



佐敦谷聖若瑟天主教小學



家長教師會

第七期

會訊

地址：九龍彩霞道80號

電話：2305 0061

網址：www.jvsj.edu.hk



主席的話

光陰似箭，兩年任期即將屆滿，這兩年所見所聞實在裨益良多，賦予我人生精彩的一頁，無論來年能否連任主席一職，我仍將抱持着支持學校及照顧學生的心繼續服務。14-15學年完結在即，有點傷感，有點不捨，有幾位熱血的家長義工因兒女是應屆畢業生，勢必隨着驛歌曲終而離開我們的行列，回想三年前，因深受她們大愛的精神感召而加入家教義工團隊。她們跟着兒女入讀小學的腳步即開始背負着家長義工的责任，直到現在，六年來風雨無阻、堅守崗位，無論大小瑣事總是盡心盡力，處理得宜，如同孩子們在學校的另一位母親，伴隨着學校與孩子共同成長，他們的熱情與堅定實在深受我們敬佩，也值得大家學習。我會永遠記住這三年，從這些義工前輩身上得到的快樂、滿足與充實。祝願她們健康快樂！家庭幸福！

即將少了幾位伙伴，難免心有悲情，但也要提提心中的喜悅。在蔡校長和法團校董會的領導下，學校爭取到「WIFI 100 電子課程」計劃，利用科技顛覆傳統刻板的學習方式，成為香港教育界推動電子學習的先趨學校之一，從定案到課堂的實踐，運行不到兩年的時間裏，校方克服了一項又一項的挑戰，營造出現在嶄新的學習課堂，讓學生成為課堂上真正的主角，真是得之不易。

家長義工們都來自不同階層，不同行業，但大家都抱持着同樣的心——關注學校發展；加強家校聯繫；全力支持學校，朝着提高教育素質及建立良好學習環境的目標努力，使子女們能愉快、健康地學習。藉此我衷心向所有家長義工致謝！感謝大家營造出愉快的合作氣氛，希望來年能再度得到各位的支持，也希望有更多的家長加入本會，共同搭建學校與家長溝通的橋樑，肩負起「百年樹人」的重責大任，使學校各方面更臻於完善。最後，祝願蔡校長、全體教職員工作順利，另有兩位老師順利誕下小窩，真替他們高興，祝願他們身體健康！歡欣滿載！主佑平安！

第三屆 (13-15) 家長教師會 常務委員名單

主席：李少薇女士
副主席：任味梅女士、陳珮珊副校長
文書：沈潔微女士、蔡鳳萍老師
司庫：梁志芬女士、梁曉昕主任
康樂：陳理梅女士、梁潔蓮主任、劉超敏姑娘
聯絡：張海云女士、楊婷芝老師
當然委員：麥天賜校長

(14-15) 級代表

P1：彭業芬女士 (1B 金智誠家長)
P2：簡雪梅女士 (2B 李家毅家長)
P3：梁潔梅女士 (3C 羅鈺琳家長)
P4：陳潤梅女士 (4B 蔡彥祖家長)
P5：林永如女士 (5C 胡力聰家長)
P6：范馨蔓女士 (6A 鄧淑文家長)

活動剪影

家長出席開學彌撒



邀請資深傳媒人張笑蓉女士(左五)及觀塘瑪利諾書院余健華校長(左三)於週年大會任主講嘉賓



家長義工、Miss Seema、牧民黃老師和劉姑娘合照

2014-2015家長教師會全年活動內容摘要

月份	日期	項目及內容摘要
8月	26/8/14	小一及插班生迎新日： 主席出席座談會，簡介家教會
9月	3/9/14	中秋花燈佈置校園
	4/9/14	家長校董選舉提名
	8/9/14起	協助學生午膳秩序
	18/9/14	家教會委員會議(一)
	30/9/14	級代表選舉提名
10月	3/10/14	家長校董投票日
	24/10/14	家長校董出席法團校董會會議(一)
	27/10/14	級代表選舉投票
11月	7/11/14	親子旅行(漫遊園) 親子遊戲
	14/11/14	協助防疫注射
	18/11/14	家教會委員會議(二)
	20/11/14	校運會(開步禮及協助看管秩序)
	20/11/14	替代家長校董補選提名
	29/11/14	家長義工茶聚
12月	5-12/12/14	14-15年度家教會周年大會
	9/12/14	訂購及準備聖誕禮物包
1月	28/1/15	協助戶外學習日P1-2秩序



本校家長教師會成員與杜雲惠女士合照



出席上學期頒獎禮



家長義工訓練小組

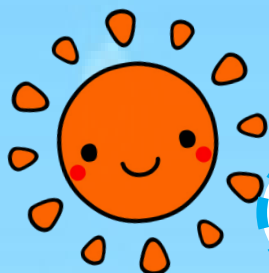


協助製作精美書籤



協助幼稚園觀課

月份	日期	項目及內容摘要
2月	2/2/15	協助佈置校園 (新春裝飾)
	13/2/15	委員出席本校上學期頒獎禮
	14/2/15	協助CYC 花卉義賣 家長日舉行文具及玩具義賣活動
	28/2/15	家教會及校友會旅行
3月	3月	牙保 / 學童保健秩序協助
	13/3/15	家長校董出席法團校董會會議 (二)
	13/3/15	校服商審標
	27/3/15	家教會委員會議(四)
4月	4月	牙保 / 學童保健秩序協助
	25/4/15	收取14-15年度會費
	29/4/15	拍畢業照秩序協助
5月	5月	牙保 / 學童保健秩序協助
	8/5/15	母親節獻禮—化妝袋
	20/5/15	參觀午膳供應商
	28/5/14	父親節獻禮—毛巾及盆栽
6月	27/3/15	家長校董出席法團校董會會議 (三) 校董與老師短聚、家長協助看管學生秩序 家教會委員會議(五)
7月	10/6/15	出席畢業禮、參與表演、協助化妝
	4/7/15	出席散學禮
	10/7/15	「才藝匯演2015」場地佈置、協助工作和參與表演



家教會校友會旅行

二月二十八日(星期六)即農曆年初十，家長教師會及校友會聯合主辦了「新春行大運」旅行，當天學生、家長、老師及校友一行三百多人，難得聚首一堂，來個春日郊遊。當天行程包括參觀濕地公園，漫步錦田的古蹟，然後在「錦田鄉村俱樂部」進行燒烤午餐及自由活動。大家各式其式，家長們一邊燒烤，一邊開聊；小朋友則爭取時間參與各種遊戲，大家都盡興而歸。

2B 李家毅 家長

能夠和校長及其他師生家長一起去旅行，可以增廣見聞，加強溝通，又可以親近大自然，覺得很有意義！我最欣賞導遊姐姐的風趣和博學；同時，要感謝家長義工利用放假時間為我們選購抽獎禮物！

1C 陳家敏 家長

放下日常繁重的工作，和女兒一同去遊玩一天，當然很開心啊！在香港濕地公園裏，除了讓女兒看到一些平時不會看得見的小動物和禽鳥外，自己也可增加一些常識。

我很開心因為我和爸媽一起去濕地公園和錦田鄉村。這是我第一次看見彈塗魚。

5A

陳智軒

今天我參加了親子一天遊，認識了不少雀鳥，增加了課外知識，我感到很高興，希望家教會能多組織此類活動。

1B

梁詩韵

我很開心，因為很難得跟爸爸一起旅行，所以我很珍惜這次旅行。謝謝家教會舉辦這次旅行，也謝謝麥校長、各位老師及家長義工們。

3D

程鈞靈

非常感謝學校的老師和義工家長的精心策劃，令我們有一個開心難忘的回憶。一起接觸大自然，一起感受生活，收穫良多。

家長聯誼的好機會
——親子旅行

我們玩得很開心啊！

大抽獎

大合照





做學校義工是我最正確的選擇。既陪伴了孩子的成長，又加深了對學校的歸屬感，更在主的指引下，和孩子成為了天主教徒。

任咏梅
(6A 倪嘉文家長)

本人在學校當了六年家長義工，從中有很多得着和開心。希望家長們有時間便多參與學校義工活動。

范馨夏
(6A 鄧淑文家長)



我加入家長義工團隊，令我覺得很開心，使我與女兒的親子關係更融洽，也更加深了對學校的認識。

余錦雲
(1A 湯鈺瑩家長)

我很榮幸能成為家長義工。透過義工活動，除了加深我對學校及子女的了解，更能幫助有需要的學生，令我每天都保持心情愉快和平安。

朱小芬
(1B 朱唏敏家長)

六年了，感謝學校有機會讓我參與學校的義工工作，讓我和兩位兒子渡過了愉快的校園生活。

龍玉琳
(6D 張馳、張驊家長)

每當在學校做義工時，聽到同學們親切的叫一聲「姊姊」，看著他們臉上的笑容讓我感到無比快樂。「贈人玫瑰，手留餘香」也正是這個道理。

李慧
(1D 張錦浩家長)

時間眨眼已過了六年，參與義工活動令我獲益不少。義工們相處真的十分愉快，一股依依不捨的情緒湧上心頭，我會帶著這段難忘的記憶，離開學校。

曾東梅
(6A 歐嘉明家長)

我很開心今年可以參加學校的義工團，與可愛的美女家長們合作，心情都特別開朗。

鍾少玲
(1D 陳琳林家長)

我透過參加家長義工，盡我的一分綿力，發揮團結就是力量的精神，成為學校與家長溝通的重要渠道。每一刻當我見到同學們不停的進步，甜絲絲的感響不停在心頭湧現，希望日後有更多義工參與工作。

李笑文
(2C 李浩樂家長)

本人有幸成為學校康樂委員，每天早上回校做義工，看到小朋友的臉上燦爛的笑容，我已很滿足了。

陳潤梅
(4B 勞彥祖家長)

我參與義工已經五年了，在這些年頭我認識了很多志同道合的家長，亦豐富了個人生活的經驗，能幫助別人令我很開心。

梁志芬
(5B 冼杰堯家長)





現時大部份人習慣低頭使用智能手機或平板電腦，但頸椎有機會因長期垂頭而被拉直，脊骨弧度出錯，或會壓迫神經或致肌肉痛，等問題。理工大學康復治療科學系副教授司徒佩玉建議一些保護脊骨的方法。

1) 多做「伸展運動」

用電子產品時應托起手肘，挺直腰頸，每45分鐘要休息一次，進行伸展運動。

資料來源自：2013年09月02日 蘋果日報



雙手合十，
手指向後伸展



伸直手
將手腕向後伸展

2) 多注意子女的坐姿

家長應從小留意子女的坐姿等，越早發現脊骨側彎，矯正機率越高。如果要玩電話或平板電腦，最好放置水平線，將頭的重心放後，伸直背脊。坐下時要避免「蹺腳」。

3) 利用目測法作初步檢查

脊骨是否錯位，可以靠以下方法目測：

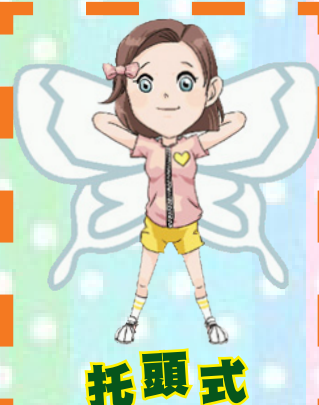
1. 從側面看，耳、肩膀、盤骨和足踝不是成一直線。
 2. 站立向前望，發現：
 - 肩膀一邊高一邊低，褲頭高低不一
 - 雙腳一長一短
 - （盤骨頂一高一低）
- 如出現以上任何一個情況，就表示脊骨有可能錯位，應立即接受脊醫檢查。



4) 多做護脊操四式



打開雙手及雙腳，左手向上伸，向右邊伸展。換邊再伸，每邊維持10秒
* 伸展腰側肌肉及背肌，有助減少寒背



挺直身體、雙手放頸後面，維持10秒。
* 伸展胸肌肉及上背。



雙腳打開，左手腳放左腿上，左手向上伸展成一直線，姿勢如三角形。換邊再伸，每邊維持15秒。
* 伸展大腿外側肌肉，強化腰頸肩肌肉。



左腳向前跨一步，後面的右腳微曲成一直線。換腳再伸，每次維持15秒。
* 增強下腿肌肉平衡，並強化腰部肌肉。

編輯委員會

顧問：麥天賜校長
統籌：李泳儀主任

委員：洪雲主任、黎聖慧老師、鄧棋駿老師