



家長通訊

二零二四年十一月份

地址：九龍九龍城沐虹街12號啟晴邨賞晴樓地下

電話：2341 5262

傳真：2341 5477

電郵地址：ckkc@ymcahk.org.hk



網頁



Facebook



Instagram

11月份活動表

日期	班別	活動/ 事項
11月1日 (五)	全校	「漂書週」，活動於校內時間進行，詳情請參閱相關通告。
11月2日 (六)	新生	「入學面見日及學校遊戲日」，歡迎2025-2026年適齡入讀幼兒班 (K1) 家長與學生報名參加。
11月4至8日 (一至五)	全校	「舊衣回收週」，活動於校內時間進行，詳情請參閱相關通告。
11月5日 (二)	K1-K3 全日班	仍未申請到自動轉賬者，請以現金繳交學費及膳食費，合共港幣1705，請在信封面寫上學生姓名，交予門口當值老師。
11月5日 (二)	全校	「校監寵物講座」，活動於校內時間進行。
11月7日 (四)	全校	「故事劇場」，活動於校內時間進行。
11月7日 (四)	K3學生代表	K3學生代表參加聖公會聖十架小學運動會，詳情請參閱相關通告。
11月8日 (五)	全校	「火警演習」，活動於校內時間進行。
11月14日 (四)	K2	「學校生活分享會」，詳情請參閱相關通告。
11月16日 (六)	K2及K3 學生代表	參加由東華三院舉辦之「全港幼兒英文歌唱比賽」，詳情請參閱相關通告。
11月18-28日	全校	「親子聖誕卡設計比賽」，詳情請參閱相關通告。
11月19日 (二)	全校	「疫苗注射學校外展計劃」，已簽署同意書的學生將接種噴鼻式流感疫苗，詳情請參閱相關通告。
11月21日 (四)	全校	「參觀嘉道理農場」，詳情請參閱相關通告。
11月26日 (二)	全校	「一人一花活動」，詳情請參閱相關通告。
11月28日 (四)	家長	「家長減壓工作坊」，請已報名參加家長依時出席。
11月29日 (五)	全校	十一月份生日會暨動物大派對，生日名單： K. 1~ 鄧以琳、吳亦承 K. 2~ 袁承燦、Sullivan James Parker K. 3~ 楊靜槿、畢凱恩、阮柏熹

10月份學校活動

高班「性教育講座」~

以簡單問答、遊戲、圖片、短片、故事等方式，讓學生懂得珍重及保護自己身體



10月份學校活動

低班「參觀陽光笑容小樂園」~

透過有趣互動的遊戲活動，學習口腔健康知識



10月份學校活動

幼兒班「學校生活分享會」~

親子遊戲、校園活動影片觀賞及家長分享



10月份學校活動

家長「家長有品正向講座」~

認識家庭正向管教模式與兒童成長的關係



10月份學校活動
全校「護眼檢查」~
檢查眼睛，學習保護眼睛的知識



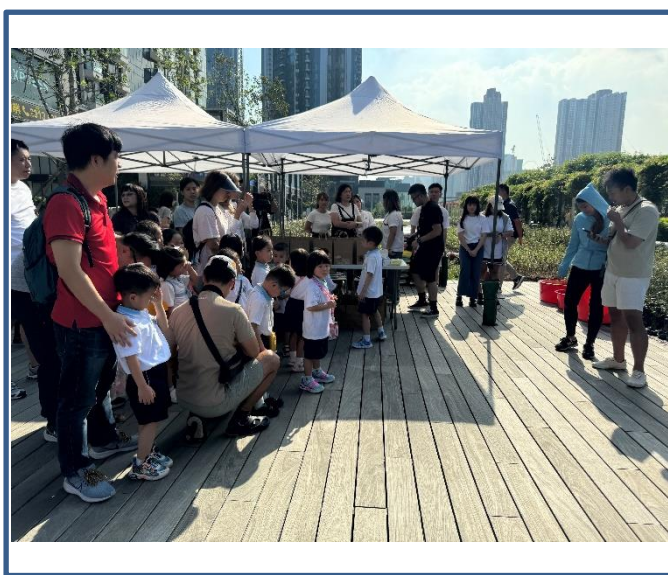
10月份學校活動
全校「無糧食日講座」~
以短片及遊戲，認識及培養珍惜食物的態度



10月份學校活動

親子「啟德社區種植日」~

以親子合作方式把植物移種到啟德站花園，美化社區



10月份學校活動

全校「親子中國古代運動會」~

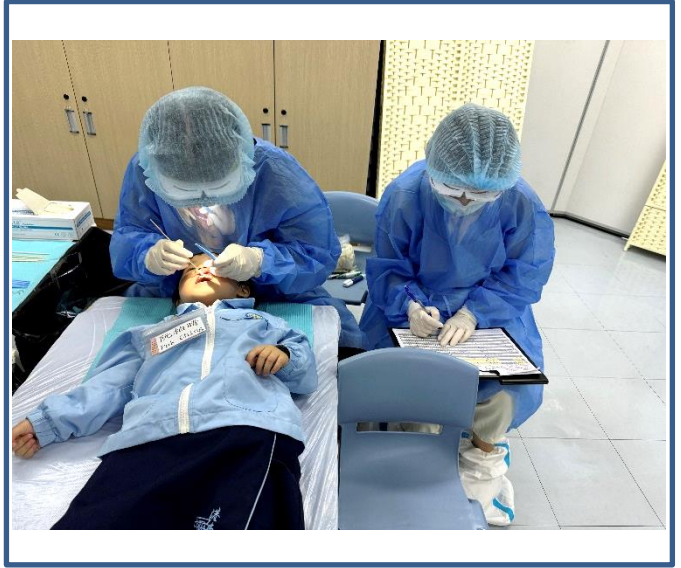
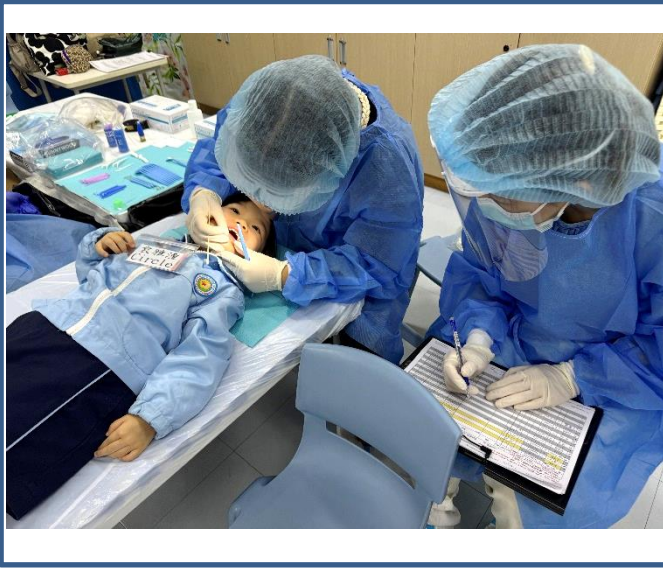
透過不同的中國古代運動，培養學生喜愛做運動的生活習慣



10月份學校活動

全校「賽馬會幼童健齒計劃」~

讓學生檢查牙齒，認識護齒的方法和培養良好生活習慣



10月份學校活動

全校「10月份生日會暨才藝表演會」~
認識及祝賀10月份生日的同學，欣賞同學的才能



輕輕鬆鬆愛地球 一起走入綠生活

落實綠色生活 一點兒都不辛苦

如果你想像綠色生活就是過著苦行僧般的日子，唯有意志力特別堅強的人能夠做到。那麼我們要告訴你，綠色生活並不是要你極盡所能地放棄物慾享受，過著反璞歸真、回歸自然，不使用電器用品與現代設備的生活，而是希望現代人在追求生活品質的同時，能不忘保有珍惜萬物資源的心念，只要願意稍加留意一些細節，生活中能夠友善地球的方式非常多。身為運動愛好者，你可以儘量多走路、騎單車、多爬樓梯來實行綠色生活；身為血拚逛街族，你可以在購物時自備環保購物袋並購買友善環境的產品來實踐綠色生活；如果你熱愛旅遊，選擇搭乘大眾運輸作為交通工具，挑選以當地新鮮食材為主的餐廳，這也是一種綠色生活。不論你是嚴格執行節能減碳的環保專家，還是崇尚自然的綠色樂活者，都有能兼具美好生活並且為環境盡一份心力的作法。

綠色生活小常識 報給你知

小小動作卻能發揮大大影響力，看似稀鬆平常的小事也能累積出強大的環保成效，若每個人都能在一天的生活中去落實綠色作法，我們就能持續地為這個世界注入更美更好的綠色力量。

- 隨手關閉電源開關，拔掉不使用的插頭
- 使用獨立電源開關，減少不必要的耗電
- 愛惜水資源，善用回收水
- 出門自備環保餐具、隨身杯
- 多走路、騎單車、爬樓梯，搭乘大眾交通工具
- 選擇友善環境的產品，減少對環境造成的破壞
- 購物攜帶環保袋，減少環境廢棄物
- 斟酌自身食量，不浪費食物
- 挑選具備省電、省水等環保標章的電器
- 確實做好垃圾分類與回收
- 保持室內外良好通風，減少冷氣空調使用
- 使用冷氣設備時，溫度設定不低於 26℃
- 選擇當地新鮮食材，減少食物里程
- 使用 LED 燈具及省電燈泡
- 捐贈用不到的物品，賦予舊物新生命
- 種植綠色盆栽，淨化空氣並美化環境
- 支持環保活動，邀家人朋友一起投入綠色公益



資料來源：<https://www.orient.inc/blog/w/archives/3916>

好書推介



基本資料：

書名：《爺爺奶奶的情人裝》

作者：李光福

出版社：小魯文化

內容簡介：

爺爺、奶奶都是老夫老妻了，為什麼還要穿情人裝？

桃紅色的T恤背後，有什麼特別的地方呢？

知名兒童文學作家李光福老師受鄰居長輩因失智走失的真實事件所啟發，加上穿著情人裝的外國老夫妻報導，傾心創作了這部真摯動人的故事。透過這本繪本，希望每個人能更加同理並正確理解老人失智這個課題，因為——每一個人都會老，也會有失智的可能，在還沒有老、還沒有失智前，先思考老年失智後的問題，再正向地面對老人失智。

本書用孫子的視角、以第一人稱「我」看爺爺奶奶穿情人裝的事件，在故事中提出許多疑問，再經由爸爸的解說，讓孫子了解爺爺的失智症狀，不但更易於親子共讀，故事也傳達了濃厚真摯的親情。在失智照護的主題外，本書也細膩描繪老夫妻之間的愛、陪伴和堅守。

閱後感：

香港近年有關失智症(腦退化症)多了不少關注，但對於幼兒來說，他們不明白為何老公公老婆婆老了會什麼也忘記了，甚至會迷路、找不到方向，這故事可以讓幼兒明白公公婆婆在年老後，身體狀況會變差，嘗試學習體諒、包容及照顧他們，慢慢學習尊重長者，更幫助他們與祖父母建立更親密的關係。

Ms. Wong



11月份餐單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				1
				午餐： 肉絲炒銀針粉 K3派被
4	5	6	7	8
午餐： 粟米肉粒意粉	午餐： 翠玉瓜甘筍 雞柳飯	午餐： 芝士汁西蘭花 肉絲飯	午餐： 菠菜汁粟米 雞絲螺絲粉	午餐： 三絲炒油麵 K1, K2派被
11	12	13	14	15
午餐： 葡汁薯仔牛肉 意粉	午餐： 蘑菇汁海鮮 螺絲粉	午餐： 白汁甘筍蟹柳 吞拿魚意粉	午餐： 粟米蒸肉餅 燕麥飯	午餐： 牛柳絲炒烏冬 K3派被
18	19	20	21	22
午餐： 鮮茄粟米牛肉 螺絲粉	午餐： 燒汁西蘭花 肉片飯	午餐： 鮮茄肉醬意粉 (牛肉)	午餐： 馬蹄蒸肉餅 燕麥飯	午餐： 美極三絲炒 河粉 K1, K2派被
25	26	27	28	29
午餐： 粟米汁豬柳 漢堡扒飯	午餐： 芝士汁魚柳飯	午餐： 蘑菇汁粟米 肉片飯	午餐： 芝士汁福花 雞柳飯	午餐： 瑞士汁肉絲炒 瀨粉

11月份茶點

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午					1 火龍果、 清水
下午					加拿餅、 鮮橙汁
上午	4 卜卜米、 脫脂牛奶	5 蘋果、 清水	6 排包、 低糖豆奶	7 烱蛋、 清水	8 蘋果、 清水
下午	檸檬夾心餅、 清水	自製茶點（果醬 班戟）、清水	自製茶點（牛油 薯蓉）、清水	雪梨、 清水	手指餅、 低糖豆奶
上午	11 卜卜米、 脫脂牛奶	12 牛油卷包、 鮮橙汁	13 香蕉、 清水	14 蒸燒賣、 清水	15 圓甜餐包、 低糖豆奶
下午	梳打餅、 清水	自製茶點（肉鬆 麵包卷）、 檸檬水	自製茶點（鮮雜 果紫菜卷）、 清水	雪梨、 清水	威化餅、 清水
上午	18 卜卜米、 脫脂牛奶	19 芝麻軟餐包、 低糖利賓納	20 檸檬夾心餅、 清水	21 烱粟米、 清水	22 芝士三文治、 清水
下午	手指餅、 清水	自製茶點（吞拿 魚餅乾塔）、 清水	自製茶點（鮮藍 莓乳酪）、清水	香蕉、 清水	卷蛋、 鮮蘋果汁
上午	25 卜卜米、 脫脂牛奶	26 扭紋餐包、 清水	27 蘋果、 清水	28 蛋撻、 低糖豆奶	29 牛油蛋糕、 清水
下午	加拿餅、 清水	自製茶點（醬汁 蒸腸粉）、清水	自製茶點（水果 串）、清水	雪梨、 清水	手指餅、 清水

*上列食品須按市場供應/時令或學生有戶外活動/節慶活動等而作臨時更改，恕不另行通知，敬希家長垂注。

學生如需戒口，請向本校索取「戒食茶點申請表」，填寫後交回便可。