

帶著

微笑
Smile

雅麗聲

童你抗疫

抗疫不疲勞
我都做得到

林家華署任校長

過去一年，經歷著新型冠狀病毒疫情的起伏，我們的生活也受到不同程度的影響。要保持著樂觀愉快的生活態度，對不少人來說是一種奢侈。

在迷惘挫折中，我們如何能夠維繫快樂感恩的心，是我們能夠克服逆境的關鍵。很想在這裏與大家分享我的經驗，讓我們彼此支持，微笑中應對挑戰。

我將要介紹的，是一個簡單的生活小練習。這屬於正向心理學的範疇，並已獲得廣泛的肯定。每天只需約三分鐘的時間，大家不妨一試。

這個小練習名為「三件好事」（Three Good Things, TGT），簡單來說，就是要我們循著正向思維的方式，檢視自己每天生活上發生的事情，培養正向思維的習慣，從而提升我們的快樂感、能力感，與及建立樂觀的生活態度。當中只有以下三個步驟：

1

每天晚上睡覺之前，
舒適地坐下並回想
當天發生的事情

2

回想當天發生的
三件好事

3

寫下每件好事

小秘訣

- 一、回想好事情時不需要想象大成就，生活裏總有些簡單小事情能令我們快樂；
- 二、回想好事情發生時，你做了或說了甚麼？這有助你提升個人能力感和幸福感；
- 三、回想有時會帶領我們找到一些負面感覺，請有意識地專注回想正面感覺，透過更多練習，你會愈來愈容易掌握；
- 四、寫下好事情是重要的，因有助我們專注地及有系統地回憶事情；
- 五、這小練習不需硬性規定及變成例行工作。剛開始練習時，每天進行並維持一星期，或每星期一次並維持六星期等，都是可以的。

希望大家體驗掌握這方法，讓這小練習變成你們每天最佳的三分鐘。
如果你們也有令自己快樂的方法，歡迎你們隨時與校長分享啊！

在疫情期間，為了預防傳染病在校內傳播，雅校制定了一系列的防疫措施，其中包括添購不同類別的防疫物資，除了口罩、消毒用品、學生書桌防飛沫擋板、供工友清潔用的防疫保護衣、面罩及護目鏡外，亦在課室和走廊加添了自動潔手液機。工友服務組著意加強防疫工作，校舍清潔和消毒：工友會在門口把關，確保進入校舍者體溫正常及已佩戴口罩，同時按不同地方及需要每日使用比例為 1:49 或 1:99 稀釋家用漂白水徹底消毒及清潔校園，並作清潔記錄。另外，校方亦購買坊間專業的消毒服務，包括定期為校舍進行深層消毒，採用納米塗層技術，把長效納米消毒液噴灑到校舍每一角落，形成納米針狀保護層。該消毒液擁有長達 90 天有效期，不但對人體無害，更獲食品級認證，能殺滅 99.99% 細菌、病毒（包括新型冠狀病毒 COVID-19），有效預防病毒傳播。

雅校工友服務組仍會繼續穩守崗位，每天盡責地清潔校舍各個地方，讓學生有一個衛生舒適的學習環境，讓職員有一個清潔安全的工作環境。

工友服務組

陳德賢主任、陳結玲主任及陳錦玲老師



謝謝一眾勞苦功高的工友！

防疫前線

Fight the Virus Together with Confidence



資訊科技的反思

資訊科技組
李耀孝主任

新型冠狀病毒疫情的爆發，急速增加了人們對資訊科技的依賴。環看全球學界的學與教都呈現出一個前所未見的新常態。面授的學與教模式被迫完全停止，當中只能依靠資訊科技來替代。這常態顯然對實體硬件和技術支援是個挑戰，對人們的思維、學習模式、應對等方面來說，是一個磨煉。

科技公司為求滿足教學的各種效能，頻繁地修改系統中的各個功能，而家長、學生及老師們則需疲於奔命地適應及學習新科技。每個人的領受能力都不同，雅校資訊科技組除了希望能緊貼大部份人的步伐，為學生提供適切支援外，還希望各方給予孩子解難的空間，讓他們自己探索及嘗試。

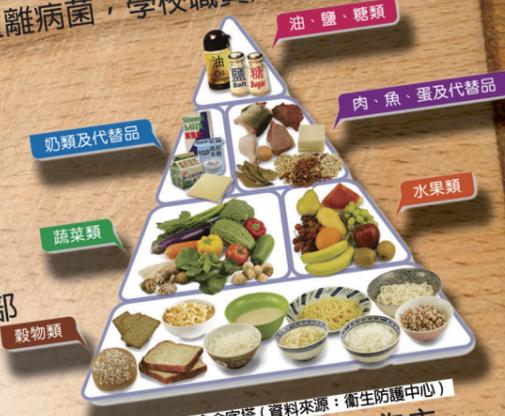
能接收及執行技術上的支援當然能解決當刻的科技疑難，然而靈活地應對及嘗試才是真正讓人操控科技的秘訣。資訊科技設備只是工具，人才是掌控它們的主人，我們要好好教育下一代以正面及正確的態度去運用科技，這樣才能在疫境中互相支持、繼續前行。

疫下安心至「膳」

膳食組
何沛凡主任

新型冠狀病毒疫情下，將來若恢復全日面授課時，為確保同學在符合衛生防護要求的環境下用膳及養成良好的衛生習慣，保護自己，遠離病菌，學校職員時常訓練學生用膳前後須完成以下步驟：

- 一、就坐於適當位置，並用酒精消毒桌面
- 二、除下及包好口罩
- 三、用酒精潔手液消毒雙手
- 四、正確取用餐盒及餐具
- 五、打開餐盒用膳，進食時，少說話
- 六、進食後，自備紙巾或小毛巾清潔嘴部
- 七、戴好口罩後，動身收拾餐盒及餐具
- 八、清潔飯桌及消毒雙手



健康飲食金字塔 (資料來源：衛生防護中心)

另外，在疫情下建議同學更須跟從「健康飲食金字塔」的原則飲食：穀物為主，多吃蔬果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分，並去肥剩瘦以保持飲食均衡。同時亦建議家長配以適當的烹調方法，多採用蒸、燉、炆、焗、白灼等方法，以減少攝取脂肪及油，維持身體健康。

期盼齊齊保持身體健康，戰勝疫情！

疫情下的學與教

教務組
陳偉倫主任

因疫情影響，教學新常態突然衝擊全球教育界。

在上述衝擊下，網上教學之模式如雨後春筍般在中小學甚至幼稚園中出現。以往，網上教學多用於較成熟及具自學能力的大專生身上；現在套用於中小學生中，自不免須經歷一番磨合。雅校選用了 Microsoft 為教學平台，希望能以統一平台之便，將發放學習材料、收發課業、教學統一於 Microsoft Teams 中完成。

面授課堂可以即時觀察同學，給予指正、點撥、提問；課堂間可以直接互動、觀摩、模仿、討論。網上課堂最困難之處就正在於難以施行上述直接互動，欠缺了人際互動；除了知識的傳授外，其餘面授課堂的功能也打了折扣。

教學媒介之改變，令教學法也產生了變化。尚幸，雅校早於疫情前已籌辦資訊科技教學，為教師安排 iPad 設備及使用 iPad 教學之培訓。雖然大家上學年末使用網上教學初期仍是「摸著石頭過河」，直至現在，各教師已駕輕就熟，運用自如。加上資訊科技組不時提供使用 Microsoft Teams 的「小貼士」，雅校的網課已步入軌道。

未來，雅校會藉此機遇，將網上課堂發展而成的經驗進一步改進面授課堂時之收發及教學模式，令學生便於取得學習資源，也能助學生邁向「學會學習 2.0」。

最後，冀望疫情盡快好轉，生活回歸日常。



疫情下，教學的媒介改變迎來了



學生漸適應網上學習模式



教師對網上教學運用自如

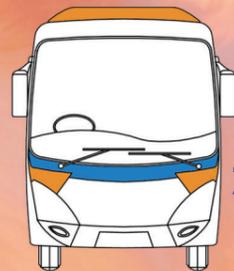
抗 疫 陽 光 顯 關 懷

訓輔組
楊卓姮主任

二零二零年是充滿挑戰的一年，學生不僅要面對學習和生活節奏帶來的挑戰，還要適應新型冠狀病毒疫情所帶來的改變。受疫情影響，全港學校停課多月，然而我們仍堅持「停課不停學」，關顧學生需要，培育學生全人發展。

班主任透過「陽光電話」適時向家長提供最新的學校資訊外，亦關心學生及家長抗疫期間留守家中的情況與需要，盡力協助他們解決問題。若遇到學生在情緒上受困擾，班主任會根據學生需要，轉介予訓輔組及社工，訓輔組及社會會跟進有關個案，持續提供專業輔導服務及家訪，務求在這艱難時刻為學生提供最適切的支援。此外，訓輔組提供了在家教養子女、關顧身心靈健康及規律的生活流程等資訊，透過主題式的陽光電話，鼓勵學生及家長保持樂觀的心情，「帶著微笑，童你抗疫」。

展望將來，期盼香港早日走出疫境。雅校會繼續為學生營造一個充滿陽光與愛的學習環境，讓學生愉快學習、茁壯成長。同時，訓輔組亦會繼續加強學生對學校的歸屬感，培育他們成為積極、樂觀、有責任感的人。



校車服務委員會
劉學雲主任

在不久以前，我們購物時大多是親自到店鋪購買所需物品。時至今日，由於網絡購物的便利，送貨的簡便，不期然改變了我們的消費模式，而在新型冠狀病毒的疫情下，更大大提升了「網絡購物」及「送件」的需求。

為照顧學生不同的學習與治療需要，讓其獲得最大裨益，校車服務在這次在家學習的安排中擔當了重要的支援角色——「疫中送『課』」：校車服務協助教學部將學生所需的「功課」送抵學生車站，家長到車站領取「功課」後，讓學生能在家中完成「功課」，促進學習。此外，部分學生會因不同原因而未能自行到校進行「治療課」，校車會為此等學生提供接送服務，讓他們在疫情下不失「治療課」機會，維持身體良好狀態。

校車服務承擔的不只是「疫中送『課』」的任務，還承載著校方的關顧、家長的期盼、以及教師、治療師、校車司機的愛護，期望疫情快快消退，讓我們重回以往學習生活的軌道。



疫 中 送 「課」

停課不停「T」

物理治療部
熊國佳高級物理治療師



OT 視像遙距手部功能訓練

新型冠狀病毒疫情來勢洶洶，學校隨時要準備「停課不停學」的教學模式。實體課、視像課已進入學習的新常態。治療部（OT、PT、ST）因應停課的安排作出配合，在疫情停課期間，治療師會透過電話、Microsoft Teams 聊天等方式與家長聯絡溝通，不斷更新學生的治療需要、家長的關注及學校所能提供的資源及服務，提供不同模式的治療及跟進，包括 Microsoft Teams 網上視像

治療課、發送家課練習、運動訓練圖片及影片、安排治療儀器及物品到學生家使用等，並就疫情發展及在可行的情況下安排有需要接受面授治療的學生或宿生回校進行實體治療課。

在各模式的治療及跟進當中，相信視像治療課是一個最具挑戰性的新嘗試：言語治療師透過設計生動的簡報、發掘網上有興趣的資源來提高視像治療的



PT 透過視像進行運動示範及即時回饋指導

效能；物理治療師透過視像，於治療課及輔導班早操課，提供運動示範及即時回饋指導；職業治療部亦配合教學部，參與主要與身體操作相關網上課堂，主題包括輔導班早操、生活技能、小一班視藝、中文寫字及高中的工作體驗。在此感謝同學和家長的參與，令這新嘗試得到正面成效。



ST 正運用 Teams 與學生進行視像治療

抗疫標語創作比賽



中國語文科
林肇康老師

二零二零年，很多人都認為是「消失的一年」。新型冠狀病毒在全世界肆虐，我們的生活都受到不同程度的影響。有的人失去家人、有的人失去工作、有的人失去娛樂。對於我們香港紅十字會雅麗珊郡主學校的師生，斷斷續續的上課、停課和上網課，影響了我們的學習進度，疫情促使我們的學與教出現新常態，我們要學習怎樣運用電子科技去學習。

隨著疫情有所緩和，我們終於能在九月尾恢復面授課程。於是，中文科在上學期舉行了標語創作比賽，主題是「同心抗疫」。比賽分為初中、高中和調適班三組，設有冠、亞、季軍和優異作品，透過標語創作比賽，我們希望能在疫情下，大家互相加油和打氣。是次比賽，同學們積極參與，創作出不同標語，提醒我們要時刻注意個人衛生。從作品中，充分展示出同學們的愛心、創意和正能量。

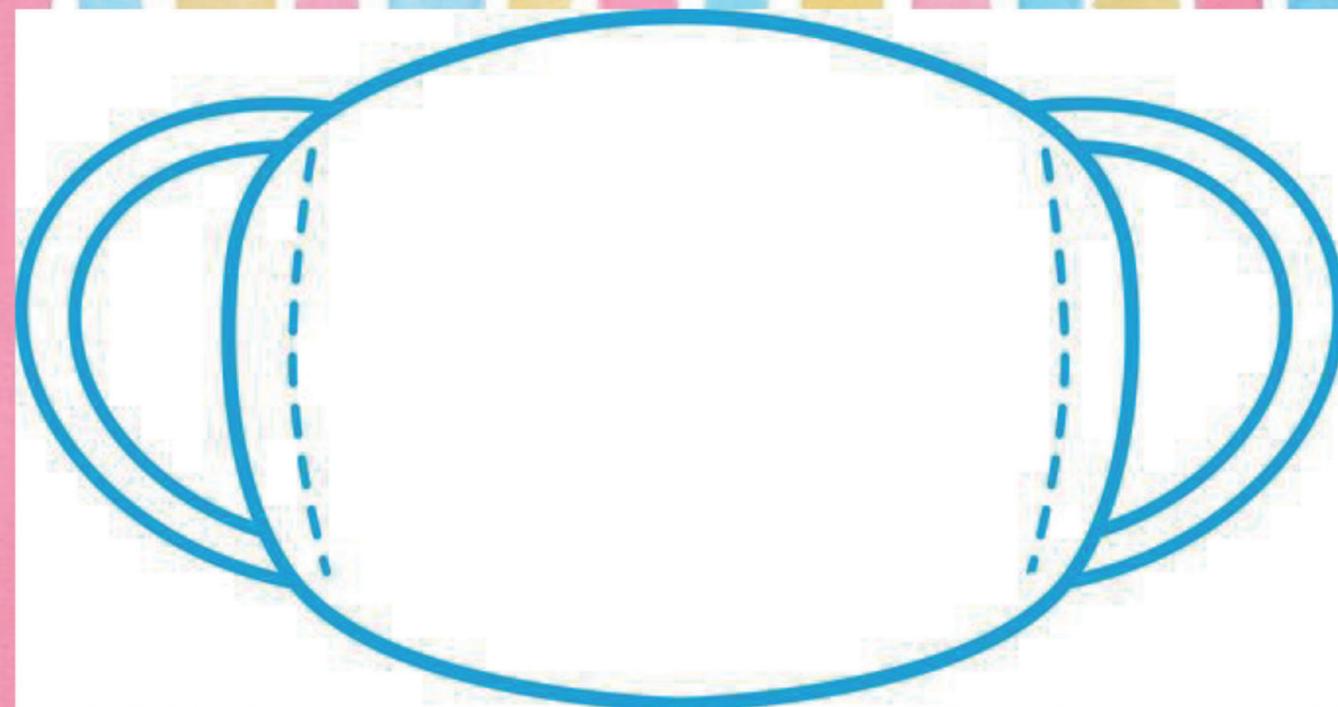
人生總會出現高山低谷，盼望我們一起面對、一起成長、一起跨過這道難關。

口罩設計

視覺藝術科 關文莉老師

你是否每天都帶著一模一樣的口罩？

齊來設計你的抗疫口罩吧！可於口罩上繪畫出不同的圖案或文字，並加以著色！



宿 舍 防 疫 措 施

宿舍部 布擊姿宿舍家長主任

近日本港新型冠狀病毒疫情轉壞，教育局亦已宣佈全港學校停止面授課至學校聖誕假期。因應疫情第四波出現，在社區中存在著很多源頭不明的傳播鏈，為更好地鞏固我們宿舍部的防疫措施，平安過渡這一波疫情，使宿生感染病毒的風險維持於低水平，我們宿舍部會推行一系列措施：

一、加強宿舍環境清潔和消毒工作

宿舍部會按教育局的最新防疫指引，安排工友每天定時清潔及消毒宿舍環境，並使用 1:99 稀釋家用漂白水清潔消毒房間、設施和用品。同時，亦會持續聘請專業的清潔消毒公司定期到來以消毒氣霧噴灑宿生房間及其外圍地方，確保宿生的生活環境清潔和衛生。

二、暫緩訪客探訪

目前疫情惡化，因此，我們會效法不少院舍的臨時探訪措施，暫緩訪客或家長進入宿舍探訪宿生，以上安排屬短期措施，會按疫情情況不時作出檢討。此外，各宿生、職員、家長或訪客於進入宿舍範圍時，仍需要完成「防疫四部曲」：戴口罩、量體溫、登記和以酒精搓手液潔手。

三、集會或活動安排

根據衛生防護中心的建議，在新冠病毒流行期間，應減少人群聚集及減低社交接觸。宿舍會避免非必要的集會活動，外出活動也會暫停，直至另行通告為止。我們日常仍然會運用「分區管理」的原則，盡量減少三個家舍的宿生和職員的接觸機會，將宿舍內部人員「交叉感染」的風險降低。

四、學校和宿舍職員攜手照顧學生的學習需要

雖然現在暫時停止面授課，校方仍會安排教學助理和校工於上學日到宿舍部協助宿生應付網上課堂，而治療師亦會編排時間，安排宿生接受特定的復康治療。

宿舍會定期向家長發出「防疫快訊」，讓其更了解宿舍目前的狀況及服務安排。此外，職員亦會定期致電家長，了解家長在家照顧宿生的情況。盼望疫情盡快過去，回復正常的生活。

每位職員及到訪者入宿舍前必須戴好口罩、探熱、登記及消毒雙手。



疫情下最開心的節目當然是學習烹調美食啦！

暫停面授課程期間，宿生在宿舍禮堂分區進行網上課堂。



香港紅十字會雅麗珊郡主學校

九龍觀塘復康徑8號

2340 1022

2349 6240

www.pas.edu.hk

雅麗聲工作小組

顧問：林家華署任校長

成員：關文莉老師 張文傑老師 林肇康老師 馬錦瑩老師

楊卓姮主任 物理治療師熊國佳 宿舍家長主任布擊姿