

路德會救主學校 家長教職員聯會

校址：九龍深水埗大埔道 288 號
網址：www.sls.edu.hk

電話：27293929
電郵：contactus@sls.edu.hk

顧問：梁乙光校監

督印人：楊靈滙校長

編委會：黃月華女士、郭曉琳老師、陸茵玲老師

家校通訊

第 43 期
2021 年 6 月

校長的話

各位家長，各位同工，大家好。感恩！在這段受疫情影響的漫長日子裡，因為你們付出的努力和包容忍耐，致令學生仍然能夠在多變的情況與模式下，繼續學習。另一方面，在疫情肆虐的日子裡，學校能夠運作暢順，良好的家校溝通與合作，更是不可或缺的一環。由於疫情所致，讓全球人口迎來一個「新常態」，在很廣泛的程度上改變了我們的生活方式和習慣。我想，這也算是另一種的「迎新」。迎新，既是生命的常見的光景，也是一個很好的學習機會。

談到迎新，事實上學校本年度也將會有「迎新」的經驗，在新的年度我們將會迎來新的校舍空間。

先後經歷三任校長和超越六載的光陰、透過不同時期的教職員共同付出的辛勞，以及在跨越各式各樣的困難與考驗後，本校新翼校舍之天台工程終於竣工。在新學年(2021-22)來臨時，我們會有一個全新的課室和三個具特定用途的特別室，讓學生及教職員使用。這些全新的空間，地方面積不是很大，但地方尚算充裕實用，不但讓學生能夠在有更多選擇的空間下進行學習活動，同時也可以讓學校有較多的空間，在日後的建設規劃上有新的構思，例如增設優化職業治療服務的空間，讓接受服務的同學，能夠因此享有更好的資源。

想起迎新，不得不提及這一年多以來，學校實行的網課學習，以及在網上分享學習資源。感謝學校教職員的努力，在時間緊迫及多變的形勢下，發展及推行網上課堂及學習活動，又以網上形式進行不同會議，為同學、家長及學校的同工，迎來一個全新的學校生活，且效率甚高。當中家長的參與、協助和配合，更是其中一個成功的要素。在此本人向各位感謝。疫情肆虐全球，為時甚久，且未知何日告終。疫情雖然漫長，也同時為我們迎來新的教學模式，豐富了同學與老師對網上學習的經驗和掌握，也為日後在多元和更具靈活性的學習模式上，奠下基礎。我們的同學，不論年紀大小，在這場疫情當中，總算也是親身經歷了一個時代的衝擊，在生活及情感上，皆有甚多可供反思及學習之處。未來我們期望開展更多「生命教育」的學習活動，期望學生能夠在學習上有更大的得益，從而裝備我們的同學，學習對應一個多變而常新的時代。

迎新並不一定代表送舊。舊有的，應該珍惜而持之以恆的，都應繼續。世情多變，信心不老。願天父賜予我們在這個常新的世代，仍然能夠彼此相愛，盼望不斷，精益求精。願天父保守我們的學生和家長，以及教職員，身心平安，心靈健康。懇求天父在耶穌基督裡，賜予我們每天成為「新造的人」，多結愛心的果子，榮神益人。



楊靈滙校長
2021 年 6 月

家校通訊 家長文章

中四 A 班

梁珈瑋媽媽

中一班

卓子晴媽媽

小六班

鄭智泓媽媽

由 2020 年至今，在全球新冠病毒的疫情下，真的苦了一班家長及學生。雖然學生在網上上課及學習欠缺了人與人應有的社交，但卻為他們在人生經歷中加插了鍛煉獨立、自主學習的機會。

在這段日子，有些在職家長無奈要停職留在家照顧小孩，有些家長亦要增進電腦知識，並四處張羅添置所有硬件、軟件等設備，以教導及配合孩子們的網上學習。雖然珈瑋可以獨自完成整個網上實時上課過程，但仍礙於專注力不足，初期每晚總答：「我唔識（功課）」、「唔知（做那一頁）」、「唔記得（老師講甚麼）」。然而，經過多個月的網上學習經驗，他已日漸進步。現在當我下班回家，他會主動向我說出已經完成了功課、當天老師教了甚麼，以及網上實時授課過程中的一些趣事。

雖然感覺上我家的小孩長大了，但仍希望疫情快些過去，早日回復往日的校園學習生活，更為所有經歷一場不一樣的學習生涯的家長和學生們鼓掌。

中四 A 班

梁珈瑋媽媽

大家好！我是中一班卓子晴媽媽。今個學年真是非常特別的一年，放假的日子多過上學，在家上網課對孩子來說更是新的嘗試。初初上課時，子晴非常緊張及不習慣，上課時不懂輸入 Meet ID，不時八卦同學在做什麼，遇到不明白時又不問老師。因疫情關係，子晴長時間足不出戶，情緒及行為上都出現波動，天天都有很多問題。幸好，我是全職媽媽，可以全程陪她上課，同時令我更了解老師的教導方法，遇到問題時可即時協助，下課後教導子晴時亦更易掌握方法，減少彼此磨擦。

在家上網課打亂了全家的生活模式，出現大大小小的爭吵，同學們也減少了互動的機會，欠缺群體生活。但是在家上網課的過程中，卻令我重新學習。希望疫情早日過去，回復正常的校園生活。

中一班

卓子晴媽媽

疫情期間被迫上“網課”對我和智泓來說是一種新挑戰。網課的課堂環境與傳統課堂截然不同，受到疫情的影響，網上課程成為現在其中一個學習的途徑。“網課”可以引發小朋友去思考，啟發學習動機，鼓勵探索。小朋友亦可以利用這個時間，跟老師及同學們在網上見面、學習，溝通及互動。

智泓已有一段日子沒有見過老師、同學及好朋友們了。每一次他都很開心能在網課上與大家見面，以及有互動的交流。

懷著感恩的心，珍惜上課的時間，期望很快可以在校園裏和大家見面！

小六班

鄭智泓媽媽

彭曉華姑娘

新型冠狀病毒已經於全球肆虐了超過一年時間，學校亦斷斷續續停課了好一段日子。由一開始停課，到上網課，之後網課同實體課堂共同進行，再到現在半日實體課，大家都經歷了很多，成長了不少。大家由一開始未能適應網上學習及不懂得操作有關的電子程式，到現在駕輕就熟，大家都很厲害！一開始，我們都很擔心學生在家裏會否沒有合適的器材，以及學生用電子器材上課的專注力問題。但有賴一班好好的家長，他們清楚地記下學生們的上課時間，並於上網課的時候抽空與子廿一同上課，令事情事半功倍，真的很感恩！

網課點滴及感受

李淑玲老師

在新冠肺炎的疫情蔓延下，今學年大家只能透過網絡出席的開學禮，並展開與以往不一樣的學習形式。在剛開始網課的時候，不僅同學和家長會有顧慮，老師也會很緊張。我擔心自己未能好好運用電腦的軟件，沒法有效教導學生，更擔憂同學們無法應付網課的學習。不過隨著大半年的過去，我見到同學們都能漸漸地熟悉網課的學習形式，能夠自己依時登入，專心聆聽和積極回答問題，我實在覺得非常感恩。雖然疫情令大家的生活帶來不少困難和不便，但是大家卻能克服障礙，加強適應能力。

劉湛鵬老師

2020 年 1 月，正當大家還在預備慶祝農曆新年時，突然出現始料未及的疫情爆發，然後是口罩短缺的問題，期後感染個案更是大幅增加，導致本地疫情持續爆發，形成第二波疫情，停課等等………在疫情前，相信大家還沒試過網上授課，而且還要持續這麼長的一段時間。我覺得除了學生，老師在當中都有很多不適應，要準備很多教學影片的錄音，不斷改變的上課時間，和學生的網上互動。雖然當中有很多不適應和擔憂，但仍慶幸學生和同事們都平安度過。現在疫情已有所改善，學生亦已恢復面授上課，很高興可以和學生面對面去上課。原來一切都是必然，提醒了自己要珍惜。最後希望一切可以盡快回復正常，祝所有人都平安健康。



救主舊生生活分享

唐偉麒

(2014-15年度畢業生)

我現在是擔任廚房職務的工作，主要是在廚房內負責打荷和在爐頭烹煮食物。每天早上6時便要到達灣仔上班。我每天的工作時間約9小時，有時候會工作至晚上10時。踏入社會工作後，我覺得跟同事相處非常投契，生活多姿多彩。現在回想起來，校園生活比較沉悶。

不過，我對救主學校最有深刻的印象是跟楊靈匯牧師和何sir相處的時光。



彭必成

(2011-12年度畢業生)



我現在於何文田愛文廣場的食肆工作，主要是負責樓面、掃地及送餐等。我每天從下午2時開始工作，直到晚上很夜才下班。記得讀書的時候，我可以輕鬆玩樂。現在我為了生活，必須努力工作。雖然我已投身社會工作，但是我仍然很掛念救主學校的老師和同學。

梁偉開

(2015-16年度畢業生)



我現在的工作是巴士入油員。我在九龍灣巴士車廠上班，主要的工作是替巴士入油、紀錄巴士油渣及尿素（選擇性催化還原系統）。我每天的上班時間是由晚上7:00至凌晨2:00。有時，我的工作時間會由晚上10:00開始，至凌晨2:00。現在，我已踏上另一個人生階段，就是努力工作，賺取金錢。還記得讀書時，我有很多空間和時間玩耍。至於最懷念救主學校的事情，就是可以參加生活體驗營和露營。我從這些活動中，能夠學懂不同的生活技能。



我現在於肯德基工作，主要負責做樓面及清潔。我每天到大埔超級城C區上班，上班時間是由中午12時至晚上8時。踏入社會工作後，我明白做事要有責任心。以往在救主學校讀書的日子，我覺得很開心。還記得，我在讀書的時候，曾參加不少運動項目，例如：田徑和雪鞋競走等。我很掛念跟每一位老師和同學的相處時刻。

韓曼峻

(2012-13年度畢業生)



伍麗娥

(2016-17年度畢業生)

2017年，我在救主學校畢業。畢業之後，我到了明愛樂務綜合職業訓練中心繼續升學，並於2020年畢業，及後我到了位於旺角的康得思酒店工作。我在酒店的主要工作是在酒店餐廳做侍應生，我覺得很開心，因為可以自己賺錢自己用，還可以給家用，生活非常滿足。但因為疫情的關係，酒店的餐廳再不需要太多的人手，所以我被裁員了。我真的希望疫情快點過去，讓我可以再次回到酒店工作，學以致用，養活自己，報答家人，做一個對社會有貢獻的人。當疫情過去後，我也希望可以回到救主學校，看看母校的校舍，探探母校的教職員及學弟學妹。



梁惠余

(2017-18年度畢業生)



我現在於明愛樂務職業訓練中心修讀包裝和飲食業的課程，還有半年多便完成相關課程。畢業後，我希望從事與飲食業有關的工作。我在職業訓練中心遇到與同學間的相處方面的困難，我感到難以與同學溝通，自己會因此不開心，我亦曾嘗試找中心的社工傾訴，希望藉以尋到解決的方法。我覺得職訓中心與救主學校兩者的不同之處，是現在不用做功課、不用穿校服。然而，我認為在救主學校的生活比較開心，因為我在學校擁有較多的朋友。



健康飲食習慣

三文治，一款我們經常選擇作為早餐或者午餐的食物，價錢便宜，製作方便。但是大家有沒有想過，一件火腿芝士三文治的製作及成份中竟有 32 種添加劑吧！現在讓我們一起研究一下，究竟怎樣可以令到我們一餐之內吃進 32 種添加劑。

我們一向以為自己製作三文治一定會比在街上買的健康，事實並非如此。

以下是市面上最容易買到製作三文治的材料。我們看看它們的成份標籤（見下表）：

古語有云「病從口入」，我們很多時為求快捷方便，能吃能飽肚的就吃進肚，往往忽略身體健康。用以上三文治為例，一餐已吃進 32 款添加劑。可想而知，就算我們一天三餐都自己煮食，但如果食材本身有問題，後果不堪設想。長期吸收添加劑會令身體累積毒素，器官慢慢發炎，不能正常吸收營養。體質漸差，日漸肥胖，各種痛症就會開始出現。所以，選擇食物是十分重要。選購食物時，應選擇愈少添加劑愈好，特別是添加劑中的「282」防腐劑，尤被關注。研究指出，它會令注意力不集中，無論家長或小孩都應該要減少吃加工食物。我們應盡量選擇原型食物，並要認識食物的營養及成份標籤，健康才是我們寶貴和長久的財富。



食物	添加劑數目	成份標籤	添加劑種類
麵包	17		282, 300, 320, 330, 341, 375, 450, 460, 472e, 481, 482, 491, 500, 510, 516, 535, 1100
火腿片	8		407, 450i, 450iii, 451, 250, 127, 621, 300
植物牛油 (人造牛油)	2		471, 202
片裝芝士	5		E331iii, E270, E341iii, E339ii, E200



行山 好去處



由於疫情關係，相信大家都減少了外出遊玩的時間。但無論是哪一個年齡層，適時適度的體能運動是不可缺少的。體能運動能增強身體免疫系統，預防疾病，亦能舒展身心，減輕精神壓力。

學校附近的嘉頓山是一個老少咸宜、輕鬆易行的山徑。整條山徑路程不長，而且一路上都有明顯的山徑及梯級。登上山頂後就能俯瞰深水埗全景，也能俯瞰我們的學校。

雖然嘉頓山的山徑並不崎嶇，但我們在計劃登山之前仍需注意以下事項：

· 登山前的準備：

- 避免太飽或太餓
- 穿著舒適的運動服裝和運動鞋
- 留意環境和當日的天氣報告
- 帶備救傷用品及足夠的食用水

· 登山時的注意事項：

- 留意身體的變化
- 定時補充水份及休息
- 切勿採摘野生的果實進食
- 切勿以樹枝小棒拍打路邊樹叢，以免打擾蜂窩

大家緊記計劃旅程路線時，必須小心作出考慮，包括：整個旅程所需要的時間及山徑的難度等。希望各位享受行山遠足及這項有益身心的體能運動。

