



私立台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園

114學年度12月份親子園



~園長貼心小語~

親愛的家長您好：

感謝家長們一直以來對幼兒園活動的支持與參與。本年度的親子運動會，已於 11 月 8 日（六）在科大多功能展演中心歡樂登場。在專業團隊的帶領下，不論是大、小朋友，甚至老師們，都沉浸在活動所帶來的動感節奏與愉快氛圍中。當天孩子們和家長共同完成了許多有趣的親子競賽，彼此之間的默契與合作在活動中展露無遺，也讓孩子感受到家庭與學校共同支持的力量。我們非常感謝家長們在百忙之中撥空參加，一起讓這場運動會在滿滿的笑聲與掌聲中畫下美好的句點。

緊接著，我們即將迎來每年最令人期待的節慶之一—聖誕節，今年我們也為孩子們安排了豐富又特別的內容。為了讓幼兒從小建立環保意識，並學習珍惜生活中的資源，我們特別與孩子們一同動手，利用可回收或自然素材進行教室與園區的環境布置。透過老師的引導，孩子們從構思、討論到親手製作，不僅提升了創意與動手能力，也在過程中理解簡單的環保理念。當孩子親眼看到由自己與同學共同完成的作品時，那份成就感與喜悅無可取代，而這些自製的聖誕裝飾也讓整個園區充滿濃厚的節慶氣息。

此外，為了讓孩子們更加深入體驗聖誕節的氛圍，我們還安排了特別的「聖誕蛋糕 DIY」活動。孩子們將在老師的指導下，親自參與蛋糕裝飾的過程，讓他們能在遊戲中學習，也在創作中感受甜蜜與分享的精神。透過這項活動，我們希望孩子能夠培養細心、耐心與自信，更能藉此感受到節慶的溫暖與幸福，懇請家長忙碌之餘，不忘給予孩子們一個最棒的鼓勵喔！

為了維護園所周邊交通安全，也讓孩子上下學更順暢，敬請家長配合以下停車動線說明：

- 因幼兒園大門巷口較為狹小，請家長避免將車輛停放在大門口中央，以免影響人車通行。
- 機車-煩請將機車停放在大門內的空地區域；汽車-請由科大第二校門進入園區，並於校園內減速慢行，共同維護安全環境。

感謝家長的理解與支持，您的配合能讓孩子們的上下學更安全、也讓交通更順暢。敬祝平安順心。

園長媽咪 陳錦雯 謹啟 114.12.02

活動報報

1. 擬於 114 年 12 月為聖誕月進行各項活動。

12 月 09 日(二)上午 10:15 白兔，迷你探險家超商巡禮。

12 月 10 日(三)上午 10:15 純羊，迷你探險家超商巡禮。

12 月 11 日(四)上午 10:15 大象(聖誕小店長)+孔雀(小客人)。

12 月 12 日(五)上午 10:15 袋鼠(聖誕小店長)+企鵝(小客人)。

12 月 18 日(四)上午 10:15 海豚+海馬，迷你探險家超商巡禮。

12 月 16 日(二)-12 月 18 日(四)聖誕 sweet cake DIY 小小蛋糕師傅親手製作

• 12/16(二)8:30-9:30 海豚+海馬；9:30-10:30 白兔；10:30-11:30 純羊。

• 12/17(三)8:30-9:30 企鵝；9:30-10:30 孔雀。

• 12/18(四)9:00-10:00 袋鼠；10:00-11:00 大象。

12 月 18 日(四)上午 10:15 海馬，迷你探險家超商巡禮。

★12 月 24 日(三)上午 9 點於幼兒園舉辦-聖誕萌主就是你暨全園報佳音，邀請家長一同共襄盛舉，詳細活動內容如通知單。★

2. 115 年 01 月 01 日(四)開國元旦，故當日放假一天。

3. 115 年 01 月 02 日(五)補 114 年 11 月 08 日(六)運動會放假，01/01(四)~01/04(日)為調整放假，特此通告，方便家長安排家庭活動。

4. 114 學年度第二學期起迄日 115 年 2 月 1 日(日)~115 年 7 月 31 日(五)，115 年 2 月 2 日(一)開學日，整天上課。

5. 114 學年度小班尚有名額，歡迎適齡就讀之幼生與家長，預約參觀報名喔！



交通安全宣導：

幼兒園大門巷口小，請勿將您的愛車停放在巷口中及大門口前，避免交通阻塞。開車接送請由第二校門進出。

114 學年度第二學期註冊時程公告

幼兒園擬於 115 年 1 月 14 日(三)上午 8:00-12:00，辦理 114 學年度第二學期註冊事宜，懇請家長配合，不便之處敬請家長見諒與海涵。

孩子做事老是拖拖拉拉怎麼教？專家 3 方法告別拖延腦

[參考網址](#) 文章作者: 天才領袖團隊

孩子很愛拖延怎麼辦？許多父母第一時間可能會感到著急或生氣，認為孩子不夠自律或懶惰。但其實，拖延行為背後往往隱藏著更深層的心理因素，例如害怕失敗、追求完美、缺乏自信或對任務感到焦慮。單純用責罵或強迫方式，可能會讓孩子更抗拒、甚至加重拖延。常見 3 種孩子拖延的行為，一起來看看該怎麼教：

1、寫功課拖拖拉拉

這種孩子要幫他訂小目標及計時，父母可以讓他完成 30 % (或 20 %) 就來報告進度。也可以設定計時器 20 分鐘就休息。很小的目標先達到就鼓勵他，「你看！你也可以好好寫 20 分鐘」，教他認同自己的能力。另外，也要教他理性分析，「你看！寫一行字 3 分鐘，五行字也只要 15-20 分鐘，其實不會很久！」從認知去改變孩子的想法。

2、吃飯拖拖拉拉

很多孩子吃飯吃很久就是不想吃，原因有可能是「不餓」、「吃飯限制多」、「分心」，所以我們可以先減少份量，及過多限制，讓孩子有吃完的成就感。

還有要增加孩子的活動量，有動才會想吃。另外，用餐環境如果有分心的事物，就會養成吃很久的習慣。

以前人說「吃飯皇帝大」，全家人常聚在一起專心、好好吃頓飯，就是給孩子最好的吃飯學習。

3、出門拖拖拉拉

這種小孩通常是無法中斷手邊的事，我們要教他如何暫停，例如教他分段落，或教他回來可以繼續做，當孩子在意的事有被安頓好，出門就會加快。

另外，出門前 5 分鐘要預告，接著提醒孩子起身動作、收拾東西，不能拖到最後一分鐘才動，這樣會來不及

其實很多時候孩子的拖延，是被情緒影響，例如「厚！又要做這件事」，當他百般不願意的情緒上來時，就會更拖。所以面對愛拖延的孩子，要去除標籤、幫他釐清能力、找策略，穩住孩子的情緒後，才不會逃避。

拖延的孩子其實是沒有成就感、沒有自信，大人要多鼓勵他，從內在動機去改善拖延，這才是最有效的。



~衛教宣導~

注意腸病毒！

腸兒症狀比一比

致病原 克沙奇病毒、伊科病毒、腸病毒71型等

傳染方式 主要透過飛沫、接觸、糞口傳染

常見症狀

疱疹性咽峽炎 突發性發燒、嘔吐及咽 峽部出現小水泡或潰瘍	手足口病 發燒及身體出現小水 泡(口腔、四肢等處)
---	--

重症前兆

嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、肌躍
型抽搐(無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮)、持續
嘔吐與呼吸急促或心跳加快

出現重症前兆請務必立即送到大醫院就醫

生病不逞強，在家多休息才是最快的治癒方式喔！

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC 告 2025.03

空氣污染自我防護之

3招 6式

第1招 善用口罩保健

1. 建議外出可戴口罩，口罩應儘可能與臉部密合。
2. 由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔。
3. 適當關閉門窗及使用空氣清淨機，以減少細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 之暴露。

第2招 待在室內保健

1. 應減少在戶外活動時間。
2. 變更運動型態。
3. 避開交通高峰時段及路線。
4. 老人、兒童及慢性呼吸道
疾病患者更需要留意。

第3招 自我管理好健康

1. 生活作息規律。
2. 多選用大眾運輸工具、自行車及步行。
3. 適當運動以維持身體健康狀態。

住 有綠化節電

1. 節約用電
2. 多種植栽，綠化環境
3. 少吸菸

食 在健康烹調

1. 多採用水煮、清蒸方式烹調食物
2. 烹調時應開啟抽油煙機
3. 少吃油炸、燒烤食物

衣 選天然環保

1. 多選擇天然纖維材料
2. 少穿化學合成纖維衣物
3. 選用環保清潔劑

樂 要3少2多

1. 少焚香、少紙錢、少鞭炮
2. 多以米鮮花素果取代燒紙錢
3. 多使用環保炮竹集中焚燒紙錢

行 擇綠能減碳

1. 多搭乘公共運輸或騎腳踏車、步行
2. 選購低污染綠能車輛
3. 汽機車定期檢驗保養

育 挑環保增能

1. 多瞭解空污自我防護知識
2. 少紙化、電子化、可用再生紙

衛生福利部國民健康署



乳牙防蛀 刷出健康

6歲以下兒童之潔牙保健

- 嬰兒在長出第一顆牙齒時，就要開始使用含氟牙膏刷牙
- 吃完東西後及睡前都要刷牙
- 每天至少刷牙兩次
- 少吃含糖食物、飲料

工具：

1. 小頭軟毛牙刷
2. 含氟量至少 1000ppm 牙膏
3. 牙線 (棒)

牙膏用量：

- <3歲：一粒米的大小
- 3-6歲：一顆豌豆的大小

衛生福利部 Ministry of Health and Welfare 6歲前的潔牙保健是照顧者的責任，小孩刷完，家長再幫孩子刷一次

本項計畫經費係由衛生福利部菸害防制及衛生保健基金支應 廣告

我的餐盤，聰明吃，營養跟著來

1 每天早晚一杯奶

2 每餐水果拳頭大

3 菜比水果多一點

4 飯跟蔬菜一樣多

5 豆魚蛋肉一掌心

6 堅果種子一茶匙

◎12月餐點表

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 學年度第一學期餐點表

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 學年度第一學期餐點表

12月

時間	12/1.29	12/2.30	12/3.31	12/4	12/5
時間	(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)	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	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)	<u>雞腿飯</u> 鍋燒意麵、豬肉絲、香菇、小白菜、高麗菜、紅蘿蔔、三杯杏鮑菇 紫菜蛋花湯	<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	薯餅 麥茶	甜甜圈 冬瓜茶	玉米濃湯 (雞蛋、玉米粒、豬肉)	紅豆湯圓 (红豆、芋圓、地瓜圓、小湯圓)	熱狗小餐包

備註：

時間	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
時間	(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	<u>什錦炒飯</u> 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	<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、小鳥蛋、豆干、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)	蔬菜粥(豬肉、高麗菜、香菇、玉米)	薯餅 仙草茶	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆、綠豆、粉角、粉圓)	小波蘿餐包 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。

12月

時間	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
時間	(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)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	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、糖醋魚塊、韭菜、甜不辣、高麗菜、香茹、牛蕃茄炒雞蛋	<u>煙肉套餐</u> 白米+糙米、紅蘿蔔、煙肉塊、高麗菜、牛蕃茄炒雞蛋	<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
下午 點心	地瓜粥(地瓜、白米)	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：



時間	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
時間	(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)		牛奶多多
午 餐	<u>蔬菜蛋炒飯</u> 肉絲、高麗菜 紅蘿蔔 排骨蔬菜湯 (豬肉、高麗菜、蕃茄)	<u>魯肉塊飯</u> 白蘿蔔、肉塊 香茹、油豆腐 高麗菜、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、蒜瓣燒仔湯 (蒜頭、燒仔)		<u>絲瓜麵</u> 開扇麵、絲瓜、豬肉絲、蛤蜊、高麗菜、蝦仁、乾香菇
下午 點心	蘇打餅 愛玉檸檬 (愛玉、檸檬片)	雞絨湯(雞肉、紅蘿蔔、玉米、雞蛋)	起司餐包 麥茶		杯子蛋糕 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。

~漢家幼兒園第43屆親子運動會 活動花絮~

