



沙田官立小學家長教師會

第三十七期

2024年

7月號

會訊

會址：沙田新田圍邨沙田官立小學 電話：2605 3304 傳真：2602 2489

網址：www.stgps.edu.hk 電郵：pta@stgps.edu.hk

親子瑜珈工作坊

6月15日(星期六)，本校舉行了一場別開生面的「親子瑜珈工作坊」。當天家長和孩子輕鬆地體驗瑜珈的樂趣，舒解精神壓力，並增進親子感情。



開始前，大家先跟從導師做熱身運動。



導師非常專業，深入淺出，詳細講解每個動作要注意的事項，還利用圖片解釋，令人印象深刻。



家長和學生認真地學習瑜珈的基本動作和呼吸方法。



雙人動作講求彼此合作和默契，更能增進親子感情。



最後大家拉拉筋，深呼吸，為工作坊畫上圓滿的句號。

擴香石舒壓工作坊

為了協助家長舒緩精神壓力、培養個人興趣及促進彼此間聯繫，本會於3月1日(星期五)早上假本校禮堂舉辦「擴香石舒壓工作坊」。

活動開始時，家長們都專心地聆聽導師的講解，先認識香薰精油如何達到減壓的功用，並瞭解擴香石的製作方法。



在導師的悉心指導下，家長們一展身手，製作獨一無二的專屬擴香石擺設。

等待一刻，大家一起跟着做「舒筋減壓操」，能夠將緊張的肌肉放鬆了，今天的工作坊，家長們無論身心靈都得到滋潤。



最後，導師和家長們來一幅大合照，大家都滿載而歸呢！

「吃得健康，吃出快樂」工作坊

家長活動

6月20日(星期四)下午，本校舉行了一場趣味洋溢的家長工作坊。最後更示範烹飪及試食百變牛油果醬多士，大家都「吃得健康，吃出快樂」。



開始時，營養師講解均衡飲食的重要及健康食物選擇，分享有助減壓的營養素及食物來源，如何避免「情緒性進食」的方法。



家長細心聆聽，更不時舉起手機，拍下有用的資料。



之後，營養師示範烹飪，家長們嘗試製作「百變牛油果醬多士」。



家長開心展示自己的成品，果然色香味俱全！



大家完成又健康又美味的小吃，一起分享成果，樂趣無窮！



和諧粉彩工作坊

6月22日(星期六)，家教會舉行了一場「和諧粉彩工作坊」，通過藝術為家長帶來和諧、寧靜和愉快的感覺，享受創作過程中帶來的滿足感，達到舒解精神壓力的功用。



導師先講解和諧粉彩如何達致鬆弛神經的效果及示範用手指簡單地塗抹粉彩的技巧。



家長和學生專心聆聽，躍躍欲試。



大家的作品各富心思，色彩運用多元且和諧。



大家非常投入活動，認真地創作屬於自己的作品，尋求自我內心的平靜和療癒。



大家帶走的不單是一幅多彩的作品，更是一份幸福感。

培養孩子的自我管理能力的講座暨家長茶聚

6月14日(星期五),本校舉行了「培養孩子的自我管理能力的講座,家教會於同日舉行家長茶聚,增強家校之間的合作與支持。



講者分享多年輔導的個案及心得。



他的經驗豐富,資料詳盡,除了準備充足的簡報及筆記外,講座中更加插互動環節,家長表達自己的想法,講者隨即解答。



講座完結後,家長分享小食和茶點,在輕鬆愉快的氣氛下交流養育子女的心得,並暢談生活點滴,建立互助關係,舒緩生活壓力。



財務報告

沙田官立小學家長教師會 2023至2024年度財務報告 2023年9月1日至2024年6月13日

細項	收入 (HK\$)	支出 (HK\$)	結餘 (HK\$)
承上年度結餘 (2022-23)			119,754.02
家教會會費	46,225.00		
食物售賣機電費 CLP	3,324.00		
2023-2024 家庭與學校合作津貼	25,978.00		
家長學生·好精神一筆過津貼	20,000.00		
2023-24 家教會親子旅行	200,000.00		
家長興趣班	600.00		
退還 2022-23 家庭與學校合作津貼		11,692.00	
自我挑戰獎勵計劃——獎盃		2,724.84	
敬師日禮物 (水果)		690.00	
家教會會費退票		100.00	
自我挑戰獎勵計劃書券		4,800.00	
食物售賣機電費		3,226.00	
家長義工保險 (1/11/2023-31/10/2024)		2,252.25	
銀行郵寄月結單費用 (\$20.00 / 月) (9月-5月)		180.00	
聖誕禮物		8,352.00	
多色聖誕裝飾彩條		250.00	
聖誕聯歡會小食		998.00	
家長興趣班		4,140.00	
2023-24 家教會親子旅行 (退票)		1,920.00	
獅藝隊加時訓練課程		1,560.00	
2023-24 家教會親子旅行 (訂金)		61,440.00	
銀行轉名手續費		250.00	
2023-24 家教會親子旅行 (尾數)		143,360.00	
2023-24 會訊 (第36期)		2,628.00	
畢業禮敬師禮物		2,097.60	
畢業生相片紀念匙扣		3,978.00	
2023-24 謝師宴 (訂金)		4,892.00	
總收入及總支出	296,127.00	261,530.69	
結餘 (截至 13/6/2024)			34,596.31
結餘			154,350.33

家長教師會 2023-2024 年度親子旅行

本年度的親子旅行已於4月27日（星期六）在大棠有機生態園順利舉行。當天天氣晴朗，間中雖有驟雨，但也不阻大家盡情享受大自然的樂趣呢！當天節目豐富，大家除了在園內進行燒烤外，更可自費享用園內設施，例如：餵飼錦鯉魚、DIY手工藝製作、合家歡家庭單車等，大家度過了既愉快又難忘的一天。



同學和家長一早聚集於學校禮堂，等候出發，非常期待待會的旅行。



到達大棠有機生態園了，大家都難掩興奮，迫不及待展開旅程。



在園內，親子一同親親大自然，大家除了能呼吸新鮮的空氣外，更能參與一些平日未能參與的親子活動，同時也增進師生感情，其樂無窮！



媽媽在後面吹泡泡，女兒在前面追泡泡，十分夢幻爛漫。



同學和家長齊坐一桌，一邊聊天，一邊親手製作手工藝。



同學們選取自己喜歡的圖案，發揮創意，填上色彩，製作膠畫。



天氣炎熱，大家品嘗冰涼的冰棍兒，消暑。



親子共乘，同學合力騎行，欣賞園內的優美風景。



同學在挑戰園內使用歷奇設施，果然身手敏捷，還能擺出不同姿勢，拍照留念。



同學餵飼小羊，親近大自然。

天氣和暖，春日最適合郊遊和戶外燒烤，大家圍着爐火，談談天，說說笑，不亦樂乎！



同學們和老師分享自己燒烤的美食，甚有心思。



同學們和家長一邊燒烤，一邊聊天，歡聲笑語不絕於耳。

