

# 康橋幼兒園 園訊

第 330 期

肯定自己貢獻智慧快樂成長豐富人生

發行人：張家富

編輯：黃程如

園長：粘淑美

美編打字：黃程如

電話：2467861 · 2457457

發行日期：111 年 12 月 28 日

網址：<https://www.cambridgekids.com.tw/>



新的一年就這樣悄無聲息的臨近了時光匆匆，白駒過隙時間不止，前進不停人，敵得過變化，擋不住流光，既然遮不住不如懷抱，悔意與願望在款款詩語中總結得失、辭別舊歲以乾淨、抖擻的身心迎接來年。

春天到了，春姑娘告訴我新年的喜訊，我們和春姑娘迎送走了虎年迎來了兔年，新年來臨，我們有了新的命運，祥雲呈五彩，紅梅又迎春

春風吹過大地，大地變成一幅清新美麗的圖畫：各種花草樹木在春風的吹拂下慢慢地生長起來了。大地變綠了，柳樹發芽了，襯托著紅的、白的、黃的、紫的……五顏六色的野花，多美呀！春風吹來，那清新的花草氣息，沁人心肺，無論是誰，都會深深的吸上一口，像痛飲甘露一樣暢快。

春天是一幅多么美妙的圖畫啊！

## < 上課&放假時間 >

(一)112 年 1 月份之教保服務日為 21 日(含 1/3、1/4、1/5、1/6、1/9、1/10、1/11、1/12、1/13、1/16、1/17、1/18、1/19、1/20 調整放假並於 1/7 補服務、1/23、1/24、1/25、1/26、1/27 調整放假並於 2/4 補服務、1/30、1/31)。

(二)112 農曆除夕與春節及補(放)假日為 4 日  
(1/23、1/24，農曆除夕及初一適逢星期六、日，於 1/25、1/26 補假)。



## 孩子什麼事情都好慢，小心是肌肉低張！

孩子做事慢吞吞、吃飯拖拖拉拉，真的是相當考驗大人的耐心，別以為這是孩子先天個性使然，小心，可能是因為低張。

### 什麼是肌肉低張？

「低張」是指肌肉在沒有出力氣的情況下，被動伸展延長時所產生的阻力，例如我們在動作時，會有「出力氣」跟「沒出力氣」的肌肉同時做工，沒出力氣的肌肉所產生的阻力就是張力。

肌肉張力不是越大或越小越好，能夠適切的提供穩定動作，才是適當的張力。低張孩子在站立的姿勢下，因為負責穩定及調節的肌肉無法有效施力，因此就容易搖搖晃晃的，而為了不讓身體真的明顯搖晃，其他肌肉就必須出更多的力氣來維持穩定，因此容易累、費力，所以低張的孩子常無法好好站、好好坐，總是能靠就靠，能賴就賴，以減少身體所需出的力氣。

### 0-12 歲低張孩子常見行為表現

## 孩子不是懶惰而是低張

### 低張孩子常見表現

天才領袖



看起來沒精神、力氣小、瓶瓶罐罐打不開、走路跑步容易跌倒、學齡的孩子寫字常常喊酸、寫字筆觸很輕等等，我們常常會覺得是不是孩子不願意認真或懶得去做，但其實可能是「低張」的緣故，導致孩子心有餘而力不足。此外，低張也可能會表現在口腔的肌肉，孩子就會吃飯慢、嘴微開，少話甚至

是講話慢，當孩子咀嚼能力不佳又會進一步造成消化不良，消化不良又會反過來影響食慾，讓吃飯變慢、不愛吃。

各階段孩子表現出來的低張行為或特徵可能有：

# 0-12歲低張行為與特徵

天才領袖

	低張行為	爸媽怎麼做
<b>0~3歲</b> 嬰兒期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 頭部控制不良</li> <li>• 喜愛躺著姿勢居多</li> <li>• 站立易搖晃不穩</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓孩子多做本體覺刺激活動</li> <li>2. 鼓勵孩子扶著家具走</li> <li>3. 多帶孩子走路、踢球</li> </ol>
<b>3~6歲</b> 幼兒期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 吃飯咀嚼速度慢</li> <li>• 肢體律動笨拙</li> <li>• 容易喊累，無法久站久走</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 少量多餐分段進食</li> <li>2. 讓孩子練習單腳站立</li> <li>3. 帶孩子做攀爬與各項球類活動</li> </ol>
<b>6~12歲</b> 兒童期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 無法進行持續性活動</li> <li>• 腳踝手腕容易扭傷</li> <li>• 寫字容易喊手酸</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓孩子多做有氧活動</li> <li>2. 讓孩子邊跳繩邊數數</li> <li>3. 避免過多重複性練習</li> </ol>

## 0~3 歲：嬰兒期

1. 頭部控制不良，頭部容易倒向另一側或是趴姿抬頭時間短
2. 比起坐著，孩子喜愛躺著的姿勢居多，或是獨立坐姿無法維持太久
3. 練習獨立站立時容易搖晃不穩、站立時輕輕一推就容易跌倒
4. 快走或跑步時手腳晃動幅度過大，身體搖晃的幅度也過大
5. 手部抓取物品的維持時間短，或是手還沒到目的地東西就掉了

### ★家長怎麼做：

從感覺統合層面來看，3歲前的第一個黃金期可以讓孩子多點「本體覺」刺激的活動，如匍匐前進→小狗爬（膝蓋著地爬）→大熊爬（四足著地爬），推重物、推行李箱等全身性出力的遊戲也可以玩，一歲起就要多帶著孩子走路，在放手前可以多牽著走，鼓勵孩子扶著家具走，會放手後除了多走各種不同的平面外(例如斜坡、草地、泥土地、石頭地、樓梯等)，也可以開始跟孩子

玩踢球或丟球的活動，以促進核心肌肉群的發展。

### 3~6 歲：幼兒期

1. 吃飯咀嚼速度慢、排斥咀嚼有韌性的食物，如肉片、菜梗
2. W 坐姿改不過來、在盤腿坐姿時身體容易搖晃不穩
3. 肢體律動時可以觀察到笨拙的動作，如手腳糾結一起、動作都像用甩的
4. 做什麼事情都容易喊累、疲憊，如無法久站、長時間走路
5. 排斥紙筆活動或拼裝遊戲、著色時力道過輕、無法有效利用前三指握筆

#### ★家長怎麼做：

這時期可以增加「挑戰穩定」的要素，如站在小抱枕上維持平衡後，由爸爸媽媽輕輕的推孩子並請孩子試著保持平衡，進階版可以試看看用單腳站立，因為低張的孩子需要比別人花更多的力氣才能達到合適的力量，若孩子容易累，可以用少量多餐的方式將活動分段每日訓練，爸爸媽媽也要時常鼓勵孩子盡力達成，不要太急反而累過頭。此外，也建議孩子多做攀爬的活動，跳格子、跳障礙、各項球類的活動鼓勵要多從事，直排輪也是一項不錯的選擇。

### 6~12 歲：兒童期

1. 喜歡用手支撐著頭或身體倚靠在桌面、趴在桌子上
2. 腳踝手腕容易扭到或身體其他部位容易扭傷拉傷
3. 需要持續的活動都不持久或動一下就喘吁吁，如跳繩
4. 跑步時腳抬不高、腳尖常觸地、容易跌倒
5. 寫字容易喊手酸、字跡越寫越深或越寫越淺、高年級小短文寫不完

#### ★家長怎麼做：

這時期的訓練再加上「維持時間」的要素，鼓勵孩子每天練習以逐漸達到目標，有氧活動或需花 15 分鐘以上的運動都是不錯的選擇，在運動上加上「說話」挑戰也不錯，如邊跳繩邊數數、羽毛球擊球的那一刻喊出「殺」聲，攀爬牆、攀岩活動也是個很好的活動，最重要的是要培養孩子運動的習慣，現在很流行的 **tabata** 也相當適合低張力的孩子，因為他在每個動作轉換的過程中，都有讓孩子調節呼吸的時間。

低張孩子耐力運動對他們會比較吃力，所以在練習過程中，爸爸媽媽要給予足夠休息的時間，避免過多重複的練習，這樣學習才會有效率！



# 活動看板

△01/02(一)	* 元旦連假
△01/05(四)	* 慶生會
△01/07(六)	* 補行上班
△01/18(三)	* 圍爐小語
△01/19(四)	* 結業式 頒發全勤獎
△ 01/20 (五)-01/29(日)	* 春節連假

一月份會進行過年習俗活動，請讓幼兒準時上學。勿遲到，別錯過參與活動的機會喔!





# 康橋幼兒園 112 年 01 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早餐	美味午餐				可口點心	全穀雜糧	肉魚豆蛋	蔬菜	水果
			主餐	蔬菜	湯品	水果					
2			1/2(一)元旦連假								
3	二	雙色饅頭+豆漿	梅干扣肉飯(梅干菜.豬肉.) 炒高麗菜.絲瓜燴蛋	空心菜	蘿蔔排骨湯		滷黑輪	✓	✓	✓	✓
4	三	醬燒米苔目	肉燥乾麵(麵條.肉末.香菇)+滷丸	小白菜	味噌豆腐湯		南瓜玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
5	四	蛋糕+豆漿	南瓜炒米粉(南瓜.蝦米.豬肉絲.紅蘿蔔)	高麗菜	薑絲魚皮湯		紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
6	五	芹菜魚肉粥	榨菜肉絲麵(榨菜.肉絲.豆芽菜.小白菜)+滷蛋	胡蘿蔔			水煮蛋	✓	✓	✓	✓
7	六	浮水魚羹麵	高麗菜水餃+酸辣湯(紅蘿蔔.肉絲.筍絲.木耳.豆腐.蛋)	高麗菜			芝麻包	✓	✓	✓	✓
9	一	當歸麵線	香菇竹筍雞肉粥(香菇.筍絲.雞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲)	青江菜			綠豆粉角湯	✓	✓	✓	✓
10	二	銀絲卷+牛奶	咖哩豬肉燴飯(梅花肉.三色豆.馬鈴薯.洋蔥.蛋)	花椰菜			雞塊	✓	✓	✓	✓
11	三	豬肝湯麵	鮪魚蛋炒飯(鮪魚.雞蛋.玉米.紅蘿蔔)	小白菜	三菇湯		關東煮	✓	✓	✓	✓
12	四	蔬菜蛋花粥	茄汁義大利麵(三色豆.豬絞肉.玉米.紅蘿蔔.洋蔥)	花椰菜	玉米濃湯		黑糖三寶	✓	✓	✓	✓
13	五	蘿蔔糕湯	滷雞腿飯+紅蘿蔔炒蛋+空心菜	葉萵苣	海帶芽湯		草莓麵包	✓	✓	✓	✓
16	一	麻油蛋花麵線	瓜子雞肉飯(脆瓜.雞胸肉)+洋蔥炒蛋	莧菜	紫菜蛋花湯		綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
17	二	三色吐司+牛奶	什錦海鮮炒烏龍(蛤仔.蝦仁.洋蔥.紅蘿蔔.)	高麗菜	冬瓜蛤蜊湯		紅豆餅	✓	✓	✓	✓
18	三	翡翠蛋花粥	火鍋大餐	小白菜			芋頭包	✓	✓	✓	✓
19	四	蔬菜餛飩湯	什錦湯麵(豬肉絲.丸子.花片.高麗菜.紅蘿蔔)	青江菜			奶油餐包	✓	✓	✓	✓
20	五		1/20(五)~1/29(日)年假								
30	一	什錦湯餃	番茄拉麵(番茄.肉絲.日式花片)+魯丸	高麗菜			薯餅	✓	✓	✓	✓
31	二	玉米肉絲蔬菜飯條	螞蟻上樹(豬肉末.冬粉)白飯+魯豆腐+炒高麗菜	大白菜	貢丸湯		牛角麵包	✓	✓	✓	✓