



家長通訊

二零二五年十一月份

- 地 址 : 九龍城農圃道十一號帝庭豪園地下
電 話 : 2246 8234
傳 真 : 2246 8136
電郵地址 : farmroad@ymcahk.org.hk
網 址 : <http://www.ymcahk.org.hk/cnsfr/>



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
						秋季親子活動日
2	3	4	5	6	7	8
秋季親子活動日補假					<ul style="list-style-type: none"> K2,K3參觀香港科學館 N1校內面試日 伴您童行家長小組 K2,K3派被袋 全校派鞋袋 	<ul style="list-style-type: none"> 親子風箏製作工作坊 創意藝術興趣班
9	10	11	12	13	14	15
借閱圖書		K1 小食嚐試	<ul style="list-style-type: none"> K3參觀海洋公園「海洋派對」 N1、K2 小食嚐試 	<ul style="list-style-type: none"> N1至K3噴鼻式流感疫苗(第一劑) N1,K1派被袋 全校派鞋袋 	新生面試日	
16	17	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> K1參觀文化博物館 還圖書 	K3小蜜蜂活動			<ul style="list-style-type: none"> K2參觀陽光笑容小樂園 N1、K3小食嚐試 K3球場活動 K2,K3派被袋 全校派鞋袋 	創意藝術興趣班	
23	24	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> 借閱圖書 公布小一入學「自行分配學位」結果 	<ul style="list-style-type: none"> K2,K3「港青總部成立百周年感恩崇拜」 感恩崇拜 綵排 K2小蜜蜂活動 	<ul style="list-style-type: none"> K2,K3「港青總部成立百周年感恩崇拜」 感恩崇拜 綵排 K3「自行分配學位」註冊 		<ul style="list-style-type: none"> 生日會 N1,K1派被袋 全校派鞋袋 	創意藝術興趣班	
30						



1. 請於11月1至5日期間透過GRWTH電子收費平台以轉數快方式繳交十一月份學費及膳食費用，各班學費如下：

N1 : \$3,657 (如沒有申請社署\$1,000家長津貼者，學費為\$4,657)

K1-K3 : \$1,305

2. 11月1日（六）為秋季親子活動旅行，有關詳情請留意早前派發之通告，當日學校暫停開放。

3. 11月3日（一）為秋季親子活動日補假，學生放假一天。

4. 本月份的小食嚐試由家長創作，以慶賀港青總部成立一百周年。感謝家長的參與，各班將會製作三位得獎家庭的食譜，日期如下：

班級	日期	小食嚐試名稱	食材
K1	12/11 (三)	K1-陳伊亭家庭 眾生齊賀港青100 週年邁向150週年	餅乾、藍莓、哈密瓜、蘋果、車厘茄、 火龍果
N1、K2	13/11 (四)	N1-李天行家庭 YMCA 100週年彩虹 乳酪盛宴	無糖乳酪、士多啤梨、橙、香蕉、 提子、藍莓
N1、K3	21/11 (五)	N1-梁卓言家庭 Yogurt McVities Cheddar Avocado 100 Fun	麥維他餅、希臘乳酪、牛油果、 車打芝士

5. 小一入學「自行分配學位」取錄名單將於11月24日（星期一）公布。如K3學生獲小學取錄，請於11月26至27日（星期三至四）到獲派小學辦理註冊手續。

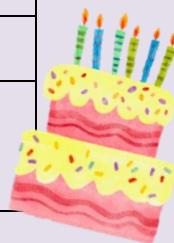
6. 歡迎家長向學校了解日常事務、子女在校的情況等，聯絡方法如下：

- ◆ 一般校務、請假、學校活動、學費等，可於辦公時間內（上午8時30分至下午5時30分）聯絡本校職員。
- ◆ 如了解子女的學習情況、家課、課堂活動等，可於星期一至五下午1時30分後聯絡班老師。

7. 由於每月份生日會將安排特定服飾主題，家長可提早為子女預備，上學期生日會主題如下：



月份	主題
11月	動物
12月	聖誕服飾
1月	中國傳統服飾
2月	幫助我們的人 (如：消防員、醫生等)



11月份「大哥哥大姐姐計劃」

日期	K3班協助學生
3/11-7/11	楊莞菁、蔡仲希
10/11-14/11	廖楚濬、楊御星
17/11-21/11	陳信宏、蘇詩晨
24/11-28/11	黃冠榮、黃晞妍

當值的大哥哥大姐姐請於上午8時15分或之前回校

8. 11月28日(星期五)為十一月份生日會，家長可為生日的幼兒預備生日蛋糕及小食與小朋友分享，請留意以下注意事項：

蛋糕分享安排：請於當天早上10時30分前交回學校。由於雪櫃容量有限及確保食物衛生，三維立體的大型蛋糕及雪糕蛋糕均不適合於校內分享。

小食分享安排：避免攜帶硬糖、啫喱類小食，因有機會造成幼兒哽塞。

如有任何疑問，可向校方或班主任查詢。

十一月份生日會

日期:2025年11月28日 (星期五)

內容:集體遊戲、祈禱祝福、拍照

早餐:提子麵包、牛奶

午餐:番茄雞肉意粉、魚手指、粟米忌廉湯

茶點:生日蛋糕、檸檬水、雪梨

當天可穿著不同的動物圖案衣服或裝扮成動物回校

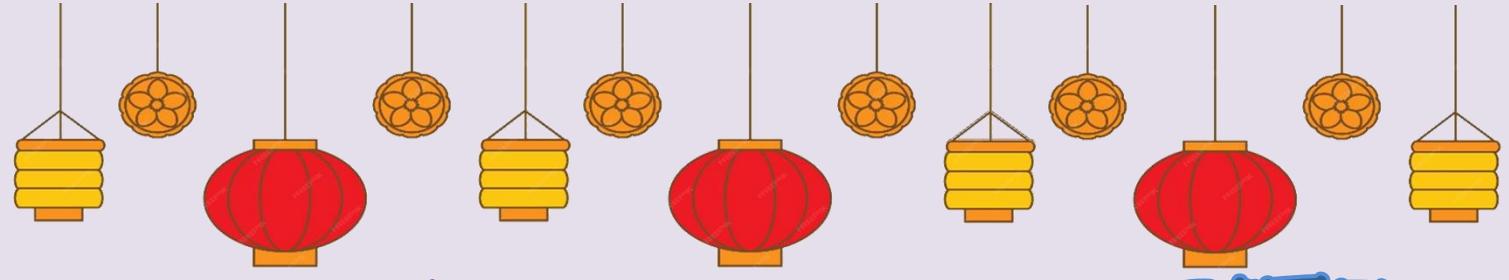
★生日幼兒★

NI:范明宜、黃俊晞、李偲榕

K1:吳凱珈、黃琳茵

K2:楊倩柔、黃律淵、鄧晞婷

K3:詹祉皓、韓子軒、李浩霖、吳霆軒



校園樂翻天 ~ 中秋節親子活動



校園蝶蝶動 ~「童遊藝中華」開放日



校園樂悠悠 ~ N1



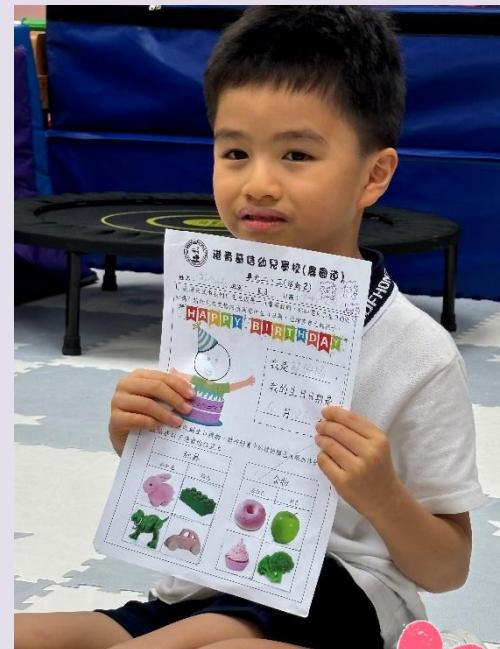
校園樂翻天 ~ K1



校園樂嬉嬉 ~ K2



校園樂活幼幼班 ~ K3



校園樂翻天 ~ K2、K3參觀「香港文化博物館」



小朋友唔肯開金口 聽音樂有冇幫助？



撰文：新領域潛能發展中心註冊教育心理學家彭智華

家長期待孩子牙牙學語的心情，孩子第一次「開金口」的感受，大概要當過父母方能體會。家長希望孩子盡快開始說話，以千方百計引導孩子發聲。口部訓練對於說話能力的發展固然重要，但家長也不能忽略聽覺訓練，因為這是語言培訓的重要前提。

聽覺刺激與語言表達的關係

聆聽與表達、接收與輸出，兩者關係密切，也有相輔相成的作用。而在幼兒階段，孩子的接收若不足夠，對於輸出多寡絕對有直接影響。筆者舉一個比較極端的例子作分析，聽障人士在語言表達方面都有困難，但這並非因為他們的口部肌肉或相關能力有問題，而是源於缺乏聽覺渠道的輸入。沒有聲音內容的騷登與比較，儘管口部發展正常，也會因沒有「庫存」，而未能「供應」。因此，家長要留意有否給予孩子足夠的聽覺刺激。

多元化的聽覺刺激

也許有家長會說，我當然知道這個道理，而且也努力輸出大量聲音給孩子：常常跟孩子說話、講故事和向孩子描述周遭環境等，更會使用不同語言進行。這固然是很理想的聽覺刺激，然而，以上內容雖然豐富，性質卻很相似 — 全部屬於語言。其實，聽覺接收可以很多樣化，例如音樂就是一種有助提高孩子語言能力的素材。反過來說，通過孩子聆聽音樂的表現，家長可以從中了解孩子的語言發展。

音樂有利語言發展

筆者從多年的教育經驗中發現，語音能力較差的兒童，在音樂和聲樂等方面的學習也會較難，例如音準、節奏感及音域等，其實這與聆聽能力及構音能力有關。不同種類的聲音中，除了人類語言，音樂是理想的語言教材。音樂種類繁多，不同的節奏或主題，讓幼兒能從中擴闊對聲音的理解。除了教育意義外，一些柔和的音樂甚至有助緩和情緒。

吹奏口琴體驗聲音與呼吸的變化

同樣的樂曲通過不同樂器演奏，感覺可以截然不同。這對於孩子的聆聽敏銳度也是很好的訓練。除了聽唱片或電腦播放音樂檔案，如果能讓孩子接觸真實的樂器，實際操弄，讓他們更清楚不同材質的樂器與聲音的關係，也是既好玩又有意義的活動。眾多樂器中，口琴是很好的訓練工具。吹口琴的時候，幼兒需要用口呼氣，從而有機會體會聲音與呼吸間的變化。幼兒吹奏口琴，運用舌頭及嘴唇製造聲音，讓彼此間得到協調，正是口部運用的重要基礎。

唱兒歌學說話

除了模仿日常生活對話外，唱一首可愛的兒歌亦有理想的果效，用音樂來盛載語言能夠增強記憶，加深印象。假如幼兒能夠跟著唱，即使剛開始時未能發出正確語音，在模仿的過程中也能訓練說話能力。

萬丈高樓從地起，孩子將來能夠有良好語言能力，幼兒時期的訓練是非常重要的。通過運用音樂和樂器，幼兒可以在輕鬆有趣的方式下奠定良好的語言基礎，家長們不妨多多嘗試。



撰文：姚怡超中醫師

要建立健康快樂的家庭並不容易，先說當母親的，由懷胎十月開始，準媽媽就要面對內外的變化如外形、體重和生理，甚至心理情緒。首次懷孕的準媽媽，心情和精神就更為緊張。此外，壓力還可能來自身邊的伴侶和家人。筆者見過一些懷第二胎的母親，因為緊急孩子性別而過分擔心。其實孩子是上天所賜的禮物，我們應放開懷抱，順從天意，家人亦應該給予支持。話雖如此，產後抑鬱的個案實在很多，故筆者會從中醫角度與大家分享一下治療產後抑鬱的方法。

產前產後受氣鬱、血鬱困擾

中醫的鬱症分為六種：氣鬱、血鬱、痰鬱、濕鬱、熱鬱及食鬱。產後抑鬱頗為複雜，以氣鬱和血鬱多見。中醫理論「邪氣所傷，正氣必虛」，懷孕期的準媽媽身體要為嬰兒付出很多的營養物質和血液，加上生產過程的疼痛、耗氣及失血，令媽媽身體元氣大傷。

及後，媽媽因為忙於照顧嬰孩令體能透支，加上惡露不清，瘀血不盡，令臟腑失於平衡。此時，媽媽開始感到體弱無力、頭暈頭痛、少腹疼痛、煩躁不安及失眠等症狀，甚至影響哺乳分泌，譬如奶水不通或乳汁少等。在這情況下，媽媽會感到氣餒，情緒進一步受到影響，易怒易哭，產生失落和空虛感。這些都是產後抑鬱的病徵。

舒緩緊張情緒小提示

其實產後抑鬱是可以避免的，無論是中或西醫，都有很好的治療效果，所以各位媽媽千萬不要忌諱疾醫，若開始發覺不妥便應尋求幫助。要防止抑鬱，媽媽產前產後也要有規律的作息，加上食療和適量的運動，便可保持身心舒暢。

在家中，丈夫可替太太進行一些簡單的穴位按摩，幫助舒緩太太的緊張情緒：

1. 加速心肺功能，幫助放鬆心情

雙手對握輕輕摩擦，刺激雙手大拇指下的魚際穴和手掌中央的勞宮穴，又或用拇指按壓這兩個穴道數分鐘。

2. 減輕頭部脹痛

將雙手的拇指和中指對按著雙側太陽穴，一收一放地上下輕輕轉動數分鐘，便可減輕頭的脹痛感。

無論懷孕與否，丈夫替太太按摩都可增進夫婦間的感情，令家庭變得更溫馨和諧。如果身邊有朋友將為人母，大家記得好好鼓勵對方，分享自己的經驗，這對準媽媽也有幫助呢！