

暖流集

黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

43

學校旅行



日期：27/11/2009

地點：大埔海濱公園（參與班級：中學A班）、
大棠郊野公園（參與班級：中學B班）

1. 同學一起看公園指南
2. 參觀香港回歸紀念塔
3. 擁抱大自然
4. 這裡環境幽美，空氣清新
5. A12大合照
6. 公園野餐樂
7. 同學搜集標本
- 8-9. 有收穫，真開心
- 10-11. 同學支持「去旅行吃水果」活動
12. 燒烤樂融融
13. 愛護環境，保持公園清潔

編輯委員會

主編：陳雅麗校長 馬福常副校長 黎志華副校長
編輯：周玉興主任 馬敬慈老師
排版：周玉興主任 馬敬慈老師
插圖：陳長有老師 馬敬慈老師 周玉興主任
校對：編輯委員會
聯絡：周玉興主任 盧啟康社工
印刷：雍緻設計
督印：黎澤倫校監 陳雅麗校長

暖流集工作小組成員

周玉興主任 劉慈卿主任 楊嘉莉老師 李鎮安老師
陳長有老師 馬敬慈老師 陸偉心小姐 陳佩珊校護
盧啟康社工 陳尚融家長 楊霆鈞家長 陳樂男家長
文約禮家長 何旭途家長 梁嘉慧家長

本期封面為

許先泰同學、王學斌同學、陳希婷同學、鄧駿文同學、
袁思珩同學、馬慶延同學、梁卓鋒同學、李碧慈同學、
蕭龍健同學、黃世孝同學、周昊柝同學之作品

本校網頁提供更多學校消息，歡迎瀏覽

<http://www.mrs.edu.hk>

精彩人生

李穎思小姐

(Angel Lee)

一片天·情緒輔導及教育中心 總幹事 www.mysky.hk

Certified Hypnotherapist, American Board of Hypnotherapy

美國催眠治療學會, 註冊催眠治療師

Certified Neuro Linguistic Programming Master Practitioner,

American Board of Neuro Linguistic Programming

美國身心語言程式學學會, 註冊身心語言程式學高級執行師

壓力都市·活得精彩

身處香港, 當我們每天翻開報紙, 滿目盡是傷人搶劫、高空擲物、裁員減薪、天價豪宅的新聞, 看似無關痛癢, 卻又看得咬牙切齒, 原來, 我們跟社會的步伐是這麼近, 有時, 想迴避也有一定困難。

年復年、月復月, 歲月在我們臉上留下了痕跡, 積累的汗水卻沒有洗去我們的疲憊, 反而被營營役役的生活逼到透不過氣! 您有多久沒有靜靜地坐下來喝杯茶, 回憶一下往事呢?

居於香港這個大都會, 似乎我們都要甘心受命於壓力下, 步步為營地生活。說到底, 生活如何過得更精彩呢? 在無壓力下, 輕鬆地生活何時變成奢侈品呢?

我們總是覺得自己有壓力, 有些人甚至認為自己壓力過大, 那麼, 甚麼是壓力? 相信很多人也認為壓力就是精神緊張、神經衰弱、感覺難受、心情低落、無法忍受吧! 有報告說, 美國人一年要吞掉五十億顆以上的鎮定劑來消除緊張, 再服用五十億顆的安眠藥來幫助入睡, 然後再服用五十億顆安非他命來讓自己看來精神奕奕。如此看來, 壓力就如一頭洪水猛獸, 人們千方百計遠離卻無補於事。

其實只要能掌握減壓竅門, 你我也能精神爽利地過活, 而在減壓前必需學懂正視壓力的存在, 只有正視面對才會有勇氣去處理。

減壓貼士

學習放鬆: 壓力有如肌肉, 拉緊時渾身不舒服, 放鬆正好將壓力發洩

→ 例如運動、靜坐、瑜伽、太極、柔軟體操、腹式呼吸法

精神鬆弛: 讓精神鬆一鬆, 就如執拾房屋一樣, 要每天做一點點, 不要讓壓力爆煲才處理

→ 例如運動、聽音樂、看電視、閱讀、鬆弛練習

正向生活: 保持正向而健康的生活方式, 作息有時、生活平衡

- 每人的生活圈子應包括：工作、健康、金錢、家庭、朋友、感情、夢想等等
- 調整想法：**別人和環境有時無法改變，而我們有能力改變的是自己的想法
- 當自己的能力與別人的要求有異，便要學懂SAY NO，認清自己的能力，有效減輕不必要的壓力。
- 培養興趣：**興趣是一種愛好，有些是與生俱來的，有些是可以透過後天培養的
- 當你發現了自己的興趣時，便會懂得從興趣中來滿足自己，不但能達到減壓，還能令平淡生活添姿采。
- 學懂呼吸：**呼吸人人都會，否則我們生命有危機，然而真正學懂呼吸的人不多。下次當你感到壓力時，可以來一個呼吸運動，首先將肩膀放鬆、再用鼻子慢慢來一個深呼吸，吸氣時由1數到6，肚子慢慢感到脹脹的，維持大約4秒，然後慢慢用口將氣呼出，呼氣時由1數到6，可以重複3至5次，有效舒緩壓力
- 呼吸緩急跟壓力是相輔相成的，有壓力時，呼吸急促；呼吸減慢時，壓力隨之而去。

有些人，處理壓力像手到拿來，越有壓力越進步！其實，你也可以的，因為只要我們能懂得與壓力相處，「壓力」不一定是壞事。適當的壓力是生活向前的原動力，不但能使人進步，更能提高辦事效率，這稱之為「正面的壓力反應」-「優壓」；當然，過大的壓力使人透不過氣來，甚至會引起身體機能不協調、心緒不靈，這稱之為「負面的壓力反應」-「壞壓」。然而，有危便有機，在完全沒有壓力底下生活，會令人覺得枯燥乏味、心散傲慢；反之，將壓力視為挑戰，會為人生帶來無限精彩！

那麼，我們該如何將壓力分辨呢？如果，你發現壓力伴隨以下行為出現時，便要特別留意：每天持續、影響生活、經常出現（遲到、早退、缺席）、逃避現實、過度猜疑、工作表現失常、自殘自殺、茶飯不思、精神恍惚等異常行為經常出現時，我們便需要關注自己的健康狀況。1948年聯合國世界衛生組織(WHO) 成立時的章程給健康下了定義：「健康是身體、精神和社會適應上的完美狀態，而不僅是沒有疾病或是身體不虛弱。」由此可見，身心平衡、情感理智以及生活和諧是一個健康人的基本要素。懂得掌握，壓力是朋友；不懂拿捏，壓力是敵人。

情緒抒發 · 活得健康

情緒是一種非常重要的心理現象，它滲透在我們生活的各方面，人們所說所想所做的每一件事都包含著情緒的成分。常聽到，人是感情的動物，有情緒反應是很正常的。情緒是一種能量的釋放，這種釋放會伴隨特定的表情和體驗。而引起情緒的刺激，很多時是來自外在環境，如：天氣、聲音、顏色、

人物、事物等；當然也有來自內在因素，如：身體不適、太餓太飽、生理轉變等。

現今社會，生活緊張，工作、家庭、財政、感情、子女的壓力令人透不過氣來，然而情緒不應壓抑，所以學懂有效地管理及處理情緒是十分重要的。正如哲學家蘇格拉底說：「要在適當的時候，在適合的地方，向適當的人，宣洩自己的情緒是重要的！」

人在愉快時，身體充滿快樂的能量；人在悲哀時，身體軟弱令抵抗力下降；人在憤怒時，身體肌肉拉得繃緊。情緒絕對影響身體健康，因此保持思想正面，抱著樂觀和積極的態度面對人生，是有利無害的，亦不要等待出現情緒病才改變，情緒是要保養的。

很多人，察覺年紀漸長，每年定必會驗身以確保身體無大礙才安心；若遇上大病一場，必會乖乖見醫生、定時服藥以確保盡快痊癒；即使傷風、感冒、喉嚨痛等小毛病，也會自行購買成藥、喉糖來舒緩痛楚不適；但是，有多少人真正會關注個人的情緒健康呢？若情緒有困擾又會如何處理呢？事實上，有部分人會對情緒健康掉以輕心，以為時間會沖淡情緒的不快。怎料，某年某月才發現之前種下的情緒問題從未解決，有些事原來一直存在心底，只要不小心觸碰，情緒便猶如缺堤般崩潰，很多情緒病就是年月積累下來形成的。

每個人都應為自己的情緒找個出口，習慣定時定候騰出私人時間和空間給自己，即使每日10分鐘，也可以讓情緒充電。同時，無論多忙都預留一點時間去關愛你的家人和朋友、多做帶氧運動以增強體魄及提升快樂的情緒、若遇到難以自行解決的情緒障礙時，應盡快尋找可信賴的專業人士協助，別讓情緒一直低落下去。

根據世界衛生組織〈WHO〉1999年所公佈的預測：「下世紀人類最大的疾病威脅，將會是精神疾病。」防範於未然，關心生理的同時也要愛護個人心理，情緒反應是與生俱來的，所以情緒困擾不是成年人的專利，新一代的兒童往往因為家庭環境、學業壓力、社會轉變等因素，而產生不少情緒問題，若處理不當，對個人及社會的影響皆後患無窮，故此身為師長的，應該花多些心機去聽聽孩子心事，若發覺孩子真的出現情緒問題，應該持有正面、開放、尊重、了解、接納和關懷的態度，通過共同面對困難的體驗，對親子關係有直接幫助。

不論大人或小孩，情緒得以抒發，自然活得健康、快樂！

跨過逆境

B8 姚斯雅媽媽

「活出精彩人生」這個主題，令我感到無限燦爛繽紛的前路在我們的將來。

雖然發生了金融風暴、失業率高企；以及學生吸毒等等不如意的事接踵而來，社會像蓋上了烏雲。但既然是「避不開、躲不過」的社會風氣，作為成年人、家長的我們，如何才不讓下一代染上這歪風？

家庭方面，首先要珍惜和子女見面及相處機會，不要只為了改善生活質素而減少家庭生活；反而要致力改善與子女間有質素的相處。

培養他們以樂於學習、善於溝通、勇於承擔、敢於創新、樂觀積極的態度、堅毅不屈的精神；來面對將來在個人及群體發展過程中出現的挑戰。永不輕言放棄的精神，把生命活出精彩的人生。

現在女兒無論是面對青少年的「性觀念」、「家庭價值觀」等等問題，我都會與她一起討論，利用上網或書籍及其他不同的方式去尋求正確的答案：過程中能讓我們「知多點、學多點、更明白、更體諒」。

生活中，我們積極對抗疾病，關心他人及積極面對困難；處理情緒上的轉變，一起面對不同的困難。無論過程中需要多麼多的時間、幾大幾大的精神承擔，也是一種好好的磨練和學習。

想起斯雅最初只有黑色和深啡色，但，如今她心中已有更多鮮艷的色彩。她逐漸融入天保民的學習，她一天比一天有信心。不斷的展現歡欣喜悅的笑容。給我無限的安慰和把煩惱一掃而空；努力面對每一天。

突破自我、跨過逆境心法：

我發現透過改變內心的說話和思想模式；不再停留在抱怨裏，而是開始去思考，為能走出困局而尋找出路。由一個「受害人」的心態，瞬間遷到「能克服困難者」的心態去。以「怎樣」、「如何」來取代「為什麼」。以「未來」、「理想」來取代「過去」、「慘況」。

其實，我們是可以有選擇的。“永不放棄”把負面能量轉化為正面力量，驅走心中的黑暗念頭。我們每一位絕對能成為克服困難的勇者。

悠悠天地、茫茫穹蒼。我們並不孤單寂寞。上帝願意與人同行，祂更願意陪伴我們走過人生路上的高山低谷，叫我們在困境中，仍可歡欣安然地歌唱。

我希望與大家分享這首歌互勉。

《乘風破浪》

時時望前莫後退 人人莫愁無伴侶
迢迢路長萬里也未覺疲累

條條遠路莫怕它 重重障礙莫怕它
人人勵行勵志不掉眼淚

鵬翼高張 我地乘風去
無限旅程 聯群和結隊

帆盡高張 破浪乘風去
無限困難 終須消失去

祝大家健康、快樂、精彩每一天！



走過流淚谷

B9 梁嘉慧媽媽

當小女嘉慧出生後，女兒沒有力吃奶，手腳也可以幾小時不動，我們知道了很大問題，經醫生反覆診症，終於在她出生後九個月時證實是Prader Willie Syndrome。

我先生和我都是有信仰的人，當時我的信心搖動至谷底，這是最害怕的惡夢，我的妹妹是唐氏綜合症患者，我問神為甚麼是我們。還有許多許多的問題，要埋葬對這孩子編織好的夢想，心裡充滿哀傷。（我求神醫好嘉慧，我甚麼都可以和神交換。）

當時我有一個好朋友，當我告訴她嘉慧的病時，她對我說，「我們一起祈禱吧！以色列的婦女們祈禱，結果改變了以色列，於是我們每個星期都會流淚祈禱，經過一年多的時間，神似乎答允了其他的禱告，但嘉慧的健康進展不大。

協康會社工刁姑娘在嘉慧一歲多時舉行每月2次聚會，有十幾位媽咪參加。我們一起分享悲傷，也維持了一年多。

記得有一次，和一位牧師太太（她的女兒有Cerebral Palsy）在城門河邊一邊講，一邊哭，哭了兩小時，整塊臉都是紙巾碎，眼都紅腫了，她告訴我，她也不明白為何。聖經中耶穌有一次見到一個生來瞎眼的人，有人問他說：「是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？」耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。」約9：1-3。我雖然不知道如何應用在嘉慧身上，但我常常記起當天的情景和這段話。

那段日子我經常半夜醒來，不能再入睡，流淚痛苦到天明，常常在背誦：耶和華是我的牧者，我必不至缺乏（詩23）。上下班來回步行一小時裏，我在流淚，心在淌血，我害怕見到屋邨裡健康的同齡孩子和孕婦，我哭著地問：「為甚麼別人的孩子都是健健康康的？」

一天，在路上看見一隻小麻雀在地上跳，我問神：「為甚麼小麻雀都五臟俱全，而我的寶貝女兒卻有殘缺？」過了幾天，在同一段路上，有個念頭：「這就是神的主權了。」

當嘉慧四歲的時候，我到醫院探望一個初生女嬰，當我強笑著衝出醫院的時候，我在流淚，心裏想：「為甚麼別人的BB都是十全十美？」到達巴士站的時候，我記起幾天前看過一篇文章，文中提到一幅畫的價值是在乎買

的人肯出多少錢，我想：耶穌為了剛才初生的女嬰和嘉慧同樣付上了祂的生命，嘉慧在上帝的眼中和常人一樣有價值。

嘉慧六歲的時候，我在教會認識了幾個姊妹，我們一起查聖經，一起祈禱，我們每次都為嘉慧禱告，每次我都淚流滿面，我們為嘉慧能被我及別人接納禱告。

我漸漸可以將嘉慧的弱能（智能和體能）告訴我最親密的同事，我也發現上帝已逐一解答我的問題，我也漸漸接受嘉慧，雖然上帝沒有醫好她的病，卻醫治了我的心。

我的生命因為嘉慧多了很多黑色、灰色和白色，但卻因這些灰暗，襯托出橙色、紅色和藍色的豐富。

「他們經過流淚谷，叫這谷變為泉源之地，並有秋雨之福，蓋滿了全谷，他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。」詩84：6-7



讓孩子多體驗不同事物

A4 鄭琳家長

雖然我們的孩子有先天性缺陷，行為有時會出現偏差，例如聽到某些聲音會不知所措，令旁人側目；或見到喜歡的嬰孩會異常興奮地向嬰孩撲去，引致嬰孩父母擔心自己的孩兒被弄傷……等，但我們仍堅持讓女兒多接觸社會不同人士。

因女兒出生後我們曾得到很多人的幫助，深深體會到“施比受有福”的道理，因此，我們在女兒能力範圍內與她一起參與賣旗、義賣、慈善步行籌款等活動，每次活動都會向女兒講解活動的意義，而女兒可以感受到路人樂意解囊的喜悅，同樣要面對被拒的難堪，所以我們向她灌輸正確的態度，孩子總要成長，不可能永遠受到保護，我們應該為她製造機會學習如何面對。

由於琳琳是獨女，沒有兄弟姊妹的相處經驗及互相學習的機會，我們會安排她參加有年齡或智齡與其相若的孩子出席的活動，讓女兒透過與其他小朋友的相處去進行學習，當她想與其他小朋友一起遊玩，便需學習相處的規矩。我們會帶女兒到公園遊玩，她的偏差行為會引來奇異的目光，甚至有被歧視的情況，我們作為家長，同樣向她灌輸正確的態度面對，不卑不亢，讓孩子懂得自我保護，給他們示範日後面對歧視他們的人該如何處理。當然，我們發現更多時候是遇到包容她的人士，他們更會鼓勵自己的孩子跟琳琳一起玩，讓孩子們可以從遊戲中互相學習。

很多家有弱兒的家長不願意別人知道其子女有障礙，很少讓他們出外活動，其實這做法對他們的學習，會製造人為障礙，我們的孩子需要我們幫助他們正面地面對問題，為他們安排多些活動，讓他們多接觸社會，多見世面，感受各種事物，刺激及發展他們的潛能，讓他們可以活出精彩的人生。



談談情，說說愛

B4 陳尚融媽媽

近日聽到友人娓娓道來，如何慶祝結婚廿週年，溫馨滿溢，浪漫無限。老夫老妻，仍能費神營造情趣浪漫，實屬難得。

很慚愧我與夫結婚多年，實在無法記起是如何慶祝結婚週年，可見其重視程度。

始作人父母一刻，枕邊人隨即擢升為「首席助理湊仔執行官」，也同時慘成了二等情人。這些年來，勞力勞心，焦點精神都落在孩子身上，連私人時間也變得彌足珍貴，甚麼浪漫情趣，早已束之高閣。

過了大半生，我覺得愛一個人就是滿心滿意要跟他一起「過日子」。愛一個人就只是在鍋裏為他留下一碗湯，並且等他歸來。

愛一個人就是喜歡一起收拾桌上的殘羹，並且待他洗刷碗碟後，再偷偷地把不曾洗淨的地方重新洗一遍。

愛一個人就是會霸道的說：「不要穿那件衣服，難看死了，穿這件，是我新給你買的。」

愛一個人就老是會問或回答些傻問題，例如：「如果我老了，你還愛我嗎？」「愛！」「我的牙都掉光了呢！」「我給你買副鑲金的假牙。」

不過，愛一個人也常充滿了一連串奇怪的矛盾：你會依他如父，卻又憐他如子；尊他如兄，又復寵他如弟；親他如友，又氣他如仇；希望成為他的女皇，卻又甘心做他的小丫環小女奴。

我的愛情觀是父母終其一生演繹給我，留給我的禮物。

父母年青時，為生活奔波，不時為兒為錢吵鬧不停。我還記得兒時，母親曾帶我離家到大嶼山寶蓮寺出走了兩天，媽媽沒跟我說過甚麼，我滿以為是出門外遊。後來母親抹乾了眼淚帶我回家，又見到兄姊哭得死去活來的迎接我們。到了父母晚年，身體漸衰，倆老要互相扶持，我才看到他們很認真地手牽著手，到市場去，到公園去，到生命中的每個驛站，彷彿擔心一旦放手，老伴就會倒下去似的。直到父親臨終一刻，母親緊握著父親的手，含淚送他最後一程。

「執子之手，與子偕老。」原來一飯一蔬，一襟一袖裏已藏有天長地

久，朝朝暮暮的恩情。

我可能也繼承了父母「簡約」的情操，常錯過（多是忘記）了每年的結婚週年。幸好，每年必有商家鋪天蓋地的提醒大家，情人節已到。我還偶然會記得在他案上留下小便條，寫著：「多謝你多年來，對我們的不離不棄。能在情人節繼續為你煮飯洗衣，我很快樂。祝大家都情人節快樂！…永遠愛你的妻兒上」

雖然我們的婚姻沒有華筵錦衣，花簇厚禮去慶祝周年，也沒有甜言蜜語去營造浪漫，我能給你的是「執子之手，與子偕老」的海誓山盟，多謝你給了我們有情有義有愛有淚的今世今生。



一封未曾寄出的信

B6 楊靈鈞家人的朋友

媽媽：

謝謝你的信，
謝謝你鼓勵。

我在這裏很平安，
你不用為我掛心。

我每天都在努力學習，應付新事物；
我每天都與天父溝通，增進新思維。

所以我可以背誦主禱文，
所以你看我時常在默想。

我沒有忘記那些攬笑歡樂日子——你們不肯定而已；
我沒有惱怒那些嘲笑我們的人——他們不明白而已。

我實在很喜樂，
也沒有複雜朋輩壓力；
我實在很自由，
也沒有需要與人應酬。

我有一個啟示告訴你——
我們的天父真是偉大，祂造我和造你；
我有一個秘密告訴你——
這啟示是祂告訴我的，祂愛你也愛我。

差點忘記了……今天是父親節——
請為我熱情地錫爸爸一啖，
請為我溫柔地攬弟弟一下。

差點忘記了……我們的大家庭
還有爺爺，還有嫲嫲
還有婆婆，還有……

忍耐一些，天父是行神蹟的；
等候一下，我總是會趕上的。

Hey，我就在這裏，在你身邊，HeNeNi
Mum，記得拖著我，提我洗手，H1N1

有空再寫信給我，
不要忘記禱告呀！

鈞
2009年6月21日

註：此文出自一位教會的叔叔，他常常為靈鈞祈禱，有感動為靈鈞寫這封信給媽媽



家校攜手同行

B7 黃仲昕家長

「養育我們的孩子，猶如種植一棵幼苗。」父母要鋪設堅穩的泥土、親切的關懷和接納，讓孩子在我們懷抱裏紮根，他才有勇氣面對成長過程中各樣磨練。在他感到氣餒或挫敗時，我們便成為他歇息的地方，賜他動力，使他再充滿能量，繼續努力向上成長。

「當然適量的陽光和水份是不可缺少。」規律性的生活模式，是培養孩子穩定的情緒和建立安全感，例如在家居擺設上，固定的衣服櫃格，讓他學習自行取放衣物。放學後先做功課，然後安排半小時給他個別訓練，晚上大約在十時便安排他睡覺等等。讓他從小適應遵守規條及聽從指令，奠定良好的基礎，以備適應將來的群體生活。

「在種植這幼苗前，我們決定用什麼肥料及栽種方法，可以說是毫無頭緒。」幸好學校是我們的大後盾，家長多參與校方舉行的講座和工作坊訓練，都是吸收教養兒童知識的重要來源。例如學校舉行的『蒲公英護齒行動』，糾正了以前的刷牙方法，用一套有系統的步驟，再配合學校同期執行，使孩子更易掌握刷牙方法，終生受用。又如參與家長工作坊，能提升家長的自信心，更有勇氣面對各樣挑戰，為孩子做了好榜樣。而老師更是我們的夥伴，大家有著扶持幼苗的同一理念，所以我們在教導中遇到任何困惑，可以和老師多作溝通，配合老師的施教方法，令孩子在學習上不會感到混淆，更容易達到事半功倍的成效。

當然在漫長的種植中，會時時面對挫敗，容易感到孤單和沮喪，但我們可透過家長活動，互相交換心得，分享苦與樂和減減壓，都是很好補充能量的方法。當我們抱著輕鬆的心情去教導孩子時，他們也較易吸收。一棵幼苗能否發芽茁壯成長及結果，全賴動力及堅毅的農夫，所以讓我們一齊攜手努力吧，一齊活出精彩人生！

註：農夫概念來自周弘老師的（賞識教育）



B9 馬澤霖家長

澤霖現年15歲了，回想約於三年多前他的情況首次出現突變，自此以後我們整個家庭都起了很大的變化，譬如，很頻繁地帶他見不同的專科醫生，甚至催眠治療師，只是結果一次又一次的令人失望、沮喪！

本來看似無助的小孩，但，神卻巧妙地利用他來引導拜了八十多年佛像且目不識丁的嫻嫻受浸信奉基督，所以對我們來說，澤霖是一位天使！過去有一段頗長的時間，澤霖都陷於思緒混亂的光景中，以致他差不多完全失去語言和溝通能力，偶然且有暴力傾向（只對給他壓力的家庭成員，包括本人在內），自理方面更倒退至兒童時代，因此各人都承受非常沉重的壓力！

直至約四個月前澤霖因情緒失控，踢碎了家中的魚缸而被送入院，經診斷後，院方決定（得到家人同意）重新給予藥物治療；感謝主差派了醫生天使到來，他的情況近月來漸漸有了好轉。

造物主真奇妙，自閉症兒童由於大腦中缺少了不知什麼物質而異於常人，適當的藥物真的可以讓病人變好。所以今次連一直非常反對小兒服藥（精神科）的太太都改變了想法。

目前澤霖已變回較為平穩及說話多了一點，我們（包括本人、校方和院方）的下一步計劃是“乘勝追擊”，目的是趁在較佳情況下，為他進行特別訓練/輔導，希望能幫他重新建立自信和自我形象！面前的道路仍然遙遠難行，但本人深信造物主必有祂的美意，看似不幸的，可能是化身的祝福，那我們就順服吧！

在此盼望仍未接觸或接受基督信仰的家長朋友能把心窗打開，相信你定必有特別的體驗。

畢加索是科學家

A11 馬鴻琳家長

有一天，鴻琳放學後告訴我：「楊老師教我畢加索。」我感到驚訝她怎會認識畢加索？便要求她重覆說一遍。她很清楚地說：「畢加索」的名字，還描述了上課的情況。接著我問：「畢加索是畫家還是科學家？」鴻琳答：「科學家」!!!

後來從楊嘉莉老師處得悉，這是新高中視覺藝術科其中的一課。

記得當初收到學校新高中課程內容時，確實覺得有些部份對我們的孩子有難度。但換個角度看，新課程，新思維，新知識……都是新挑戰，有不同領悟。

老師們花很多時間收集資料和備課，換來的可能是課堂一片沉寂。但我相信情況好像農夫在田裡播種，有些種子未能生長，有些假以時日長出幼苗，茁壯成長。

雖然鴻琳誤以為畢加索是科學家，但我深信老師們的努力絕不會白費的。






姓名：何念祖
職位：教師
任教科目/ 語文、常識、英語、普通話、
工作範圍：德育公民及常規訓練/A3組副
級任
興趣：旅行、看書、語言學習、與朋
友談天和吃喝
感想：喜見同學互相愛護，
盼望彼此天天進步！




姓名：羅翹瑛
職位：教師
任教科目/ 語文、數學、通識、自理、感
工作範圍：知、實技、多元智能及常規訓
練/B8組副級任
興趣：旅行、看電影、聽音樂
感想：盼在關愛的環境中，大家一起
愉快學習和成長。



姓名：蔡詠雯
職位：教師
任教科目/ 語文、數學、通識、感知、實
工作範圍：技、自理、溝通、多元智能及
常規訓練/A12組副級任
興趣：行山、旅行、發掘新奇的事物
感想：希望大家一同在天保民學校彼此學習及成長。

姓名：張慧寧
職位：教師
任教科目/ 科技與生活、語文、數學、工作
工作範圍：技能、實用技能/A9組副級任、
實用技能科科主任
興趣：旅行、看話劇、聽音樂
感想：每個學生都能教，都能學，願我們
一起成長，一同學習。



姓名：曾水蓮
職位：教師
任教科目：語文、數學、普通話和視覺藝術科
興趣：我很喜歡和小孩談天說地，聆聽他們的夢想
感想：在寶貴的聖經中箴言廿二章6節說：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」，亦是這段的金句感動我去當老師的工作。加入了天保民學校的大家庭後，常感到神的愛充滿這學校，每看到同學們天使般的笑容，我心中快樂無比。

1



2



3



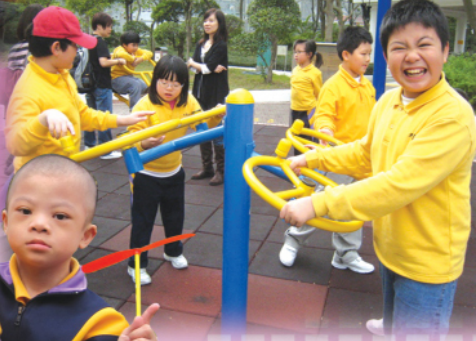
5



4



6



7



8



日期：27/11/2009

地點：屯門公園（參與班級：A5-A7、B4-B6）、馬鞍山公園（參與班級：A1-A4、B1-B3）

1. 嘩!很大的球!
2. 我細心地觀察爬蟲
3. 坐下同遊戲
4. 遊樂場真好玩
5. 吹泡泡
6. 轉轉轉
7. 三小無猜
8. 玩球真快樂!

環保互作



1-2. 製作環保掃帚 3. 澆灌 4-5. 清除雜草 6. 學校的環保小先鋒

日期：15/10/09及2/11/2009

活動：海洋猜情尋 地點：海下灣 參與組別：B6及B10

7. 認識世界自然基金會 8-11. 認識海洋生物

聖誕慶祝活動



聖誕崇拜 (18/12/2009)

1. 馬鴻琳同學讀經
2. 梁錦發同學領唱
3. 合唱團獻詩
4. 齊來崇拜

5-11. 普天同慶賀聖誕 (21/12/2009)

第二十二屆校運會



日期：12/11/2009 地點：九龍仔運動場

1. 大家一齊做熱身運動	2. 持旗手進場
4. 我們一定勝	5. 努力向前衝
7. 看誰跑得快	8. 跳這些

3. 唱校運會歌
6. 看誰跳得遠

第二十二屆校運會



9. 看我的雄姿

12. 親子競技遊戲

15. 獲獎留影

10. 加油呀

13. 母子同心

16. 學生致送紀念品給主禮嘉賓余翠怡小姐

11. 擲豆袋健兒

14. 光榮一刻

校園花絮



暑期活動花絮

1. 舞蹈大匯演 (26/7/2009)
2. 中度暑期舞蹈班 (29/7/2009)
3. 自製圖書FunFun (31/7/2009)
4. 畢業聚餐 (28/8/2009)
- 5-6. 歡歡樂樂賀中秋 (2/10/2009)
7. 親切繽紛氣球大世界 (5/10/2009)
8. 生日會 (16/10/2009)
9. 公益少年團周年大會 (27/10/2009)
10. 開心活動日 (30/10/2009)

1



2



3



4



5



6



7



8



1. 魔術班 (25/11/2009)
2. 消防員到校—B1常識科學習活動 (26/11/2009)
3. 參觀中山紀念館—B8 常識科學習活動 (26/11/2009)
4. 同學看足球比賽—東亞運足球賽香港對朝鮮 (10/12/2009)
5. 表揚家長活動 (12/12/2009)
6. 搖鼓操 (18/12/2009)
7. 參觀海軍艦艇529編隊 (16/12/2009)
8. 親子製作日曆電腦班 (19/12/2009)

童軍活動



1-2. 童軍與女童軍聯合聚會 (18/12/09)

童軍露營 (19-20/12/2009)

地點: 飛鵝山香港童軍總會基維爾營地

3. 我們到達了基維爾營地, 與導師們合照

5. 我們正在參與閱讀地圖訓練

7. 一起玩平衡木

4. 起營了, 絕對難不到我!

6. 我們在清晨行山, 很寒冷的天氣啊!

8. 與東九龍三十五旅的成員一起做早操



天保民學校家長會
十週年感恩聚餐

家長會三十週年感恩聚餐 (20/11/2009)

1-5. 難得大家聚首一堂

6-8. 獲獎的幸運兒

9-12. 幸福的家庭

學生園地

藝術日親子活動



Hand Print 手工藝



視覺藝術作品



A10 黃詠彤



A9 林欣羨



A6 鄧惠芬



B8 陳浚銘



B9 石軒婷



A2 葉俊權

視覺藝術作品



B3 彭鈺承



B4 梁錦發



B4 何芷婷



A12 陳雋永



B6 黃毅



B12 梁榮德

姓名：馬敬慈
職位：教師
任教科目：語文、數學、自理、感知、實用技能、多元智能及常規訓練
興趣：旅行、遠足、中國舞蹈，喜歡與小孩子談天
感想：自加入天保民大家庭後，感受到學生們的歡樂與喜悅、感受到老師們對學生那份無比的關愛。希望學生茁壯成長，歡欣快樂！



姓名：黃佩儀
職位：教師
任教科目/ 語文、數學、英語、自理、工作技能、多元工作範圍：智能及常規訓練/B6組副級任
興趣：唱詩歌、與家人及朋友談天分享生活經歷。
感想：感恩看見同學們享有同等學習機會及權利。願我們一起努力及進步！願同學們能認識主耶穌！快來參加星期一的團契！

姓名：羅其昌
職位：教師
任教科目/ 體育、語文、數學、自理、感知、工作範圍：多元智能及常規訓練/A4組副級任
興趣：國術、水上活動、球類運動、單車、養魚、收藏玩具、烹飪
感想：願天保民師生一起做到「三好」：說好話、做好事、存好心，共建美好校園。



終生學習 裝備未來

衛生署口腔健康教育組

從各校刊中發現智障孩子其實具有不同的潛能，他們可以成為指揮家、數學家、游泳健將及田徑好手等。孩子能夠充分發展潛能，除了本身的付出和鍛煉外，「幕後功臣」一家長與老師實居功至偉。家長對孩子的不離不棄，老師的啟發與引導，二者結合，才能把優質教學理念實踐於特殊教育中。

忽然想到，讓智障孩子學習「蒲公英」一套具連貫性的刷牙步驟跟學習其他技能其實很相似，「反覆練習」是成功的門徑。至於箇中訣竅則視乎「幕後功臣」如何掌握孩子的個性、喜好、特質等，有計劃地把訓練融入孩子的日常生活中。我們發現在家長方面，簡單如口頭讚美及陪伴作獎勵是最能有效提升孩子的學習意欲。而學校提供合適的學習環境，營造良好的學習氣氛，都能促使孩子獨立，學會自我照顧。

口腔健康·孩子之寶·有您參與·他定得到

詩歌寫作

我的詩歌

學生姓名：陳顯卓 組別：B12

嚮往

在球場，
我找到了健康，
我找到了競爭，
我找到了友誼，
球場真是一個令我嚮往的地方。

在學校，

我找到了師長的愛護，

我找到了豐富的知識，

我找到了同學的友情，

學校真是一個令我嚮往的地方。



學生姓名：梁偉森 組別：B11

在家裡，

我找到了自己重要的工作，

我找到了家人的親情，

我找到了快樂的天地，

家裡真是一個令我嚮往的地方。



詩歌寫作

我的詩歌

學生姓名：鄧思文 組別：B11

嚮往

在球場，
我找到了健康，
我找到了競爭，
我找到了友誼，
球場真是一個令我嚮往的地方。

在學校，

我找到了老師的教導，

我找到了同學的友愛，

我找到了校護的照顧，

學校真是一個令我嚮往的地方。



學生姓名：鄧潤林 組別：B11

在家裡，

我找到了遊戲的樂趣，

我找到了自我的空間，

我找到了無盡的親情，

家裡真是一個令我嚮往的地方。



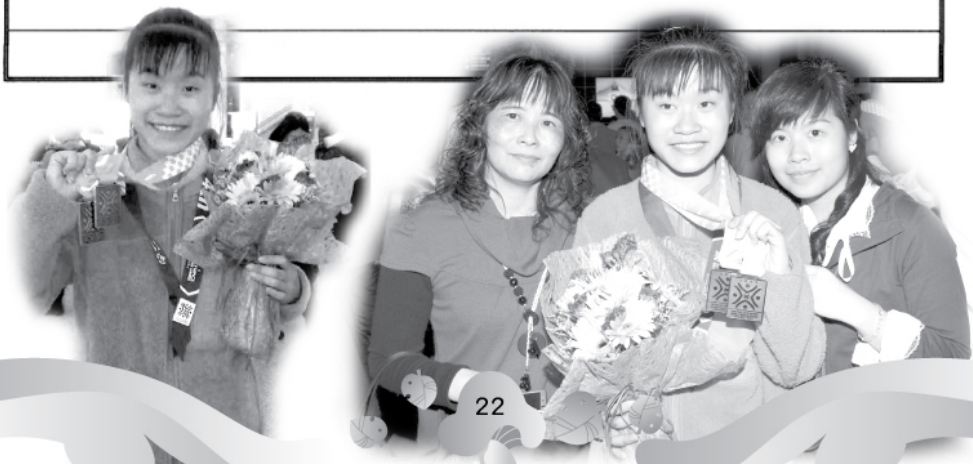
中六B班 陳麗芬

天保民學校是我成長的地方，由三年班直到中六，到現在我將要離開母校，回憶起這段時光，真是歷歷在目。

以前的我是一個沒有自信和長處的人，但是，在老師悉心教導和栽培下，我的成績見進步，學校亦讓我在體育上有很多參與的機會，使我在跑步、跳遠、游泳、體操、滑冰及跳舞等各項比賽中得到很多獎。在各項運動中，我最喜歡的就是跳舞，真是感謝老師給我一展所長的機會。

最令我引以為榮的，就是參加二〇〇九年特殊冬季奧運會。我代表香港去美國愛達荷州比賽，那次經歷令我畢生難忘，那是我生人第一次乘搭飛機，我的心情既興奮，又緊張。去到比賽場地，波伊西天氣很冷，滿地都是白雪。比賽時，我遇到很多困難，很想放棄，幸好得到教練的支持和鼓勵，令我在200米及800米的比賽中發揮潛能，最終得到兩個季軍，真使我感到很興奮。不久的將來，我要畢業離開母校，我一定會繼續努力學習，我在此向校長、副校長、主任、各位老師、社工和護士等送上謝意，感謝各位多年來悉心的教導、關懷、愛護和耐心的栽培，讓我在天保民學校快樂成長，在此我表示衷心的謝意和感激。

我祝福各位老師身體健康，工作順利，生活愉快！



B8組 胡凱晴

漫長的暑假已經過去，終於都有得返學了，9月1日開課的第一天，當我回到學校後，便自己上課室。當我進入班房時，班房裡的同學們便以熱烈的聲音來歡迎我，當我看見我的好朋友時，更加感到興奮又緊張。

我升了B8組，有名大約7歲的新同學，他名叫黃啟賢，他很活潑，小息時他會和我們玩耍，而我最可靠的同學曾子倩又可以和我一起成長中學習了。希望夏季流感快點消失，日後再不用停課！



人物介紹 - 仇國儀老師

何旭途家長

新學年開始了已經四個多月，各位家長和同學可有發覺熱心教學的仇國儀老師芳踪杳然。哦，原來她提早退休了。在想念她之餘不妨看看此以「我的角色轉變了」的自述；透過她妙筆生輝的描述，自然能瞭解仇老師退下火線的原因。

從二零零九年九月一日開始，我就是一個逍遙自在的人，因為我已提早退休，無需受工作和上課時間表的束縛，可以優悠自在地生活了。目前首要完成的，就是考取英國皇家音樂學院的鋼琴試及國家語委普通話水平測試。還要每天閱讀和運動，這是以前未能做到，而以後要持之以恆的。其次，我要先看完擱置於書櫃上的書，然後再博覽群書，好好充實自己，免得成為古人所說的：「三日不讀書，則言之無物，面目可憎。」此外，還會重拾束諸高閣的紙筆墨硯，好好練習書法，以修養己身。亦會計劃協助教會的自閉症兒童小組，當然，偶爾還會回天保民學校代課呢！

至於我的嗜好，是看舞臺劇。人生如戲，在舞臺上的芸芸眾生，都是我們生活的寫照。我希望日後有機會，能在我熟識的劇團當義工，邊學邊做，協助發展戲劇教育，讓莘莘學子透過劇場的角色扮演來提升語言、語文、溝通、創作等能力，以加強自信心。

談到在天保民學校任教期間之趣事，其一是任教中學中度班時，某天我穿上小背心，外面再穿一件薄恤衫上班，甫進課室，一個女學生走到我跟前，指着我的恤衫說：「你是女孩子，要扣好鈕。」我頓感驚愕，讚歎之餘，也為她能學以致用而感欣慰。因為那段日子，正教導學生們女孩子要穿得端莊整齊，要保護自己的身體等。（其實我並非穿得暴露，小背心再套上恤衫或外套，是當時的潮服）。其二是發生於學校旅行日，當天我被安排協助小一程度班。乘車到達目的地後，各班先集隊，我向小一B班走去，其中一個由我輔導的自閉症學生看見我，立刻迎面走來，並一邊叫我一邊伸手要拖，我與他打招呼後，便要他歸隊。一位同事看見此情景，便打趣地說：「他彷彿視我為媽媽，要跟隨左右。」這兩宗事件的主角已畢業了，現在回想起來，昔日他倆的言談舉止還歷歷在目呢！

在擱筆前，我要衷心向前任及現任的五位校長致謝，多謝他們對我的提拔、指導、信任和包容；亦多謝各位同事的幫忙、合作和關愛。謹此祝大家身體健康！生活愉快！



人生的牧者

梁孟平老師

「我是好牧人，好牧人為羊捨命。」(約翰福音10:11)

「我們都如羊走迷，各人偏行己路，耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。」

(以賽亞書53:6)

聖經中用「走迷的羊」、「偏行己路的羊」來形容人離開神的情形。當我們仔細思想羊這種動物的特性時，確實有很多與人相似的地方，因此聖經用羊去比喻人，用牧羊人比喻神和祂的工作，雙方的關係十分微妙。

羊能生存全賴牧羊人的保護、照顧和引導；牧人所做的工作是為羊營造安全的羊圈，引領羊出入得草吃。因此羊沒有了牧人，難以獨自生存，不是成為猛獸的晚餐，就是淪為荒野的漂流者，生命早晚堪虞。因為羊不像狐狸那樣懂得找洞居住，更不像天空的飛鳥那樣懂得自己築巢。牠只能倚賴牧人為牠所安排的一切，一生在牧羊人的保護和照顧下才可安枕無憂。人的出生，生命就與父母相連，十分需要父母的乳養和愛護，我們從來沒見過一個嬰孩不需倚賴父母可以獨自生存。羊與人同樣需要生命的牧者、看護者。而且人所需要的愛護和幫助比羊更多、更長久呢！

羊天生大近視、力弱，沒有攻擊和抵禦敵人的尖牙利爪，也沒有逃避敵人的靈活技巧一跑不快，跳不高；一旦遇見猛獸的襲擊，終必成為牠們爪下的擄物，齒下的肥甘。同樣，現時我們正處於一個以追捧物質生活、滿足自我的各類私慾、尋求解脫內心的空虛、冷漠的戰場中，這些爭鬥成為一種無法平息的勢力束縛着我們的內心，使我們長期置身於心靈的黑暗和低沉中。對於不斷掙扎想逃離這種勢力的人而言，常能體會到「立志行善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善我反不作，我所不願意的惡我倒去做。」的這種痛苦。

其實，這種痛苦緣自人類始祖(亞當)犯罪與神的關係斷絕後，在往後的人類史上所形成的一種心靈實質的空虛。人的心自始形成一個虛位，縱然用盡全世界的一切也沒法填滿的，可惜我們沒有在意這個空虛的形狀正是「神形」(God's Shape)。只有將創造天地萬有的主宰擺放在我們心中的適當位置後，才能得到真正的滿足和喜樂。

可惜，我們心靈的眼睛常處於大近視的狀態，看不清日光之上的事，只顧日光之下的事情—今生的事，而忽略靈魂永恆生命的需要。我們的靈魂是從創天造地的神而來，自然需要與祂從新恢復關係，如同重新接上那生命之源，這樣才能解決我們心靈的乾渴，得到心靈真正的滿足喜樂。

聖經中有一篇詩篇，稱為詩中之詩(詩篇廿三篇)，描述羊與牧人關係的進展過程，把牧人(神)如何引領、拯救、看顧羊(人)的一生表達得淋漓盡致，這首詩的重點是指明人需要認識 耶和華獨一的神是他(她)的牧者，擁有他(她)生命的一切主權，這樣他(她)就經歷生命不致缺乏了。雖然期間提及靈魂的沉睡、經歷生命中的死蔭幽谷、敵人的攻擊，但在這一切之內都能得到 神的甦醒、引導、保護、拯救和安慰。這首詩安慰了千千萬萬陷在絕望中的人，引導他(她)們歸回靈魂的大牧人監督。盼望你也成為其中的一位呢!

親愛的朋友，如今正是悅納的日子，如今正是拯救的時候，好牧人(主耶穌)正尋找你，呼喚你歸回祂的羊圈中。我們可以趁此機會信靠主耶穌，將自己完全交託給祂，讓祂作你生命的舵手，藉着祂在十字架上流出的寶血，洗淨你一切的罪，使你在 神面前得稱為義，領受從 神而來的新生命，承受作神兒女的永恆福分。

今天，我們活在這個混亂的世代中，人生的方向常常迷失。主耶穌已指明這條通往永恆平安喜樂的道路。耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」(約14:6)請珍惜這位為我們的罪捨命的好牧人—耶穌基督的愛，因為祂已為我們付上了一切，為要在我們的人生中陪伴、引領我們進入豐盛的生命中，可以預備迎見你的神。最後與你們分享一首詩歌：

<我是主的羊>

主領我到青草地，安歇在溪水旁，黃昏時主與我一路同行，

牧場上主的羊都得飽足，心快暢，我是主的羊。

青草地(死蔭幽谷)，溪水旁(高山峻嶺)，

黃昏時，有主與我同行。(黃昏時，有主與我同行)

黑暗夜(死蔭幽谷)，路崎嶇(高山峻嶺)，

每一步，跟隨主行，(每一步跟隨主行)

主領我到青草地，安歇在溪水旁，黃昏時主與我一路同行，

牧場上主的羊都得飽足，心快暢，我是主的羊。

活得精彩 - 力克·胡哲

李錦貞老師

1982年12月4日的清晨，力克·胡哲Nick Vujicic出生於澳洲墨爾本。他生來就沒有手、沒有腳，他的左大腿部分只有一小足及兩隻腳趾。他當教會牧師的父親也想不通，為何兒子生來「殘缺」。他初時還以為力克活不久了，但各種試驗都顯示力克是一個沒有四肢的健康男嬰。然而，因為他身體殘障，澳洲的法律不允許他進入主流學校就讀，但上帝行了奇蹟，賜給他母親有智慧和能力，去促使這法律改變，他終於獲派到一間主流學校上課。他左“足”套上一個特殊裝置下滑到他的腳趾，方便他學習用兩隻腳趾寫字。他還學會了使用電腦、打網球和回答電話。

可是，力克在學校常被人拒絕、嘲笑和欺負，令他感到沮喪。在8歲的時候，當他想到自己沒有前途，不可能過一個正常人的生活，只會變成其他人的負擔，他感到非常絕望，曾試圖在家裏的浴缸自殺。後來，媽媽給他看一個殘障人士的剪報，才改變了力克對自己和別人生命的看法，他開始懂得凡事感恩，抱著積極和樂觀的態度生活。在15歲的時候，他從聖經(約翰福音九章)裏看到講述天生瞎眼的人之故事，耶穌說：「發生在他身上的事，是要顯出神的作為來。」他感到心境變得很平靜和得到莫大的安慰。自此，他便決定把生命全然獻給神。當他17歲時便開始在祈禱小組演講，並最終於2005年開展了一個傷殘人士組織Life Without Limbs，讓沒有四肢的人重新得到動力和激勵，活出自己的生命。

力克的父母亦願意與神同工，全心投入栽培他，給他鼓勵和支持，培養他的自信心和堅毅不屈的精神。在父親的影響下，力克喜歡數學，這也成了他的強項。他21歲大學畢業，完成了商業學士學位，主修會計和財務規劃。他開始積極到各地巡迴演講，曾到過四大洲(非洲、亞洲、澳洲和北美洲)，超過12個國家，在逾二百四十萬人面前分享自己的故事和見證，並曾引領超過十六萬人決志相信和跟隨耶穌。他還計劃於2009年底完成他第一本激勵人心的書「沒有手臂，沒有雙腿，也不用憂慮！」

在生命裏，力克經歷過起起落落的日子，但他知道神與他同在，不會離棄他。正如他每天藉以支取力量的羅馬書八章28節經文所說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」無論神給他

手腳與否，他仍會相信祂，因為他知道自己會被神使用來服事人和榮耀祂！每當力克看見自己能夠鼓勵他人，領他們相信神而進入永生時，他都會感恩的說：「你看，還有甚麼比這些更有價值呢！就算現在你用百萬元來引誘我，叫我長出手腳，我也不會考慮；我只想順服上帝，完成祂的心意。」



流感大流行應變計劃

陳佩珊校護

由於人類豬流感疫情肆虐全球，本港政府於2009年5月1日啟動「流感大流行應變計劃」下的緊急應變級別。為配合政府對抗疫情，作為市民，必須加強衛生、顧己及人以及提高警覺。即是應該經常洗手；若出現流感樣病徵，就應該立即佩戴口罩及盡早求醫。留在家中休息，避免與人接觸，切勿上班或上學；並且留意政府發出有關疫情的公佈。

自9月開課以來，雖然本校已按衛生署指示採取有關防疫措施，但由於請病假人數增多，為防止流感疫情繼續擴散，衛生防護中心指示本校由9月15日起停課7天。根據衛生署資料顯示，是次本校人類豬型流感及流感爆發中，涉及34名學生，包括24名男生和10名女生，共4名學生確診患上人類豬型流感，其中1名學生需要入院留醫，情況穩定。

9月22日復課後，本校請病假人數已回落，而校方亦繼續採取有關防疫措施，其中包括分流學生，而全校職員及學生均戴上口罩。若要有效預防飛沫傳播，便要正確地使用口罩。現在，就讓尹麗儀同學向我們介紹佩戴口罩時要注意的事項吧！

1. 戴口罩前必須洗手，否則污物黏在口罩上，增加感染危險。
2. 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。
3. 把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
4. 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
5. 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
6. 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。
7. 脫下口罩時，雙手先從耳部拉開口罩，盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌。

8. 口罩應每天更換。如果發現口罩被弄濕或有破損，應立即更換。
9. 不應隨意將戴過的口罩放在手袋或口袋裡，若必須再用，可小心摺合口罩，將中間曾沾及口鼻的部分蓋合，放入乾淨膠袋內。
10. 切忌與別人交換口罩使用。



2009-2010年度「家長閱讀大使」活動

為配合「悅讀學校」之「閱讀大使計劃09-10」的推出，學校已成立「天保民讀書會」，由圖書館老師以及8位「家長閱讀大使」共同組成讀書會幹事小組，協助組織以學生為對象的讀書會，推動校內閱讀工作。「家長閱讀大使」的名單如下：

1. A5 組 薛煒美媽媽
2. A7 組 鄭嘉明媽媽
3. A10組 黃詠彤媽媽
4. A11組 黎躍靈媽媽
5. A11組 嚴倬懿媽媽
6. B4 組 陳尚融媽媽
7. B6 組 楊靈鈞媽媽
8. B8 組 姚斯雅媽媽

感謝以上家長出任新學年的閱讀大使，致力為同學營造愉快的閱讀環境和風氣。



靈鈞媽媽講述書中的故事

圖書玩具推介

陳長有老師

好書推介

書名：自閉症知多少
出版社：漢域文化、匯美書社
分類：社會科學
索書號：370 LE1
推介原因：

「自閉症知多少」漫畫的出版，主要是希望以一般幼童較易理解的方式，協助同學認識自閉症導致的差異如何影響自閉症同學的生活與學習經驗，從而打開心窗，以同理的角度看待與理解自閉症，並以正面的態度為自閉症同學提供所需的支持。



玩具推介

玩具名稱：激鬥過三關
適合年齡：5歲以上兒童
遊戲人數：4人
遊戲方法：1. 將玩具放在平坦的地方上。



2. 請每位玩家選擇其中一種顏色的圓片及相應的滑道。
3. 由年紀最小的玩家開始，然後依逆時針方向進行。
4. 只要其中一名玩家成功佔據3個一排凹槽的顏色，遊戲結束，該名玩家將會勝出。
5. 如果想重新玩一次，只要將托盤移離底板後，再分配圓片，然後將底板放回托盤上即可。
6. 建議進行3-5個回合，看誰能成為大贏家！

推介原因：這份玩具刺激有趣，借來和家人或同學一起玩吧！

1. 陳校長，你喜歡看書嗎？哪一本書最令你感到印象深刻？



A6 鄧惠芬同學

惠芬，是的，我十分喜歡看書。我最近看過一本書，留給我極深的印象，這本書的書名是“五十個改變世界的事實”（Fifty facts that should change the world），作者謝西嘉威廉絲（Jessica Williams）是英國廣播公司的編輯，書的內容主要提及世界上出現的種種現象，並輔以具體數據，以說明其嚴重性，當中提及的問題包括：貧窮、戰爭、疾病、濫藥、生態危機等，而當中令我最感震撼的，有以下幾項資料：

- 世界上每五個人中就有一個正在捱餓（為數約八億人）
- 世界上每五個人中就有一人每天的生活費少於一美元（約7.8港元）
- 在英國，十五歲組群的人口中約有一半曾經吸毒
- 世界上約三分之一人口正活在戰爭之中
- 世界上的石油資源將於2040年枯竭
- 在美國，每週約有88個中小學生因攜帶槍械上學而被逐出校
- 美國人每小時拋棄約二百五十萬個膠瓶，拼接起來，其長度足以每三星期抵達月球一次

讀完此書後，我深深體會到這個世界的確充斥着種種問題與危機，看來保護環境、研發再生能源、扶貧減貧、抗毒、生命教育、價值教育等工作，真是刻不容緩，不能再耽延一時半刻了。



A10 楊耀榮同學

2. 校長，可否介紹一些假日好去處呢？

耀榮，多謝你給我這個機會跟大家分享假日好去處。提到假日好去處，首推香港各大郊野公園。曾經有人這樣說：香港是一個最容易接近大自然的地方，因為你只需花上十至十五分鐘，就可以從繁囂的市區抵達鳥語花香的郊野公園，享受大自然的美麗與寧靜。我比較喜歡的郊野公園包括：城門郊野公園（城門水塘）、西貢郊野公園和獅子山郊野公園，那裡除了風景秀麗之外，更設有各種不同難度的步行徑，十分適合一家大小去郊遊；此外，嘉道理農場暨植物園也是一個十分值得參觀的地方，你也和家人去遊覽一下吧！



B5 周曉濱同學

3. 陳校長，你最尊敬的人是誰？為什麼？

曉濱，多謝你的問題。是的，在我生活裏，確有不少人是我十分尊敬的，其中當然有養育我的父母與及曾經教導我的師長。此外，一直用聖經真理教導我，並以自己生命去見證信仰的傳道人，也是我非常尊敬的人。不過，我最尊敬或者應該說最敬畏的，還是我的天父和主耶穌，祂不但創造了我，還親自來到世間，在十字架上捨棄自己的生命，成就救恩，將永生的盼望賜給我，所以我決定一生事奉祂。

4. 陳校長，你的家庭成員有多少人？彼此相處融洽嗎？

海峰，我的家有爸爸、媽媽及兩位弟弟，連我在內共有五人。兩位弟弟雖然都已婚並遷出了，但每週仍會回家吃飯，閒時也會相約一起去郊遊，大家的感情十分重要。



B12 胡海峰同學



A11 張恆樂同學

5. 陳校長，你的歌聲很嘹亮，你有否學唱歌呢？

恆樂，我並沒有正式學過唱歌，只在修讀神學課程期間，參加了神學院的詩班，並接受每週一次的合唱訓練。我最喜歡合唱時那種由不同聲部做成的和諧共鳴，箇中感覺真的很棒。其實我自小就很喜歡唱歌，小學時曾報考黃大仙兒童合唱團，但未獲取錄。至中學期間，課餘時經常抱着吉他，和三兩知己同學在學校裡唱民歌。現在，我每到郊野遠足，總喜歡一面浸淫在大自然裡，一面哼着詩歌，我認為這是人生中最高的享受。

目 錄

 專題：精彩的人生	李穎思小姐	1-3
 家長心聲	姚斯雅家長、梁嘉慧家長 鄭 琳家長	4-8
 生活隨筆	陳尚融家長、楊靈鈞家長 黃仲昕家長、馬澤霖家長 馬鴻琳家長	9-15
 新教職員巡禮	楊嘉莉老師、馬敬慈老師	16-18
 蒲公英護齒行動	衛生署口腔健康教育組	19
 學生園地	李鎮安老師	20-23
 人物介紹：仇國儀老師	何旭途家長	24
 宗教事務組	梁孟平老師、李錦貞老師	25-28
 護訊-流感大流行應變計劃	陳佩珊校護	29-30
 圖書科	陳長有老師	31-32
 校長信箱	劉慈卿主任、陳長有老師	33-34
 編輯委員會成員名單		35

視覺藝術作品



A11 馬鴻琳



A6 蘇詠詩



B9 馬澤霖



B10 李健智



A6 歐俊樂



A7 集體創作



出版日期：2010年1月

非賣品