



~北門寶貝上學囉~  
新生家長手冊

 班 級：一年\_\_\_\_\_班

 姓 名：\_\_\_\_\_

 英文姓名：\_\_\_\_\_

 家長姓名：\_\_\_\_\_

# 北門國小 109 學年度 新生家長手冊 目錄

北門彩色童年 歡迎 PARTY .....	1
歡迎加入北門大家庭 .....	2
小學和幼兒園不一樣的地方 .....	3
關於北門~春風化雨一世紀 桃李英才滿天下 .....	4
109 學年度行政團隊 .....	6
109 學年度教師團隊 .....	7
109 學年度學生作息及重要行事 .....	8
◎寶貝的安全 大家一起來◎ .....	10
★給健康寶貝~愛的叮嚀 .....	14
北門國小資源回收宣導 .....	17
別讓書包成為壓力~書包減重計畫開始囉! .....	18
諮詢服務專線 .....	19
小寶貝要請假~請假規定 .....	19
<b>認 識 北 門 特 殊 教 育 班</b> .....	21
『愛自己的孩子—就是讓北門更好』— <b>北門志工大招募</b> .....	22
新竹市北區北門國民小學學生家長會組織規程 .....	23
新竹市北區北門國小 109 學年度第 1 學期註冊費 繳納說明 .....	26
109 學年度「學習扶助」課輔激勵班簡介 .....	27
自辦兒童課後照顧班 .....	28
閱讀起步走—「一起閱讀吧」 .....	29
小一家長常問的 8 個怎麼辦? .....	30
家有小一新鮮人必看懶人包~ .....	33
親職好文章~15 個生活習慣 養出好腦力 .....	35

# 北門彩色童年 歡迎 PARTY

日期：109 年 8 月 31 日（星期一）

時間	活動內容	地點
07：40-08：35	親師生相見歡	一年級教室
08：40-10：10	<b>■小寶貝大挑戰—</b> (一) 北門寶貝進場 (二) 進入北門彩虹學園（彩虹城堡） (三) 來闖關囉～ 1. 交通安全大考驗 2. 環保小尖兵 3. 愛家密碼 go. go. go 4. 愛的圈圈-二年級學長姐的祝福 (四) 師長的祝福-(勤聰門、平安門、乖乖門、旺旺門、棒棒門)	特教大樓一樓川廊暨中正堂
	<b>■小寶貝歡迎你～歡樂迎新</b> (一) 樂動北門~游淳如等 16 位學長姐 (二) 乘著音樂上學~童沁凱等 16 位學長姐 (三) 校長致歡迎詞 (四) 介紹師長 (五) 閱讀起步走/讀樂樂眾樂樂：贈書儀式 (六) 彩色童年/創造學習的繽紛色彩：送給北門寶貝的見面禮 (七) 跟自己打勾勾：自治市小市長帶領一年級學弟妹宣誓 (八) 進教室	中正堂
10：10-11：30	<b>給孩子一生最棒的禮物</b> ✨親子閱讀與學習新方向/校長暨教務處團隊 ✨讓咱們的孩子健康一輩子/許玉雲護理師	中正堂/ 家長
11：10-11：55	班級級務交代及餐點發放	各班教室
12：00~	放學(北門體育服裝套量—自由選購)	特教一樓 中廊

※本校迎新活動主題為「彩色童年」-以七色彩虹對應一年級新生的班級，例如「紅」代表一年 1 班；「橙」代表一年 2 班…以此類推，一年 8 班為紅色，家長可和孩子發揮創意及巧思，當日的服飾、物品可與班級顏色搭配喔！

# 歡迎加入北門大家庭



各位親愛的家長：

首先歡迎您的寶貝進入北門學園。北門這所具有百年校史的學校，有著古樸雄偉的校舍、整潔美麗的環境以及優良的教學設備，教師擁有無比的愛心與耐心，專業又敬業，相信未來的六年，您的寶貝將在這個園地快樂的學習、健康的成長！

「國民小學」是人生成長中重要的階段，此時學童天真無邪，就像一張白紙，依賴性大、可塑性也強，他們良好習慣的養成、身心健全的發展以及追求新知的的方法，都將在這個階段奠定良好的基礎，我們將盡最大的努力，依學生的性向、能力和興趣，提供良好的學習環境、精緻的學習課程，以開發學生的潛能和智慧，創造多元適性的教育機會，以迎接未來人生具挑戰性的學習旅程。

您的孩子將展開一連串的學習活動，這個過程需要學校與家庭密切的配合。有句名言—「教育無它，愛與榜樣而已」，小朋友的學習榜樣，來自於周遭的人事物，教師與父母的言行舉動，自然而然成為孩童模



仿的對象，身為「親、師」的我們，必需身教、言教、境教兼重。為了充分發揮親職教育功能、快速搭建溝通橋樑，讓您和寶貝們及時適應學校生活，這本「入學隨身秘笈」提供北門校園簡介、學校預定行事以及親師聯絡事項等，希望對您和孩子有所助益！

校長 賴雲鵬 敬上

# 小學和幼兒園不一樣的地方

幼稚園和小學不一樣的地方很多…  
爸爸媽媽可以在開學這幾天以輕鬆幽默的口吻對孩子說明…  
讓小孩在充滿好奇和期待的心情下，迎接嶄新的小學生活……

- ★ 幼兒園最大的是園主任，現在小學最大的是校長，而且學校多了很多的同學及老師。
- ★ 班級老師變了，幼兒園每班有兩個老師，現在每班只有一個老師，而且可能會有不同的老師來上不同的課。
- ★ 上課時間變了，每節課上課四十分鐘。一年級有四天吃完午餐後就放學，只有一天要上全天課，午休時間也變短了，而且不能躺著睡午覺。
- ★ 校園變了，變大了，大到你可能會迷路。
- ★ 書包變了，變重了，要多吃飯多運動才背得動，回家也開始要寫功課囉！
- ★ 廁所變了，馬桶不再像椅子一樣用坐的，要像玩泥沙一樣用蹲的，小便斗也突然長高了。
- ★ 打掃範圍變大了，除了自己的教室外，也要做簡單的戶外打掃。
- ★ 最重要的，點心變了~變不見了！



# 關於北門～春風化雨一世紀 桃李英才滿天下

校址：300 新竹市北區水田街 33 號

電話：(03) 5316668 傳真：(03) 5340697

網址：<http://www.bmps.hc.edu.tw/>

## 學校沿革

本校於民前 13 年 4 月 10 日，以樹林頭公學校之名創校，迄今 122 年，是一所歷史悠久的學校。百餘年來，歷經各任校長及師長的努力經營，綿續傳承，造育英才無數。畢業校友近三萬人，遍布各行各業，對國家社會貢獻良多，名聲遠播，校譽卓著！

109 學年度學校概況為：國小普通班 40 班、不分類巡迴班 1 班、資源班 2 班，附設幼兒園 4 班、學前巡迴班 7 班。

## 北門校訓 願景目標

- 健康：運動探索 接納關懷 身心健康
- 活潑：教學生動 學習多元 快樂活潑
- 負責任：重視榮譽 自尊自治 擔負責任

## 校長辦學理念

- 營造溫馨和諧的校園環境
- 建立暢通無阻的溝通管道
- 落實進退有序的生活教育
- 規畫精緻多元的課程活動
- 深耕資源共享的社區活動
- 保存永續價值的校園文物
- 塑造具有特色的北門文化



## 學校文化特色

### 一、校舍典雅、設備完善：

#### 1. 古色古香的建築：

百齡樓、同心堂是臺灣僅存的日據時代美麗建築，典雅莊重中有著歷史的古樸意象。

#### 2. 完善的運動場所：

風雨教室、遊戲場、操場、籃球場、綜合球場、PU 跑道、溜冰跑道，一應俱全。

#### 3. 教室設備完善：

班班有電腦、網路、投影機，各類科專科教室、電腦教室、課後照顧班教室，提供學童最佳服務。

#### 4. 設備新穎的圖書室～歡樂妙妙屋：

本校圖書室有專人管理及推動閱讀教育，讓孩子們可以在新穎的設備中方便的借閱。

#### 5. 首屈一指的室內運動設施～樂活站：

引進多項運動設施，投籃機、棒球九宮格、桌球、安全泡棉跳箱及體適能運動設施等，提供學生體育運動、休閒娛樂多樣選擇。



### 二、教學用心，多元展現：

學校教師教學認真；提供學生多元展現的舞臺：英語活動、兒童才藝、太極拳、十鼓技藝、田徑、棒球、拔河、語文、閱讀、藝文等活動均有良好的成績，讓孩子多元選擇與適性發展。

### 三、關懷弱勢，多元協助：

本校重視特殊教育，設有不分類巡迴班、資源班，本市特教資源中心亦位於校內，師資優良、環境舒適，為特教學生提供溫馨關懷的專業服務。

1. 提供特殊學生鑑定安置、輔導服務，並安置於普通班，達到零拒絕、零障礙、愛心關懷、尊重、包容與接納的教育。

2. 學習扶助課輔激勵班：

本校配合政府關懷弱勢的政策，開設國語、數學、英語學習扶助課輔激勵班，辦學成效良好，成為本市之績優學校。

3. 課後照顧班：

本校自 96 學年度開辦國小暨特教課後照顧班，依規聘任合格師資，照顧時間從放學後至下午 6(7)點，並爭取經費協助弱勢學童，深獲家長肯定。

### 四、人文薈萃，資源豐富：

名聞遐邇的新竹重要古蹟，如都城隍、長和宮（外媽祖廟）、北門大街、鄭氏家廟、新竹州廳（市政府）以及文化局、圖書館、演藝廳、眷村博物館均在附近，本校是一個社會資源豐富的好地方。

### 五、學風優良，創新傳承：

本校地處市區核心，學風優良，以下文化傳承及教學創新等儀式活動，均令人引以為傲：

1. 歡迎新生的入學儀式
2. 校慶慶祝之系列活動
3. 配合節慶的教學課程
4. 溫馨難忘的畢業活動

# 109 學年度行政團隊

校 長 賴雲鵬

## 教務處

教務主任 蕭文欽

教學組長 莊惠如 註研組長 蔡慧如 設備組長 白佳加

資訊組長 薛永浩

## 學務處

學務主任 陳桂里

活動組長 簡曉瑩 生輔組長 林孟信 體育組長 林英浩

衛生組長 洪振全 護理師 許玉雲 張舒景 午餐秘書 王小瑜

## 總務處

總務主任 許志銘

文書組長 甘可齊 事務組長 簡任瑩 出納組長 王利靖

## 輔導處

輔導主任 蔡秋滿

輔導組長 朱佩宜 資料組長 蔡桂鳳 特教組長 彭琬琳

專輔教師 林玟慧

## 幼兒園

主 任 林憶璇

教保組長 曾華鈴 學前特教組長 張巧妙

## 會計室

會計主任 郭燕玲

## 人事室

人事主任 官美雲



# 109 學年度教師團隊

班別	1	2	3	4	5	6	7	8
六年級導師	沈嘉莉	* 陳祐萱	張芷寧	邱莉婷	高佳郁	謝佩蓉		
五年級導師	李侑軒	黃金鳳	林孟勳	* 張育綺	吳昭鵬			
四年級導師	高玉燕	* 鄧詩靜	蘇盈年	石宇軒	馬致善	黃明善		
三年級導師	* 陳慧綺	陳怡伶	黃翠梅	黃蕾芬	林姣吟	曾雅楨	張璿月	鄭心蓮
二年級導師	* 楊云禎	洪秀蘭	方仁華	鄒淑婷	黃嫻婷	洪倩芬	江瑾琦	鄭曉玉
一年級導師	* 陳沛佳	徐慧君	黃敏雯	梁翌珊	蔡麗蓉	陳巧圓	彭瑞鳳	
科任教師	黃家珮	張家璿	高瑋	柯昌亨	林家琦	陳亞辰	陳湍勝	楊洵
科任教師	謝慧瑜	徐碧婕	曾佩雯	徐桂蘭	陳依旻	范伊伶	黃柏聰	

特教班	資源班一		資源班二		巡迴班	
	吳培筠	廖琇瑜	林惠玟	侯欣岑	彭琬琳	陳弈宇

幼 兒 園	綿羊班		小鹿班		企鵝班		白兔班		
	李麗卿	張芝華 【教保員】	林憶璇 【園主任】	謝淑惠	黃薇云 【行政教保員】	陳祐萱	黃郁雅	陳湘婷	曾華鈴 【教保組長】
	<b>學前巡迴班</b> 張巧妙【學前特教組長】、王欣茹、林宜萱、許瑋慈、林儀婷、徐梅娟、吳岱芸、 褚唯真、鄭奕洲、楊函誼、吳冠萱、孫鈺茹、陳盈蓉、吳嘉怡								

實習老師：

- 一 1 蔡昀庭（國立臺北教育大學教育學系）
- 五 4 黃暄閔（國立屏東大學科普傳播學系）
- 資源班一 王語涵（國立清華大學特殊教育學系）
- 資源班二 鍾玳萱（國立清華大學特殊教育學系）



# 109 學年度學生作息及重要行事

一、學生上學時間：7：20-7：40

二、各學年放學時間

年 級	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
一 年 級	12：40	15：45	12：40	12：40	12：40	
二 年 級						
三 年 級	15：45			14：05		
四 年 級						
五 年 級					15：45	15：45
六 年 級						

三、本學期相關活動及定期評量時間預定如下：

週次	日期	學 校 行 事
◎8/15(六)一年級班級家長會 ◎8/22(六)幼稚園親會 ◎8/23(日)祖父母節		
1	0831-0904	◎8/31(一)正式開學+一年級迎新活動 ◎9/1(一)一年級課後班開始上課 ◎9/5(六)二至六年級班親會
4	0921-0925	◎9/26(六)補上 10/2(五)彈性放假課
5	0928-1002	◎10/1(四)中秋節放假 1 日、10/2(五)彈性放假
6	1005-1009	◎10/9(五)國慶日補(放)假 1 日
10	1102-1106	◎11/5、6(四、五)第一次定期評量
15	1207-1211	◎12/12(六)辦理 122 校慶運動會
16	1214-1218	◎12/14(一)校慶補假一天
18	1228-0101	◎ 1/1 (五) 開國紀念日放假一日
20	0111-0115	◎第二次定期評量 1/12、13(二、三)。
21	0118-0120	◎1/20(三)休業式 12：40 放學
	1/21~2/17	寒假、春節，2/17行政人員上班、學生不上課，正式上課日調整至2/18。
註：若有日期更動，另行通知。		

# 寶貝好學習 爸媽小叮嚀～

親愛的家長，您好：

恭喜您的寶貝長大了，邁步國小階段的學習。  
以下的「聰明寶貝入學 新手家長高招」，希望您我能一起努力，讓您的寶貝能快樂學習，家長放心！



- 一、孩子初入學，對老師交待的事項，難免有表達不夠周全之處，如有任何疑問，可以和導師保持密切聯繫，「聯絡簿」是很好的溝通橋樑喔！若聯絡簿無法詳細表達，亦可透過電話或接送孩子時，和老師面對面溝通喔！
- 二、老師所發放需填寫之各項表件，尤其是通訊住址、電話，請您配合詳細填寫，以便孩子有任何狀況時能迅速聯繫。
- 三、每日上下學時間，請家長能讓孩子準時，養成規律暨團體生活的好習慣！
- 四、剛上小一，請您每天和孩子談談上學的所見所學；陪伴作業的完成；書包的整理、上學衣物、餐盒的準備等，孩子的好習慣會因此養成呢！愛孩子，請培養孩子的「責任、獨立」感，請訓練孩子自己完成自己的事務，家長有愛，但不建議當「愛的郵差」喔！
- 五、請勿讓孩子帶「貴重物品」到校。若為聯繫方便，一點零錢、硬幣或一張電話卡，請提醒孩子妥善保管。
- 六、請讓孩子記牢您或第一聯絡人的聯絡電話，方便孩子有需要時的聯繫。
- 七、孩子的各項學習用品請以「實用、安全」為前提，並協助孩子貼上姓名貼，寫上姓名或易辨識的記號。若不慎遺失，請鼓勵孩子「找一找」，養成愛物惜物的好習慣！
- 八、本校在「每週二」，小朋友均穿著本校共同的「體育服」，其餘時間服裝以舒適、便利孩子活動為主。
- 九、在孩子學習路上，需要您關愛陪伴，孩子學習是長長久久，而我們是您最佳的教育合夥人，九項「聰明寶貝入學 新手家長高招」，讓我們一同努力，為孩子成長加油喔！

愛的合夥人～

小朋友姓名：

班導師姓名：

家長姓名：

～入小一紀念日～

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

給寶貝的勉勵～

# ◎寶貝的安全 大家一起來◎

親愛的家長：

為了讓您的孩子在安全的環境中學習，以下幾項配合事項，請您協助：

## 一、【北門國小校園門禁管理說明】：

### 1．小朋友上下學：

為了孩子安全著想，早上上學入校時間：7：20－7：40；中午放學時勿逗留在接送區超過下午1時；下午放學則勿超過4：30。

### 2．家長入校登記時間：

每日上午8：00至下午3：30，進入校園請至警衛處登記，方可入校，課堂時間請由中正路校門出入。

### 3．放學時間，家長請至接送區接送(要準時喔，才不會讓小朋友擔心)：

星期二、三全校放學，機車可入東大校門內校接送(如圖)

星期一、四、五請在水田街人行步道接送(如圖)

勿至班級或走廊接孩子。

### 4．若有事需提早接回孩子或上課間暫時帶孩子往返，請先至警衛處登記並填寫「學生外出聯繫單」。

## 二、【安全上下學 您我都安心】～請叮嚀孩子

### 1．【小朋友步行】：

排隊放學有秩序	走路靠邊不嬉戲	書包背好物拿好
過馬路要停看聽	天橋安全練身體	下雨穿上黃雨衣
放學路上不逗留	北門永遠關心你	

### 2．【家長機車接送】：

時間地點約定好	爸媽孩子不黃牛	安全帽是保兒身
東大門開可入校	迴轉區域依規走	保障校園人平安
一四五步道接送	家長未到乖乖等	儘快上車不逗留
小心謹慎保平安	學童安全仰仗您	

### 3．【家長汽車接送】：

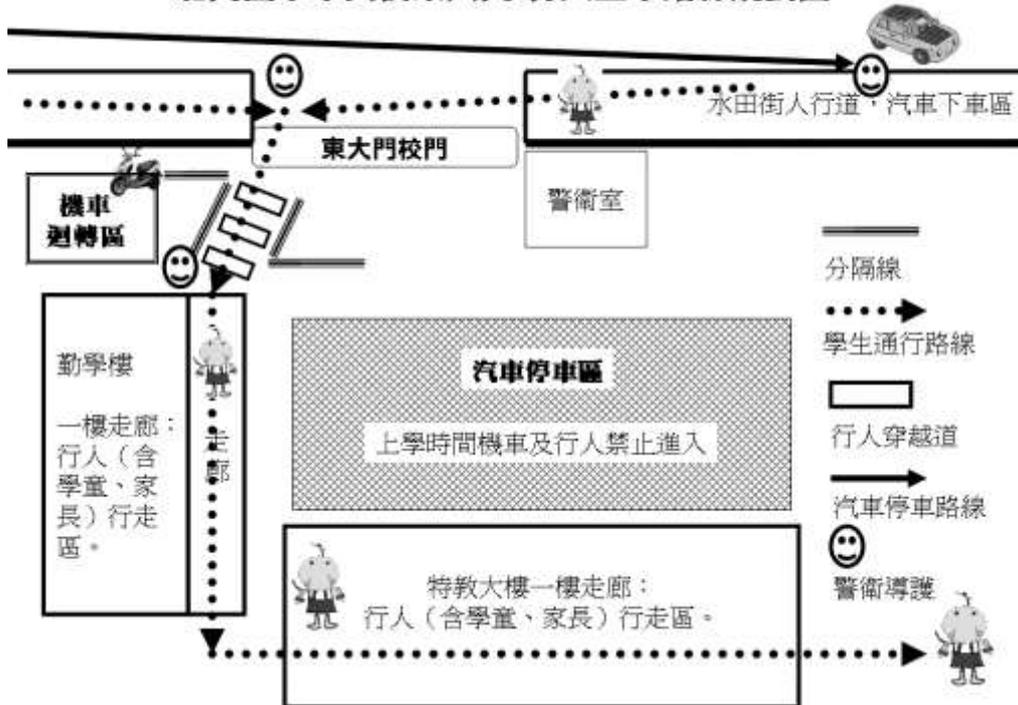
時間地點約定好	爸媽孩子不黃牛	上車安全帶繫好
東大校門靠邊停	車停孩子速下車	下車方向是路邊
人行道上安心行		
中正校門不能停	車停7-11或郵局	孩子下車可步行
單一方向車暢行	學童安全仰仗您	

### 三、上放學時間表：

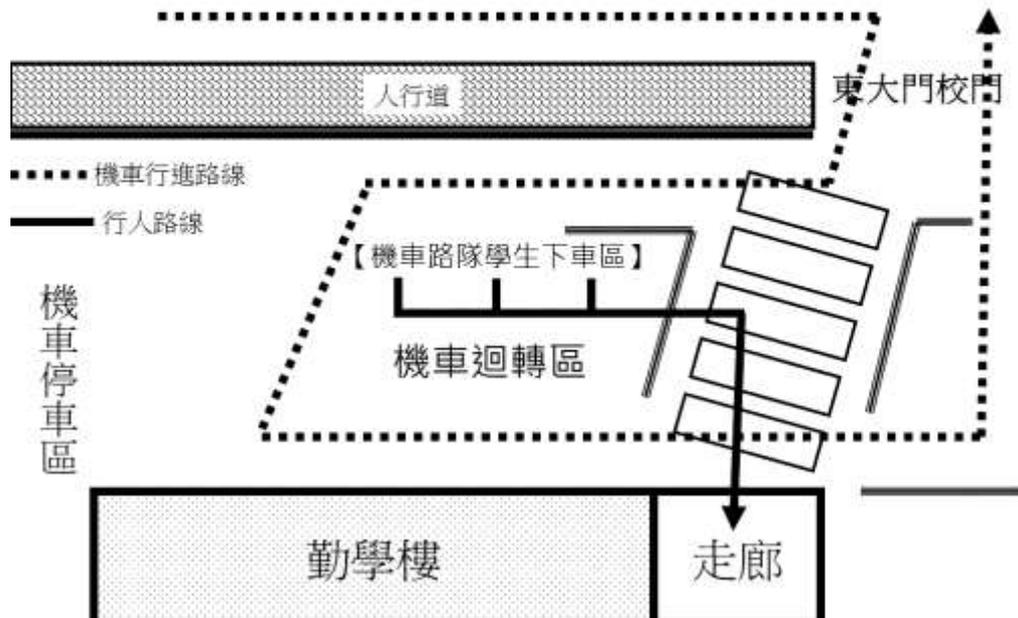
上學時間：上午 7:20-7:40；請勿遲到或早到，請假請打電話至學務處，5316668\*209。

放學時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
12：40	低年級放學		全校放學	低年級放學	低年級放學
14：05					中年級放學
15：45	中、高年級放學	全校放學		中、高年級放學	高年級放學

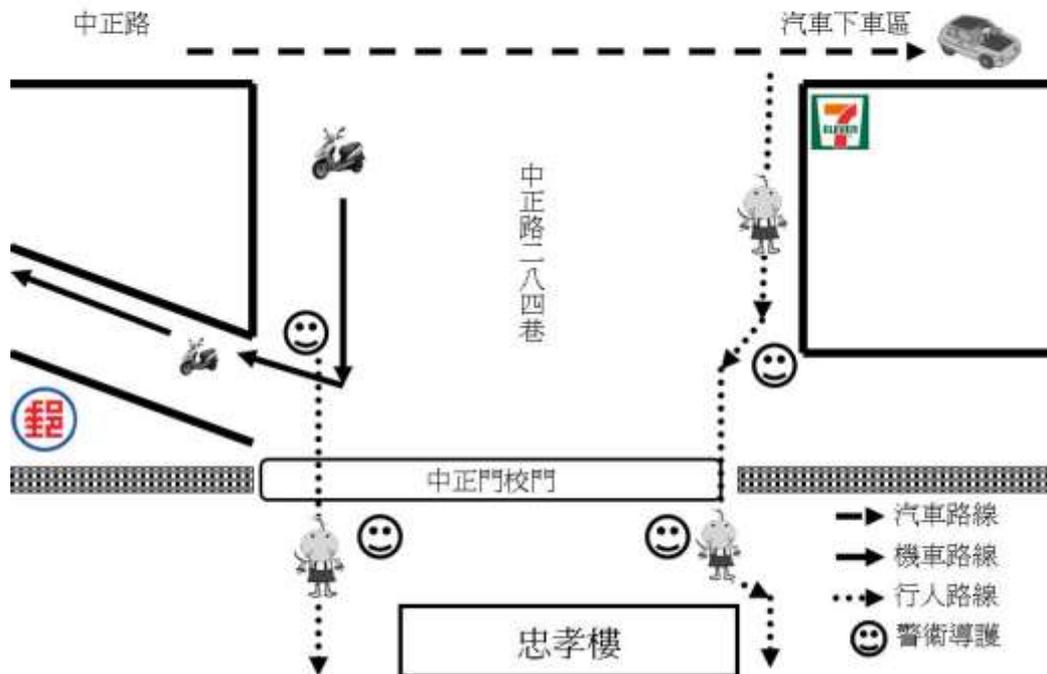
#### 北門國小水田街東大門-行人上學路線規劃圖



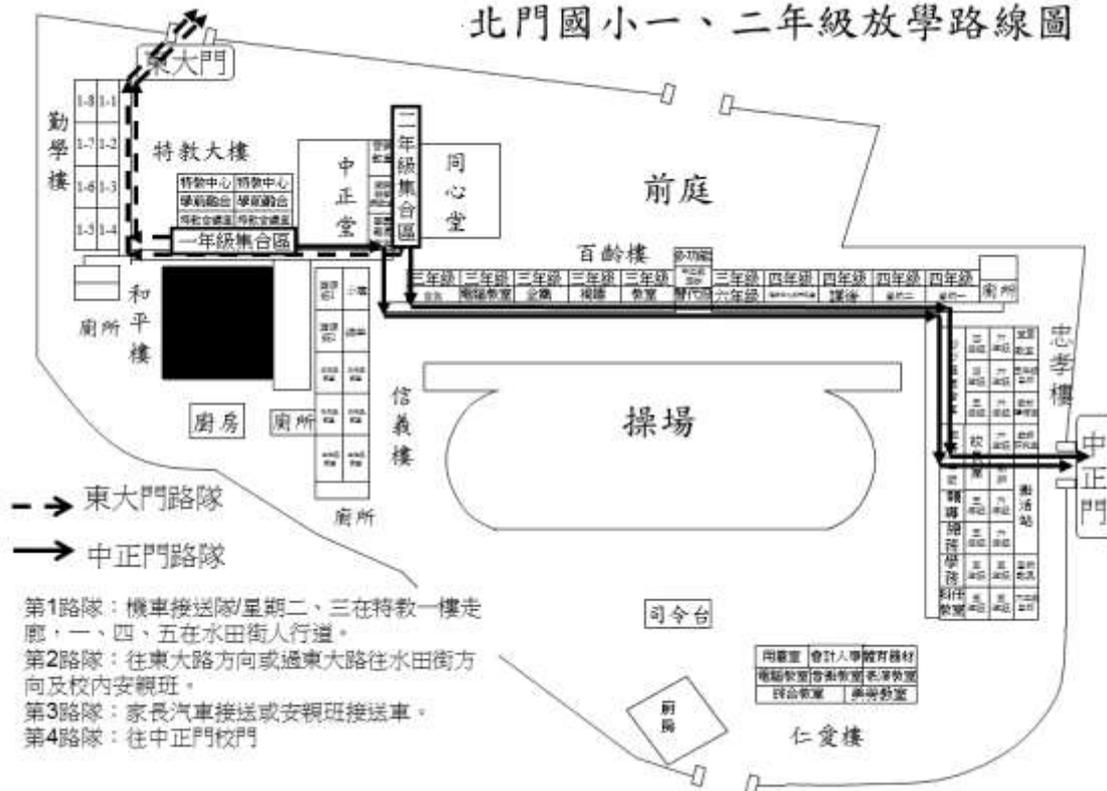
#### 北門國小水田街東大門-機車路隊上學路線規劃圖 (機車請至機車迴轉區停等離校，請勿進入汽車停車場)



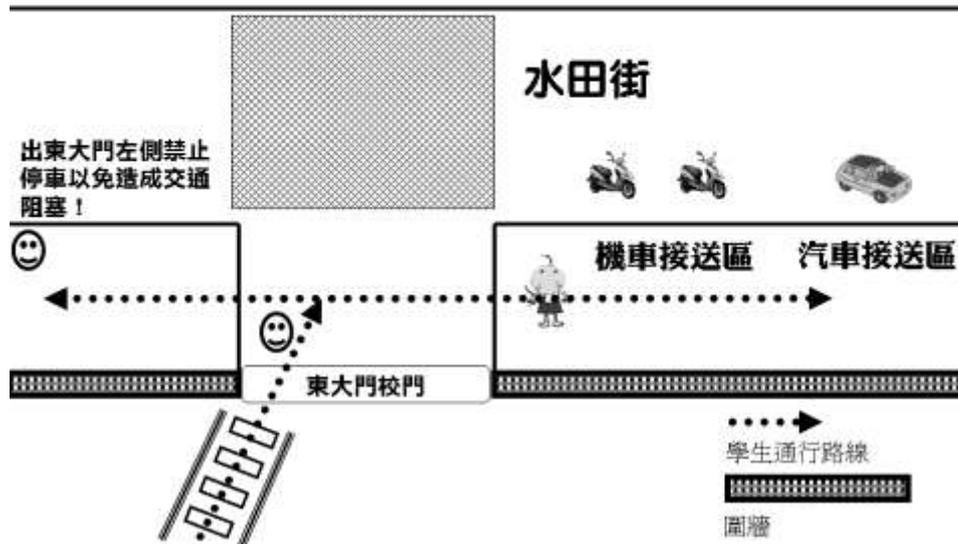
## 北門國小中正門-上學路線圖



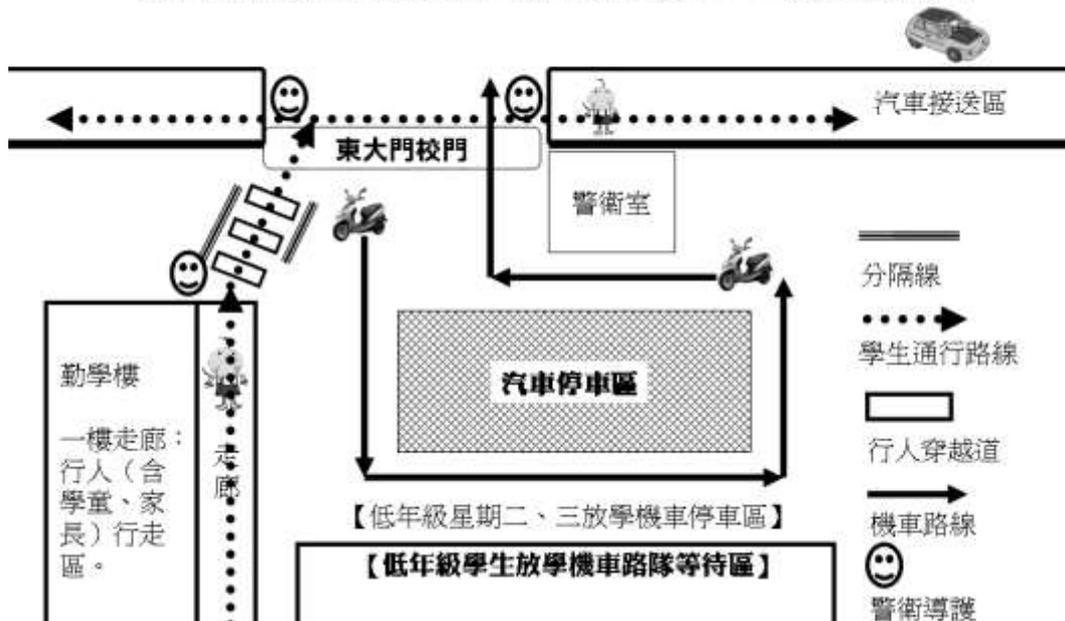
## 北門國小一、二年級放學路線圖



## 北門國小水田街東大門-低年級星期一、四、五放學規劃圖



## 北門國小水田街東大門-低年級星期二、三放學規劃圖



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

<p><b>學校政府單位</b></p> <p><b>教育部</b> 家庭教育中心諮詢專線： (02)412-8185</p> <p><b>學校資源</b> 春暉小組輔導戒治： • 輔導課程 • 尿液篩檢</p> <p><b>社政單位</b> 各地方政府社會局(處)的協助資源： • 家庭親職教育 • 社福資源提供</p>	<p>讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來， 保護孩子遠離毒害！</p> <p><b>醫療輔導單位</b></p> <p><b>毒防中心</b> 毒品危害防制中心的協助資源： • 諮詢服務 • 輔導追蹤</p> <p><b>醫療單位</b> 醫療單位的協助資源： • 門診及住院治療 • 藥癮衛教及諮詢</p>	<p><b>警政單位</b></p> <p>警政單位的協助資源： • 法律諮詢 • 轉介服務</p> <p><b>少年輔導委員會</b> 少年輔導委員會的協助資源： • 個案輔導及諮詢 • 預防宣導</p>
---	---	---

# ★給健康寶貝～愛的叮嚀

## 一・【健康狀況調查暨緊急事件聯絡卡】

1. 健康狀況調查暨緊急事件聯絡卡的基本資料及個人疾病史，請家長填寫詳盡，以利小朋友在校傷病時的處理參考。
2. 個人疾病史，填寫時請勿隱瞞，患有特殊疾病時，建議家長可向醫院申辦「病歷摘要或診斷書」送健康中心備檔，以便協助小朋友在校期間擁有平安的學習童年。
3. 學生生病時，應至醫療院所接受診治，並在家休息、多喝水並按時服藥。

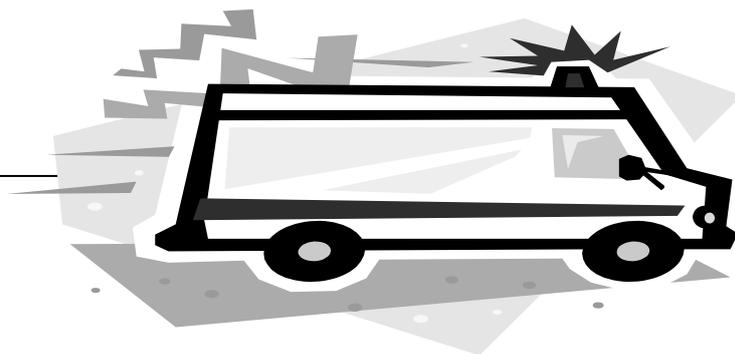
## 二・【意外事件處理原則】

### 「事件前」

1. 若您的通訊方式有更動，請告知導師；緊急聯絡電話請在孩子上學期間都能找到您。
2. 平日請叮嚀孩子危險場所、器材勿近，並學習保護自己。
3. 接獲學校通知，請沈著冷靜，並攜帶孩子的健保卡至指定地點會合處理。

### 「事件後」

1. 學校護送學生就醫之緊急護送費及醫療費用，由家長事後支付。
2. 學生若有住院或傷害門診，家長於孩子就醫後請醫院開立診斷書及醫療費用收據。(若影印本需由醫院蓋章)，至健康中心辦理學生平安保險申請。
3. 健康中心會聯絡保險公司，確認無誤，14 天後會由保險理賠直接匯入家長金融機構帳戶。



### 三·【健康小叮嚀】

孩子的健康成長立基於良好的生活習慣，『視力、口腔保健及健康體位』是北門國小關注孩子健康的三項重點工作，以下幾項健康小叮嚀，請家長共同配合，一起為孩子的健康而努力：

#### 「視力保健篇」

1. 孩子看電視及使用電腦每天不超過 1 小時。
2. 孩子看書或做作業時，會保持 35 公分以上的距離。
3. 孩子每次閱讀、看電視、打電動或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛望遠休息 10 分鐘。
4. 孩子不會趴著或躺著看書、畫圖、寫字或看電視。
5. 孩子不會在走路及坐車時閱讀。
6. 孩子閱讀、做作業、看電視及打電腦時：
  - (1) 室內光線要充足光
  - (2) 光線來自左後方（慣用左手者光線來自右後方）
  - (3) 夜間閱讀時，除了開檯燈，室內大燈也要打開。
7. 平日多輕鬆遠眺望遠休息，放假期間多到戶外運動、活動。
8. 配合學校視力篩檢結果，帶孩子至眼科醫療院所進行複檢或矯治。
9. 為孩子選擇課外讀物時避免選用反光、字體小及字跡模糊之圖書。
10. 為孩子選安親班及課後輔導機構時，注意環境是否符合視力保健所需。

#### 「口腔保健篇」

1. 吃東西後馬上刷牙，保持牙齒乾淨，三餐飯後及睡前要刷牙，尤其睡前是一天中刷牙最重要的時機，更不可遺漏。
2. 刷牙要選擇刷頭小刷毛軟適宜的牙刷，刷柄易握，牙膏選用超氟牙膏，每次擠一顆豌豆的牙膏量即可。
3. 每天至少一次使用牙線清除牙縫食物殘渣。
4. 學童在校每週一次使用含氟漱口水漱口，增加牙齒對蛀牙的抵抗力。
5. 白齒的咬合面，尤其是溝紋和小窩的部分較不容易刷乾淨，可用齒溝封填材料來填補，保護牙齒不致引起齲齒。
6. 正確的飲食習慣，控制易蛀牙食物(如糖類、餅乾)的攝取量。
7. 定期六個月到牙科門診檢查牙齒，除了可以早期發現口腔疾病，減少延遲就醫的機會，還可以獲得預防性口腔保健服務。

#### 「健康體位篇」

1. 良好的運動習慣：健康 333 政策，指心跳達每分鐘 130 次的運動，每次要有 30 分鐘，每週要有三次。此外還要有每天 30 分鐘的活躍生活，以養成每週 210 分鐘的動態生活習慣。靜態休閒時間(週間、課後)，指看電視、打電動、上網、用電腦時間，每天少於兩小時。
2. 天天五蔬果、均衡聰明吃：攝取均衡飲食，養成良好的飲食習慣。
3. 多喝白開水少吃零食及含糖飲料。
4. 規律的生活作息及充份的睡眠。



## 品德教育決定孩子的一生！

「品德教育」是北門國小最重視的政策之一，我們希望每位孩子能夠「口說好話、心想好事、腳走好路」，培養好品德，因為我們深信「品德決定未來！」學校推行品德教育透過一系列相關活動，從一大早學生進校門大聲與老師相互問早；每月品德核心主題與內容於校門口及跑馬燈宣導；召開班會討論當月品德核心具體做法；定期召開品德教育教師社群討論品德教育落實於課程做法及分享；利用晨會時間對全校師生宣導品德教育。這麼多的活動就是希望品德教育和生活及課程能緊密結合，讓學生從生活行動中進行體驗，並成為經常的行為。

品德教育同時需要各位家長您的配合，家庭生活中處處可以實踐品德教育，「孝敬父母及長輩」、「謙恭有禮向家人問好」、「負責任的態度完成自己的作業」、「幫忙做家事」、「珍惜物品，做好資源回收」、「勇敢誠實不怕認錯」，點點滴滴都跟品德有關。而家長您是「以身作則」最佳的楷模示範，期待您和我們一起努力，讓我們的孩子能在品德教育的陶冶下，成為國家的棟樑！

### 北門國小 109 學年度品德核心及具體行為

月份	核心主題	具體行為
109.09	<b>勤奮</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不偷懶，做完我該做的事</li> <li>2. 專心完成工作</li> <li>3. 瞭解自己的能力，相信自己做得到。</li> <li>4. 學問和智慧來自於勤奮</li> </ol>
109.10	<b>熱誠</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 喜歡鼓勵別人</li> <li>2. 常常微笑</li> <li>3. 做事全心投入</li> <li>4. 不因失敗灰心</li> </ol>
109.11	<b>節制</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不衝動行事</li> <li>2. 克制慾望</li> <li>3. 怒氣是危險的信號</li> <li>4. 遠離錯誤</li> </ol>
109.12	<b>勇敢</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不怕說實話</li> <li>2. 勇敢承擔錯誤</li> <li>3. 在別人做對時支持他</li> <li>4. 我能見義勇為</li> </ol>
110.03	<b>慎重</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 三思而後行</li> <li>2. 遵守安全規則</li> <li>3. 徵求別人的同意</li> <li>4. 說話得時</li> </ol>
110.04	<b>忍耐</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 改變能改變的，接受不能改變的</li> <li>2. 不斷嘗試直到成功</li> <li>3. 凡事不衝動，多想想</li> <li>4. 即使不稱心也不埋怨</li> </ol>
110.05	<b>饒恕</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原諒是美德</li> <li>2. 犯錯儘快求饒恕不掩飾過失</li> <li>3. 不尋求報復</li> <li>4. 不為人打抱不平</li> </ol>

# 北門國小資源回收宣導

一、回收室開放時間：每日上午掃地時間 7：50～8：05

第二大節下課時間 10：10～10：25

二、回收分類：

1. 紙類 	2. 玻璃類 	3. 紙容器 
4. 鋁箔包 	5. 鐵鋁罐 	6. 塑膠類 

三、班級回收物的處理：請將班上的非紙類回收物，清洗乾淨，晾乾，壓扁後再放入回收籃中，紙類回收物請平放整齊以節省空間。

## 資源回收的好處

一、節省資源的浪費：地球的資源是有限的，將可以回收再利用的資源物清理乾淨進行回收，就是一種愛護地球、保護環境的作法喔！

二、減少垃圾的數量：許多垃圾當中都還存有著可以回收的物品，如果我們沒有將這些物品進行回收，垃圾的數量就會增加，垃圾送進焚化爐中，有些應該回收的塑膠類物品，燃燒後還會產生有毒的物質，對於環境及人類健康的危害相當的大，徹底執行資源回收，就是幫助我們的地球更健康喔！

# 別讓書包成為壓力～書包減重計畫開始囉！

親愛的家長：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？您知道本校提倡學生書包減重活動嗎？

根據醫學報導，學齡期的兒童正處於骨骼生長階段，女孩 10 到 12 歲開始快速成長，16 歲左右停滯下來；男孩在 12 歲到 14 歲開始快速成長，18 歲左右停滯下來。這段時期的骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的揹書包方式，書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果揹書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 12.5% 為上限；更有文獻指出不得超過體重的 10%。即體重 20 公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重 40 公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用雙肩背負書包，重量應接近骨盆，緊貼腰背，肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫（劉佩芬，民 96）。

總而言之，揹書包及選用書包要注意下列事項：

- 一. 書包重量（含手提所有物品）不可超過體重的 12.5%（即 1/8）
- 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放置於班級個人置物櫃。
- 六. 學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶到學校，以免增加重量。
- 七. 盡量不要使用拖式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不變性。）

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並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。

備註：本項措施為政府既定重點工作，本校為徹底執行將隨時抽測，如經檢測符合標準之學生，則配合榮譽制度蓋考核卡一格。



新竹市北區北門國小學務處 敬上

# 諮詢服務專線

## ☺防制校園霸凌與性平事件處理專線-

教育部 0800-200-885

新竹市政府教育處 0800-222-805

北門國小 03-5316668\*203

## ☺家暴防制專線-113

## ☺家庭教育諮詢專線 412-8185

## 小寶貝要請假～請假規定

1. 學生請假分公假、事假、病假及喪假四種。
2. 公假：學生代表學校參加比賽或活動時，請承辦人員告知級任導師。
3. 事假、病假、喪假：學生請事假、病假、喪假均應事先向級任導師申請或電話：5316668 轉209告知，導師會隨時記錄學生請假狀況。
4. 學生請假期滿需續假時，應向導師告知並申請續假。
5. 學生未經請假且未到校者，請級任導師立即聯繫家長，並將聯繫情形記錄，如超過三天（第四天）未經請假且未到校，又無法與家長取得聯繫時，請導師至生輔組填寫校內通報單，依「中途輟學通報流程通報」。
6. 上課時間中途離校處理流程：
  - a. 家長、親屬或委託人（以下簡稱家長）上課中到校帶學生離校，請至中正或東大警衛室填寫二聯式「學生外出聯繫單」。
  - b. 值勤警衛先生交給家長填寫第一、二聯學生外出聯繫單，家長再持第二聯至導師（代理人）處經認可後簽名（核章）後，將第二聯交給警衛室，始得帶離學生。
  - c. 為了保護您寶貝的安全，必要的保護流程煩請配合。

新竹市北區北門國民小學 學生外出聯繫單 (第一聯警衛室存查聯)

編號：

年 班學生 因(事、病)假由(父、母、親人)

陪同外出，請准予出入校門口。

家長簽章：

聯絡電話：

中華民國 年 月 日

.....

新竹市北區北門國民小學 學生外出聯繫單 (第二聯導師簽名後交至警衛室存查聯)

編號：

年 班學生 因(事、病)假由(父、母、親人)

陪同外出，請准予出入校門口。

導師(代理人)簽章：

中華民國 年 月 日

# 認識北門特殊教育班

**資源班**~~重視每個孩子的個別差異…

每個孩子在生理、智能、學習方式和速度、教材的吸收度…等各方面都存在著個別差異。有的小朋友可能在生理及適應上有一些困難，以致於在普通班遇到不少的困擾，而「資源班」就是提供這方面支援服務的地方。

本校目前有 2 班不分類資源班，都是受過專業訓練的特教師資，針對小朋友的學習問題設計個別化的教學計畫，並與級任老師保持密切的聯繫，共同為孩子解決學習的問題。

## 資源班-班級經營特色

**班級經營目標** 透過教師專業的判斷，評估學生的起點能力與個別需求，協助就讀普通班之身心障礙學生解決其認知能力、溝通能力、人際適應、知動能力、生活自理能力等方面的困難及問題。提供家長及教師輔導方式與策略，共同協助孩子的學習。

**上課方式** 資源班的小朋友，平時仍然留在原班，只有部分時間到資源班上課，讓小朋友在最自然、最少限制的環境下，獲得最有效的學習，並能適應銜接原班級的學習步調。



**不分類巡迴班**~~創造一個愛的學習環境

本校目前有一班不分類巡迴班，主要服務市內聽覺障礙學生，透過新穎有趣的教材設計，量身訂做的教學活動，以符合聽障生的特殊需求。

## 不分類巡迴班-班級經營特色

**班級經營目標** 教學兼顧聽障學生個人需求，有效地開啟孩子的多元智能，使得聽損孩子能發展與他們生活息息相關的技能、認知、語言和解決問題的多種能力。

**上課方式** 教材設計因應孩子的個別需求，並針對不同需求之聽損兒童設計特殊課程。運用綜合溝通法教學，在多元化的課程中，適性的融合課程設計，建立人際互動的社交技巧，使孩子能快樂而自信的成長。

☺ **特教相關諮詢及網路資源：**

北門國小 資源班 03-5316668\*413 或 521

新竹市特殊教育網 <http://special.hc.edu.tw/WebMaster/>

## 『愛自己的孩子—就是讓北門更好』—北門志工大招募

北門志工團招募新夥伴~~歡迎您的熱誠與協助，我們的下一代才會更有福份。無論您是上班族、菜籃族、阿公阿嬤...都熱烈歡迎加入我們的行列喔!

組別	服務內容	對應行政窗口	服務時間
圖書志工	1. 協助整理圖書室圖書 2. 辦理借還書 3. 修補破損書籍 4. 為孩子說故事	教務處設備組 (分機 202)	排班輪值
英語志工	協助英語教育推展	英語教師 (分機 210)	依學校行事排定
交通導護 志工	協助孩子上學交通維護	學務處生輔組 (分機 204)	排班輪值 上學 7:15-7:40
環境整理 志工	校園環境整理、園藝植栽	總務處事務組 (分機 206)	視志工方便時間
水電維護 志工	校園水電維護	總務處事務組 (分機 206)	視實際情形
輔導志工	陪伴高關懷孩子談心或行為指導	輔導處輔導組 (分機 218)	視學生情形開課
生命教育 志工	生命教育課程推展	輔導處輔導組 (分機 218)	由彩虹兒童生命教育協會與各學年共同排定
班級志工	1. 晨光時間才藝、閱讀、 說故事等活動 2. 午餐協助、環境整理	各班導師	由志工與導師共同排定

北門國小總機：03-5316668

# 新竹市北區北門國民小學學生家長會組織規程

依據市府 100 年 09 月 02 日府教國字第 1000102667 號函修訂

中華民國 100 年 09 月 15 日 會員代表大會修正

依據市府 103 年 09 月 04 日府教國字第 1030166770 號函修訂

中華民國 103 年 09 月 13 日 會員代表大會修正

- 第 1 條 本規程依據新竹市政府 103 年 7 月 17 日府行法字第 1030142256 號新竹市各級學校學生家長會設置辦法第 3 條訂定之。
- 第 2 條 為維護新竹市北區北門國民小學（以下簡稱本校）學生家長之教育參與權，增進家庭與學校之聯繫與合作，共謀整體教育之發展，特訂定本規程。
- 第 3 條 本校學生家長會（以下簡稱家長會），由在學學生之家長為會員組成。前項所稱家長，係指學生之父母、祖父母、養父母或法定監護人。學校應於每學期開學後 3 週內，將學生家長之通訊相關資料送家長會。
- 第 4 條 本校家長會會址設於學校內，由學校提供辦公場所。
- 第 5 條 各班設班級學生家長會（以下簡稱班級家長會），應於每學期開學後 3 週內，以班級為單位，由導師召開並列席，開會時由出席家長公推 1 人擔任主席。前項會議應由家長十分之一出席始得召開。
- 第 6 條 班級家長會任務如下：  
1、選舉會員代表大會代表。  
2、協助班級推展教育計畫及提供改進建議事項。  
3、研討班級及家庭聯繫事項。  
4、執行會員代表大會及家長委員會之決議事項。  
5、其他有關事項。
- 第 7 條 家長會設會員代表大會，會員代表應於第 1 學期開學後 3 週內，由班級家長會召開時選出，每班 1 至 3 人，每學年改選 1 次，連選得連任。
- 第 8 條 會員代表大會設家長委員會，置家長委員 21 名。前項家長委員於每學年第 1 次會員代表大會時由會員代表互選之，連選得連任。
- 第 9 條 家長委員會設常務委員會，置常務委員 9 人，於每學年第 1 次家長委員會時由家長委員互選之。委員應就前項常務委員中選舉 1 人為會長，並得選舉 2 人為副會長，會長以連任 1 次為限。會長出缺時由副會長、常務委員依得票數順序遞補。
- 第 10 條 會員代表、家長委員、常務委員及副會長之職責應執行至下一學年之第 1 次會員代表大會召開為止。會長之職責應執行至新會長選出為止。本條之規定適用於應屆畢業生之家長，因其他原因喪失家長身分者，不適用本規定。

第11條 會員代表大會，每學年應舉行2次，第1次於第1學期開學後六週內舉行，由前會長負責召集並擔任主席。第2次於第2學期開學後1個月內舉行，由會長召集並擔任主席。

會員代表大會得經家長委員會之決議或全體會員代表五分之一以上請求，召開臨時會議，由會長召集並擔任主席。

會員代表大會開會時，得邀請校長、有關主管及教師列席。

第12條 會員代表大會之任務如下：

- 1、研討學校教育活動之實施及提供改進建議事項。
- 2、審議家長會組織規程。
- 3、討論委員會及會員代表之建議事項。
- 4、審議委員會所提出之會務計畫、會務報告及經費收支事項。
- 5、選舉委員會委員。
- 6、其他有關家長會事項。

第13條 家長委員會至少每學期開始及期末各開會1次，第1次應於會員代表大會舉行後2週內召開，開會時由前會長召集，與會委員公推1人擔任主席，俟新任會長產生後，交由新任會長擔任主席。

必要時由半數以上委員連署得召開臨時會議。

家長委員會開會時，得邀請校長、有關行政人員、教師會及相關教師列席。

第14條 家長委員會之任務如下：

- 1、協助學校推展教育及提供改進建議事項。
- 2、處理經常會務及會員代表大會決議事項。
- 3、研擬提案、會務計畫、會務報告及經費收支事項。
- 4、協助學校處理重大偶發事件及有關學校、教師、學生及家長間之爭議事項。
- 5、協助學校辦理親職教育及親師活動，促進家長之成長及親師合作關係。
- 6、選舉常務委員、副會長、會長及遴聘顧問。
- 7、選派家長委員參加校務、教務、訓導及輔導等會議。
- 8、推選家長委員出任教師評審委員會委員。
- 9、其他有關委員會事項。

第15條 家長委員會休會期間，由常務委員會代行其職權，常務委員會由會長視實際需要召集，並擔任主席。

第16條 會員代表大會須有三分之一以上出席，委員會或常務委員會須有二分之一以上出席始得開會；出席人員過半數通過方得決議。出席人員不足規定人數得改開座談會。

會員代表、委員或常務委員不能出席時，得由其配偶或以書面委託其他會員代表、委員或常務委員行使其選舉權及表決權。但以接受1人之委託為限。會長、副會長主持會議不得委託出席。

第17條 家長會得置幹事1至2人，由會長推薦或由學校推薦教職員工，經家長委員

會同意後，由會長聘任之，辦理日常會務。

家長會得聘顧問，提供諮詢，協助學校發展，其人選經委員會同意後聘任之，聘期與會長同。

第 18 條 家長會每屆會員代表大會開會後 1 個月內，應將其會議紀錄及會長、副會長、常務委員、委員、顧問及幹事名冊函報市政府備查。

第 19 條 家長會得收取家長會費，以學生家長為單位，每學期收取 1 次，金額依教育部規定標準定之。

第 20 條 家長會費之收取，由學校統一代辦，於第 1 次委員會議召開後 2 週內撥入家長會專戶，其支用由家長會自行辦理。

第 21 條 家長會經費之用途如下：

- 1、家長會辦公費。
- 2、協助學校發展校務活動。
- 3、舉辦學校員生福利事項。
- 4、其他有關學校教育之用途。

前項第 2 款至第 4 款用途，得由家長會常務委員會或由學校提供計畫及預算經家長委員會通過後支用之。

第 22 條 家長會經費應由會長及至少 2 名家長會財務經管人員共同具名，在合法金融機構設立以本校家長會為戶名之專戶存儲，其收支應設立專帳處理。每學期結束前，提請委員會審核，並於下學年第 1 次會員代表大會時由前會長向新任會員代表報告。

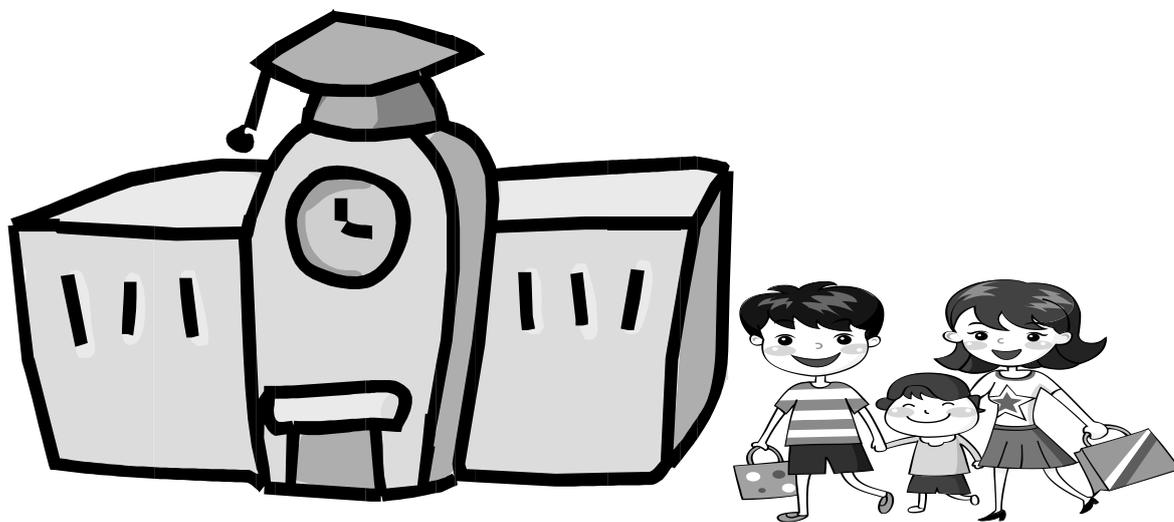
前項經費收支帳冊及憑證，市府教育視導人員於必要時得查核之。

第 23 條 家長會得鼓勵家長捐款，支援校務發展。

第 24 條 家長會不得違反教育法令規定或有其他不當干預學校行政與人事等情事。

第 25 條 家長會會員協助學校推展教育貢獻卓著者，得由學校報請市府獎勵或公開表揚，以資鼓勵。

第 26 條 本規程經會員代表大會通過日起施行。



# 新竹市北區北門國小 109 學年度第 1 學期 註冊費 繳納說明

一、註冊費繳納方式如下：1. 信用卡繳費(手續費請洽各家刷卡銀行詢問)。

2. 全省便利超商繳費(7-11、全家、萊爾富、OK 便利超商)  
(免手續費)。

3. 親臨中國信託銀行櫃台繳款(免手續費)。

二、教室冷氣收費及繳費方式如下：

(一) 冷氣機維護費：學生每學期繳交 200 元。收入納入本校「代收代辦費-學生冷氣維護費」項下。如有賸餘款，不退費。

(二) 基本電費：學生每學期繳交 150 元，收入納入本校「代收代辦費-學生冷氣基本電費」項下。如有賸餘款，依據「新竹市公私立國民中小學雜費及各項代收代辦費收支辦法」第十條，每位學生退費額度達新臺幣 10 元以上，於每學期末結算退費。

(三) 流動電費：每人每學期註冊時繳交，低年級 60 元、中年級 80 元、高年級 100 元。納入本校「代收代辦費」學生冷氣流動電費項下。開學時依各班實際繳費學生金額設定於儲值卡，學生使用儲值卡啟動各教室冷氣，每度電費 4 元，扣除卡中儲值金支付流動電費，開機即開始計費，關機結束計費。各班流動電費若不敷使用，可至總務處繳費儲值；儲值金尚未使用完，依據「新竹市公私立國民中小學雜費及各項代收代辦費收支辦法」第十條，每位學生退費額度達新臺幣 10 元以上於每學期末結算退費。

(四) 綜上所述，本學年第 1 學期低年級共收 410 元；中年級收 430 元；高年級收 450 元。

(五) 低收入、中低收入戶學生、實際生活困苦學生，由導師提出相關申請補助，視情況予以減免。

(六) 隨註冊費一併發下繳費單收取，繳納方式如註冊費。

二、校園環境維護費：採自由捐款方式。其繳納方式如下：

1. 信用卡繳費(手續費請洽各家刷卡銀行詢問)。

2. 便利超商繳費(全省 7-11、全家、萊爾富、OK 便利超商)(免手續費)。

3. 親臨中國信託銀行櫃台繳款(免手續費)。

三、注意事項：1. 符合減免身分並已提交證明者(低收入戶證明、身心障礙手冊)，註冊單之繳費金額已辦理減免，註冊單印製後提交證明者於繳費後辦理退費。

2. 繳費後註冊單第三聯學生收執聯請妥善保存，第二聯回執聯請交回級任老師。

3. 若您有任何疑問，請向本校總務處

出納組查詢：03-5316668 分機 216。



# 109 學年度「學習扶助」課輔激勵班簡介

## 一、參加對象

參加學習扶助 5 月份篩選測驗，國語、數學或英語之測驗結果有一科目未通過者(四年級以下通過標準 80 分，五、六年級通過標準 72 分)。

## 二、預定上課時間

109 年 9 月 14 日～110 年 1 月 8 日

低年級：13：25～14：55 (國數)

中高年級：15：50～17：20 (國英數)

依學生篩選測驗未通過科目之實際學力程度進行編班

三、本校課業輔導經費由教育部全額補助，因此所有的費用完全免費，但請家長務必協助與學校配合，以增進孩子的學習能力。若孩子已經參加本校課後照顧班(著重寫功課)，還是可以參加課輔班(著重補救教學)——我們會讓孩子先到課輔班上課，等孩子課輔班下課後，再回到課後照顧班寫功課。

四、報名及業務洽詢：教務處蕭文欽主任 5316668 分機 201



## 自辦兒童課後照顧班

為配合教育部政策：「促進兒童健康成長、支持婦女婚育及使父母安心就業」，本校於 96 學年度起為北門孩子開設課後照顧班(簡稱課後班)，時間為上課日放學後至下午 6 時止，104 學年起配合市府政策推動：有需求的家長可託育至 7:00。

本校課後班聘請政府規範之合格師資授課，每學年報名一次(均在 5 月中)，課程以多元活潑之原則規劃，內容以教師指導學生完成課業為主，先完成課業的學生可以閱讀、玩桌遊，4:00 至 5:00 進行多元的體能活動。課後班在授課老師的認真指導及承辦單位～輔導處的用心規劃下，參與的學生人數越來越踴躍，深受家長的肯定！

課後照顧班業務洽詢：輔導處 03-5316668 分機 207 208 218。

低年級課後照顧班課程規劃如下(依各老師專長有所調整)：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
13:00~13:40	午休	/	午休~睡飽飽有好體力		
13:50~14:30	作業指導		打起精神~做作業		
14:40~15:45	點心時間 作業指導		點心時間 精神飽滿~完成作業		
16:00~17:00	體能課 & 作業指導	作業指導	活力體能課		
17:10~18:00	作業指導及多元智能彈性學習時間 (含棋藝、閱讀、益智遊戲…等)				

## 閱讀起步走－「一起閱讀吧」

親愛的家長，您好：

閱讀，滿足了孩子知識和情感學習的需求。為了迎接一年級的小朋友，圖書館已經為大家辦好借書證，第一週開始，就會由圖書館教師和級任老師帶著小朋友認識圖書館、學習如何借還書，讓小朋友和圖書館變成最好的朋友。人手一本的閱讀護照也會陪伴著孩子，記錄他們從學習如何閱讀，到主動閱讀、享受閱讀的軌跡。

109 學年度教育部推動「閱讀起步走～一起閱讀吧」，並贈送每位小朋友一本好書；希望經由您的引導，透過親子閱讀，讓孩子領略閱讀的樂趣。「到了晚上，您拿起一本書，靜靜的讀，您的孩子看著您讀書的身影，還有什麼比這更能幫助孩子愛上閱讀呢？」

圖書館也邀請您加入圖書館志工的行列，讓我們擴大親子共讀的成果，一起促進北門國小全體小朋友閱讀風氣。謝謝您，也祝福您全家享受閱讀所帶來的喜悅。



北門國小圖書館 圖書館教師白佳加

FB 愛讀一家社團：<https://www.facebook.com/groups/bmpslib>

FB 愛讀一家粉絲頁：<https://www.facebook.com/bmpslib>

Tel: 5316668-202

### 新竹市北門國小圖書館志工資料新增及借書證申請單

### Hsinchu Municipal Beimen Elementary School Library Card Application Form

申請人姓名：		性別：	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
學歷 (統計用)：	<input type="checkbox"/> 博士 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 大專 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 其他	生日 (統計用)：	年 月 日
居住地址：			
電話：		行動電話：	
電子信箱：	請務必填寫，以便寄發館訊資料		
專長：			
可支援日期：	<input type="checkbox"/> 星期一 <input type="checkbox"/> 星期二 <input type="checkbox"/> 星期三 <input type="checkbox"/> 星期四 <input type="checkbox"/> 星期五		
可支援時段：	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	<input type="checkbox"/> 上午 <input type="checkbox"/> 下午	
子女姓名		就讀班級	年 班
有無意願加入家長讀書會	<input type="checkbox"/> 有，有相關訊息時請通知我 <input type="checkbox"/> 無，謝謝。		

★家長志工借書權限為每次 5 冊，借期 14 天。本表填寫後請送回教務處設備組辦理。

## 小一家長常問的 8 個怎麼辦？

### Q：如何讓孩子不害怕上小學，提早熟悉小學生活？

A：幼兒園大班雖然是全幼兒園的「老大」，但小學一年級可是全校最「幼稚」的。面對全新環境，建議小一父母先以「學校是找到好朋友、發現新興趣的地方」、「老師是幫助你適應學校生活的人」等肯定語句，建立孩子對小學的正面情感。之後再具體從「帶領熟悉校園環境」起步，降低孩子的不安。

例如，家長可趁著放假時，帶孩子到校園逛逛，告訴他一年級教室在哪裡，順便介紹兄姊的教室位置。鐘聲響起時，告訴孩子鐘聲代表的意義。此外，小學廁所為蹲式，與幼兒園坐式廁所不同，男生的便斗也比較高。不妨讓孩子先「試用」，提醒他蹲的方向，以及怎樣上才不會弄髒衣褲。這些雖屬細節，但小小練習有助於安定軍心。

熟悉環境之後，接下來可以協助孩子熟悉團體常規生活。友緣基金會執行長廖清碧指出，小一新生的適應問題，不外學習與生活兩大領域。其中屬團體生活面的生活常規與生活自理能力，往往是老師對孩子的第一印象來源。家長可趁著暑假協助孩子練習，降低孩子懼學、甚至拒學的機率。

父母可從小一學校生活將觸及的活動，思考孩子該做到的自理能力。例如以下生活自理事項：

<input type="checkbox"/> 能自己刷牙洗臉	<input type="checkbox"/> 能以筷子用餐
<input type="checkbox"/> 會自己穿脫衣服與鞋襪	<input type="checkbox"/> 用餐前、如廁後，會正確洗手
<input type="checkbox"/> 會使用蹲式馬桶	<input type="checkbox"/> 咳嗽時會遮住嘴巴，也會自己擤鼻涕
<input type="checkbox"/> 用完東西會物歸原處	<input type="checkbox"/> 要借用別人東西時，能清楚表達
<input type="checkbox"/> 會使用投幣與卡式公用電話	<input type="checkbox"/> 能安靜坐在椅子上，聽大人說故事達二十分鐘
<input type="checkbox"/> 買東西還沒有付錢不能拆封，也不能放到自己口袋	

### Q：我的孩子屁股好像長了針，念書寫功課總是坐不住，怎麼辦？

A：專攻腦神經發展與訓練的王秀園曾引述研究報告指出，通常兩歲大孩子的注意力集中時間約有七分鐘，到了五歲時大約是十五分鐘。不過，現在的孩子注意力在逐年下降。現在的孩子習慣接收影視訊息，這些媒體所需的專注時間，幾乎都是以「秒」為單位，而非「分鐘」或「小時」。孩子習慣多元且變化快速的刺激後，平日又缺乏深度與廣度的思考訓練，父母可從生理、環境與技巧層面檢視。



以生理面來說，飲食會影響孩子的安定性。例如，高熱量食物攝取過多，會讓人感到倦怠；經常吃甜食、茶類飲料的孩子，由於食物內含人工色素與咖啡因，情緒較易波動，影響專注，最好避免。

學習時的周遭環境，也要儘量減少會讓孩子分心的事物。如寫功課的書桌應保持清爽，不要把玩具、花俏的文具放在書桌上。孩子寫功課時，客廳電視機聲音若開得很大聲，也會讓自制力仍嫌不足的小一孩子難以抗拒。

除此之外，由於每個孩子個性不同，父母最好能根據孩子的學習風格，找出最有利於孩子的學習方式。如果孩子很愛說話，屬於「聽覺型」學習，習慣把思考過程口語化，可引導他們在安靜空間中透過朗讀達到專注效果。坐著時總是不安分的「肢體型」孩子，父

母可以給他一枝筆，鼓勵他上課時邊聽講邊畫重點，或是允許他在固定範圍內活動一下，有助於提升學習效率。『鬧鐘』，是幫助孩子延長專注力的良好輔助工具。曾任教國、高中二十年，近兩年經常到各校推廣親職教育觀念的牧語軒說，不妨給孩子一個鬧鐘，若孩子過去總是坐在書桌前五分鐘就要起來喝水或上廁所，就從加長到十分鐘開始練習，慢慢增加到二十乃至三十分鐘。即使是看電視，也可訓練孩子選定一個頻道後就固定下來，看滿三十分鐘後再轉台，這些都有助於訓練孩子的定力。

### Q：如何讓孩子養成晚上自己寫功課、整理書包的習慣？

A：友緣基金會執行長廖清碧說，要養成孩子在一定時間內寫功課的習慣，不妨透過聯絡簿，告知老師孩子在家寫功課的狀況。例如，父母可以規定孩子必須在八點半寫完功課，並將功課與聯絡簿交給來檢查簽名，一旦超過時間，就信守不簽名的規則，並在聯絡簿上告訴老師原因，親師一起幫助孩子建立「在時限內寫完功課」的責任感。

除此之外，屬心理輔導領域的「行為改變技術」，相當適合訓練年幼的孩子。這套方法步驟包括：

- (1) 一次只改一件事情。
- (2) 有改正就記錄並給予獎勵。
- (3) 標準可以調整，例如一開始可採低標獎勵，隨著孩子逐漸熟練而提高標準。
- (4) 一項行為改好就換下一項。要有心理準備的是，孩子的行為不可能一下子調整過來，至少要有兩個星期到一個月的「長期抗戰」準備；若中途停止，可就前功盡棄了。

### Q：我們是雙薪家庭，學校卻只上半天課，下午該如何安排孩子去處？挑選時該注意哪些事項？

A：目前國小一年級一星期有四天只上半天，為因應雙薪家庭需要，學校會在校園內開辦課後活動，有專業的老師指導孩子寫作業及安排課間活動。這類型態，學生中午放學後仍留在校園，課後活動以體育、唱遊、美術、閱讀為主，活動空間較為寬敞，接觸的同學也都是同校生，環境較為單純。



學

至於社區內林立的才藝補習班或安親班，由於能配合家長接送時間，課輔老師指導功課較嚴謹，功課寫完後會透過寫評量等方式督促孩子學習進度，家長下班後也不必再費心盯回家作業，目前仍是雙薪家庭的主流選項。至於把關標準，建議家長可從鄰里口碑中選定兩、三家標的，再根據是否登記立案、軟硬體設施、親自試聽感受、課室管理，以及師資理念、經驗與穩定性等層面來觀察。

要提醒家長的是，不論學校課輔或才藝安親班，都應只是家庭的支援角色，不能替代父母。尤其家長不能只看到老師指導後的「完美作業成果」，更要了解孩子完成作業的「過程」，是一氣呵成還是拖拖拉拉？孩子在學校與安親班的生活常規與同儕互動，有沒有問題？這些都值得家長重視。

### Q：從課表來看，現在小一課程和以前很不一樣。究竟差別在哪裡？

A：九年一貫的教改理念，希望將過去強調「知識取向」的學習，轉為「能力取向」的教育；而12年國教課綱則以培養全人的素養為導向。從以演算、背書、練習為主的教學方式，轉為培養孩子解決生活需求與問題的認知、技能及情意。這個變革，讓現今小學教育不論是

課程名稱、老師教法、家庭作業與評量方式，都與以往有別。

現在的小學一年級課程有語文（包括國語、英語與鄉土語言）、數學、生活、健體（健康與體育）、綜合等五大領域。健體課是以養成適當的健康行為與運動習慣為目標，因此放在同一領域。生活領域是個多領域的統整學習，到了小三會細分為社會、藝術與人文、自然與科技，綜合則是大量融入「做中學」體驗活動課程。

大體來說，九年一貫及十二年國教的課程內容變活潑，過去常見的紙筆測驗減少，學校也期待家長能更積極參與孩子的學習過程。另外，老師的評量方式也愈來愈多元。例如透過學習單，讓孩子練習蒐集與統整資料的能力；透過小組討論表達，學習團隊合作能力。老師也會配合學生能力與特點，紀錄並建立檔案，做為觀察或改變教學方式的參考。傳統的紙筆評量，當然也不會全然屏棄，因為這也是培養孩子學習書面組織與表達能力的方式。

### Q：聯絡簿要怎麼用？如何與老師溝通比較有效？

A：親師溝通的管道，除可利用每學期舉辦的親師座談會了解教學理念外，有些老師還會製作班級網頁，將重要行事曆、功課表與孩子作品放在網上，是了解孩子與班級同儕的另一方式。此外，孩子每天拿回的聯絡簿，也會要求家長每日簽名，是更即時的溝通平台。



剛入學時，有些老師會將聯絡事項打字或影印附在聯絡簿內。隨著孩子開始熟悉注音符號拼音，老師會慢慢將回家作業與注意事項寫在黑板上，要求孩子抄在聯絡簿。然而，的確有些小一生覺得寫家庭聯絡簿很吃力，該怎麼辦？

父母可透過「互傳紙條」遊戲，讓孩子練習將事情以圖畫、數字或注音方式寫下來。或給孩子一個小記事本，讓他從大班開始書面記下自己獎點卡的數目，或是自己借的書籍、DVD何時到期。這些練習，對於寫好家庭聯絡簿都有幫助。

聯絡簿是親師溝通的重要媒介，建議家長下筆時注意基本書信禮節，不僅對孩子是良好示範，也不至於不小心冒犯到老師。例如，有家長向老師反映功課太多，但寫聯絡簿時連稱謂語都省略：「為什麼功課這麼多？孩子寫到10點才寫完！」質問的語句讓老師感到錯愕。若能改成「老師好：小明今天的作業寫到十點……」等委婉、陳述事實的方式表達，相信較能達到溝通效果。

經常舉辦親職演講的牧語軒建議：「父母應避免在孩子面前批評學校或老師，大人的事大人自己解決。」孩子其實很精明，父母若經常表示對老師不滿，等於是言行告訴孩子不必尊重老師，無形中也增加老師在學校管教的難度。因此，若知道老師的電子郵件或電話，可以此與老師做進一步溝通。家長也可參與班級愛心媽媽、說故事義工、戶外教學或家長會等活動，了解老師的教學風格與方式，再找時間與老師當面溝通。讓雙方原有的善意，不致於在書信往返過程中產生誤解。

### Q：有很多孩子已經學過注音符號，小一老師會不會跳過不教？孩子若趕不上進度怎麼辦？

A：在家長的壓力與期待下，目前的確有許多幼兒園提前進行注音符號教學，安親課輔班也順應需求，推出「正音班」等小一先修課程。不過，一年級剛開始的前十週課程，「國語首冊」都在教注音符號，這是教育部在課程綱要中所明定，老師絕對不會跳過不教。現在許多學校都已取消開學後第十週的注音符號紙筆測驗，改以不限次數的「闖關」活動驗收學

習成果。因為注音符號並非單獨存在的科目，小一到小三的所有課本都會標注注音，即使無法在十週內精熟注音符號，未來接觸的機會依然很多，家長不必過於擔心。

若父母仍希望孩子提早學習注音符號，則需留意方法是否正確。曾擔任幼教顧問的廖清碧舉例，家長在家可透過有注音的童話圖書，問問孩子：「這一頁中哪些字有ㄅ？哪些字有ㄆ？」請孩子找出這些字，而不是直接切入符號。此外，有些家長幫孩子複習注音符號時，會要孩子從頭背到尾，然後從中間隨便指一個符號問孩子那是什麼。專家指出，這種教法不僅枯燥沒效率，也容易使孩子陷入「若不從頭開始背，就回答不出來」的窘境。建議從生活中認識注音符號，才不會一開始就壞了孩子學中文的胃口。

在家裡，父母也可透過遊戲、兒歌或圖書，引發孩子認識注音符號的興趣，讓他們對ㄅㄆㄇ有概略的輪廓。例如在家裡貼上以注音符號標示的物品名稱，或讓好動的孩子以身體「扭」出注音符號。至於系統性的拼音教學，為免家長或安親課輔老師教法與學校不同，日後孩子還需花時間矯正，建議還是留待小學時再起步。

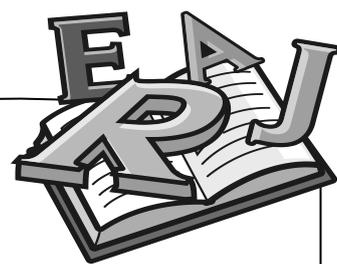
**Q：到底要不要先學英文？我的孩子沒有念雙語幼兒園，程度若趕不上怎麼辦？**

**A：**英語的確是全球化不可忽略的競爭力基礎。雖然依據教育部課程綱要，小學三年級學英文即可，但許多縣市的确從小一開始就安排英文課，加上「不要讓孩子輸在起跑點」的迷思，許多父母打從幼兒園開始，就急切地想把孩子浸淫在全英文環境。

事實上，台灣家長對孩子學英語一直停留在「何時學」的迷思，卻忘了學習的核心應該放在：「為何學？如何學？該學什麼？」師大英語系教授李櫻指出，在國小階段，英文只要能把二十六個字母字音的關係、語音辨識能力學好就夠了。孩子在小學階段只要能建立語音辨識能力，未來就可省下死背單字的力氣。

從小學英文最大的優勢，並不是在背誦和記憶。李櫻也根據實證研究指出，年紀小的孩子對辭彙和句法的學習比較慢，因為辭彙和句法是抽象的組合，到孩子抽象思考成熟了，反而學得有效率。對小一的孩子來說，最靈敏的仍是聽力與對語音的感知能力，父母應了解孩子的生理發展階段，不必揠苗助長。另外，「學得對」也比「學得早」更重要。與其焦慮地急著學、盲目學，讓孩子「摔在起跑點」，不如按部就班、持續學習，讓英語成為孩子願意終身學習、可以帶著走的資產。

Q&A.....



# 家有小一新鮮人必看懶人包~

文章摘錄 2014-08/親子天下特刊

面對小孩要讀小學一年級？哪些東西是一定要為孩子準備好的，哪些又是千萬不要買的地雷文具用品呢？如何協助孩子和自己認識新環境？心理上又需要如何調適？本文摘錄親子天下「過來人」家長的建議，提供給家有小一新鮮人的家長們參考：

## 【Part1】應備物品篇

1. **鉛筆盒**：不買多功能鉛筆盒 → 布材質為佳
2. **筆**：不適合用自動鉛筆 → 鉛筆為佳
3. **橡皮擦**：不買彩色造型橡皮擦 → 實用為佳
4. **書套**：準備防滑書套
5. **書包**：不買行李箱書包 → 輕巧好背為佳

多數家長建議，不要買行李箱式（拉桿式）的書包。除了上下樓不便，另拖拉時會有噪音，且擺在座位也會比較佔空間。再則，拉桿式的書包空的就快兩公斤，過馬路時常發生拉桿書包因地面不平而側翻，小孩為了調整書包角度而停留在馬路中間，非常危險！

6. **姓名貼**：可製作姓名貼、標籤紙
7. **其他建議**：餐具組、水杯、水壺，以及可夾學習單或通知單的文件夾，還有手帕、衛生紙、電話卡等。

## 【Part2】「環境篇」與「心理篇」

1. **環境篇**：提早認識環境—注意廁所、接送點
2. **心理篇**：爸媽勿緊張+小孩學獨立
3. **開學貼心 8 提醒**：
  - (1) 若孩子需到安親班，父母要早點安排，讓孩子熟悉安親班作息，並知道放學該在哪排隊等老師接。
  - (2) 抄下老師和學校的聯絡方式，方便日後連絡。
  - (3) 可為孩子製作大張功課表，並註記課堂時間，和每天要穿的服裝。
  - (4) 開學前，先讓孩子練習寫好自己的名子。
  - (5) 開學日當天，學校或班級可能會有歡迎式，可以早點到校。爸媽也可以準備相機，為孩子拍些紀念照片。
  - (6) 開學前一兩週，就要調整作息，配合開學時間起床、吃早餐。
  - (7) 孩子出生起到七歲以前，應依規定接受疫苗接種，如入學前還未接種，應儘速到衛生所或醫療院所完成補種。
  - (8) 讓孩子學習自己整理服裝儀容。

（全文可參閱：<http://www.parenting.com.tw/>關鍵字蒐尋：小一新鮮人）

## 親職好文章~15 個生活習慣 養出好腦力

文章摘要自 2010-07/親子天下特刊

鍛鍊大腦不必花大錢，其實最好的方法就在生活習慣和教養態度裡！以下摘要出從小就應該養成的十五個生活習慣，讓您的小寶貝的小腦袋健康長智慧。

### 習慣 1 一切從吃得好開始

大腦細胞每五個月更新一次，要讓大腦絕頂聰明，第一個方法，就是給它足夠的好營養。有心為孩子健腦的家長，魚和魚油，是護腦必備的好食物。丹麥的飲食研究發現：一個人的飲食中魚的成分愈多，他保持記憶力的時間也就愈長。因為魚油中所含的 omega-3 多元不飽和脂肪酸（包括 EPA 與 DHA）對人體有益，DHA 是大腦神經細胞傳遞訊息的化學物質之一。台北醫學大學保健營養系教授黃士懿建議，若孩子不敢吃魚油，可在烹調過程中剪開魚油，滴入魚湯中，記住不要爛，也別久滾。若吞膠囊對孩子來說是一種壓力，多吃魚就好。

### 習慣 2 睡得好才記得牢

睡眠主要有四個功能，一、修補神經元，二、複習白天所學，三、淘汰不需要的記憶，四、調節情緒。因此我們應該從現在起學會重視睡眠，就像重視營養與運動一樣。孩子到底睡多久才夠？根據研究，新生兒每天可睡十六小時以上，學齡前兒童則至少十二小時。中央大學認知神經科學研究所副教授吳嫻指出，人在入睡約九十分鐘後會進入 REM 期（快速動眼期），此時腦波的活動狀況跟清醒時差不多，甚至更活躍，在這段時間，大腦會把白天學到的神經元凝固下來，具有去蕪存菁的重大意義。為了孩子的成長，家長要特別用心穩定孩子的睡眠作息，早睡早起才是王道。

### 習慣 3 運動可以增強腦力

吃好、睡好可以讓大腦維持在運轉巔峰，但運動卻能額外增進神經元細胞的快速增長，等於幫大腦多裝了好幾條記憶體。運動可以將新鮮血液帶向腦部細胞，大腦會產生多巴胺、血清素與正腎上腺素等三種神經傳導物質，誘發大腦神經元增生，多巴胺使運動的人心情愉快，血清素與情緒和記憶有直接關聯，正腎上腺素則和提升注意力有直接關係。台北體育學院運動教育研究所副教授周建智則認為，帶孩子多運動對健康好，對大腦也好。假日在公園、學校，親子互玩接球、散步，都比待在家裡玩運動遊戲機的健腦效果強。

### 習慣 4 愛孩子比學英文更要趁早

中央大學閱讀研究室研究員周育如指出，早期的安全依附是一切兒童發展的基礎，甚至可以用來預測孩子將來的成就。因為嬰幼兒的依附和探索行為幾乎可以說是一體的兩面，那些能夠與主要照顧者建立起安全依附的幼兒，通常也比較願意對周遭環境進行探索。安全依附的孩子有較多的探索行為，愈多的探索意味著與環境有愈多的互動，愈多的互動使孩子的腦神經連結愈複雜愈緊密，孩子當然也就愈聰明優秀。情緒發展有所謂「情緒窗口（emotional window）」，嬰幼兒期是情緒發展的關鍵期，而這個窗口是人類所有發展中最早關閉的。愛孩子比學英文更要趁早，不要等來不及了才後悔。

### 習慣 5 遊戲是最好的心智挑戰

最新研究發現遊戲的角色扮演和想像力可以幫助孩子建構抽象思考能力，有助於增進學科表現。《教養大震撼》一書指出，抽象思考能力是掌握現實與抽象符號之間的連結，每個學科都用得上。而孩子在扮演遊戲中把一張書桌和幾把椅子想像成消防車，大腦就學會如何把抽象符號和其他元素串連起來，等於經歷了一場高階抽象思考過程。因此，林口長庚復健科職能治療組組長黃恢濤建議，家長該做的是時時觀察陪伴孩子，確切掌握孩子的發展進程與獨特氣質，並且適時適量的給予引導，安排有趣的活動與遊戲，不予勉強或急切想要看到學習效果，否則可能早早壞了學習胃口。

## 習慣6 動手做過才會留下痕跡

孩子一出生，腦中已具備這一生要用的幾乎所有神經元，決定他智力高低的是這些神經元之間連結的密度與強韌度。這樣的連結在嬰幼兒時期最為快速，尤其是那些孩子主動探索、主動處理過的訊息，在腦中會建立最長最強韌的連結，而被動被灌輸的經驗所建立的連結，往往是脆弱而短暫，將來很容易就被拋棄掉。給時間，讓孩子動手做，也是鍛鍊大腦重要的過程。腦神經訓練師王秀園分析，大腦是為生存而存在的器官，外在環境不斷給磨練，大腦才有機會學習諸多生存技能。「一定要親自走過，才會在大腦留下痕跡」，孩子早該自己學坐捷運了，家長還每天接送；永遠匆忙的早晨，總是忙到沒耐心等孩子綁鞋帶，其實都已經剝奪了孩子建構大腦的珍貴歷程。

## 習慣7 正向管教教出自信的孩子

孩子在遊戲中解決問題，了解因果關係，擁有最初的成功經驗時，家長若能真誠鼓勵與讚美，孩子的臉上會出現一抹滿意的微笑。

此時，孩子的大腦神經細胞，也因為分泌了「多巴胺」這項正向情緒的神經傳導物質而微笑著。多巴胺在期待與獎勵過程中扮演關鍵角色。滿足是學習的重要刺激，當人們專心、與自我一致、與世界和諧相處，或成功達到任務時，這種美好的感覺會引發成功的學習，並儲存在大腦。

## 習慣8 好奇心是大腦思考的燃料

好奇心是一種不可或缺的學習驅力，像是能讓大腦機器全速運轉的核心燃料，孩子願意去思考，堅持打破砂鍋問到底，是鍛鍊腦力的最好習慣。發展分子生物學家約翰·麥迪納（John Medina），在《大腦當家》一書中強調，對孩子來說，「發現」帶來快樂，探索創造出更多發現的需求，帶來更多快樂，這是一個直接的回饋系統。

家長可以要孩子先「猜猜看啊！」小腦袋就會進行歸納與推理。「即使猜錯也沒關係，我們的文化太注重『對』，容易澆熄孩子的探索好奇心，」王秀園說，有時孩子會冒出很無厘頭的問題，父母更應引導孩子想得更深入，而不是阻止發問。

華盛頓大學醫學院教授史丹利·葛林斯班，在《優秀孩子的十大關鍵能力》一書中建議，最能引發幼兒好奇心的做法，是帶他去大自然中散步，在訊息豐富的環境中探索。另外，當父母願意聆聽——而非評價孩子的意見時，最能夠培養孩子的好奇心。「如果你想增進子女的好奇心，拓展他們的智能範圍，就要多多徵求他們的意見，」史丹利提醒。

## 習慣9 從小學習為自己負責

學步兒經常鬧脾氣，用一個簡單有力的「不」字對抗全世界，常讓家長頭痛不已。其實家長可慢慢放手，開放幾個你可以接受的選擇讓孩子自己決定，讓他從中獲得獨立、自主的權力感，也同時學會為自己負責。

一開始，父母可以提供多個選項，讓孩子從中選擇，如果孩子嘗試後，感受到自己能做決定的成就感，就會慢慢願意嘗試自己選擇。如果孩子自己選擇卻有不好的經驗，家長也不要心急，可以告訴孩子，雖然他的選擇沒有成功，但願意嘗試的勇氣很令人佩服，下次再試試看就好。重要的還是讓孩子慢慢嘗試，用他自己的節奏來發展自我。

## 習慣10 父母言教不如身教

「父母要以身作則」是一條亙古不變的教養守則，模仿是學齡前孩子重要的學習歷程，孩子早期的模仿場域是家庭，這也呼應了身教、言教、學習環境的重要性。鏡像神經元的存在也說明了品格教育的重要性。品格是長期模仿、觀察、內化的結果，是一個潛移默化的歷程，模仿對象除了父母以外，同時受到環境與經驗的影響。

尤其品格的培養是一種內隱的學習，大腦在孩子不知道的狀況下處理並儲存訊息。陽明大學附設醫院復健科醫師鄭雅薇指出，二～三歲的孩子就能展現「同理心」，但設身處地為別人著想卻是後天學習而來，若能在成長過程中讓孩子多與人互動，才能逐漸學會設身處地為人設想。

## 習慣 11 不要讓壞習慣坐大

孩子的壞習慣很難改過來是有道理的。大腦資源地圖不時因經驗而修正改變，好習慣和壞習慣的神經迴路在其中互相爭奪地盤，想站穩腳步。

當我們學會一個壞習慣，它佔據了大腦地圖的空間，每重複一次壞習慣，它又佔多一點地盤，讓好習慣更難立足，這也是為什麼戒掉一個壞習慣比學它時難上十倍，也是為何童年教育這麼重要，很多事情最好一開始就教對，不要讓壞習慣坐大，有競爭優勢了再去拔除它。

若是壞習慣已經養成，光是禁止於事無補，必須用另一個正確的行為來取代壞習慣，因此當你大聲喝止孩子說「不能做 A」之後，切記補充說「應該做 B」，並重複讓孩子練習。

## 習慣 12 長期家庭壓力會傷大腦

心理學實驗證實，長期的嚴重壓力會改變行為，讓人放棄學習。當孩子長期目睹父母吵架，又無力停止或改變這個令人無助的狀態，這種失去控制權的感受會影響孩子一生很多事情。中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭說，童年不當的責罵或受虐經驗會永遠傷害神經元的發育，家長對孩子的責罵應該更為謹慎。《大腦當家》指出，壓力太大或太久便開始傷害學習。壓力大的人數學做不好，語言處理不夠快，記憶力差，不會把過去的訊息類化到新的情境，也不會修改舊的訊息適應新的需求，更無法專注。

## 習慣 13 多跟孩子說話和擁抱

新生嬰兒是個大近視，他們的視力大概只能看清楚三十公分左右的距離，不能自動調整焦距，更遠或更近的物體就會變成一片模糊。造物者似乎是設計好要嬰兒把身邊愛他的人看得更清楚。因此，爸媽應常常抱寶寶，雙手環抱將他貼近胸前，有如回到子宮般安全。

跟孩子說話時記得和他四目相接。洪蘭曾說，如果不是眼睛看著孩子，面對面跟他說話，那些聲音是背景噪音，對孩子神經連結沒有什麼幫助。美國凱西·赫胥—帕賽克亦建議爸媽，談論孩子正在觀察或正在做的事情，根據孩子的談話主題增加對話內容，專家稱此為「拓展」現象。這樣一來，我們示範了剛剛他們所講的內容，還可以有更豐富、清楚的表達方式，可以不著痕跡的增加孩子的新語彙。

## 習慣 14 睡前帶孩子回憶一天

卡通裡，愛探險的 Dora 和 Boots 每次結束一趟旅程，總會問彼此：「你最喜歡今天旅程的哪一個部分？」讓觀看者仔細回想一遍，分享自己的感想。爸媽也可以在每天睡覺前，靜下來跟孩子聊聊今天發生了哪些事情，鼓勵孩子發表自己的想法，哪些事讓他開心、哪些事讓他傷心。回憶一天的感受，幫助孩子消化整合，紓解情緒，成為睡前儀式的一環。

諮商心理師楊文麗每天睡前都跟兩個孩子聊，鼓勵孩子今天做對了哪些事情，讚揚他們有善良而美好的性格，讓他們充滿自信而溫暖的進入夢鄉。

## 習慣 15 建立規律的生活作息

你的孩子是不是出門前一定要做某件事？睡覺前有一定的活動程序？不少父母對幼兒這樣的「無法變通」和「龜毛」感到困擾與不耐煩。

幼兒發展專家李坤珊提醒，固定的生活時間表是幼兒成長過程中，安全感的重要來源。成人可以隨時應變調整生活程序，但幼兒還不具有時間概念，他們唯一能掌握的就是此時此刻，所以他們要知道下一步要做什麼，依靠生活中的固定事件來掌握未來。家長要盡全力使幼兒的生活作息維持一定的規律。這些固定的程序，從開始到結束，一個也不能少，少了一個步驟就會讓他們焦躁不安。讓孩子放心的等待，有信心的期待，這就是安全感。孩子愈能掌握外在世界的互動方式和規律，愈能預測外在世界的變動，就愈覺得自己有能力，因為他們將慢慢的學會如何處世。

每個家長都希望孩子頭好壯壯，但所有權威性的研究都一致指出，培養愛學習的好大腦，家長該做的不是送孩子去全腦補習班，而是吃好、睡好、多運動；好好愛他、陪他玩、讀書給他聽，以及多帶他去接觸探索自然。每一件事，都不需花大錢，用心的父母都做得得到。



幸福美滿 活力加分



北門國小歡迎您



出版:新竹市北門國小

出版人:賴雲鵬

策劃:蔡秋滿

執行編輯:蔡桂鳳. 朱佩宜. 彭琬琳

編輯小組:蕭文欽. 陳桂里. 許志銘

出版日期:民國109年8月

輔導處 編印