



家長心聲

編委 麥德清

小兒升上5A了，第一次背默英文就不合格，老師要求不合格的學生重默，若重默再不合格就要罰留堂。小兒覺得很難和有壓力，我說：「老師也有壓力啊，她每天要教很多課堂、改功課；上堂時要督促學生的紀律，又不可以誤了教學的進度；當你們回家了她仍在備課，回家了說不定仍在工作，或是還要照顧自己的孩子呢！我很欣賞老師肯耐心地督促你們學會為止。不要擔心背默難過關，默書的分數一定會和你的努力程度成正比。」結果，他重默合格了，也漸漸掌握到溫習背默的方法。

有幾天功課較多，小兒想想看，老師不是比你更就要打印兼批改同樣的是忙個不停了！阿仔，當簿，拿起筆一直寫下去的時力必能讓你輕鬆。」從那天能完成功課。



抱怨要做到很晚，我說：「你辛苦嗎？你每做一份功課，她35份，如果教的班數多，就更你坐定在書桌前，打開作業候，你的功課已在完成中，勤以後，他多數在一兩小時內就

小女今年升上3A，開學差的同學做了我的組長，但不忿氣。」我說：「你要相信老師的選擇，因為老師最清楚自己需要怎樣的同學去幫她忙。不要氣餒！反而應該開心地做好每件事，更勤力讀書。日子久了，老師認識你多了，自然會派你做合適的事情。」接著，我讀《聖經》的約伯記經文給她聽。結果，往後的日子她很用心做功課，也常常開心地告訴我：「老師叫我帶讀英文課文呢！」「老師今天派我做了小組長！」「今天我做了服務生了！」「老師叫我每天幫忙執拾班房的圖書！」「我做了視藝組長！」她開心，我也開心。

時說：「二年班時成績比我我什麼崗位也沒派上，很不

以上只是我與孩子對話的一些片段。我很高興自己能陪伴他們一天天成長。儘管管教的方式不很完美，我總盼望自己能給予孩子足夠的關注和愛(不是溺愛)，願他們在日積月累的錯誤中學習，也能從成功喜悅中得著自重自律、公平、信心和勇氣。我也實在感激每一位在辛勞中仍用愛心包容、幫助孩子在知識和品格上成長的老師！



父親

家長 鄺淑芬

自小家境清貧，住七層大廈之廉租屋，面積只有百餘呎，住了我們一家七口子，閒來父母與我們並沒有甚麼娛樂，就是爸爸在工作地方執拾舊玩具回來，幾兄弟姊妹玩已經很開心。爸爸在收買雜物的地舖做秤稱手，工作的地方非常污穢。雖然他幹的像一些不起眼的工作，但假期時他會在家教我們繪畫、毛筆字，一起下棋打乒乓球等等玩意，無疑是建立我們一家深厚感情之好橋樑。自小爸爸很有耐性教導我們，他的教導十分簡單，只要一家人齊整彼此和睦，食粥食飯也是甘甜；雖然家中並不富裕，但千萬不要和別人比較，只要心中富有，平平淡淡也是福。他自己不求溫飽，但最緊要子女吃飽著暖。



爸爸離開我們已經差不多二十年了，我非常掛念他的一談一笑，我希望將爸爸心中富有容易滿足的性格，延續於我的下一代！

「我永遠不會忘記你的教導，爸爸，我愛您！」





一) 金針水魚湯

材料：水魚一斤、金針菜八錢、木耳兩半、紅棗五粒、生薑少許、鹽少許。

方法：

甲)將水魚放在滾水中略煮片刻，取出，刮去外衣、內臟，洗淨切塊，備用。木耳切絲備用。

乙)將金針菜、木耳浸水，紅棗去核備用。

丙)用瓦煲把適量水煲滾，放入水魚、薑、紅棗用慢火煲稔，再加入木耳滾幾分鐘。最後加鹽，即可佐膳。

功效：滋陰潛陽，散結消症，清熱除煩，養血、益胃。



二) 洋參花果生魚湯

材料：花旗參一兩許、無花果六粒、生魚一條、鹽少許。

方法：

甲)將生魚割洗乾淨，去魚鱗、鰓、內臟，再抹乾魚身。

用油起鑊，放入生魚、略煎至微黃。

乙)花旗參和無花果分別洗淨，花旗參切片，無花果開邊。

丙)把花旗參、無花果、生魚放入已煲滾的水中，用中火煲約兩小時，加入鹽調味，即可飲用。

功效：清熱潤燥，養陽生津，健脾益氣，潤腸醒胃。此湯可用於身體燥熱，唇焦喉涸，聲音沙啞，煙酒過多，睡眠不足而虛火上升，牙肉腫，大便祕結等。



三) 杏仁雪梨煲响螺

材料：南杏兩半、北杏八錢、雪梨兩個、大只响螺 1 隻、陳皮一角、鹽少許

方法：

甲)大响螺去壳取肉，去掉腸臟，洗淨，切片。

乙)雪梨去蒂、核，洗淨切塊。南北杏去衣，洗淨。陳皮浸後去白，備用。

丙)瓦煲加入適量清水，用大火煲至水滾然後放入上列材料，滾後轉中火煲兩小時，下鹽調味，即可佐膳。

功效：清熱潤燥，養陰生津，止咳除痰。此湯可用於身體燥熱，口乾鼻涸，唇焦舌燥，乾咳無痰，痰帶血絲，流鼻血等症之食療。注意胃虛寒，咳痰清稀之人不宜多飲。

四) 鵝肉補益湯

材料：鵝肉一斤半、北芪一兩、黨參一兩、淮山一兩、紅棗 15 粒

方法：

甲)將鵝肉洗淨斬件。

乙)北芪、黨參、淮山、紅棗(去核)分別洗淨然後和鵝肉一齊放入瓦煲內，加入適量清水，用武火煮滾，改用文火煲二小時，加入少許鹽調味，即可佐膳。

功效：補脾胃，益中氣。此湯可用於脾胃虛弱，中氣不足所致的倦怠乏力，食少消瘦等症。



11 月份校牧部活動消息

- 「家庭團契」 日期：20/11 星期六 時間：7:30-9:15p. m.
 內容：小組分享、聖經信息、孩子主題活動、茶點 地點：基真一樓活動室
 主題：「痛而不苦的人生」 聖經怎樣看苦難呢？怎樣減低壓力呢？這是實用的一課！
- 「家長學堂」 日期：27/11 (星期六) 時間：晚上 8:00-9:30 (7:50 報到)
 主講：基真小學駐校教育心理學家 蔡爾行姑娘 地點：一樓基真堂
 主題：如何提升孩子的學習效能
 記得報名參加喇！家長也計算出席率，有「勤到獎」哩！