



中華基督教會元朗堂 周宋主愛幼兒園 家長教師會 第三十七期會訊



主席的話



各位家長，新年快樂！

非常感恩在疫情反覆的情況下，20周年感恩表演會仍然可以順利進行，一如既往的學校表演活動，一眾家長又可以「追星」，相信大家當天都拍攝到不少精彩片段吧?! 從N班寶寶呆萌的站在台上、動作慢半拍，到K1、K2有簡單的走位，至K3有不同的舞步和動作、多次的走位，小朋友都一一記住。看到台上的小朋友認真、投入去表演，老師們的悉心教導和照顧，實在是功不可沒！

每逢學校舉行活動，慕恩必然會問我：「媽媽係咪一定會請假參加？」的確，只要有機會讓家長一起參與的活動，我都盡力排除萬難去參與。能夠協助校內活動、享受其中，我覺得快樂又滿足！

受疫情所限，這兩年來，家長可以參與其中的機會變得少之又少，在熱切期盼農曆新年的年宵花市活動之時，卻收到停課的消息，原本家長們有機會報名參與「擺檔」，協助年宵活動進行，這個小小的期盼雖然未能達成，但仍非常感謝校方協助將家教會贊助的禮物包裝好，讓小朋友帶回家過年。

而疫情下，家長教師會一眾委員亦拍攝了賀年短劇，代替以往在校內作實體表演，希望我們的小小心意，能為大家在這個悠長的農曆新年假期添上點點暖意。

祝願各位大朋友、小朋友，在新的一年里：

身體健康，主恩滿溢。



主席 K3A 班 慕恩媽媽



咩叫騙牯牛?? 「頸脊」、「吊龍」、「封門柳」?



傳統去街市買鮮牛肉，我一般係同師傅講 "唔該俾30蚊牛肉煲粥丫!" 之類，對於咩牛肉部位都有咩認識。因為工作關係，成日接觸到唔同的肉類，今日不如同大家介紹下新興的牛肉及分割法。



騙牯牛是什麼?

原來我地一般在街市牛肉檔見到的新鮮牛肉，絕大部分都係大家一般食開嘅牛都係「牲牯」，即係未閹割嘅牛隻。而隨住香港人愈食愈叻，依家市面開始多左好多騙牯牛。

騙牯牛就係當牛仔大約在1歲左右就會閹割嘅牛隻，被閹割嘅牛隻受激素減少影響，斯文啲所以脂肪會均勻地分布在身體不同部位，牛味亦更濃郁! 牛肉脂肪有好似雪花咁的紋理，所以有行內人叫佢做鮮肥牛，切出黎好似打邊爐肥牛片咁。

騙牯牛每日供港數量相當有限，平均每天只有13至15隻架咋! 以前多數留俾火鍋店，依家多左人拎出黎賣，賣到成行成市。

騙牯牛分割法

騙牯牛分割方面一般都係按照世紀的廣東屠牛業內交易的一套術語分割，即係以下呢個圖咁:

(分割)



篇幅有限，唔可能一一介紹。而我同綽孜、綽好最中意就係食牛頸脊，即係位於牛頸同肩胛之間，係運動量較高嘅部位，又有肉味又嫩滑，打邊爐又得炒黎食又得! 冬日寒冷，而且疫情籠罩，最佳節目當然是與家人屋企打邊爐啦! 推介俾各位家長試試~



康樂 K3A 班 綽好媽媽



超簡易! 小朋友都可以整的 PIZZA!



有無論過次次自製 PIZZA 都要等發酵等到天荒地老呢, 今次介紹比大家既係一個免發酵既 PIZZA 食譜, 等大家可以即造即食, 仲有小朋友都可以一齊參與添!

芝士二重奏 PIZZA

首先要麻煩家長們幫手準備好材料先, 以下就係一個 12 吋 PIZZA 既份量:



- 高筋麵粉 250g
- 速發酵母 5g
- 鹽 3g
- 糖 7g
- 橄欖油 1 匙
- 40 度溫水 140g
- 蕃茄膏適量
- 芝士碎適量

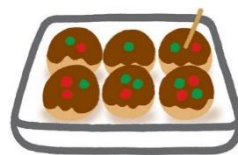
首先, 在大碗中放入溫水, 將溫水、糖及酵母放入溫水中, 攪動溶化酵母及糖。



待糖和酵母溶化後, 接著加入橄欖油、鹽及高筋麵粉, 拌勻, 放在工作台上搓至麵糰光滑。

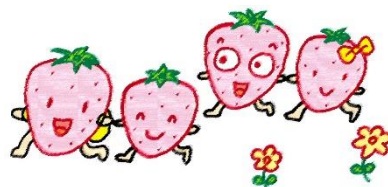


麵糰光滑後, 用麵棍擀成薄薄的圓形, 舖上蕃茄膏, 再在蕃茄膏上灑上滿滿的芝士碎



預熱焗爐至 250 度溫度, 將完成好的 PIZZA 放入焗爐焗 6-7 分鐘, 直到 PIZZA 邊緣金黃色, 芝士也融化了, 即可出爐並和家人品嚐啦!!!

以上介紹的只係最簡單的芝士 PIZZA, 大家也可讓小朋友發揮創意, 將不同材料切片或切粒後, 放上 PIZZA 去創作只屬於自己的口味啊!!!

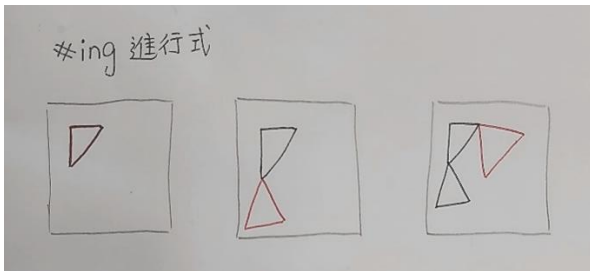


司庫 K2A 班 竣堯爸爸

和孩子玩一場禪繞畫

今次，我們和孩子利用禪繞的元素來和孩子玩一場禪繞畫。

先介紹新圖案: ing 進行式

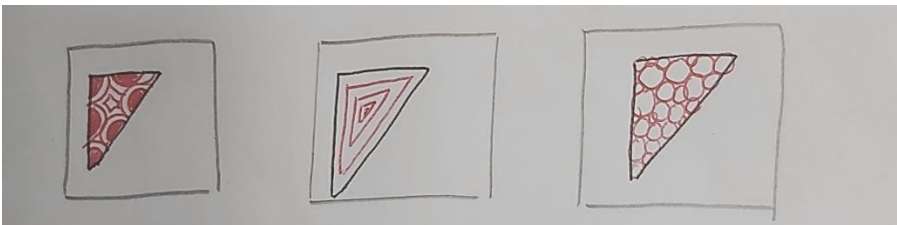


這是在紙上以角對角，點對點的方式畫出大小不同的三角形。

認識了 ing 進行式的圖案，然後我們便可以利用擲澄銀 (猜呈尋) 的方式加入這圖案一起玩。

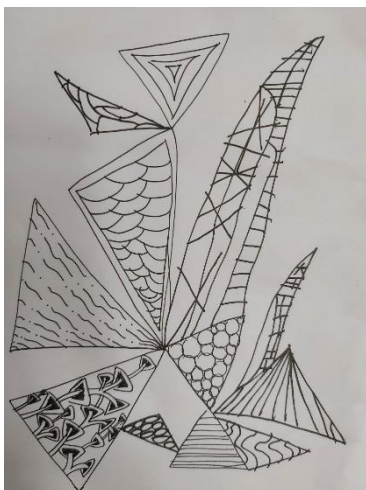
首先預備一張白紙，然後和孩子猜呈尋，贏/輸(請和孩子約定遊戲的方式)便畫出一個三角形，並在三角形內隨意畫出圖案，這便完成了一個三角形(小提示:可以用各色的顏色筆進行活動，使畫面更為豐富)。

其後，又繼續和孩子猜呈尋，再以進行式的方式畫出一個三角形，並在三角形內隨意畫出圖案，如此類推，直到雙方覺得可以結束活動為止。



以上僅為參考圖案，大家可以發揮創意。

這個遊戲人數不限，請保持輕鬆愉快的心情和孩子一起合作，好好享受親子的時間。



副主席 K3A 千語媽媽



親子活動-畫畫

Hello, 親愛嘅朋友們大家好！我係珀玥嘅媽咪。今日我想介紹用 Aqurlic 去畫畫作為一個親子活動。

因為用 Aqurlic 的好處就係唔怕畫錯，而且可以 cover 之前畫嘅地方。而且又可以教佢咁顏色嘅同時，又好玩又開心。最重要的是它能重複在同一个地方畫，所以不用擔心畫得不夠好，也不用太在意線條方向畫不好，能盡情的創作。

另外，我有一些小技巧。就是我會用一些不同的材料，例如廁紙筒，紙巾，和他們的玩具等，用作創作畫畫的道具。增加他們的興趣，參與度，更能提高他們的成就感。

還有就是讓他們選 2~3 種自己喜歡的顏色作為底色，讓他們盡情的把畫紙填滿。淺色在上面，深色的在下面。然後再在畫紙上面用其他顏色畫一些圖案。而風景畫是比較容易畫的。只需要用一條線把上面和下面的顏色分開便形成了陸地和海洋，再加一些線條便能把山或樹木畫出來。

最後，我會把小朋友的名字和日期加在畫裏面作為記錄。日後看到的時候便能想起這美好的回憶。希望大家喜歡這篇文章也會嘗試和小朋友去玩下啦！



委員 K1A 班 珀玥媽媽



作者：班 (Bang, Molly)

書名：菲菲生氣了：非常、非常的生氣 (譯自 When Sophie gets angry : really, really angry...)

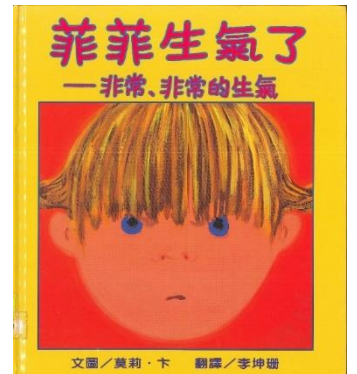
出版社：三之三文化

簡介：

這繪本的內容很簡單：菲菲心愛的的玩具被姐姐搶走了，所以她非常生氣，像一座快爆發的火山！她一直跑呀跑，然後哭了起來。然而，當她安靜下來，仔細聽聽大自然的聲音，爬上喜歡的大樹，心情就平靜多了。她慢慢走回家，家人都很高興看到她回來一起玩。

我家育有兩女。讀 K2 的明真有個不到兩歲的妹妹，剛好也叫菲菲。兩姐妹圓圓的臉蛋倔強起來時，長得有點像本書封面。隨著菲菲妹妹的能力日增，兩姐妹間爭玩具、發脾氣是家常便飯，時刻考驗著父母的耐性。

通過講故事和角色扮演，家長可鼓勵小孩好好表達自己的情緒，理解他人的情緒，並學會用適當的方法讓自己平靜下來。小孩間吵架發脾氣，一下子就和好如初。其實大人有時也該向小朋友學習呢！



委員 K2B 班 明真爸爸

親子時間表



不知道其他在職家長會否跟我一樣，總覺得陪小朋友的時間不足夠呢？腦海中永遠有一列表的活動想跟小朋友一起做，但卻因為疫情等種種原因令活動一再拖延，加上腦海中不斷構思著新活動…對，這是一個不斷延長的 To-do List !

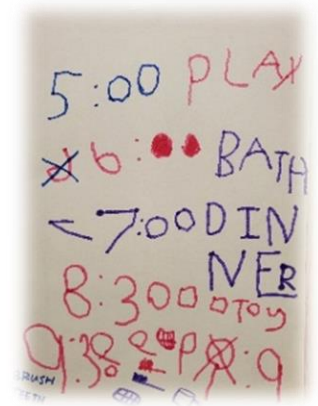
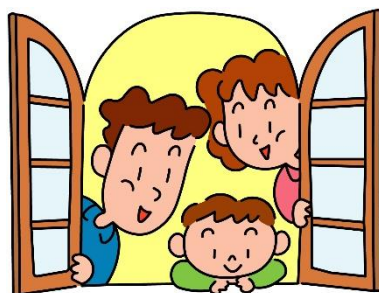


無可否認，疫情發展的不確性帶給我們很多負面影響；然而值得感恩的是，這兩年的確令家人相聚的時間增加了（無論是在家工作、停課、減少活動等等）。跟小朋友相處時間變多了，卻發現對我而言比起那冗長的 To-do List，原來訂立一個有質有規律的時間表更為實際。

從前我也曾經認為，上班上學都已經被大大小小的時間表限制著，難得的親子時間難道也要跟著時間表分秒必爭嗎？其實當明白到訂立時間表時必需要考慮可行性並預留時間作息，時間表所帶來的好處數之不盡。而重要的是，跟小朋友一同設計當天的時間表，讓小朋友安排自己想做的活動，而家長亦可同時安排作息用餐等日常規律。透過依著時間表進行活動，小朋友不但能學習編排及好好利用他們的時間，還能自小培養他們良好的時間觀念。從家長的角度而言，即使很難拿出 100%時間陪小朋友，但訂立親子時間表至少能夠幫助家長營造有質素的親子時間—After all, quality is more important than quantity.



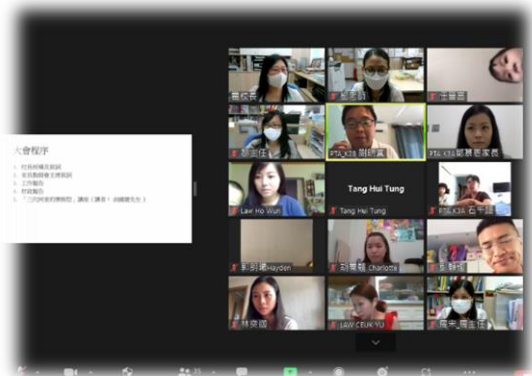
在這停課的日子中，不妨試試跟小朋友一起設計親子時間表，跟他們享受有質有規律的親子時間。



委員 K2B 班悅怡媽媽

活動花絮

2-10-2021 舉行了會員大會及「三代同堂的樂與怒」講座，當天邀請了心靈階梯培訓總監余國健先生主講，當天由於學校爆發上呼吸道感染而停課，講座改為以 ZOOM 進行，但是家長都聽得十分投入，討論也很熱烈，大家都獲益良多，感謝余國健先生的分享。



以往家教會委員會到校為小朋友表演新年話劇，然而因為疫情的關係，今年改為拍攝賀年短劇—“十二生肖的故事”，希望藉此與小朋友一起歡度佳節。



另外，今年家教會贊助學校部份年宵活動的禮物，雖然年宵活動也因疫情肆虐的關係而停辦，但在此感謝義工家長協助書寫揮春，及老師們整理和派發禮物，好讓小朋友可以滿載而歸的預備過新年。



家長教師會會員優惠

凡持有本校家長教師會有效會員證者可獲以下優惠：



- (1) 店名：金蘋菓餅店
電話：2477 6087
地址：元朗安寧路 84 號
優惠：凡惠顧蛋糕可享原價 8 折優惠（特價貨品、麵包及西餅除外）如訂購特別款式的生日蛋糕，需要提早一星期預訂，才可獲得優惠。
- (2) 店名：沖印城
電話：2473 2680
地址：元朗擊壤路崇德樓 16 號 B 地下
優惠：出示會員證可享有沖晒／過膠 9 折優惠（特價品除外）
- (3) 店名：光華書局
電話：2476 2267
地址：元朗安寧路 20 號利群樓地下 D 舖
優惠：凡惠顧滿\$100 可享 9 折優惠
- (4) 店名：寶貝兒
電話：5545 5174
地址：元朗合益廣場一樓 B118
優惠：凡惠顧可享 95 折優惠（飾物、代購貨品及特價品除外）
- (5) 店名：牡丹西藥房
電話：/
地址：元朗合財街 16-20 號合益廣場地下 A62 號舖
優惠：購買維他命產品可享 95 折（特價品除外）凡滿 100 元，可安排免費送貨，地點包括錦上路及元朗，屯門可議（如需送貨，請預早一星期揚聲，以便作出安排
- (6) 店名：小息時間
電話：6114 1759
地址：元朗擊壤路 9 號金寶大廈地下 6B 號舖
優惠：凡惠顧可享 9 折優惠

- (7) 店名：Ubeauty Pro
電話：2984 2499
地址：元朗鳳攸北街 2-6 號永富閣地下 11 號舖
優惠：所有療程半價試做，購買療程可享 7 折優惠
- (8) 店名：幻影攝影沖曬器材
電話：2475 1102
地址：元朗教育路 70 號 H5 地下
優惠：出示會員證可享有沖晒 9 折優惠，需參閱店舖告示
- (9) 店名：維維食品有限公司
電話：2362 6238
地址：元朗俊賢坊 28 號安基大廈 11 號地舖閣樓
優惠：購物滿\$100 可享 95 折，滿\$200 或以上 9 折，特價貨品暫不在此優惠內
- (10) 店名：光明書局
電話：2478 7369
地址：元朗壽富街 5 號地下
優惠：購買文具滿\$50 可享 9 折優惠（特價品除外）

有效日期：1/8/2020-31/7/2022

活動預告

