

# 健康幼稚園獎勵計劃

## 幼兒健康教育FAQ



校長，對於下學期的健康活動，我覺得擔心！

不用擔心，我知道如何找到社區上的資源幫助我們的。

我們已決定好下一個健康設計活動的藍本！

老師！我要健康好孩子！

歡迎你加入我們！

我也來幫忙！

歡迎你！唔，聽說你剛完成檢查，身體狀況怎樣？

不用擔心，我會協助你的。

多謝老師！我女兒不單止有進步而且喜歡上學。

共創健康校園



香港中文大學醫學院  
公共衛生及基層醫療學院  
健康教育及促進健康中心



## 第一部分 建設健康促進學校

- 01 Q1 何謂健康？促進健康是個人的事嗎？
- 02 Q2 何謂健康促進學校？健康促進學校是怎樣發展起來的？
- 03 Q3 幼兒需要學習哪些健康教育內容呢？
- 04 Q4 如何在幼稚園落實健康促進學校架構？
- 06 Q5 如何建設有效的健康幼稚園團隊？
- 09 Q6 如何促進健康教育工作？

## 第二部分 推行幼兒健康教育的形式及要點

- 12 Q7 如何有效實施健康飲食教育？
- 20 Q8 如何有效實施心理和情緒健康教育？
- 24 Q9 如何令幼兒建立自理能力及和諧的親子關係呢？
- 30 Q10 如何在幼稚園推行預防吸煙教育？
- 34 Q11 如何讓幼兒從種植中學習？
- 41 Q12 如何有效實施環保教育？
- 48 Q13 如何建構消費者健康教育計劃？

## 第三部分 在幼稚園照顧幼兒的常識

- 53 Q14 如何有效教導幼兒認識病菌和傳染病？
- 54 Q15 幼兒的運動量足夠嗎？
- 55 Q16 教師帶領幼兒進行伸展運動時如何避免幼兒受傷？
- 56 Q17 幼兒患上傷風還是流行性感冒呢？
- 56 Q18 出現咳嗽情況的幼兒不宜上學嗎？
- 57 Q19 幼兒腹痛怎麼辦？
- 57 Q20 幼兒腹瀉怎麼辦？
- 58 Q21 幼兒皮膚出現紅疹和痕癢怎麼辦？
- 58 Q22 在幼稚園協助幼兒服藥時有甚麼技巧？
- 58 Q23 幼兒忘了服藥或不小心吃錯藥怎麼辦？
- 59 Q24 書包重量有標準的嗎？如何協助幼兒和家長正確選擇書包？
- 59 Q25 怎樣的坐姿才算正確？
- 60 Q26 家長發現幼兒有扁平足的情況，詢問教師的意見，教師應如何回應呢？
- 60 Q27 在提供食物時遇到幼兒抗拒的情況應如何處理？
- 61 Q28 家長覺得孩子胖嘟嘟才健康，因此會任由幼兒進食所喜歡的食物，教師應如何回應呢？
- 62 Q29 如何面對時下的「小公主」與「小王子」？
- 63 Q30 如何幫助社交有困難的兒童？
- 64 Q31 當教師認為兒童需要轉介接受評估時，應如何向家長表達呢？
- 65 Q32 當家長向教師請教如何提升幼兒的自信心時，教師可以如何回應呢？

## 第四部分 發展更緊密的家校協作

- 66 Q33 在幼稚園發展家庭與學校聯繫包含哪些範疇？會帶來哪方面的裨益？
- 68 Q34 在幼稚園發展家長教師會帶來甚麼正面作用？
- 69 Q35 如何由組織家長會或家長義工隊發展成為家教會？
- 70 Q36 如何吸引更多家長參與幼稚園的活動與運作？

幼稚園生活對二至六歲兒童發展健全的人格、思維、群性及潛能，以及保障他們身心健康成長起著根本的作用。幼稚園教師的工作是專業、充滿熱誠和溫情的，需要對教育工作的豐富知識與經驗，同時亦需要使命感和愛心，務求讓幼兒的學習興趣和能力得到發展，並讓幼兒在園內得到適切的照顧。

教育統籌局課程發展議會（2006）所編製《學前教育課程指引》，說明幼兒的「身體」發展，與「認知和語言」、「情意及群性」及「美感」方面的發展，並列為學前課程架構的四項幼兒發展目標，而「培養幼兒良好的生活習慣、自我照顧的能力和健康的的生活方式」亦是實現身體發展目標的要點之一。為何幼兒健康教育如此重要呢？許多生活習慣都是從小養成的，就如自小喜歡閱讀的兒童，將來也會比較喜歡閱讀；健康生活習慣的培育也一樣，教導幼兒自小培養均衡飲食、保持衛生、作息定時和安全等健康生活概念和行為，不但有助保障幼兒維持強健體魄和均衡發展，而且能為迎接未來成長和學習的挑戰打穩基礎。顯而易見，健康與學習有著不可分割的關係，經常生病和孱弱的學生不利學習，經常憤怒和情緒低落的學生亦學得不好，反之，體魄強健、精神煥發和情緒穩定的學生能學習得宜。因此可以說，健康教育的其中一重意義乃是幫助學生學習，也是實現教育目標的基石之一。

再者，假如不及早向幼兒灌輸健康的生活概念，保護他們避免養成不良的習慣和生活態度，如姿勢不良、缺乏運動、偏食、暴飲暴食、自我形象低落、欺凌、吸煙、酗酒、濫藥……還要等到何時呢？隨著成長，人受個人經驗及社會因素的影響程度越深，要轉變生活的模式和態度就越困難了。幼稚園乃是讓幼兒建構健康知識和學習生活技巧的重要場所，倘若學校能與家庭合力為幼兒建立一個健康的成長環境，透過健康教育向幼兒灌輸一致的健康訊息，讓他們發展健康生活技能，相信定能成為幼兒畢生受用的資源。

香港中文大學健康教育及促進健康中心自二零零五年起實施「健康幼稚園獎勵計劃」，向在港幼稚園推廣世界衛生組織所倡導的「健康促進學校」理念，參與計劃的教師按校情和學生的需要發揮創意，發展具有特色和參考價值的幼兒健康教育計劃。中心於二零零八年展開為期兩年的「健康促進學校領航行動」，聯繫十所資源學校（幼稚園組別），通過系統性的交流會議，讓教師分享有關不同健康主題（如健康飲食、反吸煙教育、環保教育、自理能力建立、消費健康等）的教學經驗和資源，並討論推行健康教育的有效方法。我們匯聚交流的成果，以解答常見問題（Frequently Asked Questions）的形式編成此《幼兒健康教育FAQ》，旨在提升幼稚園教師對幼兒健康教育的關注，並協助更多幼稚園實施有效的健康教育計劃。

本書將從四個角度進行闡釋如何有效推行幼兒健康教育。第一部分探討建設健康促進學校的意義，從世界衛生組織倡議的健康概念和健康促進學校架構談起，以至分享推展健康促進學校的團隊策略和轉變。第二部分就不同的健康教育主題提供教學範例，還透過教師回顧及專家撰文，剖析推行幼兒健康教育的形式及要點。第三部分舉出多項在幼稚園照顧幼兒的常識和處理方法，可裝備幼稚園教師更敏銳地察覺幼兒的健康需要，提供更妥善的照顧和及時的健康教育。第四部分探討如何在幼稚園發展更緊密的家校協作關係，從兩所資源學校的發展經驗，分享建立家長教師會的過程，及其對幼兒、家長及幼稚園三方面所帶來的影響。我們期望將健康教育的概念和實施方法推廣至更多幼稚園，讓每個兒童都能在健康的校園文化中成長，為香港的未來培育一群健康、充滿朝氣和關愛社群的下一代。

李大拔教授

香港中文大學健康教育及促進健康中心總監

二零一零年九月

## 參考文獻

教育統籌局課程發展議會（2006）。《學前教育課程指引》。香港：作者。14-17頁。

# 建設健康促進學校

本部分資料由健康教育及促進健康中心健康校園執行小組提供 (Q1-Q4)。感謝香港專業教育學院 (沙田) 幼兒教育及社會服務系賴德輝講師撰文 (Q6) 及葉威琪提供插畫 (Q5)。

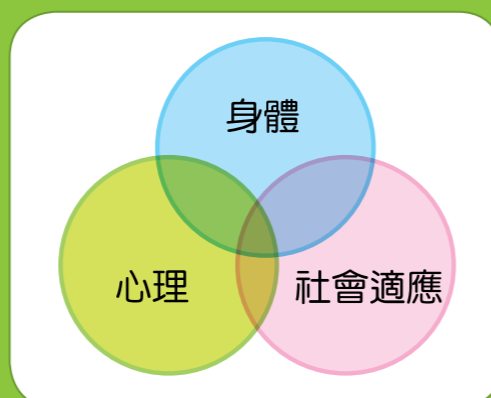
Q1

## 何謂健康？ 促進健康是個人的事嗎？



相信大部分人都同意，只要身體沒有缺陷和疾病，能維持強壯的體魄以應付生存所需就可稱為健康。從這角度看，既然健康是個人的事，我們的健康狀況也取決於我們個人的體格和生活習慣（如飲食和運動習慣等），而有關促進健康的事通常都是醫護界人士所關注的。然而，世界衛生組織（1948）對健康定義是指「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」。此定義讓人們對健康有更準確和全面的理解，除了維持體格狀況良好，遠離病痛，人們的心理、情感和社交方面的健康狀況同樣備受重視。試想一個體格強壯的人當長期受情緒問題困擾，其社會適應和身體狀況亦很可能受影響，其整體健康狀態未必稱得上良好；但假如他能及時積極地處理情緒問題，或是透過運動（身體鍛鍊）和朋友的支持（社交層面）來舒緩不良的情緒狀況，他的整體健康狀況便很可能回復良好的平衡狀態。此簡單的例子在我們身邊不斷發生，反映人們「身體上」、「精神上」和「社會適應」三種健康層面之間的互動更是不斷互相影響的（圖一）。

圖一 健康的三種層面



世界衛生組織藉《渥太華健康促進憲章》提出「健康促進是使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」（World Health Organisation [WHO], 1986），進一步倡導人們從積極的角度將健康視為一種生活的資源，亦由於人們的健康狀況，並非只受個人因素影響，同時亦受身處的環境所影響，因此人們要促進健康，亦需要來自周遭環境的支持並給予改善健康的機會，並非單靠個人的努力就能成功。而要改善人們的健康，除有賴醫療層面的介入和建立個人健康生活模式之外，還需要透過各方面的健康促進工作，共同建立一個有助增進健康的環境和社會文化，也靠全民參與和教育人們掌握管理和提升健康的能力。

### 參考文獻

World Health Organisation. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Geneva: Author.  
世界衛生組織 (1948)。世界衛生組織對健康的定義。檢索自 <http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>



## 何謂健康促進學校？ 健康促進學校是怎樣發展起來的？

世界衛生組織西太平洋區署於1996年頒布《地區健康促進學校發展綱領：行動架構》（並於近年更新），內容提出有關健康促進學校的理念和發展方向，視學校為健康促進的基地，呼籲整個群體內每位成員的通力合作，攜手邁向全人健康與理想教育成效的目標。內容包括以下六個發展領域：

- **健康學校政策 (Healthy School Policies)**：由校內專責人員就關注及促進全人健康制定校本政策文件和措施，以釐定校方在各個有關校園健康的層面上所採取的方針和行動方案，包括：健康飲食政策、安全校園政策、傳染病控制政策等。
- **學校環境 (School's Physical Environment)**：規範校內建築和設施的安全與衛生狀況，並提供學習和校園生活設施，讓學生在合適的校園環境中進行學習活動和遊戲，實踐健康生活。
- **校風與人際關係 (School's Social Environment)**：由整個學校群體內每個成員互動而建立的人文環境，包括學生之間、教師之間以及師生之間的關係，同時也受家長和社會因素所影響，其發展方向包括：建立友愛和彼此尊重的校園文化、學生支援等。
- **健康生活技能與實踐 (Action Competencies for Healthy Living)**：泛指學校為學生提供有關健康的正規及非正規課程和活動，讓學生能按其發展階段建構所需知識、概念、技能和經驗，激發學生改善自身和他人健康的實踐動力。
- **家校與社區聯繫 (Community Links)**：是指學校與學生家庭，並與社區團體和相關人士所建立的夥伴關係；鼓勵學校與這些夥伴維持良好溝通關係，同時讓他們有機會參與和籌劃校內健康促進工作，為健康促進學校的實施灌注動力和廣泛的支持。
- **學校保健與健康促進服務 (School Health Care and Promotion Services)**：學校透過實施有關疾病預防和控制工作、有系統的健康記錄、基本急救服務、對有需要學生之照顧與跟進，以及職安健推廣等方面的策略，保障和促進學生及員工的健康。

(International Union for Health Promotion and Education [IUHPE], 2009; St Leger, Young, Blanchard & Perry, 2010; WHO, 1995; WHO Regional Office for the Western Pacific, 1996)

香港中文大學健康教育及促進健康中心自1998年起致力在本港提倡此發展綱領 (Lee, Cheng, Fung & St Leger, 2006)，並於2005年得到優質教育基金撥款支持為期三年的「健康幼稚園獎勵計劃」，成為首個獲世界衛生組織西太平洋區署認可的健康幼稚園計劃。此計劃通過教師培訓、支援服務、建立幼稚園自我監查及評估系統等策略，協助100所參與計劃的幼稚園認識健康促進學校的理念及發展綱領，倡導為幼兒營造一個健康、安全而和諧的學習環境。

學前機構的課程宗旨是「培育幼兒在德、智、體、群、美各方面的全面發展和養成良好生活習慣，為生活作好準備，並激發幼兒學習興趣和培養積極的學習態度，為未來學習奠定基礎。」（香港特別行政區政府教育統籌局課程發展議會，2006）而健康促進學校理念則視學校為健康促進的基地，藉着整個群體內的成員通力合作，促進全人健康。既然健康乃是兒童學習的基礎，而有效實施健康促進學校理念能有助提升教育的成效，邁向教育的宏遠目標 (IUHPE, 2009)。

### 參考文獻

International Union for Health Promotion and Education. (2009). *Achieving health promoting schools: guidelines for promoting health in schools*. IUHPE: France.  
Lee, A., Cheng, F., Fung, Y., St Leger, L. (2006). Can health promoting schools contribute to the better health and well being of young people: Hong Kong experience? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 530-536.  
St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010). *Promoting health in schools from evidence to action*. France: IUHPE.  
World Health Organisation. (1995). *WHO expert committee on comprehensive school health education and promotion*. Geneva: Author.  
World Health Organisation Regional Office for the Western Pacific (1996). *Regional guidelines: Development of Health Promoting Schools — A framework for action*. Manila: author.  
香港特別行政區政府教育統籌局課程發展議會 (2006)。學前教育課程指引。14-47。香港：作者。  
香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心 (2002)。健康促進學校工作指引。香港：作者。

### Q3 幼兒需要學習哪些健康教育內容呢？



教育統籌局課程發展議會（2006）修定《學前教育課程指引》，提出幼兒發展的四大目標，其中有關「身體發展」方面，強調發展幼兒的感官機能、專注與觀察能力，促進肌肉活動能力發展，並培養健康生活及安全意識及行為。至於「情意和群性發展」方面，指引強調協助幼兒認識自己的思想和情緒、發展正面的自我觀念、加強人際溝通能力，正呼應世界衛生組織對健康的定義，為建立未來全人健康的目標奠定基礎。

指引所提倡的六大學習範疇內容與幼兒的健康發展息息相關。其中，「體能與健康」範疇涵蓋健康知識（良好生活習慣、自理、身體活動興趣及安全知識）、感知發展及大小肌肉運動發展。至於「科學與科技」範疇則強調讓幼兒體會科學、科技與生活的密切關係，建立探究事物的興趣和基本方法，發展解難的能力及對保護自然環境的愛心。而「個人與群體」範疇則以讓幼兒增強自我概念、發展與人溝通及互動能力，並能享受群體生活的樂趣為目標。這些學習範疇能讓教師在設計及檢視綜合性校本課程時作為參照，以確保課程得以全面而均衡地實施（教育統籌局課程發展議會，2006）。

香港中文大學健康教育及促進健康中心於2007年與香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系出版《學前健康教育課程系列》，提出綜合學校健康教育概念，臚列有關「十大健康主題」的學習目標及教學範例（表一）。指引呼應前文提及的學習範疇，為學前機構提供幼兒健康教育的架構，讓教師在設計及檢視與健康相關的課程和相關活動時方便參照，確保內容全面而均衡。內容強調讓幼兒建構健康知識、培養對健康的正面態度和基本健康生活技能的建立，包括：自理與健康目標設定、溝通和拒絕技巧、健康資訊與服務的獲取等。

表一 十大健康主題及內容

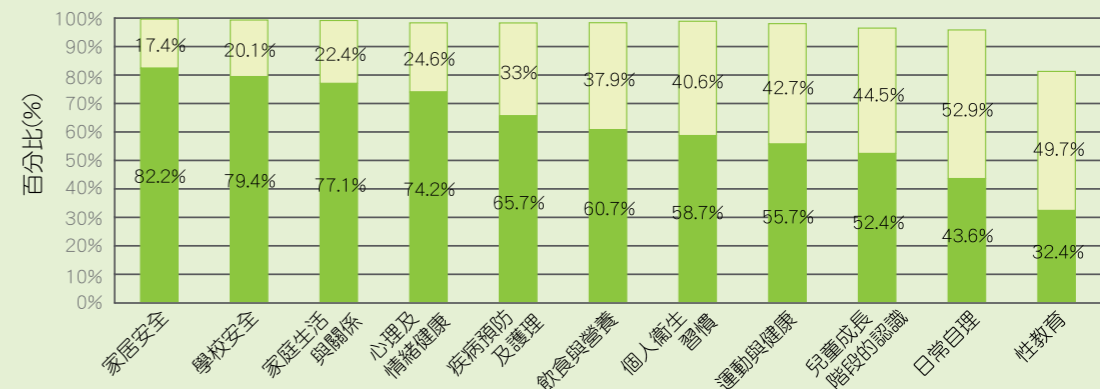
十大健康主題	主題內容
個人健康	成長中身體各部分的認識及保健、身體成長的認識、個人衛生習慣的培養、口腔保健、正確姿勢的培養、運動與健康、休息與睡眠。
食物與營養	食物的種類、食物與成長的關係、健康飲食原則、良好的飲食習慣及禮儀、食物衛生與安全。
心理和情緒健康	認識自己及欣賞自己、自信心的建立、認識快樂的來源及享受快樂、情緒的認識、表達及宣洩方法、面對困難的處理方法、人際關係的建立、欣賞和尊重別人。
家庭生活與性教育	家庭成員及相處之道、家居自理能力、生命的形成、認識及分辨男孩和女孩、預防性騷擾及性侵犯。
疾病的防治	疾病的認識、患者的徵狀、簡單身體檢查、關懷病人、求診時的準備及心理調適。
吸煙、酗酒、藥物使用與濫用	認識吸煙及二手煙之害處、用藥安全。
消費者健康	醫護人員的角色及職責、善用金錢、正確地選購物品。
安全與急救	家居安全、校園安全、戶外活動安全、交通安全、防火安全、在陌生環境的安全、受傷處理。
環境健康與保護	環境保護的重要性及實踐個人環保行為、保持環境清潔衛生並愛護公物、大自然的認識與生態的保育。
生命、老化與死亡	生老病死的認識、懂得愛惜及關懷生命、與長者相處之道。

（香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心與香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系，2007）

### 家長的關注

香港中文大學健康教育及促進健康中心於2007年為參與「健康幼稚園獎勵計劃」學校評估的56所在港幼稚園進行家長問卷調查，共有6659名子女就讀幼兒班及低班的家長完成問卷。問卷內容列出一系列與健康教育相關的內容，請家長評價每項內容對孩子健康成長的重要性。結果顯示，家長認為首要關注的是安全問題（包括家居與學校安全），其中八成家長認為「非常重要」，其次是家庭生活，而心理及情緒健康也是家長關注的課題，七成半家長認為「非常重要」。此外，培養健康的生活習慣（例如疾病預防及衛生習慣、飲食、運動）也是家長關注的課題，五成半至六成半的家長認為「非常重要」。認為有關兒童成長階段的認識以及讓發展自理能力方面屬於「重要」或「非常重要」的家長亦超過九成；認為性教育對於方面屬於「重要」或「非常重要」的家長也超過八成，另有一成半家長（16.0%）表示「無意見」（圖二）。

圖二 家長認為對孩子健康成長的重要課題（回應人數：6369—6437）



### 參考文獻

香港特別行政區政府教育統籌局課程發展議會（2006）。《學前教育課程指引》。14-47。香港：作者。  
 香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心及香港教育學院教育專業及幼兒教育學院幼兒教育學系（2007）。《學前健康教育課程系列》。香港：作者。

### Q4 如何在幼稚園落實健康促進學校架構？



回顧在香港推行健康幼稚園獎勵計劃（2005-2008）的經驗，不難發現那些成功落實健康促進學校架構的幼稚園，普遍經驗過類似的進程（圖三），以致她們能將此系統化的理念內化為適合其校本發展需要的一套校園健康促進方法，一方面促進幼稚園的持續發展，同時強化幼兒健康教育課程，朝向建設健康校園目標邁進。

圖三 實施健康促進學校架構發展圖



#### 1. 建立健康校園意識

首先，幼稚園須要就發展健康校園尋求共識。起初可能是由一兩位熱心教師發起，並在團隊之間醞釀，過程可能歷時數月至數個月，形式可能是討論與幼兒健康相關的新聞、發展趨勢和某校園健康計劃的成果，然後就園內幼兒的健康需要和願景進行討論（可參Q5）。

#### 2. 現況及內外環境分析

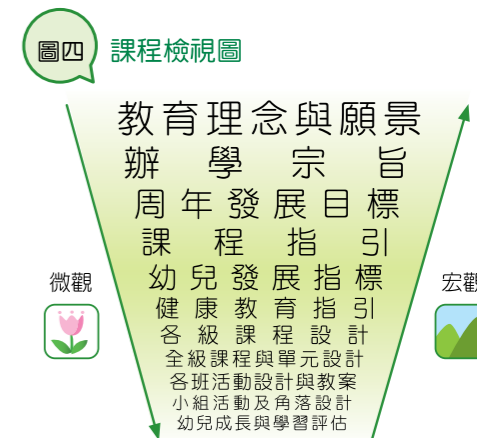
當成功提升團隊對建設健康校園的意識，並獲得來自領導層、前線教師同意以此作為幼稚園的重點發展項目，下一步須要識別幼稚園在健康促進學校六個發展範疇發展需要，而香港中文大學健康教育及促進健康中心為此發展一系列評估工具及服務，供在港學校申請使用。

#### 3. 健康教育狀況分析

幼稚園在進行現況及內外環境分析時，亦須檢視其健康教育的推展狀況，各級教師可參考教育局、大專院校及相關機構所發的健康教育指引，識別現行健康教育課程的發展空間。教師宜先從幼稚園的教育理念出發，到各級幼兒發展目標，以至日常學習活動的細節上逐步檢視；亦應不時從學習活動中回溯，確保每日的工作沒有偏離所定的目標。這種檢視與反思過程（圖四）有助找出現行課程的發展空間，完善健康教育的內容。

#### 4. 策劃與組織

為有效實施健康促進學校發展架構，幼稚園須組織健康促進專責小組，以策劃和統籌園內健康促進工作。小組成員可包括校長、主任、級任教師代表及家庭事務教師代表。以下三方面問題可引導小組構思合適的校園健康促進工作計劃：



(1) 幼兒方面：哪些行為能令幼兒健康發展？哪些會導致健康問題？不同年級的幼兒需要怎樣的健康教育？

(2) 幼稚園方面：哪些學習環境因素有助或影響幼兒健康發展？現行的政策及指引是否全面保障健康校園的實施？教員及非教員的健康知識和所用的設備足夠嗎？

(3) 社會方面：哪些家庭及社會因素有助或影響幼兒健康發展？幼兒的家庭成員需要怎樣的健康教育？社會又有哪些資源幫助健康校園的實施？

## 5. 邀請全校參與並提供支援

健康促進學校的對象是每位學校持份者，強調每位成員通力合作的重要性。園方須要為教師提供合適的培訓，提供指引和機會讓全體教職員討論建設健康校園的共同目標（或共同草擬健康校園約章），並輔以支持及協調資源。研究指出，學校的領導與管理方式、學生參與制定政策之經驗、師生關係與管教模式，以及學校如何邀請社區和家長參與，都有助發展成為有利健康的保護因素，並減少

一些有損健康行為的發生。（Stewart-Brown, 2006; Blum et al., 2002; Patton et al., 2006）

## 6. 實施與監管

實施所訂立的健康促進工作計劃，並隨著幼稚園的教育理念和健康促進目標逐步發展。領導者的睿智、富建議性的會議、靈活的資源運用及充分的溝通，都是有效實施的要素（可參Q6）。

## 7. 評估與分享

專責小組須每年檢討健康學校政策並檢視工作計劃的成效，以改善和釐訂來年目標及計劃。當園方認為發展成熟時，可向香港中文大學健康教育及促進健康中心申請獎項評估，而通過評估達到標準的幼稚園將獲頒發健康學校銅獎、銀獎或金獎，以示嘉許和認證。園方可透過不同形式的活動和交流平台，與員工、幼兒、家長、他校及社區分享落實健康促進學校架構的經驗和心得。



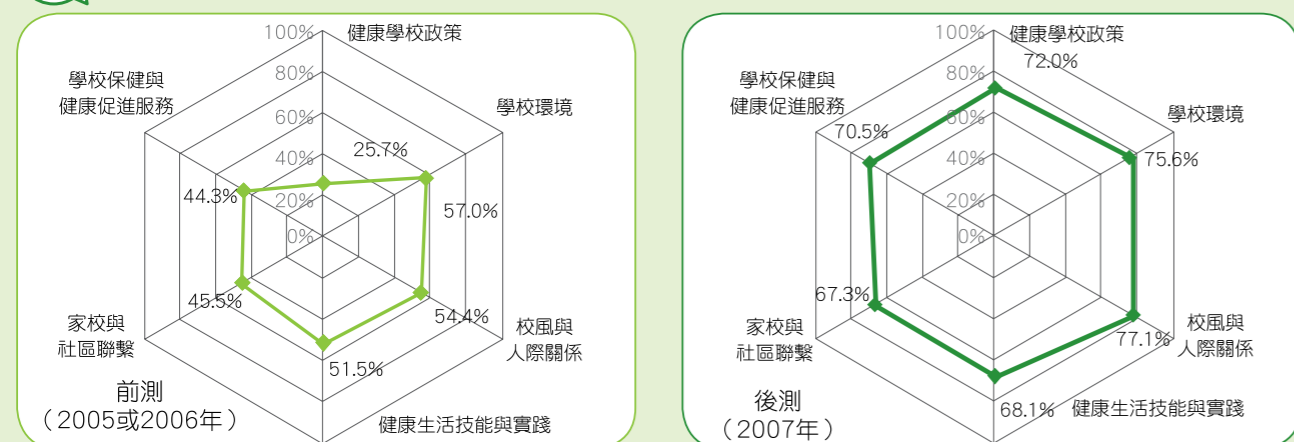
## 健康促進學校帶來的轉變

香港中文大學健康教育及促進健康中心分析56所自2005或2006加入健康幼稚園獎勵計劃（前測），並於2007年再度進行評估（後測）的在港幼稚園所搜集的數據，了解她們在健康促進學校六個發展領域上的轉變。兩次測試所採用的方法相同，先由園方按各範疇的要點進行自我評分，再由評估人員核實，過程包括：文件檢視、教員及非教員訪問、家長聚焦小組及環境視察。

圖五按幼稚園的平均得分以百分比顯示，得分越高代表幼稚園在該領域的表現越好。結果顯示學校在實施健康促進學校架構前，各個領域的發展一般，得分由25.7%至57.0%不等。然而，幼稚園在實施健康促進學校架構一至

兩年後，無論在健康學校政策的訂立、學校行政架構、學校環境（包括物質與社會環境）、個人健康生活技能的培育，以及與家庭及社區建立夥伴關係上均有所改善，各領域之平均得分提升達16.6%至46.3%不等，而且通過成對樣本T檢定（paired-samples t-test）達到顯著水平（p值小於0.001）。所有幼稚園都已成立專責小組，負責籌劃和實施校園健康促進工作，亦已制定一套較全面的健康政策，規範相關工作的程序和標準。健康教育方面，幼稚園無論在課程設計和活動編排，以至家長健康教育和教師專業發展上，都加強健康教育元素，務求協助幼兒建構健康知識和發展所需的生活技能。

圖五 幼稚園在健康促進學校六個發展領域之轉變（幼稚園數目：56）



註：數據按幼稚園在每個發展領域之平均得分，以百分比顯示。

## 參考文獻

- Blum, R.W., McNeely, C.A., & Rinehart, P.M. (2002). *Improving the odds: The untapped power of schools to improve the health of teens*. Minneapolis, MN: Center for Adolescent Health and Development, University of Minnesota.
- Patton, G. C., Bond, L., Carlin, J.B., Thomas, L., Butler, H., Glover, S., ...Bowes, G. (2006). Promoting social inclusion in schools: A group-randomized trial of effects on student health risk behavior and well-being. *American Journal of Public Health, 96*, 1582-1587. Retrieved from <http://ajph.aphapublications.org>
- Stewart-Brown, S. (2006). *What is the evidence on school health promotion in improving school health or preventing disease and specifically what is effectiveness of the health promoting school approach?* Copenhagen: World Health Organization.



## 如何建設有效的健康幼稚園團隊？



學前機構的幼兒教育團隊在社會上發揮提供小學前基礎教育的功能，而隨着職前培訓及在職專業發展，幼稚園教師的專業水平亦日漸提升，而大部分學前機構的制度已趨趨完善，並已建立緊密團隊合作關係。要在現有的基礎發展成為健康促進學校，國際健康促進及教育聯盟（IUHPE, 2009）總結多國的經驗及不同文獻，建議採取全校參與策略（Whole-school Approach）取代以往比較缺乏發展及持續性的健康計劃和純課堂的學習方式，其成功的要素實有賴園內團隊的合作，並非單靠校長或個別教師的努力就能成功（當然，每項計劃也要獲取領導層的支持才能順利展開）。園方其中一項首要步驟是委任專人或成立專責小組負責統籌園內的健康促進工作。「建設健康校園」更可成為整個團隊的理想和共同關注的事，其籌劃和實施過程需要每位成員全方位投入（無論在人力、智慧、責任感、創意、管理能力等方面），亦將有助進一步提升整個團隊的凝聚力和團隊精神。

一個有效的健康幼稚園團隊可透過清晰的制度安排並配合溝通與教育而建立的。校長和統籌人員可帶領團隊進行以下討論活動，或有策略地安排其他團隊活動（歷奇性、解難性、知識性、籌劃性等），培養隊員對健康促進學校的認識及團隊精神，將建設健康校園視為每個成員息息相關的事。

## 活動：建設有效的健康幼稚園團隊

### 引言

在某種程度上，幼兒教育團隊的工作可以一個劇團作喻。就如一齣偉大劇目的演出，導演固然是核心領導人物，但也需要監製的監督、發行商的推廣，以及台前幕後每位隊員的充分合作才能成事，負責任何一個崗位的隊員也功不可沒。同樣地，在一所幼稚園裏，校長發揮導演的角色，在校監和辦學團體的支持下推動幼稚園發展；主任猶如編劇仔細安排每位隊員的工作；多才多藝的教師（及工友）就如台前幕後功臣協助學生（演員）演出，而家長則好比觀眾。而且，各成員所扮演的角色在幼稚園的實際情況下也是動態的——家長在孩子的學習過程可參與教導角色，而幼兒在設計活動時也可為自己編排學習的內容和方式。

### 活動目的

此團隊活動能讓幼稚園教師：

1. 思考並討論團隊的意義和成功團隊的要素；
2. 思考自己的工作角色，藉分享建立更和諧的團隊；
3. 構想和討論健康幼稚園的願景；及
4. 討論有效的健康幼稚園團隊需具備的要素。



## 第一部分、劇團之喻

取出本分享集附送之彩圖卡，運用中式劇團彩圖以小組形式進行觀察和討論。以下討論題目並沒有標準的答案，主持人可因應需要挑選合適的題目進行討論，或按照個人對圖畫的理解發展更多元化的題目。完成後就如何建設有效團隊進行歸納，成功團隊的要素可包括：共同的目標、忠誠的付出、濃厚的歸屬感、活力與熱情、有效的分工、合作與信任、互動的溝通、欣賞的行動、藉評估邁向精益求精的精神。

### 討論題目

1. (有關崗位) 圖中顯示了哪些不同的崗位？你認為他們怎樣決定每位團員的職責？為甚麼有些決策要由集體決定，哪些由導演一人決定？假如這團隊的共同目標是有精彩的演出，他們需要作出何種程度的承諾？試想團中各人在演出前怎樣付出努力？
2. (有關溝通) 圖中的樂師怎樣知道自己在何時吹奏？假如舞旗手看見表演出現了一些問題，他應該怎麼做呢？圖中顯示了哪些溝通方法？如果整個團隊缺乏溝通會產生甚麼問題？
3. (有關合作) 試想為何那位負責舞獅頭的團員能如此有信心呢？請再舉一些例子說明這團隊如何互相幫助？
4. (有關欣賞) 你認為導演的鼓勵能激發士氣嗎？團隊內不同成員怎樣表達他們對彼此的讚賞與認同？假如在排練期間及演出前後團員之間缺乏對彼此欣賞的表達，對團隊會產生甚麼影響？
5. (有關進步) 此團隊要怎樣做才能令演出不斷進步？他們怎樣知道自己有沒有進步？試想幕後進行會議的隊員或領袖會按照甚麼原則決定下一齣劇的藍本呢？
6. (自省和分享) 圖中顯示的團隊與幼兒教育工作有許多相似的地方，你認為圖中哪個人物最能反映你現時工作上的角色。你曾一人分身多個角色嗎？試分享一段工作的情境，是與圖中任何一個角落相似的。假如有再次的機會，你希望成為哪個角色呢？

## 第二部分、幼稚園縮影

運用幼稚園縮影彩圖進行觀察和討論。主持人同樣可因應需要挑選以下合適的題目進行討論，或發展更多元化的討論題目。



### 討論題目

1. (有關目標) 你認為圖中的幼兒教育團隊在開始工作時懷著甚麼共同理想呢？你所屬的團隊的發展目標是甚麼？要達到這目標，你們需要作出何種程度的承諾呢？
2. (有關策略) 假如圖中進行會議的人員屬於園內的「健康促進組」，你認為此小組的功能是甚麼？假如幼稚園決定採取「全校參與」策略來推展健康校園，你認為關鍵的步驟是甚麼？

3. (有關幼兒) 圖中的教師運用了甚麼方法增進幼兒在身體、精神和社會適應三個層面的健康？你現時照顧的幼兒的健康狀況是怎樣的？你認為他們需要加強哪方面的健康教育？傳統上，園內只有部分環境設施與幼兒的健康有關（例如體育設施、醫療角、健康展板），試分享你所屬的幼稚園如何體現校園的整體環境（課室、走廊、洗手間、進食地方等）也被視為可影響幼兒健康的一環。
4. (有關家長) 圖中的幼稚園用甚麼方法讓家長參與和爭取家長對健康校園發展的支持呢？傳統上，家長通常作為輔助和支持的角色，按現時校本的情況，你認為還可提供甚麼機會讓家長積極參與園內的工作和健康校園的發展，以成為教師的夥伴？
5. (有關教師) 教師作為言教和身教的啟導者，他們需要怎樣的素質才有助實施健康教育和發展健康校園？作為團隊的持分者，教師的心理、情感和社交上的健康其實與幼兒的健康同樣重要，你認為所屬的幼兒教育團隊需要哪方面的支持和培訓？
6. (有關合作) 在圖中，如果沒有人發現那位新老師遇到困難，對教育可能產生甚麼影響？你期望所屬的團隊怎樣營造更好的社會環境和合作文化，讓每位隊員能坦誠開放地溝通和忠誠合作？
7. (有關社區) 試想圖中的校長怎樣尋找資源和服務來協助教師推行健康計劃？你認為所屬的團隊需要哪些專業範疇以外的資訊和社區資源？根據校本和所處社區的情況，你認為幼稚園對參與社區和促進社區健康方面可作出何種程度的貢獻？
8. (有關進步) 不符合現實的目標難以達到，過於複雜的評估亦難以執行。你認為所屬的團隊要怎樣才知道自己有沒有進步，距離目標還有多遠？

完成討論後可就如如何建設健康校園進行匯報和總結，而一個有效的健康幼稚園團隊須具備的要素，還包括：

- 將健康促進納入園內的恆常主要工作
- 獲取管理層及全體教職員的支持並採取全校參與策略
- 建立彼此認同而可行的目標與策略
- 了解幼兒及社會的健康問題
- 建立持分者對團隊的歸屬感
- 實施多元化的學與教策略
- 重視教職員的身心健康並提供所需的支持和培訓
- 尋求幼稚園內外對校園健康促進工作的認同和充足的資源 (IUHPE, 2009)

### 參考文獻

International Union for Health Promotion and Education. (2009). *Achieving health promoting schools: guidelines for promoting health in schools*. IUHPE: France.



Q6

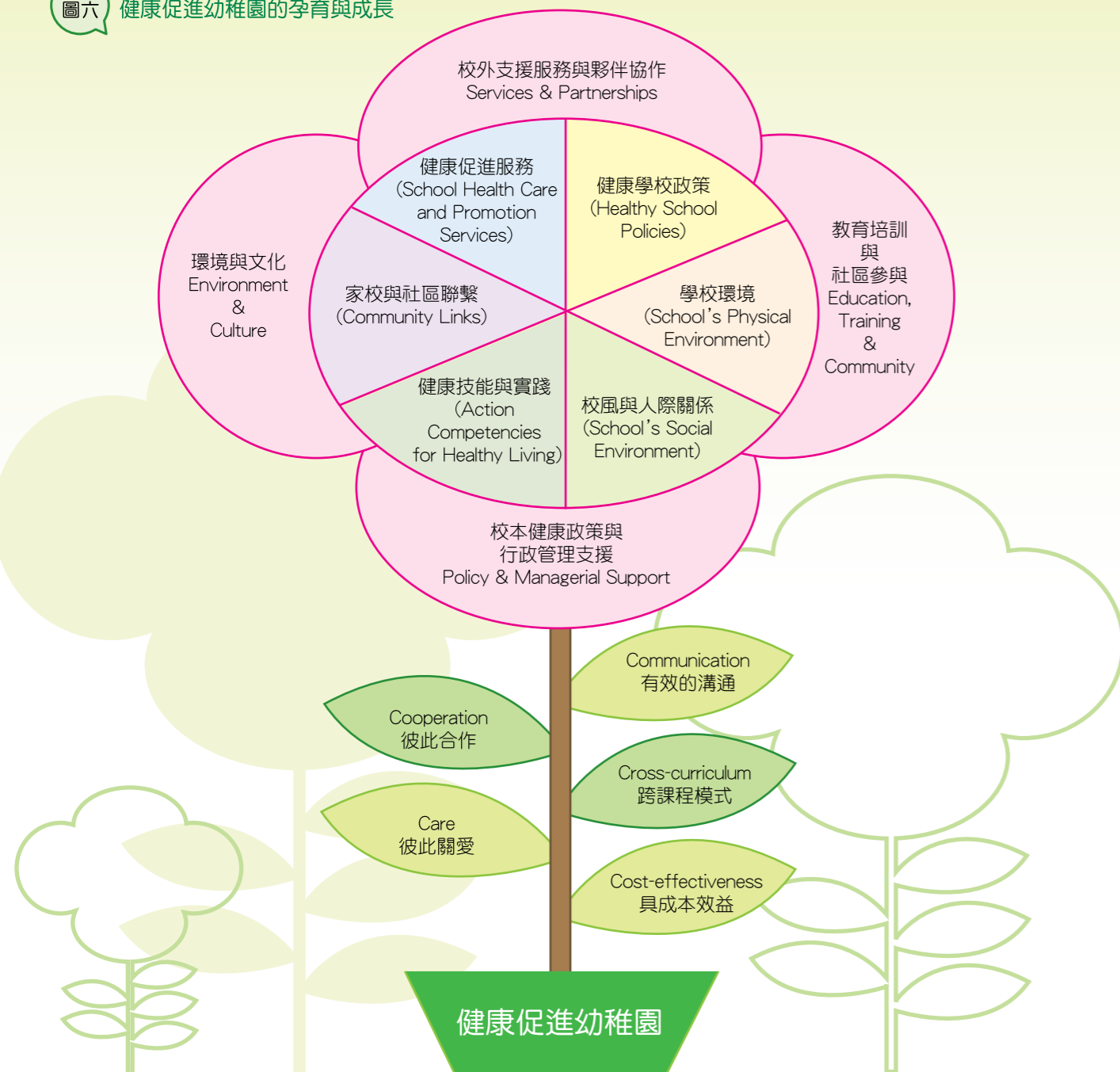
# 如何促進健康教育工作？

賴德輝  
香港專業教育學院（沙田）  
幼兒教育及社會服務系講師

## 引言

大家從上文認識到健康促進學校對幼兒健康成長的重要性，因此世界各地的幼兒教育機構都會把健康教育放在教育工作的重要位置，不同幼稚園會運用不同策略建構健康教育團隊。究竟幼兒教育機構可如何促進健康教育工作呢？筆者便訪問了五所健康促進幼稚園，透過不同學校持分者的分享得知她們運用了多元化的解難策略來跨越種種客觀條件限制，成為具成效的健康促進幼稚園（Lai, 2009）。以下，筆者嘗試以一棵形象化的樹苗（見下圖）歸納不同受訪幼稚園如何有效推動幼兒健康教育工作，然後會透過五個英文字母來闡釋健康促進幼稚園在推行健康教育及促進健康時所運用的解難策略。

圖六 健康促進幼稚園的孕育與成長



## 培育健康幼苗

幼苗成長除了需要養分、水分、陽光等不同生長要素，亦需要園丁悉心栽培，香港社會各界合力為種子提供成長所需的元素，經過多年成長時間，每粒種子逐漸長成開著小花的樹苗，樹苗成長時除了得到學校以外的人士悉心照顧，亦需要跨界別人士熱心參與栽培，如幼兒及其家人、學校教職員及不同健康相關專業人士等。然後，樹苗會藉著自身的葉子進行光合作用，代表著學校會透過五方面策略解決及滿足成長上的需要，當樹苗適應了環境的限制，並找到持續發展之道，它便會周而復始開出美麗的花朵及健康的果子，花蕊所代表著健康促進學校的六個發展領域，領域之間是互相聯繫緊密，花瓣代表著健康促進學校從六個發展領域所散發出四個美麗共同特點，筆者深信健康成長的幼苗在將來定必成長為茁壯大樹，無數大樹組成健康森林，成為人類與大自然不同生物賴以生存的安樂窩。

## 唯多C解難策略？

雖然不同幼稚園在推行健康教育上會遇到不同難處和限制，但她們同樣能夠突破難關成為健康促進幼稚園。筆者以下會嘗試歸納出不同學校所採用的策略，結果可歸納成為多個C的解難策略，希望可作為推行健康學校的幼兒教育機構作參考，筆者嘗試用五個英文字母C開頭的字詞來總結它們的寶貴實踐經驗，不同的字詞正代表著他們如何運用不同的策略來解決推行健康教育所面對的種種問題，五個英文字母分別是 Cooperation —— 彼此合作、Cross-curriculum —— 跨課程模式、Communication —— 有效的溝通、Care —— 彼此關愛和 Cost-effectiveness —— 具成本效益。

**Cooperation (彼此合作)**：學校、家庭和社區彼此合作的好處在教育界早已被確認。受訪學校鄰近有不同的機構，如學校、長者宿舍、食店、有機農場及不同政府部門等，這些社區機構正好為幼稚園提供夥伴合作機遇，幼兒可以在真切性的環境下應用健康教育，比起只在校內模擬運用更見成效。再者，幼稚園家長有不同的專業背景，家長們亦很樂意為子女就讀的幼稚園提供不同學習支援服務，如故事姨姨、健康檢查服務、親子美食製作及健康小食義賣籌款、或介紹不同的專業人士獻計謀策和提供諮詢服務。不同人士及機構可在不同層級組成合作網絡，學校繼而以全校參與模式提供適切的學習經歷及健康支援服務予學校不同持分者，甚至與鄰近機構互相合作及彼此支援。

**Care (彼此關愛)**：晏涵文（2002）指出健康教育將一般的健康資訊，以教育策略轉變成為一個人的健康生活方式和態度。不同的健康幼稚園給筆者一個相同的感受，教職員之間彼此關顧，校長們不單顧及教職員的身心健康，亦關顧他們的家人需要。關顧每一位學校成員的需要，甚至乎所處地區的長者中心及智障人士機構等，正是最好教導幼兒的生活教材，這樣才能培養出關愛別人的小朋友。部分受訪學校更考慮到老師辛勞，會為老師準備健康午餐、湯水和水果，亦會考慮到老師的家庭生活，務求讓教職員的家庭生活與學校生活得以平衡，健康促進學校實在是關愛校園的示範基地。

**Communication (有效的溝通)**：有效溝通可促進健康學校內不同持分者的協作，學校可透過正規及非正規課程向不同持分者傳遞健康資訊，家長有效獲取健康資訊後，讓他們充分知悉其子女在學校的健康教育課程內容，有助家長可以在家中延續增強幼兒對健康的理解和生活應用，從小培養幼兒健康的生活習慣。幼兒的健康議題可成為家長與老師的共通話題，有效溝通不單有效傳遞健康資訊，亦有助家校共同建立彼此合作及互信關係。

**Cross-curriculum approach (跨課程模式)**：學校藉著不同人士的有效溝通，亦有助達成校本健康課程以跨課程模式發展。跨課程取向強調不同學習經歷的有效連繫。事實上，我們的日常生活本身是環環緊扣，健康教育正以跨課程方式融入每一個學校持分者的日常生活當中，如健康相關學習單元、健康相關專題研習、運動會、眼保健操、健康早餐日、健康水果日、健康餐單設計、盆栽種植、健康情報、預防傳染病措施等，從全方位建構幼兒健康態度、技能和知識，為幼兒提供不同真切性渠道實踐健康生活。

**Cost-effectiveness (具成本效益)**：香港現時已有一百所幼兒教育機構有機會在優質教育基本資助下參與健康幼稚園獎勵計劃，期望更多幼兒學校可透過學券及優質教育基金等資助下持續推行健康教育，學校要促進健康並非一朝一夕，因此符合成本效益，才能讓健康教育持續發展。受訪學校成功引入社區資源，並善用校本資源來推動健康教育，使教師及學童生病率減少，維持高的環境安全及衛生標準，幼兒愉快學習，教職員敬業樂業，對學校不同持分者的心身起促進作用。從宏觀角度看，為幼兒投放健康教育資源，由小打好健康基礎，幼兒健康成長必能減輕將來社會的醫療負擔壓力。因此，兒童的健康抉擇與行為不僅與其成人後的健康、個人生活品質有關，也關係著社區的健康趨勢及健康成本 (IUHPE, 2000; McBride, Midford & Cameron, 2006)。

## 總結

受訪幼兒教育機構除了跨越課程、環境與服務等傳統三大健康促進範圍，她們亦會採用多元行動策略來推動健康教育工作，希望本文提及的策略可為未起步或努力中的同工帶來一點啟發，並參考本書同工所分享具體健康活動推行策略，定能排除在健康促進上的種種障礙，以可持續的方式促進幼兒在身體、心理和社交方面的健康發展。幼兒教育機構與社區實在要彼此同心合作，以期取得事半功倍的健康促進果效。事實上，不同幼兒教育機構可按個別條件想出更多健康促進策略，讓學校在推動健康教育能夠開花及結果。要令我們未來的主人翁健康長大，學校、家庭和社區便不得不攜手透過健康學校計劃維持學童全面健康發展。以下一首短詩期望成為您我的共同願景！



*With Healthy Childhood, With Healthy Adulthood  
With Healthy Schools, With Healthy Families  
With Health, With Wealth  
With You, With Hope*

## 參考文獻

- International Union for Health Promotion and Education (2000). *The evidence of health promotion effectiveness—Shaping public health in a new Europe: Part 1* (Report for European Commission, 2<sup>nd</sup> ed.). Brussels - Luxembourg: ECSC-EC-EAEC.
- Lai, L. T. F. (2009). *The effective ways for promoting healthy preschools* (Unpublished master's thesis). The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.
- McBride, N., Midford, R. & Cameron, I. (1999). An empirical model for school health promotion: The Western Australian school health project model. *Health Promotion International*, 14, 17-25. doi: 10.1093/heapro/14.1.17
- 晏涵文 (2002)。健康促進之教育策略。輯於李大拔 (編)，*香港健康促進學校：香港經驗分享* (頁41-49)。香港：中文大學出版社。

特別鳴謝以下幼稚園接受訪問：

北角衛理堂幼稚園  
宏福中英文幼稚園  
青衣商會天水圍幼稚園  
真理浸信會富泰幼稚園  
翰林幼稚園 (天水圍)



## 第二部分

# 推行幼兒健康教育的形式及要點

本部分資料由參加「健康促進學校領航行動」的資源學校提供，令這些寶貴的前線健康教育經驗成為具有參考價值的教學範例，並配合相關資訊，以剖析推行幼兒健康教育的可行形式及要點。

Q7

## 如何有效實施健康飲食教育？



陳冠而營養師

均衡的營養攝取是促進兒童健康生長及全面發展的基本元素之一。幼兒所進食的食物種類、進食的分量和對各種營養素的吸收都對他們的成長有著深遠的影響。學前階段是兒童成長及學習的重要時期，兒童在這期間也開始建構對食物的認識，並建立個人對食物的喜好和飲食習慣，而家庭及學前機構在培養兒童正確的飲食態度和習慣上擔當著舉足輕重的角色。

要全面確保兒童飲食均衡，實有賴多方面的配合與支持，以及採取全面及持之以恆的策略，為兒童建立一個有利他們培養健康飲食習慣的環境。學前機構有需要制定一套校本健康飲食指引，以規範園內膳食供應的安排和標準，亦有助指引內容的執行與監察。教師在設計有關「食物」的主題活動時，宜多從幼兒的日常生活出發，建立學習興趣和選擇食物的技巧。而在教導營養知識之同時，必須得到家長的認同和配合，才能深化幼兒對健康飲食的正確態度。另外，為幼兒

營造愉快的進食經歷，並堅持在任何其他活動均貫徹健康飲食的原則，都是幫助兒童學習及實踐健康飲食習慣的要素。學前機構宜透過定期的營養狀況篩檢，了解及記錄兒童的身高及體重等生理成長指標，並觀察學童的飲食行為、活動狀況、精神狀態及病假率等，除了有助機構了解學童整體的營養狀況及評估健康飲食推展的成效，更有助教師和家長在兒童營養狀況出現問題的初期及早發現並提供適當的幫助 (圖七)。

在學前機構全面推展健康飲食可謂亦易亦難，期望透過本節所載有關幼稚園教師推行健康飲食的策略及成效，鼓勵同工繼續為培育幼兒的正確飲食態度而努力，讓幼兒以健康的飲食習慣陪伴他們踏上健康成長之路。有關幼兒營養需要、飲食指引及餐單設計建議，可參考香港中文大學健康教育及促進健康中心出版之《學前教育機構健康飲食指引》(2006)。

圖七、在學前機構全面推展健康飲食







# 食得健康

宏福中英文幼稚園

食物是幼兒教育中常見的課程主題，教師一改傳統較著重知識的教授方式，讓幼兒自主學習和進行方案研習，從小孩的角度出發，與他們一起探索他們喜愛的食物並培養健康飲食的態度，成功激發孩子學習的興趣和勇於探索的精神。



本港的幼兒喜歡吃零食、卻不喜歡吃蔬菜，偏食的情況越來越普遍，而隨著年齡增長，不均衡的飲食習慣有機會影響他們的營養吸收和牙齒健康，長遠對發育和日後患上一些慢性病亦存在負面影響。到底導致幼兒飲食不均衡的原因是甚麼呢？我們相信其中一個重要因素是來自家庭教育和管教的，而兒童個人口味和飲食習慣的建立，亦與家庭息息相關。而幼稚園擔當着另一個重要的教育角色，除了營造健康飲食的環境，亦關注園內幼兒的飲食情況和推行健康飲食的教育。自2008年學期初，教師觀察園內幼兒普遍有偏食和喜歡吃零食的習慣，而他們對健康食物的認識亦不足。當時，在內地出現奶類產品含有會導致兒童患上腎結石的三聚氰胺成分，而本港社會上亦發現不少含有三聚氰胺的其他食品，引起政府及廣大市民

對食品安全的高度關注。本園教師均認為這是必須把握的教育時機，便藉此發展以「健康食物」為題的教學計劃，特意為**低班幼兒（4-5歲）**設計為期三週（共15天）有關食物的方案研習，期望讓幼兒探索自己所喜愛的食物和驗證如何能「食得更健康」。



## 幼兒學習目標

- ★ 認識均衡飲食的重要。
- ★ 認識不同的烹調方法與健康的關係。
- ★ 願意嘗試不同種類食物。
- ★ 學習製作不同的健康小食。

## 實施步驟（共15天）

### 一、刺激期（第1週）

教師從環境刺激、新聞分享及自主學習三方面引發幼兒對食物的學習興趣和動機：

- 讓幼兒自行選擇到不同的學習角進行探索活動，例如在「語文角」張貼海報和擺放製作食物分類小書和食物金字塔；在「主題角」（生活技能和態度）進行模擬餐廳；在「科學角」觀察香蕉的變化和透過電腦看有關食物消化過程的故事等。
- 讓幼兒搜集有關「內地不同食品含有三聚氰胺」的報導和進行新聞分享。
- 讓幼兒繪畫最喜歡吃的食物，及說出喜愛該食物的原因，然後以抽籤形式選取兩至三種的食物進行深入探索，並透過討論與幼兒共同製作其中三種食物。

### 二、探索經驗期（第2週）

過程中，教師邀請家長協助幼兒一起搜集資料，讓幼兒在園內向其他幼兒匯報並進行討論和整理。教師又邀請任職護士的家長義工到校，以講座形式向幼兒介紹一些富有營養的食物，並回應幼兒的提問；本園的梁主任又以健康專家的角色，以輕鬆的手法解答幼兒對食物感興趣的問題（圖八）。及後，教師根據幼兒所提出的疑問，將他們分為三組，每組負責探索和製作其中一種食物（炒麵、草莓或薯條），從而讓幼兒親自驗證他們想知道的答案，務求深化幼兒對健康飲食的認識和培養求證的精神。

食物製作：焗薯條、黑加侖子汁湯麵、鮮榨果汁。



### 三、分享期（第3週）

教師引導幼兒將探究過程中獲得的健康知識進行歸納，並將經驗製成小書、海報及創作故事，以小組形式將健康飲食的訊息向校內各班幼兒推廣。

資料搜集和匯報

健康飲食推廣



圖八、教師與幼兒一同探索他們對喜歡的食物疑問



同學A：食焗嘅薯係會唔會死架？

老師：唔會，但食焗嘅食物對我們身體都唔好，呢類食物含有致癌物質，所以也不應該多吃。



同學B：黑加侖子汁可唔可以炒麵架？

老師：我都未試過，不如你試完話我知係咩味道嘅。



同學C：士多啤梨可唔可以用來炒？

老師：可以，吃中菜時也會有人炒士多啤梨，但炒水果後會流失了水果的營養，所以最好新鮮吃。



## 成效評估

教師從分析幼兒的作品、習作和家長回應，以及持續觀察幼兒在活動過程中對所學概念的認知（圖九），了解學生的得著和學習成效，教師又進行教學反思以評估幼兒的表現。總體來說，幼兒通過此有關食物的方案研習活動獲得以下三方面的得著：

### 飲食態度轉變

就教師的觀察和家長的評語，班中部分幼兒有偏食的習慣，而通過是次方案研習，發現這些幼兒在飲食態度上的一些轉變（表二）：

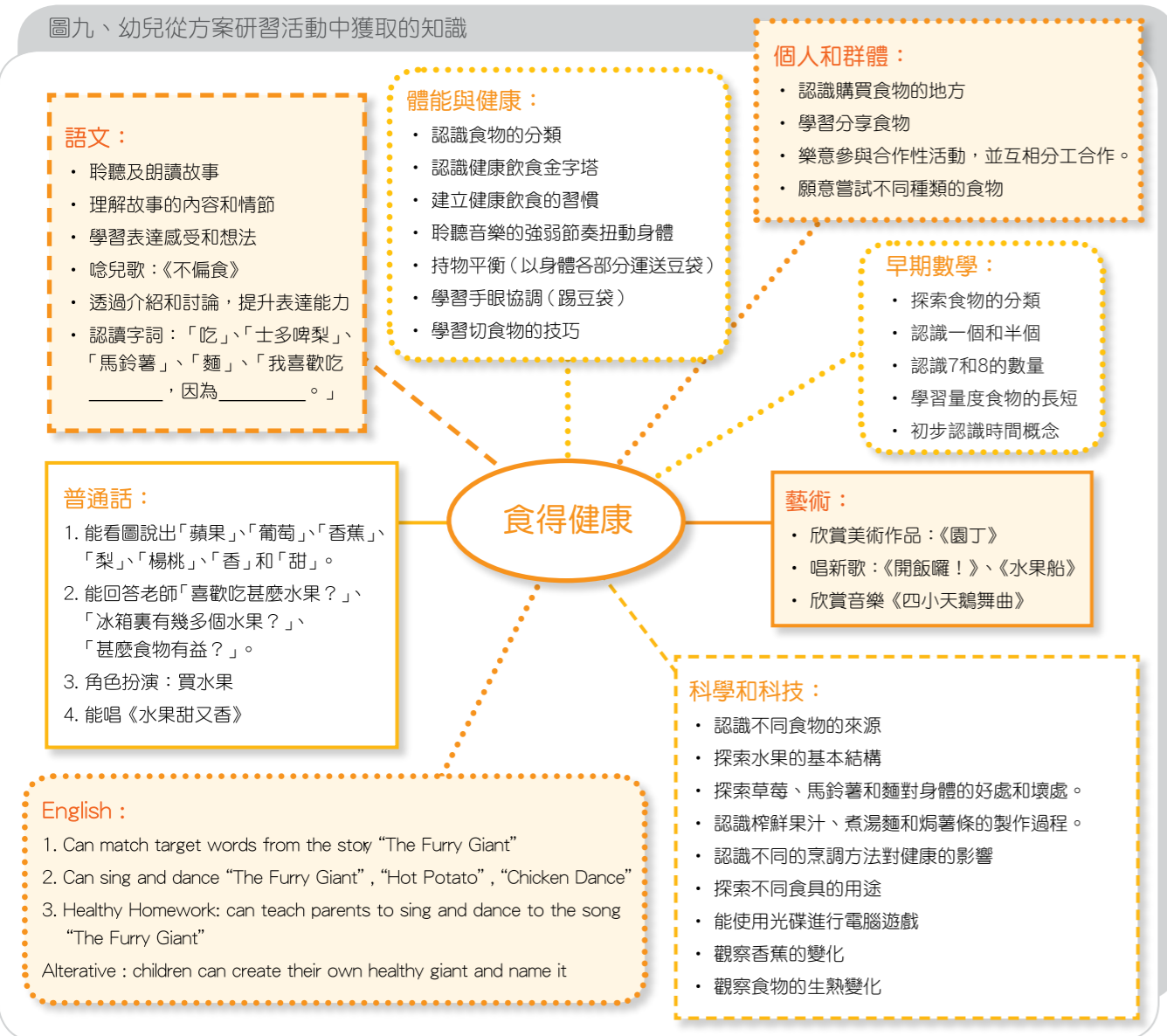
表二 幼兒在飲食態度上的轉變

方案研習前	方案研習期間及後期
個案一：某位幼兒在茶點時只愛吃餅乾，其他食物都不願意嘗試。	她身邊的同伴鼓勵她，說紅蘿蔔很好吃和有益，於是她嚐了一點，同伴立時報掌聲鼓勵，還說：「她好叻呀！」
個案二：部分幼兒吃紅蘿蔔粒通粉時，把紅蘿蔔粒吞在桌子上。	小部分幼兒已不再把紅蘿蔔粒吞在桌子上，還主動告知老師「我食晒啲紅蘿蔔粒啦！」
個案三：某位幼兒每次吃香蕉時都會皺起眉或飲泣……	他現在能把半隻香蕉吃完！
個案四：部分幼兒不願意嘗試不同種類食物（例如番茄）。	部分幼兒主動跟家人說要吃少油、少鹽和少糖的食物，也有幼兒願意嘗試不同種類食物了（例如番茄）。

## 獲取健康飲食新知識

在研習期間，幼兒認識烹調食物的方法，而不同的烹調方法會影響食物的營養價值和進食後對於身體健康的影響，通過教師的引導和幼兒間的討論，共同修訂製作食物的方法，轉為以較健康的烹調方法處理幼兒喜愛的美食，包括將炒草莓轉為鮮榨果汁，以焗薯條取代炸薯條，以及將豉油炒麵改為不加味精的湯麵。此外，教師在過程中發現幼兒對購買的概念模糊，建議日後可進行有關「如何選購食品」的課題。

圖九、幼兒從方案研習活動中獲取的知識



## 培養學習興趣和技巧

教師從以下四個例子觀察到幼兒在學習過程中能培養勇於探索、提問、解難及求證的精神：

**1** 幼兒在建構主題網、進行匯報和討論期間，提出形形色色的問題，其中部分問題引起幼兒的熱烈討論（例如吃燒焦的薯條會導致死亡嗎？），而為解決問題，幼兒能一同商討求證的方法，並提出網上、圖書館及訪問家長義工和老師進行求證。

**2** 在焗薯條期間，幼兒每隔五分鐘便說薯條熟了，教師便逐次取出薯條讓幼兒進行觀察。其間，幼兒互相討論和提出疑問，並透過觀察和比較尋找答案。在整個過程中，他們發現到食物和烹調時間的關係，並且認識食物由生至熟的變化過程（包括顏色、溫度和質感）。

**3** 為了預備榨果汁，幼兒能分工合作地將不同的水果切開，其中幾位幼兒要切開一個西瓜，由於只用膠刀子，老師正準備提供協助，但幼兒主動提出希望由自己解決，最終他們能成功將西瓜切開。

**4** 教師提供了不同的工具讓幼兒嘗試削去馬鈴薯的皮，有幾位幼兒很驚喜地發現原來用膠刀子在馬鈴薯表面來回地刮能達到去皮的效果，並發現刨刀是最有效和最快的削皮工具。更有家長表示，此方案研習活動能幫助幼兒在日常生活中遇到問題或轉變時，學習用不同方法來解決問題和學習應變。



## 教師的回顧

回顧整個計劃的發展過程，我們在每個階段均實踐以幼兒為中心的教育理念。在刺激期，我們透過各學習角的環境佈置，為幼兒提供明確而具目標性的自主學習空間，讓兒童根據個別的學習速度及學習模式進行自我探索、研究和練習。在方案研習和分享期間，我們堅持以幼兒為中心，注重幼兒學習的過程而非只側重學習的成果，過程中，我們的主要角色是刺激幼兒思考，引導他們進行創作，而在這種熱切的學習氣氛下，隨處可見幼兒與幼兒之間、幼兒與教師之間的互動學習情境——透過搜集與健康飲食有關的新聞和繪畫幼兒喜愛的美食引發幼兒對主題的興趣；運用腦力激盪法探索幼兒對飲食的已有知識和經驗，並在教師的協助下發掘幼兒想知道、想探討的問題；教師應用自我發現學習方法協助幼兒進行資料搜尋及動手嘗試自己解決困難，讓幼兒自行探索和發現健康飲食的秘訣。

以往推行有關食物的教學計劃，內容往往比較側重知識方面的灌輸，在飲食態度上的介入則較少。在是次方案研習中，我們透過不同形式的學習經驗，逐步為幼兒建構對健康飲食的正面態度，糾正幼兒對一些食物的誤解，嘗試改善他們偏食的行為。

而綜合教師的意見，我們均體會到健康飲食是一個很有意義、實用及根本性的健康教育內容。因此，在設計未來的課程時，我們仍會持續發展「食得健康」這主題。而為更有效進行評估，建議日後在推行前預先派發問卷，從而檢視及了解幼兒的飲食情況，可令課程的設計更切合幼兒的實際情況或偏食問題，也可在完成計劃後定期派發檢核表，讓家長在家中協助評估，藉以持續改善幼兒的飲食習慣。

在進行方案研習期間，我們已看到一定成效，亦已達到我們預期的目標。雖然還有部分幼兒的偏食行為未能完全改善，但我們相信透過持續發展及螺旋式課程，幼兒所學的健康飲食信息將會漸漸得到內化，要知道讓孩子培養良好的飲食習慣並不是一件能即時奏效的事，除了學校教育外，家庭配合亦是重要的一環。因此，家長應耐心地引導孩子，以身作則地實踐健康飲食。與此同時，校方可推行更多有關健康生活的活動以配合課程的推進（例如講座、工作坊、健康烹飪等），讓家長和孩子們都能體會和實踐健康生活帶來的益處。



# 全方位推展健康飲食的成效

保良局李徐松聲紀念幼稚園

要協助幼兒培養健康的飲食習慣，營造一個有助健康飲食的環境及建立家長、社區的支持和配合是非常重要的。透過定期的飲食問卷調查，教師觀察到在幼稚園所推行的全面性健康飲食推展計劃，不單於幼兒層面看見他們的進步，更能在家長及社區的層面看見健康飲食推展的成效，可見資源學校除了培育幼兒健康成長有不可置疑的功勞外，更是社區中寶貴的財富。



## 緣起

幼兒的飲食習慣對成長會有影響嗎？依據「香港健康網絡」於2005年4-5月期間進行了一項「本港幼兒飲食習慣對成長的影響」的問卷調查，對象為1歲至6歲兒童的家長，希望藉調查的結果了解他們子女的飲食習慣對其成長的影響。而調查結果發現，有近六成的兒童有不同程度的偏食，更有七成半喜歡吃零食，兩成不喜歡吃蔬菜及魚類，一成半不喜歡吃肉類，結果反映香港兒童的營養不均衡。而隨著子女的年齡增長，兒童的飲食問題愈見嚴重，這對其身心發育有負面的影響（香港健康網絡，2005）。

根據以上調查的結果，令我們注意到幼兒飲食的問題及重要性。故本校於2006年開始重新編訂幼兒的茶點內容，以新鮮食物和糖分、鹽分或油分較少的小食和飲品為主，期望讓幼兒從小建立健康的飲食習慣。除此之外，我們相信如要培養幼兒的健康飲食習慣，教育是非常重要的。政府不同類型的宣傳及推廣活動，令健康飲食的訊息滲入每一個家庭，令他們初步認知到健康的飲食對身體的健康成長、發展均有影

響的。這樣我們又可以做些甚麼工作？令每個家庭從初步認知到付諸行動。我們嘗試把飲食的健康知識推廣至學生的課程規劃內，還有不可缺少的家長教育。在課程規劃方面滲入了健康飲食的元素，讓幼兒對健康飲食有更深人的認識，從而令他們懂得如何選擇健康的食物，幼兒學習後把所得的知識帶回家中，並與家庭成員分享，把知識加以推廣。而家長教育方面，我們如何令他們更懂得正確選擇健康的食物予子女，於是我們以講座作為工作的第一步，讓家長了解甚麼是紅黃綠燈的食物、如何選擇食物及運用食物標籤等等。此外，更由家長教師會協辦小食製作興趣班及健康食譜比賽，讓家長能進一步實踐，把綠燈的食物帶進家庭，令家庭成員均食得健康。最後便是推廣至社區，本校曾與房屋協會合作，於本邨內舉行健康飲食攤位遊戲，把「健康飲食」的訊息帶給區內市民，讓更多人認識飲食均衡的重要性，希望市民能加以注意，令身體更見健康。



## 調查方法及結果

我們為著了解幼兒在家的飲食習慣，從而進一步改善幼兒的飲食習慣，故每年學校方面會向各家庭派發一份「學童飲食習慣資料問卷」，對象是全校的學生，問卷內容如下：

- 1 你的子女在家中喜歡吃甚麼食物？
- 2 你的子女在家中不喜歡吃甚麼食物？
- 3 你認為你的子女飲食均衡嗎？
- 4 你的子女較喜歡學校茶點的哪些食物？
- 5 你認為學校的茶點有需要增加哪些食物？
- 6 兒童是否有食物敏感？
- 7 除了飲食方面外，你還會用甚麼方法促進子女的健康？

我們把2007年度至2009年度有關學童在家的飲食均衡習慣作比較，我們得到一個值得可喜的數據資料，每年皆有遞增的情況出現，學童在家建立飲食均衡的習慣由2007年度的23%（108人），2008年度的30%（137人），到2009年度的47%（188人），從數據中我們可以看到有關學童飲食習慣的百分比有大幅度的提升，說明了家長開始注意到幼兒飲食的均衡能幫助子女健康的成長。我們亦發現幼兒在飲食上的喜好，也出現了轉變，喜歡吃蔬菜、肉類、米飯及水果的學童百分比也有上升的現象，而喜歡吃零食的學童百分比則有下降的現象（表三、表四）。

表三 學童在家建立飲食均衡的習慣（學生總人數：400人）

	2007-2008年度	2008-2009年度	2009-2010年度
均衡	23.0%	32.0%	47.0%
不均衡	52.8%	46.0%	37.8%
不知道	22.0%	22.0%	12.5%

表四 學童在家喜歡吃的食物（學生總人數：400人）

喜歡吃...	2007-2008年度	2008-2009年度	2009-2010年度
蔬菜	44.5%	52.0%	58.3%
肉類	45.0%	47.3%	54.0%
米飯、麵食	42.3%	69.5%	72.8%
水果	59.3%	63.5%	69.5%
零食	74.3%	71.5%	64.3%



## 回顧與展望

根據不同的數據讓我們知道，不論家長的重視程度、幼兒的喜好或是飲食習慣上也健康了。但是否代表學校的工作便完成了，答案當然「不是」。要改善每一個人的偏食習慣並非易事，要讓幼兒有健康的成長，最重要是培養幼兒實踐均衡飲食的習慣，藉著不斷推廣健康教育，讓每個幼兒食得健康，同時，也希望延伸至家庭和社區，令每一個人均有健康的身心。為了要達成上述的目標，本校不論在課程內容或是活動的設計上也加以配合，營造出一個健康的飲食環境，讓幼兒進行學習。此外，茶點的選擇也是非常重要的一環，減少吃一般被認為美味的紅黃燈食物，而改吃一些綠燈食物，在推行的過程中，最大的困難除了是幼兒之外，還有是成人，在過程中會聽到這樣





的對話「生日會應該開心，甚麼也不能吃的話會很掃興的」、「吃番薯？很乾的，怎樣吃？」。在這情況下，說明了我們需要進一步的培訓，讓照顧幼兒的成人加以學習，從而令他們了解正確的飲食態度及知道飲食的健康對幼兒成長的重要性，這樣才可以令我們所推行的計劃更見成效。



健康小食



參考文獻

何敏、翁家俊、姜美雲、李卓琪（2007）。《學前教育機構健康飲食指引》。香港：香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心。  
 香港健康網絡（2005年5月31日）。本港幼兒飲食習慣對成長的影響問卷調查記者會[新聞稿]。檢索自 <http://health.popart.hk/php/modules/news/article.php?storyid=186>



想知在提供食物時遇到幼兒抗拒的情況應如何處理？請看Q27。  
 想知當家長覺得孩子胖嘟嘟才健康，任由幼兒進食所喜歡的食物，教師應如何回應呢？請看Q28。



Q8 如何有效實施心理和情緒健康教育？



堅毅不屈的蜘蛛

東華三院  
高德根紀念幼稚園

幼兒通過故事、模仿、創造和遊戲探索事物，並從所創設的環境中獲取資訊和資源，發展出各種的關係，包括表達情緒、合作、分享、聯想和測試想法，幫助幼兒了解和解決困難，從而建立自信。



緣起

香港學前教育機構致力提供全人發展，當中包括德、智、體、群、美及靈六育。三至六歲幼兒正接受人生第一堂的正規教育，而幼兒教育團隊正是提供全面的健康教育課程或活動的重要媒介，透過編排不同形式的教學計劃讓幼兒從中獲取畢生受用的健康生活技能。



由《走！跟著蜘蛛去冒險》這個主題延伸出來的教學計劃，正切合健康教育及促進健康中心所提倡的十大健康主題中有關「心理和情緒健康」範疇。此計劃的對象為高班5至6歲的幼兒，他們的心理和情緒發展特徵是富好奇心和容易感到興奮。此階段的兒童開始能熟練地操作雙手，無須依賴照顧者協助也能親自去接觸身邊令他們好奇的環境和事物，亦因能自己操作和接觸一切新事物而感到興奮，喜歡四處探索，賦有冒險精神。同時，他們不時與同伴出現執拗或反抗行為，容易產生極大的情緒起伏。教師期望透過這個故事和相關設計活動，讓幼兒學習認識和欣賞自己（包括樣貌、性別、能力、長處並懂得自我欣賞），亦期望幼兒學習故事中的蜘蛛先生在面對困難時亦能勇於面對，培養克服困難的精神。

故事介紹

故事：《走！跟著蜘蛛去冒險》  
 作者：李祥禧  
 出版社：漢湘文化事業股份有限公司

故事內容：故事主角是一隻擁有無比毅力的蜘蛛。有一天，蜘蛛拉出一根長長的絲線，緊緊綁在葉子上，然後猛力的跳起來，怎料，蜘蛛卻不小心掉進了河裏。幸而，蜘蛛拚命的游呀游，終於游到上岸。堅毅的蜘蛛經過多次的失敗和嘗試，領悟到跳躍的技巧，從成功的經驗獲得激勵。後來，這努力不懈的蜘蛛竟然能編織出世界上最大、最漂亮的網。



幼兒學習目標

- ★ 鼓勵幼兒與別人分享和表達自己的情緒及懂得自我欣賞。
- ★ 學習積極面對新事物的態度，建立自信。
- ★ 學習解決及處理問題的方法，培養克服困難的精神。
- ★ 學習表達個人的情緒和反應。

活動形式  
 • 小組 / 全班

教材及資源運用  
 • 圖片、圖卡、圖書、標本、布偶、多媒體教材及戲劇舞台。



## 實施步驟（共5天）

第一天：藉著課室的环境佈置，鼓勵幼兒與別人分享和表達自己的情緒。



第二天：幼兒正透過閱讀圖書認識蜘蛛的特性和生活習慣，從而引申認識自己的身體特徵，懂得自我欣賞。

第三天：透過故事內容幫助幼兒建立自信心。



第四天：利用情緒和情景卡，讓幼兒學習解決及處理問題的方法，培養克服困難的精神。

第五天：運用戲劇舞台及自製蜘蛛偶，讓幼兒自由創作故事內容，表達個人的情緒和反應。



圖十、「堅毅不屈的蜘蛛」主題網

東華三院高德根紀念幼稚園 2008 — 2009 學年高班上學期教學進度

設計者：陳嘉麗、林佩詩、梁詠兒、黎少芳及李月恩老師

日期：20/4/2009至5/5/2009（第12-15週）



## 成效評估

推行這個教學計劃後，教師從持續觀察中發現幼兒在以下有關心理與情緒的不同範疇均有所轉變和啟發：

### 一、認識自己

藉著閱讀有關蜘蛛的書籍、資料及觀察蜘蛛圖片，幼兒能認識到蜘蛛的結構、外形、習性等知識，同時也間接地認識自己的身體結構、特徵、外形、本領及性別等，提升對個人的理解、接納與欣賞自己的層面。此外，幼兒在完成「情緒週記」後，亦能與同學和教師分享自己過往一週最難忘之事。過程中，幼兒認識到表達個人感受的不同方法。

### 二、懂得欣賞自己、建立自信

教師透過故事介紹蜘蛛的本領，進一步讓幼兒明白到每個人均有不同之處，開始學會欣賞自己的長處、接納自己的弱項。透過故事、小組活動、情緒表達及勞作等，幼兒有機會從不同途徑表達自己。教師又透過觀察幼兒向同學分享帶回校與蜘蛛有關的物品、分享情緒週記的內容，以及利用蜘蛛布偶向幼兒提問故事內容進行評估和鞏固，知道大部分幼兒都能辨識自己的長處和弱項，也明白要以勇敢和積極的態度面對新事物和新挑戰，這都有助他們建立自信、欣賞別人。

### 三、深化對情緒字彙的認識

對幼兒來說，「心理和情緒健康」是一項難以明白的內容，而且不能期望他們在短時間內掌握表達情緒的技巧，因此，教師在教學環境佈置方面著手（如設置「傾心角」、出席表的設計等），讓幼兒透過視覺刺激自主地學習有關情緒的字彙（如喜悅、憤怒、擔心等），而大部分幼兒也能嘗試辨別各種內在的情緒，並能嘗試運用合適的字彙來表達自己。

### 四、以正確方法宣洩情緒

幼兒起初對如何宣洩情緒的表現較為含糊，通常只能以哭泣和一些動作來宣洩情緒，然而，情境卡活動不但為幼兒提供機會分享過往的體驗和嘗試運用既有知識來解決問題，此活動亦讓他們有機會代入不同的角色，分辨角色在面對不同處境所經驗的情緒，從而認識自己也有正面和負面的情緒。當他們遇到未能解決的問題時，也能主動向教師尋求協助，透過教師的引導，共同發現處理問題的方法。在其後的分組時間裏，幼兒藉角色扮演與教師和同學進行溝通和情緒抒發，有助幼兒學習表達和宣洩情緒的技巧。從幼兒的行為和對話中，老師發現幼兒能將所學到的表達方法運用出來，這都是教師的欣悅。

### 五、建立正面的人生觀

透過介紹故事中蜘蛛努力不懈地吐絲的情節，幼兒都能明白做事應要持有堅毅而不放棄的精神，知道縱然遇到困難也可嘗試解決和尋求協助，這有助幼兒建立正面的人生觀。幼兒又學會用不同表達方式表達自己對生命教育之理解，如說話、美勞作品等。



## 教師的回顧

教師在推行計劃前，曾擔心如何讓小小年紀的幼兒把明白抽象的心理和情緒概念，現時本港兒童的生活普遍較以往富足，未曾嘗過失敗也未能抵擋人生的風浪。經過商討，我們決定以聆聽故事、角色扮演及情緒演繹等多元化的教學方式設計小組和全班活動，切合幼兒愛模仿和探索的特質，讓他們自主地參與其中，獲得第一身的感受和學習經驗。

透過故事《走！跟著蜘蛛去冒險》，幼兒對蜘蛛有更深入的认识，他們能夠如數家珍地說出蜘蛛的特徵，例如：「蜘蛛不是昆蟲」、「蜘蛛是節肢類動物，有兩個體段」、「蜘蛛有八條腿，但沒有咀嚼器官」，許多家長對子女的強烈學習興趣亦表示欣賞。不過，身為教師的我覺得更可喜的是通過此故事令幼兒體驗到認識和欣賞自己的重要性，並培養出勇於面對困難的精神。

朗讀過《走！跟著蜘蛛去冒險》後，幼兒對主角蜘蛛先生產生欣賞和敬佩之情，在他們心目中，蜘蛛已不再那麼恐怖和可怕，而是堅毅不屈、勇於面對困難的標記。在設計活動過程中，幼兒每天都全情投入故事的情節和教師預設的教學情境當中，透過扮演小蜘蛛，幼兒能清晰地了解自己能做到的事，而憑著自己的能力和信心，體會

如何經歷多重難關去建立理想的家園。過程中，他們要面對模擬跳躍過河的挑戰，起初並不成功，雖然當時幼兒身邊沒有支援，但他們面對困境卻沒有放棄，反而能激發幼兒的獨立思考和解難能力，明白不成功的方法並不等於失敗。他們嘗試以不同的方法跳過河，最終都能成功。我們體會到只要在合適的情況下仍堅持讓幼兒親自處理問題，往往能有效培養他們積極克服困難的精神。

總括而言，通過「堅毅不屈的蜘蛛」主題，除了認知層面的學習，我們還見證小孩子經歷一次有意義的「心理和情緒健康」教育旅程，過程啟發幼兒建立正面的個人價值觀，亦配合本園關注幼兒身心靈全面發展的目標。我們均認同學齡階段幼兒的心理發展與生理健康方面的發展同樣重要。多姿多彩的校園生活讓孩子接受教育和建立群體生活，同時亦帶來挑戰和壓力，他們實在需要學習適應轉變的環境和處理問題。五、六歲的幼兒如能在此升學前的關鍵時期培養自信和較穩定的情緒、學會欣賞自己和尊重他人、獨立思考和解難能力，相信定能為他們升讀小學做好充分的準備，也能對日後建立積極而堅毅的人生態度奠下重要基礎。

## 圖片分享

重視幼兒心理健康發展，透過課程設計和小組活動進行情緒教育，還提供一系列家長活動，建立穩定的家庭與學校夥伴關係，提升親子關係及促進學校教學效能。

### 北角衛理堂幼稚園

#### 比比和朋友課程



推行由香港教育學院（2006）在香港發展的「比比和朋友課程」，協助兒童建立健康的情緒和發展良好的社交能力。教師通過故事、小組討論和演練等形式，引導幼兒在不同的挫折和意外事件中學習如何辨別和處理情緒，思考解難方法。家長表示，孩子在參加課程後，會主動與父母分享感受及遇到的問題，也表示孩子會運用所學的應變策略去解決問題，也變得更懂事和學會控制自己的情緒。

參考文獻：香港教育學院幼兒教育學系（2006）。《比比和朋友》。檢索自 [http://www.ied.edu.hk/ece/zippy\\_friends/](http://www.ied.edu.hk/ece/zippy_friends/)

#### 快樂實實情緒小組



駐校社工針對幼兒的發展需要開設小組活動。以基礎班（N1）及幼兒班（K1）為對象的「快樂實實情緒小組」，協助幼兒表達感受和學習抒發一些不安的情緒，例如處理分離和黑暗等情況的恐懼。以低班（K2）及高班（K3）為對象的「AQ情緒小組」，協助幼兒培養解難能力和勇毅精神。「和平小兵團小組」致力協助高班（K3）幼兒處理憤怒情緒和學習以積極的方法處理朋輩間的問題。

#### 和平小兵團小組

#### 家長同心小組

父母本身的關係、個人品格、情緒、管教的技巧和一致性，對子女人格和行為模式的建立起著重要作用。本校特為家長開始「家長同心小組」，通過小組活動、討論和角色扮演等，讓家長更了解兒童的心理，掌握與孩子溝通的技巧。家長藉著交流分享一些作為父母的難處，從而得著支持和鼓勵。曾參與活動的家長普遍認為，最能幫助他們的地方是知道如何令子女的情緒穩定，也明白到夫妻溝通和處理自己情緒的重要性。



想知如何幫助社交有困難的兒童？請看Q30。

想知當教師認為兒童需要轉介接受評估時，應如何向家長表達呢？請看Q31。

Q9

## 如何令幼兒建立自理能力及和諧的親子關係呢？



教學計劃

## 親親您

宏福中英文幼稚園

這是一個由教師、幼兒和家長共同發展，結合親子教育和品德教育元素的優良範例。教師猶如導演，巧妙地為幼兒創設場景，誘發幼兒自主學習，並催化幼兒與家人的雙向溝通。幼兒成為演員，在園內努力練習，在家中真摯演出，所培養的自理能力和正面價值觀畢生受用。家長充分發揮培育子女的角色，在家中延續教育工作，也與孩子一起學會說甜心語。



## 緣起

家庭教育是學校教育和社會教育所不能替代的重要教育環境，幼兒教育家蒙特梭利指出家庭環境以及在家裏所施行的早期教育對兒童的發展極為重要（引於劉純芳，2006；胡文芳，2005）。一般現代家庭的子女數目並不多，孩子大多集萬千寵愛，家長事事呵護備至。部分家長對子女的要求每每千依百順，以為這樣便是悉心照顧。在缺乏恰當的管教下，許多孩子容易變得過分倚賴和不懂得控制情緒，經常大哭大叫、亂發脾氣，而遇到困難和挫折時就變得不知所措，不懂得怎樣去解決問題。孩子因而較容易變得

以自我為中心，欠缺易地而處、體會他人的需要的態度。

根據課程推行前在本園幼兒班所派發的70份親職問卷調查（見表五）顯示，家長在培育子女方面，佔三分之一（33%）的家長在管教子女上遇有問題，而所有受訪家長均期望認識更多正面管教幼兒的方法。由此可見，大部分家長重視孩子的心理健康成長，只是缺乏育兒經驗，而要達到全人健康，家庭教育亦佔著重要的角色。有見及此，本園教師特為幼兒班（3-4歲）學生推行一項以「親親您」為題的校本健康課程。

表五 幼兒班親職問卷調查範本

親愛的家長：

培育孩子是家庭與學校共同的責任，本園為了更全面了解貴子弟在家的生活行為習慣，以便能從孩子需要的角度出發，設計適合孩子學習的課程，使貴子弟得到適性的發展，達致學習關愛家人的目標。為此，本園設計了下面的問卷，煩請閣下填妥後，交回班主任。在此先表謝意！

班主任啟

學生資料：學生姓名、就讀班級、學生年齡

家庭背景資料：主要照顧者（父/母/其他）、子女數目、他家庭成員數目

- 問卷調查項目：
1. 您的子女在家能自行收拾或擺放好用完的物品（例如：玩具、杯子、書包等）嗎？（經常能做到 / 間中能做到 / 會要求成人協助 / 不願意收拾 / 請舉例說明情況）
  2. 您的子女在家能自理簡單的事情（例如：自己穿脫鞋子、刷牙、洗臉等）嗎？（經常能做到 / 間中能做到 / 會要求成人協助 / 不願意收拾 / 請舉例說明情況）
  3. 您與子女溝通有沒有感到困難？如有，原因是甚麼？
  4. 您現時對子女的管教有沒有感到困難？如有，原因是甚麼？
  5. 子女會如何宣洩不滿的情緒？
  6. 當子女有情緒問題時，您會如何處理？
  7. 您認為學校在課程設計上應協助改善您的子女哪方面的行為？請提出建議。
  8. 您建議日後學校可舉辦甚麼形式的親職教育活動？（親子溝通技巧 / 幼兒健康知識 / 幼兒情緒處理 / 舒解壓力 / 如何指導幼兒學習 / 其他請註明）



## 幼兒學習目標

- ★ 學習對家人表達親愛之情。
- ★ 樂於分擔家中的工作，以擴展幼兒的生活技能，認識自己的能力。
- ★ 能分享自己做得到的事情和說出欣賞別人的情境。
- ★ 能讓幼兒持續發展社交和品德教育。

## 有關親子與家校關係的目標：

- ★ 增進親子的溝通關係和表達關懷的訊息。
- ★ 讓家長掌握與子女溝通及相處的技巧和發揮家長培育兒童的角色。
- ★ 增進學校與家長之間的關係。



## 實施步驟 (共15天)

### 探索期 (第一週)

透過情境圖卡「誰做得對」和錄影節目《愛子方程式》引導幼兒進行討論與父母相處之道。透過欣賞名畫《搖籃》及搜集有關「愛」的圖畫，引導幼兒討論平日父母或家人如何對他表達關懷，從而讓幼兒認識父母對自己的愛，學習關心和體諒父母。

### 經驗期 (第二週)

藉情境圖卡「你會說甚麼」、訪問活動、討論活動和角色扮演，讓幼兒學習向家人說出一些表達愛意、關懷別人或請求別人原諒的說話（教師稱之為「甜心語」），並與幼兒討論在家中分擔家務的具體方法。教師又設計「家務小幫手」記錄表和「我會說甜心語」記錄冊，邀請家長協助進行在家評估，過程中亦要求家長提供做家務的機會和教導孩子適當地運用甜心語。而除了做家務和說甜心語，教師又引導幼兒思考其他向家人表達愛意的方法（包括唱歌、繪畫心意卡等），並配合學習角的環境創設讓幼兒進行創作和學習活動（表六）。

表六 學習角設計

學習角	目的	內容
<b>主題角：甜心館</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>培養幼兒互相欣賞的情意。</li> <li>學會說甜心語。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將主題壁報佈置成「甜心館」，收集所有展現愛心的圖片、畫集、語句及行為記錄（圖文皆可）。</li> <li>準備愛心卡，讓幼兒貼到至愛的作品上。每份作品須預留展示名字的部分（每位幼兒可以有三張名字卡）。</li> <li>派發健康家課：每日一甜心語。</li> </ul>
<b>美勞角：甜心館</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能掌握蓋印的技巧。</li> <li>能利用蓋印的技巧設計感謝卡。</li> <li>能掌握製作簡易浮雕的技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蓋印畫：讓幼兒選擇在不同大小的白畫紙上蓋印，最後讓幼兒自選一幅最滿意的作品作為個人的蓋印畫集，並利用蓋印的技巧製作開放日的感謝卡或書籤送給家人。</li> <li>擺放家庭用品（如：衣夾、衣鈕、繩子等），利用這些物品貼在硬底板上，然後用錫箔紙覆蓋，然後用手指按壓及招住的技巧，造成浮雕的效果，最後將幼兒的作品合併成一幅大的浮雕掛畫。</li> </ul>
<b>語文角：客廳</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提升幼兒看圖描述的表達能力。</li> <li>能認讀「爸爸」、「媽媽」、「弟弟」、「妹妹」等字。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>放置處境圖卡（幼兒常見的行為），請幼兒說出圖中的故事，並討論處理方法。</li> <li>接龍遊戲：以接龍方式配對「爸爸」、「媽媽」、「弟弟」、「妹妹」等家人稱謂字卡及圖卡。（挑戰一：圖配圖；挑戰二：圖配字；挑戰三：字配字）</li> </ul>
<b>家庭角：廚房與飯廳</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能進行角色扮演。</li> <li>刺激幼兒進行假想遊戲，加強口語表達能力。</li> <li>空間概念。</li> <li>掌握餐具的擺放位置。</li> <li>能看圖示跟著擺放餐具。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>設置家居環境設備，如客廳、飯廳、睡房、廚房等。擺放裝扮的用具，刺激幼兒入內進行角色扮演遊戲。老師在分組期間進行觀察及記錄（社交及生活技能範疇）。</li> <li>在飯廳的桌面擺放餐具及餐墊，讓幼兒完成以下三項挑戰：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>挑戰一：將餐具擺放的位置拍成照片，貼在餐墊上，讓幼兒跟著擺放。</li> <li>挑戰二：用黑色色紙剪出餐具的形狀，讓幼兒跟著擺放。</li> <li>挑戰三：只擺放餐墊，讓幼兒自己嘗試擺放。</li> </ul> </li> </ul>
<b>識數角：睡房和衣帽間</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能認識1-3的數與量。</li> <li>掌握用衣架掛衫的技巧。</li> <li>認識襪子是一對的（亦是數量2），以及相同、不相同的概念。</li> <li>能配對相同圖案和款式的襪子圖片。</li> <li>掌握用衣夾的技巧。</li> <li>認識紅、黃、藍、綠的分類。</li> <li>能把不同顏色的衣物分類放好。</li> <li>掌握空間擺放物件的位置。</li> <li>學習整理床鋪。</li> <li>學習不同的摺襪子的技巧。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將識數角佈置成「睡房和衣帽間」（有衣櫃），讓幼兒用衣架掛上3件衣服。</li> <li>擺放不同圖案和款式的襪子，請幼兒配對出正確的一對，並用衣夾掛起。</li> <li>擺放一個四色的掛架，讓幼兒把相同顏色的衣物歸類並夾在相同顏色的衣夾上，例如帽子、毛巾、絲巾、手套等物品。</li> <li>擺放一張小睡床，讓幼兒學習整理床鋪，例如把枕頭放好、摺疊毛巾被及擺放睡拖。</li> <li>擺放不同的襪子、抽屜、襪架，讓幼兒依程序圖指示學習不同摺襪子的方法（捲襪、對摺、反疊襪子）。</li> </ul>

<b>科學角</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>守恆概念—知道三個不同高度和闊度的奶瓶有等量的水。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>向孩子展示三個不同高度及闊度的奶瓶，透過探索、猜測及觀察讓幼兒進行推理，並將三個奶瓶的水倒在三個等量的杯子內，然後記錄水的分量，看哪個杯子的水最多，最終發現其實是等量的。</li> </ul>
<b>圖書角</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>培養閱讀的興趣。</li> <li>能與人分享創作的畫集和欣賞別人的作品。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>擺放相關故事圖書，讓兒童自由閱讀。</li> <li>擺放幼兒製作的畫集，讓幼兒在角內分享和欣賞。</li> </ul>
<b>電腦角</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能專心聆聽故事。</li> <li>能與人分享所學的歌曲。</li> <li>能互相欣賞別人的表演。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>播放有關電腦主題的故事內容，讓兒童聆聽。</li> <li>老師攝錄幼兒在這個主題所學唱的有關愛的歌曲，然後在電腦角播放給幼兒分享及欣賞。</li> </ul>

### 分享期 (第三週)

檢視「記錄表」，讓幼兒分享協助做家務或向家人說甜心語的感受。教師又為幼兒安排一項「最具愛心照片選舉」活動，邀請家長提交幼兒在家的行為或關愛事件的照片和文字描述，並在園內的主題學習角以「甜心館」為題張貼幼兒的照片，與幼兒分享和欣賞值得表揚的行為，並推行投票活動。其後，藉開放日向家長展示幼兒的學習成果，並藉投票活動和幼兒製作的感謝卡和書籤向家長表示關愛和感謝，並鼓勵家長繼續以愛心培育幼兒。詳細學習內容可參主題網（圖十一）。

圖十一、「親親你」主題網





## 成效評估

教師在設計課程前先進行一項親職問卷調查，以了解幼兒在家中的自理習慣和搜集家長的意見，然後根據結果修訂課程內容和目標。教師又根據所訂的目標和推行進度，以不同的方式進行評估，包括：通過與幼兒一同檢視「健康家課」記錄，了解幼兒分擔家務和說甜心語的情況和感受；透過分析幼兒參與活動的過程和分享內容，了解幼兒建立與人分享和欣賞別人的能力；藉著家長提供的照片、文字記錄和回饋，了解幼兒的在家表現；並透過持續觀察幼兒在課堂活動期間的情況，了解幼兒建立關懷同伴和互相幫忙的行為。



在課程的探索階段，老師引導幼兒討論何謂「不當行為」，幼兒心中的基本概念包括：「扭計」、大哭大叫、發脾氣和爭吵等，而他們對於所謂「乖行為」的認知都是聽話、一起玩玩具和有笑容等較為籠統的概念，這與成人過於空泛的稱讚有關。其後透過看錄影節目《愛子方程式》，幼兒對影片中主角發脾氣的情節感同身受，有的顯得不好意思，有的坦白說自己亦會在家中發脾氣。而透過討論，幼兒能認識到人有情緒起伏，並知道需要學習以正面的情緒表達方法來取代發脾氣的行為。



## 教師的回顧

籌備此健康課程令我們深刻體會到，成功健康教育需能協助幼兒自發學習，然後將所學的技巧內化成個人的道德概念和價值觀，而此課程的實施正好讓我們邁向這個目標。我們採取綜合課程的方式貫串各個學科範疇，配合學習角的環境創設，讓幼兒從環境中自主學習。我們又引導幼兒將生活上常遇到的問題帶



家長藉「健康家課」寫上的回饋顯示，通過是次校本健康課程，幼兒在家中的行為有明顯的改變，在學懂分擔家務之餘，還會關心別人。例如其中一位學生的媽媽剛生了小孩，學生由於擔心弟弟的出現會令媽媽對他自己的關注減少，初時顯得很不高興，但經過這個主題所學的每種生活技能和表達方式，他學懂體諒父母和願意一同負起照顧弟弟的責任。又例如有一位學生從不願意與家人分享好吃的東西，但經過數週的學習後，他的家長表揚他有一次能將所喜歡吃的玉子壽司分成三份，還將最大的給了弟弟。還有另一位學生的媽媽表示，有一次媽在燒菜時不小心弄傷了指頭，孩子知道後連忙替她貼上膠布，令她覺得很窩心。這些例子都反映幼兒能透過課程學會分享、欣賞、體諒、分擔、互相尊重等美德。



進課堂，並讓幼兒親身進行討論，學習從多角度思考如何處理情緒和向家人表達親愛之情，進而推動他們在家中實踐。這有助幼兒從小學習接納和關心別人，建立良好的家庭與人際關係，對健全的人格發展和價值觀的建立起了正面作用。

除了上文提及幼兒的行為和態度轉變外，家長的正面回應亦令人鼓舞。由回應問卷調查、親子習作的回饋，以至表揚孩子的好行為，家長的參與態度均非常積極。而從家長的分享得知，此課程能讓他們更掌握與子女溝通技巧和發揮培育兒童的角色，亦令他們重新了解孩子的能力，變得更放心和信任孩子。

在反思推行成效時，我們認為此課程仍有可調適的空間，例如：建議將實施時期由三週增加至四週，會更為和充裕和流暢；在主題完結後可藉延續「家務小幫手」和其他關愛行動鞏固幼兒學習和對家長的支持；在設計關愛語句方面（表七），可增設由家長提供「甜心語」的安排，將有助促進彼此交流正面育兒心得；可在關愛語句加入圖片，以輔助幼兒學習閱讀，加深對語句的認識。

總體來說，全方位的健康教育應包括家庭、學校和社會的配合。作為幼教工作者，在推動健康教育的同時，應重視家校合作及社區參與，好讓孩子獲得目標一致的培育，在健康和諧的氛圍下成長，學懂珍惜家人的關懷以及對生命的熱愛，存著感恩的心報答親恩，長大後成為一個良好的公民，貢獻社會。



表七 「我會說甜心語」記錄冊（節錄）

親愛的家長：

本冊子旨在鼓勵幼兒正向的行為情緒表達，因為越年幼的幼兒對掌握「語用」及「語意」上仍在發展中。有學者認為幼兒階段是他們學習語言的重要時期，故希望藉著「甜心語」活動，每日教導幼兒學習兩句表達愛意、關懷別人或請求別人原諒的說話，讓他們懂得在恰當的情境說恰當的話，以及鼓勵他們學習多向家人說關懷及禮貌的用語。家長或照顧者可在家協助記錄他們能否用之所學，並以甜心語回應孩子及在本冊子內繪畫哈哈笑給孩子以示鼓勵。

班主任啟

### 孩子說的甜心語

1. 謝謝您提醒我。
2. 謝謝您給我打氣。
3. 謝謝您鼓勵我。
4. 謝謝您的幫忙。
5. 謝謝您為我安排。
6. 我喜歡和爸媽一起吃飯 / 遊戲。
7. 我很想念您。
8. 我愛您。
9. 我送一幅圖工 / 一首兒歌給您。
10. 爸媽，我想幫您拿拖鞋（拿東西）/ 抹桌子（做家務）。
11. 爸媽是我的摯愛。
12. 您今天辛勞嗎？
13. 爸爸 / 媽媽，辛苦您了，我幫您按摩。
14. 爸媽，你可安心工作，我會自己安靜地玩耍。
15. 對不起，請您原諒我。
16. 我想再嘗試一下。
17. 我會繼續努力。
18. 我們（兄弟姊妹）輪流玩吧！
19. 一起玩吧！
20. 我讓你（兄弟姊妹）先玩吧！
21. 我很想親親您。
22. 我會孝順您。



## 家長說的甜心語

## 讚美孩子的話：

1. 你這樣做我真的很喜歡。
2. 我覺得你很體諒別人。
3. 你做得很好。
4. 我喜歡你的溫柔。
5. 我很高興有你作伴。
6. 真是謝謝你貼心的幫忙！
7. 我也可以用行動多謝你。
8. 你是我的心肝寶貝。
9. 你真是我的好幫手！
10. 你的想法很正面。
11. 你的參與令我感到驕傲！
12. 你的勇敢讓我感動。
13. 啊，你溫柔的聲音很動聽！

## 關心和鼓勵孩子的話：

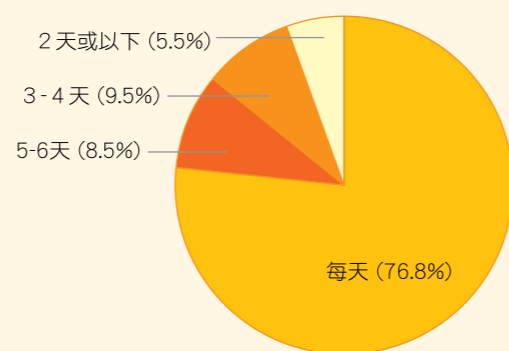
1. 我了解你的處境。
2. 我明白你現在不高興，做甚麼會令你感到舒服些呢？
3. 別著急，我來幫你。
4. 讓我們一起克服它吧！
5. 我最喜歡和你一起\_\_\_\_\_。
6. 來，讓我們試試看。
7. 讓我們一起想想辦法吧！
8. 別洩氣，我會想辦法來幫你。
9. 我知道你很努力要做好它。
10. 我們可以一起學習啊！
11. 可否讓我分擔你的想法？
12. 你的嘗試是一個好的開始。
13. 你做得很好，你接近成功又邁進一大步。



## 親子時間

香港中文大學健康教育及促進健康中心於2007年為參與「健康幼稚園獎勵計劃」學校評估的56所在港幼稚園進行家長問卷調查，共有6659名子女就讀幼兒班及低班的家長完成問卷。圖中顯示七成半（76.8%）的父母或監護人在受訪前七天內能每天花至少15分鐘與子女傾談和玩耍，回應人數為6567人。如教師能在鼓勵父母增加親子時間之同時，提供一些溝通技巧和有趣課題，將有助建立更和諧的親子關係。

圖十二、父母一周花至少15分鐘與子女傾談或玩耍的情況（回應人數：6567）



## 參考文獻

- 劉純芳（2006）。*親子談話100招*。台北：源樺。  
 胡文芳（2005）。0-3歲嬰幼兒家庭教育指導初探。  
*柳州師專學報*，20（1），134。



想知如何面對時下的「小公主」與「小王子」？請看Q29。  
 想知如何提升幼兒的自信心？請看Q32。

Q10

## 如何在幼稚園推行預防吸煙教育？



教學計劃

## 反吸煙小鬥士

五邑工商總會  
張祝珊幼兒園  
幼稚園

體現以幼兒為中心的理念，為幼兒提供多元化健康教育素材，從生活中發掘學習健康知識的機會，讓幼兒運用各種感官進行探索並參與籌備反吸煙推廣活動，藉同儕互動建構學習經驗。教師發現，原來幼兒的潛能和影響力比想像中還要大。



## 緣起

2009年3月香港政府發表財政預算案中提出大幅增加煙草稅，引起市民的種種議論。本園的幼兒在其中一次新聞分享時帶來一份相關的剪報，引起同學們熱烈的討論。教師相信反吸煙教育應始於幼兒時期，因為這是幼兒價值與是非觀開始形成的時期，感到這是進行反吸煙教育的好時機，因此便與高班幼兒（5-6歲）開展了這次有關反吸煙教育的學習歷程。

## 教材

科學實驗材料、「吸煙與健康」簡報、人體呼吸系統模型及掛圖、肺部X光片、問卷調查、立志卡、禁煙標語及海報、反吸煙歌詞掛圖、反吸煙小鬥士獎狀。

## 資源運用

- 衛生署控煙辦公室提供的海報、小冊子和光碟。
- 本園的駐校護士。



## 幼兒學習目標

## 知識方面

- ★ 認識人類的呼吸系統。
- ★ 認識吸煙對人類的損害。
- ★ 認識二手煙同樣會對人類造成傷害。

## 技能方面

- ★ 能繪畫反吸煙彩帶及宣傳海報。
- ★ 能模寫反吸煙標語。
- ★ 能唱「我是反吸煙小鬥士」歌曲。
- ★ 學習進行訪問活動的技巧。

## 態度方面

- ★ 培養實踐健康生活的態度——向香煙說「不」。
- ★ 培養關懷他人的態度。
- ★ 學習對人有禮的態度。
- ★ 建立樂於表達和勇於表達的態度。



## 實施步驟（共15天）

## 引發階段（第1-2天）

教師以新聞剪報、電視廣告、故事、海報及小冊子誘發幼兒對反吸煙這個題材的興趣，從科學實驗及護士主講等健康教育活動中，激發幼兒對吸煙與健康關係的探究，然後與幼兒共同策劃活動的方向和具體探討內容。

## 發展階段（第3-14天）

幼兒以訪問的方式搜集資料，教師引導幼兒將資料歸類和分析，鼓勵幼兒成為反吸煙小鬥士，並進行一連串的創作和扮演活動。最後幼兒不但在家中推廣反吸煙活動，勸告有吸煙習慣的親人戒煙，而且還將有關訊息帶進社區，身體力行地向區內人士派發自製的宣傳單張和拍攝了一段宣傳短片，並在校內和家中播放，向各組幼兒的家庭傳遞反吸煙訊息。

## 延展階段（第15天）

幼教師透過活動流程的剪影讓幼兒回顧整個活動的過程，校長頒發獎狀予每位幼兒，祝賀他們能完成所有任務，鼓勵他們繼續擔任反吸煙小鬥士，推廣反吸煙訊息。

詳情可參下頁之流程和主題網（圖十三）

### 第1天

#### 科學活動

以科學活動為引起動機，讓幼兒對吸煙的禍害產生好奇。從小實驗中，幼兒認識到香煙含有煙油，觀察瓶內空氣及喉管變黑的過程。教師讓幼兒觀察曾用來吸煙的濾咀和未能使用的濾咀，比較它們的異同，並向幼兒提問：「為甚麼會這樣呢？」請幼兒說出對香煙的感覺，並陳述個人的對香煙的認知和問題。



科學活動

### 第2天

#### 護士健康教育活動

邀請駐校護士為幼兒講解人的呼吸系統：鼻、咽、喉及肺部。透過觀察吸煙人士及非吸煙人士的肺部X-光底片，和吸煙人士及非吸煙人士的肺部圖片講述吸煙對人體的影響，讓幼兒認識香煙對身體造成的傷害。



#### 繪畫活動

教師請幼兒繪畫人體的肺部，並讓他們自由選擇畫吸煙人士或非吸煙人士的肺部，完成後進行小組分享，並將作品張貼於課室內。

### 第3天

#### 調查活動I —— 訪問技巧和方

教師告訴幼兒將要進行一項有關吸煙的調查活動，與幼兒討論進行訪問時的要點，例如：有禮、視神接觸、說話的聲線、記錄的方法……然後拿出一份問卷，向幼兒講解調查的記錄方法。進行訪問的角色扮演活動，以兩人為一組練習訪問技巧，教師從旁指導能力較弱的幼兒。完成後，再進行討論，讓幼兒說出要注意的地方，最後，向每位幼兒派發一張問卷，請幼兒回家進行訪問。

### 第4天

#### 調查活動II —— 訪問匯報

請幼兒輪流匯報訪問結果，然後將所有問卷張貼在白板或牆壁上。

#### 調查活動III —— 統計

使用自製圖表進行統計活動，計算出被訪者屬吸煙人士和非吸煙人士的數量。

### 第5天

#### 戒煙無難度 —— 嘉賓經驗分享活動

邀請已戒煙人士（家長）擔任嘉賓，進行經驗分享活動，講述吸煙對自己和他人的身體也會造成損害，鼓勵幼兒避免吸入二手煙，並盡可能遠離吸煙人士。嘉賓又帶備一些戒煙用品a（戒煙貼、戒煙香口膠）向幼兒介紹，並鼓勵幼兒以圖畫、文字和口頭等不同方法支持身邊的戒煙人士。



第五天：戒煙無難度家長經驗分享活動

### 第6天

#### 立志活動

教師展示「反吸煙小鬥士立志卡」，詢問幼兒是否想擔任反吸煙小鬥士。然後講解反吸煙小鬥士的職責和任務，鼓勵幼兒接受挑戰向身邊人推廣反吸煙的訊息。幼兒一同簽署立志卡及讀出誓詞，表示幼兒已成為反吸煙小鬥士。



#### 創作活動

以小組進行創作活動，包括：反吸煙口號、反吸煙彩帶、反吸煙海報、反吸煙宣傳單張，以預備材料進行宣傳和推廣活動。

#### 反吸煙推廣角色扮演

教師告訴幼兒會進行反吸煙的推廣活動，對象包括：家人和親友、幼稚園的家長和幼稚園附近的途人，又討論推廣時的要點，例如：有禮、視神接觸、說話的聲線和內容……及後讓幼兒以兩兩人一組進行角色扮演，教師從旁提供指導。完成後，再進行討論，讓幼兒說出要注意的地方。

#### 唱遊活動

使用舊曲新詞歌曲《我是反吸煙小鬥士》進行唱遊活動和合唱練習，預備於往後的頒獎禮中表演。

### 第10-14天

#### 推廣及宣傳活動

幼兒戴上反吸煙彩帶，帶備海報及宣傳單張向家人、親友、其他家長及途人進行反吸煙

推廣。教師鼓勵幼兒勇敢表達，和以禮貌語與人溝通，又拍攝活動相片和影片，以便進行分享和反思。

#### 分享感受

利用相片和影片，讓幼兒分享參與推廣的經驗和感受，並鼓勵幼兒繼續向身邊的人宣傳反吸煙訊息。

#### 設計頒獎禮背幕

幼兒使用不同物料和顏料，合作設計和創作「反吸煙頒獎禮」背幕，過程中鼓勵幼兒分工合作和接受他人的意見。



推廣及宣傳活動

### 第15天

#### 活動回顧及頒獎禮

邀請校長擔任嘉賓，利用活動流程剪影回顧整個學習過程，校長祝賀幼兒不但成為反吸煙小鬥士，更完成了所有任務，並鼓勵幼兒保持反吸煙小鬥士的身份，向香煙說「不」。最後，校長頒發獎狀予每位反吸煙小鬥士。

#### 幼兒自評活動

利用「幼兒自評表」進行自評活動，讓幼兒說出最喜歡的活動是甚麼？自己做得最好的任務是甚麼？

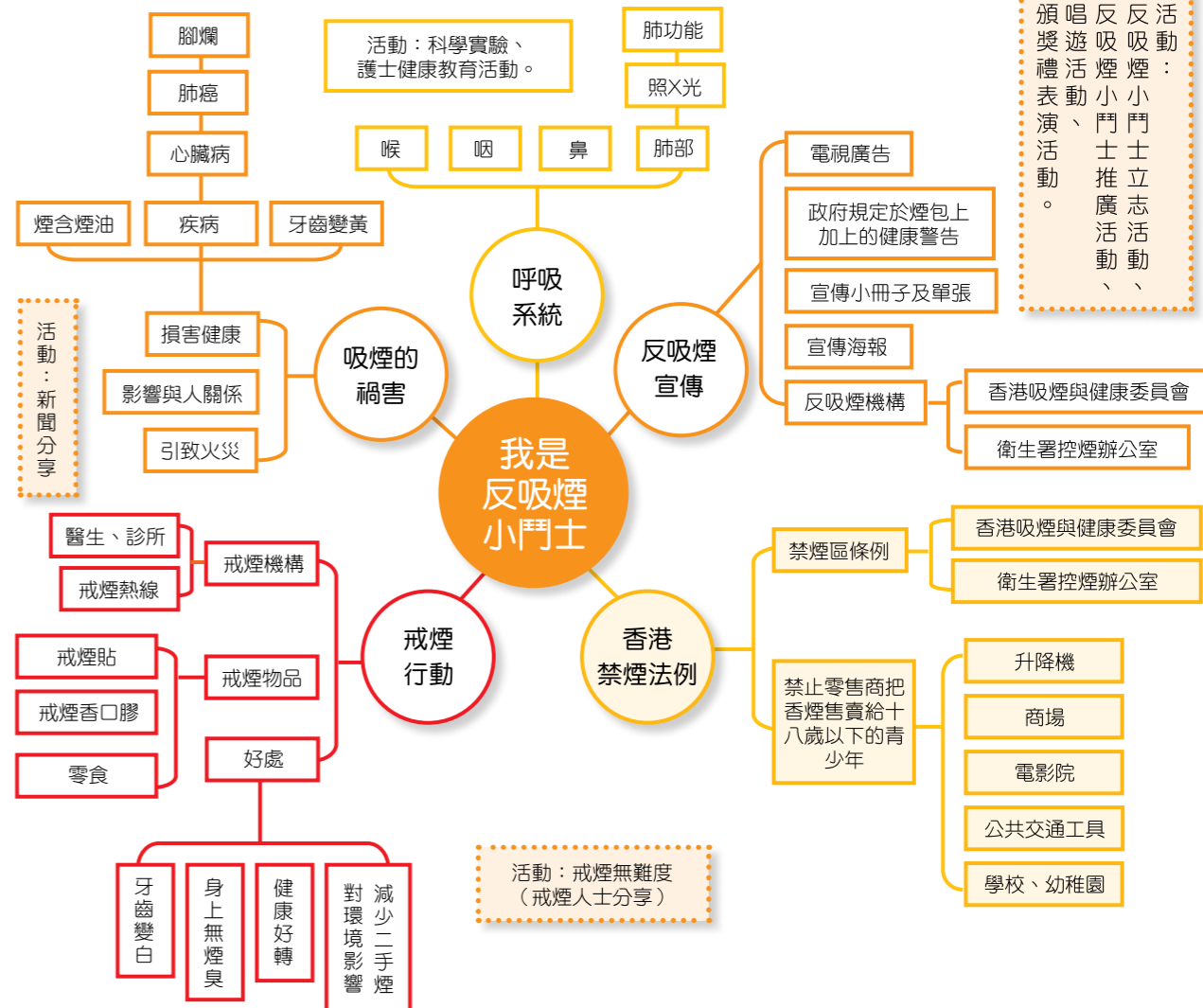


頒獎典禮

圖十三、「反吸煙小鬥士」主題網

五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園 2008 — 2009 學年高班下學期教學進度

設計者：陳玉意、黎東璇老師 日期：9/3/2009至27/3/2009



頒唱反反活  
獎遊吸吸  
禮活煙煙  
表演小小  
活動鬥鬥  
。士士  
推立  
廣活  
活動、

## 成效評估

教師通過幼兒自評表、單元評估表、作品記錄及持續觀察，根據課程的學習目標和推行進度評估幼兒的學習成果。總體來說，是次有關反吸煙的課程對幼兒、家庭和教師三方面均有所啟發與得著。要讓幼兒認識到吸煙的害處並成為反吸煙的推廣者，教師在起初都以為並不容易，但在每項活動的過程中，看見幼兒能輕鬆愉快地學習，積極參與討論和熱烈進行創作，表現出對社會時事的關心，又能關懷身邊的人，他們的表現比預期更為理想。而且，此活動提升幼兒的學習能力（包括搜集資料、匯報及推廣訊息的技巧），亦加強幼兒與同儕合作的能力。

家庭中，將健康生活的訊息向家庭成員傳遞。從親子作品記錄及家長的分享得知，當家長看見幼兒積極學習的表現，也樂於成為幼兒在家中的教師，協助他們搜集資料（例如透過電話向親友進行訪問），亦有助建立更好的親子關係。而通過籌劃此課程活動，本園的教師均更認同反吸煙教育對幼兒的重要，得悉活動的成效獲得家長的認同，其中更有一位家長願意接受子女的勸說而立志戒煙，這些成果都成為教師日後繼續為學生設計富意義的健康活動的鼓舞和推動力，而且，是項計劃以集體備課方式推行，教師從中獲得不少啟迪，而教師間合作度的提升亦有助建立更好的團隊關係。

## 教師的回顧

過往我們用直接傳授的方式向幼兒灌輸反吸煙的訊息，幼兒一般只能被動地認知吸煙有損健康和是一種「不正確」行為的概念，這種學習的方式並沒有提供讓幼兒作出判斷的機會或第一身的學習經驗，讓學習往往停留在「以他人的標準為自己的標準」的階段，未必能有效促進幼兒建立健康行為和正面價值觀。是次教師採取讓幼兒主動探究的方式進行反吸煙教育，幼兒有機會親身接觸吸煙和非吸煙人士，了解他們的想法，更能深刻地認識吸煙的害處，從而建立自己的價值觀。

雖然既知幼兒對科學實驗活動非常有興趣，但由於設備、時間或資源所限，普遍的幼稚園教師較少以完成的科學實驗來進行問題探究。在是次設計活動中，

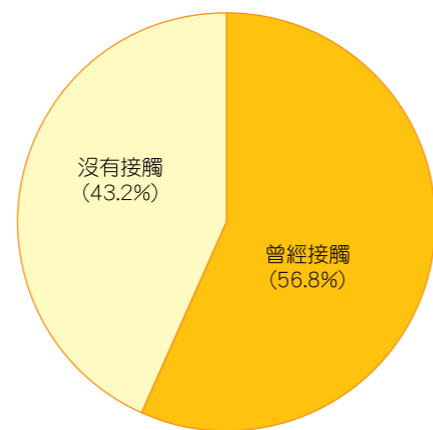
教師認為科學實驗有助幼兒深刻地認識吸煙的害處，遂決定以集體備課的方式，一同進行討論和預習實驗。幼兒對實驗表現雀躍，能有效引導幼兒討論，讓他們將眼見的建構成知識，而教師也從中享受科學探索的樂趣。

總結此教學計劃，我們以綜合教學的方式進行健康教育活動，成效令人滿意。幼兒能擔任反吸煙小鬥士的角色，激發他們更愛護環境、關懷他人的熱情，建立健康的生活態度。一向以來，幼兒深受家庭環境的影響，但有效的親子教育也能改變幼兒成長的環境，通過這次有關反吸煙教育的學習旅程，我們成功地將健康訊息帶進幼兒的家庭，鼓勵家長作為子女的模範，為子女成長營造更健康的家庭生活環境。

## 幼兒接觸二手煙

二手煙是燃燒香煙所釋放的煙霧，所含的刺激性及有害物質，不但會對眼睛及呼吸系統造成刺激，引起不適、喉嚨痛或咳嗽等徵狀，還會增加患上癌症、心臟病、呼吸系統疾病，以及其他疾病的風險（衛生署控煙辦公室，2007）。香港中文大學健康教育及促進健康中心於2007年為參與「健康幼稚園獎勵計劃」學校評估的56所在港幼稚園進行家長問卷調查，共有6659名子女就讀幼兒班及低班的家長完成問卷。圖中顯示五成半（56.8%）家長認為孩子在受訪前的一個月內曾接觸二手煙，回應人數為6376人。而在曾接觸二手煙的個案中，接近三成（29.4%）家長表示二手煙的來源是來自家庭的。

圖十四、子女在受訪前一個月接觸二手煙的情況（回應人數：6376）



## 參考文獻

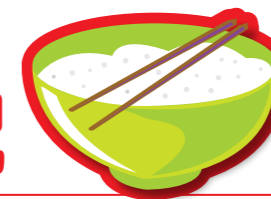
衛生署控煙辦公室（2007）。控煙資訊站：二手煙與你。檢索自 [http://www.tco.gov.hk/tc\\_chi/infostation/infostation\\_ssy.html](http://www.tco.gov.hk/tc_chi/infostation/infostation_ssy.html)

Q11

## 如何讓幼兒從種植中學習？



## 開飯記



天主教聖多默幼稚園

教師累積多年來對推行相關主題活動的經驗，以周詳的教學計劃引導幼兒從日常生活中平凡不過、差不多每天都進食的米飯成功發掘學習新元素，與幼兒共同探索食物的來源，並延伸至健康飲食的實踐。教師的角色猶如一個老練的農夫，在播種前為種子預備土壤和成長需要的各種條件，等不多久就見證小種子憑自己的力量發芽生長，要探索這個世界。



## 緣起

我們於2006年6月曾在健康幼稚園獎勵計劃協助下進行有關學童健康習慣方面的家長問卷調查，結果顯示本園近五成幼兒有偏食的習慣。為了改善幼兒偏食的問題，我們於2006-2007年期間，透過貫通三級有關「食物」的同共主題，將均衡飲食的訊息滲透於幼兒的學習中，從而希望改善幼兒的偏食習慣。本文以**低班（4-5歲）**《開飯記》故事延伸的設計活動為例，分享教師如何帶領幼兒重新對常見的米飯有更深入的認識。

## 認知和語言發展

- ★ 通過種植活動，培養幼兒對周遭環境和事物產生探索的好奇心。
- ★ 享受聆聽故事的樂趣，並懂得覆述故事的內容。
- ★ 知道食物的種類和來源，懂得均衡飲食的重要。
- ★ 探索我們的主要糧食——稻米的成長。
- ★ 通過實際操控磨穀機了解糙米和精白米的分別和營養價值。
- ★ 通過烹飪的過程欣賞食物由生變熟所起的變化，並能描述出來。
- ★ 透過資料搜集，以圖畫或文字方式來表達和記錄個人思想和生活經驗。
- ★ 能用圖畫或文字設計健康餐單。



## 幼兒學習目標

### 身體發展目標

- ★ 通過種植活動培養幼兒熱愛勞動，提供更多鍛鍊身體的機會。
- ★ 鍛鍊大小肌肉的協調和操作能力。
- ★ 運用視、聽、嚐、嗅和觸的感官觀察和探究周遭事物。
- ★ 建立健康和均衡飲食的概念。

## 情意和群性發展

- ★ 培養幼兒愛護環境及自然生態的良好品德。
- ★ 懂得珍惜食物，享受互相分享食物的樂趣。
- ★ 能承擔責任，有信心去完成活動，並能為自己的行為負責。
- ★ 在群體中，能適當地表達和控制情緒，與同伴相處融洽，共同合作。
- ★ 建立幼兒尊重生命觀念，懂得感恩的良好品德和健康的價值觀。
- ★ 培養幼兒自理能力，懂得飲食禮儀。

## 美感發展

- ★ 嘗試運用各種不同的物料和方法進行創作活動。
- ★ 能觀察和欣賞大自然的美麗，得到滿足和喜悅。
- ★ 享受角色扮演的樂趣。

## 實施步驟（共15天）

- 引起學習動機：**本教學計劃的開始是以故事《開飯記》展開，內容告訴幼兒何謂健康和均衡的飲食習慣，並透過健康飲食金字塔認識食物的類別，幼兒從而明白到哪些食物需要吃得較多，而哪些食物卻不宜多吃。
- 發現學習興趣：**當幼兒對均衡飲食有基本的概念後，便與幼兒一起觀賞相關的影片，以豐富幼兒對食物來源的知識。當幼兒發現每天所吃的米飯是由稻米演變而成時，大部分幼兒都感到驚訝、又好奇，因此接下來的學習活動，教師便帶領幼兒多了解稻米的成長情況。
- 進入學習歷程：**由於幼兒對米飯產生興趣，教師便於活動前三個多月開始種植稻米，讓幼兒能透過親身種植認識稻米的成長過程：
  - 嘗試用穀浸溫水，使種子發芽，幼兒在已翻鬆的泥土上撒種；
  - 約一個月左右，稻米開始出現秧苗，幼兒協助插秧；
  - 約兩個多月後，稻米開始成熟，幼兒協助收割稻米；
  - 通過觀察採收的稻米，並嘗試用磨穀機，以不同的磨輻程度磨出糙米與白米。
- 在校實踐所學知識：**透過品嚐白米和糙米，教師引導幼兒加深對五穀類食物的認識，而為內化幼兒對均衡飲食的實踐，教師帶領學生進行火鍋活動作為延展學習。教師先與幼兒商討希望使用的食材，然後安排幼兒到社區內的超級市場和街市選購食物。過程中，幼兒需思考所選購的食物是否合乎健康飲食的原則。回校後，幼兒參與預備火鍋材料，過程中學習與其他幼兒分工合作。最後，火鍋活動在愉快的氣氛中進行。
- 在家實踐所學知識：**教師設計「健康飲食餐單」讓家長協助子女記錄三餐的飲食情況，並揮創意設計一款健康飲食的餐單。

有關主題網、教學活動流程、學習重點與角落設計，請參圖十六、表八至十。

圖十五、種植活動流程



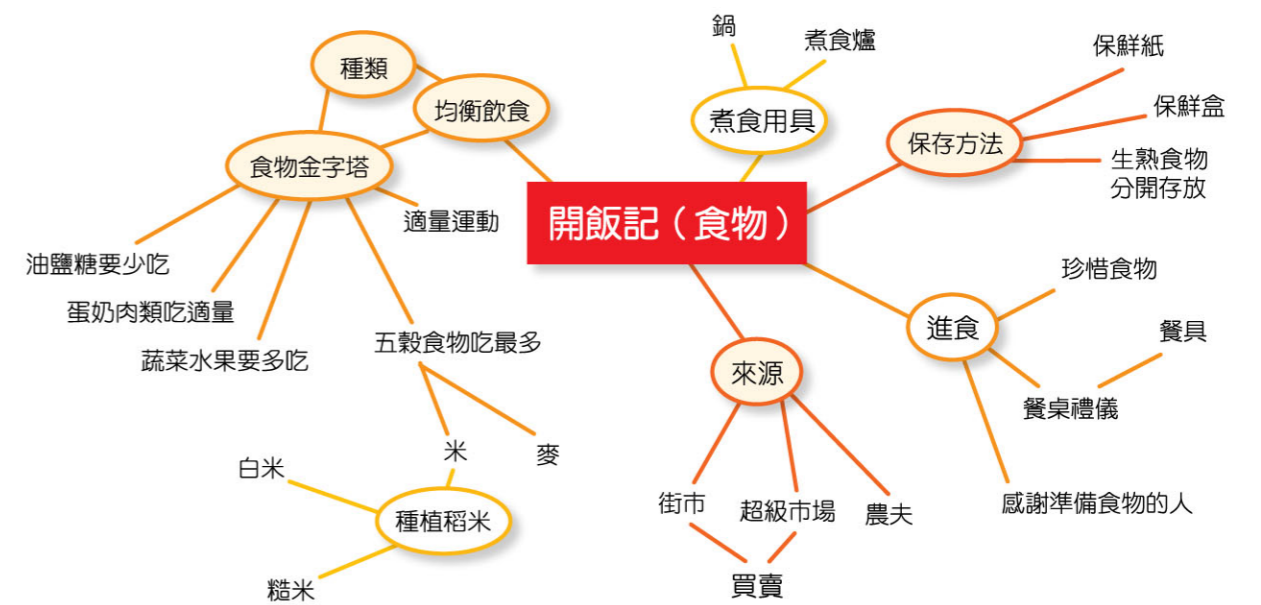




圖十六、開飯記(食物)主題網

天主教聖多默幼稚園 2007 — 2008 學年低班上學期教學進度

設計者：張燕雯老師 日期：2/1/2008至22/1/2008 (第18-21週)



表八 教學活動流程

日期	2/1/2008 (三)	3/1/2008 (四)	4/1/2008 (五)		
分題	開飯記(封面)	故事分享	食物網絡		
內容	統計幼兒對故事內容的分享。	利用故事，讓幼兒觀察達達一家準備進餐的情形。	商討「食物」主題的有關內容。		
日期	7/1/2008 (一)	8/1/2008 (二)	9/1/2008 (三)	10/1/2008 (四)	11/1/2008 (五)
分題	食物金字塔	均衡飲食	食物的來源(稻米)	小食活動	食材準備
內容	透過食物金字塔，認識食物的種類。	認識食物的營養價值。	利用影片，觀察稻米的成長。	透過試食，體驗糙米、白米之分別。	商討火鍋活動所需的食物，並分配各人的工作。
日期	14/1/2008 (一)	15/1/2008 (二)	16/1/2008 (三)	17/1/2008 (四)	18/1/2008 (五)
分題	超市/街市參觀購物	火鍋前準備	火鍋活動及餐桌禮儀	火鍋記錄	感謝準備食物的人
內容	讓幼兒購買火鍋所需食材。	幼兒學習處理食物，及預備所需物品。	透過火鍋活動學習使用餐具及餐桌禮儀。	利用火鍋活動記錄工作紙，讓幼兒進行分享。	懂得感謝為自己準備食物的人。
日期	21/1/2008 (一)	22/1/2008 (二)			
分題	進食有定時	總結			
內容	讓幼兒認識早、午、晚三餐，知道定時進食的重要。	透過餐單設計，讓幼兒分享均衡飲食的重要。			

表九 學習範疇與重點

學習範疇	學習重點
體能與健康	常識：讓孩子知道均衡飲食的重要；進食後要保持清潔；學習均衡的飲食習慣。 體能活動：攀爬、集體遊戲、三輪車。
語文	常識：認識食物金字塔、餐桌的禮儀、食物種類及學習買賣。 中文：能讀「火鍋」、「桌子」、「蛋糕」；能用「我喜歡吃_____」句式；能唱兒歌《水果歌》、《蔬菜》、《食物》。 英語(English)：Practice listening to the story “The Picnic”；use “How is your holiday?” & “What is this?” in conversation; learn the phonics J/dz (e.g. juice, jelly, jam)；speak the words picnic, chicken, sausages, salad & jelly; and sing the song “Mix a Pancake”. 普通話：能聆聽故事《吃有益的食物》；能問「甚麼食物營養高？」及用「_____營養高。」句式；能唸讀兒歌《快來吃》。
早期數學	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 辨別長短、上下、厚薄。</li> <li>• 認識一隻和一對、一一對應。</li> <li>• 練習10以內數數。</li> </ul>
藝術	唱歌：《食物》。 美術：製作合作畫、火鍋記錄、健康餐單。
個人與群性	群性情緒：讓幼兒建立自我形象、明白分享的重要；讓幼兒建立解決問題的能力。 德育及公民活動：讓幼兒學習珍惜食物和餐桌禮儀。 宗教活動：讓幼兒知道天主愛我們、創造了天地及萬物給我們的喜訊和耶穌的愛。
科學與科技	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓幼兒認識生熟食物的分別及烹煮對食物產生的變化。</li> <li>• 讓幼兒認識食物的內外。</li> <li>• 讓幼兒體驗及描述食物的質感。</li> </ul>

表十 課室角落設計

學習區	內容
科學探究區	• 幼兒進行浮沉實驗，將食物放於水中；讓幼兒使用放大鏡；讓幼兒用嗅覺探索和分辨不同食物的味道。
閱讀區	• 讓幼兒接觸具觸感或有關食物的圖書，例如：烹調食物的書籍、《番茄大發現》、《馬鈴薯變變變》、《蔬果伴我行》、《台上台下的小豬》、《我為你喝采》。
模擬區	• 以廚房、餐廳設計讓幼兒進行模擬遊戲。
教具區	• 讓幼兒接觸不同教具，以鞏固所學的字詞或概念：(1) 將適當詞語放入句子卡內；(2) 把十二生肖進行排序；(3) 重溫一一對應的技巧；(4) 重溫一隻及一對的概念；及(5) 重溫餐具的名稱及用途。
自然角	• 放置稻米的成長標本，讓幼兒觀察與探索；並展示不同的稻米名稱，例如糙米、精白米、紅米、糯米等。

## 成效評估

通過「食物」主題學習，教師把種植稻米的經驗連繫至健康飲食上，幼兒能親身運用視、聽、嚐、嗅、觸的感官去觀察和探究，是一個難得的生活經驗。在過程中，幼兒能利用健康飲食金字塔的原則，分析飲食狀況並為自己訂立健康飲食的目標，有望逐步改善偏食的情況。同時，幼兒亦明白到農夫辛勤地耕作，為我們供應農作物，我們也應該珍惜那些其實得來

不易的食物，不可浪費。從種植過程中，幼兒親身觀察植物的成長，明白每個生命都需要關愛和照顧，鼓勵幼兒珍惜生命。人類與大自然有着密切的關係，大自然亦是人類賴以生存的基本條件，我們需要更加珍惜資源，愛護環境。總括來說，幼兒在整個設計活動中，不論身體發展、認知和語言發展、情意和群性發展、美感的發展也有不少的跨進。

## 教師的回顧

幼兒在「開飯記」教學計劃中先學習搜集及匯報有關健康飲食的資料，掌握基本的均衡飲食概念，然後我們安排幼兒親身體驗種植稻米，並配合在超級市場搜尋健康食物和到市場購買火鍋活動的食材。我們又考慮到家庭配合的重要性，因而設計親子習作作為傳遞訊息的工具，讓家長也能參與幼兒的學習，協助幼兒記錄飲食狀況。

回顧整個過程，我們從幼兒的生活經驗出發，讓幼兒透過感官學習和探索身邊的事物。在這種學習模式中，幼兒不但覺得有趣，而且能學以致用，讓知識通過生活表現出來。以飲食習慣為例，從成人的角度會認為幼兒偏食只是一種普遍的都市現象，但當我們再進一步提升敏感度和觀察力，不難發現在幼兒偏食問題背後的種種成因和影響因素，這有利於學校和家庭攜手合作，從而作出改善，真正幫助幼兒培養均衡飲食的習慣。

此外，是次設計活動還讓我們深刻體會教學相長的道理。無論是教師還是幼兒，在過程中抱著積極探索的態度去學習。幼兒對知識的渴求促使教師在面對專業知識以外的領域時，也要以認真、謙虛的態度去求真（例如稻米種植），而我們觀察到通過種植活動，能有效啟發幼兒對主動探索新事物，亦有效鍛煉幼兒的觀察力和思維，還進一步培養他們對實踐健康和認識大自然的正確態度和興趣。

以上乃是教師們對此設計活動的教學反思，希望日後有更多機會與幼兒一同發掘更多有趣的學習議題。



園圃所種的有機植物物包括不同的時令蔬菜、攀藤植物、果樹、花卉及水生植物。



生菜



檸檬樹



熱情果



浮萍

園圃發展初期的情況（攝於2007年9月）。園方投放資源培訓教師、工友及家長義工認識有機種植，並在園內指導幼兒進行種植和觀察活動。



教師向幼兒介紹茄子的雄花（花爸爸）和雌花（花媽媽），藉着植物的生長與繁殖向幼兒進行生命教育。



雌花（花媽媽）開花後會結成茄子，而雄花（花爸爸）在傳播花粉後就會凋萎。



幼兒在照料植物的過程中學會運用不同的工具和鍛鍊小肌肉，又培養觀察的能力和專注力，以及愛護自然、珍惜食物的美德。



# 親子綠色 種植大行動

真理浸信會富泰幼稚園

教師善用來自政府、社區團體、夥伴學校和家庭成員的不同資源，包括資助、專業知識、培訓經驗、時間與人力資源等，讓幼兒體驗種植的樂趣，培養出豐富的種植知識和健康素養。



## 緣起

春夏季往往讓人感到植物充滿生命力，學校特為**全校幼兒**安排為期九週的「親子綠色種植大行動」，期望幼兒透過種植和觀察，認識所有植物的成長階段，並深化為生命教育的切入點。教師亦安排家長協助栽種和協助記錄，期望能把活動伸延至家庭，讓家長與幼兒一同享受學習和親子的時間。

## 事前預備

- ★ 全園老師到訪中華基督教會譚李麗芬紀念中學（夥伴學校）進行參觀，探討如何實施校園綠化及有機種植。
- ★ 派發通告給家長選擇「一人一花親子種植」的花卉種植活動。
- ★ 預備花苗、種植用具及安排花園環境進行種植活動。
- ★ 製作「種植記錄冊」。
- ★ 構思有關滅蚊措施。



## 實施步驟（共九週）

### 活動一：一人一花親子種植活動

對象：全校幼兒及其家長

引起動機：教師於第一週首四天帶幼兒到花園觀賞學校的盆栽，引發幼兒對植物的興趣。

開展活動：第五天進行有關栽花和種植的親子講座和種植活動。每家庭可帶一盆盆栽回家栽種，教師也一同參與。同時，教師按花卉的種類向每家庭分派一份種植記錄冊，內含相關花卉的種植方法和每週預計的生長進度，讓家長協助幼兒在家中進行觀察和記錄。

發展活動：教師在第二至八週每天安排幼兒到花園進行欣賞，觀察花卉的生長情況，亦鼓勵幼兒在家中繼續用心栽培所分配的盆栽。逢週一安排幼兒按種植記錄冊向其他同學分享花卉的生長情況。幼兒與家長可寫下種植心得或感受，並用拍照或繪畫形式記錄植物的生長情況。老師檢閱後會在記錄冊上簽名，並於封面獎勵貼紙以作鼓勵和跟進。

成果分享：教師於第九週舉行花卉展覽及比賽，鼓勵幼兒將盆栽帶回校欣賞並用作美化校園環境，藉以讓幼兒與家長體會綠化環境的重要。教師又設立多元化的獎項和準則，讓全體家長與幼兒投票選出獲獎的盆栽，以肯定他們悉心栽培盆栽的成果。



## 幼兒學習目標

1. 認識栽種植物的程序及注意事項。
2. 認識綠化環保意識，支持綠化校園和美化家居的行動。
3. 從種植植物中認識萬物皆有生命，懂得珍惜生命的重要。
4. 透過種植活動，培養幼兒的愛心及耐性，並將環保意識延伸至家庭。

## 資源運用

- (1) 參與由康文署撥款資助「綠化香港運動：一人一花計劃」。
- (2) 由綠色園地協助提供專業園藝講座，並安排有經驗的家長義工向全日班幼兒講解種植技巧。



栽花種植的講座



家長可將盆栽帶回家栽種



幼兒負責每天照顧植物



幼兒須要觀察和記錄植物的生長情況



在園內舉行花卉展覽



家長與幼兒一同投票

## 活動二：「我是小農夫」種植有機菜活動

對象：各級全日班幼兒於下午時段進行

引起動機：教師於第一週預備將要種植的蔬菜圖片，讓每級自行選擇不同品種的菜苗（通菜或莧菜）進行種植活動。

開展活動：於第二週邀請義工家長到校向幼兒及老師講解如何種植有機菜。

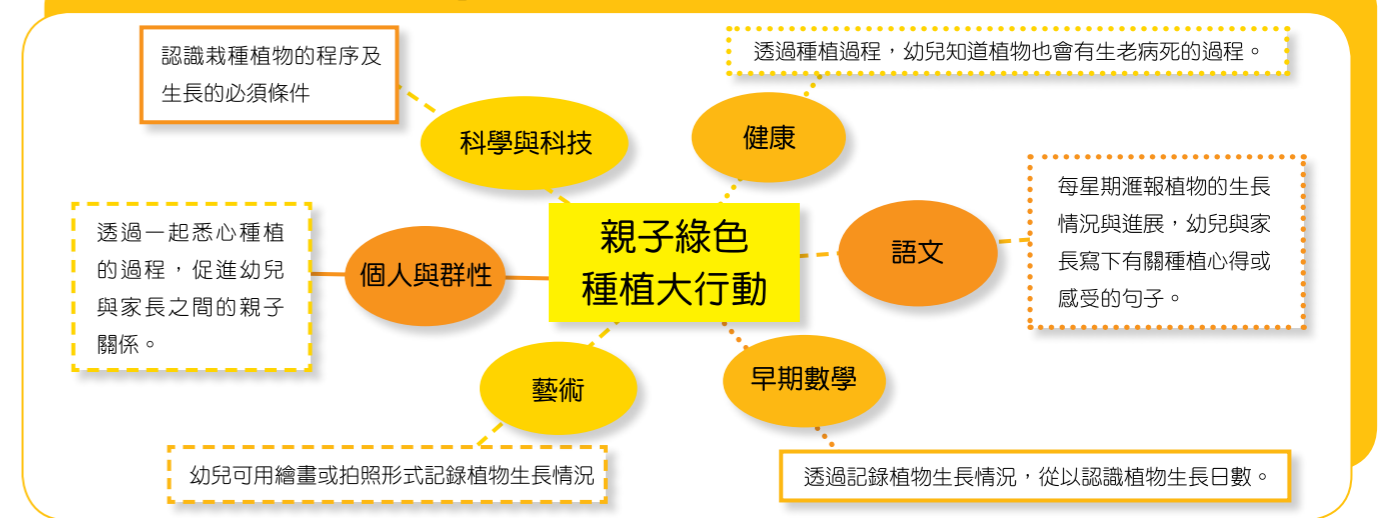
發展活動：各班老師於第二週至九週每天安排幼兒輪流到花園負責照料菜種，並進行觀察及記錄蔬菜的生長情況。

幼兒需要在記錄表上「澆水」、「陽光」和「欣賞」圖案內填上顏色，每週最後的上課天請幼兒繪畫或寫出從觀察中植物所發現的事物。

成果分享：教師安排學生在第九週的週末一起收割已成熟的蔬菜，將蔬菜交由工友烹調，透過舉辦試食分享會讓幼兒食用自己栽種的成果，總結透過種植所得到的有趣經驗。

有關整項計劃的學習範疇與重點，可參圖十七。

圖十七、「親子綠色種植大行動」學習範疇與重點



## 成效評估

1. 分析幼兒能向老師與其他同學分享種植盆栽和菜苗的生長情況和經驗的內容。
2. 檢視種植記錄冊和蔬菜成長記錄表的情況，並以不同形式的獎勵方法，鼓勵幼兒完成記錄和持續用心照料植物。
3. 舉辦花卉展覽及投票比賽，評估種植的成果，以及幼兒和家長的參與程度。
4. 舉辦試食分享會，評估種植的成果和總結幼兒的學習經歷。



## 教師的回顧

透過親身種植活動中，教師每天都與幼兒到花園觀察所栽種的花卉和蔬菜的形態，認識植物的生長狀態和栽培的注意事項，又引導幼兒分享家中盆栽的生長情況和感受，其中，幼兒班至低班的幼兒能有效認識植物對綠化環境的作用，又深化他們對愛護環境的意識。除此之外，高班的幼兒還能進一步說出植物也像人的生命一樣經驗生、老、病、死的不同階段；而植物的顏色、高矮和形態各有不同，就如人有不同膚色、高矮、樣貌，各有其獨特之處。這些發現都使種植活動深化成為生命教育的切入點，從而鼓勵幼兒用愛心及耐性栽種植物，珍惜生命。

於「一人一花親子種植活動」中，大部分家長都踴躍參與，由於盆栽會讓幼兒帶回家栽種，家長會主動與老師商討種植的難處，如：怕沒時間照料、擔心不懂種植會枯死或

小幼苗回家種植不久便枯死等困難等，因此會主動尋求老師的協助，教師對此十分欣賞。家長的積極參與使老師和家長的關係更融洽，起了家校互動的作用。幼兒亦常常和同伴交流盆栽的生長情況，增加幼兒和同伴溝通的機會。

這次的親子種植活動亦讓幼兒把學習帶回家，家長需與子女一同悉心栽種小幼苗，每天用心記錄小幼苗的生長情況，有的甚至每週拍照幼苗的生長情況貼在記錄冊回校匯報。家長都表示很享受整個活動過程，甚至透過是次種植的機會培養他們對種植的興趣及了解更多種植的知識和方法。家長和家長之間亦會交流意見，互相激勵，並於花卉盆栽展覽期間與幼兒一起互相欣賞及分享別人種植的成果，感到非常興奮和滿足。



Q12

## 如何有效實施環保教育？

教學計劃

## 空罐子



嘉諾撒聖心幼稚園

活動著重感官探索過程，藉一連串第一身的探索經驗讓幼兒了解廢物質料的特性，並思考如何循環再用廢棄物。教師擔當模範者的角色，與幼兒一同實踐珍惜生活資源。



## 緣起

隨著環境污染情況嚴重，本園一直積極推行環保教育，希望能為學生加強環境保護的意識。本園把環保教育滲入不同班級課程內容中，期望讓幼兒從小關注愛護地球珍惜資源的重要性。低班教師以4-5歲幼兒為對象，藉《空罐子》故事作為主線進行環保教育，發展不同的學習活動。過程中，教師特意讓幼兒深刻體驗垃圾堆積問題帶來的後果；又藉著幼兒提出廢物分類、探索如何循環再用物品、商討製作樂器，並把有關樂器放在音樂室供其他幼兒使用，從中傳達循環再用的訊息。以下簡介此項有關循環再用的環保教育課程作為引子，期望能共勉，一起為地球出一分力。



## 幼兒學習目標

- ★ 知道減少製造垃圾的重要性。
- ★ 懂得將物品循環再用。
- ★ 能提出減少垃圾的方法。
- ★ 培養愛護大自然的美德。
- ★ 能按物品的特性分類。



## 實施步驟（共10天）

## 一、體驗垃圾堆積的後果（第1-2天）

教師首先利用故事《空罐子》引發幼兒聯想他們在日常中會如何處理已喝光的果汁罐子。幼兒提議課室中安排一個位置擺放他們帶回來的垃圾（例如幼兒的桌子上／娃娃角內等幼兒常使用的空間），並讓幼兒如常進行活動半天，及後讓幼兒表達感受，從而與幼兒討論垃圾堆積太多的後果及減少垃圾的方法。

## 二、按廢物的外形特性而分類擺放（第3-5天）

與幼兒討論課室放置大量物品的情況，引發幼兒討論可怎樣把物品安放，幼兒合作分類物品，如以顏色、大小、軟硬、透明、物品質料，並五人一組，一人提出把物品分類的方法，其餘四人把物品依照該方式分類。



幼兒發現這些廢棄物都是透明的，把它們擺放在臉前，仍可看見前方的東西。

## 故事介紹

故事：《空罐子》  
作者：簡楚瑛教授、黃潔薇博士  
出版社：教育出版社有限公司

故事內容：故事主角名叫白白豬，有一天，白白豬在超級市場裏買了一罐蘋果汁，她把果汁喝光了，但不知道應該怎樣處理小罐子。她嘗試把小罐子丟進垃圾桶裏，然後小罐子被送往垃圾堆填區，但所有堆填區都填滿了，最後小罐子和其他垃圾都被擺放在路邊，把地方弄得不整潔。於是白白豬清洗了小罐子，把它變成花瓶，幾天後，又重新把小罐子裝飾起來，把它變成娃娃呢！

## 三、探索如何把廢物再用（第6-8天）

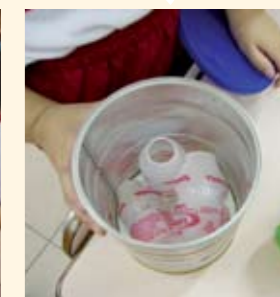
與幼兒總結分類情況與感受，並從幼兒的分類情形，討論各物品的質料，並從觸感、視覺說出各質料的異同處，並與幼兒討論如何把物品循環再用。幼兒提議把物品再用，創作成為樂器，他們更探索敲打不同物品所產生的聲音，而老師更提供真實的鼓，讓幼兒探索其產生的聲音與自製的樂器質料有何不同。

## 四、把循環再用訊息傳遞（第9-10天）

幼兒在早午會中介紹用什麼材料來製作自製樂器，並傳達出減少製造垃圾，循環再用的訊息，最後更把自製樂器放在音樂室，讓更多幼兒可以使用。



幼兒發現當雙手拍打奶粉罐時，會發出「嘭嘭聲」，聲音較大；敲打膠樽時，不會產生「嘭嘭聲」，並且發出的聲音較弱。



幼兒把數個乳酸飲品樽放進奶粉罐內，然後搖晃罐子，發現會發出「嘭嘭聲」。

圖十八、「空罐子」主題網

嘉諾撒聖心幼稚園 2007 — 2008 學年低班下學期教學進度

設計者：羅傑瑩老師

日期：13/5/2009至27/5/2009





## 成效評估

教師從記錄和分析幼兒將物品進行分類的方法，以及持續觀察幼兒在活動過程中對所學概念的認知，了解學生的得著和學習成效。總體來說，幼兒通過此有關循環再用的環保教育課程獲得以下三方面得著：

### 1. 落實生活中的環保事情

幼兒通過是次活動體驗，能提示自己及家人要愛護地球，並表示不要常製造廢物，例如：不會經常買玩具、出外購物要自備購物袋、常帶備手帕、舊玩具及衣物可放入回收箱等。他們不單知識得著，更重要是建立愛護地球的正確態度。

### 2. 豐富循環再用創作力

幼兒對於生活中可循環再用的東西，能積極帶到學校作手工材料，進而鼓勵他們發揮想像力、思考及創作不同廢物的其他用途，讓他們發現廢棄物都可成為有用和有趣的東西。

### 3. 對環境保護時事更留意

是次活動後，幼兒對於環境保護新聞及不同資訊非常關顧，常在「新聞分享」時段中帶有相關資料回園分享，如香港落實使用膠袋徵收費用、南丫島風力發電站新聞等，增加幼兒之間的生活視野，使環保課題活動不停延伸。



## 教師的回顧

幼兒有喜歡聽故事的天性，我們以故事形式切入環保教育，透過故事情節作出提問，進行不同感官體驗活動，包括觸摸、觀察、聆聽等，激發兒童對故事的好奇心，讓他們有深切領會。此教學計劃以故事形式作引起學習動機，能增加較幼小幼兒投入及興趣，令印象更深刻。以罐子為題材，更能切合幼兒生活經驗，他們更易實踐於生活中，有助從小建立愛護環境的良好態度。根據教育家杜威於1949年論說「教育即生活」從生活環境中探索，在操弄過程中幼兒發現珍惜地球資源重要性（鄒恩潤，1988）。以及布魯納於1960年提出的發現法理論，教師在教學中強調引導幼兒自己去發現它，親自去引證及結論，使自己成為學習上的一個發現者，並主張激發兒童學習的內在動機，從而提升學習的能力和主動性，學會學習，增加幼兒學習興趣（邵瑞珍，1995）。正如皮亞傑（Piaget, 1964）的建構論主張「沒有經驗，就沒有學習。」

四至五歲幼兒感官經驗是非常重要的，在過程中，我們刻意為幼兒製造體驗活動，讓幼兒有充分機會體驗不斷堆積廢物的後果、把空罐子放入回收箱、運用廢物材料進行循環再用樂器等，令他們有更深刻體驗，藉此環保活動不斷延伸於生活中。

此外，此活動亦促進增加幼兒不同成長範疇發展。幼兒透過觸摸、觀察帶回來的罐子的特性，從中他們體驗到罐子的大小形狀、高矮、顏色、輕重、寬闊等抽象的數學概念，然後加以比較、分類及互相討論。幼兒無論在科學與數學邏輯概念、語言及社交等各方面都有積極變化。

對於教師來說，我們在活動中擔當參與者和模範者的角色——一起帶備罐子、循環再用經驗分享等。教師的投入參與可產生催化作用，幼兒會從中模仿，令幼兒更明白實踐珍惜生活資源的方法。

總結經驗，我們認為環保教育不祇局限於學生提供知識和技能，亦須進一步培養幼兒的價值觀、判斷能力及個人對環境的道德觀，這樣透過幼兒不斷與自己生活經驗作出探索，提升一種關心環境的態度，進而從活動中更鼓勵幼兒把環保訊息傳遞給別人，讓生命影響生命。日後使幼兒不論現在或將來，朝着一個有責任的公民，能對地球的生生不息及資源的好好善用作出貢獻。



## 達達河之我想知

嘉諾撒聖心幼稚園

利用故事引起幼兒的學習興趣，帶領幼兒觀察身邊的環境，進行有關水資源的探索行動。教師以綜合活動的形式與幼兒一同引證相關課題，包括藉科學活動解釋「水怎樣從水管來？」，又透過藝術活動說明「水如何變成畫」，過程中讓幼兒學習珍惜水資源和節約用水的方法。



## 緣起

在日常生活中，孩子只要扭開水龍頭就可以用到水，「水」彷彿是源源不絕的。然而隨著人類生活習慣的轉變，導致地球生態環境漸趨惡化。對現今水資源短缺和污染已成為世界關注的問題，讓幼兒認識地球資源有限，實踐從生活、愛護及珍惜資源，向幼兒灌輸正確用水的知識和態度，是不可缺少的環保教育。本園教師為**高班幼兒（5-6歲）**設計本教學計劃，以《達達河》故事的引入，透過動物村的水愈來愈少，從而帶出各種解決水資源短缺的方法。

## 故事介紹

故事：《達達河》

作者：簡楚英教授、黃潔薇博士

出版社：教育出版社有限公司

故事內容：本主題透過動物村的村民浪費食水，引致唯一水源達達河的水愈來愈少，從而帶出各種解決水資源短缺的方法：

方法一：節約用水。

方法二：尋找新的水源。

方法三：收集雨水。

方法四：幼兒討論的方法。



## 幼兒學習目標

- ★ 探索水的用途。
- ★ 探索節約用水的方法。
- ★ 培養幼兒思考及解決浪費食水問題。



幼兒提出問題探討：為甚麼沒有下雨都有水用？



## 實施步驟（共10天）

### 一、引發幼兒提問（第1天）

教師透過故事《達達河》引起幼兒的學習動機，以「達達河的河水為甚麼少了？」這問題作為起點，讓幼兒分工搜集資料作解決問題。幼兒把搜集回來的資料，互相分享，並把資料進行歸納，共同製作主題網。在討論的過程中，教師引導幼兒不斷引伸和發展出更具體的問題，包括：為何沒有下雨我們仍有水可用？哪些器皿可盛水？如何靠自己做一個水池？水的流向是怎樣的？如何在生活中實踐節約用水？



探索水的流向及用甚麼器皿盛水



製作節約用水守則，喚醒更多人參與。

### 二、驗證有興趣的問題（第2-4天）

教師引導幼兒就感興趣的問題逐一搜集資料作為驗證，他們走到洗手間觀察和思考水龍頭及坐廁能源源不絕地流出水來的原因。幼兒發現有不同水管將水從外面引進校內，目的是方便我們使用，而這些設施都是人類偉大的發明。其後，幼兒為協助「達達河」有更多水，便嘗試設計盛水的器皿、做水池和水管，模擬為「達達河」儲水和引水。



### 三、喚醒從生活中節約用水（第5-7天）

幼兒在進行一連串的探索活動期間，發現在生活中有很多用水的機會，例如畫水墨畫、種植、餵飼動物等。活動中，他們觀察到水池中的水不斷減少，很快便會流光，而收集水及尋找新水源並非最有效的解決方法，經商討後，幼兒共同想出一系列節約用水的守則。

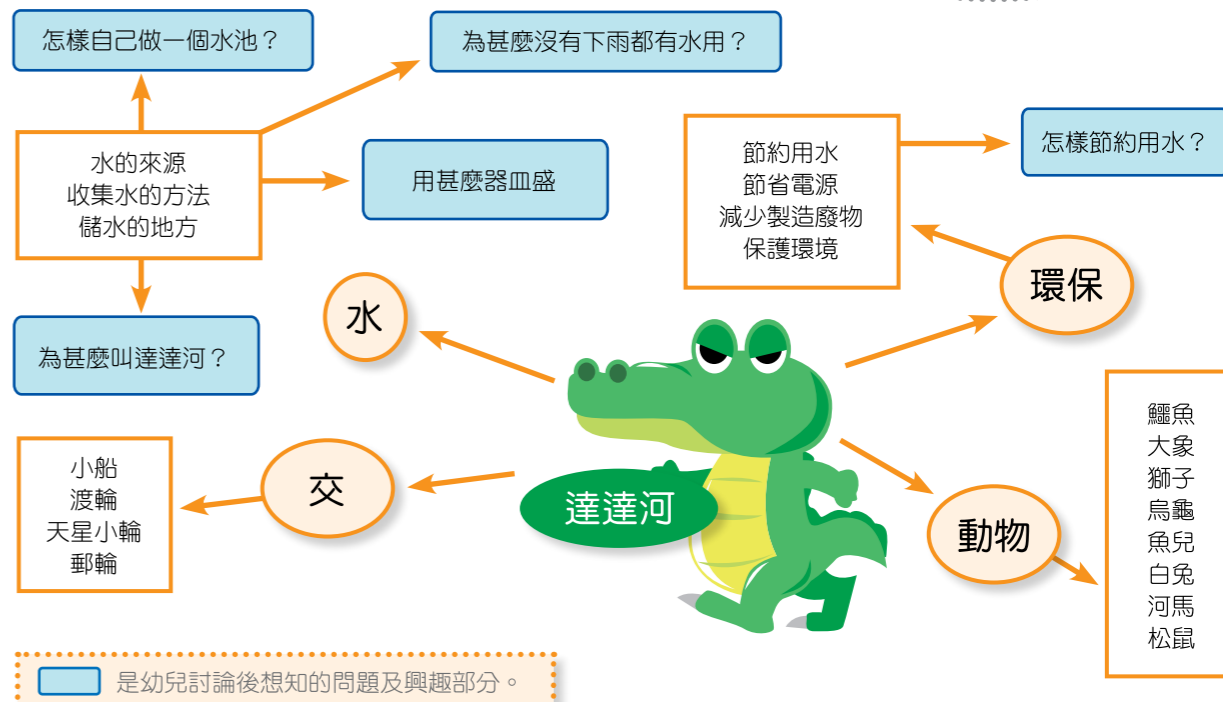
### 四、把珍惜用水訊息傳遞（第8-10天）

最後幼兒透過設計以「珍惜用水」為題的小冊子及海報，向全校幼兒派發及在校園不同角落張貼，讓更多幼兒明白珍惜水資源的重要性。



幼兒設計海報，傳遞珍惜地球資源的重要性。

圖十九、「達達河之我想知」主題網



### 成效評估

教師從分析幼兒完成有關水的用途的工作紙，以及持續觀察幼兒在活動過程中對所學概念的認知，了解學生的得著和學習成效。教師又透過活動後播放小組分享匯報時所攝的錄影片段，進行教學反思和評估幼兒的表現。總體來說，幼兒通過此有關水資源的環保教育課程獲得以下三方面得著：

- 1. 提升解決問題能力**  
 藉著故事引伸問題，幼兒能主動商討想探索和認識的內容，嘗試透過資料搜集、探索、觀察、討論、分享和親身接觸以深入了解有關水資源的不同課題，在過程中能學習發現問題然後逐一解決的能力，並能學習將不同概念進行歸納和整理成具體和有意義的學習內容。
- 2. 關注保護環境訊息**  
 在計劃後期，幼兒提出一系列節約用水守則，他們很樂意在生活中加以實踐，並且能將有關環保新聞及網址帶回校與其他幼兒分享，進一步將所建構的環保知識傳遞開去。幼兒對實踐環保生活和探討環保知識的興趣並沒有隨活動的完結而變淡，他們仍能在日常生活中延續下去，而且越來越關心與環保有關的事宜。
- 3. 對用水的態度轉變**  
 是活動中，幼兒對於用水有深刻的感受（例如儲水和運水經驗），透過教師的引導和整合學習經驗，幼兒能反省自己用水的態度，培養珍惜水資源和思考如何在生活中實踐節約用水（如洗手時把水力校少一點、減少浸浴而改用花灑淋浴等）。

## 教師的回顧

總結是次教學計劃的發展過程，我們有以下四方面的得着：

### 1. 有效的生活教育

本計劃以5-6歲幼兒為對象，他們的抽象思維、認知能力、社交能力漸趨成熟。教師利用富教育意義的故事《達達河》，引導幼兒思考和判斷故事中人物行為的對與錯。幼兒在聽故事的時候，不會只是一個被動的聆聽者，他們能主動積極地追求知識和理解，從而養成珍惜水資源的良好品格和習慣。故事內容都是幼兒日常生活中有關水的故事，貼近幼兒生活經驗，透過生動的形象和故事情節引發幼兒提問，發展出形形色色的探索活動，讓幼兒互相討論、作出假設、更以不同的角度探究真相、解決當中問題。根據中國教育家陳鶴琴先生「生活教育」理論，幼兒對生活直接的體驗才知道事情的真相，才了解事物的性質，才明瞭事物困難所在（引於陳秀雲，2006）。幼兒從豐富的學習內容中，更可發展幼兒的溝通、思考及語文能力，讓幼兒在自然和愉快的環境中，建立自信和掌握學習技巧。

### 2. 尊重幼兒自主學習

開展活動時，幼兒所提出的方法雖不是最佳（如收集更多水、尋找新水源等），但我們堅持讓幼兒不斷進行驗證，最終成功找出最有效的解決方法，而且啟發幼兒反思生活中許多浪費資源的情況，令他們在討論節約用水方法時有更深刻的體會。假如我們當初直接向幼兒表示最好的解決方法時，他們的體驗相信

不會如此深刻，而學習的興趣亦未必如此濃厚和投入。尊重幼兒自主學習能讓幼兒自發地探索，繼而獲得深刻的學習經驗，對其內省能力亦有所提升。

### 3. 可從原有課程中推行環保教育

活動過程中，我們發現環保教育是與幼兒生活息息相關，而且能自然地滲入原有課程中，並不會增加額外的教學工作，而且，若能從小協助幼兒建立環保意識和行為，並培養責任感，是一件很有意義的事情。

### 4. 建立環保校園氣氛

而在此有關水資源的環保教育課程中，藉著活動的推行，幼兒有機會檢視自己的生活經驗，理解自己的行為對大自然的影響，從而建立正確的環保行為。在建構知識和行為之餘，幼兒還能把所關心的事情以多元化方式向他人分享，營造正面的學習氣氛。幼兒不但把有關「珍惜用水」的訊息傳遞開去，影響身邊的人，整個校園更瀰漫愛別人、愛環境、愛地球的氣氛。布魯芬布賴納（Bronfenbrenner, 1992）提出「今天的發展結果會塑造明天的發展結果。」幼兒發展不同階段的經驗對他們以後的社會、情緒和認知建立有重要的影響（Sigel, 1991）。同樣從小建立幼兒對環境資源珍惜、愛護地球，從而挑起他們對大自然保育的使命感。

## 參考文獻

- Piaget, J. (1964). Cognitive development in children: Development and learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2, 176-186.
- Bronfenbrenner, U. (1992). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), *Six theories of child development: Revised formulations and current issues* (pp. 187-249). London: Jessica Kingsley.
- Sigel, I. E. (1991). Parents' influence on their children's thinking. In A.L. Costa (Ed), *Developing Minds: A resource book for teaching thinking. Revised Edition, Volume 1* (pp.43-46). Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development.
- 邵瑞珍 (譯) (1995)。《教育的歷程》。台北：五南。(Bruner J.S., 1960)
- 簡楚瑛、黃潔薇 (2007)。《生活學習套 (低班)：空罐子》。香港：教育出版社。
- 鄒恩潤 (譯) (1988)。《民主主義與教育》。台北：台灣商務。(Dewey, J., 1949)
- 陳秀雲 (2006)。中國幼教先行者走過的路：陳鶴琴先生對現代中國幼教的開創性貢獻。《香港幼兒學報》，11，59-62。
- 簡楚瑛、黃潔薇 (2007)。《生活學習套 (高班)：達達河》。香港：教育出版社。

Q13

## 如何建構消費者健康教育計劃？



## 善用金錢



青衣商會天水圍幼稚園

一則有關消費者健康教育的優良範例，體現教師如何引導幼兒學習有意義地分配零用錢，並透過模擬成人工作的情境，讓幼兒知悉金錢需要藉努力付出才能賺取。教師成功設計理財小冊子，讓幼兒學習收入和支出的概念，而通過結合兩班幼兒進行模擬遊戲，亦有助幼兒的群性發展。



## 緣起

香港是個繁榮的國際大都會，物質充裕，而通過消費，人們在衣食住行各方面也能就到滿足和享受，但我們應如何教育孩子善用金錢呢？怎樣才能達到用得其所以？這相信是一個值得教師探討的課題。成人的消費習慣往往對幼兒有著深遠的影響，正如學者班度拉提出的社會學習論，幼兒經由對別人行為的模仿，就可以產生學習的觀念（Bandura, 1986），而父母和教師一向被視為兒童的模仿對象，因此成人有需要樹立良好的消費榜樣，讓幼兒從小建立良好的消費習慣，學習如何妥善運用金錢和資源。相反，假如幼兒不懂得正確的消費價值觀，長大後有機會產生種種不良的消費問題（例如浪費、厭舊、揮霍、借貸等）。現時，本港每個家庭平均子女數目普遍不多，不少家長為滿足子女的需求，任由他們追求崇尚物質生活的消費模式，這習慣一旦形成，要糾正過來相信並不容易。因此，本園教師特為高班幼兒（5-6歲）籌劃為期兩週（共9天，每天約1.5小時）有關「金錢」的教學計劃，期望與幼兒探索善用金錢之道。



## 幼兒學習目標

- ★ 認識古今不同的貨幣及演變過程。
- ★ 從活動中共同商討期望開設的商店種類和認識消費的過程。
- ★ 認識不同種類的商店和工作崗位。
- ★ 從不同環節讓幼兒探討如何能善用金錢。
- ★ 鼓勵幼兒幫助有需要的人。



## 實施步驟（共9天）

### 引發階段（第1天）

- 展示古代及現代的不同貨幣。
- 讓幼兒從網頁中觀看金錢的演變過程故事。
- 張貼不同商店的相片及相關的物品擺設。
- 讓幼兒觀察不同商店內的人物。
- 開展有關「金錢」的主題網。（圖二十）

### 發展階段（第2-6天）

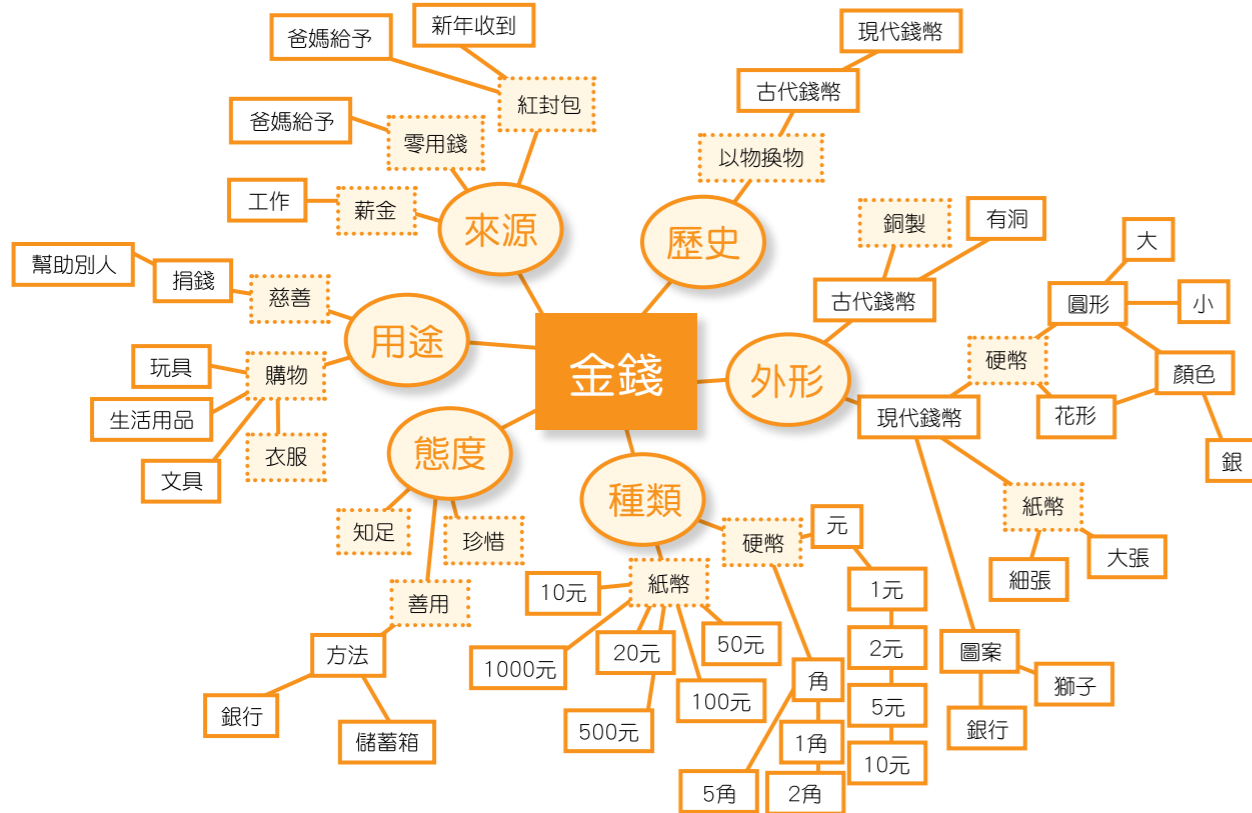
- 與幼兒討論將要開設的商店及所需物品，合共7所商店（2所餐廳、服裝店、超級市場、水果店、麵包店及遊戲天地各1所）
- 進行分工，將幼兒分為9組，其中2組做模擬貨幣，其餘7組各負責佈置商店。
- 各組制定店內物品的價格，並討論活動的規則。

### 展示階段（第7-9天）

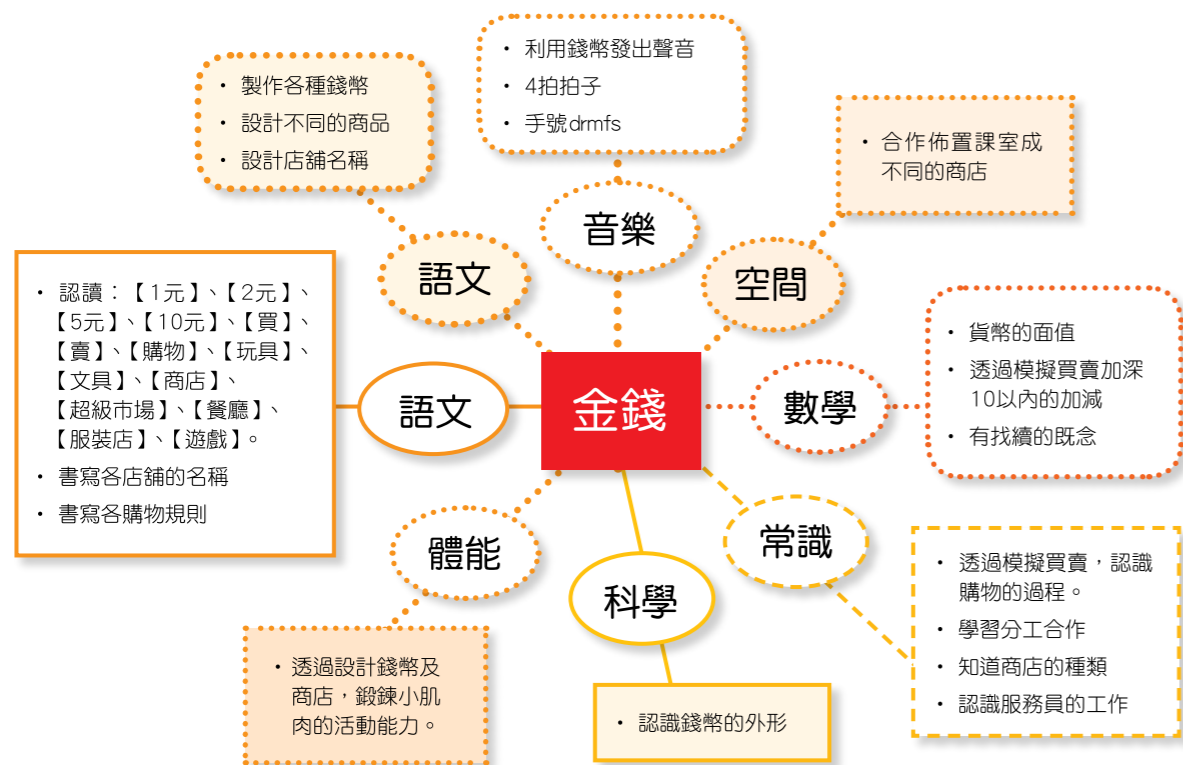
- 商店開始啟用，讓幼兒進行模擬遊戲。
  - 互相介紹不同商店的玩法及運作。
  - 指導幼兒運用理財小冊子進行記錄。
  - 與幼兒回顧活動，檢視用錢的情況並進行分享。
  - 統計誰人最懂得善用金錢，並作獎賞。
- 有關主題總綱及活動流程，請參圖二十一及表十一。

圖二十、「金錢」學習網絡圖

青衣商會天水圍幼稚園2007—2008學年高班下學期教學進度  
設計者：吳淑萍、徐令娜、周詠妍老師  
日期：28/4/2008至8/5/2008



圖二十一、「金錢」設計活動主題總綱



表十一 教學活動流程

項目 日期	環境創設	日程計劃	觀察及反思	計劃修訂
28/4/08 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>在學習角張貼不同古代錢幣圖片和有關古代錢幣的實物。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出示元寶、貝殼、銅錢，請幼兒猜猜是什麼，帶出金錢的由來。</li> <li>出示圖片說明人類由以物易物到金錢交易的演變。引導與幼兒開展以「金錢」為中心的主題網。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼兒對古代的錢幣感到興趣亦已有一定的認識。</li> <li>與幼兒開展主題網時，幼兒能說出不同用錢的途徑，但亦只限於購物方面，較少幼兒說到開支。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼兒對用金錢購物較感興趣，所以會跟隨這個方向發展，但亦會與幼兒分享一些家庭中需要用錢的開支。</li> </ul>
29/4/08 (二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>在學習角張貼有關不同商店的圖片和已開展的主題網。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>與幼兒討論將要開設的商店及所需物品，共7所商店（2所餐廳、服裝店、超級市場、水果店、麵包店及遊戲天地各1所）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>與幼兒商討開設那些商店時，幼兒表現投入，說出許多不同的商店，最後共識共開設7所商店。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>商討過程中，有幼兒說到到商店購物需要金錢，所以明天會與幼兒商討所使用的金錢。</li> </ul>
30/4/08 (三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>展示不同貨幣的圖片或實物。</li> <li>提供紙和顏料，讓幼兒製作模擬錢幣。</li> <li>張貼主題網。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>進行分工，共分為9組，其中2組做模擬貨幣，其餘7組各負責佈置商店。</li> <li>各組制定各商店物品的價格。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>由於幼兒觀察到課室所張貼不同年代和國家的錢幣，因而說出自己想要的錢幣的款式，如不要太大張等。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>做錢幣的過程中，幼兒提及到商店購物需要售貨員，因此教師明天會與幼兒商討各商店需要的服務員。</li> </ul>
1/5/08 (四)	<ul style="list-style-type: none"> <li>張貼不同商店的圖片。</li> <li>提供不同的商店物品（模擬麵包、水果、收銀機等）</li> <li>提供紙和顏料，讓幼兒製作商店的店名。</li> <li>張貼主題網。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各組繼續進行工作。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼兒說出各商店所需的服務員，包括售貨員、理貨員、廚師、收銀員等。</li> <li>各組開始佈置商店及製作工作人員掛牌。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼兒佈置各商店，過程中幼兒發現貨品沒有價錢，所以明天要為各商品設定價錢。</li> </ul>
2/5/08 (五)	<ul style="list-style-type: none"> <li>陳設接近完成或已完成的商店。</li> <li>提供紙張讓幼兒寫下活動規則。</li> <li>張貼主題網。</li> <li>提供模擬捐款箱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讓各組繼續完成商店佈置工作。</li> <li>幼兒討論活動規則，把規則寫在紙上並張貼出來。</li> <li>教師初步介紹捐款箱及「理財小冊子」的用途。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各商店已接近完成階段，幼兒在過程亦能分工合作。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼兒今天亦未能完成所有商店的佈置，所以需要下星期一作最後整理。</li> </ul>
5/5/08 (一)	<ul style="list-style-type: none"> <li>完成的商店（1號室3所商店，4號室4所商店）。</li> <li>提供模擬錢幣、理財小冊子及捐款箱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>預備進行模擬遊戲，開始時每位幼兒有10元資金。</li> <li>活動中，幼兒可隨意進入各商店消費或工作。</li> <li>幼兒可選擇將部分資金存入「理財小冊子」中。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼兒今天已完成了所有商店的佈置。</li> <li>教師向幼兒解釋「理財小冊子」的使用方法，但部分未能理解，或許需要留待實際使用時才能掌握得到。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>由於幼兒對「理財小冊子」的使用不太清楚，所以教師會在進行活動時加留意幼兒的記錄情況。</li> <li>由於明天要出外參觀，所以星期三才繼續進行活動。</li> </ul>
6/5/08 (二)	參觀科學館			
7/5/08 (三)	<ul style="list-style-type: none"> <li>完成的商店（1號室3所商店，4號室4所商店）。</li> <li>提供模擬錢幣、理財小冊子及捐款箱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正式進行模擬遊戲。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>首天進行模擬遊戲，部分幼兒只留在自己的課室進行，需要教師提醒才會到另一高班課室進行。</li> <li>大部分幼兒都忘記將用錢的情況記錄在小冊子上。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>見大部分幼兒都忘了記錄用錢情況，教師明天要再三給予幼兒提示。</li> <li>教師亦需要於每次活動後用安排足夠時間讓幼兒記錄用錢情況，因此所需時間較長。</li> </ul>
8/5/08 (四)	<ul style="list-style-type: none"> <li>完成的商店（1號室3所商店，4號室4所商店）。</li> <li>提供模擬錢幣、理財小冊子及捐款箱。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>繼續進行模擬遊戲。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第二天進行模擬遊戲，幼兒已比昨天熟悉，部分幼兒亦能主動記錄用錢情況。</li> <li>小部分幼兒把自己的金錢都用在遊戲場內，部分幼兒選擇做一份工作不久便說要轉工，或不願再做工，另有一些幼兒把資金很快用光，便要坐在一旁看別人繼續進行。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師為讓那些用完錢的幼兒可以繼續活動，所以鼓勵他們多找工作做，以賺取金錢。</li> </ul>
9/5/08 (五)	<ul style="list-style-type: none"> <li>預備收拾商店及總結活動。</li> <li>幼兒的「理財小冊子」。</li> <li>預備嘉許貼紙。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>與幼兒回顧活動中幼兒的活動情況，各自檢視自己的用錢情況，並請幼兒分享自己如何理財。</li> <li>教師在存款量最多的幼兒之理財小冊子最後一頁上貼上嘉許貼紙。</li> <li>曾捐款的幼兒也可得到嘉許貼紙。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>模擬遊戲的最後一天，大部分幼兒都到過所有商店，並完成了自己的理財小冊子。</li> <li>教師也能幼兒中選出「最具愛心」和「最懂儲蓄」的幼兒。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動完結，總結發現幼兒對理財的概念已具一定的認識，但仍需成人的指導才理解儲蓄及開支平衡的道理。</li> <li>總括來說，幼兒已初步懂得收入與開支的概念，亦對可自由運用自己的金錢感到趣味。</li> </ul>

## 成效評估

透過老師介紹、觀看古代貨幣及金錢的演變故事，幼兒能說明現代和古代貨幣的差異。透過分析幼兒討論要開設的商店、訂立遊戲規則、製作錢幣等過程，以及檢視幼兒的製成品，發現幼兒能知道商店的工作、商店的佈置、金錢的幣值等概念。在商討過程中，幼兒知道買賣需要金錢，又懂得帶錢包回校，裝放自己所賺取的金錢。



教師在一個區域中擺放數張相片（非洲落後國家的貧困兒童），加上一句提問句：「我們如何能幫助他們呢？」部分幼兒已能作出敏捷的反應：「我們可以捐錢」，便引發製造捐款箱的行動，而且有許多幼兒自願捐款的，從中展現助人為快樂之本的態度。



成人在幼兒理財教育上擔當重要的角色，而為鼓勵家長的配合，教師在設計活動後發展一項親子家庭開支調查延伸活動，讓家長也有機會檢視自己的消費習慣，思考幼兒的真正需要，進一步鼓勵家長運用適切的態度和方式幫助幼兒明白消費技巧和善用金錢之道。

在模擬遊戲中，幼兒能體會成人在不同工作崗位的角色，也通過工作實習和記錄收入和支出，初步明白理財的原理和儲存的好處。此外，當部分幼兒在模擬遊戲過程中只顧消費而沒有藉工作賺取報酬，理財小冊子的盈餘便會減少，他們的反應是能夠到不同的商店尋找工作，甚至主動前往鄰班的商店工作，希望增加自己的收入，反映幼兒能以投入的態度參與模擬遊戲。

在模擬遊戲中，教師發現幼兒在前往另一個課室進行遊戲時，仍然能遵守所訂的規則，反映他們能投入自己的崗位，責任感亦得以提升。

由於已充分代入角色，當幼兒分享理財小冊子的成績時，幼兒需要學習勇敢地表達自意見和感受，而且他們的感覺是自豪和快樂的。在模擬遊戲中，兩班幼兒由陌生變成熟悉，由沉默變得活躍，從獨自工作發展至合群創作，教師從「我的零用錢」設計活動可清晰觀察到幼兒的轉變。



## 教師的回顧

是次教學計劃運用設計活動的理念，透過遊戲和實踐讓幼兒學習如何有效運用金錢，過程中引入盧梭和杜威所倡議「以兒童為中心」的教育思想，以一個學習主題作開展，然後再延伸各個範疇進行探索，幼兒能通過個人或團體的探索獲得學習經驗，促進他們的自學能力。我們尊重幼兒的想法，幼兒間作小組討論及匯報亦能充分體現。「…知識是共同建構的，學習是與人有關、與他人共同建構的。」(Moss, 2001, 引於周淑惠, 2006) 透過同化與調適解決認知上的衝突，讓幼兒在認知發展中獲得量和質的「繼續不斷的交互歷程。」(孫秋香、邱淑雅、莊享靜, 2000, 頁127)。幼兒有充分機會分享自己對金錢的看法，我們亦把他們感興趣的項目加以整理，一起創設探討的內容，在過程中由幼兒主導活動的發展和內容，我們則嘗試在適當時搭構鷹架與介入，配合維果斯基提出「…教師在幼兒探索時也會支持與持續幼兒的建構行動」(周淑惠, 2006, 頁64)，透過成人和同儕的鷹架達到近側發展區作高層次的學習。

此外，我們運用多元化的環境佈置和活動方式（如透過實物、圖片及故事欣賞），配合靈活多變的設計概念和提供各種感官刺激，致力營造一個互動的學習



### 參考文獻

- Bandura, A. (1986). *The social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 周淑惠 (2006)。《幼兒園課程與教學：探究取向之主題課程》(頁64)。臺北：心理出版社。
- 孫秋香、邱淑雅、莊享靜 (2000)。《幼兒教保概論 I》(頁127)。臺北：心理出版社。



環境，這些元素均有利幼兒進行個人或群體性學習和探索活動。由幼兒觀察舊式錢幣的特色，創設模擬商店的過程，共同訂立模擬遊戲的規則，以至工作實習和小組匯報，均體現幼兒自主學習的精神。對幼兒來說，這是一次自主而有趣的學習旅程，他們投入地參與籌劃、活動及進行檢視，逐步發現善用金錢的方式和真正意義，他們又體驗如何藉付努力而賺取金錢，並學習如何妥善分配自己的財產，為日後建立健康的消費習慣打穩基礎。幼兒又能自發地提議製作愛心捐款箱，體會從幫助別人而得到的快樂，這都是起初草擬教學計劃時沒有預計的結果。

我們都喜歡從師生共同尋找有趣的問題或幼兒想解決的難題，然後展開持續觀察、探索及研究的教學旅程。每當幼兒能專注地探究一個學習主題，過程中不難將相關的學習概念和內容聯繫起來，而且能充分發揮幼兒自主學習的潛能。是次設計活動實在能讓幼兒整合在探索過程所獲取的共通能力，有助他們提升至「最近發展區」作多方位學習。

# 在幼稚園照顧幼兒的常識

本部分資料由以下專業人士提供：

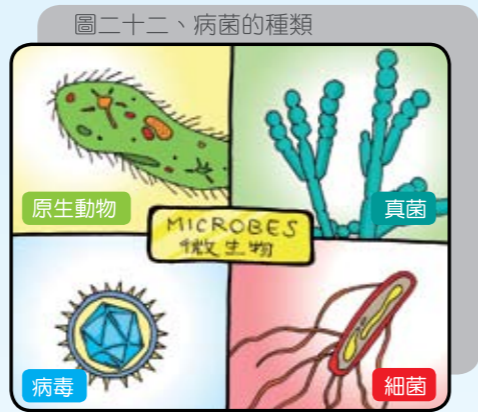
李大拔（家庭醫學專科醫生）、沈君瑜（臨床心理學家）、鄺智明（註冊物理治療師）、陳冠而（註冊營養師）

Q14

## 如何有效教導幼兒認識病菌和傳染病？

教導幼兒養成基本的衛生習慣是幼兒教育的重要內容，而每種衛生習慣背後的傳染病預防知識，也可成為幼兒的學習內容。每個幼兒也有生病的第一身經驗，也經驗過看醫生、吃藥然後痊癒的過程。在創建相關主題的學習內容時，教師也可讓小孩子明白，在生活環境中有許多微生物與我們共存，而有一部分微生物是會導致疾病的，我們簡稱牠們為病菌（圖二十二）。在一般情況下，人體的皮膚就好像堅固的城牆一樣保護我們，令這些病菌（敵人）不容易入侵。然而，人體上有些地方（例如眼睛、鼻子和嘴巴等），卻有機會作為城牆的通道，讓病菌進入身體（圖二十三），而皮膚上的傷口也是病菌入侵人體的途徑之一。由於小孩子喜歡用手到處摸東西，手上會沾有或多或少的病菌，當孩子用手擦眼睛、擦鼻子和直接取食物的時候，便同時將手上的病菌帶到身體城牆的通道，讓這些敵人有機會入侵。這概念有助孩子理解我們要經常保持雙手清潔、要小心護理皮膚的傷口和不應隨用手揉眼睛等衛生習慣的原理。

簡單來說，當大量病菌通過一些方法成功入侵人體，然後影響我們身體的正常運作而產生不舒服的情況（例如咳嗽、流鼻涕、發燒），很有可能就是患上傳染病。不同病菌



入侵（感染）身體不同地方後會引起不同的徵狀和疾病，例如食物中的病菌入侵腸胃時，會引致嘔吐、腹瀉等徵狀，而當感冒病菌入侵上呼吸時，則會引起流鼻涕、咳嗽等徵狀。當我們的呼吸道受到感染的時候，口水和鼻涕很有可能帶有病菌，而當我們不自覺地打噴嚏和咳嗽時，所噴出來細小的水點（飛沫）由於重量輕，一般可飄至3-4尺（或1-2米）內的地方，而身邊的人很可能會接觸病菌，亦有機會成為下一個生病的人。這概念有助孩子理解在生病時要避免前往人多的地方並要佩戴口罩，以及在打噴嚏時須用紙巾遮掩口鼻等衛生習慣的原理。

### 傳播疾病的途徑可包括：

- 觸摸骯髒或沾有病菌的地方（不知不覺就可能通過觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴而染病）
- 通過咳嗽和打噴嚏時所噴出的飛沫（如傷風、流行性感冒）
- 通過受病菌污染的水和食物（例如霍亂、細菌性食物中毒、甲型肝炎）
- 通過接觸生病的人的體液（如水痘、手足口病）
- 透過吸入帶有病菌的空氣（如肺結核、麻疹）
- 被受感染的動物（包括昆蟲）叮咬（如狂犬病、登革熱、日本腦炎）
- 被受病菌污染的東西或儀器弄傷（如破傷風、乙型肝炎）

### 幫助孩子遠離病菌和傳染病的方式包括：

衛生習慣	增強免疫力	生病時避免傳染他人
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 保持良好的洗手習慣</li> <li>• 經常換洗衣服</li> <li>• 妥善處理垃圾</li> <li>• 保持環境清潔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每天洗澡</li> <li>• 如廁後沖水</li> <li>• 小心飲食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 及早求醫</li> <li>• 避免上學或到擁擠的地方</li> <li>• 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮掩口鼻</li> <li>• 正確佩戴口罩</li> <li>• 盡量避免與他人有密切接觸</li> </ul>

Q15

## 幼兒的運動量足夠嗎？

均衡飲食及恆常運動有助幼兒健康成長。飲食方面，幼兒可根據飲食金字塔了解健康的飲食原則，至於運動方面，幼兒應怎樣運動才算足夠，有利他們的體能及動作發展呢？基於幼兒的能力及實際情況考慮，專家建議教師與家長鼓勵幼兒每天累積共60分鐘以上的時間進行不同形式的體能活動，強度屬於中量或以上，形式以大肌肉活動為主，時間可分段進行，

惟建議每次維持多於10分鐘。為讓教師及家長清楚了解幼兒的體能活動需要及運動安排的比例，健康教育及促進健康中心及衛生署於2010年共同製作「幼兒體能活動金字塔」（圖二十四）以供參考。

每天60分鐘或以上體能活動的建議，應由這三層的活動時間累積計算。這樣，幼兒的體能發展可獲得多方面的好處。



圖二十四、幼兒體能活動金字塔

由香港中文大學健康教育及促進健康中心及衛生署共同修訂

\* 建議教師及家長較少進行富競賽性或淘汰性的活動，以免幼兒感到挫敗而對運動失去興趣。

\*\* 應佔全日體能活動的最多時間，建議教師及家長於日常生活中盡量提供機會增加幼兒的體能活動量，以促進幼兒的體能及動作發展。

金字塔底層為有益身心的日常體能活動，鼓勵幼兒每天盡量多做，而頂層為應盡量減少的靜態活動。根據建議，幼兒每天應進行60分鐘以上的體能活動，並從首三層的活動時間累積計算，除日常體能活動外，還應定期進行一些持續性帶氧運動、團隊活動、柔軟度練習和力量訓練，以讓幼兒獲得全面的體能及

動作發展。如欲了解更多有關幼兒體能活動的建議及資訊，可參閱健康教育及促進健康中心與香港教育學院幼兒教育學系於2007年出版的《促進幼兒運動能力實用指引》。

### 參考文獻

鄺智明、袁穎琪、何敏、黃樹誠（2007）。《促進幼兒運動能力實用指引》。香港：香港中文大學醫學院公共衛生學院健康教育及促進健康中心。

Q16

## 教師帶領幼兒進行伸展運動時如何避免幼兒受傷？

教師在進行大肌肉活動前通常會指導幼兒進行熱身運動（如肌肉伸展），作為運動前的準備。有效的肌肉伸展可提升運動的效能及預防運動受傷，但不適當的伸展運動反而會增加肌肉和關節的負荷，增加受傷的機會。以下是幼兒進行伸展運動時常見的錯誤動作及改善建議：

圖二十五、幼兒進行伸展運動的要點

### 動作1

錯誤動作：幼兒進行伸展運動的速度很快，在伸展至最盡的幅度時仍慣常地重覆回彈，這樣會增加肌肉拉傷的機會。



建議動作：指導幼兒以較慢的速度進行伸展運動，而在伸展時，可提示幼兒當感到肌肉有輕微拉緊的感覺便可，維持該動作10-15秒，過程中切勿重覆回彈。還原後重覆伸展動作3-5次。

### 動作3



建議動作：教導幼兒進行小腿肌肉伸展時注意前膝屈曲的幅度不應少過90（如左圖）。教師可提示幼兒在進行時留意前膝不要超過鞋尖，讓他們更易掌握。

### 動作2



建議動作：教導幼兒在進行小腿肌肉伸展時，注意前膝的屈曲幅度不應少過90（如右圖示）。教師可提示幼兒在進行時留意前膝不要超過鞋尖，讓他們更易掌握。



錯誤動作：左圖的幼兒正模擬在進行小腿肌肉伸展時前膝屈曲的曲幅度過大的情況。長期進行此類伸展運動會增加膝關節的負荷及導致勞損。



錯誤動作：右圖的幼兒正模擬在進行大腿後肌伸展時前將另一邊膝部屈曲並向後放，這樣會容易令股關節向內旋，形成內八字腳。

如想進一步認識更多有關運動安全 / 其他運動錯誤動作，教師可參閱健康教育及促進健康中心與香港教育學院共同編制的《促進幼兒運動能力實用指引》，指引可從以下網址下載：

<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep>

Q17

## 幼兒患上傷風還是流行性感冒呢？



傷風與流行性感冒最大的分別，在於傷風患者一般不會發高燒，病情亦較輕微，而且不會造成肌肉疼痛和極度疲倦。流行性感冒是一種常見的急性呼吸道傳染病，症狀較為嚴重，由於潛伏性較短、傳播速度快、發病率也高，所以易於造成廣泛性流行。以下是傷風及流行性感冒的症狀：

表十二 上呼吸道感染和流行性感冒的症狀

	上呼吸道感染	流行性感冒
高燒	較少出現高燒	較常出現高燒
呼吸道症狀為主	如流鼻水、喉嚨痕癢或疼痛、鼻塞、打噴嚏、咳嗽。	如流鼻水、喉嚨痕癢或疼痛、鼻塞、打噴嚏、咳嗽。（唯這些症狀不一定出現）
明顯全身症狀	較少出現明顯的全身症狀	全身酸痛、扁桃腺腫大、倦怠、虛脫、嘔吐現象。

無論是患上感冒還是上呼吸道感染，病者在患病過程中都會較容易流失過量水分，增加脫水的危險。教師應多鼓勵患病的幼兒喝水、果汁或湯水等，以補充水分。當教師發現幼兒有傷風或感冒的病徵，須建議家長帶幼兒接受醫生診斷，以對症下藥，讓幼兒盡快康復，並避免傳染病在幼稚園內爆發。如幼兒沒有發高燒的情況，只出現輕微的傷風病徵，可考慮讓他們戴上口罩上學，教師須在過程中觀察幼兒的自理能力及病情的變化，如發現幼兒打噴嚏和咳嗽的情況加劇，不久便把口罩弄濕，又或未能正確地佩戴口罩，均反映幼兒不適合繼續參與活動。

Q18

## 出現咳嗽情況的幼兒不宜上學嗎？



咳嗽是人體自我防禦的反應之一，透過把空氣從肺部迫出來，預防刺激物、壞死組織和分泌物進入呼吸道及肺部，以免造成傷害。咳嗽可分為急性和慢性兩大類，急性咳嗽最常見原因是上呼吸道感染，幼兒常會同時出現喉嚨痛、流鼻水等症狀，其他引起急性咳嗽的原因有：急性鼻竇炎、喉炎、支氣管炎、肺炎等。而造成慢性咳嗽的原因可能是氣喘、胃食道倒流、吸入異物等。教師須與家長一同了解幼兒咳嗽的原因，假如幼兒咳嗽是因為上呼吸道感染引起而且病徵輕微，可考慮讓幼兒戴上口罩上學。與照顧患上傷風的幼兒一樣，教師須在過程中觀察幼兒的自理能力及病情的變化，如發現幼兒咳嗽的情況加劇，不久便把口罩弄濕，又或未能正確地佩戴口罩，均反映幼兒不適合繼續參與活動，建議家長讓幼兒先留在家中休息，待咳嗽徵狀減輕時才上學。一般而言，由呼吸道感染所引起的咳嗽，會隨著幼兒抵抗力的恢復而自我痊癒。部分幼兒會在傷風感冒後持續咳嗽一段較長時間，這種咳嗽的傳染性不大，可能是殘餘的分泌物刺激氣管所致，建議讓幼兒多喝溫水，使氣管保持濕潤，並可建議家長多帶幼兒到郊外地方，呼吸新鮮空氣，有助他們康復。如幼兒在活動量高時持續咳嗽，或在兩陣咳嗽之間，幼兒的呼吸出現任何異常，教師應儘快告知家長有關情況，並請家長帶幼兒接受醫生診斷，讓幼兒及早接受適當的治療。



Q19

## 幼兒腹痛怎麼辦？

腹痛的情況在幼兒身上十分常見，腹痛的原因有許多，包括身體方面的，也有情緒方面的。大多數腹痛可透過讓幼兒休息或加上暖水袋熱敷腹部而得到舒緩。可是，有時也有嚴重的身體原因引致腹痛，如幼兒患有腹痛，老師亦應留意他們是否有以下危險身體徵狀：

### 危險身體徵狀：

- 腹痛持續
- 腹股溝或睪丸疼痛並隆起
- 嘔吐而未能在短時間內緩解疼痛
- 嘔吐物呈黃綠色或咖啡色

如幼兒有以上任何一項症狀，應盡快通知家長帶幼兒去看醫生。盲腸炎亦是一項較常見的嚴重腹痛成因，如幼兒腹痛持續，而疼痛開始在肚臍周圍，後轉移至腹部右下方，便有可能是盲腸炎的徵狀，須及早接受醫生診斷及治療。

若幼兒長期出現腹痛的情況，教師可提議家長帶幼兒向醫生查詢並接受檢查。部分幼兒腹痛可能是緊張或不安全感等心理及情緒因素影響所致。即使這種症狀不是因生理原因引起，也要認真對待，因為幼兒的疼痛是真實的。教師可與家長一同了解幼兒的腹痛情況，例如幼兒是否只有在上學日子才出現腹痛、幼兒發育是否正常及腹痛出現的頻密程度等。透過持續性觀察，教師及家長可嘗試尋索導致幼兒腹痛的真正原因，從而根治問題。在找出任何潛在的情緒問題的同時，亦必須注意觀察有否出現上述危險徵狀，確保幼兒沒有患上嚴重的身體毛病。

Q20

## 幼兒腹瀉怎麼辦？

腹瀉是另一個在幼兒身上常見的腸胃問題。腹瀉時，幼兒排出的大便含水量較高，排便的次數也較頻密。造成腹瀉的原因很多，一般以消化道感染最常見。腹瀉未必是嚴重的疾病，幼兒患有腹瀉時，最重要是讓幼兒補充足夠的水分及電解質，避免他們出現脫水的情況。在食物方面，應讓幼兒進食少油、少糖的食物，如白粥、烘多士等不帶刺激性的食物。由於腸道本身有修復的功能，故此幼兒患有腹瀉時不需要使用止瀉藥。只要幼兒活動力正常，沒有脫水的現象，可嘗試讓幼兒身體的免疫系統自行調整，慢慢復原。可是，有時候幼兒腹瀉亦可能是因為其他較嚴重的

疾病，老師應留意他們有沒有同時出現以下任何一項危險身體徵狀，如有，應盡快通知家長帶幼兒去看醫生。

### 危險身體徵狀：

- 腹痛持續
- 反覆嘔吐
- 拒絕喝水
- 雙眼凹陷
- 皮膚鬆弛、乾燥。
- 異常嗜睡
- 持續沒有小便

Q21

## 幼兒皮膚出現紅疹和痕癢怎麼辦？

如發現幼兒的皮膚出現紅疹和痕癢，應建議家長儘快帶幼兒去看醫生，讓醫生診斷導致皮膚出現紅疹之原因到底是過敏性皮膚病或是皮膚傳染病的感染。由於過敏性皮膚病並不具傳染性，患上此病症的幼兒仍可在合適的安排下繼續上學。過敏性皮膚病所造成的紅疹（如濕疹）會因幼兒的情緒及壓力而惡化，教師應教導幼兒認識何謂皮膚敏感，讓他們明白及接受患有此病症的同學，避免這些同學被標籤或排擠，因而使他們的病情惡化。患有敏感性皮膚的幼兒應穿著較為鬆身的衣服，避免在溫度過熱時做運動，減低過量流汗的機會，保持皮膚乾爽，亦應避免在紅疹嚴重時游泳。有需要時教師可建議家長諮詢醫生的意見，詢問是否可處方止癢的藥膏以助舒緩痕癢症狀，減少幼兒抓傷皮膚的機會。如醫生診斷幼兒所患的是傳染性皮膚病，便應讓幼兒留在家中休息，直至傳染性降低至安全水平才讓幼兒上學。

Q22

## 在幼稚園協助幼兒服藥時有甚麼技巧？



幼兒服藥時，最適宜使用開水配搭服用，以免破壞藥物成分。如果幼兒不喜歡配搭開水，可嘗試以加少量糖於開水中，但切勿讓幼兒以果汁、茶、牛奶等飲品服藥，以免與藥物產生交互作用。另外，為了讓幼兒能乖乖服藥，部分家長或照顧者會哄幼兒說：「藥物就是糖果」，但此做法會混淆幼兒對藥物的認知，造成幼兒可能誤把藥物當作糖果食用的危險。

Q23

## 幼兒忘了服藥或不小心吃錯藥怎麼辦？

幼稚園應制定合適的指引，幫助教師或照顧者準時協助幼兒服用經醫生處方的藥物。倘如忘了讓幼兒準時服藥，若在短時間內發現，可讓幼兒立即服用；可是若發現時已接近下次服藥時間，則可跳過一次，待下次服藥時間時才恢復正常服藥，並只服用正常劑量，不可使用雙倍劑量。若幼兒在幼稚園不小心吃錯藥時，教師千萬不要自行嘗試為他們進行催吐或以其他方法中和藥物。應儘快通知家長及帶幼兒就醫，並將藥品的包裝，連同服藥時間及分量等資料一併提供予醫生作參考，以助醫生儘快作出適當診斷。

Q24

## 書包重量有標準的嗎？ 如何協助幼兒和家長正確選擇書包？

幼稚園階段未必需要幼兒攜帶大量書本上學，但教師應在學前階段向幼兒及家長灌輸如何選擇合適的書包及正確書包重量的知識。根據本港衛生署的建議，學童書包的重量不應超過學童體重的一成半（15%）。假如學童長期使用過重或設計欠佳的書包，有較容易因身體的負荷過量而導致疲勞，甚至會增加脊椎受損的風險。

表十三 書包重量標準

孩子體重（公斤）	20	25	30	35	40	45	50
書包重量應低於（公斤）	3	3¾	4½	5¼	6	6¾	7½

教師可在教學活動中教導幼兒如何選擇合適的書包（如輕身其備有較寬肩帶和軟墊的背囊），並講解每天執拾書包的重要性。另外，園方亦可舉辦親子活動向家長分享相關的知識，並提供機會讓家長及幼兒學習一起執拾書包及量度書包重量是否合乎標準，以提升他們對書包與脊柱健康的關注。教育局就教導幼兒及家長如何減輕書包重量製作了一些單張及教學遊戲，詳情可瀏覽以下網址：<http://www.edb.gov.hk/perc>。



Q25

## 怎樣的坐姿才算正確？

從小培養正確的姿勢有助骨骼健康地成長，預防將來患上任何脊椎毛病。  
相信教師與幼兒相處時常會發現幼兒有以下不良的坐姿：

圖二十六、幼兒常見坐姿



坐著時胸椎過分向後彎，長期維持這姿勢會容易引致寒背。



坐在地上時，幼兒將雙腳往後放會容易令股關節向內旋，引致內八字腳。（模擬不良坐姿）



要評估幼兒的坐姿是否正確，一項簡單的方法是從側面觀察幼兒，其耳珠、肩膀、髖關節須呈一直線。而坐在地上時，幼兒的雙腳亦應放於前方。教師可在學習活動的過程中教導幼兒保持挺胸收腹，下頷向內微收，以練習正確姿勢。



書寫時，幼兒將頭部放置於桌上，影響頸椎及胸椎的健康。（模擬不良坐姿）



坐著時沒有緊貼椅背，增加腰背壓力，令腰背容易疲倦。（模擬不良坐姿）

書寫時，幼兒把重心傾側一邊，令兩邊頸肩受壓不平衡。（模擬不良坐姿）



坐著時幼兒的腰部應緊靠椅背，重心置中，雙腳亦可著地。

Q27

## 在提供食物時遇到幼兒 抗拒的情況應 如何處理？

幼兒偏食的情況愈來愈普遍，要協助幼兒接受新鮮而健康的食物、改善偏食的情況，教師的耐性與堅持都十分重要。當幼兒第一次接觸一種陌生的食物時，他們需要時間去探索——包括食物的顏色、形狀、氣味、味道、質感等。幼兒一般需要嘗試一種食物達八至十次或以上，才能學會接受。老師遇到幼兒偏食時，應耐心鼓勵他們嘗試進食，避免因幼兒抗拒而放棄。然而，在鼓勵幼兒進食時，應避免使用嚴厲的說話或給予幼兒過大的壓力，同時亦應避免以獎勵形式（特別是較不健康的食物）來哄幼兒進食。若幼兒覺得有某些食物需要被逼進食或進食後會獲得



某些獎勵，他們對那些食物會較容易產生負面的感覺，儘管當時他們願意進食，長遠仍未必能培養正確的飲食態度。在改變園內原有供膳情況（如茶點、午餐之選材、烹調方法和餐款設計）之初期，教師可能會遇到較多的困難，但只要教師和工友花心思設計健康菜式，並配合適時的營養教育和家校協作，再加上同學之間的正面影響，相信幼兒能慢慢學會接受並喜愛這些健康的食物，在校園營造健康飲食的氣氛。

Q26

## 家長發現幼兒有扁平足的情況， 詢問教師的意見，教師應如何 回應呢？



幼兒足弓未完全發展，出現「假性扁平足」的現象，直至六歲左右，足弓才逐漸形成。

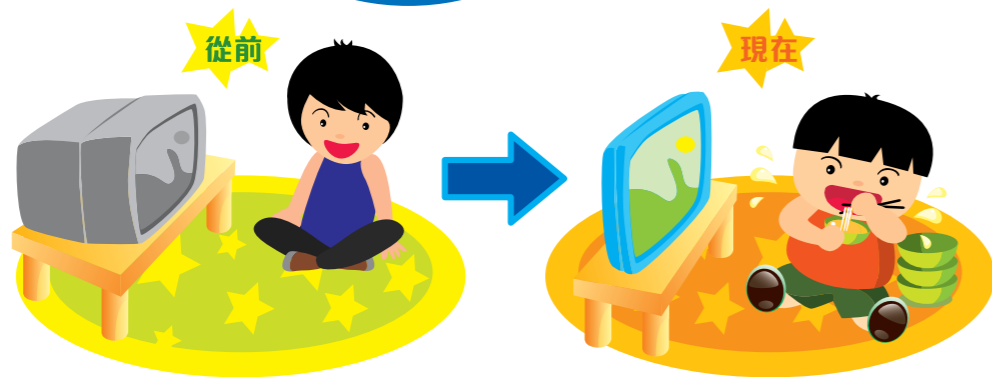
扁平足是指足部內側的足弓弧度減少或消失，令腳形變得扁平。足弓的功能是讓足部在走路時能有效吸收震盪力，減低對身體的撞擊。扁平足患者因為足弓減少或消失，導致足部吸震能力減弱，令他們在走路時會比較容易疲倦，而足部關節長遠亦較易退化及損傷。

愈來愈多家長擔心自己的幼兒患上扁平足，教師在回應家長時可先安撫家長，讓家長無須過分擔心。這是由於剛出生至三四歲的嬰幼兒之足弓尚未完全發展，足部被脂肪覆蓋，容易出現「假性扁平足」的現象。直至六歲左右，足弓才逐漸形成，而「假性扁平足」的情況會通常在小學階段便會自然地逐漸消失，在一般情況下並無須接受治療。

與此同時，教師可向家長了解該幼兒的活動情況，例如是否平衡力稍遜、步行耐力較低及容易跌倒。假如幼兒出現此等徵狀，教師可鼓勵家長在家中多讓幼兒進行一些強化足部肌肉的活動，例如彈跳活動、腳尖步行、赤腳在不同地面行走（如草地、沙灘），以提升足部肌肉的力量來支撐足弓的形狀。然而，假如情況持續仍未改善或遇有任何疑問，可建議家長尋求醫生診斷，看看是否需要轉介至相關的專業醫療（如物理治療、義肢矯形），以作進一步評估及治療。

Q28

家長覺得孩子胖嘟嘟才健康，因此會任由幼兒進食所喜歡的食物，教師應如何回應呢？



傳統上，人們認為幼兒胖嘟嘟才健康是可以理解的。由於那些體型較重的幼兒所吸收的營養往往比體型瘦削的幼兒全面，患病的機會亦相對較少，因此按上一代的經驗，較重的幼兒是較健康的。但隨著時代轉變，大部分家庭變得比以前富裕，加上受到快餐飲食文化的影響，兒童經常進食高熱量食物，導致熱量攝取充沛甚至過多，同時因偏食而導致其他必需營養素（如膳食纖維、維生素及礦物質）攝取不足情況卻愈來愈常見。

幼稚園所供應的茶點及午膳，應根據飲食金字塔的指引提供合適的分量，並強調選料新鮮、種類多樣化，以及低油、低鹽、低糖的烹調方法，同時提倡正確的飲食態度及預防幼兒偏食的情況。在與家長溝通並談及相關情況時，教師可介紹評估幼兒成長狀況的指標（如兒童生長圖表），讓彼此客觀了解幼兒的體重是否屬於正常範圍。然後，教師可介紹園方的供膳原則，並邀請家長配合，共同協助孩子建立良好的飲食習慣和態度。

此外，園方可定期為幼兒量度身高及體重，如對幼兒的生長情況有任何疑問，可建議家長諮詢醫療人員的意見，以作進一步評估。除疾病或遺傳因素外，大部分過輕或過胖的兒童可藉由建立均衡的飲食習慣及活躍的生活模式得以改善。如想進一步認識有關幼兒營養需要、飲食指引及餐單設計建議，可參考香港中文大學健康教育及促進健康中心出版之《學前教育機構健康飲食指引》（2006）。

### 兒童及青少年肥胖對身體的不良影響

- **心血管方面：**血脂異常、高血壓、血管硬化。
- **代謝方面：**二型糖尿病、代謝綜合症。
- **骨骼方面：**加重關節負荷、脛骨內翻（O型腿）。
- **消化系統：**非酒精性脂肪性肝病（脂肪肝）
- **呼吸系統：**睡眠窒息

#### 參考文獻

Daniels, S.R., Arnett, D.K., Eckel, R.H., Gidding, S.S., Hayman, L.L., Kumanyika, S., ... Williams, C.L. (2005). Overweight in children and adolescents: Pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation*, 111, 1999-2012. doi: 10.1161/01.CIR.0000161369.71722.10

Q29

如何面對時下的「小公主」與「小王子」？

現代家庭的子女不多，不少家長由於溺愛子女而導致孩子變得過分依賴，既不懂表達自己，又經常發脾氣，情緒波動很大。當家長向教師提及處理這些「小公主」或「小王子」的問題時，教師應如何回應呢？

傳統上，上一代對親子關係和家庭教育的經驗是「無論父母做錯甚麼，他們總是對的」，父母彷彿擁有無上的權威，所以當這一代的孩子成為父母，他們很自然地會習慣用同樣的方式去管教子女。然而，由於時代不同，嚴厲和限制性的管教方法不僅會令子女反感，還會加深親子之間的誤解。面對孩子的壞脾氣和反叛性格，教師可

透過類似Q8所述的教學計劃來幫助孩子學習同理心和溝通技巧，在過程中充分邀請家長參與。

教師可建議家長在專橫管教與過分溺愛子女之間找出平衡之道。家長先要思考和接納一個簡單的道理，就是兒童也是人，與我們一樣，他們有與生俱來的權利和感覺，也有屬於自己的幻想、願望和夢想。以往的父母或會透過管制和處罰來處理子女的一些壞行為（例如打人、發脾氣），卻忽略造成這些行為背後的動機，而且經常在彼此鬧得怒氣衝天的時候加以管制，往往卻是子女最不聽進耳的時候。教師可建議家長在處理子女的壞行為和實行限制或規則時：

- 不要過分生氣，要明白孩子受到限制必然有負面反應，這都是意料中事。所以，不要因為孩子不喜歡受限制就額外加以處罰。

- 清楚地告訴孩子：

甚麼是禁止的，過程中切忌囉唆和與孩子爭辯，也嘗試暫時無需加以解釋，例如當發現孩子欺負妹妹時父母立即說：「妹妹不是給你打的。」用甚麼來代替，才為人所接受，例如當哥哥欺負妹妹時說：「妹妹不是用來練拳的，沙包才是。」

- 預先與孩子討論和協議日常生活的「綠黃紅三步曲」：

1. 綠區可代表一些「認可的」行為，例如：小傑要求參加同學的生日派對，媽媽同意地說好。
2. 黃區可代表一些「未得許可但於特別情況下仍可容忍」的行為，當孩子偶然做了這些行為亦應得到諒解，因為仍有可進步的空間。例如：小欣因為跌倒受傷，爸爸知道及體諒她不高興的心情，所以當她其後「鬧情緒」和「扭計」要買東西時，爸爸也在某程度上容許她。
3. 紅區可代表一些「禁止」的行為，須要立即制止，而且在預先協議的基礎下可避免與孩子爭辯。例如：在公園玩時，小琳因不滿意其他小朋友而出手打人，這是絕對不容許的行為。

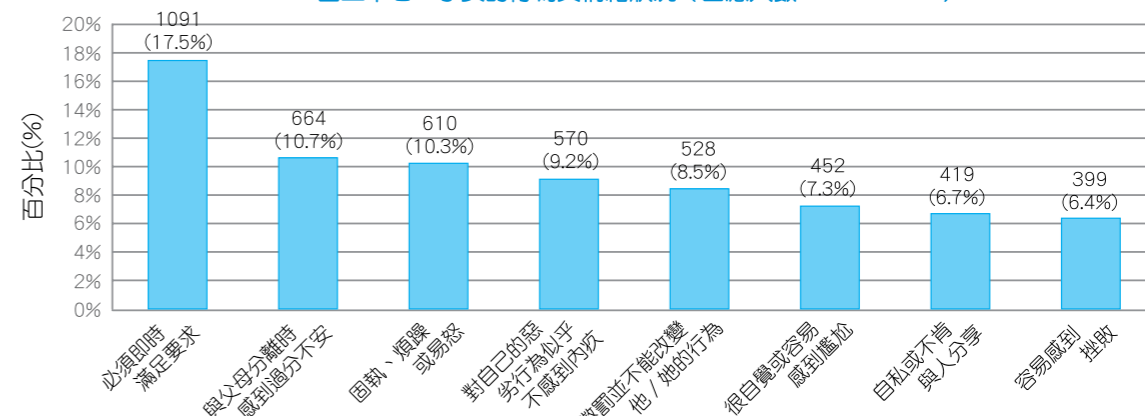


### 幼兒的行為與情緒

香港中文大學健康教育及促進健康中心於2007年為參與「健康幼稚園獎勵計劃」學校評估的56所在港幼稚園進行家長問卷調查，共有6659名子女就讀幼兒班及低班的情況，家長認為子女經常出現的行為與情緒狀況（或認為該描述非常準確）之百分比，依次為：必須即時滿足要求（17.5%）、與父母分離時感到過分不安（10.7%）、固執、煩躁或易怒（10.3%）、對自己的惡劣行為似乎不感到內疚（9.2%）、懲罰並不能改變他/她的行為（8.5%）、很自戀或容易感到尷尬（7.3%）、自私或不肯與人分享（6.7%）、容易感到挫敗（6.4%）。

固執/煩躁或易怒（10.3%）、對自己的惡劣行為似乎不感到內疚（9.2%）、懲罰並不能改變子女的行為（8.5%），回應人數由6181至6243不等。假如連問卷中出現（或認為該描述間中準確）的人數計算，更有超過半數家長認為子女間中或經常出現上述行為和情緒狀況，反映教師與家長培育幼兒表達及管理情緒的重要性，協助幼兒的人格與群性發展。

圖二十七、子女的行為與情緒狀況（回應人數：6181-6243）



Q30

## 如何幫助社交有困難的兒童？

世界衛生組織指出，抑鬱症的平均發病年齡為20至40歲，然而，許多研究已證實抑鬱症也可能早於兒童期發生，這可能與遺傳及社交因素有關（WHO, 2006）。作為學前幼兒教育工作者，我們應該如何預防或識別孩子患上情緒困難的危機呢？一般來說，受別人歡迎的孩子一般身心都能較健康地發展。在遇到困難時，他們也較容易與別人分享和尋求協助。相反，與同伴相處有困難的小朋友，則較有可能出現心理問題及行為偏差的情況。老師除了可以利用故事形式去幫助幼兒培養克服困難的精神和抗逆力外，



還可以配合其他環境因素和家長的協助，從而提升幼兒心理健康，促進全人發展。

對部分兒童來說，他們的社交意欲很弱，經常獨自一人，很少主動與人分享。主要原因是他們不善於與人溝通，例如：缺乏眼神接觸和很難打開話題，再加上一些不恰當的行為表現，導致他們更難融入學校生活。教師和家長又應如何幫助孩子建立社交關係呢？

### • 正確示範：

可直接教導幼兒正確的社交技巧，例如：早上見到教師時說：「老師早晨！」

### • 眼神接觸：

提醒幼兒在說話時要「望著對方」，亦可以微笑或點頭作回應。

### • 說出兒童的感受：

對一些愛鬧事或被動的孩子，教師不要急於改變他。相反，我們可以先觀察及說出他們的感受，用開放的心去聆聽，好讓孩子有機會抒發內心的情緒，例如：「我知道你今天不開心，你可否與我分享？」

### • 利用遊戲幫助孩子溝通：

- ☑ 遊戲是兒童最自然的語言，最能令他們放鬆緊張和焦慮的心情。
- ☑ 無須在遊戲過程中設立太多規則，讓孩子自由發揮，有助增加自信心、想像力、思考能力及社交技巧等（例如：規則只是「不得破壞玩具和傷害自己」）。
- ☑ 避免刻意將遊戲變成學習時間，否則孩子很快會覺得乏味。
- ☑ 利用兒童有興趣的玩具或活動，從而鼓勵他們多與其他孩子一起遊戲。例如：子輝很喜歡繪畫，可鼓勵他與其他小朋友共同合作完成一份作品。
- ☑ 教師和家長更可親自陪同學童一起遊戲，待他習慣了與其他孩子相處之後，才慢慢減少成人的參與。

### 參考文獻

World Health Organisation (2006, August 18). Facts and figures: Conquering depression. Retrieved from [http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1826\\_8101.htm](http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1826_8101.htm)

Q31

## 當教師認為兒童需要轉介接受評估時，應如何向家長表達呢？



事實上，對許多家長來說，要接受自己的子女出現問題或需要轉介接受評估，絕對不是一件容易接受的事。所以當教師向家長表達有關的提議時，必須留意措詞及表達方式。

直接講出孩子的困難和表現，避免用關於病症的學名或專用名稱，例如：

- ✗ 「琪琪可能有自閉症，你最好帶她去看醫生。」
- ✓ 「琪琪在校內從不參與任何活動，無論是活動或休息時間，她總是喜歡孤獨一人，說話亦很少，當她遇到不滿意的情况，只會大聲哭泣。我建議你可以帶琪琪前往母嬰健康院，有助你更了解她的情况，讓她得到最合適的幫助。」

### 強調出發點：

- 提出建議的出發點只是為兒童著想，教師與家長的目標是一致的。
- 轉介只是希望可以幫助孩子有進一步的發展空間，並找出一個合適的方法教導他們。

### 尊重家長的意願：

- 不要強迫家長。
- 表示明白和理解家長的決定，只期望給予多一些有關的資料。
- 儘量提高家長對子女問題的警覺性。

### 自己的情緒反應：

- 以家長的角度思考處境，嘗試去明白他們的感受。
- 若果雙方不能冷靜下來，不妨暫時停止討論，避免損害互信和家校關係。

Q32

## 當家長向教師請教如何提升幼兒的自信心時，教師可以如何回應呢？



一項由美國布拉德利大學及愛沙尼亞塔爾圖大學的學者進行的全球自尊評估調查指出，在53個國家或地區中，日本是全球自尊評分分數最低的國家，香港則排行第52 (Schmitt & Allik, 2005)，這反映港人一般對自我能力和自我喜愛的程度都很低。另有專家指出，香港人的生活節奏緊張，傳統的教育制度亦令孩子們承受很多的挫敗感，加上中國人傳統謙虛禮讓的思想並不重視讚賞，父母大多認為「做對是應該，做不對就要罰」，往往只會強調子女的不正當行為，根本很難培養他們的自信心。然而，大部分香港的家長都知道自信心能有效幫助孩子正面成長，當他們向教師請教如何提升幼兒的自信心時，教師可以如何回應呢？

一般來說，經常獲得別人認同和讚賞的孩子比較能發揮所長並把事情做得好。相反，缺乏自信對身心健康都有負面影響，容易讓人感受挫折，進而造成憂鬱等情緒障礙。所以，我們應該打破傳統思想和避免現代人過分重視成果或成績的主義，應加倍欣賞孩子努力的過程。其實，家長可以從以下各方面逐步培養子女的自信：

### 給予選擇權讓孩子作決定：

- 在日常生活上，可提供機會讓孩子作決定。例如讓孩子在兩款並不太喜歡的食物當中選擇一樣。
- 在合適的時候提出開放性問題：「下星期一是你的生日，媽媽打算送你一份禮物，你想是甚麼呢？」

### 正面回應：

- 口頭和直接的讚賞能夠增加孩子的自信心，例如：「媽媽知道你很努力，亦進步了很多，我真的以你為榮！」
- 透過別人的肯定，孩子會慢慢地相信自己的能力。自信心越強的孩子，越會嘗試接受新挑戰，亦不會容易放棄。
- 不要吝嗇讚賞。當孩子有進步時，即使只是些微的進步，都可給予讚賞。

### 找出孩子的長處和優點：

- 提供機會讓孩子作多方面的嘗試，從而發掘和培養他們的興趣和長處。
- 孩子得到家長的支持和鼓勵，便會逐漸發展出主動的性格，這對學習和社交發展均有很大的幫助。

### 參考文獻

Schmitt, D. P. & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg self-esteem scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642. doi:10.1037/0022-3514.89.4.623

## 第四部分

# 發展更緊密的 家校協作

為探討如何促進幼稚園的家校協作關係，香港中文大學健康教育及促進健康中心健康校園執行小組綜合過去探訪多所本港幼稚園的經驗，就健康促進學校各發展領域（包括家校與社區聯繫）進行評估所得的結果，並前往兩所資源學校（五邑工商總會張祝珊幼兒園幼稚園、天主教聖多默幼稚園），與家委會委員進行訪談，以進一步了解家庭、學校與社區之間的協作關係。下文所引用的心聲節錄自當時訪談的內容。

Q33

## 在幼稚園發展家庭與學校聯繫包含 哪些範疇？會帶來哪方面的裨益？

幼稚園提供的幼兒教育讓大部分本港3-6歲的幼兒獲得小學前教育機會。然而，若缺乏家庭的配合，教育的效果亦難以充分發揮。健康的家庭生活與家庭教育對幼兒建構知識、建立健康行為和培養正面態度起著重要作用，而家庭與學校在幼兒成長方面貢獻同樣重要。多年來，本地與海外學者紛紛對家庭與學校聯

繫進行探究。其中，Bastiani (1989) 對有關家長參與學校教育的研究進行分析和整合，提出全校參與的家校協作模式，可作為幼稚園檢討現時家校關係的切入點。表十四根據Bastiani的九個發展範疇進一步說明在本港幼稚園發展常見及可行的推展方式、溝通和協作內容。

表十四 香港幼稚園發展家庭與學校聯繫的範疇與方式

發展家庭與學校聯繫的範疇(Bastiani, 1989)	香港幼稚園常見及可行的推行方式	溝通及協作內容
1. 資訊傳遞	面談、展板、通訊、家訪、電話、電郵、短訊、座談會、學生或家長手冊、家長意見箱、通告及回條、校本政策文件。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓家長了解：學校近況、活動安排、家課、園方對學生及家長的期望、健康學校範疇的立場和原則。</li> <li>• 讓園方了解：家長感興趣的內容、家長對園方的意見。</li> </ul>
2. 讓家長參與子女的學習	親子習作、親子活動、家長觀課、學習歷程檔案、幼兒發展評估報告、在家評估。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓家長了解：學與教模式、子女的學習與發展進度、如何為子女提供學習環境和資源。</li> <li>• 讓教師了解：幼兒在家中的情況。</li> </ul>
3. 安排討論個別學生問題	面談、電話、家長日、學生支援小組、家長支援小組。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解幼兒的發展（包括：身體、心智、群性等）、討論支援幼兒發展的辦法、尋求雙方共識、介紹轉介單位、說明園內的支援及跟進。</li> </ul>
4. 應用家長專長、興趣及經驗。	義務工作、協助教學活動、由家長帶領的興趣小組、訓練班、專題講座。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 日常協作：家長義工以故事爸媽角色向幼兒說故事、協助圖書及資源管理、於外出活動協助照顧幼兒、於表演活動協助服裝及化裝、於攤位或義賣活動協助物品製作及佈置等。</li> <li>• 主題協作：家長按專長為學校活動擔任領隊、導師或評判；由家長訓練其他家長。</li> </ul>
5. 發展家長對學校的興趣、了解和支援。	班際或級際的親師會議、親師茶聚或聯誼活動、家長參與學校各類活動、參與學校研討會。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讓家長了解學校的發展（包括健康學校範疇的發展）、提供表達意見的渠道。</li> <li>• 鼓勵家長接觸教育事宜，促進家長的發展與成長。</li> </ul>
6. 為家長本身的教育和發展提供機會	家長興趣班、親職教育講座、各類型幼兒活動的參與及協助。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 園內課程介紹、幫助子女學習的技巧、升學的預備、管教子女及溝通技巧、親子關係、兒童情緒等。</li> </ul>
7. 積極主動支援家庭及社區	動員家長及幼兒參與社區活動、善用社區資源、關懷有需要的家庭、關注社區發展。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 舉辦籌款、義賣及探訪活動。</li> <li>• 關注及回應教育及社會的政策（如社區設施、家庭資助）。</li> </ul>
8. 諮詢家長對決策的意見	日常與家長的傾談、持分者問卷調查、決策前的家長諮詢。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 就園內日程安排、膳食安排、教材選擇、學與教模式、家長與幼兒的興趣和需要等不同範疇向園方反映意見。</li> </ul>
9. 協助學校管理	組織家長教師會、家長代表參與園內的委員會。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家長教師會探討如何有效履行上述之溝通及協作內容。</li> <li>• 參與或列席相關委員會的家長可就校政提出意見和參與決策。</li> </ul>

當幼稚園按上述各範疇發展家庭與學校的聯繫，將對幼兒、家長及幼稚園三方面帶來裨益：

### 促進幼兒發展

通過多種渠道的資訊傳遞及促進家長參與子女學習，教師與家長能維持有效的雙向溝通，令幼兒在園內的學習能在家庭生活中得以延續和強化。當幼兒接收來自教師和家長的教導能趨向一致，將有助幼兒貫徹學習和建構知識，尤其是培養健康生活行為方面，可避免「在幼稚園學一套，在家中做另一套」的情況。此外，良好的家校溝通亦有助及早發現幼兒的個別發展需要，以便提供適時的介入和支援。

### 為家長增值

除了幼兒教育，幼稚園也會為家長提供親職教育，以提升家長在家庭教育及管教子女方面的職能，促進親子關係和配合園方的發展需要。而除了形形色色的親子活動及家長講座外，多姿多彩的校園生活和義務工作亦為家長提供實踐機會，讓他們應用相關技能和專長，發展個人興趣。此外，家長作為學校的重要夥伴，他們比以往有更多機會與教師各層面上互相合作，例如組織其他家長、籌辦活動、討論

校務、探討兒童和家庭的需要、關注及回應教育及社會議題等。這些合作平台讓家長有機會接觸教育和社會的事宜，擴闊視野和發展所需的技能。

### 支持幼稚園持續發展

家長作為幼稚園的持分者之一，他們對園方的支持是學校發展不可或缺的因素。有效溝通及園方對家長意見的重視態度能建立家長對幼稚園的信任和歸屬感，有助爭取他們對實施各項活動、計劃和政策的支持。此外，來自各行業和擁有不同專長的家長對幼稚園的意見和貢獻，亦有助幼稚園完善幼兒教育以外其他範疇和配套，也可分擔教師繁重的工作。

就現時幼稚園的家庭與學校聯繫方面的發展，並非所有幼稚園能有家長代表參與學校管理委員會，達到高層次的決策和管理角色。然而，已有愈來愈多幼稚園組織家長教師會，以具制度及高透明度的方式選出家長代表並向他們授予權責，通過不同渠道反映意見，發揮橋樑作用，促進園方與廣泛家長之間的聯繫和合作，長遠有利幼稚園持續發展。

**家長心聲：**「我想知道子女所學的每種知識和技巧，以致我在家中也可協助教導孩子。」

**家長心聲：**「幼稚園不只是孩子成長的地方，也令我增值。」「我平日只照顧自己的孩子，在幼稚園我有機會擴闊視野，接觸社會和教育的事。」

**教師心聲：**「熱心的家教會委員是具感染力的，能帶動其他家長融入校園生活，我看見不少家長都因他們變得更主動協助幼稚園活動的推行。」

**家長心聲：**「看見老師這麼悉心愛護我們的子女，我們也真心愛錫老師。」「想到教師每月要籌辦的活動數目就能理解他們的工作是多麼繁重，他們實在需要更多幫助的。」

**教師心聲：**「要發展家校合作，我認為我們先要願意踏出一步接受家長，不怕讓他們參與籌備活動甚至主導籌備工作，而我們的合作亦建基於友好和互信的關係上，彼此都非常珍惜和愛護對方。」

**家長心聲：**「透過履行家教會事務，我們能夠接觸和參與社會上一些關注教育與民生政策的運動，亦有機會出席立法會教育事務委員會，就學前教育學券計劃提出意見。我榮幸能為屬於基層的家庭發聲，爭取權益。」

### 參考文獻

Bastiani, J.(1989). *Working with parents: A whole-school approach*. Berkshire: Hefer-Nelson.

## Q34

# 在幼稚園發展家長教師會會帶來甚麼正面作用？

2009年，在本港註冊屬學前機構組別（包括幼稚園及幼兒中心）的家長教師會（家教會）共244個（家庭與學校合作事宜委員會，2009），佔全港幼稚園及幼兒中心總數的四分之一。相比現時超過九成半港中小學及特殊學校已成立家教會的情況，推動更多幼稚園成立家教會仍存在一定的發展空間。從另一方面看，雖然過半數幼稚園尚未組織家教會，但絕大部分幼稚園仍能以多元化策略促進家庭與學校之間的協作關係（例如成立家長義工隊、舉辦親子活動及家長活動、出版家長通訊等），亦由於大部分家長對子女的發展甚為關注，他們對子女在幼稚園的生活亦表現熱衷，普遍已能與教師維持緊密的溝通和友好的關係。在這樣的情況下，發展家教會還能為彼此帶來甚麼益處呢？

上題提及有關發展家校聯繫和協作對促進幼兒發展、為家長增值，及支持幼稚園持續發展三方面的裨益，其果效可藉由家教會的成立與有效運作而提升。吳迅榮（2001）提出六層次家校模式，並舉例說明家教會如何發揮橋樑作用，讓家長參與學校的各個層面，也為幼稚園檢視現時的家校關係提供參照。（圖二十八）

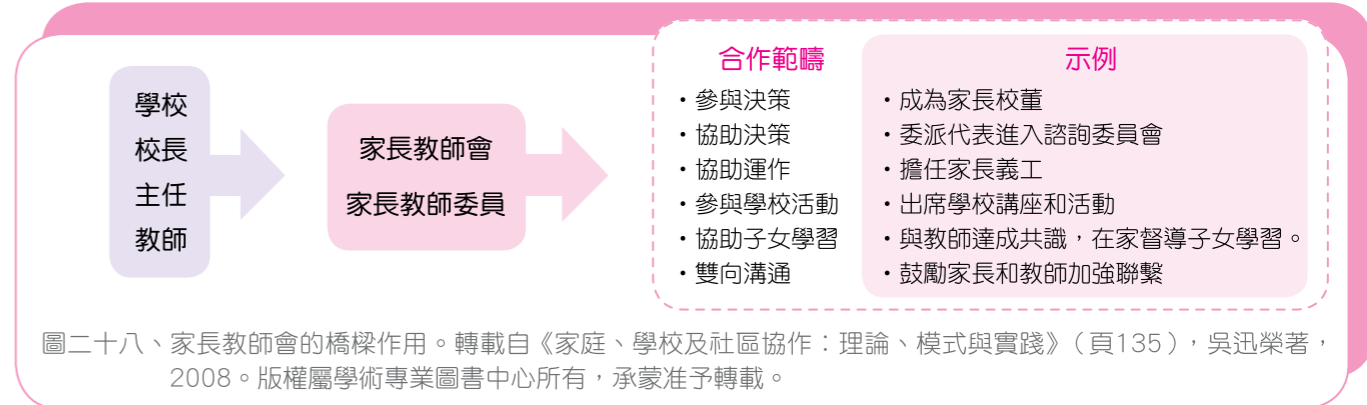
**教師心聲：**「有時候，家長對我的關懷令我覺得很窩心，也成為努力工作的動力來源之一。」

**教師心聲：**「以往的家長義工多數是無需上班的媽媽，但近年多了爸爸和愈來愈多在職家長參與，部分還願意請假來協助我們。」



**家長心聲：**「我做護士，可協助健康活動的推行」、「我做會計工作，可協助管理家教會的財務。」

**家長心聲：**「我們希望在決策過程中也有來自家長的聲音，每位家長會員也可出席家教會會議，了解我們的運作並參與討論。」



概念上，家教會能為幼稚園在既有緊密而友好的親師關係上建設一個理想的溝通網絡與合作平台。而執行上，雖然各幼稚園的結構不同，其家教會的會章與會員類別亦各異，但一般來說，許多已成立家教會的幼稚園均採取民主參與的機制，讓每位學生家長自行選擇是否參與成為家教會會員，亦設有競選制度（例如每年一屆），選出能代表他們和為他們服務的執行委員（包括主席、副主席、秘書、財政、康樂、聯絡及宣傳等職位），而校方亦會委任教師出任執行委員。藉着家教會定期會議（約每年6-10次），執行委員會討論和籌備家教會活動，並就

家教會與幼稚園運作提供意見，如希望出席商討問題的會員，可向執行委員提出，也有機會參與和列席。教師委員一方面能通過會議聆聽家長的意見，也能就幼兒發展需要及園方立場提供專業意見與支援，彼此須持有尊重的態度和團隊合作精神，積極探討如何有效履行表一列之家校溝通及協作內容，並為所定的目標而努力。

此外，家教會可向教育局申請資助，作為成立家教會、舉辦學校活動或聯校活動的支援。資助申請由家庭與學校合作事宜委員會專責審理，詳情可瀏覽：<http://chsc.edb.hkedcity.net/chi/index.php>（教育局，2009）。

### 參考文獻

教育局（2009年6月5日）家庭與學校合作活動計畫資助。*教育局通函第85/2009號*。香港：作者。  
 吳迅榮（2001）。家長參與學校教育的角色。*基礎教育學報*，10(2)/11(1)，13-32。  
 吳迅榮（2008）。*家庭、學校及社區協作：理論、模式與實踐*。香港：學術專業圖書中心。  
 家庭與學校合作事宜委員會（2009）。*家長教師會名單*。網址：<http://chsc.edb.hkedcity.net/>

Q35

## 如何由組織家長會或家長義工隊發展成為家教會？

**家長心聲：**「成為家教會委員之前，我也只是參與園內一些義務工作，但當感受到老師如此愛護我們的孩子，我也希望為幼稚園出一分力。」

**校長心聲：**「教育理論認為孩子成長受幼稚園階段的影響深遠，我認為讓家長了解幼稚園的教育理念並在家中延展下去的是非常重要的。」

**校長心聲：**「用心聆聽家長的聲音是非常重要的，我樂意參與每次的家教會會議，並會分析和回應家長在會議及觀課活動後所提出的每項意見。」

**家長心聲：**「加入家教會讓我對幼稚園有更深的了解。我希望能成為那些較少發言的家長向園方傳遞他們的意見和想法。」

**家長心聲：**「雖然孩子已畢業，但是我也樂意擔任家教會顧問，繼續為幼稚園付出一分力。」

**家長心聲：**「老師們會協助我們記錄做義工的情況，並設立表揚和獎勵計劃勉勵我們，讓我感到幼稚園對我們的尊重和感謝。」

**家長心聲：**「我認為如何表揚家長的參與並非最重要，只要看見老師用心教導我們的孩子，已是對我們的一種回報。」

**家長心聲：**「家教會曾舉辦健腦工作坊，介紹保健、維持專注力和舒緩緊張的方法，反應熱烈。我認為只要知道家長的需要便會較易成功。」

一般現行的**家長會**以維持家長之間的聯繫及組織家長興趣活動為導向，教師擔當消息發放和促進溝通的角色；**家長義工隊**則以服務園內幼兒及支援幼稚園日常運作為導向，教師擔當統籌義務工作的及提供技巧訓練的角色。相對，**家教會**需要家長與教師發揮夥伴角色並維持高度的協作，向所定的家校協作目標邁進，教師與家長也共同分擔決策者、籌劃者、服務者和支援者等角色。若希望由組織家長會或家長義工隊發展成家教會，幼稚園需要較長期的規劃，讓家長與教師建立共同的思維和合作理念，過程需要充分的時間進行溝通和醞釀。

### 現況評估與諮詢

園方可檢討現時的家校關係，如家長與教師已有良好的關係和合作基礎，能體現彼此尊重和體諒，再加上能找到成為執行委員的合適人選（包括教師及家長委員），便是組織家教會的有利因素（吳迅榮，2008）。負責統籌家長會或家長義工隊的教師或主任，以及會中/隊中的熱心家長可成為合適的對象之一。園方須表現誠意和願意花時間建立共識，並進行廣泛的家長諮詢。園方可就有關成立家教會意向的

### 參考文獻

吳迅榮（2008）。*家庭、學校及社區協作：理論、模式與實踐*。香港：學術專業圖書中心。

諮詢結果，連同家長對幼稚園的意見（例如持分者調查問卷調查）向全體家長匯報，以反映幼稚園的透明度，亦可藉此喚起家長對成立家教會的關注與討論。

### 討論發展方向

幼稚園亦可展開家教會籌組會議，按表十四所列有關發展家庭與學校聯繫的各個範疇進行討論，初步釐定家教會的發展方向。短期目標可能是促進家校溝通與資訊傳遞，並更有效應用家長專長、興趣及經驗，而長遠目標可能是提升家長對幼稚園的了解和支持，並讓他們參與諮詢校政和學校管理。一旦釐清家教會的發展方向，往後的發展步伐便會更明確。

### 啟動與運作

經過數次籌組會議，園方便可草擬會章、釐定執行委員的角色與工作小組架構、舉行家教會成立典禮，並在首次會員大會討論會章。一經通過，家教會在向香港警務處轄下社團事務處申請註冊後便正式投入運作。申請註冊詳情可瀏覽：[http://www.police.gov.hk/ppp\\_tc/](http://www.police.gov.hk/ppp_tc/)。

Q36

## 如何吸引更多家長參與幼稚園的活動與運作？

### 設計合適的活動

面對繁忙的都市生活，邀請家長參與活動及協助幼稚園運作已成為發展家校協作一項重大的挑戰。無論是幼稚園還是家教會舉辦的家長活動，均須要符合家長的興趣和需要，一般來說，家長對觀課活動和親子旅行的參與度較高，一方面反映時下家長期望了解子女如何學習，從而讓他們在家中延展，也反映家長親子旅行能為家庭提供舒展身心和一同到戶外學習的機會。此外，多元化且能配合幼兒教學主題的家長興趣小組也是廣受歡迎的活動形式（例如於「食物」主題舉辦小食製作班、於「關懷」主題舉辦

編織班並將作品送予探訪單位等)，反映家長也喜歡參與應用性高和富意義的活動。主辦單位在籌辦時宜先了解家長的興趣和對活動的期望。除了主題吸引，活動內容是否實用而豐富、流程是否有順暢有序、活動時間與場地安排是否合適等因素，均會影響家長參與活動的程度。

### 妥善編排義務工作

讓家長參與園內日常運作方面，現時普遍的幼稚園能於學期初以通告及回條形式諮詢家長對參與家校協作活動的意願、興趣及專長，結果有助園方編排家長參與不同類型的活動（如觀課、興趣班導師）及工作安排（如圖書管理、表演活動支援）。由於大部分家長活動和義務工作屬於自願參與性質，在編排和運作過程中也需要了解家長的能力和他們願意作出何種程度的承諾，並須要致力讓家長在參與和服務過程中獲得充分的認同和滿足感（例如表揚家長義工）。這些非物質的回報往往能提升家長建立對幼稚園的歸屬感，逐漸培養「幼稚園的事也是我的事」的投入感。此外，園方對參與家長義工的培訓和支援亦絕不

可少，讓家長感到幼稚園也是他們成長和發揮所長的地方是提升家長參與度的重要因素之一。

### 以建設健康校園為切入點

整全的健康促進學校架構建議幼稚園就健康學校政策每年檢討一次，並向相關人士進行諮詢。為孩子建立健康而安全的校園環境相信是每位教師和家長的共同期望，園方可考慮以建設健康校園為切入點，向家長介紹和討論一些與孩子成長息息相關的校本健康學校政策內容，例如以健康飲食原則完善現行的茶點供應、從安全校園角度安排家長巡視園內環境、就幼兒保健及傳染病控制原則改善現有的幼兒健康檔案內容等。這些討論不但有助園方修定健康學校政策，有助該政策實施時更容易獲得家長的支持，同時亦為家長提供參與學校運作的機會。此外，讓家長有機會當家作主地舉辦健康活動（通過家教會比較常見）也是體現民主參與及重視家長作為持分者的有效方法。以下列出一些幼稚園發展更緊密家校協作的注意事項，意念來自過去探訪多所幼稚園所聽取的經驗：

表十五 家校協作十要訣

#### 家校協作十要訣

1. 嘗試從各種可能的渠道了解家長的興趣和他們心中對學校的想法。
2. 在這通訊發達的時代仍維持人與人的接觸，這仍然是最有效的溝通和關係建立方式。
3. 致力令幼稚園成為孩子與家長一同成長的地方。
4. 打開您的心主動詢問家長的意見，不要害怕向他們尋求協助。
5. 重視家長的意見，並儘可能一一回應。
6. 建立「家長是我好夥伴」的想法，並感染每位同事。
7. 歡迎家長走進校園，也走進您的教室。
8. 帶領家長一同面向社區，關注社會的發展和趨勢。
9. 花一點心思回饋家長的參與和協助。
10. 不要吝惜分享您的專業知識和發揮領導能力，然而，您那顆真摯地愛孩子的心已足以感動家長。



# 鳴謝

承蒙優質教育基金資助健康促進學校領航行動（2008-2010），本分享集之出版有賴參與健康促進學校領航行動之九所資源學校慷慨投稿及經驗分享之成果，特此鳴謝，包括：（校名以中文筆劃序）

五色工商總會張祝珊幼兒園幼稚園  
天主教聖多默幼稚園  
北角衛理堂幼稚園  
宏福中英文幼稚園  
東華三院高德根紀念幼稚園  
青衣商會天水圍幼稚園  
保良局李徐松聲紀念幼稚園  
真理浸信會富泰幼稚園  
嘉諾撒聖心幼稚園

### 幼兒健康教育FAQ

香港中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院健康教育及促進健康中心  
健康校園執行小組 編著

計劃召集人：李大拔 健康教育及促進健康中心 總監

責任編輯：姜美雲 健康教育及促進健康中心 健康推廣主任

出版：香港中文大學 醫學院 公共衛生及基層醫療學院  
健康教育及促進健康中心  
香港新界沙田瀝源街九號瀝源健康院四樓  
電話：+852 26933708  
圖文傳真：+852 26940004  
電子郵遞：chep@cuhk.edu.hk  
中心網址：www.cuhk.edu.hk/med/hep

設計及承印：循道衛理中心 - 青苗設計（社會企業）

內頁攝影：照片由學校提供

健康校園執行小組成員：何敏、姜美雲、盧兆姿、鄺智明、馬飄旋、陳冠而、鄭棣方

初版一刷 2010年10月（700冊）

非賣品

ISBN 978-988-99655-7-0

© 香港中文大學 2010

著作權所有·翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）





小朋友，  
你們都游  
得很好！

多謝  
你個

感謝老師

感謝家長

感謝小朋友

醫療角

HEALTHY

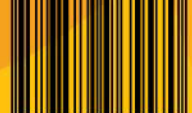
孩子的幸福  
是我快樂的  
來源！

好好味  
呀！我  
想滿意！

故事爸爸  
早晨！

我是新  
來的，  
許多遊  
藝都未  
蒙福。

ISBN 9789889965570



9 789889 965570