



# 臺北市萬華區新和國民小學附設幼兒園



## 111 學年度第 1 學期

- |                            |                        |                        |                |
|----------------------------|------------------------|------------------------|----------------|
| ★ 8/24(三)-8/25(四)<br>全國大掃除 | ★ 8/29(一)備課日、<br>新生相見歡 | ★ 9/05(一)幼兒園課後班開始      | ★ 9/09(五)中秋節補假 |
| ★ 8/26(五)備課日               | ★ 8/30(二)開學日           | ★ 9/07(三)、9/08(五)量身高體重 | ★ 9/12(一)借書週開始 |
| ★ 8/28(日)全園室內外消毒           | ★ 9/02(五)課程發展會議        | ★ 9/08(四)學校日           | ★ 9/21(三)國家防災日 |

### 八、九月餐點表

日期	上午	中 午	下 午
30 日(二)	小黑糖饅頭.鮮奶	小米飯.花瓜絞肉.鮮炒雙菇.時蔬.竹筍排骨湯	珍珠丸子 .水果
31 日(三)	元氣蛋.豆漿	蕎麥飯.彩燴雞丁.鮮炒馬鈴薯.時蔬.香菇雞湯	愛玉甜湯.水果
1 日(四)	雲吞湯	胚芽飯.紅燒剝皮魚.開洋白菜.有機蔬菜.刺瓜貢丸湯	水煎包.水果
2 日(五)	蔬菜鮑魚粥	叉燒肉.什錦炒麵.玉米排骨湯	小可頌.水果
	♥ ♥	♥ ♥	♥ ♥
5 日(一)	小菠蘿.鮮奶	有機白米.鮮菇素肉燥.香煎蔥蛋.時蔬.腰果蔬菜湯	綠豆湯.水果
6 日(二)	絲瓜麵線	燕麥飯.樹子魚片什錦黃瓜.時蔬.蓮藕排骨湯	珍珠玉米.水果
7 日(三)	元氣蛋.豆漿	紫米飯.咖哩雞.鮮炒銀芽.時蔬.鮭魚味噌湯	鮮肉包.水果
8 日(四)	醬燒肉包.優酪乳	十穀飯.糖醋肉.涼拌素雞.時蔬.養生湯	黑糖豆花.水果
	♥ ♥	中 秋 連 假	♥ ♥
12 日(一)	起士餐包.鮮奶	有機白米.番茄炒蛋.鮮炒絲瓜.有機蔬菜.芹珠白玉湯	仙草湯.水果
13 日(二)	福州丸湯	小米飯.絞肉韭菜.滷雙拼.時蔬.高麗排骨湯	芋頭堅果饅頭.水果
14 日(三)	生日蛋糕.豆漿	蕎麥飯.栗子雞.鮮蔬甜條.時蔬.鮮筍肉羹湯	燒賣.水果
15 日(四)	蘿蔔糕.鮮奶	胚芽飯.西芹蝦仁.麻婆豆腐.時蔬.蛤蜊雞湯	紅豆湯.水果
16 日(五)	鮮筍鹹粥	鮮肉洋蔥燴飯.蒜香高麗.山藥排骨湯	起司三明治.水果
	♥ ♥	♥ ♥	♥ ♥
19 日(一)	乳酪餐包.鮮奶	有機白米.蔥燒海根.鮮炒絲瓜.時蔬.紫菜蛋花湯	蓮子湯.水果
20 日(二)	蛋香雞絲麵	燕麥飯.蒜香肉片.清蒸豆腐.時蔬.鮮魚湯	地瓜穀物饅頭.水果
21 日(三)	元氣蛋.豆漿	蕎麥飯.紅燒雞腿.炒三絲.時蔬.昆布排骨湯	山粉圓.水果
22 日(四)	雞蛋饅頭.鮮奶	小米飯.蒲燒鯛.毛豆乾丁.時蔬.田園蔬菜湯	小肉包.水果
23 日(五)	絲瓜肉末粥	高麗菜飯.烤雞.牛蒡排骨湯	黃金牛角 .水果
	♥ ♥	♥ ♥	♥ ♥
26 日(一)	全麥餐包.鮮奶	有機白米.紅燒烤麩.蒸蛋.時蔬.堅果蔬菜湯	西谷米.水果
27 日(二)	鮮肉湯麵	蕎麥飯.鮮炒雞茸.醬燒百頁.時蔬.冬瓜排骨湯	小雜糧饅頭.水果
28 日(三)	元氣蛋.豆漿	紫米飯.炸醬肉.鳳梨木耳絲.時蔬.青木瓜排骨湯	八寶湯.水果
29 日(四)	紅豆包.鮮奶	五穀飯.洋蔥鮭魚丁.蛤蜊絲瓜.時蔬.山藥雞湯	鍋貼.水果
30 日(五)	芋香鮮肉粥	南瓜米粉.滷鵝蛋.如意排骨湯	大理石麵包.水果

※本園一律使用國產豬肉，幼兒食用安心，家長亦可放心。

※每月菜單餐點若有易造成幼兒引發過敏之食材，如：甲殼海鮮、魚類、花生、芝麻、堅果、大豆、含麩質食物、蛋、牛奶的食材，請再告知老師唷！

※若因活動、季節或不可抗拒之因素，可能小幅更動菜單內容，敬請見諒。

## ☆如何幫助孩子更快適應開學？醫師提供 6 大睡眠建議

by 親子天下 張向晴、李佩璇

面對即將到來的開學，上幼兒園或小一的新生孩子，要開始適應學校生活，幼小銜接對家長也是件大事。如何讓孩子盡快適應新的學習階段？好好睡覺其實扮演重要角色。專家建議，幼童睡眠時間至少需 8~10 小時，好的睡眠第一步，就是從固定上床時間開始。

不管孩子是第一次上幼兒園，還是即將成為小一新生，都希望孩子能適應新環境，很多家長會用心帶孩子參觀新的學校環境、一起採購學用品等，然而，根據美國《小兒科學》(Pediatrics) 期刊的最新研究，增加小朋友適應新環境的能力，關鍵因素在於「睡眠」。

### ● 好的睡眠模式 幫助生活適應與學習表現

美國《小兒科學》(Pediatrics) 期刊的研究結果發現，在檢驗各要素、也排除社經地位、經濟情況與出勤、健康等影響後，每晚能夠睡 10 個小時的孩子，對於適應新階段最有幫助。他們在情緒發展、學習參與、學業表現方面，一整年都比較好。而且，如果能在新學年開始前就這樣做，還有助於開學之後保持好的睡眠模式，更有助於生活與學習等適應跟表現。

台灣睡眠醫學會大眾教育委員會主席李信謙對此研究也表示同意，美國加州之前已經立法規定，高中上學時間為 8 點半，就是為了讓學生有充足的睡眠，顯示好的睡眠對孩童身心發展的重要性。

李信謙強調，學齡兒童正處於組織器官發育的成長期，睡得好非常重要，好的睡眠不僅可以分泌足夠的生長激素，對於神經發育與發展更是決定性因素；在這個階段如果小朋友睡眠充足且品質又好，無論是對生理或是智力發展，都有絕對性的幫助。

### ● 避免讓孩子睡不好、睡不夠的壞習慣

根據台大醫院的研究，睡不好、睡不夠的孩子愈來愈多。台北醫學大學附設醫院精神科主治醫師洪珊說，小朋友睡眠時間至少需要 8~10 小時，因為孩子上學時要固定時間起床，晚睡就會造成睡眠時數不足。研究顯示，有充足睡眠的小朋友，白天精神比較好，也比較少產生情緒困擾，專注力也更為足夠，而且很重要的一點，睡眠充足的小朋友，父母親的憂慮指數也會比較低。

李信謙認為，小朋友習慣晚睡幾乎都是後天因素所造成，像是太晚吃飯、過多夜間活動或是使用 3C 產品，如果在這個重要的發展階段沒有養成好的睡眠習慣，晚睡的影響將會一直往後發酵，將會對身心發展造成極大的影響。

洪珊分析，拖延睡眠時間原因很多，像是家長作息、手足間相互影響或是運動太累等等；疫情下也發現，小朋友使用 3C 時間拉長，藍光頻譜導致腦部無法休息，這些都是門診中常見的晚睡因素。因此，要讓孩子睡得早、睡得好，醫師給予以下建議：

### ● 如何讓孩子睡得早、睡得好？醫師 6 大建議

#### 1. 固定上床睡覺的時間

洪珊表示，最重要的是先把上床時間固定下來，再看狀況挪移作息時間。與大人比較，小朋友除了睡眠時間較長外，失眠原因多以環境因素為主，像是想玩捨不得睡覺，或是環境不夠單純而無法入眠。對小朋友而言，睡眠儀式感是相當重要的，同時應盡量讓睡眠環境單純化。

#### 2. 打造合適的睡眠環境

洪珊舉例，床就應該是要睡覺用的，不能成為玩具場或是用做其他用途，讓小朋友知道上床之後就是要準備睡覺了。至於儀式感的部分，可以透過睡前牛奶、床邊故事等方式，暗示小朋友接下來就是要準備睡覺了，再把燈光調暗，多數小朋友其實都能很快進入睡眠狀態。

#### 3. 運動應在傍晚前

很多家長擔心孩子睡不著，會在睡前讓孩子運動「放電」，但其實運動有可能會「喚醒」神經系統，使得神經系統更為活躍，孩子身體雖疲累，但精神卻是亢奮的狀態，造成身體累過頭、不容易入睡，如果要運動，應該要在傍晚前結束。

#### 4. 睡前 2 小時不用 3C 產品

看電視、打電動，或者是讓孩子看手機影片、用手機與家人視訊等，這些聲光刺激都會讓孩子的腦部太過興奮、難以入睡，若要從事這些活動，應該提早在睡前 2 小時前。

#### 5. 白天小睡不應超過 2 小時

有些孩子在上學前是由保母或家人照顧，作息比較隨意，午睡時間可能會太長，如此一來就會影響晚間睡眠，使得孩子更晚睡，雖然每個孩子需要的午睡時間不同，但大致上白天小睡不要超過 2 小時。

#### 6. 避免咖啡因、少吃人工添加物

洪珊建議，小朋友需要醞釀的時間比較久，刺激性的活動應該在睡前至少 1 個小時就要開始避免。同時也可以檢視小朋友白天的肌肉運動量是否足夠，或是無意間攝取咖啡因食物，例如：紅茶、巧克力等，或是吃了太多人工添加物的零食，這些都可能影響睡眠，應該盡量避免影響睡眠的因素，才能讓小朋友睡得更好。

##### ● 漸進式調整幫助孩子適應

洪珊指出，在幼小銜接階段，對小朋友不僅要適應新的環境，也要應付作息時間調整，對於調整力較弱的學齡兒童，一下子要馬上要將作息提前，真的是蠻困難的。建議家長更要提前準備，以漸進式方式進行調整。