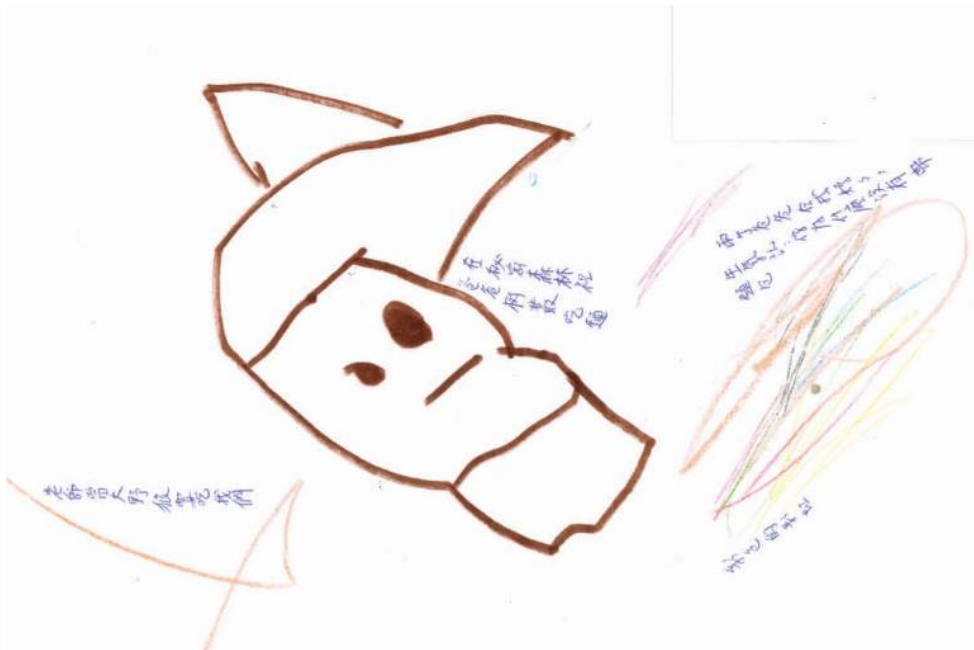


臺北市立萬華幼兒園

112 學年度第一學期

幼幼班家長手冊



作者：綿羊班(前企鵝班)-許睿歆

地址：10853 臺北市梧州街 36 號

電話：23020936

網址：<http://www.whdn.tp.edu.tw/>

中華民國 112 年 9 月

家長手冊目錄

一、前言	3
二、組織表	4
三、班級介紹	5
四、本園特色	6
五、活動行事曆	8
六、作息時間表	9
七、課程進行方式	10
八、多元晨間活動時間	12
九、家長配合事項	13
十、蒙特梭利教學計劃	16
十一、老師的話	18
十二、天氣好熱孩子吵著喝冰的？醫囑咐：注意「含糖飲料」攝取	20
十三、孩子總是不吃蔬果？試試讓孩子在餐桌多留十分鐘	21
十四、收退費規定	22

壹、前言

親愛的家長您好：

感謝您這一學期以來的配合與支持，讓本園在園務及教保課程活動推動上十分順利，這本家長手冊是特別為您準備的，內容包含有關孩子在本園的一些基本資訊及教學方向，以及家長配合、協助事項，若有不了解或建議，歡迎隨時與我們聯繫。

本園實施蒙特梭利實驗教育，讓我們帶領孩子一同進入蒙特梭利教育的探索天地，同時也引領家長們深入了解蒙特梭利的教學情境，在此環境中學習的孩子究竟可以獲得甚麼？老師扮演的角色又是如何？

一、關於蒙特梭利

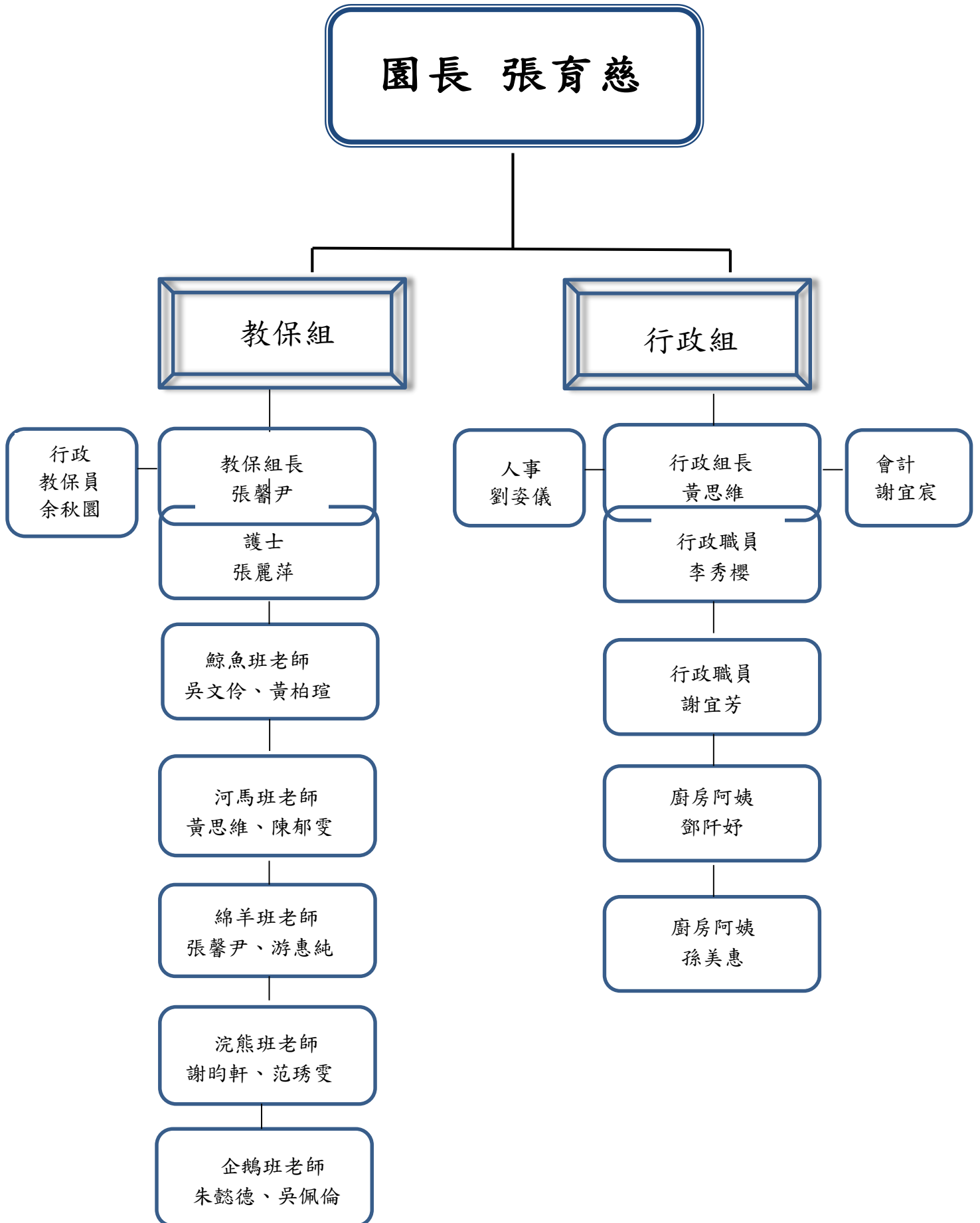
蒙特梭利教育的學習型態以自由工作為主，讓孩子動手操作和環境做連結，開啟他們的心智；教學型式則以個別工作、小組活動和團體活動進行，依幼兒年齡層與個別差異規劃適性的學習內容，著重培養孩子在自由中學習自律與尊重生活態度的混齡班。

- (一) **預備好的環境**：由受過蒙特梭利專業訓練之教保服務人員，營造一個像「家」一般溫馨的環境，使孩子們能夠自在、舒適的學習，在預備好的空間，提供大量、豐富且吸引人的學習資源滿足孩子一切發展的需求。
- (二) **豐富的教具**：透過豐富多元之蒙特梭利教具，滿足幼兒的吸收性心智，分為：日常生活教育、感官教育、語文教育、數學教育、文化教育等，在自我操作過程中奠定幼兒各種基本能力。
- (三) **用愛活化的教學**：在充滿愛的老師及關心、尊重氛圍的友善環境中來培養幼兒學習的基本能力；當孩子們基本能力穩定成熟後，我們相信孩子，跟隨孩子，幫助孩子激盪出生命的潛能。

二、蒙特梭利教學中成人的角色

- (一)「幫助孩子生命的成長」是教師重要的角色，並不是教導、灌輸知識。
- (二)以精神預備為其首要條件，以「謙卑」與「仁愛」之精神向孩子學習、尊重孩子的選擇、不強迫孩子就範而是了解孩子各個階段的需求。
- (三)教師是一個觀察者、示範者、孩子的解釋者、環境的預備者，是幼兒園與家庭及社區之間的溝通橋樑，並給予孩子適時適切的幫助。
- (四)支持孩子的動作發展，給予孩子自由和活動的機會，強化他們的精細動作和粗大動作的技能。
- (五)給孩子機會，讓他們為自己做事，並為自己的行為負責。
- (六)成人必須成為孩子的好榜樣，孩子才有良好的學習對象。
- (七)觀察孩子，才能發現孩子任何的狀況。

貳、組織表



參、班級介紹

◆本園共設置五個班級，共十位教師，招收 121 位幼生

◆教師團隊：

班級	人數	班級教師
鯨魚班	大班:9 人、中班:10 人、小班:10 人	吳文伶老師、黃柏瑄老師
河馬班	大班:10 人、中班:10 人、小班:10 人	陳郁雯老師、黃思維老師
綿羊班	大班:13 人、中班:7 人、小班:10 人	張馨尹老師、游惠純老師
浣熊班	幼幼班:16 人	謝昀軒老師、范琇雯老師
企鵝班	幼幼班:16 人	朱懿德老師、吳佩倫老師

◆招生：

一、招生辦法於 5~6 月公告於園內官方網站

1. 本園核定招生 121 位幼生（2-3 歲，計 2 班，每班 16 名，3-6 歲，計 3 班，兩班 30 名、一班 29 名）。
2. 每年依公文規定時間以公開抽籤方式辦理招生。

◆網頁訊息 e 點通

- 一、除了電話聯繫歡迎您點選網站，了解孩子在學校的生活點滴：
- 二、網址：<http://www.whdn.tp.edu.tw/>或掃描 QR code



肆、本園特色

在全體教師的努力及園長、行政人員的全力支持之下，園務不斷向前邁進，本園教學方向以幼兒為中心，成就並豐富每一位孩子的學習經驗。

一、溫馨優質的學習環境

教室便是一個小家庭，我們有像家一樣的溫馨環境佈置，讓幼兒置身在有感的教室中透過各種實物的操作學習照顧自己與環境，並且藉由同儕間互動產出各種生活禮儀與獨立性。在戶外我們也提供幼兒發展其身心健康的戶外多元遊戲場，讓幼兒徜徉在多功能遊具、PU 跑道、沙坑、水畫牆、木工創意區、飼養區與綠色小田園間快樂地探索學習與成長。

二、多元的活動，全方位的學習

本園除室內活動外，也重視戶外教學與團體活動，配合議題、小田園教學等讓孩子們能接觸到更多元的知識與技能，發展全方位的思考與興趣。將節慶融入於生活，包括母親節、聖誕節、端午節、萬聖節、新年等，讓孩子了解節日的由來與意涵。此外還有慶生會、畢業典禮、運動會等各項大小型活動讓孩子藉由活動的參與培養合作、分享的概念，以期德、智、體、群、美五育皆能平衡發展。

三、開啟幼兒閱讀之門、擴展幼兒美感經驗

注重幼兒閱讀，讓幼兒一入園即感受讓人驚喜歡樂的故事屋語文情境及充滿美感富創意的溫馨環境，擴展幼兒美感經驗，培養幼兒對環境的知覺，學習愛護與珍惜各類文本，並從小種下喜愛閱讀的種子。

四、注重幼兒體適能強健體魄

每日體適能活動活絡幼兒大腦運作，穩定幼兒情緒，增強及學習專注力，讓學習變得更有效率。

五、照顧弱勢家庭幼兒，結合社區善用資源

協助經濟弱勢家庭，獲得更充分的關懷、照顧與教導，使幼兒在園裡獲得正常學習與健全發展。

六、優質團隊、積極進取

每位教師樂於親近孩子富愛心及耐心，用心引領孩子融入新的學習環境，欣賞孩子的優點，具體讚美孩子鼓勵其正面的行為；尊重孩子個別差異，接納孩子不同的能力與學習的步調。每位教師積極進取時時充實自我提昇專業知能，在教學方面，朝向更精緻、卓越邁進。



伍、臺北市立萬華幼兒園 112 學年度第一學期活動行事曆

月份	教保活動	行政活動																																																								
<p>八月份</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><th>週次</th><th>日</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td></td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td></td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>第一週</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>※重要活動-8/30 開學日</p>	週次	日	一	二	三	四	五	六				1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	23	24	25	26	第一週	27	28	29	30	31			<ul style="list-style-type: none"> *7/6 新生入學講座 *8/17 第一學期註冊、課程分享 *8/30-開學日相見歡(課後留園開始) 	<ul style="list-style-type: none"> *7/1-全園性教保活動課程發展會議 *8/2-行政會議 *8/17-教保會議、園務會議、課程分享 *8/28、8/29 備課日 *八月份兒童遊戲設施自主檢查 *全園衛生檢核；全園室內、外設施設備檢查 								
週次	日	一	二	三	四	五	六																																																			
			1	2	3	4	5																																																			
	6	7	8	9	10	11	12																																																			
	13	14	15	16	17	18	19																																																			
	20	21	22	23	24	25	26																																																			
第一週	27	28	29	30	31																																																					
<p>九月份</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><th>週次</th><th>日</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th></tr> <tr><td>第一週</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>第二週</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>第三週</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>第四週</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>第五週</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table> <p>※節慶活動-敬師活動(浣熊)</p> <ul style="list-style-type: none"> *9/15 安全教育-『災害防救』宣導 *9/22 品格教育-《勇氣》 *9/28 敬師活動 	週次	日	一	二	三	四	五	六	第一週						1	2	第二週	3	4	5	6	7	8	9	第三週	10	11	12	13	14	15	16	第四週	17	18	19	20	21	22	23	第五週	24	25	26	27	28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> *9/1-開學日活動 *9/2-學校日:親師交流/教保資源中心(繪本、體能) *9/7-八、九月份慶生會 *9/8、22-棉被清洗日 *9/21-全國防災日-防震演習 *9/23-補班(10/09 調整放假) *9/28-敬師活動 *9/29-10/01 中秋連假 *9/28-閱讀列車借閱活動開始 	<ul style="list-style-type: none"> *9/04-行政會議 *9/08-教保會議 *幼兒期初評量 *期初身高體重測量 *學齡前兒童發展檢核篩檢 *九月份兒童遊戲設施自主檢查 *水質檢測 *全園衛生檢核；全園室內、外設施設備檢查 								
週次	日	一	二	三	四	五	六																																																			
第一週						1	2																																																			
第二週	3	4	5	6	7	8	9																																																			
第三週	10	11	12	13	14	15	16																																																			
第四週	17	18	19	20	21	22	23																																																			
第五週	24	25	26	27	28	29	30																																																			
<p>十月份</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><th>週次</th><th>日</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th></tr> <tr><td>第六週</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>第七週</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>第八週</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>第九週</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>第十週</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>※重要活動-園慶活動</p> <ul style="list-style-type: none"> *10/06 品格教育-『公德心』 *10/13 衛生教育-『傳染病防治』宣導 *10/20 生命教育 *10/27 品格教育-『公德心』 	週次	日	一	二	三	四	五	六	第六週	1	2	3	4	5	6	7	第七週	8	9	10	11	12	13	14	第八週	15	16	17	18	19	20	21	第九週	22	23	24	25	26	27	28	第十週	29	30	31					<ul style="list-style-type: none"> *10/4-十月份慶生會 *10/6-校外教學 *10/7-10/10-國慶日連續假期 *10/14 幼兒園教學實務研討-在地資源 *10/21-教保資源中心(情緒、繪本) *10/28-親職講座-親子藝術創作 *10/5、20-棉被清洗日 	<ul style="list-style-type: none"> *10/02-行政會議 *10/05-教保會議 *10/20 教學研討會議 *十月份兒童遊戲設施自主檢查 *全園衛生檢核；全園室內、外設施設備檢查 								
週次	日	一	二	三	四	五	六																																																			
第六週	1	2	3	4	5	6	7																																																			
第七週	8	9	10	11	12	13	14																																																			
第八週	15	16	17	18	19	20	21																																																			
第九週	22	23	24	25	26	27	28																																																			
第十週	29	30	31																																																							
<p>十一月份</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><th>週次</th><th>日</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th></tr> <tr><td>第十週</td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>第十一週</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>第十二週</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>第十三週</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>第十四週</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>※重要活動-校外教學(鯨魚)</p> <ul style="list-style-type: none"> *11/03 品格教育-『禮貌』 *11/10 母語教育 *11/17 衛生教育-『口腔保健』宣導 *11/24 性別平等教育 	週次	日	一	二	三	四	五	六	第十週				1	2	3	4	第十一週	5	6	7	8	9	10	11	第十二週	12	13	14	15	16	17	18	第十三週	19	20	21	22	23	24	25	第十四週	26	27	28	29	30			<ul style="list-style-type: none"> *11/1-十一月份慶生會 *11/11-園慶 *11/13 園慶補假 *11/18 社區教保活動(情緒、幼小銜接) *11/03、18-棉被清洗日 *11/13 入班觀察說明會 *11/20-12/29-家長入班觀察 *11/5、17-棉被清洗日 	<ul style="list-style-type: none"> *10/30 行政會議 *11/02-教保會議 *11/17 教學研討會議 *十一月份兒童遊戲設施自主檢查 *全園衛生檢核；全園室內、外設施設備檢查 								
週次	日	一	二	三	四	五	六																																																			
第十週				1	2	3	4																																																			
第十一週	5	6	7	8	9	10	11																																																			
第十二週	12	13	14	15	16	17	18																																																			
第十三週	19	20	21	22	23	24	25																																																			
第十四週	26	27	28	29	30																																																					
<p>十二月份</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><th>週次</th><th>日</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th></tr> <tr><td>第十四週</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>第十五週</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>第十六週</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>第十七週</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>第十八週</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>第十九週</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>※重要活動-節慶意涵融入生活</p> <ul style="list-style-type: none"> *12/01 衛生教育-『身體清潔與維護』宣導 *12/08 品格教育-『感恩』 *12/15 家暴防治教育 *12/22 Happy Friday 聖誕派對 	週次	日	一	二	三	四	五	六	第十四週						1	2	第十五週	3	4	5	6	7	8	9	第十六週	10	11	12	13	14	15	16	第十七週	17	18	19	20	21	22	23	第十八週	24	25	26	27	28	29	30	第十九週	31							<ul style="list-style-type: none"> *12/06-十二月份慶生會 *12/1、15、29-棉被清洗日 *牙醫來園為幼兒塗氟 *12/29-閱讀列車借閱活動結束 	<ul style="list-style-type: none"> *12/4 行政會議 *12/8 教保會議 *12/22 教學研討會議 *期末身高體重測量 *舊生下學期留園登記 *十二月份兒童遊戲設施自主檢查 *水質檢測 *全園衛生檢核；全園室內、外設施設備檢查
週次	日	一	二	三	四	五	六																																																			
第十四週						1	2																																																			
第十五週	3	4	5	6	7	8	9																																																			
第十六週	10	11	12	13	14	15	16																																																			
第十七週	17	18	19	20	21	22	23																																																			
第十八週	24	25	26	27	28	29	30																																																			
第十九週	31																																																									
<p>一月份</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><th>週次</th><th>日</th><th>一</th><th>二</th><th>三</th><th>四</th><th>五</th><th>六</th></tr> <tr><td>第十九週</td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>第二十週</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>第二十一週</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td></td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>※重要活動-歲末活動、結業式(企鵝)</p> <ul style="list-style-type: none"> *1/5 品格教育-『誠實』 *1/12 安全教育-『幼兒防墜』宣導 *1/18 親子閱讀列車頒獎 	週次	日	一	二	三	四	五	六	第十九週		1	2	3	4	5	6	第二十週	7	8	9	10	11	12	13	第二十一週	14	15	16	17	18	19	20		21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31				<ul style="list-style-type: none"> *12/31-1/1 元旦連假 *1/3-一月份慶生會 *1/17 歲末圍爐 *1/18 結業典禮 *1/19-最後一天上課(半天) *1/20-寒假開始 	<ul style="list-style-type: none"> *1/02-行政會議 *1/05-教保會議 *1/19 教學研討會議 *幼兒期末評量 *期末全園環境消毒 								
週次	日	一	二	三	四	五	六																																																			
第十九週		1	2	3	4	5	6																																																			
第二十週	7	8	9	10	11	12	13																																																			
第二十一週	14	15	16	17	18	19	20																																																			
	21	22	23	24	25	26	27																																																			
	28	29	30	31																																																						

備註:所有教保活動因應疫情做滾動式調整。

陸、臺北市立萬華幼兒園幼幼班幼兒作息時間表

時 間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7：30~8：30	快樂上學、早餐備餐				
8：30~9：20	環境準備、餐點自備				
9：20~10：00	大肌肉活動				
10：30~11：00	蒙特梭利工作 (日常生活區、感官區、語文區、文化區等教具操作)				
11：00~11：30	團討、分享及備餐活動				快樂星期五
11：30~12：20	午餐、餐後漱洗				
12：20~12：40	餐後散步、睡前準備				
12：40~14：30	午休				
14：30~15：00	多元活動 (生活教育、音樂遊戲、體能遊戲、藝術創作、故事列車等)				
15：00~15：40	下午點心 / 收拾整理				
15：40~16：00	放學整理				
備 註	以上作息表乃原則性安排，各班老師可視實際需要作彈性調整				

※課後留園時間：16：30-18：30

柒、課程進行方式

我們提供豐富多元的教學活動，在園方與家長互相配合及孩子的回饋中，幼兒可以在溫馨優質的學習環境裡快樂學習成長，使教育成效更加地提昇。

一、重視幼兒日常生活的經驗：

- (一)我們重視幼兒日常生活的經驗、取代人為籌劃的學習。孩子透過動手作及各種體驗去學習，幼兒在日常生活中所面臨的挑戰，其實就是能力取得的一種方式。幼兒園是幼兒學習與經驗累積的場所，在幼兒園中孩子們透過認識他們的生活環境、接觸人及事物，並經由與其互動產生新的經驗，從而發展他的人格與社交能力。
- (二)本園實施蒙特梭利實驗教育，依照蒙特梭利專業營造為一個像「家」一般溫馨的環境，使孩子們能夠自在、舒適，並預備好學習的心。並透過豐富多元之蒙特梭利教具：日常生活教育、感官教育、語文教育、數學教育、文化教育等，在自我操作過程中奠定幼兒基本能力。

二、本園課程規劃，幼幼班與混齡班皆進行蒙特梭利實驗教育，並依照全園共同擬定之教學目標進行：

(一)【以幼兒為中心】

反對以成人為本位的教學觀點，視兒童為與成人有別的獨立個體，有如毛毛蟲和蝴蝶在型態上是不一樣的。透過同儕互動合作溝通學習-透過團體、小組活動等方式，讓幼兒彼此分享、互相觀摩學習，並提供幼兒合作的機會，讓幼兒學習與同儕溝通協調、分工合作，進而解決生活中的問題。

(二)【不「教」的教育】

幼兒的學習不適合說教方式的教育，因此本園擺脫以教師為中心的填鴨教學，主張以幼兒為主的教育模式。由日常生活訓練著手；老師提供預備好的環境，提供多元化的教具，讓兒童自發性主動學習，自我探索與成長。

(三)【重智慧和品格教育的養成】

幼兒教育的本質與意義是在幫助幼兒的生命完美成長。因此蒙特梭利極力主張幼兒教育的目的並不是為入小學做準備，而是為他們的一生奠定智慧和品德的基礎，培養終身學習的好習性。所以幼兒園除了配合議題進行班際交流活動、戶外教學，也會舉辦全園性活動，如安全教育、性別平等教育、品格教育、母語日、社區教保活動等，增加幼兒的生活經驗，讓幼兒獲得更多元完整的學習。

(四)【注重本土文化及跨文化教學】

自然人文教育則立足於人類的大環境，目的在培養幼兒的世界觀、宇宙觀，以適應社會環境，進而能快樂的生活。自然人文教育的內容包括自然教育、史地教育、音樂教育、美術教育等。其中囊括了動、植物學、天文學、地質學、歷史、音樂、美勞等與人類生存環境有關的人、地、事、物等各種知識。這些教具的製作，大多是蒙特梭利教師根據各地不同的地理、人文環境而設計的，具有強烈的本土化色彩。因而我們從萬華的在地文化出發將鄉土特色融入在學習領域中，進而延伸主題活動，讓幼兒透過參訪、觀察、討論、紀錄與實作來更了解自己住的所在地。

(五)【混齡教學】

學校是一個小型社會、教室是社會雛型。因此，混齡教學應是最符合兒童社會化的成長環境。且在班上不同年齡的兒童會彼此模仿、互相學習，並養成兄友弟恭、樂於助人的良好社會行為。

(六)【豐富的教材與教具】

自由的選擇教具工作是蒙特梭利教學的一大特色。目的是在培養幼兒自發性的學習態度，這些教具並非是教師用來教學的「教」具，而是兒童工作的材料，主要是誘發兒童由淺入深的自我重複操作，讓幼兒透過教具的操作達到秩序感、專心度、手眼協調、獨立能力、自我教育的目的。



捌、多元有趣晨間活動-Happy Friday

每週五上午的晨間活動是全園性活動，由本校教師組成 Happy Friday 團隊籌劃豐富的學習內容，包含讓孩子動動身體、增進體力的「快樂律動」；還有戲劇和故事欣賞，讓孩子學習品格、常規、安全與衛生保健等活動，以多元、活潑、有趣的活動方式來讓孩子快樂學習。因此，請家長儘量勿讓孩子錯過這些精采的活動哦！

月份	日期	活動項目	活動內容
八 九月	8/30 9/8	開學日活動	透過戲劇、闖關活動，迎接新學期新氣象。
	9/15	安全教育	進行「災害防救」宣導。
	9/22	品格教育-勇氣	在活動的引導下，降低幼兒分離焦慮，擺脫開學症候群，讓幼兒有勇氣面對開學。
	9/28	敬師周	配合教師節，鼓勵學童表達對師感恩之心，並具體實踐在日常生活中。
十月	10/06	品格教育-公德心	用自己的好習慣去影響他人共同關心周遭環境，讓大家一起共好。
	10/13	衛生教育	進行「傳染病防治」宣導。
	10/20	生命教育	引導幼兒肯定及照顧自己，並關愛親人，且樂於與他人相處，展現友愛情懷，也願意體驗文化的多元現象，以及喜愛親近自然並尊重生命
	10/27	戲劇欣賞	將品格教育的核心價值，透過「戲劇欣賞」的方式，學習換為思考，幫助他。
十一月	11/3	品格教育-禮貌	禮貌是培養孩子除了行為合宜，也能培養觀察他人需求、尊重他人的感受、體諒他人處境的同理心。
	11/10	母語教育	配合節日的應景物、人物進行詞彙學習與兒歌唸謠。
	11/17	衛生教育	進行「口腔保健」宣導。
	11/24	性別平等教育	讓幼兒在學習認識自己的性別、並辨識性別的多元角色，建立相同或不同性別者適性發展與相互尊重，並由師生及家園共構性別平等的友善環境。
十二月	12/1	衛生教育	進行「空氣品質」宣導。
	12/09	品格教育-感恩	透過活動讓孩子了解表達感恩的重要性，及愛不需要拘泥在特定時刻，而是隨時都可以大方地向別人表達。
	12/15	家暴教育	當家庭成員間出現不當的行為，面臨內心的恐懼與害怕時，透過宣導學習拒絕別人及保護自己的方法，以及認識家暴專線-113的正確使用方法
	12/22	聖誕派對	利用聖誕節，帶著孩子學會感恩、珍惜和分享，讓孩子體會「給予」的美好經驗。
一月	1/5	品格教育-誠實	教導孩子勇於面對自己，以認真、誠懇的態度做到誠實的表現。
	1/12	安全教育	進行「電熱安全」宣導。
	1/18	頒獎	進行閱讀寶寶頒獎典禮。
	1/19	結業式	結業式

玖、家長配合事項

一、日常用品方面

(一)孩子帶物品至幼兒園時，請在物品或袋子上寫上名字或貼上姓名貼。

二、接送時間與方式

(一)入園時間：上午 7：30 以後，教學活動於幼兒入園之後就展開，請協助幼兒早睡早起，準時參與學習活動，達到學習的連貫及課程的統整性。

(二)離園時間：全日班 16：00 放學，課後留園 16:30-18：30。

三、接送方式

(一)本園是由家長自行接送，請您依幼兒園之放學時間，勿過早或過遲，以利提供幼兒更完整的學習與穩定的情緒。

(二)為確保幼兒安全，家長無法親自接回幼兒或委由鄰居或家人代為接回，請您事先告知園方或班級老師。

(三)為了安全起見，本園設計了『kidsday 電子管理 app』接送，當您接送孩子時，請您務必使用 kidsday 的 QR CODE 接送。

四、請假

(一)孩子請假請提早告知班級老師，臨時請假請於上午 7：30-8：30 以電話通知。

(二)亦可利用 kidsday 電子管理 app 的家長的話之處留言。

(三)孩子生病時：當孩子發燒達 38°C 以上，或有傳染性的病症「如腸病毒、水痘（請等到疹子完全消失）、腮腺炎、麻疹、流行性感冒、嘔吐、下痢等」時，請務必請假在家休養。除非是上述狀況或特殊情形，請您盡量不要讓孩子遲到或請假，以免影響孩子的學習情緒。

五、衣著方面

為了配合課程活動上的需求，老師會不定時的帶孩子進行戶外活動，為了安全健康因素，請為幼兒準備以下物品：

(一)穿著整齊透氣衣物，帶乾淨手帕、衛生紙。

(二)請穿著易穿脫及舒適的鞋子（最好能包覆腳趾，以免受傷）。

(三)請為幼兒準備一~二套可供更換的衣物放置學校，隨時注意是否要換洗或更新，且盡量避免穿有特別意義或貴重的衣服、用品，以免遺失。

(四)穿著運動服：依活動需求、節慶或校外教學等。

六、健康衛生保健

- (一) 幼兒對食勿若有過敏的情形，請事先告知老師。
- (二) 幼兒在園如遇臨時疾病，園方將立即與家長聯絡，通知儘速接回休養或就醫，以免耽誤治療時間。
- (三) 幼兒若感染傳染性疾病，請讓幼兒留在家中充分休息至完全康復再入園，以免再度感染或交互感染。
- (四) 幼兒如身體不適需服藥(醫生開立的用藥)，請家長將當天之藥物，以一次的份量用藥袋裝妥，如：藥水可用小瓶裝，並在 kidsday 電子管理 app 填寫幼兒用藥時間(早餐用藥請在家中餵完成)，將藥袋放置於門口各班的託藥籃內。幼兒園在餵藥前，會做到三讀五對，確實核對藥品，並依托藥單內容用藥。
- (五) 請經常幫助幼兒修剪指甲、清潔梳理頭髮並保持清潔，以降低蟻蟲、腸病毒等疾病感染率。
- (六) 讓孩子養成勤洗手的習慣是預防各種傳染疾病最有效的方法。

七、飲食

- (一) 幼兒園提供早、午餐及下午點心。
早餐時間 8:20~9:00，9:10 會收餐，若早餐時間逾時請讓幼兒在家用過早餐再入園，讓幼兒入園後可以盡快融入學習時間，午餐時間 11:40 左右，下午點心時間 3:00 左右。
- (二) 本園由護理師精心設計適合孩子的餐點，並請廚房阿姨以少鹽、少油且適合孩子入口的方式烹煮，讓孩子獲得完整的營養。
- (三) 老師對幼兒飲食採鼓勵、引導等漸進方式輔導，絕不會使用強制飲食的方式，以免幼兒心生畏懼不想上學，輔導期間，更需要家長的同力配合，才能有所改善。每日請幫小朋友準備餐具及水壺。
- (四) 每月點心及午餐餐點班級老師公告於班級群組或 KD 系統，如需要紙本請告知班導師。

八、孩子的玩具與零食

- (一) 原則上，除了班級老師訂定的玩具分享日外，其他時間避免讓孩子帶玩具到園，以免孩子在活動時容易分心。
- (二) 因幼兒對「物權」概念尚不理解，如遇幼兒將教室或是同學物品帶回之情形，請告知老師以了解背後原因。
- (三) 請叮囑孩子不要送他人玩具或與友伴交換玩具。以免造成孩子間不必要的紛爭。也請勿讓幼兒帶零用錢、貴重物品或危險具有傷害性的玩具來幼兒園。
- (四) 為維護孩子的健康，請您盡量不要讓孩子攜帶糖果、餅乾等零食到學校，

若有需求(如：慶祝生日)，請事先告知老師，謝謝您的配合。

九、親師交流

家長可透過下列方式了解「園內各項教學活動」、「教師班級經營理念」及親師溝通方式：

- (一)面談：您可以與班級老師預約方便的時間，交換孩子的成長心得。
- (二)電話：您可以利用電話和老師聯繫、溝通，以了解孩子在園的行為表現
因課務繁忙，請盡量下午 4：30 之後聯絡)。
- (三)孩子有特殊情形或表現發生，老師會將它建立在 KD 系統內，請家長於 16 點過後點開閱讀。
- (四)幼兒園通知：對於園方所發之通知單，請您留意並詳閱內容，回條也請盡速交回。
- (五)活動參與：當您接到親職活動訊息時，請踴躍出席(如：學校日活動、親職講座、親子活動等)。
- (六)網路 e 點靈：<http://www.whdn.tp.edu.tw/>
想進一步了解小朋友的學習狀況，歡迎多利用本園網站。
- (七)親師溝通：請主動告知老師有關孩子的特質與需求，若遇到孩子在幼兒園有任何問題時，請直接與老師聯繫，共同尋找原因尋求輔導方法。
- (八)班務配合：請主動了解班級老師的班級經營方式並充分配合。若您對老師的教學方式有所疑問，可以和老師充分溝通，建議直接詢問老師或與園方聯絡，儘可能不在孩子面前談及相關問題，以免影響孩子的學習情緒，並維持您與我們之間良好的互動關係。
- (九)幼兒基本資料變更：幼兒基本資料若有變更(如：通訊地址、電話等)，請立即通知老師並更改。

拾、112 學年度第一學期蒙特梭利教學計畫

蒙特梭利教學計畫 (2~3 歲幼幼班)

月 / 區	八、九月	十月	十一月
日常生活區	<p>1. 適應環境 *分離焦慮、認識環境中人事物的情緒調節。</p> <p>2. 基本動作： (1) 精細： 抓握、舀、夾、倒、投 (2) 粗大： 坐、站、走路練習 (3) 拉開、靠上椅子 端取托盤、放回托盤 (4) 藝術活動： 撕、蓋印、黏土工。</p> <p>3. 照顧自己： (1) 將書包物品歸位 (2) 如廁練習 (3) 鋪餐墊、放置及收拾、正確握湯匙、使用叉子 (4) 自理：<u>穿鞋子、脫鞋子</u></p> <p>4. 照顧環境： 餵食烏龜/魚/竹節蟲</p> <p>5. 社交禮儀： 打招呼、說再見</p>	<p>1. 適應環境 *認識環境中的人事物的情緒調節。 *占有物品的情緒調節</p> <p>2. 基本動作： (1) 精細： 抓握、舀、倒、投、<u>夾、擠</u> (2) 粗大： 坐、站、走路練習、<u>搬椅子</u> (3) 協調性：<u>拉開、靠上椅子、端取托盤、放回托盤、轉開瓶蓋、關起瓶蓋、打開罐子、關上罐子</u> (4) 藝術活動： 撕、蓋印、黏土工、<u>畫、貼紙工、貼工</u></p> <p>3. 照顧自己： (1) 將書包物品歸位 (2) 如廁練習 (3) 鋪餐墊、放置及收拾 (4) 自理：<u>穿鞋子、脫鞋子、洗手步驟、刷牙、脫下褲子、穿上褲子、脫襪子、子母氈衣飾框</u></p> <p>4. 照顧環境： (1) 餵食烏龜/魚/竹節蟲 (2) 照顧植物、澆花、插花 (3) 擦拭工作：<u>擦桌子</u></p> <p>5. 社交禮儀： (1) 打招呼、說再見 (2) <u>說請、謝謝、對不起。</u></p>	<p>1. 適應環境 *認識環境中的人事物的情緒調節。 *占有物品的情緒調節 *秩序感的情緒調節</p> <p>2. 基本動作： (1) 精細： 抓握、舀、倒、投、夾、擠、<u>壓、抹</u> (2) 粗大： 坐、站、走路練習、搬椅子 (3) 協調性：<u>拉開、靠上椅子、端取托盤、放回托盤、轉開瓶蓋、關起瓶蓋、打開罐子、關上罐子</u> (4) 藝術活動： 撕、蓋印、黏土工、<u>畫、貼紙工、貼工、水彩畫、刺工</u></p> <p>3. 照顧自己： (1) 將書包物品歸位 (2) 如廁練習 (3) 鋪餐墊、放置及收拾 (4) 自理：<u>穿鞋子、脫鞋子、洗手步驟、刷牙、脫下褲子、穿上褲子、脫襪子、穿襪子、子母氈衣飾框、鈕扣衣飾框</u></p> <p>4. 照顧環境： (1) 餵食烏龜/魚/竹節蟲 (2) 照顧植物、澆花、插花 <u>擦葉子上的灰塵、揮灰塵</u> (3) 擦拭工作 (<u>擦桌子、木器、玻璃</u>)</p> <p>5. 社交禮儀： (1) 打招呼、說再見 (2) <u>說請、謝謝、對不起。</u></p>
語文區	<p>1. 語文遊戲：兒歌 2. 繪本導讀 3. 認識動物、認識水果</p>	<p>1. 語文遊戲：兒歌、唱謠 2. 繪本導讀 3. 認識動物、認識水果 4. 翻閱故事書 5. <u>實物與圖卡 (日用品 1、2)</u></p>	<p>1. 語文遊戲：兒歌、歌謠 2. 繪本導讀 3. 認識動物、認識水果 4. <u>翻閱故事書(正確)</u> 5. <u>實物與圖卡 (日用品 1、2、文具)</u> 5. <u>語文圖卡 (1.)</u></p>
文化	<p>1. 認識水果</p>	<p>1. 認識水果 2. <u>節慶文化介紹</u></p>	<p>1. 認識水果 2. 節慶文化介紹 3. <u>植物介紹 (種植)</u></p>

蒙特梭利教學計畫 (2~3 歲幼幼班)

月/ 內容	十二月	一月
日 常 生 活	<p>1. 適應環境 *認識環境中的人事物的情緒調節。 *占有物品的情緒調節 *秩序感的情緒調節</p> <p>2. 基本動作： (1) 精細： 抓握、舀、倒、投、夾、擠、壓、抹、<u>切、剪</u></p> <p>(2) 粗大： 坐、站、走路練習、搬椅子</p> <p>(3) 協調性: 拉開、靠上椅子、端取托盤、放回托盤、轉開瓶蓋、關起瓶蓋、打開罐子、關上罐子、<u>將托盤歸位對齊</u></p> <p>(4) 藝術活動： 撕、蓋印、黏土工、畫、貼紙工、貼工、水彩畫、刺工、黏貼工</p> <p>3. 照顧自己： (1) 將書包物品歸位 (2) 如廁練習 (3) 鋪餐墊、放置及收拾 (4) 自理：穿鞋子、脫鞋子、洗手步驟、刷牙、脫下褲子、穿上褲子、脫襪子、穿襪子、<u>子母氈衣飾框、鈕扣衣飾框、拉鍊衣飾框</u></p> <p>4. 照顧環境： (1) 餵食烏龜/魚/竹節蟲 (2) 照顧植物、澆花、插花擦葉子上的灰塵、<u>揮灰塵</u></p> <p>(3) 擦拭工作 (擦桌子、木器、玻璃、<u>擦鏡子、擦地板</u>)</p> <p>5. 社交禮儀： (1) 打招呼、說再見、<u>說話看著對方的眼睛</u> (2) 說請、謝謝、對不起。 (3) <u>傳遞物品、拿取物品</u></p>	<p>1. 適應環境 *認識環境中的人事物的情緒調節。 *占有物品的情緒調節 *秩序感的情緒調節</p> <p>2. 基本動作： (1) 精細： 抓握、舀、倒、投、夾、擠、壓、抹、<u>切、剪、摺、按、穿洞</u></p> <p>(2) 粗大： 坐、站、走路練習、搬椅子</p> <p>(3) 協調性: 拉開、靠上椅子、端取托盤、放回托盤、轉開瓶蓋、關起瓶蓋、打開罐子、關上罐子、<u>將托盤歸位對齊、擰抹布</u></p> <p>(4) 藝術活動： 撕、蓋印、黏土工、畫、貼紙工、貼工、水彩畫、刺工、黏貼工、<u>剪工。</u></p> <p>3. 照顧自己： (1) 將書包物品歸位 (2) 如廁練習 (獨立完成) (3) 鋪餐墊、放置及收拾 (4) 自理：穿鞋子、脫鞋子、洗手步驟、刷牙、脫下褲子、穿上褲子、脫襪子、穿襪子、<u>子母氈衣飾框、鈕扣衣飾框、拉鍊衣飾框、掛上外套</u></p> <p>4. 照顧環境： (1) 餵食烏龜/魚/竹節蟲 (2) 照顧植物、澆花、插花、擦葉子上的灰塵、<u>揮灰塵</u></p> <p>(3) 擦拭工作 (擦桌子、木器、玻璃、<u>擦鏡子、擦地板</u>)</p> <p>5. 社交禮儀： (1) 打招呼、說再見、<u>說話看著對方的眼睛</u> (2) 說請、謝謝、對不起。 (3) <u>傳遞物品、拿取物品、為他人拿東西</u></p>
語 文	<p>1. 語文遊戲：兒歌、歌謠</p> <p>2. 繪本導讀</p> <p>3. 認識動物、認識水果、<u>認識交通工具</u>、</p> <p>4. <u>翻閱故事書(正確)</u></p> <p>5. <u>實物與圖卡 (日用品 1、2、文具)</u></p> <p>6. <u>語文圖卡 (1.2)</u></p>	<p>1. 語文遊戲：兒歌、歌謠</p> <p>2. 繪本導讀</p> <p>3. 認識動物、認識水果、<u>認識交通工具</u></p> <p>4. <u>翻閱故事書(正確)</u></p> <p>5. <u>實物與圖卡 (日用品 1、2、文具)</u></p> <p>6. <u>語文圖卡(1.2.3)</u></p>
文 化	<p>1. 認識水果</p> <p>2. 節慶文化介紹</p> <p>3. 植物介紹 (種植)</p>	<p>1. 認識水果</p> <p>2. 節慶文化介紹</p> <p>3. 植物介紹 (種植)</p> <p>4. <u>認識自己的身體</u></p>

拾壹、老師的話

親愛的爸爸、媽媽您好：

歡迎您及孩子們加入臺北市立萬華幼兒園~這個快樂、優質、感恩的學習大家庭，更感謝您將您的寶貝託付給我們！您的支持與督促是我們持續成長進步的最大動力。本學期幼幼班四位老師將通力合作，讓孩子們在預備好的環境中自由自在的探索學習，老師的教育理念是：尊重幼兒個別差異以增進幼兒生活自理能力，並透過生活化、趣味化、親自動手操作的方式，讓孩子每天都能夠快樂的學習與成長茁壯。

一、課程進行方式

以蒙特梭利教學模式配合主題進行各項教學活動，並依照全園共同擬定之教學目標進行。

- (一)重視幼兒的興趣與經驗發展-活動及課程會依幼兒的身心發展與個別能力、重視幼兒對主題的興趣、經驗與回應，在課程內容與學習速度、引導方式做彈性且適切的調整，且在各項學習活動中，培養幼兒生活自理、獨立思考、解決問題等能力。
- (二)強調同儕互動合作溝通學習-透過團體、小組活動及自由工作等方式，讓幼兒彼此分享、互相觀摩學習，並提供幼兒合作的機會，讓幼兒學習與同儕溝通協調、分工合作、建立人際互動及溝通能力。
- (三)拓展幼兒的多元經驗-幼兒園除了配合主題內容進行班際交流活動與校外教學之外，也會舉辦全園性活動，如安全教育、性別平等教育、品格教育、母語日等活動，增加幼兒的生活經驗，讓幼兒獲得更多元、更完整的學習。

二、本學期主題介紹：

【上學探險趣】是本學期幼幼班的共同主題。『上學探險趣』是專為幼幼班小小新鮮人量身打造的第一次主題探索經驗，我們將透過蒙特梭利日常生活練習工作、環境觀察幫助幼兒適應幼兒園生活及主題的探索活動，和幼兒們一起探尋孩子第一次來到的新樂園-幼兒園中的人、事、物，並從中發現好玩、有趣的事物、享受上學與學習的樂趣。老師們將透過繪本、兒歌、遊戲、創作、踏察等活動，引導孩子認識幼兒園與自己生活的關係，進而建立孩子各領域能力、並從中認同喜愛自己的成長學習環境、建立生活自理與學習的基本能力。

三、活動介紹：

- (一)【蒙特梭利工作操作】孩子第一次上學，學校是他們的第一個小型社會，因此他們首要學習適應環境，認識新的地點、老師與同儕；同時也要練習和尿布說再見，自己練習如廁、穿脫褲子；另外，也要學習自己吃飯，以提昇自己的自理能力。蒙特梭利教學法是建立在自由與規範之間，經由設計嚴謹及符合孩子需求的教具使用，孩子可以自由選取喜歡的教具操作，逐漸形成獨立感與自信心；這些教具的操作特色就是可以自我修正。在蒙特梭利的教室中，我們設置

『日常生活區』，透過衣飾框學習扣釦子、拉拉鍊；透過舀豆、洗手等照顧自己和環境的方法，教導孩子如何照顧自己和環境。『感官預備區』是讓幼兒運用其感官認識這個世界，辨識高低、長短、顏色等概念。另外，這個年齡的孩子正值語言爆發期，藉由繪本、說話袋等教具的運用，增加孩子的說話與溝通能力，亦可增進孩子之間的社交技巧與友誼橋樑的建立。

(二) **【體能與音樂活動】** 孩子天生就喜歡音樂律動，以音樂結合動作，增進肢體協調性。在每天體能活動中老師會規劃一些室內及戶外活動，讓幼兒可以鍛鍊大小肌肉發展，並增進手眼協調，更能培養幼兒「運動家的精神」。

(三) **【品德教育活動】** 良好的品德是所有事物的開端，本學期設立五個中心德目，九月-勇氣、十月-公德心、十一月-禮貌、十二月-感恩、一月-誠實。透過戲劇的表演及宣導，以及日常生活的示範與討論，讓孩子可以更容易的了解其中涵義，並在潛移默化下，培養孩子們的品德。

四、家長配合事項

(一)開學帶來學校的物品，請標註幼兒姓名，避免物品遺失。

(二)請家長每日檢視 KIDSDAY 雙向溝通電子聯絡簿的聯絡事項。

(三)請每日檢視幼兒書包，檢視每日在幼兒園是否有更換衣褲，如有在園更換，請協助每日更新一套衣物及乾淨汗衣袋(以可重複利用為主)，以便裝回每日待清洗之衣物。

(四)請協助幼兒每日準時 8:30 前到幼兒園上學，養成良好的學習態度。

(五)感謝家長對老師的支持，若您對寶貝在學習活動中有任何的疑問，歡迎您隨時與我們聯繫，讓我們隨時掌握孩子的身心狀況。

(六)帶回清洗的棉被請一定要曝曬或烘乾才能達到殺菌的效果，若有更換寢具，請為孩子寫上名字或貼上名字。

幼幼班教師:昀軒、琇雯、懿德、佩倫老師

感謝您的配合



教育首先要引導孩子走獨立的道路，這是我們教育關鍵性的問題。~蒙特梭利

拾貳、衛生教育宣導（一）

天氣好熱孩子吵著喝冰的？醫囑咐：注意「含糖飲料」攝取

媽媽寶寶 2023/07/09 小兒科醫師陳奕成

最近天氣好熱，不少人選擇喝冰涼的飲料消暑，著實暢快。

但適逢暑假，孩子們少了學校督促、和家長一起外出活動的時間也變多，吵著想喝冰涼飲料也難免。兒童內分泌醫師陳奕成提醒，要注意「含糖飲料」的攝取，不然很容易過了一個暑假，孩子突然就體重暴表！

含糖飲料與兒童肥胖正相關

近幾十年來，兒童肥胖的盛行率越來越高，含糖飲料就被認為是其中一個重要原因；像是手搖杯、運動飲料、碳酸飲料等，它們都含有大量的糖分和卡路里。

許多研究已經證實，大量攝取含糖飲料會導致體重增加和肥胖。《新英格蘭雜誌》在2012年發表一篇相關研究：研究人員把640位5-12歲的兒童，隨機分成每天喝含糖飲料和無糖飲料兩組。在經過一年半追蹤後發現，每天喝250毫升含糖飲料的組別，比無糖飲料組體重有明顯的增加。其他肥胖相關身體評估，像是皮脂厚度測量、腰圍身高比、體脂率，也都是含糖飲料組的孩子比較高。孩子愛喝含糖飲料，被證實是肥胖主因之一。

高熱量又沒飽足感！

為什麼含糖飲料會導致兒童肥胖呢？這是因為含糖飲料中的「高熱量」除了容易吸收，並不會同時給予孩子飽足感。也就是說孩子們喝完飲料後會繼續攝取其他食物，從而導致總熱量攝入過高。長期下來，這些額外的熱量會轉化為脂肪，進而引發兒童肥胖的問題。有家長會問：「若孩子已經因為愛喝含糖飲料導致體重超標，該怎麼辦呢？」陳奕成醫師表示，其實很簡單，從現在開始停喝含糖飲料就好！

陳奕成醫師分享，實際上最近在健康體重門診也有類似的經驗：有個平常每天都要喝兩份含糖飲料的弟弟，在經過門診的提醒和飲食衛教之後，徹底戒掉喝含糖飲料習慣，半年後回診時體重居然減了10公斤！而且根據之前的「臺灣國民營養健康狀況變遷調查」，含糖飲料所含熱量占每日總熱量的比例，從六七歲開始逐漸上升。

在此同時，這些學齡兒童的每日「乳製品」攝取量，卻有逐年下降的趨勢！顯示在這段成長的關鍵期，如果孩子養成了每天喝含糖飲料的習慣，不只容易肥胖、還可能排擠到蛋白質的攝取，對於長高真的是百害而無一利。

陳奕成醫師表示，總結來說，含糖飲料對兒童肥胖的影響巨大，作為家長的我們應該更關注孩子們的飲食習慣，減少含糖飲料的攝取，提供像是開水或氣泡水等更健康的替代選擇。同時爸爸媽媽自己也要做好榜樣，如果我們本身的飲食中也一起避免選擇含糖飲料，孩子們一定更容易自然也會受到影響，並且更有能輕易的改變健康的飲食習慣。讓我們一起為孩子們的健康體重努力，就從這個暑假開始改變吧！建議可多喝水、氣泡水，或以鮮奶、純果汁等取代含糖飲料。



拾叁、衛生教育宣導（二）

孩子總是不吃蔬果？試試讓孩子在餐桌多留十分鐘

2023-07-03 by 親子天下媒體中心 - 黃敦晴

你們全家一起在餐桌邊用餐的時間有多長呢？德國研究發現，試著一起在餐桌上多待 10 分鐘，不要讓孩子吃完就下桌，就能在不知不覺中幫助孩子建立健康的飲食習慣。大人常常為了讓孩子多吃蔬果而絞盡腦汁，包括威脅利誘，沒有吃蔬果就不能吃甜點，但結果未必盡如人意。



德國馬克斯·普朗克學會人類發展研究所 (Max Planck Institute for Human Development) 的主任赫特維格 (Ralph Hertwig) 在《恆毅力》作者達克沃斯 (Angela Duckworth) 所創辦的「品格實驗室」(Character Lab) 中為文，分享了更簡單、不貴又低門檻的方法，就是延長坐在餐桌邊的時間，而且這樣做還有很多其他的好處。

當進食時間拉長十分鐘，小孩會多吃一些蔬果，平均可多四大口蔬菜、三大口水果，多到大約相當一個中型蘋果的量，但卻不會多吃麵包等其他食物。這推翻了人們覺得吃飯吃愈久就會什麼都吃愈多的迷思，也找到簡單增加孩子蔬果攝取量的方法。而且，在大人跟小孩甚至都還沒有注意到、不刻意也不勉強的情況下，就享受了這個好處。

餐桌上多待十分鐘 孩子會多吃蔬果，孩子在餐桌邊多待十分鐘，除了多吃蔬果，也吃得比較慢，有助消化，而且孩子之後有較長的飽腹感，比較不會餓了就亂吃零食。所以這對於膳食均衡與營養、健康的飲食習慣、甚至家人情感都有很大的幫助。

有可能是他們將蔬果切成容易入口的大小，一口一塊，方便進食，伸手用叉子就可以入口，比吃麵包還要加上起司來得簡單容易。另外。他們也發現，氣氛愈輕鬆，大家就愈容易在餐桌上待更久，慢慢吃，更能達成讓孩子多吃蔬果的目標。

他們也提醒，有些家庭會讓孩子吃完、吃飽就下餐桌去做自己想做的事情，這並不是好的用餐方式。因為這會讓孩子覺得速速吃完就會有獎勵，反而吃了較少的蔬果，而且會狼吞虎嚥，也少了家人的交流。

研究還整理了一些過去跟進食時間有關的其他發現，提醒這十分鐘的魔力是在家中平時用餐、人們生活裡大多數的情境下才有用。如果是在節慶的時候、在外用餐、或是大人的應酬，可能就不會是這樣。因為在這些特殊情境下，有可能吃愈久、吃愈多、而且還吃下了很多餐後的零食甜點。

拾肆、收退費規定

臺北市 112 學年度公立幼兒園收費基準

收費項目		收費金額 (單位：新臺幣元)	收費期間	備註
學費		半日制：5,150 元、全日制：7,000 元	1 學期	「自 111 年 8 月起，第 1 胎子女家長每月繳費不超過 1,000 元，第 2 胎以上、低收入及中低收入戶家庭子女、身心障礙幼兒「免繳費用」，與幼兒園原收費間之差額由行政院及本市協助家長支付給園方。」
雜費		半日制：2,745 元、全日制：2,955 元	1 學期	
代辦費	材料費	半日制：290 元、全日制：345 元	1 個月	
	活動費	半日制：230 元、全日制：230 元	1 個月	
	午餐費	全日制：880 元	1 個月	
	點心費	半日制：610 元、全日制：1,130 元	1 個月	
代收費	保險費	依統一公告金額辦理	1 學期	
	家長會費	120 元 (國民小學附設幼兒園)	1 學期	
	其他費用	按實際情形與家長商定		

說明：

一、依據《臺北市教保服務機構收退費辦法》(原名：臺北市幼兒園收退費辦法)辦理。

二、幼兒中途進入教保服務機構接受教保服務者，以實際進入教保服務機構日期為收費基準日，並應依下列規定收費：

(一) 學費及雜費：

1. 學期教保服務起始日後，未逾學期三分之一進入教保服務機構接受教保服務者，收取全額費用。
2. 學期教保服務起始日後，逾學期三分之一，未逾學期三分之二進入教保服務機構接受教保服務者，收取三分之二費用。
3. 學期教保服務起始日後，逾學期三分之二進入教保服務機構接受教保服務者，收取三分之一費用。

(二) 代辦費：按幼兒實際就讀月數及幼兒當月實際就讀日數與當月教保服務日數比例收費。

(三) 代收費：依臺北市學生及幼兒團體保險自治條例、臺北市幼兒園家長會設置辦法及臺北市公私立國民小學及國民中學雜費及代收代辦費收支辦法等規定辦理。

(四) 公立幼兒園幼兒轉至本市其他公立幼兒園就讀，其學費及雜費不另收取。

三、幼兒因故無法繼續就讀而離開教保服務機構者，教保服務機構應依下列規定辦理退費：

(一) 學費及雜費：

1. 學期教保服務起始日前離開教保服務機構者，全數退還。
2. 學期教保服務起始日後，未逾學期三分之一離開教保服務機構者，退還三分之二費用。
3. 學期教保服務起始日後，逾學期三分之一，未逾學期三分之二離開教保服務機構者，退還三分之一費用。
4. 學期教保服務起始日後，逾學期三分之二離開教保服務機構者，不予退費。

(二) 代辦費：按幼兒未就讀月數及當月未就讀日數與當月教保服務日數比例退費；材料費已購買材料並製成成品者不予退費，應發還成品。

(三) 代收費：依臺北市學生及幼兒團體保險自治條例、臺北市幼兒園家長會設置辦法與臺北

市公立國民小學及國民中學雜費及代收代辦費收支辦法等規定。

(四) 教保服務機構依前項規定退費時，應發給退費證明單，並列出所退各項目及數額。

(五) 公立幼兒園幼兒轉至本市其他公立幼兒園就讀，其學費及雜費不予退費。

四、幼兒因故請假，於請假日一日前辦妥請假手續，且請假日數連續達上課日五日以上者，教保服務機構應依請假日數與當月教保服務日數之比例，退還請假期間之午餐費及點心費，其餘項目不予退費。

五、因法定傳染病、流行病或流行性疫情等原因強制停課，幼兒於停課期間配合停課者，應依配合停課日數與當月教保服務日數之比例，退還停課期間之午餐費及點心費，其餘項目不予退費。

七、國定假日、農曆春節等連續假日達五日（含例假日）以上，應依放假日數與當月教保服務日數之比例，事前扣除放假期間之午餐費及點心費，其餘項目不予扣除或退費。但須辦理補課之彈性放假日不予扣除或退費。