

# 暖流集

黎澤倫題





聖誕崇拜獻詩



歡歡樂樂祝聖誕



家長教職員會周年大會頒發委任狀



家長教師日－與眾共享午膳



家長教師日－師生齊享午膳

# 目錄

序 言.....	陳詩韻老師 / 黃穎兒主任	1
專題：舌針療法簡介.....	舌針研究所	2
家長分享篇(一)：另類治療.....	周詠敏家長	7
家長分享篇(二)：森仔媽媽的心聲.....	趙漢森家長	9
家長分享篇(三)：舌針治療.....	郭栢洋家長	11
家長回應.....	關志民社工	12
教師心聲：初到貴境.....	潘麗明老師	14
教師心聲：教職員心事.....	鄭俊豪先生	15
人物專訪：劉珮珊小姐.....	馮灝怡家長	17
家長會通訊.....	潘悅天家長	18
家長教職員會通訊.....	潘悅天家長	19
家長教職員會：番禺順德精華遊花絮.....	梁恩賜社工	20
學校快訊.....	蔡嘉燕老師 / 黃穎兒主任	21
海外來鴻.....	許瑞梅副校長	30
學生園地.....	陳詩韻老師	33
趣味篇.....	潘悅天家長	35
衛生常識.....	黃穎兒主任	37
健康運動.....	蔡嘉燕老師	39
消閒好去處.....	鄭俊豪先生	41
息息相關(一)：健康常識小百科.....	關志民社工	47
息息相關(二)：家事常識小百科.....	鄭俊豪先生	48
資訊園地(一)：圖書推介.....	李錦貞主任	49
資訊園地(二)：教育性玩具推介.....	岑慶鳳主任	51
資訊園地(三)：網址推介.....	宋萃媛家長	53
校長信箱.....	葉肇和校長	55
缺陷背後 滿載純真 弱能兒童展才華.....		57
問卷調查.....	岑慶鳳主任 / 李錦貞主任	62

# 序言

近年來，五花八門的另類療法相繼出現，引起各界人士關注。以往鮮為人知的療法如：舌針治療、耳穴治療、香薰治療、音樂治療等因著傳媒的報導而變得街知巷聞。每種療法都標榜著對某類病症或病患者有特殊的療效，部份更指出可改善弱能兒童的學習專注力及情緒等行為問題。校內曾有少數家長嘗試讓其子女接受不同的療法，當中成效各有不同。究竟這些療法是否真正可以幫助弱智／自閉症兒童在學習或情緒行為上得到改善？當然，哪一個療法有效是受到很多條件所限制，例如：環境、受療者本身、時間、金錢、資源等等。作為家長或教師的我們，應如何作出選擇及配合呢？

本輯的主題為復康與治療新趨勢，是希望透過專題文章及家長經驗分享，為各位提供多一個認識另類療法的渠道，讓大家可以對另類療法有更進一步的了解和認識。

# 舌針療法簡介

舌針研究所

舌針療法顧名思義就是在舌上針灸治病的一種方法，屬於中醫範疇微針療法的一種。舌針療法是孫介光醫師的發明。

黃帝內經載：

“脾足太陰之脈……入腹屬脾絡胃，上膈、挾咽，連舌本，散舌下……”

“腎足少陰之脈……屬腎絡膀胱，其真者，從腎上貫肝膈，入肺中，循喉嚨，挾舌本……”

“手少陰之別……循經入於心中，繫舌本……”

“足太陰之正，……上至腎，當十四椎，出屬帶脈；直者，繫舌本……”

“足太陰之正，上結於咽，貫舌中……”

“足太陽之筋……其支者，別入結於舌本……”

“手少陽之筋……其支者，當曲頰入繫舌本……”

“唇舌者肌肉之本也……”

上述明確闡述了舌與臟腑，經絡之關係。因此中醫學認為：舌者心之苗也。五臟六腑之大主。其氣通於此，其竅開於此者也。查諸臟腑圖脾肺肝腎無不繫根於心，考手足陰陽無脈不通於舌。

在中醫診斷學中，舌診是中醫學頗有特色的診法之一。舌頭本身是人體唯一的隨時外露其貌的肌性器官。通過經脈與人體內的五臟六腑相通，又與人體的四肢百骸相連。臨床實踐與研究證明：觀察舌質的變化可以予了解病証的種類、虛實、津液的盈虧；分辨舌苔垢色澤、厚薄，可知其病邪性質、程度與進度；詢問舌覺，可探知病證位置，臟腑之寒

熱；觀察舌脈又可知人體之氣血瘀滯，脈道阻礙，病所曉然；就是看其形態也對診斷病證有很大作用，判斷病證的吉險，了解病體的滯瘀與寒熱都會有幫助。總之，通過舌可以了解到人體在病理、生理狀態下的許許多多表現。因此有人稱它是觀測人體內臟變化的一面鏡子和檢測人體各臟腑產生微妙變化的“寒暑表”。上述僅是舌在診病上的意義，可是在治療疾病上卻無記載。孫介光醫師認為舌不僅是診斷疾病的重要手段，而且也是治療疾病的重要手段。

從全息論觀點來看，舌做為人體的一個完全統一體，它就應該有全身各部位的反映點和反映區。據此，在20來年的臨床實踐中，在舌上先後找出了與人體相對應的40多個穴、區，並廣泛應用於臨床。在治療腦血管、心血管、內分泌及肢體功能障礙上取得了較好效果。並在臨床研究和基礎研究中有了可喜的成果。

在對125例因中風等致假性球麻痺（表現吞嚥困難、語言不通、噎咳、強哭強笑等症狀）的臨床研究中，總有效率為100%。經遼寧省科學委員會組織中、西醫專家鑑定，定為省級科研成果。

在對105例震顫麻痺（又稱帕金森氏病）的臨床研究中的結果觀察，總有效率達96.19%。經遼寧省科學委員會組織中醫、西醫專家鑑定，定為省級科研成果。

鑑於舌針的療效和研究成果，於1996年獲遼寧省發明一等獎。

舌針療法不僅表現在臨床上的療效，而主要還表現在現代化的科學研究上。

對50名舉重、摔跤和自行車運動員隨機分成對照組和舌針組，於舌針實驗前後進行晨脈、血液有形成份、肺通氣功能、心功能指數、心肺功能、血液氣體成份、血乳酸、尿液成份各項指標的測定與分析，結果表明：舌針對提高心功能、心肺功能有顯著效果，對提高白細胞（白血球）數量有一定作用，舌針能有效地抗疲勞、提高運動能力。驗證實驗証明了此結果的確切性、可靠性。

在舌針對超聲心動圖有關指標的測定中，舌針對舒張末期左室內經、左室容積、每搏量、每分心血輸出量、射血分數、左室收縮平均射血率、二尖瓣關閉時間、短軸縮短率等均有明顯變化。

在香港大學香港賽馬會磁共振工程中心期間，與楊雄哲教授、馬啟元教授、港大醫學院黃珍妮教授研究中，用功能成像的方法，對經舌針治療的病人進行跟蹤觀察研究，結果發現：因中風而使患肢無法運動的病人的磁共振功能成象圖消失無序，在經過一段時間舌針治療後，圖像變得有序趨向正常圖像。這與該病人患肢可以活動的治療結果一致。

在腦病致盲的磁共振功能成像研究中，舌針前視覺區無反映，舌針後卻出現了圖像，這與臨床誘發電位視覺功能提高是一致的。這些實驗，在世界上為首次，它直接驗證了中國傳統醫學的針灸醫術對治療腦

病恢復腦損傷的有效性，這一成果無疑是將幾千年傳統中醫推向世界現代化的一個里程碑。在對中風病人的療效觀察中，肢體功能得到部份恢復，而且言語功能、生活自理程度均有不同的改變。

在和港大醫學院黃珍妮教授的臨床研究中，流口水患兒有了較好臨床效果；自閉症患者在情緒上、目光專注上、與人交流上、語言上、智力上都有了不同的改善。在腦性癱瘓的病兒的臨床觀察中，肢體功能有了不同程度的提高。

在同養和醫院的正電掃瞄研究中發現舌針可引起腦葡萄糖代謝活動增高。腦活動需要大量能量，而95%-99%是由葡萄糖提供的，通過舌針致腦葡萄糖代謝的彌慢性增高，就具有十分重要的意義。

經過二十年的探索和臨床的實踐，舌針療法對於心血管系統疾病：心肌缺血、冠心病、心肌炎、心房纖顫、室性早搏等；腦及神經科疾病、小兒腦癱、弱智、自閉症、中風、帕金森氏症（震動麻痺）、多發硬化、面癱、眩暈症（美尼爾氏症）、小腦萎縮（脊髓小腦共濟運動失調）、老年痴呆、腦供血不足、脈管炎、肌肉病、上肢、下肢功能障礙等，另外對於優郁症、內分泌失調，花粉症（鼻敏感），氣管炎、身體疲勞等均有一定幫助。這些病證中有一些是國際醫學界公認的難治性疾病。

舌針療法經過中醫、西醫各方專家鑑定認為：治療原理科學，方法

簡單易行，治療效果顯著，見效快，無後遺症，中遠期療效好，患者易於接受。也有時會有少許疼痛，少許出血及局部水腫，但很快就會恢復。

舌針療法是自然療法中的一種，它主要是通過人體的自身調節，發掘人的自身潛力，靠人體自身能力促進機體的康復。它可以達到有病治病，無病健身的目的。它與其他療法相比有其自己的獨特性和科學性。

舌針療法是一個新的療法，和其他療法相比還顯得年輕稚嫩。在現代化的研究中，有待於發掘和探索，使其更加完善，更加科學，更好的服務於人類。

\* 承蒙舌針研究所允許轉載



「綠化校園攝影比賽」  
學生組冠軍作品

# 家長分享篇(一)：另類治療

周詠敏家長

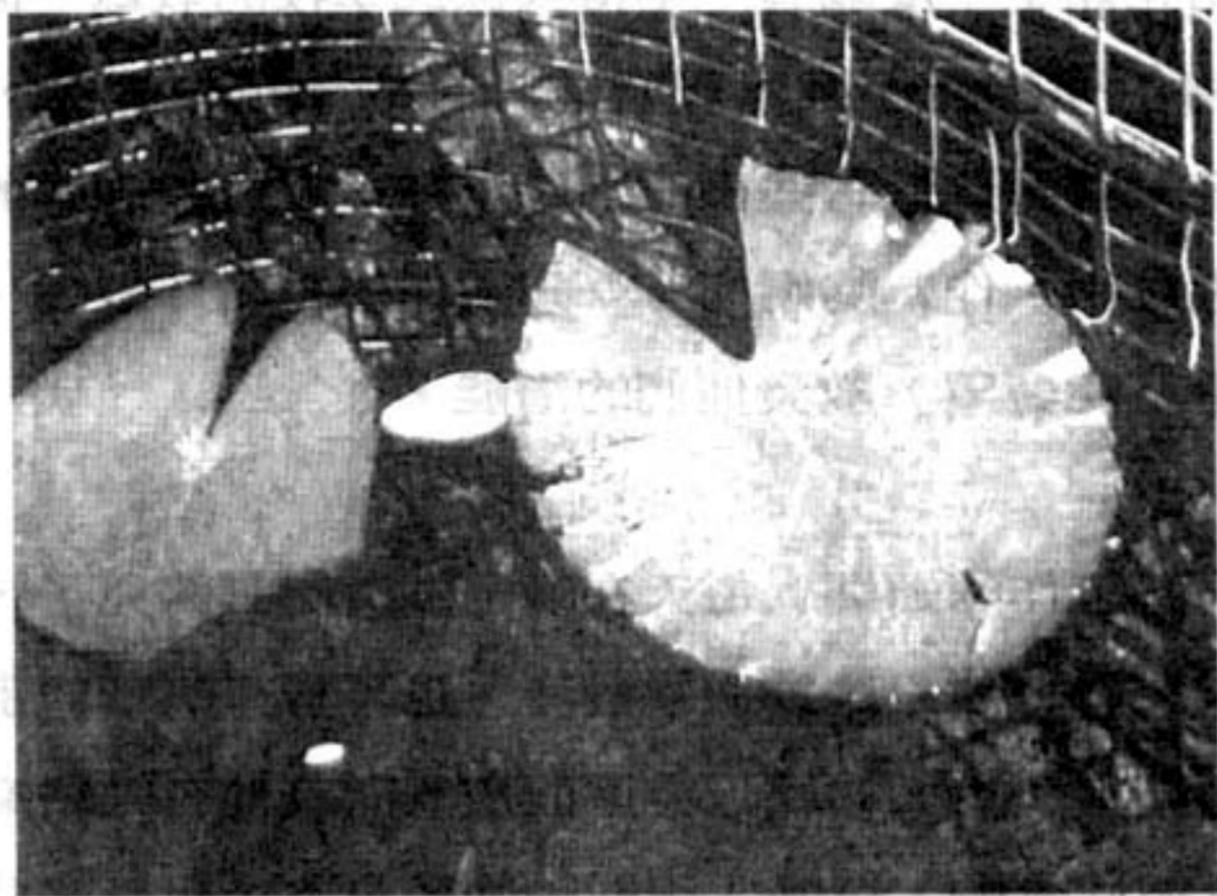
我們給詠敏做過幾種另類治療。現在試分享一些經驗。

(反射治療)這把從胚胎至初生期間未能隨著成長而整合的腦和脊神經自然反射作用糾正過來。在詠敏五歲前，她是大吃而不知飽的；此外，每晚睡至半夜便扎醒和哭個不停；還有，她是沒甚表情，不懂得表達喜怒。治療後，她在飲食方面已有節制和知飽，也較熟睡和再沒有無故扎醒便哭，在表達自己情感上豐富了。

(AUDITORY INTEGRATION THERAPY)只需戴著耳筒，透過特別的音頻去強化腦部在接收訊息方面的能力。原來詠敏在這方面是很弱的。醫生測試到她確實接收到的訊息不足三成。難怪她一直沒興趣看電視，跟她說話她也沒有什麼反應。做完兩個療程後的測試報告，表示詠敏在這方面的問題已得到大大的改善。從此詠敏也真正會看電視，對話上也有很不錯的反應。

(舌針)透過銀針刺在舌頭上的一些穴位，刺激腦細胞生長和腦分泌缺乏的化學物質，去促使精神和腦部功能發展平衡而達至治療效果。我們讓詠敏參加了一項舌針研究計劃。可是在治療前後，女兒必須接受每次兩項腦部電子掃描，以作比較。由於掃描過程長，而詠敏亦很難絲毫不動地躺著，故需給她吃麻醉藥。但麻醉藥藥效不大，於是要給她做全身麻醉。眼見女兒因怕打麻醉針而掙扎，至她軟弱無力地在她媽媽懷中睡著，我們的心都酸透了。在舌針療程中，詠敏經歷了多次的掙扎，我們的心也不好受。好不容易才做了四十次，醫生要詠敏再做一次兩

項掃描。由於不忍女兒再受麻醉之苦，我們只有放棄這治療。可能因為只接受了短療程，除了每次針後女兒的情緒穩定外，舌針的成效如何還有待研究。



「綠化校園攝影比賽」教職員組冠軍作品

## 家長分享篇(二)：森仔媽媽的心聲

趙漢森家長

漢森已經九歲多了，他懂得的東西著實不多，規矩更知道很少，一切只是從心所欲；偶而在旁人督促下才跟著別人吩咐意思而行，這包括少許對答回應、大肌肉的活動，小肌肉如操筆畫線、塗色等...以上的零星事，對爸媽來說已是天大的鼓勵了。

森是自閉兒兼是中度弱智，幸得天保民學校的取錄，使到森可以在一所設備完善，充滿愛心及富經驗的師長的學校中生活，使他從無到有，從不曾發一聲至到他有些微的回應，把一個心靈破碎的媽媽，驀然在絕望崖邊醒覺來。作為媽媽的，一定要與學校合作教導，對兒子要有希望，（記著不能奢望）啟發他們的潛能。

於是，日間工作的媽媽，每天在晚上關著門訓練兒子，每晚都聽到森仔發脾氣或哭聲。他只是逃避學發音，也不肯用眼睛望別人，弄得全家五口也苦惱非常。苦惱的媽只得厚面皮的問其他有經驗家長，大家也不吝嗇地分享彼此經驗，有時大家討論妙葯良方，對於一些新方法去減輕自閉兒的情緒問題，我也可從旁得知，當然相信與否則個人決定。例如中葯調理，令到內臟功能平和，我試過後似乎能減少脾氣，提高精神。至於一些氣功，據說可以平穩情緒，啟發思維等。森正在初嘗試但未收到效果，故此不能錄下。但我曾在一個大型講座中，一位醫生分享她的中醫舌針研究，發現一些非西醫方法對某些人有刺激腦部效果。

我記得森在二年前的暑假，機緣巧合地遇上一位回港渡假的世伯，跟隨他做了約十次的頸部（近後腦）穴位刺激。森每次刺激完後，頸部

也留下瘀紅色的斑，令媽媽心痛不已。每次「心痛」後，森的專注力及模仿力提昇了。他變得由不懂跟口型也不能發出有意思的「聲」，變得懂用眼睛「眇」別人口型去發聲，一字一字吐出來，令到全家樂不可交，我執筆記起時也很興奮呢！

當然，爭取機會進行嘗試各種活動，例如到郊外野餐、燒烤、逛公司、到遊樂場排隊玩耍、到海邊執石頭拋下水...對每個小孩尤其重要。別小看我們的特殊兒童，他們可以顯示給你知他們的喜好。例如森是懶惰精、只喜歡逛超市，（因為又清涼又有很多他心愛食物）、傢俬舖（因為他可以坐下）和遊車河。

間中，森在家時也做一些有意義的事。有時家姐告訴我森聽到某一兒歌便跳起舞來，有時與家姐爭被蓋，爭鞋穿，使我知道原來年紀相若的姐姐也是刺激。故此我常鼓勵姐姐教導森，玩模仿遊戲，例如捉迷藏，拋皮球入籃等...。

森，種種的刺激你要堅持下去啊！你要好好學習，媽媽不是貪心的人，我只是希望你有進步，努力去做，媽媽也努力去做啊！

## 家長分享篇(三)：舌針治療

郭栢洋家長

栢洋接受舌針治療已經是兩年多之前的事了。結果如何我也不知怎答才好。為什麼？因為當時我們接受的療程只有三個月，時間短，未知實數。又正如那位負責人黃珍妮教授所言，年紀愈大接受治療的小朋友，收效不大之故也。（她是根據臨床實驗作根據的。）

負責舌針主治的孫教授，據聞是和黃教授尋求舌底針灸對弱能兒童的各種幫助。從治療者交回的每次流程表，以及接受治療者每次的反應去作出研究。上述的學術研究太深奧，我不太理解。但作為家長，我關心的是孩子所接受治療期及以後的反應。老實說，即使是一位成年人，也未必夠膽接受舌針，還要是用針去針脷底的穴位。所以可以想像到初期洋洋的反應，和我們家人的「苦」處。

大致而言，洋洋即日接受舌針後，情緒是較平時穩定的，但我不知他是痛極沒反應還是害怕；到後期他不反抗來看，我覺得孩子是只把這事當作交功課，快點做完交差便是了。由於上述原因，亦不見孩子有其他方面較明顯的進步，三個月後便停止接受治療。栢洋亦是首批自閉兒童治療者之一，雖然成效不大。

我們家人對栢洋是盡量支持的，亦非常感謝校方和師長的鼓勵及協助。我本人亦明白世上並無良方妙葯，可以一步登天，令一個自閉小朋友突然變好。只不過，只要世界上有各種新治療方法，而我們能力亦負擔得來的話，應該俾機會孩子。始終，一生受用的亦只是他們而已。也願借此機會與各位分享是次經驗及共勉之。

## 家長回應

關志民社工

就舌針治療的成效與及家長的個人感受，暖流集曾訪問黃柏皓（中一A）及張軒澄（小四A）兩位家長，綜合兩位意見如下：—

- (一) 學生均是自閉症，家長多年來同是安排兒子接受主流治療和訓練，但進展較為緩慢。家長的心情既焦慮，也著急。偶爾機會，從其他家長得知香港大學推出「舌針治療計劃」，加上傳媒的廣泛報導，有如曙光初現，為打破困局提供一線機會，躍躍欲試的心情，不難理解。
- (二) 在回想接受「治療」的過程中，家長每次需親自接送兒子往返，無論時間和交通費也耗上不少。為了順利完成整個療程和便於照顧，人手方面亦要作特別安排，家長可謂身心俱疲。即使勞心勞力更眼見兒子在「治療」中不斷反抗、爭扎，箇中滋味一點也不好受，除了源自無比愛心作推動；家長對「治療」成效的盼望，也是令她倆堅持到底的最重要因素。
- (三) 雖然柏皓和軒澄均完成「治療」，但家長期待已久的成效均沒有在兒子身上出現。當初抱著「即管一試」的心情，期望雖然不高，但未能為兒子的發展帶來突破，言詞間亦難掩失望之情。黃太坦言，攜同兒子參加是次計劃，無疑增加母子相聚和溝通的機會，對他的語言發展和生活體驗也有裨益。
- (四) 黃太就是次參與「舌針治療」計劃有以下體會和寄語：—

1. 當考慮讓子女嘗試非主流治療前，應事前瞭解主辦團體的專業資格和權威性。其次是所要付出的金錢和時間。最重要是評估「治療」可能引起的負面後果或風險，當細心考慮和平衡正負因素後才作明智決定。
2. 主流治療和基礎訓練是有其存在價值和成效。家長應多與學校及醫務人員溝通，掌握孩子的成長需要，再考慮輔以嶄新的治療模式，才是作為家長的應有態度。



「綠化校園攝影比賽」家長組冠軍作品

# 教師心聲：初到貴境

潘麗明老師

首先，我很感謝 神讓我在新的環境下工作，同時亦讓自己知道仍有很多不足之處，需要繼續學習和充實自己。

最初的感覺可以用「多」來形容，「認人」真是一件難事；又總覺得同學們的純樸特質，使他們更易流露了高度的情感，而這往往是一般成人所無法比擬的。不過令我最開心的是同學們的一舉一動、一顰一笑都是那麼「真」、那麼「親切」；一句「潘先生」已令本人十分感動，實在佩服他們的記性。

就本人以「新」的身份來看，除了要讓同學們透過不同的門徑去展現潛能之外，其實最重要的是要讓他們有自我照顧、獨立生活的技能；融入社會，成為一個盡責任的公民，這才是真正的「寶庫」。

以下有一篇成長的箴言，作為彼此互勉之用：

成長在批評中的孩子，他學會責難；  
成長在敵意中的孩子，他學會抵抗；  
成長在嘲諷中的孩子，他易於畏縮；  
成長在羞辱中的孩子，他易於虛怯；  
成長在忍讓中的孩子，他學會堅忍；  
成長在激勵中的孩子，他充滿信心；  
成長在讚美中的孩子，他充滿感激；  
成長在公平中的孩子，他學會正義；  
成長在安定中的孩子，他學會信任；  
成長在讚許中的孩子，他學會自愛；

成長在接納及友誼中的孩子，他會在世界中追尋愛心。

# 教師心聲：教職員心事

鄭俊豪先生

各位家長們好！本人是今年度的新同工鄭俊豪，是學校的資訊科技技術員，主要負責管理學校的電腦設備及影音器材。日後仍有勞各位家長多多賜教。

其實我對於弱能人士並不陌生，因為我有兩位親戚都是弱能人士：我的叔父現正入住小欖精神病院；而我的表弟則是輕度弱智兒童，現時就讀荔景晨輝學校小學二年班。

由於自己也是弱能人士親屬的原故，故此我也明白到作為弱能人士的親屬所面對的問題：例如擔心他能否過獨立生活、他在社會受到歧視、將來自己離開世界時，由誰來照顧他等等。但我對於他們將來的生活很有信心，因為近年政府已關注到弱能人士的需要。近年政府除了加強社會意識要接納弱能人士以外，更實際的就是增撥資源協助弱能人士。從政府網頁所公佈的資料所示，政府除了承諾繼續增加殘疾康復設施以外，還特別從弱能人士的教育方面著手，制訂課程使弱智人士能更獨立地適應社會，減輕其家人及社會的負擔。

在天保民學校工作雖然只有兩個多月的時間，但我卻發覺原來一班被評定為弱能的學生，其實每人均有其獨特而可取之處：例如行動不便的學生，他們縱然需要用支架來協助行路，但每一天仍堅持行三層的樓梯到課室上課；又例如有些學生，經老師們的悉心教導後，他們能與普通人一樣的操作電腦。而每當我經過學校正門的獎牌櫃，見到學生能不斷在比賽中取得優異成績時，我更肯定每位弱能人士是有其獨特的潛

具靈性。

質，只要經過栽培，他們一定能夠把這些潛質發揮出來。

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」（箴言 22:6）。聖經教導我們為人父母，是有必要教導孩子走他們當行的道路的，倘若教曉了他們，他們就算到年老，他們還曉得。我覺得我們也應該要付出我們的愛心與忍耐，關懷和接納他們，教導他們，就讓我們一起攜手努力吧！



外出活動

## 人物專訪：劉珮珊小姐

馮灝怡家長

為了配合本期暖流集的主題——復康與治療新趨勢，特地約了本校的言語治療師劉珮珊小姐作專訪。

據劉老師所言，坊間有不少新的治療法，如舌針、香薰、針灸等，但成效不一，也沒有詳盡的研究資料，所以，她仍專注於言語治療，利用多媒體，在網上尋求新方法。多運用電腦軟件，因為活動的彩色畫面遠比傳統圖咭更能吸引小朋友的注意力。軟件更可模擬一些在玩具或家居上沒法做到的場面，對小朋友也有一定的刺激作用。但在選材方面要特別小心，不宜讓小朋友太過沈迷在遊戲畫面，而忘記學習。

劉老師更提到新近選用了一套復康教材，專供聲線訓練，在電腦遊戲中加強小朋友對聲線強弱、高低的概念，也可訓練他們如何呼氣。老師更能用先進的記憶科技，儲存學生的資料，對於觀察學生的進展及翻查記錄，也很有幫助。

如劉老師所言，言語治療的路是艱辛而漫長的，希望家長不要太介懷言語堂的多寡，因為老師們會盡量了解同學的能力，而作出適當的輔導。家長宜配合老師設定的教學目標及方法，自然地融於日常生活中訓練小朋友，這樣他們才可以將所學的用於實際生活環境。

最後，劉老師給家長們一個小貼士，多與小朋友在歡愉的環境下聊天，對他們的錯處，不宜太苛責，無論他們有多少反應，明白與否，也不要氣餒。你們的努力，絕對不會白費，驚喜隨時會出現。

# 家長會通訊

潘悅天家長

2001-2002 年度家長會活動計劃如下：

擬定日期	活動名稱	參加名額	地點
07/09/01	新生家長日	27	天保民學校
	玩具圖書館 — 推廣活動		天保民學校
1/02,6/02	暖流集		
11/01	家長會委員/ 義工聯誼活動	待定	
25/11/01	家庭日營	79	曹公潭 渡假村
05/02	父母親節自助餐	100	待定
07/02	周年大會及謝師宴	100	待定
07/02	暑期游泳班	15	九龍仔 泳池
07/02	樂智協會 — 嘉年華		待定
07/02	閒暇活動(A)	50	待定
08/02	家庭營	96	待定
08/02	閒暇活動(B)	50	待定

家長支持家長會，  
齊齊參與莫推辭！

# 家長教職員會通訊

潘悅天家長

家長教職員會於2001年9月28日舉行了會議，並選出徐何笑群女士為本年度主席，梁恩賜社工為副主席，葉校長及許副校長為本會顧問，並邀請校監為本會名譽顧問；其他組員包括馮潤珠主任、蕭佩霞老師、甄麗余社工、黃李思敏女士、馮梁綺萍女士、吳何燕玲女士、宋羅孟君女士、馮楊潔玲女士、歐陽健和先生及呂碧清女士。並一致決定更改本會名稱為「天保民學校家長教職員會」。

於2001年11月17日至18日，舉行往番禺順德之精華遊，希望大家可以盡情享受旅遊之樂外，亦可讓大家多作溝通分享。

於2001年12月22日舉行家長教師日，家長可藉此更多了解子女在校情形，並與其他家長分享交流培育孩子的心得。

至於2002年，則分別有3月16日的球類同樂日及4月20日的美食展藝日，大家可一展不同的所長。

希望大家可以踴躍參予上述活動，那就不枉家教會的一番精心安排。

# 家長教職員會：番禺順德精華遊花絮

梁恩賜社工

本校家長教職員會已於11月17至18日順利舉辦番禺順德2日1夜精華遊，分成兩車共88人，學生佔31人，該2日天色晴朗，秋風送爽，旅途順暢。遍遊兩地風光名勝，包括蒲州花園、祈福農莊、大夫山森林公園、長隆夜間野生動物園及鱗龍養殖基地等；精選景點老幼咸宜，地道美食價廉物美，各人得以盡興且樂而忘返；還紛紛提問幾時再有下一次旅程呢！



番禺順德之旅大合照



齊來餵山羊

# 學校快訊

蔡嘉燕老師／黃穎兒主任

## 體育科

### 2001 特殊奧運會冬季世界比賽

2001 特殊奧運會冬季世界比賽於去年3月在阿拉斯加舉行，本校鄧佩珊同學在速度滑冰333米項目中奪得金牌、在速度滑冰500米獲得銀牌，還有在速度滑冰111米中取得銅牌。連中三元，實在難得。

### 校運會

本校第十四屆校運會已於去年10月12日假九龍仔公園運動場舉行。承蒙香港弱智人士體育協會執行總監何劍暉女士、高級學校發展主任（九龍城）黃欣鳳女士、學校發展主任（九龍城）施淑娟女士、銀禧中學郭始基校長及歐陽強副校長，校董會主席盧端岳牧師、黎澤倫校監、黃莫蕙鈴校董及家長會副會長劉劉燕文女士，蒞臨主禮及頒獎。當日風和日麗，全體老師、同學以及家長、校友等均出席是次活動，場面非常熱鬧。

各參賽同學皆積極投入，以爭取最佳表現。本屆金牌龍虎榜得主為小四B及中一A班，並獲頒校董會盃。是日比賽，除各田徑賽事項目外，尚有親子競技遊戲及友校接力邀請賽。本校同學於接力賽中榮獲輕度女子第一名及中度女子第三名。而親子競技組則為紅組獲得家長會盃。

另一方面，當日新增了即時展示賽事及頒獎禮相片的安排，效果良好，嘉賓、老師、同學以及家長們均被色彩繽紛的相片吸引。

## 第廿六屆香港特殊奧運會分區田徑賽

第廿六屆香港特殊奧運會分區田徑賽已於去年11月2日（星期五）假深水埗運動場舉行，本校當日共派出一百三十五名運動員參加，並獲得44金、39銀、43銅的佳績。接力方面同獲佳績，分別取得輕度男子第三名、輕度女子第一名及中度女子第二名。同學們會繼續努力，並在香港特殊奧運會城市邀請賽中再創佳績。

## 第十六屆澳門特殊奧運會

第十六屆澳門特殊奧運會城市邀請賽已於去年10月20至21日順利進行，本校參賽之運動員為方小儒和李嘉嶸，他們的成績如下：

姓名	項目	50 米	100 米	立定跳遠
	名次			
方小儒		第三名	/	第五名
李嘉嶸		/	第五名	第五名

## 第三屆國際智障人士體育聯盟世界足球錦標賽

第三屆國際智障人士體育聯盟世界足球錦標賽亞太區之遴選賽已於去年11月7至13日在日本靜岡縣清水市順利舉行，本校學生姚家安亦為香港代表隊成員之一，經過一輪激戰，港隊奪得第三名。獲得出線權可於明年參加世界賽。

## 第廿六屆香港特殊奧運會城市邀請賽田徑決賽

第廿六屆香港特殊奧運會城市邀請賽田徑決賽已於去年12月15日假九龍灣運動場舉行，本校有八十七名同學參加是次比賽，結果本校運動員共取得14金、12銀、20銅的佳績。

## 香港弱智人士體育協會精英訓練 / 技術改良班

本校學生每年透過各種訓練班令不少有潛質的運動員獲選參加香港弱智人士體育協會（簡稱HKSAM）的精英訓練 / 技術改良 / 新秀訓練班，接受長期有系統的訓練，以下是入選精英班的學生名單：

活動名稱	參與學生	活動名稱	參與學生
體操新秀訓練班	魏智慧、陳翠芳	羽毛球精英訓練班	鄧佩珊
體操精英訓練班	姚家安	足球代表隊訓練班	黃菲臘、姚家安
田徑新秀培訓計劃	許之銳、胡靜文	游泳技術改良班	梁舒恆
田徑精英訓練班	姚家安、陳碧君		

## 體育發展組週末體育興趣班

體育組為同學提供了多個體育興趣班，一方面提高學生對體育活動的興趣，另一方面，希望學生藉此發展一至兩項體育項目作為終身體育活動，以下是各個興趣班的詳情：

興趣班名稱	舉行日期	參與學生人數	地點
新秀游泳訓練班	3/11/2001-22/12/2001	11	荃灣城門谷綜合泳館
精英游泳訓練班	3/11/2001-22/12/2001	14	荃灣城門谷綜合泳館
保齡球訓練班	10/11/2001-26/1/2002	16	啟德保齡球場

## 新西蘭特殊奧運會全國賽

香港代表隊派出十二名運動員參加第五屆新西蘭特殊奧運會全國賽，本校姚家安及梁舒恆同學已於去年11月27日隨隊出發至新西蘭作賽，他們均有驕人的成績，姚家安同學在體操比賽獲得七面金牌，而梁舒恆同學在游泳比賽中取得六面金牌。

## 第十七屆阿根廷游泳錦標賽

本校梁舒恆同學於去年12月12至18日參加第十七屆阿根廷游泳錦標賽，她奪得女子200米個人四式銀牌、100米蛙泳銀牌、100米背泳銀牌及100米蝶泳銅牌，在200米個人四式及100米蝶泳項目中更打破了香港紀錄，成績斐然。

## 美勞科

由樂智協會舉辦的「傷健共融展繽紛」之填色比賽，有十多位同學參加，其中蔡綺玲、何榮恩同學均獲優異獎。

另一方面，由香港弱智人士家長聯會主辦的繪畫比賽「我的新一天」，石佩琪同學獲得冠軍、李嘉嶸同學獲亞軍，還有陳焯霖同學獲優異獎。



## 第三十八屆學校舞蹈節

第三十八屆學校舞蹈節於1月7日在高山劇場舉行，本校選出兩隊同學，合共17位參加特殊學校現代舞組，「捉賊記」獲甲級獎，而「在球場上」更喜獲優等獎，成績彪炳，實在令人興奮。

## 女童軍

本校女童軍參加香港女童軍85周年愛心健步行籌款獲優異獎。



## 公益少年團

本年度公益少年團共有五項活動，其中周年大會已於去年10月6日舉行，會中已選出本年度委員名單列下：

主席：朱俊安

副主席：蔡綺玲

康樂：1. 馮智忠 2. 俞振邦

文書：徐誠佑

財政：張泳強

聯絡：1. 郭政威 2. 卓惠蘭

## 防火講座

牛池灣消防處於去年10月8日派員到校進行全校性防火講座，以提高學生防火的意識，並加強他們對防火安全措施的認識。當日講座內容包括消防員的工作和家居防火知識，更有趣的是學生有機會配戴消防員的裝備及使用滅火筒，學生們都非常雀躍興奮。



## 蜆殼 / 港島青商弱能學童獎學金計劃

本校四位同學卓學華、黃潤明、陸卓雄、張曉晴獲提名參加2000至2001年度蜆殼/港島青商弱能學童獎學金計劃。他們均應邀出席去年11月17日的頒獎禮暨午餐聚會，以表揚他們出色的表現。其中張曉晴同學更獲弱能學童獎學金最佳進步獎。



## 教職員專業發展日

教職員專業發展日已於去年11月9日舉行。當日除由校長分享有關課程發展的路向及由幾組同事發表教研報告外；另一方面，各教職員亦有機會交流寶貴的教學經驗，藉此提高教與學的成效。

## 跨科目統整課程的試行

本校於去年11至12月期間，曾以「環境教育」為主題，推行了一個整校性跨科目的統整課程。目的是要讓學生多認識和關心目前身處的生活環境，一方面培養他們欣賞及愛護環境的態度，另一方面也教導他們正視各種環境污染和生態破壞的問題，學習如何支持環保，為更美好的環境盡一分力。

課程實施當中，除了各級學科盡量訂定與「環境教育」有關的單元主題（如：綠化校園、環境保護、對抗污染等）外，各術科亦盡可能選取與主題有關的配合活動一如：美勞科有戶外寫生、廢物利用創作、再造紙製作；音樂科則選唱讚美大自然，響應環保的歌曲；家政科則環繞善用碎料及剩菜翻煮的課題進行研習；德育、公民科便集中於社會公德和公民責任的提倡...其餘自閉症、言語治療及離校生等輔導課，亦加插不少與主題有關的活動，有部份學生更有機會參與「廚生廢料處理機」的日常操作，為學校的園圃供應肥料。



介紹廚生廢料處理機



「環境教育」交流日活動

在12月19日的一個早上，我們還特地舉辦了一次「環境教育」課程交流日活動，內容包括展出單元教材資料、學生學習成品/習作、學習活動影片/照片、搜集所得資料及介紹與課程有關的有趣小玩意等。讓各組別的師生，有機會透過一次整校性的課程活動，交流有關同單元的學習資料，擴闊對有關課題的認識。學生之間既可以將所學知識向他人作出介紹，學習與人分享；而教師之間亦趁機互相觀摩，交流課程設計及教學上的心得。整個活動氣氛熱烈，大家都非常投入，為整個課程作了一次概括而又有意思的總結，美中不足之處是交流時間略嫌急逼。期望吸收了今次的經驗後，未來組織類似的課程活動時會做得更好，大家可從中得到更大裨益。

### 綠化校園攝影比賽

參與組別	冠軍	亞軍	季軍	優異
學生組	羅佩芬	郭浩平	張劍翹	黃嘉宜、鄭鍾潔 徐建平、謝永祥 梁鎮傑、馬俊森 文鈺儀
家長組	胡凱晴家長	郭家俊家長	陳芷欣家長	吳躍麟家長 潘大衛家長
教職員組	仇婉雲小姐	趙韻婷小姐	許瑞梅副校長	甄麗余姑娘 郭翠綠小姐 黃仲佳老師

## 學生傑出成就獎

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 陳翠芳 (小五 B) 體操                               | 魏智慧 (小六 B) 體操             |
| 方小儒 (中一 A) 澳門特殊奧運會                          | 李嘉嶸 (中三 A 信) 澳門特殊奧運會 / 繪畫 |
| 石佩琪 (中三 A 信) 繪畫                             | 陳煒霖 (中三 B 愛) 繪畫           |
| 鍾小玲 (中三 B 愛) 羽毛球                            | 李玉華 (中三 B 信) 羽毛球          |
| 文浩燃 (小三 B) 滑冰                               | 陳卓齡 (小六 B) 滑冰             |
| 郭浩平 (小六 B) 滑冰                               | 谷曉彤 (中三 B 信) 滑冰           |
| 呂欣怡 (小六 B) 游泳                               | 馬俊森 (小六 B) 游泳             |
| 劉洵詣 (中一 B) 游泳                               | 張劍翹 (中二 B) 游泳             |
| 蕭煦寧 (中二 B) 游泳                               | 陳海釗 (中一 B) 游泳 / 羽毛球       |
| 黃菲臘 (中三 B 愛) 足球                             | 張曉晴 (中三 B 信) 蜆殼青商         |
| 鄧佩珊 (中一 B) 羽毛球 / 特殊奧運會冬季世界比賽                |                           |
| 梁舒恒 (中二 B) 游泳 / 新西蘭特殊奧運會 / 阿根廷游泳錦標賽         |                           |
| 姚家安 (中三 B 信) 體操 / 新加坡全國賽 / 足球錦標賽 / 新西蘭特殊奧運會 |                           |

## 校友傑出成就獎

- |     |                       |
|-----|-----------------------|
| 陳傑偉 | 行政長官社會服務獎狀            |
| 陳碧君 | 體育學院獎學金運動員 / 突尼斯世界田徑賽 |



「傑出成就獎」  
部份學生得主

# 海外來鴻

葉校長許校長各老師及家長 同啟  
我仍代譯 鄧卓志仍善教中文 居齡仍坐班級市場工作 展性在港教書  
我假期是讀書及運動

這個假期我有重大的發現，希望找出居齡的弱智原因。  
自從看了讀者文摘，知道鼻鼾<sup>AS</sup>停止呼吸的關係，偶然机会  
知道某醫院開了一個 sleep Lab，睡眠治療實驗室，便經醫生

同意去作測驗。即到那處睡一晚，睡時有各種儀器測他的  
呼吸，心跳，手脚，眼部，面部，活動。結果發現他有睡眠窒息  
症 Apnea：而且十分嚴重，每晚有達三百次呼吸阻礙，Respiratory  
disturbance Index：而且有時停止呼吸達 70 秒之久。如此血中  
氧含量少，正常為 95% 含氧量，他則降至 80% (最差的可達  
60%)。除 30 元，延醫到一月尾看手術醫生以決定是否做手術  
耳鼻喉科醫生及一月尾看手術醫生以決定是否做手術  
把呼吸通道擴寬，最簡單為剷除扁桃腺，部份扁桃腺或  
軟顎，最後由醫生決定。故一月尾可知要剷除那部份或全部。

01 年十一月知道此消息後我便不停看有關睡眠的書。此  
呼吸窒息症在 1980 的醫學會議才公開發論。一般較老厚可能  
不知此症。一般在肥而老人身上發生，若在嬰兒身上可成  
嬰兒突然死亡症。居齡從少便有鼻鼾，至今 32 年才知他  
今停止呼吸及缺氧，缺氧當然影向腦的運作！

看過不少書籍以後，在手術之前我作以下的改善  
① 吃多種維他命以助他睡眠。② 用雙枕頭：在床腳頭的方  
向加高如比睡時吊鐘(喉內下垂的軟顎)側懸，則呼吸  
通道較暢通。③ 叫他打側睡，以免舌頭下墜阻塞  
喉道。④ 室內放水栽之植物以增加空氣濕度，因他  
用口呼吸，使口乾乾燥。  
我期望此手術能改善他的一切，包括睡眠及  
智力。我們雖然十分興奮有此發現，希望你們都注意鼻鼾及  
呼吸停止，然後大力吸氣的情況及早治療，改善日間疲  
勞渴睡的情況，若不治療可能引起心臟、血壓等毛病。

下次再談

祝各位新年進步，身體健康

4 Jan 2002

鄧陳明

葉校長、各位老師及同學們，  
你們好收到暖流集，  
非常高，我看後覺得好有親切，  
得知益同學余石強移民來了墨爾本，  
如果有機會我想同他有個聯絡，可否將余石強  
的電話或地址給我或者將我的澳洲地址  
給他，等我們在澳洲有個聯絡。  
彼此交流。



澳洲在前幾天大選，我投了自由黨一票  
結果自由黨勝出。由何華德連任。  
都算我有眼光。

我每天都坐巴士返工早上7時出門  
四時放工，做點SHOPPING回到家裏差不  
多五鐘，一星做5天，同事們對我都不錯  
工作都好開心。空閒時看吓電和到圖書行吓。  
視

祝身體健康！  
生活愉快！

校友  
揭敏玲

17.11.2001



第十八屆學校舞蹈節「在球場上」的劇照



第十八屆學校舞蹈節「捉賊記」的劇照



第十八屆學校舞蹈節「捉賊記」的劇照



李嘉嶸及方小儒同學參加第十六屆澳門特殊奧運會



新西蘭特殊奧運會運動健兒大合照



凱旋歸來



梁舒恒和姚家安同學與同學共享殊榮



我贏咗啦！哈哈！



第十四屆校運會主禮嘉賓何劍暉女士致辭



親子競技，樂融融！



第五屆新西蘭  
特殊奧運會全國賽  
梁舒恒同學  
獲取金牌

2 1 3



鄧佩珊同學和鄭淑恩同學

(校友) 代表香港參加  
2001 年度特殊奧運會冬季  
世界比賽取得驕人成績



凱旋歸來

葉校長、許副校、各主任、各老師、社工、  
及校工們：

願主的愛和平安與你們同在！

Merry Christmas and all good wishes  
for a happy New Year.

今年聖誕不能回港與你們見面，  
真可惜！收到那本精美暖信集送輯，  
仔細看，不斷回味在大保民的日子。謝謝！  
亞易仍在教<sup>一</sup>白閉症白人孩子，在家教一  
個台灣白閉症孩子。亞麥仍在幹“痛苦治  
療”不懂的糊口！

亞易 & 亞麥

4.12.01.

# 學生園地：再造紙製作

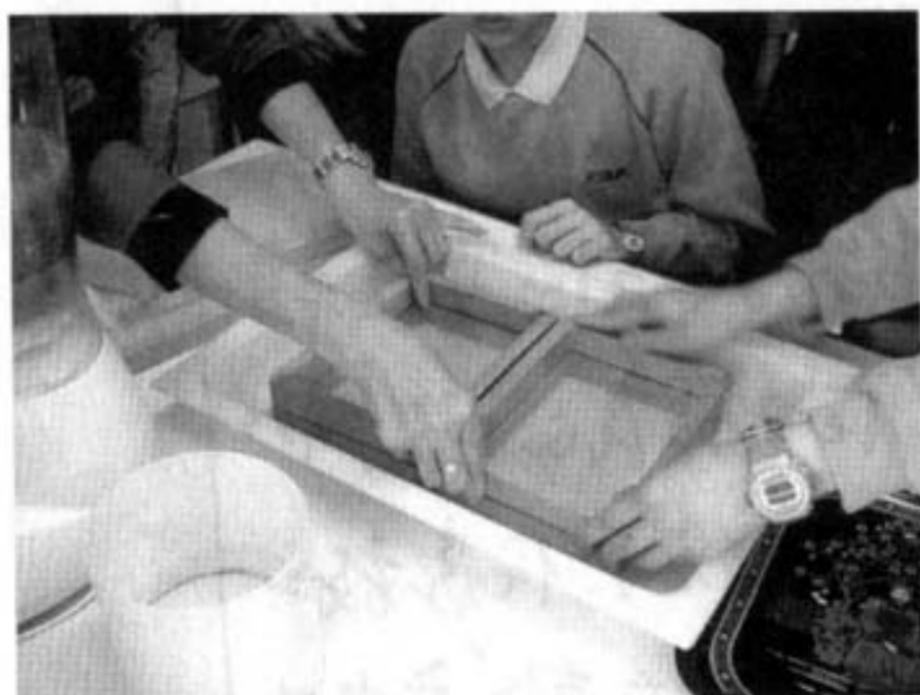
陳詩韻老師



(1) 預備材料：攪拌器，已浸水之顏色紙碎、絲網木架、膠盆。



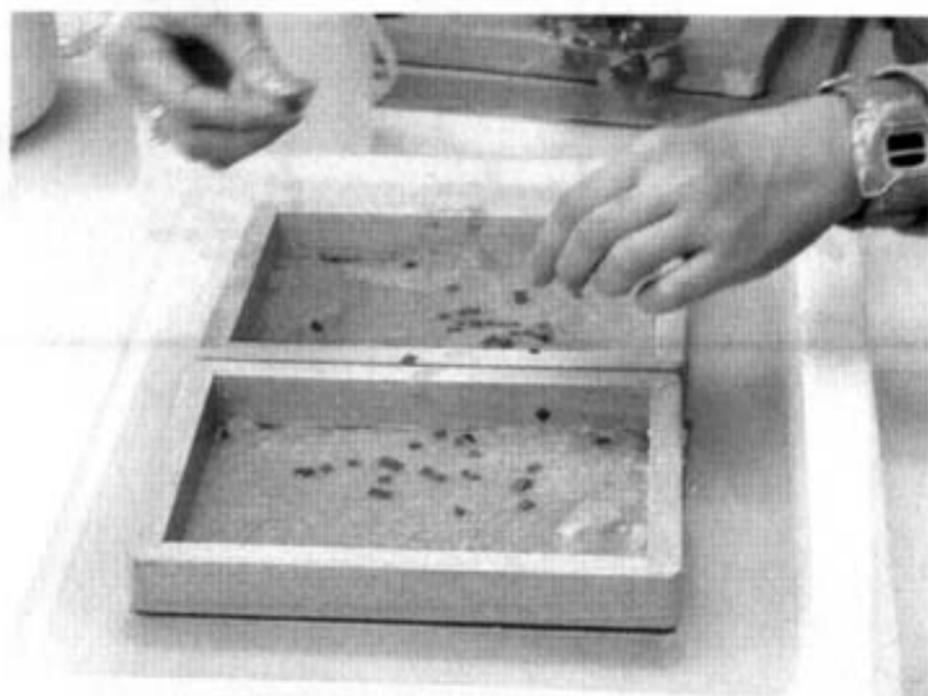
(2) 將已浸水的顏色紙碎及小量清水放入攪拌器中製成紙漿。



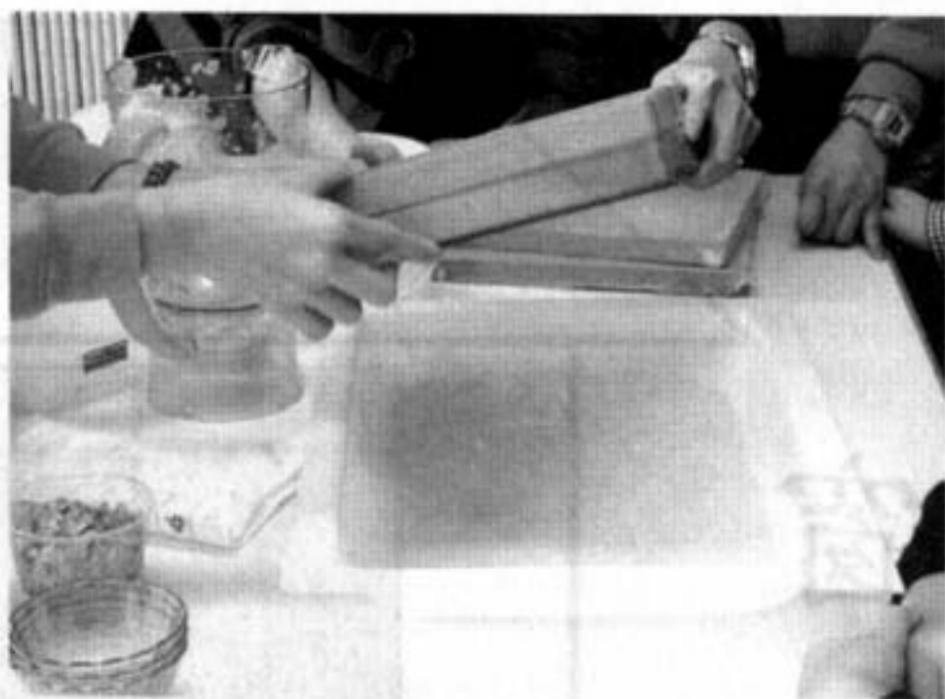
(3) 在膠盆內放入絲網木架。



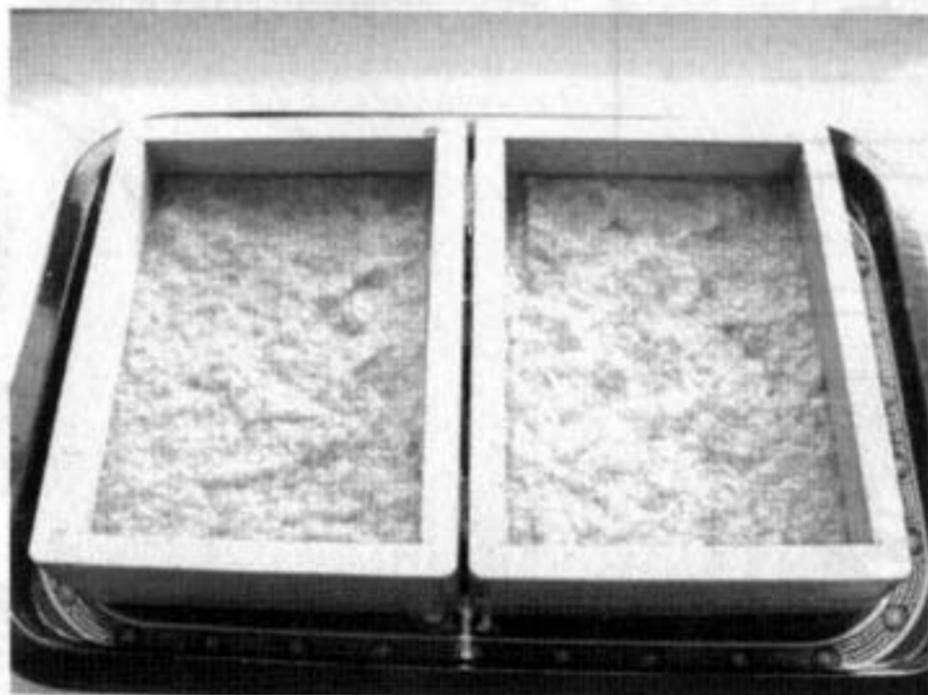
(4) 將適量的紙漿倒入木架內。



(5) 在紙漿面上加少許顏色紙碎作裝飾。



(6) 將絲網木架合上，隔去多餘的水份。



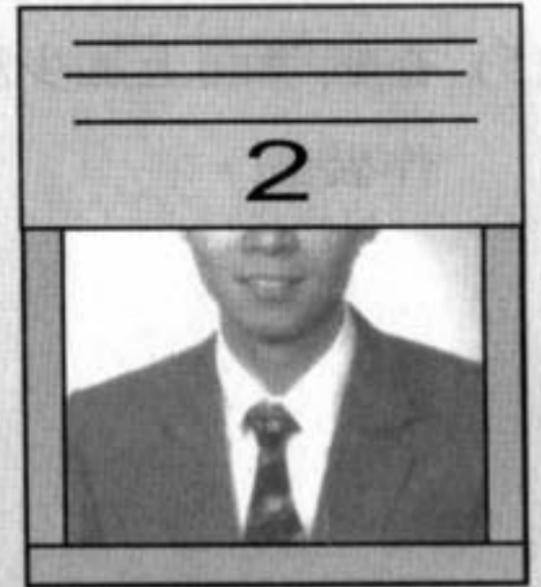
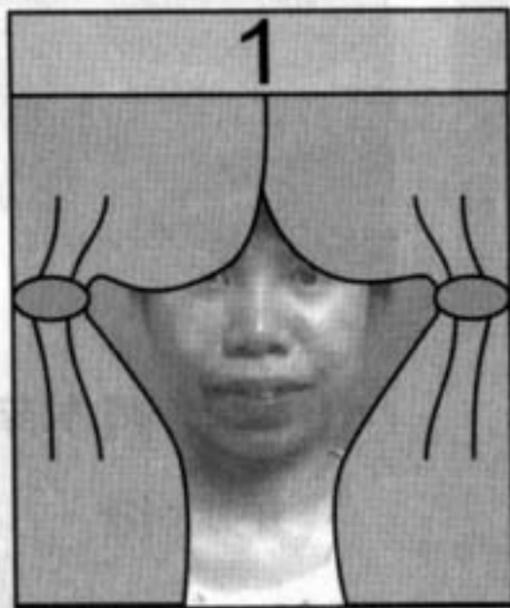
(7) 打開木架，並放置於陰涼的地方風乾。



(8) 風乾後之製成品。

# 天保民學校

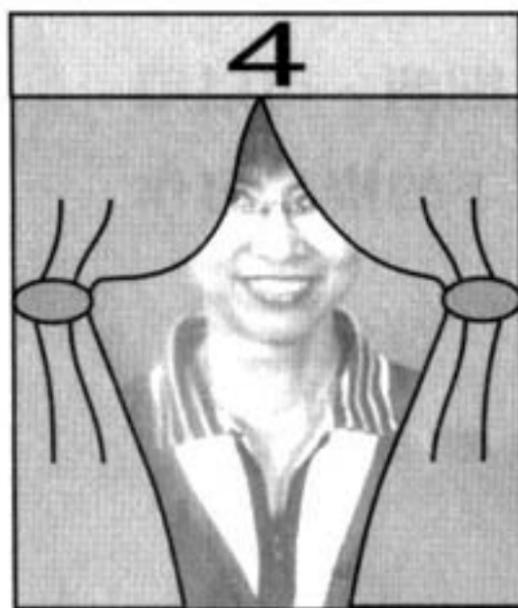
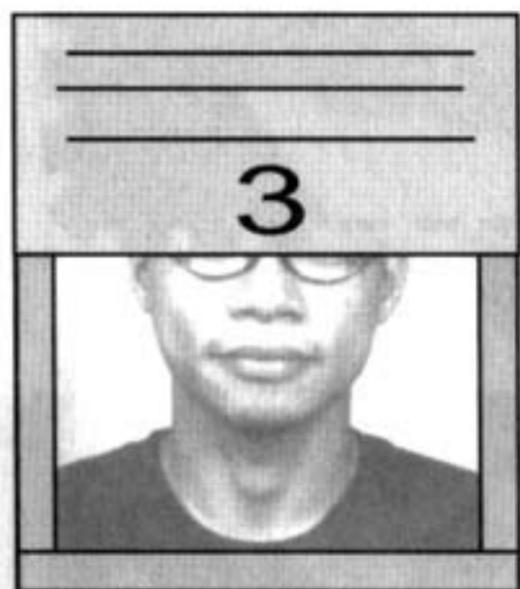
窗後的是誰？



暫  
止  
暫

# 交老師宿舍

估老師？



次  
印  
參  
規

(答案在第56頁)

# 衛生常識: 正確洗手方法指引

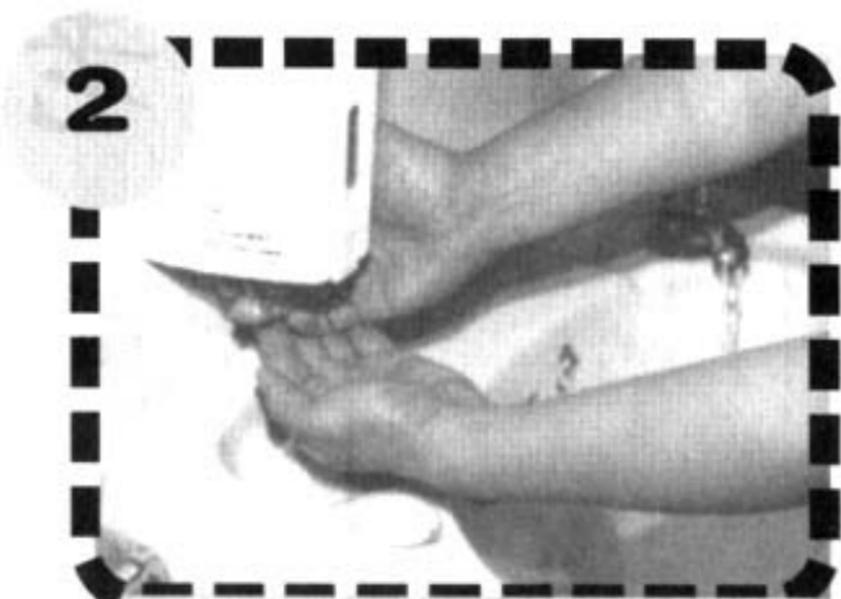
黃穎兒主任

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易傳播痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等疾病。

要去除雙手的污垢及細菌，可以用不同的洗手方法，以下的提議可作為參考：



開水喉洗濯雙手



加入梘液，用手擦出泡沫。



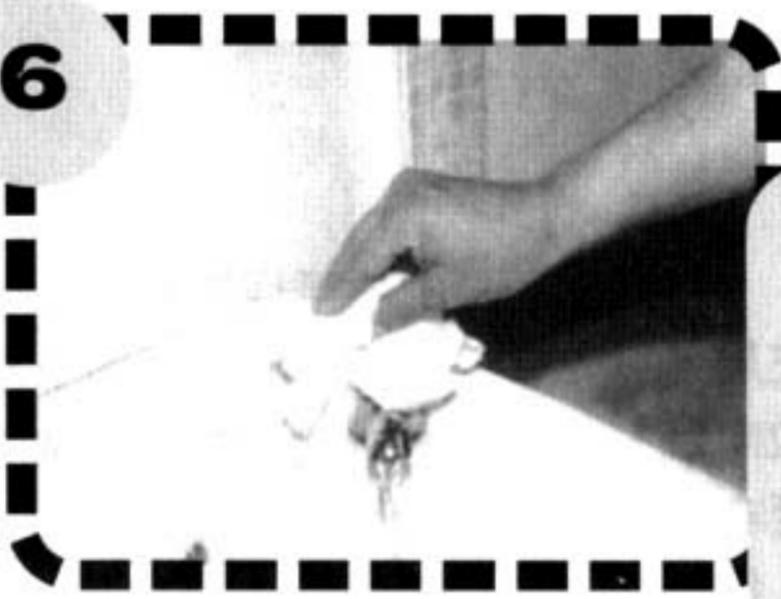
最少用十秒時間  
洗擦手指、指甲四周、  
手掌和手背，洗擦時  
切勿沖水。



3.3



6



雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭。

關上水龍頭時：

- 先用抹手巾包裹著水龍頭；
- 或
- 先潑水將水龍頭沖洗乾淨；
- 或
- 由他人代勞。

5



用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。

注意：

絕對不要與別人共用毛巾或紙巾。

毛巾用畢後必須立即放好，而抹手紙則應妥為棄置。私用抹手毛巾應放置妥當，不要與其他人共用，並應每日至少徹底清洗一次。如能預備多條毛巾供每日使用，則更為理想。

4



洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。

※摘自衛生署宣傳單張「正確洗手方法指引」

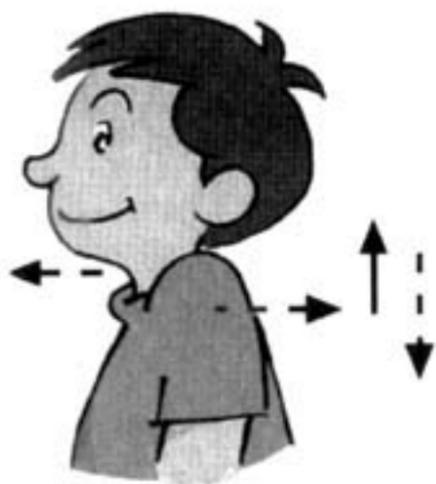
# 健康運動

蔡嘉燕老師

## 普及健體操

### (1) 上肢

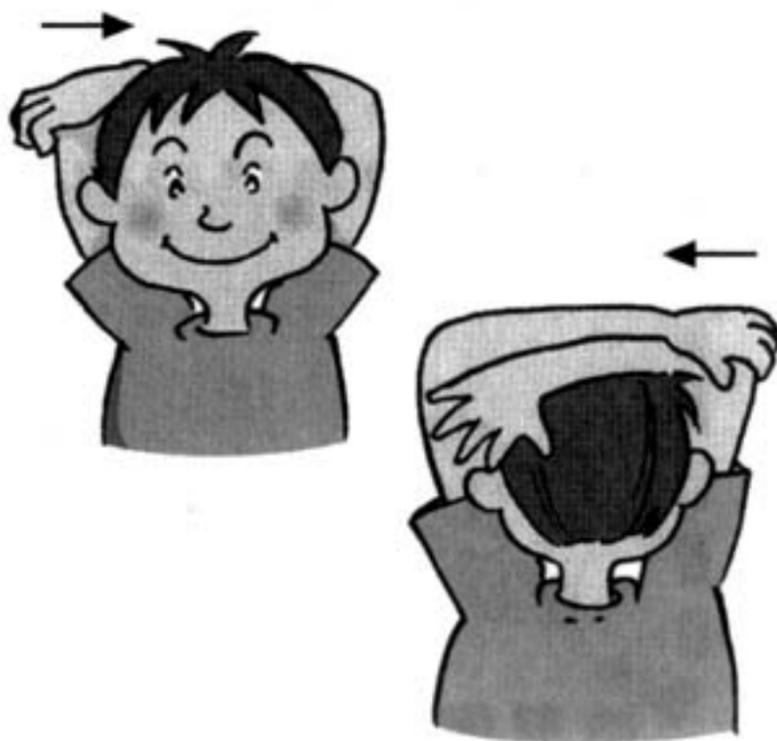
1. 肩膊向上縮起，再向下壓低，然後向前移，再向後移。



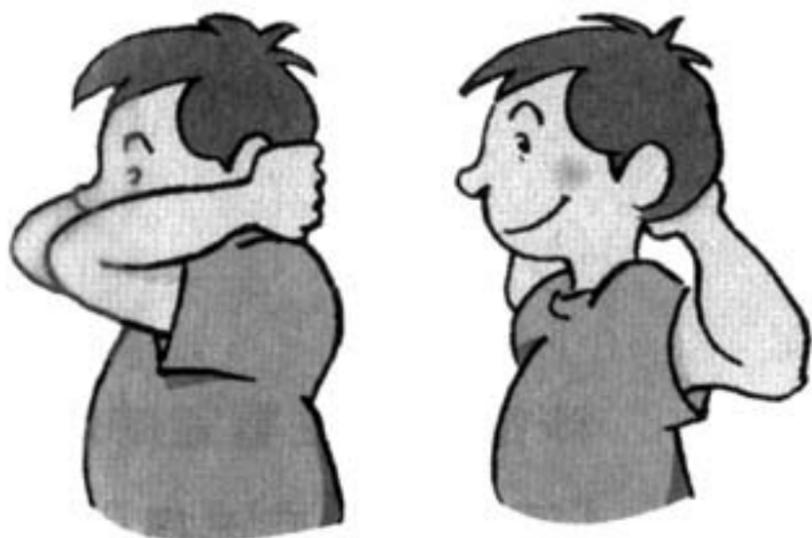
2. 舉高右手伸向左肩，用左手將右蹠拉向自己的方向，直至右肩有拉緊的感覺，然後轉換左手，重複動作。



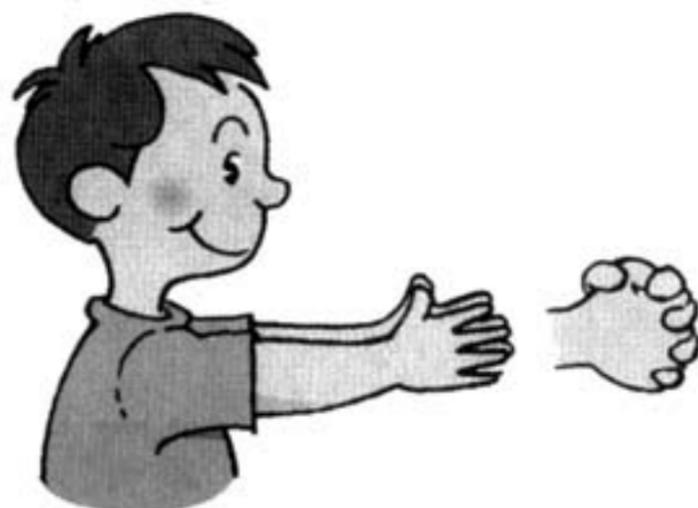
3. 右手屈曲放在頭後，左手輕力將右蹠向左拉，然後轉換左手，重複動作。



4. 雙手互握放在頸後，然後慢慢分開手肘，直至與兩肩成一直線。



5. 伸直雙手，張開手指，再輕握拳頭，做10-15次。



(II) 下肢

1. 雙手抓緊椅背，作弓箭步，後腿伸直，然後轉腿再做。



或



雙手緊握椅邊，一腿伸直，將腳掌向上屈，然後轉腿再做。

2. 雙手抓緊椅背，屈曲一腿，另一腿伸直，然後轉腿再做。



或

坐在椅上，將右腳腕橫放在左大腿上，雙手慢慢將右腿向下壓，然後轉腿再做。



3. 曲膝仰臥，雙手環抱左大腿，慢慢將左腿伸直至感到微微拉緊。然後轉換右腳，重複動作。



4. 曲膝仰臥，雙腳向左擺，然後再向右擺。



※摘自「普及健體操」小冊子

# 消閒好去處

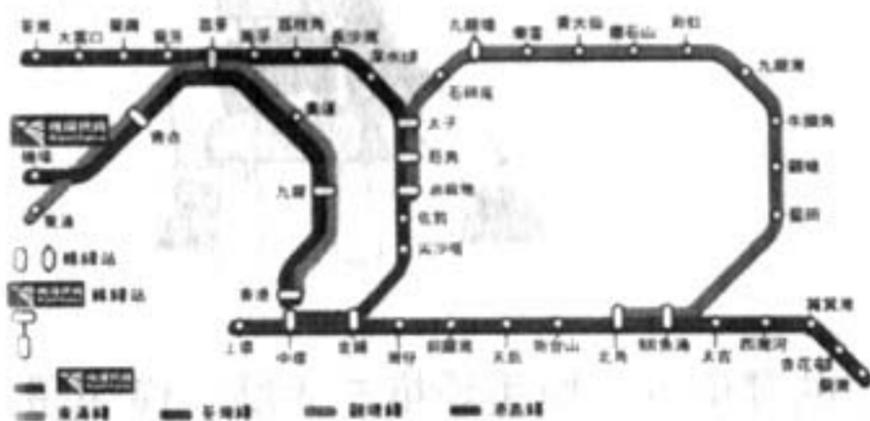
鄭俊豪先生

## 前言

各位同學，不需上學的日子，你最想到哪裡呢？若你仍未有頭緒的話，就讓我來為你介紹吧！

今天我會為大家介紹三個好去處，均可以乘搭地鐵作為交通工具的。首先要為大家介紹地鐵，地鐵是建築於地底下的鐵路，縱然地面上會有塞車的情況發生，但地鐵卻由於在地底下行走，因此並沒有塞車的問題發生，再加上地鐵列車的速度平均達每小時80公里，因此地鐵被認為是最快捷及最可靠的交通工具之一。香港的地下鐵路於1979年通車，經過二十多年的發展，現時地鐵共有荃灣線、觀塘線、港島線、東涌線及機場快線，鐵路全長82.2公里，共有44個車站。以下便是地鐵路線

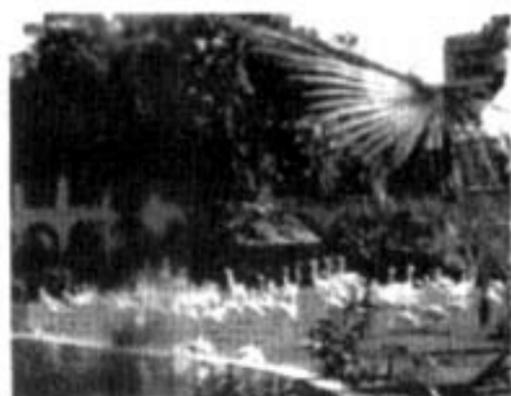
圖：



## 消閒好去處一：九龍公園

以下的內容我將以學校作起點，來逐一為大家介紹不同的景點。首先是九龍公園，由學校出發，最就近的一個地鐵站是九龍塘站。我們由學校正門開始行，沿聯福道右轉到禧福道，沿禧福道直行到窩打老道，右轉入窩打老道後直行，上天橋，落天橋便到達九龍塘地鐵站。

到了九龍塘地鐵站，我們需要購買地鐵乘車票，或使用八達通來入閘乘搭地鐵。到了地鐵月台，我們選擇乘搭往油麻地方向的地鐵，到了旺角站，便轉到對面月台乘搭往中環方向的地鐵，到了尖沙咀站下車，再由尖沙咀站 A1 出口離開地鐵站便到了九龍公園。



九龍公園原是英軍軍營，在鴉片戰爭的時候，九龍公園則是清朝兩廣總督林則徐極力主張建造的九龍官涌炮台所在地。自市政局闢作公園後，成為九龍半島市肺。九龍公園有很多康樂設施，當中包括迷宮、兒童遊樂場、歷奇樂園、百鳥園、瑰麗花園、足球場、中國花園等。公園內古樹遍佈，並有魚池水禽，其亭臺樓閣式的中國古典園林設計，頗得遊人稱賞。

在公園馬路一邊，建有簇新大商店一列，稱為“柏麗購物大道”，仿自美國，屋頂闢作花園，與公園連成一體，頗具特色。

## 消閒好去處二：赤柱

赤柱原本是一條古老的漁村，早在1842年英國佔領香港之前，她與筲箕灣便成為香港島東部的兩大漁村，並成為香港人的聚居地。

關於「赤柱」這地名的由來，大致有三種講法：一、在明末清初，這地方有一棵很大的木棉樹，但經過一場大風暴，把紅葉打落了，只剩下一棵大樹，每當太陽下山，遠看便儼如一根紅色大柱；二、這地方原本有棵大木棉樹，每當木棉開花便紅花紛飛，因此附近村民稱這棵樹為「赤紅的柱」；三、由於赤柱半島山崗的泥土殷紅，每當太陽照射時，便顯得紅彤燦爛，而當時的漁民更以此為航標，「赤柱朝曦」更曾是香港十景之一。

我們由九龍塘地鐵站乘搭地鐵，在旺角站轉乘荃灣線，至中環總站下車。由中環站B出口出發，經過行人天橋到對面的中環交易廣場巴士總站，乘搭城巴路線6或6A前往赤柱。

在赤柱巴士總站下車後，過對面馬路便是赤柱大街，店舖多數售賣旅遊紀念品。沿赤柱大街向海邊行走，未幾便會望到美利樓及赤柱廣場，可以沿著馬路步行五至十分鐘到達。美利樓原址在今天中國銀行總

行，於1846年建成，是香港少數僅存的古歐陸式建築物之一，為極具歷史價值的古蹟。美利樓一直是駐港英軍宿舍，直至1982年因土地發展關係而拆卸。但在拆卸過程中，港府已計劃覓地將它重建，並將其三千多件花崗岩編上號碼，並於1998年於赤柱現址重建，用作高級食肆，大家可到美利樓細覽遺蹟，緬懷歷史。

若不想到赤柱大街遊覽，我們也可沿黃麻角道步行十五分鐘，到赤柱軍人墳場參觀，那裡是埋葬上世紀的兩次世界大戰中陣亡的軍人及其家屬。撇除歷史因素，赤柱軍人墳場確是一處風景怡人的地方，就連歌星鄧麗君小姐，亦曾數次在赤柱軍人墳場取景拍攝唱片封面及音樂錄像呢！



### 消閒好去處三：太平山

太平山正名維多利亞山，又名扯旗山，是香港島最高的山，高度為554尺。太平山在殖民地時代的初期地位特殊，只准社會的上流人士出入，與今天任何人都可自由出入，實在是不可同日而語。

要前往山頂的方法有很多，本文將介紹其中兩個。首先我們乘搭地鐵到中環，由B出口經過行人天橋，到對面的中環交易廣場巴士總站乘搭新巴15號巴士，至山頂廣場總站下車。另一個方法，就是乘搭地鐵到中環站，由J2出口出發，沿遮打道直行轉入花園道，沿花園道上山到山頂纜車站乘搭山頂纜車前往。

山頂纜車是香港第一條鐵路，於1888年通車。纜車最初由蒸氣渦輪推動，至1926年改由電力推動，至1989年經過現代化成為今天的模樣。

到了山頂，我們第一眼便會看到的，便是凌霄閣。凌霄閣樓高七層，最大特色就是其頂層採用闊碗形設計。為了盡量顯露這碗形輪廓，凌霄閣中間部份是通空的，由幾條大柱支撐，因此由任何一個角度向太平山望去，都會清楚見到頂層的碗形線條。

除了到凌霄閣遊覽外，我們沿柯士甸山道上山，便到達山頂公園。山頂公園有不少兒童遊樂設施，又有涼亭眺望整個維多利亞港。每逢中

秋時節，山頂公園更是人頭湧湧呢！

若你繼續向上步行，你便會到達太平山的最高點，那裡是一座訊號塔，隔鄰是另一個涼亭。在那裡，你可以望到香港南區，包括薄扶林、香港仔、黃竹坑、鴨脷洲等地，若天氣晴朗，你更可以見到南丫島、長洲、大嶼山這些離島。

為大家介紹了三處消閒好去處，同學們想必至少能找到一處是自己想去的地方。希望同學們能早日籌劃行程，過一天愉快的假日生活吧！



暢遊太平山

# 息息相關(一):健康常識小百科

關志民社工

## 濃茶漱口可減口腔潰瘍

口腔發炎生「疳子」，是最常見的口腔疾病，應避免吃過熱或辛辣的食物。如有蛀牙或牙周病，口腔的抵抗力會減弱，即使輕微損傷，傷口會難以復元，繼而誘發潰瘍。

潰瘍之發生是有原因的，治療需先明瞭因由，如屬蛀牙或牙周病則應修補牙齒。要先徹底根治那些疾病，則潰瘍自會痊癒。平日可多用濃茶或鹽水漱口，二者均有消炎作用；並可用紅米煲水飲，情況亦可改善。



「康樂天地」活動

## 息息相關(二):家事常識小百科

鄭俊豪先生

### 如何清除家居臭煙味?

室內滿佈煙味的確破壞居室的清新潔淨，在此建議大家用碟盛白醋，放置於居室角落，慢慢白醋便會中和香煙的異味，令居室空氣回復清新！

### 如何令金屬水龍頭及花洒頭煥然一新?

金屬水龍頭及花洒頭用得久了，表面會呈啞色，在此建議大家使用牙膏及牙刷，像平日刷牙般在金屬水龍頭及花洒頭的表面洗刷再沖水，之後金屬水龍頭及花洒頭便會閃亮，煥然一新了。

### 如何清理醬油漬、茶漬及咖啡漬?

#### 醬油漬：

新染上的醬油漬，可先用冷水洗後再用洗滌劑洗淨除去。陳舊漬，可在洗滌劑溶液中加入適量氨水浸洗，也可用百分之二的硼砂溶液洗滌（絲織品與毛織品除外），或者用白蘿蔔汁、白糖水、酒精洗刷揉搓而去除。

#### 茶漬：

新沾茶漬可用攝氏70-80度的熱水揉搓。陳舊漬可用濃鹽水浸洗，或用1:10的氨水甘油混合液搓洗。

#### 咖啡漬：

可用甘油和蛋黃混合溶液擦拭，稍乾後，再用清水漂淨。也可用3%的雙氧水、濃食鹽水和甘油溶液清洗去除。

# 資訊園地(一)：圖書推介

李錦貞主任

閱讀圖書可增廣學童的知識、見聞以及輔助在校的學習。語文／語言教育是學童學習的一個重要範疇，甚麼圖書能提高學童閱讀和學習語文／語言的興趣呢？以下將為大家介紹兩套圖書，它們均有創新和具趣味性的內容：

## (一) 全方位語言學習圖畫書（小樹苗教育出版社）

全套圖書共十冊，內容包括：大與小、長與短、高與低、多與少、上與下、前與後、冷與熱、厚與薄、快與慢、開與關。深淺程度各異，適合不同能力學童之需要。圖書封面特別採用凸字/圖的效果，兼具有訓練學童觸覺的功能。

學童可經由書中的實物圖片認識具體的語言符號，也可透過彩圖了解抽象的語言。家長藉講述簡短故事可提高學童的學習興趣，利用簡單的問題可引發聯想，循著「老師&媽媽筆記本」所提出的問題更可訓練學童思考。



(二) 拼字書 -- 幼童語文教育系列 (風車圖書出版有限公司)

這是一套以中國文字的「部首」為題材而編成的有趣故事叢書。例如：「種樹的人」一書就是運用了木、村、椅、板、梯、枕、桃、梳、林、樹、棵、松、榕等以「木」為「部首」的文字來編寫成的故事。從中學童不但可加深對中國文字意義特色的認識，也可幫助他們更容易了解和掌握故事的內容。此外，圖書剪裁特別，圖畫篇幅闊大，頗具吸引力。

全套圖書共八冊，內容包括：(1)種樹的人：以「木」為首；(2)爸爸的生日：以「口」為首；(3)英語老師：以「言」為首；(4)城市精靈：以「土」為首；(5)大家看見了：以「虫」為首；(6)小鴨子學游泳：以「水」為首；(7)放學後：以「手」為首；(8)快一點：以「心」為首。



## 資訊園地(二)：教育性玩具推介

岑慶鳳主任

### 1. 遊戲名稱：穿越古堡屋 Race to the Roof

個 Game 點好玩：

這間大屋共有5層16間房，能夠最先到達屋頂便是勝利者。這個遊戲最好玩的地方就是每逢擲骰子的數目是6，便可揭一張機會咭，咭上的物件會在其中一間房出現，你可以馬上跳到那間房的位置。不過，能否『一步登天』，由第一層跳升至第四層，抑或從最高層急跌回起步點，就靠你的運氣了！

玩完一局之後，活動的房間咭片可重新排列，增加了變化，而找尋隱藏物件的時候更要考眼力，令樂趣倍添。



## 2. 遊戲名稱：眼明手快 FIGURIX

### 遊戲的玩法：

1. 把 6 塊遊戲板平放在桌面，隨意排成長方形。
2. 各人選顏色（同一色）膠片 6 塊
3. 各人輪流同時擲出 3 粒骰子
4. 把所擲出的每一粒骰子符號併合起來，形成一組圖樣  
如： $\heartsuit + \bigcirc + \odot = \text{同心圓}$
5. 在遊戲板上找出組成的圖案並把自選的顏色膠片放上
6. 最先把手上的膠片全送出者為勝

這個遊戲能訓練孩子的觀察力，  
增強他們的邏輯思維，  
適合一家大小同玩。



# 資訊園地(三)：網址推介

宋萃媛家長

## A. 搜尋器：

兒童雅虎搜尋器

<http://www.yahooligans.com/>

雅虎中文

[www.yahoo.com.hk](http://www.yahoo.com.hk)

新浪網

[www.sina.com.hk](http://www.sina.com.hk)

雅虎英文

[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)

## B. 網上報紙

明報

[www.mingpaonews.com](http://www.mingpaonews.com)

星島日報

[www.singtao.com](http://www.singtao.com)

南華早報

[www.scmp.com](http://www.scmp.com)

## C. 網上收音機

香港電台

[www.rthk.org.hk](http://www.rthk.org.hk)

商業電台

[www.881903.com](http://www.881903.com)

新城娛樂台

[www.997metroshowbiz.com](http://www.997metroshowbiz.com)

### D. 得意網站

迪士尼樂園

[www.disney.com](http://www.disney.com)

芝麻街

<http://www.sesameworkshop.org/sesame/>

華納兄弟

<http://www.warnerbros.com/pages/kids/home.jsp>

英國 BBC 兒童網站

<http://www.bbc.co.uk/education/laac/index.shtml>

PBS 兒童網站

<http://pbskids.org/>

美國太空總署兒童網站

<http://kids.msfc.nasa.gov/>

黃巴士

<http://www.iyellowbus.com/>

香港教育城兒童網站

<http://www.hkedcity.net/ihouse/ch72774>

# 校長信箱

葉肇和校長

1. 周澤彬：請問校長住在什麼地區？

我住在校車藍1線的尾站——黃埔花園。

2. 王芷澄：請問校長家裏有什麼成員？

我家裏有三人：太太在奉基小學教書，女兒在外國讀大學研究院。

3. 許梅蘭：請問校長每天在學校裏做什麼工作？

我每天的工作是使到天保民學校成為一間成功的學校——校園美麗整潔，設備優良；教職員盡心盡力，認真教導；學生肯學肯做，天天進步；家長協力同心，合作發展。

4. 朱俊安：請問校長家中是否有養寵物？

我在家中養了四條金魚。

5. 莫浩然：請問校長有幾重？

我的體重比你重幾十磅，是你和爸爸體重總和的一半。

6. 黃海玲：請校長分享種花的經驗。

種花其實很容易，最重要的是要有耐性和愛心；在適當的時候施肥、換泥；每天淋適當的水，照適當的陽光和保持空氣流通。

7. 卓蕙蘭：請問校長過往在什麼地方讀書？

我在澳門讀中、小學；台灣讀大學；英國讀特殊教育和研究院。

8. 呂欣怡：請問校長有幾多歲？校長你很“叻”，請問你為何會做特殊奧運會主席？

我的歲數是你和許梅蘭、卓蕙蘭、黃海玲四人歲數的總和。謝謝你的稱讚，其實每個人都有特別“叻”的地方，只要我們努力去發掘每個人的潛能。例如：你在游泳池上的表現就比我好得多了。  
(你識游四種泳式，我只識游蛙式。)

我做特殊奧運會主席是因為特殊奧運會提供了很多機會給同學們去嘗試和發揮他們在各種運動上的能力，克服怕辛苦，怕艱難的心理，恢復自信，強健體魄。我要推動特殊奧運會的工作，使更多人得益處，更多人可以代表香港去參加國際性的比賽，為港爭光。

#### 「趣味篇」答案

1. 陳詩韻老師    2. 謝寶華老師    3. 楊育城老師    4. 蕭佩霞老師  
5. 梁慧芯老師    6. 廖婉芬老師    7. 周玉興老師    8. 馬佩如老師

# 缺陷背後 滿載純真 弱能兒童展才華

(轉載自香港經濟日報01年12月14日)

下雨天，總給人濕淋淋和不舒服的感覺，是很難讓人喜愛的天氣。

然而，今年只得16歲的石佩琪，卻愛上了下雨的時候。石爸爸笑稱：「如果是下雨天或遇著颱風而我又不用上班，她總要我陪同上街一起欣賞。」面對中度弱智的佩琪，石爸爸慈愛有加，百分百的呵護。

## 靈感源於生活

今次參賽作品逾300多幅，佩琪能夠突圍而出，原來全憑一名5個月大的家庭成員——小表妹。於小表妹未出生前，石媽媽與石爸爸便已為佩琪備課，灌輸家裡將有新成員加入；直至小表妹的出現，佩琪早對她產生一份憐愛，更常幻想自己能夠與她一起玩耍。

這次的畫作，就正正繪畫著她和小表妹一起在雨天玩耍。她說仰天笑的是她自己，穿黃衣的是小表妹。自知手部乏力的佩琪，更幽默地借小表妹的手替自己打傘，讓她們樂在雨天裡。

## 樂天小娃

訪問期間，佩琪亦樂於展現其他作品讓記者欣賞，圖畫內容有駕車的、乘車的、逛街的等等，而每個主角都是佩琪所認識的，她將自己的日常生活細節，用圖畫表達出來，當中不難發覺，畫頁裡充滿純真歡愉。

原來現實世界裡的佩琪是一個開心果。一出生已有缺陷的她，生性樂觀，時常笑口常開，連石媽媽也說：「她從小已是笑聲不停的，雖然

教她和照顧她是辛苦的，但面對一個笑呵呵的女兒，體力上的苦算不了什麼。」

佩琪是樂天的，但由於她的天生缺陷，習畫的路途亦曾歷崎嶇。

### **障礙重重**

約8-9歲那年，石媽媽發現佩琪會繪畫後，便四出尋找合適的畫班讓她參加，但一般的畫室就是容不下她，甚麼「我們沒可能特別花時間只照顧她一個」，常成為一般人的藉口，時常讓石媽媽碰釘子，佩琪便只好在學校的興趣畫班上課。

雖然只有一般的教學，但導師卻細心和體諒，讓佩琪能在愉快的環境學習，成績亦較一般人突出。

佩琪從繪畫的歷程中遇到障礙重重，但她喜歡表達自己，這亦有助她衝破異常的人際關係網。

### **偉大母親**

由於佩琪手部乏力，簡單如扭毛巾、抹面也做不來，日常的自理仍是交托母親，石媽媽是24小時貼身照顧佩琪的。

曾經試過到宿舍過夜的佩琪(原定是5天)，未到指定日子，石媽媽便需要接她回家。據佩琪表示，宿舍裡時常吵哄哄的，讓她不舒服和煩躁，加速了想家。

試過有一次，石媽媽到宿舍探望佩琪，佩琪當時沒有異樣，還帶著不離身的洋娃娃一起，在石媽媽臨別前，佩琪將洋娃娃交給母親，囑咐母親帶回家。經驗豐富的社工此刻代為收起，果然，當石媽媽一走，佩琪便對社工說要回家，因為洋娃娃已回家了，所以她也要回家。社工於是立即將洋娃娃出示，佩琪只好乖乖回房。

## 我有我優點

佩琪有一名比她大5歲的哥哥，她不論嗜好和習慣均與哥哥有別，哥哥好動、妹妹愛靜，佩琪唯一能與哥哥相提的是玩遊戲機，佩琪懂得自行開機玩，亦會選擇適合自己種類的遊戲。

哥哥表示：「她會留意我甚於我留意她，但並不代表我不疼愛她！始終女孩子較為細心，她對我在家的事很清楚，每事都會知道。」

哥哥更透露，妹妹是一名砌圖迷，從小至現在都是一樣，對砌圖的熱情一直沒有變改。

話題一開，佩琪馬上將珍藏的砌圖拿出來即席示範。在旁的石媽媽忍不住說：「她喜歡留在家，而在家裡最忙碌的亦是她，我曾試過坐著看她來來回回走數小時，她有自己的天地，同時會細緻觀察家裡每個人的習慣，細緻專一是她的優點。」



## **編輯委員會**

主編：葉肇和校長、許瑞梅副校長

編輯：黃穎兒主任、岑慶鳳主任

校對：許瑞梅副校長、蔡嘉燕老師

聯絡：陳詩韻老師、關志民社工

印刷：視域設計印刷公司 2552-1396

督印：黎澤倫校監、葉肇和校長

## **暖流集工作小組成員**

宋萃媛家長、馮灝怡家長、潘悅天家長、蔡嘉燕老師、陳詩韻老師、岑慶鳳主任、黃穎兒主任、李錦貞主任、關志民社工、鄭俊豪先生

## **鳴謝**

舊老師葉雲標先生贊助本刊印刷費 200 元

# 暖流集問卷調查

岑慶鳳主任 / 李錦貞主任

為了更能配合家長的興趣及需要，現誠徵集你們對本刊物各項內容的意見。請抽空完成下列各項問卷內容，並於3月底前交回本校，多謝合作！

(一)請依閣下對下列各項內容的喜愛程度，圈出適當的數字。

		極不喜愛	不喜愛	喜愛	極喜愛
a.	專題特稿	1	2	3	4
b.	家長分享篇	1	2	3	4
c.	人物專訪	1	2	3	4
d.	教師心聲	1	2	3	4
e.	家長會及家長教職員會通訊	1	2	3	4
f.	學校快訊	1	2	3	4
g.	海外 / 本地來鴻	1	2	3	4
h.	學生園地	1	2	3	4
i.	趣味篇	1	2	3	4
j.	衛生常識	1	2	3	4
k.	健康運動	1	2	3	4
l.	消閒好去處	1	2	3	4
m.	息息相關	1	2	3	4
n.	資訊園地	1	2	3	4
o.	校長信箱	1	2	3	4

(二)對以上各項內容，你認為一項可以刪除，請列寫於下方：

刪減內容：\_\_\_\_\_ 原因：\_\_\_\_\_

另外你認為可以加上哪一項新的內容，請列寫於下方：

增添內容：\_\_\_\_\_ 原因：\_\_\_\_\_

(三)其他意見：\_\_\_\_\_

問卷完，多謝合作！



Halloween 生日會上扮鬼臉



齊賀你，年年有今日！



廣告扮嘢大賽



輕歌妙韻樂繽紛



「我的新一天」繪畫比賽

作品：氣球

亞軍：李嘉嶸（中三A信）



「我的新一天」繪畫比賽

作品：中秋賞月

優異獎：陳煒霖（中三B愛）