

暖流集

黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

53

A組教育營

日期：16-17/4/2015 地點：保良局北潭涌渡假營



1. 快啲鋪好床單啦！

2. 重拾兒時樂趣

3. 有我拋碌度，唔使驚嗎！

4. 大家係好兄弟嘛！

5. 我幫你揀骨，好唔好呀？

6. 好朋友來個大合照

7. 邊個同學爭到機仔呢？

8. 合作砌圖，easy啦！

9. 姿勢真係好有型嚟！

10. 我識得俾錢買薯片喇！

11. 唏！手快有，手慢無

男、女童軍活動



1. 女童軍集會 (24/10/2014)
2. 女童軍宣誓 (7/11/2014)
3. 小女童軍宣誓 (28/11/2014)
- 4-5. 女童軍長洲一日遊 (10/4/2015)

6. 幼童軍宣誓 (27/3/2015)
- 7-8. 男童軍遠足訓練活動—青衣回歸紀念徑 (31/3/2015)
- 9-10. 男童軍繩結學堂 (29/5/2015)

學生園地 · 視覺藝術



A1 張臣希



A1 梁素翔



A5 陳樂軒



A8 黃峰傑



A10 文梓釗 王承亨



A10 歐陽進華 陳滿樂



A11 鄧濤哲 馮詠琪 鄧惠芬



B5 甄仲康



A11 鄧濤哲



A12 葉泳桐



A12 車灝銘



A12 黃偉業



A10 蘇詠詩



A11 吳子謙



B10 何艷珠



B10 邊皓珮



B12 徐子恩



B12 葉逸熙



B12 馬軒朗



B13 楊麗鈞



B11 文鈞禮

B12 麥友和

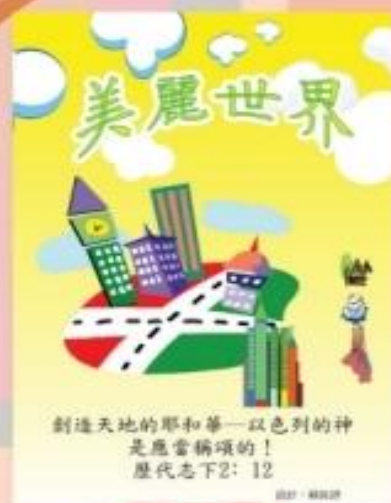
B13 陶映彤

B14 鍾禮匡

B15 高宛非

學生園地 · 資訊科技

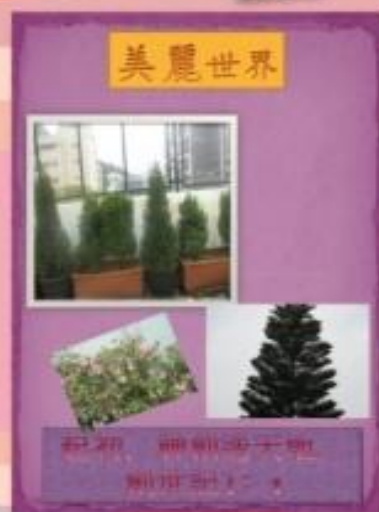
主題：美麗世界聖經海報設計比賽



A10 蘇詠詩



B7 劉筠彤



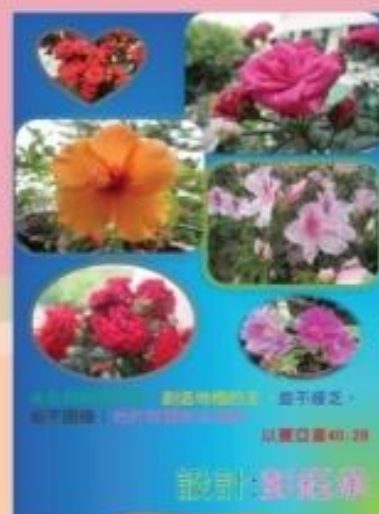
B5 陳微行



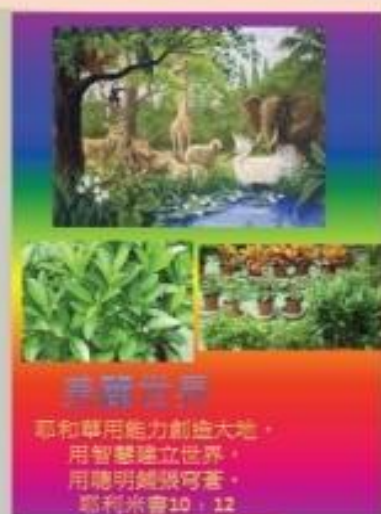
B8 蕭龍健



B6 趙焯楠



B9 彭钰承



B10 梁錦發



B12 葉逸熙



B13 尚冠丞

高B組教育營

日期：11-13/3/2015

地點：西貢戶外康樂中心

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



- | | | |
|----------------|-------------------|-----------------|
| 1. 齊齊嚟做熱身喇！ | 5. 動動手，做個小農夫 | 9. 我哋嚟「海鮮街」食海鮮？ |
| 2. 自古成功在嘗試，加油！ | 6. 估吓我哋做緊乜嘢？（手工皂） | 10. 下午茶時間，嘆吓啦！ |
| 3. 終於可以大顯身手喇！ | 7. 唔好心急，最緊要小心啲呀！ | 11. 終極對決，誰勝誰負？ |
| 4. 你睇我哋邊個最留心？ | 8. 新鮮出爐嘅熱辣辣麵包，好正！ | |

校園生活花絮



1. B9組參觀科學館 (6/2/2015)
2. 明愛樂務職業訓練體驗計劃 (10/2/2015)
3. 第五十一屆學校舞蹈節 (12/2/2015)
4. 歡樂賀新春 (16/2/2015)
5. B3-B4組參觀科學館 (2/3/2015)
6. A12-A13組數學科聯組活動 (5/3/2015)

7. 姊妹學校融合活動 (6/3/2015)
8. B13-B15組彩虹活動—沙灘樂 (20/3/2015)
9. 親切共融活動 (21/3/2015)
10. A10-A13組參觀花卉展覽 (24/3/2015)
11. 風紀/領袖生領袖訓練日 (28/3/2015)

12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



12. B7-B10組參觀屯門公園爬蟲館 (22/4/2015)
 13. B13-B15組參觀荃灣環境資源中心 (23/4/2015)
 14. B3組常識科小實驗 (23/4/2015)
 15. 分班生日會 (24/4/2015)
 16. 小小廚師興趣班 (27/4/2015)
 17. A10-A13組嘉道理農場生態體驗日 (28/4/2015)

18. B13-15組彩虹活動—美食嘉年華 (8/5/2015)
 19. B7-B8組語文科聯組活動 (14/5/2015)
 20. 樂韻迎夏日 (15/5/2015)
 21. B5組常識科外出參觀活動(樂富廣場) (16/6/2015)
 22. 齊來賀端陽 (18/6/2015)

家長活動



1-3. 甜蜜手作杯子蛋糕工作坊 (28/1/2015)
4-8. 親子球類競技同樂日 (7/3/2015)

9-11. 親子家庭宿營 (1-2/4/2015)

12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



12-18. 美食展藝嘉年華 (18/4/2015)

19-22. 父母親節自助午餐暨家長聯歡會 (6/5/2015)

「同行萬里」武漢宜昌遊學之旅



1. 行程的第一站—「紅樓」（辛亥革命軍政府舊址）
2. 身處景色宜人的黃鶴樓，齊齊來個合照啦！
3. 背靠建築宏偉的長江大橋，好興奮呀！
4. 大家一起來欣賞孩子們製作的手工藝品
5. 秭歸縣特殊教育學校學生的歌舞表演，真棒！

6. 親嚐學校飯堂內的美食，味道不錯啊！
7. 中港兩地，文化交流
8. 行程重點—參觀三峽工程展覽館
9. 一家同遊，樂也融融
10. 遊覽三峽大壩留影

日期：22-26/3/2015

11



12



13



15



14



16



18



17



19



20



11. 參觀船舶柴油機有限公司，認識科技工業發展

12. 工業安全，我做得好！

13. 彼此切磋，用心學習

14. 專注聽講解，認真做記錄

15. 同學匯報，大家要留心聽呀！

16. 遊完景點，我哋開飯喇！

17. 武漢大學的「櫻花大道」

18. 呢度係湖北省博物館，影張靚相先！

19. 展覽館各有特色，千祈唔好錯過

20. 行程結束，有啲唔捨得喎！

學生園地 · 科技與生活



A10 袁思珩 王承亨 A11 鄭嘉明 黎海山



B8 馮羽澄 霍恩恩



B10 何艷珠 萬卓文 梁珀菱 邊皓珮



B11 馬熙愉 蔡曉慧

B12 徐子恩 譚鎔鵬 陳靖怡

B9 陳凱寧 楊澤恩

目錄			1
編者的話			2
專題：人人都有潛能 運用「催眠治療」協助家長減壓有感		尹婉萍姑娘	3-6
「同行萬里」遊學計劃	武漢宜昌遊學之旅	沈健明副校長	7-12
	我的遊學之旅	黃瑋洛老師	13
	同學相處篇	顏慶輝社工	14
	遊學感言	周玉興老師、馬敬慈老師	15-20
學生園地		李鎮安老師、楊嘉莉老師	21-22
家長心聲	減壓良方	吳子謙、子羲家長	23
	我選擇風雨兼程	鄧卓軒家長	24-25
	減壓良方 你我都有	何思賢家長	26-27
生活隨筆	畢業了	何思賢家長	28-29
教職員心聲	愛・幸福	戴國基社工	30
	緣分	蕭詠輝老師	31
學生會巡禮	主席感言	尚冠丞同學	32
繪本及兒歌推介		張媚斯主任	33
活動熱點推介		林巧婷老師	34-35
親子美食製作	椰絲椰糖丸子	楊嘉莉老師	36-37
宗教事務組	孩子是我們的屬靈導師	馮瑞明姑娘	38-39
護訊	體重管理	黎君儀校護	40-41
教職員信箱		陳長有老師	42-43
編輯委員會成員名單			44

編者的話

談到「壓力」，相信大家都不會感到陌生。現代人生活的步調急促，繁忙的工作已叫人喘不過氣，加上家庭生活、教養兒女、人際關係等，大大小小需要解決的事情，都會為我們帶來一定的壓力。長期過度受壓會導致情緒不穩、容易暴躁、失眠，甚至影響身體健康。今期《暖流集》以「減壓良方」為主題，期望大家透過文字，與我們分享一些有效減壓的方法。編委會衷心感謝尹婉萍姑娘，仔細地跟我們闡釋「催眠治療」如何協助家長減壓的例子，從而帶動我們明白，在管教智力程度有差異的孩子時，如能善用情感所帶來龐大的力量，則孩子的能力就會有意想不到的提昇，間接地減輕了因徒勞無功而累積下來的壓力。

此外，沈健明副校長就「同行萬里」遊學計劃的構思、考察內容、行程安排以至跟進活動等詳細而深入的描寫，讓我們對整個遊學團有了一個比較全面的了解。其中更不可或缺的，就是老師及同學們真摯的分享，藉着你們的一字一句，將這次旅程更立體地呈現在大家眼前。我們看到你們在旅程中的所見所聞，也感受到你們心中的喜悅，能經歷這樣一個非一般的「精彩之旅」，實在難得！

最後，這本刊物能夠順利出版，當然少不了各位家長及同工們的來稿。知道大家都負擔着或多或少的的生活壓力，因此，我們實在寶貴你們點點滴滴的支持。願望大家都能細閱每一篇文章，用心體味箇中的暖意；更期盼這些分享，能夠讓你們的心靈得着鼓舞和激勵，為你們帶來更正向的生活的力量。

人人都有潛能

專題文章

尹婉萍姑娘

「心健行小組」—運用「催眠治療」協助家長減壓有感

註冊社工（香港）

博士研究生（香港大學社會工作及社會行政學系）

資深心理及催眠治療師（邵國永博士心理輔導及催眠治療中心）

榮譽講師（香港大學行為健康研究中心）

「催眠」一向予人神秘的感覺，再加上「治療」兩字，可能更令人不解其意。當家長聽聞『「心健行小組」—運用「催眠治療」協助家長減壓』而感到有些疑惑，實在不足為奇。把心理輔導融入日常生活的演繹，「催眠」有「帶動」或「經歷」的意思。輔導員運用不同的方法，例如深呼吸、聽音樂、講故事等，帶動當事人專注於某一個情感狀態（如放鬆），當情感狀態與身體反應及精神狀態回應一致，這就是催眠狀態。

如此而言，我們在日常生活中，往往會很自然地帶動自己經歷不同的催眠狀態，當中包括看電影、上課、洗澡、看書、旅遊、運動等。在這些狀態下，情感與身體反應及精神狀態回應一致，而帶動的情感力量是充滿推動力的；然而，有些狀態帶動的情感力量卻產生破壞力，例如極度緊張下演講、怒氣沖沖教導子女、急躁地完成某些事情等。這些狀態不單衝擊了我們與人之間的關係，也減低了我們能力的發揮，甚至有時連理智也會失去。

因此在小組裏，我們運用不同的方法，協助家長嘗試帶動自己由一個具破壞力的催眠狀態（破壞性的情感動力），逐步轉化並重建一個具推動力的催眠狀態（建設性的情感動力）。

從家長小組中發現，大家感到壓力的，莫過於如何管教智障子女及與他們相處，家長往往經歷自己情緒起伏、挫敗與失望。家長形容在搏鬥的過程中，子女很多時未能達至自己的期望，心力出了，最後卻換來吃力不討好。

專題文章

一位家長分享了兒子失蹤兩小時的心情，至今仍留給我深刻印象。每當她談及這件事情時，她的心口總是翳痛，似有千斤重石頭壓在胸口。她形容狀態猶如有些東西「責」（口頭語，即壓）在心頭，「責」得她透不過氣來。縱使輔導員帶動她進入一個輕鬆的催眠狀態，這種感覺仍揮之不去；甚至在離開輕鬆的催眠狀態後，這個身體反應仍然纏繞不休。這位家長對於數年前兒子的行為，依然感到困惑，練習過後不停地追問輔導員：「尹姑娘，為何阿仔懂得自行回家，站在大廈門前的榕樹側，手擁冰鮮雞，死也不放；縱然烈日當空，額汗淋漓，仍舊牢牢地呆站那裏？」她心痛也好奇地繼續說：「我從來沒有教他背誦地址或教導他如何回家，他是怎樣辨識歸家之路？那兩小時，我的心乾着急，連警察先生也勸我回家等消息，我失望無助折返，直至眼前見到這一幕，真的難以置信！我立刻衝上前，緊緊地擁着他，放聲大叫：『擔心死我了！』」此刻，這位家長失而復得，但同時間，自「責」未能盡母親「責任」的感覺，也一併湧上心頭。輔導員隨即帶領她深呼吸了數次，好讓這個抑壓內心多年的感覺，於可信任、被明白和理解的情況下，自然地走出來。接着，輔導員輕拍家長，微笑回應：「可能……你低估了兒子，也低估自己，尤其低估了自己在日常生活裏，如何以愛及耐性與兒子相處所帶來潛在的力量！」我以讚賞及認同的語氣繼續回應她：「我相信你平日與兒子回家途中，你會跟他有說有笑，或許大家經過某些路標時，你們會站在那兒歇息，你可能替他抹汗……這些回憶，也是印象深刻的感覺，是深層學習的重要元素。沒有這些元素，祇會背誦或抄寫，那怕是重覆一千次，也是不會回家，而媽媽可能也枉費氣力。」聽畢，這位家長恍然大悟，隨即發出一聲：「哦……原來如此！」輔導員請她再深呼吸幾次，她發現胸口「責」住的感覺突然消失了！

就是如此，這位家長透過催眠治療終於經歷了情感轉化。她由一個自責未盡母責的催眠狀態（破壞性的情感動力），重新帶動自己去了解情感帶來龐大的力量，而這股力量才是讓兒子掌握各種技能的要訣。有一位家長也好奇地問：「如果我們善用這份情，往後孩子的能力是否也會提昇？」其他家長充滿信心並開懷地搶着說：「你話呢？」大家隨即捧腹大笑。

確實我們在日常生活裏，祇慣於以背、讀、寫、文字、思考、邏輯為先，倒頭來這些學習有機會變成「水過鴨背」。從催眠治療的層面而論，這個祇是著重「意識」層面、知識及技能的學習。以此小組的家長為例，於帶動子女學習的過程中，出現徒勞無功的感覺，日積月累便形成了壓力。



專題文章

面對智力程度有差異的子女，倘若我們能先動之以「情」，而後導之以「理」（這個「理」，並非常「理」——一般人慣性的道理、理據、理由、理念，而是從他們世界裏面的「理」——理解），繼而與孩子並肩而行；過程可能會有所改變，可能是享受，也可能帶點耐力與包容，這樣，孩子的能力就會有意想不到的提昇。於催眠治療的角度而言，這便是從「潛意識」中，提昇內在能力的掌握及發揮。

今天我分享關於催眠治療與減壓，重點在於它是「實在、可行、可嘗試及生活化的」。至於，從何開始？我會答你：「一切由情與理（你）開始！」。



武漢宜昌遊學之旅

沈健明副校長

今年三月，本校特為高中年級的學生安排了一項內地交流學習計劃，以配合通識教育課程有關「中華文化」單元的學習需要，使學生對我國古今生活文化的轉變、社會建設及科技發展等各方面增加認識，進而培養他們對國家民族的歸屬感。

這是本校首次參與教育局主辦的「同行萬里」計劃，其特點是全部行程均由教育局指定的港京管理人才交流中心負責安排，參與學校祇需從提供的三條路線中作選擇。最終本校選擇了為期五天的「湖北省武漢、宜昌文化、工業及三峽水利建設之旅」。參與是次交流活動的共有四十七人，包括廿二位高中學生，廿一位家長及四位教職員。

行程的第一天，大家準時在早上五時四十五分於本校集合，乘旅遊車經深圳灣口岸過關，直達深圳北車站，再乘搭高鐵前赴湖北省武漢市。由於大部分團友均是首次乘坐高鐵，所以感到既新鮮，又刺激，當看到顯示屏出現超過320公里的高速時，大家都不禁紛紛舉機拍照。抵達武漢後，旅遊車很快便將我們送往第一個參觀景點——紅樓。

這座原為鄂軍都督府的建築物，整座都用紅磚建成，故此被人稱作紅樓，現時正式的名稱是辛亥革命軍政府舊址。辛亥革命是推翻滿清帝制，建立民主政體的一場重要革命運動。直接促成辛亥革命爆發的，就是發生在這裏的武昌起義。來到這個地方，我們當然要讓學生認識這段重要的歷史。學生對當年革命軍政府的辦公、會議遺址都很感興趣，還不停拍照留念呢！

距離紅樓不遠，就是此行的第二個景點——黃鶴樓。黃鶴樓自三國時期便佇立於武漢長江旁邊，由於規模宏偉，位置優越，一直都是詩人墨客歌詠之地；雖屢經毀壞重建，依然無損它的吸引力。同學們除

「同行萬里」遊學計劃

沿途欣賞到不少碑上的詩詞墨寶外，還可從展覽的模型中，比較不同朝代黃鶴樓的建築特色。最後我們更一口氣登上黃鶴樓，向外俯望武漢市容及遠眺長江大橋的景色，風光實在秀麗。可惜該樓正在維修，祇可步上第三層，未免有點遺憾。

離開黃鶴樓已是夕陽斜照的時分，大伙兒步行至江邊，細賞漢口江灘一帶繁華的落日風光，近距離仰望跨度遼闊的長江大橋，感覺實在壯觀。全體同學還特意以長江和大橋作背景，來一張大合照。晚膳後回到酒店已是八時許，回房休息前，教職員仍需向學生講解酒店的走火知識，並帶領部分學生進行火警演習，這個「行程」實在也充滿刺激。

第二天一早，我們就從漢陽車站乘搭動車前往宜昌市。用過午膳，便驅車前往三峽大壩區的秭歸縣移民新村—銀杏花園。這裏的居民都是因大壩工程引致原村淹沒而被重新安置的。新村可說建得新穎美觀，但就同學們觀察及訪談得知，原居民因無法繼續種田為生，大多無聊度日，或在僅有的小塊空地上種些瓜菜；年青的則大多到外地發展，所以環境顯得頗為冷清。

行程的下一站，便是大家十分期待前往探訪的秭歸縣特殊教育學校。車子停在一列民房之前，幾位學校代表熱情地迎接我們。下車互相寒暄後，曉得其中一位正是該校的馬校長，他首先引領我們參觀校舍設施。秭歸縣特殊教育學校的校舍，是由一間普通小學改建而成，規模雖不算很大，祇有六十多名學生，但因大部分都在學校寄宿，所以既有宿舍，又有飯堂，我們的同學對此都羨慕不已。參觀完畢，校方還特地為我們舉辦了盛大的歡迎儀式，除有當地掌管教育的黨主任致歡迎詞外，還有多項精彩的歌舞、歌劇表演，師生間的合作無間，全情投入，尤其令人印象深刻。為了達至互相觀摩的目的，本校的馮淦璋和陳浚銘同學也分別上台表演了國術扇拳和二路拳，贏得台下不少的掌聲。最後的表演環節，是由台上秭歸縣學校的同學帶領我們全體師生、家長一起跳健體操，將主客交融的熾熱氣氛，進一步推到高峰。



隨後我們又分組進入課室和各級師生交流，了解他們學習的情況。最後還在該校師生的陪同下一起共晉晚餐，真切地體驗當地學童的學校生活。離開時彼此不停揮手，同學們面上都流露出依依不捨的神色。

第三天的行程—參觀長江三峽大壩，乃是此行的重點。早上我們先到三峽工程展覽館參觀，在看到真正的大壩之前，先行透過模型、短片和講解員的詳盡解說，讓大家對工程的背景、構造和建築過程等作基本的認識。隨後我們便驅車前往三峽大壩，分別從壩上、壩面及水壩下游等三個角度，去欣賞這座極度宏偉的現代建築。同學們可以目睹大型船隻在五級船閘內等候通過的情景，大家後來還到了截流紀念園，乘坐電屏車遊覽大壩一帶的景區，真可謂大開眼界。

離開了大壩區，我們進入宜昌市中心，參觀了當地一間大型企業—宜昌船舶柴油機有限公司。該處是專為大型輪船製造柴油發動機的，產品既遠銷國外，也有作國家軍事用途的。一列列像大型飛機倉庫般的廠房不知有多少幢，每幢的樓底少說也有七、八層樓高，普通一件組件也比一部汽車大，除了感覺震撼外，也令人驚嘆我國科技工業的發達。

「同行萬里」遊學計劃

參觀完畢，我們還專程乘車往酒店，與一位對三峽大壩工程極有研究的專家會面。他不單為大家分析了興建大壩的選址問題，也談到興建大壩的好處和引起的問題，令同學們可以從不同的角度去認識三峽工程。

第四天一早，我們便乘搭動車返回武漢市。武漢是著名的工業重鎮，這裏的武漢鋼鐵公司，是我國優質鋼材的生產基地，居世界鋼鐵行業第四位，由中央國務院直接管轄。我們獲特別安排參觀，十分難得。踏足廠區前，大家先獲發一頂工程人員常戴的頭盔，同學們戴上後都精神抖擻，真是未參觀，先興奮！



進入遼闊的廠區，既有數之不盡的建築物，亦有自家的鐵路系統和碼頭，規模令人咋舌。據帶領參觀的工程師說，公司總面積超過22平方公里，差不多有澳門那麼大！我們被安排進入一所鑄造熱軋捲板的廠房，登上約三層樓高的架空通道，居高臨下觀看鋼板由一千五百度熱熔的狀態，經過倒模、壓平、冷卻，再綑紮成捲板的過程。猶記得一塊如半個羽毛球場大小的通紅方鐵，剛從熔爐卸下到運輸帶上的一剎那，難耐的熱浪撲面而來，同學們都不禁發出驚呼，情景實在難忘。

下午參觀的是武漢大學，它除了是全國有名的一流大學外，也是全國觀賞櫻花的著名勝地。因正值櫻花盛開，每天從各地湧到武大的遊人數以萬計，令大家對此行更多了一份期盼。一踏足校園區，便已感受到人群熙熙攘攘的熱鬧氣氛，愈走近武大的行政大樓，就愈見人車爭路，擺賣各種紀念品的商販也愈多。到達了櫻花大道，果見大片略帶粉紅色的櫻花開得非常茂密，加上不時有落下的花瓣隨風飄揚，襯托起略帶日式建築風格的武大建築物和藍天，自然更添上一番詩意和嫵媚。美景當前，師生、家長們遂四出尋找最佳的留影角度，至於武大的其他校園建設，反而乏人問津。

第五天的天氣開始由晴轉陰，在路上還下起微雨，慶幸餘下最後的景點是參觀博物館。湖北省博物館的外形宏偉，內裏的館藏更是珍貴，諸如舊石器時代鄖縣古人類頭骨化石、戰國時期曾侯乙墓的一套完整大型編鐘、春秋晚期的越王勾踐劍等等，都是國寶級的歷史珍藏。參觀過後，同學們對古代王侯的墓葬文化、陪葬制度和古代生活器皿等，都增長了認識。

「同行萬里」遊學計劃

綜觀五天的學習旅程，每天都早出晚歸，實在多姿多彩。儘管返回酒店後，同學們還要分組到老師的房間進行學習，重溫及總結當日所學，完成考察報告；但大家都不以為苦，反而表現投入，輕度組的同學還輪流作匯報呢！稍後同學們還有後續的學習活動，包括於課程統整交流日中向全體師生匯報此行之見聞，也爭取機會於家校通訊刊物—暖流集投稿，抒發此行的感受。這次旅程得以順利完成，除了有賴表現盡責的領隊及導遊外，還要感謝一班熟悉孩子需要的家長隨行配合，使行程的安全系數大大提升，工作人員的心理壓力大大減輕。我跟其他學生和家長一樣，都期待會有另一次學習之旅。



我的遊學之旅

黃瑋洛老師

武漢，一個依偎着長江的城市。科技雖日新月異，但無阻長江的逝水長流。武漢不斷發展變更，但長江水依然不變，仍然湍流着中國人的歷史和文化。

武漢是一個古色古香的都市，但又不乏現代都市的氣質，一座座都市化的大廈，配襯着擁有千年歷史的黃鶴樓。雖然我們到訪的時候，黃鶴樓正在進行翻新工程，但仍掩不了那古樸的味道。登上黃鶴樓，眺望長江，令景致顯得格外雄偉。武漢或許不及上海、北京等大城市般先進、繁榮，然而在景色方面絕不會被比下去，它實在是一個旅行交流的好去處。

五天的行程裏，我最喜愛的就是參觀三峽大壩。那裏風景宜人，長江的景致加上大壩的壯觀，確是一個拍照的好地方。



「同行萬里」遊學計劃 同學相處篇

顏慶輝社工

筆者在此分享的不是交流中的所見所聞，而是過程中與個別同學之間的相處和觀察。五日四夜的旅程，讓彼此之間的距離拉近了，認識加深了，關係也增潤了。

黃宇民同學過往予人的感覺是較內斂和沉默，但在相處兩、三天後，感到他有明顯的改變：交談時笑容多了，聲線大了，態度也變得親切，更會主動與筆者談天說笑。看見宇民臉上掛着燦爛的笑容，充滿朝氣和正能量，確實是個十足的陽光少男。

另一個叫筆者感到鼓舞的是黃仲昕同學，他是其中一位獨自參加的學生。初期表現有點緊張和欠缺自信，在不少事情上也會表現猶豫，不停注視周遭教職員的目光。然而，在各教職員持續鼓勵下，仲昕至中後期已有一定的改善。其實祇是給予一個認同的點頭、一隻象徵「做得好」的拇指或簡單地說：「你做得好！」，對很多同學而言已是有效的自信心催化劑。因此，我在這裏呼籲大家，不要吝嗇鼓勵和讚賞，因為「在鼓勵中長大的孩子，才會充滿自信」。



遊學感言

周玉興老師

馬敬慈老師

高鐵之旅

陳浚銘同學

3月22日早上，我人生第一次乘搭高鐵，我感到很開心。我喜歡在高鐵內吃的早餐，既特別又美味，令我大飽口福。參加了這個交流團，我對中國內地的文化增加了認識。那裏有很多地方的景色很美麗，例如黃鶴樓、紅樓、長江三峽大壩和武漢博物館等，其中三峽的景色十分壯觀，令我留下深刻的印象。這些地方都很值得遊覽。



愉快的旅行

高宛非同學

今年3月22日，我和媽媽、老師、同學一齊參加「同行萬里」交流團。我們在深圳坐高鐵到武漢，高鐵的名字叫「和諧號」，它的速度非常快。沿途的風景都很漂亮，有黃色的油菜花，有黑白色的小屋，車上還有美味的午膳。在秭歸縣特殊教育學校，我們一起跳「小蘋果」舞，既好玩，又可以運動。我很開心，這真是一個愉快的旅行。



「同行萬里」遊學計劃

看櫻花

馮淦璋同學

櫻花和日本就好像一對孖生姊妹，但總想不到在武漢也能欣賞到櫻花的美態，不論是直接由日本輸入的，或是當地培植的，都生長茂盛。微風一吹，片片淡粉紅色的花瓣，輕輕飄在地上，就好像下雪時的美景。能在同一時間觀賞到兩種不同的景色，實在令人歎為觀止。



三峽秭歸縣特殊學校記趣

陸泳旭同學

我和秭歸縣特殊學校的學生雖然是第一次見面，但他們很熱情地歡迎我們。我們參觀他們的房子，原來是好漂亮的啊！參觀後，我們到台上表演，馮淦璋同學表演「功夫扇」，他的功夫很厲害；陳浚銘同學表演「精華拳」，他的吼叫聲令人驚嘆。最後，學校的小朋友送上「小蘋果歌」給我們眾參觀者，我們真捨不得離開呢！



內地交流計劃分享

許先泰同學

我和爸爸於2015年3月22日至26日參加了「武漢、宜昌三峽水利建設之旅」，我們參觀了黃鶴樓、紅樓、三峽大壩和秭歸縣特殊教育學校。我還吃了當地的美食，如魚肉乾、米酥餅（米通餅），我很喜歡這些食物。能參與今次活動，我感到很開心。



參觀三峽工程展覽館

曾子倩同學

我和媽媽一起參加了「同行萬里」湖北、武漢、宜昌三峽水利建設之旅。3月24日（星期二）午飯後，我們參觀了三峽工程展覽館。參觀後才知道三峽工程原來有防洪能力、發電效益和航運效益，更認識了三峽工程帶來的社會和經濟效益。導遊還帶我們乘坐觀光車遊覽三峽大壩四周的景色，這偉大的建設真的叫人驚嘆！今次旅程令我們獲益良多，亦留下了很多美好的回憶。



「同行萬里」遊學計劃

內地交流計劃分享

黃偉業同學

我和媽媽於2015年3月22日至26日參與了「同行萬里」交流團，我們參觀了黃鶴樓、紅樓、秭歸縣特殊教育學校和三峽大壩。我還吃了當地的的美食，如鴨掌、鴨舌、豆皮和怪味豆，我愛吃這裏的食物。活動結束了，我帶着愉快的心情回港。



交流團的感想

何旭途同學

我於3月22日至26日參加了「同行萬里」交流計劃。旅程中，我們參觀了許多地方，但印象較為深刻的有以下三個：

1. 宜昌三峽—三峽水利對水力發電、防洪和船運很重要
2. 武漢大學—我們在那裏欣賞了許多漂亮的櫻花
3. 鋼鐵製造廠—廠裏很熱，令我留下了深刻的印象

雖然行程的最後一天多雲有雨，但對這個旅程沒有多大影響。我參觀了武漢和宜昌後，獲得很多知識，這個旅程真的很愉快。



武漢大學記趣

倪恩免同學

我和爸爸、媽媽在武漢大學的「櫻花大道」一起欣賞各式各樣的櫻花。那間大學設有特色而歷史悠久的學系，例如人文科學、社會科學、理學、工學、資訊科技學和醫學六大個學系。這次的旅程十分難忘，因為可以認識很多國內的歷史、文化等，令我留下深刻的印象。



美食好介紹

鄭嘉琪同學

我和同學一起參加了湖北的交流團，我覺得當地美食的顏色很鮮艷，而且十分美味，有辣的和不辣的，但我認為不辣的食物較為好吃。當地有很多特色的食物，例如怪味豆、瓜子、薯片、包子和麵等。除了品嚐美食，我也學了一些烹煮食物的方法，感到很新奇。

這次旅程過得很愉快，與同學們玩得很開心。



「同行萬里」遊學計劃

三峽之旅記趣

何思賢同學

這趟行程最難得的，是我們參觀了武漢鋼鐵廠的生產鋼材過程。這裏的環境十分燙熱，我們在遠距離也感受到高溫的熱力。鋼鐵經由高溫燃燒後，溫度高達1200度，再製造出十噸一卷的鋼鐵材料。製造過程十分神奇，我們可以親眼看到實在是非常難得。

這次旅程雖然要很早起床、常常轉車和搬運行李，大家都很忙碌、疲倦和有些辛苦，但在大家互相合作下，我們最後也順利完成整個旅程。

今次也是我畢業前最後一次參與遊學團，它留給我很多珍貴而美好的回憶！



考考你 成語動物園

下面各圖片分別代表一個與動物有關的成語，它們是甚麼成語呢？
答案可在P. 25找到。



一箭雙鵰 (3)	畫龍點睛 ()	畫蛇添足 ()	走馬看花 ()
守株待兔 ()	如虎添翼 ()	指鹿為馬 ()	害群之馬 ()
井底之蛙 ()	瞎子摸象 ()	打草驚蛇 ()	雞鳴狗盜 ()



創意思維寫作



情景：假如有一條船在往外國途中遇到意外，必須要棄船。船上只有一艘四人用救生艇和四件救生衣，但船上卻有五個乘客，故此他們五人在船上展開了一場辯論，以決定誰可以坐救生艇逃生，誰要留下來（可能要與船葬身海底）。五個乘客分別是：

1. 天文學家 2. 歌星 3. 銀行大班 4. 飛虎隊成員 5. 牧師

假設你是其中一個乘客，你必須說出你要登上救生艇的原因，你的自救理據必須配合你的身份。

1. 天文學家 如果給我坐上救生艇，我會
望見星象，辨別方向，幫助大家返回岸上。



B10 邊敏琪

2. 歌星 我要保住性命因我有千千萬萬的歌迷觀眾
我要唱很多悅耳的歌曲和拍攝MV為他們帶來歡樂。



B10 陳樂男

3. 銀行大班 我有億萬家財，我要保住性命，誰人讓
我上船，我承諾送五千萬元給他的家人，作為安家費。



B9 黃澤銘

4. 飛虎隊成員 我受過嚴格訓練，你們上救生艇
吧！我只需扶着艇邊在水裏游幫助你們脫離險境。



B10 梁珀菱

5. 牧師 如果這是神的意旨，我願意讓你們上救生艇，我留在
船上吧！你們要好好保重，不必擔心我，神必與我
同在，願主祝福你們。



B9 彭銘承

減壓良方

吳子謙、子義家長

大家好，我是吳子謙（A11組）和吳子義（B11組）的媽媽，我認為「減壓」沒有特定的一種方法，下面是我跟大家分享的。

兩兒年幼時，我不覺得有甚麼壓力，後來他們慢慢長大，我的壓力就越來越大。當兒子不聽從教導時，自己會很暴躁，不知怎樣才能釋放。有一次，我感覺身體不適去看家庭醫生，竟突然哭起來，我告訴醫生自己很不開心；又有一次在家中由高處向下望時，腦海裏突然浮現一個念頭：假如跳下去會怎樣呢？另一次當拿起刀時，心裏又有一種奇怪的感覺；有時候當他們離家上學了，自己獨自留在家中又會突然哭起來。

後來，我去看醫生，才知道自己原來有情緒上的問題。初期自己還可控制，但如不及時處理，後果或會很嚴重。從那時開始，醫生教我放鬆心情，不要過分緊張。不开心時，應該找些舒緩情緒的方法，例如逛街、聽音樂、吃些自己喜歡的食物、找人傾訴，盡量令自己輕鬆又舒服。而最重要的，就是要告知家人自己有這種問題，讓他們能給予支持。

現在我的情緒已經沒有問題了，
整個人開心了很多。



家長心聲

我選擇風雨兼程

鄧卓軒家長

我曾經以為自己屬於樂天派，遇到大事從不慌張，但自從卓軒出生後，我才發現原來自己面對壓力時，祇是個彷徨無助、甚至選擇逃避的人。

卓軒曾經有一段時間上過普通學校，與其他同齡的人相比，他的表現豈止落後一大截；又着急又擔心的我時常向卓軒怒吼，因為他上課時完全接收不到任何訊息，回家後對着功課祇是茫茫然看着暴怒的我。現在想想，那時的卓軒實在可憐！

幸好在家人的勸說下，我放下心魔，慢慢接受卓軒智商上的不足，讓他入讀天保民學校。進了學校以後，我認識了很多家長，才發現自己的膚淺。這裏有更多家長為了孩子，比我付出的還要多，但得到的更少。猶記得一位媽媽對我說，你家卓軒就好多了，他還可以跟你對話；如果我兒子能與我有簡單的對話，那該有多高興啊！然而這些媽媽們比我更快樂、更樂觀，她們祇是默默地付出愛、付出精力在孩子身上，雖有期盼，但從不失望。與這些擁有正能量的家長們在一起，我學會樂觀、正面地對待孩子。

機緣巧合下，有人送了一隻叫「妹豬」的狗給我們，我因自己沒有時間照顧，也一直不喜歡動物而想拒絕，但爸爸和卓軒非常堅持，特別是爸爸希望讓卓軒學會照顧小動物。沒料到的，是「妹豬」的到來反而令我的心情好起來。牠剛來時，雖然仍有種種的不適應，比如卓軒曾經因為不懂得照顧而令牠受傷；但後來卓軒開始留心起來，每天放學回家就記得先給牠餵食物，並一直看顧牠直到我們下班回家。由於多了一份責任，我時常和卓軒帶牠行山、散步，這些簡單的生活讓我不再煩惱於日常的壓力；而卓軒也仿佛因此長大了許多，像個哥哥似的照顧「妹豬」，有時總會叫我忍不住暗笑起來。

人的一生充斥着各種壓力，既然來一場，有人就祇選擇風雨兼程；並不是因為他們天生性格開朗，祇是他們選擇微笑，喜歡明天清新又明朗，相信這會帶給身邊的人更多正能量。



「成語動物園」答案：

一箭雙鵰(3) 畫龍點睛(8) 畫蛇添足(7) 走馬看花(5)
守株待兔(9) 如虎添翼(1) 指鹿為馬(4) 害群之馬(11)
井底之蛙(6) 瞎子摸象(10) 打草驚蛇(12) 雞鳴狗盜(2)

家長心聲

減壓良方 你我都有

何思賢家長

每個人都會因面對不同的事情而產生壓力，壓力可以引致失眠、焦慮不安、抑鬱等問題。如何面對和處理壓力，不同人有不同的方法。若我們以正面去看壓力，壓力也可以化為動力。在我而言，我會嘗試找方法去解決導致壓力的問題，因為「辦法總比困難多」，然後再用不同的方法去協助自己舒緩壓力，例如：

1. 聽純音樂：一些流水聲、雀鳥聲的輕音樂，可以舒緩心情，在晚上失眠的時候尤其有效。例如《Spa大自然能量音樂》、《天地心靈101》、《心靈甜品101》等。
2. 唱歌跳舞：音樂可以陶冶性情，唱歌可以抒發感受，幫助調節情緒；跳舞的時候全身運動，對身心也有益處。祇要選擇你喜歡唱的歌，喜歡跳的舞便可。
3. 做運動：個人較喜歡打羽毛球，可以出一身汗；而游泳就能讓我們在水中全身放鬆，又會感到十分寧靜，令人有舒服的感覺。做完運動，人更精神，對身體也好；運動更可促使我們的大腦製造安多酚，產生愉快的感覺。
4. 聽着音樂做家務：當有很大、很多煩惱的時候，一邊享受音樂，一邊把家務做妥，最後還有一份成功感，其實也不錯啊！
5. 煩惱簿：把引致壓力而又未能解決的事情先記錄下來，再慢慢思想解決的方法。寫的時候可任由自己抒發當前的情緒，蓋上簿後就把煩惱放下，不要再想了。

6. 做義工：做義工讓自己看到更多有需要幫助、更困難的人，看得多了，內心的感受更多，眼光就自會放遠些；當感覺自己有多幸運的時候，問題就不會變得那麼大了。況且幫助別人也是自己的福氣，何樂而不為呢！
7. 烹調食物：煩惱的時候專心烹調食物，可以暫時忘記壓力。將精神完全投入煮食過程中，既能分散注意力，又能完成美味食物；最後還可以與身邊的人開心分享，那份滿足感足以把之前的不快全掩蓋了。
8. 戶外活動：平日多到公園散步，假期時到郊外走走看看。當人有煩惱、壓力的時候，聽聽雀鳥唱歌、看看蝴蝶飛舞，欣賞大自然的風光，心情自然豁然開朗。夏天也可以到海灘暢泳，看看大海，一面漂浮水中，一面享受陽光，人也就更健康了。
9. 泡飲花茶：少喝刺激的飲品，不如試飲花茶。例如：玫瑰花、小黃菊、薰衣草、薄荷茶、羅漢果菊花等飲品，有舒緩情緒的作用。

舒緩壓力的方法其實因人而異，以上祇是我小小的分享。



生活隨筆

畢業了

何思賢媽媽

思賢畢業了，感謝您們！

媽媽的話

時間過得很快，思思自五年級下學期進入天保民學校，轉眼至今年六月便要畢業了！

我作為她的媽媽也捨不得天保民這個大家庭，這裏有一群很好的家長成為自己的同行者，互相支持、鼓勵和分享；這裏讓我們的子女有一個安心、愉快學習的好地方，老師們用心教導，盡心盡力協助孩子。那份全心全意、無私奉獻的精神，值得我們欣賞，我真的非常感謝天保民的所有教職員。

感謝您們……

不論陰晴圓缺，

不管花開花謝，

我都為您們送上無限的祝福。



思思的話

感謝老師們的悉心教導，畢業後我也不會忘記校園的歡笑聲，還有老師的親切笑容，因為天保民有愛錫我的老師。我最不捨的是三位校長，還有楊育城主任、關榮芳主任、黃瑋洛老師、許國之老師、吳寶珠老師、李鎮安老師、陳美燕主任、梁孟平老師、朱愛嬋社工和戴國基社工等等。其實全校老師、姐姐、司機叔叔我也不捨得，因為有你們的教導和協助，我才能在這個學習期間有快樂的校園生活，令我獲益不少。

此外，學校有不同的活動，讓我們有機會去參加、去嘗試，學到更多不同的事物，又可以認識一班能彼此分享的好同學。

畢業後，我會本着學校信、望、愛的精神，踏進人生另外一個階段。不怕困難，繼續面對挑戰；勇敢嘗試，努力面對前路。以「Never give up」的精神來感謝老師多年來的悉心教導。

我們永遠不會忘記與大家一起的美好時光和回憶。



教職員心聲

愛・幸福

戴國基社工

自正式踏入社會工作以後，一直在一間以推動「兒童共融」為使命的社會服務機構工作，主要服務對象為不同能力障礙、種族和階層的小朋友，轉眼間已過了十多個年頭。或許在同一崗位工作久了，很想為自己帶來一點突破，擴闊眼光；更希望可以在其他工作範疇，嘗試將自己的經驗和學習成果加以發揮。雖然萬分不捨，但去年我終於毅然離開了這個十分喜愛的地方，為工作展開新的一頁。

去年五月中，我很開心加入了天保民學校這個大家庭，到現在不經不覺已一年了。由以往的「KK哥哥」轉為現在的戴社工，確實是一個很大的改變和挑戰。同工的人數比以往多了八倍，面對的學生和家長更多，加上工作性質和環境完全不同，我花上了不少時間和心力去適應和學習。我實在感謝一班充滿愛心和熱誠的同事，在他們的關顧和支援下，我不單漸漸地適應下來，還很快體會到工作中的樂趣、價值和意義。每天我都期待着跟一群天真而單純的學生在一起，縱然祇是一個淡淡的笑容、一個簡單的回應、一些細微的進步，他們都能為我加添正力量。期望在接下來的時間，我能夠與他們一起克服生活上的挑戰，一起健康快樂地成長。

由過去到現在，我對工作都懷着相同的信念，深信每個人都是獨特的，不應該亦不能夠作比較。雖然能力和背景或有高低，但也改變不了每個人的價值，任何人都應該得到別人的尊重，每一個你和我都需要別人的關愛。一般人也許會覺得我們的學生是不幸的一群，因為他們有「缺陷」。然而，當我們每天都親眼看到爸爸、媽媽無微不至地照顧他們；當我們每天都親身見證着老師勞心勞力地教導他們，大家就必然體會到天保民學校的學生是幸福的！

祝願每一位天保民的成員繼續幸福地生活，每一天都活在愛和歡樂當中！

緣分

蕭詠輝老師

「你相信緣分嗎？」我很相信，而且我總覺得，上天早已為我們安排妥當。

說起緣分，記得剛入行的時候，有位前輩說過：每個孩子都會因為自身或環境的因素，出現不同的學習困難；而上天既然安排你成為老師，來到這裏教導孩子，這是種責任，也是種緣分！這句話我一直牢牢記住。

大家好！我是蕭詠輝老師，本年度有緣加入了天保民學校，一個非常龐大的家庭。來到新環境，天保民學校給我的第一個印象是一所很有活力的學校。每個學生都很好動，也很活潑；每位同事都很正面，也很積極。所以，我很高興成為當中的一分子，希望能認識更多的人和事，作出更多的貢獻。我會一直緊守責任，珍惜緣分。

在此祝願各位生活美滿，事事順利！



戴國基社工



蕭詠輝老師

學生會巡禮

主席感言

		大	家	好	！	很	高	興	在
暖	流	集	中	和	大	家	見	面	，
我	是	天	保	民	第	二	屆	學	生
會	主	席	尚	冠	丞	。			
		今	屆	學	生	會	以	「	堅
毅	、	團	結	、	合	作	」	作	為
我	們	的	口	號	。	我	們	的	團
隊	會	為	學	校	盡	心	盡	力	，
做	到	最	好	。					
		未	來	的	日	子	我	們	會
協	辦	一	些	親	子	及	校	內	活
動	，	亦	會	負	責	回	收	舊	校
服	，	更	代	表	學	校	探	訪	不
同	的	機	構	。	希	望	各	位	老
師	、	同	學	繼	續	支	持	我	們



尚冠丞同學

繪本推介

繪本名稱：《爺爺的幸福咒語》

作者：西本雞介

繪圖：長谷川義史

譯者：林意珊

出版社：奧林文化事業有限公司



故事講述一個名叫勇太的小男孩由爺爺照顧長大，無論到哪裏，爺爺總是形影不離。身為木匠的爺爺又會為勇太製作獨一無二的玩具，爺孫之情非常深厚。後來爺爺生病離開了這個世界，但因着爺爺生前經常說的一句話：「太幸福了！」令勇太能夠走出陰霾，並且心裏充滿了幸福感。這本繪本能提醒孩子要敬重家中的祖父母，並珍惜每個相聚的機會，明白親情的可貴。

兒歌推介

專輯名稱：雨後放晴

出版：熊熊兒童合唱團

這張專輯共收錄了十八首精選兒歌，其中「懷念」、「我非怪獸」、「我不差」和「金魚世界」等都是香港電台「反歧視」兒童音樂廣播劇的插曲。歌詞很有教育意義，不但鼓勵孩子要接納別人，更要學懂欣賞自己。此外，「雨後放晴」一曲亦提醒孩子要停下腳步，欣賞一下雨後放晴的大自然美景，認識大自然的奧妙之處。



活動熱點推介

樂在其中—遊戲室**林巧婷老師**

臨近暑假，家長想必為子女安排多姿多彩的假期活動。今次的活動熱點，我為大家推介康文署於毗鄰調景嶺港鐵站的調景嶺體育館內最新開設的一個兒童遊戲室。此遊戲室自本年4月23日起投入服務，整個場地以藍色為主調，設有大型潛水艇和海底洞穴等設施，相信小朋友必定可以樂在其中。



遊戲室色彩繽紛，更有切合海洋主題的佈置，小朋友們一定喜歡呢！



這裏有潛艇，又有八爪魚、大魚和小魚，大家可以一齊玩喇！

提提家長們需要留意遊戲室的開放時間和派籌時間。由於參與人數眾多，調景嶺體育館兒童遊戲室須憑籌入場，入場和派籌的時間安排如下：

開放時間	派籌時間
9:00am-10:15am	---
10:30am-11:15am	9:05am
11:30am-12:15pm	10:35am
12:30pm-1:30pm	11:35am
* 2:30pm-3:15pm	* 12:35pm
3:30pm-4:15pm	2:35pm
4:30pm-5:15pm	3:35pm
5:30pm-6:15pm	4:35pm
6:30pm-8:30pm	5:35pm

*若遇上場地保養日，這個時段會不設派籌，改以先到先得形式安排進入遊戲室。

此外，體育館另設有多用途主場、多用途活動室、室內緩跑徑等。館外也設有兩層佔地達一公頃的戶外休憩用地，設有園景花園、草坪、長者健體園地、健身站和兒童遊樂場等設施。



調景嶺體育館兒童遊戲室地址：將軍澳翠嶺路二號。如有查詢，可致電2481 5033與場地職員聯絡。

親子美食製作

椰絲椰糖丸子

楊嘉莉老師

材料（可做20粒）：

糯米粉 200克

椰漿粉 50克

暖水 60克（分量按濕度調整）

椰糖 50克

椰絲 40克

鹽 1/6茶匙

* 椰漿粉和椰糖可到印尼雜貨舖購買



製法：

1. 切碎椰糖，加入10克椰絲和鹽。



2. 糯米粉和椰漿粉均勻混合，然後慢慢加入暖水揉成麵糰，待用。



3. 把麵糰分成約20顆，包入材料(1)。



4. 把糯米丸子放入煮滾的熱水內，以中火煮至糯米丸子浮在水面。



5. 撈起糯米丸子，滾上椰絲，即成美味的椰絲椰糖丸子。



宗教事務組

孩子我們的屬靈導師

馮瑞明姑娘

聖經內記着耶穌說：「讓小孩子到我這裏來」（太19:14）。有人說，孩子是最貼近上帝的，在作為母親的歲月中，我對此略有體會。

首先，嬰孩彰顯上帝創造的奇妙。在母腹中，胎兒按着上帝的設計按時有序地生長；何時有心跳、何時聽覺發展、何時手腳活動等，作父母的半點不能控制。出生後的成長，也是「各按其時成為美好」（傳3:11）。嬰孩到了時候便會生出牙齒，自然想學轉身、學坐、伸手取東西等，完全不用教導，同樣也催促不了。嬰孩的身體發育如是，性格脾氣也如是：愛睡還是愛吃、愛動還是愛靜，這一切也透視了上帝對每個生命的獨有設計。

其次，嬰孩知足。嬰孩出生初期，完全依賴供應，不會也不能倚靠自己的能力。當有食物及衣物時便享受，不會挑選食物或衣物牌子，甚或居住環境的新舊、大小。嬰孩祇能以哭聲表達，又不能自由活動，卻永遠努力不懈；那管練習轉身要經過多少次失敗，但他們從不放棄，能學成一小個技巧，便開懷大笑。還有，每當躺在父母懷中，便心感滿足，安心相信父母的保護而睡得香甜。聖經說：「祇要有衣有食，就當知足」（提前6:8）。我活在今天的香港，有多少時候需要為衣食憂慮呢？為甚麼我不能像小孩子，為着上帝的賜予而知足常樂；為着上帝的保護而一無掛慮；為着與上帝的同在而喜樂湧流呢？

進食是習以為常的事，但我們有否想過食物的神奇？上帝的供應盡善盡美！母乳是嬰孩的最佳食物，因為那是度身訂造的。夏天多水分而冬天多脂肪，晚上更為了讓嬰孩可以飽肚安睡，脂肪的含量也較高。當嬰孩開始把外物放進口裏以後，母乳的成分就自然增加抗體，令嬰孩既不肚瀉，也不便秘；吃母乳比吃配方奶粉較容易有肚餓的感覺，那是因為母乳的營養不須消化，可以直接吸收；早產媽媽的母乳

有較多成長要素，以彌補嬰孩先天的不足。這些獨特「配方」，不是母親自己所能控制，都是自然發生的。「耶和華你的神常與你同在，故此你一無所缺」（申2:7）。人類科技發達至此，能做到按嬰孩的需要即時調節配方嗎？但從遠古人類被造開始，上帝已把這奇妙無比的供應賜予了我們！

此外，植物祇需水、空氣和陽光，牛祇吃草，獅子、老虎祇吃肉。但人類有色彩繽紛的水果蔬菜，有不同質感的食物，讓人在進食時得以好好享受。食物進到口中，下到肚子裏，比如說菜心吧，原來不就是菜心；當身體經過一連串的過程，竟能轉化成所需的能量，部分會成為嬰孩的肌肉、血、神經、腦細胞等等，最後又能把廢物排出。誠如經上所記：「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉着所造之物，就可以曉得，叫人無可推諉。」（羅1:20）

最後，借用溫偉耀博士《是否真有神的存在？》一書內的說話作結語：「要相信人類的出現是隨機的，又或者是由單細胞生物進化而成的，所需要的勇氣，要比相信有造物主大得多。」願孩子這面鏡子，讓我能一生不斷發掘上主的權能和榮耀。



護訊

體重管理

黎君儀校護

今個學年，天保民學校獲邀參加工大護理學院「過重及肥胖輕度智障兒童及青少年校本體重管理課程之效能：隨機控制實驗」的研究計劃，並挑選了31位學生參加。研究團隊包括雷雄德博士、李匡博士、李麗棠博士、張智良營養師、Chen JL博士及Michael Brown博士。這項研究目的是為過重及肥胖的輕度智障學生設計體重管理課程，幫助學生減重，從而減低肥胖所引致的疾病及其他問題，例如心臟病、高血壓、中風和糖尿病等。

研究期間，理工大學護理系學生會為參加者作多次身體檢查，包括測量身高、體重、血壓、靜止心跳、呼吸率、肺活量、身體脂肪成分、皮下脂肪厚度、腰臀比例等，並要填寫問卷。



此外，參加者亦須配戴計步器或活動變化紀錄儀記錄日常的運動量，以計算運動量與體重管理的比例。課程的內容如下：

體能活動

通過遊戲、比賽，以跳舞（Shall we dance program）及互動的方式訓練學生體能及提升學生的自我效能。



營養課程

介紹食物元素對身體的重要性，教導學生認識如何閱讀食物標籤、不同種類食物的食用分量及不同食物所含的卡路里，懂得選擇低脂肪、低糖的食物。通過遊戲「小食紅黃綠，識揀好醒目」認識健康小食及「小偵探超市大搜查」學習食物的營養分類。

家長管理孩子技巧課程工作坊

邀請家長參與「父母管理子女技巧訓練課程」，教導家長如何控制孩子體重。

希望同學們無論在家、在校，都能夠實行健康飲食和恆常運動，實踐一個健康的生活模式。



教職員信箱

陳長有老師

1. 盧老師，你喜歡吃哪一類的甜品呢？（A6組林鍵鉉同學）

鍵鉉，多謝你的訪問，讓我有機會想想甜品給我的感覺。記憶中，小時候媽媽愛在家煮一鍋腐竹雞蛋糖水，一家人圍在一起吃得津津有味；我知道鍵鉉媽媽也會不時煲涼茶為你清熱，無論苦口良藥或是滋潤糖水都為我們添上幸福感。除了印象深刻的腐竹雞蛋糖水，還有隨囍宴送上的蓮子百合糖水，為每頓豐富的晚宴畫上完美的句號。現在走到大街小巷隨處可見各式各樣的甜品店，仍保留着從名字上一看便可知道材料的傳統糖水，例如芝麻糊、豆腐花等；也有換上創新名字的甜品，例如楊枝甘露、榴槤水晶珠等。我愛傳統的甜品，也愛現代的。



2. 許老師，請問你計劃如何度過這個悠長的暑假？（B12組林喬津同學）

還有不多的時間，就是悠長的暑假。過往每年我都會善用這個假期，作些有益身心的活動，如游泳、行山、與朋友打球等等。除此以外，我也會與家人外出旅行，輕鬆休息一番。但今年的暑假卻有別於過往，我將會跟隨教會的短宣團，外出傳揚基督的福音，探訪一些有需要的家庭，感覺非常特別，心情亦十分期待。



3. 麥老師，你喜歡哪一位運動員？為甚麼？（A11組吳子謙同學）

我最喜愛的運動員是李慧詩，她有「牛下女車神」之稱，於2012年奧運會自由車凱林賽中贏得銅牌，是香港歷史上第三面於奧運會中贏得的獎牌。2009年，李慧詩在訓練期間因閃避狗隻而翻車，導致左手受傷，但她依然堅持在養傷的時候繼續接受集訓。教練沈金康考慮到她的身體狀況，曾經幾度想勸她退役，但最後卻被她努力不懈的精神所感動。她的故事教導我們，遇到挫折也要迎難而上，不能輕言放棄，最終也是會取得成功的。



4. 周老師，運動的種類很多，你喜歡做哪一種運動呢？ （B4組林文龍同學）

我很喜歡做運動，運動可以強健體魄。我最喜歡的運動是跑步和行山，它們都是帶氧運動，能夠增強心肺功能。我喜歡跑步，因為它是一項可以個人完成的運動，毋須相約朋友，祇要有一雙跑步鞋，隨時隨地就可以起行。到了星期六、日，我喜歡相約朋友去行山。到大自然既可呼吸清新空氣，沿途又可欣賞香港郊野優美的景色，西貢和離島等地區更可看到獨特的海岸觀景。



編輯委員會成員名單

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：張媚斯主任 馬敬慈老師 李婉儀助理教師

校對：暖流集工作小組

打稿：李婉儀助理教師

聯絡：黃婉兒主任 戴國基社工 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	張媚斯主任
陸偉心小姐	戴國基社工	陳佩珊校護	黎君儀校護
何思賢家長	沈恩盈家長	文約禮家長	李嘉駿家長
李婉儀助理教師			

封面畫作作者

劉筠彤同學	黃詠彤同學	嚴敬傑同學
林路恩同學	余冠曦同學	

馬拉松共融跑、火炬慈善跑



馬拉松共融跑2015

1. 賽前練跑，準備十足
2. 今晚記得早啲劇喇！
3. 人齊就睇個大合照啦！
4. 我哋最親愛嘅「教院團隊」

火炬慈善跑2015

1. 喂！跑快啲啦！
2. 426，師生共融跑
3. 一家人慈善跑，讚！

5. 大清早就睇集合，好叻呀！
6. 互相合作，賽前來個熱身操
7. 師生同心，發揮共融精神
8. 衝刺一刻，齊齊鼓掌！



出版日期：2015年6月

非賣品