



# 香港道教聯合會 圓玄學院石圍角小學



2018-2019 年度第十二屆家長教師會會訊

地址：新界荃灣石圍角邨第二小學校舍 電話：2416 5447 傳真：2492 0024 網址：<http://www.swk.edu.hk> 電郵：[swk@mail.swk.edu.hk](mailto:swk@mail.swk.edu.hk)

## 校長心語

各位親愛的家長：

您們好！

諾貝爾文學獎得主蕭伯納 (George Bernard Shaw) 曾說：「永遠記住這點：世上最不平凡的美是家裡的美」。

家裡的美，是由點點滴滴的付出與累積而成的，如果每 1 天能夠花 20 分鐘跟家人一起做「閱讀、遊戲和分享」這 3 件事，就能為家庭增添更多甜蜜，讓家人深刻體會家庭的幸福。

要增進父母與孩子間的情感，其中「閱讀」是一舉多得的活動。透過書本，我們可以強化孩子的閱讀與寫作，提升語文能力。選擇合適的書籍也很重要，可以先從輕鬆、有趣的書籍開始，孩子心中真的想要讀的，最能引發閱讀動力，自然能激發興趣。

有些孩子，常常為了作文而苦惱，殊不知，閱讀是作文能力的一大根基。北宋歐陽修曾說過，若想文章寫得好，沒有其他捷徑，只有「多看、多做、多商量」。倘若少了閱讀的功夫，腦袋空空如也，怎可能寫出動人的好文章呢！



每日我們在孩子完成功課後，暫且把電腦、電視、手提電話放在一旁，利用時間，跟家人一同享受閱讀。養成良好閱讀習慣，會終生受用無窮，期望您和孩子都喜愛閱讀、享受閱讀！

祝

生活愉快！

麥綺華校長 敬上  
二零一九年四月一日

## 家長心聲

時間過得很快，加入家教會已多年。在這個大家庭裡，親身感受到家校合作的重要性，而我們必須繼續堅持和努力了解學校未來的發展方向。我感恩看著小孩子一天一天成長，帶著燦爛笑容上學和放學。同時亦感受到校長老師對同學的關心和愛護。我深信學校在小朋友的成長路上扮演非常重要的角色，良好和有效的家校合作和溝通絕對能幫助小朋友健康成長和愉快學習。

衷心希望將來有更多家長加入家教會義工服務行列，讓我們共同努力為子女創造更美好的未來。



梁凱欣女士 (5A 陳哲熙家長)



# 祭

# 活

# 動

# 花



冬至聯歡



家教會義工同樂日



學行優異獎



全方位學習日





開放日



石小春節聯歡



石小慶新春





# 有營食譜

## 齊分享

家裡有小朋友的都知道這一日三餐對小朋友來講是非常重要的，光是好吃美味是不夠的，還要注重營養搭配，一定要吃得健康吃得好。多給孩子做這幾道菜，可促進智力發展，常吃更會長高又聰明。

### 南瓜小米粥



小米、南瓜常作為嬰兒幼兒補品，可滋陰補虛，微量元素遠超大米及其它蔬菜。豐富的鋅、鈣、鐵、鉀，參與人體內核酸、蛋白質合成，是腎上腺皮質激素的固有成分，促進骨骼和牙齒健康的生長。

#### 食材

南瓜250克、小米100克、水1升

#### 步驟

南瓜切薄片，小米洗淨。鍋裡放適量清水，水開後放入南瓜小米，大火煮開轉小火。燉煮20分鐘，熬到小米開花，南瓜煮化。根據口味適量加糖，再煮5分鐘即可。

### 蝦仁蒸蛋



一般孩子都不會抗拒雞蛋，蛋清更是生長激素（蛋白質）的最佳來源，對於正在長身體的孩子來說，滑嫩的雞蛋羹中配幾個蝦仁，美味的同時還能補充身長發育所需多種微量元素。

#### 食材

雞蛋3個、鮮蝦5個、胡蘿蔔少許、蔥花適量、鹽適量

#### 步驟

胡蘿蔔切碎，放入沸水中煮軟，然後再切碎，蝦仁去殼去蝦線，洗淨，加入鹽醃製2分鐘。雞蛋充分打散，加入1倍溫水，蝦仁攪拌均勻。拉上保鮮膜，上鍋隔水蒸熟後，放入蔥花、胡蘿蔔即可。

要想孩子長高，家長還需要讓孩子知道：

**1** 要睡眠充足。人在深度睡眠時骨骼的生長激素會大量分泌。

**2** 要少吃甜食少吃鹽。因為它們會阻礙鈣的吸收。

**3** 要多做縱向跳躍運動。例如排球、籃球、跳繩、慢跑等，牽拉肌肉和骨骼，能刺激軟骨增生。

媽媽們不妨多做幾道家常菜，既補鈣又不容易發胖，還不耽誤孩子長高，可謂是一舉多得！

編輯委員會

顧問：麥綺華校長、江美儀女士

編輯：邵美鈴主任、謝添來主任、陸睿思老師、李偉倫資訊科技員