

# 暖流集

黎澤衡題



天保民學校家長教職員會通訊

62



1. 邊個快？我最快！

2. 消滅害蟲無難度，Yeah！

3. 我哋一齊搵波波喇！

4. 我哋戴住VR去沙灘呀！

5. 雖然我哋細細個，學習一樣咁認真！

6. 白發白中！Yeah！

7. 哇！大家都好投入呀！

8. 踩單車梗係要戴單車帽啦！

9. 加油！拎穩啲呀！

10. 垃圾齊分類，你我展實力！

11. 小心登革熱，齊來把蚊滅！

12. 歡迎來到順德交流團分享環節！

目錄			1
編者的話		林美芳老師	2
專題	搏盡無悔「Yes I can！」	陳樂男	3-9
迴響	游泳訓練有感	史煌輝同學	10
	乒乓球訓練有感	袁景誠同學	11
宗教事務組	我不是壞小孩，只是愛生氣	李思靈老師	12-13
護訊	開心食物	黃燕燕校護	14-15
親子美食推介	壽司製作	楊嘉莉主任	16-17
學生園地	獨特的我	張媚斯主任	18-20
新教職員巡禮		新教職員	21-23
教職員心聲	共同成長路	何昇衡職業治療師	24-25
	愛 * 回家	陳佩英老師	26-27
	同行特教路	張美欣老師	28-29
	天使心	鄒瑜老師	30-31
	天保民有感	林婉婷老師	32-33
活動熱點推介	香港濕地公園	周夏芳言語治療師	34-35
繪本圖書推介		張媚斯主任	36-37
教職員信箱		周夏芳言語治療師	38-39
編輯委員會成員名單		林美芳老師	40

嘗試，不一定會成功；但如果不去嘗試，就連一點機會也沒有。今期《暖流集》以「搏盡無悔」為題，我們很榮幸邀請到去年畢業生陳樂男為大家分享他在高球上的堅持及成就。得知樂男在暑假時入選了由屈臣氏集團主辦的泰國運動交流團，成為天保民學校第一位入選這類交流團的學生，在此衷心恭喜樂男。期望大家能透過他的真實故事，體驗到勇敢嘗試、堅毅不屈的精神。

另外，感謝史煌輝及袁景誠同學來稿，與我們分享他們在運動方面的經歷及感受。「台上一分鐘，台下十年功。」這句話正正指出了同學們的刻苦努力。我們看到天保民的學生多才多藝，在獎台上發熱發亮，然而，成功非僥倖，光輝背後是由無數的練習及堅持來成就。只要肯嘗試及堅持，每個人都有成功的機會。

最後，感謝一眾編委同工的努力，讓第62期暖流集得以順利出版。今期暖流集的內容，充滿着無數的汗水及堅持，值得大家一再細味。

# 博盡無悔—Yes I Can!

陳樂男



擔任風紀，為學校服務

大家好！我是天保民學校的畢業生陳樂男，今年十九歲，我在2006年入讀天保民學校，並於今年六月畢業，現正於明愛樂務綜合職業訓練中心就讀。暑假時，我入選了由屈臣氏集團主辦的泰國運動交流團，有幸成為天保民學校第一位入選這類交流團的學生。我很高興是次獲邀撰稿，與大家分享我的高爾夫球生涯及我在交流團中的體驗。

## 開始接觸高球及喜歡高球的原因：

我自小就喜歡運動，因為做運動可以使我忘憂，為我添加動力。中一時，在一個偶然的情況下，我參加了高爾夫球班，我發現高球是一種講求思考及技巧的運動，對此大感興趣，並從此便愛上這項運動。我開始接受一連串的訓練，成為一名高球運動員。在每場賽事中，高球運動員要適應地形和風向，更需要即時判斷用哪一支球桿和用多大的力度去揮桿；每一次揮桿，每一滴汗水，都代表著我的努力。高球不但提升了我的思考能力，還增加了我的自信心。



努力作賽，揮灑汗水

## 專題

**最難忘的比賽經歷：**

今年三月，我代表香港參加了在中東阿拉伯聯合酋長國的首都——阿布扎比舉行的2019特殊奧林匹克夏季世界比賽，是次比賽共有一百九十個國家參加，單單是高球這個項目，也有二十多個國家參賽。在比賽的過程中，教練不時提醒我放鬆身體、不要緊張。



參加特殊奧林匹克夏季世界比賽

結果，我在個人十八洞賽事中奪得金牌，我很開心自己能為香港爭光。對於能參加四年一度的特奧夏季世界賽，與其他國家的運動員作分享及交流，令我增廣見聞，實在很難忘。我希望可以把是次參賽的經驗應用於日常生活中。



出戰奧運，全力以赴

## 屈臣氏學生運動員泰國運動交流團入選過程：



入選屈臣氏學生運動員

（四）交流團面試：屈臣氏集團本年度共收到超過一百份申請表，當中只有文章表現出色的六十位學生能獲面試機會；最後，面試表現理想的三十位學生才能入選交流團。我很感謝陳校長的推薦及楊老師的幫忙，也感恩自己能在面試中有良好的表現，讓我在眾多申請者中脫穎而出。

（一）成為「屈臣氏集團香港學生運動員獎」的得獎學生：去年十二月，陳校長推薦我得到運動員獎，我獲頒證書乙張及五百元獎學金。

（二）積極參與領袖才能工作坊：一月時，我參加了領袖才能工作坊，學習與其他學校的學生交流及團隊合作等等。

（三）遞交交流團申請表格：看到泰國運動交流團的資料後，我很想參加這個交流團。但是，申請者需隨表格填寫一篇約五百字以「搏盡無悔」為題的文章。於是，我主動找中文老師楊老師教我寫文章，並成功遞交申請表格。



泰國運動交流團出發

## 專題

**屈臣氏學生運動員泰國運動交流團中的經歷：**

在這次交流團中，我去了很多景點。當中，我最喜愛的景點是美功鐵道市場、安帕瓦水上市場和螢火蟲夜船遊，因為這些景點都是當地著名的景點。

**參觀曼谷暹羅海洋世界**

美功鐵道市場是泰國其中一個著名的景點，它最大的特色是列車可以由地鐵站駛至這裏。當列車從遠處駛近時，攤販們便要把攤檔收拾起來，而市集內的遊人亦會有秩序地站在兩旁，迎接這班列車的到來。我有幸坐在列車上，感受這份守紀律的美德，非常難忘。

**參觀安帕瓦水上市場**



**參觀美功鐵道市場**

安帕瓦水上市場是另一個泰國著名的景點，它是以泰國人為主的消費市場，河岸兩道都是特色文化木屋，主要售賣泰式商品、小吃和特色擺設，我覺得它的佈局類似香港大澳的水上市場，予人道地、傳統的感覺。



參觀廣場新天地

除了參觀景點外，運動交流也是交流團中非常重要的一個部份，我們參觀了不同的體育館及訓練中心，進行了不同的運動體驗及測試。當中，我最難忘的是泰拳和藤球體驗。泰拳是一種運用四肢進行攻擊的運動，是泰國最著名的運動。導師向我們解說，泰拳比賽開始前，拳手要表演拳舞，以祈求平安和表示對師長及父母的敬意。真有趣呢！



藤球齊認識

每一個週五、週末、週日和公眾假期，當地都會有安帕瓦螢火蟲夜船遊，於傍晚時段為遊客提供觀看螢火蟲的體驗。我們乘船沿河道欣賞螢火蟲發出的點點亮光，享受當地的浪漫生活。能夠在這次交流團中去到這三個著名的景點，令我增廣見聞、大開眼界，並深入了解泰國文化，我感到很愉快。



泰拳體驗展身手

此外，藤球是另一種在泰國比較興盛的運動。它是由藤所編成的黃色空心圓球，是一種類似排球的運動，不同的是：排球用手打，藤球用腳踢。第一次接觸藤球，我感到很新奇、有趣！

# 專題



## 參觀拉加曼加拉體育場及博物館

常難得的機會，大家都希望能在夜裏到處遊逛，好好享受在泰國的時光。小組領袖和團友體諒我不能通宵捱夜，不介意我沒有參與他們的活動，讓我留在房中休息，我十分感謝他們的諒解。

在這個交流團中，我見識到不少泰國當地及運動文化，也認識到很多新朋友，我很開心可以融入主流學生的生活，也切身體會到搏盡無悔的意義。我在交流團中過了充實的五天，我希望可以把我所學到的知識與身邊的人分享，鼓勵他們繼續努力學習。

在五日四夜的交流團中，我和團友們在酒店住宿時也發生了不少趣事。由於我比較墨守成規，要同房的團友順次序洗澡，令他們有點不知所措。後來，他們教導我誰先洗澡都不重要，只要大家互相溝通便可。在團友身上，我學會了彈性地處理生活上的細節，不可以墨守成規。除此之外，由於到泰國交流是一個非



**運動體驗、搏盡無悔**



### 我的將來計劃：

我的人生座右銘是「勝不驕、敗不餒」。為了報答家人、老師、教練的支持，我會努力學習，突破自己。我的未來目標是希望能在明愛樂務三年職訓課程中找到自己適合的工作。另外，我也會繼續打高爾夫球作為餘暇運動，不會辜負大家對我的期望。



勝不驕、敗不餒

### 給母校同學：

無論遇到任何困難，不要輕易放棄，  
要勇於嘗試、勇往直前！搏盡無悔！

## 游泳訓練有感

B10 史煌輝



我是一名游泳運動員，我在B2開始游泳，B5加入特奧游泳B隊，到現在已經B10了。我最難忘的比賽經歷是去天津參加中華人民共和國第七屆特殊奧林匹克運動會，那是我第一次坐飛機，我可以和不同國家的人比賽，還得到四金一銀的好成績，我覺得很開心。雖然游泳訓練很累，我也想過放棄，但媽媽及廖老師都支持我努力游泳，我會繼續努力，希望可以升上A隊，去新加坡比賽。

## 乒乓球訓練有感

B12 袁景誠



我二年級開始打乒乓球，我很喜歡這項運動，因為這是我的興趣，而且可以和人對打。去年，我正式成為特奧A隊運動員，我最難忘的比賽是布里斯本2019 INAS 球運會，那是我第一次參加球運動會，我還得到男子團體金牌。我還去過泰國、西班牙等不同的地方比賽，在團體比賽中，我可以吸取經驗，令球技進步。我很感謝教練，因為有時我不明白他的意思，他會示範給我看。我會繼續努力，不會放棄這項運動。

# 《我不是壞小孩，只是愛生氣》

李思靈老師



作為老師，作為媽媽，其中一個經常要面對的問題，必定是處理孩子的情緒問題。許多孩子在處理自己的怒氣方面是有困難的，或許是因為未能用言語來表達自己，或許是因為不懂得處理突如其来的事情，原因林林總總，不能盡錄。幫助孩子建立良好的情緒管理，不但能改善孩子的行為問題，也能提升孩子與朋友相處的效能。

為大家推薦《我不是壞小孩，只是愛生氣》一書，希望大家能從中得到啟發。書中透過四十個親子活動，讓父母和孩子一同學習用正面的方法處理怒氣，從而建立更美好的親子關係。

書中主要分三個部份，第一部份是「了解你的憤怒」。憤怒有不同的程度，可能是一點兒的煩惱，也可能是一陣在你體內翻滾的暴風雨。但是，「憤怒」是可以學習控制的。你可以學習去控制憤怒，並且用適當的行為方式表現。無論是小朋友還是父母，都可以學習以不同的方式和遊戲去處理情緒，冷靜地表達自己的需要和感受。

書中第二部份是「管理你的憤怒」，裏面提出了不同的方法教導大家管理情緒，如：跟自己說好話、記錄自己的進步等等，都值得我們在日常生活中實踐。當我們遇上憤怒時，由於有了平日的實踐，就容易把負面的想法變為正面，輕鬆趕走自身的煩惱。

書中第三部份是「處理與人的關係」。如果不能好好地處理自己的情緒，不單止會傷害自己，更會影響到人與人之間的關係。如聖經以弗所書 4:26 所說：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落。」我們應該學習以不同的方法處理情緒：生氣時不要說一些傷害性的字眼、學習原諒和體諒別人、培養幽默感去面對困難等。須知道，每個人都需要為自己的行為負責任。

最後，每個人都會有情緒，我們要了解自己的情緒、管理自己的憤怒、以適當的方式與人相處，不要被憤怒的情緒支配自己，你們都不是壞小孩！



## 從「開心食物」中尋找快樂

黃燕燕校護

今時今日，都市人生活壓力實在太大，有時甚至會感到喘不過氣，能時刻保持樂觀積極的態度，當然最好。但是，還有甚麼可以幫助我們保持愉快的心情呢？「為食」的人認為食物可以幫助我們保持心情愉快，那麼，到底甚麼是「開心食物」呢？

**奧米加三脂肪酸 (Omega-3 Fatty Acids)** 是腦內杏仁核重要的營養。適量補充含豐富奧米加三脂肪酸的食物，如核桃、深海魚等食物，能夠增加體內紓緩壓力之血清素分泌量，有助提升情緒，令心境變得開朗。



**苯乙胺 (Phenylethylamine)** 是調節情緒的荷爾蒙。朱古力的原料可可豆，除了含有苯乙胺外，還含有抑制憂鬱和令人產生興奮的可可鹼，進食後可以令人心情愉快。所以，當大家心情欠佳時，吃朱古力可以幫助大家回復好心情。建議大家購買朱古力時，可以選擇黑朱古力，因為其可可含量較高。



另一種快樂神經物質是多巴胺(Dopamine)，而進食含酪氨酸(Tyrosine)的食物則有助身體製造多巴胺。高蛋白質的食物如蛋、魚、大豆、蛋白、低脂芝士、火雞、番茄、茄子、馬鈴薯、菠菜等，都含有豐富酪氨酸，有助提升大腦思考能力，減輕疲勞和沮喪感，從而令人達至愉快的心情。



當然，不論我們吃甚麼食物，都應該適可而止，均衡飲食、適量運動配合足夠休息才是健康王道。最後，祝大家都有好健康、好心情。

# 壽司製作

楊嘉莉主任

## 材料：

紫菜	1包
米	4杯
壽司醋	適量
蟹柳	20條
紅蘿蔔	1個
青瓜	1條
雞蛋	4隻
牛肉	50g



## 製作步驟：

### 1. 預備餡料

- 蟹柳備用。
- 青瓜洗淨後切條。
- 牛肉切絲煎熟。
- 紅蘿蔔切絲炒至軟身。
- 雞蛋在平底鑊中煎至全熟，放涼後切條。

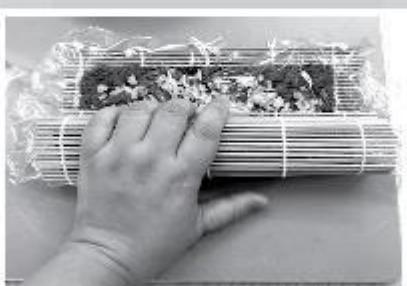




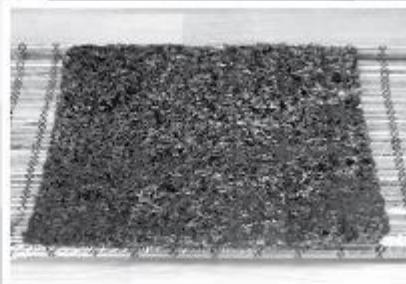
2. 在飯內加入壽司醋拌勻。



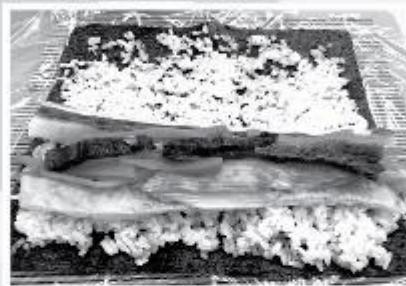
4. 在紫菜上鋪上適量的飯，  
紫菜上下部份預留少許空位。



6. 握實餡料，  
慢慢捲上紫菜卷。



3. 在壽司蓆上鋪上紫菜。



5. 放上蟹柳、鮭蘿蔔、青瓜、  
雞蛋、牛肉等餡料。



7. 將紫菜卷捲至壽司蓆末端，  
用水沾濕紫菜，令紫菜黏實。



8. 將紫菜卷切件，美味的壽司完成了！

## 學生園地

## 獨特的我

「感謝祢，將我造得如此精巧！我深知你的技藝非凡無比。」

詩篇 139篇14節(新普及版)



AI 郭兆唐

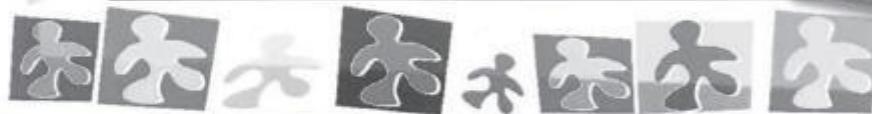


我很獨特，因為：

我非常喜歡數字，我能運用

心算計算兩位數乘以兩位數

的乘法。



BIE 潘俊傑



我很獨特，因為：

我擅長做各類型的運動打

乒乓球、保齡球、游泳、跑步甚至

擲飛鏢等，我都曾經在比賽中得過獎項。





B12 宋宇希



我很獨特，因為：

我對數字十分感興趣，我

可以記得十年前直到2028年，

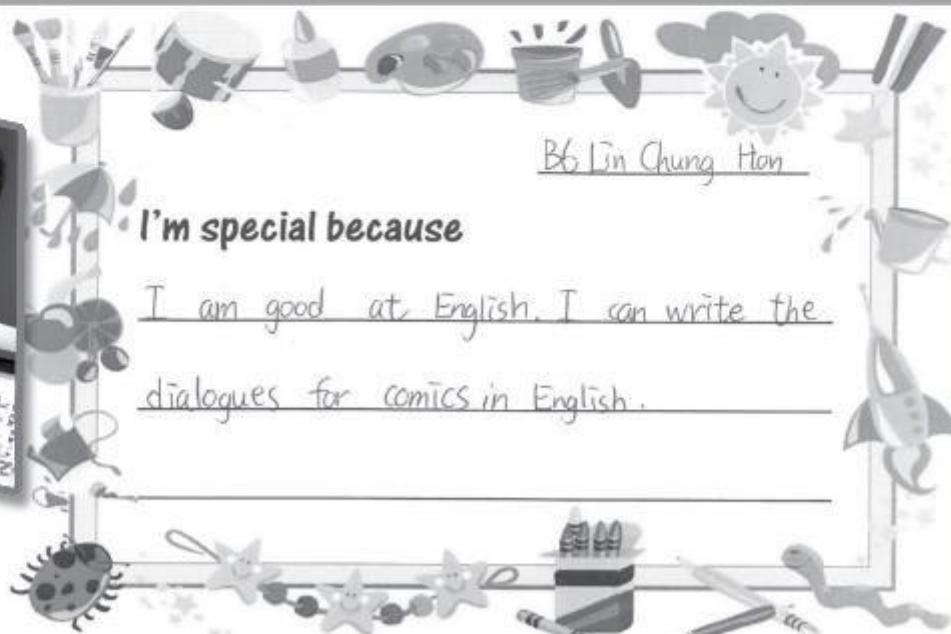
每一天是星期幾。



B6 LIN Chung Han

I'm special because

I am good at English. I can write the dialogues for comics in English.



## 學生園地

B3 Lee Tin Yan

**I'm special because**

I am beautiful. I have  
two big eyes and a lovely  
smile.



B6 Elvis Lam

**I'm special because**

I am interested in the  
Solar System. I can draw  
all the planets and write  
their names.



# 學生園地・資訊及通訊科技科

**2020**

January						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**February**

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

**March**

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





設計：李澎鑑

**2020年**

January						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**February**

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29




設計：卓家羽

**2020年**

一月						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**二月**

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29




設計：招秀冬




**January**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**2020**




設計：姚梓康




**2020**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

設計：陳定軒

**2020**

January						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29








設計：陳泉澤



**2020**

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**February**

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29




設計：鄒梓亨

**2019**

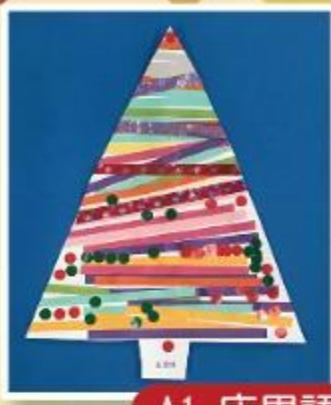
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				






設計：蔡嘉泰

# 學生園地・視覺藝術科



A1 庄思語



A2 施俊城



A3 陳清琳



A6 余藹樺



A7 曹迪嵐



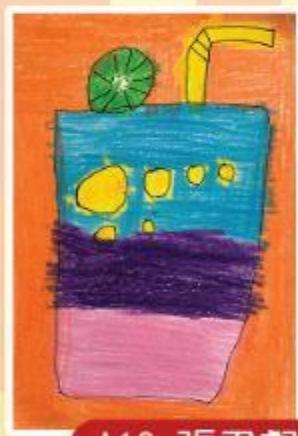
A8 黃湘霖



A10 Jenish



A11 唐感豪



A12 張君叡



A13 楊俊康



B1 Namsa



B2 梁志豪



B3 林昊澄、Shane、Joman



B4 方正



B5 合作畫



B6 王竣軒



B6 連宗翰



B7 許明慧



B8 黃允淇



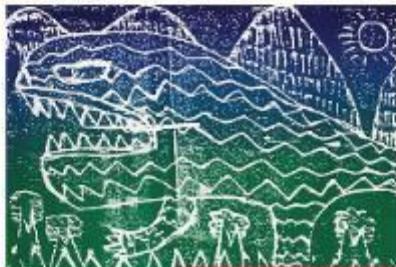
B9 趙梓滔



B10 陳俊濤



B11 陶奇花



B12 庄紳埜



B13 唐感恩

# 學生園地・設計與生活科



A12 張君叡



A14 何海麗



B13 唐感恩



B11 陶奇花



B12 趙焯楠



B11 黃思律



A9 鄭晉彥



B12 甄仲康



B10 叶心港



1. 同學仔喺課室秘密練兵！
2. 等我哋介紹下我哋班嘅作品啦！
3. 開始比賽喇，好緊張呀！
4. 嘉咗喇，Yeah！
5. 最佳造型獎，咪就係「型」囉！
6. 比完賽，同學仔玩到唔捨得走呀！
7. 努力準備紙條，全力以赴！
8. 兩朵等緊比賽嘅小花！
9. 我哋班嘅紙鞦韆繩索好堅固呀！
10. 真金不怕洪爐火！我唔怕你試！
11. 獲冠軍？無難度！
12. 認住我哋班，A組No. 1！

# 第三十二屆校運會

日期：17/10/2019 地點：九龍仔運動場





# 校園生活花絮



- 1-2. B3-B4班際活動慶中秋 (12/9/2019)  
3-4. B11-B12組大棠生態遊 (10/10/2019)  
5. 公益便服日 (10/10/2019)  
6-7. 保民STEM同樂日 (12/10/2019)

- 8-9. 女童軍潮汕交流團 (19/10/2019)  
10. 小息繢紛樂 (21/10/2019)  
11. 生涯規劃午間小組 (24/10/2019)  
12. B14彩虹活動之美食製作 (25/10/2019)



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

13. 非洲鼓班 (26/10/2019)
14. 小息繽紛樂 (28/10/2019)
- 15-16. B3-B4組參觀佐敦谷公園 (29/10/2019)
- 17-18. B14組參觀海關總部 (31/10/2019)
19. A6-A8數學B1組購物活動 (1/11/2019)

20. 小小舞蹈班 (2/11/2019)
21. 小提琴班 (2/11/2019)
22. 珠心算班 (2/11/2019)
23. 圖書館新玩具介紹班 (2/11/2019)
24. 樂力玩 (2/11/2019)

# 校園生活花絮



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37

- 25. 親子LEGO班(2/11/2019)
- 26-27. 閱讀活動週(5/11/2019)
- 28. 智高紛小組(5/11/2019)
- 29. A3-A4組多重感官小組(7/11/2019)

- 30-31. 多元活動(8/11/2019)
- 32-33. 野外定向(9/11/2019)
- 34-35. A4-A5組遊戲小組(11/11/2019)
- 36-37. 親切「共融小廚師」(30/11/2019)



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48

38-39. A組通識科獅子山公園遊(2/12/2019)

40-41. 種植班活動(4/12/2019)

42-43. 乘風航(5/12/2019)

44. 理財攤位遊戲(11/12/2019)

45. 大提琴班(12/12/2019)

46. 浪軸溜冰班(12/12/2019)

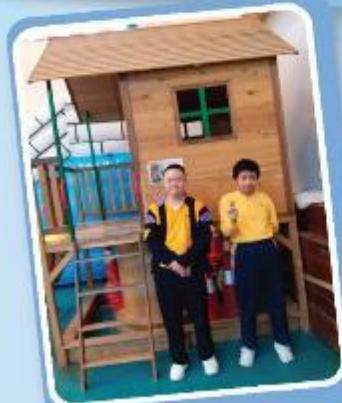
47. 綜合繪畫班(12/12/2019)

48. 親子小廚師班(12/12/2019)

# 高中A組教育營

日期：28-29/11/2019

地點：保良局賽馬會北潭涌度假營



1. 自己的事自己做！
2. 玩遊戲，真開心！
3. 唔該，收錢！
4. 你估下我睇緊咩？

5. 親子手工樂無窮！
6. 廖sir同我合作做手工，Happy！
7. Wow！開飯啦！
8. 到底邊個係歌王？

9. 齊來做體操！
10. 問小木屋好特別呀！
11. 咁靚既風景當然要影返張相啦！
12. 擺返個靚pose先，Yeah！



姓名	張美欣
職位	教師
任教科目	語文、數學、輔導
興趣	旅行、看電影
感想	很開心加入天保民這個大家庭，希望能夠和各位同學共行，陪伴大家愉快地成長。



姓名	林婉婷
職位	教師
任教科目	語文、常識、輔導
興趣	旅行
感想	我很開心能加入天保民這個大家庭，短短的時間已感受到同學們的活力及熱情，亦謝謝各位同工的幫忙，讓我能更快適應新工作。期望與大家一起同行，見證同學們健康快樂地成長。



姓名	鄒瑜
職位	教師
任教科目	英文、數學、輔導
興趣	旅行、彈鋼琴、閱讀
感想	感謝天父帶領我來到天保民這個大家庭，每一位同學都是我的小天使，能夠陪伴大家在天父的愛中愉快地成長是我的福氣。



姓名	孔慶參
職位	社工
任教科目	個案輔導、家職會、校友會
興趣	旅行、行山、電影
感想	很高興加入天保民學校這個大家庭。這裏的氣氛活潑而有生氣，期待在這裏陪伴及見證同學們的成長。

# 新教職員巡禮



姓名	張嘉儀
職位	社工
工作範圍	個案輔導、協助推行學生會、家職會、性教育工作、畢業生工作及家長小組工作
興趣	旅遊、烹飪、踏單車
感想	很高興能夠加入天保民學校的大家庭，在短短的幾個月，已感受到校園內熱鬧的氣氛及同學的熱情。我很欣賞每位同學不同的能力及才能，每位同學都是獨特的。希望在未來的日子裏，能見證同學們更多的成長。



姓名	何昇衡
職位	職業治療師
工作範圍	為有需要的同學提供感統訓練
興趣	跑步、打鼓、彈結他
感想	感恩天父帶領我來到天保民學校，能夠服侍這群獨特的學生是我的福氣，期望能夠與學生一同成長。



姓名	顏浩為
職位	教學助理
工作範圍	教學支援、製作教具及帶領活動
興趣	旅遊、彈鋼琴和攝影
感想	感謝上帝帶領我加入天保民這個大家庭，每天回到學校，都感受到天保民滿滿的活力和愛。在未來的日子，願同學都能繼續進步和成長，在學習路上能有一個豐盛的校園生活。



姓名	陳俊宜
職位	教學助理
工作範圍	教學支援、製作教具
興趣	旅行、游泳、閱讀、彈鋼琴
感想	很開心加入天保民大家庭，同學們臉上的笑容是我工作的動力，希望與各位同學在這裏一起成長，期盼同學們能享受學習，學有所成！



姓名	何倩君
職位	教學助理
工作範圍	教學支援、製作教具、帶領活動
興趣	旅行、遠足、攝影及聽音樂
感想	可愛、純真、直率、熱情……這些都是天保民學生給我的印象，感恩天父的帶領，讓我能夠幫助這群可愛的學生，希望我們一同在天保民這個充滿愛的大家庭裏共同學習和成長。



姓名	熊淑芬
職位	教學助理
工作範圍	教學支援、製作教具、帶領活動
興趣	聽音樂、看電影、旅行及烹飪
感想	天保民學校的學生和同事帶給我快樂的校園生活和工作環境，十分感激我能有幸加入這個大家庭，期盼往後在這裏和大家創造更多美麗的回憶。



姓名	梁諾軒
職位	教學助理
工作範圍	教學支援、製作教具、帶領活動
興趣	旅行及烹飪
感想	這是我畢業後第一份工作，很感恩能夠加入天保民，亦感謝各同事的幫助，盼望每一位學生在成長中滿有喜樂、和平。

## 共同成長路

何昇衡職業治療師

教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。（箴言22:6）



引導孩子走正確的道路，是每一個老師、家長的使命和心願。然而，每個小朋友的性情、能力、成長環境各有不同。正因如此，每個學生的需要也不一樣，因為他們都是獨特的。

我以往的工作是到訪服務使用者的家中，而服務的對象是嚴重殘疾人士，特別是一些中度至嚴重智障及患有自閉症的人士，他們多數是成年人。而兒童及青少年是我以往較少接觸的服務對象，因此，成為駐校職業治療師對我而言是一個新挑戰。



開學接近兩個月，我從每位同事身上感受到他們對學生的關愛，而且亦感受到學生十分享受上課的時間。當然，同學也會有不合作的時候，同事們亦會循循善誘地指導同學，亦會了解他們的需要，令同學們能夠在關愛的環境中成長。

正如我在開首所引用的金句，我期望可以和天保民的學生一起走這一條成長之路，他們的成長可能有快有慢，但我相信每個學生的潛能都不一樣，期望將來可以見證他們成長，發揮所長，活出豐盛人生。



## 愛 \* 回家

陳佩英老師

兩年前我因聲帶勞損、聲音沙啞，長期服用藥物亦未見好轉，只好聽從醫生的提議暫停教學工作，讓聲帶好好休息。經過兩年的休養，終於能重返天保民學校繼續教學工作。我很感激陳校長、馬副校長及沈副校長給予我機會，讓我能夠再回到這個充滿愛的大家庭，感覺真好！

天保民學校的學生是可愛活潑、熱情有禮的，他們像一個個小天使，無時無刻地關愛我，家長們親切的問候，同事們溫馨的提點，實在令我感到很溫暖呢！



還記得十月份舉行生日會時，B10組同學特意為我預祝生日，他們高聲地唱生日歌送給我，使我感動不已。此外，在校運會那天，我和俊濤參加了師生接力賽，所有同學都精神抖擻，本着「勝不驕，敗不餒」的堅毅精神努力進行比賽，既刺激又難忘。

祈求天父的愛繼續圍繞天保民學校，讓各人彼此相愛，互相包容、體諒，在這個充滿愛的地方愉快地學習及健康地成長。



## 同行特教路

張美欣老師

大家好，我是張美欣老師，很高興能加入天保民這個大家庭。數數手指，我從事教育工作已很多年了。畢業後，我在一間主流小學工作，主要接觸的對象是一些有特殊學習需要的學生，工作了一段時間後，我從他們身上看到很多難能可貴的地方：可愛、善良、率真……我發現自己真的很喜歡和這些小朋友相處。於是，我便投身到一間輕度智障學校，也認定了這將會是我的終身職業。



今年，因緣際會下，我來到天保民這個大家庭。雖然我的職涯全是特殊教育，但新的環境、新的人事、新的工作崗位，難免令我感到緊張。幸運的是，天保民確是一個很有愛的地方，每當我遇上困難，身邊總有一些滿有經驗又富愛心的同事伸出援手，協助我解決困難，投入工作。當然，要數到最窩心的，必定是這群沒有機心、單純可愛的學生們。

本學年，我擔任B10組的副班主任，尤記得開學當天，當我踏入課室時，看到一個個比我高一個頭、甚至是兩三個頭的學生，我便感到有點緊張，因為以往我主要教授的對象是初小學生，多是蹲下身子與他們接觸，但面對我眼前的初中學生，我便要昂起頭來與他們傾談，感覺實在是大有不同。但是，緊張的感覺很快便消失得無影無蹤，因為這些可愛的學生們實在把我「照顧」得太好了，他們會主動向我介紹學校的一切，還會不停「提醒」我，例如要到哪個課室上課、要到哪裏當值等等。空餘時，他們會主動與我分享各種話題，讓我在短時間內融入這個新環境，他們實在太可愛了！



除了B10組的學生外，學校裏的每個學生都很可愛。當我走過禮堂時，就算我沒有教授他們的組別，他們也會主動向我作自我介紹。一些低年級的同學，還會很熱情地拖着我，想我和他們一起玩。看着學生們天真爛漫的笑容，所有煩惱都能一掃而空！對我而言，在天保民最開心的是能夠每天和學生們相處，我在他們身上得著很多。

尤記得校運會時，有一位失落獎牌的學生主動對我說：「不打緊，下次再努力便可以了。」對的，他說得很正確！在人生的旅途上，我們可能會遇上無數的挑戰及失敗，但正如那位學生所言，失敗並不可怕，只要我們努力堅持及嘗試，總會有成功的一天。同學們，加油！

## 天使心

鄒瑜老師

轉眼間，來到天保民這個大家庭已經三個月了。回想起大半年前在英國進修時，便開始忙於尋找工作，身邊不少朋友建議我從外國回來應另覓高就，但我只想繼續在特殊學校任教。於是，我一直祈禱求天父帶領我到一間愛錫小朋友的特殊學校，我很感恩天父帶領我來到充滿愛和喜樂的天保民學校。

還記得第一天上班，全校教職員聚集在會議室裏，會議前，校長帶領我們一同唱詩歌以及為新學年禱告，又與我們分享暑假期間天父與她同在的經歷。我覺得既感動，又鼓舞。感謝神！讓我有一個美好的新開始。

回想起初中時，我在教會中參與服侍智障學員的義工活動，我被他們的單純和快樂所感動，決意畢業後要找一份能夠服侍他們、幫助他們的工作。於是，大學畢業後，為了實踐夢想，我便到一所特殊學校任教。

面對千變萬化又獨一無二的學生們，我真的很希望能明白他們多點，並能運用多變又適切的方法培育他們成長。所以，在教學的同時，我亦持續進修特殊教育和音樂治療。在教學的日子裏，我發現我越來越愛這群純真可愛的孩子們，每逢學校假期或學生們請假的時候，我就格外掛念他們，更時常翻看相片，回憶他們成長點滴，例如參與小息活動的雀躍、到快餐店買食物的急不及待、第一次嘗試滾軸溜冰的慌張、在運動會贏取獎牌的興奮、因未能表達自己而發脾氣等等，我很感恩能與他們一起經歷、一起成長，他們每一刻的樣子都十分可愛呢！



特殊教育其實是一份很特別的工作，每次向人介紹自己的職業時，別人總會回應一句：「嘩！咁你真係好有愛心好有耐性呢！要教佢地好辛苦呀！」而我的回應總是：「可以教佢地係我嘅幸福，至於愛心同耐性，其實係小朋友教識我嘅！」在此想與大家分享一首詩歌，很能夠表達同學們在天父眼中的寶貴，以及他們對我生命的祝福：

**《天使心》**

生命的美麗，盡在純真笑容裡，  
受造真奇妙，彰顯天父的榮耀，  
深深的相信，你是獨特的唯一，  
因為有你，祝福之門開啟。

讚美之泉音樂事工第十六輯—  
《相信有愛，就有奇蹟》



## 天保民有感

林婉婷老師



剛剛參與了學校的校運會，學生們認真的態度及興奮的心情讓我有很深的感受，特別是當全校一起唱著校歌及校運會歌時，更讓我感受到那份凝聚力。我相信緣份，相信很多事情是由上天安排的。在十多年前，原本是一位幼稚園老師的我，毅然決定進修特殊教育課程，之後在一間輕度智障學校任教了十年。

大家好，我是林婉婷老師，轉眼間來到天保民學校工作幾個月了，本學年，我擔任B1組的班主任，開學時，除了需要適應學校的工作外，亦要幫助學生們適應學校的生活，協助他們建立常規。在這些過程中，我很感謝同事們的協助與幫忙，雖然有時會感到疲倦，但當我看到學生們活潑可愛的笑臉，便能振作起來，並快速地投入這個新工作。





今年，我懷著感恩的心來到天保民學校，我深信每個人都是獨特的，只是部分小朋友受著不同因素的影響，導致成長及學習階段遇上困難。我希望自己能夠成為學生們的扶持者，在他們的成長歷程中留下一個小小的印記。



## 香港濕地公園

周夏芳言語治療師

香港濕地公園位於天水圍北部，擁有佔地一萬平方米的室內訪客中心和六十公頃的濕地保護區。訪客中心設有主題展覽廊、放映室、禮品店、餐廳及室內遊戲區，而展覽廊更展示了濕地在生物多樣性、文明發展和自然保育的重要性。



濕地保護區包括人造濕地和為水鳥而重建的生境。當中，座落保護區的濕地探索中心更是公園裏的最大特色，讓遊客親身體驗濕地生趣。其他設施包括溪畔漫遊徑、演替之路、紅樹林浮橋和三間觀鳥屋，則能引領遊客走進不同的生境。



演替之路

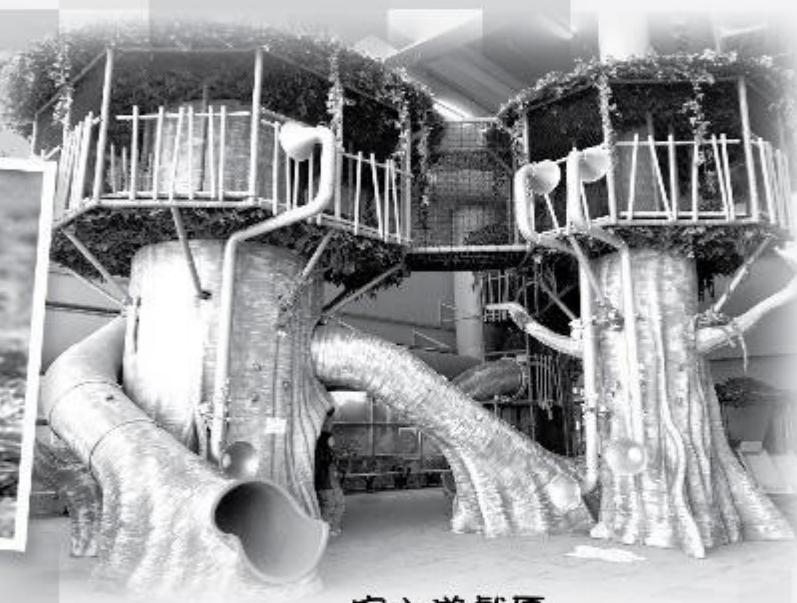


觀鳥屋

小朋友可以透過到濕地公園認識到濕地的生態及各種香港常見的鳥類；也可以透過到紅樹林找彈塗魚及招潮蟹，加深對紅樹林的認識。室內遊戲區對於小朋友而言亦非常吸引，小朋友可以走上大約兩層樓高的樹屋，享受從滑梯滑下去的快感；還有那條連接兩條高架滑梯的高空繩網橋，刺激又好玩。



彈塗魚



室內遊戲區

另外，每逢周末及公眾假期，都會有義工在訪客中心一樓觀景廊為小朋友提供摺紙站及襟章工作坊，讓小朋友在欣賞濕地公園戶外怡人風景之餘，亦能將自己親手製作的濕地小動物摺紙及襟章帶回家，寓學習於遊戲！

公園的開放時間為上午十時至下午五時，逢星期二休息。推薦大家不妨趁假日，與小朋友到濕地公園，享受一天親子樂趣。

# 繪本圖書推介

張媚斯主任

繪本名稱：《大頭妹與眼鏡弟》

作 者：土田伸子

出版 社：小魯文化



在家庭裏，孩子間的爭執是少不免的，而糾紛的源頭有機會是因為嫉妒。《大頭妹與眼鏡弟》是《大頭妹》的續集，這一次大頭妹因為家人把注意力集中在來家中作客的表弟一眼鏡弟身上，因而非常嫉妒。在後來的相處中，大頭妹發現自己和眼鏡弟有不少相同之處，

漸漸願意敞開心扉和眼鏡弟一起玩，最後兩人變成好朋友。



原來，「玩」可以讓孩子在不知不覺間變得親近，嫉妒亦可以在玩樂和遊戲中轉化為手足之情。

繪本名稱：《小頓的願望實現了》

作 者：葛瑞格·皮佐利

出版 社：小魯文化

小頓有一對愛嘮叨的父母和一個愛搶他玩具的小弟弟，他覺得這一切真是太煩人了！於是，他訂購了一顆許願鑽石。願望成真了！爸爸、媽媽和弟弟都不見了！從此，他可以過着幸福快樂的生活嗎？還是……



當我們擁有的時候，很容易會習以為常，視之為理所當然。往往在失去後，我們才懂得珍惜。這本繪本教導孩子並提醒我們：當我們擁有的時候要心存感恩，好好珍惜。

**繪本名稱：《多多老闆和森林婆婆》**

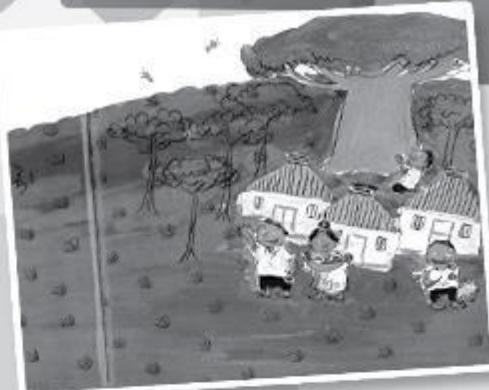
作 者：藤真知子

出 版 社：二十一世紀出版社

擁有豐富森林資源的久久國流傳着一句古老諺語：「如果森林消失，地球就會滅亡。」可是，國民聽信了鄰國飯店老闆的謠言：不斷砍伐樹木，用它來換錢，買新的房子、新的車子。就在國民以為快將可以過夢寐

以求的幸福生活時，那一片鬱鬱蔥蔥的森林已經消失了，噩夢亦由此開始……

我們生活在繁榮的香港，浪費似乎是一件平常事。這本繪本透過久久國國民慘痛的教訓提醒我們：「一粥一飯，當思來之不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」

**繪本名稱：《皮皮貓：我愛我的白布鞋》**

作 者：艾瑞克·李文

出 版 社：小魯文化

一天，皮皮貓穿着他最愛的白布鞋出門逛街，沒想到一路上遇到各種倒楣的事，令他的鞋從白色變成紅色、藍色、棕色，最後甚至整雙布鞋都變得濕答答。即使遇到種種的不如意，皮皮貓仍舊唱着「愛布鞋」之歌，一直向前走。



生活中難免會遇到不如意，作為父母的我們，總希望孩子在面對困難和逆境時能保持樂觀的態度，不要輕言放棄，勇敢地快樂前行。繪本中的皮皮貓，正是孩子應該學效的好榜樣。

**校長，你在校長室裏放了一架單車，你喜歡踏單車嗎？為甚麼？**

我最喜歡的運動是踏單車，因為香港有很多風景美麗的單車徑。部分單車徑位於海旁，就可以一邊踏單車，一邊看風景，配上微風吹來，尤其舒服。既可以做運動，又可以放鬆心情。

**對於想學踏單車的同學，你有甚麼建議？**

踏單車最重要是安全。我建議同學要找一個地方較大較空曠的地方學習，配以適當的保護裝備，例如頭盔和護膝等，同時亦需要在成人的指導下學習。而學踏單車的最大竅門是要大膽、勇於嘗試！



B3 邱晉樂

**廖老師，請問你最喜歡的運動是甚麼？你玩了多長時間？**

我最喜歡的運動是泰拳，玩了差不多十年了！我現在每個星期都會打泰拳三次，每次一至兩個小時。泰拳又要揮拳，又要踢腳，可能同學們會比較少接觸這項運動，但其實泰拳和一般運動沒有太大分別，小朋友都可以學。

**對於想學泰拳的同學，你有甚麼建議？**

對於想學泰拳的同學，首先最重要是要知道泰拳是一種運動，並不是用來打人的。二來學泰拳要有毅力，不可以因為辛苦就放棄。



B4 楊家御

布哥哥，我知道你很喜歡踏單車，你可否與大家分享一下你的經驗？

我很喜歡踏單車，因為我覺得用自己雙腳踏着單車到不同的地方，那感覺很自由自在。我有一個很難忘的踏單車經歷，就是我曾經用六至七個小時，在台灣踏單車上阿里山，雖然過程中會感到辛苦，但是一面踏單車一面欣賞山景的感覺卻非常特別。在那次經歷中，我設身體會到當地司機的友善，因為他們都會主動讓路給踏單車的人。我在踏單車的過程中得到很多樂趣，我會一直保持這個習慣。



A9 謝諾添

陳老師，你有做運動的習慣嗎？你會做甚麼運動？這習慣維持了多久？

我有做運動的習慣，因為我是一個比較好動的人，而我最常做的運動是跑步。

我一個星期會跑步兩至三次，每次四十五分鐘，這習慣已有好幾年了。我喜歡在馬鞍山海濱長廊跑步，因為那裏交通方便，而且風景美麗。即使去旅行，我都會保持跑步的習慣。去年暑假，我去了沖繩旅行，我試過由民宿跑去附近的景點，因為路程不是很遠，而且沿途的風景都很優美。我很享受一面跑步，一面欣賞風景的時光。



B3 邱晉樂

# 編輯委員會成員名單

## 編輯委員會

主編：陳雅麗校長 馬福常副校長 沈健明副校長

編輯：林美芳老師

插圖：江惠賢老師 林巧婷老師 陳長有老師

校對：暖流集工作小組

打稿：熊淑芬助理教師

聯絡：林美芳老師 章玉琼小姐

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 張媚斯主任 林巧婷老師

陳長有老師 陳佩珊校護 周夏芳言語治療師

熊淑芬助理教師 章玉琼小姐

## 封面畫作作者

李碧慈同學 任耀林同學 馮俊天同學之作品

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

- 校長同同學一齊唱歌跳舞！
- 大家都識唱好多聖誕歌，勁！
- 邊個係哥哥，邊個係細佬？
- 聖誕老人，我想要禮物呀！

- 勁歌熱舞，唔好俾佢停！
- 你睇我哋跳得幾開心！
- 恆愛火車號，出發！
- 火車車廂內嘅四個型男！

- 快樂迎聖誕！
- 小小聖誕老人出發派禮物喇！
- 見到我哋就代表有禮物收喇！
- 大哥哥，大姐姐，我哋嚟送禮物喇！

郵 票



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](mailto:maryroseschool@biznetvigator.com)

出版日期：2020年1月

非賣品