



才俊學校

家長教師會通訊

16/17

出版日期：2017年6月

校址：沙田大圍顯泰街2號 電話：2608 2677 傳真：2608 2727 網址：www.choijun.edu.hk 電郵：info@choijun.edu.hk

主席的話

學校和家庭是我們孩子重要成長的地方，而「家長教師會」正是學校和家庭之間的一道橋。我們怎樣能建造這道橋呢？

家校合作才是這道橋最重要的部份。由於李校長退休，新接任的彭校長讓學校某些地方有所改變，可能部份家長會不明白這些改變的目的，大家應多與學校溝通，多作了解。如何令子女在健康愉快的環境中成長，是每個家長都想要的。

學校及家教會定期舉辦不同的活動，如：親子旅行、親子聚餐、水果日等等，可吸納更多家長的意見，集思廣益，並增加家校合作的透明度。

家長可多參加家長教師會和學校舉辦的活動，便能更加了解學校及子女在學校的情況。家長遇到問題或困難時，亦可以聯絡班主任、社工、校長等，尋求協助和專業意見。家長也可參加小賣部的義工工作，並可以認識到一群同路人，大家互勵互勉，培養深厚的友誼。

祝大家身體健康！

舒成斌

2017年5月



第十一屆 (2015-2017)

家長教師會管理委員會 委員名單

委員名稱	家長委員姓名	學生姓名	學生班別
主席	舒成斌女士	周鴻昌	S5
副主席	李潤賢先生	李顯輝	S5
財政	丘素名女士	葉衍麟	S6
文書	李錦蘭女士	陳柏燦	P4
編輯	戴月華女士	林諾恆	P3
聯絡	梁慧茵女士	郭凱駿	S5
聯絡	黃麗娟女士	林子峰	S5
康樂	熊淑芬女士	徐梓謙	P5
康樂	謝麗英女士	彭誠浩	S6
總務	周小芬女士	正木美惠	P2
常任委員	鄭嘉怡女士	鄭樂彥	S1

校方代表	委員名稱	校方委員姓名
	副主席	周德儀主任
	財政	謝穎琦老師
	文書	李念恩老師
	編輯	李誌妍社工

家長校董	舒成斌女士
家長替代校董	鄭麗萍女士

親子活動



親子旅行(一)

先到荔枝角嶺南之風遊覽，同學們都興致勃勃地嘗試在石春路上行走，然後到流浮山午膳，逛海味街、遙望對岸深圳景色，接着到綠田園遊玩，最後參觀元朗恆香餅家廠房兼買手信，大家盡興而歸。



親子旅行(二)

當天 119 人分乘兩部旅遊車出發，行程包括參觀香港警察博物館、板燒郎刺身韓燒放題和參觀稻香飲食文化館。是次旅行，各個家庭聚首一堂，度過愉快的一天！



親子生活體驗遊

參與學生來自各個學階，活動旨在了解學生與家長相處的情況，透過三日兩夜的旅程觀察學生在課堂以外的自我管理、社交禮儀、處事態度及安全意識等能力，藉此與家長分享意見，加強家校合作，以提升學生日後各方面的表現。



父母親節聚餐

於五月二十八日假沙田麗豪酒店舉行了一年一度的「父母親節聚餐」。當天大家笑笑談談、樂聚一堂，在歡樂熱鬧的氣氛中，共享了一頓豐盛的美饌。



家長 義工



小賣部

逢星期一、三、五 第一個小息

才俊學校最大特色是有一班有愛心又願意付出的家長，她們為學生們選擇既好味又健康的水果、小食和飲品，又會百分百去營運小賣部，包括入貨、點數及財務等，這一切都是家長們的無私的愛，讓學生們開心快樂上學去。

聖誕聯歡嘉年華 2016

當天約有 60 名家長出席「聖誕聯歡嘉年華」活動，當中有十多名家長義工一早到達本校，預備製作「才俊小賣部攤位」的小食及飲品。活動當日，小食及飲品區攤位很受學生及家長歡迎，還有精彩的學生表演助興。



第十六屆聯校陸運會

在一百多名才俊學校運動健兒，三十多名家長及二十多名家長義工的鼎力參與下，第十六屆聯校陸運會在風和日麗的天氣下圓滿舉行。



開心水果日

感謝熱心的家長義工，預先早已準備十多種鮮果，經過大家的齊心清洗及愛心準備後，一杯杯暖在心頭的美味生果杯終於完成了！師生一起排排坐、吃水果，樂也融融！

家長 教育

家教會家長講座之

水星與火星的小孩



● 活動簡述：

家教會獲得教育局「家庭與學校合作事宜組」活動計劃撥款贊助，學校也誠邀「香港傷健協會」高級程序幹事廖先生，分享兩節有關親子溝通講座，讓家長可以更了解弱能子女與兄弟姊妹之間如何相處，令生活變得更和諧美好。

活動 預告

輕鬆相聚在才俊



鼓勵各位家長
踴躍參與

● 活動日期：9/7/2017 (星期日) 時間：11:00am 至 3:00pm

● 費用：全免

● 活動簡述：

本會為加強家長的凝聚力，將舉辦午間聚會，以增情誼，期盼各家長會員攜同子女一同參加上述活動，以增加家庭成員間的溝通。當天除了午膳茶聚外，更邀請了「社區藥物教育輔導會」到場主持「家庭樂 FUN FUN」親子互動遊戲，讓各個家庭建立更融洽的親子關係。

駐校教育心理學家
陳慧斯姑娘

飲食

減少進食刺激神經系統或間接增加壓力的食物，如咖啡因、尼古丁、鹽製食品或高鹽的小食、防腐劑物質、精製糖（如糖果、雪糕、甜品、汽水、糖漿）及精製碳水化合物（如玉米片、即食麵、薯片）等。

睡眠

每人每天大約需要有 7-9 小時的睡眠。穩定的作息時間有助安睡，避免在日間睡眠過多。晚上營造平靜舒適的睡眠環境，放鬆心情，不要過份擔心睡不著或睡多久。

建立和諧家庭、廣結良伴

為家人和朋友每週預留時間共享快樂時光。溝通時先細心傾聽以理解對方，再冷靜到題的說出自己的看法。切忌各自猜疑、苛責，這樣只會增添你的壓力。主動付出關心和幫助，會發現得到的滿足和快樂更大。

* 資料參考來源：香港中文大學心理學系

運動

選取配合個人體質和喜歡的運動，養成至少每週 3 次、每次 20-30 分鐘進行帶氧運動的習慣，並讓其成為樂趣。可相約家人或三五知己一同運動，或不時轉換形式或運動類型，以加強運動的趣味。

建立嗜好

建立一個有益身心健康的嗜好，並每週最少用四小時好好享受你的興趣，若能全情投入，你便會樂在其中。

正面心態

細心觀察，你會看到工作、關係當中正面、有趣之處，不要只注意負面之處。更重要的是欣賞、接納自己。作為家長的確肩負不少責任，也會有疲憊困惑之時，容許自己休息、肯定自己的努力、與學校攜手協作，子女的情況總會逐漸改善的。

出版組名單

顧問 彭章球校長 舒成斌主席
統籌 陳家敏老師

家教會編輯

周德儀主任 李誌妍理事 戴月華理事

美術設計及承印： Concordia Publishing Services www.hkcps.hk