

臺北市松山區民力國小

Taipei Municipal Minzu Elementary School

學年度第一學期學校日



活動資料

校長報告資料
學校行事簡曆
行政業務報告
親職教育好文分享
學年聯繫事項
志工招募調查表

※地址：臺北市松山區民生東路四段 巷 號

※電話：

※各年級教學計畫請參考「本校首頁 公告資訊 課程計畫」

請填寫家長參與『學校日』活動問卷 為了瞭解本次活動的成效，以便營造孩子更好的學習環境，懇請您填寫此份問卷提供寶貴意見。感謝您的支持與協助。



學校日活動問卷

我對經營民族國小的理念與方向

黃耀農

- 接軌國際 美感民族

發展國際教育，營造美感校園

- 和諧信任 溫馨校園

實施柔性領導，強化行政效能

- 專業團隊 精益求精

增進教師專業，促進教學成效

- 多元學習 開發潛能

開展多元學習，提升競爭潛能

- 爭取經費 優化環境

爭取經費挹注，營造優質環境

- 建立品牌 邁向優質

型塑學校特色，創造競爭優勢

美感民族

臺北市民族國小校務經營策略

黃耀農

一個概念

讓世界走進來 讓民族走出去

二個方向

專業團隊- 教師、行政、家長志工專業成長

多元學習- 開發多元智慧 邁向學習高峰

三個目標

創新-特色課程 數位學習 多元發表

人文-健康樂活 尊重關懷 世界公民

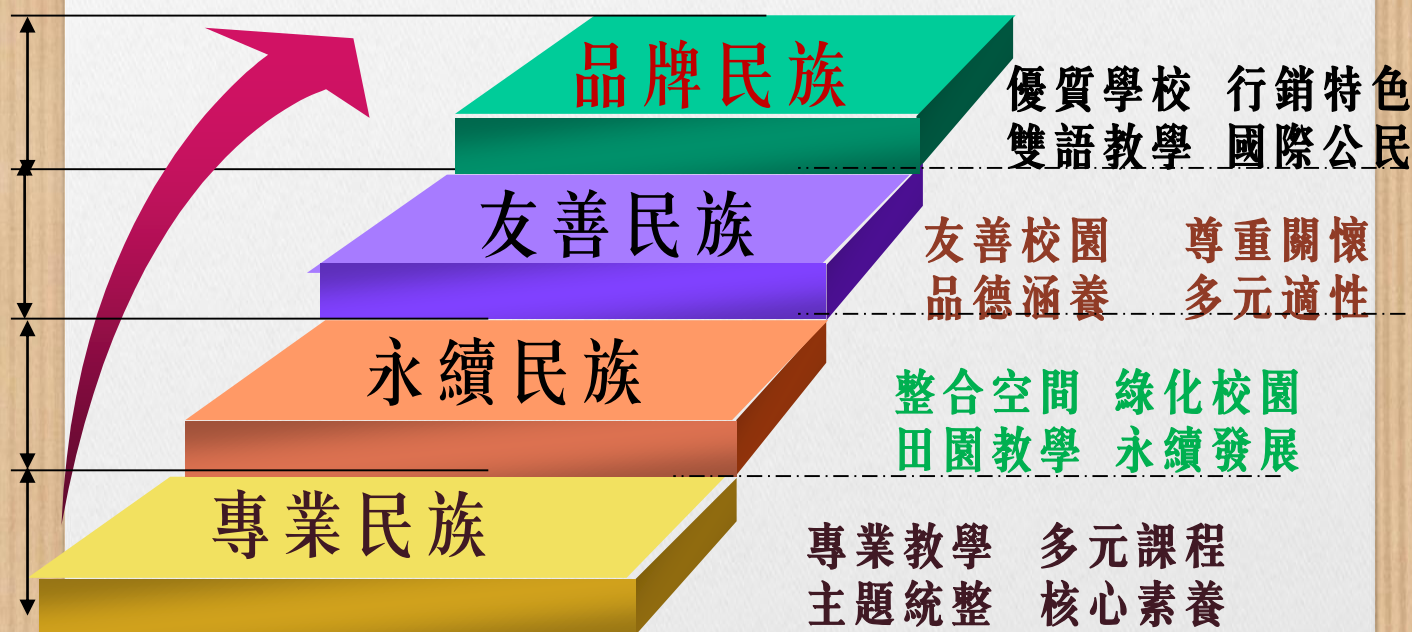
永續-環保生態 綠能校園 美感民族

培養健康多元、主動關懷的卓越公民

美感民族

民族國小經營目標導向圖

溝通 真誠 擔當 前瞻 創新



美感民族

臺北市松山區民族國民小學 110 學年度第一學期行事曆

月 份	週 次	星 期							重 要 行 事
		一	二	三	四	五	六	日	
九	1	30	31	1	2	3	4	5	1 註冊、開學、正式上課、 新生家長座談會 營養午餐、課後照顧班、課外社團開始
	2	6	7	8	9	10	11	12	09 一. 四年級尿液初篩 8-10 學校日、家庭教育宣導月 祖孫週活動、友善校園週 11(中秋節補行上班上課)
	3	13	14	15	16	17	18	19	15 一四年級蟻蟲初篩
	4	20	21	22	23	24	25	26	20 調整放假. 21 中秋節、23 一. 四年級尿液複檢
	5	27	28	29	30	1	2	3	
十	6	4	5	6	7	8	9	10	5 五年級基本學力檢測 10 國慶日、11 補假
	7	11	12	13	14	15	16	17	
	8	18	19	20	21	22	23	24	19 一年級+轉學生心臟病篩檢
	9	25	26	27	28	29	30	31	
十一	10	1	2	3	4	5	6	7	4-5 期中評量
	11	8	9	10	11	12	13	14	9 一年級注音闖關活動
	12	15	16	17	18	19	20	21	
	13	22	23	24	25	26	27	28	22 東區運動會游泳比賽
	14	29	30	1	2	3	4	5	2.3 全校學童流感疫苗注射
十二	15	6	7	8	9	10	11	12	6、7 東區運動會田徑比賽、7 一四年級學童健檢
	16	13	14	15	16	17	18	19	
	17	20	21	22	23	24	25	26	25 民族 44 週年校慶暨 2021 體表會
	18	27	28	29	30	31	1	2	30 體表會補休、31 補假、1 元旦放假
一	19	3	4	5	6	7	8	9	
	20	10	11	12	13	14	15	16	11-12 期末評量
	21	17	18	19	20	21	22	23	19 社團及課照班結束 20 休業式、21 寒假開始
		24	25	26	27	28	29	30	1/22 補行上班(1/31 除夕~2/10 放假、21 註冊正式上課)
電 話	總 機：27124872 教務處：分機 911. 912. 914. 915. 916. 958 總務處：分機 931. 935. 937. 938. 939 幼稚園：分機 709. 710 校長室：分機 910 學務處：分機 921. 923. 925. 927. 929 輔導室：分機 941. 945. 947. 948 家長會：分機 959								

110 學年度學校日健康中心提醒

一、健康中心發下之各項回條、同意書請家長以原子筆簽全名或蓋章。需進一步就醫檢查者務必攜帶複檢通知單，請醫師記載及蓋章，將單子繳回導師，謝謝配合。

二、養成勤洗手、多喝水、均衡吃、睡眠足的好習慣。

三、安全運動安心活動

1. 體育課一定要穿運動服及運動鞋，便於肢體活動。
2. 遮蔽視線的瀏海要夾起來、長髮綁好，避免視線不清受傷。
3. 於教室置放備用衣物，流汗可更替。
4. 準備 2-3 雙鞋子替換穿。避免穿著涼、拖鞋到學校，鞋頭要包腳，避免被踩踏受傷，活動也方便。

四、學生的任務

1. 每天檢查自己的書包內是否有 5 個口罩(請用小袋子裝好)、水壺、衛生紙、並自備小毛巾。
2. 聯絡簿上黏貼的體溫紀錄表要紀錄每天起床及睡前量的體溫，有體溫異常(耳溫 ≥ 38 度，額溫 ≥ 37.5 度)或感覺自己身體不適，請爸媽跟老師請假及在家好好休息。
3. 在學校內除了喝水、用餐，其餘時間不可拿下口罩。也不可帶早餐及小點心入校使用。
4. 餐後潔牙，請在隔板內使用「乾刷」(無須使用牙膏)。自備牙刷及漱口杯。
5. 每周二的含氟漱口水，也在隔板後使用，吐在自己的漱口杯裡。。
6. 每一節課進教室前一定要好好清潔雙手。

五、防疫相關規定：

1. 新冠肺炎防疫規範依中央流行疫情指揮中心公布之指示做適當之調整並隨時更新公告，請家長務必配合辦理。
2. 其他校園常見傳染病如：腸病毒、流感…等之防治，將依據「臺北市各級學校校園疑似傳染病通報及相關防治作業」來辦理。
3. 班級如有確診個案或群聚事件，必要時將採取停課措施，務請家長配合。一旦發燒、疑似感冒症狀身體不適速就醫，在家休息做好自主健康管理。主動告知導師(或學校健康中心)，學校可盡速進行環境消毒、隔離防疫工作，避免校園傳染擴大。

六、110 學年學生團體保險由國泰人壽承辦，保險內容請詳閱發回的家長通知書、國泰人壽官網學團專區。若有學生保險問題可掃描 QR code 加入 LINE 好友隨時與國泰人壽服務人員聯繫，學務處健康中心也能為您協助。

國泰人壽官方網站 www.cathaylife.com.tw

國泰人壽免付費學保專線 0800036567



110 健康中心各項活動時間

活動	次數/時間	對象	執行單位及 檢查地點
身高體重視力測量	每學期一次	1-6 年級	地點:健康中心
斜弱視篩檢	上學期	1 年級	
學童健檢: 眼科、內兒科、 牙科、耳鼻喉科、 泌尿科	(110.12.07 W2)	1、4 年級	臺北市立聯合醫院 中興院區 地點:活動中心
尿液送驗	(110.09.09 W4) (複檢 09.23 W3)	1、4 年級	臺北市府衛生局 到校收集檢體
蟯蟲貼片收檢	(110.09.15 W3)	1、4 年級	
心臟病篩檢	(110.10.19 W 上午)	1 年級及 2-6 年級外縣市 轉入生	心臟病兒童基金會 地點:活動中心
注射流感疫苗	(110.12.02~03 w4. w5)	1-6 年級 同意參加者	臺北市立聯合醫院 忠孝院區 地點:大辦公室
餐後潔牙	每日午餐後	1-6 年級	地點:各班教室
口腔定期檢查	下學期 3 月-4 月	5.6 年級	校牙醫(元榜牙科) 地點:健康中心
	預定日期	1-6 年級	
含氟漱口水	每週二午餐後潔牙 預計 09/07 開始	1-6 年級	地點:各班教室
生理衛生講座	俟排定後通知	5 年級	地點:活動中心
牙齒塗氟防齲	預定日期	1 年級	校牙醫(元榜牙科) 地點:健康中心
護眼護照 (每年 7 到 12 月繳 回紅色記錄表)	每年一次免費專業視力 檢查	1-6 年級	臺北市府衛生局 合約醫療院所
急救訓練 CPR 及 AED 操作	俟排定後通知	5 年級一場次	地點:活動中心

臺北市松山區民族國小 110 學年度第一學期學校日行政業務報告

單位	行	政	業	務	報	告
教務處	1.	本校 110 學年度為本市國小雙語實驗課程學校，從一年級開始實施，每週安排 8 節雙語課程，以「聽說優先」、「讀寫跟上」的教學策略奠定英語基礎。				
	2.	積極申請補助型計畫分別為：「十二年國教前導計畫」、「分組合作學習計畫」、「英語融入領域計畫」、「幼小銜接彈性活動計畫」、「讀報教育計畫」、「國際筆友計畫」、「外師到校計畫」，教師透過共備、觀課、議課互相切磋，提升教學效益。				
	3.	建置未來數位教室，增置 86 吋電視、VR 數位設備、平板電腦、追蹤錄影機，佈建多媒體學習場域、遠距教學、線上線下混成教學，打造學習無圍牆的大教室。				
	4.	辦理多樣學藝活動及競賽，如學生美術比賽、兒童美術創作展、多語文學藝競賽、科學展覽競賽、小小說書人競賽等，使學習多元化、活潑化，感謝家長會提供獎勵金鼓勵對外參加比賽得獎的選手，激勵學生上進的熱忱。				
	5.	秉持十二年國教精神，發展素養導向評量，實施多元評量，提升學生學習動機，建立學生學習的自信與能力。第一學期期中評量時間為 110 年 11 月 5、6 日，期末評量為 111 年 1 月 11、12 日。				
	6.	落實英語能力提升計畫，建置情境佈置及相關設備，配合節慶辦理學校性活動，帶領學生參觀英語村遊學，行動學習融入英語領域教學，提升學生學習興趣及英語溝通能力。申請五年級兩班三組教學模式實驗計畫，以小組教學方式指導學習落後學生，提升學生學習意願並降低英語雙峰現象。本校參加北市基本能力檢測，英語成就相當優異。				
	7.	開設課後照顧班，提供課後學生安置；開設攜手激勵班，以小班教學模式更能增加師生互動，達到良好的學習成效。另外，針對「攜手激勵學習潛能班」的學生擬定獎勵措施，感謝家長會獎學金之支援，鼓勵學生上進動力，協助學生建立自信心，實現「一個不能少」教育目標。				
	8.	本校執行一生一平板計畫，設有平板 690 片，以及大吋電視、電子白板、推動行動學習智慧教學於課堂中使用，透過行動載具的協助，提升孩子學習興趣以及教師教學成效，本校教師亦曾受邀參加臺北市未來數位教育博覽會、台北全球華人資訊教育創新論壇分享、靜心小學教師研習分享。未來將以各領域為行動學習基礎，發展各領域結合行動學習課程。				
	9.	國際教育為本校校務發展計畫，歷年來辦理日本、新加坡、法國、澳洲出訪體驗學習，並入校共同學習。經由跨領域、跨學科結合生活的學習情境，讓孩子產生學習遷移，期許孩子能以帶的走的能力，豐富學習視野並關懷世界。110 學年度因疫情關係，改採透過視訊方式與國際筆友線上互動。				
	10.	10. 本學期休業式為 111 年 1 月 20 日，第二學期開學日為 111 年 2 月 11 日。				
學務處	1.	本校自 105 學年度開始試辦延後上學計畫，執行成效良好，遂於 107 學年度課發會同意自 108 學年度起全面實施延後上學計畫，並同步增設導護崗位以維護學童上學安全，本案預計於 110 年 9 月 2 日(星期四)開始實施，學童上學時間調整為 7 時 30 分至 8 時 20 分，學童在家吃完早餐，精神充沛來上學。				
	2.	配合延後上學交通崗調整，說明如下：				
		(1)7:30~7:50 時段：為原導護崗(自民權東路敦化北路口-富錦街-民生東路 4 段 97 巷)，此時段校門口實施通學巷，車輛不得行駛。(提醒家長勿在通學巷入口臨時停車，以避免被開罰單) (2)7:50~8:20 延後上學時段：前項導護崗位已撤崗，民生東路 4 段 97 巷可通車，所以於校門口及 4 弄、7 弄增設導護崗，並請開車(機踏車)的家長配合學校規劃，於指定的區域讓孩子下車，並盡速駛離，以免造成車輛在馬路併排或穿梭的情形。				
	3.	早晨送孩子上學，請送到校門口止步，讓孩子自行進入校園，做為獨立的第一步；				

本學期因應新冠肺炎疫情，原則不開放入校。需經校方認定有需要者，如有特殊因素需家長陪同入校者，須檢具相關證明(施打疫苗滿14天證明、3日內抗原快篩或PCR檢測陰性證明，以上拍照需清晰可辨視即可)後，經校方同意後，始得入校，並遵守防疫(實名制、全程戴口罩、酒精消毒等)。洽公家長請電話與承辦人聯繫，鼓勵線上方式處理或另行約定時間入校(請檢具相關證明)。

4. 疫情趨緩後，教育局行文門禁開放後，如需洽公，請家長在警衛室換證後再進入學校、志工家長進出校門請主動出示志工證；出入證件隨時配戴於胸前，至離開校門為止，請家長與學校共同守護校園安全。
5. 本校放學時段(含課後班及社團)分別為12:00、16:00、17:30及19:00(課後班)，請家長記得準時接孩子回家，如逾時未到，將請孩子統一在門口穿堂警衛室旁等候。
6. 雖然學務處和級任老師時時提醒孩子注意安全，但下課孩子開心的玩樂時，難免疏於注意；呼籲家長和我們一起，經常提醒孩子注意自身與他人的安全事項如下：
 - A. 不要在走廊上、樓梯間、或教室裡奔跑。
 - B. 不要太靠近二樓以上的走廊、窗台，甚至爬到上面，以免跌落造成傷害。
 - C. 廁所等地面容易濕滑的場所，孩子們應該特別注意小心行走、避免滑倒受傷。
 - D. 教室裡或人多的地方，避免丟擲東西(如簿本、鉛筆等)，以免「打傷」同學。
 - E. 手拿尖銳器物時(鉛筆、剪刀等)要特別注意姿勢，以免傷人或傷己。
 - F. 在上課時注意老師的指導與說明，以避免危險發生。
 - G. 盡量穿著有包覆的鞋子(皮鞋、球鞋等)到校上課，不穿涼鞋到學校，孩子跑步或上體育課時容易受傷。
7. 教育部建議書包合理重量為體重八分之一以下，一年級孩子平均書包合理重量約3公斤。請家長選購書包時以後背式輕型書包為首選，並每天注意孩子的書包重量，教導孩子整理書包，拿出不需要的課本、作業簿，不攜帶上課無關的物品玩具，帶空水壺到校裝水以減少書包重量。
8. 孩子進入學校開始交朋友，是學習人際互動的長遠課程，需要成人按部就班的導引：不以餽贈、展示、炫耀贏得友誼，不攜帶與上課無關的文具、食品、玩具到校，以避免衍生虛華的物質需求，甚至發生爭執、誤會、失竊等，進而影響上課學習與人際關係。
9. 在孩子發展人際技巧的過程中，有許多嘗試、有可能犯錯，但對與錯都是孩子寶貴的學習歷程，只有孩子從小親自體驗，才能成為日後的養分。呼籲父母當個堅定的支持者與睿智的指導者，讓孩子學習與不同風格、不同想法的師生相處，但不要代為處理，剝奪孩子體驗學習的機會。
10. 所謂霸凌，指常態性、持續性貶抑、欺負他人的行為。孩子如果被霸凌該如何尋求資源？(1)向導師、家長反映。(2)向學校投訴。(3)向縣市反霸凌專線投訴。(4)向教育部24小時專線投訴(0800200885)
11. 學生若有霸凌他人的行為，其家長或法定代理人應負哪些法律責任？民法第13條未滿20歲之兒童及少年，如成立民事上侵權行為，法定代理人依民法第187條應負連帶責任。少年事件處理法第84條，家長因忽視教養，致少年有觸犯刑罰法律之行為，少年法院得裁定命其接受8小時以上50小時以下之親職教育輔導；拒不接受前項親職教育輔導者，得裁定處新臺幣三千元以上一萬元以下罰鍰，並得連續處罰。
12. 請學生上下學時配戴「防身警報器」並「拉、叫、逃」口訣，以為維護自身安全。
13. 請家長向里長或管委會詢問防災避難場所，並且讓孩子了解相關訊息，在災難發生時，有適切的避難場域能夠維護人身安全；歡迎多加利用內政部消防建置的留言平台，在網

	路電信無法使用的情況下，可透過留言平台向家人留言報平安。 14. 經實證研究，「固定而有效能的運動」與「用眼定時休息」能有效的維護孩子的視力健康。因此學校推動 SH150(每週都有 150 分鐘的固定運動)、3010(用眼 30 分鐘要定時休息 10 分鐘)，並鼓勵家長在家時要陪孩子運動，養成強健的體魄。 15. 空氣品質不佳時，學校會配合環保署及時資訊，調整戶外活動，在升旗台懸掛紅旗或紫旗，並廣播請全校師生注意不要進行戶外活動；如孩子體質容易過敏，請家長幫孩子在書包準備口罩，以利隨時防護。 16. 近年來為腸病毒、流感、類流感流行頻仍，請隨時注意呼吸衛生及咳嗽禮節，養成勤洗手習慣，出現咳嗽、流鼻涕等呼吸道症狀時，應配戴口罩並儘速就醫。儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，在家休養，以減少病毒感染機會。 17. 配合市政計畫，本校開闢小田園，提供學生食農教育，設置家禽飼養區，提供學生觀察及照顧動物，培養學生親土和愛護動物的情操。 18. 本學期營養午餐參與健康國小午餐群組，承包商改由「第一餐盒股份有限公司」承接，十二月份由本校負責監廚，歡迎家長踴躍參與。 19. 因應臺北市教育局校園防疫指引，在校園內，除了喝水、用餐，其餘時間不可拿下口罩。 不可帶早餐及小點心入校使用。
總 務 處	 1. 安全檢查：為提供安全舒適學習情境，學校透過優良廠商的服務，提供消防安全檢查、公共安全檢查、遊戲器材檢修、電梯檢測、用電檢測、遊戲場安檢，讓全校師生有一個安全的學習環境。 2. 飲用水：因應加強防疫力道，事務人員每日定期清潔、消毒飲水機台，並請合格廠商每三個月進行一次飲用水質檢查、每半年清洗一次水塔，水質檢測均符合國家標準，學校已於開學前更新濾心，請安心飲用。為防止孩子因使用不當被熱水燙到，熱水開關並未給水；冰水部份，也請家長能提醒孩子，在運動過後宜飲用溫水，切勿直接飲用冰水。也請家長協助宣導「勿以口就水」之衛生習慣。 3. 冷氣空調：我們利用計畫的申請及家長會經費的挹注，今年已完成班級冷氣舊機移機與新設第二台冷氣安裝，待電力改善工程完竣，每班教室都會有兩台變頻冷氣運作，提供師生更舒適且安靜的優質上課環境，能獲得大家的支持與愛護。 4. 109學年度暑假工程： (1)視聽教室優化 (2)至真至善樓走廊側牆天花板梯間油漆粉刷暨舞台及綜合球場地坪整修 (3)遊戲場改善 (4)電力改善（合併新設冷氣及舊機移機） (5)節能循環扇安裝  5. 110學年度暑假工程： (1)至真至善樓地下室整修 (2)無障礙電梯改善

輔導室

1. 為增進學校與家長間校務交流及營造親師間良好互動關係，110學年度第一學期「學校日」因疫情因素改採線上會議進行，規劃9/8(三)19:00-20:00-低年級、9/9(四)19:00-20:00-中年級、9/10(五)19:00-20:00-高年級。
2. 持續推展「班級輔導」「志工認輔」並實施「個別輔導」「小型團體輔導」協助兒童自我察覺、悅納自己，並培養溝通協調，解決問題與生涯規劃能力。
3. 視需要召開學生輔導會議，整合輔導資源，擬定輔導策略，結合老師、行政、家長三種力量在教育專業、行政專業、父母之愛的力量陪伴下，幫助孩子健全的成長。
4. 加強學生輔導資料之管理與應用，提供並實施各項有關之測驗；辦理資源班學生之甄選、鑑別，積極協助身心障礙學生成長，落實個別化教學方案，做好融合教育。
5. 辦理藝術才能美術班，注重內化、統整過程，培養情感、陶冶氣質、啟迪學生創造力與表現力；並辦理美術班活動，如迎新、校外教學、包高中、送舊，增進美術班團隊情感聯繫。
6. 辦理家庭教育親職講座暨家長成長工作坊，鼓勵父母自我成長學習正確育兒方法，營造家庭溫馨和諧氣氛(學習型家庭、愛陪伴)。
7. 協助志工申請志工福利，適當場合表揚志工，讓孩子關注默默付出善行的志工家長；每學期頒發最高榮譽獎，獎勵認真學習的好孩子。
8. 整合社區資源，協助志工辦理各項溫馨感恩活動，如：愛心媽媽說故事、生命教育劇場、化礙為愛特教宣導、推動性別平等教育，營造寬容溫暖、親密支持的學校氣氛。
9. 辦理藝術社區化活動，爭取機會和經費彩繪社區，營造社區美學，提升社區藝文環境。

隔絕毒害 親師同攜手~臺北市民族國小藥物濫用防制宣導

為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，每學年以高年級為宣導對象，邀請專業講師及教官進行宣導工作。學校穿堂電視牆及周邊提供影片及海報宣傳，加強學生對於防制藥物濫用的警覺及知識。

懇請家長關心您孩子校內外交友及學習狀況，平常應保持正常及規律生活作息、守法自律、做正確的選擇即能隔絕毒品危害。

藥物濫用防制相關求助諮詢專線為：

各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或洽學務處生教組(27124872轉923)，讓我們一起關心孩子的健康與未來。

拆穿新興毒品毒面具

破解偽裝 拒絕毒品

毒糖果

毒餅乾

毒果凍

毒巧克力

毒郵票

毒即溶包



免費諮詢專線0800-770-885(請請您 幫幫我)

衛生福利部
食品藥物管理署
FDA
Food and Drug Administration

認識毒品與毒癮

什麼是毒品？

在毒品危害防制條例裡毒品指的是具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品，並依毒品成癮性、濫用性及對社會危害性分成一至四個級別：

【第一級】

海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼

【第二級】

大麻、安非他命、搖頭丸、搖頭丸、西洛西賓、浴鹽

【第三級】

K他命、FM2、小白板、一粒眼、喵喵

【第四級】

安定、蝴蝶片、佐沛眠、火狐狸、特拉嗎竇

吸毒除了損害自己的身心健康外，還會破壞家庭的和諧、危害社會穩定。除了吸毒外，販毒、運毒、製毒、迫使或誘使人吸毒、轉讓與持有毒品也都是犯罪行為！

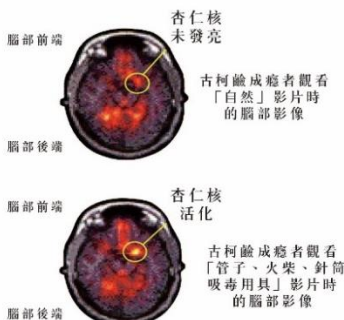


資料來源：NIDA

吸毒為何會成癮？

吸食毒品會破壞大腦獎勵機制，讓大腦產生比平時更多的多巴胺使人產生欣快感，讓人不斷地想使用毒品，進而導致成癮。吸成癮會永久破壞大腦結構，即使不再碰毒也難以恢復到正常狀態，而且所留下的毒癮記憶就算戒成癮成功身體不再有毒品殘留，當碰到毒品相關的人事物，大腦就產生反應喚起毒癮記憶，刺激癮頭再現，這也是為什麼會說身毒易除、心癮難戒的原因。

毒癮的記憶



資料來源：NIDA | Anna Rose Children

如何拒絕吸毒？

會引誘我們吸毒的人，多半是我們身邊認識的同學與朋友，這時絕不能因友情的影響跟著嘗試，只要碰一口有可能就回不了頭了。遇到邀約我們吸毒時，就要勇於拒絕，直接說不並找藉口離開。

*可以馬上離開時的招式：

堅定說自己不碰毒，並藉口還有其他事情要處理就轉身離開。

*無法馬上離開時的招式：

先轉移話題談其他事情，並且要另外找機會離開，因為這些吸毒的人還是會不時藉機引誘你碰毒。



— 防止毒癮上身的原則 —
遠離吸毒的人與不去販毒的地方

親職教育好文分享

一、反省，讓孩子超越過去的自己



二、老父×老師：放手，孩子學到更多



三、中華未來學校教育學會



臺北市松山區民族國民小學 110 學年度第一學期

二年級學校日聯繫事項

親愛的家長：

經過一個暑假，老師們都看到孩子在各方面的進步！感謝您過去一年來熱心參與或配合班級各項活動。未來一年，也希望藉由親師彼此的充分溝通，一起陪孩子健康快樂成長與學習！

二年級學群老師 敬上 110.9.10

※生活作息：

1. 因實施延後上學，請於 8:20 前到校，不遲到，以利學校及班級活動進行。
2. 孩子已上二年級，請督促孩子養成負責的態度，睡前自行整理書包，備齊學用品並按時交作業。
3. **配合防疫**，早餐請務必在家中吃完，也請勿帶小點心到校。

※學習方面：

1. 請家長每天簽閱孩子的聯絡簿及各項作業，並協助孩子確實完成各項作業的訂正，養成良好的學習態度。
2. 鼓勵孩子每日閱讀，並留意孩子閱讀及寫作業時的姿勢及光線，保護眼睛。
3. 本學期評量時間如下：

試別	週次	日期	科目
期中評量	第 10 週	11/4(四)	國語
		11/5(五)	數學
期末評量	第 20 週	1/11(二)	國語
		1/12(三)	數學

※本學期重要活動：

日期	項目	備註
9/11(六)	補上班上課	補上 9/20(一)的課
9/21 (二)	中秋節	9/20-9/21 放假兩日
10/10(日)	國慶日	10/10-10/11 放假兩日
11/9(二)	校外教學	亞太生態園區(暫定/視教育局規定)
12/25(六)	體育表演會	12/30(四) 補假一天
1/1(六)	元旦	12/31-1/1 放假兩日
1/20(四)	休業式	十二點放學(課後班及社團至 1/19(三))

※請家長協助指導：

科目	項目	備註
國語	查字典	期末將舉辦查字典比賽
數學	乘法	背熟九九乘法
	時鐘	會看幾點幾分
	二位數加減	熟練加減法直式計算
健體	球類	滾、拋、拍、接
	跳繩	下學期體育競賽項目

*配合事項：

1. 每天上學及放學均需刷數位學生證，請提醒孩子記得每天攜帶。
2. 若家中地址、電話或孩子的接送情形有所異動，請主動告知級任老師。
3. 請家長指導並鼓勵孩子參與家事，以培養生活自理的基本能力及參與家庭活動的習慣。
4. 若孩子身體不適或發燒，請家長能帶孩子就診，確保孩子健康，並在家休息，避免群聚感染。



臺北市松山區民族國民小學 110 學年度『愛心服務團』志工招募調查表

親愛的家長們：

本校擁有組織完善的『愛心服務團』，協助學校推展各項教學工作，深獲全校師生及家長的肯定與支持。加入愛心服務團隊參與志願服務工作，不僅幫助學校與孩子，在付出過程中所獲得的喜悅和滿足，將會是您最好的回饋。願您與我們攜手共創一個更理想良善的教育環境，邀請您踴躍參與!!

愛心服務團服務內容及時間如下：

項次	組別	承辦人	電話	服務內容	服務時間	服務地點
01	綠化美化組	錢熙瑤 主任	27124872 *935	1. 校園花草樹木修剪 2. 校園設施環境巡檢通報	不定時服務，修剪整理校園內花草樹木	校園環境
02	安全組	曾安卉 組長	27124872 *923	協助維護兒童上下學穿越馬路之安全（民族國小交通崗位有 12 個，每天需要 14 人次站崗，每年需要 2800 人次來協助孩子上下學安全）	上午 7：30～7：50 延後上學時間 上午 7：50～8：20	各導護崗
03	書香組	李中丹 組長	27124872 *912	1. 協助圖書閱覽管理、刊物整理 2. 報紙、刊物剪輯 3. 圖書館利用教育指導	書香組值班時間： 星期一、二、四、五 Am 9:00-10:30 Am10:30-12:30 Pm12:30- 2:00 Pm. 2:00- 4:00	圖書室 星期三值班時間： Am 9:00-10:30 Am10:30-12:00
04	諮詢服務組	陳映竹 組長	27124872 *947	1. 接聽請假專線 2. 學生榮譽制度獎卡兌換與記錄 3. 填發志工各項聯絡通知單	星期一到五，早上 7:50-10:30。也可分 7:50-9:00, 9:00-10:30 值其中一班	家長會辦公室
05	認輔組	林津欣 組長	27124872 *941	帶領四年級社交小型團體輔導	週二上午 08：00～ 08：40 晨光小團輔	諮商室與科任教室
06	生命教育組			藉由故事繪本的內容讓孩子們認知情意、行為的學習歷程，讓每個人在不同的面向，領會不同的生命智慧，擁有一個能與自己、與他人、與環境、與生命都能和平共存的人生路。	備課：13:30～14:00 進班：14:10～15:00 & 15:10～16:00	二年級各班教室
07	保健組	戴子琳 護理師	27124872 *922	1. 協助兒童衛生保健服務 2. 支援全校性保健服務（打預防針、例行性健康檢查）	兒童在校時間(如:健康檢查、預防注射活動等屆時組長會聯繫時間)	保健室
08	故事組	林津欣 組長	27124872 *941	每週二為低年級孩子說故事，之前有繪本導讀，大家一起討論，如何讓孩子愛上閱讀	星期二下午 第一節課至第三節課	低年級各班教室
09	EQ教育組	陳映竹 組長	27124872 *947	1. 協助 EQ 課程進行~操作電腦、拍照、道具配戴等 2. 可參加「芯福里培訓課程」核可後，入班分享 EQ 概念	視各班導師安排時間而定(晨光或各學年之綜合課程時間)	中高年級各班教室

學校提供愛心服務團家長成長班，如：家庭教育成長課程、親職教育講座、韻律舞蹈班、志工基礎訓練……等相關課程，愛心服務團志工定期出遊聯誼，各項活動提供給志工們滋養的能量，誠摯邀請您的加入。

✂-----『愛心服務團』志工招募-----✂

→→請掃描填寫表單，加入愛心服務團的行列吧！→→



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。

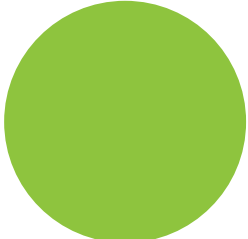
- 這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、
審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員
合作完成。

- 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。

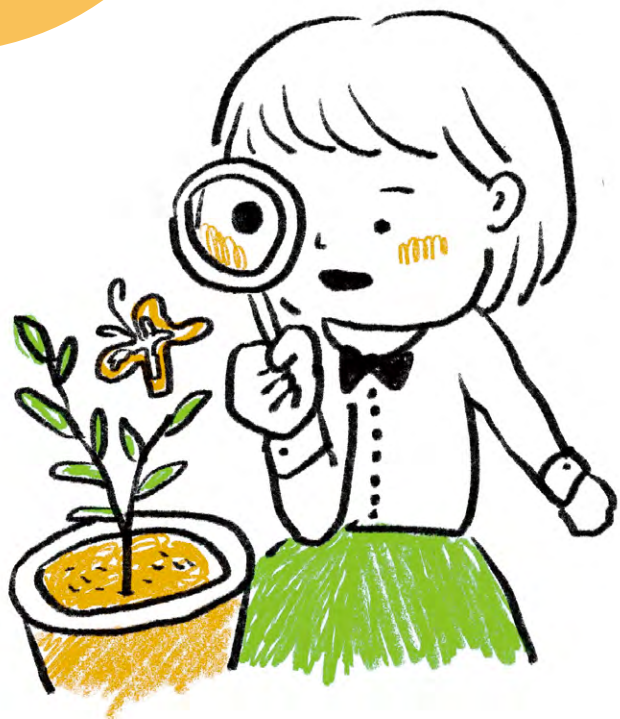
如果你勾選大部分的選項，很明顯的，孩子尚未養成好的生活習慣。

● 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。

● 孩子的成長只有一次，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網與 iCoparenting 和樂共親職、iMyfamily 愛我的家、iLove 戀愛時光地圖等 3i 互動學習網、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？

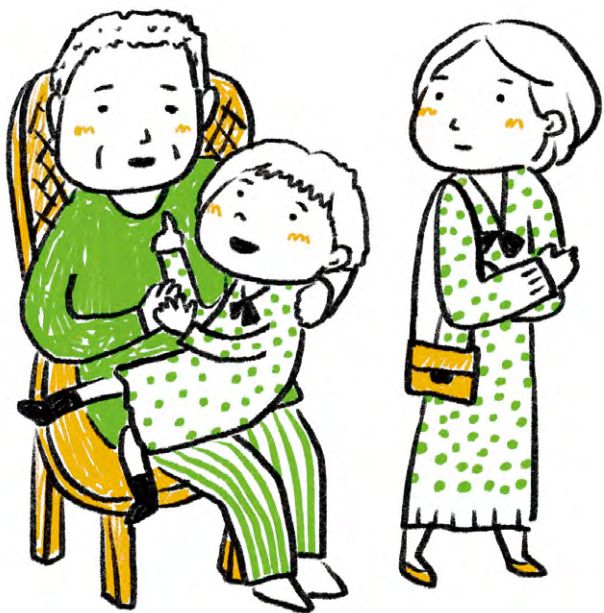
- ☐ 1. 配偶認為教養孩子是太太的事。
- ☐ 2. 配偶認為打罵是管教孩子的良方。
- ☐ 3. 配偶認為「業精於勤、荒於嬉」，不讓孩子從小就耽於玩樂或遊戲。
- ☐ 4. 常因管教方法不同，配偶之間常有爭執。
- ☐ 5. 我覺得教養小孩很孤單，沒有足夠的支持。

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、搥背等。
- 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 月二版一刷

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：106 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