

保良局志沛幼稚園暨幼兒園

馬年進步



繪圖：吳梓甜 陳思顏
周玥頤 吳沂蔓

園訊

1-2026

目錄

目錄	P. 1
我們的服務宗旨及目標、幼兒活動預告	P. 2
專題：培養幼兒運動習慣的重要性	P. 3-4
N、K1 小小運動會(佐敦谷公園)	P. 5-7
聖誕親子競技日暨家長教師會第四屆就職典禮及會員大會	P. 8-11
精靈寶貝體驗日-聖誕繽紛嘉年華.....	P. 12-14
親子聖誕襪設計活動	P. 15-16
11、12 月份生日會暨《24 節氣之冬至》	P. 17-19
K3 送暖行動，心意送「愛」	P. 20
K2、K3 運動樂趣多(添馬公園).....	P. 21-23
荃灣廣場聖誕表演.....	P. 24-26
服務質素標準(SQS)知多少及家長意見.....	P. 27

我們的服務宗旨及目標

宗旨

配合社會與家庭的需要，提供多元化幼兒服務，使幼兒獲得優質的照顧及教育。

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. 讓幼兒在啟富發性的環境下，培養其探索及自學精神，為終身學習奠基。
3. 根據幼兒發展需要，定時檢討跟進，設計以幼兒為本之課程，幫助他們全面發展。

幼兒活動預告



- 7日 志沛年宵迎駿馬暨中華文化日
- 9日 新春慶祝會暨1、2月份生日會
- 13日 K3 逛年宵
- 28日 家長日



- 2日 K3 拍攝戶外畢業照
- 13日 香港大學健齒計劃
- 16日 K2 參觀陽光笑容小樂園
- 17日 K3 機電安全教育講座
- 26日 K3 參觀花展
- 30日 復活節慶祝會暨3、4月份生日會



- 15日 國家安全教育日
- 23日 K3 參觀梨木樹消防局
- 17日 親子運動日(林士德)

專題：培養幼兒運動習慣的重要性

在現今科技迅速發展的時代，幼兒的生活方式和娛樂形式發生了巨大變化。電子產品的普及使得孩子們更願意坐在家中，而不是走出去運動。而在孩子成長的黃金時期，除了學習知識之外，運動對他們的發展亦非常重要。讓孩子從小養成運動的習慣，不僅能幫助他們強健體魄，更能促進他們全面的身心發展，為他們的未來奠定良好的基礎。

培養運動習慣的好處



強身健體，增強免疫力

適度的運動能有效促進孩子的骨骼和肌肉發展，讓他們長得更強壯。透過跑步、跳躍、攀爬等活動，孩子能提升心肺功能，身體協調性和平衡感也會變得更好。此外，運動還能增強孩子的免疫力，幫助他們抵抗疾病，減少生病的機率，而這些都是幼兒健康成長的基礎。

釋放壓力，調節情緒

運動不僅僅是身體活動，還對幼兒的心理健康有著積極影響。當我們以為孩子的生活單純無憂時，其實他們也可能承受壓力，情緒起伏同樣明顯。運動能成為孩子宣洩體力與情緒的良好出口。藉由活動、歡笑與遊戲，他們不僅能釋放緊張感，也有助於減輕不安情緒，維持正向心境。當情緒被妥善引導與調整，孩子往往會顯得更加積極、自信，也更能自在地表達內心感受。

培養良好習慣

幼年階段培養運動習慣對個人的長遠發展具有深遠影響。透過規律的身體活動，幼兒能逐漸建立健康的生活模式，而這樣的模式會隨著成長延續，並影響其日後的生活抉擇。研究顯示，從小接觸並樂於運動的孩子，成年後較容易持續參與各種體育活動，進而減少肥胖及相關健康問題發生的可能性。





促進大腦發展，提升學習能力

當孩子進行身體活動時，心跳與血液流動會更加活躍，使大腦獲得更充足的氧氣與營養，從而促進神經細胞的成長與彼此之間的連結。有研究指出，經常參與運動的兒童，在專注力、記憶能力以及問題解決技巧方面，往往有較突出的表現。此外，運動過程中，大腦會釋放多巴胺、血清素與正腎上腺素這三種關鍵物質，這些物質對學習成效具有正面影響。多巴胺能提升愉悅感，使孩子在愉快心情下更容易吸收知識；血清素有助於加深記憶；而正腎上腺素則能增強注意力。總括而言，運動能讓大腦進入良好狀態，還能提高注意力、記憶力以及學習成就，甚至能有效改善學校表現。



培養社交技能，學習與人互動

運動常常是團隊活動，透過與同齡人的互動，幼兒能學會如何合作、競爭及溝通，累積實際的社交經驗。透過互動，他們會逐漸學習分享資源、依序等待，以及遵循活動的基本規範。同時，這類活動也能幫助孩子體會競爭中的輸與贏，並建立彼此配合、共同完成任務的精神。這些能力對孩子日後在校園學習及人際相處上，都有深遠而正面的影響。

總而言之，培養幼兒的運動習慣不僅對身體健康有益，也對心理發展、社交技能及學習能力等方面具有深遠的影響。運動不一定要去專業的體育館，我們可以讓它成為孩子生活的一部分。在公園裡玩捉迷藏、踢球、跳繩、在社區裡騎腳踏車，或是在家裡跳舞、做伸展運動等，都能讓孩子享受運動的樂趣。此外，創造運動機會和規律作息，以及提供肯定和讚美，都是培養運動習慣的有效方法。



參考資料：

【運動好處多】MamiDaily 親子日常
<https://mamidaily.com/article/238741/> 幼兒運動的好處

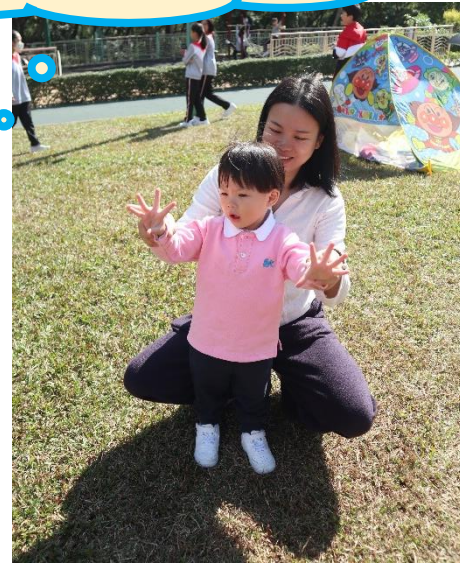
衛生署 幼營喜動校園 體能活動指南 - 幼稚園及幼兒中心適用
https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf

N、K1 小小運動會(佐敦谷公園)

今天天朗氣清，我們準備好參加運動會了！



大家一起做熱身運動！



彩虹傘遊戲



投球小遊戲



親子障礙賽





紙球大作戰



BB 爬行大賽



聖誕親子競技日暨家長教師會第四屆就職典禮及會員大會



顧問 王燕貞校長
主席 周俊溢先生



副主席 陳嘉雯女士
許詠汶主任



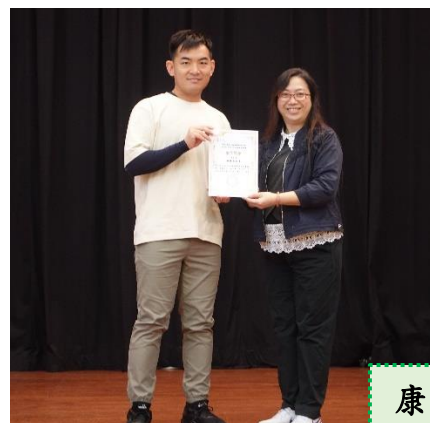
聯絡 陳家寶女士
吳錦儀老師



司庫 吳珠菊女士
梁曉嵐老師



文書 陳燕婷女士
譚綺潼老師



康樂 謝德成先生

我們的大合照



大家在梨木樹社區會堂進行競技遊戲，你看我們都精神奕奕。

小朋友與家長一起進行不同競技遊戲，感受運動的樂趣。

推雪球遊戲



繽紛聖誕樹



蹬地小鹿車



擊倒不倒翁



我們把球向前傳，
再擊倒不倒翁，真的
很刺激。

親子障礙賽



小朋友和家長齊
心協力，完成不
同的挑戰。

精靈寶貝體驗日-聖誕繽紛嘉年華



歡迎各位家長和小朋友參加我們「精靈寶貝體驗日-聖誕繽紛嘉年華」。



充氣彈床



充氣彈床大受歡迎，大家排隊進行活動，幼兒玩得十分開心！



扭扭氣球



扭扭氣球有很多不同的造型，幼兒很喜歡！

幸運彩虹



好開心，
每個幼兒都
成功得分！

加拿大地壺



家長和幼兒感受加拿大地壺活動的樂趣，大家都表現投入，樂在其中。

歡樂擲豆袋



幼兒的眼界非常好，大家均能擲中聖誕老人、聖誕禮物和雪人。

禮物換領處



幼兒完成不同活動後，齊來換精美的聖誕禮物，真的是滿載而歸啊。

Merry Christmas! 親子聖誕襪設計活動

今年親子聖誕襪設計活動受到各位家長及幼兒歡迎，大家都踴躍參與活動，學校收集到很多用心設計且具創意的作品。



家長們正在為最喜愛的聖誕襪獎進行投票



親子聖誕襪設計活動頒獎儀式

「我最喜愛的聖誕襪獎」



得獎者：蘇俊熙
作品編號:21(共得 19 票)



得獎者：張予甜
作品編號:18(共得 6 票)



得獎者：張子晟
作品編號:6(共得 4 票)



得獎者：丘朗熙
作品編號:14(共得 3 票)



得獎者：陳柏霖
作品編號:5(共得 12 票)



11、12月份生日會暨《24節氣之冬至》

生日壽星大合照



音樂互動劇場 - 24 節氣之冬至



我們透過音樂活動，認識冬至的傳統習俗。



齊來包餃子



大家一起學習包餃子，最後更一起品嚐自己製作美味的餃子。
Yummy! Yummy!



集體遊戲



我們合作拿著報紙做出跑、跳、轉圈的動作，很好玩！



嘩！快來一起拍球呀！



開開心心冬至團年飯



K3 送暖行動，心意送「愛」



我們寄聖誕咭給志沛幼稚園的校長、主任及小朋友，還有把心意咭寄給受大埔火災影響的居民，並為消防員和警察們打打氣。



K2、K3 運動樂趣多(添馬公園)



我們在玩「搶尾巴」遊戲！



吹個大氣球，
一同玩遊戲。





我們在玩「踩氣球」及在添馬公園野餐！



荃灣廣場聖誕表演





我們一同唱歌慶祝聖誕節來臨。





服務質素標準(SQS)知多少

社會福利署推行的〈服務表現監察制度〉，是為了讓公眾獲得優質的社會福利服務，其中包括津貼及服務協議、服務質素標準 SQS 及服務表現評估。十六項服務質素標準，訂明了服務單位必須實施的政策、程序和常規，為服務使用者提供優良服務。以下，我們將介紹第五至八項標準讓大家認識：

★標準 5

- ★ 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- ✓ 本校知悉及遵守所有監察其運作及服務提供的法例。

★標準 6

- ★ 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
- ✓ 本校設有不同的渠道讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

★標準 7

- ★ 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- ✓ 本校備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。

★標準 8

- ★ 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- ✓ 本校知悉及遵守所有監察其運作及服務提供的法例。

家長意見

各位家長：

如對本園服務有任何意見或建議，歡迎與本園聯絡。您的意見有助提升服務質素，令服務達至臻善。多謝支持！

聯絡人：王燕貞校長

電話：2426 7643

傳真：2410 1041

地址：新界葵涌梨木樹第二座二樓(平台花園)

電郵：cpkgn@poleungkuk.org.hk

保良局總部：香港銅鑼灣禮頓道 66 號(幼兒服務部)

總部電話：2277 8219

總部傳真：2504 1996

總部電郵：ccs@poleungkuk.org.hk