



浸信會沙田圍呂明才小學



家長教師會

P T A 快 訊

2019-20

編輯成員

教師委員

溫衍超署理校長
張雪芬助理校長
趙嘉俊助理校長

家教會主席

李嘉怡女士

家教會副主席

王詠怡女士

編輯家委

謝寶麟編輯



主席的話

親愛的沙呂小家長及學生：

大家好，自農曆新年假期後，學校由二月至六月上旬因疫情的關係而停課，在停課的四個月中，相信大部份家長與我一樣，都有特別深刻的感受。

自教育局宣佈停課開始，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。古語有云「塞翁失馬，焉知非福」，疫情讓我們能增加和孩子在家裏相處的日子，造就了一段特別的相處時光。

學校方面，停課期間，老師透過不同模式，努力支援同學在家學習，做到「停課不停學」。學校亦先要了解影片教學、實時網上教學、不同教學平台的優缺，重新安排教學時間表，選取合適電子學習平台，讓學生進行學習，老師們更要在每週內學習和適應運用。停課期間，學校每周發布「自學內容一覽表」，並上載每周學習材料，讓家長和學生清晰每星期的學習安排，勞心勞力。除此以外，校方亦和家教會緊密溝通，並於2020年3月上旬透過「停課自學教材」家長問卷收集家長對停課學習的意見和了解學生在家學習的情況，以優化網上教學的種種。本會衷心多謝每一位家長發表的意見和回覆，收到很多家長對學校停課期間的安排表示支持和肯定，並提出寶貴的意見，讓學校參考問卷結果，並審視當時學與教安排，優化停課學習措施，達至更切合當下學生學習的需要。

學生方面，在這四個月是一個特別的家庭時間。我們多了機會和孩子在家中相處和跟進他們日常上學所需。在這段期間，我觀察到自己孩子的需要，我發覺孩子在開初的時候，難以按照時間表去做功課。直至個多月後，孩子才了解到這次疫情締造出家中學習環境跟往常的不同，例如孩子以往大半天在學校，有固定的時間表，放學便趕快做功課，十分規律。然而這次家中停課不停學，對於他們來說是一個新模式，因為要依靠自己的自律性，才能安排好上課、學習和做家課的時間表。剛開始時孩子因為跟不上進度而感到沮喪，我只好待小休後，家長和孩子在放鬆心情的時候，運用正向的說話技巧告訴他們：「雖然早上未能跟着時間表去做功課和溫習，既然時間已經過去，亦不要自責和介懷，最重要從下午現在這一刻開始，好好去安排自己時間，彌補早上錯失的時間和完成未做的功課。」最後孩子聽了這些正面的話語，亦重拾信心，慢慢逐步地設定少量功課為初步目標。

家長方面，這段日子給我們上了寶貴的一課，今次疫情的影響是前所未有的，亦給我們機會去學習怎樣利用正面態度去處理和思考更多不同的考慮因素和方向，只要換個角度看，問題總有解決的辦法。最後，感恩家教會亦順利舉辦小五小六升中家長分享會、小六升中模擬面試、義賣冬季校服、正向健康嘉年華，停課期間準備了敬師日禮物和謝謝老師鼓勵影片。

在此本人希望疫情盡快減退，祝福暑假後順利開學，盼望小五呈分試順利完成及各小六各畢業生盡快銜接中學的校園生活，昂首未來。

李嘉怡女士
家長教師會主席



署理校長的話

親愛的沙呂家長：

還記得我少年時參加教會團契的團訓「不可叫人少看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心和清潔上，都作信徒的榜樣。」(提前 4:12)，這亦是我個人成長的座右銘。基督的愛建立孩子美善心靈，而聖經的話語便是最佳的指引，給孩子全面的教育，讓他們的身量和智慧一起增長。天父給予每個人獨特的恩賜，我立志培育每一位孩子「善用恩賜，作鹽作光」。深願學生能以聖經的真理作行事為人的準則，學習以愛與關懷去體察和扶助周遭有需要的人，從社區到國家以至世界，使孩子成為快樂自信、積極果敢、盡責有禮的良好公民。

在沙呂小工作的二十五年，給我十分愉快的生活，與同工相處融洽，坦誠溝通。為人師者，使命重大，影響也很深遠。學習是終生的，這不單是對學生而言，教師亦要不斷充實自己，接觸新事物，方能給學生傳授日新月異的知識。本人堅信學生人人能學，正所謂有教無類，教師須尊重和照顧個別差異。此外，老師亦須以身作則，以生命影響生命。

近年，有關教育改革的政策不斷發展，如新高中課程、三三四新學制，中學教學語言，新升中派位方法等，看似變化甚多，不過本人深信，只要學生的學習根基夠深，有終身學習的態度，便無懼外來的轉變和影響。試想想，一位學生的中英文語言水平高，分析力強，加上鍥而不捨的學習態度，怎麼樣的學制和考試模式都可應付自如。現今香港有很多倚賴性重、做事欠堅持，不會自動自覺學習的孩子，對語文掌握不足同學，還有用投機的心態唸書的學生，試問家長們又怎會不感到勞累，教師又怎會不感到氣餒呢？故此，家校必須合作，共同培養學生自律的態度，自我管理能力。

孩子若自小養成良好的生活習慣，懂得控制自己的情緒、料理個人的物件、安排每天唸書和遊戲的時間，其實已為成長奠下成功的第一步。因此，教師和家長應協助學生定出一個合理和可行的作息時間表，教導他們好好運用時間，完成自己的責任，主動做好本份，盡力辦妥計劃好的工作。此外，教師和家長亦應教導學生如何疏導情緒。老師會設計以學生為中心的教學，讓他們在課堂中主動學習和掌握與同學溝通的技巧。另一方面，家校須建立孩子從閱讀中學習的能力和習慣，教師和家長應以身作則，身體力行來培養學生的閱讀興趣。家長是學生的楷模，若家長手不釋卷，讀到有趣的課題時又會拿來與家人分享，分析討論，潛移默化下，孩子對閱讀又怎會不感興趣呢？家中濃厚的閱讀氛圍又何愁建立不了？本人深信學生若能培養自律的態度、自理的能力和閱讀的習慣，哪怕教育的環境再變遷，政策的改革再多，孩子都可穩步求進呢！

我們要同心培育孩子「明道達才」。面對世界的變化、人工智能的發展、不同價值觀的充斥，學校的教育需要貼合孩子現在和未來的需要，更要讓孩子明白真道。我會緊記學校信念，以「全面性」、「獨特性」、「基礎性」、「合作性」、「時代性」培育孩子成長，「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離(箴 22:6)。」



溫衍超署理校長



第二十一屆 家長教師會 不平凡之旅

縱使今屆家教會所走的道路是不平坦，半年間遇上疫情大流行，家教會仍籌辦了不少的活動，得到不少家長的支持！



第二十一屆家長教師會會員大會暨小一成長禮 23/10/19

升中家長分享晚會 01/11/19

義賣冬季校服 02/11/19

小六升中模擬面試 07/12/19

正向健康嘉年華 18/01/20

網上結業禮暨謝謝老師
16/07/20
17/07/20
20/07/20



正向健康

正向健康這個課題在實踐上會遇上很多挑戰，如何在子女學業及正向健康之間取得平衡，相信一直存在於無數家長的內心之中，本期有幸邀請了REMUS 郭啟晉先生及關仕倫老師為我們剖析這個題目。我們亦訪問了學生們如何用遊戲的方式表達這題目以及介紹一些啟蒙書籍給各位！

啟蒙書籍

我們作為父母，當然是希望給子女最好的，一切都是為着他們未來而鋪路，但久而久之，都會有阻滯或迷失的時候，這時一本書籍可以幫你從這個困境中走出來，以下這兩本書籍都是為到作為爸爸媽媽的你而設的。第一本是由施道恩，凌葉麗嬋及劉穎合著的「爸爸真的需要你」，以真實的故事道出子女關係的真諦，特別深印象的其中一個故事是成功的父母遇上反叛的女兒，是讓他們感到無比失敗及氣餒的一個經歷，更深深體會到子女的路，只有他們才可作決定的道理。

另一本是由韓國的朴宰蓮著作的「疲憊媽媽的修復練習」，教導我們從認識自己開始，再實習如何用最真實的情感去表達自己及與子女溝通，言語只是整個溝通中的一小部份，還有眼神，語氣及身體語言等等合奏成一個完整的情感輸送，表達對子女無微不至的愛。有閒的時候，試看看這兩本書吧！



精心設計的正向遊戲

5C 班在嘉年華中為我們帶來以愉快心境為主題的遊戲，原來愉快心境除了令身心健康，增強抗逆能力之外，最重要是促進正面情緒的循環。在正向健康中扮演著不可缺的角色。他們設計中用上最能令小朋友感到愉快的玩意為重心 --- 電動車及玩具槍，在整個歷險中用這些工具找出愉快心境的因子。最貼心的是還自製了一段心境愉快為主題的影片，供等候小朋友觀看，考慮得十分周詳！

5C 班全體同學



5D 班在嘉年華中為我們帶來以關愛為主題的遊戲，關愛對我們每一個人都十分重要，特別需要關注的小朋友得到關愛的話，對其成長有着正面作用。他們用上乒乓球，寫上關愛的正面影響的字句及其他沒帶關係的結果，讓小朋友選擇正確的，拋在用杯子砌成「愛」字的杯子陣中，在此過程讓小朋友學懂關愛的好處。外觀還十分有心思呢！

5D 班全體同學



6B 班在嘉年華中為我們帶來以良好關係為主題的遊戲，透過二人三足的遊戲及跟着地上的指示，完成一些合作性的動作，從而增加彼此之間的關係。此外，亦預備了摺紙的工作坊，將藏在心底的話語，寫在摺紙內，送給你所愛的人作出支持，絕對是窩心的好點子！

6B 班全體同學



失敗只是成長的階段

在我而言，正向健康是建立更強大的「內在資源」和「外在資源」，讓自己和家人能夠得到身心靈健康。

內在資源方面，與孩子一同建立健康的生活習慣，例如作息定時、均衡飲食、適量的運動和適時使用電子產品。這些看似很平常的東西，但點滴累積，就能建立身心健康。此外，**學習面對困難**

也能強化我們的心靈，有時候，我會與孩子一同玩遊戲，過程中總會有贏有輸，把握女兒輸了遊戲的時機，了解她當時的心情，並探討下次如何做得更好，久而久之，慢慢便會學懂面對失敗。外在資源方面，我比較著重強化家庭支援，因為疫情蔓延下，孩子比較難與朋友有社交活動。我會讓孩子明白**家人樂於支援她的各樣困難，但亦會讓她明白「支援」的意思，支援並不代表可以依賴，責任仍然是她自己的**，孩子也會知道甚麼時候才是適當的時機找幫手。

另外，我經常會問女兒：如果你在離家走失了，你會怎樣處理？又或者忘了帶小息袋回校，但你又肚餓口渴，可以怎麼辦？透過這些傾談，孩子會更懂得如何向別人求助。

我十分明白投放越多時間在學習，成果會更好，但我也會時刻提醒自己，全人發展的重要性。因此我們會訂立學習時間和遊戲時間表，讓孩子盡量做到學習時學習，遊戲時遊戲 (Work Hard, Play Hard)。還有我們會專注在學習過程中的得著和進步，多於成績和結果（重申：成績都是重要的參考指標，但不是唯一的評檢），避免孩子成為「分數的奴隸」。

正向教育其實涵蓋的東西是非常廣闊，當中不少都是外國的概念或理論，套用在香港的孩子身上，其實有很多挑戰，特別是香港的學習文化和生活價值觀與外國有很大差別，例如香港補習文化盛行，功課、測考亦比亞洲其他地方更多；父母陪伴孩子的時間有限...

如何可以有忙碌的生活中，與家人一同實踐正向教育，坦白說，我們也是在學習中。而**讓自己有堅持的動力，就是「想家人生活得更快樂豐盛」**。

今年的珍貴時光挑戰篇作出了新的嘗試，與家長一同經歷雜耍訓練。在雜耍訓練的過程中，家長們要不斷面對失敗，由最初各位表示「真係學得到？」直至中段慢慢掌握起來，繼而展露出滿足的笑容，一直印在我的腦海中。讓我感到最深刻的情景是家長們在遇到失敗時，面上仍帶著笑容地不恥下問，懷着這個狀態去面對挑戰，充滿正

能量。**其實人生好多的成功，都是由無數的「小失敗」所構成的**，如果面對挫敗時，可以保持珍貴時光當中的狀態，我相信大家都會有更強大的心靈。特別是面對今天的香港，「學習面對挫敗和挑戰」真是一個非常重要的課題。
郭啟晉先生



讓他們飛得更遠

建立抗逆力和健康生活模式是正向健康的重點。正向教育往往是發生在生活上，有效的正向訊息分享，我可要捉緊時機。如當有學生面對失敗時，這正是培養建立抗逆力的機會。老師可要擔當「人生導師」，陪伴學生，多聆聽學生的感受，引導他們反思，適時切入正向的訊息，讓學生從困難中上一課。

行勝於言，老師也會面對不同的困境和挑戰，但老師若能建立抗逆力，面對挑戰，生活上建立健康模式，這比言教更能把正向健康訊息，富感染力地分享給學生。

孩子出現行為偏差是常見，我們並非要隱惡揚善，無視偏差行為，或為行為編藉口，只是逃避，在學生本身問題還未修正的情況下，今天感覺良好，但難保他朝或會因而負代價，好不正向。

正向是品格教育，教育學生志於道，

據於德是必須的。老師可要把握時機，糾正學生行為，同時亦要了解其行為背後的原因，關顧學生的需要，加以啟導，解決問題的根本。

在課堂有學生因偏差行為影響課堂秩序，我可要以尊重、人本及整體同學需要為原則，即時暫停學生的偏差行為 (Time Out)，下課後，再陪伴學生 (Time In)，進行啟導。正向教育正是裝備學生，為著如何面對未來實際的挑戰。正向教育是人本的，貼近現實的。當人遇上逆境時，要誠實面對自己的情緒，用適切的方法調整自己，心裡準備好了，再次站起來，擁抱挑戰。

珍貴時光有很多珍貴的畫面，其中一項教導參加者射籃的體驗活動，我看到一位男孩，很有耐性地指導母親，母親的臉上所掛的表情叫人動容。原來我們的孩子，不知不覺地長大了，要信任他們的能力，讓他們「發揮」比「呵護」更為長遠。

關仕倫老師

抗疫之路

抗疫之路充滿荊棘，每一步都走得不易，本期有幸邀請尹紹光署理副校長分享在疫情之下整個學校團隊如何在危機中應對困難。我們亦邀請了幾位家長分享復課後的趣事及在此次疫情中的收獲。遇上疫情大流行，各位都不能避免，以正向積極的心去共同面對吧！

學校參考教育局和衛生防護中心的指引，與老師積極商討，主要從「校園防疫」、「課室學習」、「校園生活」、「情緒支援」四方面安排防疫措施。學校除了進行全面大清洗，更聘用專業清潔公司以「納米光觸媒噴霧」在全校室內地方殺菌消毒。學校又添置「紅外線體溫探測儀」加強體溫檢測的工作。老師悉心設計「復課後上課時間表」，每天安排 20 分鐘的「小休」，平衡孩子學習和休息的需要。學校取消禮堂早讀和集會，把書櫃搬離課室，增加課室空間。課室座位改以單行排列，學生以「面對背」方式就坐，減低風險。老師盡量改發電子功課，又或利用新購入的「紫外線圖書消毒機」，為紙本習作進行消毒，減低風險。老師加強留意和關心對復課較憂慮的同學，提供空間讓同學適應和建立安全感，重新投入校園生活。



學校約用了一個多月的時間籌備防疫工作，當中大致可分成三個階段。

第一個階段是策劃，老師參考教育局的指引，就各項防疫措施交換意見，商討最合適和最佳的方案。第二階段是組織，透過校務會議和小組會議，讓全校教職員認識和了解各項措施，以便執行運作。第三階段是落實，感謝教師團隊彼此分工合作，在短短時間內讓各項措施準備就緒。

我們更要感謝天父適時供應，讓防疫屏風供應商答應優先供貨給我們，又讓防疫帽的店主特別趕製全校相同顏色的防疫帽並親自送貨到校，成就師長對同學的關顧。



復課天，我們看到一張又一張熟悉的臉孔。雖然各同學都戴著口罩，但仍難掩期待回校的興奮心情。同學再次見到老師和朋友，臉上都展現出喜悅的笑容。同學在疫情期間身體「成長」了不少，過去較鬆身的校服，今天都變得合身了。學校能順利落實各項防疫措施，真是要感謝溫署理校長帶領，及各位老師同心協力，在各環節中的細心考慮和準備。我們又要感謝家長校董和家教會委員的溝通和支持，一起同心為復課努力準備。

我們亦要感謝每一位家長對學校的支持，配合學校各項措施和安排，保障全校師生的安全和健康。在停課期間，我們收到家長、校友和同學為學校送上防疫用品，深深感受到大家對學校的支持和愛護，同心抗疫。

願天父繼續保守帶領大家，在疫情中保持健康和平安，早日回復正常生活。

尹紹光署理副校長

家長分享角落

復課感言

學校以小朋友健康為首要，防疫措施安排都很充足。校內隨處可見消毒液盡顯其貼心之處。最令我欣賞是學校安排了納米光觸媒噴霧，加強校舍、課室內外防護。廁所也細心地安排於廁所蓋加裝把手等等，家長都能安心讓小朋友回校上課。小朋友今年小一，因為疫情關係只嘗試了一個學期的小學生活。故此停課之後，他一直期待著復課的來臨。學校在復課後只能半天上課，小朋友對此適應良好，感覺在家的時間非常充裕。無論在上課進程，或在功課安排都能細心關顧。雖然小息無法外出活動是有點可惜，但他也明白以保護大家的健康為重，最後他都能適應過來。有一次，為了擔任義工家長的緣故，跟孩子一起進學校，一進門口他突然停了下來，原來他是在等電子屏幕顯示他體溫才安心上課室，感覺滿特別，小孩已不經不覺地適應過來，養成習慣了！最後希望疫情盡快完結，大家都能健康快樂地開心上課。

1C 曾銘祈媽媽

不一樣的學期

本學年各位經歷了幾次停課，相信無論老師、家長，還是學生都大失預算。

孩子未能上課，家長在家工作，同時亦要兼任家庭教師嘅責任，一點也不容易。由於我和先生都是醫護服務行業，所以疫情期間我倆都一如以往地緊守崗位，未有一絲的鬆懈。

孩子需要長期逗留在家，難免感到鬱悶。因此，我們都準備了多樣的親子活動，與孩子一起舒解身心。例如每逢週末我們都會到家附近的大學公園內跑步及踏單車，那裏人流稀疏，一方面可保持一定的社交距離，另一方面亦可以做運動，增強抵抗能力。至於室內活動，每天晚飯後都會由兩兄妹決定飯後「甜品」- 桌上遊戲。我們一家人尤其喜愛桌遊，例如猜猜畫畫，scrabble，激光棋盤等等。桌遊是一種既益智又考腦的活動，還可以令一家人大笑一番，有助心靈健康。

最精彩的活動就是：「我要做廚神」。今年疫情令小四的女兒未能一嘗 DSL Master Chef 活動。雖然十分可惜，但反而造就了自學的機會，自行上網搜羅食譜，一嘗小廚師的經驗。

停課期間最深刻的感受，是慶幸我們家有兩位孩子。他們倆在停課時互相陪伴，感情加深了。雖然間中仍有拗撬，但明顯比往更加「甜蜜」，最感人的是他們用自己的樂器合奏歌曲，真是十分窩心！所以凡事都有兩面，疫情令大家人心惶惶，同時亦拉近了人與人之間的距離。若沒有停課，香港的小朋友哪有多餘的時間讓他們留白？

值得你我好好反思…

4B 劉晞琳媽媽

抗疫果子

這將近六個月抗疫生活，給我們一家人一同學習、一同成長、彼此了解的機會。

由停課到進行網上學習，我們都不斷適應。由於我們倆都是在職父母，在家的學習都只能靠她們姊妹二人自行掌握技巧，應付新的學習模式。感恩是姊妹倆在沙呂小時對平板電腦學習已有充足的訓練，加上老師們的細心準備，很快就能掌握網上學習的進程。回想起來，欣賞孩子們自律，學會時間管理，尤其欣賞她們能善用工具去學習，實屬意料之外。她們也多了機會了解時事，和我們一起討論新聞，騰空時間用來關心自己生活的地方，是抗疫中結出的果子。

除此之外，姊妹也成為「抗疫廚神」，合作製作梳乎厘班戟、鹽焗鵪鶉蛋等。喜見她們分工合作，在廚房有條不紊地煮食的模樣，讓我了解孩子能力的多一面。

孩子們體會到沒有「必然」的事。以往上學、上教會，都是理所當然的事，現在一切只可透過網上進行。以往爸媽外出工作是平常事，現在她們會著緊我們的平安，提醒我們外出要小心。

今年的暑假如何運用得合宜，仍是我們一家的挑戰。不過始終相信，「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」(羅馬書 8 章 28 節)

4A 李以澄媽媽



這麼近那麼遠

六月八日復課日對高小學生的家長來說，是一個戰戰兢兢的日子。孩子在疫情期間近乎足不出戶，重回校園無疑令家長憂心忡忡。

為了守護孩子的健康，並釋除家長的疑慮，校方無微不至推行了多項措施，從學生踏入校門、小息、以至各科上課及放學等安排，都考慮周全，務求控制社交距離，避免共用物品，以減少染疫的機會。我個人最欣賞的是改用網上形式收發功課，除避免學生接觸他人的物品外，也從中加強了學生自我管理功課的能力。我衷心感謝校方及老師們所付出的心思及努力。

復課後，女兒最不適應的要算是「消失的動感小息」了，因為不能跟同學們談天說地，到操場跑跑跳跳，只能乖乖的留在座位，有種「這麼近卻又那麼遠」的感覺。

4E 張凱晴媽媽

2019-2020 年度

第二十一屆家長教師會家長委員



副主席：

王詠怡女士

子女：劉晞琳



主席：

李嘉怡女士

子女：吳天恩

吳卓賢



財務：

梁曉恩女士

子女：曾鑣瑤

曾柏淘

家長校董暨委員：

郭啟晉先生

子女：郭惠琳



康樂：

梁詠詩女士

子女：林政翹

秘書：

陳凱茵女士

子女：楊芷喬

編輯：

謝寶麟先生

子女：謝瑞翹

謝瑞言



教師委員

- 副主席 --- 溫衍超署理校長
- 財務 --- 尹紹光署理副校長
- 秘書 --- 陳鳳儀老師
- 康樂 --- 張秀儀老師、關仕倫老師
- 編輯 --- 張雪芬助理校長
- 趙嘉俊助理校長

秘書：

林澤賢先生

子女：林穎

替代家委：

楊秀茵女士

劉惠恩女士