



2023年9月 交誼橋

☆**穿運動服**：每週星期【一】與【四】請讓孩童穿著運動服。並準備一套衣服帶來放工作櫃，汗濕或弄髒能更換，另外孩子體質很容易流汗的可以多帶1-2件放書包，需要時即可更換，避免著涼喔！

☆**接小孩請簽名**：放學時，接走每一位孩童，家長必須在接送表上簽名確認，若有不便，敬請包涵，感謝您的注意與配合。

☆**調休補班通知**：因9月29日(五)為中秋節放假一天，將提前於9月23(六)補課一天，依9/29星期五課表進行課程，娃娃車正常出車。

☆**親師懇談**：9月1日(星期五)晚上舉辦，透果良好的親師溝通、彼此互動、經驗交流過程，讓我們一起成為孩子成長路上最棒的後援團，爸比媽咪別忘了和老師們的約會喔！

☆**2024 精美年曆**：謝謝您一直以來對恬馨的支持與愛護，今年一樣將為孩子製作精美的2024掛圖年曆，建議使用『全家福』、或孩子與兄弟姐妹、親族家人的合照…等，將更有意義；讓寶貝甜蜜的笑容充滿新的一年唷！請於10/6前，繳交檔案給各班導師，感謝您的配合！

☆**中大班爬山**：大自然中有許多學問等著被挖掘，除了體力放電之外，也可以透過不同的學習互動，來達到觀察力、創造力、耐力的培養。9月19日我們將帶大、中班去爬虎頭山，步道走起來並不困難，既可以運動鍛鍊體力，又可以吸收山林間的新鮮空氣喔！

☆**921防災演練**：9月21日將進行全國防災日演習，保命三步驟：「趴下、掩護、穩住」，依照廣播及老師的引導，前往戶外區域進行地震後的疏散。我們重視每個孩子的健康與安全，教孩子們危急時刻如何自保，也很重要哦！



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核				
					根莖類	肉蛋魚類	蔬菜類	水果類	
9/1	五	玉米蔬菜濃湯	糙米白飯、蘿蔔滷肉、黃瓜燴魚丸 時蔬、冬瓜排骨湯、水果	油蔥肉燥 芋頭米粉	✓	✓	✓	✓	
9/4	一	雞絲蛋花麵	糙米白飯、高麗回鍋肉片、時蔬 滷油豆腐、三絲大骨貢丸湯、水果	味噌貢丸 烏龍麵	✓	✓	✓	✓	
9/5	二	吻魚稀飯	糙米白飯、馬鈴薯燒雞、紅燒甜不辣 時蔬、枸杞大骨野菜湯、水果	生日蛋糕 麥茶	✓	✓	✓	✓	
9/6	三	紫菜雲吞湯麵	糙米白飯、紅燒肉、玉米燴三色 時蔬、玉米排骨湯、水果	關東煮	✓	✓	✓	✓	
9/7	四	沙茶肉絲冬粉湯	糙米白飯、塔香卡啦雞、鮮滷冬瓜 時蔬番茄排骨蛋花湯、水果	養生 地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓	
9/8	五	香菇雞絲湯粿條	糙米白飯、梅干扣肉、杏鮑菇滷菜 時蔬、三絲大骨瓢瓜湯、水果	皮蛋瘦肉 廣東粥	✓	✓	✓	✓	
9/11	一	地瓜粥小菜	糙米白飯、冬瓜蒸肉、番茄洋蔥蛋 時蔬、吻魚豆腐味噌湯、水果	餛飩湯麵	✓	✓	✓	✓	
9/12	二	火腿玉米蔬菜濃湯	糙米白飯、三杯燒雞、筍戎肉絲 時蔬、瓢瓜大骨湯、水果	豆漿 黑糖饅頭	✓	✓	✓	✓	
9/13	三	絲瓜蛋花麵線	糙米白飯、壽喜燒肉、螞蟻上樹 時蔬、冬瓜大骨湯、水果	蔬菜芹香 蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓	
9/14	四	三色肉末鹹稀飯	糙米白飯、麥克雞塊、芹香杏鮑菇 時蔬、大黃瓜雞湯、水果	椰奶芋頭 西米露	✓	✓	✓	✓	
9/15	五	油豆腐冬粉湯	南洋蔬菜咖哩豬肉飯 炸甜不辣 玉米大骨湯、水果	香菇肉絲 米苔目	✓	✓	✓	✓	
9/18	一	什錦湯餃	糙米白飯、嘟嘟小香腸、時蔬、玉米 燴三色、大骨紫菜蛋花湯、水果	肉絲蔬菜 烏龍麵	✓	✓	✓	✓	
9/19	二	南瓜蔬菜濃湯	糙米白飯、咕咾雞塊、蔥燒豆腐 時蔬、金針湯、水果	果醬吐司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓	
9/20	三	皮蛋瘦肉廣東粥	糙米白飯、豬肉洋蔥燒、時蔬 蛋絲滷白菜、大骨野菜湯、水果	肉羹香菇 紅麵線	✓	✓	✓	✓	
9/21	四	蘿蔔珍菇肉羹湯	糙米白飯、蔥薑燒雞、炒三色干絲 時蔬、瓢瓜大骨湯、水果	紫米 紅豆粥	✓	✓	✓	✓	
9/22	五	魚丸芹香蔬菜麵	糙米白飯、玉米肉丸子、香酥菜脯蛋 時蔬、蘿蔔貢丸湯、水果	滑蛋鮮肉 冬粉羹	✓	✓	✓	✓	
9/23	六	高鈣吻魚玉米粥	招牌洋蔥紹子滷肉乾拌麵、炸雞捲 玉米碎肉蔬菜蛋花湯、水果	綠豆珍珠 西米露	✓	✓	✓	✓	
9/25	一	雞絲蛋花麵	糙米白飯、日式蒸蛋、香滷海帶絲 時蔬、鮮味海帶芽湯、水果	南瓜蔬菜 肉末粥	✓	✓	✓	✓	
9/26	二	翡翠絲瓜蛋冬粉湯	糙米白飯、香菇蒸雞、竹筍炒肉絲 時蔬、冬瓜蛤仔湯、水果	紅豆捲 黑豆漿	✓	✓	✓	✓	
9/27	三	萵苣香菇鮮肉粥	糙米白飯、咕咾豬肉丁、玉米燴三色 時蔬、大骨紫菜蛋花湯、水果	什錦蔬菜 湯麵	✓	✓	✓	✓	
9/28	四	翠綠滑蛋豆腐羹	糙米白飯、糖醋雞柳、時蔬 番茄燴豆腐、南瓜排骨湯、水果	紅豆粉圓	✓	✓	✓	✓	
9/29	五	中秋月圓人團圓(中秋節補休，放假一天)							

本園餐點採用國產豬肉品(餐點皆不含牛肉)

供全園師生安全供餐，請安心。 本園未使用輻射污染食品

(每日時蔬:高麗菜、青江菜、空心菜、豆苳菜、小白菜、菠菜、鵝白菜、油菜)擇一

(每日水果:芭樂、西瓜、蘋果、木瓜、鳳梨、香蕉、柳丁、橘子、柳丁、香瓜)擇一

承辦人：邱翊軒

園主任：詹雅惠

園長：林庭安



兒歌 《潑水歌》



昨天我打從你門前過
你正提著水桶往外潑
潑在我的皮鞋上

路上的行人笑得笑呵呵
你什麼話也沒有對我說
你只是眯著眼睛望著我

嚕啦啦 嚕啦啦 嚕啦啦拉勒

嚕啦 嚕啦 嚕啦 嚕啦 嚕啦勒 嚕啦啦

嚕啦啦 嚕啦啦拉勒 嚕啦 嚕啦 嚕勒

兒歌 《玩具國》

滴~答答 滴~答答

我來吹喇叭 娃娃也出來走走走

小狗汪汪 開汽車 嘟~嘟~嘟~

這樣走走 那樣走走

啦、啦、啦~



兒歌《河水》

河水靜靜向東流
流過鄉村和城市
河水日夜向東流
流過荒野峽谷
河水呀 我託付你
把我的思念和鄉情
帶給我的故鄉人
遙遠的故鄉人

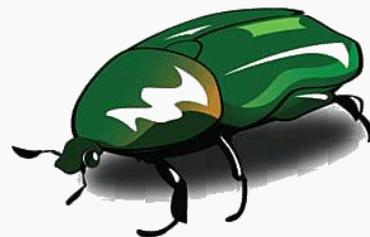


台語兒歌《金龜》 / 語句

金龜金龜 頭起起

匿佇樹頂拄 gu

金龜金龜 細粒頭 圓身軀





台語生活用語

阿嬤帶我去拜拜 保佑我平安長大

弟子規

冬則溫，夏則清，晨則省，昏則定
出必告，反必面，居有常，業無變
事雖小，勿擅為，苟擅為，子道虧
物雖小，勿私藏，苟私藏，親心傷

靜思語

任何批評都是寶貴的一課

人如不知足，就永遠都在煩惱中

對人要寬心，講話要細心

不要把能說話的嘴巴，用在搬弄是非上



唐詩《古朗月行》 作者：李白

小時不識月，呼作白玉盤，
又疑瑤臺鏡，飛在碧雲端。

【註解】(1) 呼作：稱為。

(2) 白玉盤：指晶瑩剔透的白盤子。

(3) 疑：懷疑

【語譯】：小時候不知道月亮是什麼？怎麼稱呼它，看它的樣子像個圓圓亮亮的盤子，把它叫做白玉盤；但是又覺得它像是天上神仙用的鏡子，高掛在雲上。

唐詩《夜宿山寺》 作者：李白

危樓高百尺，手可摘星辰。

不敢高聲語，恐驚天上人。

【註解】(1) 宿：住，過夜。(2) 危樓：高樓，這裏指山頂的寺廟。危：高。這裏形容樓很高。(3) 星辰：天上的星星統稱。(4) 語：說話。(5) 恐：恐怕。驚：驚嚇。

【語譯】：這座寺院的塔樓有百尺高，站在高樓上，好像一伸手就可以摘到天上的星星。感覺距離天上市那麼的近，因此我不敢大聲說話，深怕驚動了天上的神仙們。

· 恬馨園訊 ·



· 快樂慶生 ·

祝福恬馨

9月小壽星



★
康宸睿



安親班壽星

高0嘩 林0樂 郭0龍

林0伶 詹0華 邱0浩

徐0佑 詹0語

生日
快樂

👑小壽星們都能拿到精美的小禮物啲👑

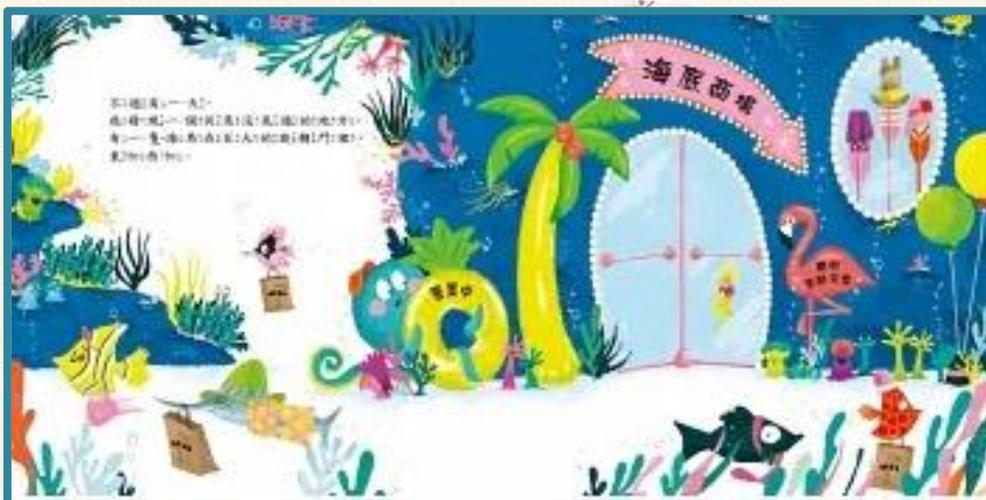
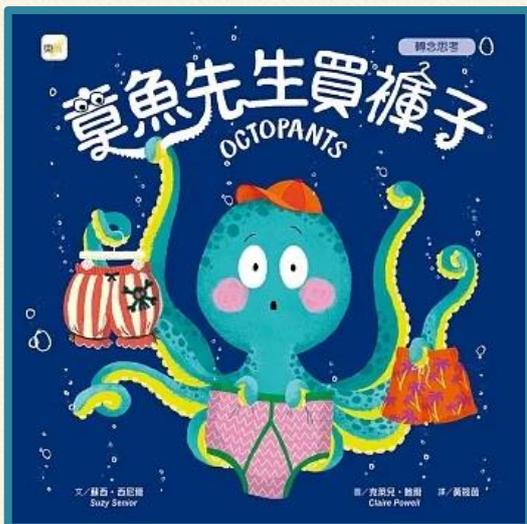


跟著繪本，陪伴孩子一起學習成長

繪本介紹 《轉念思考 章魚先生買褲子 Octopants》

章魚先生下半身光溜溜的，一直覺得很不好意思，所以想找一件適合自己的褲子。牠找了很多地方，卻一直找不到，因為沒有人在賣八隻腳的褲子，有天，牠來到「海底商場」，這裡應有盡有——有鰻魚的晚宴袍、海膽寶寶的連身裝、更有海豹的拖鞋襪套……

章魚先生能在這裡，找到牠能穿的褲子嗎？





繪本介紹 《轉念思考 章魚先生買褲子 Octopants》

「章魚先生買褲子？」

一看到這個書名就覺得莞爾，原來章魚也要穿褲子！

封面的章魚先生長得超級萌，故事內容也妙得很可愛，而且相當引人深思：對擁有八隻腳的章魚先生來說，實在很難找到一條合適的褲子，牠找遍所有店家、網路商店，卻都毫無所獲，直到遇見了海馬老闆，才豁然開朗——原來，一直以來令牠困擾的那八隻腳，原來是手啊！繪者富有童趣的呈現方式，搭配各式海洋生物的豐富畫面，故事的結尾絕對會讓讀者會心一笑。

來和孩子對話，提供孩子〔靈活思考〕〔轉念思考〕的空間，作為豐富創造力的起點，培養解決問題的彈性。





趕走失望小怪獸， 家長可做和不可做的事

小行星幼兒誌 88 期

失望是孩子常見的情緒

原因是幼兒控制欲望的能力尚未發展成熟，當孩子被失落感籠罩時，大人切勿不當安慰或責罵

康康超喜歡吃東西，也很疼愛弟弟、妹妹，心中一直期待放學回家要吃 QQ 軟軟、酸酸甜甜的草莓大福，結果回到家打開冰箱卻找不到，真的是超級失落又難過。最後才發現原來是弟弟、妹妹先把草莓大福從冰箱拿出來退冰，要等哥哥放學回家後一起吃。

失望的感受總是讓人格外難受

特別是對於喜歡吃的東西，有時候會有非常執著的一面尤其幼兒控制欲望的能力尚未發展成熟常常會因為喜歡吃某一種東西，就一直吃不停，有時甚至連自己吃過量了都不知道。因此，一旦吃不到喜歡的東西，滿心期待瞬間變成失望，產生的衝擊也就更大，甚至可能會開始鬧情緒。



人生難免會有失望

有人說，只要沒有「期待」就不會「失望」，但這並不是一個好的心態，人們正因為有「期待」，才會有「目標」，日後才能學會如何按部就班的依照計畫做事。如果一個人從小就失去期待的能力，長大後可能容易變得比較被動，做事缺乏目標。

當孩子因為失望而鬧情緒時，我們可以用三個方式來協助

不要急著去安慰

當孩子面臨失望的衝擊時，不要急著安慰，先觀察一下孩子的反應，也許他可以自己調整心情。想一想，當我們難過時，是不是沒人安慰時還不會哭，一旦有人安慰，反而會覺得更委屈而哭起來。更不要一邊問孩子：「你傷心嗎？」一邊又跟孩子說：「沒辦法，生活就是這樣……」，這樣的說法不是安慰，而是火上加油。給他三到五分鐘的緩衝時間，說不定孩子可以自己克服，家長要做的就是靜靜等待。

釐清承諾與期待

在訓練孩子克服失望之前，爸媽需要先釐清「承諾」與「期待」的不同。「承諾」與「期待」感覺很像，卻完全不一樣。當孩子因為過度期待而失望時，要讓孩子練習克服，但不包



括你給的「承諾」沒做到。承諾是一種信任關係，如果這個關係被破壞了，修補不易，日後你可能很難叫得動孩子，因為孩子對你說的話已經缺少信任。

給予適當的補償

「失望」應該是一種難過、沮喪、悶悶不樂、一點都不想動的情緒，而不是生氣的反應。此外，也因為每個人對不同事物的重視程度不一樣，會有不同的反應，像是愛吃東西的康康，對於吃不到喜歡的東西可能就會特別在意。與「基本需求」相關的事情（吃、喝、拉、睡），孩子可能要到六、七歲以後，控制欲望的能力才能發展成熟。當孩子的基本需求無法當下被滿足時，可以適當的給予一些補償，例如：沒有草莓大福，可以吃一些冰淇淋。不要說「明天買給你」，然後又抱怨孩子不聽話喔！

身為家長，並不是要百分之百滿足孩子的所有期待，而是要陪著孩子一起學習如何面對失望，不要失去對未來的期待，才是我們最需要幫助孩子學會的事情喔！