

暖流集

黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

72



1. 落雨啦！要着雨衣同擔遮呀！

2. 我哋係識分類回收嘅好孩子！

3. 大家合作清潔海洋啦！

4. 夏天真係好熱呀，一齊整把扇啦！

5. 保民「夏」食堂有炒栗子呀！

6. 睇下我哋着民族服裝幾靚！

7. 節水器具，你要識揀！

8. 我係尋漏小偵探，搵出漏水源頭！

9. 衣物小知識，你我都要識！

10. 等我幫你度身，睇下你着咩碼啦！

11. 中西美食文化薈萃之fusion pizza！

12. 大灣區版大富翁，答咁你就贏！

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
校長隨筆	「Minecraft 校園創建計劃 2024」比賽有感	陳雅麗校長	3
專題	耶和華指引我的路	李思靈主任	4-5
	主的恩典夠我用	黃潔雯主任	6-7
	神聽禱告	李婉婷老師	8-9
	神的恩典夠用	林詩華老師	10-11
	我的見證	周夏芳言語治療師	12-13
迴響	紅色暴雨下的青木瓜沙律	A8組莫浩研家長	14-15
	牽蝸牛去散步	A6組黃弋峰家長	16-17
	十年	A6組馮佑希家長	18-19
	第一次的台上演出	A6組余緯樂家長	20
彩 頁			
學生園地	我最喜歡的運動	馬敬慈老師	21-23
生活隨筆	溫暖的家	B5組陳嘉敏及家長	24
	足球訓練	B10組呂新怡及家長	
新教職員巡禮		2024-2025新教職員	25-27
教職員心聲	《All Might》	劉嘉揚社工	28-29
	橋樑	方凱欣言語治療師	30-32
	保民隨筆	楊琬瑜老師	33
	做自己的「工匠」	鍾佩儀老師	34-35
護訊	濕疹小知識（上）	伍詩明校護	36-37
教職員信箱	你想為玫瑰樂園增設甚麼設施？	楊嘉莉主任	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

我們生活中的一切，都是天父施恩賜予的。蒙主賜福並帶領天保民走過 55 載，以至我們能越過一座又一座的高山，培育出自信獨立的青年。藉着校慶這個時機，第 72 期《暖流集》以「恩典處處」為題，與讀者們一同數算主恩，分享基督的愛。

感謝李思靈主任、黃潔雯主任、李婉婷老師、林詩華老師來稿與我們分享她們的特教之路，讓我們知道迷途中總有天父的引領與保守；感謝周夏芳言語治療師來稿提醒我們只要我們禱告，只要我們不放棄倚靠，神的恩典總夠我用。如詩篇 37 篇 5 節所說：「當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」

感謝 A6 組黃弋峰家長、馮佑希家長、余暉樂家長、A8 組莫浩研家長、B5 組陳嘉敏家長及 B10 組呂新怡家長的投稿，讓我們透過你們的分享，見證到主的恩典確切存在。願主耶穌基督的恩常在你們心裏！（腓立比書 4:23）

最後，感謝一眾編委同工的努力，感謝天父的保守，讓第 72 期《暖流集》得以順利出版，讓我們透過《暖流集》一同傳遞信望愛。

「Minecraft 校園創建計劃 2024」比賽有感

陳雅麗校長



本校同學本學年參加了由「10 教育」舉辦的「Minecraft 校園創建計劃 2024——共融大世界」活動。經過了三個月的學習和實踐，同學們終於在群策群力之下，創建了第一所「Minecraft 校園」。在創建校園的過程中，同學們不斷探索與嘗試，也經歷過無數失敗，但在導師 Beefung 的循循善誘下，同學們拼發出驚人的耐力和創造力，用科技創建了屬於他們的虛擬校園，使人擊節讚賞！

在比賽當日，同學們樂在其中，全情投入參與各個攤位的活動。正因為他們無比投入，發出的聲浪也是全場之冠，所以得到了評判的青睞，並獲得「遊戲體驗投入大獎」及「校園創建一等獎」。這對同學們而言，都是極大的肯定和鼓勵！此外，鍾嘉俊同學更獲得「傑出學生獎」，實在可喜可賀！

最後，再次多謝「10 教育」的安排，為主流與非主流的學生們開闢了一扇共融之窗，讓大家能一起邁步「共融大世界」！



專題：恩典處處

耶和華指引我的路

李思靈主任

踏入教學生涯第二十個年頭，年紀大了，多了一些白頭髮，比以前心廣體胖了……回看這二十年的時間，看似很漫長，但又好像一眨眼就已經過去。每個人的生命總是經歷着春夏秋冬的替更，而老師的工作就總是經歷着開學、學期中和學期尾的替更。年復一年，時間真的過得很快，看着學生慢慢長大，當年拖着的小手，許多都已經比我高出一個頭，當年還需要幫忙抹手抹嘴的小伙子，現在已成為班上的好幫手，有些還成為了學生領袖。



由中學開始就希望投身特殊教育的我，入讀教育學院後希望能選讀特殊教育科，可惜當年並不能在大學時期選讀特殊教育，必須在入職後由學校推薦進修。因此，我只能選讀小學教育課程。回想大學畢業那年，要找到教席並不容易，很多同學都會寄出數十封、甚至過百封求職信到不同的學校，希望能透過漁翁撒網的方式找到工作。當年的我，因決意投身特殊教育，故寄

信時只選定了十多間特殊學校，另外也寄信到一些照顧特殊需要人士的社福機構。然而，我也背負着找工作和照顧家庭的壓力，畢竟父母照顧我這麼多年，他們也會對我的未來有期望。面對現實和夢想，我只能夠向上帝尋求出路。

在那段尋找工作的日子，每當聽到有朋友成功找到工作時，有時候真的會很擔心，總會不期然懷疑自己是否需要多寄幾封信，或是寄信到主流小學以增加受聘機率……直到七月份，終於等到一個面試機會，就是這一個機會，造就了我往後二十年在特殊學校工作的日子。



時光匆匆，我仍然記得當初收到聘請通知的興奮和感動。感謝天父的看顧，每個腳步都有主引領，縱然人生經歷許多高低起跌，但天父的手卻一直緊緊拖帶着我，一步一步，謝謝天父。



「人心籌算自己的道路，惟耶和華指引祂的路。」

（箴言 16：9）

專題：恩典處處

主的恩典夠我用

黃潔雯主任



每天回到學校，我總會看到教員室外玻璃窗上那句鼓舞人心的金句：「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。」（詩篇 23:1）回想自己踏入特殊教育的旅程，已接近二十年，這段期間充滿了天父的帶領與恩典。

自中學時，我便立志成為一位老師。因此，大學選科時，我毫不猶豫地選擇了教育系，主修商科教育，希望能成為一名中學老師。然而，在實習期間，我發現自己對特殊教育充滿熱情。於是，在畢業那一年，當其他同學都把求職信寄到中學時，只有我一人把信寄到了特殊學校。

坦白說，當時的我並未接受過特殊教育的專業培訓，要得到特殊學校的聘請並不容易。但在天父的手中，沒有甚麼是不可能的。正當我懷疑自己是否做出了錯誤的選擇時，我終於得到了一所特殊學校的面試機會。正因為這次面試，讓我開展了特殊教育的教學生涯。

在第一間特殊學校工作期間，我心中常存着一份感動，就是想到基督教學校工作。因着這份感動，我毅然辭去當時的工作。於我而言，這是一次信心的考驗，因為當時的教席非常難求。聖經哥林多後書中提到：「我的恩典夠你用的，我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」這句金句就成為我堅持下去的信念。我仍然記得，當年只有一間學校給予我面試的機會，就是天保民學校。

在天保民學校這十年裏，我見證了學生們的成長。有些學生因着適應問題，常常哭泣，但隨着時間的推移，我看到了他們展現出的天真笑容，聽到了他們發自內心的笑聲。有些學生由剛入學時的不善於表達，到長大後，不但能懂得表達，還能在小息時與同學們談天說地。這些畫面都令我深受感動。

學生們的成長除了是家長、老師及自身的努力，更是天父的恩典。我深信他們在往後的日子裏定會有更多的進步與成長，因為「主的恩典夠我用」。



專題：恩典處處

神聽禱告

李婉婷老師

回顧過去，神的恩典不單處處都找到，更是豐盛美好，無微不至。

神安排我在一所基督教小學就讀。因學校離家很近，故家人十分樂意讓我參與駐校教會在星期六、日所舉辦的團契或活動，讓我從小就能認識神，在充滿愛的學校及教會裏快樂地成長，並在畢業營時決志信主，使我的生命變得有方向。

猶記得小學六年級要選中學時，我膚淺地因為不喜歡附近幾所中學的校服，又聽聞離家遠一點某山頂上有一間頗特別的女校，本着好奇心及虛榮心，「搏一搏」選擇了這所派位額較少的女校。我相信神不是鼓勵我膚淺做人，而是祂知道我的需要。神安排細心，讓我不是孤單一人派往此校，有伴同行，為內向的我增加安全感。祂又深明我這個不像「女孩」的女孩的為人處事，讓我能在這所不要求女生安靜溫柔，更鼓勵我們勇敢追夢的女校讀書，給我發展多方潛能的機會。我有幸可以選修自己喜愛的高中科目，家政、視藝、中國文學、中國歷史和地理。小時候能按自己的喜好愉快學習，為我現在的工作鋪墊了美好的根基。

我自小的志願便是當老師，按大方向應該讀大學，畢業後在學校教中文或中史。但祂知道我喜歡美食、手作多於閱讀、寫作，直接引領我進入教育學院修讀家政科，同時滿足了我兩個祈願，令我每天都沉浸在喜歡的事情中。能成為家政老師，在求職方面確實佔有優勢。在生活上，亦因這身份獲得很多的樂趣和讚許。神為我安排的比我所計劃的更周詳貼心，更合用有遠見。



開始在中學任教，發現工作日常是追趕課程及催谷學生的成績，與理想中的教學生活大相逕庭。神讓我在偶爾的機會下到特殊學校代課，從中體會到特殊教育的意義，發現這正是我想找尋的理想工作模樣。

我之前一直為未來工作禱告，就在代課後的一個月，看到天保民學校招聘中文及體育老師。雖然我不是主修中文，但儘管寄信試試。我再次體會到神聽禱告及安排之巧妙完美。學校原來的計劃是填補離職體育老師的空缺，如今卻收獲了想招聘多年的家政老師，填補了學校的需要；而我則找到了一份禱告已久的好工作。

感謝神帶領我加入天保民這個大家庭，讓我能在這裏實踐理想，並遇到很多好人好事，生命得到滋潤培育。感謝在人生的每個階段，都有神及好友的陪伴與提醒，使我的人生過得精彩豐盛。

處處庇護，滿滿恩典，生命中要數算神的恩典多如繁星，真的要不停讚美感恩。



專題：恩典處處

神的恩典夠用

林詩華老師

小時候，我經常和弟弟玩角色扮演遊戲。那時候，我最喜歡「扮老師」，而弟弟很自然地就是我的「學生」了。到了中學的時候，我竟然有機會充當「小老師」，在學校教導師弟師妹做功課，當天在課室裏的情景，至今仍歷歷在目。

畢業後，我很感恩能在教育學院進修，在教育的专业道路上裝備自己，實踐理想。信主之後，靠着神的恩典，我在教會的兒童主日學中作導師，教導小朋友聖經的真理，陪伴他們在天父的慈愛中成長。

數算天父的恩典，才明白神奇妙的作為。當我年紀還小的時候，神已經為我預備，不論是興趣的培養，還是專業的裝備，神一步一步帶領我投身教學的工作。藉着神所賜的恩典，在職場上事奉祂，回饋社會，培育下一代。按照聖經的教導：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言 22:6）

感謝天父，讓我與一群充滿愛心的同工們，在天保民學校工作，在不同的崗位上教導和照顧學生。我們的學生在學習的過程中，一天一天慢慢地進步，每一天的進步可能很微小，但卻能一天一天地積累，他們的進步的確令人欣喜。

感謝天父，讓我可以成為孩子們的老師，每一天跟孩子們的互動，讓我學懂謙卑。我們手所能作的並不多，我們的能力和時間都有限，然而，神的恩典沒有疆界，神的能力沒有窮盡。當我們感到疲乏的時候，神為我們加油！神是我們的盾牌，也是我們的避難所，我們可以安然在神的保守下，努力教導我們的孩子。

感謝天父，讓我們的孩子在家長們的照顧下不斷地成長。在照顧孩子的路上，或許崎嶇不平，或許柳暗花明，每刻都充滿挑戰和驚喜，感恩家長們沒有放棄我們的孩子。作為孩子們的老師，日常的教學既滿載歡笑，也充滿困難，讓我們更加明白，家長們照顧孩子確實不易。孩子們可能不懂得表達，作為老師，我很希望代他們跟家長們說一聲：「謝謝你！謝謝你沒有放棄我！雖然我並不完美，但你的愛使我完全。」

親愛的家長，當你走到疲乏無力的時候，請嘗試放輕鬆一點，仰望天際，天父一直看顧着我們每一個，包括我們自己和我們的孩子。關上門的時候，請相信我們總可以找到一扇窗，因為神的恩典夠用。願老師、家長和孩子們都能用愛互勉互勵，攜手同行恩典之路！



專題：恩典處處

我的見證

周夏芳言語治療師

主耶穌是誰？主耶穌是愛的源頭，祂是世界的王，也是我人生的掌舵者。祂不單是聖經上的那位主，也是我人生的倚靠，我的山寨，我的避難所。在過往三十多年的信仰歷程當中，我經歷了主耶穌的真實與同在。當中有祈禱等待多年後，禱告蒙應允的經歷；也有神的安慰及醫治的經歷。

還記得 2022 年初香港正經歷第五波新冠疫情，單日確診人數高達三萬多宗，每天都有多宗死亡個案。政府關閉多個出入境口岸，並實施多項防疫措施；學校停課；多家公司實施在家工作；社會上人心惶惶。二月正值寒冬及疫情高峰期，新聞報導不時講述病人瑟縮在醫院門口及停車場等待就醫的情況，整個醫療系統也接近崩潰邊緣。就在這個最嚴峻的情況下，我們一家人也染上了新冠肺炎。

由於疫情嚴重，我們希望工人姐姐能留家防疫，但她仍堅持星期日放假外出，所以就染上了新冠肺炎。雖然姐姐在發病前已有戴口罩，開始出現病徵時也已即時就醫。但是，要發生的始終會發生。我們一家人還是相繼確診，先是老公和七歲的幼女，然後是我和十歲的大女。兩個女兒的情況最為嚴重，除了嘔吐，還曾經發燒高至 40 度。我和老公拖着疲累的病軀，又要照顧女兒，再加上擔憂與無助，情緒和壓力都幾乎「爆煲」。

但是，我們沒有忘記主耶穌，我們的父，掌管萬物的神。我們十分相信禱告的力量，所以我們全家人一起祈禱，也請教會團契的團友為我們祈禱。

神是滿有恩典的，雖然我們缺乏親人的支援，但是我們有團友的幫助，他們不但為我們禱告，還主動為我們購買生活物資。主內弟兄姐妹的關懷，讓我們感受到主耶穌沒有離棄我們。我們愛，因為神先愛我們（約翰一書 4:19）。最後，我們平安地戰勝疫情，也沒有出現長新冠的情況，實在十分感恩。

經過這次染疫，讓我再次感受到聖經詩篇 127 篇第一節所說：「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」在疫情期間，儘管我們已經在日常生活非常謹慎防疫，但是就因為工人姐姐這個缺口，我們還是染疫了。環顧身邊不少好友在疫情期間如常吃喝玩樂，如常聚會，但仍能幸免於疫。我深深體會到神的安排遠超我們所想，神賜福但同時也容許我們生命中有不同的試探或禍患；只要我們禱告，只要我們不放棄倚靠，神的恩手就與我們同在。讚美主！



紅色暴雨下的青木瓜沙律

A8 組莫浩研家長

學校每年都會舉辦親子才藝嘉年華，讓同學們有機會一展所長。今年更增添了新的嘗試：小朋友在台上表演，媽媽們在台下準備美食，於中段休息時間與大家分享。家長們得知能一展廚藝，皆十分興奮，紛紛表示願意參與。不過，單是決定菜式就已費煞思量，既要簡單易做，又要美味健康，還得符合預算。幸好家長們中有數位「廚神」，很快就選定了「青木瓜沙律」及「青瓜蟹柳紫菜卷」這兩道菜。

活動前一天，幾位家長義工相約到九龍城街市購買食材，不料當天早上突然下起傾盆大雨，天文台更掛起紅色暴雨警告信號。儘管天氣惡劣，大家依然準時到達集合點。暉樂爸爸負責駕車，而我與韋富媽媽、俊賢媽媽則冒着大雨穿梭於九龍城的各家店鋪，負責買齊所有材料。我們提着五個青木瓜，加上番茄、香料、蝦米、醬油等各式配料，已無法再騰出雙手撐傘，只得手忙腳亂地把一袋袋食材搬上車。我們的頭髮和衣服都被雨水淋濕了，只能在車上用紙巾擦乾，看到彼此狼狽的模樣，大家都不禁大笑起來。

多虧佑希爸爸的協助，租借了其屋苑會所的宴會廳，讓我們能在室內將青木瓜刨成絲後分裝入袋。晶晶媽媽、暉樂媽媽、俊城媽媽和 Mallay 媽媽也到來幫忙，六七個人分工合作，不一會兒便把五大袋青木瓜絲預備好。接着，大家又將花生炒香，逐一用手去皮，然後入袋。當天還有個特別節目，就是替其中兩位媽媽慶祝生日。我們在宴會廳內舉行生日派對，一同吃蛋糕、唱生日歌、拍照，度過了愉快的一天。外面的大雨依舊滂沱，但絲毫沒有影響我們的好心情。



翌日的親子才藝嘉年華非常成功，孩子們在台上展現各種才華。我們準備的兩款小食都大受歡迎，不一會兒就被一掃而空。感謝當天在現場幫忙的元軾媽媽及黃老師，為了確保食物新鮮美味，青瓜蟹柳紫菜卷是在當天中午現做的，而青木瓜沙律更是「即撈即食」，所以當時真是忙得不可開交。幸好我們的努力得到大家的肯定，看着大家吃得津津有味，我們這班家長義工們心中都充滿了成就感。

許多特殊孩子的家長幾乎每天都圍繞着孩子的生活打轉，往往忘記了自己的興趣與愛好，有時甚至連片刻喘息的空間也沒有。這次活動提供了一個難得的機會，讓我們重新尋回自己的興趣，一展所長，也為他人能夠品嚐及欣賞自己親手烹製的美食而自豪。

照顧特殊兒童真是一項勞心勞力的工作，儘管家長們盡心盡力，但成效往往難以立竿見影，因此我們常感到挫敗，覺得自己做得不夠好。其實，大家可以從生活中的細節或興趣中尋得成功感，進而肯定自己，讓自己變得更自信、更有力量去迎接挑戰。我很感恩自己能認識到一群有心人，一起風雨同路，齊心協力完成目標，並從中建立了深厚的友誼。願大家能繼續同心同行，陪伴孩子走更遠的路。



兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。

（傳道書4:9）

牽蝸牛去散步

A6 組黃弋峰家長

容許我在這裏跟大家分享一個故事：「上帝給了我一個任務，祂叫我牽一隻蝸牛去散步。我一如往常地邁開大步前行，蝸牛卻在後邊大喊：『請等等，我不能走太快！』」看着蝸牛爬啊爬，卻只向前挪移了一點點，我開始按捺不住——我催牠、責備牠，蝸牛卻用抱歉的眼神看着我，說：『人家已經盡力了！』『別假裝了！』我怒吼着。我不斷地拉牠、扯牠，甚至想踢牠，蝸牛最終受傷了，牠流着汗，喘着氣繼續往前爬……正當我在埋怨上帝為甚麼叫我牽一隻蝸牛去散步時，我忽然聞到了花香。噢！原來這裏有個花園；一陣微風吹來，我合上了雙眼，才發覺微風拂過皮膚原來是如此溫暖輕柔；我側耳細聽，樹上和草叢中到處都響起鳥叫聲和蟲鳴聲。我以前怎麼沒有這般細膩的體會？我這才恍然大悟，原來上帝不是要我牽蝸牛去散步，而是要蝸牛牽我去散步。」

故事分享完了，大家對當中的情節可有似曾相識的感覺？我覺得這是每一個家長在育兒路上多多少少都會經歷過的心路歷程。我們對孩子抱持過不少的期望，有些是合理的，有些是過高的。這些期望與孩子能力上的落差往往帶來了親子相處間的壓力，令我們產生失望、煩躁或憤怒等等的負面情緒，甚至說出或做出傷害孩子自尊心或身體的行為來。作為一個有特殊需要孩子的母親，我對這段心路歷程的辛酸和感受特別深刻，但我非常感恩，上帝讓我在育兒路上遇到很多有心人和難忘事，使我從中得到很多啟發，轉化了我看待人和事的想法，特別是看待兒子的想法。他不是一個咒詛，而是一份祝福。

在此，想跟大家分享四個我的育兒心得，希望能幫助大家放慢腳步，轉換一個新的想法，與孩子一起愉快成長：

一)提醒自己「慢不是錯」：無論是成人還是孩子，都需要透過不斷嘗試和練習才能進步；

二)愛是無條件的：不要因孩子跟我們期望不同而冷待他或責罵他，父母的接納與陪伴是很重要的；

三)欣賞孩子的獨特：這樣才能幫助孩子看到自己的長處，令他們更有自信地發揮和進步；

四)向天父禱告：求天父賜給我們有更多的智慧、耐性和愛去教養兒女。

最後，願我們為人父母的，都能從教養孩子的道路上同得造就，同得成長。



教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。
(箴言 22:6)

迴響

十年

A6 組馮佑希家長

十年前，我家住在離島。為了專心照顧孩子，便辭去教職，每天接送姊姊加加上學前班，放學後便到沙灘旁的餐廳用膳。每次弟弟佑希都會和餐廳的侍應打招呼，逗得他們開懷大笑，因此我們經常能享用免費甜品。然而有一天，當我們如常去到餐廳時，佑希卻忽然大哭大叫，持續了好幾天。漸漸地，我們發現他似乎不喜歡和陌生人接觸，心想這可能只是害羞吧。不過，他的語言發展確實比同齡孩子慢些，在諮詢言語治療師友人後，她建議我們繼續觀察佑希的表現。為了孩子將來的升學，一年後我們決定搬到九龍。



搬家後，我忙着為加加找幼稚園，為佑希物色學前班。然而，佑希的表現開始異於常童——不會說話、不懂用手勢表達，連簡單的指令也無法理解。四月的評估結果顯示，他被診斷為自閉症傾向，我當下心如雷擊！雖然我在特殊學校任教多年，也曾是自閉症資源教師，竟感束手無策，深知其他家長之苦。我不斷在網上尋找社福機構，希望能找到合適的自閉症兒童學習班，早些讓佑希接受適當的教育與訓練。可是特殊幼兒中心沒有空位，我只好先安排佑希入讀主流幼稚園。幸運的是，幼稚園老師對他特別關愛，當佑希情緒不穩時，老師會設專屬的玩具角使他冷靜。兩年後，佑希轉到協康會的特殊幼兒中心就讀，並在那裏進步很多！



為了讓佑希得到更好的治療，我每隔三個月就會帶他到台灣就醫。有一次，抵達台灣後，我們第一時間乘計程車直奔醫院，看完醫生時已接近傍晚。辦理飯店入住手續後，才可以去吃晚餐，這時佑希已經睡着了，我只好抱着他去買便當。吃完便當，我便匆忙洗澡，準備休息。到了十一點左右，我從睡夢中被沙沙的聲音驚醒，睜眼一看，原來佑希從背包裏翻出了一包餅乾，把餅乾弄得滿地都是。我心想他一定餓了，所以我帶着他到附近的夜市吃東西。回到飯店後，他似乎沒有睡意，我便整夜守在他身旁，直到天亮。

次年，佑希入讀天保民學校。好景不常，疫情肆虐，佑希無法回校上課。網課對有特殊學習需要的孩子來說更是挑戰，佑希的專注力不足，缺乏社交互動和群體生活的經驗，能力甚至有所倒退。疫情期間，我每天忙着安排兩個孩子的網課，還要照顧他們的日常飲食和家務，忙得不可開交。待疫情結束，生活才漸漸回歸正軌。

我深知照顧孩子的辛苦，也體會到其中的甘甜。家長們每天面對無數挑戰，日夜操勞，常常會感到疲憊和無奈。然而，這其實是人生的一種修行。唯有在不懈努力中，我們才能見證孩子的成長和獨立。如果我們能坦然面對，學懂放下，不僅能幫助孩子成長，也能為自己找回內心的平靜。希望各位家長都能珍惜這一路走來的甜酸苦辣，因為這一切都會成為我們將來無悔的回憶。



願主耶穌基督的恩惠、神的慈愛、聖靈的感動，常與你們眾人同在！

（哥林多後書13:14）

第一次的台上演出

A6 組余曉樂家長

在五月的才藝嘉年華裏，曉樂成功踏出了他的第一步，就是在台上演唱《紅日》。可能大家聽起來會覺得不外如是或沒有任何特別，但對一個有言語障礙的小朋友來說，這其實是一件很不簡單的事情，因為無論是節奏、拍子或咬字，都有一定的難度。



還記得曉樂初初接觸第一句歌詞的時候，他連字句也不太懂得閱讀，但經過多次的失敗和練習後，他終於成功背誦到整首歌詞。雖然他還有很大的進步空間，但最後總算成功地完成了這次的演出。這次的演出讓我進一步看到了曉樂的堅持和信念，外表看似一個無所謂的小朋友，原來也是一個固執和追求完美的人。在整個過程中，曉樂也明白到只要努力和用心地演出，老師和愛他的人都有目共睹，並會知道的。



沒有東西是必然的，也沒有東西是理所當然的。我很感謝學校給予孩子們的機會，令演出者可以發揮所長，也大大增加了他們的自信；也感謝一直以來對曉樂份外重要的老師、社工和言語治療師。你們輕輕的一句問候與關懷，背後的意義是多麼的重要！最後，曉樂，感謝你，媽媽和爸爸想告訴你，其實結果並不是那麼重要，因為這一切都是成長的經過，媽媽和爸爸永遠為你感到驕傲。

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。(帖撒羅尼迦前書5:16-18)



1. 姐姐同我一齊整香包！
2. 我哋整緊靚靚掛扇！
3. 我哋嘅成品係咪好有中國風呢？
4. 我哋好專心咁油緊油紙傘呀！
5. 師傅教我哋甲骨文新設計！
6. 呢一場陀螺大賽實在難分勝負！
7. 臉譜底下到底係邊個呢？
8. 大家好專心咁DIY緊樂器！
9. WOW！大家嘅成品好靚呀！
10. 台上學踢毽！
11. 台下功夫功架十足！
12. 中華文化日真係好好玩呀！

55周年校慶運動會 日期：28/11/2024

地點：九龍仔運動場





初中B組教育營 日期：12-13/12/2024

地點：麥理浩夫人度假村

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



- | | | |
|-----------------------|---------------|---------------------|
| 1. 教育營，we are coming！ | 6. 等我哋幫手分餐具啦！ | 10. 睇下聽日有咩玩先，好期待呀！ |
| 2. 壁球真好玩！ | 7. 開餐啦！大家起筷！ | 11. 早晨，你刷咗牙未呀？ |
| 3. 我哋一齊打網球！ | 8. 我識自己舖床㗎！ | 12. 教育營真係好開心呀，Yeah！ |
| 4. 我射箭係咪好有型呢？ | 9. 我要吹頭腳㗎！ | |
| 5. 原來玩繩網都好考體力㗎㗎！ | | |

校園生活花絮

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1. B3-B4組參觀金紫荊廣場

2. 保誠香港網球125國際賽

3. 特奧足球比賽

4. 香港活力鼓擂台賽

5. 滬港澳共融跑

6. 理大眼科學生視力攤位活動

7. 高中音樂選修音樂會

8. 陳昆棟頤養之家護理安老院融合活動

9. 初中潛能展講座

10. B5-B6組喜動嘉年華活動

11. 跆拳道體驗活動

12. 第四十八屆特奧游泳比賽



13. B7-B8組參觀賽馬會氣候變化博物館

14. 小女童軍宣誓活動

15. ESG「鋁」創高峰-亮燈儀式

16. 公社科參觀愛國教育支援中心

17. 惜福週活動

18. 「探·宇宙」STEAM X 數字體育日

19. 55周年校慶足球盃

20. B1-B2組馬鞍山郊野公園體驗活動

21. B11-14組中文科模擬飲茶活動

22. 姊妹學校計劃-燒烤樂活動

23. 參觀「藝文香港」國際藝文博覽會

24. 香港聖公會教育展-學生表演

聖誕崇拜及快樂迎聖誕 日期：20/12/2024

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



- | | | |
|----------|-------------------|---------------------|
| 1. 小提琴序樂 | 5. 大家都好投入崇拜活動呀！ | 9. 同學嘅表演好精彩呀！ |
| 2. 合唱團獻詩 | 6. 同學一齊做小手工認識耶穌降生 | 10. 恒愛義工隊嚟同我哋一齊玩遊戲 |
| 3. 同學讀經 | 7. 開聖誕party好開心呀！ | 11. 聖誕老人，我要禮物呀！ |
| 4. 牧師講道 | 8. 小小聖誕老人嚟派禮物 | 12. 大家都玩得好開心呀，Yeah！ |

學生園地 • 電腦、資訊及通訊科技科



B3組 陳莊友



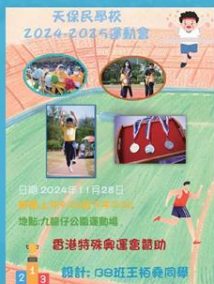
B6組 何廷琛



B6組 謝銘恩



B7組 鄭同良



B8組 王栢堯



B9組 王浩文



B9組 李司銘



B9組 陳泉澤



B11組 SEAN



B13組 Sami



B14組 呂衍光



B14組 林佩呈

學生園地 • 視覺藝術科



A1組 集體創作



A3組 許紫晴



A4組 李昕妍



A5組 羅哈利



A6組 余曉樂



A7組 Merrisca



A8組 何廷謙



A9組 朱政賢



A10組 吳心兒



A11組 李穎霖



A13組 黃湘霖



A14組 叶佳妮



B1組 林思烽



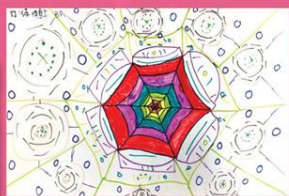
B2組 謝詩晴



B3組 張明君



B4組 石睿哲



B5組 司徒仲軒



B7組 黃雲天



B8組 王栢堯



B9組 區婧曦



B11組 李皓軒



B11組 集體創作



B12組 集體創作



B14組 黃允淇

學生園地・科技與生活科

載絨小品



A7組 羅俊賢



A7組 陳清琳

蛋糕造型儲物盒



B9組 王浩文



B9組 黃妍婧

載絨畫



B7組 曾思榕



B7組 蔡紫妍

環保袋



A12組梁泊瑜 A12組符頌恆 A14組王浩德



A14組陳靖 A14組傅緯傑
A12組李勇健 A14組潘俊熹



B11組 黃澤銘



B11組 楊紫盈



B12組 張鍵



A14組郭景諾 A12組何卓凝
A14組李銘軒 A13組黃湘霖



B14組 趙梓滔



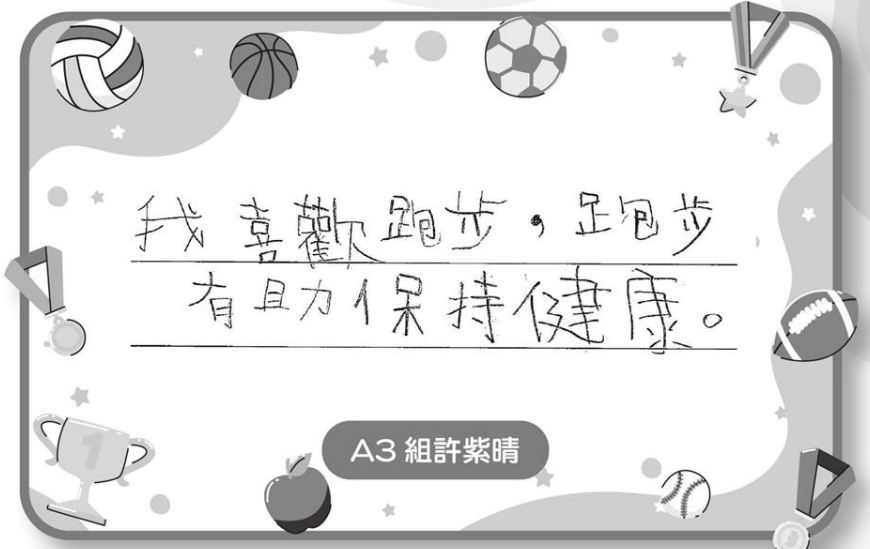
B14組 黃允淇



B13組 Reshan

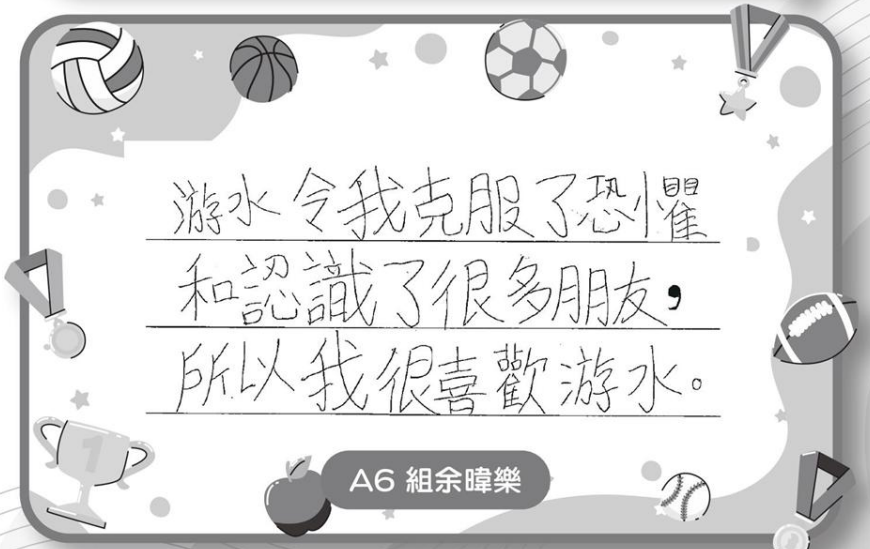
我最喜歡的運動

馬敬慈老師



我喜歡跑步，跑步
有助保持健康。

A3 組許紫晴



游水令我克服了恐懼
和認識了很多朋友，
所以我很喜歡游水。

A6 組余曉樂

我最喜歡的運動

我最喜歡跑步，跑步可以讓我長高長壯，還可以增強抵抗力，我很開心呢！

B4 組莊浚晟

我喜歡的運動是草地滾球。逢星期四，我和同學到大埔參加草地滾球訓練。我很喜歡草地滾球，因為很好玩，又可以訓練手眼協調。

B6 組何廷琛

我最喜歡的運動

我最喜歡踢足球了！我喜歡和同學
一起在操場上踢足球，球踢進龍門
的那一刻，我就最高興了！

B10 組李明軒

我最喜歡的運動是跑步。上體育
課時，我喜歡和同學一起在操場
上跑步。

跑步可以強身健體、增強抵
抗力，又可以釋放不開心的情緒，
舒緩壓力。

大家記得跑步前要先做熱
身，跑步後要梳洗儀容呀！

B11 組范卓文

生活隨筆

溫暖的家

B5 陳嘉敏及家長



我是陳嘉敏，今年十一歲，我很喜歡我的家人。

我喜歡和爸爸一起逛超市，我喜歡和媽媽一起逛街，我喜歡和哥哥一起看電影，我喜歡和妹妹一起玩玩具和畫畫，我喜歡和工人姐姐一起睡覺。

我愛我的家人，我希望能和家人一起去旅行，一起去看不同的世界。

足球訓練

B10 組呂新怡及家長



今年，我參加了學校的足球訓練班。

足球訓練在午膳之前進行，我們一共有八個成員，大家都很喜欢這個活動，大家都玩得很開心。

十月二十五日，我們一起到足球場比賽。我參加了個人技術賽，包括運球、跑踢及射門，我在比賽中取得了第三名。雖然沒有第一名，但是我仍然覺得很開心。

我覺得踢足球是一項很好的體育活動，既可以舒展筋骨，又可以學習團隊合作，增進友誼。



- » 姓名：劉嘉揚
- » 職位：社工
- » 工作範圍：個案輔導、協助學生會及舊生會事宜、家長支援
- » 興趣：My Little Airport、文學、電影、旅遊、運動
- » 感想：我當了社工二十多年，主要參與青少年服務，加入特殊學校工作對我來說是一個頗大的挑戰，幸好我倒是個喜歡接受挑戰的人。到特殊學校工作的原因是因為我家中也有特殊小朋友，而我對特教的知識卻與應屆畢業生無異。我很感謝學校給予我這個工作機會，也很感謝同事們的循循善誘與包容，我一定會將勤補拙，盡我所能回饋學校。



- » 姓名：方凱欣
- » 職位：言語治療師
- » 工作範圍：與學生進行言語能力評估及治療，包括個別課堂和小組活動
- » 興趣：唱歌、視覺藝術、打網球、拉小提琴、去旅行及看電影
- » 感想：在天保民學校工作了兩個多月，已能夠感受到學生們的天真無邪，以及同事們的熱情和溫暖。我很開心天父帶領我來到這間充滿愛的學校，我會好好運用我的知識和技能協助學生成長。



- » 姓名：楊婉瑜
- » 職位：教師
- » 任教科目：中文、英語、語文溝通、自閉症輔導
- » 興趣：旅遊、吃甜點、養貓
- » 感想：喜見每天在課堂上，學生努力學習，同學之間也經常互相幫助，甚至提點我這個「新鮮人」，為我解決一些困難。在準備教學上，同工經常互相分享教學心得，合力編寫教材，還會「絞盡腦汁」設計多元化的活動幫助學生提升學習興趣，使我獲益良多！願與大家一起秉承校訓「信、望、愛」，在天保民愉快學習，盡展潛能！



- » 姓名：鍾佩儀
- » 職位：教師
- » 任教科目：視藝、中國語文、電腦
- » 興趣：觀鳥、攝影、編織
- » 感想：很高興能夠加入天保民學校的大家庭。每天看到同學們高興地上學，努力地學習，讓我也充滿力量！我期待與同事們一起努力，在積極正向的校園裏陪伴孩子們成長，助他們展現潛能。

新教職員巡禮



- » 姓名：鍾曉彤
- » 職位：教師
- » 任教科目：中國語文、圖書、電腦、生活教育
- » 興趣：旅行、聽音樂及畫畫
- » 感想：我很開心可以來到天保民學校這個大家庭。看到同學們的笑容，我感到無比滿足。希望每一位學生都能在充滿愛的學習環境下快樂地成長，發光發亮。



- » 姓名：楊銘堯
- » 職位：教師
- » 任教科目：中文、生活教育、自閉症輔導、自理
- » 興趣：沖煮咖啡、踢足球、看電影
- » 感想：我很開心可以來到天保民學校工作。我喜歡咖啡，我會用不同的方法沖煮咖啡，讓其散發獨有的風味。教育就如沖煮咖啡，我會用不同的方法教導學生，幫助他們發揮自己的潛能。最後，期待與你們相處的每一天。



- » 姓名：李傲天
- » 職位：教師
- » 任教科目：中文、非華語輔導、生活教育
- » 興趣：健身、看書、下棋
- » 感想：很高興能加入天保民學校這個大家庭。除了教導大家課堂上的知識外，我亦希望能成為同學們成長路上的好伙伴，陪伴同學們一同成長。



- » 姓名：陳翠華
- » 職位：教師
- » 任教科目：數學、感知、自閉症輔導
- » 興趣：行山、烹飪、旅行及聽音樂
- » 感想：很高興能夠有幸成為天保民學校的一分子。同學們臉上的笑容和努力學習的毅力，都會令我充滿力量。願同學們能繼續努力學習和成長，有一個豐盛的校園生活。



- » 姓名：黎望言
- » 職位：教師
- » 任教科目：中文、非華語輔導、生活教育、實用技能
- » 興趣：旅遊、彈鋼琴、踢足球、打羽毛球
- » 感想：感謝天父的帶領，讓我有幸成為天保民學校的一分子。能夠協助每一位獨特的學生，對我而言是一份無比珍貴的恩典。未來，我期待著與同學們一起成長，見證他們的每一個進步與蛻變。



- » 姓名：陳國偉
- » 職位：助理教師
- » 工作範圍：音樂、數學、生活教育
- » 興趣：聽音樂、打乒乓球
- » 感想：很開心能加入天保民學校這個大家庭，希望可以和大家一起經歷更多校園生活，共同成長。



- » 姓名：劉君彤
- » 職位：教師助理
- » 工作範圍：教學支援、製作教具、帶領活動
- » 興趣：露營、做手工、照顧小動物、打籃球
- » 感想：這是我畢業後的第一份工作，很感恩可以在天保民學校啟航。可愛的學生和熱心的同事，使我每天在學校裏都充滿溫暖和快樂，希望在未來的日子裏能與大家一起共同成長。



- » 姓名：梁穎彤
- » 職位：教師助理
- » 工作範圍：教學支援、製作教具、帶領活動
- » 興趣：旅遊、烹飪、畫畫、聽音樂
- » 感想：感謝天保民學校給予我這個寶貴的機會，讓我能在這裏為同學服務。每天早上看到同學們主動向老師打招呼，愉快地走進校園，這種氛圍讓我倍感振奮。在未來的日子裏，我希望能與各位同事繼續緊密合作，共同陪伴同學們度過更多學習、成長和探索的美好時光。



- » 姓名：陳嘉輝
- » 職位：教師助理
- » 工作範圍：教學支援、製作教具、帶領活動
- » 興趣：旅遊、聽音樂、做運動
- » 感想：很榮幸能夠加入天保民學校協助教育工作。我希望能與同事們共同努力，為學生打造一個充滿愛的學習環境，並為他們帶來終生受用的正面影響。

教職員心聲

《All Might》

劉嘉揚社工

我曾經做過不少社工學生的實習督導，有一個問題我很喜歡與他們討論：「如果你身患重病，有兩個醫生可以選擇。第一個醫生初出茅蘆，醫術一般，但態度很好，又會關心病人。第二個醫生醫術高超，大部份看他的病人最終都能痊癒，但他對病人的態度卻很一般。如果你是病人，你會選擇哪一個醫生？」大部份社工學生二話不說都選擇了第二個醫生。

接着，我會再問他們：「如果是選擇社工呢？當你有問題想找社工幫忙處理、又或者有些事情想與社工傾訴時，你會選擇一個技巧好的社工？還是一個會用心關心你的社工？」其實我並沒有標準答案，不過我是一個浪漫主義者，比起結果，我更看重過程。我不是說理論、知識與技巧並不重要，而是認為社工是一門以價值觀和信念為先的專業，而這種專業特性的呈現，在其他專業並不常見。

在天保民學校工作更能體現這份精神，我們每天都會面對很多困難，每天都會有新挑戰，但大部份都不能單單以技巧與理論去解決，反而是需要無限的愛與包容。但甚麼是「愛」？我很認同愛應該是一個動詞而不是名詞，引用一本我很喜歡的小說《交加街 38 號》裏的一段說話：「『去愛』比『愛』更重要。在愛裏，我是行動派，在實踐中學習，在傷害裏學會包容，在甜蜜裏學會珍惜。」對人，對服務對象，我都是這樣想的。

我是一個很「中二病」的人，常看動漫，從小到大都會幻想自己有天能拯救地球，當然人越大就越清楚這是不可能的事。我最近很沉迷一套動漫《我的英雄學院》，它吸引我的原因是因為它所講述的並不是一般英雄打倒壞人的套路，而是當中的信念。故事中的英雄的首要任務是保護身邊的人，戰鬥的原則是要把周邊的破壞及傷害減至最少，甚至對壞人都有着一份同理

心。如張愛玲所說：「你如果認識從前的我，也許你會原諒現在的我。」就算是壞人，每個人都有他的過去，對與錯、好與壞，很多時並沒那麼簡單。主角綠谷出久本身是一個沒有任何能力（故事中大部份人一出生就有不同的能力），卻一心想成為英雄的人，就是憑着這份信念，最後終於成為了一個很強的英雄。

動漫中的第一幕是 No.1 英雄 All Might（譯：歐爾麥特）獨力於災場救出一百個人，他拯救世人時總掛着堅強的微笑，每次當他出現，都會講一句「已經沒事了，至於為甚麼？因為我來了！」而他的信念就是想成為一個讓人感到安心的英雄，為人們帶來一份安全感。

我覺得 All Might 和特殊學校裏的社工及老師很相似，就算遇上甚麼困難，也要好好保護身邊的人。我做過很多年主流學校社工，但我覺得特殊學校的學生是更敏感、更需要安全感的一群。每次當學生有情緒的時候，我都很想盡快走到他們身旁，雖然我未必能即時知道他們的需要與想法，但我很想讓他們明白「已經沒事了！我會幫助你的。」

對於從未於特殊學校工作過的我而言，一開始其實很不習慣，讓我支持下去的不是甚麼理論與技巧，而是 All Might 般的信念。All Might 的老師也曾告訴過他「在成為英雄的過程中，就算再怎麼恐懼也要露出『我沒事』的笑容，因為這世界上，笑着的人才是最強的！」我希望自己也能夠成為這樣的一個人，每天笑着回到天保民。

教職員心聲

橋樑

方凱欣言語治療師

還記得高中下學期，身邊的同學們都在紛紛討論畢業後要選讀甚麼大學課程、長大後要做甚麼職業。迷路的小鴨子們從班主任手中取過了一份心理測驗，據說完成後，就能找到最適合自己的工作。我興奮地填寫測驗，希望能快點知道未來的工作導向。終於，期待已久的答案出爐了——鋼琴調音師。我看着這一個結果，目無表情，心想：「我是應該要開始學習調音了嗎？」或許，這個答案一直都不在班主任手中。

我再次拿起大學選修科的小冊子仔細地看，這時候，我雙眼自然地聚焦在「言語及聽覺科學」。回想起小時候，爸爸曾介紹我和姐姐看一套電影，叫《皇上無話兒》(The King's Speech)。故事敘述了一個言語治療師如何幫助約克公爵佐治克服嚴重的口吃，最後更令佐治成功完成重大的演說。當時，我想：「皇帝是多麼厲害的人，他的心中一定有着很多厲害的想法，但就因為說話能力的限制，其他人就沒法去知道和瞭解他，這不是太可惜了嗎？」我看着電影中的那位言語治療師，心想：我長大後，如果能夠成為像他一樣的人就太好了……

回家的路上，我經過一座天橋，但因為路障問題，我要繞路回家。最後，我迷路了。我坐在路邊的長椅，想了想，有感言語就如橋樑，是我們與他人的連繫。言語讓我們化腦海中抽象的概念、不可思議的想法、天馬行空的景象為實實在在的文字，讓身邊的人了解自己，也讓自己了解身邊的人。我想起了佐治的故事，突然明白到他當時的想法，就與現在的我一樣：我們都迷路了。這一刻，我體會到有想法卻表達不到，是多麼的困擾呢！



工作導向的答案出爐了——言語治療師。這才是天父希望我走的道、希望我成為的角色！轉眼間，我便完成了大學學位，在天父的帶領下來到天保民學校。

剛來到這所學校，第一次見到自己的學生，就發覺到有些學生平時雖然說話不多，但在言語治療課堂中，每當說起他們的興趣時，他們便會興奮地分享自己的想法。有些學生很喜歡動物，會說出動物的英文名稱；有些學生很喜歡畫畫，會繪畫出自己的內心

世界……其實，天保民學校的學生都是充滿着想法的小朋友。作為言語治療師的我，就應該為他們找出橋樑上的路障，與他們一起手牽手跨過路障。要走過這道橋樑，每位學生都有不同的方式。有些學生擅長用手勢，有些同學擅長用英語，有些同學擅長用溝通卡……因此，最重要的是找到最適合他們的溝通方式。

要為每位小朋友找到適合的橋樑，首先要了解他們的興趣和性格。還記得初初與某些學生見面的時候，他們會有點害羞。在第一節的評估中，有些學生只會看着桌子，不敢看着我說話，說話的聲量也特別小。但是，當說到他們的興趣時，他們就顯得特別自在，並願意主動與我分享。當初拘謹的表情都變成了甜美的笑容，這時候，我知道我們之間的橋樑變暢通了。融洽的關係 (Rapport building) 的確是言語治療中的先決條件呢！

教職員心聲

在天保民學校工作兩個多月了，當初生疏的面孔都變成了熟悉的笑容。說實話，工作當然會有疲倦的時候，但是，當我走過走廊，或是入到課室的時候，聽到每一句「方姑娘早晨！」、「方姑娘，你幾時搵我上堂呀？」、「方姑娘，做咩戴口罩呀？你幾時好返？」，都馬上能為我「充電」。有時候，他們一個笑容、一個心心手勢，都會讓我忘記自己有甚麼擔憂，也時刻提醒着我做言語治療師的初心。

最後，我很感恩神愛世人，祂對天保民學生的愛來得很自然。在家中，我是年紀最小的，所以從小我習慣被姐姐照顧。有時候，我會擔心自己沒有照顧他人的能力，亦很想證明自己也可以做個大姐姐，照顧有需要的小朋友。因此，感謝神賜我能力和機會去照顧他人，更感謝神讓我遇上天保民學校的小天使。也許，天保民學校就是我和神之間的橋樑。



保民隨筆

楊琬瑜老師

若干年前，我在九龍塘的中學讀書，後來入職教師，也經常到香港浸會大學進修。所以我對於天保民附近一帶的環境甚是親切，在這裏服務，陳年記憶也湧上心頭……

那些年讀中學，並沒有現在流行的外賣服務，學生要不自備午飯（早上準備不及），要不吃學校供應商的午餐（味道清淡），要不到九龍城的餐廳用膳（來回費時），要不就到牛津道超級市場的橫街窄巷買飯盒（「地頭蟲」才知道的小販檔），我的選擇是後者。要知道，年青人總喜歡吃香脆可口的食物，酥炸魷魚配上螢光色的葡汁便是我的最愛。而在九龍塘寧靜而優美的街道上漫步，更是十分寫意。

時光匆匆，我已踏入社會一段日子。在學校裏，我是老師；在家裏，我是家長。我的小孩現正就讀小學，小小的腦袋逐漸有個人的意見，卻未必與我心中所想的一樣，

有時也得鬥智鬥力！當我多了「家長」這個身份後，隨之而來多了一份同理心，更能體會到家長的期盼和教養的難處。我相信，每個小孩都有他成長的步伐和節奏，我們不需要跟別人比較，只要懷着信心和耐心，這些小幼苗必定會茁壯成長的。不知道各位家長在教養孩子時曾遇過甚麼難題呢？我想，最重要的，是溝通和尊重，用言教和身教。



在加入天保民之前，我曾任教主流小學及肢體傷殘學校，我希望能用我的知識和經驗，為學生設計適切、有趣的教學活動，協助學生發展潛能。期望在未來的日子裏，我能認識同學、同工和家長們更多，彼此合作、互相扶持，一起享受愉快的校園生活。

做自己的「工匠」

鍾佩儀老師

非常榮幸能與各位家長和同學分享我的故事。作為老師，我不僅希望傳授知識，還希望與學生們一起探索生活的美好，共同成長。說到人生的「美好」，您會想到甚麼呢？

我的爺爺是一位木製家具工匠，家中大大小小的家具，都是爺爺親手製作的。爺爺家的空間不大，飯廳裏只放得下一張四人用的正方形飯桌。然而，奇妙的是，每當爺爺、奶奶、我們一家四口，再加上爸爸的三個兄弟以及他們的家人們，十三個人竟然能圍坐在這張桌子旁邊吃飯。全靠爺爺精心設計的裝置，能快速、輕鬆地安裝在木桌上，讓原本的小桌子瞬間變成一張巨型飯桌。回想起飯桌上的茄汁煎大蝦、豉油皇乳鴿、蒸油鴨等美味佳餚，我的肚子瞬間就餓了！

幸福並非追求完美的結果，而是珍惜與享受每一個當下的瞬間。雖然我們的居所並不豪華，但在那張小小的飯桌旁，我們分享的不僅是美食，更是彼此的愛和關心。爺爺精心製作的飯桌象徵着他對家人的愛，而我們每一次的相聚，都讓這份愛得到見證和傳遞。活在當下，感受身邊的美好，才是真正的幸福。

受到爺爺的啟發，我一直對木工都充滿興趣，最近我終於開始學習木工，學習從切割木材到製作榫頭和榫眼，乃至於組裝和打磨木材。木工技藝極需技巧與練習，作為初學者的我，雖然手藝尚且稚嫩，但漸漸發現，我最喜愛的，正是那個全程專注、用心創作的過程。

入職天保民學校已有兩個多月，最令我印象深刻的是一位學生的分享。他告訴我，他最近開始不再害怕默書了。每次默書前，我都會要求學生完成基本的抄寫次數，但如果學生想多寫幾遍也無妨。只有他主動要求抄寫十二次，其他同學對此都感到十分驚訝。默書當天，他告訴我，多寫幾遍的確能加深對默書內容的印象。我告訴他，多練習不僅能幫助我們記住字型筆劃，更重要的是，當我們全力以赴、準備充足時，便能滿懷信心地迎接挑戰。即使發生意外，我們也可心安理得，因為自己已經盡了最大努力。他的盡心盡力，正是我最欣賞他的地方。

我相信，人生中美好的東西往往是我們所擁有的小事，以及奮力以赴的努力！希望每位同學都能在生活中找到屬於自己的幸福，並好好珍惜、好好生活，成為自己最好的工匠。



濕疹小知識（上）

伍詩明校護

濕濕疹是香港常見的皮膚病。濕疹不是傳染病，是皮膚出現反應，導致發炎、紅腫、痕癢。濕疹常見於面部、手腳關節、大腿內側、頸部及頭皮。確診濕疹不但為生活帶來不便，更會造成心理壓力，令患者飽受困擾。



濕疹的成因：

- 皮膚乾燥
- 先天性基因遺傳
- 免疫系統失調，造成皮膚過敏反應
- 致敏原，包括皮膚接觸（如塵蟎、寵物毛髮、花粉等）及食物敏感
- 荷爾蒙分泌改變
- 皮膚感染
- 接觸刺激物質
- 環境因素，如寒冷、乾燥、潮濕等天氣
- 情緒誘發

病徵：

- 痕癢：搔抓會進一步加重皮膚損傷
- 水泡：水泡可能會破裂並形成結痂
- 紅腫：發炎反應
- 厚皮：皮膚變厚，形成鱗片狀的斑塊
- 皮膚乾燥帶皮屑：乾燥、粗糙，缺乏水分；由於皮膚細胞更新過程中的異常，導致屑或剝落。

藥物治療

外用藥物治療：

藥膏能有效減輕濕疹患處的痕癢，為皮膚消炎。常見的藥膏包括：

- 外用不含類固醇藥膏
- 外用類固醇藥膏

使用外用藥物治療時，應留意正確使用時間及正確藥量。

長期使用含類固醇藥物會引致以下的副作用，例如：

- 減弱皮膚保護功能
- 皮膚變薄
- 皮膚血管斑
- 反彈性皮膚炎

內服藥物治療：

當外用藥物對濕疹患處已沒有太大作用時，便需要配合內服藥物增強消炎及止痕效果。常見的內服藥物包括：

- 止痕藥：減輕痕癢感覺
- 抗敏感藥：減輕過敏反應
- 抗生素：控制炎症
- 口服類固醇：短期使用可迅速控制嚴重的炎症，但長期使用會有副作用。

若使用藥物一段時間後，濕疹沒有改善或持續惡化，應再諮詢醫生意見。

濕疹的康復時間因人而異，濕疹可能是對一種物質的一個短暫反應，輕微的可能只維持幾小時或者一兩天，又或在幾週內得到控制；嚴重或慢性濕疹則可能需要幾個月甚至幾年的時間來治療；慢性濕疹則會比較長期，也可導致細菌及真菌的感染，診斷通常基於症狀，並且以皮膚測試來確認皮膚對那些物質過敏。

本集先讓大家認識濕疹的成因，病徵及藥物治療等基礎知識；下集將會與大家探討濕疹的日常護理方法。最後，濕疹雖然較難根治，但只要注意日常護理及給予適當治療，濕疹也可以妥善控制。

請留意下期濕疹小知識（下）

你想為玫瑰樂園增設甚麼設施？

楊嘉莉主任

A7 組 Jason 訪問黃偉樑老師

我希望為玫瑰樂園的滑梯增設「彩虹鐘」梯級，為同學提供一個互動學習空間。七色彩虹梯不僅能美化校園，音符梯級在同學踩踏時會發出樂聲，讓同學在遊樂過程中體驗作曲的樂趣。這項音樂裝置能把音樂科的彩虹鐘學習推廣到校園生活中，讓同學在遊戲中把音樂知識實踐出來。



B1 組周朗灢訪問何昇衡職業治療師



如果可以在玫瑰樂園增設內嵌式彈床設施，相信同學們一定很喜歡呢！這款嵌入在地面的彈床能刺激同學的前庭系統，改善他們的平衡能力和專注力，亦能調節情緒。我想在彈床周圍鋪設五彩繽紛的防滑軟墊，確保同學獲得多重的感覺刺激及安全支撐。這項設施可豐富玫瑰樂園的功能，讓同學

在遊戲中獲得全方位的感官與身心滿足。

B3 組葉美欣訪問李志豪老師

如果可以為玫瑰樂園增設一項設施，我希望可設置一個「自然材料拼砌區域」，提供木材、石頭及沙等自然材料，讓同學可以像藝術家史密森用沙石排列一個小形螺旋形防波堤，或像羅迪諾納用石頭堆砌一座座迷你石堆，以鼓勵同學多探索自然和創作。



羅勃·史密森《螺旋形防波堤》



烏戈·羅迪諾納《七魔山》



B5 組 Ridam 訪問 Mr.Victor

As that place is called Mary Rose Garden, I would like to see an area where each student can have his or her own plant. Students will need to take care of it by watering and fertilizing it at appropriate intervals. The lifecycle of a plant can be taught to the students using this activity. Students can also learn and develop positive characteristics such as responsibility and commitment through this activity.



編輯委員會成員名單

主編：陳雅麗校長 彭家怡副校長 張媚斯副校長

編輯：林美芳老師

插圖：江惠賢老師 楊嘉莉主任 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 楊嘉莉主任 陳長有老師 馬敬慈老師

伍詩明校護 章玉琮小姐

封面畫作

A6組陳巧晴同學 A7組李逸鋒同學 A7組陳清琳同學

A7組Jason同學 A8組魏建豪同學 A10組吳心兒同學

A11組魏頌朗同學 B3組陳金花同學之作品

家長活動



1. 新生家長日
2. 「成為子女的正向人生教練」家長工作坊
3. 「你說得出子女的優點嗎？」家長工作坊
4. 製作星之花家長工作坊
- 5-9. 親子遊戲日營
10. 家長參觀「救世軍荔景院」
11. 家長參觀「路德會包美達展能中心」
12. 家長參觀「基督教懷智服務處南山中心」

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：2025年1月

非賣品