伊利沙伯中學舊生會小學分校
第二十七屆家長教師會會訊

地址：天水圍第四期第三區　電話：2447 8686　傳真：2617 4488　校網：https://www.qbps.edu.hk　電郵：pta@bpsqesosa.hktedu.com

主席的話

感謝各位家長及老師一直支持「第二十七屆家長教師會」！

回顧今屆家教會開始的時候，正在疫情之下，各位理事在過往一屆，與家長一起經歷及走過疫情，令「伊家人」這份情更加深厚！

多年來，家長教師會一直與學校合作無間，學校所舉辦的活動，家教會都參與其中，但在疫情中，家教會和學校所舉辦的活動，同學們都不能回校參與，失去了很多與家長、同學一起感受喜悅及歡樂的時刻。

所以，一眾家長理事在籌備就職典禮與其他活動時，都與以往不同，就算大家只能相隔在螢光幕中，希望都能感受到「伊分情」常在！

疫情下成功舉辦一個活動已經不易，亦令很多事情都變得奢侈，但一班家長理事不會輕易放棄。例如在「就職典禮」中，幾位家長理事分享參與家教會後的感受，希望可以讓家長們更加了解家教會的角色和家校合作的重要。來到下學期初，同學們都只能繼續網上學習，有見及此，家教會嘗試以網上形式，舉行第一次網上親子興趣班，由家長理事教家長及同學們扭氣球，想不到報名人數非常踴躍，活動當日雖然只能在螢光幕中看到家長與小朋友學習，但都深深地感受到歡樂的氣氛！

雖然有些活動可以「創新」，但在受限制下，始終有一些活動不能舉行，例如家教會親子旅行，以往的參與人數眾多，家教會考慮到很多場地都不適合多人參與，只有再一次取消家教會親子旅行。

不過，一班創意無限的家長理事，懷著「伊家人」的精神，會不斷嘗試、籌備更多在網上或實體的活動給伊分家長與同學們一起參與。

「疾風知勁草，患難見真情」，雖然面對很多困難，家教會都會同全校家長一齊攜手渡過，繼續與學校合作無間，發揮家校合作的精神！

家長教師會祝各位家長、老師、同學們身心健康！

第二十七屆家長教師會主席
楊振賢先生

第二十六屆周年大會暨第二十七屆理事會就職典禮

由於疫情關係，經過各理事討論及策劃後，第二十六屆周年大會暨第二十七屆理事會就職典禮，改於校園電視台播放，與家長們分享。大家來看看當中花絮及別出心裁的製作。

拍攝花絮

理事大合照

第二十七屆家教會
就職典禮影片連結
https://bit.ly/2R9mDqB

家長也敬師

雖然受到疫情影響，但仍無阻一眾家長及同學向老師表達感激之情。縱使未能回校，家長理事們仍透過 ZOOM 進行會議，為敬師活動出謀獻策、籌備和宣傳，最後成功讓家長和同學以不同方式，向敬愛的老師道謝呢！

家長義工密鑼緊鼓地準備裝飾材料

心意樹的樹幹、葉子也是家長用不同材料自製而成，真有創意！

伊分心意樹

家長義工細心地學習製作裝飾用的紙花

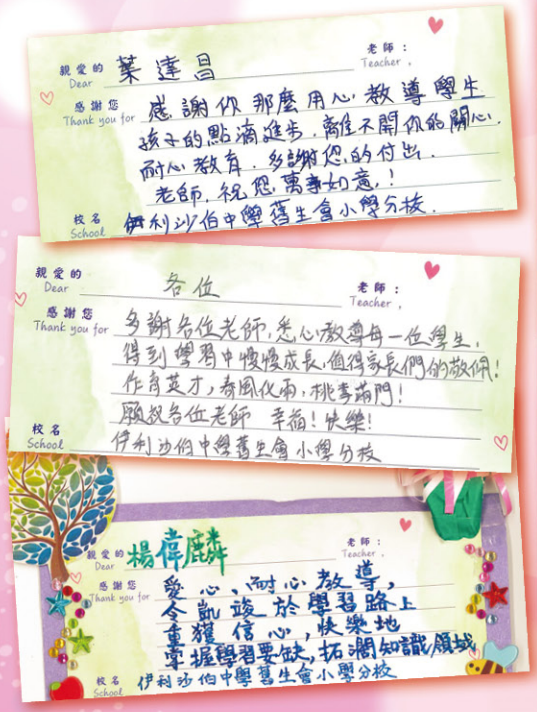
心意廊和心意樹佈置大功告成了，家長義工和梁校長、老師在佈置前拍照留念

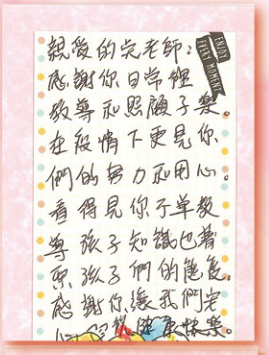
心意感恩廊　伊分樂同行

家長理事為大家製造驚喜，送上「甜甜蜜蜜鳳梨酥」，讓伊分老師和職工們感受到家長滿滿的愛！

家長義工們把同學寫給老師的心意卡，掛滿伊分心意廊

謝謝各位家長的心意！在這段艱難時期，家校齊心合作，互相支持和鼓勵，為學生營造充滿愛的學習氛圍。





家長通過「敬師卡」，表達對學校及老師的感謝！

家教會主席楊振賢先生到校園電視台直播，代表一眾家長、同學向伊小分校老師致謝。

「家長也敬師」精華片段 QR code

「便服日」籌款活動

為了支持學校更新及優化學校的設施和設備，贊助學業獎及進步獎之獎學金，以及增添因防疫而購置的裝備和用品，本會於 2020 年 10 月 30 日舉行「便服日」籌款活動。當天大部份學生穿著合適得體的便服回校，亦積極參加捐款活動，不少家長更親自陪同子女把善款投入捐款箱，氣氛溫馨而熱鬧。

總計當天籌得款項為 23,645.6 元。在疫情影響下，學習和日常生活均大受影響，但仍籌得歷年來最多善款，實在令人感動和鼓舞。我們一起看看當天的花絮：

親子扭氣球班

本會在 2021 年 3 月 29 日舉辦了 2 場「親子扭氣球班（Zoom）—復活兔」，讓家長和孩子在家享受親子活動的樂趣。一起看看當天活動的花絮！

同學們預先把材料及氣球樣本帶回家

家長義工和器材已準備就緒，教導同學如何製作復活兔氣球底座

復活兔氣球完成了，同學帶著它過復活節也很開心呢！

家長義工示範如何製作復活兔氣球

家長義工和老師解答學生和家長的疑問

老師家長義工大合照

同學們開心地準備開始上親子氣球班

同學們與復活兔氣球的大合照

校園佈置

（一）復活節佈置

臨近復活節，校園增添了復活節的裝飾，全賴家教會家長理事的努力，令校園增添不少節日氣氛。大家一起看看當中的花絮！

（二）六年級拍攝畢業照佈置

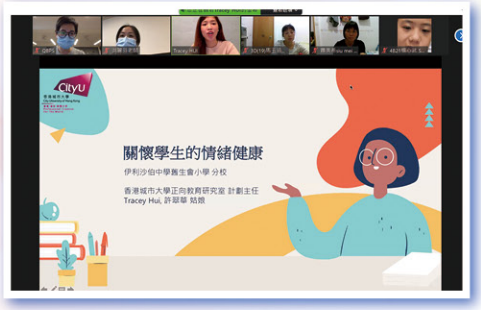
臨別依依，六年級的同學即將離開母校，家教會特別為準畢業生進行佈置，讓師生們留下美好的回憶。

「伊家人」家長講座

本年度家校繼續攜手抗逆，舉辦了多個家長講座，關心家長的個人情緒和親子關係，一起共渡時艱，積極地面對疫情和非面授課所帶來的挑戰。

日期	「伊家人」家長講座主題
10/2020-7/2021	家長學校（小一／小二）
26-9-20	親子月餅製作
22-10-20	關懷學生情緒健康家長講座
4-12-20	協助家長預防及識別網絡各種危機
5-2-21	「FreePlay Fun」家長網上講座
26-3-21	心靈防疫之廖安麗女士講座
28-4-21	名廚黃亞保先生講座
13-5-21	「好孩良品」培養孩子之正向品格家長網上講座

名廚黃亞保師傅到校分享他的人生經歷



關懷學生情緒健康家長講座，讓家長多留意自己和小朋友的情緒

廖女士的分享，激勵我們勇敢面對逆境

Free Play Fun家長講座，教導家長如何在家進行自由遊戲

多謝保師傅幽默的分享，令網上及現場共四百多位參與者獲益良多

同學代表很期待與保師傅交流

文正康先生分享如何培養孩子的正向品格

大家運用有限的材料，發揮創意，自製遊戲

威廉先生講解甚麼是自由遊戲

雖然是網上親子冰皮月餅活動，大家都很開心

廖安麗女士分享正向心靈之道

家教會會議

在疫情的影響下，家教會透過網上及實體會議，無間斷地工作，為學生和家長籌辦活動，與校方商討抗疫對策，並協助佈置校園，群策群力，為學生營造更美好的學習及校園生活。

Zoom 形式進行會議

實體會議

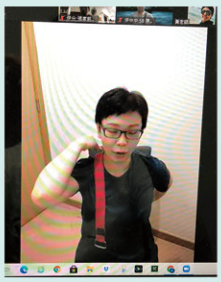
楊振賢主席主持會議

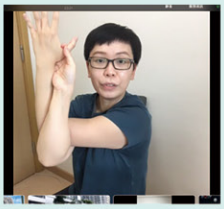
伊家共聚活動 —— 網上瑜珈課程

本年度四校家長教師會得教育局家校合作事宜委員會撥款資助為「伊家人」舉辦網上瑜珈課程，分別於三月份舉行瑜珈睡眠講座，並於四月份舉行網上「椅子瑜珈」班及五月份舉行「伸展瑜珈」班。是次網上瑜珈課程共有 8 班，由資深瑜珈老師—黃蘭芳導師任教。課程能讓家長在疫情下及有限的活動空間內，一起學習如何以瑜珈練習去放鬆身心靈。在悠閒的音樂及導師帶領下，參加的家長均能把壓力暫時放下，並享受瑜珈練習的樂趣。

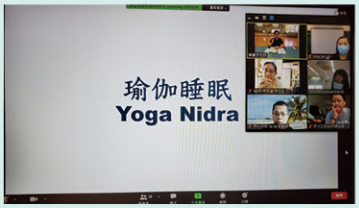
學習瑜珈理論

椅子瑜珈實景

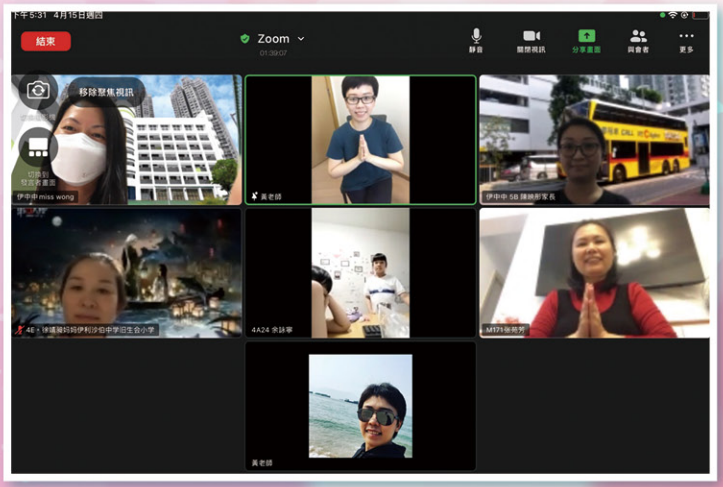




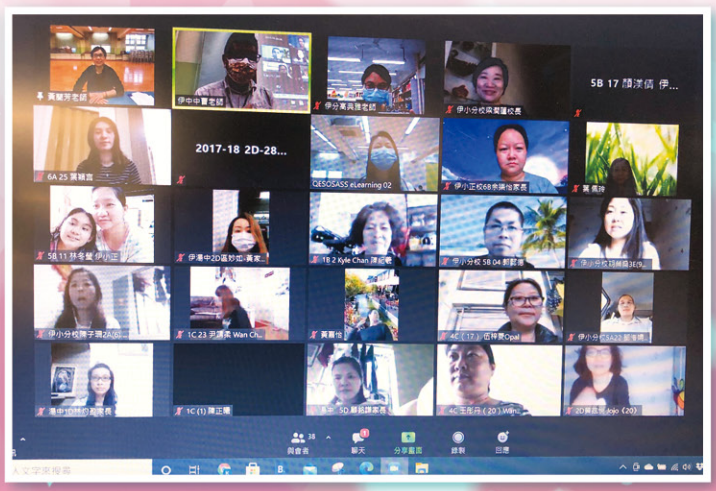
椅子瑜珈課程



瑜珈睡眠講座



椅子瑜珈大合照



講座大合照

家長投稿園地

《對孩子的一個肯定》

5C 許博文家長

我有一個好兒子，名叫博文。他外型高大、敏捷機靈、開朗樂觀，長的非常可愛。圓圓的臉蛋充滿朝氣、不大不小的眼睛炯炯有神，嘴角邊不時掛住可掬的笑容，敦厚樸實，招人喜歡。

博文作為家庭成員裏年紀最小的一員，一直渴望能像我一樣充滿責任感，凡事都想能為家裏作些他所能及的事，盡一份心，出一點力。因此，他不但學會照顧自己，還學會照顧媽媽姐姐們。除了主動幫助媽媽做一些簡單輕易的家務外，還在媽媽疲倦勞累時，幫着揉肩搥背，令媽媽好生開心。

不但如此，他喜歡行山、游泳等戶外活動，而且對我的關心也是貼心到位。其中有兩件事令我很是窩心。記得有一天的清晨，當我準備出門上班時，屋外的噪音把他嘈醒，他就急忙趕緊跑出來，並從餐桌上拿起一包餅乾遞給我說：「爸，你拿去吃吧！你還未吃早餐」。

而另一件事是我和博文去蚺蛇尖山遠足。當天烈日當空，火熱無比。頭頂上的大火球把我父子倆烤到大汗淋漓，口乾舌燥。這時，博文關心地問我要不要喝水，並細心地把瓶蓋打開後，將水給了我，實在是令我開心和感動。從這些微小的舉動就感受到他對我的那份尊敬和孝順，而且還深藏一份很純真的父子親情。

我感謝博文！

《對孩子的一個肯定》

5E 陳芷喬家長

對孩子鼓勵和誇讚，縱使當中有「誇」，卻只為提升他們自信心，讓親子關係更進一步。這次很想通過這封信，不用「誇」，卻希望給她一個肯定。

芷喬：

過去一年多的新常態下，我只忙着輔助哥哥的中學課程，卻忽略了妳。我並不是偏愛哥哥，而是我知道妳是一個自我規範、自律學習的女孩。無論是品格，還是學業，妳也相當出色。縱使只能上網課，妳卻比以往更積極投入，努力學習，從不令我憂心，我真替你感到驕傲！除了專注自己，妳也照顧身邊的人。當同學遇上困難，妳也主動給他們說教；老師累了，妳會送上一點溫暖。妳的仁慈和同理心，總為別人帶來快樂，為別人設想，我怎能不欣賞？

我真的以妳為榮。

記着當妳累的時候，媽媽的懷抱隨時為妳將開。

愛妳的媽媽上

《對孩子的一個肯定》

1C 陳灝賢家長

由你高班開始，爸爸媽媽已經好期待你上小學。突如期來的疫情，令全港停課，即使升讀小一，卻無法見到你每天背著書包上學的情境，曾經以為「理所當然」的事情，現在變得多麼的「奢侈」。每天需要大量「放電」的你，現在只能困在家中。完全沒有想像過，這些事情竟然發生在你升讀小一的階段上。

你常常不明白為甚麼不能外出，為甚麼很多事情都不能做。曾經，爸爸媽媽十分擔心你不能適應小學生活。

九月是開學的日子，你開始用 ZOOM 上課。雖然未能親身見到你的新朋友、新老師及新學校，但讓爸爸媽媽喜出望外的是你喜歡上學。

漸漸，你也適應了 ZOOM 的學習模式，到可以上實體課時，你更期待每次上學。你很期望回到校園，見到你最愛的朋友們，與他們一同學習、一同遊戲。回到家中，你會主動向爸爸媽媽介紹你不同科目的老師，分享上課期間的趣事……爸媽的擔心及憂慮漸漸消失了。

回想起由疫情初期到現在，已經有一年多的時間，你表現出家中大哥哥的本領，在適應任何轉變及困難都能調節自己，做好準備，讓問題得以解決。縱使遇到不開心的事，你都會主動分享給爸爸媽媽知道，讓爸爸媽媽給予你一些建議，以解除心中的失落，還有主動告訴你最信任的劉嘉敏老師知道，讓她鼓勵你，令你更勇敢面對困難。

爸媽很感恩在極大轉變的一年當中仍然見證到你的成長及轉變，亦感恩來到一所充滿愛的學校，有愛你的校長及老師們教導你、鼓勵你！希望你繼續努力，投入學習，享受校園生活。加油！

《好書共享》

1B 陳真希、4B 陳真真家長

說起繪本，大家總認為它是給幼稚園生，或是初小的同學們閱讀的，但這次我想推薦一本中高年級，甚至是成年人都能從中獲益的繪本。

這本繪本叫《是什麼呢？》。

故事的主角是一位小學生，從他上學途中，和鄰居們的簡短交談中，開始思考學校、謊言、朋友、幸福、正義等大家耳熟能詳的概念。

比如「幸福」，是不是身邊有愛護自己的人就是幸福呢？還是發生了問題能夠很順利地解決就是幸福？

再比如「正義」，字典裡的解釋是「正確的道理」、「人進行的正確的行為」。 正因為「正義」，我們會去幫助別人。但是，原來站在不同的立場，正義也會因人而異。

繪本用簡單易懂、幽默風趣的對話形式，來引起我們對平時容易忽略的概念的思考，我覺得是一本適合親子閱讀的好書。

《好書共賞》

2B 陳心悅家長

假期的時候，與孩子在網上閱讀了一本有趣的圖書《電車小叮在哪裡？》。

書本的內容雖然簡單，但寓意深長。每一件物件都有它的存在價值，也都是獨特的，要學習互相欣賞及尊重。而當閱讀過後，我才驚覺身邊的小朋友，原來從未坐過這架擁有百年歷史的電車「小叮」。因此，我便為他們安排了一次電車體驗的旅程，讓小朋友對電車有更深入的認識。

當小朋友一看見真實的「小叮」，已經感到莫名的興奮。

「媽媽，我要坐紅色的小叮！」

「為甚麼上車時不用拍八達通呢？」

「為甚麼電車路鋪了路軌？」

「媽媽，今天我第一次坐小叮，我好開心呢！」

短短的旅程中，有滔滔不絕的提問及歡笑聲。

有時候，生活真的太忙了，很容易便忽略了身邊的人和事，尤其是現今社會日新月異，很多舊有的事物都逐漸改變，所以能夠藉著這次閱讀後的機會，讓小朋友「小眼睛看世界」，親身感受身邊的事物，響亮的叮叮聲，陣陣的微風，這些都是書本上感受不到的。

誠意推薦這本故事書給大家。

《一起走過網課的日子》

1B 劉祉匡家長

網課時代開啟，沒經歷過之前，真的無法想像。

升讀小一後，停課已久的我們，高興地迎來了網課，媽媽也開始了在家工作模式。

兩個孩子各自在自己的房間上課，媽媽則在客廳邊工作邊聽課。看似完美，實際上每天都是逼瘋媽媽的節奏。

孩子們上課時總是坐不定，各種小動作花樣百出，數之不盡。有時候甚至趁媽媽不注意，還直接玩起電腦遊戲來。

媽媽呢，一邊是忙昏頭的工作，一邊是極待管教的孩子，完全顧不過來。有幾次，媽媽居然連課堂也忘記了給孩子們登入……這樣下去真的不行！所幸，老師注意到了，常常留意並提醒孩子們，同時也給了媽媽很多很好的建議。

感恩經過大半年的努力，我們終於漸漸適應了網課。衷心感謝老師在這段日子裡給予我們的關心和幫助！

一起走過網課的日子，我們一同經歷、一起成長！

《疫情下的親子活動推介》

1B 劉祉瑋家長

疫情宅家期間，親子烘培給我們帶來了很多歡樂。

我家小朋友最喜愛的，要算是製作印模曲奇，我強烈向大家推介。

網上有很多不同的食譜，都是大同小異的，大家可以隨意選擇。印模曲奇材料簡單，制作簡易，可以說是「零失敗」，但卻又變化無窮，可以讓小朋友發揮無限創意。

家長先把麵糰混合好，然後壓成約 4mm 厚的一張大餅，之後便可以讓小朋友來創作了。小朋友可以使用買回來的印模製作，操作簡單方便，款式應有盡有，直接壓印出來，成品已經很特別。我們也可以自行創作獨一無二的曲奇餅。曲奇烤好放涼後，還可以用糖霜來裝飾、彩繪，或者砌出立體造型，例如薑餅屋，聖誕樹等。

製作印模曲奇不但過程有趣，而且還可以與家人一起品嘗「勞動的成果」，這何嘗不是平淡生活中的小確幸呢？

《疫情下的親子活動推介》

童心「曼」遊疫境動畫

5B 郭懿德家長

疫情不經不覺陪伴大家年多了。在新常態下，一起宅在家中的日子，也可透過網上欣賞藝術。

今次帶大家去觀看由「羅曼四重奏」把海頓的弦樂四重奏《日出》及《鳥》選段，合輯而成的一齣小品。

童心「曼」遊疫境

故事講述疫情下，市民均留在家中，小朋友、行動不便人士、少數族裔、老人家及照顧者等唯有望窗打掛。碰巧窗外四隻「雀仔」化身成為弦樂四重奏成員演奏，更充當郵差角色傳送心意卡。動畫帶出樂觀展望將來的訊息，藉此陶冶觀眾性情，安慰觀眾心靈。

https://www.artsgodigital.hk/project/music-in-virusland

《疫情下的親子活動推介》

5B 劉承浠家長

環境保育一向是構成我們對社會責任的核心一環。疫情下，我帶兒子們參加了由慈善機構舉辦的海灘清潔義工服務活動。

今次我們來到大埔三門仔進行海岸清潔服務。由三門仔新村出發，途經鹽田仔、水茫田、馬屎洲，全程 7 公里，需時 3 小時。途中，我們見到像肥牛肉一樣的沙岩，以及奇形怪狀的岩石，它們擁有超過 2.8 億年歷史。

另外還有紅色沉積岩與灰綠色凝灰岩相間的地理奇觀，這些風景不禁令人驚歎大自然的奧妙。

可惜的是，這些海岸地區漸漸滿佈垃圾，除了有礙觀瞻，亦會影響海洋生態。垃圾會隨潮汐漂回大海，尤其飄浮的膠袋和發泡膠，最易令海洋生物誤認是食物，吞食後令其窒息。

我帶兒子們來清潔海岸，以實際行動保護自然環境，並藉此認識海岸生態，讓他們更明瞭清潔行動對保育海岸的重要性。

《疫情下的親子活動推介》

2C 鍾沐羲、4D 鍾德頤家長

疫情下，孩子們天天都困在家上網課，看電視或玩電子產品。

但疫情下我與兩個孩子在田耕中建立了一份責任。在我們的努力下，第一次成功種出粟米、太陽花、薰衣草等盆栽。

孩子們很努力地用鋤頭翻土，弄得一身汗水和泥濘。但看見他倆的合作和投入，我也感到很欣慰。每天網課後，他們便走到田耕澆水，期待他們的成果。

第一次耕種失敗，他們哭了。我不忍心便出手幫忙。聖誕節那天，粟米有收成了。雖然只有四條，但他們開心不已。從他們臉上的笑容，我感受到他們那份由「零」到「有」的成功感。

這次的成功，令他們更進取。他們跟公公到附近的花園，向園丁伯伯取了數顆太陽花的種子回來，並立刻把花種放在盤裏，天天澆水和曬太陽，半個月後終於出苗了。

但 11 月時，天氣突然轉冷，這兩個小孩不但沒有擔心，還竟然想出用燈來給小幼苗取暖。在這段寒冷的日子，他們一邊照燈，一邊澆水，以防小幼苗乾掉。天氣終於回暖，這棵小花苗也慢慢地成長，還趕及在農曆新年開花呢！

新年假期後，開始要回校上課，不能天天在婆婆家。他倆要求種樹，這兩棵樹已開始成長。每逢週末和假期，他們便回公公婆婆家探望這兩棵樹。真期待明年暑假的收成。

經過這一年的耕種生活，令他倆學懂責任和分工。他倆還體驗到我的童年生活。

《伊分情與事》

5E 陳芷喬家長

踏入「伊家人」已第八個年頭，莫說子女們十分享受校園生活，連我也喜歡跟家長義工們並肩作戰。

在疫情下，確實點滴在心頭。除了學生轉換了新常態學習，就連家長也得放下校園的義務工作，專心抗疫。平日嘻嘻哈哈的歡笑聲，啪答啪答的腳步聲，不再如雷般響遍校園，頓時覺得學校變得冷冷清清。我們感到有點不習慣，更何況是學生們。

復活節前獲校方邀請佈置校園，希望為學生帶來節日氣氛，增添生氣。當刻我有點感動：我感受到學校不單關顧學生的學習，還有身心靈的健康。學校對學生關懷備至，各方面總希望能盡善盡美。

能成為伊分團隊成員，即使只靠一雙手，只要能達致果效，我絕對願意，甚至傾盡全力，把歡樂與關愛注滿整個校園。

最後我衷心感謝學校各成員，包括所有家長，若缺少了任何一位，也不能成就今天這所關愛校園。

《伊分情與事》

6C 劉靄瀅家長

校長、副校長、老師們，各位教職員和工友們，感謝你們的努力和付出。在這兩年疫情及之前社會狀況之下，你們都堅守自己崗位，以學生福祉為本。在各方面都充滿著變數的情況下，仍能令學生得到愉快的學習及全力的支援，實在感激不盡！

今年，我的小女兒快將畢業，準備踏入中學階段了，而大女兒亦是今年應屆文憑試考生。回想 12 年前 (2009 年)，大女兒入讀伊分，現在，小女兒也畢業了。回想當年，她們對於自己不擅長的事情，總是欠缺自信。感謝老師們常常給予鼓勵與機會，讓她們勇於嘗試。作為父母，看到她們在各方面都能好好發揮，在此，真的很感激各位老師的教導及栽培！

今年，小女兒也畢業了！祝福校長、副校長、全體老師們，各位職員身心康泰、每天快樂平安！

第二十七屆家長教師會理事會理事名單

主席	楊振賢先生
副主席	廖珮芝女士、梁愛芳副校長
中文秘書	梁寶琦老師
英文秘書	李懷欣老師
司庫	冼嘉敏老師、司徒志達先生
康樂	劉婉玲老師、梁冠華老師、胡婉兒女士、梁敏儀女士
聯絡	廖詩韻女士、黃美琪女士
會籍	朱穎菁女士、張元嘉女士
理事	盧厚玲女士、趙敏茹女士、黃換玲女士、羅燕青女士、張祖廸先生、葉麗君女士、陳家杰先生、曾文傑先生

第二十七屆家長教師會活動一覽

日期	活動
2020 年 10 月 29 日	「親子資訊樂遊悠」家長講座 (Zoom)
2020 年 10 月 30 日	第二十七屆理事會的成立
2020 年 10 月 30 日	「便服日」籌款活動
2020 年 11 月 13 日至 2021 年 12 月 31 日	會員優惠
2020 年 11 月 25 日	通過第二十六屆家長教師會會務及財務報告
2020 年 12 月 4 日	「協助家長預防及識別網絡各種危機」家長講座 (Zoom)
2020 年 12 月 15 日	「正向管教 - 引發子女自主學習動機」家長講座 (Zoom)
2021 年 1 月 15 日	網上播放第二十六屆周年大會暨第二十七屆理事會就職典禮
2021 年 1 月 15 日及 16 日	2020-2021 年度下學期課本折扣優惠服務
2021 年 2 月 5 日	FreePlay Fun 家長講座 (Zoom)
2021 年 3 月 19 日 - 4 月 6 日	第 27 屆「家長也敬師」運動「電子版敬師卡」設計比賽
2021 年 3 月 23 日	「正向培育 - 家長如何處理孩子情緒及行為問題」家長講座 (Zoom)
2021 年 3 月 25 日	伊家共聚 2021: 認識及練習「瑜珈睡眠」家長講座 (Zoom)
2021 年 3 月 29 日	小一至小三親子扭氣球班 (Zoom) — 復活兔
2021 年 3 月 29 日	小四至小六親子扭氣球班 (Zoom) — 復活兔
2021 年 4 月 8 日及 4 月 15 日	伊家共聚 2021:「椅子瑜珈」A、B 班 (Zoom)
2021 年 4 月 22 日及 4 月 29 日	伊家共聚 2021:「椅子瑜珈」C、D 班 (Zoom)
2021 年 5 月 6 日及 5 月 13 日	伊家共聚 2021:「伸展瑜珈」E、F 班 (Zoom)
2021 年 5 月 13 日	「好孩良品」培養孩子之正向品格家長講座 (Zoom)
2021 年 5 月 20 日及 5 月 27 日	伊家共聚 2021:「伸展瑜珈」G、H 班 (Zoom)
2021 年 5 至 6 月	第二十七屆家長也敬師運動
2021 年 7 月	2021-2022 年度上學期課本折扣優惠服務
2021 年 7 月	出版家教會會訊