



教學新常態、普光新校園

李啟明校長

去年校訊和大家分享我們踏入2020年的一個新年代，怎料這是滿有挑戰的年代。2020年是艱難的一年，因疫情關係，教學不單在學校內，在新常態下教學已是超地域和時間的限制。有困難，我們迎難而上，與學生和他們的家庭同行。

因為新冠肺炎的影響，1月21日開始放農曆年假之後，學校便停課至6月8日，學生接近有半年的時間未踏入校門，復課一個月又要提早放暑假，新學年的實體課也只有兩個月。雖然如此，停課不停學，在家繼續學，學生沒有停止學習，學生在停課之前已建立了電子學習的習慣，學生按網課時間表依時上課，透過校網及SELTAS學習平台進行自學，我們亦透過校車將學生的課業及練習送到每一個校車站給學生，並以速遞發送課業予留在國內的學生。

停課期間班主任每星期致電或發短訊與家長及學生聯絡，特別關心他們在心理及生活實際所需。部份國內學生未能到港覆診，我們也聯繫相關機構將他們所需的藥物送到他們的手上。

普光新校園的建設也沒有因疫情而停滯，工程每天都在進行。宿舍及新教學樓已落成，現在正進行內部的建設及裝修，按進度將會於2021年三至四月完工。2021年9月新學年，新宿舍60個宿位可為中度智障學生服務，新教學樓的課室及特別室也可以供教職員及學生使用。2021年9月新學年有新的校園、新的發展，是普光在新常態下的里程碑，讓大家盼望和祝福這不一樣的普光。



香海正覺蓮社佛教普光學校 Zoom 開學禮 @ 01/09/2020

提升子女網上學習動機有辦法

陳志恆主任

新冠肺炎疫情已持續接近一年，身邊不少家長都大呼「頭痕」。除了要照顧子女在家中的「無窮精力」外，更要無時無刻「強烈鼓勵／指示／指令」子女出席網課，以彌補缺乏面授課程的時間。對有特殊學習需要的孩子而言，網課著實是一個新挑戰，以下集合了一些點子，或許對提升貴子女網上學習動機有一定幫助。

規律生活

很多家長都反映子女太晚睡覺，故此未必能早起參與網課。當然部份家長表示子女因「煲劇」、「打機」導致遲睡，但有部份竟然表示子女「甚麼就沒有做，就是睡不著」。這種情況多數發生於長假，欠缺生活規律所致，而且當成為習慣，很容易做成惡性循環，嚴重者更會影響日間的正常活動。有見及此，學校於網課期間除派發上課時間表外，更要求學生穿著整齊校服參與網課，目的希望讓學生參與網課時亦建立一套與面授課堂相近的生活常規。家長方面，除可將上課時間表貼於當眼處外，如子女有晚睡、晚起的情況，可以循序漸進調較學生的作息時間，重新建立正確的生活規律。

動靜皆宜

網課對學生的集中力有一定要求，教育局亦建議網課的時間不宜太長。為提高學生的專注力，本校在網課專轉堂之間加入了課間操、靜觀音樂等元素，讓學生做些伸展筋骨動作，亦藉著靜觀操練稍稍放鬆心神。家長於網課後，亦可安排子女進行一些相對動態的活動或遊戲，如果情況許可，家長亦可陪同子女一同參與。現實中，或許高中學生未必喜歡一些太幼稚的遊戲，雙職家庭的家長亦未必能抽空與子女一同玩耍，不過大家若遵照「動態」、「社交」兩大原則，按自身的情況調適，必定為靜態的一天帶來新刺激。

模擬網課

班主任都會定期透過陽光短訊向個別有需要的家庭了解學生缺席網課的原因。其中一個為數不少的原因就是「怕面對鏡頭上網課」，此情況大部份發生於自閉症學生身上。面授課時他們與其他學生無異，但網課時卻不想透過電話／電腦回答問題，更甚者有些學生會抗拒開啟鏡頭，或在螢光幕上看到老師和同學的面孔。我們除了可以利用社交故事，讓學生了解網課的特性外，也可以和他們進行「模擬網課」遊戲。由家長及子女各自拿起電話，由家長扮演老師（當然學生有興趣也可扮演老師）與子女進行網課。家長更可以嘗試利用ZOOM等軟件嘗試與子女進行日常溝通，減低子女對網課的焦慮。

持續獎勵

本年訓輔組舉辦了「好學生齊齊扭-網課至叻星計劃」，在為表揚學生於網課期間的好行為，以及提升學生於網課期間的學習動機。當中學生需要於以下六個層面表現優異方可獲得提名：1. 準時登入網上課室；2. 穿著校服或運動服上課；3. 專心上課；4. 積極回答問題；5. 待老師批准後才開咪發言以及6. 完成網上學習平台 (SELTAS) 功課。

家長在家中亦可配合學校以上6大準則，與子女訂立家中獎勵計劃。獎勵內容未必一定與金錢、禮物掛勾，只要投其所好，可能一頓美味的飯菜，一場親子的活動對子女而言或許已經難能可貴。此外，家長不妨參考一下「先苦後甜」原則：將子女最喜歡的活動放到最後。此舉不單能提升學生的參與動機，更能透過延遲滿足培養學生的耐性。



成長型思維

陳映河姑娘
教育心理學家

日常生活中，我們經常要面對挑戰及學習新事物。為甚麼有些人面對困難或失敗時仍然會努力不懈和堅持不斷嘗試，有些人則輕言放棄？美國史丹佛大學的心理學教授德威克 (Carol Dweck) 指出，一個人的思維模式，會直接影響我們的動力、努力及表現。而人類有兩種思維模式，分別為成長型思維及固定型思維。

擁有固定型思維的人，會認為性格和能力都是與生俱來和不可改變。當遇到困難時，他們會出現「我就是學不懂」、「我就是天生愚蠢」等想法。因此，他們會過早為自己或孩子下定論。相反，擁有成長型思維的人，則相信一個人的性格和能力是可以發展及改善，成功建基於努力和方法。因此，他們會用樂觀積極的態度去面對各種困難和挑戰，做事堅毅不屈，視失敗為學習經驗，更能從過程中享受到樂趣，願意尋求別人幫助，所以更易獲得成功和進步。

成長型思維與固定型思維並非無法並存。事實上，許多人都兼有二者，無論成人還是小孩，多數人在不同領域會有不同的思維模式去引導你在該領域的表現。因此，培養孩子的成長型思維讓他們在遇到困難或挫折時，也願意努力嘗試。而家長和老師的思維模式亦會直接影響孩子的思維模式，我們可以透過以下錦囊改變自己的思維模式，並引導孩子培養成長型思維，對抗自己的固定型思維：

參考資料：

Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Digital, Inc..

錦囊一：給予培養成長型思維的回饋

家長和老師的批評和稱讚方式會影響孩子對成功和失敗的看法。如果我們只著眼於孩子的個人因素，例如：「你真棒」、「你很乖」、「你真笨」，便會培養出固定型思維，認為成功是因為先天因素，每個人的能力都是與生俱來。因此，當他們面對失敗時會認為自己天資不足，再努力也不能進步。結果，他們面對困難時會選擇逃避，變得容易放棄。

當孩子做得好時，嘗試具體地稱讚他們的努力、進步和使用的方法，例如：「我很欣賞你努力練習寫字」、「你可以自己拿湯匙吃飯，並保持桌面乾淨，進步了很多」。讓他們明白成功與否取決於自己後天的努力，並學習欣賞自己的進步。

當孩子面對困難或挫折，認為自己沒有能力做到時，鼓勵他們多練習或嘗試不同方法。此外，亦可引導孩子想一想學習過程中的得著和進步，而並非只重視結果。例如即使孩子答錯了，也可鼓勵他：「我很欣賞你很有耐性搜集資料，亦勇於回答問題」。

錦囊二：以學習為目標

培養孩子以學習為目標是指孩子以能否掌握一項技巧為目標，重視學習過程和進步，而不是以表現自己能否做到一項技能為目標。我們明白每位孩子學習的方法和節奏都不一樣，老師和家長可以一起思考一些適合孩子學習的方法，多稱讚孩子努力的過程和進步，避免與其他孩子比較，讓他們學會享受學習過程。

最後，我們要留意成長型思維並不代表每個人在任何方面都能十分成功，並否認先天因素。成長型思維是相信每個人都可以透過學習和努力改善自己的技巧和能力。

新冠肺炎 (COVID-19) 疫情反覆不斷，現已來到第四波。在處於長期抗疫的環境下，大家的生活習慣不得不作出改變，那麼怎樣才能將身心保持至最佳狀態呢？坊間流傳的方法五花八門，本校護理部現針對疫情下的常見狀況，為大家分享以下一些實用的「保健秘技」，並歸納為中醫保健、運動及護眼三方面，讓大家一起消除抗疫疲勞，齊齊提升健康！

一. 新冠肺炎危機靠中醫保健護身

社區內部分確診患者未能及時安排入院，亦存在一些無症狀感染者，大家必要時需要外出，也不知誰為健康者，或哪個地方真正安全衛生。根據中醫角度又是怎樣可以抗疫呢？原來，中醫採取「治未病」的方式預防疾病，即是病未起之時，注重養生，保持健康，防患於未然。「治未病」能提升身體免疫功能，正正就是內在的防疫工作。

我們邀請了周榮富註冊中醫師為大家提供幾款簡單易煲的保健湯水，功效包括潤肺止咳、健脾益氣、補腎壯腰，在疫境下與大家共同抗疫。

二. 納悶在家借運動舒展身心

相信大家為了減低病毒傳播的風險，都會盡量減少不必要的外出，甚至會長時間留在家中。運動場、泳池和籃球場等設施的關閉，令恆常的活動如跑步、瑜珈班或球類活動等紛紛要擱置，打亂了規律的定期運動。近期世衛組織 (WHO) 發布的運動指南更強調，運動對於身體與心理健康非常重要，而久坐不起可能會導致嚴重的不良後果。既然運動對於身心非常重要，那麼有沒有一些方法可以讓大家足不出戶仍能保持運動？以下為大家介紹一個初階簡易運動，讓大家在家也可輕鬆舒展筋骨，保持身心健康！

運動前，移開家中雜物，騰出一片小空間，注意安全。謹記運動前先飲少量水、做一些熱身運動。熱身運動是一個身體適應的過程，可預防或減少運動所造成的損傷，更可增進肌肉反應靈活，所以就算是在家運動也要熱身。熱身運動包括一些活絡及伸展動作，從頭到腳轉換不同動作，緩慢進行。

三. 護眼大法紓緩長時間面對屏幕的傷害

停課期間在家上網課，或使用電腦在家工作，令大家的屏幕使用時間大增，眼睛近距離受到屏幕上藍光及影像閃動所刺激，眼部容易疲勞、近視加深，有甚麼方法可以保持眼睛健康？飲食方面：

1. 維他命A是構成視網膜上感光細胞的基本元素，也能幫助眼睛黏膜細胞分泌淚液，有助減低夜盲症、乾眼症的機會。由於多種食物如哈密瓜、番茄、紅蘿蔔及木瓜等都有維他命A，一般不須額外使用補充劑。

2. Omega-3脂肪酸能緩解乾眼症及減低視網膜上感光細胞受損，可多吃深海魚，例如沙甸魚、三文魚、鯖魚，而素食者亦可選擇吃核桃、亞麻籽、椰菜花及豆腐等食物。

3. 葉黃素能防止眼睛老化及預防白內障，可多吃菠菜、番薯葉、南瓜、粟米、橙等食物。



保健湯水的材料及做法：

潤肺 益氣魚尾湯

木瓜公1個、南杏20g、北杏10g、花生30g、雞腳10隻、魚尾1條(煎至金黃)

潤肺 健脾豬肉湯

沙參25g、玉竹、蓮子、百合、淮山(各20g)、粟米2條、紅蘿蔔1條、豬展600g

潤肺益 氣烏雞湯

椰子1個、百合20g、赤蓮子20g、麥冬15g、生薑3片、烏雞1隻(去頭、腳趾、翼尖)

補腎壯 腰豬尾湯

栗子20粒、花生30g、淮山、合桃、腰果(各20g)、無花果3粒、紅蘿蔔1條、豬尾骨1000g

健脾 補腎排骨湯

茶樹菇30g、赤蓮子20g、炒扁豆20g、花生30g、無花果3個、西施骨1000g

健脾益 氣排骨湯

五指毛桃一扎30g、炒扁豆、淮山、蓮子(各20g)、無花果3粒、西施骨1000g

註：
讀者若不慎染病，建議盡快就診求醫，切勿糊亂服藥；另患痛風病人需減少飲用老火湯水，食材如豆類菇類也要盡量減少。

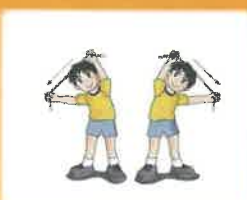
*以上湯水為3至4人份量，加適量水，煲1.5小時

最後，亦是非常重要的，就是保持充足的睡眠，作息定時及維持心境開朗。讓我們一同運用以上「保健秘技」，在提升健康的同時一起同心抗疫，最後祝願大家身心健康！

準備好開始運動了！

(建議大家在家中依照著QR Code的片段做運動，以確保姿勢和動作正確)

<https://youtu.be/pl2-34UkAGw>



資料來源：

周榮富註冊中醫師、中大運動醫學(在家齊抗疫)、衛生署學生健康服務(眼睛/視力健康)、職業安全健康局



活動花絮及下學期活動預告

普光慈善步行籌款

二零二一年新教學樓及學生宿舍將落成，新的教學樓及學生宿舍內各項設備、資源及配套需要學校自行集資建設，為此我們努力為新教學樓及學生宿舍籌募經費，本年度普光慈善步行，以「迎接新校園，攜手創未來」為主題，為新的教學樓及學生宿舍創設完善的學習環境及宿舍而努力。

是次活動鼓勵學生、家長、教職員以步行作為做運動的動力起點，持續進行以建立做運動的習慣，亦為新教學樓及學生宿舍籌募經費出一分力。

日期：2021年3月至5月

步行路線：漫步遊世界

方式：參加者自行統計每天步行的步數，並在網上平台填報每天步行的步數。大會會統計所有參加者累計的步數，換算成步行的里數，達成漫步全世界的目標。

