

# 115年3月漢家親子園

~園長與您分享~

親愛的家長您好：

感謝大家長久以來對台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園的支持與配合，新學期課程已陸續開始，讓幼生接觸更多元的課程種類及豐富多元學習內容，尤其在課程中心-統整性主題進行的安排，符合各年層幼兒學習。

雖然大環境全球經濟因疫情有所影響，但幼兒期的基礎教育，不能因為經濟不景氣而休息。無論是在軟、硬體設施及教學教材，教師團隊用心經營，期望能提供幼生獲得更多元新知識、活絡教學內容，學習無遠弗屆，讓教育往下紮根。

科大附幼，教學資源豐富，幼生在園內有充沛時間參與多元學習技能，更安排動態活動，發洩精力，除有助身體健康發展外，幼生回家後較容易專心靜下心來進行室內學習活動。

在此懇請家長配合：

1. 幼兒園大門車輛進出時請停看聽注意來車。
2. 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。
3. 出入園所大門亦請您務必必要隨手關門，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，並請您務必必要隨手關門喔！若造成您的不方便，懇請包涵。
4. 中午休息時間老師們在寢室陪伴幼生，恕難轉接聽電話，怕吵醒入眠的幼生，若有急事請撥電話到辦公室 06-2534293，由行政人員轉達。

季節交替，病毒易活躍，是傳染病高峰期，懇請大家注意並做好預防工作，隨時戴上口罩及勤洗手，避免出入公共場所，如出現類流感症狀應儘速就醫，並遵從醫師指示服藥，並在家休養及落實自主管理。

新的一年希望會有好的新開始，感謝您的支持與鼓勵，讓我們有信心與動力，繼續舉辦各種新活動，當然更希望家長都能撥空參加喔！因為有您的加入就是我們的榮幸、孩子的福氣。日後各項學習活動相片，也將陸續放置幼兒園專設網站與幼兒園臉書，歡迎家長踴躍點閱。幼兒園專設網站網址：<https://kid.tut.edu.tw/index.php>

台南應用科大附幼 園長媽咪 陳錦雯 謹啟 1150301

※衛教宣導~一起攜手防疫 守護家園



準備家庭防災計畫

- 查詢災害訊息
- 固定家具
- 準備3日份食物飲水
- 約定震後集結地點
- 確認災後家人聯繫方式
- 住宅地震保險
- 備妥緊急避難包
- 查詢居家避難路線及避難收容所

內政部消防署  
<https://www.nfa.gov.tw/>  
<https://www.facebook.com/NFA999/>

## 打造幼兒好視力小撇步



- 1 每天戶外活動120分鐘以上。
- 2 2歲以下避免看螢幕，大於2歲每日不要超過1小時。
- 3 用眼30分鐘，休息10分鐘。
- 4 早睡早起充分休息。
- 5 均衡飲食，天天五蔬果。
- 6 每年定期1~2次檢查視力。

※3月活動報報※

1. 114學年第2學期上課起迄日：115年2月1日至115年7月31日止。(本學期活動，皆已公告於行事曆)
2. 115/3/13(五)上午依教育局規定辦理全園防災自救疏散避難演練活動。
3. 115/3/22(日)第十屆飛躍童年盃滑輪溜冰交流賽。
4. 115/3/26(四)進行114學年度第二學期小班聽力測驗。
5. 115/3/31(二)養樂多健康樂活動。
6. 本園月費繳費方式：採繳交現金或以匯款方式，若採匯款方式請先將匯款帳號末五碼提供讓老師登記造冊，匯款帳號務必與登記之帳號相符(請勿用台灣Pay或LINE Pay等數位系統)。
7. 假期預告：115年4月3日(四)-4月4日(五)清明節連假，放假四日。
8. 活動預告：115年4月18日(六)-4月19日(日)幼兒園結合社區舉辦兒童節歡慶活動，地點：東橋社區，屆時會有詳細活動通知單，歡迎家長帶幼生一同前往參加同樂。

## 打破 孩子的成長煩惱

害怕長不高

鈣

傳統豆腐、小白菜  
「每天早晚一杯奶」  
早、晚餐飲用牛奶、優酪乳

抵抗力不佳

蛋白質

豆魚蛋肉類  
1-6歲 每餐攝取1-1.5份  
7-12歲 每餐攝取1.5-2份

增強學習力

Omega-3 脂肪酸

秋刀魚、鯖魚、竹筴魚  
小型魚類較少重金屬累積  
建議每週可吃2-3次

易氣喘吁吁

鐵

牛肉、深綠蔬菜  
飯後搭配水果增添維生素C  
讓鐵質更好被吸收

反應慢半拍

碘

牡蠣、海藻、海帶  
碘是腦部發育必備營養素  
若缺乏會直接影響學習能力

愛加工食品

維生素B群

全穀雜糧類  
未精緻的全穀雜糧類含B群  
可將熱量轉為能量



上述是一個很常見的家庭生活形態，然而，仔細回顧起來，孩子有時候不是「故意不專心」，而是缺乏良好的習慣，「不知道如何專心」而已。

研究指出，良好的專注力有助於提升學習成效。假若孩子對學習某樣事物有興趣，可是卻無法專注的投入學習中，很容易只是學習到目標的皮毛項目，而無法真正專精，獲得一技之長。因此如何提升孩子專注力，便成為刻不容緩的事。但要積極有效提升孩子的專注力，就必須先了解造成孩子不專心的可能原因：

### 1、刺激來源眾多：

這時期孩子對情境中的眾多刺激，只能選擇其一個或一部分去反應。因此，當孩子在多元複雜的環境下，很容易受到無關事物的干擾，而明顯表現出無法完成或部分完成的狀態。

### 2、年齡限制：

年齡越小，注意力集中的時間越短。要求3~4歲的孩子要長時間靜坐或者獨立完成一件事情時，這並非是訓練耐心及專心度的好方法，也無法增加他的學習力，容易讓孩子失去自信心。

### 3、指令太多：

孩子在充滿訊息的環境下，對於主要照顧者及其家人所提出的建議、方法、意見超過他所能理解時，孩子就會形成放空狀態，形成了「你說你的，他依舊做他的！」情況產生。

良好的專注力有助於提升學習成效，讓孩子做事時事半功倍。專注力是可以從小培養的。以下提供家長一些培養專注力的方法：

#### 1. 減少看電視、玩手機的時間

現今電視、智慧型手機普及，孩子接觸的機會也相對變多，然而，當孩子習慣於畫面多變的聲光刺激後，就難以靜下心來閱讀和思考。因此，您可以漸漸減少孩子每天看電視、滑手機的遊戲時間，增加孩子翻閱讀本的次數，讓孩子習慣於安靜做一件事情的感覺，同時培養良好的閱讀習慣。

#### 2. 保持單純的學習環境

您可以藉由營造一個適合專心學習的環境，來幫助孩子進行活動，減少周遭的干擾物，而能夠集中注意力，例如：讓孩子在乾淨整潔且燈光充足的桌面閱讀書籍，因為孩子在閱讀時，若是一旁有玩具火車、積木或點心食物…等，孩子的目光很容易被吸引住，進而無法專注於自己原本在做的事情。

#### 3. 訓練孩子善於“聽”的能力

“聽”不但可以幫助孩子獲得許多知識，且3.4歲的孩子已漸漸開始入學，有許多需要靜下心來聽老師或家長說話的時間，而家長在培養孩子“聽”的能力時，也可以藉機增進孩子的專注力。您可以善用CD讓孩子練習以“聽”來學習，剛開始可以一次只聽一小段，或是利用睡前、在車上時播放CD，當孩子漸漸習慣以CD學習後，就能慢慢靜下心專注在“聽”與“閱讀書本”上了。

專注力的表現，不是只是乖乖看書而已，所以您不需要強求孩子過度學習，而是利用讀本或是在日常生活與孩子一起互動遊戲，舉凡不同的視覺專注、聽覺辨識、動作模仿、理解等……活動，都能夠讓孩子學習各種技能，同時培養自信，也對專注力的培養有助益呵！

115 年 3 月

時間	3/2.30	3/3.31	3/4	3/5	3/6
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(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	味噌麵 豬肉絲、高麗菜、 豆腐、鴨肉丸 水果：香蕉	<u>豬肉高麗菜水餃</u> 紫菜蛋花湯 (紫菜、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> 開兩麵、絲瓜、豬 肉絲、蛤蜊、高麗 菜、蝦仁、乾香菇 水果：香蕉
下午點心	黃豆花	小波蘿餐包 麥茶	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) 冬瓜茶

備註：

時間	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13
	(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	<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>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>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>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>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	甜甜圈 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)	香蕉牛奶 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。

115 年 3 月

時間	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20
	(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)
上午點心	味噌豆腐湯	水果餐	麻油麵線	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> 滷蛋、肉燥、魚鬆 、小黃瓜、四神湯 (排骨、淮山、薯 仁、蓮子、茯苓)、 水果	<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	<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)	蔬菜粥(豬肉、高 麗菜、香菇、玉米)	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)	餐包+冬瓜茶

備註：



時間	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27
	(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	<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、糖醋鱈 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>焗肉套餐</u> 白米+糙米、紅蘿 蔔、焗豬肉塊、高 麗菜、牛蕃茄炒雞 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。