



# 聖公會荊冕堂士德幼稚園

S.K.H. CROWN OF THORNS CHURCH SADICK KINDERGARTEN

地址 ● 荃灣德士古道 67-73 號地下至  
1 樓部份及 3 樓至 4 樓部份

電話 ● 26145323

傳真 ● 26145020

家長通訊

2025 年 7 月 第 2 期

skhcotsd.edu.hk

## 編輯的話：

孩子天生充滿好奇，求知慾強，愛玩遊戲是每個孩子的天性。遊戲是學習的重要工具，透過遊戲能提升孩子的批判性思維，創造力，溝通及合作能力。是次我們邀請了卓王詠詩博士 (Dr Win Win) 為我們分享文章「幼兒成長：從遊戲開始」。Dr Win Win 從事遊戲教育多年，致力提倡遊戲學習，她在香港多間大學任教，亦在各電視台主持節目。

根據教育局通函第 60/2024 號「校園。好精神」《4Rs 精神健康約章》約章中的 4Rs 涵蓋以下四個促進精神健康的要素及目標，包括：

1. 休息 (Rest)
2. 人際關係 (Relationship)
3. 放鬆 (Relaxation)
4. 抗壓力 (Resilience)

西方對遊戲的定義，雖然研究中提供了許多遊戲定義，但尚未出現明確或普遍接受的定義。玩耍、遊戲和娛樂被視為特定的休閒形式 (Rossman, 1995 年)。康樂的意思是“你所做的事情是為了娛樂或提神。”……這個詞的根源是重新創造：經歷了一天的工作之後，創造一個新的自己，讓自己重新振作起來。(Bammel 和 Burrus-Bammel, 1996) 康樂是一種幸福感，它源於個人參與的體驗或個人選擇的活動，因為它直接給他帶來快樂和滿足 (Burtler, 1976)。



### 1. 玩住休息 (Rest)

100% 投入加忘我的態度往往是遊戲的關鍵，而當中帶來的歡樂，輕鬆的元素更是緊張的都市人所追求的，遊戲是健康快樂生活的重要组成部分。休養論 (Recreation Theory) 提及遊戲的目的是儲存能量以供工作之消耗，工作會消耗能量，解除可以用睡眠及遊戲補充儲存能量的理想方式。Levy 將遊戲定義為個體需要克服能量不足的結果 (Levy, 1978)。休養理論補充了 Schiller-Spencer 對遊戲的觀點。Lazarus 通過將遊戲與工作對比，將其定義為有趣、自主選擇和對現實的幻覺。工作則是嚴肅的，具有不受歡迎的身體和精神壓力 (Levy, 1978)。

### 2. 人際關係 (Relationship)

來自腦科學的證據表明，遊戲作為一種自發的、靈活的、無目標的行為，在大腦結構和化學物質的發展中發揮了重要作用，這為情感和身體功能以及社會能力的形成奠定了基礎。透過遊戲可以建立人與人之間的關係。

發展論 (Developmental Theory) 分為三個部份

前操作期 (2-7 歲)：兒童透過遊戲理解世界，例如：踏三輪車、爬鋼架和跳繩等鍛鍊大小運動肌肉的遊戲；堆沙玩具、指模畫和木釘等創意遊戲；換裝、話劇等模仿遊戲；遊戲小組和合作遊戲等社交遊戲；及拼圖、數字遊戲和串字等認知遊戲 (Piaget, 1962)。

操作期 (8-12 歲)：兒童參與要守規則和秩序的遊戲，例如：數字運算磁石組合和圖書系列、波子棋、自行車，學習精細運動技巧；紙牌遊戲和有組織運動，學習團體活動。

形式操作期 (13-17 歲)：兒童和少年人透過解決問題遊戲、故事、電影，學習團隊合作和合群 (Piaget, 1962)。玩耍可以為孩子帶來成功的滋味，讓他們經驗到成就感；讓孩子更明白他們身處的世界，有助發展他們社交及文化方面的理解能力 (Isenberg & Jalongo, 2001)。

### 3. 放鬆 (Relaxation)

根據鬆弛理論，可以令人放鬆，從壓力中放鬆出來的娛樂活動 (Miller & Robinson, 1963)。定期進行有活力的活動可以提供放鬆和充分使用大肌肉的機會。Dr. PLAY 曾經在家長及教師培訓中，加入靜觀減壓練習，讓參加者經驗放鬆的時刻，與自己身體對話，認識自己身體不同部份所發出的訊息，例如：那個身體部份比較疲倦，甚至疼痛。讓我們忙碌的城市人有安靜聆聽自己身體的時候。有家長在活動完結後與我們分享，膊頭長期受壓，已經痛了一段時間，但因為太忙碌沒有去看醫生。透過才的身體掃描練習，讓他決心要對自己身體好一點，立即看醫生。可見聆聽自己身體發出訊號的重要性。

### 4. 玩住學抗壓力 (Resilience)

透過解難遊戲，參加者需要想出可行辦法，以達到目標。透過討論、分享自己意見、尋求共識，在不斷反覆事件的情況下，尋求解決方法。不會因為不斷嘗試而氣餒，透過遊戲增強自己的抗壓力。孩子愛四處亂跑，以發洩旺盛的精力，他們需要一些配合他們技能、體力、長處的運動 (Miller & Robinson, 1963)，因此遊戲是他們生命中最重要活動；透過遊戲，孩子從中學到應對駕馭環境的能力 (Guitard et al., 2005)。

願意當玩遊戲、多聆聽自己需要、透過遊戲提升滿足感及幸福感，更容易看見身邊美好的事情。

### 參考文獻：

- Guitard, P., Ferland, F., & Dutil, E. Toward a better understanding of playfulness in adults. *Occupation, Participation and Health*, 25(1), 9-22. (2005).  
Isenberg, J. & Jalongo, M. *Creative expression and play in early childhood* (3rd Ed.). N.J.: Merrill Prentice Hall. (2001).  
Levy, J. *Play Behavior*. N.Y.: John Wiley & Sons. (1978).  
Miller, N. P., & Robinson, D. M. *The leisure age: Its challenge to recreation*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing. (1963).  
Piaget, J. *Play, dreams and imitation in childhood*. Translated by G. Cattegno & F. N.Y.: Norton (1962).  
Rossman, J. R. *Recreation Programming-Designing Leisure Experiences*. Champaign, Illinois: Sagamore Publishing. (1995).



# 家長心得

每個孩子遊戲的方式都不一樣，同一件玩具，不同的孩子會有不同的玩法，遊戲是千變萬化的。是次邀請了六位家長分享只需簡單材料或不限地點，可隨時隨地與孩子共玩的互動小遊戲。

## 仁愛班 (K. 1) 廖宇軒



遊戲名稱：動作接龍

首先家長做一個動作(拍手3下)，讓小朋友跟着做。家長再加另一個動作(拍手3下、摸面2下)，如此類推。之後慢慢增加次數及難度，例如：蹲低4次、跳高3次，加強小朋友記憶力和數數能力。亦可模仿動物動作增加趣味性，讓小朋友發揮創意，增強小朋友的想像力及創造力。

## 希望班 (K. 1) 祈柏達

遊戲名稱：掛衣物

遊戲物品：衣架、衣夾、衣服圖片、衣服排序卡

遊戲方法：家長協助幼兒剪出衣服圖片，讓幼兒觀察並引導幼兒說出衣服的名稱、顏色和特徵。然後請幼兒根據排序卡上的衣服找出相同的衣服圖片，並利用前三指操弄衣夾，把衣服圖片夾在衣架上。

遊戲心得：建議家長可用膠紙把衣架固定在桌面，讓幼兒較易成功進行活動。

為了增加遊戲變化，建議除了衣服外，家長亦可自行加入不同款式的襪子或毛巾，增添活動的挑戰性。



## 恩慈班 (K. 2) 鍾奕希



「齊齊做小編劇」是一個親子互動的遊戲，由家長與幼兒輪流編織一個故事，主題貼近幼兒日常，如「到公園遊玩」。由家長先作示範，例如「今天我們到公園，看見一隻蝴蝶！」孩子接著說下一句，如「蝴蝶在飛來飛去！」可加入動作（如蝴蝶在飛），讓故事更生動。家長可提問「然後呢？」「蝴蝶又去哪了？」引導孩子發揮想像。家長亦可在遊戲中增加難度，如「和媽媽在公園裏失散了」，從中訓練幼兒的解難能力，家長亦可灌輸一些生活知識。這遊戲每次玩10-15分鐘，故事長短隨孩子興趣調整，適合乘車時、睡前進行，讓幼兒和家長共同創作有趣的故事！

## 信心班 (K. 2) 林卓恆



我想分享的一款小遊戲叫「有趣的線條」，需要的材料有沙、膠盤及線條卡。玩法也很簡單，家長只需要幫幼兒把線條卡剪下來，把沙子倒入膠盤，讓幼兒雙手先把沙鋪平，然後請幼兒把線條卡疊起，並觀察一下當中的線條，再運用食指在沙上模仿繪畫。

透過這個遊戲，能夠讓孩子培養手眼協調能力，而且家長和孩子也玩得不亦樂乎，真是一款簡單又有益的親子互動小遊戲。

夏天來臨了，相信家長與小朋友們會經常去沙灘玩耍吧！玩水的同時，不妨多多利用大自然提供的「畫簿」玩樂一番，動動小手，在沙灘上寫寫畫畫吧！我相信大家也能獲益匪淺呢！

## 愛心班 (K. 3) 阮浩軒



每當我們一家乘車時，軒軒最愛叫大家玩接龍遊戲。接龍遊戲是一個不需實物的語言遊戲，適合在任何地點進行。

遊戲開始時，軒軒會說出一個詞語，跟住哥哥用詞語的最後一個字來組成另一個新的詞語。接著，媽媽、爸爸或者其他家人需用新詞語的最後一個字再接下去，如此類推。如果不能接下去，就會輸掉這個遊戲。我們試過全程30分鐘的車程，大家不斷接龍，到最後落車時都不分勝負。

在遊戲過程中，小朋友能夠增加詞彙量，提升語言表達能力和思維敏捷度。整個遊戲過程充滿趣味，讓學習變得輕鬆愉快。大家有機會都可以試下玩呢！

## 忍耐班 (K. 3) 尤俊宇

大家好，我們要介紹一個角色扮演，就是「硬幣找贖遊戲」。父母扮演小食部店員，俊宇則扮演小學生。

玩法如下：

學生：你好！

店員：歡迎光臨！

學生：我想要一盒牛奶。

店員：7元一盒，要幾多盒？

學生：好，我要一盒。

學生：給你10元

（做付款動作）

店員：謝謝，收你10元，

找回你3元。

學生：謝謝（雙手接錢）



在遊戲中，小朋友不僅進一步了解食物的種類及名稱，提高自信心和認知能力，還促進了親子關係。此外，通過結帳及現金道具的結算，也學會了簡單的貨幣運算。角色扮演使小朋友在玩樂中學習，比電子遊戲更好玩呢！

# 校外活動

## 香港童軍總會舉行之新界地域「小童軍快樂傘比賽」

本校高班小童軍隊員參與了香港童軍總會新界地域「小童軍快樂傘比賽」，參賽隊員獲取了「冠軍」及「最具創意獎」的佳績。隊員以扮演不同國家小朋友的造型參與比賽，配合比賽歌曲「It's a Small World」，從中向大家傳達和平及友愛的訊息。



## 聖公會主愛小學(梨木樹)舉行之「幼稚園親子競技賽」



本校高班學生及家長參與了聖公會主愛小學(梨木樹)「幼稚園親子競技賽」，榮獲季軍。一起在運動會上勇往直前，發揮合作及體育精神！

## 荃灣及葵青區幼稚園校長會舉行之「荃·葵·青校際幼兒護蛋歌曲創意演繹比賽」



本校低班學生參與了荃灣及葵青區幼稚園校長會主辦之「荃·葵·青校際幼兒護蛋歌曲創意演繹比賽」，本校獲得了「優異獎」及「最佳造型獎」的佳績。一班穿著可愛服飾的小朋友扮演著不同的角色，透過美妙的歌聲及活潑的舞蹈來表達珍惜生命的重要信息。

## 聖公會主愛小學(梨木樹)舉行之2024-2025年度第九屆幼稚園數學比賽暨頒獎禮



高班學生參與了聖公會主愛小學(梨木樹)主辦的「2024-2025年度第九屆幼稚園數學比賽暨頒獎禮」，中，上午高班小朋友代表獲得數學比賽隊制冠軍及下午高班小朋友代表獲得數學比賽隊制亞軍的佳績。此外，於數學遊戲-「數獨」比賽中，亦獲得了個人冠軍、亞軍及季軍的獎項，在此恭喜士德幼稚園高班參賽小朋友獲得佳績！

## 全校親子旅行



全校親子旅行，我們一起到農莊進行不同的遊戲。透過體適能導師帶領親子遊戲，從中享受美好的親子時光及感受天父賜予一個美麗的大自然，當天大家都玩得很投入吧！

## 聖公會青衣邨何澤芸小學舉行之「葵青區幼稚園舞蹈大賽之青澤25舞林盛會」



本校高班學生參與了聖公會青衣邨何澤芸小學主辦之「葵青區幼稚園舞蹈大賽之青澤25舞林盛會」，本校獲得了「季軍」的佳績。一班舞蹈員扮演一群雅各爾族的小女孩有著花一樣的名字，拿著幸福鼓，在花海裏載歌載舞，散發像花兒一樣的氣息，在青澤校園歡欣起舞，同慶青澤25周年。

## 中華基督教會基慧小學舉行之「幼稚園接力邀請賽(100米接力)」



高班學生代表參與中華基督教會基慧小學舉行之「幼稚園接力邀請賽(100米接力)」，在過程中展現出堅毅不放棄的精神！

## 幼班參觀荃灣西公共運輸交匯處



嘩！原來在荃灣西公共運輸交匯處可以看到不同的交通工具，如輪船、巴士、的士和小巴等。

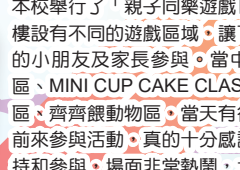
# 校內活動

## 聖公會荊冕堂堂慶60周年



為慶祝聖公會荊冕堂堂慶60周年，於2025年3月荊冕堂於不同樓層均設有不同的攤位及美食區，本校負責於一樓的攤位遊戲，當中有60周年手彩繪及聖經故事拼拼樂，感謝前來參與的小朋友及家長，特別是本校的畢業生及家長，好讓學校老師用心地在你們的手上繪上美麗的彩繪圖案，共同歡度聖公會荊冕堂堂慶60周年。

## 25-26年度新生「親子同樂遊戲日」



本校舉行了「親子同樂遊戲日」，學校在一樓設有不同的遊戲區域，讓下年度入讀本校的小朋友及家長參與。當中有食物波波池區、MINI CUP CAKE CLASS、小鏡盒創作區、齊齊餵動物區，當天有很多幼兒及家長前來參與活動，真的十分感謝各位家長的支持和參與，場面非常熱鬧，大家都渡過了美好的一天！



## 元旦升旗禮

為慶祝2025年元旦日，本校分別於上午班和下午班進行升旗禮，全校幼兒及教職員一同參與升旗儀式及奏唱國歌，迎接新的一年。



## 聖公會荊冕堂士德幼稚園校友會舉行之「桌上遊戲體驗日」



本校於1月舉行小一入學「統一派位」簡介及分享會，向家長講解統一派位機制及邀請就讀附近區域小學的舊生及其家長，分享各小學的特色及學生升小的經驗。

## 「齊來慶端午」活動



端午節到了，學校邀請了家長到學校聆聽有關端午節故事，並進行幼兒組及家長組龍舟競賽。幼兒更向家人送上艾草香包，祝大家端午安康！



# 活動剪影

## 高班「中華文化日 - 士德集古村」親子活動



我們邀請了家長一起參與中華文化日的活動，在學校一起玩攤位和吃團年飯。

## 高班畢業旅行



快將畢業了，我們穿著畢業袍到迪欣湖旅行，留下最美好的回憶。

## 低班參觀三棟屋博物館



我們參觀了三棟屋博物館，還認識了獅頭的製作過程呢！

## 高班參觀香港花卉展覽



春天到，花兒開燦爛，我們一起到維多利亞公園的香港花卉展覽中賞花！

## 奧福正向教育遊戲繪本 幼班親子工作坊



我們與家人一同唱出奧福音樂的歌曲，並一起玩遊戲，真開心啊！

## 復活節慶祝會



我們製作復活籃，慶祝耶穌復活了！

## 家長通訊編輯委員會

顧問：梁金歡校長、張敏琪副校長、林綺玲主任、余詩玉主任  
出版小組：劉妙欣助理主任、黃詠儀老師、蕭婉琪老師

## 幼班「中華文化日 - 『玩』在其中」親子活動



在中華文化日，我們嘗試了各種民間玩意，還表演了功夫舞給家人看呢！

## 農曆新年慶祝會



農曆新年慶祝會當天我們向其他班級拜年，祝大家新年快樂，身體健康！

## 兒童崇拜乃二、三月份生日會



1、2、3 祝生日快樂！  
看看我們笑得多燦爛！

## 低班參觀香港藝術館



我們一起到香港藝術館欣賞吳冠中先生的畫作，他的作品真的很美麗呢！

## 奧福正向教育遊戲繪本 高班親子工作坊



我們在奧福正向教育遊戲繪本親子工作坊中與家人一起進行音樂遊戲呢！

## 全港學界開心「果」日大行動



今天是水果日，我們吃了很多水果，真美味啊！

## 高班參觀葵涌消防局



高班幼兒參觀了葵涌消防局，更與消防車和消防員合影留念呢！

## 低班「中華文化日 - 中華飲食文化賀新年」親子活動



在低班中華文化日，我們認識了中國的飲食文化外，還向爸媽們表演歌曲「賀年食品好Yummy」，祝大家新年快樂！

## 製作年糕



在農曆新年前，老師和我們一同製作年糕，完成後，我們還可以帶回家與家人分享呢！

## 親子同樂日



爸爸、媽媽與我們在蕙荃體育館進行了親子同樂日。我們合作玩了很多不同的親子遊戲，真開心啊！

## 參觀天佑小學



梁校長與我們一起前往天佑小學參觀，小學老師向我們展示毛毛蟲，讓我們更認識蝴蝶生長的過程。

## 幼稚園巡迴音樂教育劇場《水果王》



開心水果日，我們透過「水果王」話劇認識水果的普通話名字！

## 高班參觀聖公會仁立紀念小學



我們在聖公會仁立紀念小學的STEM LAB和小學老師一起做實驗，認識到水的張力。