

# 暖流集

黎澤倫題



# 課程統整交流日

日期：10/7/2014

主題：善用餘暇/健康生活/科技世界/植物世界



1. 我哋嚟決勝負啦！
2. 齊來製作有營小食
3. 善用餘暇，我做到！
4. 釣魚真係好玩嘞！
5. 邊個係掃毒先鋒呢？

6. 選擇科技產品，等我嚟啦！
7. 體能大測試
8. 小蜜蜂要努力傳播花粉嘞！
9. 砌拼圖，有幾難呀！
10. B1同B2組啲同學最鍾意嘅玩具係……

目錄			1
編者的話			2
專題：男女大不同		陸嘉欣姑娘	3-8
家長心聲	男女有別	鄭琳家長	9-10
生活隨筆	他是我的弟弟	梁竣僖家長	11
	福氣	沈恩盈家長	12-14
	育兒隨筆	駱嘉晟家長	15-17
	親子體驗水上樂	何思賢家長	18-19
學生園地		楊嘉莉老師、李鎮安老師	20
新教職員巡禮		周玉興老師、馬敬慈老師	21-25
教職員心聲	孩子，你慢慢來！	梁順利老師	26-27
	我的小天使	黎君儀姑娘	28
繪本及兒歌推介		張媚斯主任	29
活動熱點推介		林巧婷老師	30-31
親子美食製作—扎肉青瓜凍卷		楊嘉莉老師	32-33
宗教事務組—見證分享	主耶穌是我的教練	蔡慶忠老師	34-35
護訊—守護你的心		陳佩珊校護	36-37
教職員信箱		陳長有老師	38-39
編輯委員會成員名單			40



今期《暖流集》以「男女大不同」為主題，我們相信男孩子和女孩子在先天上有着差異，父母的教養方式也會因應他們在學習、溝通和情緒表達等方面的不同而必須作出適度的調校；及至孩子踏入青春期的階段，面對成長帶來生理和心理的轉變，繼而引發他們情緒上的波動，我們又該如何引導他們跨越這階段的挑戰呢？在此，我們要衷心感謝教育心理學家陸嘉欣姑娘在百忙中撰寫主題

文章，仔細地從「為甚麼要教」、「教甚麼」、「誰來教」和「怎樣教」等幾個範疇來為我們闡釋有關性教育的內容及方向。願意當中所提供的資料可以幫助我們在面對子女這個重大轉變時有更清晰、明確的預備和指引，更期望藉此提升大家對這需要的關注。

此外，本期《暖流集》有一個新設的園地—「親子美食製作」，我們可以利用便宜而又容易購得的食材，不用花上很多時間，就能與孩子們一起完成簡單、美味的小食；讓大家既可善用閒暇，又可促進親子關係。今期推介的「扎肉青瓜凍卷」，家長們不妨試試啊！

最後，我們感謝各位家長及同工們的投稿，知道大家的生活都非常忙碌，不僅是照顧孩子們起居的壓力，部分還有沉重的工作擔子，當中坦誠、真摯的分享實在更顯寶貴。但願這些文字能叫讀者們產生共鳴，讓大家的的生活滿載着更積極、更正面的力量。

# 男女大不同

## 想一想

對於有智力障礙的孩子，你曾否有以下的一些想法：

「他們就像長不大的孩子，應該沒有甚麼性需要吧。」

「他們不懂得那麼多，反正他們也許不會生兒育女，沒必要教他們有關性的東西。」

「他們自制能力通常較弱，不要跟他們談及有關性的東西，如果他們過分沉迷或控制不了自己的行為就麻煩了。」

性教育，其實絕不祇是跟性行為有關，而是一種關乎成長及愛的教育。性（sexuality）包括生理、心理、社會文化及道德倫理四個層面，影響着性發展、情緒、人際技巧及道德等。性教育不祇是教導**知識**，更是適當地引導孩子探索自我價值及對性的**態度**，令孩子有足夠的**技能**去做相關的決定及行為。

## WHY—為甚麼要教？

智障孩子在心智功能及適應行為上確有缺損，但無礙其生理機能的發展。他們的身體日漸成長，同樣會適時地分泌性賀爾蒙，引起第二性徵的出現（例如男性的睪丸酮直接導致陰莖的成長、使肌肉的質量增加、令聲音變得低沉；女性的雌激素則使乳房發育、盤骨變闊、子宮及卵巢快速成熟及月經來潮），故也具備生育的功能。

與其他青少年一樣，步入青春期的智障孩子也會對性感到好奇，並期望能與異性建立親密的關係。換言之，這些需要不僅是生理的，還有心理的。人本主義心理學者馬斯洛（1962）提出的需求層次理論，意謂人類的需要是以層次的形式出現的，由低級的需要開始，逐級向上發展至高級層次的需要。所指的需求層次依次包括生理需求、安全需求、愛與群屬需求、自尊需求、知的需求、美的需求和自我實現需求，祇有低一層需求獲得滿足後，才會產生高一層的需求並尋求其滿足。而就「性」而言，人不止需要性滿足，亦希望拍拖、結婚並組織家庭，所以這些需要既關乎生理需求，亦關乎愛與群屬需求，並且人皆有之。馬斯洛相信，當基層需求（包括生理需求）得到滿足，感到安全、被愛和有歸屬感，孩子才有向上層發展的條件。



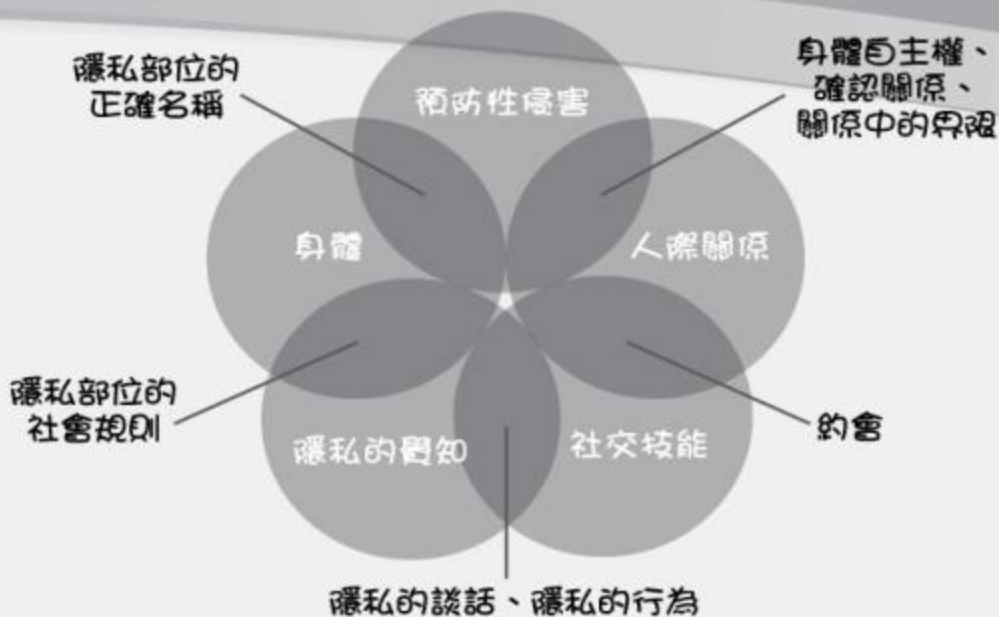
不僅在生理與心理上對性有着需要，在資訊發達的現代社會，孩子主動也好，被動也好，實在很容易就會從互聯網、雜誌、電視、電影，甚至電腦遊戲中獲得性資訊。然而智障孩子的認知及判斷能力較弱，加上行為上較衝動，在上述的環境因素下，實在足以導致錯誤的性知識與不當的性行為。由此看來，對智障孩子適時地實施性教育的迫切性與重要性是不容置疑的。放眼世界，不論歐、美、台灣以至於中國內地，均已認定了性教育為特殊教育中不可或缺的一環，並肯定了智障孩子接受性教育的能力。如杜正治（2000）的研究發現，輕、中度智障學生也能從性教育教學活動中獲益，改善其性知識與性態度。

## WHAT—教甚麼？

上文提及，性教育不祇是教導**知識**，更是引導孩子探索自我價值及對性的**態度**，令孩子有足夠的**技能**去做相關的決定及行為。香港家庭計劃指導會（2010）建議，性教育工作者要從以下三個範疇，為智障人士提供有意義的學習經驗：

- 知識：從生理、心理、社會文化及道德倫理四個層面，向智障人士傳授正確、客觀的性知識。
- 態度：培養智障人士對性有正面的看法，坦然面對情感和個人的性感受、建立健康的性價值觀和性態度。
- 技巧：提供機會，訓練智障人士的溝通、解決問題和做決定的技巧、培養良好習慣及禮貌，建立自信心及自我形象。

具體而言，性教育可重點就以下各項提升孩子在性方面的知識、技能與態度（林純真、劉瓊瑛譯，2013）：



## 身體

- 每一個身體部位都有一個名稱
- 青春期是兒童成長為大人的必經階段
- 每個人都會經歷青春期，有些人較早進入青春期，有些人較遲
- 青春期男孩和女孩所經歷外在和內在的改變
- 照顧自己的身體是一件重要的事，並學習照顧自己的身體，保持衛生
- 男孩私隱部位的名稱及其功能
- 女孩私隱部位的名稱及其功能

## 隱私的覺知

- 哪些是隱私空間、哪些是公共空間
- 在家中的隱私空間
- 在外面的隱私空間
- 哪些是男孩的私隱部位
- 哪些是女孩的私隱部位
- 在公共空間裏，私隱部位應遮蓋起來
- 哪些是隱私的行為
- 關於私隱部位的社會規範（例如如何按社會規則處理個人隱私的事，例如男孩勃起時、女孩月經時該如何處理）
- 哪些是隱私的話題
- 可以跟誰討論隱私的話題
- 在哪兒可以討論隱私的話題

## 社交技能

- 基本的情緒/感受
- 辨識自己的情緒/感受
- 以健康的方式表達各種感受
- 辨識他人的情緒/感受
- 社交禮儀
- 交談技巧
- 交友技巧
- 約會技巧

## 人際關係

- 關係的類型
- 關係中的界限
- 評估關係，以決定採用哪些關係中的界限
- 青春期時，性的感覺會更強烈
- 喜歡別人是正常的，而喜歡可以是雙方面或單方面
- 約會是雙方自願的活動，目的是彼此了解
- 愛情關係：尊重、隱私、保護、快感
- 婚姻的伴侶關係：性議題、關係技巧、財務管理、家庭管理、社區資源

## 預防性侵害

- 身體權利
- 辨識危機
- 肯定地對不想要的觸摸說「不」
- 辨識甚麼是性侵害
- 向信任的人舉報性侵害

## WHO & HOW—誰來教？怎樣教？

香港家庭計劃指導會按 Sex Information and Education Council of the U.S. (1993) 建議，全面的性教育應能協助受眾發展對性有正面、健康的看法，而為智障人士提供性教育的目標應該包括：

- 提供有關人類的性（human sexuality）的客觀和準確的資訊
- 提供機會予受眾發問，探究及評估他們的價值觀、信念和性態度
- 幫助受眾發展人際關係的技巧，包括溝通、做決定、自我肯定、拒絕的技巧和如何建立愉悅滿足的關係
- 幫助受眾發展對性負責的行為和能力



然而，性教育該由誰來負責？家校的表誠合作是不二答案。父母和老師均為孩子的性教育者，在承認性是人類健康和正向的事情這前提下，以正面的性價值觀與孩子分享性教育的資訊，支持和鼓勵孩子培養健康的性觀念。

不少父母甚至老師與孩子談性時會感到不知從何入手，以下步驟可作為父母和老師的指南（林純真、劉瓊瑛譯，2013）：

### 從最迫切的需要開始

- 透過觀察，找出孩子性教育的需求
- 發現孩子的不當行為或態度時，應先瞭解真正發生的事為何，評估孩子的相關知識如何，以找出孩子性教育的需求

### 準備

- 孩子的已有知識是甚麼？所需知識又是甚麼？需要討論哪些價值/態度？
- 找出相關的性教育資源

### 設定目標

- 列出清楚、特定、有系統的目標

### 教學

- 按孩子的特質（專注力、記憶力、類化能力及抽象思考能力如何？）來施教：遊戲？討論？結構化的練習？角色扮演？隨機學習？實物模型？實物？示範？實地觀察？
- 複合的方法，加上跨情境、團隊合作較有效引導孩子改變態度、獲得知識和發展技能
- 評量學習效果 ↔ 重覆教學及增強

## 結語

研究顯示，性教育不僅有助孩子提升其性知識程度，也能令其性態度趨於正向和積極；更重要的是性教育可以減少孩子不當的性行為或被性騷擾的情況（杜正治，2000）。然而，性教育必須是家校合作、持之以恆才見成效。讓我們接納孩子的好奇心與成長需求，一起扶助他們健康成長。

## 參考資料

- 杜正治（2000）。台灣地區國中及高職智障學生性教育教學成效研究。*特殊教育研究學刊*，18，15-38。
- 林純真、劉瓊瑛（譯）（2013）。*智能障礙者的性教育：誰來教？教什麼？如何教？*（原作者：T.Couwenhoven）。臺北：心理出版社。（原著出版年：2007）
- 香港家庭計劃指導會（2010）。*家計會智障人士性教育教材套*。香港：香港家庭計劃指導會。
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Sex Information and Education Council of the U.S. (SIECUS). (1993). *Guidelines for comprehensive sexuality education: Kindergarten through twelfth grade*. New York: SIECUS National Guidelines Task Force.

# 男女有別

鄭琳家長



一般女孩的性格都比較文靜，小時候愛玩布偶公仔、洋娃娃或「煮飯仔」等玩具；而活潑好動的男孩則愛玩機械人、鐵甲萬能俠、玩具車或手槍等。我們的女兒因為先天所限，年幼時購買的玩具或禮物與正常孩童的喜好大有分別，那些富於創意或增進智力的玩具如拼圖遊戲，對她全不吸引，更遑論提起興趣去玩。她鍾愛會發聲的玩具，不論是芭比美少女或任何動物模型，而玩樂的方法也很特別，她會不停地挖弄玩具的眼睛，以致眼睛很快損毀。她又會用手將塑膠造的水果模型不停按壓，最後使它們變形。

其次，她會模仿各種動物的叫聲，例如牛鳴聲、狗吠聲等，且有幾分相似。到了五、六歲時，她靜下來就會不停地抓弄自己的手腳，直至皮膚破損出血為止；到傷口結疤時，她又會自行用手「去疤」，把傷口再度弄致出血，此舉令我們非常煩惱。

衣着方面，身為父母當然希望把女兒裝扮得像公主般美麗，人見人愛；所以在百貨公司見到漂亮的童裝小裙，我便很有衝動想買給她。祇是由於琳琳經常掀起裙子，即使在公眾場合也不會收斂，缺乏儀態，但又屢教不改，最後我們祇好打消購買裙子的念頭。我們知道琳琳在入讀天保民學校A1班時，班主任梁老師曾經悉心協助我們訓練她有關穿上裙子時須注意的儀態，趁此機會我們再次多謝梁老師的幫忙。隨着女兒年齡漸長，可惜她仍不懂注意穿着裙子的禮儀，故日常在家裏和外出時都是以穿衫褲為主。平日上學，亦祇好讓她穿着學校運動服裝，包括運動衫、長褲和波鞋，惟獨新學年開學那天會穿着校服裙及皮鞋，因為需要拍照。

基於琳琳心智能力的限制，我們祇好耐心地教導她，對她循循善誘，讓她多番嘗試，令她明白男女衣着的分別，豐富她對衣服的認識。近年，服裝潮流時興一些緊身褲配裙子，由於穿着裙子可以使琳琳更漂亮，更討人歡喜，又會充滿自信，所以我們亦嘗試為琳琳作此打扮。看到她穿起漂亮的裙子，臉上露出燦爛的笑容，原來她也可以表現出女孩婀娜多姿的美態，真的很想即時購買多套裙子給她呢！

## 他是我的弟弟

梁竣禧家長



一直以來都覺得女兒會介意有一個自閉症的弟弟，直到有一次，女兒放學回家致電給我，她還未說話就已經哭起來。我問她到底發生了甚麼事？她說剛才乘校車回家時，弟弟學校的校車剛巧經過，而她同車的同學竟指着該校車的學生大笑，並且說出一些侮辱的說話。當時她很憤怒，同時跟那些同學口角起來，她告訴同學們那校車是特殊學校的，不應該取笑那些學生。有同學問她怎知道是特殊學校，她回答因弟弟自閉症是在這學

校讀書的，當然這就換來更多難聽的說話。聽着女兒在哭訴，我的眼淚也跟着她的哭聲流下來，心也很痛！

我對她加以安慰之後想了一會，便致電給她的學校社工。我不是要投訴或要求學校懲罰那些學生，祇希望社工能協助輔導女兒；但社工聽後反應很大，認為事件很嚴重，必須嚴肅處理。第二天女兒告訴我，學校已對有關同學作出訓導，並通知了他們的家長。過了幾天，有家長更到學校向女兒道歉並且也致電給我道歉。這件事最令我感到安慰的是女兒沒有介意告訴同學，她有一個自閉症的弟弟。

各位家長，大家加油呀！



## 福氣

沈恩盈家長



最近聽到一位牧師提及多年前她妹妹患上癌症一事，因她妹妹有兩個年幼的孩子，若不幸離世，誰能照顧這對孩子呢？所以牧師每天都熱切地為妹妹禱告，希望神能治好她的癌症。一天，牧師的一位好朋友對她說：「你妹妹得醫治雖然重要，但孩子每天有沒有人愛護、關懷更重要。環顧四周，有不少孩子因為缺乏家人的愛護而變為問題青年。」

牧師的妹妹最終沒有得着醫治，但兩個孩子卻得到多方面的關懷和照顧，新的媽媽也十分疼愛他們，所以他們的身心靈都發展得很健康。牧師覺得神的作為實在奇妙。

回看自己，當恩盈在成長過程中發現有問題時，我也像那位牧師一樣懇切地向神祈求，希望她得着醫治，成為一個正常的小女孩。恩盈在主流學校時，老師們對她的功課及自理能力都有意見，而她因為感受到功課及老師給她的壓力，所以缺乏自信，情緒低落。最後，我和太太惟有為她轉換學習環境，那一刻，我覺得多年來的禱告祈求都落空了，神好像充耳不聞。

恩盈進入了天保民學校後，因功課驟減，而老師亦悉心關顧，更耐心地處理恩盈的情緒。慢慢地，她學懂了怎樣控制自己的脾氣，再不像以往般任意大吵大鬧，而爸媽的情緒也因此得到舒緩，真要感謝主呢！另一方面，在老師和社工的鼓勵下，恩盈漸漸愛上學校的雜耍課外活動。有時候，當完成了學校的家課，她會主動花時間練習雜耍的花式。經過數次校內、校外的雜耍表演，且贏得不少觀眾的掌聲後，恩盈的自信心增強了，也更敢於嘗試其他活動。

此外，盈盈的表姊知道她在言語溝通和表達方面有困難，便經常在閒時致電給她，鼓勵她多用說話來表達自己的感受。開始時，表姊實在不知恩盈說甚麼，而盈盈亦祇會不斷重複舊有的話題；但奇妙的是隨着時間過去，她們兩人已掌握到彼此的溝通模式，在日常的電話談話中，她們就像一般朋友一樣，無所不談。雖然，盈盈現在面對其他同輩，仍然會膽怯及有點惘然，但在這幾年間，她的語言能力已明顯有進步。想到這裏，我的腦海裏浮現了一句聖經的話語：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅馬書八章28節）



最後，回想起一件十多年前發生的事：一次參加教師朋友的婚禮，剛要進入莊嚴的教堂時，眼前出現了數位奇裝異服的金髮女郎，立時以為自己去錯別的地方。然而，環顧四周都是自己認識的朋友，因此也就安然地坐在旁邊的椅子上，而事情亦不了了之。相隔數週後，我再次碰見那位朋友，好奇地問及那些金髮女郎是否他的學生。朋友彷彿知道我想問的東西，便回答說：「是的。不過在校內她們是規規矩矩，絕不會標奇立異的。祇是校外，唉！管不着，祇能循循善誘吧！」本來也想再問：「看她們的樣子，若在校外濫藥，怎麼辦？」但因不想大家尷尬，還是沒有追問，算了吧！

看過這些女孩子，或許恩盈少了點自信，但爸媽也少了一份擔憂，這未嘗不是一種福氣呢！




# 育兒隨筆

駱嘉晟家長

家職會上，顏社工向各位家長委員為這期暖流集徵稿，主題是《男女大不同》，我答允投稿，當時陳校長笑說，作為有三個兒子的嘉晟媽媽很有資格寫一篇。哈哈！我當下卻在為這個主題感到疑惑，究竟要寫男孩和女孩在成長過程中的不同，還是要寫家長在男孩和女孩成長路上教育方式的不同呢？有三個兒子的我，因為先生經常不在身邊，培育兒子的重任一直以來就主要落在自己身上。經驗告訴我，縱使是三個男孩，由於他們成長在不同的年代和時期，有不同的氣質和性格，還有作為母親所經歷和累積不同的經驗，在教導他們的方式和方法上已經有很大的分別。大兒子年幼時是每個孩子都手拿一部任天堂的遊戲機年代，而現在小兒子則處於每個孩子都手拿一部ipad的

年代，知識傳播媒介的改變，令我們作為父母的也需要不斷調校我們的教育手段。不過自認不是「怪獸媽媽」的我，一直都比较推崇讓孩子輕鬆愉快成長的理念。大兒子基本上沒有上過任何補習班，也很少參與興趣課程，除了從五歲開始學習的鋼琴。他一直以此為興趣，到現在已經十八歲的他，習慣把練琴作為生活的一部分，這也是他緊張學習中最放鬆和享受的時刻。



英國街頭藝人

從小到大，祇要有假期，我們都帶兒子們去旅遊。從小學六年班開始，大兒子每年都會跟學校的遊學團到英國、加拿大、美國、馬來西亞等各地地方遊學。也許因為他豐富的遊歷經驗，開闊了他的視野和思維，對他在學校的學習大有裨益。雖然他不算是十分勤奮的學生，但學業成績卻常常是班裏的佼佼者；另一方面，遊歷也鍛煉了他的獨立和自信。他成長的經歷可算驗證了我另一堅信的理念，孩子要「讀萬卷書，也要行萬里路」。

嘉晟是第二個孩子，他在兩歲多時被初步診斷為發展遲緩，六歲多評估有自閉症傾向。對嘉晟的教導，並不能從教育哥哥的經驗上取得，所以從當初的無知、到了解、及至最後接受並四處尋求幫助他的方法，當中的經歷和心路，相信很多有特殊孩子的家長都會有相似的體會。猶幸嘉晟爸爸和我都是樂觀、積極的人，而且感覺在陪伴他成長的過程中，作為父母的我們也學習了很多人生道理，學會放下我們一些不必要的執著。一直以來，不僅對他投入更多的愛，又同時不會給他太大的壓力；更因為嘉晟的緣故，我們將家中喜歡的外出活動組織得更頻密。或許是因為常常外遊，所以嘉晟不怕坐飛機，更會勇敢地跟陌生人交流，而且他在旅遊時的意外收穫，有時也會超乎我們的想像。曾幾何時，有朋友對我說嘉晟這麼小就帶他走那麼多地方，他甚麼也不知道，豈非浪費金錢？然而在他還是小時候的某一天，嘉晟跟我細數他到過的一些地方的特色景點，令我大吃一驚。他告訴我西安有兵馬俑、青島有青島啤酒、鄭州有少林寺、華山會論劍、桂林有竹排漂流、新加坡有拉克碼頭、馬來西亞有雲頂，那裏有很好玩的遊樂場。

從嘉晟九歲開始，我也讓他參加了我們的遊學活動。雖然第一次到英國遊學，他還不能參加學校的語言課程；但每天他和團隊裏來自國際的學生一起參加各種各樣的活動，讓我看到他開心、燦爛的笑容。還記得那年暑期回來後，老師們在開學時也感覺他開朗了許多。去年隨美國的遊學團，他已經能夠獨立和團隊的學生一起玩，雖然語言不是太通，也不知道他們之間如何交流，但他也能和美國的小夥伴成了好朋友。今年暑期再次去英國遊學，更令我看到他與在香港很不同的一面。有一次英國學校組織師生才藝表演，邀請來自不同國家的學生代表到舞臺上遊戲和競賽。我們團隊的中國學生都很害羞，不敢上臺，相反嘉晟主動舉手參加。他在舞臺上沒有怯場，不但用英文介紹自己的名字，還和外國學生握手。遊戲過程他也能配合完成，全場學生都在喊他的名字，給他加油。我既感動也很感慨，反思自己平時是否過多看他不足的一面，而較少留意他值得讚賞的特質？其實我們的孩子都有他們優勝的地方，正如一位醫生曾經跟我說，即使普通人也有九品，我們的孩子祇是其中的一類人而已，實在不應用「特殊」來標籤他們。



美國Pizza店學做Pizza

# 親子體驗水上樂

何思賢家長

## 親子水上樂

齊到西貢小島上，  
先來龍舟的挑戰。  
龍舟木槳雖不輕，  
十四人經教導後，  
一起齊心撐向前。  
力發動、陽光照，  
興奮心情化力量，  
不覺便到小島了！

齊齊樂在水中央，  
下午親子獨木舟，  
拿起槳時感輕鬆，  
坐上舟時覺興奮。  
細心齊來學技巧，  
左一槳、右一槳，  
二人輕舟水上飄，  
感到開心又滿足。  
自由自在享時光，  
大自然中齊享受，  
何其賞心快樂事！

## 日落於下白泥

家人一起看日落，  
第一次到下白泥。  
視野廣闊心輕鬆，  
遠看景色無邊際，  
海水一浪接一浪，  
腳印一個少一個。  
靜心欣賞日落時，  
彩雲倒映碧波中，  
夕陽慢慢西山下，  
美景盡扣各人心。

## 美妙嘉年華

展覽手工與表演，  
節目齊集嘉年華。  
我與乖女先彩繪，  
古靈精怪造眼鏡，  
自製心水機械人，  
盲人特製名片卡，  
齒輪創意紳士帽，  
繽紛展品多心思，  
有聲有色更會動，  
吸引大家齊拍照。  
精彩表演輪流上，  
我與愛女齊參與，  
共渡歡欣快樂時。



每個簡單的經歷都帶給我們不同的體驗，當中喚起了我不少的童真，吸引着我與子女一同參與和分享。期待往後的日子，我們能有更多精彩的回憶。

相信祇要我們願意，簡單的生活中也有不少樂趣。讓我們好好珍惜與子女一起走過的日子，因為他們實在寶貴！

## 沉迷看電視對我們的影響

李鎮安老師

花太多時間看電視，會浪費寶貴的時間，沒有時間溫習，令學業成績退步。此外，亦會影響其他興趣的培養和發展。



沉迷看電視，會令我們睡眠的時間減少，上課時精神不振。此外，長時間看電視亦會影響我們的眼睛，使視力變差。



只顧看電視會忽略與朋友交往，影響正常的社交生活。

只顧看電視，使我們未能主動協助家務，令媽媽工作辛勞。此外，亦使我們缺少與家人談話，彼此的關係變得疏離。



花太多時間看電視會有機會收看到意識不良的電視節目，會影響我們的心智發展。



# 新教職員巡禮

周玉興老師、馬敬慈老師



姓名：梁順利

職位：教師（B6組副級任）

任教科目：語文、數學、設計與科技、自閉症輔導、常規訓練及多元活動

興趣：種植、閱讀、電腦

感想：學生都有一顆單純的心，表達簡單、直接。感謝主使用我去陪伴他們走不平凡的人生路，願彼此能在愛中生活。

姓名：章美端

職位：教師（B13組副級任）

任教科目：語文、數學、通識、音樂、常規訓練

興趣：音樂、旅遊

感想：學生十分可愛，很喜歡與他們相處。希望我可以和家長一起陪伴他們成長。





姓 名：陳劍龍

職 位：教師（B14組副級任）

任教科目：語文、數學、通識、通識（自理）、電腦、常規訓練

興 趣：籃球、電腦

感 想：學生守規、有禮，喜愛學習，更有一顆喜樂的心。望能努力求進，將來回饋家庭及社會。

姓 名：黃泳盈

職 位：教師（B7組副級任）

任教科目：語文、數學、體育、多元智能發展、常規訓練及多元活動

興 趣：旅行、做運動、看電影、聽音樂

感 想：希望能與學生在愉快的校園生活中一同學習和成長。







姓 名：蕭詠輝

職 位：教師（A5組副級任）

任教科目：語文、數學、體育、工作技能、多元智能發展、健社科、常規訓練及多元活動

興 趣：足球、烹飪、閱讀

感 想：新的工作環境有很多新的衝擊，期望與同事、同學一同愉快學習，一起健康成長。

姓 名：陸嘉欣

職 位：教育心理學家

主要職務：為在情緒、行為或學習上有困難的學生提供評估和輔導；向家長及教職員提供諮商服務；就學生的需要培訓家長及教師；發展教學資源和研究；就學校組織以及教育政策提供意見；支援學校處理危機等。

興 趣：旅行、吃東西、與童同樂

感 想：「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。」  
與您同行！





姓名：李佩嫻

職位：社工（半職）

主要職務：學生輔導、家長支援、帶領小組及參與畢業生計劃

興趣：閱讀、旅行

感想：感謝神安排我回來，很高興又與各位同學、家長及同事共聚。願神繼續祝福學校，願祂堅立自己手所作的工。

姓名：黎君儀

職位：校護

主要職務：護理、健康教育及統籌體重管理活動

興趣：跳舞、藝術、烹飪

感想：我會抱着「愛心、耐心、關心、細心」的護理理念，融合豐富的醫院前線和社區健康推廣經驗進入學校，促進校園健康，見證學生成長。祝大家新一年身心健康，生活愉快！





姓名：李婉儀

職位：助理教師

主要職務：任教高中班工作技能、入班支援教學、協助製作教材、教具

興趣：珠心算、烹飪、電腦、音樂及旅遊

感想：願學生在主的帶領、關愛下成長，發揮潛能，成為一個滿有愛心的人。

姓名：黃祈昕

職位：助理教師

主要職務：入班支援教學、協助製作教材、教具

興趣：閱讀、繪畫、聽歌

感想：儘管同學們走在不平坦的道路上，但我相信，在老師、朋友和家人的支持下，大家一定能獲得克服困難的力量。



## 孩子，你慢慢來！

梁順利老師

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言 22:6）這句經文一直是我從事教育工作的座右銘之一。牧養孩子是一生的功課，說來容易，實踐卻並不簡單；然而，我認定服侍孩子是上帝給我的人生使命。

噢！還沒自我介紹，我是梁順利老師，今年才加入天保民這家庭。我自中學以來，便在教會從事兒童牧養的工作，至今已超過二十年。我隔週日回到他們當中，給他們講故事、唱歌、帶遊戲等。我年少時所照顧過的孩子，轉眼已長大成人，但仍改不了口叫我「順利哥哥」。在主內的親屬關係是伴隨一生的，這份情誼叫我願意終生投身教會兒童牧養的事工。

除了教會的服侍，我在教育界工作也有十六年了。過去我主要在一所中度智障兒童學校任教，主力負責照顧較年長的自閉症學生。由於該校的職員人數不多，所以每位老師都要身兼數職，除了自閉症學童的訓練之外，訓輔、資訊科技、職業訓練等都是我的主要工作。然而，我希望開闊自己眼界，因此毅然離開一個擁有「江湖地位」的職場，來到這個「新天地」——天保民學校。

在這個「新天地」裏，學生多了、同工多了，工作量暫時比以前減輕了，「一切都是新的」。現在的我無需身兼數職，反而叫我更能專注於教學和關心學生。以往我的學生能力一般，工作較似「湊仔」，但在天保民所教授的學生，卻懂得主動與我交往，更可以在短時間內與我建立感情，甚至情同父子。我們的學生個性單純、直接，沒有機心；雖然表達情感有時來得令人難以招架，但窩心的舉動與真摯的流露卻叫人內心充滿暖意。跟他們相處是一門藝術，尤其當他們與我討價還價時、在他們之間發生友誼的糾紛時、當他們為失敗感到憤憤不平時，我都會苦惱如何應對，不過轉眼間又見他們開心、活潑地上學，我就感覺自己的工作是值得的。

除了教會、學校外，我在家中是兩個孩子的爸爸，工餘時間便投資在他們身上。雖然教養自己的孩子更具挑戰，但這畢竟是神的產業，也是一生的擔子，所以必定要好好照料。正所謂「養兒一百歲，長憂九十九」，要讓他們走正確的路，自己便要有無窮的精力才應付得來。因此，我更理解我家的家長們在照顧孩子時所感受的壓力，這種壓力真的令人透不過氣。然而，我們是孩子們最重要的倚靠，即或再艱難，我們也要撐下去。還記得龍應台的一本書《孩子你慢慢來》，我對這書十分喜愛。現今社會不斷在催促孩子成長，不過孩子的成長是急不來的，最重要的是給他們溫暖、支持和同理心，他們未必能一時三刻明白父母的辛勞，但祇要靠着主給我們的力量，相信孩子總會慢慢地成長。

「恩威並施，嚴而有愛」，在培育孩子的道路上，願大家能抱持無限包容和愛而不失教養的態度，每天向我們的上帝支取力量和智慧，陪伴他們走人生的道路，共勉之！



## 我的小天使

黎君儀姑娘



大家好，我是新來的校護黎姑娘，很高興加入天保民這個神所喜悅的大家庭。很多同學對於我這新面孔很感興趣，現在先讓我向各家長、同事和同學們打個招呼，並介紹一下自己。

護理學畢業後，我一直在醫院病房和急症室工作，每天面對着生離死別，令我更明白健康和生命的可貴。同時，我也體會到護理工作不僅僅是「有病醫病」，預防及健康推廣其實更為重要；所以我決定選修基層護理學碩士，幾年前的一個機遇下，更轉職特殊學校照顧一班天真可愛的學生。

能夠服侍這羣既天真又純潔的寶寶，我實在感恩！我看到神在他們身上的愛是何等奇妙。每天早上我懷着喜樂的心情在校門迎接他們；臨睡前，我會為他們的健康狀況禱告。看到他們能夠克服障礙，背着書包蹦蹦跳跳的上學去，並且快高長大，實在快慰無比！曾經有家長與我分享，她感謝天父賜給她一個嚴重智障的女兒，讓她經歷到神的愛。神確是不偏待人，祂愛每一位小朋友，縱使他們與一般孩子不同，在身體或學習上都面對着或大或小的挑戰；然而透過與他們的相處，我看到神在很多方面對這羣小天使都有特別的恩典。

未來我會繼續全力以赴推動健康活動，為同學們提供全面的護理。期望在神的看顧、祝福下，這羣小天使的身、心、靈都能健康快樂地成長！

## 繪本推介

繪本名稱：《我永遠愛你》

作者：漢思·威爾罕 Hans Wilhelm

出版社：上誼文化實業股份有限公司

《我永遠愛你》講述一個男孩如何面對與他一起成長的愛犬老去甚至死亡的故事。他們從小曾一起度過許多歡愉的時光，但當男孩漸長，狗兒卻一天一天的老去，他無法幫忙，也不能改變。所幸的是男孩每晚入睡，總會跟狗兒說一句「我永遠愛你」，所以當牠走到生命盡頭的時候，這個行動成為男孩在傷心之餘心中最大的安慰。這本繪本能啟發小朋友珍惜、愛護自己所飼養的寵物，亦能鼓勵他們多對身邊的人表達愛。



## 兒歌推介

專輯名稱：開心貼士動起來

這張專輯收錄了10首由May姐姐（陳美鳳）創作的中、英文歌曲，例如：「I Love Sunshine」和「Wish You a Beautiful Day」等都是節奏輕快的兒歌。May姐姐是一位臨床心理學家，常常會把心理學的專業知識融入她的音樂，而這張專輯就融入了「正向心理學」的理念。她希望透過兒童可愛的歌聲，與小朋友們分享增加快樂的方法，並鼓勵他們多散發正

能量；讓滿載陽光的小種子，不但在孩子們的心中發芽長大，更可以影響他們身邊的人。

林巧婷老師

## 從遊戲中學習

在嚴寒的冬天裏，季候風會經常令氣溫驟然下降，家長們在安排子女活動時，又多了一些考慮。今次活動熱點推介的是位於大埔太和邨的匯豐智樂遊戲萬象館，這個活動場地並不受氣溫和天雨的影響。

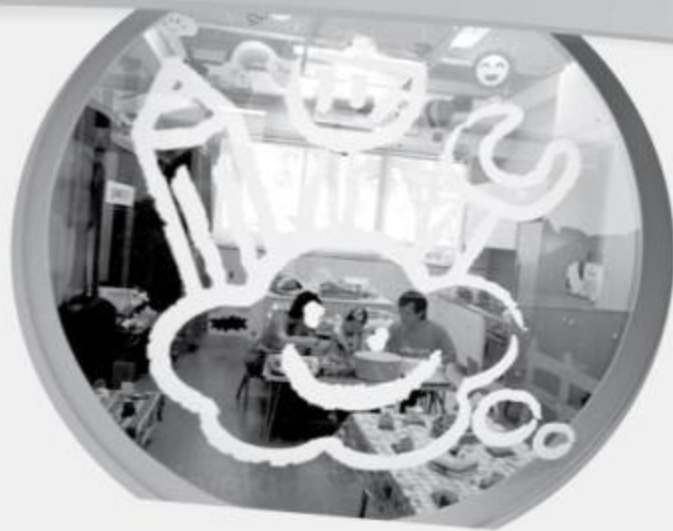
遊戲萬象館由日本環境デザイン研究所著名建築師仙田滿博士及其設計團隊和智樂遊樂環境設計小組共同協作，為香港兒童創建具特色及安全的優質遊樂空間；讓孩子們在當中自由探索，從多角度體驗遊戲的樂趣，創出屬於他們自己的、色彩繽紛的遊戲世界。

館內有不同的設施，如「遊戲穿梭城」、「遊戲發明室」和「玩具圖書館」等。現在先介紹「遊戲穿梭城」，兒童在這裏可以盡情地穿梭於色彩繽紛的特製「遊戲盒子」及超過3米高的「空中繩網」，真可算是挑戰體能的大好機會。



此外，家長和子女又可一同參與「遊戲發明室」提供的工作坊和活動，館方會因應不同年齡層的兒童及其成長需要設計合適的活動，詳細資料可自行瀏覽網頁。





除一般常設的活動外，他們更設有自組遊戲小組服務，讓參加者可以與好朋友一起參加每季提供之多元化遊戲小組，令活動時間和安排更具彈性。

參與活動必須先申請成為會員，個別活動亦會另外收費。申請方法和有關資料，請瀏覽<http://www.playscope.org.hk>或致電 2898 2922 查詢。

\*資料來源節錄自匯豐智樂遊戲萬象館網頁



**遊戲穿梭城  
Play Circle**

新主題，保持遊戲新鮮感- <細蚊仔廚房>，讓小朋友施展創意，成為最玩得廚神。



**玩具圖書館  
Toy Library** NEW!

新加韓國優質玩具，讓小朋友自由組合，玩法多變。



**遊戲發明室  
Play Lab**

特設好玩主題，不定期轉換，枕頭大戰率先同大家見面。

新年主題遊戲工作坊及特色小遊戲，讓小朋友玩得Special玩得放!

\*主題及時段請參考最新的遊戲時間表



## 扎肉青瓜凍卷



材料費：約 \$50  
製作時間：約30分鐘



### 材料：

- 越式米紙..... 1包
- 青瓜..... 1條
- 扎肉..... 1條

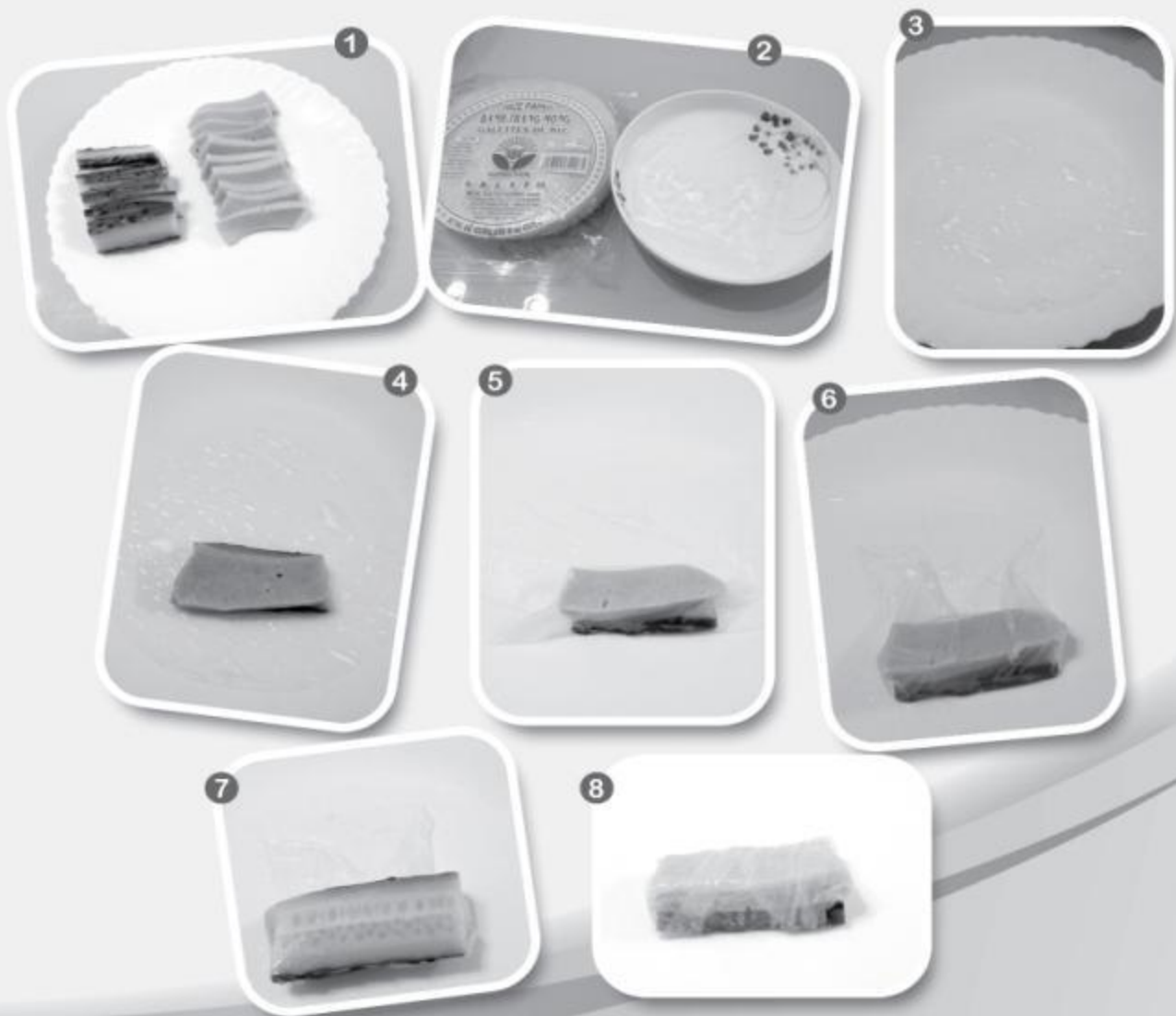
### 蘸汁：

- 魚露..... 少許
- 泰式雞醬..... 2湯匙
- 冷開水..... 1湯匙
- 蒜蓉..... 1茶匙
- 白醋..... 隨意



### 製法：

1. 高身碟盛入半滿熱水，預備浸泡米紙。（圖1及2）
2. 將一塊米紙放入熱水內，兩秒後拖放入另一乾碟中。（圖3）
3. 把青瓜及扎肉放在米紙上近邊緣處。（圖4）
4. 將米紙覆起捲上包緊餡料。（圖5）
5. 分別將餡料左右兩邊的米紙覆上，蓋着餡料。（圖6）
6. 把包着餡料的米紙捲到盡頭，即成美味的扎肉青瓜凍卷。（圖7及8）



## 見證分享——主耶穌是我的教練

我自幼熱愛足球，現在就以足球比賽來比喻我的人生。

### 「黑暗的上半場」

人生的上半場我祇憑自己的努力去踢，當中充滿了自私、驕傲、狂妄、詭詐……，結果就是陷入罪惡的深淵。這條罪惡鎖鏈網綁了我三十多年，我人生的上半場已經大敗了。當我走到死蔭幽谷之際，主耶穌的恩手及時拯救了我，祂讓我看見神的大能，像瞎眼的人被主行神蹟醫治；我現在清楚看到了神的創造、主耶穌的愛、永生的盼望，更重要的是看見了自己滿身的罪，但主仍然堅持愛我，更赦免我一切的罪，祂在十字架上捨棄自己的生命，完全是為了我這個罪人。「祂是愛我，為我捨己」（加2:20），神這樣愛我，試問我怎能拒絕這份救恩呢？於是在兩年前決志跟隨耶穌，讓祂成為我人生的主。

### 「喜樂的下半場」

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩」（帖前5:16-18），這就是教練給我的指引，叫我踢好人生的下半場，但我的敵人「魔鬼隊」又豈會輕易讓我得勝呢？當我踢得筋疲力竭時，我開始懷疑自己，我想放棄了；我覺得自己對學生總是愛心不足、耐性不足。我呼求神：「主啊！我該怎樣做呢？我是否適合繼續留在天保民學校任教呢？」主卻回應說：「無論作甚麼，都要從心裏作，像是給主作的，不是給人作的。」（西3:23）於是我重新檢視自己的工作，原來這是一個服侍神、榮耀神的好機會。我每天禱告，求主賜我有更大的愛心，讓我更懂得怎樣為學生們付出，因為我知道這是主的旨意，我深信祇要配合祂的計劃去踢好下半場，賽事終必會得勝！

我們在《啟示錄》中可以看到耶穌基督是最終的得勝者，而一切信靠祂的人也是一樣，並且主已為我們預備了天國永恆的獎賞：「你務要至死忠心，我就賜給你那生命的冠冕。」（啟2:10）這就是我充滿喜樂的下半場，因為我知道無論遭遇任何的困境，主仍是我的拯救、我的幫助和我的牧者。

感謝神！我可以有機會與大家分享信仰，盼望大家對主耶穌認識更多，並且經歷祂的信實。願主的恩典常與你們同在！

思考站：

1. 聖經教導我們「要常常喜樂」，試想想自己喜樂的源頭是甚麼？這些東西是永恆不變的，還是短暫的呢？  
如果你已是基督徒，當面對困難時，你能否因着信靠主而常常喜樂呢？
2. 信靠神是要認認真真的，正如聖經中所說：「你務要至死忠心，我就賜給你那生命的冠冕。」（啟2:10）但這個世界卻要我們遠離神，你有否離開了主的道而偏行自己的路呢？



# 守護你的心



## 安心校園

為了提高心臟病突發引致「猝死」的存活機會，天保民學校於2014年參加了賽馬會「安心校園」計劃。透過這個計劃，我們安裝了「自動體外心臟除顫器」AED，而部分教職員亦接受了培訓，本校遂成為了「安心校園」。



本校老師學習使用AED  
「自動體外心臟除顫器」  
及進行CPR「心肺復甦法」培訓

## AED (Automated External Defibrillator) 自動體外心臟除顫器

心臟病是香港第三號殺手，心臟病突發會影響心率，導致「心室顫動」(Ventricular Fibrillation) 及心跳突然停止。AED是一部用於搶救「心猝死」患者的急救器材，當AED連接到患者後，便會自動分析心率狀態，並決定是否需要施行電擊，為無脈搏、無呼吸的患者進行急救。



## 護心錦囊

1. 不吸煙
2. 少吃高脂、太甜或太鹹的食物，多吃蔬菜水果
3. 適當運動，控制體重
4. 減低壓力，避免過勞
5. 定期檢驗
6. 嚴控血壓、糖尿及膽固醇



護心要從小做起，家長應提醒子女注意飲食健康，培養良好的飲食習慣，免致因過胖而增加日後患心血管病的風險。避免進食含反式脂肪的食物，因為反式脂肪會增加人體內的壞膽固醇，從而提高患心臟病的風險。常見含反式脂肪的食物包括餅乾、脆片、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、餡餅、沙律醬、植物牛油和植脂奶粉等。此外，家長應鼓勵兒童每天做適量運動，例如急步行、游泳及踏單車等，強化身體機能，實踐健康的生活模式。



## 1. 蔡老師，假期快到了，你會如何善用假期呢？ A13組 楊耀榮同學

我在聖誕節期間曾到外地旅遊。透過旅遊，我們可以欣賞大自然的美麗，了解世界各地的文化及風土人情。與當地人溝通交流，讓自己學會謙卑，並擴闊個人的視野。旅途上，我們遇到不同的人或不同的問題，從中就學懂如何與人相處、包容別人；更可以藉此訓練我們解決問題的能力。假期餘下的時間，我與家人逛街、飲茶及看電影，並邀請他們到教會一同慶祝耶穌基督的降生，過一個既充實又有意義的假期。



## 2. 黃老師，你有甚麼餘暇活動推介給我們呢？ B15組 倪恩免同學

餘暇的時候，我最喜歡做運動。運動能增強心肺功能，促進血液循環；做運動既可消磨時間，亦有益身心，幫助我們預防疾病，保持健康的體魄。我們可從做運動的過程中更認識自己，了解自己的性格、長處和短處，亦能建立自信心。如果大家有空閒時間，不妨多做運動。



我很喜歡參與不同種類的運動，不論個人的或是團體的，我都樂意參加。在五花八門的運動種類中，我最喜歡的是獨木舟，因為我可以划着自己的獨木舟出海，享受陽光和海浪聲，享受生命。



### 3. 鄭老師，你有沒有看電視的習慣？有甚麼值得欣賞的電視節目呢？

上課的日子，我較少時間看電視，所以沒有看電視的習慣。但到了星期六、日或是假期，我一定會看的電視節目就是新聞報道，因為我們可以在新聞報道中看到世界各地所發生的突發事件，也可更快、更真地知道香港所發生的一切事情。此外，天氣報告我亦一定會看，因為可以幫助我預知未來數天的天氣情況，方便我按着不同的氣溫去穿衣或準備下雨時用的雨傘。

A13組 蔡金怡同學



### 4. 關老師，你可以為我們推介一些健康的食物嗎？

B4組 陳俊濤同學

俊濤，謝謝你邀請我回答這問題。我是一個很饞嘴的人，愛吃不同的食物，包括肉類和蔬菜等，而我最喜歡吃並想推介的健康食物是奇異果。初吃奇異果是因為有好朋友邀請我試食，看見它毛茸茸的外皮，感覺怪怪的；但切開後發現內裏色澤悅目的綠色果肉，卻又非常吸引。其後我找過不同的文章，了解奇異果的好處；原來奇異果含有豐富的維生素C，每日吃兩個便能補充身體所需。當我感覺自己有傷風的病徵時，便會額外飲新鮮的奇異果汁，避免病倒，因為關老師最怕喝藥水和食藥丸呢！不過，有些朋友吃奇異果可能會有敏感的情況，所以要小心啊！



最後送給各位同學一句中國的諺語：「小吃多滋味，多吃壞肚皮。」任何食物都不能吃過量，否則會影響身體健康。

# 資訊科技

A10 蘇詠詩



A11 鄧惠芬



A12 黃光棋



A13 楊耀榮



A12 葉泳桐



B6 黃輝鵬

B6 趙焯楠



B6 唐感恩



B11 王安琪



B11 馬熙愉



B11 譚鴻基



# 視覺藝術



A5 謝紫欣



A7 劉偉彬



A1 姚暈暈



A13 黃詠彤



A7 羅靜文



A8 黃暉傑



A13 黃詠彤 林朗賢 林欣蕙 李麗妍

A12 黃偉業 周吳枏 A10 蘇詠詩 黃金龍 馬慶延



B5 陳徽行 廖子軒 Shayan



B8 蕭龍健



B10 梁珀菱



B10 何芷婷



B14 陳智康



B13 余冠曦



A13 陳家暉

A12 許先泰 車灝銘 葉泳桐 張智鈞

A11 馮詠琪 鄧濬哲 鄧惠芬 鄭嘉明

A10 袁思珩 薛煒美

## 層架設計



A11 陳家敏



B11 林路恩



B12 何旭途

B11 陳漢銘

B13 潘俊鋒



B13 陶映彤



B14 黃思澄

B15 何健偉



B14 黃毅



# 家長活動



1-2. 科技與生活科家長工作坊 (1/11/2014)  
3-5. 家長委員暨義工聯誼日 (7/11/2014)

6-10. 家職會南海兩天美食之旅 (6-7/12/2014)  
11-12. 親子閒遊鯉魚門 (3/1/2015)

# 校園生活花絮



1



2



3



5



6



4



9



7



8



10



11

1. B15組彩虹活動—中秋慶祝會 (5/9/2014)
2. B10組參觀新晉展能藝術家大匯展 (11/9/2014)
3. 分班生日會 (10/10/2014)
4. 自閉症輔導組外出活動—乘搭渡輪 (14/10/2014)
5. 高中A班彩虹活動—小食製作 (17/10/2014)
6. 常識科推廣活動—植物之最 (21-24/10/2014)

7. A7-A9組數學科聯組活動 (24/10/2014)
8. 多元共融工作坊 (25/10/2014)
9. Apple Store工作坊 (28/10/2014)
10. A10-A13組健社選修科參觀有機農場 (29/10/2014)
11. 飲食智多星活動 (31/10/2014)

12



13



14



15



16



17



18



19



22



20



21



12. 野外定向活動 (1/11/2014)

13. 認識知識產權話劇表演 (7/11/2014)

14. 多元活動 (21/11/2014)

15. B11-B15組彩虹活動—野餐樂 (21/11/2014)

16. 小小廚師班 (27/11/2014)

17. 感覺運動整合訓練 (4/12/2014)

18. 特奧健體活力日 (5/12/2014)

19. 競技挑戰賽 (5/12/2014)

20. 姊妹學校活動—燒烤樂 (6/12/2014)

21. LEGO 機械人創作課程 (17/12/2014)

22. 學科小天地 (16/1/2015)



# 校運會

日期：26/9/2014

地點：九龍仔運動場



1. 持旗手預備進場
2. 萬眾期待嘅運動會開始喇！
3. 大家先嚟賽前熱身啦！
4. 健兒們要全力爭取勝利啊！
5. 我哋落力吹，大家努力唱
6. 比賽還未開始，擺個 pose 先

7. 唏！你睇我跑得幾輕鬆
8. 跑步攞金牌，easy 啦！
9. 多謝你哋同我一齊跑呀！
10. 老友鬼鬼，開心齊齊分享
11. 呢個係標準姿勢，影張相啦！



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22

12. 嘩！真係好遠呀！

13. 你睇我哋係咪充滿力量？

14. 全力以赴，做到最好

15. 凌空一躍，跳遠啲！

16. 超人變身？

17. 千祈唔好放手呀！

18. 最合拍嘅得獎組合，好厲害！

19. 輕輕鬆鬆，我哋到咗喇！

20. 師生同心，場面好溫馨嘍！

21. 賽事順利進行，全賴有你

22. 友誼第一，比賽第二

# 學校旅行

日期：14/11/2014

地點：海洋公園



1. 見到威威司令要敬禮㗎！
2. 好靚嘅瓜菜，手快有，手慢無
3. 熊貓館內留倩影
4. 估吓我哋坐緊乜嘢車？
5. 拉人力車真係好辛苦呀！
6. 呢條係大白鯊，問你怕未？

7. 對準目標，一擊即中
8. 呢度就係海洋公園喇！
9. 蔬菜大平賣，快啲嚟揀啦！
10. 呢架係高速列車，記住緊握扶手
11. 一班型男準備出海喇！

12



13



14



15



16



19



17



18



20



22



21



12. 我哋一齊騎馬遊海洋公園  
 13. 熱氣球準備升空，Yeah！  
 14. 熊貓姐姐喺後面，影張靚相先！  
 15. 邊個夠我型？  
 16. 難得同鸚鵡小姐合照，笑多啲啦！  
 17. 齊齊坐吊車，空中暢遊

18. 最上鏡同學選舉，大家投票啦！  
 19. 濕身無所謂，最緊要好玩  
 20. 呢班係我嘅好兄弟  
 21. 多啦A夢，你好嗎？  
 22. 坐穩啲，起飛喇！

# 初中B組教育營

日期：27-28/11/2014

地點：鯉魚門度假村



1



2



3



5



6



4



8



9



7



10

1. 有姿勢，有實際
2. 耐心教，用心學
3. 齊齊睇我嘅標準示範啦！
4. 動動手，做個小手工
5. 你睇我哋邊個最有型？

6. 玩咗咁耐要休息吓喇！
7. 早起操一操，身體零舍好
8. 我哋開餐喇！Yummy！
9. 共享郊遊樂
10. 離營前嘅個大合照啦！

# 快樂迎聖誕

日期：22/12/2014



1. 樂韻悠揚迎聖誕
2. 請聽上帝嘅說話……
3. We wish you a merry Christmas
4. 大家一齊嚟佈置聖誕樹啦！
5. 有我嘍度，唔使驚喎！
6. 「恒愛義工隊」獻唱聖誕歌

7. 呢個造型好有聖誕 feel
8. 聖誕小老人預備咗好多禮物呀！
9. 我哋係咪去咗巨人國？
10. 人人有份，個個開心！
11. 明年聖誕節再見喇！



出版日期：2015年2月

非賣品