



潤物細無聲

顧問

的話 鄧依萍校長

各位同學回校上課已經不經不覺過了多個星期了，感謝天父給予銀禧師生可以回到校園再聚首一堂，持續學習及成長。在疫情停課期間，難免忘記了校園內的常規。大家不用擔心，校長及教師們都知道家長及同學們都需要時間及空間重新適應。學校不但會透過向外間為同學申請防疫物資，而且亦藉著教師的陽光電話，以到位的支援及溫馨暖語，帶給家長和同學多份支持及鼓勵，令大家這份點點滴滴牽在心頭，望能感到銀禧人間有情。教育的工作就是如唐代詩史杜甫「隨風潛入夜，潤物細無聲。」如春風化雨、潛移默化，使學生不但獲取知識的增長，而且也可以得到優秀人格的薰陶，培育出願意愛己愛人的果子。

回復正常的生活時，每個人的適應力都不同，或多或少會面對一些困難；不過我們都要謹記：

關愛自己



在適應中，

- ★ 培養正面思考
- ★ 保持身心健康
- ★ 與人保持聯繫
- ★ 逆境中尋找目標和意義



在新常態生活下，我們又怎樣可以從新出發，繼續發展呢？從正向心理學而言，馬丁·賽里格曼教授(Martin E. P. Seligman)曾提出品格強項的建立是有助人類面對逆境，活在當下，勇於解決困難。香港中文大學社會學科院長趙志裕教授曾提出人培養出「能動性」，「能動性」是指心存自己能夠有影響或改變周遭情況的信念，從而自主獨立地去解決問題，堅持下去。「能動性」包含三大元素：效能感、樂觀感及想像力。

- 具效能感的孩子需要具備自信心及主動力；
- 具樂觀感的孩子需要對未來充滿憧憬，而且心存盼望，相信明天會更好；
- 具想像力的孩子需要富有創造力，能有超越此時此地的想像。

請謹記：「隨風潛入夜、潤物細無聲」要在不知不覺，是從小步子出發，給予足夠的空間去改變、去適應；祝福家長們所痛愛的孩子在天父眼中蒙福，每一位學生都可以有空間去自主、去學習，身心靈剛強滿有愛，活出屬於自己的美滿人生！

主席的話

關鳳佳女士

疫情已持續了一段日子，大家是否也在高度戒備下渡過了一個前所未聞的「特別假期」呢？孩子在家有否也能充實地利用假期中的每一天呢？

這段日子，我跟孩子因防疫長期待在家。相處時間多了，爭拗磨擦也多了，但不得不承認倆母子的了解也確是增多了。有時我們會一起玩玩桌遊，看看圖書，說說笑話，放鬆一下。又或者和孩子出外踏單車，舒緩一下抗疫疲勞，免得彼此在家困得悶透！

希望疫情早日過去，孩子可掉下口罩，與同學重回愉快的校園生活。

1. 從小培養孩子自己決策的能力。正如一歲的孩童可以用小勺吃飯。家長從旁給予重視、鼓勵及表揚。不妨多說「你只要好好習，一定能做好。」家長可以幫助孩子分析及引導孩子去決斷、動腦筋，想辦法，找出決策；

增強孩子的能動性是家長必須要做的事。在日常生活裡，我們可以：

2. 培養孩子的品格。家長要以自身的誠實、勤勞、善良、進取等性格去影響孩子，當做孩子人生的第一位老師。學校亦會與家長一齊合力，不會一味地追求學業分數，會把培育孩童的品格放在首位，讓他們成為具有健康體魄、良好的心理素質、品學兼優的新一代。

3. 多給孩子實踐和鍛鍊機會和技能。家長要給孩子獨立做事的機會、教他們相關的知識和技能。家長可以多給孩子在家做家務的機會。即使孩子做得不好，處理得不圓滿也沒關係。有些家長總怕孩子做得不好，惜於包辦到底，惜於指手劃腳，總會以擔憂的目光注視孩子、提醒孩子，甚至最終替孩子掃除障礙，鋪平道路。這種態度和做法，有意無意地束縛了孩子的手腳。





Me time to We time

意思是屬於自己，做自己想做的事情的私人時間；但作為家長，每天照顧孩子、料理家務，疲於奔命，實難抽時間去關愛自己身心靈的需要。因此，本校輔導組特意邀請家福會為家長舉辦一系列的活動，讓大家在學習中歇息一刻，再走進與家人之間的We time，凝聚家庭感情。有了We time，可以不用Me time了！活動詳情如下：

「平靜身心」家長講座

透過了解親子衝突的原因，學習自我平靜身心的教養方法，有助改善親子關係。



「接納彼此」

家長講座

透過學習接納性格的不同，讓家長的教養方法變得更靈活，從而拉近親子距離。



「畫出平靜」體驗工作坊

透過手指感受乾粉彩的觸感，專注當下的平靜，達致減壓放鬆。



「手作時光」體驗工作坊

藉製作獨一無二的飾物擺設，體會平靜而專注的過程，增加自我覺察與發現。



環保農莊親子遊

你懂得透過參觀實驗農場，了解魚菜共生運作的環保知識嗎？你又懂得透過活動讓大家享受優質的親子時光，增加互動時間嗎？如果你不懂的話，下年度你真的要參加「環保農莊親子遊」呀！你看！原來農場裡還有環保香草車、拓染布袋、草珠子手飾製作的循環再造工作坊呀！



派對彩繪初接觸

派對彩繪初接觸是家教會舉辦的其中一個興趣班，希望各位家長能夠運用手部彩繪的基本技巧，於聖誕及新年派對中，為子女設計彩繪造型，更添節日氣氛之餘，更重要的是為家庭增加樂趣及增進親子關係！



禪繞畫班

突如其來的新型冠狀病毒，令不少家長都感到措手不及。既擔心防疫物資是否足夠，亦要處理小朋友的「額外」假期等，當中實在面對不少壓力。有見及此，家教會舉辦了的禪繞畫班，導師是以視像形式(200M)教授禪繞畫的基本技巧。在繪畫的過程中，家長們專注投入自己的創作，從而忘卻生活中的煩憂，放鬆心情！





廚藝大放餸



2C李凱澄家長 雪花酥

Hello, 我是2C李凱澄媽媽。今年係第二年參加學校舉辦的廚藝大放餸了, 通過這個活動除了可以與小朋友一齊動手製作美食, 亦都可以和其他家長交流廚藝心得, 大家都獲益良多!



大菜糕

2C劉恩攸家長

當得知有廚藝大放餸這活動, 小朋友都顯得特別雀躍。從預備、製作, 直至親手完成製作食品, 能夠帶給我們無限的滿足感。它所能帶來的效益是超乎想像的呀!

砵仔糕

3C劉恩晴家長



黃金炒飯

1A蘇依娜家長

大家好, 我是1A蘇依娜家長, 首先非常感謝學校舉辦廚藝大放餸, 可一起分享廚藝!

因為疫情擴散, 孩子們不能上學去, 又不想他們時時看電話, 一起宅在家中可以做甚麼? 我認為

現時最好的親子活動就是: 「整嘢食」! 希望每一年都可以參加廚藝大放餸活動!



金菇肥牛卷

2A陳俊熙家長

疫情令孩子經常困在家, 媽媽想到用廚藝來做個親子活動。藉著俊熙的生日, 送了一套兒童真玩廚具, 他一嘗後就嚷著以後都由他煮飯! (哈哈) 他愛上製作金菇肥牛卷, 我看到他完全享受等待食物被煎熟的過程。當大家吃得很滋味時, 孩子很有滿足感, 我真的欣賞他透過廚藝向家人表達愛意。



2021-2022家長教師會全年工作報告

| 工作或活動 | 舉行日期 |
|--------------------------------|-------------|
| 1. 招收會員 | 2021年9月 |
| 2. 課程：家家好心晴（協辦） | 2021年10-12月 |
| 3. 友緣相聚家長分享會 | 2021年10月20日 |
| 4. 親子拉筋瑜珈運動班 | 2021年11月27日 |
| 5. 會員大會 | 2021年11月30日 |
| 6. 義賣籌款：頸巾（印有YCMCJ字樣） | 2021年12月11日 |
| 7. 家長興趣班：派對彩繪初接觸 | 2021年12月13日 |
| 8. 環保農莊親子遊（協辦） | 2021年12月18日 |
| 9. 家校齊家教·兒童管教訓練課程：管教的藝術工作坊（協辦） | 2022年2-5月 |
| 10. 家長興趣班：銀禧廚藝大放誕 | 2022年5月2日 |
| 11. 家長興趣班：禪繞畫班 | 2022年5月26日 |
| 12. 編印會訊 | 2022年7月 |
| 13. 家長義工嘉許禮（協辦） | 2022年8月2日 |

2021-2022年度財政報告

| 收入 | HK\$ |
|-------------|-----------|
| 會費收入 | 17,460.00 |
| 教育局撥款(活動津貼) | 20,000.00 |
| 教育局撥款(經常津貼) | 5,780.00 |
| YCMCJ頸巾成本收入 | 1,161.00 |
| 小計： | 44,401.00 |

| 支出 | HK\$ |
|-----------------|-----------|
| 2021年11月27日家長講座 | 4,000.00 |
| 郵費 | 118.40 |
| 家教會興趣班物資 | 196.00 |
| 小計： | 4,314.40 |
| 本期盈餘： | 40,086.60 |

| 資產負債表 | HK\$ |
|--------------------|------------|
| 資產 | |
| 儲存戶口 | 0.00 |
| 往來戶口 | 135,417.54 |
| 零用現金 | 0.00 |
| 負債 | 0.00 |
| 上期盈餘 | 95,330.94 |
| 本期盈餘 | 40,086.60 |
| 總資產(截至30/06/2022止) | 135,417.54 |



家教會 執行委員會名單

顧問：鄧依萍校長

主席：關鳳佳女士

第一副主席：陳藝芬女士

第二副主席：麥慧田老師

秘書：謝玉明女士

秘書：蘇愷晴老師

秘書：雷志偉老師

第一司庫：郭凱思女士

學術：梁穎璇女士

學術：蕭美欣老師

學術：黃佩恩老師

第二司庫：干嘉維老師

康樂：李詠心女士

康樂：王思紅副校長

聯絡：陳翠鳳女士

聯絡：伍碧蓮老師