



# 伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

Queen Elizabeth School Old Students' Association  
Tong Kwok Wah Secondary School

## 第十五屆家長教師會會訊

地址：新界元朗天水圍天華路 57 號 電話：26175000 傳真：26175222 電郵：info@qts.edu.hk 網址：https://www.qts.edu.hk

### 校長的話

各位家長：

大家好！我是溫穎思校長，非常榮幸加入湯中這個大家庭。

我畢業於拔萃女書院，當年中學老師教導我們重視多元發展、追求卓越，這些教導使我獲益良多。此外，書院校訓 Daily Giving Service (DGS) 令我明白到「施比受更為有福」，啟發我回饋社會，投身教育，希望能將所知所學，好好培養新一代的年青人。

在香港大學畢業後，開始了我二十五年美好的教學時光。這四分之一的世紀中，我完成了教育碩士課程，主修 TESOL (Teaching English to Speakers of Other Languages)，希望能透過不斷進修，與時並進，更好地教導學生。我曾在本區的另一所中學任教，把英文公開試成績大幅提升 70%，看到不少學生因此受惠，能順利升上心儀大學，再一次堅定了我奉獻於教育的心。此外，很榮幸經常能與區內、國內學校交流，並作全港性英語教學分享，為教育界出一分力。

在湯中，我希望帶來新景象、發掘每一位同學的亮點、推動「learning to serve, serving to learn」，以及提升同學們的英文成績。希望家長與教師在培養每一位同學的旅程上，合作無間。



### 主席的話

大家好！我是 3A 班鄧婉珊家長葉穎欣。

從 2019 年九月起擔任湯國華中學義工家長，直至現在有幸成為第十五屆家長教師會主席，這短短的三年中，我曾參與學校大大小小不同的活動，期間認識了不少伊湯中的家長。與家長們一起參與活動，是一段愉快融洽的時光。

縱然疫情之後活動減少，大家見面的機會變少，但我們仍然保持聯繫，關心學校、學生的一切。今年我的女兒將會升上中四，期望她和同學們繼續努力學習，好好享受學生生涯，並且健康快樂地成長。

最後，我謹代表第十五屆家長教師會全體執委感謝各位家長多年來的支持，願各位身體健康，家庭幸福快樂！



### 副校長的話

大家好！我是鄧家良副校長。

短暫的暑假剛過，各位同學雀躍地迎接新學年的時候，我也帶著期待以新身分迎接這一個學年。對於這個轉變，同學們可能會感到好奇：為何我會有此決定？

這數年受疫情影響，校園生活被迫以新常態開展，過往熟知的生活節奏亦被打亂。我作為一個習慣按部就班工作，喜歡事物井然有序的「電腦人」，深刻體會到我們作為個體，難以用一己之力改變大環境的無力感。但無力不代表我們可以以此為藉口，從此用得過且過、消極的態度過活。縱使我們無法改變客觀環境，我們仍然可以竭盡己力，在面對每一次改變時，選擇迎难而上，展現我們一直持守的寶貴價值，如堅毅、真誠、勇敢、善良……因此，面對湯中的人事變動，我也決定懷著信心踏出新一步，希望能夠繼續在每件大事小事上盡忠，並藉此挑戰自己，以體現校訓「修己善群」的精神。我亦想藉這個機會多謝信任我的校方和同事們，更重要的是多謝一直體諒我、陪伴我的家人，全賴各位的支持和鼓勵，令我更有信心面對日後每一個挑戰。

和各位分享我的一個小習慣：我習慣在紙上寫下每件待辦事項，每天檢查是否已完成當天的工作後才離開學校。擔任副校長一職後，或許我的待辦事項清單會比之前更長，逗留在學校的時間會比之前更久。但我相信，往後我將透過這些待辦事項，透過這些逗留在學校的時光，和大家一同經歷、一同成長。甚願各位同學也把握做好每一件大事小事的機會，和師長同學們一起追求卓越。



各位家長，大家好，我是洪昭隆 (Frankie)，很高興來到伊利沙伯中學舊生會湯國華中學，成為「伊家人」的一份子。我畢業於香港浸會大學電影電視系，並修畢香港中文大學教育碩士及現為博士候選人，服務天水圍地區十多年，長期從事歷史教育、公民教育、影視教育、教育行政及研究等工作。



教育家杜威 (John Dewey) 說過「教育即是生活」，讓學生生活在一個整潔的課室、和諧的校園和親切的社區，就是提供優質教育最佳的途徑。我亦深信辦學團體在天水圍區設立四所中小學，就是希望與區內的孩子同行。希望將來透過家校合作，與家長和同學一起攜手成長，共譜美好的中學生活篇章。

# 健康生活

## 香橙果醬工作坊

為配合本學年家長教師會推廣健康人生主題，家教會於本年8月9日舉辦了「健康人生——香橙果醬工作坊」。導師與學員分享健康飲食心得，教導學員如何讓美食和健康並行，以不同的方法製作喜愛的食材，將食材製成美味又健康的食物。



導師親自示範，清晰講解製作健康果醬的整個過程，期間更講解了各種健康飲食資訊。



善用食材，經處理過的橙皮能加入果醬中，增加風味。



可按個人口味調節，若想令果醬更濃稠，需保留適量的橙衣（橙絡）。



經過慢火微煮，果醬會變得濃稠。當果醬能黏附在匙上而不易脫落，即代表果醬成型。



果醬放涼後便可入樽，因無添加防腐劑，謹記儘快放進冰箱保存。



學員根據導師指示，先將果醬倒放，模仿真空狀態，能增加天然果醬的存放期。



經導師耐心教導，家長學員的果醬大功告成！



製作果醬只需一個多小時，學生學員也能輕鬆完成。

## 健康人生營養講座

學校致力讓所有學生明白健康飲食的重要，從而令他們懂得選擇適當的食物。家長作為「一家之煮」，每每為預備學童餐飲有所煩惱，學生正值發育時期，有甚麼食物具有營養而又能吸引青少年呢？有見及此，本校家長教師會誠邀營養師Katrina擔任講師，於本年8月5日舉辦了健康人生網上營養講座。



營養師詹佩鳳Katrina擁有多項專業資格及榮譽，曾多次擔任導師，亦出版了不少以健康飲食為主題的著作。



均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果。



碳水化合物是身體的主要熱量來源，體力活動量較大的人士（如青少年及運動員等）須進食較多此類食物。



全穀類食物含有豐富膳食纖維，膳食纖維有助預防便秘、穩定血糖水平和增加飽肚感。



很多上班族的午餐之選牛腩河或牛筋河，都屬於脂肪及熱量較高的粉麵，因為牛腩、牛筋都是來自牛隻脂肪最多的部位。



一份水果的份量有多少？「一份水果」約等於兩個小型水果；一個中型水果；半個大型水果。



建議製作沙律時可用芝麻醬取代傳統的沙律醬，芝麻醬的卡路里含量只佔傳統沙律醬的十分之一！



番茄薯仔人人都喜歡，加上洋蔥和淮山，就變成男女老幼都愛、增強免疫力的愛心湯。

## 健康人生個案探討工作坊

哪些水果含較豐富的維他命C？哪些蔬菜有更高的膳食纖維？如何設計一份兒童的健康餐單？健康烹調法是否一定會令餸菜淡而無味？以上種種問題，都能在本年8月9日舉辦的健康人生個案探討工作坊找到答案。



維他命C含量最少的是蘋果（3毫克），其次是橙（53.2毫克），接著是奇異果（92.7毫克），最多的是番石榴（228.3毫克）。



膳食纖維可減緩消化的速度，讓身體吸收糖分的速度降低，避免血糖飆升，這對糖尿病的控制尤其重要。



導師分享健腦明目的兒童餐單，餐單上的食物製作容易，且營養均衡，能提供兒童一天的營養所需。



坊間的上湯包納含鹽量頗高，有害健康。其實能在家中自製低鹽分的上湯，放於冰格內備用。

## 「瑜伽睡眠」家長講座

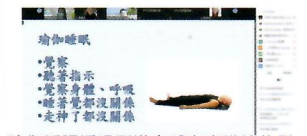
你睡得好嗎？我們日常生活節奏急速、緊張忙碌，精神壓力大，很多時即使入睡，大腦卻還在不斷工作，身心都未能得到充分的休息，因而引起各種身體和情緒的疾病。有見及此，四校家教會於2021年3月25日舉辦了「瑜伽睡眠」家長講座，邀請了資深瑜伽導師分享如何練習瑜伽睡眠。瑜伽睡眠是一種深層放鬆，讓人處於「有意識的睡眠」狀態。在這個似睡非睡的狀態下，可以讓心靈、大腦、神經系統、感官和身體，都得到深度的放鬆、休息、入靜，並以此恢復身心活力。練習安全簡單，適合任何人士。



黃蘭芳為全職瑜伽老師，在多個瑜伽中心、社區中心和私人會所等教授各類型瑜伽。研習哈達、流動、修復瑜伽以及瑜伽睡眠等，教學多元化。



香港人生活急速，時有憂慮，大多睡眠欠佳。瑜伽睡眠能改善身體，使人免受勞累疼痛困擾、能平靜情緒，助人入睡。

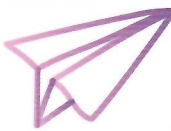


瑜伽睡眠透過引導身體有意識地放鬆，讓心靈與精神癒合，消除身體緊繃、精神緊張及情緒不安。



除了瑜伽睡眠外，導師也向學員示範「椅子瑜伽」。「椅子瑜伽」簡單方便，能有效地減輕久坐的痠痛。

# 親子溝通



## 「溫柔而堅定地發掘孩子內在寶藏」講座

“

家教會於本年8月6日舉辦「溫柔而堅定地發掘孩子內在寶藏」講座，讓家長學習以個人潛能導向的角度來重新認識子女，並學習運用性格強項概念於教養當中，以準備陪伴子女迎接初中生活。

”



許翠華小姐演講經驗豐富，曾多次為「伊家人」學校擔任講者及導師。



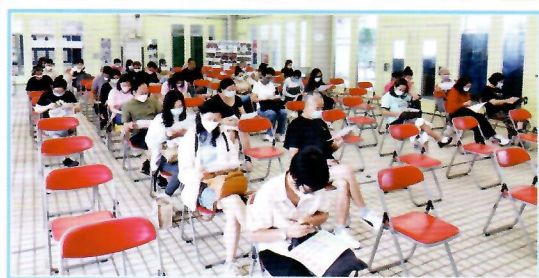
家長們正進行小組分享，分享家庭生活中遇到的苦與樂。



家長們積極回應導師的提問。



導師以播放動畫的形式來講解家庭問題，手法輕鬆有趣。



家長們認真地完成「性格強項」工作紙，表現投入。



家長們以小組協作的形式來完成工作紙上的任務。

## 「如何與子女從挫折邁向成長」講座

“

本年度四校家長教師會得到教育局家校合作事宜委員會撥款資助，為「伊家人」舉辦正向教育講座及工作坊，講座及工作坊由香港城市大學正向教育研究室協助舉辦。四校於5月30日舉辦「如何與子女從挫折邁向成長」講座，講座可讓家長們一同學習如何陪伴子女面對失敗，學習成長型思維模式及培養孩子勇於面對挑戰的心態。活動反應熱烈，獲得不少家長們支持。

”



許翠華小姐擔任當天講者，許小姐對正向教育具深厚的認識，曾多次到訪不同的學校分享有關正向教育課題的講座及工作坊。



因疫情不穩難以舉辦實體講座，但仍無阻各家長們學習的心。

## 「溫和且堅定的正向教養」及「疲憊爸媽的自我修復」工作坊

“

本年度四校家長教師會得到教育局家校合作事宜委員會撥款資助，為「伊家人」舉辦正向教育講座及工作坊。四校於6月8日及15日舉辦「溫和且堅定的正向教養」及「疲憊爸媽的自我修復」工作坊，工作坊可讓家長們學習如何以溫柔而堅定的態度改善子女的行為問題。此外，透過此工作坊，家長可學習自我關懷，讓自己有心力與子女面對未來的挑戰。

”



導師引用生活經歷作例子，容易引起家長的共鳴。



工作坊以面授及小組討論形式進行，方便家長們溝通交流。

家長教師會級委員選舉每年一任，由執行委員會召開各級代表會議選出。級委員代表會出席本會會議，代表該級發表意見。這樣，學校就可以更全面聆聽各級的聲音。第十五屆「伊利沙伯中學舊生會湯國華中學家長教師會」級委員選舉，已於2021年11月5日圓滿結束。執行委員會六位級代表委員已順利誕生，各級委員名單見下表。

級委員	中一級	中二級	中三級	中四級	中五級	中六級
	黎曦茹女士 (1A 鄧天朗)	彭鳳蘭女士 (2D 馬盛堯)	宋美清女士 (3E 陳家琪)	戚愛群女士 (4C 梁璋希)	郝芳女士 (5B 冼俊佑)	李寶珠女士 (6A 張偉豪)

### 第十五屆家長直選委員選舉

根據會章10.2規定：「執委會年期界定：直選委員兩年一任，由全體會員大會選出新委員後、新舊委員聯合會議完成後翌日至兩年期後之聯合會議完成當日；各級級委員則每年一任，由執行委員會召開各級班代表會議選出」。故本年度無須舉行直選委員選舉。第十五屆直選委員如下：

- 胡淑美女士
- 伍翠君女士
- 葉穎欣女士
- 陳惠君女士
- 4B 胡偉昇
- 6D 何灝倫
- 3A 鄧宛珊
- 2B 黎家麟

### 「小五參觀中學」接龍活動 (家長義工攤位)

於本年8月1日本校舉辦「小五參觀中學」接龍活動，當天伊小正及伊小分的小五同學及家長參觀本校。家長義工幫忙設置攤位，為本校回答查詢、組織活動及派發紀念品，特此感謝各位家長義工的幫忙！



不少家長對當天的活動日內容感興趣。



小五同學表現活躍，反應熱烈！



當天場面熱鬧，有不少同學投入參與攤位活動。



小五同學對攤位的紀念品很感興趣。



曾志偉老師及家長義工一同回答到訪家長們的查詢。



在家長義工的幫忙下，當天活動順利完成！

### 活動預告

期望新一年疫情緩和，家教會已為來年構思了不少活動，在此預告來年活動，希望各位踴躍參加！



伊家共聚樂逍遙



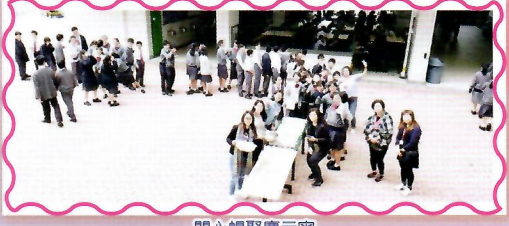
家教會繽紛樂郊遊



燒烤聯歡晚會



萬聖節派糖活動



開心暢聚慶元宵



端午節美食製作班



親子美食製作班



家長義工手工製作班