



# 非賣品

出版日期：2019年2月



學校地址：九龍塘聯福道11號  
電話：23365151  
傳真：23384476  
電郵：[maryroseschool@biznetvigator.com](mailto:maryroseschool@biznetvigator.com)



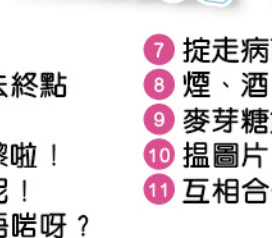
# 暖流集

黎澤福題



天保民學校家長教職員會通訊

60



- 1 玩拼圖，好容易啫！
- 2 大風吹，快啲吹波波去終點
- 3 燒雞翼，我中意食！
- 4 找出街頭小食，等我嚟啦！
- 5 爬網陣又點會難到我呢！
- 6 呢樣食物放喺呢度啱唔啱呀？

- 7 掙走病菌，冇晒煩惱
- 8 煙、酒、毒，No！No！No！
- 9 麥芽糖餅，超好味！
- 10 搵圖片，我實贏你啦！
- 11 互相合作就可以快啲到終點嘞！

目錄			1
編者的話		楊嘉莉主任	2
專題	感覺統合	李啟星職業治療師	3-10
生活隨筆	路是難走	羅靜文家長	11
宗教事務組	天父的醫治	黃潔雯老師	12-13
繪本圖書推介		陳長有老師	14-15
學生園地	安全上網、明日大嶼	張媚斯主任、李志豪老師、楊嘉莉主任	16-20
新教職員巡禮		林巧婷老師	21-23
教職員心聲	拆禮物	袁慧敏老師	24-25
	第一份工作	李啟星職業治療師	26-27
	進一步了解我們獨特的孩子	鮑偉才職業治療助理	28-29
	知足常樂	李燕婷職業治療助理	30-31
綠色生活	洛神花茶	梁孟平老師	32
親子美食	日式凍豆腐沙律	袁慧敏老師	33
活動熱點	香港單車館公園	劉曉暉老師	34-35
護訊	高糖陷阱	黃燕燕校護	36-37
教職員信箱		林美芳老師	38-39
編輯委員會成員名單			40

近年大家對感覺統合一詞並不陌生，當中使用這項服務的人也不少。在美國有不少研究指出，被診斷為感覺處理失調障礙 (Sensory Processing Disorder) 的孩子和被診斷為患自閉症的兒童有很多相似的地方，這讓我們思考感覺處理失調障礙 (SPD) 和自閉症兒童的社交和交流困難有一定的聯繫。

本校多年前已開展有關感覺統合的服務，而近年獲教育局撥款，在本校開設了職業治療部。今期暖流集邀請本校李啟星職業治療師為我們詳盡介紹感覺統合的定義和診斷，希望透過此文章，能讓大家認識感覺統合和了解本校職業治療部的服務。

為使大家更深了解本校的職業治療部成員，我們特意邀請他們為今期暖流集撰寫教職員心聲，當然也少不了科技與生活科的新成員袁慧敏老師，她更會與大家分享美味的日式凍豆腐沙律食譜，亦感謝梁孟平主任為我們介紹本校參與的百佳綠色校園計劃，為大家介紹校園的種植項目和成果分享。另外，感謝羅靜文家長執筆抒懷分享育兒心聲，同時亦以聖經金句與大家互勉。

最後，還要多謝各位編委同工合力編寫和籌稿，讓第60期暖流集得以順利出版。祝大家新年進步，生活愉快！

### 前言

隨著復康服務發展成熟，相信各位家長對「感覺統合」這四隻字並不陌生。大家可能會知道，治療師會跟孩子盪鞦韆、爬積木、溜滑梯……但與家長傾談時，卻發現未必每位都知道背後的原因，甚至對感覺統合（簡稱感統）存在一定程度的誤解。筆者希望在這篇文章，從零開始簡單地概述何謂感統，而感統失調問題又如何影響孩子的學習。

### 何謂感覺統合？

「感覺統合」早於六十年代由艾爾絲博士 (Jean Ayres) 提出，指腦部能夠有效處理感覺訊息，並能因應環境作出適應性反應的過程。例如我們日常生活中，穿衣扣鈕、飲水食飯、執筆寫字、跑步踢波、乃至情緒社交等技能，都依靠大腦正常地統合許多感覺訊息，才能正常運作，使得一個人能生活如常。我們從嬰兒時期開始，腦部便無時無刻從身體內外接收及處理各種感覺，這些感覺就像腦部的「營養」一樣，會刺激腦細胞生長發展，建立腦內的訊息網絡，用以學習不同的概念、動作等，可見感覺與腦部發展息息相關。

要更深入了解感統，我們必須要先知道腦部會處理哪些感覺訊息。在感覺統合的理論中，有三種基本感覺在感統發展過程尤其重要：

●觸覺：由皮膚及黏膜裡面的接收器感應，偵測觸碰壓力、溫度、疼痛等。這些觸覺訊息幫助我們保護自己身體，例如碰到熱水或遭針刺時會縮開，避免受傷。觸覺訊息亦有助孩子建立辨別能力，如物件的質地、形狀、大小等，為日後精細動作的發展打下基礎。

●前庭覺：由內耳的接收器感應，偵測身體與地心吸力的關係，從而得知頭部在空間的位置、移動方向及速度變化。舉例說，我們在坐車時閉上眼睛，仍可得知車輛正在行進、轉彎或停止，主要靠的就是前庭覺。前庭感覺訊息能令我們判斷身體與環境的關係，調整肌肉張力和身體姿勢，維持平衡，並建立進一步的技巧。

# 專題 · 感覺統合

●本體覺：由肌肉、筋腱、韌帶和關節裡面的接收器感應，偵測身體各部位的肌肉關節活動。例如我們閉上眼睛猜拳，仍然可以知道我的手出了「包」、「剪」或「揼」，主要就是靠本體覺告訴我們身體各部位的位置。本體感覺訊息能令我們調整身體姿勢，控制力度和速度，有助準確、自如地控制身體活動。

除了以上三種感覺，感統發展亦牽涉其他感覺系統，包括：

- 視覺：偵測光線，用以辨別物件顏色、形狀、大小、遠近及細節。
- 聽覺：偵測聲波，用以辨別音量（大細聲）、音調（高低音）、聲音訊息及聲音方向。
- 味覺：偵測舌頭上的物質，分辨甜、酸、苦、鹹等味道。
- 嗅覺：偵測空氣中的微粒，分辨香味、臭味等不同的氣味。

隨著孩子成長和與環境的互動，這些偵測身體內外的感覺系統，組織及處理各種訊息，並在腦部互相聯系、連結，然後像疊積木一樣，逐步建立進一步的功能，這個過程便稱為感覺統合。正常感統發展主要在出生至六歲時進行，可以分為以下四個階段：

## 一、建立感覺系統（由出生至兩個月大）

在這個階段，嬰兒會反覆練習基本的感覺系統，確立暢通的感覺通道。例如以觸覺而言，嬰兒喜歡吸啜和抓握東西，感受被照顧者觸摸、擁抱。嬰兒亦可透過四肢身軀反覆郁動，以前庭覺和本體覺了解身體與環境的關係。這些感覺刺激不但為嬰兒建立安全感，亦會令感覺系統彼此連結發展，為下一步的感知動作發展奠下基礎。

## 二、建立感知動作（兩個月至一歲）

有了第一階段的基礎，嬰兒便可逐漸建立感知動作。例如視覺、前庭覺和本體覺得到連結發展後，嬰兒便會建立身體姿勢反應，懂得自己支撐起身體，對抗地心吸力。在這個階段，眼球控制、兩側協調、動作計劃等感知動作功能，亦會透過累積經驗逐漸發展。

## 三、建立感知技能（一歲至三歲）

隨著感覺系統間的連結進一步成熟，這階段的孩子開始能對感覺訊息產生認知和理解，並作出分析和判斷。例如視知覺的進步令孩子有空間概念，聽知覺的進步令孩子開始明白語言，同時手眼協調、慣用手腳等亦會逐步確立，準備下一階段。

## 四、建立學習能力（三歲至六歲）

基於感官系統成熟和感知技能的穩定發展，孩子在這階段對環境有了一定的掌握和理解，可以因應環境要求作出反應，例如用剪刀剪出圖形、成功地玩繩鞦、攀架等；同時不斷嘗試接觸和學習新事物，建立讀寫、計算、組織等學習能力。

從以上可見，良好的感統發展有助孩子在各方面應對日常生活，包括自理、運動、學習、調節情緒、社交等。反之而言，如果感統上出了問題，腦部不能組織、協調好感覺系統，便會影響感統發展，繼而影響日常生活功能。

不過，即使孩子超過六歲，大腦仍然可以因應環境作出改變，逐漸學習整合環境中的刺激。孩子亦能透過適合的感覺統合活動增進感統能力，改善日常生活技能。

## 我的孩子有感覺統合失調嗎？

「感覺統合失調」可以大致分為三類：

1. 感覺調節障礙 (Sensory Modulation Disorder)
2. 感覺分析障礙 (Sensory Discrimination Disorder)
3. 感覺動作協調障礙 (Sensory-Based Motor Disorder)

由於2和3較為複雜，通常需要以專業評估才能準確分析問題，因此這部分將會集中概述「感覺調節障礙」。「感覺調節障礙」指處理感覺時出了問題，導致無法正常調節感覺輸入。這類情況一般可涉及感覺低敏和過敏的情況，大致可分為以下五類：

### ●低敏——沉睡蝸牛型：

一般人在接收到一定程度的刺激後便能「醒來」，例如我們做早操時得到一些前庭感覺輸入，使我們變得較為專注。但這類孩子於處理感覺時較為遲鈍，很難被人「喚醒」，令他們表現得較安靜、被動和散漫，反應亦較遲鈍，就像一隻沉睡的蝸牛。我們為這類孩子設計治療時，一般會較多利用較刺激的感覺輸入喚醒孩子，例如跳彈床、盪鞦韆、喝酸果汁等，幫助他們提神、專心。



### ●低敏——尋求刺激型：

與沉睡蝸牛型一樣，尋求刺激型的孩子於處理感覺時較為遲鈍，但他們為了喚醒自己或為了獲得足夠刺激，總是會動個不停，手腳多多，無法坐下來專心做事。有時他們的行為更可能滋擾到其他人，因此經常令家長老師感到頭痛。常見例子有自轉、原地彈跳、不斷咬東西等。應對這類孩子，通常要先清楚他們尋求的感覺輸入類型，再以另一些有同樣輸入的活動取代不合宜的行為。例如，一個經常觸摸別人，尋求觸覺刺激的孩子，我們可以嘗試給予材質較粗糙的觸感球；而經常出位奔走，尋求前庭覺刺激的孩子，則可以嘗試給予平衡坐墊，滿足其感覺需求。



### ●過敏——不動如山型：

不動如山型的孩子給人「無膽」的印象，因為他們總是小心翼翼，不敢亂動，有時會害怕觸碰到他人，有時會怕站在高處，有時會懼怕旋轉，更有的時候尤如電腦「當機」，一時間毫無反應，不能運作。其實這類孩子感覺十分敏感，少許的感覺輸入已經令他們不勝負荷，因此只能儘量減少活動，避免感覺刺激。這類孩子需要較多冷靜性的活動，例如坐豆豆椅，爬窄隧道，穿著氣墊背心等，主要以深層壓感覺讓孩子感到安心。



### ●過敏——感覺敏銳型：

對感覺敏銳型的孩子而言，感覺輸入就似被放大數倍，少許刺激便足以令他們感覺超載。最常見的例子是，當他們身處在嘈雜的環境，他們情緒會比較不穩，容易感到緊張不安，或者過度興奮，自然亦無法專心上課。這類孩子同樣需要較多冷靜性的活動，主要以深層壓感覺平復情緒。對於有觸覺防禦的孩子，可以考慮以刷身減敏。



## 專題 - 感覺統合

### ● 過敏——尋求冷靜型：

與不動型正好相反，雖然尋求冷靜型的孩子同樣是感覺過敏，他們卻會做出某些動作，或不斷發出某些聲音，以自製其他感覺輸入的方式令自己冷靜。例如有些孩子會屈曲手腳，有些會用力咬東西，有些則會連續發出「嗚」、「呷」等長音。這類孩子看似尋求刺激，但其實與上述兩類一樣，需要較多冷靜性的活動，可以考慮同時以本體覺和深層壓感覺幫助冷靜，例如關節按壓、咬厚實牙膠等，取代不合宜行為。



可能細心的讀者已經發現，「尋求刺激型」與「尋求冷靜型」其實於外在表現上很相似，而「沉睡蝸牛型」與「不動如山型」又有不少相同的地方，另外部分孩子亦可能屬於較複雜的混合型，例如前庭覺屬於過敏，但觸覺卻屬於低敏，只靠單方面的觀察其實很難斷定孩子屬於甚麼類型。

治療師在評估孩子是否有感覺統合失調時，一般會從與家長面談、臨床觀察和標準測驗三方面著手。但要準確分辨問題，除了依靠治療師之外，亦非常需要家長、老師於日常細心觀察孩子的行為表現，並將其清晰地記錄下來，例如：

- 孩子是否在行為上經常出現混亂。
- 孩子是否特別對某種感覺敏感，他們的反應又會否隨著感覺輸入變化（增加或減少）而有改變。
- 孩子在做某些行為時是否有已知因素導致，抑或無法得知原因。
- 孩子做了哪些活動後會比較冷靜和專注。

我們必須透過家校彼此間的緊密合作和溝通，才可以察覺問題所在，並了解孩子真正的需要。

## 學校於感統上的支援

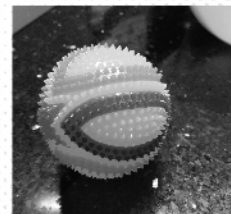
學校的治療師會為有需要學生進行評估及治療，按情況分別給予個別訓練、小組訓練或班房支援，而日常感統訓練餐單亦有助學生調節狀態，令學生的警醒度更能維持在適當水平，幫助學生更能專注，改善學習效能。值得一提的是，有效的感統訓練餐單需要同時在家中和學校執行，家長與學校的配合可以令成效更顯著，更能夠幫助孩子學習。



## 日常感統活動

由於每個孩子的感覺特質和失調類型都有所不同，日常感統活動亦能干變萬化，家長可先諮詢治療師適合孩子的感統活動，因此在這裡不作詳述。不過無論哪種感統活動，都應該遵循以下原則：

- 按孩子程度和身體狀況進行活動，讓孩子從活動中得到成就感。切忌操之過急，強迫孩子進行未能做到的活動，這樣反而令孩子緊張不安，亦會打擊他們的自信心。
- 活動應切合孩子的興趣，例如在活動中融入孩子喜歡的玩具或物件，增加參與動機，令孩子更享受感統活動。
- 讓孩子自行完成活動，鼓勵他們多作嘗試，汲取經驗。



## 結語

感覺統合是一門博大精深的學問，時至今日，世界各地的學者仍在不斷研究及發展。希望本文能讓各位對感覺統合有初步認識，能從「感覺」的層面了解孩子的需要，幫助他們進一步發展潛能。

\*特別鳴謝葉張蓓蓓女士、董希璿姑娘！

## 參考書目

1. 葉張蓓蓓 (2003)。《孩子不笨——感覺統合訓練手冊》。突破出版社。
2. 葉張蓓蓓 (2005)。《孩子確不笨——「百分百」感統訓練活動》。突破出版社。
3. 協康會 (2018)。《拆解孩子的感覺密碼——認識感覺訊息處理困難及相關的支援策略》。協康會。
4. Ben-Sasson, A., Carter, A. S., & Briggs-Gowan, M. J. (2009). Sensory over-responsivity in elementary school: prevalence and social-emotional correlates. *Journal of abnormal child psychology*, 37(5), 705-716.
5. Cosbey, J., Johnston, S. S., & Dunn, M. L. (2010). Sensory processing disorders and social participation. *American Journal of Occupational Therapy*, 64(3), 462-473.
6. Dunn, W. (2001). The sensations of everyday life: Empirical, theoretical, and pragmatic considerations. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(6), 608-620.
7. Dunn, W. (2007). Supporting children to participate successfully in everyday life by using sensory processing knowledge. *Infants & Young Children*, 20(2), 84-101.
8. Gabriels, R. L., Agnew, J. A., Miller, L. J., Gralla, J., Pan, Z., Goldson, E., ... & Hooks, E. (2008). Is there a relationship between restricted, repetitive, stereotyped behaviors and interests and abnormal sensory response in children with autism spectrum disorders?. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 2(4), 660-670.
9. Lane, S. J., & Schaaf, R. C. (2010). Examining the neuroscience evidence for sensory-driven neuroplasticity: implications for sensory-based occupational therapy for children and adolescents. *American Journal of Occupational Therapy*, 64(3), 375-390.
10. Lane, A. E., Young, R. L., Baker, A. E., & Angley, M. T. (2010). Sensory processing subtypes in autism: Association with adaptive behavior. *Journal of autism and developmental disorders*, 40(1), 112-122.
11. May-Benson, T. A., & Koomar, J. A. (2010). Systematic review of the research evidence examining the effectiveness of interventions using a sensory integrative approach for children. *American Journal of Occupational Therapy*, 64(3), 403-414.
12. Pfaff, D. W. (2006). *Brain arousal and information theory*. Harvard University Press.
13. Schauder, K. B., & Bennetto, L. (2016). Toward an interdisciplinary understanding of sensory dysfunction in autism spectrum disorder: an integration of the neural and symptom literatures. *Frontiers in neuroscience*, 10, 268.
14. Schoen, S. A., Miller, L. J., Brett-Green, B. A., & Nielsen, D. M. (2009). Physiological and behavioral differences in sensory processing: A comparison of children with autism spectrum disorder and sensory modulation disorder. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 3, 29.
15. Schoen, S. A., Lane, S. J., Mailloux, Z., May-Benson, T., Parham, L. D., Smith Roley, S., & Schaaf, R. C. (2018). A Systematic Review of Ayres Sensory Integration Intervention for Children with Autism. *Autism Research*.
16. Strelzyk, F., Hermes, M., Naumann, E., Oitzl, M., Walter, C., Busch, H. P., ... & Schächinger, H. (2012). Tune it down to live it up? Rapid, nongenomic effects of cortisol on the human brain. *Journal of Neuroscience*, 32(2), 616-625.
17. Watts, T., Stagnitti, K., & Brown, T. (2014). Relationship between play and sensory processing: A systematic review. *American journal of occupational therapy*, 68(2), e37-e46.

## 路是難走

想起過去十幾年，我們走過高高低低的路，同女兒手牽手互相提示，互相學習，幾難的路都捱過了，當然不少得天保民所有教職員的關愛和教導，照顧我們全家的需要，好感激你們啊！還有，對我們心靈上最大的支援是聖經中哥林多前書十三章四節：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂。」



## 天父的醫治

去年五月，天父送我一份禮物，祂讓我可以當媽媽了。在整個的懷孕過程中，天父也不斷的看顧，嬰孩在我肚中住得十分舒適，而且一天一天的健康成長。

2013年的2月13日，嬰孩出世了，我們懷着興奮的心情迎接他。嬰孩出世後，一切也很好，唯獨他不太適應離開我肚中的環境，故此，他的作息時間有點混亂。相信每位當過媽媽的也深明照顧初生嬰兒的辛勞吧，那種日夜顛倒的生活，真的令人感到疲累。當了一個新手媽媽，嬰孩大大小小的事情，也會感到很緊張，加上沒有足夠的休息，我的身體開始變得虛弱。

有一天，我感到全身發冷，全身不停地顫抖，間中還會發燒，由於服藥後，那種發冷發熱的情況仍未消退，於是，我決定入院檢查。入院期間，醫生給我注下抗生素，可是情況時好時壞。記得有一晚，身體上的不適令我又失眠了，我曾問護士可否給我開藥幫助我入睡，可是護士說我剛服了，不宜再服用，這時候，我便向天父禱告：「天父爸爸，願祢讓我不用服藥也可以安然入睡！感謝祢，奉主名求，阿們！」禱告後，我便嘗試放鬆自己，接著便睡著了，在夢中我記得我自己睡在一隻手掌上，那裏軟棉棉，很舒服，很溫暖。

住院數天後，雖然我已服用了抗生素，可是病情未見好轉，間中出現發冷發熱的感覺。在生病期間，我感到身心疲累，很沮喪及不開心。但我記得聖經上寫上：「耶和華拉法」，即天父是醫治我

們的。於是，我天天為着自己的身體得以康復而祈禱，求天父保護自己免去一切的病痛。直到住院一星期，醫生說他終於找到病因了，原來細菌入血，最後傷及腎臟，引致輕微腎炎。找到病因，醫生選擇了合適的藥物給我服用。最後，我完全退燒了，醫生也批准我出院回家休息。雖然燒已退了，但身體仍是很虛弱，心中有一種莫名其妙的懼怕。回家途中，我禱告問天父：「我真的會康復嗎？我真的很想快快康復，有強健的身體，可以嗎？」禱告後，我突然見到一隻鷹飛過，這令我想起詩歌《如鷹展翅上騰》，歌詞開首的一段：「神已聽見我的呼求，祂也明白我的渴望，放下重擔，脫去一切纏累，恢復神造我的榮美形象。」天父真的很信實，祂最明白我的需要，因著天父的回應，我心中得到一份平安，並憑信心相信我會很快康復，現在我和孩子都身體健康呢！我感謝天父的看顧，讓我身心靈也得到醫治。





## 繪本名稱：《媽媽抱抱》

作者：露易絲·庫特哈德 | 出版社：閩林

《媽媽抱抱》是一本講述小鹿和媽媽日常生活的故事。書中以小鹿的童言童語來表達孩子成長過程中可能遇見各種狀況。書中插畫以柔和的色調描述母子間真誠的對話和溫馨的互動，刻劃了母親陪伴子女成長的動人情節。

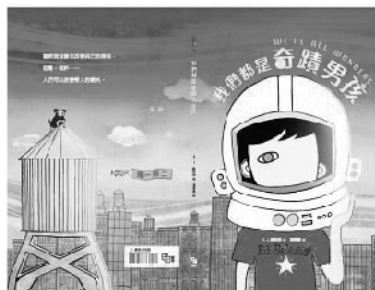
家長可透過閱讀本故事書時與孩子分享生活點滴，亦可與子女一起討論鹿媽媽有關人生的看法。



## 繪本名稱：《我們都是奇蹟男孩》

作者：R. J. 帕拉秋 | 出版社：字畝文化

奧吉喜歡騎腳踏車、玩球和吃冰淇淋，就跟其他的孩子一樣，不過奧吉知道自己的長相不太平常，後來奧吉明白到，沒辦法改變自己的長相，但卻可以改變自己看人的眼光。每個人都非常獨特，都是一個奇蹟，只要你用「心」去看，就會發現這個不變的真理。這個故事說的不僅是奧吉的故事，更深的寓意是要提醒人們不要忘記發掘每個孩子都擁有的良善及各種美好特質。作者希望透過《我們都是奇蹟男孩》這本書，向更多家庭和小讀者傳遞「善良」、「包容」、「同情」的重要。



## 繪本名稱：《手不是用來打人的》

作者：瑪汀妮·愛格西 | 出版社：遠流

《手不是用來打人的》這本書讓孩子知道除了打人和其他傷人的行為之外，他們其實有別的選擇。「我們可以用雙手來做很多事情，例如握握手、寫寫畫畫、玩沙子、幫助別人等等，但是覺得不開心的時候，不能動手打人，因為打人會痛。」

每翻一頁，孩子會驚喜自己的小手小腳如此能幹，也值得用雙手去探索這個新奇與美好的世界，透過正面的學習，幫助他們與其他孩子相處時，能有更和平、更正面的交流。書中附有給家長及照護者的建議，除了可以和孩子一起閱讀這本溫暖可愛的書，一起學習成長，家長及照護者也能依照建議，處理孩子的情緒問題。

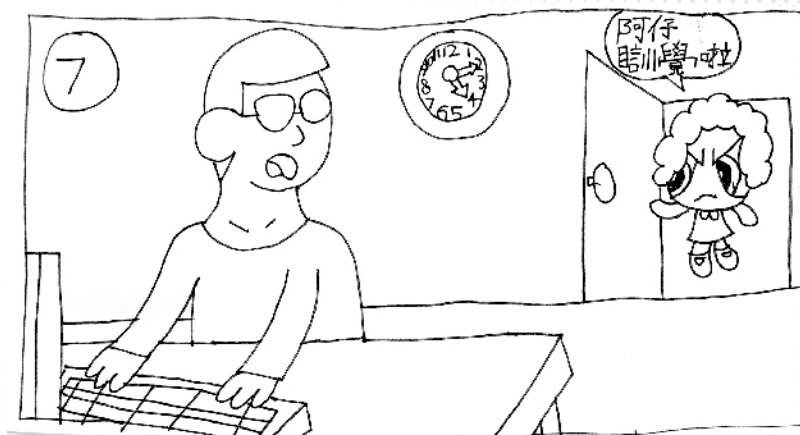
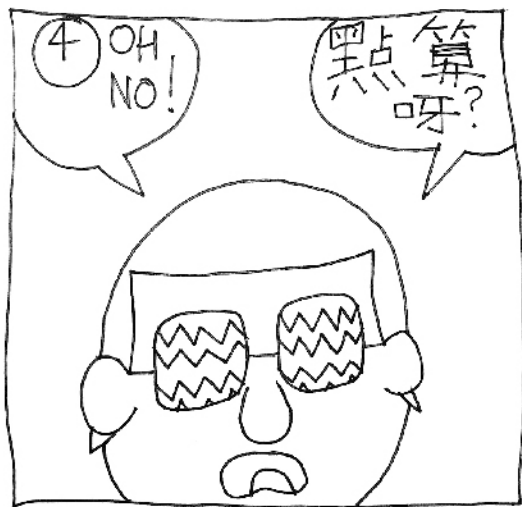
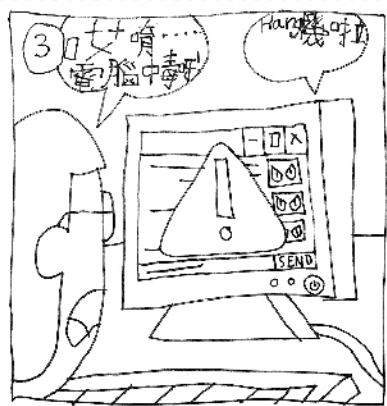
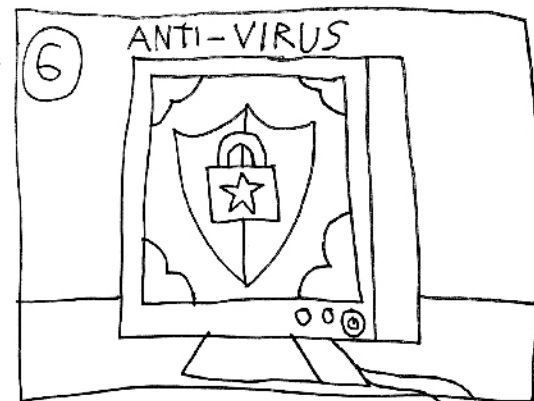
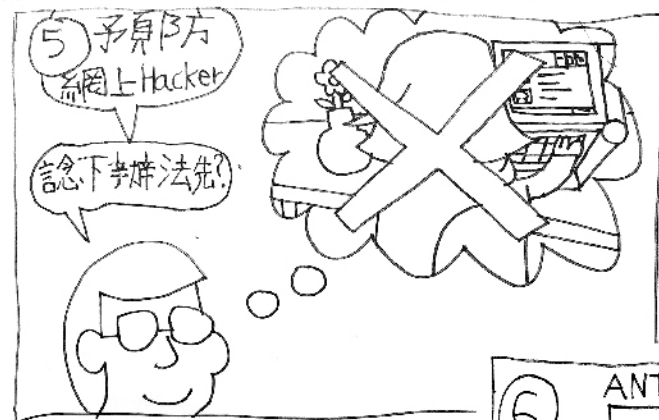


## 繪本名稱：《超好玩！各式各樣形狀的繪本》

作者：PHP研究所 | 出版社：小熊出版

原來形狀到處都是！球是圓形、飯糰是三角形、手帕是四邊形、本壘板是五邊形，月亮隨著日子改變形狀……我們身邊有各式各樣形狀的東西，透過《超好玩！各式各樣形狀的繪本》可以讓孩子透過觀察與遊戲，建立形狀概念，並透過親子互動，幫助孩子反覆訓練分類與組合的能力，同時學習英文單字。





# 「明日大嶼」之我見



政府在2018年的施政報告中提出「明日大嶼」計劃，計劃大規模填海造地。我認為：



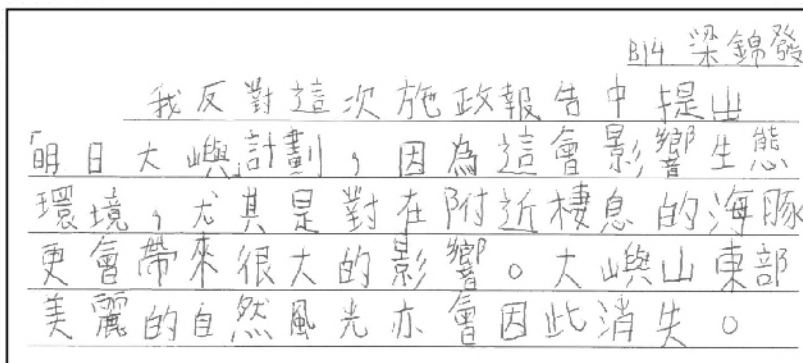
B12 黃漢彥

我認為施政報告提出的「明日大嶼」計劃，可以令政府有更多的土地興建公共房屋，令低收入家庭有容身之所，是一個值得支持的計劃。



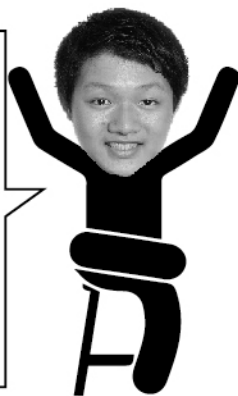
B14 彭鈺承

「明日大嶼」計劃填海造地，能增加房屋及土地供應，同時亦可以增加社區康樂設施，改善市民的生活，所以只要政府在施工時加強監察，我是支持這個計劃的。



B14 梁錦發

我反對這次施政報告中提出「明日大嶼」計劃，因為這會影響生態環境，尤其是對在附近棲息的海豚更會帶來很大的影響。大嶼山東部美麗的自然風光亦會因此消失。



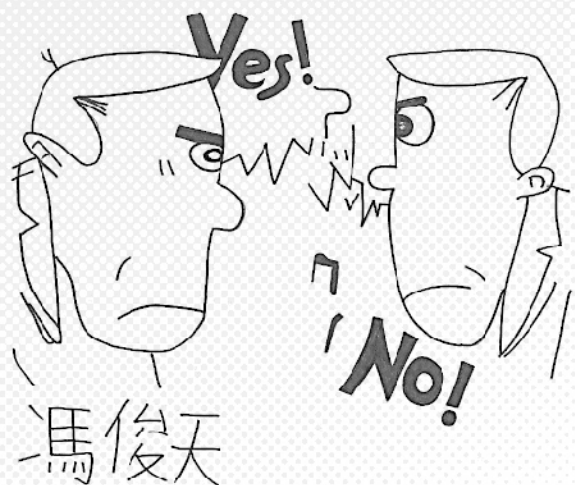
B14 彭鈺林

我認為「明日大嶼」計劃的好處是能增加房屋的供應量，解決市民居住問題。同時亦能增加建造業的就業機會，解決建築工人開工不足的問題，所以我支持這個計劃。



唐鳳恩

# 「明日大嶼」之我見



馮俊天



B14 陳樂縵  
我不支持這個填海計劃，因為會破壞海洋環境，而且這些破壞是永久性不能逆轉的。此外，增加土地亦不能完全解決居住問題，因為樓價高企才是市民無法置業的主因。



B12 黃澤銘  
我反對「明日大嶼」計劃，因為這會破壞中華白海豚的生態海岸線，危及牠們的生命。加上工程帶來的各種污染，亦會影響漁民的生計。

## 學生園地 · 科技與生活科

2018年12月12日，高中同學製作了各式糕餅款待當日蒞臨本校參觀的財政司司長陳茂波先生和他的隨行官員。



我們的作品



# 學生園地·視覺藝術科

A1楊靜



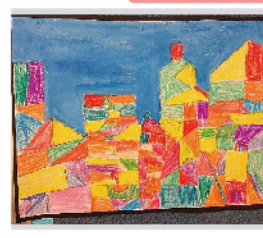
A2李逸鋒



A3朱政賢



B2李司銘



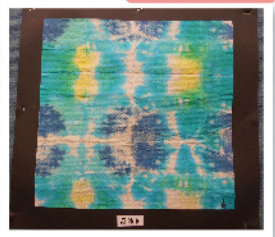
B3區靖曦



B4甘浩鋒



A4羅浩軒



A6林思芹



A7黃湘霖



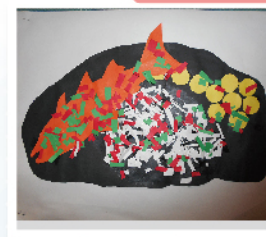
B5黃俊諺



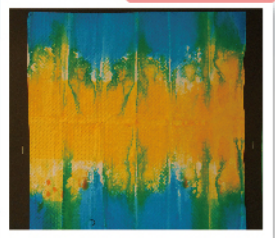
B6王竣軒



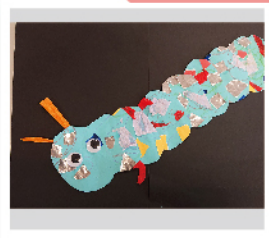
B7陳加興



A8王浩德



A9招秀冬



A11楊俊康



B8黃允淇



B9李詩雅



B10黃思律



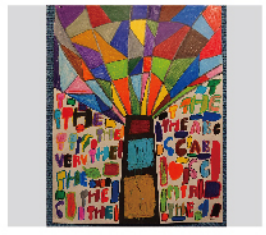
A12黃暉傑



A13陳俊濤



A14袁煒南



B11鄧丞亨



B12組合作畫



B14楊澤恩



## 環保校舍由我建(B1 1-12學生作品)



■ 太陽能滅蚊機及綠化牆



■ 太陽能燈及保民菜田



■ 回收箱及雨水收集筒



■ 廚餘機及魚菜共生系統



天保民學校鳥瞰圖



天保民學校正面圖



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

- 1 測試開始，留心喇！
- 2 認真準備，全力以赴
- 3 大家合作冇得輸！
- 4 同學們，加油啊！
- 5 出賽喇！好緊張

- 6 我哋班，實第一！
- 7 兄弟對決，誰勝誰負？
- 8 小小年紀擺到亞軍，好叻呀！
- 9 齊齊擺個靚靚pose影相啦！
- 10 冠軍嘅代表，勁！

# 學校旅行

日期：16/11/2018  
地點：香港迪士尼樂園



1



2



3



13



14



15



4



5



6



16



17



18



7



8



9



19



20



21



10



11



12



22



23



24

- 1 我同媽媽騎馬仔
- 2 維尼熊歡迎你
- 3 薯頭先生真係好大個頭喎！
- 4 型男型女
- 5 我哋開始比賽喇！
- 6 開心笑，Yeah！
- 7 咖啡杯轉、轉、轉
- 8 我們來到迪士尼樂園喇！
- 9 最佳拍檔
- 10 難得啲迪士尼過聖誕，笑多啲啦！
- 11 Iron Man真係好勁呀！
- 12 我哋邊個有型D？

- 13 Hi！望住鏡頭笑吓啦！
- 14 大家拖住泡泡龍去玩嘞！
- 15 我要親親林老師
- 16 迪士尼「風味餐」
- 17 三眼仔襯埋三個美少女
- 18 最上鏡同學選舉，大家投票啦！
- 19 又食又玩，好正！
- 20 Chewbacca醒，我哋仲醒
- 21 坐穩啲，開車嘞！
- 22 綠色戰士？
- 23 整裝待發Go Go Go
- 24 「反斗奇兵」，齊齊出動

# 班際活動

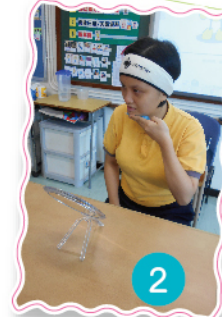
班際活動—賀中秋  
日期：21/9/2018

# 校園生活花絮

## B1 - B3

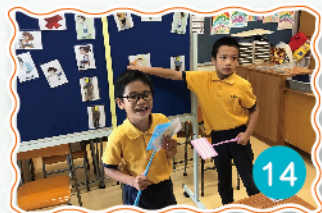


## B13 - B14



- 1 騎術基礎訓練班「馳騁樂趣多」  
(13/9/2018-31/1/2019)
- 2 A12-A14彩虹活動—個人儀容工作坊  
(14/9/2018)
- 3 B1-B2參觀九龍塘消防局  
(20/9/2018)
- 4 非華語學生賀中秋活動  
(24/9/2018)
- 5 親切「你我全接觸」體驗日營  
(6/10/2018)
- 6 B4參選郵件中心  
(12/10/2018)
- 7 香港活力鼓令24式擂台賽  
(13/10/2018)
- 8 ~ 12 小小運動會  
(18/10/2018)





- 13 小小運動會  
(18/10/2018)
- 14 A3-A5常識科聯組活動—良好的習慣  
(25/10/2018)
- 15 領袖培訓工作坊  
(2/11/2018)
- 16 B13-B14假日農莊共融活動  
(9/11/2018)
- 17 共融手工藝班  
(17/11/2018)
- 18 常識科活動週—流動實驗室  
(19-23/11/2018)

- 19 明愛樂務體驗活動  
(22/11/2018)
- 20 B13-B14彩虹活動—小手工  
(23/11/2018)
- 21 姊妹學校戶外活動日  
(24/11/2018)
- 22 朗讀週  
(26-30/11/2018)
- 23 ~ 24 A組教育營  
(29-30/11/2018)

- 25 A3-A4常識科合班活動—我的身體  
(29/11/2018)
- 26 姊妹學校活動—手工藝及茶會  
(1/12/2018)
- 27 清潔沙灘活動  
(1/12/2018)
- 28 健社科活動—參觀The Green Atrium  
(6/12/2018)
- 29 女童軍—小食製作  
(14/12/2018)
- 30 ~ 34 合唱團—立法會表演  
(14/12/2018)
- 35 非華語學生聖誕派對  
(17/12/2018)
- 36 B1-B2中文科聯組活動  
(18/12/2018)

# 快樂迎聖誕



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

- 1 聖誕小老人係時候出動嘞！
- 2 我哋係咪好可愛呀？
- 3 呢個頭飾真係超應節嘢！
- 4 輪到你玩遊戲喇！
- 5 好大份聖誕禮物㗎！
- 6 齊齊佈置聖誕樹

- 7 恭祝大家聖誕快樂
- 8 聽聽歌、跳跳舞，快樂迎聖誕
- 9 係咪呢張呀？快啲傳出去啦！
- 10 排列圖片，邊個夠我醒呢？
- 11 聖誕老人派禮物，我要！

# 新教職員巡禮



姓名：袁慧敏  
 職位：老師  
 任教科目：常規、科技與生活、語文、數學、多元智能、實用技能、多元活動  
 興趣：旅行、遠足、露營、打網球、跑步  
 感想：很高興能成為天保民這個大家庭的一員，期望在往後的日子裏，能與各教職員和同學一起享受多姿多彩的校園生活。



姓名：李啟星  
 職位：職業治療師  
 工作範圍：為學生進行感統及大小肌訓練，提升他們在課堂及日常自理的表現  
 興趣：旅行、騎單車、行山、照顧寵物（貓）  
 感想：很高興有幸加入天保民大家庭，學校每個學生都很可愛，仔細觀察後發現他們各有長處，希望往後可以與大家一起合作，幫助學生愉快學習、盡展所長！



姓名：李燕婷  
 職位：職業治療助理  
 工作範圍：協助治療師進行感統訓練，製作治療工具  
 興趣：旅行、聽音樂、游泳、打羽毛球  
 感想：很高興加入天保民這個大家庭，在這裏深深感受到充滿愛和活力的氣息，希望同學們可以開心健康成長。

# 新教職員巡禮



姓名：馮秀華  
職位：社工督導主任  
工作範圍：為學校社工提供諮詢、督導及支援服務  
興趣：旅遊、行山、跑步、閒逛  
感想：感恩天父引領加入天保民這個充滿愛的大家庭，同學們都滿有活力，十分熱情。希望未來的日子與大家一起結伴同行，見證同學們健康快樂成長，開展精彩美滿的人生。



姓名：麥紹恩  
職位：社工  
工作範圍：個案輔導、協助推行學生會、家長會、性教育及家長小組的工作  
興趣：喜歡大自然、行山、露營及看電影  
感想：感恩天父讓我參與天保民學校的大家庭，深信每位同學在天父眼中都是獨特又美麗，期望與大家一起同行，見證同學們茁壯成長。



姓名：李誌謙  
職位：教學助理  
工作範圍：入班支援教學活動、製作教具及帶領活動  
興趣：攝影、打籃球、踩單車、行山和遠足  
感想：校園氣氛總是生氣勃勃和充滿愛的，我很感恩加入這個大家庭。願同學們都可以健康快樂地成長，享受自己美好的學習時光。



姓名：黃嘉浩  
職位：教學助理  
工作範圍：入班支援教學活動、製作教具及帶領活動  
興趣：乒乓球、籃球、桌球、聽音樂  
感想：很開心能夠成為天保民的一份子，雖然每位同學的學習能力也有不同，但我深信每位同學在學習上都有所得着，享受一個愉快又充實的校園生活。



姓名：袁詠詩  
職位：教學助理  
工作範圍：入班支援教學活動、製作教具及帶領活動  
興趣：彈琴、彈ukulele、旅行及看電影  
感想：天父的創造是何等的美麗，感恩能夠用愛去服侍這群獨特的孩子，希望能努力和大家一起同行及成長。



姓名：陳可筠  
職位：教學助理  
工作範圍：入班支援教學活動、製作教具及帶領活動  
興趣：旅行、瑜珈、看電影及聽音樂  
感想：很感恩能在畢業後加入天保民大家庭，每天看到學生的笑容無疑是我工作的動力，希望往後能和學生一起成長和學習。

## 拆禮物

時間過得很快，不經不覺已在天保民學校工作了兩個多月。首先，在此感謝校長、兩位副校長，以及各位同事的提點和幫忙，讓我能盡快適應學校的工作環境，投入教學。

在初來到天保民學校時，我對於學校的每種事物也感到好奇，如學校的環境、上課時間表、學校活動、學生的個別特性等，讓我覺得每天上學也像“拆禮物”般，處處充滿驚喜，令上班也變成一件有趣的事呢！現在我最期待的“禮物”，就是每星期一的週會時段。每次的週會，基督徒老師也會以神的話語或聖經故事作週會講題，我覺得整間學校在那一刻頓時變得很平靜，讓我感受到靜態一刻的天保民，這與平日熱鬧繁忙的學校生活完全截然不同。

另一樣我最期待的“禮物”就是學校的大型活動，因為在活動中，我可以跟學生以輕鬆的方式來相處，在過程中，一同與學生享受一些在課堂外的經歷，這些片段很是難忘。今年我的第一個全校活動是學校校運會，可是最後校運會因天氣問題取消了，初時真的有些許感到失望。不過，經校長、兩位副校長及體育組同事們的急速應變，在校舉辦了一場小型運動會，把原本只能在運動場上舉行的賽事搬到校內禮堂舉行，讓學生可繼續完成他們的比賽項目，啦啦隊亦可投入賽事為健兒們打氣，而獲獎學生一臉的滿足感……

感激同事們的努力和付出，造就這次非一般的運動會，這情境至今仍歷歷在目，它已成我教學生涯的一個特別回憶。

最後，在此祝願本校的學生能在學校裏享受愉快的校園生活，快樂地成長！



## 第一份工作

天保民學校職業治療師是我畢業後踏入社會的第一份工作。

今年廿二歲的我，或許是全校最年輕的職員了。老實說，我以往工作經驗不多，連人情世故也不甚了解，而我亦是唯一長駐學校的職業治療師，在工作剛起步時，真感到有點徬徨。不過天保民是個神奇的地方，校長、老師和各位同事都沒有嫌棄我不懂事，處處包容及提點，還常常關心我會否太辛苦，實在很感激大家給我這份溫暖。

我過往實習的對象大多都是成人和老人，甚少接觸智障學童和自閉症學童，故此學校裏的工作對我而言可謂是新挑戰。還記得在第一個星期接觸學生的情境，我試用一般對小朋友的方法和學生相處，可是他們都不理睬我，令我感到沮喪，甚至覺得有些學生很頑皮，很麻煩。

不過日子久了，和他們相處越耐，越發現他們不是想像中的「難搞」。很多時只要細心觀察，就知道學生行為背後的原因，大多是出於表達自己的需要。如原地跳可以是喚醒自己，甩動手臂可以是為了令自己冷靜，亦有不同的行為表現去表達開心、討厭和憤怒。而有些學生大吵大鬧，可能只是想從父母和老師身上得到更多愛而已。

不過普通人看見這些行為都不甚理解，或難免會感到厭煩，或在相處時會感到無助，連我自己亦不例外。不過，我們可學習先讓自己情緒平伏，抱着同理心去觀察、推測和分析他們的需要，一定能漸漸明白他們更多，諒解他們更多，也能找到解決問題的方法。

我一直相信，這班可愛的學生擁有的潛能其實超乎我們想像，只要多給他們機會發揮、多讓他們嘗試不同的活動，並與他們真誠相處，他們日後的表現會讓我們驚喜。我希望可以運用自己的專業知識，盡力在旁輔助他們學習，期盼他們日後可茁壯成長，活得精彩。

## 進一步了解我們『獨特』的孩子！

加入天保民學校差不多一年，回想未投身特殊學校工作前，我和大多數人的想法無異，不管是在教育活動、還是在遊戲中，聽話懂事的孩子總是會得到別人的讚賞，而那些調皮、喜歡搗亂的孩子往往是被批評、責備、或得到不同程度的懲罰。

感恩能在天保民工作，當中我接觸到這群獨特的孩子，從而了解到感統失調才是影響他們行為失控的主要原因。為什麼他們經常表現出許多令別人誤會且生厭的行為？其實他們重複做出這些特異行為和動作，都是要讓他們擺脫超越自己能負荷（突發或一次性大量）的感覺輸入，即是用自己創建的輸出去封鎖當刻令他們不喜歡的感覺輸入。特殊孩子的腦部不像一般常人，能隨時適應各種感覺輸入，像是影像（視覺）、聲音（聽覺）、氣味（嗅覺）、味道（味覺）、物件觸碰（觸覺/口腔）、關節感覺（本體覺）、和帶速度的活動（前庭覺），也有機會撥動或激發他們的情緒，從而令他們釋放出這些特異行為，像是搖擺身體、敲打頭、發脾氣……等等。

以上不是引用某位專家的理論，而是我早前在【第57期】的天保民學校家長教職員會通訊內，看到由盧美寶社工所分享一位患自閉症的少女 Carly 的故事，當中 Carly 利用電腦打字來表達出她自身的感受，她曾說：『因為不這樣做（這些特異行為）的話，我覺得我的身體好像快要爆炸了，就像在搖的可樂一樣。如果我可以停下來的話，我會這樣做，但這不是像關

掉一個開關制那麼簡單。我知道這可能不太對勁，就像是在和大腦作戰般。』希望借此使外界能從特殊孩子的角度，進一步了解他們的內心世界。



雖然他們大部份不善於表達、往往詞不達意，更甚者沒有表達的能力，但千萬不要忽略這群不懂吶喊的孩子，他們和一般的孩子一樣：有感受、有思想，只是被感統失調影響了他們的表現。上天賦予我們能力和機會成為他們的照顧者，我們應從他們的角度多加了解，並抱著“包容、謙愛、和永不放棄”的精神伴隨他們成長，給他們多一點關愛！



愛，就是在對方最脆弱，最難纏，最不可愛的时候，仍然甘心奉上時間，心力，資源去守護他，包容他。未走到這天，誰敢言愛？

起強剛風『山竹』襲港後，大樹折斷、痛木蒼然！但自然界總找到它們繼續生存的方法，樹尚且能逆境自強，絕處逢生；人，還有理由放棄嗎？



## 知足常樂

其實快樂是何其簡單，只要常懷感恩的心便可。俗語有話，知足常樂。雖然這些字句聽來簡單做也容易，可是有多少人能明白這道理的時，亦能做得到？人生如坐過山車，經歷時順時逆的日子，不論處於哪個階段及境況的你，總會發現日子不容易過，所以人要懂得珍惜和感恩自己擁有的一切。

大家好，我是李姑娘。首先，好開心今年可以成為天保民這大家庭其中的一份子，讓我能夠在這裏實現個人的理想，同時亦十分高興可以認識一班活潑可愛的天保民小朋友。現在每天協助他們做治療，看着他們一天一天的學習和成長，由開始時做不到，慢慢的做到了，到越做越好，最後臉上露出成功的微笑，能夠每日看到他們不斷地進步，內心真的感到無比的滿足和快樂。

回想起初入職時，真的好感恩能有各同事們無私的幫助和細心指導。讓我很快便能投入崗位。在部門內，好榮幸結識了數位對教育充滿熱誠的同伴亦是戰友，讓我們並肩作戰，一起努力不懈為學生設計合適的治療餐單，商討治療的方案。大家都盡心盡力為學生建立完善和快樂的治療環境，務求為學生提供最好和最完善的治療。

雖然只短短數月，但真的好感恩可以讓我遇上一班可愛的小朋友和親切的同事。對我而言，這份工作既是榮幸也是挑戰，故在往後的日子裏，我會時刻堅定目標，以熱誠投入工作，把愛心奉獻給每位學生。





## 洛神花茶



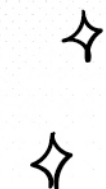
洛神花，又稱為山茄及玫瑰茄，屬錦葵科植物，生長於熱帶及亞熱帶地區，原產地為西非洲和印度。洛神花在中國廣東、廣西、福建等地方也有種植，「洛神」的命名是因為英文名稱Roselle音譯而來。

洛神花一般都在夏秋時間開花，花期長，除花萼深紅外，莖及葉也呈淡玫瑰色，十分美麗。洛神花可作鮮品或製乾使用，被摘下來曬乾作為茶飲最為普遍，是現時甚為流行的一種飲料。

本學年天保民學校繼續參與百佳綠色校園計劃，於三樓天台種植不同種類的農作物，九月份的園圃開滿了洛神花，碩果累累，收成豐富。種植小組成員曾以本校出產的洛神花，配以蜂蜜沖調，送給校內老師們品嚐。那份酸酸甜甜的味道，清新可口，而且洛神花茶有清熱的功效，夏天喝一杯，可以降火，對嗓子也有好處。洛神花在各大街市都可買到，大家可嘗試在家沖調，一起品嚐這款酸甜開胃的飲品呢！



## 日式凍豆腐沙律



### 材料：

豆腐	1 塊
粟米粒	60克
車厘茄	8-9粒
沙律菜	70克
日式芝麻醬	2-3 湯匙

### 製作方法：

1. 豆腐瀝乾水，以十字形界開，切粒。
2. 車厘茄洗淨切半。
3. 豆腐放在碗內，加入粟米粒及車厘茄，放上沙律菜。
4. 淋上芝麻醬伴勻，即可食用。



## 香港單車館公園

今日同大家分享的好去處是將軍澳香港單車館公園，它位於新界西貢區將軍澳寶康路105-107號。座落將軍澳運動場旁邊的單車館公園，佔地約5.3公頃，公園分為兩部分，一邊是單車館，另一邊是公園設施。

園內有廣闊的草地和人工湖，景色優美宜人。公園設有多項康體設施，包括極限運動場、露天劇場、緩跑徑、攀石牆、兒童遊樂場、長者健體設施和模型船池等。

公園裏有一個特色的極限運動場，可供大家玩滑板及X-game，在旁觀賞也能感到非一般的速度感，非常刺激。另外，也可以到模型船池觀賞富創意的小船設計，別具特式，如大家喜歡靜態一些，也可以到草地公園踢球和扎營，享受一下日光浴。



香港單車館公園外貌



單車館內全景



單車館內兒童遊戲室



單車公園室外兒童遊樂場



極限運動場



模型船池

將軍澳單車館場地可供團體租來進行單車訓練及賽事，而場外約13公里的單車徑能貫穿多個將軍澳區的地鐵站，在這裏的單車店租車或租用街上的共享單車來兜兜風，看看落陽景色，也是一件樂事。

而館內有一個以極限運動為主題的兒童遊戲室，面積超過3000呎，最適合帶小朋友去玩。遊戲室設於室內，冷氣開放，夏天再熱再曬都不怕呢！遊戲室是免費入場的，每節一小時，中段設有清潔時間，十分衛生，是小朋友的遊戲天堂。最後提提大家，遊戲室每節人數為四十人，以先到先得的形式入場。

## 如何前往香港單車館公園

港鐵坑口站B出口 / 將軍澳站A出口



單車公園旁的單車徑



## 高糖陷阱

由台灣熱潮吹襲至香港的黑糖珍珠鮮奶，標榜以黑糖與鮮奶製作，不少人認為比傳統珍珠奶茶用的白糖與奶精較為健康。註冊營養師指出，黑糖珍珠鮮奶形象給人感覺較為健康，但全脂奶再加上用黑糖煮過的珍珠，實屬一樣高脂高糖高熱量的飲品，多飲一樣致肥。

根據世界衛生組織的建議，每人每日糖份的攝取量應控制在總攝取熱量的10%以內，若每天需攝取2,000卡熱量計算，即糖份的攝取應少於50克（約10茶匙糖）。所以，想解渴的話，最好當然是選擇清水，不過無糖的茶，梳打水也是不錯的選擇。

在購買飲品前，我們要懂得解讀營養標籤上的資訊。首先，可以看看飲品上營養標籤糖份那一欄的標示，如每100毫升的飲料中含不超過5克糖，便算「低糖」，而每100毫升中含不超過0.5克糖，才算「無糖」。



我們應盡量選擇一些無糖或低糖的飲品，假如每100毫升的飲料中含超過5克的糖份，便要三思了。而樽裝飲品、台式飲品、汽水之類的飲品糖份較高，一罐可樂含35克糖（約7茶匙糖），故飲兩罐已攝取過量糖份了。身體長期攝取過量糖份並超過身體需要時，糖份會轉化成脂肪儲存於體內，令體重上升，形成肥胖，而肥胖是導致心血管病及糖尿病的主要因素，所以大家在超市選購飲品時，應停一停，想一想，提醒一下自己要注意每日糖份的攝取量，盡量挑選較低糖份的食品和飲料。



楊老師，  
你最喜歡到  
哪裏旅行？  
為甚麼？  
(A8 叶佳妮)



佳妮，我最喜歡到日本旅行，因為我很喜歡日本的文化風俗，而且，從香港到日本只需約四小時的機程，尚算方便。香港的生活節奏太忙碌，當我到日本旅行時，一般都會以比較悠閒的方式去玩，每天安排一至兩個景點，隨心而行，細味當地的風土人情，而每次總會得到一些意想不到的收穫。日本大部分地方如大阪、東京、名古屋和沖繩我都去過，但我仍然對這個地方充滿好奇心及期待，如果同學們在下個假期也是去日本旅遊，我期待着和你們在當地相遇。

廖老師，  
星期六日  
放假時，  
你會做甚麼？  
(B7 李天恩)



天恩你好。經過一星期忙碌的工作，放假時我通常會讓自己多睡一會，好好放鬆心情，以確保自己得到充足的休息。有時候，我會到緩跑徑跑步，因為星期一至五可以做運動的時間不多，而跑步不需要任何工具，是很方便的運動。而且，跑步可以鍛鍊心肺功能，促進新陳代謝。跑步後，我時常會感到心情舒暢了不少。除此之外，我亦會陪家中的小貓玩耍，牠喜歡在我身邊走來走去，也會用前掌輕按我，是一隻很黏人的小貓。原來，當小貓用前掌輕按你的時候，代表牠對你很放心，正在想念媽媽呢！

陳老師，  
你有養寵物嗎？  
可以與我們  
分享一下嗎？  
(A7 張臣希)



臣希，我養了一隻鬆獅狗，牠的名字叫阿朦，牠是一個男孩子，今年七歲，我們已經一起生活了七年，看著阿朦從一隻小狗，長大到現在的模樣，感覺真的很奇妙。香港夏天的溫度太高，對阿朦來說很辛苦，所以我家整個夏天都會開著冷氣。每天，我都會準時餵阿朦吃狗糧，間中也會給牠灼一些雞肉，牠總是吃得津津有味。而且，我每天都會帶阿朦去散步，牠習慣在散步時上廁所，不會在家裏隨處遺尿，是一隻很聽話的寵物。雖然有時照顧阿朦會很辛苦，但當我看到阿朦可愛的模樣，我覺得這一切都是值得的。

林老師，  
如果你不開心，  
你會怎樣做？  
(B6 林泳兒)



泳兒你好。如果我不開心，我會找朋友傾訴，把心事說出來，請他們為我分憂，因為真正的朋友會在你不開心時開解你、為你提供意見和幫助。很多時候把心事說出來，人就不會那麼鬱悶。而且我也會做一些令自己感到放鬆的事情，例如聽歌，看卡通片和做家務，因為這些活動不需要費神去思考，可以讓心靈和頭腦得到休息。不過，我是一個比較正面和樂觀的人，我相信「船到橋頭自然直」的人生哲理，世界上沒有解決不到的事情，所以大部分事情都會向好的方面去想，希望大家都能保持樂觀，笑口常開。

# 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：江惠賢老師 林美芳老師 林巧婷老師  
 校對：暖流集工作小組  
 打稿：袁詠詩助理教師  
 聯絡：楊嘉莉主任 盧啟康社工 戴國基社工  
 章玉琮小姐  
 排版：力勁製作  
 印刷：力勁製作  
 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 林巧婷老師  
 劉曉暉老師 李志豪老師 江惠賢老師 林美芳老師  
 陳長有老師 黃燕燕校護 盧啟康社工 戴國基社工  
 周夏芳言語治療師 袁詠詩助理教師 章玉琮小姐

## 封面畫作

庄紳堃同學 勞港棋同學 叶心港同學 黃澤榮同學  
 曾嘉浩同學 林昱嫻同學之作品

日期：10-11/1/2019  
 地點：烏溪沙青年新村

# 初中B組教育營



- 1 自己嘅事，梗係自己做啦！
- 2 呢度嘅設施可以玩個飽喇！
- 3 睇吓邊個最好波？
- 4 好緊張，干祈唔好跌呀！
- 5 勝負對決，祝你好運！
- 6 老友鬼鬼，呢啲腸仔預埋你

- 7 大家快啲嚟啦！等緊你哋一齊燒烤㗎！
- 8 動動手，動動腳，齊來做早操
- 9 你估我哋搵緊乜嘢吖？
- 10 手快就贏，手慢就輸喇！
- 11 大家好，我哋係最靚女子組
- 12 睇！我哋係最型男子組