



時光悄悄走到了盛夏，孩子們也在一天天的成長中，迎來屬於自己的重要時刻。7月16日（四），漢家幼兒園59位大班孩子即將畢業，看著孩子們從初入園時的稚嫩與依賴，到如今展現自信、懂事與活力，心中有著滿滿的感動與不捨，也為他們的成長感到無比欣慰。

還記得孩子們剛來到幼兒園時，有的含著眼淚，有的緊緊牽著爸爸媽媽的手，不願分開；而在老師們溫柔的陪伴與細心照顧下，孩子們慢慢學會適應團體生活，學會表達自己的想法、和同伴分享與合作，也在日常生活中學會感恩、禮貌與關懷。這些看似平凡的小小進步，都是孩子成長中最珍貴的累積，也將成為他們未來邁向小學的重要力量。

在孩子成長的每一步裡，家長始終是最重要的陪伴者。謝謝每一位家長對孩子的愛與付出，也謝謝您對幼兒園的信任與支持，讓我們能與您攜手，陪伴孩子走過這段純真而珍貴的幼兒時光。因為有家庭與學校共同守護，孩子才能在愛與安全感中穩穩長大，勇敢探索這個世界。

對即將畢業的大班孩子們，我們滿懷祝福。願你們帶著在漢家學會的自信、勇氣、善良與感恩，繼續迎向人生下一段嶄新的旅程；也願所有仍在園中的孩子們，在新的學習階段裡持續成長、快樂學習，帶著笑容迎接每一天。

學期即將告一段落，感謝家長們這一學期的陪伴、體諒與配合。未來的日子裡，漢家幼兒園仍會秉持愛與專業，陪伴每一位孩子在溫暖的環境中安心學習、快樂成長。敬祝所有家庭平安健康、幸福美滿，也祝福每一位孩子都能擁有燦爛而美好的童年回憶。

台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 園長 陳錦雯 謹啟 115.7

※115學年度各班老師名單，特此公告週知，感謝家長配合※

大班-袋鼠:	<u>陳婕瑜老師、吳芷萱老師</u>	大象:	<u>林昕瑩老師、汪菊英老師</u>
中班-企鵝:	<u>陳雅琦老師、郭沛築老師</u>	孔雀:	<u>方鳳君老師、蔡念慈老師</u>
小班-白兔:	<u>葉雅娟老師、謝絢伊老師</u>	綿羊:	<u>邱怡禎老師、蔡明螢老師</u>
幼班-海豚:	<u>陳意心老師、黃亭瑄老師</u>	海馬:	<u>邱禎惠老師、羅郁鈴老師</u>

家裡有小孩 注意熱傷害



※活動報報

◎115學年第一學期註冊日 115年7月15日(星期三)早上8:30-12:00
到幼兒園辦公室辦理繳費。

◎115 年 7 月 16 日(四)晚上舉行第 43 屆畢業典禮，屆時發詳細通知單。

◎115 年 7 月 20 日(一)期末同樂會,請家長協助為幼生準備些許餅乾,讓幼生們一起同樂。

◎115 年 7 月 24 日(五)結業日。

◎115 年 7 月 27 日(一)-31 日(五)全園消毒週，停課五天。

◎115 學年第一學期上課起訖日:115 年 8 月 3 日(一)至 116 年 1 月 31(日)日止。

巡視家戶
內外環境

倒

倒掉積水
倒蓋容器

清除、回收
廢棄容器

清

刷

刷除
殘留蟲卵

臺中市政府環境保護局 (廣咨)

我的身體，我來保護！



※~~2026. 7 月幼兒餐點表~~

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 114 學年度第二學期餐點表

115 年 7 月

時間	6/29 (星期一)	6/30 (星期二)	7/1 (星期三)	7/2 (星期四)	7/3 (星期五)
上午點心	全脂鮮奶	水果餐 (蘋果、木瓜)	豆漿 玉米脆片	水果餐 (蘋果、芭樂)	水果餐 (蘋果、香蕉)
午餐	<u>蝦仁蛋炒飯</u> (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	<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	<u>兒童餐</u> 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	<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 (豆腐、味噌、鮭魚)	<u>鍋燒意麵</u> 肉絲、蛤蜊、高麗菜、小白菜、濕香菇、水果
下午點心	薯餅 麥茶	無糖甜甜圈	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)	奶油餐包
備註：					
時間	7/6 (星期一)	7/7 (星期二)	7/8 (星期三)	7/9 (星期四)	7/10 (星期五)
上午點心	味噌豆腐湯	水果餐	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	水果餐	嘉南羊乳
午餐	<u>什錦炒飯</u> 肉絲、洋蔥、毛豆、玉米、紅蘿蔔 三菇蛋花湯(金針菇、香菇、秀珍菇)、水果	<u>香菇肉羹麵</u> 肉絲、魚漿、香菇、筍絲 黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、水果	<u>米糕</u> 油蛋、肉燥、魚鬆、小黃瓜、四神湯 (排骨、淮山、薏仁、蓮子、茯苓)、水果	<u>豬肉高麗菜水餃</u> 紫菜湯 (紫菜、雞蛋)	<u>海產粥</u> 絞肉、蛤蜊、魚肚、小白菜、魚板、高麗菜、蝦仁、花枝、水果
下午點心	綠豆蒜薹仁湯 (綠豆、蒜、薹仁)	地瓜粥(地瓜、白米、旗魚鬆)	雞絲湯(雞肉、紅蘿蔔、玉米、雞蛋)	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆、綠豆、粉角、粉圓)	杯子蛋糕
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 學年度第二學期餐點表

115 年 7 月

時間	7/13 (星期一)	7/14 (星期二)	7/15 (星期三)	7/16 (星期四)	7/17 (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)	麻油麵線	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>焢肉套餐</u> 白米+糙米、紅蘿蔔、焢豬肉塊、高麗菜、牛蒡炒雞蛋 莧菜銀魚湯 (莧菜、銀魚)	<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>豬肉高麗菜水餃</u> 紫菜湯 (紫菜、雞蛋)	<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	綠豆湯 (綠豆、水、糖)	天婦羅玉米蘿蔔湯(甜不辣、玉米、白蘿蔔)	減糖優酪乳 薯片	起司餐包
備註：					
時間	7/20 (星期一)	7/21 (星期二)	7/22 (星期三)	7/23 (星期四)	7/24 (星期五)
上午點心	養生饅頭 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	<u>味噌麵</u> 豬肉絲、高麗菜、豆腐、鴨肉丸 水果：香蕉	<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)	<u>地瓜飯</u> 白米+地瓜、紅蘿蔔、炒雞蛋、百頁豆腐、肉燥、高麗菜、蒜瓣蚵仔湯 (蒜頭、蚵仔)	<u>魯肉飯</u> 白米+糙米、豬肉塊、紅蘿蔔、馬鈴薯、小烏蛋、高麗菜、冬瓜蛤蜊湯(冬瓜、蛤蜊) 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	地瓜粥 (地瓜、白米、旗魚鬆)	小波蘿餐包	雞絲湯(雞肉、紅蘿蔔、玉米、雞蛋)	綠豆湯 (綠豆、水、糖)	草莓夾心 (草莓醬、椰子粉)
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。

※親子文章分享~為什麼孩子越放電越難靜下來？父母要知道三個原因！

作者： 天才領袖團隊

[資料來源](#)

最近幾個來天才領袖上課孩子的爸媽，不約而同的問老師：「老師！小孩學校上課坐不住，可是我已經盡量帶出去放電了，為什麼上課會躁動不專心，還是沒改善呢？」

老師聽完了急著說：「不是只有帶出去放電就好，要給對活動及給對量，例如給一個孩子盪鞦韆的前庭覺活動，他坐幾分鐘以內會讓情緒穩定？坐幾鐘後會過量，反而讓情緒更激動，這都是專業老師會去觀察的。」

所以帶孩子去放電只對了一半，一直沒有底限的給孩子玩給孩子去放電，最後很可能會超過大腦及身體的負荷，也可能造成日後需要更大的刺激才能滿足！

因此，在感覺統合裡，「滿足感官需求」並不等於「不斷給予感官刺激」，真正的關鍵在於：孩子是否接受到正確形式、且適量的刺激。

為何孩子越放電越難靜下來？三個原因要知道！

給孩子的感官刺激不是越多越好，當刺激過量時，孩子表面上看起來像是在放電，實際上，大腦可能已經進入過度興奮、難以控制的狀態。以下三個原因，是許多家長最容易忽略的關鍵：

1. 大腦閾值被提高（胃口變大）

大腦適應刺激的速度很快。一直給予相同、高強度的刺激，大腦就會鈍化，孩子未來需要更強、更頻繁的活動才能滿足，陷入停不下來的惡性循環。

2. 過度興奮會大腦疲勞

持續且過強的刺激（如：瘋狂跑跳、大幅度搖晃），反而會讓大腦的警醒度過高、無法冷靜。孩子表面上在放電，實際上大腦正處於過度興奮、情緒容易失控的狀態。

3. 剝奪大腦「自我調節」的機會

感覺統合的最終目的，是讓孩子學會「自我安撫」與「自我控制」。如果大人只是不斷「餵養」感官刺激，孩子就失去了練習讓自己大腦安靜下來的機會。

滿足感官需求、讓孩子動靜皆宜的專家三步驟

步驟 1：給予「正確」的感覺刺激型式

不是有動就好，而是要依照孩子的狀態，給予適合的刺激。例如：

*容易焦躁、靜不下來的孩子：

需要的是能帶來穩定感的「本體覺」活動，例如：深壓按摩、搬重物、推牆壁，而不是更多讓情緒高漲的跑跳活動。

*躁動易興奮（過度警醒）的孩子：

需要的是規律、小幅度、等速的活動，例如：慢跑、規律慢速擺盪。若是大幅度瘋狂跑跳，只會讓大腦越來越清醒、更難安定。

步驟 2：活動強調「持續控制」與規範

感覺刺激活動必須有明確的「開始」與「結束」。

活動的質與量都要有規範（例如：聽到指令才能跳、數到 10 就要立刻停）。讓孩子在活動中練習「踩煞車」，這才是大腦自我監控的關鍵。

步驟 3：引導孩子「自我覺察」並主動調節

感覺統合的最高境界，是讓孩子自己當大腦的主人。引導孩子發現自己的狀態：「你看你現在腳一直動，是不是身體告訴你坐不住了？」並教導他主動調節的方法：「這時候你可以主動跟老師說：『老師，我想去喝個水/洗個臉』，或是去走廊跳 10 下再回座位。」

讓孩子從依賴外在刺激，轉變為主動察覺、自我回復最佳狀態。

下次孩子又像小野馬一樣動個不停時，先別急著帶他去瘋狂的放電，試試上面又放電又調節的方法，給大腦最精準的「穩定安撫」吧！

※~畢業團康-畢業巡禮/打水仗活動花絮~

115/6/29-30 這兩天我們與大班寶貝共同創造了一段美好的回憶，縱使太陽公公再熱情，依舊不減我們期待的心。
活動過程精彩刺激，紓壓又療癒，也增進師生間的情誼。



★畢業快樂・鵬程萬里★