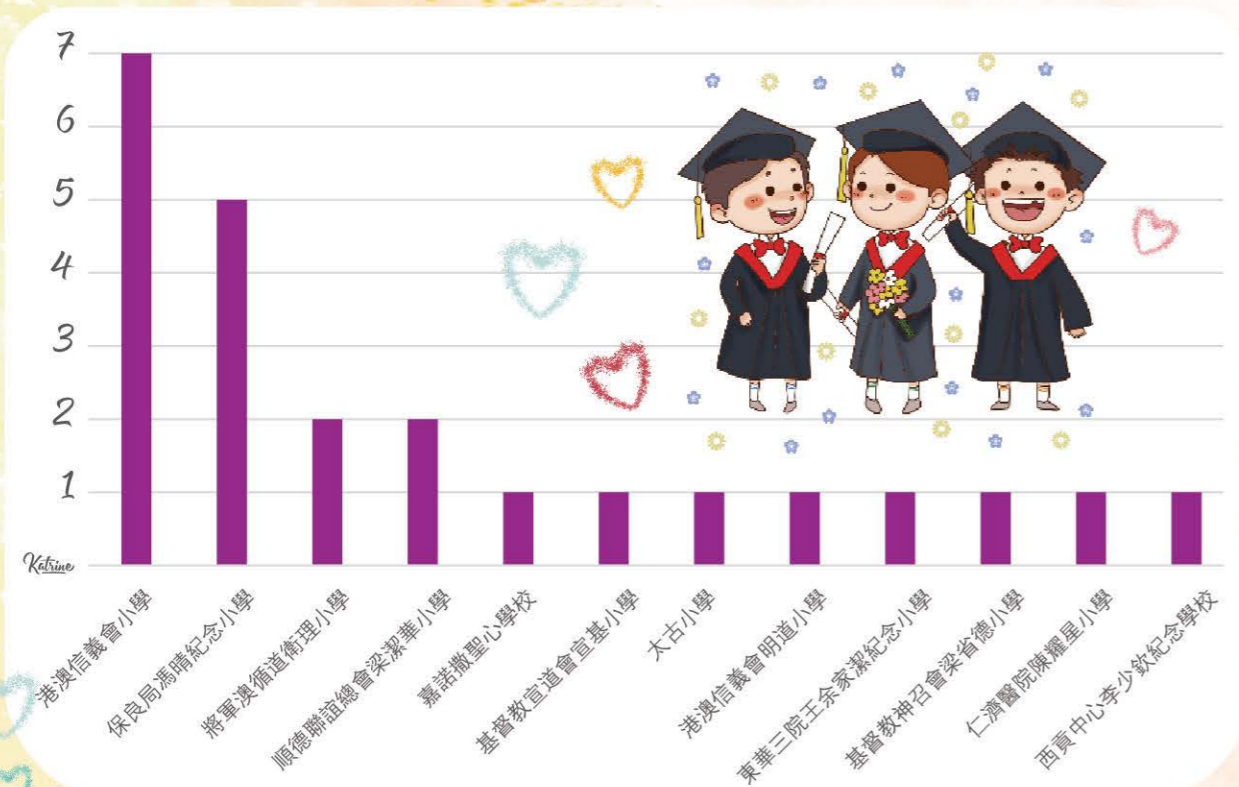




中國基督教播道會厚恩堂厚恩幼兒學校
2023-2024年度畢業班師生合照



2023至2024 小一派位結果



中國基督教播道會厚恩堂厚恩幼兒學校
Evangelical Free Church of China-Abundant Grace Church
Abundant Nursery School

2023至2024年恩苗集

喜樂平安伴成長 神祐生命現彩虹



地址：西貢將軍澳厚德邨德裕樓地下
G/F, Tak Yue House, Hau Tak Estate, Tseung Kwan O, Sai Kung
電話Tel : 2704 3222
傳真Fax : 2702 3060
校長：鄭小蘭女士
網址Website : <https://www.agns.edu.hk>
電郵Email : info@agns.edu.hk

孩子，我愛你！

「孩童的動作是清潔，是正直，都顯明他的本性。」箴言 20：11

孩子們與父母帶著歡欣及期待的心情去找耶穌。快到的時候，遠遠看到耶穌，孩子們準備快跑到耶穌跟前，與祂談話，說說笑。忽然有兩個人走到孩子們面前，伸開雙手，阻止他們前進。那兩個人正是耶穌的門徒，他們說耶穌很忙碌，沒有時間接待他們。由歡欣變為憂傷，由期待變為失望，孩子們出現不同的情緒，有些低下頭默不作聲，有些向著自己的父母訴苦，有些嚎啕大哭。聽見父母與孩子們的聲音，耶穌走前來看過究竟。耶穌說讓小孩子到我這裡來。一句溫柔的話，孩子們破涕為笑，圍著耶穌團團轉。耶穌沒有忽略孩子們的需要，在耶穌眼裡，他們都是寶貝，祂關心及愛護他們，用時間與他們相處。

每一個孩子都有不同的性格，有活潑的、有沉靜的、有主動的、有被動的……他們有可愛之處，亦有可塑之處，我也學習用耶穌的愛去愛每一個孩子。當他們感受到被愛及被接納時，對我也作出愛的回應，一個擁抱、一個微笑、一個揮手及一個稱呼。

我教導孩子，孩子也教導我。有一次我與K1孩子上課，課後我留下了一張故事圖片，再上課時有孩子們對我說：「黎師母，上次你將圖片留在課室，今次你要謹記帶走圖片啊！」每次上課後孩子們都異口同聲地提醒我要取走圖片，我為著他們的提醒、細心及關心感恩。又有一次我協助N班孩子睡覺，我跟一個孩子說：「我可以陪伴您一陣間」，跟著我會離開，他要繼續睡覺。他問我「一陣間」是甚麼？當時我醒覺他掌握不到「一陣間」的時間有多久。我便跟他說我們慢慢地從1數到10，數完這些數字後我就會離開。我們一起數完數字後，他微笑地揮著手跟我道別。

我盼望孩子的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。

孩子，我愛你！

宗教主任-黎丘綺玲主任

播道會厚恩堂聚會歡迎您!

星期	時間	各項聚會	地點
日	上午 8:45 至 9:45	成人早堂崇拜 (每月第 1 主日聖餐)	家庭活動中心
	上午 10:15 至 11:30	中堂崇拜 (每月第 2 主日聖餐) / 幼童天地 (幼稚級低班至高班) / 小學生團契 靈命培育課程 (青成級) / 祈禱會 (每月第 1 主日)	家庭活動中心會議室
	上午 11:45 至 1:00	成人午堂崇拜 (每月第 1 主日聖餐) / 兒童崇拜 (幼兒級至初小級) 暨主日學 (高小級) / 主日學 (初中級至初職)	家庭活動中心
日 (每月第 2 週)	下午 2:00 至 4:00	挪亞方舟 (中學生) 團契	家庭活動中心會議室
	下午 2:15 至 4:00	迦拿 (已婚人士) 團契	家庭活動中心會議室
六	下午 3:00 至 5:00	基督少年軍 幼級組 (5-8 歲) / 初級組 (8-11 歲) / 中級組 (11-18 歲)	家庭活動中心
	晚上 6:00 至 7:15	晚堂崇拜 (每月第 2 週聖餐)	家庭活動中心
六 (每月第 1、3 週)	晚上 8:00 至 9:30	基列 (成年, 45 歲或以上) 團契	家庭活動中心
六 (每月第 2、4 週)	晚上 7:30 至 9:30	伯特利 (青年, 22 歲或以上) 團契	家庭活動中心
二	上午 9:30 至 11:00	耆樂無窮 - 長者聚會 (60 歲或以上)	家庭活動中心
三 (每月第 1、3 週)	上午 9:30 至 11:30	慧賢 (婦女) 小組	家庭活動中心會議室
三 (每月第 2、4 週)	上午 9:30 至 11:30	多加 (婦女) 小組	家庭活動中心
四 (每月第 2、4 週)	晚上 8:00 至 9:30	男士小組	家庭活動中心
五 (每月第 2、4 週)	晚上 8:00 至 9:30	希伯崙 (成年, 35 歲或以上) 團契	家庭活動中心會議室

備註：尚有福音性查經班及其他靈命培育課程，歡迎致電：27023886查詢
厚恩堂地址：將軍澳厚德邨德康樓側

學校關注事項

(一) 優化教師帶領音樂活動的教學策略及技巧，提升幼兒對音樂活動的興趣

本年度學校誠邀「奧福音樂協會」的專業人士提供校本系統性及全面的教師音樂專業培訓工作坊，培訓內容包括：安排全校老師進行音樂活動的學習、導師示範、試教活動及同儕觀課，讓教師從交流及實踐中互相分享意見，藉以優化及提升教師們帶領音樂活動的能力、技巧及策略。教師們能學以致用，將有更多充滿活力動感的遊戲活動帶進音樂課堂之中，讓幼兒除掌握音樂知識之外，還讓他們享受到音樂的樂趣。

(二) 加強家長教育，提升家長認識幼兒的成長需要及育兒知識、技巧

本校一直重視家長教育工作，積極為家長提供正向育兒知識，以促進家長及幼兒的身心健康，建立和諧的親子關係。本年度學校誠邀駐校社工舉辦不同形式的家長或親子活動，如：「親子繪本工作坊」、「酒精水墨畫紓壓工作坊」等，藉此加強家長對自我的認識，從而學習到如何處理自我情緒及壓力，以提升他們的親子溝通關係。另一方面，學校深信透過家長與學校合作，能增強家校間的溝通、信任及歸屬感，故學校積極地推動「家長義工活動」，以發揮家校合作的精神。家長義工的支援及服務內容如協助校內或校外活動時照顧幼兒、拍攝學校活動花絮，以及協助活動之推動等等，家長能參與積極，共同為幼兒締造一個健康愉快成長的學習環境。

培養幼兒的社交能力

隨著幼兒漸漸成長，他們的智能、語言及情緒的發展也會提升，故此幼兒從兩歲起在社交能力上會有明顯的進步，開始與同伴互動，互相追逐、模仿、交談及一起遊戲。而家長可從以下三方面出發，以進一步培養幼兒的社交能力發展。

從家庭開始：

家庭是幼兒學習社交技巧最好的地方。兩歲幼兒喜歡模仿成人的行為。因此可在家庭中培養幼兒有禮的習慣，如：向幼兒示範與人相處的禮儀，每天都彼此問候，說聲：「早晨」、「晚安」、「再見」，多說「唔該」、「多謝」等。還有，可在家庭中建立分享、輪流和合作的常規。幼兒玩耍時，鼓勵他合作和輪流，如把皮球在兩人之間互相來回地推或合作砌積木等。

累積社交經驗：

幼兒的社交經驗不多，可為幼兒創造與同輩相處的機會，幫助幼兒建立熟悉的社交圈子，例如：帶幼兒到公園玩，參加幼兒的派對活動，邀請幼兒一起玩耍。

與同輩相處：

當幼兒們一起玩的時候，幼兒尚未有清晰的時間觀念，若別人要求與他分享手上的玩具，他便以為會永遠失去它，所以，引導他學習輪流等候、分享、與同伴和諧共處，你的悉心指導，可幫助幼兒在不同的場合與同輩愉快地相處。

參考資料：衛生署 家庭健康服務



社工篇

大家好，我是來自循道衛理觀塘社會服務處「陽光幼苗」一學前社會工作服務的盧凱澄姑娘，每週駐校時間為逢星期四及星期五。

今年是我第一年加入厚恩大家庭，感恩在這個滿懷主愛的大家庭中工作。疫情消退後的第一年，大家生活亦慢慢回復正常。上學及放學時候，我看到各位家長除下口罩，擁抱小朋友的燦爛笑容，常常出現在我腦海裏，實在甜蜜。

這數月來，我感受到最深刻的是校園裏的熱情和愛，讓我能很快地與小朋友打成一片。同時，我亦感謝「播道會」及鄭校長給予我很多機會及彈性，使我可在校內以不同形式與家長和小朋友同行。

最後，我希望各位繼續健康快樂，有強壯的身體應付新的挑戰和經歷，大家一起加油，共建和諧快樂家庭。



家長教師會篇

呂靖家長

大家好，我是K3班呂靖媽媽。今年是我們在厚恩這個大家庭的最後一年了。捨不得靖靖長大得那麼快，也捨不得鄭校長、各位主任、老師和姐姐，還有同學和家長們！在這裡想問問大家：你們好奇小朋友在學校的情況嗎？想不想知道學校為什麼會這樣安排呢？如果你有這些疑問，我建議你多些參與家長義工或加入「家教會」（爸爸都可以參加啊！）。我很慶幸有機會參與「家教會」參與不同的活動，因為可以陪伴小朋友成長實在是一件美好的事。希望「家教會」將來繼續成為家校合作的橋樑，讓小朋友在愉快的校園中成長！



黃奕匡家長



過去一年我首次當「家教會」委員，認識到不同班別的家長，大家一同為學校活動分工合作，對厚恩幼兒學校增添了不少歸屬感。每次開會從大家的分享中了解到各班小朋友成長中的不同階段、生活趣事、學習上的點滴等等，增進學校與家長之間的溝通和交流，謝謝給予我當委員的機會。

過去一年我首次當「家教會」委員，認識到不同班別的家長，大家一同為學校活動分工合作，對厚恩幼兒學校增添了不少歸屬感。每次開會從大家的分享中了解到各班小朋友成長中的不同階段、生活趣事、學習上的點滴等等，增進學校與家長之間的溝通和交流，謝謝給予我當委員的機會。

阮柏霖家長

今年是我最後一年參與「家教會」，每次開會都有新的資訊，令我獲益良多，與大家互相分享管教心得，這增進我對孩子的了解，讓我更清楚學校的教學方針，對孩子的正面管教和鼓勵的重要性，在輕鬆環境下成長進步，留下美好的回憶。



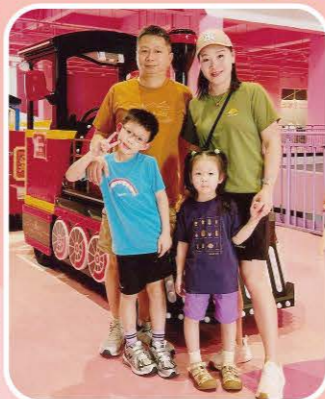
陳芊語家長



今年是我第一年參與「家長教師會」，我感到很高興和榮幸能夠參與其中。我能夠認識更多老師和其他家長，了解更多關於學校活動和運作，大家都會提出不同的意見。我更了解到女兒在學校的情況，老師和小朋友的關係也十分融洽，相處十分和諧。

在不同的活動中，「家教會」也能夠和小朋友一起參與，樂在其中。在往後的日子，希望「家教會」能繼續成為學校與家長之間的橋樑。

陳子淇家長



轉眼K2的幼稚園生活快要結束了，感恩子淇在一間很有愛心的學校成長，看見孩子上學的日子充滿自信，謝謝老師和各位校工悉心照顧、包容和體諒。讓孩子有一個愉快的童年幼稚園生活，「願天父上帝的慈愛，常與您們同在。」

幼兒動起來

活動花絮

雜技表演



雜技表演十分精彩



表演真好看



我們來做運動



1、2、3動起來

親子嘉年華



禮物多豐富



你的樣子真美



大手牽小手

親子同樂日



拖拖手抱抱我



這是我們的獎牌



親子運動樂趣多

皮影戲表演



皮影戲表演很特別



我們齊欣賞皮影戲



皮影戲多有趣

活動花絮

聖誕慶祝會



美味大食會



雪球大作戰



我們是聖誕小天使



聖誕慶祝會真好玩

復活節



我們在製作復活蛋



尋蛋大行動

中秋慶祝會



製作燈籠真有趣



燈籠款式真是多



賞月美食會

新春親子逛年宵



我們一起買年花



年宵玩意多



年宵市場很熱鬧啊!

活動花絮

聖誕佈道會



這是我們的精彩表演!

升旗禮



我們需肅立敬禮!

兒童崇拜時間



我們一同崇拜



敬拜我主

多謝梁牧師分享訊息

活動花絮

文化週



捏陶泥真好玩



我們在尋找三星堆寶藏



文字拓印技術真神奇



我們在挖「兵馬傭」古蹟



我們也會造青銅鼎



紮染真好玩

遊戲週



打地鼠，真刺激



我們在走迷宮



看看那邊球最少!



巨型足球機，很好玩



我是神射手



跳高摘摘看

自由遊戲



平衡遊戲真有趣



活潑可愛小健兒



齊齊動起來



運動小健將



合作疊疊樂

藝術週



非物質文化「漂流漆扇」



這是我們的波點世界



壓花工藝真特別



我們在創作的「彩色幾何藝術」



製作驚喜盒子

夏天到了！老師在主題「夏日樂繽紛」中設計了很多豐富的活動，以增強幼兒對夏季的認知，且能讓幼兒在遊戲中學習和成長。在活動中，幼兒能認識各種夏日戶外活動，如游泳，堆沙及拾貝殼等等。幼兒亦能了解夏天的天氣特徵，通過觀察天氣變化，學習如何應對不同的天氣變化，此有助培養幼兒對大自然的好奇心及探索精神，並學習享受美好的夏日時光！



聽到有關下雨的聲音時，快來避避雨！



快來探索風從哪裡來！



夏天好熱，我們一起製作雪糕吧！



我們一起認識游泳用品！



我能自己撐雨傘，真棒！



下雨了，我們可以穿雨靴外出！



我們在自由遊戲的時候運送水泡，很有趣！



聽到雨聲筒的雨聲，要馬上用手遮擋雨點才不會被弄濕！



天氣太熱了！我們一起戴帽子和吃雪糕吧！



我們一起排排隊



花花世界生日會



齊齊來拜年



音樂停企定定



祝大家新年快樂



水果洗乾淨



齊來設計復活籃

本校的課程是根據幼兒的需要及發展而設計，並讓幼兒從日常生活經驗中進行不同的探索。在「交通工具」的主題中，除了讓幼兒認識各種交通工具的名稱、外形及各種交通安全設施外，還讓幼兒能透過參觀、遊戲、區角活動和探索活動去認識不同的交通工具，讓幼兒從遊戲中學習更多相關的內容。



我們在分享馬路上的交通工具。



我們去坑口港鐵站參觀，真好玩！



你看，我學會用售票機買票了。



我們在學習開巴士，真有趣！



我正在製作車輪畫，好看嗎？



這是天星小輪，我有乘搭過呀！



我會製作小船，會浮在水面的。



看看誰的紙飛機飛得最遠？



我會煮飯啦！



消防員真勇敢！



謝謝你！理髮師！



玩具圖書館真好玩！



我是小獸醫！

方案教學「環保」

地球先生生病了！幼兒可以怎樣保護環境，為地球出一分力？幼兒透過是次的探索，從學習垃圾的分類、了解環保生活習慣及社區裏的環保設施等，他們發現原來環保與平日生活是息息相關，只要大家願意踏出一步，便能為這個美麗的地球帶來不一樣的改變。活動中他們物盡其用，在家中和學校裏搜集不同環保物料，預備「環保小手工分享會」，現在讓我們一起看看他們的學習成果。



我們組成「環保小先鋒」，看看學校裏的垃圾類別。



原來可利用資訊科技，尋找與環保相關的資料。



我們在繪本裏也發現很多環保相關的生活習慣。



透過訪問老師，我們更了解社區裏的環保設施。



我們選擇利用環保物料創作手工，學習「物盡其用」。



我們搜集了很多環保物料，準備創作手工。



環保小手工快完成啦！



我們邀請了各位主任和K3小朋友來欣賞我們的作品。



我們一起拍照留念吧！

K2活動花絮



冬日時裝秀



一同製作健康三文治



我最喜愛的食物分享會



齊做「生氣湯圓」



情緒日記分享



是甚麼聲音？

K3班專題探究活動

「挪亞方舟」

為了讓幼兒進一步認識《聖經》真理及擴闊生活視野，K3班幼兒從「挪亞方舟」聖經歷史中，開展了對於自然災害發生時保護自己之探究活動。過程中，幼兒以各種方法蒐集資料，透過得來的資料他們開始進行建構，活動中他們嘗試向別人蒐集物料，如：玻璃色紙、環保紙、大紙皮盒、絲帶和硬卡紙等來合力製作出模擬高山、巨浪海嘯及大火山等服飾。最後，他們成功舉辦了「危機災難日」模擬遊戲活動，每位幼兒積極擔當「工作人員」及「小小遊戲主持人」一職，並向其他幼兒介紹出各個遊戲的玩法及規則，透過活動發展兒童的發展，讓他們在靈、德、智、體、群、美等多方面均有得著。



幼兒透過蒐集資料，發現了大自然災害「海嘯」對我們人類的影響。



幼兒收集製作火山碎石的物料。



我們一同包啊包！把環保紙變成一粒粒紅通通的火山碎石！



我們用力細心貼貼貼，貼出模擬大海浪板！



你畫畫，我填色，齊來製作出大火山！



我們小心翼翼地剪出紙粒來製作高山避難所！



幼兒邀請其他班別的老師及同學來參與他們製作的遊戲活動。



「模擬火山爆發閃避球」遊戲開始了！



齊來謹記海嘯來到時，要跑到高山上避開災難啦！



K3活動花絮



我們承諾會遵守交通規則！



滿滿的節日氣氛，真愉快！



活力齊舞動，大展身手的好機會！



齊來製作一籠籠小點心。



我們製作的小小屋子真趣緻！



剪出中國特色剪紙一同佈置課室賀新春！



愛護環境，你我有責！



中華文化「飲茶的文化」



做好準備升小學啦！



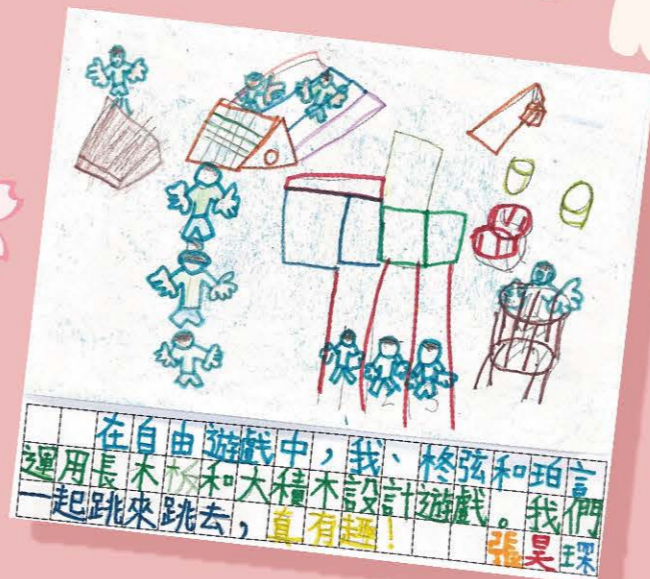
畢業生心聲



我和同學、老師一同到挪亞方舟主題公園進行探索活動。我看見了很多動物，真有趣！
宋財弘



我最愛的是迪士尼畢業慶典。當天，我、小朋友、老師和米奇老鼠一起拍自願照。
林泅津



在自由遊戲中，我、柁弦和珀言運用長木條和大積木設計遊戲。我們一起跳來跳去，真有趣！
張昊琛



我、子言、主任和老師一起運用葉子包裹一隻隻粽子。齊來迎接中國的傳統節日！
張梓好



迪士尼畢業慶典中，我和小朋友看到一個個小熊氣球，真的很高興！
黃心怡



我最深的是參觀香港科學館。當天，我看見了神創造的世界真奇妙！
容木眼



我喜愛聖誕慶祝會。因為我收到一份禮物！我和小朋友一同在聖誕樹前拍照，真快樂！
吳珀言



我愛與小朋友一起聆聽老師說故事。我會和老師一起哈哈大笑和分享故事角色，真開心！
陳深霖



我快畢業了！我和小朋友一起到香港科學館參觀。我感到十分興奮！
何雨穎



在英語課中，我愛與老師玩遊戲、聽歌和說故事。我感到十分開心！
鄧朗琴



在聖誕節佈道會中，我們一起拿著呼球一起唱歌跳舞敬拜天父，一同慶祝耶穌的出生。
祝嘉溢



我喜愛在親子旅行中，與爸爸媽媽一起玩遊戲，如：愛心小姐綫多點和排排大樹爸爸。
呂靖



在參觀挪亞方舟活動中，我看見了一艘十分巨大的方舟和很多漂亮的花朵。神真的很愛我！
林柁弦



我最喜歡和英語老師上課。我們在課堂一起唱歌，一起跳舞，真愛聽故事。
宋奕熙



我、奕熙和晴暉一起乘坐旅遊巴士到科學館玩「這些話」遊戲，真高興！
李日儀



我快畢業了！我最難忘的是與家人一起到挪亞方舟看見有大明鳥、大陸龜和蝴蝶。
倫子言



家長心聲

校長、老師：
時間飛逝，轉眼間
囡囡幼稚畢業了，再次
感謝校長、老師們
對囡囡悉心的教導，和
包容和愛心照顧。家長
心怡

致校長、主任、老師、職員、同學們
感謝各位對霖霖的照顧及
教導，特別感謝各位班主，
謝謝你們的愛心及付出
萬分感激

陳霖霖 家長

致校長、各位老師：
非常感謝這三年你們付
出的愛與教養，悉心的栽培
令孩子可以健康茁壯地成長
學會愛與分享，謝謝你們的努力
林柏晞 家長

感恩老師們
和校長這一年的教
導，令囡囡在陌生的新
環境里快樂無憂地
渡過初來香港的第一年
宗雲熙 家長

致校長、老師：
多謝校長和老師們的
悉心照顧，讓祝
嘉沁可以學到很多
有用的知識。

祝嘉沁 家長

親愛的鄭校長、各位老師：
轉眼間已四年了！由兩歲N班
到而家即將畢業了！感激各
位對兩穎的愛！在這個充滿
愛的家！兩穎成長了很多！
何兩穎 家長

感謝校長、各位老師、
姐姐、若心、教導員
照顧下芷莊成長
每天愉快地上學！

黃靖琳 家長

校長、各位老師：

感謝貴校對子言用心
照顧及關愛，讓子言在
一個充滿愛的环境成長
及認識神的話語。

倫子言 家長

鄭校長、各位老師

多謝校長、老師們、姐姐們
悉心教導，使日曦在貴校
園生活多姿多采，充滿愛
意，感謝給予日曦有美好的幼稚園
生活和回憶！李日曦 家長

感謝學校

在放四年來的照顧、
教導、蒞臨，在此再
多謝各位的愛心，
才能健康成長。

蕭文傑 家長

親愛的張老師

多謝你在高班這年
對穎妍的愛心教導，
使她在你們的愛之下
成長。

葉穎妍 家長
2024年7月5日

感謝學校

對津津循循善誘，
希望津津到小學繼
續發光發亮，
快樂成長。

林津津 家長

尊敬的校長、所有主任、
老師、姐姐：感謝您
們的教導和照顧！吳
琛在厚恩這棵大樹下
能夠快樂成長，感謝各位。

張吳琛 家長

尊敬的校長、主任、老師

感謝你們對逸翹的精心教導
和細心照顧，提供溫馨的學習環境，
令逸翹學到很多知識和交到很多朋友。
願祝厚恩幼兒學校越辦越好！

K3 施逸翹 家長

尊敬的校長、主任、老師們，
在你們的教導下，梓朗
逐漸成長及進步，令他
有美好的童年及回憶。
謝謝你們！

容梓朗 家長

校長、主任、老師、姐姐：

多謝你們在過去
三年對朗瑩的教導和
照顧，讓她快樂成長和進步。
祝各位生活愉快，身體健康！

郭朗瑩 家長

很高興梓妍

能夠在厚恩充滿愛和
環境學習長大，由一個好
易怯易喊嘅小朋友變得
充滿自信地表演！多謝！！

張梓妍 家長

校長/老師/姐姐：

轉眼間，靖靖已經在厚恩渡過
了四個年頭，9月就要成為小學生了。
多謝各位多年來的照顧和愛護，
以及家長們和小朋友，孝善大爺畢業了，進入
人生另一個階段，但繼續保持厚恩情懷，
有緣再見也。呂靖 家長

由稚弱的一臉懵懂，到今天的滿滿的知識。
感恩各位的呵護備至，感恩各位的悉心栽培。
感恩各位的無私奉獻，感恩我們遇見！
給我的成長帶來無限，給我的成長帶來無限。
親切關心照顧和信，從無更改心無悔不變。

林格強 家長

親愛的校長、主任、老師和姐姐：
回想2020年暑假帶著蔚然到學校
上半小時的適應班已經變得學校
有愛和專業益十開設。一轉眼四年
快樂的幼兒園生活就要到屆了...
衷心多謝各位的教導。岑蔚然家長

春風化雨

潤物無聲

致校長、老師、工友姐姐

感謝各位對小朋友
既關愛又照顧，每次聽
到你地對小朋友既讚賞
又進步，作為家長我地都好
開心，亦容柏睿 家長
全賴有你地生有今日既
佢地，謝謝。

鄭校長、主任、老師

感謝你們對柏霖的
照顧悉心的教導和鼓
勵，讓他在一個愉快的
環境下成長，留下一個美
好的回憶。阮柏霖 家長

致校長、老師、工友、姐姐

感恩厚恩堂提供左一個
充滿愛既學習環境，小
朋友每日返學都好開心，
令佢有個難忘既幼稚園
生活。容政梯 家長
多謝您地。

感謝天父賜福在厚恩

學校生活了3年多的時間，
衷心感謝校長、主任、老
師的照顧，令佢有個
開心、快樂的童年。

吳明君 家長