

中華基督教會元朗堂 周宋主愛幼兒園



心橋



2022年4月 **〈老師分享〉** 第67期



編者的話—疫境下互相支持的重要性



疫情肆虐，因為家中有一位年幼的女兒，作為媽媽的我當然非常緊張。因為快速測試棒的出現，我已養成了每次下班回到家後進行自我檢測的習慣，確保自己並未染疫。

在一天回家後，我如常進行快速測試，結果……出現了兩條線（陽性）。我內心想：「不會吧！可能是快速測試棒出現問題！」於是我用了另外一個牌子再測試多一次，結果沒有改變（仍然呈陽性）。當時我立即戴上口罩，並為女兒進行快速測試，結果也是陽性。當知道結果後，腦袋一片空白，恐懼和擔心佔滿了內心。

當晚，女兒便發起高燒，看見她奄奄一息地躺在床上動不動，簡直心如刀割。同時，我與丈夫不斷尋找方法，希望能讓女兒退燒。幸好過了一晚，女兒退了燒，回復精神的狀態。

因為我有明顯的徵狀，於是與家人「分居」生活。我獨自一間房間，除了需要用洗手間外，其他時間都逗留在房間內，並長時間戴口罩，就連睡覺都戴着。記得第一晚「分居」，我獨自留在房間內，負面的情緒不停湧現。幸好有家人、同事和朋友的關心，讓我能從負面情緒中走出來，並接受現實—我真的確診了！在居家隔離時，我不停提醒自己做四件事：休息、飲水、吃藥以及祈禱。



過了 8 天的「假期」，終於轉為陰性，可以見到家人了！經過這件事，我能深深地體會到，確診並不可怕，對待疫情心態非常重要。不要將疫症放大，亦不能小看它。另一方面，家人和朋友互相支持是渡過難關的「良藥」，這一顆藥較任何退燒藥更有效醫治疫症。

祝願各位身體健康，齊齊戰勝疫情！

一位康復的確診媽媽—吳老師



在家學習自律性的培養

在家學習期間，孩子所做的事好像往往會受到阻礙，無法順利完成，每事也需三催四請，叫喚起床、催促吃飯、叮嚀專心做事、提醒需洗澡了……到底如何才能改善這些狀況？

自律性的培養對孩子而言是重要的。家長可以參考下列原則開始培養孩子自律能力。

◇ 以身作則的父母

孩子的模仿力強，故此父母的一言一行也是孩子模仿的來源，父母需建立一個的良好榜樣，讓孩子學習自律。

◇ 協助孩子發掘感興趣的事

激發孩子對感興趣事物的積極性和主動性，減低對電子產品的依賴，把時間投放到感興趣的項目上。

◇ 延遲滿足孩子的需要

孩子提出的需求或慾望，父母不必每次均立即滿足，而是適時地延遲和提出相應的要求，當要求達到了才滿足孩子的需要。

◇ 正面地激勵和讚賞孩子

激勵和讚賞應該是歸因於孩子的具體的行為表現，例如「你
努力」和「你有勇於嘗試。」，而非「你很聰明。」以鼓勵孩子
的正面行為。

◇ 讓孩子學習管理時間

與孩子一起制定規律時間表，以建立規律的生活。



以下是規律時間表制定的建議

- ◆ 固定作息時間:用餐、睡覺、洗澡
- ◆ 有動有靜 (平衡學習、娛樂)
- ◆ 每節活動時間不宜過長，約 20 至 30 分鐘
- ◆ 與孩子一同制定作息的時間表，每完成一項項目後填上別號或貼上貼紙

(協康會，2022)

時間表



時間	活動	完成 <input type="checkbox"/> / ☺
	起床	
	刷牙、洗臉	
	早餐	
	上課	
	運動	
	早點	
	學習/遊戲時間	
	午餐	
	午睡	
⋮	⋮	⋮
	學習/遊戲時間	
	晚餐	
	洗澡	
	親子時間	
	睡覺	

居家遊戲

名稱:家中的運送員

材料:

- 毛巾
- 洋娃娃及玩具等



遊戲方式:

1. 家長與孩子用雙手各自拿起毛巾的兩角位置
2. 把需要運送的物品放在毛巾上，例如洋娃娃或玩具等
3. 二人合作把物品從一邊運到另一邊(例如: 沙發及飯桌)

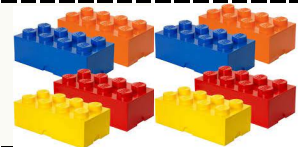
升級遊戲玩法:

- ♥ 限時內完成運送任務
- ♥ 運用一條較細小的毛巾
- ♥ 用玩具設置不同的路障，家長與小孩一起通過

名稱: 你跟我砌

材料:

- Lego 4 件 x 2 份



遊戲方式:

1. 挑選一式兩份，4 件不同款式的 LEGO，一份是家長使用，另一份則是孩子使用
2. 家長隨意把 LEGO 組合，然後請孩子根據家長的組合方法，來拼砌自己手上的 4 件 LEGO
3. 孩子完成後，先請孩子檢查兩個組件的組合方法是否相同
4. 家長與孩子轉換角色，先由孩子砌，然後由家長跟著砌

升級遊戲玩法:

- ♥ 增加 LEGO 的數量，使組合的方法有更多的變化
- ♥ 在砌的過程中，家長可以邀請孩子形容 LEGO 排列的位置，例如「一粒綠色既下面係四粒橙色」、「兩粒紅色既前面係兩粒藍色」

名稱: 傳球接力賽

材料:

- 起點標記
- 傳球點標記
- 廁紙筒 x2 個
- 放紙球的籃子 x1 個
- 空置的盒子 x1 個
- 紙球 x10 個
- 音樂



遊戲方式:

1. 設定一條運送路線(起點→傳球點→起點)，並分別在「起點」及「傳球點」作記號
2. 孩子站在起點，家長站在傳球點。
3. 聽到音樂後，孩子便從放紙球的籃子中拿起一個紙球，並把紙球放於手中廁紙筒的上方
4. 孩子在「起點」用廁紙筒頂著紙球走到家長所在的「傳球點」，然後把紙球轉移到家長手中的廁紙筒
5. 家長把紙球運回起點，把紙球擺在「起點」旁邊空置的盒子中
6. 運送下一個紙球前，二人必須返回開始時的等候位置，然後才重覆步驟，直到音樂完結或起點的紙球的籃子中再沒有新的紙球

升級遊戲玩法:

- ♥ 音樂旋律快慢，與步速是相反，即是音樂旋律快，步行速度要較慢;音樂旋律慢，步行速度要較慢。

(香港小童群益會，2020)

參考資料:

- 如何培養孩子自律能力。2022年3月21日，取自：<https://www.getit01.com/p2018091944577122/>
- 協康會(2022)。停課不停學，在家怎辦好？。2022年3月21日，取自：
<https://www.heephong.org/child-development-and-training/useful-advice/sen-tips-for-virus-fight/what-should-we-do-at-home-with-sen-children-during-class-suspension-period>
- 香港小童群益會(2020)。陽光校園幼稚園駐校社工服務計劃 親子家居遊戲 5.0。2022年3月21日，取自：
https://sunshineparent.bgca.org.hk/wp-content/uploads/2020/04/%E8%A6%AA%E5%AD%90%E5%AE%B6%E5%B1%85%E9%81%8A%E6%88%B25_0_4.2020.pdf
- 香港小童群益會(2020)。陽光校園幼稚園駐校社工服務計劃 親子家居遊戲 4.0。2022年3月21日，取自：
https://sunshineparent.bgca.org.hk/wp-content/uploads/2020/03/%E8%A6%AA%E5%AD%90%E5%AE%B6%E5%B1%85%E9%81%8A%E6%88%B24_0_3.2020-1.pdf
- 香港小童群益會(2020)。陽光校園幼稚園駐校社工服務計劃 親子家居遊戲 6.0。2022年3月21日，取自：
https://sunshineparent.bgca.org.hk/wp-content/uploads/2020/04/%E8%A6%AA%E5%AD%90%E5%AE%B6%E5%B1%85%E9%81%8A%E6%88%B26_0_4.2020.pdf

💪 打氣加油站 💪

家長篇



大家都要加油，不要氣餒，
我們一起忍耐等待，
雨後便會天晴。
期待那天不用帶口罩上學
與大家開心相見。

K1A 彥楠家長

疫情沒見面機會，一通電話的
情感抒發勝過靈丹妙藥。
關關難過關關過，
香港人發揮獅子山精神
重新上路再創高峰！

N、K2A 沛賢、言睿家長



疫情一波接一波，家庭及學校
都疲於奔命，醫護人員更是百
上加斤。但是，深信只要互相
支持，即使抗疫疲勞，我們最
後都可以戰勝這一關♡

K1A 浩桓家長



在第五波疫情下，無論大環境還是人的內心都充滿著不安，我覺得這時候大家最需要的是從神而來的平安，「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們患難中隨時的幫助。」(約 16:33)「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安，在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」(詩 34:9) 願用上帝的話與大家共勉。

K3B 懿琳家長



疫情期間，雖然不能上學，但多了更多相處時間，能夠留意到平常對孩子忽略的事情。我們制定了時間表，分工合作地完成家務，訓練孩子的自理能力，保持生活規律，為開學做足準備，如非必要都盡量留在家中，大家同心協力，難關總會過去的。

K3A 芷慧家長

家庭學校社會齊抗疫，
父母子女師生同協力！
親情友情溫情互勉勵，
關顧關懷關愛渡時艱！



N 沁茵家長



在疫情下，我們收到上天給
的一份「特別禮物」，就是
「特別多了時間」陪著孩子
成長，既難得，好珍惜，大
家向正面加油！

K2B 康悅家長

這段時間大家都辛苦了！無論是在家
照顧家人的爸媽們；還是外出工作的
爸媽們；抑或是不可回校上課的寶寶
們，大家都很努力，相信天父
必看顧我們。願主親自賜下
喜樂平安給每一位，能心存感恩的心
面對每天。加油呀！



K2B 頌希家長

雖然受到疫情的影響。小朋友和大人也要留在家中，又不能出外吃飯慶祝，更加不能和親朋好友一齊開生日會。但今年的生日都過得很開心，因為仍能收到了小朋友們親手做的生日禮物🎁。我哋都好珍惜一家人在家的時間❤️😊希望疫情能盡快受到控制，所有小朋友都身體健康，能愉快學習成長。

K1A 珀玥家長



喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。(箴言 17:22)

既然不能改變「疫」境，不如嘗試改變面對的心態。在家抗疫期間，多欣賞孩子的優點；多讚賞和鼓勵孩子的付出；多享受與孩子相處的美好時光。願大家在「疫」境中仍然充滿喜樂！

K2B 思語家長

職員篇



愛不可以隔離

愛不可以隔離， 向你所愛的人表達關心

愛不可以隔離，請關心你身邊的人

愛不可以隔離，主耶穌的愛 讓你得醫治

在疫情中我們雖有阻隔，但是愛不可以隔離

雷校長打毒站

在疫情中，日子真不容易過，彼此的鼓勵真的很重要，我們只要再堅持多一陣，很快又可以在學校見面了，大家都加油啊！

黎主任



在疫情下我們只要大家同心
合力，在天父的保守下，
我們一定可以重過以往的生
活，期待快些見到大家。

N/K1B 班 Bobo 老師



疫情肆虐多時，相信各位爸爸
媽媽抗疫至今已十分勞累，願
天父看顧保守每位小寶寶及爸
爸媽媽都有健康的身體，能面
對不同的挑戰。💪

N/K1B 班 劉老師

爸爸、媽媽辛苦了！每天既為著小
寶寶的健康擔憂，亦要照顧他們的
情緒、學習…（但相信小寶寶很享
受你們常常陪伴的時間😊）

願我們在不安或灰心的日子，
仍滿有平安和喜樂。❤️

K1A 班 陳老師





疫情下，爸爸媽媽和幼兒都面對很大的轉變，大家都辛苦了！但願天父賜予我們平安的心，一同面對逆境，期待與你們再次相見。

K1A班 李老師

在這反覆轉變的疫情下，大家已經做得非常好！請爸爸媽媽每天用少許時間欣賞自己和家人，相信我們很快會走出困境，加油！

K2B班 吳老師



疫情反反覆覆，不時令人感到無奈。希望大家亦能在「特別」時期中發現新樂趣，更加能用心感受身邊的事物，各位家長及寶寶們，我們一起加油啊！

K2B班 林老師





疫情變幻莫測，願家長在教養孩子時也多善待自己，保持樂觀的心面對挑戰。讓我們互相扶持吧！

K2B 班 曾老師

疫情下要適應很多轉變，然而你並不孤單，讓我們一起面對，但願天父的平安給予每一位！希望我們能盡快回校相見！

K2A/K3B 班 謝老師



在疫情下，大家人心惶惶，奔波勞碌。適時放慢自己的腳步，感受身邊美好的事物。期待再見到大家的笑臉。😊

K2A/K3B 班 羅老師



疫情反覆，相信這段時間
大家的心情都受到影響。
願天父保守大家，在艱難
的時間，仍能心存喜樂與
盼望！

K2A/K3B 陸老師



疫情反覆，本地零確診變至
過萬宗確診也是數星期之內
的事。而過程中，最為重要
的，是大家互相關愛支持及
保持衛生意識。總有一天，
我們可以除罩相見！

K3A 班 白老師

共同抗疫已有一段時間，願我
們都把擔憂全卸給神，祂必看
顧！求主保守大家有健康
的身體，疫症快快離開！

何老師



各班專題研習

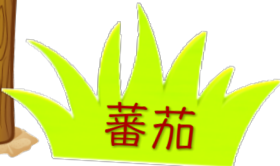
一齊變做大蕃茄做運動啦！



原來切開左嘅蕃茄係咁㗎！



N/K1B



蕃茄

我喺呢一邊搭車㗎！



K1A



港鐵



等我哋一齊整㗎好多好多卡嘅港鐵啦！

原來鹽係食物金字塔最頂層。



我哋做緊鹽畫呀！

你睇下！隻蛋浮起咗呀！



我哋玩緊氹氹轉呀！



公園裡有……

火車出動！
我哋去大象國……公園



1、2月份生日會

運動嘉年華

N班
菠蘿組



K1B班
西瓜組



K1A班
大象組



K1A班
小兔組



K2B班
布甸組



K2B班
雪糕組



K2A班
仁愛組



K2A班
喜樂組



K3A班
信組



K3A班
愛組



新年慶祝會



蘋果組



提子組

N/K1B



小雞組

K1A



青蛙組



冬 團 組



K 2 B



曲 奇 組

K 3 B



和 平 組



忍 耐 組

樂 組



K 3 A

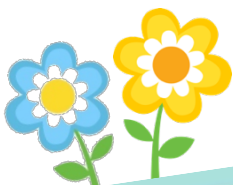


望 組



快樂小蜜蜂





望組
樂組



信組
愛組



和平組
忍耐組



給你的禮物

莊身邊很多家人、朋友也生病了，他的爸爸媽媽每天都要外出上班，莊每天都很擔心，因為他害怕爸爸媽媽上班時會被病菌感染。他的主日學老師知道他的感受，於是告訴他關於門徒的事蹟。

耶穌已經告訴了門徒自己要離開，並且要死在十字架上。然後，祂說了一些叫他們快樂的話：「我留下平安給你們。」

莊的主日學老師就對他說：「莊，你是神的兒女。你也可以擁有耶穌所給的平安。」

莊想想：「唔，我想，如果主耶穌能給我裏面有平安，那麼外面發生甚麼事情也不重要了。」

耶穌永遠不會失信，當你需要祂的平安時，祂會把它給你。

我的禱告！

感謝神，無論外面發生甚麼事情，
祢都給我裏面有平安。

約翰福音 14：27

「我留下平安給你們；
我將我的平安賜給你們。……
你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。」



---改編自《寶貝時刻》香港萬國兒童佈道團