

暖流集

黎澤倫題



LOVE

FAITH

LOVE

LOVE

HOPE

LOVE

FAITH

天保民學校家長教職員會通訊

73

班際家庭活動

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



- | | | |
|----------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. A1-A3組「玩轉腦朋友」活動 | 5. A12-A14組聖誕聯歡活動 | 9. B7-B10組「主教山悠遊行」活動 |
| 2. A4-A6組「賀中秋 慶團圓」活動 | 6. B1-B2組聖誕聯歡活動 | 10. B11-B12組「歡樂樂賀新春」活動 |
| 3. A7-A9組「歡樂慶中秋」活動 | 7. B3-B4組「親親Pizza DIY」活動 | 11. B13-B14組「親子遠足樂悠遊」活動 |
| 4. A10-A11組「新春行大運」活動 | 8. B5-B6組「親親Pizza DIY」活動 | |

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	預防及處理智障學童走失實用指南	訓育組及教育心理學家 趙子晴姑娘	3-8
迴響	不作迷途小羔羊	馬敬慈老師	9-10
	一瞬的鬆手，一生的牽掛	A6組馮佑希家長	11-12
	安心出行	A6組黃弋峰家長	13-15
生活隨筆	山頂半天「解壓遊」	A6組陳彥林家長	16
	Cheers 媽媽的生日	B4組黃逸楷家長 B5組學生陳嘉敏	17
學生園地	滿有成就在保民	楊嘉莉主任	18-20
彩 頁			
教職員心聲	生活中的心靈之旅	陳翠華老師	21
	正向教育的實踐	李傲天老師	22-23
	相遇	楊銘堯老師	24-25
	我的藝術故事	鍾曉彤老師	26-27
	我的非洲之旅	黎望言老師	28-29
宗教事務組	《聖經》中的女性角色	周夏芳言語治療師	30-31
護訊	濕疹小知識（下）	伍詩明校護	32-33
繪本圖書推介		朱泳雯老師	34-35
親子美食推介	越式鮮蝦米紙卷	陳長有老師	36-37
教職員信箱		陳長有老師	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

孩子走失，一次也嫌多。

第 73 期《暖流集》誠意邀請到訓育組及教育心理學家趙子晴姑娘為我們撰寫專題——《預防及處理智障學童走失實用指南》，與讀者們分享怎樣預防孩子走失、個案分析及孩子走失處理等實用資訊，讓讀者們提高外出安全意識，也認識更多實用「法寶」，從而減低悲劇發生的機會。

感謝 A6 組馮佑希家長、黃弋峰家長以及馬敬慈老師來稿分享他們與子女外出的心得及經歷，讓讀者們能夠多角度看到不同的實況，彼此交流，互相學習；感謝 A6 組陳彥林家長及 B4 組黃逸楷家長來稿分享他們的快樂時刻，感恩大家能在天保民建立深厚的友誼及互相支持的網絡，也感恩大家能享受生活中的親子時刻，並看見及欣賞孩子的童趣。育兒路上，我們結伴同行，保民的大家庭永遠能量滿滿。

最後，感謝一眾編委同工的努力，讓第 73 期《暖流集》得以順利出版。第 73 期《暖流集》溫馨、實用，誠邀讀者們一再細味。

專題：預防及處理智障學童 走失實用指南

預防及處理智障學童走 失實用指南

訓育組及教育心理學家
趙子晴姑娘

作為智障學童的家長或照顧者，你可能聽聞過孩子走失的案例，甚至親身經歷過這種令人憂心的時刻。無論是在繁忙的街道上，孩子被玩具店吸引而突然掙脫你的手，還是在港鐵站內，孩子因看到喜愛的列車款式而衝向對面月台，這些突發情況往往難以預料。因此，除了保持警覺外，家長更需要採取預防措施，以降低孩子走失的風險及確保孩子的安全。本文將提供實用策略，幫助家長預防孩子走失及掌握應對方法。

怎樣預防孩子走失？

孩子走失不僅讓家長感到焦慮，孩子獨自走在街上更可能會暴露於危險之中。因此，日常的預防工作和訓練尤其重要。

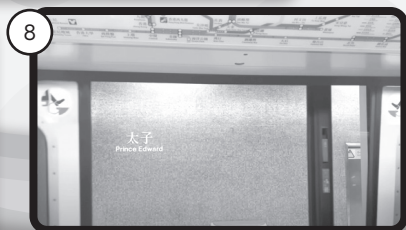
I. 外出訓練

有些家長因為擔心孩子走失而減少甚至避免外出，但這反而會讓孩子失去學習外出時應有態度和行為的機會。家長應該讓孩子多接觸外面的世界，令他們了解身邊環境和多接觸其他人。

首先，家長可以與孩子循序漸進地進行外出訓練。家長可以帶孩子到住所附近閒逛，讓他們認識自己所住的社區，例如商店、設施、交通等等，讓孩子在熟悉的環境中建立安全感。然後從實際生活需要着手，與孩子訂定一些平日會走的路線，例如由住所到麵包店、住所到學校，每次只固定教一條路線，待孩子熟悉後，才學習另一條路線。

專題：預防及處理智障學童走失實用指南

平日外出時，家長亦可帶孩子乘搭不同的交通工具，過程中講解乘搭的程序和需要注意的地方，例如（1）搭港鐵要拍八達通入閘、（2）乘扶手梯／行樓梯到月台、（3）看清楚列車方向是否能到達目的地、（4）在月台橙色線指定位置排隊等候、（5）列車到站後步入車廂、（6）在車廂內緊握扶手站立或找座位坐下、（7）快將到達目的地時走到車門附近準備下車、（8）到達目的地後步出車廂。



專題：預防及處理智障學童 走失實用指南

II. 應變能力訓練

智障學童，特別是患有自閉症譜系障礙的兒童，通常喜歡遵循固定的規律行事，對於突發情況的處理能力較弱。因此，家長應該教導孩子如何應對這些情況及如何尋求幫助。例如，若在放學回家途中遺失了八達通，應該怎麼辦；迷路時，應如何向陌生人或警察詢問路線；如遇上港鐵故障時，應如何搭乘接駁巴士或轉乘其他交通工具。家長可以與孩子討論並模擬各種突發情況，教導他們相應的對策或可行方案。

家長亦宜教導子女在與同行者失散或獨自外出迷路時應該如何處理。首先，家長應教導孩子保持冷靜。如果是與家人同行，應該在原地等候，而不是隨意走動。然後，用手提電話聯絡家人，或者教導孩子向附近的店鋪職員或穿着制服的人士（如：警察、商場保安員、港鐵站內職員等）尋求協助，請他們幫忙致電家人。因此，家長應盡量教孩子熟記家人的電話號碼。

此外，家長可以為孩子準備一些隨身的小法寶，以便追蹤孩子的位置。家長可以考慮使用內置 GPS 定位系統的產品，如項鍊、手鍊、鎖匙扣、手環或手錶等。家長還可以準備一些名貼或名牌，上面寫有孩子的名字和家人的聯絡電話，隨身貼上或掛上，讓陌生人更容易提供幫助。

專題：預防及處理智障學童 走失實用指南

III. 外出必備物品

出門前，家長可為孩子準備好一些外出必備物品，如所需證件；甚至可以培養孩子出門前自己主動檢查的習慣。家長可以列出清單或物品的相片，讓孩子根據清單檢查。如果孩子有足夠的理解能力，家長可以向孩子解釋每一件物品或證件的用途，並且在甚麼情況下使用。

外出必備物品清單：

- ☐ 身分證
- ☐ 八達通
- ☐ 殘疾人士登記證
- ☐ 手提電話
- ☐ 緊急聯絡資料咭

緊急聯絡資料

聯絡人姓名：_____（關係：_____）

電話號碼：_____

地址：_____

IV. 減低走失風險

有些孩子可能會在感官方面有過高或過低的反應，例如對某些聲音或質感有極端的驚恐或抗拒的反應，他們可能會突然跑開。另外，有些孩子又可能會因過往經驗、恐懼等等，而突然逃離。如果家長可以採取一些預防措施，為孩子提供有效及充足的支援，便能減低走失的風險。

風險因素	支援策略的例子
因未知而感到焦慮	利用預告讓孩子對各種環境／情境有初步的認識： - 圖卡提示，例如「首先……然後……」 - 為轉變作預告 - 社交情境故事 - 視覺時間表
其他焦慮情緒或情緒調節困難	- 引導孩子運用呼吸法舒緩 - 給孩子一個大大的擁抱 - 教導孩子利用溝通板表達情緒和感受 - 帶備孩子的心愛的物品／能提供安全感的物品以作安撫

專題：預防及處理智障學童 走失實用指南

對光線敏感 （如螢光燈、閃光）	- 帶備太陽眼鏡外出
對聲音敏感 （如噪音太大）	- 帶備降噪耳機外出 - 讓孩子聽音樂
感官超載	- 帶備感官玩具外出 - 帶備減壓玩具外出 - 帶備重力衣／墊外出
社交壓力 （周圍的人太多）	- 教導孩子如何合宜地向成人表達需要 - 安排定時的休息時間

個案分享

七歲的欣欣平日會與媽媽到附近的商場逛街。媽媽留意到之前她們到商場的時候，欣欣常常都會自己跑到玩具店。媽媽怕欣欣會走失，十分擔心她的安全。媽媽可以怎樣處理這個情況呢？

可行的處理方法包括：

1. 出發去商場前，先跟欣欣協定：如果在商場逛街時能一直牽着媽媽的手，回家後可以得到獎勵。
2. 教導欣欣如何合宜地向媽媽提出去玩具店的要求，並教導欣欣得到同意或不同意的回應時應怎樣做。
3. 幫助欣欣建立「首先……然後……」的概念，例如首先去超級市場，然後去玩具店。
4. 為欣欣安排任務，例如於出發前告訴她到超級市場需要購買甚麼，請她幫忙找出所需物品，並檢查購物清單。
5. 利用社交故事教導欣欣外出時的應有態度和行為。
6. 利用視覺程序圖向欣欣預告外出購物的流程，流程可包括甚麼時候會到玩具店。

專題：預防及處理智障學童 走失實用指南

孩子走失怎樣處理？

- 若不幸發生孩子走失事件，家長必須要保持鎮定。
- 評估現場環境，並進行初步搜索（例如向附近店鋪職員查詢、請住所樓下或商場保安提供協助、檢視GPS定位追蹤系統）。
- 若初步搜索不果，可以考慮通知其他家人或親友、所屬學校／服務單位職員，以尋求支援。家長不用等24小時，亦可考慮到附近警署報案。

尋求支援時，應盡量提供以下資料：

- 孩子姓名（全名及常用稱呼）
- 走失的時間及地點
- 走失時的衣着
- 外貌特徵（性別、年齡、身高、體重／體型、臉部及身體顯著特徵、有否配戴眼鏡、髮型等）
- 溝通能力（智障情況、慣用語言）
- 喜歡去的地方或物品
- 家人的聯絡電話
- 清晰的個人近照

參考資料

1. Autism Society of America. (2024). Safety on the Spectrum Wandering Resource Guide Wandering Resource Guide.
2. 社會福利署（2005）。《「預防及處理弱智人士走失」指引》。香港：社會福利署。
3. 賽馬會匡智學校（2017年7月）。〈預防及處理智障人士走失〉。《家長通訊》，67，4-9。

不作迷途小羔羊

馬敬慈老師

有一次乘搭港鐵時，我與女兒一同坐在車廂中，我們看到一位小學生（大約 10 歲的小男孩）衝進車廂，他的媽媽趕不及一同進入車廂，所以兩人就分開了。小男孩沒有手提電話，當時的他有點猶豫，於是我問小男孩是否需要幫忙。小男孩禮貌地婉拒我，說自己已想到方法與媽媽會合，然後就在下一個站下了車。

我問女兒：「如果你是那個小男孩，你會怎樣做？」她想了一想媽媽教過她的方法，回答說：「我會在下一個站下車，然後在同一個位置等媽媽；如果找不到媽媽，可以請穿制服的職員幫忙。」我很讚賞女兒的處理方法，希望萬一她真的遇到類似的情況時，可以像這位小男孩一樣不慌不忙。

要預防孩子走失，日常觀察非常重要。透過觀察身邊發生的事，可藉此教導小朋友處理突發事件的方法。除此之外，家長亦可恆常地教導小朋友遇到不同狀況的處理方法。有時候，我會透過遊戲與女兒講解不同的事件，然後再與女兒進行角色扮演，讓女兒透過不同的模擬情境實踐處理方法。

外出時，小朋友容易被其他東西吸引，如櫥窗上的玩具、糖果，一不留神，就會有走失的風險。家長不妨利用科技的便利，在小朋友的書包或身上放置定位器，以避免小朋友走失。此外，我們也可以預先告知小朋友集合地點及活動範圍，萬一小朋友不幸走失，也知道要到哪裏找回家人。

迴響

小朋友總是活潑好動，喜歡蹦蹦跳跳。我們作為家長，當然有責任看管他們；但是，教導小朋友學會照顧自己遠比家長的看管更為有效。家長們不妨放下手上的電話，多花時間與孩子溝通及玩耍，小朋友會感受到你們對他們的愛，他們會很樂意接受教導。



一瞬的鬆手，一生的牽掛

A6 組馮佑希家長

2000 年 8 月 24 日，一位母親帶同 14 歲的兒子準備乘搭港鐵回家，在觀塘線月台登車時，該名男孩突然跳出車廂，自此音訊全無。據報導，他乘搭火車前往羅湖口岸，因身上未有攜帶身份證明文件，被入境事務處人員誤認為是中國大陸居民，隨後被遣返大陸，至今下落不明。他的名字叫庾文翰。

此事對特殊教育及社會福利界造成極大震撼。我當時正於特殊學校任教，事件令我們對學童走失問題的關注大幅提升。在我的教學生涯中，亦曾遇過學童走失的情況，通常發生於上學或放學途中。他們往往流連於速食店或超級市場，因為這些地方有食物與飲品吸引他們，而他們取用時亦容易被店員發現，故尋回的機會相對較高。

佑希從小外出時總會緊握著我的手，但間中亦會突然鬆手，走到自己感興趣的地方，例如超市內的飲品凍櫃、麵包店、公園內的遊樂場等。記得有一次，我帶他回台灣覆診，期間在一間便利店購物時，他趁我不注意跑出店外，瞬間便失去蹤影。我立即在附近食店搜尋，結果發現他正站在一間餅店內，目不轉睛地注視著排列整齊的蛋糕。若能掌握

孩子的行為特徵與偏好，尋找時會更得心應手。



在此，我希望分享一些預防孩子走失的實用方法，盼能為各位家長帶來幫助：

1. 出門前拍照留存：

使用手機為孩子拍攝當天的照片，以記錄其外貌及衣著特徵。如不幸走失，可即時向途人展示照片，提高尋回機會。

2. 佩戴識別卡（中英文對照）：

卡上應列明孩子的姓名、就讀學校及家長聯絡電話。此外，如孩子患有自閉症，建議加上以下字句 “I have Autism. I may resist help.”（我有自閉症，可能會拒絕別人的幫助。）

3. 使用定位裝置：

可考慮使用 GPS 定位器或 Apple AirTag，有需要時可透過定位裝置提供資訊，協助警方尋人。

我們無法完全避免孩子走失的風險，但透過充足的預防與家長間的經驗分享，我們可以大大降低孩子走失的機會。特別是對於有特殊需要的孩子，更需要社區的理解與支援。作為父母，我們除了要多一份細心與警覺，也希望社會能多一份包容與同理心，為孩子打造一個更安全、更友善的成長環境。



安心出行

A6 組黃弋峰家長

我想沒有家長會希望經歷孩子走失的不幸，但意外就是意料之外，作為有特殊需要孩子的家長，我們就更需要提高危機意識和警覺性，才能應對孩子任何突發的情況。對於「孩子走失」這話題，我可是有兩次非常難忘的經歷，而最終能順利尋回孩子，的確是幸虧自己有預先做了點預防措施，才能化險為夷！

還記得兒子仍就讀特殊幼兒中心時，社工邀請了一位畢業生家長到校分享，期間她談及孩子走失的經歷，也提醒我們與孩子外出千萬不能分神和掉以輕心，這才讓我初次意識到孩子或會有走失的可能。

對於年幼並有言語發展遲緩的兒子，我深知他若走失，根本無法用言語去尋求別人的幫助；即使他幸運地被人發現，也無法應對別人的提問，讓人跟我們聯繫。因着這些考量，我為兒子預備了多張預防走失的小卡，並放在他的背囊、八達通卡等一般人較容易找到的地方，以作防備。小卡的內容大致如下：「您好！我叫 XXX，患有自閉症，不懂與人溝通。如發現我跟家人走失，請致電卡後的電話通知我的家人。」（小卡背後印有我們的聯絡電話）

兒子第一次走失，就是多得有這張小卡，讓發現他的人能致電我們，才能尋回兒子。但兒子這次走失，足足歷時好幾個小時才被人發現，亦讓我意識到只有這張小卡是不足夠的，因為兒子未被人發現的這段時間，隨時都可能會遇到各種危險，這真教我不寒而慄！為此，我又馬上加購了一個定位追蹤匙扣，扣在他隨身的衣物上，希望能多作一個保障。

原本一切的裝備都只為預防之用，但沒想到膽大的兒子，竟然再次跟我們玩「捉迷藏」！當時我憑着定位裝置不斷更新的位置資訊，推斷他跳上了一輛開往離島的巴士，亦因為有了這些資訊，我鎖定了孩子身處的地方，在報案時也能更準確地跟警方提供尋人範圍。最終，警察在我提供的位置附近，很快地尋回兒子，並藉着他身上小卡的資料，進一步確認他身份。

經過兒子兩次的走失，我不得不承認，對於言語較弱或沒言語的孩子來說，讓孩子隨身帶着預防走失小卡和定位裝置是非常重要和必要的。之後幾年，雖然兒子再沒有走失過，但即便如此，那兩件防走失法寶，我還是讓他隨身帶着，有備無患。

隨着兒子年紀漸長，較以往懂事，言語表達和理解都進步了，我們的防走失策略又加上了一項：教育他。例如我們會告訴他跟家人走失是很危險的事，父母亦會很擔心，讓他提高危險意識，不再隨意亂走；每逢外出，我們會要求他必須緊隨在家人身邊或拖手同行；進行活動時，我們會提醒他必須要多留意家人是否在視線範圍內；此外，我們也會訓練他習慣聽從指令，例如在哪裏等候或會合。在日常生活中，我們會教導他回答一些個人基本資料和熟記家人的聯絡電話，並常常跟他作模擬練習。萬一他真的走失了，也懂得向人尋求幫助和提供有用的資料。雖然整個教導過程花上了很長的時間，也需要配合很多策略和實踐，但當你知道孩子終於懂得了走失的危險，也知道他有能力作出基本應對時，外出就會變得更輕鬆和安穩。

最近，我得知八達通卡公司跟警方在尋人方面有協作，只要提供走失者的八達通卡編號，若對方有使用八達通卡，不論是乘車或購物，就能翻查出有關資訊，縮窄尋人範圍。所以，我馬上把兒子的八達通卡編號記錄下來，以防萬一。此外，現時市面上也推出了很多不同類型和具備多種功能的定位產品，有不少更是專為兒童而設，可以方便家長與孩子聯繫。配備這些產品，並教曉孩子使用當中的聯絡功能，相信亦能大大減低孩子走失的機會。

以上分享只是我一點經驗之談，希望能為大家作個參考。或者我們所做的防走失措施並不能提供百分之一百的保障，但只要我們能做多一點預備，就能換取多一份安心。最後，祝願大家跟孩子都能安心出行，開開心心！



生活隨筆

山頂半天「解壓遊」

A6 組陳彥林家長

身為特殊兒童的家長，在平日裏照顧孩子，他們對世間規範的不知、不理，令我們時刻都得神經繃緊，常有身心俱疲之感。



一天，我們一班家長約好趁孩子上學的時間到山頂郊遊。我們在太平山頂向下俯瞰，林立的高樓大廈盡在腳底，景色壯觀極了。我們沿着山頂環行，順便「行大運」。一路上，我們分享着孩子的事情，也間中停

下來拍拍照，呼吸一下新鮮的空氣，平日的煩惱隨即暫時忘卻。

遊畢，我們轉戰餐廳，啃着燒雞分享照顧孩子的心得，閒話家常，氣氛輕鬆愉快。有些家長更將部分食物留給孩子，真是貼心。



轉眼就到了下午三時，我們又要準備接孩子了。短短數小時的郊遊，讓大家能「充下電」，繼續迎接我們的使命！

Cheers

B4 組黃逸楷家長



在這個「機不離手」的時代，相信很多人對手機的操作已經瞭如指掌。但是，某天我發現原來還有很多功能可能是我們未發掘的。一天晚上，我突然聽到房內傳來楷楷「哈哈」的大笑聲，我好奇究竟有甚麼事令他如此開懷大笑，原來他在爸爸的手機設定了聲控功能，只要他說：「Cheers！」手機便會自動拍照，那麼我們自拍時便不用伸手按掣，非常方便呢！😊

媽媽的生日

B5 組學生陳嘉敏

媽媽在 11 月份生日，我們一家人吃過豐富的晚餐後，爸爸從雪櫃取出美味的芝士蛋糕，媽媽立刻展現燦爛的笑容。許願過後，我們便拍了這張家庭照。我希望我們一家人永遠開開心心，面上掛着笑容。



滿有成就在保良

楊嘉莉主任

A3 組陳瑞林

我會幫手
執王元貝。



A6 組陳巧晴

我每日幫老師
換課室日期。



滿有成就在保良

B1 組鄒嘉圳

我^才幫老師搵
工友撿課室紙
巾。



B10 組譚諾添

我午飯時會去A3班
幫手睇小朋友食飯，
老師讚我好幫手！



滿有成就在保良

B10 組方正

我參加大哥哥大姐姐
計劃，喺小息時幫手
照顧低年班嘅小朋友，
我覺得好有意義！



B12 組歐婉彤

我上中堂時幫老
師手拍枱檯，
幫到老師我覺得
好有成就感！



學生園地 • 電腦、資訊及通訊科技科



A7組 陳清琳



A8組 陳曦頌



A9組 王智鴻



A10組 雷喆



A11組 林德松



A12組 陳宇恆



A13組 梁朗寧



B5組 陳錦霆



B6組 余煒日



B9組 譚國晉



B10組 李澎鏞



B11組 李皓軒

學生園地 · 視覺藝術科



A1組 莊浚司



A2組 Yaafi



A3組 許紫晴



A4組 林皓玥、Megeen



A6組 陳巧晴



A7組 羅迪聰



A8組 伍汝烽



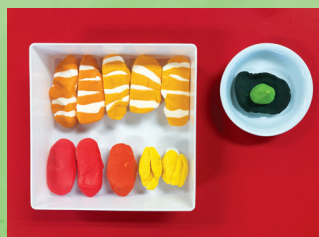
A9組 麥希瑜



A11組 楊和平



A12組 李勇健



A13組 集體創作



A14組 鄭晉彥



B1組 周朗澄



B2組 張小山



B3組 張明君



B4組 陳浩駿



B5組 何曉晴



B6組 何廷琛



B7組 Parmveer



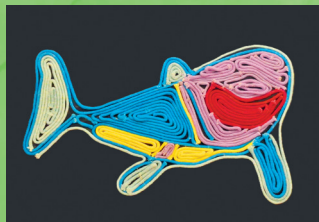
B8組 Shane



B9組 黃妍婧



B10組 李明軒



B10組 譚諾添



B14組 趙梓滔

學生園地 • 設計與應用科技科

巴士亭



A12組 李勇健



A12組 陳宇恆



A14組 Rabi

A13組 梁朗寧



A14組 鄭晉彥



B11組 陳佳雨



B11組 范卓文



B12組 林泳兒



B12組 王梓酋

彈簧玩具



B8組 Ceasar



B8組 李嘉寶



B8組 陳佩瑤



B8組 謝俊峯



B8組 鄺一亨

環保車



B10組 呂新怡



B10組 李明軒



B10組 周煥鏞



B10組 譚諾添

B10組 李澎鏞

學校旅行日 日期：28/2/2025

地點：香港海洋公園

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1. 我哋終於嚟到海洋公園啦！
2. 大家一齊睇魚！
3. 哇！係企鵝呀！
4. 拼下大熊貓到底係食咩先！
5. 可以試摸海星，好神奇呀！
6. 玩住遊戲認識海洋生物，yeah！
7. 碰碰車真好玩！
8. 要出發坐過山車啦！好緊張呀！
9. 過山車真好玩！
10. 激流好刺激呀！
11. 大貓熊真係好可愛呀！
12. 學校旅行真係好開心呀！

高中B組教育營 日期：6-7/3/2025

地點：保良局賽馬會大棠渡假村



1. 流浮山好多好嘢食呀！
Yummy！
2. 大家一齊參觀海味市場！
3. 我哋一齊玩遊戲！
4. 到底邊個係「領袖」呢？
5. 我哋係三朵金花！
6. 我就快入好個枕頭袋啦！
7. 落雨都無阻我地BBQ！
8. 歡迎收聽「少年好聲音」！
9. 精神奕奕做早操！
10. 我哋專心讀緊聖經故事劇本！
11. 開心大合照！Yeah！

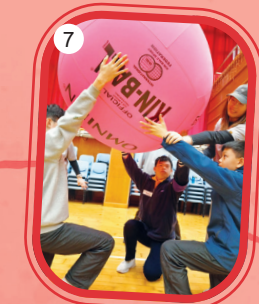
高中A組日營 日期：14/3/2025

地點：保良局賽馬會北潭涌度假營



- | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| 1. 汽球大作戰就快開始啦！ | 5. 大家都玩得好投入呀！ | 9. 到底寶物收埋咗嘅邊呢？ |
| 2. 邊一組嘅汽球多啲呢？ | 6. 黏黏球好好玩呀！ | 10. 我哋搵到線索啦！ |
| 3. 大家數三聲就開始傳呼拉圈啦！ | 7. 我哋贏到豐富嘅獎品呀！ | 11. 繩梯好好玩呀！ |
| 4. 大家齊心協力完成遊戲！ | 8. 大家一齊享用美食！Yummy！ | 12. 日營真係好開心呀！Yeah！ |

校園生活花絮



1. A7-A11組常識科聯組活動
2. 快樂舞動嘉年華
3. 協康會「展才獻藝」中國鼓表演

4. iRUN 東華三院共融跑
5. 關懷音樂會
6. A1-A3組聯組賀新年活動
7. 親切「共融健球體驗日」
8. 明愛樂務職業體驗

9. B7-10組水耕種植工作坊
10. 姊妹學校共融活動
11. ICT無人機課程
12. B3組參觀九龍公園



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

13. 生活教育車活動

17. 學生會參觀駐港部隊展覽中心

21. 「復活新生命」活動

14. B11-12組參觀屯門展亮

18. 特殊學校聯校滾軸溜冰比賽

22. A12-A14組音樂選修科粵劇欣賞

15. 多國菜親子廚師班

19. 花式足球體驗

23. 「小丑好詩詩選」小丑繪本劇場

16. 女童軍馬灣一天遊

20. B12組寵物美容體驗

24. 家計會性教育講座



1. 我哋互相合作，建立正面人際關係！
2. 齊齊郁一郁，身心健康齊做到！
3. 我哋係「正向四子」！
4. 我哋用樹葉砌出「A6」，好靚呀！
5. Yeah！我成功挑戰踩高翹啦！
6. 到底邊個嘅地壺球遠啲呢？
7. 好多謝曾小姐嘅正向分享呀！
8. 硬地滾球好好玩呀！
9. 到底我哋嘅挑戰成唔成功呢？
10. 大家都好全情投入咁設計呀！
11. 大家都好專心，預備勇敢跨越障礙！
12. 迎「接」豐盛人生！



- | | | |
|--------------------|-------------------|-----------------------|
| 1. 熊貓氣球好靚呀！ | 6. 校園遊蹤，齊齊嚟搵熊貓啦！ | 9. 我哋要貼多啲貼紙，整靚隻熊貓！ |
| 2. 我哋專心做熊貓小手工！ | 7. 我哋幫熊貓裝置上底色！ | 10. 我哋隻熊貓係咁好特別呢！ |
| 3. 多謝導師教我哋整麵粉公仔！ | 8. 大家齊心協力，好快油好架啦！ | 11. 裝置藝術體驗日好好玩呀，Yeah！ |
| 4. 睇下我哋嘅成品幾可愛！ | | |
| 5. 老師同我一齊整襟章，好開心呀！ | | |

55周年才藝匯演花絮 日期：24/5/2025

55周年才藝匯演的精彩時刻已刊登於校慶刊物內，而當天的後台情況、彩排情況又是怎樣的呢？暖流集為您揭開幕後花絮。



- | | | |
|--------------------|----------------|----------------------|
| 1. 坐定定，化個靚妝先！ | 5. 蔭中鳥彩排，好整齊呀！ | 9. 節奏樂隊，有型有款！ |
| 2. 未到我哋彩排，大家一齊玩遊戲！ | 6. 係時候要專心練歌啦！ | 10. 小小歡樂雜耍家，彩排表演零失誤！ |
| 3. 我哋係天保民一家人！ | 7. 司儀彩排好認真呀！ | 11. 小小舞蹈員，彩排一絲不苟！ |
| 4. 我哋係舞獅猛男，Yeah！ | 8. 無伴奏合唱好好聽呀！ | 12. Good show！ |

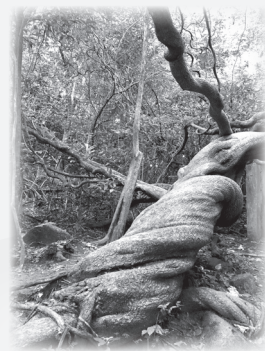
生活中的心靈之旅

陳翠華老師

在假期或閒暇的時候，你會做甚麼呢？看書？做運動？還是做其他自己有興趣的事？而我就選擇行山。

對我來說，行山不僅是一項運動，更是一種生活方式。每當踏上山徑，感受到清新的空氣和大自然的美麗時，我的心靈都會獲得深深的滋養。

行山可以讓我逃離都市的喧鬧，山間的寧靜和壯麗的風景，使我感到無比平靜和放鬆，壓力亦得以釋放，有如重新「充電」。



雖然在行山的過程中會遇到各種困難和障礙，例如崎嶇的路徑或濕滑的山路，總是考驗着我的意志力；但是，沿途所見的美景、登頂時那如同被天空包圍的感覺，都是我克服困難的動力。那種克服困難的成就感，讓我更加堅信：只要努力，就能達成目標。這種精神不僅影響我的生活，也影響我的教學方式。我希望我能將這種「堅持」、「不輕易放棄」的精神傳遞給學生們。此外，我亦很慶幸自己可以在天保民學校

教授有機種植，從中向學生們傳遞保護與綠化環境的重要性。

最後，行山不僅是一種運動、一種挑戰，更是一場心靈之旅。它讓我們感受到許多寶貴的道理，提醒我們要勇敢地地面對困難，無論目標的高度如何，我們都能夠在旅途中獲得真正的意義和成就。



教職員心聲

正向教育的實踐

李傲天老師

踏入天保民學校的第一天，我便被學校的正向教育理念——「全心投入」、「意義人生」及「滿有成就」深深吸引。在這段日子裏，我感受到教職員和學生之間充滿着愛，教職員們一心一意為學生付出的心，更令我深受感動。作為學校的一員，願這正向教育理念，也成為我教學路上的指引。

全心投入

心理學家 Mihály Csíkszentmihályi 在 1975 年提出「心流」的概念。心流是一種精神狀態，指當人沉浸在極度專注做某件事的狀態當中，此狀態能令人忽略時間、忽略飢餓、甚至忽略所有不相干的身體訊號。作為教師，我常常思考如何激發每位學生的內在



動機和潛能，讓學生進入心流，達到全心投入的學習狀態。記得有一次，當我跟學生進行課堂活動時，學生都非常投入，下課時，有一位學生說：「這麼快下課？我連鐘聲都沒聽到。」那一刻，我深刻感受到「全心投入」的力量，原來學生在經歷心流的學習狀態下，會使時間過得這麼快。

意義人生

教育不僅是工作，更是幫助學生自我實現的階梯，而教師的職責就是讓學生感受「意義人生」。在學校裏，每位學生都有自己獨特的需求和想法，我時刻都嘗試從學生的角度看事物，以學生的角度找出對他們而言有意義的事情。由自我管理到學術知識，各種學習都與造就學生的意義人生環環緊扣。以教導學生自我表達為例子，當學生知道如何正確表達自己後，便可以減少他們以發脾



氣作表達的方式，對學生的人生而言，絕對是個意義重大的學習。教師的職責就是幫助學生透過各種學習，找到人生的意義。

滿有成就

我們常以為影響世界的大事才能稱得上「成就」，可能是製造火箭飛往火星，或是為人類發明電力才算「成就」。但其實不然，學生每一步微小的進步，都是一項偉大的成就。我曾教導過一位學生，他素來對別人的事情都不太感興趣，但當他學會與人相處後，他開始關心同學，甚至主動幫同學收拾玩具。自那一刻起，他便達成了自己的成就：關心別人。我相信每一位學生都有自己的成就，而發掘學生的潛能、扶助學生的成就，便是我作為教師的責任。



與學生共同成長



在實踐正向教育的過程中，我深刻體會到教育的真諦不僅在於傳授知識，更在於點燃學生內心的熱情，幫助他們發掘生命的價值與意義。當學生能全心投入學習，他們便能從中感受到自身成長的意義；當他們能找到屬於自己的意義人生，便能在進步中累積成就感。作

為教師，我們的角色不僅是知識的引導者，更是學生生命中的同行者，陪伴他們在學習與成長的路上找到自信與快樂。未來，我希望能繼續秉持正向教育的信念，為每一位學生創造更多「心流」時刻，讓他們在學習中遇見更好的自己，並在人生的旅途上，始終懷抱熱情、意義與成就。

教職員心聲

相遇

楊銘堯老師

大家好，我是楊銘堯老師，是次投稿，是希望透過《暖流集》與大家分享一下我教學的初心，讓大家更認識我。

回想當年主修市場學的我，剛畢業後便到某間商業機構工作，在那段日子裏，我每天對着一大堆數據，與客戶商討林林總總的計劃書，總讓我感到迷惘。我開始反思工作的意義不應只是賺錢糊口，更應是實現自我價值和成就感的途徑。

經過一段時間沉澱後，我毅然辭去工作，轉職到肢體傷殘學校。當我初次踏進學校，目睹不同學生的情況時，我感到非常震撼。有的坐在輪椅或手持助行器與同學耍樂，有的流着口水與朋友聊天，種種畫面至今仍深刻在我腦海中。

正當我擔心自己是否適合在學校工作時，校長於早會上宣佈工作了三十八年的老師將會退休，令我驚訝萬分。與那位老師傾談後，不但抹去了我的擔心，我甚至期待往後在此展開新生活。最後，我於該所學校工作了接近十年，更立定了未來向教育發展的志向。

眼見肢體傷殘的學生經常需要做手術以改善身體狀況，手術後又需要不斷地提着助行器訓練，汗流浹背，為的只是能自由自在地走動。學生們堅毅不屈的精神，讓我反思自己，在保持生活平衡的同時，亦適時自省找回初衷：盡自己所能幫助身邊有需要的人，面對困難和挫折也不輕言放棄，繼續向目標進發。

喜歡跑步的我，在機緣巧合下參加了聯校殘疾人士運動會，在田徑項目上遇上傷健運動員「神奇小子」蘇樺偉。那天我跟他在義工房相遇閒聊，他說：「當年老師發掘我去跑步，沒有老師，我就沒有今天的成就。」簡單的話語流露着感恩的心，表達了千絲萬縷的情懷，也堅定了我投身特殊教育的志向。

每當我懷疑自己時，我都會想起我所遇見的每位學生及家長，他們的笑臉為我注入了強心針，時刻提醒着我即使在低谷滑行，亦要為於天空翱翔作好準備。願我能透過工作發揮自身潛力，創造出更美好的世界。

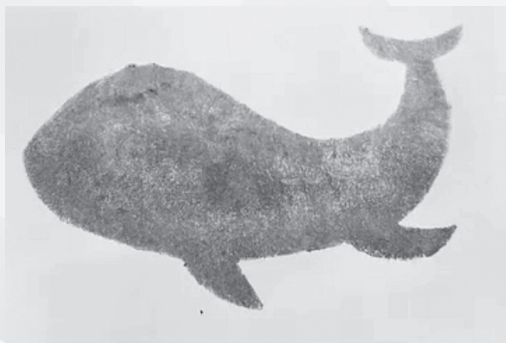
最後，感恩與你們相遇，成就今天的我。



我的藝術故事

鍾曉彤老師

畫畫在我生活中是不可或缺的，它是我探索世界的媒介，能讓我表達個人情感。小時候，我喜歡握着五顏六色的顏色筆，隨心所欲地在白紙上揮灑。當我看到畫紙上的色彩，就會十分興奮。透過參加畫畫興趣班，我接觸到各種繪畫風格，學習了不同的繪畫技巧，也慢慢拓展了我的藝術之路。

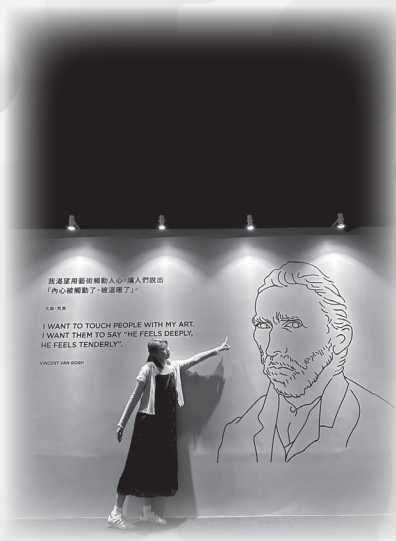


我喜歡畫畫的原因很簡單：畫畫除了能將腦海中的畫面記錄下來，還能讓我心境平靜，讓日常工作急促的步伐瞬間放慢。我可以細心欣賞這個世界，體會大自然的美，進行心靈的交流。在創作時，我可以不受任何限制，隨意選擇顏色，沒有對錯之分。

小時候，媽媽常在週末帶我參觀香港藝術館，教我欣賞藝術品。每次踏入藝術館，我心中都充滿期待與興奮。這裏彷彿是一座寶藏，每一幅畫作、每一件藝術品、每一件雕塑，都在訴說着藝術家當時的心聲與故事。我們靜靜地欣賞藝術品，互相討論對某些作品的感受，驚喜地發現有時我們的看法竟然如此相似。這正是我喜愛藝術的原因，它富有魔力，讓欣賞者擁有不同的領悟。



長大後，我仍然喜歡與媽媽一起參觀藝術館。我們去旅行時，會參觀當地藝術展覽，欣賞當地藝術家的作品，擴闊視野。最近，我們參觀了《再見梵高——光影體驗展》，這個展覽與傳統藝術展覽有所不同，加入了現代光影科技和人工智能，讓我們可以多感官體驗展覽。展覽展出了梵高超過三千幅的作品及影像，並在大熒幕上投射出來，十分壯觀呢！



教職員心聲

我的非洲之旅

黎望言老師

在我們的生活中，我們能享受到同樣的陽光、呼吸到同樣的空氣。然而，在這片共同的天空下，許多人卻面對着不同的挑戰與困境，與我們有着截然不同的人生。藉着《暖流集》，我想與大家分享一下我在埃塞俄比亞的義教經歷。

我曾到埃塞俄比亞做義工，接觸到許多難民，從他們的故事中，我認識到一個完全不同的世界。在那裏，許多人每天都在為三餐的溫飽而奮鬥，生活的基本需求對他們來說，似乎也是一種奢望。孩子們渴望能夠上學，卻面對着缺乏教育資源的現實；清潔的水源對他們來說，是不可能得到的東西；甚至連生病想看醫生，機會也十分渺茫，因為在那裏，醫療資源往往只為富有的人服務。

我所義教的學校，教室是用泥土和稻草搭建而成的，窗戶上沒有玻璃，只有幾片破舊的塑料布隨風搖曳。這樣的環境中，孩子們卻依然渴望學習。每當我看到他們圍坐在地上，目不轉睛地聆聽老師的講解，心中充滿敬佩。他們的眼神中閃爍着對知識的渴望，彷彿那是通往未來的唯一希望。

有一位小男孩，名叫 Fewazn。他每天都要走兩小時的路才能到達學校，沿途的沙石路和烈日的曝曬都無法讓他退縮。他告訴我，為了能夠學習，他願意忍受任何困難。儘管身上只有一件薄薄的衣裳，但他心中卻燃燒着對未來的夢想。他的臉上總帶着微笑，他說：「我想成為醫生，幫助家鄉的人們。」每當他提及這個夢想時，眼神裏滿是堅定。





有一位小女孩，名叫 Lily。她的父母因戰亂而失去生計，她每天都要在學校和家之間奔波，並幫助母親照顧弟弟。然而，這並沒有削減她對學習的渴望。Lily 經常在課後留在學校，向老師請教問題，直到夕陽西下，才依依不捨地回家。她告訴我：「我希望有一天能夠為家人帶來更好的生活」。她的聲音中充滿了堅毅，讓我深受感動。

這些兒童的故事讓我感受到深深的無奈。逃離家園的他們，背負着沉重的過去，卻仍然抱着對未來的希望。這些經歷不僅讓我意識到生活的艱辛，更讓我重新思考教育的價值。教育不僅是知識的傳授，更是改變命運的關鍵。在我們的社會中，同學們有機會接受良好的教育，追求自己的夢想；而在埃塞俄比亞，這樣的機會卻是那麼的稀缺。

希望同學們能夠珍惜當下的學習機會，努力追求自己的夢想。同學們不妨想想那些在困境中奮鬥的孩子們，他們渴望的，不僅是知識，更是改變命運的希望。我們的生活雖然千差萬別，但我們擁有的資源和生活條件亦是許多人無法企及的。每一堂課、每一本書、每一次學習的機會，都是值得我們感恩的禮物。



《聖經》中的女性角色

周夏芳言語治療師

《聖經》是人類歷史上最具有影響力的文獻之一，其中記載了許多女性的故事，她們在不同的時代和背景下展現了各自的勇氣、智慧和信仰。本文將會與讀者們分享《聖經》中幾位重要的女性角色，讓大家了解她們的故事及其對信仰和社會的影響。

夏娃：創世的象徵

夏娃是《聖經》中第一位女性，她的故事記載於《創世記》。當神創造完亞當，並說：「那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」（創 2,19）作為亞當的伴侶，神吩咐夏娃要幫助亞當管理萬物。雖然最後夏娃吃了善惡樹的果子，揭開了人類墮落的序幕，但也反映了神賜人類有自由意志。願我們能從她的故事中，學會當我們面對選擇時，能做出合宜並正確的選擇。

馬利亞：信仰的象徵

馬利亞是耶穌的母親，她的故事記載於《路加福音》。馬利亞在天使加百列的宣告下接受了神的旨意，誕下耶穌，這一選擇不僅改變了她的生活，也改變了整个人類的歷史。馬利亞的順服和對神的信心使她成為神計劃中的重要角色。她的故事不僅強調了女性在救贖歷史中的重要性，也展示了信仰和順服的力量。

路得：忠誠與奉獻的象徵

路得的故事記載於《路得記》。路得是一位外邦女子，她的家庭遭逢不測，丈夫和兒子都去世了。但是，她仍堅決歸附耶和華，決意追隨婆婆拿俄米返回伯利恆，並在波阿斯的田地中工作。路得的忠誠和奉獻精神感動了許多人，最後，她成為了波阿斯的妻子，而他們的兒子俄備得就是後來著名的大衛王的祖父。路得的故事不僅展現了女性的忠誠與奉獻，也提醒了人們關心他人、珍惜家庭的重要性。

以斯帖：勇氣與智慧的象徵

以斯帖是一位猶太女性，她的故事記載於《以斯帖記》。作為波斯王國的皇后，以斯帖面臨着巨大的挑戰：她必須說服國王亞哈隨魯拯救自己的民族免於滅絕。最後，以斯帖憑着勇氣和智慧成功化解了民族危機。她的故事強調了女性在社會和政治中的影響力，也展示了信仰和勇氣如何驅使人為正義而戰。

《聖經》中的女性角色各具特色，她們的故事不僅影響了當時的社會，也對後世有着深遠的影響。這些女性展現了忠誠、奉獻、勇氣和智慧，挑戰了傳統性別角色，並在各自的生涯中成為了榜樣。她們的故事提醒我們尊重和珍視女性在歷史和信仰中的地位，值得我們銘記和傳承。

濕疹小知識（下）

伍詩明校護

濕疹日常護理注意



1. 抹乾汗水

汗水會刺激皮膚，避免在陽光底下曝曬。出汗後，宜盡快把汗水擦乾。

2. 洗澡注意

洗澡時間不宜太長，不宜以太熱的水沖洗身體。同時，亦要避免大力拭擦皮膚及使用刺激性的肥皂。洗澡後，宜塗上具保濕效能的護膚品，避免皮膚乾燥。

3. 衣物注意

宜選擇穿透氣乾爽的純棉衣物；洗衣服時，避免使用過多的洗衣劑，並確保洗衣劑被完全洗走。

4. 經常使用保濕產品

選用保濕效能良好、油脂成份足夠的保濕乳液/膏，可形成皮膚的保護屏障，有效減少皮膚水份流失和外物的刺激。

5. 避免進食致敏食物

避免進食引起敏感的刺激性食物（如海鮮、辛辣食物等）。

6. 保持家居環境清潔

保持家居清潔，避免塵埃堆積，也要避免使用帶有絨毛的物品及裝飾品、飼養多毛的寵物或種植有花粉的植物。

7. 保持均衡飲食

多吃蔬果等有益的食物。此外，可記錄兩星期內進食過的食物，然後向醫生諮詢，找出致敏原或了解不同的食物會否引起或加劇濕疹。

8. 保持心境開朗

濕疹會令皮膚變紅、變厚、變得粗糙，脫皮時更會影響外觀及自信心，對患者造成一定的情緒困擾。患者宜保持心境開朗，尋找自己的興趣及多做運動，以改善自己的心理及生理健康。此外，家人宜為患者提供支持及鼓勵，一同對抗濕疹問題。

濕疹與游泳

炎炎夏日，雖然游泳是一個有益身心又愉快的活動，但很多濕疹患者因害怕受到感染和池水中的化學成份會刺激皮膚而不敢去游泳。其實，只要依從基本注意措施，大部分的濕疹患者都可以享受游泳的樂趣。

1. 下水前，於肌膚塗上一層凡士林或常用的乳液，以作為保護肌膚的屏障。
2. 離開泳池或沙灘時，徹底地用乾淨水洗去身上殘餘的泳池消毒劑或鹽和沙的顆粒。
3. 穿衣前，用柔軟的毛巾印乾身體，並塗上大量乳液，待乳液被肌膚完全吸收才穿衣。
4. 如果發現皮膚敏感，請諮詢醫生意見和停止游泳，直到皮膚康復為止。

可以待在游泳池多久？

如果你不習慣泳池水，你的肌膚很大機會會對水中的化學品產生敏感，建議慢慢地增加在水中的時間。如有任何疑惑，建議先諮詢醫生意見。

太陽油與濕疹

首先，太陽油是為你在陽光下提供保護，不是讓你在陽光下不停地暴曬。太陽油會刺激某些濕疹病人，所以當選購太陽油時，應該以選購潤膚品的原則般去選擇。



- 選擇有成份標籤的產品以避開過敏的物質。
- 很多太陽油含有香料，如果對香料敏感，便應選擇不含香料的太陽油。
- 避免使用含化學性防曬成份，而又引起刺激的太陽油。
- 在全身塗上太陽油前的24小時，應在手臂塗少量試用。如果皮膚變紅、變腫，或有敏感反應，請不要繼續使用該種太陽油，並諮詢醫生意見。
- 塗太陽油時，切勿太大力拭擦皮膚，以免引致皮膚痕癢或不適。

繪本圖書推介

朱泳雯老師

繪本名稱：《想買快樂的阿德》

作者：簡尼沙里斯

出版社：新雅文化事業有限公司

阿德不明白為甚麼其他小朋友總是笑容滿臉，十分快樂。於是，他決定用錢來買快樂，他把自己認為能令人快樂的東西（其他小朋友所擁有的玩具）一件一件用錢買下來。不久，阿德的整個房子內都堆滿了很多又新奇又有趣的東西。然而，阿德並不感到快樂！



有一天，阿德看到一班小朋友們正在玩耍，他們每一個都笑得很開心。但是，他們的身邊並沒有任何玩具呀！

同學們，你知道為甚麼那些小朋友們沒有玩具都可以這麼快樂嗎？你認為阿德可以買到快樂嗎？快來借閱這本充滿啟發意義的圖書，看看阿德是否能找到快樂吧！



繪本名稱：《大腳丫跳芭蕾舞》

作者：艾美·楊

出版社：台灣東方出版社股份有限公司

同學們，你們有甚麼興趣或夢想？如果你的夢想不獲認同或支持，你會否輕言放棄？

貝琳達是一個大腳丫女孩，她熱愛跳芭蕾舞，每天都認真地練習，所以她的舞姿優雅、輕巧靈活。貝琳達很想加入芭蕾舞團，可是，評審們都因為她的大腳丫而不肯給她機會。貝琳達十分難過，決定放棄跳舞，並到餐廳工作。有一天，餐廳邀請了樂團來表演，當貝琳達聽到優美的樂曲時，她……



故事的最後，貝琳達站在大劇院的舞台上自信地跳着舞，評審們說甚麼，她都不再在乎了！

為甚麼貝琳達最後能達成夢想？她經歷了甚麼？她有甚麼值得我們學習的地方？快來看看這本圖書，一同找出答案吧！

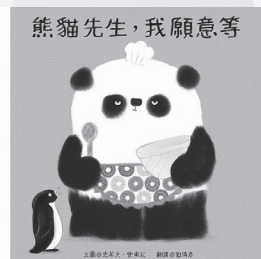
繪本名稱：《熊貓先生，我願意等》

作者：史蒂夫·安東尼

出版社：青林國際出版社

同學們，你們喜歡「等待」嗎？

熊貓先生把麵粉、牛奶和糖倒進碗裏，在每一個過程中，都有不同的動物好奇地問牠正在做甚麼？餅乾？杯子蛋糕？還是……熊貓先生每次都沒有回答，只叫大家「等着看，這是個驚喜！」但是，動物們都紛紛離開，表示自己「不喜歡等」、「不想等」。只有一隻小企鵝由始至終都在耐心地等待，並每次都堅定地說：「熊貓先生，我願意等！」



同學們，你們猜一猜小企鵝最後得到甚麼驚喜？原來，堅持自己的信念，耐心的等待，就會有美好的東西出現。你們願意「等待」嗎？

繪本名稱：《嘿！我需要空間！》

作者：皮帕·古德赫

出版社：新雅文化事業有限公司

小兔子想安靜地看書，他覺得大家太吵了，他想要一個屬於自己的小天地。於是，他在地上畫了一個圈圈，並寫着「沒有人可以越過這條線」。每當有其他兔子想越過這條線，小兔子就會把他們趕走。漸漸地，大家都不再越過這條線，圈內變得越來越安靜。小兔子開始想念身邊的人，開始感到孤單。這時，一隻兔妹妹闖入圈內……你們猜猜最後會怎樣？



其實，每個人都需要獨處空間，做自己喜歡的事情；同時，每個人都需要群體生活，都需要與朋友交流及相處。

同學們，你有屬於自己的小天地嗎？你有愉快的群體生活嗎？



親子美食推介

越式鮮蝦米紙卷

陳長有老師



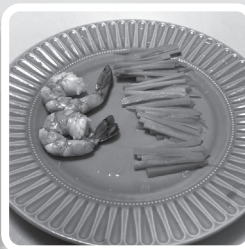
材料（三份計）

米紙	3張
青瓜	半條
紅蘿蔔	半條
生菜	4-6片
鮮蝦	3隻
魚露及辣醬	適量

製作步驟：

1. 預備材料(可自選其他材料)

- ▶ 青瓜及紅蘿蔔切片切絲
- ▶ 紅蘿蔔及鮮蝦用水焗熟，蝦剝殼，放涼備用
- ▶ 生菜清洗乾淨



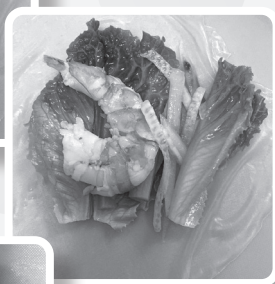
2. 處理米紙

- ▶ 米紙用暖水浸濕，變軟後鋪平



3. 製作米卷

- ▶ 在米紙上鋪上生菜打底
- ▶ 將蝦及各種配菜放在生菜上
- ▶ 將米紙的左右兩邊摺向中間
- ▶ 米紙內捲至收口即可



沾上魚露及辣醬，
美味極了！

教職員信箱

陳長有老師

陳老師，請問你喜歡學習嗎？

我喜歡學習新知識，因為學習不僅是獲取信息，更是開拓視野和充滿挑戰的探索過程。在這個瞬息萬變的世界裏，持續學習是非常重要的。無論是閱讀書籍、觀看紀錄片，還是參加各種工作坊，都可以增長不同的知識或技能。我認為學習是一個終身的過程，隨着科技的進步和社會的變化，新的知識和技能不斷出現，讓我充滿動力去探索。



（A8 組伍汝烽）

鄭 Sir，請問你可以與大家分享一件你堅持完成的事情嗎？



（A12 組何卓凝）

有一次，我花了兩個星期的時間，成功拼完了一幅 3000 塊的拼圖。那幅拼圖色彩豐富，圖案複雜，需要極大的耐心。在那段時間裏，我每天完成工作後，都會花時間去拼圖。我不斷地思考和嘗試，終於完成了那幅拼圖，我感到非常的開心和欣慰。這事情讓我相信，只要堅持和永不放棄，任何事情都可以完成。

林老師，請問你有沒有感恩的事情可以與大家分享？



（B2 組梁洛妍）

我很感恩我擁有一個很幸福的家庭。一直以來，家人們對我都十分照顧、愛護及支持。每當我遇上困難的時候，家人們都會陪伴及聆聽我的傾訴，令我的心靈得到安慰，也令我有勇氣面對困難。每當完成繁重的工作後，我都會好好地享受家庭生活，與家人的每個相聚時刻都是我人生中美好的回憶。

李 Sir，請問你喜歡聽甚麼音樂？為甚麼？

音樂是感染人的好工具。

我是土生土長的香港人，廣東話是我的母語，所以我特別留意及喜歡廣東流行曲。我覺得廣東歌最能打動我的心，陳蕾的《凡星》是其中一首我很喜歡的歌曲，當中一句為人熟悉的歌詞是「誰都可以發光 只要找對地方」。這首樂曲充滿着滿滿的正能量，在此推介予各位同學。



（B11 組范卓文）

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 馬敬慈老師 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 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

B5組戴泳欣同學 B5組陳錦霆同學 B5組鍾汶軒同學 B5組吳銀枝同學

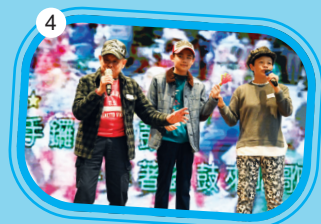
B5組吳卓賢同學 B6組黃晉謙同學 B6組Myr Mallay同學之作品

封底畫作

B1組鄒嘉圳同學 B1組林思烽同學 B1組周朗溟同學 B1組香芷恩同學

B1組朱恒銳同學之作品

家長活動



1. 護脊講座「理想姿勢逐個捉」

2-5. 親子才藝嘉年華

6-7. 家長花藝減壓工作坊

8. 親子幸福加油站家長工作坊

9-12. 親子運動日

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7月

非賣品