基督教香港信義會幼兒教育服務

家長通訊

2023年6月

督印人：梁玉娟
編輯小組：劉育建、孫艷芳、黃曉晴

地址：九龍窩打老道50A信義樓一樓
網址：http://service.elchk.org.hk
電話：2710 8313　傳真：27701093

專題 孩子玩沙樂

炎夏將至，父母會否有帶孩子去哪裡玩的煩惱？拍孩子的天性，其實不問可知，當然是到沙灘玩沙玩水！沙和水是大自然賜予孩子最好的禮物，你會發現孩子玩沙玩水時必然是高度專注、安靜、有耐性、沒投訴、不點人，完全投入在眼前活動，玩得不亦樂乎！

忙於生活的家長可能沒留意，沙粒是可塑性最高的免費玩具之一，質地顆粒粗細各異，加上太陽照射和海水沖刷，溫度和軟滑度會呈現不同層次。孩子置身沙灘，七感同時啟動，即視、聽、觸、味、嗅及本體覺與平衡覺，感知變得更敏銳。聰明的孩子，加有多次在海灘玩沙經驗，就會發現每個沙灘的沙都不一樣，有的細緻，有的像珊瑚沙顆粒較粗，有的甚至是由小石頭組成的，如果是貝殼沙，孩子們還可以像尋寶一樣，在沙堆裡挖出各式各樣的美麗貝殼；沙粒的顏色差異更大，有雪白、米黃、甚至如貝澳沙灘烏黑的泥灘，或以水清沙幼聞名的石澳、淺水灣。

孩子天生會玩也愛玩，玩出的新花樣遠非家長可以想像，遠絕非一般現成、制式玩具可比。據說在歐洲，沙坑較便利店更多，而在日本，不管小學、幼兒園或住家附近公園，也都會有沙堆，因為當孩子用手抓沙，用鏟挖堆、加水塑形，不僅只是小手肌在操作，而是全心、全意、全情地身腦整合，意念與身體連結。當孩子在沙堆裡挖洞、蓋城堡、圍建護城河，運水入河等的建造過程，更讓孩子的創造力和想像力提速急升，甚至邊玩邊編造出故事的語言與認知發展。更加照片所見，孩子的社交、人際及情意，都不經覺間成長。最寶貴的更是親子間的愉悅經驗與回憶。

玩沙好處實在說之不盡，也應該為家長翻出塵封但深刻的童年回憶吧？祝福大家，趁著假日，由今個假日起，坐言起行！師長們都期望大家假後回校，人人膚色紅潤，笑容滿面，滿溢幸福的印記！

活動剪影

得力在乎平靜安穩

在與「天」、「地」、「人」的連結中，我們體會從新得力，駐校社工的活動給我們的孩子和照顧者一個重要訊息：「得力在乎平靜安穩」，好好照顧自己，好好照顧家人：

「靜心。四季禪繞家長工作坊」將禪繞藝術與四季連結，與家長們欣賞大自然的美，享受屬於個人的放鬆時光，真正「快樂由自己做起」

難得遊走龍躍徑至大浪灣，家長盡情享受心靈的休息時間，從大自然中得力

繪本故事連結人與生活，故事爸媽以不同的活動帶動小朋友投入故事內容，笑臉讓每一個人都感受到力量

孩子的生日也是感恩日，父母以「成長祝福冊」送贈孩子，同時也送上滿滿祝福

親子瑜伽將父母與孩子連結，彼此合作協調，好好擁抱，非常溫馨

土地充滿生命力，孩子學會謙卑珍惜地所出的物種，並由家長義工帶領下一起收割蔬菜

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

親子園地

今次和大家推介「GOOD MORING YOGA」是來自「孩子，我們一起靜心瑜伽吧 — 早安篇」一書，將簡單動作結合大自然和動植物，如：小鳥式、火山式、閃電式等，激發孩子的想像力和創造力，同時培養孩子專注和擅於覺察的心，親子一起完成幾個簡單的動作，就能讓父母和孩子在早晨就已經從自己身體獲得充足力量，迎向整天的學習和生活。

第一式：太陽呼吸法

「張開手臂，面向天際；收合手臂，放鬆下沉」

1. 立正站好，手臂向兩側伸展
2. 慢慢呼吸，張開雙臂，舉向空中
3. 慢慢吐氣，手臂下沉，回到身側

第三式：火山式

「站起腳尖，高舉雙手；指尖向上，看向天空」

1. 雙腳併攏，手在身側
2. 吸氣時高舉雙手，充滿力量向上伸延，同時站起腳尖，保持平衡，停留數個呼吸

第三式：船式

「挺直坐好，雙腳向前；身體後仰，手腳上提」

1. 由端坐好，雙手放在髖部後方的地板上
2. 收緊下腹部，雙腳由端併攏離開地板
3. 雙髖伸直，掌心相對，膝蓋可彎曲也可伸直

親子一起做瑜伽動作的重點並不是追求動作完美，而是著重親子一同體驗，建立親密感和安全感，同時培養孩子專注力和身體協調能力，是一項高質素的親子時間，鼓勵大家和孩子一同體驗！

資料來源：「孩子，我們一起靜心瑜伽吧 — 早安篇」(橡實文化2016)

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

靈安幼兒學校

身體最誠實，愛亦必須具體。少了語言的衝突或誤會，單純用身體玩遊戲，親子間立即變得放鬆，真實真切交流親人間的愛意

重複到訪香港動植物公園，在不同季節的參觀，讓K2及K3班同學自然地感受四季的明顯變化，從孩子參觀後以輕黏土混色及做出的模型，可明顯知道孩子的敏銳度及表達力

家長教育其實可以很簡單，只須一枱一筆進行禪繞畫，各自專注在筆尖及圖案的運轉，讓整個人放鬆安住當下，自然有助自己及家人相處的和諧

K2班的程朗、淳希及K3班的韻兒，正使用放大鏡觀察地上走動的小螞蟻，發現牠們正努力在運送麵包碎

PN與K1班到區內麵包店參觀，各自揀選喜愛的麵包或糕點，再由同學用相機拍下，為學習主題「麵包店內的食物」做準備

PN與K1班曾做過曲奇，因此在麵包店發現曲奇後，即引發問題向店員提出，感謝店員細心回應，讓孩子感受社區的關愛，亦同時建立孩子與人溝通的動力及能力

靈工幼兒學校

K3班祉圻和祉均喜愛跳繩，他們能靈活做出不同跳繩花式，並不自覺地透過跳繩建立良好的節奏感和連續性動作規劃的認知能力，更同時強化自信心及自尊感

K3班靜嵐將腹部掛在單槓上，不費力地已可激活深層肌肉及內臟。世盈仍努力嘗試將雙腳放上槓管時，子珈已輕鬆完成身體倒掛，展現強大的核心肌力和抓握力

K2班凱蕎和清賢以彈球網互相拋接小球，過程中不單能訓練手眼協調和專注力，亦同時訓練軀幹的穩定性，更同時觀察拍檔的身體移動以判斷球的方向使快速反應

K1班巧悅努力地追上哲愉的車速，二人靈活地踏動三輪車順利完成轉彎、加速向前和倒車動作；在戶外陽光下進行，更同時吸收維他命D以強化骨骼生長

K1班孩子興奮地在踢球，壹凡接球後，瞄準目標用力一踢，即順利將球踢入龍門，展示良好的平衡及重心轉移能力

別小看孩子，PN班雅萱和柏睿能清楚知悉先拍球後投籃的連貫動作，雅萱更成功投球，展示良好的認知力、專注力、手眼協調及穩定的核心肌力以支撐手眼協調動作

天恩幼兒學校

K1班舜哲和信謙在專心預備色澤吸引的素菜炒蛋，不僅具色香燙熱的感官激活，也同時訓練專注、組織、雙手協調及解難等綜合能力

N班恩莎和天宥按個人決定，選取合適的食材製作飛碟三文治，輕輕鬆鬆就學會物品名稱，更樂意進食蔬菜，也同樣習得專注、耐性與肌力

K3同學不分男女，在球場上盡情奔跑，追逐足球也要學懂控球與踢球，當然更要分清隊友與龍門，絕對是最全腦整合的尚佳活動

K3班國洋專注地在紙面滴上酒精及不同顏料，再靜心觀察顏料擴散的方向、交疊與暈染的效果，能啟發想像力，並輕鬆完成最自然的個人化作品

K3浩軒在陽光下嘗試拉出最長又亮麗幻彩的大氣泡，有助建立手腦一致的協調，亦同時訓練追視能力及大小肌肉協調，更感受大自然的美

K1班鋑沂、俊熙和爾凡正乘坐港鐵前往荃灣超級市場，鋑沂與俊熙在認真觀察路線圖確保能正確出站；爾凡則顯得些微緊張，卻同時興奮期待

健明幼兒學校

皓風和曉揚在枯乾了的向日葵花托中發現了種子，孩子感到驚喜，原來植物死了不只是完結，卻同時孕育新生命，從中感受生命的循環

嘉熙和迅賢在照顧自己種植的櫻桃蘿蔔時發現櫻桃蘿蔔的莖上長出尖尖的幼刺，他們輕輕用小手觸摸，感受刺手的新奇感覺

忻澄和子迦正利用大自然素材進行拼貼創作，他們細心觀察不同的葉子和花朵，認真思考及組織構圖，讓想像變成真實作品

淨妍邀請熙媛、語琪欣賞她利用櫻桃蘿蔔皮的汁液紮染而成的T恤，並自豪地介紹有效紮出花形圖案的方法。淨妍不僅獲得極大的滿足感、願意與人分享喜樂，更同時訓練腦靈手巧，及與人分享經驗的善德

佩瑩正為她的輕黏土作品命名(七彩南瓜餐)，她滿意地一邊記錄一邊向同學介紹混色而成的三色南瓜包。孩子自發的創作既激發有意義的書寫，更同時增強孩子的美感素養

嘉桐和諾旻看見百日草長出多朵鮮艷的花朵，立即好奇地伸手點算(數數)，學習能與生活結合，學習必更具成效

基恩幼兒學校

沙是長青玩物！頌亭和袁睿想法一致地執起小撮動力沙，再讓沙粒在手指間墜下，幻想著下雨的情景；袁睿更伸出右手，投入地想接住"小水滴"

身動即腦動，想孩子聰明就得讓孩子自主自由地玩吧！哲皓、芊雨和芊芸只以簡單的物料，即砌成搖搖板。該如何保持兩邊平衡雖有待改善，但好朋友間的"蝦碌"反應已足以寬心活腦

子珩和凱晴正進行三文治堆肥法，用鏟依次將將泥頭、香蕉皮和舊泥土放入盆內。蹲著做更同時訓練核心肌力，保持髖關節的靈活，並紓緩頸部和背部壓力，保持軟組織的彈性

仲朗、卓謙和汶臻正專注地用膠紙將紙皮疊起，嘗試砌出一條小滑梯。各人分工合作，不須交談卻默契十足

曉霖用自己買回來的心愛布料，小心地用針線將布料縫在腰帶上，即成為一條自己想要而真實可穿的小花裙，除獲得滿足感外，亦逐步讓曉霖明白自己的喜好及意念，及建立動手做的行動力

書寫準備不限於線條練習，沅謙、佑滿、晞霖和鍏沖正幫忙摘擷菜葉。過程中不僅屬小指頭的肌力訓練，更同時感應濕度、硬軟度、葉脈紋理，同時激活嗅覺與視知覺

興華幼兒學校

立定跳遠需運用全身的協調能力，特別是手臂擺動、起跳和雙腳落地的評估及協調。K3班孩子正專心練習，學習設定目標，挑戰自己，持續進步

K2班孩子到屯門公園旅行時，勇於挑戰自我，走過3米高的繩網陣，那不僅是膽量的鍛鍊，強烈的自我身體意識，亦同時發展孩子的視知覺，從不同高度、穿透景深，察看大環境藉以改變日常習慣短距離注視的護眼活動

生活學習最能啟動孩子留意身邊事物而鍛練專注、理解、記憶、組織及表達等綜合能力。看雅喬扮演髮型師，德新做助手幫忙梳頭或漂染，心雅是客人滿臉認真留意髮型師的舉動，均入型入格

K1班孩子在預備愛心香蕉杯子蛋糕，孩子認真及專注地將香蕉蓉加入蛋糊內攪拌，再耐心等候烘焙後將蛋糕送給家人，表達愛意

詠恩與韻晞將食用色素加入湯丸皮，調較自己喜歡的顏色後再搓出不同造型的湯丸。簡單的生活參與，非但讓孩子樂於進食，更同時整合識數、手感、認知、人際及情意等綜合學習

捷雯和駿溢正專注地創作和諧粉彩，在安靜、個人的時刻，領會想法與動作的一致性，身體定靜的舒服感覺

頌安幼兒學校

熱愛攝影的埣睿在大自然環境下到處舉機拍攝，翊恩也樂於擺好姿勢成為被攝對象

星瑜、浠熙和子喻靜候多時，待魚兒、蝦兒適應水溫後，謹慎地剪開膠袋，讓新成員安康進入新家園

跳大繩既可強化心肺功能、促進身體協調，更可提升專注度和意志力，低班的樂潼滿懷信心，全神注視小學師生揮繩的節奏，成功連跳10下

浩賢、梓熙、一庭和狄南在草地散步時發現遠處有一隻陸龜，他們輕步走近並溫柔地跟陸龜打招呼，盡顯愛心

PN班同學結伴重遊蕉坑，已有經驗的孩子對場內地圖極感興趣，細閱後更有默契地起動前行，體現在自主自學下的高度專注與學習動力

愛好滾軸溜冰的同學在寬闊球場上大步滑行，既是高難度的協調運動，更重要是自尊感與自豪感的建立