

東華三院洗次雲小學

2010-2011 學年校長給家長的信（一）



各位家長：

大家好！首先歡迎一年級和各級插班的家長加入洗次雲小學這個大家庭。很高興日後能與你們一起，為培育孩子而努力。

“一年之計在於春，一日之計在於晨”，早上如果可以看見孩子活潑精神地回校，可預計他在該天的表現一定不俗；但有時候我會看見孩子在趕忙的情況下回校，一邊走，一邊吃早餐，回到學校門口，表現忙亂，想當天孩子的精神也較難集中。我絕對明白父母早上安排子女上學時的趕急狀況，但如果建立生活常規對孩子的學習是重要的一環，相信大家會願意花點時間去作出更好的安排。

根據營養學家的調查發現，目前還有很多人沒有養成吃早餐的習慣或是吃早餐過於隨意。跟據香港食物環境衛生處的2004年調查結果顯示，三成香港人沒有每天進食早餐的習慣。其實，一份健康早餐的重要性是絕不遜色於一份健康的午餐或晚餐。據外國研究顯示，吃早餐的學生較不吃的學生，學習表現較佳，上課能較集中精神聆聽老師的講解，計算亦較準確。原因是因為人的血糖在早上起床時會較低，因而容易精神不振及不集中。早餐是補充體力的最佳來源，早餐所提供的營養和熱量能讓腦部及身體各機能得以繼續維持正常的活動。從小培養良好的健康飲食習慣，如天天吃早餐及依照「飲食金字塔」的建議選擇有營養的食物是很重要的。吃早餐對整體健康而言，可謂百利而無一害，希望家長都可以讓孩子吃過早餐才上學。

學校會在9月11日(星期六)舉辦「小一選校多面體」家長講座暨學校開放日。是日學校將招待本區幼稚園學生及家長到校參觀。部分高年級的同學將會協助開放日的工作，發揮所長。其他的同學及家長，如有親友希望藉此機會認識本校，亦歡迎出席，報名表可於學校網頁下載。

為加強家校溝通，本人會透過「校長給家長的信」將學校最新的消息送上。稍後我們將舉行各年級的家長會，期望在家長會中和大家見面。家長如有意見，歡迎你們來電或約見本人，亦可電郵給我 scw@scwps.edu.hk，謝謝大家！

祝大家生活愉快！

校長：鄭偉鳳
二零一零年九月三日