



# 2026年 2月 交誼橋

☆開學日：114學年度下學期的課程將在2月2日

(一) 開始，期待每個小朋友都快樂地進入新的主題活動，再次開啟一場奇幻冒險的旅程！

☆春節全校大消毒：為了迎接嶄新的農曆年與新學期，恬馨將於 2月13日(五)安排全園大掃除。當日將同步進行環境消毒作業，故僅上半天課程，中午會享用完午餐才放學，娃娃車12:00出車，敬請家長留意接送時間，謝謝您的配合。

☆放假通知：

2/14-22為一共9天的春節假期。祝各位恬馨的家人們新春恭喜，闔家團圓。

2/27(五)因2/28(六)和平紀念日，調整放假一天。



# 2026年 2月 行事曆

教保行事	衛教.安全.品德 / 行政網路業務
2/2(一)開學日	*安全教育宣導：搭乘大眾運輸工具時不亂跑(2/2-6)
2/4(三)慶生會	*健康教育宣導：細嚼慢嚥、不邊玩邊吃飯(2/9-2/13)
2/13(五)半天課(全校大消毒)	*生命教育宣導：愛護動植物(2/23-26)
2/14-22 春節假期	◎託藥與接送辦法塔施通知
2/28(六)和平紀念日。調整 2/27(五)放假一日	◎保健藥品檢查與補充
台灣母語日：每週四 寢具帶回清洗： 第一組 2/6、13(小、幼) 第二組 2/13、26(中、大) 整理環境、玩具消毒：2/6、13、26 2/2 起 期初量身高體重 戶外教學【主題延伸戶外教學活動】	◎2/26 圖刊3月出刊(公告餐點表)

週次	日	一	二	三	四	五	六	主題
一		1	2	3	4	5	6	7
二	一 月	8	9	10	11	12	13	14
三		15	16	17	18	19	20	21
		22	23	24	25	26	27	28

新謹  
年賀



公布日期：2026.01.30

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	肉蛋類	蔬菜類
2/2	一	元氣地瓜粥	糙米白飯、塔香卡啦酥雞、時蔬 洋蔥蕃茄燴蛋、大骨玉米湯、水果	榨菜 肉絲麵	✓	✓	✓	✓
2/3	二	絲瓜麵線	糙米白飯、京醬肉絲、芹香炒豆皮 時蔬、冬瓜蛤蜊湯、水果	生日蛋糕 麥茶	✓	✓	✓	✓
2/4	三	蘿蔔針菇 肉片湯	洋蔥肉末炒烏龍、香香滷蛋 玉米濃湯、水果	紫菜 雲吞湯麵	✓	✓	✓	✓
2/5	四	油豆腐 冬粉湯	糙米白飯、紅燒獅子頭、時蔬 白菜杏鮑菇、山藥排骨湯、水果	果醬土司 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
2/6	五	廣東 瘦肉粥	糙米白飯、洋蔥雞柳、客家小炒 時蔬、蘿蔔貢丸湯、水果	蛋花蔬菜 雞絲麵	✓	✓	✓	✓
2/9	一	芹香蔬菜 湯餃	糙米白飯、三色玉米雞丁、時蔬 紅燒豆腐、馬鈴薯排骨湯、水果	紅麵線	✓	✓	✓	✓
2/10	二	蛋花 蔬菜麵	糙米白飯、黃金炸豬排、竹筍炒肉絲 時蔬、枸杞大骨野菜湯、水果	綠豆 地瓜湯	✓	✓	✓	✓
2/11	三	日式 關東煮	咖哩雞肉燴飯、炸雞捲 吻魚豆腐味噌湯、水果	蔬菜營養 雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
2/12	四	蔬菜肉絲 湯麵	糙米白飯、洋蔥乾炒香腸、炒三色 時蔬、山藥雞湯、水果	紅糖饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
2/13	五	火腿玉米 蔬菜濃湯	糙米白飯、香菇滷雞、時蔬 螞蟻上樹、海帶芽蛋花湯、水果	南瓜 蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
2/16	一							
2/17	二							
2/18	三							
2/19	四							
2/20	五							
2/23	一	高鈣吻魚 玉米粥	糙米白飯、左宗棠鳳梨雞、時蔬 筍草肉絲、大黃瓜雞湯、水果	豆腐 蔬菜羹湯	✓	✓	✓	✓
2/24	二	什錦蔬菜 湯麵	糙米白飯、蘿蔔滷肉、日式蒸蛋 時蔬、大骨冬瓜湯、水果	蘇打蔥餅 決明子茶	✓	✓	✓	✓
2/25	三	油蔥肉燥 切仔麵	糙米白飯、麥克雞塊、時蔬 蔥燒油豆腐、番茄蛋花湯、水果	丸子蘿蔔 甜不辣	✓	✓	✓	✓
2/26	四	肉絲沙茶 冬粉	糙米白飯、彩椒肉片、客家小炒 時蔬、金針肉絲湯、水果	紅豆 紫米粥	✓	✓	✓	✓
2/27	五							

新春到，馬蹄聲聲報喜來，闔家團圓笑開懷。

祝恬馨的家人們，新春愉快~

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



# 我願做個好小孩



我願做個好小孩

身體清潔精神爽快

無論走到哪裡

使得人人愛 使得人人愛

兒歌互動：

想當乖乖的小孩嗎？

如何當個乖小孩惹人愛呢？



## 《鳥鳴澗》 王維

人閒桂花落，夜靜春山空。

月出驚山鳥，時鳴春澗中。

### 【語譯】

春天的夜晚寂靜無聲，桂花慢慢凋落，四處無人，春夜的寂靜讓山野顯得更加空曠。或許是月光驚動棲息的鳥兒，從山澗處時而傳來輕輕的鳴叫聲。



# 躲貓貓

爸爸來找我  
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



兒歌語詞與問答：

有玩過躲貓貓遊戲嗎？

說說看遊戲怎麼玩？

## 《贈汪倫》李白

李白乘舟將欲行，忽聞岸上踏歌聲。  
桃花潭水深千尺，不及汪倫送我情。

### 【語譯】

李白坐上小船剛剛要離開，忽然聽到岸上傳來告別的歌聲，即使桃花潭水有一千尺深，也不及汪倫送別我的一片情深。



## 健康

細嚼慢嚥、  
不邊玩邊吃飯

## 生命教育

愛護動植物

## 性平

我的身體  
自己保護

## 安全

搭乘大眾運輸工具  
不亂跑



## 靜思語

- ✧ 做人要立好志，發好願。
- ✧ 太陽光大，父母恩大，君子量大，小人氣大。
- ✧ 人生最大的成就，是從失敗中站立起來。
- ✧ 人因自覺而成長，因自滿而墮落。



# 丟丟銅仔

火車行到伊都



阿末伊都丟



唉唷磅空內

磅空的水伊都

丟丟銅仔伊都



阿末伊都

丟仔伊都滴落來

記得要用台語  
練習說說看喔！

## 台語詞彙：

火車

磅空





# 恬馨 2月 小壽星 生日快樂



小壽星都會收到一份精美的小禮物喔！



養成好品格是每一位小孩畢生的功課



# 誠信月

2月份，我們將陪伴孩子走進「誠信」的學習旅程。從戲劇互動出發，引導孩子在故事與情境中，慢慢學習對自己、對他人，以及對團體負責的態度。透過日常生活中的實際練習，孩子將一步步體會：誠實不只是說出真相，更是願意面對、勇於承擔的勇氣。

誠信不是一句口號，而是在一次次選擇誠實與守信的過程中，讓孩子感受到——「因為我願意誠實，我值得被信任；因為被信任，我變得更勇敢。」我們也期待孩子將這份美好的品格帶回家庭，與家長一同見證孩子的改變與成長。

# 正向教養裡的兩難：

## 該陪伴情緒，還是建立秩序？

——或許都不是！別忘了滋養親子關係！

文／呂怡安 臨床心理師

這個時代，正向教養儼然成為一種意識形態，似乎每位家長都在自問：「我是否足夠尊重我的孩子？」執行正向教養的好友總是說：「遇到困難時，我都是先思考，這個狀況真正想讓孩子學到的是什麼？」



想起好友的孩子，總是能自己坐著吃完飯，拿起點讀筆讀繪本半小時，聽到「危險！」就會立即暫停動作——似乎永遠那麼好溝通。而你看著地上打翻的杯盤、架上缺頁破損的書，以及嘻嘻笑從高處跳下來的孩子，你在內心吶喊：「這次我又做錯了什麼？」

回顧自己跟孩子的互動，已經溝通不下千百回，你們聊到哪些動作是危險的、如果沒有吃完飯會肚子餓，甚至愛物惜物的概念——她看來都理解了，但不意外地今晚又聽到「碰」地巨大聲響，你發現實木兒童書桌竟然翻倒在地，孩子則跌坐在旁嚇傻了，你趕緊上前看孩子是否受傷、擁抱並穩定她的心情，環顧四周一片狼藉……你再次吶喊：「我到底該怎麼做？」



奇怪的是，孩子即使看似漫不經心，或是莽撞粗魯，卻同時敏感脆弱。例如，雖然你總是專心陪他練習他最愛的足球，從不評價他的表現，而是鼓勵與看見他的努力，他卻仍然擔憂自己做得不好、不願意和大家一起踢球。培養好久的興趣眼看就要放棄，你只能嘆氣。

「我真的不能打他、罵他嗎？他做那麼多危險動作，要怎麼嚇阻才有效？」

「我真的不應該訓練孩子的抗壓性嗎？萬一她長大還是繼續逃避怎麼辦？」

不管是家有注意力缺失、過動兒，或是衝動特質、耳朵關閉、動作永遠比思考快、甚至玻璃心的孩子，家長常會嘆口氣，心想：「難道我跟正向教養絕緣了嗎？我的孩子會不會因為我用錯方式而留下創傷呢？」如果你也充滿挫折，請你試著這樣做：

### 1. 就像你會鼓勵孩子一樣，你也要肯定自己：

請告訴自己：「我已經是我的孩子最好的父/母/家長。」





## 2.教養不求完美，但求誠實：

就像你不會要求孩子完美，你也不需要要求自己的教養方法毫無差錯。只要回到你的立場，想想此時擔心的是什麼？試著坦率地與孩子分享：「剛才我生氣罵人，是因為擔心你在餐廳跑來跑去，會耽誤好不容易預約到的課程，白費我幫你安排活動的苦心，這讓我覺得很挫折。其實我只希望你開心參與活動，開心吃飯。你願意跟我一起試試看嗎？」

## 3.記得永遠要先回到關係：

說真的，需要建立全家生活的秩序，但孩子很難跟大人一樣在意規矩。不過你要相信，孩子愛著你，會在意你今天心情好嗎？關心你是否覺得溫暖、被愛嗎？並且期望能幫你做些事情，例如為你端上一杯熱茶與毯子。記得給孩子溫柔，也邀請孩子給你溫暖。



#### 4. 試著從關係中找找不適應行為的動機或因素：



神經心理學家指出，孩子的學習是建構在「互動的大腦」上。亦即大腦負責互動的區域，是認知學習的入口。他可能不喜歡某次遊戲沒被同學尊重，所以不願意進教室。她可能捨不得結束跟你玩的時光，而不願入睡。幫孩子整理這些「對關係的想法」，幫他們說出來，對孩子就是很大的幫助。

祝福你有天驚奇地發現：

你對自己和孩子、孩子對你和自己的信任感都與日俱增！

北市心衛中心 關心您

祝福每一個恬馨的家人們

新春快樂

