



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals Nursery School Services

幼兒園服務



兒童運動節

KID2 MOVE FESTIVAL



59期

1

3

目錄

01 編者的話

02 主題文章：運動的魔力

03 > 04 「兒」動益樂多

05 > 06 安全「兒」動

07 「兒」動快樂「家」

08 > 09 童趣童遊

10 長幼同玩新樂趣

11 2至6歲幼兒運動熱量消耗表

12 > 13 東華三院幼兒園
的運動課

14 > 15 「兒」動體育節

16 童悅校友會
「既害羞又自信的拉丁舞者」

17 童悅校友會
「我的跑道，由我話事」

18 運動冷知識，
你又識唔識？

19 猜猜畫畫

20 尋寶迷宮

21 親子運動365

編者的話

面對廿一世紀的挑戰，我們應該怎樣裝備未來人才？東華三院幼兒園致力全面發展學生的6C能力，包括創造力(Creativity)、批判及解難能力(Critical Thinking & Problem Solving)、溝通能力(Communication)、合作能力(Collaboration)、品格教育 (Character Education) 和世界公民意識(Citizenship)。透過培養這些能力，我們希望每位幼兒都能在日益競爭的社會中，應對各種挑戰，並成為積極的社會成員。

我們深知，運動對幼兒的成長舉足輕重，尤其在培養品格方面具有深遠影響。運動能教會孩子們堅持不懈的精神，面對挑戰時不輕言放棄。每當孩子們在比賽中遭遇失敗，他們學會承受挫折，從中汲取教訓，有助培養他們的韌性。運動還促進團隊合作，孩子們在團隊中必須學會互相支持與尊重，有助培養出良好的社交技能和品德。在運動中，誠信和公平競爭的價值觀也是關鍵元素，讓孩子們明白遵守規則和尊重對手的重要性。這些品格的培養，不僅對他們的個人成長至關重要，也將伴隨他們終生，成為他們面對社會和生活挑戰的基石。

運動不單有利於幼兒成長，也能提升親子關係，建立家庭的正能量。當家庭成員共同參與運動時，能促進彼此之間的交流與理解，增強情感連結。此外，運動能幫助家庭成員改善精神健康，釋放壓力，提升幸福感。這種正向的家庭互動有效增強家庭的抗逆力，讓每位成員在面對生活挑戰時更具韌性和勇氣。有見及此，幼兒園服務本年度開展第一屆「兒」動體育節，推動在家運動、在校運動、在社區運動，鼓勵家長和幼兒積極運動，透過運動建立正能量！

今期《童悅集智》，我們特別感謝雷雄德博士, MH為我們帶來有關幼兒運動的智慧；感謝東華三院幼兒園畢業生庭彥和錐耀的親身分享，娓娓道來他們的運動旅程。透過畢業生的故事，我們看到運動如何塑造他們的品格，並促進他們的全面發展。他們的經歷不僅激勵在校的幼兒，也為我們的教育使命增添了力量。希望更多孩子能在運動中找到樂趣，成為優秀人才。

周鈺山

社會服務經理 (青少年及家庭服務III)

運動的魔力

幼兒快樂成長的秘密武器



徐詠琪 校長

東華三院香港鍾峯獅子會幼兒園

運動的魔力

說到幼兒運動，大家一定會想到一班小朋友在公園奔跑，揮汗如雨的模样。然而，除了開心玩耍、鍛鍊身體，運動還能培養小朋友的品格。

由汗水滋潤的堅毅種子



在一個炎熱的上午，我帶著一班K3學生參加友好小學的陸運會邀請賽。即使天氣酷熱，仍無阻小朋友同心堅持完成比賽，最後更贏得了亞軍。或許當下的環境在我們成年人眼中看來不舒服、不容易，但小朋友那份純真的堅毅促使他們完成挑戰，這份堅持實在令我這個成年人感動。比賽後，他們帶著滿臉汗水和笑容，愉快地比拼快步走向學校，好像正預備參與將來的比賽。他們就這樣在汗水中，繼續努力滋養堅持不懈的品格。

「木板挑戰」體現互助精神

有次在學校進行自由遊戲課，有小朋友搭放木板在上面走來走去，但板子放得未夠平穩，隨著小朋友的步伐晃動。同學見狀，立刻像個超級英雄般飛奔過去扶住木板。然後，他們笑哈哈的一起走過這條「搖晃樂與路」，甚至舉行「小小貓步比賽」，看誰能在木板上走得最優雅。這時，我深刻地意識到，成年人看到的是木板放得未夠好，但在安全的環境下，這可是小朋友學習身體協調的重要一課，以及展現互助精神的機會。



品格教育 由運動開始

在運動中，小朋友們會遇到各種挑戰，需要他們克服疲勞，堅持到底，互相幫忙，甚至在比賽中追求更好表現。這些經歷不僅鍛鍊他們的身體，更培養了他們的品格，以應付未來生活中的各種挑戰。親愛的家長，讓我們一起鼓勵幼兒多參與運動，享受那些幽默好玩的瞬間。不僅讓他們在充滿活力的過程中快樂成長，還培養出良好品格，裝備未來所需能力以面對各種挑戰，勇敢追尋目標！



「兒」動益樂多



今期《童悅集智》特別請來香港教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德博士，MH，與我們分享他多年來對本港兒童體能活動的研究和觀察，並給家長們一點貼士，與小朋友一起多活動，建立健康體魄。

吃好、睡好、運動足 幼兒健康少煩惱

雷博士提到，研究顯示運動不足的學童高達95%，低於世界衛生組織建議的水平，而運動不足會較易導致學童長大後罹患非傳染性的長期病患，例如糖尿病、心臟病等。然而，何謂足夠的運動量？雷博士解釋道：2至6歲的小朋友應每天進行至少180分鐘的體能運動，而3至6歲更要每天有最少60分鐘中至高等強度的活動。一般跑、跳、爬、擲、步行、唱遊、跳舞和到公園玩耍，都已是幼兒所需的體能活動。



不同強度體能活動的生理表徵及例子

參考自《幼兒成長健康生活好習慣》及《體能活動指南》



強度	生理表徵	例子
低	心跳呼吸正常，能如常對話	散步、玩玩具、做家務(收拾玩具、整理房間)、穿衣、個人清潔
中	心跳和呼吸稍微加快，仍可以短句或單字交談	急步行、踏單車、嬉水活動、玩滑梯、盪鞦韆
高	心跳和呼吸明顯加快，不能如常對話	跑步、跳繩、跳舞、踢足球、游泳

要幼兒獲得健康體魄，雷博士提醒我們，除了足夠的體能活動，營養和睡眠同樣扮演著重要角色，而電子屏幕時間亦不應過長，以免引致近視，長遠導致黃斑病變。如幼兒期嚴重睡眠不足，小朋友會有較高風險患上過度活躍症或出現其症狀。

對於有特殊學習需要的小朋友，雷博士提到跑跑跳跳這些體能活動同樣湊效。不過進行活動時，老師和家長要有足夠的體能和安全意識，獎勵上亦要加倍留意營養價值，不建議用糖果作獎勵。此外，雷博士提示小朋友四歲前的足弓未完全發育，扁平足和腿部輕微彎曲的情況未必是病理性，只要家長與小朋友多活動，讓他們的大肌肉和骨骼得到健康發展，這些情況都會有所改善。

對0至6歲幼兒的建議：每天體能活動、使用電子屏幕及優質睡眠時間

參考自世界衛生組織及衛生署《體能活動指南》

幼兒年齡	體能活動時間	使用電子屏幕時間	優質睡眠時間
0至1歲	至少30分鐘	0分鐘	0至3個月: 14至17小時 4至11個月: 12至16小時 1歲: 11至14小時
2歲	至少180分鐘	不多於60分鐘	11至14小時
3至6歲	至少180分鐘 (當中至少60分鐘進行中等至劇烈強度運動)	不多於60分鐘	10至13小時

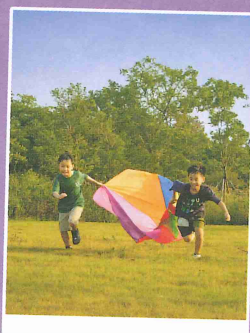


雷sir的多動小貼士

為了讓幼兒每天「放得足電」，家長的參與不容小覷。因此，雷博士給了幾個實用小貼士，讓我們在校內校外與小朋友動起來！

多到戶外進行體能活動

戶外活動不單可以讓小朋友多曬太陽，自由地跑跑跳跳，促進骨骼生長，還可以讓他們在戶外地方多作觀察，地點可以在公園、家樂徑等。小朋友們在公園自由玩耍，有助他們學習社交技巧，亦可提升他們的創意。



跳彈床

跳動有助小朋友的骨骼發育，不但鍛鍊他們的大肌肉及核心肌群，還可以增加其骨質密度。如配合牛奶及其他鈣質的攝取，骨骼的發展更加理想。

結語

社會盛行「贏在起跑線」的風氣，以致小朋友很多事都要進行比較、比賽。雷博士語重心長地提醒我們：「運動不是比賽，而是復康。」就讓我們的小朋友在體能活動上好好享受，盡情發揮好動本性，享受開心快活的童年時光。

擲物小比賽

投擲也是小朋友喜愛的活動，而這活動有助發展大肌肉和協調。家長可以將廢紙搓成小紙球，與小朋友比賽擲進紙簍，以增添趣味，鼓勵小朋友多活動。

推車或踩平衡車

小朋友可從推車或踩平衡車的過程中感受速度變化，學會平衡，有助他們提升身體協調能力。



安全兒動

除了學校的運動課，家中的體能活動也十分重要。家長和小朋友在家中進行體能活動時，要玩得安全又開心，不妨參考譚鑑標兒童發展中心物理治療師李天恩（Alfred）提供的安全小貼士。



李天恩

譚鑑標兒童發展中心
物理治療師

「4C+3S Get Ready!」

留意身體狀況 PHYSICAL CONDITION

- ✓ 開始任何活動前，家長宜評估自己和孩子的身體狀況，根據體能水平來調整體能活動和強度
- ✓ 如進行需要支撐孩子重量的活動，家長宜先自行評估體力及能力
- ✓ 從低強度活動開始，逐漸增加難度和時長
- ✓ 時刻留意自己和孩子的狀況，如有疲勞、不適或疼痛等跡象，請停止活動稍作休息
- ✓ 飯前和飯後約1小時內都不宜進行劇烈強度的體能活動



正確姿勢 CORRECT POSTURE

- ✓ 確保孩子保持穩定和正確的身體姿勢，以免拉傷
- ✓ 家長亦要保持背部挺直並收緊核心，以防止受傷
- ✓ 確保動作是受控和有意識的，而不是快速或突然的

合適衣物 CLOTHING

- ✓ 家長和孩子都要穿著舒適衣物和合適活動類型的鞋子
- ✓ 按運動類型及環境為小朋友預備所需物資，例如護具



溝通表達 COMMUNICATION

- ✓ 營造一個可以讓家長和孩子自在表達疲勞、不適或疼痛的環境，根據需要調整或停止活動



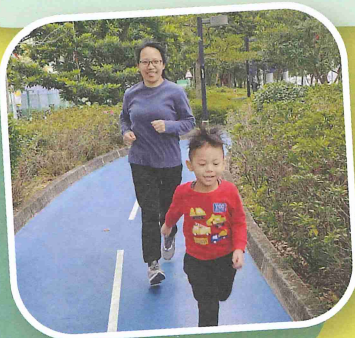
安全環境與空間 SAFETY

- ✓ 妥善收拾及移開傢俱和物件，騰出更多活動空間
- ✓ 在傢俱的尖角位置加上防撞保護，減少小朋友撞傷的機會
- ✓ 選擇柔軟、平坦的表面進行運動，以減少跌傷的風險
- ✓ 使用柔軟和輕便的設備（如塑料瓶和軟球）以減低受傷風險
- ✓ 家長宜定期檢查設備有否損壞，確保安全使用
- ✓ 如進行投擲或移動的活動，家長宜與孩子溝通安全距離與界限



熟習技巧 SKILLED

- ✓ 家長宜先熟習進行活動所需技巧，以便安全地帶領孩子進行活動



監督安全 SUPERVISION

- ✓ 家長宜在活動期間時刻監督孩子的安全，以防止意外



熱身與緩和 GET READY

- ✓ 運動前，家長和孩子都要進行適度的熱身和拉筋，讓心跳慢慢加速和體溫稍升，增加全身和肌肉的血液循環，以免受傷
- ✓ 運動後，需預留至少 5 至 10 分鐘作伸展和緩和，例如：向前伸展和靜坐，放鬆身體肌肉
- ✓ 熱身時間應按天氣冷暖作出調節，例如：天氣寒冷時需要較長的熱身時間

運動前



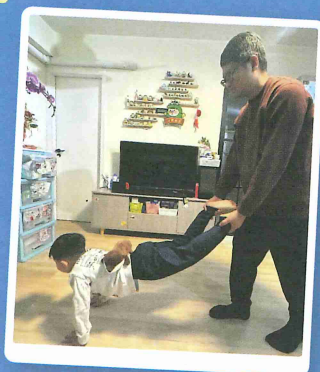
運動後



「兒」動快樂「家」

有益的親子運動可分為三大類別：跑跑跳跳的帶氧運動、拋豆袋或海綿球等拋接運動及鍛鍊肌肉力量的運動。家長可因應幼兒的能力和喜好，選擇合適的活動。

家長和孩子立刻動動身體，齊齊做運動啦！



1 人力車

動作

家長雙手托高孩子雙腳，輕輕握住孩子腳踝或小腿下方，幼兒的雙手則支撐在地上爬行。熟習動作後，可以放置布偶在幼兒背上，以鍛鍊平衡力。

好處

協調全身肌肉（尤其是上肢力量和腹肌）的訓練。

2 空中飛人

動作

家長平躺在地上，提高並靠攏雙腳，屈曲雙膝，幼兒伏在家長的小腿位置，家長雙手支撐幼兒的手臂，雙腳伸直及屈曲，令幼兒感受上升和下降的感覺。

好處

提升幼兒的身體平衡力。



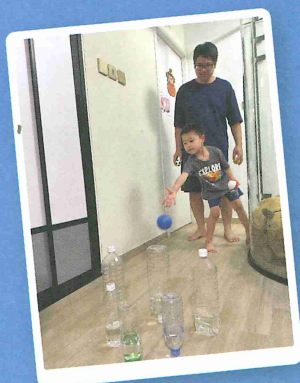
3 齊來打保齡

玩法

先讓幼兒按自己喜好排列塑膠瓶子，然後用小球拋向塑膠瓶子，並把瓶子擊倒。家長可與幼兒進行比賽，擊倒最多塑膠瓶子為勝出。

好處

加強幼兒手眼協調能力和拋擲技巧。



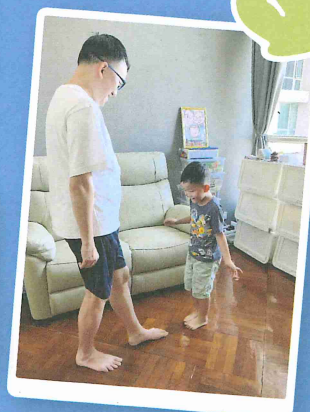
4 腳之「猜呈尋」

玩法

家長和幼兒同時跳起，着地時以不同站姿做出「包」、「剪」、「掙」，例如：「包」是雙腳分開站立、「剪」是交叉腳站立、「掙」是雙腳並排。

好處

提高幼兒的跳躍和伸展能力，以及鍛鍊肢體協調能力。

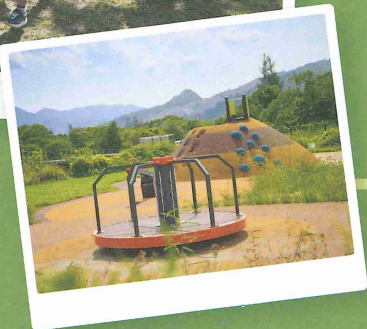


童趣童遊



◀ 東華三院環保村 ▶

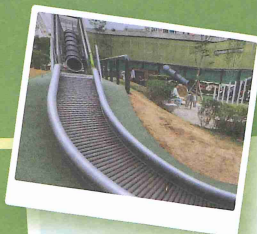
環保村位處將軍澳，設有兒童動能遊樂場、社區農圃、蝴蝶園和2個大草坪，小朋友可以在大自然環境中跑跑跳跳，促進身心健康。場內亦設有6個露營區，以及各種露營配套，讓家庭可以輕鬆享受無火露營，在大自然中體驗綠色生活。



啟德車站廣場二期

◀ 兒童遊樂場 ▶

遊樂場分為兩邊，一邊設有滾輪滑梯、鞦韆和繩網徑，另一邊則有大沙坑和大型挖沙工具。這些設施除了為小朋友帶來趣味，更可幫助他們發展身體協調能力，鍛鍊整體肌肉力量。沙坑亦可讓小朋友自由探索，在玩樂中發揮無限創意想像。



圖片來源：政府新聞網

愉景灣大白灣沙灘

◀ 沙灘遊樂場 ▶

愉景灣大白灣沙灘遊樂場的設施很豐富，設施包括攀爬架、滑梯、小型繩網、繩索吊橋、小型梅花樁、斜行走道等，讓幼兒在遊玩過程中訓練四肢協調、平衡力及大小肌肉的能力，促進身體發展。



觀塘康寧道公園（一期） ◀ 兒童遊樂場 ▶

公園正中央建有色彩鮮艷的巨蛋型攀爬架，周圍還有攀爬網、特色滑梯、彈床、障礙道和親子鞦韆等設施，讓小朋友玩樂時可以手腳並用、上下跑跳，鍛鍊勇氣和平衡力，促進腦部發展和協調能力。

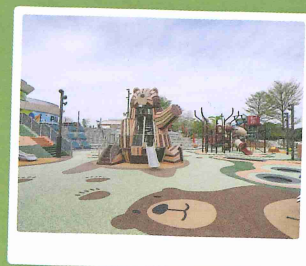
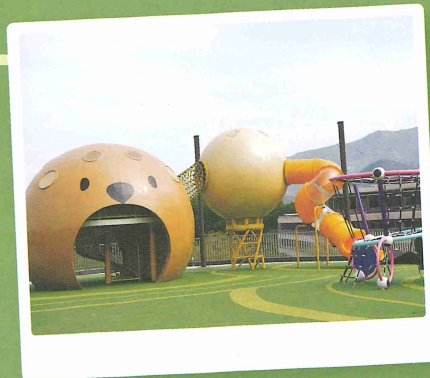


西沙

◀ GO PARK ▶

西沙 GO PARK 剛於 2025 年 1 月開幕，佔地共 130 萬呎，位處烏溪沙與西貢之間，交通方便，有多條巴士及小巴線直達。GO PARK 設有 GO PARK Stadium 多用途主場館、劍擊學校、室外攀石牆和逾 4 萬呎兒童室內外遊樂區，且擁有闊大的戶外綠化休憩空間，讓幼兒有足夠空間跑跳，並嘗試不同活動，促進身體協調和大小肌肉的發展。

圖片來源：西沙 GO PARK

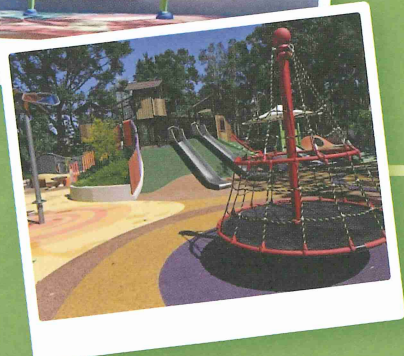


圖片來源：康樂及文化事務署



◀ 屯門公園兒童遊樂場 ▶

屯門公園兒童遊樂場以共融遊樂設施為主，共有七個遊玩主題區，以滿足不同年齡、能力以及需要的幼兒，包括彈床、鼓陣、嬉水設施、攀爬塔、獵蛋沙池、觸感牆等，讓他們得到充分遊戲的機會來促進體能、認知、人際關係的發展。



長幼同玩新樂趣

家中長者樂與小朋友互動，今期推介三葉球和氣球排球這2款老幼咸宜的新興簡單運動，讓長者與小朋友玩耍時，也可一起做運動。



三葉球

又稱板羽球

運動只需要一片空地、三葉球和簡單球拍，就可以玩。

基本玩法

- 1 發球者在腰以下位置發球
- 2 對手在三葉球落地一次或凌空回擊
- 3 如果對手接球失敗，發球者得分

所需器材

三葉球：由3條羽毛和彈性橡膠底部組成，體積較大的球速度較慢，適合初學者使用

球拍：外形如較大的乒乓球拍，初學者較適合使用實心木板

為玩法「家」添趣味



大家可會想到除了使用球拍，還可以用甚麼玩？不妨和小朋友一起在家裡找出有平面的用具，例如：不銹鋼碟、膠砧板等來充當球拍。

大、小朋友快快一起發揮創意，發掘家中的「球拍」，開心輕鬆地玩一次非常三葉球運動吧！

氣球排球

氣球排球是一項對體能要求不高的運動，男女老幼都適合玩。

基本玩法

- 1 發球手站在發球區以單手進行發球
- 2 兩隊來回拍打氣球
- 3 如果氣球在其中一方落地，即另一方得分，分數較高一隊為之勝利

所需器材

氣球排球（一個直徑為 40 厘米的氣球）



為玩法「家」添趣味

在家與小朋友玩時，可以利用普通氣球，與小朋友來回拍打氣球。

如多於二人，可以分成兩邊，來回拍打氣球。

2至6歲幼兒 運動熱量消耗表

小朋友要建立健康體魄，除了世衛建議的每天180分鐘的活動時間，還要均衡攝取營養，以免熱量過多而導致肥胖，長遠影響健康發育。家長宜按三低一高（低糖、低鹽、低脂、高纖）、天然新鮮的原則為小朋友預備食物，盡量避免油炸、高脂、高糖和高鈉的食物，並參考營養標籤以了解食物熱量和營養。家長可參考以下 2 至 6 歲幼兒的熱量消耗資料，計算小朋友在體能活動中所消耗的熱量。

體重 (公斤) **×** **活動時間** (小時) **×** **代謝等值** (MET) **=** **所消耗的熱量** (千卡)

一名體重 15 公斤的幼兒，進行下列活動 20 分鐘的消耗熱量參考如下：

活動強度	項目	參考代謝等值(MET)	消耗熱量(千卡)
低	散步	2	10
	草坪行走	4.8	24
	伸展運動	2.3	11.5
	走樓梯	3.5	17.5
中	攀爬	5	25
	開合跳	8	40
	急步行	4.3	21.5
	踏單車	5.8	29
劇烈	跳彈床	3.5	17.5
	游泳	6	30
	足球	7	35
	跳繩	8.8	44

註：實際消耗熱量會因人體狀況、運動強度、運動技巧、運動環境等因素而有所差異。

現在來看看一般小食和飲品的營養成份，
一起為小朋友好好規劃營養和運動量都均衡的生活！

食物（每食用份量）	能量（千卡）	總脂肪（克）	糖（克）	鈉（毫克）
原味紫菜（每100克）	294	1.0	3.4	1650
提子乾（每100克）	316	0.7	71.4	9.5
蘋果汁（每份約118毫升）	56	0.0	13.9	11
全脂牛奶（每份約200毫升）	132	7.2	9.4	96

幼兒園的運動課

東華三院幼兒園關注幼兒的全人發展，課程設計包含多元化的體能遊戲和足夠的體能活動時間，以幫助不同年齡階段的幼兒發展強健的體魄，建立對參與體能活動的興趣，並培育幼兒正面的價值觀和積極的態度，養成良好的生活習慣。

運動課的目標

- ✓ 促進肌肉及骨骼生長，促進心血管及代謝健康。
- ✓ 促進動作技能發展，強化幼兒的體格、感官機能 and 動作技能
- ✓ 促進心理及社交健康，並培養幼兒正面的價值觀和積極的生活態度，作品格教育
- ✓ 促進幼兒溝通及協作能力

運動課的編排

幼兒園的運動課是依據幼兒大肌肉發展的基礎元素，並會配合幼兒的體能發展重要里程循序編排，包括以下能力：

動作計劃能力

球類及用品操控技巧

跳躍能力

協調能力及模仿

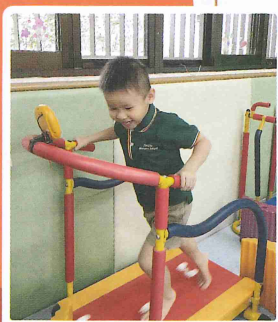
平衡力

耐力

軀幹及四肢力度

軀幹及四肢力度

幼兒於體能遊戲中運用園內不同的運動設施，如：彈彈馬、步行器等，有助提升肌力。



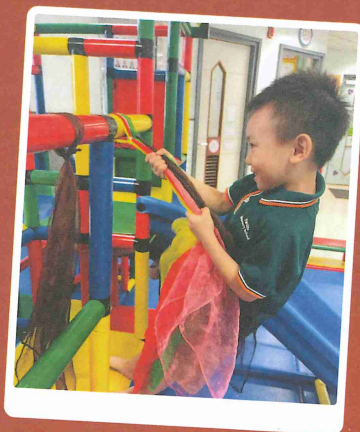
跳躍能力

幼兒園善用室內及戶外的環境，進行跨欄、跑步等活動，以提升幼兒下肢肌力及跳躍能力。



耐力及平衡力

幼兒園有完備的體能設施，設有不同類型的攀登架或攀爬牆，讓幼兒從小學習上落梯子及平衡木，可提升移動技能及四肢協調，亦能鍛鍊幼兒整體的肌耐力及平衡能力。



協調能力及模仿

體能活動前與幼兒進行伸展運動及律動，當中會加入不同的身體動作讓幼兒模仿，如：踏跳步、馬躍步等，透過轉換動作的過程以加強幼兒的協調及模仿能力。



球類及用品操控技巧

幼兒透過參與球類運動，不但有助加強肌力的發展，亦可提升協調能力，讓幼兒動作更靈敏。



動作計劃能力

在循環式遊戲中，幼兒會配合流程中每個設計的環節，運用肢體以不同動作進行遊戲，而競技賽講求合作性及發揮團隊精神，均有助提升動作計劃能力的發展。



我們在每日的生活流程中，設有不少於 30 分鐘的運動課，讓幼兒從小接觸運動，以培養自發和持續實踐有益身心健康的生活方式。

「兒」動體育節

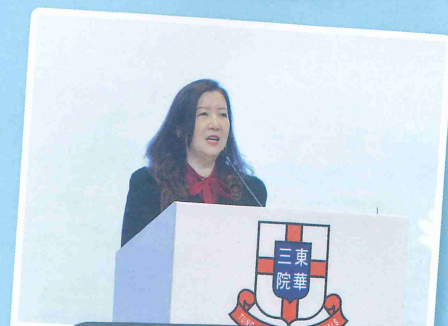
KID2 MOVE FESTIVAL

小朋友的體能活動場所又豈止學校？我們鼓勵小朋友在家運動，在任何地方都運動！因此，東華三院幼兒園服務開展「兒」動體育計劃，讓幼兒體會體能活動的樂趣，提升家長及幼兒進行體能活動的動機，以建立健康體魄。本院 15 間幼兒園於 2025 年 1 月 13 日在東蒲胡李名靜體育館聯合舉辦了首屆「兒」動體育節，正式啟動計劃。

體育節項目旨在為家長們帶來親子運動新點子，親身體驗一些簡單有趣的體能活動，啟發大家的無窮創意，在家、在公園、在任何地方與小朋友進行輕鬆好玩的體能活動，藉此增潤親子關係，並促進大、小朋友的身體機能與健康，令小朋友更樂意在任何地方做運動！

當日體育節的活動包羅萬有，在體育館及不同場地設有多項親子運動活動，還有小朋友啦啦隊比賽及親子競技賽。啦啦隊由同區數間幼兒園組成，小朋友從中不但感受到運動的樂趣，更可以認識其他幼兒園小朋友，擴闊社交圈子。家長也深受競技項目和啦啦隊比賽氣氛感染，他們不但投入參與競技比賽，更為場上可愛的啦啦隊員吶喊助威，且穿上孩子們所屬啦啦隊顏色的衣服，足見家長們對小朋友洋溢的愛。

體育節當日，東華三院主席鄧明慧女士為我們致辭，更分享她過往陪伴孩子成長的經驗，勉勵家長們珍惜與孩子相處的優質時光，這段溫馨時間會刻印在家長們的心扉，回味一生。



東華三院鄧明慧主席致辭



現在為大家送上當日精彩時刻，重溫「兒」動體育節的高心片段。



東華三院董事局成員與小朋友一同在台上帶領毛巾操



東華三院董事局成員與小朋友一同參與競技



新界東的「紫色旋風」隊勇奪啦啦隊冠軍



家長與小朋友在三樓草地享受戶外親子遊戲

九龍區「粉紅兵團」獲得啦啦隊亞軍



新界西的「藍毛毛」隊和港島區的「粒粒橙」隊同得季軍



這些彩蛋是否讓你們很想再動動手、動動腳？不要猶豫了！
現在就動起來，大、小朋友一起去做運動吧！

既害羞又自信的拉丁舞者 張庭彥

東華三院洪王家琪幼兒園2017/18年度畢業生



不少人對男孩子的興趣和才能抱有刻板印象，認為跳舞、唱歌等藝術活動是女孩的專利。然而，庭彥讓我們看到舞蹈的神奇之處，以及幼兒在追求夢想時的勇氣和力量。

打破刻板 勇敢追夢 流露自信

小時候的庭彥個性較為羞怯，不太懂得表達自己，也不善於與人建立關係。但在幼兒園中，老師和同學的愛與支持幫助他找到自己對音樂和舞蹈的興趣，並在舞蹈中找到表達自我的方式，繼而踏上港隊拉丁舞運動員之路。庭彥分享道：「我想學習拉丁舞是因為我想突破自己，練練膽子和認識多些朋友。而在一次舞蹈比賽中，我被拉丁舞運動員優雅的動作和自信的舞姿深深吸引，令我心裡渴求成為一名運動員，因而加入了專業拉丁舞訓練班學習。」

正向面對挫敗 力求改進 向著目標進發



習舞的過程難免遇上挑戰和失敗，但他學會不放棄，努力提升自己。庭彥憶述：「我一向很怕與人傾談，所以與舞伴合作對我來說是一大挑戰！」但他認為面對挑戰是成長的一環，每次失敗和困難都是他進步的機會。這份堅持和毅力，讓他從一位害羞的孩子成長為一名自信的舞者。對他來說，自我接納與挑戰自我的平衡，是取得成功的重要關鍵。

對庭彥來說，幼兒園的經歷啟迪了他的人生。體能設備區的練習、與老師和同學的互動、音樂和舞蹈的教育，都為他的成長和學習提供了良好的環境與支持。而學校也一直鼓勵小朋友追求夢想，讓他相信夢想可以成真，給他勇氣踏上這條拉丁舞運動員之路，成為點燃其他小朋友夢想的大哥哥。



校長感想 東華三院洪王家琪幼兒園司徒瑞萍校長

看到庭彥在舞台上自信地展現才華，激勵其他幼兒追尋夢想，讓我深感欣慰。他的成長告訴我們，每位幼兒都值得支持和鼓勵，讓他們在自己熱愛的領域中綻放光彩。我們應避免將自己的期望強加於孩子身上，限制他們的成長，反而要鼓勵他們探索多元的可能性。只要給予他們足夠的支持與愛，培養他們的自信與創造力，他們就能在追夢的過程中勇往直前。讓我們共同努力，幫助每一位孩子發掘自己的潛能，成為最好的自己！



我的跑道，由我話事 鮑錕耀

東華三院方麗明幼兒園2005/06年度畢業生



錕耀最愛跑步，但他並不是天生「飛毛腿」，而是憑著對跑步的熱忱和堅毅的精神，跑出自己的跑道。

先天的限制無阻興趣的發展



錕耀出生時腦部出血，導致下肢痙攣，雙腳肌肉和協調能力自小較弱，長短腳的問題更令他走路不穩。誰又會想到這小伙子會成為跑步選手？小六時，錕耀接觸到跑步，從中感受到開心和快樂，便愛上了這項運動。中四的體育老師帶他參與殘奧招募日，被教練發現他短跑方面的潛質，就揀選他加入香港殘疾田徑隊接受專業訓練，成為香港殘疾運動員代表隊成員。及後於2018年代表香港參加亞洲殘疾人運動會，並於2023年環球運動會的200米及100米賽事奪得一金一銀的佳績，令他感到非常自豪和滿足！

堅毅與熱情定義成功與成就

過程中，錕耀付出了無比的努力和汗水。他每天要進行6小時訓練，先天的限制令他抬腿時筋腱會有拉扯，左腳亦容易絆倒右腳。不過錕耀克服困難，堅持練習。除了體能訓練，飲食亦加以自律，少吃容易令身體積聚脂肪的食物，以免影響跑步速度。



鼓勵、陪伴和肯定成就每一個人

得此成就，除了個人努力，家長、老師、教練的陪伴、鼓勵和肯定也幫助了錕耀不少。幼兒園老師和家長的堅持、接納和關懷，讓錕耀在每次復康的疼痛中學會忍耐；教練對他的鼓勵、扶持和肯定，讓他學會堅持，體驗到信心就是成功的力量。

很多人都說小朋友要「贏在起跑線」，但從錕耀的跑道來看，起跑線的位置並沒有定義他的成就。他的跑道是由他的熱忱、強項和堅毅來鋪砌，加上恩師的鼓勵和發掘，造就出他今天的成就。



校長感想 東華三院方麗明幼兒園譚笑芬校長

我對錕耀的印象猶新：記得他要長時間戴腳托上學，痛苦地接受按摩和拉筋治療。然而，家長、老師、同學的愛、接納與支持推動他不斷進步，突破身體的限制，更讓他獲得自尊、自信與安全感。這份力量更幫助他在競技場超越自己、勇往直前。錕耀的努力不僅鋪砌了一條屬於自己的路，也為他的人生創造了無限的可能性，讓我們引以為傲！

運動冷知識，你又識唔識？

1 為什麼游泳時特別容易急小便呢？

A 下肢受到水的擠壓，靜脈血管產生壓力

B 游泳時肌肉緊張，出現收縮情況

C 因為游泳時排汗量大大降低



參考資料

2 為什麼跳水運動員入水時是以反手掌心壓水，而不是用雙手合十掌尖插水？

A 水花較少

B 動作優美

C 減輕手部受傷機會



參考資料

3 跑步時，每跑一步，猜一猜合共需要用身體多少塊肌肉？

A 80塊

B 100塊

C 200塊



參考資料

4 以下哪一款泳式歷史最悠久？

A 自由式

B 蛙式

C 蝶式



參考資料

5 網球上為什麼帶絨毛？

A 讓旋轉變得更加強烈

B 增強球的速度

C 發球時手感更舒適



參考資料

6 哪一種球類運動球速最快？

A 保齡球

B 足球

C 羽毛球



參考資料

7 柔道服為什麼是白色的？

A 在黑白的電視上較好辨別

B 具有高尚聖潔的意義

C 利於裁判眼睛判斷得分



參考資料

8 哪一種球類運動可以防止老花？

A 草地滾球

B 羽毛球

C 乒乓球



參考資料

家長和小朋友試試把點連起來，為運動服填上顏色，設計出你們心中的運動服吧！然後把各樣運動用品填上顏色，猜猜悅悅和樂樂想做哪種運動？

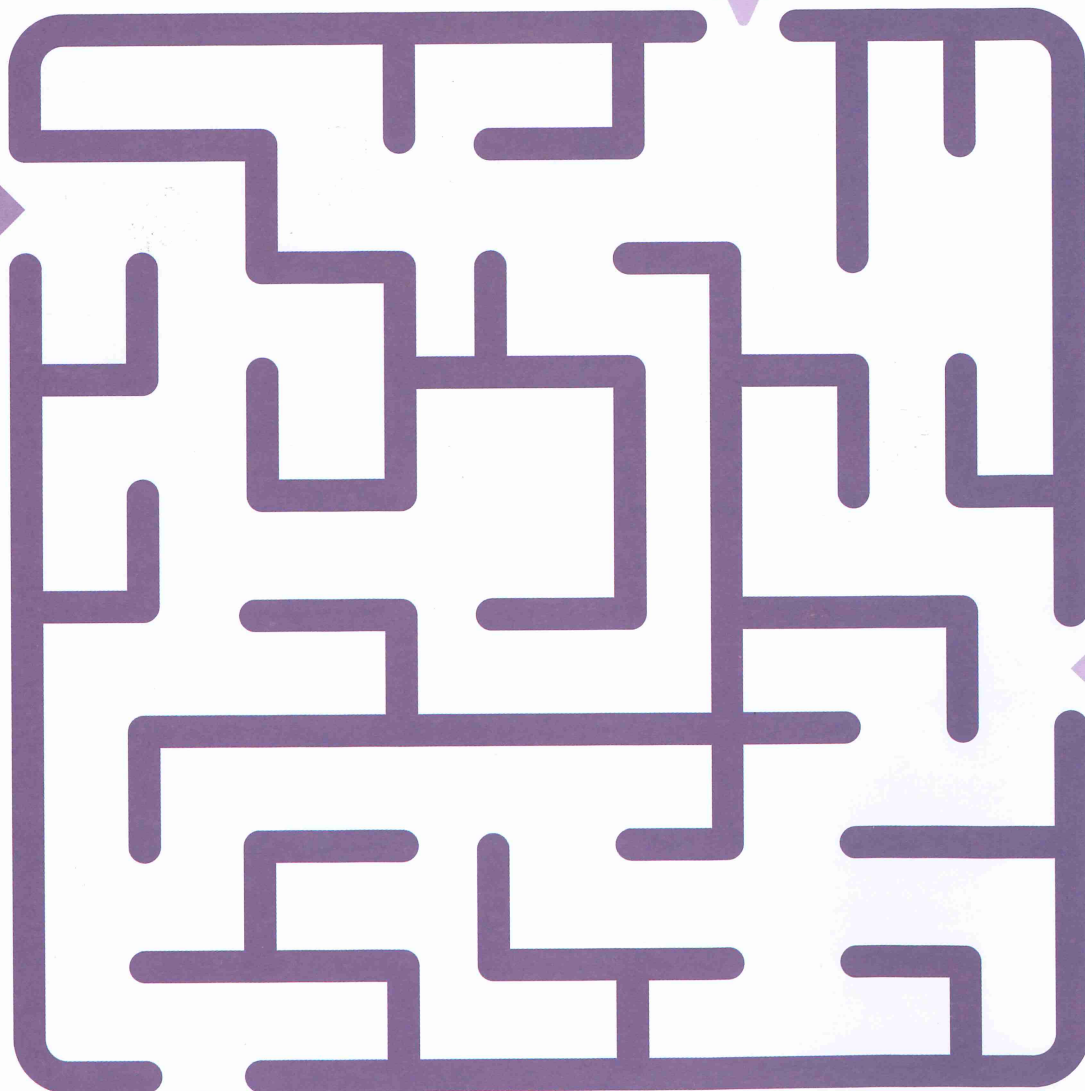


尋寶迷宮

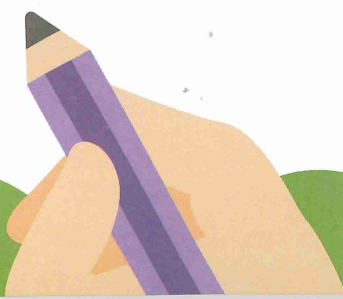
悅悅想去跳彈床，樂樂則想去踢足球，請家長和小朋友幫幫他們尋找出口，帶領他們去做喜愛的運動吧！



悅悅



樂樂



親子運動365

親子運動是優質親子時間，有助促進親子關係。家長和小朋友進行完30分鐘親子運動時間後，就在相應日子加上「✓」號。現在就為2025/26年訂個親子運動計劃啦！

3月 MARCH / 2025

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4月 APRIL / 2025

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月 MAY / 2025

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月 JUNE / 2025

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月 JULY / 2025

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月 AUGUST / 2025

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月 SEPTEMBER / 2025

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月 OCTOBER / 2025

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月 NOVEMBER / 2025

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月 DECEMBER / 2025

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月 JANUARY / 2026

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月 FEBRUARY / 2026

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

請沿線撕下本頁

東華三院各區幼兒園聯絡資料

香港區

東華三院方樹泉幼兒園

- 📍 香港銅鑼灣福蔭道7號銅鑼灣社區中心地下
- ☎ 2887 2106

東華三院李賢義伉儷幼兒園

- 📍 香港灣仔謝斐道158-172號及菲林明道20號東基大廈地下至1樓A-C舖
- ☎ 2507 3997

東華三院捷和鄭氏幼兒園

- 📍 香港柴灣道338號柴灣市政大廈3樓
- ☎ 2558 6639

東華三院蕭旺李滿福幼兒園（設育嬰服務）

- 📍 香港仔漁暉道18號港暉中心高層地下1-2號
- ☎ 25802273

九龍區

東華三院方肇彝幼兒園

- 📍 九龍龍翔道天馬苑商場2樓F12室
- ☎ 2320 0336

東華三院陳嫻幼兒園

- 📍 九龍秀茂坪邨秀明道秀富樓地下2號
- ☎ 2340 5982

東華三院群芳幼兒園（設育嬰服務）

- 📍 九龍黃大仙竹園南邨富園樓地下120-129室
- ☎ 2351 6718

東華三院羅黃碧珊幼兒園

- 📍 九龍何文田愛民邨保民樓425-434室地下
- ☎ 2712 9383

新界區

東華三院九龍崇德社幼兒園

- 📍 新界天水圍天悅邨服務設施大樓1樓
- ☎ 2448 0031

東華三院方譚遠良幼兒園

- 📍 新界屯門田景邨田裕樓1-5號地下
- ☎ 2461 0814

東華三院方麗明幼兒園

- 📍 新界大埔墟鄉事會街大埔社區中心5字樓
- ☎ 2653 2393

東華三院田家炳幼兒園

- 📍 新界屯門蝴蝶邨蝶翎樓2樓
- ☎ 2466 7454

東華三院南九龍獅子會幼兒園

- 📍 新界沙田馬鞍山頌安邨頌和樓地下
- ☎ 2630 3555

東華三院洪王家琪幼兒園

- 📍 新界粉嶺祥華邨祥和樓地下
- ☎ 2676 1308

東華三院香港鑪峯獅子會幼兒園

- 📍 新界葵涌葵盛西邨10座地下
- ☎ 2427 0128



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals Nursery School Services

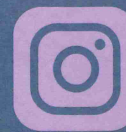
幼兒園服務



請即Follow我哋嘅
Facebook同Instagram，
掌握幼兒園最新動向啦！



東華三院幼兒園



twghs.nursery



出版 東華三院社會服務科幼兒園服務
督印 周鈺山
編輯 余雪婷 楊淑寬 余凱怡 蔣潔瑩
余詠琛 陳婉儀 許淑芬 吳綵濤
撰文 東華三院香港鑪峯獅子會幼兒園 徐詠琪校長
東華三院方麗明幼兒園 譚笑芬校長
東華三院洪王家琪幼兒園 司徒瑞萍校長
譚鑑標兒童發展中心物理治療師 李天恩先生
鳴謝 教育大學健康與體育學系 雷雄德博士，MH
出版日期 二零二五年二月