

基督教  
香港崇真會 社會服務有限公司  
幼兒服務



幼  
苗  
坊

「體適能遊戲與運動的建構」

李苑茵導師  
亞洲運動及體適能專業學院

近月，從電視新聞得知，三十歲以上的港人，隨著年齡增加，血壓、關節柔軟度及肌肉力量都變差，肥胖程度亦明顯上升。究竟這些資料與兒童體適能有什麼關係呢？

成人的體能漸趨下降與現今社會的節奏不無關係。至於我們家中的小孩子又怎樣呢？父母工作繁忙，自己連休息的時間也不足夠，何況每天抽時間與孩子做運動？

有見及此，基督教香港崇真會社會服務有限公司向優質教育基金成功申請撥款，於二零零六年九月至二零零八年八月推行「體智能健康大使計劃」。此計劃的目的是培養幼兒做運動的習慣，從而鍛鍊健康的體魄。該會轄下五所幼兒學校的幼兒和家長有福了，因為學校的老師已接受了專業體適能導師的培訓，從而令幼兒在校內得到正確而有趣的體適能訓練。另外，十一月至十二月期間，三位專業的兒童體適能導師亦於家長工作坊中，講解有關資料及帶領各參與的家長即場與其子女嘗試各種有趣而有效的體適能遊戲，提昇家長對幼兒運動的重視程度。此計劃將於二零零七年底舉行之「體智能親子嘉年華」中選出健康大使，把「勤做運動」的訊息推廣到校外。

首先，大家要清楚什麼是體適能及其好處。體適能是體能，也是人體適應環境的能力。有良好的體適能能力，就是有活力、健康和青春，亦讓身體能適當地應付日常工作、餘暇活動、及突發事情的能力。至於對喜歡競技運動的孩子及成年人，體適能還包括爆發力、速度、平衡、協調性、敏捷度及優良的心肺耐力。



幼兒接受體適力訓練，而能培養到做運動的習慣，能得到的益處可不少：

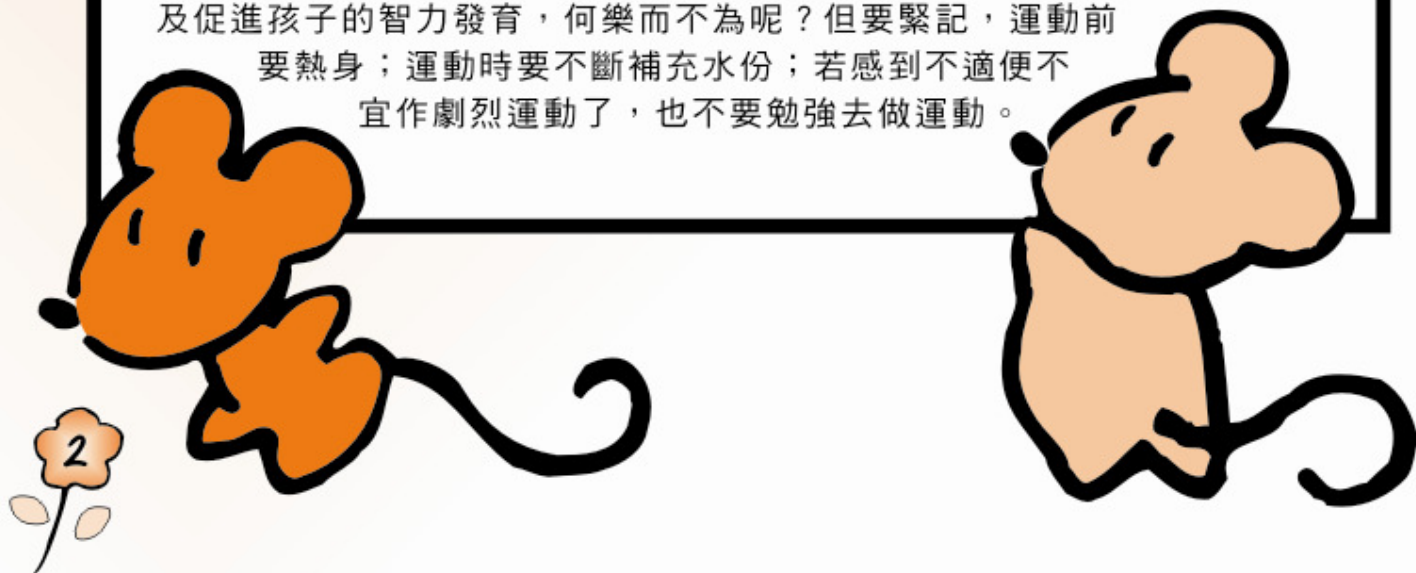
- (一) 減少患上癌症、心臟病、糖尿病；減低高血壓、過重或癡肥。
- (二) 加強心肺功能，促進血液循環，增強體能及減低血液中的膽固醇。
- (三) 提高注意力、學習專注力及解決問題能力。
- (四) 紓緩情緒，改善壓力管理及控制，增強自信及幫助適應環境。
- (五) 幫助孩子應付未來更多的壓力和挑戰。
- (六) 促進腦部功能，增加腦部血液流動，刺激細胞生長而幫助學習。
- (七) 鍛練肌肉、強健骨骼，減少未來出現骨質疏鬆的機會。
- (八) 增加關節的靈活程度。
- (九) 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重。

也許讀者對於以上所提及的益處，認為只與成年人有關。若大家留意一些可靠的傳媒報道，如「香港兒童的膽固醇百份比為全球同年紀的兒童之冠」、「本港患糖尿病及高血壓的病人年紀漸趨年輕化，兒童患者亦開始出現」及「中國各地、香港的兒童的過重及癡肥現象已到令人擔心的地步」等等。既然擔心自己及身邊的孩子的健康及將來沉重的醫療費用負擔，不如由今天開始便踏出健康的第一步。

根據世界體適能權威之一的美國運動醫學會於二零零三年美國體育運動會發出的新指引及二零零五年美國衛生部同樣建議，小孩每日運動量不像成年般做三十分鐘便足夠，而是要達一小時。聽起來是否覺得有點難為呢？其實，這一小時的運動是可以累積的。家長可安排三節各二十分鐘的運動，例如學校上體育課(或大肌肉時間)約二十分鐘，上學和下课回家快步步行約二十分鐘，及在晚飯後，全家行樓梯到樓下平台或到公園散步二十分鐘。在周末，選擇有更多，例如游泳、打球、行家樂徑等等。

與孩子一起做運動，既可齊齊減壓及增加溝通機會，又可改善體質及促進孩子的智力發育，何樂而不為呢？但要緊記，運動前

要熱身；運動時要不斷補充水份；若感到不適便不宜作劇烈運動了，也不要勉強去做運動。



## 「鼻敏感」

鼻敏感是香港常見的疾病，隨著空氣污染愈見嚴重，呼吸系統疾病愈為常見，目前還未有藥物可以根治敏感傾向(即俗稱醫斷尾)，但藥物可控制病情。大多數的鼻敏感都可以在數星期內得以控制。

### 「鼻敏感」是甚麼？

- ▷ 鼻敏感是鼻對敏感原的反應過敏(太強烈)而引致打噴嚏、流鼻水、痕癢、鼻塞。
- ▷ 常見敏感原包括花粉、塵埃、塵蟎、動物(如貓、狗、兔、馬…)和霉菌等。
- ▷ 有時溫度、濕度等環境的轉變也可以一樣引起過敏的反應。

### 避免接觸敏感原的方法

室內不可養貓狗

不要接觸毛毛公仔或有毛的衣物

不要放置地氈

床單和被單要一星期換兩次，最好用六十度以上的熱水洗

室內環境及窗簾要常常保持清潔

避免長時間逗留於空氣污染嚴重的地方



參考網頁：

[http://hk-doctor.com/health\\_article/html/AllergicRhinitis\\_C.htm](http://hk-doctor.com/health_article/html/AllergicRhinitis_C.htm)





安廉幼兒學校  
區內聯校運動會頒獎留念



安仁幼兒學校  
參觀香港文化博物館



安基幼兒學校  
參觀香港歷史博物館



安強幼兒學校  
性教育齊齊知



安怡幼兒學校  
小襪子布偶製作

## 家長教師會的誕生

李秀華校長  
安康幼兒學校

本會安康幼兒學校家長教師會(以下簡稱「家教會」)已於十一月十八日(星期六)成立，當天並舉行第一屆委員就職典禮暨開放日。

本校成立家教會的宗旨有二：

- (一)促進學校與家庭之間的緊密聯繫，及培養家長與教師之間的友好關係。
- (二)共同推行學校的活動，並合力促進學生的福祉。

在成立家長教師會前，校方已舉行了數次籌委會會議。在首次會議裏，本人先向出席家長介紹籌委會的成員、成立家教會的目的、簡介會章的內容及各職位的職責。在第二次籌委會會議中，大家選出了家長教師會各委員，並商討家教會就職典禮的日期、時間和內容。而家教會的成員以不記名方式每人一票，選出主席、司庫、秘書、聯絡、康樂及福利。結果吳克忠先生當選為主席、陳偉明先生當選為司庫、朱淑嫻女士當選為秘書、老燕芬女士當選為康樂及福利、程惠珍女士當選為聯絡；另校方委任李秀華校長為副主席，副司庫是程惠芬老師，副秘書是王惠蓮老師，副康樂及福利是伍雅莉老師；家教會支援組有伍春苑女士、徐鳳麗女士、張麗霞老師及蕭富嫦老師。

在成立典禮當日，本會幼兒學校校監盧婉賢女士蒞臨致歡迎詞，為各家教會委員進行監誓並頒發委任書，然後由家長教師會主席吳克忠先生致謝詞。最後，由本校的同學及家長們表演。他們精彩的演出，贏得嘉賓的讚賞。典禮完畢，開放日立即開始，設有攤位遊戲及教學展覽，更播放幼兒平日上課的片段，吸引不少家長與幼兒參加。



## 「四季童畫」 展覽後感言

李婉華老師  
安強幼兒學校

籌辦了差不多一整年的《四季「童」畫》兒童畫展已於二零零六年九月二十九日及三十日假香港文化中心舉行，我們很榮幸獲得香港教育學院幼兒教育研究與發展中心「課程領導」研究項目顧問黃蕙吟博士蒞臨主禮，為我們的畫展揭開了序幕。

是次的展覽，選擇以春、夏、秋、冬四季為題材。幼兒透過對大自然的觀察、接觸、了解，採用天然的物料，以立體創作的形式，發揮他們無限的創意，顯示出每季不同的景象。

在柔和的燈光下，一幅一幅的「童畫」把四季不同的景色活現在眼前。畫展期間，人流絡繹不絕，觀畫者有市民，也有來自其他地區的遊客，他們都在進出文化中心的時候，被那色彩豔麗的「童畫」深深地吸引著而駐足觀賞。筆者曾走近與他們交談，聽到他們對幼兒的創意、所用的物料及老師的指導均讚嘆不已，亦很欣賞背後老師教導幼兒的一番努力！

是次畫展得以順利舉行，有賴各界同業的支持及光臨賜教，使我們獲益良多。同時，畫展的主題也把幼兒與大自然的關係拉近了——讓他們學懂去欣賞大自然，並愛護天父所創造的，這同樣是很有意義的事。

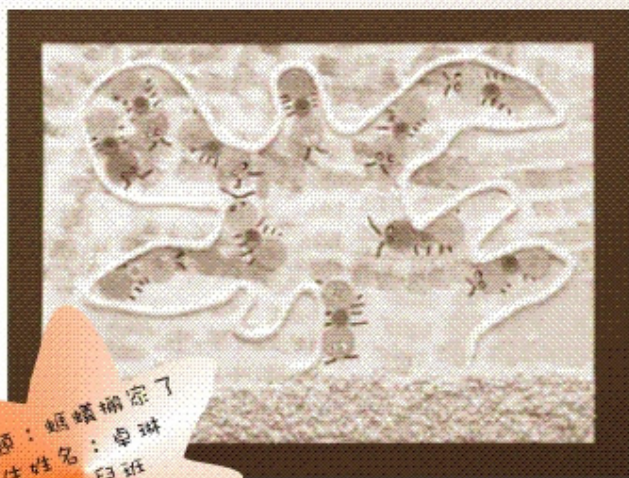




主題：春暖園地  
學生姓名：張善彤  
班別：高班  
安康幼兒學校



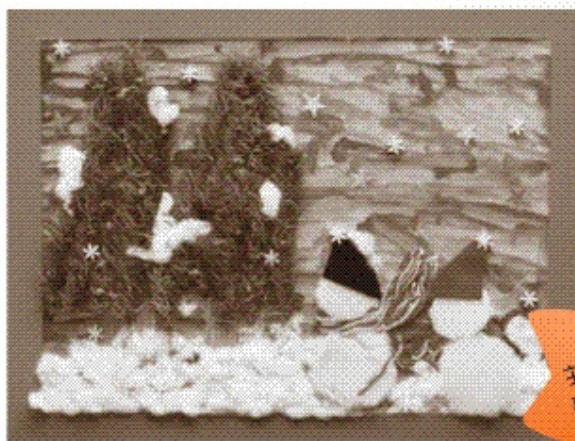
主題：樹下乘涼吃雪糕  
學生姓名：鄒俊謙  
班別：高班  
安康幼兒學校



主題：螞蟻掃家了  
學生姓名：卓琳  
班別：幼兒班  
安仁幼兒學校



主題：暖暖冬天  
學生姓名：袁劉泓  
班別：幼兒班  
安怡幼兒學校



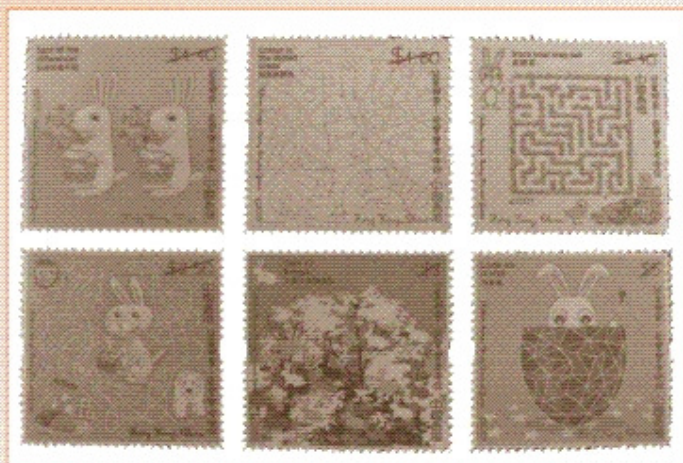
主題：冬日雪荷  
學生姓名：袁靖汶  
班別：高班  
安基幼兒學校

## 首套親子郵票

「兔寶寶考考你」今年三月面世

「兔寶寶考考你」親子郵票可以啟發孩子的智力及想像力，是香港郵政局首次把郵票變成互動遊戲媒介，將「找出不同之處」及「迷宮」等多項小朋友喜愛的遊戲融入郵票設計裏。在欣賞郵票的同時，家長既可以與孩子一同玩樂，促進親子關係，亦可鼓勵小朋友體驗有益身心的集郵活動。

(發行日期：2007年3月22日)



參考網頁：

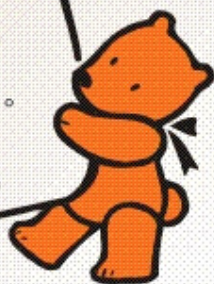


[http://www.hongkongpoststamps.com/chi/stamps/stamps\\_issuing\\_programme/2007/index.htm](http://www.hongkongpoststamps.com/chi/stamps/stamps_issuing_programme/2007/index.htm)

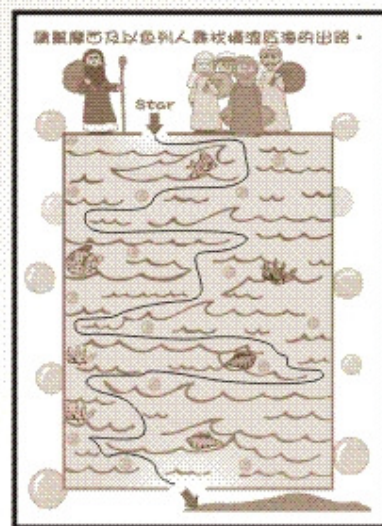
### 猜一猜

身子長長像條龍，  
從頭到尾節節通，  
一日千里跑又跑，  
送我到西又到東。

(打一種交通工具)



上期答案



## 崇真會各幼兒學校地址及電話

安強幼兒學校	鑽石山鳳德社區中心五樓	2321 0580
安康幼兒學校	深水埗大埔道70號太子中心2字樓C室	2779 6861
安仁幼兒學校	大埔富善邨(明雅苑停車場側)	2661 2866
安基幼兒學校	紅磡黃埔花園第五期青樺苑第九座平台	2764 7050
安怡幼兒學校	油塘高怡邨高盛樓地下	2727 6468

督印人：總幹事邱可珍女士 主編：督導陳美顏女士-何妙玲校長

編輯/設計及資料搜集：安強~余若瑋老師 安康~張麗霞老師 安仁~邱紅芳老師  
安基~盧敏儀老師 安怡~林越珍老師