



# 元朗商會幼稚園

YUEN LONG MERCHANTS ASSOCIATION KINDERGARTEN

2023-2024年度

通訊季刊  
第一期



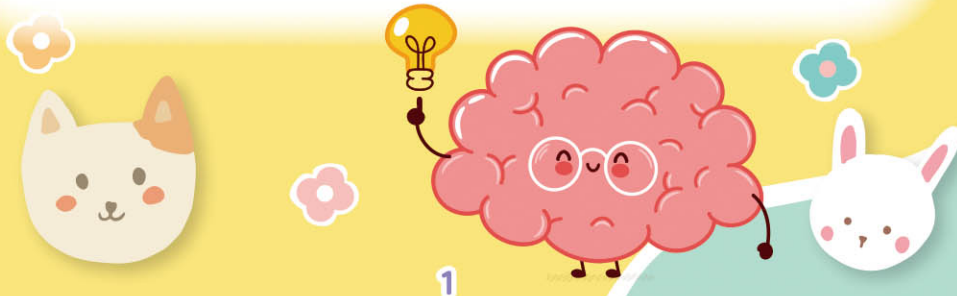
以腦科學為本的教學法

# 序



人類大腦是世界上已知的最先進和複雜的器官，人們常以為聰明靈巧是天才的專利，事實上可能只是誤解了自己的腦袋，它才無法盡情發揮。因此本校於2015年引入「以腦科學為本的教學法」，參照兒童腦部發展的特性，設計配合腦發展的教學策略，讓兒童透過合作學習、小組討論，刺激其大腦的發展，從而提升其學習動機和效能。

今期先讓大家認識腦部的結構和功能、保持腦部健康的生活習慣和健腦操，然後將會逐一帶大家認識不同的腦內分泌物對兒童學習有何影響、一些腦相容的教學策略及如何進行高階思維的訓練。而當兒童掌握高階思維的能力後，本校又如何能在課程中引入16個「心智習慣」，將心智習慣應用並融合於學習流程及課堂活動中，往後的季刊將會逐一與大家分享。





# 目錄

今期專欄 P3-6

喜悅時刻分享篇 P7-8

校園生活360° P9-20

遊戲小天地 P21

資訊分享站 P22

## 編輯小組名單

顧問：邱玉月校長

統籌：幸慕貞主任、詹穎婷主任、沈秋婷主任

編輯：陳卓珠老師、林泳恒老師、李少欣老師

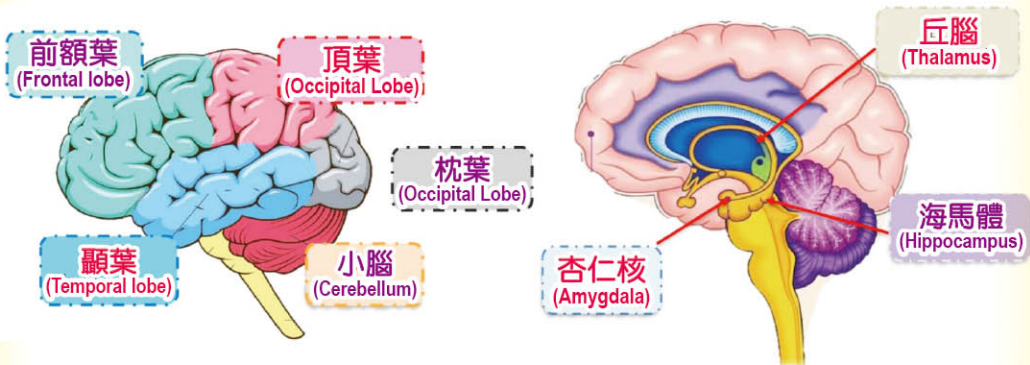




# 什麼是腦科學？



腦科學是根據科學對人腦的認知，研究腦結構和腦功能的科學，主要包括腦形態及結構、腦部分區及功能等，再配合生物學、解剖學、醫學、遺傳學、藥劑學、營養學、心理學及行為學等學科領域的研究。首先讓大家簡單認識各個腦部區域及其功能：



腦部區域	功能
前額葉 (Frontal lobe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>專注力控制</li> <li>思考及決策計劃能力</li> <li>情緒控制</li> <li>自理和創意</li> </ul>
頂葉 (Occipital Lobe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握感覺功能</li> <li>小肌肉協調</li> <li>味覺</li> </ul>
顳葉 (Temporal lobe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>聽覺及視覺感知</li> <li>處理記憶及語言理解</li> </ul>
枕葉 (Occipital Lobe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>視覺神經中心</li> <li>處理顏色、光線等視覺刺激</li> </ul>

腦部區域	功能
小腦 (Cerebellum)	<ul style="list-style-type: none"> <li>負責控制肌肉和運動，並保持身體平衡及協調</li> </ul>
杏仁核 (Amygdala)	<ul style="list-style-type: none"> <li>產生情緒的功能</li> <li>可以產生情緒激勵，從而增強記憶</li> </ul>
海馬體 (Hippocampus)	<ul style="list-style-type: none"> <li>負責處理短期記憶、長期記憶</li> <li>空間定位的作用</li> </ul>
丘腦 (Thalamus)	<ul style="list-style-type: none"> <li>接受視覺、聽覺、觸覺訊息及傳遞往大腦皮層</li> </ul>



0-5歲是發展以上腦部區域的黃金期，那麼家長可與兒童進行什麼活動來刺激其腦部發展呢？

其實在日常生活中，家中隨手可沾的物品都可以與孩子進行感統遊戲，如：



### 觸感遊戲

玩黏土、手指畫、在沙堆裡找東西，觸摸生活中的花朵、石頭、樹木等都是很好的觸覺訓練方式。



### 視覺遊戲

兩張圖片找不同、用眼睛走迷宮、尋寶遊戲（在廣告紙中找媽媽指定的物品），簡單的遊戲就能培養視覺。



### 聽覺遊戲

聽聲音猜一猜，瓶子裡裝的是什麼？聽！是什麼動物在叫？



### 嗅覺遊戲

聞味道猜水果、各種香味、味覺刺激



### 大肌肉訓練

運動有助腦部新細胞發展，加強了腦中的神經路徑。



## 以下是學校活動的例子：



觸感遊戲



觸感遊戲



視覺遊戲



聽覺遊戲



嗅覺遊戲



大肌肉訓練

# 促進腦部健康發展的要素：



## 1. 飲食習慣

均衡飲食，補充不同的營養素，以促進大腦發展。



### 雞蛋

優質蛋白質及卵磷脂能促進孩童的腦部發育和保護神經系統。



### 魚類

良好omega-3脂肪酸的來源，對改善學習困難和閱讀障礙有幫助。



### 堅果

含次亞麻油酸，是腦部細胞發育的關鍵。



### 糙米

含維生素B群，可避免造成腦部發育異常。



### 深綠色蔬菜

含有維生素、礦物質和植化素，是發展腦部的重要元素。



### 海藻類

「碘」的重要來源，幫助孩童的心智發育。



### 牛奶

含豐富鈣質、蛋白質與維生素B群，提供組織和大腦發育所需。



### 乳酪

提供蛋白質和鈣質與益生菌，提升學習力和專注力。

## 2. 多做運動

建立運動的習慣，每天進行30分鐘的帶氧運動。運動鍛鍊和腦部健康緊緊相連。身體每天的活動在幫助腦部新細胞發育的同時也加強了腦中的神經路徑。一天只要花上30至45分鐘的時間進行帶氧運動，就已經足夠刺激大腦釋放保持記憶的有益成分，而且大腦中涵蓋計畫、判斷、決策及自我知覺等的執行功能也明顯獲得改善。



## 3. 充足睡眠

腦部血液流量明顯增加，因此睡眠還可以促進腦蛋白質的合成及智力的發育睡眠有利於大腦皮層的發育，提高兒童的智力和促進兒童思維能力發展有至關重要的作用。







## 健腦操：Pace (開腦四式)



### 第一式：飲清水一杯

作用：讓大腦充電。



### 第二式：開腦掣 (Brain button)

動作：一手按摩鎖骨下之凹窩，另一手按肚臍下。按三十秒，轉手。

作用：提供氧份，使腦筋靈活



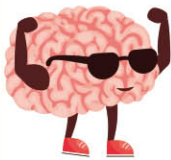
### 第三式：交叉運動 (Cross crawl)

動作：左手觸右膝、右手觸左膝；三十下

作用：使左右腦聯擊、合作



### 第四式：庫氏掛鉤 (Hook up)



動作：

手腳交差互扣，  
舌頂牙齒後之上顎；  
保持一分鐘



作用：

左右腦整合，平靜腦部、預備學習



動作：

左右手指尖輕接觸，  
舌頂牙齒後之上顎；  
保持一分鐘

資料來源：香港耀能協會 [https://www.rehabguide.hk/skill\\_ss.php?id=19](https://www.rehabguide.hk/skill_ss.php?id=19)



## 喜悅時刻分享篇



### 上午3A班 羅樂然

「中秋佳節，我們一家人到了公園玩燈籠和賞月。媽媽替我和妹妹穿了華服旗袍，十分漂亮！」



### 上午3A班 王文韜

我們去昂坪 360 坐纜車，然後去了朱古力工作坊學做朱古力擺設，我還成功挑戰了天壇大佛的長樓梯。

### 上午3A班 陳盈慧

今年的中秋節充滿節日氣氛，盈慧近距離接觸到月亮姐姐和小兔子，她想跟大家分享這份喜悅。



### 上午3A班 譚暉舜

#### 假日的奇遇

小小巴士迷參觀巴士廠，坐上司機位感受車長的辛勞，坐上熱狗巴士聽爸爸媽媽說他們的童年回憶，我們這一家過了開心的一天。



### 上午3A班 李梓皓

下雨天，我和姐姐一同帶上恐龍圖案的雨傘親身體驗下雨的樂趣，也在街上看到很多不同圖案的雨傘，我覺得十分開心和特別。



### 下午3A班 薛宇翔

今日好開心呀！爸爸、媽媽帶我哋幾個兄弟姐妹外出遊玩。哥哥、家姐和我第一次體驗玩滑水衝浪，好玩又刺激，真係開心又精彩的一天。







## 全日 2A 班 莫晴喬

中秋節，爸爸媽媽帶我去灣仔利東街看燈籠。一出地鐵站，就看見一片五星紅旗和紫荊花旗，交相輝映。抬頭一望，整條街道掛滿了五顏六色的燈籠。它們造型各異，有金魚燈，有兔子燈，錯落有致。街道上人來人往，大家都在打卡拍照，喜氣洋洋。中秋是團圓的日子，提著燈籠逛一逛，特別開心。



## 全日 2A 班 袁詩雅

詩雅讀完兒歌（八）小紙船後，畫出她心中的森林，也用上不同的顏色，讓畫作變得更豐富。完成後，她很開心地與我們分享。



## 上午 1A 班 郭梓樂

一家人一起慶祝梓樂誕生的第 1000 日，梓樂是早產兒，感恩有上天的眷顧，他可以一直健康快樂的成長，做一個活潑開朗的小朋友。



## 全日 1A 班 羅玥晴

新冠疫情令大家外出旅行困難重重，好慶幸可以係玥晴 K1 開學前復常，一家四口懷着興奮的心情出發，玥晴期待已久的坐飛機同食飛機餐，終於可以體驗下啦！



## 全日 1B 班 黃希維

不知不覺你已經 3 歲，你成長的每一天都會俾爸爸媽媽好多驚喜，更多的是開心，希望你快樂成長爸爸媽媽永遠愛你！



## 全日 1B 班 史昕怡

中秋奇妙記  
開學後迎接的第一個假期 - 中秋節，團團圓圓去賞花燈、耍燈籠、嚐月餅、還可以化成玉兔，多麼美妙啊！



# 第三十一屆畢業禮

元朗商會幼稚園  
第三十一屆畢業暨頒獎典禮



第三十一屆畢業禮在7月中順利舉行，恭喜各位畢業的小朋友！





經過幾個月嘅嘅努力練習，各個節目都表現得好好，好精彩呀！







# 新生適應週

幼兒班嘅弟弟妹妹開始返學喇！  
第一個星期有爸爸媽媽陪住，希望佢哋快D適應啦！





大家一齊玩遊戲、一齊做手工，睇下佢哋  
幾專心，個個都好醒目呀！





# ★ 全校活動：親子賣旗 ★

學校為「香港青少年發展聯會」進行親子賣旗活動，校長首先同家長開一個家長會，讓爸爸媽媽知道點樣透過活動，去幫助我哋有更好的成長。



星期六一早就出發去賣旗喇！睇下大家幾落力，希望能夠幫忙籌得最多善款，真係要比個叻叻佢哋呀！







最後我哋仲將一 D 難忘嘅經驗記錄落嚟，返學校同老師小朋友一齊分享！今次個賣旗活動真係好有意義，下次一定會再參加。



學生姓名: 李俊賢 班別: 上午2C班

活動日期: 2023年10月14日 (星期六) 活動地點: 沙田新城市廣場

小組成員名單: 我哋係班級, 好開心有佢哋, 及佢哋對我哋嘅幫助, 好開心。

家長分享: 佢哋小朋友好努力, 佢哋好認真, 佢哋好勤快, 佢哋好聰明, 佢哋好勇敢, 佢哋好堅強, 佢哋好可愛, 佢哋好棒。

學生姓名: 區可欣 班別: 上午3A班

活動日期: 2023年10月14日 (星期六) 活動地點: 沙田新城市廣場

小組成員名單: 我哋係班級, 好開心有佢哋, 及佢哋對我哋嘅幫助, 好開心。

家長分享: 佢哋小朋友好努力, 佢哋好認真, 佢哋好勤快, 佢哋好聰明, 佢哋好勇敢, 佢哋好堅強, 佢哋好可愛, 佢哋好棒。

學生姓名: 甄浩基 班別: 上午3A班

活動日期: 2023年10月14日 (星期六) 活動地點: 沙田新城市廣場

小組成員名單: 我哋係班級, 好開心有佢哋, 及佢哋對我哋嘅幫助, 好開心。

家長分享: 佢哋小朋友好努力, 佢哋好認真, 佢哋好勤快, 佢哋好聰明, 佢哋好勇敢, 佢哋好堅強, 佢哋好可愛, 佢哋好棒。

學生姓名: 魏永濤 班別: 上午2C班

活動日期: 2023年10月14日 (星期六) 活動地點: 沙田新城市廣場

小組成員名單: 我哋係班級, 好開心有佢哋, 及佢哋對我哋嘅幫助, 好開心。

家長分享: 佢哋小朋友好努力, 佢哋好認真, 佢哋好勤快, 佢哋好聰明, 佢哋好勇敢, 佢哋好堅強, 佢哋好可愛, 佢哋好棒。





# 全校活動：慶祝中秋節

## 幼兒班活動 「造月餅」

我哋幼兒班小朋友認識到中秋節食品「月餅」，今日就嘗試運用麵粉團造月餅，真係好好玩呀！



完成作品喇...當然要影返張相留念啦!





# 低班活動 ~ 「分享水果」

我哋低班小朋友就食水果、玩燈籠嚟慶祝中秋節，水果真係又甜又香又好味呀，你哋睇下…我哋嘅燈籠係咪好靚呢？







# 高班活動 ~ 我哋高班哥哥姐姐玩花燈後，就進行咗猜燈謎遊戲，大家互相合作，解答到好多條問題呀！







## 低班活動：探索影子



低班小朋友一齊進行影子實驗，「點解會有影子出現？」、「點樣可以改變影子嘅形狀？」，佢哋都可以自己找出答案。







## 高班活動：小小運動會



為配合主題，高班就舉行咗一個「小小運動會」，每班都自訂咗唔同嘅比賽項目，例如有：單車、接力、跑步、擲豆袋、跳遠、跳高……，在比賽前，佢哋都好認真練習架！



每位小朋友都好享受整個運動會嘅過程，企上頒獎台嘅一刻，個個都好興奮呀！





# 高班活動： 製作茶葉蛋

今日好開心呀！因為我哋整葉茶蛋呀！首先將雞蛋放入水中煮熟，然後有人負責放茶包、磅冰糖，有人負責量度清水、生抽、老抽嘅份量…，大家分工合作。

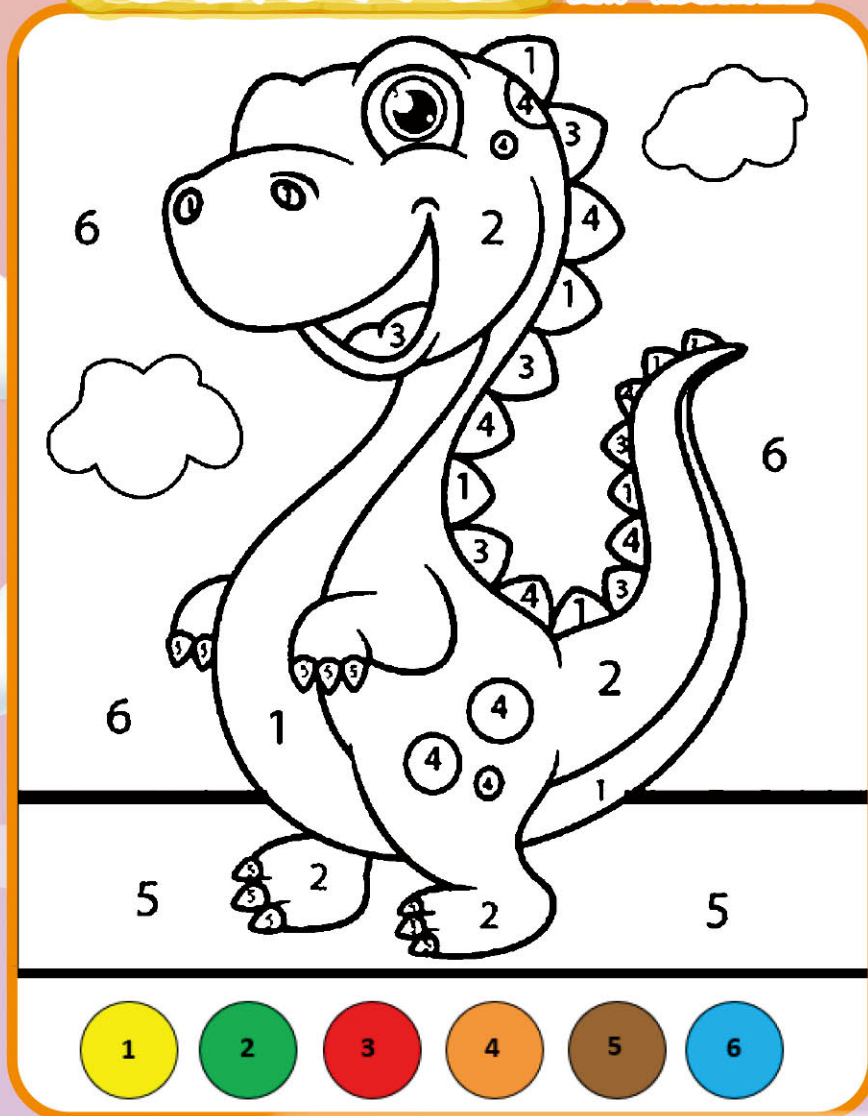


最後將雞蛋殼敲到裂開，再放入煲煮 1 小時，嘩…你哋聞下，真係好香呀！



# 遊戲小天地

請按指示填上不同的顏色，  
變成一幅美麗的圖畫。



資料來源：  
pinterest

**親子科學實驗：**材料：檸檬、棉花棒、紙、烤箱。

## 隱形墨水

步驟：1. 把檸檬擠成檸檬汁，裝在容器中。

2. 用棉花棒沾檸檬汁在紙上畫畫、寫字。

3. 檸檬汁會慢慢乾掉變透明。

4. 然後把紙張放入烤箱200度烤1-2分鐘。

5. 烤完後，圖畫、文字就會慢慢浮現出來了。

你們知道為什麼圖畫、文字會自己出現呢？







# 資訊分享站 - 親子互動區



## 書籍推介：



## 親子遊戲 365(B3-5.1)

本書收集了365個受家長及老師喜愛的遊戲，父母可以和孩子一起每天選不同的遊戲來玩。鼓勵家長多陪孩子玩，從「玩」中促進孩子的發展。書本根據兒童的發展，將遊戲分類為：增進認知能力的遊戲、培養科學頭腦的遊戲、訓練小肌肉的遊戲、發展大肌肉的遊戲共四大類，方便父母根據孩子的不同經驗來選擇遊戲，讓我們和孩子一起玩吧！



## 猴子找朋友 (B13-26.1)

一隻小猴子很孤獨，到處找朋友。不同的森林動物告訴它那裡可以找到朋友。齊來看看猴子找到多少個朋友。



## 兒童學具推介：

### 賽車遊戲 (R-8.1)

遊戲目的：

1. 讓兒童學習前、後、左、右
2. 兒童練習辨別不同的顏色
3. 訓練兒童細心思考和判斷的能力
4. 讓兒童學習輪候內附遊戲玩法，適合五歲或以上兒童



歡迎到本校「家長資源閣」借用。  
「家長資源閣」開放時間：星期二至四  
(上午9:00-10:30、下午1:00至2:30)

### 親子科學實驗：隱形墨水

**原理：**因為在檸檬汁含有碳化合物，這些化合物溶解在水中後，幾乎是透明沒有顏色的。烤過加熱之後，碳水化合物會分解，留下黑色的碳，於是，褐色字跡就浮現出來了。



P21 答案

資料來源：<https://www.babymamahavefun.com/lemonade-drawing/>



## 元朗商會幼稚園

新界天水圍天耀邨耀興樓A及B翼地下

電話: 2445 1934 傳真: 2445 9122

網址: <http://www.ylmakg.edu.hk>