



# 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					1	2	3	幼小中大 ：：：： 車水花職業 車果衣業 大樂園大夢想 遊園地
二十三		4	5	6	7	8	9	10
二十四	一 月	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)

台灣母語日：每週四

玩具帶回清洗：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：趕走細菌我最棒(1/29-1/2)

\*生命教育宣導：說實話，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 圖刊2月出刊(公告餐點表)



公布日期：2025.12.31

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	紫菜餽飴 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	萬苣香菇 鮮肉粥	糙米白飯、蠟油豬肉片、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 呀呀哼嗨呦  
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

## 生命教育

說實話，不害怕。

## 性平

我想成為……

## 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。



# 食荳仔



食荳仔 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

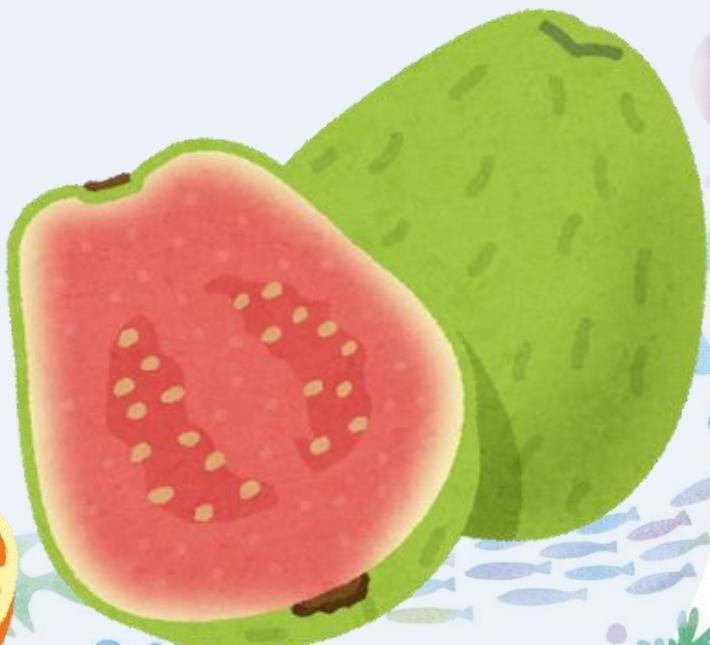


吃柚子要剝皮

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 •

恬馨

1月

小壽星

祝

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

陳〇睿 葉〇榛



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「因為我做得到、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；怕吃不太好，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「我做得到」，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——為什麼事情不按我的意思發展？為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
- 為自己行為負責的擔當

這些能力的空白，不會因為他長大就自動填補。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，但讓他自己的面對。

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

