

康橋幼兒園 園訊

第341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11月30日

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



聖誕節不只是送禮物，更重要的是教孩子愛與被愛 讓孩子保有一顆相信的心，感受世界的美好

聖誕節即將到來，有些孩子開心期待著聖誕老公公，有些孩子則表示「那都是假的啦！是大人假扮的。」

請問親愛的爸媽以及孩子口中的大人們：你們相信有聖誕老公公嗎？這真的只是一個童話？是一個大人騙小孩的把戲而已嗎？

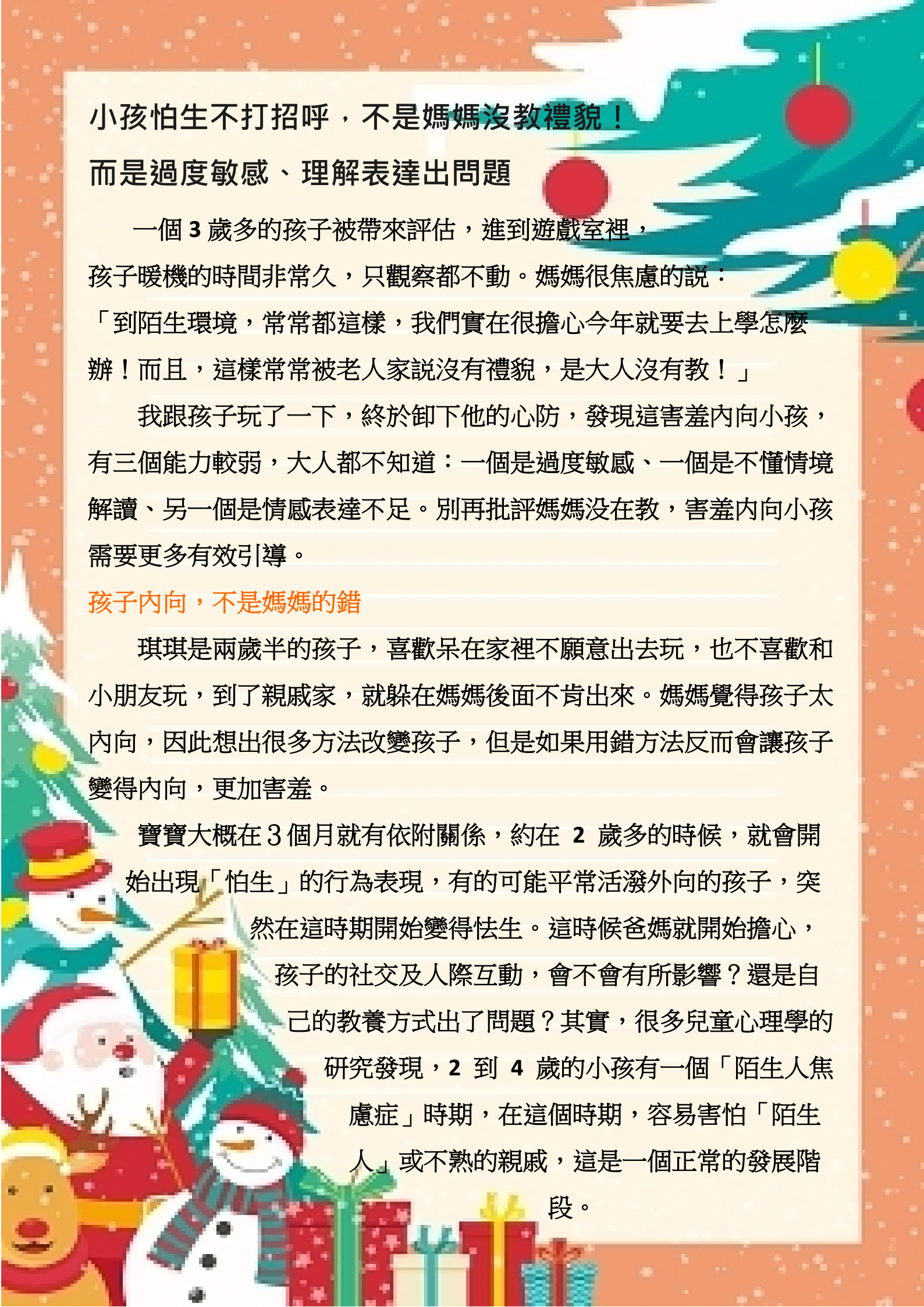
「節日」對許多大人來說，也許只是一個例行公事，但對孩子來說，真正關鍵的是節日總是與「家」緊緊相連的！家陪伴孩子，度過童年的每一個節日，走過成長過程中的每一個特別的日子。家，讓他願意去相信，也教他愛與付出，學會彼此相愛。

比起禮物，過節其實有更深一層的重要意義，在國外聖誕節的氣氛相當濃厚，無時無刻在在提醒著大家這是一個感恩又團聚的日子，從小就引導孩子為家人付出的深遠意義——「受」與「授」相對重要，引領孩子從生活中去了解，不要認為別人對自己好是理所當然，自己也要在能力範圍所及之處力行感恩。這一切的出發點其實就是「愛」。如此單純、簡單而美好的愛就能使孩子相信，只要孩子相信著，他的心就會是暖的。

在這個變化多端的世界裡，我們無法向孩子保證一個無憂無慮的未來，但我們可以承諾孩子的是：「我們會陪伴著你走過每一個平凡卻獨一無二的每一天。」請珍惜著孩子願意去相信的心，也讓他繼續保有一顆相信的心，唯有相信，他才能感受到這世界有多美好！

誠摯邀請您

- ◎活動名稱：『2023 康橋聖誕親子運動會』
- ◎活動日期：2023年12月16日 星期六
- ◎活動時間：AM 08:40~12:00
- ◎活動地點：海東國小操場



小孩怕生不打招呼，不是媽媽沒教禮貌！

而是過度敏感、理解表達出問題

一個3歲多的孩子被帶來評估，進到遊戲室裡，孩子暖機的時間非常久，只觀察都不動。媽媽很焦慮的說：

「到陌生環境，常常都這樣，我們實在很擔心今年就要去上學怎麼辦！而且，這樣常常被老人家說沒有禮貌，是大人沒有教！」

我跟孩子玩了一下，終於卸下他的心防，發現這害羞內向小孩，有三個能力較弱，大人都不知道：一個是過度敏感、一個是不懂情境解讀、另一個是情感表達不足。別再批評媽媽沒在教，害羞內向小孩需要更多有效引導。

孩子內向，不是媽媽的錯

琪琪是兩歲半的孩子，喜歡呆在家裡不願意出去玩，也不喜歡和小朋友玩，到了親戚家，就躲在媽媽後面不肯出來。媽媽覺得孩子太內向，因此想出很多方法改變孩子，但是如果用錯方法反而會讓孩子變得內向，更加害羞。

寶寶大概在3個月就有依附關係，約在2歲多的時候，就會開始出現「怕生」的行為表現，有的可能平常活潑外向的孩子，突然在這時期開始變得怯生。這時候爸媽就開始擔心，孩子的社交及人際互動，會不會有所影響？還是自己的教養方式出了問題？其實，很多兒童心理學的研究發現，2到4歲的小孩有一個「陌生人焦慮症」時期，在這個時期，容易害怕「陌生人」或不熟的親戚，這是一個正常的發展階段。

NG話語 讓孩子更內向

天才領袖

NG話語1

趕快去呀！沒關係

NG話語2

這有什麼好怕的？

NG話語3

這樣很沒禮貌！

NG話語4

你看人家妹妹都會叫人

如果孩子本身就比較內向，或是氣質較為敏感，爸媽在與孩子對話時，也小心以下的「NG 對話術」：

NG1：趕快去呀！沒關係

NG2：這有什麼好怕的？

NG3：這樣很沒禮貌！

NG4：你看人家妹妹都會叫人！

還有一個重點：內向孩子不一定是害羞、退縮的表徵，有的時候僅需要一些暖機時間來準備。如果大人常常說這類話語，長期下來，有的時候反而是替孩子貼標籤，也錯失了孩子表達想法、心情的機會。

鼓勵孩子更外向的實用技巧

有媽媽問：過年期間，遇到不熟悉的親戚朋友都不太敢打招呼，問他問題馬上就躲起來也什麼回應，該怎麼辦呢？下面有幾個方法爸媽可以試試：

1. 邀請孩子到家裡玩

試著幫孩子們找共同的興趣，喜歡的玩具遊戲，幫助他們建立關係。

2. 用同理心回應

讓孩子知道怕生是正常的，自己過往也有過這樣的經驗，自己是如何克服的。

3. 正向回饋

利用玩玩具或是分享食物的方式，建立互動，讓孩子發現同儕因為他的分享而開心，建立成功的社交經驗，只要孩子跨出一步，就要給予正向回饋。

4. 參加朋友的聚會

孩子從旁觀察父母如何與其他人互動，並從中學習互動技巧，記得不用強迫方式逼孩子打招呼，會建立不愉快的社交經驗。

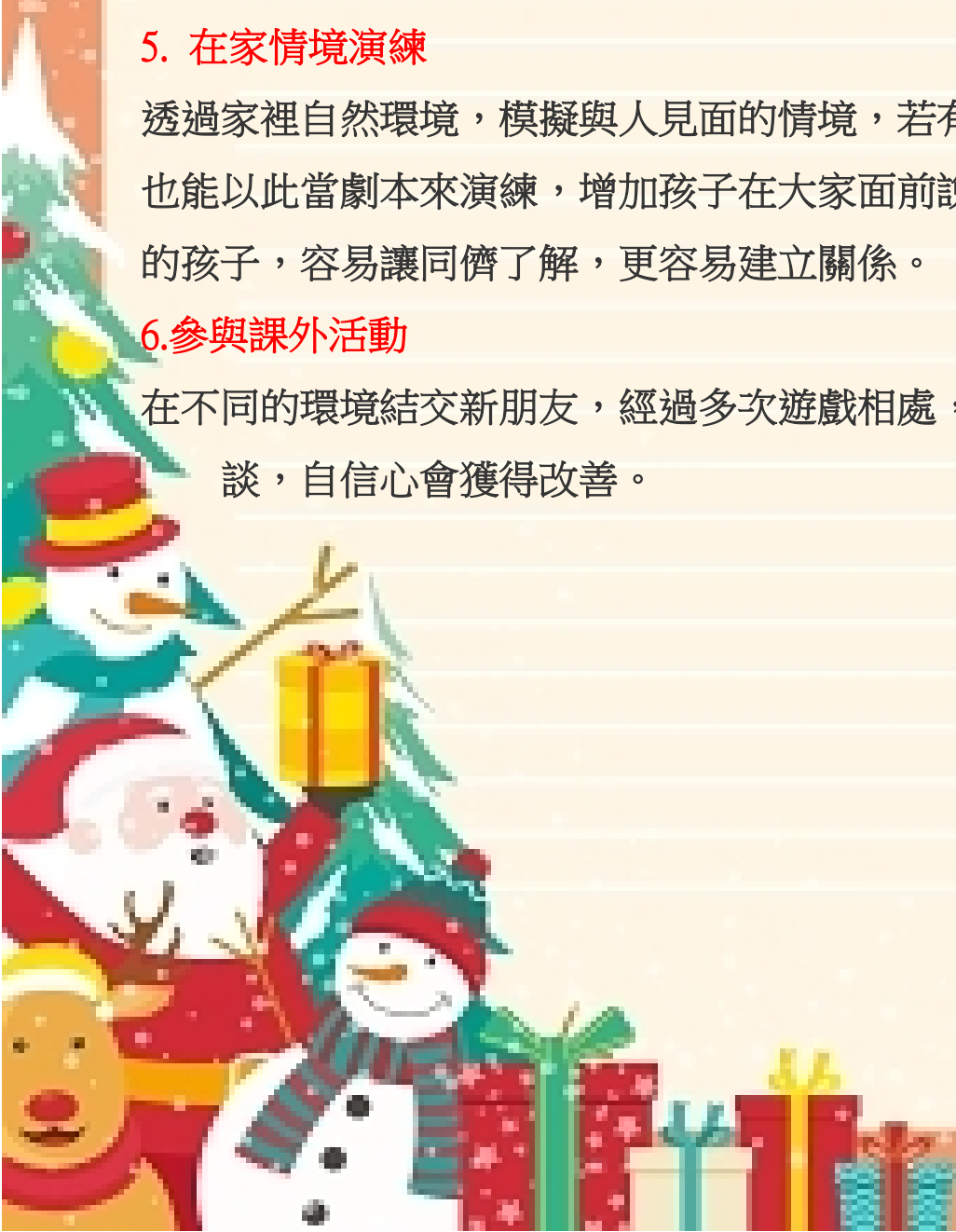
5. 在家情境演練

透過家裡自然環境，模擬與人見面的情境，若有適合的繪本或故事，也能以此當劇本來演練，增加孩子在大家面前說話的自信，勇於表達的孩子，容易讓同儕了解，更容易建立關係。

6. 參與課外活動

在不同的環境結交新朋友，經過多次遊戲相處，孩子主動與他們交談，自信心會獲得改善。

作者：[王宏哲](#)



活動看板

△12/05(二)	*獅子班戶外教學 -農家趣
△12/07(四)	*慶生會
△12/12(二)	*櫻桃班戶外教學 -正統鹿耳門聖母廟
△12/14(四)	*菸害防制宣導
△12/16(六)	*親子運動會 -海東國小
△12/19(二)	*玫瑰班戶外教學 -正統鹿耳門聖母廟
△12/22(五)	*冬至節令教學
△12/26(二)	*鳳梨班戶外教學 -正統鹿耳門聖母廟
△12/28(四)	*登革熱 -防治宣導&症狀



康橋幼兒園 112 年 12 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					
1	五	蔬菜湯餃	櫻花蝦肉燥什錦炒飯(飯.肉燥.櫻花蝦.玉米粒)	高麗菜	紫菜蛋花湯		波蘿麵包	✓	✓	✓	✓
4	一	當歸麵線	咖哩豬肉燴飯(梅花肉.馬鈴薯.胡蘿蔔.洋蔥)	油菜			綠豆珍珠	✓	✓	✓	✓
5	二	饅頭+牛奶	日式味噌拉麵(拉麵.味噌.豬排)	青江白菜			奶酥麵包	✓	✓	✓	✓
6	三	魚肚粥	瓜子雞飯(白飯.脆瓜.雞肉.玉米炒蛋)	花椰菜	三鮮菇湯		滷黑輪	✓	✓	✓	✓
7	四	蛋糕	茄汁義大利麵(麵條.番茄.胡蘿蔔.蘑菇)	花椰菜	冬瓜蛤仔湯		紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
8	五	浮水魚羹麵	奶油通心麵(肉燥.洋蔥.三色豆.香菇.螺旋麵)	白綠花椰菜	玉米濃湯		三色吐司	✓	✓	✓	✓
11	一	蘿蔔糕湯	榨菜肉絲麵(榨菜.肉絲.麵條.滷蛋)	小白菜			南瓜濃湯	✓	✓	✓	✓
12	二	芋頭包+牛奶	鮪魚蛋炒飯(白飯.鮪魚.蛋.洋蔥)	胡蘿蔔	蘿蔔排骨湯		杯子蛋糕	✓	✓	✓	✓
13	三	香菇雞肉粥	控肉飯(豬肉.白飯.滷豆腐)	青江白菜	貢丸湯		黑糖花卷	✓	✓	✓	✓
14	四	虱目魚肉粥	玉米濃湯餃(玉米.水餃)	洋蔥			粿仔條湯	✓	✓	✓	✓
15	五	蛋花青菜麵線	醬汁豬肉燴飯(白飯.豬肉.三色豆.洋蔥)	小白菜			紅豆餐包	✓	✓	✓	✓
18	一	蔬菜粥	什錦炒意麵(意麵.胡蘿蔔.洋蔥.豆芽)	高麗菜	虱目魚湯		綠豆粉角	✓	✓	✓	✓
19	二	全麥吐司+牛奶	田園豬肉蔬菜燴飯(白飯.梅花肉.紅白蘿蔔.玉米粒)	山東白菜			雞塊	✓	✓	✓	✓
20	三	什錦湯麵	雞丁小炒飯(白飯.雞丁.豆干.紅蘿蔔.)	空心菜	金針排骨湯		銀絲卷	✓	✓	✓	✓
21	四	蔬菜雞絲麵	肉絲蛋炒蛋(肉絲.蛋.白飯)	油菜	白菜豆腐湯		關東煮	✓	✓	✓	✓
22	五	鮮奶饅頭+豆漿	大滷麵(麵條.雙色蘿蔔.肉羹.木耳.香菇)	大白菜			牛角麵包	✓	✓	✓	✓
25	一	清粥小菜+豆漿+肉鬆	炒粍條(肉燥.胡蘿蔔絲.銀芽.韭菜)	高麗菜	冬瓜湯		地瓜粉圓	✓	✓	✓	✓
26	二	葡萄吐司+阿華田	雞腿飯(白飯.滷雞腿.胡蘿蔔炒蛋)	高麗菜	魚丸湯		奶油餐包	✓	✓	✓	✓
27	三	高麗菜粥	麻醬麵(細麵.蔥油肉燥.麻醬.蘿蔔絲.黃瓜.蛋絲)	小白菜	香菇魚丸湯		薯餅	✓	✓	✓	✓
28	四	餛飩湯	魚排飯(魚排.白飯.滷海帶)	大白菜	蛤蜊湯		燕餃冬粉	✓	✓	✓	✓
29	五	吻仔魚粥	什錦炒粍龍(烏龍麵.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔)	洋蔥	玉米蛋花湯		草莓餐包	✓	✓	✓	✓