

家校同行

共建美好人生



2021 JUL
創刊號



背景

本校家長教師會由成立至今已有27年之久，我們一向希望透過不同渠道，例如：家長天地、家長日、電子通告及陽光電話等，與家長保持溝通，以承傳家校合作的良好傳統。過往一年，在新冠狀病毒病疫情肆虐下，無論老師、家長及學生均經歷了不一樣的日子，大家的心情起伏猶如五味分層，百般滋味在心頭。現在大家已從無助、擔憂、迷惘到學會克服及適應。這段期間，相信大家更能體會到家校同行的重要。馬小的家校合作關係，雖說穩如磐石，家長與老師能互相包容和體諒，但是要維繫這關係，關鍵仍要靠家長對學校的信任及支持。這兩年雖然疫情為大家製造了一個又一個危機，但同時亦創造了更多讓家長了解學校的機會。《家校同行》創刊號就是為馬小的家教會掀開新的一頁之始。祈盼家長踴躍支持，與我們一同攜手迎難而上，讓彼此成為孩子堅強的後盾。

薪火傳承

主席的話

校長、各位老師、各位家長、各位同學：

大家好！我是本年度家長教師會主席李關詠芝，我很榮幸能夠見證第一份家教會刊物《家校同行》的誕生。在此，我要感謝學校對家長教師會的支持和信任，亦非常感激參與投稿的各位家長。全賴你們的踴躍參與，這份刊物才得以順利出版。

過往兩年，在新冠狀病毒肺炎疫情肆虐下，無論老師、家長及學生均經歷了不平凡的日子。就本人而言，在外，我的工作因為疫情而面臨具大的挑戰；在家，我有一個剛升上小一的兒子及一個準備應考小五呈分試的女兒。所以，我在每天下班後，仍要協助他們趕上學習進度，這樣對我來說，實在殊不容易。但是，隨着疫情的發展，我們都學會了克服種種困難，變得更堅強。

這段期間，相信各位家長也與我有着同樣的感受，在經歷徬徨、恐懼、擔憂的同時，也要適應孩子新常態的學習模式，輔導他們學習及安撫他們的情緒。當中種種感受必定希望與人分享，這亦是我們籌辦《家校同行》這份刊物的原因。

希望日後大家繼續支持「家校齊心・共建美好人生」這個信念。在保持家校溝通之餘，亦要互相鼓勵。衷心希望疫情可以儘快過去，我們可以重回生活常軌，小朋友可以開開心心上學去。

李關詠芝



顧問的話

馬頭涌官立小學家長教師會刊物《家校同行》是讓家長互相分享喜與樂，藉以彰顯「家校齊心・共建美好人生」的理念。在此祝願《家校同行》創刊號為家教會展開新的一頁。

2020年農曆年後，我的醫生朋友已提醒我，新冠病毒疫情將會常態化，讓大家要有心理準備，學習克服當前逆境，適應這不平凡的日子與家人朋友一同抗疫。

疫情期間，大家要儘量留在家中、出外要戴上口罩、勤洗手與及保持社交距離，這些已成為生活常規。但長時間留在家中，尤其是孩子及家長均感到迷惘，平日校園嘻笑的情景只能在心中回味。大家上不了圖書館，去不了公園及球場，真是別有一番滋味在心頭。

但是逆境中，我輩長者及其孫兒，卻能培養出不一樣的生活節奏，大家在平台花園急步行一小時及做早午操；孩子各自回家學習自製早餐；孩子在網上選取教材自學；午飯後跟家人下棋、砌模型或唱卡拉OK及晚飯後，孩子各自溫習及看網上課外書籍。

原來我們在疫情之下，已漸漸學會適應，孩子亦學會照顧自己，在體能活動與學習之間找到平衡，保持身心健康。

祈盼疫情過去，重見雨後陽光。

梁榮彥顧問



校長的話

各位親愛的家長：

學校衷心感謝本屆家長教師會，在主席李關詠芝女士帶領下，構思編印家長教師會刊物——《家校同行》，創刊號將於2020/2021學年出版。《家校同行》出版目的除了讓刊物成為家校溝通的橋樑外，更可作為家長互相分享的平台，以彰顯「家校齊心，共建美好人生」的理念。

馬頭涌官立小學家長教師會於1994年成立至今已經有27年。在歷屆的家長教師會主席帶領下，家長教師會成為家校合作的重要橋樑。家長教師會創會主席梁榮彥先生至今仍然積極參與會務，可以說是當中的表表者。近年更義務成為本校幼童軍1272旅的領航人物，帶領孩子走出課室，拓闊視野。本人謹代表學校的持份者致以最真誠的謝意，感謝他們全情投入家長教師會的工作，並帶領家長義工，積極參與學校的各項活動。

在疫情下，家長教師會仍然堅守崗位，經常與學校保持聯繫，悉心為同學搜羅防疫物資。雖然這期間家長教師會活動無奈未能舉行，家長義工也未能到校參與義工服務。儘管如此，家長們仍然與學校衷誠合作，為學生的學習提供最大的支持和鼓勵。不少家長更積極參與親子活動和比賽，讓學生得到另類的體驗，同學們也在各項比賽中獲得殊榮。

我們視家長為最親密的伙伴，展望將來家校仍透過這完善的溝通渠道，保持良好及緊密的關係，共同為學生謀福祉。

曹小燕校長



王偉傑副校長

這幾年來，本校一直致力在學校建立健康校園，透過多元化的活動，讓學生養成健康的生活習慣。我們的健康校園，除了著重學生的健康飲食及良好的生活習慣外，還十分關顧學生的全人發展，當中建立學生的正面價值觀更是本校的關注事項，所以在未來的學校發展計劃中，本校會繼續深化正面價值觀的培養，幫助學生應付人生的各項挑戰。

為了有效達致這些目標，單靠學校的工作是不足夠的，必須要有家長的配合，學生的成長才有明顯的成效。尤其是在培養正面的價值觀方面，如果有關價值觀的教育只在學校推行，而家長卻沒有一起參與及實踐，學生在日常生活中若遇到問題時，便有機會感到困惑。相反，當價值教育在家中能與學校同步，家長亦能一致地實行，學生所學的正面價值觀便會在他們的生活中變得更有意義，而且還有實踐的機會。因此，學校和家長需要緊密合作，讓家庭成為學校培養學生正面價值觀的合作伙伴，讓大家在「疫」中仍能勇敢面對。

陳慧玲副校長

為促進家長與學校之間的聯繫及溝通，馬小家長教師會早於1994年成立，至今已27年。歷屆主席及委員均致力協助及支持學校推動各項教育政策、課程實施及大型活動等，成為學校合作的好伙伴。

家長教師會多年來不辭勞苦為馬小師生及家長策劃及舉辦多項大型活動，如：中華文化日攤位遊戲、家長義工親子旅行、親子校園遊及敬師頌親恩晚宴等。此外，學校童軍旅團——「香港童軍九龍第1272旅」亦是在家長教師會積極推動下創立，並由多名熱心的家長和校友事務擔任童軍領袖，旅團屢獲殊榮，成績彪炳，充分發揮家校合作和薪火相傳的精神。

馬小家長教師會在區內享負盛名，是一支優秀的團隊。本人衷心感謝各位無私奉獻的家長教師會顧問、主席、委員及龐大的家長義工隊多年來對學校的支持和信任。

最後，本人在此謹祝馬小家長教師會隨着《家校同行》的面世，會務蒸蒸日上，貫徹家校同心的精神，攜手為孩子創造豐盛人生。

梁惠梅副校長

家校合作的成功關鍵是在於互信和尊重、支持和承擔、肯定和欣賞與諒解和溝通。我在馬頭涌官立小學任教超過二十年，深深感受到堅如磐石的家校團結精神，而且更是薪火相傳。作為學校的一份子，「家校同行」的優良傳統是我經常與別人侃侃而談的驕傲！

患難見真情，在新冠狀病毒疫情肆虐下，老師、家長及學生均經歷了充滿挑戰的考驗，但我們沒有因為困難而退縮，反而更緊緊地互相守望、互相抵禦，一同攜手迎難而上。看！以下的家校活動便是有力的見證：「爸爸媽媽加油站」、「正向家長活動之親子靜觀體驗：舒壓球手作坊」、「教子有方家長講座之培養孩子同理心」、「抗疫義工團隊」、「愛心抗疫包」、「正向家長運動親善大使家庭成員命名比賽」、「親善大使之媽咪Light和爹哋Light家庭成員命名比賽」……等等。

身教比言教更湊效、更具感染力。家長正好用行動闡述了學校的學習主題——抗逆力、感恩、服務。家校能夠同心同行，我認為最重要的成功關鍵應該是「愛」。父母賦予對子女無私的愛；老師本着「幼吾幼以及人之幼」的初心；學校擁有培育人才的使命；因此，我們都是由愛心出發，為了孩子——未來的主人翁，一同努力成為他們堅強的後盾，幫助孩子全人成長和健康發展。

黃慧雯主任

「馬頭涌官立小學家長教師會」(家教會)，從成立到一路走來，實有賴一群熱心的家教會顧問、歷屆主席及委員與及一群十分支持馬頭涌官立小學的家長們，才能承傳我們家校合作的美好傳統，致令家教會的會務日漸昌隆。

家校合作沒有既定的公式，也沒有既定的立場，家長與老師只有一個共同的目標，就是合力為孩子創造理想的學習環境，為他們謀求最大的福祉。所以多年來，家教會就是秉承這宗旨，積極籌辦各類活動及家長教育課程，希望藉此加強家校溝通，鞏固彼此的伙伴關係，讓這關係成為家校同途的基石。正因如此，當大家遇到「疫」境時，自然能憑着「家校齊心・共建美好人生」的信念，一起互相扶持，衝破一個又一個的難關。

蕭愛華老師

世界各地人民和疫情「打仗」已差不多有一年半時間，在這段期間，大家的日常生活、工作、學業……都受到很大的影響。為了適應各樣的轉變，大家也努力的配合，就如我們的「家長教師會」，也沒有因此而停下腳步！在疫情期間，我們繼續為各位家長舉辦了多次網上教育課程，在逆境中為大家送上教育子女的資訊，發放正能量，希望大家學會關心身邊的人和事！在此多謝各位家長一直對家教會的支持，祝願疫情早點遠離我們！

「情」尋相片集

馬頭涌官立小學擁有一個不一樣的家教會，家校齊心傳承27載，我們的家長踴躍參與學校舉辦的活動，例如：家長講座、聖誕聯歡會等又或是熱心參與學校的義務工作，例如：校運會、中華文化日。所以為了表達我們對家長的謝意，我們會邀請家長參與義工家長茶座、義工家長同樂日及出席家長義工頒獎禮等。但這兩年因疫情關係，老師與家長面對面接觸的機會減少了，但這樣仍無阻我們的溝通，我們透過網絡來體驗了這麼遠那麼近的道理，家長與學校的關係不但沒有因疫情而彼此疏遠，反而彼此更能體現家校同行才能迎難而上的道理。

家教會周年大會



年復一年，家校同行27載！



熱心的家長帶領孩子走出課室！



中華文化日



非凡家長，非凡典範！



身體力行健康生活齊分享！

校運會



親子義工旅行



義工活動



義工活動



家長以行動實踐家校齊心的理念！



義工家長茶座



學校感激家長對孩子付出的愛心！



義工頒獎禮



敬師頌親恩晚宴



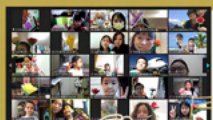
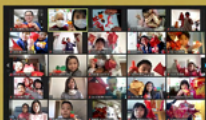
敬師頌親恩晚宴



家長也感謝老師為孩子付出的辛勞！

家長教育課程

這麼遠，那麼近的家長教育課程！



走出「疫」境

「馬頭涌官立小學家長教師會」刊物《家校同行》創刊號以走出「疫」境為專題特輯，編輯小組希望透過「疫下求生術」與「Fun享愛」為題，讓家長分享「疫」症肆虐期間的感受，讓同路人互相鼓勵，為大家注入更多正能量，為生活帶來一點「甜味」。



「疫」境下仍堅持為孩子服務！

「疫」下求生術

學生：1C黃倩悠

家長：譚麗萍

家長如何輔導孩子一同適應新常態的學習模式。

在新冠肺炎疫症的衝擊下，教學模式受到前所未有的轉變。網上教學成為教學模式的新常態。作為一名小學生的家長，我亦需與女兒與時並進，以電子方式學習新知識，而「正向鼓勵」、「陪伴」和「共同學習」，成為我和她面對新常態學習模式的方法。



在讓女兒接受網上教學前，我先要改變自己固有的想法，要明白及接受「學與教」並不再只局限於面授形式，這樣自己才不致成為下一代在學習歷程中的絆腳石。其後，慢慢向女兒說明目前教學情況及網上教學的好處，例如：她可以按自己的學習進度重溫相關的教學短片、教學形式變得多元化及有趣味，藉此讓她易於接受網上教學。

小小年紀的她，在操作電子產品學習的過程中，亦遇上不少難題。這時，我亦要成為一個學生，和她一起探索，例如一起摸索如何透過遠程會議軟件進行對話和記錄等。

惟有「正向鼓勵」、「陪伴」和「共同學習」，才可以讓孩子安心接受新常態的學習模式。



「疫」下求生術

學生：2C黃俊皓

家長：劉惠如

猶記得在去年大年初一的時候，本該是喜慶、團圓的大日子，但我們都無心享受美食，因為所有親友都在埋頭苦幹地瘋搶口罩。有誰可以預料得到，在這一場疫症下，全球的生活模式掀起了巨浪般的轉變。

想想我們自幼一直都是使用傳統模式的教學，因着這次疫症，課室都紛紛遷移到網上各大平台，學生銳變IT精英，老師亦搖身一變成了YouTuber。我偶爾會想，其實這是一場文化革命吧？不！這應該是人類進化史上進化得最快的新紀錄！

在這一年，我很欣賞我的兒子可以自己克服了網上學習的困難。老實說，我真的很怕在上班的時候，聽到他的來電。因為這代表了他的平板電腦出現了問題，而我只能通過電話去了解和處理。天啊！他只是一個八歲不到的孩子啊！怎會明白這塊電路版背後的原理呢？而事實上，我也不太懂得……

常聽到別人口中說，這是停頓了的一年，但我卻感到大家的能力都革新了不少。這不該用分數來做結論，事實上學生、家長和老師在解決、衡量、發問和處理問題上，都增進了不少，可見這百年難得一見的災難，推動了很大的轉變。不過，話雖如此，但我還是日日夜夜、分分秒秒地希望一切可以回復常軌，因為校園生活才是學生最嚮往的時光。



學生：4B郭家悅

家長：余寶珊

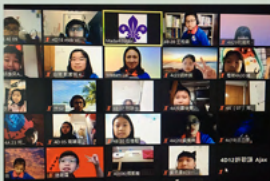
無情的疫症下，家長和小朋友都一起經歷前所未有的大轉變。

因為疫情關係，面授課需要暫停，但不想孩子們失去學習的機會和浪費時間，因此推行了前所未有的網課。

作為家長和幼童軍領袖的我，一方面既不懂得怎樣處理上網課的各種事宜；另一方面亦要開導小朋友因為疫情不能回校上課的情緒問題。初時真的難以解決各種問題，幸好，在老師們和其他領袖的指導下，很快便掌握和適應這一種新的學習模式。

雖然，網課會帶來很多不便之處，也沒有面授課的親切感。但正因為網課所帶來的不方便，無形中轉化為原動力，令老師、家長和小朋友更會努力地嘗試想出不同的方法去拆解不同的問題。例如，老師製作不同的教學短片，讓同學可以在家自學和溫習，因為疫情，不能在學校舉行聖誕聯歡會，我們改為聖誕「聯ZOOM會」，因為疫情，幼童軍未能回校參加集會，我們改為在網上玩遊戲及舉辦才藝表演活動。

最後，衷心希望疫情儘快完結。祝願各位馬頭涌官立小學的師生和家長們都可以再展笑臉，生活重回正軌。



「疫」下求生術

學生：2D林栢晴 4B林燕好 家長：譚慧嫻



不經不覺冠狀病毒爆發已有一年多了，疫情反覆，無論你身在何處，是學生還是上班族，我們的生活已因社交距離限制而產生了巨大變化。突如其來的疫情，以一種出人意料的方式打亂了我們熟悉的一切。

為了防範疫情擴散蔓延，政府先後採取各種不同的防疫措施，學童更因而被逼長期在家以網課形式學習。初期孩子們對於這種不用回校上課的方式很是歡迎，享受着他們的「特殊假期」。可是被困在

家中日子久了，他們開始有點兒不知所措，也變得情緒化，好像失去了方向。平時生活有規律的孩子變得懶散了，集中力也變差了。這可能跟他們失去了正常的社交活動有關吧！

作為在職父母，既要適應新常態下的工作模式，也要和孩子們一起面對新的學習模式，更加要照顧他們心理上的需要。每天下班回家，他們第一個問題就是：今天有多少宗確診個案？所以我們進食晚飯時都會一起觀看新聞，讓他們了解當天發生的要聞，同時輔導他們。晚飯後，我們會一起外出散散步，出出汗，活動一下筋骨。一家人在路上無所不聊，把不安的情緒釋放出來，享受慢活的一刻。

在停課不停學期間，我們也因應學校上課時間表，分配作息、活動、玩樂及學習時間。閒餘時，大家會一起挖掘新的興趣，例如最近孩子們就迷上了「研究」超級跑車，從品牌、產地、型號、馬力等等，皆是他們研究的項目。除此之外，我們訂下規則及獎勵制度，幫助孩子將日常生活重回正軌，做個自律的人。疫情下，家長少了外出應酬，卻多了時間陪伴孩子成長，多了時間跟他們心靈上的溝通。這次疫情給我們上了寶貴的一課，雖是難關重重，亦是成長的契機。

學生：3E梁綺玥 5A梁綺瑤 家長：梁冠恒



無論對孩子、老師還是家長，相信2020至2021年度的疫情，改變了全世界的學習模式。對於我家來說，這正好是考驗孩子們「自主學習」和「學習態度」的一年。「態度決定高度」，我們從小向孩子們灌輸學習是「他們」自己的本份，是最重要的。家長們不用太過着緊替孩子跟進功課，但要每天如常要求孩子寫課冊，自我檢查家課完成和默寫，是檢測孩子學習進度的最佳方法。畢竟是孩子們在學習，不是家長們在學習。

家長們也可以安排一個較安靜的環境，儘量為孩子安排一台電腦和耳機，千萬不要開電視，營造一個能專心學習的氣氛，這樣在新常態的學習模式下，孩子才会有較佳的表現。各位家長，不要為成績滑落太過擔憂，學習是長久且持續的，小學生最重要是培養良好的學習態度，這反而是孩子們成長中最重要的課程。

「疫」下求生術

過去一年，疫情使整個世界變得很不一樣，疫情的反覆亦令每個家庭感到壓力。

小朋友開心快樂的日子仿佛停頓了。在家中，總是憶述過往如何開心，如何愉快地學習，老師如何的關愛。

因為疫情關係，「家」成為了他們另一個學習地方。這種「這麼近，那麼遠」的遙距學習模式，在家校合作情況下，可幸的沒有減退小朋友的學習表現，反而從他的表現，看到點滴的進步：

其一：自我管理能力

他每天清早七時起牀，自行開啟電腦，靜候網課的開始。此外，他會自行溫習，除了把不明白的地方找出來，還會使用智能電話錄音，一邊聽錄音，一邊默書，最後核對。

其二：自學能力

他會善用餘暇時間，看圖書和參與不同的興趣班，例如：花式跳繩、STEM班、拉小提琴、種植士多啤梨、扭氣球。

其三：資訊科技能力

看到他能夠善用Zoom上網課，通過小組討論與同學溝通交流，感到欣慰。



估計疫情可能仍會持續一段時間，疫情讓我們學會「慢活」，無論在「校」或在「家」學習，總會找到適合自己的節奏。只要跟着自己的節奏，不輕言放棄，每天總會有進步。

學生：3B許文博
家長：許偉林



「FUN」享受

「花開春暖在深中」長者探訪

學生：1A李雪婷

家長：阮姿瑋



3月28日，對雪婷來說是一個特別的日子，因為第一次跟媽媽參與義務工作，踏出服務他人的第一步。

疫情下不少社區服務停擺，很多獨居或雙老長者只能長期留於家中，倍感孤獨。我們在深水埗長者中心的安排下，帶同防疫物品及日用品上門探訪區內獨居或兩老共住的長者，在初春送上關懷及祝福，同時了解長者的生活及健康狀況，然後向中心匯報及轉達長者的需求。

為保持社交距離，中心建議義工們避免進入長者的居所，所以我們只在門外與「老友記」閒談和問候。我們在一個上午就探訪了六位獨居伯伯和婆婆，他們從小朋友手中接過禮物包，顯得特別高興，他們臉上的笑容，便是我們這次服務的最大收穫。

活動結束後，雪婷主動向中心查問下一次的探訪日期，更希望邀請好朋友結伴參與。透過這次義工服務，希望能讓雪婷多點了解獨居長者的生活情況和需要，並體會到人與人之間的關懷是很重要的，從而建立「老吾老以及人之老」的觀念。



「FUN」享受

疫情下的小確幸

學生：1A鄧澤裕 1B鄧嘉裕
家長：林詠輝

疫情關係，上課模式轉為網課，學生、家長、教師都要重新適應新的學習安排，過程並不容易，但幸運的是在疫境中發現許多小確幸。

當中感受最深的是：我看到老師們都非常用心教導學生，而且教學方式很有系統，課程由淺入深，相信在设计教材上，老師們花了不少心思。在課堂中發生的大小事情，老師都能迅速解決，相當專業。網課讓我更了解小孩的上課情況，教育他們的老師都非常優秀！



在疫情期間，學校還舉辦許多有趣的興趣班，例如紙黏土、魔術、扭氣球等，同學們都相當投入，整個活動充滿了孩子們的歡笑聲。此外，學校編排的網課時間表進程適中，同學有充分時間學習與休息，測驗考試安排亦非常妥當。相信每個大小環節都是經過學校的深思熟慮，我體會到學校處處為學生着想，讓他們在有限的環境下學習更多、更愉快。

另外，讓我欣喜的是：我的孩子學會自己主動打電話給長輩關心問候，原來學校教導他們關愛長輩，他們真的能身體力行；每當在網課學習到有趣的知識，孩子都急不及待透過視像與長輩們分享，他們看到孫兒滔滔不絕，都笑不攏嘴，甜在心頭。



感恩校方在疫情下，竭盡所能帶領學生接上新的軌道，無間斷提供優越的學習生活，讓孩子健康成長。

「FUN」享受

學生：1C黃倩悠 家長：譚麗萍



居家防疫造就我和女兒的親子時光，往日我總是埋頭苦幹的工作，現在卻可以停下腳步，和她嘗試種種昔日錯過的事情，親子烹飪可說是疫情下最佳活動，放下手提電話，换来的是各式各樣的佳餚。女兒最愛的便是搓湯圓，她將一團又一團的糯米粉，搓成各種的小動物、小物品，將粉團當作黏土一樣，偶爾製作出巨型湯丸，小嘴便笑得合不攏嘴。

疫下的生活「小確幸」就在這樣難能可貴的親子時光中靜悄悄地萌生。

新冠肺炎肆虐至今已整整一年，大家的日常生活彷彿一下子被打亂，無論上班，抑或上學的步伐都放緩起來。在疫情下，父母憂慮生計、憂慮子女的學習進度、憂慮身體健康，種種的憂慮，令生活變得愁雲慘霧。但在疫情下，我和女兒卻找出另一番樂趣，令生活添回色彩。



●材料

- 蛋黃：6個
- 蛋白：6個
- 菜油：70g
- 牛奶：70ml
- 低筋麵粉：100g
- 糖：60g
- 雲呢拿香油：少許
- 鹽：少許
- 檸檬汁/白醋：少許

●工具

- 25X25cm正方形焗盤
- 牛油紙
- 焗爐

學生：2A張綽潔 家長：江婉怡

做法：



1. 在焗盤內鋪上牛油紙



2. 以慢火將油加熱至70-80度(看見熱油在流動的細紋)



3. 將熱油熄火，加入篩過的麵粉及快速拌勻(熱油會令麵粉成半熟狀態)



4. 加入牛奶、雲呢拿香油、蛋黃(最後加蛋黃以免油溫過高把蛋黃煮熟)



5. 蛋白以電動攪拌器打出粗泡後，開始分三次加糖及檸檬汁



6. 打成約7-8分發，起時出現彎勾即可



7. 把1/3蛋白霜加入蛋黃糊拌勻



8. 將蛋黃糊倒入蛋白霜拌勻



9. 將混合後的蛋糕糊倒入正方形焗盤中，輕震幾次排出多餘氣泡



10. 將焗盤放入焗爐底盤，在底盤注入1cm溫水，放入已預熱150度的焗爐中，焗1小時



美味的古早蛋糕就完成了

大家好，在疫情之下，相信很多家長和我一樣，因為在家工作，加上避免出外用膳，都練得一身好廚藝，自煮是很好的親子活動，因無添加防腐劑，自然食得更健康。今次希望在《家校同行》中和大家分享一下在疫情下，我和女兒一起學做的古早蛋糕，這個食譜是健怡少甜版，會稍為影響蛋糕的風味，大家可根據個人喜好，增加糖的份量至不多於80g。

「FUN」享愛

在持續一年多的疫情環境下，我們的日常生活模式都有所影響。為了健康，我們一家人都要盡量減少外出用膳，多留在家中煮食。但是，留在家中的日子久了，總覺得吃得有點沉悶。

考慮到要為兩個長留在家中的孩子加添一點生活情趣，以及令一家人吃得更健康，我和丈夫會抽時間教導孩子們製作一些簡單的食物。我們曾經製作食物有餃子、比薩、越南米紙卷、芝士焗釀番茄等。我們會挑選一些比較健康的材料，例如製作餃子的餡料會是多菜少肉，製作比薩亦會選菠蘿、玉米、雞肉等有營養及低脂、低鹽的材料。

學生：2A李卓穎 6A李芷蕎

家長：關詠芝



親子製作食物的好處多，既可以增加一家人相處的機會，亦可讓小朋友認識各種材料、製作食物的過程中，更可以令他們更加享受食物，因為自己製作的食物一定特別美味呢！

當然，為了獎勵孩子，除了各種有營健康的食物，我們偶爾也會一起製作芒果布甸、曲奇餅等甜食，雖然他們喜歡吃，但是也要讓他們知道甜食不能多吃啊！

感激我可以有機會和大家分享我和家人的入廚樂，希望大家在疫情下都可以活得健康，吃得健康。



「FUN」享愛

疫情依然，確幸常在

學生：4B黃柏軒
家長：連詠文

學習，變得虛擬了；關係，變得疏離了；原來精彩繁忙的生活，也被打斷了。沒有了家庭聚會、沒有了朋友聯誼、沒有了課外學習，疫情下的孩子們是否在與世隔絕的困境下，忘卻人情、掉了愛呢？

「我想當發明家！」這偶爾而發的話語，有多久沒有聽到了？這年間，駭然發現與孩子談論得最多的，不再是安排哪項課外活動、聚會時間、測考時間表，更多的是他們那不及邊的夢。律師、昆蟲學家、雪糕店店長……天天新穎。這些童言童語，似乎又再在適合的年紀中滋長起來。以往密密麻麻的日程，化成一張張佈滿橫衝直撞線條的「重大計劃」，作為父母，似乎現在方能放下自己的計劃，還一個孩子們私人的「人生大計」。

再不，一些簡單的剪紙、幾本科幻的小說、或者「消滅」了西瓜甜美的「厚肉」後，一起商討如何讓它變成綠色的小豬。這些看似簡單不過的小事，成就了親子間的趣味與交流。讓我彷彿回到自己的童年——那是沒有迪士尼、只有密不透風的課外活動，更沒有手提電話的年代。

現今科技發達，加上疫情的煽動，電子娛樂似乎是大家的必需品。趁這個大家能窩在一起的日子，放下線動的畫面，讓大家的眼睛回歸最熟識的四面牆內，或放眼四周理應熟悉卻又陌生的社區。

沒有日本的櫻花、沒有韓國的紅葉、沒有瑞士的皚雪，能有空與家人走到附近，尋找一個個身邊的秘境，一起拼砌的回憶，才是疫情下，那更不起眼，卻又最牢固的疫「情」。



「FUN」享愛

Be Grateful

學生：4B趙銘霆 (Dex Chiu)
家長：Jessy Fung



The coronavirus pandemic has brought quite an impact to the world, causing a lot of misfortune, fear, and isolation.

Before the global health crisis hits, our weekend would usually be packed with fun. Often leave home early and travel at a distance to healthy activities, gatherings, and exploration of the city with the family. Maximizing the quality time together, as well as doing as much as possible, for the long work hours during weekdays do not give us the leeway to do so.

The dull atmosphere continues until a December morning when it dawns on me.

"Mom, is it ok if I go to the podium to draw? The weather is so great today!" asked Dex.

He then geared himself up with a camping chair and drawing kits. While the rest of the family joined him shortly after and spent a wonderful morning, simply enjoyed reading, drawing, and chat under the warmth of sunlight.

Living the moment.

Maybe because of the pandemic, our lifestyle has come to a slowed down. Our mind has become more relaxed. Allowing us to truly enjoy the every detail around us, to feel with our senses. To celebrate the smiles on each others' faces.

Grateful to be able to breathe, to live, and have the appreciation towards the joy of living.

Be grateful, always.