



黃芝筠總主任分享

《生活的智慧》

受著疫情影響，過去的三年，我們也未能舉辦聯校畢業典禮，直到剛剛過去的端午節，本屆的畢業生們，於台上領取了他們第一張畢業證書，更與同伴一起演繹了一項於幼稚園內學習到的成果，有的唱歌、有的舞旗、有的演奏樂器、有的跳舞……無論是那一項，也只會反映了他們學習的一個點滴。

隨過去十多年，教育改革之推行，幼稚園內的師資、課程、設備也不斷提升。在學校內幼兒由靜靜的聽故事，到自己說故事，及現在自行創作故事；由單粹在學校，玩玩模擬「煮飯仔」、醫生玩具，聆聽老師講解各樣科學知識，到現時親手製作小食嘗試，自行發現生活中的難題，並與同伴一起動手解決……這一切的改變，讓我們看見孩子所學的、所懂的，是配合著時代一起轉變及進步。

而我們作為成年人、作為家長、老師，往往總會想為他們挑選一些「更好的」、「更重要的」、「更新穎的」……在這個5G的年代，科技與知識每日在改變，究竟什麼東西，才是我們的孩子於成長以後仍然用得著的？！

想起一本，我在二十多年前讀過的書，書名是：All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten（中文譯名為：生命中不可錯過的智慧），作者Robert Fulghum提出一個觀念：一切於生活中需要知道的、需要學習的，其實早在幼稚園裡已學會，並不是於大學研究院裡才學到。例如：與人分享、公平地玩遊戲、不可打人、物歸原位、整理你攪亂的地方、不屬於自己的東西不要拿取、傷害到別人的時候要說對不起……這一切看來，好像是屬於「小兒科的事」，但只要我們細想想，在成人社會中、在我們日常生活中，令我們最氣憤、失望、感到被傷害……也是因為這些「小兒科的事」沒有處理好，所引起之大傷害。

既然如此，就讓我們一起為孩子，保留著這些生活中的基本價值觀與技能，讓它可以於孩子的心裡一直保留，不至於因為「學新嘢」而忘記。那麼如何能夠保留這一切？我想就像那些傳統技術達人一樣，不斷於自己的技術上作鍛鍊；也正如那些沒有文字的民族一樣，並不是靠一本書、一段錄像、一個課程，讓孩子單獨閱讀或學習那些重要的觀念及技術，而是透過家人親屬陪伴著孩子，在他們身邊一起通過反覆的實踐，通過日常陪伴與交談，將這一切傳遞下去。「陪伴」、「交談」、「同實踐……是我們每一個人，也可以為我們的孩子做到的，就讓我們一起為孩子保留最重要的一切。

家長的自我照顧：為生活注入安穩的力量

現代社會，做家長越來越困難，面對社會的挑戰，家長一方面希望子女「贏在起跑線」，另一方面擔心自己做得不夠，影響子女的競爭力和前途，令家長承受壓力，容易迷失、過於聚焦在子女的行為問題，而忽視了子女的成長需要，甚至影響親子關係。

這時候，若留意到自己的思緒開始翻騰，情緒開始焦急，對子女的耐性開始減少，聲線開始提高…建議找個空間，自我放鬆，改善內在情緒，給自己適時回氣。

這裏提供一個自我放鬆練習，以深呼吸帶動「心」呼吸。

呼出在心中的屈氣、悶氣、激氣……，釋放潛藏內心一些具破壞力的情緒；吸氣時為自己注入安穩的力量。

這個練習配合想像及隱喻的技巧，有助平靜頭腦思緒。

先看看圖片，再看文字稿



自我放鬆練習

開始時，
找一個寧靜、舒適而不受打擾的地方，
舒服地坐着/趟着，
閉上雙眼，靜一靜，
然後深呼吸幾下，
隨着每一次呼氣，全身的肌肉會變得更加放鬆。
想像自己去到一個好大的公園，
進入這個大公園之後，見到前面有條路。
向前行，一步一步，
每行一步會加倍感受到身體越來越放鬆。
試感覺一下，身體那一部份是最先放鬆：
眼皮、肩膀、雙手、雙腳…
現在整個身體感覺好放鬆。
繼續行，感受雙腳在路上步行時的感覺，
是滑的，還是凹凸不平？
軟的、硬的？
還是濕的、乾的？（停一停）
在路上一步步行時，感受雙腳交替提起、放下；
感受身體的擺動、平衡，一步步行（停一停），
每行一步，都可以更加感覺到姿態得更輕鬆、更合心意。
深呼吸幾次，
享受一下身體那一個部份比之前更加輕鬆，
然後心裏面數1至10，每數一下，可以越來越清醒，
再做幾下深呼吸，
然後完全清醒，回到當下。

小貼士：

先看一張拍攝公園和有路的圖片，再看文字稿，心中唸着。當熟練了，可自然地合上眼睛，開始自我放鬆練習。如果家長有信仰，建議在練習結束時祈禱，感謝天父創造天地，讓你可以當在當中安靜下來。

梁鎂婷姑娘

（註冊社工、心理催眠治療師、靜觀認知治療(MBCT)導師）



《親子好去處》

父母在孩童的成長過程中扮演着重要角色，管教與陪伴會直接影響他們的各方面面向，包括：性格、情緒控制、社交及解難能力等，然而父母工作時間長，平日難以抽空與幼兒進行有效的相處時間。現時疫情已漸緩和，學校鼓勵家長在周末和假日不妨把握時間和機會與幼兒踏出家門，外出探索以認識身邊的事物，同時一起放慢腳步，暫時拋開工作和其他雜務，專心與孩子相處。

香港其實有不少免費入場的好去處，供家長及幼兒參與，當中更提供了各種遊樂設施和活動，讓家長和幼兒可以一起度過美好時光，到不同地方接觸和認識身邊事物。不論是在室內還是戶外，都有許多適合全家人的活動和遊樂設施，讓親子可以盡情玩樂、學習和探索。

室內篇

「兒童探知館」

兒童探知館位於香港文化博物館內，館內大部份展品特別為4至10歲的兒童設計，分為8個學習遊戲區，包括農村生活、玩樂無窮、考古園地、閱讀室、海底花園、泥土的奇妙、米埔遊蹤及香江童玩，讓小朋友可以玩足一日！在「香江童玩」展覽中，展出本港設計、製造或銷售的玩具，家長亦可藉此向幼兒說說自己兒時的玩具，展覽內設有試玩區，讓家長與幼兒一同試玩多種玩具。

同時，館內亦會舉辦定期「兒童探知館」活動，如「農村入廚樂」、「小玩意·大搞作」、「龍迷照相館」等，家長可以留意網頁內容計劃屬於自己的行程。

開放時間：

星期一、三至五：上午 10 時至下午 6 時

星期六、日及公眾假期：上午 10 時至晚上 7 時

聖誕節前夕及農曆新年除夕：上午 10 時至下午 5 時

星期二（公眾假期除外）、農曆年初一及初二休館

票務處將於閉館前30分鐘關閉。

地址：香港新界沙田文林路一號。



「屯門體育館 兒童遊戲室」

兆麟體育館兒童遊戲室位處於屯門區內，由康樂及文化事務署開設的一所兒童遊戲室，供4至9歲及身高不超過142厘米的兒童使用，費用全免。若兒童年齡在4歲以下，便必須由家長或監護人一起陪同使用。遊戲室的面積345.5平方米，佈置主題是「太空」，可讓小朋友在安全和舒適的環境下，盡情地奔跑、翻滾、攀爬和享用場內各式各樣的設施，更是假日「放電」的好選擇。遊戲室是按開放時間內的節數輪候進入，每節時間到後便須離開，職員會先作清潔消毒，以便供下一節的輪候人仕使用。

開放時間：

每日上午7時至晚上11時(定期保養日除外)

定期保養日每月第一及第三個星期三上午7時至下午1時
(如該日為公眾假期，保養日則順延至下一個工作日)

地址：屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓4樓



「消防及救護 教育中心暨博 物館」

「消防及救護教育中心暨博物館」設於將軍澳百勝角「消防及救護學院」之內，館內設有四層展示廳，提供一系列互動及多媒體資訊設施與及多個不同的展區和體驗區，如「消防及救護車輛展覽區」、「消防服務展覽區」及「救護服務展覽區」等。「消防及救護教育中心暨博物館」接受團體及個人申請參觀，參觀費用全免。由於名額有限，本館將按先到先得方法處理有關申請，有興趣申請參觀的人士需登入網頁之「網上預約系統」按指示作出相關申請。

開放時間：

星期一、二、四至日 (1 至 4 人)

上午：九時三十分至十一時正；十一時三十分至一時正

下午：二時正至三時三十分；四時至五時三十分

星期三及公眾假期休館

地址：九龍將軍澳百勝角路11號

電話：24118691



室內篇



「愉景灣大白灣沙灘」

愉景灣大白灣沙灘遊戲場與一般遊樂場的設施不同，設施包括攀爬架、滑梯、小型繩網、繩索吊橋、小型梅花樁、斜行走道等，讓小朋友在遊玩過程中訓練手腳協調、平衡力及運用大小肌肉。遊戲場附近亦提供淋浴花灑、更衣室及洗手間等設施，在遊樂場旁邊更設有涼亭供大小朋友乘涼休息。

沙灘附近亦設有大型室內家庭娛樂中心（歷奇王國EpicLand），提供室內滑梯以及各種趣味的遊戲與活動，惟該家庭娛樂中心有收費服務，有興趣的家長可自行搜尋更多資料。

交通方式：可利用公眾交通工具（巴士、渡輪或的士）進入，惟私家車不能進入愉景灣一帶。

前往方法：

由愉景北商場去大白灣可以選擇沿愉景灣道步行大約30分鐘，或直接由欣澳地鐵站／愉景北商場門口乘坐9號巴士中途下車／乘至愉景灣巴士總站再經 D Deck 行至沙灘

獅子會自然教育中心位於西貢，佔地約16公頃，設有「昆蟲館」、「貝殼館」、「漁館」、「農館」和「地質公園遊客中心」等展覽館，並設有戶外場地展示動植物標本和有機耕種農作物。中心內設有蕉坑自然教育徑。為學校、機構及公眾提供各類自然教育、野外研習和自然導賞的活動，是一個老少咸宜的郊遊好地方。

漁農自然護理署與香港定向總會合作設計了「獅子會自然教育中心野外定向路線」。在每個星期六、日及公眾假期，我們可借用地圖同電子控制卡，體驗野外定向運動，藉此觀察郊外的自然環境。

「獅子會自然教育中心」

地址：西貢蕉坑

開放時間：

逢星期一、三至日及公眾假期：

上午九時三十分至下午四時三十分

逢星期二（公眾假期除外）及農曆年初一及初二休館

停車場：每日上午八時至下午五時

前往方法：

乘搭公共交通工具，於北港巴士站下車，過對面馬路，然後步行前往中心（大概5至10分鐘）



家長們，如果提到「著緊」，你會想到甚麼呢？如果你家中有養寵物，例如貓，你會非常重視這位「主子」，賺錢給牠多買些罐罐、買玩具；若「主子」無胃口進食時，又會擔心牠身體不適；若你要出門旅行時更可能常常「心掛掛」。

我們對著寵物會「著緊」，何況對自己的孩子呢？

- 孩子一出世，父母便要面對各樣選擇—奶粉、尿片等，牌子多得令人眼花撩亂。若然不合適孩子的肌膚，出現敏感狀況，又要再努力去試不同廠商的產品。
- 特別過去三年的疫情時，時刻緊張著孩子有沒有戴好口罩，怕他染疫確診。
- 為孩子報讀不同興趣班，又花光心思製作一本靚靚又豐富的portfolio作品集，只為了讓他們有更多機會報考心儀的小學。
- 又不時為孩子安排各項充實的活動，尤其是暑假、長假期，可能要「揸(粵語讀音：ngaau1) 爆頭」玩盡香港所有地方。

筆者今日提到「著緊」，是想讓各位有多一個角度理解基督教。若你曾接觸教會，或許知道在教會內的信徒稱大家為「弟兄姊妹」。當然不是「得個殼、得個樣」，沒有實質表現啦！事實上，教會是一個地方實踐——愛。

而今年禮賢會天水圍堂的主題是「是祢加給我力量」。一方面，讓弟兄姊妹知道「是祢加」，我們是依靠上帝加力的一個群體；另一方面，知道「是祢家」教會是上帝的家，我們在主裡是一家人，互相服事。

作為家人，你會怎樣看待呢？一開始提到養寵物，你會用心用時間花在你愛錫的「主子」身上。而我們作為人，當然與寵物不同，你會更花心思和時間在人身上，所以筆者提到對小朋友的「著緊」，為他們預備最好的，因為小朋友是你所重視的家人，更何況其他家人，你都會重視！而教會就是一個家，當然彼此重視啦！

分享多一個小知識予各位。在腓立比書，保羅寫信給腓立比教會的「眾聖徒，以及諸位監督和執事」。教會有弟兄姊妹之餘，也有領袖，就是監督和執事，而按經文理解，「監督」以教會領袖身份服事的人；「執事」是幫忙信徒的人，負責照顧信徒的需要，與服事的事工有關。

所以，其實教會的領袖角色，沒有高高在上，是平等的，大家都是互相照顧、互相幫助、「著緊」大家，亦讓每個人在這家找到自己的「位置」，同心為主傳福音。

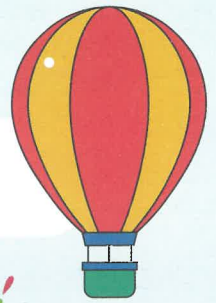
希望今日的文章讓各位理解教會更多，亦願「這家」能成為你們的家。誠心所願。



聯校親子嘉年華(九龍東)

中華基督教禮賢會香港區會，屬下九龍東區的四間幼稚園及幼兒園，於25-3-2023聯合舉行了聯校親子嘉年華活動。當日邀請了校董會的校董及幼兒教育總主任出席及主持開幕禮。

開幕禮



區少群校董頒贈感謝狀予
基慈小學借出場地



區少群校董、基永敏校董、基芝潔總主任
與校長們主持開幕儀式一起剪綵



四校的低班及高班學生家長大合照



禮賢會順天幼兒園及禮賢會新蒲崗
幼兒園低班及高班合照



禮賢會樂富幼兒園的小班學生家長及
樂富禮賢會幼稚園幼兒班學生家長合照



親子舞蹈及體能活動



低班集體親子舞蹈



高班集體親子舞蹈



幼小班及幼兒班集體親子舞蹈



親子合作性體能遊戲



父母耐力大挑戰



室內遊戲

遊戲一：雙人跳馬



遊戲二：眼明手快



遊戲三：親子火箭發射



遊戲四：考考你的身體協調



戶外攤位遊戲



一起玩爬隧道



吹氣滑梯真好玩



車輛是我的最愛!



玩滾筒向前走



看我的創意車輪!

八校消息

葵盛禮賢會幼稚園



本校的校園活動同樣多采多姿，較早前，開展了「家長學堂」的福音工作，邀請未信主的家長到校，由老師帶領唱詩歌、遊戲，再加上禮賢會荃灣堂鍾健楷牧師和張遠如牧師分享福音，最後亦有家長義工教授製作「爆米花」，與家長互相配合，相信當天大家的身心靈都得到飽足。

樂富禮賢會幼稚園



本校於復活節前夕，舉辦了復活節慶祝會，藉著詩歌、聖經故事和集體遊戲，讓幼兒明白耶穌為我們的罪被釘死在十字架，並在第三天從死裏復活，祂有勝過死亡的大能！師生們懷著感恩和讚美的心去參與活動，亦感恩各項活動能順利進行！

上水禮賢會幼稚園



新冠病毒肆虐多年，幼兒長時間困在家中，較少外出的機會，運動的時間亦大大減少。本年度學校特意邀請不同的運動教練到校，例如：壘球、體適能、舞蹈、小型網球、壁球、門球、旱地冰球等，讓幼兒接觸各項運動，培養做運動的興趣及習慣，強身健體。教練們為幼兒安排刺激好玩的遊戲及競技比賽，鍛鍊幼兒跑、跳、拋接、傳球、拍球等技巧，有效提升幼兒的平衡力及反應敏捷度。將「體能」及「遊戲」兩大元素結合，亦可令活動更有趣味和挑戰性，幼兒都玩得開心投入。

八校消息

禮賢會荔景幼兒園



《多元智能發展》

本年度本校為幼兒提供了動態和有趣的舞蹈活動，舞蹈老師於每星期到校與幼兒進行跳舞學習，活動有助幼兒發展身體運動智能、視覺空間智能和社交智能等，讓幼兒在愉快及輕鬆的氣氛下幫助他們發展多元智能。

禮賢會樂富幼兒園



每周的混齡遊戲時間，是幼兒最期待的時刻之一！不同班級的幼兒聚在一起，一同遊戲、一同玩樂，從中學習彼此聆聽與溝通、互相合作。年幼的幼兒在混齡遊戲中有更豐富的語言環境和刺激，有助提升語言能力；年長的幼兒在混齡遊戲中擔當帶領者角色，培養自信。混齡遊戲時就像一個家庭，有哥哥姐姐也有弟弟妹妹，但特別在於今天你是別人的弟弟妹妹，數年後，你亦會成為別人的哥哥姐姐呢！

禮賢會元朗幼兒園



2023年3月11日是元朗幼兒園和嬰兒園30周年的大日子，事前老師與小朋友透過「團討」，一起商議設計校慶的旗幟，生日蛋糕及美藝作品，以豐富學校的環境佈置。

期待已久的校慶就在熱烈及溫馨的氣氛下揭幕！當日除了慶典儀式，還設置多款豐富有趣遊戲和傳統懷舊小吃攤位；各個遊戲區充滿了師生與家長的歡笑聲，大家更以愉快的心情於各小吃攤品嚐著美味的小吃。

一眾舊生、新生及社區人士與全校師生一起參與活動，一同感受校慶的喜悅，分享校慶的歡樂和熱鬧！

八校消息



禮賢會順天幼兒園



幼兒的成長是家長重視的一環，從哇哇一聲、轉身、爬、企，直到入學，作父母都很想陪伴左右，見證他們每個學習成果。學校已復常地舉行家長觀課，透過主題課、操作式數學課堂、分組等活動，讓爸爸媽媽可以親身了解子女在校上課的表現，學習時的自主性，以及與同儕老師之間的互動，當中高、低班更進行親子STEAM活動，讓家長與幼兒一起體驗動手解決問題及發揮創意思維。家長們十分滿意是次活動，家校合作更能推動幼兒成長，期待下次的親子活動。

禮賢會新蒲崗幼兒園



藉4月23日「世界閱讀日」，本校於4月底舉行「悅讀小精英」的活動，當天有「綠腳丫長頸鹿流動圖書車」到校，讓幼兒閱讀不同特色的繪本；此外，「童言童語」導師與幼兒齊讀「我的街道最無聊」繪本，一同創作聲音演譯故事情節。最後，老師與幼兒一起參觀新蒲崗圖書館，認識圖書館內的設施。透過不同體驗活動，幼兒建立良好的閱讀習慣之餘，亦能享受閱讀帶來的樂趣。

禮賢會區屬幼兒教育單位

禮賢會荔景幼兒園	2742	1714	上水禮賢會幼稚園	2673	2929
禮賢會順天幼兒園	2790	2765	樂富禮賢會幼稚園	2336	4705
禮賢會元朗幼兒園	2445	6306	葵興禮賢會幼稚園	2406	1029
禮賢會樂富幼兒園	2338	0538	幼兒教育總辦事處	2708	5802
禮賢會新蒲崗幼兒園	2326	1336			