

暖流集

黎澤倫題



天保民學校家長教職員會通訊

47

北京遊學團


24-29/3/2012



- 1 大家齊來製作水火箭
- 2 我哋準備好發射火箭喇！
- 3 看看我們的護旗操
- 4 大家一起學功夫—五步拳
- 5 你睇我哋同「北體大」哥哥幾 friend
- 6 四合院的家常菜，真有風味！

- 7 巨大的景泰藍花瓶，叫人大開眼界！
- 8 來到北京，當然要在人民大會堂前留影啦！
- 9 北京地鐵師生一家遊？
- 10 我哋登上長城，做咗好漢喇！

編者的話		1
專題文章		2-5
家長心聲		6-19
北京考察計劃-隨想曲	回顧北京之旅	
還我一片真	點滴收穫	
父母留言	不出國也可以「放眼世界」	
見多才識廣	赤子情 中國心	
教職員心聲		20-25
「祖國新景象」北京考察感言		
北京遊學團後感	幸福雙手創	
學生園地		26-27
遊學北京有感		28-30
尹麗儀同學	何思賢同學	
李健智同學	畢嘉傑同學	
馮滄璋同學	趙學彥同學	
公益少年團電影欣賞暨徵文比賽最佳作品		
電影《道歉》觀後感		31-32
生活隨筆	一個難忘的下午	33-34
畫廊音樂會花絮		35-39
人物專訪		40-43
宗教事務組-書籍推介		44
護訊-小食的分類		45-46
網站推介		47
圖書及玩具推介		48
校長信箱		49-50
編輯委員會成員名單		51



今年三月，學校與香港小童群益會合辦了一個為期六天、名為「赤子情 中國心」的北京考察團，目的是為了豐富參與同學們的生活經驗；同時也讓他們對祖國的發展有更多的認識。今期《暖流集》就以「放眼世界」為分享主題，我們感謝沈健明副校長，在緊迫的教學節奏下，依然抽空撰寫專題文章，讓我們對整個遊學團，從構思、策劃、考察內容、行程安排以至延伸活動都有了一個比較全面的瞭解。還有家長、有關老師和同學們深情而真摯的分享，透過你們的一字一句，我們看到你們在旅程中的所見所聞；感受到你們心中的喜悅，為你們能經歷這樣一個「精彩之旅」而獻上感恩！

然而，因着個別條件上的限制，不是每個孩子都可以參與這一類遠赴外地的旅行，但正如鄧卓軒家長和鄭琳家長所言，就是香港本土也有很多好去處，祇要我們花一點心思、時間，這些地方足可以讓我們的孩子增廣見聞、開闊眼界，幫助他們融入社群，並且更健康、快樂地成長。

最後，編委會要感謝何旭途媽媽撰寫人物專訪，豐富了我們對教育心理學家馬姑娘的認識。還有陳校長、王日祥醫生與及家長、同學們帶來一個「不一樣的音樂會」，叫我們更肯定孩子們的能力；更為他們的出色表現而感到自豪。盼望《暖流集》裏的每一篇文章，都能滋潤你們的心田，給你們添上一分非一般、不一樣的親切感。



學在北京 · 沈健明副校長

繼數年前上海遊學之旅後，學校今年再以探討「祖國新景象」為主題，開展了另一次的北京考察計劃，對象是本校中學班的學生。這項計劃，早在上學年便開始構思。校方一方面積極申請合適的資助計劃，一方面四出物色富經辦遊學經驗而又取價公道的承辦機構。最終本校邀得小童群益會作為合作伙伴，並且獲得了教育局「赤子情 中國心」計劃撥款資助。

是次活動的報名情況反應熱烈，預定的三十個學生名額迅即額滿，當中報名自行參加的學生佔大多數，亦有十名學生與家人隨行，反映此類型的學習活動極受歡迎。

為了辦好這次活動，各項籌備工作在出發前半年便已開始。小童群益會派出兩位社工作領隊，與本校老師一起計劃行程、編訂考察手冊、安排講座、工作坊及簡介會，讓各團員對北京的基本資料、是次交流的重點、所需帶備的物資等各方面，都能逐步作好準備。

這次為期六天的考察計劃，於三月二十四日如期展開。此行的考察內容和行程包括：

1. 認識北京的歷史文化

首都北京是中國的政治中心，也是歷史名城。同學們雖然在電視上經常見到人民大會堂及天安門廣場的畫面，但如非身處其中，絕對難以感受那份恢宏的氣魄；若沒有於毛澤東紀念堂親歷其境，也無法領會瞻仰前國家主席毛澤東遺體時的肅穆氣氛。進入故宮後在重重宮樓之間穿梭探視，在大殿前扮演皇帝留影，更讓同學們雀躍不已。

到訪北京市內四合院的民居，細察極富中國傳統特色的建築，又為同學們帶來迥然不同的感受；跟熱情好客的戶主學包餃子，更是難得又溫馨的經驗。要數最富挑戰性的經歷，定非攀登萬里長城莫屬。在導遊們「不到長城非好漢」的激勵下，同學們都奮勇爭先，接連「攻克」了幾個烽火台，還高舉起帶備的國旗、區旗、校旗，在城頭上耀武揚威呢！

2. 認識北京的民生飲食

我們的學生最愛吃東西。此行除了讓大家有機會品嘗地道的北京烤鴨和餃子宴外，更有機會到王府井步行街尋訪北京的街頭美食—冰糖葫蘆、驢打滾、羊肉串、燒玉米、炸蜈蚣……最意想不到的是，竟然有同學敢吃炸蠍子（當然是家長買的），而且還大叫爽脆可口呢！

為了加深學生對北京美食的認識，我們安排學生進行了街頭訪問，希望能從中瞭解當地人的飲食喜好。看見學生由最初的畏首畏尾，裹足不前，到最終能完成任務，邀得受訪者拍照留念時的興奮樣子，確實令人感到欣慰。

「超市看民生」也是蠻有意義的學習環節，北京市的超市極具規模，學生可從中比較京、港兩地超市的分別，售賣貨品的異同，也嘗試比較某些指定產品的國產貨與進口貨在價格上的差異。看着同學們分成小組，在貨架前認真地進行分析和記錄，情景實在令人難忘。不過此行的最大「收穫」，相信還是大家離開時手上拿着大包小包的零食手信。

到地鐵站進行考察，也是認識北京民生的重要部分。學生們經過這番調查後，相信可以隨時告訴你京、港兩地的地鐵在票價訂定、車站設施、警告標誌等各方面的不同。他們還建議港鐵應向北京地鐵學習，盡快在車站加設洗手間和飲水機呢！

3. 認識北京的教育概況

第一所接待我們參觀交流的機構是北京市海淀區培智中心學校，它是區內唯一的特殊學校，為智障學童提供早期訓練、義務教育、職業培訓、輔助就業等教育服務。該校校舍頗具規模，在校就讀的學生有百多人，另有不少未能到校的學生，教師會提供送教上門、資源教室輔導等服務。



當日兩校師生先行透過課堂體驗活動，互相認識。隨後再到廣場，由該校師生教導本校學生學習護旗操及升旗儀式。繼而由本校學生擔當主導，在國術及歌唱表演後，再以協作形式，與培智的同學一起製作水火箭。交流活動的高潮，便是全體師生齊集廣場發射水火箭的一刻，看着各人親手製作的水火箭連番沖天而起，喝采聲、驚嘆聲、鼓掌聲不絕於耳，一剎那間，彼此都變得那樣親密無間；尤其在交換各自預備好的紀念品時，不捨之情油然而生，友好的合照成為此行的最美好回憶。

第二所接待我們的是北京慧靈智障人士社區服務機構。該機構首創「社區化服務模式」，主張推動社區人士接納智障人士，並讓他們得享正常的社區生活。造訪當日，不少慧靈的舍友都擔當起接待的責任，從巷口已熱誠地在前引路。為了便於溝通，該會特地調派一位來自香港的職員到來以粵語向同學作介紹。簡介過後，有導師分別教導同學進行手繩及黏土製作，而舍友則從旁加以協助。大家學習的時間雖然短暫，卻滿有成功感，因為離開時人人都有可觀的製成品，而舍友們亦收到同學饋贈的刮刮畫以作紀念。

第三所參觀的教育機構，是全國專門修讀體育運動的最高學府——北京體育大學。那裏不僅擁有大量為個別體育項目（如游泳、排球、武術、田徑等）而設的高規格體育場館，更是數以十計奧運冠軍和世界冠軍的誕生搖籃。走在校園的「冠軍之路」上，盡是熟悉的運動精英的足印和名字，不禁令人肅然起敬。更難得是同學們在參觀之餘，還有機會跟隨修習武術的研究生，學習了一套「五步拳」。同學中有些是學校武術隊的成員，固然學得頭頭是道，但即使是女同學也不能小覷，她們同樣學得有板有眼，毫不遜色。在北體大的生活體驗，還包括到大學飯堂進行午膳——同學在大學義工的引領下，端着餐盤，在長長一列玻璃櫃枱前隨意挑選各式的粉麵飯菜，各適其適，也是難得的經驗。



4. 認識北京的最新發展

北京市有不少古舊的建築，但亦不乏創新活潑的一面。為2008奧運會而興建的鳥巢和水立方場館，便是其中的表表者。我們乘車經過上址，老遠便能識別這兩座龐然建築物；行到近處，在蔚藍天色的影襯下，場館更顯得氣勢不凡，怪不得同學們都紛紛舉機留影，以為此行作個見証。

另一座我們到訪過的新型建築物名叫北京科技新館。這建築物設計新穎，除了空間特大、富藝術感外，也善用自然採光，減少能源消耗。和本港的科學館相比，該新館的陳設和裝置似乎更加新穎和富趣味，同學們爭相試玩各種實驗和互動遊戲，忙個不亦樂乎，對北京先進的設施也有了更深刻的體驗。

內地近年大力提倡環保，善用可再生能源是其中一項發展重點。天普公司是一間發展迅速的民辦企業，專門生產太陽能產品。同學們參觀了該公司的展覽館，從中認識到各種再生能源的應用，而該座辦公大樓本身，便是由裝嵌於外牆的太陽能板提供電力，完全不假外求，是現成的示範作品。該公司的程老闆親自接待我們，並送給我們一座檯燈、一枝電筒和一個手提電話充電器，全都是以太陽能充電的，正好讓同學回港後向大家作介紹。

這次考察活動雖然祇有六天，但行程非常緊密，為同學們帶來了許多難能可貴的體驗和刺激。雖然着實勞累，然而同學們仍能樂此不疲，而且充分發揮互相照顧的團隊精神，實在值得讚賞。

到北京考察的行程結束以後，延伸的學習歷程仍會繼續。包括考察後的資料整理、考察報告的完成、在家長日舉行資料展覽、以及在課程統整交流日向全體師生進行匯報等。相信通過上述整固和反思的活動，同學們會更掌握和回味所學，在個人成長方面有所裨益。

北京考察計劃—隨想曲

· 文約禮家長

記不起哪一位哲人曾經說過：「不是因為快樂而感恩，而是因為感恩而快樂。」北京交流之旅前數天，不知是甚麼原因，心中竟有忐忑不安的感覺，但想起我所喜愛的聖經章節（帖前5:16-18）「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩……」，那種負能量便慢慢離我而去，上主恩賜給我的快樂和異常樂觀的性格也漸漸流露出來。



天保民學校與香港小童群益會合辦是項共51人參加的考察計劃很成功，教職員們的魄力令人佩服，我們為此感恩；因小兒約禮身體不適，上吐下瀉，換來不少的慰問與祝福，家長和老師送來一包包愛心藥物，我們為此感恩；帶領整個行程的教職員和社工悉心照顧，領隊和導遊專業導賞，家長們樂意配合，學生乖巧服從、積極參與學習，司機叔叔小心駕駛，以及各參觀單位接待人員殷勤介紹，我們為此感恩；更為天保民學生和教職員在北京、在外地能於飯前以祈禱公開宣認自己的信仰，不忘主的恩賜而感恩！

國情教育：參觀毛澤東紀念堂

這次北京考察計劃，根據事前協辦單位的簡報和所分發的資料，共有五大目標。其中一項是「促進學生瞭解北京在改革開放後，經濟及人民生活的轉變和進步，強化學生對祖國的認識，關心國家的發展，培養對國家的歸屬感和認同」，這點我並無太大的異議，最重要的是實質內容。

行程的第二天早上，我們參觀了幾個地方，包括天安門廣場、人民大會堂、毛澤東紀念堂和故宮博物院。最具新鮮感的非毛澤東紀念堂莫屬，因為我從未參觀過。參觀前和在整個參觀過程中領隊的不斷叮囑，讓我不禁油然而生出一種很特別的感覺，就是體驗到我國現時的國情似乎是一種以「不可」、「不准」為主流的文化。

進入毛澤東紀念堂前，參觀者必須接受例行的安全檢查，以確保沒有任何潛在的危險物品；我們更被叮囑要對已故主席存有尊敬之心，不可喧嘩，不准攜帶背囊和手袋，場內、外都有不少保安人員執行職務，維持人流的暢通無阻。在紀念堂內，靜寂而肅穆的氣氛，使大家都默然不語，甚具壓迫感，也有一種令人敬而遠之的感覺；與昔日參觀美國林肯紀念堂相比，後者給我的感覺反而是輕鬆、自由、不拘一格、多元化和沒有太多的限制。



國情教育：升旗儀式及護旗操

行程的第三天早上，我們前往培智中心作學校交流。那裏的所有活動，包括學校簡介、課堂經驗、結交夥伴和參觀校園等都令人有耳目一新的感覺。與該校學生一起製作和發射水火箭，更令整個交流進入高潮。大部分的水火箭都能成功發射，空中數秒的盤旋，更贏得同學和家長們高聲歡呼！

至於升旗儀式及護旗操，也是整個參觀的重點，相信香港學生參與的機會不多，天保民同學也不例外。儀式是莊嚴肅穆的，隨着四位護旗手護旗前進，我們的視線也跟着國旗移動，直到旗杆之下，而升旗儀式也緊隨雄壯的國歌開始。披上紅領巾的少先隊向緩緩上升的國旗行禮，敬禮的模式獨特—右掌五指合攏，與前臂成直線，手肘成45度角，高舉於頭頂。導遊其後為我們解釋，紅領巾是代表國旗的一部分，少先隊的隆重敬禮是在宣認他們會把國家利益置於最高之上。

我想起童軍的敬禮及其相關誓詞：「我願以信譽為誓，竭盡所能；對神明，對國家，盡責任；對別人，要幫助；對規律，必遵行。」其目標是否更遠大？我們特區政府未來的國民教育，會否祇懂蕭規曹隨，局限於把國家利益放於最高之上？一個偉大的民族，祇能如此嗎？想到這裏，我的視線不禁開始模糊起來。



回顧北京之旅

· 歐陽進華家長

回想這六天五夜的北京遊學團，真的教我畢生難忘。我一生人出外旅行都是選擇「自由行」，而這次卻是第一次參加大伙兒有目的、有安排的旅行團。多謝老師及隨團導師每天清晨致電叫醒我們，更安排了朝八晚九的緊密行程，使我們的學習和交流十分充實。還有每次出發或離開，都必定要集隊數點人數，務求我們一個也不會少，這對於已經很久沒有過學校生活的我，的確是難忘的經驗。



旅途中，我認識到不同的家長，一起在參觀後做反思及完成功課，重拾以往在學校互相切磋的情景，真的很回味。在整個旅程中，我是第一次與兒子進華離家共處差不多一星期，竟然給我發現了他的潛質。他的體能很好，他和我到達長城後，祇用了不足半小時，便走上了「居庸關」的最高處；途中他連一點歇息都沒有，也不用我幫忙，便自己走完整段路。我被他的耐力嚇了一跳，我打算回港後陪他多做運動，以增進親子關係。



今次參加北京考察團，本來抱着旅遊的心態，加上囡囡快要畢業，便趁機多去一次遊學團，留個美好回憶。



出發當日覺得有點奇怪，不明白為何過關要集隊，這豈不是浪費時間？何時檢查登機證也要提醒，不是太嘮叨嗎？細細觀察，發覺工作人員真的很有耐性，他們巨細無遺地把每個出門的細節教曉同學，因為今次很多同學獨自參加。回想起來，才自覺不該如此不耐煩。

幾天行程除了見到同學們愉快學習外，家長們也建立了團隊精神，互相幫助，雖然多是別人給我幫忙呢！而其中「每日一思」的時間對家長來說當然是最珍貴的，因為我們可以自由活動大半小時，大家散散步，聊聊天，亦一樂也。

今次最開心的就是看見女兒成熟及進步了：乘飛機不會驚慌亂動；不需要每一步都捉着她，而她也不會亂跑；還懂得拿着相機替我拍照，讓我真正享受旅遊的樂趣。最大的成就當然就是登上長城，登上一個又一個的烽火台。最後，因我怕「上斜容易落斜難」，才沒有繼續攀上去。

行程尾聲，我不再覺得行軍緩慢，自己反而成為其中一個學生，一同學習。旅途圓滿結束，有些依依不捨，但慶幸我和女兒曾經參加兩次遊學團，有機會與她一起學習—學謙卑、學包容、學欣賞同學的真、學與人共樂。



春暖花開的三月，我和宛非參加了學校舉辦的「赤子情 中國心」北京六天遊學團。跟以往的家庭旅行不同，宛非這次要學習遵守紀律，還要有團隊精神。我們都很緊張，怕她不配合而影響團體活動，甚至打擾整個行程。結果，我欣慰地看到宛非能愉快地完成是次遊學交流，旅程中又能和大家開心相處，也敢於作一些新嘗試，效果超出我們的預期。



行程中，我們參觀了北京海淀區培智中心學校。那裏的校園整潔，有寬闊的運動場，現代化的教學設備，理想的師生編制。剛開始我擔心宛非與新夥伴難相處，誰知她竟然能按指令與新夥伴合作製造水火箭，並且手拖手的在操場拍照、說笑，玩得不亦樂乎。水火箭的發射成功，更令她興奮得晚上在酒店的床上還喋喋不休。

遊學的經歷，讓宛非潛藏「好玩」的個性，在一個輕鬆的環境下迸發出來，讓她體驗到學習、守紀律和玩耍的樂趣，也讓我更深地瞭解孩子，真是獲益良多。在此要感謝隨團老師們的辛勤付出，使我們有一個愉快的行程。



父母留言

· 倪恩冕家長

「兒女是耶和華所賜的產業，所懷的胎是祂所給的賞賜。」

(詩篇127:3)

耶穌說：「我實在告訴你們，你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。」
(馬太福音18:3)



孩子啊！感謝神給我們這六天的旅程，使媽媽更深的認識何謂小孩子的樣式，也更深的認識妳，以及妳的同學們。

你們真的可愛極了，真誠、單純、忠心、細心、體貼、關心、熱誠……種種世間難尋的德性，皆在你們身上尋着了；雖然天父沒有為我們這群家長預備一班“Band One”的兒女，但媽媽卻寶貝父神所給我的寶貴產業和賞賜——就是妳！

孩子啊！要敬重妳的師長們（校長、副校長、所有的老師）、社工，以及所有看顧你們的人。因為他們付上了格外的勞苦、愛心、忍耐、毅力、智慧與心血，比媽媽更甚。

孩子啊！要愛妳的同學，年長的以及年幼的。因他們是妳的朋友，把妳的主救主耶穌基督介紹給他們，好叫他們也可與妳共享永生之福。

孩子啊！感謝妳對媽媽真誠的愛！

愛妳的媽媽

2012年4月13日



不出國也可以「放眼世界」 · 鄭琳家長

個人很認同「讀萬卷書不如行萬里路」的理念，因此在婚後和有孩子前，每年我們都會利用假期相約友人出外旅行，尤其喜愛自由行，此舉可對旅遊地點的風土民情更深入瞭解，增廣見聞。當得知小家庭將迎接新生命時，很自然及興奮地於心內為他/她設計一家三口出外旅遊的藍圖—兩歲前，先往美國探親，然後再去……

可是女兒出生後，除被診斷為發展遲緩外，更因體弱多病而進出醫院無數次，以致未能帶同她到偏遠的地方遊玩，惟有挑選在廣東省境內附近的景點旅遊。當時仍抱着希望，待孩子年長些和強壯一點時才一起到外國旅遊。但隨着她漸漸長大，發覺她的耳朵特別敏感，當聽到常人聽不到的音頻時，就會引致她突然情緒失控，大發脾氣。一些專業人士亦忠告我們，不宜為了旅遊而冒險與她乘搭飛機，加上我們也擔心其他行為上的問題，故祇好放棄舉家往外國旅遊的計劃。雖然至今我們祇能與女兒往廣東省（曾到過番禺、中山市）、澳門等地旅遊，但對她來說已是不同的生活體驗。





琳琳使我們靜下來，不再每年離開香港往外地旅遊，反而讓我們在日常生活的社區裏，發掘到很多特別場地可供孩子「放眼世界」。例如參觀太空館、歷史博物館、機場博覽館、挪亞方舟博覽館或到海洋公園遊玩等。琳琳多次到海洋公園，每次她都很開心，亦慶幸園方經常引入新景區，如水母館、中華鱗館、熊貓山莊等，還有很多新穎的機動遊戲，讓我們不必遠行，也能觀看到其他國家生長的動物及雀鳥，尤其是稀有的海洋生物，令我們大開眼界。

其他如機場博覽館內的翔天廊，提供有趣的航空知識，更可近距離欣賞飛機升降。翻閱一些生活照片，發覺照片中女兒雙手按着望遠鏡窺探機場跑道的動態，神情非常專注，令我們也感受到她對新鮮事物的好奇和喜悅，那裏實在不失為一個旅遊好去處。天保民學校亦於早年的暑期活動，舉辦過類似的親子一天遊。

我們也不要低估與兒女到博物館參觀的作用，因為他們的小腦袋能吸收多少知識，我們是不能預計的。博物館可以運用多角度的立體造景或富趣味的雕塑模型，很有系統地展示文化、藝術、歷史等展品，供大眾欣賞；讓我們能透過不同展館的專題事物介紹，認識各國的歷史和文化，放眼世界。



見多才識廣 · 鄧卓軒家長

古語有云「讀萬卷書不如行萬里路」，實在是至理名言。現今的孩子太多外來的誘惑，特別是來自電子產品的誘惑，令他們無時無刻不沉醉於電子遊戲中。但對於我們的孩子來說，他們需要更多與別人的交流和生活體驗，所以空閒時多些帶他們外出，相信比讓他們困在家裏好得多。

曾經有家長分享說，兒子小時候出外總是哭鬧，令媽媽疲憊不堪，也曾想過放棄；但最終仍堅持下來，和家人帶兒子出外吃飯及多參加活動。現在兒子間中仍會大聲叫喊，旁人依然會投以奇異的目光，但這位媽媽已經學會坦然自若地去面對。有誰的內心會像這位媽媽那麼堅強？令人欣喜的是，孩子一天天長大，也一天天進步，他至少已經能安靜地吃完一頓飯。這位媽媽所付出的苦心，我們雖然看不到，卻可以在她兒子的身上見到成果。

從前，我也試過帶卓軒行山，慶幸的是卓軒有過度活躍，所以行路對他來說是件非常開心的事。有一次和他一起到獅子山遠足，在一大群人中，他竟然是跑在前面，且是最快到達回歸亭的一位。另一次在往大埔遠足的路上，有一大群猴子在路中玩樂，孩子既好奇，也很害怕。我即時提醒他要學會與動物保持距離，不然就會受到襲擊；而與人相處也一樣，總要保持距離，不可太靠近，否則會令人覺得不舒服。卓軒不知是否由於視力的問題，與別人說話時，他的頭幾乎要貼到人家的臉上，總要我們提醒，他卻經常忘記。這次倒是一個好教材，在以後相當長的一段日子裏，我發覺他開始有意識地拉開和別人的距離，想起來也覺得有趣。



此外，我還想給大家介紹一個好去處，就是西貢的濱西洲。大家可以在彩虹地鐵站乘搭92號巴士或1A專線小巴前往西貢碼頭，再坐專用接駁船直達那裏。餐廳平日也有自助餐供應，價錢沒有想像中的昂貴，祇需港幣130元，費用已包括船票和打高爾夫球，十分超值。

因為卓軒要打球，所以每星期去一次。那裏環境優美，平日也值得一遊。孩子到那裏學得最好的不是如何打球，而是時間觀念。因為要坐專船前往，而船期是每隔二十分鐘才開出一班；卓軒很沒耐性，等船對他來說頗為辛苦，所以我每次出門前總會告訴他，時間到了，換衣服就要快些喇！他平時總是拖拖拉拉，一聽到要趕船，就會加快動作換衣服和收拾自己的物品。

有一次比較難忘的是他忘記帶水，天氣熱又沒水喝，同學要借給他，我卻不允許。直到打球完畢回到更衣室，在他答應以後會緊記帶水才買了一支樽裝水給他。他一路上很不開心及生氣，我裝作看不到，也不理睬他。然而往後的日子，無論到甚麼地方，他總會提醒我記得替他準備水。

孩子們是有潛能的，我們有時或許會低估了他們的能力。多些帶他們外出，不一定要到很遠的地方，香港亦有很多值得一去再去的旅遊景點，也不一定需要很多金錢，已能令他們更融入社會，成長得更快樂！



赤子情 中國心 · 何思賢家長

這次北京考察團於3月24日至29日舉行，是我和乖女第一次參加的遊學團。真的要感謝學校讓家長一起參與，令我們體會到子女在校方帶領下的精彩旅程。我們既是家長義工協助學生，又可與學生一起學習，真是獲益良多。

考察團的學習目標是：認識北京市民的食、住、行等生活習慣及文化；學習獨立負責、自我照顧和團隊相處；讓同學遵守紀律及注意安全，增進與人溝通合作的技巧；還有關心別人及互助精神。行程中我們要常帶備「五寶」—眼、耳、口、手、腦，幫助觀察及用心感受，還有協助紀錄行程的考察手冊。為了配合這次旅程的目的，我擔當着不同的身份：有時是媽媽，有時又是學生；而在準備行李和房間時，我便是思思的同房同學，各自負責收拾物品和行李，準備每天所需。這效果很不錯，讓她不要依賴別人及更有責任感。看見她能獨立處理及完成任務，還會幫助別人，作為媽媽也心感安慰。

妥善的準備是成功的要素：透過校方在旅程前為學生安排的工作坊，瞭解北京文化；預先學做水火箭及研讀考察手冊，都讓同學們認識到準備的重要性。而在家中與女兒思思一起上網尋找資料，準備小禮物、刷刷畫及介紹香港名勝和特色小食的日曆，也讓我們增進了親子關係。這些預備工夫除了叫我們更多瞭解北京外，同時也讓思思學會與人分享及介紹自己居住的城市；最重要的是她對整個旅程更期待、更認真。

這次旅程令人難忘的事實在不少，其中令我最深刻的是「隊形」—無論身在何處，祇要老師或工作人員說：「隊形！」大家便立刻以最快速度分組排列整齊。每天不同的參觀和活動大家都非常守時，進



行考察時專心學習，學校交流時盡力與同伴分享，互相照顧；街頭訪問時不怕困難，鼓起勇氣用普通話與陌生人交流。無論參觀、學校交流、做餃子、街頭訪問或登長城等，每一個環節和過程都是愉快的，大家都完全投入去享受。我看到思思不單用心記着老師和Ming姐的提點，還身體力行努力去做和協助別人。同學們在待人接物、行為、紀律上都有良好表現，實在不得不讚，也值得父母感到驕傲和欣賞。

旅程中參觀的景點各有特色：如宏偉而設計環保的鳥巢和水立方，大家齊齊Chok甫士、拍拍照。乘搭北京地鐵作實地瞭解，齊齊做功課，每一個站既有特色的主題而又整潔，還有些溫馨設備如飲水機和洗手間等，更有傷殘人士預約服務；但票價卻非常便宜，祇需人民幣二至三元，有機會大家不妨試試乘搭。天安門、人民大會堂、故宮、長城等，壯觀雄偉而古色古香的建築，重檐瓦頂，畫棟雕樑，展現精雕細琢的手工藝；細心完善的建築設計，遺留不少古代建築群知識給後世學習。南鑼鼓巷的特色小食如酸奶、芝士蕃薯、香蕉蛋糕等，那份美味帶給我們分享時的喜悅。黑芝麻胡同、豆腐胡同、小菊兒胡同等街道名十分有趣，還有到四合院民居吃私房菜，令我們感受到他們親切而樸實的生活，大家齊齊動手做餃子，既難忘又快樂。

王府井步行街吃特色小食，有冰糖葫蘆、羊肉串等，我最難忘的是炸蠍子。看見在店裏串着的蠍子仍然不停地掙扎着，真不想吃；但當同學請我吃時已是炸得「脆卜卜」，味道倒不錯。到了極為期待的登長城，大家一起登上居庸關的四個烽火台後，我與部分同學、沈副校、梁老師再登上此段的更高處，風光多麼壯麗，我們都興奮得歡呼起來，終於登上長城做「好漢」了！最後，大家感受到「上山容易下山難」：樓梯的高低崎嶇，叫我們要慢慢一步步扶着扶手下山，互相照顧但又開心地完成這段旅程，真是難得的美好經歷，希望日後再有機會一同登上更多高峰。



另外，「超市看民生」讓同學們比較物價。除了較香港的超市規模更大，種類更多以外，還有免費專車接載、免費存包、無障礙通道。有趣的食物有五香鴨蛋、皮蛋腸和生日蛋糕等。我們還參觀了環保企業在中國的發展，利用水力、陽光、風力等再生能源於國民的日常生活中，生產熱水、電能等，為保護地球出一分力。

在與培智學校交流的過程中，同學們學習莊嚴的升旗禮，一起上課又教同伴做水火箭，射得既高且遠。在慧靈社區中心一同做手工藝品，瞭解國內智障人士的職業發展。最後，北京體育大學規模完善，環境幽美。印象最深刻的是參觀田徑館，看見學生練習大步跑時，速度快又跳得高，有如袋鼠，他們專心、努力、刻苦的態度，非常值得我們學習。我們一起學「五步拳」，之後再到學校飯堂共同午膳，有機會體驗校園生活是多麼難得呢！

同學們在「每日一思」的環節中，用心回想每日所見所聞，一起認真討論，那種學習態度令我感到欣喜。

最後，實在要多謝學校的老師、Ming姐、勵哥哥、瑤瑤姐姐和勝師傅等工作人員，他們細心的協助，讓大家共享這個開心、豐富、精彩又難忘的考察旅程。

此外，祇要給予適當的機會，有好的準備和安排，加上支持與鼓勵，我深信我們的子女是有能力完成不少任務的，他們可以叫大家眼前一亮，甚至有意外的驚喜。

這次能與同行老師、同學、家長和工作人員共度六天北京考察團，一起吃、一起笑、一起唱歌、一起學習、經歷和分享，每一個難忘的片段都會永遠留在我心中。這個旅行方式讓我有更深刻的體驗，期望日後能與大家有更多、更豐盛的精彩旅程，讓生命添上色彩。

「祖國新景象」北京考察感言

· 梁孟平老師



隨着到北京考察的日子逐漸迫近，心情既緊張又興奮，這是我畢生以來首次到訪祖國的首都，同時也是第一次以老師身份陪同學生和家長「遊學」。

出發前一週，北京剛下了一場罕見的春雪。一股寒流直湧心頭，嚴寒的天氣將帶給我們難以預料的考驗，總知道出發前要有充足的裝備—密不透風的帽子、超暖的天蠶內衣、羊毛衣、保暖褲、滑雪專用的手套、羊毛襪、羽絨外衣……再加若干數量的「暖包」，做到有備無患，因為在這幾天的行程裏「病不得」！

然而，「天保民」確是天父所保守看顧的，出發前一天，北京的氣溫逐漸由零下度升至最高的十幾度。隨着我們的抵步，北京天氣更出現了新的景象—六天的天氣和暖舒適，乍陰乍晴，時而伴着涼風，

在和暖中早晚帶點寒意，當地導遊多次提及這是甚為少見的美好天氣！我們抵達北京的前幾天，當地的天氣仍十分寒冷，誰知我們離去後天氣又開始轉冷，天父實在知道我們的需要。在六天的考察中，用不着我們穿着那臃腫的禦寒衣物出入，用不着我們在風霜下狼狽地前行，更用不着我們在那冰冷的氣溫下與人交流；天父使我們帶着輕鬆和愉快的心情進行活動，使我們帶着喜樂而興奮的心情與人交流。溫暖的天氣使我們的行程多加了點點溫情厚意，這實在要向天父獻上感恩！

六天的考察主要分為《歷史文化》、《教育》、《科普與環保》和《民生及飲食》四大主題。六天看盡京城的人和事，談何容易？但要窺探祖國萬千的姿采，揭開其歷史文化的神秘面紗，總得要踏上第一步。

談五千年的《歷史文化》，這幾天我們看過三朝帝王的故宮，三宮六院之壯觀，憑弔古宮庭帝王諸侯之威榮。置身於廣闊的天安門廣場內，面向城樓，極目處掛着前領導人毛澤東的畫像，細思其遺下的詞句「數風流人物，還看今朝」，也得回應他一句「臥龍躍馬終黃土，人事音書漫寂寥」。右邊是匯聚國家萬千古物的國家博物館，後面是為紀念歷代以來為國家人民自由革命而犧牲的烈士豎立的人民英雄紀念碑，左邊則是新建成的人民大會堂。此外，北京城內仍保留着民間的歷史建築—四合院，門庭相對，長幼尊卑居有所序，足顯齊家之意。北京城外橫臥着數千年來保護着中原地帶的長城，依山縈迴，連綿千里，氣勢萬千。我們也有幸踏上天下第一雄關—居庸關，大家一起來做個好漢。

論《教育》，我們與北京海淀區培智中心學校的學生結成伙伴，參與升旗操、課堂交流及科普研習項目—水火箭製作。看着合力研製的水火箭一飛沖天，同學們都感到其樂無窮。及後探訪北京慧靈智障



人士社區服務中心，瞭解學員在機構內的學習及生活片段，一同製作手工，並進行深入的訪談，讓我們瞭解不同程度的智障人士都有自己的人生夢。最後進入培訓全國體育運動冠軍級人馬的北京體育大學，其校舍之大令人眼界大開，各個專項訓練場館林立，各種設施一應俱全，這裏培育着的許許多多體育精英正朝着邁向世界冠軍的成功夢而努力呢！

看《科普與環保》，零八北京奧運以倡導科技、環保結合為題，突顯祖國對科技及環保發展的重視。我們參觀其中一間以生產太陽能熱水器、太陽能電池為主的環保企業，其業務已擴展至全國，對可持續發展的再生能源研製作出重大貢獻。要目睹國家尖端科技發展則要到北京科技館新館，這裏共有五層，分別介紹科技的過去到未來的發展，科技的探索和發現與改善生活的密切關係，最後是遨遊科技世界，與你一償編織科技探究之夢。

嘗《民生及飲食》，北京處於急劇的發展中，人民的生活質素正不斷地提升，具歷史價值的建築經過千挑萬選才得保留及活化，其他已更替成現代化的大型高聳商廈。隨着龐大的交通網絡向外縱橫擴展，北京市民將面臨劃時代的巨變，以往人群密集的胡同多已人去樓空，剩下獨留其中的祇是年邁的老人。不過別具特色的傳統美食仍不難找到，例如馳名中外的北京烤鴨、特色小食京餃子、冰糖葫蘆、串燒和驢打滾等都令大家大飽口福。

綜觀所見，隨着時間巨輪的前行，祖國新景象已逐步形成，並不斷地更變。老北京將會逐漸被換上新衣，但以往所積存下來的溫柔敦厚、包容融和及禮義之邦的民族美德將如何承傳下去，就得看我們新一代的繼存了！



北京遊學團後感

• 陳美燕主任

北京—中國的首都，我不是第一次到這裏旅遊，但以老師的身份帶隊去遊學團，卻是第一次，所以心情有點兒緊張。三月二十四日，同學、老師、家長和小童群益會的工作人員一行51人浩浩蕩蕩向北京出發。這次遊學團的主題為「祖國新景象」北京考察計劃，同學們會就北京的歷史文化、教育發展、民生飲食和科普與環保四方面進行考察。

歷史文化

天安門的參觀，故宮的走訪，以至國民對毛主席的景仰，都加深了同學們對祖國歷史的認識。而其中一日，我們登上萬里長城。長城上大小不一的石階，真是有點難走，雖然走的過程辛苦和吃力，但同學們永不言倦的精神，帶給大家很大的動力。大部分同學都能登上四個烽火台，最終我們都成了「好漢」！

民生飲食

王府井大街是北京一條著名的步行街，除了各式各樣的商舖外，亦有很多小食攤檔。一位同學冒險吃了一串炸蠍子，他說味道很不錯呢！真有膽量啊！為了更瞭解當地的民生，同學們在王府井街頭進行訪問。大家都懷着戰戰兢兢的心情，運用有限的普通話去做訪問。起初，北京人不太願意接受訪問，但憑着同學們的熱誠，打動了一些行人，最終他們都樂意合作。訪問完畢，同學們好像完成了一個大挑戰。

胡同和四合院被看作是北京地道文化的象徵。我們有機會走入一條名為黑芝麻的胡同裏參觀，更有幸進到一戶北京人家的四合院用膳。主人家為我們預備了一頓豐富的晚膳，我們亦在那裏學習包餃子，大家都吃得很飽呢！



教育發展

我們到過不同的學校參觀和交流。首先是北京培智學校，這是一所特殊學校。同學們與培智學校的學生一起上課，一同做水火箭，學習護旗操，互相交流，實在是一個很好的體驗。此外，我們亦到過慧靈服務中心交流。那裏的同學十分熱情，我們一起編織手繩、做軟土，更把作品留為紀念。最後，我們也到過北京體育大學參觀，同學們有機會跟一位武術學生學習一套「五步拳」，大家都學得有板有眼，似模似樣。

科普與環保

中國科技日新月異，我們能近距離看到鳥巢和水立方，雀躍萬分。天普科技有限公司的參觀，讓大家認識太陽能發電的技術和好處。而最後一天的行程就是到北京科技館新館，同學們在那裏玩得很開心，但要明白種種科學的原理就要花一點時間了。

六天遊學團的行程在愉快的氣氛中結束。我很欣賞同學們好學、不怕辛苦、勇於嘗試的精神，這次的體驗令他們眼界大開。我也要多謝一班家長、同行的老師、社工和工作人員，我們彼此配合，才能完成這次活動。最重要的是要感謝天父，保守六天的行程、天氣和各人的平安。



幸福雙手創

曲: Panzerlied
電影《Battle of Bulge》插曲
詞: 李鎮安 2012



見証生 命力 量， 尋 求 人 生 方 向， 我 要
笑 看 風 暴 巨 浪， 因 我 強 剛 膽 壯， 決 去
肩 負 重 任， 鞭 策 自 我 去 苦 幹。 從 來 無 懼 荆 棘
裝 備 力 量， 衝 破 悶 困 與 阻 礙。 前 一 途 是 崎 嶇
風 一 寒， 奮 力 去 闖， 莊 敬 自 一 強。 人
艱 一 難， 我 為 理 想， 堅 守 方 一 向。 成
生 滿 載 幸 福， 我 用 雙 手 創。
功 美 滿 日 子， 我 用 雙 手 創。

當你遇到挫折，覺得沮喪、洩氣及無助的時候，嘗試哼一哼這首歌；但願它雄壯的旋律及策勵人心的歌詞能給你提升意志、激活士氣，為你在崎嶇而充滿艱難障礙的人生路上加添力量。

與畢業同學共勉

李鎮安老師 2012

花卉展覽



1 惜花人來了！

2 人比花嬌

3 在花海前，我們實在有點渺小

4 我們的笑容比盛開的鮮花還要燦爛

5 花樣少年來賞花

6 終於尋回失散的兄弟喇！

7 花前留情影

8 歡迎來到鮮花王國

9 萬里長城長又長，我的手比它更長？

10 快啲望住鏡頭喇！

11 聞歌起舞

12 不到長城非好漢！

校園生活花絮



1



2



3



6



4



7



5



8



9



10

1 風紀領袖生培訓講座 (17/2/2012)

2 特殊奧運分區賽 (18/2/2012)

3 屯門展能運動會 (19/2/2012)

4 B1及B2組參觀超級市場 (20/2/2012)

5 第48屆學校舞蹈節 (23/2/2012)

6 姊妹學校活動—攤位遊戲 (24/2/2012)

7 欣賞戲偶劇 (25/2/2012)

8 A3-A5組參觀交通安全城 (29/2/2012)

9 普通話推廣週—購物活動 (27/2-2/3/2012)

10 親切共融小廚師 (24/3/2012)

校園生活花絮



11 樂韻悠揚頌主恩 (30/3/2012)

12 姊妹學校計劃—
手工藝及茶會活動 (31/3/2012)

13 分班生日會 (20/4/2012)

14 B12及13組通識科種族共融活動 (3/5/2012)

15 才藝匯演 (11/5/2012)

16 B1及B2組遊覽郊野公園 (14/5/2012)

17 A2組參觀寵物店 (16/5/2012)

18 狗醫生探訪學校 (17/5/2012)

19 B5及B6組數學科聯組活動 (18/5/2012)

20 團契活動 (21/5/2012)

A組教育營

26-27/4/2012



地點：保良局羅傑承北潭涌渡假營
主題：善用餘暇

- 1 猜猜我們在進行甚麼球類活動？原來是門球
- 2 我要向高難度挑戰！
- 3 風景美，卻不及友情可貴
- 4 我們不是在「善用餘暇」嗎？
- 5 我要做蜘蛛俠！

- 6 我們在跳彈床
- 7 伸伸手，彎彎腰，舒展筋骨精神好
- 8 五美圖
- 9 10 齊心便事成

高中(B組)教育營

14-16/3/2012



地點：香港基督教女青年會梁紹榮渡假村
主題：水鄉文化之旅

- 1 到水鄉一大澳一遊
- 2 猜猜我們在看甚麼？
- 3 我們被海味的鹹香深深吸引住了
- 4 看！我的平衡力多好！
- 5 齊心協力，居者有「棚屋」
- 6 這裏的豆腐花特別好吃

- 7 咦？有點焦味，小心變炭啊！
- 8 我哋嘅扮相得唔得呀？
- 9 關公出巡
- 10 陸上「游」？
- 11 難道我們誤闖紅番區？

家長活動



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

1 2 敏叔撕紙藝術班 (1/3/2012)

3 8 球類同樂日 (3/3/2012)

9 10 漫遊爐峰自然步道 (17/3/2012)

家長活動



11-12 漫遊爐峰自然步道 (17/3/2012)

13-16 美食嘉年華 (5/5/2012)

17-20 父母親節自助午餐暨家長聯歡會 (9/5/2012)

男、女童軍活動



1 Salute!

2 我哋正式成為幼童軍喇!

3 嘩! 有好多嘢食呀!

4 一齊燒烤真開心, Yeah!

5 今年回歸十五周年, 當然要到此一遊啦!

6 擔櫈仔排隊, 齊齊睇漫畫

7 累了, 大家一齊休息吧!

8 和那些年的永和海味雜貨店合照

9 好似行呢條路喺D嗰!

10 童軍同行, 團隊精神

科技與生活科



晴天娃娃

- 1 A8 鄧濟哲
- 2 A8 方婉盈
- 3 A8 葉泳桐
- 4 A8 馮詠琪
- 5 A8 鄧惠芬

製作晴天娃娃

- 6 選擇布料
- 7 設計晴天娃娃
- 8 B9組《我們的晴天娃娃》

視覺藝術科



左至右

A11 吳躍麟

A11 黃耀宗

A10 陳家晞

A10 黃詠彤

A12 吳穎琳

A12 吳穎珊

A12 嚴倬懿

A6 馬慶延



A2 楊俊康



A7 蘇詠詩

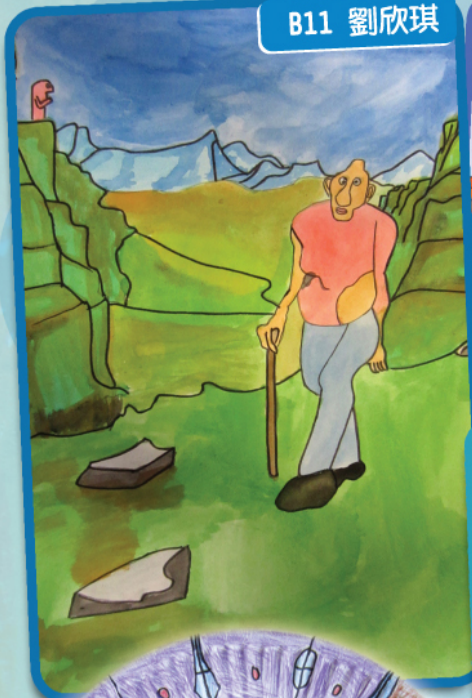


B3 吳宇希



視覺藝術科

B11 劉欣琪



B11 馮淦璋



B2 袁景誠



B8 葉逸熙



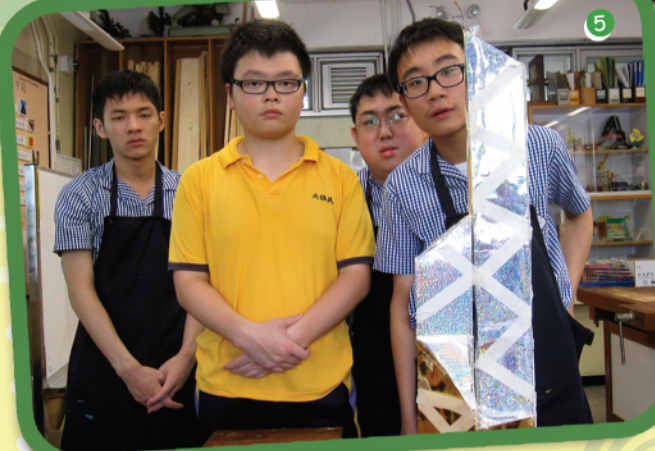
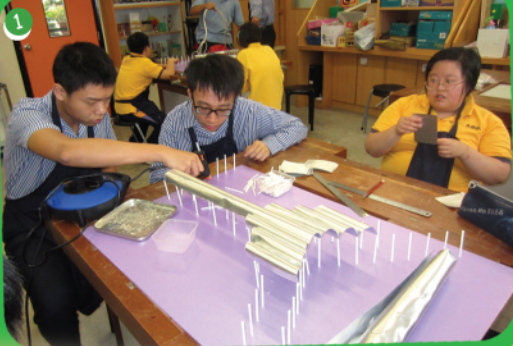
B13 梁偉森



B7 林路恩



設計與應用科技科



香港百年建築模型製作
(B10-B11選修科學生作品)

- 1-3 香港國際機場
- 4-6 中銀大廈

思維及寫作訓練

作為一個孝順的子女，你會做些什麼來表示你對父母的孝心？請按圖片的意思，寫上你的孝心行動。

<p>B7 譚鴻基</p>	<p>爸爸放工回家很疲累，我會 為他按摩，使他消除疲勞。</p>	
<p>B9 鄧浩研</p>	<p>我要專心學習及努力讀書，爭取好 成績，讓父母開心。</p>	
<p>B8 何旭途</p>	<p>母親節那天，我會買一束鮮花送給母親， 並對她說：「媽媽，我愛您。」</p>	
<p>B9 盧又嘉</p>	<p>家務繁重，我會幫且力及馬女馬日曬晾 衣物，減輕她白勺辛勞。</p>	
<p>B9 馮智成</p>	<p>晚飯後，媽媽已經很疲累，我會幫助媽媽 清洗碗碟及清潔廚房，讓媽媽可以早點休息。</p>	

看圖造句：

例：



爸爸在廚房裏煮菜。



1. 姐姐在客廳裏吃麵。



2. 哥哥在房間裏看圖書。



3. 鄭偉傑在便利店買飲品。



4. 媽媽在廚房裏做蛋糕。



遊學北京有感

尹麗儀同學



在今次北京考察的過程中，我學會了很多新事物：我在北京體育大學跟大學生學了一套「五步拳」；我又到過科普中心參觀，學會太陽能發電對環境保護的重要。

此外，我吃了很多北京的美食，如：四合院的餃子、王府井步行街的驢打滾，還有北京馳名的烤鴨。最令我難忘的就是登上萬里長城，我也成了「長城好漢」，真興奮啊！

何思賢同學

在今年3月24至29日，我參加了學校舉辦的「六天北京考察活動」。這是我第一次到北京遊學，也是一個既開心又難忘的經歷。

除了沈副校長、老師和社工外，小童群益會的Ming姐、當地的黃勵哥哥和瑤瑤姐姐都很照顧我們，他們都十分友善。

我們吃了很多北京的地道美食，例如：在南鑼鼓巷飲酸奶、吃芝士蕃薯和吉士雪糕，非常美味；又到過胡同的四合院民居吃私房菜和學包餃子，還有在王府井步行街吃羊肉串、蠍子尾巴串和冰糖葫蘆等。

在遊學的旅程中，我最期待的是登上長城做好漢。長城是一座宏偉的建築，是古人花了很多時間、毅力和人手興建的。同學們、媽媽和我成功登上了居庸關的第五個烽火台，大家都興奮得歡呼起來。回程時，因階梯有高有低，我們都要小心翼翼地行走，我可算是真正感受到「上山容易下山難」。

此外，我們還到過北京體育大學參觀。我看到田徑學生在練習大跑步，他們都十分努力和刻苦。大學生帶我們到飯堂午膳，祇是味道濃烈和辛辣的食物，不太適合我們的胃口，還是天保民學校的午餐較為美味啊！

這次考察旅程中，我學會了獨立、協助和關心別人，也學會了守時、合作和團隊精神。

遊學北京有感

李健智同學



在這次交流團中，我認識了不少本國的歷史文化，體驗到北京市民的生活模式，還學懂了一些當地人的問候語，感到十分有趣。此外，我更嘗到北京的烤鴨和烤鴨清湯，滋味確實難忘。

在與當地學生的交流活動中，我們一同合力製作水火箭和參與護旗操。在北京體育大學中參觀過摔跤課，看見二人對打互摔，着地時發出「嘭嘭」的響聲，真令人感到振奮。

最令我興奮的是初次踏上萬里長城，而且還能登上該路段的最高峰。那種既興奮又激動的心情，實在叫人沒法抑制，而我也禁不住歡呼起來。

在這次行程中，我獲贈了一條少先隊員的紅領巾，紅色代表革命烈士所流的鮮血，它讓我想到香港現時所擁有的自由和民主是何等可貴。

畢嘉傑同學

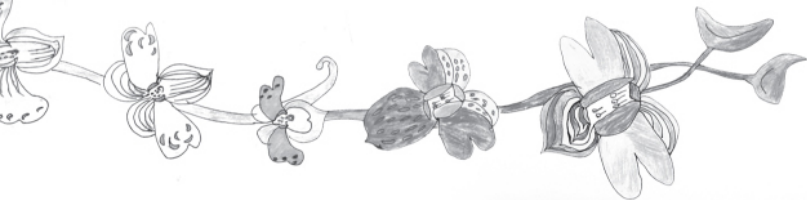
今次是我首次踏足北京，看見天安門廣場上人民英雄紀念碑豎立着，紅色的國旗隨風飄揚，使我不禁對那些為革命而流出鮮血的愛國英雄致以崇高的敬意。

這六天的行程，我們遊覽了部分零八奧運的場館，當中水立方和鳥巢壯觀的外型與宏偉的建築實在叫人嘆為觀止。



旅途中令我最難忘的要算是登上萬里長城的一刻。我們一口氣攀上四個烽火台，站在高處遙望城外四周的美景，感覺十分舒暢。我們還認識了一些新朋友，與他們一同製作水火箭，最後更能成功發射呢！

這次考察擴闊了我的視野，令我獲益良多。我十分期待下一次的交流，如果有機會到天津，那實在太好了！



馮淦璋同學

在這次的北京考察旅程中，我能登上萬里長城，感到十分興奮。我很佩服古人在沒有機器的協助下，仍能建成這座宏偉的長城，真是十分厲害。

此外，我最喜歡的北京食物就是北京烤鴨。烤鴨十分美味，而那種味道是難以在香港吃到的。

旅程中，我們參觀了北京科技館新館，讓我認識到中國科技的發展，真是一日千里，使我作為中國人，實在感到十分驕傲。



趙學彥同學



這次考察令我最感興趣的是到王府井大街遊覽。我們在那裏完成了一些普通話訪問活動後，便去享受街頭小食。其中較特別的是炸蠍子，蠍子表面看來十分恐怖，但吃起來香脆可口，叫人有點驚喜！其他值得推介而又極具特色的食物還有冰糖葫蘆和串燒等。

旅程中最令我難忘的是到四合院吃晚飯及嘗試親手包餃子。此外，我們還登上了萬里長城的四個烽火台，有機會做個真正的「好漢」呢！

最令我感到興奮的就是能夠到北京體育大學與大學生交流；為了爭取美好的成績，踏上冠軍之路，各個運動員都努力練習，讓我更深體會到「成功非僥倖」的道理。

最後，「每晚一思」的環節能夠讓我們一方面總結整天的行程，另一方面自由地分享所經歷的事情。看到大家可以暢所欲言，豐富彼此間的學習，真是十分開心。



電影《道歉》觀後感 · 陸泳旭家長

早前學校安排我們看了一套名為《道歉》的電影，這是一套頗有教育意義及發人深省的影片。我一方面為主角莫聰的任性妄為而生氣，另一方面又被寬容而滿有愛心的園丁所折服；為他們循循善誘令莫聰走向正軌，愛上學習而喝采。電影最後一幕是莫聰與夏校長互爭道歉，從而把電影推向高潮。以下我嘗試從三方面看電影中園丁與主角的關係：

首先，渴望被重視。莫聰的調皮搗蛋，被市內三間重點中學勒令退學，常常失學在家。全賴夏校長的「照顧」，才得以繼續學業。他屢次違反校規，經老師與他多番傾談，藉以瞭解真相。後來知道他的調皮任性、目無紀律等行為，是為了吸引同學和老師的注意，去證明自己存在的價值，並希望得到老師的重視。老師明白了問題癥結後，立即對症下藥，施以正確的引導，令他明白到搗亂、做過激的行為，自己不但虛度光陰，而且令人反感及討厭。

其次，博愛與包容。影片中莫聰在校內騎單車、在堂上聽MP3、在宿舍門前灑上冰粒，讓夏校長狠狠地摔了一跤。我正為莫聰捏一把汗時，夏校長卻沒有公報私仇，反而以博愛仁慈的心去包容他所做的一切，用實際行動去感化他。校長的寬宏大量樹立了榜樣，讓莫聰感到鼓勵與支持，從而令他走上正途。



最後，面子與承擔。夏校長身為一位校長，可以放下尊嚴為自己所做的錯事去承擔責任，這是一位領導者最難能可貴之處。因此，他是成功的，他不但「面子」無損，而且贏得了掌聲；贏得了學生的尊重和愛戴。這不就是我們現今社會所缺乏的嗎？現今的當權者，如唐英年、梁振英，一連串的選舉醜聞，還有曾特首所涉及相關的利益輸送，正正是「面子」問題，使他們難於啟齒，左閃右避，瞞騙市民。公眾的眼睛是雪亮的，惟有他們揭開假面具，放下他們那高高在上的「面子」，勇敢地向公眾交代，再加上真誠的道歉，這樣才能為市民所接納。

莫聰的叛逆→反省→內疚→慚愧→道歉，所有轉變都與辛勤的園丁悉心教導息息相關。在此我不得不讚美他們，有了他們，幼苗才免受風浪，得以茁壯成長；正因為有了這批寂寂無名的工作者，他們不求回報，祇求付出，最終換來斑斑白髮的偉大情操，才能為祖國孕育未來的棟樑。正如唐代詩人李商隱的詩句「春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾」。這無疑是對嘔心瀝血、默默耕耘、無私奉獻的園丁的最高評價。



一個難忘的下午

• 陳滿樂家長

五月十一日本是一個平常的日子，間中的驟雨和厚典典的雲層更叫人納悶，然而天保民學校的一群老師和同學卻為學校和蒞臨參觀的家長獻上一抹繽紛耀目的虹彩，一個叫人難忘的下午……



由各級A班同學擔綱演出的《才藝匯演》在下午二時許開始，到三時十五分順利完成。短短一小時的表演，內容卻包羅萬有，動態、靜態、溫情、驚險，兼而有之，每個演出項目雖然祇有數分鐘，但從同學的服飾裝扮以至場景道具都安排得一絲不苟。當中令人回味的內容多不勝數，而我們的情緒亦被各精彩環節所牽引。

其中令人印象難忘的有A4組演出的「少年天與地」。同學們動感活潑的演繹，令在場觀眾隨着樂章的搖滾節奏鼓掌拍和，激情澎湃。接着聽到A9組同學唱出「真的愛你」，並以他們與親人的生活照片投影為背景，現場氣氛又變得溫情洋溢。尾段A10和A11組同學合作演出「人肉按摩椅」也令人拍案叫絕，扮演按摩部件的同學動作維肖維妙，令人捧腹大笑。其他還有「猛獸跳火圈」、話劇「誰偷走我的花生」等，都精彩異常，實在不能盡錄，因為好戲還在後頭……

如果評審祇有太太和我兩人的話，最精彩的節目非A6組同學演出的「神奇雜技團」莫屬。「何解？」小兒有分演出的感情分當然在所



難免，更重要的是我對滿樂班中各同學較為認識，因此當我看見滿樂、栩泓和敬浩的〈雙手轉碟〉、芷鈺和焯美的〈頭頂酒杯〉、慶延和承亨的〈神槍絕技〉，以至梓釗和善潼的〈千斤頂〉逐一順利完成後，不禁為他們喝采；更為他們能夠發揮自己應有的能力而驕傲。毫無疑問，要演出成功，除了各同學的努力，一班幕後導師更是勞苦功高！感謝製作道具的老師，是你促成同學們的超凡妙技；多謝羅Sir，沒有你在幕後發功，兩位神槍手未必能百發百中；多謝劉姑娘，妳生動有趣、活靈活現的旁白，着實令整個演出生色不少。還有其他導師和工作人員，感謝你們的付出和展現的團隊精神。

不單是A6組，深信其他組別演出的同學和導師，也定必經過無數次的練習和預演，才能達至這次的成效。「台上一分鐘，台下十年功」，再次感謝大家為我們送上一個難忘的下午。下課後和滿樂步出校門，天色依舊灰暗，我們一家心內卻滿載陽光的色彩。

後記

五月十八日劉姑娘在滿樂的言語治療溝通簿寫上「自才藝匯演後滿樂每次看見她便會開心說『轉碟、轉碟』，像對自己的表演很自豪……」當然啦，滿樂真是

作了一次非常「棒」的演出—勇敢面對大群觀眾並完成指令的演出。事實上，我相信當天每一位參與的同學和導師都會為該次演出感到自豪，並留下一分美好的回憶。



五月份仲夏的一個晚上，香港大會堂舉行了一個別開生面、不一樣的音樂會—「畫廊音樂會」，吸引了近千位來自不同特殊學校的同學及他們的家人到來欣賞。音樂會由香港醫學會慈善基金主辦，並由香港醫學會管弦樂團及天保民學校協辦，為在場近千位觀眾帶來了精彩難忘的一夜。

當晚表演名單上有一隊很特別的表演者，那就是天保民學校的小提琴組合—Great 4 @MRS。

四個男孩（鄧浩研、區展鴻、彭鈺承、彭鈺林），四把小提琴；真摯熱誠的心，充滿着音樂感的生命，加上矯健的巧手，四位同學將韋華弟的名曲「B小調四小提琴協奏曲」（第一樂章）演繹得淋漓盡致，激動着在場每一個人的心。

音樂的節拍相當明快，但四位同學都能準確地掌握，並隨着樂隊輕快地拉奏，互相和應之餘，又能在獨奏部分展現其個人風格，精彩的演出贏得全場掌聲。

對我們的孩子而言，這是一個十分難得的機會。試想想能夠站在大會堂演奏台上，面對着近千位觀眾，並在管弦樂隊的伴奏下作即場演奏，這是任何一個樂手或音樂愛好者夢寐以求的經驗啊！



除此之外，天保民學生的畫作獲安排於音樂會開始前在大堂展出；其中部分以穆索斯基「圖畫展覽會」組曲為題材的畫作更於樂隊演奏期間，以投影的方式展示於各位觀眾眼前，帶來叫人驚喜的效果。在場的觀眾隨着音樂與圖畫回到十九世紀的畫展中，跟作者穆索斯基一同漫步，並逐一細賞每幅畫作，趣味盎然，可謂極盡視聽之娛。這也是另一個展示我們孩子才能的寶貴機會，叫他們的才華與能力得以獲得肯定與認同。

這次合作為我們帶來了寶貴的啟示—藝術和音樂確是一個最能夠讓共融理念獲得徹底體現的平台，也是傷健最能夠自然地共同參與和體驗的領域。在此再一次多謝「香港醫學會慈善基金」及「香港醫學會管弦樂團」，為我們帶來這個難能可貴的機會，感謝他們的包容與接納，讓我們感受到「一家人」的溫暖。



A Proud Evening for Mary Rose School at City Hall

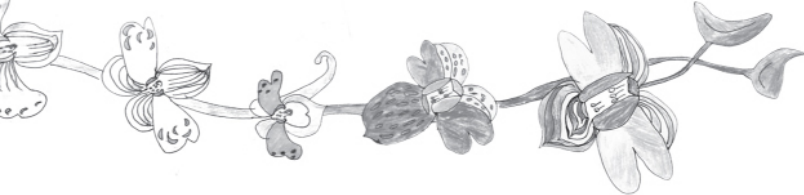
“一家人”音樂會 “We Are Family” series of collaboration concerts
between Mary Rose School & the Hong Kong Medical Association Orchestra
at City Hall Concert Hall, 20 May 2012
report by 王日祥醫生, Dr. Charles WONG Yat-cheung, HKMAO

Imagine the daunting prospect of having to perform live music on stage as soloist to entertain 1,000 strangers at City Hall Concert Hall. Four Mary Rose School (MRS) violinists, the “Great 4 @ MRS”, braved this prospect with resounding success. The performance is available over the Web: <http://www.claying.net/studio/20120520.html> - select item #7.

The Great 4 performed one of Antonio Vivaldi’s well loved violin concertos written for four violin soloists. Each soloist played different but intertwining parts. The soloists were accompanied by a small ensemble of doctor-musicians from the Hong Kong Medical Association Orchestra (HKMAO). When on stage, the stance of one MRS pupil highlighted the group’s disability, but when listening, their music rang out jubilant, clearly complementing with each other. The audience’s ecstatic reaction was demonstrated by their rapturous applause. Never before had these children had the opportunity to perform to an enthusiastic audience of over 1,000 at the most prestigious concert hall of the SAR.

On this joyous occasion, over 120 MRS pupils and staff joined hands with doctor-cum-musician members of the HKMAO to support the performance of the “Great 4 @ MRS”, together with an exhibition of artwork painted by MRS pupils. What made this concert stand out from just another concert was the MRS participation. This made the whole evening meaningful.

Before the music performance and during the intermission, in the lobby of City Hall, there was an exhibition of paintings by MRS pupils with talent in



graphic art. Another selection of specifically commissioned paintings was later projected onto a screen to illustrate musical scenes performed as the final piece of the evening, Mussorgsky's Pictures At An Exhibition. This was yet another opportunity that MRS pupils had never experienced – to exhibit art work at the City Hall.

HKMAO is grateful for the privilege to perform with the MRS children. We doctors treasure the opportunity to integrate children with handicap into normal cultural life. Even though a few children did cause minor disturbances during the evening, they were warmly welcomed by the doctor-musicians and the general audience. HKMAO will continue to strive to empower children with disability with the opportunity to enjoy and to make live music. The involvement of so many members of the school was what made the title apt for the evening performance “一家人” 音樂會， “We Are Family”.



王醫生以低音大提琴為本校學生伴奏



陳尚融家長

很難得的一個晚上，天保民學校為我們預備了最好的座位，讓我們一家人在大會堂音樂廳裏，享受了兩小時精彩的音樂會。

台上學生畫作與樂團的交融，Great 4 @MRS的精彩演出，令台下觀眾、家長和導師們都欣喜感動。就連我們的孩子，竟也能整晚十分投入和安靜地欣賞表演！哈利路亞！

流淚撒種的，必歡呼收割。當你仍能有夢的時候，請不要放棄夢！我們的努力，真的不會白費！

馮智成同學

五月二十日晚上八時，我到香港大會堂音樂廳看表演。音樂非常好聽，我看到四位同學表演，包括鄧浩研、區展鴻、彭鈺承及彭鈺林。我覺得他們拉得很好聽，我聽得好開心。

謝謝陳老師帶我去看表演。

胡智朗同學

五月二十日星期日，我和媽媽一起去聽音樂會，地點在香港大會堂音樂廳。我們在晚上七時四十分到達，然後等待入場，晚上八時正式開始。當晚車老師有份演出，中場休息時間後，繼續有四位同學演奏小提琴，還有很多同學的畫作，最後十時十五分結束音樂會。

駐校教育心理學家馬雅倫姑娘

在一個初夏的中午，太陽高掛卻滲着微風，我身處駐校教育心理學家馬姑娘的辦公室。面對一位樣子清麗、笑容甜美的女生，把我原先有的緊張心情一掃而空，而這個訪問也在愉快的氣氛中進行。

《一些簡介》

馬姑娘生長在一個小康之家，是一兄一弟的姊妹、是父母獨一的女兒。不知是否已為人妻之故，除了遠足行山是她工餘的嗜好外，近期她更喜愛參加烹飪課程，學習烹調中西菜式、糕點甜品等美食。在求學階段馬姑娘便開始對心理學產生興趣，入讀大學也順理成章選修心理學。大學畢業後她先後在私人公司、社福機構工作過，循着心理學這個範疇發展她的事業。在職場工作兩年後她繼續進修教育心理學碩士課程，於課程實習期間，曾於智障特殊學校實習半年。完成碩士課程，她輾轉在主流學校、教育局任職教育心理學家，然後投身特殊教育工作。

《入職天保民》

去年九月，馬姑娘開始成為天保民學校的駐校心理學家。因天保民學校聯同沙田公立學校聘請馬姑娘，故她祇在星期一、三、四在我們學校上班。雖是如此，她提供給學校、學生的服務仍十分全面。

《工作感受》

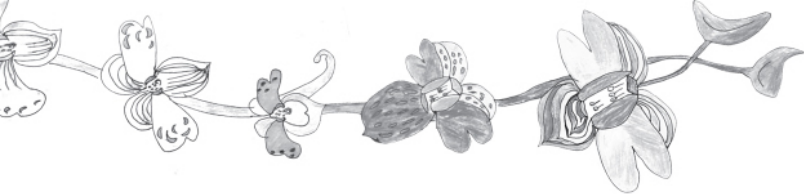
加入天保民初期，馬姑娘需要一段時間的適應：以前每天要去不同學校面對不同個案，現在長駐兩所學校；以往常常拖着滿載評估工具、學生檔案的旅行箱，猶如空姐般往返各學校，如今卻可以有更多時間坐下來與老師、社工、同學詳細談論個案需要，亦可獲得家長一些即時回應。現在家校雙方制訂一些方案，家長在家裏嘗試後，可以在短時間內回校告知馬姑娘方法是否可行、是否奏效。所以現在的駐校工作相比昔日流動訪校式的工作，家校關係更緊密、工作更見果效，而馬姑娘在工作上得到更大、更確切的滿足感。

《有趣事情》

入職初期，馬姑娘遇到一樁有趣的事情：她在天保民重遇多年前的評估對象—當日接受智能測試、行為評估的小孩，今日已長大成年青人；昔日是一位有待看顧和訓練的小個子，今天無論身、心、靈，以至談吐態度都改善不少。目睹這強烈的轉變，着實令馬姑娘欣慰不已。

《工作範圍》

馬姑娘在學校提供的主要是校本教育心理學服務。一方面給予教職員諮詢和培訓，另一方面就是替學生訂定一些支援計劃和為有需要的同學進行智能覆檢。在過去七個月裏，馬姑娘主講了兩次教師培訓活動，給予他們一些教育心理學的相關資料。而對學生的支援計劃可以是常規性的學生服務，亦有可能是一些突發個案：個別學生在面對生理、心理和環境轉變時，情緒可以出現極端變化。馬姑娘會聯同校方給予學生、其他同學與及學生家人等專業支援。此外，馬姑娘亦為家長培育孩子方面提供支援服務。



除了這些學生個案工作，馬姑娘還會參與校內的課程發展及相關計劃，例如訂定學生的生涯規劃。所謂生涯規劃，是一種全人發展的方向指引—根據學生在校十多年的學習，因應個人興趣、能力強弱和家人期望指導他們選修合適的新高中科目，以及提供離校之後的發展去向等資料。

《尋求協助途徑》

家長若發覺子女出現某些問題，可先知會老師、社工，評估該學生的情況是否需要教育心理學家的協助。若個案需要馬姑娘參與，老師和社會會聯同馬姑娘一起商討對策、設計支援方案幫助學生。馬姑娘在適當時候更會約見家長，甚至進行家訪，全面瞭解學生生活細節，以尋求一套可幫助家長、學生面對及處理問題的方案。事實上在過去七個月，馬姑娘處理的大部分個案均有直接會見家長。

《困難事件》

馬姑娘在天保民的工作尚算順利，卻不能說沒有困難。有些個案處理需時，學校團隊嘗試各種方法都未達效果，該學生情況仍未見改善；馬姑娘及校方難免有點束手無策的感覺。面對這些棘手個案，整個團隊亦會尋求「多專業團隊」的意見，例如家庭社工、專業醫生等，嘗試從不同崗位的專業眼光及不同角度分析個案情況，設法訂定出一個更有效的方案來幫助學生。



《分享與鼓勵》

訪問至尾聲，馬姑娘分享了一些她對生活的領悟。無疑每個人生活上都會遇到不同程度的困難和壓力，不論來自個人成長、工作、教養孩童等方面。馬姑娘鼓勵我們不妨停下腳步觀察和欣賞大自然的運作與奇妙之處，便會發覺自身所面對的問題，不過是微小如塵和短暫的，從而建立積極態度去面對困境。

馬姑娘選用「HOPE」一字來鼓勵家長們「永不言棄」的精神。試將HOPE拆開讀成 Hold On Pain Ends，甚麼可以給予我們希望呢？就是在困難時堅持着不放棄，而最終所有不愉快和困難都會過去，就能看到問題得以改善、並進入一個新的境界。但願家長們都能心領神會馬姑娘的鼓勵，從「小我」轉眼奇妙的大自然，抱着永不放棄的精神去面對逆境、克服困難。馬姑娘給予我們正能量分享的同時，我也建議她從大自然尋找造物主，從而認識來自主耶穌復活的大能和勇氣去 hold on pain ends。

《後記》

多謝馬姑娘接受訪問並提供以下一段簡短文字，解釋

甚麼是教育心理學？

教育心理學是心理學其中的一個範疇。心理學是一門社會科學，集中研究人類的行為、感情、思維、個性及成長。教育心理學的重點是把心理學的理論或研究所得應用在教育上。教育心理學可應用於設計課程、改良教學方法、推動學習動機以及幫助學生面對成長過程中所遇上的各項困難和挑戰。

書籍推介

基督徒往往給人一種滿有喜樂的感覺，即使他們處身逆境當中，仍能擁有一般人欠缺的勇氣和信心去面對困難。我相信除了因為基督徒所相信的神是真實可靠之外，基督徒也會經常透過禱告向神支取力量和從中得着安慰。

今次為大家介紹的書名叫《禱告的大能》，作者史多美帶領讀者為十個重要的生命領域禱告，它們分別為：成為屬神的女人、成為家人的祝福、明白神的應許、建立信心的根基、面臨試煉、邁向未來、跟隨神的腳步、享受祂的賞賜、領受神的啟示和活出生命色彩。神對我們有以下的應許：「愛你律法的人有大平安，甚麼都不能使他們絆腳。」（詩篇一一九篇165節）

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定祂，祂必指引你的路。」（箴言三章5-6節）

當我們轉向神尋求智慧、方向和盼望時，便開始進入一種充滿啟示的生活。透過書中作者所分享的心得、聖經金句和禱文，讀者將能經歷與造物主親近的美好關係，且因着默想這些對我們的靈程具有特殊意義的事，使讀者充分明白神對我們的應許；作者也幫助我們思想如何擁抱有目標、有意義的生活和清楚神對特定環境的心意。當我們貼近神的心，就會發現祂不祇是我們心所愛的造物主，也是我們夢想的守護者，以及未來的掌管者。

書名：禱告的大能（The Power of Praying）
 作者：史多美·奧瑪森
 出版：以琳書房



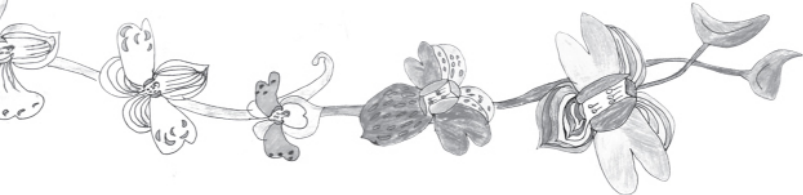
小食的分類

今年的水果日，天保民學校舉行了「我最喜愛的水果」選舉，由每位學生一人一票選出他們最愛吃的水果。結果第一位是蘋果，香蕉第二位，第三位是橙。

很多人都知道水果是健康的食物，然而大家是否懂得分辨健康和不健康的小食呢？有沒有聽過小食「紅」、「黃」、「綠」呢？今期「護訊」就與大家一起認識小食的分類，讓父母們瞭解不同小食的營養價值，並進一步培養孩子養成正確進食小食的習慣。

我們可以利用交通燈的「紅」、「黃」、「綠」三色來辨別不同營養價值的食物，從而決定這些食物是否適宜經常進食。為方便大家閱讀及理解，校護把衛生署的「學生小食營養指引」重點表列如右：





	「綠燈小食」 😊	「黃燈小食」 😐	「紅燈小食」 ☹️
代表	「適宜選擇」的小食	「限量選擇」的小食	「少選為佳」的小食
營養價值	能為學生提供重要的營養素，如碳水化合物、蛋白質、膳食纖維、鈣質和維他命等，同時含較少脂肪、鹽和糖	含較多的脂肪、鹽或糖	指脂肪、鹽或糖分含量高的食物
進食次數	鼓勵學生選擇此類小食	建議學生節制進食次數，每週進食不多於兩次此類小食，學校應限制此類小食的供應及推廣	建議學生少吃為妙，不應攜帶這些小食返校，亦不應在學校的食物部出售，以免影響健康及妨礙成長
對身體的影響	能為學生提供重要的營養素，對學生的健康和成長十分重要	過量進食會影響健康，不良後果與進食紅燈小食所帶來的不良後果無異	經常食用這類小食會增加患上慢性健康問題的風險，例如肥胖、糖尿病、高血壓和心臟病等
營養標籤指引	每100克 - 糖分 ≤ 5.0克 - 總脂肪 ≤ 3.0克 - 鈉質 ≤ 120毫克	每100克 - 糖分 > 5.0克至 ≤ 15.0克 - 總脂肪 > 3.0克至 ≤ 20.0克 - 鈉質 > 120毫克至 ≤ 600毫克	每100克 - 糖分 > 15.0克 - 總脂肪 > 20.0克 - 鈉質 > 600毫克
例子	<ul style="list-style-type: none"> ● 新鮮水果 ● 新鮮蔬菜如車厘茄 ● 白麵包/全麥包/提子包 ● 高纖餅/純味餅 ● 水煮粟米 ● 低脂或脫脂奶 	<ul style="list-style-type: none"> ● 火腿/煙肉/腸仔 ● 魚蓉燒賣/魚蛋 ● 早餐穀麥如可可米/糖霜玉米片 ● 加糖果汁 	<ul style="list-style-type: none"> ● 糖果/朱古力 ● 薯片/脆條/炸薯條 ● 朱古力餅 ● 即食麵 ● 汽水/紙包飲品



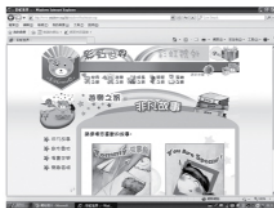
網站名稱：彩虹世界

網址：<http://www.rainbow.org.hk/rainbow/index.asp>

該網站由天道傳基協會製作，內容頗為多元化，透過益智故事、漫畫、見證文章、英語學習、靈修材料，以及遊戲等，讓小孩子認識基督教信仰，並建立正確的人生價值觀。其中「世界之旅」中的「愛兒活動」更會定期推介一些有益身心的親子活動，供家長參考。



網站地圖



遊樂之旅



成長之旅

網站名稱：BBC-CBeebies

網址：<http://www.bbc.co.uk/cbeebies/abadas/>

BBC是英國廣播公司的簡稱，設立該網站的目的就是讓孩子可以輕鬆地學習英語。網站的內容十分豐富，有遊戲、兒歌、填色練習、故事和短片等，寓學習於遊戲，必能幫助提升孩子的英語能力。



Song Time



Story Time



Play Games

圖書推介

書名：人類與海洋

著/編/譯者：Sharon Dalgleish

Garda Turner

出版社：小樹苗及現代教育研究有限公司

出版日期：2005年初版

類別：自然科學

語言：中文

索書號：500REN



推介原因：地球上目前最具開發潛力的地方是海洋，而人類至今祇探索了1%的海底世界。讓我們一起看看人類如何以海維生、從事海上旅遊以及開發海洋世界吧！這本書圖文並茂，行文淺顯，實在不容錯過！

玩具推介

玩具名稱：猴子數學

適合年齡：3歲以上兒童

遊戲人數：1人

遊戲方法：一串串的香蕉上寫上數字，兒童可以透過數數學習數字的概念；而猴子的兩隻手設計成掛鉤，利用天秤的原理，兒童應用加減運算使小猴子兩手上的香蕉數量相等，就可使猴子的雙手達到平衡。

推介原因：將加減運算方法通過實物形象化地表現出來，可以激發兒童的興趣，有助提升學習效能。



陳長有老師

林巧婷老師

1. 校長，請問妳可否推介一些暑期活動給同學？

(A11組蔡金怡)

金怡，多謝妳的問題。是的，悠長的暑假快將來臨，我們應該好好計劃，善用餘暇；讓假期能夠過得既充實，又有意義。天保民學校每年都會為同學預備一系列的暑期活動，有靜有動，適合中、小學各組同學參加。由於我個性好動，又非常喜歡游泳，所以毫不猶疑向大家推介暑期游泳班，每星期兩節訓練，既可強身健體，又可學得一技傍身，你不妨考慮一下。

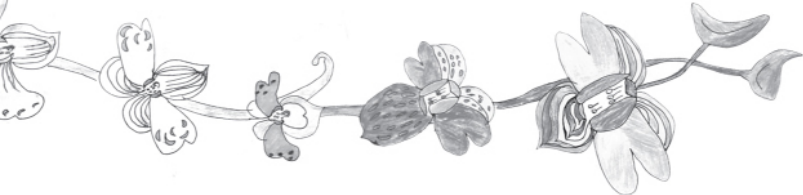


2. 校長，學生會成立的目的是甚麼？

(B13組黃潤銓)



潤銓，學校透過學生會的成立，希望幫助同學們發展多方面的能力，包括：組織能力、自決能力、溝通能力、解難能力、批判性思考能力及自省能力等。此外，藉着各項活動，我們為同學提供了寶貴的機會，讓他們在真實的場境中，學習如何與人合作，培養責任感，發揮領袖才能，從而提升他們的自信。另一方面，學生會的成立也能夠促進校方與學生之間的溝通和瞭解，建立同學對學校的歸屬感。潤銓，我們將於六月八日舉行第一屆學生會選舉，屆時請你務必出席，向我們的第一屆學生會幹事，投下信任的一票。



3.校長，你喜歡音樂嗎？你懂不懂得演奏樂器？

(B1組林文龍)



文龍，是的，我十分喜歡音樂，祇是小時候未有機會好好學習樂器演奏。所以，我雖能彈奏鋼琴和吉他，但祇能用來自娛，不能演奏。

4.校長，請問妳可否跟我們分享一下掌握兩文三語的要訣？

(B4組馮羽澄)

羽澄，要掌握兩文三語總離不開「四多」：多聽、多講、多讀、多寫。

多聽：除了收看粵語新聞報導之外，我還經常收看普通話或英語新聞報導，這樣做能夠讓我有更多機會聆聽外語。



多講：我很珍惜每一個可以用普通話或英語溝通的機會；建議同學積極參與課堂上的會話練習、普通話週和英語週的活動，讓自己得到多一點練習講外語的機會。

多讀：我經常閱讀英文文章，這樣做能幫助自己提升英語水平。我也建議同學善用悠長的暑假，多讀中、英文課外書或聆聽中、英文故事光碟，這樣做不但能善用餘暇，更可以提升兩文三語的水平。

多寫：由於工作上的需要，我經常用英文草擬文件，所以有很多機會操練書寫英文。我也建議同學培養寫日記的習慣，藉此提升自己的書寫表達能力。





編輯委員會成員名單

編輯委員會

主編：陳雅麗校長 馬福常副校長 沈健明副校長

編輯：黃婉兒主任

插圖：張媚斯老師 李芷瑋助理教師

校對：暖流集工作小組

打稿：李芷瑋助理教師

聯絡：黃婉兒主任 梁恩賜社工 陸偉心小姐

排版：雍緻設計

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

黃婉兒主任 楊嘉莉老師 馬敬慈老師 李鎮安老師

陳長有老師 周玉興老師 林巧婷老師 張媚斯老師

陸偉心小姐 梁恩賜社工 何旭途家長 梁嘉慧家長

鄭琳家長 李芷瑋助理教師

封面畫作

李健智同學 鄭淑蘭同學 林燕秋同學

張文斯同學 劉佩茹同學之作品

渣打馬拉松共融跑/火炬慈善跑



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

渣打馬拉松共融跑2012

- 1 — 與準老師一起衝！衝！衝！
- 2 — 賽前來個熱身操
- 3 — 必勝！
- 4 — 跑手們來個大合照
- 5 — 看！我們已經完成賽事喇！
- 6 — 共融合作，互建情誼

火炬慈善跑2012

- 7 — 黑超跑步組出發
- 8 — 大家都要俾心機呀！
- 9 — 請大家幫我打打氣！
- 10 — 我哋得咗喇！
- 11 — 一家人慈善跑



出版日期：2012年7月

非賣品