



# 家長通訊 2021年6月

督印人: 黃陳麗群  
編輯小組: 劉有蓮、甄艷芳、黃曉晴

地址: 九龍高打老道50A信義樓一樓  
網址: <http://service.elchk.org.hk>  
電話: 2710 8313 傳真: 2770 1093



## 專題 運動即腦動



抱著剛出生嬰孩那一刻，天下父母都只有一個願望「祝你健康快樂地成長!」。然而隨著孩子健康長大，父母亦開始轉換不同的寄望，甚至變成要求，要「讀好書!」、「考好試!」、「寫好中文! 學好英文! 計好數學!」，親子的焦點或更多的衝突都在學術操練上。過去一年的COVID-19疫情導致長時間停課，則更憂慮孩子的學習進度及學業成績! 孩子的身體健康? 因擁有健康所以毋須關注!

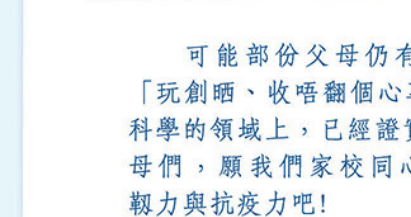
然而身腦屬同一系統，運動最能激活大腦。著名的腦科學學者，現任台北醫學大學講座教授的洪蘭教授指出，運動最能促進大腦功能的整合，有益於學習，思考記憶能力也更強，父母要放手，更要鼓勵孩子去打球、游泳，愛上各種活動。洪蘭教授並引述美國哈佛醫學院教授John Ratey的發現，表示運動不僅鍛鍊身體，運動的重點在塑造自己的大腦並調控它的運作。運動時大腦會產生跟學習有關的正腎上腺素、血清素和多巴胺，前者跟我們的注意力有關，後兩種跟情緒紓解相關。尤其血清素幫助個人控制大腦負面情緒的活化，中斷腦內焦慮的神經迴路。

運動不僅使孩子更聰明，學習更具效率，更是避免子女變成有特殊學習需要兒童的有效方法。相信很多父母也聽過出現學習障礙的孩子都須要接受感覺統合訓練。至於感覺統合的訓練內容，不外乎是四肢與軀幹的協調、平衡力的訓練，拋接球的控制、視覺空間的掌握等，其實都從運動及活動而來。因此不論是為安樂子女更佳的學習效能及效率出發，抑或擔心子女是否已有某些發展障礙的痕跡，或最根本所有父母都盼望子女終身健康，少受病魔困擾。那就從今天起，齊齊建立運動好習慣吧! 不論是日常多走路、上下樓梯、以至假日踏單車或行山與游泳，切記多動就健體，更活腦! 也必然為家庭創造更多歡笑及美好回憶!

至於我們的校園生活，亦一直重視兒童的身心健康。除時間上每天安排一小時的運動及自由遊戲時間，學校會參考甚至邀請物理治療師提供意見，完善兒童的體能活動內容，包括結合圖工與傳統跳飛機變奏的手腳組合跳、也有多樣化的爬跪跳撐活動。

可能部份父母仍有迷思，認為運動是浪費時間和體力，尤其「玩創晒、收唔翻個心專心學習!」隨著科學發達，尤其近20年在腦科學的領域上，已經證實，運動可以使人變得更聰明! 關愛子女的父母們，願我們家校同心，藉運動讓孩子的生命更具活力、毅力、韌力與抗疲能力吧!

參考文獻: 洪蘭(2004):《讓孩子的大腦動起來-最科學的聰明育兒法》，信誼基金出版社



## 親子園地



作為父母一定會認同「親子時間」的重要，因為有質素的相處才能建立更理想的親密關係。但很多父母未必有時間或懂得跟子女溝通。近年流行的和諧粉彩(Pastel Nagomi Art)，於2003年由日本的細谷典克先生 (Mr. Hosoya Norikatsu) 創立。Nagomi 在日文的漢字是「和」，具有和諧意涵，讓不論任何年紀，不管有否繪畫經驗，都可透過有關創作發現自己，與自己的心靈交流，學習接納自己的不完美，有效釋放情緒，並重燃希望。鼓勵家長善用此媒介，與孩子一同創作，享受與孩子「在一起 (Being Together)」的專注與愉悅。

### 基本材料



### 創作過程

- 1 貼膠紙(預先在畫紙的四邊貼膠紙)**  
• 父母可邀請孩子協助拉開膠紙，增強他的投入感。
- 2 削粉(由父母負責，請小心使用別刀)**
- 3 用手指頭塗抹**  
• 鼓勵孩子用手指在畫紙上直接上色，顏色會較突出。  
• 如果可以，同一隻手指盡量不要塗抹不同顏色，讓畫面的顏色更鮮明，不過如果孩子不小心用了不同顏色也不要緊，因為重點是參與過程，而藝術也沒有對錯之分。
- 4 擦膠取色**  
• 可讓孩子嘗試以擦膠擦去部份顏色，突出圖案。  
• 父母可具體讚賞孩子的專注、勇於嘗試。
- 5 消字版配硬擦膠**  
• 利用消字版的圖案以擦膠擦去圖案內的顏色。
- 6 棉花棒畫樹**
- 7 噴定色液 (令作品顏色可長久保持)**
- 8 撕膠紙**  
• 可邀請孩子參與，父母協助

資料來源: 基督教香港信義會大和青少年綜合服務中心(2021):「隨創空間」, 下載於2021年5月17日<https://www.youtube.com/watch?v=7kWr3CyTioK>

基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心  
計劃統籌主任白志慧姑娘

## 活動剪影

駐校社工與各校的宗長和小朋友同心同行，以多元化的活動，繼續為家庭傳播快樂種子，讓家庭得著滋潤和力量!



「加點綠家長義工隊」製作復活節遊戲與孩子同樂。



「快樂家庭之聯校星級講座系列」邀得本會臨床心理學家鍾靄恩姑娘主講，參與的包括本會天恩、基恩、靈工及健明幼兒學校，分享父母健康的身心狀態對孩子的影響，讓家長體驗「靜觀」帶來從新得力的果效。



親子綠洲 - 創意盆景DIY親子體驗工作坊，家長與孩子一同享受愉快的上午，在家中也能親親大自然，安定心靈。



幼兒努力製作祝福裝飾置，將愛和祝福送予家人。



孩子用心剝出粒粒粟米，為製作「粟米魚肚羹」出一分力。

駐校社工與家長、幼兒透過ZOOM網上平台作親子粉彩體驗，一同利用乾粉彩創作。





# 興華幼兒學校



年紀小小，且是身體安康地登上救護車，由救護員講述車內設施及功能，實在是極難得的經驗，低班孩子正十分用心地觀察及聆聽。



剪髮不用怕！校方安排幼兒班班近同學的髮型師爸爸到校示範及講解，讓孩子們明白整個過程以減少孩子的焦慮，是最實用的生活學習呢！



導盲犬Ginny到校親善探訪，高班孩子反應不一，興奮、緊張、甚至害怕的同學都有。但經過失明義工Joanne姐姐的分享，同學開始認識人狗相依的感情，添加對Ginny的愛心，減少對狗隻的戒心。



炎熱夏天將至，又是蚊蟲出現的季節，家長義工團隊用草素材，製作天然又芳香的驅蚊包，放在校園以保障學童的健康。



孩子透過大型的拼砌玩具，使全身也在運動，同時與他人合作，共同建構。看！良拍及家謙正在認真建構，以高中局外或不同角度，觀察及構思結構。



「惜」玩親子工作坊，校方製造機會讓家長及孩子有更親密的相處時間，讓彼此經驗聆聽及表達，增進親子關係。

# 靈工幼兒學校



高班同學合力清潔新添置的魚菜共生魚缸，再把小麥草種子放到上層的培植土上，嘗試「養魚不用換水，種菜不用淋水施肥」的做法。



小麥草成長了，孩子分工合作，由廷陸與靜容收割，凱彤及心好負責榨汁，最後大家品嚐自家品牌的鮮榨小麥草汁。



靈工喜訊！金魚媽媽產下一羣小金魚，孩子們欣喜雀躍，亦每日都前往探望這羣可愛的新成員，連帶影響泮澄與麗恩也一齊探望。



自己食飯自己煮！幼兒班紫晴與諾韜好合拍，小心翼翼洗米倒水，米粒都沉在煲內，是最整合的專注力、解難及手眼協調。



預備班孩子正學習自己掛衣服，活動既是自信心的建立，更是專注、記憶、理解、模仿及手眼協調的生活學習。



低班孩子自己動手做燉飯，各按自己喜好加入不同餡料，成為獨家又最合胃口的款式。學會的手藝，更帶回家再做，讓家人也可共樂同享。

# 健明幼兒學校



浩洋小心翼翼地將熱燙的金盞花肥皂液倒入模具中製作無添加的肥皂。



高班孩子合力製作金盞花肥皂作為母親節禮物，期望媽媽收到禮物時感到驚喜又窩心。



疫情下生活有很大變化，但不變的是繼續按時為孩子舉行生日會，讓孩子感受愛與歡樂。



復活節期間，邀請恩澤堂靈教師向低班孩子分享耶穌復活的訊息，並誠心禱告願人人安康。



漁護署的講員帶同小狗「叉叉」和「阿一」親善訪校，教導高班同學愛護動物及認識飼養寵物的責任。



低班孩子親自繪畫感謝話，再透過郵寄給爸媽，相信父母收到後一定驚喜萬分。

# 天恩幼兒學校



響應4月23日「世界閱讀日」，高低班同學各自選帶一本心愛圖書回校與同學分享。



閱讀構連遊戲，高班同學將《白雪公主》故事的毒蘋果，變成毒豆袋，以高舉過頭不觸碰身體盡快運走。



低班宋玗及睿晴同學代入故事《再來一次，我贊成！》的角色，分別扮演豬和狼，於操場上互相追逐。



由於定下不能用手接觸雞蛋的規定，亦鈞和諾謙同學決定用膠筒不停撥向雞蛋，藉風力將蛋吹至終點。



低班曉延同學正與同學進行撥蛋計分遊戲，以紙棒將蛋推入不同分數的方格，累積3次取得最高分者勝出。



幼預班同學正在玩彩蛋遊戲，各人似乎都有收穫，其中子蕙最興奮，因為蛋的顏色不一樣啊！

# 靈安幼兒學校



低班孩子直接用指尖沾上粉彩，專注體溫及情感，思考媽媽喜愛的顏色及圖案，創作出獨一無二的隨身小鏡，於母親節為媽媽送上無限愛意與祝福。



彥諾同學正學習使用麵條機攪出麵條，沛施接手煮粉，最後當然是喜歡地開懷大嚼，滿有成功自豪的喜悅。



燈軒與訢高及同學正一起彈奏銅舌鼓，聲音悠長迴盪，滋養着孩子的身心靈。



幼兒班在「植物」的主題，正專心觀察或透過拍攝天台栽種的各類植物，發現各種顏色、形狀與形態，更認識各人的不同喜好。

# 基恩幼兒學校



禹澤、樂暉和慎盼同學專心參與廢紙再造過程，完成後表示再造紙的過程像變魔術，使廢紙重生。



復活蛋糕自己做！最重要的打蛋及下粉工序，子聰及心柔同學堪稱最佳拍檔，手藝熟練俐落。



頌仁、景行與錫錫同學認真地用棍壓平糰糰，再用刀切成條條，然後由廚師煮熟成為最美味蔬菜湯。



閱讀與生活連結，佳鑫和承遠同學細看手推車說明書後，成功用螺絲批和六角匙連結各個部件。

# 頌安幼兒學校



愛烹調的籽楠和日陶正自製象徵著新生命的小雞三文治，既配合復活節節慶，更建立動手做的自信與專注。



眼明手快的曉瑜在波波池中尋得最多復活蛋，更樂於與學嵐同學分享尋蛋心得。



大自然到處是寶物，將竹枝切割為竹筒，再經培御和媽媽用心加工，即成為獨一無二的竹製高跳，是最傳統的玩具。



幼兒班師生在綠悠悠的草地上玩「麻瘋捉雞仔」遊戲，晉宇張開雙手的麻瘋造型，很是投入呢！