



胡素貞博士紀念學校

Dr. Catherine F. Woo Memorial School

家長教師會會訊



校址：沙田第一城得寶街8號

電話：2646-8902/2649-6450

電郵：pta@mail.dcfwms.edu.hk

網址：<http://www.dcfwms.edu.hk/>

2018年6月
第十三期



我愛我的兒子，享受和他的奇妙旅程！

「為人父母，總想把最好的東西留給孩子。」這句話你們不會反對吧！然而，怎樣的東西才是最好的呢？在加入家長教師會這幾年間，令我有一些領會，就讓我和大家分享一下。

自從成為家教會的一份子開始，透過參與家教會的工作和活動，令我與老師溝通的機會多了，這促使我對「一胡」老師有更深的了解。老師們事事均以學生利益為大前提，用盡心思去策劃各類活動來加強孩子的學習動機，推行品德教育活動，營造優良的品德校園文化，讓學生從生活實踐中學習，建立正確價值觀及良好品格。他們對教育的堅持，實在令我感受至深。能夠在一群充滿愛心、積極進取的老師當中學習，給孩子最好的學習環境，真是孩子們的福份。

「一胡」除了有一群非常有「愛心」的老師外，還有一群非常熱心服務的義工家長。從義工服務當中，家長彼此拉近了距離，大家常常分享喜與怒、愛與恨，甚或教兒心得，彼此也願意坦誠分享。擔當家長義工的一群，不但在幫助學校，同時也在幫助自己。透過參與各項活動，家長們能互相分享，藉此學習與子女溝通。透過認識「同路人」，家長們能彼此扶持；透過參與孩子的校園生活，增加溝通話題，促進親子關係。能與孩子共度快樂的學習時光，陪伴孩子成長，給予他們愉快的童年，這不就是給孩子最美好的禮物嗎？

藉此機會，感謝各位義工家長及委員，你們盡心盡力籌辦各式各樣的家教會活動，造福家長和學生，你們無私的奉獻，實在令我感動！另外，亦非常感謝校方對家教會的重視、肯定和支持，在多方面的支援和配合，使本會能夠順利進行及完成各項活動。

最後，我希望有更多的家長能抽空加入我們這個大家庭，一起分享教子心得，一起向校方提出改善的意見，讓我們的孩子在更美好的環境中學習，獲得優質的教育。希望大家能繼續支持本會，踴躍參與我們舉辦的活動。

期待在下次的校園活動中見到更多家長的臉孔。

謹祝 家庭幸福，身心康泰！

家長教師會主席
何章婉轉



「不一樣的卓越」

李美嫦校長

要解釋甚麼是「卓越」的真義，我們可以從很多方面去思量的：有的認為「卓越」就是比別人優勝很多，有的認為是能達到最高的水平、指標或者分數，有的認為「卓越」是必然要和別人競力的，是個人成就和能力的王者表現。

從今日教育的觀點看，那些是卓越學生、卓越老師和卓越家長呢？是否只有拿取一百分的學生是卓越學生？教導了最多拿取A級成績的學生就是卓越老師？孩子能名列前茅又或是體藝精英才算是卓越家長？今日的教育生態隨着經濟發展及資訊發達已起了本質上的變化，要在全球競爭激烈的經濟環境及社會網絡中突圍而出，不能單靠知識的追求，還要有

「軟」實力，即是解難能力、協作能力、溝通能力、創造力、親和力等；在教育上而言，即是學生要從小學習「與人相處」和要有「迎難而上」的勇氣，今日的學習場景不講求競爭，反而着重團隊協作、知識共享、借助別人的「長處」來補足自己的「短處」，不互相排斥及嫌棄。

今天，無論你朝着卓越學生、卓越老師抑或卓越家長的目標進發，都不妨開闊視野，尋找不一樣的卓越，就是能分析個人強弱、懂得自處和與人坦誠合作共榮的才是廿一世紀的「卓越」新人類！



敬師日

「敬師日」這個日子，讓孩子有機會向老師們送上一份份有心思、有代表性的禮物，這天真的非常有意義。

還記得當天，禮物經學生們交到校長、副校長和每位老師們手上，他們一張張滿足和喜悅的笑臉，令大家都覺得特別感動和安慰。期望大家都能藉著這次的「敬師日」向老師們表達心意呢！

胡素貞博士紀念學校
DR. CATHERINE F. WOO MEMORIAL SCHOOL



家教會圖書室

本年度家教會圖書室增設了不少圖書，供各位家長借閱，其中更新增了一些有關心理健康、教育類、旅遊類、醫療類、烹飪類等圖書。盼望家長們也享受閱讀的樂趣。





義工訓練

本年度參與家長義工工作的家長非常踴躍，事前的義工訓練也表現得非常認真，實在感謝每位家長盡心盡力、無私的付出，令學校眾活動得以順利舉行！



家長義工名單

- | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1A莊廣亮家長 | 1A翟梓朗家長 | 1A陳逸政家長 | 1A陳莘汶家長 | 1A鄭昭麒家長 | 1A程智心家長 | 1A莊廣亮家長 | 1A何灝弦家長 | 1A郭嘉悠家長 | 1A黎晴晴家長 | 1A黎祉寧家長 |
| 1A林悅晴家長 | 1A李放維家長 | 1A梁耀軒家長 | 1A呂樂鈞家長 | 1A鄧嘉怡家長 | 1A王澤霖家長 | 1A黃泳喬家長 | 1A邱希駿家長 | 1A葉建呈家長 | 1B陳家茵家長 | 1B陳子柔家長 |
| 1B卓孝俞家長 | 1B蔡沅喬家長 | 1B周柏希家長 | 1B黃冠霖家長 | 1B劉洛彤家長 | 1B文家誠家長 | 1B黃曉晴家長 | 1B黃皓揚家長 | 1B黃梓澤家長 | 1B胡仲翹家長 | 1B余天毅家長 |
| 1C青木嵐家長 | 1C陳本昊家長 | 1C鄭晉弘家長 | 1C鄭享晴家長 | 1C張至臻家長 | 1C莊浩縮家長 | 1C方曉彤家長 | 1C香逸勤家長 | 1C林梓晴家長 | 1C林晞桐家長 | 1C藍梓豪家長 |
| 1C梁曉琳家長 | 1C史穎欣家長 | 1C鄭慧琳家長 | 1C蔡慧沁家長 | 1C黃子茹家長 | 1C向悅菲家長 | 1C曾嘉家長 | 1C周天依家長 | 1D陳志睿家長 | 1D陳樂燦家長 | 1D張卓意家長 |
| 1D張拓澄家長 | 1D許昕翹家長 | 1D葉芷晴家長 | 1D呂卓庭家長 | 1D譚靖潼家長 | 1D譚芷殷家長 | 1D杜心菁家長 | 1D曾瓊樂家長 | 1D王美晴家長 | 1D黃曉桐家長 | 1D余靈軒家長 |
| 1D易朗曦家長 | 1D廖子信家長 | 2A馮晉唏家長 | 2A馮晉唏家長 | 2A郭振宏家長 | 2A李曉嫻家長 | 2A馬王桂家長 | 2A彭堯均家長 | 2A彭堯均家長 | 2A譚浩藍家長 | 2A涂璋家長 |
| 2A黃嗣嵐家長 | 2A王晞晴家長 | 2A黃曉悠家長 | 2A楊曉敏家長 | 2A楊浚家長 | 2B陳希彤家長 | 2B馬梓晴家長 | 2B陳尚儒家長 | 2B邱希彥家長 | 2B馮芷柔家長 | 2B許汶軒家長 |
| 2B許心怡家長 | 2B洪溢嘉家長 | 2B林芋汐家長 | 2B劉安茹家長 | 2B劉心愉家長 | 2B劉耀勤家長 | 2B梁郁唯家長 | 2B劉睿輝家長 | 2B潘啟邦家長 | 2B黃家皓家長 | 2B黃嫻菁家長 |
| 2B黃歆龍家長 | 2B胡卓羲家長 | 2B胡錫鑾家長 | 2B楊顯宇家長 | 2C陳進謙家長 | 2C陳希晴家長 | 2C張樂希家長 | 2C巢永洛家長 | 2C鍾梓同家長 | 2C霍穎臻家長 | 2C何子樂家長 |
| 2C林靖朗家長 | 2C廖子信家長 | 2C曹譽嵐家長 | 2C周沛碧家長 | 2C蘇俊誥家長 | 2C謝梓尹家長 | 2C謝梓尹家長 | 2C黃環聰家長 | 2C彭顯宇家長 | 2C蔡瑋澄家長 | 2C陳靖希家長 |
| 2C翁昊晴家長 | 2D陳衍暘家長 | 2D陳名誌家長 | 2D陳芷彤家長 | 2D鄧智行家長 | 2D葉曉楊家長 | 2D林昱朗家長 | 2D劉凱晴家長 | 2D劉丞相家長 | 2D劉芷珊家長 | 2D吳佳駿家長 |
| 2D徐嘉豪家長 | 2D王栢熙家長 | 2D任天樂家長 | 2D張子悅家長 | 3A陳頌輝家長 | 3A周學謙家長 | 3A莊梓唯家長 | 3A鍾曼穎家長 | 3A林珊珊家長 | 3A李曉晴家長 | 3A沈文熙家長 |
| 3A黃楚霖家長 | 3A胡一悅家長 | 3A葉天樂家長 | 3A阮子柔家長 | 3B蔡瑋澄家長 | 3B陳靖希家長 | 3B陳思彤家長 | 3B張子森家長 | 3B蔡匡致家長 | 3B羅熙哲家長 | 3B沈文熙家長 |
| 3B曾熹兒家長 | 3C陳俊霖家長 | 3C周沛碧家長 | 3C周沛碧家長 | 3C鄧卓浩家長 | 3C林君桐家長 | 3C林君桐家長 | 2B胡錫鑾家長 | 2B胡錫鑾家長 | 2C陳靖謙家長 | 2C陳靖謙家長 |
| 2C張樂希家長 | 2C巢永洛家長 | 2C鍾梓同家長 | 2C霍穎臻家長 | 2C何子樂家長 | 2C林靖朗家長 | 2C廖子信家長 | 2C呂善瑩家長 | 2C畢愷嵐家長 | 2C洗卓諾家長 | 2C蘇俊誥家長 |
| 2C謝梓尹家長 | 2C黃環聰家長 | 2C陽澤宇家長 | 2C葉皓悅家長 | 2C茹靖桐家長 | 2C翁昊晴家長 | 2D陳衍暘家長 | 2D陳名誌家長 | 2D陳芷彤家長 | 2D鄧智行家長 | 2D葉曉楊家長 |
| 2D林昱朗家長 | 2D劉凱晴家長 | 2D劉丞相家長 | 2D劉芷珊家長 | 2D吳佳駿家長 | 2D徐嘉豪家長 | 2D王栢熙家長 | 2D任天樂家長 | 2D張子悅家長 | 3A陳頌輝家長 | 3A周學謙家長 |
| 3A莊梓唯家長 | 3A鍾曼穎家長 | 3A林珊珊家長 | 3A阮子柔家長 | 3A沈文熙家長 | 3A胡一悅家長 | 3A葉天樂家長 | 3A鍾曼穎家長 | 3A林珊珊家長 | 3A李曉晴家長 | 3A沈文熙家長 |
| 3B陳思彤家長 | 3B張子森家長 | 3B蔡匡致家長 | 3B羅熙哲家長 | 3B沈文熙家長 | 3B曾熹兒家長 | 3C陳俊霖家長 | 3C周沛碧家長 | 3C林君桐家長 | 3B羅熙哲家長 | 3B沈文熙家長 |
| 3C連家興家長 | 3D陳詩晴家長 | 3D周偉霆家長 | 3D張靖研家長 | 3D李梓朗家長 | 3D盧科翰家長 | 3D蔡子晴家長 | 3D黃澤喬家長 | 3D黃澤喬家長 | 3C陳祥豪家長 | 3C周沛碧家長 |
| 3D周語露家長 | 4A崔曉敏家長 | 4A程筱雯家長 | 4A黃梓俊家長 | 4B趙芷晴家長 | 4B秦浩淼家長 | 4B劉智宇家長 | 4B羅耀浩家長 | 4B麥哲暎家長 | 3D黃澤喬家長 | 3D黃澤喬家長 |
| 4C鄭凱蔚家長 | 4C李之奕家長 | 4C蕭穎綺家長 | 4C鄧卓浩家長 | 4C姚健家長 | 4C賴曉琳家長 | 4C賴曉琳家長 | 4B羅耀浩家長 | 4B麥哲暎家長 | 4B羅耀浩家長 | 4B麥哲暎家長 |
| 5A何栢軒家長 | 5A藍文昕家長 | 5A岑慧慧家長 | 5A鄧永曦家長 | 5B吳晟軒家長 | 5B楊海嫻家長 | 5C陳天朗家長 | 5C林嘉嘉家長 | 5C連晟任家長 | 4B胡溢禮家長 | 4B胡溢禮家長 |
| 5D何子睿家長 | 5D高捷家長 | 5D鄧家沂家長 | 5D黃泳喬家長 | 5D楊瑩琪家長 | 5D楊海嫻家長 | 6A凌丞柏家長 | 6A葉咏恩家長 | 6A嚴子若家長 | 5A馮顯揚家長 | 5A馮顯揚家長 |
| 6B黃栢晞家長 | 6C陳朗希家長 | 6C陳宇軒家長 | 6C葛子睿家長 | 6C林澤楓家長 | 6A凌丞柏家長 | 6A潘卓嵐家長 | 6A葉咏恩家長 | 6A嚴子若家長 | 5C吳兆恆家長 | 5C吳兆恆家長 |
| 6D黃雨昕家長 | 6D忻悅家長 | | | | 6C劉寶怡家長 | 6C司徒沛家長 | 6C黃靖琳家長 | 6D張碩倫家長 | 6B簡浩軒家長 | 6B簡浩軒家長 |
| | | | | | | | | | 6D趙韋瑤家長 | 6D趙韋瑤家長 |

「如何恰當地處理情緒」 家長講座(一)

不少家長面對子女情緒不穩時，往往感到徬徨無助，有些家長或用了一些錯誤的處理方法，甚至令自己也出現負面情緒。若孩子常有負面情緒，卻得不到適當處理，或會影響身心健康，成長路上也會出現不理想的表現。故家教會於2017年9月16日邀請了著名的兒童圖書導師周慧儀女士，為家長安排了專題講座，讓家長了解正確處理孩子情緒的方法和技巧。



「疾病與精神健康的關係」 家長講座(二)

現今的家長經常面對不同的壓力，隨時都會在精神心理上受到各種困擾，一旦處理不當，就會造成精神疾病，不僅對個人，還會對家庭和社會，帶來很大的影響。故家教會於2017年11月15日邀請了著名的精神科專科醫生陳蔓蕾醫生，為家長安排了專題講座，從而了解疾病與精神健康的關係。

「如何及早識別兒童情緒問題」 家長講座(三)

孩子的發展過程有既定的先後次序，但進度卻因人而異。假如孩子在某個（或多個）發展範疇出現明顯的問題和困難，表現與其他同齡兒童相差很遠，那就要及早轉介孩子接受專業評估，以確定是否有任何發展或情緒方面的障礙。若能及早發現孩子的問題，盡快轉介孩子接受評估，將有助了解孩子的情況和需要，從而協助他們的學習及成長。故家教會於2018年1月31日邀請了著名的精神科專科醫生陳蔓蕾醫生，為家長安排了專題講座，讓家長了解如何及早識別兒童的情緒問題。

2B黃家皓家長

因為家皓性格獨特，有別於其他小朋友，加上他是家中的長子，作為新手家長的確會感徬徨，所以我對有關兒童成長的講座均特別感興趣。透過講座，我能夠更了解專業人員的意見，也認識更多解決辦法。相信這類講座對其他家長都一樣有幫助呢！

7D陳樂燐家長

感謝家教會為家長安排了「如何及早識別兒童情緒問題」家長講座。在家中偶然會遇到孩子的情緒問題，但我不懂如何處理，只懂用了一些責罵方式即時解決。但聽了陳醫生的細心講解後，確實令我有所啟發，日後我會懂得處理小朋友的情緒問題了。再次感謝家教會舉辦此類講座，令我獲益良多！

家長工作坊「心意卡製作班」

家教會於2018年1月邀請了鄧凱珊女士教授家長們親手為親朋摯友製作一張別出心裁的心意卡。能夠透過這張精美的心意卡表達出溫暖的情誼、尊重和關懷慰問之情，相信每位參與的家長都感到十分難忘和寶貴！

6D 忻悅家長

十分欣賞家長導師的心意，確實令我大開眼界。家長導師工具充足，講解清晰，非常專業！

4C 黃恩正家長

我在過程中學習得很開心，導師講得很詳細，也十分欣賞她的心思及心意，讚！

4B 黃嫻霖家長

我很開心能學會製作心意卡，導師在整個過程中很細心、清晰地講解，讓我輕易明白，Good！

3A 區正霖家長

我非常開心，透過工作坊學會了製作立體卡，令我過了充實的一天！



家長工作坊「禪繞畫班」

大家知道甚麼是禪繞畫(Zentangle)嗎？相信一群參與了由鄧凱珊女士教授繪畫禪繞畫的家長定必不感陌生。家長們在工作坊中學習有規律地一筆一畫構成圖樣，在過程中讓自己處於放鬆又專注的狀態，家長們都十分享受這段舒緩身心的時間呢！



4C 李之奕家長

當看到家教會通告，歡迎家長參加學習禪繞畫時，我的內心真有點興奮，因為我對這種風格的畫作充滿了好奇。

終於在課堂上由4A班葉亦巽媽媽揭開了禪繞畫的神秘面紗——原來禪繞畫被譽為來自美國的心靈藝術，並風靡歐美國家，是一種全新的繪畫方式，只要在設定好的空間內用不斷重複的基本圖形就可以創作出美麗圖案。

在這位學生家長的指導下，我發現禪繞畫的繪製輕鬆有趣、簡單易學。無須深厚的繪畫基礎，一支黑筆、一支鉛筆、一張紙，就可以盡情禪纏繞。盤曲纏繞的線條構成了禪繞畫的基本紋樣，多種紋樣的自由組合則構成了一幅完整的禪繞畫。它不僅僅是一種藝術創作，原來還可以舒緩壓力，所以還被稱為「頭腦瑜伽」，正是因為通過纏繞，人腦可以很容易的進入到冥想狀態，逐漸達到深度的

專注。禪繞的世界裡，沒有比較，沒有對錯，只要跟著感覺畫，自在愉悅就好，所以又被稱為「心靈的畫作」。

課堂上，在舒緩的音樂中，每個家長都沉浸在自己的創作中，每個人都發現原來自己可以畫出美妙而獨特的圖案。當完成作品時，心情是愉悅的，甚至有點滿足感。

禪繞畫的素材可以取之自然、取之生活，再加上人的無限想像力，可以無限的延伸，產生出各種各樣的可能性。學會了基本入門技巧，隨時隨地便可以創作。尤其在和孩子一起塗塗畫畫，互相欣賞各自的創意，共同完成一件作品的過程，是一種難以言喻的樂趣。而對於每日為家庭為孩子付出的媽媽們，也可以通過創作放空自我，享受屬於自己內心的平靜。

期待學校再次提供這樣的學習機會呢！



5D 楊諾和家長
親子甜品班是一個很好的活動，既可品嚐美食，又可加強親子關係。

與其他機構合辦的活動

「甜品美食班」

為了增加家長與子女溝通、合作的機會，並藉著製作食物，讓家長與子女分享烹調的心得及喜樂，以增進家庭的和諧，家教會跟香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心於2018年1月合辦了「麵包布甸製作班」。看到他們的笑臉，就知道家長和子女均十分享受這個美好的時刻呢！



與其他機構合辦的活動

「親子歷奇日營」

為了增加家長與子女溝通、合作的機會，家教會跟香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心於2018年3月合辦了「親子歷奇日營」，透過這次歷奇活動，家長和子女可以一起合作和溝通，共同解決問題，以增進家庭的和諧。從活動中可見家長的身手也不錯呢！

3A 黃楚霖家長
親子歷奇日營活動又好玩又有趣，與子女過了愉快的一天。





中秋綵燈會

為了慶祝中秋節的來臨，本年度家教會和中文科再次合辦「中秋綵燈會」活動。當天有不少學生均穿著了中國服回校，學生亦帶了應節的水果回校享用。當天活動非常精彩，除了有猜燈謎、吃月餅的環節，不同年級的學生更分別進行了不同的「中秋STEM手工」活動，學生非常投入參與呢！







家教會親子跳繩同樂日

為了讓家長能和子女一同享受運動的樂趣，家教會於2018年1月19日舉辦一至三年級的親子跳繩比賽，家長們都踴躍報名參加。



3D黃健贊媽媽

那天早上，家長義工們各就各位，老師帶領同學們有秩序地進入有蓋操場坐下。首先是「速度比賽」，家長和學生輪流跳繩三十秒，跳繩總數最多者為勝。

哨子聲響起，參賽者狂跳不已，有的跳得飛快，只聞其聲，不見其人；有的跳得極慢，跳了幾下就被繩子絆住了。同學們都熱烈地為選手打氣，加油聲此起彼落。哨子聲再次響起，三十秒時間到了，家長同學們的興高采烈，有的則垂頭喪氣。接下來是「合作跳比賽」，當天除了親子比賽外，亦舉辦了老師、學生個人速度比賽，參賽者們都竭盡全力，爭取獲得優異成績。

最後，學校舉行了頒獎禮，由校長親自頒獎，親子跳繩比賽就在一遍熱烈的掌聲中結束了。這真是精彩的一天！



正向跑步·快樂人生

你有多久沒卸下重擔、輕鬆痛快地跑一頓？透過「正向跑步·快樂人生」的活動，家長們也能騰出空間的時間，快快樂樂地一起流汗，一起跑步呢！



和老友記一起做運動

為了培養學生尊重長者的美德，本校於2018年1月舉辦「和老友記一起做運動」活動，藉此希望本校學生透過與長者一起做早操，在過程中學習尊敬長者，從而建立長幼共融的關係。

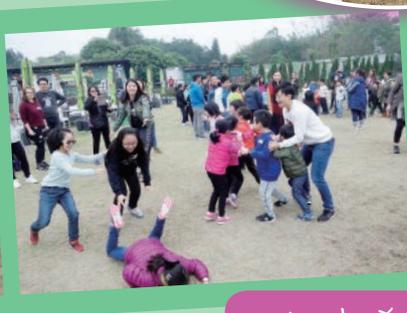




家教會大旅行

家教會於2018年1月舉辦了「大尾督嘉年華燒烤親子大旅行」。是次旅行以「童玩·燒烤·合家歡」為主題，希望為家長和子女們提供一次親子一日遊的機會，共同享受天倫之樂。家長能和教師們一起燒烤，而學生們就由家長和老師，帶領他們一起玩兒時的集體遊戲，享受集體遊戲的樂趣，包括：「掉手巾」、「狐狸先生幾多點」、「馬子」、「橡筋繩」、「麻鷹捉雞仔」、「紅綠燈」、「埋舟」等。大家都十分享受這天親子玩樂的難忘時刻呢！





3A 洗晞瞳家長

各位家長您好！

你們覺得今年家教會旅行如何呢？

本人及囡囡很欣賞當天每一項活動，我們都很投入及享受。首先是老師們及社工負責的「放電」遊戲，讓同學們可以在草地上奔跑跳躍，大叫大嚷，很是快樂。這亦是我們難得跟老師的另類互動時間，讓孩子們發現老師在課堂嚴肅以外活潑佻皮的一面，大大增進師生情誼。

當天的活動有動亦有靜，而在另一邊廂，有家教會負責的懷舊遊戲，例如挑竹籤、花繩、拍貼紙等，原以為家長較感興趣，殊不知來參與的竟然是同學居多，而且大家都玩得非常投入呢！

本人今年已是第三年參加家教會旅行，每次都深深感受到老師們及家教會成員在背後由籌備至當天協助所付出的時間和心力！在此向各位由衷說聲謝謝！期待下一年的家教會旅行！



家長教師捐血日

「施比受更有福」，捐血行動乃關懷社群而又無可替代的救人善舉，故家教會於2018年3月23日透過捐血活動，讓學生明白尊重生命的寶貴，也學習懷著愛心，幫助傷病患者挽救生命。

感謝各位家長參與是次捐血活動，捐血人數相當踴躍，本會亦已和紅十字會約定了在明年3月再次舉行捐血活動，盼望明年有更多家長和教師參與。



1D 劉鎮宇 / 1C 劉鎮鋒 家長

我很感謝家教會的安排，讓我百忙中亦可抽空去捐血。過往並不會專程抽空前往捐血，亦擔心過程繁複而打消捐血念頭。因此很感謝學校和家教會的妥善安排，令我有一個難忘又愉快的捐血經驗，也可讓我家的孩子從小對捐血活動有正面的認識。此外，據說定期捐血可令自己更年輕同健康呢！希望下次舉辦時有更多人能參與這樣有意義的活動！



2C 何子潤家長

這次是我第一次捐血，多年前也曾去捐血，可惜那次卻因為血色素不達標而未能成功。直至這次家教會組織在學校捐血，我覺得非常有意義，因為除了可以捐血救人外，我還可以向小朋友傳遞正面的信息和捐血的相關知識，所以我專誠請假來學校捐血呢！

我的兩名女兒均在一胡就讀，她們都很膽小，每次見到醫生都很緊張，更不用論驗血。但通過這次捐血活動，我希望能以身作則，給孩子們做個勇敢的榜樣。其實我自己也很緊張，不過我還是決定要勇敢面對！

捐血後跟女兒們分享這次經歷，一起討論捐血和血型的相關知識，感覺非常難忘！最窩心的，是孩子們也主動照顧我，提醒我不可以拿重物、要多食肉、多喝水……能有如此果效，對我來說更是意外的收穫。

再次感謝家教會安排這麼有意義的活動！

4D 林希瑜家長

感謝家教會的安排，使我因利成便，可以善用接送放學前後的時段，於學校參與捐血這個有意義的活動。如有機會，也希望能再次參與由家教會和學校籌劃的捐血活動呢！





張影彤主任

至今為止，血液仍然是不可代替的醫療用品，對失血過多、生命垂危的病人來說，血液就是代表生命，因此在我身體健康的情況下，我會定期捐血。

我一向怕痛，但其實捐血沒有大家想像的那麼恐怖。看看那尖尖的針頭，是有點可怕吧！我每次只會別過頭不看，讓專業的護士熟練地下針，其實根本不會痛，鮮血便隨着粗粗的管子向外流。

我希望捐出來的血能挽救更多人的生命呢！



李寶麗主任

回想上一次捐血已經是讀書年代，透過是次的捐血活動，可以身體力行回應學校這兩年的德育主題：「關愛」及「勇敢」，實具意義！

趙善康主任

首次參加捐血已經是二十多年前的事，從捐血我學會兩件事：

- 一) 你有能力幫人時，便把握機會去做，原來有時你想捐血但身體的情況也未必容許的。
 - 二) 幫助人有時會受傷或受苦，捐血你會受傷、流血、感到痛。但能夠幫助人是件快樂的事。
- 希望，同學們長大後也嘗試透過捐血去幫助別人。



學校書記：李婉文女士

我已很久沒有捐血了，學校安排了在校捐血的活動，可以給同學們看看捐血是怎樣的，從中學習，這真是十分有愛又有意義的事。捐血很簡單，只要伸出有愛之手，就能幫到很多有需要的人士。



出EXIT口

懇親會

父母對子女的愛可謂無微不至，相信子女亦希望能有機會向父母表達感恩的心。故家教會於期考後為家長和子女舉辦了本年度的「懇親會」。

本年度的主題是「親子按摩」，學生和家長透過活動，享受親子關係的甜蜜，建立和諧而關愛的家庭關係。家長和孩子能一邊欣賞懇親小故事，一邊享受爆谷、棉花糖、糖蔥餅、砵仔糕等懷舊主題茶點，共享天倫之樂。大家都度過了一次難忘的懇親晚會呢！







品學存摺早餐會

本年度家教會再次跟學校合辦了「品學存摺早餐會」，我們從各班中挑選在品學存摺中獲得金、銀、銅獎的學生得主，一起前來享用家長為他們預備的「愛心早餐」。家教會的家長義工細心籌劃，為各位學生得主安排了一次豐盛又愉快的經歷！再一次多謝家教會的悉心安排，帶給學生一次不一樣的學習體驗。



3B張子霖家長

今年是學校第二年舉辦《品學存摺早餐會》，今年有幸以義工身份參與其中，看到的不只是簡單的一個盛大的早餐會，而是同學們透過品學存摺的誕生，學會了「堅毅」、「關愛」、「仁愛」的好品德，因此意義甚大！希望同學們能把在這個大家庭中學到的好品行和信念，應用於人生中大大小小的挑戰和難關呢！





悅普園地及 Chat Chat Corner

本年度新設的普通話科「悅普園地」和英文科的「Chat Chat Corner」活動內容非常豐富，包括超級市場、勵進餐廳、勵進列車等。感謝不少家長義工的協助，活動才得以順利舉行，學生能夠寓學習於娛樂，實在非常難忘。



家長委員心聲



「光陰似箭，日月如梭」，從前我不太明白這句話，但原來到了今年這個時候，真的深深體會當中的意思。

記得17年9月剛加入家教會時，心裡戰戰兢兢的，我們八個成員全是新人，未曾參與家教會委員的職務，所以感到如老鼠拉龜一樣，不知從何入手。幸好我們在上屆主席和委員的協助下，再加上李校長和陳副校長的帶領，還有一眾老師的寶貴意見和付出，我們這八個「初出茅廬」的勇士，成功完成了一個又一個的活動！我也很感恩，我們八個會員各有所長，從不分你我，誰能做的、誰能幫忙的，都會自動自覺和有默契地合作起來。

我特別感謝我們的主席何太，她的領導、分配、體諒和付出，是很值得我欣賞和學習的。所謂「做到老，學到老」，多謝家教會，也全因自己當初的勇氣，才有機會做個不一樣的家長！

程珈莉女士 (5C連晟任家長)



擔任本校家長委員學懂了不少與人溝通的技巧和團隊合作，可以為學校略盡綿力，正正是當日參與家教會工作的理念！感激這兩年來校長、副校長、主席、各老師和委員的帶領和合作，讓校內大大小小的活動得以順利舉行，亦給予我好好的機會，在我兒子的小學生涯中擔任一個小小的角色，留下美好的回憶！

魏凱儀女士 (3B張子霖家長)



時間飛逝，眨眼將要卸任家教會委員的職務，在這兩年間參與了家教會不同的活動，如家教會旅行、懇親會及德育勵進獎選選等，從投入活動籌備至當天的協助，這比單單參與，有著更深一層的感受。參與家教委員會，亦讓我對學校的政策制定及執行，少了一份擔心，多了一份了解。

作為一位在職的家教會委員，其實亦有很多限制，尤其是時間分配，幸好有其他委員及家長義工的無私付出及幫忙，才能令學校順利舉辦多項活動，使學生得益，在此獻上感謝！

朱曼佳女士 (3A冼晞瞳家長)



去年，因家教會補選關係，本人有幸擔任家教會康樂一職，很開心可以把自己的興趣帶給各位家長及同學，在空閒時間做做手工、畫畫禪繞畫。以前我是胡素貞博士紀念學校的學生，昔日是坐在課室聽老師講課，今天卻能夠當上興趣班導師，在同一個課室講課，感覺真特別呢！能夠略盡綿力回饋母校，真的是萬分榮幸。來年，我會繼續努力，好好協助學生、家長和老師，讓同學們可快快樂樂地享受學習的過程。

鄧凱珊女士 (2D葉曉揚家長 / 4A葉亦巽家長)



不知不覺，我在校家教會擔任總務一職的兩年任期即將屆滿。回顧兩年前，我和另外七位家長能得到校長、老師們及各位家長的信任，成功被選為家教會常務委員，家校合作，貢獻我們微薄的力量，真的感到十分榮幸。由於我們全都是新手，對家教會的各項工作不是十分熟悉。幸好我們能夠發揮團隊精神，在校長、老師及各位家長義工的協助下，在學校的教學改革、分班政策、親子活動、親子旅行等方面擔當起家校合作的橋樑，發揮積極的作用。

本人衷心希望新一屆的家教會委員能再接再厲，創造出更輝煌的成績！

吳美貞女士 (3D黃健賢家長)



感謝學校和家教會提供機會讓我可以為我們活潑可愛的孩子出一分力。通過協助老師籌辦活動，讓我能以身作則，給小孩做一個良好榜樣，並希望小朋友增加對學校的歸屬感和責任感。

鄧麗螢女士 (2A楊浚家長)



兒子本年度插班加入「胡素貞」這個大家庭，我也嘗試加入家教會，投入學校義工服務，實在感到十分榮幸。各位家教會委員和老師都給我良好的印象，他們熱心又積極，為小朋友建立良好的學習氛圍而努力。每當有活動舉辦的時候，各位義工都盡力服務，讓每個活動都能圓滿完成。看見每個同學都能愉快學習，是我們最大的動力。

麥子康先生 (4B麥哲晞家長)



在擔任家長教師委員會的兩年時間裡，我不單了解到了家教會的運作，更讓我深深體會到團隊合作精神的重要。看到了各委員的真誠付出與無私奉獻，與各委員同心協力推動家教會，讓家教會成為學校與家長們溝通與互動的橋樑。我亦有幸見證了各位義工們盡心盡力，積極參與學校的每一項活動，我真的十分感動！未來的幾年時間，我亦會在有限的時間裡積極參與學校的家長義工活動。感謝大家這兩年來對我的支持與體諒。

陳曉麗女士 (3D周語露家長)



很開心能在這兩年參與家教會委員的工作，這不但令我增長了知識，還讓我自己也成長了不少。每當收到家長的稱讚，也成為我無限的動力。看到無數孩子天真的笑容，便令我更想為他們多出一分力。真的很感恩！讓我作為家長也擁有如此美好的時光！

黃明媚女士 (3A林珊珊家長)