



暖流集

黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

46

環保活動



1



2



3



- ① 公益少年團「環保為公益」遠足籌款活動
(5/11/2011)
- ② 班際盆栽種植比賽
(7/11/2011至9/12/2011)
- ③ 盆栽種植比賽中各班悉心照顧的植物

目錄

編者的話		1
專題：有祢同行	黎鍾惠儀女士	2-4
家長心聲：「有您同行」一愛永恆 有祢同行（住院篇） 感謝	何思賢家長 梁嘉慧家長 鍾禮匡家長	5-6 7-9 10
教職員心聲：歡欣，心裏感謝神 回顧・前瞻	陳佩英老師 林巧婷老師	11 12
生活隨筆：感動時刻 一樁趣事 歡笑總在風雨後 路人甲乙丙的祝福 伴你成長	何旭途家長 楊霆鈞家長 鄧卓軒家長 鄭琳家長 陸泳旭家長	13 14 15-16 17-18 19
學生園地	楊嘉莉老師、李鎮安老師	20-22
人物專訪：沈健明副校長	鄧卓軒家長	23-26
新教職員巡禮	周玉興老師、馬敬慈老師	27-29
護訊：由預防傳染病說起	陳佩珊校護	30-31
宗教事務組：雜誌推介	周夏芳姑娘	32
網站推介	張媚斯老師	33-34
圖書及玩具推介	陳長有老師	35
校長信箱	陳長有老師、林巧婷老師	36-38
編輯委員會成員名單		39

今期《暖流集》的分享專題為「有你同行」，這個題目多少帶着點信仰的味道。編委會在此衷心多謝黎躍靈同學的媽媽黎鍾惠儀女士，在忙碌中抽空為我們撰寫專題文章，與我們分享在過半世紀的人生路上，哪怕是一些困難的日子，她都能勇敢面對，堅毅不屈的在難過中努力前行。靠的不是她個人的力量，而是她所經歷的那一個真實的信仰。

編者在本校任教多年，深刻體會這裏的孩子實在是蒙愛的一群，縱然他們的出生或許帶着不幸；然而他們不但有父母親悉心的疼愛、學校教職員工細意的關懷，還有天父無微不至的看顧。不是嗎？每有外出活動，儘管前一天還是風雨交加的日子，出發當天的天氣總會放晴。看着孩子們一張張天真爛漫的笑臉，我就相信他們真是被濃濃的愛包圍着，惟願在厚厚的「保護傘」下，他們可以健康、快樂地成長。

最後，編委會也要感謝鄧卓軒媽媽撰寫的人物專訪，與及各位家長和同工們的來稿，讀着你們用心寫下的每一段文字，看到你們為孩子付上的真心真意，我們着實感動了。盼望當你們用心細讀《暖流集》的每一篇文章時，你們的心靈都能得着鼓舞和激勵。



有祢同行

黎鍾惠儀女士

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」

(約翰福音14:6)

我已經走了過半世紀的人生路。到今天，我還是會這樣的問自己：「假如我沒有選擇跟隨耶穌基督的話，日子會有甚麼不同？」我是因為後悔才問這問題嗎？或者更真實的，我是想藉着對這問題的重新思考而肯定自己在人生中最重要的一抉擇。我不會自欺，或因為需要安慰人而勉強說「有了耶穌，人生就變得風平浪靜。」（其實稍有見識的人也不會相信）那麼，究竟信耶穌、所謂有神同行是怎麼一回事呢？

走一條有真理的路

世上有太多的事情令人摸不着頭腦。人愈長大，就會觸碰到許多的荒謬、無理、不公義……，純真的夢想像吹氣泡在空中一個一個的爆破。幼稚而天真的我慢慢感受到現實人生中的不如意、失望，心靈內開始積聚許多不忿、討厭和無奈。樂觀與悲觀的情緒不斷的在角力，而一個、兩個特殊小孩的出生（大兒子患有唐氏綜合症，現已十八歲；小女兒患有愛德華綜合症，出生後三個月已安息主懷），可說是我人生中最重的一擊，使我感到莫大的悲傷。

然而，我想和大家分享的是：這種真實的悲觀若得不到聖經真理的「調校」，我肯定自己的路祇會愈走愈黑暗和悲涼。你認為耶穌怎樣解釋這人生呢？

耶穌曾經很鄭重的說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們，因為在神國的，正是這樣的人。」（馬可福音10:14）另外，天父也在聖經中這樣提醒我們作為父母的：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老，他也不偏離。」（箴言22:6）原來天父是不分彼此的全然接納和愛我們的孩子，孩子們也不需要做甚麼在祂面前「表現」自己以得到重視。他們在神眼中已是「完美」的兒女了，並不是次等。況且，他們是可塑造的，而天父就把這重要的責任和權利交給了父母，吩咐我們去幫助、扶持孩子們在真理中成長，以致他們可以一生走在一條正直、光明而蒙福的道路上。中國人也有一句這樣的話：「天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨，苦其心志。」你可會否認孩子就是我們生命中最好的磨練嗎？

走一條有生命光輝的路

「萬物的結局近了……，最要緊的是彼此切實相愛。」

（彼得前書4:7）

生命有光，生命就有熱力，熱力就能使人溫暖。選擇與神同行對我的另一個意義，就是放棄了孤獨和悲苦的生活態度。我所經驗的是：若果我們把自己「不幸」的遭遇看成是一種羞恥的秘密，然後獨自勉力的去面對，那才是人生最痛苦的事！

我年青的時候已開始信耶穌。在教會中和一些相識相知多年的弟兄姊妹一起成長、事奉以及經歷人生，因此，即使是談戀愛、結婚、生孩子……，一直都有很多同伴與我同喜同悲。這就是有神同行緊隨的祝福——「肢體」，一種手足相連的親密關係。是以在許多逆境之中，我總能感受到無微不至的關懷所帶來的光、熱和溫暖，使自己的路愈走愈平坦，更愈走愈明亮。縱使世上沒有任何一個人可以代替我的痛苦，承受我的傷痛，但肢體間的彼此關愛，卻讓我體現「分享使快樂加倍，分擔使痛苦減半」這句話是何等真實。

走一條有方向的路

喬布斯在一次演講中這樣描述自己的人生：「惟有在未來回顧時，才會明白那些點點滴滴是如何串在一起，所以你要相信，眼前的東西，將來都會連在一塊。」

是的，自從出生開始，每一個人就踏上一段屬於自己的獨特旅程，沒有人可以估計這條路會怎樣走下去，又或者它會如何終結。偶然遇到一個暗角，並不等於沒有出路、希望和可能性。耶穌說：「藉着我……能到父那裏去。」祂告訴我們凡跟隨祂的人（包括我們的孩子），最終是要到天父那裏。這是一條有方向、有目的地的道路。

基督教圈子中流傳着一幅經典的圖畫：在一個荒涼的沙灘上，有一段足印，不曉得它的方向，祇感到它像是孤身於路途上。如果你感到那是你人生的寫照，那麼你真要了解當中隱藏着的故事：原來那段不是你的，而是耶穌的足印，祂以全部的力量把疲乏而傷痛的你緊抱在自己的懷中，扶持你走完這段為你安排的人生路程。祂並不沈默，也沒有無視你的悲痛，祂祇是靜靜而忍耐的伴着你走，直到終點。

許多人說信仰是很主觀的事，然而主觀還不是由經驗開始的嗎？如果你從來沒有勇氣去咬一口人人都說香甜的果子，那麼，這果子的香甜，你是永遠體驗不到的。千里之行，始於足下，何不憑信心踏出信靠耶穌這一步，開始一段「有神同行」的路程？

「有您同行」—愛永恆

何思賢家長

在人生的旅途上，開始與終結。生命中種種人和事，每個經歷和感受；每個關懷、體諒、照顧……，讓我們感受到愛的真諦、生命的奧妙，明白用心的真愛是永恆，要好好去珍惜和細味。

給父母—「自在逆境向好望，風雨過後有陽光。」

我們純真、可愛的子女，使我們成長。

讓我們堅忍不屈、勇於承擔；

讓我們充滿盼望、勇往直前；

讓我們懂得珍惜、常存感恩；

讓我們變得富足、欣喜快樂。

與子女同行，尋找理想並不是遙不可及的事，祇要一步一步努力地堅持下去，理想就在身邊。

給天保民—「慈愛和誠實彼此相遇，公義和平安彼此相親。」

你們對學生、家長無私的奉獻，使我們得着激勵。

讓我們得到支持、鼓勵；

讓我們更會體諒、關懷；

讓我們充滿力量、希望；

讓我們虛心學習、堅毅。

與天保民同行，那真誠無私的愛護；
無分彼此的關懷，使我感到人間溫暖。



給子廿一『不求與人相比，但求戰勝自己。』

你們真摯的情懷、燦爛真心的笑容，使愛遍佈人心。

讓我們無懼崎嶇難行；

讓我們齊心步向未來；

讓我們活得簡單自在；

讓我們感謝有您在旁。

你們多了不起，那得天獨厚真誠的愛，無私善良的愛心，有您與我同行是我的榮幸和福氣。

我愛您！ 心肝寶貝 多謝您！

與 您同行每一刻，

您 我齊心互勉勵，

同 心協力創未來，

行 到美好現將來。



有祢同行（住院篇）

梁嘉慧家長

回想2011年5月27日晚，嘉慧緊急進入伊利沙伯醫院。當時她整個人動作緩慢，手指伸直僵硬，活像一個機械人。

在忙亂和焦慮中，祇有祈禱交託上帝，並用手機即時送出短訊，請大家為她禱告。

主診醫生為了盡快找出嘉慧的病因，即時展開大大小小的身體檢查。X-光、腦掃描、CT-scan、超聲波、驗血和抽脊髓（懷疑腦膜炎、盲腸炎、腹膜炎）等，非常忙碌。接下來的兩、三天，嘉慧的情況急轉直下，她的額頭不停地冒着豆大的冷汗，痛得不停大叫，身體捲曲，打着點滴（鹽水），脈搏器的度數不穩。有兩晚雖然打了止痛針也不能入睡，並開始出現幻覺，連爸媽也認不到。



那幾天，媽媽像是到醫院「返工」；爸爸放了工到醫院「住」，一起陪伴嘉慧。她額上的毛巾換了又換，腹上的暖水袋加熱再加熱，我們雙手不停地為她按摩腹部。在前路茫茫、漫漫長夜裏，我們心裏盤算着會是甚麼不治之症？一方面作最壞的打算，另一方面看着病床上各親友送給嘉慧的小禮物和慰問卡時，又給予我們很多的安慰和支持。想起有家人、朋友、教會的弟兄姊妹、學校的校長、老師和同學的探望、電郵、短訊、電話、心意卡、錄像和代禱等，相信這些都是上帝派來的天使，心裏便感到很溫暖。最後醫生確診嘉慧患了胃炎，留院治療八天後便康復出院。

我們感謝神在這段日子裏的眷顧：

- ✱ 醫護人員勤奮有愛心：醫生工作到深夜，清早又回來，臉上還帶着笑容；
- ✱ 護士提議用暖水袋，並教嘉慧放鬆放鬆（可能這是那幾天最佳的良藥）；
- ✱ 我們一家都有好的睡眠（雖然並不足夠）；
- ✱ 家裏有營養的補給，使輪流照顧一切順利；
- ✱ 找到病因，藥到病除，而病況也不是估計的差；
- ✱ 嘉慧在病中仍可享受小丑醫生的氣球和醫院老師講的故事；
- ✱ 主日學和學校教的「耶穌愛我」是嘉慧在痛楚中的金曲。得到神的肯定，也助她轉移注意力，減少痛楚；
- ✱ 上帝藉着讚美操，用聖經的話提醒我們在患難中也要歡歡喜喜；
- ✱ 當我們害怕會失去她時，卻因有很多弟兄姊妹為我們祈禱而感覺安穩；
- ✱ 上帝每天都差派不同的天使，用祂的杖和竿安慰我們，與我們同行。

當嘉慧於6月4日出院回家的時候，我們讀到：「當耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，我們好像作夢的人。」

（詩篇126:1）

真的喜出望外——我們好像作夢的人！



附：天保民面書一家長村介紹

一群天保民的家長於今年六月在facebook（面書）成立了一個自助群組，現在約有40個組員，當中主要是同路人，因為媽咪較多，所以又稱為C9（師奶）組。

我們可以分享相片，例如畢業典禮、各項學校活動、生命的喜悅（家人受浸和新生命的誕生），也會有自製食譜（蒸肉餅、棉花糖）、好書及影片推介和自組活動（彈網班、C9組運動班及吃喝玩樂），當然還有緊急代禱及生活中的點滴等。

有人曾經說：「要一條村的人才可以養大一個孩子」（It takes a village to raise a child），誠意邀請你加入我們的家長村，見證上帝建立我們和孩子們的足印。

請於facebook找尋Maryrose或

<http://www.facebook.com/groups/MaryroseHK/>。

感謝

鍾禮匡家長

還有個多月便踏入2012年了，今年相信是我人生中最震撼的一年。十月四日那天，我收到學校的電話，我還想可能禮匡與同學相處又發生問題，但電話筒傳來的是一個沉重的消息——禮匡出事了。在我還未能作出適當的反應時，手提電話已響了，原來是游泳教練。他說禮匡在泳池遇溺，正等待救護車，着我作出準備馬上到急症室。那時，我不知為何那麼鎮定，立刻完成手頭上的工作便出發了。途中我不斷禱告求主看顧禮匡，因我信主必看顧我們。

我在急症室跟盧社工見面後，心情仍然平靜。大約三十分鐘以後，禮匡便轉送到深切治療部，我看見他的時候非常心痛，他身體各部分共插了六支大大小小的喉管，實在叫我受不了。但心想我要堅強，要等待他、支持他。往後，爸爸、弟弟和我每天都到醫院探望禮匡。弟弟雖然年紀小，時常和哥哥打架，但今次也學懂珍惜眼前人；他每天都在學校裏把握時間完成功課，目的祇是為了到醫院探望哥哥，但他年僅十歲，又怎能進入病房呢？他每天都去等，說着要等哥哥出來，我的一家都被感動了。

感謝神！最終看顧保守禮匡，使他在短時間康復過來。我在此多謝校長、副校長、學校全體教職員和各位熱心的家長，多謝你們的支持和鼓勵，使我一家都有堅定的信心，禮匡才可以逃過此劫難，謝謝！！



歡欣，心裏感謝神！

陳佩英老師

大家好！我是87組的班主任陳佩英老師。轉眼間，我由一所主流學校轉到天保民學校任教已踏入第二個年頭。感謝神帶領我到這個充滿「愛」的大家庭，這裏有可愛活潑、熱情有禮的學生；有對孩子體貼入微、對老師關懷體諒的家長；更有一群充滿熱誠、包容、關愛的教職員。這段日子裏，各同工們溫馨的提示、主動的支援及窩心的問候，都使我感動不已。就是因為這大家庭裏的每一位「天使」，使我很快適應這裏的教學生活，而學生們亦很快接受我這位新老師。

回想去年是天保民學校四十周年校慶的大日子，衷心感謝神賜給我參與的機會，使我獲益良多，更深深體會校訓「信、望、愛」的精神。不論是教職員、學生，還是家長義工，大家都眾志成城，努力不懈，為校慶盡展所長，使校慶能在一聲歡呼聲、讚歎聲中謝幕。

願神加力予這所學校的家長、學生及教職員，使眾人得平安、得喜樂。



回顧・前瞻

林巧婷老師

一年的時光就此過去，記得去年我還是天保民學校的新老師，對很多人和事也感到陌生，幸好得到同工們耐心的教導和幫助，令我很快適應教學生活。



回顧去年的教學，可謂多姿多彩！除了日常的教學工作外，我也參與了不同的課餘活動，例如：校運會接力比賽、高組教育營、創意陶藝工作坊、融合長跑比賽及男童軍等。這些活動令我認識到課室以外的學生們是活潑的、有創意的、熱情的、真誠的……，而他們的熱情和真誠更激勵了我，讓我學懂包容和接納，並按他們的需要作出配合。我深信，這才是真正教學相長的體現！

本年度我有幸成為B5組的班主任，面對新一班的學生，又是另一項挑戰。經過兩個多月的教學，漸漸更認識班上每一位同學，了解他們的個性和需要，從而在溝通和相處上作出不同的調適。我要感謝天父給我這機會為這班純真的孩子們服務，期望我能本着信、望、愛的精神，繼續努力教學！

感動時刻

何旭途家長

二零一一年十月四日晚上，剛和旭途試彈完鋼琴考試房中的鋼琴，便接到家長會主席的電話，驚聞禮匡在游泳時遇溺了。

人生中不止一次接獲令我失神恐慌的電話，雖然這次是別人的孩子，仍不減那份心痛、那份牽掛。

那一刻一手拿着電話聽主席的敘述，一手握緊旭途的手；生怕在一不留神間讓兒子走失於人海中……

二零一一年十月十四日早上，我和旭途甫抵校門，便聽到乘搭官塘線校巴的同學說：「鍾禮匡返學喇！」

我很自然地回首，看見重拾燦爛笑容的禮匡站在眼前，此刻我的肺腑猶如倒翻了五味架。

沿上B9班房途中，同學們你一句：鍾禮匡你返嚟喇！另一位又回一句：你好番喇！

那份真誠、那份熱情、那份關愛……不絕於耳。

回到B9課室，禮匡給同學們圍得團團轉而顯得有些不自在、有些靦腆……

課室內不單有B9同學，還有幾位家長和其他班的同學，大家都鼓掌歡迎禮匡的回歸。

我有幸目睹這一切，我感動了。孩子不單教曉我們忍耐、愛心，也藉這些人生片段，讓我們寶貴這份彌足珍貴的友共情。

後記：聖經有這一句「一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。」（詩篇30:5）

那一個夜晚我們痛心、我們擔掛、甚或惶恐流淚；然

這一個早晨我們歡呼、我們踴躍、甚至淚盈於睫。

一樁趣事

楊霆鈞家長

早前霆鈞到油麻地診所做抽血檢查，因他長期服用藥物，需要定期檢驗肝功能、腎功能和血脂的狀況。

當天早上要空肚到診所，我向霆鈞解釋，稍後姑娘會替他抽血，並在他的手臂上指示位置說：「要扎針抽血。」他已經說：「痛呀！」我表示雖然有些痛，但過程很快便會完成。

最初霆鈞不太合作，看見護士房已經跑到另一邊坐下，還說：「痛呀！」當時我根本無法移動他半步，祇好說：「我走了，你自己一個人留在這裏吧！」他立刻起來跟着我進房間，然後合作地讓姑娘用橡根紮着手臂。誰知當看見姑娘拿着針，便顯得十分驚慌，並自行拆去橡根。擾攘了一會兒，姑娘給他一罐可樂，他的態度變得略為合作；然而當姑娘用棉花替他消毒後，他又故態復萌。

最後我嘗試威嚇他，說：「如果你再不合作，便帶你到教授那裏，請教授替你扎針！」真的意想不到，霆鈞立刻表現得很合作，順利地完成約三十秒的抽血過程。霆鈞一直看着抽血的針筒，並留心姑娘最後把它放入樽內。

我相信以霆鈞的經驗，從前往教授那裏做針灸治療時，在頭頂上最少扎四、五十針，比起現在姑娘祇在手臂上扎一針，「濕碎」啦！哈哈！真想不到他也懂得計數呢！

歡笑總在風雨後

鄧卓軒家長

懷着欣喜的心情迎來家庭中第一個小生命，望着懷中小小的肉團，驕然升起強大的責任感：我一定要將他教育成一個有成就的人。

想不到的是，在42天的體檢中發現BB的心臟有問題；眼淚還未擦乾，醫生又說：「BB的大腦發育有點慢，可能會影響智商。」年輕的父母實在經受不了如此打擊，眼淚佔據了生活的大部分時間，不停地責問自己：為甚麼會這樣？哪裏出了問題而令自己的孩子要經受不公平的生活？

還好有家人的支持與鼓勵，以及一些專業人士的幫助，卓軒磕磕絆絆度過了最艱難的時期。雖然說話、學走、學跑，甚至自己吃飯都慢了同齡的小朋友一大截，但最終也能自己一步一步做好；或許不及其他小朋友聰明，然而軒有他們所欠缺的單純與可愛。眼見當初甚麼也不懂的小BB，到如今能和我們交談自如，雖然言語組織多有缺失，而令到溝通偶有不便，但他還小，相信假以時日，小朋友會向我們展現生命中最美的花朵。

生活中，挫折不時敲打我們，而我們在照顧孩子方面也付出多於別人的心血及精神。猶記得軒小時被評為過度活躍，從睜開眼睛起，就不停地搗亂，實在叫人一分也不敢大意。後在朋友介紹下認識了一位做感覺統合的老師，於是每天下午，當別人和孩子在家裏睡覺或玩樂時，我卻要帶軒乘車出外運動。有時軒鬧情緒不肯做，還得耐心地哄他。這樣堅持了一年多，直到軒三歲，入了幼兒園，方才暫停這項訓練。在幼兒園裏，要學的東西增加了，我們更不敢掉以輕心。明知軒是無法靜下來學習，於是每天放學都致電老師，了解當天學了些甚麼，然後在家中重新教導。可是軒根本很難安靜——那怕是五分鐘——來聽大人說話，有時惟有拖着他的手，一邊走一邊說，希望他能夠吸收，就是一點點也好。

這樣的堅持總算換來一些回報。軒一天天長大，從懂得說第一句「多謝」，到今天懂得說：「媽咪，你很辛苦了，不如我自己上學吧！不用你送了。」一步步走來，家人的支持，學校的幫助，身邊朋友的共勉，令媽媽能脫離當初的悲觀情緒，今天積極面對前路。

生活不總是一帆風順的，積極向上的人才會活得更精彩。



路人甲乙丙的祝福

鄭琳家長

相信很多父母帶同幼小的孩子外出時，總會做很多預備工夫，例如準備好「行裝」（奶粉、尿片、玩具等須一應俱備），也要有應變心理準備，如孩子鬧情緒時該怎樣應付等。有些家長或會選擇待孩子年齡稍大後才帶他們外出，而我們作為特殊孩子的父母，不論孩子的年齡大小，與他們出外總要做好各方面的預備工夫。

我們家中的長輩習慣每天都上茶樓品嘗一盅兩件，閒時與他們一起品茗，看到其他茶客帶同乖巧伶俐的孫兒上茶樓，溫馨的場面看似理所當然，但以我們的經驗，幸福並非必然的。某次與女兒跟她的祖父母飲早茶，就曾遇上一些難忘的經驗，並意外地得到路人甲乙丙的祝福。



由於琳琳對身邊的人與事抱有好奇，她的情緒又不太穩定，當我們計劃出外與長輩茶聚時，除事前跟女兒在家訂立口頭協議外，並須考慮選擇對她的情緒影響最少的交通工具。從家中出發前往乘搭港鐵的路程不算長，惟琳琳在此途中，突然伸手抓著身旁的一位陌生婆婆，我們明顯看到婆婆受了驚嚇，連忙向婆婆致歉，婆婆定神後，不但沒有責怪她，反而送上祝福，令我們夫婦心存感激。

抵達酒樓後，我們知道琳琳的習慣，需要及時給她食物，但又不能太早給她吃飽。雖然盡量控制，但她在茶聚快要結束，前往洗手間時突然情緒失控，她不顧周圍環境，躺在地上吵鬧，不肯站起來。正在不知如何是好的時候，我真的很幸運，遇到一位和藹的女士前來幫忙，對琳琳的行為表示理解並送上祝福。

我們夫婦帶著情緒已回復平靜的女兒回家時，在升降機內遇到一位似是同屋苑的住戶，她以欣賞的目光看着我們，女兒亦似乎認識該鄰居。接着該女士告訴我們，她子女的放學時間和琳琳相同，琳琳見到她的次子時都會很開心，她們也因此認識。該女士以鼓勵的口吻讚賞女兒的行為有所進步，更送上我們當天接到的第三個祝福。

回想每次預備帶女兒出外時，總有一定的心理負擔，不知將會有甚麼事情發生。每當得到社會人士對女兒的理解、協助甚至祝福，確實給予我們無限的支持。深信日後我們更會多點帶女兒出外，讓她多接觸不同的社會事物，使她從實際生活中學習守規矩，並養成良好的行為。

在此，希望與各位家中有智障孩子的家長互相勉勵，現時社會上有很多人士正在共同創造一個共融社會，我們要繼續為自己的孩子努力啊！

伴你成長

陸泳旭家長

人生世上，有順境與逆境，有喜有憂，一切都來得太突然，令人防不勝防。

兒子的呱呱落地，令我欣喜若狂；他的手舞足蹈，一顰一笑，令我的生活充滿力量；他的牙牙學語，蹣跚學步，令我捧腹大笑，記憶猶新。對他而言，幼稚園生活充滿着好奇和刺激；幼稚無知的他，滿有童真，實在可愛，叫我覺得現在的孩子真是人細鬼大！所有這些，都是我人生中最美好最美好的回憶！

隨着時光的流逝，轉眼間，兒子已九歲了，這亦是我噩運的開始。兒子開始出現病徵，醫生診斷為「腦癱症」。他病情的反反覆覆，記憶力的衰退，理解力及辨別能力的下降，都令我心如刀割。面對聰敏的兒子，我一方面要假裝若無其事，另一方面又要積極地配合醫生的治療，希望他的病情可以受到控制，早日康復，真是苦不堪言。



從開心到噩運，從不接受到接受，不相信到相信，接二連三的打擊，我知道我不可以再沮喪下去。我陷入了深深的沉思中，以後的路該怎樣走下去？怎樣做才有利於兒子的發展？雖然前路茫茫，滿佈荊棘，但我知道：我要重新振作！祇有勇於面對、堅毅不屈且保持樂觀的心態才能衝破萬難，邁向成功。

現在擺在我面前的又是一籃子的難題：他的反叛期及青春期、複雜的人際關係……等。我要面對許多的困難，這是一場持久戰，但我相信，辦法總比困難多。無論怎樣，媽媽和你都會共同進退，我會盡最大的力量去教導你、保護你，我永遠是你的避港灣。盼望有一天，你可以振翅高飛，飛得更高、更遠……這是媽媽對你深深的祝福。

家長活動



1 家長委員暨義工聯誼日 (15/10/2011)

3 家職會番禺兩日遊 (12-13/11/2011)

2 地質公園親子遊 (5/11/2011)

4 親子電影欣賞 (23/12/2011)

校運會



日期：2011年9月23日

地點：九龍仔運動場

- 1 三屆奧運游泳代表蔡曉慧小姐蒞臨主禮
- 2 校運會即將開始，運動員持校旗進場
- 3 看！小朋友擲豆袋多起勁！
- 4 我擲壘球的身手可不凡啊！
- 5 同學們跳遠的姿勢真美妙！
- 6 加油！接力隊要努力贏取獎牌啊！
- 7 全力以赴，衝過終點
- 8 小朋友們也要堅持跑到終點呢！



9



10



11



12



14



13



15

12 同學衝過終點，我們雀躍歡呼

13 贏得獎牌，喜形於色

14 比賽還未開始，我們先休息，休息！

15 珍貴的回憶就在這一刻！

9 看！家長及孩子們全情投入參與親子遊戲

10 我們的啦啦隊已經準備就緒

11 「天保民的同學們，努力！加油！」

學校旅行

日期：2011年11月24日



地點：荔枝角公園
(參與班級：A1-A2、B1-B3)

- 1 手牽手在公園漫步，真開心！
- 2 我也想借你的肩膀睡一睡呢！
- 3 躺臥在公園的草地上，舒暢極了！
- 4 望住鏡頭笑吓啦！
- 5 齊齊來玩肥皂泡，樂也融融！
- 6 你睇我哋幾合拍

地點：大埔海濱公園 (參與班級：A3-A5、B4-B6)

- 7 這裏就是漂亮的海濱公園
- 8 在回歸紀念塔前拍照留個紀念吧！
- 9 我們都是好朋友
- 10 在晴朗的一天，我們一起去旅行
- 11 你睇我嘅姿勢幾有型！
- 12 我哋一齊影張相啦！





13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

地點：迪欣湖活動中心
(參與班級：中學A班)

13 我哋係唔係好Man呀？

14 有你在身旁，多幸福！

16 七彩肥皂泡，大家一起拍

15 齊齊來個大合照

17 你睇我哋幾似樣

18 我要開餐喇！



23

地點：大帽山郊野公園 (參與班級：中學B班)

19 有隻雀仔跌落水、跌落水……

20 你知道大帽山對面是甚麼地方嗎？

21 各自各精彩

22 我們在示範古代的蹴鞠（足球）

23 城堡內的美少女

24 留心觀察，從活動中學習



24

校園生活花絮



① A1及A2組同學往大角咀兒童遊戲室玩耍 (12/10/2011)

② B9組同學參觀科學館 (14/10/2011)

③ 分班生日會 (14/10/2011)

④ 參觀「多一點融貌」藝術展覽 (19/10/2011)

⑤ 親切「開心汽球大行動」 (22/10/2011)

⑥ 競技遊戲大挑戰 (28/10/2011)

⑦ 小小廚師興趣班 (10/2011)

⑧ 長跑訓練班 (2/11/2011)

⑨ 地質公園親子遊 (5/11/2011)



10



11



12



13



14



15



16



17



18



- 10 參觀科學園 (8/11/2011)
- 11 男、女童軍宣誓 (11/11/2011)
- 12 青衣公園野外定向 (12/11/2011)
- 13 參觀消防巴士 (16/11/2011)
- 14 共融戶外體驗日營 (26/11/2011)
- 15 小女童軍宣誓 (2/12/2011)
- 16 2011特殊奧運健體活力日 (8/12/2011)
- 17 學科小天地 (9/12/2011)
- 18 馬拉松共融跑訓練 (20/12/2011)

初中（B組）教育營



1



2



3



4



5



6



7



8



9



11



10



12

親切共融戶外體驗營

主辦機構：親切機構

參與學校：香港聖公會何明華會督中學、天保民學校

日期：2011年12月3-4日 地點：保良局賽馬會大棠渡假村

- 1 「Chok」嗎？
- 2 快來拉我一把吧！
- 3 大家要睜眼看清楚啊！
- 4 在唱山歌嗎？
- 5 新鐵鈎船長！
- 6 我們玩得多投入！
- 7 看我們維肖維妙的造型，必勝！
- 8 看！我們多專注！
- 9 專業的造型加上專注的眼神，這才是「Chok」！
- 10 我哋嘅造型得唔得呀？
- 11 齊心便事成
- 12 影相喇！望住鏡頭啦！



B8陶映彤



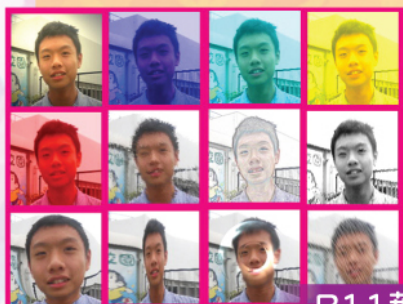
B8何旭途



B10王博民



B11何曉嘉



B11葉峻宏



B11謝嘉倫



B12李健智



B13黃潤銓



B2黃思律



A9黃偉業



A11陳芷欣



B9鄧浩研



A7黃金龍



B8區展鴻



A12集體創作



B7羅嘉俊

文字世界



A10 黃詠彤



B13 楊證樺



A11 馬鴻琳



A12 蘇杰

胡桃夾子海報設計



B10 包安麗



B12 李健智



B13 黎朗然

B13
劉佩茹



B13
袁卓君



時裝設計

B13
彭東



B13
周詠敏



B13陳希婷

臨別感言

趙學彥同學

今年是我最後一次投稿「暖流集」，因為明年中我便完成新高中課程，要畢業離校了。自一九九一年至今，我在天保民就讀已經十多年，現在離別在即，真是依依不捨。記得入學時，校舍還未擴建，設備亦比現在簡單得多，沒有先進的電腦設施，課室也沒有輕觸式電子螢幕等先進科技。現在的校園經過加建美化後，已經煥然一新。

還記得入學初期的我，是一名頑皮仔，記得有幾次做錯事，把媽媽激怒了，給她狠狠地用藤條懲罰，以致手腳都有藤條印。回到學校，老師查究，我無言以對，只是低頭哭泣，但老師輕輕拍著我的肩膀，一面安慰我，一面不厭其煩地給我勸導、鼓勵……。就是這樣，感受到在十多年的學校生活中，學到了很多待人處事的道理，自己不斷成長。現在，我快要畢業，踏進人生另一階段。離開學校，真是有點徬徨無助的感覺，但我會謹記各位老師多年來的悉心教導，正如老師的一句勉勵說話：「無懼荆棘路滿途，精彩人生我創造。」我一定會奮勇向前，為自己譜寫美好人生的另一頁！

批判性思維寫作

我對一些世界紀錄的感想

下面列出的都是本年度《健力士世界紀錄大全》所記載的世界紀錄：

	拾最多膠樽狗 環保狗「Tubby」拾了 26,000 個膠樽給主人循環再用。	B9(語文 A 組) 胡文傑 1. 我覺得「Tubby」不單<u>勤力</u>，而且對主人很<u>忠心</u>。牠和主人保護<u>環境</u>的行為，值得我們<u>學習</u>和<u>言贊賞</u>。
	拉動最重飛機 加拿大男子法斯特拉動 188.83 噸重的飛機前行 8.48 米。 你相信嗎？	B8(語文 A 組) 尚冠丞 2. 這男子以<u>一個人</u>的力量去拉動近<u>二百噸重</u>的飛機，實在<u>匪夷所思</u>，令人<u>難以置信</u>，但他的勇氣值得我們<u>敬佩</u>。
	塞最多飲管 德國男子埃爾莫爾塞了 400 枝飲管入口，維持了 10 秒。	B9(語文 A 組) 黃毅 3. 看到這男子塞了<u>四百</u>枝飲管入口，我覺得既<u>噁心</u>又<u>極端</u>。他的行為<u>既沒有意義，更可能損害自己的健康</u>。
	最長指甲紀錄 美國女子沃爾頓 18 年沒剪指甲，左手指甲 3.1 米，右手指甲 2.92 米，創最長指甲世界紀錄。 在日常生活中，她能夠照顧自己嗎？ 這個世界紀錄有意義嗎？	B8(語文 A 組) 區展鴻 4. 這女子<u>十八年</u>沒剪指甲，但她一定花了很<u>多時間</u>去打理指甲。我覺得<u>這個世界紀錄沒有意義，因為在日常生活中，她根本不能夠照顧自己</u>。



十三隻狗同時跳繩，牠們真的樂在其中。

如果我是其中一隻小狗.....

B7(語文 A 組) 譚鴻基

5. 我覺得這幅照片極為有趣，令人發出會心微笑，看得很開心。照片中
的小狗十分可愛，如果我是其中的一隻小狗，我會因為能夠打破世界紀錄而感到自豪。



四指倒立平衡時間最長 王巍堡於2008年11月成功創下以四指支撐平衡身體19.23秒的世界紀錄，享譽全球。

這武藝可以一朝一夕練成嗎？

B9(語文 A 組) 盧又嘉

6. 我覺得這武藝不是一朝一夕可以練成，王先生的拼搏精神，值得我們學習。

王先生成功苦練四指倒立，必須要節制飲食，控制體重，還要具備驚人意志去克服痛楚。

他的拼搏精神，值得我們學習嗎？



這些食物含有很多對身體有害的物質，它們是什麼？

最大份早餐 英國保頓的餐廳提供的英式早餐有10隻蛋、10條香腸、10片煙肉、5片黑香腸及大堆蘑菇和豆。

B8(語文 A 組) 李珈浚

7. 我覺得這早餐的分量太多，一個人實在吃不下。況且，這些食物含有過多的脂肪和膽固醇，長期吃這類早餐，會導致高血壓和心臟病，會損害身體健康。

一片丹心向學生

鄧卓軒家長

幾乎每天都可以看到沈副校站在學校門口的身影，身份雖然改變，但不變的是那份愛護關懷學生的心。借着秋意的疏爽，我和沈副校做了個訪問，讓大家一起來聽聽沈副校平淡卻務實的工作和生活吧！



記：卓軒媽媽 沈：沈健明副校長

記：以前是沈sir，現在是沈副校，有些甚麼不同呢？

沈：以前作為教務主任，主要負責前線工作，校內的事務比較多；現在要兼顧行政方面的事情，對外溝通和校內支援方面的工作也會多些。

記：那麼是否多了些社交方面的事？

沈：聯繫社區的工作多由校長去處理，自己主要是負責校內的一些溝通工作，另外還要多些思考關於學校發展和未來方向的問題。最主要是在課程設計方面，學生學到些甚麼，或者有何方法令他們學到更多、學得更好。現在有了新高中課程，對於主流學校是一個挑戰，對於我們是個更大的挑戰：我們需要跟從一般學校的課程架構，又要考慮學生的程度，對課程作出恰當的調適；因為學生程度差異大，究竟推行的課程是否可行，對於學生有何幫助和不足，都需要研究。由於實行新高中課程，初中的課程也因應作出調整；要看看學生的程度去到哪裏，再作出調節，主要目的都是希望他們能真正學到切合他們需要的知識或技能。

記：這真是個不容易的工作，當初怎麼會選擇從事特殊教育的呢？

沈：我從事教育工作已超過30年，那時教育學院畢業後，就已經在普通學校的輔導班教導學習遲緩的小朋友，這些都屬於特殊教育。後來再進修特殊教育，便轉到天保民學校任教。我覺得在這裏的教學工作很有挑戰性，就一直堅持下來，沒有想過轉回主流學校任教。

記：你認為家校如何合作才會對學生有幫助呢？

沈：家校合作非常重要。現在學校在開學時已派發各科的學習大綱，就是希望家長能事先知道他們的子女會學些甚麼，也可以就學習內容提出意見。其次，在學期結束時再派發學期成績報告，當中除了評分以外，也希望多提供學生學習表現的資料。譬如自理及中度班新增加的多元智能發展科，校方都提供更多教學內容，希望家長可在家中配合教導，令學生學到更多。又如我也有任教的電腦科，明白家長也想知道學生學了些甚麼，但是沒有課本就比較困難，怎樣告訴他們學生學習的成果呢？有些家長也未必太懂電腦，所以我們就讓學生做些作品，利用光碟或報告的方式讓家長知道，原來學生們可以做到這些，令家長們更清楚學生的進展。

記：平時工作壓力很大、很累，你又怎麼去舒緩壓力呢？

沈：我在學校的工作確實很忙，有不少事情要跟進，很多都不是獨立而單一的工作，有不同的委員會和工作小組，每個人都要擔當幾個崗位，彼此之間需要更多的支持和溝通。我不大喜歡用權力來給人壓力，而是希望擔當支援的角色，同事遇到工作上的困難，我希望幫到他們，給他們支持。如果人手不夠，就要嘗試調度；資源不足，就想辦法去解決。我和馬副校也會經常溝通，一遇上總會談談工作上的事情。我消除壓力的方法，就是令自己放鬆，通常回家後就會喝碗湯、吃些小食，然後睡大概一小時。吃過晚飯再開始工作，到凌晨兩、三點再睡覺，這已經是個長久的習慣。因為太太很支持我，所以回到家已經覺得壓力舒緩了很多。

記：有沒有和家人去旅行？

沈：很少旅行。我自己的小朋友也有學習困難，會多些時間留在家裏和太太教導他；多些在家裏給太太支援，兩人一起商量如何幫助孩子更好地學習。我們也有試過跟旅行團到安徽黃山，小朋友很開心。在那裏看日全食，大家看着天突然黑了，白天變晚上，真是個有趣的經驗。

記：這個問題是代家長問的，想知道沈副校如何keep fit？

沈：(笑着回答)我家裏的食物一般比較清淡，大家飲食正常，不會暴飲暴食。不喝汽水，不吃不健康的小食，平時吃飯少油多菜，所以全家人都很健康。此外，日常喝些茶，也可以緩解壓力。(沈副校辦公桌上有一壺茶，之前已給我一杯，味道非常清香和淡雅。)

記：你對以後的工作有何期盼呢？

沈：我覺得很幸運，有一班很關心學校和學生的家長，希望大家有更好的合作。之前收到一些非常好的意見，全部都是基於學生的需要。要學校持續進步，需要一些新的概念、新的發展。有些學校可能因缺乏資源而感到難於發展，但我們因為有家長會的支持，很多新計劃、新設想也很快得以落實。當然，其他老師也都以心投入工作，四時下班，但很少會準時離校；沒有人要求他們，但他們仍然留校。就是真的下班了，也拿工作回家再做，不是祇求應付工作，而是真的用心做好，所以我非常開心在這樣的環境下繼續服務。

訪問結束，沈副校言談間完全沒有談到自己的辛苦，反而是對家長和同事們讚不絕口。作為家長，我們祇有在看到學生們健康成長，以及一天天地進步時，才能感受到沈副校和其他天保民教職員工對學生所付出的那一片丹心。

周玉興老師、馬敬慈老師



姓名：張曜斯
職位：教師 (B13組副級任)
任教科目：語文、數學、視覺藝術、通識教育、工作技能及常規訓練
興趣：閱讀、繪畫、游泳、打羽毛球和到不同的國家遊歷
感想：你的日子如何，力量也必如何，主的恩典夠你用。

姓名：潘震宇
職位：助理教師
任教科目：語文、數學、聖經、工作技能及多元智能發展
興趣：足球、足球和足球！
感想：同學品性純良，同事勤奮積極。





姓名：羅詠霞
職位：資訊科技技術員、教學助理
主要職務：維護電腦及電子設備、協助電腦科的教學工作
興趣：音樂、閱讀、電影、語言學習和認識各國文化
感想：很開心見到可愛的同學，希望繼續幫助他們學習。

姓名：馬雅倫
職位：教育心理學家
主要職務：為學校提供教育心理服務
• 提供輔導予學生及家長
• 為有需要學生進行評估
• 支援課程的設計與運用
• 提供教師培訓，提升教學效能
興趣：旅行、烹飪、遠足和攝影
感想：很高興加入天保民這大家庭，同學及家長們在學校遇到我，可以跟我打個招呼，互相認識認識。





姓 名：冼中華
職 位：教學助理
主要職務：入班支援教學、照顧學生、協助製作教材教具
興 趣：踢足球、看書、聽音樂、跟朋友聊天和攝影
感 想：能夠成為天保民的一分子，我感到很高興，希望能和大家相處得愉快。

姓 名：鄧詩慧
職 位：社工（半職）
主要職務：負責學生個案及帶領小組工作、參與家長教職員會事務、協助推行學校各項活動
興 趣：看書、看音樂劇和旅行
感 想：多年前曾在學校實習，感受到同工的熱誠、同學的純真；再次回到學校，感覺沒變，萬分感恩！



由預防傳染病說起

陳佩珊校護

學校是集體活動的地方，學生密度越高，爆發傳染病的機會便越大。本學期開學不久，已有學生分別因患水痘或手足口病請假。這兩種都是兒童常見的傳染病，但受到感染是否真的無可避免呢？



注射疫苗防感染

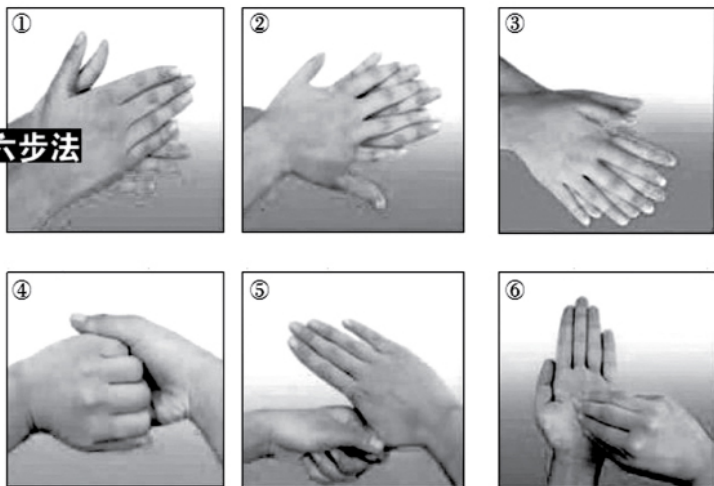
雖然大多數水痘病例的徵狀都屬輕微，祇要休息一至兩星期便會痊癒；但最近香港就有一位兒童因感染水痘而併發猩紅熱，最終不治，可見預防水痘確實十分重要。因此，每位新生入學前，校護都會為他進行健康評估，家長需提供子女有關水痘的病歷，方便校方為學校爆發水痘的風險作評估。如學童從未患上水痘，校護便會請家長盡快帶孩子到私家診所接受水痘防疫注射，因為約九成接受防疫注射的人士可以產生免疫能力；再者，有研究顯示，注射水痘疫苗可減低日後出現帶狀疱疹（生蛇）的機會。其實早在1995年，美國已把水痘疫苗納入兒童常規免疫注射計劃內，而鄰近香港的澳門亦有為適齡兒童提供免費水痘疫苗接種；可惜香港政府沒有把水痘疫苗納入兒童常規免疫注射計劃內。家長若想為子女提高這方面的免疫能力，就祇有付出數百元到私家診所接種疫苗了。



學好自理 保護自己

至於另一種常見的傳染病——手足口病，就沒有疫苗防預了。要預防感染此病，最有效的方法是讓孩子學會自理，保持良好的個人衛生，主動保護自己。家長是教導孩子自理的好老師，他們應從小培養孩子的自理能力，秘訣是千萬不要把孩子照顧得「太周到」，要讓孩子參與照顧自己。家長凡事代勞，孩子便無法嘗試和練習，變相地剝奪了他們學習自理的機會；如果孩子習慣長期由成人代勞，他們自我照顧的主動性便會減低，而自我保護的警覺性亦會下降。所以，為孩子的好處，應該教他們自己做及讓他們自己做。此外，若家長在教孩子自理之餘，能仔細地向他們解釋背後的用意，效果將會更好。例如教孩子洗手時，可以告訴他們洗手是為了清除病菌，預防傳染病；祇要他們明白原因，便能加強他們保持衛生的自覺性。

洗手六步法



要保護孩子，就由自理開始吧！

雜誌推介

周夏芳姑娘

香港人生活忙碌，下班後往往已經身心疲累，回到家中習慣性地開了電視，希望用電視的聲音和節目洗滌一天的勞累。除電視以外，我們還有更好的選擇嗎？今次想為大家介紹一本免費的月刊——蒲公英。這本雜誌以雋永的文字和清新的觀念，為忙碌的香港人——特別是家長們，打打氣和充充電。

《蒲公英》由香港蒲公英希望基金會印製，雜誌主要由短篇故事組成。內容包括「希望園地」和「封面故事」，還有「中英對照」內的文章讓小朋友學習英文；也有為你心靈加油的「人生小站」、「心靈良方」、「生命轉角」等。此外，有讓你開懷大笑的「幽默櫥窗」和「蒲寶寶說笑話」，讓家長講故事的「現代寓言」。最後，專為家長而設的「故事角」和當中列出的一些問題，方便家長與孩子講故事之餘，又可以一起討論故事內容，促進親子溝通。每則短故事後面都有相關的聖經金句，幫助讀者查考聖經、反思及默想。精彩的內容還有「歷史鏡頭」、「真愛天堂」等多不勝數。



香港人需要在忙碌背後，讓心靈得着滋潤，才可以過喜樂的生活。有時候拿起一本輕鬆又有內涵的雜誌，呷一口茶或咖啡，讓自己想一想、笑一笑，覺得神所賜的生命是滿有恩典和希望的。

如想訂閱這本免費月刊，家長可以郵寄以下地址：香港九龍旺角彌敦道655號1809室或致電2789-0070索取。

【香港蒲公英希望基金會網址：<http://www.dhf.org.hk>】

網站推介

張媚斯老師

網站名稱：香港賽馬會社區資助計劃—C-Rehab電腦復康訓練資源站

網址：<http://crehab.emv.org.hk>

該網站提供超過500個訓練教材，當中的內容均由註冊職業治療師和註冊社工合力構思。教材主要分為「愉快學習」、「生活技能」、「感知技能」、「認知訓練」和「社交心理」五個範疇，以互動輕鬆的學習形式，教授日常生活的知識和技能，既實用亦富趣味。



訓練教材



外語區



治療師部落格

網站名稱：文建會兒童文化館繪本花園

網址：http://children.cca.gov.tw/home.php

「繪本」有圖畫、有文字，不僅是兒童的最佳讀物，也是「兒童文學」中的一環。該網站搜羅了大量富趣味性和教育意義的繪本圖書，並製作成動畫和遊戲，供兒童及親子在線上共讀。網站分為「主題閱讀區」、「繪本花園」、「我的塗鴉簿」等主題區，內容非常豐富。



主題閱讀區



繪本花園



我的塗鴉簿

好書推介

陳長有老師

書名：歡迎你，美美熊

作者：Christa Kempter

出版社：小樹苗

出版日期：2011年3月

類別：故事

語言：中文

索書號：370CHR

推介原因：這系列圖書透過長耳兔和美美熊相處磨合的故事，讓孩子思考人際關係，學習尊重別人。同時，幫助孩子建立正面的思想和積極的態度；教導孩子適應團體生活，學習怎樣化解同伴間的矛盾，學會包容，互相忍讓，建立友誼，和諧共處。



玩具推介

玩具名稱：字母數字學習蛋糕

適合年齡：3歲以上兒童

遊戲人數：2-3人

玩具編號：T1024

推介原因：一個可以讓小孩子認識字母、數字及訓練創意的蛋糕遊戲。這蛋糕除了讓小孩子透過遊戲學習字母、數字、計算等知識外，還配有其他裝飾及顏色筆，鼓勵孩子利用創意及想像去裝飾這個蛋糕。



陳長有老師、林巧婷老師

1. 校長，你如何舒緩讀書及功課壓力？

(B9組陸泳旭)

要有效舒緩讀書及功課壓力，其實有很多方法。如果你是好動的人，可以考慮做運動減壓。不論是哪一種運動，祇要你能樂在其中，並好好流一身汗，都可以有效幫助你舒緩壓力，因為透過做運動，

身體會釋放一種「開心荷爾蒙」——血清素（氨多酚），令你感覺身心舒暢、輕鬆愉快。如果你個性好靜，選擇可更多了。聽音樂、閱讀、公園漫步、三五知己閒話家常、安靜、默想聖經、祈禱、唱詩歌……等。總而言之，可以幫助你舒緩壓力的方法，實在多不勝數。有需要的話，不妨試一試。



2. 冬天快到了，校長可以推介一些保健湯水嗎？

(B13組陳希婷)

下面是我最喜歡的冬季保健湯水：

胡椒豬肚湯

喝了能暖胃，驅走寒意。

杜仲巴戟瘦肉湯

幫助我在寒冬中保持關節的柔韌性和筋骨健康。

川貝南北杏西洋菜燉豬展

西洋菜含豐富的植物纖維和多種維他命，能解燥、清熱潤肺，最適合冬天飲用。



3. 哪一位人物是你的學習榜樣呢？為甚麼？

（B5組黃澤銘）

我在數年前一個新任校長的課程中，認識了一位很蒙神祝福的資深基督徒校長，他的行事為人、生活見證，都深深地影響着我，帶給我很大的激勵。其中對我影響最深的，就是他那種單純信靠、仰望神的態度並看重禱告的心。他在課程終結的聚會上（他是有關課程的導師），向一眾新晉校長公開分享多年來帶領學校的心得，提到每當他遇上困難挑戰的時候，總會在神面前屈膝祈禱。一句「我總是靠着祈禱去面對……」，帶給我極大的激勵和提醒。他確是天父差來鼓勵、提醒我的一朵「雲彩」，使我在灰心喪志的時候，想起他的一番說話，就能繼續「存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌……」（希伯來書12:2）。



4. 聖誕節快到了，你會如何善用這假期？

(A4組陳力泓)



一如既往，我會利用聖誕節假期參加教會的退修會，從安靜中重新得力。此外，香港的十二月最適合郊遊，天氣不太冷，也蠻乾爽的。所以，我會善用這個假期，約同家人、好友，一起去征服香港各個高山、低窪，親近一下大自然，也可舒展筋骨。

5. 校長，你有沒有看電視的習慣？有甚麼電視節目推介呢？

(A2組李增杰)

我沒有太多機會看電視，一般祇在吃晚飯時順道看新聞報導。如果遇上播放生態紀錄片的話，也會捧場。其中我誠意推介逢星期日晚上七時，在高清翡翠台播影的BBC紀錄片《LIFE》，這是我家人的至愛。整套紀錄片拍攝認真，由於畫面質素高，鏡頭內的影像美得叫人嘆為觀止。將一些鮮為人知、極珍貴的動植物生態，原原本本的呈現在觀眾眼前，叫人不得不讚嘆造物者的偉大，當然也不得不佩服攝製隊的技巧與耐性。



編輯委員會

主編：陳雅麗校長 馬福常副校長 沈健明副校長
編輯：黃婉兒主任
插圖：馬敬慈老師 張媚斯老師 黃婉兒主任
盧啟康社工
校對：暖流集工作小組
打稿：李芷瑋老師
聯絡：黃婉兒主任 盧啟康社工 陸偉心小姐
排版：雍緻設計
印刷：雍緻設計
督印：黎澤倫校監 陳雅麗校長

暖流集工作小組成員

黃婉兒主任	楊嘉莉老師	馬敬慈老師	李鎮安老師
陳長有老師	周玉興老師	林巧婷老師	張媚斯老師
陸偉心小姐	盧啟康社工	鄧卓軒家長	何旭途家長
	鄭琳家長	李芷瑋老師	

封面畫作

袁思珩同學 鄧濬哲同學 蔡金怡同學 尹麗儀同學
彭詠詩同學 譚鎔鵬同學 鍾禮匡同學 曾子倩同學
馬澤霖同學 楊嘉穎同學 B13組同學之作品

本校網頁提供更多學校消息，歡迎瀏覽
<http://www.mrs.edu.hk>

聖誕慶祝活動



聖誕崇拜：2011年12月16日
普天同慶賀聖誕：2011年12月21日

- ① 音樂伴奏
- ② 張文斯及黎齡蔚同學讀經
- ③ 中度合唱組獻唱
- ④ 恒益/偉邦物業管理公司捐款港幣七千元，用作購買聖誕禮物，送贈全校學生
- ⑤ 「恒益/偉邦全人關愛大行動」的義工表演聖誕歌
- ⑥ 聖誕卡設計比賽A組得獎組別與校長及嘉賓合照
- ⑦ 各班同學與聖誕老人合照
- ⑧ 遊戲得獎組別與校長合照
- ⑨ B12及B13組同學表演話劇「你很特別」



出版日期：2012年1月

非賣品