



東華三院馬陳景霞幼稚園

TWGHs Chan King Har Kindergarten

2024-2025 年度 (上學期) 校訊



校長的話

幼兒健康生活 培養優質成長



新的學期已經開展了四個月，這段時間裡每位幼兒在各方面都不斷進步，不斷成長。每天他們都懷著開心愉快的心情回校上課，享受幼稚園校園生活，讓校園充滿開心和諧的學習環境。而每位父母都期望孩子能健康快樂地成長，家長們都悉心照顧幼兒，陪伴他們快樂地成長。

對於3-6歲幼兒來說，良好的健康生活習慣是非常重要的，家長應重視提供多樣性且均衡的飲食，讓幼兒能培養良好的健康飲食習慣，為他們的健康成長打好堅實的基礎。這個年齡階段的幼兒正處於快速成長，需要足夠的營養來支持骨骼、肌肉及器官的發展。而良好的均衡飲食亦有助大腦的發育，促進認知及學習能力。以下是一些健康飲食的建議：

❶ 多樣性飲食

鼓勵幼兒每天攝取各種顏色的水果和蔬菜，吸取豐富的營養素；也可選擇全穀類食品，例如：全麥麵包、燕麥和糙米，幫助提供纖維和能量。

❷ 優質蛋白質

幼兒適量進食肉類，包括：瘦肉和禽類，有助提供必需的氨基酸；魚類（例如：三文魚和鯖魚）都含Omega-3脂肪酸，對大腦發展有益；豆類、豆腐和堅果也是良好的蛋白質來源。

❸ 適量乳製品

牛奶及酸奶等乳製品能提供鈣和維他命D，對骨骼發展非常重要。

❹ 定時進餐

每天定時有規律地用餐，建立良好的飲食習慣。

❺ 水份的攝取

鼓勵幼兒多喝水，避免含糖飲料，保持身體水分充足。

另外，幼兒健康的作息習慣也十分重要，甚至會影響他們健康成長。幼兒正處於快速成長及發展的階段，充足的睡眠不僅能幫助他們身體發育，還促進大腦的發展，提升他們的學習能力及記憶力。

以下是一些良好作息的建議：

1. 每天需要約10到12小時的睡眠時間，讓他們的身體和大腦得到充分的休息和修復。
2. 保持規律的作息時間，每天都在相同的時間上床睡覺，建立穩定的生理時鐘，讓入睡變得更加容易。
3. 創造一個舒適、安靜的睡眠環境。房間可使用柔和的燈光，保持空間的流通，
4. 臨睡前避免接觸電子產品，減少興奮感，更容易入睡。

培養各種良好的健康習慣，提高幼兒對健康生活方式的認識，期望家長陪伴他們一同成長，共同為幼兒創造一個健康及快樂的成長環境。

讓我們一起努力，陪伴幼兒健康成長，迎接美好的明天！

周燕儀校長



學校網頁



Facebook



Instagram



Amazing Channel



聯校Facebook



聯校幼稚園網頁

地址：沙田大圍新翠邨新月樓20-30號地下 G/F Unit 20-30 Sun Yuet House, Sun Chui Estate, Shatin, N.T.

電話：2604 4380 • 傳真：2608 1489 • 電郵：twkgckh@tungwah.org.hk

K1 級務報告

2024年9月2日，對K1幼兒而言，是他們人生首次踏足校園生活的重大日子。對老師而言，我們亦很榮幸可以成為幼兒人生中的首位老師，可以見證著你們最寶貴的成長階段。回想你們從戰戰兢兢回到校到享受校園生活；從獨自玩耍到與人分享；從需要協助到樂於助人。這一切都是成長的足印，亦是老師們的原動力。

最後，祝同學們有個愉快和健康的童年，並有著一顆善良、孝順和信實的心，成為大家的好寶寶。



活動花絮



我們的萬聖節裝扮可愛嗎？



我們在學校的第一次生日會，真開心！



一起玩遊戲最開心！



我的小猴子可愛嗎？



搖鼓的聲音真動聽！



看看我們的實驗成功了！

K2 級務報告

各位低班的幼兒，現在你們已成為了校內的哥哥姐姐了！你們由幼兒班到現在，看到你們每天的進步，能夠把在學校所學習的知識和生活點滴分享給家人，真是很值得欣賞。老師們看到你們每天上學都掛上笑容，能夠與同學們愉快地相處，還有聆聽你們分享自己開心的事情，真是一件很幸福的事。

未來我們還有更多美好的回憶，你們要期待和保持學習的熱誠啊！最後，老師能夠在今年教導你們，真是感到美好和感恩，亦很珍惜每天的時間，見證著你們未來的成長。在此，我們祝願各位家長和幼兒健康快樂！



K2A



K2BW



K2C

活動花絮



廢物分類我做到！



這是我們的收穫！



遊戲場增加了很多新的設施，真好玩！



我們都是神車手！



快來看看我們製作的生態瓶！

K3 級務報告

轉眼間幼兒已渡過了愉快的兩年幼稚園學習生活，在短短的幾個月相處中，老師看到孩子的成長和轉變，各方面均有進步。在學習方面，幼兒能自主學習，積極好學；自理方面，能獨立處事，照顧自己及同伴；勇於與同儕探索和互相學習，是一群活潑友愛的幼兒。

幼兒透過繪本故事學習朗讀圖書、角色扮演等，加強了他們的合作能力和自信心；不同的美藝創作活動則提升了他們的創意和想象；同時藉著探索活動，亦增強了幼兒的好奇心和解難能力。

每天看見幼兒帶著愉快的笑容上學，便是我們最大的欣慰和滿足，希望各位家長及幼兒身體健康，常存感恩！



K3A



K3BW



K3C

活動花絮



我們種植的小盆栽，祝你快高長大！

我們穿著了不同的民族服裝，真漂亮！



我們一起來參與萬聖節舞會吧！



請問你們想剪什麼髮型呢？



我們成功用竹箴製作燈籠！

共同建立幼兒健康生活模式

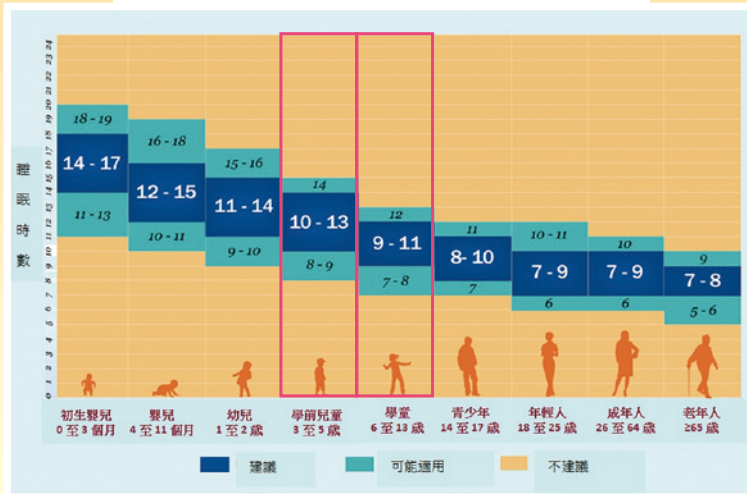
主題：睡眠健康

睡眠對幼兒的發育、學習和活動都很重要。如果孩子能夠維持一個有規律、有次序的睡眠，那麼他每天都可以很有精神地活動。

睡眠的重要性：

- 疲倦的身體得到休息，恢復體力
- 分泌生長荷爾蒙，幫助兒童成長
- 調整身體各部分的運作，增強免疫力
- 提升專注力、鞏固記憶

建議的睡眠時間（包括午睡）



影響睡眠的因素：

- 家人的作息時間不一致
- 睡前過度使用電子屏幕產品
- 睡眠環境（溫度、噪音、光照）
- 缺乏體能活動



睡眠有法
衛生署
學生健康服務



- 每個人需要的睡眠時間都不同
- 亦與年齡有關
- 兒童比成年人需要更多睡眠
- 睡眠的重要性經常被忽略
- 很多兒童都睡眠不足



資料來源：衛生署衛生防護中心。「非傳染病直擊」對抗肥胖 讓兒童多睡點。2017年2月。

制服團隊



升旗隊



小童軍



交通安全隊



快樂小蜜蜂



多元化興趣班



兒童唱遊班



兒童武術班



兒童中國舞班



兒童芭蕾舞班



西班牙語班



K1 創意藝術班



K2 創意藝術班

校·園·精·彩·活·動



中秋節提燈會暨
中華服飾 Catwalk Show



40週年校慶之
「奇幻冒險之旅」校園開放日



沙田區慶祝中華人民共和國
成立75週年歡欣共慶嘉年華



賽馬會護齒檢查



季節性流感疫苗接種計劃



Halloween 魔法派對

家 校 緊 密 聯 繫

家校活動
用輕鬆心情陪伴子女一同成長



家長心聲交流會



東華三院賣旗日2024簡介會



慶祝國慶75周年之公民教育—
救救沙灘大行動親子活動



DIY 卡通冰皮月餅工作坊



親子參觀賽馬會童亮館



家校夥伴互動委員會就職典禮



親子觀港鐵45週年嘉年華
Chill Fun 鐵路樂園



世界脊骨日嘉年華2024



竹箴創作工作坊

K1C 謝風家長



幼稚園，是人生接觸社會的第一步，千里之行由此而起！

小兒有幸能置身於東華三院馬陳景霞幼稚園的懷抱中學習與成長，實在讓我欣慰萬分！

知識，是人類為自己一生開闢天地的工具；但正確的觀念、自我及情商，卻是一個人如何運用工具的法門！

在這裡，我能確切的感受到兒子的變化、進步與成長。

也讓我見識到校長、老師們及校工姨姨們豐富的經驗、愛與關懷、細心和耐心，感恩！感謝！

家 長 心 聲

K2W 李靖桐家長



感恩桐桐每天期待上學，讓我深切感受學校所有教職員的用心和付出，小朋友能在充滿愛的環境中成長。盼望孩子們面前的日子繼續享受校園生活及積極學習，智慧與身量一同增長。

K3A 盧柏言家長



我是 K3A 盧柏言的媽媽，踏入第三年的幼稚園生活，我深深體會到學校好用心舉辦不同的活動讓小朋友和家長參加，由學術到生活小百科都有，真是獲益良多。最令我欣賞學校的是學校整個團隊都好有愛，老師細心又用心，但又不局限小朋友的發展。仔仔性格內向，學校多鼓勵仔仔勇敢挑戰自己，由小說話的文靜實實蛻變成勇敢站在台上可朗誦和唱歌的小男孩，感恩看見仔仔每天在進步，在此感謝老師的愛和教導。

芬蘭教育考察團

本校的周燕儀校長、王健朗主任及卓嘉欣老師於9月下旬前往芬蘭考察當地幼稚園。透過與各幼兒服務機構的交流，我們深入了解芬蘭教育的理念及教學特色，並參觀了多所校園，體驗了當地的學習環境。芬蘭幼稚園重視開放式學習環境，鼓勵幼兒自主探索與合作，這對他們的社交及解難能力有極大幫助。此外，芬蘭的戶外體驗活動讓幼兒在自然中學習，培養他們的好奇心和創造力。芬蘭的獨特建築設計也令我們印象深刻，這不僅提升了教職員的美感認知，還激發了我們在美藝活動及校園佈置上的靈感。我們期待將這些寶貴的經驗與知識帶回本園，為幼兒創造更豐富的學習體驗！



我們的榮耀

獎項眾多，不能盡錄

活動	獎項
HKQAA 可持續發展設施 2024	可持續發展設施貢獻金章 - 推動綠色環保
衛生監控 (香港品質保證局)	可持續發展設施貢獻金章 - 推動衛生健康
環境運動委員會	符合衛生監控體系認證
23-24年度香港公益金全港挺直護脊校園計劃	Best Green Education Initiative Award (Pre-school) - Certificate of Merit
GAPSK 幼稚園普通話水平考試 (初級)	Schools (Pre-school) - Certificate of Merit
Matatalab 編程比賽	卓越護脊校園
2024-2025年度益智數學比賽	全力支持世界脊骨日2024慈善嘉年華 - 感謝狀
全港小小導賞員大賽	卓越一級獎
「心繫家國」聯校武術比賽2024	甲等獎
	銅獎
	優異獎
	優異獎

