



台南應用科技大學附設漢家幼兒園

2026年1月份親子園



園長媽咪的話

新的一年即將來臨，首先，我代表漢家幼兒園全體教職員，向每一位家長致上最誠摯的祝福！感謝您在過去的一年中對幼兒園的信任與支持，正是因為有您們的陪伴與肯定，我們才能夠持續茁壯，為孩子們創造更好的學習環境與成長機會。

回顧過去的一年，我們見證了每一位孩子在這片充滿愛與關懷的環境中成長與蛻變。無論是在課堂上獲得的知識，還是與同儕之間建立的友誼，都是孩子們邁向成長的重要一步。每當看到孩子們在園裡快樂地學習與玩耍，聽到他們的笑聲與成長的故事，我們都感到無比欣慰與感動。這一切的成果，離不開各位家長的支持與鼓勵，也正是您們的信任，使得我們能夠在這片土地上持續耕耘、守護孩子們的每一步成長。

在此，我要再次感謝每一位家長在過去一年的付出與合作。正因為有您們的支持，我們才能夠提供孩子們更好的學習資源與生活環境，也能夠有更多的機會進行專業發展，進一步提升教育品質。您們的每一分肯定與鼓勵，都是我們不斷進步的動力源泉。未來，我們將繼續秉持著對教育的熱忱，努力為孩子們打造一個更加安全、快樂、健康的學習環境，並且用心陪伴每一位寶貝成長。

展望新的一年，我們期待每一位孩子在漢家幼兒園這片沃土上繼續茁壯，收穫滿滿。無論是知識的成長、情感的發展，還是對生活的熱愛，我們都希望孩子們能夠在這裡找到自己的節奏與未來的方向。我們也期望孩子們在這個大家庭中，能夠與老師、同學建立深厚的情誼，學會關愛與包容，成為有愛心、有責任感的未來主人翁。

同時，我們深知家長是孩子成長過程中最重要的夥伴，您的支持與參與對於孩子的發展至關重要。我們誠懇地希望您能夠繼續與我們一起攜手合作，共同關心孩子的學習與生活，並且將漢家幼兒園的美好經驗與您身邊的親朋好友分享，邀請更多適齡的孩子加入我們這個溫暖的大家庭。

最後，感謝您一如既往的支持與信任。在這充滿希望的新年，我們衷心祝福您和您的家人健康、快樂、平安，事事順心，心想事成。讓我們一起期待更加美好的明天，攜手創造更多孩子們的幸福與精彩！

園長媽咪 陳錦雯 115.01.03

~漢家幼兒園全體同仁敬祝在新的一年-小龍納百福，新歲展鴻圖~

活動資訊報報

※115年1月份活動訊息公告，懇請家長配合：

◎115年1月2日(五)補114年11月8日(六)親子運動會一天假。115年1月1日(四)-115年1月4日(日)元旦連假放假。

◎115年1月14日(三)上午8:30-上午12:00，辦公室辦理114學年第2學期註冊事宜。

請家長配合於註冊當日繳費即可，如須匯款，也請於匯款完成後，將匯款帳號後五碼提供給班級老師登記，感謝家長們配合！

◎114學年第一學期結業日：115年1月30日(星期五)，當日全天上課。

114學年第二學期開學日：115年2月2日(星期一)，當日全天上課。

(親子園訊提供參考，歡迎家長上網點閱)



2～3歲是孩子發展的關鍵時期，孩子因語言表達能力的提升、大小肌肉協調的發展，以及對膀胱控制力量的增強，已開始對外宣示自己是一個獨立的個體。此階段也是孩子成長的分水嶺，從這個階段開始，寶貝將進入自理生活和培養社會能力的新階段。

這個階段的孩子因括約肌漸趨成熟，基本上已經學會了自己如廁。可是常常讓家長很困惑是孩子喜歡憋尿，不愛去上廁所，特別是在玩樂的時候，等到真的要去廁所時往往來不及了，常常有尿溼的狀況發生。

2～3歲的孩子為什麼會喜歡憋尿呢？其實2～3歲的孩子雖然已進入了生活自理的新階段，但因為心理和生理的發展都還是在奠定基礎的階段，再加上這個階段孩子的專注力以及膀胱的括約肌生長還不夠成熟，對膀胱的控制力不足。而且容易分心，被其他事物吸引而忘了要上廁所。爸爸媽媽要如何才能幫助解決孩子喜歡憋尿，不愛上廁所的問題呢？提供以下幾點給各位爸爸媽媽參考：

1. 養成定時如廁的好習慣

在用餐完或喝水後的一小段時間，要提醒孩子去上廁所。如果孩子不喜歡去，也許是他害怕一個人如廁；也或許是他對尿急的感覺還不夠了解，這時我們大人可邀請孩子一起去上廁所，慢慢的孩子就會建立起定時如廁的生理習慣。

2. 採事先預告的方式

很多時候孩子都會因為玩樂而忘記尿尿，不管在家、外出或玩樂時都一樣先告訴孩子，再過三分鐘我們要先去上廁所呵！這樣就算孩子當下沒有尿意，但經由大人的提醒，會有生理的反射而產生尿意；接下來再帶孩子去上廁所，就比較容易了。

3. 提升上廁所的興趣

可以和孩子布置廁所，例如：在馬桶蓋上貼可愛圖片，告知孩子要定時去檢查我們的貼圖呵！或者在廁所種植小植栽，要孩子定時去幫植物澆水。這樣孩子就有如廁的動力，就比較不會憋尿了。

4. 養成制約的好習慣

若遇到有的孩子特別不喜歡上廁所，所有誘因都不採納時，爸爸媽媽就必須要強制他養成定時如廁的習慣，用溫柔的態度、堅定的語氣，告訴他現在必須要去上廁所了，不能尿在褲子上，不然溼溼的會不舒服；並約定尿溼了要孩子自己清洗衣褲。若是因為貪玩而尿溼，就規定下次不能玩玩具或不能去公園玩等，並確實執行，這樣對孩子就會有一定的制約作用。同時大人也要有好的生活習慣，不憋尿定時上廁所。長久下來，孩子在耳濡目染下，也會養成不憋尿的良好生活習慣。

名家說：「良好的習慣能改變我們的人生，一旦養成，便可終身受益。」2～3歲是幼兒發展奠定基礎的關鍵時期，這個階段若大人能帶領寶貝建立良好的生活習慣，對其長大後的社會能力和人格特質都有正向的幫助。為了寶貝能養成自動上廁所不憋尿的好習慣，請把握2~3歲的黃金時期。



~1 月份餐點表~

國立台南家專
學校附設
台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 114 學年度第一學期餐點表

115 年 1 月

時間↙	1/5↙ (星 期 一)↙	1/6↙ (星 期 二)↙	1/7↙ (星 期 三)↙	1/8↙ (星 期 四)↙	1/9↙ (星 期 五)↙
上午↙ 點心↙	味噌豆腐湯.. (味噌、豆腐)↙	水 果 餐.. (香蕉、美濃瓜)↙	麻油麵線.. (麻油、豬肉絲、麵線).. ↙	水 果 餐.. (蘋果、香蕉)↙	嘉南羊乳↙
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+糯米、滷雞 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>滷肉飯</u> ↙ 白米+糯米、豬絞 肉、小烏蛋、豆子、 高麗菜.. 味噌鮭魚豆腐湯.. (味噌、鮭魚、豆腐)↙	<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)↙	地瓜粥(地瓜、魚 鬆)↙	薯餅.. 燒菓茶..	綜合甜湯(芋 圓、地瓜圓、紅豆 綠豆、粉圓、粉圓)↙	小波蘿餐包.. 冬瓜茶↙
備註：.. 1/1 元旦放假.. 1/2 親子運動會調整放假..					
時間↙	1/12↙ (星 期 一)↙	1/13↙ (星 期 二)↙	1/14↙ (星 期 三)↙	1/15↙ (星 期 四)↙	1/16↙ (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↙	<u>什錦湯麵</u> ↙ 香菇、肉絲、高 麗菜、紅蘿蔔、 小白菜、水果↙	<u>豬肉高麗菜</u> ↙ <u>水餃</u> ↙ 玉米濃湯.. (雞蛋、玉米粒、豬 絞肉)↙	<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>控肉套餐</u> ↙ 白米+糙米、紅蘿 蔔、 <u>控肉塊</u> 、高 麗菜、牛蒡茄炒雞 蛋↙ 莧菜銀魚湯.. (莧菜、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↙	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.. 麥茶..	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。⁴

私立台南家鄉學校財團法人 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 114 學年度第一學期餐點表

115 年 1 月。

時間↕	1/19↕	1/20↕	1/21↕	1/22↕	1/23↕
	(星 期 一)↕	(星 期 二)↕	(星 期 三)↕	(星 期 四)↕	(星 期 五)↕
上午↕ 點心↕	養生假頭.. 牛奶..	水 果 餐.. (香蕉、番茄)..	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(紫菜、雞蛋)..	地瓜飯↕ 白米+地瓜、紅蘿蔔 炒雞蛋、百頁豆 腐、肉燥、高麗菜、 蒜辦蝦仔湯.. (蒜頭、蝦仔)..	魯肉飯↕ 白米+糙米、豬肉 塊、紅蘿蔔、馬鈴薯、 小烏蛋、高麗菜.. 冬瓜蛤蚧湯(冬 瓜、蛤蚧).. 水果：芭樂..	絲瓜麵↕ 關廟麵、絲瓜、豬 肉絲、蛤蚧、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..	香菇貢丸冬粉湯.. (香菇、貢丸、冬粉)..	杯子蛋糕.. 冬瓜茶..
備註：..					



時間↕	1/26↕	1/27↕	1/28↕	1/29↕	1/30↕
	(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)..	海帶芽蛋花湯.. (海帶芽、雞蛋)..	水 果 餐.. (蘋果、番茄)..	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).. 筍子排骨湯(排骨、 竹筍).. 水果：芭樂..	豬肉高麗菜↕ <u>水餃</u> ↕ 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↕ 鍋燒意麵、豬肉 絲、香菇、小白菜、 高麗菜、蛤蚧、蟹 肉棒.. 水果：香蕉..
下午↕ 點心↕	薯餅.. 參茶..	甜甜圈.. 冬瓜茶..	玉米濃湯.. (雞蛋、玉米粒、雞 絞肉)..	紅豆湯圓.. (紅豆、芋圓、地瓜 圓、小湯圓)..	熱狗小餐包..
備註：..					

◎本園一律使用國產肉品(雞、豬、牛肉食材)。4

◎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。⁴¹

~聖誕活動花絮~

更多精彩照片/影片，歡迎搜尋漢家網頁與臉書 ☺

