

台南應用科大附幼 114年5月漢家親子園

※~園長媽咪的貼心小語~

親愛的家長您好：

梅雨季即將到來，屆時全台天氣將呈不穩定狀，各地均有降雨機會，呼籲大家落實「巡、倒、清、刷」，雨後務必檢查住家周遭是否有積水處，將積水倒掉，儲水容器應每週至少刷洗容器壁一次、不用時請倒置或清除，減少病媒蚊孳生。

從事戶外活動時穿著淺色長袖衣褲，並使用政府機關核可含敵避(DEET)、派卡瑞丁(Picaridin)或伊默克(IR-3535)等有效成分之防蚊藥劑，減少受蚊子叮咬的機會。根據疾管署統計國內仍有本土登革熱病例發生，5月即將進入登革熱蚊蟲大作戰季節，幼生做戶外活動時，會為他們噴上防蚊液做防護，也請家長協助為孩子準備合適膚質的防蚊液到園備用。

目前較具傳染力的病毒為腸病毒、流感、諾羅病毒、新冠…等，幼兒園會持續向幼生加強宣導衛教防護，在家中也懇請家長配合，減少外出以免造成群聚，若需出入公共場所，也請大人小孩都要做好消毒工作，留意手部衛生與飲食安全、勤洗手、戴口罩等。

幼兒園工作團隊努力規劃幼生學習內容，增加豐富學習經驗，感謝各位家長的支持與協助，更希望您能將園所好的特色，給予分享、介紹給更多適齡就讀幼生，讓我們有機會服務更多學齡前的幼生，衷心感謝您的分享，造福更多學齡前幼兒，享受優質園內資源與設備，深耕優質幼教樂園盡一份心力。

臺南應用科技大學附設漢家幼兒園 園長 陳錦雯 謹啟 11405

※活動報報

- (一) 114年5月28日(三)幼老共學慶端午-粽香滿園，祖孫樂融融。
- (二) 幼兒園舉辦第42屆畢業校園巡禮+打水仗6/14(六)、畢業典禮暨營火晚會7/21(一)，活動過程照片及影片會擇日發佈在漢家 [Facebook](#) 和各班群組。(屆時會發詳細的通知單喔!)
- (三) 考量家長接送方便性，即日起開放持有汽車臨時通行證之家長由第二校門接送幼生，請家長務必配合注意安全，小心駕駛，並將您的愛車停妥於適當的位置，以幼兒園圍牆邊之停車格為停放優先選擇。

★溫馨提醒家長騎乘機、汽車接送幼生上下學，請遵守臨時停車時，要將車子靠邊停好，方便其他車子出入，並請騎機車的家長可將機車，停在幼兒園大門口內、外紅磚步道整齊停放好，汽、機車進入巷口一定要放慢車速、注意來往行人，不要為了趕時間，而忽略交通安全影響人車安全，謝謝您的配合。★

※衛教宣導~守護家園 守護健康



雨後這樣做 病菌遠離我



說到被寵壞的孩子，我們腦中可能會浮現那些沒拿到想要的東西、被要求守規矩或是因為遇到任何不方便，就大發脾氣的孩子。

不過，孩子之所以出現被寵壞的行為，不只是特權意識或父母一味的讓步造成，還與情感需求沒有被滿足、界線前後不一以及欠缺情感連結有關。親子關係教練朗妲（Reem Raouda）研究過 200 多個孩子，發現被寵壞的行為，有時候可能彰顯出孩子在沒被滿足的需求。朗妲提出被嚴重寵壞孩子的 5 個特徵，並告訴家長該如何改正這類行為：

1. 孩子無法接受「不行」

孩子抗拒規則不是因為規則很困難，而是因為不清楚的界線令他困惑、挫折。若你的規則欠缺一致性，讓孩子無所適從、難以預測，或者孩子對於會影響到他們的決定感到無力，可能會用行動反彈，設法找回控制感。

家長該怎麼做：比起只是說「不行」，你應該肯定孩子的感受，說「我知道你很沮喪，因為你想要繼續玩，但現在是上床睡覺的時間了。」

用溫和堅定的方式設定界線，告訴孩子規則不是為了控制他們，而是為了建立信任並保護孩子的安全。

2. 孩子一直在刷存在感

當孩子一直要求關注，通常是代表感情疏離，或對於在家裡的地位沒有信心。感受不到與家人感情、充滿不安全感的孩子，會要求更多時間、肯定與安慰。

舉例來說，在社交場合裡不斷打斷家長或黏著家長的小孩，不一定是有需求，更可能是只要焦點不在自己身上，就不確定自己是否重要。

家長該怎麼做：每天撥出 10 到 20 分鐘，不分心地與孩子交流感情。時間愈長愈好。玩耍、聊天或只是陪在旁邊都可以。利用這些時刻告訴孩子，「你已經夠好了」。

當孩子有了足夠的安全感，就不會再一直持續要求關心。

3. 孩子亂發脾氣來達成目的

亂發脾氣不是在操縱，而是在求救，表示孩子處於崩潰模式，沒有辦法處理強烈情緒。

通常這是因為孩子覺得情緒被忽視、沒有被聽見、沒有發言權而感到無力，或者因為太多噪音、活動或改變太大受到過度刺激。

家長應該怎麼做：保持冷靜，肯定他們的感受（「我知道你真的很沮喪」）並提供安慰（「我在這裡陪你直到你感覺好一點」）。孩子會透過親子連結在學習調節情緒，而不是透過控制。

4. 孩子抗拒負責任

拒絕打掃、寫功課、輕易放棄的孩子不是難搞或是懶惰，他們可能一直以來太常被保護得很好，不用面對挑戰，也可能是在內心還沒準備好之前，就被逼迫獨立。

家長可以怎麼做：讓孩子負起與年齡相稱的責任，並合作完成。一起煮飯、解決小問題，成為一個團隊，記得要稱讚他們的努力而不只是結果。當孩子覺得自己很有能力，並且受到支持，自然而然就會湧現責任感。

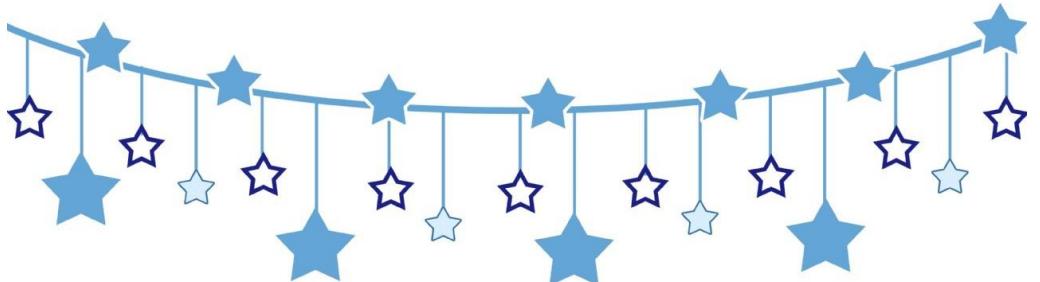
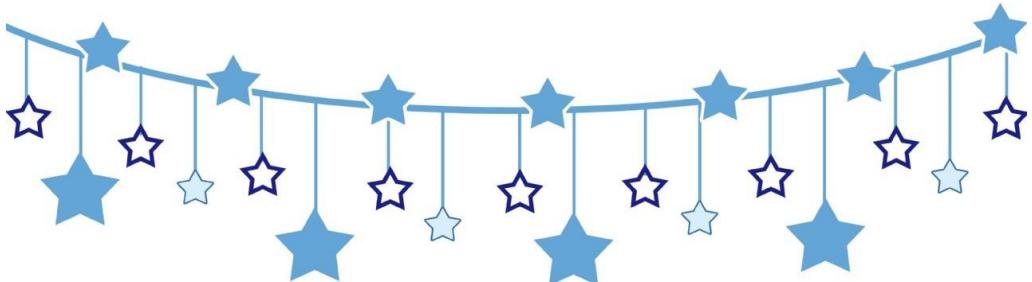
5. 孩子缺乏感激

孩子對於沒有得到想要的東西感到挫折時，可能會出現不知感激的舉動，很多情況下這不是因為孩子驕縱、自我中心，而是他們沒有被傾聽，親子連結不夠或是覺得無力。

如果孩子一直拿到玩具、糖果來彌補欠缺的情感陪伴時，也容易對於真正重要的東西喪失感謝的能力，變得麻木。

家長應該怎麼做：感恩來自人與人之間發自內心、真正的情感連結。跟孩子一起創造有意義的時刻，可以一起煮飯、寫卡片或是分享小小的喜悅，當孩子感覺自己屬於這個家庭、能夠做出貢獻並且受到重視，就會懂得感激。

朗妲常常提醒家長不要過度獎勵小孩。舉例來說，如果孩子幫忙打掃家裡，比起給他們零用錢或是甜點，你可以說「謝謝你幫忙，這對我很重要，而且一起做這件事很好玩」。你的目標是讓這些時刻充滿意義，而不是用獎勵引誘他們做事。



（資料來源：CNBC、msn）

~5月餐點表~

私立台南家專 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 113 學年度第二學期餐點表
學校財團法人

114年5月

時間	4/28、5/26	4/29、5/27	4/30、5/28	5/1、29	5/2
(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)	
上午 點心	海帶芽湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、香蕉)	蚵仔麵線 (蚵仔、麵線)	水果餐 (蘋果、芭樂)	統一布丁
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)排骨蔬菜湯 (排骨、牛番茄、高麗菜) 水果：芭樂	雞腿飯 白米+小米、新鮮雞塊、肉燥、菠菜、大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸) 紫菜蛋花湯	兒童餐 白米+小米、新鮮雞塊、肉燥、菠菜、大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸) 水果：芭樂	豬肉高麗菜 水餃 紫菜湯	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	餅乾 冬瓜茶	紅豆湯圓 (红豆、芋圓、地瓜圓、小湯圓)	黑輪玉米湯 (黑輪、白蘿蔔、玉米)	綠豆湯	甜甜圈 冬瓜茶

備註：

5/30 端午節放假

時間	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)	
上午 點心	味噌海帶芽湯 (味噌、海帶)	水果餐 (香蕉、蘋果)	慶生會 生日蛋糕、白牛奶	水果餐 (蘋果、柳丁)	牛奶多多
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)排骨蔬菜湯 (排骨、牛番茄、高麗菜) 水果：芭樂	香菇肉羹麵 白米+糯米、滷雞蛋、香茹、竹筍、肉燥、肉鬆、小黃瓜、四神湯 (排骨、淮山、筍、黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、油麵) 水果：西瓜	米糕飯 白米+糯米、滷雞蛋、香茹、竹筍、肉燥、肉鬆、小黃瓜、四神湯 (排骨、淮山、筍、黑木耳、紅蘿蔔、山東白菜、油麵)	燒肉飯 魯蛋、燒肉 虱目魚肚、小白菜 魚板、高麗菜 蝦仁、花枝 豆腐味噌鮭魚湯	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	波羅餐包 冬瓜茶	綜合甜湯(芋圓、地瓜圓、紅豆 綠豆、粉角、粉圓)	寶丸冬粉 (香菇、豬肉、冬粉)	薯餅 仙草茶	乳酸多 鹹奶油餐包

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 台南應用科技大學附設臺南市漢家幼兒園 113 學年度第二學期餐點表
學校財團法人

114年5月

時間	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
(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 (香蕉、蘋果)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	水果餐 (蘋果、蓮霧)	嘉南羊乳
午 餐	什錦味噌湯麵 香菇、肉絲、貢丸、 小白菜 水果：香蕉	豬肉高麗菜 水餃 四神湯(排骨、淮山、筍仁、蓮子、 茯苓)	糖醋魚塊飯 白米+糙米、糖醋旗魚塊、韭菜、甜不辣、高麗菜、 香茹雞肉湯 (香菇、雞肉)	煙肉套餐 白米+糙米、紅蘿蔔、煙肉塊、高麗菜、牛蕃茄炒雞蛋 水果：柳丁	陽春麵 關廟麵、豬絞肉、貢丸、小白菜、油雞蛋 水果：香蕉
下午 點心	薯餅 冬瓜茶	地瓜粥 (地瓜、白米)	綠豆湯 (綠豆)	玉米濃湯 (雞肉塊、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔)	肉鬆餐包 冬瓜茶

備註：



時間	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
(星期一)	(星期二)	(星期三)	(星期四)	(星期五)	
上午 點心	銀絲捲、養生饅頭 原味牛奶	水果餐 (香蕉、蘋果)	白菜餡饅頭 (小白菜、豬肉餡)	水果餐 (蘋果、芭樂)	豆漿 玉米脆片
午 餐	絲瓜麵 關廟麵、絲瓜、豬肉絲、蛤蜊、高麗菜、 香菇、乾香菇	地瓜飯 白米+地瓜、紅蘿蔔、肉塊、百頁豆腐、 香菇、油豆腐、高麗菜、 蒜瓣蜆仔湯 (蒜頭、蜆仔)	魯肉飯 白米+糙米、豬肉炒雞蛋、百頁豆腐、 高麗菜、紫菜蛋花湯 黃九當(小白菜、豬肉貢丸)	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	蘇打餅 愛玉檸檬 (愛玉、檸檬片)	雞算湯 (雞肉、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔)	沙淇瑪 麥茶	綜合甜湯 (地瓜圓、芋圓、紅豆、粉角)	甜甜圈 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。

※～母親節專刊～



114.05.11(日) 祝：全天下的媽媽們 母親節快樂

五月的天空映著晴朗的蔚藍，那是母親濃情的渲染，
五月的陽光撒著明媚的溫暖，那是母親懷抱的臂彎，
五月的鮮花綻著耀眼的燦爛，那是母親不老的容顏，
五月的微風裹著繚緲的柔情，那是母親關愛的恒遠。

母親節到了，祝福親愛的媽咪永遠快樂幸福！



※～母親節感恩花絮(全園)～

