



2023年11月 交誼橋

☆**注意保暖**：請依天氣狀況，可以從薄被、大浴巾等改成比較厚的睡袋囉！新生若需要購買睡袋，請向班導師或行政人員訂購。(被胎可以視季節取出，「四季型」每組1200元。

☆**感恩家長的推薦**：感謝家長平日對老師們的貼心與鼓勵，更幫忙將恬馨的好，分享介紹給親朋好友，近期持續有熱心的家長推薦左鄰右舍前來參觀，您的支持絕對是恬馨更進步的動力，也請介紹新生的家長別忘了向雅惠園長領取分享優惠喔！

☆**視力保健小叮嚀**：當孩子開始閱讀書籍，就必須注意孩子閱讀時的光線狀況，閱讀姿勢(至少距離40公分)，閱讀三十分鐘休息十分鐘，常眺望遠方綠色植物，以減緩眼睛的疲勞。另外盡量避免讓幼兒接觸3C產品，因為眼睛長時間接觸高解析度的螢幕，會讓眼睛感到不舒服，甚至受傷。即使有所接觸也需要適時限制使用時間，以保護孩子的靈魂之窗。

☆**中大班爬山**：11月7日我們將帶領大、中班去爬觀音山步道，步道平緩無階梯，走起來非常輕鬆，僅在第2段步道口有段小階梯。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！

☆**小班爬山**：11月21日我們將帶領小班去爬虎頭山步道，全齡友善步道，斜坡棧道寬敞平緩，是一條不分老幼的自然系踏青路線，來一場舒適輕鬆自在的健行體驗！



2023 年 11 月 行事曆

週次	月	日	一	二	三	四	五	六	主題	教保行事
十四	十一月				1	2	3	4	幼：快 小：健 中：小 大：好 ：下 ：雨 ：了 ：嗎 ：心 ：好 ：寶 ：寶 ：日 ：誌	11/7(二)慶生會 台灣母語日：每週四
十五		5	6	7	8	9	10	11		寢具帶回清洗：第一組 11/10、11/24 第二組 11/3、11/17
十六		12	13	14	15	16	17	18		環境大掃除、玩具消毒：11/3、10、17、24 戶外教學：【主題延伸戶外教學活動】
十七		19	20	21	22	23	24	25		
十八		26	27	28	29	30				

* 衛生保健宣導：打噴嚏要遮住

* 品德教育宣導：我有禮貌

* 安全教育宣導：馬路如虎口

* 健康教育宣導：我不挑食

園務會議：11/7，14，21，28

11/8◎活動室桌面照度測量

11/24◎飲用水設備維護

☆11/30 園刊 12 月出刊(公告餐點表)





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
11/1	三	油豆腐冬粉湯	洋蔥番茄肉末義大利麵、香炸雞捲 南瓜蔬菜濃湯、水果	皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓	✓
11/2	四	絲瓜蛋花麵線	糙米白飯、糖醋雞柳、玉米燴三色、 時蔬、冬瓜排骨湯、水果	檸檬愛玉QQ甜湯	✓	✓	✓	✓	✓
11/3	五	魚丸芹香蔬菜麵	糙米白飯、玉米肉丸子、黃瓜燴魚丸 時蔬、蘿蔔貢丸湯、水果	客家湯板條	✓	✓	✓	✓	✓
11/6	一	營養廣東粥	糙米白飯、冬瓜蒸肉、香酥菜脯蛋 時蔬、大骨紫菜蛋花湯、水果	蛋花蔬菜雞絲麵	✓	✓	✓	✓	✓
11/7	二	玉米蔬菜濃湯	糙米白飯、香菇雞、竹筍炒肉絲 時蔬、大骨野菜湯、水果	生日蛋糕 決明子茶	✓	✓	✓	✓	✓
11/8	三	肉絲米苔目	糙米白飯、豬肉洋蔥燒、時蔬 蛋絲滷白菜、冬瓜蛤仔湯、水果	滑蛋鮮肉冬粉羹	✓	✓	✓	✓	✓
11/9	四	玉米蔬菜濃湯	糙米白飯、馬鈴薯燒雞、蔥燒豆腐、 時蔬、金針湯、水果	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓	✓
11/10	五	地瓜粥小菜	糙米白飯、京醬肉絲、番茄洋蔥蛋 時蔬、吻魚豆腐味噌湯、水果	丸子扁食米粉湯	✓	✓	✓	✓	✓
11/13	一	什錦湯餃	糙米白飯、梅干扣肉、杏鮑菇滷菜 時蔬、三絲大骨瓢瓜湯、水果	味噌貢丸烏龍麵	✓	✓	✓	✓	✓
11/14	二	高鈣吻魚蛋花粥	糙米白飯、麥克雞塊、芹香杏鮑菇 時蔬、大黃瓜雞湯、水果	鹹餅乾 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓	✓
11/15	三	什錦蔬菜湯麵	糙米白飯、彩椒肉片、三色蛋 時蔬、枸杞大骨野菜湯、水果	日式關東煮	✓	✓	✓	✓	✓
11/16	四	清粥小菜	糙米白飯、芋頭燉雞、客家小炒 時蔬、大骨玉米湯、水果	香濃芋頭西米露	✓	✓	✓	✓	✓
11/17	五	柴魚丸子味噌湯麵	糙米白飯、洋蔥乾炒香腸、螞蟻上樹 時蔬、山藥玉米雞湯、水果	萵苣香菇鮮肉粥	✓	✓	✓	✓	✓
11/20	一	肉燥芋頭粥	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	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓	✓
11/21	二	紫菜餛飩湯麵	糙米白飯、三杯燒雞、筍戎肉絲 時蔬、瓢瓜大骨湯、水果	果醬吐司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓	✓
11/22	三	南瓜蔬菜肉末粥	糙米白飯、糖醋豬肉丁、黃瓜燴魚丸 時蔬、大骨紫菜蛋花湯、水果	蘿蔔針菇肉羹湯	✓	✓	✓	✓	✓
11/23	四	肉絲蔬菜烏龍麵	糙米白飯、咕咾雞塊、蔥燒豆腐 時蔬、大骨金針湯、水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓	✓
11/24	五	肉羹冬粉湯	糙米白飯、壽喜燒肉、紅蘿蔔炒蛋 時蔬、冬瓜排骨湯、水果	吻魚玉米粥	✓	✓	✓	✓	✓
11/27	一	三色肉末鹹稀飯	糙米白飯、蘿蔔滷肉、竹筍炒肉絲、 時蔬、大骨冬瓜湯、水果	香菇紅麵線	✓	✓	✓	✓	✓
11/28	二	絲瓜麵線	糙米白飯、塔香卡啦酥雞、時蔬 日式蒸蛋、菠菜豬肝湯、水果	黑糖饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓	✓
11/29	三	肉絲蕃茄湯麵	南洋蔬菜咖哩豬肉飯 炸甜不辣 玉米排骨湯、水果	豆腐蔬菜羹湯	✓	✓	✓	✓	✓
11/30	四	皮蛋瘦肉粥	糙米白飯、左宗棠鳳梨雞、時蔬 炒三色、鮮味海帶芽湯、水果	八寶甜粥	✓	✓	✓	✓	✓

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、豆荳菜、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、西瓜)擇一

承辦人：邱翊軒

園主任：詹雅惠

園長：林庭安



兒歌《踏雪尋梅》

雪霽天晴朗 臘梅處處香

騎驢把橋過 鈴兒響叮鐺

響叮鐺 響叮鐺

響叮鐺 響叮鐺

好花採得瓶供養

伴我書聲琴韻

共渡好時光



兒歌《農夫》

一滴血汗一粒米 耕田下種勤

辛辛苦苦 那敢休息

只盼秋風吹起 收了稻穀碾成米

一年辛苦都忘記 收完稻穀可休息

農夫的生活樂無比





兒歌《找朋友》

找找找找 找到一個朋友呀

行個禮啊 握握手呀

笑嘻嘻呀

轉個圓圈 轉個圓圈 再見

轉個圓圈 轉個圓圈 再見



台語兒歌《搖金子》 / 語詞



搖金子 搖金子

搖豬腳 搖大餅

搖檳榔 來相請

台語生活用語

我要吃豬腳 豬腳好吃 軟軟的豬腳



台語生活用語

胖胖的 瘦瘦的 高高的 矮矮的

弟子規

諫不入 悅復諫 號泣隨 撻無怨
親有疾 藥先嘗 晝夜侍 不離床
喪三年 常悲咽 居處變 酒肉絕
喪盡禮 祭盡誠 事死者 如事生

靜思語

不要小看自己，因為人有無限的可能。

改變自己是自救，影響別人是救人。

心美，看什麼都順眼。

心中常存善解、包容、感恩、知足、惜福。



唐詩《柳絮》 作者：雍裕之
無風才到地，有風還滿空。
緣渠偏似雪，莫近鬢毛生。

【註解】① 緣：因為。

② 渠：渠道，道路。

【語譯】：沒有風的時候，柳絮會緩緩地落到地上；風一吹反而滿天飛舞。因為它又輕又白。實在像雪，千萬不要讓它飛到鬢髮邊，否則就會像生了滿頭白髮一樣。

唐詩《池上》 作者：白居易
小娃撐小艇，偷採白蓮回。
不解藏蹤跡，浮萍一道開。

【註解】小娃：男孩兒或女孩兒。艇：船。白蓮：白色的蓮花。

蹤跡：指被小艇劃開的浮萍。

浮萍：水生植物，橢圓形葉子浮在水面，葉下面有鬚根。

【語譯】：一個頑皮的小孩，為了想吃清香可口的蓮子，竟瞞著大人，偷偷划著小船到池塘裡採蓮蓬。天真的她沒想到要隱藏自己的行蹤，結果在水面留下一道浮萍被水波沖開的痕跡。



祝福恬馨

11月小壽星



安親班壽星

廖0野 魏0琳

朱0蓉 陳0羽

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

親子溝通繪本- 我想聽的話（爸媽怎麼說，孩子才會想聽？）

在父母眼裡，每個孩子都是最珍貴的寶貝

沒有爸媽會故意傷孩子的心

但不知不覺中

我們是否已經習慣用責備的語氣和孩子溝通？

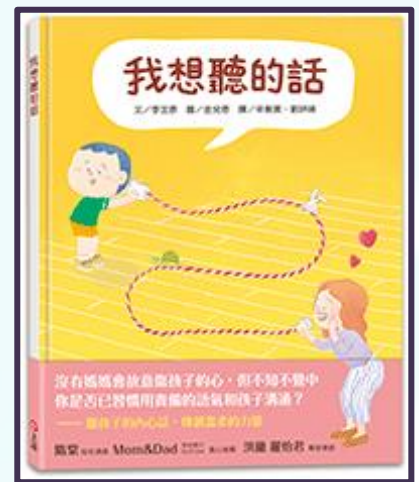
聽孩子的內心話，傳遞溫柔的力量

「這麼簡單也會錯？」

「你寫這什麼字？跟鬼畫符一樣！」

「都幾點了，還不去睡覺！」

「又來了，這麼挑食，青菜都不吃！」



當我們使出獅吼功時，回想一下，當下的情緒也許並非完全源自孩子的行為？或許一部分是源自我們平日生活的壓力

孩子只是無意間成了最後一根稻草？



其實，哪個父母不是經常處於情緒的邊緣。只不過脫口說出負面的話之後，往往在夜深人靜看著孩子安穩的睡臉時，心裡又感到一絲的愧疚。



跟著繪本，陪伴孩子一起學習成長

親子溝通繪本- 我想聽的話（爸媽怎麼說，孩子才會想聽？）

一句話就能讓親子關係擦槍走火

換個方式說話，你我都不用再委屈當吼爸吼媽了

「你又來了，每次都這麼挑食，講都講不聽！」壞情緒一旦脫口而出，很快就會擴散開來，而原本該是一家人最期待的晚餐時刻，馬上成了氣氛凝重的戰場。如果換個方式和孩子說話，比如「媽媽小時候也不愛吃青菜。不過後來，我一小口、一小口吃吃看，結果發現青菜變得越來越好吃了……」，一點同理心加上一點鼓勵，晚餐的氣氛就不一樣了。



其實，親子溝通最需要的
不是技巧而是一顆溫暖的心

回到為人父母的初衷，用平靜、平等的口氣和孩子說話，並且

聽見孩子心底「最想聽的話」。

這些話會讓他們感受到被愛、備受鼓舞，支持他們勇往直前、度過未來的重重關卡。這些話無時無刻像是一股溫柔而堅定的力量，在他們的童年裡種下快樂的種子。



爸媽怎麼說 孩子才會想聽？

文／羅怡君
(親職溝通作家與講師)

讀完這本書，我猜有些大人們會皺著眉頭說：

「哎呀，這不是我平常說話的語氣啊！」「和自己的小孩說話，一定要這麼咬文嚼字嗎？」或者心存懷疑地想：

「為什麼一定要講孩子愛聽的話？」「這樣說就會有用嗎？我才不相信！」說不定，也有人跟我一樣有點心虛：「作者怎麼知道我平常說的話呢？簡直一模一樣啊！」

「天下的媽媽都是一樣的」就是最好的解答；當母親深愛孩子，急著想保護他、提供給他最好的、又想讓他成為未來心中完美的期望……，直覺式的回應便容易「出口成章」、「句句警告」了。

深知「換句話說」效果大不同的作者，藉由繪本對白設計，向大人們示範溝通對話的奧妙。書中舉出許多日常情境，而且都有兩種表達方法。前後對比拆解一下，原來在不同方式的背後，其實運用了許多重要的教養心法：



第一招：正向聚焦

讓孩子看見自己的努力

如故事情節描述，孩子跑得慢是「事實」，但是從頭到尾不放棄也是「事實」。比賽輸了，孩子心情一定很糟，大人就不需要再次強調了，不過我們可以「補充」其他事實！

第二招：發揮同理

你還記得小時候也有不想吃的食物嗎？

每個人都有討厭的食物，差別只在於大人可以自己作主而已。跟孩子聊一聊、分享過去的喜好有哪些變化，說不定孩子會因為好奇你的改變，而願意嘗試一口？

第三招：洞悉原因

推測出背後原因



還在苦惱孩子的日常作息嗎？洞悉孩子行為背後的原因，也可以試著問問：「你還不想睡嗎？那我們再玩五分鐘就好。」「你怕黑漆漆嗎？媽媽來陪你講個故事吧！」推測出背後原因後，再給予實際陪伴、提供更多安全感，孩子會更願意配合喔。



第四招：提供正面因果連結

這麼做會有甚麼好處

想培養孩子良好的習慣，不妨運用每個人趨吉避凶的本能。一旦用威脅警告的語氣，只會讓孩子想到這件事就與負面情緒連結；但若提供「這麼做會有甚麼好處」的因果聯想，腦中產生美好願景，反而讓人有積極的動力。

第五招：成長型思維對話

不妨先和他一起享受想像未來的藍圖

不論孩子對未來發下什麼豪語、許下什麼願望，先別用現實的眼光來看待，不妨先和他一起享受想像未來的藍圖，回頭再問問孩子想怎麼實現夢想吧。好好做「白日夢」，才能有與別人不同的開創性人生。



把握以上原則，加入自己的口氣和個性，相信我們也能毫不警扭說出「孩子想聽的話」。