

# 暖流集

黎澤鴻題



天保民學校家長教職員會通訊

66

# 多元活動



1. 我將浮水棒穿過咗呼拉圈啦！
2. 你哋睇我油得幾專心！
3. 我貼到好靚呀！
4. 估唔估到我貼咁多圓點點做咩呢？

5. 我好俾心機裝飾隻紙杯呀！
6. 我要小心啲，唔好整污糟隻手！
7. 哇！好多顏料呀！
8. 快啲呀！我要做第一名！

9. 講平衡？難我唔到啦！
10. 媽哩媽哩空！我變！
11. 哇！何老師好身手呀！
12. Yeah！扯鈴無難度！

內容	主題	撰稿人	頁碼
目錄		林美芳老師	1
編者的話		林美芳老師	2
專題	快樂方程式	教育心理學家 趙子晴姑娘	3-9
迴響	「飛走」壓力	周夏芳言語治療師	10-11
	種植是減壓的良方	陳長有老師	12-13
宗教事務組	態度，決定了你的高度	王健光主任	14-15
保民加油站	孩子的成長路	畢業生黎樂賢家長	16-17
學生園地	開心有妙法	唐智君老師	18-20
	彩	頁	
新教職員巡禮		2021-2022新教職員	21-23
教職員心聲	與孩子們的緣份	鄺芷柔職業治療師	24-25
	尋回最初的呼召	仇婉雲老師	26-27
	《創世記》的新體會	林可欣老師	28-29
	我的紓緩良藥	朱泳雯老師	30-31
	山的啟示	廖秀慧老師	32-33
護訊	動起來！	黃燕燕校護	34-35
繪本圖書推介		周夏芳言語治療師、 陳長有老師	36-37
教職員信箱			38-39
編輯委員會 成員名單		林美芳老師	40

**林美芳老師**

疫情肆虐全球一年多，社會上積壓了不少負能量，照顧孩子及工作上的壓力，難免會使人感到無能為力。如果不小心「鑽牛角尖」，就容易把負面情緒放大，因而走進情緒的死胡同。

第66期暖流集誠意邀請到教育心理學家趙子晴姑娘與我們分享「快樂方程式」，原來快樂很大程度上是可以由自己去主宰的。願大家都能緊記快樂三式：對過去常懷感恩、對現在活在當下、對將來保持樂觀，以正面、健康的心靈與孩子一同走更遠的路。此外，感謝周夏芳言語治療師及陳長有老師來稿與我們分享她們保持快樂的方法，放空及種植確實能讓人忘卻煩憂，重拾力量。

感謝畢業生黎樂賢家長的來稿，讓讀者們得知樂賢的近況與成就。有特殊學習需要的孩子一路走來不易，感謝你一直與學校同行，你的分享就是我們最大的鼓勵。

最後，感謝一眾編委同工的努力，讓第66期暖流集得以順利出版。這期暖流集滿載正能量，誠邀大家一再細味，願大家都能以正面的態度戰勝一切。

# 香港人有多快樂？

教育心理學家趙子晴姑娘

近年，不論本地或外國有關「快樂」的研究，都顯示香港人的快樂指數排名不高。例如在2021年「全球快樂報告（World Happiness Report）」中，香港的排名在第77位。「全球快樂報告」是一項聯合國進行的國際調查，他們按各國及地區的人均GDP、預期健康壽命、社會自由、社會保障、慷慨程度及對貪腐的認知等等多個指標計算排名。另外，根據嶺南大學最近一次在2016年進行的「香港快樂指數調查」，由「關愛」、「智慧」、「堅毅」及「行動」四個指標組成的整體快樂指數，亦較以往下跌。

許多人認為，香港人工作壓力大、工作時間長，有不少人每天為口奔馳，為生活擔憂、焦慮。與此同時，當反思自己的生活時，發覺生活雖然忙碌，卻不快樂，負面思想越來越多。於是，大家就開始關注「怎樣讓自己快樂」及「如何保持心靈健康」等議題。

## 你有多快樂？

以下是美國心理學家丁納（Edward Diener）的研究團隊所設計的「快樂量表」（Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985）。這個小測試可以幫助你衡量自己的快樂程度。

### 快樂量表

請回答一下五個問題，每個問題給予1-7的評分；7分是非常同意、4分是還算同意、1分是非常不同意：

1. 我的生活各方面都接近我的理想。
2. 我的生活狀況非常好。
3. 我對我的生活感到滿意。
4. 到目前為止，我已經得到我希望在人生中擁有的最重要的東西。
5. 如果讓我重新活一次，我幾乎不會想改變現狀。

# 專題 8：快樂方程式

最後，把五題的評分加起來，就是你對目前生活的滿意度：

分數	分析	建議
31-35分	極為滿意	很好！請與他人分享你的快樂之道吧！
26-30分	非常滿意	
21-25分	尚算滿意	
20分	中間點，普通	值得看看這篇文章的分享，積極實踐「快樂三式」，必能提升快樂指數。
15-19分	少許不滿意	
10-14分	不滿意	人生本來就有苦有樂，心情起伏是正常的，接納自己所有的經驗，相信方法總比困難多。有需要時，可以主動與社工或信任的親朋好友傾吐心聲。
5-9分	極不滿意	

## 正向心理學的起源

心理學於近半世紀迅速發展。我們對於多種精神病和心理的「問題」都累積了有系統的知識。不過，我們所關心的並不止這些。在1998年，美國著名心理學家馬丁·沙利文博士（Martin Seligman）提出人們都希望及需要知道如何獲得更好的身心靈發展，如何生活得快樂、成功及有意義。他與其他學者合作研究出一套以科學驗證為基礎的「正向心理學」理論，主張每人都能培育及運用所擁有的性格強項，活出更有意義及豐盛的人生。沙利文博士提倡的心理學運動，將心理學從新對焦，打破過往側重於病理角度的框架，轉向研究如何強化人內在的元素，專注於人的正面發展。

## 快樂方程式

正向心理學中的「快樂」基本分為兩大類，包括短暫的快樂和持久的快樂。短暫的快樂與享樂相似，只會維持一段短時間，大多與身體感官有關，如享受美食、欣賞影視娛樂；而持久的快樂則為能夠達到目標所產生的滿足感，讓人可投入的活動、興趣等。沙利文博士認為持久的快樂才是「真實的快樂」，所以正向心理學就是幫助人建立持久而富滿足感的快樂。

沙利文博士列出了一條「快樂方程式」(Seligman, 2002)，嘗試說明影響着「真實的快樂」的因素：

$$H = S + C + V$$

**H (Happiness)**

快樂指數

**S (Set Range)**

天生的快樂幅度（個性）50%

**C (Circumstances)**

生活環境和個人際遇 10%

**V (Voluntary Activities)**

自主活動（態度、想法或行動）40%

「快樂方程式」指出快樂有50%是來自天生的情緒基調，即有些人天生較易開心，有些則較易憂鬱。然後，後天環境和個人際遇在方程式中只佔10%，可能因為我們適應環境的本能，當事情過了一段時間後，我們便回復到自身的情緒水平了。最後的40%是由自己主宰的自主活動，例如我們的心態、看事物的方法、應付問題的能力及行為模式等。由此可見，快樂與否有接近一半與個人的選擇有關。不論一個人現在的快樂指數如何，他都有潛能和機會去令自己活得更快樂。

## 快樂三式

正向心理學提及「快樂三式」能讓人用正面的情緒面對過去、現在和將來，讓我們來看看這「快樂三式」能怎樣幫助我們找到「真實的快樂」。

**快樂3式**



### 對過去，常懷感恩

感恩 (Gratitude) 一詞有着恩賜和感激的意思。感恩代表著欣賞自己與別人的長處，感謝自己和別人對自己的幫助，並正確地表達出對他們的感激。

從正向心理學的角度出發，感恩是一種正面情緒，它能提升我們欣賞身邊事物的能力 (Snyder & Lopez, 2002)，亦讓我們懷緬以往發生的美好事情。感恩亦是一種正面行為，它是我們為了回報別人的好意所做出的行為（例如：向別人致謝、讚美別人）。許多中國人都較為內儉，會傾向於

# 專題 8：快樂方程式

將感激之情藏在心裏，較少對別人表達謝意。但是，感恩的心若能轉化為實際的行為，便能更進一步地促進人與人之間的關係。



研究指出當人存感恩之心的時候，往往都會快樂，面對日常生活的各種事情都會較樂觀和更容易獲得滿足(Emmons & McCullough, 2004)，亦會較少出現負面情緒（如抑鬱、焦慮、妒忌）(Emmons & Crumpler, 2000)。在日常生活中，有許多值得感恩的事情，都可以加強人們正面的情緒。面對逆境時，感恩的心可以提升抗逆力，讓人能更勇敢地面對困難和挑戰。

有時候，我們會把某些事情視為理所當然，因為得不到想要的東西或未達到自己的期望而感到不快樂。懷着感恩的心可以讓我們把注意力轉移到所擁有的東西上，並存着謙卑的心去感受一切美好的事物，以更真實、更正面的角度來看待自己和他人。建議大家可以嘗試進行以下的感恩練習：



## 大家來試一試！



1. 每天睡前記下一件當日順利和快樂的事，也可以用創意藝術的形式表達，如繪畫、製作感恩日記等。
2. 經常留意及記錄身邊美好愉快的事情（如美麗的風景、與朋友的歡聚、美味的食物等），用手機拍下，製作成相簿。
3. 向曾經幫助過你或令你感激的人製作一張心意卡。



## 對現在，活在當下

有時候工作太忙亂，我們要一心多用，既要回覆訊息，同時又要準備家人的晚餐，以及檢查明天上班所需的文件是否齊備等等。這時，如果電話突然響起，手上的工作就只能放下。當有太多太多事情要完成，腦海不停籌算着下一步的時候，可能我們會赫然發現，忘記了原本這一刻手頭上要處理的工作是甚麼。有時

候，我們真的需要停一停，好好調整一下，才能繼續工作。「靜觀」是可以幫助我們停下來調整步伐的方法之一。

「靜觀」（Mindfulness）是源自東方哲學思想的一種生活態度。現已被西方的心理學借用成為減壓和情緒管理的有效工具之一。靜觀的意思是「安靜」下來，「觀察」我們當下內心的想法和感受。換句話說，靜觀是指有意識地、不加批評地把注意力放到此時此刻的經驗中，對當下的事情採取接納的態度，讓我們看清楚這一刻身邊發生的事情以及自己的身心狀態。

靜觀能幫助我們更加投入日常生活中的活動，讓我們能夠把握當中的細節，提醒我們快樂的元素其實無處不在。同時，靜觀能夠幫助我們全心全意投入當下，不被過去愉快或不愉快的事困擾或沉溺其中，亦不會恐懼和憂慮未來。這不是說我們不需要從過去失敗的經驗中學習，不是說我們不需要回味過往成功的經驗，更不是說我們不需要為將來作出適當的計劃和安排。靜觀只是讓我們暫時放下，投入當下。研究結果發現靜觀可以減少壓力和焦慮(Brown & Ryan, 2003)、加強正面的情緒(Langer, 2005)，亦有助於提高注意力(Moore & Malinowski, 2009)及提升情緒調控能力(Farb et al., 2010)。

在靜觀練習裏，重點是如何觀察自己，因為很多時候，我們在留意身邊的事物，卻忽略了自己身體的狀況。呼吸是其中一種最常見的靜觀練習。我們的身體每一刻都在自然地呼吸，每個呼吸都來得不費力氣。我們對自己的呼吸可能已經習以為常，覺得理所當然，甚至忘記了自己在呼吸。然而，正因為我們每一刻都在呼吸，我們隨時隨地都可以專注於感受每一個呼吸，用呼吸幫助我們重新集中自己的注意力，暫時放下忙碌的思想及煩惱。我們可以留意自己呼吸：是急促的？是淺短的？還是費力的？呼吸令我們可以了解自己這一刻的狀態，讓我們能調整自己的狀態。我們可以於每天的不同環節中，例如坐車、工作、進餐、洗澡、睡前或者是任何時間，花少許時間留意一下自己的呼吸，讓呼吸練習成為生活的一部分。



# 專題 8：快樂方程式

大家來試一試！



**newlife·330**  
新生 · 身心靈

靜觀呼吸練習








## 對將來，保持樂觀

樂觀是一種對任何事情都抱有正面期望和估計的性格特徵。樂觀性格可以分為兩類。第一類是「理性的樂觀」，第二類是「非理性的樂觀」，也即是個人的主觀願望，或是一種「假象」(Taylor & Brown, 1988)。屬於第一類的人在做某項決定前，會先搜集多方面的資訊，分析事件，與人商量及討論，最後才作出判斷。屬於第二類的人，在決定前不會搜集足夠的資訊、只偏重正面資料，有時會獨斷獨行。空洞式的非理性樂觀固然無助解決問題。不過，縱使理性樂觀是經過理性的分析，建築於現實的可能性上，也不一定能得到預期的結果。但是，理性樂觀可以提高成功的可能性。

沙利文博士認為理性樂觀的人在遇上挫折時，能明白到事件不是個人的失敗；相反，他們相信可以從錯誤中學習，了解自己、改善自己的表現及客觀環境，從而提高解決問題的能力，幫自己找出人生的意義，達成自己的目標，讓他們的生活變得更積極。

由此可見，面對挫敗時，各人會採取不同的態度對待，跟着會有不同的情緒反應和行為；這正是「思想—情緒—行為」鐵三角互相影響的效果。因此，心理學家相信透過轉念，轉換我們對事情的想法或轉移問題的焦點，保持靈活的思想彈性，可以改變我們的情緒及行為。積極樂觀的思維是可以後天培養和鍛鍊的。如果能持之以恆地練習，就能掌握當中的竅門，快樂指數自然會提高。



## 大家來試一試！



我們可以透過以下問題，反思自己的思想模式有否「鑽牛角尖」，並嘗試找出新的正面想法：

- 我原本的想法有否不合理或不符合現實的地方？
- 我可用甚麼新角度與觀點來看待這件事情？
- 我的新想法是否比舊想法更好或更有效用？
- 我要是不改變舊的負面思想會有甚麼後果？
- 若我採用新的想法又會產生甚麼後果？

## 正面情緒與家庭關係

正向心理學提倡日常生活要增加正面快樂的情緒，發掘個人的性格優點，並好好發揮以達至一個愉快、充實和有意義的人生。正向心理學的「快樂三式」也可以應用於與家人的關係上。在日常生活中，我們可以嘗試多發掘家人的優點，以感恩的心欣賞及讚賞家人的付出；多參與愉快的家庭活動，享受與家人相聚的時光，讓自己活在當下；最後，即使面對逆境，我們也應該保持積極樂觀的心態。

這些概念看似簡單易明，但其實知易行難。尤其現今世代的家庭面對雙親工作、家庭經濟、子女學業等壓力，總會在某些時候遇到困難或不如意的事情。雖然我們不能控制環境，但我們有能力控制自己的心情（還記得快樂方程式中那 40% 嗎？）。



**快樂可以是一種選擇、一個心態、一個習慣！**

### 參考資料：

1. Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
2. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
3. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
4. Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69.
5. Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10, 25–33.
6. Langer, E.J. (2005). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214–230). New York: Oxford University Press.
7. Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176–198.
8. Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
9. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
10. Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.

# 「飛走」壓力

周夏芳言語治療師

生活在步伐急促的香港，再加上新冠肺炎疫情所導致的新常態，使原本已生活壓力大的香港人，再多一種無所適從的無力感。疫情以前我們尚可以透過一年幾次的出走——旅行稍為舒舒氣，今時今日我們又可以怎樣呢？作為一個雙職媽媽，同時要面對工作及家庭的壓力，我也會有喘不過氣的時候。

在工作方面，很多人會覺得我是一位資深的言語治療師，在教學上能得心應手。但是，每個學生都是獨立的個體，他們都有着不同的能力，也有着不同的成長背景，每個學生的言語治療規劃，都是一項獨特的工程。很多時候，我都會負責一年級學生的言語治療，我總會反覆思量：這個學生能「走」多遠？他現在最迫切的是哪一個範疇的發展？深怕自己的一時大意，就會耽誤了學生寶貴的一年，壓力確實不少。

在家庭方面，我育有兩個年幼的孩子，每天下班回到家中，既要督促她們做功課、威逼利誘她們溫習，還要關心她們的身心靈發展。同事常打趣說：「我們做媽媽的，上班一份工，回家又是一份工。」感恩在這個缺家庭傭工的時候，我仍能聘請到一個工人姐姐。但是，她卻不時為我製造「驚喜」。例如有一次，我請她到港鐵站的還書箱還書，她竟將書本投入同在港鐵站的信箱。可愛的姐姐，我不是已經讓你看過還書箱的圖片了嗎？又有一次，姐姐放假，她比預期遲了兩小時回家，電話又未能聯絡，使我們一家人都十分擔心。原來，回家的接駁車換了另一輛，她未能辨認車上所貼的屋苑名稱和標誌，所以在車站等了兩小時，而手提電話又因為沒有充值而不能通話。親愛的姐姐，你可以選擇走路回家呀，那只是十五分鐘的路程呢！而最令我煩惱的是，我曾因姐姐借錢未還而不停收到財務公司的滋擾電話和信件。

日常一點一點積累的小事件，有時會使我覺得自己就像一條被拉緊的橡皮筋，到了某一點，我知道自己必須要正視那些壓力來源，也要學習「放下」，否則，那條被拉緊的橡皮筋就會被拉斷。

每個人的減壓方法都不一樣。於我而言，讓自己徹底放空就是最好的減壓良方。怎樣放空呢？我會沖一杯茶，選一張舒服的椅子，坐在家中的陽台，一邊呷着香淳的烏龍茶，一邊遠眺不遠處的翠綠山巒，讓自己的思緒「飛」到一個沒有工作和家庭壓力的地方。



—從我家中陽台所見到的風景



—從我家中陽台所見到的彩虹

有時，我會選擇到一些人跡罕至的公園或沙灘，找一張椅子坐下，仰望天空上的雲捲雲舒，聽聽詩歌，透過禱告將自己的心事交託予天父。不消一會兒，我就會發現自己所面對的問題都變得很微小，人也就放鬆下來。最後，我會再次整理自己的思緒，讓自己以滿滿的能量繼續面對每一天的挑戰。



我最喜歡的公園——元朗南生圍



我喜歡的海灘——黃金泳灘

你有壓力嗎？你知道自己的壓力來源嗎？正視它，面對它，讓它不再成為你的捆綁，而是你生活的動力與挑戰。

# 種植是減壓的良方

陳長有老師

近年留意新聞時，不時會看到一些關於香港人的調查報告。例如小朋友快樂指數調查、民意調查及中學生壓力調查等等。當中，我留意到由「香港開心D」平台發表的香港開心指數調查，調查結果顯示有47.2%的受訪者受抑鬱情緒影響。看到這結果，我不禁反思：是否疫情未退令人擔憂？是否失業率持續高企令人焦慮？是否在家工作引發了更多的家庭衝突及情緒問題？

常言道人生不如意事十常八九，我也曾為生活上種種事情感到煩惱及困擾，到底我們應如何處理自己的壓力？去年受疫情影響，留在家的機會增多，我從書籍上得知種植對減壓有幫助，能予人正能量，於是便開始留意有關種植的資料。



我在一個名為「健康2.0」的網站中，看到有研究數據顯示，望向綠意盎然的空間短短40秒，就能大幅提升專注力。不僅如此，沐浴在大自然中還有益於身體健康，能夠降低血壓、心率，紓解肌肉緊繃，以及抑制壓力荷爾蒙生成。因為我們的身體需要綠色，即使只是簡單地在室內擺放一株植物，就已經能達致改善壓力的功效。於是，我便開始了種植的嗜好，我從最開初的植物殺手變成了十三盆盆栽的主人。藉着暖流集，我希望能與各位家長及同學分享種植的樂趣，期望大家也可以透過嘗試種植來減少負能量。

我家種了虎尾蘭、非洲紫羅蘭、彩掌和琴葉榕，它們都是熱帶植物，喜歡溫暖濕潤、通風良好的環境。選擇栽種它們的原因是因為它們的易養指數「爆燈」，除了基本的陽光、空氣、水和養分外，並沒有擺放位置的限制，我能按照自己的喜好擺放它們。當然，我也會根據它們的不同特性和情況作照料。例如：我會二至三星期為虎尾蘭澆水一次；我會定期修剪非洲紫羅蘭的枝葉；我會於夏天時經常為彩掌及琴葉榕的葉面噴水，我會適時地為它們施肥……在邊種邊學的過程中，我看着小種子發芽、成長、開花，從中得到了無窮的樂趣，也得到了很多對生命的啟示。我覺得植物和人一樣，各有自己的特性。只要給予適當的養分，總有開花或收成的一天。



種植的花費不高，既能美化環境，又能釋放氧氣、淨化空氣。週末時，我喜歡和家人一同逛花墟。每當見到不同時令的鮮花及盆栽，我的心情就會頓時舒暢，壓力全消。於我而言，我在種植的過程中得以沉澱自身，也享受到愉快的親子時光。如果大家對種植有興趣的話，建議大家先搜尋相關的資料，然後再嘗試種植，希望大家都可以從中找到種植的樂趣，為生活添上繽紛的色彩。



# 《態度，決定了你的高度》

王健光老師

作為一位體育老師，年青時也參加過很多不同類型的運動訓練及比賽，我深深明白：能夠影響結果的，不是天份、不是身高、也不是器材，而是「態度」。「態度決定了你的高度」這句說話一直常在我心。所以，當我初次見到《態度，決定了你的高度》這本書的時候，就覺得特別吸引。

作者施以諾在創作這書之前，都會禱告祈求上帝賜他靈感，讓每篇文章都能符合神的旨意。本書一共分成五章，每篇篇幅不會過於冗長，但當中每一個小故事都發人深省，亦能應用到生活層面，十分推介大家去閱讀。在此，我想與大家簡單分享一下我對其中三個章節的體會。

第一章是「面對壞事的態度，決定了你心情的高度」。這是一個簡單易明的道理，但是誰又能保證自己能在日常生活中經常保持着這種態度呢？在每一天的生活裏，我們都有機會遇到不如意的事情。有些狀況，我們可以透過計劃與準備去避免；但是有些意外，我們卻無法預計。即使如此，我們仍然可以決定用怎樣的態度來面對意外。我與很多運動員一樣，都有過受傷的經驗，沒有人喜歡受傷，沒有人想經歷痛楚，難道就讓自己意志消沉地等待復原嗎？不！我會把受傷視作為神吩咐我休息的好時機，也會檢討受傷的原因，從而學懂保護自己。



第二章是「做人的態度，決定了您名聲的高度」。作者在本章中分享了一些名人的小故事，教導我們以不同的角度看待事情。例如：當我們感到憤怒的時候，必須好好控制「快」與「慢」，就是「快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」，因為憤怒只會讓事情變得更糟糕，反之，如果我們能慢慢地說，就能有更加多的時間去思考，對事情更有幫助。的確，每個人都會有情緒，但是我們必須要學會控制情緒，千萬不要讓情緒支配，有些說話衝口而出可能可以逞一時之快，但卻比刀子更傷人，就讓我們一起學習，一起慢慢的說，慢慢的動怒。

第五章是「對信仰的態度，決定了您生命的高度」。作為一個基督徒，我當然能深刻體會到當中的重要性。作者在本章中分享了一些西方歷史上的偉人，包括牛頓、貝多芬、維多利亞女王及美國前總統羅斯福等，他們都是基督徒，也認同信仰對他們的生命有着巨大的影響。這並不是說信仰能使我們成為一個偉人，而是我們應當知道，我們所背負的壓力，都是神給予我們的任務與挑戰，而這些挑戰是我們必定能應付的。所以，無論面對任何事情，不必驚恐，依靠神，我們定能跨越障礙。

最後，我想告訴大家：想要生命有突破，我們必須要有良好的態度。面對逆境，我們可以以正面的態度去看待，學習控制情緒，相信神、也相信自己，這樣我們定能有所提升。

# 孩子的成長路

畢業生黎樂賢家長

在樂賢兩歲時，我被告知樂賢有自閉症傾向及發展遲緩，我頓感晴天霹靂：自閉症是甚麼？為甚麼會有自閉症？長大後又會如何？各種問題都使我感到徬徨，也對樂賢的前路感到茫然。後來我想：既然上天派這個小天使來到我們家，必定是相信我們有能力可以把他照顧好吧！



想通後，我立即為樂賢進行各種訓練，期望他能或多或少有所進步。後來，在音樂治療的過程中，我們觀察到樂賢對音樂特別感興趣，也有些天份，便開始讓他學習鋼琴，並一直持續至今。

在升小學評估時，樂賢被評為中度智障，他於二零零七年入讀天保民學校中度班。當時，他還是個既固執又有點頑皮的小朋友。經過數月的學習，老師觀察到樂賢的學習能力不俗，認為他或許有能力轉讀輕度班。聽到這個消息後，我既高興，又有點不相信：樂賢真的可以嗎？經過教育心理學家從新評估後，也認為樂賢有能力應付輕度班的課程。於是，樂賢於二年級時順利轉到輕度班了。

樂賢從小開始已經經常參與學校舉辦的活動，包括合唱團、口風琴、游泳等等。升上中學後，樂賢更入選了學校的節奏樂隊。由於樂賢從五歲



開始學習鋼琴，也懂得看琴譜，我和爸爸一直以為樂賢負責的樂器是鋼琴。直到有一天，當我們觀看學校節奏樂表演時，才發現樂賢負責的樂器竟然是木琴，看到樂賢自信、熟練地敲打着木琴，我和爸爸都感到很驚訝：他何時學懂這種樂器？我們甚至不敢相信這是特殊學校的節奏樂表演，整個表演是如此的專業，相信老師們一定付出了很大的努力吧！





轉眼間，十二年過去了，樂賢於二零一九年要畢業了，我們衷心感謝陳校長、所有老師及教職員的教導。天保民學校着重培育學生身、心及各方面的發展，是一間很有愛心的學校。樂賢由一個固執、頑皮、沒自信的小朋友，到現在成為一個開朗、樂觀、乖巧、堅毅的青少年，並能在音樂方面發揮所長，學校實在功不可沒。

今年，樂賢又再度突破自我，他成功考取到鋼琴演奏級初級文憑，也獲得了特殊奧運會「雪鞋競走」項目的正選運動員資格，能代表香港參加「俄羅斯二零二一特殊冬季奧運會」。雖然奧運會因疫情關係延期一年，但也沒關係呢，只要他能用心訓練、享受過程便可以了！

在此，我想感謝車老師的引薦，令樂賢可以進入全港最大型的共融樂團「True Colors Symphony」做敲擊樂手，令樂賢既能持續學習敲擊樂器，又能有機會參與大型音樂會的演出。這實在是難能可貴的經驗呢！

我相信每個孩子都有他的天賦與才能。只要我們給予支持和鼓勵，通過家校合作，孩子們定能發揮所長、發光發亮！共勉之！



## 開心有妙法

唐智君老師



Happy

1. 媽咪帶我去冒險樂園玩，我會好開心。

2. 媽咪和爸爸帶我去坐輕鐵，我會好開心。

3. 媽咪帶我去游泳，我會好開心。

4. 在元朗控車，我會好開心。

5. 去公園玩吹泡泡，我會好開心。



A3  
余暉樂



令自己開心的方法就是看圖書，因為書中的內容很丰富，令我了解更多天氣、太空和動物等知識。



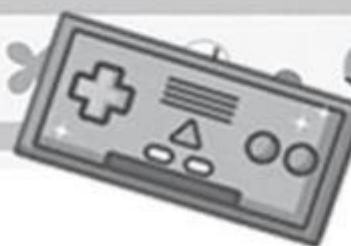
A11  
鄭晉彥



每天當我做完功課後，我會在房間玩玩具，我喜歡玩玩具貨車，把車子推來推去，令我感到很開心。



B5  
伍浩光



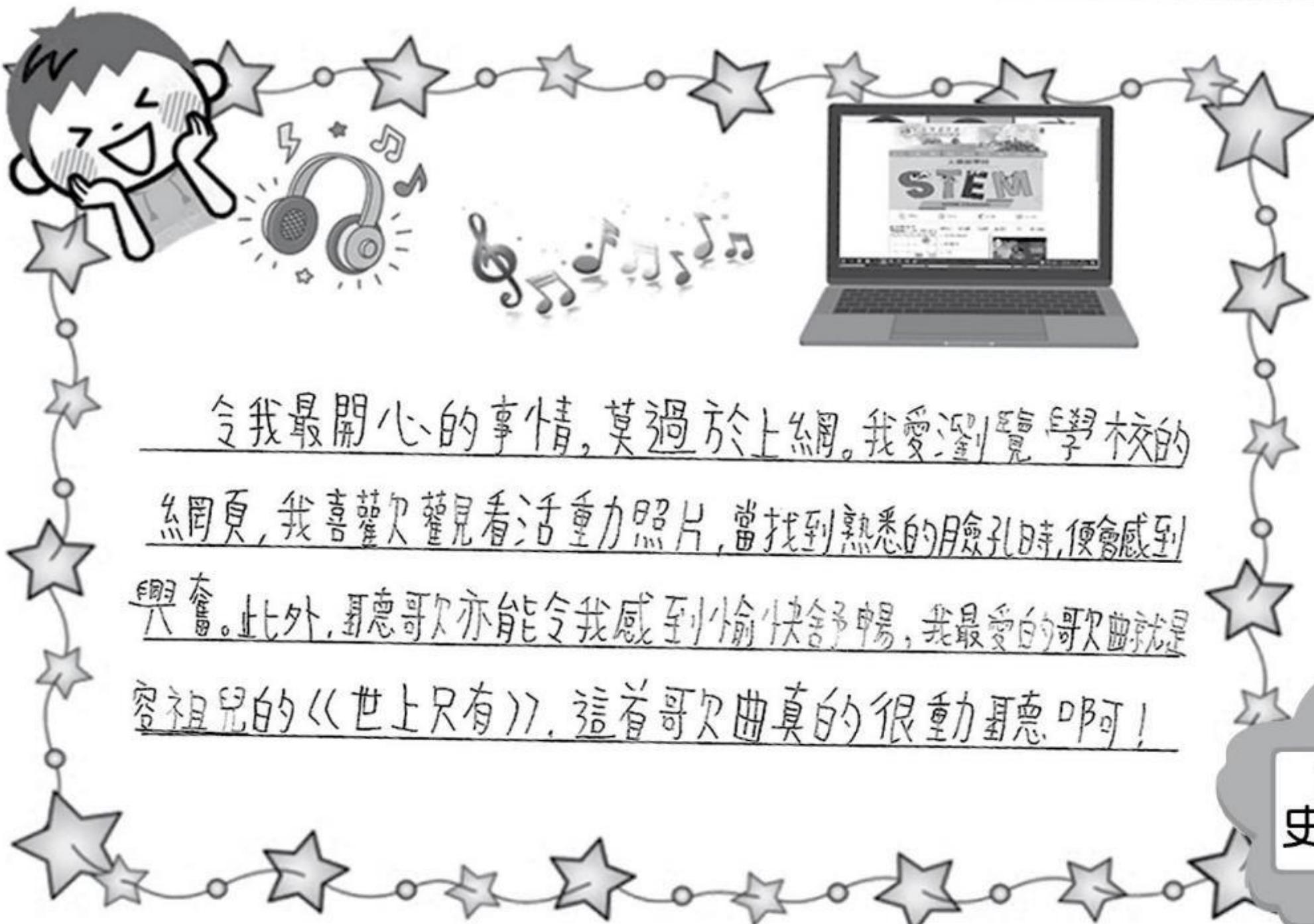
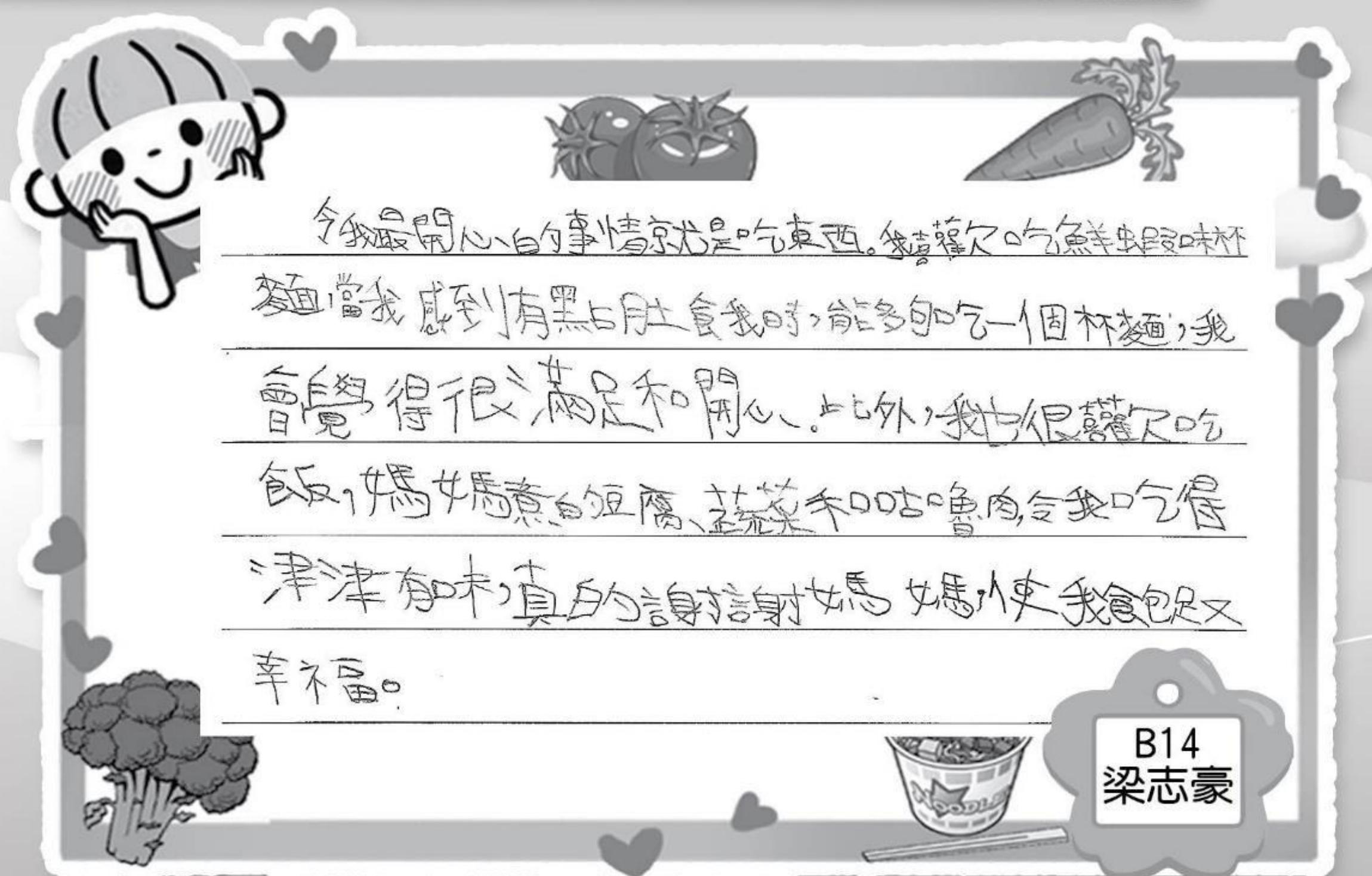
我喜歡的活動是玩遊戲木樂和電腦遊戲。每天當我做完功課後，便會和弟弟一起玩 Roblox 和 Minecraft 直到六時。

玩電子遊戲令我覺得很開心和興奮。

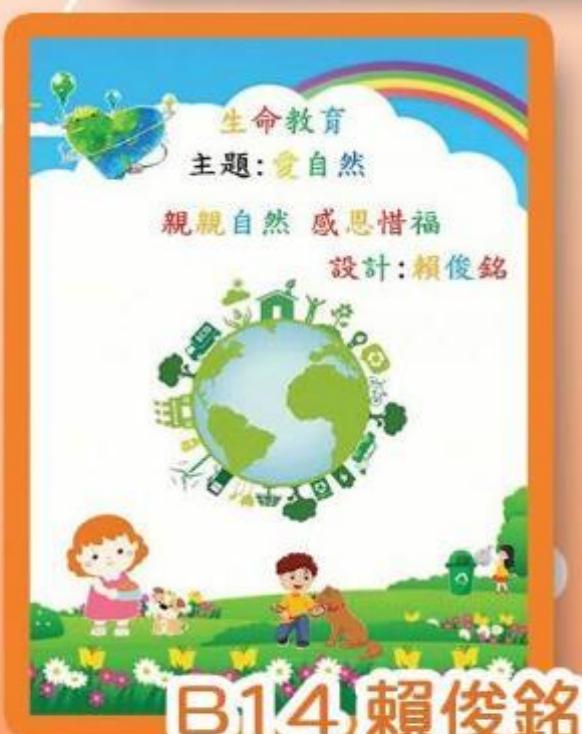
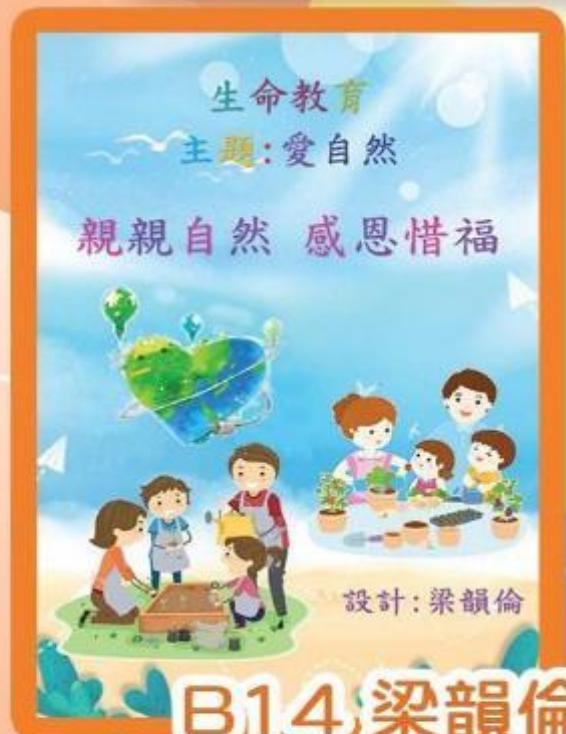
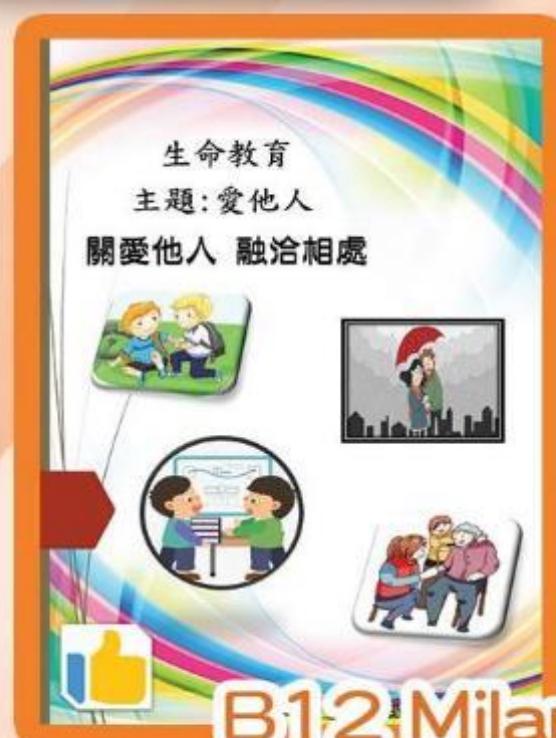
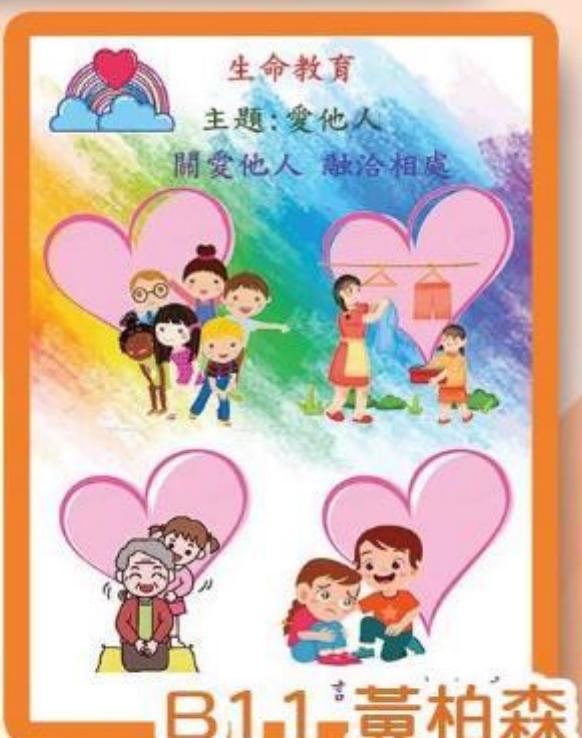
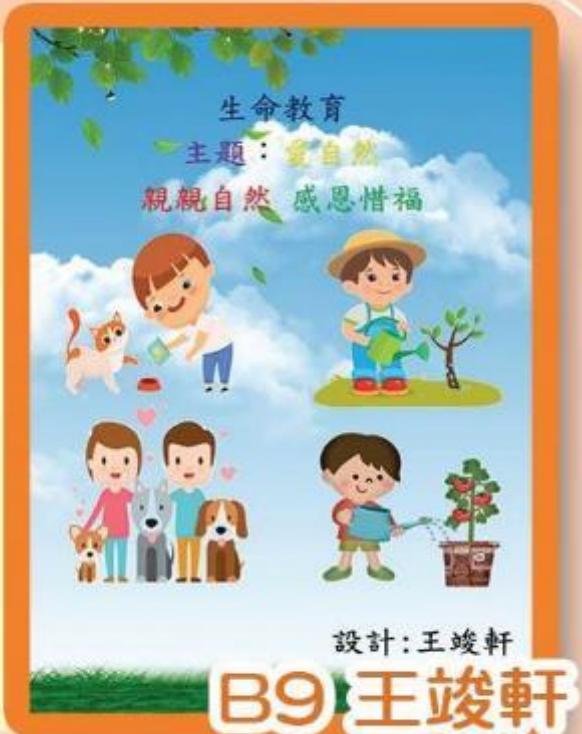


B7  
Sean

## 學生園地

B12  
史煌輝B14  
梁志豪

# 學生園地・電腦、資訊及通訊科技科



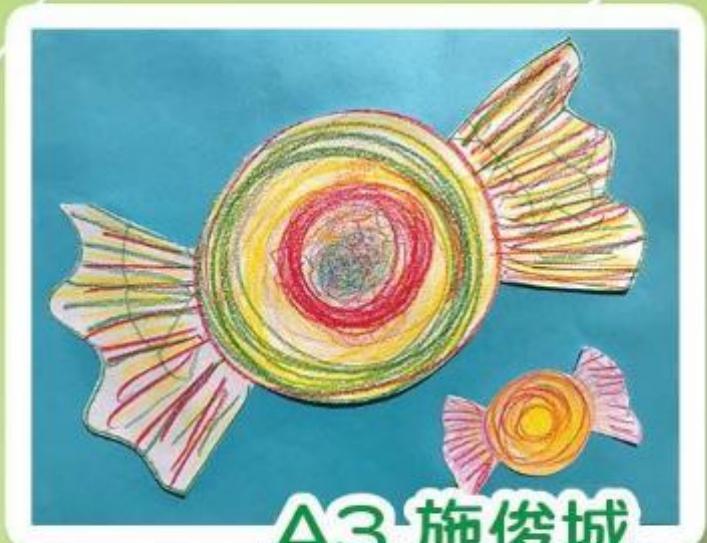
# 學生園地・視覺藝術科



A1 Megeen



A2 羅哈利



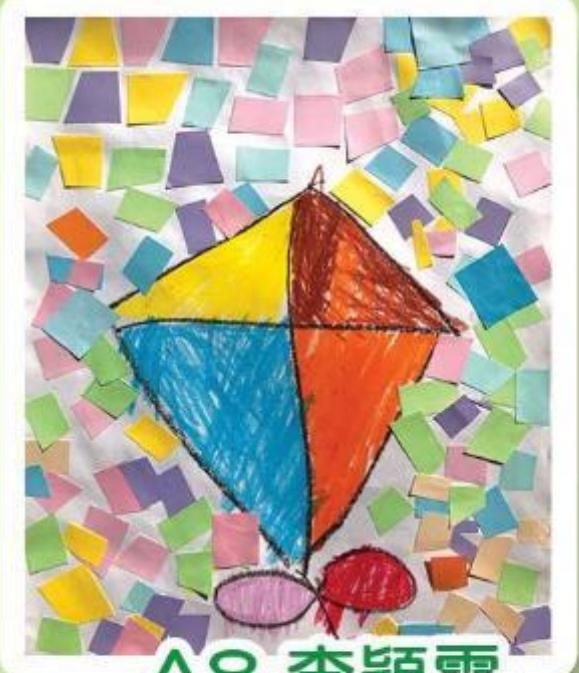
A3 施俊城



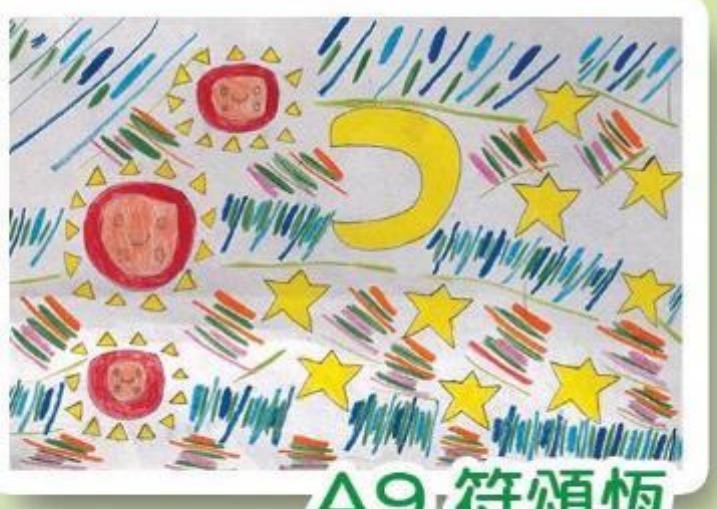
A4 魏建豪



A5 李翠釦



A8 李穎霖



A9 符頌恆



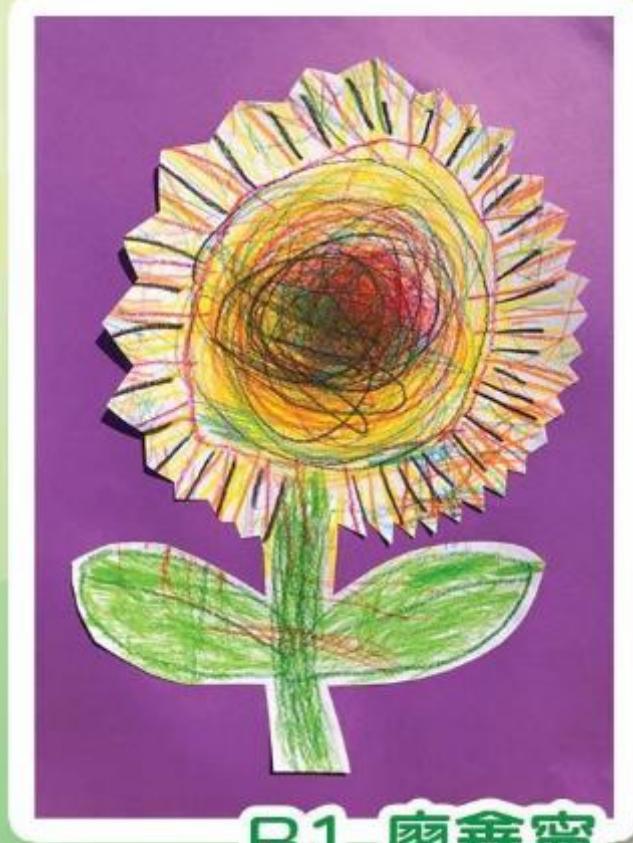
A10 梁景翔



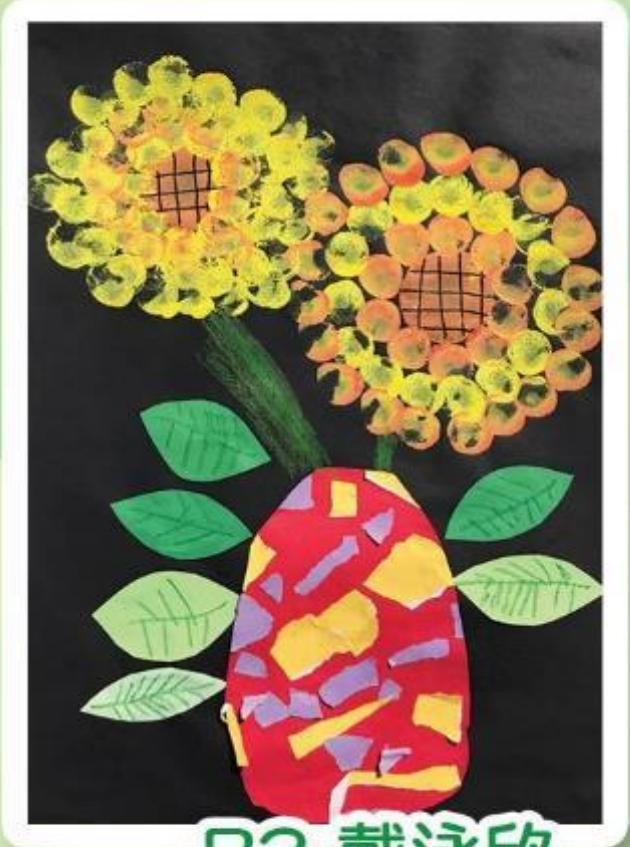
A12 卓家羽



A14 張君叡



B1 廖鑫寧



B2 戴泳欣



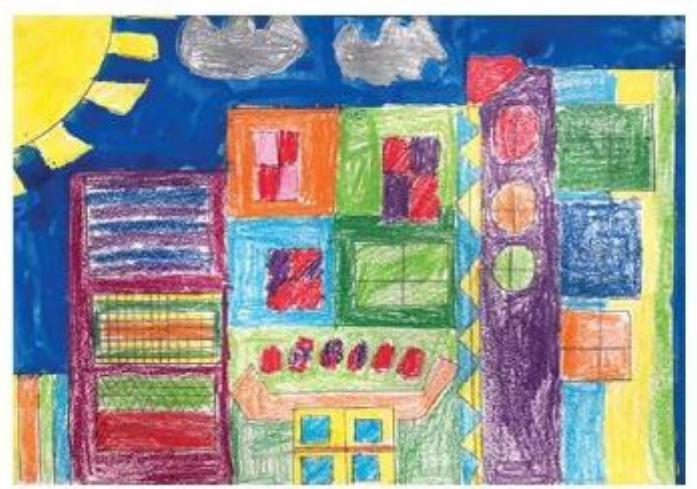
B3 Namsa



B4 梁志豪



B5 鄭一亨



B6 王浩文



B7 楊紫盈



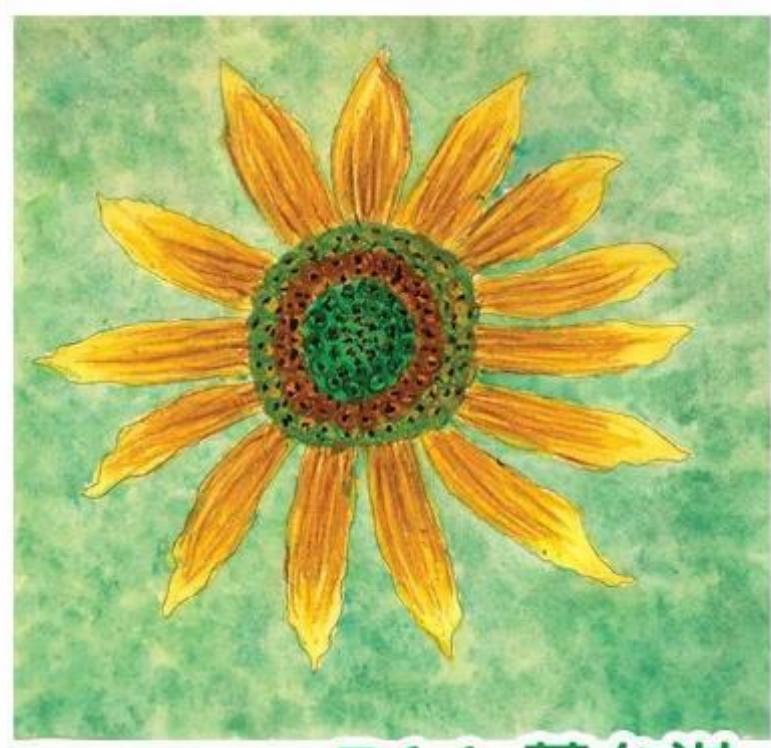
B8 林泳兒



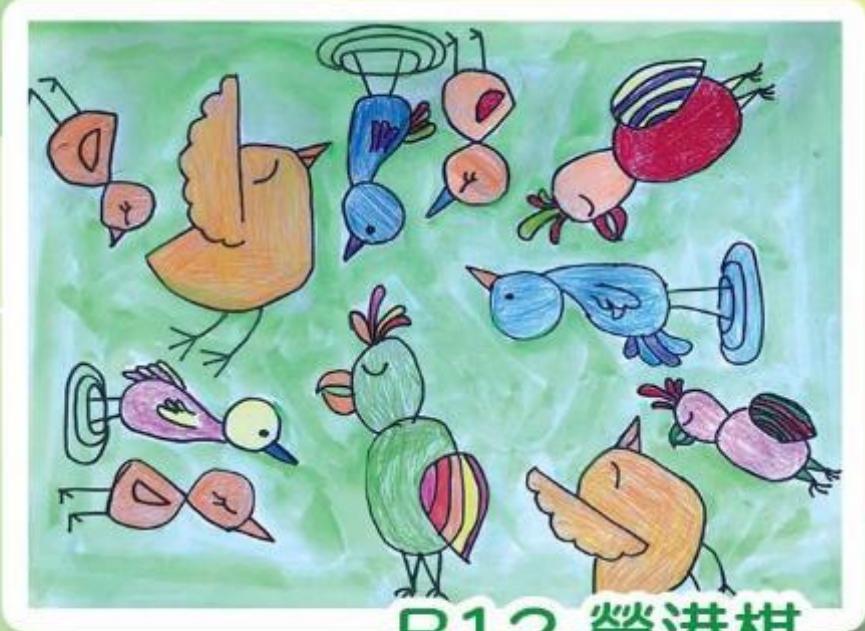
B9 李嘉浩



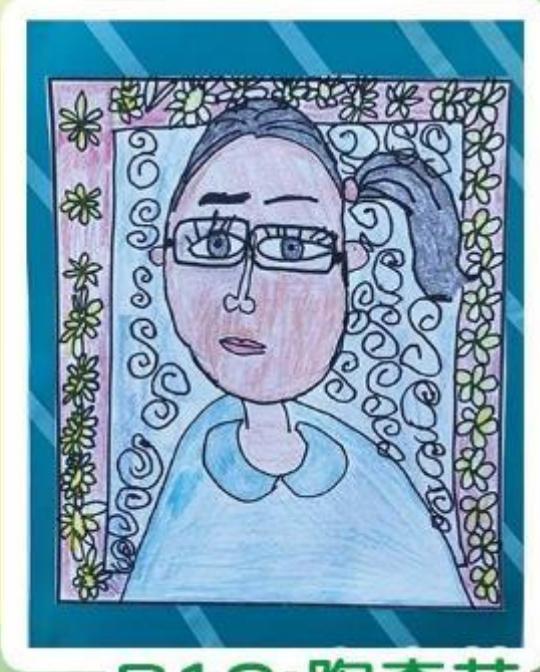
B10 龔凱琳



B11 黃允淇



B12 勞港棋



B13 陶奇花



B14 馮俊天

# 學生園地 · 科技與生活科

## 學生作品及製作過程

縫製中……



A14 張君叡  
布藝吊飾

完成！



A14 岑婉怡  
布藝吊飾

攬掂！



B8 梁心娃  
布書籤刺繡

Done !



B9 連宗翰  
繩結及賀年布飾

設計及  
縫製中……

設計中……



B11 趙梓滔  
中式布袋

設計及  
縫製中……



B13 梁思穎  
中式布袋

日期 8/16/10/2021

# 童戲同戲活動日



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1. Yeah ! 就嚟做好啦 !
2. 瞄我打鼓幾有台型 !
3. 小鳥們，飛呀 !
4. 我哋全班都好支持學校活動㗎 !

5. 小心啲呀，唔好俾個豆袋跌落嚟呀 !
6. 到底玩緊扑傻瓜定彩虹傘呀 ?
7. 估下啲野放左落水會浮定沉 ?
8. 邊個會係最後大贏家呢 ?

9. 放心啦，我會接到晒所有波㗎 !
10. 我屈指一彈，得咗 !
11. 叠杯無難度 !
12. 到底大家可以傳到幾多個波呢 ?





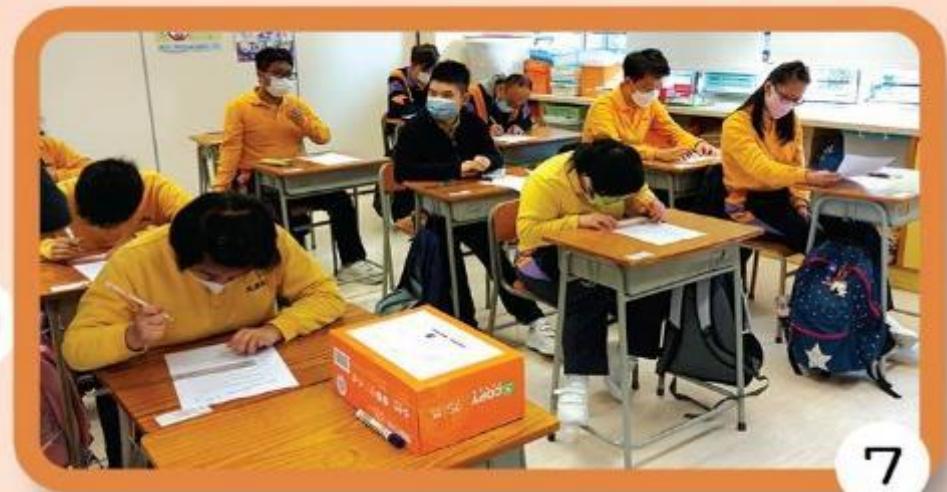
- 大家一齊合作整禮物啦！
- 你睇下我哋份禮物幾靚！
- 加埋串燈就perfect啦！
- 譚sir，送俾你！

- 多謝各位照顧我哋嘅工友！
- 我好專心油緊個心心呀！
- 睇下我個心心幾靚！
- 加油呀！Get well soon！

- 我哋將心意送俾病童！
- 我祝佢快啲好返！
- 天保民將愛心送出！
- 大家都要好好「愛他人」呀！

# 科學天地

日期: 10/12/2021



1. 空氣炮製作中……
2. 大力咁係咪可以射得勁咁呢？
3. 校長同我哋一齊玩，Yeah！
4. 我玩得好開心呀！

5. 比賽進行中，請勿打擾！
6. Yeah！我係樓層神射手！
7. 大家都好專心做緊筆記喎！
8. 隔音牆製作中……

9. 數據測量中，大家靜啲！
10. 製作、量度、裝飾進行中……
11. 卓越功能獎！掂呀！
12. 創意美觀大獎！一個字：靚！



姓 名：鄺芷柔  
職 位：職業治療師  
工作範圍：為學生提供感統、大小肌等訓練  
興 趣：旅行、聽音樂  
感 想：第一年正式加入天保民這個大家庭，看到一張張可愛又熟悉的笑臉，不禁回想起三年前初到學校服務時的回憶，過去幾年，學生們和職業治療組也成長了不少。感恩能夠繼續在這個溫暖的地方工作，陪伴孩子們學習與成長。



姓 名：仇婉雲  
職 位：教師  
任教科目：中國語文、數學、工作技能、感知  
興 趣：DIY、烹飪、聽音樂、打羽毛球  
感 想：再次歸回天保民學校這個大家庭，我實在感觸良多，求天父為我持守那份教學初心與愛心，又賜我能力、智慧和口才，好好教導學生，並陪伴他們成長。



姓 名：朱泳雯  
職 位：教師  
任教科目：數學、公民與社會發展、輔導  
興 趣：旅行、看電影、聽音樂  
感 想：我覺得天保民的同學們都很乖巧和有禮貌，即使我沒有教授的學生，也會主動與我打招呼，我真的十分欣賞他們呢！很高興能夠加入天保民的大家庭，期望能夠陪伴同學們成長。

# 新教職員巡禮



姓 名：林可欣  
職 位：教師  
任教科目：數學、英文、聖經、輔導  
興 趣：旅行、閱讀繪本、聽音樂、看電影  
感 想：感恩能入職於天保民這所基督教學校，天天為神工作，不亦樂乎！另外，在短短的相處時間中，我發現一眾同工都和善可親、在教學上循循善誘，而學生則勤奮受教、乖巧有禮，十分欣賞！

姓 名：廖秀慧  
職 位：教師  
任教科目：常識、英文、感知、自理、實用技能  
興 趣：行山、跑步、踏單車、攀石  
感 想：在天保民學校，我看到很多學生都是自信的，他們能在課堂中投入學習，踴躍回答老師的提問，十分主動！你們對學習的熱誠，就是老師每天努力工作的動力，讓我們一起加油！

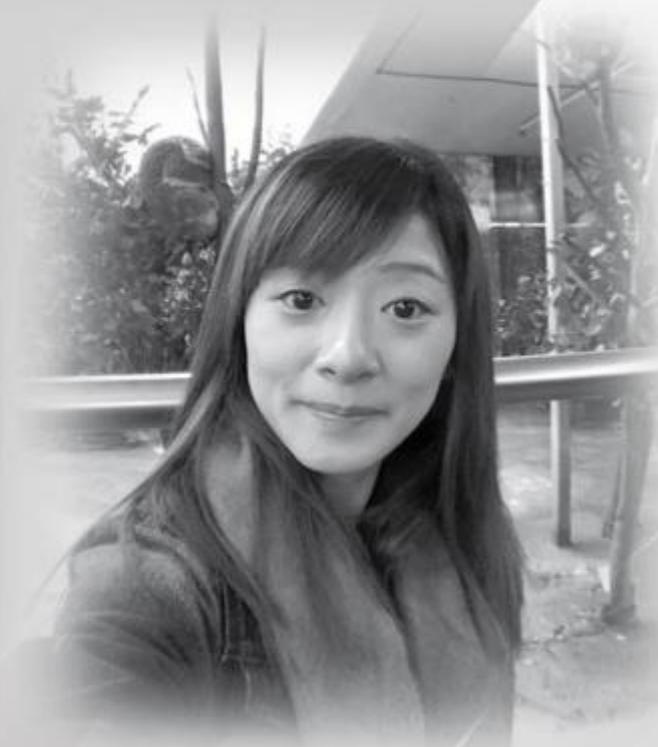


姓 名：周家俊  
職 位：教師  
任教科目：中國語文、數學、電腦、視覺藝術  
興 趣：玩電子遊戲、聽音樂、跑步  
感 想：很開心能加入天保民這個大家庭，我在這裏認識到很多同工及學生，亦感受到他們的熱情。透過與學生們的互動，也讓我更認識大家。願我能繼續陪伴大家成長，一起渡過更多美好的時刻。



姓 名：林穎珊  
職 位：教師  
任教科目：中國語文、數學、輔導  
興 趣：旅行、聽音樂  
感 想：很高興能夠加入天保民學校。這裏的教職員和學生都十分友善，讓我能很快融入這個大家庭。學生們上課時充滿期待的眼神，以及經常充滿笑聲的教員室，都令我印象深刻。

姓 名：蔡清麗  
職 位：教師  
任教科目：中國語文、常識、生活教育、輔導  
興 趣：旅行及聽音樂  
感 想：感恩本學年能夠加入天保民學校這個大家庭，我很享受這裏的校園生活。與學生們每天的互動，為我帶來很多喜悅和滿足，期盼往後能繼續在這裏與學生一同學習，一同成長！



姓 名：黃德灝  
職 位：教師助理  
任教科目：教學支援、製作教具  
興 趣：打羽毛球、打籃球、聽音樂  
感 想：很榮幸能夠加入天保民學校這一個大家庭。每一天回到學校，我都能感受到學生們的熱情。在此感謝同工們的協助，期盼往後的日子能夠與大家一起創造更多美好的回憶。

## 與孩子們的緣份

鄺芷柔職業治療師

光陰似箭，不知不覺以職業治療師的身份在不同學校工作已接近三年半的時間了。回想起當初成為職業治療師，可說是機緣巧合。當年還是學生的我，陪同好友參與大學資訊日，在講座中初次認識「職業治療」，得知學科須修讀心理學課程，並能從事與兒童相關的工作，便感到興趣，把職業治療放在大學選科的第一位。但是，對於職業治療師的工作，我還是一無所知。

畢業後，我選擇在公立醫院工作，當時在精神科醫院工作的心理壓力很大，加上每天的工作十分繁忙，讓初出茅廬的我曾經有一段時間因過於忙碌而失去對工作的熱誠。慶幸在醫院工作的第二年，我被調派到兒童及青少年精神科，我的工作依舊繁忙，但卻充滿動力，是孩子們讓我重拾對工作的熱誠與憧憬，這也肯定了我在兒科服務的興趣和決心。於是在幾年前，我毅然離職，從此過着每天到訪不同學校和機構提供服務的日子，當中有主流學校，也有特殊學校，要數到最重要的，當然是天保民學校。

離職前拍的最後一張照片，讓大家窺探一下香港最「有名」的精神科醫院。



在醫院和學校工作的這些年，我遇過很多不同的孩子，他們每一個都有着獨特的故事，我最愛跟他們談天說地，傾聽他們的故事並嘗試代入孩子們的角度看世界。在醫院裏遇過不少年紀輕輕卻出現情緒問題的孩子，有的因為學業壓力、有的因為家庭關係、有的則受朋輩欺凌；在主流學校裏也遇過一些有特殊學習需要的學生，但因為家長及老師的不理解，未能得到合適的支援，因而在學習上出現很多困難，使他們缺乏自信，這些都讓我深深感受到成長環境對孩子的重要性，並時刻提醒我作為治療師的責任。幫助孩子們建立自信、愉快地學習和成長，是我作為職業治療師最大的夢想。

緣份讓我跟孩子們相遇，緣份亦把我帶來天保民，希望在往後的日子裏，我們能繼續互相影響，也能與孩子們共同成長。



# 尋回最初的呼召

仇婉雲老師

這是我第三次歸回天保民學校，記得大學畢業沒多久，就受聘於天保民學校，後來，我因進修而離職天保民。完成進修後，當時的校長再度聘請了我，但是兩年後，我又離開了。現在回想起來，我實在是糟蹋了神的恩典，也辜負了不少人的期望。既然神為我開路，讓我可以進修，得到專業資格，何以我一手關上這道門呢？

當時我一心想要建立「我」自己的事業，我以為一切都在掌握中，結果發現自己懷孕了，所有進行中的工作都要煞停，最後更無奈放棄，只能做個全職母親。以往的我是不會停下來的，但當時我的世界變了，每天照顧女兒的起居，晚上就守在她的床邊為她抓癢（女兒患有嚴重濕疹），直到天亮。後來，兒子也出生了，他同樣患有濕疹，我每晚一邊哭，一邊抓癢，一邊祈禱。這種生活過了差不多六年，這是我人生的低位，沒有事業、沒有生活，我好像甚麼都沒有了，我像是走在曠野路一樣。



我很感恩在我當全職母親的十四年以來，校長、副校長們對我的信任，經常讓我在天保民擔任代課老師，我喜歡教學，也享受跟學生、同事相處。就在今年初，我有一個意念，兒女既已長大，何不再次投入職場呢？禱告後，朋友介紹我到一間私人公司工作，那份工作充滿挑戰性，我認為它能帶給我「理想的生活」；幾個月後，另一個機會同樣放在我面

前，就是再執教鞭，神彷彿帶我重回十四年前，我要再次面對抉擇，選擇自己的道路？還是跟隨神的路？

心中雖有掙扎，但我不要自己做決定，在一次教會的晨禱中，牧師提醒我們不要追尋「理想的生活」，要發揮自己恩賜的才幹，按着BEING（自己的本質）去服侍神。當我聽到「理想的生活」這五個字時，彷如神跟我說：「孩子，放下！」然後，有位姊妹問我：「你的BEING是甚麼？按着BEING去吧！」我答：「憐憫、幫助別人，以及喜歡單純的關係。」當下，我知道神明確的心意，我決定放下自己認為的理想，再執教鞭。

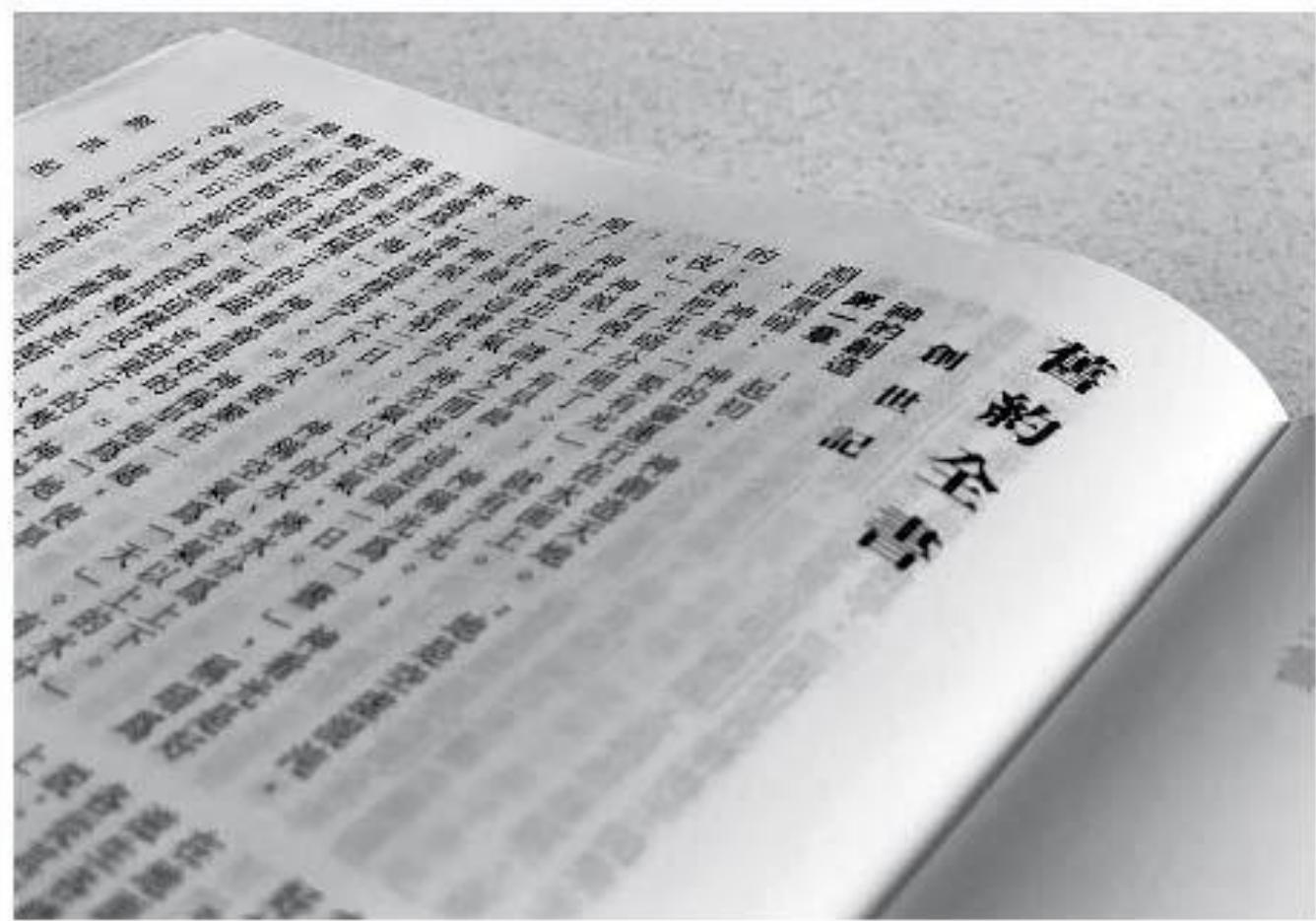
主啊！我是誰呢？竟得你的看顧，你顧念我的事。我禱告既然神延續我十四年前的教學路，求祢也來延續我十四年前教學的初心，賜我能力、魄力、智慧和愛心去服侍學生。

「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏……我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。」（詩23:1, 4）



# 《創世記》的新體會

林可欣老師



今天，我想跟大家分享研讀聖經《創世記》的體會。我對《創世記》有以下兩個新的體會，第一是驟然發覺六日的創造可分為三大組：第一組是第一日和第四日，這兩天的創造都與光有關；第二組是第二日和第五日，這兩天的創造都與天和水有

關；第三組是第三日和第六日的創造，這兩天的創造都與地有關。另外，神在分配食物時也有相對和相呼應的地方。經過這樣的分析，讓沒記性的我可更容易地記得六日的創造物和其創造的次序，比以往的「死記」來得更有意義。

第二個體會就是發覺自從始祖離開伊甸園後，罪惡越趨嚴重，例如：從殺該隱遭報七倍，到殺拉麥遭報七十七倍，可見罪惡有增無減。以前我常會想為何上帝那麼殘忍？那麼忍心要以洪水消滅全地？這次再細看經文的描述，發現其實並不是上帝殘忍，乃是地上的人罪惡大得很，程度嚴重至不死不可。原來早在一千多年前，筆者已埋下伏筆，描述當時的人類是如何的邪惡。對比下，這才可突顯挪亞的完全。

我一向很愛讀上主創世的事跡，這次有機會再細閱當中的經文，誠如羅馬書一章二十節保羅的心聲：「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉着所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」亦再一次說明神創造之偉大，令我深感敬畏！當中巧妙的安排，亦令我驚嘆不已！

另外，我又反思到人乃被造物，要有自知之明，明白到身份有別，豈可妄想要與創造者擁有同等身份和智慧，與神平起平坐？始祖吃分辨善惡樹的果子，想要與神一樣能知世上一切事，可能就是欠缺了這種自知之明。

#### 我的禱告：

「神呀！祢所創造的世界何其美麗，而祢的創造是經過祢精心的安排，真叫我們這群被造物，俯伏於祢面前，要全心全意來歌頌祢創造的大能！主啊！我若有犯罪的地方，求祢指正我，亦教我懂得擇善棄惡！奉主耶穌基督之名祈求，阿們。」



## 我的紓緩良藥

朱泳雯老師

大家好！我是朱泳雯老師，於這學年才加入天保民學校的大家庭，請大家多多指教！

過去兩年，大家的生活都起了不同的變化。疫情之下，不能去旅行，又不能與朋友相聚，大家難免會有情緒低落的時候，而我，就有一服紓緩良藥——貓。

我家附近有很多流浪貓，但牠們的警覺性很高，不是那麼容易接近。有一天，當我下班回家時，有一隻小花貓一直跟在我身後，我估計牠應該是肚子餓，於是將家裏的麵包和牛奶給牠。自此以後，牠每天都來找我，我為牠起了一個名字，叫做「小咪」。每天，我都會為小咪預備食物，牠大概也感受到我對牠的關懷，有一天，牠竟給我「回禮」，大家知道是甚麼嗎？是一隻小老鼠呀！這份回禮可不是人人都可以接受呢！這真是一個有趣的經歷！

小咪令我愛上了貓，也正式成為「貓奴」。現在，我養了兩隻貓，牠們分別叫Horlick和Marble。一隻九歲、一隻八歲，相等於人類年齡約四十多歲。一般而言，家中飼養的貓平均壽命大約可達十四至十六歲，所以我們要好好珍惜與牠們相處的時光。

Horlick是一隻高傲的貓，牠不會主動親近人，也不肯讓人抱，只會在肚子餓的時候，大聲地「喵喵叫」，好像在責備我：「怎麼還不給我食物呢！」相反，Marble是一隻平易近人、又喜歡讓人觸摸的貓，當我坐在梳化看電視時，Marble總會走過來，用頭輕輕撞我，示意要我摸牠，並且發出「呼嚕呼嚕」的聲音來表示開心，真的十分可愛！

貓的睡眠時間很長，每天要睡十四至十六小時，差不多三分之二的時間都在睡覺，而且牠們是在白天睡覺，晚上才行動，與人類剛剛相反，令人十分懊惱。因為牠們總愛在晚上互相追逐玩耍，然後大聲地「喵喵叫」，經常擾人清夢，真害怕左鄰右里會來投訴呢！

雖然，牠們有可惡的地方，但是當你決定要飼養任何動物，都一定要照顧牠們終老，不可因為病痛或任何原因而棄養牠們，因為這是我們的責任呢！

當我感到有壓力的時候，只要看看牠們、抱抱牠們，就會感到心情舒暢。每個人都有自己的紓緩良藥，你又有甚麼良藥呢？

你知道哪一隻  
是Horlick、哪一隻  
是Marble嗎？



# 山的啟示

廖秀慧老師



同學們，你喜歡山嗎？你有沒有抬頭看過學校附近的獅子山？放假時，有沒有和家人登山做運動？我很喜歡山：喜歡眺望山巒，喜歡走在山脊上，喜歡被群山擁抱。

香港是一個山多平地少的城市，有幸生活在香港，離家不遠總有一座山。放假時，我喜歡和朋友一起到山上走走，這是我最喜愛的消閒活動，既能強身健體，又能舒展身心！同學們，你喜愛的消閒活動又是甚麼呢？





我很喜歡和山有關的運動：穿上登山鞋，由山腳一步一步走上山坡；騎着單車，慢慢繞着山坡往上騎；繫上繩子，沿着岩壁往上攀。無論是用雙腳或車輪，從山腳到達山頂都是一項挑戰，過程中總會感到疲累，但只要堅持不放棄，定能越過難關，登上山峰。

正因為努力付出過，在山頂上看到的風景總是特別美！人生就像登山，只要我們願意努力，定能一步一步走到山頂，達成夢想。同學們，希望將來有機會和你們一起登山，一起接受大自然給予的挑戰！

# 動起來！

黃燕燕校護

疫情肆虐全球，很多學生成長期在家，多吃多睡，營養過份吸收，又少做運動，身型明顯發福不少。開學後，替學生們量度身高及體重之後，發現全校差不多有三分之一的學生有超重問題，比率較以往明顯上升。超重及肥胖問題如不及早介入，長遠有機會導致癌症、心血管疾病等慢性疾病。

按世界衛生組織建議，五至十七歲兒童及青少年應在一星期內，累積平均每天最少六十分鐘中等強度至劇烈強度的體能活動，如快走、跑步及踏單車等。父母需要把體能活動融入日常生活中，帶領孩子培養良好運動習慣。鼓勵家長每日抽空進行親子運動，讓子女建立運動意識。

現在推介一些影片及網上教學資源，包括：伸展、體能、跳舞等可以在家進行的運動，適合家長和孩子一同進行，既可促進親子關係，又能讓孩子的身體鬆一鬆。

讓我們一起掃描下面的二維碼，齊齊動起來！



## 一、伸展運動

由衛生署衛生防護中心製作的「幼兒喜動操」，是一個有益又富趣味的健康操。小朋友多做拉筋、伸展等動作，既可鍛鍊肚部、背部和膊頭等肌肉以舒緩肩頸不適，又可訓練手腳協調。





## 二、體能訓練

家中健身的好處是不需要任何健身器材，難度不高，加上動作變化多，能有效達至強身健體的功效。推介這個由 The Body Coach TV 製作的影片，適合任何年齡人士進行。讓我們透過影片，一家大小動起來！



## 三、健體舞

在歡樂愉快的音樂旋律下，透過簡易掌握的兒童健體舞，可以提升兒童做運動的動力。《I'm a Gummy Bear》及《BabyShark Dance》兩首兒歌，相信大家都耳熟能詳。除此之外，由賽馬會家校童喜動計劃所製作的 Fun Dance（簡易版），以真實的學校場景及小學生的活動作拍攝，亦能為學生們帶來不少親切感。



Just Dance Kids 2 -  
I'm a Gummy Bear  
(The Gummy Bear Song) (HD)



BabyShark Dance  
鯊魚寶寶體操



賽馬會家校童喜動計劃 -  
Fun Dance (簡易版)



居家抗疫，最重要由父母牽頭做起，從飲食和運動中的小改變，向子女灌輸健康飲食概念：要食得健康，不要過量；吃下午茶或小食時，堅拒垃圾食物，並以水果等健康食物為佳。除了培養均衡飲食習慣外，亦要恆常運動，以保持健康的體魄。



# 繪本圖書推介

周夏芳言語治療師

繪本名稱：《大名人·小傳記》

作者：孫慧茜

出版社：小樹苗教育出版社有限公司

每個人的一生只能活一次，如果我們能夠有未卜先知的能力，我們還會是今天的我們嗎？雖然我們沒有水晶球，但是透過閱讀他人的故事，我們也可以從中得着很多提醒與啟迪，特別是一些成功人士的故事，經常提醒着我們成功的法門，例如：堅持、不怕失敗、樂於助人等。

《大名人·小傳記》一書共分為七大範疇，包括政治及領袖、科學及發明、哲學及思想、文化及藝術、世界與和平、探險與開拓、創業與理想，書中涵蓋古今中外百多位影響世界的名人，讓孩子透過閱讀名人傳記，學習更多知識及態度。

繪本名稱：《一個不能有禮物的日子》

作者：陳致元

出版社：和英文化事業有限公司

聖誕節是一個普天同慶的日子，全城都瀰漫着歡樂的氣氛。很多小朋友都特別喜歡聖誕節，因為他們可以從家人、老師、同學或朋友手中收到大大小小的聖誕禮物。

故事中，小熊的爸爸生意失敗，又一直找不到工作，家裏剩下的錢只夠填飽肚子，沒有多餘的錢可以買聖誕禮物。聖誕節當天，雖然大家都沒收到貴重的禮物，但是大家都得到了心思十足的禮物，每個人的心裏都充滿愛。到底，誰是哪個送禮物的聖誕小孩呢？



陳長有老師

**繪本名稱：《千奇百趣的嘴巴》****作者：尹小英****出版社：新雅文化事業有限公司**

大部分動物都有嘴巴，嘴巴有甚麼用處？誰的嘴巴最有咬合力？誰的嘴巴可以伸展得很大？誰的嘴巴可以藏東西？誰的嘴巴可以用來戰鬥……這是一本非常有趣的圖書，如果同學們想知道各種嘴巴的特色和用途，可以到圖書館借閱這本圖書，讓我們一起仔細觀察及尋找答案吧！

**繪本名稱：《顏色妖怪》****作者：Anna Llenas****出版社：華碩文化科技有限公司**

小女孩的朋友是個顏色妖怪，牠今天的心情有點亂，身體上的顏色也一團糟。小女孩決定幫牠整理情緒：快樂是黃色的、憂傷是藍色的、生氣是紅色的、害怕是黑色的……小朋友，你知道「平靜」是甚麼顏色嗎？最後，小女孩能成功幫助顏色妖怪整理情緒嗎？



這是一本立體書，透過頁面變化能有效吸引孩子的視線，增強閱讀的趣味性和遊戲性，是一本有趣、值得推介的好讀物。



# 教職員信箱

## 林老師，放假的時候，你會做甚麼？

在疫情以前，我幾乎每個長假期都會外出旅遊，現在不能旅行，和家人及朋友的相處時間反而變得更多。很多時候，我都會和家人一邊看電視，一邊說說笑笑；我也會和家人一起到附近的商場選購生活用品，悠閒地渡過假期。除此之外，我有一班好朋友，她們都是老師，以往我們會因為各自的旅行而未能相聚，但現在我們每一至兩個月便會聚會一次，到山上遠足、到海濱公園野餐、到商場遊逛……我們有更多的時間互相關心彼此的近況。

我覺得在平實的生活中，家人及朋友的陪伴，就是生活中最大的樂事。

## 劉姑娘，聖誕假期剛過去，你能與我們分享一下你的假期生活嗎？

較早之前，我的腳受傷了，所以聖誕假期除了到教會參加聖誕崇拜外，我沒有安排太多的外出活動。我大部分時間都留在家裏，既可以陪伴家人，又可以和家中的小貓們玩耍。告訴你一個小秘密，我的家養了七隻小貓，牠們都很乖巧可愛。有時候，當我正在看電影時，牠們會走過來靜靜地躺在我的大腿上，簡直是冬天最佳的小毛毯。雖然這個假期未能外出旅遊，也沒有太多的戶外活動，但我很享受在家裏的時間。



A8 張甄玲



B2 謝銘恩

## 廖老師，請問你有沒有飼養寵物呢？

我家中養了兩隻異國短毛貓，就是大家常說的「加菲貓」，牠們名字叫做「糯米磁」和「Mo Mo」。「糯米磁」性格活潑，「Mo Mo」就比較文靜，雖然牠們的性格不同，但每當我下班回家後，牠們總會走到家門前迎接我，看到牠們可愛的模樣，我就會疲勞盡消。我希望牠們能健健康康、開開心心地成長。



B5 Shane

## 許老師，請問你喜歡做甚麼運動？現在天氣清涼，哪項運動適合我呢？

運動的好處有很多，多做運動不但能幫助我們保持理想的身型，又可以提升我們的心肺功能，增強身體的抵抗力。所以，大部分運動我都喜歡，而我最喜歡的運動是游泳、跑步和遠足。



B14 庄紳埜

現在天氣清涼，其實很多戶外運動也很適合你，例如打籃球、踏單車、遠足等。這些運動一方面可以鍛練體魄，另一方面可以與家人一起進行，是親子活動的好選擇。紳埜，許老師期望你能持之以恆地做運動，以保持身體強健。

# 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 林美芳老師 林巧婷老師

校對：暖流集工作小組

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 唐智君老師 林巧婷老師

陳長有老師 朱泳雯老師 陳佩珊校護 周夏芳言語治療師

章玉琼小姐

## 封面畫作

Khan Mohammad Sami同學

伍浩光同學 李司銘同學 邱晉樂同學

Mohammad Joman Ghayias Fazal同學 之作品