中華基督教會元朗堂 周宋主愛幼兒園

家長教師會 第三十三期會訊

主席的話

今個學年即將完結，這意味著本屆家長教師會的任期已過了一半。在此，衷心多謝各位的支持，令本年度的活動得以順利完成。

每年的 5、6 月，對於一些家長來説，日子過得特別慢長，他們期待著一個小一學位。K2 學生的家長大概在參觀學校，尋找心儀小學，預備在 9 月份的時候申請入學。而 K3 學生的家長則在預備統一派位那天來臨，結果有人歡喜有人愁，如收到不如意的結果，隨即進入最煎熬的「叩門」階段。

上年我和大女兒比較幸運，在統一派位時已抽到心儀小學，不過這只是個開始，接著的「小一適應」不可小覷。在此，我想分享一些關於升讀小一前暑假的準備以助「小一適應」。「小一適應」的時間長短因人而異，不過主要有四方面困難：

第一，新環境適應。從幼稚園到小學，學生要轉換一個新的環境學習。除了學生，家長也要適應接送子女的新路線。所以，在正式上課前的暑假，家長可以抽空帶子女到就讀小一的學校外圍多走一走，一來可預算回校的時間，也可熟習環境。

第二，生活習慣轉變。對於半日班幼稚園學生來説，小學一天學習時間增加了不少，又要適應在校吃午膳，如果是下午班，更要適應早起上學；而對於全日班幼稚園生來説，自理方面應該不成問題，但需戒掉午睡的習慣。所以在暑假時，家長可以和子女好好計劃和實行時間表，當中包括作息，學習和遊戲。有好好的生活規律，不難過渡「小一適應」。

第三，認識新朋友。小一學生如在社交適應上處理好，會得到安全感，減少焦慮。大女兒的小學有見及此，在暑期開設不同課外活動，即使是 9 月才入讀小一的學生也可以參與，讓他們開學前已認識到同校的朋友，以助他們適應。如學校有舉辦此類活動，家長應多讓子女參與。如果學校沒有此類活動，家長也可預先教導孩子如何認識新朋友，引領孩子想像一些困境及當中的應對方法，例如：如果你想與同學玩，你可以怎樣做呢？小息時，有同學不肯和你一齊玩，你可以怎樣做呢？上課時，有同學與你談話，你可以怎樣做呢？

第四，學習上適應。這包括了功課、默書、評估、測驗和考試等。我不太建議家長預早教授子女小一開學的課本，因為小一上學期的學習內容，會較為淺易或已是幼稚園已教授的內容。如學生預早「備課」，有機會感到課堂沈悶，減低學習的積極性。小一開始，學生需要學習讀題去完成家課、評估、考試等。暑假期間，家長可作一些親子伴讀或篇排閱讀時間，有助學習上的適應。

希望以上的分享可以幫助到大家。另外，家長教師會亦邀請了余國健先生來臨為大家分享學習上的適應。日期時間為 10 月 12 日，上午 10 時至 12 時，屆時亦會舉行家長教師會會員大會。余先生的演講十分生動，內容豐富，不容錯過，大家記得踴躍參與。

主席 K2B 班樂樂媽媽

大家好，我是 K1B 班子柔爸爸，今次想和大家分享一些家居慳電小貼士

<u>照明</u>

- LED 燈膽比慳電膽更具能源效益，如以 LED 燈膽代替鎢絲燈膽，可節省 75%電力，每年可節省$440*。而且 LED 燈膽很耐用，平均壽命是鎢絲燈膽 8 倍以上

<u>冷氣</u>

- 更換冷氣機時，可選用冷暖空調機。冷暖空調機不但四季合用，調溫快捷，能源效益相應提高，比一般暖風機可節省 50%能源，每年最少可節省$300

<u>IC 電磁爐</u>

- 與傳統煮食爐煮食比較，使用 IC 電磁爐煮食每月可節省至少 30%燃料費*
- 快速加熱，比使用傳統煮食爐煮食，縮短三分之一時間
- 於鍋具底部直接生熱，傳熱效率超過 80%，比一般煮食爐高出 1 倍以上（傳統煮食爐的效能不足 40%）

<u>備用狀態</u>

- 備用電約佔家居總用電量 5-10%。現今市面上已有「節能拖板/插頭」，能自動切斷周邊電器備用電

<u>抽濕機</u>

- 使用貼有第一級能源效益標籤的抽濕機比第三級的，可節省 24%電力，每年節省超過 $40*
- 使用抽濕機時，應將門窗關上

*以上預算的節省電費金額是參考一般用戶的使用資料，實際節省開支或會有所不同。

副主席 K1B 子柔爸爸

暑假將至，大家可能又出發去旅行啦！

今次為大家介紹一下超好買的日本 100 円店。

日本國內的大型連鎖 100 円店，除特別標示價格的商品外，其他都是均一價 100 円，連同 8%稅金，每件 108 円。當中熱門的店鋪包括：

Daiso：

最為人熟悉的日本最大型連鎖 100 円店，分店最多，Aeon mall 內通常設有分店。文具、家品、化妝品、飾物、廚房用品等，應有盡有。

Seria：

日本第二大的連鎖 100 円店，貨品精美、款式及種類繁多，而且也有不少玩具、金屬氣球、Sanrio 卡通造型產品等出售。

Can-Do：

日本第三大的連鎖 100 円店，貨物種類齊全。

委員 N 班慕恩媽媽提供

Le Plus：

Can-Do 集團旗下的 100 円店，分店較少，走潮流風格。

Natural Kitchen：

主要售賣廚房用品、餐桌用品等，貨品品質比其他 100 円店為優勝。

Lawson Store 100:

在日本經常見到的藍色招牌 Lawson 便利店，也有已售賣新鮮食品為主的 100 円店。綠色的招牌配上 Lawson Store 100 字眼，非常易認。

肉類、水果、蔬菜、醬油、飯團、零食、調味料、飲品、杯麵、廚房用品，除特別標示外，都是均一 100 円，亦有售賣 100 円以上的便當飯盒。回酒店休息前，買點零食回房間宵夜，這裡也是個很不錯的選擇！

註：

部分 Daiso 分店只接受現金付款，所以準備去 100 円店血拼的各位，記得預留現金啊！

300 円店:

除了 100 円店，日本的 300 円店：3Coins，也是一個非常好逛的地方，女士會很喜歡逛這個地方！不論是頭飾、耳環、Legging、隱形船襪……通通都齊全！

祝大家旅遊愉快、購物盡興！

委員 N 班慕恩媽媽提供

今次分享一款來自台灣，又易整又好味的網紅小食-雪花酥，又名雪 Q 餅。雪花酥與鳥結糖、牛軋糖差不多，甜度適中，入口鬆化，很容易令人一口接一口吃個不停。

原味雪花酥

材料：

牛油 45g 全脂奶粉 55g 紅莓乾 15g 餅乾 140g 棉花糖 150g 南瓜籽 80g

做法：

1. 先將南瓜籽放入焗爐, 以 100 度焗 5 分鐘。

* 2. 把棉花糖和餅略為弄成小塊。

* 3. 將牛油倒入鑊, 以細火煮溶, 加入棉花糖慢慢煮至全部溶化, 再倒入奶粉攪拌均勻。

4. 然後倒入南瓜籽、紅莓乾攪拌好。

5. 倒入方型模，再以接疊方式把餅乾混合，混合後壓成約 3cm 厚的方型，放涼定型。

6. 完全放涼後後切細件。

* 7. 沾上奶粉，完成。

備注：

～南瓜子先預熱，是為免倒入溶化的棉花糖時溫度急降，令棉花糖凝固。
～棉花糖可買小粒裝，可加快煮溶速度。煮溶後要盡快混合配料，避免棉花糖煮至焦化。
～配料可選擇其他果乾或堅果，按個人口味加減份量。
～餅乾可按個人口味選擇，如加拿餅、馬莉餅、奇福餅等。
～如沒有方型模，可直接用牛油紙包著按壓塑形。
～小心燙手。
～完成後可放進密實盒，最好三天內進食。

*小朋友可參與部份

主席 K2B 班樂樂媽媽

玩具及教具推介

棋類遊戲：「特區任我行」系列~香港版

配件：
1 張棋紙(底面兩用)
(黃色棋盤：香港古蹟版)　(綠色棋盤：香港地區版)

1 粒骰仔　　5 色棋子

特色:

一般的棋類活動都是由下而上，經歷前進後退或暫停，最先到終點便算贏。
但這個棋盤較以前所玩的特別，不單是內容全是香港的地名，而是玩家在這個遊戲的自主性相對高。
首先每位玩家可以自己決定起點在哪兒，然後遊戲就是走到相對應的終點。

這樣子好像沒有什麼特別，不過這才是開始。
因為骰子的設計只得 1、1、1、2、3 和空白，不是傳統的 1 至 6。
棋紙的設計是路線如同一個大迷宮，
有不同的分支，就像香港四通八達的鐵路。

遊戲的目的就是尊重每位的玩家所選擇的路線，有留意的話，起點都是在「香港島」，然後就是要過隧道到九龍和新界的終點站。基本上除了暫停　，前進後退及過隧道這些功能外，玩家可以任意在棋紙上前進或後退。
舉例來說：在遊戲中，要離開香港島是有 4 條隧道，但要如何行走，沒有特定的限制，玩家可以繞道黃竹坑再到銅鑼灣，或者由薄扶林到上環，又或者多走幾步到鰂魚涌離開，全憑個人喜好。
爸媽們可以留意孩子的想法和行動　，比如我和大仔玩的時候，他可是把「香港島」都走了一遍，才過隧道。媽媽我可是已經走到終點站了。但遊戲就是要學習彼此尊重，同時也訓練彼此的耐性。畢竟，骰子的設計最多只能走 3 步，而最常出現數字就是 1 了，再加上行走的路線不同，耐性的訓練真的提升不少。

年幼的孩子在爸媽的陪同下也可以玩這棋盤，因為他們都對 1 至 3 的數字和數量有基本的認識，
在走路綫時，為他們指示短的路綫，他們會較易完成目標，並從中給予成就感。

這個遊戲出現很多香港的地名，爸媽不妨一邊玩，一邊和孩子回憶那些曾到過的地方，
不得不提，這個系列還有離島版和世界版，也很有趣的。

委員 N 班千語媽媽提供

玩具及教具推介

彩色動物接龍

玩法：
2 至 4 人
年齡建議雖是 5 至 99 歲(其實 2.5 歲也可以開始嘗試)
向每位玩家派發 6 張牌
如普通 UNO 一樣，有功能牌，
但數字變了動物圖樣，小朋友更易投入

基本玩法：
相同動物或相同顏色便可出牌
若有年齡較細的玩家參與，如 2.5 歲
（妹妹當時也是差不多這個歲數），牌數可以由 4 張開始。
當然，有年齡如此細的玩家，玩的速度也會變得較慢。

看著那些可愛的動物圖畫，是否覺得很容易呢?
若有這樣子的想法，那就太輕敵了！
別讓那些可愛的動物圖樣騙了，玩法基本和 UNO 一樣，即使只有大人參與，也可以玩得很緊湊，
所以鼓勵一家大細在茶餘飯後一起玩，增加親子互動的機會。

在遊戲的過程中，家長們也可以觀察一下孩子們的思考模式，多玩數次，孩子的觀察及對應能力也相對提升了。有時候，孩子們簡簡單單的思考模式，就是致勝的關鍵。

委員 N 班千語媽媽提供

繪本推介

如果沒有人喜歡我，我也要喜歡自己

作者及繪者：希多·凡荷納賀頓
出版社：大穎文化

故事講述悠尼是一隻小蜘蛛，只是因為其貌不揚的外表，沒有任何人知道悠尼是一隻親切又可愛的生物。

這天，悠尼手裡拿著個東西，
一見人就說：「我……」可是，他話都還沒說出口，
大家早已經尖聲大叫，逃得遠遠的。

其實，這天是悠尼的生日，他只是想和別人一起分享他的生日蛋糕。
但沒人願意陪他過生日，悠尼好難過，雖然沒有人祝福，悠尼還是對自己說：祝我生日快樂，然後呼嚕呼嚕吞下整塊生日蛋糕。

我們時常「要求」孩子要有朋友，要有社交活動，因為有朋友就等如有種被需要的感覺，沒有朋友，孩子就是一個怪人，彷彿沒有法子生存下去。
然而，我們忘記這個世界其實很大，懂「你」的人遲早會出現，明白並接納「你」的人遲早也會出現，有時候我們也會忘記，其實我們和孩子一樣，也很在意他人的眼光或說話，甚至會挺「上心」，做成一些壓力，但請記著：

不管別人喜不喜歡你、在不在意你
你是那個唯一可以決定怎麼對待自己的人

但在這個故事中，作者鼓勵孩子，即使不被朋友喜歡，也要好好對待自己，
就像悠尼一樣，儘管因為別人冷漠的對待而傷心難過，但最終仍選擇好好對待自己的小故事。話題雖然有些嚴肅，但作者以可愛、輕鬆的畫風及簡單的文字呈現這個主題，讀起來簡單易明。

作者也提醒我們，我們很容易因為一個人的外表而拒絕與對方交朋友。我們嘗試學習放下那些固有的思想和先入為主的感覺，以開放及包容的心去試著認識對方，或許會有新的發現及感受。

作為家長的我們，不妨細心觀察一下孩子，了解他們的獨特性，並教他們學習欣賞自己。同時，也可以和孩子展開對談，聽聽他們對自己的認識。的確，人不能獨活，但若能夠善待自己，內心的強大卻能讓孩子走下往後的人生路。

委員 N 班千語媽媽提供

小小迷路

作者及繪者：克里斯霍頓

出版社：格林文化

一天，貓頭鷹小小打了一個盹，突然「咚」的
一聲，從高高的樹上掉下來。滾到陌生的森林裡。
不小心迷路了...
沒關係！森林的朋友一起來幫忙，究竟貓頭鷹小小能找到媽媽嗎?

這本繪本和經典故事《小蝌蚪找媽媽》有著異曲同工之妙，都是靠描述媽媽的特徵去找主角的媽媽。「媽媽」這個主題基本上很常在繪本出現，因為孩子愈年幼，他們愈是倚賴媽媽。也因此，如果媽媽不見了，孩子心裡充滿擔心和害怕。對於貓頭鷹小小要找媽媽，孩子也很投入其中，畢竟，貓頭鷹小小就像孩子的分身，他們也很擔心貓頭鷹小小能否找到媽媽，和媽媽相聚。當然，在找媽媽的過程中，作者所設計的對白、角色和動作都充滿趣味，讓孩子樂在其中。

不單如此，這本繪本不是只有「可愛」。小小迷路的封面，貓頭鷹小小已經很吸引孩子的眼珠。翻開繪本，書中的動物造型都是清楚簡潔，一筆一畫勾勒出簡明的造型，讓畫面產生一種呆呆的拙趣。孩子看這些動物，就已經愛不釋手。

而且版面中暗藏了許多玄機，孩子可以邊閱讀邊玩「躲貓貓」的遊戲，找出藏在森林裡的小動物，也替繪本增添不少樂趣。

在故事的最後，貓頭鷹小小找到媽媽的跨頁大圖中，貓頭鷹媽媽幾乎占了半頁，讓孩子強烈感受到媽咪對於貓頭鷹小小的重要性。

最後的故事還有留白的空間，家長不妨提問一下孩子，再引發孩子的想作力，延續故事的樂趣。

委員 N 班千語媽媽提供

活動花絮

30-3-2019「香港太平山頂一天遊」親子旅行

活動預告

活動：「學習上適應」講座
講員：余國健先生
日期：12-10-2019(六)
時間：10:00 - 12:00
* 詳情留意稍後派發之通告