東華三院九龍崇德社幼兒園

校園生活點滴

2022年2月

地址：新界天水圍天悅邨服務設施大樓一字樓
電話：2448 0031　　網址：zckns.tungwahcsd.org

編者的話

受2019冠狀病毒病疫情持續，幼兒園暫停了面授課堂，相信對家長、幼兒和老師來說，百感交集，點滴在心頭。面臨突如其來的變化，幼兒園也採取了相應措施，實行「停課不停學」，以不同的方式支援幼兒在家學習，例如網上學習、教學視訊等，幼兒使用電子屏幕產品的機會相對增加。因此，我們嘗試透過本期專題，與大家一起探討如何「健康使用電子屏幕產品」。

目錄

專題：健康使用電子屏幕產品	P. 2-3
善用電子屏幕產品	P. 4
幼初班-生活點滴	P. 5-6
幼兒班-生活點滴	P. 7-8
低班 -生活點滴	P. 9-10
高班-生活點滴	P. 11-12
校園生活花絮	P. 13-16
親子活動樂趣多	P.17-18

專題

健康使用電子屏幕產品

隨著網絡普及和智能技術的發展，對現今很多兒童來說，各式各樣的屏幕產品(例如電視、智能手機、電腦、電子遊戲機、平板電腦)已成為日常生活的一部份。特別近年受到疫情影響，兒童因各種原因使用電子屏幕產品的機會增多，避免兒童進行過多的「屏幕時間」活動而影響身心健康，衛生署就兒童使用屏幕時間有以下建議：

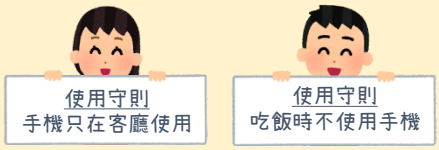
2歲以下幼兒	2-5歲兒童	6-12歲兒童
除了在家長陪同下用作家人視象交談外，應**盡量避免接觸**任何電子屏幕產品	每天**不應多於1小時**屏幕活動(包括看電視、使用電腦或平板電腦或智能電話等)	每天**不多於2小時**的屏幕產品作娛樂用途

無論是為了滿足在家學習的需要、與親友透過視象來保持聯繫、或作為孩子的娛樂活動，家長除了限制兒童使用電子屏幕的時間外，更重要是如何為兒童選擇合適的屏幕內容和善用兒童的時間，讓兒童及早建立健康的屏幕產品使用習慣，養成均衡健康的生活態度。

要適當使用電子屏幕產品，家長應留意以下 4 點：

1. 有規有矩不濫用

- 電子屏幕產品由**成人保管**

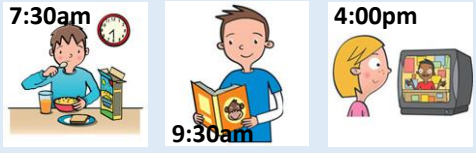


- 與孩子訂明使用電子產品的**簡單規則**，包括何時和何地使用、使用時間和規矩，定立**「沒有屏幕」時段及地點**

- 在屏幕活動**結束前**，以孩子能理解的方法**預告或提示**

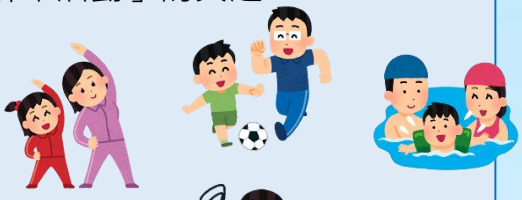
2. 健康生活有規律

- 與孩子一起**訂出作息時間表**：規劃學習、遊戲、屏幕時間及休息時間



- 安排**孩子有興趣的活動**，建立對「非電子屏幕活動」的興趣

- **保持適量運動**，以體能活動代替屏幕時間



- 注意**正確姿勢**和**保持適當距離**，可參考使用電子屏幕產品的建議

3. 「電子奶嘴」少依賴

- 減少利用電子屏幕產品來安撫孩子的負面情緒和打發無聊時間，教導孩子學習自我控制和調控情緒
- 利用其他活動協助孩子渡過需要「電子奶嘴」的時間
- 請參閱親職系列單張，以了解更多管教孩子要點：

「正面管教從幼兒開始」、「管教正策之一」、「管教正策之二」

4. 以身作側最重要

- **不要經常開著電視**，讓孩子無意識地接觸電子屏幕內容
- 在親子活動時收起手機，除可讓自己全情投入外，也可向孩子**示範健康地使用電子屏幕產品的方法**
- 與其他照顧者溝通協商，以**大家能夠接受的做法**讓孩子使用電子產品，達致**一致的管教方式**

參考資料：衛生署(2018)。《智Sm@rt智囊團家長篇》。
衛生署(2020)。《在家投疫，難抗「屏幕」?給家長的小貼士》。
衛生署(2021)。《你的0-5歲孩子需要電子屏幕產品嗎?》。

善用電子屏幕產品

小貼士

- 孩子在進行電子屏幕活動時，家長應**在旁引導及解說內容**，這樣才能發揮產品應有的教育功效。
- 應**間歇休息，遠望景物**，讓眼球肌肉放鬆；也要**經常轉換姿勢**，令身體肌肉放鬆。
- **細心選擇屏幕活動的內容**，避免孩子接觸不良的資訊內容。
- **避免以增加或減少屏幕時間，去獎勵或懲罰孩子**。

YouTube

嘉芙姐姐-兒歌童謠-故事動畫

為香港兒童創作的本地兒歌及故事，以音樂為媒介，達致「寓學習於音樂中」。

Hi-5 world

歐美制作，透過故事、音樂、互動元素、遊戲、學習環節等，引發幼兒的學習興趣及想像力，寓教育於娛樂，具意義的兒童節目。

教育影片

教育局教育多媒體 – 幼稚園教育

教育局專為幼稚園學生制作的學與教資源，當中包括獨立主題式短片、動畫、兒歌、相片、聲效等，以豐富幼兒的學習經驗。

除網頁版外，也可在Google Play下載App

兒童節目

香港電台100FUN兒童節目

港台31台兒童節目網上頻道。建議家長採取網上收看或錄影重播，避免孩子吸收到電視不良訊息。

GET IT ON Google Play　Download on the App Store

聽說讀寫小奇兵

適合K2至初小兒童使用，加深幼兒對中文字的了解。

寫前遊學園2

針對幼兒視覺認知及視覺動作協調，以幫助幼兒書寫發展。

幼初班-生活點滴

大家好，我們是N班小朋友，不經不覺已經入學半年了！「返學校最開心，返學校最開心，返學校最開心，上堂真得意！」，快來看看我們精彩的校園生活吧！😊

分組活動

一起砌LEGO!

我最喜歡看圖書~

和好朋友一起玩玩具~

泥膠真有趣呢!

探索水果

夾夾夾....

我有一個大氣球！

畫畫真開心！

大肌肉活動

攀登架

拍泡泡

彩虹傘

音樂地墊

生活自理

用紙巾抹嘴巴

塗果醬

穿脫衣物

吃水果

踏波波點排隊等候

穿脫鞋子

幼兒班-生活點滴

大家好！我們是K1班的小朋友，經過半年的學習，我們成長了不少，現在都是愛學習，能照顧自己的好寶寶了！在幼兒園裏，每天都有各式各樣的活動讓我們快樂地學習，快來跟我們一起看看吧！.

幼兒園裏的每個角落都有豐富多彩的活動：我們可以到幻想區與同伴開生日會、在地面玩具區拼砌大積木、躲在探索區的大紙箱中與同儕玩躲貓貓.....每天可以與朋友一同相處玩耍，就是我們最快樂的事！看看我們臉上洋溢的笑容(雖然戴上口罩)，是多麼燦爛啊！

課堂活動

在每天的課堂中，老師都會與我們探索不同的事物，看看我們專心上課的樣子，學習真有趣！

小食嘗試

除了中英文課堂，為了讓我們有更好的學習經驗，老師還為我們設計小食嘗試的活動：蛋糕、蔬菜、奶昔，真好吃！

創意美藝

當然還有我們最愛的圖工活動！配合主題，老師讓我們用蔬菜、茄汁、泡泡紙入畫，讓我們揮灑創意，賞心悅目！

低班-生活點滴

大家好，我們是K2班的小哥哥和小姐姐☺
今年我們在校內和校外都進行了不同的活動，透過觀察、探索和討論，
共同學習新奇的事物，製造了很多美好的回憶，一起來看看吧！

分組活動

等我幫啲植物加水先~

水晶寶寶係水到會變大!

我搵到你啦!

我地都畫左自己個樣呀☺

我地一齊踏單車~

秋季旅行

秋天的時候，在疫情緩和下，我們舉行了學校秋季旅行，與校長和老師去了東華三院馬草壟營地遊玩，在大大的草地上盡情奔跑，享受大自然的清新空氣和優美景色，我們還一起玩大球、放飛機、吹泡泡.....玩得很高興！

陽光笑容小樂園

1月初，我們一起到陽光笑容小樂園參觀，透過參觀活動學習口腔健康的知識。學習選用正確大小的牙刷和刷牙技巧之外，更在好玩牙科診所扮演牙醫和小朋友，模仿和體驗檢查牙齒的情況！

K3班-生活點滴

大家好，我們是K3班的大哥哥、大姐姐。很高興和大家分享我們在學校裏的生活，快來看看吧!

中秋提燈會

中秋節前夕，小朋友一同參與中秋提燈會活動。大家互相欣賞燈籠，感受歡樂的節日氣氛。

燈籠很漂亮喔!

生日會

大家一起在生日會玩集體遊戲，
刺激又好玩。

閃避球

雪球大戰

秋季旅行日

在大草地上
玩耍真開心!

疫情穩定後，本年度的秋季旅行日順利舉行。
小朋友終於可以外出活動，親親大自然！

校園生活花絮

九月至今，幼兒園經歷兩次的暫停面授課堂。在這不容易的上學期，感恩幼兒園仍能為小朋友預備了一些全園活動。現在，讓我們一同回顧歡樂的時光。

中秋節慶祝活動

花燈製作

提燈會

中秋節是中國傳統節日之一，幼兒透過不同活動，認識及體驗中秋節的活動、文化和傳統習俗，看他們玩得多高興。

吃月餅

快樂小蜜蜂

金鋒隊

銀蜂隊

「蜜蜂」代表合作、紀律、勤力、活潑和勇氣。期望「金蜂隊」和「銀蜂隊」的成員都能效法蜜蜂的精神，成為一個活潑開朗、勤奮好學、勇於嘗試、愛助人的小朋友。

聖誕節慶祝活動

聖誕圖工

寄聖誕咭

聖誕節是普天同慶的日子，幼兒透過不同的活動傳遞愛、感受愛，享受節日的樂趣。

攤位遊戲

聖誕派對

親子活動樂趣多

親子活動是家長與孩子一起互動、玩樂的時間，透過不同活動，使幼兒不經不覺增強各方面的能力。因此，十分鼓勵家長把握時間與孩子一起玩。這裡有六個活動種類給家長參考，期望家長和孩子享受當中的樂趣。

動一動，身體好

幼兒喜歡跑跑跳跳，家長可與兒童一起進行小型律動遊戲，如：護脊操、兒童瑜珈、躲躲貓，幼兒不但極之投入於遊戲中，同時能鍛練他們的大肌肉及舒發精力，一舉兩得。

我是小廚神

相信大人小朋友也喜歡吃東西，在家中與幼兒一起製作甜品和小食，如：木糠布丁、啫喱糖，過程中能與幼兒有不少親子交流外，他們更學會掌握到操弄工具的技巧、觀察到食物烹調的變化，還會為吃到自己所做的食品而感到滿足和成功。

小小探究員

幼兒對身邊事物滿有好奇心，家長和幼兒一起探索生活中自然現象，如：洗澡時加入玩具，看看物品的浮沉；吹風扇時，看看風可吹動甚麼物品，晴天下一起捉影子，過程有趣又奇妙，幼兒更能發現四周環境的奧秘。

音樂共享

音樂提供各種感官的刺激，也能全面性地促進動作、認知、溝通表達、語言上的發展。當家長與幼兒一起從事音樂活動，如：音樂傳球、水果拍子遊戲、自制樂器等。不但可增進親子之間的關係，也學習到人際互動的技巧，例如輪流、分享、設立界線、表達個人感受。

親子共讀

隨意拿起一本書，坐在沙發上或床上，與幼兒進行親子閱讀也是不錯的親子活動。家長和幼兒可以互相演講故事，或扮演書中不同角色，盡情投入書中的黃金屋，可豐富幼兒閱讀經驗，又可提升親子的關係。家長更可帶幼兒到公共圖書館借書，
既可善用社區資源，更多了一個親子好去處。

家務小助手

家長可以邀請小朋友一起做家務，如:收集衣服、派發餐具、抹桌子等、小朋友參與其中，從幫忙過程中能體會父母的辛勞，亦讓他們對家庭有參與感，更加是讓小朋友認識健康知識的好機會。

愉快學習　敢於嘗試
在關愛中共成長

出　　版：東華三院九龍崇德社幼兒園
地　　址：新界天水圍天悅邨服務設施大樓一字樓
電　　話：2448 0031
傳　　真：2448 2055
網　　址：http://zckns.tungwahcsd.org

督　　印：陳麗娟校長
編輯小組：梁嘉寶主任、江子欣老師、簡詩雅老師、
任傲婷老師、黃曉晴老師、劉詠琴老師、
布秀芝老師、梁嘉敏老師
出版日期：二零二二年二月