



臺中市立清水幼兒園

Taichung Municipal Qing-Shui Preschool



園刊

發行日期：114年8-9月

8-9月課程主題

園本部

高西分班



114年8.9月公告

- ▶ 8/15(五)開學了
- ▶ 9/12(五)班親會暨家長代表大會
- ▶ 9/28(日)教師節
- ▶ 9/29(一)補假

* 身高體重測量 *

* 教室照明檢測 * 新生視力初篩 *

* 衛生安全教育~融入主題教學~

幼兒園新生爸媽須知—入學適應技巧篇

諮詢／朱郁文 台北市立大學幼兒教育學系講師

孩子上學後，可能會出現不同程度的分離焦慮，或是無法分享上學的狀況，爸媽需要耐心陪伴或引導，幫助孩子逐漸上軌道。

Q1. 如果孩子抗拒上學怎麼辦？

有時孩子不想上學的原因不只一種，每個孩子出現的時機也不同，有的在頭幾天就出現不想上學的狀況，有的在上學後一、兩個星期之後或一個月後才出現。首先要與孩子以及老師溝通，了解原因，才能對症下藥。

常見的原因：

- 不想離開父母（分離焦慮）。
- 生活自理能力較弱，常有挫折感。
- 碰到不順心的事，例如：被人碰撞、被搶玩具、尿溼褲子。
- 一下子到人很多的環境，感到不舒服。
- 不習慣被要求或約束，例如：玩好玩具要收拾、聽故事要坐在位置上。
- 個性較內向或語言發展較慢，有需求時不敢或不曾表達。
- 雖已逐漸適應，但想要用哭鬧來引起父母注意及呵護。
- 沒有人跟他玩，感到孤單無趣。

事實上，多數問題都可以透過家庭和園方的合作達到改善，而每個孩子適應的時間長短不同，爸媽不要拿自己孩子與他人做比較，以免帶給自己和孩子壓力。

如何增加孩子想上學的誘因呢？以下方式可供參考：

- 讓孩子帶自己的作品、圖畫書、花、昆蟲去班上和同學分享。
 - 鼓勵孩子在學校做個美勞作品送給爸媽。
 - 和孩子約定放學後再相見時要做的事，如：散步、吃點心。
- 但如果經過一個學期，狀況絲毫沒有改善，爸媽也確定是由學校的課程或老師素質不佳所造成，為避免孩子受到身心傷害，可考慮轉學。

Q2. 孩子因為分離焦慮不願上學怎麼辦？

孩子鬧著不想上學的原因大都是因為分離焦慮，孩子離開爸媽會哭是正常的，爸媽不捨孩子也是正常的，但爸媽須放心、放手，平靜地用同理心接受孩子的哭訴之後，便溫柔堅定地讓他上學，避免討價還價、懇求或威嚇的言語，否則孩子會感受到父母的焦慮或猶豫，於是長期的拉鋸戰便難以避免。

如何紓解孩子的分離焦慮？以下方式可供參考：

- 提供孩子安慰與再保證（例如：雖然暫時分開還是一樣愛他，保證一定會準時來接他，請他放心在學校玩，老師就是學校的媽媽，有事都可以找老師幫忙）。

- 可以讓孩子帶著心愛的玩具或依附物去上學：給孩子隨身攜帶一件代表爸媽的物品，如：親子照、媽媽的手帕，想念時可以看一下。

- 孩子會受父母道別時的態度所影響，如果父母對孩子的道別是充滿愛與快樂的，孩子也會以同樣方式回應，所以送孩子上學時請帶著愉快的心情和孩子道別，並約訂接他的時間，讓他安心。

Q3. 明明喜歡上學，但為何還會哭鬧呢？

- 爸媽和其他舊生家長聊聊，就會發現，中班以前的入學哭鬧，是許多孩子學習路上必經的過程，是無須驚慌的「成長痛」。

- 如果孩子已經喜歡上學了，恭喜你！這表示他已適應學校生活了。
- 還會哭鬧，則表示他仍然捨不得爸媽離開、想撒撒嬌，看能不能「魯」來父母更多的陪伴。

- 你可以稍微陪伴一下孩子（時間長度事先約定好），也給孩子一樣代表爸媽的物品，如：照片、媽媽的手帕、手機吊飾，告訴孩子想爸爸媽媽時可以拿出來看。

Q4. 孩子如果持續焦慮，是否應該伴讀？

- 有的幼兒園會讓家長進教室陪伴有分離焦慮的幼兒，有的則希望家長盡快離去，由園方處理就好，前者是基於要讓孩子建立充分的安全感，後者是擔心家長在場會影響幼兒參與活動情形，也會造成老師的壓力。

- 爸媽最好是能告訴老師你的疑惑與需求，找出能符合學校政策又能讓你寬心的方式。同時了解一下家長與園方的溝通管道有哪些，看看是否能透過這些方式解決你對孩子在校狀況的疑惑。

- 如果學校的政策是讓爸媽留下來陪伴幼兒的話，你最好不要緊盯著孩子，不妨坐在一旁看書，讓孩子不會覺得自己一直被注意著，而能逐漸放鬆自己。

- 爸媽如果留在教室陪伴，也不要取代老師照顧孩子的責任，孩子有何需求還是讓他去找老師，才能讓老師和孩子建立關係。

- 應避免用批判的眼光看待老師的教學及其他孩子的行為，別將教室裡的情形自行解讀後傳遞給其他家長，以免造成誤解或對老師產生壓力。



114學年度新生座談會花絮



參加清水農會「清水好美 幸福稻來」表演花絮



肥皂勤洗手

細菌、病毒遠離我



有咳嗽、流鼻水等症狀要記得戴口罩喔！

開學了！切莫輕忽腸病毒



8-9月 幼兒餐點表

第一週						8/1 (五)	休托日				
早點						第一週	9/1 (一)	9/2 (二)	9/3 (三)	9/4 (四)	9/5 (五)
午餐						第二週	9/8 (一)	9/9 (二)	9/10 (三)	9/11 (四)	9/12 (五)
午點						第三週	9/15 (一)	9/16 (二)	9/17 (三)	9/18 (四)	9/19 (五)
第二週	8/4 (一)	8/5 (二)	8/6 (三)	8/7 (四)	8/8 (五)	第四週	9/22 (一)	9/23 (二)	9/24 (三)	9/25 (四)	9/26 (五)
早點						第五週	9/29 (一)	9/30 (二)			
午餐	休托日	休托日	休托日	休托日	休托日	早點	陽春麵	蔥酥蘿蔔糕湯	蒲瓜鹹粥	青菜貢丸湯	蕃茄雞蛋麵
午點						午餐	(紅藜飯) 蘿蔔麵輪 松子煎蛋 季節時蔬 味噌金菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 麻婆嫩腐 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	大滷麵 蔥爆肉片 季節時蔬 四季水果	(健康小米飯) 古都肉燥 芹香豆干 季節時蔬 竹筍雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 塔香雞柳 洋蔥燻肉絲 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果
第三週	8/11 (一)	8/12 (二)	8/13 (三)	8/14 (四)	8/15 (五)	午點	饅頭+鮮奶	綠豆湯	燒賣+鮮奶	全麥吐司+鮮奶	傳統豆花
早點						第四週	9/22 (一)	9/23 (二)	9/24 (三)	9/25 (四)	9/26 (五)
午餐	休托日	休托日	休托日	休托日	休托日	早點	肉絲鮮湯麵	翠綠蔬菜鮮肉粥	酸辣濃湯	元寶湯	絲瓜麵線
午點						午餐	(高纖麥片飯) 五香凍豆腐 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 牛蒡腰果湯 四季水果	(營養糙米飯) 陰鳳梨蒸魚 豆仔肉末 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 高麗菜什錦湯 四季水果	(養生紫米飯) 香煎豬排 黃瓜燴炒 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒花枝羹 肉燥淋蛋 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果
第四週	8/18 (一)	8/19 (二)	8/20 (三)	8/21 (四)	8/22 (五)	午點	水煎包+鮮奶	山粉圓愛玉	生日蛋糕+鮮奶	銀絲捲+鮮奶	仙草蜜
早點	肉絲鮮湯麵	翠綠蔬菜鮮肉粥	酸辣濃湯	元寶湯	絲瓜麵線	第五週	9/29 (一)	9/30 (二)			
午餐	(高纖麥片飯) 五香凍豆腐 紅蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 牛蒡腰果湯 四季水果	(營養糙米飯) 陰鳳梨蒸魚 豆仔肉末 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 高麗菜什錦湯 四季水果	(養生紫米飯) 香煎豬排 黃瓜燴炒 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒花枝羹 肉燥淋蛋 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果	早點	陽春麵	蔥酥蘿蔔糕湯	蒲瓜鹹粥	青菜貢丸湯	蕃茄雞蛋麵
午點	水煎包+鮮奶	山粉圓愛玉	生日蛋糕+鮮奶	銀絲捲+鮮奶	仙草蜜	午餐	(紅藜飯) 蘿蔔麵輪 松子煎蛋 季節時蔬 味噌金菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 麻婆嫩腐 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	大滷麵 蔥爆肉片 季節時蔬 四季水果	(健康小米飯) 古都肉燥 芹香豆干 季節時蔬 竹筍雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 塔香雞柳 洋蔥燻肉絲 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果
第五週	8/25 (一)	8/26 (二)	8/27 (三)	8/28 (四)	8/29 (五)	午點	饅頭+鮮奶	綠豆湯	燒賣+鮮奶	全麥吐司+鮮奶	傳統豆花
早點	陽春麵	蔥酥蘿蔔糕湯	蒲瓜鹹粥	青菜貢丸湯	蕃茄雞蛋麵	第五週	9/29 (一)	9/30 (二)			
午餐	(紅藜飯) 蘿蔔麵輪 松子煎蛋 季節時蔬 味噌金菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 麻婆嫩腐 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	大滷麵 蔥爆肉片 季節時蔬 四季水果	(健康小米飯) 古都肉燥 芹香豆干 季節時蔬 竹筍雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 塔香雞柳 洋蔥燻肉絲 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果	早點	陽春麵	蔥酥蘿蔔糕湯	蒲瓜鹹粥	青菜貢丸湯	蕃茄雞蛋麵
午點	饅頭+鮮奶	綠豆湯	燒賣+鮮奶	全麥吐司+鮮奶	傳統豆花	午餐	(紅藜飯) 蘿蔔麵輪 松子煎蛋 季節時蔬 味噌金菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 麻婆嫩腐 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	大滷麵 蔥爆肉片 季節時蔬 四季水果	(健康小米飯) 古都肉燥 芹香豆干 季節時蔬 竹筍雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 塔香雞柳 洋蔥燻肉絲 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果

※本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉。

※本餐點表使用食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。

※幼兒如有過敏 家長請事先告知