

康橋幼兒園 園訊

第 332 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：115 年 8 月 28 日

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



中秋節是最具詩意與溫情的老節日，其核心意義深深紮根於「團圓」與「感恩」之中。每逢農曆八月十五，歲時正值三秋之半，這也是「中秋」之名的由來。此時正逢秋收季節，古人在此刻祭月酬神，感謝大地賜予的豐饒收穫。這份感恩的初心，歷經千百年演變，至今仍透過品嚐月餅、分享秋果等習俗，代代傳承。

隨著時間推移，中秋節更轉化為維繫家族情感的強大紐帶。夜空中那一輪毫無瑕疵的圓月，自古便是「圓滿」與「完好」的象徵。人們在這一夜藉著明月寄託對遠方親人的深切相思，無數遊子更是不遠千里，跨越千山萬水趕回家鄉。

當全家人終於圍坐在一起，吃著熱騰騰的團圓飯、共同賞月、動手剝柚子，在歡聲笑語中，平日因忙碌而疏離的家族情感再度緊密凝聚。中秋節用一輪溫潤的明月，溫柔地提醒著步履匆忙的現代人：無論身在何處，無論世界如何變遷，家與親人永遠是心靈最終的歸宿，也是最溫暖的避風港。

不要在大庭廣眾下吼罵孩子，他只會記得你很兇的樣子， 不會記得你教了什麼

昨天看到一對父母，在捷運站裡用力抓著一個孩子罵得非常大聲，叫他不準動罰站，並吼他講都講不聽，孩子就站著一邊哭一邊尖叫...

我非常能同理父母的為難，帶出門不管教又被人家說我們沒在教，管了孩子又情緒很多，相當不容易。但是我想說的是，請不要在「大庭廣眾」下罵小孩，因為再小的孩子都是有自尊心的！

為什麼不要當眾責罵孩子？

- 1、四歲後自尊心會快速發展，這階段的孩子開始具備情境觀察能力，能清楚意識到別人正在看我，都在看我犯錯被罵。
- 2、在眾人面前大聲罵孩子，他的大腦會瞬間（在百分之幾秒內）切入「恐懼與防禦模式」，會接收不到你講的任何道理。
- 3、當眾指責會讓孩子在心理上產生「我是一個很壞、很丟臉的人」的羞恥感，容易變得自卑而退縮，所以不能常這樣教。
- 4、當孩子在下不了台階時，心理上也會啟動防衛機制，大的孩子在情緒行為上變得更加叛逆，小的孩子會尖叫對抗。
- 5、所有的管教都希望孩子能聽得進去，但是在大庭廣眾下罵他，你辛苦想傳達的道理，不但沒進去，最後只換來孩子對你情緒的恐懼，以及對自己價值的懷疑。

4 個技巧，不用大吼也能教好孩子

管教孩子不需要犧牲他的自尊心，真正有效的管教，往往來自於大人的冷靜與堅定的作法，大家可以參考一下三個小建議：

1、帶離現場，給予安全感

牽著孩子離開讓他情緒混亂的地方，到旁邊的角落、車上或沒人的走廊，先降溫情緒再講該講的話。這不僅是給孩子一個降溫的空間，也是保護他的自尊心，避免他下不了台階。

2、降低音量，拉近距離

降低音量及嚴肅的表情比聲音高亢有用！用低沉且堅定的語氣說話，慢慢的把孩子的注意力拉到我們大人身上來。當大人展現出情緒控制力時，孩子也會跟著冷靜下來。（這需要幾次練習）

3、口頭獎勵孩子的收斂行為

當孩子變得小聲或沒那麼激烈的時候，先大大的獎勵他自己收拾情緒，再鼓勵他說出自己想要的東西，這就是在學好好溝通。

4、找時機再指正他不對的行為

冷靜地指出問題：「我知道你想自己嗶捷運卡，但是後面排隊的人太多了，待會沒有人的時候，我就可以讓你嗶！」，將「行為」與「孩子本身」分開，讓孩子知道你反對的是他的行為，而不是討厭他這個人。

保護孩子的自尊，不代表無底線地縱容，而是一步步引導他正確做法。當孩子知道自己是被情緒穩定的大人教著，他才會長出內在安全感，去學會尊重父母與他人。

作者：天才領袖團隊

活動看板

△09/01(二)	* 防災日演練(一)
△09/05(六)	* 班親會
△09/08(二)	* 防災日演練(二)
△09/10(四)	* 腸病毒宣導 洗手五步驟&時機
△09/15(二)	* 防災日演練(三) * 慶生會
△09/17(四)	* 登革熱防治宣導 -防蚊大作戰
△09/21 (一)	* 國家防災日
△09/24(四)	* 教師節節令教學 & 中秋節節令教學
△09/25(五)	* 中秋節放假乙天
△09/28(一)	* 教師節放假乙天

牙齒健康檢查

9/2 (三) 兔子&綿羊班、9/7 (一) 大象班、9/9 (三) 維尼&史努比班

9/10 (四) 櫻桃班、9/14 (一) 獅子班、9/17 (四) 鳳梨班

9/22 (二) 葡萄班、9/24 (四) 番茄班、

9/29 (二) 蘋果班



臺南市私立康橋幼兒園 115 年 09 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早點	美味午餐						可口午點	全穀雜糧	豆蛋魚肉	蔬菜	水果
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品	水果					
1	二	時蔬蛋花麵線 (高麗菜.胡蘿蔔.鮮香菇)	五穀飯	醬燒里肌排	胡蘿蔔炒蛋	油菜	青菜三九湯	木瓜	銀絲卷	✓	✓	✓	✓
2	三	南瓜肉絲粥 (南瓜.肉絲.高麗菜)	肉燥湯麵(肉末.豆芽菜.韭菜)			尼龍白菜		木瓜	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
3	四	鮮奶饅頭+豆漿	皮蛋蔬菜瘦肉粥(皮蛋.玉米.高麗菜)			大陸妹		鳳梨	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
4	五	蛋糕+牛奶	燕麥飯	滷雞腿	毛豆炒豆乾	地瓜葉	豆腐玉米湯	鳳梨	玉米餐包	✓	✓	✓	✓
7	一	全麥吐司+牛奶	海產粥(肉絲.蝦仁.蚵.虱目魚肉.高麗菜)			青江菜		火龍果	南瓜玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
8	二	蔬菜湯麵(白菜.水餃)	糙米飯	酥炸豬排	滷麵筋.豆乾	芥藍菜	雙色蘿蔔魚丸湯	火龍果	黑糖花卷	✓	✓	✓	✓
9	三	小米蔬菜肉末粥 (高麗菜.鮮香菇.肉末)	日式蔬菜肉絲拉麵(高麗菜.紅蘿蔔.鮮香菇.肉絲.丸子)			尼龍白菜		香蕉	水煮蛋	✓	✓	✓	✓
10	四	黑糖饅頭+豆漿	咖哩豬肉燴飯(梅花肉.洋蔥.紅蘿蔔.玉米粒.馬鈴薯)			大陸妹		香蕉	地瓜綠豆	✓	✓	✓	✓
11	五	餛飩湯麵(餛飩.白菜.麵條)	麥片飯	洋蔥燉肉	玉米炒蛋	油菜	海帶芽蛋花湯	芭樂	蔥花餐包	✓	✓	✓	✓
14	一	三色吐司+牛奶	紅醬肉燥義大利麵(鮮香菇.牛番茄.洋蔥.三色豆)			青江菜	青菜豆腐湯	芭樂	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
15	二	蔬菜肉絲麵線 (肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.鮮香菇)	五穀飯	雙色蘿蔔燉肉	豆子薯炒蛋	空心菜	綜合鮮菇湯	鳳梨	金絲卷	✓	✓	✓	✓
16	三	玉米鮮魚粥 (玉米.虱目魚粥.胡蘿蔔)	榨菜肉絲湯麵(榨菜.肉絲.豆芽菜.韭菜)			尼龍白菜		鳳梨	滷黑輪	✓	✓	✓	✓
17	四	芝麻饅頭+豆漿	香菇筍絲湯飯(香菇.鮮筍絲.肉絲.高麗菜.丸子)			大陸妹		西瓜	南瓜肉絲麵線	✓	✓	✓	✓
18	五	翡翠銀魚蛋粥 (翡翠.吻仔魚.蛋)	小米飯	酥炸魚條	滷豆乾.海帶芽	地瓜葉	大黃瓜魚丸湯	西瓜	芋頭餐包	✓	✓	✓	✓
21	一	葡萄吐司+牛奶	味噌鮮魚湯麵(肉絲.虱目魚.鮮香菇.高麗菜.丸子)			青江菜		香蕉	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
22	二	滑蛋肉絲麵線 (蛋.肉絲.高麗菜)	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	毛豆炒蛋	大陸妹	芹香貢丸湯	香蕉	牛奶雞蛋卷	✓	✓	✓	✓
23	三	小米肉絲蛋粥(肉絲.蛋)	瘦肉蔬菜蛋炒飯(肉末.高麗菜.蛋.胡蘿蔔)			油菜	珍菇蛋湯	木瓜	關東煮	✓	✓	✓	✓
24	四	紅豆包+豆漿	南瓜玉米濃湯(南瓜.玉米.水餃)			青江菜		木瓜	草莓餐包	✓	✓	✓	✓
29	二	蔬菜粥 (菜豆.鮮香菇.高麗菜.胡蘿蔔)	糙米飯	酥炸雞排	滷黑輪.油豆腐	空心菜	番茄蔬菜湯	鳳梨	芝麻包	✓	✓	✓	✓
30	三	杯子蛋糕+牛奶	南瓜炒烏龍麵(南瓜.肉絲.高麗菜)			油菜	玉米蛋花湯	鳳梨	香菇丸冬粉湯	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬、牛食材