



筲箕灣

# 崇真學校

第二十三期



## 家長教師會會訊

2019-2020年





# 校監的話

## 抗逆能力的再思

葛許潔儀  
校監

還記得去年為教會的家長團契預備一個名為「如何提升子女抗逆能力」的家長講座時，有一位家長向我提出發問，並分享現時的兒童難得有機會明白「逆」境，因為父母一般也會很保護孩子，不會讓孩子經歷困難。當時我也對家長說，若我們不希望孩子將來被稱為「士多啤梨」一族，只有外表美麗但卻缺乏自信，遇到困難及壓力，會容易顯得退縮、無耐，那麼我們作為家長，便要製造機會，讓孩子學習如何面對及解決問題。

今年香港經歷世紀疫症，從農曆新年開始，中小學停課、公務員停工、大部份的公共設施也暫停開放，經濟活動受到嚴重影響，政府不斷呼籲市民留在家中不要外出，外出便要戴口罩，做好一切的防疫措施。但打從一月中開始，口罩已開始短缺，市民已無法購買搓手液及其他消毒用品，人心惶惶，後來更延伸至搶購食米、廁紙，一股「盲搶炎」瀰漫著整個香港。我不知道各位家長有沒有參與搶購潮，但當我們面對這百年一遇的大時代挑戰，也正好考驗我們的抗逆能力。

其實抗逆力是需要從小開始培養的，由保羅史托茲博士(Dr. Paul G. Stoltz)發明的逆境商數 (Adversity Quotient -AQ)，是專門用來量度面對逆境和超越困境能力的指標，也同時量度個人的解決問題能力及社交能力。就保羅博士的理論，AQ與智力商數(IQ)、情緒商數(EQ)及社交商數(SQ)緊緊相扣，互相牽引。

$$AQ = IQ + EQ + SQ$$

若把這條方程式應用在這個世紀疫情，我們可以首先問問自己，當我們知道家中沒有足夠口罩，我們的情緒反應是怎樣？驚恐、無奈、責罵政府？當你知道學校的復課日期無法確定，孩子需要網上學習，但自己又要繼續工作，無法兼顧孩子的學習時，你的情緒反應又是怎樣？

我在大學教書，自去年11月中開始，便已經要開始網上教學，對我們已一把年紀的老師來說，要重新學習新技能，一點也不容易。我看到不同的教授、講師對此要求也有不同反應，有些暴跳如雷，覺得要求不合理，認為停課只會是短暫的事，根本無需要改變授課形式，也不願意學習新事物。有些教授、講師卻很積極地面對這要求，不但願意學習新電腦知識及技巧，還很珍惜與其他同事一起學習的機會，課後更相約一起去飲茶。從以上事例，誰的情緒商數較高，誰的社交商數較高，大家也心中有數。

同樣地，你怎樣面對這場世紀疫情，你的孩子也把你的情緒行為反應看在眼內。我經常在家長講座也提到，身教比言教更重要，也更為有效。若各位家長期望你的孩子有足夠的抗逆能力，今次的疫情是一個很好的機會與孩子一起經歷當中的困難。你可以與孩子一起討論如何解決口罩的不足，讓孩子發揮創意思維。也可以與孩子一起討論網上學習的困難，讓孩子明白自主學習的重要性。當然，坦誠地與孩子分享你在面對這疫情的擔憂及焦慮，也是培養孩子掌握自我情緒的重要一步。還記得家長經常也說因為工作太忙，沒有時間與子女溝通，這疫情正好讓我們把腳步放緩，留在家中一起吃飯、遊戲、溝通，願我們也善加利用這些時間，與子女建立緊密的關係。

人生漫漫長路，也不能盡如人意，家長如期事事保護孩子，那倒不如從小培育孩子應有的抗逆力，以預備孩子他日需要獨自面對入生的高低起伏。機會總是留給有準備的人，我很喜歡密克阿瑟將軍為孩子的祈禱文，願意各位家長也擁有這位將軍的胸懷，祈求孩子能夠從小已在多方面作出準備。

主啊！懇求你教導我的兒子，使他軟弱時，不致軟弱；在懼怕時，不致懼怕；在自持中，不致自持；在光明中，不致光明；在勝利中，不致勝利；在謙遜中，不致謙遜。

懇求你塑造我的兒子，不至空幻；想引導他，不致迷失；想認識他，不致誤解；想同時認識自己，不致誤解。

主啊！我祈求你，不要使他走上安逸之途，適於困難的磨練中，他，中挺身立，憐恤那些在失敗中倒下的人。

主啊！懇求你教導我的兒子，不空想，你認識知識的基石。

主啊！求你塑造我的兒子，求你讓他有一顆純潔的心，大的目標；指揮別人，得駕馭自己；當未過之際，永不忘記過去的教訓。

主啊！在他有了這些美德之後，我還要祈求你賜給他充分的幽默感，還苛求自己。

求你賜給他謙卑的心，使他永遠偉大；記得，單純，真正的力量是溫和。

然後作為父親的我，才敢輕輕的說：「我這一生總算沒有白白活著」，阿們！



# 校長的話

## 不一樣的學年

關唐裕校長

各位家長、各位同學，相信大家都同意，今年實在是不一樣的學年，是艱苦的一年。學校因疫情停課長達超過四個月，實在是史無前例，各項計劃活動都無法進行，教學模式亦要急急地改變。幸而崇真老師齊心合力，在諸多限制下繼續關顧同學在停課時的各種需要，令同學的學習不致停頓，實在感謝老師們的努力。期望在艱難的日子中，老師和同學仍然能夠互相連繫，彼此支持。

本年度學校不少活動都延期或取消了，包括家長日、家長福音晚會、家長教育課程、自理營、體育訓練營、校運會、境外交流、繽紛親子同樂日、英文音樂劇，以及同學們每年參與的學界比賽和活動。同學因此失去了很多寶貴的學習經歷，以及與老師、同學相處的歡樂時光。但我深信疫情總會過去，只要我們好好保重身體，擁有健康的體魄、堅定的意志和信心，雨過天晴後，同學必能再次踏上舞台發光發亮，盡展潛能。

停課期間，本校為着同學的學習作出特別安排。自三月初，直播視像教學每天進行，既讓同學在家中持續學習，亦幫助同學建立規律的生活，保持學習的動力和興趣。另一方面，每星期老師均精心製作不同的教學影片，直到五月中，已有超過1000段影片上載供同學自學，當中除了學科知識的影片外，也有關於親子遊戲、抗疫資訊、舒緩情緒等影片，藉以向家長、同學發放正能量。我們亦設計了不同的STEM活動，讓同學在家中一邊看一邊動手做，例如製作動力車、小熊糖實驗、彩虹塔實驗、冰晶棒棒糖實驗等。從實驗成果中，可見同學認真嘗試，熱衷探究，又享受當中的過程，並學習到豐富的科技知識。

靈命方面，我們製作了不少宗教信息影片及進行了復活節崇拜直播，讓同學在家裏也能敬拜、祈禱和讀經。期望透過不同的活動，照顧同學在身、心、靈方面的發展。大家雖然身處不同的空間，但藉著科技把我們的心連繫在一起，也與天父連繫在一起。

與此同時，我們為六月的復課作了不同的準備，例如校舍全面消毒、噴上防菌塗層、清洗或更換學校冷氣設備、購買紅外線體溫儀器和搜羅各種防疫物資等。我們亦在停課期間完成多年來計劃建設的攀石牆，攀石牆喻意挑戰自己，再創高峰。盼望崇真學生能有堅毅的意志，勇敢面對困難。

感謝神，在市民和社會各界人士的共同努力下，現時疫情暫時緩和下來。由六月八日起，小學按教育局指引分階段復課。復課後，學校一方面嚴守衛生指引，讓同學在一個清潔、安全的環境下學習，亦會適當地調節教學安排，以協助同學重新投入校園生活。但願上帝恩典臨到我們當中，保守各人的健康，各項復課安排能順利進行，期望復課後有更多機會與家長、同學再見！





# 主席的話

彭慧雅女士

今個學年，無論對家長、老師及學生，都是充斥着各式各樣的衝擊和不安的一年，家教會同樣也面對不少多變的環境及大大小小的挑戰。感恩的是，即使社會環境如何混亂，疫情如何肆虐，在許多未能預計的狀況下，學校及家教會團隊仍盡心竭力地去籌劃及積極商討每一個活動的可行性，努力實踐家校一心，繼續為每位學生提供一個充滿關愛的校園和優質的教育。縱然面對社會動盪不安，上學期仍能順利進行了親子一日遊，各兩次的小食義賣和午膳監察、中國舞比賽化妝、一次家長義工活動、恆常性叔叔姨姨講故事及家長參與圖書館義工等等，都讓我深切體會到每一位參與的家長義工無私的付出。及至後期因疫情停課而需暫停或延後很多活動，例如敬師日、繽紛親子同樂日及一年一度大型英文音樂劇等，雖感無奈，但大家仍彼此支持，能夠有這樣的家長教師委員及義工團隊，我由衷的獻上感恩。



隨着我寶貝的兒子即將畢業升中，意味着今年將會是我在家教會擔任主席的最後一年。回顧過去幾年間參與家長義工服務及家教會活動的點滴，除了認識到不同年級的學生家長義工，和大家在各項活動上合作和配搭外，也能一起分享教養上的樂與難，並且一同見證著孩子的成長，對我而言都是十分寶貴。因為每一個孩子都係是獨一無二的珍寶，仍有很多待發掘的潛能及寶藏，可以與家長一同分享和經歷，確是難能可貴。而最觸動我心的，是無論校長、家教會的家長及教師委員、教職員、甚至家長義工對我所投放的信任和 support，都教我感動不已。即或孩子已畢業離校的家長義工，只要我們有需要他們幫忙，只要時間上能安排到，他們都會義不容辭的相助，這份情誼，無疑成了我服侍的強心針及推動力。

每一年家教會的恆常活動，委員們都會經多番的商討，並且事前需要很多的預備及安排，我們亦會聽取不同家長義工的建議，務求精益求精。我們從不輕看每一位家長的意見，是因為我們相信集合大家的意見，我們可以做得更好。同樣，除了以上曾提及的恆常活動外，我們也會配合學校的發展及家長的需要，開展新項目。以一年級同學需要接受衛生署打疫苗的安排為例，由於知道部份同學對於打針會感到驚慌和不安，今年我們特意邀請家長義工幫忙協助抱住個別有需要的同學，這樣不單能夠減輕老師的壓力和負擔，也讓孩子們能夠感到安心。

此外，今年我們也嘗試舉辦舊書收集及義賣的活動。舉辦是次活動的緣由是有家長反映家裏很多已看完的舊書或者很多新的補充練習，而且每個家庭所擁有的書籍都不一樣，建議大家可以捐出保存得較好的兒童讀物、烹飪書、手工藝書或未曾使用的補充練習，讓本校的家長或者師生能夠以極之優惠的價錢(港幣5元)購買，既可推廣閱讀風氣，又可提高孩子們環保的意識及減少浪費同時也可為家教會籌務經費，可謂一舉三得。只是由於疫情的關係，我們需要暫時擱置此活動。

在此，我再三鼓勵家長們繼續支持及參與家教會的活動，我們雖不能滿足每位家長的期望或需求，但我們仍會細心聆聽及考量每位家長的意見，盡力在過程中作出平衡，盡心竭力地為家長及師生服務。過去各項活動若沒有家長義工的幫忙，家教會及學校的義務工作也不能有如此美好的果效！

衷心感激一群和我並肩作戰的委員及家長義工們。除了感謝，還是感謝！在未來的日子，雖然未能以家教會主席和家長校董的身份服務大家，但我仍會以不同的方式繼續為學生、老師及家長服務！執筆之時，疫情雖未完全受控，但我相信透過大家的努力及持續不斷的禱告，疫情總有過去的一天，很喜歡一句鼓勵人心的說話：「關關難過關關過」，我相信靠着從主耶穌而來的愛、恩惠和信心，我們必定能跨越重重的障礙，經歷真正的平安。

最後，希望藉聖經腓立比書4章6至7節的經文祝福大家：  
「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」



# 筲箕灣崇真學校 法團校董會



家長校董  
許小敏女士

法團校董會於二零零八年八月三十日成立。本會成立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。

## 第二十一屆(2019-2020年度) 家長教師會委員名單



家長替代校董  
彭慧雅女士

顧問	關唐裕校長	
主席	彭慧雅女士	
副主席	李詠茵女士	黃志遠副校長
司庫	唐詩琪女士	鄧頌兒主任
文書	鄭詠妍女士	馮希文高級主任
康樂	張慧芳女士	林綺霞女士
	黃懷恩女士	陳婉天助理校長
編輯	陳厚言女士	馮德權先生
	馮燕媚女士	賴天麗老師
義工隊統籌	陳玲妹女士	許小敏女士
	鄭玉玲女士	黎靈霏主任
	馮希文高級主任	





# 家長義工活動



主席歡迎家長參加  
第一次家長義工聚會



家教會委員講解  
製作潤唇膏的過程



積極投入參加  
潤唇膏工作坊



完成潤唇膏啦!



學校頒發家長義工  
金銀銅獎給2018-2019年度  
的家長義工，恭喜!



一對恩愛夫婦一起  
獲取家長義工獎



多謝家長們發揮  
廚藝製作美食



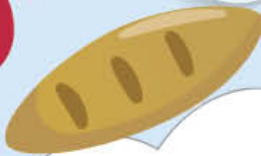
美食當前，垂涎欲滴



## 中國舞化妝



## 小食義賣



## 午膳監察



相信家長除著緊小朋學進度，更緊張小朋  
友在學校午膳等質素。學食得飽，家飽，的需，好，不，好，會  
養夠不次午膳，按商努力得更好！  
排四試食，應商努力得更好！  
突擊午飯供

## 故事叔叔姨姨



為了幫助初小的孩子提升閱讀興趣，學校開放星期  
期二課外活動時、星期三和星期五早上開堂之  
前時間，邀請家長義工到小學低年級別講故事，選  
家的故事。為了講一個精彩的故事，家長除了語  
言。有時聽家長講孩子不太喜歡閱讀，但是會  
故孩子們在「故事叔叔姨姨」時間，就是專  
心聆聽，而且投入回答，講故事真有趣呢！



## 圖書館義工服務

為甚麼孩子去圖書館那麽容易就找到需要  
的書？家工助修  
為甚麼圖書館的書排列整齊？全靠午也包  
長義工幕後幫忙整理，家長義工的工作、  
到學校圖書館的圖書按編號分類放好、  
理圖書等。





又到了同學們期待已久的親子旅行日!

# 親子旅行

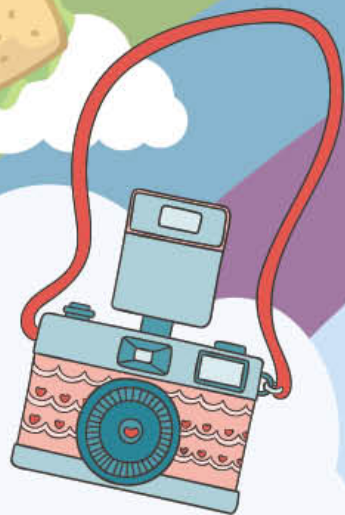
今年學校帶大家來到保良局賽馬會北潭涌度假營，感謝天父，當天風和日麗，老師、家長和同學們度過了開心而難忘的一天。



輕鬆自在享受野餐!



開心自拍時間





度假營提供很多不同類型的戶外戶內康樂設施，  
同學都玩得暢快，樂而忘返！



最後壓軸是集體親子遊戲，  
家長和同學們都玩得很投入呢！



明年再見！





# 親子一日遊

一年一度家教會親子旅行於一月十八日，順利完成啦！有差不多250位親子參加。今年目的地是元朗菠蘿園及錦田鄉村俱樂部，當日天氣十分好呀！家長和小朋友可以一起到戶外舒展身心，享受大自然的樂趣！行程還安排了元朗盆菜宴，為農曆新年增添不少喜慶氣氛。小朋友參觀菠蘿園及錦田鄉村俱樂部，享用園地設施，如大型吹氣公仔，還可親身下田耕種，認識有機菠蘿農場、餵飼小動物，欣賞荷花池，十分開心！











# 繽紛親子同樂日



去年的繽紛親子同樂日，相當精彩，我校預備了數個攤位遊戲，每個攤位遊戲均有分為小學組別和幼稚園組別，以提供適合程度給不同的參加者，我校亦會向鄰近的幼稚園派發通知和入場券，讓更多家長及小朋友可藉著這機會來認識我們學校，傳揚主愛。你看相中小朋友玩得多認真和開心呢！



除此以外，這個活動名字是繽紛親子同樂日。實在是名不虛傳的，因為我們有：

## 繽紛



我們家教會和學校預備了繽紛精彩的禮物，讓了朋友換領。小朋友真是花多眼亂呢！



# 親子



除了攤位遊戲令小朋友玩得開心之餘，我們亦邀請了專業攝影師，為來賓留下親子時光。



來看看，不只是參加者，我們的同學和家長義工，以至到老師，亦是掛著笑臉，相當開心。學校亦歡迎在校生和家長義工一起參加義工服務，培育小朋友服務別人的品格。



# 同樂



學校亦不忘把握公開表演的機會，讓在校參加興趣班的同學也藉此機會，在觀眾面前表演，建立自信呢！



# 防疫之活動篇

在疫症蔓延的情況下，教育局宣佈停課，但學生並沒有停止學習。崇真學生除了在網上上課，完成功課及溫習外，也善用時間學習，體驗不同活動帶來的樂趣，讓我們來看看崇真學生是如何好學不倦、動靜皆宜吧！

## 2A 喬子瑩及家長



網上閱讀 My Books



去東龍島行山



去運動場跑步

## 2C 陳子歷及家長



風力推動環保車製作中

風力推動環保車可以行走300厘米

## 6B 莫恩霖、3C 莫卓霖及家長



把酒精倒進量杯



細心調較酒精與精油的比例



認真計算香薰精油的份量

自家製香薰精油完成了！

## 5D 陳東曙、2D 陳海北及家長



一起做蛋糕，齊心合力把材料拌勻



急不及待，用風扇加快蛋糕冷卻的過程



兄弟同心，蛋糕份外美味

## 2D 程芯柔及家長



選用暖色繪畫，為蝴蝶添上新衣裳



依照老師在影片上的教導，學習用冷暖色繪畫

## 6B 方蓓棋、1D 方蓓恩及家長



幫忙做家务



享受做常識科熊仔軟糖實驗



在戶外曬太陽



學做蛋糕



為疫情有需要的人禱告

繪畫樂趣多





# 防疫之精神健康篇



在疫情期間，除了要注意環境衛生及身體健康，心靈的健康都不能忽視。自疫情爆發以來，不少人因壓力增加而出現情緒不穩等狀態，壓力和不穩定的情緒如果沒有釋放或者處理，會影響自身的免疫力，反而讓病毒有機可乘。

以下是一些可以舒緩情緒的方法給大家參考：

1. 適當的飲食、睡眠和運動。
2. 由於關注疫情，大量的疫情資訊讓你覺得煩躁、有壓力，那就減少關注這些訊息的時間。減小擔憂的事情，未能處理的事暫且放下，也不需覺得自責或者內疚。
3. 多做一些自己喜歡的事情。
4. 建立一些按進度可以達至完成的目標。
5. 定時找一個沒有人打擾的時間及地方放鬆或安靜。
6. 可以透過電話或視像找你信任的人交談，保持與人互動，將情緒抒發出來。
7. 可以透過相關機構的經驗、分享或者服務去了解及梳理情緒。

以下是部份機構的連結及資料可供參閱：

## 【疫樂同行聊心室：輔導心理學家伴你晚晚傾】

香港心理學會輔導心理學部的心理學家和大家探討近日市民面對疫情的身心狀態，內容包括：陪伴聆聽、提供心理支援、協助觀眾梳理日常的情緒起伏等等。

<https://www.facebook.com/DCOPHKPS/>

可於香港心理學會輔導心理學部 youtube頻道足本重溫。

資料來源：香港心理學會輔導心理學部 Division of Coun Psy, HKPS

## 【明愛向晴軒網上支援服務】

明白到近日的疫情影響，讓很多家庭和社會人士承受額外的生活壓力及焦慮，令家庭關係更為緊張，故明愛向晴軒希望以網上在線的形式，支援和陪伴有需要人士，提供一個疏導情緒困擾的平台。如果需要與社工傾談，可以透過手機或電腦登入以下相關服務的網頁，在指定的服務時間按「在線」連結便可。

「債務及理財輔導服務」網頁 <http://debt.caritas.org.hk>

「小耳朵兒童輔導服務」網頁 <http://kids.caritas.org.hk>

資料來源：明愛向晴軒

今天在疫情的處境下，實在需要更多的禱告，邀請你用以下禱文一起禱告：

「主啊，在疫情肆虐的日子中，我們難免會有慌亂、擔憂，心中失去了平安和喜樂，負面情緒充斥著生活每一個角落。求主安慰和幫助我們，加添我們的信心和能力，使我們在生活中，好好照顧自己，做好自己的本份。尤其在這段疫症流行的期間，使我們不會成為家人或鄰舍的憂慮，更能夠在言語、行為、愛心、信心及清潔等各方面，成為別人的祝福。奉主耶穌的名祈求，阿們！」





# 防疫之洗手篇

若以黑色顏料顯示視液覆蓋度，則雙手全黑代表雙手被視液覆蓋。



1 開始用顏色去測試



2 只擦手板未足夠



3 第二步擦埋手背和指縫



4 第三步擦指甲



5 第四步擦拇指



6 第五步擦手腕



7 已完成清楚見到全隻手都充滿黑色



8 底面都充滿黑色

## 防疫之湯水篇

### 姬松茸螺肉豬骨湯



姬松茸功效：具有健腦、消炎、益腎、降血糖、改善糖尿病、降膽固醇、改善動脈硬化、防治心血管病等功效。中醫認為姬松茸有力抵抗過濾性病毒的物質，它能防止病毒和有害物體進入人體危害脆弱的組織，大幅提高免疫功能。

#### 材料：

姬松茸 12朵  
乾螺頭 8粒  
豬骨 800克  
淮山 5錢  
南北杏 2錢  
蜜棗 3枚  
陳皮 2角

#### 做法：

水 6公升  
1. 將姬松茸、乾螺頭、淮山浸軟，陳皮浸軟刮囊。  
2. 豬骨汆水洗乾淨。  
3. 水滾將全部材料放入煲內，大火滾半小時，再轉細火煲約1小時，下鹽調味即可。

#此為參考份量和時間，可自行調較。

### 沙參玉竹麥冬無花果雪梨湯



此湯可加強養陰潤燥，清熱潤肺、化痰、止咳、平喘，由內至外保濕及滋潤皮膚，一般人均可飲用。因應天氣變化出現的皮膚乾燥、脫皮、出油等的人都適合飲用。中醫認為肺與大腸相表裡，肺主皮毛，因此肺部有足夠的滋潤便可止咳、潤腸通便，當人體的水份增加，皮膚自然更有光澤。

#### 材料：

沙參 2兩  
玉竹 3錢  
麥冬 3錢  
無花果 2枚  
雪梨 4個  
(雪梨乾亦可)

#### 做法：

1. 將沙參、玉竹、麥冬、無花果浸洗乾淨。  
2. 將雪梨洗乾淨，切開去核，再切片  
3. 水滾將所有材料放入煲內煲1小時即可飲用。

#### 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：2560 6272

傳真：2568 9410  
電郵：info@skwts.edu.hk  
學校網址：www.skwts.edu.hk