



家長通訊

二零二五年十月份

地址：九龍城農圃道十一號帝庭豪園地下
電話：2246 8234
傳真：2246 8136
電郵地址：farmroad@ymcahk.org.hk
網址：<http://www.ymcahk.org.hk/cnsfr/>



十月份活動表

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-----------|--|-----------|-----------|---|--|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 國慶日 | K2,K3參觀文化博物館 | <ul style="list-style-type: none"> 走火警 N1,K1派被袋 全校派鞋袋 | 創意藝術興趣班 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 中秋節親子活動 | 中秋節翌日假期 | | | <ul style="list-style-type: none"> K1-K3參加奧比斯護眼講座及「瞓查查食茶點」活動 K2,K3派被袋 全校派鞋袋 | 「童遊藝中華」開放日 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | K1小食嚐試 | | K2小食嚐試 | <ul style="list-style-type: none"> N1,K1派被袋 全校派鞋袋 | <ul style="list-style-type: none"> N1,K1新生家長會 創意藝術興趣班 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 借閱圖書 | K3小食嚐試 | | <ul style="list-style-type: none"> K2,K3派被袋 全校派鞋袋 | 教師發展日 | <ul style="list-style-type: none"> 「原生家庭與管教」講座 創意藝術興趣班 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| | <ul style="list-style-type: none"> 還圖書 交手冊 | | 重陽節假期 | N1小食嚐試 | <ul style="list-style-type: none"> 生日會 派發手冊 N1,K1派被袋 全校派鞋袋 | 秋季親子活動日 |



10月份通告

1. 請於10月1至5日期間透過GRWTH電子收費平台以轉數快方式繳交十月份學費及膳食費用，各班學費如下：

N1 : \$3,657 (如沒有申請社署\$1,000家長津貼者，學費為\$4,657)

K1-K3 : \$1,305
2. 10月1日(三)為國慶日假期，學生放假一天。
3. 10月7日(二)為中秋節翌日假期，學生放假一天。
4. 10月24日(五)為教師發展日，學生放假一天。
5. 10月29日(三)為重陽節假期，學生放假一天。
6. 為讓家長更了解學生的學習內容，N1及K1班將於10月18日(六)上午舉行新學年家長會，請家長預留時間出席，詳情請留意稍後發佈之通告。
7. 11月1日(六)為秋季親子活動日，有關詳情請留意GRWTH已發出之通告。
8. 本月份的小食嚐試日期如下：

| 班級 | 日期 | 小食嚐試名稱 | 食材 |
|----|----------|--------|-------------------------------|
| N1 | 30/10(四) | 牛油粟米 | 粟米、有鹽牛油 |
| K1 | 14/10(二) | 表情麵包 | 麵包、火腿、紫菜、牛油、香蕉、車厘茄、藍莓 |
| K2 | 16/10(四) | 香蕉煎餅 | 印度煎餅、香蕉、雞蛋、煉奶、朱古力、麵粉、油 |
| K3 | 21/10(二) | 丸子燒 | 章魚燒預拌粉、柴魚片、粟米粒、蟹柳、芝士、沙律醬、雞蛋、油 |

9. 歡迎家長向學校了解日常事務、子女在校的情況等，聯絡方法如下：

- 一般校務、請假、學校活動、學費等，可於辦公時間內（上午8時30分至下午5時30分）聯絡本校辦公室職員。
- 如了解子女的學習情況、家課、課堂活動等，可於星期一至五下午1時30後聯絡班老師。

10月份「大哥哥大姐姐計劃」

| 日期 | K3班協助學生 |
|-------------|---------|
| 6/10-10/10 | 李穎嵐、吳霆軒 |
| 13/10-17/10 | 詹祉皓、陳日朗 |
| 20/10-24/10 | 賴澤熙、安柏萱 |
| 27/10-31/10 | 李浩霖、彭苡喬 |

當值的大哥哥大姐姐請於上午 8 時 15 分或之前回校

10. 10月31日(星期五) 為十月份生日會，家長可為生日的幼兒預備生日蛋糕與小朋友分享，如家長安排帶蛋糕，請於當天早上10時30分前交回學校。由於雪櫃容量有限及確保食物衛生，三維立體的大型蛋糕及雪糕蛋糕均不適合於校內分享，敬請留意。如有任何疑問，可向校方或班主任查詢。

10月份生日會

日期：2025年10月31日 (星期五)

內容：集體遊戲、祈禱祝福、拍照

早餐：提子麥包、低糖維他奶

午餐：南瓜汁翠玉瓜肉碎長通粉、麥樂雞、紫菜豆腐瘦肉湯

茶點：生日蛋糕、檸檬水、蘋果

主題：髮型大變身
(學生可以穿帶假髮或編與平時不一樣的髮型，並穿著便服回校慶祝)

生日幼兒

K3：楊菀菁、彭苡喬

K2：蘭庭笙、莫晉霆

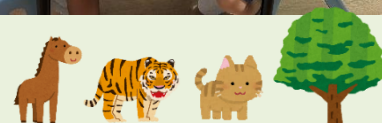
K1：傅柏軒

N1：于梓純、曹啟悅、楊洛堯、李芷琳

校園樂嬉節 ~ N1,K1 適應週



校園樂嬉新 ~K2





校園樂嬉新 ~K3



參觀警局





牧愛親子填色比賽



恭喜K3 阮嘉雯在比賽中取得金獎!



「唔得！」「唔准！」「唔可以！」真的有用嗎？



撰文：兒童行為情緒治療師葉偉麟

很多時候，家長會因為小朋友不守規矩，或是挑戰了一些底線而大發脾氣。例如家長不想小朋友碰某件東西，家長只會說：「喂！不准碰！」、「不可以！」和「停」等，那麼小朋友便會聽到很多這一類「不行！」和「不准！」的句子。其實，這樣會令孩子經常覺得自己做錯了，繼而會打擊他的自信，令他將來做事時可能會逃避。

那作為家長的，有甚麼辦法讓孩子在守規矩的同時，又不會打擊他的自信呢？家長又可以用甚麼說話技巧呢？

舉例而言，如果小朋友現時大發脾氣，氣得漲紅了臉的時候，我們可以利用以下的「三部曲」處理：

第一部曲：說出他的感受

「爸爸媽媽看見你很生氣……」

「你看你氣得漲紅了臉……」

家長可以嘗試幫孩子說出他的感受，這是第一個、亦是很重要的步驟。

第二部曲：訂立守規界線

孩子發脾氣時，可能會有打人的行為，那家長要立刻劃定一條界線：「好的，我們這裡是不傷害對方的。」幫他訂立守規界線。

第三部曲：安排疏導平台

如果孩子已出手打人了，家長便要為孩子安排一個平台，疏導他這種憤怒的情緒。

例如家長可以說：「哦！我看到你生氣得漲紅了臉，而且還氣得想打人呢！不如你顯示給爸爸看，你有多生氣吧！」「你不如打這個鯊魚公仔吧！」

可能小朋友便會說：「嗯，好的！」然後就毆打這個鯊魚公仔。在這時候，家長便要告訴他：「哦，爸爸看到你真的非常生氣。」

家長讓他抒發情緒，那小朋友就會明白，原來當自己有負面情緒的時候，是會被父母所接納的。

只要家長用了以上三個步驟，不但可以接納孩子的負面情緒，也不會縱容他們的錯誤行為，最重要的，是孩子同時也可以學習守規矩。

「我好叻呀」如何改善疲累感？



撰文：姚怡超中醫師

作為父母，要照顧家庭，又要工作，真的會疲憊不堪。筆者閒時喜歡看清談節目，聽聽名人對生活和人生觀的獨特意見。有次大家談及香港人的生活繁忙，疲倦似乎是必然的「副產品」。但是，大家卻「死撐」說我們並不累，因為人人皆如此，只是正常的生理反應。那麼，這是否真確呢？

疲倦其實是一個主觀感覺的表現，所以只有自己才可以領會。有部分情況，可以從行為上表現出來，例如不願起床、說話乏力、缺乏正常體力等。中醫認為，疲勞為害，涉及五臟六腑，主要為脾、肝、腎，首當推脾，屬「虛勞」的範疇。

3種疲勞 原因各有不同

疲勞可以從不同的角度分類。其中一個方法是將疲勞分為 3 類：身體、腦力、心理。身體疲勞是最常見，而且亦是大家最容易發覺的。在正常工作後，感到勞累是很正常的現象，在休息後便可恢復。可是如果在休息過後未能夠恢復，或勞累的次數和程度過多，這就是疲態，也可以說是「亞健康」的狀態。

而腦力疲勞是用腦過度所致，最基本的症狀是記憶力下降和專注力不足，其他病徵，包括嗜睡、集中力不足、耳廓發熱、聽力不足等。心理疲倦則是排除身體問題後的心理感覺，可能因為睡眠不足或營養供應不足所誘發。如果多於一個以上的表現同時出現，就很可能會定性為現代人稱的「疲勞綜合症」。

疲勞出現 與五臟失調有關

從中醫角度，疲勞現象的出現，與五臟的失調有密切關係。不同的表徵可與某個臟腑有關，例如氣力不足多與宗氣（肺臟）有關。中醫認為，人體的整體活動，全賴於元氣的狀態。元氣「稟賦於先天，滋養於後天」，是指元氣來自父母之精，既生以後，主要來自飲食水穀精微的補充和滋養，同時要依賴脾胃正常的功能和借助自然界的清氣（即良好的空氣），雖然都是疲累，但是在証形上還是有分別。

人大概可以分為以下四大體質：

1. 痰濕體質：這類人不但身形肥胖，而且疲勞痰多，易於困倦、四肢怠惰、食後胃脘不適、便溏等。除了可以透過中藥調理，也可以靠長期鍛鍊身體改善。包括慢跑、游泳、太極、八段錦等。
2. 氣虛體質：這類人的肺氣不足，精力缺乏，稍微勞動便有疲勞的感覺。由於肝氣強弱又與人體免疫力有關，所以他們容易生病。其他表徵包括少氣懶言、常自汗出、語聲低微、舌淡苔白、脈虛微弱等。雖然可鼓勵進行運動，但是需要慢慢開始和慢慢遞增。另外，可以以腹中氣海穴為中心作打圈的按摩，每天 3 次，每次 10 分鐘。此法可以健脾運胃、培本補元。
3. 陽氣體質：這類人整體新陳代謝低，會表現為怕冷、精神萎靡、嗜睡等。除了可考慮服食中藥調理外，還可以「溫臍法」增加腎元陽。方法是用點燃了的艾條在肚臍上的神闕穴上方懸空灸治，每天 2 次，每次 15 分鐘，以感覺到溫暖而可忍耐度為主。
4. 氣鬱體質：多表現為情況不穩、容易憂鬱、沒有堅持力、多疑等心理不平衡的狀態。當然，身體的不適，例如肋部脹滿，睡覺不佳等也會出現。不過，與情志的起伏有密切關係。平日多與人談天分享，是最簡單開導自己的方法。同時，也可以試試「玫瑰山藥粥」。方法是將玫瑰、薏苡仁、淮山加米煮粥，每天 1 至 2 碗。無論如何，疲勞的感覺是很令人困擾。除了不適外，旁人有時會懷疑是否屬弄虛作假。所以我們必須正面面對，並找到調理的正确方法。不然，疲勞這種亞健康的狀態很可能演變成真正的疾病，那就麻煩了。