



# 金巴崙長老會青草地幼稚園

Cumberland Presbyterian Church Green Pasture Kindergarten

校訊

第九期

10/2021

大嶼山東涌富東廣場二樓

cpcpkg@cumberland.org.hk

2109 0188

2109 0286

<http://www.gpkg.edu.hk>



我要上學了！

## — 幼童的分離焦慮及應對方式 —

時光飛逝，小朋友放完暑假，又要離開熟悉的家上學去。不論是在學或是剛準備入讀的學生，都可能需要時間適應學校環境、新老師和新同學。

面對環境上的轉變，以及與父母長時間的分開，幼童可能會出現諸多適應上的問題，從身體反應，如頭痛、肚痛等症狀；行為反應，如哭鬧、咬指甲等；到情緒反應，像是悶悶不樂或擔憂。這些皆是幼童面對分離時常見的現象，稱作「分離焦慮」。

如何協助幼童處理分離焦慮，是每一位父母都會遇到的一大課題。以下提供四個處理原則，協助家長處理幼童的分離焦慮。

**①不要威脅利誘：**為了平復幼童情緒，家長可能會用買玩具或零食作為交換條件，又或是用恐嚇的言語以制止幼童的不合作行為。前者會導致幼童的情緒表現更加戲劇化並且懂得討價還價，後者則會讓幼童壓抑情感，不敢表達。

**②不要不告而別：**面對幼童在校門口大哭大鬧的場面，有時真想盡快離開現場，趁幼童不注意時悄悄離開。雖然這可以避免一時的麻煩，但會導致幼童對於家長的信任度及安全感減低，更害怕分離。

**③要提早預告：**給予幼童心理準備，是降低焦慮的解藥之一。可以嘗試開學前參觀學校附近的環境、試穿校服、一同購買上學用品、製作倒數月曆，或是閱讀相關繪本，讓幼童及早認識學校環境及安排，有助提升幼童的適應力。

**④要練習分離：**家長可以嘗試請信任的親戚朋友協助照顧幼童，練習由分離五分鐘慢慢擴展到一兩個小時。在家中玩捉迷藏或是尋寶遊戲，亦能夠讓幼童在趣味的過程中練習與父母分離。

香港基督教女青年會女青昕兒駐校服務  
駐校社工蘇韻潔姑娘

## I Am Going To School! — Children's separation anxiety and ways to handle —

After the summer vacation, children are going back to school again. Both old and new students may need some time to adapt to the school environment, new teacher and perhaps new classmates.

When facing a new environment, children might show several adaptation problems. Ranging from physical responses, such as headache and stomachache, behavioral responses, such as crying or bite nails, to emotional responses, like worried or apprehensive. These are some of the common responses of children facing separation, which is called "separation anxiety".

Following are four principles that parents can adopt to overcome your child's fear of separation and help them to be familiarized with the school environment.

**① Don't threaten nor bribe your child:** In order to stop the tantrum, some parents will give toys or snacks in exchange, while others will threaten the child with physical punishment or threatening words. Parents using the former method will find that your child becomes more and more dramatic, while with the latter the child becomes silent and suppress his/her emotion.

**② Do not sneak off:** Children may behave hysterical when parents leave. Sometimes parents might feel guilty and embarrassed, and might have the thought of sneak out to avoid a meltdown. However, it only treats the symptom not the disease. Additionally, sneaking off may decrease children's sense of security and trust towards parents.

**③ Notice the child in advance:** Preparing your child for preschool in advance can greatly reduce their separation anxiety. Parents can bring your child to visit the school surroundings and meet teachers, try on the uniform, buy school supplies together or even make a countdown calendar. Reading storybooks about school is another great way to help with transitioning to school.

**④ Practice separation:** Parents can also try to ask a trustworthy relatives or friends to take care of the child, starting from 5 minutes and gradually increase to an hour or two. Playing hide-and-seek or scavenger hunt at home allow children to practice separation in an interesting way.

Hong Kong Young Women's Christian Association Y  
Joy Early Childhood School Social Work Service  
Miss Melody Su

# 幼兒在家學習 使用電子屏幕產品小貼士



## 護眼小知識

小朋友不一定能以語言表達自己的狀況。家長應該多留意小朋友的表現，若有以下徵狀便應盡快安排檢查：

- 兩隻眼睛並非望向同一方向
- 孩子投訴頭痛或眼睛疲勞
- 閱讀時把書本放得太近雙眼
- 手眼協調有問題，例如拋接東西不順暢，或移動時顯得笨拙
- 經常揉眼
- 看電視時不知不覺愈坐愈近

## 大肌肉遊戲： 跳跳斑馬線

材料：易於撕貼的大型（粗款）有色紙膠帶

玩法：

- ① 利用紙膠帶，在地上先貼好一條一條，像是斑馬線般。
- ② 先請孩子先蹲下，然後再跳。剛開始可以鼓勵孩子在膠帶上原地跳即可（必須兩腳同時離地），當孩子不會踩到膠帶線後，再鼓勵孩子用雙腳向前跳。



- ③ 為加強挑戰性，可試試更高難度的大肌肉控制動作，鼓勵孩子單腳向前跳（方法同雙腳跳），並練習越跳越高。蹦跳本身就是很好的有氧運動，不但能訓練到大肌肉，也可以增加心臟供氧量。

資料來源：嬰兒 & 母親網店

孩子在這個抗疫暑假長時間留在家中，無論是學習或消磨時間，難免會增加接觸電子屏幕產品的機會。根據世界衛生組織建議，兩至五歲孩子的靜態電子屏幕時間每天不應多於一小時，家長要預早與孩子訂立使用電子屏幕產品的簡單守則和條件。孩子使用電子屏幕產品時要好好保護眼睛健康，家長宜盡量給孩子使用屏幕較大的電子產品、確保室內光線充足、注意孩子正確的坐姿及觀看屏幕的距離、角度和光度，以減少對眼睛造成壓力。

以上資料由 © 衛生署家庭健康服務臨床心理學家慈慧幼苗親子學堂轉載

## 齊做活力護眼操 做個醒「目」小朋友



### 第1招：用力眨動眼睛



用力閉上眼睛⇒再將眼睛張開。  
重複以上動作5次。

### 第2招：左右轉動眼球



眼睛向右看，保持數秒⇒回到正中位置⇒  
眼睛向左看，保持數秒⇒再回到正中位置

### 第3招：上下移動眼球



眼睛向上看，保持數秒⇒回到正中位置⇒  
眼睛向下看，保持數秒⇒再回到正中位置

資料來源：香港大學專業持續進修學院、2020 Healthy Seed Limited



# 我們的團隊 Our Team



校長和主任 Principal and Senior teachers



外語老師 Language teachers



幼兒班老師 K1 Teachers



低班老師 K2 Teachers



高班老師 K3 Teachers

# 全校活動 School Activities

## 品格實踐活動 Character Building Activities



## 美藝生日會 - 名畫模仿 Art Themed Birthday Party - Famous Paintings



《小淘氣》



《纏毛線》



《母親的憐愛》



《小孩與布熊》



《秋庭嬰戲圖》



《拾穗者》

## 課程活動 Curriculum Activities



方案教學活動  
Project Approach Activities



吃盆菜活動  
"Poon Choi" Sharing

## 親子活動 Parent-child Activities



聖誕慶祝會  
Christmas Celebration



復活節慶祝活動  
Easter Celebration



參觀郵政局  
Visit to the Post Office



運動會  
Sports Day



中秋節慶祝活動  
Mid-Autumn Festival Celebration



參觀超級市場  
Visit to the Supermarket



# 幼兒班 活動花絮 K1 Activity Highlights

## 科學活動 Science Activities



## 聖經課堂 Religious Education



## 區角活動 Learning Corner Activities



# 低班 活動花絮 K2 Activity Highlights

## 美藝活動 Art Activities



戶外寫生  
Outdoor Sketching



## 區角活動 Learning Corner Activities



區角活動真有趣！  
The learning corners are interesting!



## 科學活動 Science Activities



我們發現了保護雞蛋的方法！  
We discover the ways of protecting eggs !



## 英文課堂 English Lessons



輕鬆學習英文！  
It is fun to learn English!



# 高班 活動花絮 K3 Activity Highlights

## 種植活動 Planting Activities



我們學習悉心照料不同植物！  
We learn to take care of different plants!



一起做實驗！  
We do the experiment together!

## 科學活動 Science Activities



探索火山爆發原理的科學活動  
Exploring the volcanic eruption



## 小一模擬課堂 Simulating Primary School Life



我上小學了！  
I am going to primary school!



喜歡學習寫家課日誌！  
We enjoy learning to write the homework diary!



我們正在上體育課！  
We are having PE lesson!



我們正在上英文課！  
We are having English lesson!

## 區角活動 Learning corners Activities



我們買不同的蔬果！  
We buy different fruits!



我學會購物付款！  
I have learnt to pay!



# 金巴崙長老會牧民堂

Mu Min Cumberland Presbyterian Church

Mu Min Cumberland Presbyterian Church

## 我們的起源

金巴崙長老會牧民堂於1997年成立，與東涌新市鎮一起成長。仰賴上主的恩典，服務東涌街坊，回應社區需要。

為配合人口發展，我們亦於2016年成立了迎東聚會點擴闊服務範圍至灣岸區。

## 我們的聚會時間

### 金巴崙長老會牧民堂

晚堂崇拜：逢週六晚上6:00

主日崇拜：逢週日上午8:30/10:30  
【第四週主日除外】

兒童崇拜：逢週日上午10:30  
【對象：幼稚園兒童/小學生】

崇拜地址：大嶼山東涌富東廣場二樓  
金巴崙長老會青草地幼稚園內

聖餐崇拜：  
時間：逢第四週主日上午10:00  
地址：富東邨鄰近小學禮堂

聯絡方法：  
電話：21091738 傳真：2109 1737  
電郵：mmcpccumberland.org.hk  
IG: mmcpcc1997 面書：Cpc MuMin

### 迎東聚會點

崇拜：逢週日上午10:00 【第四週主日除外】

地址：流動聚會地點 【歡迎致電查詢】

聯絡方法：  
電話：52820252 IG: yingdimtc  
電郵：yingtung20160911@gmail.com  
面書：金巴崙長老會牧民堂迎東聚會點 - 迎點

## 成長小組 聚會時間

### 男士

日期：逢週二、五  
時間：晚上8:00-10:00  
地點：逸東/牧民堂  
對象：男士

### 婦女(日間)

日期：逢週三、四、五、日  
時間：上午、下午  
地點：富東/逸東  
對象：婦女

### 婦女(晚間)

日期：逢週一至五  
時間：晚上8:00-10:00  
地點：富東/逸東  
對象：婦女

### 職青

日期：逢週三、六、日  
時間：下午1:00-3:00  
晚上8:00-10:00  
地點：牧民堂  
對象：在職青年

### 老友記

日期：逢第一、三週週日/  
逢周一、三  
時間：下午1:30-3:30/  
早上9:30-11:30  
地點：牧民堂/逸東/上嶺皮  
對象：長者

### 中學生

日期：逢週六  
時間：下午2:30-4:30  
地點：牧民堂  
對象：中學生

### 大專生

日期：逢週六、日  
時間：下午  
地點：牧民堂  
對象：大專生