

# 康橋幼兒園 園訊

第 349 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：113 年 07 月 31 日

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



上學，對孩子而言是一個很特別的經驗，這是他第一次暫時與爸爸媽媽分開，自己跟老師、同學一起在新的環境裡探索、發現與學習。在幫助孩子適應上學的過程中，園長和老師常常左擁右抱，腿上還趴著兩隻無尾熊，後面跟著一堆小跟班。教室裡，想媽媽的哭聲一波未平一波又起，好不熱鬧。

上學，對整個家庭而言可真是一件大事，以前，他不需要早睡早起，每天睡到自然醒，現在，他必須跟著我們過朝九晚五的生活，我們也開始調整作息生活；以前，過著水來伸手飯來張口的生活，現在，凡事都需要自己來，我們也嘗試讓他分擔自己的工作。

**準時上學，讓孩子從容開始**，幼兒園的早上活動通常由自由遊戲開始。這時，孩子可以自由地到各個角落，和其他小朋友一起玩、或自己玩想玩的玩具；老師也多半會在這時，分別和小朋友們打招呼，聊一聊天，讓每個孩子感受到老師對自己的關注，這段時間，有點像是正式開始每天活動前的暖身，讓孩子轉換一下心情，也比較容易進入正式的課程。

反過來說，孩子如果晚到了，匆匆忙忙被爸爸媽媽送進教室裡，發現教室裡的孩子們都清楚自己在做什麼，自己卻弄不清楚狀況，大方一點的孩子也許很快就能融入群體中，內向一點的孩子，可能就比較容易緊張，產生挫折感。所以，**為了讓孩子每天都能從容的開始，爸媽有責任準時送孩子去上學，讓孩子有多一點時間，把心情準備好**，這樣他的幼兒園生活也會更愉快喔！

## 幼兒入園該有的 10 大能力清單，你家孩子準備好了嗎？

孩子入園對爸媽而言可是大事，擔心孩子會不會適應不好？擔心孩子會不會被欺負？擔心孩子會不會一直哭想媽媽？與其孩子入園後，爸媽擔心東擔心西，不如現在一起來看看，孩子進入幼兒園小班後，需要考驗的處理能力，孩子都具備了嗎？

能力	描述	圖示
能力1	能主動表達需求與困難(如尿尿)	💬
能力2	能用湯匙舀菜不掉落	🥄
能力3	會自己穿脫外套.鞋襪.衣褲	👕
能力4	跟他說危險時他會注意	⚠️
能力5	能自己擤鼻涕.洗手戴口罩	👤
能力6	會一腳一階上下樓梯與跑跳	🏃
能力7	能遵從2-3步驟的指令	1..2..3
能力8	能理解團體現在在做什麼	👥
能力9	不會排斥跟同儕一起玩	👫
能力10	能靜下來玩10分鐘	🧸

### 1. 「能主動表達需求與困難」：

孩子遇到問題就哭不說，是老師最怕。也許在家哭有用，因為家人可能光看孩子的一個眼神，就知道他想幹嘛，但老師無法呀！這樣明顯的環境落差，會讓孩子更感到不適應，更焦慮。所以在家，要多給予孩子表達需求或敘述困難的機會，別因為你懂孩子，孩子一個手勢一個聲音，就直接給予幫忙與協助。

### 2. 「用湯匙舀菜不掉落」：

曾有老師反映，中班的孩子，連用湯匙舀個貢丸起來吃都一直掉，大嘆孩子精細動作大不如前，其實，這或許是現在玲瓏滿目的寶寶學習餐具害的，幼兒園的餐碗、湯匙為了收納方便，大多大同小異，但一



定不像寶寶餐碗/盤、餐具一樣，有特別的防滑防漏設計或粗柄，因此若在家都用好用的餐具，到學校才用技巧高的餐具，那當然不適應。

### 3. 「能自己穿脫外套、鞋襪、衣褲」：

不少家長都會注意到這點，但要記住，不是只有會不會的問題，還有速度快不快的問題，一雙鞋穿個五分鐘，永遠都是班上最後一個，「跟不上」的感覺就會讓孩子有壓力。此外運動過後換衣服的速度快，也能減少身體溫差大、挑戰免疫力的風險。還有要教導孩子正面和反面的概念，由其實外套，不少幼兒園會要求孩子把脫下的外套掛起來，就曾看過孩子因為脫外套時袖子變成由裡面翻出來，結果外套一直套不進一架的窘境。

### 4. 「跟他說危險他就會去注意」：

有些孩子大人越說危險、不可以，他越想去嘗試，這很多時候是因為他還是沒有理解為何危險、為何不行，因此在教導孩子安全意識時，給予圖片或自己與他人的機會教育是很重要的。

### 5. 「能自己擤鼻涕、洗手、戴口罩」：

幼兒園老師是不可能一直有空幫孩子擦鼻涕的，再加上鼻涕這種東西，孩子往往袖子一抹就不見了，結果吃飯也常用袖子擦嘴巴，細菌又吃進去，難怪感冒一直不會好。而且等到接孩子回家，鼻腔裡的鼻涕早就又乾又硬，臉也跟小花貓一樣，十分難清。另外，疫情期間戴口罩、勤洗手很重要，在家就要養成孩子這兩大好習慣，保護自己健康、降低感染風險。



## 6. 「會一腳一階上下樓梯與跑步」：

兩三歲以上的孩子就能察覺自己和同儕不一樣，所以當能力有所落差時，孩子就容易感到退縮、焦慮，因此幼兒園環境會面臨到的環境障礙處理，或大動作遊戲技巧，如跑、跳、丟接球、攀爬，都建議要先多帶著孩子練習，別仰賴進學校後給老師教。

## 7. 「能遵從 2~3 步驟的指令」：

在幼兒園的環境，很常會聽到老師的「等一下先去穿鞋，然後拿著自己的水壺到線線那邊排隊…」，這樣多步驟的指令，小班的孩子就該有能力處理。

## 8. 「能理解團體現在正在做什麼」：

這意味著孩子會去看別人正在幹嘛，自己跟著做，不會容易狀況外。

## 9. 「不會排斥跟同儕一起玩」：

在進入由兒園前，建議孩子就要有些同儕互動的經驗，學習「一起玩」、「輪流」、「等待」、「詢問溝通」。

## 10. 「能靜下來玩 10 分鐘」：

小班的孩子靜下心來玩玩具應該就能有 10 分鐘以上，如果孩子沒有辦法，可能就要評估一下孩子的遊戲認知發展、專注力、與自我控制能力。

作者：[天才領袖團隊](#)



# 活動看板

△08/01(一)	* 開學日
△08/08(四)	* 父親節節令教學
△08/13(二)	* 事故意外防治宣導 -乘車安全 (汽車、機車、娃娃車)
△08/15(四)	* 慶生會
△08/20(二)	* 腸病毒宣導 -洗手五步驟&時機
△08/22(四)	* 迎新會
△08/29(四)	* 校園安全宣導 -學校裡看到陌生人怎麼辦?



# 臺南市私立康橋幼兒園 113 學年度第一學期 08 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早餐	美味午餐		下午點心	全穀雜糧	肉魚豆蛋	蔬菜	水果
			主餐	水果					
1	四	銀絲卷+豆漿	什錦雞肉粥 (雞肉丁.高麗菜.香菇.蛋)	芭樂	蔥油餅	✓	✓	✓	✓
2	五	蛋花雞絲麵	田園蔬菜燴飯(高麗菜.豬肉絲.三色豆)	芭樂	三色吐司	✓	✓	✓	✓
5	一	蛋粥+肉鬆	香菇肉燥乾麵+綜合菌菇湯(滷丸子香菇.肉燥.青江菜)	芭樂	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
6	二	浮水魚羹麵	皮蛋瘦肉粥+肉鬆(皮蛋.豬肉絲.玉米粒)	芭樂	芋頭包	✓	✓	✓	✓
7	三	黑糖饅頭+豆漿	瓜子雞肉飯+蘿蔔丸子湯(脆瓜.雞胸肉.紅蘿蔔炒蛋)	芭樂	奶酥餐包	✓	✓	✓	✓
8	四	雲吞湯	番茄拉麵(番茄.肉片.高麗菜.日式花片)	香蕉	當歸米血	✓	✓	✓	✓
9	五	蛋糕+牛奶	豬排飯+黃金蚬湯(豬排.炒青菜)	香蕉	牛角麵包	✓	✓	✓	✓
12	一	鹹粥	鍋燒豬肉湯飯(豬肉絲.日式花片.丸子)	香蕉	珍珠芋頭甜湯	✓	✓	✓	✓
13	二	葡萄吐司+牛奶	什錦炒烏龍+三菇湯(豬肉絲.洋蔥.紅蘿蔔)	香蕉	肉包	✓	✓	✓	✓
14	三	蔬菜湯麵	廣東粥(三色豆.絞肉.洋蔥.肉鬆)	火龍果	關東煮	✓	✓	✓	✓
15	四	玉米蛋花粥	玉米湯餃(水餃.玉米.豬肉絲)	火龍果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
16	五	魚肚粥	雞腿飯+紫菜蛋花湯(雞腿.玉米炒蛋.燙花椰菜)	火龍果	波羅餐包	✓	✓	✓	✓
19	一	蔬菜湯餃	豬肉咖哩飯(豬肉.三色豆.馬鈴薯.洋蔥)	火龍果	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
20	二	牛奶饅頭+豆漿	榨菜肉絲麵(榨菜.肉絲.白菜.小鳥蛋)	芭樂	滷黑輪	✓	✓	✓	✓
21	三	玉米雞蓉粥	什錦鮮蔬豬肉炒飯+三菇湯(高麗菜.豬肉.玉米)	芭樂	南瓜濃湯	✓	✓	✓	✓
22	四	全麥吐司+牛奶	香菇筍子湯飯(香菇.筍子.肉片.丸子.山東大白菜)	芭樂	燕餃冬粉湯	✓	✓	✓	✓
23	五	地瓜粥+麵筋	三鮮炒麵+青菜豆腐湯(蝦仁.中卷.蚵仔.紅蘿蔔)	芭樂	水煮蛋	✓	✓	✓	✓
26	一	兔子包+豆漿	義大利奶油通心麵+玉米濃湯(三色豆.肉絲.玉米.紅蘿蔔)	芭樂	綠豆粉角	✓	✓	✓	✓
27	二	蛋花青菜麵線	紅燒獅子頭燴飯(三色豆.獅子頭丸子.木耳.紅蘿蔔)	芭樂	芝麻包	✓	✓	✓	✓
28	三	虱目魚肉粥	肉絲蛋炒飯+冬瓜蛤蜊湯(肉絲.高麗菜.胡蘿蔔絲.香菇.蛋)	木瓜	黑糖三寶	✓	✓	✓	✓
29	四	肉燥湯麵	糖醋魚排飯+蛋花湯(魚排.玉米.洋蔥蛋)	木瓜	藍莓麵包	✓	✓	✓	✓
30	五	香菇雞肉粥	炒米粉+味噌豆腐湯(紅蘿蔔.肉絲.香菇)	木瓜	雞塊	✓	✓	✓	✓