

# 健康活動推介——親子伸展運動



## 第一式：<月亮>

雙手合起，慢慢向側彎下，維持數秒，然後轉變方向。



## 第二式：<大樹>

雙手合起，將一俾腳提起，腳板貼在大腿側，保持平衡數秒。

## 第三式：<小鹿>

面對面打開雙手，將手伸向後慢慢彎腰向前，慢慢向前伸展。



## 第四式：<蝴蝶飛>

坐下來，用手協助腳板貼腳板形成蝴蝶形狀，輕輕搖動雙腳。



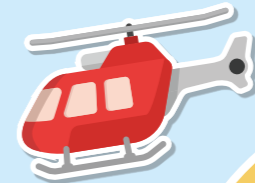
## 幼兒教育部通訊錄

學校名稱	學校電話	學校網址	學校地址
信望幼兒學校	2322 5308	<a href="http://nsfh.ywca.org.hk">http://nsfh.ywca.org.hk</a>	九龍黃大仙下邨龍康樓地下
荃灣幼兒學校	2490 9060	<a href="http://nstw.ywca.org.hk">http://nstw.ywca.org.hk</a>	荃灣大道60號雅麗珊社區中心五樓
彩雲幼兒學校	2755 1546	<a href="http://nscw.ywca.org.hk">http://nscw.ywca.org.hk</a>	九龍彩雲邨銀河樓109-114號地下
安定幼兒學校	2458 0578	<a href="http://nsot.ywca.org.hk">http://nsot.ywca.org.hk</a>	屯門安定邨安定友愛社區中心六樓
長青幼兒學校	2495 7678	<a href="http://nscq.ywca.org.hk">http://nscq.ywca.org.hk</a>	青衣長青邨長青社區中心六樓
隆亨幼兒學校	2606 7962	<a href="http://nslh.ywca.org.hk">http://nslh.ywca.org.hk</a>	沙田隆亨邨隆亨社區中心六樓
戴翰芬幼兒學校	2545 1177	<a href="http://nsthf.ywca.org.hk">http://nsthf.ywca.org.hk</a>	香港中環皇后大道中99號中環中心地下
趙靄華幼兒學校	2386 6339	<a href="http://nscow.ywca.org.hk">http://nscow.ywca.org.hk</a>	深水埗元州邨元豐樓B及C翼地下
紹邦幼兒學校	3443 1678	<a href="http://nssp.ywca.org.hk">http://nssp.ywca.org.hk</a>	九龍塘又一邨海棠路66號地下
宏恩幼稚園	2728 1122	<a href="http://kga.ywca.org.hk">http://kga.ywca.org.hk</a>	深水埗怡靖苑閒靜閣地下1-8室
趣沂幼稚園	2310 0905	<a href="https://kghl.ywca.org.hk">https://kghl.ywca.org.hk</a>	東涌滿東邨滿樂坊一樓平台KG01室

## 開心校園



「愛+閱讀」計劃



「戲有益」親子互動戲場



第十八屆家長教師會



賽馬會幼童健齒計劃



小朋友互相朗讀故事



迎新親子遊戲日——音樂遊戲



# 開心校園



9-10月幼兒班生日之星



畢業生代表分享畢業感言



第二十一屆畢業典禮



迎新親子遊戲日——親子面譜



中秋節，大家一起玩花燈



最具創意計劃獎 (掀動長幼情) 與主辦單位合照

# 專題分享——健康無價寶

(隆亨幼兒學校—羅淑芬校長)

疫情下，我們的生活都產生了大大小小的改變，出門探熱、戴口罩、消毒清潔、保持社交距離，已經成為我們生活的一部份。

原本習以為常的生活習慣，可以因疫情而完全改變，心情也隨著疫情的高低而起伏。實在讓人很懷念過往的常態，自由地上班上學、外出用膳、與好友相聚等。原來當無法進行時，才懂得珍惜。生活不似預期，作為爸爸媽媽，我們還可以做什麼？

聖經馬太福音第六章三十四節指出：「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」

外在環境我們無法改變，但是放眼現在，我們還是可以給孩子上一場身心靈並重的健康課堂！讓我來向大家介紹「健康身教五步曲」：

- 一) 爸媽齊運動：養成健康體格，每星期三次帶氧運動，鍛練體格之餘，又可以享受運動帶來的樂趣。
- 二) 放下手機，早睡早起：經常聽到家長說在家學習期間，小朋友就是不願起床，一睡便到中午，很難調節啊！細問下原來爸爸媽媽也是「夜鬼」，晚上玩手機也不願睡，導致小朋友也有樣學樣。不如齊齊放下手機，早點睡覺，天光了，自然也會精神滿滿起床吧！
- 三) 親子陪伴：爸媽在孩子心目中的地位十分寶貴，無可取代。認真地安排陪伴時間，進行孩子感興趣的事情。那怕只是一起玩LEGO或是拿著紙筒當作咪高峰唱歌，在孩子眼中，都是專屬「我們的時間」。
- 四) 晴天思想：疫情下，許多計劃了的活動都被迫告吹，父母和孩子不免會失望。但其實空出來的時間，我們也可以用來做其他事情，或者會有另一番樂趣。
- 五) 懷著感恩：放眼四周，我們不難看到藍天白雲和花草樹木的美景，常存感恩的心，眼裡看到的世界也自然變得美好，心情也倍感愉快！

看似是老生常談，但回歸基本，身心健康從來都是由自身開始。希望幼兒健康快樂成長，更加要做好身教教育。讓我們齊齊將良好的生活習慣及面對疫境時的正面心態，帶給我們的孩子吧！

