



2026年 1月 交誼橋

☆**幼小主題高峰活動：1月10日(六)** 將帶領孩子一同參與農場參訪、蔬菜採摘、DIY防蚊液與植栽等豐富體驗，並結合課程主題【車車大冒險】與【水果樂園】，邀請爸爸媽媽一起和寶貝們回顧這一學期的學習成果，留下珍貴又美好的回憶。

☆**中大主題高峰活動：1月17日(六)** 本學期的高峰活動將安排中大班的孩子參觀襪子工廠，透過實地觀察與解說，認識襪子製作流程與功能，並親自動手DIY手機袋，拓展孩子生活經驗，最後再以體能活動來結合主題「花衣裳」、「職業大夢想」和寶貝們回顧本學期的學習成果，留下珍貴又美好的回憶。

☆**結業式：**本學期的課程將在**1月30日(五)** 結束，當天仍然維持全天上課，很開心能看見小朋友們在這一個學期在生理、心理與知識上有顯著的成長，**2月2日(一)**新學期開始，老師會帶著新的主題活動和小朋友見面，再次開啟一場奇幻冒險的旅程！

☆**期末行事安排：****1月30日(五)**安排帶回資優數學、工作袋，若當天有請假安排的家長，請提前告知老師讓小朋友帶回喔~

☆**放假通知：****1/1(四)**元旦放假一日



2026年 1月 行事曆

二十二	一 月					1	2	3	幼：車車大冒險 小：水果樂園 中：花衣裳 大：職業大夢想
二十三		4	5	6	7	8	9	10	
二十四		11	12	13	14	15	16	17	
二十五		18	19	20	21	22	23	24	
二十六		25	26	27	28	29	30	31	

1/1 (四) 元旦放假
 1/5 幼兒期末測量身高、體重
 1/6 (二) 慶生會
 1/6 新學期全園性教保活動課程發展會議
 1/10 幼小班主題高峰活動
 1/17 中大班主題高峰活動
 1/30 結業式(全天正常上課)
 台灣國語日：每週四
 寢具帶回清洗：第一組 1/9、23
 第二組 1/2、16、30
 環境大掃除、玩具消毒：1/2、9、16、23、30
 戶外教學：【主題延伸戶外教學活動】

*健康教育宣導：趕走細菌我最行(12/29-1/2)
 *生命教育宣導：說真話，不害怕(1/5-1/9)
 *性別平等教育宣導：我想成為...(1/12-1/16)
 *衛生教育宣導：保持家居清潔(1/19-1/23)
 *品德教育宣導：生氣好好說(1/26-1/30)
 ☆1/30 園刊 2 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					
					類 根莖	全 穀	肉 蛋	豆 魚	蔬 菜	類 水果
1/1	四	元旦放假一日								
1/2	五	南瓜蔬菜 肉末粥	糙米白飯、糖醋彩椒雞丁、時蔬 番茄燴豆腐、玉米碎肉湯、水果	雞絲麵	✓		✓	✓	✓	
1/5	一	清粥小菜	糙米白飯、三色玉米雞丁、時蔬 蔥燒豆腐、刺瓜雞湯、水果	玉米 火腿濃湯	✓		✓	✓	✓	
1/6	二	豆皮 冬粉湯	糙米白飯、京醬肉絲、菜脯蛋 時蔬、番茄蛋花湯、水果	生日蛋糕 決明子茶	✓		✓	✓	✓	
1/7	三	吻魚玉米 蛋花粥	咖哩雞肉燴飯、小香腸 冬瓜蛤仔湯、水果	紫菜餛飩 湯麵	✓		✓	✓	✓	
1/8	四	榨菜 肉絲麵	糙米白飯、紅燒豬肉丁、時蔬 芹香炒豆皮、大骨瓢瓜湯、水果	綠豆 粉圓湯	✓		✓	✓	✓	
1/9	五	絲瓜麵線	糙米白飯、芋頭燉雞、竹筍炒肉絲 時蔬、山藥大骨湯、水果	皮蛋 瘦肉粥	✓		✓	✓	✓	
1/12	一	油豆腐 冬粉	糙米白飯、麥克雞塊、時蔬 洋蔥炒蛋、金針肉絲湯、水果	蔬菜 肉絲麵	✓		✓	✓	✓	
1/13	二	玉米 雞茸粥	糙米白飯、壽喜燒肉、時蔬 日式蒸蛋、味噌海芽吻魚湯、水果	豆沙包 豆漿	✓		✓	✓	✓	
1/14	三	肉絲 米苔目	糙米白飯、瓜子雞、紅蘿蔔炒蛋 時蔬、洋蔥蕃茄蛋花湯、水果	吻魚 蛋花粥	✓		✓	✓	✓	
1/15	四	日式 關東煮	糙米白飯、玉米肉丸子、茄汁豆皮 時蔬、蘿蔔貢丸湯、水果	紅豆 紫米粥	✓		✓	✓	✓	
1/16	五	肉絲湯麵	糙米白飯、塔香卡啦酥雞、時蔬 炒三色、紫菜蛋花湯、水果	肉羹麵線	✓		✓	✓	✓	
1/19	一	什錦湯餃	糙米白飯、雞茸燴金針菇、時蔬 五香干絲、大骨筍絲湯、水果	柴魚丸子 味噌麵	✓		✓	✓	✓	
1/20	二	豆腐 蔬菜羹湯	糙米白飯、冬瓜蒸肉、時蔬 螞蟻上樹、大黃瓜雞湯、水果	蘇打餅乾 麥茶	✓		✓	✓	✓	
1/21	三	玉米 鮮肉粥	紹子蕃茄拌麵、香香滷蛋 吻魚豆腐味噌湯、水果	滑蛋鮮肉 冬粉	✓		✓	✓	✓	
1/22	四	什錦蔬菜 湯麵	糙米白飯、沙茶豬柳、香滷豆干 時蔬、大骨蘿蔔貢丸湯、水果	綠豆 西米露	✓		✓	✓	✓	
1/23	五	蔬菜麵線	糙米白飯、三杯雞丁、番茄洋蔥燴蛋 時蔬、金針肉絲大骨湯、水果	丸子 米粉湯	✓		✓	✓	✓	
1/26	一	地瓜粥 小菜	糙米白飯、左宗棠鳳梨雞、時蔬 白菜杏鮑菇、紫菜豆腐湯、水果	蕃茄 肉絲麵	✓		✓	✓	✓	
1/27	二	萵苣香菇 鮮肉粥	糙米白飯、蠔油豬肉片、時蔬 日式蒸蛋、冬瓜蛤蜊湯、水果	地瓜 芋圓湯	✓		✓	✓	✓	
1/28	三	滑蛋鮮肉 冬粉羹	糙米白飯、三杯燒雞、時蔬 香滷海帶結、瓢瓜大骨湯、水果	日式 關東煮	✓		✓	✓	✓	
1/29	四	南瓜蔬菜 濃湯	糙米白飯、福菜滷肉、筍戎肉絲 時蔬、紫菜豆腐湯、水果	果醬吐司 冬瓜茶	✓		✓	✓	✓	
1/30	五	營養 廣東粥	糙米白飯、糖醋雞柳、客家小炒 時蔬、枸杞大骨野菜湯、水果	油豆腐 冬粉	✓		✓	✓	✓	

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。

(每日時蔬:高麗菜`青江菜`空心菜`豆芽菜`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`橘子`柳丁`香瓜)擇一

本園未使用輻射污染食品

承辦人：邱翊軒

園主任：詹雅惠

園長：林庭安



我是隻小小鳥

我是隻小小鳥

飛就飛叫就叫自由逍遙

我不知有憂愁 我不知有煩惱

只是常歡笑

兒歌互動：

喜歡小鳥嗎？在哪裡看過牠？

聽到小鳥叫聲有什麼感覺？

請模仿一種小鳥叫的聲音。

《夜雨寄北》 李商隱

君問歸期未有期，巴山夜雨漲秋池。
何當共剪西窗燭，卻話巴山夜雨時。

【語譯】

你經常問我什麼時候回家，我沒有固定的時間可以回來。巴蜀地區秋夜裡下著大雨，池塘漲滿了水，何時你我能重新相聚，在西窗下與你一起剪燭夜談、敘說今日巴山夜雨的情景呢？



鳳陽花鼓

左手鑼 右手鼓 手拿著鑼鼓來唱歌
別的歌兒我也不會唱 只會唱個鳳陽歌
鳳陽歌兒 咿呀哼嗨呦
得兒郎咚飄一飄(x2)
得兒飄 得兒飄 得兒飄得兒
飄飄一得兒飄飄飄一飄

兒歌語詞與問答：

快過年了，你知道過年有哪些習俗活動嗎？

過年想去哪裡玩呢？過年有什麼新願望嗎？

《問劉十九》白居易

綠蟻新醅酒，紅泥小火爐。

晚來天欲雪，能飲一杯無。

【語譯】

我家新釀的米酒還未過濾，酒面上泛起一層綠泡，香氣撲鼻。用紅泥燒製成的燙酒用的小火爐也已準備好了。

天色陰沉，看樣子晚上即將要下雪，能否留下與我共飲一杯？



健康

趕走細菌我最行

性平

我想成為……

生命教育

說實話，不害怕。

衛生

保持家居清潔

衛生

我不挑食

靜思語

- ✧ 每一天都是我們的一張紙，每天經歷的人與事，都是我們的一篇文章。
- ✧ 善用時間者，就能成就事功。
- ✧ 謊言像一朵盛開的鮮花，外表美麗，生命短暫。
- ✧ 能知足就能常樂，能感恩就能惜福。



食拔仔

食拔仔 放槍子

食柚仔 放蝦米

食龍眼 放木耳

台語詞彙：

柚仔

龍眼

橘子

吃柚子要剝皮

吃龍眼要剝殼

吃橘子要剝皮

記得要用台語
練習說說看喔！



。恬馨園訊。



。快樂慶生。

祝

恬馨

1月

小壽星

生日快樂



小壽星都會收到一份精美的小禮物喔！

安親班本月壽星

陳○睿 葉○榛



養成好品格是每一位小孩畢生的功課

負責月



1 月份，我們將陪伴孩子從「照顧好自己」開始，逐步學習為環境、為團體、也為承諾負責。全園也將共同展開「負責小小特派員—前進夢想島」行動，讓孩子在一次次實踐「負責任」的表現中，感受「因為我做得好、我願意負責，所以我成長了」的成就感，並將這份動力延伸到家庭生活中，期盼能與家長一起見證孩子的成長。



4 件事情不要做

好文一

小心讓孩子沒安全感

文／天才領袖團隊

孩子沒安全感，到底是為什麼？

明明陪伴也很多、資源也給了，孩子卻仍舊黏緊緊、害怕分離、遇到小事就焦慮或退縮。

其實，建立安全感不是陪在身邊就夠了，而是爸媽在教養上，有一些細節不能忽略。如果忽略了，孩子反而會越長大越沒有安全感！

1. 急著教孩子怎麼做

孩子沒有從錯誤中學習，自信也建立不起來，很多家長看到孩子做不好就立刻指導：

「不是這樣啦！我來教你！」

「快一點，我告訴你正確的方法！」





這會讓孩子形成：

- ✗ 我做不到
- ✗ 我很容易出錯
- ✗ 我一定需要大人才能完成

長期之下，他會害怕嘗試，也沒有從錯誤中累積經驗。

父母正確做法：給孩子時間犯錯，就是給他自信！

- ✓ 緩一拍，讓孩子自己摸索
- ✓ 用提問引導思考：「你覺得下一步該怎麼做？」
- ✓ 鼓勵努力，不只看成功與否

2. 忽略孩子的敏感特質

敏感孩子容易自我否定、陷入焦慮，有些孩子天生較敏銳容易緊張、害怕被否定、小挫折就玻璃心，這不是孩子故意的。

父母正確做法：被理解、被看見，能讓敏感孩子重新累積安全感。

- ✓ 先同理：「你覺得有點害怕對嗎？」
- ✓ 把任務拆小：「我們先做第一步就好」
- ✓ 看見進步：「你剛剛比上次更勇敢了！」





3. 忽略孩子的表達能力

無法說出需求與感受＝沒安全感，很多孩子不是不敢面對人，是因為「不知道要怎麼說」「怕講錯被笑」當孩子覺得自己表達得不好→就容易退縮、焦慮。

父母正確做法：當孩子能清楚表達，他在社交中才會安心！

- ✓ 吃飯聊天，讓孩子多說
- ✓ 看繪本後問問題
- ✓ 引導完整句式：「你想…所以希望…」

4. 過度保護

依賴也是不安全感的表現，父母怕孩子跌倒，不讓孩子跑跳；怕吃不太少，一直餵他吃飯長期之下，孩子會依賴大人來面對生活。

父母正確做法：陪伴不是包辦，能力才是最好的安全感！

- ✓ 提供安全的環境，讓孩子自己試
- ✓ 從小事練自理：穿脫衣服、收玩具
- ✓ 把「小風險」視為「大成長」



【建立孩子安全感的關鍵】不是陪，而是放手 + 理解

孩子真正的安全感來自「我做得好」，即使錯了，也被接納，遇到困難我仍有力量面對

父母給得最重要的，不是保護，而是能力：

- ✓ 自我照顧能力
- ✓ 表達能力
- ✓ 面對挫折的勇氣
- ✓ 自信與穩定的內在

給父母的提醒

安全感不是因為爸媽在旁、而是爸媽不在時，他仍然能好好面對世界。

孩子總會長大、總要離開父母的懷抱。

我們能為孩子做的，就是在成長的每一步：

給他理解、陪他勇敢、幫他建立帶得走的能力。



好文二

張榮斌心理師的運動處方箋分享文章

文:張榮斌心理師

北捷張文事件，讓我思考了一下，在這個什麼都以孩子為中心的風氣中，我們會不會親手養出了承受不起挫折的孩子？親手養出孩子對社會的憤怒？

我們總怕孩子不開心。

於是，當他哭鬧時，我們急忙讓步；當他遇到困難，我們伸手替他擺平；當他與人衝突，我們第一個反應是「一定是別人的錯」。我們小心翼翼地為他鋪平每一寸路，移除每一顆石頭，以為這樣就是愛。

直到他長大了，我們發現管不動了——那個從小我們捨不得他皺一下眉的孩子，現在稍不順心就暴怒、摔門、指責全世界與他為敵。然後我們累了，說「隨他去吧」，卻沒意識到：我們正在把一顆未經打磨的心，直接丟進現實粗糙的世界裡。



在家裡，他是宇宙中心。但在學校、在職場、在社會，沒有人會無條件讓著他。當他習慣了「只要我不開心，問題就會被解決」的模式，面對真實世界的挫折時，他不會覺得「我需要調整自己」，而是覺得「這個世界對不起我」。

這種落差，往往釀成兩種結果：向內壓垮自己，或向外攻擊世界。

那些從小被過度保護的孩子，沒有機會練習「承受失望」。他們的第一反應不是解決問題，而是憤怒——爲什麼事情不按我的意思發展？爲什麼沒有人來替我處理？

孩子的快樂，不是來自於永遠順遂，而是來自於「我有能力面對不順遂」。當我們剝奪孩子經歷挫折的機會，其實也剝奪了他建立韌性的機會。

他**沒有**學會：

- 願望延遲滿足的耐心
- 與人協商妥協的智慧
- 從失敗中站起來的勇氣
- 爲自己行爲負責的擔當

這些能力的空白，不會因爲他長大就自動填補。相反，會在他進入社會時，變成巨大的黑洞，吞噬他的適應力。



那個我們捨不得他哭的童年，若沒有適當的磨練，可能會換來一個在成人世界裡更痛苦的靈魂——覺得全世界都欠他，充滿無力與憤怒，甚至用毀滅性的方式，向社會討要他童年沒學會面對的失望。

我們不需要刻意製造痛苦給孩子，但當挫折自然發生時——朋友不理他了、考試考差了、比賽輸了——請忍住立刻解救他的衝動。

陪著他，但讓他自己面對。

聽他訴苦，但不急著指責別人。肯定他的感受，但也引導他思考。

當我們設立界限、要求負責、允許自然後果發生時，我們不是在當「壞人」，而是在當「教練」。

真正的保護，不是為他遮擋所有風雨，而是教會他在風雨中站穩的能力。這份能力，才是我們能給孩子，最持久、最真實的愛。

別再有下一位 XX 了！

節錄自 FB:張榮斌心理師的運動處方箋

