



親子生活點滴分享

中國人慣於群體生活，以家庭為單位，無論去甚麼地方都是一致行動，這也是建立人際關係的重要基礎，但實際生活上或許比較少能與兒女建立「一對一」時間。神創造人很奇妙也很特別，我相信每個人都有獨特天賦，感恩能成為全職媽媽，也慶幸能擁有充裕的時間去陪伴及了解年幼的兒女，以基督信仰繪畫品德藍圖，常存感恩，學懂知足，從而激勵孩子擁抱生命！

大家有沒發現孩子經常無意中從日常生活學到德育，不知道家長們有否思想過，如何讓孩子瞭解你的期望？於過往日子裏，我都面對不少生活衝突的情境，故嘗試利用「一對一」時間，分別與兩個女兒相處，讓孩子知道你作道德抉擇時的思考過程，有助與兒女建立雙方互信的關係，從而獲得你專一的注意；以致幫助了解每位兒女的個性，滿足他們在情緒上的需要，讓他們有被了解的感覺，知道“他/她”是重要的，是父母所珍愛的。

大女兒現年7歲，性格爽朗，樂天好動，較喜愛透過生活去體驗。以往的她比較偏食，故我多找機會與她逛街市或超市，一起選擇及認識食材，當中彼此討論食物的出產來源，了解種植者背負的辛勞，教我們珍惜隨手可買到的食物。回家一起烹煮、一同分享，感覺特別美味！現在她已懂得如何保持均衡的飲食呢！



主席 - 何凱兒女士



每位小孩在每天的生活上，都有很多有趣的事情發生。所以每天生活上的變化，都會帶來有很多難忘的回憶和點滴。

我和兒子閒時在家裏，會玩一些發展腦部的益智遊戲，從遊戲中啟發思維。而在假期便會邀約朋友到戶外活動，希望能平衡兒子的身心發展。讓兒子透過遊戲和戶外活動明白親身的投入，才會取得經驗，才會看見成果。有時也不保證會成功，但過程比結果更重要，所以我和家人都很珍惜跟兒子相聚的時間。

文書 鄭梓煥女士



這次跟大家分享的是親子課餘活動。在天氣晴朗時，我們會找不同的戶外活動，或者與朋友共聚，如：踏單車、沙灘嬉水、野餐、放遙控船等。

但在平日晚飯後，我們一家最愛的是桌上遊戲。我家有兩名孩子，年齡相差六年，玩桌上遊戲真的要好好配合，而乙童是由3歲多開始一起參與。在桌上遊戲中，他最喜歡的是大富翁遊戲，當中他能經歷到有起有跌、有順心，也有挫敗失意。雖然如此，他仍非常享受這些親子互動過程，在他挫敗時家人如何陪伴支持，順心勝利時又如何安慰他人。所以我們也發掘了多種的大富翁和其他桌上遊戲，學習體驗一家人互相支持和安慰的精神。



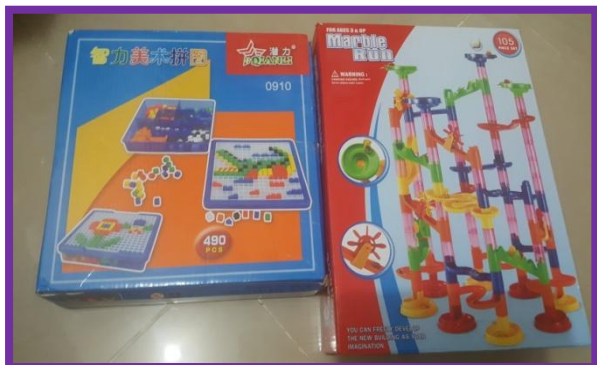
副主席 潘柏希女士

每逢週末或長假期我家都會去行山，行山除了可以鍛鍊身體之外，還有不少好處。孩子天生好奇喜歡探索，大自然就成為了一個大教室，任由孩子探索、發問。小孩子的觀察力很強，從他們的提問，讓大家知道四季的來臨，春天的樹木有綠色和紅紅的嫩芽，夏天滿山都開滿不同的花，秋天會落葉，冬天的樹木是光禿禿的。在四季裏，孩子會有不同的發現，不同的問題，所以我們會選擇不同的路徑，例如：「夏天我們會選一些有山澗、石澗或瀑布等，夏日炎炎最好在那裏消暑一下。」行山就成為我家的假日節目，大家不妨考慮一下呀！



康樂 林淑芬女士

子女好與壞在乎溝通與關懷。除此之外，現今的父母還需要多陪伴小孩。從陪伴中可以了解小朋友的性格和需要。他們在物質上的需求不多，但需要我們的愛，只要和父母在一起，他們就滿足。平日我跟小朋友會到公園作戶外活動，還會在家裏閱讀圖書和玩益智遊戲。為提升小朋友的閱讀的興趣，我會經常帶他們去圖書館，與他們一起看圖書和講故事。講故事時我會誇張一點，讓小朋友模仿，再讓他們嘗試講故事，以提升他們的說話能力。至於益智遊戲，我選擇了路軌珠珠及粒粒砌圖，可以訓練小朋友的專注和動腦思考。但最重要的是家長與小朋友好好享受親子的時間。



總務 馮施韻女士



活動回顧

2017年3月25日舉行的家校天地戶

外交流日，在歡天喜地的笑聲下順利完成。大家一同回味當天的活動照片。



齊來大合照



齊心合力



溫馨擁抱





健康小貼示

根據衛生署學生健康服務的數據顯示，香港兒童肥胖問題日趨嚴重。小學一年級學生的肥胖率更由 1996/97 學年的 11.3%，上升至 2012/13 學年的 13.6%，可見過重的問題早於小一之前已經存在。研究資料顯示，兒童若於兒時體重超出標準，甚或是過胖，長大後會較容易成為肥胖一族，亦較容易患上糖尿病、高血壓及心血管病等的病症，情況值得關注。

有見及此，健康小貼示今次同大家分享年齡介乎 1 – 6 歲的幼兒，所需吸引的營養也有所不同。

1-3 歲兒童健康飲食金字塔

- 五穀類：一至兩碗
- 蔬菜：二至四兩，或一至兩份
- 水果：半份至一份
- 肉、家禽、魚、蛋及豆類：一至二兩
- 奶及奶品類：兩杯
- 糖及油類：少許
- 流質飲品：六至八杯



3-6 歲兒童健康飲食金字塔

- 五穀類：兩至三碗
- 蔬菜：四至六兩，或兩至三份
- 水果：一份
- 肉、家禽、魚、蛋及豆類：二至三兩
- 奶及奶品類：兩杯
- 糖及油類：少許
- 流質飲品：六至八杯



註：一兩約等於 38 克。以上建議為身體健康的人士而設，長期病患者及有特別營養需要的人士，應向醫生及營養師垂詢切合個人需要的飲食建議。

參考資料來源：衛生署中央健康教育組

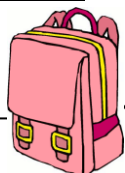
http://www.cheu.gov.hk/miniweb/2plus3/html/b5/sec1_content.asp?fname=sec1_q6.aspx



特別鳴謝及重要通知

回收舊校服/書包計劃

有意捐贈者，可將已清洗的校服送到本園校務處。有需要索取校服/書包者，可與校務處李鳳儀老師聯絡及登記。



感謝各位家長踴躍參與學校和『家校天地』舉辦的各項親子活動，歡迎各位家長提議下學年的親子活動形式，敬希將寶貴的意見交給班主任作統籌，所有活動能順利舉行，全賴各位家長的支持。祝願大家身體健康，有一個既充實又開心的暑假！

家校天地全體委員上
2017年7月