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(下學期半年刊)

目錄

校長的話……P. 1-2
專題篇……P. 3
家長心聲……P. 4-7
校園花絮……P. 8-9
家長心聲……P. 10
親子美食篇……P. 11-12
畢業生小一入學名單 P. 13
我們的學校……P. 14
家教財政……P. 15
鳴謝篇……P. 16
宗教聚會……P. 17
校園花絮……P. 18

校長的話

各位親愛的家長:

多年來感謝你們的支持一同努力，尤其各家長義工的幫忙，特別是吳立英主席，勞心勞力家長和學校，內容已刊登參賽通告中，這都是真實，才能寫出獲獎的理據，在此再次多謝大家！未來希望各位家長多參與逢星期五的家長故事大使，使學生多聽不同家長演繹的兒童故事，目的是讓家長嘗試鍛鍊講故事技巧，日後介便能與自己子女作親子橋樑的最佳玩伴和伴讀者，如何與子女溝通，建立親密關係也由此開始！

同時杖本校一向以多元教學發展學生多元智能未來 9 月 8 日開始(逢星期四)每月 4 次，聘請拉斐爾美術學院到校舉辦綜合繪畫及手工課程。

即逢星期一電腦

星期二普通話

星期三英文

星期四美藝

星期五生命教育

以上多元智能學習開支全由學校支付。另已落實在今年暑假開始加裝多感觀設施，讓學生從遊戲中學習。

專題篇

認識幼兒體能活動需要

體能活動對健康的裨益

培養幼兒有良好體適能和健康，是每位教育同工和家長應盡的責任。給予足夠的體能活動和遊戲，就是建立幼兒健全體格的重要一步。良好的體適能不但令幼兒的健康得到好處，長遠而言，對幼兒的心理發展，以致社交能力都能有明顯的得益。可見體能活動對幼兒達致全人發展是極為重要。

適合幼兒的體能活動量

綜合世界衛生組織 (World Health Organization, WHO)及美國國家體育運動協會 (NASPE)的建議，2 至 6 歲幼兒的體能活動量可以 FITT 的基礎來劃分：

幼兒體能活動的好處	
健康層面	＊ 促進肌肉及骨骼成長 ＊ 強健心肺耐力 ＊ 提高免疫力 ＊ 促進動作發展，為日後參與運動項目作準備 ＊ 預防患上高血壓、肥胖、心血管疾病及二型糖尿病等慢性病
心理層面	＊ 建立自信和自尊心 ＊ 學習和培養體育精神 ＊ 增強意志和毅力 ＊ 建立自我價值觀 ＊ 學懂控制情緒 ＊ 減少焦慮及壓力
社交層面	＊ 加強溝通及表達能力 ＊ 發揮創意思考及想像力 ＊ 培養責任感 ＊ 學習遵守秩序及尊重他人

FITT 重要元素	體能活動建議
頻 次（Frequency）	每星期 7 日
強 度（Intensity）	中等至劇烈強度 中等強度：使心跳輕微加快，呼吸急速及流汗，並持續一段較 長的時間（如 15-20 分鐘）的體能活動。 劇烈強度：使心跳和呼吸明顯加快及流汗的體能活動。活動持 續時間會較中等強度的活動短（如 5 分鐘）。如需進行較長時間的劇烈運動，須加入中段休息。
時 間（Time）	每天累積 60 分鐘或以上
種 類（Type）	以帶氧運動為主，配合適量的肌肉力量鍛鍊及伸展運動 項目要配合適齡幼兒動作發展的需要

《資料來資》

衛生署:二至六歲幼兒體能活動指南

http://www.cheu.gov.hk/pdf/physical_activity_guide_for_children_aged_2-6_tc.pdf

家長心聲

校長、主任、老師、姐姐您們好！我很高興藉著這個平台與你們分享說話。

轉眼間，亮澄在幼兒學園快要畢業，準備上小學一年級了。由於亮澄是我和太太第一個孩子，當初我選擇幼兒學園沒有心得和意見，媽媽更完全不懂中文，幸好在亮澄的姑媽介紹下入讀馬頭圍幼兒學園，並且申請順利通過。初時我對幼兒教育理念不太熟悉，但如今時間印證了這所學園正確的選擇，我絕對不用懷疑了。

還記起，亮澄是個不懂自理、自我、沒有禮貌及有點壞脾氣(有點像我)的孩子，但在這裏通過三年多的幼稚園集體生活，貴校對孩子的關愛照顧，老師們不單只教導學術上的知識，更訓練他們自理同社交能力，以致讓他們走進社區多觀察、多感受。從體驗中學習成長，將來在社會做個良好的公民。

真的很感激校長在幼稚園的領導、感謝老師們對小孩子的愛心、耐性和包容、姐姐們的幫助，令到每位家長在外辛勤地工作很能對幼稚園的載培充滿信心。

祝願校長、主任老師們和姐姐安康　主恩！

K.3 班 －洗亮澄家長

家長心聲

衷心感謝林校長、吳主任及一眾老師及姐姐對偉配四年的照顧。感謝！多謝！還有感恩！

偉配在這四年的幼兒學園生活中，由一個易發脾氣的大喊包，慢慢地培養成有禮乖巧，充滿信心的孩子，由自我、不分享玩具慢慢與同學建立了密切的關係，最開心的是偉配的六歲生日會，很多同學及家長都山長水遠過來和他慶生日，還有一眾的家長們的緊密聯繫及互相幫助讓偉配感受老師們、家長們和同學們對他的愛護。

有一晚，偉配突然跟我說:「媽咪，我六月二十二日就畢業了……跟著淚珠就由眼眶滾下來。」他哭著說:「媽咪！我好唔捨凡得幼稚園呀！我唔想咁快畢業！我唔捨得老師和同學呀！我好掛住佢哋呀……嗚……。」這就是馬頭圍給他無限的愛，所以他也愛學校的所有人。

爸媽會永遠記得偉配幫助叫咪記得全校同學的名字，永遠記得每次放學滔滔不絕分享學校趣事，永遠記得會長、培蓉媽、凱名爸，仲有其他家長「幼吾幼以及人之幼」，永遠記得校長及老師們的悉心栽培！多謝！

K.3 班 －羅偉配家長

家長心聲

亨亨自出娘胎以來，都緊箍着媽媽，寸步不離，直到 3 年半前結識他的「初戀」 ~ 腓力堂。

還記得 N1 開學的第一天，亨亨背着比他高 2/3 的書包，身穿有點累贅的校服(總是會刻意買大一點)，抵達校園門外便頭也不回地衝進去，投入「初戀」的懷抱，猶如一個太空人滿溢著興奮之情。

這個沒塞奶咀不能，咬字不清的小鬼，自 K1「談戀愛」 後，每天放學總哼着老師新教的兒歌童瑤、有時帶着他課堂上得意之作回家、有時「給媽媽一份大禮物-染到尿尿的校服」、有時對我訴說著陳老師/黃老師/葉老師/江老師/關老師/何老師/吳主任/妹姐/曼姐/珍姐……等說過什麼和做過什麼、誰誰小朋友哭了、誰誰小朋友轉校了……等等，與我分享種種雖說不清但講不完的校園話題。

當亨亨升上 K2，開始有點成熟，變身成為我們家的老師，一星期總有幾天要家中所有人聽他講課，教我們寫字、計算數學、串讀英文字、講故事、唸禱文、念詩詞和做早操，

還設計老師和同學的角色扮演，他很喜歡扮成關老師教訓我們，然後要我們扮成同學仔服從的反應，令人啼笑皆非。

當然，「初戀」也有傷心難過與失落而嚎哭的日子，那些「假日後遺症(Monday Syndrome)」，亨亨跟我們成年人一樣，不想上學，只想玩和睡。偶爾他自己做了惡作劇後，被長輩責備而失落飲泣。

轉眼間的今天，校服書包掛在身上的比例一律變小了，而禮貌品德，情緒控制等都變好了，變得有自理能力和照顧長幼能力。經常關心長輩，噓寒問暖，累了更為他們按摩呢！

看見小孩子哭了，他會給對方一個抱抱，陪伴傾訴，變身成暖男。當到周末，還會提供意見和設定行程。每逢路經學校附近，不論日夜，他總嚷著要到門前一看才安心。

感謝　腓力堂各位教職員給亨亨打造了這段美滿的初戀，作為他成長第一個里程碑！

K.3 班 – 曾宇享家長

校園花絮

校園花絮

家長心聲

真的要謝謝學校的各位老師，把我的兒子由頑劣的小孩改變成現在的乖巧小孩，

原本我的小孩子不喜歡和外人接觸的，而且說話也很差，自從今年九月開學後，我的小兒不斷的進步，在家中也會唱著學校教的兒歌跳著舞。現在泰霖就算有事情不滿意的也會學懂忍耐，多謝各位老師對小兒的悉心教導

K1 班伍泰霖家長

我是 K3 班羅凱名爸爸！凱名是 K2 下學期才轉讀入學！最初都擔心他適應不了，多得學校老師幫助下他也能適應學校的新生活！還有校長耐心的解釋凱名在學校生活細節令到我十分安心，多謝各位老師對凱名的照顧與教導！

K3 班羅凱名家長

親子美食篇

<翠玉瓜絲煎餅>

材料: 翠玉瓜 1 條、雞蛋 3 隻、麵粉 100 克
鹽½茶匙、蔥 2 棵、水¼杯(62.5 毫升)

蒜蓉醋汁: 蒜頭 3 小粒、鎮江香醋 3 湯匙、生抽½茶匙
水 1 茶匙、麻油 1 茶匙

步驟: 1) 蒜頭切蓉，與其他蒜蓉醋汁的材料拌勻備用。
蔥洗淨切粒備用；翠玉瓜洗淨刨成細絲，
加入鹽拌勻略醃 5 分鐘

2) 粉漿製作:蔥粒、翠玉瓜、麵粉、雞蛋拌勻，
逐次加入水至幼滑粉漿

3) 準備一個平底鑊，燒熱油鑊，取適量粉
漿倒進鑊裡，呈透薄圓形。中火煎至金
黃色，即成可配上醋汁食用。

親子美食篇

<南瓜布甸>

材料:南瓜 200 克、蛋黃 1 個、牛奶 1 杯半、
糖 4 湯匙、生粉 2 湯匙半、
魚膠粉 1 湯匙半

步驟:

1) 南瓜去皮去籽，切小粒。隔水高火蒸至軟
2) 趁熱把南瓜壓成溶。
3) 在碗中將蛋黃，糖，生粉，魚膠粉和牛奶混合。之後倒入鍋中低火煮 5 分鐘，稍稍燜煮。
4) 然後放入花生碎、即食燕麥及混合。
5) 當牛奶混合物煮好之後，加入南瓜泥攪勻。
6) 將南瓜混合物倒入小杯中，放入冰箱冷藏 2 小時，即可享用。

畢業生小一入學名單

黃俊達……獻主會聖馬善樂小學
鍾慧美……獻主會聖馬善樂小學
褚紹名……獻主會聖馬善樂小學
黃培容……靈光小學
陳凱恩……靈光小學
梁栢朗……靈光小學
吳峻曦……靈光小學
羅凱名……靈光小學
劉柏成……靈光小學
羅偉配……嘉諾撒小學(新蒲崗)
黃柏添……馬頭涌官立小學
周謙堡……九龍塘基華小學
林倩然……牧愛小學
洪華謙……獻主會浦仁小學
崔芷甄……合一堂小學
鄭凱瑩……獻主會小學
冼亮澄……保良局梁周順琴小學
邵念慈……聖十架小學
曾宇亨……九龍塘官立小學

我們的學校

林秀蘭校長

K.3 班:吳肖蘭主任

K.2 班:關敏蘭老師

K.1 班:葉伽烈老師

N.1 班:黃燕琳老師

課程老師:陳銳馨老師

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

家教財報

粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園

＜2/2016-7/2016 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:	$5.210	$3.049.1	$2.160.9
上年度相片收費結存:	/	/	$2.938.4
總收入:	/	/	$5.099.3

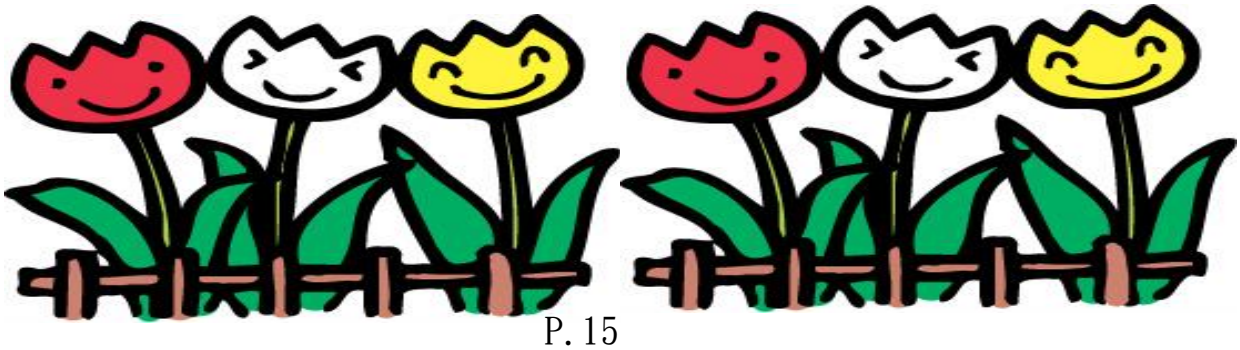
經手人：_____(陳鳳貞老師) 日期:_____

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

宗教聚會

<粵南信義會腓力堂>

歡迎各位家長、小朋友及親友一同參與本教會崇拜。

地點:九龍城福佬村道 2A-2B 三樓梯

（近恆生銀行對面）

電話:2383 4852

校園花絮