

# 連繫童

保良局陳黎惠蓮幼稚園暨幼兒園

第七十期

2020年5月



封面設計：戴仲天

# 目錄

幼兒服務宗旨及目標、SQS服務質素標準 -----	P.1
本年度學校發展計劃：	
親子感恩標語創作比賽-得獎作品 -----	P.2
同步成長-正向品格家長工作坊 -----	P.2
值得一讚 -----	P.2
停學不停課-在家也能愉快學習 -----	P.3
校園大變身 -----	P.4-5
同心抗疫及預防肺炎 -----	P.6-7
抗疫食療、湯水、食譜及健康貼士 -----	P.7-8
正向圖書推介 -----	P.9
家長心聲 -----	P.10-11
親子小食嚐試 -----	P.12
親子勞作小遊戲 -----	P.13
世界8大動物園水族館開放直播 -----	P.14

各位家長，如對本園服務有任何意見或建議，歡迎與本園職員聯絡或來函，您的意見有助提昇服務質素，令服務達臻完善。多謝支持！

本園電話：2364 7170 傳真：2334 4413

本園電郵：clwlkgn@poleungkuk.org.hk

本園網頁：<http://kgn.poleungkuk.org.hk>



保良局總部《幼兒服務助理總幹事》

電話：2277 8219 傳真：2504 1996

電郵：childcare@poleungkuk.org.hk

## 【幼兒服務宗旨及目標】

### 宗旨：

配合社會與家庭的需要，提供多元化的服務，使幼兒獲得優質的教育及照顧。

### 目標：

1. 提供悉心及妥善的照顧與關懷，讓幼兒在愛心下健康成長。
2. 讓幼兒在富啟發性的環境下，培養其探索及自學精神，為終身學習奠基。
3. 根據幼兒需要，定時檢討跟進，設計以幼兒為本之課程，幫助他們全面發展。

## 【SQS 服務質素標準】

在管理及提供服務方面，「服務質素標準」訂明了福利服務單位應具備的質素水平。「服務質素標準」乃依據以下四項原則釐定，而這些原則列出了福利服務的核心價值：

- 明確界定服務的宗旨和目標，運作形式應予公開；
- 有效管理資源，管理方法應靈活變通、不斷創新及持續改善服務質素；
- 鑑定並滿足服務使用者特定需要；以及
- 尊重服務使用者的權利

現時共有十六項「服務質素標準」，每項「服務質素標準」均有一套「準則」及「評估指標」說明。這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦機構可根據各要求，以合適的方法應用個別服務類別或服務單位中，符合所有及「服務質素標準」的要求。今期再為大家介紹四個標準。

**標準 9** 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

**標準 10** 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

**標準 11** 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

**標準 12** 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

# 本年度學校發展計劃：正向教育活動

親子感恩標語創作比賽得獎作品

冠軍

關懷珍重顯仁愛，  
父母師長育英才。  
豐盛生命由始栽，  
攜手邁步創未來。  
— 夏朗希

亞軍

正向思維育孩子，  
讚賞鼓勵建長處，  
品格美德學感恩，  
待人以禮互關心。  
— 利嬌兒

季軍

懂感恩勝萬金，  
會珍惜更開心。  
凡事積極去面對，  
樂觀人生多樂趣。  
— 李芍穎

優異：

1. 感恩的心常在，共建美好將來！ — 于靖藍
2. 愛讓感恩萌芽，感恩讓愛傳遞！ — 鄭欣妍
3. 感恩珍惜好重要，積極樂觀不可少。 — 李芍穎
4. 感恩，從對身邊的每一個人微笑開始。 — 楊子康
5. 滴水之恩，湧泉相報。大愛精神，溫暖人心。 — 鄭海桐
6. 擁有感恩的心，做感恩的事，成為感恩的人。 — 鄧皓謙
7. 因永志不忘，福惜之方恒。不懈不撓，身心俱樂。 — 郭思良
8. 珍惜生活常感恩，樂觀積極對人生，健康成長最開心。 — 鄭洛宜
9. 常懷感恩之心，珍惜所擁有，處事需積極，樂觀過人生。 — 黃艾琳
10. 保良家庭常有愛，親子歡樂常滿載，努力學習謝師恩，他日成才報社會。 — 余卓翳



同步成長

正向品格家長工作坊



值得一讚



# 「停課不停學」在家也能愉快學習

## 抗疫在家活動花絮



在家我仍努力學習，  
保持做適量運動，  
做到作息規律。

周文傑



快快樂樂地學習！

張祉晉



輕輕鬆鬆做手工！

吳子昊



你地聞吓我個pizza  
香唔香呀？

劉芷榮



開開turner做功課！

黃梓皓



我用心做線條練習！

陳德進



在家我也會勤奮學習啊！

潘芷明



我管不同圖案的  
蝴蝶填色！

石冠和



Give Me Five! Yeah!

劉裕楓



我正與同學一起跟外籍  
老師視像學習英語課！

高子涵



哥哥教我做功課！

鄧思良



我要參加填色  
比賽呀！

李曉兒



在家用功做家課！

蔡進輝



停課期間我學了很多新技能，  
如：踢兩輪單車、學坐拉琴。

吳韻希



我的作品終於完成了！

黃芷琳



我自製吸塵機幫媽媽  
做家務。

容曉彤



補習老師與我一同閱讀  
迪士尼英文故事！

李汝悅



我喜歡做手工啊！

蔡啟軒



家姐朗讀故事給我聽。

梁展敏



期待pizza出爐的美味  
時刻！

劉芷榮



我正努力學習英文！

薛康賢



我在畫四格漫畫，  
你們猜猜我在畫什麼？

王俊豪



這是我製作的復活節  
小雞！

曹榮凱

# 校園大變身

## 「童心童語」展示區



舊



新

## 正門入口頂招牌



舊



新



舊

## 鐵閘



新

## 樓梯畫



舊



新



舊

## 親子閱讀角 梳化



新

## 1樓及2樓兒童洗手間



新



新



新



新



新

## 1樓安裝防蚊網



舊



新

## 探究區窗簾



新

## 園內情報：延展及暫託服務

	延展服務	暫託服務
服務對象	2-6 歲幼兒 * 本園及非本園之幼兒均可使用	2-6 歲幼兒
服務內容	功課輔導、閱讀圖書、 玩玩具、音樂欣賞等。 另外，下午 6 時 40 分設有茶點供應。	安排暫託兒童與園內兒童 一起參與各項活動： 膳食安排、學習、唱遊、美勞、 體能活動、講故事等
服務時間	星期一至五 下午六時至七時 * 本園開放日內提供服務	星期一至五 上午八時至下午六時 星期六 上午八時至下午一時 星期日休息 * 本園開放日內提供服務
名額	每日 8 名	每日 3 名
收費	首半小時或以下收費 \$6.5 半小時以上至一小時收費 \$13 * 如低收入及有社會需要的家庭， 可申請資助計劃	三小時以下收費 \$20 三至五小時以下收費 \$32 全日收費 \$64 午膳收費 \$6.5 * 免費提供早餐、水果及茶點 * 如低收入及有社會需要的家庭， 可申請資助計劃

## 預防肺炎及呼吸道傳染病

### 預防肺炎及呼吸道傳染病

- 經常保持雙手清潔
- 洗手時應以慢速和清水清潔雙手，每手最少20秒
- 當雙手沒有明顯污物時，可用含70至80%酒精洗手液潔手

- 如廁後先蓋廁紙再沖廁
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟

- 妥善保養排水渠管
- 定期抽水入U型隔氣
- 每星期約半公升沖入消毒藥水

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋

- 當出現發燒或呼吸困難等徵候，應即上醫院求診
- 多向公眾場所早作預防接種

- 有顏色，應放向下列一面向外，避免觸碰的一面內上
- 將隔紙塞入其上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻及下巴
- 拉全副掩護鼻線同時拉緊，緊貼面部

香港政府資助

衛生防護中心  
www.cph.gov.hk

衛生防護中心 Facebook 專頁  
fb.com/CentreforHealthProtection

電話：2833 0111

### 正確潔手步驟

用視液及清水洗手，程序如下：

- (i) 開水喉弄濕雙手。
- (ii) 加入視液，用手擦出泡沫。
- (iii) 離開水源，按 **潔手技巧7步驟** \*
  - (1.手掌 2.手背 3.指隙 4.指背 5.拇指 6.指尖 7.手腕)，揉擦雙手最少20秒，揉擦時切勿沖水。
- (iv) 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- (v) 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
- (vi) 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，例如：先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

### \* 潔手技巧7步驟 \*





# 同心抗疫



## 抗疫食療、湯水、食譜及健康貼士

現時新型冠狀病毒肆虐，疫症當前，要增強免疫力，除了做運動、有良好的生活作息，還要從飲食上攝取足夠的營養，以增強身體的免疫力。以下集合了中醫師、食譜作家及營養師的抗疫食療、湯水、食譜及健康貼士，供大家參考之用！

### 1) 桑菊茶 (2-3人份量)



功效：

清熱疏風，清肺利咽，每星期飲用1-2次。虛寒體質、手脚冰冷或風寒外感，怕冷，多痰即咳嗽，白痰多者不宜。

材料：

桑葉10克  
菊花15克  
羅漢果1/2個  
清水2公升

做法：

- 1) 桑葉、菊花及羅漢果洗淨。
- 2) 鍋內加入以上材料及2公升清水。
- 3) 大火煮滾後，轉細火煲40分鐘即可。



菊花性味辛、甘、苦，微寒，有助疏散風熱，平肝明目，清熱解毒。臨床常用於治療風熱引起的咳嗽、咽乾及眼乾。



羅漢果性味甘、涼，可清熱潤肺，滑腸通便，用於肺火燥咳，咽痛失音，腸燥便秘。

## 2) 木耳蘋果紅棗凍皮瘦肉湯 (4人份量)



功效：

促進血液循環，增強身體免疫力，有助減低患上癌症的機會。

材料：

木耳2塊      蘋果2個  
紅棗8粒      凍皮1塊  
豬肉300克    薑2片  
水8碗(約2公升)  
鹽1/4茶匙

做法：

- 1) 木耳浸軟切片。蘋果去芯，連皮切片。紅棗洗淨去核。凍皮浸軟。
- 2) 豬肉洗淨，預先用滾水氽水3-4分鐘。
- 3) 將全部材料放入煲內，加水煲約45分鐘，可連湯料吃。



黑木耳的鐵質比蔬菜約高一倍，有助身體製造紅血球，保持血液循環；亦有助維持免疫系統的運作。



Nutri Life 營養顧問中心  
註冊營養師Gloria Tse

## 3) 蕃茄燴軟熟豬扒



功效：豐富維他命C，茄红素，抗氧化，防便秘，防癌

材料：

急凍豬扒 五塊  
蕃茄 三個  
蕃茄醬 適量  
粟米粉 適量

做法：

1. 急凍豬扒先解凍，再用刀背切向整塊豬扒表面(圖1)
2. 再簡單焗好，放入雪櫃備用(圖2)
3. 蕃茄球意切好後備用(圖3)
4. 中火下油起鑊煎豬扒，每邊煎兩分鐘拿起(圖4及圖4.1)
5. 之後放蕃茄煮，並加入適量蕃茄醬及糖調味(圖5及圖6)
6. 最後放入所有豬扒後燴蓋煮10分鐘(圖7)
7. 開蓋倒入芡汁混合煮滾即成(圖8)



健康小貼士：

- 1) 注意生活作息，早睡早起，建議午夜12時前睡覺。
- 2) 飲食清淡，避免吃煎炸油膩或生冷食物，令喉嚨乾涸，病毒便有機可乘。
- 3) 飲食均衡，盡量吃多元化的食物，吸收不同的礦物質、維生素、營養素，以提升免疫力。
- 4) 因應天氣適當加減衣服，尤其是後背、後頸及前咽喉位置，一定要保暖，以維持身體有良好的抵抗力。
- 5) 每天喝8-12杯水，在家也要保持做適量的運動，如：拉筋或原地踏步等簡單運動。

1	2	3
4	4.1	5
6	7	8

# 歡迎在本校 家長資源角借閱

## 好故事 推介

圖書推介：《熹熹菲菲故事系列 — 學習態度篇》

學習的能力和天份每個人都各有不同，但真正影響我們成就的，卻是態度，而小朋友的正確學習態度更需要從小開始培養。

《熹熹菲菲故事系列 — 學習態度篇》分為4冊，包括《持之以恆》、《專心做事》、《克服困難》和《主動學習》。透過繽紛的插圖、有趣的故事和各種的小活動，讓小朋友與熹熹和菲菲一起學習堅持、專注、面對困難和主動的生活態度。



熹熹於做功課的過程中被不同的事情導致分心，結果他是如何讓自己能繼續專心做事呢？



菲菲想學習踏單車，但過程中遇到了不同的困難，最後菲菲是如何克服困難的？



熹熹在參加觀星會後，對天文學大感興趣，為了學習更多有關天文學的知識，熹熹不時虛心請教別人。除了虛心請教別人，還有甚麼途徑可獲得知識呢？



菲菲在參加手工藝嘉年華時，每到一個攤位做手工都中途放棄，最後一件手工藝作品也沒有完成。媽媽會用甚麼方法教會菲菲「持之以恆」呢？



# 家長心聲

轉眼間焯生已經入學半年了，第一天上學的情景仍歷歷在目，焯生爸與我既期待又緊張地抱著焯生的小手一起上學去。焯生的反應永遠都出人意料，我們擔心他會哭哭鬧鬧，但他完全沒有扭計及哭鬧，很快便融入校園生活了。

在這半年裡，焯生進步了很多，他學會了照顧自己，自己吃飯飲水，自己穿鞋子襪子，減少了對我們的依賴。很多謝李校長的提醒，讓我們放手讓焯生自己去嘗試及自己去做。除了自理能力外，他亦學懂分享及學懂去關心別人，更學會了表達自己的想法，有時還會唱唱跳跳幼稚園歌兒，校園生活一定讓他很愉快，每天放學他都會掛著一個很開心的笑容。

還記得有一次焯生突然出風癩，校長及朱老師都非常擔心並致電跟進焯生的情況。放完病假後回校的早上，校長、老師們及校內媽媽媽媽都會關心詢問焯生情況，感覺到學校由上至下對學生們的關懷備至。

很喜歡學校今年發展計劃的主題「培養幼兒正向品格」，希望焯生能建立及培育正向思維，讓他心理的各種果實成長。踏入鼠年，祝願各位身體健康！

幼兒班 張焯生家長



## 疫情中的一點甜

農曆新年過後，我們的日子變得不一樣！由每天趕忙上班上學，變為不用上課和在家工作。疫症迅速蔓延全球，世界就此停頓了下來。

然而，我們的生活也變得不一樣！每天憂心確診個案上升，每天憂心家人或自己受感染，每天憂心貨品供應不足：口罩、酒精、搓手液，甚至連最基本的糧米和日用品，亦成為我們搶購的對象。每天比趕忙上班上學更趕忙，既要在家工作，又要全天候照顧恩恩，還要處理無限輪迴的整瑣家務，七手八腳也未能完成任務。日復一日，這樣的日子過得一點也不容易。

恩恩的成長歲月，也因此變得不一樣！從不願上學到掛念老師，掛念同學，然後到時時刻刻問著何時可以再上學。不用上課的日子，媽媽成為了她的唯一玩伴。每天待在家裏是一連串漫長又漫長的等待：等待著媽媽完成家務，盼望著媽媽陪她一起閱讀，一起玩耍；等待著每天0430的記者會，盼望著張祝君醫生不會出現；等待著逢星期四的來臨，盼望著在ZOOM內與老師和同學會面；等待著陽光普照的下午，盼望著媽媽有時間帶她去平台走走……歲月一天一天地流逝，恩恩的高班下學年，就在無止境的等待中渡過了。

幸好，還有繪畫和手工，成為了恩恩生活裏最大的一種娛樂。一張畫紙，一支畫筆，讓小小腦袋發揮無限創意：時而變身小書，時而變身怪獸，時而變飛機，時而變身迷宮，時而變身樂園……望著一張一張充滿童趣的畫作，頓時舒緩了我們心中的鬱悶，也給我們苦中一點甜。

但願抗疫的日子早點過去，生活可以回復正常，恩恩也可以再次開心上學。祝願大家健康平安！

高班 李頌恩家長



# 家長心聲

自從去年十二月到現在，這場新冠肺炎疫情，讓我們又要再一次面對像沙士般慘痛的經歷。而這一次，受感染的人更多，到現在仍然有很多人在與病毒搏鬥。香港來到這一刻，終於出現了幾天的零確診，但大家不敢鬆懈，仍然堅守本份，做好保護自己，保護家人，保護大家的防疫措施。

在這幾個月裡，面對到的困難，辦不到抗疫物資是否足夠，保護的措施是否做得正確，在瘋狂搶購的情況下，才發現購買了些品質未能乎合標準的物資，有時難免有抑鬱的時候。慶幸的是，香港有一班非常專業，值得尊敬的醫生、護士…每當想起他們辛苦地在醫院長時間工作，面對高風險的環境，去到要抽生不籤，這是多麼的偉大。有了他們，是香港人的福氣。而香港人互相幫忙，互相照顧的精神實在讓我很感動。所以，我更加的要提起精神，把在社會發生的事情盡量告知孩子，希望她們長大以後，能明辨事理，發揮互助互愛的精神。

復課遙遙無期，善權最後一年的幼稚園生活眼見將要完結，實在感到很可惜，在她沒有上學的日子，時時都很掛念學校的老師、同學…在此要感謝學校李校長、班主任胡老師、顏老師和很多主任、老師，在這非常時期，時時的關心問候，背後默默地為她們安排了一連串的學習方案，你們為了小朋友的付出，真心感謝你們！

最後，祝福大家身體健康！平安幸福！

高班 蔡善權家長



因為受到新型冠狀病毒影響，小朋友停課已經兩個多月了，而這段時間我家小孩也留在家中抗疫。雖然增加了親子相處時間，但沒有了外出活動，也不能和同學、老師一起玩遊戲，一起學習，小孩也顯有點失落感，加上留在家裏的時間長了，也有反叛的情緒，令我們家長很苦惱。

感恩的是我們都很健康，也感謝我女兒學校派發的手工製品材料、泥膠等，讓我的小孩多了一份樂趣。但願疫情快些過去，社會回復正常，孩子們可以开开心心上學去，大人們也能夠安心地工作。



幼兒班 高子涵家長

# 親子小食嚐試

## 1. 牛油果紫菜魚卷

### 材料

壽司紫菜	3片
壽司醋飯	1碗
罐頭水浸吞拿魚	½罐
蛋	3隻
牛油果	1個
原味低脂乳酪	適量

### 壽司飯

壽司米	1½杯
水	1½杯
調味醋	1½湯匙
糖	1茶匙
鹽	½茶匙

### 調味料

鹽	少量
植物油	½茶匙
胡椒粉	½茶匙

### 烹調方法

1. 壽司米洗淨，用清水浸半小時，瀝去水分，置於煲中，加入水1杯煮熟備用。
2. 飯熟後將調味醋、糖及鹽淋灑於飯上拌勻，再焗1分鐘，使其入味，盛起待用。
3. 吞拿魚倒去水分，壓成茸，加入1湯匙乳酪，拌勻備用。
4. 兩隻蛋加鹽少許，油半茶匙，胡椒粉½茶匙及水½茶匙拌勻。
5. 平底鑊加油少許，用湯匙舀出蛋漿，薄煎成蛋餅，切成錐形。
6. 餘下1隻蛋焗熟，切成茸備用。
7. 紫菜一圍成兩份，牛油果切片。
8. 左手斜角位放上壽司飯後壓平，加入吞拿魚、蛋片及牛油果片，將紫菜卷成雪糕筒形，再加些熟蛋茸即成。



## 2. 牛奶麻糬

### 材料

糯米粉	150克
牛奶	230克
煉奶	3湯匙
油	2湯匙
花生粉	適量
砂糖	適量

### 烹調方法

1. 將糯米粉、牛奶與煉奶拌勻成麵糊。
2. 加入油再拌勻，直至完全順滑。
3. 粉糰以中火蒸約20分鐘。
4. 粉糰取出，一邊放涼，一邊攪至變韌、黏糯和滑真的狀態。
5. 在碟上灑上花生粉，加砂糖攪勻，花生粉跟糖的比例約2:1，也可按自己的喜好增減糖分。
6. 用小叉勺出一小糯米糰，蘸花生粉同吃。



# 親子勞作小遊戲

## 1. 小毛球彈射器

### 材料

1. 雪條棒
2. 棉筋
3. 瓶蓋
4. 保麗龍膠(手工專用酒精膠水, 粘接受固, 不傷手)
5. 小毛球

### 製作方法



## 2. 滾球小高手

### 材料

1. 廁紙筒
2. 鞋盒蓋 (較淺的紙板容器)
3. 球
4. 膠水
5. 剪刀

### 製作方法

1. 將廁紙筒剪成10個4厘米(cm)高的紙圈
2. 把它們隨便放置在紙板容器內, 需確保留有足夠的空間, 讓球可以在紙板中滾動
3. 選定位置後, 用膠水把廁紙筒黏貼在紙板上(膠水待乾約1小時)
4. 以隨機順序在廁紙筒頂部寫下數字1-10
5. 最後, 將球放上便已完成



\* 家長可以說出不同的數字, 看看孩子能否將球滾進正確的數字?

# 世界6大動物園水族館開放直播

家長可在手機或電腦等電子裝置上輸入以下的連結，就可以在家與小朋友一同觀看世界6大動物園水族館的直播，在家都可以看到世界各地得意可愛的動物和海洋生物！（部分動物園非24小時開放，當地晚上時間便會暫停，但都可觀賞錄影的片段。）

1. 美國聖地亞哥動物園(Sandiego Zoo) 分別有極熊、貓頭鷹、北極熊及企鵝等。  
<https://kids.sandiegozoo.org/videos>  

2. 美國休士頓動物園(Houston Zoo) 分別有犀牛、長頸鹿、大猩猩、大象等。  
開放時間為香港時間20:00 - 09:00  
<https://www.houstonzoo.org/explore/webcams/>  

3. 日本鹿兒島市平川動物公園(Hirakawa Zoological Park)分別有白虎及鯨鯊。  
白虎直播時間為香港時間08:00 - 15:00；鯨鯊直播時間為香港時間08:00 - 20:00。  
<https://hirakawazoo.jp/animal/movie>
4. 英國愛丁堡動物園(Edinburgh Zoo)分別有極熊、企鵝、老虎等。動物園還安排專家在線上解答問題，十分互動有趣。  
<https://www.edinburghzoo.org.uk/webcams>
5. 美國喬治亞水族館(Georgia Aquarium)分別有水獺、白鯨、食人魚、非洲企鵝、鯊魚等  
直播時間為香港時間14:00 - 02:00。  
<https://www.georgiaaquarium.org/webcam/beluga-whale-webcam/>
6. 美國蒙特雷灣水族館(Monterey Bay Aquarium)分別有珊瑚魚、水母、企鵝、海獺等，網上虛擬版的水族館，尤如置身水族館一樣。  
<https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams>  


