

同心橋：家長通訊

保良局余李慕芬紀念學校家長教職員會

學校通訊地址：北角和富道19號

電話：25663805

傳真：25785746

宿舍通訊地址：筲箕灣興東村東霖苑地下

電話：25357133

傳真：28828987

學校網址：<http://www.plkylmf.edu.hk>

學校電郵：mail@plkylmf.edu.hk

宿舍電郵：dorm@plkylmf.edu.hk

家教會電郵：parentclub@plkylmf.edu.hk

2005年7月號(第七期)

本校榮獲

香港健康學校獎勵計劃

銀獎





17.4.05 家長歷奇之旅

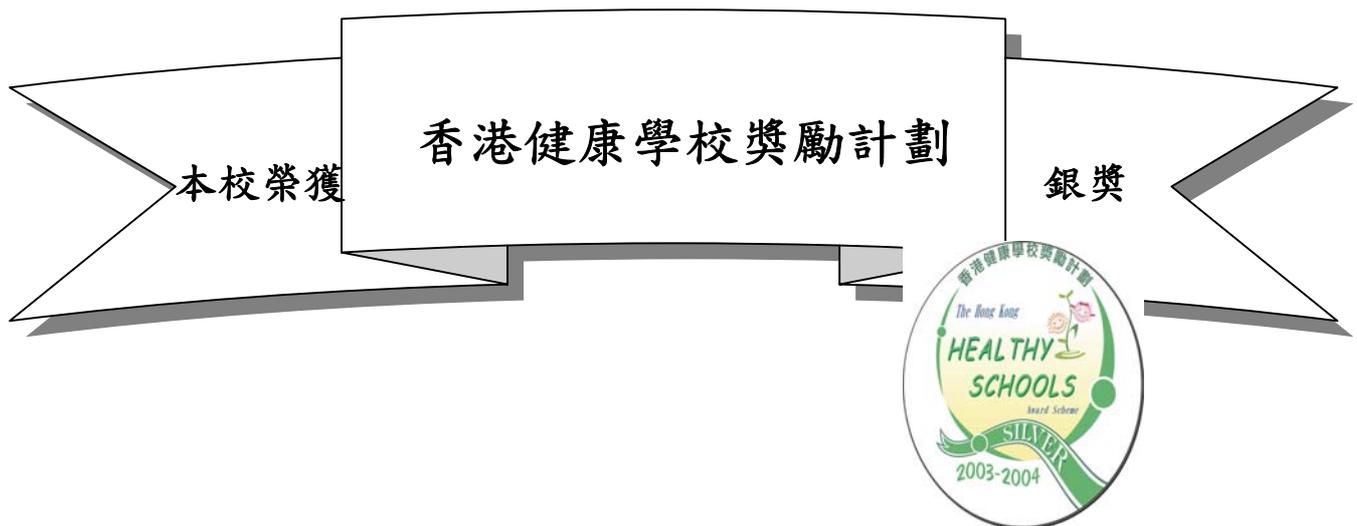


6.7.05 生日會



目錄

- P1 目錄
- P2 本校獲頒「健康學校獎勵計劃」銀獎 林小玲校長
- P3 港島東聯網健康學校計劃 胡美儀姑娘
- P4-5 健康校園新氣象 與「一對鞋」 何鼎雄主席
- P6-7 善用家居活動—活出健康成長 傅雪梅姑娘
- P8-9 攀石活動(轉載自報章及網上) 孫樂恒爸爸
- P10-11 請大家齊登入我校網站的「家長教師閒談室」 梁桂芳老師
- P12-13 每月一活動，定有幾項合適你 盧昭元媽媽
- P14-15 本學年畢業學生的去向 何佩茵姑娘
- P16-17 廣東省順德啟智學校學習交流營 袁偉基老師/王興响同學
- P18-19 人類飲食博物館之旅 許文傑媽媽
- P20-21 延伸組畢業旅行 夏宛君老師/李恩恩同學
- P22-23 歷奇活動的分享 郭毅爺爺
- P24 留 陳耀光老師
- P25 依依不捨—我的學生 甘潔雯老師
- P26-27 麥當勞生日會的喜悅 張莉媽媽
- P28 歡迎家長加入學校的校政委員會 譚景新老師
- P29 第二屆聯校運動會不能沒有你 體育組老師
- P30-31 親子美食——雜錦可可米通 廖偉儀老師
- P32-33 親子美食——吞拿魚番茄盅 廖偉儀老師
- P34-35 開心天地----填色展才華 吳綺玲老師
- P36 篇後小語和徵稿 編輯組



本校在香港健康學校獎勵計劃評審六大範疇的成績表現：

- | | |
|-------------|----|
| 1. 學校健康政策 | 卓越 |
| 2. 健康服務 | 卓越 |
| 3. 學校環境 | 卓越 |
| 4. 個人健康生活技能 | 優異 |
| 5. 校風／人際關係 | 優異 |
| 6. 社區關係 | 優異 |

此獎項獲世界衛生組織 (WHO) 確認，達到世界衛生組織 (WHO) 標準。能獲此國際殊榮，全校教職員均感興奮，並且充滿信心，讓學校持續發展，一起建設健康校園，攜手實踐健康人生。

林小玲校長



港島東聯網 健康學校計劃

胡美儀姑娘

學校一向致力為員生提供一個安全及健康的學習和工作環境，更希望透過多類型的學習和活動推廣健康知識，培養員生良好的生活習慣，從而獲得健康及豐盛的生命。在過往的三年，學校參加了由中文大學舉辦的健康學校獎勵計劃，在校內開展了健康促進學校的工作，隨著獲得銀獎而結束了這項獎勵計劃。現在，我們再參加了「港島東聯網健康學校計劃」，與東區尤德夫人那打素醫院兒童及青少年科建立支援網，獲資深兒科醫生及護士擔任健康顧問，並已計劃在未來的一年，舉辦多項健康推廣活動，例如有醫院歷奇、性教育活動及健康講座等，讓同學在輕鬆愉快的學習氣氛裏強化健康意識。

健康校園新氣象與「一對鞋」



家長教職員會主席
何鼎雄先生



健康校園又添新氣象！好高興「感知肌能室外訓練場」的出現，標誌著學校對弱兒的重視；生命在於體現，亦如法國文學家伏爾泰提出的「生命在於運動」。

我在家教會擔當了主席三年以來，見證了學校老師對這個理念的奮鬥，當中雖有不同詮釋，互有開閤，但殊途同歸：為了孩子的一切，一切為了孩子。

在此，容我將一個故事和大家分享：

故事的主人翁是印度聖雄甘地。某日，當他乘火車時，不小心把一隻鞋掉在路軌上，這時火車已經開始開動，甘地毫不猶疑地將另一隻鞋子扔在掉落的鞋旁邊。他的同伴困惑不解，甘地笑住回答說：「讓撿到的窮人有一雙鞋子吧！」

這似漫不經意的故事，教我想起多年默默耕耘的教職員，彷彿就是甘地拋下的另一隻鞋子，



而我，就是那拾得鞋子的窮人。特殊的孩子可以

說有時與窮人沒有分別，在許多的地方，許多的角落，都是舉步維艱的。

因為這樣，我與家長、校長、教職員等都因「一對鞋」而走在一起。有人說，地球上本來是沒有路的，路是人行出來的。如果沒有這一對鞋，我想路會有幾漫長、幾崎嶇！

從二零零一年開始，當接任為家教會主席時，我一直有個理念：怎樣改變特殊孩子的天空？回看家教會成立不覺六個年頭，突破傳統家長框框，我們從無到有，原因只有一個：因為孩子的成長，不能等待。

時間不斷流逝，社會資源如泥牛入海，我們實在有很大的壓力感，在這一兩年裡，家教會在校方的支持下，亦不斷開展了一系列的家長活動，舒緩了家長的精神壓力，促進了大家的凝聚。在這裡，讓我感謝一直支持家教會活動的家長們，還有我們的校長和教職員。

為了提升我們孩子的能力，建立家長的自我增值，未來我們開發的項目有許多，能否如願以償，很看重「這從火車掉下來的鞋子」。

記住：發光不是太陽的專利，你也可以發光。



善用家居活動—活出健康成長

傅雪梅姑娘

善用家居活動可達至四個目標：

1. 善用家居活動培養親子情
2. 善用家居活動建立孩子自信心和自發性
3. 善用家居活動訓練孩子獨立生活技能
4. 善用家居活動增強孩子溝通能力

祕訣：必先達到首兩項目標，才再在此成功的基礎上達成目標三和四

如何善用家居活動培養親子情

★ 讓孩子享受到愛、接納、欣賞是孩子達至健全成長的基本能量（沒有這些，其餘的甚麼技巧、訓練… 都是失效。）

如何善用家居活動建立孩子自信心和自發性

★ 家長要先改變信念：

要相信無論孩子現在如何地不夠自信和自發，經過刻意和有效的培育，都能成為有自信和自發的孩子。

孩子沒有自信和自發，家長能享受強者和保護者的角色，一旦孩子有了自信和自發，孩子會看來變得「固執」、「反叛」、「易生危險」...

★ 評估和更新自己對孩子的說話方式
(✓ 是建議的鼓勵說話方式)：

- ✓ 您嘗試得很好，再來一次呀！
- ✓ 差不多了，再努力啦，我知您一定可以可以做得得到！
- ✓ 我知您一定能想出法子，解決這困難的！
- ✓ 我好欣賞您，睇吓，(提出他已做到的) 這些菜汁已被你沖走好多了，再繼續啦！！

★ 鼓勵說話的原則：

1. 降低、再降低、再降低期望(進步從小和少處著眼)
2. 真心欣賞孩子
3. 積極發掘和慶祝孩子已嘗試特破自己
4. 忌貪心重視了目標三，目標四而要求、責罵、吩咐、批評、動怒...

攀石活動

孫樂恒爸爸輯錄分享

分享(一)：

活出新體驗

其實，智障人士除了要克服日常生活不便和世俗眼光外，參與運動亦受到限制，據保良局余李慕芬紀念學校家長教職會主席何鼎雄表示：「智障人士一般可以進行跑步、游泳的運動，至於攀石，即使有錢，也未必有人願意教，因為他們需要特別照顧。」何續稱，攀石看似對智障學生來說是遙不可及，但其實只要得到適當鼓勵，活動對他們手腳協調與思考有莫大裨益，「攀石可誘發智障人士注意力，提升解決問題的能力及記憶力，對大小肌肉協調、學習溝通技巧亦有正面作用」。他亦喜見一班義工的幫助，並深信兩校學生每月一聚，各有體會，各有得著。

分享(二)：

攀石活動可助手腳協調 加強注意力

為保安全，攀石一定要教練在場。攀趣會幹事袁少麗稱，她與數名熱愛攀石的教練朋志同道合的朋友出來玩樂，間中到學校義友，

於 2002 年成立了攀趣會，最初只是一班務推廣活動，兩年前獲保良局余李慕芬紀念學校邀請，開始帶領智障人士攀石，自覺意義重大，一做便是兩年多，今年更與梁文燕中學（沙田）學生一起實行義務工作。「最初見到他們連走近攀石牆也不敢，到後來可以攀到最高處，我們很興奮！成功感非筆墨所能形容。」

（轉載至明報的「生命教育追蹤日子」，另於「Yahoo 的新聞網頁」中也可看到。）

分享(三)：

摘錄自本校網上家長教師閒談室

主題:Re: 【分享】攀石，讓我們走在一起

1．主席分享

．．．．在此，有一些人須要感激：感謝譚景新老師歷久常新的支持、周明堂叔叔、曾經參與過的家長們、所有老師的關切！特別多謝林小玲校長經常性的指正，獲益良多。最後是『攀趣會』各路英雄拔刀相助，毫無代價地支持了我們兩個年頭，隆情厚意，永銘五中！

2．職員甲分享

醉翁之意不在酒，志在把酒當歌，人生一樂；
攀登之趣不在高，只在相知相識，開闊一生！

請大家齊登入我校網站的「家長教師閒談室」

梁桂芳老師



大家快快打開學校網站，登入「家長教師閒談室」，看看有什麼分享正合你的心意、有什麼討論你也有意見；或者，你有什麼意見想發表、有什麼苦水想吐、有心得樂事想分享；在「家長教師閒談室」裡，你可以盡情講，包有聽眾，定有回應。摘錄自「閒談室」中一些內容，看看有幾多元化：



作者:浩銘媽媽

主題:Re: 【問題】如何教子有方！

如何令孩子手指靈活運用，如扣鈕、 筷子。請指教！

作者:James Compton

我會睇唔到，因為偉大丈夫的定義是：『聽唔到也睇唔到。』

作者:sllam

I should be very grateful and have a wonder-filled day.

作者:職員甲

主題:Re: 【分享】小河流的旅程

人生變幻無常，想要跨越生命中的障礙，就要運用智慧與勇氣，打破形式上的枷鎖，要懂得去變，要勇於去變。

作者:梁桂芳

好似好耐冇同各位聊天了，天請各位想一想.....
有一天，你的另一半買了一個非常名貴，非常漂亮的花瓶送給你，但當你拿在手中細看的時候，在花瓶的底部你發現了一條逢。
這時你會如何呢??????????????

作者:胡姑娘

哈！當然是換個一個啦。

作者:Miss Chan

主題:【分享】心

我們的心影響著我們所見到的世界。擁有一顆快樂的心的人，見到的是一個值得歡欣的世界；內心充滿仇恨的人，見到的是一個令人憤怒的世界；心中滿是憂傷的人，見到的是一個充滿悲哀的世界。

作者:文傑媽媽

主題:討論區很好

Dear all,

我覺得討論區很好，可以增加學校的透明度，又可以大家一起互相聯絡。希望老師和家長們能踴躍參加，互相交流心得！

這裡只能摘錄極少數的內容，你登入「家長教師閒談室」，將會目不暇給，看了有興趣還可以發表呢！而且有些好活動也會在「閒談室」介紹給大家。千萬別錯過，快快去登入看看！



每月一活動，定有幾項合適你

盧昭元媽媽



在4月份的家長教職員會會議中，大家響應何主席的呼籲，組織多些不同類型的活動，並獲得學校方面積極回應，除提供校車服務外，為鼓勵多些家長和教職員參加，酌量資助部分活動支出，初步議訂一些活動內容，每月一次在週末或週日舉行，歡迎所有會員參加，更期望各位會員就活動型式、地點及內容等，多提具體意見，使活動的籌備和推行做的更好，有關的草擬活動如下：

05-06 學年度家教會計劃的活動



- 9/05 遊車河（親子）
- 10/05 燒烤（親子）
- 11/05 學前機構探訪
（暫擬探訪協康會）
- 12/05 親子旅行
- 1/06 東區區議會資助旅行
（親子）、歷奇活動（家長）
- 2/06 聚餐（親子）
- 3/06 茶聚（親子）
- 4/06 歷奇活動（家長與教職員）
- 5/06 茶聚（親子）
- 6/06 新舊生座談會（家長）
- 7/06 家長日（親子）



各位會員，請多留意海報或通告，
記得踴躍報名參加呀！

本學年畢業學生的去向

何佩茵姑娘

轉眼間又到了學期終，今年有 8 位延伸組學生，畢業離校邁向工作之路。今年的 8 位同學中，5 位往庇護工場工作，另外 3 位則往展能中心訓練，他們都會安排在較近家居的工場或中心工作，繼續努力學習。其中子威派往天水圍庇護工場工作，不要以為在天水圍很遠呢！其實，他每天只是用十多分鐘時間，便可以坐工場車返抵住所附近，十分方便，而且他適應得很好，還結識了不少新朋友！致於我們的大哥哥豪賢，則派往上環必愛工場工作，在那裡有兩個同是我們學校的舊生，份外有親切感，現在他每天與其他一同住在長州的工友結伴往返，不愁寂寞，據悉他已能跟上工作的進度。而他們對自己可以外出工作，學習獨立往返，感到十分自豪，家長也十分放心。

由於社會福利署成人服務宿舍，無論庇護工場宿舍或展能中心宿舍，無法銜接學生宿舍的服務，再加上社署 05 年 1 月推出的「殘疾人士住宿服務評估機制」，為申請資助宿舍再設關卡，能夠入住社署資助的宿舍，真是不容易，故學生在畢業後都會回家居住，接受日間訓練服務，而社署亦因應家長照顧的特別情況，在社區開辦了不同的地區支援服務，

包括假期暫托、暫宿服務和延展服務等，以支援家長在家中照顧的困難，而各個社區、各間機構均有不同的特色，他們期望做到「總有一間係左近」，所以，家長們可多留意社區是否有這類設施，如果想得到更多資料，歡迎與我聯絡，最後，祝所有畢業生天天進步！



廣東省順德啟智學校學習交流營

袁偉基老師

這是我與譚老師第三年帶學生離開香港，到祖國大陸地區學習，第一年是深圳國防教育基地，第二年是廣州黃埔軍校，今年我們去了廣東省順德啟智學校。一年比一年去得遠。

早前兩年的境外學習，我們重點在紀律、在國家意識的培育。今年，我們的重點是讓學生去學習交流、以及和國內的學生結友誼。三天兩夜的境外生活，學生們除了吃得香（順德菜口味合式香港人日常口味）、睡得甜（該校安排了原先給教職員住宿的地方讓我們睡），更大得益是增廣見聞，參加了與日常不同的上課模式（我們學生分成兩組與該校學生一起上課）；還有令人難忘的友誼才藝晚會（兩校學生表演出色，玩遊戲很投入），同時還遊覽了當地文化勝景，認識和購買地方特產，種種經歷均讓學生非常得益。

而作為老師的我們，當然也與當地教職員交流一番，取長補短。第二天校長也來為學生支持打氣，並且探訪該校師生。見她晨早乘船到順德，黃昏便又返港，奔波中校長也辛苦了！

懷著惜別心情，看見學生依依不捨地與該校師生說再見。踏上歸途，學生仍互相訴說三天兩夜中的片斷，令我心中盤算著，來年該帶多少學生來，讓他們也可以有這種豐盛難忘的體驗？

開心的第一次(與順德啓智學校交流)

王興响同學

我第一次去順德，
第一次有人送玫瑰花給我，
第一次坐直通火車，
第一次同好多人一齊參加升國旗典禮，
第一次向住大班學生介紹自己學校，
第一次看到這樣精彩的學生表演，
第一次食「雙皮奶」，
第一次在另一間學校上課．．．．．
一切都好有意思。
希望順德啓智學校的學生，
也可以來我校，
讓我帶他們遊覽香港。



人類飲食博物館之旅

許文傑媽媽

想不到參觀博物館，可以見到咁多家長出現，因為是博物館，從未諗過家長有咁多人會去，事實原來往往不同，這正是今天的得著呢！

7月6日，這是一個難忘的下午，雖然我們在出發前，下了一場急驚風的滂沱大雨，但家長仍斷斷續續地來了，混身濕透，好不狼狽。

主席和譚景新老師一早就到了學校打點一切；要多謝譚 Sir 不辭勞苦的為我們看顧小朋友，頓覺自己膝下猶虛，而譚老師一剎那間卻兒女成群。

我又好感謝主席安排一次這樣的家長活動給我們，因為對於一個弱兒的家長來說，真的壓力很大啊！每一天都不可能自在的日子；而這一天卻無憂無慮地玩了個痛快！

據說這個私人博物館要結業了，我們是最後一批參觀的團體之一。總覺得有點可惜，總覺得有點世態炎涼！

展品除了有世界不同的飲食文化外，也有家長的工作坊，教我們製作朱古力。想不到朱古力在二百年前可以價值連城呢？價值會隨著時間消逝，變得很普羅大眾；如果弱兒的歷程有若朱古力的一生就美妙極了；隨著光陰流轉，會轉變，會融入世界大同之中。

還有家長的非洲鼓工作坊；雖然玩的時間短了一點，但蠻有意思啊。我看到家長憑藉高低的鼓樂聲，舒發出天真瀾漫之情；海倫媽媽如痴如醉般，真叫人會心微笑呢！

我覺得有了這類純家長式活動，方知道有不枉此生的感覺。然後，才知壓力原是這麼的大！

延伸組畢業旅行

夏宛君老師 / 李恩恩同學

原先計劃早些舉辦畢業旅行，但考慮到畢業旅行是一個總結性評估活動，需與教學配合，所以最後定在六月中。很多學生都知道這個活動就等於「考試」，是評估他們的學習成果，所以表現得頗緊張。看他們不時問這樣那樣，在老師指導下，落力地籌

旅行前一天，學生煲好了酸梅湯，試了味，我備旅行的各項事情，自己也不覺緊張起來，怕出的「題目」太難，學生感到壓力大而「玩」得不開心。問他們自己煲的好味，還是在超級市場買的好味？能講的都說「煲好味」，興响還加一句「雪凍更好飲」。看到他們高興地欣賞自己手藝，成功感掛在臉上，我也不禁為他們拍掌。

旅行當天，學生個個情緒高昂，動作快捷，九時半便整頓好出發，乘地鐵去香港公園，按照先前在網站看到和列印出來的資料和地圖，參照指示標誌，他們便開始遊覽拍照和記錄所見事物。午餐時，他們到在太古廣場的美食中心，能力高的同學協助其他同學購買食物，他們自發地互相照顧，讓其他的食客也投以讚賞的目光。

午餐後，是考驗學生道路安全和隨隊活動的時候，我們由中環步行至灣仔，在灣仔公園小息後，乘巴士回校。回到課室，大家都知道旅行完了，興响忽然抱住豪賢兩肩：「真係唔捨得你走呀，我嘅好拍檔！」潤薇也向恩恩說：「妳畢業邊個陪我一齊坐地鐵返宿舍呀？」，跟住走到我身前問：「恩恩點解

要畢業呀？．．．」一片傷感之情便在活動室流動。

祝福每一位畢業的同學，老師不會忘記你們！
希望在不久將來，你們都會回來探望捨不得你們離開的同學和老師。

夏宛君老師



去香港公園畢業旅行，玩得好開心。不過，明年的畢業旅行我不可以參加了。我會到工場工作，不能夠再陪蕨蕨一齊坐車返宿舍。

我將來賺到錢，可以請大家去飲茶，好似以前夏先生同譚sir帶大家去飲茶一樣。

我好喜歡老師、姑娘和同學，喜歡上課，喜歡在保良身心加油站工作。我一定會回來探大家。

我畢業了，將來我一定會努力工作。希望大家都為我加油！

李恩恩同學

歷奇活動的分享

郭毅爺爺

在學校協助推動下，四月上旬的一個星期日，家教會展開了第一次家長的歷奇活動，看到大班家長一齊來參加，有男有女，還未開始已十分熱鬧。在教練和領導員的帶領下，大家開始參與連串活動；由互相介紹認識，分組成隊，到共同解決教練所給予的難題，只見家長都越來越投入，將難題一一解決，完成教練所付予的任務，非常有成功感。雖然活動只進行了三個小時，結束後卻聽到大家都說越玩越好玩，希望日後還會舉辦類似活動，讓更多家長參與。

這次活動舉辦得很成功。第一，家長可以將孩子交給學校的老師帶領進行其他活動，免了照顧孩子的憂慮，令家長玩得安心。第二是教練和領導員很有技巧，透過鼓勵和誘導，令家長都能開放自我，積極投入活動。

這一次的歷奇活動突出了團隊精神，促進了家長間進一步的互相瞭解和默契，增加了凝聚力，讓參與的家長感覺到大家的關係更緊密。在這裡，我要代表家長向學校和支持活動的教職員等致謝。

據悉在下學年度，家教會已計劃再籌辦兩次「歷奇活動」，上下學期各一次，預算上學期仍是家長參與為主，下學期則積極邀請老師們一起參與。就當這是預告吧！請各位家長和老師，在新學年繼續支持家教會，積極參與再接再厲的歷奇活動。





陳耀光老師

留在保良局余李慕芬紀念學校工作近十五個年頭了，

留下一幕一幕可堪回首的記憶：是

留有同學運動會比賽後，頸項上掛著獎牌，臉上滿掛勝利的笑容；

留有同學舞蹈表演後，一身充滿了滿意的驕傲；

留有同學們揚起手持老師給他們蓋滿了獎賞的課業，又是一個神氣。

溜走了十五載的光陰和精力躲藏到那裡了，

溜出了一幅一幅無可無奈的景照，眼前飛逝：只

留下了一座被時間摧殘得沒有光彩的校舍；

留住了一塊被踐踏得不像樣的籃球場；

留在課室內曾經和同學生活過的回憶也濛濛了。

流水淙淙般的時光急速地逝去了十五個寒暑，

流出了一段一段富人情味的故事：但

不管有關同學的、有關家長的、有關同事的，

就讓它們留住心中，留給自己去回憶。

依依不捨——我的學生

甘潔雯老師



春去夏來，這學年快要過去，時光溜走抓不著。我在這學校工作不經不覺廿餘年頭，眼見不少學生年幼入學，轉瞬成長畢業，離開校園，在工場工作或公開就業，知道學生離校後的生活得到妥善安排，都替他們高興。過往是學生向我道別，但在今年夏天，我亦要與學生說聲再見，心裡難免依依不捨。學生的天真、活潑、頑皮都令我留下深刻印象，就讓這些印象成為我日後的美好回憶吧！



麥當勞生日會的喜悅

張莉媽媽

本學年度第四次生日會已經在7月6日順利舉行了，在杏花村的麥當勞裡，看到一張張歡樂的笑臉，家長和生日的同學都非常興奮，讓我這位充當義工的家長也感同身受。在這裡要感謝家教會和學校合作推動在校外舉行的生日會，讓學生有新的生活體驗，據譚sir說，本年度四次生日會都在麥當勞舉行，每一位同學都有機會參與，而每一次生日會都由家長贊助所有支出，家長的熱誠和支持將會感動更多的家長投入，參與學生和家教會的活動。

與主席何先生談論及來年的生日會，將會考慮在麥當勞以外的地方舉行，讓學生有更多不同的體驗。我非常支持這種構想，希望在下學年的生日會中，會看到更多的家長一起合作，讓孩子的生日會更多采多姿。



歡迎家長加入學校的校政委員會

譚景新老師

在四月份的家長教職員會會議中，經家長投票議決，由魏樂雯媽媽及許文傑媽媽代表家長參與學校的校政委員會，共同推動學校的發展，這亦標示了家校合作的伙伴關係得到進一步鞏固和提升。

自從家長教職員會成立以來，家長對學校的組織運作，一直發揮著積極的正面作用，成為學校持續改善、邁向優質教育的重要推動力。下學年度，家長代表加入校政委員會，直接參與學校政策的議訂。一方面可進一步發揮家長的影響力；另一方面也提升了學校政策議訂的透明度，增加了家長瞭解學校的途徑。

學校一直重視家長的意見，就像每年的家長座談會中對學校所提建議，皆認真跟進處理，並於適當時候作出回應。將來，家長更可將意見在校政委員會中反映出來，使學校所推行的各種措施，更符合家長的期望及學生的需要。

隨著新學年到來，家長的積極參與，將繼續推動學校朝優質教育方向不斷邁進。

第二屆聯校運動會不能沒有你

體育組老師

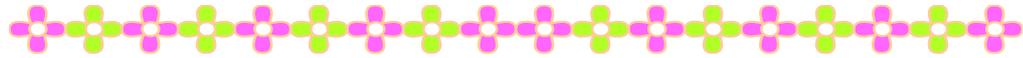
05年11月3日星期四，將會是我們學校與保良局百週年紀念學校合辦第二屆聯校運動會的大日子，兩校的全體學生都將要聚集在「小西灣運動場」，進行激烈的田徑比賽，同時也會邀請友校進行團隊遊戲競技比賽和接力賽等；當然更少不了家長們的參與，因為我們還有「親子接力賽」呢！

這樣的盛會，一年只有一次。你來了可以鼓勵和支持孩子全力以赴，努力投入比賽；你來了，等於為我們的工作人員加油，讓我們的更精神抖擻；你來了，如果可以協助我們的工作人員，當然可以令運動會進行得更暢順。

我們需要家長的支持和參與，讓第二屆聯校運動會舉辦得比去年更出色，讓孩子在運動場上有更勝去年的突出表現，請各位家長記住，在11月3日(星期四)，抽空到來為大家加油！如果有興趣參加「親子接力賽」的家長，請在十月中前向譚景新老師報名。等着你的回應。

親子美食-雜錦可可米通

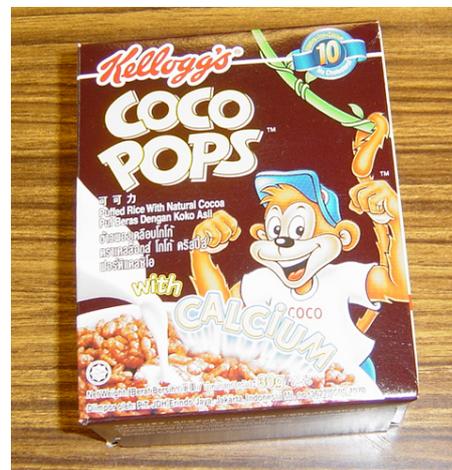
廖偉儀老師



大家好！早前在興趣小組活動親子美食中，製作了『雜錦可可米通』。有些家長想知道如何做，借同心橋一角，將製作過程和心得與各位分享，暑假期間大家也試試做，大家親子一番，希望你們喜歡。

材料：

- 1.棉花糖約 12 粒（因應個人的口而作出加減）
- 2.可可米一盒 (200g)
- 3.細朱古力味可可米一盒 (30 g)
- 4.牛油少許



- 製造：
1. 放少許牛油在一個大碗內
 2. 放 12 粒棉花糖於碗內
 3. 用微波爐將棉花糖加熱（高火力 45 秒）
 4. 將棉花糖攪拌
 5. 將兩種可可米加入棉花糖內攪拌
 6. 將所有材料倒入一個烤盤內
 7. 將材料壓實
 8. 放入雪櫃內約 20 分鐘
 9. 將米通切成小粒進食

小貼士：因棉花糖易乾硬，故必須先準備烤盤，製造時要快，如不喜歡使用微波爐，可改用易潔鑊煮溶牛油及棉花糖，用慢火煮溶，小心煨鑊。



親子美食——吞拿魚番茄盅

廖偉儀老師

暑假快到了，今次介紹這個涼浸浸美食名叫『吞拿魚番茄盅』，希望能為你消暑。

吞拿魚番茄盅

- 材料：
1. 番茄 8 個
 2. 玉米半罐
 3. 吞拿魚一罐
 4. 沙律醬 3 至 4 湯匙



- 製造：
1. 罐頭玉米和吞拿魚開罐後隔水
 2. 將番茄洗淨
 3. 將番茄切去頂部約 1/5，用小匙羹挖出番茄芯，造成盅形
 4. 將玉米和吞拿魚倒入一個大碗內
 5. 加入沙律醬
 6. 將所有材料攪拌
 7. 將材料釀入番茄盅內



小貼士：選購番茄時要選擇較生和較細的番茄，挖番茄芯要小心，容易弄斷，可用新鮮玉米代替罐頭玉米，味道更香甜味美。想吃得更健康，可用低脂沙律醬。進食時想有冰涼的感覺，可將所以材料預先放入雪櫃。

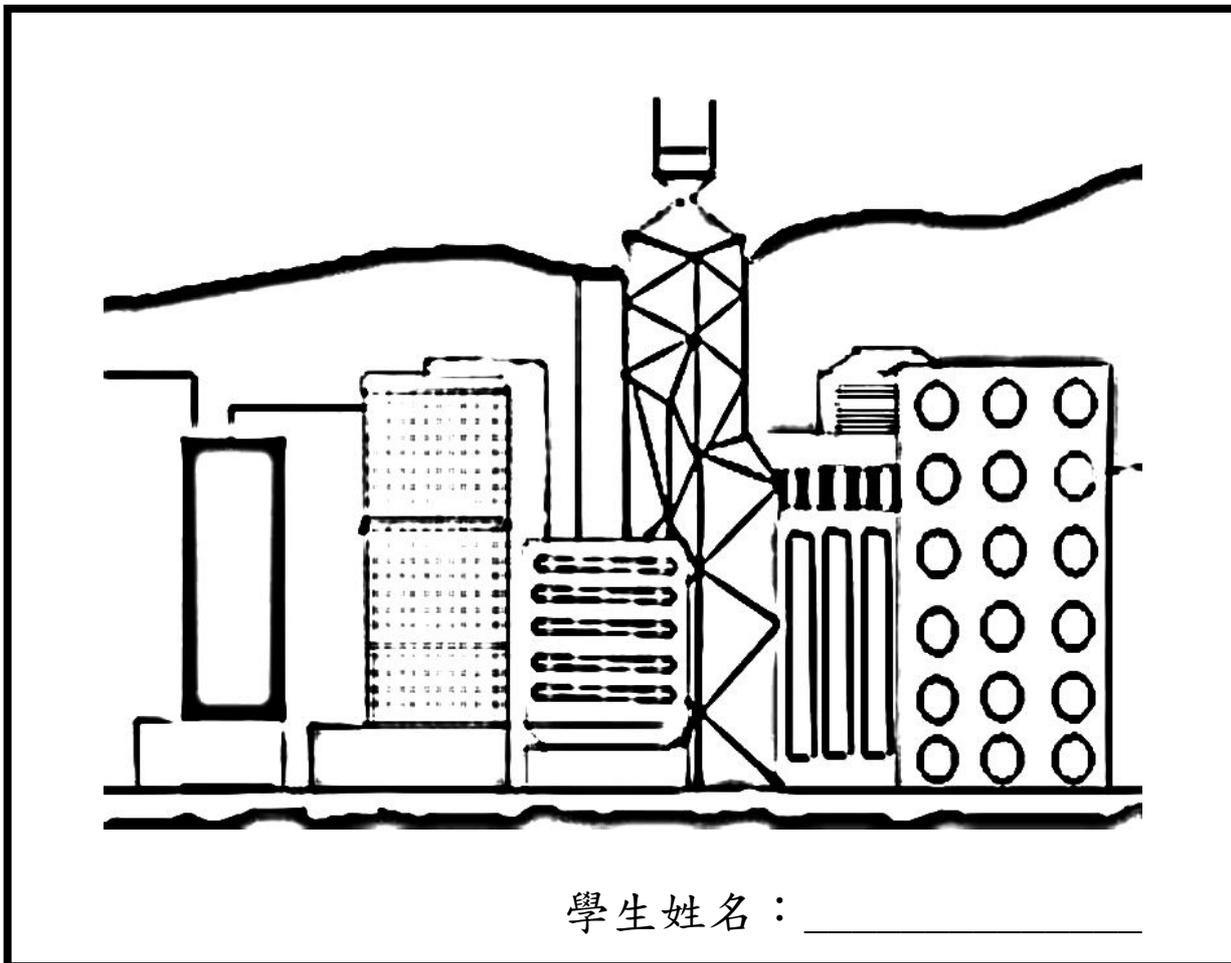
開心天地——填色展才華

吳綺玲老師

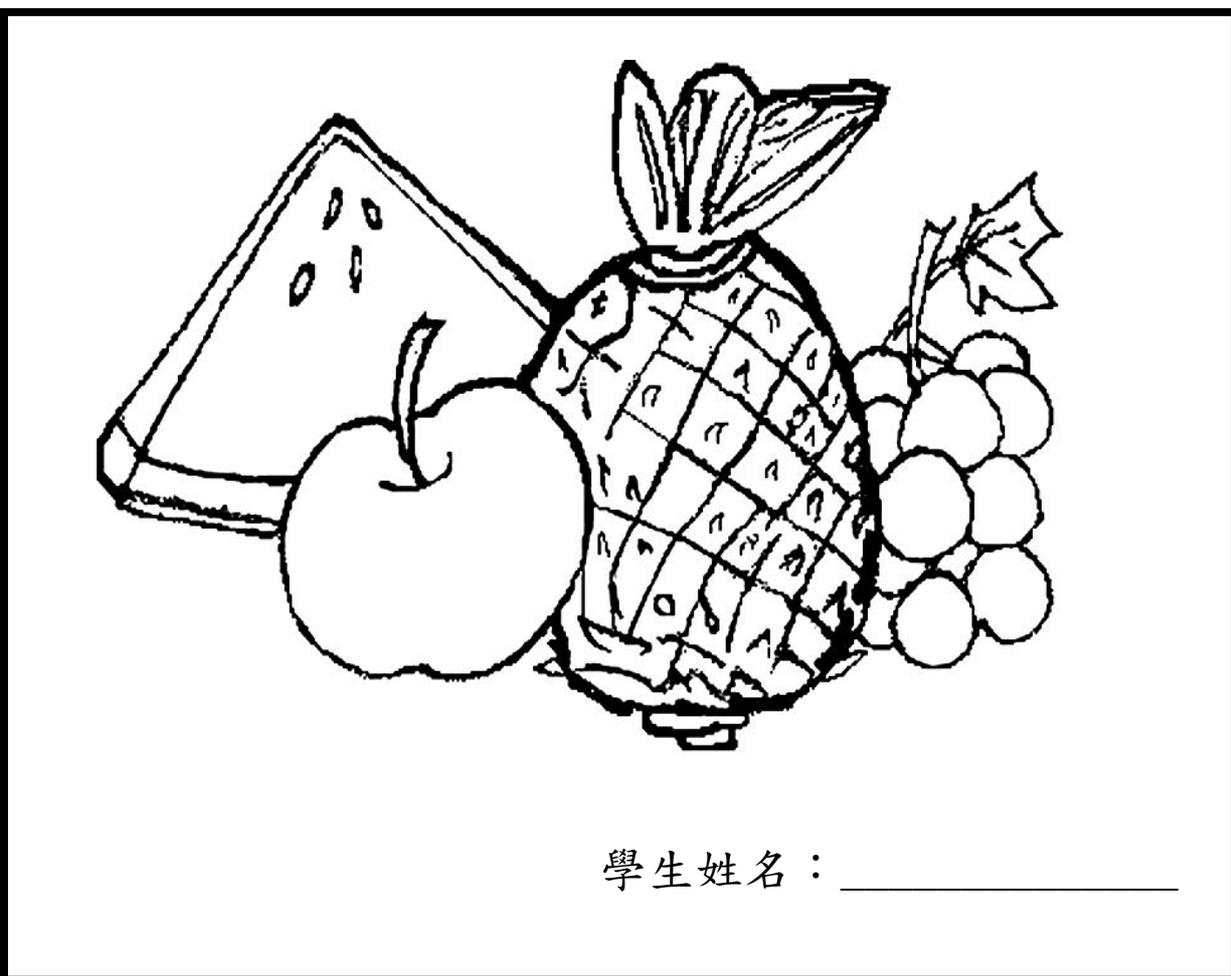
知道很多學生都有美術天份，也很喜歡畫圖填色，所以借今期同心橋一些篇幅，設置了「開心天地——填色展才華」一欄，揀選了幾幅圖畫，讓學生在暑假期間，利用閒暇時間花花心思，在圖畫上填上色彩。用什麼樣的顏色材料也可以，親子合作也一樣歡迎。填完色後請將圖畫沿虛線剪下來，交回學校給何姑娘。每一幅畫可獲得家長教職員會贈予的心意禮物一份，多填多得。我們更會將具美感的圖畫張貼在學校，讓大家分享欣賞，歡迎你和孩子一起參與這開心天地。



學生姓名：_____



學生姓名： _____



學生姓名： _____

篇後小語和徵稿



感謝各位家長和同工百忙中賜稿，使第七期的「同心橋」得以順利出版。今期內容除記述了各類家長和學生活動外，亦預告了下學年度的重要活動。另外，承接新獲頒「健康學校獎勵計劃」銀獎之勢，也看到我們將會參與「港島東聯網健康學校計劃」的報導。還有很多內容都值得一看再看。

在這裡還要一提：今期新加的「開心天地——填色展才華」，希望每一位家長都鼓勵孩子參加。

在「家長教師閒談室」中有家長期望「同心橋」能多討論，或探討有關學生出路的情況，我們將以「學生出路」為下期同心橋主題，更呼籲各同工家長等熱烈投稿，讓下一期的「同心橋」更精彩！

今期編輯組成員

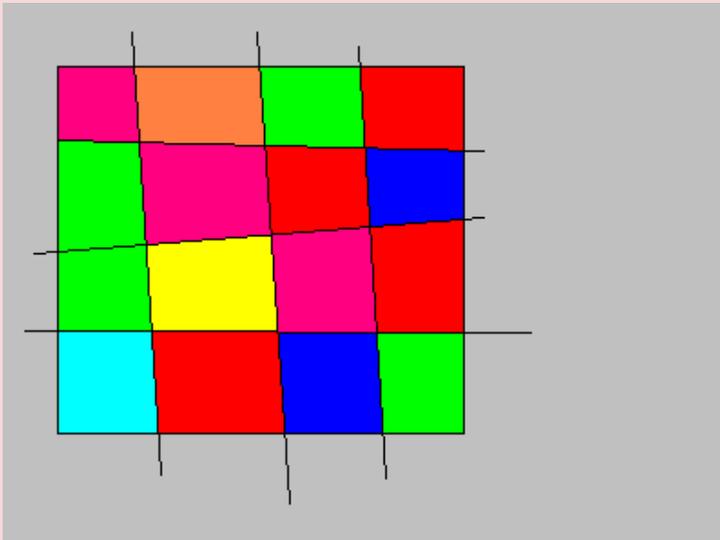
顧問：林小玲校長
總編輯：何鼎雄主席
編輯：譚景新老師
排版：張建鈴老師

編輯組

2005年7月



學生電腦 作品



學生：楊嘉成
組別：第四組



學生：胡麗嫦
組別：第六組

