組活動
30/10/00~10/11/00	儀容週	全校	全年主題「禮貌」之活動
1/11/00	《跳躍音符伴成長》2000-2001 音樂會	忠、誠組	音樂及唱遊科活動
9/11/00	展能樂繽紛*	全校	康樂及文化事務署主辦
2/11/00	學校旅行：尖沙咀海濱公園	全校	單元教學活動
18/11/00	傷殘人士運動會	25人	體育科之校外比賽活動
24/11/00	生日會	全校	興趣小組活動
12/00	海報設計比賽—主題：「禮貌」	全校	全年主題「禮貌」與美勞科合辦之活動
2/12/00	「海洋公園同樂日」*	部份學生	國際復康日
3/12/00	「傷健同行嘉年華」	職前訓練小組學生	國際復康日
8/12/00	小丑表演	全校	Sunnyside Club
20/12/00	中文書法比賽	忠、誠、仁組	中文科活動
22/12/00	聖誕節聯歡會#	全校	慶祝活動
2/1/01~19/1/01	年宵市場(模擬活動)	信、智、愛、禮、恩、望、義組	單元教學活動
5,12/1/01	參觀屯門圖書館	全校	興趣小組活動
1/01	英文書法比賽	信、智、愛、恩、仁、忠、誠組	英文科活動
19/1/01	農曆新年聯歡會*	全校	慶祝活動
全年舉行	中文閱讀獎勵計劃	全校	中文科活動
全年舉行	組際禮貌比賽	全校	全年主題「禮貌」之活動

* 有家長參與的活動

有義工/義工家長參與的活動