

家長分享角落

在職媽媽簡易食譜——為孩子送上心身健康的禮物

孩子升上小學，相信孩子和家長們都有很多不同的適應和新的挑戰。作為一個在職的媽媽，即使未能常常回校參與學校活動，也希望能夠為孩子準備午餐，讓她也能感受到父母對她的愛和支持。同時孩子帶著正能量邁步向前，有著身體及心靈的健康。當然，簡易的午餐制作方法亦對在職爸媽一門很重要的技巧。接下來就為各位介紹一下制作方法及小貼士：

預備午餐的食材，我們當然會謹守「321 飯菜肉」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/紅菜頭（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）。

當然，為孩子安排一份水果在小息的時候添加能量，也是均衡飲食中不可或缺的一部分。

除了食材要新鮮之外，心理和靈性的健康，也是不可或缺的部份。因此在孩子的飯盒上，我都會寫一張小小的便條給她。有時寫些鼓勵的說話、有時寫個小笑話、有時分享一些價值觀，更多的時候是給她很多的讚賞。希望這份療癒的支持，拉近彼此的心，因為家的味道和文字裡的傳情，就在身邊。



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，把鰻魚鋪在飯面，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



貼士

- 善用電飯煲的預約時間功能，可以晚上臨睡前將材料全部放入電飯煲，預約翌日早上完成，便不用在早上衝忙地趕趕趕。
- 每餐都選配多種顏色的蔬菜和肉類，讓孩子接觸更多不同種類的食物，豐富的顏色及賣相會大大增加午餐的吸引力。
- 孩子午餐的份量不多，有時候很難只買一丁點兒的材料，可以在家人預備晚餐時先留起一小部份待用；或是善用小型的食物盒將食材先分成小份放在雪櫃，每天取出一份烹調。

在職媽媽 Shirley

正向關係齊共享

家教會專欄，旨在鼓勵各家長及子女建立更佳的正向關係。

歡迎全校家長踴躍投稿！文稿可以是有關正向親子關係、活動後感或散文，字數不拘。有意者歡迎透過電郵pta@bstwlm.edu.hk投稿或查詢。如內容合適，文章將會於家書之家長分享角落或家教會快訊刊登。謝謝大家！

代禱事項

- ✚ 為小六同學禱告，求天父加力給同學，祝福他們有智慧和充足的預備，應付接下來的中學面試。
- ✚ 近日天氣開始轉涼，求天父保守本校教職員和學生身體健康，並加力量予他們，使他們滿有能力。

嘉年華義賣捐物大行動

本校將於 2019 年 2 月 2 日舉行嘉年華，設多個遊戲攤位、美食坊、義賣及大抽獎等，免費入場，萬勿錯過！

為支持環保，歡迎家長捐獻全新或未曾使用的物品供跳蚤市場作義賣，請將捐贈物品於21/1至31/1送到學校校務處，所得收益將全數撥入學校發展基金。謝謝各位支持！

家書

9.11.2018



親愛的沙呂家長：

光陰如梭，不知不覺中天氣也變了。近日金風吹爽，微風夾著點點涼意，告訴我們秋天已悄然降臨。轉眼開學過了兩個多月，一個學段匆匆過去，學校在家長的支持下回復正常的面貌，孩子每天如常學習成長，衷心感謝各位。今明兩天，班主任與家長會面，彼此就孩子的成長及學習面對面溝通，相信對孩子未來的學習，有一定的幫助。

今年的學年開展跟過往的有點不同。單是第一周，大部份時間師生都在自己的課室裡共同渡過。說實話，打從八月下旬起，老師已花了不少心思，細心地了解每個孩子，然後一同開會，匠心獨韻地細心策劃，運用去年所學的積極回應模式的經營班級方法 (Responsive Classroom)，師生共同建立願景、目標、生活規則等，並在互信及彼此尊重下編織師生間的密切關係。感謝老師們的積極及努力，更多謝孩子的真誠與認真，無論校園生活、課堂學習及課外活動都順利開展，孩子已進入正常的學校生活及學習狀態了。

正向教育的推展在沙呂校園已踏入第四個年頭，孩子及家長普遍對「正向教育」已有一定的概念，部份家長過去參與了不少家長小組及講座，學習了具體策略，並實踐於家庭生活中。本年度，沙呂以「正向成就」為推展的焦點，盼望透過教導、提醒和生活中的實踐，讓師長和孩子體會成就感的培育。

與「正向成就」(Positive Accomplishment) 常在一起的就是「目標訂定」(Goal Setting)，兩者是息息相關，互相配搭的。過往好多時候，孩子的目標都是來自於成年人的命令或期望，而且多是假（不是自己的）、大（遙不可及的）、空（抽象難量度的），孩子多把這些目標作口號，掛在口邊，但實際上卻摸不著邊際。舉個例子吧！假設目標是「學習成績比上次進步」，這目標不夠具體，難以量度，對應的策略也是又闊又廣。那倒不如細察上次學習的情況，哪一方面可著手改善，而與孩子一同訂定 SMART Goal，即是具體 (Specific)、可量度的 (Measurable)、可達到的 (Attainable)、實在的 (Realistic) 及有時限的 (Timely)。好像發現「經常對錯位值」引致錯誤，再分析下去，有可能是直式時寫得不好等因素，因此，對應之下，孩子要訂定的目標就是「下一次做算式時對準位值的題數比上次多 5 題」，用的策略是改用有格的紙張、每題隔開一些、用一些標示提醒自己等等。不過，不得不提的是，成功關鍵在於這些目標與策略必須是孩子自發的、擁有的，換言之不是爸媽分派的結果及下的命令。

本年度，師長為了引導陪伴孩子實踐及經歷訂定目標、運用策略，以致達致成就的過程，我們印製了一本「成就感培育計劃」(3G: Goal Grow Go) 的小冊子。孩子可就著自己的需要，把經歷、實踐的過程紀錄下來，成就感就是這樣的點點滴滴的累積、遷移，成為成長的養份、支持。

另外，思維模式 (Mindset) 與成就感也有著密切的關係。研究告訴我們，成長型思維 Growth Mindset 比固定型思維 Fixed Mindset 更有利於孩子的成長，特別是他們的突破、解難及進步上，而直接影響孩子思維的，正正是成年人的言語及處事態度，甚至我們的稱讚方式，也會帶來影響。兩種思維模式對錯誤與失敗的看法及定位截然不同，固定型思維 Fixed Mindset 認為智力是天賦的，不能後天改變，逃避錯誤、減少失敗方是成功的不二之途；相反，成長型思維 Growth Mindset 卻認為錯誤及失敗是學習過程的一部份，是發現及改善的重要途徑，所以，遇到錯誤及失敗會以平常心對待，甚至表示歡迎。

本年度，學校為家長預備了好些一同學習及探討的機會，盼望家校能在成長型思維上一同努力，從小處著眼，為孩子營造一個開放的環境，讓孩子正向地學習，不介意錯誤、不怕失敗，並有系統地訂定目標，運用策略、小步子、小步子的向前邁進。

在此祝願孩子抱著成長型思維、勇敢地成長！

懷著感恩、珍惜當下、戰兢前行的

薛校長

二零一八年十一月九日

20

同心同行 榮神益人

春風化雨二十載
明道達才歷主愛
師生家校肩並肩
齊步同心展未來



二十周年校慶活動

同心同行 榮神益人

春風化雨二十載 明道達才歷主愛
師生家校肩並肩 齊步同心展未來

為慶祝本校遷校二十周年，本校舉辦一連串慶祝活動，包括：

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. 二十周年校慶親子標誌設計比賽 | 2018年6月 |
| 2. 二十周年校慶啟動禮 | 2018年9月17日(一) |
| 3. 二十周年校慶拼圖活動 | 2018年9月 |
| 4. 二十周年校慶水運會 | 2018年10月25日(四) |
| 5. 二十周年校慶旅行 | 2018年11月23日(五) |
| 6. 二十周年校慶校友會會友大會暨聚餐 | 2019年1月11日(五) |
| 7. 二十周年校慶感恩崇拜暨嘉年華開幕禮 | 2019年2月2日(六) |
| 8. 二十周年校慶復活節佈道會 | 2019年4月3日(三) |
| 9. 二十周年校慶陸運會 | 2019年4月4日(四) |
| 10. 二十周年校慶運動挑戰賽 | 2019年5月1日(四) |
| 11. 二十周年校慶感恩慶典 | 2019年7月9日(二) |
| 12. 二十周年校慶奧林匹克頒獎禮 | 2019年7月11日(四) |



二十周年校慶親子標誌設計比賽得獎作品



二十周年校慶啟動禮

二十周年校慶水運會

25.10.2018

本校於10月25日假馬鞍山游泳池舉行二十周年校慶水運會，邀請了香港游泳代表隊成員陳健樂小姐蒞臨主禮。為慶祝二十周年校慶，本年度新增了校友接力賽事，寓意薪火相傳。賽事邀請到不同年份畢業的校友參與比賽，當中更包括創校當年畢業的校友！

另外，感謝詠詩教練帶領一班泳隊同學表演韻律泳，主題為「同心同行」。同學們在水中組織不同的造型，並展示高難度的托舉動作，最後更併合成「20」字樣和校慶標誌，充分發揮同心同行的精神。

各班啦啦隊打氣活動及班衫的設計融入正向教育的元素，更見創意。在藍天的襯托下，各人均享受了豐盛的一天！



停課天，環境學習天

今年九月中旬，政府宣佈學校因超級颱風「山竹」停課。在這特別的環境中，師長特別為孩子編排自學內容，讓孩子認識颱風，明白颱風對環境和人們生活的影響，欣賞風暴中的好人好事，從而引發孩子關心環境，關心別人的態度。

自學內容



學生感想

「山竹」的確是一個超強颱風，它不但造成自然環境的破壞，還導致建築物損毀。不過，我明白只要做好防風措施就可以減少破壞或損失。經歷過上一次「天鴿」的侵襲，今次「山竹」襲港前，政府和一些機構也加強防風措施，例如：加設一些防水板和沙包，安排低窪地區的民眾離開及遷往避難中心……在這場風暴中，我的家和沙呂小都沒有很大損失，令我十分感恩。

我知道超強颱風都是人們帶來的，因為我們不斷將廢氣排出，導致全球暖化。因此，我們要減少碳排放，為地球出一分力。這次「山竹」襲港令我學習到我們要愛護地球。

5C 黃焯謙

正向教育之 晨光家長小組

30.10.2018

本校於本年度特設「正向教育之晨光家長小組」，讓一年級家長參加，建立快樂正向的家庭。小組共設三次講座，由郭啟晉先生主持。

1. 如何建立真實的幸福快樂 (30/10)
2. 如何建立子女的自信心 (6/11)
3. 如何建立正向情緒 (20/11)



颱風山竹

感恩！颱風山竹對沙呂小校園沒有造成太大的破壞，感謝師長在颱風過後回到校園同心協力收拾和打掃，讓同學盡快可如常回校上課學習。



我們這一級

二年級(20/11) / 三年級(27/11)

本校本年度再次舉行「我們這一級」，讓家長能與校長、班主任及中、英、數老師溝通，了解學生的學習情況。

自主學習情報



圖文來源：香港教育城「家長童學」
(摘自：衛生署健康家庭服務)



閱讀全文：

小五及小六 升中家長分享座談會

26.10.2018

本校關注升中學生家長之需要，故與家長教師會於10月26日晚上合辦「升中家長分享座談會」，邀請校友以過來人的角度和經歷作分享，讓小五及小六的學生和家長能更瞭解不同中學的最新狀況。當晚場面熱鬧，共有七十多名校友、三百多名家長和學生出席。校友們準備充足，樂於分享。除了充份發揮了沙呂小精神外，還令家長和學生共渡了一個豐富的晚上。



籃球場工程期間臨時放學安排

(11月13日至12月31日)

入校時間: 3:15pm · 提早5分鐘，開啟學校正門
進入學校: 從學校正門入校，然後到中國廣場接送同學
離開學校: 經地下走廊到停車場開門離開



新籃球場和跑道可為沙呂小同學帶來更優質和安全的環境生活和學習，感謝家長於工程期間配合和體諒，與學校一起向前邁進。

12月份繳費日 3/12(一)

請家長於 [內聯網\學校行政\個人概覽] 中查閱個人帳戶，並於2/12(日) 7:00pm 前透過繳費靈為帳戶增值(每次\$200或以上)，以便繳交款項。

11至12月份備忘

- 10/11(六) 浸聯會步行籌款暨同樂日/ 售賣冬季校服 (下午)
- 12/11(一) 學校特別假期
- 20/11(二) 我們這一級(二年級)
- 23/11(五) 二十周年校慶旅行
小五挑戰成長營 23/11(五)-24/11(六)
- 26/11(一) 正式更換冬季校服 /
- 27/11(二) 我們這一級(三年級)
- 30/11(五) 我有選書權
- 1/12(六) 親子繪畫壁畫 / 小六升中模擬面試
- 12/12(三) 小一至小五期考、小六測驗
- 12/12(三)-17/12(一) 小五小六官津巡禮 / 半天上課 18/12(二)-19/12(三) 1:25pm 放學
- 18/12(二) 校長派對 下午
- 19/12(三) 聖誕崇拜及聯歡會 12:25pm 放學
- 20/12(四) 聖誕及元旦假期 21/12(五)-1/1(二)
- 21/12(五)