

保良局唐楚男(瀝源)幼稚園
沙瀝田源

2023年6月號



目錄

小一派位結果	P. 1
專題分享	P. 2-3
學校週年計劃	P. 4-5
學校重點發展計劃	P. 6-8
愉快的校園生活	P. 9-17
聯校兒童藝術展	P. 18-21
家長活動	P. 22-23
校園資訊	P. 24-25
生日之星	P. 26

幼兒服務宗旨



為幼兒提供優質的照顧及教育服務，幫助他們全面發展，並培養幼兒的學習興趣和自學精神，為終生學習奠基。

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；

1. 明確界定服務的宗旨和目標，運作形式應予公開；
2. 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；
3. 鑑定並滿足服務使用者特定需要；以及
4. 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。以下先為大家介紹當中的四個標準：

標準 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

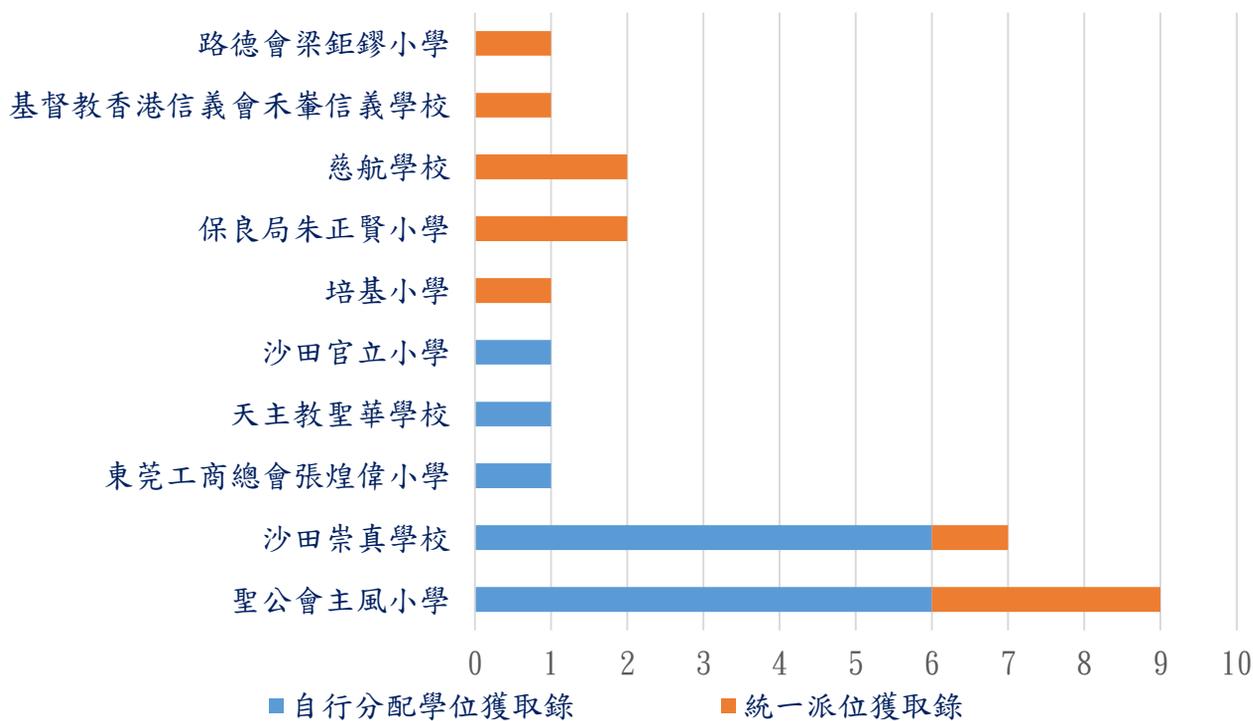


小一派位結果

各位家長：

2023年9月小一統一派位結果已於2023年6月7日公布，本校有15位幼兒已於首輪「自行分配學位」獲派心儀小學；另外11位幼兒參加是次「統一派位」，當中有77%的幼兒入讀第一志願小學，合共26位幼兒將於9月升讀小一。在此祝願幼兒前程錦繡，小學生活愉快。

2023-2024年度 小一派位結果



專題分享

有「營」健康生活



均衡飲食能提供幼兒足夠的營養以幫助身體成長，同時也可協助幼兒從小培養良好的飲食習慣，從而減少日後患上肥胖和多種慢性疾病的風險，如糖尿病、高血壓、心臟病。那麼，要達到均衡飲食，幼兒每天應吃甚麼呢？

家長小錦囊



家長有責任要在孩子年幼時，誘導他們進食不同類型的食材，即使孩子不喜歡，也要給予機會讓他們嘗試。偏食的源頭往往是家長為滿足孩子，只購買他們喜歡的食物款式，令小孩沒有機會接觸其他類型的食材。家長也要以身作則，因為孩子會學習和被父母及照顧者的飲食習慣和喜好所感染！



兒童健康飲食金字塔



食物分量比例





中西健康飲食知識



中醫五行看食物顏色助養生!

青入肝
養肝、補肝、排毒

菠菜、花椰菜、芹菜、黃瓜、毛豆、青木瓜、蘋果、楊桃、檸檬、奇異果等。

黑入腎
補腎、泌尿道

黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑米、髮菜、海帶、黑藻、桑葚、葡萄、龍眼乾等。

赤入心
補氣、養血、養心

紅蘿蔔、紅豆、辣椒、山楂、番茄、紅苜蓿、紅棗、紅麴、石榴、洛神花等。

黃入脾
增飽足、養脾胃

玉米、南瓜、馬鈴薯、黃豆、木瓜、地瓜、芒果、香蕉、柳橙、枇杷等。

白入肺
養肺、潤腸、行氣

蓮藕、白蘿蔔、核桃、蓮子、白木耳、水梨、蘆筍、山藥、荔枝、甘蔗等。

吃得對更有利健康!詳情請見圖2。

綠	紅	黃	黑
養肝	養心	養脾	養肺
效用 綠色食物有舒肝強肝的功能，是人體的「排毒劑」	效用 中醫認為紅色食物具有益氣補血之作用	效用 黃色食物可助消化吸收功能健全對脾、胃有利	效用 白色在五行中屬金，入肺，利於益氣
代表食物 菠菜、綠豆、奇異西、蘭花果	代表食物 紅豆、番茄、紅蘿蔔、覆盆子	代表食物 香蕉、南瓜、蕃薯、糙米	代表食物 梨、蓮藕、山藥、核桃
			效用 五行中黑色主水，入腎，因此食黑色食物可補腎
			代表食物 紫菜、香菇、黑芝麻、黑豆

資訊來源：澄明中醫診所院長 郭祐睿中醫師

- 早餐：牛奶粟米片
- 小食：香蕉
- 午餐：番茄煎蛋麵
- 小食：梨
- 晚餐：山藥飯、蒸釀豆腐、南瓜肉碎湯

食物五行	
熱性食物	豆魚蛋肉類：羊肉等 蔬菜類：辣椒等 水果類：龍眼乾、紅棗等
溫性食物	全穀雜糧類：糯米、栗子 豆魚蛋肉類：雞肉、牛肉、沙丁魚等 乳品類：羊乳 蔬菜類：韭菜、大蒜等 水果類：李子、木瓜、番石榴等 油脂與堅果種子類：杏仁、核桃等
平性食物	絕大部分的食物
涼性食物	全穀雜糧類：麥粉、麵筋 豆魚蛋肉類：豬肉、牡蠣 蔬菜類：蘿蔔、菠菜、絲瓜等 水果類：芒果等。
寒性食物	全穀雜糧類：綠豆、薏仁、小麥等 豆魚蛋肉類：螃蟹、鴨肉、豆漿等。 蔬菜類：芽菜、筍、瓜果、藻類 水果類：柑橘、西瓜、水梨等



中西式混合營養餐單

- 早餐：蕃薯淮山肉碎粥
- 小食：梨、乳酪
- 午餐：栗子飯、蘑菇炒肉、番茄炒雞蛋、蘋果雪耳百合湯
- 小食：核桃/提子包
- 晚餐：小米飯、翠玉瓜炒肉碎、紫菜蛋花湯





學校週年計劃

自由遊戲元素



「智樂遊戲萬象館」親子活動



透過活動讓家長學習與幼兒利用不同的低結構性物料，盡情玩樂，自由玩耍。



真的很有趣呢！



「智樂」自由遊戲工作實踐基礎教師培訓



教師透過培訓認識在校實踐自由遊戲的方法和技巧，持續提升教學質素。



學校重點發展計劃 → 有「營」體適能

親子體適能同樂日



我是一位消防小隊長！



我要拯救傷者呢！



「幼兒『體』『營』大檢閱」家長講座



讓家長認識如何建立幼兒健康飲食的習慣，及了解不同體能活動對幼兒的重要性。

親子健康小食製作



為鼓勵幼兒建立良好的飲食習慣，多嘗試不同種類食物，學校特別舉辦「親子健康小食製作」活動，讓家長及幼兒一同享受共廚樂。



一起製作美味的點心！



愉快的校園生活



「Baby Moon」 劇場欣賞活動

透過欣賞話劇活動，引導幼兒學習正向品德行為，並提升幼兒對顏色和聲音的想像力。



高班參觀沙田消防局



讓幼兒認識消防員的日常工作，了解滅火救援及緊急救護服務。



賽馬會幼童健齒計劃



由專業牙醫為幼兒提供免費的牙科檢查。

宣明會教育講座



讓幼兒明白均衡飲食的重要性，培養不偏食和珍惜食物的良好習慣。





低班參觀「陽光笑容小樂園」



記得定期檢查牙齒呢！



透過有趣的遊戲活動，學習口腔清潔的重要性。



上下排牙齒要分開刷！



低班參觀超級市場



你看！這個是最佳食用日期！



這個是價錢牌！



透過參觀超級市場，讓幼兒認識社區的不同設施和人物，學習感謝幫助我們的人。





高班-非遺大本營 「當點心遇上蒸籠」工作坊



幼兒透過觀察及製作小手工，認識蒸籠的特徵和優點，了解常見點心的種類，加深認識中華飲食文化的特色



點心是中國傳統美食！



3、4月份生日會暨復活節慶祝會



我們一起尋找復活蛋！





成校長和我們一起製作「開心」水果杯呢！



水果真好味呢！



全校親子旅行樂



我們在大埔海濱公園一起進行集體遊戲，很開心呢！





我們還去蝶豆花園餵小羊駝呢！



謝謝學校的安排，我們玩得真開心！





聯校兒童藝術展



高班幼兒認真製作流體畫！



我們正在創作禪繞畫！





黑白攝影花絮



攝影師哥哥教我們拍攝技巧。



創作立體海洋動物

七彩八爪魚

開心雞泡魚





聯校兒童藝術展開幕



小導賞員為主席介紹作品呢！



小朋友的作品都很精緻呢！



P.20



作品展



這些水果的顏色很特別呢！



我和媽媽一起參觀聯校兒童藝術展，欣賞我們努力的成果。



家長活動



「親子閱讀」家長講座



講座讓家長認識如何與子女進行「對話式閱讀」的技巧和方法，培養幼兒閱讀的興趣。



「長幼同樂」親子桌遊工作坊



透過工作坊增進親子正面互動及溝通，讓幼兒從遊戲中學習等待、專注力、表達能力及解難能力。



母親節快樂

感謝天主教聖華學校贈送康乃馨予本校，讓我們可送給最愛的媽媽，感謝她們的照顧！





幼稚園校際跳繩錦標賽2023



恭喜得獎小朋友！



女子組 30秒前繩雙腳跳速度賽
優異獎



女子組 3 x 20秒三式接力賽
冠軍



女子組 30秒後繩雙腳跳速度賽
冠軍、亞軍、優異獎



女子組 30秒三人大繩速度賽
冠軍



女子組 30秒側擺開速度賽
亞軍



男子組 3 x 20秒三式接力賽
亞軍



男子組 30秒前繩雙腳跳速度賽
優異獎



男子組 30秒後繩雙腳跳速度賽
優異獎



男子組 30秒側擺開速度賽
亞軍



本校獲得幼稚園校際跳繩錦標賽
總成績：亞軍

校舍增繕工程



為讓幼兒能在更安全的環境下進行音樂體能活動，肢體動感區的地磚已更換成石塑地板。

學校的傳統鋼琴已更換成數碼鋼琴，讓幼兒能在音樂課堂上享有更優質的學習體驗。



清洗冷氣工程



為保持教職員及幼兒的健康，學校安排專業清洗冷氣公司，為全校冷氣機進行深層清潔。



生日之星

5月

蔡以朗

曾苡喬

黎柏希

侯柏年

蔡穎桐

黃新淦

鄭亦晞

張路銘

6月

楊子萱

梁翊博

張苑澄

蔡鴻堃

曾海嵐

陳博禮

張芷兮

7月

陳雅淳

潘梓泓

姚思因

文星澄

羅洛晞

陳浩賢

保良局唐楚男(瀝源)幼稚園暨幼兒園

聯絡人：成凱恩校長

地址：新界沙田瀝源邨貴和樓二樓223-232室

電話：2692 0428

傳真：2695 3169

電郵：tcnkg@poleungkuk.org.hk

保良局總部

聯絡部門：社會服務部-幼兒服務

地址：香港銅鑼灣禮頓道66號

電話：2277 8219

傳真：2504 1996

電郵：ccs@poleungkuk.org.hk