

明愛賽馬會樂仁學校
2019/20年度家長教職員會

樂仁 · 家友

(第一期)

各位家長：

新年伊始，祝福各位學生及家長身心
康泰，平安幸福！祝福香港，抗疫成功！
本年度我們將新設《樂仁·家友》，
定期和大家分享家職會會務及社區資源服
務資訊。

明愛賽馬會樂仁學校家長教職員會
2020年2月24日

2019/20-2020/21年度 家職會幹事會團隊

主席：林淑貞女士(煒暄媽媽)

副主席：黃美嫻老師

秘書：黃美婷老師

司庫：梅雅棋女士(峻源媽媽) 及 林培基老師

聯絡：俞蘇琴女士(嘉俞媽媽)

康樂：楊美燕女士(卓盈媽媽)

學術：劉蔚莉老師

歡迎你的參與，如欲列席幹事會例會，請與社工林姑娘聯絡。

感謝家長幹事樂意為學生及家長服務，一起推展「家校合作」精神。



▲後排左起：鄺素卿教師助理、黃美嫻老師、劉蔚莉老師、

黃美婷老師、林培基老師、林肇玟社工

▲前排左起：俞蘇琴女士、王瑛德主任、梅雅棋女士、主席林淑貞女士



▲左起：楊美燕女士、
莫愛玲校長

2019/20 至 2020/21 法團校董會家長校董

家長校董
呂韻鈴女士 (瑞琳媽媽)



家長校董參與校政，
與學校共同為學生
實現願景

替代家長校董
梅雅棋女士 (峻源媽媽)



家職會未來活動預告

2020 年 2 月至 4 月：鑑於近日新型冠狀病毒肺炎的疫情嚴重，為保障大家的健康，原定家職會及關愛照顧者計劃活動會取消/延期，敬請垂注。

誠邀大家關愛自己，
彼此支持！請密切留意
各項活動消息！

2020 年 5 月：「悠閑小聚」活動

2020 年 7 月：家長會暨週年大會
《樂仁·家友》第二期出版

2020 年 5 月至 7 月：《關愛照顧者計劃》活動之
「健康生活大使培訓課程」第二季烹飪班及成果分享會
靜觀體驗工作坊
照顧者精神健康講座
家長小帆船體驗
氣球設計工作坊

社工站

由 2020 年 1 月起，社工林肇致姑娘的辦公室遷至 2 樓 218 室，家長如需面見社工，記得找對地方，亦可通知校務處理。

若未能到校，歡迎致電 2742 4470 或 WhatsApp/WeChat 5584 7990，與林姑娘聯絡。;))

孩子11歲了!

記得申領兒童身份證 / 《豁免登記證明書》

申請兒童身份證

根據《人事登記條例》，凡年滿 11 歲的香港居民必須在 11 歲生日後的 30 天內登記領取身份證。家長/監護人可透過網上/流動應用程式/24 小時電話預約服務熱線(2598 0888)進行預約，並到任何一間人事登記辦事處申領香港身份證。孩子申請必須由家長/監護人陪同辦理手續，一般預約期為 24 個工作天，處理申請時間則約需 7 個工作天。

在辦理手續時須準備以下文件正本：

香港出生	非在香港出生
出生證明書/身份證明文件(例如有效旅行證件、護照等)及最近的學校手冊(須貼有近照並經學校蓋印)	出生證明書 / 單程證 / 有效旅行證件、護照、入境證或誓章，以確認其在香港的居留身份。

** 如家長/監護人考慮為孩子申領兒童身份證，可與社工林姑娘聯絡，並預約學校校車前往位於長沙灣政府合署的人事登記辦事處(九龍辦事處)辦理手續。



申請《豁免登記證明書》

若家長/監護人考慮孩子體弱不便親身前往申領身份證，亦可向人事登記處申請免費簽發的《豁免登記證明書》。然而，因為《豁免登記證明書》並不是旅行證件，故不可用作出入境用途。

家長/監護人可透過書面形式提出申請，並夾附下列文件，遞交到任何一間人事登記辦事處：

孩子現時健康狀況的證明文件、身份證明文件副本、近照一張、代辦人身份證明文件副本及關係證明文件。

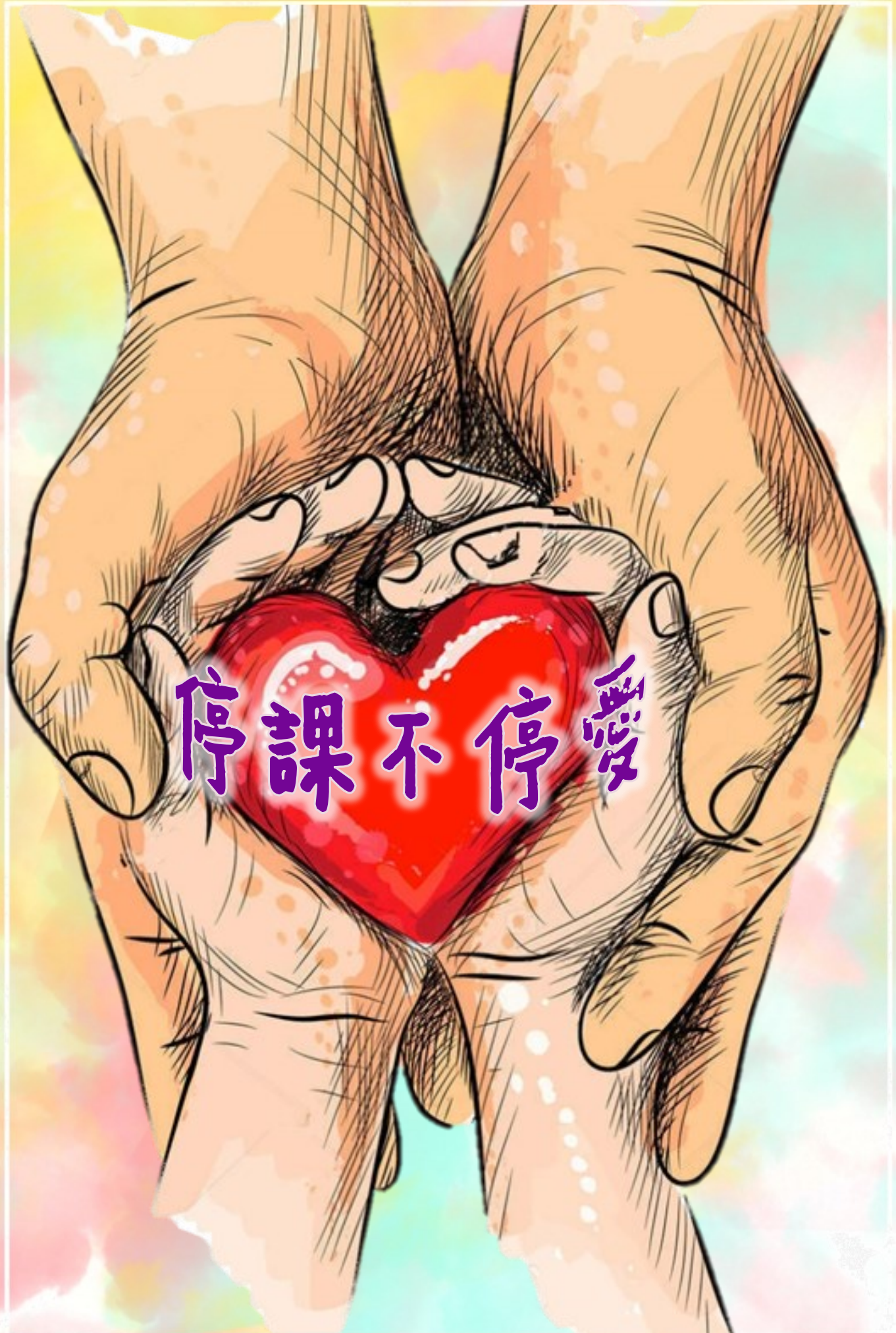
若申請獲得批准，家長/監護人會獲通知到指定的辦事處領取《豁免登記證明書》。

** 如家長/監護人考慮為孩子申請《豁免登記證明書》，可與社工林姑娘聯絡了解詳情。

家長經驗分享——陳煒暄媽媽

為何我會選擇帶兒子去申領兒童身份證，而不是選擇申請《豁免登記證明書》？

答案很簡單，因為我想給自己留個念想（身份證是可以永久保留），期望這個年齡的孩子應該要做的，我都可以陪兒子去做。在去辦理兒童身份證之前，我也擔心在辦理過程中會遇到很多的不便，但結果卻是我多想了。辦理過程出乎意料的順利，全程只用了約半小時就完成。辦事處的職員非常有經驗和耐心。我發現原來之前是過慮了，在回程的路上，我亦決定等兒子滿 18 歲時，也會帶他去辦理申領成人身份證哩。



停課不停愛

停課不停愛

這陣子，大家都關注新型冠狀病毒的疫情，為清潔家居及購買口罩與日常物品而操心，要照顧家庭和兼顧工作，確實增添不少壓力和焦慮。

每天收到密集的新聞或防疫資訊時，大家更要照顧自己的身心靈。特此和大家分享「正念洗手 20 秒」及「強肺湯水」。

讓我們一起接納自己的情緒，並保持身體健康，以忍耐的心等候疫情過去，讓生活回歸正常。祝大家平安。

正念洗手簡單五步曲：

第 1 步：在洗手盤前停一停

第 2 步：把空氣深深吸入身體
邊洗手邊慢慢呼吸

第 3 步：靜靜感受清水及洗手液觸及手上每個部份

第 4 步：把繃緊的膊頭放下

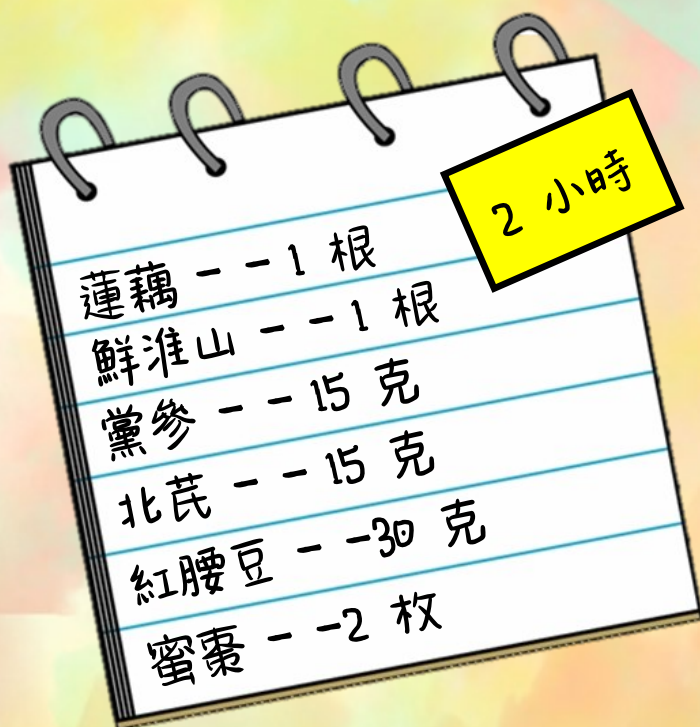
第 5 步：清楚知道自已的感受，
把緊張的心情帶回當下



——— 洗手亦洗心

強肺湯水

健脾益氣強肺湯 - - 黨參鮮淮山蓮藕素湯



可適當地添加

健脾益氣食材：

太子參、北芪、蓮子、
茨實、薯仔

滋陰潤肺雪梨湯 - - 粟米雪梨黃耳湯

可適當地添加

養陰潤燥食材：

雪耳、百合、枸杞子、
花旗蔘、石斛

