

家長教育

提升專注力 提高學習成效

鄭思敏姑娘
文章來源：龍耳一親訊
(第九期 2015年4月)

每當與家長談到子女學習的情況，家長少不了提及子女學習不專心的問題，我們都同意「專注」是提高學習成效的重要元素，不過，很多的孩子只專注在他們喜歡的事情上，例如：看電視、電子遊戲、看漫畫、運動等，總是不能專注在功課和溫習上，父母安排再多的補習，成績都未見進步。要幫助孩子提升專注力，家長可以從日常生活做起。

幫助孩子專心的方法：

溫習前不要吃高糖高脂食物(如汽水、果汁、巧克力)。

醫學專家在不少研究報告上，已經發現高糖和高脂肪的食物會令人專注力下降，建議家長為子女提供多蔬果、穀類和含奧米加3的魚類，簡單健康的飲食已可改善子女的專注力。

提供合適溫習的環境

環境是影響孩子專注度的一大因素，嘈雜人多的地方(例如：快餐店、公園)絕對不是一個合適溫習和做功課的好地方。即使在家中，家長都要配合子女，溫習時不要開電視、電子遊戲機、手機、玩具等娛樂品，不要放近孩子功課桌，父母更避免在孩子身邊玩手機或看影片，減少環境造成孩子分心的因素。

小休過後更專注

專注力隨著孩子心智的成長才會慢慢增加，而一般幼兒至初小的孩子，能持續專注半小時已經很不錯了，因此，家長別以成人的標準去要求自己的孩子。家長可以給予鼓勵和肯定，比方說當孩子忍不住轉移到別的事物上時，先肯定孩子說：「很好呀，欣賞你很認真，已經寫了十五分鐘」。不妨給孩子休息十分鐘，讓孩子轉換一下心情，小休過後，孩子能夠重新專注到功課上。



認識廣東話「慣用語」

本校言語治療師

文章來源：思卓言語及吞嚥治療中心



甚麼是慣用語?

「慣用語」是某地區人士慣常使用的口語。意思即香港人及廣州人雖然都同樣說廣東話，但是兩個地區的人所慣用的口語可能會有不同。

慣用語的特徵

「慣用語」大多以詞彙或短句的形式出現，含有比喻或引申的意思，一般不能從字詞表面意思去理解。

慣用語和成語的分別?

| 慣用語 | 成語 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 以短句形式出現，沒有固定字數 口語，沒有典故 俗語，多為貶義 | <ul style="list-style-type: none"> 以四字詞形式出現 書面語，多有古代典故 意思多元化，有褒有貶 |

香港常見慣用語

1. 「落湯雞」



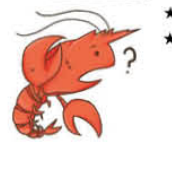
- ★ 表面意思：放在湯裡的雞?
- ★ 引申意思：全身濕透

生活例子：

1. 大雨後全身濕透
2. 運動後渾身是汗



2. 「大頭蝦」



- ★ 表面意思：大頭的蝦?
- ★ 引申意思：粗心大意

生活例子：

1. 經常遺失東西
2. 忘記帶上課用品



試試看：

以下的慣用語，你認識多少個呢?請根據意思用連線的方法選擇答案。

| 慣用語 | 引申意思 |
|---------|-----------------------|
| 1. 打蛇餅 | ● A. 很多人在排隊，形成一條很長的隊伍 |
| 2. 炒魷魚 | ● B. 膽小，不敢嘗試 |
| 3. 煲電話粥 | ● C. 在電話上談了很長的時間 |
| 4. 縮頭烏龜 | ● D. 員工被老闆解僱，失去工作 |

答案：1A 2D 3C 4B



香港青年協會李兆基小學

the hong kong federation of youth groups
Lee Shau Kee Primary School

地址：新界元朗天水圍天榮路11號
電話：2448 1011

電子郵箱：lskps@hkfyg.org.hk
學校網址：www.lskps.edu.hk

第九屆 家長教師委員會 心聲

總務 鄒卓玲女士 (5A張竣霖 家長)

不知不覺，兒子將很快升讀畢業班，我心裡有很大感觸。看著他越來越獨立，喜歡閱讀，每天都開開心心，令人倍感欣慰，這全賴有校長和老師們的帶領下，讓孩子們能接受優質的教育，愉快的氣氛下健康成長，謝謝!



總務 鍾依蓮女士 (2G陳梓軒 家長)

大家好!我是2G班陳梓軒的媽媽。

今年很榮幸當選為第九屆家委會執委會委員，作為學校與家長的溝通橋樑，我很樂意聽取各家長所提出的意見，並及時反映給校方，這樣可以令學校不斷進步，學生可以得到更好的學習環境。

今年學校增加了「菜園姨姨分享故事」家長義工團，我有幸能夠成為義工團的一份子，各義工可以從有豐富經驗的菜園姨姨義工團指導下，以實戰經驗掌握跟小朋友說故事的技巧，亦可協助學校推廣閱讀，當中本人亦學習到了解小朋友的閱讀問題及有技巧地幫助他們解決問題。

學校定期為家長們舉辦很多教育課程及講座，本人都會抽空參加，真是獲益良多。作為家長的我，也要努力學習，時代不斷進步，自己亦不希望跟兒子脫節，家長都有需要多學習，多聆聽，才能做一個「新時代家長」。

最後，希望各家長能夠多抽空參加學校舉辦的家長教育課程及加入家長義工團，一方面能夠有機會跟校長、老師和家長聚會，更能增加了解學生在學校的情況。在此期待更多家長踴躍參與一同學習。謝謝!



秘書 馮珮妍女士 (5B黃冠熹 家長)

每年最開心的暑假快到了，又是孩子們可以放下書包，放眼世界的好時機。

可知道孩子需要全面的發展，單是追求知識與學問是不足夠的，見聞及經歷也相當重要。

記得去年的春節假期，冠熹有幸參與學校舉辦的澳洲遊學團，有機會體驗澳洲的校園生活，跟當地的小孩一同上課，晚上住在寄宿家庭，感受一下別人的家庭生活和習慣，這些經歷都是非常難得的，真感恩冠熹有機會參與其中。此外，老師們還會鼓勵一些合適的同學，參加不同範疇的校內及校外比賽，令同學們都能各展所長，提升了他們的自信心……

真的感激李兆基小學，讓我們的孩子擁有精彩的校園生活。在此祝願同學們都有個「夢想中的summer holiday」!



家長教師會通訊 Parent-Teacher Association

第二十四期會訊
2016年7月



主席 李琴女士 (6B黃雅婷 家長)

歲月如歌。一晃眼間，又是蟬鳴荔熟的仲夏時節。以往暑假的前夕，我只會和孩子們一起專心規劃暑假的活動；而今，不經意間，彷彿總能意識到這個夏天有著非一般的「歷史意義」——女兒雅婷要升中了!

一想到六年前的女兒，一臉稚氣，活脫脫還像一個牙牙學語的嬰兒，卻不知打從哪時開始，早已練就了一張伶牙俐齒，心情不好的時候，甚至還要跟我唇槍舌劍，上演一幕「巾幗不讓『母親』」的戲碼。幸好過後，我們母女總能「化乾杯為肉食」……想到平凡生活中的這一幕幕，儘管心底暗暗驚覺韶光飛逝，歲月不留痕，但更多的，還是腦海中呈現的舒心和溫馨片段，讓自己回首之際，總不覺莞爾。清楚記得，在一次外籍太太的英語活動中，吳佩儀副校長提到，哪怕是最微末的進步，我們也不應吝嗇對孩子的讚美。由是使我深信，真誠的讚美，不啻是幫助孩子步上康莊大道的神奇鎖鑰。但願不久之後，女兒能繼續帶著一如既往的笑容，從容、自信地踏進中學的大門。

隨著女兒升中，我腦海中對家教會的種種記憶，也莫名的越來越強烈。從恆常例會的歡聲笑語，到義工活動的合作無間，再到家校議事時的融洽和諧……在不單豐富了我的閱歷及見識，更使我對家教會這別具意義的工作，有了更深刻的體會，以及幸運地擁有一份難以言表的愜意。

今天一別，深信人走茶不會涼，無論再過多久，也定感覺其實曲終人未散……謝謝大家給我那麼美好的記憶和幫助!「請君試問東流水，別意與之誰短長?」珍重啊，各位夥伴，各位戰友!



康樂 羅鈴女士 (1A段芸瑛 家長)

參加家教會半年多來，最大的體會是幸運、專業和包容。第一次參加家教會會議，在寬鬆的聊天環境下，攝入眼簾的卻是學校做出的嚴謹的會議記錄。

第一次參加家教會的學校情況調查(進行學校膳食品質監察)，看到委員們很認真地試吃每一份飯菜：肉、青菜、麵包和不同的米飯。從硬度到口味，都一一細意品嚐，深入商討改良方。

第一次參加家教會組織的活動，眾人分工合作、齊心協力；沒有計較，只有付出……感恩自己能榮幸地成為家教會的一員。路漫漫，盼能繼續學習和為大家服務。



康樂 陳翠美女士 (6B陳綺琪 家長)

時光飛逝，轉眼間小女在李兆基小學快要畢業了，而我也將要離開家教會這個大家庭，真有點兒依依不捨!

回顧過去，我曾多次參與學校的家長義工活動，讓我過得很充實，當中一項活動是已舉辦了六年的「外籍太太義工教英語」，由於小女也是活動中的一份子，多了機會去接觸英語，對於她日常學習和英語會話上獲益良多，成績也顯著進步了。

此外，我很榮幸曾經成為家教會委員，作為家長和學校之間溝通的橋樑。不過，我亦很感謝校長和各位教師多年來悉心的教導和培育，帶領着這顆小幼苗茁壯地漸漸成長。

最後，我祝願李兆基小學的謝校長及教師團隊能延續這份教育使命，繼續發展優質的教學給孩子們，讓「四寶」文化傳承下去。



司庫 馮馨苑女士 (2F譚芷晴 家長)

在過去半年裡，我感到十分開心!透過參與家教會，我對學校了解更多，知道學校未來的方向。小朋友是需要學校的支持，我深深體會到小朋友在李兆基小學學習是沒有壓力而且非常開心，例如參與外籍英語故事、菜園姨姨、圖書閣等等。李兆基小學是不會放棄每一個學生的，有些學生在學習上跟不上進度，老師們會想辦法協助，我衷心感謝李兆基小學對我女兒的教導!



家教會活動

家教會旅行

2016年4月10日是我校的家教會親子旅行日。雖然當天公不作美，但是也無損各位老師、家長和學生的熱情，出席人數超過400人。出發前，我們進行了簡單而隆重的家教會委員就職禮。然後，就向目的地——保良局賽馬會大棠度假村出發。當天上午，我們進行了各種不同的室內活動，例如：攀石、手工藝、乒乓球、羽毛球、壁球、籃球和康樂棋等。無論是小朋友，還是家長、老師，都玩得不亦樂乎。到了下午，大家都迫不及待地走到室外，進行了足球和射箭等活動。離開的時候，大家都帶着燦爛的笑容拍下大合照。



親子田園活動



親子田園種植活動能讓參加者體驗種植的樂趣，每當有農作物收成時，學生和家長都充滿了喜悅和成就感，所以，每年的參加者都很多，礙於田地有限，我們只能讓32個家庭參加，按他們的參加意願，分為兩個種植時段，第一期是十月至三月，第二期則是四月至七月。

本年度的參加者大抵喜歡種植馬鈴薯、蕃茄、南瓜和調味用的蔬菜，例如香蔥和辣椒。四月份下雨的日子較多，影響了同學開始種植的時間，幸好春季亦是植物生長最旺盛的季節，田園上的植物都快要收成了。下年度，如果你們也想種植，請留意活動通告，再來報名參加吧！

午膳監察



古語有云：「民以食為天。」由此可知中國人對「食」有多講究了！為此，我們又怎可「待慢」了小朋友們每天的膳食大事呢？！

為確保學校午膳供應商的食物素質達標，我們一眾家教會委員每年都定期舉行「午膳試食監察」，就食物的「餐盒款式」、「食物溫度」、「食物味道」以及「食物份量」等範疇，循「非常滿意」至「非常不滿意」的方向予以評級。直至目前為止，飯商每次均獲逾80%的「試食監察委員」投以「滿意一票」……大家可以放心了！

校服轉贈活動

為了培養小朋友的環保意識，以達致物盡其用，本年度共舉行兩次的校服回收及捐贈活動，分別在10月和4月進行回收，並在2015年11月4日和2016年4月27日派發校服。兩次的校服派發均配合家長送飯時間和學生放學時間，所以到來取用校服的家長亦很多。檢討了第一次校服回收活動，我們加長了第二次回收校服的時間，方便了家長送來校服。

由於，尚餘的校服數量不多，在此呼籲各位家長，當你們的孩子長大了，舊的校服已不稱身而又新淨時，請你們把舊校服交給本會轉贈有需要的同學。



讓孩子從閱讀出發：【同心悅讀，故事共享】計劃

配合【同心悅讀，故事共享】計劃，我們一班熱心的家長組成了「菜園故事圈」義工團，她們走進二年級課室，跟孩子說故事、畫圖畫、做手工，過程中帶著小朋友討論問題，讓他們從中汲取成長的養分，建立良好的品德素養，這正是計劃其中一個目的所在。

要走進課室說故事、帶討論、做活動，對家長來說並不是易事，幸得親子共讀專家蔡淑玲女士(菜姨姨)在活動前親臨本校為家長示範說故事的技巧，更有菜姨姨故事義工團隊到校為我們的家長提供指導和分享經驗，使本校家長義工輕鬆自如地在課室內帶著小朋友進行既充實又愉快的故事活動。

這個計劃為本校增添了閱讀氣氛之外，亦刺激了家長思考閱讀對孩子成長的重要，相信家長會更積極與子女進行親子閱讀。菜姨姨和她的義工團以及我們的家長義工為推動閱讀、培育孩子盡心盡力，在此衷心感謝她們！



菜園故事圈家長義工說故事、漢堡包和叉燒包



故事後的延伸活動-製作心意卡



【同心悅讀，故事共享】計劃推薦圖書

| 品德素養 / 成長必需養分 | 書名 | | | | | |
|---------------|----------|---------|----------|---------|----------|----------|
| 「正向思考」 | 櫻桃樹 | 神奇的毛線 | 書是什麼東西? | 這不是我的帽子 | 正義使者 | 便便 |
| 「尊重與關懷」 | 朋友 | 奉茶 | 漢堡包和叉燒包 | 鬥牛犬賈思登 | 莉莉愛問為什麼? | 不要一直催我啦! |
| 「掌握情緒」 | 貝蒂好想好想香蕉 | 不快樂的母牛 | 大熊抱抱 | 帽子萬歲 | 嗨!黑漆漆 | 勇敢的消防車 |
| 「環境保護」 | 都是放屁惹的禍 | 香港百年變變變 | 如果垃圾越積越多 | 照顧我們的地球 | 一秒鐘的改變 | 森林是我家 |

陽光學堂

學校本年繼續安排多元化的家長講座及班組活動，包括由學校教育心理學家、副校長及主任主講，有關親子伴讀、英語學習、閱讀等的課題，亦邀請校外機構社工及醫生，為家長講解有關親子關係、管教、處理壓力等題目。另外，學校社工陳姑娘亦為小二家長舉行了5節的「『兒』家相處有妙法」正面管教聚星小組，教導家長如何有效運用訂立親子守則和獎勵計劃。同時，亦邀請青協社工舉辦「強化家庭功能及抗毒認知訓練小組」，包括6節小組及1次日營活動，讓家長學習及體驗如何建立良好的親子溝通。



家長小組「兒家相處有妙法」

如何有效處理壓力分享會

如何培養學生的閱讀興趣



強化家庭功能及抗毒認知家長小組-親子日營



分級必樹家長講座

牽動孩子心家長講座

家長義工

有鑑於去年親子化妝班反應熱烈，本年繼續邀請3B鍾子濼媽媽義務擔任導師，並加入3C林穎言媽媽，一同教授家長為子女化妝及面部彩繪的技巧。此外，本年邀請家長義工協助的項目十分多元，如午膳姨姨、模擬升中面試、外籍義工英語教室、外出參觀活動、中國文化日、表演化妝，以及每年於試後進行的飛越未來理財活動等，實有賴各位家長義工的踴躍參與方能更順利完成，在此感謝各位義工的付出。



親子化妝班



中國文化日



第二次家長義工聚會