



國立中山大學員工子女非營利幼兒園九月份園訊

親愛的家長您好：

很快地，開學一個月了！看到我們可愛的小孩陸陸續續、健健康康地歸隊，心中滿是歡喜！隨著孩子逐漸長大，看著親愛的小孩離開父母親的依偎，獨自走入班級、進入團體生活，身為父母，您的感覺是甚麼呢？感動？開心？還是不捨？失落？無論是哪一種情緒，隨著孩子逐漸長大，我們也要漸漸地放手，讓孩子有機會學習與成長。

『放手』是為了幫助孩子成長、成為獨立自主的個體、為自己負責，這樣的愛才深具意義。『放手』很難，但我們可以學習每一次的放手，都從『鬆手』開始，一起幫助孩子學習獨立自主。

培養獨立不會是一蹴可幾，需要不斷的嘗試或演練，過程可能會經歷數次失敗的經驗，然而能給孩子的就是時間與空間。不期待孩子一次就能成功，尊重孩子的學習步調，讓孩子學習面對及應變能力，給予孩子學習為自己行為負責的機會，也是孩子成熟懂事的契機。

『放手』，使孩子的生命經驗更豐富，我們無法一輩子在孩子身邊無微不至的照顧與陪伴；我們可以幫助孩子成長、讓他們建立責任感。親子關係猶如放風箏，如果風箏線拉得太短、太緊，反而無法讓風箏飛得又高、又遠！

多給點耐心和練習，相信孩子一定可以愈做愈好！也相信我們的老師，我們將會是您教養路上最佳夥伴！相信孩子與老師的努力與合作，必要時刻成為他們堅強的後盾，相信孩子一定能憑著自己的力量，輕鬆面對所有的挑戰！

✚ 再次提醒：

- ★出門戴口罩、口鼻要蓋好
- ★隨身攜帶「備用口罩」及「酒精乾洗手液」
- ★出門在外，保持社交距離
- ★常用肥皂洗手，不用手觸摸眼、口、鼻
- ★回家後記得洗手、洗臉、換衣服，別把病菌帶回家喔！
- ★疫情變化多端加上適逢開學，為了保護高齡、幼兒、重大疾病患者等脆弱族群，若符合接種資格者，請儘快完成疫苗接種喔！

★ 9月2日（星期五）快樂晨光活動時間，請9月小壽星當日8:30準時出席，接受我們的生日祝福唷！

★ 9月2日（星期五）-配合主題活動，將安排海豚家到哨船街乘坐愛之船欣賞港口美景並觀察船舶，暢遊愛河灣！

★ 9月份快樂健行日：9/06（二）-田徑場活動、9/14（三）田徑場活動、9/28（三）-雄鎮北門

★ 9月20日（星期二）：下午16:00~16:30我們將帶領孩子至操場與高雄港務分公司一起進行SDGs接力路跑活動，預計17:00回到園所。當天若需提早接回孩子，請事先通知班級導師或行政辦公室。

★ 111學年度國家防災日-於9月21日（五）上午9:21進行地震避難掩護演練。藉由模擬實作強化師生災害防禦應變能力及正確的本能反應。

★ 依人事行政局公告：9月10日（星期六）為中秋節，適逢週六，於9月9日（星期五）補假一天，三天連續假期。

預祝您中秋佳節愉快，闔家平安！



國立中山大學員工子女非營利幼兒園 敬啟

國立中山大學員工子女非營利幼兒園(委託社團法人高雄市中山大學西灣育苗創生協會辦理)

111 學年度(上) 9 月份 餐點表

日期		早上點心	午餐	下午點心
9/1	四	韭菜煎餅、麥茶	五穀飯、玉米嫩蛋、照燒雞丁、時令蔬菜、薑絲鮮魚湯	桂圓薏仁湯、水果
9/2	五	莓果吐司、豆漿	五彩繽紛鮮蔬嫩豬肉咖哩湯麵	營養堅果粥、水果
9/5	一	韭香蘿蔔糕湯	營養滿分鮮蔬蝦仁蛋炒飯、時蔬丸子湯	蔬菜雞絲麵、水果
9/6	二	金針菇煎餅、枸杞茶	羅勒蘑菇白醬義大利麵、時蔬羅宋湯	紅豆紫米粥、水果
9/7	三	香蕉鬆餅、鮮奶	地瓜飯、高麗菜佐木耳、三杯杏鮑菇、蛋香黃瓜、五行蔬菜湯	木須麵線糊、水果
9/8	四	鮮菇味噌麵	黃瓜佐金針菇、豆豉雞丁、鮮魚燴豆腐、鮮菇大骨湯	關東煮、水果
9 / 9 ~ 9 / 10 中秋節連假				
9/12	一	塔香玉子燒、豆漿	飄香四溢海陸鮮蔬飯湯	肉燥芙蓉麵線、水果
9/13	二	起士蔬菜粥	五彩鮮蔬佐沙茶豬肉炒麵、蘿蔔海帶湯	白菜雲吞湯、水果
9/14	三	蔥花蛋餅、枸杞茶	咖哩花椰菜、高麗菜佐木耳、乾煸四季豆、枸杞葷菇湯	桂圓小米粥、水果
9/15	四	法國吐司、鮮奶	紫米飯、蘑菇玉米筍、時令蔬菜、瓜仔肉燥、鮮魚味噌湯	鮮蔬米粉湯、水果
9/16	五	蔬菜煎餅、麥茶	繽紛五色蔬菜佐香菇雞湯麵	綠豆蒜、水果
9/19	一	虱目魚粥	當季蔬菜佐鮮菇紅燒豬肉湯麵	愛的穀粒粥、水果
9/20	二	香蕉鬆餅、鮮奶	五彩鮮蔬雞肉咖哩飯、長豆排骨湯	鮭魚吐司、水果
9/21	三	鮮蔬雞絲麵	五穀飯、青江菜佐香菇、滷海帶豆干、香煎豆腐、紫菜豆腐味噌湯	銀耳桂圓湯、水果
9/22	四	原味蛋餅、麥茶	甜豆炒磨菇、高麗菜佐木耳、鮮魚燴豆腐、海帶芽芙蓉湯	關東煮、水果
9/23	五	芙蓉蟹肉羹	羅勒番茄蘑菇義大利麵、蘑菇巧達濃湯	長豆排骨粥、水果
9/26	一	虱目魚肚麵線	高纖鮮筍肉絲羹飯	鍋燒細麵、水果
9/27	二	糙米鮭魚蔬菜粥	塔香時蔬總匯炒米粉、白菜貢丸湯	韭菜拌粿仔、水果
9/28	三	法國吐司、鮮奶	紫米飯、三杯杏鮑菇、胡蘿蔔炒蛋、香菇佐油菜、紫菜蛋花湯	紅棗地瓜甜湯、水果
9/29	四	蘿蔔糕、豆漿	打拋豬、時令蔬菜、百菇總匯、金瓜大骨湯	關東煮、水果
9/30	五	鬆餅、麥茶	雙絲乾拌麵、菜圃蛋、鮮魚味噌湯	台式鹹粥、水果

★ 本園高湯以大骨熬煮，不添加味精。

★ 每週三為【蔬食日】，為地球環保盡一份心力。

★ 為健康考量，本園不以油炸食物供餐。

★ 本園午餐供應國產豬肉：高雄肉品運銷股份有限公司經防檢局派駐之獸醫師查合格後放行使用。

★ 每天皆附當季水果，餐點因氣候、時令或配合市場無法購得時，園所可做權宜調整。