

中華基督教會元朗堂 周末主愛幼兒園 家長教師會 第四十六期會訊



主席的話

銀禧感恩 主愛同行廿五載



中華基督教會元朗堂
周末主愛幼兒園
二十五周年校慶開放日



親愛的雷美儀校長、各位主任、老師、家長和周末主愛的「小寶貝」們：

光陰似箭，轉眼間我擔任中華基督教會元朗堂周末主愛幼兒園家長教師會主席的任期即將屆滿。今年適逢學校建校二十五周年的銀禧之喜，能在這個充滿榮耀與恩典的里程碑年為我的任期畫上句號，並與大家攜手走過這段美好的旅程，我深感無比榮幸與福氣。

再訪「童遊花園」深耕綠色成長印記

回首過去這一年，我們共同創造了許多難忘的精彩片段。最令我記憶猶新的，莫過於2月份圓滿舉行的家教會親子旅行。今年我們再次來到「童遊花園」，和幼兒一起展開一次親近大自然的深度體驗。

當天活動豐富且極具教育意義：大家齊心協力自製竹筒飯，品嚐大自然的原始美味；隨後的繪本活動生動有趣，向孩子們介紹了種植的重要元素，啟發了他們對生命的尊重。在採摘活動中，幼兒們親手採摘新鮮椰菜，體會農夫耕作的辛勞。

最後，孩子們發揮創意進行彩繪花盆，並親自揀選心儀的種子，種植於自己DIY的花盆中。看著孩子們捧著親手種植的小盆栽，臉上洋溢著滿足的笑容，那份對大自然的熱愛已在他們心中悄悄發芽。這次旅行不僅拉近了家校距離，更完美展現了我們「周末主愛大家庭」的凝聚力。



銀禧校慶盛事 定格精彩歷史時刻

這份家校同心的默契，更為我們在 5 月份盛大舉行的二十五周年校慶活動奠定了美好的基石。校慶當天，校園裡洋溢著雙重的喜悅與感動：

上午，「25 周年校慶感恩會」典禮上格外溫馨與莊嚴，看著低班及高班的幼兒在台上傾力獻唱及表演，他們天真無邪的歌聲與自信的舞步，展現了在學校悉心培育下的豐碩成果，台下的家長們都流露出動容與感恩的目光。

下午，〈主念周末·愛在中華 25 周年校慶開放日〉活動正式開始前，學校貼心地邀請了精彩絕倫的變臉表演，大師精湛的技藝瞬間把現場氣氛推向高潮。隨後，大家穿梭於每個課室和停車場；精心設置的中華文化攤位活動之中。活動包括近距離感受中藥與中樂的傳統魅力、動手嘗試托印與傳統玩意的樂趣，以及參與富有教育意義的二十四節氣體驗活動。豐富的內容讓孩子們在遊戲中深化了對中華文化的認識，實踐了樂於學習的精神。

攜手同心 感恩有您



家校合作的碩果，從來都不是一個人的功勞，而是大家用愛編織的結晶。在即將卸任之際，我要致以最誠摯的謝意：

* 感謝雷美儀校長及全體教職員：謝謝您們二十五載如一日的無私奉獻，以專業與滿滿的愛心悉心呵護每一個孩子，並給予家長們最強大的後盾。

* 感謝家教會委員團隊與家長義工：感恩有一群志同道合、不辭勞苦的家長夥伴。每一次學校有需要協助活動，都會全力以赴，合作無間。

* 感謝全體家長：謝謝您們對家教會的信任與積極參與，是我們前行的最大動力。

銀禧傳承，祝福未來

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」（箴言二十二章六節）雖然我即將卸下主席職務，但我對學校的關愛絕不減少。二十五年的基石穩固而深厚，我相信新一屆的家教會團隊定能承前啟後，為家校合作注入更多新活力，與學校攜手邁向更輝煌的下一個二十五載。

最後，衷心祝願中華基督教會元朗堂周末主愛幼兒園校務蒸蒸日上；祝願各位老師、家長及孩子們主賜平安、恩典滿溢；願我們最心愛的「周末小寶貝」們在主愛中健康茁壯，擁有一個喜樂洋溢的童年！並祝各位生活愉快！

謝謝大家！



主席 K2B 班 芊雅、芊媛媽媽

委員有感



大家好！時間飛逝，轉眼間學校迎來了二十五周年的校慶，身為在校家長的我心中充滿了興奮與感恩。

還記得五年前，大女正在唸 K2，這時全世界正處於疫情時期，學校仍然舉辦了一個令人難以忘記的二十周年校慶頒獎暨表演會。因當時無法回校一起幫忙，所以很多家長們都十分樂意帶物資回家協助整理，我也協助了一些剪紙的工作。現在回想起當天的情況也十分感動，在這艱難的時刻，每個人都帶著口罩，有社交距離，但校長、全體教職員工和姐姐，以及小朋友、舊生及家長們都很落力付出演出，令表演會順利完成。

五年過後，到了學校二十五周年的校慶，再次慶幸能參與其中。是次校慶感恩會暨開放日看到負責的老師們從籌備到開放日當天，每天都不辭勞苦，盡心盡力地解決困難，為求造出最佳的效果。

難，為求造出最佳的效果。

這次主題是“主念周末 愛在中華”，學校由地下至三樓都有各色各樣的中華文化活動及資訊。上午的感恩會有家長義工親手整的小吃飲品，還邀請了區內中小學校長及嘉賓出席，觀看小朋友的表演；下午的開放日更以川劇變面作開始，令在場的大人小朋友都看到津津有味。

二十五年的時光，學校一直堅守著教育的初心，而校長、主任和老師們對每一個小朋友的悉心呵護，除了教會小朋友學習知識外，還教會了小朋友如何待人接物，愛自己，愛家人及身邊的人，這才是我作為家長能夠無比放心、安心地把自己的兩個小朋友交給學校。

看著我的小朋友一天天成長，變得獨立，每天開開心心地上學，令我深深體會到校長、全體教職員工和姐姐無私般的奉獻。

二十五周年是一個里程碑，更是一個璀璨的新起點。我們一家有幸出席及參與，能夠在這個充滿意義的時刻，陪伴學校一同見證，希望在之後的每 5 個周年，都能再次見證。



副主席 K2A 班 焯翹媽媽

委員有感



大家好，我是司庫 K3A 馬怡，K2A 馬晴，K1B 馬楹媽媽傅燕清。轉眼間在周末已經第三個年頭，大女兒馬怡即將畢業，時光就像會變魔術一樣，悄悄地在孩子的笑聲中溜走。彷彿才剛經歷過開學第一天，看著她牽著我的手、眼眶裡含著淚水、對陌生環境充滿不安的小寶貝；一轉眼，她已經穿上了畢業袍，臉上洋溢著自信的笑容，準備邁向人生的下一個新起點。

幼兒園的畢業，是孩子人生中的第一個重要里程碑。這幾年的時光，雖然短暫，卻在他們小小的生命裡留下了最斑斕的色彩。

在幼兒園的日子裡，孩子們經歷了無數個「第一次」：

- 學會獨立與分享：從最初的分離焦慮，到後來能自己收玩具、排隊進教室，甚至學會把最喜歡的積木分享給好朋友。
- 探索世界的奧秘：他們用小手捏泥巴、用彩筆畫出天馬行空的夢想，在每一次的科學小實驗和戶外觀察中，瞪大好奇的雙眼。
- 收穫珍貴的友誼：在這裡，他們找到了吵架又馬上和好的玩伴，學會了互相關心，一起在草地上奔跑、跌倒，再互相扶持著站起來。

看著他們從小小的幼苗，在愛心的灌溉下，漸漸長成一棵棵勇敢挺拔的小樹，這份感動，是所有老師和家長心中最珍貴的寶藏。

孩子的蛻變，離不開老師們日夜的悉心教導與呵護，更離不開家長們毫無保留的支持與信任。每一次的親師溝通、每一場學校活動的熱情參與，都是陪伴孩子成長最強大的後盾。因為有這份親師之間的緊密合作，孩子們才能在最安全、最具包容力的環境中，快樂地做自己、勇敢地去嘗試。K3 班的寶貝們，恭喜你們畢業了！接下來，你們即將背起稍微重一點的小書包，走進小學的校園。那裡會有更大的操場、更多的書本，也會有全新的挑戰在等著你們。

請不要害怕，因為你們的翅膀已經長得足夠堅強。請帶著在幼兒園學到的善良、勇敢與滿滿的好奇心，繼續前行。遇到困難時，記得像以前一樣，深呼吸，對自己說一句：「我辦得到！」

不論未來的世界有多大，你們永遠是老師和爸爸媽媽心中最驕傲的寶貝。

祝全體畢業生：

畢業快樂！願你們的未來如同夏日的陽光，燦爛奪目，充滿無限可能！



司庫 K1B 班 楹、K2A 班 晴和 K3A 班 怡媽媽



委員有感



大家好，我係 N 班希悅媽媽。不知不覺間，兩年嘅家教會委員任期已經圓滿結束。本人長女芯悅已於 2024–2025 學年順利畢業，幼女希悅現就讀本校 N 班。當初加入家教會，初衷十分簡單，只希望多走進校園、了解孩子嘅校園生活，陪伴兩位女兒一同成長。

過去兩年，我有幸參與學校大大小小嘅活動，當中包括賀年劇年獸扮演、家教會旅行等不同活動。兩年嘅

參與，令我深深體會到家長陪伴嘅意義：不論已經畢業嘅芯悅，抑或仍在就讀嘅希悅，每當知道媽媽參與學校事務，兩個小朋友都會感到開心與自豪。我亦深刻感受到，孩子成長路上，最珍貴嘅從來唔係物質獎勵，而係家長持續嘅關心與陪伴。用心留意孩子嘅校園日常、給予陪伴與支持，能夠為孩子建立充足嘅安全感，讓他們安心適應校園生活、快樂成長。

在兩年近距離嘅觀察與參與，我亦見證各位老師嘅用心付出。不論日常教學工作、班級照顧，抑或各項活動嘅統籌安排，老師都細心照料、耐心引導每一位學生，盡責盡心，實在值得各位家長信賴與感謝。感恩過去兩年，可以有機會為學校、為一眾小朋友出一分綿力，亦有幸認識一班熱心友善嘅家長伙伴，互相交流、一同配合學校推動各項活動。

最後，再次多謝各位老師嘅悉心教導、無微不至嘅照顧與付出。祝願校園氣氛溫馨融洽，各位同學能夠在充滿愛嘅校園環境中快樂學習、健康成長。



委員 N 班 希悅媽媽

委員有感



聽人說過「開心又一天，不開心又一天。為何不開開心心過每一天？」

我覺得都是正確的。抱着正面樂觀的心態，會好好解決各樣問題。

以下和大家分享幾種培養好心情的方法，讓大腦釋放更多神經傳導物質（如多巴胺、血清素），讓自己維持在正向、穩定的精神狀態。

1. 上午 10 時前曬背脊

接觸 10 - 15 分鐘的自然陽光，啟動血清素（幸福荷爾蒙），讓你一天開始就充滿活力。

2. 每天小運動

輕微運動便足夠。急步行 20 分鐘、伸展拉筋都得，就能促使大腦釋放內啡肽，這是最天然的減壓與提神劑。

3. 接觸大自然

走走公園、爬爬山或去海邊吹吹海風。心理學研究指出，大自然環境能顯著降低人體內的壓力荷爾蒙（皮質醇）。

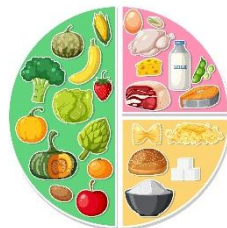
4. 維持充足且規律的睡眠

睡眠不足好難培養到好心情，敬請盡量保持規律作息，讓大腦得到充分休息，第二日自然不易暴躁。



5. 享受不加工健康美食

多攝取富含 色胺酸（如香蕉、鮮乳、堅果、黑巧克力）和 Omega-3 脂肪酸（如鮭魚）的食物。這些營養素是製造快樂荷爾蒙的重要元素。



6. 保持微笑

深信笑容滿面可以帶來好運。

希望大家都能在生活中，養成小習慣，活出好心情。

祝各位
身心康泰 家庭幸福



委員 N 班 顯陞、K3B 班 顯誼爸爸

委員有感

家校同心 感恩同行



時光飛逝，轉眼間我在周末家長教師會的兩年任期即將圓滿結束。猶記得當初加入家教會時，內心既感榮幸，又覺責任重大。如今回望這段日子，心中滿載感恩。

這兩年間，我有幸與校長、各位主任、老師、委員們以及家長義工並肩同行。每一次會議的討論、每一項活動的籌備，都讓我深深體會到家校合作的力量。從策劃親子活動，到協助推動校園事務，每一個環節都讓我更了解教育工作的不易，也更敬佩老師們對孩子的愛心與付出。

最令我感動的，是看到孩子們在校園中一天天成長——從羞澀變得自信，從依賴變得獨立。他們的每一張笑臉、每一次進步，都是我們共同努力的最大回報。家教會的工作雖然有時繁瑣，但每當看到活動中孩子和家長們臉上的笑容，一切都化作甜美的回憶。

8 月份，弟弟亦會加入周末的大家庭，能夠見證兩個孩子在同一所校園中學習和成長，對我來說別具意義。看著蔚瑩在周末的點滴進步，我深信弟弟同樣能在這個充滿愛與關懷的環境中，得到老師們的悉心教導，快樂地展開他的學習之旅。期盼兩姊妹互相陪伴、彼此扶持，一同在周末這個溫暖的大家庭中茁壯成長，留下珍貴而美好的童年回憶。

我相信新一屆的家教會團隊必定能延續這份熱誠，繼續為孩子們的成長貢獻力量。家校同心，其利斷金，只要我們攜手合作，孩子們必能在充滿愛與關懷的環境中茁壯成長。

最後，祝願各位老師工作順利，各位家長平安喜樂，各位小朋友健康快樂、學有所成。



委員 K2B 班 蔚瑩媽媽



委員有感

依依不捨

時光倒流到 7 年前,當時我坐在聖殿中等待交上言睿的 K1 申請表,哪些年發生社會運動幾次面試改動深怕無機會考上周末;新冠疫情改變出現新常態,我和孩子們懵懵懂懂的一起調教電腦上 zoom 課;後來家裡經濟生計備受考驗,差點要放棄沛賢讀 N 班的學位.....當想起這些事時,腦海裏總會伴隨與周末老師們傾談的情境,她們總會在規限當中提供幫助,而且經常建議好的點子幫助小朋友及家長。

「啊!呢個小朋友笑得好開心喎,張相影到佢笑到有少少流口水😓?！」在聖殿接過李老師的面試單據時候聽到的回應。「言睿有舉手回答老師問題,做得好好,👍手指公手指公送俾陳言睿!」Zoom 網課時聽到謝老師的教學和對孩子的稱讚。「沛賢媽媽明白你哋嘅狀況,如果有需要可以帶小朋友返學校托管,我哋會有回條放喺書包🎒簽妥便可。」電話中的劉老師溫柔地安慰著因為面臨失業而徬徨的我😞。「家長唔好擔心,如果有喉嚨痛多飲水,但唔好飲🍯蜜糖水因為中醫學黎講係會鎖喉,反而愈來愈多痰。」疫情時,我們一家七口都感染了新冠病毒🦠,打電話回學校時申請病假,沒想到是雷校長接電話傾了 10 多分鐘,這是我第一次跟校長詳談。

快樂暖心😊的時間過得特別快,轉眼間就來到 2026 年亦是周末 25 周年校慶,當日活動非常豐富由朝早九點參加感恩會,及後下午時間參加主念周末.愛在中華的各攤位遊戲🧩,除了小朋友玩得開心,大朋友見到老師,舊生家長更是講過不停,互相問候更會談到家中長老們的近況。雖然幾年沒見,仍像老朋友般的一見如故聊過不停。這班優秀的家長,她們除了工作上的專業亦有著耐心和豐富的育兒心得,在幼兒園時期都會互分享,而且有很多家長朋友繼續保持聯絡,升小🏠後都常聚會見面,甚至乎幾個家庭一起去旅行傾訴心事,互相扶持一起過著有大家的人生,確是人生的意義得著!

我非常感恩有機會參與見證✝️周末 20 和 25 歲的生日會,雖說幾年時間不是太久,但當中認識各位老師,家長,及天父,令我的生活變得更豐富多彩🎉。我會掛念大家,得閒回周末傾偈💬!敬祝

周末主愛幼兒園在正向關愛教育不斷發展,家校愉快互相信任尊重🤝

委員 言睿、沛賢媽媽



親子烹飪樂趣多

大家好，你是否正在尋找一個既能充實週末，又能增進親子關係的活動？走進廚房就是一個完美的起點！親子烹飪不僅能讓孩子體驗親手製作食物的滿足感，還能在量度食材、揉捏麵糰的過程中，訓練手眼協調並培養耐心。

雖然知道親子烹飪的好處，但不知道如何開始？本期會訊為大家帶來一款大人小孩都無法抗拒的經典朱古力曲奇食譜。做法簡單，快與孩子一同穿上圍裙，開啟甜蜜的烘焙時光吧！

朱古力曲奇食譜

材料：

無鹽牛油 115 克（需提前置於室溫軟化）

糖粉 65 克

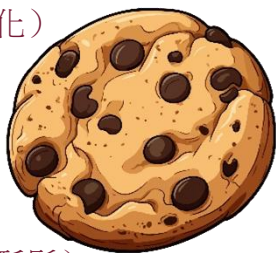
蛋黃 1 隻（約 17 克）

低筋麵粉 180 克

朱古力粉 15g

* 泡打粉 2 克（可省略，加了口感較酥鬆）

鹽少許



做法：

1. 將軟化的牛油與糖粉放入大碗中，用打蛋器攪拌至顏色略微發白、呈乳霜狀。
2. 將蛋黃和鹽加入牛油攪拌均勻。
3. 將低筋麵粉、朱古力和泡打粉粉過篩，用刮刀以「切拌」方式混合至無粉粒。
4. 將麵糰用保鮮紙包著，放冰格 10 分鐘。
5. 焗爐 170 度預熱。
6. 將麵糰壓平至 4mm 厚，用卡通蓋模，放上鋪了牛油紙的焗盤上。
7. 放入已預熱至 170°C 的焗爐中，烘烤約 15-20 分鐘。出爐後先靜置冷卻，曲奇便會變得酥脆。



親子烹飪小提示：

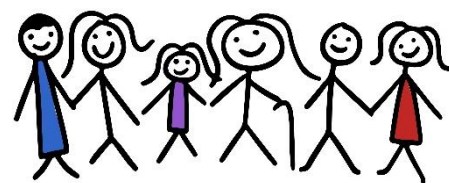
1. 安全第一，分工要明確。開關焗爐、拿取熱烤盤等危險動作必須由家長全權負責。刀具和火源應遠離年幼孩子。如小朋友五歲後，家長能根據他們的自信心引入刀和明火。坊間有售賣專為小朋友而設的鈍刀，可防止手指不小心被切到。
2. 包容混亂場面，麵粉灑落或形狀不完美是必經階段。請多鼓勵、少責備，放手讓孩子發揮創意，捏出屬於他們獨一無二的曲奇。
3. 依年齡分配工作，年幼的孩子負責倒食材、揉麵糰和蓋模；年長的孩子則可以嘗試量度重量和過篩粉類。
4. 建立衛生習慣，下廚前務必一同徹底洗淨雙手。烹飪結束後，邀請孩子一起清理桌面，培養良好的責任感與生活習慣。
5. 不要介意最後的成品，享受製作過程和鼓勵小朋友嘗試就可以了。

主席 K2B 班 芊雅、芊媛媽媽

活動花絮



2026 年 2 月 28 日家長教師會親子旅行---童遊花園，
大小朋友都食得很開心，玩得很暢快。



活動花絮



2026 年 2 月 28 日家長教師會親子旅行---童遊花園，
大小朋友都食得很開心，玩得很暢快。



竹筒飯 DIY



採收體驗
-大椰菜



採收體驗
-白蘿蔔



活動花絮



2026年2月28日家長教師會親子旅行---童遊花園，
大小朋友都食得很開心，玩得很暢快。



創意
盆栽
製作



繪本分享



家長教師會會員優惠
凡持有本校家長教師會有效會員證者可獲以下優惠：

(1) 店名：**金蘋果餅店**

電話：2477 6087

地址：元朗安寧路 84 號

優惠：凡惠顧蛋糕可享原價八折優惠（特價貨品、麵包及西餅除外及需出示証明）如訂購特別款式的生日蛋糕，需要提早一星期預訂，才可獲得優惠。



(2) 店名：**沖印城**

電話：2473 2680

地址：元朗擊讓路崇德樓 16 號 B 地下

優惠：沖晒／過膠可享九折優惠（特價除外及需出示証明）

(3) 店名：**幻影攝影沖曬器材**

電話：2475 1102

地址：元朗教育路 70 號 H5 地下

優惠：出示會員證即享有 VIP 優惠，需參閱店舖告示，有 9 折優惠



(4) 店名：**Ubeauty Pro**

電話：2984 2499

地址：元朗鳳攸北街 2-6 號永富閣地下 11 號舖

優惠：所有療程半價試做，購買療程七折優惠

(5) 店名：**名視眼鏡**

電話：2728 3196

地址：新界元朗教育路 1 號元朗千色匯 L2 二樓 11 舖

優惠：正價折扣後，全副眼鏡再減\$200，套餐架連鏡，可減\$50
（隱形眼鏡及護理藥水不適用）

(6) 店名：**光明書局**

電話：2478 7369

地址：元朗壽富街 5 號地下

優惠：購買文具滿\$50 可獲九折優惠（特價品除外）

(7) 店名：**新雅書局**

電話：2477 7320

地址：元朗壽富街 71 號

優惠：凡惠顧滿 \$ 150 或以上可獲九折優惠（特價品除外及需出示証明）

(8) 店名：電話亭
電話：6358 8832
地址：元朗喜利商場地下 1A
優惠：凡消費電話配件滿\$100 可享九折優惠 (電話卡除外)

(9) 店名：大飯糖
電話：2448 0355 / 9844 0295
地址：元朗洪水橋雅珊商場 8 號地鋪(洪水橋店)
優惠：凡惠顧滿 \$ 200 可享九折優惠
(優惠不可與其他折扣及推廣優惠同時使用)
星期一至五 15:00 後入座(公眾假期除外)



(1 0) 店名：大飯糖
電話：6131 7177
地址：沙田大圍美田路 30 號美林邨 5-8 號熟食檔位(美林店)
優惠：凡惠顧滿 \$ 200 可享九折優惠
(優惠不可與其他折扣及推廣優惠同時使用)
星期一至五 15:00 後入座(公眾假期除外)



(1 1) 店名：SWEET CAFÉ
電話：6976 7216
地址：元朗錦田高埔村 97 號屋(天空之城)(錦田店)
優惠：凡惠顧滿 \$ 200 可享九折優惠
(優惠不可與其他折扣及推廣優惠同時使用)
星期一至五 15:00 後入座(公眾假期除外)



有效日期：1/2/2025-31/10/2026

