



師奶手作

2018年小一入學分享會

1

只屬「師奶」個人意見
只作參考

1) 如何填寫表格

A) 填寫表格前：

1. 先影印作備份
2. 將選好的次序填於備份，以防填錯
3. 將填好的備份資料核對3次，包括學生編號

B) 將備份的資料填於正確的表格上，再核對3次

C) 甲部：1) 2) 3) 學校不要漏空

D) 乙部：除非甲部是跨區，否則**最好跟甲部的次序**

E) **所有學校均需填寫**

2) 如何合理地選校

- A) **不要**將甲部的**所有選項**填同 1間 學校
X 不會增加入學機會率
- B) 除非是跨區，否則乙的 第1-3的選擇應該是跟甲部的一樣；否則當叩門時難以解釋
- C) 乙的 第1-3的選擇**不要**填同一間
- D) 乙的 第1-5 個選擇必須是希望、有把握入讀
- E) 配合子女的能力、**興趣**、**長處**

3) 選校策略

- A) 甲部、乙部的第1位應該是跟自選的一樣，以表示對學校的誠意。即是大家所說的1-1-1。(除非是跨區)
- B) 不要將大熱門的堆放一起
- C) 只可將大熱的選1間，次熱的/多學位的學校放第二、三，以作保障。
- D) 乙部的首5志願的學校必須慎重選填

4) 2月-6月：叩門準備

A) 不要6月-8月外遊：註冊、小一入學需知

B) 首5志願學校的特性、理念、叩門資料：

*****帶小朋友前往該學校*****

1) 叩門表格 (到校取 / 上網列印) 2) 該學校所要求的資料

3) 查核學校是否需要「個人檔案」4) 何時遞交什麼資料

5) 面試學校是否撞期 6) 選一些後備學校

7) 模擬面試

C) 是否**教會學校**：有宗教信仰，向教會、牧師申請推薦信

D) 向幼稚園校長申請推薦信

E) 父母需要請假

F) 規劃面試路線 – 有需要時分配人手

**PS: 在派發結果
前完成所有事項**

父母、小朋友的心態準備

◦ 父母：

A) 派發結果前

- 跟小朋友輕鬆面對，如公園玩耍、吃大餐、看戲、揀選漂亮衣服
(當然不要讓小朋友病倒)
- 要讓小朋友知道你們的計劃：派到心儀學校，如何處理；派不到心儀學校，又是如何處理！

B) 派發結果後

- 派到心儀學校，按指定時間註冊
- 派不到心儀學校，亦要提起精神；實行叩門計劃

C) 面試檢討：不要只顧埋怨、大罵子女表現不佳；應從不佳表現的位置，先理解他的做法，再說出自己的見解較合適，可配合當時的情境，以為第二間學校面試作準備。

父母、小朋友的心態準備

◦ 小朋友

- 讓小朋友知道派不到心儀學校時，叩門計劃便要展開，以讓小朋友的思想、情緒作準備。
- 派不到儀學校時，會否好失望？
- 面試時不佳，會否好失望？

面試技巧

- 1. 一般都不用父母面試
- 2. 介紹自己
- 3. 儀表：整齊乾淨
- 4. **有禮貌**
 - 見到面試老師打招呼：早晨、午安、你好
 - 老師給予東西時，要說：「謝謝」
 - 結束前說：「再見、拜拜、唔該」
 - 有手尾：離開坐位前，收拾自己檯面 / 拉回自己的椅子到原有地方
- 5. 不要誇張造作

網止：

1. 師奶手作 – 香港01~迷迭香增強記憶力；8種補腦食品

https://www.hk01.com/sns/article/149779?utm_content=buffer83676&utm_medium=Social&utm_source=facebook+hk01&utm_campaign=buffer

2. (自然療法媽媽筆記) – 第6回：面試：23:27

<https://www.facebook.com/2008716679365433/videos/2025494144354353/>

3. 六個小孩的媽媽 Six Kids Mama - 如何提升專注力妙法

<https://www.facebook.com/fivekidsmama/videos/1602564403115218/>

實例分享

2017年11月：德雅小學
-- 砌 LEGO

2015年6月：大角咀天主
主教 – 畫畫

2 者共通點：有禮貌

8種補腦食物推介

- 英國有一項研究發現，原來聞 **迷迭香** 香味可以**增強記憶力**。另外，為了避免孩子用腦過多，失去戰鬥力，我們根據腦部所需要的**營養成分**，包括蛋白質、不飽和脂肪酸、卵磷脂和維他命B等，挑選了八種補腦食物，推介給各位爸
- 1. 深海魚
- 2. 堅果
- 3. 雞蛋
- 4. 牛奶
- 5. 大豆和豆製品
- 6. 小米
- 7. 莓類
- 8. 牛油果

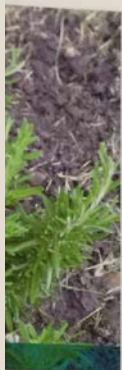
有關精油使用，可先向醫護人員查詢。

出處：師奶手作 – 香港01~迷迭香增強記憶力；8種補腦食品

https://www.hk01.com/sns/article/149779?utm_content=buffer83676&utm_medium=Social&utm_source=facebook+hk01&utm_campaign=buffer

迷迭香

如有蚕豆症，小心使用



油性正肌力和隔离豚鼠心》2013 五月

大白鼠对的临床疗和肿瘤学杂

i 系统中所用防活性与抗氧化医学》2010

提取物对所选《加利福尼亚38(2):123-6.

ε丙氨酸杆菌以细胞的活性。5):3200-10.

法的抗焦虑作九月;

精油对人体讯》2009 二

Mahmood N 等。从玫瑰中所提取之纯化化合物的抗HIV活性和作用机制。《生物化学与生物物理研究通讯》1996;229(1):73-79。

迷迭香 (拉丁学名: *Rosmannus officinalis* CT Cineole)

科别: 唇形科

原产地: 突尼斯、摩洛哥、西班牙

萃取方法: 通过水蒸气蒸馏从叶子中萃取

主要成分:

- 1,8-桉油 (桉油醇) (38-55%)
- 樟脑 (5-15%)
- α-蒎烯 (9-14%)
- β-蒎烯 (4-9%)
- 茨烯 (2.5-6%)
- 龙脑烯醇 (1.5-5%)
- 二戊烯 (1-4%)

氧化自由基吸收能力: 330 μTE/100g

历史资料: 迷迭香精油当时因其作为“马赛醋”或“四碱醋”的主要成分而广为人熟知。这是因为在15世纪大瘟疫期间, 强盗在掠夺死人和将死之人的物品时会用到这种醋来保护自己不受感染。此种植物精油的名称从拉丁语派生而来, 意为“海之露”(ros + marinus)。根据民间流传, 迷迭香起初开有白色的花朵, 但在圣母玛利亚将她的斗篷盖在这些植株之上后, 它们的花就变成了红色。从古希腊时期(公元前1000年左右), 迷迭香就被作为熏香燃烧。后来的文明认为, 它能驱魔避邪, 并最终成为了通过燃烧迷迭香保护病人免受感染的一种做法。

该香草还收列于由德高望重的本笃会草药医生宾根的希尔德加德(1098-1179)编写的早期德国药典—《希尔德加德药典》

直到最近, 一些法国医院采用了迷迭香对空气进行消毒。

医疗特性: 抗炎、抗肿瘤、抗真菌、抗菌、抗癌、抗抑郁、高血压调节、护肝、增强注意力

用途: 用于治疗传染性疾病、肝病疾病、喉咙和肺部感染、脱发(斑秃)、痤疮、记忆力受损/阿尔茨海默氏症、减重等症状。

香气功效: 有助于缓解心理疲劳, 提高注意力, 提神。迈阿密大学的科学家发现, 吸入迷迭香精油可提升精神警觉度, 舒缓焦虑, 增强分析和心理能力。

使用方法: 用V-6 复方植物油或其他纯植物油一比一稀释精油: (1) 在患处或不适部位擦拭2-4滴精油, (2) 涂抹在脉轮或指压按摩穴位点上, (3) 直接吸入, (4) 扩散, 或者(5) 作为膳食补充剂服用。

注意事项: 4岁以下儿童禁用。如已服用 ACE 抑制剂处方药物, 请勿继续使用迷迭香治疗高血压。

相关产品: AromaGuard Meadow Mist Deodorant, AromaGuard Mountain Mint Deodorant, Clarity, ComforTone, En-R-Gee, Essentialzyme-4, ICP, Inner Defense, JuvaFlex, JuvaTone, KidScents Slique 牙膏, Melrose, Morning Start Bath & Shower Gel, Morning Start 润肤皂, MultiGreens, 橙花洁面乳, Purification, Rehemogen, 檀香润肤霜, Satin 磨砂膏, Thieves, Thieves AromaBright 牙膏, Thieves Cleansing Soap, Thieves 牙线, Thieves Dentarome Plus 牙膏, Thieves Dentarome Ultra 牙膏, Thieves 泡沫洗手液, Thieves Fresh Essence Plus 漱口水, Thieves 家用清洁剂, Thieves 含片(Hard, Soft), Thieves 喷雾剂, Thieves 无水洗手液, Thieves 湿纸巾, Transformation

参考文献:

Tsai TH 等。迷迭香萃取物可抑制丙酸杆菌属诱导的炎症反应。《药用食品杂志》2013 四月;16(4):324-33。

Yu MH 等。迷迭香抗LPS诱导性炎症的活性。《食品化学》2013一月15;136(2):1047-54。

Lucarini R 等。迷迭香水相萃取物、迷迭香酸和其乙酯衍生物的体内镇痛与消炎活性。《药学生物学》2013年6月5日[电子版先于印刷版发表]

Sasaki K 等。迷迭香多元酚可通过 monoamimergic 和 cholinergic 功能调制产生抗抑郁样效果。《行为大脑研究》2013 二月 1;238:86-94。

Machado DG 等。从迷迭香分离的成分、精油、鼠尾草酚和桦木酸所具有的抗抑郁样效果。2013 一月 15;136(2):999-1005。

Tu Z 等。迷迭香(Rosmarinus officinalis L.) 提取物可通过激活HepG2 细胞的AMPK 及 PPAR 通路调节血糖和血脂代谢。《农业与食品化学杂志》2013 三月 6。[电子版先于印刷版发表]

Gaya M 等。存在于迷迭香中的一种自然化合物—鼠尾草酸可通过C/EBPs 和 PPARγ 通路在分化程序开始时显现抗脂肪形成效果。《化学与生物物理学报》2013 年6月;1830(6):3796-806。

Ramadan KS 等。迷迭香提取物对糖尿病小鼠降的降血糖和护肝活性。《生理学与生物化学杂志》2013年4月28日[电子版先于印刷版发表]

Sayorwan W 等。吸入迷迭香精油对主观感受和中枢神经系统活动的影响。《药理学报》2013 一月;81(2):531-42。[电子版先于印刷版发表]

Moss M, Oliver L. 1,8-桉叶素血浆在暴露于迷迭香精油香气之后可对认知表现产生作用。《Ther Adv Psychopharmacol》2012 一月;2(3):103-13。

Tai J 等。迷迭香(Rosmarinus officinalis) 对人卵巢癌细胞的体外抗增殖效果。《Phytomedicine》2012三月 15;19(5):436-43。

Wang W 等。迷迭香精油与其主要成分关于抗菌和抗癌活性的对比。《分子》2012 三月 5;17(3):2704-13。

幸運油

- **Believe精油**

- 精油：愛達荷州藍雲杉、愛達荷州香脂冷杉、乳香、芫荽、佛手柑、依蘭依蘭、天竺葵
- Believe精油包含愛達荷州藍雲杉、愛達荷州香脂冷杉、乳香及其他草本精油，他們的香味助您提升力量和信念。當您衝破情緒障礙，您便可以超越潛力。
- 出處：
- https://www.youngliving.com/zh_HK/products/believe精油



Believe™

Believe 有助于释放每个人都具有的无限潜力。它可以使人产生希望，从有可能更充分地体味健康、幸福和活力。

成分：

爱达华香脂冷杉精油（拉丁学名：*Abies balsamea*）可解郁提神。它可以给人一种力量与内心平静之感。

芫荽精油（拉丁学名：*Coriandrum sativum*）一直被尊为一种可缓解恶心感、有助消化、促进健康免疫功能的偏方。

香柠檬精油（拉丁学名：*Citrus bergamia*）（无光敏）既能令人振奋也能使人镇静，具有缓解焦虑、压力和紧张的独特功效。

乳香精油（拉丁学名：*Boswellia carterii*）其中东被奉为“圣膏油”，数千年以来一直在宗教仪式中使用。其可刺激大脑边缘系统，从而提升精神，使人克服压力和绝望。其在欧洲医学被用于治疗抑郁症。

爱达华蓝云杉精油（拉丁学名：*Picea pungens*）具有一种使人感到踏实、可刺激大脑、使身体放松的香味。

依兰精油（拉丁学名：*Cananga odorata*）可促进放松，均衡男性和女性的能量，恢复信心与心理平衡，并可缓解失眠症状。

天竺葵精油（拉丁学名：*Pelargonium graveolens*）有助于平衡激素。其可止痒痒、放松紧张肌肉、消炎、抗细菌、抗真菌，也可刺激肝脏和胰腺。

使用方法：

- 将1份精油滴入1份V-6复方植物油中进行稀释。
- 直接吸入或将2-4滴精油添加至浴水中。
- 将1-2滴精油涂抹于心脏上方、手腕、颈部、太阳穴、前额或足底指压按摩穴位。
- 使用植物油按1:15稀释，以用于全身按摩。
- 在湿布上滴洒2滴精油，然后将其置于衣服烘干机内。

- 将4-8滴精油滴洒在棉球或纸巾上，然后将其置于通风孔内部或上方。
- 也可以根据个人意愿和感受，使其扩散30-60分钟。

注意事项：可能出现皮肤过敏反应。

Brain Power™

Brain Power 可高度提升注意力，并可将身体能量导入至心理能量。它也可以提升心理潜能，促进头脑清晰，长期使用可以延缓衰老。该种复方精油中的许多精油组分富含倍半萜烯化合物，这种化合物可促进松果腺、垂体以及下丘脑的活动，因此可增加生长激素和褪黑激素的分泌。

这些精油也有助于溶解堵塞在受体部位的石油化学产品，从而可以消除“脑雾”；由于人们会接触到食物中、皮肤上、护发产品中以及空气中的人工合成石油化学产品，所以人们会出现“脑雾”症状。

成分：

檀香精油（拉丁学名：*Santalum album*）富含倍半萜烯化合物，这种化合物可刺激松果腺以及大脑边缘系统—我们的情绪记忆中枢。其通常用于瑜伽和冥想。

雪松精油（拉丁学名：*Cedrus atlantica*）富含倍半萜烯，这种化合物可刺激大脑边缘系统—情绪记忆中枢。它可以刺激松果腺，使其释放褪黑激素，进而提升思维、认知和记忆。

乳香精油（拉丁学名：*Boswellia carterii*）可刺激大脑边缘系统，提升精神，有助于克服压力和绝望。其在欧洲医学被用于治疗抑郁症。

香蜂草精油（拉丁学名：*Melissa officinalis*）可刺激大脑边缘系统—情绪记忆中枢。它可以消除情绪障碍，使人积极面对生活。


蓝丝柏精油（拉丁学名：*Callitris intratropica*）可促进体内循环，增加大脑供氧量，从而可刺激杏仁核、松果腺、垂体以及下丘脑。

薰衣草（拉丁学名：*Lavandula angustifolia*）据文献记载，具有提高注意力和敏锐度的作用。


幸運油



面試

 **N [REDACTED]**
2016年12月15日 · [REDACTED]
第一次分享,請大家支持like一下。
朋友的小朋友,今年升上小一,在經過第一次默書不合格回來後,每天都有情緒問題,每天早上哭着不返學,在學校門口怎樣也不肯入內,每次要默書就扮病不返學,返學後扮嘔要走....當時朋友十分擔心,我開始叫佢用油,由 **stressaway** 擴香開始,幾天後,看到小朋友開始放鬆了,開始跟著其他小朋友入校內,而她再用 **valor II (勇氣)** 同 **believe(相信自己)** 幫小朋友搽腳底同後頸。幾天前,她高興地向我說,她的小朋友現在很開心,每天都笑着向她說返學的趣事,完全沒有再說唔返學。最高興是現在小朋友每天提醒媽媽要搽油。
見到朋友咁開心!!我也為她高興!!各位媽媽!!加油!!



 **A [REDACTED]** 😊 覺得太神奇。
2017年9月9日
想同你分享 **valor II** 都好利害,我個今年升小一嘅大女,前兩日學校派左四句古詩要佢背,佢第一日背極都背唔到,聽完星期四有關開學精油講座,我用 **valor II** 碌佢脊骨,佢竟然尋晚臨瞓前自己背左出嚟 🙌

個人檔案

- 1. 不超過6頁介紹，彩色
- 2. 醒目照片
- 3. 附上該校所需遞交的資料，包括出席他們的開放日，有分加。
(如出席2年更好)
- 4. 配合學校的理念，如：學校主張環保，就需底面列印
- 5. 內容：對學校的理念支持；
小朋友的長處在學校如何得到發揮；
小朋友代表性的獎項；
小朋友燦爛的家庭照、朋輩相處、特別照片，如：義工

填表

教育局
EDUCATION BUREAU
二〇一五年度小一學位分配
SCHOOL PLACES ALLOCATION - PRIMARY ONE 2015
選擇學校表格
CHOICE OF SCHOOLS FORM

填寫此表格前請參閱隨附的填表須知
Please read carefully the enclosed "Notes on How to Complete the Choice of Schools Form"

小一入學申請編號
POA Application No.: 8087488

(請依照「小一入學申請表」上的申請編號填寫)
(Please copy the number from the "Application Form for Admission to Primary One")

申請兒童姓名
Name of Applicant Child: XXXXXXXXXX (In English) 性別 Sex: M 中文

家長存根
PARENT'S COPY

住址所屬
小一學校網編號
POA SCHOOL NET NO.
OF HOME ADDRESS
40

(甲) 不受學校網限制的學校選擇 (香港任何官立或資助小學):
(A) **Unrestricted School Choices (ANY government or aided primary schools in Hong Kong):**
請依你選擇的優先次序填上任何官立或資助小學的選校編號。
Please enter below the Choice Codes of any government or aided primary schools in order of preference.

第一選擇 First Choice	第二選擇 Second Choice	第三選擇 Third Choice
選校編號 Choice Code: 4004	選校編號 Choice Code: 4002	選校編號 Choice Code: 4014

(乙) 住址所屬小一學校網的學校選擇:
(B) **Restricted School Choices (Schools in POA school net of home address):**
請依你選擇的優先次序填上住址所屬小一學校網內的選校編號。你填寫的學校選擇不應超過住址所屬小一學校網內的學校數目。餘下
方格可留空。
Please enter below the Choice Codes of schools within the POA school net of home address in order of preference. The number of choices to be
entered should not exceed the number of schools within the POA school net of home address. Any remaining spaces should be left blank.

選擇次序 Order of Preference	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
選校編號 Choice Code	4101	4101	2401	114401	118401	1011401	1401	2401	5401	18401	17401
選擇次序 Order of Preference	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
選校編號 Choice Code	4012	1401	7401	3401	5401	6401	110401	13401	11401	6401	
選擇次序 Order of Preference	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
選校編號 Choice Code	4012										


本人聲明，表內所填選的學校為本人在閱讀隨附的「填寫選擇學校表格須知」後自願填寫的。本人亦明白在上述申請兒童獲派小一學位後，他/她將再無資格參加小一入學統籌辦法。
I declare that I have read the enclosed "Notes on How to Complete the Choice of Schools Form" and that I have made the above choices at my own will. I also understand that once a Primary One place is allocated to the above applicant child, he/she will not be eligible to participate in the Primary One Admission System again.

家長/監護人簽署
Signature of Parent/Guardian: XXXXXXXXXX

家長/監護人姓名 (請用正楷填寫)
Name of Parent/Guardian (In Block Letters): XXXXXXXXXX

聯絡電話
Contact Tel. No.: XXXXXXXXXX 日期 Date: 31-1-2015

POA 308A (Rev. 11/14)



填表

(甲) 不受學校網限制的學校選擇 (香港任何官立或資助小學) :

(A) Unrestricted School Choices (ANY government or aided primary schools in Hong Kong) :

請依你選擇的優先次序填上任何官立或資助小學的選校編號。

Please enter below the Choice Codes of any government or aided primary schools in order of preference.

第一選擇 First Choice	第二選擇 Second Choice	第三選擇 Third Choice
選校編號 Choice Code	選校編號 Choice Code	選校編號 Choice Code
4004	4002	4014

(乙) 住址所屬小一學校網的學校選擇 :

(B) Restricted School Choices (Schools in POA school net of home address) :

請依你選擇的優先次序填上住址所屬小一學校網內的選校編號。你填寫的學校選擇不應超過住址所屬小一學校網內的學校數目。餘下方格可留空。

Please enter below the Choice Codes of schools within the POA school net of home address in order of preference. The number of choices to be entered should not exceed the number of schools within the POA school net of home address. Any remaining spaces should be left blank.

選擇次序 Order of Preference	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
選校編號 Choice Code	40104	40102	40114	40118	40101	40112	40115	40108	40119	40117
選擇次序 Order of Preference	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
選校編號 Choice Code	40121	40107	40103	40105	40106	40110	40113	40111	40116	40118
選擇次序 Order of Preference	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
選校編號 Choice Code	40120									

- 1. 基福 2. 聖安德烈 3. 嘉靈 4. 聖紀文
- 5. 大坑東 6. 愛德 7. 開平 8. 善導
- 9. 基愛 10. 深官 11. 李鄭屋官立
- 12. 白天 13. 五邑 14. 四邑
- 15. 福榮街官立 16. 深水埗福利
- 17. 信義

- 18. 聖多馬 19. 荔天 20. 瑪利諾 21. 協和

有用face book網站

- 1. 最受歡迎排名：<https://www.myschool.hk/primary-school/Ranking.php?did=6>
- 2. 學位餘額 (推算)：
<https://www.schooland.hk/ps/sspgps>
- 3. 教育局：
<http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/edu-system/primary-secondary/spa-systems/primary-1-admission/school-lists/2018canet-40.pdf>
-