



香港聖公會聖多馬幼兒中心

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

2023年8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.....	頁 1
愛康園專題.....	頁 2-3
喜步快訊.....	頁 4-5
各組成長印記.....	頁 6-9
活動回顧.....	頁 10-12
家長心聲.....	頁 13-14
SQS 資訊、家長意見欄.....	頁 15

「愛康園」活動概況

活動回顧

1. 「家長觀課週」已於 2023 年 4 月 18 日（星期二）至 2023 年 4 月 28 日（星期五）舉行。
（相片請參閱頁 11）
2. 「多馬 Daddy Mammy 會（三）」已於 2023 年 5 月 6 日（星期六）舉行。（相片請參閱頁 10）
3. 「個別家長會」已於 2023 年 5 月 13 日（星期六）、2023 年 5 月 20 日（星期六）舉行。
（相片請參閱頁 11）
4. 遊戲教室暨生日會（5-6 月）已於 2023 年 6 月 1 日（星期四）舉行。（相片請參閱頁 11）
5. 畢業典禮已於 2023 年 7 月 4 日（星期二）舉行。（相片請參閱頁 12）
6. 多馬 Daddy Mammy 會（四）暨家長諮詢會已於 2023 年 7 月 8 日（星期六）舉行。
（相片請參閱頁 10）

聖多馬堂活動預告

活動	日期	主題	地點
家長團契	逢每月第二個星期六 （晚上 6:00-8:45）	短講、分享、祈禱 *歡迎有興趣之家長參加。	歐志強堂
周中查經班	逢星期三 （上午 11:30-12:30）	研讀聖經 *歡迎對信仰有興趣人士參加。	恩典室
主日崇拜	逢星期日 （上午 10:30-12:00）	崇拜、信息分享 *歡迎對信仰有興趣人士參加。	多馬堂聖堂 （巴域街 43 號）
兒崇主日學	逢星期日 （上午 10:30-11:30）	崇拜、信息分享 *歡迎 3-12 歲孩童參加。	歐志強堂

「愛康園」專題：嬰幼兒的睡眠模式

嬰幼兒的睡眠對於他們的健康和發展非常重要。嬰幼兒需要充足的睡眠才可以支持他們的成長和大腦發展，以下是一些關於嬰幼兒睡眠的基本知識和建議。



嬰幼兒睡眠週期會隨著月齡而改變

一個睡眠週期大約 90 分鐘，而晚上的睡眠是由數個週期組成。幼兒睡眠需要的時間會隨著年齡而變化，而新生兒需要睡覺的時間最長。

嬰幼兒就算中斷時間醒過，只要家長拍拍，安撫後能回去睡眠，這不算是中斷睡眠，因為每個睡眠週期都是很緊密。

嬰幼兒睡眠參考時間

年齡	全日睡眠時間 *(包括日、夜睡眠)
0-3 個月大	約 14-17 小時
4-11 個月大	約 14-17 小時
1-2 歲	約 11-14 小時
3-4 歲	約 10-13 小時

*每位嬰幼兒都存在獨特性，家長可以按照嬰幼兒成長作出調整，不用過於著重是否達到上述指標而比較，只要嬰幼兒健康成長便可以。



當家長遇上嬰幼兒一晚睡醒多次，家長應留意嬰幼兒睡眠環境，習慣和獨特個性等，從而提高睡眠質素。

- 家長應明白每位嬰幼兒的個性都有差異
 - 有些嬰幼兒的警覺性比較高，容易受環境影響。
- 為嬰幼兒提供舒適安全的環境
 - 嬰幼兒睡眠時，家長應該把嬰幼兒放在安全的位置，例如嬰兒床、嬰兒推車或嬰兒座椅等。
 - 室溫可調節至介乎攝氏 18-22 度
 - 提供適量衣服

*家長可以把手放於嬰兒頸背部位測試溫度，如感到溫暖而沒有汗濕，即表示溫度適中。

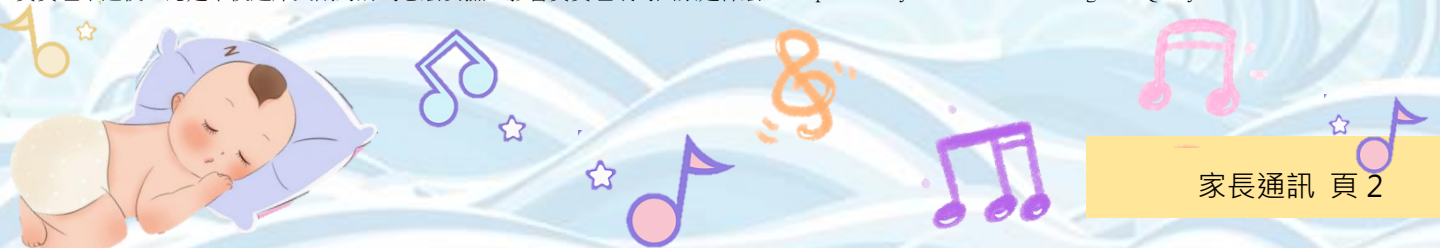
- 盡量讓嬰兒分辨晝夜
 - 室內要把日間和晚間光線明顯分明，晚間睡前把室內光線調暗，讓嬰兒知道睡覺時間到了。
 - 有些嬰兒半夜醒來，可能是因為環境太黑暗而害怕，所以哭起來。這時可以亮着一盞小夜燈伴着他。
- 午睡時間盡量避免多於 4 小時，並設立固定時間。
- 睡前 30 分鐘，關掉電子螢幕產品，而選擇說故事、聽輕音樂，以幫助沈澱嬰兒心情。

總括而言，父母可以透過提供舒適安全的環境，培養正確的睡眠習慣和處理影響睡眠的因素，這都可以支持嬰幼兒成長和大腦發展，所以睡眠和嬰幼兒的成長有著密切的關係。

參考資料：

衛生署 親職系列 5 搖籃曲之一 建立睡眠常規 https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/13043.html

寶寶睡不過夜？總是半夜起床哭鬧討奶喝怎麼安撫？影響寶寶睡眠的因素是什麼？ <https://www.youtube.com/watch?v=g4LYbQYDy14>



「愛康園」專題：把握親子遊戲時間 玩出安全感



駐校社工：邵寶翹姑娘

雙職父母結束工作後，只剩下少量時間與孩子相處；家庭主婦忙於處理各種家務，可專注陪伴子女的時間不多。有見及此，社會提倡優質的親子時間(Quality Time)，每天花約 15－30 分鐘全神貫注地陪伴孩子。

「陪伴」有技巧 謹記 PRIDE 守則

陪伴不是單純地坐在孩子的旁邊，看著他們玩耍。而是以孩子主導作為基礎，與他們一同探索不同的可能。家長可運用 PRIDE 技巧，提升與孩子的親密度、促進語言發展及建立孩子的自尊。

<p>P</p>	<p>Praise 讚賞 描述孩子正面行為，配合身體語言即時給予讚賞。 例如：「嘩！砌高高，叻叻！」(拍手) → 建立孩子的自尊</p>	
<p>R</p>	<p>Reflection 反映 運用誇張的面部表情及語氣，複述孩子在遊戲過程的說話。 例如：孩子：「你睇下，我砌到好高！」(開心地說) 回應：「係喎！好高喎！」(興奮地說) → 讓孩子感受到家長的情緒與他同步，建立與孩子的連繫。</p>	
<p>I</p>	<p>Imitation 模仿 模仿子女遊戲的方法 例如：當子女興奮地左右搖著搖鈴，家長與他們一起左右搖。 → 讓子女感受到家長與他們一同遊玩</p>	
<p>D</p>	<p>Description 形容 觀察子女的舉動(遊戲中的行為)，並加以描述。 例如：「拋波波」、「比媽媽」、「接住」 → 讓孩子學會不同的詞彙，促進孩子的言語發展。</p>	
<p>E</p>	<p>Enthusiasm 享受 家長全程投入參與遊戲(注意非語言表達) 切勿一邊看手機，一邊與孩子玩耍。 → 讓子女感受到家長的真誠，有被尊重的感覺。</p>	



喜步快訊

公開講座

在雙職家庭中，很多時候也需要祖父母們協助照顧孩子，面對兩代的溝通有甚麼方法防止關係變質？在 2023 年 5 月 20 日(星期六)，「喜步」計劃邀請到曾潔雯 博士以「長老樂同行，育幼知與行」為題，向大家分享隔代育幼的妙法。



賽馬會幼兒「喜步」計劃公眾講座

長老樂同行 育幼知與行

日期：2023年5月20日 (星期六)
 時間：上午10:00-中午12:00
 形式：網上講座
 主講：曾潔雯博士，太平紳士

許多祖父母很關心抱孫，也很樂意幫助照顧孩子，但熱心幫助變成毒舌般的情況也很普遍。祖父母應該如何照顧孩子嗎？有沒有方法防止關係變質？年輕父親是否有照顧祖親和跨代關係的特別角色？講座將會讓你找到答案及適合本地參考的案例和服務資源。

報名二維碼



總結：預防勝於治療 → 先表達尊重和愛，萬大事有商量

- ✓ 已有本地研發的資源，以「兒童為重」，提升多代家庭關係，知識及技巧，合作育兒
- ✓ 年青爸爸的角色，尤其重要
- ✓ 未來要發展單親家長與跨代照顧者合作的資源

教顧培訓

在 5-6 月期間，中心主任及老師們積極參與教顧培訓課程，持續優化本中心教顧並重的服務。



參觀耀中幼教學院耀學園



以遊戲為策略的活動安排



靜觀 (Mindfulness)

喜步快訊

課程推行

兒童發展主任持續推行《啟發探索課程》，以「遊戲學習」、「多元感官」、「積極回應」、「人際互動」，為四大策略培育嬰幼兒全面發展。



喜步計劃已開設 Instagram 及 Facebook 帳號，讓家長及公眾人士了解計劃資訊。



週五「問與答」FAQ Friday

每星期五「喜步」計劃分別於 Facebook 及 Instagram 刊登週五「問與答」，內容由跨專業人士撰寫，圍繞育兒資訊、日常照顧孩子的疑問，推薦各位家長追蹤及讚好專頁以緊貼每週資訊。

細組成長印記

溫曉彤老師、黃凱儀老師、鄧珮琪老師、溫歲霞老師



吳仲



馮匡



晞文

大家好！我哋喺新加入嘅同學仔！



梓澄



慧恩

大肌肉培育
我哋已經可以用力支撐起上肢，抬頭周圍望啦！



樂寧

奕希

大肌肉培育
我哋最鍾意扶住軟墊企起身同周圍爬高爬低呢！

小肌肉培育
齊齊放入布積木！



燕喆



卓橋

綽裕

大肌肉培育
坐定定無難度！



皓然

聽覺培育
樂器真好



天遠



恩韻



弘靜



睿恒

視覺培育
鏡中看到自己，真有趣呢！



樂棉



駿逸



紹康



泳萱

我哋正在製作母親節及父親節圖工給媽媽和爸爸呢！

中組成長印記

蔡雅欣老師、何佩欣老師、賴麗卿老師



畫一畫，搓一搓，我們化身藝術家，創作出獨一無二的作品。看我們的小手肌多靈活，手眼協調亦日漸進步！



按一按，塗一塗，又到了我們最喜歡的感官培育時間，冰塊凍冰冰，忌廉軟綿綿，我們認真探索、細心觀察。Messy Play 真的很有趣！

拍一拍，摸一摸，我們充滿好奇心，透過「用手摸」來累積學習經驗，從而建構知識。我們開始能與同伴分享物品，與玩伴一起學習和遊戲，享受箇中的樂趣。



大組成長印記

黃小惠老師、卓玉梅老師

大肌肉活動



小朋友喜歡玩大肌肉活動，攀爬網要利用到幼兒身體的各個部位，透過手腳並用，整合視覺判斷攀爬的空間等有助孩子的肢體協調、視覺距離感、前庭平衡感，整合本體感覺來修正攀爬方式。



我哋喺到玩麵粉團。

圖工活動

印印印，等我印靚靚。

口肌訓練



呢到有消防車呀！



抱抱



融洽相處天



天然食物探索活動



N 班成長印記

馮淑賢老師、梁雅怡老師

小食嘗試活動-雞蛋三文治



幼兒品嚐親自製作的雜果啫喱。

試食西瓜冰

主題活動:交通工具

透過交通工具主題，幼兒認識了不同種類的交通工具、探索輪子的作用，並發揮創意運用不同工具拼砌車子及學懂交通燈的用途。



幼兒搜集交通工具模型回校分享。



分組活動

幼兒在分組時間到不同區角進行活動，例如：唸兒歌、組織性遊戲、口肌訓練、玩泥膠、圖工活動等。



端午節活動

幼兒進行應節活動，例如包糉子、製作糉子圖工、模擬划龍舟等。



活動回顧

多馬 Daddy Mammy 會 (三)



成員大合照



善悠爸爸教我哋整幼兒健康食物。



樂紋媽媽教我哋整天然蚊膏。

多馬 Daddy Mammy 會 (四) 暨家長諮詢會



感謝擔任本年度主席及義工，使各項活動得以順利完成。



家長和職員積極提供意見，大家都好投入呀！



有車車玩，好開心呀！



親子餐廳大合照



波波池，好好玩呀！



好好味呀！

活動回顧

個別家長會



老師很盡心與家長講解幼兒的表現。



家長觀課週



家長也會與老師分享幼兒在家的表現。



細組



中組



大組



N班

遊戲教室暨生日會 (5-6月)



5-6月生日之星，祝你嘞生日快樂！



畢業典禮

活動回顧

1,2,3 咔嚓。

幕後剪影



畢業生與香港聖公會教省鄭保羅榮休大主教一齊影大合照。

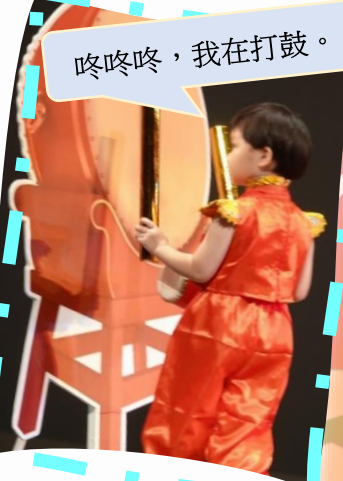


其中一位畢業生代表與何錦添牧師一起進行傳光禮。

爹咁媽咪，我上台表演啦！



咚咚咚，我在打鼓。



家長 聲



感謝聖多馬全體教職員

我們是雙職父母，日間基本上沒有時間照顧頌謀。加上頌謀出身於新冠疫情時期，在社交措拖限制下，頌謀減少戶外和社交學習的機會。因此，我們真的十分慶幸和感恩頌謀能成為聖多馬的其中一分子，讓他可以在安全的環境和教職員適切的照顧下健康快樂地成長。

學習能力、自理能力、社交情緒發展

頌謀在老師的悉心教導下，獲得充足的身心成長和學習機會，並能在群體之中學習與其他同齡或不同齡的孩子相處。學校的教職員都特別有愛心，能讓頌謀感受到他人的愛，從而亦能愛他人；學校亦照顧頌謀的作息和飲食，令頌謀學習有規律的生活習慣，並讓頌謀從健康的飲食中攝取均衡的營養；學校亦為頌謀提供多元化的學習機會，例如戶外活動、主題學習等，又會在節日期間安排一些特色活動和圖工，促進孩子的全人發展。總括而言，我們真的衷心感謝聖多馬這一學年來的付出和照顧。希望全體員工、學生及家長生活美滿，幸福快樂！

林頌謀爸爸、媽媽和家姐敬上



愉快戲水



在家慶祝兩歲生日

家長 聲

亨亨喺聖多馬讀咗差唔多一年，見到佢有好大嘅進步，由佢一開始唔鍾意返學，到而家會自己行入課室，證明佢已經當咗聖多馬係自己屋企，好開心亨亨喺學校有自己嘅朋友，放學又會提住卓老師同小惠老師，又會話鍾意佢哋。



多謝卓老師同小惠老師平時嘅育兒資訊，又會改正同包容亨亨頑皮嘅行為。亨亨離開學校後，佢一定好掛住學校嘅老師、同學同埋學校每日嘅美食。



彭元亨媽媽



SQS1 處理索閱資料程序書

此文件根據社會福利署服務質素標準一的要求編訂，確保服務單位的有關資料，可供服務使用者、職員、地區團體、組織和公眾人士索閱。

資料提供 <香港聖公會福利協會有限公司品質系統文件>

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，歡迎將意見電郵至本中心 stdc@skhwc.org.hk 或投放於本中心大堂意見箱中。謝謝寶貴意見！

督 印 人：謝玉鳳

編輯小組：曾麗怡、黃港梅、黃小惠、蔡雅欣

出版日期：2023 年 8 月份（第一版）

印刷數量：25 份

鳴 謝：林頌謀家長、彭元亨家長投稿
(排名不分先後)

