



才俊學校

家長教師會通訊

2020 - 2021
上學期

出版日期：2021年 2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

家長教師會主席
吳雅緻女士

大家好！轉眼間，自上年的農曆新年假期後，因疫情的關係，正常的校園生活受到影響，至今已一年了。相信大部分家長與我一樣，都有特別深刻的感受。

自教育局宣布停課開始，學校、家長及學生在停課期間都需要適應未曾遇過的改變和問題。疫情增加了我們和孩子在家裏相處的日子，造成了一段特別的相處時光。在培育子女的過程中，對於父母及子女而言，都是一種持續互動的學習。若然父母對子女的管教能夠嚴而有愛，並能以身作則，彼此互相尊重，從而建立良好的關係，那麼即使面對多大的困難和逆境，父母永遠也能成為子女的最大安慰和支持。希望大家努力與子女共同締造一個美好和諧的親子關係。

我很感謝學校於疫情期間，在教學上作出適當的安排，使學生在家中仍可以繼續學習；亦感謝老師們在這疫情期間關心學生的情緒和學習情況。

在過去的日子，相信大家都能感受到世事無常，人生如潮水，會漲亦會退，希望我們都學懂珍惜及感恩，快樂健康地過好每一天。

在家中防疫可以做甚麼？因著家人的陪伴和悉心安排，在家度過也可以既有趣又充實呢！一起看看同學在家中生活的精彩片段吧！

照片由小一班家長提供（排名不分先後）：

陳雋諾家長 梁俊謙家長 胡以諾家長 郭柔嘉家長 陳婉慧家長
梁嘉晉家長 余浩正家長

童心抗疫 居家生活剪影



我是一個勤快的家務小幫手！



在家跳圈圈，既有趣又可以活動一下身體！看我跳得多敏捷！



我喜歡靜靜欣賞小貓咪，牠是我可愛的小夥伴。

外出回家後，要消毒鞋子和隨身物品，也要把衣物清潔乾淨呀！



看我變身魔法少女，這個造型是不是很漂亮呢？

提提大家，如廁後要把馬桶蓋上呀！



吃完飯，我會協助洗碗，媽媽都稱讚我是個乖孩子。



我是小小藝術家。畫完畫，我也會自己清潔用具呢！



看！這個泡泡比我的臉兒還大呢！

防 疫 親子生活分享

疫情肆虐已久，我們都經歷過活在陰霾下的日子，世界環境、各方的消息，一度打亂了我們生活的節奏。然而，憑著家長與學校互相信賴、互相依靠的關係，我們一起排除萬難，在短短的時間內，為同學重整了生活的秩序。

今期家教會通訊的主題是防疫親子生活，家長們透過寶貴的文字和照片，分享與孩子留家抗疫的點點滴滴和心路歷程。除了為大家提供親子活動的參照，更重要的是，期望透過這些溫暖的文字，在大家鮮能聚首的情況下，仍然可以透過這個平台互相打打氣。就讓才俊家長及教職員攜手同行，不問晴雨，繼續為同學的成長及身心靈守望。

小一甲班李幸榆、小二甲班李沁榆家長分享

大家好，我是沁榆和幸榆的媽媽，她們分別就讀小學一年級及二年級。這段時間，既不能上學，亦不能外出，每天在家除了自修和上Zoom，其餘時間小朋友都被悶壞了。

為了能和小朋友關係更進一步，我另外跟她們進行不少親子活動，除了下棋，玩大富翁，有些時候也會一起下廚。

此外，我也會跟她們一起畫畫，在這些活動中，彼此的感情增進了不少。而在繪畫塑膠彩及和諧粉彩畫時，她們也認識到不少顏色運用的技巧和知識；在各種繪畫方法當中，我較為推介是和諧粉彩，因為其繪製方法簡易，完成作品的時間又短。每次的創作主題也不同，有助提升小朋友的學習興趣。過程中，包含了削粉、用手指推粉和塗抹的動作，也可以訓練小手肌。小朋友能在短時間內完成簡易畫作，亦有一種滿意成就感呢！



小五班 李愷正家長分享

在疫情下，我們應該儘量避免外出及前往人多的地方；但是孩子長時間留在家中，也會對家長造成一定程度的負擔啊。而且，長時間上對著電子產品，也未必對孩子有益。

所以，我就讓愷正及妹妹玩拼圖。玩Puzzle對身體和心智有很多好處，例如：

1. 心智發展 - 幫助大腦發展對形狀圖案的認知、訓練手腦協調
2. 個人感知 - 培養耐性和完成活動時的成就感
3. 人際相處 - 學會與人合作並解決問題

另外，我也會邀請他們一起做家務，例如：幫手摺衣服、掃地、收拾玩具等。從而令他們知道自己是家庭的一份子，也有責任維持家居的乾淨，讓孩子成為有責任感、守規矩的人。



小一甲班 張浩麟家長分享

大家好，我是小學一年級浩麟的媽媽，浩麟還有一個弟弟。在這次疫情，大家都在家防疫，真的很忙。

剛開始停課時，並未太習慣。但之後收拾心情，重新安排自己和兩位公子的日常。

首先，在網上購買了兩本有關新冠病毒的圖畫書和繪本，告訴他們為何我們不用上課和為甚麼不能去公園。



接著，就開始安排日常活動，家中有彈床，每天開 YouTube。（影片名稱：Kids workout 1 beginners）讓浩麟跟著影片做運動，（雖然他只能做到頭 10 分鐘那部分）。此外，我們也報了其他中心的網上 Zoom 活動，一起做體適能運動。



在下午，有時會吹一個氣球，和浩麟對打。氣球也可用來玩籃球遊戲，以及在床上「拋波」（因為不用擔心氣球常常掉在地上啦），這些遊戲雖然簡單，卻非常好玩！

當然，除了我為他們安排的活動，他們都有自己時間啦！而我就喜歡烹調食物、畫畫、做手工，以及在家運動來減壓。

希望各位家長都要加油！在此祝福大家平安喜樂！



小六班 潘湛軒家長分享

在這一年裏，我們大部份時間總是過著「防疫」的生活，孩子們在校學習的時間大減，除了卻每天由學校安排的網上學習時間，為孩子安排餘下的活動，真是絞盡腦汁。

就從他們的喜好和生活習慣去想想罷。他喜歡吃甜品，我就跟他一起焗蛋糕；他喜歡做黏土手工，我就為他報讀網上黏土班；他好像在疫情下胖了很多，我就每天戴著口罩陪他到海濱長廊散步，在人少的地方多走樓梯；他喜歡彈小結他，我就為他報讀網上音樂班，陪他練習和給予指導。就是這樣，我們一家人過了接近一年的「停課生活」。

有誰知道停課的生活模式會維持多久？能在學校得到知識和訓練，對我們的小孩是最好的。在長期停課的情況下，希望能透過上述分享，使每位小孩都能過著充實的生活，而不是只與平板電腦和電視為伴。



下午茶鬆一鬆

抗疫無煩惱

抗疫生活難免有讓人精神繃緊的時候，兩位家長精心編寫了甜點和花茶食譜，只須簡單的步驟，就能輕鬆製作出精緻的下午茶。

在倦意漸生的下午，大家不妨沖一壺有助紓緩神經的花茶，配以甜美可口的蛋糕，與孩子一邊聊天，一邊共進下午茶，為彼此製造一段悠閒、鬆弛的時光吧！



免焗檸檬芝士蛋糕

食譜由中二乙班 陳柏燦家長提供

大家好，我是S2B班陳柏燦家長，在抗疫期間須要減少外出，在家中與子女一起製作蛋糕，是一個不錯的親子活動。這個檸檬芝士蛋糕不用焗爐就可以做到，芝士蛋糕帶點檸檬的微酸，吃起來並不會太膩呢！



步驟：

- 壓碎消化餅，並加入牛油混合，壓成餅底。
- 將淡忌廉打至企身，放進雪櫃備用。
- 打軟忌廉芝士，之後加入糖、牛奶、檸檬皮碎、檸檬汁攪拌。
- 坐溶魚膠片，先加入少許忌廉芝士，再放入混合物中攪拌。
- 加入淡忌廉混合，倒入蛋糕模，放進雪櫃冷藏3小時以上。
- 脫模後可放少許檸檬皮碎作裝飾。

食材：

淡忌廉 150 毫升	忌廉芝士 180 克
消化餅乾 5 塊	牛油 30 克
牛奶 90 毫升	糖 60 克
魚膠片 3.5 片 (7 克)	檸檬汁 20 毫升
檸檬皮碎 1 茶匙	



花茶食譜由中四班 楊煜文家長提供

在這個人心惶惶的時分，疫症橫行，希望大家能夠放空心神，靜靜地喝一杯花茶！

材料：

玫瑰花 10 朵 枸杞子 12 粒 蜂蜜一茶匙

功效：

玫瑰花能理氣解鬱，活血散瘀和調經；枸杞能養肝明目。兩者同飲，能改善血液循環、安神理氣，對氣血不足有很好的緩解作用。

禁忌：

玫瑰花和枸杞均比較溫熱，便秘和陰虛火旺者盡量少食用。

步驟：

- 沖泡：玫瑰、枸杞子放入壺中，加入兩分滿的熱水沖洗。洗時水溫不宜太高，以 80°C 為宜，亦不宜過久，以免茶中的營養流失。
- 泡茶：玫瑰、枸杞洗淨後，往壺中注入沸水至七、八分滿。等待半小時左右，待茶水冷卻至室溫。
- 最後加入一茶匙蜂蜜即成。

家長教師會活動預告

家教會將舉辦保鮮花花藝工作坊，惟由於疫情關係，日期及時間待定。有興趣參與活動的家長，請留意學校網頁和通告的最新消息！

出版組名單

顧問 彭章球校長 周德儀主任 吳雅緻主席
統籌 羅銘婷老師 鍾倩雯理事