

暖流集

黎澤倫題

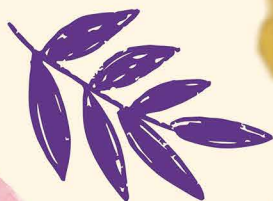


信



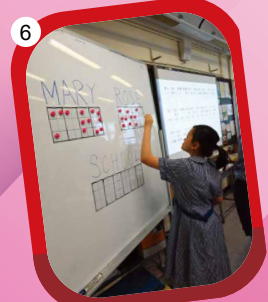
愛

望



天保民學校家長教職員會通訊

70



1. 體驗視障人士引路徑！
2. 潮州真係好多美食呀！
3. 老師同我一齊整乾花香包！
4. 我哋設計緊自己鍾意嘅巴士車身呀！
5. 體驗照顧植物嘅樂趣！
6. 體驗視障人士用點字嘅世界！
7. 配對民族服飾，無難度！
8. 花花世界齊「打卡」！
9. 我哋似唔似昔日嘅轎夫呀？
10. 搵學校附近嘅設施，容易啦！
11. 加油！好快到終點啦！
12. 同學匯報學習成果，清晰有條理！

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	正向人生	人生教練 梁志光先生	3-7
迴響	在困境中仍可快樂嗎？	許國之主任	8-9
	生活正能量分享	B2 組李詩涵家長、 B4 組陳嘉敏家長	10
	保持心境開朗的方法	A6 組余晞樂家長、 B4 組鍾汶軒家長	11
	面對挫折的方法	A1 組許嘉好家長	12
	「小蝸牛」在天保民的成長路	A8 組莫浩研家長	13-15
	How to stay healthy	B5 組 Mallay 家長	16
生活趣事分享	廣州遊記	B12 組學生歐婉彤	17
新教職員巡禮		2023-2024 新教職員	18-20
彩 頁			
學生園地	食得健康、我想感謝的人	朱泳雯老師	21-23
宗教事務組	《試試・看》	何柔珍老師	24-25
護訊	情緒健康	黃燕燕校護	26-27
教職員心聲	我在行山遠足中的感悟	冼中華老師	28-29
	如果我的孩子會飛	袁詠詩老師	30-31
	運動令你體態迷人	朱頌恩老師	32-33
	挪威森林貓	秦嘉殷老師	34-35
繪本圖書推介		陳見通老師	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

近年來，輕生的新聞時有聽聞，每每令我們感到惋惜、難過。當我們面對困境，感到茫然時，我們又可以怎樣面對？

第 70 期《暖流集》誠意邀請到人生教練梁志光先生與我們分享「正向人生」的議題，梁先生透過他自身的經歷及登山的啟發，讓我們知道，自身的限制及社會的規範都不是輕言放棄的理由，唯有堅持體驗成長，才可活出正向的人生。

感謝許國之主任、A1 組許嘉好家長、A6 組余暉樂家長、A8 組莫浩研家長、B2 組李詩涵家長、B4 組陳嘉敏家長及鍾汶軒家長的投稿，讓我們知道在困境中仍可擁抱快樂，因主與我們同行，家人與朋友永遠是我們強大的後盾；感謝 B5 組 Mallay 家長來稿與我們分享保持身體健康的方法，也感謝 B12 組歐婉彤同學來稿與我們分享她愉快的廣州之旅。看！生活就這樣時刻充滿着正能量，只要我們願意用心去留意。

第 70 期《暖流集》正能量滿載，誠邀讀者們一再細味，願大家都能持守正面的態度，迎接每一個精彩的明天。最後，感謝一眾編委同工的努力，讓第 70 期暖流集得以順利出版。

正向人生

人生教練 梁志光先生



正向是一種情緒選擇

圖片來源：First Love Pictures

甚麼是正向人生？

討論人生已經是一個很大的課題，如果加上「正向」二字，更是一個令人迷茫的課題。

我們可以嘗試想想以下的問題：

- 你有想過自己的人生嗎？
- 你有期待過自己的人生嗎？
- 你有真正面對過自己的人生嗎？
- 你對自己的人生有足夠充分體驗過嗎？

從字面來看，這些問題並不難明白，但要用心回答所有問題，我相信每個人腦海中必定會產生不同感受的畫面。

專題

如果你的答案是：沒有。

那你的人生或許未正式展開，你還在等待自己覺醒的一天。

我是一個患有小兒麻痺症、身體行動不便的人。在大約二十五歲以前，我既沒有想像過自己的未來，也不敢去想像自己的未來，我整个人生都處於一個一直逃避現實的狀態。其實，生命的過程依舊無聲地進行着，只是自己不願意面對成長。



圖片來源：First Love Pictures

如果你的答案是：以前有，現在沒有。

那你應該正在遵從着社會的期望，把屬於自己的人生暫時放下。

有一段時間，當我成為香港輪椅劍擊運動員之後，曾以為世界可以按照自己的劇本進行。然而，當我帶着擁有光環的身份步入社會以後，現實生活卻慢慢教會我放棄自己所期待的人生，並按照社會的標準去活着。原來，如果沒有真正的「體驗」，生活會慢慢一點一滴改變你對人生的觀點，而且你要絕對配合「它」的要求。

如果你的答案是：有。

正向人生已經在自己選擇的道路上，你也會擁有成功和幸福的人生。

人生是一個不停選擇的過程，不論你選擇的答案是甚麼，「它」都會影響你當下的行動，並產生不同程度的情緒，繼而影響你的未來。



登山啟發

我常常會用「登山」來解釋人生的選擇。當你在遠處看到一座美麗的高山，往往會憧憬山上的景色（**期待**），於是就決定爬上那座美麗的高山（**最初的選擇**）。

到達起點時，你一般都會懷着正面的情緒踏出每一步，當你走着走着，經過彎道、走上斜坡、踏上石級，然後重覆又重覆地經歷彎道、斜坡、石級時，你就會發現腳步變得越來越沉重（**生命的過程**）。你看着比想像中高很多的山頂，可能會產生不同的內心聲音或情緒：為甚麼天氣那麼熱？為甚麼會那麼累？為甚麼有那麼多昆蟲？為甚麼要辛苦自己？在冷氣房睡覺不是更好嗎？是否應該繼續走下去……這時候，以一個怎樣的心情做出當下的決定就非常重要（**過程的選擇**）。

負向選擇

- 你覺得過程非常辛苦，不知道自己為甚麼要付出。
- 你覺得事情很困難，根本不可能達到預期結果。
- 你覺得自己很沒有用，下次絕對不會再做這種愚蠢的事。
- 你覺得當初就不應該踏出第一步，不應該嘗試挑戰。

當預期與外在結果不對等時，行動過程會充滿猶豫、害怕、擔憂的情緒。最後，埋怨、放棄或逃避就會是比較容易預測的結果。不過，試想一下，世界上有沒有人不會經歷憂傷、悲痛、憤怒、失望、煩惱等情緒？當然沒有。

既然我們的生命進程不會百分之百如你想要的那樣發生，而我們很難去改變外在世界或環境狀況，產生情緒是人的本能。但是，我們絕對可以選擇要以一個怎樣的看法去體驗生命，「它」完全取決於自己內在的選擇。（**生命的體驗**）

正向選擇

- 雖然過程真的很艱辛，但我很欣賞自己的努力！
- 雖然事情很困難，但我在整個過程中學習到很多！
- 能力不足讓我明白自己還可以更努力！
- 每一件事情都有起步的階段，我為自己擁有勇氣和決心踏出第一步而感到驕傲！

當我們能以體驗過程的心態去做每一件事，良好的情緒會為事情帶來有正面的生活體驗。雖然事情的結果亦未必如預期一樣，但過程中我們會體會到自己的成長，慢慢地累積相關經歷，正向的人生就由你自己體驗出來。



圖片來源：First Love Pictures

透過「登山理論」，筆者希望能告訴大家：在人生短短的數十年中，不論你願意或不願意，都必須面對生命帶給我們的高與低，生命會讓每個人不斷地爬上一座又一座山，令我們有更多的經歷。在每個過程中，我們必須問自己：在每個階段中，你有沒有抬起頭來欣賞自己和感受沿途所有的景色？

正向道路

- 我們必須要想一想自己想登上一座怎麼樣的山。
- 我們要欣賞在山下看着高山的壯觀。
- 我們要期待自己登上山頂的美好時刻。
- 我們要面對登山過程所遇到的困難，並讓自己不斷進步成長。
- 我們要對整個過程和結果有正面的體驗。

現代社會常以一個短暫的結果定義「成功」，你入讀的學校是不是名校、你是不是公司的高層、你是否有能力買樓……然而，以上所謂的「成功」，只是你在每個階段所呈現的一個短暫結果，並不是能維持長久的過程。真正的「成功」是：面對失敗時能堅持，並不斷地體驗與成長，是一個持續展現的過程。



正向人生不是一句口號，更不是一種治療心靈的藥物，「它」是一種人生體驗的選擇。

在困境中仍可快樂嗎？

許國之主任

「快樂」這個詞，相信每一個人都喜歡它，都想擁有它。在現今社會，資訊變化萬千、生活節奏急促，早出晚歸彷彿早已成為我們的生活常態。究竟我們是在生存，還是在生活呢？「快樂」在你我心中仍然存在嗎？我們有真正的快樂和平安嗎？

還記得求學時期，身邊的朋友經常稱呼我為「大隻佬」，雖然當時的我有健碩的外表，但這並不代表我是一個身心靈健康的人，也不代表我是一個快樂的人。其實，我自小便體弱多病，經常進出醫院，打針吃藥早已是生活的一部分。二十歲那年，我的人生更遇上一場大風暴，當時我的肝臟突然出現問題，肝功能只剩四成，也幾乎奪走了我的性命。治療及休養的時間長達一年多，我整個人都處於低谷之中，經常唉聲歎氣，滿腦子都是負面思想，對未來亦不敢抱有任何的期盼。即使深知喜樂的好處，但卻快樂不來，快樂對我而言是遙不可及的事。

感恩的是，在困境之中，我除了有家人的陪伴及支持，還有基督教信仰的教導及幫助。聖經的話語就是我腳前的燈，路上的光。藉着返教會、參加小組聚會、讀經及禱告，我心中漸漸有了平安、力量及盼望，不再恐懼和焦慮。如腓立比書四章六至七節所言：凡事藉着禱告、祈求和感謝，將我們所要的告訴神，神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守我們的心懷意念。

幾年前，我偶然閱讀了一本名為《態度決定了你的高度》的心靈書籍，還記得書中提及「快樂」的英文就是「HAPPY」，如果我們想要抓住 HAPPY，就要在生活中抓緊構成快樂的五個要素：

- 1) 盼望(Hope)：人生總會遇到艱難及挫敗的時刻，在悲傷之餘，謹記要給自己盼望。如果我們總認為「一切都完蛋了！」，就很容易身陷絕望的死胡同。要謹記：人可以失望，但卻不可以絕望。
- 2) 行動(Action)：在艱難的困境裏，不要坐等環境改變，而應付諸行動，勇敢面對，這樣才有可能突破困境。如腓立比書四章十三節所言：靠着那(上帝)加給我力量的，凡事都能做。就讓我們從今天起，靠着上帝的力量跨出一小步，一步一步戰勝眼前的難關。
- 3) 禱告(Pray)：上帝喜歡聽你的禱告，當你在困境的時候，別忘了邀請上帝與你一起並肩作戰。只要我們信靠上帝，難關總會過去。
- 4) 忍耐(Patience)：不要讓困境擾亂我們的情緒，以致作出錯誤的抉擇。我們要耐心等待，仰望上帝，相信祂必看顧我們。那等候耶和華的，必從新得力。(以賽亞書 40:31)
- 5) 渴慕(Yearn)：在困境裏，要懂得渴慕上帝的話語，上帝常會透過聖經的話語對我們說話，安慰及加力予我們，成為我們克服困境的力量。

現在，讓我們一起擁抱「HAPPY」，得着真實快樂的人生。



生活正能量分享

B2 組李詩涵家長

詩涵是家裏的開心果，雖然有時很頑皮，經常被我責備，但她也有暖心的一面。

有一天，我下班回家很累，躺坐沙發上。這時，詩涵過來坐在我身旁，問我：「媽咪，你係咪好奵？我幫你捶背呀！」接着一隻小手在我肩膀上揉捏。那一刻，我感到很暖心，覺得她很懂事，能體諒我的辛苦。



另外，詩涵會幫我收拾飯桌，也會疊好床鋪。當我回到家時，她會給我驚喜：「媽咪，過嚟睇呀，係咪好乾淨整齊？我乖唔乖呀？」這時，我會抱着她，親她一下，表揚她，還會獎勵她一份小禮物。我想：假如她一直這麼乖就好了。

B4 組陳嘉敏家長

作為家長，我最開心的就是看到嘉敏越來越懂事，知道怎樣去關心和愛護家人。不管家裏哪一個人不舒服，她都會主動去關心：「你好啲未呀？我倒杯水俾你呀。」或者會問你：「你食咗藥未呀？你食咗飯未呀？」嘉敏真的「大個女」了！

平日，嘉敏最喜歡問我甚麼時候放假，因為當我放假的時候，就可以和她一起去買她喜歡的東西。嘉敏真的長大了，有自己的想法了！😊😊



保持心境開朗的方法

A6 組余晞樂家長



大家好，我是 A6 組余晞樂媽媽。身為特殊小朋友的家長，我非常明白每當遇到困難時的心情，因為我也曾經試過無助的時候，甚至埋怨和收藏自己。

不過我很感恩，因為我認識到一班很好的學生家長，作為同路人，大家不單會互相分享在日常生活中照顧小朋友的點滴，還會好好利用空餘時間來善待自己，例如一起茶聚和購物，這也是一種釋放自己和減壓的好方法呢！

B4 組鍾汶軒家長

如何保持心境開朗？面對逆境時，我們要保持樂觀的態度去面對，也可以向家人和朋友傾訴。不開心的時候，可以嘗試做自己喜歡的事情來放鬆自己，例如看看與家人或朋友們的開心生活照片，也可以為我們帶來無限的正能量。



面對挫折的方法

A1 組許嘉好家長



曾幾何時，我有一個幸福的家庭、工作順利，是一個無憂無慮的幸福人士。轉眼間，我變成一個每日為生計苦惱、獨自培育一個自閉症兒童的單親母親。

那時的我，精神和肉體都是痛苦的，思想負擔也是極重的；感情的傷、心靈的痛、生活的苦，都把我壓迫得喘不過氣。遭逢這樣的變故，是我始料不及的。我倒下來了，跌落在污濁的泥潭中，越陷越深，難以自拔，心有不甘卻又無可奈何，我無力改變現狀……

感恩的是我結識了教會的弟兄姊妹，天父爸爸成了我最大的倚靠，我的身心靈都不再空虛。天父的愛充滿了我的人生、我的家庭和我周遭的世界，我不再自怨自艾，不再徬徨，不再心有不甘，幸福的感覺也油然而生。萬能的上帝祢是我的神，是這個世界上唯一的真神，我願有機會，有能力服侍祢，終其自己世上的一生，直待我肉身消亡，我的靈必追隨祢而去，日夜守護在祢的大殿之中。

現在的我，人生是豐盛的；精神是充足的；物質是充足的。感謝天父的恩賜、看顧與憐愛，現在的我每日聆聽祢的話語，用自己的方式與祢親近，每日禱告，多讀聖經，努力讓自己成為主所喜悅的人；並處處以基督徒的身份要求自己，在做好自己的同時，也影響下一代、影響身邊的人，求主賜給我能力，阿們！



「小蝸牛」在天保民的成長路

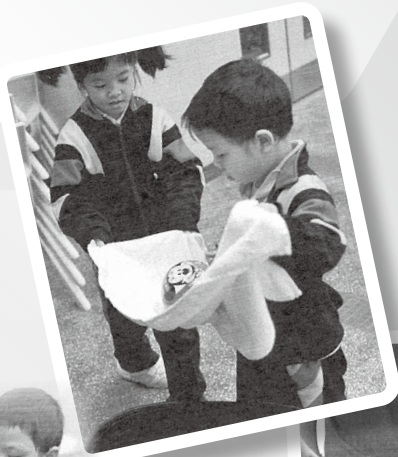
A8 組莫浩研家長

在一個風和日麗的早上，我和兒子浩研來到了山頂纜車站。我們懷着興奮的心情步行到車站入口，看見一輛充滿懷舊色彩的纜車停泊在陡峭的山坡上，車站內擠滿了準備登車的乘客。浩研率先步入閘內，當我把車票放在閘機上時，不知何故閘門並沒有打開，我反覆試了幾次，結果仍是一樣。這時，我看見浩研已獨自走到路軌旁邊，我頓時心急如焚，腦海中浮現出各種可怕的畫面：他會不會失足跌下路軌？他會不會在人群中走失？我只好大聲叫他：「浩研，不要跑，企定定，等媽媽！」他突然回過頭來，停在一旁，靜靜地看着我。這時，我才放下心頭大石。在工作人員的協助下，我成功通過了閘口，與浩研會合。當我回過神來的時候，我和浩研已一同坐在纜車上，欣賞美麗的景色。那一刻我實在百感交集，覺得浩研真的成長了，不再是六年前那個經常橫衝直撞，每次出門都令我提心吊膽的小孩了。

回想起浩研初入小一時，各方面的發展都強差人意：沒有語言能力、不聽指令、未能戒片、偏食、情緒不穩定、沉迷於自我刺激行為……完全活在自我封閉的世界中。有一天，當我到學校接他放學時，老師告訴我他正在發脾氣，我感到十分抱歉，心想又要給老師添麻煩了。同時，我亦有一種莫名的恐懼，害怕老師會「投訴」他。我抬頭一看，看到廖老師抱着浩研從樓梯走下來，輕聲地和他說話，然後帶他到操場跑步。當浩研的情緒漸漸平復下來後，廖老師又向我講述他在學校的情況，並教導我如何處理他的行為問題，這時我才舒一口氣。在接下來的日子裏，在班主任游老師和何老師的悉心教導下，浩研漸漸學會了守規則，聽指令。而且，浩研的偏食習慣亦有改善，更學會用匙羹吃飯。工友「姐姐」很努力地幫他「戒片」，每天都定時帶他上廁所，如果浩研弄濕了底衫褲，「姐姐」會用膠袋包好，以便我們帶回家中清洗。

因為浩研的個子較為「細粒」，樣子仍像個「BB」一樣，大家都叫他「阿B」。我深深感受到學校教職員對浩研的關懷和愛護，當我自覺浩研各方面都比其他小朋友差很多，甚至可以說是一無是處的時候，原來在天保民這個大家庭中，浩研是個可愛而獨特的孩子，是眾人眼中的「寶貝」。或許就是這份愛與接納，令他開始對身邊的人產生興趣，慢慢地想和其他人互動。接着神奇的事情發生了，在一年級下學期時，言語治療師蔡姑娘成功令浩研發聲了，他能說出自己的名字了！大家猜一猜他第二個說出的詞語是甚麼？不是「媽媽」（確實令我有點兒失望☺），而是「天保民」啊！

在浩研就讀三年級時，有一次班主任游老師對我說：「浩研今天很『叻仔』，上課時班上有一位女同學突然大哭起來，浩研便去拿了兩個『公仔』，一個交給那位女同學，另一個自己抱着，然後靜靜地坐下。」我聽後實在有點難以置信，原來浩研不單走出了自我封閉的世界，學會觀察身邊的人和事，更展現出同理心，開始理解別人的情緒和感受。



接下來的兩年，因為疫情關係經常停課，我和浩研最喜愛的活動就是「遊車河」。而我們的行車路線，一定會有一站是「天保民」。每當我駕車經過學校門口時，便會對他說：「返天保民啦！」浩研總會發出會心微笑。我知道他很懷念學校生活，故此每天都會和他以這種形式「返學」。

升上五年級後，浩研在各方面都有持續的進步，會說出很多日常生活的詞語，並成功「戒片」，更經常主動牽着老師的手，要老師陪他「玩」。但是，因為浩研開始踏入青春期，情緒較為波動。有一次他發脾氣時，把班主任鄧老師抓傷了，我代浩研向她道歉，她淡然一笑說：「不要緊，他不是有意的，而且他們這些小朋友實在太可愛了，我『黐佢咁唔落』！」



曾經讀過一篇文章叫《牽一隻蝸牛去散步》，相信凡是照顧過特殊小朋友的人都會有所共鳴。「小蝸牛」的確有時走得很慢，但每一小步的前行都得不易。感謝過去六年來教導和照顧過浩研的老師、社工、言語治療師、職業治療師、校護和工友「姐姐」，是你們教會我欣賞自己的兒子，並學會欣賞他每一個微小的進步。因為每天的一個小進步，會慢慢累積成「大突破」。相信在往後的日子裏，浩研在你們的陪伴下，會繼續是一隻勤勞的「小蝸牛」，健康快樂地成長。

How to stay healthy

B5 組 Mallay 家長



To stay healthy is to always have a balanced diet, so for Mallay's everyday food I prefer giving her fruits as snack and more vegetables in every meal. She can basically eat anything from leafy greens to root crops and even bitter gourd because it's part of her training to not choose the food she wants. Every time she eats, I'll explain to her the benefits of her diet based on the 3 major food groups, which are categorized as: energy-providing foods, body building foods and protective foods. Of course, it is done repetitively because of her condition but at least she understands the importance of what we put in our bodies. I also adhere to the saying "you are what you eat", meaning let's be mindful always of what we eat because it either nourishes us or harms us in the long run.

May this healthy technique of Mallay be a good example to others too. Let's all stay healthy.

廣州遊記

B12 組學生歐婉彤

這個暑假，我們一家人去了廣州遊玩。

早上九時，我們在西九龍站乘坐高鐵到廣州。到達後，我們入住花園酒店。之後幾天，爸爸、媽媽帶我和哥哥去了很多景點遊玩，如：珠江夜遊和有小蠻腰之稱的廣州塔。此外，我們也去了很多食府品嚐美食。

數到令我和哥哥最樂而忘返的，就是非常宏偉莊嚴的石室聖心天主教堂。大教堂建於 1863 年，全部牆壁和柱子都用花崗岩石砌成，是全國重點保護單位。

這幾天的廣州之旅，我玩得很開心，也感到很滿意，希望下次有機會再到廣州。





姓名	伍詩明
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	看電影、與友人聚會、旅遊
感想	大家好，我是伍姑娘，我的家有四口人，一對17歲的仔仔在英國讀書，所以平日只有兩口子在家。 感恩有機會在天保民學校工作，天保民是大校，需要多些時間認識各位同工及學生，請大家多多指教。

姓名	冼中華
職位	教師
任教科目	數學、電腦、公民與社會發展
興趣	旅行、遠足、聽音樂、踢足球
感想	很高興能繼續在天保民學校工作，每天看到學生自然流露的笑容，看到學生一點一點的進步，都會使我感到十分滿足。希望在未來的日子，能與學生們創造更多美好的回憶。



姓名	袁詠詩
職位	教師
任教科目	中文、常識
興趣	看劇集、旅行
感想	很高興能每天看到學生的笑容，希望在未來的日子裏，能與學生一同快樂成長。

姓名	何柔珍
職位	教師
任教科目	數學、常識、生活教育
興趣	彈鋼琴、手工藝
感想	感謝天父帶我來到天保民學校，這裏的同事友善，學生可愛，讓我每天也很享受工作。期待在這裏與大家一同經歷天父的恩典，與大家一同成長。





姓名	朱頌恩
職位	教師
任教科目	數學、常識、生活教育
興趣	做運動、吹牧童笛
感想	天保民是充滿愛的學校，感謝天父帶我來到天保民學校。

姓名	秦嘉殷
職位	教師
任教科目	中國語文、數學、生活教育、視藝
興趣	手工藝
感想	感恩在天保民學校遇到大家，這裏有很多學生和同事，期望日後能一一認識各位。



姓名	梁曉君
職位	教師
任教科目	中國語文、數學、生活教育、自理、工作技能
興趣	運動、聽音樂
感想	感恩有機會在校園認識大家。期望這年與同學一起學習，一起成長，一起同行，共渡愉快的校園生活。

姓名	陳見通
職位	教師
任教科目	中國語文、數學、語文溝通、自理、生活教育、非華語輔導、多元活動、多元智能發展
興趣	看書、聽音樂
感想	感恩來到天保民學校這個大家庭，期待與學生有更多交流和互動。



姓名	郭泳彤
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具
興趣	看電影、旅遊、聽音樂
感想	讀書時期已對特殊學童略有所聞，感恩能夠加入天保民讓我能對他們有更多的認識。

新教職員巡禮



姓名	黃曉晴
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具
興趣	畫畫/小手工、郊遊、拍照、拍片
感想	很開心可以加入天保民學校，能認識到很多友善的老師和可愛的同學，非常感恩。希望同學們都能健康快樂地成長。

姓名	黃鈞立
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具
興趣	打跆拳道、踢足球
感想	很高興能夠在天保民學校工作，在未來的日子裏，希望能與同學們一起學習，一起成長，共創美好的回憶。



姓名	馬鎬軒
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具
興趣	煮食、打檯球
感想	很開心可以加入天保民這個大家庭，希望可以在接下來這一年與大家融洽相處。

姓名	劉俊鴻
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具
興趣	打籃球、做運動
感想	很高興能加入天保民學校，希望同學們能夠健康地成長。



姓名	胡靜文
職位	教師助理
工作範圍	教學支援、製作教具
興趣	聽音樂、跑步、打跆拳道
感想	很開心可以以舊生的身份回到天保民學校工作，也很開心可以再見到一班老師及師弟姊妹們。我覺得同學們都很乖很聽話，我很喜歡這份工作，希望可以繼續在天保民學校工作。



1. 加油！要一直傳到終點呀！
2. 我哋用骨牌砌「MRS」！
3. 就算骨牌跌咗，我哋都唔會放棄！
4. 挑戰全班一齊運波！
5. 有合作，有堅毅，我哋得咗啦！
6. 我成功疊杯啦，Yeah！
7. 我有勇氣行石春路！
8. 呀！我會堅持完成任務㗎！
9. 加油！我一定拋得入個圈圈㗎！
10. 我哋係勤勞嘅搬運工人！
11. 就算會濕，我都唔怕！
12. 我運到好多水落個桶呀！Yeah！

運動會

日期：23/11/2023

地點：九龍仔運動場





校園活動花絮

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1. B4組常識科麥當勞購物活動

2. B13-14組參觀太陽能導賞活動

3. A12-14組參觀職安局

4-5. B11-B12組公社科沙頭角歷史現場半天體驗團

6-7. A12-A14組公社科沙頭角歷史現場半天體驗團

8-9. A1-A11組常識科單元主題攤位遊戲

10. B14組彩虹活動_美食製作

11-12. 生活教育科攤位_你有勇氣挑戰嗎?

13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



13. A6-A7組數學科聯組活動_數序火箭升空

14. 織樂工作培訓計劃

15-16. B3組常識科參觀郵局

17-18. 親切社區探索活動

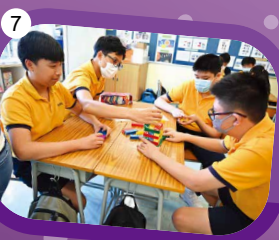
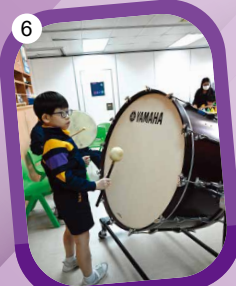
19-20. 公益金賣旗日活動

21. 姊妹學校活動_手工藝及茶會

22-23. B13-14組參觀職安局

24. B11-B12組彩虹活動_美食製作

多元活動



1. 我哋一齊用Lego體驗STEAM！
2. 大家一齊玩玩具，好開心呀！
3. 我要小心跨過去，小心運過去！
4. Give me five, yeah！

5. 加油！傳快啲！
6. 好大個鼓呀！咚！咚！咚！
7. 層層疊真好玩！
8. 你睇我哋幾專心創作！
9. 轉！轉！轉！我得咗啦！

10. 雜耍？難我哋唔到啦！
11. 我哋一齊跟住步驟做，成功！
12. 大家都好留心聽老師講解耕種知識！

班際家庭活動



1. B7-B10組_繽紛歡樂迎中秋
- 2-3. B3-B4組_我和清仔有個約會

- 4-5. A8-A9組_開心聚一聚
- 6-7. A12-A14組_親子美食樂融融

- 8-9. A1-A3組_聖誕聯歡會
- 10-12. B1-B2組_齊來賀聖誕

家長活動

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1-3. 新生家長日

4-6. 家長電子工作坊

7. 參觀基督教家庭服務中心翠業坊

8. 參觀明愛樂然樂毅展能中心

9-12. 親子藝術班

學生園地 • 電腦、資訊及通訊科技科



A8 陳曦頌



A8 麥希瑜



A9 林方旭



A9 雷喆



A10 Suhang



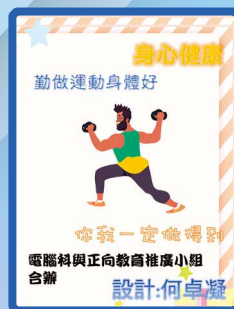
A10 楊和平



A11 王焯怡



A11 甘浩鋒



A11 何卓凝



A12 梁朗寧



A13 叶佳妮



A13 潘俊熹

學生園地 · 視覺藝術科



A1 陳嘉樂



A2 鍾焯廷



A4 姚宇涵



A5 馮佑希



A6 李逸鋒



A7 Jason



A8 何廷謙



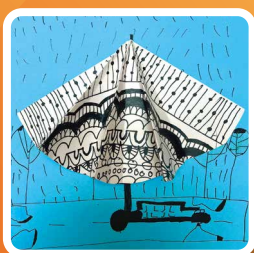
A9 林方旭



A11 合作作品



A12 黃湘霖



A13 李銘軒



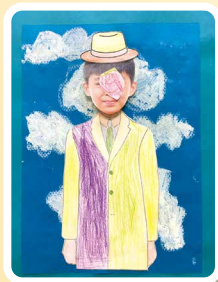
A14 Jenish



B1 潘梓華



B2 陳金花



B4 司徒仲軒



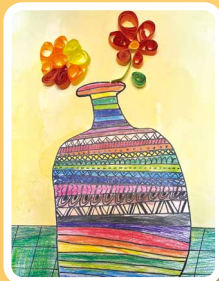
B5 王浩軒



B6 唐瑋廷



B7 周俊亨



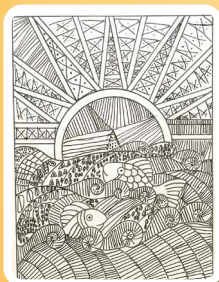
B8 黃梓鉞



B9 譚諾添



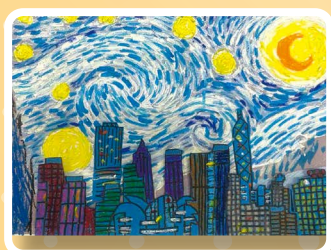
B10 溫珀朗



B11 許汶浚



B13 翁嘉濠



B14 Milan

創意半截圍裙



B12 歐婉彤



B12 Reshan



B12 龔凱琳



B13 湯芷穎



A13 叶佳妮



B14 史煌輝



B13 趙梓滔



A14 蔡嘉泰



A14 陳婉珊



A8 陳曦頌
(氈絨小品)



B10 鍾嘉俊
(氈絨杯墊)



B8 王浩文、黃梓鉞、陳泉澤
(布藝飾物)



B9 黃澤銘
(蛋糕外型儲物盒)

朱泳雯老師

食得健康



我喜歡吃西瓜、橙、

蘋果和士多啤梨，水果

真好口。



A6 李逸鋒



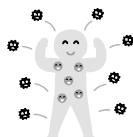
食得健康



我們要食得健康，就要多吃蔬菜和水果。

雖然我很喜歡吃炸薯條，但是我不會吃太多，

這樣就可以保持身體健康。



B4 謝思宇





食得健康



我們要少吃熱氣食物，也要少吃朱古和少喝汽水，因為這些食物會致肥，也對身體無益。我們要多吃水果、蔬菜、飯和麥面等健康食物，不要偏食，身體就會好。



B9 呂新怡



我想感謝的人

我想多謝希良月、金花、天銘和美欣和我一起玩和責木，我們都是好朋友。



B2 蕭梓峻



我想感謝的人



我想感謝的人是媽媽。每天早上，媽媽都會叫我起床吃早餐；放學回家後，媽媽又會教我做功課；晚上，媽媽會煮美味的晚餐給我吃。媽媽，感謝你！



A13 叶佳妮



我想感謝的人



我想感謝的人有很多，但我最想感謝的人是媽媽。媽媽每天煮早餐和晚餐給我吃。當我不開心的時候，媽媽又會關心和安慰我。雖然媽媽的工作十分辛苦，但當我放假時，她也會帶我去不同的地方遊玩。媽媽，我真的很感謝你！



B10 梁心娃



《試試·看》

何柔珍老師



一次生活教育課堂上，我與學生們一同閱讀繪本《沒問題，我會試試看》。書中的女主角芮妮性格膽小、內向，很多事情也會害怕，例如害怕看牙醫、害怕與陌生人打招呼、害怕去沒有去過的地方等等。在媽媽的鼓勵下，每當芮妮遇到挑戰時，也會對自己說：「沒問題，我會試試看。」然後就鼓起勇氣作出嘗試。漸漸地，芮妮發現原來很多事情沒有想像中的可怕和困難。學生們專心地聆聽着芮妮的故事，並跟着老師嘗試說出「沒問題」、

「試試看」等短句，我沒想過這些內容竟能牢牢地記在學生的心中。

一天午膳時，班上一位有偏食習慣的學生，一臉失望地看着自己的飯盒，飯盒內除了白飯，就只有他不愛吃的茄子和紅腰豆。當時我想：他最後一定剩下不少飯菜吧！誰料他深呼吸一下，然後說：「讓我試試看！」接着就將飯菜一羹又一羹地送到嘴裏，直至吃掉大部份飯菜。作為老師，看見學生能如此學以致用，實在非常欣慰。而他的行為，亦為我帶來不少信仰上的思考。



我認為相信耶穌的人都不斷在「試試看」。聖經說：「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了！」（詩篇 34:8）當我們願意去「試試」，神會讓我們有所「看」，可是不少人沒有勇氣、沒有堅持、沒有信心去嘗試，就失去了很多福氣。

聖經說：「你要認識神，就得平安。」（約伯記 22：21）你試過嗎？

耶穌說：「你們祈求，就給你們。」（馬太福音 7：7）你試過嗎？

聖經又說：「信子（主耶穌）的人有永生。」（約翰福音 3：3）你試過嗎？

聖經有很多應許，就像一張張支票，讓你我用信心去兌現。如果你願意用信心「試試看」，你會看見神是真實的，祂看顧你，聽你的禱告，又樂意將永生、平安與一切福氣賜給你。

今天，你會試試看嗎？

情緒健康

黃燕燕校護

「快啲講啦，咪吞吞吐吐喇。」、「你唔好咁長氣啦，上次咪講過囉，我唔想聽啊！」、「一早就提咗你啦，係都唔聽！」在日常生活中，家庭成員在頻密的接觸中，難免會有類似的埋怨或衝突。很多時候，我們都會認為一些事情是理所當然，就容易會與人發生衝突，因而影響情緒健康。

需知道，每個人也有其獨特的思想和愛惡。如果想有效地改善關係，我們必須坦誠溝通，互相分享彼此對事情的看法，了解彼此的需要和期望；而良好的談話技巧和態度可以幫助我們了解對方的心意，也可以向對方表達適切的關心。

與人交談時，大家不妨嘗試利用以下的談話小技巧，既可減少衝突，又能讓溝通變得事半功倍。

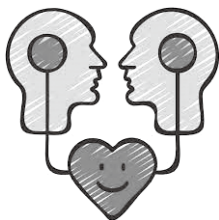
1. 專心一致



在寧靜的環境下傾談，暫停手上的事情，專心聆聽對方說話，避免一心二用，以示尊重和重視對方。

留意傾談內容，留心觀察對方的表情、語氣、情緒、身體語言等，有助了解其的想法和感受。

2. 運用同理心，簡述對方的感受



在互動交流的過程中，以同理心代入對方的處境，簡潔地覆述和總結對方的重點，以示明白傾訴的內容及理解其想法。

3. 設身處地，避免批判



將心比心，不把自己的立場或想法加諸於別人身上，並保持開放態度，多從對方的角度了解問題。

鼓勵對方表達，接納對方的感受，避免批評及催逼對方。

4. 有耐心



耐心等待對方把話說完，容許對方有片刻的停頓或沉默去整理想法和感受。適當時，以「係」、「啊」等短詞、嘆語或點頭等，示意正在聆聽。

5. 善用身體語言



傾談時，可把身體微微向前傾，善用眼神接觸、點頭、微笑等身體語言，表示同意或明白，也顯示自己正在專注聆聽，讓對方感到被體諒和尊重，因而願意繼續溝通。

最後，希望大家都能掌握良好的溝通技巧，以健康的身體與情緒迎接每一天。



我在行山遠足中的感悟

冼中華老師

同學們，你們有沒有在閒暇時多看看不同的書籍、多鍛鍊身體或學習自己感興趣的東西自我增值？

人的一生總有做不完的事情，縱使生活再忙碌，身體再勞累，我也會抽空行山遠足。我認為行山遠足就如同人生一樣，是一段充滿挑戰與成長的旅程，每次行山遠足的體驗都會帶給我不同的感悟。

山的高峰象徵着我們追求的目標與夢想，而攀登的過程則是我們實現這些目標的努力與奮鬥。每當踏上不熟悉的山徑時，我們可能會感到疲憊和不安，這就像生活中的起點，我們面對着未知和不確定性，有時甚至會迷失方向。然而，正是這種不安和挑戰，激發了我們內心深處的勇氣和毅力，讓我們繼續向前。

在攀登的過程中，我們可能會遇到各種障礙和困難。山野土路並不好走，有時路徑陡峭，有時崎嶇不平，有時千溝萬壑，遙遠的路途總是考驗着我們的意志。這就像人生中的困境和挫折，我們需要有勇往直前的決心和堅持不懈的精神，才能戰勝困難。



然而，當我們攀登越高，風景也隨之變得更加壯麗。直到我們站在山頂俯瞰山底的景色時，內心的躁動和城市的吵雜聲也煙消雲散，隨之而來的是清新的空氣，悠揚的鳥鳴聲，以及蔚藍的天空，彷彿自己與大地融為一體。這就像人生中的成功和成就，我們在追求目標的歷程中感受到自身的付出，因而在達到目標時獲得更多的滿足感和幸福感。

攀登山峰的收穫不僅僅是到達目的地的歡悅感和山清水秀的景緻，而是能為內心帶來啟發和改變。沿途上，我們會遇到各種人和事，從中學習和成長。我們會更了解自己的能力和，並體驗到堅持和毅力的價值。

因此，爬山遠足不僅僅是一種體力的挑戰，更是一場心靈的旅程。我們需要勇敢地面對困難，努力奮鬥，並從中學會堅持和成長。這樣，無論攀登的高度如何，我們都能在人生的旅途中獲得真正的意義和滿足感。最後，我希望同學們在生活上無論遇上任何事都能堅持信念，不輕言放棄，攀過人生的每一座大山。



如果我的孩子會飛

袁詠詩老師



大家能否認出相片中的人物？他們就是最近十分流行的一齣韓國電視劇《Moving 異能》中的一對主角母子。「異能」故事主要圍繞幾個擁有超能力的人，以及他們的家庭成員。除了緊張刺激的劇情（不同勢力之間的周旋）外，劇中家長們如何守護自己的孩子，以及孩子們作為超能力者的成長過程，更是令人動容不已。

在劇中一眾家庭之中，尤以相片中母子的故事最令我印象深刻。劇情講述兒子繼承了父親「飛行」的超能力，在他年幼的時候，因為未能好好掌握飛行能力，曾經發生過不少驚險場面，例如當他情緒興奮時，會情不自禁地飛起來。這種情況使母親十分擔心，她會擔心兒子會因未能好好控制飛行而發生意外，又擔心兒子的異能會被有關當局發現而置身險境；甚至擔心兒子會失去蹤影。因此，母親用盡一切辦法保護兒子，例如：將沉重的鉛袋綁在兒子身上以防他「意外」飛走，將兒子緊緊地與自己繫在一起等。

看到這裏，我不禁反思自身對學生能力及成長的態度。很多時候，我們或會出於保護而限制了孩子學習成長及發揮潛能的機會，就好像劇中的兒子一樣，當他長大後，因為缺乏練習飛行能力的機會，以致他未能以飛行能力保護自己重視的人。其實，每個孩子都有獨一無二的「超能力」（長處、性格特質等），我們能否如故事後半段的母親般，放手讓兒子發揮屬於自己的「超能力」，並在途中給予指導及支持，讓孩子如故事結尾中的兒子一樣，好好地「飛」？

教養孩童，從來都不是一件容易的事情。盼望我們能一起努力，在放手給予孩童空間發揮潛能的同時，亦能記得《Moving 異能》的另一個中心思想：「我們對孩子的愛，就是最大的超能力」。



運動令你體態迷人

朱頌恩老師

「運動令你體態迷人，運動令你啟發潛能，運動令你不再害怕做人自信大，若持續操 fit，每天操一下，有六嚙腹肌永遠陪伴你……」以上幾句，是我在中學時，改編《紅日》一曲所作的詞。

從小到大，我就非常好動，也十分喜歡運動。運動是生活上不能缺少的元素，做運動的好處，從小一學習常識科的時候，老師便教曉了我，做運動並沒有想像中那麼困難。就算你有多麼的不願意，你總不能每天不步行，我在身體質素較佳的時期，每天平均也能保持步行兩萬多步，而每天若能步行上一萬步或以上，身體也定必直接受惠。

在云云眾多運動中，跑步是一項我認為既簡單又便宜的運動，你只需要穿上一雙運動鞋，便能往街上走走，往球場走走。我家附近有一條海濱長廊，餘暇時，我會在海濱長廊上來來回回跑上半小時，既可以鍛練身體，又可使心情愉悅。日子久了，我越跑越遠，以往更會在馬鞍山跑到大圍上班，大約一小時跑程便能到達公司。然後第一時間梳洗及更換衣服，才展開一天的工作。

還記得小時候，我並不是太喜歡跑步，因為覺得一個人在街上跑來跑去有點無聊，近年卻逐漸發現了跑步的樂趣。疫情前，我「膽粗粗」報名參加了一些本地的十公里賽事，這個距離不算長，也不算短，但既然決定了要跑十公里，就必須好好練習，同時也聽取家庭醫生的意見，以策安全。我很慶幸自己遇到一個好教練，並在教練的指導下，在訓練時分別在十公里及半馬的距離上跑出一個令自己十分滿意的 PB（個人最佳成績），我實在十分感謝教練的用心教導。



可是，我們也不能少看人的惰性，這幾年由於疏於練習，我跑出來的時間又回到初學的階段。故此，我會為自己定下一些目標，例如去年時間較充裕，我就為自己定立了每月 100 公里的目標。100 公里看似遙不可及，但我為這個目標命名為「每日 3K+」，只要我能堅持每天跑 3.3 公里或以上的路程，就能達到每月 100 公里的目標。最後，我成功連續三個月達標，體重明顯下降，精神亦飽滿了很多。

在整個跑步的過程中，我認為最大的考驗就是堅持每天跑步，因此我會透過報名參加比賽來提升自己的推動力，完成一次全馬也是我的目標之一，雖然這個目標至今尚未實現，但我會繼續努力。踏入中年，要達成目標就必須要好好下苦工，例如恆常保持練習、睡眠充足、調節飲食等等。正如今年生活教育科上學期的目標：「堅毅及勤勞」，想要有豐盛的結果，就必須堅持付出。

當然，我也十分享受跑步的時光，每一趟跑程，都是一個難得獨處的機會，你可以好好自我檢視一番，又或者可以計劃一下將來。這個時間十分奇妙，非筆墨能形容，要親身感受一下才能知曉。時間永遠都在，懶惰的原因可以成千上萬，就給自己一個動起來的機會，穿上跑鞋，每天跑約 15 至 20 分鐘吧！說不定你也會一試難忘，並且培養出「堅毅及勤勞」的種籽。最後，祝大家身心靈健康！長跑長有！

後記：前文提及「你只需要穿上一雙運動鞋，便能往街上走走……」雖然筆者認同跑步是相對較便宜的運動，不過由於現時科技先進，穿上一雙高質素的跑鞋，的確能更好地保護雙腳，且能提升跑步速度。當然，跑鞋的定價也隨科技發展而大大上漲了不少，動輒就是上千元，不過勇於嘗試的我認為，碳纖的跑鞋確實有其優勝之處。熱愛跑步的我，家中的鞋櫃已不夠位置存放跑鞋，我亦多番收到太太的訓示：「請問朱先生你到底有多少對腳呢？」有見及此，我上一次買跑鞋，已經是半年前的事了，現時，唯有實行「跑爛一對，再買一對」。

挪威森林貓

秦嘉殷老師

你們有聽過挪威森林嗎？是一個地方？一本小說？還是一首歌呢？對我而言，以上所說的都不是。我的挪威森林是一隻貓——老虎仔。老虎仔是我養的一隻貓，牠的品種是「挪威森林貓」，這種貓在香港並不常見，所以我想藉着這個機會讓大家對挪威森林貓有更多的認識。

挪威森林貓是一種大型貓種，成年後的公貓一般重 6-10 公斤，而母貓也能重 4-6 公斤。牠們是生長在挪威的天然貓種，因為那裏天氣寒冷，所以牠們都長有漂亮的長毛，用以抵禦寒冷，也方便在森林裏覓食和生活。此外，牠們的毛髮有防水功能，無論下雨、下雪，還是在水中游泳，都不會弄濕。甚麼？貓不是怕水，不懂得游泳嗎？為了克服挪威森林裏惡劣的生存環境，挪威森林貓竟能游泳，更能從高聳的大樹上垂直往下跳，簡直是貓咪界的勇者！





我選擇飼養挪威森林貓的原因是因為挪威森林貓活潑好動，性格溫馴，喜歡與人親近。雖然是長毛貓，但因為牠的毛髮防水，不容易髒，是少數容易打理的長毛貓。

老虎仔是一隻調皮的小貓，平日喜歡在家裏跑跑跳跳，四處冒險；也愛追着家中另一隻小貓，玩追逐的遊戲。因為體型的優勢，牠總會在追逐遊戲中獲勝；看着牠們追逐玩耍的模樣，實在十分有趣。而且，老虎仔也有溫柔的一面，牠喜歡與我們親近，經常坐在沙發上陪我們吃飯、看電視或午睡。我真的很愛我的挪威森林貓！

如果大家想進一步了解挪威森林貓，可以到網絡搜尋牠們的資料。我很歡迎大家與我分享你們的搜尋結果，與我一起討論這種可愛的動物。

繪本名稱：《蜜蜂的日記：我是勤勞採蜜員》

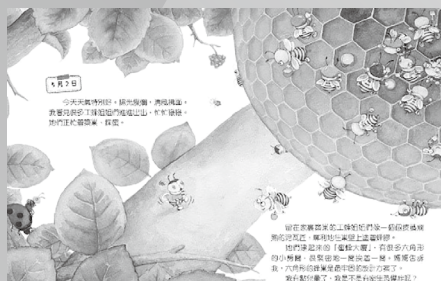
作者：徐魯

出版社：新雅文化事業有限公司

蜜蜂每天都勤勞地採花蜜，除了知道牠們會採花蜜之外，你對牠們還有甚麼認識？

這本圖書以日記的方式記錄了蜜蜂採花蜜的生活，又講述了蜜蜂在採花蜜的過程中可能會遇到的危險。原來蜜蜂害怕大蒜和大蒜的味道；原來工蜂姐姐負責築巢、釀蜜等工作；原來蜜蜂採花蜜時要小心胡蜂、大黃蜂和蜈蚣等敵人……本書透過豐富的插圖以及蜜蜂之間的對話，為大家講解艱澀的科普知識。

同學們，如果你們對蜜蜂的日常生活深感興趣，又想了解更多大自然知識的話，快點來看看這本圖書，尋找答案吧！



繪本名稱：《小里的建築夢：河狸的水壩工程學》

作者：劉小屁

出版社：三民書局

河狸小里的爸爸大里是一名建築師，小里希望跟爸爸一樣，成為一名出色的建築師。在課堂上，小里會細心地畫設計圖，也會認真地蓋房子模型。練習蓋房子時，雖然小里間中會因不小心而把房子弄倒，不過小里也不會灰心。年度維修時，小河狸們負責修補房子，當所有小河狸們都很馬虎時，只有小里用心地修補房子。後來，暴雨來臨的時候，大家的房子都被暴雨沖垮了，只有小里的房子沒有被破壞。

同學們，你有沒有在日常生活遇到過困難？遇到困難時，你會輕言放棄嗎？讓我們齊來看看這本圖書，一起學習小里堅毅、永不放棄的態度吧！



教職員信箱

周姑娘，請問你聖誕節有甚麼節目？

聖誕節是我最喜歡的節日之一，因為整個城市都充滿着歡樂的氣氛。每年聖誕，我們一家人都會有一個指定活動，就是到尖沙咀 1881 欣賞聖誕燈飾和拍照。最近一兩年，我們欣賞聖誕燈飾的地點還擴展到西九龍文化中心，聽說那裏今年擺放了一棵全港最高的戶外聖誕樹，足足有 20 米高，實在很值得大家去欣賞及拍照。



A5 陳巧晴

另外，我也會參加教會舉辦的聖誕聚餐活動和報佳音活動，並趁着這個假期，與朋友們相聚見面。希望同學們都能善用時間，過一個愉快的假期。

謝老師，請問你有甚麼興趣？

我的興趣是做運動，我特別喜歡打乒乓球和游泳。

打乒乓球不但能訓練我們的反應，鍛鍊身體的敏捷度，還可以與人對打，十分有趣。

而游泳則可以鍛鍊全身的肌肉，使人身體強壯。運動的好處多不勝數，讓我們一起培養運動的習慣吧！



A11 梁珀瑜

鄭老師，放假的時候，你會做甚麼？

放假的時候，我喜歡做運動。我喜歡的運動是打網球和行山。打網球可以提升我們的心肺功能，強健身體，還可能令我們的心情變得更加愉快。

天氣清涼的時候，我喜歡和朋友一起行山。在剛過去的周末，我和朋友一起到粉嶺流水響水塘行山。水塘的湖面平靜如鏡，可以倒影出樹木和藍天白雲的美景，故有「天空之鏡」之稱。

除了粉嶺流水響水塘外，香港還有很多輕鬆易行的行山好去處，很適合同學們和家人一起出外走走呢！



B4 鄭俊邦

溫老師，你喜歡游泳嗎？

我很喜歡游泳，所以讀書時期便透過自學，學會了四式：自由式、蛙式、蝶式及背泳。當時的我學藝未精，游得並不算太快。後來在一個偶然的機會下，我報考了一個拯溺課程，導師對泳術的要求十分嚴格，不時會指導我正確的游泳動作及技巧，經過導師的特訓後，我的技術及速度也改善了不少。



B13 趙梓滔

而我最喜歡在海裏暢泳，因為大海給我一種無拘無束的感覺。在海裏游泳時，還可以看到美麗的海底世界，看看珊瑚，這是多麼的寫意啊！

同學們，你們也要努力學習游泳，希望大家都可以感受到游泳的樂趣吧！

編輯委員會成員名單

主編：陳雅麗校長 張媚斯副校長 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 林婉婷老師 陳長有老師
陳見通老師

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 陳長有老師 朱泳雯老師 林婉婷老師

陳巧儀老師 陳見通老師 黃燕燕校護 章玉琮小姐

封面畫作

黃啟軒同學 吳國謙同學 龔凱琳同學 陳加興同學 Rai Anusa同學
林嫻呈同學 廖海恩同學 黃允淇同學 李珽軒同學之作品



1. 合唱團為我哋獻唱《平安夜》
2. 同學表演耶穌降生嘅聖誕劇
3. 同學做福音魔術嘅小助手
4. 哇，大家都睇到好投入呀！
5. 我哋條課室做聖誕小手工

6. 開聖誕party真係好開心呀！
7. 小小聖誕老人嚟派禮物
8. 我哋一齊「打卡」，123，笑！
9. 恒愛義工隊嚟同我哋賀聖誕

10. 我哋一齊玩遊戲
11. 聖誕老人，我要禮物呀！
12. 大家都玩得好開心呀，Yeah！

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：2024年1月

非賣品