23-24/PTA/AL/041
第四十一期(28/2/2024)

中華基督教會元朗堂
周宋主愛幼兒園
家長教師會
第四十一期會訊

主席的話

每年 12 月的聖誕節幼兒園都會舉行大型聖誕活動，適逢疫情後推出的「普世歡騰聖誕夜」，五班小朋友於聖殿落力演出，家長們充當專業攝影師，拍至渾然忘我。而當日下午學校工友姐姐、老師、主任和校長都出力為我們自制小食又準備到會食物，好讓我們五百多人可以在晚上吃飽喝足。家長教師會委員在是次聖誕晚會上也落力分派場刊，又出盡八寶派出兩位聖誕老人派禮物令整個晚會推到高峰，闊別 3 年的聖誕晚會就在 10:30 的宣布和雷校長的勸喻下，各大小朋友才依依不捨地散去。

「當晚 5 百多人的自助晚餐」

「其中一個聖誕老人被小朋友熱情拉住打招呼」

來到 2 月亦是幼兒園另一重頭節目----新年「龍騰虎躍迎新春」年宵活動，家長教師會委員秉承傳統演出一段賀年故事。2023 年我們拍攝了「年獸」的故事，今年我們便演出了「賣懶」話劇，其實我自己還是第一次聽這些神話故事，了解到中華文化真的很有感染力，每個典故都耐人尋味。當日我們各委員落力演出，有男扮女裝和出演大反派，孩子們都看得津津有味，有些孩子還會興奮地回應我們呢!😚

「2023 年「年獸」賀年短片 」

「2024 年「賣懶」故事話劇」

我們一家連同香港親戚一行 10 人趁着新年連續的幾天假期回了內地探親，先去到廣州過繁華濃厚新年，充滿節日氣息；之後回到鄉下拜祭祖先過一些傳統節日。豈料落車後的第一環節就已經考到我和陳爸爸🤔因爲來迎接我們的親戚衆多，即刻要用到「三姑六婆」App 去查一下如何稱呼對方。而我的大兒子更是要求我們畫一個人物關係圖可以給他容易理解，我們都捧腹大笑，但亦欣喜跟他一起去了解畫「親戚關係圖」出來。要知道幼稚園跟小學都有介紹到親戚們的關係，但就應該沒有去到那麼深遠的層次，通常都會祖父祖母（外）。這一次能好好的把握，跟兩個兒子一起去研究各人的關係，認眞實踐在學校所學的知識，讓我們我感覺非常良好，亦覺得很實在和欣慰兩個兒子有一種求知求眞的心。

及後回到鄉下有巡遊，有些鄉民提著燈籠放炮仗，另有些鄉民到處派紅紙揮春。此時，沛賢拉著我大聲告知:「這樣做是可以趕走年獸，等佢怕嘈吵聲，及看到紅色的東西，就會害怕離開，不會入來傷害村入面的人。」剎那間很是感動，有感讀萬卷書更要行萬里路的道理！小小人兒，4、5 歲竟然記得去年學校看過的年獸故事，我和陳爸爸不禁讚嘆小朋友的良好記憶力，在此時此地完全表達運用出來，感恩他們能在如此優厚的環境當中茁壯成長。

家長們也有小朋友令你感到欣喜的故事和我們分享嗎？

「三姑六婆 App」

「鄉下巡遊活動-祈求風調雨順 – 我們一家接受訪問」

主席 K2A 班沛賢媽媽

各位好，我叫敬威，女兒就讀周宋主愛幼兒園 K1A 班。
新一年，祝各位福杯滿溢，平安喜樂。
以下文章以港式奶茶為主題向大家分享，希望各位喜歡。

港式奶茶的起源

港式奶茶起源於二次大戰前的香港，由英式奶茶演變過來的。當時的港式奶茶是用砂煲煲茶，使用煉奶不加淡奶及砂糖。

二次大戰後，大量人口湧進香港，為工業發展提供勞動力。一杯港式奶茶為這群藍領階層提供精神食糧，讓他們能夠有足夠精神開展每天的工作。

飲用港式奶茶也無意間為香港人提供認同感，成為香港人　今天引以為傲的港式飲食文化代表之一。

港式奶茶的沖製方法

沖奶茶「四步曲」

《一沖》

水滾茶靚，清水煮滾後，茶壺內加入茶葉，沖水入茶葉，蓋上壺蓋煲煮。

《二焗》

然後焗茶，焗茶的時間視乎選用茶葉的特性，需要不時打開壺蓋，觀察茶葉與水之間的反應。

《三撞》

撞茶，即係拉茶，所指的是當茶煮滾後，取出茶袋，放進另一個茶壺，把盛有茶的茶壺拉高，然後倒進有茶袋的空壺中；如是者重複數次。利用撞茶動作，將茶葉充分發揮其色香味。

《四回溫》

回溫指將茶壺放上爐具再次加熱。由於多次撞茶的過程中會令茶的溫度下降，因此需要馬上把茶壺放上爐具再次加熱。

經過了反覆焗茶及撞茶的步驟，茶底已經準備好，可以混合淡奶，沖製一杯色香味俱全的港式奶茶。

今次港式奶茶入門篇分享到此。如各位再有興趣，會於下一期的進階篇再作分享。多謝各位寶貴的時間。

副主席 K1A 班顥誼爸爸

身為兩女之父，當我獨自帶孩子出門時，間中會收到陌生人的誇獎，如：“你教女教得好好呀！”、“你識換尿片好叻呀！”之類。這類讚賞令我心中暗喜，加強了自己作為爸爸的信心。但暗喜過後，深想一層，這類讚賞其實隱含了對男性和女性的不同期待，因為如果一個同樣自己帶孩子出門媽媽，通常是不會得到讚許的。情況有點像一個從來不交功課、例牌走堂的懶惰學生，有次居然交了一份 70 分的功課，得到老師嘉許，自信大增。另一位次次考滿分的勤力學生，雖然交的功課有 80 分，但無人理會，說不定還自怨失手。

成為爸爸後這幾年，多了一些對性別分工的反思。我自問算是一個投入育兒的爸爸，享受與兩女共處的時光，公餘時間基本上都用來陪伴家人。但細心一想，其實我負責的大多是孩子們喜歡的活動（如去公園玩），一些孩子未必喜歡卻必須要做事情（如做功課、食菜）則多由太太包辦監督。與孩子在家玩耍時，我要麼全神參與，要麼坐著旁觀，玩後亂局多半留待工人收拾；而太太則會邊玩邊收玩具，一心多用。家中各樣瑣事，多由太太策劃，我間中負責執行。心感自己有點像個懶學生，分組做功課時找了個學霸組員，自己做小半功夫，卻得到大半讚賞。

曾看過一位剛為人母的師妹在社交媒體分享，大意說照顧初生 BB 就像打一個超高難度的網絡遊戲，每晚不停要“打怪”“升 lv”，有資源者可以“課金”請工人、陪月、長輩幫忙，字裡行間似乎在暗示自己的“豬隊友”太過不濟，不知各位媽媽有無同感？又有次同一位久違的朋友見面，他女兒年紀和我大女相若。我問他最近如何？他只答一句“返工俾老細鬧，返屋企俾老婆鬧囉！”，言簡意賅。他的唏噓“近況”，不知各位爸爸有無同感？

孩子的誕生和成長，除了喜悅外，也為家庭帶來無盡大大小小的雜務，不停消耗父母的時間和精力，難免影響夫妻間的關係。最近看了幾本有關家務分工和夫妻關係的書，更有感自己做得不足。謹擇錄幾點實用建議，供各位參考：

1. 試把家庭日常大小事務列出，讓夫妻共同討論每人負責的事項，而非把家務默認為妻子的責任。各人負責的事務可間中轉換，特別是不受歡迎但必須做的事務。
2. 最好讓同一個人負責整件事的構思、計畫和執行。要求伴侶執行自己的計畫，容易造成落差，令雙方不滿。
3. 善用雲端“共享日曆”功能，方便共同記下家庭事務。盡量有效率地處理雜務，才能有更多共處的時間。
4. 盡量抽空與伴侶約會，暫時放下孩子，做雙方都喜歡的事。
5. 即便出現問題，也要視伴侶為隊友，避免責怪對方 。

香港工作文化普遍壓力沉重，要平衡工作和家庭並非易事。全職照顧者的責任和辛酸，也不亞於在職家長。願各位家長都能與孩子一同成長，多一點欣賞自己的伴侶，互相體諒，一起成為更好的人。共勉之！

伸延閱讀：

Emily Oster (2021). The Family Firm: A Data-Driven Guide to Better Decision Making in the Early School Years.

Eve Rodsky (2020). Fair Play: A Game-Changing Solution for When You Have Too Much to Do.

Sue Johnson (2008). Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love.

文書 KIA 班 明菲爸爸

小一適應不用怕

大家好，我是良立、良正爸爸。良立今年 K3，即將會升讀小一，我自己本身是一位小學老師，希望可以藉着這篇文章與大家分享一下我對幼小銜接的想法。

孩子升小一時可能會遇到的困難

1. 上課環境的改變

小學的校舍普遍都比幼稚園大很多，加上學生面對新環境、新老師和新同學，他們或多或少都會產生恐懼，家長便要做出心理輔導，讓兒童儘早適應。不過在我的觀察所得，面對陌生嘅環境恐懼是必然的，但不用擔心，絕大部分的孩子返小學都很開心的，到時候他們每天都會忙着與你匯報在學校的所見所聞，這將會是一段很好的親子時間。

2. 課程編排或上課模式的改變

小一生的上課時間表與幼稚園十分不同，幼稚園一天可能只上一兩節課，其餘時間都能夠自我安排活動，例如玩玩具或看圖書，每天亦有半小時到大肌肉室遊玩。可是，小學每天最少都要上中英數常加上術科，而體育課一星期更只有兩節課，孩子每天都需要更長的集中力。因此，小一上學期是很關鍵的，如果孩子能儘快適應，對他們的學習上或心理上都有很好的效果。可能家長會問，究竟孩子需要如何適應呢？是否等到升小的暑假時才開始訓練呢？我認爲 K3 下學期便需要做好準備，例如，孩子回家時能否自己做功課？孩子能否自己執拾書包？孩子能否自行打開食物盒和水瓶？學生能否自行進食？及早的準備可使家長或孩子心理安穩一些，或者對小一適應有更好的幫助。

3. 幼小老師想法各有不同

孩子面對幼小銜接的不適應，教師的基本教學理念是其中一個原因。幼稚園教師強調自行安排活動，認爲遊戲能提供個別的學習技能及促進他們的社交及情緒發展，但小學的教師在教學理念則重視聽說讀寫的基本技能，只容許孩子在正規的課堂時間完成後才可參與自由選擇的活動；由於每間幼稚園的教學方法各有不同，因此，他們升讀至小學後會存在個別差異，而有些教師則未能就個別兒童在教學的要求上作出適當的照顧，讓孩子失去學習的興趣。

培養孩子面對困難時的建議

1. 群體活動

- 多參與群體活動，讓孩子多與別人相處，從中學會與人相處的技巧

2. 自我管理

- 訓練孩子養成作息定時的生活規律
- 讓孩子學懂自我照顧，包括收拾物品、自行進食、整理衣著、保管自己的物品
- 培養孩子的良好衛生習慣，包括使用洗手間後，需要洗手
- 讓孩子遵守秩序，例如排隊、輕聲走路、不隨便取用別人物品
- 做個有禮貌的小孩子

3. 愉快學習

- 鼓勵孩子多閱讀，多創作，發揮創意
- 讓孩子懂得專心聆聽、專注學習
- 讓孩子懂得回答別人、主動發問及報告
- 與父母分享的學校的生活

康樂 N 班良正 K3A 班 良立的爸爸

急救 First Aid

大概幾年前就一直萌生想要學急救課程。因爲 2 個小孩子都正值探索時期，很喜歡把手，食物，玩具都放入口去用舌頭探索一下另類世界，但爲人父母的又會怕他一下子鯁喉不知道如何處理。其時聽到一則新聞 「8 歲孩童魚丸鯁喉不治」才知道原來 8 歲小孩也會發生這種意外，很是難過覺得眞係一宗意外都嫌多。所以待疫情放緩便立即報名參加「急救課程」，30 小時的講課，花費不多大概數百元，但就一生受用。學畢後雖然談不上如醫護般的專業，但肯定有一定的認知，至少遇上意外都可以保持鎮定做一些初步處理步驟，待醫護人員接手處理。

以下先分享 2 種我認爲家長們可以旁身以備不時之需的急救方法：

1. 哽塞

不小心將外物吞進氣管，可引致氣道受阻，造成窒息。兒童好奇心重，喜歡把東西放進口中探索，令誤吞異物時有發生。容易哽塞的物件包括硬幣、玩具、衫鈕、波子、鈕電池、擦膠等。另外，孩子進食時，如果沒加以咀嚼，或狼吞虎嚥，也容易引致哽塞。較常引起哽塞的食物包括葡萄、硬糖、棉花糖和香口膠等。哽塞有可能令患者無法將空氣吸進肺部，造成窒息，所以如遇到哽塞意外，必須立即施行急救，以免患者缺氧及死亡。

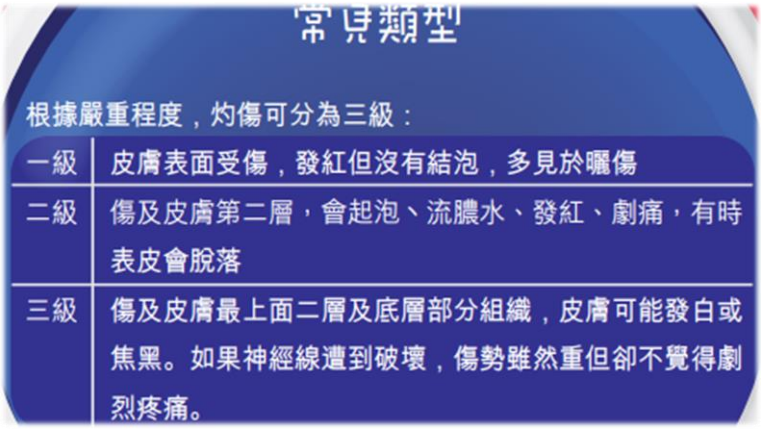
異物哽塞處理

- 幼童 哈姆立克急救法(腹部壓擠法)
- 嬰兒 拍背–壓胸法

(以上資料和相片由醫療輔助隊提供）

2.燒傷及燙傷(灼傷)

燒傷及燙傷(灼傷)是指熱力對人體組織造成的損傷。嚴重的燒傷多半是因爲接觸火、化學藥品、不正確使用電器用品，或過度暴露於烈日之下等。發生於嬰幼兒的傷害則多與熱液體有關，例如滾油、熱食、 熱飲、熱水浴等。切記，某個温度的熱力對較大的小孩或大人，也許只會造成輕微的損傷，但同樣的熱力對皮膚幼嫩的幼兒，卻可以造成嚴重的傷害。燒傷及燙傷對孩子的影響，一般取決於受傷的面積、深度和部位。受影響的不僅是皮膚，微細血管亦可能遭到破壞，導致組織裏有過多液體，而血管中的液體不斷流失，引致脱水和休克，以及其他生理系統的破壞。深層的灼傷更會破壞脂肪、肌肉、神經線，甚至骨骼，留下永久肉體及心靈的創傷。



常見類型

根據嚴重程度，灼傷可分為三級：

一級	皮膚表面受傷，發紅但沒有結泡，多見於曬傷
二級	傷及皮膚第二層，會起泡、流膿水、發紅、劇痛，有時表皮會脫落
三級	傷及皮膚最上面二層及底層部分組織，皮膚可能發白或焦黑。如果神經線遭到破壞，傷勢雖然重但卻不覺得劇烈疼痛。

- ❖ 先保持冷靜，將孩子移離熱源，安慰小孩和幫他保持身體溫暖
  - 三級灼傷
    1. 先滅火，把孩子移離危險現場，並立即召喚救護車
    2. 等待救護車時，施行急救和傷口處理
  - 二級灼傷：急救後緊急送到醫院
  - 一級灼傷：先急救，然後決定是否需要送到醫院

燒傷及燙傷(灼傷)急救方法:

1 檢查孩子氣道、呼吸和脈搏。如有需要，施行心肺復甦法或休克處理
2 脫去還在冒煙或濕掉的衣服，但不可脫去緊黏貼身的衣服
3 用冷水淋洗灼傷部位 5–10 分鐘
4 解除傷患處的束縛
5 用清潔的濕布（但不用絨毛類的）覆蓋灼傷位置
6 抬高灼傷肢體的末端
7 絕不用冰敷，亦不可在灼傷位置塗油
8 保持傷口衞生，然後送到醫院

(以上資料和相片由 healthbureau.gov.hk 提供)

(以上資料和相片由台新醫院提供)

主席 K2A 班沛賢媽媽

假日好去處

大家好，祝願大家新年快樂！轉眼間哥哥已經讀完三年幼兒園，成為了小學生，而妹妹亦已經 K2，我們搬了去屯門居住，哥哥順理成章選讀屯門區小學升讀小一，而不少家人朋友，甚至老師都問妹妹會否轉校，反而我們從來沒有想過需要轉校，因為周末這個大家庭實在太好了，真的不捨得離開。雖然近來發生了這些的轉變，但我們一家人仍會努力適應，互相支持和鼓勵。

搬到屯門後，我們四周探索附近的周末好去處，發現前往深圳灣或者珠海都很方便，所以近來經常會一家人到國內遊玩。國內的活動比較有新鮮感，可以讓大人和小朋友有不同體驗，最近就經常和哥哥，妹妹一齊玩卡丁車，最意想不到的是妹妹對駕駛很有興趣和天份。希望日後有更多時間可以帶兩兄妹發掘更多新玩意，愉快成長，增廣見聞。

司庫 K2B 允妍爸爸

活動預告

16/3/2024 (六)
上午 10 時至 12 時
「玩轉色彩學情緒」
家長講座

活動花絮

7-10-2023 第十二屆(23-24 年度)家長教師會會員大會暨「跌而不倒-培養孩子的抗逆能力」家長講座，感謝主席陳允峯女士的工作報告，更多謝余國健先生生動活潑的講座，讓我們獲益良多。

活動花絮

12-12-2023 為「聖誕晚會」活動包裝禮物。

16-12-2023 感謝委員及義工家長為學校晚會後清潔椅子。

22-12-2023 感謝家長教師贊助 PLAYRIGHT 遊樂車活動，好好玩呀！

活動花絮

7-2-2024 家教會委員為大家製作的「賣懶的故事」係咪好精彩呢?他們的精心打扮很吸引呢!

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八折優惠（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：元朗擊讓路崇德樓 16 號 B 地下
優惠：冲晒／過膠可享九折優惠（特價除外及需出示証明）

（３） 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：出示會員證即享有 VIP 優惠，需參閱店舖告示，有 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：**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，購買療程七折優惠

（６） 店名：名視眼鏡
電話：2728 3196
地址：新界元朗教育路 1 號，元朗千色匯, L2 二樓,11 舖
優惠：正價折扣後，全副眼鏡再減$200，套餐架連鏡，可減$50
（隱形眼鏡及護理藥水不適用）

家長教師會會員優惠(續)
凡持有本校家長教師會有效會員證者可獲以下優惠：

（７） 店名：信譽專業眼鏡中心
電話：2478 2633
地址：元朗大橋村 113 號地下
優惠：凡惠顧可獲九折優惠

（８） 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 可獲九折優惠（特價品除外）

（９） 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：滿$100 或以上可獲九折優惠

（１０） 店名：新雅書局
電話：2477 7320
地址：元朗壽富街 71 號
優惠：凡惠顧滿 $ 150 或以上可獲九折優惠（特價品除外及需出示証明）

（１１） 店名：電話亭
電話：6358 8832
地址：元朗喜利商場地下 1A
優惠：凡消費電話配件滿$100 可享九折優惠 (電話卡除外)

有效日期：1/2/2023 至 31/10/2024