



私立台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園

113學年度12月份親子園



~園長貼心小語~

親愛的家長您好：

113 學年度的第一個親子活動－運動會，在 11/9 已圓滿落幕，當日科大大操場，一大早就看到活潑可愛的小孩已經開始先熱身運動於操場上跑來跑去，家長在旁邊也跟著捕捉寶貝們精采的鏡頭，活動在科大長官們帶領之下熱情揮舞著律動「最棒的就是你」揭開序幕，緊接著是科大校園健走樂活的各項趣味闖關遊戲，讓家長與孩子們手牽手一同闖關。

緊接著我們將為寶貝準備的第二個親子活動是－聖誕節活動，今年我們師生共同聯手進行布置，讓寶貝們有濃濃的聖誕節氛圍，活動包含聖誕市集、聖誕裝扮舞蹈快閃、聖誕音樂演奏快閃、聖誕裝扮報佳音、聖誕大餐…等活動，帶領幼兒們一起歡慶聖誕節到來。

※為維護幼生身體健康發展，幼兒園區全面禁菸，，以上若造成您的不便，敬請包涵。謝謝您的合作。

園長媽咪 陳錦雯 謹啟 113.11.30

活動報報

懇請家長配合：

1. 擬於 113 年 12 月 18 日(三)-25 日(三)為聖誕週進行各項活動。

活動一：12 月 18 日(三)-12/20(五)上午 9:00-9:50 南應大校園 OPEN DAY~逛逛聖誕市集。

活動二：12/19(四)中午 11：50 南應大舞蹈系快閃活動。

活動三：12/20(五)上午 10：00 南應大漫畫系 COS 突擊隊快閃活動。

活動四：12/24(二)上午 9：30 聖誕阿伯哥哥說故事

活動五：12/24(二)下午 3：30 聖誕音樂系長笛團快閃活動。

活動六：12/24-12/25 下午 16：00-17：00 聖誕老公公/老婆婆快閃校園。

活動七：12/25(三)上午 9 點於幼兒園舉辦【聖誕變裝秀舞蹈快閃】，歡迎家長來園參與，屆時邀請家長與幼生一起做裝扮，準備少許應景糖果/餅乾和大哥、大姊姊們分享。家長請勿進入教室僅止步於戶外活動廣場。

活動八：12/25(三)上午 10：30 聖誕豐美食全園 Potluck Party，懇請家長協助幼生準備一道菜餚/水果/點心來園，讓寶貝與好朋友們一起共享聖誕大餐歡渡耶誕同樂會。

2. 114 年 1 月 1 日(三)開國元旦，故當日放假一天。

3. 114 年 1 月 24 日(五)-2 月 2 日(日)，為 114 年新年假期，1/24(五)、1/27(一)為調整放假學校未收費故不補課，特此通告，方便家長安排家庭活動。

4. 113 學年度第二學期起迄日 114 年 2 月 1 日(六)-114 年 7 月 31 日(四)，114 年 2 月 3 日(一)開學日，整天上課，當天起提供娃娃車接送。

5. 113 學年度小班尚有名額，歡迎適齡就讀之幼生與家長，預約參觀喔！



交通安全宣導：

幼兒園大門巷口小，請勿將您的愛車停放在巷口中，避免交通阻塞。開車接送請由第二校門進出。

113 學年度第二學期註冊時程公告

幼兒園擬於 114 年 1 月 15 日(三)上午 8：00-12：00，辦理 112 學年度第二學期註冊事宜，懇請家長配合，不便之處敬請家長見諒與海涵。

~衛教宣導~



~親子文章分享~

執行規範，不是製造衝突

文章出自：<https://www.y2edu.org/zh/articles-/2022/12/07>

對談人／媽很想聊 Cynthia、牧村親子共學教室創辦人何翩翩

談到蒙特梭利教育，一定會提到「自由」與「紀律」，然而這也是許多家長感到最難以拿捏的地方，尤其在培養孩子自律的過程，隨著孩子年紀增長，在規範的建立上開始有不小的拉扯，到底要如何溫柔並堅定地執行規範？

牧村親子共學教室創辦人何翩翩，是紐約大學幼教碩士，也是國際蒙特梭利合格教師，曾擔任蒙式幼兒園園長十餘年，建議將建立規範，視為與孩子「分化」的過程，在陪伴孩子邁向獨立的同時，其實也讓父母有機會再次成長，發掘自我。

執行規範不是製造衝突

父母訂定清楚的規範，最重要的目的是讓孩子能在規範中，擁有選擇的自由、體驗選擇的後果，並從中培養起自律，學會對自己的行為負責。學齡前的孩子，因為父母的期望值相對較低，因此在規範的執行上，即便孩子無法順利達成，還是可以溫柔有耐心的提醒；但隨著孩子年齡增長，親子間在規範上的衝突就會越強烈，父母想堅持自己的規範，卻難以溫柔執行。

這樣的狀況事實上是父母要去覺察的。規範的來源是因為父母覺得從社會、團體、文化的角度出發，孩子需要學習如何遵守這些規範，但何翩翩也提醒：

~親子文章分享(續)~

「在教養的過程，會需要常常重新檢視這些規範是否合適，隨著孩子在不同的年齡或狀態，也可能這個規範會帶來負向的效果，若今天孩子來挑戰的時候，也是一件好事，因為規範可以有調整的可能。」

溫柔地進行分化，堅定地執行規範

談到規範的執行，就要提到父母心態的預備，必須從「幫助彼此分化」的心態出發，何翩翩表示：「父母跟小孩一定要經歷分化，孩子跟爸爸、媽媽分離，長成獨立的個體，一步步走向屬於他自己的人生道路。」基於這樣的認知，父母可以將「規範」視為協助孩子的「鷹架」，是幫助孩子邁向獨立的一部分。說來簡單但做起來卻一點也不容易！身為兩個小學階段孩子的母親，Cynthia 也分享自己在執行規範的困難：「我有時候看到我的小孩越來越成熟、長出跟我不一樣的自己，我會有點開心，但同時又很矛盾，因為管教的時候，又希望他服從我設定的規範。」對此，何翩翩也分享幾個心法：

從團體角度檢視規範標準

以個人的角度出發，有時會難以拿捏到底要多嚴厲、規範的框架要到哪。然而從社會或團體的角度出發，從「尊重」團體切入，規範設定上就可以針對團體的權益為基準，在與孩子討論與調整後，孩子對遵守規範的意願也會提升。

釐清責任與設定配套

孩子違反規範時，要先釐清問題的歸屬，如果家長的責任都有做到，那就是孩子的問題，針對孩子的問題要給予界線，比如吃飯不專心，可以設定用餐時間結束就把飯收走的限制，讓孩子承擔肚子餓的結果。

但此時其他家人也要共同執行這個限制，如果一會阿嬤切一盤水果過來、一會爸爸給孩子一塊蛋糕，孩子就不能體驗這個（肚子餓）的後果。因此家中成人必須互相配合，執行相應的配套。

退一步，接住孩子的情緒

當孩子未遵守規範，自然要承擔後果，在這個循環裡，他才可以深刻體悟自己選擇的結果。父母此時如果用教訓的方式介入，反而會帶起孩子對父母的情緒，容易失焦之外，孩子也會複製這樣的方式，作為跟父母溝通的模式。

孩子有時也需要慢慢學習消化自己的情緒，這不是我們在旁邊告訴他們「沒事了、不要哭」就能做到。在安全無虞的情況下，不要怕給孩子犯錯的機會，當孩子自己經歷完或尋求協助時，我們要能穩穩地接住他的情緒，再回來與孩子進行討論。

善用自我覺察，制定對雙方都合理的規範

規範的合理性並不是絕對的，依據孩子的年紀、氣質、個性等等，都會需要調整。藉由等待與觀察孩子的行為及情緒反應，父母可以重新檢視目前的規範是不是還有其它調整的可能，而不是在第一時間就起衝突。

陪伴孩子學習自由與紀律，邁向獨立，是一個漫長的過程，但對父母來說，規範的建立、執行、與調整，也是一個自我梳理，重新覺察自我的機會，透過這樣的過程，父母能更緊密地與孩子經歷生命的每個階段，成為彼此的養份。



◎12月餐點表

私立台南家專 學校附屬法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 113 學年度第一學期餐點表

12月

時間	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	蚵仔麵線 (蚵仔、麵線)	水果餐 (蘋果、香蕉)	麻油麵線 (豬肉絲、麵線)	水果餐 (蘋果、芭樂)	豆漿 玉米脆片
午餐	<u>蝦仁蛋炒飯</u> (白米+糙米、蝦仁、雞蛋、肉燥、洋葱、高麗菜、紅蘿蔔) 排骨蔬菜湯(排骨、牛番茄、高麗菜) 水果：芭樂	<u>豬肉高麗菜水餃</u> 酸辣湯 (黑木耳、竹筍絲、白豆腐、紅蘿蔔、雞蛋)	聖誕大餐	<u>雞腿飯</u> 紅燒小雞腿 高麗菜、紅蘿蔔、三杯杏鮑菇 紫菜蛋花湯 水果：香蕉	<u>鍋燒意麵</u> 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	白豆花(黃豆)	甜甜圈 冬瓜茶	薯餅 參茶	紅豆湯圓 (紅豆、芋圓、地瓜圓、小湯圓)	乳酸多 全麥餐包
備註：					
時間	12/2、30	12/3、31	12/4	12/5	12/6
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	水果餐 (芭樂、蘋果)	水果餐 (香蕉、蘋果)	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	水果餐 (蘋果、芭樂)	統一布丁
午餐	<u>什錦炒飯</u> 肉絲、洋葱、毛豆、玉米、紅蘿蔔 三菇蛋花湯(金針菇、香菇、秀珍菇)、水果：芭樂	<u>香菇肉羹麵</u> 魚漿、香菇、竹筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、油麵	<u>米糕飯</u> 白米+糙米、油雞蛋、肉燥、肉鬆、小黃瓜、四神湯(排骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓) 水果：西瓜	<u>燒肉飯</u> 魯蛋、燒肉 海帶結、紅蘿蔔、空心菜 豆腐味噌鮭魚湯 水果：香蕉	<u>海產粥</u> 豬絞肉、蛤蜊虱目魚肚、小白菜 魚板、高麗菜 蝦仁、花枝 水果：香蕉
下午點心	綠豆湯(綠豆)	南瓜粥 (南瓜、香菇、豬肉)	薯餅 仙草茶	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆綠豆、粉角、粉圓)	鹹奶油餐包 冬瓜茶
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 學校附屬法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 113 學年度第一學期餐點表

12月

時間	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
	(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 (香蕉、蘋果)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、蓮霧)	嘉南羊乳
午餐	<u>什錦味噌湯麵</u> 香菇、肉絲、貢丸、小白菜 水果：西瓜	<u>豬肉高麗菜水餃</u> 四神湯(排骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓)	<u>糖醋魚塊飯</u> 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	<u>燻肉套餐</u> 白米+糙米、紅蘿蔔、燻肉塊、高麗菜、牛蒡炒雞蛋 莖菜銀魚湯 (莖菜、銀魚)	<u>鍋燒意麵</u> 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	白豆花(黃豆)	小蔬麵麵包 冬瓜茶	養身饅頭 參茶	綠豆湯(綠豆)	可頌 蔬果汁
備註：					
					
時間	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	銀絲捲、養生饅頭 原味牛奶	水果餐 (香蕉、蘋果)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、芭樂)	牛奶多多
午餐	<u>蔬菜蛋炒飯</u> 肉絲、高麗菜、紅蘿蔔 排骨蔬菜湯 (豬肉、高麗菜、番茄) 水果：香蕉	<u>魯肉塊飯</u> 白蘿蔔、肉塊、香菇、油豆腐 高麗菜、紫菜蛋花湯	<u>地瓜飯</u> 白米+地瓜、紅蘿蔔 炒雞蛋、百頁豆腐、肉燥、高麗菜、蒜辦蚵仔湯 (蒜頭、蚵仔)	<u>魯肉飯</u> 白米+糙米、豬肉塊、白蘿蔔、香菇、油豆腐、高麗菜 貢丸湯(小白菜、豬肉貢丸) 水果：芭樂	<u>絲瓜麵</u> 開廟麵、絲瓜、豬肉絲、蛤蜊、高麗菜、蝦仁、乾香菇 水果：香蕉
下午點心	蘇打餅 愛玉檸檬 (愛玉、檸檬片)	雞腿湯(雞肉、紅蘿蔔、玉米、雞蛋)	起司餐包 參茶	綜合粉料 (粉圓、粉角、粉條)	杯子蛋糕 冬瓜茶
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。

~第一屆幼老共學~ 阿公阿嬤牽孫入手，做陣來共學

在這個快速變化的時代，人工智慧已經成為我們生活中不可或缺的一部分。它不僅影響著我們的工作和學習方式，也為我們的生活帶來了許多便利。這次，我們將一起探索 AI 的世界，讓小朋友們在遊戲和互動中，感受到科技的魅力；同時，我們也希望能夠促進長輩們對新科技的理解與接受，讓大家在學習中相互交流，共同成長，透過幼老共園的活動，連接幼世代及老世代的交流。

這次活動不僅是知識的分享，更是心靈的成長。我們希望透過這樣的共學模式，讓不同年齡層的人都能在彼此的陪伴中，發現學習的樂趣，增進彼此的理解與關係。

