



2023年10月 交誼橋

☆**換季囉**：最近早晚天氣開始轉涼，若遇週一或週四穿著運動服，請斟酌天氣狀況將冬季與夏季運動服搭配穿著，避免孩子在學校過熱或著涼。

☆**曬太陽保健康**：季節交替期，氣溫忽冷忽熱，這種變化無常的天氣，常會加重免疫系統和自癒系統的負擔，使得免疫和自癒系統的工作量比平日增加數倍。因此很多人在季節轉換的時候，容易著涼或感冒。陽光是人類生命來源之一，陽光中的紫外線人體內的膽固醇轉變成維他命A及D3，不僅可以保持心臟健康、骨質強健，還可以提升免疫力，國外多項研究證明，適度的接觸陽光確實可以預防疾病。

☆**親子共讀的重要性**：儘早唸故事書給孩子聽的互動方式，可以提供孩子穩定的成長環境，促進親子關係，不僅可以刺激認知及語言發展，還可以幫助孩子未來的情緒控制及社會適應等重要的能力，對嬰幼兒腦部的發育非常重要。

☆**雙十遊街**：一年一度雙十節又來啦！為了讓孩子感受雙十節的氣氛，**10月6日**我們將帶領孩子沿著篤行路遊街歡唱、敲打樂器，歡欣鼓舞的迎接我們國家的生日！

☆**小班爬山**：準備好和我們一起去爬山了嗎？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。**10月17日**我們將帶領**小班**去爬青年公園步道，步道最吸引人的地方在於沿途豐富多樣的自然生態，除了保存良好的山林原始樣態外，步道全程幾乎都是緩坡，綠意盎然、樹陰涼爽。

☆**參訪消防局**：**10月23日**我們將帶領**中班**孩童前往溪崑消防分隊進行參觀與體驗活動，瞭解防火防災的各項認知，包含：穿著小小消防衣、居家消防宣導、滅火器的使用、消防水帶試射體驗等各種關卡，期待寶貝們能聚精會神的聽講，也認真的操作和練習，完成這一次寶貴的體驗喔！



2023 年 10 月 行事曆

十		1	2	3	4	5	6	7	幼：神奇的水 小：健康的好寶 中：小樹的天氣日誌 大：好戲上場	10/3(二) 慶生會 10/7-10/10 國慶連假 台灣母語日：每週四 寢具帶回清洗：第一組 10/13、10/27 第二組 10/6、10/20 環境大掃除、玩具消毒：10/6、13、20、27 10/6 國慶遊街 戶外教學：【主題延伸戶外教學活動】
十一		8	9	10	11	12	13	14		
十二	十月	15	16	17	18	19	20	21		
十三		22	23	24	25	26	27	28		
十四		29	30	31						

- * 衛生保健宣導：我會自己刷牙
- * 品德教育宣導：關心他人
- * 安全教育宣導：勿奔跑嬉戲
- * 健康教育宣導：少看 3C 銀幕

1. 視力檢查 2. 視力異常轉介
 3. 視力異常轉介追蹤
- ☆ 10/31 園刊 11 月出刊(公告餐點表)

園務會議：10/3, 17, 24, 31

◎檢查全園幼生學習單

10/11◎活動室桌面照度測量

10/25◎飲用水設備維護

10-12 月

建築物安全設備檢修檢核申報





日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核				
					根莖類	全穀	蛋類	豆魚肉	蔬菜類
10/2	一	清粥小菜	紹子蕃茄燒肉飯、炸雞捲 叻魚豆腐味噌湯、水果	油豆腐 冬粉湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/3	二	丸子蘿蔔 甜不辣	糙米白飯、馬鈴薯燒雞、時蔬 香滷豆干、枸杞大骨野菜湯、水果	生日蛋糕 麥茶	✓	✓	✓	✓	✓
10/4	三	蔬菜營養 雞蛋麵	糙米白飯、壽喜燒肉、客家小炒 時蔬、蕃茄蛋花湯、水果	火腿玉米 蔬菜濃湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/5	四	紫菜蛋皮 雲吞湯	糙米白飯、麥克雞塊、竹筍炒肉絲 時蔬、大黃瓜雞湯、水果	綠豆 地瓜湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/6	五	蛋香絲瓜 麵線	糙米白飯、糖醋豬柳、時蔬 玉米燴三色、金針肉絲湯、水果	營養 廣東粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/9	一	十月十日雙十節，祝你十全十美每一天！							
10/10	二								
10/11	三	芹香蔬菜 湯餃	洋蔥番茄肉末義大利麵 玉米濃湯、水果	紫菜雲吞 湯麵	✓	✓	✓	✓	✓
10/12	四	味噌貢丸 烏龍麵	糙米白飯、塔香卡啦酥雞、時蔬 蔥燒豆腐、蘿蔔貢丸湯、水果	紅豆 紫米粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/13	五	翠綠滑蛋 豆腐羹	糙米白飯、京醬肉絲、菜脯蛋 時蔬、番茄蛋花湯、水果	皮蛋 瘦肉粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/16	一	蘿蔔針菇 肉羹湯	糙米白飯、蒜泥白肉、筍戎肉絲 時蔬、紫菜豆腐湯、水果	什錦蔬菜 湯麵	✓	✓	✓	✓	✓
10/17	二	香菇肉絲 米苔目	糙米白飯、燴玉米雞、時蔬 芹香豆干絲、香菇筍絲雞湯、水果	紅豆捲 豆漿	✓	✓	✓	✓	✓
10/18	三	丸子扁食 米粉湯	糙米白飯、黃金炸豬排、時蔬 洋蔥蕃茄燴蛋、清肺豬血湯、水果	高鈣叻魚 玉米粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/19	四	元氣 地瓜粥	糙米白飯、左宗棠鳳梨雞、時蔬 炒三色、大骨玉米湯、水果	筍香肉羹 冬粉湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/20	五	肉羹 紅麵線	糙米白飯、日式蒸蛋、時蔬 螞蟻上樹、大骨蘿蔔貢丸湯、水果	南瓜 蔬菜濃湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/23	一	叻魚稀飯	糙米白飯、洋蔥乾炒香腸、時蔬 玉米燴三色、馬鈴薯排骨湯、水果	蛋花蔬菜 雞絲麵	✓	✓	✓	✓	✓
10/24	二	絲瓜麵線	糙米白飯、薑蔥燒雞、時蔬 韭菜炒豆干肉絲、刺瓜雞湯、水果	蘇打蔥餅 決明子茶	✓	✓	✓	✓	✓
10/25	三	蔬菜芹香 蘿蔔糕湯	日式紅蘿蔔洋蔥咖哩燴飯 嘟嘟小香腸、玉米碎肉濃湯、水果	香菇肉燥 芋頭粥	✓	✓	✓	✓	✓
10/26	四	肉絲沙茶 冬粉	糙米白飯、三杯燒雞、時蔬 番茄燴豆腐、大骨瓢瓜湯、水果	紅豆 珍珠甜湯	✓	✓	✓	✓	✓
10/27	五	萵苣香菇 鮮肉粥	糙米白飯、豬肉洋蔥燒、時蔬 芹香炒豆皮、山藥大骨湯、水果	柴魚丸子 味噌湯麵	✓	✓	✓	✓	✓
10/30	一	豆腐 蔬菜羹湯	糙米白飯、梅干扣肉、時蔬 蛋絲滷白菜、冬瓜排骨湯、水果	油蔥肉燥 米粉	✓	✓	✓	✓	✓
10/31	二	南瓜蔬菜 肉末粥	糙米白飯、三色玉米雞丁、時蔬 螞蟻上樹、大黃瓜雞湯、水果	果醬土司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓	✓

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《躲貓貓》

爸爸找我 媽媽也快來

我已經躲好了 你猜在哪裡

這邊翻一翻 那邊看一看

原來我已經換了地方躲

快來找我 快來找我

抓到我的時候大家哈哈笑

兒歌《握緊拳頭》

握緊拳頭 打開拳頭 拍拍手掌 擺一擺手

握緊拳頭 打開拳頭

把兩隻胳膊向上舉

耳朵兩個 眼睛兩個

鼻子一個 嘴巴一個





兒歌《炒蘿蔔》

炒蘿蔔 炒蘿蔔 切切切

炒蘿蔔 炒蘿蔔 捏捏捏

包餃子 包餃子 捏三塊

包餃子 包餃子 捏三塊



台語兒歌《大箍呆》 / 語詞



暗公獅哎啲白目眉

無人請你就家己來

來來大箍呆炒韭菜

燒燒一碗來 冷冷阮無愛

哼 大箍呆 到今你才知

到今你才知





台語生活用語

我的身體 我有手會做事 我有腳會走路

弟子規

親所好 力為具 親所惡 謹為去
身有傷 貽親憂 德有傷 貽親羞
親愛我 孝何難 親憎我 孝方賢
親有過 諫使更 怡吾色 柔吾聲

靜思語

別人無心的一句話，不要有心放在心裡。

生氣是把別人的過錯拿來懲罰自己

多做多得，少做多失。

一個人不怕錯 就怕不改過 改過並不難。



唐詩《雜詩》 作者：王維

君自故鄉來，應知故鄉事。
來日綺窗前，寒梅著花未？

【註解】①來日：來的時候。

②綺窗：雕畫花紋的窗戶。

③著花未：開花沒有？

【語譯】：你來自故鄉，應該知道故鄉最近發生的事情，不知道你離開故鄉的那一天，我家窗前那一棵梅樹，是不是已經開花了嗎？

唐詩《鹿柴》 作者：王維

空山不見人，但聞人語響。
返景入深林，復照青苔上。

【註解】①鹿柴：“柴”同“寨”，柵欄。此為地名。

②返景：夕陽返照的光。“景”古時同“影”。

③照：照耀(着)。

【語譯】：在這座空曠的山谷裏看不見任何人，只能隱隱約約聽到有人講話的聲音，仿佛有人在附近。反照的日光穿透林木深處，又映照在蒼綠的青台上。



祝福恬馨

10月小壽星



生日快樂

安親班壽星

- 黃綾
- 蕭琪
- 林韻
- 程多
- 黃楹
- 方



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

親子溝通繪本《被罵了，怎麼辦？》

孩子呱呱落地，相信大家都是非常開心的迎接新生命的到來。但是喜悅過後，卻是一連串現實的考驗：沒來由的哭鬧、厭奶、夜啼等。當你好不容易熬過天天掛著黑眼圈，生活唯一心願就是「睡到自然醒」的日子後，等著你的卻是更艱難的「掌握管教的鬆緊」課題。

學齡前的孩子，無論是生活常規或行為習慣都是在學習與建立的階段，需要大人不斷的教導與提醒，因為這個時候的他們對於「為什麼要這麼做？」的原因和道理往往一知半解，所以他們可能會在自己因為挑食、沒洗手、打人、亂發脾氣、沒禮貌等行為被大人指正或是把大人脾氣撩起來後，立刻露出無辜又不知所措的表情，讓人氣也不是，笑也不是！

這時，父母的耐心與愛心就會一再受到考驗。

以《忍者飯糰》聞名的日本新銳人氣作家——北村裕花，便是以這樣常見的親子衝突作為出發點，創作了《被罵了，怎麼辦？》。在書中，孩子們模仿他們最崇拜的爸爸和媽媽，紛紛穿上西裝和套裝，一本正經的討論著被大人責罵時的解決方案。



跟著繪本，陪伴孩子一起學習成長

親子溝通繪本《被罵了，怎麼辦？》

從孩子的角度看大人生氣時，真的像妖魔鬼怪般的恐怖！

不是玩玩！孩子們召開兒童會議討論「惹大人生氣該怎辦？」

主席：「咳咳，嗯……各位，請保持安

靜。兒童會議即將開始。」今天的主

題是：「惹大人生氣的時候，應該怎麼

辦？」每個小朋友可是都很認真的提

出建議、討論方案，以及解決問題呢！

透過孩子的自組會議，他們像大人一樣

一起討論、商量對策。

透過孩子真實的表達「但是被大吼一聲的時候都會嚇到啊！」

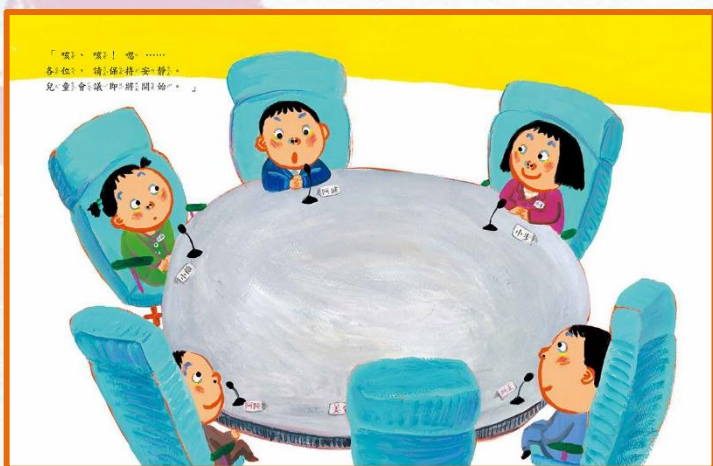
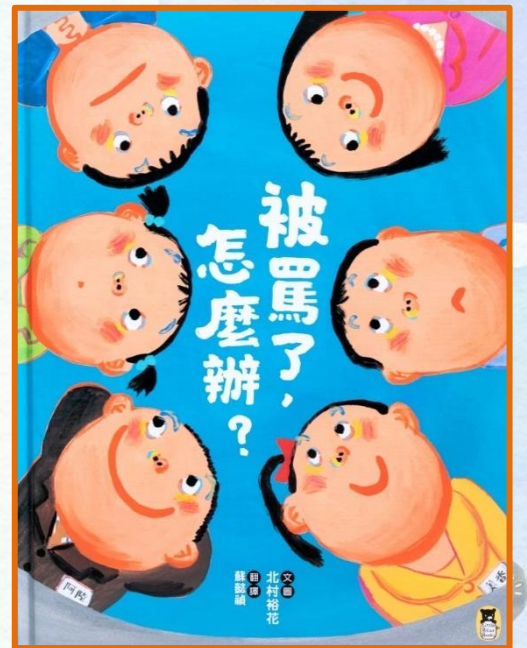
「我也是。因為太害怕了，無法道歉。」，大人可以聽一聽孩

子的心聲，同理孩子的感受。除了看到親子之間的溝通，書中

我們還可以觀察到孩子彼此之

間的經驗分享和互動，解決問

題的能力，以及公民素養。

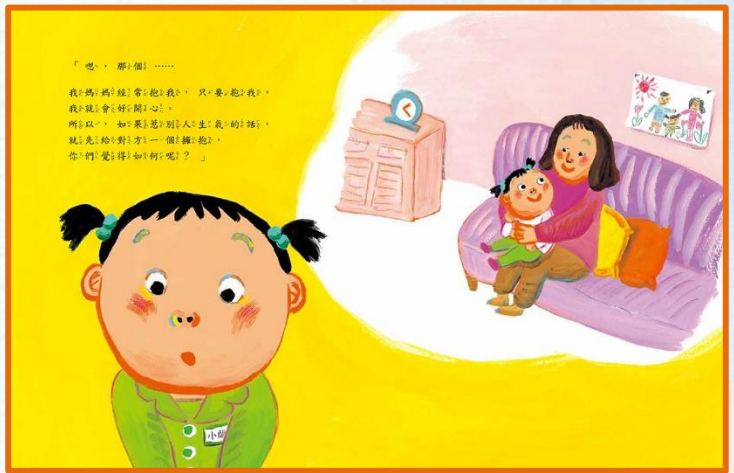
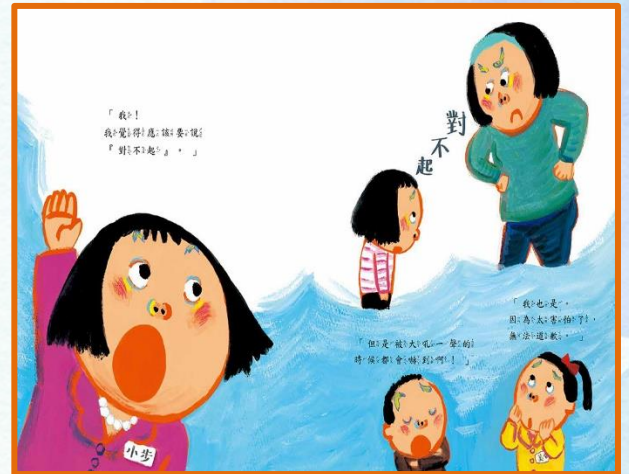




跟著繪本，陪伴孩子一起學習成長

親子溝通繪本《被罵了，怎麼辦？》

作者希望告訴爸媽的是，孩子其實都知道大人生氣的原因，但真正讓他們困擾的是大人情緒化的反應。因此，如果不能在衝突後進行溝通，讓孩子明白大人生氣的原因並讓彼此達到共識，這一場「氣」還真的是徒勞無功了！



故事結尾，孩子提出一個很不錯的滅火方案——擁抱！他們覺得只要「抱抱」後，很多原來做不到的事、說不出口的話，好像都能因此獲得勇氣，不知道大家覺得如何呢？

期盼讀完本書後，孩子能找到面對並舒緩大人怒氣的好建議，大人也可以反思，每一次的發怒真的都是必要嗎？和孩子一起討論看看吧！或許也會找到親子衝突時的對應妙招哦！



善用孩子的創造力 成為家事小幫手

旭立心理諮商中心

您家孩子有沒有常發生想幫忙做家事，卻越幫越忙的情形，但學齡前孩子都是天生的發明家，若能善用他們的創造力來幫忙家事，也許會帶來意想不到的驚喜

對於大人來說，除非是出國旅行，不然真的很難碰到什麼新鮮事，每天發生的事情都像是例行公事一樣；但對於孩子來說，世界上一切的事物都是如此新奇，就連在家裡打掃也像是一場大冒險。

正因為孩子具有好奇的特質，往往更善於創造與發明

「創造」是需要有先決條件的，不然就是單單在搞破壞而已當孩子三、四歲時，能藉由唱遊和舞蹈動作模仿，學會身體運



用的技巧；加上日常的規律作息後，培養出時間順序的概念。這兩個能力結合起來就形成最基本的「動作計

畫」。因此，孩子五歲時會特別喜歡創造與發明，好像每天都有無數的新點子，並且從過程中獲得成就感。



當孩子已經有足夠的生活自理能力後，爸爸、媽媽應該多讓他們嘗試自己做做看，而不是一直盯著孩子、要他們照著我們的指示去做。如果大人過度插手，確實可以讓孩子很快做好，卻可能因此剝奪孩子練習「動作計畫」的機會，你不覺得很可惜嗎？

爸爸、媽媽要做的是當一名「顧問」，而不是「老師」，當孩子詢問時，給予方向，或是幫他起頭，其他就交給孩子自己完成。當你有足夠的耐心，孩子往往會給你意想不到的驚喜，讓你看到他的創造力。

自己組織與計劃，我們可以從三個角度來出發

自我照顧

想要讓孩子有創造力，最重要的是先培養孩子的自我照顧能力。一來可以衡量孩子的精細動作是否已發展好，能不能妥善的運用工具；二來能夠自我照顧才可以避免危險，讓我們能放心讓孩子去嘗試。

找出需求

發明，最重要的關鍵是找出需求，也就是找出需要解決的問題。孩子因為沒有先入為主的想法，因此才能更有創造力的想出解決方式。當孩子做的和我們想的不一樣時，試著給孩子多一點時間，也許你會看到不一樣的解決方式喔！



畫出計畫

引導孩子畫出計畫，簡單的分成三個步驟，例如：準備、組合、實驗。在孩子動手畫（寫）出來的過程，因為年紀小畫得比較慢，可以有更多的時間思考，較不會因為「衝動」而做出傻事情。此外，有了計畫也較容易修改與調整，讓爸爸、媽媽知道如何協助。其實，光是看孩子畫出的「結構圖」，有時就足夠讓爸爸、媽媽感到驚喜了。



「創造」是人類最神奇的能力之一，因此我們不但發明了汽車與飛機，更發明了看不到卻整天在使用的網路。讓我們幫孩子保護好與生俱來的「創造力」，一起來試試看！