



暖流集

黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

54

課程統整交流

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1. 波波池真好玩呢!
2. 讓我幫娃娃穿游泳衣啦!
3. 唔該晒權婆婆，你介紹得好仔細呀!
4. 「帶你遊四國」，當然要拼砌一下各地的美食啦!
5. 超級市場貨品多，不知買甚麼好呢?
6. 我的水果又香又甜，買一個試試啦!
7. 「行到邊，食到邊」，當然要去我們喜歡的快餐店
8. 做個精明消費者，當然要價格啦!
9. 原來製作棉花糖是這麼容易的
10. 大風吹! 這件貨品的產地在哪裏?
11. 誰摺衫最快呢?
12. B5至B6組以唱歌形式進行匯報

資訊科技 45周年校慶海報設計



B11 彭鈺承



B11 陳樂男



B11 彭鈺林



B15 黃卓軒



B15 鄧浩研



B11 邊皓珩



B15 陳紹岐



B11 李悅宜



B12 梁錦發



B11 譚凱彤

學生園地 · 視覺藝術



A1 林思芹



A2 梁朗寧



A3 鄭晉彥



A5 唐感豪



A8 劉倬彬



A10 黃敬浩



A5 唐感豪



A12 鄧濬哲



A13 周昊枏



B5 周文泰



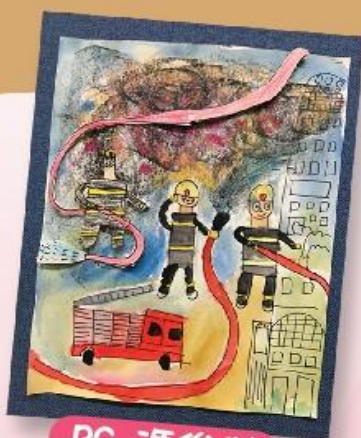
B5 黃凱瑩



B8 吳宇希



B9 李碧慈



B9 馮俊傑



B9 鄭展翹



B3班合作畫



B10 蕭龍健



B12 林路恩



B12 徐子恩



B12 蔡曉慧



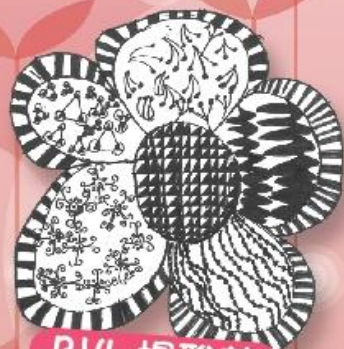
B14 余冠曦



B14 區展鴻



B14 陶映彤



B14 楊雅善

學生園地 · 科技與生活



1. B15陳紹岐、容詠雅、高宛非、
B14余冠騰、黃宇民、13陳靖怡
2. A10盧穎諭、A11鄭嘉明、A12鄧濬哲、方婉盈
3. A10王承亨、A11袁思珩、鄭嘉明、陳滿樂、
A12鄧濬哲

4. B14黃宇民
5. B10黃澤銘、朱禮謙、曾家鈺、張皓焜
6. B10黃澤銘、施耀樟、朱禮謙
7. A11陳滿樂、A12鄧惠芬、黎海山

家長活動



1. 新生家長日 (2/10/2015)
2. 親子共聚香港仔 (17/10/2015)
3. 音樂治療家長講座 (7/10/2015)
4. 健步行 (14/11/2015)
5. 聖誕親子曲奇製作班 (12/12/2015)

- 6-7. 家職會「細賞紅葉」活動 (17/12/2015)
8. 家長義工「樂聚盆菜宴」聯誼日 (30/10/2015)
9. 參觀鄰舍輔導會黃大仙展能中心 (20/10/2015)

校園活動花絮



1



2



3



4



5



6



7



8



11



9



10



12

1. 生日會 (25/9/2015)

2. 防火小天使 (29/9/2015)

3. 星空奇遇活動 (8/10/2015)

4. B11-12組參觀救護站 (9/10/2015)

5. 參觀衛生教育中心流動教育車 (13-15/10/2015)

6. 「尊重互聯網上的知識產權」互動劇場 (14/10/2015)

7. 室內賽艇比賽 (15/10/2015)

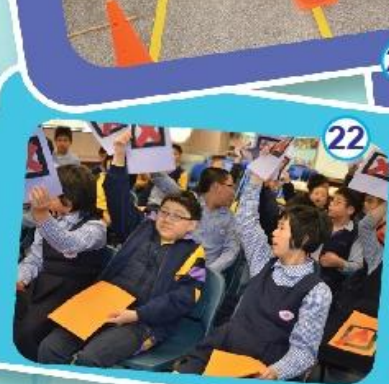
8. 「縫熊說故事」戲劇 (16/10/2015)

9. 職業評估 (16/10/2015)

10. 競技挑戰日 (16/10/2015)

11. 香港航空「飛上雲霄」學生航空體驗計劃 (22/10/2015)

12. 「雪鞋競走」選拔 (30/10/2015)



- 13. B11-15組野餐樂 (30/10/2015)
- 14. 親切共融小廚師 (31/10/2015)
- 15. B11-15組觀賞默劇 (6/11/2015)
- 16. 「飛躍演奏香港」到校演出 (6/11/2015)
- 17. 音樂派對 (7/11/2015)
- 18. B11-B15組參觀禮賓府 (7/11/2015)

- 19. 為食大兵團 (13/11/2015)
- 20. 交通安全講座 (17/11/2015)
- 21. B3-B4組參觀郵政局 (10/12/2015)
- 22. B5-B7組常識問答比賽 (16/12/2015)
- 23. 參觀國泰城 (20/12/2015)
- 24. 香港欖球會義工到校 (20/12/2015)

45周年校慶開放e



1. Great4魅力沒法擋
2. 女童軍們神采飛揚
3. 友校同學對我們的藝術作品很有興趣呢！
4. 主・感謝祢45年來的帶領
5. 用腳彈琴你試過未？
6. 用圖形砌高樓・你做到嗎？

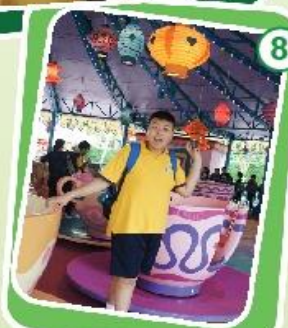
7. 同學向嘉賓介紹通識科的學習內容
8. 同學向嘉賓示範打高爾夫球
9. 你今日點唱咗未？
10. 我教你過關吖
11. 我也來保民商店幫襯一下先！



12. 風乾紅蘿蔔片原來是這樣製成的
13. 朗誦表演真精彩！
14. 校長在45周年簽名板上留名
15. 校監和校董來到賀
16. 這攤位真好玩呢！
17. 飲茶梗係去好拍檔酒樓啦！

18. 黃色加藍色等如.....
19. 請品嚐同學製作的小食和飲品
20. 盧牧師，歡迎您！
21. 磨菇雞肉批做法大公開！
22. 說English？說普通話？擲骰子決定吧！

秋季旅行：香港迪士尼樂園



1. 不用怕，我甘願共你渡火海！
2. 小飛象好好玩，我想玩多次
3. 車老師跟我一齊飛，好開心呀！
4. 同學，123Cheer！
5. 小飛象停定了，為何我心仍然在飛？
6. A6組同學提醒您：
「記得配戴3D眼鏡觀看米奇幻想曲呀！」
7. 入場之前，讓我們來個大合照！
8. 旋轉杯真好玩呢！
9. 同學們看見甚麼呢？
10. 老師和我們一齊來玩旋轉杯呢！
11. 讓我們A11班型男示組示範如何載立體眼鏡啦！
12. 有媽咪同我一齊玩，我不怕啦！
13. 我身手非凡，敵人也被我打敗

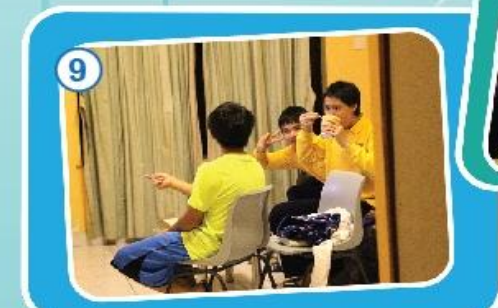


14. 迪士尼10周年又怎少得我倆！
15. 讓我們參與巴斯光年星際歷險啦！
16. 取張樂園指南，一定唔會走失
17. 小飛象，我來了！
18. Over！登陸月球了！
19. 讓我們試試水槍的威力啦！

20. 彈彈狗，你慢一點可以嗎？
21. 玩具兵團跳降傘真好玩，你敢挑戰嗎？
22. 嘩！太空飛碟真好玩！
23. 跑車我都識揸呢，出發！
24. 來到小鎮大街，讓我們Selfie一下
25. Hello！迪士尼樂園我來了！

26-27/11/2015

初中教育營



1. 燒烤晚會真開心呢！
2. 初中教育營大合照
3. 我終於找到你了，握一握手先！
4. 仲望住鏡頭！就來被同學仔揷到啦！
5. 我彈得高唔高呢？
6. 同學射箭真有姿勢！

7. 入營前，讓我熟讀入營守則先！
8. 我是乒乓球高手，誰來挑戰我！
9. 肚餓，食個杯麵做宵夜！
10. 食早餐記得謝禱啊！
11. 1, 2, 3 門快跑啦！

目錄			1
編者的話			2
專題	當夜午夜農夫愛上種植	梁順利老師	3-9
回響	動動手 發芽菜	周巧儀老師	10-11
	水耕菜的滋味	林巧婷老師、黎君儀校護、 布易德教學助理、 邱綺珊言語治療師及 巫麗雅言語治療師	12-15
	校園裏的植物	楊嘉莉主任	16-17
生活隨筆	從絕望到盼望	甘浩鋒家長	18
	在學感言	楊家御家長	19
學生園地		張媚斯主任、楊嘉莉主任	20
新教職員巡禮		周玉興、馬敬慈老師	21-25
教職員心聲	教書・教人	黃偉樑老師	26-27
	得力・啟航	劉曉暉老師	28
繪本圖書推介		張媚斯主任	29
活動熱點推介	親子感觀體驗	林巧婷老師	30-31
親子美食	自家製蘿蔔糕	楊嘉莉主任	32-33
宗教事務組	「天堂是真的」	陳少慧老師	34-35
護訊	不可不知的世衛消息	陳佩珊校護	36-37
教職員信箱		陳長有老師	38-39
編輯委員會成員名單			40

編者的話

第54期暖流集以「種植的樂趣」為主題，上一次類近的題材要追溯至第35期了。本期「種植的樂趣」的主題和文集，並非以宏觀的角度去看環保綠化，而是從個人出發，分享種植心得，鼓勵大家嘗試在家種植，藉以實踐綠色生活之餘，亦能從種植的過程中獲得減壓的良方及生趣。

今期我們有幸邀請到有豐富種植經驗的梁順利老師為我們撰寫主題文章，除了分享個人種植的經歷外，也講述甚麼是園藝治療及提供在家中種植的建議。我們亦感激周巧儀老師、林巧婷老師、黎君儀校護、布易德教學助理、言語治療師邱綺珊和巫麗雅姑娘主動來稿，講解如何在家發芽菜和分享各款水耕菜料理，豐富本期題材之餘，更以生活例子去鼓勵大家踏出綠色生活的第一步。另外，也感謝兩位新生家長執筆抒懷，分享自己在育兒上的心路歷程，讓我們感受到父母對子女那份大愛，成為大家在養育孩子路上的激勵。

最後，還得多謝各位家長及同事工，在編寫本期暖流集期間提供寶貴的資訊和精彩的相片，並在編排上給予意見及支持，才能讓第54期暖流集得以順利出版，在此向大家說聲多謝。祝願各位在猴年身體健康！主恩常在！

當午夜農夫愛上了種植

梁順利老師

我喜歡與人分享我種植的事情，相信認識我的人都知道。

每天工作過後回到家中，我一有時間便會到我的私人花園一天台，去看看我的農作物。翻一翻土、澆水、除草、剪枝、捉蟲……忙得不亦樂乎，於勞動中享有短暫的寧靜安舒，也叫我暫時忘卻滿腦子的躁動不安。我間中會在面書分享我的種植生活，有一次我在面書分享我的相片後，有同事給了我一個回應—「夜麻麻堆肥，午夜農夫！」，因為相片是在晚上十一時多拍的，這也是我最常「落田」的時間。我頗喜歡這個稱號，多謝！

話說回來，我愛上種植，始於我在前校的工作經驗。由於學校希望發展有機種植，並把種植融入及貫通於不同學科，讓學生於真實情境中學習，也藉此提升學生的體力、耐力等。我雖不是主力推動者，但當我帶着學生去參與其中，一起翻泥、搭瓜棚，看着他們於烈日當空下細心剪下每一棵收成，我自己也漸漸愛上這種「粗活」。後來，我在一個講座上遇到一位講者—黃德生先生。他是一位忙碌的城市規劃師，但他卻以「城市農夫」自居。他分享了他的農耕樂，展示了很多色彩繽紛的農作物，並提及「自家種植七成菜」，意思是自家耕種以供應自己七成的蔬菜。我頓時立下心志要擁有自己的園圃，當然我也希望至少做到自家三成菜。

2012年，我開展了我的「天台園圃」，做我的「午夜農夫」。原本天台有一棵半死不活的蘆薈，是我外母種的，她從朋友處把蘆薈領回來，放在我的天台上，閒時便上來看看，後來卻愛理不理了。我間中會為蘆薈澆點水，但大部分時間也懶理它。自我「啟農」後，我使用心地學習照料它，把土翻鬆，把密集的蘆薈BB分株，功夫不是太多，但幾年間便養植出十多盆來。此外，我又從朋友處領養數棵洛神葵幼苗，放在天台種植。天台無甚麼農具，又不能把植物栽在燒烤爐中，更不可能用燒烤叉作農具，「工欲善其事，必先利其器」，我便跑到旺角花墟添置物品：花盆、鏟、犁耙、有機泥、羊屎肥、珍珠岩、竹枝、澆水用的花灑龍頭等，浩浩蕩蕩的抬回家中後，便開始擴展我的園圃。

專題文章

所謂「萬事起頭難」，買回來的物品花了不少錢，但更要花功夫去預備好溫床，才能讓洛神葵安枕。買回來的泥土是結實的乾泥，須先用鏟把泥鬆開，然後放入大花盆中「捏泥」，務求要令泥土鬆散。之後要加適量的珍珠岩攪拌，以增加泥土的排水性。完成後再把泥徹底澆濕，然後待幾天讓水和泥等發一點酵，才可以放入植株。

放入植株也不能馬虎，先把植株連根連泥拔起，別忘記拔起前要把泥弄濕，以免斷根，拔起時盡可能讓根保持完整。然後在泥中挖一個合適大小、深度的洞，把植株的根泥放入洞中，再用泥填上壓實，讓植株穩固地站穩在新的泥土裏，最後再澆上水。

完成了整個定植過程後，每天仍要為植株澆水及留意它的生長狀況：是否有生病？有沒有蟲患？水分足夠嗎？養分足夠嗎？是否需要剪枝？別小看這些細微的事務，只要做得不足，便會影響植株的成長。

為何我要長篇大論地述說這些工序？我愛上種植，除了期盼有自己的農產外，也希望透過種植的過程減壓。現代城市人極缺乏運動，生活壓力大，事務繁忙苦惱多，心思難以平靜。而耕種時總是流着汗水，雙手不斷地舞動着工具，雙腳或站或蹲，彎腰低頭，眼看着是綠色的植株、啡黃色的泥土，嗅着鄉土氣息，但整個過程是安靜緩慢地進行，不知不覺便把心思全神專注於種植中，把難以放下的心懷暫時煞停。你會發覺，完成這些粗活後，原本混濁的心思清明了，忐忑不安的心情釋放了，筋骨也得到舒展，身軀雖然累，腦袋卻好像叉了電一樣。

大自然，原本便有療癒的力量。

台灣的園藝治療師黃盛璘分享到：曾經有一位朋友因為親人過世而陷入人生困境，黃盛璘邀請朋友到她的農圃活動一下筋骨，兩人在農圃裏播種、除草一整天，沒有太多的交談。結束後，朋友對她說：「我覺得我可以走出來了。」多年後，朋友對她說起那次照料植物的事，表示這讓她回想起童年與泥土、家鄉的回憶，感覺到原本四散的自己，像拼圖一樣逐漸合攏過來。

說回我於夏天定植的洛神葵苗，到秋天已長到五呎高，枝葉繁茂，含苞待放。到十月左右開始結出一顆顆紅色的寶石——洛神花。但這花並不是真正的花，其實是花托，真正的洛神花有黃色、有淺粉色的，開花凋謝後便會脫落，花托會漸漸變大。當長大至成熟後，可以摘下來製成美味健康的洛神花蜜、洛神花茶，味道有點酸酸的像利賓納，可口解渴。中間的核風乾後便會掉出一大堆子粒，這些便是洛神葵的種子，好好保存後可留待下次種植用。一棵洛神葵，如養植得好，至少可以採收兩個月之久。

除了洛神葵，我最愛的是香草。因此開始第二輪的搜購，但這次目標是香草及其他植株，最後買來了一些薰衣草和迷迭香，回家後珍而重之地培育。起初沒有太為意養植方法，只當它是一般的植物，後來其中一棵薰衣草漸漸變黃、乾枯，我才急急去請教其他農友及看書、上網。原來薰衣草不能暴曬、不能太熱、植土要盡量疏水，常要保持乾爽，不能澆太多水，澆水時不可弄濕葉片、不能讓濕土彈到葉上；要薄肥多施……單單是薰衣草便有如此多的注意事項。至於外母的蘆薈，它雖日漸長大繁多，但我留意到葉片近根的部份變黑枯爛，朋友表示可能是泥過濕，減少澆水次數後便會改善；後來葉片泛黃，我發覺它被太陽暴曬後便有這個現象，只要我把它放回有遮陰的地方，情況便會改善，但很奇怪，蘆薈不是非洲植物嗎？

還有迷迭香，及後來的九層塔、甜羅勒、龍利葉、羅漢松、辣椒等，它們各有不同的特性，有些要多水，有些要多陽光、有些不能太多肥……夏天時又開始了種瓜，要搭瓜棚、要人工授粉……當我屢試屢敗、多吸收經驗後，發覺每種植物除了要知道它的照料方法，了解一下植物的好惡，也要明白沒有一套固定的方法可以完全合用，要因時、地、氣溫、濕度作不同的調節。香港一般潮濕多雨，氣候普遍較暖，夏天氣溫會高達攝氏32度或以上，冬天較乾燥，但一般氣溫大約10-15度，而且時間不長，故此，如選擇種植香草，可選一些較合氣候的品種，如香茅、九層塔（金不換）、薄荷葉等。如選擇迷迭香、薰衣草，由於這些品種不耐熱、不耐濕，正正與香港的氣候相反，除非十分瞭解它們的特性，否則要有心理準備，失敗機會很高。

專題文章

正如過去的夏天，我家最大株的薰衣草便枯死了，因為天氣實在太熱，我六株薰衣草只剩餘兩株，害我心痛死了。

選擇種植品種，十分視乎你喜歡那一類型的植物，有人喜歡種花、愛它顏色鮮豔；有人喜歡常綠植物，貪它較容易照顧；有人喜歡功能性的植物，正如我，我希望種一些有機的蔬菜、瓜果、香草等可以食用的植物。此外，選擇品種也要視乎你把植株種在什麼地方，窗台、露台、室內、天台、花園等，泥土的深度、花盆的大小都是選擇植株的先決條件。以我家為例，我的植物都是放在天台種的，我家有數個二呎闊、約三呎高的大盆，多數用來每年種植洛神花的；較小的中盆我種了九層塔、薄荷葉、龍利葉、大量的蘆薈、甜羅勒等，它們的根不深，用中盆已足夠，而且用中盆的另一目的是希望限制植株的大小，太多的香草用不完，只會浪費掉。而太大太多的植株也表示你要花更多的時間照料，如沒有太多空間及時間，不建議品種太繁多，否則照顧他們會成為另一種壓力，死掉的植株又會造成自己的遺憾。（我又想起死去的薰衣草了！）

若是沒有天台、花園等地方，可以種什麼呢？這實在很難說，但一定是佔用空間不多的品種，最基本的是仙人掌、空氣草、富貴竹等「難死」的植物，但我個人沒有種，因嫌這些植物太悶蛋，我始終較喜歡有用途的植物。近年流行窗台種植，很適合應用於寸金尺土的香港，怎樣做？方法可多了，以下分享一種較容易實行，又環保的方法：

1. 把汽水瓶剪開2半（瓶口1/3，瓶底2/3），瓶嘴朝下裝進瓶底



2. 把泥土置於入瓶口裏面，瓶口無須完全扭緊，能滴水即可，或在瓶蓋鑽三個孔
3. 瓶底裝水，水位要能浸過瓶口，讓瓶口能吸收水分



4. 把植株植入泥土，完成！



（參自：http://www.buzzhand.com/post_226672.html）

專題文章

這種「住家種植」的好處是無須額外花費金錢買花盆，又可達到環保減廢的效果，而且更是一個懶人種植法，只要瓶底有足夠水量，基本上是無須澆水的。善用家居的小量空間，已可以種植少量的有機蔬菜，如意大利生菜、白菜、菜心、蔥，又或香草如九層塔、甜羅勒等，部份收割後會再生，十分神奇。



倘若住家的空間實在不足，但又想體驗一下城市農夫的感覺，也可以選擇租用農地。近年有部分屋村、屋苑等都推行不同形式的園圃計劃，僻出屋苑的一角作有機種植，規模較小，大家可以去了解一下自己的住處是否有推行類似的計劃。此外，坊間也有很多渠道可以租到農地作耕種，大多數以數月租(如4個月)方式運作，農地大小適隨尊便。租用後只要有空便可到耕地勞動一番，平日會有人協助澆水施肥（肥料當然也要付費），但除草修枝等工作便要親力親為了。在網絡上搜尋一下，不難找到租用田地的地方，但要留意每個田地的租用條款。

以下是可租用田地的網站，可供大家參考：

1. 豐盛有機農莊：<http://www.fruitfulorganicfarm.com/rent.html>
2. 28號農場：<http://farm28.com/rent.php>
3. 綠田園基金：<http://www.producegreen.org.hk/index.asp>
4. 康文署社區園圃計劃：<http://www.lcsd.gov.hk/tc/green/garden/index.html>

最後推介一個十分有用的網站，網站內有大多數種植人遇到的問題的資訊，例如：如何施肥、何時移苗、什麼時間種什麼作物等，網站內都有十分豐富的資訊：

綠田園：http://www.producegreen.org.hk/agronomy_15.htm

要分享的事實在太多，總括來說，種植既可以勞動身體，也可以洗滌心靈，更可以在過程中認識到不少同路人，擴闊社交圈子。正如我，在面書中認識了一班志同道合的人，更認識了不少高手，我一有任何疑問，這班農友都會快速回應。當然，農作物收成是令人最興奮的一刻，吃著自己親手種的蔬菜瓜果，成功感滿分！期望大家有日像我一樣，戀上了種植。



動動手 發芽菜

周巧儀老師

相信大家上常識課時，都試過用綠豆發豆芽，觀察植物的生長。但原來發出來的芽菜，真的可以食用，而且還有益健康。今時今日，社會都關注食物安全，聽聞在街市買到的芽菜，為了短時間內能夠長得又漂亮又飽滿，都會加入不少生長激素，自家發芽菜就沒有這個問題，能夠食到真正「無添加」的芽菜。

做法：

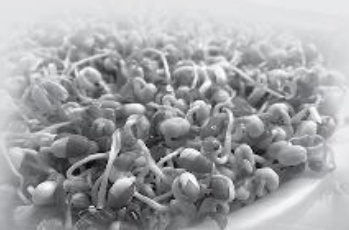
1. 先將綠豆洗乾淨，然後用清水浸過夜至綠色外殼爆開。



2. 之後將水份倒去，將綠豆放上笏箕上，底下用大碗或兜承住，用以接水。



3. 笏箕上蓋上一隻大碟，或以黑布包住，隔絕陽光。
4. 每天沖水3至4次，天氣涼時可減少次數，要避免水份積聚令綠豆變壞。
5. 重覆以上步驟3至4日，到第4日就不需要再隔絕陽光，令豆芽可進行光合作用，製做葉綠素。



6. 食之前只需略略沖洗乾淨即可。

健康芽菜食譜—麻醬涼拌芽菜

材料：芽菜半斤
麻醬細半杯

做法：

1. 芽菜摘去根部。
2. 煲一煲水，水滾下芽菜，煮至稍軟身，撈起隔去水份。
3. 趁熱下麻醬，放涼或放入雪櫃。





水耕菜的滋味

黎君儀校護、林巧婷老師、邱綺珊言語治療師
巫麗雅言語治療師及布易德教學助理

去年二月份的時候，有線《新聞刺針》揭發了大陸走私毒菜，其實除了走私菜，前不久就聽見有蔬果含農藥超標。2015年6月15日，食環署食物安全中心又發現有白菜樣本所殘餘的農藥超標逾倍，所以選購蔬菜時也應特別小心。有太多蟲蛀的蔬菜不選，完全沒有蟲蛀的又擔心用了過多農藥。

在偶然的機會下，去年我開始跟幾位同事一起用蔬菜統營處的手機應用程式來訂購蔬菜。起初還覺得是不錯的渠道，價錢也很合理。後來蔬菜的質素日漸參差，有時蔬菜在運送過程中會被壓爛，所以訂了一段時期就沒有再下單了。之後，我們嘗試聯絡了一個本地水耕農場，購買無農藥兼無基因改造的本地新鮮蔬菜，而且還有送貨服務呢，真是方便。

漸漸，我喜歡吃水耕種植的蔬菜，其中一個原因是它沒有用泥土種植，所以蔬菜沒有昆蟲和使用農藥。食用時，只需沖一沖水便可，非常方便。而我們購買的水耕蔬菜包內包含6款不同種類的蔬菜，有味道微甘的紅葉生菜、鮮甜脆嫩的羅馬生菜、帶濃郁芝麻味的芝麻菜、鮮甜多汁的浪雪生菜、纖維豐富的日本水菜和帶芥末味的芥末水菜。

以下是我和同事們用水耕菜製作的美食，現在和大家分享一下！

我最喜歡用水耕菜做沙律，簡單又易做！而且它含有豐富的纖維素，生吃又能避免烹煮後營養流失的問題，是進食蔬菜的好方式！我在進食時會加入意大利黑醋及少量橄欖油調味，代替高脂高糖的沙律醬，亦為了增加飽肚感，我會用烤雞、燒牛肉、吞拿魚或帶子伴吃，那就更加美味了。



黎君儀校護



水耕菜真的為工作忙錄的人士提供方便快捷又毋須擔心蔬菜含有農藥的好選擇。現在，我分享一下日常中享用水耕菜的方法。

放假的日子，我會弄一道簡單的全日早餐，並加入水耕菜作前菜，令菜式變得均衡又健康！

把水耕菜用冷開水浸泡二十分鐘，再瀝乾備用。然後把菜切段，隨個人喜好加入沙律醬或丘比日式沙拉汁拌勻即可。主菜是煎蛋、茄汁黃豆和餐包，同學們，你也試試動手做一份吧！



林巧婷老師

我會在午餐時和同事一起吃水耕菜，因為水耕菜沒有加入農藥、亦沒有沾染泥土，只需簡單清洗便能食用，輕鬆為我的午餐注入更多健康元素。

我也喜歡在晚餐時吃沙律菜，只需加入一些蟹肉、芝士、車厘茄及鮮果等，就能在短時間內為自己製作一道健康美味的菜式，那就有更多時間和家人一起享受愉快的用膳時光。

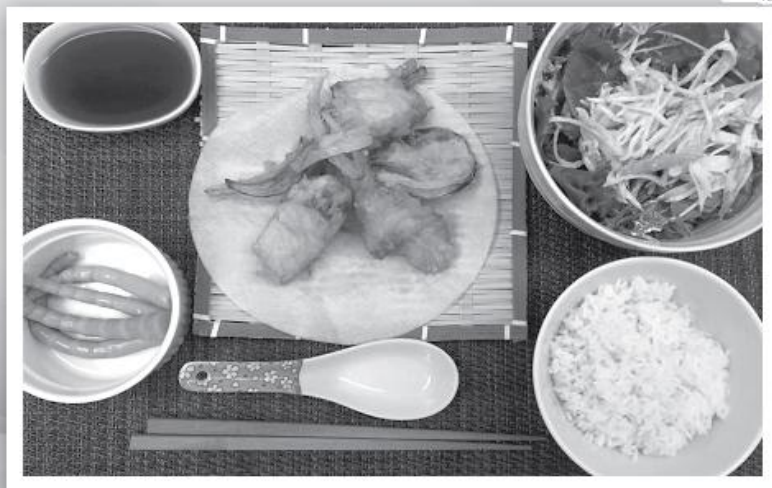


邱綺珊言語治療師

我很喜歡用水耕雜錦沙律菜，它們都十分新鮮爽脆。我特別喜歡食日本白菜及芥末菜，在麵豉湯加入鰹魚粉及日本白菜，便能簡單煮出一道好喝的素菜湯。另外，芥末菜帶有淡淡的芥末味，味道十分清新。每逢假日的早上，我喜歡拿一小撮芥末菜配搭鮮蝦或小龍蝦，製成美味的三文治，為美好的一天注滿能量。



巫麗雅言語治療師



我喜歡本地的水耕菜，它有別於外國或內地進口的沙律菜，前者質素高，但價錢昂貴，後者質素參差，而本地水耕菜是即日收割的，兼且是即日送貨，保證新鮮，加上價錢合理，是一個好選擇。

一包雜錦沙律菜，鮮甜脆嫩，只需簡單清洗，我會配以意大利黑醋，橄欖油混合做沙律，已很美味。我喜歡在宵夜時間吃沙律菜，既省時又健康，是深宵進食的好選擇。



布易德教學助理

回響

校園裏種植了很多可食用的植物，
你知道它們的名稱嗎？

楊嘉莉主任



木瓜



黃薑



芒果



B



D



楊桃



F



龍利葉



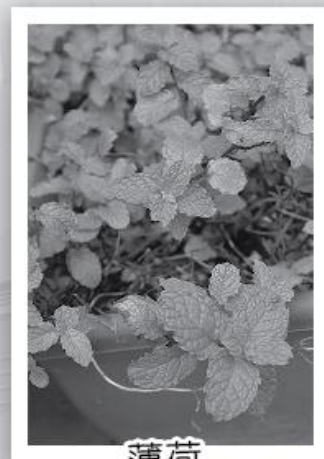
A



蓮霧



E



薄荷



桂花



薑



C

毛茄()	蘆薈()	洛神花()
蘿蔔()	大樹菠蘿()	白菜()

答案可在P. 27找到。

生活隨筆

從絕望到盼望

甘浩鋒家長

自從得悉浩鋒被醫生評定為智商有障礙，又是一位自閉症的孩子時，我心裡只有惶恐，甚至感到絕望。每天只能憂心忡忡地過活，做甚麼事也提不起勁。

我只好從痛苦中掙扎出來，面對現實，雖然這條路真的走得不易，但作為父母，我要付出無比的耐性和愛心，努力去照顧和幫助他。而我亦在他身上，學懂甚麼是勇氣、樂觀、與堅毅.....

照顧浩鋒是一場耐力賽，不只是對孩子，對父母更是。沒有父母的肩膀，孩子是不可能走得下去的。回想起過去，當自己在教導上遇到困難時，心中的壓力、痛苦、無奈.....淚水自然湧現出來。但是，我也學會了換一個正面的角度去看，把挫折視為磨練、怨氣變成忍耐、生氣轉為包容，積極面對困難，這樣才會使人生有希望。

浩鋒在今年九月入讀天保民，最初我很擔心他能否適應升小學的新轉變。現在他已上學四個多月了，看見他常帶著開心的笑容上學，我相信他已漸漸適應新環境，我也放心了。

有一天放學後，浩鋒帶著輕快的步伐回家。我一邊拖著他的手，一邊問他：「你點解咁開心？」他只微笑，卻沒有回答。回到家後，他依然笑瞇瞇地換衣服，於是我再問他為何那麼開心，他回答我說：「因為我返到屋企啦！」這句話確實讓我感到他入讀天保民學校後，表達能力有明顯的進步。從前不愛表達自己的浩鋒，到現在看見他的進步，真令我開心不已！

雖然浩鋒不善於表達，但我相信他也感覺到父母給他無限的愛，讓他內心感覺溫暖。各位家長，你們也要努力加油，因為沒有別人會比我們更明白我們孩子的需要。



在學感言

楊家御家長

家御入讀天保民學校已差不多一個學期，在這學期裏，我看到家御成長不少，看著他各項的轉變，感觸良多！

從前家御是一個靦腆，不愛說話的男孩子，現在變得愛笑貪玩，也懂得找同學玩耍。有時在回家途中家御會唱起天保民學校的校歌，也會哼起在學校學到的英文歌，並且手舞足蹈地又唱又跳。睡覺前，他要求我跟他一起祈禱，有時他還會偷望，看看我有沒有跟他一起閉上眼睛祈禱呢！

家御的進步還有很多，現在他在巴士站會懂得問我們會乘坐幾號的巴士、也會狡猾地與哥哥一起玩耍、從前不愛吃的蒸水蛋和啫喱，現在他也嘗試吃了。有時候，我們要把食剩的東西打包回家，他都能勇敢地向服務員要紙袋。家御手肌能力較差，以前是無力寫字的，現在他願意執起筆，雖然寫得不好，但也寫得出來。這些轉變令家御比之前開朗了，也開竅了！我很感恩，這是我四個月前不敢想像的事。

天保民學校就像一個溫暖的家，從校長到老師，社工至工友，每個教職員都懷著一顆仁慈的心，像父母般去愛，及耐心地教導我們每一位小天使。作為父母，我深深感受到你們對孩子的奉獻，令我覺得選擇天保民學校是絕對正確的。希望家御在天保民學校的日子，能學懂自理、自立和自強，能學習獨立生活，充實的過日子，令生活變得更有意義。

我僅藉此機會感謝天保民學校全體老師，你們令我覺得自閉症不是只得灰色，也可以活出彩色；不是只是陰天，也有晴天的日子。



學生園地

張媚斯主任、楊嘉莉主任

假如我有一雙翅膀……

假如我有一雙^隻翅膀，
我會飛回家去，因為家裏有
愛錫我的爸爸媽媽，
十分溫暖。



B14 組 李勁混

假如我有一雙翅膀……

假如我有一雙翅膀，我會飛
到美國，因為我曾經到過美國參加
比賽，我希望重遊舊地，回顧當日奪
得一面銀牌的光輝時刻。



B14 組 區展鴻

假如我有一雙翅膀……

假如我有一雙^隻翅膀，
我會飛到泰國去購物、欣賞表演，
因為泰國的民族服裝很
漂亮。



B14 組 陶映彤

假如我有一雙翅膀……

假如我有一雙^隻翅膀，我
會飛到日本的愛知縣，看大正池
的美景，欣賞那兒的參天大樹。



B14 組 葉逸熙

假如我有一雙翅膀……

假如我有一雙^隻翅膀，我
會環遊世界，體驗不同的新
事物，增廣見聞，還會結交
不同國籍的朋友。



B13 組 羅嘉俊

假如我有一雙翅膀……

我想飛到美國的白宮，與
總統奧巴馬見面跟他聊天，
因為我覺得他很有智慧，
辦事能力高。



B13 組 譚鴻基

假如我有一雙翅膀……

假如我有一雙翅膀，我會
飛到世界各地，了解當地文化，
欣賞天父創造的世界。



B14 組 朱浚鞍

假如我有一雙翅膀……

假如我有一雙^隻翅膀，
我會飛到澳門欣賞大三巴的景色，
還會品嚐當地的美食，尤其
是葡撻，想起已令我垂涎三尺。



B13 組 何旭途

周玉興老師、馬敬慈老師

姓名：劉曉暉

職位：教師（B2組班主任）

任教科目：語文、普通話、常識、
自理、感知、多元智能發展

興趣：旅行、看電影

感想：十分高興來到這個大家庭，看見
同學的喜樂和熱愛學習，實在欣
喜。在新的學年我希望與大家一
同學習，一同進步，一同成長。



姓名：黃潔雯

職位：教師（A2組班主任）

任教科目：常識、數學、輔導、聖經、
德育公民、多元智能發展

興趣：烹飪、旅行、看電影

感想：感恩來到天保民這個大家庭，盼
望天父也使用我，讓我能將天父
的愛及教導帶給學生。

新教職員巡禮

姓名：譚凱婷

職位：教師（A6組副班主任）

任教科目：語文、數學、體育、自理、
常規、多元智能發展

興趣：跑步、球類活動、旅行

感想：很高興來到天保民學校這個大家庭，希望能和同學一起愉快學習和成長。



姓名：黃偉樑

職位：教師（A8組副班主任）

任教科目：語文、數學、音樂、德育公民、工作技能、常規、實用技能及多元活動

興趣：排球、網球、聽音樂、作曲

感想：願每天與同學渡過愉快的校園生活，大家一同成長和學習。



姓名：李月渝

職位：教師

任教科目：數學、通識、體育、健康管理
及社會關懷、多元智能發展及
常規

興趣：手球、籃球、行山、旅行

感想：願每天能與同學渡過愉快和充實的校園生活，與同學一起共同成長。



姓名：賴柏安

職位：助理教師

工作範圍：入班支援教學

興趣：籃球、手球、行山

感想：很高興來到天保民這個大家庭，
希望能與同學每天一起愉快學習
和成長。

新教職員巡禮

姓名：趙子晴

職位：教育心理學家（半職）

工作範圍：為有需要的學生提供評估及輔導、向教師提供諮詢服務及專業發展意見、向家長提供支援服務、在學校系統層面上（如課程設計）提供意見等

興趣：旅行、聽音樂、劍擊

感想：家校合作，牽手同行，讓每一位學生都能發揮獨特潛能！



姓名：邵諾恩

職位：行政秘書

工作範圍：日常行政、英語翻譯

興趣：畫畫、閱讀

感想：希望與各位老師和同學一同渡過一個愉快的學年！

姓名：劉淑蓮

職位：法團校董會幹事

工作範圍：負責協助學校成立法團校董會之行政、文書、籌備等工作

興趣：看書、聽音樂、打羽毛球、慢跑、行山

感想：很高興主讓我認識到大家。願各同學們愉快地學習與成長。



姓名：黃綺雲

職位：會計文員

工作範圍：會計工作

興趣：行山、參觀展覽、看海、聽濤

感想：蒙天父的引導，求主賜我智慧與力量，成就所托付的。



教職員心聲

教書・教人

黃偉樑老師

三年前我從英國返港，從主流的教育機構到東區一間中學服務，再來到這裏工作。離開舊地當然萬般不捨，但深信與天保民有著微妙的緣份，於是決意接受這個新挑戰。縱然服務的地方有不同，對象也不一樣，但教導孩子的信念並沒有改變，同樣會因應孩子的特質，協助他們發展自我潛能，建立他們的自信、自立自強，讓他們能在愛中成長，綻放出獨特的光華。

這個校園猶如一個大家庭，所培育的是擁有不同學習需要的孩子；礙於不同的自身困難，如專注力不足或過度活躍、自閉、讀寫困難及言語障礙等，他們在學習上走的路，都會比別校學生更加艱難竭蹶，往往事倍功半。他們要先學會處理好各種自身障礙、困難，過程中跌跌撞撞，需要比別人多花數倍力氣，這條道路絕不好走。

每個人一出生都有困難，我亦不例外。有些困難，不一定是用克服的方法去處理，而是要與它們同行，例如殘障及疾病等。我希望能站在孩子們的身旁，與他們同行，教他們怎樣面對困難，了解自己，擁有精彩、燦爛的人生。這是我的使命，也是我成為天保民老師的一份責任。任何孩子都是善



良、可愛的，他們就如黑夜中的亮星，指引我在教育的這條路上堅定不移的走下去。

能找到自己喜愛的工作，屬一種福氣，很喜歡現在的天保民生活，深深體會到校長、老師和學生的良好關係、素質和教養，大家同心共濟，營造美好的氛圍。同事們知道每位學生的細微習慣，例如學生甲在哪段時間會比較安靜，在哪段時間會較為吵鬧，也知道學生乙哪段時間比較專心，哪段時間精神不能集中。與此同時，同事們會用特別的小技巧，保持上課高效順利。至於同學，不論學習速度快或慢，都願意學習；他們其實保留着人性的率真和單純，只是有時或許礙於自身的表達，讓人誤解。

人生或許會有很多困難，或許它們會讓我們氣餒，但只要有人仍然在旁扶持，深信必能重新振作。希望我不只是「教書」，更會「教人」。

祝願每一位天保民成員生活幸福快樂，同學們每一天在愛和歡樂中成長。



「校園裏的植物」答案：

毛茄（A） 蘆薈（D） 洛神花（C）
蘿蔔（F） 大樹菠蘿（B） 白菜（E）

教職員心聲

得力・啟航

劉曉暉老師

時間過得飛快！回想自己畢業後便投身特殊教育的工作，直至現在已有十多年了。雖然歲月不知不覺間溜走，但總會找到一些痕跡，如建立了自己的家庭、成為兩個兒女的媽媽、在工作中接觸到不同的人，也學懂了很多書本沒教的知識……

過往，我一直只在一間特殊學校裏工作，常自問，自己喜歡教導這些小朋友嗎？答案是喜歡的，肯定的。能每天和一群沒有機心，天真無邪的小朋友相處，雖然有時感到辛勞，但從教育和服務他們當中，自己感也獲益良多，也從中學會甚麼是信任、包容、體諒和感恩。

今年，我懷着感恩的心來到天保民學校，雖然工作環境改變了，工作崗位也稍有不同，但又能與一群可愛活潑、心地善良和潛能無限的同學一起相處，與一班有經驗、且富愛心的同事一同工作，實在感到喜樂。而且，工作上的轉變，讓我有新的動力，繼續向前！

最令我驚喜的，是我踏入校園的第一天，竟遇見十多年沒有見面的同學，而且大家能一起照顧這班由天父賜予的孩子，心裡更覺感恩。盼望我能在這大家庭中，靠主從新得力，與各位同學、家長、老師一同成長，一同進步。



繪本推介

繪本名稱:《最棒的鞋》

作者: 瑪莉白·波茲 Maribeth Boelts

出版社: 台灣東方出版社股份有限公司



身處香港這個物質充裕的社會，作為父母的往往會輕易滿足孩子「想要」的慾望，而忽略了教育孩子「需要」的意義。《最棒的鞋》這個故事是講述同學間流行一款昂貴的新款球鞋，小男孩很想要一雙。但奶奶告訴他，他們家的經濟能力只能讓他買「需要」的，不能讓他買「想要」的。故事後半段記述小男孩用自己能力所及的行動去溫暖身邊的人，竟發覺這比擁有那雙最棒的鞋更讓他感到快樂。這本繪本含教育意義之餘，也讓孩子學懂珍惜自己所擁有的一切，適合親子共讀。

繪本名稱:《向上爬·向下爬》

作者: 托比亞斯·克雷區 Tobias Krejtschi

出版社: 大穎文化出版社



住在樹底的一個小矮人，他很想知道樹頂是怎樣的，於是他便出發往樹頂爬去。同時間住在樹頂的小矮人，他想知道樹底是怎樣的，於是他也出發往樹底爬去。一路上他們不斷地問所遇到的各種動物：「到最上面還有多遠？」、「到最下面還有多遠？」但是所有動物都只對他們說：「你得繼續往上爬」、「你得繼續往下爬」……兩個小矮人的目標看似遙不可及，但他們就這樣堅持着、朝着自己的目標前進，結果兩人都能完成自己的理想。本書能啟發孩子堅持不懈，為自己的目標而努力，值得推介。

活動熱點推介

親子感觀體驗

林巧婷老師

今次活動熱點為大家介紹的地方，是位於觀塘海濱公園中部的感觀花園。這公園在2015年5月啟用，公園設施不只滑梯和鞦韆，還有新奇有趣的感觀設施，如刺激視覺的感觀牆，它含觸覺及聽覺的訓練元素，讓小朋友能進行多元化的探索。另外，公園內更有適合全家一齊玩的搖搖船及搖搖椅，讓家長與子女一同享受玩樂時光。

感觀牆



搖搖船及搖搖椅

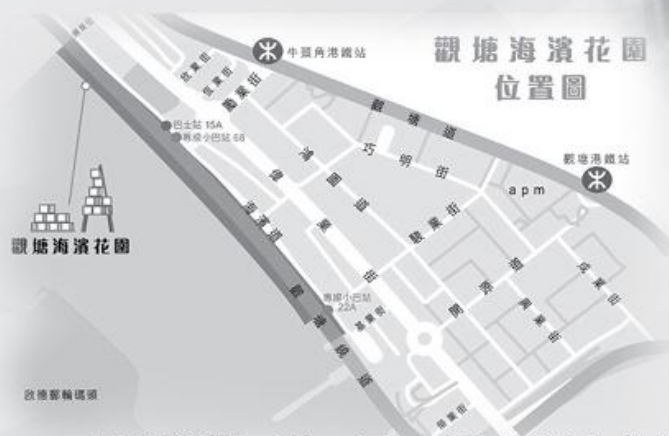




海濱樹木徑



兒童遊樂場



觀塘海濱花園位置圖

若想靜態一點，可以步行到園內的海濱長廊，全長約一公里，海濱美景盡入眼簾，這裏不但可以近距離欣賞東九龍新地標啟德郵輪碼頭外，更可遠眺港島東的璀璨夜景，飽覽維多利亞港和鯉魚門的風光。公園內還有完善的設施，如咖啡室、海濱樹木徑、健身亭、兒童遊樂場和觀景台等。假期到此遊玩，吹吹海風，與家人享受自然的閒適，是不錯的選擇。

詳細資料可瀏覽以下網址：

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/ktp/index.html>

親子美食

自家製蘿蔔糕

楊嘉莉主任

材料：

- 白蘿蔔 約750克
- 粘米粉 150克
- 粟粉 55克
- 臘腸 2條
- 小蝦米 30克
- 乾冬菇 4粒
- 瑤柱 5粒
- 雞湯 500毫升
- 水 250毫升
- 胡椒粉 少許
- 白砂糖 2茶匙



圖一

圖二



圖三

製作步驟：

1. 小蝦米洗淨，用150毫升水與瑤柱同蒸20分鐘。
2. 乾冬菇浸軟，蒸20分鐘。
3. 瑤柱拆成絲、小蝦米切粒。
4. 臘腸切粒待用。
5. 蘿蔔去皮切粗條。
6. 用一大碗把粘米粉和粟粉預先拌勻，倒入500毫升雞湯，拌勻成粉漿，備用。
7. 燒熱1茶匙油，用中至小火爆香臘腸，然後放入蝦米爆透，直至聞到香味，盛起備用。
8. 燒熱100毫升水，放入蘿蔔條煮至軟身，加入2茶匙糖，灑下少許胡椒粉。
9. 加入炒好的臘腸和蝦米，轉大火煮滾。
10. 隨即加粉漿，炒3至4下後熄火。把材料攪拌成半生熟粉漿。
11. 把粉漿倒入已抹油的8吋直徑的糕盤內，用大火隔水蒸55至60分鐘。用筷子插進蘿蔔糕中央，如筷子沒粉漿黏著，表示已熟透。
12. 蒸熟後趁熱供食，或冷卻後切件煎香，蘸辣椒醬或甜吃醬。



圖四



圖五



圖六

宗教事務組

「天堂是真的」

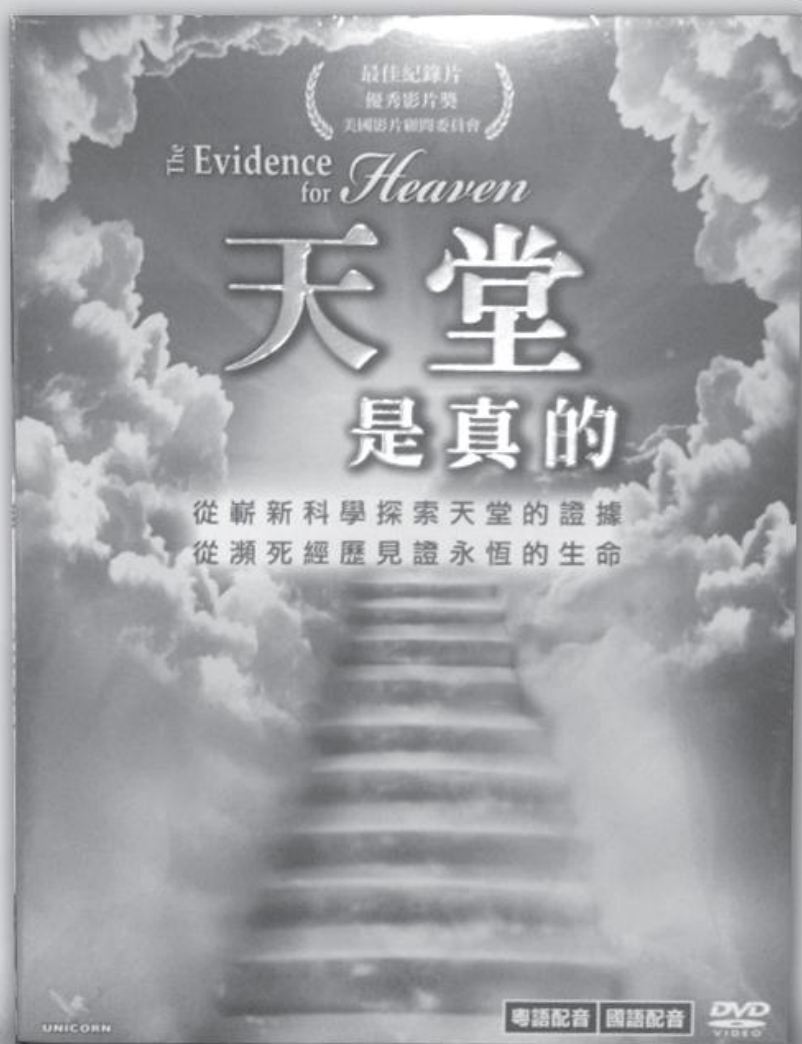
陳少慧老師

人生很短暫，人死真的如燈滅？還是在今世生命的盡頭才是永恆生命的開始？真的有天堂嗎？真的有一個沒有痛苦和眼淚的地方嗎？

「天堂是真的」是一張見證DVD，本片追訪了150位瀕死經歷者，並邀請了部分經歷者作見證。此外，更請來了權威的天堂研究家、聖經學家及科學家，希望找出真正的答案。這張DVD曾獲美國顧問委員會頒發「最佳紀錄片」及「優秀影片獎」。

隨著醫學的進步，越來越多「死而復生」的奇蹟出現。無數人經歷過在醫學上已確定死亡，但卻奇蹟地再次活過來。美國的《蓋洛普》民意調查指出，在800萬成年人中，就有約5%，即40萬人，曾有瀕臨死亡經歷。而這些「死而復生」的人，很多都能清晰指出人死後原來並不是如燈滅，死後靈魂仍確實存在。綜合這些特殊的經歷最合理的解釋，都是指向這世界有一位至高掌權者的存在——祂，就是上帝。本片希望從最科學的角度探索天堂的證據；從瀕死者真實的經歷，見證永恆的生命。

如果真的有天堂，你準備好沒有？到了那天，天堂的大門會為你打開嗎？我鼓勵一些未信的朋友保持一個開放的心去看這部電影。希望這部影片成為你思想人生終極的開端，希望你最終能得著開啟天堂大門的鑰匙。



護訊

不可不知的世衛消息

陳佩珊校護

世界衛生組織於2015年10月27日將香腸、火腿及煙肉等加工肉類食品，列為「第一類致癌物」，與香煙同級。消息公布後，即時引起各界討論，因為人人都知道香腸、火腿和煙肉等加工肉類不算是健康食品，卻估不到它們有損健康的程度竟等同香煙！



世界衛生組織報告指出，歸納八百多宗患癌個案所得出的結論，指若每人每日進食50克加工肉類，即約兩塊煙肉的份量，罹患大腸癌的風險會上升一成八。香港衛生防護中心亦提醒市民進食加工肉類可引致大腸癌，原因是肉類在加工過程中，會加入化學品如亞硝酸鈉，人類進食之後會產生致癌物。所以，為了健康，請盡量避免進食香腸、火腿及煙肉等加工肉類。

不過這些食材已成為大多數人的飲食習慣，要一下子戒掉是不容易的。所以我們應該從進食的份量入手，按照營養師建議每天吃不多於50克的加工肉類食物，即大約一至兩條香腸或兩片火腿，避免增加患癌的風險。

多菜
少少肉
食埋水果最醒目

香腸火腿午餐肉
可免則免至醒目

醒目仔女
飲食良方

多吃蔬果少吃肉
勤做運動至醒目

少鹽少糖少脂肪
飲食節制是良方

1. 謝老師，請問你最喜歡哪個節日？(A13組周昊柵)

我最喜歡的節日就是農曆新年，我覺得它是最富中國傳統氣氛和最熱鬧的節日。而且在農曆新年期間，我會回鄉探親，與很久不見的親友會面，是十分難得及開心的呢！

**2. 李老師，你喜歡看書嗎？
你愛看哪一類型的書籍？(B3組Sami)**

我空閒時就會看我喜愛的漫畫書。漫畫書中人物造型可愛，加上精美的繪圖及彩頁，比工具書有趣得多呢！漫畫書的文字簡單易明，不需太多時間去閱讀，是忙裏偷閒的好選擇。加上漫畫書的科幻情節能給予讀者很多想像的空間，情節刺激，故事十分有趣。

3. 周老師，假日時你喜歡到哪兒遊玩？ 你會跟誰一起去呢？(A10組王承亨)



假日的時候，我會和家人在家附近逛街和飲茶，亦會帶狗仔散步。最近我發現有一款可接載狗隻的巴士，讓我可以接載我的小狗去較遠的地方遊玩，我會嘗試乘坐，讓牠們認識更多朋友，與同伴一起玩。

4. 布哥哥，你喜歡吃水果嗎？ 你可以推介一款水果給我嗎？(B1組何粹寧)



我很喜歡吃水果。如果要我推介一款水果給你，我會向你推介草莓。草莓不僅清甜可口，而且熱量很低。一杯份量的草莓只含45個卡路里，可幫助你保持身材苗條。所以每次我踏完單車都會喝一杯草莓汁，美味又無負擔。

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：楊嘉莉主任

插圖：林巧婷老師 馬敬慈老師 周玉興老師

校對：暖流集工作小組

打稿：李婉儀助理教師

聯絡：楊嘉莉主任 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

楊嘉莉主任 黃婉兒老師 張媚斯主任 馬敬慈老師
陳長有老師 周玉興老師 林巧婷老師 劉曉暉老師
吳善潼家長 吳子謙家長 陳佩珊校護 黎君儀校護
盧啟康社工 陸偉心小姐 李婉儀助理教師

封面畫作作者

曾家鈺同學 林昱嫻同學 陳樂男同學
陳凱寧同學 彭詠詩同學 鍾禮匡同學
余冠曦同學 陶映彤同學 譚鎔鵬同學
葉逸熙同學 陳紹岐同學

快樂迎聖誕



1. ABCD「E」，大家一齊笑
2. 你看兩位聖誕小天使多可愛！
3. 多謝各位義工送給我們一個開心的聖誕活動
4. 今次我讀經，看我多淡定
5. 我地拉得好齊架！
6. 沘沘轉，菊花園.....

7. 你睇，有幾多義工哥哥姐姐同我們一齊玩
8. 聖誕老人來了！
9. 拍拍手，唱聖誕歌
10. 祝大家聖誕快樂！
11. 嘩！聖誕老人和我合照呀！
12. 盧端岳牧師講道好生動啊！



出版日期：2016年2月

非賣品