



新北市  
中和區

# 中和國民小學

## 新生家長親職手冊

115 學年度



營造一所卓越快樂的學習園地 讓我們的孩子擁有

無限的活力—健康快樂，積極活潑

創新的思維—創意思考，樂於探索

高尚的品格—守法守紀，尊重關懷





# 新北市中和區中和國民小學 新生家長親職手冊

## 目 錄

目錄	1
校長給新生家長的一封信	2
中和國小學校願景	4
校長及各處室主任介紹	5
中和國小教室配置圖	6
中和國小一年級日課表	7
了解國小和幼兒園的不同	8
一年級老師給新生家長的話	9
一年級的行為能力	11
寶貝上學須知	12
聯絡簿的功用與整理書包	13
教務處宣導事項	14
學務處宣導事項	16
總務處宣導事項(含各處室分機)	18
輔導處宣導事項	20
上放學接送及路隊管理說明暨校園安全地圖	23
教育部宣導資料—防治詐騙、防治霸凌	27
禁煙暨禁用電子煙宣導	29
團隊社團介紹及書包減重宣導	30
健康中心新生相關事項說明	33
預防接種時程及紀錄表範例	36
營養午餐及幸福晨飽早餐申請計畫	37
學生體育活動須知	38
服務學習—給家長的一封信	39
115 學年度志工招募調查表	41
新北市學童護眼方案&窩溝封填通知書	43

## 校長給中和國小新生家長的一封信

敬愛的新生家長您好：

中和國小是雙和地區歷史最悠久的小學，創校百年來培育出無數優秀的中和子弟，我們有豐富的學習資源和多樣化的學習空間，學校親師生氛圍和諧，學生質樸又聰敏，教師專業且富熱忱，再加上有一群優質的家長夥伴協助學校行政團隊辦學，我們就像是一個大家庭，彼此都有一個共同目標~~讓中和更好，讓您的孩子更好!

我們一向秉持著「關懷、健康、探索」的學校願景，孩子們不管在課業學習照顧、身心健康發展、動手實做能力，都是我們辦學的重要目標，更希望培育出中和的孩子都能擁有人文關懷和健康的身心，有勇氣和能力去探索未知的世界。

為了提供孩子最優質的學習環境，學校也規劃完善的學生輔導制

度、課後照顧系統以及美味營養的午餐，同時更開辦多元的學生社團活動、體育班及資優班等，提供孩子不同的展能舞台去探索發展自己的志向。因應素養學習新時代，除了積極培養學生自主學習的能力外，中和國小也發展「雙手下的溫度」一系列動手操作的校訂課程，從陶藝、游泳及食育課程等有趣的學習體驗中，豐富孩子的學校生活。

最後提醒家長們，孩子在學習成長歷程中，難免會遇到困難與挫折，最需要的就是父母的陪伴與支持，您是學校最密切的合作夥伴，建議平時與班級老師建立良好的「親師溝通」管道，時時關心孩子在學校的學習情形，協助孩子及早適應新環境。我們期待所有新生家長都可以積極參與學校家長會與志工的行列，共同為孩子爭取各項學習機會而努力，期待孩子在您我的照顧、同學的陪伴下，能夠快樂的學習，健康的成長。

校長 呂郁原 115.05

# 中 和 國 小 學 校 願 景

關懷 健康 探索



團隊合作

創新教學



## 教育目標

營造關懷尊重的友善空間  
創造健康成長的優質校園  
締造探索創新的學習情境  
塑造五育兼備的全人教育

## 校長介紹

### 中和國小 呂郁原校長

#### 【校長的教育理念與辦學願景】

用愛與關懷成就每位孩子  
營造像家一樣溫馨的校園

期待中和的學子都能夠  
擁有健康的身心  
習得關懷的力量  
敢於探索的勇氣



## 各處室主任介紹

### 教務處：林純瑜主任

※教學、學籍管理、課程發展及資訊教育等相關事務。

### 學務處：張維珉主任

※生活教育、學生活動、體育活動及環境教育相關事務。

### 總務處：金朱慶主任

※校園營繕工程及採購、人員門禁管理、設施安全維護。

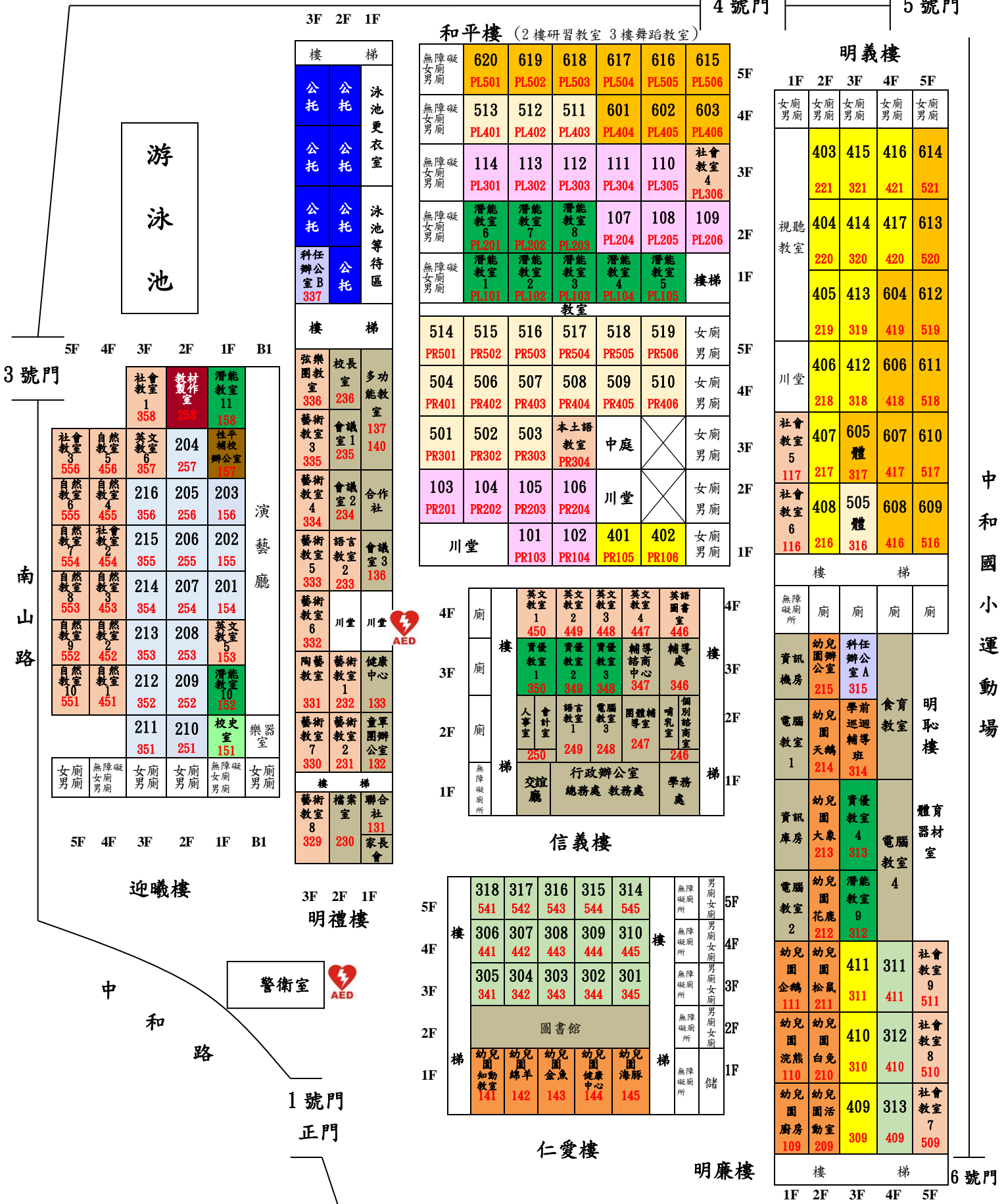
### 輔導處：陳志偉主任

※三級輔導、特殊教育、家庭教育及學習扶助等各項相關事務。

南山路四巷

4號門

5號門



### 和平樓 (2樓研習教室 3樓舞蹈教室)

無障礙 女男 廁所	620 PL501	619 PL502	618 PL503	617 PL504	616 PL505	615 PL506
無障礙 女男 廁所	513 PL401	512 PL402	511 PL403	601 PL404	602 PL405	603 PL406
無障礙 女男 廁所	114 PL301	113 PL302	112 PL303	111 PL304	110 PL305	社會 教室 4 PL306
無障礙 女男 廁所	潛能 教室 6 PL201	潛能 教室 7 PL202	潛能 教室 8 PL203	107 PL204	108 PL205	109 PL206
無障礙 女男 廁所	潛能 教室 1 PL101	潛能 教室 2 PL102	潛能 教室 3 PL103	潛能 教室 4 PL104	潛能 教室 5 PL105	樓梯

### 明義樓

	1F	2F	3F	4F	5F
女男 廁所					
女男 廁所					
女男 廁所					
女男 廁所					
女男 廁所					
視聽 教室	403 221	415 321	416 421	614 521	
	404 220	414 320	417 420	613 520	
	405 219	413 319	604 419	612 519	
川堂	406 218	412 318	606 418	611 518	
社會 教室 5	407 117	605 217	607 317	610 417	610 517
社會 教室 6	408 116	505 216	608 316	609 416	609 516

4F	廁	英文 教室 1 450	英文 教室 2 449	英文 教室 3 448	英文 教室 4 447	英語 圖書 室 446	4F	廁
3F	廁	資優 教室 1 333	資優 教室 2 343	資優 教室 3 343	輔導 中心 347	輔導 處 346	3F	廁
2F	廁	人 事室 250	會 計室 249	語 言 教 室 1 248	電 腦 教 室 3 247	個 別 諮 商 室 246	2F	廁
1F	無 障 礙 廁 所	行政辦公室 總務處 教務處				學務 處	1F	無 障 礙 廁 所

無障 礙廁 所	廁	廁	廁	廁
資訊 機房	幼 兒 園 公 辦 室 215	科 任 辦 公 室 A 315		
電 腦 教 室 1	幼 兒 園 天 鵬 214	學 前 巡 迴 輔 導 班 314	食 育 教 室	明 聰 樓
資訊 庫 房	幼 兒 園 大 象 213	資 優 教 室 4 313	電 腦 教 室 4	體 育 器 材 室
電 腦 教 室 2	幼 兒 園 花 鹿 212	潛 能 教 室 9 312		
幼 兒 園 企 鵝 111	幼 兒 園 松 鼠 211	411 311	311	社 會 教 室 9 511
幼 兒 園 洗 熊 110	幼 兒 園 白 兔 210	410 310	310	社 會 教 室 8 510
幼 兒 園 廚 房 109	幼 兒 園 活 動 室 209	409 309	409	社 會 教 室 7 509

### 信義樓

5F	樓	318 541	317 542	316 543	315 544	314 545	無障 礙廁 所	男 女 廁 所	5F
4F	樓	306 441	307 442	308 443	309 444	310 445	無障 礙廁 所	男 女 廁 所	4F
3F	樓	305 341	304 342	303 343	302 344	301 345	無障 礙廁 所	男 女 廁 所	3F
2F	樓	圖 書 館					無障 礙廁 所	男 女 廁 所	2F
1F	梯	幼 兒 園 知 動 教 室 141	幼 兒 園 綿 羊 142	幼 兒 園 金 魚 143	幼 兒 園 健 康 心 144	幼 兒 園 海 豚 145	無障 礙廁 所	儲	1F

### 仁愛樓

5F	樓	318 541	317 542	316 543	315 544	314 545	無障 礙廁 所	男 女 廁 所	5F
4F	樓	306 441	307 442	308 443	309 444	310 445	無障 礙廁 所	男 女 廁 所	4F
3F	樓	305 341	304 342	303 343	302 344	301 345	無障 礙廁 所	男 女 廁 所	3F
2F	樓	圖 書 館					無障 礙廁 所	男 女 廁 所	2F
1F	梯	幼 兒 園 知 動 教 室 141	幼 兒 園 綿 羊 142	幼 兒 園 金 魚 143	幼 兒 園 健 康 心 144	幼 兒 園 海 豚 145	無障 礙廁 所	儲	1F

115學年度中和國小教室配置圖

中和國小運動場



新北市  
中和區

# 中和國民小學

# 一年級日課表

時刻		節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上    午	08:00~08:40		早 自 習				
	08:45~09:25	一	上課	上課	上課	上課	上課
	09:35~10:15	二	上課	上課	上課	上課	上課
	10:25~11:05	三	上課	上課	上課	上課	上課
	11:15~11:55	四	上課	上課	上課	上課	上課
下     午	11:55~12:30		午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間	午餐時間
	12:30~		<b>12:30 放學</b>	潔牙時間	<b>12:30 放學</b>	<b>12:30 放學</b>	<b>12:30 放學</b>
	12:40~13:20			午休時間			
	13:30~14:10	五		上課			
	14:20~15:00	六		上課			
	15:00~15:20			整潔活動			
	15:20~16:00	七		上課 <b>(16:00 放學)</b>			

## 了解國小和幼兒園的不同

項目	國小 ( 教育 )	幼兒園 - ( 保育 )
課程	<p><b>【低年級】</b>            語文領域(國語、英語、本土語/新民語/原民語/臺灣手語)            數學領域            生活(自然與科技、藝術、社會、音樂)            健康與體育</p> <p><b>【中年級、高年級】</b>            語文領域(國語、英語、本土語/新民語/原民語/臺灣手語)            數學領域            生活(自然與科技、藝術、社會、音樂)            綜合領域            健康與體育            資訊(三到六年級)</p>	語文 常識 健康 遊戲 音樂律動
教材	教科書、習作及相關自編教材	沒有固定教材
教法	採主題式教學 各科配合主題進行教學活動	採合科教學 多屬動態學習
進度	依照教學進度計畫	教師自定
上課時間	每節上課 40 分鐘	沒有明顯的上下課之分
下課時間	下課時間各節不同，為 10-20 分鐘，且孩子不一定在老師視線內	下課時間不固定，孩子都在老師視線內
點心	沒有點心時間	有點心時間，每天不同變化多
午睡	午睡方式為趴在桌上進行午休 時間 40 分鐘	午睡有睡袋 時間較長
如廁	鼓勵孩子養成下課時間去上廁所的好習慣	隨時可以離開教室上廁所
評量	形成性評量：教師隨時進行 總結性評量：配合學校期中、期末考進行 說明：一年級上學期期中考不進行	學習活動情形記錄

# 一年級老師給新生家長的話

親愛的家長：

您好！首先要恭喜您成為小一新生的家長。在欣喜孩子長大之時，想必您也有一些擔憂吧！孩子將面臨一個全新的學習環境，該如何讓自己和孩子盡快步上軌道，適應新的生活，下面有一些建議，請您耐心閱讀，與我們攜手帶領孩子邁向成功的未來。

## 一、成功的第一步

從幼兒園上小學是孩子真正邁入學校教育的開始，也是孩子面臨的第一件成長大事。父母此時必須扮演一個「領航者」的角色，把孩子送上學習的跑道，他才能平安順利的起步。父母該有的準備是：

1. 親自為孩子準備早餐，讓孩子吃了早餐再出門。
2. 知道孩子就讀班級和級任導師姓名。
3. 讓孩子瞭解小學和幼兒園生活常規、作息的不同。
4. 訓練孩子使用「蹲式馬桶」的方法，並告知孩子在校要多喝水和上廁所。
5. 剛入學前幾天，父母可以陪孩子上、下學，瞭解學校環境，協助指導整理書包、服裝儀容，但要逐漸放手，讓他獨立。
6. 養成孩子正常作息，早睡早起的好習慣；為了孩子，您該以身作則。
7. 多抽空和孩子談談學校生活的樂趣，如：「今天在學校有什麼有趣的事情？」
8. 幫孩子準備一個合適的讀書環境；有一張屬於他自己的書桌，且能遠離電視，讓他專心學習。
9. 孩子做功課時，父母在旁看書，既能隨時指導，又可做良好示範。
10. 留下家中及工作地點電話、地址，以便學校遇緊急狀況時聯絡使用。
11. 和老師保持聯繫，瞭解孩子並共同尋求合適的方法教育孩子。
12. 有問題和老師溝通時，宜理直氣和，不要當著孩子的面批評或貶責老師。
13. 善用親師手冊(聯絡簿)，可與老師共同配合指導孩子的行為、習慣。
14. 不要太在意考試或太重視學業成績，那會造成孩子莫大的壓力，畢竟分數不代表一切，該在意的是孩子在學習過程中的成長。現今的評量方式是多元化的，考試不再是唯一的分數，應培養孩子樂於學習的心態。
15. 給予適度的壓力，但不可傷害孩子的自尊與人格。小小的挫折，將會幫助孩子成長，不要過於縱容孩子，那會寵壞他。受過挫折而成長的孩子，翅膀會較堅強，將來可以飛得較高較遠。
16. 鼓勵孩子做家事，做他該做、能做的事。
17. 當孩子睡不好、裝病、排斥上學、情緒不穩、講不聽等現象時，可能就是適應不良了。這時爸媽需要改變指導方式，幫助孩子度過難關。如果爸媽不知道如何指導，歡迎和輔導處聯絡。(輔導組 2249-2550#252)

## 二、協助孩子有效的學習

### (一) 注音符號

現在使用的教學法是「直接拼音法」，指導兒童先學習完整的句子，然後從語句當中

學習語詞，再從語詞中學習單字，進而從單字中學習注音符號，再進而辨認各個符號的音與形。

※ 家長要如何幫助孩子學好注音符號

1. 多複習：請孩子將當天所學的課文念給您聽。
2. 以遊戲方式進行拼音學習，如：製作注音符號字及字詞卡片。
3. 鼓勵孩子練習閱讀有注音符號的刊物。
4. 每天讀一篇故事或一本書給孩子聽，聆聽 CD 也是很好的學習。

(二) 數學方面：

1. 從日常生活中學習數學概念，如一本書、兩隻手、三朵花。
2. 耐心的等待孩子解題。
3. 具體的生活經驗，如一公斤到底有多重？一公尺到底有多遠？一公分有多長？可以從他的身高和體重或是其他物品的度量衡測量做起。
4. 解題方法很多，不只一種，要多包容其他的好方法。

### 三、培養孩子自動自發的學習態度

自動自發的學習是從父母身教學習而來，建立正確態度可讓孩子終生受益無窮，請參考以下作法：

1. 和孩子共同擬定在家中的讀書、休息時間表，並能自己控制。
2. 按聯絡簿內容，督導孩子主動完成各項作業活動，以激發成就感。
3. 協助孩子依課表、聯絡簿準備隔天必備之書本文具。
4. 瞭解孩子學習困難，協助解決，但非代替他做。如：字不會寫則教他查字典，或指導他到校請問老師。
5. 配合學習進度，協助孩子主動運用各類學習資源，充實自己的學習經驗。如：社會人士、工具書、圖書館。

### 四、圓滿的人際關係

孩子從家庭步入學校，面對的是各類型的同伴，良好的人際關係，可提供孩子愉快的學校生活，並有助於他將來的事業發展，如何幫助他呢？

1. 鼓勵孩子經常面帶微笑。
2. 儀容、服裝整齊清潔。
3. 鼓勵孩子在能力範圍內多幫助別人。
4. 多和同學打招呼、問好、讚美別人的優點。
5. 待人真心誠意，有信用，不欺騙，不捉弄同學。
6. 鼓勵孩子邀請鄰居小朋友或同學到家裡玩，以了解孩子的人際互動。
7. 多參加團體活動，建立尊重、誠實、有禮的人際應
8. 培養合作學習態度，發揮互助合作的精神。



# 一年級的行為能力

初入小學，有些新生對於陌生的校園，會認不清教室的方向，也不了解校規。此時老師和家長都要耐心的給他們一點時間來適應，同時，給予學校生活中應有的幫助。以下就是一年級新生應培養的行為能力和習慣：

- 一、 進入校門，能獨自走到教室，就算走出教室也能找到方向回來。
- 二、 認識學校相關處所，例如辦公室、合作社、健康中心等。
- 三、 會聽鐘聲作息。
- 四、 會整理自己的抽屜。
- 五、 能如期的完成老師交代的作業。
- 六、 上課中不隨便離開座位。
- 七、 上課發言要先舉手。
- 八、 看到紙屑會自動撿起來。
- 九、 常說請、謝謝、對不起。
- 十、 能隨路隊回家，並能辨別行人交通安全號誌。
- 十一、 每天隨身攜帶手帕、衛生紙，上廁所的時候，會先敲門，用完廁所會沖水、關門，並洗手〔洗手五大步驟：溼、搓、沖、捧、擦〕。
- 十二、 熟記自己家中的地址及電話，但是不隨便告訴陌生人。
- 十三、 未經允許，不取別人的物品，用完公共物品會放回原處。
- 十四、 會認、寫自己的姓名。
- 十五、 知道自己就讀的校名和班名。



# 寶貝上學須知

## 一、書包裡要放的物品：

1. 聯絡簿：請家長每天於檢查完功課後簽名，如有任何問題，亦可寫在上面。
2. 鉛筆盒：削尖的鉛筆數枝（不要使用自動鉛筆）、橡皮擦、尺、彩虹筆。
3. 課本和習作：照班級日課表攜帶，部份課本會放在班上置物籃內，減輕書包重量。
4. 輕便雨衣：**無論是自行上下學或家長接送，請務必每天攜帶，預防臨時下雨。**
5. 其他：墊板、手帕、衛生紙。

## 二、其他叮嚀事項：

1. 接送孩子上下學，務必約好時間地點。
2. 低年級每星期二為全天課，下午 16:00 時放學，有供應營養午餐。請自備餐盒及餐具，若欲讓學生用餐請洽班級導師，繳費通知單會在開學調查統計後發放。
3. 各項簿本及私人物品，請務必寫上班級姓名，以便遺失方便找尋。
4. 請為孩子準備**水壺裝水到校飲用（學校亦有飲水機可補充）。**
5. 若無特殊原因，儘量不要帶錢到學校。
6. 下雨天**請穿著長度適中的雨衣，（避免過長易絆倒），顏色以黃色尤佳；學校禁止攜帶雨傘，以維護安全，謝謝配合。**
7. 若需使用電話與導師聯絡，請先與導師溝通雙方合適的時間
8. 校園內禁止嚼食口香糖。
9. 指導孩子記住自己家中或父母緊急連絡電話，以備緊急聯絡之需。
10. 主動告知孩子的特殊需求，如特殊疾病，包括氣喘、過敏、心臟疾病、視力不良等或其他生活上注意事項。
11. **孩子無法到校上課時，請家長盡量事先於聯絡簿或電洽導師請假。開學後俟導師完成班級學籍資料建置，請使用【新北校園通 APP】-【上課 YO - 學生請假】。此模組 APP 需由導師開通帳號申請，方能使用【新北校園通 APP】各項功能及登錄假單。** 操作說明詳見右下角 QR 碼。

### 1 如何下載

- 新北校園通 2.0 為原「新北校園通」全新改版



- 未曾使用用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 下載
- 已下載原「新北校園通」用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 更新

### 1 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用**手機簡訊驗證**，一支手機可同時綁定不同學制、多位子女身分，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與校務系統資料比對，完成親子關係綁定服務



## 親 師 手 冊 ( 聯 絡 簿 ) 的 功 用

聯絡簿是老師和家長之間的橋樑，善用它，你會發現它的神奇功效。

- 一、訓練小孩子自己整理書包，按課表攜帶學用品。
- 二、培養小孩子自己檢查功課上之錯字。家長在聯絡簿簽名前，務必檢查您的孩子是否每一項均做到了，並且在每一項上方打V，以方便老師檢查。
- 三、每一本簿子發下後務必要求訂正，家長請配合檢查當日每一項功課。
- 四、若有朗讀、準備故事等作業，請務必聆聽子女準備，並給予鼓勵。
- 五、課程上常有蒐集資料或用具之準備，請將此種功課確實完成。

## 整 理 書 包

孩子初入國小，還不清楚學校的規範，不會整理書包，常忘了帶課本或學用品，也不懂服裝的穿著，這些都是困擾。做父母的應該親切的輔導孩子，整理書包，核對課表，該帶的課本、習作或美勞用品，在睡前檢查妥善才上床。第二天早晨，依照學校規定穿著。剛開始的時候，孩子一定不習慣，所以父母要耐心的指導。漸漸的，幫忙和參與一定要減少，直到最後，讓孩子獨立處理這些生活細節，千萬不可代勞過多或過久，或一接到電話，就火速的為孩子送去所需要的東西，使孩子養成依賴性。有的時候可以讓他嚐嚐忘記帶學用品不方便的後果，他就能夠記住自己要特別注意的事情了。

## 教務處宣導事項

- 1、 115 學年度開學日訂於於 8 月 31 日(一)。
- 2、 一年級每週二上全天課，下午 4 時放學；星期一、三、四、五用餐後，中午 12 時 30 分放學。
- 3、 具低收入戶、中低收入戶含領有弱勢兒少、身心障礙學生、原住民、家長身心障礙或家庭突遭變故身分之學生，請務必知會導師相關身分，並於開學一週內繳交證明文件給班級導師，以利辦理各項減免或補助。
  - (1) 低收入戶、中低收入戶、弱勢兒少：請繳交相關證明文件。
  - (2) 原住民：請繳交有加註學生「原住民」身分之戶籍資料(戶口名簿影本)。
  - (3) 學生或家長本人身心障礙：請繳交身心障礙手冊影本(正、反面)。
  - (4) 家庭突遭變故：請繳交清寒證明或相關證明文件。
- 4、 依據教育部公布之「國民小學及國民中學學生成績評量準則」：

除公、喪、病假或其他不可抗力等因素外，學習期間(一~六年級)上課總出席率需達三分之二，學習領域中至少有四大個別領域畢業總平均成績達丙等以上，始能由學校發給畢業證書；不符規定者發給修業證明書。
- 5、 課後照顧班：於開學日 115 年 8 月 31 日(週一)開始上課，參加課後班之學生，家長請於放學後自行接回，並約定接送地點，準時接送。
  - (1) 開課班別：

一年級 A 班：上課時間為週一、三、四、五，12:00~16:00。

一年級 B 班：上課時間為週一至週五，放學後至 17:40。

一年級 C 班：上課時間為週一至週五，放學後至 18:30。

如家長不便接送需學生自行離開者，請於報名表上切結證明。
  - (2) 費用：入班後發放繳費單依照參加之班別繳交全學期之費用。
  - (3) 報名方式：新生報到後即已開始辦理報名作業，尚有意願參加者，請電話聯絡，如額滿需列為候補名單。相關問題請洽課後班行政賴老師，2249-2550 分機 228。
- 6、 一年級注音符號會考暫定於第 11 週進行；一年級上學期不辦理期中紙筆測驗評量。
- 7、 本校為培養學生閱讀習慣，每週四早自修為班級共讀時間，並推廣學生閱讀護照，並進行閱讀學位證書的認證，請家長鼓勵孩子多閱讀，以奠定孩子良好的學識基礎。

如家長不便接送需學生自行離開者，請於報名表上切結證明。

(2) 費用：入班後發放繳費單依照參加之班別繳交全學期之費用，營養午餐由學務處製單另繳。

(3) 報名方式：新生報到後已開始辦理報名作業，尚有意願參加者，請盡速進行線上報名，額滿為止；報名網址請見本校網站/新生專區。

相關問題請洽課後班行政賴老師，2249-2550 分機 228。

6、一年級注音符號會考暫定於第 11 週進行；一年級上學期不辦理期中紙筆測驗評量。

7、本校為培養學生閱讀習慣，每週四早自修為班級共讀時間，並推廣學生閱讀護照，並進行閱讀學位證書的認證，請家長鼓勵孩子多閱讀，以奠定孩子良好的學識基礎。

# 學務處宣導事項

## 一、校園安全

1. 請提醒學生在校期間，遵守**走廊不奔跑，上、下樓梯不嬉鬧**之原則。學童於走廊奔跑，容易發生相撞之意外，造成嚴重傷害，且家長有可能須負擔巨額之賠償，請務必叮嚀。
2. 為訓練孩子獨立，及早適應學校學習生活，請家長送至學校校門即可，培養孩子獨立進校園的能力，並請家長不要在校園內逗留；本校因防疫需求不開放家長進校。
3. 送東西：請孩子養成每天整理隔日上學所需學用品，若家長有急用品須在上課時間送給孩子，請寫好班級及姓名，放在 1 號門(中和路)便當架上，將有專人遞送，但恕不負保管之責；學校不開放家長進入校園遞送東西，敬請配合。
4. 親師聯繫：請以聯絡簿、電話為主，若家長有事須與老師會面，應事先約定時間，並請老師知會門口警衛，避免在上課中與家長做長時間的談話，影響學生的受教權。

## 二、學生上放學門口



1 號門(中和路)      3 號門(南山路)      5 號門(區公所)      6 號門(市民活動中心)

## 三、服裝

1. 服裝儀容宜整潔，**制服及運動服應縫上班級號碼牌，星期三穿著便服時，請協助孩子用透明識別證套佩戴班級號碼牌。**
2. 為因應個別需求之差異，學校不統一換季，學生可視天氣與身體狀況增減衣物。

## 四、學生攜帶行動載具管理規則

若無需要請勿讓孩子攜帶行動載具(泛指如手機、或有通訊、攝影、錄音、上網、遊戲等功能之手錶及數位設備等)到校，如有聯絡之必要請填寫本校「學生攜帶行動載具申請書」，並務必請孩子遵守使用規範；參與學校相關活動及課程期間，除任課老師同意外，一律關閉電源。

#### 四、學生攜帶行動載具管理規則

若無需要請勿讓孩子攜帶行動載具(泛指如手機、或有通訊、攝影、錄音、上網、遊戲等功能之手錶及數位設備等)到校，如有聯絡之必要請填寫本校「學生攜帶行動載具申請書」，並務必請孩子遵守使用規範；參與學校相關活動及課程期間，除任課老師同意外，一律關閉電源。

## 總務處宣導事項

1. 有關學生代收代辦費，**請注意不提供紙本繳費單，請使用新北校園通 APP【學費 PAY】進行繳費/查詢**，依 APP 顯示繳費期限截止前完成繳費，繳費方式如下：

(1) 信用卡網路繳費（分期付款除外）、臺灣銀行網路銀行客戶線上繳費，免收手續費。

(2) 使用新北校園通 APP 中之「學費 pay」(Line Pay Money、悠遊付、台灣 Pay、街口支付、信用卡、全支付、QRcode 網銀轉帳、產生超商繳費條碼等)，其手續費依各家銀行規定。

(3) 台灣銀行各分行臨櫃繳費、統一、全家、OK、萊爾富手續費 6 元。

### 學費pay 家長

## 如何繳費

- 1、透過【新北校園通】APP  
  
新北校園通  
新北市政府教育局
- 2、登入帳號後，  
選擇【學費pay】功能。  
  
學費pay
- 3、點入Icon後即可  
看見繳費單據，並點  
選欲繳費之單據名稱  

- 4、進入單據後即可  
看見多種繳費支付管  
道可選擇進行繳費  


2. 為了您孩子的安全，**請家長進入校園請主動與警衛換證**。

3. 學生不參加學校營養午餐者，可在學校蒸便當，請家長將便當綁好，務必貼上班級及姓名，以避免便當被打翻或拿錯，並請於**上午 9:30 前放入蒸飯箱**並自備隔熱手套。

4. 本校運動場除上課及租借期間外開放民眾使用，因跑道為 PU 材質、球場為壓克力材質，請勿騎自行車、穿高跟鞋等活動；運動場開放時間禁止打棒球、遛狗、滑溜冰鞋，敬請配合，以維護民眾運動品

質及操場使用壽命；另運動場靠近枋寮市場一側民宅眾多，運動時請降低音量避免擾鄰，謝謝。

5. 請協助提醒學生愛護公物的觀念，節約用水用電，使用各項遊具及運動設施遵照使用規範，注意安全。

6. 總務處提供假日校園場地租借，歡迎洽詢，請洽幹事曾先生：  
2249-2550#264

### 溝通的橋樑－中和國小聯絡方式

一、中和國小總機：(02)2249-2550 各單位分機如下：

總機轉接：9	教務處：225
學務處：238	總務處：268
輔導處：258	健康中心：235
警衛室：211	幼兒園：280
課後班秘書：228	課後社團秘書：239

二、中和國小傳真：(02)2246-7441

傳真說明：欲傳真者請預先通知收件人收件，以免延誤時程，謝謝！

三、學校地址：

235068 新北市中和區中和路100號

四、學校網站網址：<http://www.jhes.ntpc.edu.tw>



## 輔導處宣導事項

如發現孩子未來在學校有關「學習成就」或「生活適應」表現產生疑慮時，建議請主動與班級導師聯繫，或直接與輔導處詢問相關事宜，竭誠為各位提供諮詢及相關服務。

### 一、中輟高關懷輔導

讓我們一起維護孩子就學的權益，若孩子因故無法上學，請主動利用**新北校園通 APP**向老師請假，使學校可以確實掌握學生出缺席狀況。學生無故連續缺席三天或一學期累計七天，學校將通報教育部中輟系統，且同時啟動警察系統協尋孩子。

### 二、輔導諮詢

家長的關心是孩子成長最大的動力，每週抽些時間陪孩子聊天，分享生活上的點滴，可以拉近親子距離，更能及早發現孩子此刻正面臨的困境。若發現孩子有人際關係、情緒上或生活方面...等困擾，可以鼓勵孩子寫信到輔導處，或主動來電與輔導室老師聯繫，我們將安排輔導老師與孩子晤談。

### 三、兒童保護通報

學生家庭發生父母失業、疏忽、吸毒、酗酒、離婚等危機事件，父母不勝壓力負荷，在學校加以了解狀況後，**若發現遭遇困難或有需求之脆弱家庭，將轉介社政單位主動提供預防性服務方案**，以預防兒童少年虐待、家庭暴力及性侵害事件發生。

學生的人身安全為學校所重視，學校若遇兒童遭受虐待、家庭暴力及性侵害事件，將立即啟動校園危機處理機制，由校長或學校行政人員**進行責任通報及校安通報，且與社會工作專業人員協調聯繫**，進行相關之班級輔導及結合社工**訂定個案處遇計畫**。

### 四、特殊教育教學服務

本校特教擁有全市最完整班型，目前本校設有 5.5 班分散式潛能班、3 班集中式特教班及 2.5 班一般智能資優班，提供學生各項特教需求。

◆ **分散式潛能班**：指在普通班就讀的學生因各類身心特質的差異，需要小班教學協助。學生在校大部分時間在普通班級上課，依學生情況而定，取得特教生資格的學生會抽出部分時間或利用午休時間，到潛能教室接受個別化及功能性小班教學。潛能班的老師會根據兒童的能力及特殊需要與班級導師及科任老師來擬定及實施個別化教育方案(IEP)，使學生在普通班團體學習外亦能獲得適當資源的輔導及幫助。

◆ **集中式特教班**：指學生全部時間於特殊教育班接受特殊教育及相關服務，其課程設計與規劃需符合學生特性所需；該班級的學生人數及教師配置亦與一般班級有所差異。

◆ **一般智能資優班**：指在普通班就讀的3~6年級學生，在通過資優鑑定後(註1)，依學生情況，抽出部分正式課程時間，到資優教室進行課程。資優班的老師會根據兒童的能力及特殊需要來擬定及實施個別化教育方案(IGP)。

註1：資優鑑定2~5年級學生可報名，參加一般智能資優鑑定不得連續兩年申請，因此申請當年度一般智能資優鑑定未通過者，不得申請次一學年度國小一般智能資優鑑定(如果2年級參加測驗沒通過，4年級才可再次報名)。鑑定時程會在每年10~12月進行團體測驗及個別測驗兩階段，兩階段測驗皆通過者可取得國小階段一般智能資優生資格並選擇參加資優班課程。

## 五、親子多元活動

每個月假日學校舉辦各類型親子活動或講座，設計活動讓家長與孩子共同參與，在活動中更深入地認識孩子，並且增加許多親子共同的回憶。

## 六、志工團隊

教育志工用時間與愛心與學校合作共同為孩子營造更優質的學習環境，讓孩子在幸福中成長、茁壯。各年度志工團隊不定期舉辦各項成長營或聯誼活動，讓所有志工在付出愛心與關懷的過程中，同時也能獲得成長的喜悅。

目前志工團隊分為以下各組：

環保組、交通安全維護組、體育活動組、校園綠化美化組、修繕組、補救教學組、圖書館組、幼兒園組、大愛組、彩虹生命教育組、食育組、童軍組、情緒教育 EQ 組。

## 七、家長會

家長會置會長一人，綜理會務並對外代表家長會，得置副會長二人至六人，均由家長委員會就常務委員中選（推）出或由家長委員互選之，任期均至下一屆會長選（推）出之日為止，連選得連任一次；同一家庭之家長，以連任一次為限。

目前家長委員會設有下列各組：

教育組	整合社區、家長資源、協助教學輔導、參與課程發展設計及出版通訊等事項。
活動組	籌辦親職教育、學藝、文康、休閒、體育及聯誼活動等事項。
諮詢組	設置專線接聽有關於學校行事、親子教育關係之疑難問題與學校聯繫等事項。
公關組	建立家長個人資料連絡網、爭取有關機構或熱心人士協助學校發展校務、排解社區或家長與學校或教師間之紛爭及策畫舉辦各種茶會、接待來賓等事項。
財務組	配合學校需要，以家長會名義籌募經費及管理、運用經費等事項。
服務組	協助學校募集學生家長或社區人士成立志工服務隊，協助交通導護、圖書管理、維護校園環境及支援教學等服務性等事項。

前項各組組長，由家長會長（以下簡稱會長）遴聘家長委員擔任之；組員由組長遴聘學生家長擔任之；任期均為一年，並得連任。

## 「上放學接送及路隊」管理說明

為了您我共同喜愛的孩子的安全，以下規定請您配合，不便之處請見諒，謝謝您的合作

- 1、本校規範上學時間：上午 7:30~7:50。
- 2、上、放學交通崗導護糾察值勤：上午 7:20~7:50；中午 12:05~12:20；下午 16:05~16:20。
- 3、上學門口開放時間為上午 7:20 後，為了孩子安全，請勿讓孩子太早到校(7:30~7:50 為宜)，早到生須在校外等候；如學生遲到時請統一由 1 號門(中和路大門)進入，其他側門於 7:50 後皆會關閉。
- 4、放學接送孩子請注意時間，半天課是 12:00 開始放學，全天課是 16:00 開始放學。
- 5、學校上、放學規劃四個門可供出入：1 號門(中和路大門)、3 號門(南路游泳池側門)、5 號門(區公所側門)、6 號門(中和市民活動中心前)，請各位家長事先規劃並告知貴子弟上、放學路線及放學路隊門口，以利導師編排路隊。
- 6、家長接送區為 3 號門(南路)、5 號門(區公所)、6 號門(中和市民活動中心前)，請家長配合學校規定於接送區等待；1 號門口為步行接送區，門口通道禁止汽機車進入，不便之處，敬請見諒。

- 7、**學生外出**：學生進校後，於上課期間出校門，一定要有導師或由任課老師簽名核准之外出單，交給警衛查核後始可放行；並務必由家屬到校接送，孩子不可自行離校。
- 8、雨天時，**請學生一律自己穿著雨衣進入校園及教室**，請勿讓孩子攜帶及使用雨傘，以免雨傘尖端刺傷他人；本校人數眾多，**家長請勿替學生撐傘至校門口，請讓孩子自己穿著雨衣走進教室再脫掉**，避免造成門口擁塞及視線不良發生危險。
- 9、上、放學時請依交通崗指揮通過馬路，身教重於言教，家長如自行帶子女穿越馬路，一定要遵守紅綠燈號誌過馬路，以免造成危險及錯誤示範。
- 10、機車接送：請為您的孩子準備安全帽，校門外紅磚道嚴禁停放機車，機車勿騎上人行紅磚道，切勿違規跨雙黃線迴轉或逆向行駛。
- 11、汽車接送：請順向停車不並排，切勿違規跨越雙黃線迴轉或逆向行駛，並留意孩子下車的方向，教導孩子上、下車的安全知識。
- 12、本校1號門及3號門旁有設置學童上、放學接送機車臨停區，機車於上、放學期間停放該區域，車主不可離開，違者將有可能被

開立交通違規罰單。

13、各門口機車接送區應注意事項如圖示：

1號門**錯誤**的接送方式



1號門機車家長接送區



3號門**錯誤**的接送方式



3號門機車家長接送區



5號門機車家長接送區



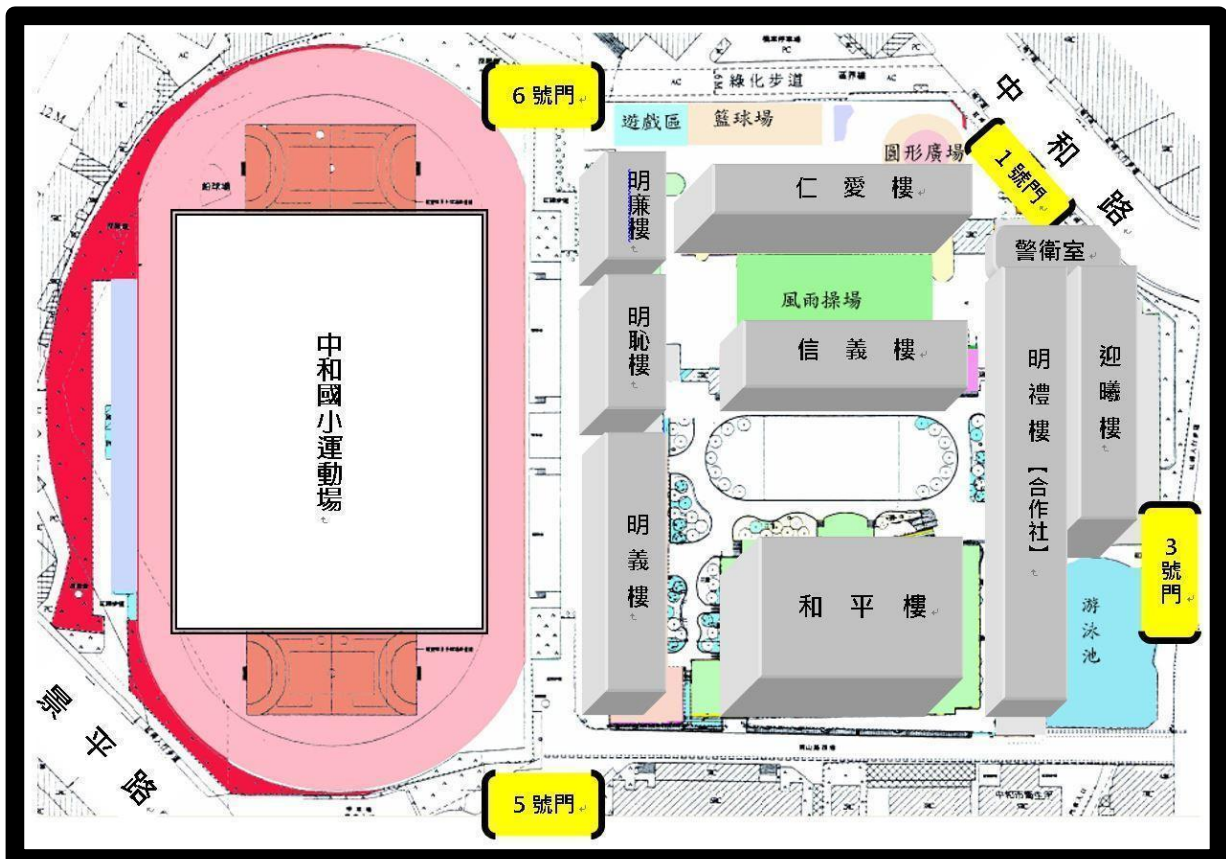
6號門機車家長接送區



## 校園安全地圖

1. 請家長向小朋友說明危險區域，對不該進出之區域，能愛護自身安全，請勿進入。禁止小朋友在此打球、穿越。
2. 各樓層之樓頂、地下室一律管制，未經許可，禁止學生擅自進入，以維安全。
3. 上、下樓層要注意行進之安全，切勿奔跑嬉戲，更不可坐在扶手滑行。
4. 1號、3號、5號門之電動門，不可任意靠近或碰觸玩耍，鐵捲門啟動時要安靜等候。
5. 走廊及樓梯是行進通道，禁止奔跑嬉戲；教室區包含和平樓中庭、樓層平台、走廊、中庭和園皆禁止打球。
6. 運動場四周較為隱密，除老師帶領，禁止學生自行前往。

**本校實施門禁管理：校園一律 7:20 後才開放，早到學生須在校外等候。**



## 教育部與中和國小「防制電話詐騙」宣導資料

■凡遇不明可疑電話，不論手機或市話，只要撥打「165」即可由警政署專人為您說明並研判是否為詐騙事件。

■家長接獲小孩（學生）被綁架電話或聲稱小孩發生緊急事故急需匯款等電話應採行之作為：

1. **懷疑**：對不准掛電話、現在就出門匯款等要求應保有戒心，請先行掛斷電話。對以其他假事故要求匯款應急之電話，先保有懷疑態度，詳細詢問來電者之身分、事故地點、原因、送醫情形、小孩特徵狀況等，若有可疑需查證之處，請記錄後先行掛斷電話。
2. **查證**：以電話聯絡(中和國小 22498488)導師、學務處及小孩好友，確認小孩是否平安在校。若遇假事故詐騙電話，除上述作為外，必要時應向醫院、警察局等求證。
3. **通報**：撥打 165 反詐騙諮詢專線尋求協助。

預防電話詐騙相關網址：內政部專屬網站~

<https://165.npa.gov.tw/#/>

## 教育部及中和國小「防制校園霸凌」宣導資料

霸凌事件國內外皆有，不僅是校園的問題也是社會的問題。因此，國內外有許多探討與研究，根據資料顯示，學生間的暴力鬥毆行為並不一定就是霸凌。教育部於 101 年 7 月 26 日發布校園霸凌防制準則，「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產

生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。校園霸凌事件均應經過學校防制校園霸凌因應小組確認。

同學遭受校園霸凌，應鼓勵受凌者及旁觀者勇敢說出來，可以向學校(專線 2249-8488)、導師、家長反映；向教育局 24 小時專線投訴(1999)；於校園生活問卷中提出或是向其他管道(警察、好同學、好朋友)述說。

學生間的霸凌行為與一般偏差行為都是需要我們重視並解決的問題，尤其霸凌行為對於學生身心發展有極大影響，因此疑似霸凌個案均須積極處理，校園霸凌的預防及處理刻不容緩。

本市高級中等以下校門口、家長接送區及周邊人行道，  
為全面禁用電子煙場所

有鑒於校園電子煙議題漸興，為加強管制兒童及少年使用電子煙，維護學生免於電子煙危害，自 107 年 1 月 19 日公告新北市高級中等以下學校禁用電子煙實施要點第 6 點，規定本市高級中等以下學校校內及校門口、家長接送區及周邊人行道禁用電子煙，各校應於入口處設置明顯禁用電子煙標示。於前述禁菸場所吸菸者，將依菸害防制法規定，處新臺幣 2,000 元以上 1 萬元以下罰鍰。



## 寶貝您的孩子 請配合學生書包減重活動

敬愛的家長：您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？為了孩子身體健康，選用書包建議注意下列事項，希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。

- 一、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的  $1/8$ （12.5%）。
- 二、書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- 三、空書包宜量輕，材質佳。
- 四、重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 五、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 六、學生上安親班之物品請另行處理(如，請安親班設置學生置物櫃)，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
- 七、盡量不要使用拖式書包（請考慮學生上、下樓梯之不便性）。

## 多元團隊·多元社團·多元發展

為了使學生的多元才能有展現的機會，本校有許多體育類、藝能類、服務性及童軍團隊，不但培養孩子知識外的另一才能，更常在各大小比賽中嶄露頭角。

本校目前籌組音樂性團隊分別為直笛團、合唱團、管樂團及弦樂團，在學校各項活動中常可看到他們的身影，聽到悠揚的樂聲，也在大大小小的音樂比賽屢傳佳績。合唱團於上學期 11 月底招收三至五年級學生，直笛團於 12 月初招收四年級學生，管樂團、弦樂團的成員涵蓋一至六年級學生，每年五月在校內招收一至三年級學生加入。

廣播性社團：「中和之音」則是每週二中午用餐都會聽到的好聲音，除了深受全校同學喜愛「心情點播」節目外，也會宣傳學校重大活動或時事的機會教育，其優異的表現更獲得國立教育廣播電台的青睞，定期獲邀至電台播報新聞。此團隊招收的學生以五年級為主。

本校童軍團包括三個階段：「稚齡童軍團」歡迎一、二年級學生參加，「幼童軍團」歡迎三至五年級學生參加，「童軍團」歡迎六年級學生參加。我們致力於透過團隊合作與生活體驗促進孩子全面發展。活動時間原則上為週六上午 09:00 至 11:00，每學期大約進行十次集會（具體日期依每學期初發放之團集會時間表為準），地點主要在中和國小校園。活動內容包括童軍歌曲、禮節、結繩技巧、營火生活、野外求生技能、體操和美術勞作等，並定期舉辦戶外露營活動，讓學生在自然環境中學習成長。

為促進親子共學並給予孩子最大的安全感，本年度一年級新生參加稚齡童軍團，需請家長全程陪同參與活動，這將是您與孩子共同創造專屬回憶的絕佳機會！招生將於學期初開始，家長可到學務處索取報名表格。這是一個絕佳的機會，讓學生在戶外探險中建立自信，並與同儕一同享受學習的樂趣。

學校另有美術與工藝團隊，每隔年 5 月輪替招考即將二升三年級的學生，由各班導師推薦 2 至 3 位具有藝術、操作專長與熱情的學生參與甄選；主要參加每年新北市學生美展比賽與全國兒少陶藝獎競賽。結合美術、複合媒材、陶藝等各種藝術課程創作，激發學生的直覺、推理與想像，促進其創意及思考的能力，也開啟對藝術人文的好奇與探索。

除了專業的團隊外，還為學生準備多元化藝能活動社團，讓學生多加嘗試不同的領域，激發不同向度的潛能，更提供家長在課後的另一個選擇。依照課程性質，大約可分下列幾類：(須以該學期實際社團教師開課課程為主)

體育類社團：匹克球、羽球、扯鈴、桌球、直排輪、跆拳道、雙球(手球與足球)...等。舞蹈性社團：綜合流行舞蹈、舞感律動、創意 MV 舞蹈...等。音樂性社團：烏克麗麗等。藝術性社團：卡通黏土捏塑、繪畫、漫畫、書法、創意手作...等。科學/邏輯思考性社團：圍棋、益智積木、桌遊、AR 實境與程式計算、科學好好玩...等。

本校藝能活動班社團招生委外辦理，上學期開學初公布班別及進行招生，上學期期末則是進行寒假育樂營、下學期課後社團招生報名，下學期期末則是進行暑假育樂營招生報名，相關訊息公告於

學校網頁(線上系統報名)，請家長依照孩子興趣、社團條件選擇。

透過提供與課業不同的學習材料，期待多才多藝的種子就此在中和發芽與茁壯，讓更多的學生能徜徉在學習的樂趣之中。

- 行政公告
- 研習資訊
- 人事專區
- 學生社團介紹
- 出租場地介紹

### 中和國小團隊及社團簡介

 <b>管樂團</b> 新北市中和國小	 <b>弦樂團</b> 新北市中和國小	 <b>直笛團</b> 新北市中和國小	 <b>合唱團</b> 新北市中和國小
 <b>工藝團隊</b> 新北市中和國小	 <b>美術團隊</b> 新北市中和國小	 <b>中和之音</b> 新北市中和國小	 <b>童軍團</b> 新北市中和國小
 <b>手球隊</b> 新北市中和國小	 <b>田徑隊</b> 新北市中和國小	 <b>游泳隊</b> 新北市中和國小	 <b>樂樂棒球隊</b> 新北市中和國小



<https://www.jhes.ntpc.edu.tw/>

## 健康中心新生相關事項說明 & 護理師的叮嚀

1. 開學後必須繳交學童"兒童健康手冊"內之預防接種時程及紀錄表影印本(請印成A4大小，非A4尺寸不易辨識，請參閱影印範例說明)，我們將檢查學童於學齡前完成之接種疫苗狀況，如有未完成接種之疫苗的學童，健康中心於資料建檔後將通知家長帶小朋友前往衛生所或醫療院所補接種。在收到學校通知前請勿自行帶至院所施打會被拒絕。
2. 為了解學童健康狀況及必要之緊急聯絡事項，將發放學生健康狀況調查暨緊急事件聯絡表，請家長務必詳細填寫，個人疾病史請據實以告，方便必要時供參考及處理之用。
3. 本校後送責任醫院為雙和醫院，學生因意外需就醫時會優先後送至該院，望家長知悉。
4. 學童如罹患傳染性疾病，(例如:腸病毒.水痘,流感...等)請主動聯繫導師，以利學校疫情控制。
5. 若您的孩子有特殊疾病，(例如: 糖尿病,心臟病,氣喘,癲癇...等)請主動與健康中心護理師聯繫，並請提供孩子最近就醫時的處方箋給學校護理師。我們才能建檔掌握孩子的健康狀況，在必要時可以給予及時協助。
6. 由於受到法令的規範學校在用藥有諸多限制。若您的孩子有需要用藥，(例如:感冒藥，眼藥)請家長備好醫師處方箋及醫囑單，讓孩子把藥品及醫師處方箋及醫囑單帶至健康中心，護理師才能協助給藥。
7. 學生平安團體保險目前採全國統一團體投保，學童於註冊時繳交費

用已含此保險費，於保障期間內有受傷門診、住院，或疾病住院等可申請理賠給付，相關內容請參考發給學生團體保險家長通知書。

8. 健康中心配合市政府教育局於一、四年級辦理學童健康檢查，相關細節將另行通知。

9. 學生在校受傷校方會由護理師進行檢傷分類及評估。評估後若需就醫，會依照傷病處理流程通知家長。由於法令規定執行醫療處置時需要監護人在場才能進行醫療處置。為維護學生就醫安全，請家長接到校方通知時務必配合到校，或與校方約定時間到達就醫之醫院。

10. 為了學童做好口腔保健，請家長配合為學童準備一個立鏡、一支牙刷及小漱口杯(不用牙膏)放置學校，學童於午餐後將立即以貝氏刷牙法做餐後潔牙工作。學校每週一次提供含氟漱口水在餐潔牙以後做漱口，以預防齲齒發生。健康中心也將邀請校牙醫每年幫每位學童做一次口腔檢查。

**依照教育局及衛生局對傳染病控制的規範，請務必配合自主管理規定如下：**

- (1) **確診腸病毒**之學童請務必在家自主管理隔離七天(含放假日)。
- (2) **確診流感**之學童請在家自主管理休息，至停藥後未再發燒滿 24 小時,再復課。復課後若孩子在學校身體不適,會通知家長帶回休息。
- (3) **水痘**需就醫並在家隔離至水疱結痂且沒有新的水疱產生為止方能復課。
- (4) 學童在校時，若感到身體不適或是進入健康中心時，請配戴口罩。



# 預防接種時程及紀錄表(黃卡)影印範例

1. 請用 A4 紙張橫式影印(如圖), 請依原尺寸, 勿縮小放大, 影印完請核對資料是否清晰且完整, 若有模糊處請務必用原子筆書寫清楚後交予導師, 以利核對。(若一張版面印不下, 可 2-3 張 A4 釘在一起)。**請於 9 月 4 日(星期五)前將黃卡影本交給導師。**
2. 檢查學童於學齡前完成之接種疫苗狀況, 如 9 月 1 日後有未完成接種之疫苗的學童, 請勿再自行帶至院所施打。健康中心於資料建檔後將通知家長帶小朋友前往衛生所或醫療院所補接種。

### 預防接種時程及紀錄表

姓名: [ ] 身分證字號: [ ]

出生日期: 民國 [ ] 年 [ ] 月 [ ] 日 性別: 男

聯絡地址: [ ] 電話: [ ]

戶籍地址: [ ]

母親姓名: [ ]

□民國 [ ] 年 [ ] 月 [ ] 日

基本資料  
需確實填寫完成

適合接種年齡	疫苗種類	劑次	預約日期	接種日期	接種單位
出生 24 小時內	B 型肝炎疫苗	第一劑			
出生滿 1 個月	B 型肝炎疫苗	第二劑	110/2		馬槽兒童醫院
出生滿 2 個月	13 價結合型肺炎鏈球菌疫苗	第一劑	110		馬槽兒童醫院
出生滿 4 個月	13 價結合型肺炎鏈球菌疫苗	第二劑	110/2		馬槽兒童醫院
出生滿 5 個月	卡介苗	第一劑	110		馬槽兒童醫院
出生滿 6 個月	B 型肝炎疫苗	第三劑	110		馬槽兒童醫院
出生滿 6 個月至 12 個月	流感疫苗 (每年 10 月起接種)	第一劑			白左關
出生滿 12 個月	流感疫苗 (初次接種需接種第二劑)	第二劑	110		右腿

\* 卡介苗建議接種時間為出生滿 5-8 個月。  
\*\* 未滿 6 歲初次接種流感疫苗應接種兩劑, 兩劑間隔四週以上, 其後每年接種一劑。國小學童於校園每年接種一劑。

### 預防接種時程及紀錄表 (續<sup>1</sup>)

適合接種年齡	疫苗種類	劑次	預約日期	接種日期	接種單位
出生滿 12 個月	麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗	第一劑			馬槽兒童醫院
出生滿 12 至 15 個月	水痘疫苗	第一劑	110/2		馬槽兒童醫院
出生滿 15 個月	日本腦炎疫苗 (活性減毒)	第一劑	110		馬槽兒童醫院
出生滿 18 個月	A 型肝炎疫苗	第一劑	110		馬槽兒童醫院
出生滿 18 至 24 個月	A 型肝炎疫苗	第二劑	110		馬槽兒童醫院
出生滿 1 歲至 2 歲	流感疫苗 (每年 10 月起接種)	第一劑			白左關
出生滿 2 歲至 3 歲	日本腦炎疫苗 (活性減毒)	第二劑	112.5		馬槽兒童醫院
出生滿 2 歲至 3 歲	流感疫苗 (每年 10 月起接種)	第一劑			白左關
出生滿 3 歲至 4 歲	流感疫苗 (初次接種需接種第二劑)	第二劑			白左關
出生滿 4 歲至 5 歲	流感疫苗 (初次接種需接種第二劑)	第二劑	114		黃紹基診所

\* A 型肝炎疫苗係由財團法人寶德公益慈善基金會捐贈, 實地對象為民國 106 年 (含) 以後出生年滿 12 個月以上之幼兒。  
\*\* 如幼兒經醫師評估接種公費不活化日本腦炎疫苗 4 劑時程, 請於本頁日本腦炎欄位註記 "知後買", 並於後頁 (續<sup>2</sup>) 空白欄位手寫接種紀錄。

### 預防接種時程及紀錄表 (續<sup>2</sup>)

適合接種年齡	疫苗種類	劑次	預約日期	接種日期	接種單位
出生滿 5 歲至 6 歲	白喉破傷風非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗	第一劑			
出生滿 5 歲至 6 歲	白喉破傷風非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗	第二劑			
出生滿 5 歲至 6 歲	白喉破傷風非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗	第三劑			
國中一年級	人類乳突病毒疫苗 (二價)	第一劑			
國中一年級	人類乳突病毒疫苗 (二價)	第二劑			

入學前這兩劑務必接種! ←  
請於 8/30 前完成接種! ←

備註:  
1. 表列為目前由政府提供之預防接種項目, 如有疑問請撥打各縣市衛生局...

# 營養午餐及幸福晨飽早餐申請計畫

## 一、營養午餐(本校與漳和國中共用自立廚房辦理供餐)

1. 本校經教育局核定為漳和國中自立廚房受供餐學校，經招標評選後辦理營養午餐相關事宜。
2. 餐具部分：**請為孩子準備可重複使用且檢驗合格之環保餐盒、餐碗及餐具，並用餐袋裝好，寫上班級、姓名等，不使用免洗餐具。**

## 二、幸福晨飽早餐補助計畫(符合資格者須主動提出申請制)

1. 新北市政府為減輕就讀本市公立高中職及國民中小學學生之就學負擔，辦理「幸福晨飽」早餐補助，讓學童安心求學及促進生長發育。若學生符合以下資格【①低收入戶 ②中低收入戶 ③學生本人領有身心障礙手冊 ④學生本人領有弱勢兒童少年生活補助證明者⑤家庭突遭變故(經導師家訪符合實際經濟弱勢需求者)】，由學校發給申請書，有需求者請學生家長於規定期限內填寫完成後，交由導師轉交學務處環教組提出申請；符合資格但無需求者不須申請。
2. 提出申請待審核通過後，以依教育局核定方式進行兌換。倘上述資格補助有異動，也請家長主動與導師聯繫，將資源留給真正需要的孩子，謝謝您。

# 學生體育活動須知與體育團隊介紹

## 1、活動時間與空間

請提醒孩子下課時間進行簡單的身體活動即可，勿進行劇烈運動，並且記得先上廁所、喝水及進行洗手等個人清潔工作。

學校的運動空間，包含風雨操場、光電球場、大門口前籃球場與遊戲場，以及學校後方大運動場等，非上述的活動空間，禁止學生進行奔跑、跳躍、球類等等體育活動，以免發生危險。



## 2、體育活動服裝

請家長們參考日課表，學生如上課日有安排體育課程，則請學生穿著運動服、運動鞋，並攜帶水壺（如遇週三便服日則建議仍穿著輕便易活動服裝，避免穿著裙裝）；運動褲不宜過大，避免滑落。請選擇輕便的運動鞋，避免穿涼鞋、皮鞋、有跟休閒鞋等參與體育(戶外)課程。

## 3、游泳課程

本校游泳課程安排為四、五、六年級實施，一、二、三年級學生如有學習游泳需求，可自行聯繫本校游泳池課後教學，聯絡電話：2249-2688，信仰體育有限公司。

## 4、運動校隊招生

**游泳隊：**招收三年級新進培訓選手，三至四年級依能力測驗入隊。

**手球隊：**招收三、四年級培訓選手，五、六年級甄選體育班正式選手。

**田徑隊：**招收五、六年級正式選手。

**樂樂棒球隊：**招收五、六年級正式選手。



## 新北市中和國小推動服務學習計畫～給一年級家長的一封信

敬愛的家長，您好：

「**做家事，可增加孩子的競爭力。**」

在多元化的環境中，學生在學校除了學習應有的知識技能之外，更重要的是品格的培養，學習團隊精神、溝通與服務的人文素養及謙卑的態度，使之成為習慣和生活態度，才能去面對多變的人事物。根據研究，**孩子從小做家事，不僅可讓孩子養成勤勞的習慣，更可以從中學到許多生活上的技能，進一步獲得自信心與發展良好的人際關係，同時，家人間的感情更加密切。**從做家事中，孩子可以培養分析、判斷、尊重以及負責任的態度。

學生在服務中獲得自我成長和增加了解社會的機會，在服務過後做反省與內化思考，以激發未來關懷社會的責任感。「服務學習」係教育部品德促進方案之一，以期達到品德教育「行善」之目標。而我們也期許中和的孩子在師長與家長共同指導下能達到下列目標：

1. 養成學生從小主動分攤家事、服務他人的責任感與關懷家人的美德，進一步體諒與感恩。
2. 增進學生服務他人的習慣與技能，建立服務的人生觀，體會服務的喜樂，肯定自我價值，  
並從社區服務中增進生活知識。
3. 培養學生關懷生活環境，熱心公共事務之社區意識，並以服務回饋家庭、學校及社區。

◎實施方式：分成家事服務、學校服務和社區服務三方面

項目	顏色	使用期限	認證者	低年級	中年級	高年級	服務內容和記錄辦法	獎勵辦法
一家事服務	淺黃色	每生每月一張或數個月使用一張	家長	每月目標滿 200分鐘	300分鐘		舉凡在家中為全家人的家務事，如:掃地、拖地、倒垃圾、刷廁所、擦桌椅、收拾碗盤物品、洗碗、洗晾衣服、挑菜洗米等，都可就其認真服務時段予以記錄。	※兩個月統計一次，由導師統計家事服務達標準者，進行摸彩活動。 ※各班期末

二 學校 服務	綠色	有需要者請至訓育組領用	師長	自由參加	每學期目標 6 小時	<p>※建議可以班級為單位做學習服務，參與學校服務或由學生發揮創意討論服務項目與內容後實施。</p> <p>※協助師長進行公務，凡認真負責者均可核發時數，如：學生自治會、交通隊、糾察隊、愛心服務隊、學生朝會旗手、司儀、處室服務、環保大使、體育器材室服務、班級幹部、廁所大掃除用心、資源回收義工服務均可。</p>	<p>擇優五名發給<b>熱心服務獎狀</b>。</p> <p>※服務狀況列入<b>生活或綜合活動</b>領域成績參考。</p> <p>※「<b>服務學習經驗分享單</b>」置於學務處，歡迎學生參與，學期中隨時領取表件及交件，於學期末進行展覽。</p>
三 社區 服務	藍色	有需要者請至訓育組領用	社區單位或師長	自由參加	每學期目標 1 次	<p>◎服務內容：</p> <p>※勞動服務：於學校鄰近社區從事環保、清潔、掃街、淨灘、綠美化等工作。</p> <p>※關懷鄉里：對教養機構、慈善團體提供關懷與協助。</p> <p>※公共服務：參與政府、醫院、圖書館等志工服務。</p> <p>※發展社區文化：學生從事社區藝文展演、文化與自然保存保育與推廣活動。</p> <p>※可由老師、社團集體辦理，也可以自行帶孩子前往社區進行服務，將社區服務學習護照交給該單位做認證。</p>	<p>擇優五名發給<b>熱心服務獎狀</b>。</p> <p>※服務狀況列入<b>生活或綜合活動</b>領域成績參考。</p> <p>※「<b>服務學習經驗分享單</b>」置於學務處，歡迎學生參與，學期中隨時領取表件及交件，於學期末進行展覽。</p>

感謝家長們的支持和配合，相信在我们攜手努力下，中和每個孩子都能擁有豐富、快樂與懂得付出關懷的服務人生!

與您共勉~「**點燃蠟燭照亮他人者，必不會給自己帶來黑暗。**」

---美國第三任總統 Thomas

Jefferson

# 新北市中和區中和國民小學 115 學年度志工招募調查表

敬愛的家長們：

誠摯的邀請您加入中和國小志工的行列，用您的愛心和我們攜手共同為孩子營造更優質的學習環境，讓孩子在幸福中成長、茁壯。我們將盡可能地為志工們舉辦各項成長營或聯誼活動，讓所有志工在付出愛心與關懷的過程中，同時也能獲得成長的喜悅。衷心感謝您的付出！

◎歡迎時間允許的家長們能踴躍加入中和志工的大家庭，謝謝！（如果您能於百忙之中抽空參與，服務時段內請勿攜帶幼兒到校以維護安全，謝謝您的配合。）

學生：（ ）年（ ）班（ ）號 家長已是學校志工，下列表格免填。

組別	勾選欄 (可複選)	服務內容(可任選項目)	需求 人力	服務時間 (視實際情況調整)
圖書館		協助圖書整理、排架。	3	週一 13:30~15:30 週二 13:30~15:30 週四 10:00~12:00
		低年級故事屋「說故事」服務。	3	視低年級進館狀況安排
交通安全維護		中和/南山路四巷口(三號門側)	不限	上午 7:20~7:50 中午 12:00~12:30 下午 16:05~16:30 視服務時段、崗位情況安排
		景平路市公所前巷口(五號門側)		
		泰和街口(玉山銀行側)		
環保組		協助資源回收及整理等相關事務。	3	週一、週四 7:50~8:50
校園綠化美化		校園花木修整。	不限	週三上午 7:30-9:00
體育/泳池 器材組		游泳池守望員 (需先參加守望員訓練課程才能擔任)	不限	視游泳課狀況安排 上午第 1-4 節課 下午第 5-7 節課
補救教學		協助輔導學業成就低落學童。	不限	週一至週五(自選 2 天) 上午 8:00~8:40(高中職以上學歷)
幼兒園		維護幼兒安全抵達教室及協助幼兒拿睡袋。	6	週一至週五 每日 7:30~08:30
		協助中小班餐後教室清潔以利午睡(113 學年度松鼠家、大象家，共 2 班)。	2	週一至週五 每日 12:00~13:00 (時段任選, 歡迎複選喔!)

我能擔任志願服務人員，已勾選服務內容。(請繼續填寫下列資料)

家長姓名		聯絡電話	(住家)	(公司)
住 址				
子女姓名	1. _____	( ) 年	( ) 班	( ) 號
	2. _____	( ) 年	( ) 班	( ) 號
	3. _____	( ) 年	( ) 班	( ) 號
♦如果您有兩個以上孩子就讀本校，請將他們的班級姓名填妥，由較高年級的孩子將此表交給導師。				

備註：1. 本表請填妥交回輔導處，謝謝！

2. 各組服務時段，待志工隊籌組完成後，另行協調編排。

# 志工服務組別及工作內容

一、		<b>圖書館組</b> ：週二上午及週四上午（視班級申請時間為主）說故事媽媽。
二、		<b>補救教學組</b> ：週一至週五(自選2天)上午8:00~8:40，輔導學業成就低落學童。
三、		<b>大愛故事媽媽</b> ：品德教育故事~認真負責誠正信實 同理心合作環保教育反毒宣導--等
四、		<b>彩虹生命教育組</b> ：週一至週四(自選1天)上午8:00~8:40，運用專業教案、繪本、活動，帶領孩子學表達、懂尊重，透過討論與反思，學習生命教育養成好品格。
五、		<b>南山路、中和路交通安全維護組</b> ： 維護學童上、下學時間安全。
六、		<b>景平路交通安全維護組</b> ：維護學童上、下學時間安全。
七、		<b>泰和街口交通安全維護組</b> ：維護學童上、下學時間安全。
八、		<b>健康中心組</b> ：每週一至五早上8:00至下午16:00。 協助校護幫學生簡單傷病處理及電腦系統傷病登記。
九、		<b>環保組</b> ：週一、週四 7:40~8:40協助資源回收及整理等相關事務。
十、		<b>游泳/器材組</b> ：視游泳課狀況安排，擔任游泳池守望員（需參加守望員訓練課程）。
十一、		<b>幼兒園組</b> ：週一至週五(每週到校1-2次) 每日8:00~9:00維護環境清潔/ 週一至週五每日11:30~12:30（浣熊家、金魚家） 每日11:50~12:50（白兔家）協助班級餐後教室清潔。
十二、		<b>綠化組</b> ：週一至週五上午7:30-9:00校園綠化、花木修整，環境保護。
十三、		<b>食育組</b> ：週四、週五10:00-12:00協助五年級pizza課程/ 協助六年級咖哩飯課程。
十四、		<b>情緒教育EQ組</b> ：週一至週五上午8:00~8:40(任選) 運用系統化教案，進行低年級情緒教育課程

# 新北市學童護眼方案說明書

親愛的家長：

您好!臺灣學童近視的比率遠高於歐美國家，研究發現年紀愈小罹患近視，日後發生高度近視（度數大於 500 度）的機會更大。高度近視患者易有視網膜病變、早發性白內障及青光眼等問題。

就讀或設籍本市國小 1 至 6 年級之學童，可至合約眼科醫療院所索取或至 本局網站(<https://www.health.ntpc.gov.tw/>首頁/主題專區/健康促進/兒童保健/視力保健服務)下載填寫「家長通知及同意書」及「視力檢查個案紀錄表」，即可接受醫師每年一次免費(含免掛號費)的「完整視力檢查」。篩檢之個案記錄表可代替學校之「視力健康檢查複檢與矯治回條」(紅單)，不需重覆篩檢。

若您同意貴子弟參加本計畫，請填寫本單內貴子弟之基本資料，以利提供身分辨認，並授權提供貴子弟的檢查、治療、學籍（班級、姓名、生日、身分證字號）等資料及您的聯絡電話，本計畫之個人資料將採流水序號進入資料庫，以確保資料保密性。

視力檢查時使用散瞳劑後，受檢學童將會有 6 至 8 小時無法看清遠、近物 及畏光現象，有少數學童可能會發生暫時性眼壓升高，此為短暫的情況，會自然恢復正常，若症狀持續或增加，應盡速就醫；此外，專業的眼科醫師也會詳細檢查眼部結構，提供貴子弟最佳的視力評估。

## 合約眼科醫療院所名單

54	中和區	里安眼科診所	235	新北市中和區員山路271-1號	3234-7111
55	中和區	信望愛眼科診所	235	新北市中和區中和路468號	8660-1760
56	中和區	張偉哲眼科診所	235	新北市中和區圓通路37號	2247-0600
57	中和區	中和大愛眼科診所	235	新北市中和區景新街410巷2號	8668-3113
58	中和區	中和興南大學眼科診所	235	新北市中和區安樂路3號	0800-881-558
59	中和區	永安眼科診所	235	新北市中和區宜安路129號	2949-0178
60	中和區	尚明眼科診所	235	新北市中和區復興路260號1樓	2242-8958
61	中和區	精湛眼科診所	235	新北市中和區景新街450號1樓	8943-2567
62	中和區	雙和諾貝爾眼科診所	235	新北市中和區中山路二段30號1樓	2243-9666
63	中和區	中和雙眼明眼科診所	235	新北市中和區興南路二段31巷6號	2941-2639
64	土城區	祐生眼科診所	236	新北市土城區中央路二段223-9號1樓	8261-4588
46	永和區	李廣德眼科診所	234	新北市永和區中正路643號1樓 647號2樓	2929-0678
47	永和區	博宏眼科診所	234	新北市永和區中正路514號	2926-6599
48	永和區	王新亞眼科診所	234	新北市永和區中正路81號	2942-5123
49	永和區	德美診所	234	新北市永和區中正路455之1號	2927-3001
50	永和區	永和大學眼科診所	234	新北市永和區永和路二段235號	2923-5058
51	永和區	蔡維中眼科診所	234	新北市永和區民權路30號	2941-2080
52	永和區	頤康診所	234	新北市永和區中和路581號	2926-1259
53	永和區	雙和聚英視光眼科診所	234	新北市永和區安樂路242號2樓	2929-2020

資料來源: 新北衛生局

<https://www.health.ntpc.gov.tw/archive/file/5paw5YyX5biC5a2456ul6K2355y85pa55qGI5ZCI57S>

E55y856eR6Yar55mC6Zmi5omA5ZCN5ZauKDE0NOWutikxMTUwMjl2LjYxNTIzMTk4MQ==.pdf

## 衛生福利部

### 國小學童窩溝封填補助服務方案 【醫事機構】 家長通知書

親愛的家長，您好！齲齒為兒童常見的主要健康問題，兒童的口腔健康狀況不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆牙的生長、發育。學童恆牙第一大白齒的咬合面非常容易發生齲齒，佔所有齲齒近50%。研究顯示，窩溝封填為預防牙齒咬合面齲齒的有效方法。

衛生福利部為照顧學童口腔健康，將原本只提供弱勢兒童（低收入、中低收入、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區國小一、二年級學童）的恆牙第一大白齒免費窩溝封填服務，全面擴大至國小學童。

凡國小學童，可至牙科醫療院所由專業牙醫師提供恆牙第一大白齒免費窩溝封填防齲服務（恆牙第一大白齒須完全萌出才可施作，最多施作四顆）。另學童在恆牙第一大白齒封填後6個月及12個月時，要回牙科醫療院所，由牙醫師進行評估檢查，以及為新萌出的恆牙第一大白齒進行窩溝封填（請先與牙科醫療院所約診；接受服務當日，請記得攜帶健保卡）。

窩溝封填是常規的牙科治療與預防齲齒的方法，但有少數接受窩溝封填施作者可能於施作過程中，或於接受施作窩溝封填之後，有短暫之咬合異物感；或是部分已經齲齒的牙齒，不適合施作窩溝封填。若有上述情形，均會由牙醫師依其專業立即做適當的建議及處置。

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

# 我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 低年級 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

## 低年級的孩子

低年級的孩子因面臨從學齡前到學齡階段的轉換期，生活作息、規範和人際都有許多的改變，家長可以怎麼做來幫助孩子適應呢？我們都知道大人的管教對孩子的影響深遠，但該如何做，對孩子才是好的呢？

孩子的成長需要陪伴，但是工作與家庭忙碌的雙薪家庭家長，常常感到沒有時間陪孩子，也沒有辦法在孩子放學時接他回家，該怎麼辦？



## 《我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊》

關於這本手冊

這是一本為國小家長所準備的手冊，  
它的設計理念是：

1

從可能困擾家長的親職問題面著手。

2

放置於該年級的問題，表示在該年級經常發生  
但不代表其他年級不會發生。

3

透過家長對個人、孩子及親子互動的檢視，  
了解自我親職教育的需求。

4

藉由簡單的說明，家長能快速正  
確的學習親職知能與技巧。

- 這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、  
審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員  
合作完成。

- 我們共同努力的信念是 ——  
協助家長在親職的路上得到更多的啟發，  
讓孩子的成長更健康快樂。

## 目錄

我的孩子可以適應學校的生活嗎？	8	我沒有時間陪孩子，怎麼辦？	34
我該如何成為稱職的家長？	12	如何引發孩子的學習動機？	36
我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？	16	如何培養孩子創造思考的能力？	38
我該如何教導孩子保護自己？	20	如何選擇一個適合我家孩子的安親班？	40
如何培養孩子良好的生活習慣？	22	從何處獲得孩子教育的相關資源？	42
如何鼓勵孩子發展自己的興趣？	24	我為何要參與孩子學校的活動？	44
我的孩子很黏人，怎麼辦？	26	我的孩子沒有耐心，該如何是好？	46
我是個「放羊」的家長嗎？	28	如何和孩子一起談心？	48
孩子的特質我了解嗎？	30	我和我的配偶教養觀念不同，怎麼辦？	50
我的情緒會影響到孩子嗎？	32	如何讓孩子學會關心祖父母？	52

# 我的孩子可以適應學校的生活嗎？



許多低年級學童的家長都擔心孩子在學校的適應，如果你也是其中之一，那我們先來了解孩子的學校適應吧！

請依孩子的情形回答以下的問題：

## 生活適應

- 會自己穿脫衣服、鞋、襪。
- 知道如何使用學校廁所。
- 能自己整理書包。

## 學習適應

- 了解老師的上課內容。
- 會按時完成功課。
- 能專心上課。

## 常規適應

- 上課時要做其他事情，會先經過老師的允許。
- 上課時不隨便走動或說話。
- 知道學校的相關規定，如上課不應該隨便吵鬧。

## 人際適應

- 會與其他同學一起玩。
- 在班上有好朋友。
- 會幫助其他同學。

- 如果以上每個主題中的選項，你的孩子一半以上都能做到，不用擔心！他很快或是已經可以適應學校的生活了！
- 如果以上大部分選項，你的孩子都不能做到，及孩子有下列行為，表示他還沒準備好。不要氣餒，給孩子一些時間。
  1. 抗拒上學。
  2. 注意力不集中。
  3. 有時不小心會大小便在衣服上。
  4. 與主要照顧者分離時嚴重哭鬧。

## 如果你的孩子是 將入學的新生， 建議你可以這麼做：

- ① 建立生活規範：如引導孩子整理書包、制服，或是在固定位子做功課等，都能逐漸讓孩子練習自我管理。
- ② 培養孩子專注力：找出親子能一起玩的事，如玩桌遊、讀繪本、戶外健行等，可增進孩子的專注力，還可促進親子間良性互動。
- ③ 事先告知孩子學校的相關規定：以減少孩子在學校生活適應的挫折。
- ④ 認識學校環境：可在開學前，帶孩子認識校園及附近環境，降低對環境的陌生感。
- ⑤ 教孩子學習使用學校的廁所：帶孩子實際練習或使用學校廁所。

## 如果你的孩子是 低年級的學生， 建議你可以這麼做：

- ① 培養早睡早起、良好身心狀況較容易適應學校；避免攝取高熱量、糖果、或含咖啡因、人工色素的食物，以降低對睡眠的影響。
- ② 每天與孩子互動至少 20 分鐘，可一起準備餐點、做家事、看書、玩桌遊、到公園跑跳。在互動過程中了解孩子在學校的適應情形。
- ③ 教孩子學習簡單的清潔工作，以因應學校環境清潔的需求。
- ④ 參與學校活動，建立良好親師關係，並能了解孩子在學校的情形。
- ⑤ 邀請同學到家中來玩，增加孩子與同學的互動機會。

# 我該如何 成為稱職的家長？



每個孩子都有個別差異，  
我應該如何摒除自己不合理的信念？又該如何成為稱職的家長？

讓我們先來了解自己是否有以下的看法：

- 1. 好的家長對孩子的教養方式「必須」受到他人的贊同。
- 2. 如果孩子做錯事，家長必須對孩子的行為負責。
- 3. 孩子如果有「好的家長」他們自然就會長得好。
- 4. 不論孩子具有什麼樣的人格特質，好的家長都能夠教養的很好。
- 5. 沒有壞孩子，只有壞家長。
- 6. 家長都是成熟的大人。
- 7. 「愛」可以使家長有良好的教養行為表現。
- 8. 孩子應該感謝家長所給予他們美好的一切。
- 9. 教養孩子雖辛苦，但世界將因此變得更好，家長應該無怨無悔。

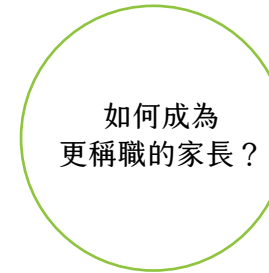
以上都是家長常有的教養看法，  
但並不完全正確！

了解自己的看法後，  
再檢視一下自己的管教方式，  
較傾向於下列哪一類型家長？

- ( ) 1. 我對孩子行為或課業有嚴格的要求，  
對規範訂定不需與孩子討論。
- ( ) 2. 我對孩子沒有要求，只要他高興就好。
- ( ) 3. 我認為孩子自己應學習生存之道，  
不需花時間在孩子身上。
- ( ) 4. 我的要求多半都會與孩子討論，並說明原因。

對照右表，即可知  
你大概屬於哪一類家長

- 從與孩子相處中學習成長，才是稱職家長的不二法門。



### ① 嚴格型

1. 學習傾聽孩子的意見。
2. 多鼓勵以及稱讚孩子。

### ② 放任型

1. 給予一些必要性的規範。
2. 讓孩子學習與人相處的尊重。

### ③ 忽略型

1. 多表達對孩子的關愛。
2. 學習回應孩子的需求。

### ④ 民主型

你已是不錯的家長，但依然  
可以想想如何會比現在更好！

無論你是哪一類型的家長，都應朝向「成為更稱職的家長」  
而調整教養方式，你可以這麼做：

1. 讓孩子感到被愛、被接納。
2. 適時給予孩子鼓勵。
3. 放棄完美主義，讓孩子在失敗經驗中學習解決問題的能力。
4. 激發孩子內在天分。
5. 確保孩子健康，鼓勵多運動。
6. 自我反省，以身作則。

# 我的孩子無法融入 群體生活，怎麼辦？



孩子在進入小學的環境後，如果無法融入群體生活，  
可能讓孩子的學校生活覺得寂寞與孤單。  
你知道孩子在學校的情形嗎？

我們可以從下面孩子行為的一些跡象來了解：

- 1. 很少和同學互動，大部分時間都是自己一個人。
- 2. 曾抱怨同學都不喜歡他、遭受同學排擠。
- 3. 常常說在學校沒人和他玩。
- 4. 未經同意就隨意拿走他人的東西。
- 5. 在大眾的場合下顯得很不安，害怕面對群眾。
- 6. 常以攻擊的行為解決問題。
- 7. 回家很少提到與同學間的相處。

如果你的孩子  
有上述的情形之一，  
孩子在同儕互動中  
可能已遭遇到了困難！

## 我該如何協助孩子融入群體生活？

- ① 每天抽空和孩子聊聊學校生活，並和學校老師保持適度的聯繫。
- ② 和孩子一起找出問題，幫他一起想對策。

問題類型	對策
太過於害羞、內向，在團體中很少表示自己的意見。	鼓勵孩子勇於表達自己的意見，請老師協助引導孩子參與團體的活動。
太過霸道、愛生氣、自我中心，不懂得尊重、輪流及分享的觀念。	讓孩子了解群體生活與個人生活的差異，協助孩子學習尊重他人及懂得分享。
環境、生活圈轉換而導致適應不良的情況。	協助孩子對新環境、生活圈的認識，除可增加安全感，更可促進良好的適應。

- ③ 提供孩子社交的機會，適時引導孩子與他人互動的方式。
- ④ 教導孩子人際互動、群體生活的一些禮儀與規範。

交朋友可以讓孩子感到快樂，與他人有連結、有歸屬感，但他們並不是天生就知道如何建立良好的友誼關係，而是必須透過學習而得。

# 我該如何教導孩子 保護自己？



翻開報章媒體，和兒童安全相關的社會案件屢見不鮮。另在日常生活中，如帶孩子外出，可能因上廁所等因素，而使孩子得短暫離開成人的視線；或家長因工作等因素，無法親自接送孩子等。此時該如何教導孩子保護自己？

在哪些情況，該提醒孩子要特別留意保護自己？

- 1. 當有陌生人接近搭訕或要求協助時。
- 2. 當孩子必須獨自走路回家時。
- 3. 孩子離開家長視線範圍時。
- 4. 因家長工作關係，孩子常獨自在家。
- 5. 若有人要觸碰孩子身體，或要求孩子摸對方身體時。

以上的情形都應提醒孩子要特別留意自身的安全！

## ● 該如何教導孩子保護自己？

- ① 提醒孩子除了小心陌生人的搭訕之外，也不要收取他人的禮物，避免受到利誘。
- ② 上下課走路回家時，盡量找同學作伴，並提醒孩子不走暗巷小路。
- ③ 帶孩子外出活動或購物時，家長應讓孩子在自己的視線範圍內，並隨時觀察周遭的環境是否安全。
- ④ 教導孩子，當獨自在家時，不開門讓外人進到家中；必要時打電話報警求救。
- ⑤ 以孩子理解的方式，教導孩子對身體自主權的認知，養成愛護自己身體的態度。

# 如何培養孩子良好的生活習慣？



我們都希望孩子能從小養成良好生活習慣，然而生活習慣不論好與壞都是在日常生活中累積而成，家長在繁忙之餘該如何引導孩子養成良好的生活常規呢？

請檢視孩子在日常生活中的行為表現：

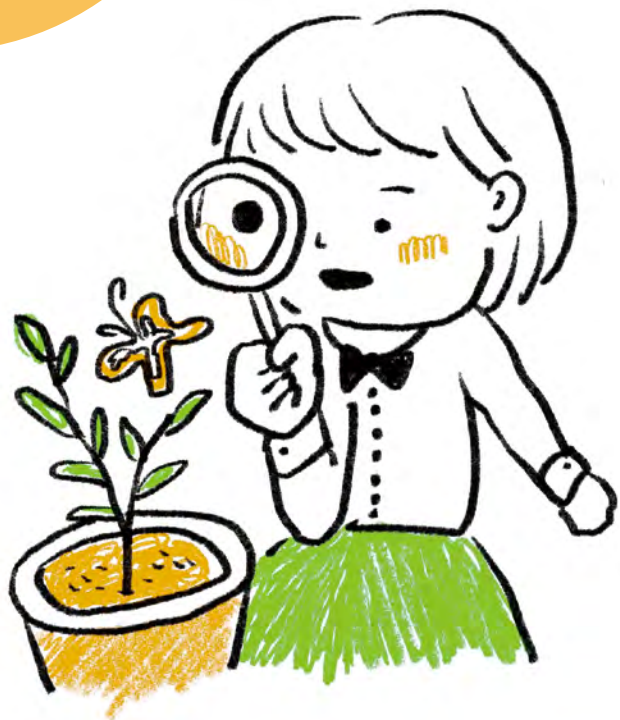
- 1. 放學回到家，鞋子及書包常隨意擺放。
- 2. 個人或家中的物品使用後常任意亂丟，不會物歸原處。
- 3. 個人衛生工作如刷牙、洗臉等，常需一再催促後才開始動作。
- 4. 很少主動分擔家務事。
- 5. 出門或返家很少會告知長輩並問安。

如果你勾選大部分的選項，很明顯的，孩子尚未養成好的生活習慣。

## ● 如何協助孩子培養良好習慣？

- ① 家長應先「以身作則」，身教是培養孩子良好習慣的起步。
  - ② 不要讓孩子以功課為由，而忽略生活技能、常規、禮儀等。
  - ③ 可透過與孩子討論，讓孩子知道，培養好習慣的重要性，並使孩子了解好習慣的養成是他應盡的責任。
  - ④ 當發現孩子有不良行為或習慣時，應以堅定的態度予以導正，使孩子知道他的行為有改善的必要。
  - ⑤ 在孩子習慣尚未養成階段時，除了可稍加提醒外，也可陪著孩子一起做，全家人共同養成好習慣。
- 良好生活習慣的養成，需要有堅定、溫和且具持續性的行為態度。

# 如何鼓勵孩子發展自己的興趣？



家長常會關注孩子的課業，而忽略了孩子其他方面的能力，但學校課業只是幫助孩子建立基本能力，生命的幸福感不單是在學業上的培育，興趣的培養可拓展孩子的視野，讓孩子生命更寬廣。

我們可以從哪些跡象來觀察孩子的興趣？

- 1. 對某些特定事物常感到好奇。
- 2. 願意花時間在感興趣事物上做學習，能以快樂或輕鬆的態度接觸該事物。
- 3. 對感興趣的事物能有進一步的想法或持續深入學習。
- 4. 喜歡與家人或朋友談論感興趣事物。

如果你的孩子有以上大部分情形，你可以多給孩子一些鼓勵，孩子有你的支持，會更容易培養出自己的興趣。

● 如果還不知道孩子的興趣，可透過以下一些方式協助孩子培養興趣：

- ① 可在日常生活當中，觀察及了解孩子的特質及興趣。
  - ② 透過與學校老師聯繫，了解孩子在校的學習態度及興趣。
  - ③ 鼓勵孩子多接觸或探索新事物。
  - ④ 當發現孩子對某些事物有好奇心時，可陪孩子一起搜尋、查閱相關資訊或書籍。
  - ⑤ 協助孩子在學習中能獲得成就感，提高學習動機及其持續性。
  - ⑥ 對孩子感興趣的事物，提供適當的表現舞台。
- 興趣的培養需要長期持續性的進行，家長應陪伴及鼓勵孩子多方接觸新事物，並協助孩子在學習中發現興趣，在興趣中找到學習的動力，並能得到適性的發展。

# 我的孩子很黏人， 怎麼辦？



孩子上小學了，卻仍舊很「黏人」，做什麼事都無法自己獨立完成，有時甚至會找理由要大人全程陪著。

「獨立」是兒童期發展自信心的重要任務，忙碌的家長該如何協助孩子建立獨立性？

我和孩子的互動是否有以下的情形？

- 1. 孩子到了陌生環境就黏著我不放。
- 2. 親友聚會中，孩子總是跟在身旁，不太敢跟其他孩子互動。
- 3. 孩子發現家人不在身邊時就會感到很焦慮。
- 4. 孩子做任何事情都希望我陪在他身邊，很依賴大人。
- 5. 我擔心孩子發生意外，對於他的一舉一動總是瞻前顧後。
- 6. 孩子年紀還太小，送孩子上學一定要送到教室才放心。

如果你勾選的是 1~4，那麼孩子本身安全感不夠，人際互動經驗少；  
如果你勾選的是 5~6，那麼你的孩子是因為大人過度保護而黏人。

## ● 讓親子關係有點黏又不會太黏， 家長可以這麼做：

- ① 鼓勵孩子勇敢跨出他的安全範圍，擴大孩子人際交往圈。
- ② 當孩子接觸陌生環境時，事先讓孩子知道會有哪些人、事、物。
- ③ 讓孩子知道你在什麼地方，並相信你會按時接他回家。
- ④ 培養孩子可以自己獨立完成符合他能力的事。
- ⑤ 當孩子能獨立完成自己的事時，應給予適當的鼓勵，以增強孩子的自信心。
- ⑥ 孩子不可能永遠在家長的保護傘下成長，過度的保護將養成孩子依賴的性格，大人應該學習放手讓孩子更獨立。

● 孩子的獨立雖需要家長的耐心與教導，但更需要支持、陪伴、適當給予方法，孩子將會進步更快！

# 我是個「放羊」的家長嗎？



在親子關係中，大人不可以因為孩子年紀小，就忽視對孩子的諾言。  
雖然有時候承諾可能會因為某些因素而難以兌現，  
但家長都應給予解釋或補償，否則你的信用就會大打折扣。

你是孩子心中的放羊家長嗎？現在先來檢視一下：

- 1. 曾經為了安撫孩子而隨口答應他們的要求，最後卻食言。
- 2. 答應孩子的事常因突發狀況而變卦，事後未做任何補償。
- 3. 常常對孩子說：「好，下次，下一次我一定……」
- 4. 要求孩子說話要算話，自己卻常常因故說話不算話。
- 5. 曾答應過孩子的事，卻不放在心上，忘記了！

如果以上的情況常發生在你身上，可能會降低孩子對你的信任感喔！

## ● 家長說話不算話可能的影響：

- ① 降低孩子對家長的信任感，不再相信家長說的話。
- ② 孩子找不到規則的界線點。
- ③ 孩子可能學習到「說出口的話，就算沒做到也無所謂」。
- ④ 孩子認為只要賴皮就可以說話不算話。
- ⑤ 多次經驗累積，孩子學會鑽漏洞，再也不把家長的話當一回事。

● 提醒您 家庭是孩子社會化的第一個場所，家長的言行對孩子有深遠的影響，當我們要求孩子的同時也應該審慎檢視自己是否言行一致。

## ● 我該如何做才能避免成為「放羊」的家長？

- ① 記住對孩子的承諾。
- ② 當因故不能做到答應的事，應向孩子解釋，並找適當機會履行或與孩子溝通討論，另做安排。
- ③ 若事情過多，請將與孩子的約定紀錄在家庭行事曆中，並請家人提醒。
- ④ 工作絕不是生命中的唯一，應挪出時間完成對孩子及家人的承諾。

## 孩子的特質 我了解嗎？



現代的家長為了不讓孩子輸在起跑點，安排孩子上各類補習班，再不然就是買許多的練習卷讓孩子寫，希望孩子能出類拔萃。但你是否認真想過，你對孩子的要求是否符合他的特質呢？

與孩子的互動中你是否出現下列行為或想法呢？

- 1. 為了讓孩子高人一等，一定要送孩子到才藝班、補習班。
- 2. 孩子雖在某項技藝表現傑出，但學業表現才是最重要的。
- 3. 在家中孩子少有表達自己想法的機會。
- 4. 常拿其他孩子在學業上做比較，忽視自己孩子不同面向的表現。
- 5. 孩子只要功課表現好，其他方面應不會有問題的。

望子成龍、望女成鳳常是許多家長對孩子的期望，但上述的行為與想法對孩子不見得都是好的。提醒你！別忘了要聽聽孩子的聲音，讓孩子適性發展。

### ● 我可以如何了解我孩子的特質：

- ① 應接納、尊重孩子，不強求孩子參加他不喜歡的課程。
  - ② 不強迫孩子接受與其特質、發展不同的事物。
  - ③ 了解孩子的特質、激發潛能、適性發展，讓孩子找到適合自己的路。
  - ④ 不要勉強孩子達成家長的期望或完成家長的夢想。
  - ⑤ 思考對孩子的期望是否合乎他的能力、興趣、理想。
- 合理適度的期望可激勵孩子努力向前邁進；反之，過高的期望往往容易造成孩子難以承受的壓力。生活中常與孩子分享生命經驗，是建立親子相互了解的好方法。

# 我的情緒會影響到孩子嗎？



對於許多家長而言，有時候難免會因工作上的不如意與家庭壓力而有情緒的高低起伏。

此時如果你的孩子剛好有事情找你，你曾這麼說嗎？

- 1. 現在不要來煩我。
- 2. 吵死了！你沒看到我在忙嗎？
- 3. 去找別人，現在讓我靜一靜，可以嗎？
- 4. 我的事情這麼多，你為什麼就不能夠體諒我。
- 5. 你就不能乖一點嗎？待會再說。

情緒是會傳染的，不要忽略簡單的一句話或不經意的反應對孩子可能造成的傷害。

## ● 如何避免自己的情緒對孩子造成傷害？

- ① 不要將自己的情緒加諸於孩子身上，讓孩子成為無辜的代罪羔羊。
  - ② 特別留意自己情緒可能失控的時機，譬如：
    - (1) 和配偶吵架時。
    - (2) 工作不順利，遭受長官責備時。
    - (3) 身體感覺不舒服時。
    - (4) 很多瑣碎的事情需處理而感到疲累時。
    - (5) 孩子不停吵鬧，屢勸不聽時。
  - ③ 當察覺到自己的心情煩躁時，事先告訴孩子狀況，如「我現在覺得身體很不舒服」、「我今天上班被老闆罵了，心情不好」、「我覺得好累」，請孩子暫時先讓自己靜一靜。
  - ④ 避免用情緒性的字眼和孩子對話，如「要不是因為你，我現在也不會……」、「夠了沒！」「閉嘴，聽到沒有」。
  - ⑤ 學習情緒調節、找時間放鬆身心、適時紓解壓力。
- 小提醒：如果家長常因為個人的情緒而遷怒到孩子身上時，孩子會誤認為：「都是因為我不好，我錯了，所以大人才會這麼生氣」，要為成人的憤怒負責。一些孩子具有負向情緒、內心沮喪，或缺乏自信心的特質，有可能是家長有意、無意中所造成。

# 我沒有時間 陪孩子，怎麼辦？



孩子需要陪伴嗎？

現代社會雙薪家庭的普遍，忙於工作之際的你是否常無法挪出時間陪孩子，或者你覺得孩子已逐漸長大不需要陪伴。

以下是否在你家中常常發生？

- 1. 我沒有每天花時間專注地與孩子聊天或談心
- 2. 孩子常說：「你們大人每次都說忙，都沒有陪我們！」
- 3. 我常常把工作帶回家。
- 4. 我覺得孩子自己忙他們的課業，也不需要太多的陪伴。
- 5. 有時候我會一邊做家事一邊陪孩子。

● 當你無法有很多的時間陪伴孩子，至少你可以做到：

- ① 每天給孩子一個擁抱。
  - ② 告訴孩子你是愛他的。
  - ③ 每天 20~30 分鐘專注的與孩子談心。
  - ④ 當你在忙碌時，教導孩子學習等待，並於忙完事情後，確實的陪伴孩子。
  - ⑤ 邀請配偶共同陪伴孩子。
- 孩子的成长只有一次，稍縱即逝，親子互動時光是無可取代的。你與孩子分享愛，將來他也會將愛分享給世界。

# 如何引發孩子的學習動機？



許多家長都希望孩子在學習路上能充滿樂趣，面對及克服各種挑戰，而孩子強烈的學習動機，正是不可缺少的要素，但要如何引發孩子學習的動機？

你覺得以下哪幾項可以引發孩子的學習動機？

- 1. 孩子的學習要靠自己，不需要家長的支持。
- 2. 孩子學習過程中，最好沒有任何壓力。
- 3. 只要孩子感到不快樂時，可以隨時停止學習。
- 4. 沒有挫敗的學習經驗才能引發快樂學習。

以上都不是引發學習的要素，提高孩子的學習動機，才可能有快樂學習。

## ● 與孩子一起快樂學習，你可以怎麼做？

- ① 協助孩子發現學習的最大樂趣來自學習本身。
- ② 協助或陪伴孩子將被動學習轉為主動的、自發性的學習。
- ③ 讓孩子有足夠的自由去探索有興趣的主題。
- ④ 適時協助孩子在學習中獲得滿足或自信，即使是有挫折的，也可將此不順利轉換為學習的過程。
- ⑤ 成為孩子的學習夥伴，分享生活中遇到的問題或學習的喜悅，和孩子在快樂中同行。
- ⑥ 學習不僅限於學識上的收穫，重點在於共同參與任何活動當中，家人彼此能互相欣賞與支持，以及享受當中的過程。

# 如何培養孩子 創造思考的能力？



你是否曾因孩子常追問你「為什麼」而覺得厭煩？  
有時甚至脫口說出：「好煩喔！哪有那麼多問題？」  
家長應特別留意，孩子的好奇心是創造思考能力的源頭，  
別因為這樣的一句話而抹滅了孩子的學習動機。

## 創造力 為什麼重要？

在現代社會中，創意可以有無限的可能、希望與商機，而孩子天馬行空的思維，即為創造力的一種表現，不要過度限制孩子自由發揮的空間，而抑制了孩子的創造力和想像力。

我的孩子有創意嗎？  
你可以觀察你的孩子是否有以下這些行為：

- 1. 很喜歡嘗試新鮮的事物。
- 2. 有很多的點子、想法，常常會表達出自己的看法。
- 3. 遊戲時可以創造出不同的玩法。
- 4. 凡事喜歡追根究底，愛問為什麼。
- 5. 對大人的話常有意見，有時會不依規定或不順從他人的安排。
- 6. 不按牌理出牌，不喜歡固定的生活模式，不害怕改變。

如果你的孩子經常有上述的行為，他可是一位具有創意特質的孩子喔！

## ● 如何激發孩子的創造力？

- ① 重視孩子提出的問題，不要以簡單一句話敷衍打發。
- ② 為孩子選擇能夠促進其創造力發展的素材或玩具，如積木、黏土等。
- ③ 引導孩子發揮想像力來解決問題或做決定。
- ④ 鼓勵孩子樂於接受新鮮事物的挑戰，面對挑戰不退縮。
- ⑤ 提供孩子探索新環境的機會。
- ⑥ 和孩子一起進行想像力的遊戲（如故事接龍、腦力激盪、桌遊）。

- 除了讓孩子動腦思考以外，別忘了！也要鼓勵孩子將想法透過動手做，具體呈現出來。

# 如何選擇一個 適合我家孩子的安親班？



安親班已是目前許多孩子下課後的去處，似乎也成為一種「流行」。然而孩子是否真的需要送安親班，應是所有家長須先評估的。如果家中有成人可安全的照顧孩子時，應考慮孩子的意願，再決定是否需要送孩子去安親班。

以下條件是否為你對於好安親班的看法？

- 1. 小孩成績比較好。
- 2. 價位比較高，品質及服務比較佳。
- 3. 可學到多種才藝。
- 4. 可學英語，而且有外籍老師教學。
- 5. 很多家長會送孩子去。
- 6. 接送時間可配合家長需求。
- 7. 有專車接送。

請注意，以上看法是家長對優質安親班的迷思喔！

● 以下提供給家長參考，好安親班的幾個標準：

- ① 政府的立案：若是合法立案，政府機關將會檢視教室的安全性（如逃生出口、防火建材等）。
- ② 孩子的意願：帶孩子一起去，讓孩子感受安親班的環境與氣氛。
- ③ 師資的專業性：
  - (1) 高級中等以下學校或幼兒園合格教師、幼兒園教保員、助理教保員。
  - (2) 曾依中小學兼任代課及代理教師聘任辦法或國民中小學教學支援工作人員聘任辦法聘任之教師。但教學支援工作人員為高級中等以下學校畢業者，應經直轄市、縣（市）政府教育、社政或勞工相關機關自行或委託辦理之一百八十小時課後照顧服務人員專業訓練課程結訓。
  - (3) 公私立大專校院以上畢業，並修畢師資培育規定之教育專業課程者。
  - (4) 符合兒童及少年福利機構專業人員資格者。但不包括保母人員。
  - (5) 高級中等以上學校畢業，並經直轄市、縣（市）政府教育、社政或勞工相關機關自行或委託辦理之一百八十小時課後照顧服務人員專業訓練課程結訓。
- ④ 課後照顧服務人員：學童人數 = 1：25。
- ⑤ 衛生保健狀況：醫療急救用品，廁所、教室清潔，餐點新鮮與否等。
- ⑥ 親師溝通：能詳實告知孩子的活動狀況，提供課程計畫表，適切傳遞親職教育觀念等。
- ⑦ 費用合理。
- ⑧ 好口碑。

● 孩子的笑容是選擇安親班的第一步

# 從何處獲得孩子教育的相關資源？



當今社會知識更替頻繁，  
過去習得的教養方式或許已不適用現在的社會。  
忙於生計的家長，該如何習得有效、適宜的教養技巧，  
而這些相關教育資源應從何處取得呢？

當孩子的教養上出現難題或困境時，通常你會怎麼做？

- 1. 向自己的親人、同事、友人、街坊鄰居等求助。
- 2. 跟孩子學校、安親班的老師討論。
- 3. 與孩子同學的家長分享或討論。
- 4. 與配偶共同討論有關教養問題。
- 5. 參考親子或親職相關書籍。
- 6. 上網搜尋相關教育知識。

如果你勾選以上大部分選項，你是一位懂得利用資源的人。

● 除了上述幾點之外，你也可以這麼做：

- ① 參加學校或團體機構（各縣市家庭教育中心、社區、圖書館等）所辦的親職講座或親子共學課程。
- ② 圖書館、書局瀏覽相關教育知識之書籍。
- ③ 瀏覽教育部家庭教育資源網與各縣市家庭教育中心及學校網站，以獲得相關資訊。
- ④ 與其他家長組成親職成長團體，透過團體討論與分享，以調整自己的教養觀念並增進教育孩子的知能。

# 我為何要參與孩子學校的活動？



孩子上了小學，除了透過親師溝通了解孩子在校的行為表現外，還可透過參與學校的各種活動，如班親會、親職講座、運動會等，來了解孩子在學校的生活情形。

我不喜歡參加學校的活動，因為：

- 1. 不喜歡與老師打交道。
- 2. 學校活動太多，煩不勝煩。
- 3. 孩子在學校常惹麻煩，不知如何面對老師。
- 4. 與孩子班上同學的家長間無交集，或有過不愉快的經驗。
- 5. 可能會被要求參加或協助班上事務。
- 6. 孩子成績表現不好，所以能不去學校就盡量不去。
- 7. 工作太忙了，沒有時間。

提醒你，透過參與學校活動，是對孩子的認同及支持他的一種「愛的表現」。

## ● 參加學校活動可以有哪些收穫？

- ① 可以將你的訴求傳達給學校及老師。
  - ② 認識孩子同學的家長，分享彼此教養心得，並交流相關教育資源。
  - ③ 讓孩子知道我的關心及對他的重視。
  - ④ 幫助孩子與老師建立融洽的互動關係。
  - ⑤ 了解孩子在校的學習情形及行為表現。
  - ⑥ 建立良好的親師合作，以協助孩子有更優質的成長與學習。  
如校外教學時的家長人力，可協助照顧孩子行程中學習的安全。
- 學校老師和家長是夥伴關係，共同為孩子的未來與成長努力，親師之間需要多一點的認識與學習，同時懂得相互尊重。

# 我的孩子沒有耐心， 該如何是好？



常聽家長說：「我的孩子很聰明，但就是沒有耐性。」耐心是一個人面對困難時是否能夠堅持的一種表現，也是提升學習成效和穩定人際關係的關鍵特質。缺乏耐性的孩子做事總是半途而廢或虎頭蛇尾，難以培養好的問題解決能力和技巧，在與同儕互動時也容易因為無法禮讓、輪流與等待，而造成交友困難和人際失敗。因此培養耐心是孩子社會化歷程的重要課題。

哪些情況下，孩子常常缺乏耐心？

- 1. 孩子做事經常都是三分鐘熱度，碰到困難就放棄。
- 2. 對於喜歡的東西，孩子總是急著想要得到，無法耐心等待。
- 3. 跟孩子說話時，孩子總是缺乏耐心好好聽完。
- 4. 孩子做功課時，老是一下要喝水、一下要上廁所，難以專心。
- 5. 到遊樂場看到好玩的設施，孩子總是無法乖乖的排隊等待。

以上情形顯示孩子缺乏完成任務的堅持度和人際互動的禮儀，其關鍵在於耐心的不足，試試以下策略，一起幫孩子提升專注力和堅持度。

## ● 培養孩子耐心的策略和方法：

- ① 孩子做事半途而廢是兒童發展的常態，但家長的縱容或忽視才是讓孩子無法培養耐性的主要原因，家長對孩子完成工作的要求應有所堅持，如必須把正在進行的活動告一段落才能做其他事，培養孩子有始有終的習慣。
- ② 家長對於孩子有始有終的表現，可給予適時的鼓勵和獎賞，強化其完成堅持的意願和動機。
- ③ 有時孩子無法堅持是因為遭遇困難，因此對於較高難度的作業，家長可陪伴孩子一起進行，透過大人的協助與支持幫助孩子克服困難，提升成就感與問題解決能力。
- ④ 不要立即或無條件滿足孩子的要求，應讓他們了解生活中許多事物是需要付出和等待才能獲得的，如孩子逛街看到想要的玩具，可延緩一段時間，等到孩子生日或節慶時再買。
- ⑤ 鼓勵孩子玩一些可自由組合建構或發揮創意的素材或玩具，如積木、樂高、玩沙、畫畫等，這些材料無固定玩法，作品也可千變萬化，有助於培養孩子的專注和耐性。

# 如何和孩子一起談心？



剛邁入小學階段的孩子多半情感豐富、心思敏銳，故在面臨學習型態和人際網絡的巨大改變時，容易產生內在的衝突與壓力，此時家長、家人能多和孩子談心，將會是幫助他們擺脫負面情緒壓力的好方法。

談心不同於日常的聊天，它是一種深入內心的溝通方式，家長不僅要覺察孩子的表面狀態，更必須從心理、情感等角度理解孩子的內在情緒，透過心與心之間的溝通，幫助孩子獲得解決問題的信心和勇氣。

## 其實你不懂孩子的心

- 1. 除了功課和作業，我很少和孩子談論他在學校的生活。
- 2. 我不喜歡聽孩子一直在抱怨學校的老師和同學。
- 3. 孩子來找我時，我常無法放下手邊工作聽他說話。
- 4. 因孩子的思慮不成熟，所以溝通時我會積極導正他的錯誤觀念。
- 5. 我覺得孩子神經大條，較無需費力和他們談心。

上述情形顯示家長缺乏和孩子深入的溝通，需要積極建立親子間心理與情感交流的橋樑。

## ● 讀你千遍也不厭倦

- ① 除了日常作息互動，家長應多留意孩子情緒狀態，並主動表達對孩子生活的關心，如每天和孩子聊聊學校生活和好朋友等。
- ② 和孩子談心時要暫時放下手邊的工作，注視對方並專心地聆聽，讓孩子感受到家長重視他的想法和感受。
- ③ 家長應放下身段和孩子談心，多表現出「聽孩子說話」的興趣，如「你的點子很棒，可以再跟我多說一點」，避免以權威的角色批判或評價孩子的想法。
- ④ 引導孩子表達感受並以同理情緒的話語回應，如「被老師冤枉讓你很生氣是嗎？如果是我，一定也會氣得爆炸！」
- ⑤ 家長可分享自己的童年生活，如校外教學、和好朋友吵架、比賽輸球等，透過相似經驗的交流拉近和孩子心理的距離。
- ⑥ 不論男孩女孩都會面臨成長過程的諸多壓力，受制於傳統的角色期待，女孩通常較願意向家人表達情感，反觀男孩卻必須壓抑情緒故作堅強，因此更需要家長的用心對待。

# 我和我的配偶教養觀念不同，怎麼辦？



家長的教養態度或教養行為，對於孩子未來心智、人格、情緒、社會生活適應及學習成就等有密切關聯。家長在孩子的教養上是團隊夥伴關係，雙方共同負起責任，看重彼此在孩子成長的重要角色。在教養上家長有共同信念與目標，並願意不斷地溝通交流，相互合作去達成。家長教養態度和行為不同時，容易引起爭執或衝突，而且孩子易養成鑽漏洞的習慣或無所適從。

教養孩子時，家長之間是否出現下列狀況？

- 1. 配偶認為教養孩子是太太的事。
- 2. 配偶認為打罵是管教孩子的良方。
- 3. 配偶認為「業精於勤、荒於嬉」，不讓孩子從小就耽於玩樂或遊戲。
- 4. 常因管教方法不同，配偶之間常有爭執。
- 5. 我覺得教養小孩很孤單，沒有足夠的支持。

如果以上情形常發生在你身上，家長在教養孩子觀念上可能需要調整。

## ● 教養觀念不一致時，提供下列作法供家長參考：

- ① 協力共親職可以減輕教養壓力，感受到彼此相互支持與肯定；家長教養態度一致，可增進孩子的安全感，有助於孩子建立自主行為。
  - ② 家長在教養目標與做法上需有共識，對於孩子的管教應有相同的標準，如何時要寬鬆、何時要嚴厲；若無法達成共識，應避免為了討好孩子而破壞原來共同建立的規則。
  - ③ 家長對於孩子的管教需言行一致，「威信」在教養上是重要的。家長對於孩子的承諾需要確實執行，若是做不到就別輕易承諾。
  - ④ 家長對於孩子的管教需賞罰一致，孩子的哪些行為要接受處罰，接受何種處罰，哪些行為會獲得獎賞，如何獎賞等。即使在不同的場合，家長仍要保持賞罰一致的原則，如此孩子才知道不論在哪裡，都有一定的規則。
- 共親職係指家長是團隊夥伴關係；在教養上有共同目標，相互支持合作，雙方投注心力在孩子身上，看重彼此在孩子成長上的重要性。

# 如何讓孩子學會關心祖父母？



隨著社會變遷、家庭結構改變、少子女化及高齡化來臨，使得祖父母角色及祖孫互動關係越來越受到關注。由於祖孫間的生理、心理狀況差異大，加上成長環境迥異；若能藉由認識老化，體諒祖父母在老化過程中所面臨的身心限制，必能增進祖孫關係。

想一想，以下那些描述與孩子的看法相符？

- 1. 孩子對祖父母的印象：奶奶有灰白的頭髮、臉上有皺紋及斑點、身體常有痠痛；爺爺頭髮稀疏、手拿拐杖，常戴著老花眼鏡看書報。
- 2. 孩子印象中的老人：講話聲音很大、耳朵又重聽；牙齒不好有假牙，吃東西很慢；經常要去醫院看病，每天吃很多藥；走路很慢。
- 3. 孩子覺得祖父母很健忘，說過的事常會忘記；還經常遺忘東西，如忘記拿鑰匙、雨傘、水壺或眼鏡等。
- 4. 孩子回憶小時候，當家長忙碌時祖父母會來照顧陪伴；而且祖父母常會跟我玩、說故事、還會煮好吃的菜，很期待再吃阿嬤煮的菜。

如果有以上情形，家長可以協助孩子關心祖父母。

## ● 讓孩子學會關心祖父母，可以嘗試下列的方法：

- ① 帶著孩子認識老化過程中的生理、心理與行為的改變，並降低對於老化的刻板印象。
  - ② 利用角色扮演，讓孩子體驗祖父母的老化現象與因應方法，了解祖父母在生理上力不從心的限制。
  - ③ 培養孩子用行動表達對祖父母的愛及關心他們的健康，如一起運動、幫祖父母拿東西、捶背等。
  - ④ 讓孩子認識祖父母的美好特質和生活智慧，學習祖父母的拿手絕活。
- 了解祖孫生理、心理及行為的差異，對於生命的老化有更深的認識；期能增進孩子對祖父母了解與關懷。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊 / 國立空中大學健康家庭研究中心編撰 .

-- 二版 .-- 臺北市：教育部，民 109.08

冊； 公分

ISBN 978-986-5460-07-5(全套：平裝)

1. 親職教育 2. 教育輔導 3. 小學生

528.2

109010518

我和我的孩子：一本給家長的手冊

總編輯：唐先梅、周麗端

主編：王以仁、陳若琳、鄭淑子

執行編輯：吳志文、李青芬、林立維、林慧芬、陳姣伶

總策畫：林立維、汪威銘

編撰人員：王淑美、江芳枝、吳惠珍、洪慧貞、胡玉寬、殷家慧、許瑜珍、葉癸汾

(依姓氏筆畫為序)

封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作

發行機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666 (代表號)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：109 年 8 月

版次：109 年 8 月二版二刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821

國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司)

地址：臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：100 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1010901027

ISBN：978-986-5460-07-5

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版  
台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

## 孩子的成長只有一次，稍縱即逝， 親子互動時光是無可取代的！

- 從與孩子相處中學習成長，才是稱職家長的不二法門
- 協助家長在親職的路上有所依循，讓孩子的成長更健康快樂

低年級的孩子因面臨從學齡前到學齡階段的轉換期，生活作息、  
規範和人際都有許多的改變，家長可以怎麼做來幫助孩子適應呢？



教育部 發行  
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰  
新北市蘆洲區中正路 172 號

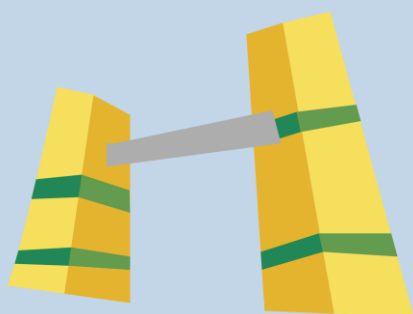
ISBN 978-986-5460-07-5



9 789865 460075 >

GPN 1010901027  
定價 NT \$100 元

# 關懷 健康 探索



235068 新北市中和區中和路 100 號

市話總機：2249-2550

請假專線：2249-8488

傳真電話：2246-7441

<http://www.jhes.ntpc.edu.tw/>

