



筲箕灣崇真學校

第二十四期



家長教師會會訊

2020-2021



持續奮鬥的一年

關唐裕校長

各位家長、各位同學，轉眼又過一年，今年是大家持續為對抗新冠肺炎疫情奮鬥的一年。在疫情影響下，同學們不時因停課而改為在家中上網課。猶幸香港疫情已較去年緩和了不少，全港學校已恢復面授課堂。期望疫情盡快過去，大家盡早回到正常生活。

去年受疫情影響，學校取消及延期舉行不少活動，但今年學校在確保安全情況下，透過校園電視台、ZOOM平台復辦了家長福音晚會、聖誕聯歡日等活動，雖然無法一同相聚，大家仍可經網絡互相問候、交流，感受彼此的關懷與節日的歡愉。

停課期間，學校如去年一樣安排網課，讓同學在家繼續學習，停課永不停學。除了平常學術網課外，各項躍進班、輔導班、興趣班、音樂校隊及英文音樂劇也沒停步，以網課形式進行訓練。此外，學校亦安排ZOOM直播模擬考試，同學可重拾及適應考試步調及模式，為面授考試作準備。為舒緩辛苦的學習課堂，老師們帶同學出外輕鬆旅遊去了。今年舉辦了兩次「小眼睛看世界」的直播旅遊，老師親身到旅遊景點拍攝，把美好風景、人情、歷史及食物帶到同學眼前，用小眼睛感受香港的風光。「GOAL·攀得喜」活動，同學們在體育課及週六參加具挑戰性的攀石活動，超越自我，發揮潛能。



靈命方面，我們製作了不少宗教信息影片及進行了復活節、聖誕節崇拜直播，即使不能身處同一地方，也能一起敬拜、祈禱，照顧同學在身、心、靈方面的發展，藉著科技把我們的心和天父的心連繫一起。

設備方面，禮堂的LED WALL已落成，暑假期間四至六年級課室將安裝互動觸控屏，屆時全校均可使用觸控屏，提升學習效能。稍後學校將會推出校園虛擬導賞系統，系統會放置學校網頁內，令學生及公眾瀏覽虛擬校園時能有置身現場的感覺。

面授課堂比網課更有利於老師授課及學生學習，因此，在教育局陸續回復三分之一、三分之二面授課堂時，學校適度地調節教學安排，讓一至六年級每個星期均有機會回校上課。為了盡早恢復全校面授課堂，全校教職員進行每兩星期一次檢測，在疫情緩和下為同學爭取更多的面授課時，舒緩家長同學在家網課產生的不同壓力。

感謝主保守，讓我們渡過一個又一個艱難的時刻，縱使疫情仍未完全消除，只要大家緊守衛生及防疫指引，直至疫情完結，生活將逐漸走向正軌。願上帝繼續指引我們前行，走向平安、光明的未來！



艱難中看見美好

許小敏主席

大家好，我是許小敏，3C班周正昕媽媽，承蒙各位委員的信任，今年承接家教會主席一職。

過去一年，無論是對老師、家長和學生也是最具挑戰性的一年，曾經聽過一句話：「這是最好的時代，也是最壞的時代」，出處來自狄更斯小說《雙城記》，眼見疫情的反覆、大環境的不理想、學校停課、學生學習態度和進度也令人憂心，這可能是大部分學校創校以來面對最艱難的時候，這是最壞的時代；在疫情下，崇真學校每個老師為學生花盡心思，願意不斷變、不斷學、不斷嘗試，其中「眼睛去旅行」及「中華文化日的親子湯圓/年糕」，相信學生和家長仍然津津樂道，另外，家長之間在網課時熱心為在職家長作出的幫忙和提醒，顯出人與人之間互助的美好，學生這一年對資訊科技的認識大有躍進，比家長及老師還能靈巧運用資訊科技，加速了由E世代進化到N世代(Net generation)，這一切一切顯示出學校、家長和學生也能在疫情中展現最好的時代。

雖然因為疫情，家教會好多預定的活動也不能展開，如家教會親子一日遊、小朋友最期待的小食義賣等，但於去年11月中疫情稍為緩和時，學校和家教會立刻舉行了2019-2020年度獎勵星補換領禮物，同學們等了足足一年之久，終於可以換領自己努力得來的禮物了。另外，因為疫情，故事姨姨和叔叔不能面對面和同學講故事，家教會委員發揮創意，向學校提議轉為錄音版講故事，得到家長義工的支持，效果十分理想。

由實體課變為網上課堂，無論對學校、老師、學生和家長都是一個大考驗，而家教會各委員就在此時盡力協助家長們向學校反映在家學習的困難，也把學校的訊息傳遞給家長們，成為兩者溝通的橋樑，發揮家校合作的精神。我想藉此感謝學校老師、家教會各委員及家長義工們的無私付出，才能成就家校合作的夥伴關係，希望各位家長能繼續支持家教會，讓我們的團隊作為家校之間的溝通橋樑，繼續為大家服務。



最後，想和大家分享一段經文：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」(箴言4章23節)，大環境的不如意當中，我們難免會沮喪失望，但從另一個角度看，疫情下禁足在家的時間多了，也能幫助我們更多留意平時忽略了的人和事，現在可能是我們大人的安靜、再思、重新出發的休息點，而孩子們的長路漫漫，遇到一時的障礙，短暫的小挫折有助他們裝備自己，重新站起來迎接未知的挑戰，祝福大家的心常存盼望，磨拳擦掌迎向更好的疫後生活。



逆境中的生命綻放

林海虹傳道

缺憾中的共情

因為疫情，今年打消了逛年宵花市的念頭，但當我偶經一家花店附近，見到人們心滿意足地抱著大盆、小盆的蘭花時，我的雙腿就不聽使喚地湊到人頭湧湧的花店內……繽紛繁花中，我竟一眼便看中一盆葉子帶著明顯「傷痕」的黃色蝴蝶蘭。黃色蝴蝶蘭是我童年時期第一次便成功種植的花，依然記得那時的我見到第一朵黃色蝴蝶蘭綻放在陽光下的那份無以言表的喜悅，對它自然多了一份情誼。但看到如此明顯瑕疵的葉子，著實讓我猶豫了好一陣。或是因同處逆境下的心境，使我對它有了一份共情，也多了一份憐惜，最終買下這盆有明顯缺陷的花。

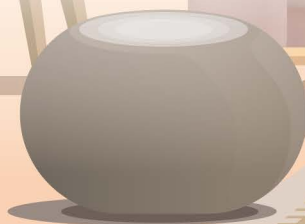


其實生命哪有完美，為何不能接納生命的缺陷？生命哪都平順，為何需要埋怨命運的不公？在瞬息萬變的世代中，我們當如何自處？在缺憾和逆境中如何活出豐盛？需要的不僅是用自身各種的方法、各樣的努力，更是需要來自「他力」的恩典介入！

逆境中的得力

在聖經中，保羅說：「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。」（腓四12）《腓立比書》是保羅被囚期間寫的一封信，當時在保羅周邊還發生了很多事，足以令他的生命跌入低谷。處在如此逆境下的他，為何能如此悠然地面對生命的起伏？在生命不同的境況中，為何他能夠如此坦然無懼？他所說的「秘訣」到底是甚麼呢？原來，保羅有一個很穩固的信仰根基——「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓四13）那在逆境中使他得力的秘訣，就是有主耶穌基督可以依靠。這種悠然的平安與充足的力量，是任何逆境不能奪走的。「凡事都能做」讓我們看到保羅充足的信心與力量，這信心不是源於自己的能力，而是源自「他力」——耶穌基督賜予的恩典能力。

逆境並不可怕，但是否有力量去面對是關鍵。願加給保羅力量的主，今日也同樣加力給處在逆（疫）境中的你，使你以信心同得秘訣，重新得力！



第二十二屆(2020-2021年度) 家長教師會委員名單

顧問 關唐裕校長

主席 許小敏女士

副主席 李詠茵女士 鍾樹輝副校長

司庫 馮燕媚女士 鄧頌兒主任

文書 鄭詠妍女士 陳婉天助理校長

康樂 陳玲妹女士 潘韶臻助理校長
林綺霞女士 范翠君女士

編輯 李慧敏女士 賴天麗老師
馮德權先生 李倩文女士

義工隊 鄭玉玲女士 馮希文高級主任
統籌 曾淑美女士 黎靈霏主任
黎翠珊女士

筲箕灣崇真學校 法團校董會

法團校董會於二零零八年八月三十日成立。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
許小敏女士

家長替代校董
陳玲妹女士

家長義工服務

叔叔姨姨講故事



第一次在家和斯雨一起以錄音的方式，用普通話講故事，斯雨扮演故事《不是我！》中被人誤會的小公主，而我扮演其他的角色，我們用不同的聲線去表達書中人物的感情，斯雨覺得通過扮演小公主讓她更能體會被人誤會的感受。

相信小朋友們聽到後也可以有所領悟，明白作者想要表達的意思，我和斯雨也感恩可以從中享受到親子共讀的另一番樂趣！

2A 吳斯雨家長

今次是我第二次參與叔叔姨姨講故事。疫情關係變了錄音後播出，所以心裡想像著學生們聽後的有趣反應，更期待著那一天，哪一班學生會聽到呢？

我的兒子泓一看着我專心準備，靜靜地做我的聽眾（若他有反應，就要重錄啦！），還是下次應該母子一起錄音，會多點歡樂呢！

2A 李泓一家長



以前，我是其中一位故事姨姨，到課室為小一和小二的同學說故事，曾試過到女兒子瑩的班房給了她一個驚喜！

今次，我在家裡為學校錄製故事，想不到令我上了寶貴的一課。本來，我自己已錄製了一個故事，問子瑩取意見。她居然能夠用不同角度分析和提供改善的建議，我感覺她成長不少。最後，她在我的邀請下一同為故事錄音，亦成為一個愉快的親子活動！

3A 喬子瑩家長

在崇真學校做故事姨姨已經進入第八年頭了，今年因為疫情關係，學校採用了錄音版講故事。第一次一家人一起講了一個有趣的故事「河馬屁聲大」，除了要模仿書中不同的樂器，最搞笑的是要模仿放屁聲，整個故事錄了很多次才能成功，因為實在太好笑了，一邊錄一邊大笑不停。

3C 周正昕家長





3D周孝煒家長

今次的嘗試令我回憶我小時候好喜歡在收音機上聽廣播劇一樣，非常有趣味。藉著今次活動，我們一家人第一次合作講故事，起初爸爸都有點兒抗拒，但我說服他難得一次可以用不同形式去參加講故事便應該要嘗試一下。在錄音的過程中，我們都非常開心和享受，笑聲不絕。爸爸雖然是第一次，但他演出怪獸的聲音時，一點也沒有害羞。哈哈！期待下一次錄音。



3D程芯柔家長

有別於以往一人回校講故事，今次的故事錄音，讓我們全家總動員一齊講故事！芯柔、爸爸和我分別聲演不同的角色，令故事更加生動有趣。錄音過程中，我們除了能夠更了解故事內容，還提供了一個家庭相聚的機會。我們都很享受這次特別的經歷！



3D謝諾霆家長

諾霆，不如我們一起以錄音形式說故事給同學聽，「沒想到」平時膽怯的他一口便答應了！這是我跟他的第一次... 首先，我跟他說一次大綱，分配好我倆的角色，哪些位應該怎樣演繹，然後試了一次便開始錄音，「沒想到」錄了第二次便完成；「沒想到」這件事情比我想像中的順利和簡單；更「沒想到」性急的他很快便能掌握和有耐性地完成。「沒想到」這三個字或許是我對他的信心不夠，其實還未試又怎知道結果如何？感謝學校在疫情下，仍努力構思舉辦別開生面的親子活動，鼓勵大人跟小朋友一起在家中尋找閱讀樂趣，拉緊彼此關係。故事音訊我們跟家人和朋友分享了，你們呢？



6C陳子藝3C陳子歷家長

自孩子2015年入讀崇真，我就開始參與「叔叔姨姨講故事」的義務工作。每次看到同學們興奮期待的表情，往往令我更投入擔任故事姨姨的角色。我自己很喜歡讀繪本，生動活潑的圖畫配上簡潔秀麗的文字，帶出一個個童真又充滿意思的故事。同學們專心聽故事之餘，亦十分踴躍表達意見，令我感到很滿足。疫情的關係，今年「故事叔叔姨姨」未能到校為同學說故事，改為錄音，這對我來說可是一大挑戰呢！現場可以按同學的反應調整速度或加插提問分享；但改為錄音，除了要注意故事演繹的精確度，還要一次過把故事毫無錯漏地說完，結果一本繪本要重複錄音十多次才能完成一個稍為滿意的版本。不過能夠為同學提供一個可以保存的錄音版本，少少時間的付出也是十分值得。希望同學們在疫情下仍然可以透過錄音享受繪本的樂趣。更期望疫情過去可以再次到校為同學們說故事。

曾純美老師(圖書主任)



過去一年，因為疫情肆虐，很多活動不得不取消了。正當我們為學生「停課不停學」而努力構思不同方法，希望可以繼續推動學生閱讀，此時，家長義工們主動提出為小朋友錄製講故事的聲帶，這樣一來，就算不能親身走進課室跟學生說故事，也可以讓低年級同學繼續聽姨姨叔叔講故事了！我在當中深深感受到家長義工們的認真和投入，她們在很短的時間內已定了錄音的先後次序，有些家長更是「全家總動員」，一家大小把故事演繹得生動有趣，初次啼聲大家已是有板有眼。從前只是由姨姨或是叔叔一人分飾多角，現在卻是一人一角，聽着也覺得有趣！由於版權的考慮，經商討後決定互相配合，加入校本的復期製作，讓故事可聽可看，相信同學定必看得更投入。網課期間，同學儘管不能每天回校上課，期望除了圖書課以外，透過定期的「姨姨叔叔講故事」，讓他們對閱讀繼續保持興趣，讓閱讀成為生活一部分。當聽到家長們對錄音樂在其中，甚至成為親子活動，實在欣喜。相信這種「幼吾幼以及人之幼」的付出，除了是美好的回憶，亦是非常好的身教，在此，衷心感謝家長和同學無私的付出！為培養同學閱讀不遺餘力！

家長義工服務 ★ 獎勵星 ★

遲來的「獎勵星計劃」

由於新型冠狀病毒疫情持續，為了保障同學和老師的健康，由去年起，學校推行了一系列社交距離的措施，並改以網上授課，因此，多個活動被迫取消，而2019-2020「獎勵星計劃」更延期至2020年11月30日舉行。

遲來的「獎勵星計劃」亦無損同學們興奮的心情。活動當天，看到同學們歡天喜地挑選心愛的禮物，七嘴八舌地討論著從他們手上的獎勵星，可見到他們過去一年的付出、努力及汗水，實在令老師和家長感到欣慰，而同學們亦深感自豪。

同學們都異口同聲地對「獎勵星計劃」說「讚」，認為這個計劃給他們帶來無限的原動力，奮力向前。在此，感謝一班家長義工們，在百忙中，抽空參與此活動，為同學及學校服務。



家長義工服務 敬師卡



親愛的 _____ 老師：
Dear Miss / Mr _____,

感謝您
Thank you for _____

我會加倍努力學習，希望 _____ 老師有機會在我的功課上用上這些獎勵貼紙！
I will work harder. I hope I will be rewarded with these stickers on my homework!

相片/自畫像

Student _____ Class _____ Date _____



為了培養學生常懷感恩的心，學校每年都會舉辦敬師活動，家長教師會一群熱心的家長今年製作了精美的敬師卡和貼紙送贈老師，以表示對老師的尊敬。同學們可以在精美的敬師卡上寫下對老師的敬意和感激，答謝老師悉心教導，也可貼上精美的貼紙，每個貼紙上印有不同的字句及精美的圖案，老師收到敬師卡一定既開心又安慰。

作為家長，我們再次多謝校長、老師及學校的工作人員，由於特殊的疫情，同學們都未能如往常般回校上課，學生只能呆在家裏，老師們為停課不停學，運用在線課堂傳授知識給學生，盡心盡力講述課程，特殊時期感謝老師的付出。

衷心感謝你們，辛苦你們！今次疫情中更可清楚看到你們有多愛惜我們的小朋友，多謝你們為他們做了那麼多，祝各位身體健康，蒙主祝福！

家教會紀念品

家教會歷年來製作了不少紀念品，例如：功課袋、環保袋、男同學和女同學模樣的匙扣及文件夾，希望凝聚大家對崇真學校的歸屬感。



功課袋定價38元一個



文件夾定價5元一個



環保袋定價10元一個



男女同學模樣匙扣定價
20元一個
38元一對(兩個)



貼紙定價7元一張

以上所有收益均會用作支持家教會的事務，包括資助本校有需要的家庭、資助有需要的學生到外地比賽、支持本校學生參與課外活動、資助學生訓練及出外比賽的費用以及課外活動的保險費用等。

如果大家想購買以上紀念品，可以帶備現金到校務處購買。

網上學習之家長心聲

在家ZOOM酸甜甜

6A 馮焯芝爸爸

在這一年多，斷斷續續的停課復課，偶然回校，餘下的只能在家中以ZOOM堂代替實體上課，學習時間明顯大幅的減少了，小朋友留在家中沒能上學，他們可輕鬆了，可是你們不回校，很多家長的早八晚四回氣時間沒了，更要多花時間照顧午飯等，尤其在職的家長更頭痛，你們說壓力大不大呢！希望大家都能在壓力下學懂舒緩學懂面對，共勉之。

小女6A班馮焯芝今年便要畢業離校，這兩年是升中呈分的關鍵年，最初停課時我曾擔心會因此影響她學業，甚至影響升中，始終升中制度是依靠學期五下六上的三次測考成績作指標，這三次考不好，無論以前成績如何優秀也沒用。停課學不了什麼，去年第一次呈分試更是停課（當時未有ZOOM堂只有看片上堂）四個月後，回校復課不足一個月便要考了，很多小朋友都因此心散專心不了，我作為父親著實有點擔心，幸好小女性格較穩，影響雖有但仍能正向面對，最終考到理想成績，執筆之日剛好收到了升中自行階段的正取生通知，能進入她喜愛的中學，我終可舒一口氣了。

尤記得最初停課那幾個月時，她待在家中是無所事事的，只須每周定時觀看學校老師錄製的影片做做功課，課後的時間總是太多太多，又因疫情影響未能外出遊樂，待在家中娛樂便變成了習慣，因此便引進了遊戲機、卡拉OK等等來用作解悶之用。後來學校選用了ZOOM系統作即時授課，雖說未能回校實體上課，但總也可令小朋友每天乖乖的上半天課，時間終於可打發了不少。

以往，家長們是很難有機會到學校觀看小朋友上課，但疫情下，我在家工作時間多了，每朝早ZOOM堂時，就好像我也在重上小學，也在聽老師的講課呢，而且還不斷聽到老師在追問欠交的功課的同學（老師辛苦了！），可見真的有不少同學是受到嚴重影響而分心呢。

最後，希望疫情早日消退，各位小朋友可開開心心的回校全日上課，大家加油。



停課不停學，你我都能學



2B 方蓓恩家長

這場突如其來的疫情打亂了我們的生活步伐。我家中有三個孩子都無法實體上課。學校採用zoom系統作為授課。雖然未能回校實體，但總算可以讓小朋友如常上課。

哥哥是中五學生，姐姐是中一學生，妹妹蓓恩是二年級學生。三個同時要在家中上課，實在是很不方便。每人也需要各自在一個安靜的地方上課，家中地方太狹窄，實在未能理想地隔音。

學校更配合家長的需要，如有困難或未能在家中zoom的學生，也盡量能安排在課室和老師一起上課。雖然隔著螢幕，也感受到老師們盡心盡力安排課程，希望令每位同學都能學習更多知識。

感謝主！由我們經歷這場疫情，讓家中孩子們學習了不少網上知識。使他們明白能夠有機會學習不是必然的，更加要懂得珍惜。



疫情當中成長的苦與樂

3C 陳海北、6D 陳東曙家長



在疫情中，我相信許多父母，包括我和我兩位小朋友，都有很多成長的機會。

苦：

主要在教孩子如何全自動和主動地處理所有他們學校中的事情，這是我這位在職媽媽最需要面對的最大難題。主因，小朋友必須重新學習，面對突如其來又接二連三的轉變，叫成年人也有點吃不消。反而，小朋友用那顆平常心去面對，有時比大人面對還容易一點呢！

第二的苦，難免會需要多點時間跟進他們的進度，例如，功課、考試等。用多了時間去處理。慢慢，家中每天的玩樂時間少了。有時，睡前故事時間也會消失，這是我認為最可惜的地方。希望疫情受控，早點全面復課呢！

至於樂，總比苦的多，當中包括了

一，知道了小朋友上堂的態度變得認真。

雖然每天都需要返公司上班，但在好奇心驅使下，我抽了兩天放假陪伴他們上堂，看見他們上堂時的認真態度，內心也十分欣賞他們呢！

二，看見了小朋友的成長。

由初時完全不懂用電腦程式，慢慢地現在懂得自己處理和操作。由起初要陪伴上載功課，到現在自己懂得自律交齊功課。這種進步也很大呢！



Zoom給我們的得著

4D 歐頌朗家長

這個疫情確實是我人生從未遇過，也從未想像到出現的難處。孩子們無法實體上課，我家有兩孩子，頌朗是4年班，弟弟是K3，同時處理兩個孩子在家ZOOM上堂確實不容易。相比其他家庭，孩子們是幸福的，因我全職照顧他們，總算可及時留意到或跟進到他們的學習進度。在早期以錄影學習，zoom上課，無論孩子或家長，就連老師們都需要時間適應。即使只是隔著電腦，我也感受到老師們都盡量了解每個學生的難處，盡量找辦法去協助學生學習，生動教學讓同學們更專心，有趣地上課。

確實，對於年紀較小的學生，在職家長們所需要的協助及付出時間定必比平時更多，但我感受到家長們也好努力去陪伴孩子經歷這非一般的難關。應是太掛念同學老師們，頌朗在zoom課堂學習中也表現積極，課堂時間縮短，他很珍惜每次提問的機會。我特別欣賞學校舉辦了一次眼睛去旅行的活動，籍著老師即時現場廣播旅行的地方，讓老師同學們有一個很特別互動的機會。今次疫情雖然帶來很多生活的不便，但也是一個讓孩子善用科技網絡的機會，從中學習新科技及教懂他們自制的能力。感謝上帝，讓我們的孩子在充滿愛的校園成長。



疫情下之非一般中學面試

6B 陸愷淇媽媽

突如其來的疫情將我們習以為常的生活都打亂了，接踵而來的防疫措施更令學校也要暫停授課，「我好想返學」竟然是大部份學生最真誠的許願……也是女兒愷淇每天的願望！

這一年來我和愷淇最深刻的是應付網上面試。愷淇今年就讀六年級，正值是考中學的重要關頭，我們報考了的中學都有不同的面試安排，有的要求預先錄製自我介紹影片，有的於限時即場錄製影片回答指定問題，有的是zoom面試，亦有的是實體到學校面試。

由於大部分學校都是網上面試，我們花費了很長的時間和心機去準備高質素器材，例如購買燈光，高像素鏡頭，WiFi router，專業咪高峰，務求使老師們於面試時能夠看和聽得最清楚！身為家長的我於整個過程也承受不少壓力，因為倘若面試期間出現任何技術性問題，便有可能等於缺席面試，有學校更會因為接收不清晰而扣分！所以我和愷淇都是偏向喜歡實體面試，一來可以親身到中學感受其校園氣氛，亦可以和老師面對面交談，感覺真實得多！

很高興最後愷淇能夠順利完成所有網上和實體面試，亦有幸成功被愷淇最喜歡的中學取錄，一切所花費過的努力都是值得的！雖然現時疫情還未退卻，但希望下一屆的六年級同學可以回復正常實體面試，衷心祝福大家！



親子食譜

親子便當

1



炸蝦尾飯糰:將蛋焗熟，取出蛋黃加鹽，再將蛋黃和白飯拌勻。
包袱飯糰:將白飯加上適量茄汁拌勻。

2



拌好飯糰，用保鮮紙包好，做出型狀

3

用細型飲管把淡色芝士用細飲管印出圓點備用



5

照燒雞扒做法



醃料:2匙生抽、1匙蠔油、老抽、蜜糖、料理酒拌勻備用

照燒汁:2匙生抽、料理油、1匙蠔油、老抽、蜜糖拌勻備用

做法:鍋中落油，雞扒放入鍋煎至兩邊金黃色，倒入醬汁煮加入半碗水煮至收汁

4



用紫菜和模具印出表情

6



蛋白放回入飯盒內，再放回飯糰、蔬菜、雞扒

7



放上表情配飾(芝麻)就完成囉



- 用珍珠米會較易做型
- 放飯盒時要放得密才好看
- 配飾可以去12蚊店找
- 可沾一點沙律醬貼上芝士粒



做親子便當真是好開心
可以促進親子關係



下廚樂 — 湯水



各位家長好，踏入炎炎夏日少不免為子女準備合適湯水，以下介紹幾款簡單又好味，希望大家喜歡。

西洋菜羅漢果湯

西洋菜湯可以化痰止咳，夏天西洋菜當造，大人小朋友都好適合飲用。

材料：西洋菜一斤，紅蘿蔔兩條，羅漢果半邊，西施骨一斤，南北杏蜜棗適量。

西洋菜用清水洗淨，要洗三次，最後一次，下1大匙鹽在清水中浸泡15分鐘，撈起瀝乾水分，西施骨出水後備用。
放入清水先煲滾，將西施骨，西洋菜及其他材料放進煲內，待大火再煮滾後轉中小火煲2小時，直至所有材料出味，最後加入適量鹽味道更佳。



粟米海星湯

海星能清熱、解痰散結，大人小朋友都適合。

材料：粟米兩條，紅蘿蔔兩條，西施骨一斤，海星三隻，蓮子，果皮，南北杏，芡實，椰棗適量。

西施骨及海星先出水，洗淨備用。
所有材料清水洗淨後放進容器中，加水以大火煮滾再轉小火慢熬至少1.5小時。
最後加入適量鹽味道更佳。

木瓜雞腳湯

此湯具有消暑解渴、潤肺止咳的功效。

材料：紅蘿蔔兩條，西施骨一斤，青木瓜一隻，雞腳半斤，花生，眉豆，果皮適量。

豬骨及雞腳需要先出水，洗淨及去甲。
所有材料清水洗淨後放進容器中，加水以大火煮滾再轉小火慢熬至少1.5小時。
最後加入適量鹽味道更佳。



酸梅湯

酸酸甜甜，冷熱皆宜，夏天多飲，有助消化。

材料：山楂、烏梅與甘草等材料用清水洗淨後放進容器中，加水以大火煮滾再轉小火慢熬至少1小時，最後按個人喜好加入適量冰糖。
可將材料撈起後，將整鍋煮好的酸梅湯放涼後再放進雪櫃，冰凍可口小朋友特別喜歡。



五花茶

具有清熱、解毒、消暑去濕，預防夏季風熱感冒及流行性感冒的功效，尤其適合夏天時飲用。

材料：一般可以到藥材店買已經包裝好的五花茶，將所有材料洗淨放入清水，大火煮滾後轉中小火煲45分鐘即可。最後按個人喜好加入適量片糖。



聯絡方法

筲箕灣崇真學校家長教師會
電話：2560 6272
傳真：2568 9410

地址：香港筲箕灣巴色道3號
電郵：info@skwtts.edu.hk
學校網址：www.skwtts.edu.hk

出版日期：2021年7月

版權為筲箕灣崇真學校所有，不得翻印。