

暖流集



黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

67

多元活動



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1. 我好專心聽導師指示呀！
2. 老師同我一齊玩！
3. 睇下我嘅作品，係咪好靚呢？
4. 哇！好多顏色呀！

5. 大家估下我用黏土做咗咩？
6. 平衡遊戲好好玩呀！
7. 睇下我跳得幾高！
8. 一二三，跨過去！

9. Yeah！我到終點啦！
10. 轉轉轉，轉快的！
11. 污水過濾器製作中……
12. 大家一齊玩魔術，好開心呀！

內容	主題	撰稿人	頁碼
目錄		林美芳老師	1
編者的話		林美芳老師	2
專題	語言運用之「溝通功能」	言語治療組	3-12
迴響	說話，從生活開始	陳小珮主任	13-14
宗教事務組	《上帝寶貝學禱告》	陳佩英老師	15-16
特別假期分享	奇妙的訪客	楊嘉莉主任	17-20
	彩	頁	
學生園地	健康有妙法	唐智君老師	21-23
護訊	靈魂之窗	林麗芳校護	24
教職員心聲	愛的鎮靜劑	林麗芳校護	25
	畫出心底話	周家俊老師	26-27
	成長路上的功臣	蔡清麗老師	28-29
	樂在保民	黃德灝教師助理	30-31
親子美食推介	香蕉蛋糕	朱泳雯老師	32-33
活動熱點推介	大美督一日遊	陳長有老師	34-35
繪本圖書推介		朱泳雯老師 林巧婷老師	36-37
教職員信箱			38-39
編輯委員會 成員名單		林美芳老師	40

編者的話

林美芳老師

作為家長，都會非常重視孩子的語言表現，希望孩子能在說話及表達方面有所改善。然而，坊間一節言語治療收費由數百元到數千元不等，並非每位家長都能負擔。

第67期暖流集誠意邀請到校內言語治療組為我們分享『語言運用之「溝通功能」』，讓讀者們認識到甚麼是語言溝通功能，並透過數個日常生活事例與讀者們介紹訓練孩子的方法。治療師們刻意以對話形式作表述，顯淺易懂，相信讀者們都能從中得到啟發。此外，感謝陳小珮主任來稿與我們分享她在校內培養孩子說話習慣的方法；也提醒我們生活中每一個微小的片段，都是引起孩子說話動機的最佳渠道。願大家都能找到適合孩子的訓練方法，共勉之！

感謝楊嘉莉主任來稿分享她在特別假期中的趣事，讓讀者們上了一節寶貴的大自然教育課。期望我們的孩子都能如毛蟲般，堅毅地渡過一切困難，蛻變成一隻隻美麗的蝴蝶。

最後，感謝一眾編委同工的努力，讓第67期暖流集得以順利出版。這期暖流集的內容，充滿着日常生活中的啟發，誠邀大家一再細味。

語言運用之「溝通功能」

言語治療組

在學校裏，儘管有些小朋友發音清晰，也能運用長句去講述日常生活事件。但是，從整個溝通層面來看，單單能以長句作表述並不足夠。人與人之間的溝通，並不只限於語言表達，溝通要互有往來才是健康的互動。假如一個小朋友能以正確的發音說出「你好嗎？」這句句子，但未能在日常生活中主動以「你好嗎？」向別人問好，這並不是一個全面的溝通。

再者，即使是同一句說話，也可以有不同的溝通功能，例如「你好嗎？」可以是簡單的打招呼，也可以是一個提問。自閉症兒童在溝通功能的運用上往往有不同程度的障礙，以致未能有效地表達自己，容易隨之誘發情緒及行為問題，或因而變得不願表達。

恰當地回應別人的說話、展開及發展話題、在適當的時候說適當的話……對溝通功能而言都是非常重要的。

甚麼是語言溝通功能？

根據 Austin (1962) 語言溝通功能就是運用語言對於社會、個人及別人的影響。溝通功能主要有以下的項目：

要求動作

要求別人執行某些動作。例如小朋友跌倒時，希望成人幫忙扶起他，他會說：「扶我。」

要求動作

向別人問取物件。例如小朋友想要蘋果，他會說：「我要蘋果。」

專題

要求資料

向別人問取資料。例如小朋友想知道現在將會去哪裏，他會問：「我哋而家去邊度？」

打招呼

小朋友在主動或者被要求的情況下向人打招呼。例如：「陳老師，早晨！」

命名事物

說出所見事物的名稱。例如小朋友看到地上有一本書，他會說：「書。」

吸引注意

用語言或手勢吸引別人的注意，與別人分享訊息。例如小朋友見到書包上有一隻螞蟻，他會說：「你睇！有隻螞蟻喺書包度！」

叫喚

尋找某人或遇到認識的人，會呼喚該人。例如：「媽咪！」

重複

為了加強語意，特意重複某些說話。例如小朋友很想吃雪糕，會說「我要食雪糕！我要食雪糕！」

回應

回答別人的提問。例如當成人問小朋友要不要吃蝦條，他會回答：「要。」

澄清

澄清錯誤的資料。例如澄清自己的性別，他會說：「我唔係女仔呀！」

拒絕

拒絕或反對一些接收到的訊息。例如媽媽要求停止遊戲，小朋友拒絕並說：「我唔要！」

報告

報告資料。例如：媽媽問小朋友當天在學校學了甚麼，他會說：「今日學咗加法。」

宣佈

向別人宣佈訊息。例如：「下個月我去美國！」

說笑話

用言語或動作表達笑話。例如：扮演喜劇情節。

評論

對於物品或別人的意見作出評論。例如小朋友在街上看到一隻可愛的小貓，他會說：「隻貓好可愛呀！」

描述

用句子或動作描述物件。例如：「個書包係紅色嘅。」

命令

用語言向別人發出命令。例如：「俾本書我！」

以下將透過數個日常生活情景，為家長們介紹如何訓練小朋友運用一些較常用的溝通功能的方法。

要求 運用手勢，選取想要的食物

情境：茶點時間，爸爸向孩子展示兩種零食。



你要食乜嘢？

媽媽可捉住孩子的手，按照之前所說的食物名稱指向食物。



依個係百力滋。



依個係紫菜。

你指俾爸爸睇。

媽媽放開孩子的手，讓孩子自己觸物表達。當孩子觸及或指住食物時，爸爸可回饋說：「你要食百力滋。」並即時把百力滋給孩子。

家長錦囊：孩子提出要求，是想得到自己喜愛或需要的物件、活動或資料。回饋必須即時，讓孩子建立口語表達需求的動機及習慣。當孩子理解到運用動作可達到目的時，家長可引導他做出更完整的「指點式」手勢。若孩子已能發出單音或說出單字，家長可多鼓勵孩子模仿食物名稱的近似音，甚至說出完整的食物名稱。家長亦可以孩子喜愛的食物推動孩子講話，引導孩子由詞彙表達擴張至短句：「我要……」。

拒絕 運用圖卡表示拒絕，減少情緒行為

情境：孩子做了一會兒功課，開始感到不耐煩，並出現情緒行為。



你想要做乜嘢？
你係咪想休息？

爸爸指示孩子取出圖片溝通簿，揭頁至「舒緩情緒頁」，再引導孩子選出一張「舒緩活動」圖卡（例如：音樂盒）交給媽媽。



你喺度揀一張
圖卡俾媽咪呀！



（接過圖卡後）

哦！你唔想做功課住，
想聽一陣音樂再做。

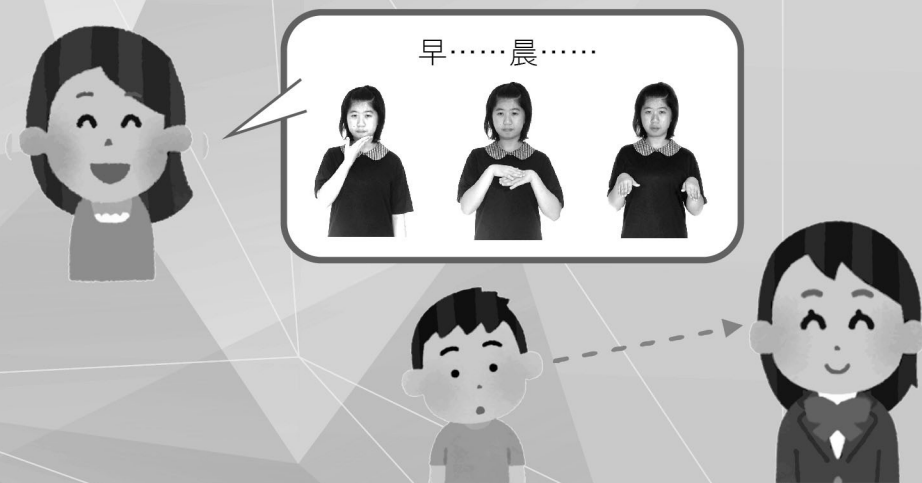
家長錦囊：當孩子以情緒行為表示拒絕時，家長如即時回應孩子的訴求，或會令孩子養成用情緒行為來表達的習慣。家長宜運用合適的溝通工具教導孩子以合宜的方法來表示拒絕或反對，以減少孩子出現情緒行為的機會。以上述情境為例，學生運用「拒絕」這項溝通功能，是為了逃避或改變眼前的環境，而「舒緩活動」正好提供此功能。因此，家長可善用如「舒緩活動」般的替代物來教導孩子。口語能力較高的孩子，家長可教導孩子直接說出句子：「我唔要/我唔鍾意/我唔想……因為……」，以進一步引導孩子說出拒絕的原因。

打招呼 運用手勢打招呼

情境：早上，姐姐運用手勢及口語對孩子說「早晨！」



媽媽在旁示範「早晨」的手勢，再引導孩子望向姐姐及做出早晨的手勢。



家長錦囊：這是一個充滿正能量的溝通功能，沒有家長會否定孩子合宜的社交行為，亦沒有孩子會抗拒家長的笑容回應。學習這項溝通功能時，家長可以同時訓練孩子的目光接觸，以協助孩子理解社交禮貌及秩序，為孩子奠定日後與人展開話題的基礎。

描述 向沒有參與活動的家人描述活動

情境：去完公園回家後，爸爸與孩子一起觀看剛才在公園所拍的相片。



你今日去咗邊呀？



踩單車。



係呀，我地去咗
公園踩單車。

爸爸利用活動相片，繼續引導孩子向婆婆說出於公園內見到的事物及進行的活動。

家長錦囊：在訓練過程中，家長們常會着重孩子的字詞數量，而忽略了詞彙的應用。儘管孩子能說出一定數量的詞彙，亦不能代表其溝通層面已經足夠。在上述情境中，相片能為孩子提供良好的語境，可讓孩子先於腦海中檢索合適的詞彙，再把詞彙組織成片語和短句。最後，家長可以協助孩子把其所說的內容再作擴張及示範。家長們請留意，無論孩子是以手勢、圖片、聲音或言語作表達，家長們可以作出修飾，但不宜否定孩子所描述的內容，因為協助孩子建立溝通表達的自信心及樂趣比一切都來得重要！

報告 分享今天在學校發生的事情

情境：放學回家後，媽媽希望孩子分享今天在學校做過的事情。



你今日返學做咗咩？

我唔知道。



家長可利用不同的問題去刺激孩子的思維。



邊個同學無返學？

你今日上咗咩堂？

上數學堂老師教咗咩？

最後，家長可要求孩子將所有問題全部報告一次。而訓練的目標應為增加報告的事項，例如由簡單事件變成多步驟事件。

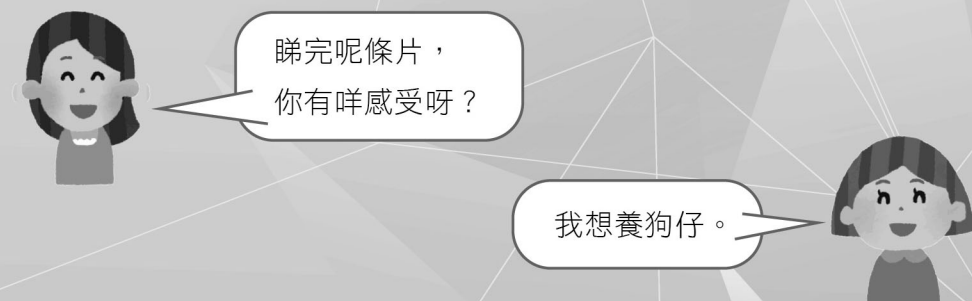
家長錦囊：在訓練過程中，為避免孩子忘記了曾發生的事情，家長可由近至遠的事情作訓練，例如：「你頭先食咗咩嘢？」→「你今日返學做咗咩？」→「你上個星期六做咗咩？」。此外，很多孩子傾向於簡述事情，家長可同時訓練孩子的另一個溝通功能——「描述」，以豐富孩子所報告的內容。

評論 探討家中應否養小動物

情境：預備一篇片長不超過三分鐘的網上影片或新聞，讓孩子嘗試作評論。為確認孩子能理解當中內容，媽媽可要求孩子先作簡單匯報。



媽媽鼓勵孩子分享想法及感受。



媽媽繼續追問有關「點解」的問題，以刺激孩子作多角度思考。

例如：「點解你想養狗仔？」或「點解唔可以隨便棄養小動物？」

家長錦囊：評論一般沒有對錯之分，家長可讚賞孩子的分享，並協助孩子在分享中加上合理的原因（因為……），使之成為更有力的論點。除此之外，家長亦宜在日常生活中多透過不同的活動豐富孩子的生活經驗。

澄清 澄清含糊指令

情境：晚飯前，爸爸要求孩子到廚房幫忙，但故意製造含糊指令，令孩子未能完成任務。



唔該你幫我去
廚房擺呢個。



當孩子感到迷惘時，爸爸即時教導孩子。



你係咪唔明爸爸想要咩嘢？
你可以講「我唔明。」

爸爸亦可按孩子的語言能力調節句子複雜度，例如「吓？」、「擺咩嘢？」、「你可唔可以講多次？」等等。

家長錦囊：在此例子中，孩子可能會選擇沉默或忽略而令整個溝通中斷，家長宜讓孩子明白他們有義務回應對方，使對話得以延續下去。

溝通功能的發展會隨着生活經驗的累積及人生閱歷而變得愈來愈豐富。家長們在日常生活中宜多製造有關的學習環境，並鼓勵孩子多講多說，這是擴展孩子溝通功能的不二法門。最後，每個孩子都是獨特的，他們說話的進程都不一樣，家長無需過份將孩子與他人作比較，孩子每一小步的進步都值得鼓勵，共勉之！

參考資料：

Austin, J. (1962). How to do things with words. Oxford: Oxford University Press.

說話，從生活開始

陳小珮主任

心理學家斯金納（Skinner）提出刺激反應論，主張一切語言行為皆由外在環境刺激而造成，也是語言習得的主要方法。

每天早上，學生們精神抖擻地踏進校園，在歡愉熟悉的環境下與教職員互相打招呼，一聲「早晨」便自然地引發起學生說話的動機了。學生們每天學習不同的科目，體驗不同的活動，老師與學生之間的互動，學生與學生之間的互動，都為他們創造了不少語言刺激，校園確實是個能提供不同語境去誘發和引導學生自主溝通的地方。



作為教導低年級學生的自閉症輔導老師，往往會遇到很多不願意開口說話的學生。為了培養學生說話的習慣，在常規活動中，我會帶領學生一起說一些特定的詞彙或口號。對於比較被動的學生，

我亦會鼓勵他們以適合自己的方式作回應，例如做手勢、取圖卡或書寫等。以下將透過學生排隊去洗手間的生活例子，讓大家了解更多。

當學生們在課室排隊準備到洗手間前，我會請所有學生一起說「我哋去廁所。」同時請大家一起做「去廁所」的手勢以輔助口語表達。在前往洗手間途中，我會說「眼望前，手放好，一個跟一個。」當學生們都去完廁所後，我會請學生們一起說「我哋返課室。」然後才出發返回課室。在步入課室門口時，我會請學生們敲門，然後說「我返黎啦！」



透過短短的排隊時間，學生們已經在真實的生活情境中學習語言。學校生活之所以那麼重要，除了可以讓學生們學習知識和規矩外，更能為他們提供與人互動的機會，讓他們多聽多說，從而提高他們的說話動機及語言能力。

在日常生活中，每一個微小的細節及環境都是培養孩子說話的好時機，祈盼每位孩子能在天保民學校這個輕鬆愉快的環境中，培養出良好的語言基礎，開心愉快地成長！

《上帝寶貝學禱告》

陳佩英老師

2019冠狀病毒不經不覺已影響了大家的生活長達兩年多了！因疫情關係，學校由全日制改為半日制上課，疫情嚴峻時更由面授課堂改為網上課堂，同學們有沒有為此而向上帝禱告，祈求疫情早日完結呢？

陳老師最近閱讀了一本有關孩子們如何學禱告的宗教圖書，名為《上帝寶貝學禱告》，書中的內容淺白易懂，而且插圖精美，相信你們一定會喜歡。這本書的特色有以下三點：

1. 能幫助孩子們從日常生活經驗中思考聖經的教導。
2. 從「天、人、物、我」四個向度思考探索生命的功課，透過「關係」的連結讓生命更和諧圓融；從身心實況的生活經驗，延伸提昇到靈性的培育與發展。
3. 結合生命教育觀念以及信仰教導，設計四個步驟，幫助孩子們從生活體驗的分享中（聊一聊），思考上帝的話語（讀一讀），以體察人生各種問題（想一想），進而學會向上帝祈禱（學禱告）。

以剛過去的特別假期為例，相信同學們都留在家中同心抗疫，你們在家中做甚麼呢？看電視、玩玩具、玩手機，還是玩平板電腦？相信大家可能都比平時花了更多時間在電子產品上，有些同學更可能機不離手，對日常生活造成影響。我們可以怎樣做呢？



宗教事務組

根據書中第四章第三節《上帝寶貝勇敢說「不」》為例，我們可依照以下四個步驟向天父禱告，祈求祂幫助你脫離電子產品的引誘，學會善用時間。

1. 聊一聊

要關掉電子產品很困難，是嗎？

2. 讀一讀

你們禱告，我一定應允；你們呼求，我一定答應。（以賽亞書58：9）

3. 想一想

甚麼時候應該要勇敢說「不」？除了時時刻刻都想玩電子產品的時候，還有甚麼時候？

4. 學禱告

親愛的天父，請祢幫助我做個勇敢的人，勇敢向自己的懶惰、貪玩及一切不好的念頭說「不」，靠着祢的愛勝過一切。以上不完全的禱告，奉主名求，阿們。

希望同學們學懂如何禱告，常常禱告。因為「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」（馬太7：8）

奇妙的訪客

楊嘉莉主任

三月份的特別假期，大家都留在家中抗疫，我難得能長時間待在家裏，體會平靜的日常。

有一天，有一位特別的客人來到我家，牠就是一隻蝴蝶小姐。牠在我家露台中徘徊，在兩棵年桔中穿插，像是找尋甚麼似的。我們以為牠在找尋桔樹的花兒採蜜，還笑牠一定失望而回，因為今年桔樹的花兒比往年少得多。蝴蝶小姐沒有理會我們的打擾，徘徊了一會兒便飛走了。

到了第二天，我們發現桔葉上多出了一些細小的蝴蝶卵，我們才恍然大悟，原來蝴蝶小姐是一位媽媽，她昨天的到訪，就是要為她的寶貝找尋適合成長的搖籃。蝴蝶的卵兒非常細小，有的在葉端上，有的在葉背下，牠們像被強力膠水牢牢地貼在葉子上一樣，風勁兒也吹不掉牠們。考慮到蝴蝶媽媽的精心籌劃，也讚嘆大自然完備的設計，我們就豁然地讓牠們待在家中作客，也讓兒子在這難得的機會下，研究一下蝴蝶的成長過程。

蝴蝶卵黏在葉子上整整三天沒有動靜。到了第四天，蝴蝶卵孵化成小毛蟲，牠們的顏色像鳥糞似的，非常不討好。牠們就這樣靜待在葉子上，既不活動，也不進食。接着又過了數天，小毛蟲逐漸長大，牠們開始進食了。牠們非常挑剔，只吃樹枝頂部的嫩葉，吃飽後便躺在葉子上舒服地休息。

特別假期分享

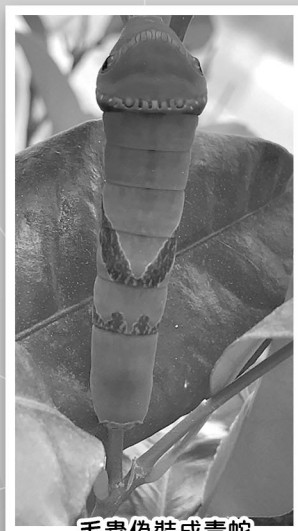
在一個泛起強風的晚上，樹葉被勁風吹得左搖右擺，可憐的小毛蟲各自在葉子上像被蕩鞦韆般上下搖晃，大家都擔心牠們會支撐不了。到了第二天早上，我們竟看見兩條小毛蟲在同一塊葉子上依偎取暖，大家都被那小小的兄弟情感動，整天笑說着這倆兄弟的事情，對這些小毛蟲更感興趣了。



毛蟲能在兩分鐘內吃掉一塊葉

小毛蟲一天一天地長大，食量也逐漸增多，一條毛蟲能在兩分鐘內把一塊桔葉吃掉。牠們會用前三足抓緊樹葉來進食，而後五足則用來吸住葉子的表面。牠們又會像海洋公園纜車頂部的滑輪，以夾持軌道的方法用身體的後五足夾緊樹枝，把自己倒掛在樹枝上進食。

一天晚上，我們赫然發現毛蟲由原來的墨綠灰白色，變為鮮艷的青綠色，牠們的顏色變得和桔葉的顏色一模一樣。我忽發奇想：是因為毛蟲兄弟吸收了太多桔葉中的葉綠素嗎？我後來才知道，這是因為牠們的身體日漸長大，難以再扮演鳥糞作為偽裝，所以變身成為雀鳥最害怕的天敵——蛇。儘管每條毛蟲都偽裝成青蛇般，但每條毛蟲兄弟的花紋都不一樣，牠們的



毛蟲偽裝成青蛇

偽裝術簡直巧奪天工。有一次，兒子用手觸碰牠們，嚇得牠們伸出鮮紅分叉的觸角奮力抵抗，把小兒子嚇得拔腿就跑，衝到洗手間洗手。我細看那條鮮紅色分叉的觸角，恍如蛇舌，那觸角伸出來的時候還帶點黏液，就如蛇舌上的口水，非常嚇人。沒想到這用來阻嚇雀鳥捕食的觸角，也成功嚇跑了這個好奇的小孩。



毛蟲遇險時會伸出鮮紅分叉的觸角

青蛇似的毛蟲每天努力地進食，也努力地排便，露台上滿地都是保濟丸般的糞便，我們也只是默默地清洗露台。毛蟲們不停地吃着樹頂上甜美的嫩葉，卻不知道自己的身形日漸長大。一天，有一條毛

蟲因過重而從樹頂上的葉子掉下來，我們馬上把牠救起，放回桔樹。自此以後，八條毛蟲都不再出沒在樹頂，像是汲取了兄弟的教訓一樣。

其後，毛蟲像直線似的垂直依偎在樹幹上，自那天開始，每天晚上都有毛蟲偷偷地爬離桔樹，有的躲在兒子的滾軸溜冰鞋輪旁，有的爬到家人的拖鞋上，有的則自由自在地探索。我們都忙於把牠們放回樹上，「幫助毛蟲回家」的工程連續了好幾晚，最後卻發現少了兩位毛蟲兄弟，怎樣找也尋不着。當我們正傷心之際，卻發現毛蟲大哥已悄悄地結成蛹，以兩條幼絲把身體掛在樹枝間，活像一塊鮮綠色的嫩葉。我從蝴蝶網頁得知，

特別假期分享

當毛蟲感覺到結蛹的環境有風險時，牠們便會找尋另一處去進行結蛹過程。我恍然大悟：原來牠們前幾天的夜間逃離，是預備要進入結蛹階段。或許我們每天的到訪令牠們覺得居所不安全呢！



毛蟲以兩條幼絲把身體掛起

當最後一位毛蟲兄弟也結為蛹時，家中又回復了平靜的日子，雖然少了清洗毛蟲糞便的功夫，但也少了觀察毛蟲成長變化的樂趣。時間飛快地過了兩個星期，特別假期也結束了，就在第一天上學的日子，我收到家人的短訊，指原本青綠色的蝴蝶蛹，在今早突然變為泥黃色。我知道，毛蟲兄弟已破蛹而出，蛻變成一隻美麗的玉斑鳳蝶了。

黃色蛹代表蝴蝶已出來了



日期：14/6/2022

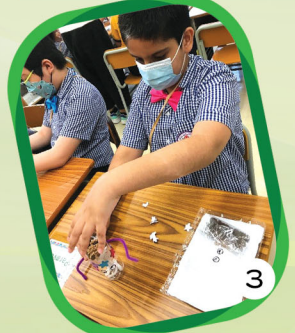
生命滿色彩



1



2



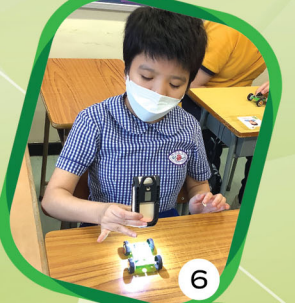
3



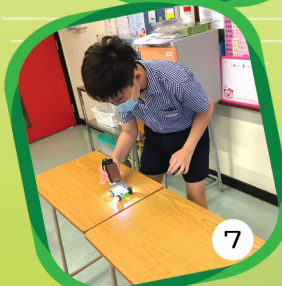
4



5



6



7



8



9



10



11



12

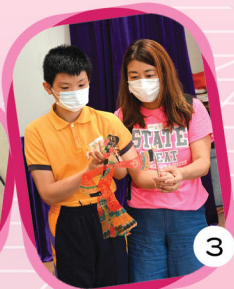
1. 海洋保衛隊出動！
2. 我要幫手執返啲膠盒出嚟！
3. 專心設計中……
4. 好靚呀，可以用嚟種小麥草啦！
5. 我哋要減少污染，保護地球！
6. 睇下架車俾光照到會點先！
7. 嘩！行得好快呀！
8. 我哋一齊睇下學校種咗咩植物啦！
9. 你睇！個度有芒果呀！
10. 一齊用Ipad認識吓農作物啦！
11. 估下我哋整咩嘢食？
12. 醃青瓜，Yummy！



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1. 精彩嘅皮影戲開始啦！
2. 大家試玩皮影偶，happy！
3. 點先郁到隻手呢？
4. 好緊張呀！小心接實呀！
5. 哇！A1同學都好犀利呀！
6. 媽咪，我叻唔叻呀？
7. 大哥哥好有功架呀！勁！
8. 牛牛……牛魔王！
9. 我哋慢慢油，油靚啲！
10. 小心啲呀！要慢慢減出黎……
11. 用兩腳釘固定好嘅四肢就完成啦！
12. Yeah！靚靚皮影偶完成！



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

13. 要聽老師指示打鼓呀！

14. 咚咚咚！咚咚咚！打鼓真好玩！

15. 跟節奏打鼓，我都做得到！

16. 123，end pose！

17. 糖畫好食又好玩！

18. 大家估唔估到我畫咩呢？

19. 哈哈！用糖漿畫單車真係第一次！

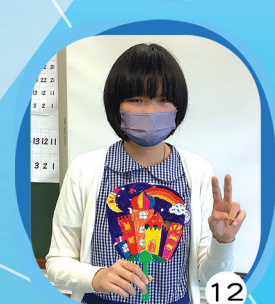
20. 師傅畫得靜的定媽媽畫得靜的呀？

21. 媽媽陪我整麵粉公仔，好開心呀！

22. 大家估唔估到我地整緊咩動物呢？

23. 翻埋眼同口就完成啦！

24. 大家覺得邊個隻熊貓最靚？



1. 銀禧中學護眼操分享中……
2. 加油！貼靚啲！
3. 長頸鹿好可愛呀！
4. 哇！係太空呀！

5. 用咩色好呢？
6. 樹葉油綠色！
7. 我油得靚唔靚呀？
8. 慢工出細貨！

9. 我要貼靚啲呀！
10. 我嘅風車完成啦！
11. 多謝銀禧中學為我哋預備嘅小手工！
12. 我今日好開心呀！Yeah！

學生園地・電腦及資訊科技科



B5 鄺一亨



B6 陳泉澤



B7 呂新怡



B7 黃俊諺



B8 陳俊浩



B9 周丞熙



B9 黃啟軒



B10 龔凱琳



B11 黃柏森



B12 楊雯晶



B13 黃思律



B14 郭子軒



A1 陳泳康



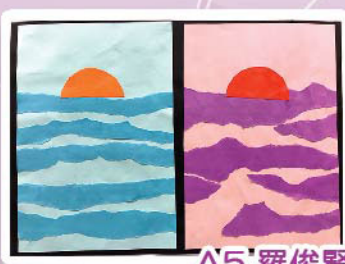
A2 Marvin



A3 余逸謙



A4 Sion



A5 羅俊賢



A6 何廷謙



A7 黃敬皓



A8 姚希陽



A9 符頌恆



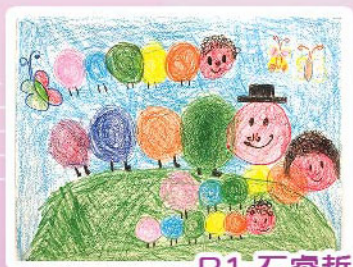
A10 梁景翔



A12 陳定軒



A13 鄭榕磊



B1-石睿哲



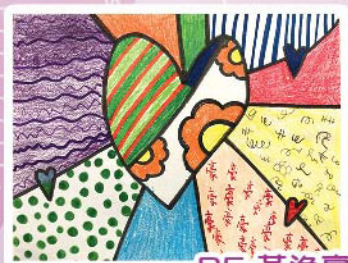
B2-馮浚霖



B3 Namsa



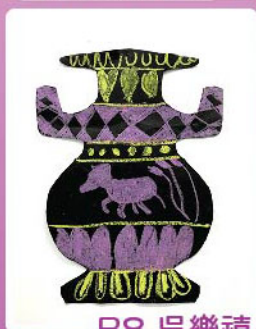
B4 Ratthasat



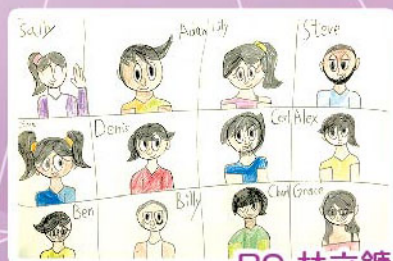
B5 黃逸豪



B7 楊紫盈



B8 吳樂禧



B9 林立鏞



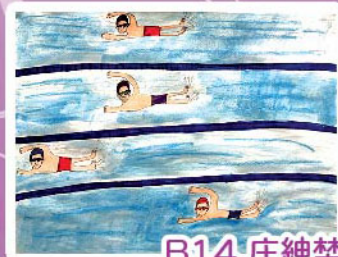
B10 龔凱琳



B11-洪茵梅



B13 黃思律



B14 庄紳堃

學生園地・設計與應用科技科

主題：巴士光年



A12-A14 陳定軒 Jenish
鄭榕磊 張君釵 陳樂軒



B11-B12 黎子晉 梁竣億
黃柏森 許溢鴻 勞港棋
林文龍



B11 湯芷穎



B1'2 Milan

主題：環保校舍由我建



A12 陳定軒



A13 鄭榕磊



A14 張君釵



B11 黃柏森



B12 勞港棋



B14 郭子軒



B14 陳傲行

開心有妙法

唐智君老師



Happy

做運動能令我身骨豐健，我最
喜愛的運動是跳舞，跳舞時我覺得
很開心呢！



A3
施俊城



要有健康的身骨體，就要多做運動。健身運動能令我
們身骨強壯，而我喜歡的運動是跳舞和打籃球。



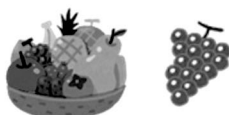
A11
李銘軒



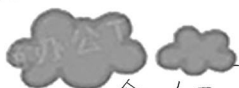
1. 多估欠運重力身骨豐女子, 例如跑步。

2. 多吃水果身骨豐女子, 我喜藹欠吃蘋果、西瓜、香蕉和提子。

3. 多喝清水身骨豐女子。



B2
馮浚霖



令自己身體健康的方法就是做運動, 例如跑步和打羽毛球。我覺得和家人到公園散步和玩耍, 是有益身心的活動此外, 有充足的睡眠也很重要, 所謂「早睡早起精神好」就是這個道理。



B5
王栢堯



我們要有均衡的飲食，才能有健康的身體。我們應該多吃蔬菜和水果，少吃零食和煎炸的食物。我們不應偏食，也不可暴飲暴食。能培養良好的飲食習慣，就能有強健的體魄。



B8
范卓文



我喜歡做運動，因為它可以令我身體健康。我會到球場打籃球和跑步，也會到公園散步。我喜歡聽音樂，尤其是一些抒情慢歌。我會和朋友或家人談話傾訴，分享生活點滴。這些活動都能使我身心舒暢，生活得開開心心，就能令我健健康康。



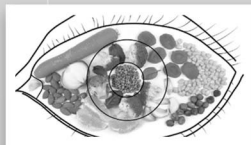
B12
林文龍

靈魂之窗

林麗芳校護

抗疫期間，學童待在家裏的時間變長，使用電子產品的時間亦有所增加，這可能會影響他們的眼部健康，亦會增加患上近視的風險。根據衛生署學生健康服務(2021)資料所示，六歲的學童中，約有18%患有近視，十二歲時，比率已急升至約62%。近視的度數會隨着年齡而增加，大約二十歲才穩定下來。眼睛是我們的「靈魂之窗」，因此，我們要好好保護我們的眼睛，以下是一些護眼小貼士：

1. 保持良好的閱讀姿勢，桌椅高度要適中。
2. 閱讀時，眼睛與書本距離最少30厘米。
3. 每閱讀或使用電子產品30至40分鐘，應休息3至5分鐘。
4. 如感到眼部不適，應及早求醫。
5. 定期檢查視力。



此外，我們亦可以從食物中攝取護眼的營養素，當中包括葉黃素、玉米黃素、花青素、Beta-胡蘿蔔素及維生素C。

營養素	作用	含有此營養素的食物
葉黃素、玉米黃素	有助於視網膜健康	菠菜、花椰菜、洋蔥、蛋黃、玉米粒、芹菜等蔬菜。 
花青素	增強眼睛感光細胞功能、穩定眼部血流供應	藍莓、櫻桃、草莓、葡萄、茄子等。 
Beta-胡蘿蔔素	有助於維護正常的視覺運作	胡蘿蔔、番茄、菠菜、芒果、哈密瓜等。 
維生素C	有助保養眼睛	柑橘類、石榴、甜椒、花椰菜等。 

最後，希望大家能好好護眼，祝願大家都能擁有一雙明亮的眼睛！

愛的鎮靜劑

林麗芳校護

鎮靜劑有使人情緒穩定及減低焦慮的作用，但服用時亦會帶來一些副作用，例如：嗜睡、頭暈或反應減慢。考考大家，世上哪一種鎮靜劑沒有副作用？答案就是一個簡單的擁抱。

擁抱雖然是一個簡單的動作，但卻有很大的力量，尤其是對於小朋友。根據學者陳瓊英(2004年)指出父母給予孩子一個簡單的擁抱，能從觸覺、聽覺及嗅覺各方面使孩子的情緒穩定下來。觸覺是人類最基本的感覺，孩子能從父母的擁抱中得到安全感，擁抱時，如果父母以平靜的聲音對着孩子唱歌或說話，也有助孩子平靜下來。此外，孩子亦會在擁抱時嗅到父母身上的氣味，並連繫到美好的親子感覺，從而產生紓壓、心安的作用。

當孩子出現情緒時，家長不要急於指導或責怪，大家不妨試試來一個簡單的擁抱，讓孩子的情緒穩定下來，然後再作溝通，就讓我們用愛的膀臂，成為孩子們的鎮靜劑。

畫出心底話

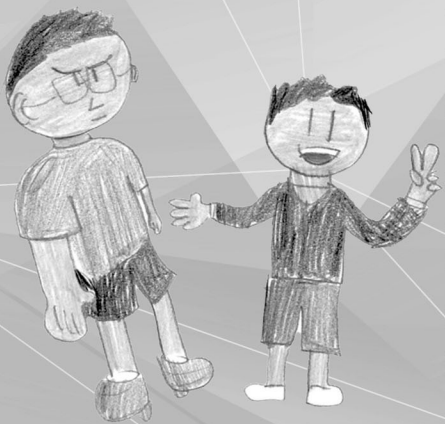
周家俊老師

做自己喜歡的事，是無敵的！

我很喜歡不同的卡通人物，閒餘時，我會執起畫筆，看着家中的模型，仔細地畫出他們的外貌和動作，這是我的樂趣。而當我感到不開心的時候，我也會畫畫來幫助自己舒緩情緒及壓力，因為當你把不開心的時刻用不同的方式記錄下來，它就會隨時間慢慢流逝。而這些畫作，亦能讓我想起觀看動畫時的快樂。



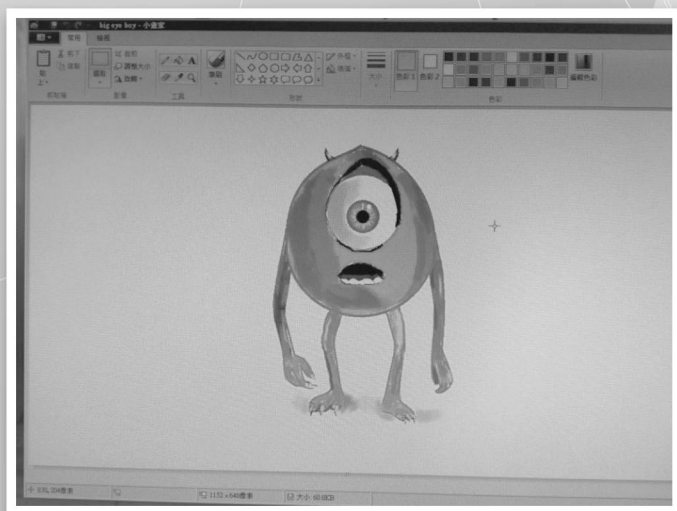
在學校裏，我喜歡邀請學生畫出自己喜愛的東西，他們的主題總是百花齊放，有的跟我一樣，畫出了日常觀看的卡通人物；有的畫出了同班同學，有的則畫出了交通工具。有時候，學生未必能準確地畫出所有細節，但當他們向我介紹畫中內容時，我就能更了解他們的想法及喜好。我認為「興趣是最好的老師」，我不喜歡指定學生畫某一種外型的花，而是喜歡讓學生從眾多種類的花朵中選擇出他們最喜愛的花朵來進行繪畫，繪其所愛，意義非凡。



繪畫，在特殊孩子的世界裏更多變、更獨特。當我邀請他們畫出自己的父母時，他們未必能畫出基本的五官特徵和外貌，但總能以自己的方式繪畫出自己眼中父母的形象。天寶葛蘭汀曾經說過：「世界需要不同的思考」，人物繪畫不一定要根據普羅大眾所賦予的審美觀來創作，這反而局限了特殊孩子的世界，更重要的是欣賞孩子的創作，儘管天馬行空，但卻獨一無二。唯有接納他們，才能走進他們的世界。

有別於拍攝，繪畫是畫家透過一筆一劃對一個物體或情境的反映。於我而言，每幅畫作都是蘊含無數情感的藝術品，所以我喜歡用繪畫記錄人生所遇過的，所感受過的。

最後，我很感恩自己能夠任教視藝科，希望學生們都能享受繪畫所帶來的愉悅。



成長路上的功臣

蔡清麗老師

我家養了一隻公貓和一隻母貓，牠們都十分可愛。有一天，我突然發現母貓的肚子大了不少，我不禁疑惑起來，母貓是生病？懷孕？還是長胖了？我馬上帶母貓到獸醫診所檢查，原來牠要當媽媽了！經超聲波掃描，一、二、三、四、五，貓媽媽腹中竟懷有五隻小貓，這真讓我感到既緊張又期待。我從小已經很喜歡貓，想不到將會有更多貓成員加入我家。

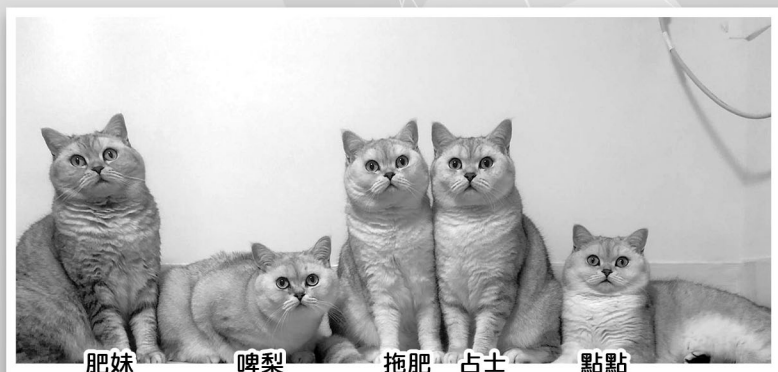


懷孕的貓媽媽會吃足夠的食物為寶寶提供營養，也會讓自己有充份休息，亦會時刻小心翼翼地保護肚子內的孩子。貓媽媽的分娩歷時六個小時，雖然我和貓爸爸都幫不上忙，但我們一直陪伴着貓媽媽，希望牠能感受到我們對她的支持。幸好，整個生產過程都很順利，五隻小貓平安地來到這個世界，貓媽媽付出了很大的勇氣與毅力，真的很偉大。能見證貓媽媽的懷孕及分娩過程，真是一個特別的經歷！



剛出生一個月的小貓

剛出生的小貓們從進食到排便，都需要貓媽媽的照顧，看到貓媽媽忙得不可開交，小貓們甚至會有惹牠生氣的時候，但牠仍含辛茹苦地照顧小貓們，我實在感動不已。小貓們在貓爸爸及貓媽媽的照料下健康地成長，每一隻都長得可愛又精靈。



在陪伴小貓們成長的過程中，我不禁反思到自己的成長。我們從只會躺在床上依賴父母照料的小嬰兒，個子日漸長大，懂得觀察父母的一舉一動學習走路、以餐具進食及上廁所等等，從學習解決日常所需，到慢慢變得獨立成熟，這都有賴於父母無私的付出。當孩子生病的時候，父母除了擔心外，還可能會責怪自己的照顧未夠完備；當孩子犯錯的時候，父母亦總是無限包容。於他們而言，只要孩子們能夠健康快樂地成長，就是給他們最好的回報。

父母在我們成長的道路上付出了很多愛和關懷，我們要好好感謝他們的養育之恩，也要好好珍惜與他們相處的時光。

樂在保民

黃德灝教師助理

大家好，我是本學年新入職的教師助理黃德灝。天保民學校是我畢業後的第一份工作，在踏入校園前，我心中有許多不同的疑慮：到底我能否勝任這份工作？我能否令學生們喜歡我？我能否與同事們好好相處？

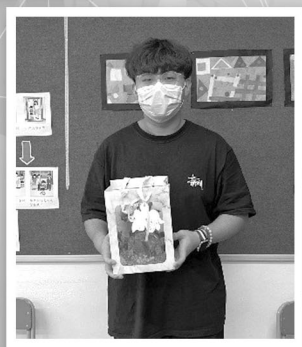
這些疑慮在我來到天保民以後很快就消散不見了。當我不知道如何處理一些工作時，同事們會耐心地指導我，使我能更快投入工作。老師們亦會與我分享一些應對學生的「秘笈」，令我能在與學生相處時更加得心應手。而學生們的可愛與熱情，更令我印象深刻，他們不會害怕我這張新面孔，反而對我充滿好奇，有些學生更會主動詢問我的名字，與我打招呼及交談。同事之間更會彼此照顧及支援，他們會經常關心我能否適應工作，也會主動與我聊天。我感到自己並不是孤單一人，天保民學校就像一個家，帶給我溫暖。



入班支援是我可以與學生相處的最佳時機，我覺得大部分學生都很乖，上課時，他們經常主動回答問題；有需要時，會有禮貌地舉手請我幫忙，學生們就像一個個可愛的小天使，當中有許多學生都在我腦海裏留下深深的印象，例如有一位學生十分喜歡看電影，早上回到課室時，他會主動跟我分享他最近看過的電影，以及他對這些電影的評價。這小小的分享，卻是我心中最大的喜悅與肯定，因為學生願意與我分享他所喜歡的事情，就代表他與我的相處感到自在，這也是我工作中最大的滿足。



與學生相處時，我真的感到很自在，我喜歡每一位學生，也喜歡與他們相處，他們堅定了我想要成為老師的決心。希望在未來的日子裏，我能夠認識更多的學生，與他們建立更多的回憶。



香蕉蛋糕

朱泳雯老師



材料：	
低筋麵粉	80克
砂糖	30克
雞蛋（室溫）	2隻
香蕉	1隻
無鹽牛油	40克

製作步驟：

1



把兩隻室溫蛋打入攪拌盆中，用攪拌器低速打發約2分鐘。

2



倒入砂糖，快速打發約3分鐘，把蛋漿打發至挺身便可。

3



把香蕉壓成蓉，將香蕉蓉加入蛋漿中，輕輕拌勻。

4



分兩至三次篩入低筋麵粉，輕輕拌勻。

5



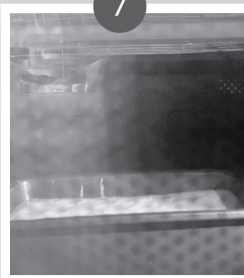
加入牛油，輕輕拌勻。

6



把麵糊倒入焗盤。

7



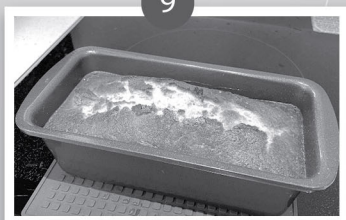
預熱焗爐180度，將麵糊以上下火模式焗10分鐘。

8



取出已稍為定型的麵糊，用竹籤或刀子在麵糊上劃一條線。

9



將麵糊再次放入焗爐焗15分鐘。

10



取出蛋糕，蓋上錫紙，再次放入焗爐焗10-12分鐘。



香噴噴的香蕉
蛋糕完成了！

大美督一日遊

陳長有老師

我認為大美督是適合都市人放鬆的聖地，很適合一家大小玩樂，在此與大家分享我到大美督一日遊的經歷。

早前趁着疫情緩和，我和家人決定到大美督一遊。大美督位於大埔區，巴士、小巴及的士均可到達。此外，大美督亦設有公眾停車場，自駕前往亦非常便利。



出發當天，我們在大埔乘坐75K巴士到達大美督。下車後，沿途走到海邊會見到兩間士多，除了售賣小食和飲料外，更重要的是設有不同類型的水上設施可供租用，包括：獨木舟、直立板和水上腳踏船等。最後，我們選擇了水上腳踏船。在船上，我們既要踏腳踏，又要控制方向，大家分工合作，渡過了有趣的一小時。



下船後，我們步行數分鐘便到達汀角路。汀角路一旁有各式各樣的餐廳，分別有港式、泰式、印式及東南亞美食等。而另一旁則有多間出租單車及家庭單車的店鋪，我們也踏了一會兒單車，算是湊湊熱鬧。雖然大尾督的單車徑頗為寬闊，但大家出遊時也記得要留意路面情況呢！汀角路那裏有數間任飲任食的燒烤場，我們選了一間燒烤場飽吃了一頓，大家都感到十分滿足。



最後，我們來到龍尾泳灘，泳灘靠山面海，環境非常優美，而且設施齊全，水質也不錯。我們找了一個舒適的位置，在泳灘上觀看日落景色，為是日行程畫上了完滿的句號。



大美督是親子活動的好去處，家長們不妨於餘暇時帶同子女一同前往，盡情享受愉快的親子時光。

繪本圖書推介

朱泳雯老師

繪本名稱：《鱷魚卡卡，請你別着急》

作者：Sue Graves

出版社：新雅文化事業有限公司

鱷魚卡卡欠缺耐性，無論做甚麼事情都十分着急。牠會因為太興奮而打斷別人的說話；會因為想玩遊戲而不耐心輪候；會因為沒耐性而把圖畫塗得亂七八糟；會因為太着急而令原本要送給媽媽的陶器盆子變得形狀古怪……卡卡為自己總是把事情弄得亂七八糟而感到不开心。後來，大鳥老師提醒卡卡做事要多一點耐性，卡卡開始有了改變……



同學們，你們試過因為着急而把事情弄糟嗎？其實只要我們能凡事多一點耐性和毅力，就能慢慢把工作做好，就能像鱷魚卡卡一樣。

繪本名稱：《說謊蛋糕》

作者：潘嘉妍

出版社：小樹苗教育出版社有限公司

慶祝生日本來是一件開心的事情，但可悅和可晴卻因為不誠實，向爸爸和媽媽說謊而令大家感到不开心。幸好她們最後能主動認錯和道歉，改過自新，做個誠實的孩子。

誠實是非常重要的品德，說謊會讓人留下壞印象，沒有人會喜歡和說謊的人做朋友。同學們，你希望得到別人的信任嗎？你希望大家都喜歡你嗎？讓我們一起做個誠實的人吧！



繪本名稱：《優良蛋》

作者：喬里約翰（譯：陳郁婷）

出版社：格林文化事業股份有限公司

優良蛋是非常完美的蛋，無論遇到誰或是在任何環境中，他總是最優秀的一位。直至有一天，他頭上的蛋殼出現裂痕，醫生說這是因為壓力過大所致。優良蛋會如何解決自身的問題呢？優良蛋不再優良了嗎？



無人完美，「正面對待自己」和「正面看待別人」都是都是同學們在成長的過程中必須要學習的課題之一。同學們，讓我們學會肯定自己，同時也學會包容別人與我們的不同。

繪本名稱：《小不隆咚——我們是微生物》

作者：Miki Lee

出版社：三民書局股份有限公司

聽到微生物，你會否立即聯想到細菌和病毒，對它們充滿害怕？這本圖書以可愛的插圖介紹細菌家族、古菌家族、真菌家族及病毒家族的成員，以及我們在日常生活中遇見它們的情況。書中以故事形式介紹微生物，深入淺出地解釋它們的特徵和存在的價值，是一本富教育意義又有趣的圖書。

疫情下，衛生是我們首要關注的事項，「為甚麼要洗手？」小朋友看完這本書後，自然會找到答案。



游老師，在剛過去的復活節假期，你做了甚麼？可否與我們分享一下？

復活節假期時，香港的疫情處於比較嚴峻的時候，每天的確診數字都不斷上升，為了避免受到感染，我大部分時間都留在家中抗疫。我會於網上訂購一些日用品（如廁紙、沐浴露及消毒用品等）。每隔一段時間，我便會到鄰近的街市或超級市場購買一些新鮮的蔬果，當然也會購買一些罐頭或可存放的急凍食物，以備不時之需，而且每次購物後我都會盡快回家。另外，為了保持身心健康，我每天都會在家一邊聽音樂、一邊做運動。疫情期間雖然未能常常與家人和朋友見面，但我們會透過ZOOM保持聯繫，互相關心彼此的近況。



A13 林澤城

巫姑娘，你平時有做運動的習慣嗎？你會做甚麼運動？

做運動對身體很有益，所以我一直有做運動的習慣。我以前經常打羽毛球，不過當時有腰痛的情況，所以就開始嘗試其他運動。大約十年前，我開始轉打網球。現在，我每星期會打兩次網球，我很享受和朋友一起打球的時間，當我看到自己的球技有進步時，就會很有滿足感，也更喜歡打網球了。做運動有益身心，我建議每位同學都養成做運動的習慣。



B1 梁嘉璇

李老師，請問你的興趣是甚麼？

我從小便喜歡摺紙，我喜歡用七彩繽紛的手工紙來摺各式各樣的東西。小時候我會依照摺紙書籍摺出不同的動物、植物及交通工具等等，每次成功摺出複雜的摺紙造型，我都會有很大的滿足感。在疫情期間，留在家中的時間多了，所以我買了一盒數千塊的樂高模型，我花了約兩個月的時間完成了一艘鐵達尼號的模型，這真是我手指耐力的一個大挑戰。看到成果一點點累積完成，我感到非常快樂，而這個努力得來的成果，現時正展示在客廳中呢！



B4 鄭同良

陳老師，在過去了的特別假期，你做了甚麼？可否與我們分享一下？

在過去了的特別假期，我每天都會在上午十一時及下午四時半收看電視直播，了解有關疫情的消息。此外，我亦會善用時間製作教學簡報，預備在假期後網課或面授課時使用。而我感到最輕鬆愉快的時光，就是焗製食物的時候。我會依照Youtube的影片焗製食物，我曾嘗試焗製古早蛋糕、朱古力麻糬、腸仔包及芝士菠蘿包等，雖然製成品不太完美，仍有不少進步空間，但味道也不錯，也算是特別假期下的一點甜。



B7 呂新怡

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 彭家怡副校長

編輯：林美芳老師

插圖：江惠賢老師 林美芳老師 朱泳雯老師 陳長有老師

校對：暖流集工作小組

聯絡：林美芳老師 章玉琮小姐

排版：雍緻設計

印刷：雍緻設計

督印：陳雅麗校長

暖流集工作小組成員

林美芳老師 江惠賢老師 唐智君老師 林巧婷老師

朱泳雯老師 陳長有老師 林麗芳校護 周夏芳言語治療師

章玉琮小姐

封面畫作

Jenish同學

蔡嘉泰同學

吳俊翰同學

鄭榕磊同學

陳樂軒同學

招秀冬同學

陳婉珊同學

呂堡森同學

鄒梓希同學 之作品

日期：22/7/2022

全校舞動潛能日



郵票



非賣品



天保民學校

地址：九龍塘聯福道11號

電話：23365151

傳真：23384476

電郵：maryroseschool@biznetvigator.com

出版日期：2022年8月