



私立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 11 月份親子園



~園長媽咪的話~

親愛的家長您好：

幼兒園第 42 屆親子運動會，在幼兒園所有工作同仁、科大幼保系大學生及社區好鄰居-小金牌教育機構鹽行分校人力協助下，於 11 月 9 日（六）在科大操場及校園順利展開。

感謝家長們熱情參與，在社會大環境快速改變下，目前以小家庭居多，少子化越來越嚴重。這次活動主要邀請在各行各業忙碌的家長撥空參加，共同為全家人的健康一起來運動。這次親子運動會主要是以健走及親子闖關遊戲為主，增加親子互動一起同樂，當天約有 500-700 人參加，也因科大全力支持本校附幼，提供完善硬體設施，及豐富的資源，讓今年親子運動會得以順利完成。非常感謝平日上班的家長們充分活動筋骨，達到足夠的運動量，輕鬆愉快與孩子們玩在一起，猶如回到自己童年時光。

活動中也不時聽到家長們高興的加油聲、歡笑聲，從家長們專心投入的神情中，感受到父母對孩子們無私、偉大的愛。孩子們透過運動會度過精采、好玩又有趣的親子活動，讓家長們各個都心滿意足、滿載而歸，除拉近親子間的情誼，亦共築溫馨健康天倫樂的美好回憶。

園長媽咪 陳錦雯 謹啟 113.11.11

★為維護幼生身體健康發展，懇請家長進入園區，請勿吸煙、點煙，以上若造成您的不便，敬請包涵，謝謝您的合作。



~~宣導配合事項~~

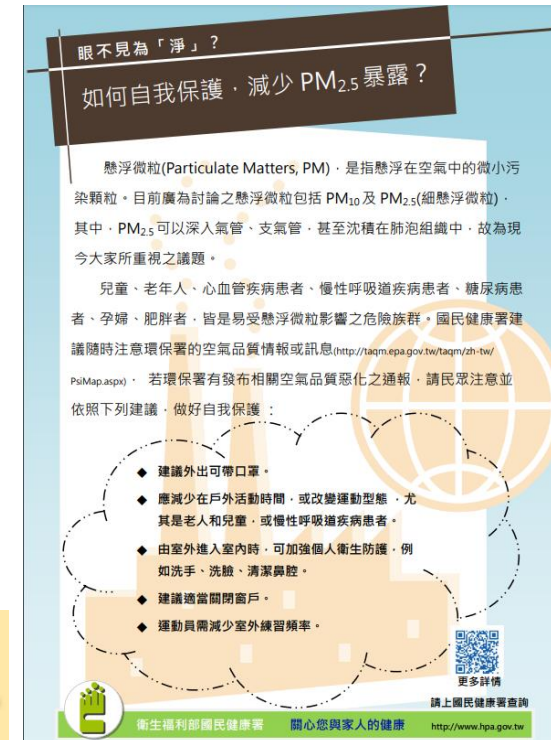
1. 預防登革熱確實做好巡、倒、清、刷，大家都健康喔!
2. 113年11月12日經依據衛生福利部疾病管制署統計，中西區及歸仁區為腸病毒感染併發重症個案地區，預防各流行疾病人人有責，守護幼生健康須要大人細心照顧，若幼生有感冒症狀請在家休息，落實生病在家休息，避免重複感染，並確實通知班級導師。
3. 請自接送之家長煩請配合，請不要將汽車開進幼兒園大門及停放在大門口，避免造成交通困擾。懇請大家用心維護幼生一行的安全。
4. 114年年假依往例含前後六、日共10天，自114/1/24(五)-2/2(日)，公告週知，便於家長安排假期活動。
5. 活動報報：
 - ◎11/9(六)親子運動會，感謝家長們到園與幼生一起運動喔!
 - ◎幼兒園聖誕活動週12/19(四)-12/25(三)。(屆時將有詳細通知單說明)



衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 1922 疫情通報及關懷專線: 1922



衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 疫情通報及關懷專線: 1922 http://www.cdc.gov.tw



◎~親子文章分享~ 寶貝常說「我不會、我不知道、這太難了」？2招小撇步提高挫折忍受度！

文章出自：<https://www.parenting.com.tw/article/5097781>

當孩子面對問題時把「我不會」、「太難了」當成口頭禪，您會如何應對呢？職能治療師分享家長可以用幾種方式、引導語氣，來培養孩子的挫折耐受力。

您的孩子是否每次在接觸新任務或曾經接觸具有挑戰性的活動，甚至是面對經常要寫的學校作業，第一時間總是把「我不會、我不知道、這太難了」掛在嘴邊呢？

養成「反覆嘗試」的習慣，困難與挑戰就不是阻礙

當孩子說「我做不到」、「我不會做」大人第一時間的回應通常是「怎麼可能，你明明就會啊！」、「上次是你自己完成的，這次也可以啊！」、「不要每次都說你不會，試都沒有試怎麼知道！」或「這又不難，你這樣以後長大怎麼辦啊！」無論您是想用「鼓勵」的方式或評論的語氣來「激勵」孩子，每當他遇到困難或有挑戰的任務，嘴巴還是會習慣的講出否定自己的話，家長該如何去引導與突破呢？

分享兩招重要小撇步

- 撇步 1：引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話
- 撇步 2：每次任務完成後，帶孩子做「自我對話」，為自己的行為表現「做總結」

進入小撇步前，需要家長先做兩項功課：

1. 學會看穿孩子講這些話背後的真實想法

如何「看穿」孩子背後真正的原因與需求？練習看穿孩子講這些話背後真正的原因與需求，才能協助他「解讀心裡」實際的想法，如何分辨孩子是在擔心？害怕？逃避？還是單純不喜歡、不想做才這樣說呢？

可以從他們做「感興趣、能勝任、做起來得心應手的任務」和做「有挑戰性、不熟悉、覺得挫折的任務」相互比較，觀察他們參與的意願和動機，若態度出現明顯的反差，孩子確實是「選擇性的」在參與活動，但家長不需要太過擔心，因為從學齡前到小學中年級階段正是培養「正向學習態度」的好時機，養成孩子「嘗試解決問題的習慣」，未來面臨挑戰時才會有更強韌的挫折耐受力。

我們可以說：「孩子並不是害怕挫折，只是不喜歡挫折帶來的不舒服感受，一但有了成功經驗，相信他比誰都願意要表現給我們看喔！」

2. 帶孩子重新定義「成功」

「成功經驗」如何創造？讓孩子知道「成功」不是馬上、一下子、很快的事，成功就像疊積木一樣，一層一層「嘗試累積」出來的，所以如果孩子只嘗試 1-2 次就說這太難了！我不會！建議在參與活動前先告知像是「這活動通常要試個 8-10 次左右，才會成功唷！」

讓孩子心裡有個底，才不會在任務進行的過程中發現「不如自己想像中的有趣」而想要放棄，或者可以說「你再嘗試 3 次，爸爸就一起幫忙想辦法！」，要留意我們給的引導句是「一起想辦法」並不是保證「一定會幫他找到答案」，有時候適度在孩子面前表現「我不知道可不可以，但我願意做看看」的態度，會比孩子總是認為「大人一定都要會、都得幫我」還來的更有意義，因為方法是想一想、試一試才會「蹦」出來的喔！

有了上述的基礎，要實踐小撇步的內容就一點也不難囉！

撇步一：引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話

引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話，就是當他的翻譯機，當他表示「這太難了、我不知道」我們可以說：喔～不是這樣的！你其實是想要告訴我「這我沒有做過，我擔心我會做不好」、「這看起來好多，我覺得我做不完」或「我現在不想做這個，想先做別的，我們可以討論一下順序嗎！」無論是哪一種回應方式，目的是要帶孩子更明確的表達「自己內心真實的想法」，總比經常把否定自我的話掛在嘴邊來的好。記得大人講完後務必請孩子「跟著覆述一遍」，才能將否定的慣用語「替代」成「貼近自己內心想法」的話。

撇步二：任務完成後引導孩子做「自我對話」，為自己的行為表現「做總結」

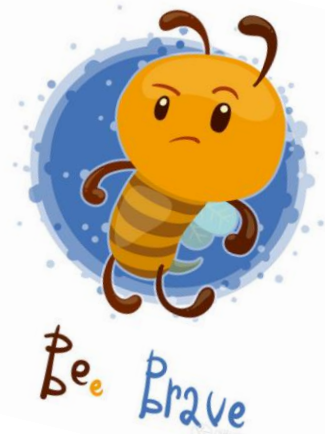
幫自己當次的行為表現「做總結」，就是要孩子「自己稱讚自己、增加下一次嘗試的信心」，記得稱讚的角度不只是從結果看，還要加入「學習的過程」，可以引導孩子說「我剛剛有耐心嘗試，雖然後面是爸爸幫忙我的，但我有耐心的做到最後喔！」這是一句不著墨在結果但強調「學習態度」的總結句，大人講完後一樣請孩子「跟著說一遍」，家長要跳脫對讚美句的既定印象，因為不是只有成功、做到才值得鼓勵，否則孩子會誤以為「我要成功，才叫表現好」，那如果沒做到呢？即使沒成功，也有很值得稱讚的地方，很多時候「態度、堅持度與耐心」才是大人希望孩子在學習過程中可以體會到的核心價值。

「挫折忍受度」的精隨不是「忍受」而是「嘗試」

「哎呀！我家寶貝就是挫折忍受度太低，才會這麼不敢嘗試」挫折忍受度這詞，近這幾年常聽到家長提起，但家長容易誤會挫折忍受度的真正意涵，它指的「不是遇到挫折當下，孩子要多能忍、多能撐」，非字面上所指的「忍耐」功力，無論是「挫折忍受度」或「挫折耐受度」講的其實是「解決問題的能力」，因此不需要聚焦在「挫折」這兩個字眼上，而是把重點放在「問題本身」。

當一個孩子願意接受挑戰，除了與先天氣質有關，「成長經驗」才是影響的關鍵！大人給予的引導和回饋，會決定孩子未來遇到挫折時「用什麼態度來面對與處理」，這是長期互動下來培養出的「學習狀態」所以家長要記得，我們不是在訓練孩子「忍耐的能力」而是遇到問題「願意多嘗試、知道如何找出方法與資源，幫助自己克服眼前的困難」。

下次當孩子在您面前說「我不知道、這太難了、我不會」，記得「看穿他→幫他翻譯內心真實的想法→用自我對話提升做事信心」相信您家的寶貝會越挫越「勇敢」，因為當「心」強壯了，嘗試就不是問題了！



◎11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 113 學年度第一學期餐點表

11月

時間	11/25	11/26	11/27	11/28	11/1、29
	(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)	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	水果餐 (蘋果、芭樂)	豆浆 玉米脆片
午餐	蝦仁蛋炒飯 (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	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、菠菜、紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋) 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 水果：香蕉	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	白豆花(黃豆)	杯子蛋糕 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)	乳酸多 全麥餐包
備註：					
時間	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	海帶芽湯 (海帶、雞蛋)	水果餐 (香蕉、蘋果)	麻油麵線 (豬肉絲、麵線)	水果餐 (蘋果、芭樂)	統一布丁
午餐	什錦炒飯 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	香菇肉羹麵 魚漿、香菇、竹筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、油麵	米糕飯 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	燒肉飯 魯蛋、燒肉 海帶結、紅蘿蔔、空心菜 豆腐味噌鮭魚湯 水果：香蕉	海產粥 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)	冬瓜茶 全麥餐包	薯餅 仙草茶	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆、綠豆、粉角、粉圓)	小波蘿餐包 冬瓜茶
備註： 11/9 絲瓜麵：關廟麵、絲瓜、豬肉絲、蛤蜊、高麗菜、蝦仁、乾香菇、 水果：香蕉 點心：雪餅、蔬果汁					



- ◎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 113 學年度第一學期餐點表

11月

時間	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
	(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、蓮藕)	嘉南羊乳
午餐	什錦湯麵 香菇、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜、水果	米糕飯 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	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	焢肉套餐 白米+糙米、紅蘿蔔、焢豬肉塊、高麗菜、牛蕃茄炒雞蛋 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	白豆花(黃豆)	蔬菜粥(豬肉、高麗菜、香菇、玉米)	養身饅頭 參茶	綠豆湯(綠豆)	可頌 蔬果汁
備註： 					
時間	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	銀絲捲、養身饅頭 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	蔬菜蛋炒飯 肉絲、高麗菜、紅蘿蔔 排骨蔬菜湯 (豬肉、高麗菜、番茄) 水果：香蕉	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、白蘿蔔、香菇、油豆腐、高麗菜、貢丸(小白菜、豬肉貢丸) 水果：芭樂	絲瓜麵 關廟麵、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。

◎大班開心畢業藝術照

