



台南應用科技大學 附設臺南市漢家幼兒園4月親子園



※~~園長媽咪的貼心小語~~

親愛的家長您好：

兒童節慶祝活動圓滿落幕，感謝各位家長的熱情參與與支持，陪伴孩子們一同度過歡樂又難忘的時光！

今年的兒童節特別邀請專業魔術師蒞園演出，精彩又充滿驚喜的魔術表演，讓孩子們目不轉睛、驚呼連連，現場笑聲與掌聲此起彼落，氣氛熱鬧非凡。

此外，本園亦與台南應用科技大學運動休閒系攜手合作，由充滿活力的大哥哥、大姐姐們帶領孩子們進行一連串豐富有趣的闖關活動。在歡笑與互動中，孩子們盡情探索、開心遊戲，不僅收穫滿滿，也留下了許多珍貴而美好的回憶。

整場活動充滿歡樂與溫馨，孩子們燦爛的笑容，成為這個兒童節最動人的風景。

感謝家長們長期以來的支持與肯定，目前115學年度新生報名尚有名額，若您周遭親朋好友有適齡就讀之幼兒，歡迎與本園聯繫。誠摯邀請加入漢家大家庭，讓我們攜手以「愛」與「用心」，陪伴孩子們平安快樂成長。

為營造安全的學習環境，敬請家長協助配合門禁管理相關事項：

- 一、每日上午8:00至9:00、下午4:20至5:00為大門開放時間，均有值班人員協助看護。
- 二、上午8:00前及9:00後，請家長務必親自將幼兒接送至辦公室前。
- 三、側門進出須由家長協助操作安全鎖扣（設置於約180公分高度），需雙手操作方可開啟。
- 四、為確保幼兒安全，請勿讓幼生單獨進出側門。
- 五、進出大門及側門時，請隨手關門，以維護校園安全。

另再次宣導，鼓勵尚未接種公費流感疫苗之幼兒及家長踴躍接種，以提升整體免疫保護力，並請持續落實個人防護措施，如有身體不適，請在家休息。

敬祝

平安順心

台南應用科技大學附設漢家幼兒園 園長 陳錦雯 敬上 115年4月1日

~活動報報~

- * 115年4月1日(三)兒童節活動-小小漢家探險家 運動休閒闖天下。
- * 115年4月2日(四)上午大班校外參觀-三村國小。
- * 115年4月3日(五)~4月6日(一)兒童節+清明節國定假日，放假4天。
- * 115年4月17日(五)親子一日遊-屏東海生館。
- * 115年4月18日(六)~4月19日(日)東橋兒童節活動。

※衛教宣導

腸病毒別輕忽
大人、小孩都可能感染

腸病毒常見症狀：

- 發燒
- 喉嚨痛、黏膜破損
- 口腔小水泡或潰瘍
- 手腳膝蓋水泡或紅疹

傳染途徑：

- 糞口
- 飛沫
- 食物
- 接觸

腸病毒不是小朋友專利，大人也要小心，避免被感染！

熱衰竭	熱中暑
<ul style="list-style-type: none"> 神智清醒 頭暈 盜汗 面色蒼白 無明顯高溫 皮膚濕冷 噁心嘔吐 脈搏快但弱 肌肉痠痛 	<ul style="list-style-type: none"> 可能失去意識 頭痛 無汗 面色潮紅 體溫高 皮膚乾燥 噁心嘔吐 脈搏快且強 肌肉無力
移至陰涼處 給予稀釋的鹽水	立即用冷水降低體溫 移至陰涼處幫助散熱 立即送醫!

你知道熱中暑比熱衰竭更嚴重嗎?

祭祖掃墓 不用火 平安防災又環保
Fire Prevention at Tomb Sweeping Festival

- 除草 不用火 (Don't burn weeds)
- 不焚燒紙錢 (Don't burn paper money)
- 不燃放鞭炮 (Don't set off fireworks)
- 不亂丟菸蒂 (Don't throw cigarette butts)
- 垃圾要帶走 (Remember to pick up trash when leaving)

臺北市消防局 謹啟

!!幼兒園接送動線公告!!

為維護幼兒上下學安全，請家長配合以下事項：

一、機車接送：

1. 請將機車停放於園內空曠處。
2. 大門口請保持淨空，以利通行。

二、汽車接送：

1. 請由第二校門進出接送幼兒。
2. 請勿於幼兒園大門口迴轉，以免發生危險。
3. 請勿從大門口將汽車駛入園內。

三、共同注意事項：

1. 進出校門請減速慢行，注意周邊幼兒安全。
2. 請勿讓幼生於停車區域奔跑，以免發生危險。

文章出自：<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/20493>

人手一台「智慧型手機」，讓我們的生活更便利，生活裡的大小事都可以用它來解決。不論是工作上的聯絡、訂餐或叫外賣，甚至連買東西都可以用它付帳……。在現在人焦慮的調查中，「忘記帶手機」這件事的壓力值，已經超過「忘記帶錢包」。

然而，不只是大人熱愛 3C，小小孩們也不遑多讓。一般我們如果有去餐廳用餐，經常可以看到在孩子面前，都會擺著大大小小不同的 3C 產品，只為了讓孩子可以乖乖坐在那裡。我們不能否認，這些 3C 產品真得很方便，但你知道嗎？在美國矽谷的幼兒園，卻是推廣著完全不使用 3C 產品，這又是什麼原因呢？

讓我們從孩子的發展歷程來了解，3C 對專注力的影響：

(一)兩歲前，別讓手機取代與人互動的連結

孩子在兩歲之前，最重要的是「與人互動」，他們在這個階段會對「人」感到有興趣，只要爸媽一叫他，就會立即轉身看著爸媽，並期待會有好事情發生。這樣的連結，會讓孩子跟「人」產生興趣，等到上學時才會喜歡聽老師說話、跟朋友一起玩，這種專注力就是「參與性注意力」。相反地，如果孩子的「參與性注意力」是連結在「手機」上，即便孩子可以在螢幕上學習，但是「人」要和他互動時卻沒有反應，你覺得問題大不大呢？

(二)3C 藍光影響孩子的睡眠週期，導致注意力下降

人會因為無聊、沒事做，所以感覺昏昏欲睡。相反地，過度的感覺刺激會導致大腦持續亢奮，即便是身體已經很疲累，卻怎麼也睡不著。在玩手機、看影片的時候，大腦被動獲得大量的「視覺刺激」，即便身體是躺在床上，大腦卻是正在奔跑，孩子如何能睡得著？

此外，大腦的睡眠週期控制，並非是「時間」，而是「陽光」中的紫外線。研究顯示手機的藍光，只要在睡前看十五分鐘，可能導致睡眠延後一小時。睡眠不足，會讓孩子上學時昏昏欲睡，孩子在上課時也就無法注意老師說的內容。

(三)操作速成的手機遊戲，破壞孩子的耐心與練習興趣

小小孩喜歡經常出現，而重複的事物，即便已經看了十遍，還想要再看第十一遍。這個特質讓孩子可以反覆練習，熟悉自己的身體操作，直到獲得成功為止。只要多做幾次，也會做得越來越好，從這樣的過程中，孩子學會了耐心和等待，這也就是最基礎的「持續性注意力」。相反地，APP 的設計最重要是「好上手」，不需要學習就可以用，讓孩子們可以在最短的時間獲得成就，讓孩子們可以在最短的上手。加上有琳瑯滿目的 APP 可以跳來跳去的玩，無意間卻破壞孩子的最需要培養的「練習與成就的連結」。等到上學時，一聽到要練習就興趣缺缺，當然很難獲得好成績。

(四)透過情緒壓力誘發的專注力是錯誤的專心

當我們努力而成功時，大腦會分泌「多巴胺」來獎勵我們，因此也能越來越專心的學習。然而，提升專注力還有另一個「正腎上腺素」，也就是緊張或生氣的時候會分泌的一種物質。當你給孩子玩暴力性的電玩，透過情緒壓力的誘發，當下孩子也可以變得超專種物質。當你給孩子玩暴力性的電玩，透過情緒壓力的誘發，當下孩子也可以變得超專心，但卻是在用「生氣」來專心。結果就會導致日後爸媽不「大聲」(兇)說話，孩子就不會專心，而孩子學習「被動」、寫作業老是拖拖拉拉，也總是叫不動。透過 3C 刺激獲得的專注力又如何稱得上是專心呢？

3C 產品是社會進步的歷程，並不是毒蛇猛獸，因此不需要完全禁止使用，只要了解利弊得失。透過電子媒體的教學，更容易讓孩子們理解，也讓孩子更有興趣。給孩子使用 3C 產品時，要有明確的規範與限制，而不是放任孩子隨時想玩都可以。這裡建議使用「333 原則」：

- 33 歲以前零接觸歲以前零接觸
- 一次不超過一次不超過 3030 分鐘分鐘
- 一天螢幕的接觸時間小於 3 小時 (六歲以上)

孩子不是縮小版的大人，特別是孩子的大腦發展尚未成熟時，更需要爸媽的協助才能發展出良好的專注力！展出良好的專注力！

~4月餐點表~

私立台南家專 學校財團法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 114 學年度第二學期餐點表

115 年 4 月

時間	4/27	4/28	4/1.29	4/2.30	4/3
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	養生饅頭 牛奶	水果餐 (蘋果、香蕉)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、芭樂)	
午餐	什錦湯麵 香菇、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜、水果	魯肉塊飯 白蘿蔔、肉塊、香菇、油豆腐、高麗菜、紫菜蛋花湯	地瓜飯 白米+地瓜、紅蘿蔔、炒雞蛋、百頁豆腐、肉燥、高麗菜、蒜瓣蚵仔湯 (蒜頭、蚵仔)	魯肉飯 白米+糙米、豬肉塊、紅蘿蔔、馬鈴薯、小烏蛋、高麗菜、冬瓜蛤蜊湯(冬瓜、蛤蜊) 水果：芭樂	清明年假
下午點心	黃豆花	雞絨湯(雞肉、紅蘿蔔、玉米、蛋)	綠豆湯(綠豆)	草莓夾心餐包	

備註：

時間	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心		水果餐 (蘋果、香蕉)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、番茄)	嘉南羊乳
午餐	清明年假	豬肉高麗菜水餃 酸辣湯 (黑木耳、竹筍絲、白豆腐、紅蘿蔔、雞蛋)	兒童餐 白米+小米、新鮮雞塊、肉燥、小白菜、鴨肉丸湯 (小白菜、鴨肉貢丸) 水果：西瓜	雞腿飯 紅燒小雞腿、高麗菜、紅蘿蔔、三杯杏鮑菇、紫菜蛋花湯	鍋燒意麵 肉絲、蛤蜊、高麗菜、小白菜、濕香菇、水果
下午點心		甜甜圈 冬瓜茶	玉米濃湯 (雞蛋、玉米粒、豬絞肉)	紅豆湯圓 (紅豆、芋圓、地瓜圓、小湯圓)	杯子蛋糕

備註：



◎本園一律使用國產肉品(雞、豬、牛肉食材)。

◎每日冷熱食的點心及水果依季節變換調整，如有異動當日將公佈於餐廳公佈欄。

◎依節令調整餐點，例如：元宵節、端午節、中秋節、聖誕節等等。

私立台南家專 學校財團法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 114 學年度第二學期餐點表

115 年 4 月

時間	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	牛奶多多	水果餐 (蘋果、番茄)	麻油麵線	水果餐	
午餐	味增麵 豬肉絲、高麗菜、豆腐、鴨肉丸 水果：香蕉	香菇肉羹麵 肉絲、魚漿、香菇、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、水果	米糕 滷蛋、肉燥、魚鬆、小黃瓜、四神湯 (排骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓)、水果	燒肉飯 魯蛋、燒肉、海帶結、紅蘿蔔、空心菜、豆腐味噌鮭魚湯	戶外教學
下午點心	綠豆蒜薹仁湯 (綠豆蒜、薹仁)	蔬菜粥(豬肉、高麗菜、香菇、玉米)	雞腿湯(雞肉、紅蘿蔔、玉米、雞蛋)	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆、綠豆、粉圓)	

備註：



時間	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	果汁牛奶+果醬吐司 (草莓/葡萄果醬)	水果餐 (蘋果、香蕉)	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	水果餐 (蘋果、芭樂)	雞蛋布丁
午餐	什錦炒飯 肉絲、洋蔥、毛豆、玉米、紅蘿蔔、三菇蛋花湯(金針菇、香菇、秀珍菇)、水果	豬肉高麗菜水餃 玉米濃湯 (雞蛋、玉米粒、豬絞肉)	糖醋魚塊飯 白米+糙米、糖醋魚塊、韭菜、甜不辣、高麗菜、香菇雞肉湯 (香菇、雞肉)、水果：小玉西瓜	控肉套餐 白米+糙米、紅蘿蔔、控豬肉塊、高麗菜、牛蒡炒雞蛋 莧菜銀魚湯 (莧菜、銀魚)	鍋燒意麵 鍋燒意麵、豬肉絲、香菇、小白菜、高麗菜、蛤蜊、蟹肉棒 水果：香蕉
下午點心	黃豆花	天婦羅玉米蘿蔔湯(甜不辣、玉米、白蘿蔔)	玉米火腿餐包、參茶	綠豆湯(綠豆)	起司餐包

備註：

◎本園一律使用國產肉品(雞、豬、牛肉食材)。

◎每日冷熱食的點心及水果依季節變換調整，如有異動當日將公佈於餐廳公佈欄。

◎依節令調整餐點，例如：元宵節、端午節、中秋節、聖誕節等等。

~兒童節慶祝活動~

