



香港基督教服務處 培愛學校

第 27 期校訊

2022 年 7 月

香港新界屯門恆貴街 6 及 8 號

電話：24902955

傳真：24906187

網址：<http://www.pos.edu.hk>

校長的話

李啟明校長

「身體健康」相信是這兩年最多講及、最想收到的祝福說話。在疫情底下，大家最擔心患上新冠肺炎，所以我們做很多防疫措施，如帶口罩、常洗手，也響應政府呼籲接種新冠疫苗……期望不要患病。但不患病不等於健康，兩者有一段距離，那如何才能夠健康？這個願望真是人人都想達到，可卻要窮一生去學習和實踐。本校為此也定下「健康活力校園」為其中一個三年的發展目標。我們強調全人的健康，即是身、心、靈的健康。

通常我們最關注身體的健康，一般會從飲食和運動著手。學校一向重視健康飲食，所以我們獲得「至『營』學校」認證。學校的餐膳全部符合衛生署提倡的 321：每一餐有三份穀物、兩份蔬菜、一分肉，另外，食物也以「三低一高」為原則，即低油（脂肪）、低鹽（鈉）、低糖和高纖。提到較健康的食物，除了要有健康的食材，也要有健康的烹調方法，例如蒸、焯、烤、焗等。飲食以外，學校也強調要多運動，故每星期學生都有體育課及早操時段。運動對肢體障礙學生的復康非常重要，因此不單要在學校做，更須要家居配合，所以本年度學校有

「家居物理治療訓練龍虎榜」，讓學生養成在家運動的習慣。期望學生持之以恆，獲取健康的體魄。

除身體健康外，心靈的健康都非常重要。聖經箴言說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」學校全方位推展學生、家長及教職員的心靈健康。學生方面，在成長課透過不同主題活動培養學生有「感恩、珍惜、積極、樂觀」之心，發揮正向文化；家長方面，舉辦「家長同行小組」及多元活動以助減壓；教職員方面，我們舉辦「正向心理學」講座、「認識正向行為支援」分享會等。

這兩年大家都受著疫情的困擾，去年年底疫情較為穩定，正當大家以為農曆年可以正常地渡過，但本年一月又有新一波疫情來臨，甚至要暫停面授課，好像沒有盼望。但聖經告訴我們：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓立比書 4 章 6-7 節）。因此，身陷逆境之時，我們心中有耶穌，就可以有不變的平安，得以面對不測的風雲，由心而發的喜樂，這就是我們健康生活的根源。祝願大家健康！



編者的話

新冠肺炎疫情未止，在隨時可能染病的陰霾下，健康二字顯得無價。提到健康生活，很多人會說「注意飲食」、「常做運動」以及「保持心境開朗」等口號，但具體上如何實踐，卻可能不得其門而入。本期校訊從飲食、運動、正向思維等幾方面，和大家分享達致健康生活的竅門。另外，李啟明校長於 2021 年 9 月正式接任培愛學校校長一職。本期校訊有專訪介紹李校長，以及他的個人心聲，大家不容錯過！

認識李啟明校長



為甚麼李校長會來培愛學校擔任校長一職？

我畢業後教過中學，之後在一中、輕度智障兒童學校任職廿五年，也在該校做了七年校長，本計劃在該校工作至退休。但

這兩年社會有很多變化，讓我再思想人生下半場和人生使命。我得到的異象是在天堂見到我所服侍的學生、家長及教職員，這是人生最有意義的事情。可惜我當時工作的學校不容許我分享信仰，如繼續在該校工作，我一定不能如願，這將會是我一生的遺憾，所以我毅然離開，等候上帝的帶領，就這樣來到培愛學校。盼望我能在此服侍，完成上帝給我的使命。

培愛學生給校長的印象如何？

培愛的學生給我的印象是單純可愛、潛能無限，每一個都是生命勇士，年紀少少已面對很多身體及心靈的挑戰，但仍能樂觀面對，每天排除困難進入校園上課，這種態度很值得欣賞和敬佩。

跟校長以前工作的學校比較，兩間學校的學生有什麼不同？

兩間學校的學生都有他們的學習障礙。之前學校的學生雖然智力有障礙，但在藝術及體育方面可以有不同的發展，但是培愛的學生困難較多，需要教職員發掘他們的潛能，並為他們搭建獨特的舞台去展現潛能。過去的學校多年來強調學生自主學習，所以學生較為獨立。相比之下，我發現培愛的學生得到較多保護，較為依賴。我期望培愛學生能更自主地學習，到畢業時能更獨立地步出校園、進到社會。

未當校長前，校長是一位老師嗎？如是，校長是教哪些科目的？

我未做校長前也是一位老師，做過主任和副校長。我教過不同科目，如中文、常識、科學、資訊及通訊科技、自閉症資源輔導等。

校長對培愛學校有甚麼期望？

培愛學校強調愛與關懷，師生融洽、同學之間友愛、家長與教職員關係良好，這是一個很難得的基礎。我期望在這基礎上，學校每一個人都能在身、心、靈有全面的成長，持續學習，在上帝的愛中建立自己。

校長的興趣是甚麼？

我四肢不發達，愛靜多於動，求知慾較強，喜愛認識新奇得意的事物，所以較多上網、看書。另外也喜歡旅遊，可以增廣見聞。



鳴謝

- 鳴謝「恩光之友會」贊助本校聖誕聯歡會及捐款予宿舍作活動用途



- 鳴謝「超敏會」捐贈 \$3000 獎學金、捐款予本校作一般用途及捐贈 10 部對講機



- 鳴謝「點滴是生命」送贈中秋福袋予本校學生



- 鳴謝李氏夫婦資助本校宿舍購買自動沐浴機



- 鳴謝「獅子會」每年捐款予獅子會姊妹學校計劃

- 鳴謝林志成先生捐贈 \$14000 獎學金

- 鳴謝「聯合醫院」捐贈 3 張電動嬰兒床及 1 部電動吸塵設施



- 鳴謝劉葉淑婉紀念慈善基金有限公司每月發放 1 次食物包予經濟有困難之學生家庭，共發放 4 個月



- 鳴謝 Mr. Dick So 捐款予本校



同學們準備好，就可以跟著張老師一齊跳
電腦健康操：

「電腦」健康操

疫情期間，同學們利用電腦／電子設備學習及消閒的機會增多，容易出現肌肉疲勞、頸緊膊痛的情況。電腦科老師製作了一組「電腦」健康操，建議同學們在使用電腦／電子設備 30 分鐘後，稍停一停、動動身體跳健康操，藉此減少使用電腦／電子設備帶來的不適。

1



頭望上、頭望下、再望上、再望下。

3



頭望左、頭望右、再望左、再望右。

2



4



7



轉膊頭，向前擰，向後擰。

8



5



伸直手、掂膊頭，再嚟伸直手、掂膊頭。

6



9



10



伸直手，手板向下，手板向上，再嚟手板向下、手板向上。

11



左手掂住頭頂、挨向右邊，跟住，右手掂住頭頂、挨向左邊，重覆一次。

12



13



14



最後，左右左右大踏步，約 10 秒，完成！



健康操片段

健康飲食

為創造「健康活力」校園環境，讓學生、家長及教職員實踐「健康飲食」文化，於校園及家庭推動健康飲食，本校會舉辦一連串活動，以加強各位對健康飲食的認識，鼓勵大家注意日常飲食，進食時盡量選擇健康食物，養成健康飲食習慣。當中包括：

1. 於班主任課到各級調適班及小學班別，以展板推介健康飲食文化相關資訊；
2. 於成長課節舉辦講座，向學生講解健康小食，派發有關單張給全校學生；
3. 舉辦水果日活動；
4. 舉行水耕活動，培育學生學會享受綠色的生活習慣；
5. 舉辦親子健康早餐設計比賽；
6. 邀請香港營養師協會的營養師舉辦網上「健康飲食文化」及「健康小食」講座，向家長講解健康飲食文化的特點及重要性，亦講解如何選擇健康小食；
7. 於學校正門廣場及宿舍正門前張貼「健康小食」海報；
8. 舉辦親子食物標籤活動；
9. 將健康飲食資訊發放給教職員。

認識飲食紅綠燈
健康小食滋味增

少選為佳



限量選擇



適宜進食



Hong Kong Christian Service Pui Oi School
香港基督教服務處培基學校

膳食小組

學校正門廣場張貼「健康小食」海報



派發給學生的水果製成食品



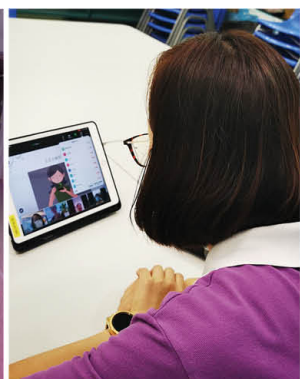
學生在課堂認識不同的水果



學生參與水耕種植



學生欣賞水耕種植成果



家長參與網上健康飲食文化講座



學生參與「健康小食講座」



親子健康早餐設計比賽得獎名單

冠軍

學生家長姓名：鍾卓敏
學生姓名：張程雅
親子健康早餐名稱：快樂迎營



優異獎

學生家長姓名：何笑芳
學生姓名：鄭安喬
親子健康早餐名稱：香蕉蘋果乳酪



學生家長姓名：黃婉芬
學生姓名：林信祈
親子健康早餐名稱：小豬親親你



亞軍

學生家長姓名：趙君兒
學生姓名：徐詠喬
親子健康早餐名稱：玫瑰蘋果配牛油果蛋



學生家長姓名：鄺曼思
學生姓名：鄭睿熙
親子健康早餐名稱：小萌熊有營早餐



學生家長姓名：楊國輝
學生姓名：楊泳津
親子健康早餐名稱：面包通粉



季軍

學生家長姓名：陳秀珠
學生姓名：黃海晴
親子健康早餐名稱：雜菜火腿三文卷



學生家長姓名：郝薇娟
學生姓名：魏力嘉
親子健康早餐名稱：耀眼太陽花



學生家長姓名：梁何英
學生姓名：陳浩弘
親子健康早餐名稱：雀仔寶



健康食譜

今日介紹一個簡單易做又健康的菜式：
「鮮露筍淮山炒龍躉」

材料：鮮露筍一扎、淮山一條、龍躉肉約一斤、
紅尖椒一條



做法：

1. 龍躉肉用豉油、生粉、麻油醃 15 分鐘。



2. 淮山切片，放進清水裏浸泡。



3. 鮮露筍切段，紅尖椒切段去芯。



準備好材料

4. 龍躉肉放鑊煎至金黃色夾起備用



5. 蘆筍放進熱水裏灼 20 秒撈起。



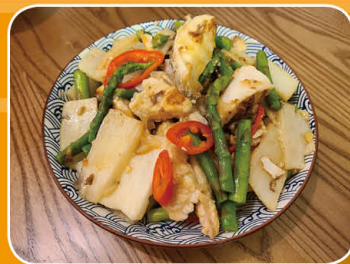
6. 蘆筍和淮山放鑊炒 2 分鐘，加入龍躉肉。



7. 再加豉油蠔油蒜蓉調味，然後多炒 1 分鐘完成。



8. 開飯。



營養價值：

蘆筍含有豐富的葉酸、鉀、纖維、維他命 B6、A、C 及 K 等，蘆筍極低熱量助減重、抗衰老、抗疲勞。

淮山是高鉀食物，鉀可抗鈉，有助降高血壓，也有助控制正常心率和血壓，降低心臟病及中風的風險。淮山也有豐富的抗氧化功效，有助細胞再生。此外，淮山還含有豐富的膳食纖維，進食後可降低飢餓感，而纖維促進腸道蠕動，有助減少便秘。

龍躉魚蛋白質含量高，而脂肪含量低，除含人體代謝所必須的氨基酸外，還富含多種無機鹽和鐵、鈣、磷以及各種維生素；另外，龍躉有很明顯的調節血糖含量的功效，能幫助預防糖尿病。

正向心理

教育心理學家 李驊倫

有一個這樣的故事：曾經有一對父子，他們每逢假期都會一起遠足，甚至遠征海外高峰。

登山時他們都十分專注腳下每一步，肩並肩登上山頂，然後再從另一條路落山回家。直到某年父親患上大病，他回想與兒子遠足的種種片段，他清楚記得每一座峻嶺，但卻記不起兒子對他說的任何話，亦記不起他對兒子講過甚麼。在兒童心理學中，

我們稱之為「平衡遊戲」(Parallel Play)，指兒童在 2 至 3 歲期間，玩自己的玩具會自得其樂，但因為有其他兒童在旁，令人覺得他們在「一起玩」。

其實他們所關心的是活動本身，而非身邊和他一起玩的玩伴。最近患上大病的父親卻表示，「雖然我現在可以做的不多，只能夠坐著聊天，但我終於有機會問我的兒子，你生活過得好嗎、你最近心情如何。這是我第一次知道，對我兒子而言甚麼才是重要的事、他長成了

個怎樣的人、甚麼推動他繼續前行等等。我亦知道

我其實對兒子而言十分重要，他希望伴在我身旁而不只是想行山。有時候我們只是坐著、活著。(取自瑞雀·娜歐米·雷門的《自然心藥》)

城市人有自己的生活，住在同一屋簷下，一起工作，甚至成為家人，但因缺少連繫，在家中仍感到孤獨。日本有一個車站叫「幸福」，當中貼滿許多人的願望，好像幸福遙不可及。現實上要感到幸福可能比想像中容易，Kristin Neff 教授說，其中一個令人感到幸福的方法是善待自己。在困難的時候，可以像安慰朋友一樣，對自己講「事情並不如我們所想的一樣，感到難過是很正常的」，感受當下的情緒並予以接納。以下送上一個錦囊妙計，讓大家重新與身邊人連繫。



「三件好事」練習

當我們失望難過，或每日勞碌工作後，可以花點時間做一做「三件好事」的練習。

練習步驟

1. 想一想：曾有任何人或任何事令你／你的孩子失望嗎？如果可以，讓孩子講出／畫出他的經驗。
2. 當時心裏有甚麼感覺？如果可以，找一位你信任的人，將感覺講出來；請正視對方的感覺，若情況許可，細心傾聽他們的話。
3. 當你／你的孩子失望時，生命中仍有好事發生；想一想今天發生的三件好事，如果可以的話，找一本本子記下。

提示：

1. 提醒自己，練習重點並不是要在難過時假裝自己不難過。我們可以一方面對人生中的美好心懷感恩；同一時間對逆境感到難過、痛苦或失望。
2. 假如想不出三件好事，請與孩子／身邊人一起腦震盪 (Brain-storm)，一起尋找。
3. 當大家都明白練習重點不在於壓抑情緒時，就可以在遇到不如意事時運用「三件好事」的概念，以幽默的態度回應，例如「今個假期不能外出用膳，在媽媽考慮晚餐吃甚麼時，你可以說出三件好事嗎？」
4. 你亦可以邀請孩子／身邊人在你感到失望或難過時，提醒你說出三件好事。

2021-2022 年度入職新同事介紹

(1/4/2021-10/5/2022)

學校部



教師
陳煥霖老師



校長
李啟明先生



教師
伍凱敏老師



物理治療師
何樂輝先生



物理治療師
林琪欣姑娘



物理治療師
陳玉麟姑娘



物理治療師
王穎思姑娘



言語治療師
戴燕婷姑娘



教師助理
陳家敏姑娘



教師助理
陳嘉儀姑娘



社工
蘇慧姑娘



職工
魏菊芹女士



職工
劉敏菁女士

宿舍部



護士
梁沛怡姑娘



宿舍家長
吳達明先生



宿舍家長
劉銘華先生



宿舍家長
徐如蓮姑娘



宿舍家長助理
張海晴姑娘



職工
王娟娟女士



職工
謝鳳玲女士

學生作品

1. 《Pizza》小二B 余伊琪作品



6. 《小鳥》高中3 潘騰鑫作品



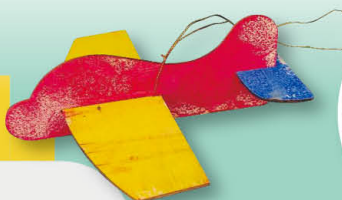
2. 《色彩之美》小五 鄭睿熙作品



7. 《浮水印書籤》高中2 林樂峰作品



3. 《飛機》初小2 黃焯昕作品



8. 《大樹》中三 文浩軒作品



4. 《繩子變法》高小1 王毅朗作品



9. 《皇冠》小二B 樊溢蕎作品



5. 《鏡子》高小2 林靖雄作品



10. 《聖誕圈飾物》小三 劉雅雪作品



學生作文

《校園裏的樹》中三 彭進謙

今天，我正在家中收拾小學的舊東西時，偶然發現了一本舊筆記，上面記述了我在小學時參加校園種樹活動的過程。看着這本筆記，我不禁回憶起當時的情景。

我記得當時我剛入讀小一，班主任和老師為了培養我們這群新生的責任感和團結精神，舉辦了「初小校園種樹活動」，要求我們在小一至小三期間種植一棵小樹，並於每天放學前記錄它的生長狀況。

當時，我們班和其他班的同學們一聽到種樹活動將舉行，都迫不及待地向老師要了一顆種子，並埋在學校的花園中，澆水，開始種樹。

第一天，所有同學都去了探視自己種植的樹，結果它連芽都沒有發出來。第二天，我們再

次給種子澆水時，它還是沒有任何變化。一星期後也如是，所以有班級開始堅持不了，認為他們的樹苗已枯死了。正當我們也快堅持不了時，班主任鼓勵我們：「你們的努力會有收穫的，不要放棄！」我們於是堅持下去。接下來兩年，我們風雨不改，每天放學前都去照料小樹苗，終於在小三級結束時，把昔日的種子培育成一棵有半個人般高的矮樹。但是我們不甘於就此結束，所以我們在升上高小後仍繼續培育那棵樹，直到小學畢業。因此那棵樹見證了我們的小學生涯和成長。

讀完這本種樹筆記後，我心血來潮，決定乘車返回昔日就讀的小學，看看那棵樹是否如我們般茁壯成長。

A nightmare S4A Ho Sum Yi

Lance woke up with goosebumps all over his arms. He turned toward the door of his room when his mum opened it. He took a few deep breaths to calm himself down but he still felt unsettled as he sat down at the dinner table. He didn't have much of an appetite and only ate little as he watched the news intently.

"Lance, are you not feeling well?"

He decided to tell his mum about the nightmare. It was dark but he did recognize the road that leads up to the estate. He saw his dad's car driving by, then it was crushed by a landslide.

It had been raining cats and dogs since this morning, but knowing that didn't ease his concern at all. His mum only sighed and ruffled his hair. "Don't worry too much – your dad should be home soon. He always comes home late on Fridays," she reassured him.

Lance couldn't help but worry even more as time went by and his dad still wasn't home. He stayed up waiting for his dad to come home. He was about to nod off when the home phone started ringing. He rushed over to answer and it was his dad.

"Lance? Why are you up so late? I know it's the weekend but you shouldn't stay up this late nonetheless."

"Dad! Where are you? Are you okay?"

"I am at a hotel right now. The road leading up to the estate is closed because of a landslide. Don't worry. I'm fine. The road was already closed when I was driving home."

"Will you be able to come home tomorrow?"

"I'm not sure, – I'll let your mum know. I am going to bed now. It's late."

"Goodnight dad."

"Goodnight Lance."

Lance let out a sigh of relief when he hung up and went to bed. He was glad that his dad was fine and safe. The next morning, he learned from the news that the landslide happened just around the time his dad normally comes home but luckily he had to stay late. Nobody was injured and the road was cleared by late afternoon. They were able to welcome his dad home by the evening when he was done with his work.

遊戲

試在下表中圈出有助達致身體心靈健康的方法。
(提示：橫 6 項，直 5 項，斜 4 項，共 15 項)

接	近	大	自	然	少	年	奔	放	呼
操	勞	過	多	吃	蔬	果	煙	任	吸
酗	累	做	零	愁	懷	吸	毒	閒	新
酒	運	食	遲	食	善	用	餘	暇	鮮
動	營	早	睡	早	起	感	多	心	空
感	養	醒	晏	活	多	善	平	情	氣
知	充	分	起	在	喝	生	緒	常	痴
塞	足	行	為	當	水	化	欠	感	心
手	非	常	上	下	過	度	悲	恩	妄
聆	聽	音	樂	分	量	靜	觀	默	想

遊戲答案
橫：接近大自然、多吃蔬果、善用餘暇、早睡早起、聆聽音樂、靜觀默想
直：呼吸新鮮空氣、常感恩、多喝水、活在當下、營養充足
斜：多做運動、少吃零食、知足常樂、心平氣和

家長教師會通訊



第二十屆家長教師會執行幹事會職位安排如下：

- 主席：蕭凱文女士（文浩軒家長）
副主席：林珍元老師
文書：張文英女士（黃浩江家長）、林珍元老師
財政：何淑清女士（馮玉衡家長）、余震東老師
康樂：王英傑先生（王毅朗家長）、黎君老師
聯絡：解詩韻女士（馬芷穎家長）、陳健莊老師
顧問：李啟明校長
李嘉敏姑娘、謝慈恩姑娘、簡淑敏姑娘
協助家教會工作



第二十屆家長教師會
執行幹事會幹事



家長教師會「親子同樂遊」
活動

編輯委員會成員名單

督印：李啟明校長 委員：鄧寶琪老師、吳榮超老師、周柏堅老師、鄭月雯姑娘

欲知本校最新動向，歡迎隨時瀏覽學校
網頁 <http://www.pos.edu.hk>。

