



# 香港聖公會聖多馬幼兒中心

H.K.S.K.H. St.Thomas' Child Care Centre

2023年5月 家長通訊

愛康園



地址：九龍深水埗石硤尾邨 21 座地下 101-108 室

電話：2778 4473 傳真：2779 8188 網址：<http://www.stccc.edu.hk>

# 目錄

「愛康園」活動概況、聖多馬堂活動預告	頁 1
安健資訊	頁 2
「愛康園」專題	頁 3-4
各組校園速遞	頁 5-8
喜步快訊、喜步活動預告	頁 9-10
活動回顧	頁 11-14
家長心聲	頁 15-17
家長加油站	頁 18
SQS 資訊、家長意見欄	頁 19

## 「愛康園」活動概況

### 活動報告

1. 「個別家長會」已於 2023 年 1 月 21 日(星期六)、2023 年 2 月 4 日(星期六)舉行。(相片請參閱頁 11)
2. 「遊戲教室暨生日會 (1-2 月)」已於 2023 年 2 月 2 日(星期四)舉行。(相片請參閱頁 13)
3. 「遊戲教室暨生日會 (3-4 月)」2023 年 4 月 13 日(星期四)舉行。(相片請參閱頁 14)
4. 「創出新『煮』意營養食譜設計大賽」已於 2023 年 2 月 13 日(星期一)至 2023 年 2 月 24 日(星期五) 舉行。(相片請參閱頁 11)
5. 「聖多馬堂 70 周年堂慶步行籌款」已於 2023 年 2 月 25 日(星期六) 舉行。(相片請參閱頁 11)
6. 「抱仔走火警」已於 2023 年 2 月 25 日(星期六) 舉行。(相片請參閱頁 2)
7. 「家長學堂」已於 2023 年 3 月 4 日(星期六) 舉行。(相片請參閱頁 12)

### 活動預告(如因應疫情停課，活動將會更改或取消。)

1. 多馬 Daddy Mammy 會(三)：2023 年 5 月 6 日(星期六)
3. 個別家長會：2023 年 5 月 13 日(星期六)至 2023 年 5 月 20 日(星期六)
4. 遊戲教室暨生日會 (5-6 月)：2023 年 6 月 1 日(星期四)
5. 畢業典禮：2023 年 7 月 4 日(星期二)
6. 多馬 Daddy Mammy 會(四) 暨家長諮詢會：2023 年 7 月 8 日(星期六)

## 聖多馬堂活動預告

活動	日期	主題	地點	講者
家長團契	逢每月第二個星期六 (晚上 9:15-10:15)	短講、分享、祈禱 *歡迎有興趣之家長參加。	Zoom	廖明楷弟兄 (多馬堂宣教主任)
週中查經班	逢星期三 (上午 11:30-12:30)	研讀聖經 *歡迎對信仰有興趣之人士參加。	聖多馬堂二樓 潔貞室	何錦添牧師、 廖明楷弟兄
主日崇拜	逢星期四 (上午 10:30-12:00)	崇拜、信息分享 *歡迎對信仰有興趣之人士參加。	多馬堂聖堂 (巴域街 43 號)	多馬堂
兒童天地 及主日學	逢星期四 (上午 10:30-12:00)	崇拜、信息分享 *歡迎 3-12 歲孩童參加。	多馬堂地下 106 室 (巴域街 43 號)	多馬堂肢體

# 女健資訊



## 校園衛生防護培訓

校護劉姑娘定期檢查校園環境及用品的衛生清潔情況，並與職員重溫防疫指引。



## 「抱仔走火警」

中心定期進行火警演習，模擬發生火警時之應變，並儘快攜同嬰幼兒到指定戶外地點集合。



**Excellent!**



校園清潔夠衛生，  
 寶寶健康最安心，  
 靈活應變減意外，  
 做足準備最應該！

# 「愛康園」專題

## 以靜觀練習， 連繫身心， 照顧孩子由照顧自己開始



駐校社工  
邵姑娘

大家好！我是駐校社工邵寶翹姑娘，很高興於4月18日起加入聖多馬的大家庭。每逢星期一便是我的駐校日子，我會把握時間與各家長及您們的孩子認識和交流。希望可以與家長們並肩處理親職教育上的疑惑，成為您們的加油站。另外我也會舉辦小組活動予孩子們，提升孩子們的情緒管理及社交能力。

NEW

家長常常會將孩子和家庭放在自己生活的第一位。當時間緊迫，便會選擇放棄屬於自己的時間 (Me Time)，忙著照顧孩子，幫助子女健康地成長，漸漸地忽略了自己的身心健康。

### 停一停 想一想

當你的時間有限，你會先放棄哪個活動？你最不想放棄哪個活動？

睡眠時間

膳食時間

照顧子女

與孩子玩耍  
的時間

自己的  
放鬆時間

自己的  
社交生活



### 你是否一樣也筋疲力疲？

當別人關心你，問道：「你今天過得如何？照顧小朋友勞累嗎？」

若你的回答總是：「與平常一樣，已經習慣了！」就要提高警覺了。

長期習慣這種筋疲力疲的狀態，身體上及心靈上也很容易生病。當我們愈忙碌，便愈容易選擇捨棄滋養自己的活動，只剩下耗損自己能量的活動。如果你覺察到自己正在這種狀態，不妨停一停，默想一下什麼是滋養自己的活動？聆聽一下你身體的需要。

### 靜觀練習，連繫身心

在靜觀練習中，我們可以與身體建立一份連繫，例如進行「身體掃描」，慢慢覺察全身不同地方的感覺，並感受當刻的情緒狀態，連繫身體和心靈。家長請容許自己有一些滋養自己的時間，放下家庭，放下孩子，好好照顧自己，提升身心健康。停下來休息是為了可以走更長遠的路。

網上教養資訊分享-節錄自「新手媽媽靜觀之路」-《靜觀：觀心·知心·療心》 饒方莉（註冊臨床心理學家，衛生署認可臨床心理學家名冊會員）

### 3分鐘靜觀呼吸空間聲音導航

適合初次接觸靜觀呼吸的家長。透過每日進行3分鐘靜觀呼吸練習，以不批判的心，提升覺察當下及身心靈的能力，從而好好照顧自己的身心需要，達致放鬆、提升自我接納與慈心。歡迎家長掃描二維碼或瀏覽有關網址：<https://youtu.be/uKOVpuiCr9k>



# 嬰幼兒常見問題：腹瀉或嘔吐



駐校護士  
劉姑娘

嬰幼兒喜歡把物品放入口中探索，這樣會容易將細菌病毒都吃下，引發腹瀉或嘔吐等病徵；除了病從口入之外，如突然轉換奶粉，或改變奶粉的濃度，也有可能導致嬰幼兒腹瀉；還有一種就是嬰幼兒乳糖不耐症，這種症狀是一開始吸收含乳糖奶粉時已經會有反應，不會突然之間於飲用後腹瀉，如嬰幼兒屬於這症狀，便應該更換無乳糖配方奶粉。

## 問題一：

孩子不論食物或飲品都全部嘔吐出來，我應該停止餵食嗎？

答案：孩子多次嘔吐，可能會做成脫水及流失電解質，過多電解質流失可引致肌肉收縮，而最為明顯的是氣管收縮，引致呼吸困難。

根據羅玉芳醫生所說，如果腸胃休息時間太長，會令腸黏膜萎縮，將來恢復正常飲食的時間也需更長，免疫力也會較差，當再遇上病毒時，便更易造成拉肚子的情況，最終影響營養吸收及成長，父母可以按照嬰幼兒精神狀況給予食物，如嬰幼兒要求吃東西也可以漸漸恢復飲食。



## 問題二：

承上，為免孩子流失過多電解質，我們應為孩子安排飲用電解質飲品嗎？

答案：2歲或以上幼兒是可以飲用電解質飲品以增加體內電解質，但不宜過量；而2歲以下的嬰幼兒不適宜飲用，因為嬰幼兒腎臟功能在這階段尚未完全發展成熟，長遠更可能影響腎臟及心臟功能。

## 問題三：

家長應為孩子服用止瀉藥止瀉嗎？

答案：腹瀉是因為腸內有不潔物質，身體要通過排便來把不潔物質排出，服用止瀉藥會阻礙排出病菌，令病情持續。若不適當服用止瀉藥，可能會引致肚漲，甚至更嚴重問題，例如敗血症。

## 問題四：

我的嬰兒正處於出牙期，所以會引致腹瀉？

答案：大部分腹瀉是由感染引起，在出牙期，牙肉會比較痕癢，所以嬰兒會喜歡咬東西，因此增加細菌感染的風險。



## 溫馨提示：

- 1.若嬰幼兒出現腹瀉或嘔吐，父母應留意相關次數，避免嬰幼兒脫水並為其探熱。當身體出現炎症時，身體的免疫功能會發出警號，如發燒，這時家長應帶嬰幼兒就醫。
- 2.家長也要留意嬰幼兒的臀部，因腹瀉多次會容易引起肛門周邊發紅及尿布疹，家長應以清水配合柔軟的棉花片清洗大便，避免使用含香料的濕紙巾，同時在患處塗上含氧化鋅乳膏或凡士林，勤換尿布，這能產生物理性的阻隔作用，避免排泄物刺激嬰幼兒的皮膚。

參考資料

爸媽免驚！破解「腹瀉」迷思，寶寶這樣吃！<http://www.qchicken.com.tw/Health/ChildHealthContent/500>

寶寶拉肚子 4 大警訊！<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=6628>

兒童健康攻略 - 急性腹瀉 [https://www.healthbureau.gov.hk/pho/files/child\\_2-12\\_Acute\\_diarrhea.pdf](https://www.healthbureau.gov.hk/pho/files/child_2-12_Acute_diarrhea.pdf)

鄧珮琪老師

# 細組校園速遞

溫歲霞老師

黃崑儀老師

張正棉老師



隨著月齡的增長，細組嬰兒在各方面的發展都有著明顯的變化和進步。在中心的培育學習方面，每天早上，老師都會與寶寶們一起唱早晨歌及進行點名遊戲，讓他們習慣聆聽自己的名字和嘗試舉手作出回應。此外，嬰兒還會進行個別小肌肉培訓，月齡較小的嬰兒已能主動地向著物件伸手和利用掌心去抓握物件；月齡較大的嬰兒會學習翻開厚紙板書和玩撕紙遊戲。而在大肌肉活動中，嬰兒由學習蠕爬，到進一步學會四點跪姿勢爬行，更開始嘗試站立，另外，嬰兒的語言發展也漸漸萌芽了，他們會尋找聲音的來源和開始有意識地發聲來與人溝通，在良好的氣氛下，嬰兒都愉快學習及開心遊戲。

嬰兒的成長，父母擔當的角色尤其重要，除了要照顧嬰兒的起居飲食，親子陪伴更是與嬰兒建立親密關係的關鍵，家長可透過親子互動遊戲增進與嬰兒之間的感情，同時亦能在過程中豐富嬰兒的語言學習經驗，使嬰兒在健康和快樂的環境下開心成長！





每天早上，幼兒常常叫著：「阿謀」、「菲菲」、「阿怡」、「阿妮」……，他們站在課室門口，每當有同伴上學，他們一邊揮手，一邊叫著同伴的名字，真是可愛呢！

語言就是人與人之間溝通的主要媒介，亦是幼兒思想和學習的重要橋樑。幼兒開始學說話，是他生命中一個重要的里程碑。若你能對幼兒的語言發展有深入認識，不但可以減少對孩子學習語言的憂慮，更可以避免對孩子有過份的要求。這樣反而更有效促進孩子的語言發展。

語言是一個社會化的學習過程！孩子的語言發展，必須經由環境互動中模仿及學習而獲得。在中心幼兒透過不同的感知探索學習活動，讓幼兒與老師和同伴在活動中的互動和傾談，把啟發語言的技巧應用於日常生活及遊戲中，讓幼兒多聽多講，在語言學習方面就有所得益。

### 1-3 歲孩子的語言發展階段

1-2 歲	2-3 歲
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 能明白物件的名稱，如：奶、檯、床等……</li> <li>➢ 能明白環境指令，如：「拜拜」、「掉垃圾」</li> <li>➢ 能說出物件的名稱，如：杯、波、車……</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 能明白由物件及地方組成的兩部份指令，如：「擺蘋果喺碟度。」</li> <li>➢ 能明白「係唔係？」、「要唔要？」等問句</li> <li>➢ 能說出形容詞，如：大、小……</li> <li>➢ 懂得說出雙詞短句，如：「切蘋果」、「飲橙汁」。</li> </ul>

家長在家可如何促進孩子的語言發展？在日常生活，家長可因應不同環境給予孩子各種語言刺激，這有助提升孩子的語言表達和理解能力的發展。

#### ✧ 抓緊機會，隨機學習

家長可利用周圍環境的具體事物，向孩子描述身邊的事物，亦可引導孩子描述身邊的事物，以強化他的語言能力。

#### ✧ 營造輕鬆的環境

家長可透過孩子感興趣的活動或遊戲，誘發他們與人溝通的意欲。

#### ✧ 提供機會，耐心聆聽

鼓勵家長多讓孩子表達自己所需，多製造機會引發孩子說話的動機，並耐心聆聽他們的說話。



資料來源：衛生署家庭健康服務與教育局及社會福利署(2009)《學前兒童發展及行為處理-幼師參考資料》。教育局香港特殊學習困難研究小組出版。



大組幼兒一起渡過了愉快的上學期，漸漸地開始踏入兩歲的階段，他們會開始表現得不愛聽話、不愛與人分享、還開始會做出我行我素及堅持己見的行為，其實這是兩歲幼兒正發展自我的需要，父母可用較為有趣的方法，讓他們學習表達及與人相處。



父母可透過遊戲讓孩子學習及開啟探索世界的大門，「玩」是孩子與生俱來的能力，也是學習新事物、認識這個環境的開端。父母在日常生活中多與孩子進行不同的遊戲，有助他們更了解自己與別人相處，例如「家庭屋」、「黏土」、「積木」與孩子進行扮演或創作遊戲，透過一起扮演的過程，引導孩子把情節用說話講出來，從而學習與別人溝通、合作等。透過遊戲不斷的嘗試，讓幼兒從經驗中建構出新的知識及不怕困難的精神。此外，遊戲能讓親子之間產生互動，從而建立親子關係，亦能讓幼兒從遊戲中增進語言及社交技巧。





# N 班校園速遞

馮淑賢老師

梁雅怡老師



2-3 歲幼兒雖然在表達、學習及自理等能力漸見成長，但少不免因為表達不到心中所想而發脾氣。其實我們可以在日常生活中培養幼兒的解難能力及抗逆能力，讓幼兒自行嘗試解決問題及建立信心，減少他們因「得不到、做不到」而發脾氣的情況。以下向提供家長一些小貼士：

## (一)建立幼兒的安全感

- 避免經常轉換照顧者；
- 與幼兒建立親密的親子關係，例如：多擁抱、多讚賞、多溝通…
- 與幼兒分離前先告知，並預告甚麼時間會回來，讓幼兒感到安心。

## (二)培養幼兒樂觀的心態

在日常生活中給予幼兒解難的機會：

- 1.讓幼兒進食時自行開食物的包裝袋或剝雞蛋殼等，讓他們有更多「自己做」的經驗，感受到成功感及減少依賴，家長切記要給予幼兒足夠時間嘗試，可以從旁引導，但切勿心急幫他們完成工作。
- 2.當幼兒遇到挫折時，家長可鼓勵幼兒正面面對，例如：當幼兒拼砌的玩具倒下而發脾氣時，家長可以跟他說：「唔緊要！我哋一齊再砌過！」，讓幼兒學習從容面對困難。

## (三)積極與幼兒溝通

- 耐心聆聽幼兒的感受，鼓勵幼兒表達自己的想法，並表示明白及接納他們的感受。
- 以幼兒的角度開解他們，例如：「我知你唔見咗你心愛嘅玩具好唔開心！」，讓幼兒感覺得到體諒及認同。

總括而言，鼓勵家長從小建立幼兒的解難能力，幫助他們積極、樂觀和自信地面對困難，解決問題，讓他們成為樂觀、堅強及自信的小朋友。



## 公開講座

2023年2月18日(星期六),「喜步」計劃邀請到兩位資深兒科醫生—趙長成醫生及王曉莉醫生,就兩個常見於嬰幼兒的情況「過敏症」及「嬰幼兒常見的情緒與行為問題」,舉辦了公眾講座。透過兩位兒科醫生的分享,讓大家對嬰幼兒的過敏情況及嬰幼兒在不同發展需要進一步的認識。



賽馬會幼兒「喜步」計劃公眾講座

**(一) 常見的兒童過敏症**  
**(二) 從嬰幼兒常見的情緒和行為徵狀,了解兒童的發展需要**

日期: 2023年2月18日(星期六) 時間: 下午2:30-4:30 形式: 網上講座

**主講:**  
趙長成醫生 資深兒科專科醫生  
王曉莉醫生 資深兒科專科醫生

報名二維碼



## 家長學習坊(二)

2023年3月11日(星期六),賽馬會幼兒「喜步」計劃為本中心家長舉辦了一節專屬的家長學習坊,由職業治療師—余思恬小姐主講。當日講題為《如何鼓勵幼兒大小肌發展》,學習坊以實體及線上同時舉行,共有16位家長參與。當日講者除了分享豐富的內容外,還在問答時間解答家長對幼兒大小肌肉發展的疑問。



下次的家長學習坊將安排於2023年8月12日(星期六)上午10:00-11:30舉行,講題為嬰幼兒的社交情及發展,敬請家長預留時間參與,稍後如有報名等進一步資訊,會經「易聯繫」及Whatsapp群組邀請各位家長報名參加。

**NEW**

感統發展



早期科學與數學

## 喜步計劃教顧培訓

在 1 月至 3 月期間，中心主任及老師團隊積極參與賽馬會幼兒「喜步」計劃之 5 個教顧培訓課程，課程包括感統發展、大小肌肉發展、語言發展、早期科學與數學。

大肌肉發展



語言發展

Good job!



小肌肉發展



## 優化校園環境

為了優化嬰幼兒中心的學習環境，本計劃和太平洋區幼兒教育研究學會（香港分會）合作，派出導師於 2/3 星期五到訪本中心，運用《嬰幼兒環境評量的指標工具》進行實地視察與評審，為我們提供寶貴的專業意見，獲益良多。

# 活動回顧

## 創出新「煮」意

營養食譜設計大賽



冠軍得獎者：冼善悠



亞軍得獎者：林璟晴



季軍得獎者：吳仟盛、吳仟山



聖多馬堂  
70周年堂慶  
步行籌款

## 個別家長會





鄧悅家長



陳倚喬家長

# 幸福傳情



林公頌謀家長



曹不盈家長

# 家長學堂



# 1、2月遊戲教室暨生日會

## HAPPY BIRTHDAY





# 3、4月遊戲教室暨生日會



# 家長心聲

馮詠妮家長

感恩詠妮能成為多馬的一份子，在一個充滿愛和喜樂的地方渡過幼兒的日子。當初詠妮仍未出生，我倆作為雙職父母，長老又要工作未能照顧，亦無法聘請姐姐，實在很擔憂如何照料。當時同事告訴我們香港有育嬰園服務，但並不容易可以入學，便立即入紙申請。幸好，在詠妮一個多月的時候，收到聖多馬入學通知，真的感到十分幸運和鬆一口氣。

不知不覺，詠妮已在多馬渡過了十九個月的生活，由一個手抱嬰兒變成會跑跑跳跳的小孩。這段日子幸好有主任，老師們和職工們的照顧及支援，讓新手父母的我們能有信心地培育詠妮，亦不用擔心詠妮的溫飽和安全。還記得當初詠妮哺育很困難，又時常胃炎和生病，全靠老師們的專業建議和協作，才不至於很徬徨。多馬又提供了比預期更多的專業培育，如情意、大小肌肉及自理等，又能給予群體生活的環境，讓幼兒從小就能培養出自信，合群，有同理心的正向態度。

在此，我們祝願多馬全人身體健康，工作愉快，各位多馬嬰幼兒平安喜樂，快高長大！



詠妮爸爸 & 媽媽

Jonathan Yu



大家好！我是易琛諺媽媽！回想琛諺上年四月第一日加入聖多馬，剛好已經一年啦！

我是雙職家長，兩邊老人家或不在港或有工作，我也不想聘工人獨自與還未能表達自我的 BB 留在家裏，因此在孕前已經決意選用育嬰園服務，一直打聽過往和現有聖多馬家庭的評價都很正面，儘管疫情也沒有動搖我的信心。

回想當時琛諺三個月大人托，適逢丈夫有要事離港個半月又加上疫情嚴峻，真的感到很徬徨無助，收到學校來電取錄真的非常感恩。非常感謝曾主任帶領一眾老師為所有 BB 和家長經營這般有愛的小天地，也時常親力親為觀察和與小朋友互動。感謝全體老師和姨姨經常在周六日構建各式各樣的戶外活動、親子閱讀、安全和營養食譜比賽和教養講座，悉心孕育栽培聖多馬的 BB，也同時照顧著家長們工作壓力和照顧新生兒的緊張焦慮。特別也感謝延展 Mimi 老師，細組老師（溫溫老師、卓老師、琪琪老師）、賴老師經常在放學時教導我這位新手媽媽很多照顧技巧和不時來電告訴我關於琛諺的日常趣事，無不處處感受到聖多馬的愛心，對你們的付出衷心表示肯定和感謝！



細組易琛諺媽媽  
Cherie 敬上  
黎雪怡

## 趙柏皓家長

疫情緣故，柏皓經常留在家中，自從返幼兒中心之後，柏皓早睡早起，學習規矩，還有更多機會接觸其他小朋友，也開始喜歡和小朋友互動！

感謝中組的老師們一直與我分享柏皓在中心的表現和提點，讓我們更了解他各方面成長的轉變，我們最開心是看到柏皓每天很期待返學。在家中播放多馬健腦操，看著他很興奮地跟著拍拍手，拍拍腳，跳一跳，我和爸爸也感到很開心。

每逢節日，老師會送上小禮物和舉辦活動，為柏皓拍攝相片贈與家長，柏皓很喜歡收到禮物袋，感謝學校的用心，為他的生活加添更多色彩！

趙柏皓爸媽

Jane & Chiu



感謝中心讓我為4月家長通訊撰寫「家長心聲」。記得當時她1個多月便要「返學」，心中多的是擔憂及不安，但隨著時間流逝，轉眼間天瀨已經差不多9個月大了(很期待往後她一步步的成長)，看到她「返學」開心笑的樣子，我們就知道當初選擇聖多馬幼兒中心的決定是對的。天瀨是我們家的第一個孩子，有時候對於她許多事情也會變得不知所措，但慶幸聖多馬的各位幼兒工作者等都十分有愛心及能適時分享並提醒照顧她的事項，讓我和丈夫能放心。現在天瀨返學時都會笑笑，那是最好的。最後，想趁此機會感激中心的各位對天瀨的照顧，因為我們都知道照顧幼兒是不容易的，謝謝！

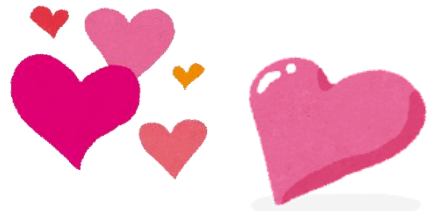
## 林天瀨家長

林天瀨的爸爸媽媽

A. & Jack



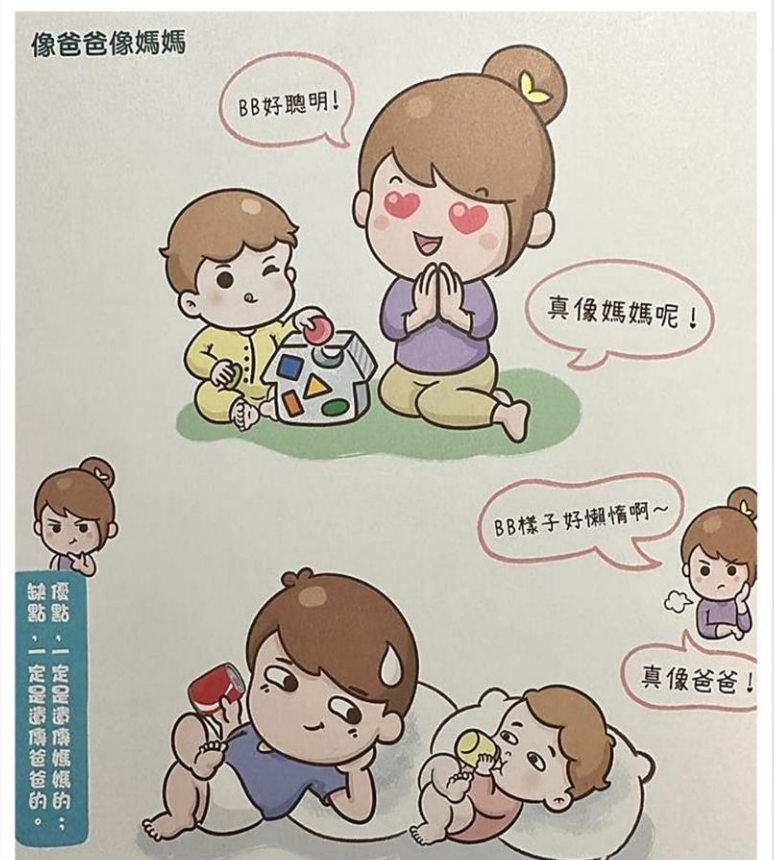
# 家長加油站



一對夫婦的關係，由妻子懷孕到孩子出生，家庭的重心由著重二人的親密關係到孩子的一切。初期新手爸媽都會對孩子出生感到興奮無比，漸漸在照顧孩子的過程中會有不同誤解和衝突。當夫婦面對一連串考驗時，良好的溝通和了解雙方的真正需求是很重要。只要夫婦二人願意好好維繫關係，家庭便會變得幸福美滿。

香港社會服務會(社聯) 獲香港寶馬會慈善信託基金捐助，推展「賽馬會「你」想家長培力計劃」，為家長教育注入新思維和啟發。

以下繪本內容節錄自《「辛」手爸媽也有甜》。



## SQS 11 服務使用者個別需要評估政策

福利協會轄下所有提供個人為本服務的單位須遵照本政策，運用有計劃的方法，評估服務使用者的需要，以及盡早介入，以確保福利協會所提供的服務，能適切地滿足服務使用者的需要。

資料提供〈香港聖公會福利協會有限公司品質系統文件〉

### 家長意見欄

本中心將於收到意見後三個工作天內聯絡閣下，並於二十個工作天內回覆閣下有關於意見之跟進。

幼兒姓名：\_\_\_\_\_ 家長姓名：\_\_\_\_\_

組 別：\_\_\_\_\_ 日 期：\_\_\_\_\_

各位家長如對本中心運作或家長通訊有任何意見，歡迎電郵至本中心 [stdc@skhwc.org.hk](mailto:stdc@skhwc.org.hk) 或投放於本中心大堂意見箱。謝謝寶貴意見！

督 印 人：謝玉鳳

編輯小組：曾麗怡、黃港梅、蔡雅欣、黃小惠

出版日期：2023年5月份（第一版）

印刷數量：25份

鳴 謝：馮詠妮家長、林天漣家長、趙柏皓家長、易琛諺家長投稿  
(排名不分先後)

