



大同新邨聖德肋撒幼稚園

低班 家校分享 及 每週新知

上學期 第十八週 (12/6 - 12/10)

每週新知

主題	季節	用書	奇妙的季節《春日花開了》、 《夏日夢想曲》	
語 文	認字	下雨	朗讀	夏天
	故事	/		
	普通話	節日的認識	朗讀	/
	寫字	白、米		
	Get set go	At Christmas	Get set go activity book	P.36-37
	Rhyme	We wish you are merry christmas	Children Conversation	Christmas
	Writing	U, V		
	Whole Day Class Exercise	/		
幼兒數學	識數/識數概念	認識 3 個一組 溫習不同的圖形		
	寫數	21-30		
體能與健康	體能	蹲下連續向前跳		
	健康知識/德育	培養個人責任感 知道要接天氣穿適合的衣服		
大自然與生活	自然科學	探索沙的觸感		
個人與群體	情緒/個人發展/ 群體合作	樂於與人分享自己的事 享受與家人一起活動的樂趣		
	聖經	耶穌平靜風浪		
	德育訓練重心	清潔月		
藝術與創意	美勞 / 圖畫	聖誕吊飾		
	唱遊	/	樂器	刮瓜
特別活動	12/9(四) 參觀陽光笑容小樂園			



大同新邨聖德肋撒幼稚園

高班 家校分享 及 每週新知

上學期 第十八週 (12/6 - 12/10)

每週新知

主題		健康生活	用書	起飛吧!得得
語 文	認字	/	朗讀	/
	故事	佳佳愛賽跑		
	普通話	海洋生物	朗讀	/
	寫字	飲食、農夫、種植、珍惜		
	Get set go	New Year Countdown	Get set go activity book	P.36-37
	Rhyme	Let's do the countdown	Children Conversation	countdown
	Writing	one, two, three, four, five, six		
	Whole Day Class Exercise	/		
幼兒數學	識數/識數概念	學習計算睡眠時間		
	寫數	6 以內加法		
體能與健康	體能	/		
	健康知識/德育	知道睡眠的重要		
大自然與生活	自然科學	/		
個人與群體	情緒/個人發展/群體合作	檢視自己的生活習慣		
	聖經	好撒馬利亞人		
	德育訓練重心	清潔月		
藝術與創意	美勞 / 圖畫	聖誕吊飾		
	唱遊	/	樂器	搖鈴
特別活動		12/9(四) 參觀陽光笑容小樂園		



大同新邨聖德肋撒幼稚園

幼兒班 家校分享 及 每週新知

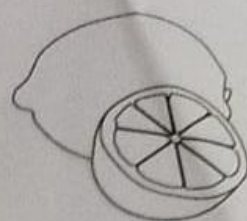
上學期 第十八週 (12/6 - 12/10)

每週新知

主題	家庭	用書	我是哥哥
語	句子	/	朗讀 /
	認字	爸爸、媽媽、哥哥、弟弟	
	故事	我是哥哥、鴨皮皮	
	線條練習	正方形	
文	Get set go	K	Get set go activity book P.24
	Rhyme	Flying high	Children Conversation /
	Whole Day Class Exercise	/	
幼兒數學	識數	/	
	識數概念	認識正方形	
體能與健康	體能	跨過障礙物(膠磚/紙磚)	
	健康知識/德育	/	
大自然與生活	自然科學	探索動物小時候和長大後的分別	
個人與群體	情緒/個人發展/群體合作	懂得與人分享自己的經驗 感受兄弟姊妹之間的親愛	
	聖經	美麗的花園	
	德育訓練重心	清潔月	
藝術與創意	美勞 / 圖畫	聖誕花環	
	唱遊	小寶貝、我愛爸媽	樂器 搖鼓
特別活動		/	

檸檬的效用

從外看看，檸檬的形狀很突出，很美，檸檬黃更是永遠時尚的顏色，流行時裝常有這個顏色。從內裏看，檸檬的好處很多，很有益，可說美不勝收！例如：



一、檸檬可殺癌細胞

醫學界不斷研究怎樣治療癌症，發現檸檬能減慢癌細胞的生長，對囊腫產生影響，能補救各類型的癌症。而且最好的是，若用檸檬作這類型的治療，它只會破壞惡性腫瘤細胞，甚至可以殺死癌細胞，而不會影響健康細胞。

二、檸檬可以強強化記憶力

醫學界研究人類頭腦種種的退化，是由於血液循環功能的退化，妨礙腦部的正常運作而引致。根據美國最新研究報告顯示，維他命C和維他命E的攝取量達到的均衡標準，有助強化記憶力，提高思考及反應靈活度。而檸檬正是具有豐富維他命C的食品。

三、檸檬可以改善骨質疏鬆，減少疲勞

長者易患骨質疏鬆症。預防骨質疏鬆，第一步是常吃維他命C豐富的檸檬和柚橘類水果。檸檬中的檸檬酸能使鈣容易深化並整合，可大大提高人體對鈣的吸收，增加人體骨質密度，進而防範骨質疏鬆症。

檸檬亦對血液循環及鈣質吸收非常有幫助，檸檬汁中的檸檬酸對抗腸炎，沙門氏菌其他大腸菌等食物中毒有效果，能減少令人體內產生疲勞的物質乳酸。檸檬汁亦有助防止乘長途飛機時的「經濟艙症」，每隔5小時喝一杯檸檬水，能夠幫助血液循環及減少疲勞。

四、熱檸檬水和檸檬汁很有好處：

1. 檸檬是具有抗氧化功效的水溶性維他命C類的食物。
2. 人類的體質是傾向鹼性的，每天飲用熱檸檬水，很有好處。凍檸檬水只有維他命C，加入熱水就變成鹼性水，常喝有益。
3. 熱檸檬水能釋放一種抗癌物質，可以調節血壓、調節情緒、抗抑鬱等功能。常喝有益。
4. 檸檬有豐富的維他命C，不但能夠預防癌症，降低膽固醇、食物中毒、消除疲勞、增加免疫力、延緩老化、保持肌膚彈性，強化記憶力，並且能克服糖尿病，高血壓、感冒，骨質疏鬆症等等病症。
5. 檸檬的高度鹼性，被認為是很好的良藥，止咳、化痰、生津健脾。對人體的血液循環以及吸收鈣質有相當大的幫助。

所以學生面對繁重的功課，成年人面對生活上的、工作上的壓力，記憶力會愈來愈差、倒退等問題，那便喝杯熱檸檬汁吧。

五、達到美容效果：

檸檬可以促進胃內蛋白質分解酶的分泌，增加腸蠕動，幫助消化及吸收。排泌好自然皮膚也美麗了。它又能美顏，能除斑，防止色素沉澱，內服外用均有效果。

檸檬汁可以潔膚美容，令皮膚細膩。每晚睡前，持續性的用檸檬片輕輕磨擦面部皮膚，可以消除臉上油脂污垢和瑕疵，改善皺紋。用蛋白加檸檬做面膜，可以緊膚及去黃氣，令人容光煥發。每星期一次用來按摩指甲，會令指甲堅固，效用真不錯！