

# 暖流集

## 黎澤鴻題



天保民學校家長教職員會通訊

68



1. 同學體驗肢體殘障嘅不便
2. 每步路都要好小心呀！
3. 要好用力先可以提起腳！
4. 終於完成任務啦！
5. 同學體驗視障人士嘅生活

6. 我個位喺邊呀？
7. 你睇唔到路，我帶你返課室啦！
8. 我好比心機畫同理心卡！
9. 愛心飯盒傳愛心

10. 要睇清楚捐贈物品嘅有效期限！
11. 大家努力收集紙皮同汽水罐
12. 好緊張呀！到底可以賣到幾多錢呢？

內容		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： 保民育兒齊分享	我家的龜兔大戰	A6 組莫浩研家長	3-5
	當孩子打翻杯子時……	孔慶參社工	6-7
	守望同行	廖慧恩主任	8-9
	足球場內外的珍珠	潘震宇老師	10-11
	有福……叉燒	林詩華老師	12-13
	感恩有你	盧翠珊老師	14-15
	寶貴的親子時光	林婉婷老師	16-17
學生園地	假日 / 假期去哪兒	袁慧敏老師	18-20
彩 頁			
宗教事務組	聖經植物猜一猜	林可欣老師	21-22
新教職員巡禮		2022-2023 新教職員	23-25
教職員心聲	天保民的無伴奏合唱	李梓謙言語治療師	26-27
	小星星	李麗玲社工	28
	天父的「好農夫」	何瑋殷老師	29
	《動畫人生》	陳頌雅老師	30-31
	護訊	關注脊骨健康	韋綺羨校護
繪本圖書推介		朱泳雯老師	34-35
親子美食推介		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

# 編者的話

林美芳老師

育兒——一個永遠不見盡頭的話題，但總能挑起家長們的話閑子。俗語說：「養兒一百歲，長憂九十九。」父母對子女無私的愛，是人的天性，至使這話題歷久不衰。

第 68 期暖流集誠意邀請到不同的持份者與讀者們分享他們的育兒經驗，為大家敞開育兒交流的大門。感謝莫浩研家長與我們分享兩個孩子的「大戰」，也讓我們看到一位家長的無限耐心與循循善誘。感謝孔慶參社工透過一個簡單的生活實例，提醒我們時刻持守正面的態度看待孩子。感謝廖慧恩主任提醒我們要毋忘初心，孩子健康與快樂地成長才是我們首要的目標。感謝潘震宇老師提醒我們以正面的態度面對孩子的期望落差，支持和鼓勵孩子探索所長。感謝林詩華老師提醒我們不要被情緒支配，不要讓晦氣的說話傷害孩子。感謝盧翠珊老師與我們分享孩子的趣事，讓我們活靈活現地看到孩子為我們所帶來的喜樂。感謝林婉婷老師讓我們看到一位慈愛的母親如何協助孩子適應新環境，也提醒我們親子時光的重要性。

天父的恩典滿載，看守着天保民的每一個家庭。這期暖流集愛意滿溢，誠邀讀者們一再細味，願大家都能有所裨益。最後，感謝一眾編委同工的努力，讓第 68 期暖流集得以順利出版。

# 我家的龜兔大戰

A6 莫浩研家長

我有兩個兒子，大兒子患有自閉症，是個中度智障的孩子；小兒子是個聰明、有主見，但較為反叛的孩子。他們的成長進程就像《龜兔賽跑》故事中的小烏龜和小白兔，一個慢慢地爬，一個飛快地跑。經常有人對我說：「這樣很好呀！弟弟可以幫忙照顧和教導哥哥。」初時，我也是這樣想的，後來我才知道：要弟弟學會接納一個與常人不一樣的哥哥，是一個漫長的過程，當中要經歷無數的考驗。



在兩兄弟還小的時候，他們會一起玩捉迷藏、拋接球和砌積木等遊戲。隨着弟弟快速的語言和身心發展，他漸漸意識到自己和哥哥之間的差距，也對哥哥的一些行為感到困惑。在弟弟大約六歲的時候，有一天，哥哥突然在電梯內不停大叫和跳躍，還伸手去觸摸其他乘客，我立刻制止他的行為，並向乘客們道歉。當我們走出電梯後，弟弟忽然對我說：「我從來沒試過那麼尷尬和難堪，哥哥經常令我們出醜，我真的很討厭他！」

# 主題：保民育兒齊分享

又有一次，哥哥貪玩把水倒在弟弟的 iPad 屏幕上。那一刻，弟弟再也控制不住心中的怒火，衝上抓傷了哥哥的臉，哥哥也立即還手，兩兄弟頓時扭作一團。我馬上喝止並嘗試分開他們，誰料弟弟猛力把我推開，大聲地說：「為什麼我不可以有一個『正常』的哥哥？我想要一個可以和我『傾偈』、陪我玩耍的哥哥，而不是這個甚麼都不懂的『蠢材』！」那一刻我知道弟弟真的長大了，他開始思考很多問題，他對哥哥的期望落空了，同時又不知道應該怎樣和哥哥相處。

回憶起當初知道大兒子有自閉症的時候，我每天都活在緊張和不安中，我不斷嘗試坊間各式各樣的訓練與治療，如針灸，戒食等。就是為了在六歲「黃金期」前，把他變回「正常人」。作為成年人的我，也花了一段很長的時間才能接受這個事實，更何況是年紀輕輕的弟弟呢！因此，我非常理解弟弟此刻的心情。

待大家的情緒平復後，我走到弟弟身邊，對他說：「媽媽很高興你能夠把內心的感受說出來。其實我也花了很長的時間才慢慢接納哥哥，並漸漸學懂怎樣和他相處。」接着，我又與弟弟分享哥哥的趣事：「記得有一次，哥哥在濕地公園走失了，我焦急地到處找，結果發現他在公園的餐廳裏到處拿顧客們碗中的食物來吃。又有一次洗澡時，他在浴盆內大便，浴盆內頓時出現一窩色香味俱全的『西湖牛肉羹』。又有一次，當我和哥哥乘坐地鐵時，他拿着汽水的瓶子搖來搖去，不知為何瓶蓋突然打開了，於是車箱內驚現出一道橙色的『羅馬噴泉』。」這時，弟弟終於笑了。我接着說：「雖然哥哥為我的生活帶來很多不便，有時還令我感到十分尷尬和難堪，但現在回想起來，便覺得這些經歷很有趣，很好笑，也是我生命中特別的回憶。與此同時，媽媽也在這些經歷中成長了，變得更有耐心，也更能理解和接納他人。」

我把陳校長講過的話與弟弟分享：「特殊小孩子都是小天使，擁有特殊小朋友的家庭都是天父所揀選的，因為神知道他們有這份能力和愛心，而通過照顧這群小天使，能令他們成為更好的人。」弟弟沉默不語，像是在思考着甚麼。接着，我再引用《蜘蛛俠》電影中的對白：「With great power comes great responsibility( 能力愈強，責任愈大)，上天賜與「蜘蛛俠」超能力，就是要幫助有需要的人，你也可以成為哥哥的 Spider-Man，用你的智慧和能力，去接納和幫助這個不一樣的哥哥，媽媽相信你一定可以做到的！」

幾天後，弟弟忽然對我說：「我在網上看到一些有關自閉症的資料，原來患有自閉症的小朋友會有以下的行為表現……」看來，這場「龜兔大戰」暫時「停火」了，小白兔也開始試着了解小烏龜。雖然前面還有很漫長的路，但這總算是個好開始吧！



# 當孩子打翻杯子時……

孔慶參社工

我相信每位家長都曾遇過類似的情況：

餐廳內，你們一家人正在用膳，當你正想吃一口意粉之際，你突然聽到幾下「咚！咚！咚！」的聲響。這幾下熟悉的聲響，彷彿在不久前已經聽過。當你回過神來望向你的孩子，發現他正看着自己的手，桌面濕了，本來盛滿汽水的杯子不見了，濕答答的地上躺着一個空杯子。

孩子在餐廳內不小心打翻了汽水，你會有甚麼反應？有些家長會責罵「做錯事」的孩子，認為他「唔小心」、「教極都係咁」，對着孩子碎碎念個不停。有些家長會馬上「撤離」孩子，用一大疊紙巾抹乾桌子，再用一大疊紙巾抹乾孩子身上的水，歇斯底里地處理這件「大事」，使現場活像戰地一樣。

到底這些反應會傳遞孩子一個怎樣的訊息呢？其實家長與孩子日常的互動，每分每秒都在塑造孩子的特性。很多時候，我們以為孩子的反抗和不合作是源於「教唔聽」、「學唔識」、「Attention Seeking」，但是，如果我們能細心審視成人與孩子之間的互動，可能會發現孩子的反抗和不合作是源於成人的抱怨與責罵，因為孩子在生活的互動中感到不被接納。孩子是一張「白紙」，長期在抱怨與責罵的環境下成長，就容易會變得衝動、易怒，反抗行為亦會增加。同樣地，如果家長經常以「歇斯底里」的方式處理孩子的事，久而久之，孩子就會變得容易感到焦慮不安，裹足不前。

回到孩子打翻汽水的現場，家長可以有甚麼心態？當下又可以怎樣處理？

首先，我們要明白孩子「做錯事」是不能避免的，因為學習「做對」對孩子而言是一個漫長的過程，「進三步，退兩步」亦是孩子學習上常見的情況。我們要相信孩子不是刻意去「做錯事」，即使他們「做錯事」，又或是重覆犯錯，也只是一個學習的過程。在這些前提下，當孩子「做錯事」時，家長可試着與孩子一同承擔錯誤，讓孩子明白即使他「做錯事」，你亦會接納他，會與他一起前行。

當孩子下次再打翻汽水時，家長們不妨試着與孩子一起清理桌面及地板，讓孩子明白打翻杯子要作額外的收拾，同時也告訴孩子：打翻杯子只是小事一椿，但會為自己帶來不便，我們應學懂避免再打翻杯子。

最後，希望每位孩子都能學懂避免打翻杯子，更希望每位孩子都能在正面、健康的環境中成長。



# 守望同行

廖慧恩主任

感恩天父讓我成為一位母親。我有兩個孩子，他們已踏入青少年的階段，在生活自理上可以說是已經「甩身」，隨着孩子的長大，媽媽這個角色亦由從前的照顧者，轉為同行者和守望者。

孩子出生以後，身邊總有人會問我：「你對子女有甚麼期望？」我的答案很簡單，就是希望他們健康和快樂，相信這也是大部份父母的心願。如何培養孩子成為一個健康和快樂的人？我認為最重要的是「習慣」，不論是飲食、作息、閱讀、遊戲、運動、甚至與人相處等，都應該要從小培養。

當孩子還小的時候，每逢假日，我們一家人經常到戶外跑跑玩玩，特別是行山，既可以讓孩子發洩精力，也可以讓他們親親大自然。透過欣賞天父創造的美麗風景，讓孩子學習感恩和愛護環境，更重要的是鍛煉他們的體魄和意志。



讓孩子走進大自然，欣賞天父的創造。

要培養孩子行山的習慣不容易，天氣又熱又曬，既要上石級、又要下斜坡，但為了鼓勵孩子走出冷氣房，父母也得身體力行，由水塘、家樂徑等較簡單的路線開始試行。配合孩子愛玩、愛挑戰的天性，我會給予他們一些小任務，例如要找出五種小昆蟲、收集十塊不同品種的樹葉等；又或是讓他們充當「戶外攝影師」，請他們記錄一些生態環境，以增加行山的趣味。最後，當然要來一客山水豆腐花作為獎勵。

隨着孩子的能力有所提升，我會慢慢增加行山路線的難度，以鍛鍊孩子的體能和意志。當孩子們想放棄的時候，我會充分發揮啦啦隊精神，為他們打氣，也會讓兩兄妹互相鼓勵，從而增進他們的感情。每當他們成功挑戰一座山頭，那份喜悅就會從他們的笑容和汗水流露出來。現在我們一家人閒時仍會一起行山，但有趣的是受鼓勵的對象已經不同了。

除了鼓勵孩子們培養行山的習慣外，我亦非常重視孩子們的心靈。所謂「助人為快樂之本」，要讓孩子感受快樂，我經常帶他們參與義工服務，包括探訪、賣旗、義賣、步行籌款及送贈圖書等。透過身體力行去幫助別人，希望他們能明白到快樂的真諦並不在於短暫的物質上，並能學會珍惜所有，建立正確的人生觀。



讓孩子走進人羣，參與不同的義務工作。

天父讓我們成為孩子的守護者和同行者，我們要緊記主的教導：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言 22:6）每個孩子都是獨特的，都是天父所愛的。不必比較，毋忘初心，希望每一位孩子都健康快樂地成長。

# 足球場內外的珍珠

潘震宇老師

我有兩個孩子，姐姐今年八歲，弟弟則剛度過了六歲生日。從左邊的相片所見，雖然他們戴着口罩，但其實這已經是兩年前的相片。三年前，作為足球迷的我為他們報名參加了足球班，希望能培養他們對足球的興趣。學習了不多於三個月，就遇上疫情，令這類型的課外活動不得不煞停。及後，當防疫條例稍微放緩，兩姐弟終於可以再次踏上球場，於是便為他們拍下這張相片以作紀念。



家長的期望與子女的想法出現落差是一件很平常的事。讓兩姐弟一起學習足球是我帶私心的期望，希望他們能與我有共同的興趣，日後就可以親子一起在足球場上馳騁。

姐姐在足球場上一直表現得樂在其中，並在當中找到了熱情。也許有人會問我：「女孩子在烈日當空下踢足球，皮膚曬得像黑炭似的，好嗎？」「女孩子在球場上跌跌撞撞，滿身損傷，好嗎？」於我而言，皮膚黑又如何呢？皮外傷又如何呢？既然姐姐能找到自己的興趣，不輕言放棄，作為家長，我只管支持，做她的後盾就好了。時至今天，姐姐入選了校隊和區隊，又通過甄選進入了球會的梯隊，有機會代表不同的球隊參加比賽。獎牌、獎盃都只是其次，姐姐在球場上那真摯的笑容才是我眼中最珍貴的東西。

反觀弟弟，他對足球全沒興趣，在問清楚弟弟的想法後，我就再也沒有為他報讀足球班，因為我不希望為了滿足自己的想法而勉強弟弟。足球班完結後，弟弟能主動提出他想參加籃球班、畫班和小小科學家等等。弟弟仍然在探索自己熱忱之事，我會繼續默默支持和鼓勵他去探索。我相信，弟弟的興趣及潛能總會被發掘出來。

家長們，不要害怕漁翁撒網，只要我們能細心查找，就會發現那顆無比閃耀的珍珠。



# 有福……叉燒

林詩華老師

「生舊叉燒好過生你！」在電視汁撈飯年代長大的人一定聽過這句對白，小時候不知道這句說話背後的意思，長大了，特別是當了媽媽之後，才明白這句說話背後笑中帶淚的含意。

我們的孩子當然比叉燒矜貴，但當他們把父母氣得七竅生煙的時候，晦氣的說話就容易油然而生。有時候我會想，天父看着我們這一羣在地上的兒女，祂有沒有想過「生舊叉燒好過生你」？我相信祂沒有這樣想過。天父的愛是犧牲的愛，不論我們是好是壞、是聽話還是頑皮，祂都賜下祂的獨生子——耶穌，為我們的過犯而犧牲。

作為一對兒女的媽媽，我不知道我對他們的愛，有沒有達到「犧牲的愛」這個程度。但我深信，不論他們在成長中跌碰多少次，是聽話還是頑皮，我都深愛他們！



「愛」是需要學習的，「愛」是需要練習的。在學習與練習之間，「愛」也可能成為了傷害。「生舊叉燒好過生你」這些令孩子受傷的說話，我常告誡自己不能衝口而出。孩子們需要我們用愛的言語和行動來灌溉與滋潤。

《聖經》告訴我們：「兒女是耶和華所賜的產業，所懷的胎是祂所給的賞賜。」（《詩篇》一二七篇 3 節）當我學習「愛」的功課的時候，願天父讓我明白生兒育女是我們的福份。我們和我們的兒女都是有福的寶貝！



# 主題：保民育兒齊分享

## 感恩有你

盧翠珊老師

大家好！我是盧翠珊老師，我有兩個兒子，大兒子今年十四歲，小兒子今年十一歲，兩兄弟有着截然不同的性格，為我家帶來無限歡樂。

哥哥沒有遺傳到我愛吃的基因，長得瘦骨如柴，但他愛說話的性格，就跟我如出一轍，他滔滔不絕的話題，總會讓家常小菜變得令人回味無窮，有時卻會惹得爸爸怒髮沖冠。但是，每當哥哥嘗到合他口味的美食，他都會主動以洗碗作回報。作為父母的我們，就會好好把握這個機會，不怕他弄濕衣袖着涼，不怕他洗得不乾淨，不怕他把廚房弄得亂七八糟。家務一起做，你我齊動手。

弟弟和哥哥剛好相反，他自小喜歡吃東西，所以他的身高很快就與哥哥看齊，體重更遠超哥哥，長得很強壯，完全是「快高長大」的類型。在家裏，弟弟順理成章地擔當了試味專員的角色，有他的肯定，令我對自己的廚藝增添了不少信心。





除了吃，兩兄弟的愛好也不一樣，哥哥喜歡閱讀，吃飯和走路時都會一邊看書，弟弟雖然未能體會閱讀的樂趣，但他害怕哥哥會被撞倒，所以他永遠走在前面做哥哥的「領航員」，實在窩心。而弟弟喜歡跑跑跳跳，足球、排球、網球等球類活動都是他的最愛。記得弟弟第一次比賽時，我們這一對沒有運動細胞的父母，才學習看賽程，與甚麼「種子」比拼。抱着玩樂性質的弟弟很快便被淘汰出局，一下子就見識到甚麼叫做「秒殺」。回望他們的成長，這一切都是很有趣的回憶。

除了吃，兩兄弟的愛好也不一樣，哥哥喜歡閱讀，吃飯和走路時都會一邊看書，弟弟雖然未能體會閱讀的樂趣，但他害怕哥哥會被撞倒，所以他永遠走在前面做哥哥的「領航員」，實在窩心。而弟弟喜歡跑跑跳跳，足球、排球、網球等球類活動都是他的最愛。記得弟弟第一次比賽時，我們這一對沒有運動細胞的父母，才學習看賽程，與甚麼「種子」比拼。抱着玩樂性質的弟弟很快便被淘汰出局，一下子就見識到甚麼叫做「秒殺」。回望他們的成長，這一切都是很有趣的回憶。



前路漫漫，感謝孩子與我們一起「考牌」，一起嘗試不同的挑戰，一起體驗生活的百般滋味。



# 寶貴的親子時光

林婉婷老師

大家好！我是林婉婷老師，很高興可以與暖流集的讀者們分享我和兒子的生活點滴。很多人認為我是一位老師，在教導兒子時定能得心應手，但是，每個孩子都是獨特的，他們各有不同的性格、喜好和才能，如何令兒子的身心靈健康地成長，對作為媽媽的我而言，也是一個很重要的課題。

大家看看相片中的小孩，我們的樣子相似嗎？他就是我的兒子——亮哲。亮哲今年三歲半了，他剛入讀 K 1 幼兒班。他和很多小朋友一樣，對新環境、陌生的教職員和同學會感到不安，每天上學前，他總會哭鬧一番，不願穿上校服，不願上學。為了令亮哲盡快適應校園生活，我們每天都會與他傾談，看看學校的相片，談談學校的人和事，以增加他在學校的安全感。現在他已能慢慢享受到校園生活，回家後也會和我們分享學校內大大小小的事情，會唱着老師教授的兒歌，更會自行祈禱和背誦金句。



亮哲從手抱嬰兒，轉眼間長大成為背着書包上學的小孩子，我們經歷了很多，感受更加多。接近三年的抗疫時間，令我深深體會到時間轉瞬即逝，與孩子相處的時光更是可貴。



玩樂是小孩子的天性，所以我們十分珍惜與兒子一起玩樂的時間。疫情令我們少了戶外遊玩的機會，亮哲也經歷過一段漫長的停課時間，為免他長時間與「電子奶嘴」為伴，我們經常構思不同的活動與他在家中進行。我們會在家中利用不同的玩具進行角色扮演、模擬乘搭各種交通工具、玩桌上遊戲、做手工、玩泥膠及製作小食等。透過不同的活動，讓亮哲學習表達、輪候、遵守遊戲規則及接受輸贏，也訓練他的小手肌和創意；而最重要的是，享受我們的親子時光。



最後，希望疫情可以盡快過去，大家可以摘下口罩，一起到戶外走走，共同創造更多美好的親子回憶。



# 假日 / 假期去哪兒？

袁慧敏老師

假日時，爺爺、麻麻和  
爸爸帶我上茶樓。我很好  
奇，吃點心，我最喜歡吃  
中西食，布甸和黃金米糕。



A6  
陳曦頌

假日時，我喜歡和爸爸妈妈一起  
到沙田第一城附近的公園，公  
園很接近我的家，我們會一起步行  
到公園。公園裏有很多不同  
的遊樂設施，我最喜歡玩  
滑梯和踏單車。



A9  
王同學

假日時，文麻麻或爸爸會帶我到慈雲山中心附近的公園遊玩，我喜愛玩滑板和踏滑板車。

B2  
呂泊賢



假日時，爸爸駕駛私家車載爺爺、文麻文麻、思齊和我一同到大嶼山的天壇大佛參觀。我一直也很想看看這尊「黑色」的大佛，看過後我真的覺得很有趣呢！若果下次再來參觀，我希望能乘坐昂坪 360 前來。



B4  
黎思在

## 學生園地

6 6 6 6 6 6 6 6 6

假期時，爸爸、媽媽和我一同坐巴士到迪士尼樂園遊玩。樂園裏有很多不同的遊樂設施，我最喜歡玩小小世界、旋轉木馬、彈弓狗和看米奇幻想曲。希望日後有機會再去多次。



假期時，我們一家人曾經和其他親戚一同乘坐飛機到泰國的芭提雅旅行。



那裏有很多遊玩的地方，我最喜歡到水上樂園，水上樂園的面積很大，裏面有巨型的滑梯，人造沙灘裏又人造浪，十分刺激呢！

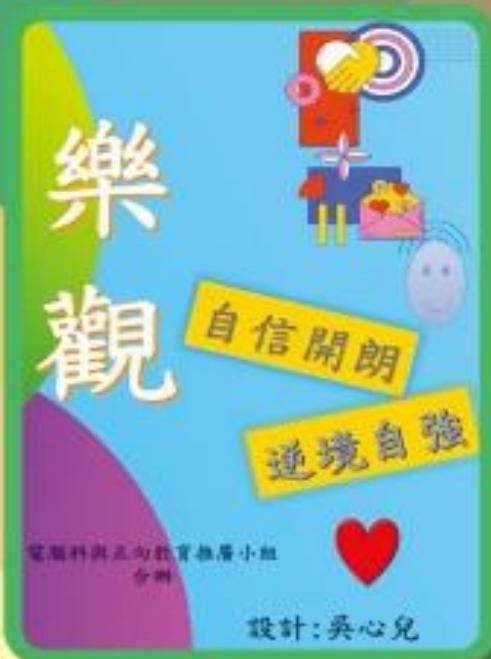
芭提雅另一樣最吸引我的地方就是當地的美食，我最喜歡吃波羅炒飯和海鮮，有機會我一定會再來旅行。



# 學生園地 · 電腦及資訊科技科



A8 羅森瑩



A8 吳心兒



A9 魏頌朗



A10 梁珀瑜



A10 陳宇恒



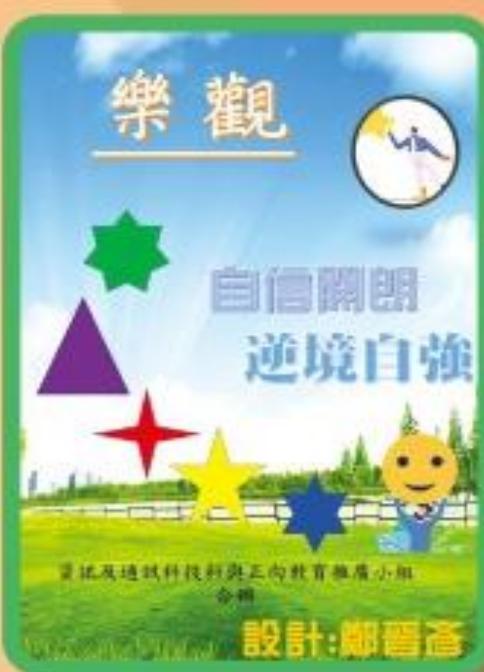
A11 黃湘霖



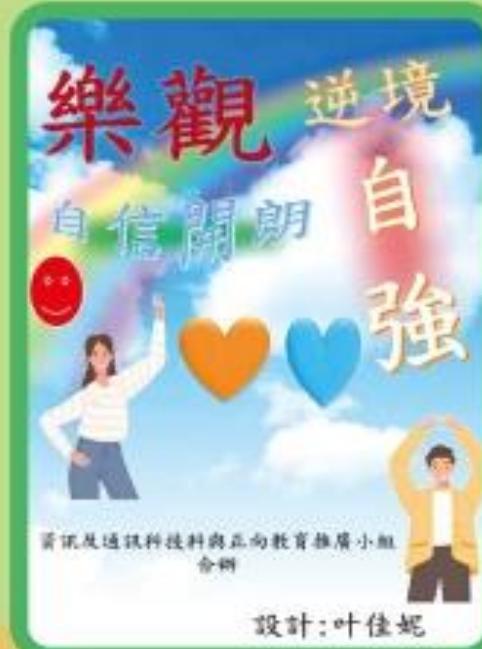
A11 何澤冬



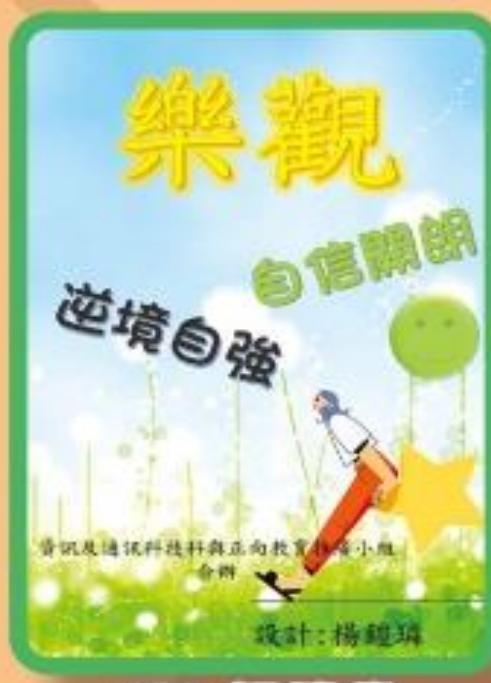
A11 梁朗寧



A12 鄭晉彥



A12 叶佳妮



A13 楊鎧璘

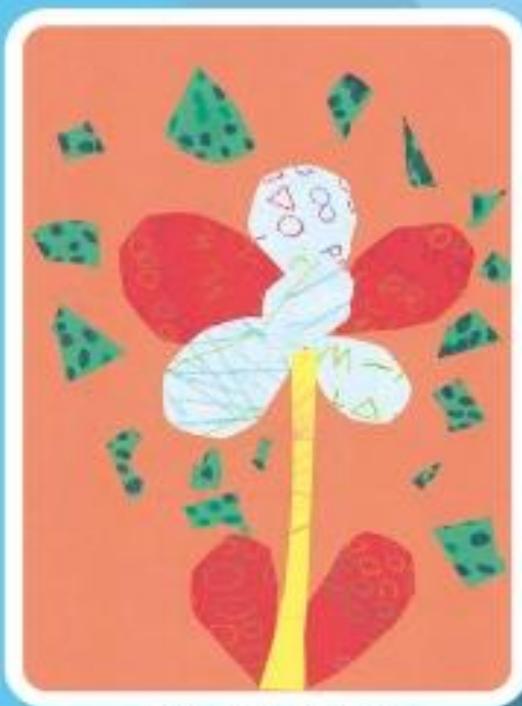


A13 鄒梓希

# 學生園地 · 視覺藝術科



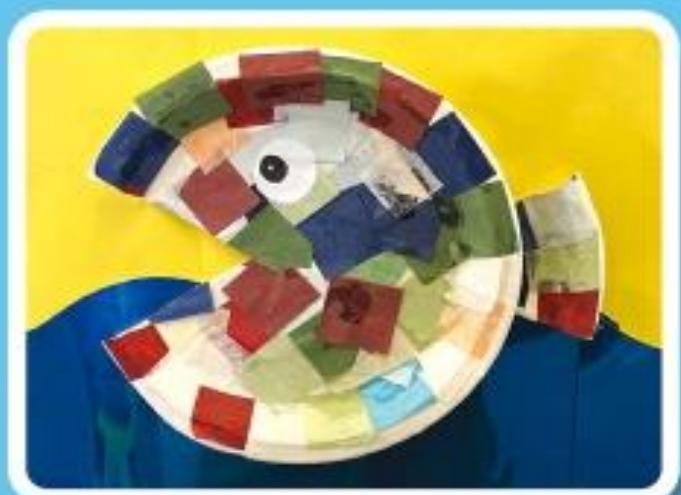
A1 羅孜迪



A2 許紫晴



A3 李勇威



A5 李翠鉤



A6 何廷謙



A7 麥希瑜



A8 Sushant



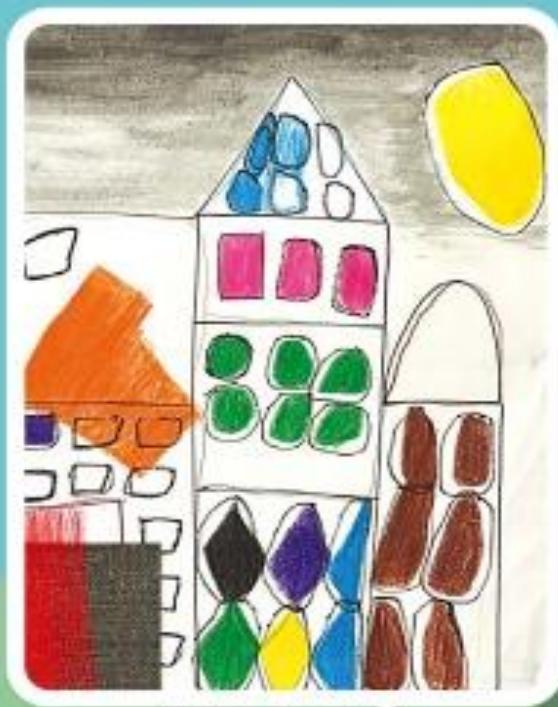
A9 集體創作



A10 梁珀瑜



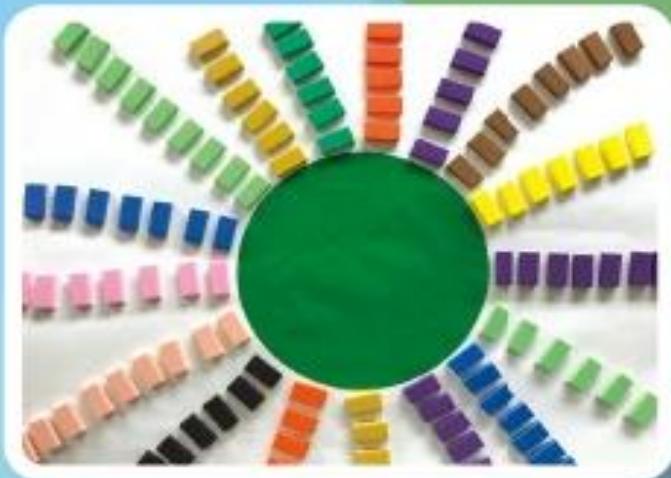
A11 陳靖



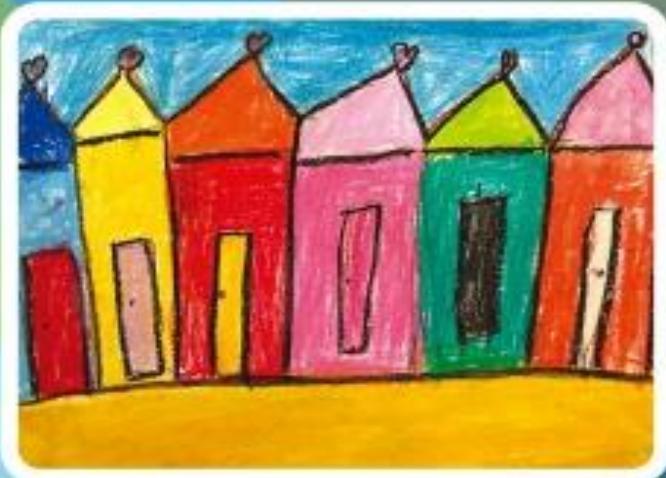
A13 Jenish



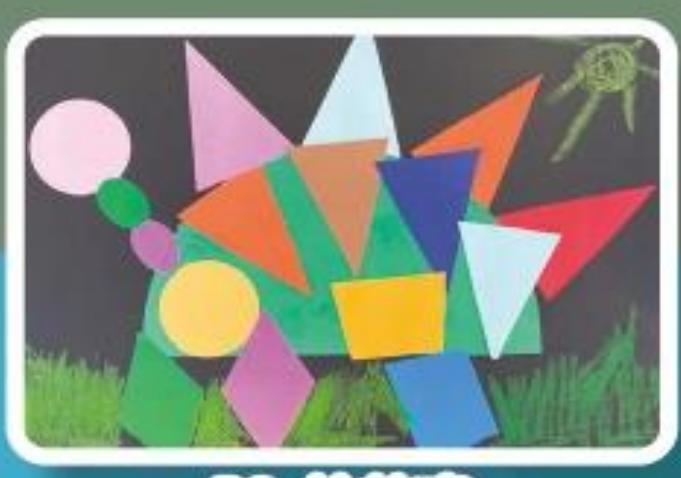
A14 唐感豪



B1 張明君



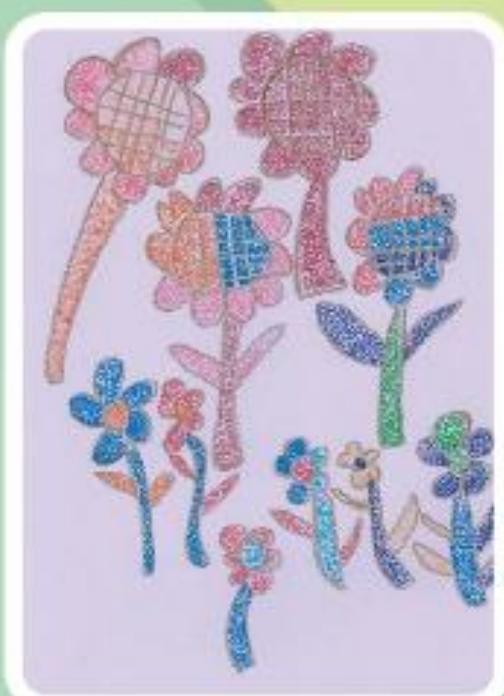
B2 李詩涵



B3 林芷瑤



B5 Parmveer



B6 王柏堯



B7 黃妍婧



B8 呂新怡



B9 楊紫盈



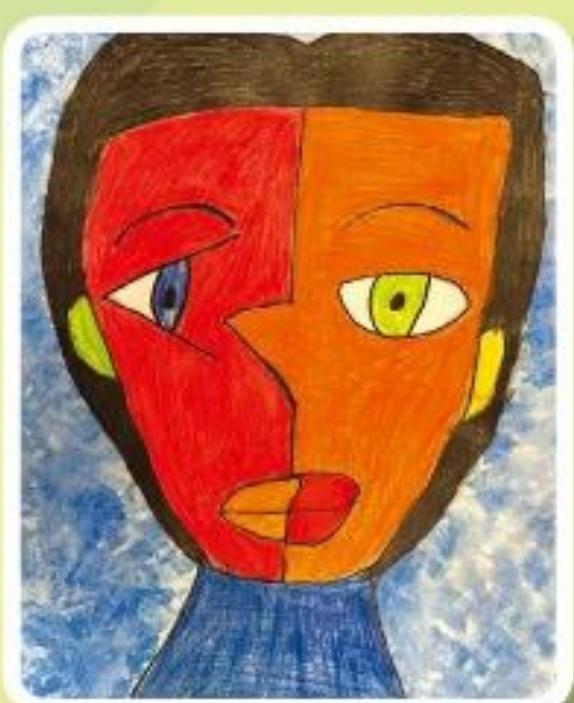
B10 麥煒正



B12 Milan



B13 勞港棋



B14 庄紳埜

# 學生園地 。 科技與生活科

## 布藝作品



A8 Aaron Justin  
(布藝掛飾)



B7 黎杰勝  
(布藝杯墊)



A9 姚希陽  
(布藝小袋)



B8 溫珀朗 張嘉儀  
(布藝畫)



B9 梁心娃 楊紫盈  
(布藝蛋糕)

## 舊衣改造



陳定軒

陳靖

A12-A14  
郭景諾 唐感豪

李銘軒

張子安

史煌輝

B13-B14  
許溢鴻

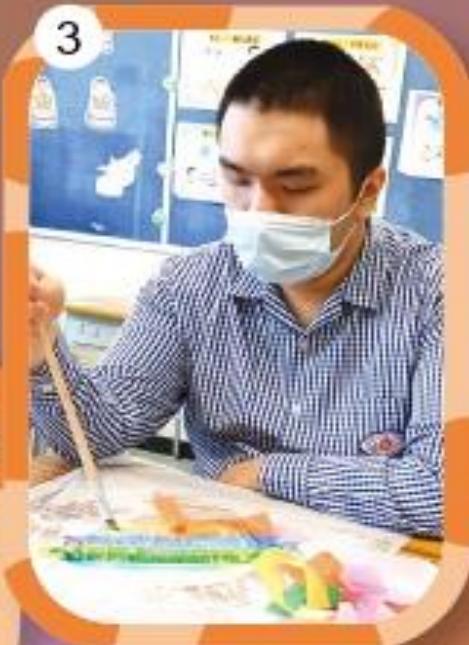
陶奇花



B11-B12  
楊鈞婷 湯芷穎 卓嘉豪 趙梓滔 黃沛鈞

Reshan

# 多元活動



1. 慢慢貼，貼靚啲！
2. 我嘅紙杯公仔可愛嗎？
3. 瞄下我嘅作品幾七彩繽紛！
4. 我好專心畫畫呀！
5. 老師好細心咁教我貼靚啲！

6. 多謝導師用心教導我！
7. 我同魚魚都有雙大眼睛呀！
8. 一拋就中，Yeah！
9. 加油，再伸高少少就成功啦！

10. 成功穿過棒棒啦，Yeah！
11. 我要加油！我要最快到終點！
12. 勇敢嘗試一定得！

# 多元活動



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

13. 個波碌到終點就完成啦，加油！
14. 運波穿彩帶，難我唔到嘅！
15. 大家估下我最後成唔成功？
16. 我哋轉到啦，Yeah！

17. 加油呀！大家都可以轉到！
18. 原來鉛筆同紙都可以變魔術！
19. 哇！用3D眼鏡睇嘢好特別呀！
20. 我哋用銅管玩STEAM活動
21. 磁鐵異極相吸
22. Yeah！我哋成功咗啦！
23. 產生磁力就可以吸起萬字夾啦！
24. 大家估下我可以射跌幾多個紙杯？

# 科學天地 日期：2/12/2022



1. 哒咵槍測試中……
2. 記錄數據中……
3. 我有姿勢，有實際！
4. 我盛裝出場，蓋過全場！
5. 你哋估下我係邊個？
6. 瞄下我哋個咒咵槍幾靚！
7. 1、2、3、發射！
8. 你哋估下邊個射得最遠？
9. Yeah！我哋成功啦！
10. 雖然我細細個，一樣有獎攞！
11. 友誼第一，比賽第二
12. 認真製作飛行杯中……

# 科學天地

日期：2/12/2022

13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



13. 用心設計中……

14. 畫咩嘢好呢？

15. 等我貼靚啲先！

16. 我哋有商有量，合作無間

17. 我好中意我哋班嘅作品呀！

18. 終於完成啦！

19. 老師教我發射飛行杯嘅技巧

20. 準備發射啦！

21. 等我練習多啲先！

22. 最佳飛行獎，非我莫屬！

23. 有獎擺，開心！

24. 我哋贏咗「最佳造型獎」呀，Yeah !

# 聖經植物猜一猜

林可欣老師

## 提示1：

這植物是小型灌木或藤本

## 提示2：

這植物曾出現在舊約神蹟中

## 提示3：

這植物曾出現在新約耶穌的比喻中

## 提示4：

這植物是受咒詛之物

## 提示5：

這植物羅馬兵丁都曾使用



答案就是荊棘 (thorn)。各位讀者，你猜對了嗎？

在舊約中，摩西看見荊棘被火燒着卻沒有燒毀的神蹟。在新約耶穌的比喻中，種子落在荊棘叢，荊棘長起把種子擠住了，種子無法成長。在創世記 3:18 中，荊棘是受咒詛之物，始祖的罪使神咒詛了一切受造之物，荊棘和蒺藜，就是受神咒詛的一例。在馬太福音 27:27-30 中，羅馬兵丁曾用荊棘編作冠冕，戴在耶穌的頭上。

各位讀者，你願意狠狠地割斷、焚毀那些妨礙你生命成長的荊棘嗎？就在今天，請在主耶穌面前立志，求祂賜你意志和能力，持守生命的堅貞，以你生命中的纍纍果實，來榮耀愛你的上主。



姓名	韋綺羨
職位	校護
工作範圍	護理及醫療服務、推行健康教育活動
興趣	旅行、做運動、聽音樂
感想	每天看到同學們進入校園時，一雙雙會笑的眼睛是我工作的動力。在未來的日子裏，希望能繼續陪伴同學們成長。

姓名	李麗玲
職位	社工
工作範圍	個案輔導及服務轉介、推展福利資助事宜、協助處理學生會事務
興趣	旅行、遠足、閱讀
感想	很高興能夠成為天保民這個大家庭的一份子，期待與每位孩子一起體會及感受這個充滿愛與關懷的校園生活，願能與孩子們的家庭一起經歷成長的苦與樂。



姓名	李梓謙
職位	言語治療師
工作範圍	為同學提供言語治療訓練
興趣	聽音樂、跑步、游泳
感想	我相信每一位學生都有他們獨特的長處和喜好，我會努力學習，盡我所能去協助學生表達自我，讓他們有豐盛的校園生活。

姓名	陳頌雅
職位	教師
任教科目	數學、視藝、公民與社會發展
興趣	旅行、藝術活動、遠足
感想	每天上學，看見每一位可愛又純真的學生，就是我工作的動力及滿足來源。期望在未來的日子裏能夠繼續與大家同行，一起學習，一起成長！



# 新教職員巡禮



姓名	何瑋殷
職位	教師
任教科目	數學、中文、自閉症輔導
興趣	旅遊、看電影、聽音樂
感想	疫情下，縱使學生們的笑面被藏於口罩下，但我仍會被他們的喜悅所感染。願未來的日子裏，我能與學生們一同學習、一同成長。

姓名	溫展捷
職位	教師
任教科目	體育、數學、中文、工作技能
興趣	遠足、水上活動、籃球、攝影
感想	看到學生的笑臉和認真的學習態度，讓我感到天父十分愛天保民的每一位！期待與學生們一同參加更多體育或戶外活動，與大家一起經歷運動及大自然帶給我們的樂趣。



姓名	陳巧儀
職位	教師
任教科目	數學、常識、視藝、自閉症輔導
興趣	跑步、遠足、旅遊
感想	感恩天父帶領我加入天保民的大家庭，讓我能認識到一班自律和有禮的學生們！期望在未來的日子裏，能與學生們經歷更多美好的事情，一同成長！

姓名	黃皓怡
職位	教師
任教科目	中文、數學、自閉症輔導
興趣	排球、旅遊、聽音樂
感想	很感恩可以重返天保民這個大家庭，每天看到同學們純真可愛的臉容，就會使我充滿動力，願我能在這個充滿愛的環境下繼續與學生一同成長。





姓名	馬穎豪
職位	教師
任教科目	中文、數學、體育、電腦
興趣	足球、遠足、攝影、旅遊
感想	很高興能回到天保民學校這個大家庭，很多熟識的面孔已長大了不少，願能繼續陪伴每位同學成長和進步，共同創造更多回憶！

姓名	陳可筠
職位	教師
任教科目	英文、常識、自閉症輔導
興趣	烘焙、看電影、聽音樂
感想	感恩能夠再次回到天保民學校這個大家庭，學生們善良和樂天的性格令這校園變得溫暖。期待未來的日子能與學生們一起越過成長路上的種種挑戰。



姓名	黃琬婷
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具、帶領活動
興趣	旅行、看電影、做手工
感想	感恩天父帶領，讓我加入天保民的大家庭事奉這群活潑可愛的學生，希望學生們都能在天保民體會到神的愛，快樂地成長。

姓名	李熬霽
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具、帶領活動
興趣	編曲、日本文化、哲學、羽毛球
感想	讀書時期，對特殊需要的學童略有所聞，卻未懂得如何對待他們。感恩能加入天保民，讓我能對他們有更多的認識。期望日後能對學生的成長有所幫助，侍奉每個獨特的生命。



# 天保民的無伴奏合唱

李梓謙言語治療師

畢業了幾年，相繼服務過不同特殊學校的學生，最後來到天保民學校。有趣的是，在大學畢業之前，其實我已經與很多天保民的學生見過面了！

2017 年，當時我還在讀大學，我參加了大學的無伴奏合唱（A cappella）隊伍，機緣巧合地與幾位大學同學來到天保民學校表演無伴奏合唱，當時還邀請過幾位天保民同學一起演出。

甚麼是無伴奏合唱？無伴奏合唱是以沒有伴奏的方式，純粹以人的聲音拼出歌曲。當代的無伴奏合唱通常分幾個聲部，有主唱、幾個和音、男低音、以及人聲敲擊（負責節奏部份，發出像鼓的聲音），當中很講求不同成員的配合。

大學時，我的團隊會到不同的機構表演，有商場演出，有私人公司的活動，也有求婚或婚禮表演。不過我最喜歡的，還是到不同學校表演。在學校表演的自由度較大，通常選一些年輕人喜歡的歌曲就對了。表演前，我們也會先介紹一下甚麼是無伴奏合唱，讓更多人了解到無伴奏合唱這種特別的音樂形式。每次表演時，同學們總會專注地欣賞我們的表演，也會表現得很高興，這大概是因為暫時不用上課，可以聽聽音樂，輕鬆一下的關係吧！



我和我的團隊到天保民學校表演



我們為同學們介紹人聲敲擊

到天保民學校表演可不一樣，當我們在台上表演時，有的同學專注地欣賞我們的表演，有的同學跟着音樂搖晃，有的同學跟着節奏拍手和做動作，十分有趣。雖然說不上所有同學都是時時刻刻專心地看表演，但他們的反應都是享受的、真誠的。因此，我對這次表演的印象非常深刻。

幾年後，我以言語治療師的身份回到天保民學校。其實，教育與無伴奏合唱一樣，講求團隊的合作與配合。老師、治療師、社工等不同的教職員，就像無伴奏合唱的隊員一樣，大家有着不同的角色與崗位，共同為學生營造一個安全愉快的學習環境，以幫助學生學習和成長，合唱出最動人的歌曲。

# 小星星

李麗玲社工

大學畢業後，我在一所特殊學校擔任學校社工，一轉眼便過了十多載時光，過去遇到過的每個孩子與家庭，對我來說都是珍貴的相遇，由學生入學時，我摸着他們的頭，到他們畢業時，已經長高至可以倒過來輕拍我的肩膀。與學生共同成長的一點一滴，就是我工作上熱忱與信心的來源。

這個學年，緣份讓我與天保民學校相遇，讓我有機會與三百多個孩子以及他們的家庭同行。這裏的確是一個很大、很大的家庭，每當同工們窩心地問候我是否適應工作時，我都會分享：「要記住三百多個孩子的臉孔實在不容易呀！」在我的心目中，每個孩子都有其天賦和可愛之處，每個孩子都是獨特而珍貴的。只要我們能提供正面和合適的成長環境，他們定能星星般發光發亮。

我很喜歡「追星」，不是追捧流行的明星，而是天上的星星及流星。每當我在寧謐的晚上看着遼闊的夜空等待流星出現時，總會有一種平靜與期待的感覺，同時也體會到大自然的奇妙與自己的渺小。同樣地，我很喜歡天保民的每一顆「小星星」，他們純真的臉容和率性的互動，讓我期待每一天與他們的見面和相處。

在新的學年與新的環境，期望我能於現在的崗位好好服務與發揮，與天保民的小星星一起同行成長。

# 天父的「好農夫」

何瑋殷老師

新學年，是滿有恩典的開始。感謝天父的帶領和保守，讓我在天保民任教。

回想在特教服侍的歷程，我深深感受到上帝的同在與恩典，我感恩自己能成為一位教師，可以與學生同行，見證他們的成長與突破。雖然在撒種的過程中總會遇上不同的困難與挑戰，亦需要無比的智慧和耐性去面對，但感恩的是我們的生命有着上帝的祝福，正如智者所言：「真愛可推動一個人為對方的好處而付出代價和努力；被愛的人可以為對方的愛所感動而奮發自強，且以愛去回應對方。」

天保民是一所充滿人情味的學校，同工們總會帶著窩心的問侯與適時的幫助，令我深感感動；同時，我亦更體會到一切善意的動力與源頭，也源自於上帝。

我深信每位孩子都是天父所喜悅的，每位孩子都是可貴與獨特的。如同每粒種子所帶出的果實也是獨一無二，只要我們能用心觀看，定能找到孩子的閃亮之處。願上帝加添我的智慧與毅力，作個忠心良善的「好農夫」，堅持為孩子的生命撒種澆水，讓其開花結果。最後，讓我們一起為「天父的花園」而努力吧！



陳頌雅老師

# 《動畫人生》

讀大學的時候，我修讀的科目與教育沒有太大的關係，我亦未曾想過自己會成為一位老師。畢業後，我在機緣巧合的情況下進入了一所為智障人士服務的社福機構工作，就這樣結下了我和特殊孩子的緣份。

那時候，孩子們經常都會做出令人忍俊不禁的事，每一個可愛純真的臉孔都是我每天上班的動力來源。幾年後，我有了進修的念頭，在選擇修讀社工和教育文憑之間，我選擇了後者，亦因為有服務過智障人士的緣故，我決心畢業後要在特殊學校任職，繼續與特殊孩子同行成長。

在特殊學校總會遇到不少自閉症的孩子，他們的率真與淘氣，以及小腦袋內的奇開異想，總令我感到十分有趣。藉着這次投稿，我想與大家分享一套關於自閉症孩子的電影——《動畫人生》。

《動畫人生》是一部真人真事的紀錄片，記錄了一個家庭陪伴自閉症孩子成長二十年的歷程。三歲前的主角歐文與一般小孩無異，他是一個可愛、天真、活潑好動的孩子。可是在歐文三歲的某一天，他突然不會說話了，對世界的連繫也中斷了。歐文的父母竭力尋找不同醫生的意見，最後診斷出歐文患有自閉症。

從前活蹦亂跳的歐文消失了，歐文的父母嘗試用各種方法與兒子溝通，一直都不得要領。在一次偶然的情況下，爸爸發現兒子平時喜愛的迪士尼動畫，竟



試用各種方法與兒子溝通，一直都不得要領。在一次偶然的情況下，爸爸發現兒子平時喜愛的迪士尼動畫，竟

是了解兒子的窗口。原來歐文仍會說話，仍會察覺世界，仍對世界有反應。於是，爸爸媽媽就透過「迪士尼語言」與他對話，與歐文一起經歷各種成長與挫敗，並一步一步試着放手，讓歐文體驗充滿考驗的真實人生。在父母不離不棄的陪伴下，求學時的歐文設立了「迪士尼俱樂部」，後來更在國際會議上說出了自己作為自閉症患者的心聲，讓大眾更認識自閉症。



這部電影讓我有很大的感觸。幸運的歐文有父母無私的愛護與陪伴，終能透過迪士尼動畫與他人互動，讓我更加確信自閉症孩子的無限可能。那麼，我作為一個老師，對於我的學生，我又可以做些甚麼呢？我想我能夠做的，就是同行與陪伴，相信每一位學生都有能力成為綻放光芒的小星星。期望在未來的日子，能夠走進更多學生的生命，與他們一起學習、成長，以及「同行」。

# 關注脊骨健康

韋綺羨校護



大家知道 10 月 16 日是甚麼公共健康日嗎？答案是「世界脊骨日」。世界各地都會在這天致力推廣護脊文化，提醒公眾關注脊骨健康，是一項國際性活動。

脊骨健康對孩子的成長十分重要，一旦脊骨錯位形成，神經訊息的傳遞便會受到影響，影響孩子的集中力或協調能力。因此，定時接受脊科檢查非常重要，如果家長察覺或懷疑孩子有脊骨問題，應及早接受脊科護理，才能提升康復的機率。

為培養及推廣護脊習慣，本校已參加由兒童脊科基金所推行的「護脊校園計劃」。兒童脊科基金會為十六歲或以下的學生提供免費脊骨檢查，有興趣參加的家長，記得要盡快到該會網址 ([ccf.hk/sscp](http://ccf.hk/sscp)) 為孩子預約做脊骨檢查。



除此之外，若家長和孩子均沒有任何脊骨問題或運動限制，鼓勵大家可以一同進行護脊操。護脊操不但能有效鍛鍊脊骨神經，也能促進神經系統的效能，是一項非常有益的親子活動。

右邊的二維碼為香港兒童脊科基金會提供之護脊操影片，大家齊來掃描二維碼，護脊動起來！

### 第一組：閃星星 - 促進頸膊及腰活動



(指天篤地頭側側)  
(每次維持10秒)



(上轉下轉手唔轉)  
(每次維持10秒)



(提腿壓膝腰扭轉)  
(每邊做10次)



### 第二組：我要高飛 - 改善及強肩膊和胸骨



(挺胸展翅齊飛上)  
(重複做2次)

(側腰屈臂齊打圈)  
(每邊做10次)

(雙手按枕挺挺腰)  
(每次維持10秒)

### 第三組：挑戰星 - 鍛鍊腰骨及盤骨



(小腿垂直向前壓)  
(每次維持15秒)



(張手轉身壓前腳)  
(每次做15秒)



(橫步頂膝單展翅)  
(每次維持15秒)

# 繪本圖書推介

繪本名稱：《壞種子》

作者：喬里約翰（譯：蘇麗娟）

出版社：格林文化事業股份有限公司

壞種子真的很壞呢！他不守規則、總是遲到、說謊、插隊、不洗手、不洗腳、不把東西放回原位、在圖書館裏大聲喧嘩……

原來，壞種子最初並不是這麼壞，他只是經歷了一些挫折才開始變壞。最近，壞種子做了一個重大的決定：他決定不再當壞種子，他要讓自己快樂起來。他努力地學習說謝謝、學習對人微笑、學習幫助別人……最後，壞種子能成功變好嗎？

同學們，當我們批評別人時，有沒有試着去了解他們？只要我們願意給予別人機會，所有「壞種子」都能成為「好種子」。

繪本名稱：《怕浪費奶奶開動了》

作者：真珠真理子

出版社：親子天下股份有限公司

小女孩十分挑食，她討厭青椒、胡蘿蔔、魚、肉、飯、麵包……這時，奶奶都會走過來說：「真可惜！」

奶奶教導小女孩：多吃蔬菜可以令我們身體健康、多吃魚和肉可以讓我們長得又高又壯、吃飯和麵包可以讓我們充滿活力。

同學們，你們有挑食的習慣嗎？快來看看這本有趣的繪本，與奶奶一起學習珍惜食物，也學習感激為我們養殖、栽種和烹調食物的人。

朱泳雯老師



繪本名稱：《我愛交朋友》

作者：茉莉·帕特

出版社：小光點出版社

同學們，你覺得朋友重要嗎？你有朋友嗎？誰是你最好的朋友？

甚麼是朋友？朋友是我們喜歡和他們一起共度時光的人，和朋友一起時，我們可以安心做自己。

我們應該怎樣與朋友相處？當朋友有需要時，要幫助他們；當朋友不開心時，要安慰他們；當朋友犯錯時，要原諒他們。

我們可以怎樣交朋友？如果朋友令你感到不開心，可以怎樣做？如何幫助難過的朋友？如何向朋友道歉？……

同學們，你想知道以上問題的答案嗎？快來看看這本繪本，找出問題的答案，也學習更多與人相處的技巧吧！



繪本名稱：《爸爸，我自己做到了》

## 親子美食推介

陳長有老師

## 水果三文治

**材料 (三人份)**

麵包	6片
鮮奶油	100毫升
意大利軟芝士	100克
砂糖	15克
喜愛的水果	適量

**製作步驟：****1. 預備水果 (可自選其他水果)**

- 士多啤梨去蒂、洗淨
- 奇異果去皮
- 柿子去皮

**2. 製作鮮奶油**

- 把鮮奶油和砂糖倒入碗中攪拌6分鐘
- 把意大利軟芝士加入鮮奶油中攪拌7分鐘



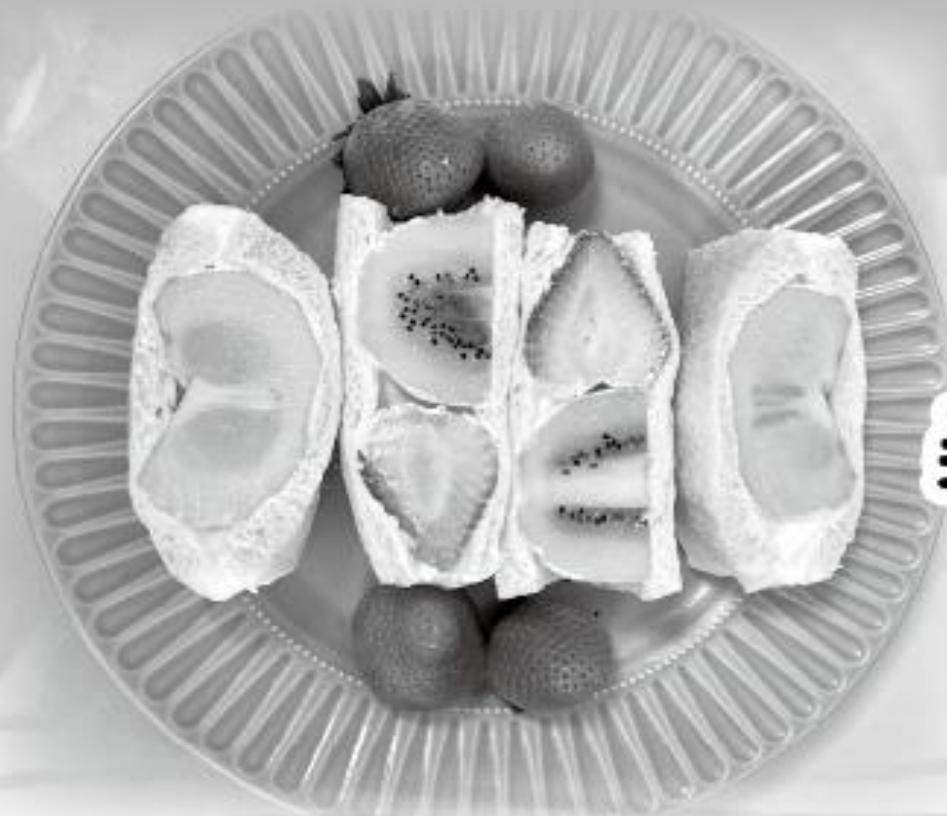
### 3. 創作三文治

- 先鋪上保鮮紙，然後放上麵包
- 在麵包上塗上一層薄薄的鮮奶油
- 鋪上水果，再塗一層鮮奶油固定水果位置
- 蓋上另一片麵包
- 用保鮮紙包起三文治，放入雪櫃冷藏20分鐘



### 4. 對切三文治

- 20分鐘後，從雪櫃取出三文治，不要撕開保鮮紙，直接用刀把三文治對切



**美麗又美味的水果三文治  
完成了！**

# 教職員信箱

## 李老師，請問你有沒有飼養寵物呢？

有呀！我家的寵物有一條長長的尾巴、牠的皮膚有點硬、舌頭也是長長的，你猜到牠是甚麼嗎？牠是一條 Iguana 鬃蜥。

鬃蜥是一種生活在樹上的大型蜥蜴，牠是雜食性動物，通常以植物的葉、花、果實等為食物。我家的鬃蜥是女兒的寵物，因為牠跑得很快，所以牠的名字叫做「狂奔者」。每天，

女兒都會為牠洗澡、幫牠更換清潔的食水和食物，狂奔者最喜歡吃菜心，每天可以吃掉四至五棵大菜心。

女兒還買了一條帶有翅膀的繩子，準備狂奔者長大後帶牠出外散步呢！

## 何老師，我想學好中文，請問有甚麼方法？

學習中文並沒有捷徑，我鼓勵你從聽、說、讀、寫四方面來提升中文能力。在聽及說方面，你可以善用網上資源，多聆聽中文兒歌，透過有趣的音樂和動畫，邊唱邊學，還可以跟着字幕讀字及識字。此外，你可以在日常生活中多講中文，多跟同學互動，這樣定能事半功倍。

在讀及寫方面，你可以嘗試培養閱讀習慣，並為自己訂立閱讀目標，由淺入深地選取課外圖書，識字量自然會有所增加。此外，你在書寫時亦要注意執筆姿勢及筆順。只要你能持之以恆地練習，就一定能學好中文！



(A9 符頌恆)



(B4 Myr Mallay)

## 邱姑娘，疫情緩和後，你最想到哪裏旅行？為甚麼？

我最想實現對媽媽的承諾，帶她到歐洲遊玩，因為她不時聽到別人提起歐洲的名勝，對歐洲期盼已久。

首先，我想帶她去意大利，看看在米蘭教堂內的著名壁畫《最後的晚餐》，這幅畫作取材自馬太福音第 26 章，描繪了耶穌和十二門徒共進最後晚餐的情景。然後，我們還可以到有水都之稱的威尼斯坐貢多拉船。



(B5 梁志豪)

除了意大利，我還想和媽媽到法國參觀凡爾賽宮和羅浮宮。沿着塞納河畔走走、遠望巴黎鐵塔、在巴黎街上漫遊……也是感受當地風光的好方法呢！

希望疫情緩和後，大家都可以到心儀的地方旅行吧！

## 曾老師，工作以外的時間，你會做甚麼？

每逢星期五，我都會學習日文，因為疫情期間不能外遊，我便把握時間學習日文，希望下次到日本旅行時能更加方便。

## 曾老師，你覺得學習日文困難嗎？

我覺得學習日文頗為困難，因為日文始終是一種外語，即使我經常溫習，還是會容易忘記所學。雖然學習的過程很困難，但我能從中得到很大的滿足感，所以我會堅持溫習，絕不半途而廢。學會日文後，我還計劃學習泡茶呢！



(B14 許溢鴻)

## 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 陳巧儀老師 陳長有老師 朱泳雯老師 林婉婷老師

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 陳長有老師 朱泳雯老師

林婉婷老師 袁慧敏老師 陳巧儀老師 韋綺羨校護

章玉琼小姐

## 封面畫作

林彥樟同學 陳子翹同學 郭子健同學 黎思在同學

Namsa 同學 黃晉謙同學 黃雅琳同學之作品

# 校園活動花絮

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1-2. 中學組STEAM活動

3-4. B13-B14 班際家庭活動：  
遠足樂悠遊

5. 公益金便服日

6-7. 智障學童性教育課程

8-9. A4班際家庭活動：暢遊  
馬鞍山公園

10. 保安職業先導計劃體驗活動

11. 明愛樂務綜合職業訓練中心  
參觀活動

12. 正向話劇：幸福24美

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：2023年1月

非賣品