



台南應用科大附幼 漢家113年6月親子園



※~~園長媽咪小語~~

時光飛逝鳳凰花開驪歌輕唱，又到畢業季節，幼兒園擬於6月28日（五）上午舉辦第41屆畢業團康活動。這次邀請南應大運休系熊彥棋老師之專業團隊進行打水彈活動，水彈槍使用的是特殊製作的水彈子彈，彈丸本身不會殘留顏色在衣物上，且撞擊力度很小，大人小孩都可放心體驗，不會瘀青也不用擔心受傷，加上專業教練在場指引，進行戰爭遊戲中的合作、競爭和決策等各種體驗，是一種富有挑戰性和趣味性的活動，讓我們不論年齡、技術水平都能夠享受水彈槍對戰的樂趣，邀請畢業生家長一同來參與。

炎炎夏日，加上台灣高溫又潮濕，適合蚊蟲與病菌繁殖，進而潛藏許多疾病的風險。在幼兒階段，最常見的就是腸病毒，2歲以上幼兒以克沙奇病毒A型、腸病毒70型、71型較常見。引發重症的病毒以71型及D68型最常見。其次為病毒性結膜炎，常見症狀為結膜充血（部分眼白發紅）、眼睛疼痛、發癢、灼熱、畏光、流淚、分泌水樣或黃色分泌物、眼睛在晨起時被分泌物黏住難以睜開、眼皮腫脹。隨時保持手部清潔，少出入公共場所，配戴口罩，是預防之道。如不慎感染，應盡速就醫並在家休息。

疫情並沒有完全離開我們的生活，也悄悄的在升溫中，再加上適逢夏季，許多傳染疾病也蠢蠢欲動，養成良好個人衛生習慣，極為重要。除了正確洗手（濕、搓、沖、捧、擦）之外，均衡飲食提升自體免疫力也是防疫之法。

當身體出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身不適等症狀時，特別是出現呼吸困難伴咯血痰等症狀時所應採取的早發現、早隔離、早治療的措施，良好衛生習慣和生活方式的養成是一項長期工程，需要持之以恆，需要從你我做起、家家行動，讓我們一起守護家園守護健康。

漢家幼兒園 園長 郭美惠 謹啟 1130531

* 活動預告 *

- ◎113年6月10日(一) 端午節放假一天。
- ◎113年6月28日(五)舉行大班畢業團康。(活動內容屆時會有詳細通知單)
- ◎擬訂113年7月24日(三)上午舉辦第41屆大班畢業典禮。
- ◎113年7/25(四)-7/31(三)全園消毒週停課。
- ◎113新學年班級經營擬自113/08/01(四)開始上課，將由各班導師展開班級經營。

※宣導事項

**保護眼睛從現在開始
護眼作戰6招式**

- 第1招** 每天戶外活動2-3小時 (陽光刺激多巴胺分泌，調節眼壓也可以)。
- 第2招** 2歲以下避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 第3招** 用眼30分鐘，休息10分鐘。
- 第4招** 距離文字應保持25-40公分的距離，避免長時間近視、姿勢不正確、不眨眼、不閉眼。
- 第5招** 營養均衡，天天吃蔬果。
- 第6招** 每年定期檢查視力1-2次，做好視力存檔。

陽光寶部 臺南市 視光師公會 視光師公會 視光師公會 視光師公會

**缺碘拉警報！
買鹽多看一碘**

碘稱為智力元素

- ◆ 碘缺乏會導致兒童青少年智能低下、體型矮小等問題。
- ◆ 選用：有標示**碘鹽**、**含碘鹽**或是**加碘鹽**的產品。
- ◆ 成分標示：**碘酸鉀**或**碘化鉀**的加碘鹽，就可以聰明加碘。
- ◆ 將每天的烹調用鹽都換成**碘鹽**，就可以穩定獲得碘，讓孩子健康、聰明不缺碘！

* 交通安全宣導 *

1. 幼兒園大門車輛進出時請『減速、停看聽、注意來車』。
2. 幼兒園大門僅提供機車騎進校門空地處停放，接送幼生上下課，**無開放汽車進入**，汽車請家長申請通行證後由第二校門進出，下雨天開車之家長，也請由第二校門。
3. 第二校門開放汽車通行接送幼生上下學，請開車之家長申請通行證。
4. 上午9點後入校園之幼生，請家長務必將幼生帶至辦公室，並告知行政老師後使得離園，出入園所大門亦請您務必要隨手關門，確保您家寶貝在園內的活動安全。尤其是辦公室旁的鐵閘門，需由大人高度才可以開門，懇請家長與幼生一起進出，並請您務必要隨手關門喔！若造成您的不方便，懇請包涵。

快快樂樂上學

平平安安回家

※親子文章分享~《比說「我愛你」更讓孩子感受到愛的6件事》

文章出處：<https://www.parenting.com.tw/article/5097413>

身為父母，你常對孩子說「我愛你」嗎？把愛直接說出口很重要，而對孩子來說，有六件事更能讓他們感受自己是被愛的！

身為父母，你常對孩子說「我愛你」嗎？大多數年輕輩家長應該天天都會這麼對孩子說。雖然把愛直接說出口很重要，但當你的行為不能支持你的言論時，那句「我愛你」就會顯得空洞而廉價。

愛是一種主觀經驗，即使在童年時期也是如此。對孩子來說，以下六件事比聽到「我愛你」更重要！

教養心法 1：保持開放的溝通管道

傾聽孩子的心聲，提出問題，並向他表明你理解。真正懂得傾聽的人少之又少，沒有比教導孩子如何傾聽和被傾聽更好的教養方法了。你不應迴避困難的話題。如果你非常清楚自己的意圖以及為什麼要討論某個特定主題，就可以謹慎而明智地選擇你的措辭，清晰又平靜地說話，提出問題，並仔細傾聽。

教養心法 2：能從錯誤中學習

透過你自己的錯誤來展示如何學習、改變和成長。如果你向孩子展示如何從錯誤中恢復並做出更好的選擇，他們將更有可能與你誠實地談論自己。先讓他知道你會因為他們犯了錯誤而生氣，每個人都會犯錯，從錯誤中學習可以使我們成為更好的人。

教養心法 3：幫助孩子好好嘗試

教導孩子始終盡力，自我探索，並忠於自己的想法，即使這些想法對其他人來說不受歡迎或不感興趣。這並不容易，因為家長都很希望孩子能融入團體，並感到被包容。然而，更重要的是學習這是個多元世界，如果你與眾不同，仍然要忠於自我。教導孩子抱持著「好好嘗試」的心態和好奇心，這將幫助他建立自信。

教養心法 4：確保家中每個人都受到尊重

善待他人，體貼他人，因為禮貌會讓你在這一生走得更遠。父母需要樹立尊重的榜樣，並期望得到尊重。正如您透過不亂丟垃圾來尊重地球一樣，這會鼓勵建立同理心。

教養心法 5：分享你的感受

讓我們的孩子體驗情緒很重要，而不是總想逃避痛苦的情緒，為此，在孩子到達適合年齡時，你可以分享自己的情緒，讓他一個人知道有情緒是很正常的，而且說出來並不丟臉。

教養心法 6：接受孩子真正的樣子


接受孩子本來的樣子，這遠比告訴他「可以成為怎樣的人」重要。讓你的孩子做自己，而你無條件接受並一樣愛他。孩子不是我們的複製品，而是擁有獨特天賦和興趣。幫助他找到自己的優勢，他就會成為漸漸全面發展。

把這六個行為融入教養日常中，這比說「我愛你」更能讓孩子感受到你多在乎他。在努力的過程中，你也會更了解自己，成為更好的家長！

※~~2024.6 月幼兒餐點表~~

私立台南家專 學校附設法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 112 學年度第二學期餐點表

6月

時間	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
	(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 (香蕉、蘋果)	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	水果餐 (蘋果、芭樂)	布丁
午餐	疊肉飯 白米+糙米、豬肉塊、白蘿蔔、香菇、油豆腐、高麗菜、排骨蘿蔔湯(排骨、白蘿蔔) 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	米糕飯 白米+糯米、油雞蛋、肉燥、肉鬆、小黃瓜、四神湯(排骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓)	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)	全麥葡萄乾餐包 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 可嘆
備註：					
時間	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心		水果餐 (香蕉、蘋果)	麻油麵線 (豬肉絲、麻油、麵線)	水果餐 (蘋果、芭樂)	雞蛋布丁
午餐	端午節放假	地瓜飯 白米+地瓜、紅蘿蔔、炒雞蛋、百頁豆腐、肉燥、高麗菜、魚肚蛤蜊湯(虱目魚肚、蛤蜊)	咖哩飯 白米+糙米、紅蘿蔔、洋葱、馬鈴薯、肉燥、玉米、小黃瓜、三菇蛋花湯(金針菇、香菇、秀珍菇) 水果：小玉西瓜	燒肉飯 白米+小米、油雞蛋、燒肉、海帶結、紅蘿蔔、高麗菜、蒜瓣蚵仔湯(蒜頭、蚵仔)	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		雞蓉湯 雞胸肉、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋	薯片、仙草茶	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、粉條)	全麥餐包 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 學校附設法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 112 學年度第二學期餐點表

6月

時間	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
	(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)	豆漿 玉米片
午餐	滷肉飯 白米+糙米、紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉塊、烏蛋、高麗菜、冬瓜蛤蜊湯(冬瓜、蛤蜊) 水果：芭樂	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	焢肉套餐 白米+糙米、紅蘿蔔、焢豬肉塊、高麗菜、牛蕃茄炒雞蛋 大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸)	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	鹹粥(白米、肉燥、芹菜、紅蘿蔔、香菇、竹筍絲)	天婦羅玉米蘿蔔湯(甜不辣、玉米、白蘿蔔)	鮮奶饅頭 麥茶	薯片 冬瓜茶	鹹奶油餐包 蔬果汁
備註： 					
時間	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	黑糖小饅頭 果汁牛奶	水果餐 (香蕉、蘋果)	海帶芽味噌魚乾湯 (海帶芽、小魚乾)	水果餐 (蘋果、芭樂)	豆漿 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	香菇肉羹麵 魚漿、香菇、竹筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、油麵	蔬菜粥 白米、蛤蜊、魚板、蚵仔、虱目魚肚、高麗菜、芹菜、豬肉絲 水果：小玉西瓜	雞肉飯 白米+小米、紅燒雞肉、紅蘿蔔、高麗菜、三杯杏鮑菇、九層塔 紫菜湯	陽春麵 油雞蛋、肉燥、貢丸、小白菜、魚板 水果：香蕉
下午點心	香菇貢丸冬粉湯 (香菇、貢丸、冬粉)	蘇打餅 愛玉檸檬 (愛玉、檸檬片)	小波羅餐包 麥香冬瓜茶	綠豆QQ (綠豆、粉條)	起司餐包 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。

※2024 主題活動花絮



更多精彩活動照
請上官網或臉書

