

# 聖傑靈女子中學

## 柯舒藍 中四

是次活動的主要目的是通過童話故事和手工製作，讓孩子們了解健康飲食的重要性。此次經歷讓我深刻體會到服務學習的意義，學會與幼兒相處溝通，同時也發現了一些可改進之處。

在活動開始前，我們進行了充分的準備。我們設計了一個生動的故事，講述一個童話王國的王子和公主因貪吃零食而被怪物抓進山洞的情節。小朋友們需要幫助王子公主挑選健康的食物，從而拯救他們。通過這樣的情節，孩子們能夠更容易理解健康飲食的重要性，並感受到參與活動的樂趣。

在活動過程中，我們還為不同顏色的蔬果所帶來的好處設計了一些簡單的動作，這樣可以加深孩子們對蔬果及其好處的認識。我觀察到孩子們在活動中非常投入和興奮，他們會積極參與討論，紛紛舉手提問，甚至會主動分享自己喜歡的健康食物。

然而，在活動中我也發現了一些可以改善的地方。首先，儘管故事和動作非常吸引人，但我們可以利用真實的新鮮水果，讓孩子們親自觸摸和聞香味，增加他們的嗅覺和觸覺體驗，這能夠更好地激發他們的感官認知。其次，我們可以新增兒歌環節，以增強互動性，讓全體組員與孩子們一起唱歌，通過音樂讓他們更深刻地記住健康飲食的知識。

通過這次服務學習活動，我深刻認識到教育不僅僅是知識的傳授，更是情感的交流和體驗的分享。與孩子們的互動讓我感受到教育的樂趣，同時也能從活動中得到啟發，激發了我傳遞知識的興趣。這次經歷讓我更加堅定未來從事教育工作的決心，希望能夠通過自己的努力，幫助更多孩子健康成長。

總的來說，這次活動不僅讓我收穫了寶貴的經驗，也讓我看到了自身在教育活動中的不足之處。我期待在未來的活動中，能夠不斷改進，為孩子們提供更優質的學習體驗。



在這次活動當中，我們希望透過遊戲、手作活動等方式，讓小朋友認識食物的分類，明白要多進食健康的食物。

在準備活動的過程中，我們遇到不少的挑戰，例如如何以簡單有趣的方式向小朋友介紹「食物金字塔」的概念。由於小朋友的理解能力有限，難以將「食物纖維」、「維他命」等較為複雜的概念教給小朋友。因此，我們嘗試使用一些互動性較高的方式，例如做小手工、講故事等，來吸引他們的注意，幫助他們理解食物的分類。

在帶領活動的過程中，我們也遇到一些挑戰。我發現有些小朋友比較內向，在活動的過程中都不太積極。因此，我嘗試主動與他們聊天，讓這些小朋友也能融入在活動中。另外，由於我較少機會與小朋友接觸，不熟悉如何與他們溝通。在一開始進行活動時，我依舊以平日與朋友交流的方式進行教學，但後來發現這種方式對小朋友來說較難理解，便開始放慢語速，並使用一些簡單的詞彙，讓他們更容易理解。

這次活動讓我學會與小朋友相處的方式，例如與小朋友相處時需放慢語速，教學時也要多用圖像，才能引起他們的注意力，使他們更容易理解。同時，我也明白到每個小朋友的性格都不同，有些小朋友較為活潑，而有些較為內向，因此我學會了在與小朋友相處時要有足夠的耐心，才能更好地引導他們。此外，我亦明白到互動性對小朋友學習的重要性，透過手作活動，小朋友能在玩樂中學會知識，並加深對知識的理解。

我認為最吸引幼兒的部份是輕黏土手作活動。小朋友對於能夠親手製作不同顏色的蔬果而感到十分興奮，並在完成製作後，興奮地與其他小朋友分享作品，臉上洋溢著滿滿的成功感。

透過活動，小朋友能認識到不同食物的分類，並明白到健康飲食的重要性，使他們從小建立良好的飲食習慣。另外，手作活動可以提升小朋友的動手能力，促進他們的自主表達，並提升自信。

最後，我認為有一些地方可以改進，使未來的活動更成功。首先，我認為可以使用真實的食物金字塔，或者讓小朋友觸摸真實的蔬果，幫助他們更全面地認識食物的分類。由於小朋友會對實體的東西有更深刻的印象，這樣可增加更多的感官體驗，使活動更生動有趣。

其次，在輕黏土手作活動中，我認為需要給予小朋友多點時間。我們本來以為小朋友都有玩過「泥膠」這類素材，對輕黏土會比較熟悉，但事實上原來並非所有小朋友都曾接觸過，因此有些小朋友會比較難上手，所以我認為可以增加這部份的時間，並提供更多的指導，讓所有小朋友都可以投入地參與活動。



## 王琬斐 中五

在這次「健康推廣之星」培訓的活動中，我們結合了來自中四及中五的同學一起參與，因此我認為是次活動中最具挑戰性的是與來自不同年級的同學溝通策劃活動。由於年級的不同，我們大部份人都怯於表達自己的想法，難以明白及集合各位同學的意見和想法，幸好我們最後能為活動突破自己，勇於溝通及表達建議，共同策劃活動，讓活動順利完成。此外，我們都缺乏與幼兒溝通的機會，在教幼兒製作黏土的過程中，每位幼兒有不同的進度及創意，難以同步教會組內每一位幼兒進行每一個步驟。

活動中，我亦明白到溝通的重要性。於團體合作的活動中，當每人各持己見，卻又不曾表達自己心中的意見和想法，會使團隊的溝通出現問題。如團隊未能團結一心合作，可能會令各位隊友對活動的進行有錯誤的理解或不熟悉活動流程，難以令活動順利完成。所以我更明白溝通及表達的重要性，只要我們願意發表意見想法，就能為活動集思廣益，亦可完善活動細節，使其更詳備，補充疏漏。

我認為講故事及製作輕黏土的部分最能吸引幼兒的注意。故事用了許多充滿活力的卡通動畫，能有效吸引小朋友聆聽，而製作輕黏土的過程能令幼兒有更大的參與感。

我們希望能在是次活動教會幼兒食物金字塔的概念、不同健康食物對身體的好處，以及呼籲幼兒多吃蔬果，少吃「三高」的食物，讓他們能夠為自己挑選對身體健康有益處的食物，從小培養健康的飲食習慣，健康成長。

若下次仍有機會參加這類活動，我希望能夠與各位隊友建立一個更熟悉的關係，彼此互相認識，才能為大家提供一個暢所欲言的機會，表達自己對活動進行的期望及看法。另外，在教幼兒製作輕黏土時，會常常遇到詞不達意的情況，希望下次可以在活動前做好演練的準備，儘量使用一些更簡單的詞彙簡述步驟，能令幼兒易於理解。

## 李樂怡 中五

作為「健康推廣之星」，我和組員參與了幼稚園健康教育活動。在籌備階段，我們需要設計吸引幼兒的互動遊戲來傳播健康知識，最終策劃了金字塔小遊戲、童話故事及輕黏土製作。

在準備和帶領活動中，我也遇到了不少困難。幼稚園小朋友較容易分心，被其他事情吸引注意力，因此我們需要調整語言節奏，加入誇張肢體動作來吸引他們注意。加上幼稚園小朋友年紀較小，許多專業名稱都不適合向他們講解，我們要將「膳食纖維」、「維生素」等概念轉化為「肚子裡的清潔工」、「身體小衛士」等比喻，這十分考驗創意思維。

透過這次活動，我學到了不少東西。我原不擅長與年齡較小的小朋友溝通和互動，但在這次活動中，我發現和小朋友說話是有技巧的，用視覺化具如巨型食物卡片比口頭指令更有效。多用一些比喻、擬人化的方式說話，而非強行灌輸知識，就能有效地和小朋友交流。

我們準備了許多活動，而我認為當中的故事環節和輕黏土製作最有效吸引幼兒注意。在故事環節，我們準備了精美的簡報來講述故事內容，令故事更為生動有趣。而在黏土製作環節，小朋友可以親手製作獨一無二的蔬果輕黏土，親力親為，體驗到玩黏土的樂趣，從遊戲中學習。

為了讓下次活動更成功，我認為輕黏土環節可改為讓幼兒自主創作蔬果餐盤，而非統一模板，培養他們的創作力，減少他們對老師的依賴。此外，我亦建議可回訪幼稚園，鞏固小朋友們的知識，了解他們的學習進度。



在準備活動的過程中，我認為最大的挑戰是平衡手工的難度與幼稚園小朋友的接受度。我們最初選擇的蔬果輕黏土款式是帶有葉子和表情，但得知三至四歲的小朋友可能無法捏出細節，對他們來說會比較困難。所以，我們後來簡化製作步驟，去掉複雜裝飾，更提前準備了每個步驟的相片，以改善活動難度。而另一個挑戰是把健康知識以淺顯易懂的方式表達。對於三至四歲的小朋友而言，他們可能沒有「維生素」、「蛋白質」的概念，所以我們試著改成以「多吃蘋果就不易生病」表達，更貼合孩子理解能力。

透過這次活動我學會了換位思考和靈活調整的重要性。面對幼兒不能用成人的標準來要求他們，像一開始我們執著於讓蔬果黏土製作得更精緻和真實，但後來發現小朋友更在意自己做的成果，我們便轉變方式鼓勵他們自由創作。同時，我也學會簡化表達。在傳授健康知識時，把一些對幼兒來說較抽象的概念轉換成簡單易理解的說法，反而能讓小朋友記得更牢。這些經驗讓我學會如何教育幼兒和組織活動。

動手製作輕黏土是幼兒們表現最積極的環節。幼兒對世界充滿好奇，看見輕黏土後便開始自己動手製作。他們都很有創意，就算成品和蔬果本身並不相似，我們也鼓勵他們自由創作，所以愉快輕鬆的製作過程也讓幼兒們更好的認識各種蔬果。另外，講故事環節也能吸引幼兒的注意。我們選擇了與公主、怪獸相關的情節，並配合色彩繽紛的圖畫展示故事內容，幼兒們都十分專心聆聽，從中學習。

通過製作蔬果輕黏土，能將抽象的食物概念轉化為具體形象，例如茄子是紫色、胡蘿蔔是鮮橙色的，讓幼兒從這種動手體驗中更深層地認識蔬果。除了能夠讓他們記得不同蔬果的特徵外，更能潛移默化建立多吃蔬果的意識和興趣，為良好飲食習慣打下基礎。此外，與同伴一起創作，並分享成果能培養他們的社交和表達能力。

雖然活動最終能夠順利進行，但我們在時間管理上可以更為謹慎。在這次的活動過程中，我們有少許超時，主要是因為我們無法控制幼兒們製作蔬果輕黏土的時間，使活動整體時間不足。下次我們可以在這方面更謹慎，向幼兒清楚表達「時間到」、「停手」，才能好好掌控活動時間和安排。



從最初的故事構思，到後來帶著小朋友一起製作輕黏土，在整個活動期間大家都付出了不少的時間和心血。在準備過程中，我認為最有挑戰性的是製作簡報中的故事。這與平日裏製作課堂簡報大有不同，為了吸引小朋友的注意，我們加入了許多精美的卡通圖案和動畫，原本得心應手的工作也因此要投入更多時間與巧思。

幸好簡報製作得非常成功，小朋友都十分專注，還積極舉手回答問題。但不論簡報如何精美，始終不及小朋友自己動手製作輕黏土有趣，相信這部分也是最能吸引他們注意力。小朋友都非常有創意，他們加入了自己的想法，沉浸在自己的創作之中，甚至不太聆聽我們的指導，結果在製作第一個蔬果輕黏土上花了較多時間，留給第二個蔬果的製作時間並不充裕。我們只能匆忙地講解，然後以「比賽誰最快完成」的方式來加快進度，可見輕黏土對小朋友們的吸引力，他們玩得愛不釋手，並從中展現出不同的創意。

透過金字塔遊戲，小朋友能夠認識各種蔬果及其營養價值，明白健康飲食的重要性；而製作輕黏土則加深了他們對健康食物的印象，讓他們根據自己的想象發揮創意，提升動手能力。雖然製作輕黏土是個人創作，但在活動中小朋友們仍會互相交流，分享自己的作品，這有助於促進他們的語言和社交能力。

是次活動也提升了我與幼兒溝通的技巧。平時我很少有機會與幼兒接觸，在活動後才發現跟幼兒溝通需要許多耐心，一句說話可能要重複幾遍，或是換成不同的表達方式，才能讓他們理解。同時，我也學會了隨機應變，就如用「比賽」來加快進度，面對小朋友們的奇思妙想或突發狀況時，也能夠靈活應對。

雖然活動整體十分成功，但仍有可以改善的地方，讓未來的活動能夠更加完美。例如在製作輕黏土時缺乏時間管理，未來我們應該要更合理地分配活動環節的時間，加強時間管理。另外，小朋友在完作品後，只能簡單展示成品，沒有機會去介紹。若是加上作品分享環節，讓小朋友分享自己的成品，將有助於培養他們的表達能力與自信心。



由於平時的分享和策劃活動的對象多數是中學生和青少年，而今次的對象是幼稚園的小朋友，我認為最大的挑戰是如何應對這個活動對象的改變。異於中學生，幼稚園小朋友的理解速度和專注能力相對較差，要讓他們記住所學的知識需要用不同方法，例如講故事等，增加參與感，從而加深他們的印象。同時，我們也要考慮到小朋友們未必能理解太多字，若是和平時一樣的簡報會使他們缺乏興趣，難以專注於我們的分享，因此我們所準備的簡報上很少用文字表達意思，反而多用圖畫，再加上現場的講解教導，希望能讓他們從有趣的活動中學習健康知識。除了這些在活動策劃上的挑戰，在帶領活動時我也要不停提醒自己，面對幼兒時更加有耐心，要盡量放慢說話語速，且多重複指示使小朋友們更容易跟上。通過此次的活動，我明白到教授知識的方法和所策劃的活動需要因其對象的不同而有所調整。

今次活動中最吸引幼兒注意力的是玩輕黏土的環節。經過故事的引入，讓小朋友一起用輕黏土製作健康食品。相對於講故事，輕黏土環節能讓小朋友親自動手製作，大大增加了他們的參與和投入度。過程中，我負責教導兩位小朋友，一步步陪他們一起製作。他們都非常專注地觀察我示範的步驟，再自己跟著製作。完成後，他們也會高興地向我分享和展示他們的成品，可見這些讓他們參與其中的手工藝製作最能吸引他們的注意力。

這次以「蔬果不偏食」為主題的健康推廣活動，透過故事講解、互動遊戲和輕黏土手作，讓幼兒學習健康方面的知識。小朋友們本來對食物健康方面的知識略有耳聞，而通過此次活動，能加深他們對食物金字塔的認識，以及學習平時常接觸到的蔬果的好處，讓他們能自己判斷食物是否健康。從我們設計的問答遊戲和故事中學到的知識，能有利他們日後進一步認識食物分類。

改進方面，我認為在輕黏土製作環節有不少可以改進的地方。首先，我們可以將製作的流程和步驟列印出來，再放在桌上供小朋友們對照。雖然這次我們亦有準備把步驟以平板電腦展示，但在實際教學時我發現平板電腦上的步驟並未能帶來甚麼幫助，小朋友通常只會專注於自己手上的輕黏土，不太會將注意力放於平板電腦上。若能將步驟列印出，製作時能先自己示範，再讓他們按桌上的步驟慢慢製作，更能提升他們的注意力。其次，這次輕黏土製作時，我們分為幾個小組，入組時我並沒有向小朋友介紹自己，而是直接進入主題開始教學。我認為下次應該要先與小朋友互相認識一下，知道怎樣稱呼彼此，才開始教學。這能拉近和小朋友之間的距離，使大家有點熟絡再入正題開始活動，更能使他們投入和專注。



在本次「健康推廣之星」活動中，我們主要通過生動活潑的方式向幼稚園小朋友推廣健康飲食的重要性。首先，我們設計了一個簡明易懂的簡報，以「飲食金字塔」為核心，重點講解多吃蔬果和「三低」的飲食原則。為了吸引小朋友的注意力，我們特別編創了一個趣味故事：講述公主和王子因為偏愛垃圾食品而變得肥胖，後來在精靈的引導下認識到健康飲食的重要性。此外，我們還安排了互動問答環節和輕黏土手作活動，讓小朋友通過動手製作蔬果輕黏土（如蘋果、胡蘿蔔、茄子等）來加深對健康食物的認識。活動過程中，我們還準備了貼紙作為獎勵，鼓勵小朋友積極參與問答。

在籌備本次健康飲食推廣活動時，我們面臨了幾個重要挑戰。首先是是如何以淺顯易懂的方式向幼兒傳遞健康飲食的概念。考慮到幼稚園小朋友的認知能力和注意力特點，我們必須將專業的營養知識轉化為他們能夠理解的內容。例如我們需要思考如何將「均衡飲食」這些較抽象的概念，用具體的食物圖像和簡單的語言來表達。其次，我們特別注重活動形式的設計。為了吸引小朋友的注意力，我們決定採用多種互動方式，包括：生動有趣的故事講述、需要動手製作的輕黏土製作環節和即時獎勵的問答互動。

這次活動讓我深刻體會到幼兒教育需要特別的技巧和方法。我需要用較多耐性與小朋友溝通和互動，這與我的急躁性格相反。例如我們要用較慢的語速和簡單字句與小朋友溝通，也要常常去引起他們的注意。另外，當我們最初設計簡報內容時，是以成人的思維來構想，直到實際面對小朋友時才發現，那些我們認為簡單的概念，對幼兒來說仍然太過抽象。這讓我學會了真正的教育需要「蹲下來」，用孩子的視角觀看世界，將專業知識轉化為他們生活中的具體經驗。最重要的是，這次經驗讓我明白，真正的學習發生在服務他人的過程中，當我們用心去幫助別人時，自己獲得的成長往往是最豐盛的。

未來我覺得可以在內容設計方面，可加強與生活情境連結。例如增加超市情景模擬遊戲，讓小朋友們在模擬購物情景中練習選擇健康食品。這能幫助他們把所學的知識轉化為實際生活技能。同時，我們亦可設計簡單易記的口號或兒歌，如「紅綠燈飲食法」，透過重複性韻律強化記憶。



在本次幼兒活動中，我與組員共同設計並帶領了一場以「健康飲食」為主題的幼兒互動遊戲。

活動對象為4-5歲的幼兒，內容包括「黏土DIY遊戲」、「故事小遊戲」等。在準備階段，我們需簡化專業知識，例如各種營養素，並以簡報形式和實物模型輔助教學，確保內容符合幼兒認知水平。

其中，我們遇到不少挑戰，例如因為部分幼兒對指令理解較慢，需反覆示範並以肢體語言輔助，加上受資源限制，部分教具，如指示牌數量不足，所以便要臨時改用電子工具替代。

是次活動更令我印象深刻，不但從中學會團隊合作，與組員分工（如一人主持、一人控場）使活動流暢，也讓我學會傾聽組員建議。這次活動亦能有助幼兒成長，令幼兒能認識常見蔬果的益處（如「胡蘿蔔對眼睛好」），以及透過蔬果輕黏土遊戲，讓幼兒能夠記住不同顏色的蔬果對我們身體的好處。

最後，是次活動也有不少能夠改進的地方，例如可以加入前置評估，透過提前與幼稚園老師溝通，從而了解進行活動的幼兒班級特質。另外，亦可讓家長加入一同參與，透過設計簡易回饋表，提升整體家庭參與度。

此次經驗讓我意識到，健康推廣需兼具「科學性」與「趣味性」。未來若籌辦類似活動，希望可以預留更多時間測試教具。

