



校長的話

復常學習

謝盛業校長

當下雖然香港每天新增的疫症都仍然維持在數千的數字以上，但與以前的比較，我們已經由一路走，一路不見盡頭的困境，終於來到了前面有光明、有出路、有希望的境況。可以肯定的說，疫情一定會退卻，我們距離疫後一切「復常」已經不遠矣！



以學校而言，學校已經為同學們全面全日面授堂課作了積極及大量的準備工作。學校期望 2023 年 1 月新年新開始，亦是學校可以「復常」實行全日面授上課的好時機！

各位家長不論在疫下或是疫後重回正軌督導子女學習時，可能都會遇上或多或少的問題，或許也會感到疲累……但只要各位能抱持成長型心態來看待眼前的問題，願意以子女學習成效及品德情操為首要考慮，一定能夠找到合適及可以辦得到的方法來，再加上恆毅精神，堅持落實執行，相信各位的子女都能夠在學習的道路上馳騁。當然，各位也請不用介意，有需要時也可以找班主任老師、科任老師傾談子女學習的種種情況。但願不久的將來，每一個本校的學生都可以在自己的台階上發光、發亮，展翅翱翔！



看到這裏，各位可以看出端倪了嗎？各位的子女最應該培養或最優先發展他們那項的品格優勢呢？不過，各位家長實在不用擔心，因為文章中所提及的三項品格優勢早已存在於本校的課堂裏！

主席的話

我們的成長學習路

林錦桃先生

我想分享一個真實故事給你聽，從前有一位女生，她從小就參加了童軍，在小學的階段她花了很多時間在幼童軍支部學習和接受挑戰，最終她用了三年時間考獲最高榮譽獎章「金紫荊獎章」。到了中學的階段，她對童軍的仍然非常熱忱，所以到她加入了學校的童軍支部，繼續參與童軍活動。五年的時間過得很快，她終於考獲童軍支部最高榮譽獎章「總領袖獎章」。其實這個榮譽獎章實在是得來不易，一般需要用兩年半的時間才能考獲，但香港近幾年發生了很多事情，包括社會運動和疫情的影響，使她報讀的訓練班和考驗因以上事件而取消和延期，面對這種情況所以用的時間也比較多，當時她的心情非常低落也想過放棄，但得到家人的支持和鼓勵，所以她繼續努力最後成功考獲總領袖獎章。



其實很多時候我們的子女都會遇到很多不同的困難和考驗，但只要我們多些關心，支持和鼓勵，再難的事情也可以解決。

每個考驗和經歷都是一個點，人生就是一條線，希望各位家長可以陪伴你們的子女延續這條人生的路線。

本會第九屆(2022年11月至2023年11月)常務委員會成員

職位	主席	副主席	文書	會籍	司庫	總務	稽核	學術	康樂	宣傳
家長	林錦桃	-----	邱麗儀	黃泳怡	曾敏麗	張達如	劉智君	郭子鴻	簡靄雯	李施霖
教師	----	謝盛業校長	鄭琮青	林希汶	何妙珍	簡偉傑	蘇紫雲	尹素雯	李偉邦	歐陽錦泉

家長校董選舉結果

1. 點票日期：2022年12月9日(星期五)
2. 參選家長：郭子鴻先生、林錦桃先生
3. 選票統計：共有選449張；
4. 選舉結果：家長校董——林錦桃先生當選(248票)
替代家長校董——郭子鴻先生當選(201票)



冬日補身推介

正值深秋時份，寒風乍起，天文台不時發出寒冷天氣預報，在寒流日子，補身是不能小覷的事。家長教師會為你搜羅了兩款美味易製作又暖身的食譜，跟大家分享：

1. 生姜糯米粥

材料：蔥白6段，糯米100克，生薑6片，米醋1匙，食鹽、水適量。

- 做法：
1. 將糯米淘洗乾淨，放入鍋中先煮開，改用文火煨。
 2. 加入蔥白、生薑煮至粥爛，加入米醋、食鹽、調味攪勻，即可趁熱食用。

特點：此粥對風寒感冒患者有良好的效果。米醋有活血、散寒作用。



2. 淮山羊肉湯

材料：羊肉五百克，淮山一百五十克，薑、蔥、胡椒、紹酒、食鹽適量。

- 做法：
1. 羊肉洗淨切塊，入沸水鍋內，焯去血水；薑蔥洗淨用刀拍破備用；
 2. 淮山片清水浸透與羊肉一起置於鍋中，放入適量清水，將其它配料一同投入鍋中，大火煮沸後改用文火燉至熟爛即可食之。

功效：補脾胃，益肺腎。



資料來源：<http://eladies.sina.com.cn/zc/2011/1026/07101099614.shtml>

會訊編輯委員會——顧問：林錦桃主席、謝盛業校長 委員：李施霖女士、歐陽錦泉老師