



# 浸信會沙田圍呂明才小學



# 家長教師會

## 二十周年校慶紀念版

### 主席的話

各位家長及小朋友，大家好。轉眼間，快樂及充實的一個學年將結束了，相信各位無論在學業或各領域必定有所進步。而六年級的同學們，也將進入另一個人生的學習階段，我為大家而感到驕傲。

不知不覺，我和小兒加入了「沙呂小」這個大家庭已是五個年頭了。過去一年，我也是第二年以家教會主席的崗位去服務這個快樂的大家庭。我很感恩能夠成為家校溝通的橋樑。記得校長曾提及過：學校和家長就是一座橋的橋墩，只有家校合作，孩子才能在愉快的環境中成長。我非常感謝薛校長給予我們寶貴的意見，也十分感謝家教會每一位家長及老師委員以及每一位家長義



工，無私奉獻自己寶貴的時間去服務學校，為同學籌備各種各樣合適的活動，令所有同學有所裨益，快樂自信地成長。我謹此衷心大家感激每一位。

感謝天父賜給沙呂小滿滿的恩典，讓家教會透過舉辦不同的活動，例如升中面試、美食坊，親子大旅行等，令家校感情更緊扣更繽紛。

這一個「家」到處充滿着愛。師長們對學生關愛有加；同窗之間互相幫助；家長之間關係友好，互相支持；這一種「家」的感覺，實是難能可貴。在過去的歲月裡，我充分感受到每一位老師，每一位家長，每一位同學滿身散發着「沙呂小精神」- 少為自己，多為人- 的無私精神，努力建設。

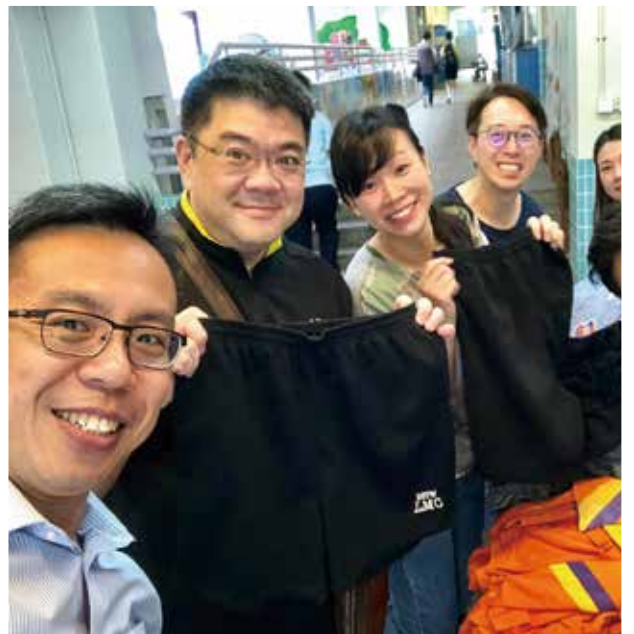
每天見到他們滿心歡喜地跑回校園，見到他們臉上掛着充滿自信的笑容，就是我們工作及服務最大的源動力。

今年是學校 20 周年校慶。神呀！我希望祢繼續祝福及保守我們的學校，校長，各師長，各校友，也繼續眷顧我們每一位小朋友，給他們建設一所充滿愛，充滿關顧，充滿正能量的學校，讓小朋友可以快樂自信地成長。

最後，我祝願各位主恩滿溢，生活愉快。



鄭偉才先生  
家長教師會主席



P  
T  
A  
快  
訊

2018-19

編輯成員

教師委員  
薛鳳鳴校長  
溫衍超副校長  
尹紹光老師  
文雁菁老師

家教會主席  
鄭偉才先生

家教會副主席  
李嘉怡女士

編輯成員  
謝寶麟編輯  
邱林琳女士

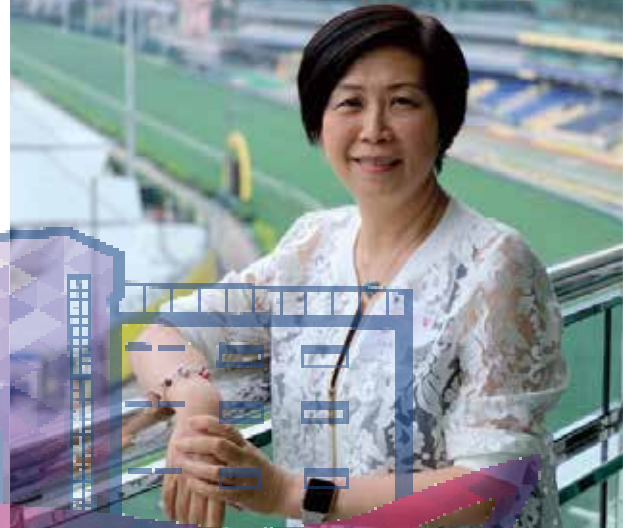
## 家長教師會

二十周年校慶紀念版

### 校長的話

校長自小愛文學，對科技數理自覺門外漢，兒時所學的更是忘記得七七八八，大部份都褪了色，不過，三角形結構倒還有些印象，原來他的承托力比四平八穩的四邊形還要大，怪不得不少橋樑設計都與三角形拉上關係，真奇妙，不可思議！

原來物理世界以外、人與人之間也有三角力學現象，家長與師長彷彿是三角形底部兩點，連成一線，承托著頂在半空的孩子。好有趣的現象，以同一面積大小的三角形來思想，底部兩點愈近，頂點就會愈高，相反地，底部兩點就相距愈遠，頂點愈低。當然，兩點重疊卻又會弄巧反拙，甚至有倒塌的危險。



誠然，家庭與學校在孩子的成长歷程中扮演著不同的角色，不能重疊，不能完全一樣；但又不能南轅北轍，彼此為敵，拉扯其中，只要角色上有一點點不同，發揮不同的功能，但又有著同一個目標，在最恰當的距離上，緊密地互相配搭，在上面的孩子就可以在最佳最穩定的承托下一展所長，淋漓發揮，不愁爬不上去；也不怕基礎不穩，從高空掉下來。

而家長教師會正正在這兩點中間，扮演著維繫結連的角色，好讓這家校關係更穩固、更有默契，沙呂孩子可無慮地爬得高高的。

這年，沙呂風雨飄搖，這三角形要接受挑戰，經歷考驗，然而得蒙各位家長的信任支持、愛惜保

護，我們方可保持正常的學校生活，沒有因著紛亂而影響孩子的學習及成長，一步一步的從艱難中走過。三角形仍能屹立不倒，我們實在深深感動，也無言感激。明白到風雨禍困乃外來因素，非我們可控制甚至預料，但是，穩固校內的三角關係，手牽手，心連心的緊緊繫在一起，成為鐵三角，甚或鋼三角，那就何懼風雨。

深盼家校同心，齊步向前，努力進發，相信在這結構下，學校的發展及孩子的成长會有更穩固的根基。祝願這個三角形結構，在往後的日子，更堅更牢更高，有著更美好的明天！

薛鳳鳴校長



pta  
P  
T  
A  
快  
訊

2018-19  
E-MAIL: PTA@BSTWLMC.EDU.HK  
WEBSITE:  
HTTP://WWW.BSTWLMC.EDU.HK/PA/INDEX.HTML

# 第二十屆 家長教師會 的旅程



## 第二十屆家長教師會會員大會 暨小一成長禮

二零一八年十月六日

第二十屆家長教師會會員大會及18-19年度家長校董選舉暨小一成長禮於2018年10月6日晚上舉行，新一屆家長教師會委員會正式成立。當晚參與的人數是歷年之冠，禮堂更加是坐無虛席，為了讓所有來賓都可以參與，特別開放了部份教室讓來賓可以觀看直播。會員大會除了會務報告，財政報告，公佈應屆家長教師會委員選舉結果外，還即時進行家長校董選舉點票。

另一個當晚節目重點，就是讓小一生踏上人生新的舞台，為爸媽表演及印證成長的新階段，實在是一個十分感動的環節。

而當晚亦安排了簡單而隆重的頒贈儀式，是為感謝盧景笙先生，鐘名嚮先生及黃幹文先生一直以來為家長教師會無私的付出，場面十分感人！

會員大會最後選出了八位家長教師委員，三位替代委員，並選出了家長校董及替代家長校董。而鄭偉才先生正式擔任第二十屆家長教師會主席，展開新一年的家長教師會工作！



06/10/2018



09-10/11/2018

## 義賣冬季校服

二零一八年十一月九日及十日

今年義賣冬季校服一如以往都是分兩天進行，目的是配合家長日的安排。感謝家長們慷慨的捐助及熱烈的支持，讓義賣活動共籌得HK\$7460的理想收入，並感謝各委員及義工幫忙，令活動得以順利進行。

我們亦在此呼籲，如有任何二手校服，歡迎各家長隨時交回接待處作回收，感謝各家長支持！

## 浸聯會步行籌款同樂日

二零一八年十一月十日

步行由浸信會呂明才小學籃球場起步，以本校籃球場為終點，並繼續進行同樂日攤位遊戲，十分熱鬧！！



## 二十周年校慶水運會

二零一八年十月二十五日

本年度二十周年校慶水運會在熱烈的氣氛及陽光滿溢的天氣下圓滿結束，各位家長和同學在觀賞緊張刺激的比賽，精彩的韻律泳表演，以及欣賞各班色彩繽紛而且設計獨特的班衫之時，有否留意這全都是靠著老師、家長和同學默默耕耘、一點一滴努力積累而成的成就？為傳揚這優良的精神，家教會訪問了幾位得獎同學和班衫設計者，更發現原來大家都發揮著相同的性格強項——堅毅和熱情與幹勁。正如二十周年校慶水運會主禮嘉賓香港游泳代表隊成員陳健樂小姐在演講中勉勵同學，要為著自己的目標不離不棄去進發，終有一天會成功的道理。

**BB 林律翹** — 在本屆水運會男子甲組 100 米及 50 米胸泳項目打破兩項沙呂小紀錄的林律翹，他表示讓他作出突破背後的動力，就是對游泳的一份熱誠。他可以在水中抒發情感，並找到個人目標。他曾在游泳訓練中遇到挫折，但在挫折中更讓他感受到別人的愛，特別要感謝爸媽、薛校長、丁老師、陳老師、尹老師、其他曾經教導他的老師和鄭思捷同學。他們提示要緊記神的話語：「忘記背後，努力面前，向着標桿直跑。」他十分喜歡今年水運會獎牌的校慶設計，因為能夠見證學校二十周年校慶的大日子，真是非常有紀念價值。最後他祝願「沙呂小，生日快樂！」



**3C 姜宏熹及其爸爸** — 姜宏熹和爸爸參加了親子游泳比賽共取得獎項，爸爸十分欣賞同學志在參與及彼此支持的精神。宏熹當天最欣喜的，除了是在比賽中發揮出水準之外，更重要的是爸爸的陪伴和支持，這已勝過一切。他們二人均表示，來年必定會繼續參加水運會親子賽！

除了肯定各位得獎同學的努力及堅毅精神，我們亦十分欣賞各班班衫設計的心思，讓整個看台如穿上一件彩虹襯衣，充滿活力。各班能趕及在十月底水運會完成班衫設計和製作，當中的步驟和工作安排絕對不簡單，有家長表示班衫是在水運會前一天才完成製作，並立即送抵學校派發給各同學，時間十分緊迫！其實班衫的顏色和圖案代表着各班獨特的特質，緊緊地連繫着各同學不同的性格強項，如紅色代表熱情與幹勁、白色代表溫純及善良，十分有意思！！

靠著沙呂小全校家師生在不同崗位上的努力，我們才可協奏出一個十分成功又難忘的二十周年校慶水運會。我們會堅持努力不懈的信念，相信水運會一定會一年比一年更出色，創造出一個又一個的奇蹟及新紀錄！



25/10/2018



26/10/2018

## 升中家長分享晚會

二零一八年十月二十六日

感謝畢業生、老師、義工家長和家教會的支持和協助，使這活動得以順行進行。當晚共邀請了 60 位校友參與分享。

校友們的積極參與、充分預備及清晰解說，令一眾師弟妹們及其家長獲益良多！



# 二十周年校慶嘉年華暨感恩呈獻典禮

二零一九年二月二日

本年度二十周年校慶嘉年華的開幕式，跟以往有些分別，主要是以家聚的形式表達「呈獻感恩」作為開幕。當天十分榮幸邀請了沈祖堯教授擔任開幕典禮的主禮嘉賓，亦為家長及同學們分享教育背後的意義，予意同學們為了迎接二十一世紀的挑戰，需要俱備人與人溝通的技巧、與人協作的 ability、富有創意的思維、分析能力及判斷能力，還有具備自信心……同學們有滿滿的收穫。另一個感動的環節，就是邀請畢業了二十年的校友暨現任沙呂小老師分享的當年今日點點滴滴，還有邀請經歷了二十年的沙呂小家長張倚力的媽媽（李碧芳女士）到現場分享這些年沙呂小的轉變，家教會亦訪問了李碧芳女士為各位家長讀者作出更深入的分析，在此快訊較後的部份刊出。

嘉年華會一如以往節目豐富，不但有四至六年級的攤位遊戲，中學校友攤位，此外還有由導師製作的揮春，舞蹈跳繩表演，各參加者都玩得盡興。加上得到各方家長美食捐獻，讓家教會負責的美食攤位一直都車水馬龍，而各位都可以享受愉快的一天。家教會對各家長的支持深表謝意。



當天有一個很有意義的雕塑，是集合了各家長提供相片而合成的20數字雕塑，放置在操場的正中，實在具有很大的意義！

## 小六升中模擬面試

二零一八年十二月一日

跟往年一樣，為了跟升中的六年級作好準備，家教會安排了現職中學老師蒞臨本校協助舉辦模擬面試。感謝各家長義工們為同學們所做的準備，讓他們藉此機會好好學習，為真正的面試打了一支強心針！



02/02/2019



01/12/2018



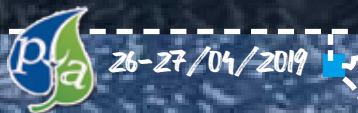


## 義賣夏季校服

二零一九年四月二十六日及二十七日

今年義賣夏季校服一如以往都是分兩天進行，目的是配合家長日的安排。感謝家長們慷慨的捐助及熱烈的支持，讓義賣活動得以順利完成，共收入 HK\$2790，並感謝各委員及義工幫忙。

我們亦在此呼籲，如有任何二手校服，歡迎各家長隨時交回接待處作回收，感謝各家長支持！



## 二十周年校慶陸運會

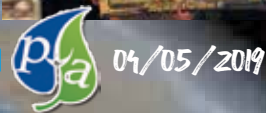
二零一九年四月四日

本年度二十周年校慶陸運會終於圓滿結束，目睹各小運動員在跑道及田項上渾灑了不少汗水去爭奪獎項，真替他們感到興奮！為分享這些小運動員努力成果的精神，家教會訪問了幾位得獎同學，讓各位可以一起分享該份喜悅。

**5D 黎柏豪** — 在本屆陸運會奪得男子乙組 200 米銅獎及跳高項目金獎的黎柏豪，他表示感到無比興奮，原因是這是他首次在同一屆的陸運會同時奪得兩個獎項。他表示平日需要每周練習三次及每次兩小時，能讓他繼續堅持這份熱誠，除了朋友平日陪伴練習外，還有是田徑運動上讓他領悟很多課堂上學不到的事物，因此讓他可堅持到現在！

**5C 許曉嵐** — 在本屆陸運會奪得女子乙組擲壘球銅獎的許曉嵐，她表示她的源動力是來自媽媽，亦感到欣喜有媽媽一直陪伴練習，這讓她從沒有想過放棄這份運動的念頭。在此家教會祝願來年各位小運動員有好成績，創造個人的新紀錄！

04/04/2019



## 親子暢遊生態園

二零一九年五月四日

今年家教會舉辦的親子暢遊生態園在大棠有機生態園舉行，大家享用了該園地設施，如餵飼動物區，冰雕區，亦有攀架區讓小朋友們一展身手。當日有約五百人浩浩盪盪出發，各小朋友最感開心的環節就是午餐時的抽獎活動，相信他們都滿載而歸，玩得盡興。感謝各家長及教師委員的協助，讓當天的活動能順利完成！



# 家長分享角落

connect • care • love

家教會本年度會分別訪問不同的人 and 事，在此跟各家長分享正向教養的心得，本期十分高興邀請到一位一年級孩子的在職媽媽作出的分享：

## 在職媽媽 SHIRELY 簡易食譜 1：

預備午餐的食材，我們當然會謹守「321 飯菜肉」的比例（一份肉類、兩份蔬菜瓜類、三份五穀類）。色彩繽紛、不同質感、味道豐富的食材，都是吸引孩子的好幫手；

例如：紅蘿蔔 / 蕃茄 / 甜紅椒 / 紅葉頭（紅色）  
粟米粒 / 炒蛋 / 粟米芯 / 甜黃椒（黃色）  
青瓜 / 西蘭花 / 秋葵 / 四季豆 / 勝瓜 / 葉菜類（綠色）  
紫椰菜 / 茄子 / 紫椰菜花 / 紫洋蔥（紫色）  
洋蔥 / 白蘿蔔 / 薯仔 / 蘑菇（白色和透明）。

### 蒸鰻魚飯配蔬菜

材料：鰻魚、小青瓜、小紅蘿蔔、粟米芯

做法：把米洗乾淨，量好水放入電飯煲內，把鰻魚放在飯面，將蔬菜放在上層蒸格中，啟動普通的煮飯模式，飯好了便可以放入飯壺內，最後淋上一點鰻魚汁，健康美味又顏色鮮豔的午餐就預備好了。

## 在職媽媽 SHIRELY 簡易食譜 2：

### 蔬菜肉丸配素冷麵

材料：三色蔬菜（菜心、粟米、車厘茄）、肉丸、日式素冷麵

做法：日式素冷麵、顏色鮮豔（或是孩子喜歡）的蔬菜都煮好放涼，肉丸煎好放涼，切整齊放入餐盒，配上一小瓶冷麵醬汁讓孩子自己調味，好玩又有營養的午餐就預備好了

貼士：1. 做冷吃的便當請確保食物放涼至室溫才蓋上蓋子，並在午餐袋內加入冰包保持低溫，以免食物的餘溫容易滋生細菌。

2. 用小瓶子分開裝醬汁，可以減少餐盒滲漏的問題，也培養孩子自己動手、照顧自己的口味的習慣；若擔心孩子不懂控制份量，預備少一些醬汁就可以了

3. 帶孩子去街市或是超市挑選自己喜歡的食材、編製自己喜歡的餐單、甚至自己參與在預備飯盒的過程中，都能夠大大提升孩子進餐的興趣。



## 心繫沙呂廿載的好媽媽 李碧芳女士

BSTW/MC

人生有多少個二十年？這的確是一個不小的數字，有一位媽媽穿梭在「沙呂小」足有二十載——她是李碧芳女士，她的四位孩子都是在沙呂小成長及畢業，分別是張倚堅、張倚樂、張倚恩及上年度剛畢業的張倚力。

訪問過後，得知從前的碧芳跟初為人母的家長一樣都是個緊張媽媽。最初對功課成績分數十分在意，漸漸地發覺原來學懂放手才是最重要的一課，學習態度才是核心價值。有時候會靠著禱告，耐心的提醒，令事情更平安順利。

這些年來感受最深的是他們的畢業禮，畢業禮唱離歌《Today》的時候，不自覺地會跟他們一起唱起歌來，這六年的片段深深浮現於腦海裡，十分感動，幾乎每次碧芳都流著淚說再見。

碧芳見證著沙呂小這些年來的變化，歷歷在目，各校長對沙呂小的付出及教學貢獻，以生命影響生命，實在感恩一直有著神的帶領。先由沙呂小的建設：游泳池、天文館、遊樂場等，試問哪所小學有呢？學校更積極於自主、正向、BYOD 的教學方法，對孩子來說，這一切都是耳目一新，令他們有新的嘗試及更好的發展。

最感恩是認識了陳鳳儀老師，倚樂是一個內向的人，為人沉默寡言，在二年班的時候陳老師是他的班主任，這年兒子的改變，變得開朗活潑，更非常樂意與師長溝通。倚恩在五六年班時，也因為陳老師而令她的中文成績大有進步，陳老師的無私及耐心的教導，真的無以為報。而自己，有著她的鼓勵，能夠協助初小團契、領詩、帶小組，令屬靈生命有太大的長進。

人生有多少個六年可陪伴孩子成長？到畢業時方知時間飛逝，希望各位家長都能珍惜陪伴小朋友在小學的成長階段！



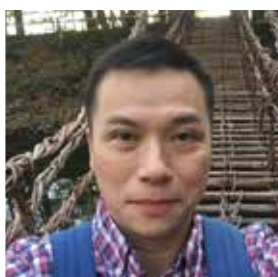
# 2018-2019 年度 第二十屆家長教師會 家長委員

主席：  
鄭偉才先生  
子女：鄭鎮朗



副主席：  
李嘉怡女士  
子女：吳天恩  
吳卓賢

財務：  
梁曉恩女士  
子女：曾鏗瑤  
曾柏淘



秘書：  
顏寶倫先生  
子女：顏謙兒

替代秘書：  
劉映虹女士  
子女：羅葦霖



## 教師委員

副主席 --- 薛鳳鳴校長  
財務 --- 溫衍超副校長  
秘書 --- 陳鳳儀老師  
康樂 --- 張秀儀老師，張雪芬老師  
編輯 --- 尹紹光老師，文雁菁老師

## 康樂組成員



委員：  
陳鳳英女士  
子女：馬紫玲

委員：  
王詠怡女士  
子女：劉晞琳  
劉梓樂



委員：  
郭啟晉先生  
子女：郭惠琳

替代委員：  
梁詠詩女士  
子女：林政翹  
林律翹



## 編輯組成員



委員：  
謝寶麟先生  
子女：謝瑞翹

替代委員：  
邱林琳女士  
子女：陳焯迪  
陳冬兒

