

# 暖流集

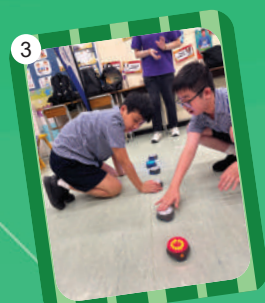
黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

74

# 健康活力日 日期：10/7/2025



1. 花式跳繩表演好精彩呀！
2. 大家一齊嚟認識健康食物啦！
3. 我哋鬥快搵反應燈！
4. 大家估下邊一組最高分？
5. 呢副眼鏡咁得意嘅？
6. 哇！我上咗太空呀！
7. AR拳王好好玩呀！
8. Wow！10 combo呀！
9. 哈哈！我最中意打地老鼠！
10. 大家一齊嚟動態滑冰之旅啦！
11. 老師陪我玩芬蘭木棋，真開心！
12. 大力啲擲出去啦！

內容	主題	撰稿人	頁碼
編者的話		林美芳老師	2
專題	齊來做個運動小健兒	體育組	3-9
迴響	陪伴兒子運動的感想與體會	A9組陳彥林家長	10-11
	孩子，我們一起去游泳！	A11組莫浩研家長	12-13
	My Sports Routine	Group A9 Jason Group B5 Qhuzong	14
生活隨筆	My Favourite Sport 我最愛的運動項目 我的生日	Group B1 Gaurav A14組學生陳宇恆 B7組學生陳嘉敏	15
護訊	郁一郁，無咁易「鬱」	黃燕燕校護	16-17
學生園地		楊嘉莉主任	18-20
彩 頁			
新教職員巡禮		2025-2026新教職員	21-23
教職員心聲	教育路上的啟程與回歸	陳欣珮言語治療師	24-25
	轉職與雙職：我與特殊教育的故事	張子雲老師	26-27
校監分享	校運會頒獎禮致詞	葉肇和校監BBS，BH	28-29
宗教事務組	章魚先生買褲子	黃潔雯主任	30-31
	恩典處處・人生定時	何漢詩老師	32-33
活動熱點推介	泳灘親子遊	陳鈺蓮老師	34-35
圖書館主題圖書推介	中華文化知多些	陳長有老師	36-37
教職員信箱		馬敬慈老師	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

為配合本校的重點關注事項「建立健康的生活方式，保持學生身心靈健康」，第 74 期《暖流集》誠意邀請到體育組老師為我們撰寫專題——《齊來做個運動小健兒》，與讀者們分享運動的好處、躍動校園（MVPA60）、新興運動介紹及親子運動小建議，讓讀者們認識更多與孩子運動的技巧及注意事項，透過家校合作，共同培育孩子養成良好的運動習慣，建立健康的生活方式。

感謝 A9 組陳彥林家長來稿與我們分享陪伴兒子做運動的感想與體會，讓我們從中看到惟有堅持，才能得着運動的各項好處；感謝 A11 組莫浩研家長來稿與我們分享育兒路上的困惑及游泳為他們帶來的種種得益，讓讀者們更添信心去實行運動計劃。

最後，感謝一眾編委同工的努力，讓第 74 期《暖流集》得以順利出版。第 74 期《暖流集》充滿動力，讓人「熱血沸騰」，誠邀讀者們在細味的同時，亦嘗試與孩子們一同換上運動裝備，齊齊動起來！



## 齊來做個運動小健兒

體育組

### 運動的好處

眾所周知運動可以帶來很多好處，規律的運動能增強心肺功能，促進血液循環，有助於預防心血管疾病與高血壓。此外，運動能幫助控制體重，增強肌肉與骨骼的強度，讓人保持良好的體態與活力。除了身體上的益處，運動也對心理健康有正面影響。當人運動時，大腦會釋放安多酚，這是一種能讓人感到快樂與放鬆的化學物質，有助於減輕壓力、焦慮和憂鬱。而透過團隊遊戲、分組比賽等活動，亦有助孩子學習「輪流」、合作及面對勝負等社交技能，並建立更健康的人際關係。無論是散步、跑步、游泳還是打球，只要持之以恆，運動都能帶來明顯的改善。

### 我們的「躍動校園（MVPA60）」

世界衛生組織建議兒童及青少年應在每星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動 (MVPA60)，教育局鼓勵學校舉辦不同類型的體育活動，協助學生建立活躍及健康的生活方式。

本校積極加強學生在「體」方面的發展，透過制定更多元化的體育活動，提升學生體育的技能和體適能，以及培養正面的價值觀和態度，從而建立恆常運動的習慣。

## 專題：齊來做個運動小健兒

本校以提供多元化運動項目的策略來激發學生對運動的興趣，除了一些普及的運動外，本校亦引入一些新興的運動，如匹克球、躲避盤、柔力球等，使學生可接觸不同類型的運動，因應個人能力及興趣揀選自己喜歡的運動，從而提升他們的參與度。

本校更積極提高學生在課堂內外做運動的時間，盡量安排不同的時段給予學生做運動機會，例如晨早時段有早操、小息時會齊做運動、午間有體育訓練和班際運動時段、課後有各項體育訓練、週六有興趣班等等。通過多參與、多體驗、多實踐，培養學生做運動的習慣。

此外，透過「健康生活獎勵計劃」及「躍動校園」運動日等全校性活動，建立學校做運動的氛圍，鼓勵家人與學生一起全情投入，一起全力參與，長遠目的是培養學生有良好的生活習慣，建立健康及具活力的人生態度。



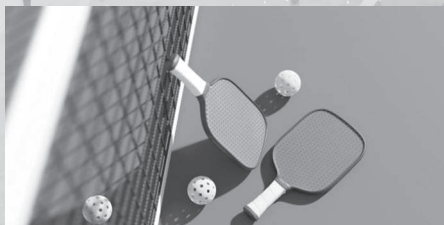
### 新興運動知多些——匹克球

不少學生都曾在學校接觸過匹克球，到底匹克球是甚麼？匹克球（Pickleball）是一項融合了羽毛球、乒乓球和網球特點的新興運動。它於 1965 年在美國誕生，原本是為了讓家庭成員共同參與的休閒遊戲，隨着普及度增加，現已發展成為全球最受歡迎的社區運動之一。



匹克球可以進行單打或雙打，它所需的設備簡單，只需要球網、表面有孔的塑膠球和特製的短柄拍便可。場地方面，匹克球的場地尺寸與羽毛球雙打場地相同，為 20 英呎 X 44 英尺，因場地不需要太大，所以在室內或室外亦可進行。由於匹克球規則簡單，又可以有不同的玩法以增加玩家間的互動，是一項可以增加社交機會的活動；再加上可以自行控制運動強度，適合不同年齡層參加，故此於近年深受人們歡迎。

近年，香港亦積極推廣匹克球，在社區中會定期舉辦匹克球體驗或訓練班，並會與協會聯合舉辦聯賽，以提升競技水平。家長們不妨於假日與孩子一同體驗一下這項有趣的運動。





# 專題：齊來做個運動小健兒

## 親子運動小建議

本年度學校以健康生活「齊做運動身體好」為發展重點，學生除了在校內參與不同的運動外，課餘時間也可與家人一起進行親子運動，一方面可建立良好的親子關係，另一方面可促進雙方的健康，增加生活情趣。親子運動關鍵在於安全、簡單、有趣，並能根據孩子的個別能力進行適當的調適。以下提供五個親子運動建議及其具體實踐方法供家長們參考：

	運動項目	運動類型	具體實踐方法（親子互動）
1	健步與慢跑	基礎移動與協調	<p>方法：</p> <p>每天設定一個家庭運動時間，由家長陪伴孩子在公園或安全人行道上散步或緩步跑，每次15分鐘以上。家長亦可以參與早前學校派發的健步行計劃路線，進行親子健步行計劃。此外，家長亦可在日常生活中鼓勵孩子以走路代替搭乘短程交通工具，或以走樓梯代替乘搭電梯。</p> <p>調適：</p> <p>家長可使用視覺提示（例如：地面上的標記、終點線等）來引導孩子方向和距離。如有需要，亦可握着孩子的手或與其並肩前行以提供支持。</p>

## 專題：齊來做個運動小健兒

	運動項目	運動類型	具體實踐方法（親子互動）
2	簡單跳躍與平衡	基礎移動與協調	<p>方法：</p> <p>家長可以與孩子在家裏或平坦的地面上進行立定跳高或立定跳遠的簡化動作，又或用膠帶貼出直線或簡單圖案，讓孩子嘗試在線上行走、單腳站立或其他簡單的平衡動作。</p> <p>調適：</p> <p>建議從原地坐、跪、站立等基礎動作開始進行訓練。在平衡訓練初期，家長可在旁攙扶孩子，或使用較寬的平衡木。為提高孩子的動機及使動作更具節奏感，家長可加入韻律或兒歌以鼓勵孩子。</p>
3	拋接球遊戲	操控用具技能	<p>方法：</p> <p>家長與孩子面對面坐或站立，鼓勵孩子將球拋或滾向家長，家長接住後再拋予孩子。選球方面，家長宜使用輕盈、大小適中及顏色鮮豔的球（例如：沙灘球、軟式排球或豆袋）。</p> <p>調適：</p> <p>遊戲初時，家長可使用較大的球，或讓孩子用身體或工具觸碰來代替抓握球。家長亦可按孩子的能力，從滾球開始，再逐步進展至拋接球，並在過程中鼓勵孩子用眼神注視球的移動。</p>

## 專題：齊來做個運動小健兒

	運動項目	運動類型	具體實踐方法（親子互動）
4	踢 / 滾 球 遊 戲	操控用具技能	<p>方法：</p> <p>家長與孩子到空曠安全的場地，讓孩子用腳踢或用手滾動較大的球到指定的位置，家長則可在對面當守門員或引導球的方向。</p> <p>調適：</p> <p>如果孩子的肢體控制能力較弱，家長可先讓孩子練習用身體部位（如：手、腳）觸碰球，並盡量減少場地障礙物。</p>
5	體 感 遊 戲 / 健體操	室內 / 低強度活動	<p>方法：</p> <p>家長可利用電子遊戲機（如：Switch、Xbox Kinect）的體感運動遊戲或健體操影片，與孩子一同模仿運動動作。</p> <p>調適：</p> <p>活動初時，家長宜選擇動作簡單、重複、節奏適中的遊戲或體操。如遇上較複雜的動作，家長可運用「部分學習法」，指導孩子把動作分為幾個部分，每個部分單獨練習，然後再將各個動作串連起來。</p>



## 親子運動原則

### 1.循序漸進，量力而為：

- 強度：從輕到強。剛開始每次運動 15 分鐘，讓孩子冒汗或心跳達每分鐘約 130 次（剛好能和人說話的程度）即可。
- 次數與時間：由少到多，由短到長；並保持定時練習，養成運動習慣。

### 2.調適器材與環境：

- 器材：選擇安全、尺寸合適、顏色鮮豔、重量輕盈的器材。例如：年紀較小的孩子初學羽毛球時，可使用短柄球拍。
- 環境：合適的活動範圍，確保活動場地平坦，並將障礙物減到最少。

### 3.教學與溝通策略：

- 多感官提示：運用視覺提示（圖片、手勢、場地標記）、聽覺提示（簡單清晰的指示）、觸覺提示（肢體引導）或混合提示。
- 示範與練習：提供清晰的動作示範，給予充足的練習機會，避免冗長的解說。
- 簡化指令：保持指令簡單、明確。與孩子交談時，可先叫喚孩子的名字，確保孩子有目光接觸，並請他覆述指示重點。

### 4.安全與健康習慣：

- 準備與整理：運動前一定要進行熱身和伸展活動，運動後進行整理活動。
- 補水：運動時或大量排汗後，應補充足夠水份。
- 不適即停：如孩子出現「臉青」、頭暈或氣力不繼，應立即停止活動並休息。

### 5.着重樂趣與鼓勵：

- 將運動融入遊戲或競賽（非嚴格競技）。
- 目標不應只着重於動作難度或完成度，而是孩子的投入程度與體驗。
- 當孩子成功完成一個小步驟時，應立即給予肯定和讚美，讓孩子建立成就感和自信心。

最後，願大家都能培養良好的運動習慣，齊來做個運動小健兒！

## 陪伴兒子運動的感想與體會

A9 組陳彥林家長

兒子是一個中度智障學童，加上患有自閉症與過度活躍，在群體運動中向來不太合作。面對一個教練對多個學員的訓練方式，他總是我行我素，稍有不滿就會躺在地上，鮮有服從指令，唯有一對一的運動訓練能讓他比較專心。

去年 11 月，兒子開始長胖，有些超重。因此，我們便讓他跳繩，希望能控制體重。起初，他每跳幾下便會找藉口停下來，例如要去廁所、肚餓要吃飯等，二十多分鐘也跳不到幾十下，耗近一小時才能完成一百下，令我們十分無奈，經常想放棄。



為了令他繼續跳下去，我們不停鼓勵及讚賞他，令他漸漸覺得跳繩是恆常要做的活動。過程雖然緩慢，但幸好我們堅持下來，如今他已能一口氣跳 1000 下，全程約三十多分鐘。前 200 下比較慢，往往需要十餘分鐘，而超過 500 下時，他就會越跳越快。每次跳完繩後，他必汗流浹背，消耗頗多體力。夏天時，我們會讓他會在家中開冷氣跳，而秋冬則轉到戶外公園跳，讓他適應不同的環境。現在，他的身體已結實了不少，體重亦漸趨正常。

盪鞦韆也是他差不多每天必做的活動，多數由我或工人姐姐帶他去比較少人的公園盪。雖然這是一項消閒的活動，但如果不停盪數百下，尤其在夏季，體力消耗也很大，亦算是一種運動。一般孩子盪三數分鐘就會轉玩其他設施，但他卻能堅持很久很久。我自己試過四分鐘盪 100 下，最多二十分鐘 500 下就會頭暈，但他仍精力充沛，我通常限制他在二十五分鐘內結束。據我觀察，盪鞦韆後他的情緒會比較穩定，過度活躍的情況亦有所減少，後續參加其他活動或回家後也比較聽話。

此外，我們還讓他參加了學校舉辦的游泳班和滾軸溜冰班，讓他體驗不同的運動，希望他能從中得到樂趣。

從陪伴兒子運動的過程中，我們深切地體會到：做甚麼運動並不重要，關鍵在於堅持。運動不僅是鍛鍊身體的途徑，更是我們彼此溝通的橋樑。在運動的互動裏，他慢慢明白到我們的期望，逐漸學會服從與堅持；我們也看到了他現階段的局限，對他更添耐心與包容。同時，我們也盼望透過運動緩解他青春期的躁動，讓他能平穩度過這段特別的時光。



## 孩子，我們一起去游泳！

A11 組莫浩研家長

在浩研成長的過程中，曾經有一段讓人非常沮喪的時間。那時他終日沉迷於自我刺激行為，經常搖晃身體、「摸牆」、用腳尖行路等。我眼看著他沉浸在自己的世界裏，卻無法介入。那段日子，我感到無助又焦急，只渴望他能找到一項有益心身的活動，取代並減少這些行為，讓他可以與外界重新建立連繫。我總希望如果有一樣東西能把他拉出來，即怕只有一點點，也好。

浩研參加過多個不同的課外活動，有紙黏土、水彩畫、音樂治療、非洲鼓、滾軸溜冰、烹飪……但他全都不感興趣。每次上課，總是我在努力學習，他卻在旁邊「魂遊太虛」。我彷彿自己上了數十個興趣班似的，我「增值」不少，學會了「十八般武藝」，但內心卻十分沮喪。看着兒子仍未找到方向，我的心情日漸沉重。

有一天，浩研不停地把水倒在家中的枱上和地板上，看着濺起的水花時，他顯得異常興奮。那一刻，我靈光一閃：浩研很喜歡嬉水，水就是他的語言！於是，我替浩研報名學游泳，希望可以把嬉水轉化為一種興趣的培養。

學習游泳的過程並不容易。初時，浩研非常抗拒佩戴泳帽和泳鏡，下水後更是害怕得整節課室抱着教練不放。即使如此，他每次上完游泳課都特別開心，回家後亦會累得立即倒頭大睡。我心想：「至少他成功『放了電』，應該不會再『攪攪震』了。」兩三個月後，我驚喜地發現他自我刺激的行為明顯減少，情緒穩定了許多，專注力也有明顯的改善。在與教練互動的過程中，他漸漸學會聽指令，與人溝通的動機也增強了。經過幾年訓練，游泳已經成為他生活中不可缺少的一部分。

當孩子們上游泳課時，家長們常在池邊閒話家常，交流孩子的學習與情緒狀況，互相分享經驗。慢慢地，我們成為了好朋友。看到孩子們努力練習後漸見進步，我和另外兩位媽媽也燃起了學習游泳的念頭。今年暑假，我們相約一起上游泳課。其實過往我們都曾多次嘗試學游泳，但總是學不會。也許這次我們真的下定了決心，再加上教練的悉心指導，在暑假結束前，我們終於克服了對水的恐懼，掌握了基本的游泳技巧。

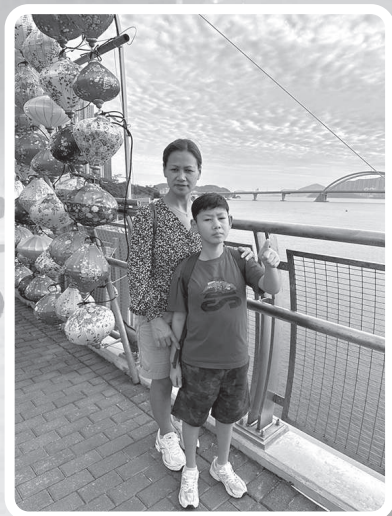
有人認為特殊孩子對家長來說是沉重的負擔，但換個角度看，他們同時也是我們巨大的動力來源。回望一路走來，看着孩子成長的同時，有沒有發現自己也改變了不少？是不是也會驚嘆，原來自己可以承受這麼多，付出這麼多？如果不是為了要和孩子一起享受游泳的樂趣，我們這幾位媽媽，大概不會在這個年紀重新走出舒適圈，勇敢去學習一項新的技能。

最後，感謝這群來自星星的孩子。當我們為他們付出、陪伴他們成長的同時，他們的光也一直照亮着我們，讓我們有力量去完善自己，成為更好的人。



# My Sports Routine

Group A9 Jason



During the holidays my family and I would go to a park or visit new places. Every day after school once I have had some snacks, I would head to the park with my two cousins. We would play football together. I would also play boxing and football with my older sister. This is my sports routine.

Sports make me healthy and happy. I like sports very much.

Group B5 Qhuzong

My sports routine is football. I started playing football when I was six years old. I used to go to a park every weekend and play football with my friends. I like buying football jerseys and shoes.

Even during PE lessons, I like to play football with my classmates. I enjoy playing as a midfielder or a striker.

I want to be a good football player when I grow up.





## My Favourite Sport

Group B1 Gaurav

Football is my favourite sport for many reasons. Firstly, it combines strategy and teamwork, which makes every match exciting. This sport also promotes physical fitness. Regular practice improves my stamina and agility. Furthermore, I enjoy the challenge of constantly improving my skills.

In conclusion, football is more than just a sport for me, it is a passion that brings me joy, health and valuable life lessons.

## 我最愛的運動項目

A14 組學生陳宇恆



我最愛的運動項目是 4X100 接力賽，我多次代表天保民學校參加邀請賽，賽後有滿意的成績。我覺得十分開心，多謝老師們的教導！

## 我的生日

B7 組學生陳嘉敏

我最喜歡過生日了。

每次過生日，爸爸、媽媽、哥哥、妹妹都會和我一起唱生日歌、吹蠟燭和吃蛋糕。可以和家人們在一起，我覺得很開心，我愛他們，他們也很愛我。

每過一次生日，就代表我長大了一歲，看着以前的照片，我覺得時間過得很快啊！我今年 12 歲了，我馬上又要過生日了，我覺得很開心，很期待！☺



## 郁一郁，無咁易「鬱」

黃燕燕校護

### 規律運動是守護孩子最好的心理健康禮物！

各位家長，您們知道嗎？原來每天花少許時間做運動，不僅能強身健體，更能為孩子的心理健康帶來意想不到的好處呢！

#### 運動可以怎樣幫助孩子保持開心？

當孩子活動身體時，大腦會釋放「快樂荷爾蒙」，例如：多巴胺（Dopamine）、血清素（Serotonin）和安多酚（Endorphins），這些神經傳導物質能調節情緒，讓孩子感到放鬆和愉快。此外，適量的運動能夠幫助孩子降低皮質醇水平，讓孩子從煩惱和壓力中暫時放鬆下來，對孩子的情緒管理特別有幫助。

#### 孩子要做多久的運動才足夠呢？

有研究顯示，定期運動的人相比久坐不動的人患上抑鬱症的風險低 17-41%。每週進行 150 分鐘中等強度運動（如快走、游泳）或 75 分鐘高強度運動（如跑步），便能對情緒健康產生明顯的幫助，顯著降低抑鬱風險。所以，孩子不需要做到「運動達人」的程度，只要能持之以恆，便能受益。

## 怎樣幫孩子建立運動習慣？

- 選擇合適的活動：根據孩子的能力和興趣選擇活動，讓孩子能切身參與其中。
- 讓運動變成遊戲：透過有趣的方式，讓孩子享受運動。
- 親子運動：家長與孩子一起動起來，以增加孩子的動機和樂趣。
- 鼓勵與讚賞：無論孩子做得多或少，再微小的進步都值得給予鼓勵。

## 結語

每天花少許時間做運動不僅能強健身體，更能為孩子的心靈注入正能量。希望大家都能找到適合的活動方式，協助孩子們建立規律活動的習慣。記住：「郁一郁，無咁易鬱」！讓我們一起鼓勵孩子動起來！讓我們一起享受運動的樂趣，共建開心積極的人生！

## 重要提醒

雖然運動對預防輕度抑鬱有顯著的效果，但不能完全取代專業治療。若孩子已經出現中度至嚴重程度的抑鬱症困擾，應立刻尋求專業醫療幫助。



# 我的 buddy

楊嘉莉主任

## A9 組李逸鋒

我是：

李逸鋒

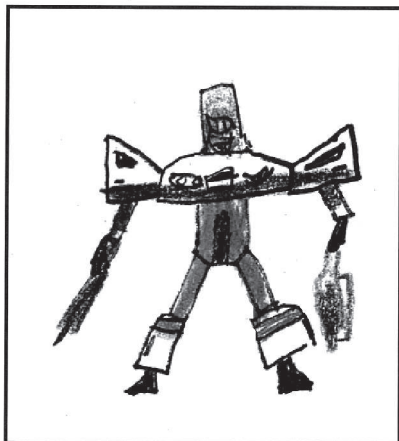
我的Buddy名稱：

Jobraver

我的Buddy性格：

勇敢

主  
角



## A10 組麥希瑜

我是：

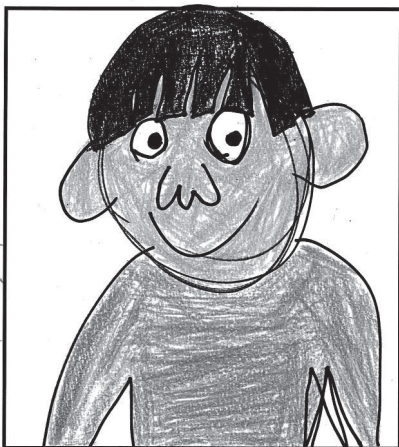
麥希瑜

我的Buddy名稱：

Hilary

我的Buddy性格：

愛笑

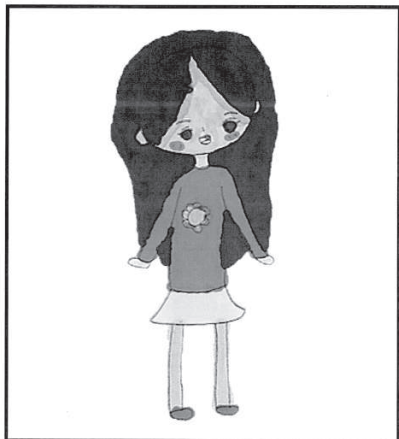


B7 組吳銀枝

我是： 吳銀枝

我的Buddy名稱：  
Happy

我的Buddy性格：  
開心、愛笑

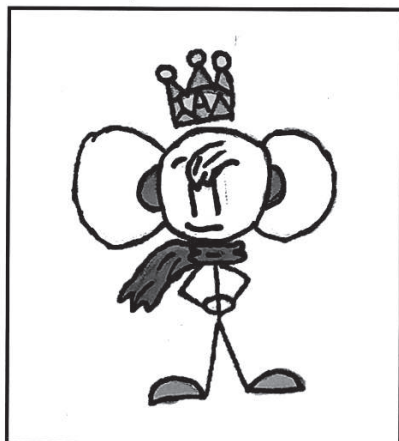


B7 組司徒仲軒

我是：  
司徒仲軒

創作人物名稱：  
Justin

人物性格特徵：  
勇敢、愛學習



## 學生園地

## 我的 buddy

## B10 組李天恩

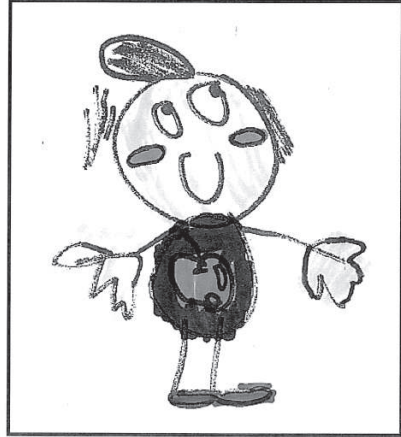
我是：李天恩

我的Buddy名稱：

水果小姐

我的Buddy性格：

快樂、愛吃水果



## B10 組 Ceasar

我是：

Ceasar

我的Buddy名稱：

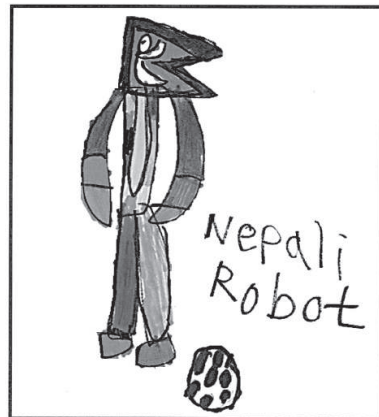
Nepali Flady

我的Buddy性格：

Loves his country.

loves people, likes

Sports.

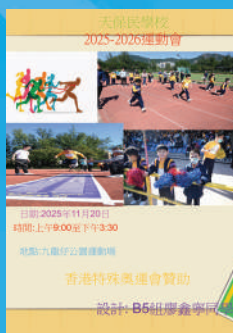




# 學生園地 • 電腦、資訊及通訊科技科



B4組 張明君



B5組 廖鑫寧



B6組 姚卓行



B7組 司徒仲軒



B8組 Myr Mallay



B9組 朱江



B9組 梁志豪



B10組 黃逸豪



B11組 李澎鏞



B13組 周丞熙



B13組 賴汶宇



B14組 黃子朗

# 學生園地 · 視覺藝術科



A1組 韋家興



A2組 翁允悌



A3組 張証壹



A5組 蒙梓樂



A6組 周立文



A7組 羅哈利



A9組 李逸鋒



A10組 鄧曦辰



A11組 陳曦頌



A12組 林方旭



A13組 林德松



A14組 何澤冬





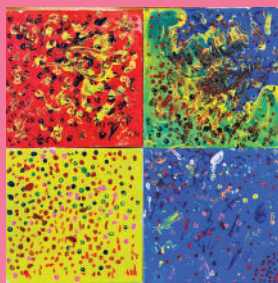
B1組 潘恩樂



B2組 坂本航



B3組 張小山



B4組 合作畫



B5組 Qhuzong



B6組 張熙峻



B7組 Ridam



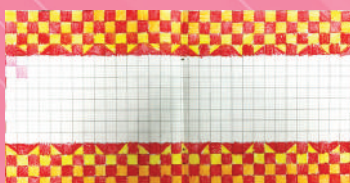
B8組 王浩軒



B9組 曾思榕



B10組 Ratthasat



B11組 區靖曦



B13組 盧韋富



# 學生園地・科技與生活科

## A10 組布藝雪糕



## A12-14 組運動毛巾



## B8 組布藝薄餅



## B9 組蛋糕造型儲物盒

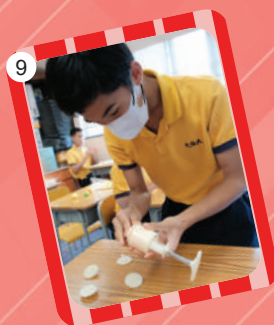


## B10 組拼布杯墊



## B11-B14 組紮染T恤





- |                  |                  |                     |
|------------------|------------------|---------------------|
| 1. 我做咗表演小助手呀！    | 5. 我好專心設計緊我把扇呀！  | 9. 整月餅？難我唔到啦！       |
| 2. 哇！台上嘅表演好精彩呀！  | 6. 大家一齊嚟做中秋掛飾啦！  | 10. 雖然我整到好靚，但係唔食得㗎！ |
| 3. Yeah！我把扇做好啦！  | 7. 我就快完成我條舞龍拉花啦！ | 11. 嘩！嘩！嘩！大熊貓真可愛！   |
| 4. 我做緊《西遊記》嘅人偶呀！ | 8. 我嘅成品係咪好靚呢？    | 12. 我哋都好鍾意大熊貓呀！     |



運動會

日期：20/11/2025

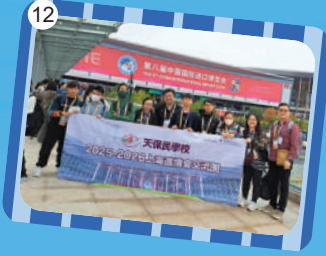
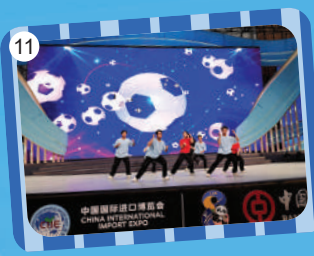
地點：九龍仔運動場







# 校園活動花絮



1. 觀看閱兵典禮

2. 中秋綵燈會「關愛舞動迎全運」共融表演

3-4. B8-B10組參觀選舉資訊中心

5-6. B4-B6組參觀濕地公園

7. B6-B7組參觀衛生教育展覽及資料中心

8-9. A1-A4組參觀李鄭屋漢墓博物館

10. A10-A11組參觀綠在沙田

11-12. 上海進博會交流團





13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

13. B10組觀賞全運會男子手球賽事
- 14-15. 「路德會龍安展能中心」體驗
16. 幼兒運動計劃
- 17-18. B1-B3組參觀李鄭屋漢墓博物館

19. B11-B14組參觀明報報社
- 20-21. 運動新星選拔
- 22-23. 親切「你我全接觸」共融體驗日營
24. B4-B5組參觀香港歷史博物館





- |                   |                      |                     |
|-------------------|----------------------|---------------------|
| 1. 全運會嘅熱潮傳到嚟天保民啦！ | 6. 大家都好專心聽運動員分享！     | 10. Yeah！做好啦！       |
| 2. 大家估下我會唔會全中？    | 7. 我答啱咗問題啦！          | 11. 老友記教我哋玩花繩，好有趣呀！ |
| 3. 我都打到個乒乓球啦！     | 8. Yeah！我哋去老人院參加活動呀！ | 12. 今日嘅活動又開心又有意義呀！  |
| 4. 小心呀！唔好俾佢把劍擊到呀！ | 9. 我哋同老友記合作做手工！      |                     |
| 5. 加油呀！唔好俾個波跌落地呀！ |                      |                     |

# 班際家庭活動



1-2 A8-A11組「歡樂慶中秋」活動  
3-5 A5-A7組「賀中秋 慶團圓」活動

6-7 B8-B10組「中秋樂園」活動  
8-9 B11-B14組「運動樂趣多」活動

10-12 B1-B3組「齊來賀聖誕」活動





1. 聖誕崇拜活動要開始啦！

2. 同學讀經

3. 牧師講道

4. 我哋好開心可以嚟基督堂參加崇拜！

5. 校內崇拜活動一樣咁精彩！

6. 大家一齊讚美主！

7. 同學表演為「快樂迎聖誕」活動揭開序幕！

8. 恒愛義工隊同大家玩遊戲！

9. 聖誕老人派禮物！

10. 聖誕齊打卡，Yeah！

11. 祝大家聖誕快樂！





- » 姓名：陳欣珮
- » 職位：言語治療師
- » 工作範圍：為學生提供言語治療服務，提升語言理解和表達能力
- » 興趣：唱歌、游泳、去旅行
- » 感想：很高興能加入天保民學校這個大家庭，這裏的學生充滿潛力，能夠幫助他們克服語言和溝通上的挑戰，讓我感到非常充實，期待與學生們一起成長。



- » 姓名：杜沛賢老師
- » 職位：教師
- » 任教科目：音樂、數學、多元活動、自閉症輔導
- » 興趣：演奏樂器、去旅行
- » 感想：天保民學校是一所充滿溫度的學校，很感恩能在這裏與學生們相遇，盼與學生們打造彼此理解、共同成長的關係，並在多元與適性的教學中，引領他們成長，讓他們看見自己的力量與無限可能。



- » 姓名：張子雲老師
- » 職位：教師
- » 任教科目：英文、多元智能發展、非華語生中文輔導
- » 興趣：閱讀、去旅行、看音樂劇
- » 感想：初到天保民學校工作，我確實需要一些時間來適應這個新環境。同事們的友善幫助和支持，讓我深刻感受到團隊的合作精神。與學生互動是我最喜歡的部分，儘管他們的需求與我以往的教學經驗有所不同，但我會不斷調整自己的教學方法，希望能夠為他們貢獻力量。在這個過程中，我也不斷學習和成長。

## 新教職員巡禮



- » 姓名：王麗珍老師
- » 職位：教師
- » 任教科目：中文、電腦、自理、多元智能發展、多元活動、自閉症輔導
- » 興趣：聽音樂
- » 感想：很高興能加入天保民的大家庭，深感有幸能繼續在特殊學校服務，期望能與團隊攜手努力，共同創造更美好的教學環境，為學生帶來更多的關愛與支持，讓學生能在愛的環境中成長。



- » 姓名：陳鈺蓮老師
- » 職位：教師
- » 任教科目：中文、視覺藝術、多元智能發展、非華語生中文輔導
- » 興趣：看電影、話劇
- » 感想：本年度加入天保民學校，重新成為一位前線教師，可以直接面對面與學生相處，實在十分感恩。期望在往後的日子裏，能與學生一同成長，一起過着 神保守的生活。



- » 姓名：張焯安
- » 職位：教師助理
- » 工作範圍：教學支援、製作教具、帶領活動
- » 興趣：聽音樂、去旅行
- » 感想：我十分榮幸可以加入天保民學校，在這個愛的沃土中，我不僅能陪伴學生們探索世界，還見證到生命的堅韌和奇跡。希望可以與學生們創造更多回憶！



- » 姓名：柯浩賢
- » 職位：教師助理
- » 工作範圍：教學支援、製作教具、帶領活動
- » 興趣：做運動，例如：跑步、打籃球、游泳等
- » 感想：感謝天父的帶領，讓我能加入天保民學校這個大家庭，我很開心能與學生們建立互信的關係。希望學生們都能健康快樂地成長，共同創造更多美好的回憶。



- » 姓名：蘇慧茵
- » 職位：教師助理
- » 工作範圍：教學支援、製作教具、帶領活動
- » 興趣：聽音樂、參加義工活動、做小手工
- » 感想：在天保民學校的大家庭裏，我感受到溫暖與支持。這裏的同事如同家人般互助，讓我倍感鼓舞。我期待與大家一起攜手共建美好的教學環境，讓每位學生都能愉快成長。



- » 姓名：溫紫祺
- » 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
- » 感想：感謝天保民學校給予我這次珍貴的機會，讓我能成為這裏的一份子。感謝大家的包容與指導，讓我感到溫暖如家。我會以愛與責任回饋學校，關懷學生成長，共創美好校園。



## 教育路上的啟程與回歸

陳欣珮言語治療師

八年前是我畢業後的第一年。那時，我有幸於天保民學校擔任兼職言語治療師，這是我職業生涯的起點，也是我決心投入服務有特殊教育需要 (SEN) 學生的重要契機。記得當時，雖然經驗尚淺，但與學生們的相處卻深深地觸動了我。學生們雖然面對各自的挑戰，但他們的努力、純真，以及在克服困難時展現出的堅韌，都深深地打動了我，讓我明白到每位孩子都值得被支持和理解。這份經歷讓我立下決心，把幫助 SEN 學生作為我未來職涯的核心方向。

過去多年，我一直在特殊學校和主流學校服務 SEN 學生。在這段旅程中，我不斷學習，也不斷成長。我發現，無論環境如何改變，學生們的需求始終是多元而獨特的。每次看到他們的進步時，無論是說到一個詞語，還是能夠與同學進行簡單對話，都讓我感到無比欣慰。哪怕只是小小的一步，都會讓我感受到教育工作的意義與價值。

去年，我決定放下工作前往外國進修，希望能從不同的文化和教育理念中獲得啟發。在這段學習旅程中，當地的教育方式讓我印象深刻。他們非常尊重孩子，認為每位孩子都是獨一無二的個體。教育工作者的角色，不僅是知識的傳遞者，更是孩子生命中的同行者。他們強調與孩子

建立平等的互動關係，通過觀察和理解來引導，而非由上而下地進行管教。這樣的理念讓我重新審視自己的教學方法，也激勵我將這些價值觀融入到未來的工作中。

本學年能夠重新加入天保民學校，我感到無比親切與興奮。這裏對我來說不僅是一個工作場所，更是我職涯的起點和心之所繫。我期待自己能把在外國所學到的理念融入到教學中，與同工們攜手合作，為學生們提供更全面的支援。我希望推動更多以孩子為主導的學習方



式，讓孩子們能在輕鬆愉快的環境中發展潛能；讓孩子們都能感受到被理解與被重視，並能自由地表達自己。作為一名言語治療師，我始終相信，溝通是每個孩子建立聯繫的方法。我的使命不只是幫助孩子說出更多的詞語，而是讓他們能夠連結他人並感受自己在這個世界上的價值。

## 轉職與雙職：我與特殊教育的故事

張子雲老師

我的特殊教育旅程，始於畢業後第一份工作——在特殊學校代課。這段經歷讓我首次接觸到有特殊需要的學生，讓我對特殊教育有了初步認識。隨後，我在聽障學校擔任代課老師兩年，進一步深化了對聽障學生的了解。這些經歷讓我明白到：每一位特殊學生都有獨特的需要與潛能。

我與聽障人士的故事，始於中學時代。那時，我所就讀的學校於中一至中三年級設有弱聽班，班上有位同學憑着堅韌不拔的精神與優異的成績成功升讀高中，而我與她亦成為了好友，我們更每天都會以傳真信件聯繫。這段友誼讓我深刻地體會到聽障人士所面對的挑戰，也從中學習到他們專注與堅韌的寶貴特質。

這些早期的經歷燃點了我對特殊教育的熱情，也啟發了我用同理心包容及理解學生的能力。在進入特殊學校工作後，我持續累積專業經驗，並在主流學校多年擔任特殊教育的統籌工作中，深化了對整體教育支持體系的理解。







然而，成為一位母親後，讓我對特殊教育有了更深層的體會。當我的女兒被診斷出自閉症後，我從教師的角色轉變為家庭的支持者。了解她每一個細微的需求，成為我最重要的責任。我相信，父母的積極參與與支持，能為孩子帶來更大的成長與進步。每當她學會一個新技能，無論是學會叫「爸爸」、「媽媽」，還是學會跳起來，都是我最自豪的時刻。

及後，我重新投入特殊學校工作，結合教學經驗和家庭經歷，努力營造一個包容的學習環境，致力讓每位學生都能發揮自己的潛能。看着學生在困難中努力進步，令我感到由衷欣慰。作為家長，我與老師緊密合作，制訂個別化的學習計劃，確保孩子的學習穩步提升。這種合作不僅能促進孩子的成長，也讓家庭更了解孩子的需要。



我的特殊教育旅程仍在繼續，我深信每個孩子都值得被理解與支持。希望所有家長都能成為孩子終身的伙伴，發掘他們的潛能，與他們一同成長。在愛與理解中，讓每一位孩子都能茁壯，展現最美好的自己。

## 校運會頒獎禮致詞

葉肇和校監 BBS，BH



- 樂智協會創會主席(1973-1978)
- 香港特殊奧運會義務總監，主席，會長，榮譽顧問(1975-)
- 中國香港智障人士體育協會主席，副會長(1978-2019)
- 亞太區智障人士體育聯會創會主席(1997-2001)

第十五屆全國運動會現正進行得如火如荼，香港運動員的成績非常亮麗，每日都傳來好消息。下月八日開始的殘特奧會，當中智障組別由香港承辦的有特殊奧運乒乓球賽和精英乒乓球賽兩項，分別由香港特殊奧運會和中國香港智障人士體育協會主辦。

今天我想趁機向大家講講這兩個會和天保民學校的關係（請參閱《香港智障人士體育的發展歷程和運動員的光輝煌成就》一文）由 1976 年至 1981 年之間，兩會都是以天保民學校做孵化基地和註冊會址。我校亦是全港第一間以特奧賽制舉辦每一年的校運會，今年已是第 36 屆。

另一方面我想向大家介紹歷年在國際體壇上有成績而又被本校聘請為員工的五位畢業生：

1. 陳碧君——1998曼谷殘亞200米銀牌、2002釜山殘亞200米銅牌。由2001年開始受聘為體育助教，至今已足第24年。
2. 林礦——2007上海特奧世界賽100米金牌、4X100米金牌。由2006年開始受聘為工友，至今已足第19年。

3. 梁舒恆——參加比賽足跡遍及全世界，獲獎無數，一再打破世界紀錄，最重要的獎項是在2012倫敦殘奧取得蛙泳銅牌，是亞洲女子獲得殘奧游泳獎牌的第一人。由2008年開始受聘為校務員，至今已是第17年。
4. 胡靜文——2003愛爾蘭特奧世界賽跳遠金牌、2014韓國仁川殘亞跳遠銅牌。受惠於香港殘疾人奧委會一項資助計劃，由2023年開始受聘為學校體育推廣主任。
5. 陳倣行——2024全國特奧滾球賽個人銀牌、雙人金牌。由今年9月開始受聘為外勤校務員。

最後還有譚偉業，他並非本校畢業生，但在特殊奧運有傑出成就，曾任特奧環球信使，又參加過 2011 雅典世界賽的火炬傳送。退役後開設全球使者部落，經常現身說法講述自閉症畢業生出路問題等等。他由 2020 年開始受聘為教師助理。

他們六人工作認真，克盡己職，深得同事的讚賞。運動員總有退役的一天，希望日後有更多機構能開放胸懷聘用他們。

後記：

本屆殘奧會港隊之中，亦有本校畢業生取得佳績，分別是黃漢彥取得混合泳銅牌，袁景誠取得乒乓球混雙銅牌，他們為港爭光，真值得我們鼓掌呢！



宗教事務組

## 章魚先生買褲子

黃潔雯主任




同學們，你知道故事書封面上的是甚麼動物嗎？

牠就是書中的主角——章魚。章魚先生一面愁容，因為牠的下半身光溜溜的，這令牠感到十分尷尬，所以牠一直很想找一條適合自己的褲子。可是，對於擁有八隻腳的章魚先生來說，要找到一條有八個褲管的褲子是相當困難的。牠曾經找遍很多商店及網購店，但都一無所獲。

直到有一天，章魚先生來到海底商場，那裏百貨雲集，應有盡有。章魚先生看見所有身體奇特的海洋生物都能買到適合自己的衣服，牠也懷着滿有盼望的心去尋找適合自己的褲子。這時，商店店主告訴牠，牠需要的不是一條褲子，而是一件衣服。原來，一直以來令牠困擾的那八隻腳，竟然是手啊！最後，章魚先生開心地買了一件十分合身的上衣。

同學們，在日常生活中，我們也會像章魚先生一樣，會遇到不同的問題，這可能會使我們感到灰心失意，但只要我們能像章魚先生一樣，堅持不放棄，並學習以多角度思考問題，便可以找到解決問題的方法。

《聖經》中有多節經文都強調：當我們遇到困難時，天父與我們同在，祂會賜給我們能力及勇氣，讓我們越過難關，得着豐盛的人生！願以下兩節經文能在生活中鼓勵大家！



疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒，但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

以賽亞書 40:29-31

看哪，我要做一件新事，如今要發現，你們豈不知道嗎？我必在曠野開道路，在沙漠開江河。野地的走獸必尊重我，野狗和鴕鳥也必如此，因我使曠野有水，使沙漠有河，好賜給我的百姓、我的選民喝。這百姓是我為自己所造的，好述說我的美德。

以賽亞書 43:19-21



## 恩典處處 · 人生定時

何漢詩老師

小學時，我曾聽過很多《聖經》故事和見證，雖有被感動，不過也只是當聽故事而已。升上中學時，面對公開考試的壓力，我不知道自己將來會如何，對前路沒有把握，覺得就算自己多努力，也未必可以有理想的前景。當時的我，就如同一隻站在低谷的小羊，幾乎任何聲音都可引導我走向那個方向。於是，我每天禱告，求主讓我不那麼慌張，那麼驚恐。「所以，我告訴你們，不要為你們的生命憂慮吃甚麼喝甚麼，或為你們的身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看一看天上的飛鳥，也不種也不收，也不在倉裏存糧，你們的天父尚且養活牠們。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能藉着憂慮使壽數多加一刻呢？」（太六 25-27）主的安慰，讓我一步一步走出框框。

在自我了解及成長的過程中，我明白到自己的能力和前路的掌舵並不是完全掌握在自己的手中，但主總有祂的安排，我們只需盡心、盡力完成便可。大學選科的時候，我一直努力找尋屬於我的「方向」，主希望我做甚麼？我又能為祂、為這個社會做甚麼？這時，我心中有一把聲音：「去與兒童、青少年同行，讓他們有幸福的回憶。」

因為主的帶領，讓我有機會在特殊學校工作及為教會兒童事工服侍，這讓我更體會主的真實和心意。感謝主引領我來到天保民這個大家庭，讓我與同事、家長和學生們相交，並從中經歷主在我們生命中的作為和限制。這些年，我看見不少屬靈生命的栽種與拔出（傳三 2），也聽見不少笑聲與哭聲（傳三 4）。主賜予小孩不同的性格，也賜我平安、包容、忍耐和欣賞。雖然



孩子們有時會極度活潑，也有很多特別需要，感謝主讓我看見他們的可愛、純真、活潑、直率……而我最喜樂的，就是看見孩子們的成長，主所造就的不單是一班學生，還藉着他們去塑造我的生命。

主容許不同的情況發生，為着是塑造人的靈命。我除了教導孩子們學術上的知識，也會幫助孩子在正面或負面的處境中，體會主的心意，並引導孩子敬畏主，明白及順服主的心意，一生持守真道。感恩在天保民這個大家庭中，有很多有愛心的老師盡心盡力地教導學生、愛護學生，我亦不時會想起一些已退休、移民、離職的老師，他們對學生的付出，相信大家仍銘記在心。也許主讓我們在悲歡離合中體驗「人生定時」的限制，因而更珍惜「活在當下」的相知相交。

最後，願每一個的你，都能在天保民這個大家庭裏得着更多的愛和喜樂，走得更遠、體驗更多、經歷更多。



## 活動熱點推介

### 泳灘親子遊

陳鈺蓮老師

香港生活節奏急促，家長們每天都忙碌不已。在難得的假期，家長們不妨帶着孩子離開冷氣場所，親親大自然，讓全家人一同呼吸新鮮空氣，放鬆身心。是次向大家介紹數個位於屯門、彼此相連的泳灘。

泳灘周圍風景宜人，沿途多為平坦

的行人路，方便行走。那裏設施完善，適合各年齡層人士，長者及小童也能輕鬆參與，方便家長安排跨代共融活動，增進子女與長者的感情和聯繫。



在一個天清氣爽的週末，我和家人到屯門遊玩。我們乘巴士到「青山灣碼頭站」下車，便看到青山灣泳灘。我們沿着泳灘旁的小徑步行約三至五分鐘，便陸續抵達舊咖啡灣泳灘和新咖啡灣泳灘，也看到更開闊的海岸景色。那裏水清沙幼，非常適合一家人堆沙嬉水。泳灘的四周還有

被海水侵蝕成各種形狀的岩石，讓大家可以與子女一同探索大自然的鬼斧神工。

我們繼續向前走，就到達了黃金泳灘。黃金泳灘的設施和配套比前面的泳灘更完善，空間也更寬敞，旁邊有食肆和商場，方便補給所需。我們在小食亭買了幾罐冰涼的飲品，頓覺暑氣全消！







享受過沙灘樂趣後，我們沿着黃金泳灘旁的小路往黃金商場方向走，便抵達黃金海岸百葉徑 (Leaf Path)。路徑上展示了不同植物的照片和名稱，地面上的小徑更是用各種植物拓印而成，十分有趣。家長們可以與子女一起觀察比較，找出植物特點，培養他們欣賞大自然的習慣。

家長若想在與子女在沙灘進行戶外活動，屯門數個泳灘是不錯的選擇。建議家長可按季節規劃行程，除了在夏天進行嬉水活動外，亦可於秋冬季到相鄰的燒烤場地與子女共享燒烤樂趣。



家長如想了解更多有關上述四個泳灘的資訊，可瀏覽康樂及文化事務署網頁：<https://www.lcsd.gov.hk/tc/beach/index/beach-location-nt/beach-address-tm.html>



## 圖書館主題圖書推介

## 中華文化知多些

陳長有老師

為了加深同學們對國家歷史文化的認識，本校增添了很多以中華文化為主題的圖書，同學們除了可以在圖書館閱讀外，亦可以在禮堂的流動圖書角閱讀有關圖書。當中包括中文及英文圖書，書中的內容有趣，不僅能豐富知識，還能擴闊視野。到底圖書館添置了甚麼圖書呢？讓我們來先睹為快吧！



書名：繽紛中華 中國美食

作者：馬艾思

出版社：新雅文化事業有限公司



本書的主角是小龍、查理和盈盈。小龍是美食精靈，牠介紹了不少中國美食予查理和盈盈認識。他們一起品嚐北京烤鴨、冰糖葫蘆、點心、糰子等各式各樣的中國美食。中國美食種類繁多，令查理和盈盈大開眼界，讚不絕口！同學們，你也想認識中國美食嗎？那麼就不要錯過這本圖書了！

書名：我們的大熊貓

作者：上尚印象

出版社：皇冠



同學們，你知道中國的國寶是甚麼嗎？沒錯了，就是大熊貓了！

這是一本以專業的角度介紹大熊貓的「說明書」，內容包括了大熊貓的起源、生活及習性。書中以童真的視角展示大熊貓的可愛、以輕鬆有趣的文字作介紹，插圖亦非常精美，連大熊貓專家洪明生先生也極力推薦這本科普圖書。同學們，如果你想深入了解大熊貓，這本圖書一定能滿足你的好奇心。

同學們，你想知道其他圖書裏收藏了甚麼寶藏嗎？快來圖書館及流動圖書角享受閱讀的樂趣吧！

# 教職員信箱

馬敬慈老師

袁老師，你喜歡烹飪嗎？為甚麼？

我喜歡烹飪，因為我很喜歡吃東西。而且，不同種類食物我都愛吃，所以我會嘗試製作不同的新菜式。在烹飪的過程中，需要有一定的耐性，我可以從中平靜心神。除此之外，我亦喜歡與人分享我所製作食物，共嚐美食所帶來的快樂之餘，看到別人喜歡我所製作食物，亦會為我帶來很大的滿足感。



（A4 組林皓玥）

譚老師，我知道你很喜歡運動，你會如何克服做運動或比賽時所遇到的困難？



（A11 組陳曦頌）

我很喜歡做運動，因為做運動除了可以強身健體外，還可以舒緩日常生活中的壓力。我以前是打排球的，雖然練習的過程很辛苦，比賽前亦會十分緊張，但每當我得到隊友們的鼓勵，又想到隊友們都在共同努力，緊張的情緒就會得到舒緩，心情亦會平靜下來。打排球讓我一次又一次成功挑戰自我，也讓我得着珍貴的友誼。



黎 Sir，你有沒有做過義工？你認為做義工有甚麼意義？



（B7 組吳銀枝）

有呀！我很喜歡做義工。我會帶有特殊需要的小朋友到不同的地方遊玩，因為這班小朋友的家人在日常的照顧上有困難，較難帶他們外出，所以我一有時間，就會帶他們外出玩耍，讓他們有更多機會認識社會，融入社會。

做義工可以幫助社會上有需要的人，是一件美好的事情。我很開心自己有能力去幫助別人，亦從中得到很多成功感。

章老師，請問你有養寵物嗎？你會怎樣照顧牠？

我家中養了一隻十分可愛的狗，牠的品種是史納沙。在日常照顧方面，我會為牠準備食物、梳理毛髮、洗澡和清理糞便，有時候，我還會幫牠作簡單的裝扮。牠最喜歡我陪牠玩耍，帶牠去散步。當牠生病的時候，我會帶牠去看醫生，並耐心地照顧牠。



（B12 組譚諾添）

飼養寵物需要承擔很大的責任，大家決定要飼養寵物前，一定要先經過深思熟慮，不可以「三分鐘熱度」。我們要對寵物的一生負責，要好好照顧牠們，直至牠們終老，不可輕易棄養牠們呢！

## 編輯委員會成員名單

主編：秦志偉校長 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

排版：雍緻設計

印刷：雍緻設計

督印：秦志偉校長

### 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

陳鈺蓮老師 黃燕燕校護

### 封面畫作

B11組黎傑勝同學 B12組譚諾添同學 B12組范卓文同學之作品

### 封底畫作

B11組方正同學之作品

# 家長活動



1-2 新生家長日

5-6 家長同行小組一

9-11 家長同行小組二

3-4 家長參觀「扶康會秦石成人訓練中心」

7-8 家長參觀「東華三院小欖峻庭嚴重智障人士日間活動中心暨宿舍」

12 中度組「學生畢業路向」家長講座



郵 票



天保民學校  
地址 8 九龍塘聯福道 11 號  
電話 8 23365151  
傳真 8 23384476  
電郵 8mail@mrs.edu.hk  
出版日期 8 2026 年 1 月

非賣品