

暖流集

黎澤倫題



目錄			1
編者的話		楊嘉莉主任	2
專題	天保民學校的創立與發展	黎澤淪校監	3-8
迴響	45周年校慶匯演觀後感	張麗瓊	9
	難忘的一天	Angel Leung	10-11
	一個充滿動感的週末	馮潤珠	12-13
	幕後的光芒	楊嘉莉主任	14-15
	感「恩」滿校園	巫麗珊言語治療師	16-17
	「你是最好的，你知道嗎？」	劉珮珊言語治療師	18
生活隨筆	感恩	容詠雅家長	19
	畢業回憶	許先泰家長	20-21
	無言感激	車灝銘家長	22
學生園地	校慶感想	張媚斯主任	23-24
教職員心聲	最難忘的事	譚凱婷老師	25
	我的校園時光	李月渝老師	26-27
	與「種」不同	黃潔雯老師	28-29
繪本圖書推介	《姓鄧的樹》及 《降落傘男孩》	張媚斯主任	30
親子美食	學校開放日-磨菇雞肉酥	張慧寧老師	31
活動熱點推介	游泳好去處	林巧婷老師	32-33
宗教事務組	去過天堂的孩子	游敏儀老師	34-35
護訊	水果伴你·十全十美	黎君儀校護	36-37
教職員信箱		陳長有老師	38-39
編輯委員會成員名單			40

編者的話

天保民學校45周年校慶舉行了以「歡『恩』滿校園」為題的開放日及才藝匯演，深信每一位參與其中的學生、教職員、家長或來賓都能感受到校園生活的多姿多采，也欣賞到同學們各展所長，充滿活力的一面。

今期的《暖流集》同樣以「歡『恩』滿校園」為主題，我們邀請到前校監黎澤倫先生為我們講述天保民學校的創校經過，和大家一起數算當中所經歷的種種恩典。而精彩的才藝匯演剛剛過去，當中我們獲得不少的掌聲和迴響，有嘉賓們來稿憶述匯演當日的難忘片段，亦感謝言語治療師劉佩珊姑娘和巫麗雅姑娘的來稿，以匯演司儀及採訪員身份，分享才藝匯演綵排時的所見所聞及當日的精彩片段。而我自己也藉此機會訴說舞台背後的故事，以文字把幕後難忘的情節一一呈現大家眼前。希望讀者透過細閱今期的迴響文章，能夠以多角度回顧才藝匯演的精彩時刻。

另外，更要感謝畢業生車灝銘、許先泰和容詠雅家長的來稿，藉着分享子女的成長軼事，讓大家感受到畢業同學對學校的珍貴情感。最後，還是要多謝《暖流集》各工作小組成員的創意和努力，製作出以校慶為題材的學生園地、親子美食及教職員信箱，令55期《暖流集》滿載着校慶年的歡欣。

專題

幾年過後，這三所學校的校董會決定利用基督堂剩餘的空地興建一些課室，分給三所學校使用。我們繪畫了一個相當複雜的課室分配圖，把加建的課室分給三所學校，其後我們亦將那幅圖則交予教育署，希望他們批准。經過一段很短的時間，我們就收到教育署的回覆，並邀請天保民學校前赴開會。在開會過程中，我們才知道他們覺得我們的課室分配圖太複雜。他們建議給天保民學校一塊地皮，用作興建一所擁有十個課室的輕度智障兒童特殊學校，但政府只資助百分之八十的建築費。政府最初選定的地皮位於聯合道，接近廣播道的一端。



天保民學校 擴建新校奠基禮

1984年12月9日

這個建議，一方面叫我們感到很雀躍，因為天保民學校如果搬離打比道，除了可以自成一校，留下的課室也可供拔萃小學及基督堂幼稚園使用，有助紓緩他們課室不足之苦。但另一方面，我們也有些憂慮。記得當初開辦天保民學校時，其開辦及建築經費全由基督堂的籌款及捐款而來，如今天保民學校已擁有自己的校董會，既然獲政府撥地興建特殊學校，所需要自資百分之二十的建築費，實應由天保民學校及校董會自行負責籌募。

正當我們尋找一位義務建築師，協助估計興建十個課室的特殊學校的總建築費用，好讓我們知道應該籌募多少款項的時候，教育署致電葉校長，告之聯合道的地皮因政府的新計劃需要收回，而政府將另撥一塊地皮給天保民學校，以興建一所更大的特殊學校，這塊地皮便是現在天保民學校所在的地方。當時建校的附帶條件是：既要興建十個課室給輕度班級，亦要興建十個課室給中度班級；輕度班的建築費，天保民學校需要自行負責百分之二十，而中度班的建築費，則會全數由政府資助。



天保民學校新校動土禮

1984年5月29日

專題

這是一個非常特別的建議，為甚麼呢？在同一所學校的建築費上竟然出現不同的資助額：輕度資助百分之八十，中度資助百分之一百，我覺得這是不公平的做法。於是，我們回信指出政府對資助中、輕度校舍的建築費有雙重標準，而政府亦很快回覆我們，並答應不同程度合併的特殊學校，政府都會同樣資助百分之一百的建築費用。這個好消息，使我們對籌募建築費的憂慮一掃而空。



80年代中
興建中的天保民學校



86年4月 新校落成

回想天保民學校在過去四十多年的發展，最少有五方面值得感恩。第一要感恩的地方就是天父給與基督堂清晰異象，建立一所特殊學校。然後，政府准許我們聘請葉肇和校長作為我們第一任校長，協助處理繁瑣的開校事務。而當基督堂屬下三間學校的空間都不敷應用的時候，政府及時撥了一塊鄰近的地皮，讓我們興建一所擁有十個課室的輕度特殊學校。最使人意想不到的，就是政府在稍後時間竟另撥一塊更大的地皮，讓我們興建一所輕、中度共二十個課室的特殊學校。更峰迴路轉的就是，政府最後又答應我們的請求，全額資助興建輕度及中度合共二十個課室的天保民學校。這一切都是超出我們所想所求的。

86年新校落成後，
上體育課情況



1986年11月25日
新校開幕感恩崇拜

專題

天保民學校所蒙受的恩典並不止於此。在過去數十年間，天保民學校在家長鼎力的支持，教學同工無私的委身及職工們不懈的努力下，成為了香港一所十分受歡迎的學校。作為一所原來只有二十個課室的學校，至目前這一刻，竟開設了二十八個班級，增長率達百分之四十，真可算是一個記錄。

本人期望在各持份者同心同德和通力合作下，天保民學校在未來的日子裏，能為我們的孩子繼續提供優質的全人教育，好使他們成為「熱愛生命、努力向上、敢於嘗試、盡己所能，回饋社會」的好公民，叫一切榮耀、頌讚歸與天上父！



45周年校慶匯演觀後感

張麗瓊

2016年5月7日是天保民學校45周年校慶才藝匯演，我很高興能獲邀欣賞到這項盛事！

見到學校各人無私的付出，同心協力去籌備這個匯演，我心中有一份被激勵的感動！事實上，今次並非我首次欣賞天保民同學們的演出，只是每一次我也深受感動，不單是因為看到他們演出成功，而是看到他們背後的努力付出和毅力，這些種種，都能表現人性最美麗的一面，而我更深信，背後最大的支持和原動力，就是愛！

今次的表演項目比之前有更多不同類型的節目，讓學生一展才華，而我特別欣賞「歡『恩』滿校園」、「保民群英顯威風」和「反轉雜耍『腦』朋友」的表演！這三個節目的精彩演出非常震撼我心！

我很感激天保民學校的校長、各師生和家長，透過今次活動，把愛和正能量傳揚開去，讓身邊人也感受到一份溫暖。天父在各人身上也有祂的美意，盼望同學們繼續努力，熱愛生命！



難忘的一天

Angel Leung

2016年5月7日是天保民學校四十五周年校慶才藝匯演。在天保民學校當了2年課餘音樂治療小組導師的我，見證著很多同學的進步和成長。得知我有幾位學生將會在才藝匯演中演出，我非常希望可以欣賞到他們努力的成果，所以當收到請柬時，我便一口答應了。

匯演當日我到達會場後看見很多老師、教職員和義工在台前幕後不停地穿梭，大家都想盡最後的努力為演出作準備。當看到匯演的場刊，我就感覺這場匯演是老師精心安排給學生大顯身手的舞台，以作為送給天保民學校四十五歲的生日禮物。匯演表演十分精彩，有音樂表演、戲劇、武打、雜耍、舞蹈和時裝表演等，令觀眾目不暇給。每個表演項目都見到老師費盡心思的設計及籌劃，務求令每位表演學生都能一展所長，享受屬於他們的舞台。台下的觀眾亦沒有吝嗇他們的掌聲及歡呼聲，每一個表演節目完結時，台下都掌聲如雷，給予表演者最大的支持和鼓勵。

匯演每項演出都非常精彩，而令我印象最深刻的，是雜耍隊的演出。雜耍隊的表演除了讓隊員在舞台上向觀眾展示雜耍伎倆，更播放隊員學習雜耍的心路歷程。看著他們自信地站在舞台上演出，再聽到他們訴說訓練歷程的點滴，深深體會到每位隊員的努力及堅毅，令我有說不出的感動，看到這裡，我不禁熱淚盈眶了。匯演結束前的校長致辭以及尾段的大合唱，令我深深感受到音樂廳裡每一個人對天保民學生的愛與支持，我又禁不住流下感動的眼淚。

看完整場匯演令我十分欣賞老師能為爭取學生有演出的機會，更欣賞老師對學生表演的悉心指導和周密安排。另外，家人的支持，令學生有機會在台上表現出成熟自信的一面，都令我深受感動。這次匯演令我看到在書本不會學到的成長素質，很感謝天保民學校讓我能欣賞到這次的匯演，讓我重新體會從事教育工作的意義！

最後，祝天保民學校生日快樂！



一個充滿動感的週末

馮潤珠

今天是一個炎熱又鬱悶的日子，適逢天保民學校四十五周年校慶才藝匯演，頂著火熱的太陽，揮著汗水走到拔萃男書院，到了閘門口，學校有校車接載觀眾到葉傑全音樂廳，真是貼心的安排，到了表演場地，涼浸浸的冷氣，迎著同學們一排排的歡笑臉，之前的暑氣，一掃而空，大家融化在歡樂的氣氛中。

今次的司儀，由家長帶著子女組成最佳拍檔，合作介紹表演環節內容，在家長帶領下，同學們都信心十足，親子之情洋溢，場面溫馨又親切。

當厚厚的幕絨掀開了，排列整齊的合唱團，以一首“歡「恩」滿校園”，揭開了匯演序幕，在老師帶領下，同學們聚精會神的演出，隨著優美的旋律，好像帶我們走進清溪水旁，享受大自然的奧妙，讓人沉醉其中。之前的汗水化作矇矓的淚眼，真是感恩又感動，見證了在天父帶引下，孩子們的潛能，都在音樂中盡情發揮。

從親子司儀對白中，帶出了一浪接一浪的表演，繼而令人目不暇給的「雜耍隊」，緊扣著觀眾的目光，高難度的動作，大家都緊張到喊了出來，但都被同學一一克服了。同學們在練習中，遇到的困難，都會做成挫敗感，透過同學個別的自述，娓娓道來，他們如何面對挑戰，克服困難，孩子們這份堅持，由有限的的能力，發揮出無限的毅力，勇於嘗試，殊不簡單。精彩的表演，贏得一次又一次的掌聲，證明了他們的努力沒有白費啊！

『愛』由家開始，一點也沒有錯，透過一曲「真的愛你」，把一家人的感情，表露無遺，爸爸嘹亮的歌聲，伴著媽媽美妙的琴聲，哥哥和弟弟以鼓聲和樂器伴奏，暖了我們的心，打動了觀眾的情，大家不約而同地打著拍子和唱，一幅「溫馨的家暖洋洋」畫面，就呈現眼前了。生動又有趣「Catwalk Show」隆重登場，A班同學更不遑多讓，維肖維妙的扮相，隨著拍子，演活了經典人物，別看他們年紀小小，已盡顯名人風範，更帶給我們一次又一次的驚喜，怪不得掌聲如雷了。

今次的匯演，編排了多元化的節目，帶給觀眾無比的享受，無比的歡樂。實有賴學校的精心策劃，老師的心思和創意，家長、學生和校友的大融合匯演，共同發揮校歌的宗旨，『齊心合力創出真善美』，他們的努力沒有白費，見證四十五周年的天保民越來越茁壯。同時一次又一次的掌聲，讓孩子的努力獲得肯定，更把天父的奇妙救恩印證在他們身上。

曲終人未散，大家都意猶未盡，期待不久的將來，再創輝煌。



幕後的光芒

楊嘉莉主任

為配合45周年校慶才藝匯演，學校各人都密鑼緊鼓地為活動籌組表演節目，為表演項目加緊排練。同工建議我們加開一場時裝表演節目，好讓較年幼的同學在匯演中有更多的參與。

由意念構成的一刻，我們組的同事發揮了不少的創意，特別在選角方面，班主任們頓成了自己班的伯樂，精心挑選合適人物的同時，也為學生度身訂造了不少表演角色。在搜尋服飾方面，我們從網購、借用、甚至自己縫製都有，也感激家長及老師們的協助，甚至不惜借出私人服飾，在演出前奉上，上下一心的為求演出能成功。

回想事情並不是如此事事如意的，在籌備的過程中，有同事在假期中因意外骨折。組內少了一位要員，我們也只能繼續向前，幸而同學們也非常懂事，連年幼的同學們在綵排時也表現認真，能積極投入角色中。在表演當日，不得不讚賞同學們在午飯時表現出的自律性，而在後台時，雖然心情非常緊張，但各人仍能有秩序的靜心等候出場，也能自發的互相照顧。其實，在演出的前一天，同學們才真正踏足表演的舞台，但他們卻能在演出時表現鎮定，在幕後為同學打點的老師，都擔心他們演出時會否有閃失，但當同學們出場的一刻，根本不需任何提示，各人也能揮灑自如，在台上發揮得淋漓盡致，像大明星一樣的演活了角色，這令我感到非常意外，也十分感動。

然而叫人感動的時刻豈止如此？容讓我在此道出我對同工們的感謝，因為沒有你們的幫助，時裝表演是沒可能取得成功的。先是多謝冼中興哥哥和布易德哥哥，感激你們在表演前一天，用盡所有方法去解決場地投影機損壞了的問題。感謝朱若綾老師的舞台專業眼光，為我們帶來華麗的舞台效果和創造了仙子的角色，豐富了我們的表演。更要感謝幕後為我們默默耕耘的一班男同事，不厭其煩的把沉重的道具搬來搬去，務求讓我們能盡試所有的擺位，讓演出盡善盡美。還要感激謝寶華老師的主動幫忙，在

放學後獨自為道具進行維修。也要多謝初次擔當燈光師的麥鈞濤老師和黃璋洛老師，為我們臨場試盡所有的燈具，在表演前的最後一刻解決了舞台昏暗的難題。更加感謝我們的組員，他們在工作上的謙卑和盡責，在忙亂的後台仍能互補崗位，並付出私人時間熨衣服和清潔化妝用具，真令我感動。另外，我更要多謝范舜英老師、江嘉欣老師和何念祖老師，放下身段的為時裝表演組粉墨登場，那個漂亮的仙子及趣怪的野人家族，令表演增添不少娛樂性。

當然，還要多謝的是仇婉雲老師，在非代課期間仍願意放下家庭樂來幫忙，並在公演前的上午為我們找來小女兒代替因病缺席的表演同學。羅旨媛小妹妹的淡定演出，與及臨場加演的一字馬表演，演活了芭蕾舞者的角色，亦贏盡了全場掌聲。

最後，我當然要感謝天父，祂傾聽了各人的祈禱，為我們的需要作出意想不到的精心安排，在不少塞翁失馬的時刻，賜我平安及信心，讓大家發揮出滿分的團隊精神。



感「恩」滿校園

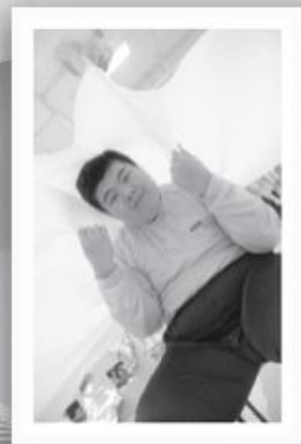
巫麗珊言語治療師

天保民學校45周年校慶，對於天保民學校所有職員及學生而言，今年是一個很重要及特別的年份。為慶祝這個特別日子，今年我們舉辦了兩個大型活動，就是45周年校慶開放日及才藝匯演。我在當中負責才藝匯演的拍攝工作，除了當天的攝影，也負責攝錄綵排的花絮及培訓學生成為匯演當日的小記者，讓他們在匯演當日採訪各個表演單位。在此，我想向三位小記者說聲：「你們當日都表現得很好，很專業喔！」



我感到幸運，因為我負責當日的攝影及採訪工作，令我有機會深入了解每個精彩表演項目的事前準備及訓練情況。我感受到每個同事都懷著一樣的信念，就是讓同學們盡展才能。而當日會場中，我深信每一位參與其中的人，都覺得這個匯演是一大創舉，因為從觀眾到我們的攝製隊，也看得非常投入，被同學們的成功演出大大感動。

透過是次匯演活動，我看到天保民學校有許多美好的特質。不得不讚賞同事們的創意，令表演更多元化，令演出精彩滿分，而當中的藝術體操、雜耍、國術及扮嘢王，都非常有特色。



另外，我也看到同事們專業和認真，為了讓演出成功，有些組別早於一年前已開始籌備及訓練。而到演出前的三個月，他們的訓練更加頻密，每天的午膳時間及放學後，禮堂、音樂室、會議室及操場也有學生在進行綵排訓練，而高宛非同學的鋼琴聲、國術隊的「呼哈聲」，還有音樂組的卡門序曲，都在課後伴隨着我繼續工作。



另外，一齣劇的成功與否，好的導演、舞台指導及時裝設計師是不能缺少的。曾有人在匯演完結後，詢問學校是否外聘了外間製作公司為學校籌辦45周年匯演。事實上，當日匯演所有表演項目，其實是沒有外聘節目總監、導演、服裝和舞台指導的。除了個別表演的節目外，都是天保民學校的老師一手包辦，由籌劃到演出，上至寫稿選曲、下至音響排位，服裝及部分化妝都是同事們的努力。

大家還記得音樂組的「跑馬歌」及話劇組的「愛的禮物」演出嗎？那首歌曲和劇本，都是老師們編寫的呢！還有時裝表演和奇趣扮嘢王節目中同學們穿戴的服裝，全都是老師們設計的，而時裝表演其中一個環節的紮染服，更是學生們在視覺藝術堂學習紮染的成果，再經老師親自剪裁，成為一件件獨一無二的服裝。此外，雜耍表演的感人自述，令台下不少觀眾也紛紛拿出紙巾來，為同學高難度表演抹一把汗之餘，也被每個雜耍表演同學的心路歷程感動得流出眼淚。而舞蹈組同學的表演，那些一致的表演動作及精密的排位，都令觀眾掌聲不停。

在此，我也多謝各位同事及同學的努力，令每一個表演項目有超水準的演出，還有要感謝天父的施恩及保守，才能讓這個才藝匯演畫上完美的句號。

「你是最好的，你知道嗎？」

劉珮珊言語治療師

天保民學校四十五周年校慶才藝匯演，同學們施展渾身解數，教職員則東奔西跑，為成就學生的輝煌時刻而努力。我是司儀組的工作人員，負責安排家長和學生司儀出場，相比其他同事，我有幸可以花較多時間在後台及觀眾席，故在此向大家分享一下所見所聞和所感。

為了這次匯演，同學們已在多個月前開始練習，雖然看着他們不斷的進步，但總有不完善的地方。但在正式演出時，我可以大膽說一句，他們的表現是突破完美！我們在後台不斷驚嘆，原來同學的潛能真的超乎想像！要整齊的整齊、要合拍的合拍、要氣勢的有氣勢，真是「估佢唔到」。同學對演出都非常著緊，這刻舞台是屬於他們的，光輝也是屬於他們的。

舞台上各位同學正在發光發熱，那觀眾呢？我敢說大家都看得入迷了。觀眾看表演時全神貫注，眼中閃著讚嘆的光芒。每當看去輕鬆的表演時面露微笑，或哈哈大笑和大力拍掌。偶爾又看到幾位觀眾輕拭眼角，未知是因演出同學的鋒芒太耀目，還是內心感動流下眼淚呢？

最後我也要藉此機會，感謝我們匯演的司儀團隊，特別是家長們，他們每天在家積極練習，又要兼扮子女們的司儀教練一職，教他們熟練台辭，真的不簡單。在此我不得不說一句，像電影「功夫」裏的經典對白：「你是最好的，你知道嗎？」

感恩

容詠雅家長

詠雅終能完成人生中的學生階段，今年，她畢業了。

很多謝各位老師循循善誘的教導，及在社工的關愛陪同下，令詠雅在學習階段能裝備自己，人也變得越來越成熟。在此，很感謝陳惠英老師的鼓勵，讓詠雅學習外出購物。現在她每次去購物都有信心，面對陌生人時也能勇敢表達自己。

我衷心祝願學校每一位教職員工作愉快、身體健康！



畢業回憶

許先泰家長

先泰自小已十分活躍好動，熱情開朗，入讀小學時，仍是衝勁十足，坐唔定，上課時很不專心，說話能力很差，需要老師們很有耐心地照顧和給與訓練。

現在，先泰轉眼間已讀到中六了，當我向他解釋今年快要畢業了，他回應我說“唔捨得”，我感覺到他有絲絲的傷感。回想他在天保民學校13年的學校生涯，確留下了不少的回憶。

還記得小學時他是班中較麻煩的一個，經確診為有專注力不足及過度活躍傾向，需要服食精神科藥物來幫助他學習。服藥初時成效不大，在經過多次藥物調校後，再加上老師們的鼓勵和耐心教導，先泰在校的表現開始有進步，上課明顯專心了。

上了中學後，他較能安靜地坐在課室裏專心上課，先泰最喜愛的科目是語文科，他可認讀很多課文生字，當他每次收到新課本及習作時，總會急不及待地看一遍，因此說話能力也比以前大有進步。至於學校舉辦的運動會、生日會、教育營及其他節日活動，又或者本地旅行和每年的境外旅行，他都會非常期待，並要求我在日曆中寫上備忘。後來，升上中學後他確診為有自閉症傾向，幸好在校內沒有太大的問題。他參與的自閉症輔導小組每月有數次的外出購物活動，他總會在放學後興奮地向我說買了什麼。

自初中開始，他也斷斷續續參加過不少的課後活動，例如跳舞，親子非洲鼓、游泳班、律動班等，也很享受當中的樂趣。記得有一次在校外參加校際舞蹈比賽，表演尾段是一班學員拋高水泡道具作完結。當各人走入後台時，先泰並沒跟隨大家入去，卻獨個兒留在台上把遺下的大堆水泡逐一收拾。看着他當時手忙腳亂的在收拾，我心中在想，平時在家隨處拋物及沒手沒尾的他，在外竟能自動自覺地幫忙，不得不稱讚他！另外，他在非洲鼓班學習打鼓的表現不太好，他多數時間是亂打拍子的，但每次當有開心事的時候，他都會在枱上隨手拍，像模仿打非洲鼓的打起拍子來。

A組教育營

日期：14-15/1/2016

地點：保良局元朗大棠度假村



1. 唔該，我想買一碟薯條！
2. 等我睇下教育營有咩嘢活動先！
3. 薯條真好食！
4. 入好枕頭袋，今晚瞓得舒舒服服
5. 營餐真豐富
6. 玩音樂椅好刺激呀！

7. 我哋羽毛球孖寶，打遍天下無敵手
8. 輪到我唱末呀？
9. 好朋友，傾下偈
- 10-11. 營內導師教我們製作小青蛙
12. 加油呀兆軒，就快能闖高峰喇！

男、女童軍活動



1. 女童軍與領袖一起朗讀誓詞

2. 我已成為女童軍了！

3. 男童軍朗讀誓詞

4. 男童軍宣誓後來個大合照

5. 女童軍齊心合作完成繪畫創作！

6. 童軍們專心地進行拼貼活動

7. 同學正用心製作棉花糖脆脆pizza，你想試嗎？

8. 英姿赳赳的參與大會操呢！

9. 4月16日女童軍100周年盡興嘉年華

10. 男童軍在校運會負責升旗儀式

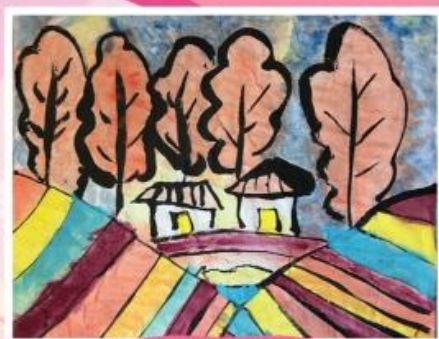
11. 學校旗幟隨着校歌聲徐徐升起，校運會正式開始了！



A13 車灝銘、葉泳桐
A10 盧穎諭



A13 張智鈞



A13 高光祺



B10 曾家鈺



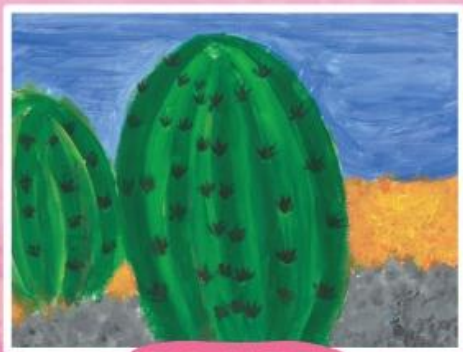
B9 馮俊天



B9 鄭灝晴



B9 馮俊傑



B12 甘子聰



B13 張嘉豪



B14 鍾禮匡



B14 楊雅善



B13 周曉濱

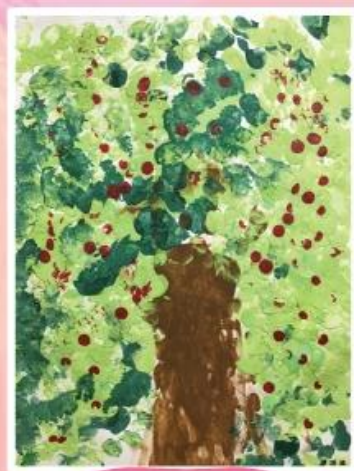
學生園地 · 視覺藝術



A1 何卓凝



A1 馬可晴



A3 譚諾添



A6 楊俊康



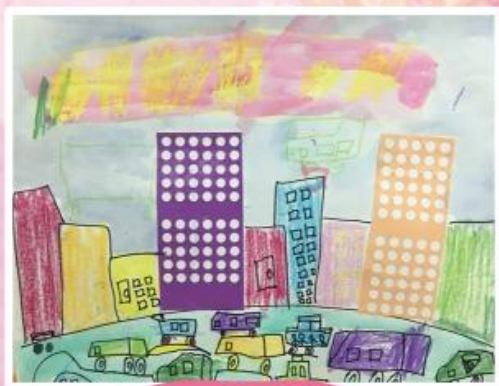
A7 何海麗



A8 傅環軒



A8 葉俊權



A9 陳俊濤



A11 鄭嘉明



A12 馮詠琪



A12 鄧濬哲



A13 朱耀輝

日期：24-26/2/2016

地點：鯉魚門公園及渡假村

B組教育營

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



1. 這裡環境幽美！

2. 心靜，手定，就會擊中

3. 可以飛出去嗎？

4. 大家一齊燒腸仔

5. 你想點咩歌？

6. 美男大合照

7. 好舒服呀！

8. 晚會多精彩

9. 開餐啦！一齊吖！

10. 恭賀得獎者

11. 影張大合照留念啦！

復活的主

耶穌說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」

約11：25-26

A11 袁思琦

復活的主

耶穌說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」

約11：25-26

A11 蘇詠詩

復活的主

約14：6-7

耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。你們若認識我，也就認識我的父。從今以後，你們認識他，並且已經看見他。」

A12 鄧惠芬

使我認識基督，曉得祂復活的大能，並且曉得和祂一同受苦，效法祂的死。

約11：25-26

B5 Dakchyata

耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。你們若認識我，也就認識我的父。從今以後，你們認識他，並且已經看見他。」

約14：6-7

B9 曾嘉浩

我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要驚慌。

約14：27

B9 蔡梓炫

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；祂是愛我，為我捨己。

加2：20

B11 李悅宜

使我認識基督，曉得祂復活的大能，並且曉得和祂一同受苦，效法祂的死。

解3：10

B5 史煌輝

復活的主

約11：25-26

耶穌說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」

B11 陳樂男

耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去。你們若認識我，也就認識我的父。從今以後，你們認識他，並且已經看見他。」

約14：6-7

B11 萬卓文

耶穌對他說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」

約11：25-26

B11 陳凱寧

復活的主

約14：27

我留下平安給你們，將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要驚慌。

B12 黎婷婷

12



13



14



15



16



18



19



20



21



22

12. 香港花卉展覽2016-雜耍隊表演 (19/3/2016)
 13. 第四十屆香港特殊奧運會雪鞋競走比賽 (18/3/2016)
 14. 機電工程處能源效益講座 (11/5/2016)
 15. 戲劇導賞 (18/5/2016)
 16. 第三屆學生會選舉 (20/5/2016)
 17. 小小廚師興趣班 (24/5/2016)

18. 童夢同想藝術工作坊 (28/5/2016)
 19. 欖球同樂日 (29/5/2016)
 20. 開心果日 (14/3/2016)
 21. A10-A13班參觀花卉展 (15/3/2016)
 22. A10-A13彩虹活動 (8/4/2016)

校園生活花絮



1. A4-A6參觀香港動植物公園 (19/2/2016)

2. CYC清潔郊野公園活動 (20/2/2016)

3. 校內師生足球比賽 (23/2/2016)

4. A4-A6參觀昆蟲屋 (26/2/2016)

5. 普通話推廣一周 (29/2-3/3//2016)

6. 高中A、B組彩虹活動一探訪臻和學校 (4/3/2016)

7. 彩虹活動之決戰一分鐘 (4/3/2016)

8. 球類活動日 (5/3/2016)

9. 姊妹學校計劃-單車同樂日 (5/3/2016)

10. 姊妹學校康誼小組活動 (7/3/2016)

11. 姊妹學校融合活動 (11/3/2016)

2016年4月16日美食嘉年華



2016年3月16日家長興趣班——潮流掛飾



2016年1月30日學生會親子家庭日營



2016年4月16日美食嘉年華



2016年3月16日家長興趣班——潮流掛飾



2016年1月30日學生會親子家庭日營



12



13



14



15



16



17



18



19



20

21



22



12. 我嘅絲帶操好精彩，唔好眨眼呀！
 13. 你看我嘅圈操動作多優美！
 14. 我係小小龍，唔好蝦我！
 15. 今日又點可以冇合唱團助陣呢！
 16. 我小鳳姐，送個飛吻俾大家！
 17. 天保民45歲生日快樂！

18. 大家開金口高歌一曲，聽出耳油嗎？
 19. 我帶埋隻雀行catwalk，有誠意吧！
 20. 我哋東瀛姊妹花，同大家say Hi
 21. 後台16黑衣人，為Good show 默默耕耘！
 22. 歡迎大家光臨校慶才藝匯演



天保民學校

四十五周年校慶才藝匯演

1



2



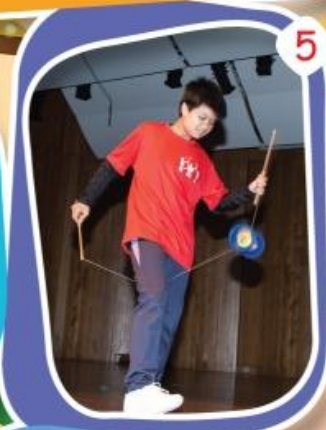
3



4



5



6



7



8



9



10



11



- 大家準備好睇表演未？
- 我哋全家齊心賀天保民！Yeah！
- 不要眨眼，魔法球飄起了！
- 轉碟，手腳並用，冇難度啦！
- 看我扯鈴技術多耍家！
- 我係楊氏樂團的第一鼓手呢！
- 才藝匯演又點可以無我哋Great Four呢！
- 今日有很多觀眾來睇我哋嘅話劇表演呢！
- 原來跳跳虎是由兩個人扮嘅！
- 帶埋把關刀來撐場，夠厲害吧！
- 媽咪，我一陣跳舞，你要支持我！

學生園地 · 設計與科技

45周年匯演道具製作



3D眼鏡製作



立體賀卡製作



B14 楊鑫光



B14 陶映彤



B15 馮智成



B12 林路恩



B12 梁錦發

A組教育營

日期：14-15/1/2016

地點：保良局元朗大棠度假村



1. 唔該，我想買一碟薯條！
2. 等我睇下教育營有咩嘢活動先！
3. 薯條真好食！
4. 入好枕頭袋，今晚瞓得舒舒服服
5. 營餐真豐富
6. 玩音樂椅好刺激呀！

7. 我哋羽毛球孖寶，打遍天下無敵手
8. 輪到我唱末呀？
9. 好朋友，傾下偈
- 10-11. 營內導師教我們製作小青蛙
12. 加油呀兆軒，就快能闖高峰喇！

新高中課程多了健康管理與社會關懷科，課程常有外出參觀和探訪活動，先泰週末也曾參加過數次賣旗活動，現在每到星期六，他都會記得從自己儲蓄錢箱裏取出幾個硬幣，待外出遇見賣旗的慈善團體時，他就會開心地走上前買我們一家三口的三張旗呢！

幸而有這些喜愛的學校活動，所以每逢長假期後，先泰就算嚷著不想上學，他最終還是會乖乖的上學去。

先泰個性好動，精力無限，每天放學後還有用不完的精力待發洩。有一次他在放學後提議想散步，我們便步行一段路才坐車回家，後來發覺這樣是可以給他運動的機會，自此我們常在放學後都會沿著一些少車來往的行人路，或穿過公園步行回家，雖然這樣回家的路程需要一個多或兩個小時，不過，也發現了他喜愛散步的興趣。他散步時表現有時輕鬆、有時沈默、有時自言自語、或唱歌、或邊行邊跳舞、或向我訴說同學的趣事、或要求放假去那處，或建議星期六、日的家庭節目，我們都樂在其中。

先泰今年在畢業前已提早轉入展能中心就讀，雖然他仍在適應新環境的階段，希望他在這新階段有個好開始。我相信他不會忘記在天保民學校所過的生活和珍貴的回憶。藉此機會我們感謝學校各人，校長、老師、社工和其他教職員，多謝你們對先泰十多年的教導、照顧和包容，讓他有一個愉快的學校生活。



無言感激

車灝銘家長

轉瞬間，已十三個年頭；十三年並不是一個短的時間，正所謂「人生有幾多個十年？」不禁令人唏噓——灝銘要離開天保民這個大家庭，轉到另外一個新的天地。

回想入學之初，他由一個不喜歡寫字的小孩，經岑慶鳳老師的教導下，他變得喜愛閱讀和喜愛寫字。回家最愛做的事，就是做功課。每當假期有功課時，他都滿心歡喜地「豪歎」他的作業，不消一天的時間，已將它完成。於是，我們唯有另外製作一些作業給他「品嚐」。在此，多謝您——岑慶鳳老師。

回顧這些年，陪伴他成長的老師，如馬佩如老師、成漢倫老師、蔡慶忠老師，心底裡要道謝的老師實在多不勝數。在他們循循善誘、孜孜不倦的教誨下，灝銘無論在行為上，或社交禮儀上，都有明顯的改進。

在成長的路途上，多謝盧啟康社工的關顧，讓問題都能一一的迎刃而解；亦感謝他的安排，使灝銘能進入人生階段另一個學習的地方。雖是依依不捨，但人總是要往前進的，再見了，天保民！

最後，當然是要感謝學校的靈魂人物——陳雅麗校長。在陳校長的帶領下，無論是老師、社工、校務處的職員、以致各校工，都能上下一心，發揮團隊精神，去愛護我們的孩子。每一個學生都是愛上學的，或許他們並沒有用說話道出來，但他們的面容，已是一個很好的證據。

容許我在這裡，再一次向天保民學校，說一聲「多謝」！祝學校的發展光芒萬丈，同時，亦祝願各老師教安！



校慶感想

張媚斯主任



學生園地

姓名：何豐色 組別：B11

	我	最	喜	歡	上	視	藝	課
，	加	上	在	這	一	次	校	慶
放	日	中	我	有	一	件	視	藝
品	展	出	，	所	以	得	知	能
在	視	藝	攤	位	協	助	來	賓
行	調	色	實	驗	，	令	我	非
興	奮	，	而	且	從	中	我	亦
到	了	不	少	的	視	藝	知	識
收	穫	豐	富	。				



姓名：馬慶延 組別：A10

	我	在	四	十	五	週	年	校
慶	才	藝	匯	演	中	會	參	與
裝	表	演	，	我	絲	排	了	很
次	，	十	分	期	待	正	式	的
出	。							

最難忘的事

譚凱婷老師

時光飛逝，我已在天保民學校工作差不多一個學年了。回想起在大學實習的時候，接觸過不少的特殊學校，當中也包括天保民學校。我是體育系出身，故大學實習主要圍繞體育活動，所以現在要教授體育以外的科目，對我來說是一個挑戰。



每一天我也懷着感恩的心回校，每當看見同學們那張可愛的笑臉，都會為我注滿動力。很开心同事間的相處像一個大家庭，那份互相關懷、互相幫助的氣氛，令我很快便適應了天保民的生活。

雖然在學校我是一位老師，但在教學過程中，我也和同學們一同成長。令我最感難忘的事，是今年參加了十公里馬拉松的活動，這是我首次參加長途賽跑項目，加上是要和學生一起跑，真的感到緊張又興奮。那天在比賽前突然下起滂沱大雨，叫我心裡沮喪，但看見同學們的不撓精神，以及師生間的互相鼓勵，使大家在惡劣的天氣下，仍能繼續完成賽事。與其說老師是學生的伴跑員，不如說是伙伴更為合適，當中看見同學比我更堅持更不怕辛苦，令我體會到我也有向同學們學習的地方。

總括來說，我很高興能來到天保民這個大家庭，師生們的關心、同事和家長的支持，令我感受的天父的愛。我亦感恩今年能在教學上，累積了不少寶貴的經驗，使我能學以致用，豐富了我的教學。在此祝大家身體健康，生活愉快。

我的校園時光

李日渝老師

時光飛逝，感覺就好像剛剛來到天保民學校這個大家庭似的，但不經不覺間，我已經在這裏工作了八個月。第一天在天保民學校的情景，對我而言仍記憶猶新。在開學禮上同學們歡樂地唱校歌、專心地聽校長的勉勵、熱烈地歡迎新老師……這一切都令我感受到學校和諧和友愛的氣氛，令我對天保民學校的生活有着一份期待。



天保民學校令我最享受的，是同學們那份天真純樸和對人真摯的心，每當我走在校園時，同學們都會主動與我這位新老師打招呼，也熱切地要找我聊天。有時，我還感到和同學間的關係十分親密，亦師亦友。我享受在天保民學校教學的日子，每天都過得充實和精彩，也富挑戰。在這短短的八個月，滿載了不少美好的回憶。在教學過程中，也令我獲得不少新知識，其中令我最難忘的，是與同學一起參加鄰舍輔導會舉辦的「悟宿特能龍舟賽」，這也是我第一次接觸龍舟運動，所以感到十分新奇。我們師生一行二十多人參與訓練，由起初甚麼都不懂，到學會如何持槳、划水、拉槳等技能，大家一起跟著節奏喊叫、汗流浹背和浪花四濺的情境，仍令我瀝瀝在目。大家一同努力的過程，使我們不計較比賽的輸贏，也非常享受與大家同心協力的時光。

我也藉此向同學們說聲感謝。同學們努力不懈的學習精神，使我在教學生涯中獲得不少動力，亦非常感謝同事們的細心教導和關顧，使我獲得不少寶貴的教學經驗。在此祝願大家健康快樂，主恩常在。



與「種」不同

高潔雯老師

大家曾否看過《我帶蝸牛去散步》的故事？上帝給一位男孩子一個任務，就是叫他與蝸牛去散步。男孩子牽着蝸牛到公園散步，起初他覺得不是味兒，因為他走得太快，儘管蝸牛怎樣盡力爬，牠也沒辦法追趕他的步伐。他開始按捺不住地催促牠及責備牠，但眼見蝸牛用抱歉的眼神望着自己，彷彿說：「我已經盡了全力！」

之後他鬆開手，任憑蝸牛往前爬，自己反在蝸牛後面緊隨。奇妙地，當他放慢腳步時，他聞到公園裏的花香、感受到清爽的涼風及清脆的鳥鳴聲。他終於明白了，原來上帝是叫蝸牛牽着自己去散步，就是讓他看看天父所創造的美。

畢業後，我便進入一間特殊學校當老師，我相信生命影響生命，人與人之間是有着交流，且互相學習。踏入老師的工作已有十年了，我在學生身上體會很多，他們的天真單純，教我看事情時可簡單一點，不要過份執着；他們很容易滿足，是的，天父就是希望我們能學習滿足，凡事感恩；他們常常帶着笑容，提醒我也要常常喜樂。前兩年開始，心中也有一份感動尋求在一間有信仰的學校工作，在職場上傳福音，把天父的愛及話語帶給學生。去年我終於離開了伴我成長的學校，進入天保民學校這個大家庭。



加入這個大家庭不經不覺已一年了，當中面對很多的考驗，感恩這裡有一班充滿愛心及包容的同事，在他們的幫忙及關顧下，我漸漸適應下來。今年，我收獲豐富，我可與學生一同經歷45周年開放日和校慶才藝滙演這兩個大型活動，當中看到學生在籌備過程中的那份認真、如何在挫敗中仍堅持下去，表演時充滿自信的樣子，很體會到如馬可福音4章31至32節所說，「它好像一粒芥菜種，剛種下去的候，比地上的一切種子都小，種下以後，生長起來，卻比一切蔬菜都大，長出大枝子，甚至天空的飛鳥都可以在它的蔭下搭窩。」天父創造一切都是美好，都有祂的心意，或許一般人認為他們是微小，但天父卻使用他們，當我們行在天父的心意時，我們會發現到他們亦可與眾不同。當我們作他們的同行者時，不但他們在成長，我們也因着他們不斷成長。



繪本圖書推介

繪本推介

張媚斯主任

繪本名稱:《姓鄧的樹》

作者:嚴吳嬋霞

出版社:新雅文化事業有限公司

好的繪本圖書，多是外國的翻譯作品或是台灣的作品，本地的創作是少之又少，故此這本由本地著名兒童文學作家嚴吳嬋霞女士所著的《姓鄧的樹》更值得推介。故事是講述鄧家村的孩子家棟，很愛自己的村莊，但迫於無奈要搬走。後來村莊遭清拆，村裏有一棵大榕樹發生了微妙的變化，保護着旁邊的房屋。

這棵樹不是作者憑空想像出來的，而是實實在在屹立在元朗，作者途經時看到它圍抱着一間頹垣小屋，猶如在守護着家園，因而寫下了這個故事。

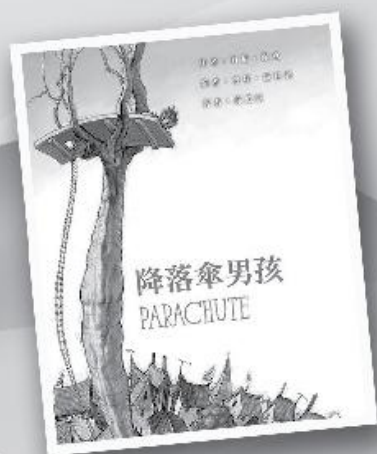


繪本名稱:《降落傘男孩》

作者:丹尼·派克

出版社:東方出版社

在孩子的成長過程中，或許都曾經歷過對某些東西突然產生莫名的恐懼，我們該如何幫助孩子走出恐懼的陰霾？書中的主角托比無論走到哪裏，身上都背着一個降落傘。因為在他眼中，那些高聳的東西實在太可怕了，而降落傘可以給予他巨大的勇氣以及安全感，並隨時派上用場為他化解危險。有一天，托比失去了常依賴的降落傘，他卻能夠靠自己的能力，不斷鼓勵自己「我能行」，一點一點的克服內心的恐懼，最終他明白到其實自己並不那麼需要降落傘。



蘑菇雞肉酥

張慧寧老師

材料 (約32件)

急凍酥皮 (PUFF)	4塊
忌廉蘑菇湯	1罐
罐頭切片蘑菇	1罐
雞髀肉 (去皮)	1塊

調味

鹽/糖/雞粉/黑胡椒碎/酒	各1茶匙
---------------	------

步驟

1. 雞肉洗淨去皮後調味，原塊醃一晚。之後將雞肉原塊煎熟，放涼後切粒。
2. 蘑菇片隔去水份，加入雞肉中炒勻。
3. 加入忌廉蘑菇湯拌勻，至微微稠身。放涼至室溫作餡料。
4. 預熱焗爐200°C。
5. 將急凍酥皮分成16小塊 (正方形)。
6. 取其中1塊小酥皮，把餡料放在中間，蓋上另1塊酥皮，並用叉封好邊緣。
7. 掃上蛋汁，放入焗爐焗15-20分鐘至金黃色及鬆起。



活動熱點推介

游泳好去處

林巧婷老師

炎炎夏日，除了在家中享用冰凍的雪糕，與家人暢泳也是一個好選擇。全港現時共有43個公眾游泳池，今次活動熱點會為大家介紹本港三大最適合一家大細去玩的公眾游泳池，排名不分先後。

第一個介紹的是將軍澳游泳池，它是屬於新界區最大的公共游泳池，佔地約2.1公頃，裡面的4條滑水梯及水槍等嬉水設施最受小朋友歡迎。另外，更設有主池、習泳池、訓練池及跳水池等。



第二個介紹的是鄰近學校的斧山道游泳池，設有完善的室內和室外設施，是一個適合一家大細的好選擇。場內除了幼兒嬉水池外，亦有海盜船的嬉水設施和獨有的韻律噴泉，深受小朋友歡迎。



最後介紹的是馬鞍山游泳池，也同樣深受游泳人士的愛戴。這裡設有9米高的滑水梯，在享受官感刺激的同時，更能從高處一覽吐露港的無敵大海景。此外，這裏的玩樂設施十分多，包括噴水池、鱷魚和鯨魚形的噴泉等，值得大家在暑假到此一「游」！

看完介紹後，大家是否已準備好裝備來出發？不過在暢泳之時，請緊記要注意安全，切勿單獨游泳，而在暢游時，亦要留意自己的身體狀況。祝大家有一個健康愉快的暑假。



將軍澳游泳池	斧山道游泳池	馬鞍山游泳池
地址： 將軍澳運隆路9號	地址： 九龍黃大仙龍翔道30號	地址： 馬鞍山鞍駿街33號
查詢電話：2706 7646	查詢電話：2350 6173	查詢電話：2641 0776
開放時間： 4月至10月	開放時間： 4月至10月	開放時間： 4月至10月
第一節：上午6時30分至中午12時	第一節：上午6時30分至中午12時	第一節：上午6時30分至中午12時
第二節：下午1時至6時30分	第二節：下午1時至5時	第二節：下午1時至6時30分
第三節：晚上7時30分至10時	第三節：晚上6時至10時	第三節：晚上7時30分至10時
暫停開放時段： 中午12時至下午1時； 下午6時30分至下午7時30分	暫停開放時段： 中午12時至下午1時； 下午5時至下午6時	暫停開放時段： 中午12時至下午1時； 下午6時30分至7時30分
清潔日：逢週一	清潔日：逢週一	清潔日：逢週二

參考資料：

1. 康樂及文化事務署網頁
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/beach/index.html>
2. 「OH! 爸媽」網頁
<http://www.ohpama.com>

「去過天堂的孩子」

游敏儀老師

上帝是真的嗎？真的有天堂嗎？

「去過天堂的孩子」一書是講述一位八歲的台灣小女孩貝貝去過天堂的故事。作者陳怡芳是貝貝的媽媽，貝貝的外公是一位牧師，貝貝從小便在一個基督教的家庭裏快樂成長。畢竟貝貝只是一位小朋友，她仍對上帝、天堂等暫未有深厚的認識。所以她常常問媽媽：「上帝是真的嗎？如果是真的，為什麼祂不讓我們看見？看不見的東西怎麼可能是真的？」

直到有一次貝貝外公中風，她每天懇切地向天父祈求，透過禱告與上帝有更緊密的聯系，書中描述上帝向她顯現過的一些異像，甚至最終獲上帝邀請，在夢中遊歷天堂五個月。言而，我個人覺得書中有些內容不排除加插了貝貝個人豐富的幻想或日常生活上不同的經歷，但當中有些小點子也可能是事實。

這本書只有174頁，文字及內容簡單，透過此書，令人得着另一層面的提醒。記得自己年輕時剛信主，對天堂也是十分好奇，好想知道天堂是怎樣的。因為我相信聖經所記載的都是真實，於是我直接翻閱聖經，從啟示錄看起，希望可以尋找答案。啟示錄21章3-4節記載到將來會有新天新地，就是：「神的帳幕在人間。祂要與人同住，他們要作地的子民，神要親自與他們同在，作他們的神。神要擦去他們一切的眼淚。不再有死亡，也不再有悲、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」

我深信上帝是真實，即使祂沒有真正在我面前顯現，但我能經歷祂的幫助，每當我遇到困難時，向祂禱告，我總會感到安慰和平安，並且能重新得力，去面對困難。所以，我們在今生所看重的，是神與我們同在，與及祂所帶來的永恆盼望。

你想擁有天堂的入場券嗎？如果你想，你可以跟隨以下的禱文，誠心地向天父祈求，向祂說出你的感受。

「親愛的天父：

我渴望成為祢的孩子，渴望活出生命的價值，渴望能進入祢所預備的天堂。謝謝祢愛我，求祢接納我，我願意相信祢是創造天地並掌管宇宙的主宰，我也相信主耶穌為我們的罪而犧牲，死在十字架上，如今已復活。我承認自己一切的過犯，祈求主耶穌赦免我，謝謝祢。從今天起，我願意接受祢作我生命的主，求主住在我心中，管理我的人生，使我能按着祢美好的心意，活出感恩及豐盛的生活！

奉主耶穌的名祈禱，阿們。」



護訊

水果伴你，十全十美

黎君儀校護

世界衛生組織指出，進食足夠的蔬果能降低患上心臟病、中風和某些癌症的風險。為培養學生養成每天吃充足水果的習慣，學校於今年3月14日繼續舉行了「開心水果日」活動，推廣多吃水果的風氣，亦提高學生對進食不同類型的水果的興趣。

你有沒有吃足夠的水果呢？

按照「健康飲食金字塔」的飲食指引，所有人士包括兒童、青少年、成年人和長者，每天都應進食最少兩份水果。然而，本地的研究指出，本港只有約過半數的小學生有進食足夠水果的習慣。

何謂一份水果？

「一份水果」等於：

兩個小型水果（如布祿、奇異果），或
 一個中型水果（如橙、蘋果、梨），或
 半個大型水果（如香蕉、西柚、楊桃），或
 半碗水果塊/顆粒狀水果（如西瓜粒、蜜瓜粒、車厘子、士多啤梨、提子），或
 一湯匙（約15毫升）沒有添加糖或鹽的果乾（如提子乾、西梅乾）

果汁可以代替新鮮水果嗎？

市面上雖然有標榜100%的純果汁，但果汁的營養遠遠不及吃下整個水果。果汁含的膳食纖維較低，營養成分亦會在製作的過程中流失。而且，為了延長果汁的保存期及保持果汁的色澤，生產商往往在果汁中添加防腐劑、凝固劑和甜味劑。

另外，口咀嚼水果能令人增加飽肚感覺，可避免進食過多的食物。而直接喝果汁會不知不覺攝取過多的熱量和糖分，例如一個橙可以搾出50至80毫升橙汁，假如你習慣了每天喝兩杯的橙汁（約500毫升），就等於吃了四至六份水果，所以我們都不建議用飲果汁來替代吃水果。



水果含有豐富的膳食纖維、礦物質和維生素等重要營養素，對健康有莫大的裨益。

水果營養素

水果營養素	主要的益處
膳食纖維	有助穩定血糖和預防便秘，當中的水溶性纖維更能保護腸壁，降低壞膽固醇吸收。
鉀質	有助穩定血壓，對心臟有益。
鐵質	是製造紅血球內血紅素的主要成份，有助預防缺鐵性貧血。
維生素B群	有助維持細胞的新陳代謝，是身體需要的重要營養素之一。
維生素C	幫助身體製造骨膠原，促進細胞成長和修補，加速傷口癒合。
β -胡蘿蔔素	具抗氧化功用，有助促進視力健康。

水果的營養價值

蘋果



含豐富的膳食纖維，促進腸道蠕動，預防便秘，亦可減慢小腸吸收糖分的速度，幫助身體排出膽固醇。

提子



含白藜蘆醇，有抗氧化作用，有助保護血管健康。

橙



含豐富維生素C。1個橙的維生素C含量相當於我們一天所需的一半。

牛油果



是少數含有脂肪的水果，含量約15%，但主要是有益心臟的不飽和脂肪。雖屬高熱量，但其膳食纖維豐富，吃小半個已相當於成人每天膳食纖維所需總量的四分之一。

藍莓



含豐富花青素，能促進視網膜和視力健康，亦是天然抗氧化劑，減低自由基對細胞的侵害，有助預防疾病。

西瓜



含大量水份，是夏天消暑的佳品，亦有 β -胡蘿蔔、維生素C和茄紅素。

香蕉



含豐富鉀質和水溶性纖維，當中的果膠和寡糖能增加腸道益菌的數量，有助促進腸臟蠕動，防止便秘。

奇異果



含豐富的鉀質和維生素C，1個奇異果的維生素C含量差不多是我們一天的所需量。

教職員信箱

1. 梁老師，請問你最近有沒有值得感恩的事情？

(B14組吳廷浚同學)



感謝神帶領我們順利渡過45周年校慶開放日及校運會，讓師生及家長能共享這些歡愉的時光，也為着師生能同心協力籌備才藝匯演而感恩。在學生方面，也感謝神讓今年的畢業生得知自己畢業後的路向，可以及早為人生的新階段作好準備。回想他們這幾年在成長路上的改變，實在為他們感到欣慰。盼望天父的恩典繼續追隨着他們，使他們不忘主耶穌十架的大愛是他們永恆的保障。

2. 英姐，你在本校互作了多少年？今年是學校的45周年校慶，請問有沒有祝賀的說話送給學校？(B15組鄧浩研同學)



我由2001年起已在天保民工作，轉眼間在學校已服務了十五年。近年我負責設計與科技室的工作，與學生及老師一起預備45周年匯演用的道具，令我感到很愉快。在此祝福學校45周年校慶一切順利，學生能盡顯才能，演出成功！

3. 盧社互，我經常看到你訓練同學玩雜耍，

請問訓練期間有甚麼趣事發生？(A12組黎海山同學)



雜耍隊由一班中小學同學組成，我們雜耍隊的目標，不單是操練雜耍技術，亦會走進不同社區，讓社會上的朋友能接觸雜耍活動，體驗我們勇於嘗試的精神，也將歡樂帶給身邊的朋友，也為我們自己帶來美好的回憶呢！

記得有一次我們到白沙灣遊艇會表演，表演期間有一位外籍人士走上舞台，令同學不知所措，後來他與同學一起表演，同學都覺得好玩又得意。該場表演完結後，同學都以為有無限任食的自助餐，怎料主辦單位忘了為我們預備足夠的食物，薯條和漢堡包也只能讓兩、三個同學分享一份，同學當時感到十分失望。後來大會為我們再準備大量食物，令同學興奮起來，這次經歷真是難忘！

4. 竹君姐姐，請問你最近忙嗎？(B2組周丞熙同學)



丞熙，我最近忙於為學校的45周年才藝匯演綵排舞蹈。在忙碌中我仍感到滿足，因為我看到同學綵排時的專心和認真，而且臉上充滿自信的神采，希望大家一起加油！在此，祝同學們演出成功！

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：楊嘉莉主任

插圖：林巧婷老師 馬敬慈老師 周玉興老師

校對：暖流集工作小組

打稿：李婉儀助理教師

聯絡：楊嘉莉主任 盧啟康社工 朱愛嬋社工 陸偉心小姐

排版：雍緻設計

印刷：雍緻設計

督印：陳雅麗校長

暖流集工作小組成員

楊嘉莉主任 黃婉兒老師 張媚斯主任 馬敬慈老師

陳長有老師 周玉興老師 林巧婷老師 劉曉暉老師

吳善潼家長 吳子謙家長 陳佩珊校護 黎君儀校護

盧啟康社工 朱愛嬋社工 陸偉心小姐 李婉儀助理教師

封面畫作-45周年校慶標誌設計

葉逸熙同學 周曉濟同學 楊雅善同學 陸泳旭同學 羅嘉俊同學 萬卓文同學

彭鈺林同學 馬軒朗同學 蕭龍健同學 林路恩同學 陶映彤同學 曾家鈺同學

張嘉豪同學 蘇詠詩同學 甘子聰同學 陳智康同學 楊雅善同學 盧又嘉同學

鍾禮匡同學 何旭途同學 梁珀菱同學 袁思珩同學 林顯恩同學 區展鴻同學

潘俊鋒同學 陶映彤同學 梁錦發同學 王承亨同學 賴俊銘同學 袁景誠同學

黃思澄同學 邊皓玥同學 黃宇民同學 黎婷婷同學 何芷婷同學 張雅絲同學

彭鈺承同學 鄧浩研同學 何沛迪同學 何艷珠同學 許先泰同學 朱禮謙同學

徐子恩同學 唐感恩同學 任耀林同學 黃澤榮同學 BIO黃澤銘同學之作品

非賣品

出版日期：2016年7月



天保民學校

地址：九龍塘聯福道11號

電話：23365151

傳真：23384476

電郵：maryroseschool@biznetvigator.com

