

各位家長：

校方將於 2025 年 5 月 17 日（星期六）舉辦「營在起跑線」親子工作坊，由本校學生輔導員以及澳門營養學交流協會副理事長李慧妍小姐主講。

日本一項研究顯示，有著情緒控制困難的兒童，其腸道內放線菌屬和薩特氏菌屬等與炎症相關的細菌菌群，豐富度較高；再進一步探究竟然發現，情緒調節的風險與不經常攝入綠色和黃色蔬菜，以及挑食竟然有關。因此孩子挑食個性脾氣可能比較差，有可能是真的！孩子挑食除了會影響生長發育狀況，健康狀態也最讓父母擔心，專家更指出，尤其在 3~5 歲情緒調節顯著發展的關鍵時期，飲食習慣是否吃對、吃夠營養素，可能影響成人時期的身心健康風險。

K.1 級幼兒正處於情緒發展的階段，負責調節情緒的大腦前額葉也尚在發育，生理性的本能反應導致幼兒經常以哭鬧、發脾氣表達需要。本次工作坊從心理學、營養學的角度助力家長破解孩子的情緒密碼，學習有效方法應對孩子的“壞脾氣”，配合科學均衡的“5 多 4 少”飲食法，避開生活中干擾孩子“好脾氣”的隱形食物，助力孩子健康成長，愉快學習，讓孩子「營在起跑線」！

活動詳情如下：

題目：「營在起跑線」親子工作坊

講者：紀丹玲小姐、李慧妍小姐

日期：5 月 17 日（星期六）

時間：下午 2:30 至 4:30（請提前 5 分鐘到達會場）

地點：本校禮堂

費用：免費

名額：15 對 K.1 親子（超過人數則採取抽籤方法）

請於 5 月 9 日瀏覽本校網頁內公佈之中籤名單，中籤家長將以 eClass 即時訊息通知。中籤家長需依時出席，如無重要原因請避免缺席，未能出席需通知校方以作記錄。

查詢請與駐校學生輔導員紀丹玲（Ling 姐姐）聯絡，電話：2837 3429。

2025 年 4 月 30 日

✂-----回 條-----

_____班（ _____ 號）_____學生家長，已得悉以上通知。

5 月 17 日 K.1 「營在起跑線」親子工作坊

1 對親子出席（○父、○母）

未克出席

活動中設有健康小食製作環節，家長和孩子如果對以下食材過敏請以✓表示：

麩質類：即食燕麥片、非油炸谷物圈

豆類：無糖豆奶

堅果類：杏仁、奇亞籽

鮮果類：草莓、藍莓、香蕉、火龍果、奇異果

果乾類：紅莓乾、椰子片

對以上食材皆沒有過敏

K.1 通告 (16/2425)家長簽名：_____

日期：_____

請家長於 5 月 5 日或前填妥回條