



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

東華三院九龍崇德社幼兒園

校園生活點滴

2020年2月期刊



地址：新界天水圍天悅邨服務設施大樓一樓
電話：2448 0031
傳真：2448 2055
電郵：zckns@tungwah.org.hk

不經不覺，2019-2020年度已過了一半，近日受到新型冠狀病毒肺炎肆虐而停課關係，我們於二月起舉行的活動因而取消或延期。雖然如此，我們在過去的半年仍有很多精彩的活動，至今還記憶猶新，回味無窮。今期的校園生活點滴內容除有各班的學習活動及多個親子活動剪影外，更有以「安全圈Circle of security」為理念來幫助幼兒建立安全感，從而回應幼兒的情感需要，促進他們心理健康的專題分享，盼望大家能透過刊物對我們有更多的了解。此外，家長如對本園有任何意見，歡迎與我們聯絡。

目錄

專題：親親孩子心 幫助孩子建立安全感	P.2-3
情緒教育繪本	P.4
校園生活點滴(N班, K1班, K2班, K3班)	P.5-12
校園活動花絮	P.13-16
健康小錦囊	P.17
親子小食嚐試	P.18
科學小實驗	P.18
親子體能活動	P.19
未來動態	P.19



親親孩子心 幫助孩子建立安全感

孩子一出生便懂得運用笑和哭來表達自己的情緒和需要。作為父母(照顧者)，我們都希望孩子擁有健康的情緒，但是健康情緒卻不等於只有快樂，一些令人感到不舒服的情緒，例如：悲傷、害怕、生氣、嫉妒等，都是反映我們內心的感受和需要，能夠察覺和正視自己，學習適當地表達和疏導自己的情緒，才是情緒健康的關鍵。



幼兒情緒發展的特徵

幼兒成長進程大致一樣，但進度卻因人而異，特別是情緒發展會受到生理、心理和環境所影響，幼兒容易有反覆不定，時進時退的表現。照顧者能作好心理準備，明白幼兒的發展里程，就能更掌握如何作出應對。

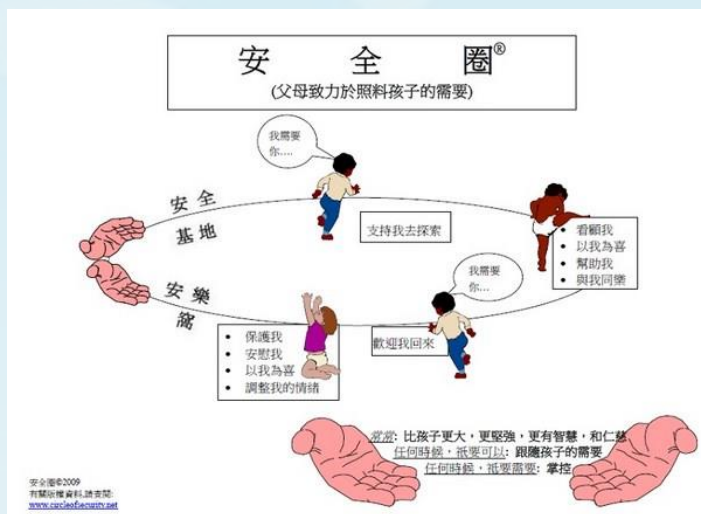
《二至六歲幼兒情意和群性發展特徵》

兩至三歲	三至四歲	四至五歲	五至六歲
- 與其他兒童相處時只能各玩各的，未懂得分享 - 在引導下能夠輪候 - 會妒忌成人關心別的兒童 - 容易發脾氣，但也容易被其他事情轉移 - 不喜歡被改變 - 開始對食物表現喜惡 - 喜歡被稱讚，喜歡穿漂亮的衣服 	- 能夠自己玩，不用成人陪伴 - 能夠遵從規則性遊戲 - 懂得主動輪候 - 能夠辨別自己和他人的物件 - 愛護幼小，願意分享玩具 - 較能接受成人的勸說 - 提示下會打招呼，說「多謝」、「唔該」 	- 能自律地在指定範圍內活動 - 與朋輩玩耍時能遵守遊戲規則 - 愛護幼小，懂得安慰別人 - 是非觀念模糊，只知道被罰就是做錯，被讚就是做對 - 懂得說「請」、「多謝」、「對不起」 - 可以和陌生人對話，不畏縮 - 能幫助成人做簡單家務 	- 能和3-5個朋輩玩合作性遊戲 - 明白「公平」的原則 - 能夠服從大家討論後的決定 - 能向他人解釋遊戲規則 - 懂得玩棋類遊戲、桌面遊戲或參與比賽 - 開始選擇自己喜歡的玩伴  

來源：衛生署《學前兒童的成長發展》

幼兒的安全圈

幼兒與照顧者的關係對他們的情緒發展是十分重要的。幼兒與照顧者之間的情感連結被稱為「依附關係」，當幼兒從依附對象(照顧者)獲得安全感，感受到支持、被愛和受保護時，便能建立良好的自尊自信、解難能力及人際關係。我們可以從安全圈的概念加以理解：



安全圈分上下兩個部份，照顧者就是安全基地的手。上半部份是幼兒從安全基地出發去探索，照顧者給予支持，當幼兒遇到困難、情緒需要或其他狀況時，下半部份為幼兒返回安樂窩(安全地方)尋求安慰和保護。

值得一提的是，照顧者在照顧幼兒的同時，也要好好照顧自己，補充內心的能量，這樣才能有充足的力量來照顧他人，成為幼兒穩健的安全基地。



成為幼兒的情緒教練

讓幼兒得到安全的依附，照顧者可參考美國華盛頓大學心理學教授 John Gottman 所提出的「情緒教練」的育兒方法。在他的研究中，有「情緒教練」父母的孩子反應敏捷、抗逆力較強、專注力較高、情感反應能力較佳和自控能力亦較好。情緒指導有以下五個步驟：

(1) 留意幼兒的情緒

照顧者了解幼兒的脾性，能夠透過幼兒的非語言或語言的表達來接收他們的情緒，特別是內向或害羞的幼兒就更需要照顧者特別的關注來察覺他們的情緒。



(2) 為幼兒設立情緒空間

幼兒的任何情緒，都是一個與他溝通的機會，也是教導他們處理自己情緒的機會。所以照顧者要為幼兒提供一個開放、包容和輕鬆的空間，讓幼兒表達自己的感受。

(3) 接納並肯定幼兒的感受

接納幼兒的情緒不等同接納他們不恰當的行為。照顧者要向幼兒表示接納和肯定，就要設身處地了解他們的感受，透過觀察他們的表情和動作，反映幼兒的感受，例如：「我知道你擔心到喊咗出來(反映感受)，我諗你好想有人幫(肯定幼兒)，我可以點幫你?(提供協助)」

(4) 幫助幼兒認識情緒

照顧者可以運用故事和角色扮演幫助幼兒認識情緒詞彙外，更能幫助他們準確地描述自己的感受和舒緩情緒的方法。



(5) 協助幼兒學習舒緩情緒方法

照顧者要讓幼兒明白解決困難三大原則：不可傷害自己、不可傷害別人、不可破壞物件。基於這些原則，可以為幼兒建議一些舒緩情緒的方法，例如：深呼吸、離開現場、尋找協助、轉移注意或自我安慰的話等。



情緒教育繪本



幼兒透過聽故事，可以認識不同的情緒詞彙外，更可在成人的引導下，分享角色中人物的感受和經歷，以及他們面對困難時的處理方法。以下推介一些適合幼兒的情緒繪本，家長可在幼兒園家長資源閣和公共圖書館內借閱，跟幼兒一起展開親子共讀之旅。



《彩色怪獸》

作者/繪圖：安娜·耶拿絲
譯者：李家蘭
出版社：三采
適讀年齡：2歲以上



孩子經常因為無法察覺與辨識，而以生氣來表現實質不同的情緒---其實每個人心中都有一隻彩色怪獸，情緒沒有對錯，學會區辨情緒，才能讓情緒發揮正面的功能!!

本書以不同的色彩來幫助孩子認知情緒。
鮮紅的怒氣像火一樣猛烈；
傷心像是失去什麼東西那樣，也像綿綿的下雨天；
害怕是個膽小鬼，老是想躲在黑漆漆的地方。
平靜就像安靜的樹，也像迎著風的綠葉，能夠傳染他人的快樂。
至於粉紅色.....

《我是抱抱機》

作者/繪圖：史考特·坎貝爾
譯者：黃筱茵
出版社：維京
適讀年齡：3歲以上



你相信抱抱具有神奇的力量嗎？
抱抱，將撫平所有憤怒與哀傷，帶來溫暖、被愛與安全。
阿公阿嬤、爸爸媽媽、小朋友或狗狗貓咪，大家都需要抱抱。

這個世界，請小心，他來了。他是可愛抱抱機。無論你是大還是小、是方形的或長條、堅硬或柔軟的，沒有人能抵抗也無法逃避他的抱抱。

你今天抱抱了嗎？快張開你的雙手，將溫暖又愉快的抱抱送給身邊的人。

《貝蒂好想好想吃香蕉》

作者/繪圖：史帝夫·安東尼
譯者：柯倩華
出版社：親子天下
適讀年齡：3歲以上



你家裏也有一個「貝蒂」嗎？只要事情不如他的意，她就會立刻鬧情緒.....

有一天，貝蒂好想好想吃香蕉，但她不會剝開香蕉皮。無論用手剝、用牙齒咬、用腳抓，都剝不開。她氣得又哭又叫，兩隻腳踢上踢下.....

幸好，大嘴鳥先生來幫忙了，「你不需要這樣」，他一臉淡定的示範如何剝開香蕉皮，但當剝好了，貝蒂卻又生氣了，為什麼呢？

《我變成一隻噴火龍了》

作者/繪圖：賴馬
出版社：和英
適讀年齡：4歲以上



波泰是一隻會傳染噴火病的蚊子，他喜歡吸壞脾氣人的血！

有一天，愛生氣的阿古力被波泰叮了一口，竟開始不停的噴火。對一隻怪獸來說，不停的噴火有多不方便啊！阿古力燒壞了他大半的家、煮沸了水池裏的水，及古怪國裏的建築物，更加害了古怪國的其他居民於水深火熱中，阿古力怎樣才能滅火呢？

校園生活點滴-幼初班



Hello · 我們是幼兒園最小的N班小朋友☺
我們已經上學半年了，每天上學都有很多新奇
有趣的事物和活動，和朋友一起開心學習！

分組活動



畫畫畫...



我們一起看圖書吧！



這是我的身體～



喂喂，你係邊個呀？



大家一起塗顏色，玩泥膠！

大肌肉活動



拍泡泡



行平衡木



集體遊戲



踏三輪車



生活自理



我會在波波點上排隊等候。



我自己交功課，放書包。



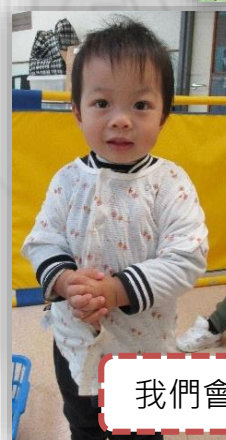
天氣乾燥，要塗潤膚膏啊！



我幫忙大掃除。



我自己用果醬搽餅乾吃。



我們會自己穿脫衣物。



校園生活點滴-幼兒班

- K1幼兒上學已經大半年了! 從當初難以習慣與家人分離、需時適應環境的變化等, 到現在能投入參與學校各項活動, 這有賴家長與學校互相合作, 讓幼兒有所進步及成長。現藉此與家長分享幼兒學習的過程與喜悅!



暑假升班禮



新生適應



認識新同學

◆ 小組學習活動

在上學期, K1班幼兒進行了不同主題的學習, 包括:自我認識、食物、聲音。幼兒透過不同的小組學習活動, 例如:分享自己及聆聽他人喜歡的物品、探索不同種類食物、透過種植了解蕃茄的成長等, 掌握了不少相關知識!



種植蕃茄



投票選出喜歡的食物



"The box" 探索活動



參觀超級市場



彈鋼琴



分享帶回園的物品

◆ 角落學習活動

自由的角落學習時間讓幼兒選擇喜歡的角落進行活動，過程中他們能操作教材教具鞏固所學，亦能與同學一起玩樂，從而學會分享接納，享受群體生活的樂趣!



◆ 寄語

我們很開心看到K1幼兒都有所成長，期望下學期再一起學習、經歷不同的事情，繼續開心、愉快、投入幼兒園生活!



校園生活點滴-低班



大家好，不經不覺我們已經由N班升至K2班，慢慢長大成為幼兒園的小哥哥和小姐姐，在日常生活中學會如何照顧自己和他人之餘，也會幫忙老師保持學校環境整齊清潔。今年還多了很多有趣的增潤活動，都是全新的體驗，就讓我們來和大家分享。

「敢動！」 幼兒身體律動課程



我們是第一年參與「敢動!」課，透過音樂、生活中常見的物件，讓自己的身體與音樂互相配合，從中認識和掌握自己的身體。除了要動身體外，我們還要學習進入「安靜森林」，慢慢呼吸，安靜下來，感受四周的環境，老師說欣賞我們由當初只會安靜一分鐘，現在漸漸能增至兩分鐘，體能和耐力也比前有進步呢!



快樂小蜜蜂



2019年12月21日在大家見證下，我們宣誓正式成為新界第120快樂小蜜蜂的銀蜂隊隊員，我們分別是勇氣組、愛護組和團結組，透過參與快樂小蜜蜂活動，我們一起探索大自然、學會與朋友相親相愛。



去公園

我們除了在學校能學習到不同的知識外，公園也是一個學習的好地方，老師會帶著我們去公園遊玩不同的遊樂設施外，還能從中學習到如何與他人建立關係，我們也學會合作、輪侯等。你們看，我們在公園玩得多開心！



校園生活點滴-高班



大家好，我們是K3班。時間過得真快，眨下眼，我們都成為學校裏的大哥哥和大姐姐，準備九月升讀小學了！幼兒園裏的生活多姿多彩，快來看看我們有趣的校園生活吧！



在幼兒園，每天都有不同的活動：我們可以學習普通話、透過「敢動！」課程探索身體的律動、經過「比比和朋友」認識不同的情緒、以遊戲學習數學概念、去公園鍛鍊身體、與小朋友合作製作小食嘗試.....看看我們臉上洋溢的笑容，多麼燦爛！



十月份，我們正在學習中國文化的主題單元，老師帶我們去茶樓一嚐各種點心的味道。我們充當「小茶客」，用茶水清潔杯碗，畫點心紙，更自己探索使用筷子吃點心的方法呢！哇！蝦餃、燒賣、鳳爪.....茶樓裏的點心真好吃！



踏入冬天，天氣轉變了！我們觀察到每天的氣溫和路邊的大樹都有所改變，這次老師帶我們到嘉道理農場和Green Atrium農莊參觀。在農場裏，我們看到黑白色的豬和粉紅色的紅鶴。在農莊裏，我們更嘗試了種植玉米，看！我們的樣子多認真！真希望放假的時候，我們還可以過來探望小動物和小玉米呢！

校園活動花絮

親子旅行

今次目的地是大埔海濱公園，除了可以欣賞郊外的景色，感受清新空氣之外，老師、家長與小朋友亦在輕鬆自然的氣氛下玩不同的集體活動及遊戲，大家都玩得好開心。



齊齊來張大合照，1 2 3 笑！



做下熱身先！



點樣穿過呼拉圈好呢？



七彩繽紛的汽球傘，好好玩！



媽媽，我捉到你條尾巴啦！

親子運動會



一年一度聯園親子運動會已於1月舉行完畢，當天家長與幼兒參與不同的親子遊戲、個人項目及自由遊戲，互相發揮自信合作的精神，通過活動讓幼兒體驗運動的快樂，彼此享受一同做運動的樂趣。

親子遊戲



你哋比心機呀！

個人項目



加油呀！

自由遊戲



呢啲遊戲好好玩！

聖誕節慶祝活動



聖誕節是一個普天同慶，充滿歡欣的節日。透過親子聖誕樹製作、聖誕聯歡會、攤位遊戲等不同的慶祝活動，除讓兒童認識聖誕節之餘，亦讓家長與小朋友感受節日帶來的喜樂。

親子聖誕樹製作



聖誕聯歡會暨小蜜蜂宣誓禮



我哋成為快樂小蜜蜂啦！



我哋排排隊，準備上台表現啦！



攤位遊戲，好好玩！

農曆新年慶祝活動



鼠年慶新春，我們都為小朋友及家長預備好一連串的新春節慶活動。家長利用舊利是封製作賀年吊飾、邀請長者來示範寫揮春、充滿熱鬧氣氛的迷你年宵攤位、除舊迎新的年廿八洗邋遢及暖意滿滿的全園團年飯，大家都感受到新年帶來的歡樂氣氛。



家長用心製作新年吊飾！



婆婆寫的揮春好靚呀！



我哋要抹乾淨啲！



揀邊張揮春好呢！



我哋準備食團年飯啦！

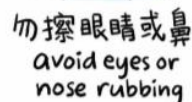
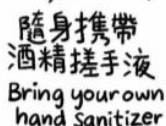
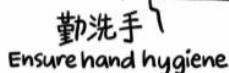
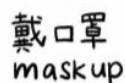
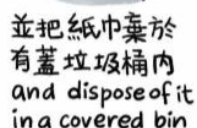
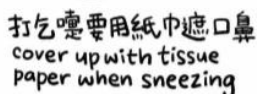
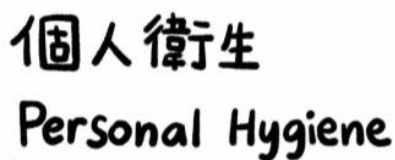
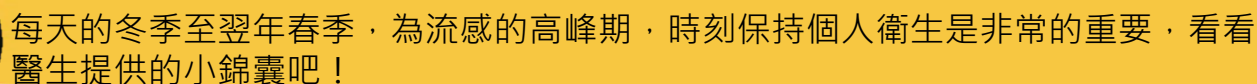


家長茶聚

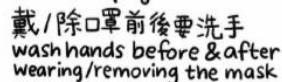
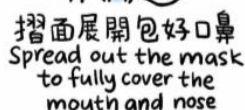
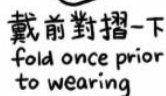
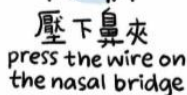
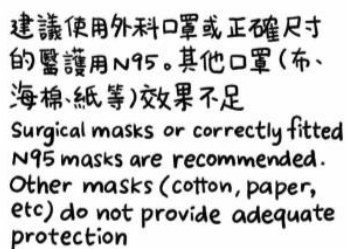
大家都很有心齊齊試玩及製作幼兒童玩，一起體驗箇中樂趣。



大人小朋友正在探究不同的小實驗，你睇吓佢哋玩得幾投入。



How to properly don a facemask





親子小食嚐試-海苔魔鬼蛋



掃描二維碼可以
觀看製作方法影片

資料來源：Love Kelly's Kitchen



食材 (3-4人)

雞蛋5粒

海苔粉適量

沙律醬2-3湯羹

鹽少許



步驟

1. 室溫雞蛋凍水落焗12分鐘，盛起後浸一浸凍水，然後去殼切碎備用；
2. 雞蛋切開一半，然後取出蛋黃，用羹壓碎，加入沙律醬和少許鹽攪勻；
3. 將已攪勻的材料放入實袋內，將袋口封好，在角位剪個小孔，將蛋黃唧回蛋白內，加少許海苔粉上面便完成。

科學小實驗-神奇的氣球

材料

氣球兩個

絨布/絨毛衣繩



步驟

1. 把兩個氣球吹大並綁結。然後用繩把氣球綁在一起(如圖)。
2. 讓幼兒拿著繩的中間，會發現兩個氣球相互靠在一起。
3. 讓幼兒用絨布/絨毛衣在兩個氣球上摩擦，然後再拿著繩的中間，會看到兩個氣球分開了。





親子體能遊戲

親子遊戲不但可讓幼兒活動身體，更能增進親子的關係，遊戲不需要太大空間，在家也能一起玩啊！

遊戲1

玩法

- 1 家長拿着籃
- 2 孩子拋球入籃

投籃樂



目標

- 1 鍛鍊投擲技巧
- 2 鍛鍊手眼協調能力

變化

- 1 改變投球距離
- 2 限時投球

物資

- 1 小球或自製紙球
- 2 籃或鞋盒

遊戲2

扮動物

玩法

- 1 家長說出動物名稱
- 2 孩子模仿所說動物的舉止

猴子



目標

- 1 發揮創意
- 2 鍛鍊身體大小肌肉

變化

輪流模仿動物的舉止
讓對方猜

資料來源：幼營喜動校園

未來動態

3月27日(星期五)

3月28日(星期六)

4月9日(星期四)

4月17日(星期五)

5月8日(星期五)

5月9日(星期六)

6月5日(星期五)

6月12日(星期五)

6月24日(星期三)

6月30日(星期二)

7月17日(星期五)

7月18日(星期六)

生日會(2月及3月)

家長茶聚

復活節慶祝會

生日會(4月份)

生日會(5月份)

懇親會

快樂小蜜蜂結業禮

生日會(6月份)

端午節慶祝會

東華三院幼兒園聯合畢業典禮

生日會(7月份)

下學期家長日

