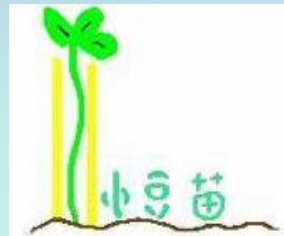




保良局
PO LEUNG KUK



小豆苗

保良局林丁麗玲幼稚園暨幼兒園
九龍紅磡家維邨家安樓地下 電話：2364 9480 傳真：2627 0247

二零二六年一月



繪圖：李稀童 袁湫恩
組別：高班



保良局幼兒服務宗旨：

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。

目錄

學校服務質素標準介紹-----	P. 3
2025-2026年度學校週年計劃-----	P. 4-14
駐校社工服務及親職教育專題-----	P. 15-17
教師發展日：粵港幼稚園教師交流-----	P. 18
「小一百日感恩祝福會」感謝函-----	P. 19
活動花絮-----	P. 20-31
EC COOK育兒新煮意：食譜分享-----	P. 32-33
好書推介、童心童語-----	P. 34
親子好介紹-----	P. 35
活動預告2-4月-----	P. 36

社會福利署

服務質素標準介紹

在社會福利署的「服務質素標準」政策下，我們在管理及提供服務方面，乃依據以下十六項原則以保持質素水平，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的特定需要；以及尊重服務使用者的權利。

以下將對此十六項原則作簡單介紹：

標準5：

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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。

標準7：

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8：

服務單位遵守一切有關的法律責任。

學校週年計劃活動

中華文化活動

長幼共融互動日

透過有趣的活動，讓幼兒能與家中長者共同體驗互動與感情及快樂時光，傳承家庭溫暖與文化價值，弘揚尊重與關愛的家庭美德。



學校週年計劃活動

高班參觀香港歷史博物館

「萬眾一心·維護和平—紀念抗戰勝利八十周年展覽」的「抗戰勝利80周年」專題展覽讓幼兒能認識香港歷史與文化，從而建立幼兒愛護家園、珍惜和平的價值觀。



學校週年計劃活動

A組音樂互動劇場 - 「冬至」

透過創意音樂遊戲、創作、合唱和合奏形式，讓幼兒探索多元化的中國音樂旋律，並增強幼兒肢體和音樂之間協調和感情表達，感受冬至傳統節日的氣氛。



學校週年計劃活動

高班參觀香港非物質文化遺產中心—荃灣三棟屋

透過參觀展覽及體驗工作坊—「當點心遇上蒸籠」，讓幼兒親身接觸香港非物質文化遺產，從而建立文化自豪感。



學校週年計劃活動

元旦升旗禮

學校舉行升國旗儀式及奏唱國歌，培養幼兒對國民身份的認同，從小建立對國家與社會的歸屬感與責任心。



學校週年計劃活動

高班親子參觀「稻鄉飲食文化博物館」及 傳統飲食文化體驗活動

讓幼兒親身領略中國獨有的飲食文化和特色，體驗人類飲食文化的睿智和趣味、認識飲茶禮儀與中國人重視「孝道」與「家庭和樂」的文化精神。



學校週年計劃活動

長洲非遺文化教師培訓

為了培養幼兒對中華文化的認識與興趣，傳承民族文化精神，學校安排教師參與「非遺」教師培訓，學習製作平安包和金箔畫，藉此提升教師專業能力。



學校週年計劃活動

「傳統非遺文化」親子體驗一日遊

透過親身體驗，讓家長與幼兒製作平安包及遊覽長洲，以更了解香港豐富的歷史文化與傳統非物質文化遺產，並促進家庭對文化傳承的重視。



學校週年計劃活動

「傳統非遺文化」親子體驗一日遊



學校週年計劃活動

中國傳統手工藝-「麵粉公仔」親子工作坊

透過親子體驗中國傳統手工藝「麵粉公仔」的創作，讓幼兒與家長一起學會欣賞及尊重傳統文化。



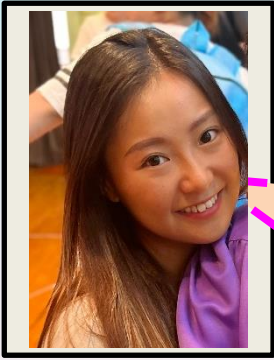
學校週年計劃活動

親子新春甜品烘焙工作坊~製作招財貓布丁

透過親子工作坊，讓家長與子女創造美好的家庭回憶，成為家庭價值觀的傳承和展現。



駐校社工服務



各位家長大家好，我是駐校社工林佳銘姑娘！相信家長們早前透過不同課程會認識我，現時我的駐校時間是星期一及三(上午8:30-下午5:30)，服務包括：學童及家長個別服務、學生小組、家長小組及講座及親子活動等。歡迎各位家長，親臨或致電學校(2364 9480)，或致電工作電話(9667 3126)與我傾談，期待與您的會面！

「冷靜區」非懲罰區 正確使用最快一分鐘就夠！

《慈慧幼苗© 2023 Healthy Seed》

「冷靜區」策略是一種溫和、短暫而有效的方式來處理孩子不當的行為，避免家長打鬧孩子。不過，不少家長忽略了冷靜區的重點是為孩子提供一個冷靜反省的機會，並非用作懲罰孩子的。當家長着孩子在冷靜區進行「冷靜」和「反省」時，必須保持平穩的情緒，清楚地給予指示，並向孩子說明入冷靜區的原委。

勿以冷靜區作威脅

家長不應將冷靜區作為威脅孩子的地方，使孩子感到害怕，令冷靜區變得負面。冷靜過程中，家長宜故意忽視孩子，但視線可觀察孩子一舉一動。當孩子能夠在冷靜區安靜下來，家長可以讚賞他們的安靜好行為：「你很乖，能夠安靜到了……」然後家長請孩子離開冷靜區，重新投入活動：「……好啦，現在你去收拾玩具，然後我們去餐廳食飯啦！」過程中，家長應留意孩子的好行為，即時作出讚賞，毋須重提不當的行為，亦避免在此時說教，以免再刺激他們的情緒。

駐校社工服務

建議孩子冷靜時間

家長需注意使用冷靜區所適用的歲數和時間，冷靜區適用於一歲半至十歲的孩子，時間計算是以孩子在冷靜區哭鬧完畢起才開始計時！例如建議兩歲以下的孩子冷靜一分鐘，三至五歲的孩子可冷靜兩分鐘，六至十歲的孩子大約冷靜五分鐘便足夠了，短的冷靜時段往往比長的更為有效。此外，家長可於冷靜區內放置計時器或沙漏，讓年幼的孩子可具體明白一分鐘有多久。而要有效地執行冷靜區，家長請先與孩子訂立規則及違規的後果，並在平時預先與孩子講解，說明家中這個地方的用處及執行的方法，讓孩子有心理準備。

如何設置「冷靜區」

1. 於孩子活動範圍內，找一個安全、較少其他人或東西會騷擾或吸引孩子注意力的位置，例如面對牆壁、角落等，而家長能觀察到的冷靜區。
2. 如家庭空間有所限制，家長可折衷地做一些標記，例如椅套，將椅子背套着。於冷靜區實行冷靜和反省時，讓孩子坐在「冷靜椅子」上冷靜。
3. 如在室外實行冷靜區時，家長可讓孩子簡單的面對牆壁來冷靜，家長於旁邊等待孩子冷靜便可。



駐校社工服務

「冷靜區」使用秘訣

家長使用冷靜區時會遇上不少問題，例如因孩子嚎哭而心軟、因自己太忙要「腰斬」冷靜時間、孩子無法坐下冷靜、冷靜區反而令問題行為升級。家長想把冷靜要用得其所，可注意以下幾點：

1. 孩子不停哭鬧時，家長要堅持到底，不要心軟，給孩子多次嘗試，當他們適應後，家長便會看到成效。
2. 家長需留意冷靜時間只是兩、三分鐘，但孩子在區內期間不停哭鬧，需要冷靜下來才正式計算時間。
3. 孩子未必合作坐在椅子上冷靜，家長可站在孩子身後按着他們的肩膊讓他們安坐下來。
4. 使用冷靜區時，家長必須有足夠時間處理孩子問題，若家長當天時間不足，不應帶孩子到冷靜區，避免孩子坐在冷靜區中途，因時間不足帶孩子離場，影響日後處理問題的效果。
5. 若使用冷靜區後，孩子表現愈來愈差，家長便要檢視過程有否出現問題，從而作出改善。有需要時，可找專業人士協助。

適當地運用冷靜區，能令家長及孩子冷靜地處理問題，避免因一時的情緒爆發而作出傷害的行為。

如家長處理子女情緒感到困擾，歡迎與我聯絡 ☺



教師發展日：粵港幼稚園教師交流

本園安排教師到國內幼稚園進行觀摩交流，以提升教師專業水平、擴闊教學視野，並互相借鑑優勢，促進共同發展。活動透過分享教學經驗與成果，學習彼此在專科教學及兒童發展方面的長處，同時推動國民教育及國家安全教育的實踐，加強教師對國家發展的認識，從而進一步提升幼兒的國家認同感。



聖公會奉基千禧小學 「小一百日感恩祝福會」

感謝函

聖公會奉基千禧小學
S.K.H. Fung Kei Millennium Primary School
九龍紅磡黃埔花園德定街二號
2, Tak Ting Street, Whampoa Garden, Hunghom, Kowloon.
TEL: 2362 7123 FAX: 2363 7898

保良局林丁麗玲幼稚園暨幼兒園

鄧凱鈴校長：

「小一百日感恩祝福會」感謝函

本校於2025年11月26日(星期三)舉行的「小一百日感恩祝福會」活動已圓滿結束，承蒙貴校老師出席，與學生一同分享喜悅，為活動增添添慶，謹此衷心致謝。隨函奉上活動照片，以供存念。

聖誕將至，預祝佳節平安，喜樂滿盈。

校長  謹啟

林美賢

二零二五年十二月五日



活動花絮

低班、高班參觀賽馬會童亮館（九龍城）



活動花絮

幼兒班、低班「幼稚園巡迴講故事活動」



幼兒班、低班、高班智識「碳」校內講座



活動花絮

「樂樂樂無窮」親子旅行



活動花絮

「樂樂樂無窮」親子旅行



活動花絮

高班參觀秀茂坪交通安全城



活動花絮

家長教育活動

「Parents Wiki家長百科」優質家長教育課程：
〈Shall We Talk家長支援小組〉

藉著四節互動式體驗活動，家長學習到「愛之語」的五種表達方式，並透過遊戲、手作的情境學習，提升親子溝通技巧，建立更深的情感連結。



活動花絮

「Parents Wiki 家長百科」優質家長教育課程—
家校加效活動系列：森林小花籃



活動花絮

高班拍攝畢業相



活動花絮

一人一花活動



K3聖提摩太運動會邀請賽

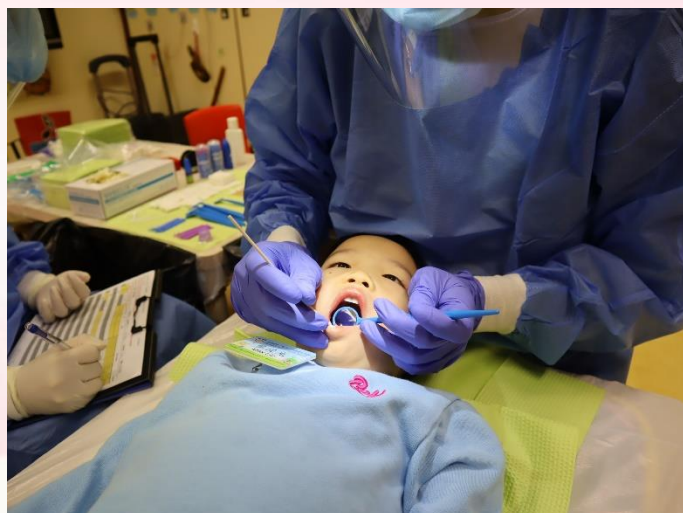


活動花絮

高班參觀保良局歷史博物館



幼童健齒計劃



活動花絮

11-1月份生日慶祝會暨保良局服飾日



活動花絮

王月仙助學金



高班參加聖公會奉基千禧小學English Fun Day



EC COOK 育兒新煮意：食譜分享



TIPS

- 白菜先沖乾淨，再浸水不少於30分鐘以去除殘餘農藥。
Rinse the bok choy first and then soak it in water for no less than 30 minutes to remove residual pesticides.
- 菜肉雲吞多菜少肉，在較潤的雲吞皮伴食下更易入口，適合不愛吃菜的幼兒。
Wonton has more vegetables and less meat. With the soft and smooth wonton skin, this dish is more palatable, suitable for kids who are not fond of eating vegetables.
- 餃子餡料可按幼兒嚼嚥能力而轉用其他的蔬菜，包括粟米、馬蹄和西洋菜等。
For the dumpling filling, you can substitute other vegetables according to the child's taste preferences, including corn, water chestnuts, and lettuce.

白菜豬肉湯餃子配米通粉 Bok Choy and Pork Dumplings in Soup with Rice Macaroni

材料	Ingredients
白菜 300克	300 g bok choy
免治豬肉 300克	300 g minced pork
餃子皮約 25塊 (半斤)	25 pieces dumpling wrappers
米通粉 100克	100 g rice macaroni
蔥花 適量	chopped green onion
麻油 少許	sesame oil
鹽 適量	salt
糖 適量	sugar
醃料	Marinade
鹽 1/2茶匙	1/2 tsp salt
糖 1/2茶匙	1/2 tsp sugar
生抽 1/2茶匙	1/2 tsp light soy sauce
麻油 1/2茶匙	1/2 tsp sesame oil
胡椒粉 1/4茶匙	1/4 tsp black pepper powder



步驟 Steps

- 1 先把白菜洗淨，焯至軟身，用乾淨毛巾扭乾水分後切碎備用。
Rinse bok choy and chop it up. Drain and set aside.
- 2 把免治豬肉加入醃料拌勻，醃約30分鐘，最後加入白菜碎拌勻，成為餡料。
Marinate minced pork for about 30 minutes, add chopped bok choy and mix well. This is the dumpling filling.
- 3 把約一湯匙餡料放在餃子皮中間位置，在餃子皮周邊沾少許清水，對摺封口成三角形，再把長邊的两角屈曲對疊，用水粘實。
Put a 1bsp of filling on each dumpling wrapper, dip a little water on the edge, fold it in half to form a triangle, and press the edge to stick well.
- 4 煮滾約1公升水，把米通粉放於熱水內煮滾後熄火，蓋上蓋燜30分鐘至熟身（或按包裝指定時間），盛起到碗中。
Bring about 1 liters of water to a boil, blanch the rice macaroni for 30 minutes (or the time specified on the package), drain and transfer to a bowl.
- 5 把餃子放入熱水內煮約10分鐘至浮起後，再煮約1分鐘，撈出並放在米通粉上。
Blanch the dumplings in hot water and cook for about 10 minutes until they float, cook for one more minute, drain the dumplings and place on the rice macaroni.
- 6 湯底以另一鍋水，按個人喜好加入適量鹽、糖煮滾，倒入已備妥的米通粉及餃子中，加入少量蔥花、麻油即成。
Boil another pot of water, add salt and sugar, remove from heat, pour it into the bowl of rice macaroni, sprinkle with green onion and sesame oil according to personal preference.



EC COOK 育兒新煮意：食譜分享

紅菜頭粟米紅腰豆瘦肉湯 Beetroot, Corn, Red Kidney Bean and Lean Pork Soup

材料
紅菜頭 2個
粟米 1條
紅腰豆 50克
瘦肉 400克
水 1公升(約湯碗三碗水)
鹽 適量

Ingredients
2 beetroots
1 cob corn
50 g red kidney beans
400 g lean pork
1L water
salt



步驟 Steps

- 1 紅腰豆洗淨，用水浸1小時，令纖維軟化，煲湯時更入味。
Rinse the red kidney beans and soak them in water for an hour to soften the fiber and enable the flavor of beans to penetrate into the soup effectively during cooking.
- 2 把粟米去皮去鬚，切段；紅菜頭切去莖部，削去外皮，洗乾淨，切件備用。
Remove the skin and silk from the corn, and cut into sections; cut off the stems of the beetroots, peel them, rinse and cut into pieces for later use.
- 3 把瘦肉洗乾淨，切成小塊，余水備用。
Rinse the lean pork, cut into smaller pieces, scald in boiling water and set aside.
- 4 煮滾1公升水，放入所有材料，用大火煲滾，然後調至慢火煲約2小時。
Bring 1L of water to a boil, add all the vegetables and lean pork, bring to a boil over high heat, then reduce to low heat and simmer for about 2 hours.
- 5 最後加入少許食鹽，即可享用。
Season with salt and serve.

TIPS

- 瘦肉滾水時，建議滾水與瘦肉同時放入煲內，讓血水隨著滾水慢慢滾即時把血水滾出來。
When blanching lean meat, it is recommended to put the cold water and the lean meat into the pot at the same time, let the blood to be gradually forced out.
- 取出瘦肉沖水，除掉灰白色雜質，待用。
Drain out the water and discard the grayish impurities before using.
- 處理紅菜頭時，要留意衣服沾上紅菜頭汁，因較難清洗乾淨。
When handling beetroot, be careful not to stain your clothes with beetroot juice, as it is difficult to clean.
- 清洗紅菜頭後，加少許鹽滾滾30分鐘，然後用清水沖洗，才用來煲湯，有助於減少苦青味。
After rinsing the beetroots, soak them in lightly salted water for 30 minutes, then rinse them before cooking soup, which will help reduce the green smell.



TIPS

- 如幼兒對蛋黃敏感，可只用蛋白做蛋皮。
Use egg whites for the egg sheet if children are sensitive to egg yolks.
- 必須用平底鑊煎蛋皮。
Use a frying pan to make the egg sheet.
- 把沙葛切條後，放入滾水中灼軟，瀝乾後才落鑊炒，這樣可以減少出水情況。
Cut the yam bean into strips and blanch them in boiling water before frying. It can reduce water leakage.



甘筍沙葛雞肉蛋卷 Egg Roll with Carrot, Yam Bean and Chicken Fillet

材料
雞蛋 4隻
甘筍 50克
沙葛 100克
雞柳 200克

Ingredients
4 eggs
50 g carrot
100 g yam bean
200 g chicken fillet

醃料
生粉 1茶匙
鹽 1/2茶匙

Marinade
1 tsp calltrop starch
1/2 tsp salt



步驟 Steps

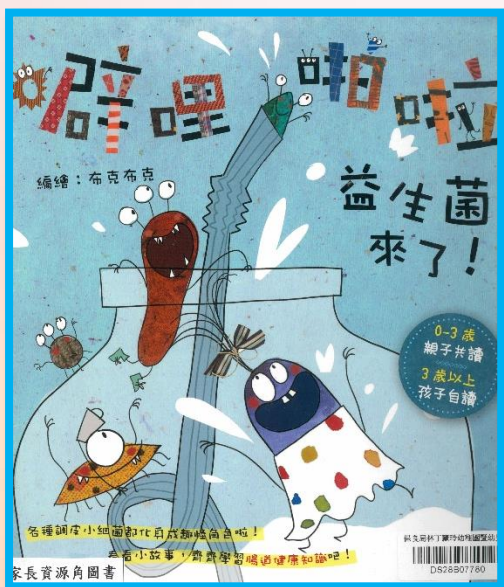
- 1 沙葛和甘筍先去皮，然後洗淨切條。
Peel the yam bean and carrot first, then rinse and cut both into strips.
- 2 熱鑊後加入食油，把沙葛和甘筍條炒至熟透軟身。
Heat the wok, add a little oil, and stir-fry the yam bean and carrot strips until they are tender and cooked.
- 3 雞柳洗淨後切條，加入鹽及生粉醃10分鐘，炒熟備用。
Rinse the chicken fillet and cut into strips, add salt and calltrop starch and marinate for 10 minutes. Fry until cooked and set aside.
- 4 在碗內打發雞蛋。
Beat the eggs in a bowl.
- 5 中火燒熱平底鑊，加入少許食用油，用廚房紙把油抹均勻。
Heat the frying pan over medium heat, add a little oil, and spread the oil evenly with kitchen paper.
- 6 倒入蛋漿，轉動平底鑊，使蛋汁均勻分佈在鑊底，然後煎至蛋皮邊緣明顯脫離鑊面，即可反轉另一面，煎至兩面熟透。
Pour in the egg mixture, turn the frying pan to evenly distribute the egg, fry until the edge of the egg sheet is obviously separated from the surface of pan, then flip it over and fry until both sides are cooked.
- 7 盛起蛋皮，放上雞柳、甘筍和沙葛，慢慢地把蛋皮捲起，再切成小件。
Place the egg sheet on the work surface, add chicken, carrot and yam bean, and slowly roll up the egg sheet. Cut into sections and serve.

好書推介



作者：
烏蘭（著）

兒童瑜伽揉合了瑜伽、遊戲、故事、音樂、繪畫等多種趣味形式，通過生動的形象，趣味性的內容，加深孩子的理解力，並用活潑的遊戲方式和孩子互動，讓孩子在歡樂、放鬆的情境下鍛煉身心，同時訓練孩子的專注、記憶、想像、自我學習等方面的能力。



故事：《啞哩啞啦 益生菌來了！》
作者：布克布克

所有細菌都是小壞蛋嗎？豆豆今天吃了很多東西，肚子脹脹的。喝了媽媽給他的飲料後，就順利上廁所了。原來是益生菌兵團在幫助他呢！

小朋友，你知道如何保持腸道健康嗎？



童心童語

幼兒在傳情達意區完成功課後，自行用小掃把清潔桌面期間…

老師：「樂樂，不如老師送個大掃把比你好唔好？」

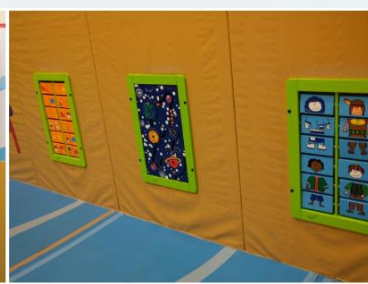
樂樂：「唔洗啦，因為我屋企有個識噴埋水，勁啲㗎！」

親子好介紹~長洲



長洲的悠閒風情和傳統本土文化很適合親子假日來個一天遊!

推介一：「搶包山」遊戲室-長洲體育館



長洲體育館兒童遊戲室地址：長洲醫院路三號

開放時間：07:50 - 21:35 (每月第一及三個星期一 07:00 - 13:00 為定期保養日，暫停開放；如該日為公眾假期，保養日順延至下一個工作日)

費用：全免

查詢：2981 6285

推介二：渡日書店 島上唯一書店來源



渡日書店

地址：長洲北社街68號地下

營業時間：星期一至三、五 12:00 - 18:00，星期六及日 12:00 - 20:00 (逢星期二休息)

2026年2月至2026年4月活動預告

2/2026	親子製作賀年食品(全園)
	「國聲樂韻齊欣賞」親子中樂欣賞(全園)
	希戲劇場「瑞獸傳說」(K1-K3)
	親子音樂活動-農曆新年(全園)
	校內年宵活動(全園)
	葛量洪校友會黃埔學校「馬兒綠遊環保年宵活動」(K2-K3)
	「馬到功成賀新春」華服日暨2月生日慶祝會(全園)
	上學期家長日(全園)
3/2026	「元宵」幼兒音樂互動劇場活動(K3)
	荔枝角公園寫生活動(K3)
	「情緒支援」親子工作坊
	親子體能同樂日(N及K1、K2及K3)
	親子故事工作坊(全園)
	親子參觀香港花卉展覽(全園)
	Sow Good「品格遊歷」體驗活動(K1-K2)
4/2026	開心蔬果月(全園)
	復活節慶祝會暨3-4月份生日會(全園)
	參觀童亮館(K3)
	消防安全講座(全園)
	參觀九龍寨城公園(K2)
	參觀香港文化博物館(K1)
	親子參觀稻香飲食文化博物館(N-K2)

各位家長如對本園服務有任何意見或建議，歡迎與本園聯絡或來函，你的意見將有助提昇本園服務質素，令服務達至臻善。多謝支持！

保良局林丁麗玲幼稚園暨幼兒園
 聯絡人：鄒凱鈴校長
 電話：2364 9480 傳真：2627 0247
 電郵：lt11kgn@poleungkuk.org.hk
 地址：九龍紅磡家維邨家安樓地下

保良局總部
 聯絡人：助理社會服務總幹事（幼兒服務）
 電話：2277 8219 傳真：2504 1996
 電郵：ccs@poleungkuk.org.hk
 地址：香港銅鑼灣禮頓道66號

家長意見欄



學校網頁



延展服務



暫託服務



兼收計劃