



台南應用科技大學 附設臺南市漢家幼兒園4月親子園

※~~園長媽咪的貼心小語~~

親愛的家長您好：

感謝家長們的支持與肯定，目前113年度新生報名尚有名額，若您周遭親朋好友有適齡就讀的幼生，歡迎與我們聯繫。加入漢家大家庭，我們希望孩子們平安快樂長大，期許未來我們繼續用『愛』、用『心』呵護溫馨學園。

漢家幼教團隊為營造幼生安全學習環境，懇請家長配合門禁出入安全，早上8:00-9:00和下午4:20-5:00，幼兒園大門開放時間均有值班人員看護，8:00以前及9:00以後，請家長務必親自接送至辦公室前，進出側門須由大人幫忙於180公分高度處『打開』安全鎖扣環，雙手並用，才能開門自由進出，為確保幼生內、外活動之安全性，幼生個人不能單獨自由進出側門，若因此造成您的不便請見諒，敬請家長配合進出大門、側門時，都要隨手關上門喔！

112學年下學期防災教育週訂於3月4日至3月8日，本次主題訂為複合式災害防救演練，包含「地震」及「火災」，已於3月7日辦理各班預演防災演練，3月8日完成全園防災演練，強化幼生對災害防救功能，建構防災教育認知，在防災教育宣導與實際演練中體驗了解地震發生時之逃生方式與自我保護的方法，藉由模擬地震防災演練及火場應變宣導，讓師生及教職員工了解並熟練各項災害處置流程，及維護校園及學生安全，促進學校防災教育向下扎根，進而建立零災害之目標。

目前國內疫情之各項監測系統顯示近期流感病毒、新冠病毒及腺病毒等多種呼吸道病原體持續於社區活動，其中流感病毒以A型H3N2為主，疫情傳播風險持續。

再次宣導並鼓勵尚未接種公費流感疫苗之學生與民眾踴躍接種，以提升免疫保護力，並持續做好個人防護及落實生病在家休養。

台南應用科技大學附設漢家幼兒園 園長郭美惠 敬上 113.4.1

『※公佈欄※』

- * 113年4月4日-4月7日兒童節+清明節國定假日，放假4天。
- * 請接送幼兒上下學，騎機車家長請停放園內空曠處，大門口盡量請淨空，讓汽車好停放接送，進出校門請小心慢行。勿讓幼生在停車處奔跑，以免發生危險。

※衛教宣導※



親子文章分享 孩子情緒常爆走？專家：可透過繪本故事練習情緒調節

文章出自：<https://www.parenting.com.tw/article/5096439>

孩子一不如意就情緒大爆走？情緒調節能力需要練習！要如何幫助孩子開啟練習呢？

情緒調節能力是一種可以經由練習而可以更加熟練、成熟的一種能力。但是對於剛開始接觸這個世界的小小孩來說，情緒調節能力會與大腦神經發展息息相關。跟大腦控制情緒與行為的前額葉的發展，就會決定我們怎麼樣調節我們的情緒與行為，一般來說，前額葉的發展要到成年才會完全發展成熟，所以我們一般會認為，要到了成年期才有比較成熟的判斷與自我控制能力。

但是如果在孩子成長的過程當中，家長或是照顧者能夠多了解情緒發展的里程，就可以幫助孩子在成長的過程當中，獲得更多的理解，練習更多的情緒調節方式，這部分你可以參考我們的線上課程：「[好好生活-把每日小事變幸福的線上課](#)」的第二章節，有很多的示範與說明。

※**他人調節階段**：1歲以前的孩子，情緒的狀態會和生理狀態息息相關，情緒調節的能力幾乎都是完全倚賴他人，稱之為：「他人調節」。這時期的孩子只會使用「哭」來作為表達的方式，他們會因為喝飽奶、獲得滿足之後就會笑，完全依賴他人來調控。

※**共同調節階段**：2~3歲的孩子，開始了表達情緒的階段，這時期的孩子開始會表達，他們在摸索各種情緒表達的方式，這個時期的情緒調節就開始了「他人調節」與「共同調節」，共同調節的意思是，孩子在父母協助安慰的過程中，孩子自己也嘗試著把情緒調節下來。

※**自我調節階段**：3~5歲的孩子的情緒調節能力則可以開始「共同調節」與「自我調節」共存，透過前幾年與大人的共同調節中，可以學習到調節情緒的策略。

在2~5歲的這個學習情緒調節策略的過程當中，爸爸媽媽們除了同理孩子有情緒，並且示範情緒表達的方式之外，其實也很推薦透過說故事的方式來讓孩子看到處理情緒的各種方式，我們日常生活當中不見得能夠一直出現不同的情緒情境可以做為練習，但是在故事中，孩子很容易透過聽故事融入情境，感受情緒，爸爸媽媽們如果可以藉由一起聆聽故事的過程當中，適當地介入討論與演練，都有助於孩子的情緒調節技巧發展喔！

在親子天下有聲故事APP當中，我覺得有幾個可以來當作我們跟孩子練習情緒調節的劇本/範本可以做為練習的參考：比如：愛哭公主、生氣王子、勇敢小火車、貝蒂好想好想系列、都是我的、小小公民教育系列。他們都是用廣播劇的方式，或者是以講述搭配主角對話演出的方式來呈現。對於剛開始學習情緒表達、情緒調節的家庭會是一個很好的示範。

學齡前的孩子每一個階段的語言理解程度不一，但是若是由廣播劇的方式，便可以更簡單地透過場景與對話可以引導出情境與聲音表情，爸爸媽媽們可以在這同時觀察孩子在聆聽的過程當中是不是有與聲音情境相對應的表情與動作行為出現，比如聽到緊張的地方是不是也看起來身體很緊繃？聽到難過的地方是不是也皺緊了眉頭或是需要抱著小枕頭？

一開始可能需要再沒有中斷干擾的時候聽個兩三次故事，等到孩子熟悉故事的時候，爸爸媽媽們便可以在適當的時候：比如故事剛好已經描述完情境之後，我們可以適時的暫停，來問問小朋友，「那如果是你是主角的話，你的感覺是什麼呢？」「那你會怎麼做呢？」

熟悉這些故事之後，孩子也會在遭遇到情緒事件的時候，也會主動點播這些他心中有所感覺的故事，不一定強度這麼強，但是孩子會想要透過多次聆聽類似情感的故事來自我安撫，這些都是相當好的自我調節行為。

在這些過程當中，爸爸媽媽們有時候可能會覺得：啊這個主角好像孩子喔！就免不了會開口「教育」孩子說：「你看你這麼愛哭，就像是愛哭公主一樣！」，在這時候我就要先提醒爸爸媽媽們，先不要幫孩子貼上這些標籤，可以緩一緩，改成：「我注意到你最近很喜歡聽愛哭公主的故事耶！」「你聽了這個故事有什麼感覺要跟我分享的嗎？」這樣可以讓孩子感受到你的關心，也有機會讓孩子可以在這樣的引導下說出自己的感受。

在孩子發展情緒、認識情緒的過程當中，因為能力發展有限制的狀況下，他們可能不太能夠理解自己發起脾氣或是哭起來的強度是很高的，但是在閱讀跟聆聽故事的時候，像是生氣王子或是愛哭公主這些故事描述的情緒強度都很高，我們也可以看看孩子對於這些高強度的情緒表達有什麼想法，不見得一定要孩子對號入座，但是我們可以幫助愛哭公主或是生氣王子想想有沒有別的方法來表達，這就會是一次很好的共同情緒調節的練習喔！

~小小烘焙師~更多活動花絮，請連結漢家官網/臉書 <https://www.facebook.com/Han.Chia.Preschool/>



~防災演練~

