

仁濟醫院
德育及公民教育獎勵基金
第二十八屆德育及公民教育獎勵計劃

仁濟醫院永隆幼稚園/幼兒中心

YAN CHAI HOSPITAL WING LUNG KINDERGARTEN / CHILD CARE CENTRE

2025-2026 年度申請計劃

『童趣小國手・永隆傳承行』



仁濟醫院
德育及公民教育獎勵基金
第二十八屆德育及公民教育獎勵計劃

申請表

甲部、計劃資料

1. 計劃名稱：
(請用正楷填寫)

童趣小國手・永隆傳承行

2. 申請組別：☐ 中學組 ☐ 小學組 ☒ 幼稚園組

3. 實施日期：由 11 / 2025 (月/年) 至 2 / 2026 (月/年)

4. 有否向其他機構申請類似活動？(如有請註明) 無

5. 申請人資料

學校名稱：

(中文)

仁濟醫院永隆幼稚園/幼兒中心

(英文)

YAN CHAI HOSPITAL WING LUNG KINDERGARTEN / CHILD CARE CENTRE

通訊地址：

上水彩園邨彩玉樓 107-120 , 122 & 124 號地下

電話號碼：

26797337

傳真號碼：

26733743

負責老師：

*巫建文、盧穎晞、
賴凱欣、袁嘉雯、
周穎茵、曾瑞玲

職 銜：

*主任/老師

校長簽署：

羅綺雯

校長姓名：

日 期：

2-10-2025



乙部、計劃撮要

計劃名稱：

童趣小國手·永隆傳承行

學校名稱：

仁濟醫院永隆幼稚園/幼兒中心

(1) 理念：

香港擁有獨特的歷史背景與多元文化氛圍，自 1997 年回歸後，中華文化成為主體，重視家庭觀念、儒家思想與藝術多樣性。家庭被視為社會的基礎，強調親情與責任，構建深厚的人際網絡。2023 年教育局優化十二項核心價值觀，如「責任感」、「仁愛」、「孝親」，鼓勵學校在課程中培育學生的品格與態度。

2 至 6 歲是幼兒人格與價值觀形成的關鍵期。教育局《幼稚園教育課程指引》及《價值觀教育課程架構》指出，應透過生活化、遊戲化的方式，讓幼兒在愉快氛圍中認識中華文化，建立正向價值觀與身份認同。根據香港中文大學 2024 年調查，72% 幼兒在參與中華文化活動後，對「中國人」身份表示正面感受，顯示文化體驗有助於促進歸屬感。

孔子在《論語》中提出「修身齊家治國平天下」，強調個人修養與社會責任相互關聯，鼓勵人們由自身做起，進而影響家庭與社會。根據生態系統理論 (Bronfenbrenner, 1979)，社會生態模式重點為發展的個體、環境、人與環境的互動，透過四診法不僅強化幼兒對身心健康的認識，也引導他們將關懷延伸至家庭與社區。

本年度「童趣小國手·永隆傳承行」活動以四個斷症法與五個層面為核心推行，中醫文化為主軸，轉化「望、聞、問、切」四診法為幼兒可理解的學習內容：「望」教導觀察與同理心；「聞」引導認識身心靈健康；「問」鼓勵表達與關懷；「切」幫助了解身體節奏與變化。中醫強調「天人合一」、「形神合一」，與中華文化整體觀念相呼應，讓幼兒理解人與自然、社會的關係。活動設計涵蓋五個層面：個人層面提升自我照顧能力；家庭層面促進親子互動與健康文化延續；社區層面培養責任感與關愛精神；文化層面促進祖孫互動與知識傳承；全球視野下建立文化自信與多元視角。中醫作為融合哲學、生活與社群智慧的文化載體，讓幼兒在自然、家庭與社群的互動中建立文化認同，促進全面發展，為中華文化的永續傳承注入新生力量。

(2)

計劃目的	對象及受惠人數
1. 讓幼兒認識傳統中醫文化及理解文化傳承的意義	• 全校學生 112 人
2. 強化幼兒對身心健康的認識	• 本校家長約 270 人
3. 學習基本的中華藝粹的技巧	• 家庭長者約 200 人
4. 培養幼兒關愛家人及社區上的弱勢社群	• 社區長者約 100 人
5. 提升幼兒作為中國人的身份認同與公民素養	• 社區人士約 400 人
6. 培養幼兒敬孝長輩	

(3) 計劃內容：

「童趣小國手·永隆傳承行」教育計劃以中醫「望、聞、問、切」四診法為框架，設計七個貫穿學年的主題活動，引導幼兒從認識自我出發，逐步拓展至家庭與社區關懷，以至推廣中華藥國之文化。計劃透過「望·中醫趣味行」及「望·尋找中華瑰寶」，帶領幼兒實地參觀中醫診所及中藥園，認識中醫文化與藥用植物，培養觀察與探索能力。並以「聞·小小食療家」和「聞·香氣緩情意」活動，製作藥膳食物，學習傳統養生之道。另外，香囊的香氣與食物的香氣，均有養生之效，讓幼兒與家長共同製作香囊，藉香氣送社區長者，實踐社區關懷，弘揚敬孝長輩的精神。其後透過「問·親子按摩樂融融」和「問·特別的愛給特別的你」，幼兒學習中式按摩技巧，並以行動向家人表達謝意；最後以「切·中華藝粹小健兒」壓軸，幼兒亦需強健自身，減輕醫療體制負擔，每週練習八段錦、太極及舞龍舞獅鍛鍊身心之餘，並以表演形式推行到社區，實踐強身文化推廣。整項計劃以文化傳承為脈絡，融合身心教育、家庭互動與社區服務，逐步培養幼兒健康習慣、關愛精神與文化認同。

(4) 推行時間表：活動實施日期由 11/2025(月/年) 至 2/2026 (月/年)

(5) 預期成果及評鑑：

在整個「童趣小國手·永隆傳承行」的計劃中，校方預期全校 112 位學生及其家人約 380 位，將參與其事，加上活動會接觸到約 450 個社區人士，關愛共融訊息得以宣揚。至於量化的小冊子、香囊的製作率達 70-80%；校方會透過參與者的回應/活動報告作意見收集和分析，資料用以評鑑連串培育活動的成效。

丙部、計劃詳情

計劃名稱：

童趣小國手・永隆傳承行

學校名稱：

仁濟醫院永隆幼稚園/幼兒中心

(1) 理念：

香港擁有獨特的歷史背景和多元文化氛圍，1997年7月1日回歸後，主要以中華文化為主體。中華文化龐大而多元，特別重視家庭觀念、儒家文化及藝術多樣等，家庭在中華文化中被視為社會的基礎，強調親情與責任，建構了深厚的人際關係和社會網絡。2023年12月教育局優化了學校可培育學生十二種首要的價值觀和態度，如：「責任感」、「仁愛」、「孝親」等作為推動價值觀教育的方向。2至6歲的幼兒正處於人格與價值觀形成的關鍵期，亦是道德情感發展的敏感階段（朱小蔓，1999；王笑雪，2013）。這一階段的教育不僅影響幼兒的行為習慣，更為其日後成為具備責任感與公民素養的社會成員奠定基礎。將中華文化融入課程，是培養幼兒身份認同與品格發展的有效途徑。教育局《幼稚園教育課程指引》（2017）及《價值觀教育課程架構》均強調，應透過生活化、遊戲化的方式，讓幼兒在愉快的學習氛圍中認識中華文化，並建立正向價值觀。

根據香港中文大學教育學院於2024年進行的調查，72%的幼兒在參與中華文化活動後，對「中國人」身份表示正面感受，顯示文化體驗有助於促進身份認同。周宣辰（2017）亦指出，多元文化教育應從幼兒階段開始，透過課程設計引導幼兒尊重差異、欣賞文化，進而建立社會責任感與群體歸屬感。因此本年度設計亦以此為主題，期望建立幼兒對中華文化的認識與國民身份的認同。中國文化多元，當中包括：舞蹈、衣服、習俗以至醫藥。中醫不僅是醫療技術，更是一種深具文化底蘊的生活哲學，其強調「天人合一」的觀念，認為人體與自然界息息相關，重視整體性，強調人體是一個整體，人與自然、社會之間的關係也應和諧相處。這一思想與中華文化中的整體觀念如出一轍，體驗了對人類與自然、社會相互作用的理解。中醫在醫治身心方面擁有獨特而完整的體系，其核心理念是「形神合一」，即身體（形）與心理、精神（神）是一個不可分割的整體。身體的不適會影響情緒，反之，情緒的失調也會導致身體的疾病。

中華文化與中醫有著深厚的關聯，二者相輔相成。中醫的「望」、「聞」、「問」、「切」是傳統診斷方法的四個基本環節，分別通過不同的感官和技巧來獲得病人的身體狀況和健康信息。本年活動設計以四個基本診斷環節作轉化，幼兒認識傳統醫學的智慧，更能引導他們從觀察與感知中學習關顧自身與他人。診斷四個環節轉化如下：「望」-教導幼兒細心觀察自己與他人的外貌與精神狀態，培養敏銳的同理心；「聞」-以見聞為主軸，以知識帶出幼兒對身心靈健康的理解；「問」-鼓勵幼兒表達與傾聽，主動關心身邊的人，建立良好溝通與關懷的習慣；「切」-即為感受脈動、認識身體節奏的活動，幫助幼兒了解自身生理變化。孔子在《論語》中提出「修身齊家治國平天下」，強調個人修養與社會責任相互關聯，鼓勵人們由自身做起，進而影響家庭與社會。根據生態系統理論(Bronfenbrenner, 1979)，社會生態模式重點為發展的個體、環境、人與環境的互動，透過這四診法，不僅能夠強化幼兒對身心健康的認識，也逐步引導他們將關懷延伸至家庭與社區。

本年度「童趣小國手・永隆傳承行」的活動計劃中，有五個意義層次，先以幼兒自身出發，第一層對幼兒個人的意義方面，透過認識中醫的基本理論與保健方法，如飲食調養、穴位按摩、情志調節以至中華運動，不僅能提升自我照顧能力，也能理解身心平衡的重要性，這種從小培養的整體健康觀。第二層對家庭意義方面，家庭健康文化的延續，融入家庭生活（如食療、節氣養生），促進親子互動，強化家庭共同實踐傳統保健方式的凝聚力，亦有助於幼兒在日常生活中實踐「修身」的理念。第三層對社區層面的意義，建立文化認同，擴展到身邊周遭的人以至社群，社會協作與共情能力，藉社區的探訪、中華運動相授等，有助於循序漸進地培養幼兒的責任感、關愛精神與社區參與意識，真正落實

中華文化中「仁者愛人」的精神。第四層對文化傳承的意義，跨世代對話的橋梁，長輩常熟悉中醫常識，幼兒的學習能促進祖孫互動，避免傳統文化斷層，強化文化傳承的連續性。最後一層，全球視野下的文化自信，在西方主流文化影響下，中醫作為獨特知識體系，能幫助幼兒認識中華文化的價值，建立多元文化視角與提升其作為中國人的身份認同與公民素養。

中醫不僅是醫學體系，更是融合哲學、生活與社群智慧的文化載體。藉四個環節與五個層面，幼兒透過中醫認識自然、身體與社會的連結，同時在家庭與社群互動中扎根文化認同。這種啟蒙教育既能促進個人全面發展，亦為中華文化的永續傳承注入新生力量。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數：

計劃目的

1. 讓幼兒認識傳統中醫文化
2. 讓幼兒理解文化傳承的意義
3. 強化幼兒對身心健康的認識
4. 學習基本的按摩技巧
5. 學習中華藝粹的技巧
6. 培養幼兒關愛身邊的人及社區
7. 培養幼兒敬孝長輩
8. 提升幼兒作為中國人的身份認同與公民素養

對象及受惠人數

- ✓ 全校學生 112 人
- ✓ 本校家長約 270 人
- ✓ 家庭長者約 200 人
- ✓ 社區長者約 100 人
- ✓ 社區人士約 400 人

(3) 具體計劃內容：

「童趣小國手·永隆傳承行」教育計劃以中醫「望、聞、問、切」四診法為核心框架，帶出 5 個意義層次，設計八個活動，以中醫主題活動，透過系統性的體驗學習，引導幼兒從認識自我出發，逐步拓展至家庭與社區關懷。

在「望」的階段，計劃透過「**望·中醫趣味行**」帶領幼兒實地參觀中醫診所，認識百子櫃、針灸針等傳統醫療器具，透過醫師講解讓幼兒了解中醫面診過程和工作內容，培養幼兒對中華傳統醫學的初步認識與尊重。接著透過「**望·尋找中華瑰寶**」活動，組織幼兒參觀中藥園，近距離觀察各種藥用植物的外形特徵，並以圖文方式記錄觀察結果，讓幼兒在探索中學習藥用植物的名稱、功效及製作過程，培養其觀察自然、發現美好的能力。

在「聞」的階段，「**聞·小小食療家**」活動，幼兒認識到不同中草藥及其功效，一同討論可入饌的藥材放進食譜內，讓幼兒體驗製作藥膳的步驟及過程，最後在慶祝會中品嚐藥膳的味道，了解養生方法，能感受中醫藥文化的智慧。同時透過「**聞·香氣緩情意**」活動結合新春佳節，讓幼兒與家長共同製作香囊。幼兒運用對中藥材的知識，挑選個人喜愛的香料與裝飾品，完成製作後將香囊送給家人以至社區中的長者，並表達祝福話語，學習感恩與表達愛意。

在「問」的階段，「**問·親子按摩樂融融**」活動邀請家長與幼兒共同參與中式推拿按摩體驗班。在專業導師指導下，幼兒學習簡單的穴位按摩技巧，並使用天然中式精油為父母按摩放鬆，促進親子關係，實踐孝親感恩。「**問·特別的愛給特別的你**」活動則鼓勵幼兒將所學按摩技巧運用到日常生活中，透過贈送按摩器和記錄《親愛的，鬆一鬆！》小冊子，持續向家人表達關愛。

最後在「切」的階段，「切・中華藝粹小健兒」活動每週帶領幼兒練習八段錦、太極及舞龍舞獅等傳統健身項目。透過遊戲化教學方式，幼兒在輕鬆愉快的氛圍中學習基本動作，感受中華體藝表演的樂趣，同時理解強健體魄的重要性。幼兒更將學習成果帶到社區進行表演，既推廣中華文化，又增強自信心與社區參與感。

整項計劃以中華文化傳承為主線，融合身心教育、家庭互動與社區服務，透過豐富多元的體驗活動，逐步培養幼兒的健康習慣、關愛精神與文化自信，為其全面發展奠定堅實基礎。

(4) 詳細推行方案及時間表：

實施日期：2025 年 11 月至 2026 年 2 月

階 段	預算完成日期
1. 望・尋找中華瑰寶	2025 年 11 月
2. 聞・小小食療家	2025 年 12 月
3. 望・中醫趣味行	2026 年 1 月
4. 聞・香氣緩情意	2026 年 2 月
5. 問・親子按摩樂融融	2026 年 2 月
6. 問・特別的愛給特別的你	2026 年 2 月
7. 切・中華藝粹小健兒	2026 年 2 月

活動（一） 望・尋找中華瑰寶

對象：低班及高班學生

目的：

1. 認識藥用植物的外表、名稱及功效。
2. 認識藥用植物的提煉過程。
3. 欣賞藥用植物的自然之美。

內容：

1. 先透過情景圖卡，引發幼兒觀察自身或身邊的人外貌及精神狀態。
2. 從中引發幼兒除了看西醫外，中國的醫術也能幫助人們復元身體
3. 透過參過中藥園幫助幼兒認識不同的藥用植物，並了解藥用植物成為中藥的製作過程。
4. 老師會派出記錄冊，鼓勵幼兒以文字或圖畫方式記錄藥用植物的外表。
5. 回校後，將工作紙製成記錄冊，讓低高班幼兒透過記錄冊與幼兒班及學前班幼兒分享。

活動（二） 聞・小小食療家

對象：全校學生

目的：

1. 認識食療入饌的食材。
2. 幼兒能製作藥膳食物。
3. 幼兒享受進食藥膳食物。

內容：

1. 透過早前參觀，認識到不同中草藥及其功效。

2. 透過訪問中醫師，一些具藥效食療的菜譜，以了解中藥的效用。
3. 幼兒分辨出可入饌的藥材，同時討論食譜。
4. 實踐製作中藥入饌的食譜，體驗製作藥膳的步驟及過程。
5. 在慶祝會中品嚐藥膳的味道，了解養生方法。

活動（三） 望·中醫趣味行

對象：低班及高班學生

目的：

1. 了解傳統中醫的歷史與文化背景。
2. 認識及尊重中醫傳統（如：百子櫃、治療工具）。
3. 認識健康及保健知識。
4. 提升民族認同感及文化自信。
5. 關愛他人，提升同理心。

內容：

1. 在故事朗讀時間，老師與幼兒閱讀有關中醫故事，簡單認識有關中醫的工作。
2. 老師帶領低班及高班學生到中醫診所進行參觀認識中醫的歷史及背景。
3. 從觀察中醫診症中，讓幼兒了解自己及他人的精神狀態，從而學習關心他人。
4. 透過醫師講解以認識醫師日常使用的工具（百子櫃、中藥研磨器、玻璃拔罐、脈枕、天秤），嘗試進行操弄部份工具，並了解醫師面診的過程及工作，說明醫生關愛別人，濟世為懷的精神。
5. 參觀後，低班及高班將所學實踐，由幼兒製作小區角並成為小導師，讓 K1 及 N 班幼兒參與學習認識中醫文化。

活動（四） 聞·香氣緩情意

對象：全校學生及家長

目的：

1. 認識香囊製作方法。
2. 認識香囊的由來與新春傳統意義。
3. 增進親子溝通與合作精神。
4. 學會感恩與送上祝福的心意。

內容：

1. 幼兒透過參觀中醫診所後，從百子櫃了解不同草藥都有用途及功用。
2. 在故事朗讀時間，老師與幼兒閱讀有關新年習俗故事，認識新春傳統習俗（送香囊）和意義（如：祈福、迎春）。
3. 校本新春攤位活動設立親子製作香囊，運用對百子櫃藥材知識，把香囊送給家人。
4. 透過攤位活動向幼兒講解香囊的由來與新春傳統意義（如：祈福、迎春）家長與幼兒一起挑選按個人喜好香料與裝飾品，將香料放入布袋內。完成後，幼兒把香囊送給家人，並說出祝福話語。
5. 幼兒懂得製作香囊後，在校內時間一起製作香囊，在節慶中送予社區長者，將祝福與中醫功用擴展開去。

活動（五） 問・親子按摩樂融融

對象：全校幼兒及家長

目的：

1. 學習基本中式按摩手法。
2. 認識天然精油與放鬆身心之關係。
3. 幼兒為父母進行按摩體驗。
4. 分享關懷與感謝的心意。

內容：

1. 在日常的談話活動中，會向幼兒介紹由不同植物製成的香薰精油，除了介紹不同精油的功效之外，也向幼兒簡單講解蘊含傳統中國文化智慧的中式按摩有保健之用。
2. 於家長日學校將舉辦「親子按摩樂融融」活動，邀請家長與幼兒一同參與中式推拿按摩體驗班。由專業導師指導幼兒學習簡單的穴位按摩技巧，並使用天然中式精油，讓幼兒親手為平日忙碌工作的父母按摩放鬆，鼓勵幼兒持續以行動向家人表達孝心及謝意。活動不僅能促進親子關係，更能讓幼兒實踐關懷與感恩。

活動（六） 問・特別的愛給特別的你

對象：全校學生、家長

目的：

1. 認識按摩器的使用方法。
2. 藉著按摩活動培養幼兒孝親精神。

內容：

1. 承接「親子按摩樂融融」活動，鼓勵幼兒在日常生活中也應用工作坊所學的簡單的穴位按摩技巧。
2. 在特別日子，學校藉著贈送按摩器，向幼兒介紹按摩器的使用方法，並鼓勵幼兒除了運用中式按摩技巧之外，也運用按摩器為平日忙碌工作的家人或照顧者按摩放鬆。
3. 給全校幼兒派發《親愛的，鬆一鬆！》小冊子，請家長和幼兒共同紀錄，鼓勵幼兒持續以行動向家人或照顧者表達孝心和謝意。持續完成紀錄的幼兒，將會獲得小禮物乙份。

活動（七） 切・中華藝粹小健兒

對象：全校幼兒

目的：

1. 每週進行八段錦、太極及舞龍舞獅練習。
2. 認識每個動作對身體的好處。
3. 透過遊戲與故事引導，加深幼兒對健康生活的理解。
4. 鼓勵幼兒在家中與家人一起練習，推廣健康習慣。
5. 增強幼兒的自信心。
6. 推廣中華體藝文化，受於坊眾。

內容：

1. 中醫除藥用亦講求身體，學校重視幼兒的體魄健康，除了恆常的體能活動之外，亦加入中國傳統健身功法及國粹課程，包括：八段錦、太極及舞龍舞獅

2. 幼兒每星期都能在體能活動中透過輕鬆有趣的教學方式，學習八段錦、太極及舞龍舞獅的基本動作，感受中華體藝表演樂趣，並從中理解強健體魄的重要性，培養規律運動的習慣。
3. 幼兒熟習以上中華藝粹後，會到社區進行表演，藉此推廣中華文化，並增強幼兒的自信心。

(5) 預期成果：

活動項目	預期成果
1. 望・尋找中華瑰寶	預期高班及低班 95%或以上幼兒參與活動，並能夠向低年級幼兒匯報分享。
2. 聞・小小食療家	預期製作出 3 種或以上的藥膳，80%以上上幼兒能參與活動。
3. 望・中醫趣味行	預期高班及低班 95%或以上幼兒參與活動，並能一起創作最少 1 個相關區角。
4. 聞・香氣緩情意	預期全校 95%或以上幼兒能夠分辨出製作香囊的草藥。 預期有 70%的家庭能參與製作香囊的活動。 預期 90%或以上香囊的製作能送予家人或社區人事，並送上祝福。
5. 問・親子按摩樂融融	預期全校 95%或以上幼兒能夠說出不少於 2 種或以上的精油名義及其功效。 預期全校 95%幼兒能模仿出簡單的穴位按摩技巧。
6. 問・特別的愛給特別的你	預期全校 60%或以上幼兒能夠完成按摩紀錄小冊子。
7. 切・中華藝粹小健兒	預期全校 95%或以上幼兒能夠完成八段錦、太極及舞龍、舞獅的基本動作。

(6) 評鑑方法：

1. 於活動時觀察幼兒、家長及受惠者的投入程度。
2. 幼兒能口頭分享對家人或社會關愛的經驗。
3. 60%的幼兒交回紀錄小冊子。
4. 向長者、親友派發 200 份或以上禮品，宣揚愛的訊息。
5. 公開表演活動以點名/向主辦單位查詢統計參與活動人數。
6. 口頭查詢公開活動的入場人數。

(7) 財政預算：

項目	支出預算
參觀車費	\$3000
參觀中藥園(60 人 X 入場費\$35=	\$2100
製作香囊用品	\$1500
印刷計劃書、紀錄冊、小禮物	\$800
宣傳品	\$300
文具	\$500
按摩用品	\$1000
龍獅用品	\$1000
食療食物	\$500
總數	\$10700

(8) 計劃延續(如適用)：

參考文獻

- 朱小蔓 (1999)。幼兒道德情感的發生、發展與教育。載於盧樂珍 (主編)，*幼兒道德啟蒙的理論與實踐* (頁 21-36)。福州市：福建教育出版社。
- 王笑雪 (2013)。幼兒道德情感教育初探。*幼教園地*，274，211-215。
- 周宣辰 (2017)。多元文化教育的早期介入：幼兒課程設計的社會責任導向。*幼兒教育研究季刊*，12(3)，45 - 60。
- 香港中文大學教育學院 (2024)。粵港澳大灣區幼兒教師文化認同與文化回應性教學的關係：專業認同的中介作用。香港中文大學。取自 [香港中文大學教育研究期刊](<https://hkier.cuhk.edu.hk/en/publications/ej-v52n1-1-20>)⁽¹⁾
- 教育局 (2021)。價值觀教育課程架構 (試行版)。香港特別行政區政府教育局。取自 [課程發展議會網站](<https://cd1.edb.hkedcity.net/cd/cdc/tc/>)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

仁濟醫院永隆幼稚園 / 幼兒中心

德育及公民教育獎勵計劃

《親愛的，鬆一鬆！》

活動紀錄冊

班別： _____

姓名： _____

活動目的

1. 鼓勵幼兒持之以恆地為家人按摩，表達對關懷和謝意。
2. 培養幼兒建立健康生活習慣。
3. 認識中式按摩對身心健康的益處。
4. 提升幼兒對中醫保健智慧。



活動指引

1. 幼兒可應用簡單的中式穴位按摩技巧或運用按摩器，每天為家人或照顧者進行按摩放鬆。
2. 完成後，請幼兒把記錄表內心形圖案塗上顏色，代表當天已完成按摩活動。
3. 每週的星期一將記錄冊交回給老師檢視，並記錄於班內總記錄表中，以示表揚。
4. 家長可為幼兒拍攝做任務時的照片，並以班本手機給班老師作同儕分享。

完成按摩後，請幼兒為月曆中心形圖案填上顏色。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	老師簽署
							
							
							



舒緩肩頸痠痛穴道

