



香港基督教服務處 培愛學校

第 28 期校訊
2023 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>

學會感恩 懂得珍惜

校長的話

困擾我們三年的新冠疫情漸漸退去，大眾生活開始復常。在這三年說長不長，說短不短的日子裏，您經歷了什麼？您或身邊的朋友可曾是緊密接觸者？可曾到隔離中心過不一樣的生活？可有因沒接種疫苗而失去工作和正常社交生活？是否有親友因感染離世？又或有親友在限聚令下舉行沒有賓客的婚禮……這幾年，肉眼看不見的病毒讓我們的生活翻起驚濤駭浪，您最深刻的體驗是什麼呢？還是百般滋味在心頭？

人總覺得，最深刻的必定是一些痛苦的經歷，但除了痛苦，當仔細思量這三年種種變化，可有發現 -- 生活的苦難磨練，其實也可能是生命中化了妝的另類祝福？

未知在過去的日子裏，您會否因停課或在家工作，多了時間和家人相處而高興呢？會否因少了出國旅行，而發現其實香港也有很多優美怡人的郊外景致？你的資訊科技知識和能力，會否因多了在虛擬平台溝通而大大進步？學生學懂了網課；成人懂得網購並在網上平台「叫外賣」；又或許因為禁堂食，您由「無飯」主婦搖身一變成了廚神呢？這疫情有負面的影響，但也有正面的得著，現在也許是時候沉澱、整理、收拾心情，再重新出發了。

有人說，在困難的日子我們才能夠見到真正的自己。在這三年裏，你見到一個怎樣的自己？看到自己脆弱的一面，還是剛強的一面？看到自己所欠缺的，還是看到所擁有的？就好像不同人對半杯水有不同的看法：有人欣喜看到手上的杯中還盛著半杯水，但亦有人會悲哀嘆息手中只剩下半杯水，心中只留意沒有了的那半杯。客觀事實雖然是一樣，但我們可以選擇用不同的角度、不同的眼光去看日光底下的事情，你又會如何選擇呢？

聖經說：「凡事謝恩」（帖前五 18），意思是在任何處境均保持感恩的心。當我們明白生命的無常和脆弱，肉眼看不到的小小病毒，也能讓全世界來一場天翻地覆的巨變；我們就能感受人本質上的渺小和創造主的偉大；我們空手來到這世間、同樣空手回天家，本是一無所有，現在擁有的全是恩典，值得感恩和珍惜。當我們存著凡事謝恩的態度來生活，必能認定萬事互相效力，即使在患難和試煉中，也可以得益處，相信創造主的絕對主權和掌管一切，今天所經歷的世界會很不同。嘗試由今天開始，每天找出值得感恩的人和事，並且心存感激地過每一天。今天什麼人是你最珍惜的呢？是家人？朋友？教職員或同學？不要吝嗇！快快存著感恩的心去向他 / 她說聲謝謝吧！

編者的話

一眨眼，新冠疫情已經歷好幾年了，社會亦逐漸回復正常。

回看這段日子，的確讓人感觸萬千！當我們生活上的各方面起了變化，然後又重新接軌，我們應如何面對和適應呢？也許大家可以從身邊認識的人中得到啟發。今期校訊邀請了不同人物來介紹他們的生活點滴和分享他們如何在困難中「學會感恩」，且看他們的經驗能否助你更「懂得珍惜」眼前的一切吧。



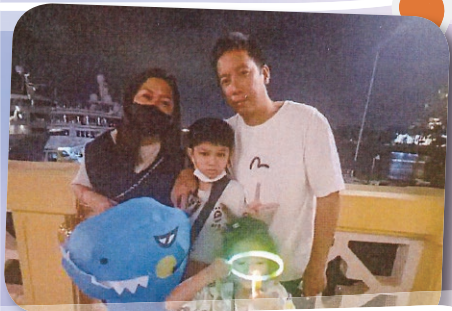
學生：張景圖（初小2）

二家姐，謝謝你，因為你每天跟我玩和你每天回家來，你非常疲倦，你都會幫忙我。
爸爸，謝謝你，因為你和媽媽帶我到這個世界和你就算多疲倦你都會陪我。
姐姐，謝謝你，因為你每天都幫我和你每天都陪我玩。
媽媽，謝謝你，因為你帶我到這個世界。



學生：李柏亨（高小1）

很感恩我有一個非常愛我的爸爸。他在晚上工作，白天睡覺，但如果遇著爸爸放假，他會睡很少時間，為的就是爭取時間帶我去玩，因為我們的時間顛倒了。爸爸再辛苦都會令我開心，他常讓我「搓圓揪扁」都沒有怨言。爸爸雖然工作辛苦，但只要我一笑，他就會疲勞盡消，因為我是他的命根。爸爸是我的避風港，只要他在我身邊，我就會感到他對我的滿滿的愛，畢竟他是我來到這世上、一開眼就見到對住我笑的人！



學生：關子朗（初中1）

謝謝嬤嬤每天無微不至的照顧，陪我成長。亦要多謝超哥姨丈的愛錫，令我生活十分精彩及開心！很感激遇上你們。
子朗仔



學生：黃浩江（高中1）

感恩父母給予生命。感恩父母給我們溫暖的家。感恩所有的教育和寵愛。感恩父母、哥哥。小孩時，父母是我們的靠山，長大後，我也希望是父母堅強的後盾。願時光慢些走，牽著父母的手，陪伴您們一起慢慢變老。



學生：黃卓軒（初中1）

感謝父母的照顧！他們讓我在生活中找到色彩！
卓軒



學生：張宛霖（小二A）

我愛爸爸、媽媽和哥哥



學生：吳冠昇（小三A）

感恩父母，你們像陽光一樣，給予我光明和溫暖。



學生：鄭綵翹（小二B）

感謝在我身邊出現過的每一位，感謝你們對我的包容和照顧，令我可以開心成長，愉快學習，充實地過每一天。



家

人



學生：葉曉韻 (小三B)

感謝爸媽下班後仍特意準備蛋糕為弟弟慶生。

“ 學生：高芷翹 (小三A)
感恩天父賜給我溫暖的家，大家都
很關心大家。 ”



“ 學生：葉曉韻 (小三B)
感謝爸媽下班後仍特意準備蛋糕為
弟弟慶生。 ”



“ 學生：張程雅 (小三B)
感恩家人給了我一個溫暖的家，
用心照顧我和陪伴我，我會珍惜
與你們相處的每一個美好時光。 ”



“ 學生：余伊琪 (小三B)
謝謝媽媽 ”

“ 學生：楊雅如 (小五)
感謝爸媽，令我愛上大海 ”

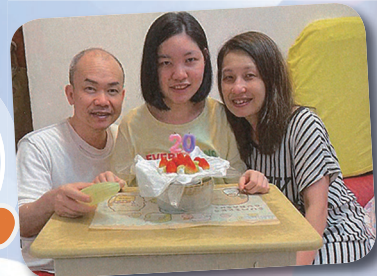


“ Student : Sajad Muskan (P6)
Thank you Mom and Dad for always caring
about me. I LOVE YOU both very much.
I want to THANK my older sister and brother
for always helping me when I need them. ”



“ 學生：楊泳津 (中六)
感謝你——在我無助時幫助我。 ”

“ 學生：魏力嘉 (中六)
感謝爸爸、媽媽愛護和關懷。
我愛您們 ”

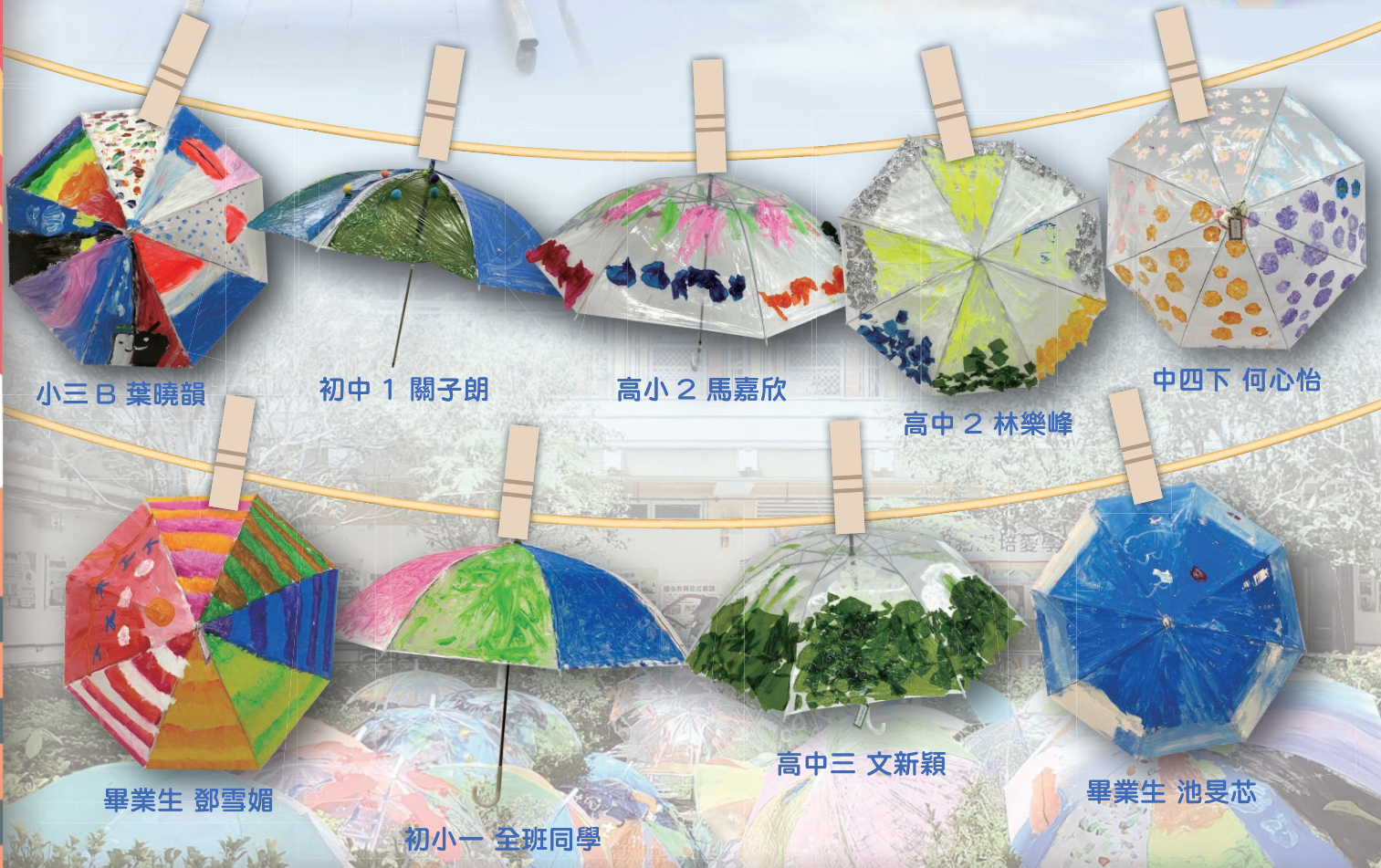
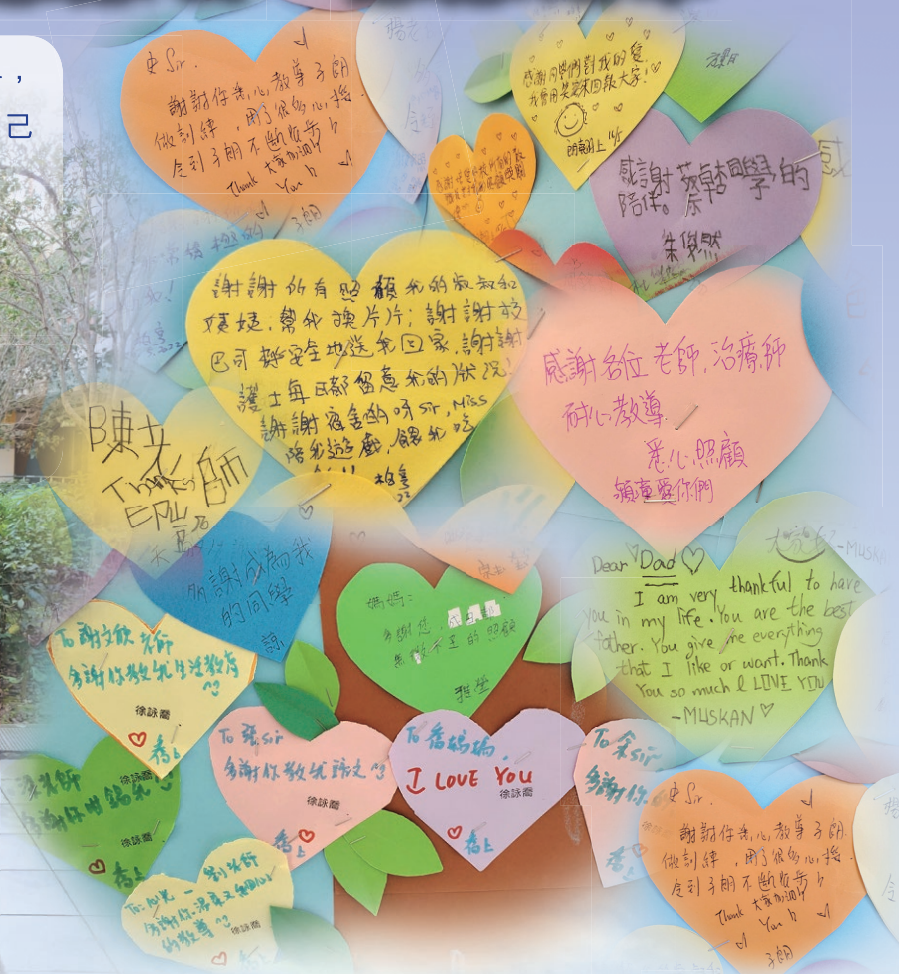


“ 學生：劉雅瑩 (高中2)
我們要感恩，因為父母給了我們生命，撫育我們長大成人，
為我們構築舒適溫暖的家。由呱呱墮地到咿呀學語，由入學到升學到擇業擇偶，
父母無私的關愛陪伴了我們生命的每一個階段。然而當我們真的長了翅膀，飛出
父母的視線以後，我們就漸漸淡化了父母的恩情，總以沒有時間為借口來搪塞。 ”



處處感恩：感恩樹、感恩雨傘

我們透過一張張感恩樹上的心意卡，一把把畫上美麗圖案的雨傘，向自己身邊的人表達深深的感謝。



小三B 葉曉韻

初中1 關子朗

高小2 馬嘉欣

高中2 林樂峰

中四下 何心怡

畢業生 鄧雪媚

初小一 全班同學

高中三 文新穎

畢業生 池曼芯

專訪

每個學年結束，總有不少同學畢業離校，開展人生新一頁。過去兩年，亦有幾位教職員離開了培愛大家庭，各按計劃奔赴前程。今次我們訪問了兩位校友和四位前同工。他們暢談了自身的奮鬥故事和人生挑戰，並且分享了「培愛精神的延續」。我們為這些美好的榜樣感恩之餘，更應勉勵自己，要珍惜眼前的一切。

訪問校友吳少峰（2023年2月）

編：你哪一年從培愛學校畢業？

吳：我2015年畢業。

編：畢業後，你在求學和求職的路上，遇到什麼挑戰和機遇？

吳：畢業後我在家中待了大半年，之後在輔助就業中心接受了一年多的培訓，才找到第一份工。其實在求職路上，困難是一定會有的。我曾到勞工處登記，其中有不少機遇，但都給我錯過了。

編：對你來說，在培愛讀書最大的收穫是什麼？

吳：在培愛最大的收穫，是讓我變得更成熟，以及讓我認識到一班好朋友。

編：「培愛精神」能否幫助你面對眼前的日子以至往後的人生？

吳：簡單來說，培愛讀書的日子，讓我學會發自內心去感受。

編：你有什麼鼓勵的話想對學弟學妹說？

吳：我想說，到社會做事，沒有想像中那麼簡單。人要有一些經歷，才會成長。無論發生什麼錯誤，也要挺過去，只要你們有堅定的信心和決心，總有可以成功的地方。不要放棄夢想！我到現在也沒有放棄自己的夢想。



校友吳少峰（左一）和友人聚會。



校友吳少峰（左三）和友人聚會。

訪問校友鄧曉恩（2023年2月）

編：你哪一年從培愛學校畢業？

鄧：2014年。

編：畢業後，你在求學和求職的路上，遇到什麼挑戰和機遇？

鄧：畢業後，我求學的路是頗順利的。自小渴望入讀大學，最後能夠經學院的副學士學位銜接大學的學士學位，而且能夠入讀其中一個心儀主修科目——心理學。畢業後踏入職場，我發現自己在個人成長路上仍有進步空間，而從小到大，我都希望自己能考獲社工牌照。最後，我順利入讀社會工作高級文憑的課程，達成心願。

在求職的路上，曾有一段時間我嘗試自己找工作，結果卻是徬徨和失望。記得我在履歷上提及自己肢體殘障，在發出了接近二十份履歷後，只有兩所公司回覆，但最終都不成功。

幸好，黑暗裡仍有曙光，而且有意外的驚喜，因為失敗的經驗能擴闊自己的眼界，讓我更了解自己需要甚麼。很感恩還未踏入職場前，大學的輔導員向我介紹了一所非政府組織（NGO）機構，而這所機構讓我得到不同類別的實習機會，例如人力資源、公共關係、青年研究等。通過這些實習，我最終得到了人力資源的全職工作。從來沒想過會得到那麼多元化的實習機會，沒想過可以得到全職工作，更加沒想過在這所機構裡了解自己想要怎樣的人生。

編：對你來說，在培愛讀書最大的收穫是什麼？

鄧：能以堅持和用心求進的態度面對人生裡的起伏。

編：「培愛精神」能否幫助你面對眼前的日子以至往後的人生？

鄧：因懂得堅持和用心求進，所以我凡事也能懷著希望，勇往直前。

編：你有什麼鼓勵的話想對學弟學妹說？

鄧：相信自己的能力和常常懷著希望，你會發現自己原來比起預期中的自己更強大。

校友鄧曉恩攝於現任的公司。



訪問陳俊雄老師（2023年2月）

編：離開培愛大家庭後，你的近況如何？

陳：去年8月，一家人到了加拿大，在一個距離多倫多車程1小時的城市生活。我的身份也改變了，由老師變成學生。

編：在新的生活情境中，你有否經歷什麼挑戰和機遇？

陳：從前未曾踏足加拿大，亦想不到自己有一天會到這裡生活。幸運地，太太的家人在多倫多長居多年，在我們未到步前，已為我們打點了生活上的鎖事，讓我們一家在短時間內安頓下來。三個月後，汽車亦順利到付，終於可以尋回「雙腳」了（在這裡，汽車就好像一雙腿，沒有汽車生活確實很不便）。每個地方也有其文化及節奏，需時適應。自問適應力還可以吧，生活上基本問題不大。惟最大挑戰是如何照顧女兒的同時又兼顧學業，除了語言問題外，繁重的功課、測驗及考試等，經常讓我延至凌晨方能睡眠。有幸結識一班同學，加上家人及朋友的鼓勵，讓我得到了很大的支持。

編：回想在培愛的日子，你覺得最大的收穫是什麼？

陳：一定是友情吧！雖然在培愛任教的日子不算長，只是短短數年，惟同事間的關係很融洽。縱然兩地有時差，但到現在我們也會每天聯絡，有時更會視像通話呢！

編：你認為「培愛精神」怎樣影響你面對眼前的日子以至往後的人生？

陳：培愛每一位學生都是小戰士，樂觀面對自身的限制，這點確實或多或少影響著我，有時在面對困難時亦會想起他們，似乎在提醒自己也不要輕言放棄！

編：你有什麼勉勵的話想對「培愛人」說？

陳：勇敢踏出第一步，為目標奮鬥。



陳俊雄老師陪女兒到公園玩耍。



陳俊雄老師一家攝於2022年秋天。

訪問黃嘉懿老師（2023年2月）

編：離開培愛大家庭後，你的近況如何？

黃：不經不覺離開培愛已差不多一年，這一年我和家人到了英國生活。我們在 Harrogate 住了9個月，剛剛搬到中部，現在忙於 unpack 箱及整理家居。

編：在新的生活情境中，你有否經歷什麼挑戰和機遇？

黃：這一年的英國生活的確和香港大大不同，生活習慣、天氣、語言等等對於我們都是挑戰。但沒想到到步後一個月內已經找到工作，實在感恩。和英國人一同工作，讓我更容易了解英國文化，每天都在學習中，感覺新鮮。

編：回想在培愛的日子，你覺得最大的收穫是什麼？

黃：回想在培愛的日子，最快樂是擁有一班共事多年的好朋友及師生之間建立的感情。即使已離開差不多一年，但我仍然十分掛念和學生一同上課、一同外出活動的時光。有一日一個學生「WhatsApp」我，告訴他很傷心，因家人不准他養貓。當時我只能言語上安慰他，嘗試和他一起分析家人的想法。相信這是我們之間的信任及感情，所以即使我不在香港，他都即時想起我。雖然我已離開培愛，但我願意繼續做你們每一個的聆聽者。

另外有一日收到舊生寄給我的聖誕咭及包裹，她倆已離開培愛一段時間，但心裡還有我，謝謝她們記得我。這些都是我在培愛最珍貴、最無價的收穫。

編：你認為「培愛精神」怎樣影響你面對眼前的日子以至往後的人生？

黃：培愛讓我體會到每個人都有無限可能，只要我們想得出學生在能力範圍內做到的、體驗到的，都會讓他們嘗試。同樣，到了地球的另一邊，相信我和我的小朋友一樣有無限可能，不斷體驗新事物。人生就是這樣吧！

編：你有什麼勉勵的話想對「培愛人」說？

黃：不論大家身在何處，願你們都能平安生活，鼓勵自己，祝福他人。同學們要朝着夢想努力，做一個善良的培愛人。



黃嘉懿老師保持童心、探索世界。

訪問黃俊誠老師（2023年2月）

編：離開培愛大家庭後，你的近況如何？

黃：雖然離開了培愛，但我沒有忘記教育的使命。我正在一所普通中學繼續任教，為教育界出一分力。

編：在新的生活情境中，你有否經歷什麼挑戰和機遇？

黃：新的教學環境有不同的制度，需要在短時間內適應，但同時亦讓我有機會認識不少新同事，得到不少協助，豐富了我的經歷。

編：回想在培愛的日子，你覺得最大的收穫是什麼？

黃：我相信我在培愛的最大得著就是認識了各位同事和學生。回想起與他們相處多年，一起為培愛付出努力，一起經歷不同的喜與悲，很多往事點點滴滴也很值得回味。

編：你認為「培愛精神」怎樣影響你面對眼前的日子以至往後的人生？

黃：我覺得培愛的關愛文化非常值得承傳，無論是師生之間、教職員之間，還是學生之間，都充滿著愛與關懷，這是培愛的最大優勢，我亦帶著這份關愛與我的新同事新學生好好相處。

編：你有什麼勉勵的話想對「培愛人」說？

黃：培愛有很多獨特的優勢，希望培愛人各司其職，讓培愛穩步前行，讓所有過往、現在和未來的培愛人皆能引以為榮。



黃俊誠老師出席家居維修課程。

訪問職業治療師王發先生（2023年2月）

編：離開培愛大家庭後，你的近況如何？

王：離開培愛後，我轉到機構的兒童復康服務，負責幼兒的治療及職業治療團隊的發展。剛上任五個月，工作非常忙碌，現在繼續積極及努力學習中。

編：在新的生活情境中，你有否經歷什麼挑戰和機遇？

王：新工作中，最大的挑戰是幼兒較矮小，和以前培愛的學生有較大差別，所以平日工作都要坐矮凳及經常落地席進行，身體及腰部還未太適應。

編：回想在培愛的日子，你覺得最大的收穫是什麼？

王：在培愛最大的收穫，是能夠同職業治療部以及不同的團隊一起努力工作，發展學校，為學生一齊努力，並透過專業、愛與關懷協助學生成長。

編：你認為「培愛精神」怎樣影響你面對眼前的日子以至往後的人生？

王：培愛精神，就是藉著「專業、愛與關懷」為我們的學生作出最大貢獻。這種精神，無論放在哪一種服務也一樣適用。另外我在培愛的18年工作中體會到，祇要開心投入地去幹，努力學習，靜待機會，你期待的美好改變也會陸續地發生。現在我在新工作裏有各種的情況要適應及難題，我也堅持著同樣的信念去面對。

編：你有什麼勉勵的話想對「培愛人」說？

王：無論我們遇上什麼困難、困境及低潮，祇要我們能堅持信念，微笑地努力及期待面前，你定能將福氣帶給你四周的人及自己。送一句金句給大家：「耶和華所賜的福，使人富足，並不加上憂慮。」（箴言十章二節）



王發先生出席兒童復康服務職業治療師團隊內部專業培訓。



王發先生正在協助提昇學生握筆及抄寫能力。



王發先生（右三）和兒童復康服務職業治療師團隊合影。

專業職系分享

物理治療師林琪欣

核心床普拉提運動 (Reformer Pilates)

近年坊間十分流行普拉提運動，培愛學校物理治療部亦趕上這個潮流趨勢，添置了一部普拉提核心床 (Reformer)。現在為大家介紹一下。

普拉提運動的起源

普拉提運動其實已有近百年的歷史。原創者 Joseph Pilates 是一名德國的運動家，因為他從小體弱多病，為了增強體魄，從而研發了普拉提運動。普拉提運動除了被當代運動員及舞蹈員廣泛運用，早在第一次世界大戰時，這運動已幫助了大批戰後受傷人員而受大眾關注。

普拉提運動的特點

普拉提運動主張六大訓練原則：專注力 (Concentration)、呼吸 (Breathing)、核心 (Centering)、控制力 (Control)、精確度 (Precision) 與流暢感 (Flowing Movement)。普拉提運動主要整合有氧、柔軟度及肌肉伸展，不論透過徒手訓練還是機器輔助，都能幫助訓練者提升個人對肢體的認知，從而改善身體姿勢及預防傷害。在練習過程中，會配合呼吸以及運用專注力和控制力來訓練核心肌群，講求四肢流暢連貫地完成動作。

普拉提運動的應用

傳統普拉提運動 (Traditional Pilates) 適合普羅大眾參與，動作會較為基本及廣泛，目的是改善身體的協調性。臨床普拉提運動 (Clinical Pilates) 則會較集中於臨床復康應用，物理治療師會利用其專業知識及經驗診斷病患者，再給予具針對性的臨床普拉提運動，以改善身體機能，務求令病患者在特定方面的康復有所突破。

普拉提核心床的簡介

看畢以上描述，想必大家也了解無論普羅大眾抑或是傷病患者都可參與普拉提運動。普拉提核心床是普拉提器械之中用途最廣且可塑性最強的，從簡單的伸展到高難度的跳躍動作都可在床上完成。核心床是一張設有彈簧的床，床下的滾輪令它可以前後移動，而彈簧則位於床底下的位置。物理治療師能按照不同學生的需求及特定的運動來調節彈簧的阻力，以達至不同的治療效果。

普拉提核心床適合哪些學生？

適合使用核心床的學生範圍很廣闊，由徒手步行到坐輪椅的學生都能使用。它亦能幫助學生訓練平時在地蓆上未能做到的動作，能更加有效地訓練到不同部位的肌肉。學生需聽從治療師的指示，以達到最佳的治療效果。

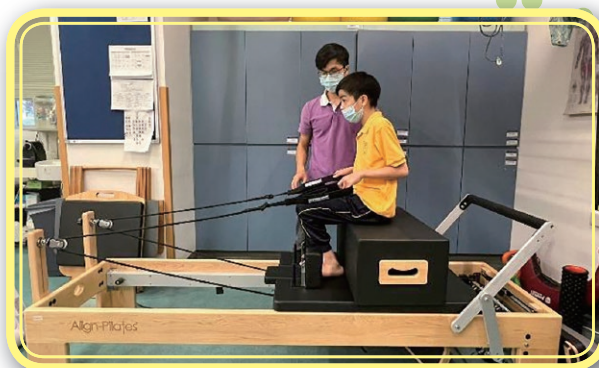




普拉提核心床



Chariot Pull
針對：上肢及核心肌肉



Chariot Pull (Modified version)
針對：上肢及核心肌肉



Bridging
針對：核心及臀部肌肉



Quadruped leg extension
針對：核心及臀部肌肉



Straight leg
針對：下肢及核心肌肉



Walking
針對：步姿協調性及流暢度



Single leg squat
針對：下肢（四頭肌）



Double leg squat
針對：下肢（四頭肌）

學生視藝科作品



《小雞》小三B 葉曉韻作品



《我發現了...》小六 宋文雅 Muskan 作品



《煙花》中四上 彭進謙作品



《宇宙》中一 謝銘怡作品



《點點大樹》初中1 蔡啓耀作品



《新春鞭炮揮春》小四 江可瑩作品



《火漆鎖匙扣設計》高中2 劉雅瑩作品



《輕黏土相架》初小2 蔡鑑澄作品



《電腦繪圖 - 兔年吉祥》高中1 陳進一作品



《環保花盆設計》初中2 郭俊文作品

學生英文作文

An unexpected experience

S4B Ho Sum Yi, Natalie

After three years of knowing Amy online, we finally got to see each other in person during the summer holidays, as she came to Hong Kong from America.

On the third day, we went hiking on Lantau Island. After seeing the Big Buddha and visiting Po Lin Monastery for a vegetarian lunch, we walked to the cable car station. We had booked tickets so it was a quick queue.

It was a 25-minute ride down, so Amy and I decided to take pictures halfway, as the cable car was above the water. We were walking around to both sides of the cabin. Just as we were about to sit back down, there was a loud cracking sound and the cable car shook. Amy fell and banged her knee on the bench.

"Amy! Are you alright?" I asked.

"Yes, just need a minute to regain my balance," Amy replied.

Amy and I were startled; we didn't dare move too quickly. We could see the cable ahead getting slacker and slacker.

Amy managed to get up while holding onto my hand and the handrail.

Amy and I slowly made our way back to the benches. The shaking continued for another four to six minutes. The cabin stilled again with a loud screech. The voice of the staff cracked through the speaker in the cabin.

"Ladies and gentlemen, there's a problem with the cables, and our engineers are currently doing emergency repairs. Service will continue soon. We apologize for the inconvenience."

The cable cars were going a lot slower than before. By the time we got off, the sun was already setting. Amy was limping slightly to avoid putting weight on her leg and the paramedics came over to help. While Amy was being taken care of by the paramedics, I was talking to an employee who gave us a refund for the tickets.

We took it easy for the rest of the night. We ate at a restaurant nearby with the money refunded and then went back to the hotel. When we watched the news, we learnt that the accident was caused by a damaged gear that controlled the cable tension. Thankfully, other passengers only suffered minor injuries and no one had to be sent to the hospital.

鳴謝

鳴謝何東慈善基金資助
本校購買兩部有後躺功
能 (tilt-in-space) 的手推
輪椅，總額為 \$79,600



家長教師會通訊



第二十一屆家長教師會執行幹事

主席：王英傑先生（王毅朗家長）

副主席：林珍元老師

文書：張文英女士（黃浩江家長）、何婉雯老師

財政：何淑清女士（馮玉衡家長）、方瑞鴻老師

康樂：梁何英女士（陳浩弘家長）、謝文欣老師

聯絡：解詩韻女士（馬芷穎家長）、黎君老師

顧問：李啟明校長



第二十一屆家長教師會執行幹事



2022-2023 家長教師會「親子同樂遊」活動



design: trlink design - 8384 8835

編輯委員會成員名單

督印：李啟明校長 委員：吳榮超老師、蕭麗萍老師、鄧寶琪老師、林民生老師

欲知最新學生成就及活動，歡迎隨時瀏覽學校網頁 <http://www.pos.edu.hk>。

