



中華基督教會元朗堂
周宋主愛幼兒園
家長教師會
第四十二期會訊

主席的話——遇上每一個你 太感恩 不遲亦不早

時光飛逝，轉眼間我擔任家長教師會主席的兩年任期即將結束了，回想起當初擔任這個角色時，內心既感榮幸又感到責任重大。然而能夠看著周宋大BB稚嫩的面龐，天真的眼神，永遠都是我的動力來源。他們一天天變得更聰明、更獨立的小大人，我內心感到無比的欣慰，不捨與感恩。始終為孩子們的成長盡一份心力，一直都是我的願望。

首先，我要感謝所有的家長教師會委員，家長義工。正是您們的信任和支持，才使得我們的家長教師會得以順利運作。您們無私地付出時間和精力，積極參與各項活動。這份熱忱和責任心，令我倍感欣慰和敬佩。我也要由衷感謝所有老師，工友姐姐。您們日復一日地用愛心和智慧，悉心呵護和教育著每一個孩子。我們在家長教師會的合作，讓我切身感受到了您們對教育事業的熱忱和奉獻。您們的辛勤付出，讓孩子們獲得了全面而優質的教育，這是我們所有人都引以為傲的。

同時，我要感謝雷校長、周主任、黎主任、謝老師、吳老師在我們的合作過程中，時常給予提點，我們不僅是合作夥伴，更成為了摯友。我們彼此信任，相互支持，無論是歡樂時刻還是挑戰時刻，你們都站在彼此身邊。這種亦師亦友情誼，是我最珍惜的。雖然我即將卸任職務，但我的心永遠繫在這裡。我會繼續關注著學校的發展，支持著家長教師會的工作。相信在不久的將來，我們一定會再次聚首，共同為孩子們的成長而努力。

最後，我祝願各位家長們和老師們工作順利，平安喜樂！讓我們攜手並進，用愛心和智慧，為孩子們的未來創造更美好的明天，為這所學校譜寫更加輝煌的篇章！



主席 K2A 班沛賢媽媽



好開心可以成為家長教師會委員，當初加入家教會只是希望出一分力，沒想到這段寶貴的經歷，反而讓我獲益不少。

經歷兩年多的疫情，一直未能有實體活動，上年疫情終於緩和，成功舉行期待已久的家教會親子旅行，活動期間大家也玩得盡興。

謝謝校長，各位主任，老師，工友，悉心的照顧和教導，讓小朋友能在這個充滿愛的環境成長。

最後祝大家平安快樂，小朋友健康快樂成長！

司庫 K2B 允妍爸爸

委員感言-主廚秘技 (煮雞貼士)



大家好，我叫敬威，女兒就讀周宋主愛幼兒園 K1A 班。

學期快要完結了，祝各位同學於新學年繼續快樂成長。我有個大兒子於就讀 K1 時，經常向老師表示自己愛吃雞飯。現在會將煮雞方法向大家分享。

我們一般會購買比較經濟的冰鮮雞，但是冰鮮雞於屠宰及急凍過程中，會有雪味產生。我們會將冰鮮雞解凍，然後放於鹽水中浸 10 分鐘，消除異味，接着再內外清洗乾淨。



下一步很重要，就是將雞的表面水份用廚房紙索乾，讓雞隻於醃製時更好入味。醃製過程如下，我們會將鹽焗雞粉及幼鹽均勻掙扎，表面及內面，再將青蔥段、薑片及乾蔥放入雞隻內面。然後，蒸 20-25 分鐘。即成。

希望大家鍾意煮雞分享。其實我們都希望將好事物向大家分享，讓生活過得更好，對小朋友亦一樣。從小到大，家長們都會跟小朋友說：你要懂事、你要好好讀書、你要出人頭地..... 我們卻忘了，其實也想小朋友快樂，只是比起快樂，更關心小朋友有沒有在社會上生存下去的資本。

生活固然重要，但我希望你不用每天都活得愁眉苦臉。快樂不需要資本，建基在物質上的快樂終會消退；對於我來說，最大的快樂就是做對的事、走一遭真正有價值的人生，不畏前路，不問結果。

快樂本身，就是最好的原動力。大家要快樂，大家也值得快樂。

副主席 K1A 班顯誼爸爸



轉眼間，已在家教會擔任委員四年了，兩個女兒也從只會吃奶睡覺的 BB，長大為精靈活潑、牙尖嘴利的小朋友。感激這幾年來，能有機會與學校老師合作，陪伴著孩子的成

長。美國人有句諺語，叫作 “All I really need to know I learned in kindergarten”，實在很有道理。最重要的課堂，如分享、自理、公平，往往是在人生最早的階段學到的。成為父親後這幾年，好像又重新經歷過一次童年，多了一點童真。有時又有點羨慕幼兒園的老師們，可以每天都跟一班活潑可愛的小朋友一起工作，成為孩子們的榜樣。希望來屆家教會有更多有心的家長投入參與，為學校和孩子們出一份力。



文書 K1A 班 明菲爸爸



委員感言



大家好，我是良立和良正的爸爸，亦是一位小學體育老師，希望可以藉着這篇文章分享一下有關我如何培養良立喜歡做運動，過程中有很多美好的時光，同時亦非常消耗自己的精力，但是，當你見到他有進步時，你就會覺得一切都值得。培養子女有運動的習慣是一個需要耐心和持續關注的過程。以下的小小點子可供參考：

1. 以身作則：作為父母，最好的方式是以身作則，成為喜歡運動並享受運動的榜樣。如果你不喜歡運動，可以改變生活方式，增加活動量，例如多行路、行樓梯，或從喜歡的休閒活動如郊遊、騎單車開始。父母應該自己也參與運動，為子女樹立榜樣，子女往往會模仿父母的行為。



2. 創造愛運動的家庭環境：為了營造愛運動的家庭氣氛，家長需要願意為此努力。讓運動成為家庭活動的一部分，例如一起去郊遊、騎單車、散步或者在家中進行一些有趣的運動遊戲。

3. 選擇適合的運動：根據孩子的年齡和興趣，選擇適合的運動活動。有氧運動如跑步、散步、騎單車等都是適合親子一起進行的活動。逐漸增加運動的強度，例如足球、手球、游泳等，可以讓孩子的心跳加速，達到運動強度。另外，跳躍運動如跳繩、單腳跳、快跑等可以刺激骨骼生長，有助於身體發展，這樣不僅可以讓他們學習運動技能，還能結交新朋友。

4. 定期安排運動時間：現在每星期我最少有四天陪伴良立踢足球，我的同事都話我太誇張了，為甚麼要讓他一星期做那麼多運動，而且還要每次都要親自陪伴？主要原因是因為不但可以讓良立的身體活動量達到運動效果，還可以培養親子間的感情，創造美好的回憶。



5. 給予正面的鼓勵和積極的反饋：鼓勵子女參與運動，給予他們正面的鼓勵和積極的反饋，例如讚美、小禮物或帶他到他喜歡去的地方。每次都要讚他有那些地方做得好，當然，適當的提醒也是必須的。這樣可以增加子女對運動的興趣和動力，也讓他感受到自己的努力和進步。

透過這些方法，逐漸培養子女對運動的興趣和習慣，讓他們在成長過程中享受運動帶來的樂趣和成長。





活動花絮



16-3-2024「玩轉色彩學情緒」家長講座，感謝周宋主愛青年中心曹主任及陳姑娘生動活潑的講座，讓我們認識不同的情緒，並接納及理解子女不同的情緒，讓家長們獲益良多。



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：金蘋果餅店
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：沖晒／過膠可享九折優惠（特價除外及需出示證明）

- (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：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

- (5) 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）

- (6) 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



- (7) 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）

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：

- (8) 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
- (9) 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證明)
- (10) 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



活動預告



5/10/2024 (六)上午

會員大會及家長講座

講座講者: 余德淳博士