

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)

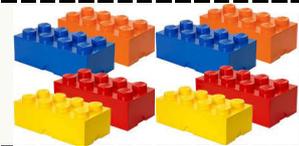
升級遊戲玩法:

- ♥ 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](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](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](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！



我喺呢一邊搭車㗎！



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



KIB班  
西瓜組



KIA班  
大象組



KIA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