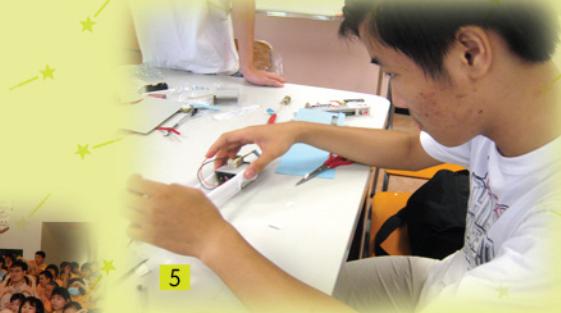


暖流集 黎潭鴻題



天保民學校家長教職員會通訊

暑假活動花絮



1. 活力繽紛競技同樂日
2. 參觀紀律部隊訓練學院
- 3-4. 樂韻悠揚迎夏日
5. 初級機械人製作班
6. 趣味英語班
7. 魔法大師秘傳班
8. 天文科學之旅
9. PIZZA 齊齊做

編輯委員會成員名單

暖流集（第41期）



編輯委員會

主編：陳雅麗校長 馬福常副校長 黎志華副校長
編輯：周玉興主任 楊嘉莉老師
排版：周玉興主任 楊嘉莉老師
插圖：劉慈卿主任 陳長有老師
校對：編輯委員會
聯絡：周玉興主任 朱愛嬪社工
印刷：盈懿設計公司
督印：黎澤倫校監 陳雅麗校長

暖流集工作小組成員

周玉興主任 劉慈卿主任 楊嘉莉老師 李鎮安老師
陳長有老師 陳尚融家長 楊霆鈞家長 陳樂男家長
文約禮家長

本期封面為

鄧潤林同學、黃潤銓同學、楊耀俊同學、謝嘉倫同學、
陳鈺樺同學、曾子倩同學、黃煦霖同學、蔡仲熹同學、
黃澤霖同學、劉欣琪同學、余冠曦同學

之作品

本校網頁提供更多學校消息，歡迎瀏覽

<http://www.mrs.edu.hk>



減壓飲食全面睇

吳聖珊小姐 註冊營養師
盈信膳食天地



壓力何處來？

都市人不時會遇到很多壓力。壓力可能來自工作，可能來自家庭，更可能來自財政問題。近期因金融海嘯的影響，情況尤見明顯。面對周遭的壓力，對身體有什麼影響呢？營養素對舒緩壓力有沒有幫助？你是如何面對壓力的呢？

根據2001年的亞洲健康調查指出，最多人選擇的減壓方法包括有逛街購物(17%)、睡眠(13%)及看電視節目(12%)。然而，這些只是「治標不治本的方法」，因為當逛街過後、一覺醒來或節目播完，未解決的問題仍然存在。根據嶺南大學於2004年進行的另一項研究，香港人最經常運用的紓緩壓力技巧有：社交支援(例如：與上司或同事多溝通)、積極及正面的方法(例如：盡力維持積極的心態)、消極的行為(例如：當作若無其事，不做任何事情)。

當我們面臨壓力的時候，身體究竟處於什麼狀態？為何不同人會作出不同的反應？

壓力對身體的影響



面臨壓力的時候，身體有兩個選擇：應付及逃生。無論選擇什麼途徑，生理上均會出現心跳加速、血壓上升、肌肉收縮等，身體的能量儲備會轉移到血液，以應付突如其來的打擊。如身體經常處於緊張的狀態，隨時候準備作戰，便可能出現血



糖不穩定、不安、睡不安寧、免疫力減弱、胃口轉變，甚至引發侵略性行為、慢性疲勞綜合症、糖尿病、不育、抑制免疫系統和抑鬱病等。有些先進的國家已將壓力界定成為十大職業病之一，而且是一種慢性疲勞綜合症，說來似乎令人不寒而慄。事實上，只要能因應身體的需要，讓它處於有利的狀態，就是舒緩壓力的最佳良藥。

營養素或食物中的物質有幫助嗎？



腦細胞需要碳水化合物去製造血清張力素(Serotonin)來傳遞訊息，而碳水化合物的主要來源為五穀類食物，所以面對壓力的時候，我們可以選擇進食含碳水化合物的食物，但要注意所選擇食物的種類、進食時間和分量。

維他命B1、B2及B6可協助生產能量及幫助轉化「色胺酸」(tryptophan)，令腦細胞可以傳遞訊息，缺乏這些維他命可導致抑鬱。維他命B1的來源：小麥、肉類、肝臟、豆類等。維他命B2的來源：奶類、肝臟和深綠色蔬菜等。維他命B6的來源：肉類、魚、花生、豆類。

維他命C是生產壓力荷爾蒙「皮質醇」(cortisol)所必須的。皮質醇提高其他營養素的分解，與胰島素的作用相反，這間接增加血液中的葡萄糖含量，在遇到壓力的情況，即時應付身體需要。維他命C的來源：橘子類水果、石榴、番茄、新鮮蔬菜。

鎂質在酵素反應中擔當重要的角色，鎂質不足可能引起營養不良、醛固酮過高(hyperaldosteronism)及焦慮等，鎂質過剩會影響腎臟並引發低血壓及抑鬱症。鎂質的來源有豆類、五穀類、深綠色蔬菜等。

有些人在長期處於壓力下會引起便秘，纖維素正好可以緩這個情況。蔬菜類、水果類、豆類等是纖維素的豐富來源。



不少人用咖啡、酒、煙去舒緩壓力，這些方法不單幫助不大，而且更為身體帶來負面影響。少量咖啡因可令人保持醒覺，但效果只是短暫的，長遠反而會增加壓力水平。含咖啡因食品包括：咖啡、茶、可樂、朱古力。少量酒精對心血管健康有幫助，但卻會對身體增加壓力、令人不安及失眠，嚴重的更會影響肝臟功能。

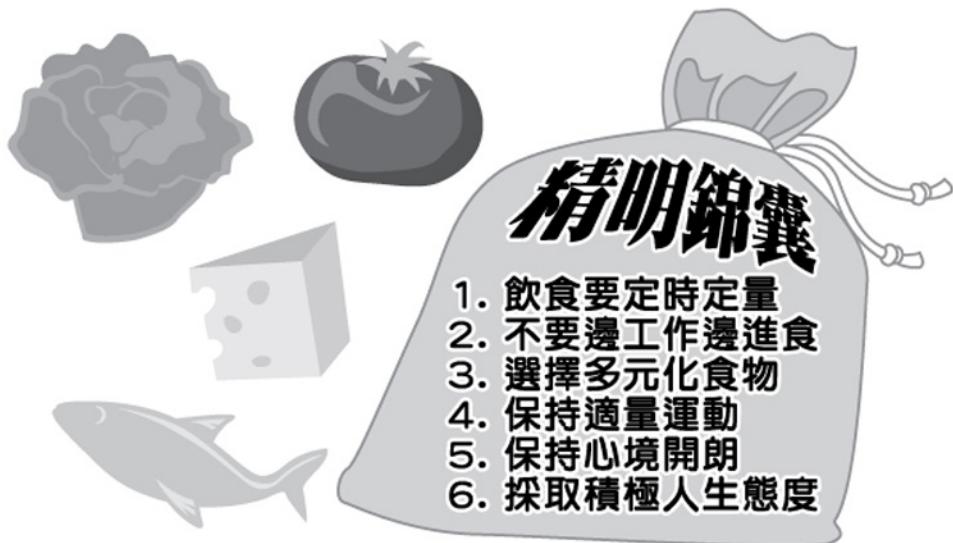
至於糖份或鹽份豐富的零食，也並非減壓妙法。糖份會影響血糖水平，可導致虛耗、頭痛、不安；而鹽份則會令血壓上升。

那麼還有什麼東西可以吃？

從飲食習慣開始



要有健康的身體應以均衡飲食為原則，飲食定時定量。進食多元化的食物，讓身體吸收不同種類的營養素。適量進食有益的食物，減少進食對身體有壞影響的食物就是養生之道。



1. 飲食要定時定量
2. 不要邊工作邊進食
3. 選擇多元化食物
4. 保持適量運動
5. 保持心境開朗
6. 採取積極人生態度



近年來，人們開始多注意身體健康，對營養食物的需求愈來愈大，電視、報章有關營養食物的介紹也有增加。作為一個自然醫學醫生，我經常也遇到客人查詢，要求介紹健康有益的食物。其實，大家有沒有想過，最了解我們的需要，就是創造我們的天父，而且祂早已把為我們預備的食物，透過聖經告訴我們。

在聖經創世記1章29節記載：「神說、看哪、我將遍地上一切結種子的菜蔬、和一切樹上所結有核的果子、全給你們作食物。」，在創世記3章18節也記載：「……你也要吃田間的菜蔬。」。原來神最初為我們預備的食物主要是素食，包括果實和菜蔬。

1930年，美國哥倫比亞大學的杭亭頓博士(Dr.G.S. Huntington)，對人類和各種動物的消化道，作了詳盡的研究、分析和比較。他指出人類的生理特徵是：無爪、無尖銳突出的犬齒，有平坦的後臼齒可磨碎食物，有發展完善的唾液腺，可初步消化水果穀類、鹹性的唾液，內有許多酵素可初步消化穀類，胃酸較肉食者少20倍，腸道的長度是背脊的12倍長，故水果等不易腐敗的食物，可緩慢地通過消化管。

杭亭頓博士的分析結論是，人類是介於肉食性和素食性動物之間的雜食性動物。人類的胃部構造，不像草食動物那麼複雜，腸道也比草食動物短，但又比肉食動物長得多。人類的大腸非常獨特，是以倒立的U字型通過腹腔，腸道有許多皺摺和囊袋，不像肉食動物的腸道，有如表面平滑的圓筒般，直接往下垂。人類不像牛、羊般吃草，也不會像鹿那樣吃樹枝，更不像獅、虎等肉食動物般，可以捕捉飛躍動物，並立即以犬齒撕裂動物，再連血肉帶骨地把它生吞活嚥。人類的食物包括水果、蔬菜、穀類、豆類、種子、堅果、蛋類和奶類。至於肉類食物，僅適合少量攝取，否則很容易在多皺摺的腸道堆積、腐敗，而帶來各種的慢性病。

神為人預備肉食在創世記9章3至4節中記載：「凡活著的動物，都可以作你們的食物，這一切我都賜給你們如同菜蔬一樣。惟獨肉帶著血，那就是他的生命，你們不可吃。」，又在利未記11章2-7節中記載：「……在地上一切走獸中可吃的，乃是這些。凡蹄分兩瓣、倒嚼的走獸，你們都可以吃。但那倒嚼、或分蹄之中不可吃的，乃是駱駝，因為倒嚼不分蹄，就與你們不潔淨。……豬，因為蹄分兩瓣，卻



不倒嚼，就與你們不潔淨」。可吃與不可吃動物的分別，主要在於動物的食物來源、其飲食習慣及消化系統的構造。那些潔淨可食用的動物，其主要食物來源是植物、草及穀類。反之，食腐動物因甚麼東西也吃，所以被列為不潔不可食用。這是因為神避免我們食用這些動物的肉，而吸取其肉中的毒素。

舉例說，牛有四個胃，當中住有各種不同的微生物，幫助消化所吃的草及穀類，反饋作用確保食物中所有養份被消化，這些微生物為要競爭有限的養份，因此排除其他有害的細菌、病毒及寄生物，它們也會中和其他毒素，避免進入肉中。反觀豬是一種饕食不知飽的動物，由於過量的食物，大大沖淡胃酸的濃度，不能有效阻止有害物質如寄生物、細菌、病毒等進入體內，人進食其肉會間接吸收到這些有害物質。

美國1942年的農業年報 (The 1942 Yearbook of Agriculture)就記載了發現豬有50多種疾病，可透過進食豬肉而傳染人。(2)

其實聖經中還有很多有關神為人所預備的各種食物，限於篇幅關係，不能在此詳細分享，希望

透過此文能引起大家
翻閱有關文摘的興
趣，不致辜負神的一
番美意。



參考：

- (1) David Macht, M.D., "An Experimental Pharmacological Appreciation of Leviticus XI an Deuteronomy XIV," *Bulletin of Historical Medicine*, John Hopkins University, 47:1 (April 1953), pp.444~450
- (2) *Keeping Livestock Healthy*, 1942 *Yearbook of Agriculture* (Washington, D.C.: United States Government Printing Office, 1942), pp. 673~828

**食得健康**

小女嘉慧去年初接受手術後，體重漸漸嚴重超標。

為了令嘉慧不抗拒及正確地減肥，我帶她參加體重控制計劃。營養師為她制定每餐的食分量，並教導如何計算卡路里及各食物種類的營養，減體重由減少攝取卡路里開始。

我以為平時對食物健康有一定的認識，但原來可以改善的地方很多。例如家裏煮食盡量少油、飯碗從大碗轉普通碗、湯渣的薯仔，粟米是澱粉質（即是飯類），而不是蔬菜，肉類每餐吃2隻麻雀牌大小（約二両），肚餓可以吃多些菜以增加飽足感，零食也選擇低脂的，如：脫脂乳酪（yogurt）、芝麻糊等。嘉慧漸漸明白健康飲食的建議，她變得有紀律地飲食。

我們全家也着重健康飲食，晚餐加入糙米，較容易飽肚，我們會加多一碟蔬菜，並且多吃魚，選擇不同的蔬菜，發掘健康食譜，控制食量等，也教菲傭姐姐健康飲食的知識，並教她計算食物卡路里等。

學校的社工、護士、班主任和老師們都非常關心她的飲食方式，經校護的建議，嘉慧每天帶一盒蔬菜回校，老師讓她先吃完菜，再吃飯盒（飯量減一半，肉量減少，芡汁全減）。

另外，我常常鼓勵她，也和她一起齊齊減肥，每天磅重監控體重。

雖然減重過程仍有很多挑戰，但已略見成效，嘉慧的健康意識已增多，希望現時的健康飲食模式會漸漸成為她的生活習慣。





吃得健康

◎ 一Q 胡凱晴媽媽

最近，經常在報章及電視新聞上提及的「三聚氰胺」，真令家長們聞者色變，心情實在是既擔心又恐懼。當中受影響的問題食物之多，是我們意料不及的，例如幾乎每個孩子都飲用的奶類、吃的雞蛋、奶類製品和他們日常食用的糖果、餅乾、零食等等。

除了以上不應該在食物中出現的添加劑外，一些糖果、零食和汽水中的色素和防腐劑，也是妨礙我們孩子健康成長的元兇。有英國專家指出部分添加劑會令兒童過度活躍和影響兒童智力發展，甚至影響內臟組織的新陳代謝。於是，自己也意識到購買食物時不單要考慮價格和保質期，也要細心閱讀標籤上的成分。當然，食物最好是不含人造色素或防腐劑。

對於孩子來說，色彩繽紛的糖果餅乾和香脆的煎炸食物實在非常吸引，要完全遠離「垃圾食物」是沒有可能的事。我的策略是一方面盡量避免選擇上述有害的食品，另一方面鼓勵女兒多吃新鮮水果和蔬菜（尤其作下午茶或小食）和天然穀物產品，如糙米、紅米、拾穀米、麥片、粟米片、麥果條等。每天煮飯時我會加添一點麥片或健康米在飯中，間中也會加一些南瓜粒，新鮮粟米粒或豆類（如眉豆、黃豆、紅腰豆等，視乎個人喜好），煮出來的飯不單色澤漂亮，能夠吸引孩子的食慾，而且味道清甜和有益健康，即使沒有其他饌菜女兒也能淨吃一大碗。至於饌菜方面，烹調時會偏重蒸煮和避免煎炸，少肉多菜，也盡量使用「三少」原則，即少甜、少鹹和少油。

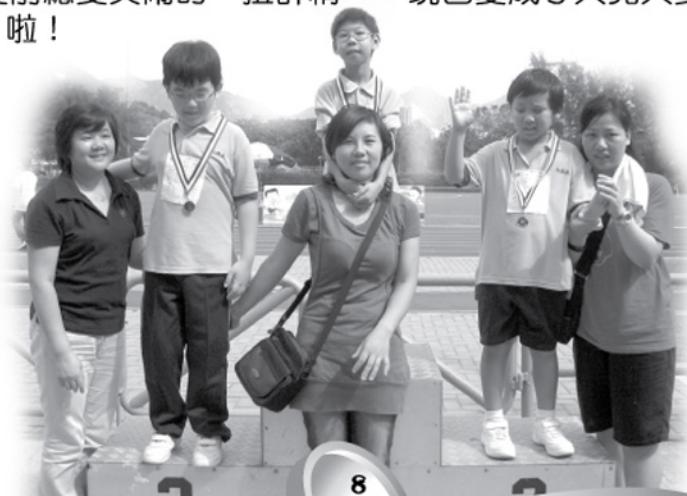
「吃得健康」不可能完全避免生病，但肯定的是可以提升抵抗力。讓我們一起努力，為孩子們創造一個既環保又健康的生活吧！



**脾
脾麻了，也快樂了****小二es 鄭卓軒媽媽**

卓軒自小身體很弱，因為有心漏，特別容易感冒，而小時候的他很不愛吃東西，令人頭痛。所以那時的軒經常生病，也愛哭鬧，媽媽只有見招拆招：不喜歡吃東西，初時只有用玩的方式來哄他。每次吃飯就全家人圍着他，將食物當作玩具一樣送到他嘴裡。後來軒長大了，對食物也不那麼抗拒了，不過現在的他亦令人煩惱，多纖維的食物總不願咀嚼，含在口裡很長時間也不吞下，我只有用剪刀剪碎了一些難咬的肉類與蔬菜，令他可以吞快些，也教他小口些，不要含住太多在口裡頭，這樣也會吞得快一些。

食物方面，菜式也盡量做到多樣化，每一餐都有青菜，少量肉類，也會將青菜做得很漂亮，譬如用番茄炒椰菜花，賣相好，口感好，營養也豐富，卓軒也愛吃。煲過湯後的薯仔，又可以和剁爛的牛肉攪拌，再加片芝士放入焗爐，亦會焗出一道非常美味的菜。有時也改變一下，不一定每次都在飯桌上吃飯，將飯菜搬到卓軒的寫字桌上，他感到新奇，胃口也大開了。不過，緊記吃飯時不要開電視，否則會影響他的注意力。只要小朋友開心地吃飯，便會吃得較多，抵抗力自然也會增強了。以前容易感冒的軒，現在也減少了病痛，人也更快樂起來呢，從前總愛哭鬧的“扭計精”，現已變成了人見人愛的“開心仔”啦！





小二口愛 疊辦男爸爸

「還有些甚麼可以給孩子們吃呢？市面上一些奶類產品出現問題，又說有些肉類含致癌物；難道小朋友們以後只可以飲清水？」

相信這都是每位家長的憂慮，也是我們的心聲，既想買多些食物給子女選擇，但又擔心會選了有問題的食品。

故此，為了保障子女的健康，差不多每一個晚上我和家人都吃相同的飯菜，儘管是沉悶，但在安全的大前提下，真的別無他法。真希望市面上的食物能盡快回復正常的安全標準，讓我們放心地吃多元化的食物，並獲得均衡的營養。



小五口 容詠雅家長

今期暖流集主題非常好，正好配合家長的需要。我在電視新聞報導看到很多食物含有「三聚氰胺」--對人體有害的物質。家長為小朋友選擇食物，真是一大難題，我想只吃有機食物會不會較好呢？

詠雅每天吃早餐後才搭校車上學。她喜歡吃麵包和飲果汁，這些都是較健康的食物，我也放心讓她進食。詠雅雖然是自閉症小朋友，她有時會任性及固執，在選擇食物方面，她也會接受我的教導。



**四 季湯水****五 暖湯水**

各位家長可曾為煲甚麼湯而煩惱嗎？煲一鍋靚湯，除了講究材料外，也要懂得分時令。在天氣乾燥時，煲清潤的湯水，有益肺潤燥之效；在天氣炎熱，家人食慾不振時，一鍋清熱去濕、健脾開胃的湯水，可以令人胃口大開。今天我為大家介紹的四款時令湯水，是我經常炮製給家人享用的呢！

春天的天氣忽冷忽熱，即使是成年人也很容易生病，更何況是小朋友呢！當我兩個兒子患了感冒，食過西藥痊癒後，痰還是不能完全清除。我會煲一些湯水給他們喝，這個秘方他們喝過以後，真的好多了，所以想在這裏跟大家分享：

材料：

南北杏1兩	蘋果2 - 3個
淮山6 - 7片	川貝1兩
無花果10粒	(搗碎用，
果皮3/4個(去囊)	質素好的川貝不太苦)
	蜜棗2-3粒

烹調方法：材料用水沖洗乾淨，放進鍋內，加清水12碗，猛火滾起，轉慢火煲2小時，即可飲用。

我選擇用蘋果是因為蘋果有甜味，其實也可以用雪梨的，但我怕雪梨太涼，如果是熱咳的喝了還好，不然擔心喝了以後就太寒涼了。雖然說因為孩子們生病了才煲這種湯水，但我所煲的分量可以讓全家人都受惠呀！

夏天天氣炎熱，暑濕困擾，偶一不慎，疾病又生。因此多煲一些補氣健脾祛濕的湯水給孩子們飲用，就顯得很重要。這款湯水既適合孩子，也適合病後體質仍虛弱的大人飲用。

材料：

花旗參2錢	百合7錢
北芪3錢	蜜棗3 - 4粒
生薏米1兩	豬瘦肉8兩
茨實5錢	食鹽適量

烹調方法：豬瘦肉出水，其餘材料用水沖洗乾淨，放進鍋內，加清水12碗，先用猛火煲滾約20分鐘，轉用慢火煲2小時，熄火後放下食鹽適量，即可飲用。



秋天 天氣開始乾燥，加上本港空氣污染嚴重，令不少兒童會出現口乾舌燥，大便乾結。有氣管敏感的，更易舊病復發，咽癢乾咳等。要飲用一些清肺潤燥，化痰止咳的湯水。

材料：

海底椰2兩

百合5錢

玉竹5錢

南杏仁5錢

北杏仁3錢

果皮3/4個 (去囊)

豬瘦肉8兩

食鹽適量

烹調方法：海底椰、百合、玉竹、南北杏仁用水沖洗乾淨，果皮浸泡去囊，豬瘦肉出水洗淨。各材料一起放入鍋內，加清水8-10碗，先用猛火煲滾（最好有20分鐘，較為出味），轉慢火煲2小時，熄火後放下食鹽適量，即可飲用。

冬天 在食療上應多飲用健脾胃和益氣固腎的湯水，對正在發育的孩子有幫助。

以下湯水能改善脾腎虛弱，健忘頭暈，疲乏無力等症狀，大人和小孩都適合飲用。

材料：

核桃2兩

花生2兩

西施骨1斤

食鹽適量

烹調方法：核桃、花生用溫水浸後去衣洗淨，西施骨出水洗淨。放10碗水入鍋內，先用猛火煲至水滾，然後放入材料再猛火滾起約20分鐘，轉用慢火煲2小時，熄火後放下食鹽適量，即可飲用。

煲湯小貼士：

熄火前轉用猛火煲多8-10分鐘，能令湯水的味道更好。

祝大家身體健康！



現代人生活壓力大，要保持良好的身體狀態，除了要有適量的運動外，還要吃得健康。講到要吃得健康，我們就要懂得精明選擇合適的食物，所以今次和大家比較一下牛奶和豆奶、及了解蘋果的營養價值。

牛奶豆奶各有其營養價值

早前的毒奶風波令大家聞奶卻步，很多家長或許認為豆奶可代替牛奶中的營養價值，因此改讓孩子飲用豆奶，但其實兩者的營養價值有著很大的差距：

根據米施洛營養護康中心所得的資料，牛奶和豆奶由於來源有異，因此功能也有分別。由於牛奶是來自動物，因此其蛋白質較優質，並含豐富鈣質，而牛奶中的乳糖令鈣質更易吸收，對發育中兒童的骨骼及肌肉發展極有幫助。

相反，來自植物界的豆奶雖然與牛奶外表極為相似，但其鈣質含量卻相差30倍（一杯牛奶含約300毫克鈣質，而一杯豆奶只含10毫克），因此，它不能代替牛奶去補充鈣質的需要。不過，豆奶仍有其獨特成份—異黃酮。異黃酮是黃豆內一種特殊物質，結構近似女性雌激素，研究顯示，由於亞洲女性進食較多黃豆製品，如每天進食約30至50毫克的異黃酮（約半杯豆奶或半磚豆腐），患上乳癌及心臟病的比率比西方人少四倍。每天進食約20克豆蛋白，（一杯豆奶約有9克蛋白質），有明顯紓緩更年期反應的功效。因此，牛奶和豆奶各有不同的營養素，是不能互相交替。

因此，要吃得健康，我們必須留意以下各項：

1. 牛奶有全脂、低脂及脫脂之分，而由於牛奶來自動物，其脂肪是飽和脂肪，故選擇牛奶時可多選低脂或脫脂奶會較健康；
2. 豆奶本身的脂肪含量很低，但大部份的豆奶均會加入大量糖份，吃過量會致肥，所以低糖或無糖豆奶將會是首選。



蘋果身世大公開

近年，衛生署常於各媒體推廣「每日進食2加3份蔬果」的活動，鼓吹都市人每日進食2份水果加3份蔬菜，這相等於2個中型水果（如：橙、蘋果）和1碗半已煮熟的蔬菜、瓜類或菇類（如：菜心、芥蘭、紅蘿蔔、蘑菇），有助維持身體健康。

進食足夠的蔬果益處良多，因為蔬菜含豐富的維他命A、D、各種礦物質及纖維素，有助提升免疫力和預防便秘，而水果含有助增強抵抗力的維他命A、B、C。所以我們學校的護理組也鼓勵家長為孩子在學校預備水果來代替無益的零食。而蘋果很自然成為很多家長之選，所以讓我們來了解蘋果的營養價值。

大家知不知道，一個重130克的中型蘋果，其熱量約80卡路里，它蘊含的纖維素有3克，但脂肪只有0.5克，其水份亦十分豐富，每個含116克水份。而以下是吃蘋果的一些好處：

有效鎖住膽固醇

眾所周知，燕麥含豐富水溶性纖維，能將膽固醇帶離開身體，保持血管健康。蘋果的果肉，含果膠，其水溶性纖維豐富，有極高的黏附性，同樣能將膽固醇排走。因此蘋果同樣有燕麥的功效。

通便能手

蘋果皮的非水溶性纖維豐富，每一個連皮蘋果的纖維是每天所需要的十多個巴仙。纖維是腸臟的清道夫，減少有害物質及毒素停留於大腸是它的強項，能促進腸臟蠕動，減低便秘、痔瘡、大腸癌的機會，記住下次吃蘋果不要去皮。要預防殘餘農藥，可用鹽水浸1小時，再徹底洗淨。

抗衰老的蘋果皮

蘋果皮蘊含的槲皮素經常被人遺忘。槲皮素(Quercetin)是一種強力的抗氧化物，除了能對抗自由基，減低對皮膚的傷害外，亦能減低患上心臟病或癌症的機會。值得一提，槲皮素會流失於烹調的湯或水中，因此最好將湯水一同飲掉。

減肥小寶寶

由於蘋果水份多，纖維豐富，是減肥人士填飽肚子的理想選擇。但大家切記它只是於正餐前用來增加飽肚感的好助手，用它來代替正餐的話，你的身體定必向你投訴，發出「嗚嗚」聲。



**14 舒恆特寫**

2008年梁舒恆結束學生生涯，開展人生一個新階段：就業。舒恆在天保民學校任兼職教學助理，從事辦公室的工作及協助整理教具，與她緊密接觸的上司及同事對她的工作態度及表現都讚不絕口。「不怕辛苦」是舒恆工作的座右銘。

成功非僥倖，作為香港精英運動員，不論寒暑，舒恆每周都要進行9節，共16小時密集的體能及游泳訓練，主要集中在星期一至六清晨及下午時段。從1999年第一次到美國公開比賽至今，無論是地區或世界性的智障游泳公開賽，舒恆都能屢獲殊榮，是多項世界冠軍及一項世界紀錄保持者。2006年更榮獲香港特區政府頒授行政長官社區服務獎狀。

堅毅、不屈不撓的精神固然令到舒恆在游泳及工作上都有出色表現，但是媽媽多年來對舒恆悉心栽培更是功不可沒。舒恆入讀天保民學校後，才被評為有自閉傾向的孩子，但其實早在孩子兩歲還不會說話時，爸媽已意識到孩子成長出現障礙。在幼兒園最後一年，舒恆上、下午分別走讀特殊及主流幼稚園。十多年前當香港各界對弱能、自閉孩子及家長支援不足的情況下，舒恆媽媽已聯同其他家長為孩子自組課後的遊戲小組，亦自費接受言語、感覺統合等治療。孟母三遷，為了讓舒恆入讀天保民學校，一家人特別由大埔遷居何文田。在小學階段開始，媽媽更安排舒恆參加繪畫、彈琴、合唱團、舞蹈、溜冰、游泳、體操等課餘活動，既培養專注力，亦能舒泰身心。期間曾兩次參加香港弱智人士體育協會舉辦的特殊水運會，約十歲被挑選進入該會的游泳訓練班，一年後已代表香港，離開父母跟大隊到美國北卡萊羅納州15天，參加特殊奧運會夏季世界比賽。媽媽抱着「10分耕耘，1分收穫」的精神栽培舒恆，並強調在孩子艱苦的訓練過程中，父母要有「恆心」，不輕言放棄。



舒恆初入讀天保民學校，並不是一個鋒芒畢露的孩子，像其他自閉孩子一般，社交、語言、溝通等能力較弱，在課室也會「坐不定」，間中也會吵鬧。然而長大後的舒恆已經蛻變成一個有耐性、進取、好學、主動、時刻能挑戰自己的年青人。老師們還記得每當舒恆在校外接受訓練或比賽後，回校便主動要求老師補課。除了游泳，舒恆在彈鋼琴的公開試亦能取得優等成績，令人佩服！

今天的舒恆像其他年青人一樣，空閒時會閱讀報紙、聽歌、假日茶聚、逛商場，也有參加志願團體開辦的畫班、陶瓷班、溝通小組及義工等。

衷心祝願舒恆在2009年捷克舉行的國際智障人士體育聯盟環球運動會再奪佳績，更希望2012年倫敦傷殘奧運會能夠重新把智障組別納入正式賽事，讓舒恆能夠為港爭光。





天保民的一份子

你們好！我是今年新加入天保民這個大家庭的楊嘉莉老師，主要任教視覺藝術及設計與科技科，同時也負責教導中度班同學的語文、數學和通識。

感謝天父惦記我們每一個意念！回想起多年前我未畢業的時候，在其中一次學校探訪活動中，我到了天保民學校參觀。我被天保民學校美麗的校園和綠化的走廊深深吸引著，在腦海中我曾出現過畢業後到天保民任教的念頭。去年，感謝主給予我一個轉新環境的想法和機遇，在求職期間，我學習求問主，我應把求職信寄去怎麼樣的學校呢？主卻透過聖經顯示了祂的心意：你要在萬民中傳揚祂的作為。感謝神在我見工過程中，祂與我同在並鼓勵我。最後，更多謝主使我能夠成為天保民學校的一份子。

新的一年，新的環境，新的挑戰。神使我能於天保民大家庭中成長，我想當中必有祂的心意。雖然未加入天保民學校之前，我也於一所特殊學校任教，所以在教學方面很快便適應，但要面對新環境及新人事，特別是要記著三百多個不同臉孔和名字，對於只一個腦袋的我來說，卻成了一個頗難的課題，希望在這方面大家能給予我多點空間和體諒。最後，求天父讓我能學習天保民的校訓--信、望、愛，學習凡事信靠、交託和謙卑，在主內成長。



陳鳳瑞姑娘

各位家長，各位同學，你們好，我是你們的新校護陳姑娘，我於十月中到任了。天保民學校給我的感覺，可說是陌生中帶點熟識。因為對我這個新入職的員工來說，畢竟要面對陌生的環境，陌生的同事及陌生的服務對象。但這一切又是似曾相識的，這可能是因為在我未加入天保民這個非常大的家庭前，是在另一間特殊學校工作的原故。有趣的是，當我接觸多了這裡的學生，便發現這裡部份學生的特徵及舉動，與以前工作的學校學生很相似，所以給我有熟識的感覺。當然，這裡的同事加上學生共幾百個名字都是全新的，看來我需要好一段時間才可把他們一一記入腦海呢！

雖然我接觸這裡的學生時間不多，但他們給我的印象是可愛、熱情及充滿自信。這裡的同事很友善，雖然只是幾句的問候，他們對我的關懷，已令我感到很溫馨。我很高興在這裡能得到上司的支持，更特別要感謝我的拍檔羅姑娘，多謝她對我的包容，而且不厭其煩的多方面提點著我，使我能有一個順利的開始。

我希望能夠以輕鬆的心情，而又積極的態度為這裡的學生服務，除了為他們提供適切的護理外，更希望能協助學校，建設一個健康的校園，使學生們能健康快樂地成長，祈望他們能突破限制，各顯潛能，發揮所長，相信這都是家長和校方的共同希望。

作為家長的我，當然很理解家長對校方的祈望；亦明白若想學生多點得益，便要實踐家校合作，而保持良好的溝通是合作的關鍵。各位家長，我很想認識你們，下次見面打招呼後，不妨告訴我你是哪一班哪位學生的家長。或者，如果我認不出你是哪位學生的媽媽或爸爸，請多多包涵，因為天保民學校實在有好多學生。





家長會

家長會委員

2008-2009年度
活動計劃

日期	活動名稱	參加名額	地點
12/9/2008	新生家長日	40	本校
22/11/2008	家長委員暨義工聯誼活動	50	屯門小欖
7/2/2009	家庭日營	95	西貢戶外康樂中心
5/3/2009	家長興趣班	20	本校
28/3/2009	香港1天遊	100	馬灣公園
6/5/2009	父母親節自助餐	100	待定
19/6/2009	周年大會	100	待定
19/6/2009	謝師宴	100	待定
7-8/2009(逢二至五)	暑期游泳班	24	九龍仔泳池
7/2009	閒暇活動(A)	50	待定
8/2009	閒暇活動(B)	100	待定
8/2009	日營/全日戶外活動	100	待定

2008-2009年度家長會委員名單及分工



會長：嚴何敏儀女士	第一副會長：黎鍾惠儀女士
暖流集：*楊陳懿璇女士 陳姚美蓮女士 陳世運先生	第二副會長：林海清先生
膳食：*文楊玉嬪女士 尹梁國榮女士 張黃小燕女士	司庫：黃劉妙卿女士
校巴：蘇鄧日帶女士 陳世運先生 曾張秀好女士	校服：袁楊佩華女士 尹梁國榮女士
	社工：朱愛嬪社工 盧啟康社工

*者為0809家長會代表參與家長教職員會



1-3. 學生積極參與旅行日-「清潔之星」選舉

4-6. 公益少年團-清潔郊野公園活動

7. 環保小先鋒-參觀九龍公園

8. 環保小先鋒-學習栽種盆栽

9. 環保小先鋒-收割芥菜

10. 看！「十月芥菜」大豐收

第二十一屆校運會





11-15. 老師為健兒們打氣

16-19. 家長全力支持參賽的子女

20. 大家分享運動健兒獲獎的喜悅

秋郊行



1. 我們去荔枝角公園旅行
2. 小三A班全體大合照
3. 水槍好好玩
4. 在郊外吃雞翼，特別好滋味
5. 一邊吃東西，一邊晒太陽，真寫意！
6. 小二B愛班坐得好整齊
7. 你看我們多老友
8. 鈺承、鈺林很享受今次旅行



9



10



11



12



13

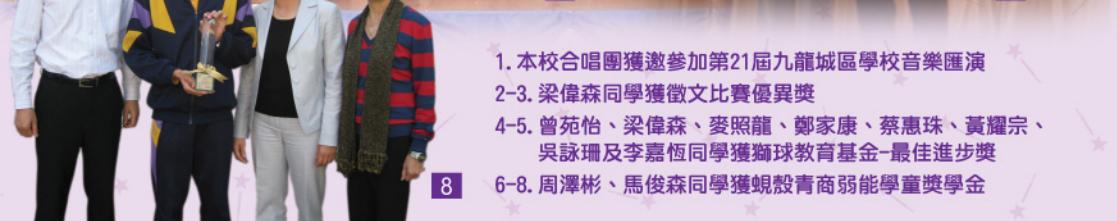


14



15

9. 中五A班同學參觀元朗大棠馬術訓練場
10. 大家在草地上野餐
11. 同學努力踏水車
12. 師生家長齊合照
13. 大家努力登上大帽山
14. 同學們都喜愛BBQ
15. 陳姑娘很受歡迎啊！





以下是家長教職員會 2008-2009年度活動一覽表，希望大家踴躍支持家職會的活動！

活動名稱	舉行日期	預計參加人數
深圳青青世界-2日1夜遊	6-7/12/2008	60
家長日	13/12/2008	聚餐：100
表揚家長活動	13/12/2008	120提名人次（有8個表揚家長大獎）
親子球類競技同樂日	07/03/2009	120
美食嘉年華	09/05/2009	100
暖流集(第41、42期)	1/2009 6/2009	全校師生及家長



以下是家長資源中心上學年度的活動簡介表，所有活動均已順利舉行，反應熱烈！在此感激各家長的積極參與，稍後將會在學校快訊中與大家分享活動花絮！



舉行日期	活動名稱	地點	講者	參加人數
5/11/2008-17/12/2008 (逢三)	家長瑜伽班	學校4樓會議室	陳雪儀導師	17
15/11/2008(六)	西貢郊遊樂	西貢蕉坑獅子會 自然教育中心	/	115
13 & 20/11/2008 (逢四)	「新現實治療法」 分享會	學校4樓會議室	梁社工	17
14/11/2008 (五)	音樂治療 - 家長工作坊	學校4樓會議室	譚筱華 音樂治療師	50
4/12/2008 (四)	口腔健康講座	學校4樓會議室	校護陳姑娘	35





校友會於26/10/2008(星期日)舉辦了「蝴蝶灣燒烤樂」活動，約共有50位校友及家長參加。當日活動節目相當豐富，在車上舉行「爛GAG王」問答遊戲比賽，發掘了校友們的攬笑天份。大家在蝴蝶灣學習起爐燒烤，分享豐富食物，還在校友帶領下玩集體活動，令大家盡興而歸。

為推動校友回饋社會，認識義務工作的意義，校友會特別於22/11/2008(星期六)早上協助「慈光社群服務網絡」進行賣旗籌款，慈光堂一直本著基督博愛精神服務兒童、青少年、新移民家庭、獨居老人和其他有特殊需要的群體。慈光堂過往曾多次參與校友會活動，與我們一眾校友建立了深厚的友誼。





公益少年團

本年度共招募了26位團員，其中有13位為新團員。本年度目標仍以深化學生之環保意識及提升學生之公民責任感為主，擬安排之活動如下：

項目	推行月份	活動
1	4/10/2008	周年大會暨委員選舉
2	29/11/2008	慈善清潔籌款—清潔郊野公園
3	12/2008	協助舊校服回收計劃
4	12/2008-1/2009	愛心義工訓練計劃
5	1/2009	社區服務 (探訪安老院)
6	4/2009	參觀活動



畢業生計劃

本年度擬安排之活動如下：

項目	活動內容	預計參加人數
12/11/2008 (三)	懷智元洲工場	30人
27/11/2008 (四)	「畢業生出路暨新高中學制課程」簡介會	50人
16/12/2008 (二)	參觀屯門技訓中心	30人
13/1/2009 (二)	循道衛理楊震社會服務處白普理日間訓練中心	25人
10/2/2009 (二)	香港明愛樂行工場暨宿舍	30人
14/3/2009 (六)	面試工作坊	12人





請給孩子吃些好的

陳佩珊校護

均衡飲食有助孩子吸收所需的營養，讓身體能健康成長和有助改善學習能力，更可以減少患上疾病的機會。所以近年衛生署不斷推廣健康飲食模式，祈望廣大市民能建立健康飲食習慣，改善健康；其中包括「三低一高」(即低脂、低糖、低鹽及高纖維)的健康飲食、健康餐盒321(即是每餐應吃最多五穀類，其次是蔬菜，而肉類或其代替品應佔最少，它們的比例應是3比2比1)及鼓勵學童多吃蔬果的「水果日」活動等等。

為了鼓勵學童吃水果，本校在剛過去的一次旅行舉辦了「2008開心旅行吃水果」活動，經過統計，當日有95%學生有帶備水果，共有13班獲得班際最積極響應獎。平日更有部份學生有帶水果回校作為小食或於午飯後享用，可見本校學生已開始建立每天吃水果的良好飲食習慣。其實，家長亦可於子女放學回家後，讓孩子吃水果作為下午茶點，最好選擇不同種類的新鮮水果，以便孩子能攝取不同的營養素。

除了讓孩子進食水果之外，家長應鼓勵子女每天進食足夠的蔬菜。小學生每天要吃一碗瓜菜(煮熟計)，而中學生則每天要吃一碗半瓜菜(煮熟計)。由於午餐供應商每天所提供的蔬菜未必足夠，即使學生選擇了蔬菜份量較為穩定的C餐(營養餐)，可是，孩子們未必乖乖地把所有的瓜菜吃進肚子裡，所以家長更應於晚飯時給予子女多點蔬菜，確保他們攝取足夠的膳食纖維，預防腸道疾病。

此外，在這裡順帶提醒家長，不要以為子女不吃蔬菜，可以多吃水果代替。因為水果含果糖，卡路里較蔬菜高，過量進食水果亦會引致肥胖。所以，家長應以均衡飲食為大前提，讓孩子從不同食物中攝取足夠的營養。



小5A班的旅行
生果大派對



中3B班的同學
齊齊吃水果



好書推介

書名：感官全接觸-聞一聞！

出版社：新雅文化事業有限公司

分類：自然科學類

索書號：500 HEW

推介原因：這本書用遊戲和實驗的方式，幫助孩子了解他們的嗅覺是怎樣運作的，增加孩子的學習興趣。此外，它的文字簡潔、淺白，能激發孩子的思考能力。書中又以特別的彩色照片，配以簡潔的文字說明，讓孩子閱讀起來感到更有趣，更容易明白。

書館陳長奇主任



玩具推介

玩具名稱：jungle jumble

玩具編號：T0781

適合年齡：3歲以上

遊戲人數：2至4人

遊戲玩法及推介原因：

每人一張遊戲卡，把動物從遊戲卡上取走。第一位玩家先轉動輪盤，當針指著一種動物時，玩家便可

把動物放回遊戲卡上，之後將輪盤傳給下一個玩家。只有轉動輪盤的玩家才可取動物。如果輪盤上的針所指的動物玩家已擁有，便要將輪盤傳給另一人。最快把遊戲卡還原者便勝出。這份玩具生動有趣，讓孩子從愉快中學習。





創意寫作

思維練習：為已知事件或情境列舉可能的原因或結果

假設：中國女網球手鄭潔於在「08北京奧運」的女單賽事中奪得金牌，揚名中外。自此之後，鄭潔……。鄭潔奪金後會有什麼事情發生在她的身上？試想一想。

李健智

中二B

A組語文

1. 她會將大部分的獎金捐到慈善機構作慈善用途。
2. 她會將大部分的獎金買名貴的珠寶首飾。
3. 有很多電視台找她拍劇集，使她成為電視紅星。
4. 有很多商人找她拍廣告，使她成為商品的代言人。
5. 她的新聞會不斷地出現在報刊和雜誌。

假設：「北京奧委會」把傳送聖火的十枝火炬贈送給香港特區政府，你會建議政府怎樣處置這些火炬？請將你的建議逐點寫下來。

黃潤金

中三B

A組語文

1. 我建議將火炬拍賣，所得的金錢捐作慈善用途。
2. 我建議將火炬放在博物館展覽，以紀念「08北京奧運」這個百年一遇的盛事。
3. 我建議將火炬贈送給香港歷屆奧運的金牌得主，以作獎勵。



思維練習：

觀察圖片，作出不同的猜想。

下圖的人在說什麼？請寫出可能的答案。



陳景華 中二B A組語文

1.我這幾天沒有洗頭，頭髮很
痕癢。

2.這條數學題很深奧，真令我百思不得其解了。

3.風很大，我要按實假髮，不要讓風吹走它。

4.洗頭後搽一些頭髮定型水，髮型會更漂亮。

思維練習：為下面的人物列舉相同或相似的地方
試列舉警察及消防員兩者相同或相似的地方。

畢嘉傑 中一B A組語文

1.兩者都是公務員。

2.兩者都是紀律部隊。

3.兩者都是為市民服務。

4.兩者都要穿著制服。

5.兩者的工作都具有危險性。



視覺藝術作品



鄧理林 S4B



黎嘉明 D6A

張智鈞 D6A



黎崇蘭 S3B

羅嘉杰 S3B



葉泳桐 D6A





視覺藝術作品

一、輕黏土製作



黎恩諾 S2A



羅曉銓 P6B



楊耀璇 P6B



凌家塘 S4A





黃瑩鍾 S3B

同上浮雕作品



范嘉儀 P5B



張樂文 S2B





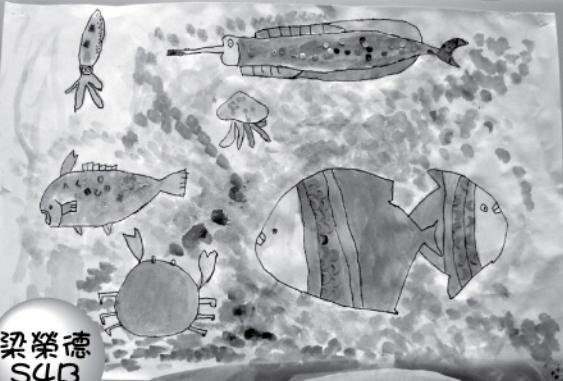
視覺藝術作品

漁得你「海洋生物面面觀」參賽作品

黃聖鉉
S3B



梁榮德
S4B



鄧駿文
S4B



趙學彥
S4B



鄧澤林
S4B





雜誌架製作



設計與科技作品



羅銘睿 S2B



石軒婷 S2B

張樂文 S2B



陳景華 S2B



同學喜愛的活動

集體遊戲



行山



打鞦韆



燒烤



吹泡泡



踢球



溜滑梯



暖流集（第41期）

學生園地

開心旅行吃水果



生日會





1. 課餘時，校長你有沒有進修呢？

健智，是的，我課餘仍有繼續進修，主要是與學校行政管理有關的課程。我相信「終身學習」是每一個人都應該具備的態度，正所謂「做到老學到老」，透過持續進修，我們才不致與時代脫節、被時代淘汰。



2. 學校的工作壓力大嗎？你是用什麼方法來減壓呢？

家俊，多謝你的關心。其實任何工作都有壓力，只要能好好將之管理，以積極的心態去面對，並將它轉化為動力，那麼有壓力也不一定是壞事。有研究指出，人類在適量的壓力底下，通常能夠有較佳的表現。我會透過做運動、行山、唱歌、聽音樂等活動來減壓；此外，讀聖經和祈禱能幫助我回復平靜安穩，是我得力的泉源。



3. 陳校長，你覺得學校的設施是否完善？有甚麼需要改善呢？

健偉，首先很欣賞你對學校設施的關注。隨著學校改善工程於二零零五年完成後，天保民學校增加了圖書館、電腦室、視覺藝術室、會議室、多元智能室、言語治療/輔導室及環境生態資源角，整體的設施已獲得進一步的優化。不過，隨著新高中學制的落實，學校確需要進一步改善以下設施，以應付班級及人數的增加：（一）增加課室以容納將會增加的班數；（二）增加學生設施以應付不斷上升的學生人數；（三）增加儲物空間以妥善存放日益增多的教材教具。希望有關工程能趕及在2009/2010新學年開始之前完成。





4. 你年幼時的志願是什麼？

禮匡，我幼年時曾有幾個志願。我喺小學時很喜歡學校裡的老師，所以立志要為人師表；到喺中學時，因從紀錄片中看見人類濫殺鯨魚，就想要加入鯨魚拯救隊；到喺大專時，則曾經想過投考廉署，為社會肅貪倡廉。不過，天父認為我當老師比較適合（我也真的很喜歡這工作），結果就一直在學校裡工作，直到今日。

5. 你對天保民學校的未來發展有何看法？
有甚麼期望？

顯卓，首先多謝你關心學校的發展。我期望天保民學校能秉承其教育理念－「信、望、愛」，繼續為有特殊教育需要的學生提供基督化的優質教育。我認為優質教育應該是由心出發，以愛導航，並以全人教育著眼。所以我希望學校在未來的日子裡，能更致力推動「全方位學習」，透過延伸課程活動、課外活動、社區服務、生活實踐及工作實踐等策略，擴闊及豐富學生的生活經驗，以促進學生的全人發展。我認為不論在課室以內或以外，透過「活動為本」的學習將有助擴闊及豐富學生的生活經驗，提升他們的多元智能及獨立生活能力。



6. 讀書時，你最喜歡的科目是甚麼？

鴻基，我一直以來最喜歡的科目都是「體育」科，這主要是因為我自小精力過剩，十分好動，上課時也不會乖乖坐好，終日盼望能夠到操場去跑跳。所以，喺小學時使我最感不快的事情，就是體育老師告假，因為當年的代課老師只會著我們在課室裡自修，從不帶我們到操場上體育課。幸而，現在香港推行「專科專教」，若有體育老師告假，也只會安排體育老師去代課，我昔日經歷的遺憾，今天在我校是不會再發生的了！





目 錄

專題：減壓飲食全面睇 盈信膳食天地註冊營養師吳聖珊小姐		1-3
家長心聲	劉欣琪家長、梁嘉慧家長、胡凱晴家長	4-7
生活隨筆	鄧卓軒家長、陳樂男家長、容詠雅家長	8-9
家長好介紹	楊霆鈞家長、陳尚融家長	10-13
人物介紹：梁舒恆	玫瑰	14-15
教職員心聲	楊嘉莉老師、陳佩珊校護	16-17
家長會、家長教職員會通訊	社工組	18-20
公益少年團及畢業生計劃	社工組	21
健康小貼士	陳佩珊校護	22
玩具及圖書推介	陳長有老師	23
學生園地	李鎮安老師	24-32
校長信箱	劉慈卿主任、陳長有老師	33-34
編輯委員會成員名單		35



1. 暑期親子歷奇工作坊
2. 新生家長日
3. 音樂治療家長工作坊
4. 新生家長小組
5. 減壓良方講座
6. 輔導組新生家長日
- 7-9. 家職會活動-深秋大欖燒烤樂



出版日期：2009年1月

非賣品