



▲左起：黃偉倫老師、周嘉賢老師、李宇恆老師、李碧恩老師和黃永祥老師

# 建生活規律

## 助智障學生

## 自治自立

獲嘉許狀教師

**李宇恆老師**

(教學年資：17年)

**黃永祥老師**

(教學年資：20年)

**黃偉倫老師**

(教學年資：8年)

**李碧恩老師**

(教學年資：15年)

**周嘉賢老師**

(教學年資：7年)

所屬學校

保良局陳麗玲(百周年)學校

教學對象

初小至高中(中度智障)

### 教學理念

「我們相信每一個智障孩子都有學習潛能，能以自己的力量立身於社會。我們透過有系統的訓練，從家庭、學校和社會層面，提升學生的『自理、自治、自立』能力，讓他們能以自己的力量立身社會，融入社群。」



## 教師專訪

對中度智障學生來說，建立生活常規是一切學習的基礎。保良局陳麗玲（百周年）學校因此建構了一套全面的「好有序——生活日程規劃訓練」，協助學生將已有知識和技能應用在實際生活的情境中。



▲學生編定家居生活時間表，把學習延伸到家中。

十年前，李宇恆老師與家長傾談時，發現學生在校內的表現，與他在家中或職場之表現有很大落差。「學生平日在校或在家中可能以碗吃飯，但在工場則改以碟或飯盒，因而令他們不習慣。」部分畢業生更可能因為不適應工作環境而沒有跟隨指令，甚至曠工。有見及此，學校決定以生活日程規劃訓練，讓學生訂立每天的時間表，協助他們從小建立生活規律，培養良好的生活習慣。

### 建立生活規律 協助家長管教

訓練既可助學生提升自理能力，亦減輕了家長的負擔。曾有家長悄悄觀看兒子上課情形時，因為看見兒子懂得做家务而喜極而泣。周嘉賢老師說：「我們會跟家長溝通合作，將學校的訓練流程延伸至家中。不會學校一套、家庭一套，對學生造成混淆。」

這套訓練亦得到家長的認同，李老師說：「其中一個學生經過訓練後，不但懂得自行回校上課，甚至報讀了兩科應用學習課程。其母親後來更將這套規律訓練用於管教智力正常的弟弟。」

### 上下一心 增加生活體驗

為協助高中學生適應就業環境，學校安排學生進行清潔打掃等工作技能的練習。午飯時間，學生更可在模擬飯堂「保良快餐」「購買」午餐，學習以金錢

進行買賣，體驗在外用餐的過程。李碧恩老師說：「有時候我們更會故意找贖錯誤，希望模擬日常生活的情境，提升學生的解難能力。」學校的專業同工和家長義工亦會於「保良快餐」為學生提供指導和協助。

除了校內訓練，學校亦安排高中學生參與賣旗等社會服務和進行實習，讓他們回饋社會及適應真實工作環境。現時離校的畢業生大都表現良好，更曾有學生自發將首次發薪的金錢拿來買西餅報答老師。

### 堅持不懈 喜見學生進步

李老師說：「由於學生的認知能力稍遜，每當他們有一點進步，家長便會感到欣慰。看見家長對自己的孩子不離不棄，也激勵了我們堅持信念，與家長緊密合作，培育學生。」

任教小學部的黃永祥老師也表示，看見新生從不適應學校生活到漸漸建立學習常規，這些進步均令他很有滿足感。黃偉倫老師則說：「作為特殊教育教師，除了教授學生知識外，更要提升他們的生活及職業技能，使他們能立身社會，回饋社群。」



▲學生參與賣旗活動，貢獻社會。

▲讓學生擔任「保良快餐」的收銀員、派餐員及水吧工作員，汲取職場環境相關經驗。

## 教學分享

### 「有愛無障 樂學成材」

我們相信每一個智障孩子都有學習潛能，能以自己的力量立身於社會。

訓導組及輔導組設計「好有序——生活日程規劃訓練」，以個人和家庭為基點，發展學生個人最高潛能，透過有系統的訓練，從而提升他們的「自理、自治、自立」能力，讓學生能以自己的力量立身於社會，融入社群。

### 「好有序」生活日程規劃目標

建立學生社會生活適應能力，着重培養自立能力，包括：自決能力及工作技能等。	自立	社會層面
建立學生常規的學校生活習慣，着重培養自治能力，包括：個人管理及時間管理等。	自治	學校層面
建立學生常規的家居生活習慣，着重培養自理能力，包括：進食和如廁技巧等。	自理	家庭層面

### 策略

為落實這個「好有序」訓練計劃，我們建立了一個全校及家長共同參與、有規劃和有連貫性的學生學習支援系統。透過常規及非常規課程，培養學生從小有條理地建立良好的家居及學校生活流程習慣，並配以社會生活適應訓練，為將來邁向獨立生活和回饋社會作好裝備。

訓練計劃以真實環境為學習平台，故家長的教育及支援工作是計劃的重心，我們透過家長培訓、家訪、家長評估、親子訓練營、家長天使計劃等，與家長保持良好合作關係，將學習與生活結連，共同協助學生面對學習和成長的挑戰。

此外，教師鼓勵家長為子女訂立「家規」，配以「叻叻手指家規表」獎勵計劃，記錄學生守規的表現，使自律守規的良好品德在家中延續培訓。

### 成效

1. 自理：培養自理能力，掌握生活技能，並增強學習動機、提升自信及獨立生活技能。
2. 自治：培育學生建立常規意識，教師加以引導、強化學生的正面行為，增強學生的自信心。
3. 自立：刻意營造機會讓學生表達自己的想法並作出抉擇，提升他們的自決能力，尊重學生的個人意願，有效幫助學生建立自主的基礎。

我們了解學生的個別需要，調適學習進度，提供情緒支援。訓練課程重視給予學生讚賞和鼓勵，肯定學生的努力。在訓練過程中，學生能建立常規及掌握自理、自治的能力，家長亦認同學生的行為、態度、技能有明顯改善，學習成效顯著。

### 結語

「好有序——生活日程規劃訓練」是一個可持續不斷發展的學生學習支援系統。未來，我們將積極策劃「職業生涯規劃」訓練，為學生提供學習輔導、為高中學生尋找更多合適的工種、職前訓練場地及為已畢業的學生提供「職校銜接服務」，冀望他們在畢業後能順利融入社會。





## 評審撮要

以學校、家庭和社會作學習平台，建立一套生活日程規劃訓練，有效提升學生「自理」、「自治」、「自立」能力。



▲教師張貼學生上課日程圖表，訓練學生學習常規。

小組教師任教的學校是一所中度智障特殊學校，以學生能達至「自理」、「自治」、「自立」為目標，希望他們能融入和回饋社會。小組教師經驗豐富、分工清晰、互相支援與合作無間。以訓導組、輔導組、社工和教育心理學家組成跨專業的團隊，提升智障學生的能力及對家長作出支援。

小組教師善用「伊利沙伯女皇弱智人士基金」的資助，推行「好有序—生活日程規劃訓練計劃」，有明確的教學理念，以「情境學習理論」和「自決學習理論」為基礎，以學生為中心、全校參與、家校合作和實際的學習經驗為策略，讓學生發展潛能。小組教師落實的課程包括：「學校日程規劃訓練」、「社會日程規劃訓練」及「家庭日程規劃訓練」，讓學生在學校、社會及家庭建立常規。課程設計重視實境學習模式，將學習和生活連結，讓學生掌握「自理」、「自治」和「自立」的能力。

在「學校日程規劃訓練」層面，教師設立統一性的時間表編排，培養學生建立常規的意識。在暑假期間，為新入學學生舉辦「新生適應課程」，協助學生

盡早融入校園生活。小組教師為能力稍遜的學生加強自理能力的訓練，為中、高能力的學生調適課程，加入自決能力的訓練，讓他們持續進步。在「社會日程規劃訓練」層面，教師為合適學生加強生活技能及訂立目標訓練，開辦「社交及生活課」（高中課程），推行「技能訓練中心試住計劃」和「高中工作實習計劃」，讓學生有系統地掌握獨立生活的技能。在「家庭日程規劃訓練」層面，教師會以不同的教學工具，配合家長的協助，在家居環境教導學生建立良好的家居生活習慣。

教師重視評估及反思，以多元化的評估方法檢視學生的學習表現並收集不同持份者的意見，加以檢討及改善，以提升學與教的質素。在生活實踐部分，教師亦結合學生自評及家長評估等方式，清楚了解學生改善行為的情況，有效發揮評估促進學習的精神。

整體而言，小組教師充滿教學熱誠，具備專業的知識和態度，成功為學生建立一套生活有序的习惯，鼓勵家長讓學生發展自立自主的能力，培養良好的日常生活技能，從而提升自信，最終能培養在社會獨立生活的能力。

### 索取有關教學實踐資料的途徑



學校網址：

<http://plkcsweb01.wordpress.com/main/>

### 聯絡方法



李宇恆老師



電話：2759 9381



傳真：2754 9074



電郵：yhlee@plkcs.edu.hk