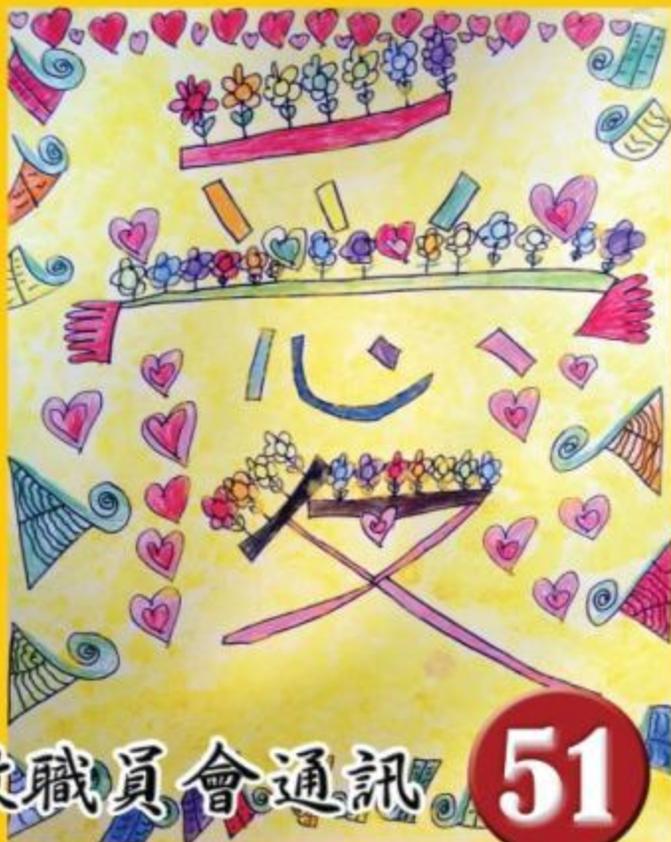
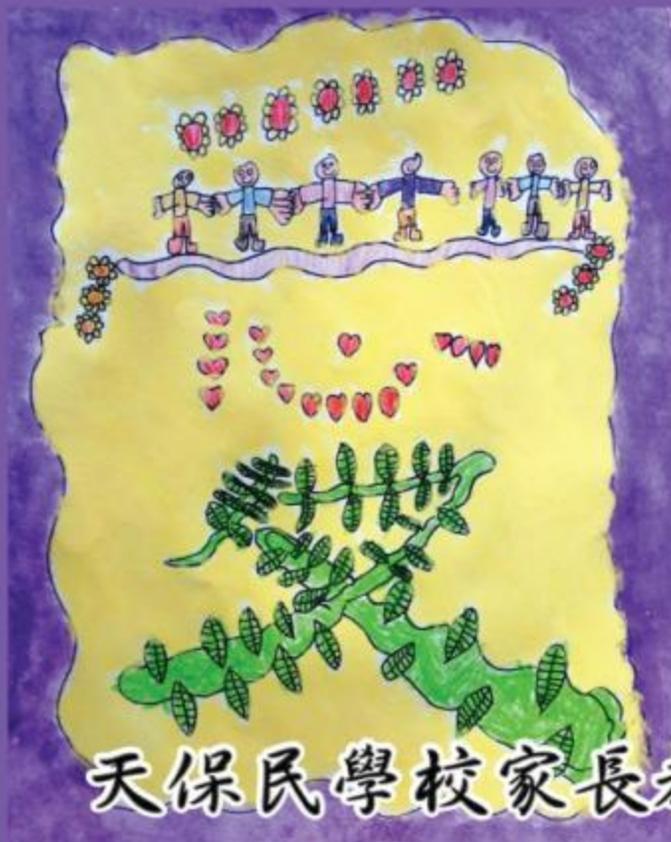
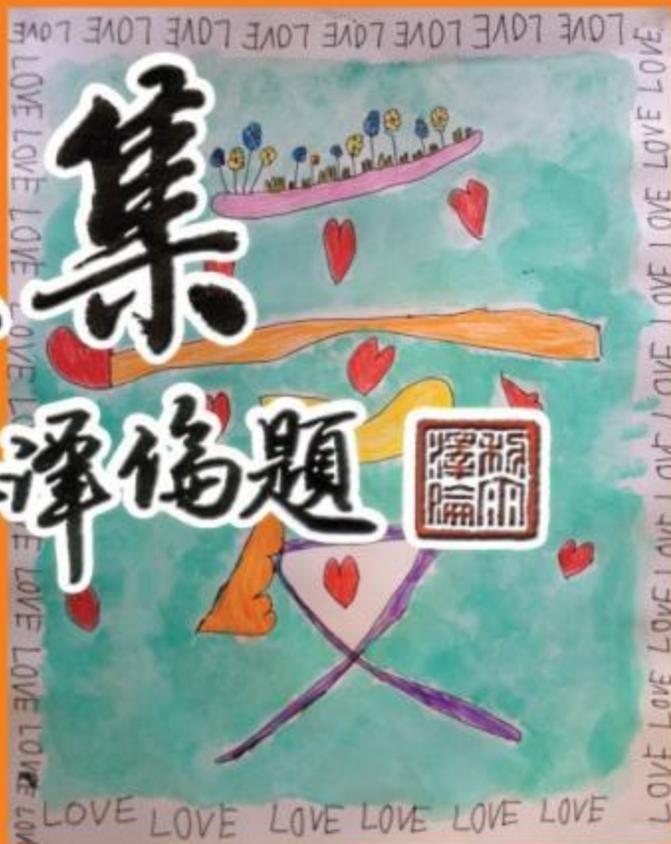


暖流集

黎澤倫題



男、女童軍活動



1-2. 我哋今日宣誓喇！

3. 精神抖擻，準備出發

4. 行咗咁耐，休息吓啦！

5. 擺個靚靚Pose影相先！

6. 嘩！你睇我哋幾神氣

7. 呢串炮仗好長呀！

8. 齊齊飲杯，勝嘅！

9. 一班美少女去咗邊度呢？

10. 新鮮出爐，果然好味道

目錄

目錄		1
編者的話		2
專題：如何培養孩子的獨立能力	楊潔瑜姑娘	3-6
家長心聲	母親的願望	楊耀俊家長 7
	成長的疑惑	馬軒朗家長 8-9
	放飛孩子的翅膀	鄧卓軒家長 10-11
	與孩子一起努力	鄭琳家長 12-13
	讓孩子獨立	何思賢家長 14-15
籌款音樂會感言	王日祥醫生	16-21
	張明智醫生	22-23
	車淑梅小姐	24
	車婉媚主任	25-26
學生園地	楊嘉莉老師、李鎮安老師	27-28
籌款活動花絮	周玉興老師、馬敬慈老師	29-34
生活隨筆	轉變	容詠雅家長 35
	孩子長大了	戴梓聰家長 36
教職員心聲	新一頁	王健光老師 37
	主乃我良師	林詩華老師 38-39
活動熱點推介	林巧婷老師	40-41
護訊一健步行	陳佩珊校護	42-43
宗教事務組—人物見證	潘震宇老師	44-46
網站及兒歌推介	張媚斯老師	47
圖書及玩具推介	陳長有老師	48
校長信箱	陳長有老師、林巧婷老師	49-51
編輯委員會成員名單		52

「獨立」誠然是父母心中對自己孩子最殷切的期盼，也是他們最大的心願。然而一句老生常談的說話「養兒一百歲，長憂九十九」，卻又道盡了天下父母最心底裏的矛盾和掙扎。尤其我們的孩子，不單是智力上有着限制，連帶生活上各方面的自我照顧都會面對或大或小的困難。在此先要衷心感謝教育心理學家楊潔瑜姑娘，她在繁瑣的工作壓力下答應為今期的《暖流集》撰寫主題文章，列舉了六個培養孩子獨立能力的策略，希望能為一眾家長們打打氣，注入正面的動力，叫大家繼續迎難而上，帶着盼望的堅持下去。當然，我們也不會忘記在前線努力的每一位家長，你們在「家長心聲」部分所分享的真實的生活經驗和感嘆，我們雖不能與你們一起去經歷；但從字裏行間，相信都可以稍稍明白和了解。但願大家都能藉着這個文字的平台互相提醒、彼此激勵，這正是編委會每一位成員最由衷的想望。

此外，本期《暖流集》用了頗多的篇幅來回顧這年度一個重要而又別具意義的籌款活動，包括「邁步愛心行」和「一家人籌款音樂會」。感謝各參與音樂會嘉賓的來稿，你們對孩子們表現的欣賞和能力的肯定，着實帶給我們莫大的鼓舞，叫我們不輕言放棄，並且再一次認定祇要給予足夠的時間、愛心和耐性，加上適當的方法，我們的孩子也可以做足一百分！

最後，我們要感謝各位家長及同工們的投稿，但願大家能細讀每一段篇章，更期望這些文字可以為讀者們帶來更積極、更正面生活的力量。

如何培養孩子的獨立能力

楊潔瑜姑娘

美國心理學家推孟在一個長達30年的兒童追蹤研究中發現：成就卓著的人，都兼備堅強毅力、獨立性和勇往直前等品格。這研究讓幼兒教育學家得知，成就並非單單取決於孩子智力的高低，獨立性、自制力和毅力等因素都非常重要。獨立性是指不依賴他人，有個人的主見，以及積極主動地獨自處理各項事情。不少專家曾多次提倡獨立能力的重要性，並應從小培養這能力。

在現今的社會裏，不少孩子，甚至青少年都缺乏獨立性，「港孩」便是一個例子。這幾年，九十年代中以後出生的孩子被稱呼為「港孩」，這些孩子被描述為一群自小被家長溺愛和被家傭全天候照顧的小王子/小公主。由於他們長時間被過分呵護和伺候，變得缺乏獨立自理能力，甚至不懂自行綁鞋帶、洗頭、洗澡、剪指甲、吃有骨食物、開關水龍頭或用皂液洗手等。

根據兒童心理學的發展階梯，隨着自我概念的萌芽，獨立感會在約兩歲左右出現。此時的孩子，哪怕自己無法完成任務，都總會說「我會」、「我能」、「我自己做」等。孩子想自己動手做事，脫離大人的幫忙，已經是獨立感的表現。此外，這時期的孩子最喜歡模仿成人的一舉一動；透過模仿，孩子能培養自理能力及學習解難，從而脫離嬰兒時期萬事對父母依賴的模式。

四至六歲的孩子，能透過家庭、學校及社會等不同環境，學習不同的規則，簡單瞭解是非黑白，從而形成獨立性。有獨立性的孩子擁有自己的主見，能在不受他人的影響下完成任務。到了青少年期，獨立的欲望會持續提升，他們應能為自己的生活作出安排，成為一個獨立自主的人。至於他們能否真正獨立，就取決於他們能否從環境中學習到這能力。換句話說，孩子的獨立能力，不會跟隨年齡而自動增加；必須透過學習和經驗的累積，才能有所提升。

我們的孩子，或許有不同情況的障礙：大、小肌肉協調較差、認知發展較慢、感覺統合較弱、理解能力稍遜，又或有固執的行為和情緒等；但這並不代表他們就無法獨立，凡事要父母代勞。其實孩子的獨立能力，是需要透過與周圍環境的積極互動而建立的。家長可能擔心孩子年紀小，為怕事情做不好，就甚麼也不讓他們動手；不過，假如家長沒有給予孩子嘗試的機會，孩子就祇會慢慢變成「飯來張口，衣來伸手」的人。故此，訓練孩子的獨立感是刻不容緩的事，家長不妨試試以下一些簡單的方法：

策略一：敢於放手，減少依賴

家長們要知道，學習就是要經歷一個「從不會到會，從做得不好到做得好」的過程，敢於放手是讓孩子獨立的大前提。凡事為孩子代勞，家長或許省了時間和麻煩，但這並非幫助孩子，反而是剝奪了他們嘗試及鍛鍊的機會。因此，訓練孩子獨立的第一原則是「凡是孩子應該能做的，都不要替他做」。當孩子無法依賴父母，自我學習的意願就會提升；透過持續的訓練，他們慢慢便能學會了。

策略二：分解動作，加以協助

生活上的很多動作，成人看上去都是很容易的，但對我們的孩子來說，可能異常複雜。當孩子無法完成某動作時，父母可以嘗試把動作拆細分解，一步一步教導他們完成。例如吃飯的時候，不少孩子會丟得滿桌飯菜。這情況或許是因為孩子一直過着「飯來張口」的日子，所以欠缺了自己動手的機會而養成；也可能是因為孩子不懂得「爬飯」這個動作而導致。「爬」得不夠深、「爬」得太多，又或沒有正確使用餐具等，都會產生這結果。針對這些問題，家長可以嘗試握着孩子的手一起拿餐具，教他們「爬飯」，把飯一口一口送到嘴裏。細意觀察孩子，深究問題的根源，嘗試分解動作去教導他們，才是解決問題及訓練孩子獨立的上策。

孩子不懂扣鈕也是常見的，因為這動作牽涉到雙手及眼睛的協調。有些孩子可能沒有抓緊鈕扣，有些不懂打開鈕門，有些或不會拉鈕扣這動作。面對不同的問題，家長可以遵循「由簡到繁、循序漸進」的原則去解決。

策略三：給孩子說話上的提醒

孩子許多的能力都需要不斷的重複練習，才能鞏固。家長很多時候不能理解為何一個月前，孩子明明懂得自己扣鈕，但突然又忘記了。對於剛學習的能力，家長不妨多給予孩子說話上的指導。例如，當孩子忘記如何扣鈕時，家長可以用說話去描述扣鈕的步序，從而喚醒孩子的記憶，幫助他完成動作。又如洗頭的時候，假若孩子忘記使用護髮素，家長可以給予提醒，而並非責罵或替孩子洗頭。

策略四：給孩子安排獨處的時間

很多家長都會替孩子安排每天的活動，固定的時間表當然有它的好處，但是在時間表上，家長也需要讓孩子有獨處的時間。孩子獨處的時候，可以學習安排自己的節目；沒有家長在旁，孩子必須自己動腦筋，想想「做甚麼」、「如何做」、「哪裏做」或「怎樣做」等問題。這些機會有助訓練孩子的獨立性思維。其實，如果家長決定了孩子的所有活動，孩子就祇能擔當被動的角色去執行。這一來，獨立的能力就很難培養出來了。

策略五：凡事多讓孩子找答案

孩子總喜歡問問題。對於孩子的提問，一般家長都會即時給予答案，當然也有少部分家長會覺得孩子煩厭而不予理會。其實孩子問問題，這代表孩子有求知欲，絕對是一件好事。面對孩子的發問，家長不妨鼓勵他們自己找答案或引導他們一同找答案。哪怕是兩歲的孩子，都已經擁有一定的解難能力；讓孩子自己想答案，不但能培養思考能力，又能提升獨立感。孩子的答案或許未盡完滿，但家長也應鼓勵及讚賞他們的嘗試。最後，父母可以為答案加以補充，或和孩子一起尋找更好的方案。當孩子習慣了運用自己的腦袋去解難，他們便會更多自己尋求答案，也會變得更獨立。

策略六：給予耐心及鼓勵

培養孩子的獨立能力需要長時間及反覆的訓練。家長不用焦急、擔心或生氣。學習每一個動作都需要時間，不能一步登天。在這個反覆練習的過程中，孩子雖然還沒有達標，但已經付出努力；家長給予的鼓勵及正面的資訊都能提升孩子的毅力、動機及自信，幫助他們培養再接再厲的精神。相反，責罵及嘲笑都有損孩子的自尊心，家長務必留意。

最後，大家必須明白孩子的個性、品格、行為和態度等，都是透過教育和環境的互動影響而形成的；同樣獨立感也並非與生俱來，而是靠後天塑造的。我們的孩子，可能需要較長的時間去教導和提點，但這並不代表他們沒有獨立的能力。教導孩子的過程，父母或許會覺得疲累、氣餒和煩躁，但請家長們繼續加油！祇要我們不放棄，繼續給予他們嘗試的機會及高度的支持，獨立的能力必定會隨之而來。

母親的願望

楊耀俊家長

作為母親，我祇有一個願望：就是子女活得開心、健康，可以自己照顧自己。其實「獨立」是一個易教難學的人生課題，首先在生活就必須凡事都要讓子女自己嘗試。說實在的，就是想照顧，我也知道不可能照顧他一輩子。既然如此，那不如早點放手，耐心的給他時間，讓他自己學習生活；安排他自己喜歡做的事，從而掌握生活上的所有細節。在這過程中，溝通是免不了的，從中可以關心他日常裏的鎖事和遇上的困難，並幫助及解答他面對的問題，讓他逐漸成長。

最後，我明白辛苦是難免的，然而心中卻可以感到快樂。世上無難事，各位母親，加油！



成長的疑惑

馬軒朗家長

孩子能獨立是我的願望，因他越獨立，我就越自由，生活過得越逍遙。但要實現這個願望，確實很不容易。就以軒朗自行往返校車站與家居為例，總不時製造各種麻煩，甚至發生意外，絕不能讓我安心。

記得還住在舊址時的某一天，軒朗放學下了校車，就到附近一個大型商場內某零食店，用八達通買了一大包辣魚乾。還未到家他已拿來品嚐，回到家他辣得大叫要喝水。這包魚乾白白花了幾十元，最後他還是要用水沖洗後才可以放進嘴裏。

又有一個星期五，那天是「公益金便服日」。軒朗穿了便服出門，原應自行往校車站的，但在車站內竟不見他的踪影；我頓時嚇了一跳，急忙在區內四處尋找。最後撥電話到學校，才知他早已平安到步，而我就被他嚇得半死了。

唉！最近又發生了一宗小意外。他清早自行往校車站途中，因走得太快，又不懂禮讓，在大廈大堂碰到一位女士；由於那位女士穿着涼鞋，被他踏了一腳，一只腳甲頓時爆裂脫落，結果驚動了屋苑管理處。幸好對方不追究，否則……



讓孩子獨立，特別是我們這類孩子，總教人寢食難安、擔心不已。我內心時常交戰，「讓」還是「不讓」？讓軒朗獨立成事，就是送他一個磨練的機會；但過程中難免令我憂心忡忡，還可能出現不愉快的結果。若由我輔助他，當然不會旁生枝節，必定可以穩妥完成，但他就缺少了考驗和提升能力的機會。究竟如何抉擇才好？

儘管如此，我想最終還是要放手的。一則軒朗感到自己已長大，比從前更自我，他要自由、要尊重，已不容別人整天在旁指指點點；我跟着他，他就千方百計想甩掉我，我已不能再緊握着他的手了。再者，我應比他早離世，他學懂獨立處事和自我管理，我就「去」得較安心。所以就算不放心，還是要放手。

現在軒朗仍在努力學習中，而我也在努力調整適應。很希望，很希望……有一天，他能給我證明他有獨立的能力，讓我可以完全信任他，不用再為他的生活而操心。這個願望不知何時會實現呢？

放飛孩子的翅膀

鄧卓軒家長

卓軒天生好動，為了改善他的「過度活躍症」，我們嘗試過很多辦法。包括定期做感覺統合運動、假期帶他去行山、經常帶他到公園去溜滑梯，甚至很長的一段時間和他一起步行上學。小學時的卓軒很喜歡這些活動，因為在他的字典裏，從沒有「累」這個字，所以他經常都表現得很開心。雖然大人們比較辛苦，但由於過程中可以有很多的溝通時間，所以這些親子運動也着實讓我們得益不少。

隨着孩子慢慢長大，我們發覺他很依賴大人，很多事情不懂自行處理。例如下雨天不懂「擔遮」，因為有媽媽遮着他；有太陽時不懂抹汗，因為有媽媽為他帶了毛巾；出門也不用帶鑰匙，反正有人會接送他……，種種情況都令父母非常擔心，怕他以後融入不了社會。我們曾經嘗試替他報名參加社區中心的活動，希望他可以跟其他小朋友一起互動。卓軒開始時很開心，因為祇要有得玩，他就甚麼也不管了。直到有一次他很不開心地告訴我，有小朋友說他很笨，他再也不要到中心了。不止孩子的心受創，連媽媽的心也彷彿被刀割一般。雖然自己可以坦然接受孩子的短處，但畢竟社會上有着形形色色不同性格的人，他們未必能事事遷就孩子，前面的路似乎更崎嶇，更難走……



不敢勉強孩子，怕他會更加抗拒，類似的活動暫停了一段時間。卓軒畢竟單純，很快就忘了這件事，我們仍然選擇替他報名參加活動。開始時我們多些陪伴他，慢慢將陪伴的時間縮短，同時也跟中心的職員溝通清楚卓軒的情況。原先開始時選擇不講，是因為不想他們用特別的方法來守護卓軒；但依然放心不下，其後和職員們取得共識，在不太嚴重的情況下，大家可以讓卓軒自行處理。時間過去，卓軒漸漸地開始融入這些孩子們，雖然仍會有爭執和難聽的說話，但我教卓軒做好自己，不用理會別人怎麼說。有一次，卓軒參加中心的活動回來後告訴我，有小朋友說他「傻傻地」。我微笑着說：「這樣嘛！你怎麼辦？和他吵架嗎？」卓軒說：「沒有啊！我不理睬他。」我高興地給了卓軒一個大大的擁抱。

我們的孩子雖然很多方面受限，但他們仍然有一雙完美的翅膀。不要把他們放在溫暖如春的溫室裏，給他們多些機會面對社會、面對不同的眼光，甚至面對刁難。請不要收起孩子的翅膀，還要怪他們不懂得飛翔。

與孩子一起努力

鄭琳家長

常言道：「養兒一百歲，長憂九十九」，這句話道盡了天下父母的心態。隨着社會不斷發展，經濟蓬勃，物質生活提升，本港的嬰兒出生率卻逐年下降。父母們總想給子女最好的，但在不知不覺間，香港出現了一批備受呵護的「港童」（事實在發達社會已成普遍現象）—孩子變得自我中心、解難能力低，面對逆境時會進退失據、不知所措。現今社會，中學生不懂綁鞋帶、大學生須家長陪同開學，甚至有家長陪同大學畢業生出席工作面試等時有所聞；而不懂煮飯洗衣、打理家務的更有人在。

當然，所有父母都會希望自己的孩子成長後可以照顧自己，最終能夠獨立，但我們不能指望孩子達到某一年齡，就會「自然地」懂得獨立。獨立必須經歷不同的階段，並透過多方面的培訓才會達成。正所謂「經一事，長一智」，孩子在過程中需要面對學習、嘗試、失敗、再學習……。就好像兒時學行，跌倒後再爬起來，一步一步繼續向前走；從中學會不怕困難，並且更有自信，才能達致成功。作為特殊孩子的家長，更要接納孩子先天的不足和局限。如何耐心地讓孩子嘗試，失敗後仍然努力不懈，再接再厲地克服困難，繼續完成任務。當中家長該以怎樣的方法及形式出手襄助，鼓勵還是責罵，如何取得平衡，真是一門艱深的學問。



幸好在天保民學校這個大家庭裏，有一群專業的教育團隊為我們出謀獻策，在需要的時候會幫助我們。例如老師們會不時與家長溝通，告知孩子在學校的表現，使家長多些瞭解孩子的能力，及如何堅持令孩子可以完成自理任務。學校又經常舉辦不同的講座和工作坊，發放多方面訊息，協助家長引導和提升孩子的學習能力；讓我們作為父母的，先行領略學習、嘗試、失敗、再學習……，與我們一起訓練孩子獨立生活，希望我們也可以掌握如何訓練孩子獨立的技巧。我相信惟有具備獨立能力的家長，與孩子一起經歷、一起成長，最終才可以讓孩子過着真正的獨立生活。

讓孩子獨立

何思賢家長

「讓孩子獨立」是我們家長既期望又擔心的課題。但無論需要多長的時間，我們都會嘗試不同的方法，讓子女在父母不能在身邊照顧他們之前，學會獨立和保護自己，相信這是各位家長最大的期望。

我們作為父母的必須以身作則、耐心教導，哪怕所需的時間很長，也是值得的。我深刻記得思思從K2開始，我就要她在廚房裏，站在檯子上與我一起洗菜、切蕃茄，還有洗碗等。從最初她會弄濕地面和衣服，到最後懂得如何有效地完成工作，不覺已經歷多年。現在她已經可以到街市協助買菜、預備簡單的飯餸，更會幫忙家務如掛、摺衣服、更換床單和清潔等。雖然思思需要在熟悉的環境，和有信任的人在旁，表現才較理想；而其間經歷的時間、練習和指導也不少，但我看到她現在能夠做到已深感安慰。

我相信祇要耐心教導孩子，加上適合的方法和持續練習的機會，雖然所需的時間較長，但他們也可以做到。我嘗試透過下面一些不同的方法，逐漸建立思思的自信心和獨立自主，希望與大家分享。

1. 要培養孩子的責任心，多指導，少批評

父母和子女最好多溝通，還要以身作則，例如：提醒孩子的責任是把自己的房間整理乾淨，才會感覺舒服整齊。當他每天都能做到，我們要多鼓勵和讚賞，這樣就能使他在生活上懂得自律和養成良好習慣。

2. 把選擇權給孩子，讓孩子成為自己的主人

在安全情況下，不妨讓子女學習獨立決定。若結果失敗，就讓他們在過程中學習，其後父母可以引導、解釋和提供意見。因為隨着他們長大，需要自己決定的事會更多。

3. 要訓練孩子「自己想辦法」的習慣

讓孩子明白如果身邊沒有人，他要怎樣做，任何人都不能代替他。自己的事自己做，在過程中若遇到問題，父母可給予建議，並與他一起商量。這樣可培養子女的分析能力，並提升他的判斷力。

4. 不要懲罰失敗

父母可以懲罰懶惰、逃避和不負責任等不良行為，但千萬不要懲罰失敗。因為失敗是讓人進步的學習過程，懲罰失敗可能會挫傷孩子的創造力和動力，要鼓勵孩子在失敗中成長、學習堅強。

5. 培養良好品德

教導子女尊重別人、謙虛學習和對人有禮。當他獨自面對困難時，若果他能有禮地向人請教，就會更容易得到別人的幫助。這樣更有助子女在成長路上養成良好品格。

6. 生活上不要凡事全為孩子代辦

我們要學習放手，讓孩子嘗試自己做。這樣可以培養他們的獨立能力，更有助增強責任感和自信。

7. 信任和鼓勵

父母透過指導、關懷、支持和鼓勵，讓孩子感到自己做得好。這樣可增強子女的自信心，讓他肯定自我的能力。

子女在日漸成長的路上，父母一面守護着，另一面也要客觀地輔助他們。希望子女成長後，可以自己去經歷、去欣賞，並建立美好的人生。

路雖難行，但祇要有希望，總有路走。不要忘記我們這群同行者，大家可以互相支持和分擔。努力向前吧！



We Are Family – 2014

Another Successful MRS Performance



There are many special moments to recount from the 2014 MRS We Are Family concert. At the personal, individual level, one report particularly moved me. My friends in the auditorium reported an elderly lady in the audience, of my age, a visitor from Italy, cried when she realized how many happy, smiling people were showering love on the children, not just as parents but also as professionals doing their job, volunteers helping out, off duty doctors doing their bit

Those of you who attended this magnificent performance would bear witness to the spectacular show put on by the kids, and the enthusiastic applause from the ecstatic audience, with everyone enjoying every moment of the evening. But what about the hard work behind the scene that made the evening a success?

Watching the MRS children acting out and dancing impeccably in Peter and the Wolf would mistakenly lead one to imagine the immense hard work of co-ordination between the children and the orchestra in the run up rehearsals. Yes, MRS staff did the hard work, coached the children, designed the scenery, constructed the props, and made up the costumes. No doubt that involved tremendous effort. What was astounding was that the children and the HKMA Orchestra (HKMAO) never had the opportunity to rehearse together before that fateful day apart from a single partial run through at dress rehearsal immediately before the actual performance. At this juncture, special mention should be made of HKMAO Music Director, Mr. Isaac NG. He went up to the MRS on several occasions during the preceding weeks, in his own time, to participate in the kids' preparation. Ultimately, neither HKMAO nor MRS had the premises that could accommodate both the orchestra and the kids to join up before hand. In practice, HKMAO could only ever get together in the evening after normal working hours, and MRS children only attend school during the day. This mismatch made it impossible to run joint rehearsal. It must have been nerve wrecking for the team that narrated the Peter and the Wolf story, live, weaving the story telling into the music, the acting and the latter two not having ever got together before hand.

As per tradition in the We Are Family series, everybody from MRS participated. Parents and teachers attended evening rehearsals with the HKMAO. Such extra efforts were what made the eventual performance the resounding success. HKMAO accompanied the joint choir made up of parents and staff. As expected, the performance of such happy melodies was greeted with thunderous applause.

Let us remember to mention the evergreen MRS Great4@MRS, lest we forget because of familiarity. HKMAO had accompanied this superb quartet in the past. This time, the four violin soloists played the whole of a Vivaldi Violin Concert for Four Violins, accompanied by a slightly reduced ensemble of the HKMAO. It was a spectacular performance of a full scale, complete concerto. All four soloists played marvelously from memory.

HKMAO is honoured to have had this marvelous opportunity, again to join MRS pupils, families, friends and staff to participate in this meaningful evening of music and fun. We dearly hope our collaboration in the "We are Family" series of partnership events will continue for a long time to come.

Congratulations to all performers, organizers and audience, for your dedication. In particular I would like to mention the special co-ordination effort made by HKMAO long standing player member, Ms Jenny CHER, who is also on the teaching staff of MRS. This was also the come-back performance of our guest conductor, Dr. Michael CHEUNG, a renowned physician cum musician, and a generous donor for this charity event.

Thank you for the framed caricature of me. I shall always treasure this as my only hand painted portrait.

Dr. Charles WONG Yat-cheung, Executive Chairman, HKMAO



香港醫學會管弦樂團主席

王日祥醫生

(中文譯稿)

回想起「一家人籌款音樂會2014」當晚，實在有許多值得細味的特別時刻。就我個人而言，有一件事特別令我感動：我的一位朋友告訴我，觀眾中有位來自意大利、年紀跟我相若的女士，看到有許多人滿懷歡欣，為孩子傾盡愛心，不禁感動落淚。不僅是家長，各界的專業人士也善盡職責，還有熱心的義工和醫生竭盡所能，為孩子出一分力。

當晚出席了音樂會的朋友，想必同意天保民學校的孩子呈獻了叫人讚嘆不已的表演。全場觀眾報以熱烈的掌聲，無一不享受當晚的演出。其實在成功的背後，凝聚了台前幕後所付出的努力和心血。

看到天保民學校的學生以舞蹈和戲劇的形式精湛地演繹《彼得與狼》的故事，或許會讓大家認為，他們和香港醫學會管弦樂團（HKMAO）在綵排時必定作出了多番的磨合。不錯，天保民學校的同工的確耗盡心力，既要訓練演員，又要設計場景佈置、製作道具和服裝。但最令人詫異的是，孩子和我們的樂團僅僅在正式演出前預演了部分表演內容一次而已；在音樂會當日之前，我們一直沒有機會一同進行排練。當然，我們的樂團指揮伍俊彥先生曾於私人時間數次到訪天保民學校，參與學生的綵排；但不論是我們的樂團或是天保民學



校，都沒有足以容納雙方一同排練的場地。事實上，我們的團員祇能於晚上完成工作後進行排練，而天保民學校的學生則祇能在白天上學時間內練習，時間的錯配使我們始終無法一同進行綵排。對於擔任《彼得與狼》現場旁白的工作人員來說，在沒有經過排練的情況下，要即場配合音樂旁述故事內容，想必是既困難，又叫人緊張萬分。我謹衷心感謝各位為了是次的演出不辭勞苦，盡心盡力。

依循以往「一家人」系列音樂會的傳統，天保民學校的每一位成員都參與了演出工作。教職員和家長更偕同樂團一起進行排練，為大合唱作好準備。音樂會之所以能取得莫大的成功，全賴他們所付出的心思和精力。今年我們樂團應天保民學校的邀請，為家長和教職員合唱團伴奏，演出獲得如雷的掌聲。

不得不提的是天保民學校的小提琴隊—Great4@MRS，樂團與他們有過一次合奏的經驗。這一次由四位同學演奏整首《韋華第：D大調四小提琴協奏曲》，而樂團則稍為調整編制以作配合，演出可謂精彩萬分。四位小提琴手祇憑藉記憶演奏，表現叫人折服。

樂團能夠再次與天保民的師生和家長共度這個愉快的晚上，實在是我們的榮幸。我們期望在日後能有機會繼續與天保民學校攜手合辦「一家人」系列音樂會。

謹此向各位表演者、籌辦單位和觀眾致以熱烈的祝賀。我特別感謝同為香港醫學會管弦樂團成員的車婉媚老師，為樂團與天保民學校的合作演出作出協調和努力。此外，更感謝音樂造詣高超的張明智醫生不但慷慨解囊，熱心支持是次籌款活動，並於當晚演出中重回樂團，擔任我們的客席指揮。

最後，感謝天保民學校送予我這幅肖像畫，我會好好珍藏這幅唯一的手繪肖像。

客席指揮

張明智醫生

戴着啡框眼鏡並梳着辮子的黃凱瑩同學一本正經地用她的小手拖着我，一步步地走到台前領取紀念品，頓時讓我感受到那天晚上第一份窩心的喜悅。

是的，四月十二日天保民學校舉辦的「一家人籌款音樂會」帶給我是充滿驚訝、喜悅和讚嘆的回憶！

用「驚訝」一詞，聽來像沒有禮貌，但這當真是不少捧場的朋友給我的回應。觀眾們或許在音樂會前對業餘表演嘉賓（包括我們「香港醫學會管弦樂團」）的期望不太高，所以欣賞過一項接一項高水平的表演之後，眾人皆有「真想不到」、「very surprised」的感覺！還記得上半場從後台聽到天保民學校學生合唱團和家長教職員合唱團分別極具神韻地詠唱「愛的音訊」和「冰天的太陽」後，令自己真的混淆了是來欣賞音樂的觀眾還是表演的嘉賓。而學校小提琴隊Great4@MRS演奏的韋華第四小提琴協奏曲，那極豐富的音樂感和演奏水準之高，真令我目瞪口呆！

下半場普羅哥菲耶夫的「彼得與狼」給學校舞蹈組和香港醫學會管弦樂團演活了！整晚給我印象最深刻的，就是那扮演頑皮、跳蹦蹦「彼得」的男同學。音樂會後老師給我介紹認識他，他真是一個對舞蹈很有興趣和天分的小伙子。

如上文所述，當天音樂會帶給我的第一份驚喜，就是開場時接到學校送給我很特別的紀念品。那是學生根據相片用不同的色彩畫出我四個像春、夏、秋、冬的神態。多麼的有心思呢！

第二份喜悅要談到我和香港醫學會管弦樂團當晚的演出。雖然排練並不充足，我也有將近七年沒有指揮了；但或許受着當時一股對音樂和人生熱誠的氣氛所影響，我們也將「仙樂飄飄處處聞」管弦組曲生動地演繹出來。

在香港醫學會管弦樂團和學校教職員合唱團合力演出的「動力信望愛」壓軸節目中，所有表演嘉賓和同學都再次被邀請上台謝幕的時候，我感受到整個晚上最大的喜悅。那時我深深體會到陳校長的說話：「我們的孩子都擁有上天賜予豐富的音樂天分……沒有任何一件事可以攔阻人們去得着音樂所給予的歡愉與快樂」。

曲終人散，當我站在音樂廳出口跟來捧場的親友道別時，老師們還在忙着安排學生登上接載他們的校車和搬運一些表演時用過的道具。腦海中不期然泛起對特殊教育工作者的讚嘆之心：這個成功的音樂會，你們以無比的耐性和十分的努力幫助學生們克服了種種的學習障礙。既是表演嘉賓也是觀眾的我，在這裏給你們和同學們說一句潮語：「給你們十個Like」！



嘉賓司儀

車淑梅小姐

每次經過九龍塘聯福道「天保民學校」，我都會探頭張望那一張張可愛的笑臉。

四月十二日一個愛的晚上，我有幸當上「一家人籌款音樂會2014」的嘉賓司儀。演出單位香港醫學會管弦樂團六十多位成員、天保民四位小提琴精英Great 4@MRS，還有陳校長、沈副校長、馬副校長、老師、家長、同學和專職人員傾力表演，好像一家人的心連心，就連進場的善長也被緊緊的扣在一起，台上台下打成一片。快要開始了，後台已排滿了準備上台歌唱的同學，老師親切的鼓勵着，甚至叫出他們每一位的名字。有些同學更拉着我的手，向我打氣：「加油，唱好的！」

他們真的唱得很好，與管弦樂團及旁白吳老師一起演出舞蹈音樂劇「彼得與狼」的組員同樣合作得天衣無縫，比綵排時更成功。天保民的孩子的確充滿藝術表演細胞，他們獲得了一浪又一浪的歡呼掌聲。

一個愛的晚上，精彩的演出帶來了善款，希望校內由工友休息室改建的圖書館早日落成。

最後，我要多謝同學們送給我的肖像紀念畫作，非常漂亮，將我最美的一面表現出來了。天保民的孩子，我愛你！

車淑梅小姐畫作



天保民學校
籌款音樂會

一家人籌款音樂會

車婉媚主任

我從1996年起加入香港醫學會管弦樂團，至今已有十八年了。當初參加的目的祇希望於工餘時當一位業餘小提琴手，藉着恆常的排練以提升琴藝，萬想不到還可藉此身分協助學校舉辦籌款音樂會。

繼2008年首次與香港醫學會管弦樂團合作舉辦「一家人籌款音樂會」後，本年度再接再厲以音樂會作籌款活動。音樂會的主題不變，但內容較上次更豐富。今次邀得極具知名度的資深傳媒人車淑梅小姐擔任嘉賓司儀，她以專業與活潑的手法介紹每項節目，令觀眾留下深刻印象。談到管弦樂團的成員，我不得不給予他們至崇高的敬意。他們大部分是醫生或音樂家，日常工作十分繁忙；為了參與是次音樂會的義務演出，他們除了出席每週一晚的排練外，音樂會當日下午更要推掉部分工作以便參與總綵排。至於教職員的配合，實在是音樂會成功的關鍵，雖然大部分同事均沒有籌辦音樂會的經驗，但在眾志成城的士氣下成功地舉辦了一場感動人心的音樂會。

當晚音樂會的每項節目均十分精彩，至今仍不時在我腦海中浮現。第一項節目是本校學生的合唱表演，今次是破天荒首度結合三個合唱團同台演出，以歌曲帶出愛的訊息。接着是本校小提琴隊Great4@MRS的表演，他們第一次跟管弦樂團合作演奏完整的一首協奏曲，從他們演奏後的興奮表情就可以確定他們對自己的表現有多滿意。之後有教職員與家長組成的合唱團獻唱，五十多位成員在管弦樂團的伴奏下唱出美妙的歌曲，我有幸親身見證他們努力練習後以最佳狀態演出，實在為他們感到驕傲。下半場是音樂會的高潮，本校舞蹈組與管弦樂團合作演繹著名音樂家普羅科菲耶夫的「彼得與狼」。由

於舞蹈組於本年初要參與校際比賽，故此祇能在二月初開始排練；且他們從沒有跟管弦樂團合作的經驗，也從未嘗試過參與長達三十分鐘的演出。回想當初的決定似乎有點草率，幸而在舞蹈組同事的齊心協力下，把這個最初被評為「不可能的任務」扭轉成「近乎完美的演出」，同事的努力實在是功不可沒。在觀眾如雷的掌聲背後，沒有人猜想到表演當日是舞蹈組與樂團首次一同綵排，而綵排時仍有部分樂團成員未能到來，換言之，祇有演出的一刻才真正集齊全體成員。最後，由三位正、副校長率領教職員，以歌聲唱出「信望愛」的使命作為音樂會的謝幕。

再次謹代表學校多謝淑梅姐在百忙中抽空出席，並義務擔任司儀工作，令音樂會生色不少。她對本校的支持，以及對學生的關愛，我們將會銘記於心。



楊嘉莉老師、李鎮安老師

世盃新聞自由講



B8 黃澤銘



B8 陳樂男

(蘋果日報)

我會選擇星期五或六的賽事觀看，因為翌日不用上學，不會影響上言果。

我只選擇看準決賽和決賽因為這些都是精彩的賽事。



B8 彭鈺林

我會在日間看「賽事精華」，這樣才不會浪費精神和時間。



B8 彭鈺承

我對足球沒有興趣，所以不會浪費精神和時間去看球賽。



B8 梁珀菱

我不會看直播賽事，我會在空閒時上網看「賽事重溫」。



B7 張朝隆

我很擁護巴西隊，有巴西隊的賽事，我夜夜都會看。

日推夜推，健康Bye bye!

考考你 世界盃列強爭霸

下面是2014世界盃列強的海報，各海報代表的是哪一個國家？
答案可在P. 51找到。



1

美斯



2

尼馬



3

朗尼



4

奧斯爾



5

巴洛迪利



6

C朗拿度



7

列貝利及賓施馬



8

卡斯拿斯及恩尼斯達

西班牙 (8)	葡萄牙 ()	阿根廷 ()	英國 ()
意大利 ()	法國 ()	巴西 ()	德國 ()

下面是歷屆世界盃的吉祥物，哪一個是今屆的吉祥物呢？



Argentina 78



World Cup Willie



周玉興老師、馬敬慈老師

一家人籌款音樂會2014

葉校長

以勒音樂廳是個不錯的表演場地，今次演出的效果很好。

葉太

音樂廳外的廣場寬敞，小休時出來走走，令人舒暢！

林巧婷老師

奇趣坊的義賣過程順利，得到嘉賓、家長、學生及老師們的支持，銷情不錯呢！

黃潤銓

從未試過在這樣的環境下示範畫畫，感覺好特別！

馬慶延家長

看見慶延站在台上表演，我覺得很開心。



鄭惠慇老師

「送我新的盼望，全超於我想像……」是我很喜歡的歌詞，能與眾多老師、家長和管弦樂團成員一起綵排、練歌已經十分興奮。在表演的一刻，看見台下那麼多觀眾，我感到震撼；加上他們一起唱和支持，真叫人感動！

觀眾何小姐

表演節目精彩，全沒有悶場。我特別欣賞學生的大合唱，也很佩服老師們可以訓練他們有如此令人滿意的表現。



舊生梁舒恆

我很喜歡教職員及家長合唱團的表演，我覺得他們唱得很好聽。

梁舒恆媽媽

我喜歡管弦樂團及Great 4@MRS一起演出的節目，我覺得他們很合拍，表演很精彩。





區展鴻同學（Great 4@MRS成員）

所謂「台上一分鐘，台下十年功」，我平日練習是有些辛苦的，但當表演時獲得台下觀眾許多的掌聲鼓勵和支持，我又感到很興奮。

鄭嘉琪同學（舞蹈組成員）

我扮演雀仔的角色，當我在台上表演時，我不但沒有緊張，反而有輕鬆、愉快的感覺。



吳竹君小姐（「彼得與狼」旁白員）

今次「彼得與狼」的故事是由管弦樂團、舞蹈組及我的旁白串連起來的。雖然練習及綵排的時間很少，但演出的效果卻不錯。能夠在這短時間內與樂團及舞蹈組建立默契，以至在表演過程中相互配合，我除了感到驚訝和興奮外，這也是我畢生難忘的表演經歷。

參與藝術作品創作的同學



B13 曾子倩同學

作品名稱：樹林內的船子（水墨畫）

我的感受：可以幫助圖書館改建籌款，我感到很高興呢！

B8 陳樂男同學

作品名稱：果實（水墨畫）

我的感受：很高興可以為學校籌款出一分力



B14 石軒婷同學

作品名稱：食物攤檔（輕黏土製作）

我的感受：製作的時候十分開心和興奮

參與步行籌款的同學

B12 鍾禮匡同學

參與成員：工人姐姐和我

參與活動：步行大潭水務文物徑、到香港仔享用午膳

我的感受：參與步行籌款，我感到十分高興。一方面可以幫助學校，另方面可以跟同學一起遊玩，希望能再有這樣的機會。

B12 陳紹岐同學

參與成員：個人參與

參與活動：步行大潭水務文物徑、到香港仔享用午膳

我的感受：可以跟老師、同學一起行山和談天，我覺得很開心。

B12 馮智成同學

參與成員：個人參與

參與活動：步行大潭水務文物徑、
到香港仔享用午膳

我的感受：3月8日（星期六），我參加了學校的步行籌款活動。到達目的地後，我們先做早操，然後開始遠足。至中午時候享用豐富午膳，行程便完滿結束。我期望有機會再到海鮮舫，對於今次的活動，我感到很開心。



B11 陶映彤同學

參與成員：爸爸、媽媽和我

參與活動：到香港仔享用午膳

我的感受：我覺得很開心，希望下次再參加。



B8 陳凱寧同學

參與成員：爸爸和我

參與活動：步行大潭水務文物徑、
到香港仔享用午膳

我的感受：我覺得很開心，食物也很美味。





轉變

容詠雅家長

生命是充滿意義的，人的存在是為了讓身邊的人，不論貧窮或富有，都可以活得更好。對於詠雅來說，每天都過得很平凡。每逢星期六，我和詠雅總愛到肯德基午膳。詠雅從不騷擾別人，有一次當詠雅和媽媽一起享用肯德基套餐之時，鄰桌有不認識的女士，把雞扒拿給詠雅吃。我問她為甚麼不吃？這女士說因為他們已經吃得很飽了，但又不想浪費食物。我就教詠雅向她說聲多謝！原來香港有一些人是很有愛心的。

詠雅對別人給予食物，她會有禮貌地對人說唔該；有時我和詠雅外出，我會教她分辨回家的路；其他如小心過馬路，買麵包要留意找贖等，詠雅都能做得到。日常生活裏多溝通，嘗試多用愛心和孩子說話，相信很多事情他都一定做得到。



孩子長大了

戴梓聰家長

我有一個天真可愛的兒子，在天保民學校就讀了十二年，轉眼間，他快十八歲了。回頭看看，日子過得真快，在這十七個年頭裏，有喜、有悲、有苦，也有樂；感恩的是梓聰身邊有兩個十分愛錫他的姐姐。雖然梓聰在這兩年裏轉變很大，但一家人仍然能夠彼此支持，倒也幸福。

衷心感謝盧社工和各位老師一直熱心和耐心地教導梓聰，叫他從不喜歡上學，到現在再次愛上上學。這是不容易成就的事，感恩一全因為您們！

今年二月份，我們第一次嘗試帶梓聰乘飛機。他真的長大了，乖乖地願意跟姐姐們去試、去學不同的事情。作為媽媽，我對這次旅程也感到很開心，畢竟過去的付出真是沒有白費的。各位家長，讓我們一起繼續努力，相信明天會更好！





新一頁

王健光老師

大家好，我是本年度的新任老師王健光。在來到天保民學校以前，我已曾接觸過特殊教育，所以對於這一類學校，我並不感到陌生。雖然如此，在開學之先我還是覺得十分緊張，因為要適應新同事和新環境實在殊不容易；但另一方面，我又十分期待跟一班新同學見面。

開學後，我慢慢地適應新的工作環境。我為到在這裏遇上的一班好同事和好家長而感恩。我們可以同心協力去解決學生不同的問題，即使有些問題不是一朝一夕能夠處理，但大家對教育的熱誠和那種互勵互勉的態度，讓我在工作的路上並不感到孤單，在此衷心感謝各同事及家長對我的協助和包容。

不經不覺下學期快將過去，回顧今年確是充滿歡樂與恩典的一年。學校旅行、運動會、生日會、聯歡會、各項比賽、家長日、籌款晚會、同事間的聚會和活動等，每一個情景都歷歷在目，回想起來仍然叫我笑在心頭。學校裏最重要的當然就是學生，很高興我的學生都是良善、活潑又受教的，看到他們有着不同程度的進步，作為老師的我實在感到欣慰。在此希望所有同學繼續努力，好好為自己的未來奮鬥。



未來的日子，我期望能夠陪伴我的學生，度過他們人生中的一段黃金時間，令他們有所得着。

主乃我良師

林詩華老師

「養兒一百歲，長憂九十九」，生了小孩以後，我更深的體會到這句話的深意。天氣熱怕他流汗太多，天氣冷怕他傷風感冒；吃得多怕他太胖，吃得少又怕他不夠營養；小的時候希望他快點長大，長大後又想念他小時候的天真可愛。父母的心永遠就是這樣的矛盾。

感謝天父，讓我有機會擔當兒子的母親和孩子們的老師這兩個角色。我常常在想，如何能成為一位好老師，當我在尋求答案時，我想到我的兒子。我希望他在一所有愛心的學校裏讀書，教導他的老師有學養，也有教養；能因材施教，能按照聖經所說的「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」。想到這裏，我便知道我的教育目標是甚麼。雖然我們的學生有着特別的學習需要，但我還是要耐心的去教導他們。天父就是我們的榜樣，雖然我們不斷地犯錯，但天父沒有離棄我們，更一次又一次的原諒我們，體諒我們的軟弱。

如果自己家中沒有一位特殊的孩子，我們誠然很難百分之一百體會到家長們照顧孩子時的難處。關上門，家家有本難唸的經。然而我們要知道，誰也沒有虧欠誰，父母沒有虧欠自己的孩子，孩子也不是來取債的。我們不明白為甚麼天父要把這樣特別的孩子放在我們家中，但沒有天父的容許，孩子就不會來到我家。

哪一個家庭不想自己的孩子出類拔萃？不過很多事情也別太早下定論，誰會想到天生沒有手、沒有腳的力克·胡哲（Nick Vujicic），長大後能夠被神使用，成為一位著名的佈道家，現在還成家立室，生了一個小孩。我們的孩子也是如此，「玉不琢，不成器；人不學，不知義」，作父母的、作老師的，我們就是要做一個稱職的雕刻師。我們

可能做到的，就是多一聲慰問，少一點埋怨；多一份體諒，少一些指責。各位父母，孩子上學的時間，就放心的交給我們吧！至少你們也可以休息數小時，孩子回家的路遠；同樣道理，孩子的一生就交給天父吧！孩子一生的路遠了……

我曾在主流學校任教，我可以十分肯定的說，我們孩子的笑聲比主流學校學生的更多、更甜，更是發自內心的。我們的孩子可能慢手慢腳，但他們比誰都更賣力。有時候，我們難免為孩子們一些固執的行為而懊惱，我們可能會問：這麼簡單的事情怎麼學來學去也學不會？做錯的事情怎麼一錯再錯，屢勸不改？但仔細的想想，我們豈不是「五十步笑百步」嗎？在天父的眼裏，我們都如羊走迷，各人偏行己路，甚至窮一輩子去追求短暫的東西。可是，天父卻以恩典和憐憫待我們，用永遠的愛愛我們。

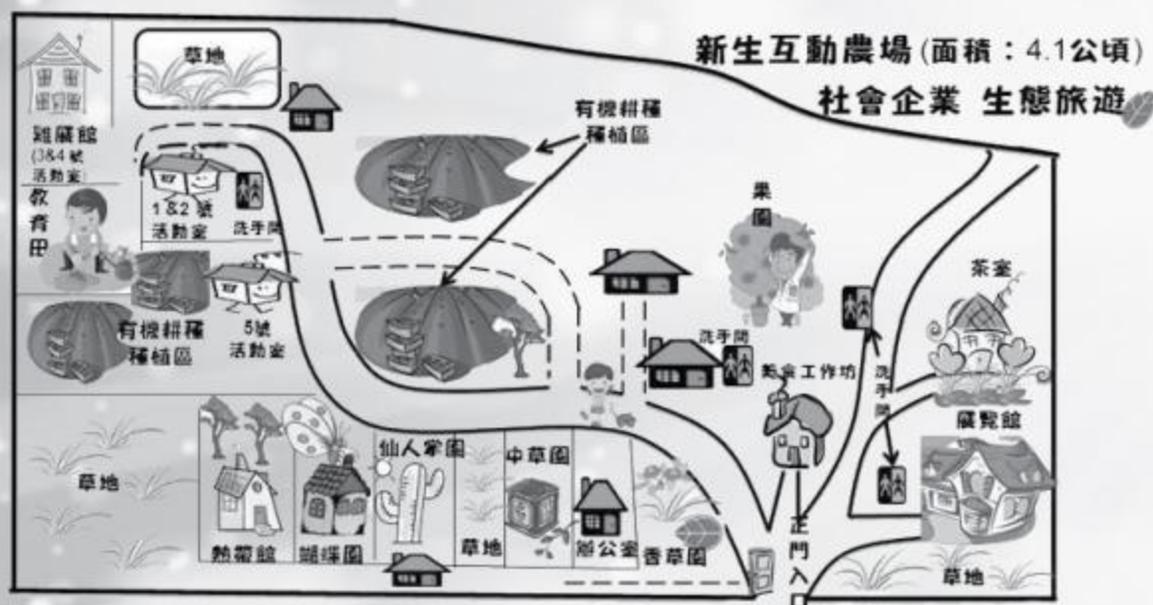
作為人師，我也要學習天父的愛，明白每位學生的困難，接納他們獨特之處；發揮他們的潛能，培養他們有一顆愛己、愛人和愛神的心，在社會上為鹽為光。



林巧婷老師

新生互動農場·體驗農務樂趣

悠長的暑假又來臨了，家長們是否正為子女計劃假期活動呢？今期活動熱點介紹位於屯門的新生互動農場。農場面積共佔地4.1公頃，設有不同主題的教育及觀景區，好讓參觀者從活動中認識大自然。農場的設施包括：有機仙人掌園、蝴蝶園、本草園、有機香草園、有機蔬菜種植區及有機農業展覽館等。



一家人一起體驗耕種的樂趣

除一家人參與外，家長們更可自組15人或以上的團體，預訂生態旅遊團到園內參觀玩樂。期間會由康復者擔任導賞員，他們會沿途講解有機種植及環保知識，並提供各種遊戲以增加團友的興趣，令參觀者更深入了解有機種植的概念。



有機種植場



農場茶室的士多啤梨多士，
賣相不俗！

新生互動農場更設有手工藝製作班，學習以自然素材製作大自然的手工藝，例如：環保扇、樹枝稻草人、蠟燭和肥皂等。園內提供有機香草茶及自家製的特色有機香草甜品讓各參觀者品嚐。此外，大家亦可以購買自己割下的蔬菜，價錢比市面出售的有機蔬菜便宜。家長如有興趣可先致電查詢，預祝各位有一個快樂又充實的暑假。

地址：屯門新福路33號

電話：2461 1712 (請先預約)

傳真：2461 1722

開放時間：星期一至日 (9:00-17:00)

網址：http://www.nlpra.org.hk/social_enterprises/eco-tourism.aspx



交通指南 Transportation

前往「新生互動農場」方便快捷，有多種交通工具到達。
Convenient ways to "New Life Interactive Farm".

公共巴士 Bus
58X, 58M, 960, 260X
公共小巴 Minibus
40, 42, 44A
九廣輕鐵 Light Rail
505, 615

西鐵 West Rail
乘坐西鐵至兆康站，再轉乘輕鐵至錦泰站
By West Rail to Siu Hong Station, then take
Light Rail to Kin Sang Station

自行駕車 By Car/
旅遊巴士路線 By Coach

由九龍往新生互動農場
由屯門公路左轉入青田路
(見屯門醫院指示牌)。
左轉入震寰路，再左轉至青松觀路，
直駛入新福路往新生互動農場。



陳佩珊校護



健步行 齊參與 勤做運動身體好

1. 健步行是男女老幼都能做到的運動，若能持之以恆，既可改善健康，亦有助培養規律性及個人意志。
2. 步行是屬於中等強度的帶氧運動，如以分段形式進行，建議每段不少於10分鐘，每天累積30分鐘或以上。
3. 基礎指標：初時每星期3天，其後加至每星期5天。
4. 步行速度：以每分鐘完成50-100米的速度步行。
5. 步行反應：步行活動時，應該感覺心跳加快、呼吸頻次及深度增加、輕微流汗，以及可持續應付而不至於辛苦。
6. 每天步行數目會因應各人的生活模式而不同，但一般而言，建議每天累積8000-10000步，以達強身健體之效。
7. 熱量消耗的理想指標：每週透過運動鍛鍊消耗最少1000卡路里熱量，可減低引致心血管病風險，提升健康狀況。即是如果天天運動，而以每天消耗150卡路里計算，就可達標。



4月25日「健步行」活動

健步行安全意識及注意事項

1. 飯後1小時才可進行步行運動
2. 切勿空腹做運動
3. 步行運動後不要馬上進食
4. 注意場地安全，不要選擇過於崎嶇不平或濕滑的路面
5. 最好結伴而行，互相照應
6. 須穿着合適的休閒運動服裝及鞋襪進行
7. 熱身運動及緩和運動缺一不可
8. 參與健步行須持之以恆，並以層層遞進的方式進行，以至達到健康的目標。不恆常進行體能活動的人需要以低難度及緩慢的進度開始



我行咗七千幾步呀！



多謝爸爸媽媽陪我健步行



做完運動好開心

潘震宇老師

我是模特兒·藝人陳嘉寶見證

轉載自《真証傳播》



陳嘉寶 Anjaylia Chan（人稱 Anjay），模特兒，以電視劇《M Club》中的「少女李若彤」及廣告「邦民女」的形象為人熟悉。

曾就讀樹仁大學新聞與傳播系的她，自幼受基督教教育，中學時候決志信主，2012年10月於使徒行傳教會（Acts Church）受浸成為堅定的基督徒。談到她的模特兒工作之時，她為神一直都有好好的帶領而感恩。

陳嘉寶眼中的「嫩模」

近年社會興起「嫩模」熱潮，這批少女模特兒經常被嘲為「賣肉」，陳嘉寶不是走這條路線，但也和她們有交往；談到一些「行性感」的同行，Anjay心存包容，還情緒帶點激動地說：「這是社會風氣的問題，我認識一些行為出位，打扮性感的少女模特兒；其實她們心地很善良，有些好孝順，對人好友好，祇是市場造成這個需要，造就她們出來！不可以將責任推卸在幾個弱質女子身上！作為一個基督徒，有時會很心痛她們；作為一個女仔，我自己穿得少布都會覺得警扭，何況她們有時真的是環境所迫，又或者有很多因素導致她們作出這個決定。她們已經很辛苦，轉頭來給人看了又要被人罵！我看到心裏感到不舒服，我不會以責備的眼光去看她們，更加要以愛心包容去待她們。如果有機會，我會介紹信仰給她們，希望她們認清自己的需要，更加愛惜自己！」

作為模特兒，Anjay有自己的底線，她承認自己比較保守卻不覺得與信仰有關。她道：「我也接些比較性感的工作，但祇限高級的時裝雜誌。不用賣弄性感賣弄色情，又有甚麼問題呢？外國風氣比較開放，好些名模全裸去抗衡皮草，你看這些不會覺得有問題。為何這事來到香港會有問題呢？我想不是有關模特兒的事！」

信靠上帝避過暴風期

很多人年輕時會有暴風期，所謂「輕狂歲月」。Anjay雖然在娛樂圈做事、當模特兒，仍然保持一份清純。她稱自己沒有出現過反叛期，就是因為中四時已經決定跟隨耶穌並信靠主。她道：「我好感恩有這個信仰，好感恩祂（神）給我在中一的時候再次接觸祂，好信靠祂；可能因為這個信仰，我從沒有出去玩、做過『曳嘢』或者叫自己後悔的事。」

Anjay回憶神在她身上的安排都是「塌塌正」（剛剛好）的。她解釋道：「當日做模特兒的時間，祂讓我有機會去幫一間影樓影一輯相片，令我感覺我是屬於這一行的。我有這個感覺，但那個時間不是立即給我機會入行，等我考完中學會考才給我入行。入行後，慢慢給我機會學習，改變我內斂的性格等。直到我考完中七高級程度會考，才給我一份工作，讓我之後才有多些人認識。總之所有事都像計算好的一般『塌塌正』！」



身為基督徒藝人，面對演藝工作又有甚麼衝突呢？Anjay很感恩有一間尊重她的公司。她說：「一些有關萬聖節的工作我不會接，一些主打驚嚇的鬼片我也不會接的。電影開鏡有拜神儀式也不用我參與，祇需要站在一旁祈禱就可以了。」



最後她談到信仰上的目標時道：「我目標是做到24小時全天候的喜樂的基督徒，並且可以將這一份喜樂帶給他人，帶多些福音給別人。」

張媚斯老師

網站推介

網站名稱：[hkkids.com](http://www.hkkids.com)

網址：<http://www.hkkids.com>

這是一個專為家長和小朋友提供趣味資訊、益智遊戲和親子活動的生活網站。網站中的「親子頻道」有數十篇教導父母如何建立親子關係的文章，其中一篇《一百分父母是好是壞》，發人深省，不可不讀。而「遊戲區」更提供了64個與學校課程十分配合的互動遊戲，如「量入為出」是透過遊戲讓孩子學習數算香港流通的貨幣；「辨別部件」則讓孩子認識中文字的各部件，益智有趣。「學習型家庭」、「創意無限FUN」和「環保小百科」等，亦提供了豐富而且實用的親子資訊和活動，能有助提升親子關係。



互作紙下載區



遊戲區



創意無限FUN

兒歌推介

專輯名稱：九因歌奇幻之旅

這張專輯收錄了10首旋律優美易記，並且以粵語演繹的乘數表歌曲。歌曲中還配上各種兒童喜愛的有趣音效，如超人打怪獸、大自然瀑布、小鳥歌聲和火箭升空等，幫助小朋友輕鬆愉快地熟背2-12的乘數表。



陳長有老師

玩具推介

玩具名稱：全新雙重四連環

遊戲人數：2至4人

推介原因：這是一個挑戰更多策略思考的有趣遊戲

遊戲玩法：參加者輪流把一個棋子或路障放進棋盤頂的任何一格空隙，直至其中一個參加者完成四連環（即4個同色棋子在同一面直向、橫向或斜向連成一線），即為勝方。

配件：一個棋盤、四色棋子（每色17個）及四色路障（每色2個）。



圖書推介

書名：你很特別

作者：陸可鐸（Max Lucado）

繪圖：馬第尼斯（Sergio Martinez）

譯者：丘慧文、郭恩惠

出版社：香港道聲出版社

分類：故事類

內容簡介：有一群叫做微美克人的小木頭人，每天都做着同樣的事：互相貼上金星貼紙或是灰點貼紙。漂亮的、漆色好的、有才氣的會被貼星星；那些甚麼都不會做的或是脫了色的，就會被貼醜醜的灰點點。胖哥就是。但微美克人的創造者木匠伊萊對胖哥說：「你很特別，因為人就是很特別，不需要任何條件。」伊萊幫助胖哥明白了他有多麼特別。

推介原因：這是提醒父母內在成長很好的讀本，父母成長了，就不會給孩子貼標籤，無論是金星星還是灰點點。因為孩子不需要任何標籤，他就是他，是最特別的。每一個孩子要知道的真理是：「在爸爸媽媽眼裏，你是寶貝。」本書的繪圖精美，故事內容窩心，亦引發思考；既適合家長，也可作親子讀本。



陳長有老師、林巧婷老師

1. 在家人音樂會中，校長帶領師生獻唱的時候緊張嗎？【A3唐感豪】



感豪，首先多謝你和你的家人出席我們的籌款音樂會，你們的支持帶給我們極大的鼓勵。其實我領唱時並不覺得太緊張，反而心中滿有感動去藉「動力信望愛」這首詩歌來表達我們辦學的使命與心願，你聽得出來嗎？

2. 近來學校有很多活動，當中香港管弦樂團來校的表演十分精彩。陳校長喜歡哪一種樂器呢？【B14何曉嘉】



曉嘉，我和你一樣十分喜歡欣賞管弦樂，不過卻沒有特別偏愛某一種樂器。因為不同的樂器有不同的特色，而祇有當各種樂器能夠和諧地合奏的時候，管弦樂的精彩之處才能得到充分體現。

其實成功的團隊合作豈不也是同一道理嗎？

3. 陳校長喜歡種植活動嗎？家中有沒有種植物呢？【B1張文定】



文定，我數年前獲朋友送贈一盆小小的非洲紫羅蘭，祇須給它澆澆水，它就會慢慢生長起來；而且每年還會定時綻放美麗的小花，令人賞心悅目，自此我就漸漸愛上紫羅蘭了。現在我家中種了好幾盆紫羅蘭，都是自行用葉子繁殖出來的，很有成功感呢！

4. 暑假快到了，陳校長有沒有計劃與家人一起到海外旅行？【A13黎靜怡】



靜怡，多謝你的問題。由於我的家人每年暑假都會從外地回港，所以我較少在這段時間外遊。雖然如此，我也蠻享受跟家人一起共聚天倫的時光呢！

5. 學校除了改建圖書館外，還有其他工程嗎？【B6 郭俊然】

俊然，學校在這個暑假除了進行新圖書館工程之外，還有以下幾項工程同時進行：

- (i) 將原有圖書館改建為標準課室
- (ii) 在大音樂室及會議室加裝活動摺簾，以增加分組教學的空間
- (iii) 學校A座外牆補油

希望上述工程可以趕及在暑期內完成，好讓學校於九月初能以新面貌迎接各位同學歸來！



「世界盃列強爭霸」答案：

西班牙 (8) 葡萄牙 (6) 阿根廷 (1) 英國 (3)
意大利 (5) 法國 (7) 巴西 (2) 德國 (4)

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：張媚斯老師 馬敬慈老師 李芷瑋助理教師

校對：暖流集工作小組

打稿：李芷瑋助理教師

聯絡：黃婉兒主任 梁恩賜社工 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 張媚斯老師

陸偉心小姐 梁恩賜社工 陳佩珊校護 何思賢家長

沈恩盈家長 文約禮家長 李嘉駿家長 李芷瑋助理教師

封面畫作

張敏慧同學 彭鈺承同學 陳樂男同學

梁珀菱同學 謝嘉倫同學 劉欣琪同學之作品

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



1. 呢度啲雪條真係好味嘞！

2. 大樹下的四位型男

3. 今日嘅陽光好溫暖呀！

4. 聞歌起舞？

5. 大家係好姊妹嘛！

6. 好兄弟，Yeah！

7. 籃球場上，一較高下

8. 雨中燒烤，別有滋味

9. 開餐喇！Yummy！

10. 唏！唔好手震呀！

11. 我哋一齊玩滑梯

校園生活花絮



1. 方舟生命教育體驗之旅 (14/2/2014)

2. 揮春DIY (15/2/2014)

3. B3組乘搭港鐵 (19/2/2014)

4. B6組參觀昆蟲屋 (24/2/2014)

5. B11-B14組語文C組聯組活動 (25/2/2014)

6. B4組參觀新渡輪船廠 (25/2/2014)

7. A1-A3組參觀新巴車廠 (26/2/2014)

8. A5-A6組乘搭巴士 (4/3/2014)

9. 姊妹學校活動 (7/3/2014)

10. A3組參觀花展 (12/3/2014)

11. 圖書館朗讀週活動 (24-26/3/2014)

12



13



14



15



16



17



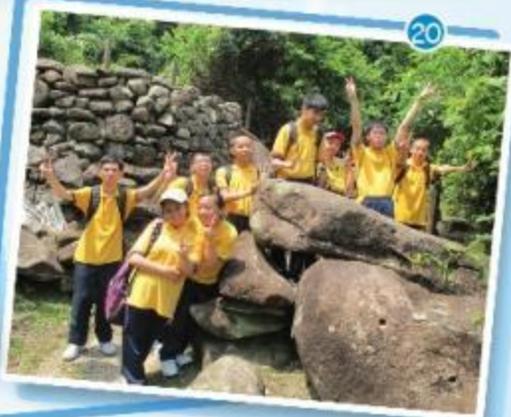
18



19



20



21



22



12. 分班生日會 (28/3/2014)

13. 展能運動會 (10/4/2014)

14. 健步行活動 (25/4/2014)

15. A10-A13組健社選修科探訪樂仁學校 (8/5/2014)

16. B5-B6組數學科聯組活動 (16/5/2014)

17. 「賽馬會音樂密碼教育計劃」音樂會 (19/5/2014)

18. 健康小食製作 (21/5/2014)

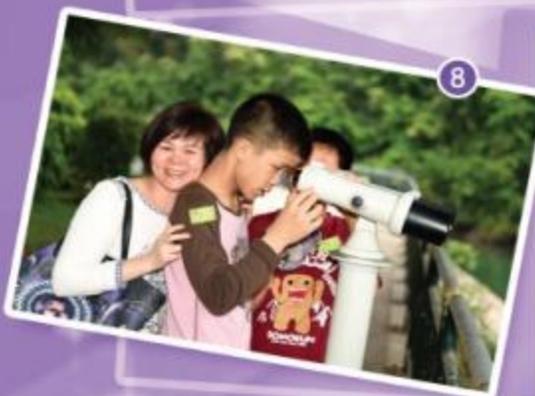
19. 齊來賞端陽 (30/5/2014)

20. 屆紀領袖生「西貢一天遊」 (13/6/2014)

21. 藝文活動週

22. A1-A3組語文科課堂活動

家長活動



1-2. 水仙花班 (10/1/2014)

8-10. 家職會親子家庭宿營 (15-16/4/2014)

3-7. 親子球類競技同樂日 (1/3/2014)



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21

11-14. 父母親節自助午餐暨聯歡會 (7/5/2014)

15-21. 美食展藝嘉年華 (10/5/2014)

籌款活動花絮



邁步愛心行 [8/3/2014]

1. 真正係「萬眾同心天保民」
2. 齊齊睇做熱身啦！
3. 彩虹氣球起步禮
4. 「邁步愛心行」正式開始喇！
5. 浩浩蕩蕩出發喇！
6. 風雨同路
7. 步行不忘留倩影
8. 望住鏡頭，笑！
9. 行晒全程，記住蓋印呀！
10. 狗狗都要一齊嚟喇！
11. 好肚餓，開飯喇！



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

一家人籌款音樂會2014 [12/4/2014]

- | | | |
|------------------|------------------------|---------------------|
| 12. 特派小記者現場直擊報導 | 16. 「彼得與狼」既演員出場喇! | 20. 快啲睇睇吓同學嘅作品啦! |
| 13. 大會既嘉賓司儀車淑梅小姐 | 17. 「願愛的音訊天天你我的心中響起……」 | 21. 我嘅水墨畫示範得唔得呢? |
| 14. 歡迎蒞臨一家人音樂會 | 18. 請多多支持「奇趣坊」 | 22. 感謝創校校長葉肇和佢麗蒞臨支持 |
| 15. 大家要落力演出呀! | 19. 估吓我哋做緊乜嘢? | |



1. 終於到咗目的地喇！

2. 花前留倩影

3. 空中飛人嚟喇！

4. 重拾童真

5. 我哋嘅Pose得唔得呀？

6. 嘩！咁多泡泡嘅！

7. 跟你做個friend

8. 快啲望住鏡頭啦！

9. 老友鬼鬼

10. 停一停，等一等

11. 身手不凡

A13 宋愉沛



A12 徐曉烽

A13 黎靜怡 A12 林欣羨 李麗妍



B7 朱禮謙



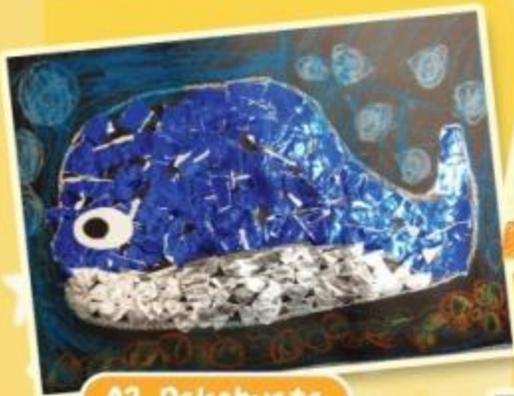
B7 蕭龍健



B11 黃宇民



B14 顏穎珊



A3 Dakchyata



A7 高輝傑



A9 文梓釗



A9 袁思珩



A9 蘇詠詩



B11 陶曉彤



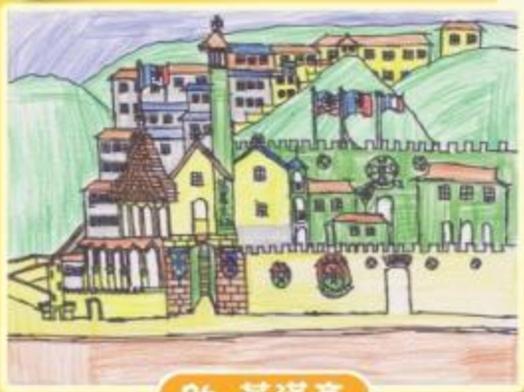
A12 林朗賢



A12 楊耀榮



B3 沈恩盈

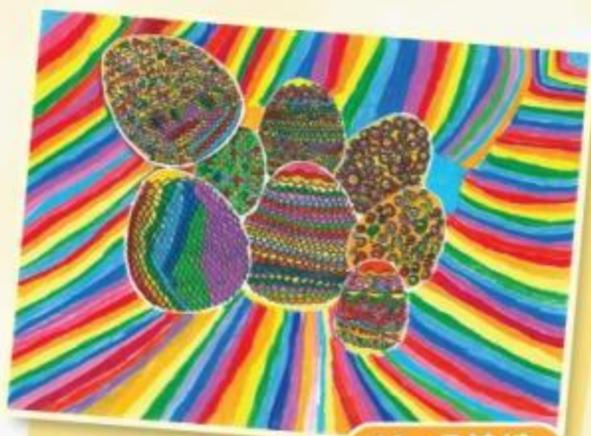


B6 黃漢彥



B6 劉筠彤

B9 何麗珠



B9 何芷婷

B14 石軒婷



A10 鄧滄哲 馮詠琪
A11 許先秦

B10 黎婷婷



B12 余冠曦



B14 馮瑩瑩



B14 陳頌元



香港特殊馬拉松/火炬慈善跑



1. 準備出發喇！Yeah！

2. 最佳拍檔

3. 師生同心，必勝！

4. 跑畢全程，拍照留念

5. 滿載而歸

6. 大家都要俾心機呀！

7. 你哋都嚟支持慈善跑啦！

8. 邁步向前，終點在望

9. 努力，加油！

10. 我哋確係人強馬壯㗎！



出版日期：2014年7月

非賣品