



香港基督教服務處

培愛學校

2014年六月 第二十期

香港新界屯門第三十九區顯發里

電話：2490-2955

傳真：2490-6187

網址：<http://www.pos.edu.hk>

「施」與「受」同樣有福

劉鳳珍校長

中六班的同學計劃搞畢業聚餐，我們選擇到景色怡人的黃金海岸商場用膳。

聚餐那天我們到商場的法國飯店吃午飯。為方便乘坐輪椅的同學，飯店特意張羅我們坐在戶外露天餐桌，讓我們邊眺望海景，邊享受初春暖暖的陽光。

未幾食物挨次送上，無論是前菜、主菜以至甜品，我們都雀躍地拍照留念。整頓飯下來，大家吃得津津有味，拍得不亦樂乎！

席間飯店的職員與我們閒聊，知道是同學們應付文憑試前的畢業聚餐，都友善地加以鼓勵。

愜意的時光過得特別快，正當準備結帳離開，料不到飯店的經理竟跟我們說：

「剛才飯店內有位梁小姐已為你們結了帳。」

我們一聽怔住，追問之下，方知那位梁小姐是扶輪社的職員，經理又說她只是想表示一點心意，更說無需我們道謝便逕自離去。

我們欲謝無從，只得拜託經理稍後為我們轉交致謝卡。

大家知道事情始末後都詫異不已；但細想下都估量這位梁小姐應是出於善意為同學打氣，藉以給他們一點鼓勵和支持。

「你們瞧，素不相識的人都那麼愛待你們呢！」我禁不住對中六班的同學說。

同學們面面相覷，一時答不上話來；但相信他們已感受到那位有心人的一番心意。

對我們來說，這次的「奇遇」讓人意外卻又不乏喜悅的感覺，所喜悅者非關有心人的慷慨，而是當中的溫情和



暖意。能為素昧平生的人暗地裡送上支持、鼓勵而不圖謝，這份施者的美意，深深觸動受者的心。

說到「施」與「受」的點點緣分，不由得想起一個很鍾愛的小故事。

『廟裡的老方丈和小和尚天天一同誦經念佛，感情親厚。』

老方丈的神通讓他預知小和尚活不過七天，老方丈心中萬般不捨，又憐惜小和尚久未回家見父母，於是囑咐他回去和家人團聚。

回家路上，小和尚走得累了，就在池塘邊歇息；忽見水中飄浮著一片樹葉，樹葉上聚了一群螞蟥，螞蟥看似惶恐不定，無處逃生；小和尚見著不忍，隨手將樹葉拿上岸，見著螞蟥爬下樹葉、紛紛四散，小和尚方放下心來，高高興興地回家去。

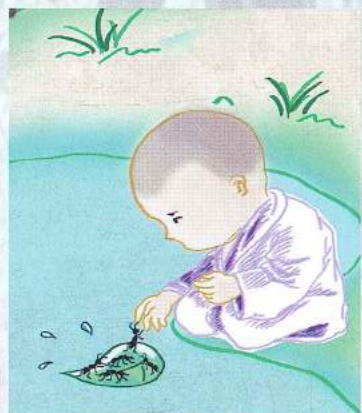
轉眼七天過去，小和尚安然無恙回到廟裡；老方丈既驚訝、又不解，細問之下，小和尚娓娓道來路上所遇瑣事，老方丈方知小和尚一點不經意的善心，救下了

常人不覺起眼的小生命，也改變了自己的命運！』

這故事雖小卻寓意深遠，真心為善的人不求圖報；但不經意間幫助他人而得善果，豈非「施」與「受」的巧妙緣分？

愛待自己，珍惜所有，固然是一己之福；常懷寬厚之心善待他人，別人也自然得福。

天地萬物只要有愛相隨，深信「施」與「受」同樣有福！



編者的話

「校訊」又跟大家見面啦！今期校訊的主題是「健康校園」，主要介紹在本學年裏，學校透過舉辦多元化的活動，將健康生活訊息融入課程及活動中，引導學生建立健康的生活習慣及態度。有關詳情刊登在本期校訊內，請勿錯過！

另外，培愛今年也喜事重重！就讓我們從「家有囍事」欄來分享教職員的快樂吧！

在此，祈願培愛孩子們在健康、安全及愉快的學校環境中成長，積極面對人生種種的挑戰，邁向快樂的人生！

健康校園

為配合本學年學校的關注事項：「提升學生的個人素質及良好生活習慣，建立正面的價值觀和態度」，各組、各科及各部門舉辦了不同的活動，讓學生能從中學習，不斷鍛鍊，以培養健康的生活習慣。

活動組

本年度為配合「健康校園」主題，活動組希望能培養學生做運動的習慣，擁有健康的體魄；故特別重新整理及組織早操組別內之項目，增加硬地滾球小組成員、增設乒乓球項目、亦於步行小組內增設跳舞項目等，期望能於恆常的校園生活中，建立做運動的良好習慣。

此外，於午膳後小息播放球賽的電視轉播，以提升學生對不同球類的興趣，從而引發他們多接觸不同的球類活動，發展個人潛能。

另外，於興趣小組時段及課後活動提供多元化的運動項目，如舞蹈班、田徑訓練班、硬地滾球班等項目，讓學生由運動出發，實踐健康校園，邁向健康人生的目標。



硬地滾球小組



早操時段的足球活動

學生個人成長課

學校於三年前開始推行個人成長課，期望透過全校參與，營造一個健康愉快的學習環境，讓學生在成長的過程中，獲得正面的引導及全面的培養，在生理、心理及社交上獲得健康的發展，建立良好的生活習慣、正面的人生觀與價值觀、生活技能，並以正確的態度及技巧面對成長中的挑戰，邁向健康快樂的人生。

本年度成長課內容包括：

1. 星期五早上的個人成長課
2. 週會
3. 嘉賓分享－於2014年1月及6月邀請生命勇士及香港精神大使到校分享，透過他們的體驗，激勵學生，建立正面的人生觀
4. 3月28日「多元文化」社區展覽-透過小組活動及參觀展板，學習與不同種族的人相處，學習互相尊重

另外，我們亦透過壁報向學生展示正面的訊息，以收潛移默化之效；本年我們更加入雙月主題，期望學生可以獲得更大的裨益。



週會- 堅毅、承擔



「關愛校園」壁報



每月金句

月份	主題
9-10月	自律
11-1月	堅毅
	承擔
2-3月	尊重他人
4-6月	關愛

家校合作小組



「健康小食紅綠燈」壁報

親子關係及合作性外，更會把各參賽組別的菜譜輯成一本親子健康食譜，分發給全校家長。

總括而言，本校家校合作小組希望把健康訊息傳遞到每一個家庭，讓學生及家長也能健康快樂地生活。

本校家校合作小組相信兒童及青少年正處於發育的階段，若然每天三次正餐未能提供足夠的熱量，可考慮於正餐之間進食健康的小食；因此，適當地選擇健康小食可以補充兒童及青少年所需的營養素。

為配合學校建立健康生活及飲食習慣的目標，本小組在本年推行了三個以健康為主題的活動，活動包括：家長健康講座、健康小食大檢視及親子健康食譜等。

家長健康講座主要目的是鼓勵家長認識健康小食的重要，一起輔助學生選擇有益的小食。健康小食大檢視重點是提升學生對健康小食的認識，注意均衡飲食對身體的重要。親子健康食譜活動除注重



親子設計健康小食活動，
參賽家長正在製作食物

體育科

為鼓勵學生多做運動，體育科由本年度開始於每個學期的體適能增多一個測試項目，希望學生更為注重健康生活及增加做運動的時間，而測試項目中的「5分鐘耐力跑」，定為每個學期均會進行，再配合課堂上老師鼓勵學生多跑動、多伸展，希望學生的體能有所進步。

另外，除了鍛鍊心肺耐力外，其他體適能項目亦包括肌力、肌耐力及柔軟度的測試。每個學期均進行以上兩至三項測試，希望鼓勵學生多做運動以保持健康體魄。



柔軟度測試



體育課進行中

視覺藝術科

本校今年提倡健康飲食，在不同科目介紹飲食金字塔，左圖為學生在視藝科所創作的作品。飲食金字塔，又稱食物金字塔，是一個指導我們進食不同食物種類及其適當份量的常用實際指南，以維持身體健康。金字塔分為四層：最頂層為學生最喜歡但最沒有益的食物；第二層有魚類、肉類、奶品及豆類等；第三層有蔬菜及水果等；最底層以五穀類食物為主，包括粥、粉、麵、飯、麥片等，我們每天應吃得最多。健康就是財富，要維持健康的體魄，除了要有充足睡眠，適量的運動外，還需要均衡飲食。



飲食金字塔

職業治療部 - 「家務達人」大賽

為提高學生在日常生活中的獨立性，職業治療部一向都為有需要的學生提供不同程度的生活技能訓練，包括自理訓練、家務訓練及煮食訓練等。本部門於本年度挑選了家務訓練一項，於本校舉辦「家務達人」大賽。比賽目的是透過比賽，加強學生的練習動機，亦能鼓勵學生在家中協助做家务。是次比賽分初組及高組：初組為個人賽，比賽的項目為基本家務，如抹枱、摺衫、摺毛巾、掛衫等，治療師會按學生的能力為學生訂立目標；高組分「個人分組賽」及「皇者爭霸戰」。「個人分組賽」會按項目分四組，分別為整理床鋪、廚房及碗碟清潔、清潔及整理房間和廁所清潔等，各項分組賽設冠、亞、季軍各一名，每組成績最佳的一名學生進入「皇者爭霸戰」；「皇者爭霸戰」會以摺衫褲為比賽內容，以時間評分，設終極大獎一名。是次比賽反應踴躍，各參賽者於治療堂上亦積極備戰，期待於比賽中獲勝。



廁所清潔訓練



摺衫訓練



整理床鋪訓練



美麗的維港景色

—— 物理治療部 — 遠足俱樂部 ——

香港山多地少，除了有璀璨的城市景色之外，也有美麗的郊區，假如能在課餘時間走到郊外，欣賞綠油油的風景、呼吸著清新的空氣，確實是一件賞心樂事。

近年香港興起一遍「戶外風」，男女老幼都喜歡於假日走到郊區玩樂，鍛鍊一下身體以維持身心健康。一般人都認為這類活動並不適合身體有殘障的人士，但其實透過小心挑選路線，他們一樣可以走到戶外鍛鍊身體，挑戰自己及欣賞大自然的美景。

本校的物理治療師一向注重發展學生的體能及培養他們有恆常做運動的習慣，為了鼓勵學生擁有健康生活，物理治療部於本學年成立「遠足俱樂部」，透過定期舉辦的遠足活動及比賽，訓練學生的體能，培養他們對遠足及做運動的興趣，繼而擁有健康的體魄。

「遠足俱樂部」共舉行三次遠足活動及參與一次公開遠足比賽，合資格的學生可自行報名參加。第一次遠足活動舉行當天，學生整裝待發，由教職員陪同乘坐公共交通工具到達起點，然後出發，雖然路途會有辛苦的時候，但沿途風光如畫，學生都能愉快地完成。



起點：盧吉道



龍虎山郊野公園

家有囍事



張珞祺老師

我和女朋友在2013年11月30日結婚——結束愛情長跑啦！結婚前一連串的籌備工作的確是人生一大經歷，令大日子倍感難忘。當然要感激培愛的同事、學生及家長們的祝福，期望我倆日後過著幸福美滿的婚後生活。



李嘉敏姑娘

我家小女兒的名字叫凱迎，在2013年9月25日出世，出世時重七磅半。她是一個愛吃、愛笑的可人兒。每次見到她笑咪咪的樣子，總教人心甜。在此感謝校內各師生、家長送上的祝福，祝願大家同樣也時常開心笑。



黃嘉懿老師

相中的bb是我的兒子，黃尚一。

尚：喜歡；一：唯一的天父生命，如此奇妙！

現在一歲多了，喜歡吃東西、喜歡笑，還有喜歡家中的五隻貓貓！：)

鳴謝



鳴謝「恩光之友會」贊助本校「聖誕聯歡會」及「生活體驗營」的活動費用。
Special thanks to The Sunnyside Club for sponsoring our Christmas Party and Education Camp.



3.



2.

誰家子女

1.



4.



鳴謝熱心人士馮志權先生及其太太，今年再次透過學校向全體學生派發新春「利是」，為每位同學送上春節祝福。

Special thanks to Mr and Mrs Fung Chi Kuen for donating lucky money and sending blessings to our students at Chinese New Year.



鳴謝已故校友黃港偉同學家長贊助本校「聖誕聯歡會」的活動費用，亦向全體學生派發新春「利是」。
Special thanks to the parents of our deceased alumnus Wong Kong Wai for sponsoring our Christmas Party and donating lucky money at Chinese New Year.



鳴謝「余兆麒殘疾人士基金」贊助本校物理治療部購置天花轉移機系統一台。
Special thanks to S. K. Yee Fund for the Disabled for subsidizing the purchase of a Ceiling Hoist Rail System.



第十二屆家長教師會執行幹事會幹事



以上是香港基督教服務處培愛學校第十二屆家長教師會執行幹事會幹事合照

由左到右分別是：劉鳳珍校長(顧問)、羅秀娣女士-黃鳴慧家長(文書)、黎君老師(文書)、蘇草老師(副主席)、蘇學全先生-蘇芷晞家長(主席)、黃友有女士-譚淇峯家長(聯絡)、林娟女士-施遙琳家長(康樂)、蕭卓雄先生-蕭浩嵐家長(財政)、李庭蕙老師(財政)

親子設計健康小食活動



梁琬靖家長獲得「最佳賣相獎」、
黎翠然家長獲得「最好味獎」、
張櫻桃家長獲得「最有營養獎」

「誰家子女」答案

1. 梁漢明先生兒子
2. 黃瑞萍姑娘兒子
3. 麥惠芳老師兒子
4. 黃金玉老師一對子女

編委成員

顧問：孫勵生先生

委員：蕭麗萍老師

督印：劉鳳珍校長

林珍元老師

賴錦泉老師

鄭月雯姑娘