



暖流集

黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

65

校園生活花絮



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1. 故事TALK—TALK (8-9/1/2021)

2. B5 STEM活動 (18/3/2021)

3. 生活教育車 (22/3/2021)

4. B3 STEM活動 (22/4/2021)

5. B10 STEM活動 (22/4/2021)

6. 世界閱讀日 (23/4/2021)

7. 智障學童性教育課程 (4-7/5/2021)

8. A4多元活動_藝坊樂園 (7/5/2021)

9. 學生會選舉 (28/5/2021)

10. B2 STEM活動 (31/5/2021)

11. A4多元活動_歷奇教室 (4/6/2021)

12. B4多元活動_雜耍樂 (4/6/2021)

| | | | |
|---------------|----------------------|----------------------|-------|
| 目錄 | | | 1 |
| 編者的話 | | 林美芳老師 | 2 |
| 悼文 | 悼念校董馮松偉先生 | 陳雅麗校長 | 3-4 |
| 專題 | 與子女一起玩STEAM | 薈匣子工作室 蔡雪君導師 | 5-11 |
| 迴響 | 科學天地分享 | 黃瑋洛主任 | 12-14 |
| 資訊及 通訊科技組 | 網課小貼士 | 成漢倫老師 | 15-16 |
| 保民加油站 | 勿忘初心 | A2組 黃弋峰家長 | 17-18 |
| | 「洗白白」的黃金時間 | A5組 莫浩研家長 | 19-20 |
| 彩 頁 | | | |
| 學生園地 | 講飲講食 | 陳美燕主任 | 21-23 |
| 宗教事務組 | 關於基督徒的， 我們說的其實是…… | 袁慧敏老師 | 24-25 |
| 綠色生活 | 從一顆種子說起 | 梁孟平老師 | 26-27 |
| 護訊 | 培養123好習慣 | 黃燕燕校護 | 28-29 |
| 教職員心聲 | 特奧信使的使命感 | 譚偉業教學助理 | 30-31 |
| | 被揀選的人 | 黎俊傑教學助理 | 32-33 |
| 活動熱點推介 | 荔枝角公園 | 陳長有老師 | 34-35 |
| 繪本圖書推介 | | 熊淑芬教學助理 | 36-37 |
| 教職員信箱 | | 周夏芳言語治療師、 熊淑芬教學助理 | 38-39 |
| 編輯委員會 成員名單 | | 林美芳老師 | 40 |

林美芳老師

為提高學生學習成效，我校在不同的科目或活動中都經常會加入STEM/STEAM教育的元素，學生們透過動手做，既能提高學習動機，又能牢記所學。第65期暖流集誠意邀請到薈匣子工作室蔡雪君導師為我們撰稿，與一眾讀者分享學習STEAM的方法，並透過數個簡單而有趣的STEAM遊戲讓讀者們對STEAM有更多的認識。在此感謝蔡導師的分享。

疫境之下，我們都難免會感到沮喪，感謝A2組黃弋峰家及A5組莫浩研家長來稿「保民加油站」，提醒我們勿忘初心，亦透過孩子在日常生活中的進步，鼓勵我們永不放棄。

科技一日千里，教學方法與時並進，未來縱然難以預計，天父與我們同在，讓我們以積極的態度，一同學習，一同成長。最後，感謝一眾編委同工的 effort，讓第65期暖流集得以順利出版。

悼念校董馮松偉先生

陳雅麗校長

本校校董馮松偉先生於2021年4月8日深夜蒙主接返天家，釋去了地上的勞苦。

馮校董自2002年出任本校校董至今已19個年頭，留下了佳美的腳踪。馮校董擔任本校校董期間，一直默默地、衷心地支持着學校的事工，憑藉他豐富的專業知識，對學校作出了寶貴的貢獻。

馮校董的專業是工程師，對電力裝置工程方面更是專家。本校於2005年「學校改善工程」落成後，全靠馮校董所提供的專業意見，才能夠排除萬難，解決十分棘手的供電問題，成功地為禮堂安裝六部大型分體式冷氣機。今天，我們能夠安坐在禮堂，舒適地參與各項活動，全賴馮校董當年寶貴的意見，我們實在衷心感謝他。

其後，為了配合香港政府的環保政策，校方曾積極考慮在學校加設汽車充電設施，以鼓勵駕車的同工們改用充電汽車。雖然最終計劃未能成功，惟馮校董在整個構思過程中，提供了大量寶貴意見，有助我們在未來的日子，繼續去探討這方面的構想。

馮校董十分關心學校的事工，經常出席我校不同的活動和典禮，他尤其喜歡我們的籌款音樂會，對學生、家長和老師的演出讚譽有嘉。自馮校董於2018年從其專業崗位上退下來之後，他更加是我們各項活動的常客，不論是家長日聚餐、畢業禮或是謝師宴，皆能見到他的身影。他對學校的支持，對我校同工有極大的鼓勵。

悼文



黎澤倫校監榮休晚宴

*Dinner in Honour of
Mr. Lai Chi Lun, Sze Jaeland on
his Retirement*

教澤宏敷
譽滿群倫



失去這位摯愛的委員，我們心中實在萬分不捨。我們在悲痛之餘，必將謹記馮校董的言傳身教，繼續以馮校董為榜樣，全心全意服侍我們的孩子，叫榮耀、頌讚歸於天上的父神。

與子女一起玩STEAM

薈匣子工作室 蔡雪君導師

甚麼是STEM / STEAM ?

近年香港的中、小學，甚至幼稚園都積極推動STEM/STEAM教育，STEM/STEAM教育是科學（Science）、科技（Technology）、工程（Engineering）、藝術（Arts）、數學（Mathematics）五個單詞的縮寫，它是一種着重實踐（learning-by-doing）的跨學科教育概念，旨在培養孩子的解難能力、批判性思考及創意思維。STEM和STEAM之間的主要區別是STEM明確專注於科學概念，而STEAM將科學與藝術結合，當中亦包括關懷、社區和文化。

孩子學習STEAM的好處

孩子學習與生活息息相關的自然科學，例如天氣、氣候變化、身體五感、植物生長；基礎物理例如電、磁、聲、光、能源、力學及化學作用，活用知識；迎向未來的科技新知，例如虛擬實境（VR）、擴增實境（AR）、第五代流動通訊技術（5G）、人工智能（AI）及仿生科技等這些科技幫助我們改善生活，教導孩子善用科技。

STEAM較着重創意思維，隨着科技發展，學生不只學習知識，還透過自己「動手做」的體驗式學習去獲取經驗，使記憶更深刻牢固。孩子透過「動手做」發明一些小玩意，再加以討論及優化，從中學習其結構及原理。

知名兒童教育學家蒙特梭利博士曾指出：雙手是人類智慧的工具（The hands are the instruments of man's intelligence）。她認為「動手做」可以使兒童的智力達到更高層次、意志也更加堅強，而我們的日常生活時有需要動手解決問題的機會。培養解難能力需要有各方面的知識基礎，對於有特殊學習需要的兒童，他們較難明白理論性講解，「動手做」使他們不用死記硬背，又可以透過視覺、嗅覺、聽覺、觸覺去接觸科學，從而提高學習動機，既可以愉快學習，又能牢固所學，擴闊視野，確立世界觀。

專題

教導孩子學習STEAM的方法

要培養孩子的STEAM能力，需要再加上R（Read）閱讀。兒童充滿好奇心，容易對有趣的事物產生興趣，家長可以根據孩子感興趣的東西，例如天氣、烹飪、交通、玩具、海洋和恐龍等作為主題，以他們經常發問的問題作為學習科學的跳板。為甚麼船可以浮於海上？為甚麼秋天及冬天時容易產生靜電？植物如何生長？家長可以將學科學習與他們的興趣聯繫在一起，利用自身的知識和經驗，誘導孩子多問為甚麼，通過提問、聊天、日常生活體驗和其他資源來幫助孩子進一步探索自己的興趣。此外，與孩子到圖書館及善用網上資源，幫助孩子篩選適合的文章及短片，與孩子一同進行實驗和學習，也有助探討及深化他們感興趣的主題。

對於年紀較小的兒童，家長可參考網上影片，運用家裏的物品，與孩子一起做「雞蛋實驗」（認識碳酸鈣與醋的化學作用）、「熔岩燈」（認識水油不相容）、「不會破的神奇水袋」（認識膠袋彈性）、「神奇牛奶畫」（認識水的表面張力）、「自製雪糕」（認識食物的科學及鹽可以令冰塊加速溶解）等小實驗，既簡單又好玩。在學習的過程中，家長是否明白其中的科學原理並不重要，最重要的是能引起孩子探索的興趣，然後再去尋找相關知識。



到孩子手部能力較強時，家長可讓孩子製作STEAM手作及玩具，並從旁協助他們完成。既可以和孩子一起學習STEAM，又能增進親子關係。筆者有一個三歲大的姪兒，姪兒向來對我不太熱情。在過去半年間，當姪兒到我家時，我都會教他製作STEAM玩具。姪兒除了越來越精靈自信外，也與我變得親近，我在他心目中的地位迅速躍升，並經常指定要我陪他玩。所以，我很鼓勵家長們與孩子一同玩樂，促進親子關係。

即使是很簡單的材料，如：紙杯、膠樽、廁紙筒、飲管、雪條棒、氣球、橡皮筋、衣夾、波子及彩紙等，都可以製作成STEAM玩具，比坊間購買的玩具更便宜耐玩。在製作過程中，家長可以先以提問作引子，然後再與孩子一起「動手做」。只要不怕失敗，透過探索、嘗試、修正與改良，最後就能解決問題。



STEAM玩具示例，從玩中學

以下分享三個簡單的STEAM玩具，在家中也能完成，透過有趣的學習，為孩子提供探索科學的好處。

專題

一·雪條棒道路

目的：培養孩子視覺空間、工程、建築概念和創造力。

引子：孩子喜歡玩玩具車，經常拿着玩具車在地上推來推去，如何令玩具車變得更好玩？這時，家長可建議孩子一起製作一條行車路道。

材料：木衣夾多個、雪條棒多支

製作步驟：

1. 用兩個衣夾夾着雪條棒的兩端，做出一個能夠平穩地放於地上的倒轉U形。
2. 製作多個倒U形路標。
3. 利用雪條棒和倒U形路標排成迂迴道路。
4. 定立起點與終點。

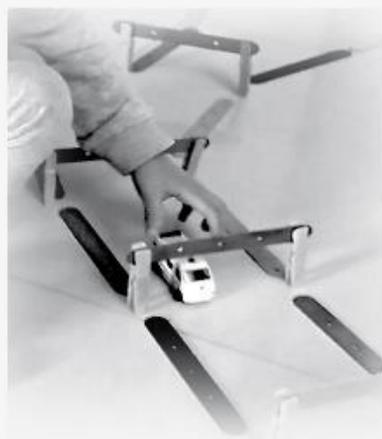
玩法：

將玩具車穿過倒U形路標，由起點行駛至終點。

學習重點：

1. 孩子在活動過程中體驗從「無」到「有」的七彩道路，透過為心愛的玩具車設計路線獲得成功感，啟發孩子運用物料去創造「新」事物。
2. 把衣夾夾着雪條棒是工程的一種，能訓練孩子的專注力。
3. 道路的形狀可以有不同變化，也可以砌出不同的路徑，從而啟發孩子「觸覺探索」及「工程及建築」。

這個活動讓孩子自由發揮，建立自信。衣夾的距離能否讓玩具車在中間走過？能否讓多架玩具車同時行走？家長的角色是鼓勵與提問，全情投入與孩子一同遊戲。



二·磁力小火車

目的：

1. 認識磁力相吸及相斥的神奇力量，並可以吸引鐵物質。
2. 觸覺探索，用磁石建構立體結構。
3. 學習廢物利用，製作環保玩具。

引子：向孩子提問：飲完的紙包飲品盒在放入回收箱前可以有甚麼用處？然後建議孩子一起製作玩具。這時，孩子的腦袋就會開始轉動，如何將紙盒變成玩具呢？

材料：紙包飲品盒5個、小磁石10粒、透明膠紙

製作步驟：將飲完的紙包飲品盒沖洗乾淨，在第一個紙盒的底部用透明膠紙貼上一粒磁石；拿出第二個紙盒及磁石，測試磁石相吸的位置（N極對着S極），把磁石用透明膠紙貼在第二個紙盒的頂部，這時兩個盒就因磁異極相吸的原理連接；接着再貼另一粒磁石於第二個紙盒的底部，如此類推，將一個又一個紙盒連續拼起來，形成一輛五卡火車。

玩法：牽引第一個紙盒，就能帶動其他紙盒一起移動。甚至將它拿起，火車也不會散開，變成飛天火車。

延伸活動：

1. 發揮創意：以白紙包裹紙盒四面，用顏色筆畫上喜愛的火車外形。除了火車造形外，也可以是毛蟲或其他自由創作。
2. 在紙盒四面寫上英文字母或數字，玩拼字或數字遊戲。
3. 提問：在日常生活中，哪些家庭用品也運用到磁力原理呢？
4. 提問：如果改用未飲用的紙包飲品代替，磁力火車可以成功行駛嗎？為甚麼？



這是一個簡單而有趣的活動，利用孩子對磁石吸力的着迷，讓孩子嘗試將火車吸在其他含鐵的物件上，探索世界。

注意：磁石屬於細小物件，請由成人指導下使用。

專題

三·空氣炮

目的：

1. 認識空氣的力量。
2. 學習廢物利用，製作環保玩具。
3. 設計遊戲，親子合作。

引子：拿着空膠樽向孩子提問：你猜猜樽內充滿了甚麼東西？答案是空氣。雖然空氣看不見也捉不到，但原來空氣可以當作子彈來射擊物件。

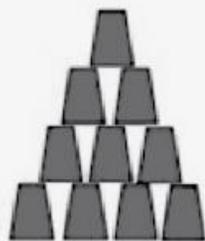
材料：膠樽、氣球、紙杯多個、剃刀、剪刀、透明膠紙

製作步驟：

1. 將飲完的膠樽沖洗乾淨。
2. 家長用剃刀將樽的底部剃走。
3. 將氣球用剪刀剪開一半，保留吹氣部份，並打上結。
4. 親子合作：孩子拿着膠樽，樽底向外，家長將氣球包着樽的底部，用透明膠紙固定貼好，不讓空氣走漏走便完成。

玩法：

1. 把多個紙杯疊成四至五層高的紙杯牆，拉動空氣炮氣球打結的部份，然後放手，這時受擠壓的空氣會從樽底釋放出來，形成強大的沖擊力，可以將紙杯牆擊倒。家長可以與孩子比賽，看誰能用最少的發射次數將紙杯牆擊倒。
2. 製作射擊目標：將5cm x 2cm紙張對摺成L形，在紙上寫上數字或動物圖案，然後排列好，簡單的射擊目標就完成了！將空氣炮對準目標發射，看誰能最快把目標擊倒。



延伸活動：利用色紙、貼紙或顏料裝飾空氣炮。

雖然空氣是看不見的，但確實存在於我們身邊，這活動讓孩子感受空氣被擠壓時所產生的力量，也訓練孩子的手眼協調。

注意：勿讓孩子把空氣炮對着人發射，以免造成傷害。

總結

「實作沒有探究，就變成了勞作。探究沒有實作，上課少了樂趣。」

孩子愉快學習容易吸收知識，在未來世代，有良好的學習態度，保持好奇心，多問為甚麼，不斷探索，透過STEAM跨學科學習，打好基礎，與孩子一同迎接科技大未來。



參考網站：

甚麼是STEM / STEAM — “<https://edtechmagazine.com/k12/article/2017/08/history-stem-vs-steam-education-and-rise-stream>”

Learning by doing — “<https://psycnet.apa.org/fulltext/2014-55719-001.html>”

在線資源：

Babble Dabble Do “<https://babbledabbledo.com/>”

Science World “<https://www.scienceworld.ca/resources/>”

Toys from Trash “<http://arvindguptatoys.com/toys.html>”

推薦書籍：

《STEAM大挑戰》 許兆芳著 商周出版

科學天地分享

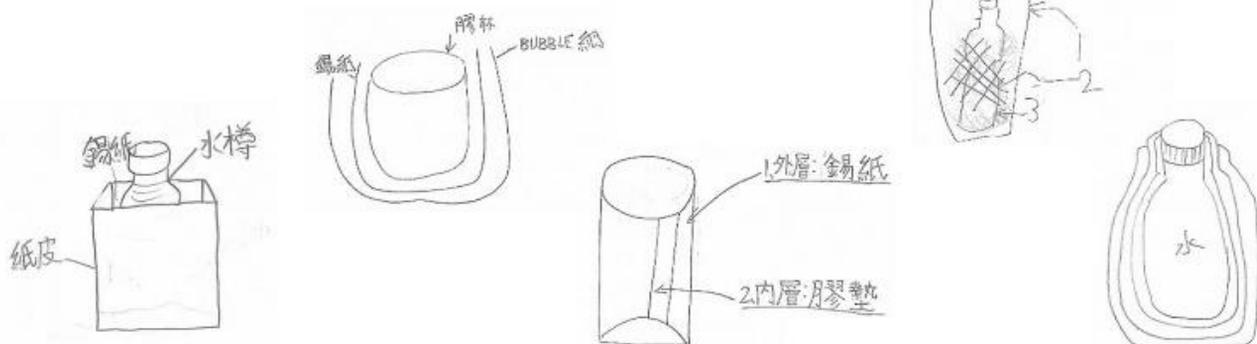
黃瑋洛主任

炎炎夏日，你想喝一杯冰凍的冷飲嗎？但是，在炎熱的天氣下，本來冰凍的冷飲很快就變回室溫，不再冰凍了。你知道為甚麼嗎？你有方法保持冷飲的溫度嗎？

要保持冷飲的溫度，就需要阻止熱傳遞。熱傳遞（heat transfer）是指一個較熱和較冷的物體接觸時，熱會以傳導的方式傳遞。當冷飲的溫度與杯子外的溫度有差異，熱傳遞就會發生。熱能會從較熱的部分（杯子外的空氣），傳遞到較冷的部分（冷飲），冷飲亦因此而變暖。

我們可以利用不同的物料阻隔熱能傳遞至冷飲。本年度科學天地活動便以此為題，讓同學設計一個可攜帶的保溫裝置，活動中包括了STEM的元素，透過探索、測試、改良及檢討，讓同學在活動中學習，運用科學解決生活上的難題。

學生設計圖：



經過探索、測試、設計及改良，同學們得出結論：使用報紙、藥綿、錫紙等物料包裹飲料，便能有效地阻隔熱傳遞，而物料的厚度亦會影響保溫效能，一般而言，使用的物料越厚，層數越多，保溫的效能就越高。

最後，衷心欣賞同學們能投入地參與活動，並在活動過程中努力設計及用心反思，期望同學們能繼續保持探究精神，發揮創意，運用科學解決生活上的難題。



A組製成品

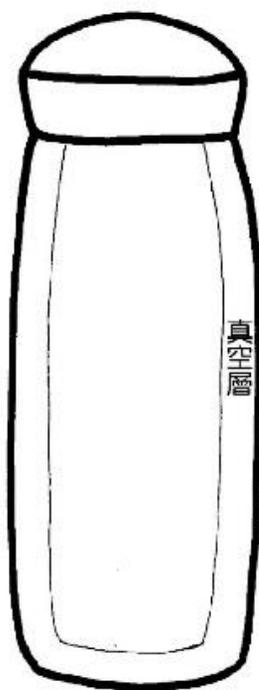


B組製成品



知多一點點：

冷飲會因為熱傳遞而漸漸變暖，為了讓冷飲保持冰凍，我們可以使用保溫工具，以阻隔熱傳遞。在生活上，最常見的保溫工具就是保溫瓶，但保溫瓶的保溫原理並不是以大量物料包裹，而是使用了抽真空技術。大部分保溫瓶使用雙層設計，把內層與外層中間的空氣抽出，形成真空狀態，令熱能不能透過空氣作傳導，瓶內的溫度得以保持。



為加強同學們對STEM的認識，學校網頁內的STEM Channel 現已啟播，同學只需登入學校網頁或掃描「二維碼」，便可隨時隨地學習，認識更多STEM的活動及相關知識。



網課小貼士

成漢倫老師

隨着疫情變化，網上學習和實體面授課堂的結合已成為一種新的學習模式。作為家長，要支援子女適應新的學習模式實在是一件不容易的事。以下的一些小貼士，希望能對家長們有所幫助。

訂立學習常規

對於部份孩子而言，家一向是休息、遊戲的地方，他們未必能理解「在家上課」的概念，家長可與子女建立常規，如「早餐→早操→網課→小休→網課→遊戲」，讓學生明白在家網課的概念。如家中環境許可，可為孩子設置學習角，讓孩子知道在指定的地方需進行學習活動。



提供合適的學習環境

光線、聲音、書桌與座椅的距離及高度、家居佈置等環境因素都會影響孩子的學習。因此，為孩子安排一個簡單而固定的學習環境，盡量減少干擾，如充足的光線、關上電視、減少發出聲浪、避免放置玩具於學習區域附近等等，能有助孩子更專注於課堂上。此外，家長亦可不時提醒孩子保持正確坐姿進行學習。



資訊及通訊科技組

注意眼睛健康

孩子長時間對着智能手機、平板電腦或桌上電腦屏幕容易對眼睛造成不適，甚至令近視加深，影響視力。因此，與電子屏幕保持適當距離甚為重要，一般而言，使用不同的電子器材均有不同的距離建議：智能手機為30厘米；平板電腦為40厘米；而桌上電腦則為50厘米。學校的網課時間每節為25分鐘，建議同學在網課後，可以在窗邊望向外面的遠物或眨眼，並維持最少20秒，讓眼睛得以放鬆。



與學校保持緊密聯繫

陪伴或協助孩子進行網上學習都絕非易事，面對各種各樣的困難和挑戰，如：如何令孩子安坐進行學習、如何讓孩子專心觀看屏幕、如何解決硬件和軟件上的問題等等，家長宜與老師維持緊密、雙向的溝通。在社交距離限制下，家長可透過電話、訊息、視訊對話或電郵與老師溝通，並將孩子的實時反應及困難向老師反映，以獲得老師的課後支援，讓孩子的學習更為順利。

最後，科技日新月異，網上學習並不如大家想像中可怕難行，在電子新世代下，讓我們一同努力，使孩子們的學習更多元化。

參考資料

1. 香港01
《幼兒用網上學習-3招讓家長成為「神隊友」》
2. 香港教育城
《孩子網上學習 注意眼睛健康》



勿忘初心

A2組 黃弋峰家長

最近教會的傳道人與他的妻子喜誕一個女兒，他們在面書(Facebook)上分享了很多照顧初生兒的點點滴滴以及女兒的可愛照片，大家紛紛向他們送上祝福。看着他們的照片，讀着這對新手父母的分享，不禁也回想起兒子弋峰剛出生時的一些片段，亦喚起了我們作為父母對孩子的那份初心。

相信為人父母的，見證着孩子呱呱落地的那一刻，都無不想將最好的一切全給予孩子，只期望他們能健康快樂地成長。然而不知從何時開始，這份對孩子單純的期望竟隨着他們日漸長大而逐漸變得模糊。我發現身邊有很多朋友，想的不再是如何把最好的給予孩子，轉而是期望孩子能達到各式各樣的要求，以滿足他們的想法和期望。然而，父母所想所期的，真的是孩子所想要的嗎？孩子快樂嗎？



保民加油站

曾幾何時，我也陷入這樣的境況裏，親子關係也因此弄得很糟糕，經常跟孩子鬧得很不愉快。感恩的是，在跌跌碰碰的摸索路途上，有家人、朋友、老師、社工，以及很多關愛我們的人給予扶持與鼓勵，最後我跟孩子的關係也得以改善，並變得更加親密與信任。

當然，孩子還是會有頑皮和不聽話的時候，幾乎把我氣死！疫情下，孩子也衍生了許多複雜和棘手的問題，令我非常困擾與苦惱。然而，每當我氣得快要發瘋時，我都會努力回想起孩子那張可愛的臉蛋，以喚起自己愛孩子的那份初心，然後慢慢收拾心情，繼續釋出更大的包容與耐性去教導他。在此，也感謝老師與專家們的同行與幫助。

《聖經》教導我們：「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息的。」父母們，願我們都能懷着這份永不止息的愛去愛我們的孩子，培育我們的孩子！共勉之！



「洗白白」的黃金時間

A5組 莫浩研家長

停課期間，浩研最喜愛的活動除了吃東西之外，就是「洗白白」了。浩研很喜歡「玩水」，經常拉着我的手進入洗手間，然後跳進浴缸裏，用動作示意要我幫他把水注滿洗澡盆，他就可以自得其樂地玩上一個小時。

當他不斷地撥弄洗澡盆裏的水花時，臉上就會露出燦爛的笑容。趁着他心情好，我就開始嘗試跟他「傾計」。



我要他先說出「洗白白」三個字，才讓他嬉水。想不到平時「不開金口」的他，很快就學會了講「洗白白」。於是，我又嘗試跟他做其他訓練，我拿出輔導組陳老師派發的精美图卡和字卡，跟他做配對練習，並要他說出字卡的內容。他快而準地完成了配對，而且也能跟我講出「跳舞」、「唱歌」、「跑步」等動作名稱，我實在很驚訝於他的進步。

保民加油站

接下來，我每天都在他洗白白時跟他做訓練。慢慢地，我講「跳」，他能接着說「舞」；我講「唱」，他能接着說「歌」。一天，我問他：「你的老師是誰？」他能在引導下說出游老師、吳老師這些稱呼。這些都是我第一次從他口中聽到的。當時我的心情真的很難形容，這些對於一般的孩子來說可能是微不足道的事情，但對於浩研來說已是一大進步了。

我相信家長們和孩子做訓練時，都一定經歷過無數失敗和沮喪。但孩子微小的進步，就能帶給我們莫大的鼓舞，也能推動我們不斷前進，永不放棄的決心。

有時候，我覺得像浩研這些孩子，就像被一道厚厚的牆阻隔着，聽不到我們的呼喚。但是只要我們細心尋找，就會發現牆上有一個個細小的洞，或許他們能透過這些小洞口，慢慢地聽到我們的聲音。期望有一天，我們能引領他們走出牆外，與我們一同感受這個奇妙的世界。

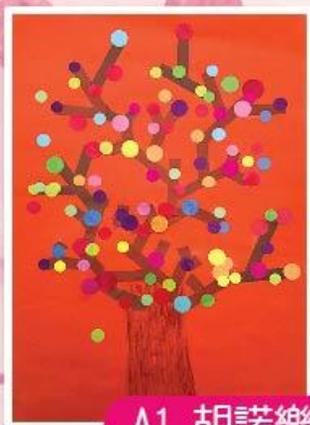
保民運動日

日期：21/4/2021 及 28/4/2021

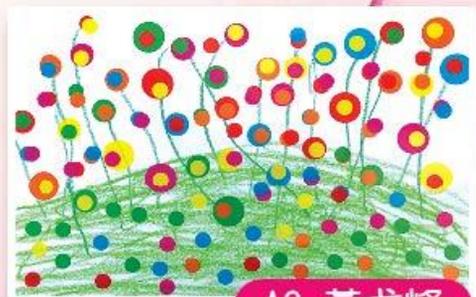
地點：天保民學校



學生園地 · 視覺藝術科



A1 胡諾樂



A2 黃弋峰



A3 施俊城



A4 羅俊賢



A5 何廷謙



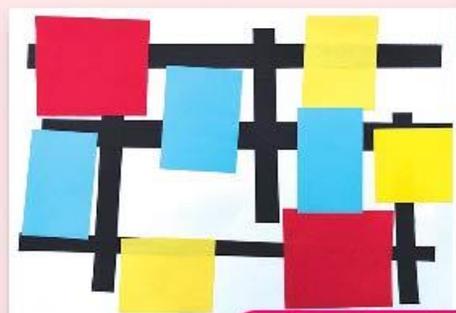
A6 Sushant



A8 梁珀瑜



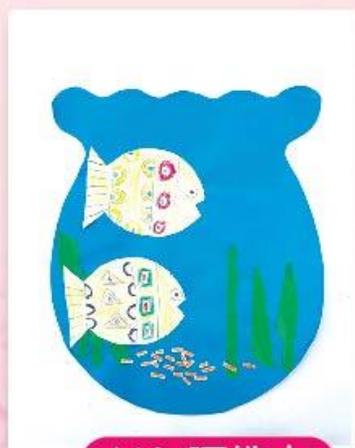
A9 周啟熙



A10 歐凱藍



A11 鄒梓希



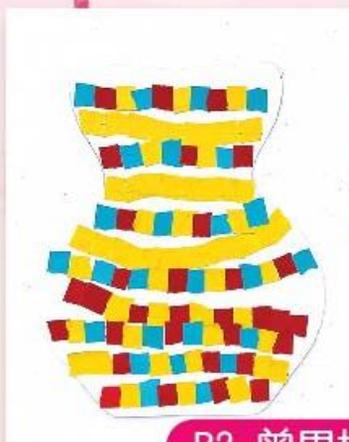
A12 譚皓中



A14 何海麗



B1 馮浚霖



B2 曾思榕



B3 李嘉寶



B4 Shane



B5 王浩文



B7 陳俊浩



B8 連宗翰



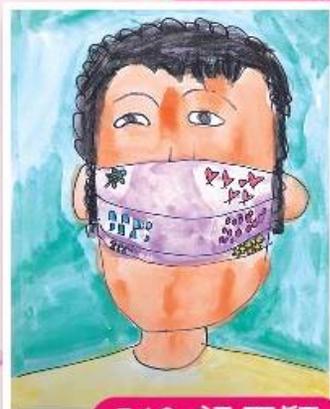
B9 呂衍光



B10 黃允淇



B11 林文龍



B12 梁思穎



B13 庄紳堃

B8掛架製作



龔凱琳



楊鈞婷



盧美欣



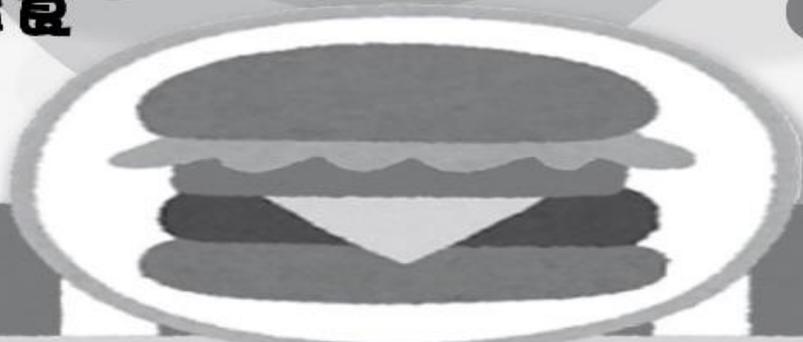
王竣軒



鄭穎汶

講飲講食

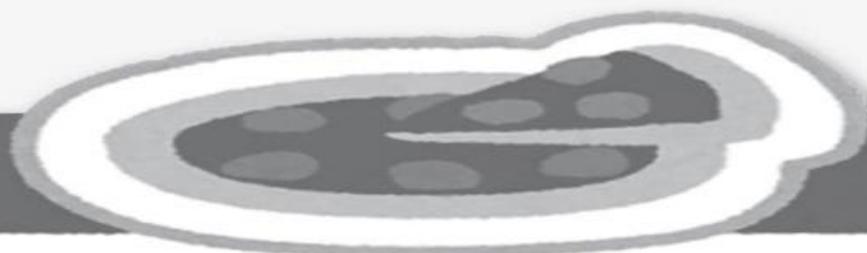
陳美燕主任



HAMBURGER

我喜愛吃漢堡包，漢堡包有牛肉、芝士、洋蔥，我可以一次吃兩個，十分美味。

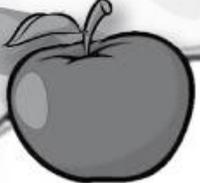
A10 譚諾添



PIZZA

我愛吃 pizza，pizza 裏有芝士、粟米、番茄和辣肉，十分好吃。我喜歡去黃埔二期商場的 Pizza Hut 吃 pizza，真開心。

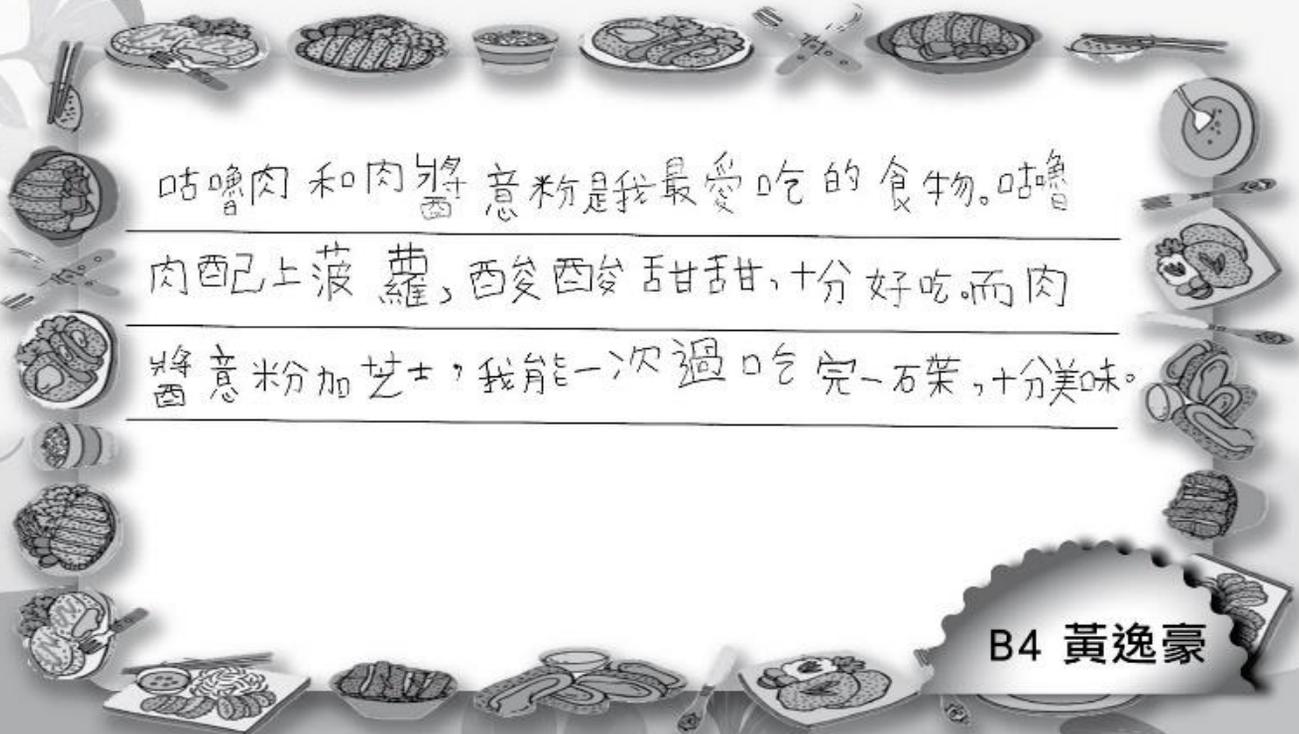
A13 朱俊晞




我喜愛吃水果,尤其是香蕉蘋果和橙。香蕉又香又甜,蘋果又大,橙多汁,十分好吃。多吃水果身骨豐好。



B3 鄭同良



咕嚕肉和肉醬意粉是最愛吃的食物。咕嚕肉配上菠蘿,酸酸甜甜,十分好吃。而肉醬意粉加芝士,我能一次過吃完一石菜,十分美味。

B4 黃逸豪

我最喜愛的食物是火鍋，一到冬天，一家人圍着火鍋爐，一起吃當中美味的食物，暖笠笠的感覺，十分滿足。火鍋的食物有不同款式，有肥牛、海鮮、菜筆筆，我最愛吃大白菜，因大白菜被湯汁浸得軟綿綿的，特別美味。



B13 庄紳堃

快到夏天了，天氣又炎熱又濕，最女子吃的食物就是沙律。3月時，禾種植小組在學校收割了一些羅勒菜，老師給我帶回家。媽媽做了一份美味的沙律給全家人吃。沙律木才料有：羅勒菜、番茄、粟米，再加上一點黑占沙律醬，美味的沙律完成了。我大口大口的吃，沙律味道清新可口，是一個健康的食品，大家都可嘗試做啊！



B14 曾嘉浩

關於基督徒的，我們說的其實是……

袁慧敏老師



第一眼看到「神學是粉紅色的秋」系列的《關於基督徒的，我們說的其實是……》這本書，我便被書的封面吸引着眼球，它沒有甚麼華麗、精彩的圖片作封面，而是單以粉色作包裝，單看封面的顏色，我覺得它便像一本小說。

為甚麼是神學是粉紅色的秋？根據作者在書中的解說：粉紅色，她本身既有紅色鮮艷奪目的優越性，卻以平靜帶知性的姿態，淡然為美麗重新帶來新的定義。那麼，

為甚麼是秋天呢？原來作者曾經在德國讀神學，每逢秋天，秋風送爽，他就會踏單車上學，對他來說，這是一段快樂的日子。所以，作者想藉着這本書的封面和名稱，告訴讀者：神學思考是一件很快樂的事。

神學給人的感覺是深奧、難懂的。作者把教會中常用的詞彙和經驗，用最簡單的語言再說一次，讓人能重新審視當中的意思，使傳統信仰的想法和做法變得適切合理，賦有時代氣息。這樣，對於一些剛認識基督教，或者想進一步了解基督教的人，亦可以透過這本書明白更多基督真理。

在此列舉兩個書中曾詮釋過的基督教詞彙，好讓大家能對這本書有一個簡單的了解。

「主日學」——主日學始於一七八五年的英國，當時教育尚未普及，主日學的設立是為了幫助童工在工餘時間接受基本教育，教導他們寫字、讀書以及聖經。而世界上第一個主日學是在星期日舉行的，當時的主日學，名副其實是一所星期日的學校。後來，大約過了一百年，教育成為基本人權，兒童不再需要星期日的學校，主日學就逐漸成為教會的教導事工，至今已有二百多年的歷史。

「聖餐」——主耶穌基督在我們生命中從來沒有缺席的一刻。「你們要常在我裏面，我也常在你們裏面」（約十五4）聖餐，就是耶穌基督與我們同在，應許活現在我們的生命中。聖餐是基督徒對耶穌基督同在的回應。另外，聖餐也作為感恩禮，我們懷着感恩的心，以生命禱告，以行動，以餅和杯讓基督的同在活現在我們卑微的生命中。

作者陳韋安藉着本書對基督教詞彙作新的理解和應用，也將一些偏差了的說法稍為調撥，回歸聖經原來的教導。建議大家有空的時候，不妨看看這本書，從中體會、認知、明白上帝的恩典。

從一顆種子說起

梁孟平主任

談及綠色生活，坊間有不同的說法和主張，但我個人則喜歡從一顆種子的成長歷程說起。

我自幼喜歡植物，但沒有特別研究，只知道多高大的樹、多甜美的果子，都來自一顆細小的種子。只要有適當的環境、土壤、水分及陽光等條件，再加上細心培養，就可孕育出令人讚嘆的生命。種子內蘊藏着無限生機，是生命的密碼。於我而言，每顆種子都是獨特的。我喜歡看着種子的嫩苗從泥土中冒出；植物的向光性，驅使那兩片「翅膀」往上生長，由兩片到四片，連綿不斷地往上生長。這種生機盎然令我驚嘆造物主的奇妙，驚嘆生命所存在的活力。

與孩子們一起種植是我近年喜愛的事，我希望透過種植活動，讓孩子們有所得着。不同的植物有不同的成長周期，有快也有慢，但它們的成長需要卻是一樣的，只要給予悉心的培育，自然就能長出一雙雙向光性的「翅膀」。我們的孩子亦然，只要給予他們如光般的指引，他們也能展翅成長。





農夫言：汗水換來收成。我倒覺得堅持和忍耐換來生命的改變。尤記得孩子們初參與種植活動時，一個個手忙腳亂，有的怕泥土、有的怕昆蟲、有的連根草也不敢碰，這時成人需要注入忍耐和鼓勵，深信他們可以跨過這些障礙。

經過一段時間的適應，當他們嘗試拾起一顆如芝麻般細小的種子放進育苗杯時，懼怕已沉靜下來；當他們小心翼翼地捧着一根幼弱得幾乎要折斷的小苗時，認真和莊重的神情是日常課堂中難以看到的。到了收成的時候，孩子們一同收割、一同分享結果的喜悅，最初的驚懼都消失得無影無蹤了。

植物經過培植後，會有收成的時候。孩子經過培育後，也會有成長的時候。育苗與育人同樣需要細心的照顧，植物的成長需要合適的環境，孩子們的成長卻離不開愛、包容和鼓勵。期望透過種植活動，孩子們能有所成長、感受更多的愛。



培養123好習慣

黃燕燕校護

新學年的時候，我問晨早健體班的同學們有甚麼目標，同學們回答說：成功減肥、身體強壯、不要生病……但怎樣才可以達成這些目標呢？減肥有沒有秘訣呢？健康，來自於生活的改變，從一小步驟開始，一步一步做起，必須持之以恆！在此與暖流集一眾讀者分享晨早健體班推出的健康日誌，當中提及的「健康行為守則，培養123好習慣」，希望大家也能改掉飲食壞習慣，培養日日運動好習慣。

「健康行為守則，培養123好習慣」

1. 項運動守則

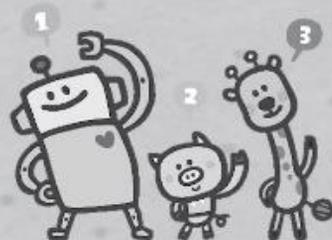
- 每天至少30分鐘中等強度運動或活動

2. 種生活習慣

- 早睡早起
- 學習自己控制吃東西的份量

3. 種飲食技巧

- 每天吃適量蔬菜水果
- 減少吃零食的次數
- 避免喝含糖飲料



減肥最大的原則就是減低日常飲食攝取的熱量，令身體可以減去多餘脂肪。每日做三十分鐘帶氧運動，有助減肥、減肚臍。都市人的生活忙碌，我們可以盡量以走路代替乘車，既能增加一天的運動量，又可以促進血液循環。較理想的是每天步行10,000步，但記住走路時要感到心跳加速，才能稱為帶氧運動，才可以達到燃脂的效果。

一日之計在於晨，早餐是一天中最重要的一餐，早睡早起可以確保我們有足夠的時間吃有營養的早餐，從而建立健康飲食習慣。而良好的睡眠習慣，就可以讓大腦得到充分的休息，對發育亦很重要。規律的睡眠作息，可以令身體更健康。

少吃精製食物，多吃新鮮食物，是保持健康的關鍵。加工食物通常鹽分較高，而高鈉食物一般含有大量鹽分、添加調味料和味精；人體長期吸取大量鈉質，有機會導致高血壓和水腫，亦會提高患上心血管疾病的風險，因此要減少食用。多吃蔬菜和水果可以保持腸道健康，有利於降低膽固醇水平，也可以增加飽足感，幫助減肥！

每個小孩子都喜歡吃零食，父母在為小朋友挑選零食時，要多留意營養標籤，注意卡路里、脂肪、糖和鈉含量。最好的飲食習慣是以水果代替零食，此舉可大大減低因過量攝取糖分而導致肥胖，也能減低誘發各種健康問題的機會，如糖尿病、心臟病和高血壓等。

大家可能不知道，飲品往往是多餘熱量的來源。我們常喝的飲品，例如汽水、紙包或罐裝果汁，所含的糖份其實相當高。一包250毫升的紙包檸檬茶，已經包含了相等於七粒方糖的糖份，接近一天所攝取糖份的上限。近期流行的台式飲品，如珍珠奶茶、芝士奶蓋等，當中的糖分及脂肪含量更高，攝取過量會容易致肥，建議大家在選擇飲品時，盡量選擇無糖飲品。

最後，減肥的秘訣是七成飲食，三成運動。希望大家也能培養123好習慣，遠離肥胖，擁抱健康。

特奧信使的使命感

譚偉業 教師助理

大家好，我是教師助理譚偉業，很高興在這裏與大家分享我作為「同路人」的經歷。

我是一名輕度智障人士。當我在輕度智障學校就讀時，老師經常帶我們參與香港智障人士體育協會舉辦的比賽，後來我獲邀參與協會的游泳訓練，回想起當時的訓練既艱辛又枯燥，每次訓練後，我總帶着疲倦的身軀回家。但是，能夠代表香港參加各項國際賽事，認識到一些不同國籍的朋友，探索世界，爭取獎牌，這一切的辛苦都是值得的。

後來我獲協會推薦參與國際特殊奧林匹克東亞區運動員領袖培訓班，從那時開始，我經常參與香港特殊奧運會比賽及活動的義務工作、擔任司儀或代表運動員致詞。接着，我更獲委任為國際特殊奧林匹克全球信使，在世界各地宣揚特奧理念，並協助推動香港的特奧運動員領袖計劃發展，我希望所有運動員都能有發揮所長的機會。



校園生活、運動員生涯及義務工作為帶來我很多發揮機會，這些經歷對我待人接物，處事態度方面有很大程度的幫助，使我的職業生涯都離不開體育管理或者復康服務的相關行業。我很高興能夠把自己的經歷及強項應用在職場上，為社會作出貢獻，這正正也是我加入天保民學校的原因。

當我第一天來到學校就職時，就有老師對我說：「我也在你的母校任教過呢！」、「我經常在特奧活動中見到你擔任司儀。」看來我「特奧信使」和「特殊學校校友」的形象很深入民心呢！見到同學們精神奕奕的樣子，以及他們多姿多采的校園生活，也時常令我回想起自己以前在學校生活的歡樂時光呢！最後，我很感謝校長與兩位副校長給予我機會，讓我可以以過來人的身份與各位老師及同學一起同行。



教職員心聲

被揀選的人

黎俊傑助理教師

很多人都會感興趣：為甚麼一個年輕的小伙子會想成為一位特教老師？其實，特殊教育並不是我小時候的夢想。中學時，我的夢想是成為一位化學家，直到大學，我都以此為目標前進。言而，在學習的過程中，我漸漸發覺自己未必適合成為化學家。當我正為前路感到迷茫時，在一次教會活動中，我遇上了我的啟蒙老師，從此踏上了特殊教育的路途。



感謝神的恩典讓我於迷茫時認識到這位老師，她讓我明白到老師可以為學生做的事不單是知識傳授，還可以為學生引領方向。驀然轉系到特殊教育學系，我並不擔憂，因為我相信我將來的路都有神的帶領，而當我轉系後，這位啟蒙老師竟剛好是我的班導師。這一切巧妙，都讓我相信我就是被揀選的人，我總憧憬着自己能成為一位出色的特教老師。



進入天保民學校成為助理教師是我畢業後第一個挑戰，我懷着戰戰兢兢的心情來到學校，對我而言，每位學生都是一個全新的課題。書本上學到的知識、老師同工們的實際教學分享，都使我獲益良多。我真的很感恩可以來到天保民學校工作，讓我能夠學以致用，發展所長。再次感謝每位老師及學生，感謝你們滋養了我的人生，也期待我們能繼續一同成長。



活動熱點推介

荔枝角公園

陳長有老師

位於荔枝角荔灣道1號的荔枝角公園，於港鐵美孚站步行約兩分鐘即可到達。公園分三期而建，佔地17.65公頃。園內的設施多元化，如一期的硬地足球場、中式花園(皇家園林)、兒童遊樂場及健身站等；二期網球場及棋枱；三期的滾軸溜冰場、主題公園「嶺南之風」及極限運動場等。此外，園內的花草樹木種類繁多，是一家大小拍照的好去處。春天時，杜鵑、木棉、菊花、黃花風鈴木等百花齊放，簡直是城市中的綠洲。



除了賞花之外，園內的兒童遊樂場更是小朋友「放電」之選。攀爬架、鞦韆、滑梯和攀爬牆，無一不是小朋友最愛。園內設施新穎，適合所有兒童（包括殘疾兒童）使用，小朋友在享受玩耍的樂趣之餘，也可以從中學習不同技巧，如：攀爬、平衡、扭轉、輪候等，對身心發展有正面的影響。



鍾情中式建築的朋友，更加不可錯過園內的「嶺南之風」，設計師以傳統嶺南風格造園，是全港首個以這風格作為設計概念的園林。全園面積約一萬二千五百平方米，耗資七千五百萬元興建。園內的建築物皆環繞着中央水池向外伸延，以院落迴廊為佈局，園林內的溪流、橋廊、小丘和建築獨特的亭台樓閣，清幽古雅。



此外，園內設有多個無障礙設施，包括斜道、通道設計、升降機及暢通易達洗手間等，適合各種不同需要的人士。

餘暇時，大家不妨和家人到這個多元化的公園走走，享受一下市區中的寧靜和清幽，吸收一下大自然的清新氣息，讓個人的心靈得到沉澱，也藉機提升親子關係。最後提提大家：記得多拍幾張親子合照，留下動人一刻。



繪本圖書推介

繪本名稱：《跟着姊姊去游泳》

作者：李安

出版社：新雅文化事業有限公司

素莉很喜歡模仿姊姊的行為。一天，從未去過游泳池的素莉，在取得媽媽的同意後，跟着姊姊到游泳池去。進入游泳池有很多步驟，素莉一直模仿姊姊的行為，順利地來到了游泳池。可是，當姊姊要上游泳課的時候，素莉又能否遵守游泳池的規則？她會在游泳池發生甚麼故事？

炎熱的夏天到了，不少小朋友都喜歡到泳池游泳。可是，在玩樂的時候，小朋友又能否遵守泳池規則？本書透過有趣的故事讓小朋友明白到遵守規則的重要性，也透過《知多一點點》部份教導小朋友有關游泳池的規則，是夏日必讀繪本之一。

熊淑芬教學助理



繪本名稱：《我不喜歡我的殼》

作者：袁妙霞

出版社：小樹苗教育出版社有限公司

小烏龜在外散步的時候，遇見到很多不同的動物。牠羨慕蝴蝶身上漂亮的花紋，羨慕綿羊軟綿綿的毛，羨慕花鹿優美的跑姿，牠不喜歡自己身上暗沉的硬殼。回家後，小烏龜向媽媽訴說自己的煩惱，媽媽會怎樣開解小烏龜？小烏龜又能否釋懷？

每個小朋友都是獨特的。在成長的過程中，當他們開始會羨慕別人的時候，家長可以如何幫助他們自我認同？書中的烏龜媽媽就為家長們提供了一個良好的示範。除此之外，本書亦透過部件（「欠」部件）及故事提問鞏固小朋友的中文學習，建議家長與小朋友一同「悅」讀。



繪本名稱：《瞄準目標！我吐！》**作者：郭思穎、姚睿祉****出版社：小樹苗教育出版社有限公司**

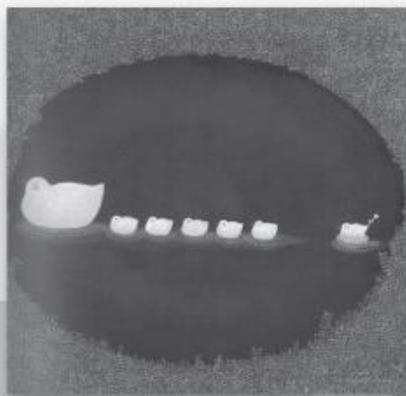
石仔、天天和小龍為了搶玩具而引發了口水大戰，最後，石仔和天天成功以口水擊走了小龍。回到家後，石仔一直在吵吵鬧鬧，姐姐的溫習受到打擾，便要求石仔停止嬉戲，這時，石仔重施故技向姐姐吐口水。雖然媽媽十分生氣，但她沒有即時責備石仔，還嘗試理解石仔吐口水的的原因，並教導石仔正確應對衝突的方法。

孩子在成長過程中難免會犯錯，作為父母少不免感到生氣。本書給予家長啟發：責罵不如溝通。了解孩子犯錯的原因和動機、教導孩子正確表達情緒、教導孩子正面處理紛爭、鼓勵孩子尋求信任的人幫忙……本書為家長提供建立孩子良好習慣的小錦囊，是一本家長和小朋友都能有所得益的好讀物。

**繪本名稱：《什麼都不會的鳥》****作者：刀根里衣****出版社：青林國際出版股份有限公司**

有一隻小鳥，牠是那麼的與眾不同。大家都能摘到果實，只有牠不能；大家都能唱出動聽的歌，只有牠不能；大家都能順着藤蔓往上爬，只有牠不能……弱小的牠顯得多麼的格格不入。後來，小鳥長大了，牠用溫暖的身體作為花兒的棲息地，保護花兒茁壯成長，牠不再甚麼都不能了！

作者透過書中故事，告訴我們：每個孩子都有不同的才能，每個孩子都是獨一無二的。前路有很多條，飛行的方法也有很多，每個人總有適合自己的道路。只要堅持夢想，每個人都能成為獨特的人，相信每個孩子都能找到自己的一片天。



教職員信箱

周夏芳言語治療師、熊淑芬教學助理

張老師，請問你如何平衡工作及家庭？
你又如何分配時間給多名女兒？

我有四個女兒，但是她們的年紀相差較遠，所以感覺上在某一個特定的時段，我只需專注照顧某一個孩子，因此我不覺得特別吃力。在照顧學習上，如果有需要，我會善用坊間的資源，例如補習，所以整體上我覺得可以平衡工作及家庭。

另外，因為女兒之間年紀相距較遠，三女與么女年齡相距八年，大女與么女年齡相距十六年，所以她們都處於不同的成長階段。大女已經是成人，基本上已經獨立；二女及三女處於青春期的需要較多聆聽及空間；么女年紀較少，需要比較貼身的照顧。我會根據她們的需要作出時間分配，所以她們都能相親相愛，不會有被忽略或者互相妒忌的情況。



A10 李銘軒

楊老師，作為一位體育老師，對於學生在疫情期間大部份時間留在家裏，你有甚麼看法及建議？

學生長時間留在家裏，缺少運動，可能會增加肥胖的危機，也有機會染上壞習慣，例如沉迷打機或上網，家長及學生都要多加留意。保持運動習慣非常重要，家長可以善用本校的網上資源，與子女一同觀看體育組為同學們設計的健體運動，既可增

加同學的親切感，又可提高他們的運動動機。此外，坊間的網上資源豐富，家長亦可為子女搜尋適合他們能力的健體操，與他們共同享受運動的樂趣。而適當的戶外活動可減低沉迷打機或上網的機會，家長可選擇一些比較冷門的行山路線或遠足地點，與子女一同親親大自然，以保持身心健康。

B2 梁俊英

張姑娘，請問你平時有甚麼消閒活動？

因為疫情的關係，留在家中的時間變多了，我發現自己比較容易長胖，所以就培養了運動的習慣。現在我每個星期都會到健身房做三次運動，每次三十分鐘以上。自從開始運動後，我覺得自己變得更健康，也能經常保持精神爽利的狀態。如果運動時間減少，反而會感到心癢難耐。我認為這是一個非常值得推薦的消閒活動。希望大家在空閒的時候都可以多做運動，培養強壯的體魄對抗疫症。



A10 叶佳妮

梁老師，我知道你養了一隻英國短毛貓。你的貓是購買的還是領養的？

我的貓是購買的。這是我第一次養貓，但是當我開始養貓後，我認為貓是不需要購買的。因為當我開始關注有關貓的資訊，我才知道原來有很多貓被主人棄養，導致牠們悲慘地流浪街頭。流浪貓有可能會受到壞人的傷害，也有可能遭到流浪狗的攻擊，這些貓都很可憐。

幸好社會上有一些慈善團體會拯救流浪貓，這些貓醫治痊癒後，就可以進入領養程序。如果大家想養貓，可以到慈善機構申請領養。現在，我不只喜歡英國短毛貓，也喜歡所有貓。只要大家能愛護貓隻，每一隻貓都可以健康地成長，每一隻貓都可以變得非常漂亮！



B3 鄭一亨

編輯委員會成員名單

編輯委員會

主編：陳雅麗校長 馬福常副校長 彭家怡副校長

編輯：林美芳老師

插圖：江惠賢老師 林巧婷老師 陳長有老師

校對：暖流集工作小組

聯絡：林美芳老師 章玉琮小姐

排版：雍緻設計

印刷：雍緻設計

督印：陳雅麗校長

暖流集工作小組成員

林美芳老師 江惠賢老師 陳美燕主任 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 章玉琮小姐

封面畫作作者

趙梓滔同學 鄧淇銘同學

李詩雅同學 梁竣僖同學 之作品

日期：11/6/2021

畢業典禮



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

出版日期：2021年7月

非賣品