



才俊學校 家長教師會通訊

出版日期：2022年7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

2021 - 2022

下學期

主席的話



李錦蘭主席

各位，家長大家好！

在過往兩年，受到疫情困擾，家教會大部份活動被迫取消，各行各業，以至學生的學習大受影響。停課期間，家庭成員共處的時間增加了，好處是令父母有親子的機會。但另一方面，有時小朋友之間的相處，或是居住環境的問題，家人之間的磨擦隨之而增加，亦屬平常。幸好，在疫情緩和的時候，學校採用視像加實體的教學模式。小朋友的生活作息比較有規律，又有機會回到學校上課，與同學共處，確實有助身心發展。

現時，本港疫情漸見曙光，希望各位不要鬆懈，時刻保持個人衛生及社交距離尤其重要。家長和校方一同努力，保持溝通，共建理想的環境，讓學生盡量如常學習，健康快樂地成長。在不久的將來，家教會必定再次舉辦活動，希望到時大家多多支持，感謝各位！

祝大家平安渡過疫情，健健康康！



家長心聲

小一乙班 梁俊軒家長

我是小一俊軒的媽媽，好高興能夠加入才俊這個大家庭。

我相信開學初期，各位任教小兒的老師應該見識過他的「音波功」，課室的地板亦因為小兒初期經常「躺地」而變得更乾淨了，各位坐小巴回校的家長可能曾遇過上小巴如行刑般的小朋友——這就是小兒的「絕技」。這大半年感謝校長、老師及其他學校職員們的包容及耐心，老師們以專業的技巧及抱著正向關愛的心去處理小兒的情緒及行為問題，亦經常主動告訴我小兒在學校的情況，如今小兒在情緒行為方面的大進步是有目共睹，上述校內出現的情況已絕迹。小兒雖然語言表達能力有限，但是看到他每日都是開心，無憂無慮地上學，我已經好感恩及滿足了！

在校內，學校提供一個安全舒適的環境讓小兒每天努力學習及進步，老師們盡心盡力與家長及學生同行，有教無類；在校外，作為家長的我也努力學習「與他的固執共存」。小兒的固執真是讓我「又愛又恨」，但「山不轉路轉，他不轉我轉」。

軟硬兼施，用正向的心態去面對他給我的挑戰，對他情緒及學習確是有幫助。知易行難，我也在學習當中，大家共勉之！

執筆時外圍環境新鮮事不斷：特首選舉、加息周期開始、俄烏戰爭、物價急升、康樂場地重開、食肆營業規定放寬、小一派位、升中放榜……事在其中好壞參半，人在其中有喜有悲。唯疫情本身雖已見緩和，但究竟是跟我們說聲「BYE」，或是「再見·後會……有期……」呢？不得而知。因不明朗、常變、急變正是新常態其中三個特徵。那從教育而言，對人的影響是：

「不明朗」令人感到「不掌握」；

「常改變」令人感到「不穩妥」；

「急促變」令人感到「不安心」。

人時常處於摸石過河的狀況，心緒不安，自然而然。重點是如何改善？教育也！

校長的話



梁飛農校長

其實，自古至今，病毒變異從沒停止過，只是之前我們沒有置身其中！醫療需要從來都是必須的，在此特別為謹守崗位的致謝致敬；再說，人類從來沒掌過生死之權，更直接點說，誰可透過人為籌算，能為自己的壽歲增添一日呢？一定沒有吧！因此，我們發現新常態原是老朋友，但何解令我們不安恐懼？細心想平日生活逼人，壓力之下，我們反而自然地選擇了勇往直前，摸石過河。可是疫情之下，停擺了，反而開始猶豫不決，令恐懼及擔心等壞朋友又乘虛而入而已。其實，好人好事從沒離開我們身邊，如學懂感恩、欣賞、包容、勇往直前，你人生就見到雨中彩虹；但同時，始料未及的意外及說三道四的不安者亦多不勝數，甚至比前者更多，莫說意外不可控，若你要選擇與是非為伴，便會只見雷雨而遺下了虹彩。

知足、幸福、樂觀早在你生命銀行裡，你肯選擇用感恩、欣賞、包容態度的提款卡將他們取出嗎？呀！密碼是勇氣及反思，都要花力氣的，放下負能量，建立可能思想。萬事俱備，其實新常態也只不過是老朋友，給自己一點時間，好好適應吧！希望能為大家的人生中不斷加油！我們團隊是你的戰友！COME ON！



家長心聲

小一乙班 賴倬鵬家長

不知不覺已經入學一年，看著鵬鵬從幼稚園學習階段升上小一，最初內心帶著很多的擔憂，擔心鵬鵬不能早起，是否適應新環境，情緒如何……隨著日子的過去，鵬鵬很快適應學校的生活。

鵬鵬不單在認知上，表達能力、行為、自理、情緒各方面都有很大的進步，當初的擔憂都隨著鵬鵬不斷的成長漸漸消除，感受到他每天上學都是開心快樂的，我感到好欣慰。在此非常感謝學校的支援及老師悉心的教導。

開心水果月

一年一度的「開心『果』月」又來了！疫情關係，我們未能一同在校享用水果，雖然如此，我們希望透過開心『果』月其他的活動，為學生營造進食水果的環境，幫助他們培養每天吃足夠水果的習慣。本學年的「開心『果』月」活動於 2022 年 5 月 16 日至 6 月 12 日舉行，本校分別舉辦了「開心果月龍虎榜」及「健康吃水果填色比賽」，並以「水果益處多 日日要 Encore」為活動口號，推廣每天也需吃水果，身體健康益處多的訊息。



開心果月龍虎榜

每名學生獲派發一張「水果日記紀錄卡」，鼓勵學生每天吃 2 份水果，由家長簽署紀錄；每星期一帶紀錄卡回校，由班主任統計每週能進食 2 份水果的日數，然後記錄在班房內的龍虎榜。



開心果日填色比賽結果

小學部

冠軍	P.2B 李幸頤
亞軍	P.6 李愷正
季軍	P.3B 陳虹光
優異獎	P.3A 陳紫璇 P.5 陸詠霖 P.3A 李沁渝 P.6 黃愛懿 P.2A 胡以諾 P.6 吳卓瑋 P.6 吳卓瑩 P.6 莊禮謙 P.6 黃詩銀 P.6 鍾嘉怡

中學部

冠軍	S.2 盧曉琳
亞軍	S.5 吳曉潼
季軍	S.1 蘇小媛
優異獎	S.1 黃祖兒 S.3 陳柏燦 S.3 陳泳偲 S.6A 朱慧欣 S.3 英譯之 S.1 王靜雯 S.6A 鄭樂彥 S.3 陳昱彰 S.6A 李錦江 S.1 梁愷晴



健康吃水果填色比賽

小學組



冠軍 P2B 李幸頤

亞軍 P6 李愷正

季軍 P3B 陳虹光

每名學生獲派發一張「健康吃水果填色紙」，學生自由參加比賽，完成作品後交班主任收集，作品由視藝科老師評審，於小學部及中學部各選出冠、亞、季及優異作品，得獎學生將獲發獎品嘉許。

中學組



冠軍 S2 盧曉琳

亞軍 S5 吳曉潼

季軍 S1 蘇小媛

護理組家長講座 快速檢測攻略

本校於 4 月 21 起恢復半日面授課堂，政府首度要求師生每日做快測並呈陰性結果才可返校。有見及此，護理組在 21/4、22/4、25/4 舉辦了為期 3 日的快速檢測攻略家長講座，幫助家長熟悉流程，及解答相關疑難。講座共有 16 位家長報名參加。

家長可以用口含式測試棒為小朋友做快速測試嗎？

含式快速測試方法暫時仍未獲衛生處衛生防護中心認可

此外如小朋友含住測試棒作太大動作亦會容易導致口腔創傷，所
以暫時未建議用這個方法為小朋友做新冠病毒快速測試。

幫小朋友做快速測試，棉花棒應該「篤到幾入」？

• 使用新冠病毒快速測試前必須參考個別品牌使用說明書。一般的擦鼻腔拭子採樣，鼻腔拭子進入鼻腔的深度都不要太深。不同年齡小朋友，拭子棒進入鼻孔的深度亦有不同，可參照以下表列。

年齡	拭子棒進入鼻孔深度
2 - 6 歲	1.5 至 2 棒米
6 - 12 歲	2 棒米

• 採樣前先輕輕擤鼻涕，然後家長及照顧者可以用「鉛筆握把」(PENCIL GRIP)姿勢將鼻腔拭子棒放入小朋友鼻孔，並將拭子棒靠近鼻竇，在鼻腔內打轉，打轉次數和時間請參照個別品牌之使用說明書。接著取出鼻腔拭子棒，放入小朋友另一個鼻孔，重複以上步驟。完成後將鼻腔拭子棒與測試液正確地混合，把測試棒放在一個平的表面，將準確滴數的混合測試液滴入樣品孔，在指定時間內讀取結果。

zoom 課堂情況

抗疫攻略分享

小五班 胡峻浩家長

- 改善營養狀況，增強抵抗力，一定程度上可以防止新型冠狀病毒肺炎的感染，每天攝入高蛋白質的飲食，包括：魚肉、蛋、奶、豆類和堅果，保證充足的營養要在平時食量的基礎上加量，比平時吃多一點，比如說以前你一個星期吃一次魚，你現在可以吃兩次；以前每天一個雞蛋，你現在可以吃兩個。每天一杯牛奶或優酪乳，多吃豆類和堅果。特別提醒：不要吃野生動物。
- 每天吃新鮮的蔬菜和水果，要多喝水，每天不少於1500毫升，食物種類一定要豐富多樣，要葷素搭配，各種各樣的顏色都吃一點點，每天吃不少於15-20種以上的食物，每種不需要吃很多，一點就可以了，主要是種類豐富，這樣才能營養均衡。
- 在新型冠狀病毒肺炎流行的這段時間，不要節食不要減肥，因為節食減重會導致免疫力下降。
- 規律的作息，充足的睡眠，每天保證睡眠時間不少於七個小時。
- 每天不少於一個小時體育鍛煉，不需要一次把它做完，可以分2次時間做完，累計不少於一個小時，但是不要參加群體性的體育活動。
- 在疫情流行期間，適當的補充一些複合維生素礦物質，深海魚油等保健食品，可以補充平常飲食當中的不足。

胡峻浩媽媽

2022年5月26日



早餐：香腸、雞蛋、青菜、五穀雜糧粥（花生、紅豆、紅棗、核桃、黑米、百合、腰果、蓮子）



早餐：南瓜小米粥、韭菜煎雞蛋、臘肉筍乾



早餐 2



早餐 1



晚餐 2



晚餐 1



晚餐 3

親子樂 假日好去處

尋找沙田區隱世沙灘

小一乙班 羅子揚家長

隨著新冠疫情開始緩和，政府開始陸續放寬各項社交距離政策。加上炎夏將至，相信家長和小朋友們都蠢蠢欲動準備好投奔初夏。就讓我簡介一下沙田區內部分著名的海灘，等各位可以籌備過一個愉快的假期！

烏溪沙石灘

區內最著名的石灘之一，緊貼馬鞍山公園及海濱長廊，附近亦有圖書館、體育館等設施。幾年前有泳客於石灘上堆砌出巨型心形石而令石灘聲名大噪，不少人慕名「打卡」，雖然有關石堆已被移除，但每逢假日石灘上仍然人頭湧湧，漫步烏溪沙碼頭欣賞吐露港對岸中文大學、科學園一帶景色。



渡頭灣村沙灘

同樣位於烏溪沙，沙灘面積廣闊而且沙幼，吸引不少小朋友在此堆沙玩樂。沙灘上能遠眺大埔船灣、三門仔一帶風光，遊人多在此欣賞日落後才願意離去。渡頭灣沙灘村內有士多營業，提供熟食和付費沖身設施。而村內土多亦有出租獨木舟和小艇，可享受划船的樂趣。



海星灣泥灘

海星灣因灘上滿佈海星而得名。位於渡頭灣村沙灘附近，泥灘上於退潮時分經常滿佈海洋生物，例如：海蜆、海螺、鮮蠔，亦不難發現泥蟹的蹤影。家長可藉此教導小朋友認識各類海洋生物。由於灘上滿佈蠣殼及碎石，切記要穿著鞋子保護雙腳。



溫馨提示：以上介紹的海灘並無救生員當值，家長要時刻留意天氣狀況和子女安全；亦要做到自己垃圾自己帶走，保護珍貴的海灘資源。

抗疫湯水

蘋果雪梨煲魚腥草

抗炎消炎·清熱解毒·利尿除濕



做法

- 魚腥草洗淨去除根莖切段
- 蘋果雪梨去芯切粒
- 水滾落所有材料（魚腥草不要落住）煲20分鐘
- 後下魚腥草再煲15分鐘完成

功效

魚腥草有清熱解毒，排膿消癰，利尿通淋，抗菌等功效；可改善傷風，感冒，便祕，濕疹，喉痛，瘡毒等多種疾病；常飲魚腥草水，能增強免疫力，預防感冒。

材料

蘋果兩個
雪梨兩個
魚腥草半斤
蜜棗兩粒
糖冬瓜適量

注意

- 女性在生理期時不宜食用
- 如有蠶豆症等，請先詢問專業人士是否適合飲用



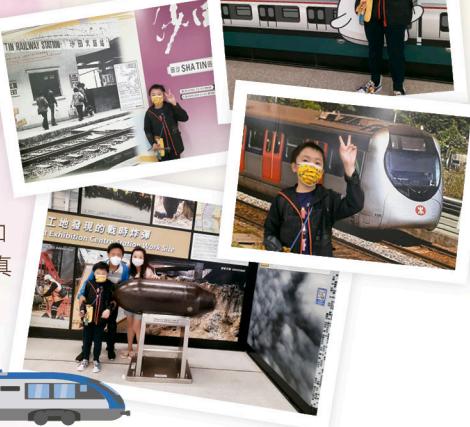
中三班 陳柏熾家長

假日好去處

鐵路迷虹光遊會展站

小三乙班 陳虹光家長

當日我們由大圍站去會展只需十多分鐘就到達，又快又方便，還有戰前炸彈展出及各車站的歷史介紹，好值得帶小朋友去參觀。而虹光喜歡各火車站路線，當中認識了很多香港地方名稱和中文字。火車可以過海了，真的好開心！



抗疫下的親子活動

小三甲班 李沁渝家長

在第五波疫情爆發時，日夜留在家進行親子活動，除了畫畫，也想小朋友在思維能力有提升，這段時間也跟小朋友玩了不少益智玩意，例如：Rummikub、象棋、黑白棋等等。

下棋的好處多不勝數：可以教導小朋友如何應對輸或贏；培養耐性和專注力；學習情緒管理；提升邏輯思維；分析及決策能力；學習靈活應變面對逆境，以上的學習效果，均有助全面提升小朋友的個人質素，對成長有很大裨益。



永不放棄

小一甲班 李旻舜家長

自旻舜確診自閉症後，從此改變了我們家庭的一生。每天行程與訓練同步進行，當中充滿著甜、酸、苦、辣。旻舜三歲的時候仍是缺乏言語能力，情緒容易波動及感統失調的小朋友。作為媽媽的我是曾經多麼的無助與不知所措，幸得當時收到 S 位幼稚園的通知。即使當時幼稚園的配套和支援不算成熟，但感恩遇上一群同路人的家長和充滿愛心的老師。從家長間的支援中，我認識了不同的治療訓練，例如：感統、言語、針灸等。我相信，只要努力訓練，用心思索方法拆解教學原理及運用各類型感統器材訓練，旻舜會一天一天的進步。最後送上作為母親的一句座右銘「關關難過，關關過」，只要我們不放棄，我們的孩子終會有學懂的一天。



發掘潛能

中一班 盧汛明家長

在各階段裏，汛明遇到的老師不約而同說他有潛能，但專注力影響了他的學習及表現。生活中漸漸發現汛明特別喜歡音樂，無論是有關廣告或流行歌曲等等，他都會因此提起勁來。所以，想從音樂去改善各種問題，學習電子琴，邊看琴譜邊彈奏，同時訓練專注力及手眼協調。但是，鑑於當時他難以應付同時執行邊看琴譜邊彈奏，小手肌能力也稍遜，所以最後學了半年便放棄了。



數年後，經介紹學習爵士鼓，汛明最終克服了同時看譜和敲擊的關口，加上遇到良師悉心教導，進展超出預期。導師亦稱讚他對音樂感很強及不是背誦樂譜演繹的。現在，汛明再從新於網上自學彈琴，已經可以好快上手，證明過往不能做到，並不代表永遠也不能，只要堅持尋找不同的方法，總會找到屬於他的一片天。



照顧 SEN 青年多元學習需要之課程

小二甲班 翁駿熹家長

本人在今年 2 月底時，因為看到一張香港教育大學賽馬會特教青年學苑的一張宣傳海報，寫着「流汗耕作 · 歡呼收割」，被其所吸引，二話不說，我就再次報名參加這“照顧 SEN 青年多元學習需要 · 父母或照顧者證書網上 30 小時的課程”。這次已經是第五屆了，但分享嘉賓和其豐富的內容，都是跟前四屆有所不同，令人覺得有耳目一新之感。

猶記得 3 月 7 日的第一堂網課，主持人何嘉華先生說出一句話：「憑着愛 · 就會有意想不到的收穫」，令我感受到有希望。再者，他輯錄了之前四屆參加者的感受、「你對此課程有甚麼期望？」、「你最想知道甚麼？」等，這些內容很吸引我們這些參與者，想繼續上此網課呢！

這五天課程內容重點可歸納以下幾點：

1. 認識各類特殊學習需要的特徵，面對的困難及訓練
2. SEN 的學習模式及多元智能發展
3. 創新、資訊、媒體和科技技能
4. 生活、職業及核心技能
5. SEN 青年的生涯規劃及融入社會



出版組名單

顧問 梁飛農校長 李錦蘭主席 周德儀主任
統籌 陳家敏老師 蘇沛宜老師 翁植雄理事