粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園

Lutheran Philip House
Ma Tau Wai Nursery School

二零一五至二零一六年度家長通訊(上學期半年刊)

《目錄》

1. 校長的話----------P. 1-2

2. 專題篇----------P. 3-4

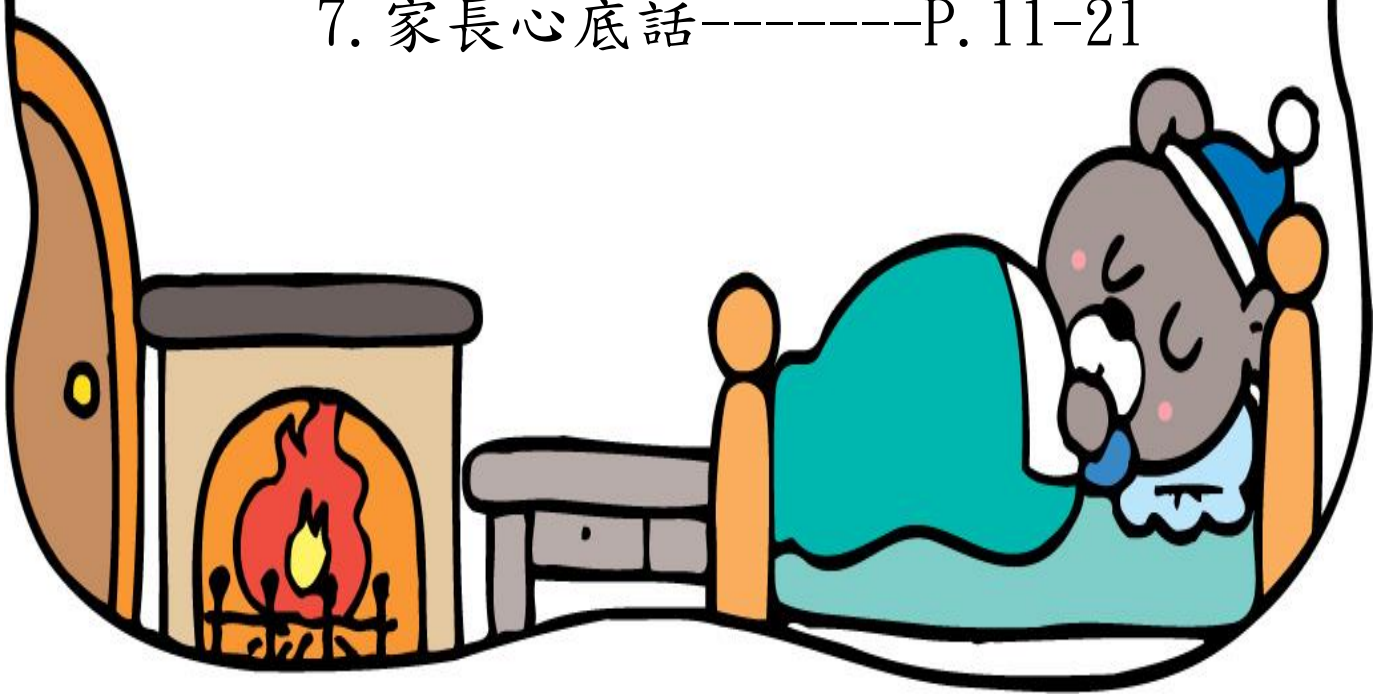
3. 親子遊戲篇--------P. 5-6

4. 家教財報----------P. 7

5. 鳴謝篇----------P. 8

6. 校園花絮----------P. 9-10

7. 家長心底話--------P. 11-21



《我們的學校》

林秀蘭校長

K3 班：吳肖蘭主任

K2 班：關敏蘭老師

K1 班：葉伽烈老師

N1 班：黃燕琳老師

陳銳馨課程老師

兼收組：江淑芳老師、陳鳳貞老師

文員：何麗娟老師

廚師：鍾玉珍姐姐

工友：曾細妹姐姐

陳　曼姐姐

《校長的話》

林秀蘭校長

親愛的家長：

要重提怎樣的生活，便有怎樣的孩子

在譏評中長大的孩子，他便苛於責人

在敵對中長大的孩子，他便常懷敵意

在安全中長大的孩子，他便對人信賴

在嘲笑中長大的孩子，他便畏首畏尾

在羞辱中長大的孩子，他便過分自責

在容忍中長大的孩子，他便學曉忍耐

在鼓勵中長大的孩子，他便滿懷信心

在讚賞中長大的孩子，他便懂得尊重

在接納與友愛中長大的孩子，他便會找到愛

在公平中長大的孩子，他便有正義感

在讚可中長大的孩子，他便能夠自愛

〈節錄：作者：羅樂德〉

所以我們要有一個溫暖的家，互相鼓勵、愛護、支持和包容，由其父母要以身作則，做好榜樣，因為你們是孩子的第一位老師。

保持親子關係，提升子女學習興趣，利用問題激發子女思考。

子女的語言能力、認知概念及專注力，會直接影響子女的學習能力及思考能力。父母要利用不同類型的問題及發問技巧，加上故事繪本、圖書、親子週記等情景圖，有效激發子女的語言、認知、思考及專注力。

《專題篇》

【幼童的飲食(二至五歲)】

從小實踐均衡飲食

兩歲以上的兒童應與家人一起進餐。每日定時進食要早、午、晚三餐正餐和兩餐茶點。家長亦要飲食均衡，樹立好榜樣，幫助孩子建立良好飲食習慣，讓他健康成長。

依健康飲食金字塔選擇食物

家長可依「健康飲食金字塔」上各類食物所佔的比重，在每一類別選擇多種不同的食物，讓自己和孩子攝取身體所需的營養，同時亦實踐多元化飲食。

穀物類食物，為身體提供所需能量，應佔進食分量最多。2 至 5 歲的孩子平均每天需要約 11/2 至 3 碗↔穀物類食物。可給孩子選一些紅米飯、全麥麵包、燕麥(麥皮)等全穀類食物，這些膳食纖維豐富的食物，不但能增加飽足感，亦有助健康和保持大便暢通。

蔬菜和水果含多種礦物質、維生素、抗氧化物和膳食纖維；吃多些蔬菜和水果對長遠健康十分重要。建議每天進食至少 3/4 碗煮熟的蔬菜和至少 1 個水果。

吃適量**肉、魚及蛋類，或其代替品**包括乾豆類、果仁、種籽及黃豆製品如豆腐，這些食物含豐富的蛋白質和鐵質。建議每天進食 1 兩半至 3 兩肉或魚。選瘦肉、魚及豆類製品，及去掉肉類、家禽的肥膏及皮層，少用香腸等醃製食物。

吃適量**奶類及代替品**，包括高鈣豆奶、豆腐等，含鈣豐富的食物。兩歲以上可選高鈣豆奶或飲用低脂奶，五歲後宜飲用脫脂奶，以減少攝取脂肪；一般不需飲用配方奶粉。每天約需兩杯分量(不超過 480 毫升)。一般來說 360 至 480 毫升的牛奶已足夠提供身體所需的鈣質。若經常吃鈣質豐富的食物，如綠葉蔬菜、豆腐、豆腐花等，可減少奶量。

每天需喝 4 至 5 杯流質，包括清水、奶、清湯等，以補充身體所流失的水分。活動量增加、或天氣熱或乾燥時需多喝水。

另外，家長應少讓孩子進食**脂肪**、**鹽**、**糖**含量高的快餐和零食，如炸雞塊、薯片、汽水或含糖飲品。家長無須禁止孩子進食這些的食物，只要減少供應的**分量和次數**便可以了。

飲品方面，清水是最好的選擇。應避免孩子飲用茶類、咖啡或其他含咖啡因的飲品。

孩子與家人一起進餐：

餐桌上他可以有較多的食物選擇，增加接觸不同種類食物，**減少偏食的情況**。

孩子從小培養良好的飲食習慣

- 要讓孩子健康地成長，家長**每日定時供應早、午、晚三餐，和兩餐茶點**，以健康飲食金字塔的原則選擇和準備食物:
  - 多提供不同類形的蔬菜和水果
  - 少供應高脂肪、高鹽和高糖分的食物
  - 食物分量需適中
  - 由孩子決定吃多少
  - 提醒孩子喝水

- 孩子應自己進食及停用奶瓶
- 進餐時關上電視、拿走玩具和電子互動產品
- 家長多與孩子進餐，實踐健康飲食，為孩子樹立好榜樣
- 常常與孩子活動身體，如跑跑、跳跳、多步行等；讓孩子每天有三小時的體能活動從而鍛鍊健康的體魄
- 避免用零食作獎賞或安撫孩子哭鬧

資料來源:衛生署 家庭健康服務

http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/12185.html

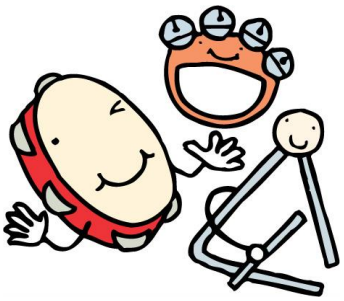
《親子遊戲篇》

遊戲 1:【翻滾蛋捲遊戲】

大腦透過肢體動作，理解所有接收進來的感官經驗。適當的前庭刺激，有助於手眼協調、平衡感、空間覺知等技巧。但宜以兩分鐘為限，以免刺激過度導致疲乏。

零～二歲：父母合力抓住小毯子的四角做成小吊床（底下要舖上軟墊），讓小寶寶躺在裡頭，小心緩慢來回擺盪。

二～六歲：嘗試翻滾、跳格子、翻跟斗，或玩蛋捲遊戲，讓孩子躺在小毯子一端，露出頭，用毯子將他捲起。接著輕輕抽拉被壓在底下的毯子，讓孩子朝前滾動，享受翻滾的刺激。



遊戲 2:【聽音配對筒】

早期的聽覺刺激，是學前兒理解能力和語言發展的基本要素。

零～二歲：拿一個會發出聲響的玩具，擺在寶寶看不到的地方，問他：「哪裡有聲音？」讓寶寶追蹤尋找聲音的來源。

二～六歲：聽覺配對筒，可讓孩子學會辨識不同聲音，滋養大腦的語言系統。做法是，使用家裡現成不透光的木製、塑膠或玻璃容器。裝入填充物（乾豆、豆子、米、沙）。大一點的孩子，還可把六個容器塗上綠色，另外六個塗上粉紅色。每一對容器裝入相同的內容物，搖動時會發出六種不同的聲響。讓孩子嘗試從綠筒和粉紅筒中，將聲音相同的做配對。

《家教財報》

粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園

<7/2015-1/2016 家長會財政報告>

收入項目	金額收入	金額支出	金額
本年度相片收費:	$4.536	$5.429.1	$-893.1
上年度相片收費結存:	/	/	$3.831.5
總收入:	/	/	$2.938.4

經手人:_____(陳鳳貞老師)　日期:_____

覆核人:_____(何麗娟文員)　日期:_____

家長代表(批核):_____(王濼彰母親)日期:_____

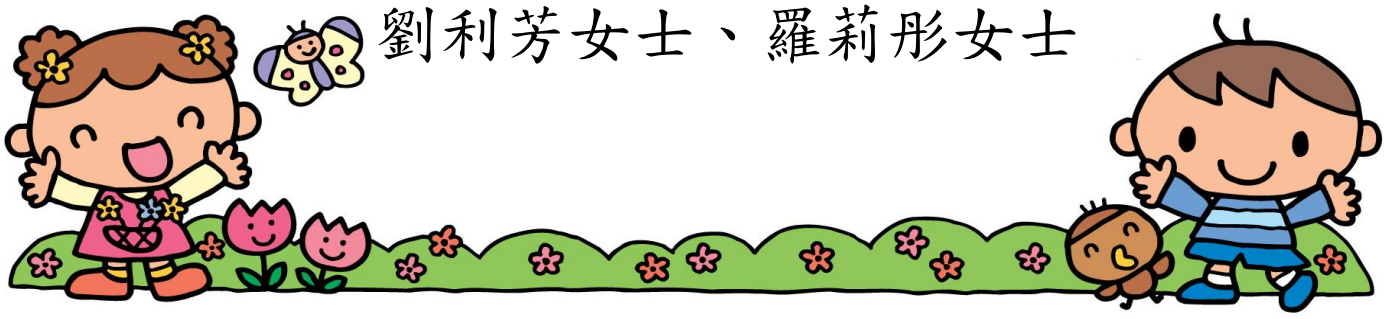
家長代表(批核):_____(陳芷晴母親)日期:_____

學校代表(批核):_____(林秀蘭校長)日期:_____

《鳴謝篇》

在過往的日子裏，有賴家長義工的支持和協助，讓學校的活動得以順利推行，我們藉此機會，多謝各位！

盧建賢先生、吳海安先生、倪正祺先生、
陳玉清女士、藍利麗女士、陳淑華女士、
許憶儀女士、張鳳儀女士、高佩詩女士、
廖慧妍女士、王雪玲女士、劉藹欣女士、
梁淑儀女士、李建武女士、楊純全女士、
許利妃女士、吳立英先生、陳秀雯女士、
譚志偉先生、藍君兒女士、譚泳琳女士、
梁艷桃女士、禤杰絲女士、梁仕玲女士、
余少嵐女士、李曉玲女士、陳紫芬女士、
蘇慧芳女士、劉小玲女士、倫敬妍女士、
劉利芳女士、羅莉彤女士



《校園花絮》

中秋節，
我們一起玩花燈。

我們和爸媽一起製
作的花燈真漂亮。

我們準備好為中秋
節晚會表演。

生日會，玩遊戲，
吃蛋糕，真開心。

除了防火演習，老師會

親子創作坊，讓我們和

教授我們其他防火知識。　　爸爸媽媽一起做手工。

《校園花絮》

老師帶領我們到戶外做運動、吹泡泡、放紙飛機，還會觀察秋天的景象。

我們和家長到小學參觀，還親身體驗上體育課。

《家長心底話》

N1 班　倪雪茵家長

幼稚園是孩童人生的第一步，也是最重要的一步。我們很幸運在這個起點做出了最正確的選擇，而茵茵也有幸入讀了粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園，一所教學理念與我們對茵茵期望完全吻合的學校—著重小朋友德育及興趣多於催谷學業，著重小朋友健康快樂多於認識多少生字。當然最重要的是校長、主任、各位老師、姐姐對學生無微不至的愛，那份細心和耐性令我們深深感動。每天茵茵放學回家我們都能在她身上看到進步，那種喜悅與感恩實在難以用筆墨形容。

茵茵是我們第一個小孩子，初次為人父母的我們一向從事教育工作，曾經以為要教育一個小朋友並非一件難事，但直到身份轉變，成了為茵茵爸爸、茵茵媽媽後，才發現這個名字背後真的很不簡單，有太多太多的技巧與學問等待我們去認識與學習。幸好每天送茵茵上課後校長都會在百忙中抽空為我們分享她的經驗，教導我們如何去教好茵茵，例如多陪她去公園、圖書館等地方，不要害怕這樣那樣，又例如怎樣去鼓勵茵茵面對新的挑戰，還有太多

太多寶貴的資訊，或許在林校長心目中，這些都是微不足道，但對我們這對新手父母來說，卻是難能可貴。當我們實行後，看到了顯著的成效，這份歡欣和感動相信身為家長的人一定能夠理解。

茵茵是細B，記得收到錄取通知的當天，老師已經告訴我們，怕她會很難適應。起初我們也很擔心，但當茵茵正式上學後，看到校長把她抱進校長室安撫她的情緒，看到老師對茵茵的包容和耐性，我們不再擔心了。在這裡也想向你們說聲謝謝。在你們的用心教導下，我們看到了茵茵一天比一天有進步，雖然直至今天進學校時仍然有幾聲啼哭，但一進入課室，便能馬上融入小朋友中一起玩耍，坐在黃老師前聽故事時更加是笑逐顏開，手舞足蹈。茵茵喜歡校長，主任及每一位老師，姐姐，因為她能感受你們給她的愛，而做為家長的我們也能從茵茵的身上看到你們的專業，這兩個字包含了所有。

粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園不單是茵茵的第一所學校，也是我和太太在身份轉變後的第一所學校，衷心感謝林校長、各位老師、姐姐對茵茵及我們的照顧和包容！

K2 班　　余子晴家長

尊敬的老師、姐姐們:

您們好!我是 K2 班余子晴的家長，轉眼子晴入園兩年了，回想起孩子兩年的幼兒園生活思緒萬千；孩子比較任性、固執、調皮，在家自由自在慣了，從不喜歡上學到喜歡上學，熱愛老師、小朋友；從 N1 班到 K2 班孩子；從牙牙語到認字、唱歌、跳舞、畫畫；從衣來伸手到自我獨立；從哭哭啼啼到勇敢自信，這裡包含多少老師的汗水和愛心。通過這兩年集體生活，孩子能適應幼兒園生活各方面都有不少進步，感謝全體老師無私奉獻和付出，您們用心去愛孩子，去幫助她，她的每一點進步都與老師、姐姐是分不開的。每當我問她老師好不好?今天在學校開不開心?她都說:「好」、「開心」，答案很簡單。她同老師、姐姐親近感讓我欣慰，您們那麼和藹可親，對孩子的照顧關愛，像媽媽一樣，面對如此細緻認真負責的老師、姐姐，我真的為孩子感到榮幸和自豪，也不知道用什麼語言來表達我對您們的感謝，謝謝您們對孩子的愛與照顧，給她帶來快樂和歡笑，謝謝您們!最後，請再次允許我獻上自己的感激和祝福!

祝 身體健康!　萬事如意!

K3 班　鄭凱瑩　　K2 班 鄭鎧浚家長

我們小女凱瑩正讀 K3，回想起剛進貴幼稚園的四年前，她總是躲在我身旁，說話也不多，亦不肯表達自己，由於我在職，又是新手媽媽，真有點擔心和傍徨 … 。

瞬間的四年校園生活和學習，貴校仝人對孩子的關愛，讓小朋友不單止中、英學科的認知能力不斷提高，還接觸藝術，更訓練她們自理能力同社交能力，求知慾都明顯增強，孩子愛上看書和提問，這些得著實在寶貴。在信任和信心的驅使下，小兒鎧浚在適齡時，我堅定讓他走進這所歡樂的搖籃。師長的引導，小姊弟也能發揮豐富的想像力，也啟發求真、求知及勇於探索的精神，同樣使我學會了放鬆和孩子一起學習，是來自你們的動力。看着他們的成長和轉變，真的很欣慰。

我衷心感謝林校長、吳主任、各位老師、各位姐姐的愛護和耐心的教導!

祝各位工作愉快、身體健康!

K1 班　孫學旨家長

春去秋來，轉眼間新學年又開始，學旨由 N1 生轉變成 K1 生了，在過去的一年, 年少的她確實成長了不少，由從前的不肯跳舞到現在要求想去學跳舞也是一大的進步。不過呢，仍有一點未曾改變的是每天早上上學都要爸爸抱，每當扭計時，總轉個頭來叫抱，叫人不知好嬲還是好笑。戲如人生，還是人生如戲，就在乎你點看，但我家的兩姊妹確實是好戲之人。

自從妹妹漸長，有了個性，她倆就常常掙玩具，掙爸爸，掙媽媽，但值得一讚的是學旨又確實是個好姐姐，既不情願也會相讓妹妹，也很照顧妹妹的，能做到這點，學校的功勞一定小不了，由於是全日班，學校讓大哥哥大姐姐照顧他們，讓她們感受到被愛，從而也懂愛人，希望學旨繼續努力，在學校也能照顧小朋友。

說到家課， 其實在 N1 的下學期時已經開始每天都有功課了， 那時的班主任說，這是給小朋友有心理準備，當升上 K1 時容易一點適應，我想也是給家長一個心理準備吧! 確實如願，學旨由以前不懂得什麼是功課，到現在每晚都能說出有功課做，有通告簽等等，雖然學旨對於做功課這組詞語仍然有點抗拒，因為不想做嘛! 但我相信這就是家

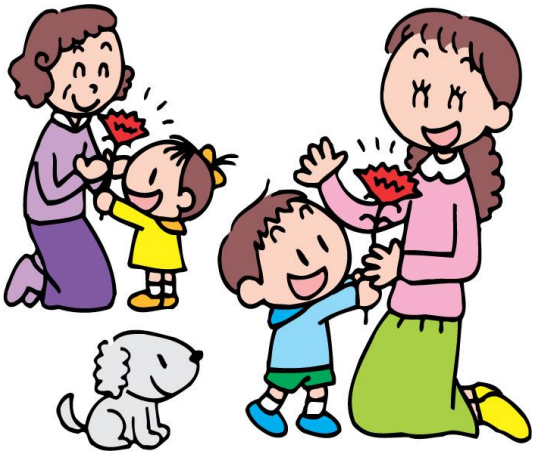
教合作的重要性，也多謝各老師的配合與包容。　　P.15

K3 班　　褚紹名家長

校長、主任、老師、姐姐

您們好!多謝你們一直以來耐心教導和愛心的關懷，使紹名在幼兒學園健康快樂地學習和成長，懂得了許多知識，有禮貌和膽量，一天一天地成長，三年幼兒學園的生活將要結束啦，真好快，多謝你吳主任，婉名、紹名都是你教導，又要面對一次畢業心情，不經不覺三年了，校長的指導，主任、老師的教導，姐姐的愛心，你們才是偉大的。

真好感恩，婉名、紹名能來到這裡的馬頭圍幼兒學園生活和學習。希望幼兒學園裡的校長、主任、老師、姐姐愉快，幼兒學園的小朋友健康、快樂。



K3 班　　黃培容家長

孩子，讓夢想飛翔的起點

幼兒園，一個啟發孩子做夢的地方。每當聽到孩子朗朗稚音唱着幼兒園老師教過的兒歌:青馬過大橋，嘻!游水龜背灣，哈!獅子山頂晒太陽，鳳凰飛上山啦!…多麼豪邁，多麼激昂的歌詞呀，作為家長的我在繁忙的生活積壓得透不過氣，心中的夢想早已讓百物騰貴的價格輾碎成粉末。

每天，當我們把孩子交托給幼兒園，老師用他們專業的知識和包容的愛心，一點一點耐心地教導我們的孩子。每一次當我們發現孩子又進步了，我們用欣喜的心情表揚孩子；其實，在孩子進步的背後，我們看到老師辛勤培養孩子的付出。老師，謝謝你們，是你們孜孜教誨讓孩子的夢想發芽。

盡管長大以後，孩子們夢想成真，科學家、工程師、醫生、教師、消防員……他們都會感激曾經讓他們夢想飛翔的起點—幼兒園的老師們。

K2 班　　任諾瑤家長

轉眼，認識粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園已經六年了。想當初，因工作關係，需要幫兒子找一間全日制的幼兒學園。很感恩，同事向我介紹了馬頭圍幼兒學園。還記得同事跟我說：「這學校雖然細小，但學校裏的校長、主任、老師及姐姐都是很有愛心，會細心照顧小朋友。」就這樣，通過了面試，兒子順利插班入讀了 N1 班。

兒子在馬頭圍幼兒學園入讀的期間，我深深體會到這間學校是我當初正確的選擇。在林校長帶領下，各位主任、老師、姐姐的悉心照顧下，兒子愉快地完成了幼兒的學習期，升讀小學了。現在仍間有聽他說幼兒學園時的開心往事。

就這樣，女兒兩歲的時候，我們毫不考慮的送她入讀馬頭圍幼兒學園。女兒之前因進食不好，以致身形細小，這是我們全家最頭痛的事。每天送她返學，在學校門口看着她高高興興的踏入學校大門，和我們揮手說再見，真的感到很欣慰。林校長及各位老師、姐姐都跟我們說：「在這裡，瑤瑤的飲食是我們首要抓緊的問題。」現在，女兒雖然仍是班裏個子最細的一個，但差距已大幅減少。她是一個有禮貌，懂事的小女孩啊!

看着兒女的成長，真的感恩，我們選擇了粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園。感謝學校林校長、吳主任、江老師、關老師、葉老師、兩位陳老師、何老師及各位曾教育

過我們一對兒女的老師及姐姐，讓兩位小朋友更快樂健康的成長!

K1 吳承熙之家長

我很高興有機會在這裏和大家分享。不知不覺開學至今已 2 個多月了，回想起來初時自己也有些擔心，但現在卻很放心，明白這都是孩子的適應期和成長的必經過程。

記得有某一個星期兒子不停重覆說"不喜歡學校" "上學不開心"等等說話，我用好多方法去了解他，開解他都沒有辦法，令我很困擾，沒有辦法的情況下只好請班主任葉老師幫忙，不知道為什麼老師與他傾談後沒有再說這些話了。還每天很開心在唱歌，及間中提葉老師教我的，葉老師說的等等說話，感覺上他很喜歡上學了。我都放心了很多。

其次，我兒子一向對食物不感大興趣所以很擔心他不夠健康，抵抗力不好。上學後明顯對食物產生興趣及體重也有增長，相信這些食物(早餐、午餐、茶點)必定好好味及好健康，只要我每天早上在學校出面望進課室，見到他自動自覺不停在食早餐。我會覺得好放心及好開心地上班。這是我每一天最好的動力了。

感謝校長、各老師及嬸嬸,姨姨的愛心教導及照顧。

K1 班　盧海嵐　　N1 班　盧志軒家長

很幸運今次能夠有機會幫學校寫心聲!

我係 K1 海嵐同 N1 志軒媽媽，時間過得真快，嵐嵐今年升上 K1，細佬今年也入讀 N 班。

看見她們的成長，真的很開心同感動，很感謝各位老師幫助及教導，嵐嵐的性格也開朗了很多，說話也進步了不少;現在的嵐嵐多了一個花名叫做點解，因為她有很多很多的問題，當然我樂意為她一一解答,作為媽媽真的很開心,由當初評估她有自閉有言語障礙開始，實在很徬徨，我很感恩這個時候，嵐嵐能入讀馬頭圍幼兒學園，因為學校提供了很多課程幫助我，令我知道如何教導嵐嵐，這一年裡嵐嵐已改變了很多，感謝校長、老師們的教導，衷心感謝學校上上下下對嵐嵐、志軒的疼愛。

N1 班 陳紫桐家長

本人是全職媽媽，而我的女兒紫桐是剛剛入學的 N 班生。起初其實我完全沒有打算讓紫桐今年入讀 N 班的，不過可能因為自己是新手媽媽，加上弟弟的出生，在母嬰健康院兒科醫生寫信推薦下，我匆匆忙忙的要找一所 N 班仍有學位的幼稚園，讓紫桐可以上學。

當時其實已經 8 月中了，我有了心理準備未必找到幼稚園給桐桐入讀，感恩的是，剛巧這裡有一學位空缺。更感恩的是紫桐面試順利，得到到此讀書的機會。

紫桐初初上學都有不適應的現象，但在老師愛心相處後，現在紫桐每天都會跟我揮手告別後，開開心心地自己步入校園。另外，在老師、姐姐的輔助教導下，紫桐更開始步入「完全戒片」階段呢！不過最感恩的是，紫桐在上學只有 2 個多月時光,她終於比未上學前願意開口說話了！

感謝校長在這間幼稚園的領導、感謝老師們對紫桐及其他小朋友的愛心和耐性，並且能因材施教、感謝姐姐們的幫忙，令紫桐及其他小朋友可以更易學習老師的指導。紫桐可以在一個如此有愛的幼稚園上學，衷心感謝你們每一位！