

康橋幼兒園 園訊

第 336 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：112 年 06 月 30 日

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



三年來有歡笑、有淚水、
我們朝夕相處培養了良好的默契，
一路走來，揮灑的是汗水，
收穫的是知識，留下的是美好的回憶，
體驗不同的人生經歷，
老師和你們一起學習、一同成長，
謝謝你們的陪伴，這三年過得很精彩、很充實，
這些點點滴滴難以忘懷。

幼兒園時光很美好，幼兒園時光很短暫，
相聚總有分別時，天下沒有不散的宴席，
畢業不是結束，而是另一個階段的開始，
幸福的未來正在招手。

願我們的畢業生，
樂觀積極，勇敢邁步，
踏上人生最美的“旅程”！

孩子愛抱怨、負面情緒多，與其禁止不如這樣引導

「吼！為什麼又下雨，很討厭耶！」「老師作業出那麼多，根本就寫不完！」你家小孩也常抱怨嗎？你知道抱怨會傷害大腦嗎？根據史丹佛大學的研究，抱怨會導致大腦內掌管問題解決能力、記憶能力與心智功能的海馬迴區域縮小，此外經常抱怨會令大腦傾向負面思考。不僅如此，抱怨也會傷害健康，抱怨的同時身體會釋放腎上腺皮質醇，當腎上腺皮質醇升高時，會影響情緒處理與情緒調節的能力，且經常抱怨，會導致釋放過多的腎上腺皮質醇，進而影響到免疫系統，真的是百害而無利。

聽孩子抱怨，也很容易把大人的耐心都磨光，沒有人喜歡聽到抱怨、負面的語言，所以愛抱怨的孩子，會影響人緣。相信沒有一個爸媽希望孩子未來成為一個愛抱怨的人，但當孩子已經出現抱怨行為時，如不加以引導，可能就會令大腦習慣從負向看事情，久而久之，長大就成為一個愛抱怨的人了。

愛抱怨的孩子，要教 5 大有效引導方法

孩子老是愛抱怨
禁止他抱怨 不如這樣引導

天才領袖

- 釐清情緒**
幫他把感受說出來
我知道你很累
- 換個說法**
用“想要”或“希望”說說看
你想怎麼做？
- 思考策略**
鼓勵找出解決方法
熱就脫外套
- 彈性調整**
與其卡關不如換件事做
我們換到室內玩
- 逆向思考**
學習說說開心的部分
剛剛玩拼圖 是不是很开心

孩子愛抱怨，不少大人的作法是「你可以不要再抱怨了嗎？」「你怎麼這麼愛抱怨？」但，禁止孩子的情緒絕對是一點幫助也沒有，因為，就是「無助」、「不知道怎麼辦」才會一直抱怨，所以大人應該要這樣引導孩子：

1. 釐清情緒：幫他把感受說出來

當孩子抱怨連連，「這積木好爛，難玩死了」，其實大人都知道孩子是因為組不好而挫折、抱怨，但倘若這時大人禁止孩子抱怨、直接幫助或教孩子停止去做別的事，都是在告訴孩子抱怨就會有人幫你解決問題。因此，聽到孩子抱怨，第一時間應該是讓孩子學會用正確的方式表達自己的情緒，例如「我知道你很想把積木組好，但卻一直組不好，所以感到很挫折、難過，對不對」。很多時候孩子抱怨只是要讓大人注意到他，讓大人知道到他遇到困難或感到不舒服，因此大人要教孩子用適當的方法表達，幫他把感受說出來，很多時候大人這樣回應，就能將孩子的情緒降下一大半。

2. 換個說法：用「想要」或「希望」說說看

「又下雨，好討厭，爛天氣」，不只孩子，其實生活中有不少大人遇到事情也很愛抱怨，用負面的言語表達，不想讓孩子未來變這樣，現在就要帶著孩子換句話說，例如用「想要」或「希望」來取代抱怨，「我好想要出去玩」、「我好希望天氣趕快變好」，學習用正向的言語來表達。

3. 思考策略：鼓勵找出解決方法

「很熱耶！」「媽媽，我這樣穿不舒服！」如果孩子總是這樣抱怨，記得反問孩子「那你覺得現在應該怎麼辦？」大人很容易為了終止抱怨，直接說出解決方法「熱就把外面那件脫掉呀！」但，這樣做並未教會孩子主動解決問題，直接告訴孩子，容易造成孩子產生「習得無助感」，也就是遇到事情習慣

說我不行、我不會，等這別人來幫他。孩子愛抱怨，很多時候是沒有解決問題能力，所以爸媽要鼓勵孩子找出解決方法，動腦想想，適時引導但不直接告訴方法。

4. 逆向思考：學習說說開心的部分

「雖然因為下雨，不能再玩很討厭，但剛剛是不是也玩得很開心呢？還記得我們剛剛玩了什麼嗎？」大腦很容易把不開心的事記住，而忘了開心的部分，這很容易讓人產生情緒低落、憂鬱，因此要練習換個方向思考。我兒子的鋼琴老師經常要孩子學著去說其他人彈琴的優點，因為批評人總是很容易，但欣賞人，才是我們該學習的地方。因此多帶著孩子學習看看事情正向的那一面，這也能提升孩子的 EQ。

5. 彈性調整：與其卡關不如換件事做

說好了要出去玩，結果突然下大雨，影響了孩子的心情，抱怨連連，孩子陷入了受害者心態，覺得自己有多可憐、多麼的悲慘，大人也被搞到很煩，「你要這樣抱怨到什麼時候！」是的，孩子卡關了，所以他只能抱怨，因為他沒有辦法改變現在的狀況，他無法改變天氣，也無法改變大人，因為大人不會答應下雨出去玩，但他不喜歡現在的情況，所以覺得自己是受害者。這時大人該教他的是，與其抱怨不能改變的事，不如想想自己能做什麼開心的事來轉換心情，例如一直想和媽媽做餅乾，那麼這時就可以，教孩子掌握自己能掌握的事，要有彈性。

周遭的大人愛抱怨，孩子也會學到遇事就抱怨，因此，面對愛抱怨小孩，大人要記得從身教做起，想改正愛抱怨的習慣，就別再抱怨「孩子抱怨」，而是帶著孩子正向看事情、找到解決方法或轉念，這樣孩子的心理與身體也會跟著更健康。

作者：[天才領袖團隊](#)



活動看板

△07/06(四)	* 慶生會
△07/17(一)	* 畢業典禮暨音樂發表會彩排 (夢想田)
△07/22(六)	* 畢業典禮暨音樂發表會 (夢想田)
△07/31(一)	* 全園消毒 (幼兒放假一天)
△08/1(二)	★開學日

【落實園內在學幼兒用藥安全】

公告內容：

說明：

- 一、依據教育部 112 年 6 月 12 日臺教授國字第 1120078092 號函辦理。
- 二、依幼兒教保及照顧服務實施準(以下簡稱教保準則)第 11 條規定略以，「...(第 2 項)幼兒園應訂立托藥措施，並告知幼兒之母、監護人或實際照顧幼兒之人。(第 3 項)教保服務人員受幼兒之父母、監護人或實際照顧幼兒之人委託協助幼兒用藥；應以醫療機構所開立之藥品為限，其用藥途徑不得以侵入方式為之。(第 4 項)教保服務人員協助幼兒用藥時，應確實核對藥品、藥袋之記載，並依所載方式用藥。」貴園若無受幼兒之父母、監護人或實際照顧幼兒之人委託，請勿私自提供幼兒藥品。
- 三、另重申教保準則規定意旨係為確保幼兒用藥安全，爰定明幼兒園應訂立藥措施，包括託藥制度、託藥程序及用藥之注意事項，請貴園應建立幼兒託藥措施，並告知家長。

【請依照教育部及園方之餵藥須知】



康橋幼兒園 112 年 07 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	水果依季節 做調整					
3	一	蔬菜湯餃	雞腿飯(白飯, 滷雞腿, 洋蔥炒蛋)	洋蔥	金針排骨湯		芝麻包	✓	✓	✓	✓
4	二	三色吐司+豆漿	麻醬麵(細麵, 紅蔥肉燥, 麻醬, 白菜)	油菜	蘿蔔貢丸湯		薯餅	✓	✓	✓	✓
5	三	清粥小菜	炒飯條(肉燥, 胡蘿蔔絲, 銀芽, 韭菜)	高麗菜	冬瓜蛤蜊湯		關東煮	✓	✓	✓	✓
6	四	蛋糕+牛奶	滷肉飯(白飯, 滷肉, 海帶, 豆干)	芥藍	青菜貢丸湯		綠豆薏仁湯				
7	五	高麗菜粥	田園豬肉蔬菜燴飯(白飯, 梅花肉, 三色豆, 玉米粒)	青江菜			牛角麵包	✓	✓	✓	✓
10	一	鮮肉包+牛奶	魚排飯(魚排, 白飯, 滷海帶)	花椰菜	紫菜豆腐湯		燕餃冬粉	✓	✓	✓	✓
11	二	香菇雞肉粥	日式味噌拉麵(拉麵, 味噌, 豬肉排)	高麗菜			杯子蛋糕	✓	✓	✓	✓
12	三	魚肉粥	鮪魚蛋炒飯(白飯, 鮪魚, 蛋, 洋蔥)	小白菜	青菜豆腐湯		黑糖三寶	✓	✓	✓	✓
13	四	全麥吐司+阿華田	什錦鍋燒意麵(意麵, 肉絲, 蛋花, 魚板)	豆芽			滷黑輪	✓	✓	✓	✓
14	五	雲吞湯麵	瓜子雞肉飯(白飯, 脆瓜, 雞肉, 玉米炒蛋)	白, 綠花椰菜	蔥花魚丸湯		菠蘿麵包	✓	✓	✓	✓
17	一	紅豆麵包	大滷麵(關廟麵, 雙色蘿蔔, 肉羹, 黑木耳)	大白菜	南瓜濃湯		紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
18	二	虱目魚粥	客家版條湯(粿仔條, 香菇, 肉燥, 丸子, 高麗菜)	豆芽菜			藍莓麵包	✓	✓	✓	✓
19	三	蔬菜雞蛋麵	皮蛋瘦肉粥+肉鬆(皮蛋, 肉燥, 香菇, 蛋)	香菇			蔥油餅	✓	✓	✓	✓
20	四	海產粥	水餃(高麗菜, 絞肉)	青江菜	酸辣湯		雙色饅頭	✓	✓	✓	✓
21	五	菠菜豬肝麵	焗肉飯(白飯, 筍干, 豬肉, 紅蘿蔔炒蛋)	紅蘿蔔	青菜貢丸湯		紅豆餅	✓	✓	✓	✓
24	一	玉米蛋花粥	奶油通心麵(肉燥, 三色豆, 香菇, 螺旋麵)	花椰菜	玉米濃湯		綠豆粉角	✓	✓	✓	✓
25	二	鮮奶饅頭+豆漿	咖哩豬肉燴飯(梅花肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥)	菠菜	味噌豆腐湯		雞塊	✓	✓	✓	✓
26	三	肉燥米苔目湯	什錦炒麵(意麵, 紅蘿蔔, 洋蔥, 豆芽)	小白菜	魚皮湯		珍珠仙草蜜	✓	✓	✓	✓
27	四	蔥花卷+牛奶	梅干控肉飯(白飯, 梅干, 豬肉, 玉米炒蛋)	空心菜	菲翠銀魚湯		奶酥餐包	✓	✓	✓	✓
28	五	蚵仔麵線	茄汁義大利麵(麵條, 番茄, 胡蘿蔔, 蘑菇)	花椰菜	玉米蛋花湯		銅鑼燒	✓	✓	✓	✓
31	一	鹹粥	什錦肉絲炒飯(肉絲, 蛋, 洋蔥, 高麗菜)	洋蔥	薑絲蛤蜊湯		桂圓紅棗銀耳湯	✓	✓	✓	✓