

抱報



小白兔愛跳舞~

我們最喜歡動動身體，讓自己的手手、腳腳越來越長大。你們看！芒果班的小朋友們手腳並用，努力地跳得好高。

目錄

- 00 封面
- 01 目錄
- 02 娃得福新聞
 - 四月份壽星、託藥規定、維持上學規律、收退費標準
- 03 文章 — <人智學啓迪下的親職教育-自然、飲食與規律>（上）
 - 講演：Marjorie 老師 整理：郁婷、詩婷
- 06 五月份教保計畫
- 08 童言童語
- 10 五月份菜單
- 12 生日會

發行所/ 臺中市私立娃得福幼兒園
地址/ 台中市北屯區松竹五路二段 81 號

電話/ (04) 2437-3360

傳真/ (04) 2435-0926

發行人/ 林玉珠

編輯小組/ 林玉珠、葉芷婷、娃得福教師團隊

攝影/ 娃得福教師團隊

美術編輯/ 李宇欣

電子信箱/ taichungwaldorf@gmail.com

網址/ <http://www.taichungwaldorf.com.tw>

部落格/ <http://taichungwaldorf.blogspot.tw>

FB 粉絲團/ fb.me/waldorf85

日期/ 114 年 04 月 29 日

本刊物受著作權相關法令之保護，
如有轉載、轉寄、散佈等需要，
請經本所之同意，並註明來源、出處，
感謝您共同保護著作權的善意。

娃得福新聞

四月份壽星

有一群小天使在四月份誕生了，讓我們一起祝福他們：「生日快樂！恭喜你，又長大一歲了。」

☆雞蛋花班：謝宥心、廖佑棋、黃若宸

☆香蕉班：鄧惟云

☆茉莉花班：吳彥論

☆玫瑰花班：吳彥璋

☆朱槿花班：王梓

台中市私立娃得福幼兒園託藥規定

一、幼兒於就園時間需要委託園方餵擦藥者，煩請家長於送幼兒入園時，事前填寫幼兒『用藥委託書』，並將藥劑與委託書交給辦公室老師。

二、交於老師之藥量，請以園內該次餵藥份量為限並請家長正確填寫幼兒用藥委託書，註明幼兒姓名、服藥日期、時間及服藥的內容，並請家長簽名。

◎教保服務人員依家長填具幼兒用藥委託書為幼兒餵藥。

◎家長未填寫幼兒用藥委託書之幼兒不得為幼兒餵藥；家長託藥若登記不清楚時，絡家長確定後才予餵食，以維護幼兒用藥安全。

◎教保服務人員代為餵服之藥品，必須為合格醫師處方藥物，不代餵任何成藥以及退燒藥，**因此請勿帶退燒藥來園。**

◎幼兒若有發燒情形，教保服務人員應儘速通知家長接回就醫及休息。

◎教保服務人員僅協助餵藥，為學生用藥安全，有關藥物之副作用及不適症狀，家長應事先請示醫師再轉告教保服務人員。

維持上學的規律

親愛的爸爸媽媽，我們的課程活動是九點開始哦！為了讓孩子順利發展和諧的人際關係與培養上課不遲到的好習慣，需要爸爸媽媽一起努力，讓我們一起加油，九點前入校園。

臺中市私立娃得福幼兒園退費及補助款說明：

一、本園收退費基準依「臺中市教保服務機構收費退費辦法」辦理。

二、本學期教保服務期程：113年08月01日起，至114年01月31日止。

三、幼兒申請病假日數連續七日(含例假日)以上、幼兒申請事假於事前辦妥請假手續且請假日數連續十日(含例假日)以上。因法定傳染病或流行病流行性疫情或天災等強制停課連續五日(含例假日)以上。則退還請假或停課日數之點心費、午餐費，如無連續者一律不予退還，其所退之費用於次月月費中扣抵。

☆國定假日、農曆春節等連續假期七日(含例假日)以上，則退還停課日數之點心費、午餐費，並採事前扣除方式辦理，須辦理補課之彈性放假日不予退費。

四、週一至週五正常托收時間為AM8:30~PM4:30。逾時保育者，則以單日酌收超時保育費用如下：

PM5:30~5:59者收50元，PM6:00~6:20者收100元，PM6:20以後每分鐘為10元。以上逾時時間以學生離校時間為準。

五、「2至未滿5歲育兒津貼」依不同胎次由政府補助每個月5,000元至7,000元，未核定者由家長至幼兒戶籍地區公所提出申請，已核定者，於次月月底前按月撥入申請人指定帳戶。

六、保險費依每學年度本市公告招標金額辦理。

人智學啟迪下的親職教育（上）

自然、飲食與規律

講演：Marjorie 老師 整理：郁婷、詩婷

一千個來自不同地方的孩子，竟然只有十七個孩子能達成

目前全世界的孩子面臨了整個身體運動發展困難的現象，簡單的說，就是現在的孩子沒辦法像十年前或甚至是二、三十年前的孩子那樣靈巧、順暢地移動身體了。最近在紐西蘭進行了一項兒童發展測驗，他們測試從全國各地來的一千個孩子，要求這些孩子完成十二件他們認為孩子應該有能力做的事，但結果卻令人驚訝，這同樣的十二個測驗指標在十五年前做測驗時，是絕大多數的孩子都能完成的，但現在一千個來自不同地方的孩子，竟然只有十七個孩子能達成，這十二件事在十五年前幾乎是每個孩子都會做的！大家開始急著找原因，而造成的因素似乎又多又複雜，空氣的汙染、食物汙染或者父母總覺得外頭不安全，因此只允許孩子坐在車子裡，不讓孩子到戶外玩……。



你至少要留一天的時間是可以帶孩子去親近自然的

我們可以理解二十一世紀的現代人都非常忙碌，可是即使這麼忙，做父母的在週末還是得努力的帶孩子到公園或郊外親近大自然，孩子們如果沒有大人的帶領是沒有辦法自己去的，所以即使你在一個禮拜當中都很忙碌，週末也還有事情要處理，你都要把這件事放在心上，你至少要留一天的時間是可以帶孩子去親近自然的，讓他們可以在草地上奔跑、在水裡玩、在沙地上玩讓他爬樹，讓他們盡情地做些在都市裡不能做的事，而且大自然中空氣好，孩子就不會一直生活在充滿汙染的都市裡。一開始你或許缺乏興趣，但漸漸地你會發覺你也變得為週末感到興奮、快樂，你會享受為孩子找尋好玩的地方，這同時也帶領著你和孩子建立一種很不一樣的



關係，你會在過程中從孩子身上學習到你從未學到的東西，孩子也會從你身上學習到他從未學習到的東西，比如他會知道你有多麼厲害、你會釣魚、你會砌沙堡、你會搭帳棚等等。

外帶飲食含有高糖分、高鹽分，加上使用味精的問題，其實並不健康

再來是給孩子正確飲食，當然再一次我們又看見我們的藉口是很忙，在外面買很方便，到處都有餐廳供應外帶，自己做飯花時間又累人，但是大部分的外帶飲食含有高糖分、高鹽分，加上使用味精的問題，其實並不健康。特別是高糖分、高鹽分會直接的影響孩子的內在器官。孩子剛出生的時候我們都會覺得他們很完美，每一個都是完美的小嬰兒，但這個完美的小嬰兒其實還沒有發展完成，他的一切才剛剛開始而已，他所擁有的只是一切發展的可能性，這個發展的可能性包含了感官發展的可能性，內在器官的可能性，圖像發展的可能性等，以高鹽分的食物來講，它容易影響心臟發育、引發心臟病；高糖分食物則有引發糖尿病的危險，現在糖尿病的小病人已經越來越多了。我們都知道，今天我們所吃進的很多食物在種植過程中都加入農藥、化肥，或者在食品加工過程又加入化學添加物，於是我們的體內就開始累積毒素，有愈來愈多的人會去買有機的食物，或者在自家花園種植蔬菜，為了更健康的飲食你必須多花時間、體力，但獲得健康是最佳的報償。

當食物在製作過程裡被注入關懷和愛的時候，它所擁有的特質完全不同

罐裝食品的使用情形經常在孩子的嬰兒時期就發生了，超市裡的嬰兒食品感覺上真的很方便，只要到超級市場買個半打回來，等孩子餓的時候把它一打開就可以餵孩子了，這比起你要找到一家有機商店、買有機食物自己烹調或者自己收割花園裡的蔬菜來烹調再餵你的孩子省事多了。但是當食物在製作過程裡被注入關懷和愛的時候，它所擁有的特質是和那些從工廠被大量製造出來的罐頭食品完全不同的。孩子需要有健康均衡的飲食，因為在生命頭幾年裡所奠定的基礎對孩子接下來的一生有很大的影響，所以我們應該為孩子的身體健康努力。孩子的身體就像是他的房子，蓋房子不會突然從三樓開始蓋的，你一定要從基礎好好開始，然後一樓、二樓、三樓的蓋上去，你需要給他們健康的飲食建構健康的身體，才能提供生命發展堅實的基礎。**身體適應規律後，孩子可以更充分的去發揮整個環境所提供給他的東西**

第三件事情是規律，孩子需要足夠的睡眠他才能夠成長，需要有良好的習慣來創造健康的生命力，這也就是在娃得福幼兒園裡所強調的規律節奏。幼兒時期的規律節奏是由很大、很長的呼氣和小小、短短的吸氣所組成的，孩子需要有很長的呼氣然後短短的吸氣。這個呼氣

的時間就是孩子的自由遊戲時間；短短的吸氣就是請孩子和他們的朋友進行團體的活動，例如：晨頌、說故事、點心、用餐等等，這當中是有一個穩定的流動，一呼一吸、一放一收。當孩子剛進幼稚園的時候，多半需要一段時間來適應這樣的節奏，主要的原因是他的身體還不熟悉這個節奏，通常一個月的之後孩子們就能適應這樣的節奏了。這就好像有一窩的小鳥，鳥媽媽用自己的羽毛為孩子鋪了一個又膨鬆又溫暖的窩，小雛鳥必需把自己的身體全都縮進窩裡，好讓自己可以被包圍起來，孩子適應規律的過程，就好像小雛鳥要適應他們的窩一樣，當他的身體可以適應固定規律後，孩子就可以自由的去遊戲，並且更充分的去發揮整個環境所提供給他的東西。



五月份教保計畫

日 期	5/5 ~ 5/9	5/12 ~ 5/16	5/19 ~ 5/23	5/26 ~ 5/30
節 氣	5/5 立夏		5/20 小滿	
節 慶	5/11 母親節			5/31 端午節
晨 頌 主 題	花仙子	雞蛋花	雞蛋花	雞蛋花
故 事	娃娃和月亮	太陽和蜜蜂	小蝌蚪找媽媽	龍舟女兒
		星星蘋果	小男孩航行記	
布 偶 戲	小母雞	小母雞	白蛇傳	白蛇傳
手 工	袋子編/母親節 手工禮物	袋子編	袋子編/端午節 手工香包	袋子編/端午節 手工香包
烹 飪	桑椹饅頭	粽子	粽子	粽子
英 文 歌 曲	The more we get together			
手 指 謠	躲貓貓	媽咪		十隻小猴
國 語 歌 曲	遊子吟 媽媽的眼睛	娃娃的故事 當我還是個娃娃	母親、野餐 小小龍舟	芒果樹 甜蜜蜜
台 語 歌 曲	媽媽的面	母親節	慶端午	肉粽節

【媽媽的面】

媽媽的面，感覺遐親。
媽媽的情，感動我心。
媽媽的愛，算攏未盡。
媽媽，我真正思念你。
媽媽，我永遠感謝你。

【媽媽的眼睛】

美麗的，美麗的，天空裏，
出來了光亮的小星星，
好像是我媽媽慈愛的眼睛，
媽媽的眼睛我最喜愛，
常常的希望我做個好小孩，
媽媽的眼睛我最喜愛。

【當我還是個娃娃】

當我還是個娃娃
我的心裡只有媽媽
當我漸漸長大
我的心裡只有媽媽
還有星星月亮和花

【母親】

母親像春天的和風
母親像夏天的海洋
母親像秋天的月亮
母親像冬天的太陽

【甜蜜蜜】

甜蜜蜜你笑得甜蜜蜜
好像花兒開在春風裡
開在春風裡
在哪裡在哪裡見過你
你的笑容這樣熟悉
我一時想不起

【母親節】

夢裡夢裡見過你
甜蜜笑得甜蜜蜜
是你，是你，夢見的就是你

【媽咪（手指謠）】

親愛的媽媽 美麗的媽媽
陪伴我長大
月亮微微笑向我招手
溫暖幸福的家

【肉粽節】

五月節，肉粽節。
阿嬤的肉粽上親切。
竹仔葉，包肉粽。
燒燒來食上界芳。

【遊子吟】

慈母手中線，遊子身上衣。
臨行密密縫，意恐遲遲歸。
誰言寸草心，報得三春暉。

【野餐】

今天天氣好清爽，陌上野花香，
青山綠水繞身旁，小鳥聲聲唱，
四方好友相聚，語多話又長，
野外共餐多優雅，彼此祝安康。

【芒果樹】

夏日清涼涼如風，芒果青青慶收。
累累果實好滋味，酸酸甜甜入心頭。
夏夜清涼涼入心，螢火閃閃似星光，
星光點點伴入眠，一覺好夢到天明。

【小小龍舟】

小小龍舟划得快
划進了太陽的懷抱裡
小小龍舟划得快
孔雀姐姐落下來
呀落下來

【十隻小猴】

十隻小猴，拍拍手
上蹦蹦，下跳跳
翻個跟頭，握握手

【慶端午】

五月五
毛蟹打鑼魚打鼓
要划龍船來過渡
猴孫仔綁粽摻香菇
氣味沁到大車路

【娃娃的故事】

有一個娃娃呀呀呀呀
學媽媽說話啦
鳥兒牠要飛嘰嘰嘰嘰嘰嘰
看著牠離家呀
門前的老樹捨不得呀
床前的小花捨不得呀
親愛的媽媽捨不得呀
淚珠兒已經留下
門前的老樹我想它呀
床前的小花我想它呀
親愛的媽媽我想她呀

【The more we get together】

The more we get together, together, together.
The more we get together the happier we'll be.
For your friends are my friends
and my friends are your friends.
The more we get together the happier we'll be.

童言童語



★一日午飯前，雞蛋花班大姐姐來香蕉班想找有威抱抱，禹寬：「因為班班（有威）很可愛，所以姐姐很喜歡他。」

★星期一早上貽宣老師先分享自己假日生活，瑞總：「我有去夜市打彈珠」心心：「我跟爸爸媽媽去阿嬤家，還有找阿公。」

香蕉班

玫瑰花班
唯孜和芮寧在公園的苦楝樹上發現一隻小蜘蛛，唯孜：「小蜘蛛好可愛喔，牠在往上爬。」
芮寧：「妳看牠突然不見了！」
唯孜：「牠去工作了。」



- (1) 我揉呀揉饅頭！我揉呀揉饅頭！天碩一邊唱著歌，一邊賣力的把饅頭揉得又Q又蓬鬆！
- (2) 語希：「老師，沙子在我鞋子這裡耶！」敲敲敲，語希把鞋底卡住的沙子都倒出來囉！
- (3) 禹寬帶著顏料仙子快樂地在畫紙上散步遊戲。(4) 瑞總第一次到四樓泳池曬太陽，感受春天溫暖和煦的陽光。(5) 「搓泡泡，搓泡泡～」上搓搓，下搓搓。牧然和蘊初用泡泡將抹布洗得香噴噴又亮晶晶。(6) 繼宇身手敏捷的爬上大樹爺爺的身上，緊緊的摟住他，感受著大樹爺爺的溫暖。(7) 若希用碗裝著羊毛球說：「這是你點的紅豆湯圓，很好吃喔！」

1		
2	4	6
3	5	7



1	4	7
2	5	8
3	6	9

(1)王梓：「畫筆帶著小紅在我的畫紙上玩耍著。」(2)彥璋用苦楝樹的樹枝和大家一起蓋了一座鳥巢。(3)祐坤在小魚池旁邊尋找小魚的身影。(4)旭棠用土塊蓋了一個城堡，小朋友看到了，都說：「我們可以再來烤蛇麵棍麵包了。」(5)戶外時間，泉叡正挖著土在尋找地底下的寶藏。(6)恒捷發現戶外的遊戲繩可以捲成一個大蝸牛！(7)湛惠自己爬上楊桃樹後說：「老師，我自己爬上來了，而且可以站這麼高，嘿嘿！」(8)孩子們一起蓋了一座超級好玩的遊樂園，品璇興奮的經過了一個個關卡，最後來到了望遠鏡區準備尋找寶物！(9)彤潼划船載著字洋，彤潼說：「淹水了，我們要趕快離開這裡！」

5月 娃得福營養菜單

日期	5月5日 星期一	5月6日 星期二	5月7日 星期三	5月8日 星期四	5月9日 星期五
早上點心	鳳梨	木瓜	芭樂	葡萄	蘋果
午餐	季節時蔬 1 季節時蔬 2 醬燒洋蔥肉片 紫菜蛋花湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 菇菇炒雞丁 牛蒡湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 洋蔥鯛魚 冬瓜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 日式蒸蛋 玉米湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 紅蘿蔔雞丁 山藥湯
下午點心	枸杞瓠瓜滑蛋粥	什錦麵	時蔬米粉湯	綠豆地瓜湯	桑椹饅頭

日期	5月12日 星期一	5月13日 星期二	5月14日 星期三	5月15日 星期四	5月16日 星期五
早上點心	木瓜	香蕉	蘋果	芭樂	葡萄
午餐	季節時蔬 1 季節時蔬 2 香菇肉燥 大黃瓜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 香滷雞腿 冬瓜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 醬燒豆腐鮭魚 結頭菜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 香滷豆包 玉米湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 玉米雞丁 海帶芽味噌湯
下午點心	時蔬肉燥 米粉湯	絲瓜滑蛋麵線	果醬吐司	高麗菜金針菇 五穀鹹粥	粽子

5/1 勞動節放假一天

5/2 娃得福師訓日放假一天

日期	5 月 19 日 星期一	5 月 20 日 星期二	5 月 21 日 星期三	5 月 22 日 星期四	5 月 23 日 星期五
早上點心	鳳梨	葡萄	香蕉	蘋果	芭樂
午餐	季節時蔬 1 季節時蔬 2 紅蘿蔔炒肉絲 味噌紫菜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 小黃瓜雞丁 結頭菜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 紅燒洋蔥鱸魚 金針菇蛋花湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 紅蘿蔔毛豆 醬燒豆腐 大黃瓜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 香滷雞腿 山藥湯
下午點心	蔬菜冬粉湯	扁蒲滑蛋粥	地瓜煎餅	蔬菜香菇 雞蛋湯麵	粽子

日期	5 月 26 日 星期一	5 月 27 日 星期二	5 月 28 日 星期三	5 月 29 日 星期四	5 月 30 日 星期五
早上點心	蘋果	鳳梨	芭樂	葡萄	端午節補假
午餐	季節時蔬 1 季節時蔬 2 紅燒地瓜燉肉 結頭菜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 毛豆雞丁 大黃瓜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 香煎虱目魚 絲瓜湯	季節時蔬 1 季節時蔬 2 菇菇炒豆干 扁蒲湯	
下午點心	高麗菜紅蘿蔔 五穀粥	什錦烏龍麵	小米甜粥	時蔬湯麵	

* 本園一律使用國產豬肉。

生日會

讓我們跟 王梓、佑棋、若宸說聲生日快樂喲！
(天上星星閃爍亮晶晶，小寶寶呀就要誕生~~)
帶路天使細心地引導，帶到地球溫暖的家！



