



聖母幼稚園 雙月刊

第198期 24.12.2024



MERRY  
CHRISTMAS!



主內各位親愛的家長：

你們好！每天繁忙的工作，照顧家人的需要，日中不時需要收發各式各樣的訊息，生活節奏緊張，難讓自己可以靜下來，細心觀察一下正在不斷變動的世界或關顧一下自己的家庭。

此刻，邀請大家暫時放下手上的工作，找時間用心看看自己的家人，可能自己的另一半正在為家庭努力地付出，長輩用心協助照顧孫兒，不知不覺原來孩子也長高了。這一切都因著家中的各人的無私付出，為換取更舒適和安穩的生活。然而在物質上的滿足可以達到，但個人在精神及靈性上，似乎總未能達到。從新聞上看到一些家庭糾紛、親人離異、為金錢利益反目成仇，實在令人感到慨嘆。家庭本是避風港、安樂窩。如何建立真正和諧家庭，其實是基於親情、基於愛！在於每位成員對家一份歸屬感，這是我的家，我的家人，才會由然生出體諒接納和不計較的心。不論家庭、團體、社會若失去愛、體諒和包容，平安與和諧是沒法實現的。

為家庭謀求真正的幸福，不只是物質的滿足，而是把愛、寬容和平安深植於每人心中，家中特別是孩子首先會感受到。最值得我們仿倣的是降生成人的主耶穌，祂把天父的無私仁慈給予世人。每年聖誕節在迎接小耶穌，再次提醒我們，真愛源於天父無條件接納的愛，透過祂的聖子分施給世人，給人帶來新希望。聖誕節快將到來，本人有一建議，讓爸媽與孩子一起設計一個馬槽，為準備迎接小耶穌的來臨，讓祂的愛、平安、喜樂和希望降臨於你們家中，彼此以愛營造一個和諧溫馨的家庭。

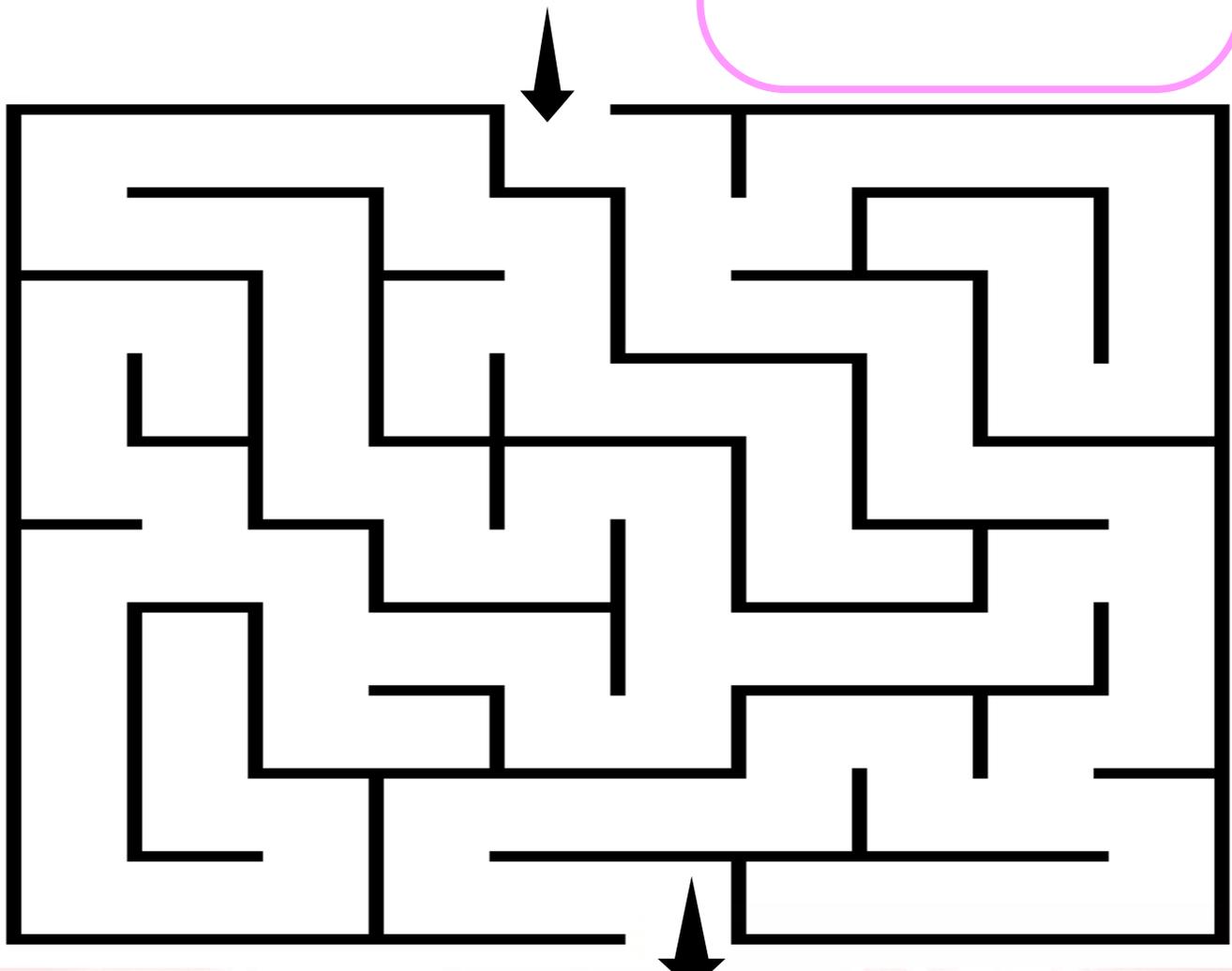
讓我們懷著盼望和喜悅迎接小耶穌的降臨。在此謹代表全體修女、教職員祝賀大家聖誕快樂及美好的2025年！

主內的  
胡妙然修女  
2024年12月14日





小朋友，你願意送什麼禮物給小耶穌呢？先畫出禮物，然後送給小耶穌吧！





# 老師專欄

## 動起來！幼兒成長的秘密武器

高B 黃俊穎老師

3至5歲是幼童身心快速發展的關鍵階段，家長在這個時期扮演著舉足輕重的角色。根據香港衛生署與多個相關政府部門／機構協作《體能活動指南 - 幼稚園及幼兒中心適用》（簡稱體能活動指南，2024）強調，幼兒每天應進行至少180分鐘的體能活動，其中包括60分鐘中高強度運動，以促進身心健康全面發展。體能活動可分為三類，包括：輕度活動（緩慢步行、靜態遊戲）、中度活動（快步走、跳舞）及高強度活動（跑步、攀爬、球類運動）。

首先，定期的體能活動有助於幼童的身體發展。根據《體能活動指南》，3至5歲兒童的運動應包括中等至高強度活動，如快步走、跳躍、攀爬等。這個年齡段的孩子正處於快速生長期，需要大量體能活動來提升心肺功能、培養肌肉和骨骼的發展。戶外遊戲、體操或舞蹈等運動不僅能增強肌力和柔韌性，還能改善平衡和協調能力，為將來的身心健康奠定基礎。

此外，體能活動有助於提升幼童的認知和社交能力，當中更可配合遊戲來進行互動，對兒童整體發展發揮更好的效果。幼兒在體能遊戲中需要運用邏輯思維解決問題，並與同伴合作完成任務，培養解難能力和社交互動的能力。體能活動的鍛煉還能增強專注力和自信心，為日後發展奠下良好基礎。

再者，體能活動有助於幼童學習情緒調節。幼兒在活動期間，大腦釋放安多芬，是一種使人快樂的神經傳遞物質，有助改善情緒，減輕焦慮和壓力。參考《體能活動指南》，通過多樣化的體育活動幫助孩子學會管理情緒，培養良好的心理素質。家長在陪伴期間，應尊重幼兒的意願和興趣。透過陪同幼兒進行各種有趣的體育遊戲，如躲避球、跳繩、騎三輪車等，或以遊戲方式引導幼兒參與活動和鼓勵親子共同參與體能活動，共聚天倫。

最後，家長在引導幼兒參與體能活動時，宜多注意活動的安全性和多元化。此外，穿著合適運動服裝，選擇安全場地，並隨時關注孩子的身體狀況也能使幼兒在活動期間有更理想的表現。《體能活動指南》提及需根據幼兒的年齡、體能和興趣來設計、選擇及安排活動，並耐心作出引導。

由此刻開始，我們一起與幼兒減少使用電子設備、多與他們共同參與戶外活動並為我們的下一代提供安全、多元的活動環境。衷心祝福每一位幼兒茁壯成長！

文獻參考：

香港特別行政區衛生署及衛生防護中心 (2024)。《體能活動指南 - 幼稚園及幼兒中心適用》。香港：衛生署。

見以下網址：[https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical\\_guide\\_tc.pdf](https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf)





# 老師專欄

## 成人參與兒童的遊戲

（A）呂晞琳老師

曾經看到一個專欄討論「玩具與學習」，筆者是一位幼稚園的校長，在文中，她提到現今的家長仍有很多被困在「勤有功、戲無益」的思想中，學習與遊戲其實可以並存。遊戲可以刺激小孩的感官、情緒、語言、創造力、體能、社交、智能、身體協調等多方面的發展。很多兒童發展的學者都提到，兒童的知識是從遊戲中學習，兒童需要親自去經驗，去探索。當下，家長會否立刻想到，自己買的玩具是否足夠？或是想，那就再買更多不同種類的玩具給子女好了。其實除了購買不同種類的玩具給子女外，我認為成人的參與亦是重要的一環。若家長只是一個遊戲的提供者，便失去當中的意義。

成人的參與可以豐富兒童遊戲的經驗、提昇遊戲的質和孩子遊戲的技巧。成人參與孩子的遊戲對孩子有什麼好處呢？

1. **支持**：當父母參與活動，無形中就是給了孩子支持。孩子如果沒有成人的參與，他們遊戲的時間便不長。大人的興趣、熱忱反應了孩子的活動情形。
2. **建立融洽與依戀關係**：特別是孩子漸漸長大，家庭娛樂，不僅可幫助孩子成長，也可維持快樂、親密的家庭氣氛。

3. **持續力**：當成人參與兒童的遊戲時，可減低孩子遊戲時的不專心，而且會增長遊戲的時間。這種持續力可提昇兒童對工作的專注力。
4. **遊戲的品質**：孩子的自由遊戲是較低層次且反覆性高的，如不停跑跳、做單一動作(不停掃地)。家長參與可幫助孩子參與高品質的社會戲劇和建構遊戲，提昇遊戲層次。
5. **認知與社會發展**：成人與孩子的接觸，可提昇孩子的創造力、語言能力、以他人立場看事情的能力、合作及社會技巧。
6. **同儕互動**：成人可幫助孩子經營在遊戲中互動接觸的機會，也可指導孩子成功及有效地與別的兒童一起合作及教導他們如何與同伴相處，增加與同儕互動的品質。

以上幾點的大前提是，成人的參與必須是正確的、適當的，過多的干預或糾正孩子的玩法，會妨礙孩子的創造力和干擾孩子遊戲的進行，反而產生反效果。

希望家長除關注子女的學習，陪伴他們做功課、溫習外，亦能多抽點時間和孩子遊戲。





# 老師專欄

## 強化小朋友情緒社交能力

幼B 梁美娟老師

情緒社交能力是人與人之間互動溝通的過程，包含表達自身想法、意見和情緒、理解他人的能力；社交能力不足的孩子，人際互動能力較低、表現比較自我中心，不懂要排隊、分享等社會規則，可能因是家中獨生子女、缺乏同儕互動經驗影響；若是這樣因環境刺激不足引起，孩子進入幼兒園、累積互動經驗後多能有所改善。要持續強化小朋友情緒社交能力，提供了四個小方法，供家長參考：

### 一、正向親子溝通

接納孩子的情緒：悲傷、生氣、挫折、不安等「負面情緒」的存在，都是孩子健康成長的一部份，也是親子必經的學習，重要並非幫孩子避免挫折、要孩子不再發脾氣，而是接受孩子當下的感受，並且陪伴他度過不舒服的心情。

用「肯定句」代替否定和質問：想改變孩子的行為，仍要先從同理孩子的情緒開始，例如「我知道你很生氣」，會比「不要再生氣了」或是「你怎麼又生氣了？」更能讓孩子感受到家長的同理。

具體稱讚孩子：孩子會有做不好的事情，也一定有做得好的部分，每天都要找出明確的理由稱讚孩子，增加孩子的自信心，例如「你今天有主動收玩具，做得很好喔」、「今天吃了兩口青菜，比昨天更進步了」。

避免評價孩子的情緒：情緒是孩子真實的感受，沒有對錯，因此家長需避免否定孩子的感受，例如「這件事有什麼好難過的」

、「你想太多才會擔心」。

## 二、讓孩子感受到被重視

**眼神接觸：**孩子說話時，看著孩子的眼睛；也讓孩子練習和人說話、聽人說話時看著對方。

**親子時間：**只有短暫的時間也沒關係，每天要保留一段能專心傾聽孩子說話的時間，適時回應孩子。

## 三、增加情緒表達和理解

**情緒命名：**孩子表達困難的時候，試著幫他找到方法形容自己的感受，示範將自己的心情說出來，例如「今天哥哥不在家，你一個人玩會不會有點孤單呢」。

**角色演練：**和孩子一起討論造成壞心情的事情，想想看下次遇到相同事情時，可以怎麼說或怎麼做？

## 四、情緒處理

**冷靜角：**在家中可以有一個屬於孩子的小空間，讓孩子選擇能讓自己冷靜或轉移注意的物品，練習在沒辦法控制脾氣時，先到角落暫停，設定五分鐘或十分鐘後，再引導孩子說出自己的心情。

**發脾氣的儀式：**陪伴孩子用安全的方式發洩情緒，例如撕紙、打枕頭、出門跑步、寫日記等。

資料來源：親子天下



# 老師專欄

孩子任性怎麼辦？

高B 楊淑儀老師

現代家庭多實行生育計劃，孩子數目減少一至兩個，加上社會物質條件豐富，孩子很容易得到他想要的東西，雖然父母意識到寵壞的害處，但很難拒絕孩子的要求。當孩子養成想要就要的習慣，便會變得十分任性、不顧他人及自私。

◆面對任性的孩子，首要是預先準備怎樣應付孩子的需索及吵鬧行為，孩子會試驗父親應付能力及決心，若孩子無機可乘，便放棄哭鬧。

◆父母需合作教導孩子學習等待，除基本生活所需外，不要太容易滿足孩子的物質渴求，是他需要的還是想要的，若輕易答應孩子的要求，長遠而言是製造給自己煩惱。

◆任性的孩子往往懂得利用成人間的矛盾來達到他的目的，因此父母需尋求一致的處理方法或角色上的協調，讓孩子不能擺佈。若孩子在其他親人面前表現任性，父母也要在事後指出他不對的行為，讓孩子知道父母是認真及事態嚴重的。

◆和孩子上街、進入遊樂場或玩具店時，需事前跟他講清楚規則及違反規則的後果，若孩子能遵守諾言，便給他稱讚和鼓勵。

無論以甚麼方式，最重要的是父母明確的態度，清楚讓孩子知道父母的要求，孩子往往需要父母實際的行動來了解，若父母改變態度或處理方法，父母也應清楚解釋，避免孩子誤會父母的決心。

資料來源：社會福利署中央輔助心理服務部



童聲

細語



鄧貝兒  
K3A10

我和媽媽開心過聖誕。



加恩  
高A14  
黃八十四

我和妹妹一起過聖誕。



胡煒南  
高A15

我和家人慶祝聖誕。

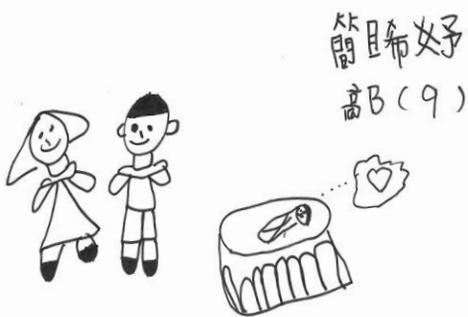
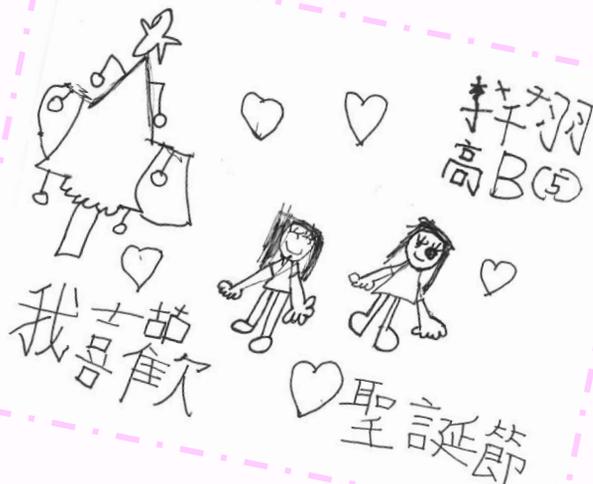


我和妹妹開心過聖誕。  
胡煒月  
高A16



聲

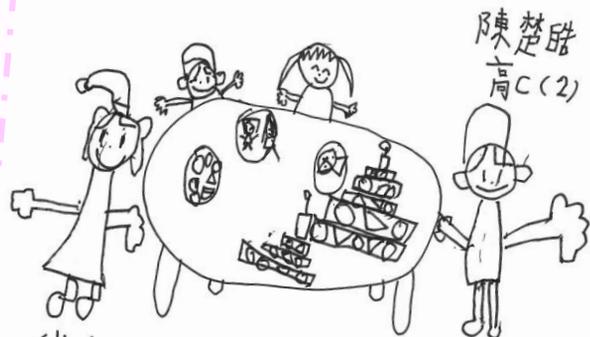
細語



耶穌出世了



# 童聲細語



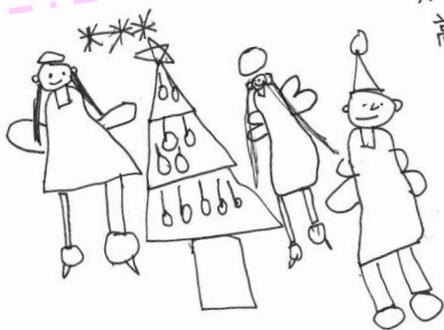
陳楚皓  
高C(2)

我們一起吃聖誕大餐。



趙若天  
高C(1)

我和家人一起慶祝聖誕節。



吳曦恩  
高C(4)

我會與人分享喜悅。



蔡信日  
高C(15)

我和媽媽開心過聖誕。



童聲

細語

徐碩志  
高D (5)



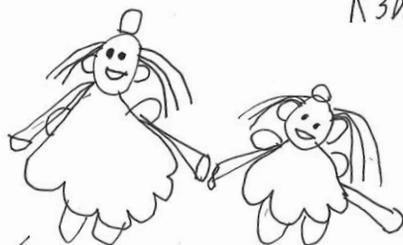
我和爸爸吃聖誕蛋糕。

黎雅  
高D (7)



我和媽媽一起玩雪球。

陳靜恩  
K3D(1)



女人分享喜悅

木木曼明  
高D (9)



我喜歡聖誕樹。



童聲

細語

聖誕真快樂。

許嘉桓  
高E(5)



江傑文  
高E(6)



我和妹妹一起堆雪人。

郭巧雲  
高E(7)



林珮好  
高E(8)



幼兒班  
課堂活動



# 煮蛋活動

幼兒班  
課堂活動

生和熟的蛋



低班  
課堂活動

K2校園聲Sing星



# 低班 課堂活動

## 德育遊戲

做個孝愛小幫手，  
摺毛巾、晾衣服和  
掃地，我們做得到！



# 高班 課堂活動

## 學習種植知識



# 高班 課堂活動



## 參觀綠化教育 資源中心



# 外出表演

低班幼兒代表於10/11/2024參與「2024香港明愛慈善賣物會」九龍區的舞台表演，以充滿活力的舞蹈支持當天活動。



# 外出表演

高班幼兒代表於16/11/2024參加由東華三院主辦的「2025全港幼兒英文歌唱比賽」，表演歌曲《How Many Fingers On One Hand》，透過團隊合作，喜獲銅獎。



# 喝雪梨水

秋天到，喝雪梨水，  
既香甜又滋潤。



# 幼兒班及低班 親子郊遊樂 (28/11/2024)

準備出發啦！Yeah~

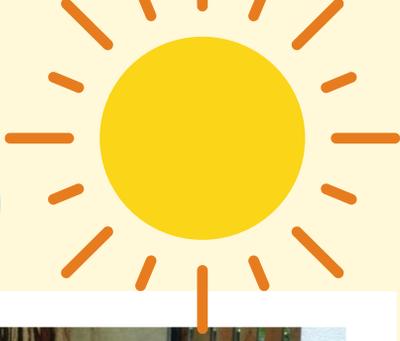


我和家人、朋友一起玩遊戲



一起聆聽指令做動作





# 幼兒班及低班 親子郊遊樂 (28/11/2024)



黏漿糊~黏漿糊



和家人一起黏著了~





# 幼兒班及低班 親子郊遊樂 (28/11/2024)



簡單的物料，  
也能玩出趣味遊戲





# 結束聖母玫瑰月禮儀 (31 / 10 / 2024)



透過歌詠和祈禱，讚頌我們天上的母親——聖母瑪利亞。





# 聖母無原罪瞻禮禮儀

(6/12/2024)

為慶祝聖母瑪利亞得到天主賞賜潔淨無罪的肉身和靈魂，同學們除了用歌詠和祈禱讚頌聖母外，更送上代表純潔的白色花朵，表達對聖母的敬意。



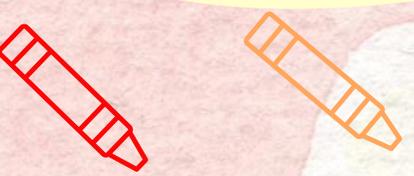
# 紙包飲品盒回收活動



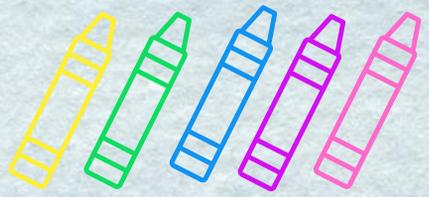
透過回收活動，讓同學們學懂廢物回收，從源頭減廢，愛護地球。



# 親子繪本共讀-情緒篇 (25/11/2024)



香港小童群益會駐校社  
工向家長講解親子共讀  
的要點。



# K2家長教育工作坊(7/12/2024)

本園與香港小童群益會協辦「錫錫家人-愛之語」活動，透過講座及親子活動，讓親子關係更緊密。





# 舊生慶祝聖誕 (14/12/2024)

聖誕前夕，各位舊同學聚首一堂，一起祈禱、一起遊戲，迎接聖誕的來臨。





# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

### 孩子的轉變

K3C 蔡依晴家長

大家好，我是高3C 蔡依晴媽媽 - 「Kit」。我很高興能在聖母幼稚園雙月刊內與大家交流。三年校園生活一眨眼便快要過去，我們對學校的歸屬感增加了，我與家長們的關係也變得緊密了，於是便想在女兒於校園生活的最後一年把握機會與大家互相交流及分享校園生活點滴與育兒心得。

先來壹個廣告，聖母幼稚園雙月刊投稿電郵為：[olkpta@gmail.com](mailto:olkpta@gmail.com)。我十分期待你們的分享和交流，歡迎隨時來信分享任何您與孩子的點滴。下期月刊將會介紹「親子好去處」，期待大家可以一同分享與孩子遊玩的好地方。

今期月刊的專題是「孩子的轉變」，而「轉變」正是世界上唯一不變的事。

隨著小孩子每天的成長，便會有著自高的轉變，樣子的轉變，情商的轉變，智慧的轉變.....今天你的小寶貝，又轉變成怎樣呢？

「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事」——格林多前書13:4-5

當一個初生嬰兒漸漸長大，進入幼稚園生活，從事事依賴別人照顧，到學習照顧別人，這對小孩來說，是多麼大的改變和挑戰。根據2016年一項美國經濟學家的研究顯示，小孩幼年時期的校園生活大多會影響他們長大後一生的發展。在幼稚園所學到的人際技巧與經歷，往往可以幫助他們長大後培養自己的情商、心態、社交與待人處事的技巧。

# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

那麼你又會期待你的孩子，有怎樣的轉變呢？我希望能幫助孩子：建立正向的價值觀，擁有積極樂觀的心態，活出生命的意義。

「所以，凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做……」  
——瑪書福音7：12

正如你溫婉的待他，他也會溫婉的待我。

儘管生活再忙碌，我們仍會停下來想一想，思考一下怎樣陪伴孩子順利邁向人生的每一個階段和轉變。我會審視自己與他的溝通模式，了解他的內心世界；用假設性的問題來引導他發揮正向思維，例如：「你認為他為什麼會這樣做呢？」「你認為為甚麼會這樣？」透過和孩子一起揣摩猜測，一起嘗試解決問題。更重要的是不要貶抑孩子的判斷，而是和他一起學習換位去思考。鼓勵孩子以解決問題的方式去思考，從中獲得自信與滿足感。同時鼓勵孩子克服失敗。

「我們必須接受失望，因為它是有限的。但我們絕不可失去希望，因為它是無限的。」 ——馬丁·路德金

孩子每天都在轉變，而我每天也在努力學習怎樣做個好媽媽，希望與孩子共同進步。

今年是我家小寶貝最後一年的幼稚園生活，她即將要面對人生全新的學習階段。一個全新的環境和節奏，將會為她帶來嶄新的挑戰。每一個挑戰都是成長的機會，就來讓新鮮感成為挑戰吧！既然成長與轉變是不變的定律，就讓我們像陽光一樣用溫度、光和愛來陪伴著我們的小孩茁壯成長。

# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

◎想當初，我選擇聖目幼稚園便是希望孩子可以在德、智、體、群、美及靈性六育得到均衡的發展，藉此能讓孩子培育健全人格。

看見小孩續漸的轉變，懂得關愛他人，懂得珍惜.....我深感安慰。

聖誕節快將到來了～你們又預備了什麼好地方或好節目呢？我很期待與你們的交流，以及分享你們的趣事與做家長的樂趣。期待你投稿或任何建議，分享你們的「親子好去處」。



# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

### 孩子的轉變

K3D謝正銓家長

孩子初入校園的羞澀模樣仍歷歷在目，沒想到他轉眼便已三年級，即將要從幼稚園畢業，升讀未知的小學去了。時間過得好快，心中還在回味當初抱著小嬰孩時的緊張，和他玩舉高高時的樂趣，轉眼卻已幾乎不夠力氣再把他抱高了，箇中轉變，匪夷所思。

還記得，疫情期間為減少與人聚會，煩惱要否為孩子報讀幼兒園的忐忑心情。但看到孩子遲遲未開口說話，憂心忡忡，最後一刻還是決定帶他上幼兒園，學習與其他孩子相處。那一年，孩子慢慢會開口表達自己想法了，但對外還是相當沉默。

上幼稚園後，孩子的話愈來愈多了，但只屬家中限定。到了外頭，遇到陌生人問候，他都習慣躲到我們腳後，裝聾作啞，讓人尷尬。

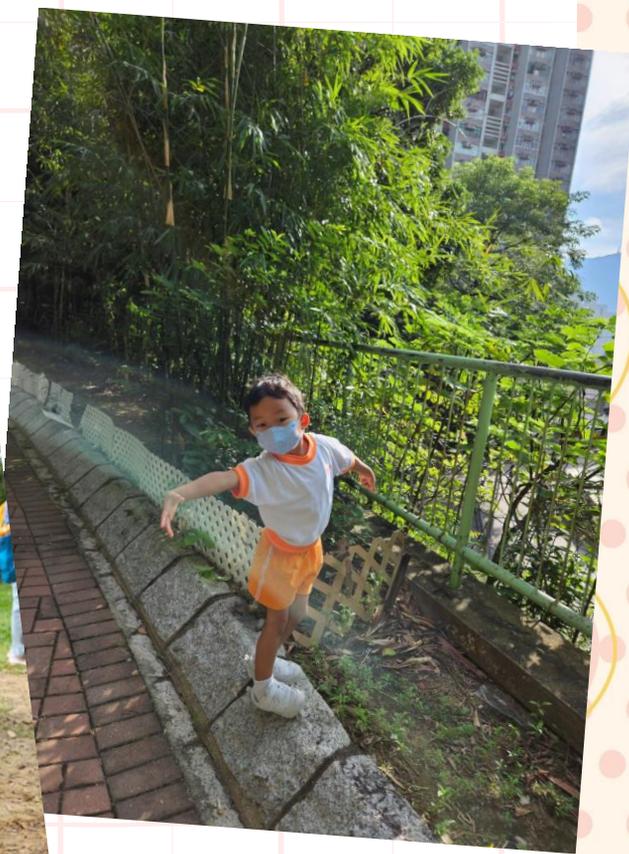
今年，孩子愈來愈活潑了，在家在外，都不時在唱歌跳舞，自得其樂。回校路上，遇到別人問好，他也會禮貌地打招呼回應。上月，家長教師會結束會議後，太太帶孩子在門口外迎接。甫出門，孩子從旁跳出來嚇唬，彎腰哈哈大笑。其他家長執事見狀，伸手向孩子問安，孩子大聲回應「你好」，還跑跳上前擊掌。對方笑稱：「哎喲，正正變開朗好多啊！」

感謝其他家長提醒了我們，這幾年來，孩子真的變開朗了。雖然與其他活潑的孩子相比，孩子有時仍比較害羞，但回首他剛入學時的表現，現在已經是好太多了，令人欣慰。

# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

孩子，隨著日子一天天成長，未來你還會有甚麼轉變呢？無論如何，我們只希望你能保存善良的心，做一個善良的人，永遠不要改變那赤子之心。同時，也自我提醒，不論孩子如何轉變，也希望自己能保存那份初為人父母時的初心：不論孩子變得如何，我們都會好好愛他，只盼他能健康快樂地成長，其他一切都不再重要。



# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

### 孩子的轉變

K2B倪悅晴家長

每一次經過樓下一條沒有紅綠燈的車道，我都會不耐煩地叮囑女兒。

我：「請記住，這裡沒有紅綠燈的指示，所以你要先停一停，左望望，右望望，沒有車輛駛過來，你才能過去。特別是和嫻嫻一起的時候，要拉起嫻嫻的手，提醒嫻嫻也要注意安全，知道嗎？」

女兒：(點頭) 有一次，她的嫻嫻接她放學。回到家，她就興高采烈地告訴我。

女兒：「剛才在樓下我提醒了嫻嫻過馬路要停下來，左望望，右望望，所以我們安全回家了，哈哈……。」

我：「真棒！送你一個心心印章。」

本以為自己的嘮叨說話和女兒默不出聲的點頭，是一個沒有有效溝通的對話。想不到，在女兒的行為上，我看到了她的轉變及進步。其實在小朋友4歲多的年齡，家長在一些正確的事情上給予明確的指導，小朋友是明白的，也有能力做到的。

除了行為上的轉變，思維上的轉變更是值得欣賞的。分享以下生活日常。

# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

每天的功課時間，我都會坐在女兒旁邊，說明一下題目和檢查功課的質量。

我：「這個圓形可以再圓一點，會更像。媽咪擦掉，你再畫一次，好不好？」

女兒：(有一點不喜歡，一點生氣)

我：「不能生氣喔，做得好，才能有多一些公仔印章。老師也會誇讚你。」每天的功課，每次重覆的檢查，每次的修正，她由當初的不喜歡，有點生氣。到最近，自己寫得不好的時候，會主動跟我說：「媽咪，幫我擦掉這個，不漂亮。」

轉變，有時是突然的，有時是日積月累的。只要是好的，有進步的，哪怕一點點，也是值得我們欣賞及鼓勵的。

# P.T.A. 會訊

## 家長心聲

### 孩子的轉變

K2B徐煥昊家長

由一開始哭著說唔要同媽咪分開，到現在可以開心揮手跟媽咪說再見。

目送你的背影漸行漸遠，而你卻用小小背影堅定的告訴我，  
“媽媽不用追，我在成長”。



- \*\* 「家長心聲」一欄歡迎家長投稿，每期將設有不同的專題給大家發表心聲予其他家長分享。
- \*\* 下期分享題目為《親子好去處》