



筲箕灣

# 崇真學校

## 家長教師會會訊 第二十期 2016-2017



校長的話  
有些事情  
是不能妥協的

社工心聲  
欣賞自己  
儲蓄愛的力量

朱師母分享  
親力親為



家長老師委員  
心聲

親子入廚樂  
專訪再生會創辦人  
鍾惠玲博士及再生勇士

親子校運會及  
親子一日遊

主席的話  
感謝!感謝!再感謝!

### 聯絡方法

筲箕灣崇真學校家長教師會  
地址: 香港筲箕灣巴色道3號  
電話: 25606272  
傳真: 25689410  
電郵: info@skwtts.edu.hk  
學校網址: www.skwtts.edu.hk

出版日期: 2017年7月  
版權為筲箕灣崇真學校所有, 不得翻印

## 牧者的話

## 親力親為

「人種的是甚麼，收的也是甚麼！」（加拉太書 6:7下）聖經話語的智慧一點也不離地，是我們能在現實生活中點點滴滴地體會出來的。

女兒婚後在加拿大定居，年初她初為人母，心情既緊張又興奮。懷孕時已搜集了很多育兒知識和嬰兒用品，定意要做一個稱職的媽媽。我這個「升呢外婆」義不容辭，帶着滿心喜悅到加國作「愛心陪月」。女婿是外國人，對中國的陪月文化當然完全不了解。他凡事喜歡親力親為，當知道外母要在他家裏住上兩個月時，自然擔心我會否「霸着」照顧BB而叫他「望女興嘆」，沒有他的份兒。這當然是過慮了，我做陪月的主要目的是照顧女兒生產後能快快養好身體，因知道她作媽媽養育女兒是長路漫漫，需有健康的體魄才可勝任。父母的角色是無可取代的，雖然我也對豆豆（外孫女小名）的可愛而着迷，但很多我好想做在她身上的照顧（沖涼、換片等）也忍手不做，讓女兒和女婿兩小口子事事都可親力親為，在照顧豆豆的同時，可與她建立親密愛的連繫。

所以我這個陪月媽媽做得十分輕鬆，每天除了預備女兒的飯餐外，餘下有充裕的時間一邊編織毛衣、頸巾、帽子、背心給孫女和女兒，一邊陪着女兒滔滔不絕地與她重溫她兒時快樂的片段，與她和孫女唱當年的兒歌。原來這小小的重溫活像育兒的學堂，我做在她身上的，她很自然地也做在她女兒的身上，當中用不着囉唆的教導、緊張的大呼小叫、更沒有傷害感情的責備和批評。回想自己多年前隻身大着肚子從加

拿大隨丈夫回港在教會事奉，女兒出生後身邊沒有親人加以協助，一切照顧及教導也是自己在實戰中摸索出來；此刻看着女兒努力與有經驗的朋友溝通，在互聯網搜集資料，請教她的家庭醫生等作好準備，事事親力親為，從她身上看見自己當日的影子。

父母親的角色是沒有任何人可以替代的。原來父母給我兒時的教誨，成為我做人處事的法則，我也不自覺地把這些美德傳遞了給我的一對兒女。它們是：勤儉、誠實、有責任感、顧家、不虧負人；這些也是我的父母處事為人的原則。回望自己的成長，充滿感恩。今天香港的社會生態是把孩子的成長責任「外判」，不少家長迷信「名校」、「興趣班」、「playgroup」、「專業輔導」、「主日學」等幫我們教好孩子，但卻忘記了原來上帝把孩子託付了給父母，而不是這眾多的機構或導師。不少香港的孩子面對兩極化的家庭成長環境：一是沒有人理會自生自滅的「失效家庭」，一是被七個大人過分呵護的「港孩製造所」。但其實《聖經》的教導是很直接簡單的：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言22:6）父母是要花時間去活出自己的角色，花時間與孩子們建立相愛相親的關係，並默默地以自己的生命去見證自己的教導，讓孩子耳濡目染，自然地在你生命影響之下成長，活出一個「像你」的人生。

朱朱雪貞師母

# 校長的話

朱錦恩校長

## 有些事情是不能妥協的

各位家長和同學，為甚麼有一些孩子能表現特別出色呢？其實在學業、體育及其他領域上的好成績都是堅持和刻苦練習的成果。可能有人期望功課少、默書可免則免，求學階段每天輕鬆愉快；但一到升中派位選校時，卻希望有好成績，能升讀優秀的中學，更可以輕鬆考入大學去，但這想法就等同每天不欲花時間練琴，但又希望在鋼琴考試或比賽中取得優異成績一樣，是不可能的。

出色的鋼琴家李雲迪，在十二歲那年報考音樂名校四川音樂學院附屬中學，母親張小魯請了半年假陪兒子備考。臨近考試，李雲迪每天在家練琴十幾個小時，連最愛看的卡通片也被母親終止了。

有一次李媽媽外出折返家中，在走廊聽不到鋼琴聲，進家門後她一摸電視機是熱的，就知道兒子偷看電視了。她氣憤兒子不爭氣，盛怒之下的李媽媽直接把電視機扔掉了，讓苦苦哀求、哭著認錯的李雲迪哭了整整三天。「這件事的確給雲迪帶來很大的教訓。」李媽媽感慨自己是不折不扣的「虎媽」。然而對於自己的嚴格，她這樣解釋：「對許多學鋼琴的孩子來說，往往家長的毅力就是孩子的毅力，既然選擇了這條路，就應該對得起自己付出的一切。當然，雲迪對鋼琴抱有濃厚的興趣，他愛鋼琴，但彈琴之前要先學做人。」

和所有的小孩一樣，李雲迪都是需要父母的隨時提醒，李媽媽解釋道：「有些事情是不能妥協的，否則一旦孩子形成了習慣，那些毛病就積習難改了。」

十八歲的李雲迪參加了在波蘭華沙舉行的第十四屆蕭邦國際鋼琴比賽，並且憑藉《E小調協奏曲》奪得金獎，成為大賽開辦七十多年來最年輕的奪冠者。

一次國外表演歸途過境時，李媽媽發現丈夫大包小包地摟着，兒子卻兩手空空地走。她立刻叫丈夫將行李放下，叫住李雲迪，以嚴肅的口吻說：「別以為你現在是金獎明星就要人伺候你，自己的行李自己拿！作為兒子，你還得替爸爸拿行李！」幾句話，說得李雲迪如夢初醒，一個勁兒地認錯。

後來，大量的採訪和演出讓李雲迪喘不過氣來。元旦將至，李媽媽要求兒子為親朋好友寫賀年卡，並告訴兒子：「你能有今天，別忘了許多人對你給予極大的幫助。新的一年來到了，你要親筆給那些曾經幫助過你的人送去祝福。」李媽媽給兒子開了長長的名單，讓李雲迪在家裡整整寫了兩天，隨後又要他親自把賀卡寄出去。

李媽媽希望兒子對每個幫過他的人心存感激，只有成為人格上的大師，才可能真正成為鋼琴上的大師。她提醒為人父母者：「琴，只有人家聽彈奏的時候才存在；但是作為人，你是無時無刻都要做得更好，所以教養孩子成為有品德的人比一切更重要。孩子大了，總有走出父母視野的時候，這樣的細節現在不教，養成了惡習，許多事情你就難以估計了。」因此，父母良好的教誨，就成為兒女一生受益的規矩。

教養孩童走當行的道，就是到老他也不偏離。

（箴言22章6節）

朱校長也藉此機會向家長和同學道別，本年九月我會正式退休，離開服務廿九年的崗位，關唐裕助理校長將會接任，相信他一定會繼續秉持「聖經至寶」和崇真精神，領導學校向前發展。多謝家長、鄧校監、校董和教職員一直對學校和本人的支持，讓我可以不同的崗位上服事崇真學校的學生。感恩上帝揀選了我為各位服務，見證筭灣崇真學校各方面不斷提升，不斷壯大！祝願崇真有更美好的明天。再見，願上帝祝福各位！





## 主席的話

## 感謝！感謝！再感謝！

彭子游女士

今年的會訊有別於往年，會以一個嶄新的雜誌形式出現，期望能帶給各位新鮮感。首先是牧師的話，今年有幸得到朱師母提筆勉勵我們，她是教會內舉足輕重的人物，卻從無架子，深得弟兄姊妹愛戴；此外，希望大家認識我們一眾委員會成員，無論是老師委員又或是家長委員，他們每一位都是無私奉獻，為學校及同學們勞心勞力；另外邀請了駐校社互盧姑娘贈言，她對學校、同學及家長的支援，毋庸置疑，為表尊重，決定放在主席的話同頁發表。

喜愛和孩子一起烹飪嗎？我們會訊新增了《親子入廚樂》，以簡單方法做出兩道美味的甜品，你還會錯過嗎？

最後，會訊還有精彩的部分——再生會及再生勇士的訪問，促成今次訪問是源於去年學期初，不斷有學童輕生，直至早前一位母親和女兒一起了斷，我感到很震撼、難過，想到如何能正面幫助我們的孩子，便任性地找再生會的幫忙，希望藉著他們勇士的經歷，以生命影響生命，為我們的孩子走出情緒幽谷。在此先謝謝朱校長的包容，為了孩子，更讓黃嘉慧主任陪同我們委員一起去做訪問，謝謝委員的付出，還要費盡心思於深宵撰寫稿件，一切一切盡記在我心……

對你們每一位，我只可以感謝、感謝再感謝！



## 欣賞自己 儲蓄愛的力量 社互心聲

盧詩敏姑娘

大家好，我是駐校社互盧姑娘。我是一位社互，也是兩女之母。我也會面對所有家長所面對的挑戰，在管教中免不了有大動肝火的時候。與其說管教孩子的方法，不如說與孩子相處的方式。當我們重視孩子做得不對的地方，孩子也會看重自己的不足；當我們無法接納自己的限制，孩子也不能接納自己的限制。其實不只是父母怎樣「做」一個好榜樣，更是孩子在我們身上感染一種怎樣的生命力。

我想，我在孩子面前，應該是一個時而煩燥、時而關懷、時而嚴厲、時而從容的人……我容許她接觸這麼多面的自己，讓孩子體會人是多麼豐富又多麼軟弱；而我們都希望自己的豐富能被欣賞、軟弱能被接納。欣賞幫助孩子知道自己的能力，建立自信心；接納讓孩子不怕跌倒，建立抗逆力。



相信大部份父母都知道欣賞及接納對孩子成長的重要性，但實行起來卻又有心無力。首先，家長要接納自己的限制，面對孩子不同成長的階段需要不斷作出調節，這本身也是不容易的任務！然後，請家長欣賞自己願意為孩子付出的心機，可能管教使你十分洩氣，但你對教好孩子的堅持豈不值得欣賞？

孩子喜歡與我們相處，不是因為我們做事精明有條理，卻更多是因為孩子從我們身上感受到愛。父母實在需要為自己的時間留白，以回想自己和家人的努力及孩子的進步，才有欣賞及接納的容量。

# 會董校團法學校真崇灣算筭

法團校董會成立於二零零八年八月三十日，本會目的是以基督教聖經真理為本，按基督教香港崇真會的信仰來管理本校及促進本校教育，共同實現本校的抱負和辦學使命。



家長校董  
彭慧雅女士



家長替代校董  
陳敏怡女士

## 第十八屆家長教師會委員

顧問：朱錦恩校長

主席：彭子游女士

副主席：瞿適存先生、湯月坤副校長

司庫：陳敏怡女士、黃志遠助理校長

文書：鄭詠妍女士、馮希文主任

編輯：彭慧雅女士、陳厚言女士、黃嘉慧主任

康樂：林綺霞女士、張慧芳女士、潘韶臻主任

義工隊：陳玲妹女士、李詠茵女士、唐詩琪女士、馮希文主任、黎靈霏老師



# 老師委員心聲

感謝天父，賜給崇真學校有一羣關心及愛護學校的家長。亦衷心感謝家長教師會的委員和家長義工們在過去一年合力籌劃和推展多項的活動。全賴你們無私的付出，以致家校合作能充分地發揮。

**潘韶臻主任**



加入家長教師會已有八年了，這八年以來，一直都擔任家教會會訊編輯的工作。看到每一位家長要忙碌地工作，但仍願意抽空，甚至抽出休息的時間來參與家教會的工作，為孩子，為學校盡心盡力作出貢獻，讓我深受感動。盼望家長們的熱誠能薪火相傳，達致家校一心，為崇真的孩子建設更好更美更愉快的校園生活。

**黃嘉慧主任**



**馮希文主任**

大家好！我是馮希文主任，我負責家長教師會已經踏入第五個年頭了！在這五年間，非常感恩讓我認識了一班很有愛心，又非常能幹的家長，不論是家長教師會的籌委，還是經常到校服務的家長義工，大家每次見面都總會互相微笑點頭，互相問好，分享近況。記得曾有家長見自己聲音沙啞而為我預備涼茶，亦有家長不時關心自己的工作會否太操勞，更有家長跟我分享「自家製」美食及蚊膏等等，這些親切的關懷都是天父送給我的禮物呢！我深信筭算灣崇真學校的家長都各有所長，在過往的家長活動中，我更肯定每一位家長義工都非常能幹，又懂得各按其職，分工合作，真的衷心感謝各位家長支持家長教師會，以及踴躍參加家長義工活動，為學校出心出力！最後，我在此鼓勵大家，如有時間，不妨多參加家長教師會舉辦的活動，讓大家盡展潛能之餘，又可多認識一班志同道合的家長伙伴，期待下次見到你們，祝福大家！

參與家教會已有一年了，十分感激家長委員為學校的付出。看見家長們每次開會的投入、認真及熱誠，都會為學校有這麼高質素的家長而感恩。盼望將來有更多家長參與家教會的工作，協助學校發展，讓學生們有所得益。

**黃志遠助理校長**

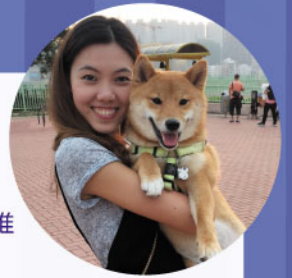


自從加入了家長教師會後，過去兩年，認識了很多家長，眼見不少家長都同有一顆熱心，樂於參與家教會的服務、或推動家教會的活動。

他們的熱心，成為學校與家長們的橋樑，也燃點着一些旁觀的家長，願意參加家教會的活動。

作為老師，也是家教會的成員，我樂意與這班熱心的家長一齊合作，一起努力，發展家教會的事工。

**黎靈霏老師**



# 家長委員心聲

**家教會家長委員**

**副主席 瞿適存先生**

很高興能有機會參與家教會，通過這渠道的溝通，看見熱心的老師和家長在學生背後的默默耕耘，明白了制定政策和活動的理念和原因，也了解到要辦好一件事會遇上不同程度的困難。家教會的成員都非常熱心服務，能夠深深感染別人。對於大家無私的貢獻，而自己只有一點兒的微薄付出，希望能為學生提供一些服務。

今年是我第一年參加家長教師會，在這一年裏，參加了不同的學校活動，在活動中與老師和家長們接觸多了，彼此熟絡了，感覺十分榮幸，雖然我只是擔任文書一職，但在會議中，見證着家長委員和學校老師同心協力為學生謀劃，各人誠懇地交換意見，無私為同學服務，真是十分感動和感激。

希望日後能繼續有幸和學校攜手合作，共同為培育學生成長而努力，亦萬分感恩這一年有機會為學校服務。



**家教會家長委員  
文書 鄭詠妍女士**



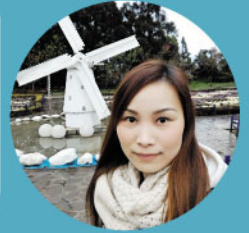


感恩能夠成為家教會的一份子，這兩年間能和校長、不同的老師及家長委員合作，一同策劃及推動各項會務；透過不同的活動，接觸到不同級別的家長和學生，彼此認識、分享及交流，使大家能有所裨益！在未來的日子，家教會仍會繼續服務校內每一位師生、家長及工友們，為家校出一分力，共同達至家校一心！

**家教會家長委員 編輯、家長校董 彭慧雅女士**

很高興能夠連續三年參加家教會，為學校及學生的全面發展出一分力；藉着過往幾年參加各式各樣的義工活動，我認識了很多家長，加上今年獲選為替代校董，家長們對我都很信任，願意彼此分享，這種互動溝通對家校合一有顯著幫助！崇真是一所講求關愛的教會學校，為着促進小朋友在家、校、教會的共融環境下健康成長，我樂意繼續作出貢獻！

**家教會家長委員 司庫、家長替代校董 陳敏怡女士**



不經不覺，今年已是我參加家教會三年了，看見家長及校長、老師也同心合力，互相幫忙，每次有什麼活動需要幫手，大家都會毫不計較地付出，真的感動、感恩！

說實的，要學校進步，家長的正面的建議，與學校的溝通是非常重要的。盼望家長及學校繼續向前，彼此建立及配合，並持守基督的真理，令我們的下一代在這學校快樂地成長學習。

**家教會家長委員 康樂 張慧芳女士**



大家好！我是3A班莫恩霖媽媽林綺霞（Esther）。

很開心可以在學校通訊向大家分享一下做家教會委員心聲、點滴。

我是全職媽媽，有幸能夠出點綿力，幫助學校、家教會做義工，自己都很開心，有成就感。

我真欣賞各位家長義工，當大家知道學校有工作需要義工協助，例如：小食義賣、運動會，義工都很快回應，出心出力。

我在家教會做義工，已經三年了！感受好深，所有家長義工、老師都一心為小朋友，盡力做好每一件事情。日後，希望大家都本着信念：家校一心、為崇真學校繼續發熱發光。

**家教會家長委員 康樂 林綺霞女士**



小囡升上小二開始，我多了一個身份，就是成為家長教師委員會委員，亦因而加深了解及認識學校裏的運作。今年我亦和去年一樣，參加了學校不同的義務的工作，我很開心，因為可以對學校作出小小貢獻。學校是小朋友的第二個家，我有幸能成為守護這個家的一份子。幫助有需要的小朋友，希望新學期能繼續可以參與學校義務工作。

**家教會家長委員 編輯 陳厚言女士**



今年我是第一年參與家教會委會一職，其實跟各位家長義工的工作也差不多。只是會在事前多作準備，令每一項活動都順利進行。有時也會做家長和學校溝通的橋樑，表達意見和建議。在每一次活動見到每一位同學和家長都踴躍參與，就已經很開心，因為這些就是我們的動力。

**家教會家長委員 義工隊統籌 唐詩琪女士**



今年是我加入崇真家教會的第二年，讓我認識了一羣為了學校和學生而盡心盡力的老師和家長們，也感受到學校辦學的熱誠。在參與不同的活動中，親身體會到各位委員和家長的熱誠、支持和投入。我衷心希望繼續同心協力，共同為學校努力，充分發揮家校合作的精神！

**家教會家長委員 義工隊統籌 陳玲妹女士**



在崇真迎接第六個年頭了，服務家教會都有三個年頭，在這些年裏令我更了解學校的大小事，女兒也習慣了我會到學校做義工了，雖然是習慣了但每一次還是期待着興奮着媽媽的到來！

說到我們來年的戰友（家長們），大家合作無間，每次義工服務及聚會都非常開心，很多家長也成了很好很好的朋友。

我們也期待着和你、妳一起合作！主祝福每一個家庭！

**家教會家長委員 義工隊統籌 李詠茵女士**



# 義工活動成果分享

感謝所有家長義工團隊，大家盡心盡力為崇真學校、小朋友發熱發光，每次義工活動大家都非常投入。今年義工活動亦十分豐富，包括有小食義賣、繽紛親子同樂日、中國舞化妝工作、獎勵星換禮物、故事姨姨、午膳監察、閱讀樂及圖書館整理工作。

小食義賣今年舉辦了四次，每次有二十多位義工參加。中國舞化妝班義工表現專業，陣容鼎盛！家長義工全日支援小朋友出場比賽，為使舞蹈隊在比賽中得到好成績。

## 中國舞比賽化妝工作



今年中國舞比賽於2017年1月21日舉行，多謝各位家長義工協助，為中國舞校隊出心出力，早上9:30集合，為小朋友化妝、梳頭，預備出賽。大家可以見到家長義工十分努力、專注，「快手快腳」，令小朋友做到最好。小朋友不負所望，今年勇奪第五十三屆學校舞蹈節小學高年級中國舞（羣舞）甲級獎呢！

## 小食義賣







十分感激所有協助小食義賣的家長義工，你們的用心，努力，小朋友都能夠感受得到。今年小食義賣共舉行了四次，每次參加的家長義工都超過二十位，義賣的小食包括魚丸、燒賣、香腸、蝦片和一些可愛有趣的零食。大家齊心協力，使小食義賣進行得很順利，努力為學校籌款。

## 故事姨姨

故事姨姨家長義工真是多才多藝，她們每個星期都會走進課室，運用短短十分鐘，同小朋友分享正面、有趣及生動的故事，小朋友都聽得很投入呢！



## 獎勵星換禮物



獎勵星獎勵計劃目的是鼓勵同學在各方面要有好表現，當有好行為、成績有進步，老師會給予獎勵星嘉許，小朋友可以按自己所得的星星數量換取心愛的禮物。這活動鼓勵小朋友持續努力，爭取更好的行為表現。校長也來支持家長義工呢！



## 圖書館義工

感謝一直默默幫忙的圖書館家長義工，細心地將圖書整理及分類，讓小朋友能夠容易找出喜歡的故事書，享受閱讀的樂趣！



# 家長義工聚會



每年學校家教會都會舉辦許多活動，讓同學們參加，全賴學校及各位家長義工鼎力支持和協助，這些活動才能得以順利完成，除了照顧學生所需以外，家教會亦會定期舉行家長義工活動，讓各位家長能聚首一堂吃喝玩樂，一起互相分享照顧小朋友的心得。



## 家長班

今年的家長班我們很榮幸的邀請資深執業家庭治療師、婚姻及家庭治療哲學博士屈偉豪先生演講「與另一半成為管教孩子的伙伴」，家長教育及教師培訓總監、心靈階梯余國健先生演講「容孩子在對錯中成長」，以及天使家庭中心訓練總監黃顏昌先生演講「栽培孩子的韌力、抗逆力」。為了讓家長對演講內容有更深刻的印象，本年度家長班特意嘗試在短時間內安排三場演講。整體而言，家長的反應令人鼓舞，盼望透過演講的內容讓大家認識更多教養小孩的方法。



專心聆聽



問答環節



屈偉豪博士



黃顏昌先生



余國健先生

## 小一家長學堂

為了幫助小一學生在身心發展和學習方面，奠下良好基礎，本校在九月為一年級學生之父母舉辦四堂小一家長學堂，除本校老師介紹有關小一課程及家長注意事項外，本校校董許潔儀女士亦分享有關父母如何協助孩子適應小學生生活之主題，內容包括：如何協助孩子適應校園生活、如何培養孩子的學習興趣、如何協助子女建立良好的社交圈子及親子溝通有法。



# 親子校運會



GO! GO! 加油加油!



YEAH!! 我地WIN咗!



今次可唔可以跳遠啲呢?



加油! 努力!



老師們也來張合照!



我個POST係咪好型呢!



爸爸和孩子都很努力地跑!



家長小朋友都好ENJOY!



家長們和學生大合照



啦啦隊好落力啫!



校運會場刊設計比賽亞軍  
(SC林杞樺)



校運會場刊設計比賽冠軍  
(20張瀚昇)



校運會場刊設計比賽季軍  
(3A黎宗信)



# 親子旅行



十一月十一日，一個秋高氣爽的日子，學校舉行了親子旅行，當天很多家長及師生一齊參加，我們那天到了香港浸會園，在那裏享受郊外的清新空氣。園內提供了一些親子工作坊和球類遊戲，同學和家長可自由參與，場地設有一些有益身心的遊樂設施，好讓同學們可舒展其筋骨；亦有不少草地可供野餐，好讓家長與家長之間，老師與家長之間可互相分享趣事和感受。另外，學校也安排了親子遊戲，藉此能加強家長、教師和學生之間的聯繫，真是一舉多得！老師、同學和家長也樂在其中呢！



親子遊戲



親子旅行大合照



園內活動及設施



# 家教會親子一日遊

2017年2月18日舉行了家教會親子一日遊，地點為廚餘回收教育中心及綠田園農莊。本次郊遊有238人參加，反應非常踴躍。

## 廚餘回收教育中心

上午九時三十分，我們乘車前往上水廚餘回收教育中心，參觀中心內的環保園區：永續耕作農田、室內水耕種植、魚菜共生系統、廚餘處理設施、咖啡渣堆肥區及太陽能發電區，接着又參加了中心主辦的廚餘回收講座，大家都獲益良多。



魚菜共生系統



戶外種植



咖啡渣堆肥區



廚餘處理設施



太陽能發電區



室內水耕種植



# 綠田園農莊

上午十一時三十分，我們乘車前往天水圍綠田園農莊，在農莊內一同燒烤。之後，我們參觀及享用園內設施，如：動物農莊、自耕農莊、中藥場、靈龜池、錦鯉池、十二生肖石像、觀音像、荷花池、養蜂場、靈芝菇菌種植場，小朋友還可遊玩高橋場、石卵路、撈金魚、跳彈床及水上大滾筒等，活動種類之多，不勝枚舉，家長和孩子都玩得不亦樂乎！



兒童車



手動艇



錦鯉池



燒烤樂



水上單車

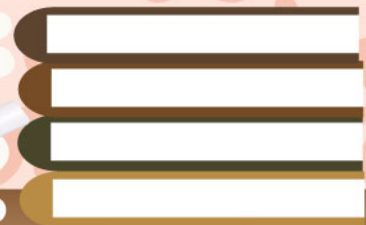


水上大滾筒

直到下午三時三十分，大家拖着疲乏的身軀，依依不捨地乘車返回學校操場解散，當天大家都相當盡慶呢！



# 敬師日



所有學生和老師每一年都非常期待敬師日的來臨，同學們可以藉着敬師卡來表達對老師的感謝和尊敬。今年和以往的敬師卡有一點不同，同學們可以在敬師卡上進行設計，經同學自己設計後更加有意思，每張敬師卡都與別不同。老師們收到敬師卡既開心又安慰，看到同學們的進步，那種感覺實在是非筆墨所能形容！

作為家長，我們再次多謝校長，各位老師的悉心教導！你們每一位都充滿愛心去教導我們的孩子，衷心感謝你們。祝福各位生活愉快，蒙主祝福！

詩篇 90:12

求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得着智慧的心。

Psalms 90:12

So teach us to number our days,  
that we may apply our hearts unto wisdom.



準備升中的同學也很不捨得老師



同學們都創意無限



老師收到滿滿的祝福很窩心



家長義工及學生們也幫手派發敬師卡



同學們送給老師的敬師卡



一年一度的敬師日



# 親子入廚樂

## 色彩鮮果乳酪冰

### 材料：



好玩好味的  
乳酪冰冰，  
簡單又有營！

### 做法：

1. 將乳酪倒入模具，倒至半滿，放進冰箱冰格2-3小時，直至乳酪變硬；
2. 於模中間位置加適量生果；
3. 選取另一種乳酪口味把模具填滿，造出雙層效果；
4. 再將模具放進冰箱冰格2-3小時，直至乳酪變硬；
5. 取出倒轉，將果凍脫模；
6. 加上鮮果伴碟。



## 特色芝士漢堡蛋包

簡簡單單讓  
孩子嘗試入廚，  
參與當中的樂趣！

### 材料：



### 做法：

1. 把預先醃好的免治牛肉慢慢推成一個圓環；
2. 下油鍋煎至半熟時，在中間位置倒入生雞蛋，待蛋漿煮熟時反轉煎另一面；
3. 兩面都煎熟時，趁熱放上芝士片，待芝士片半溶後加入蕃茄醬和芝麻醬；
4. 漢堡包內可依個人喜好放入洋蔥、生菜、蕃茄等配料。

## 再生歷程 - 鍾惠玲博士

再生會的創辦人鍾惠玲博士，1980年於香港大學化學系畢業，並於1987取得博士學位，在八十年代，更是全球首位華人女性文件鑑證專家。沒想到生大兒子的時候，引發了家族性遺傳的紅斑狼瘡症。經歷這個突如其來的重病後，是什麼原因驅使鍾博士成立再生會？

鍾博士：「當年我病得非常嚴重，經常發燒、脫髮、嘔吐、關節及全身痛等問題。經過了兩年的時間，情況亦沒有太大的轉變。有一天當我很辛苦的時候，我向上帝禱告，求主醫治我，更承諾康復後會服侍社羣以彰顯神的榮耀。很奇妙，後來配合其他中西方治療，身體情況漸漸地康復過來，朋友們見到我好轉的情況後，便轉介了他們患有紅斑狼瘡症或是癌症的朋友，來聽我分享自身的經驗，鼓勵他們。此外，我亦很感恩我有很多同學都是醫生，有些更在外國寄很多相關資料給我。由於九十年代香港對病人的資訊及教育不普及，於是我將朋友寄給我的資料翻譯成中文，然後派給病友，連營養治療及飲食治療等資料也和他們分享。我定期在家舉行分享會，邀請不同的義工朋友進行義診、健康講座及教病友如何用藥等知識。其後有一些復康者或家屬覺得能這樣聚集彼此鼓勵和交流十分好，亦希望能幫助更多病友，於是大家一起參與籌備小組，開始籌備成立再生會。」

由籌備到成立的過程中，上帝為鍾博士預備了很多天使幫助她，一班願意出錢出力的義務籌委、從不醫外姓人的艾灸師傅、很多在醫護界工作如醫生、物理治療師、職業治療師、營養師或是藥劑師的同學或朋友，甚至乎中醫的朋友到來義診和分享健康或疾病資訊。後來參與的人愈來愈多，開始要借用不同的地方舉行分享會，適逢當時亦有傳媒界的朋友幫忙報導再生會主辦的紅斑狼瘡症講座及資訊，讓大家對此疾病多一點的了解。直至1995年，再生會正式於東頭村擁有屬於自己的會址，感恩有很多善長幫忙，找人義務幫忙裝修，而其他傢俱、電器等，亦有不同的企業贊助。其後再生會更將會址借給其他病人組織，達至資源共享，祝福更多病人組織。2010年鍾博士更成立再生慈善基金，倡導及早預防病患，自2016年起再生慈善基金又推出「健康城市、快樂人生」免費社區醫療檢測計劃，此計劃將會在全港十八區免費為基層市民進行血糖檢測、醫學講座、運動訓練及食療教授，務求令接受服務的基層市民了解糖尿病的成因、預防及治療方法，從而遠離三高(高血糖、高血脂、高膽固醇)，重建健康生活模式，預防心腦血管疾病如中風、心臟病及癌症。再生慈善基金同時亦關顧及預防中、小學童及青少年患上抑鬱症等狀況。

一直聆聽着鍾博士的分享，彷彿上帝早已為她預備！雖然紅斑狼瘡症帶來的後遺症仍影響着鍾博士今天的身體狀況，但並不阻攔她竭力服務社羣的決心，為長期病友提供援助之餘，更致力推廣預防疾病的教育及工作。感謝鍾博士一路堅守對神的承諾，今天才會有這麼多人受惠，謝謝上主所作的一切，求主繼續保守帶領鍾博士及她的團隊，為有需要的人提供最好的幫助！



## 折翼飛鷹 - 鄧英蘭女士

正值芳華的英蘭，在1988年的一場車禍導致失去左手左腳，心靈更是面對前所未有的重創。七個月內進行了七次手術，經歷無數大大小小的打針、抽血及檢驗，更不幸感染了金黃葡萄球菌，雖然傷口未完全康復，但醫生卻讓英蘭回家，希望她接觸外面的世界……可是回到家裏，感覺到自己很淒涼，抬不起頭做人，不敢面對人，終日以淚洗面，更多次燃起放棄自己的想法。究竟英蘭是如何面對這段極端難走的路，又如何克服內心及肉體上的傷痛？

英蘭：「初時真的很難受，覺得自己很醜，傷痕纍纍。外表不但難接受，更要像嬰孩般重新學習，例如飲水、吃飯等。感恩當時男朋友是基督徒，又有很多院牧來探望我，連醫生也來為我禱告……上帝、家人及男朋友對我不離不棄的愛，令我明白到不要再沉溺在過去的傷痛。假若自己不堅強，家人會很難面對。加上我不想見到自己的媽媽這麼難過和淒涼，於是我開始學習自助。雖然醫院方面曾否定我可以安裝義肢，但奇妙地出院後一段時間，我遇到一位基督徒的骨科醫生，他為我可以安裝義肢禱告，其後真的研發成功，而我亦開始用義肢，從新學習如何坐和走路。感恩上帝派了很多天使來幫助我，雖然男朋友的家人對我諸般挑剔及反對，最終我們都能成婚，後來更懷了女兒。」



難以想像只有半邊身體的英蘭，婚後能打理各樣家務、煮飯；後來因懷了女兒，聘請了一位外傭，可惜這位外傭因患有腎石而辭職，令英蘭即使懷孕也要再次自行打理各樣家務。及至女兒出世後，再請了另一位外傭。後期這位外傭既偷竊，又說謊，因着很多問題，英蘭決定將她辭退，並由自己親自照顧女兒，餵奶、洗澡甚至換尿布，她都能應付自如！挺過一關又一關，衝破世



兩位再生勇士

## 訪問再生會



俗的眼光，克服自身的殘障，努力學習如何照顧自己的家庭、丈夫和女兒，原以為幸福終於降臨時，沒想到婚姻觸礁令英蘭再跌下死蔭幽谷。

英蘭：「成為單親母親後，要獨力撫養女兒，為了養家，我到不同的話劇團兼職演話劇，之後得到話劇團師兄鼓勵，參與『再生勇士選舉』，成為再生勇士。雖然生命經歷過無數艱難和困苦，但我依然可以積極面對，全因耶穌基督。相比起單親前，我更積極倚靠上帝，更多的讀經祈禱，凡事謝恩。由自助到助人，我會在家裏免費為基層家庭的小朋友託管及補習；又會經常與不同界別如社福、金融、醫護及教育等人員分享以激勵他

們。神更使我成為飛鷹，翱翔萬里，飛到世界各地，參與四川賑災、探訪苗族和山區。如聖經所說：『我靠着那加給我力量的，凡事都能作！』（腓立比書4:13）」

英蘭亦寄語同路人：「要努力面前，不要沉溺在自己的傷痛，向着標竿直跑。任何人都需要有目標，我選擇不抱怨、常感恩、笑看人生！今天的我活得非常幸福！」

正如英蘭所言，上帝就是得力的源頭，不住的供應她一切的需要，甚至可與人分享，祝福其他有需要的人或羣體。所以人生沒有可誇，可誇的只有主。如經上所記：「既是這樣，哪裏能誇口呢？沒有可誇的了！」（羅馬書3:27上）



## 尋回翅膀的小天使 - 林依玲

還記得小二的自己嗎？是活潑可愛？是恬靜內向？還是頑皮搗蛋？無論哪一個你，回想童年或多或少都帶着甜蜜的回憶。

2009年一個小二的女孩子，在別人蹦蹦跳跳、充滿歡樂的時候卻確診患上癌症，上帝似乎跟她開了一個玩笑……她的名字是林依玲。

編者：患病初期心情？對生命有何看法？

依玲：最初病發時正唸小學二年級，當時感覺很無助、害怕，從電視節目中看到人們患了癌病就好像必死無疑。無論是手術、電療或化療，都對自己身心造成很大的傷害，幸好有同路人及他們的家長和我分享他們的心路歷程，才得以舒解抑鬱，當然最重要是家人的支持及鼓勵，令我對生命重燃希望。

編者：當時如何克服心理障礙？

依玲：因為當時年紀尚小，根本不懂告訴別人心裏的感受，只知道喜歡有人陪伴，而家人亦會和我去旅行，從而釋放抑鬱心情。此外，我發現了自己原來很喜愛做小手作，在創作小手工時心靈也得到舒緩。

編者：如何認識再生會？這個組織對你有甚麼幫助？

依玲：有朋友從網上得知再生會這個組織，便推薦我參加「再生勇士選舉」，因而認識再生會。再生會讓我認識很多同路人，大家可以互相幫助、互相鼓勵、分享經驗；另一方面再生會亦有很多活動聚會讓我參加，令我不再感到孤單。對我來說，我最需要是陪伴而不是物質的供應。

編者：今天又如何看生命的意義？對於雙親有何感想？

依玲：以前覺得生命很平常，但自從患病後，看見很多因癌病復發或離世的院友，學會了珍惜，每一天對我來說都是恩典，感恩生命的延續。爸爸媽媽對我很重要，因為他們是一路照顧我陪伴我的家人，亦是我生命的支柱；除了他們倆，朋友老師對我的支持鼓勵亦佔重要的一環。

編者：曾有過負面情緒經驗嗎？你如何處理？

依玲：在化療過程中，除了身體感到極度難受外，更因為看到別人失敗的例子，精神上打擊令自己更痛苦，因此曾經想過放棄治療，幸好有家人從旁不斷鼓勵，以及思念朋友的意志支持着，才可以走過這困境。

編者：對未來有甚麼計劃或夢想？

依玲：我未來計劃多跟別人分享，希望透過自身的經歷勸導別人要珍惜生命。另外在義工方面，希望可以多些幫助有需要的人，例如早前我參加了活水行，亦到過山區做義工探訪，藉着籌款幫助山區的居民興建食水管等設施。這些義工工作對我很重要，因為我從中了解別人的需要，學懂了找不同有需要的人或機構去幫忙。

編者：現在校園生活過得怎麼樣？

依玲：因為癌病的關係，視線受到影響，經常會摔倒受傷，又因患有讀寫障礙，因此需要入讀特殊學校。學校的設施及照顧很全面，因應不同程度的學童差異，學校設有個別學習課程系統，相對主流學校在學習上更富彈性更適合我的需要。

依玲今年十六歲，無論怎樣看也只像十二歲的小女孩，嬌小的身軀自小受盡身心折磨，幸好有雙親無微不至的守護陪伴，同路人的互助互勉、老師的愛護、朋友同學的支持，再加上今天的她已是一位基督徒，讓基督的愛注滿她的心內，成為依玲生命的基石，讓她茁壯成長，不懼風浪，不但不抱怨，更懂得感恩，懂得珍惜，懂得以愛回饋！上帝並沒有開她玩笑，而是透過她讓我們曉得神的旨意、曉得生命的真諦、生命的意義！

