

童心·家FUN



孩子飲食不NG：
健康飲食有妙法

孩子發脾氣，你比他更心累？

湊B都要「貼地」？

鬆散材料：
建構自主遊戲 建構孩子的成長

兩文三語會導致語言遲緩嗎？

爸媽教室

04

孩子飲食不NG：
健康飲食有妙法

專題故事

06

孩子發脾氣，你比他更心累？

08

湊B都要「貼地」？

10

兩文三語會導致語言遲緩嗎？

12

鬆散材料：
建構自主遊戲 建構孩子的成長

14

支持我們

15

派發地點

“

孩子的成長旅程，就像一場充滿驚喜的尋寶遊戲。

旅途上，語言是孩子認識世界的重要工具，社交情緒則是建立人際關係和心理健康的基石。他們在地墊上翻滾、爬行，展開屬於自己的「大冒險」，從中發掘身體的無限可能；又會從身邊蒐集各種「法寶」，利用隨手可得的物料和素材，發揮創意與想像，建構心目中的理想世界。

至於每次「冒險」後的「補給時間」同樣重要。在每日的餐桌上，小朋友透過均衡飲食，慢慢累積成長所需的營養與能量，為未來的每一步奠定基礎。

今期，我們誠邀家長一同踏上這場尋寶之旅，從語言發展、社交情緒、自由遊戲、體能活動到健康飲食，細味子女成長中的每一個珍貴時刻。

”



香港保護兒童會
hkspc

香港保護兒童會於1926年成立，現時轄下共有27個服務單位，每天服務約3,000名初生至16歲兒童及其家庭，尤其著重為雙職父母、單親家庭、基層家庭、新來港人士及少數族裔家庭提供適切援助。

地址 | 香港九龍旺角砵蘭街387號

電話 | (852) 2396 0264

傳真 | (852) 2787 1047

電郵 | info@hkspc.org

網址 | www.hkspc.org

Facebook | 香港保護兒童會-HKSPC

Instagram | hkspc1926

《童心·家Fun》
編輯委員會

張嘉欣 黎采虹
黃笑梅 冼咏薇
莫穎芝 黎倬熒
徐洛明 盧安誼



孩子飲食不NG： 健康飲食有妙法

訪談嘉賓 | 註冊營養師陳可兒女士 (Joyce)
文 | 黎偉煒

想孩子食得健康，從來不是簡單的事。面對坊間五花八門的營養資訊，家長該如何選擇？今期我們便邀請到註冊營養師陳可兒女士 (Joyce) 拆解常見迷思，與家長一同培養子女健康的飲食習慣！

為何孩子會偏食？

談及兒童餵食，Joyce提出「餵食責任分工」(Division of Responsibility) 的重要概念，強調家長與兒童在進食過程中各司其職。家長決定提供哪些食物、用餐時間以及地點；兒童則選擇是否進食和進食的份量。這種模式有助減少因強迫進食而產生的衝突，讓孩子學習回應自身的飢餓與飽足訊號，逐步培養良好的飲食習慣。

然而，當進食自主權交到孩子手上，家長難免擔心他們會偏食。Joyce指出偏食的原因眾多，其中與發展階段及感官敏感息息相關：部分孩子會透過拒絕食物展現自主性，亦可能因食物的氣味、味道或質感而抗拒進食；對陌生食物的不安及過往不愉快的用餐經驗，同樣會影響他們接受食物的意願。她建議家長以正面態度陪伴孩子探索食物，透過參與備餐及調整食物呈現方式，逐步培養其對食物的興趣。

Joyce補充，兒童平均需以不同方式接觸同一種食物約10次，包括觀看、嗅聞、觸摸及品嚐，才會逐漸接受它，因此一次拒絕並不代表不喜歡。家長應保持耐性，做好被拒絕的心理準備，同時以理性和開放的態度與孩子溝通，了解其拒絕的原因。她特別提醒家長，切勿使用以玩具、電話等「電子奶嘴」哄子女用餐，否則兒童無法專注感受食物的味道，大腦亦未必準確接收飽足訊號，長遠或會影響飲食行為發展。

營養補給品就是好？

不少家長會購買營養補給品為子女「加碼」營養。Joyce說，若兒童飲食均衡、正餐攝取正常且無明顯偏食，一般毋須額外補充營養，因大部分維生素及礦物質均可從天然食物中獲得。相反，若兒童長期嚴重偏食、飲食種類極為單一、出現飲食失調或家庭奉行全素飲食，則應先由醫生或營養師評估，再按需要補充相關營養。

她強調，營養補給品並非愈多愈好，例如脂溶性維他命(維他命A,D,E)攝取過量會造成體內積聚，增加肝臟負擔；至於鐵質和鈣質等礦物質若補充不當，亦可能因互相排斥而降低吸收成效。

“



回歸原型食物

要建立良好的飲食習慣，除了注重食物多樣性和適當的份量外，家長亦應關注食物本身的質素。美國最新發布的《2025-2030年美國民眾膳食指南》，便鼓勵大眾選擇原型食物，即經過極少加工或未經加工及精製的食材。

面對市面上愈來愈普遍的加工食品，Joyce提醒家長在選購食材時，除了留意營養標籤外，更應細閱配料表，「標籤上的成分清單越簡潔，意味著食物的加工程度越低，所含的添加劑、色素、香料會較少。」

在零食選擇方面，她建議以原型食物取代加工零食，或利用天然食材製作健康小食，例如新鮮蘋果片搭配無糖花生醬，或把熟透的香蕉與無糖花生醬塗抹在全麥麵包上，「熟透香蕉含有天然果糖，既能滿足小朋友對甜食的喜好，亦能減少添加糖分的攝取。」

“



”

穀物食得愈少愈好？

此外，《指南》最受關注的改變之一，是重新詮釋健康飲食結構，以倒三角形強調蛋白質、乳製品、蔬菜及水果的重要性，而過往被視為基礎的穀物類則置於較低位置。Joyce解釋，新指南並非否定穀物的營養價值和飲食角色，更不是鼓吹大眾完全戒斷穀物，而是優先選擇全穀物及複合性碳水化合物，例如糙米、燕麥、豆類、番薯等。

她指出，現時大眾食用的白飯、麵包、穀物片均屬精製穀物，在加工過程中會流失大量膳食纖維、維生素B群與礦物質，長期過量攝取會增加罹患肥胖、糖尿病及心血管疾病的風險。相比之下，全穀物能提供更豐富和完整的營養素，可以減低罹患上述疾病的風險。

Joyce總結，健康飲食的關鍵始終在於「均衡、適量、多樣化」，並盡量選擇天然、少加工的食物，便能為孩子打下穩固的健康基礎。



“

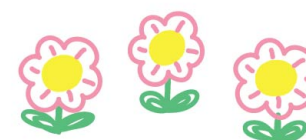


作·者·簡·介



陳可兒女士
Joyce Chan

私人執業註冊營養師，擅長為有三高問題、體重問題、消化系統疾病人士及長者提供治療服務。兼任香港理工大學及香港公開大學講師，同時亦是香港中文大學公共衛生及基層醫療學院的營養師。聯同其他營養師成立了香港社區營養師協會，與不同機構合作營養活動，推動社區營養和健康飲食。



孩子發脾氣,你比他更心累?

親子平行學習,建立屬於你們的溝通連結

在日常生活中,當看見孩子發脾氣或哭鬧時,家長常常忍不住這樣回應:

“你話我知有咩好喊?”

“再喊我就唔要你!
即刻同我收聲!”

“唔好再發脾氣喇!”

教養的無力感與單打獨鬥的局限

不過,明白情緒教育的重要性是一回事,回到真實的教養現場往往又是另一回事。在育兒路上,家長大概都出現過一種無奈——明明很想耐心地教導,現實卻往往事與願違。當孩子崩潰大哭、拒絕配合時,自己的情緒一瞬間就被孩子牽著走。這種教養的拉鋸戰,常使家長感到「心很累」,更會產生挫敗感,覺得自己不僅無法好好引導孩子,還破壞了親子關係。

這種無力感並非源於家長不稱職,而是因為我們習慣了「單打獨鬥」。傳統觀念中,大人常試圖單方面要求孩子冷靜、修正行為,卻忽略了與孩子之間的雙向連結。

「平行同步」比「單向教導」更有效?

由於幼兒的社交情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 在很大程度上受到家庭環境的影響,要建立這種雙向連結,便需要重整整體的家庭氛圍。為了提升成效,本會幼兒發展及親職教育服務計劃 (PaMa Kids) 推行了「親子情緒平行小組」,實踐「親子雙向、平行介入」的學習模式:

★ **平行共學機制:** 家長與孩子同步學習。家長在「家長組」學習情緒指導技巧;幼兒則在「幼兒組」學習基本情緒詞彙與調節方法。

★ **聯合雙向實踐:** 在親子合組活動中,家長與孩子在同一場景下互動。由前線的社工與幼師在現場進行即時指導 (Coaching),讓家長能夠「即學即用」回應孩子情緒的技巧。

為了向公眾及業界展示此項目的實證成果,本服務於2026年6月27日假香港浸會大學舉辦了「親子情緒平行小組研究發布會暨體驗工作坊」,成果深受教育界與社福界同工認同。根據本服務與香港浸會大學社會工作系研究團隊進行的隨機對照試驗 (Randomised Controlled Trial, RCT) 成效評估,數據精確地追蹤了家長在參與小組後的變化。對比沒有參與小組的對照組,實驗組家長展現了極其顯著的成效改善:

- 35.4%的家長在生活滿意度上展現了顯著的達標正向變化;
- 14.6%的家長成功打破舊有慣性、顯著降低了養育壓力;
- 更有31.3%的家長,其主觀幸福感獲得了顯著的達標增長。

誠如小組家長心聲所言:「未上堂前,教養狀況不斷重複。現在手握一套執行的流程,內心比以前定好多,懂得先與孩子連結 (Connect),再處理問題。」



小組核心心法:學會「先連接,後處理」

小組確立了「先處理心情,後處理事情」的核心教養共識,讓家長有效引导孩子管理情緒。我們往往覺得「處理情緒」等於要立即解決眼前的具體問題,其實不然。「同理」才是建立連結的第一步。在處理事情前,我們應先透過孩子的表情、行為及語氣,分辨並精準命名孩子真正的情緒 (例如:「你依家係咪覺得好失望?」)。透過課堂教授的「冰山理論」,家長能從孩子表現的表面行為,一步步拆解和明白它們背後承載的情緒和未被滿足的內在需要。當孩子的情緒獲得同理與接納,家長才能與孩子一同思考合宜的解決方法。

小組前後轉化:照顧好自己,才能接住孩子

家長穩定的心理狀態,是處理孩子情緒的重要前提。小組其中一個重心,聚焦在家長自身情緒的覺察上——「接納自己的情緒,原諒自己當下未能處理」。課堂引導家長反思自身的「情緒觸發點」,讓家長學會在狀態欠佳時適時調整和喘息,避免與孩子情緒「硬碰硬」,避免製造進一步衝突而令事情惡化。

當家長懂得包容自己,並透徹了解幼兒的情緒發展進程時,便能將教養期望調整至符合幼兒的發展階段。家長明白到孩子用行為表達負面情緒,是正常的生理發展進程;孩子只是「未能」,並不是「不能」以哭鬧以外的形式表達內在的複雜情緒。當家長放下自身迷惘、內疚與憤怒等情緒,在面對孩子情緒時也自然更加得心應手,大大提升教養信心。



結語:最好的教養,是我們一起成長

透過平行介入模式,親子之間能夠在情緒課題上創造一套共同語言,在生活中輕鬆、自然地談論情緒。當家長學會「先同理,後處理」,教養就不再是情緒的拉鋸戰,而是親子之間既溫馨又珍貴的連結。

了解更多:親子情緒平行小組

本項目由教育心理學家、職業治療師、社工及幼師跨專業團隊打造,融合RULER模型與情緒社會化理論。早前於香港浸會大學舉辦的成效發布會反應熱烈,項目提供實體情緒教育工具 (情緒遊戲卡、Mood Meter、情緒急救箱等),協助家庭建立健康的溝通連結。

歡迎掃描右方QR Code了解更多課程內容及報名詳情。



作者·簡·介



PaMa Kids 幼兒發展及
親職教育服務計劃項目隊長
徐洛明

鳴謝:本研究獲 Rusy and Purviz Shroff Charitable Foundation 資助,並由香港浸會大學社會工作系研究團隊協助成效評估與數據分析。

香港教育大學幼兒教育榮譽教育學士,註冊幼兒工作員及特殊幼兒工作員,現主要負責親職教育服務。



湊B都要「貼地」？

筆者最近與朋友閒聊時，朋友分享她自從用布包着半個月大的囡囡後，終於可以「有覺好瞓」。相信許多父母都試過用布巾包着BB，這個舉動的確可以讓初生的BB有回到媽媽子宮裏的感覺，獲得熟悉的安全感。

然而BB自出生便開始發展不同的動作，最初是一些反射動作，有助刺激腦部發展，漸漸便可按照身體神經自主活動身體各部份。例如，BB近1個月大時能用力舞動手臂或踢腿，亦能把手放近眼睛或嘴巴；3個月的BB能流暢自如地擺動身體及四肢、能間中用力伸直雙腳或踢腿、能張開手抓住放近手邊的搖鈴、能把雙手放在面前把弄物件，甚至嘗試觸摸懸垂的物件。

BB會透過感覺經驗與身體肌肉運動來認識周邊事物，正如著名發展心理學家皮亞傑提出，0-2歲的嬰幼兒處於感知運動階段，所以當BB開始有自主動作，家長便應該讓BB逐漸脫離布巾，否則就會限制了他們的發展需要。



BB包包被



捉懸垂物件

BB應在什麼地方「貼地」？

既然BB需要運用身體探索世界，自然需要環境空間。有一位育有8個月寶貴的嬰兒園家長問我們，BB怎麼可以在地上活動呢？地上容易有不潔物品，所以他的寶貴的天地只有布巾、嬰兒床和高餐椅，相信這也是不少家長的日常。

要回應這個疑惑，我們可以先從幼兒成長發展的角度想一想。BB在7-9個月開始可以獨立地坐著和手腳並用爬行，10-12個月則可以學習扶着傢具自行站立及步行；而嬰兒床和高餐椅空間有限，可想而知這些小空間已不能配合BB發展。相反，其實地面才是BB最大和最佳的學習場所，對BB的體能發展有很大的益處。只要家長把地面打掃乾淨、鋪上合適墊子及移除容易做成危險的物品，地面便會成為比嬰兒床更寬敞、比成人床更安全，也比成人懷中更具探索價值及趣味的一片天地！



爬行



扶企

BB「貼地」時可做什麼？

如果地面上已經擺放了不同的玩具和物品，再配合成人與寶貴進行互動，地上活動其實更有助BB的全人發展。例如家長可將玩具放在地墊上，再蓋上毛巾，鼓勵BB尋找玩具。這個活動可以讓BB發展「物體恆存」(Object Permanence)概念，即認識到物品即使不在感官接觸之內也會繼續存在，從而有目的地行動。此外，在地墊上放置各類型日常接觸的物件，我們會看到BB慢慢地使用物件模擬生活的情景，這時候如果成人配合參與他們的遊戲，便可自然地讓寶貴進入語言、認知和社交的發展範疇，這總好比只坐在椅子上玩一板一眼的家家酒遊戲來得快樂和自在。

兩歲前的嬰幼兒專注力非常短暫，與其用椅子限制他們遊戲的空間和形式，不如給予廣闊的地面活動空間，讓他們滾滾、爬爬、走走，每次都四處尋找讓他們感興趣、不一樣的事物。地面活動不單可以培養BB主動學習的動機，而父母在這個過程參與在寶貴感興趣的事物之中，這也是優質的親子時光。

嬰兒園的地墊時光

嬰兒園會為不同月齡的嬰幼兒安排合適的地面活動，例如：1-7個月的嬰兒可在地墊上進行轉身、樞軸旋轉、掌心抓握、照鏡子、追視、尋找聲源等活動；8-12個月的嬰兒可在地墊上進行重心轉移活動、四點跪到爬行、扶物站立步行到自行站立步行、前三指抓握物件、模仿發聲、視覺辨識、躲貓貓等遊戲；13個月以上的嬰幼兒在地墊上的活動更多元化，例如：唱歌律動、大肌器材運動、地面玩具區等。

由於嬰兒園每天安排BB進行「貼地」活動，而且越大越「貼地」，所以許多幼兒學校的老師都認同於嬰兒園成長的幼兒，一般在體能、羣性發展及自理能力方面較同齡的嬰幼兒突出。筆者相信只要每個家長都讓寶貴「貼地」玩樂成長，不單可以讓寶貴的身心發展更全面，家長也可以與寶貴建立更緊密和愉快的親子關係。家長不妨由今天起，讓寶貴多探索地面的大世界！



扶企



反身



預備爬行



滾動



地墊照鏡



四點跪，伸手取物

作者·簡·介



嬰兒園服務協調主任
鄧鳳儀

畢業於香港中文大學幼兒教育文學碩士學位，三十多年來從事0-6歲嬰幼兒工作。深信每個孩子都是獨特的個體，有著個人氣質與潛能，讓他們從小懂得欣賞自己的優點，接納自己的限制，在正向和愉快的氛圍中成長。

兩文三語會導致語言遲緩嗎？

言語治療師拆解多語迷思

身為言語治療師，身邊的朋友常常會前來詢問各種「育兒貼士」，其中一條熱門的問題就是：

我係唔係應該由小朋友細細個就教佢哋英文？但係我又擔心佢哋會攞亂廣東話同英文，要唔要等佢學好廣東話先再學英文？」

這次分享，筆者將從語言發展及親子溝通的角度，為家長們拆解這個多語迷思。

首先，我們先剔除文字的影響，單純討論幼兒在雙語聽覺環境下的語言成長。

一個嬰兒心理學研究 (Byers-Heinlein et al., 2010) 發現，新生嬰兒自然地偏好母親使用的語言：媽媽講英語的初生寶寶會偏好對英語作出反應；而雙語媽媽誕下的寶寶則會對兩種語言都展現出同等喜好。研究人員從這個實驗得知，人類大腦從出生那一刻起，就具備同時處理和準備發展雙語的能力，孩子不需要先精通一種語言，才能學習另一種。

然而，當幼兒學習一個詞彙時，雙語兒童需要同時學習兩種語言的詞彙，無疑需要更多的時間去學習。舉個簡單例子：單語幼兒看到蘋果後，只需學習「蘋果」這個詞語；但雙語幼兒看到蘋果，卻要同時學習「蘋果」與「Apple」兩個詞語。

這意味著雙語幼兒需要更多的時間去累積各種語言的詞彙。當他們想表達自己，但某個廣東話詞彙仍未熟練時——例如當大腦對「Apple」的印象比「蘋果」更深刻時，他們可能會首先主動說出「Apple」。這就是家長經常看到的「中英夾雜」，這未必是混亂，而是孩子非常聰明地在靈活運用自己有限的「大腦資源」來達到溝通目的。

另一方面，在學習雙語的初期，由於大腦需要更長的時間進行「輸入」與「解碼」的複雜工作，加上單一語言的詞彙量看似相對較少，部分幼兒可能會經歷短暫的「沉默期」，看起來比單語幼兒少說話，但這未必是語言發展遲緩。事實上，若把兩種語言的詞彙加起來（總詞彙量），雙語幼兒心智中的詞彙總數，往往會比單語幼兒還要多。

雙語大腦

單語大腦



普遍而言，只要有充裕的語言輸入，雙語幼兒的語言發展會隨時間愈來愈好。而以下亦有3個日常家居小技巧，可以更有效提升幼兒學習不同語言的能力：

1. 清晰邊界：為大腦建立「語言檔案夾」

幼兒在1-2歲時，會在腦袋中建立起一個大大的「詞語儲物箱」，把學到的字詞通通丟進去。到了大約2歲半，他們開始學習為不同的「人」或「場景」分類。家長可以嘗試實踐「一人一語言」（例如：媽媽說廣東話，爸爸說英文）或「情境分明」（例如：在家中全說廣東話，去公園玩時全說英文）的策略，幫助幼兒在腦海中建立清晰的語言檔案夾。有了明確的邊界，孩子在該刻就能更專注及更清晰地學習當下所運用的語言。



2. 正面示範：不指責、不強迫重說

在言語治療訓練中，我們經常運用一種強調在自然情境及遊戲中進行的互動方法——「加強式情境教學法 (Enhanced Milieu Teaching, EMT)」。它的核心在於捕捉幼兒的表達動機，並即時給予理想的語言示範。當聽到孩子說「我想play車車」時，家長不需要指責，也毋須嚴厲要求孩子「講番好」。相反，我們只需要自然地提供一個完整單一語言的正確示範：「哦，你想玩車車。」或者「Oh, you want to play with the toy car!」讓孩子在舒服的氣氛下潛移默化地吸收正確語法。



3. 高質互動：對話式閱讀勝過單向接收

隨著年紀增長，幼兒的語言能力雖然會自然提升，但「高質素的雙向互動」往往比「長時數的單向輸入」更能激活大腦。家長每天抽空15分鐘，與子女運用「對話式閱讀 (Dialogic Reading)」的方式一起讀一本繪本，當中家長可以有來有往地向幼兒發問、回應、討論劇情，比起讓孩子獨自單向觀賞2小時英語卡通片，對提升孩子的語言及溝通能力，效果更佳。



兩文三語是本港這個國際都市的特色，多語環境本身絕對不是導致語言遲緩的元兇，關鍵在於我們如何為幼兒打造一個快樂、豐富及高互動性的溝通環境。不過，如果家長發現幼兒到了兩歲仍未說出單字，或到三歲仍未能說出簡單的雙詞短句，便是響起了語言困難的警鐘。這時候，與其盲目「轉台」斷絕某種語言，不如及早尋求專業言語治療師的評估與建議。



作者·簡·介



兒童啟迪中心 言語治療師
程朗健

文獻參考：
Byers-Heinlein, K., Burns, T. C., & Werker, J. F. (2010). The roots of bilingualism in newborns. *Psychological Science*, 21(3), 343-348. <https://doi.org/10.1177/0956797609360751>

香港大學言語及聽覺科學(榮譽)理學士。
具近十年服務SEN兒童臨床經驗，現負責到校學前康復服務及第一層支援服務。

鬆散材料： 建構自主遊戲 建構孩子的成長

我們相信孩子都是有能力的，是主動的科學家、藝術家和冒險家。因此，在孩子的成長過程中，為他們考慮物理環境的規劃、材料的設置及營造回應式社會環境，能有效啟發他們的創造力、想像力與探索能力，讓孩子逐步建立這些重要的素養與特質。

甚麼是鬆散材料？

「鬆散材料」(Loose Parts Play)的概念源自一位建築師Simon Nicholson (1971)，是指沒有固定玩法、可以被隨意移動、組合、拆解和重新組裝的物件。有學者指出鬆散材料的種類及變化越多，越能為孩子創造更廣闊的遊戲可能性，並深化其創意思維及自主學習經驗 (Casey & Robertson, 2019)。「鬆散材料」看似是一個深奧的詞語，但其實這些材料在生活中無處不在，例如大自然物料、木材、金屬、塑膠、陶瓷、布料、紙卡類等，孩子可以輕易地從身邊的事物發現和接觸得到。

遊戲策劃者：從玩樂中學習，建立物理認知、邏輯思維和社交能力

孩子從出生起便懂得以動、聽、視、觸、嗅覺與身邊的事物互動，這代表孩子與生俱來便會按照個人能力和興趣，使用不同的鬆散材料，按自主意願設計、主導和編排不同類別和程度的遊戲。這是孩子一個最自然而輕鬆的學習過程，也是幼兒發展中的一個重要原則。

在使用鬆散材料設計遊戲時，孩子會按照個人的想法，並透過與同儕之間的小組協商和共識，在不同情境中共同構思及發展遊戲方式。當遇上問題和困難時，孩子亦會透過持續觀察物料的特性和變化，結合想像和嘗試，自行或與同伴一起持續調整遊戲方法，解決問題。在這個過程中，孩子不但能夠增進知識，認識到不同物料的特質和物理表現，在人際關係上亦逐漸學會與他人有效溝通、互相尊重與合作，明白自己的言行會對他人帶來正面或負面的影響，從而建立社交意識和能力。研究亦證明，孩子經常接觸豐富的物理及社交環境，有助提升大腦的可塑性 (neuroplasticity) 和適應能力。

在無數次愉快遊戲和自主探索之中，孩子逐步建構對物理世界的理解、培養秩序感、建立自己的知識系統，以及發展社交能力。這些成果從來都不需要師長刻意灌輸，只需給予孩子充分玩樂和探索的空間與機會，他們便能在遊戲中自然學習、自主成長。

粗鹽的觸感刺激、探索符號痕跡

雙手及手眼協調、探索使用工具
磨擦粗粉筆變成粉末的原理

主動設計、示範及說明記憶力小
遊戲玩法及規則，邀請同伴參與，
一起協商及持續遊戲

探究卷髮器及木棒的物理平衡原理

估計、假設、測試及證明用紙卡
及卷髮器築起的「房子」高度

組裝水管的斜度，測試、
比較及發現乒乓球在水管
上滑下的速度

邀請同伴輪流為大家用絲帶量身高，
探討該從哪裏開始量度，彼此分享家
人的做法，有的自行想出方法，如量
度頭部、肩膀、腰部至地面等

發現用木衣夾可連接木棒形成一
道平面的長線，孩子察覺木衣夾
及木棒連接後有折曲的功能

代入他人角色及感受、樂於幫助別人

與同伴有系統地協作「烹調」食物、
連結生活經驗、互相解釋食材的益處

結語

孩子在真實生活的環境中操作不同的物料，除了能夠以第一身的體驗學習知識，亦能夠練習及強化溝通能力和社交能力，並培養尊重、責任心和同理心等良好的品格，甚至發揮潛在的領導能力。因此，在幼兒學校的校園生活中，本會教職員團隊都努力為孩子建構富有鬆散材料的自主學習環境，而家長亦可以嘗試在日常生活中，多讓孩子接觸和把玩不同物料，讓孩子在校園外也可以自主學習，保持好奇心，不斷探索這個豐富多彩的世界！

作者簡介



幼兒學校服務協調主任 (課程)
陳可兒

香港城市大學社會科學管理碩士，香港教育大學幼兒教育學士，前大專院校幼兒教育學系講師。註冊幼稚園教師、幼兒工作員、特殊幼兒工作員、幼兒中心主管及持有幼稚園校長證書。

文獻參考：
Casey, T. & Robertson, J. (2019). Loose parts play: A Toolkit. Inspiring Scotland.



支持我們

您的點滴支持，助更多孩子擁有快樂的童年。

我們的服務：

- | | | |
|--------|--------|--------|
| ① 幼兒照顧 | ③ 家庭服務 | ⑤ 康復服務 |
| ② 幼兒教育 | ④ 社工服務 | ⑥ 親職支援 |

支持方法：



* 如捐款滿港幣\$100，善長請將(1)捐款者姓名、(2)聯絡電話和(3)捐款交易紀錄電郵到 donate@hkspc.org，以便本會安排發出正式捐款收據，謝謝。

童心·家FUN

派發地點

《童心·家Fun》可於以下派發點免費索取，數量有限，派完即止。

香港保護兒童會總辦事處

九龍旺角砵蘭街387號地下

港島區

香港保護兒童會譚杜佩珍日託嬰兒園
香港保護兒童會新航筲箕灣日託嬰兒園
香港保護兒童會譚雅士幼兒學校

香港西營盤第三街204號毓明閣地下低層
香港筲箕灣道458號
香港西營盤醫院道佐治五世紀念公園

九龍區

兒童啟迪中心（長沙灣）
兒童啟迪中心（九龍灣）
兒童及家庭服務中心（九龍城）
兒童及家庭服務中心（深旺區）
香港保護兒童會祈廉士日託嬰兒園
香港保護兒童會香港空運業界嬰兒園
香港保護兒童會中銀幼兒學校
香港保護兒童會長沙灣幼兒學校
香港保護兒童會滙豐銀行慈善基金幼兒學校
香港保護兒童會馬頭涌幼兒學校
香港保護兒童會譚雅士僑僑幼兒學校
香港保護兒童會百佳員工慈善基金幼兒學校
香港保護兒童會砵蘭街幼兒學校
香港保護兒童會新航黃埔幼兒學校

九龍長沙灣道833號長沙灣廣場一期6樓602B室
九龍九龍灣宏開道8號其士商業中心7樓713-714室
九龍九龍城馬頭涌道107號地下
九龍旺角砵蘭街387號5樓
九龍紅磡家維邨家禮樓地下
九龍旺角砵蘭街387號1樓
九龍大角咀海輝道11號奧海城1期政府服務中心地下
九龍長沙灣發祥街55號長沙灣社區中心5樓
九龍油麻地眾坊街60號梁顯利油麻地社區中心6樓
九龍九龍城馬頭涌道107號2至3樓
九龍觀塘茶果嶺道81號荳蔻灣鄰里社區中心3樓
九龍旺角砵蘭街387號6樓
九龍旺角砵蘭街387號4樓
九龍紅磡黃埔花園翠楊苑1樓

新界區

香港保護兒童會利黃瑤壁日託嬰兒園
香港保護兒童會蝴蝶邨幼兒學校
香港保護兒童會林護幼兒學校
香港保護兒童會維景灣幼兒學校
香港保護兒童會聖誕老人愛心粉嶺幼兒學校
香港保護兒童會深井幼兒學校
香港保護兒童會施吳淑敏幼兒學校
香港保護兒童會賽馬會學心幼兒學校

新界粉嶺華明邨康明樓地下7號
新界屯門蝴蝶邨蝶舞樓地下124至130號
新界大埔富亨邨富亨鄰里社區中心3樓
新界將軍澳澳景路88號維景灣畔第3期LG2
新界粉嶺華心邨華冠樓B翼及C翼地下
新界深井青山公路33號深井灣畔碧堤半島碧堤坊5樓501室
新界將軍澳廣明苑廣新閣B翼及C翼地下
新界沙田隆亨邨學心樓地下101至108號

其他

全港各大母嬰健康院
可從各大院校圖書館及公共圖書館借閱

我們歡迎各機構於轄下單位派發《童心·家Fun》，請將聯絡資料、派發地點及所需數量，電郵至本會機構傳訊部：ccd@hkspc.org

