



香海正覺蓮社佛教普光學校

HHCKLA Buddhist Po Kwong School

地址：新界粉嶺欣盛里2號
電郵：info@pokwong.edu.hk

電話：26694411
傳真：26750378



學校網頁

校長的話

2025年1月

校訊

普光踏入36年，也是學校新的三年學校發展計劃。今年我們的關注事項是優化學校整體課程規劃，提升學生學習動機，促進學生學習效能及全面發展；建立學生活躍及健康的生活模式，促進身、心、社健康發展。

課程上，我們以「參與模式」（Engagement model）的五個元素，觀察及改善學生的參與度，以提升學生的學習效能。我們推展Skill Builder，讓學生在不同學習階段掌握應有的共通能力。

在建立學生健康的生活模式上，我們推行「菁英」計劃，以啟發潛能、青苗培育、菁英專訓三層架構方式，提供多元化活動予不同能力學生，包括學術、體育、藝術、科技等項目，豐富學生的學習經歷，發展潛能，為學生創造成功感。

精神健康也是我們關注的，透過靜觀讓學生及家長注視當下的自己，平靜思緒。我們以「正向情緒，培養和諧互動」為家長教育的主題，希望家長和孩子擁有正面情緒，親子的愛意濃厚。

教師成果分享

（優秀教師選舉 2024）

大家好，我是王耀榮老師。踏入教學的第12個年頭，很開心能夠再次得到獎項。來年我們一起努力，與普光的小孩一同成長。我相信每位孩子都是獨特的，有各自特色及長短處。而我本身是主修音樂，希望透過分享不同的音樂藝術形式，與普光的各位一起創造美好回憶。



大家好，我是司徒穎恩老師。我很開心及榮幸今年能獲得獎項。在緣份牽引下，投身特殊教育行業，與學生一起學習、成長。學生們各有特色，每天遇到不同的難題和挑戰。但見證他們一點一點的進步和成長，我感到無比喜悅和滿足。期待繼續與這群可愛的孩子們一起成長，感受生命的美好。

大家好，我是周卓祺老師。感恩能獲得獎項。今年同學們突破自限，在35周年校慶中嘗試不同的表演、帶領導賞，亦參加不同的交流團，拓闊眼界。我非常幸運，能夠與同學們經歷生命中不同的風景，期盼同學及家長們透過普光這道橋，走向不同的方向，豐盛人生。



學校運動政策★

MVPA60 角度介紹學校運動政策

配合世界衛生組織對5-17歲兒童及青少年應在每星期平均每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動（“MVPA60”）的建議，教育局已於2017年將有關建議納入體育課程的發展方向，並鼓勵學校舉辦不同的體育活動，協助學生建立活躍及健康的生活方式。

普光學校採用全校參與方式推動 MVPA60，學生參與體能活動，包括在早會時安排早操時間、於小息設置運動角、於放學前進行伸展操及課堂內安排學生進行體適能活動。以循序漸進的方式增加頻次、時間和強度，提供安全而多元和富趣味的體能活動。除此以外，還有各式各樣的課後活動、運動訓練及興趣班，更鼓勵學生在週末參與不同的比賽。以上校本策略，盼能協助學生增加體能活動量，發展活躍及健康的生活方式，促進身心健康。



興趣活動

興趣活動不僅是課堂學習的補充，更是學生全面發展的重要組成部份。每週兩節的興趣活動，為學生提供了探索自我和發掘潛能的機會，對身心健康的成長具有顯著的好處。

培養學生的多元興趣

興趣活動能夠幫助學生發掘多元的興趣和才能。透過參加不同範疇的活動，如視覺藝術、音樂、體育或科技，學生能夠接觸各種領域，從中找到自己真正喜愛的活動。在探索過程不但提升學生的自信心，還能增強他們的創造力和解決問題能力。

促進身心健康

參加興趣活動能夠幫助學生釋放壓力、促進精神健康、減少焦慮和抑鬱情緒，提升他們的自信心和社交能力。

發掘潛能與個人發展

在活動過程中，教師觀察學生的長處和潛能，進而針對性地加以培訓。透過重點培訓，誘發學生的學習動機和引導學生學習建立明確的目標。



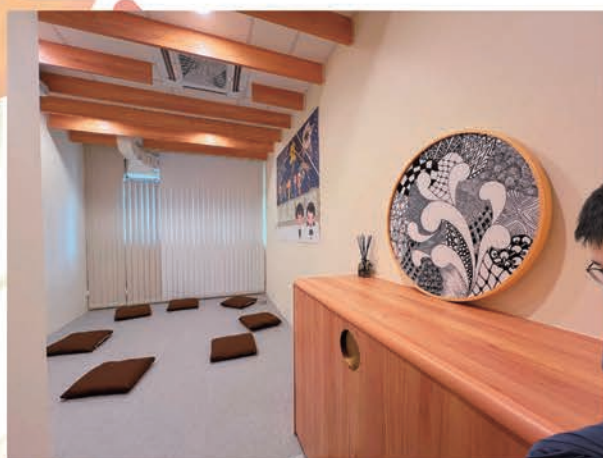
健康生活

家長教育

為提升家長和學生對精神健康的認知和關注，本校參考教育局「家長教育課程架構」，有系統地讓家長了解子女的發展和學習需要。上年度開始，我們訂立不同主題，第一年：自我身心健康——「平衡生活，提升身心能量」、第二年：親子正面情緒——「正向情緒，培養和諧互動」、第三年：家庭正向關係——「溫暖關懷，滋養家庭幸福」。讓家長由自身出發，再將學習到的知識延伸至親子及家庭關係中。



禪修室



校園新設的禪修室為師生提供一個寧靜的空間，讓大家專注於心靈健康和自我反思。簡約而平和的裝潢，創造一個可遠離日常喧鬧的寧靜角落。學生和教職員都可以在禪修室內進行靜觀活動，藉此讓師生更重視心理健康，共同營造更健康、更和諧的學習環境。

尚賢閣

走廊盡頭有一扇古色古香的大宅門，那便是充滿中華文化氣息的地方——「尚賢閣」。

為何以「尚賢閣」命名？「尚」有仰慕、希望、崇高與超越等意，「賢」乃有德才之人，見賢思齊之意。這空間以中華文化為主題，從認知、情感和實踐層面，以全方位形式增強學生對國家歷史、文化的認識，並以此為榮，培養學生對民族及國家的歸屬感和責任感，共同維護國家安全。莘莘學子們透過親身經歷，提升學習動機，感受中華文化之美。



運動精英

小智（化名），一位患有輕度自閉症的同學。他不擅與人互動，也缺乏自信。老師在體育課留意到小智在跑步時表現輕快，而且看到小智的面容開心輕鬆，為了啟發小智的潛能，老師鼓勵他參加跑步訓練。起初，小智抗拒人群，也容易分心。經過老師細心觀察，發現小智對數字特別敏感。於是，老師將訓練目標量化成數字，例如訂立每天跑圈的次數等。小智開始產生了濃厚興趣，認真投入跑步訓練。

過了不久，小智不僅提升了跑步速度，而且在過程中找到成就感和滿足感。他開始主動與老師和同學交流，臉上展露出自信的笑容。在第四十七屆香港特殊奧運會分區田徑賽中，小智克服緊張，與隊友一起贏得了4x100接力賽金牌。

那一刻，他高舉獎牌，眼中閃爍着喜悅的淚光。跑步，不僅鍛鍊小智的體魄，更啟發他的潛能，讓他從一個害羞內向的孩子，蛻變成充滿自信的運動健將。這個故事展現了運動的魅力，讓學生找到屬於自己的舞台。

陳勁民老師分享



孫梓媛老師分享



自2012年成為香港三項鐵人運動員以來，我已完成第十八個馬拉松。每一次賽道挑戰都讓我明白「只有恆心、鐵柱磨成針」。我常提醒自己：「不要在最能吃苦時選擇安逸。」然而，一次偶然的機會使我轉型為龍舟運動員。

在大學參加龍舟同樂日後，我被這項運動的文化和團隊協作深深吸引。2018年，我正式加入香港龍舟代表隊，開始全新的訓練。與馬拉松的孤獨相比，龍舟訓練更具團隊感，每位隊員隨著鼓手的節拍共同划槳。

在龍舟世界盃中，我們的隊伍不僅獲得獎牌，還創下最佳成績。站在頒獎台上，與隊友慶祝的那一刻，讓我感受到艱苦訓練的回報，為香港龍舟界贏得榮譽。現在我仍持續參與訓練，期待未來的挑戰。這段旅程教曉了我堅持與合作的重要性。



暑假期間，我有幸能代表香港到日本東京參加跳繩比賽。這是我第三次到東京參加國際賽事。事隔八年，重遊舊地，遇見不少日本、韓國及世界各地的前輩、對手和朋友。正所謂友誼第一，比賽第二。他鄉遇故知，當然要合照、虛寒問暖一番。畢竟下次再會，未知何時何日。

雖然我未能為港爭光，但能夠參與其中亦是緣分。當中觀看小朋友比賽令我對未來充滿希望，小朋友的表現的確令人感到驚喜又感動。令我想起普光35週年表演跳繩的同學，他們不斷嘗試，克服障礙，一直進步，在舞台上發光發亮。

希望大家繼續體驗生活，珍惜緣份，加油。

李俊杰老師分享



校園焦點

「家長學院」及「家長自學頻道」是本校推動家長教育的重要渠道，家長需要了解「認識兒童／青少年發展」、「促進兒童／青少年健康、愉快及均衡的發展」、「促進家長身心健康」及「促進家校合作與溝通」四個核心範疇，掌握適切子女年齡的育兒策略以應對挑戰，促進子女健康、愉快及均衡發展。



OT脊柱保健講座



家長刷牙班



種出好心情 園藝小組

為配合學校2024—2027三年發展計劃，「家長學院」亦加入與身、心、社有關的家長教育活動。希望家長可以學習親職技巧之餘，亦能提升個人身心健康。



靜・心靈——大嶼山之旅

活動預告

我們已安排了一連串「家長學院的活動」，記得踴躍參加！

2025年	活動預告
9/1	日程小導師：讓孩子順利轉換活動的關鍵技巧
16/1	「讓孩子挺直」護脊工作坊
1-3月	家長園藝治療小組
2月	言語治療講座
10/4	親子園藝工作坊
13/6	OT家居小肌訓練技巧



如欲了解「家長學院」活動詳情，請掃描以上二維碼。



校園放大鏡

學習武藝操 體驗中國武藝文化

武藝校園計劃已踏入第三年。主辦單位每年舉行武術匯演和武藝操比賽。學生在練習過程中，不但能增強體魄、建立自信，也能認識中華武德，如尊重、感恩、包容等。另外，武藝操能訓練學生紀律、提升學生的本體感、方向感和節奏感等能力，真是一個難能可貴的學習機會。

首辦「MATATALAB 編程機械人比賽」

去年，本校首次協辦了「國際青少年創科奧林匹克大賽（IYTO）」中的特校 Matatalab 編程機械人比賽。為了讓學生們能更鬆容地體驗編程的樂趣，我們在比賽前兩個月舉辦了專題的工作坊，並邀請其他特殊學校的同學一同參與。學生們在輕鬆愉快的氣氛中學習，彼此交流，活動圓滿結束。

在比賽中，我校學生表現優異，SEN RUP同學獲得輕度組冠軍，劉睿謙同學、陳斯琳同學及劉嘉豪同學分別獲得中度組冠、亞、季軍。這些成績不僅是對他們努力的肯定，更是全體參賽學生共同進步的成果。



舞蹈比賽

我校勤班舞蹈組參加了第六十屆學校舞蹈節，他們以講述追尋夢想的作品《那一天》作賽，榮獲甲等獎的成績；善班舞蹈組則參加了友校舉辦的第四屆中度人士舞蹈比賽，他們有如作品《出走》一樣，首次外出參與現場比賽，走出學校看看這個更大、更多姿多采的世界。

在比賽前的數月裏，同學們花了不少時間和心機練習，在舞蹈老師的指導和帶領下，學生於每一次的排練中不斷提升舞蹈技巧和表現力，完成富挑戰性的作品。



職業體驗之酒店培訓

2024年暑假，本校2位中六學生庄興權同學及周小藍同學，參加了由香港唐氏綜合症協會主辦與奕居（The Upper House）合作的酒店培訓及實習計劃。他們經過甄選，在云云對手中脫穎而出，爭取到培訓及實習的機會，對他們來說是一個肯定。在實習過程中，他們期待到酒店內不同部門進行培訓，實踐所學。



屈臣氏集團香港學生運動員獎

鍾卓軒同學榮獲2023-2024屈臣氏集團香港學生運動員獎（運動項目：長跑）。他曾參加特殊馬拉松比賽及渣打馬拉松比賽，在比賽中挑戰10公里賽事，突破個人成績。





普光新力量

大家好，我們是今年新加入普光大家庭的同事，希望與各位一同努力、一同加油、一同成長，令同學們在普光發光發亮，展現他們的潛能。

新教師介紹

鄧肇衡老師、王耀榮老師、李咏敏老師、張薇縉老師、林慧欣老師、
黎宥廷老師、葉家耀老師、林煒翔老師

教學助理



何曉欣老師



招秀弟老師



李月玲老師



梁慧賢老師

大家好啊！我們是本年度加入普光大家庭的教學助理，希望與同學們一起快樂學習！

大家好！我是本年度新加入普光學校的校護尤姑娘，希望同學們在校園生活中健康成長！

庶務組

大家好，我是連姐，希望小朋友在我的照料下快樂成長！

工友 連姐

專責職工

校護 尤玲女士

學年活動預告

教育營

日期：2月 / 5月

地點：烏溪沙（中學） / （小學）（待定）



1月

全校清潔日

日期：1月



2月



特殊馬拉松

日期：1月12日

3月



普光慈善步行

日期：3月22日

4月



浴佛典禮

日期：4月29日（待定）

地點：本校



5月



「同根同心」境外遊

日期：4月

地點：廣州



高中境外交流

日期：5月

7月



暑期活動

日期：7月7日至15日

