

康橋幼兒園·園訊

第 555 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 9 月 30 日

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



小朋友，你知道每年的 10 月 10 日是什麼日子嗎？答案就是我們國家的生日——雙十國慶日！

這個亮麗的節日，是為了紀念很久以前的一場大熱血事件。在 1911 年的這一天，有一群勇敢的人發動了「武昌起義」。他們不怕困難，成功推翻了古代的皇帝制度，建立了一個讓大家都當家作主的民主國家，也就是我們現在快樂生活的中華民國。

每到這一天，全臺灣都會變得像一場超級大派對。大清早，總統府前會舉辦熱鬧的升旗典禮。街道上到處都掛滿了紅、白、藍三色的國旗，在風中精神抖擻地飄揚，好像在對路過的小朋友微笑招手。

雙十國慶不只可以開心放假一天，更是我們一起祝國家「生日快樂」的日子。它提醒我們要好好愛護這片美麗的土地，並謝謝身邊保護我們的軍人、警察和消防員叔叔。讓我們一起珍惜現在的民主與自由，快快樂樂地長大，把這個美麗的寶島變得更好！

身教比說教更有力：教孩子之前，先做給他看

在夜深人靜時，看著孩子熟睡的脸龐，我們常在心裡默默期盼，孩子能長成一個溫暖、負責、情緒穩定的人。但一回到白天的教養現場，面對他們講不聽、愛生氣、亂找藉口時，我們卻又總是忍不住拉高音量，陷入無止盡的說教輪迴中。

在教養的路上，我們往往太努力的「用嘴巴教」，卻忘了「做到」遠比「說教」來得重要。從腦科學的角度來看，孩子的大腦裡有一群非常活躍的「鏡像神經元」。這套神經網絡就像是一台不關機的攝影機，不斷在吸收與複製眼前大人的行為模式，並引導他們自動模仿大人的情緒與反應。這也正是為什麼，孩子就如同我們自己的一面「鏡子」，他們未必能聽懂那些艱深的大道理，但卻會將大人的每一個反應、每一個行為，深深刻印在腦海裡。

因此，當我們發現孩子出現讓人頭疼的行為時，與其一味地生氣，爸媽不妨先靜下心來想想：「我是不是平常教他的時候，也展現了這樣的態度？」請記得，身教永遠大於言教，大人怎麼做，孩子都看在眼里、學在心裡。

★日常 6 個身教魔法：以身作則最重要

1、想要孩子聽你說，我們大人也要聽孩子說：

很多時候，我們覺得孩子都把爸媽的話當耳邊風。但回想一下，當孩子興沖沖地跑來分享學校的瑣事時，我們是不是也常一邊盯著螢幕，一邊敷衍地回覆：「喔，是喔」、「等一下再說」？

如果我們希望孩子專心傾聽，大人必須先放下手邊的事物，看著他的眼睛，專心聽他把話說完。當孩子感覺到被尊重，他才會學會用同樣的專注來回饋你。

2、想要孩子遵守承諾，我們大人也不能找藉口不做：

「明天再買給你」、「週末帶你去公園」，這些為了安撫孩子而隨口答應的承諾，如果一忙起來就找藉口推託，孩子其實都看在眼里。

大人的說話不算話，會悄悄破壞孩子對規則的信任感。教導孩子守信最好的方式，就是大人親自示範什麼叫作「為自己的承諾負責」。

3、想要孩子不沉迷手機，我們大人也不能在他面前玩：

我們常對著螢幕前的孩子大吼「不要再看了！」，但自己卻時常手機不離身。這種雙重標準，不僅無法說服孩子，還會引發強烈的反彈。

陪伴孩子時，試著把手機收起來，全心全意地投入一場共讀或遊戲。當大人能放下虛擬世

界，孩子才能體會到「真實陪伴」比螢幕聲光更有趣。

4、想要孩子不亂發脾氣，我們大人也不能大吼大叫：

孩子的情緒調節系統還沒發育成熟，他們處理情緒的方式，完全是「拷貝」大人的反應。

你好好說，孩子也會學你好好說；你情緒失控，孩子也會學你情緒失控；你大聲吼叫，孩子也會學你大聲。當孩子哭鬧時，如果大人能先深呼吸，用平靜而堅定的語氣溝通，孩子的大腦就能學會如何讓高漲的情緒安全降落。

5、想要孩子有禮貌，我們大人也要常說「謝謝」：

禮貌不是約束出來的，而是日常耳濡目染的。

我們常要求孩子對長輩要有禮貌，卻忘了在家人間也需要互相道謝。當孩子幫忙拿了一張衛生紙、主動把玩具收好，請真誠地看著他說：「謝謝你的幫忙！」讓孩子在日常中不斷接收正向的社交回饋，他自然會把這份體貼內化成好習慣。

6、想要孩子勇於認錯，我們大人做錯時也要道歉：

孩子不敢認錯，往往是因為害怕被罵，覺得面子掛不住。

在日常生活中，如果大人不小心誤會了孩子，或是情緒失控發了脾氣，事後是否願意拉下臉來對孩子說句「對不起，媽媽剛剛太激動了」？

當大人願意展現脆弱並勇敢道歉，孩子才能明白：認錯並不可恥，這是負責任的勇敢表現。

★暖心提醒：教養允許不完美

教養這條路，從來都不是一場要求滿分的考試。這並不是要求父母必須做到「完美」，相反的是跟孩子有一個共同成長的機會。真實的生活中，我們偶爾會情緒失控、偶爾會忘記承諾，這都很正常。

允許不完美，但在孩子面前示範「如何修正」，就是在教養中最好的身教。當我們做錯了，勇敢道歉；當我們生氣了，示範如何冷靜。這些真實的修復過程，會帶給孩子無比強大的力量。

孩子不容易聽見你的說教，但一定會看見你的身教。父母是孩子第一個老師，身教對孩子性格有長遠的影響～讓我們放下說教的焦慮，用溫暖的行動，牽著孩子一起慢慢長大。

作者：天才領袖團隊

10月活動看板

△10/01(四)	* 事故傷害防治宣導 玩遊具安全&上下樓梯&教室安全
△10/08(四)	* 國慶日節令教學
△10/09 (五)	* 國慶日補假乙天
△10/13 (二)	* ㄅ仔歌表演
△10/15(四)	* 自衛消防演練 火災逃生、消防器材
△10/20(四)	* 慶生會
△10/26 (五)	* 臺灣光復節補假乙天
△10/27 (二)	* 獅子班-拍畢業寫真集
△10/28 (三)	* 大象班-拍畢業寫真集
△10/29 (四)	* 河馬班-拍畢業寫真集

牙齒健檢

▲10/01(四)河馬班

▲10/06(二)水蜜桃班



臺南市私立康橋幼兒園 115 年 10 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	四	黑糖饅頭+豆漿	醬燒雞肉燴飯(雞肉.馬鈴薯.玉米.紅白蘿蔔.木耳.大白菜)				青江菜	木瓜	南瓜玉米濃湯	✓	✓	✓
2	五	餛飩湯麵(餛飩.白菜)	燕麥飯	糖醋里肌排	胡蘿蔔炒蛋	龍鬚菜	味噌海帶芽湯	木瓜	草莓餐包	✓	✓	✓
5	一	南瓜肉絲蔬菜麵線 (高麗菜.肉絲)	咖哩豬肉燴飯(豬肉.洋蔥.馬鈴薯.三色豆)				大陸妹	芭樂	蘿蔔油豆腐湯	✓	✓	✓
6	二	蛋糕+牛奶	五穀飯	酥炸豬排	滷麵筋.豆乾	菠菜	紫菜蛋花湯	芭樂	金絲卷	✓	✓	✓
7	三	木耳鮮魚粥 (木耳.虱目魚.胡蘿蔔)	榨菜肉絲湯麵(榨菜.豆芽菜.韭菜)				尼龍白菜	芭樂	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓
8	四	芝麻饅頭+豆漿	香菇芋頭鮮肉粥(香菇.芋頭.肉末.高麗菜)				地瓜葉	香蕉	玉米餐包	✓	✓	✓
12	一	全麥吐司+牛奶	紅醬義大利麵(肉末.鮮香菇.洋蔥.三色豆)				油菜	青菜三丸湯	香蕉	地瓜綠豆湯	✓	✓
13	二	蔬菜肉燥冬粉湯 (青江菜.高麗菜.肉末.冬粉)	糙米飯	洋蔥燉肉	玉米炒蛋	芥藍菜	鮮菇豆腐湯	香蕉	牛奶雞蛋卷	✓	✓	✓
14	三	小米肉絲蔬菜粥 (鮮香菇.高麗菜.肉絲.小米)	日式味噌鮮魚拉麵(虱目魚肉.肉絲.高麗菜.鮮香菇.丸子)				尼龍白菜	鳳梨	滷黑輪	✓	✓	✓
15	四	杯子蛋糕+豆漿	香菇筍絲湯飯(香菇.肉絲.高麗菜.鮮筍絲.丸子)				青江菜	鳳梨	南瓜肉燥麵線	✓	✓	✓
16	五	蔬菜湯餃(白菜.水餃)	麥片飯	滷雞腿	豆薯炒蛋	空心菜	雙色蘿蔔魚丸湯	鳳梨	蔥花餐包	✓	✓	✓
19	一	三色吐司+牛奶	什錦肉羹燴飯(香菇.肉羹.紅白蘿蔔.金針菇.木耳.大白菜)				油菜	芭樂	紅豆紫米粥	✓	✓	✓
20	二	蔬菜蛋花麵線 (高麗菜.鮮香菇.胡蘿蔔.蛋)	小米飯	酥炸雞排	滷黑輪.油豆腐	菠菜	排骨玉米湯	芭樂	芋頭包	✓	✓	✓
21	三	魚肚粥(魚肚.芹菜.韭菜花)	南瓜玉米濃湯餃(南瓜.玉米.水餃)				大陸妹	芭樂	香菇丸冬粉湯	✓	✓	✓
22	四	奶皇包+豆漿	肉燥湯麵(肉末.韭菜.豆乾.豆芽菜)				尼龍菠菜	木瓜	桂圓麥片粥	✓	✓	✓
23	五	玉米雞肉粥(玉米.雞肉)	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	毛豆炒蛋	龍鬚菜	大黃瓜貢丸湯	木瓜	肉鬆餐包	✓	✓	✓
27	二	葡萄吐司+牛奶	五穀飯	酥炸魚條	滷豆乾.海帶芽	空心菜	香菇丸蘿蔔湯	香蕉	黑糖花卷	✓	✓	✓
28	三	翡翠銀魚蛋粥 (吻仔魚.翡翠)	南瓜肉絲蔬菜湯麵(南瓜.肉絲.高麗菜.丸子)				青江菜	香蕉	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓
29	四	鮮奶饅頭+豆漿	海產粥(鮮筍絲.肉絲.蝦仁.蚵仔.虱目魚肉.丸子.高麗菜)				油菜	火龍果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓
30	五	魚羹麵線(魚羹.豆芽菜.白菜)	地瓜飯	花瓜雞丁	胡蘿蔔炒蛋	地瓜葉	青菜豆腐湯	火龍果	紅豆餐包	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬、牛食材