幼兒班
吹泡泡活動花絮

陽光孩子體能活動

讓幼兒透過活動，培養積極嘗試、堅毅的正向態度，並鍛鍊健康的體格。

我變成一架小飛機行平衡木呀!

我可以單雙腳交替跳呀!

等我抬高D隻腳跨過去先！

左跳右跳，原來唔容易架！

我地要好認真睇「咖哩哥哥」示範呀！

等我變成一隻蜘蛛爬爬爬

我運送緊食物呀！

我地會按幼兒能力不斷調節難度，鼓勵他們勇於嘗試、挑戰！

大家努力、加油呀!

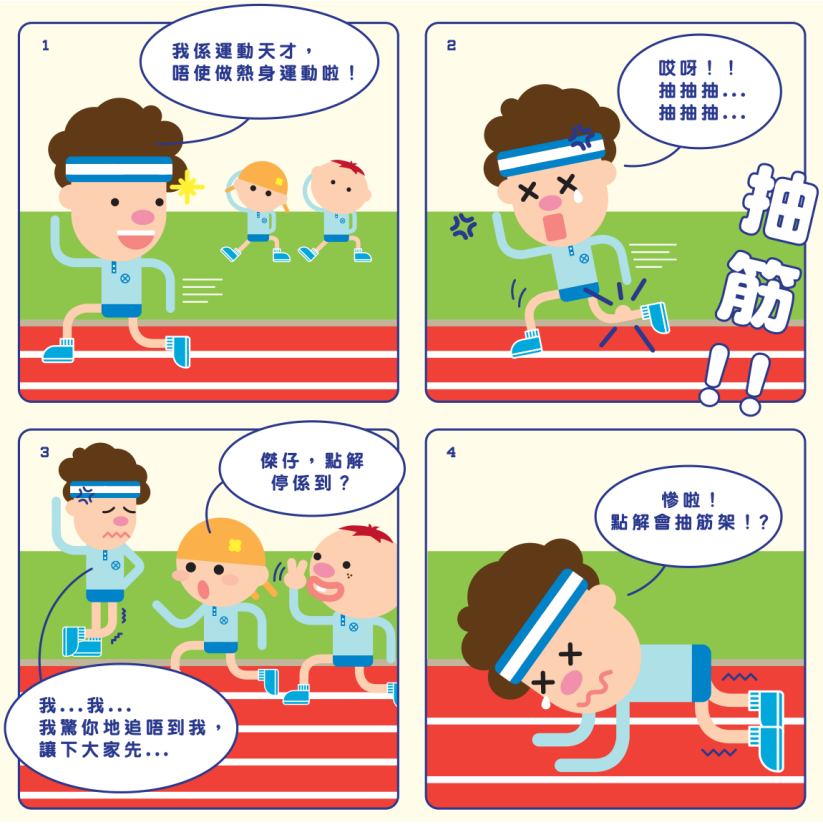
一齊挑戰！

健康運動攻略

(保護及愛惜自己身體)

1.熱身運動

運動前的熱身運動能減低運動受傷的機會

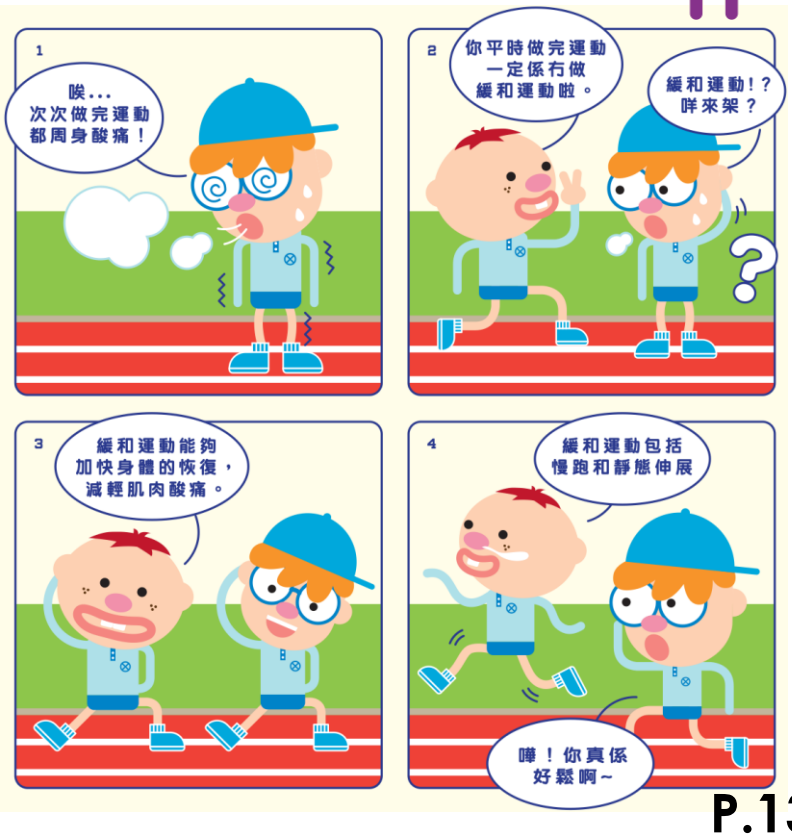


咁熱身運動做幾耐先合適呀？

熱身時間建議為5-10分鐘，要包括動態伸展和靜態伸展呀！

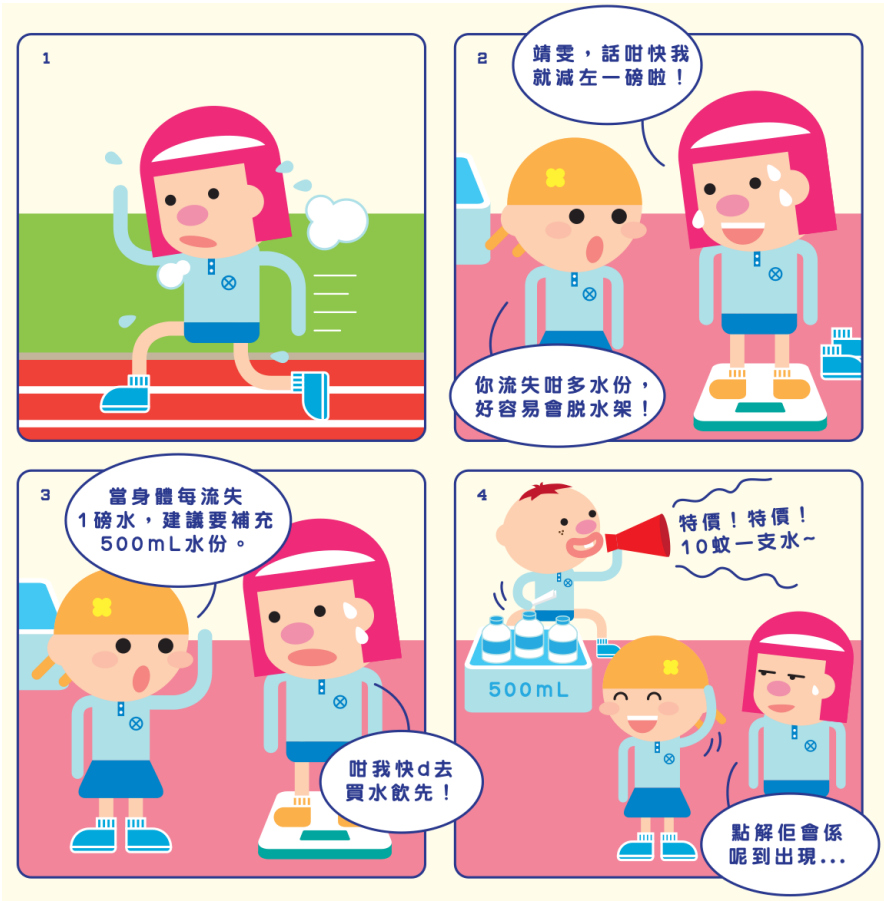
2.緩和運動

運動後的緩和運動能幫助加快身體的恢復，減輕運動後的肌肉酸痛。緩和運動都需要5-10分鐘架！



3.補充水分

當大家感到口乾時,身體已失去約2-3%的水份。各位於運動時要謹記每15-20分鐘補充水份。當身 體每流失1磅水，建議要補充500mL水份呀!



4.遵守規則

每項運動都有特定的規則以保護各運動員的安全，避免不必 要的身體碰撞，減少受傷的機會。

仲有更多關於健康運動既資訊，好有用而且有趣，快D去睇下以下網址啦！

參考資料：https://www.change4health.gov.hk/filemanager/tc/content_336/sports_and_health.pdf

保良局現推出兩款身體檢查計劃

GOLD-8 Check-up

$780

血脂分析組合
總膽固醇
高密度膽固醇
低密度膽固醇
膽固醇比率
三酸甘油脂

肝功能組合
鹼性磷酸酶
總膽紅素
總蛋白
白蛋白　　，球蛋白
谷丙轉氨酵素
谷草轉氨酵素
丙種谷氨轉移酵素

糖尿組合
血葡萄糖 (空腹) (Fasting Glucose)
糖化血色素 (HbAlc)

腎功能組合
尿素
肌酸酐
鉀
鈉
氯化物

甲狀腺組合
游離甲狀腺素(Free T4)

貧血檢查
全血計數 (CBC)
紅血球沉降率 (ESR)

骨骼檢查組合
鈣　總量
磷

癌症指標組合 (Cancer Profile)
甲種胚胎蛋白（肝臟）(AFP)
癌胚抗原（腸）(CEA)
癌抗原125（卵巢）(CA 125) (Female)
前列腺癌抗原(PSA total) (Male)

尿液常規
尿液常規檢驗 (Urinalysis)

其他
血型及Rh因子(Blood Grouping +Rh)
鐵 (Iron)
尿酸 (痛風) (Uric Acid) (Gout)

任何查詢及預約，請致電以下電話！

請於抽血前8小時停止進食

保良局美麗人生綜合健康中心
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre
香港北角英皇道341號恒生北角大廈10樓1007-1008室
Room 1007-1008, 10/F, Hang Seng North Point Building, 341 King's Road, North Point, HK

敬請預約: **3589 5088** (北角)
2390 2711 (石硤尾)
2713 1128 (牛頭角)

深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心(醫療服務)
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre (Medical Services)
九龍深水埗白田街13號石硤尾邨美葵樓下101號鋪
Shop No. 101, Mei Kwai House, Shek Kip Mei Estate, 13 Pak Tin Street, Shamshuipo, Kowloon

保良局彩頤居綜合健康中心
Po Leung Kuk Cheerful Court Integrated Health Centre
九龍牛頭角彩霞道55號彩頤居一樓
1/F, Cheerful Court, 55 Choi Ha Road, Ngau Tau Kok, Kowloon

DIAMOND Check-up

$1480

血脂分析組合
總膽固醇
高密度膽固醇
低密度膽固醇
膽固醇比率
三酸甘油脂

肝功能檢組合
鹼性磷酸酶
總膽紅素
總蛋白
白蛋白　　，球蛋白
谷丙轉氨酵素
谷草轉氨酵素
丙種谷氨轉移酵素

肝炎組合
總甲型肝炎抗體 (HAV IgG)
乙型肝炎表面抗原，抗體(HBSAg＆HBSAD)
丙型肝炎總量抗體 (HCV-Ab)

糖尿組合
血葡萄糖 (空腹) (Fasting Glucose)
糖化血色素 (HbAlc)

腎功能組合
尿素
肌酸酐
鉀
鈉　　，氯化物
估計腎小球濾率

甲狀腺組合
促甲狀腺激素 (TSH)
游離甲狀腺素(Free T4)

血清學
梅毒血清測試 (VDRL, TPHA if VDRL+)

貧血檢查

全血計數 (CBC)
Rh血型及Rh因子(Blood Grouping +)
鐵 (Iron)
紅血球沉降率 (ESR)

類風濕，發炎組合 (Arthritis)
類風濕關節炎因子 (Rheumatoid Factor)
高敏丙種反應蛋白 (C-Reactive Protein) (HS)

骨骼及肌肉組合
鈣　總量
磷

痛風
尿酸

癌症指標組合 (Cancer Profile)
甲種胚胎蛋白（肝臟）(AFP)
癌胚抗原（腸）(CEA)
癌抗原19.9（胰臟）(CA 19.9)
癌抗原15.3（乳房）(CA 15.3) (Female)
癌抗原125（卵巢）(CA 125) (Female)
鼻咽癌症測定 (EBV EA + EBNA-1 1gA) (NPC)
前列腺癌抗原(PSA total) (Male)

小便
尿液常規檢驗 (Urinalysis)

大便
糞便 (蟲卵及寄生蟲) Stool Routine
糞便潛血 Stool (Occult Blood)

請於抽血前8小時停止進食

保良局美麗人生綜合健康中心
Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre
香港北角英皇道341號恒生北角大廈10樓1007-1008室
Room 1007-1008, 10/F, Hang Seng North Point Building, 341 King's Road, North Point, HK

敬請預約: **3589 5088** (北角)
2390 2711 (石硤尾)
2713 1128 (牛頭角)

深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心(醫療服務)
Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre (Medical Services)
九龍深水埗白田街13號石硤尾邨美葵樓下101號鋪
Shop No. 101, Mei Kwai House, Shek Kip Mei Estate, 13 Pak Tin Street, Shamshuipo, Kowloon

保良局彩頤居綜合健康中心
Po Leung Kuk Cheerful Court Integrated Health Centre
九龍牛頭角彩霞道55號彩頤居一樓
1/F, Cheerful Court, 55 Choi Ha Road, Ngau Tau Kok, Kowloon

抗炎小貼士

面對新型冠狀病毒傳播危機，大家可能因擔心自己或身邊的人受感染而感到焦慮及不安，故此現就大家生活的需要提供的一些應變貼士，讓我們齊心抗疫，渡過難關！

增強個人「心力」、減壓抗疫

1. 基本注意

由於大家正在面對病毒的威脅，為了確保自己及他人的健康， 我們首先要根據政府衛生署所發出的指引，做好基本的預防感染措施。

2. 個人照顧

宜維持正常的起居飲食習慣，爭取適當的休息、消閒，避免過勞及保持生活的穩定性，可有效增強個人抵抗力，亦可減低對處境感到混亂的感覺。

3. 正面思想

適當的憂慮對我們是有幫助的，它能令我們提高警覺，但過多的憂慮則不必要，因它可能會引起失眠，煩躁或情緒低落等問題，妨礙我們的日常生活。要減低憂慮，我們可以用以下的說話提醒自己:

✓ 「單單憂慮並不能解決問題, 我可以做一些實際的預防措施。」
✓ 「我已經做足預防措施, 而這些措施可以大大減低我受感染的機會。」
✓ 「我很關注自己及家人的健康, 但是我亦知道要適當地停止憂慮, 這樣 我才可以照顧自己和家人。」

4. 減低憂慮

要幫自己減低憂慮，你可以轉移你的注意力，例如：看一齣輕鬆的電視節目或影片、聽歌、做一些簡單的運動、看漫畫雜誌或泡一壺靚茶等等。

5. 放鬆自己

你可以按以往的經驗做各式各樣的鬆弛活動，例如沖熱水浴、按摩、祈禱、誦經、或使用可以鎮靜神經的香薰等。睡前要盡量避免收看或收聽有關疫情的報導，以免令自己精神緊張。

6. 社交支援

宜與家人及親友保持聯繫，互相分享正確及經核實的資訊；維持人與人之間的聯繫，是提升抗逆力的一個好方法。

處理幼兒情緒反應

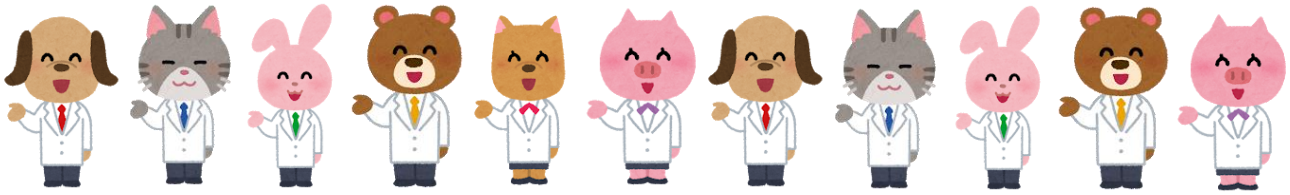
幼兒雖然未必能完全理解香港正面對的挑戰，但從每日電視的新聞報導、學校的停課、家長們的反應及交談中，感受到事件的威脅及壓力。這些時候，他們更需要家長的引導及安慰，以增加他們的抗逆力。

1.停課期間

- ✓ 容許幼兒提問，鼓勵幼兒表達感受，並以接納的態度去聆聽
- ✓ 當他們表達疑慮時，可以他們能明白的說話去解釋及安撫他們，亦可引導幼兒分辨他們負面情緒中真實及幻想的元素
- ✓ 鼓勵幼兒把所思所想畫出或寫下，也是疏導他們情緒的方法
- ✓ 對幼兒來說，遊戲是最好的鬆弛方法，適量遊戲可抒發不安的情緒，也可暫時轉移他們的注意力

2.鼓勵幼兒維持良好的個人衛生

- ✓ 經常洗手、戴口罩，幼兒打噴嚏或咳嗽時要掩著口及鼻子
- ✓ 幼兒有鼻涕的話便要用紙巾清理鼻子，然後把用過的紙巾棄置在垃圾箱內
- ✓ 洗手前避免用手觸摸眼、口、鼻
- ✓ 進食及喝水前必須洗手
- ✓ 不要與他人共用毛巾、手帕等私人物品
- ✓ 避免與他人分享食物或飲料
- ✓ 避免去人多的地方
- ✓ 飲食要均衡、飲足夠的水份、維持正常的運動量



活動預告

特別報告：
由於疫情停課關係，原定之活動將會延期或取消，敬請留意！

各位家長如對本園服務有任何意見及建議，歡迎與本園職員聯絡或來函。
您的意見有助提升服務質素，令服務達至臻善，多謝支持！

保良局方譚遠良（慈雲山）幼稚園暨幼兒園

聯絡人：易愛玲校長

電話：2327 7561　傳真：2350 6896

電郵：tszwanshan@poleungkuk.org.hk

地址：慈雲山慈民邨民泰樓1,2,5-12號地下

保良局總部

聯絡人：助理社會服務部總幹事（幼兒服務）

電話：2277 8219　傳真：2504 1996

電郵：childcare@poleungkuk.org.hk

地址：香港銅鑼灣禮頓道66號

幼兒服務　延展服務　兼收服務　暫託服務