



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~

私立台南家專
學校法人 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	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(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	什錦炒飯。 肉絲、洋蔥、毛豆、玉米、紅蘿蔔。 三姑蛋花湯(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、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	滷肉飯。 白米+糙米、欸欸肉、小鳥蛋、豆干、高麗菜、味噌鮭魚豆腐湯。(味噌、鮭魚、豆腐)	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)	地瓜粥(地瓜、魚鬆)	薯餅。 仙草茶	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆綠豆、鈺魚、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	1/13	1/14	1/15	1/16
	(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	什錦湯麵。 香菇、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、小白菜、水果	豬肉高麗菜。 水餃。 玉米濃湯。 (雞蛋、玉米粒、欸欸肉)	糖醋魚塊飯。 白米+糙米、糖醋旗魚塊、韭菜、甜不辣、高麗菜、香菇雞肉湯。 (香菇、雞肉)、水果：小玉西瓜	炒肉套餐。 白米+糙米、紅蘿蔔、炒豬肉塊、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	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。

私立台南家專
學校法人 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	養生假頸。 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)	魯肉塊飯。 白蘿蔔、肉塊。 香姑、油豆腐。 高麗菜、紫菜蛋花 湯(紫菜、雞蛋)。 水果：香蕉	地瓜飯。 白米+地瓜、紅蘿蔔 炒雞蛋、百頁豆腐、 肉燥、高麗菜、冬瓜 蛤蜊湯(冬瓜、蛤 蜊)。 (蒜頭、蛤蜊)	魯肉飯。 白米+糙米、豬肉 塊、紅蘿蔔、馬鈴薯、 肉絲、蛤蜊、高麗 菜、蝦仁、乾香菇。 水果：香蕉	絲瓜麵。 開扇麵、絲瓜、豬 肉絲、蛤蜊、高麗 菜、蝦仁、乾香菇。 水果：芭樂
下午 點心	蘇打餅。 愛玉檸檬。(愛玉、檸檬片)	雞城湯(雞肉、紅 蘿蔔、玉米、雞蛋)	起司餐包。 麥茶	香姑貢丸冬粉湯。 (香姑、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、洋蔥、高 麗菜、紅蘿蔔)。 筍子排骨湯(排骨、竹 筍)。 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、小白菜、 鴨肉丸湯。 (小白菜、鴨肉貢 丸)。	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、蛤蜊、蟹 肉棒。 水果：香蕉
下午 點心	薯餅。 麥茶	甜甜圈。 冬瓜茶	玉米濃湯。 (雞蛋、玉米粒、欸 欸肉)	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)。

◎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。

~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 ☺

