

1. 3D 盧宏峰 黃沛林女士

上年 5 月的時候，本人與當時就讀二年班的兒子參加了學校舉行的親子社區探訪活動。而探訪的對象是社區的長者。可能是第一次參加探訪活動，兒子到第一家探訪的時候有些膽怯和被動。探訪完後，我教導他長者也需要別人關懷的，就像家裏的爺爺嫲嫲一樣。到了第二間探訪對象兒子也開始主動和長者談話。探訪完結後，兒子說今個星期不如回爺爺嫲嫲家，我要多點關心他們。通過此活動我看到了兒子不斷的成長和開始主動關心身邊的人和事。

2. 6D 郭妍蕊 周云明女士

轉眼間孫女就要小學畢業了，我的義工活動亦隨之告一段落。

回顧當年在學校多項義工活動中，感受許多。義工活動中有賣旗、有跟學生到校外參觀、更多的是午膳義工。

記得第一次參加賣旗活動，孫女膽小而我也不會說廣東話，站在哪裏不知所措，這時有一位婆婆主動走過來把一枚硬幣投在孫女的旗袋里，並鼓勵我們要大聲主動的和過往的人打招呼，一聲聲“早晨”、“唔該買支旗呀”中體會到人們嘅熱情，圓滿完成賣旗活動。

校外參觀就像一次小旅行，跟隨老師學到許多知識，和師生相處也很融洽。如在一次參觀中知道無花果的花是長在果子裏面的，知道地球以外有許多的星球，離地球也很遙遠，有待學生們很好的學習知識探索。

午膳義工是做的最多，學校的午餐豐富多樣，午餐是一天中主食，同學們在午餐時都會按順序排隊取餐，坐在各自嘅位置上，有啲同學狼吞虎嚥、有的細嚼慢嚥、有的邊吃邊玩，各種神態都有，看到他們都很安靜的吃飯真的好可愛！

在義工活動中我感受到學校老師們的熱情支持，感謝學校老師們！感謝孩子們！

3. 2A 楊巧妙 關紅梅女士

在這年半擔任家長義工的過程中，不但讓我對子女的校園生活更為了解，而且更使我認識到各位同學於學習以外純真的一面。

還記得在我擔任“手工姨姨”的時候，看見一張張熟悉的面孔走過來跟我打招呼。又或者當他們於做手工的過程中遇上困難，並熱情有禮地

向我請求協助。這些看似簡單，平凡不過的舉動，卻令我感到欣喜及滿足。因為透過一連串的義工經驗，讓我從不同角度認識到彩雲聖若瑟

小學的各位同學熱情有禮的一面。

4. 2A 陳熙 潘嘉雯女士

時間過得真快，轉眼間我的兒子在本校就讀已經第二個年頭，而我亦幸運地做了兩年義工，加入了家教會義工團隊，令我感受良多。

我們家長義工不單可以分擔老師的工作，還可以和學校起了一個互動作用，本人擔任每天早上體溫，午膳、故事姨姨和學校外出義工工作，因為在校工作時間多了，家長和老師溝通多了，對校內情況更了解，所以對我們的兒女幫助很大，例如我就是一個好例子，我和老師接觸多了，清楚了解兒子在校的學習情形，明白兒子的學習困難，能夠對症下藥，與老師互相合作，幫助兒子進步，所以感受獲益良多，還有現在認識了很多各年級的家長們，不單做了朋友，還在課餘大家能為自己的子女，互相幫忙，就像一個大家庭，互助互學。

最後，未曾參與義工的家長們，能夠在百忙中抽空參與我們的義工工作，大家做一個有責任的義工家長，給我們的兒女一個好榜樣，還能給學校一些貢獻，謝謝

5. 4A 張雅文 李襯雲女士

我幾乎每天都是做義工。加入彩雲聖若瑟小學做義工已經九年了，初時祇是擔任班代表同活動外出義工，後來想投入更多時間做義工，所以加入家長教師會擔任幹事一職，已經連續三屆加入家長教師會，今屆有幸擔任家長教師會主席一職，責任比平時的義工工作大了，除了要安排義工當值，還要籌備活動的物資、義工安排等事情。平時我都會每天早上為學生量體溫，看見學生們精神奕奕，叫聲"姨姨早晨"就覺得開心。中午會擔當午膳義工，由於過去幾年一直都做午膳義工，對於同學們的飲食習慣好清楚，例如有部分同學有過敏史對某些食物不可以食用，我都會提醒同學要避免吃該種食物，有些同學好少進食蔬菜，我會經常鼓勵同學多食蔬菜。每天在學校時間多，亦可以了解女兒的學校生活，同老師溝通都多了。我同女兒雅文經常一起做義工，我們多數會上門探訪獨居長者，了解長者面對的困難，再想辦法幫忙解決。今年我們還同其他義工一齊制造拍打棒，在探訪長者時送給他們，教他們正確的拍打方法，讓他們不出門都可以強身健體。透過每次一齊做義工，我們的親子關係更親密，雅文更懂得珍惜和照顧別人。另外我還會間中去幫獨居長者清潔家居，讓他們有個乾淨舒服的環境。透過做義工讓我覺得每天的時間都過得好充實，又可以認識一班志同道合的朋友們，這是無其他物品可以替代的。

7. 4A 陳天澄 陳艷霞女士

學校每年都舉辦大大小小不同的義工活動，例如賣旗，探訪居家老人家，各種攤位遊戲等等。每次我和女兒一起參加做義工都有不同的感受，亦從中有不同的體驗，我亦希望女兒從做義工中得到快樂或者得着。例如賣旗，我和女兒可以學習到向不同的陌生人開口說話，從中訓練我們的膽量和交際，從而增加我們的自信心。又例如探訪老人家，我們從不同老人家口中得知他們的過往，雖然老人家都是嘮嘮叨叨的，但我們也可以從他們的經驗中吸取知識或者一些我們從未聽過或見過的事。其實做義工是要親身體驗才會感受到箇中的快樂，大家才可以有自己的感受，這種的快樂或感受並不是可以用說話來形容，真的要自己親身去做才能體會。其實做義工並不是我們去幫人，而是大家互相幫助或者是分享大家的經歷經驗。我從不認為做義是我們去幫助他人，而是覺得大家是互相合作。

8. 3D 沈嘉晴 2D 沈嘉文 葉麗群女士

我係沈嘉雯沈嘉晴家長，不經不覺我已加入彩雲聖若瑟小學家長義工兩年了，兩年的家長義工經歷中，我參與了看管午膳，講故事，量體溫，付出少許，收穫良多，最開心可以和同學們互動，加深了對學校的了解同時也增進了親子關係，每次活動都有不同的得著，看著校長老師校工家長們無私的奉獻，心中十分感動。

9. 3D 張天恒 5A 張煒婷 陳泳湄女士

時間過得真快，轉眼間我女兒在本校就讀五年級下學期了，兒子也讀三年級了。而我參加四年多義工了。還加入了家教會幹事司庫一職！令我感受良多。從我女兒讀書開始，只係幫忙午膳義工，之後再有機去圖書館、課室講故事，深深體會到小朋友開心學習的過程，是好有

滿足感，並體會到家長同小朋友一齊講故事的樂趣。我的子女都說好開心，又可以在學校見到媽媽了。平時還經常聽到有同學仔叫我張天恒媽咪呀。

其實我們家長義工們不單可分擔老師們的工作，還可以和學校起了一個互動作用。因為在校時間多了，家長和老師溝通多了，對校內情況更了解，所以對我們的兒女幫助很大。例如我就是一個好例子，我和老師接觸多了，清楚了解子女在校的學習情形，明白小朋友的學習問題，能夠對症下藥，與老師互相合作，幫助子女進步，所以感覺獲益良多。

現在還認識了很多家長們，不單做了朋友，還在課餘，大家能為自己的子女，互相幫忙，就像一個大家庭，互助互學。所以能夠在百忙中抽空參與的家教會義工，不但是有責任的義工家長，還給我們兒女一個好榜樣，更能給學校一些貢獻。謝謝。

10. 3A 5D 岑苑雯 岑俊健 周慧琴女士

在學校做義工的這段時間，我可以親身體驗到現在學校教學的方式，讓我更加了解自己的小孩子在學校是怎樣的。同時認識到很多老師和同學們的家長，大家可以互相交流意見，看看怎樣配合孩子們的學習成長。這樣可以改善我和孩子們之間的關係，同時我也可以學多了不同的知識，讓我跟孩子們拉近彼此之間的距離

11. 4C 劉穎彤 陳寶瓊女士

大家好，很高興能夠參加「伴你高飛—義工童行」獎勵計劃，透過參與不同的義工服務令我從中協助女兒建立正面積極的價值觀和態度。

我擔任學校的午膳姨姨一職，能觀察女兒的進餐情況同時亦協助同學們進食午膳的過程流暢，以及在他們飯後進行清潔。參與午膳姨姨一職給予我一個身教的機會向女兒傳遞關愛的精神及教導同學們在飯後要清潔執拾，也令我更了解學校午膳的運作，從而做到家校合作。

除了參與校內活動，我也會和其他家長一起輔助老師去帶領學生參與校外活動，在他們有需要時提供協助。我教導女兒和同學們互相鼓勵，相信過程中女兒也學會了關懷及支持。

12. 5C 黃梓煌 尚玉鳳女士

大家好，我是 5C 班黃梓鎧家長。很高興能參加「伴你高飛—義工同行」獎勵計劃，透過參加不同的義工活動令我獲益良多。我擔任學校的午膳姨姨一職，能觀察到兒子在學校的進餐情況同時亦可以幫助同學在進餐時的問題，例如可以讓同學可以有秩序坐下進餐，以及在他們飯後進行清潔。參與午膳姨姨一職給予我一個身教的機會可以向仔仔傳遞愛的精神以及可以教導同學們在飯後要保持清潔，也令我了解到學校午膳的運作，從而做到家校合作。除了參加午膳姨姨，我也會和其他家長一起協助老師帶領同學參與校外活動，在他們有需要時可以提供協助。這個義工活動不但能增進我和仔仔的感情還可以鼓勵仔仔多幫助有需要的人。

13. 5A 葉進軒 羅惠雅女士

回想起在我兒子的小學做義工，已經是第五個年頭。令我最深刻的一次，應該是跟童軍外出去城門水塘行山。這次經歷令我十分難忘，看見很多我喜歡的小朋友，蹦蹦跳跳，有說有笑，在休息的時候互相分享零食，拍照，就有一種莫名的感動。在這個過程裏我覺得自己得到更多。這些開心的片段，我永遠不會忘記！亦都非常感謝邀請我的老師。希望兒子上到中學之後，我都可以繼續做一個快樂的義工！

14. 3A 馮梓濬 4A 馮穎嵐 何月雯女士

四年的義工家長經歷中，最開心可以和同學們互動，又加深了對學校的了解，而每次活動都有不同的得著，看著老師校工家長們無私的奉獻，心中十分感動。最寶貴是能和女兒有很多學校話題，增進了親子關係，成為最大的動力。對我而言，家教會並不只是一個家長和教師溝通而成立的團體，同時也是讓人從中學習，讓人發揮的平台。我這兩年有幸能參與其中，實有賴大家的支持，期望在往後和各位 教師、幹事、家長的合作中，得到的不只是默契，也有友誼。透過家教會，集結教師和家長的力量，為孩子們建立一個良好讀書和成長的環境，從而發展他們的潛能。

15. 4A 李亦朗 1C 李承熹 林嘉淇女士

感謝學校邀請參與「伴你高飛 - 義工童行」獎勵計劃 2019/20，本人感到十分榮幸！

本人有兩位兒子就讀彩雲聖若瑟小學，哥哥就讀小四，弟弟就讀小一，因此今個學年抽取更多時間參考義工活動。

我是一個自由工作者，在家工作還兼顧小朋友，雖然自己安排時間，總覺得不夠用，但我仍然堅持抽時間到學校擔當義工服務，例如：協助小一新生適應、早上量體溫、午膳姨姨、故事姨姨、學校秋季旅行、學科攤位活動等等。一連串的義工項目，令我獲益良多，透過活動能了解學校，又可以結識新朋友和感染其他家長參與義工活動，每次和家長分享在校時的點滴，都會引來羨慕的眼光，還說下次要一起擔當義工。

今年有幸出任班代表，幫助傳遞重要訊息、安排活動義工及反映家長意見等。在學校遇到老師時，都會跟我談談兒子的上學情況，對自己的小朋友更了解，學到更多適切教導他的方法。記得有一次參加校內親子壁佈設計，和幾對同學家長一起合作佈置課室，大家合作、互相取長補短，連小朋友也能發揮到不同的能力，有的指揮；有的構圖；有的手藝較好。大家都很有團結，互讓互諒，整個過程非常愉快和順利，在笑聲中渡過，真是一個美好的下午。

我到校做義工，付出的是時間，我得到的是更多更多。一來我能夠更了解兩個兒子在校情況，午休時，都急不及待跑過來跟我分享在校的快樂事，二來認識到很多小朋友，都會跟我打招呼，也會說說跟小兒有關的趣事，令我會心微笑。有時在街上，小朋友都會叫我「義工姨姨」，每張可愛的面容，讓我感覺很溫暖。

所有得著，令我很滿足。所以，我日後會繼續抽時間到校做義工。

16. 1B 盧樹熹 3A 盧敏晴 鄧燕紅女士

大家好，很高興我和女兒能夠一起參加「伴你高飛--義工同行獎勵計劃」。我透過午膳姨姨、故事姨姨和外出帶隊活動，女兒透過小女童軍外出探訪長者義工、讓我們學懂了要對身邊有需要的人多加關心和愛護。透過這些活動，我和女兒也建立了正面積極的價值觀，施比受更為有福，社會上的各人都應有樂於助人的美德。

其中最難忘和獲益良多的活動是擔任午膳姨姨的一職，我為一二年級的同學添飯，並在飯堂當值，看看同學們在午膳上有沒有其他需要的地方。此外，一二年級同學較為年幼，我也教導了他們正確執捨餐具的概念，讓他們學會整潔、健康地成長、愛和關懷每個同學。