



臺北市大安區新生國民小學
115 學年度新生入學輔導手冊

親親寶貝

7/29(三)

16:00 線上公告編班結果

01

8/03(一)

10:00 起
課後照顧班、課外社團、
泳訓班線上報名

02

8/31(一)

08:00-12:35
小一新生開學

03

目錄

給家長的一封信.....	2
新生入學須知.....	3
國小新生入學前完成預防接種提醒單.....	11
新生國小校園平面圖.....	12
事半功倍的學習小妙招.....	13
孩子重要的學用品.....	14
一年級學生日常生活表現評量單.....	16
小小新生人上學囉！.....	17
書包減重.....	18
如何上蹲式廁所？.....	19
愛護眼睛寶貝視力，越早行動越好.....	20
學童上下學宣導事項.....	23
學生校園生活實踐守則實施辦法.....	24
學生請假管理要點.....	28
學生請假單.....	29
定期學習評量規範.....	30
東大門區域安全規範.....	31
學生校內使用手機及行動裝置管理規則.....	32
家長會五大志工服務隊招募訊息.....	36
放手，是最溫柔的陪伴——給即將升小一新生家長的一封信.....	39
幼小銜接安心攻略——陪孩子快樂迎接小學新生活.....	41
其實孩子也想要專心.....	48

親愛的家長：

歡迎您的孩子加入新生大家庭，成為新生人。相信您此刻的心情，充滿對孩子成長的期待、對新環境的想像，更有孩子邁向下一階段的感動。

「快樂學習、自在成長」，是新生的校訓，我們希望每個新生的孩子，能帶著快樂的心情探索世界，從中培養出終身學習的能力；每個新生的孩子，能肯定自我並尊重他人，涵育出負責積極、與人合作的態度，自在悠遊於成長的每個過程。從您的孩子踏進新生的第一刻開始，就是學校與家庭共同努力的起點，我們會一起經歷孩子的成功與喜悅，也會一起陪伴孩子走過挫折及挑戰，孩子日漸茁壯下的每一步，需要親師攜手成為孩子的堅強後盾。

然而小學與幼兒園，無論作息或是學習內容皆有極大差異，為了讓您與孩子更了解小一生活，我們準備了此本「親親寶貝」新生家長手冊，配合今年線上報到，以電子檔的方式傳遞給您，希望能在孩子入學前，先幫助孩子做好各方面的準備。若有任何疑問，也歡迎您與學校聯絡。

孩子的成長處處精采，就讓我們用愛陪伴每個獨一無二的寶貝成長，也讓孩子的成長開展爸媽不同的視野。請您用關心取代擔心，適度放手讓孩子學習獨立，您的寶貝會開心成為「新生」，也會愛上「新生」！



臺北市大安區新生國民小學

校長 李雪鳳

115 年 5 月 30 日

臺北市大安區新生國民小學 115 學年度新生入學須知

壹、編班：07 月 29 日(星期三)

08:30-09:30 進行一年級編班，家長可透過線上直播參與，

編班結果將於當天 16:00 上網公告。

貳、新生開學日：08 月 31 日(星期一)

一、上學時間：08:00 由東大門入校，並由老師引導家長與學生進入班級。
請家長參加「開學日系列活動暨新生家長座談會」，陪伴孩子，
有個安心上學的第一天。

二、放學時間：小一新生 12:35 放學，請家長於南、北側門接小孩。

參、需繳交資料：

線上報到 資料填寫 (06/08 前)	線上報到網址 https://newstd.tp.edu.tw/ 1. 上傳數位學生證大頭照電子檔 2. 學生基本資料 3. 本土語選修意願調查 4. 數位學生證個資提供處理同意調查 5. 午餐用餐調查 並可下載課後照顧班、社團、泳訓等資訊
---------------------------	--

肆、學生安全注意事項：【請另參閱宣導事項】

一、為顧及新生雨天之上下學安全，請為孩子準備一套黃色雨衣，或兒童安全傘。

二、上學時間：每日 07:30 至 08:00

（請由南北側門進入）

三、放學時間：

週一、三、四、五（上半天課）

未用餐者 11:55 放學；在校用午餐者
於用餐結束後，12:35 統一放學。

週二上全天課，16:00 放學。

簡易 作息表	上學時間	放學時間(南北側門)		
		一二年級	三四年級	五六年級
週一	南北側門	12:35	16:00	
週二	07:30- 08:00	16:00		
週三		12:35		
週四	東大門	12:35	16:00	
週五	08:00開	12:35		16:00

半天課放學若不用餐則11:55東大門接送
放學時南北側門關閉後亦由東大門接送

四、本校門禁相關規定：

（一）學生於上下學時間內從南側門（青田街一巷）、北側門（金華街）出入，
家長請於南北側門之家長接送區接送小朋友上下學，請勿於校門口及紅線處
停車進入校園接送學生，以免影響交通秩序或危及學生安全。

（二）南北側門僅在學生上下學時間開啟

（開放時間 07:30~08:00，週一、三、四、五中午 12:35~12:45，
週一、二、四、五 16:00~16:10）。

（三）新生南路東大門於 08:00 開放，除遲到之小朋友以外，需進入校園洽公之
家長，請於警衛室換證與穿著紫色識別背心方可進入；為避免干擾教學，
請提前與老師預約無課務時間，以便辦理訪客登記。

伍、服裝：

一、基於鼓勵小朋友穿著制服培養愛校認同學校的精神，週一為學校制服日，
若週一班上有體育課，則全班穿運動服，全班再另擇一日穿制服。

上體育課時請穿著運動服，可於開學後購買。

二、制服販售：

1. 每月第 1 個週四上午 08:00-10:00 在一樓門廳販售(遇國定假日順延一週)

2. 掃描 QR-Code 使用 Google 表單系統訂購。

運動服販售：

1. 永業書局代售(臺北市大安區永康街六巷 16 號一樓)。

2. 掃描 QR-Code 進入露天市集 happykidstw 線上訂購。

(1)

(2)



←訂購制服



←訂購運動服(體育服)

陸、註冊費繳交方式

	繳費說明	備註
電子繳費單	1. <u>有</u>申請親子綁定家長，將在繳費第1天收到EMAIL「繳費通知單」，此時即可進行繳費。 2. 因應學雜費支付已線上化，完成繳費後，請家長自行妥善保管收據，供日後備查。	1. 本市109學年度起全面推動線上「校園繳費系統」，以不印製繳費單為原則，家長可使用電子支付或以載具出示繳費單至超商繳費、ATM轉帳。 2. 繳費期間依教育局來函規定辦理。 3. 有關親子帳號綁定及校園繳費系統相關資訊，可至本校官網 (http://www.snes.tp.edu.tw/) 右方「校內宣導專區」/「校園繳費系統及親子帳號綁定專區」查詢。
紙本繳費單	1. <u>無</u>申請親子綁定家長，將在繳費的第1天收到紙本「收費四聯單」，此時即可進行繳費。 2. 完成繳費後，請家長自行妥善保管註冊聯，供日後備查。	



06/08(三) 17:00 前
完成線上報到

07/29(三)
小一編班
08:30-09:30 直播
16:00 網路公告

08/03(一)10:00-
課後照顧班、
課外社團、
常年泳訓班 報名

08/31(一)
新生入學
08:00 到校
12:35 放學

柒、學校日：

- 一、包含校務座談及班級親師座談，請家長撥冗參加。
- 二、辦理時間將與 115 學年度第 1 學期重要行事一起公告。

捌、其他事項：

一、學童午餐：

- (一)「臺北市 115 學年度公私立國中小免費營養午餐實施計畫」：於 115 學年度起供應就讀臺北市公私立國民中小學學生免費營養午餐，請參閱「午餐特報」

<https://eatingright.tp.edu.tw/lunchSpecial/index.html>

- (二)**8 月 31 日(星期一)開學日供餐**，請於新生線上報到系統「午餐用餐調查」登記

是否在校用餐。有在校訂餐的孩子請自行準備餐具。

(建議以圓形便當附湯碗、湯匙為宜，如圖示)

- (三)每天使用的餐具，孩子需帶回家清洗後第二天再帶回學校使用，請提醒孩子回家後要拿餐具出來清洗。



- (四)學校午餐依據臺北市立高級中等以下學校午餐供應執行要點辦理, 評選優廠商供餐。

- 二、飲水：本校設有飲水機供應學童飲水，請為孩子備妥水壺或小鋼杯，以便在學校使用飲用水。

三、學業輔導：

- (一) **課後攜手激勵班**—每年五月，由學校透過教育部系統進行篩選測驗，找出有學習需求的學生，收到通知單者，可參加課後攜手激勵班。
- (二) **晨間學習輔導**—為補救教學的一環，每週一至兩次，讓學生多一些練習、熟練與複習的機會。調查有需求之名單，由學習輔導志工協助於晨光時光關懷陪伴，協助科目為「國語」或「數學」。調查需求名單或經由導師推薦，彙整開辦，請志工協助於晨光時間進行課業輔導。

四、兒童課後照顧班：

- (一)一年級課後照顧班報名採網路登記制，錄取採亂數抽籤，新生報名名額分正取及備取，因師資有限，暫依現有師資及師生比例開班。
- (二)錄取名單將公告於本校網頁，並有專人電話通知。
- (三)備取者情況如下：A、若備取人數達開班標準（23 人）則開新班。
B、有正取生退出即按備取順序入班。
- (四)網路登記時間為：08/03（一）10:00 ～ 08/07（五）14:00 止
- (五)正、備取公布時間：08/10（一）10:00
- (六)網路登記網址 & QR Code：

<https://reurl.cc/EmgKLm>



兒童課後照顧班 請洽 23913122 #301

五、課外社團：

(一)115 學年度第 1 學期課外社團、常年泳訓報名訊息，請詳閱簡章(本校公告)。

(二)網路報名，連結請上酷課雲網站報名

網站：<https://cooc.tp.edu.tw/>

請先進行酷課雲親子綁定(申請網址：ibit.ly/7G83F)

社團活動 請洽訓育組 23913122 #222

常年游泳訓練班 請洽體育組 23913122 #223

六、校隊介紹：



新生國小七大校隊



舞蹈隊



弦樂團



合唱團



田徑隊



游泳隊



桌球隊

七大校隊讓孩子多元展能，舞台上發光發熱！



排球隊

七、本校網站常用功能簡介網址：<http://www.snes.tp.edu.tw>

The screenshot shows the SNES website homepage. Red boxes highlight the following elements:

- Top navigation bar: 入學與註冊 (Admission and Registration), 新生行事曆 (New Student Calendar).
- Left sidebar: 教科書版本 (Textbook Versions), ★線上教學課程列表 (Online Course List), 課外社團報名 (Extracurricular Club Registration).
- Right sidebar: 校園繳費系統及親子帳號綁定專區 (Campus Payment System and Parent-Child Account Binding Special Zone).
- Central content area: A table of administrative announcements (行政公告) with columns for title, unit, and date.

標題	單位	日期
2026暑假課後照顧班簡章	教務處	2026/05/21
公告本校114學年度畢業生傑出表現市長獎受獎名單	教務處	2026/05/18
115學年度新生入學名單(請下載附件)、新生報到注意事項、最後設籍日(非優先:112年11月30日)	教務處	2026/05/08
115學年度臺北市公立「國中」新生分發相關資訊(03.31更新)	教務處	2026/02/02
2026民族實中蟾蜍山文化景觀新體驗—藝起來走走	學務處	2026/05/25
【主題：世界乳品日加碼領！臺北市「鮮奶週報—生鮮鮮奶」當週加發1瓶學童可領2瓶鮮奶補充營養】	學務處	2026/05/25
『來和動物藝起玩一天』暑期一日營隊活動	學務處	2026/05/25
國教署委託臺師大辦理115年QPE x SEL增能研習	輔導室	2026/05/22

本學校聯絡電話：總機 2391-3122 傳真：2357-6284

各處室分機如下：

校長室 201

幼兒園 250

教務主任 210 學務主任 220 總務主任 230 輔導主任 240

教學組 211 生教組 221 事務組 231 輔導組 241

註冊組 212 訓育組 222 出納組 232 資料組 242

設備組 213 體育組 223 文書組 233 特教組 243

資訊組 214 衛生組 224

※學生臨時請假：家長完成親子綁定後，可使用酷課 APP 或酷課雲網頁線上請假並同時通知導師。學生如因偶發事故或生病不能到校，但無法即時聯繫導師，請家長於當日 08:00~08:40 間電話聯繫 23913122 轉 225(健康中心) 代為請假。

※學生社團請假：2391-3122#222、227

國小新生入學前 完成預防接種提醒單

親愛的家長，您好：

恭喜您的寶貝即將於本年 9 月進入國小就讀，為了讓小朋友能及早獲得保護力，並能於醫療院所接受醫師的診察後完成疫苗接種，衛生署疾病管制局提醒您請提前於**滿 5 歲至入小學前**完成。請家長於您的孩子進入國小一年級就讀前，撥空帶您的寶貝及健保卡與兒童健康手冊，就近前往合約院所接種下列疫苗或十二區健康服務中心之院外門診部免費接種。

◎ 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗第二劑

◎ 白喉破傷風非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗一劑

(接種時請攜帶健保卡與兒童手冊)

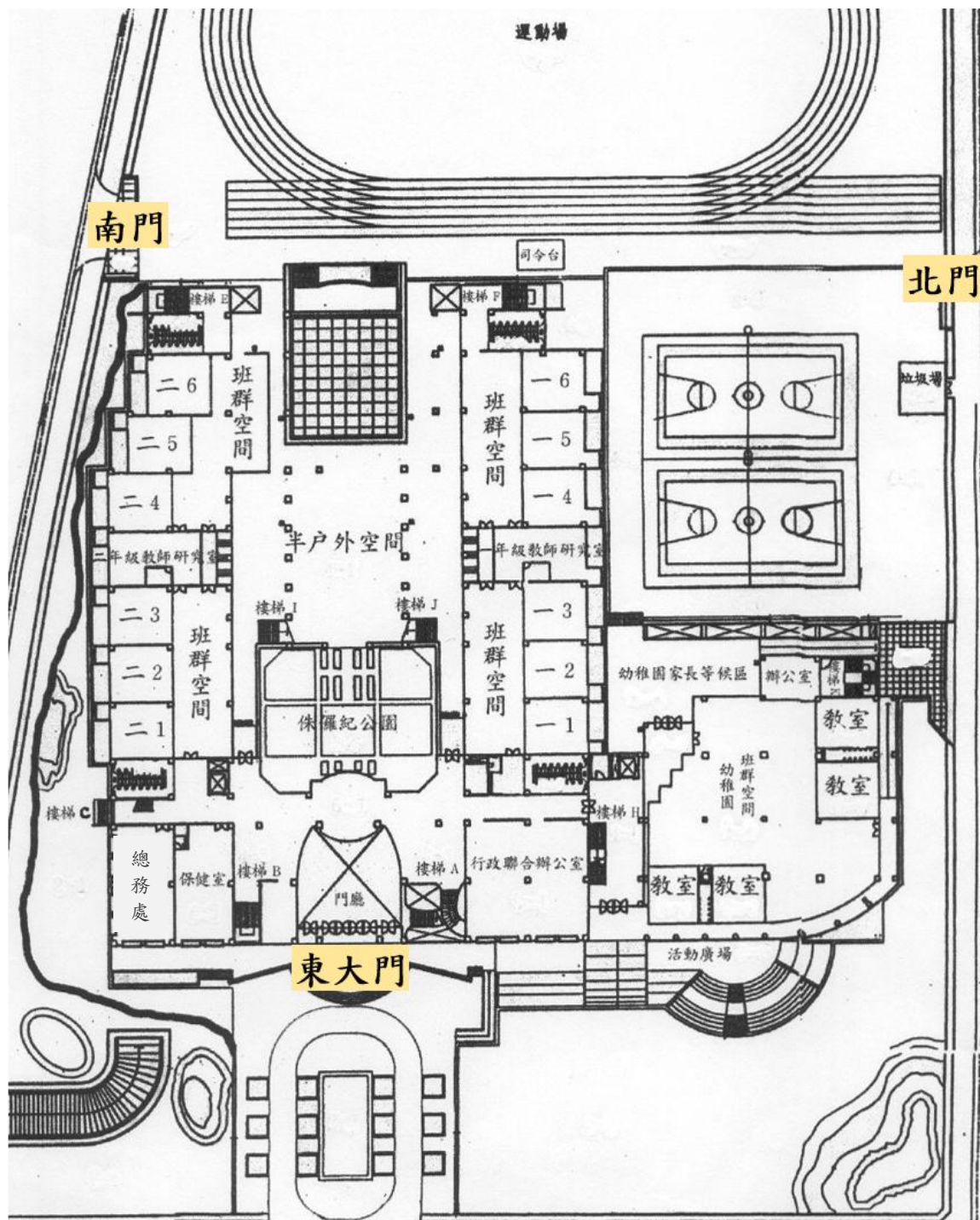
※上述疫苗可分開不同部位同時接種

如您的寶貝未能在入學前完成應接種之各項疫苗，請依各健康服務中心或合約院所安排之時程儘速完成補接種及上述疫苗之接種。如有任何疑問，請洽詢大安區健康服務中心電話 02-2733-5831（大安門診部門診時間：每星期三、四上午 9：00—11：30，電話 02-2739-0997），或於上班時間電洽臺北市預防注射諮詢防疫專線：2375-3782。

臺北市大安區新生國民小學 校園平面圖

青田街1巷

新生南路二段46巷



金華街

新生南路二段

事半功倍的學習小妙招

好父母培養好氣氛 好氣氛塑造好環境

好環境培養好習慣 好習慣日久成自然

自動自發的孩子是 SUPER 父母用愛心及苦心栽培出來的！

□ 書桌

準備新生專用的書桌，光源來自左後方。

□ 清除雜物

清除書桌一切雜物和玩具，以免分心。

□ 建立書桌「專用」原則

- * 新生坐在書桌前，避免弟妹打擾，以致日後做功課時受到影響而分心。
- * 避免弟妹去翻新生書包、書桌，導致日後學用品或作業簿被撕毀或被亂塗鴉。

□ 注意坐姿，養成正確握筆姿勢

注意孩子寫字及畫圖坐姿，避免近視及脊椎側彎。

□ 早睡早起

晚上九點一定要孩子上床、躺平，關燈睡覺。早睡早起身體好！

□ 真情擁抱

每天至少一次擁抱，告訴孩子『心肝寶貝，我愛你』等親密話語，增強與孩子的親密性及自信心。

□ 早餐在家吃

一日之計在於晨，鼓勵孩子每日食用早餐。為避免孩子到校後忙於玩耍，請家長多多陪伴孩子在家吃完早餐。

□ 睡前收書包

每天訓練孩子收拾書包，帶齊隔日要用的學用品，除了培養孩子的責任感，也增加孩子生活自理的能力。

□ 每日簽閱聯絡簿

請善用聯絡簿與老師溝通，將幫助你了解孩子的日常生活，成為孩子

※有實驗證明，親職間的親密關係對孩子日後的人格發展有著顯著的影響！



孩子重要的學用品

※ 開學日備齊，準備好請打 V：

☐ 1. 書包

挑選材質輕軟的雙肩背負式書包，肩帶要寬。

（拖拉式的書包很佔擺放空間，且行動較不方便。）

☐ 2. 衛生紙

一包抽取式的衛生紙是明智的選擇，可定量取用。

（用完時請再補充。）

3. 鉛筆盒

☐ 以實用為主，太花俏的文具會讓孩子上課分心。

☐ 鉛筆數枝：削尖、HB、三角形為佳，方便孩子正確執筆

（不建議低年級孩子使用自動鉛筆，因孩子尚無法有效控制使用力道，筆心常斷，且不利孩子學習握筆姿勢。）

☐ 橡皮擦一塊，以實用為主。

☐ 15 公分直尺一把，以實用為主。

☐ 4. 工具箱

最好是有蓋子可以提的小盒子，長不要超過 25cm，寬不要超過 15cm，裡面請放色筆（彩色筆、彩色鉛筆、粉蠟筆擇一即可）、安全剪刀（不要放美工刀）、膠水（一般膠水、豆豆膠，比口紅膠好）。

備註：建議不攜帶 3C 用品，含穿戴式裝置。

（學生如需使用須另外申請，請參閱 P. 32-35 規則說明。）

5. 其他

- ☐ 餐具 ☐ 備用口罩 2-3 個(棉布、活性碳、醫用等皆可)
- ☐ 備用衣物 1 套(含內褲、襪子)，可供替換。(配合季節更換)
- ☐ 牙刷、漱口杯、牙膏 ☐ 手帕 ☐ 水壺
- ☐ 室內包鞋(教學區需穿包腳室內鞋，請參考圖示)
- ☐ 跳繩(長度請參考圖示，塑膠實心為佳)



室內鞋

前包腳趾、後包腳跟，方便穿脫的布鞋尤佳，不建議拖鞋、勃肯鞋等不包腳跟的鞋子，容易鬆脫造成危險。



餐具

建議使用**圓形**便當，內放小湯碗、中型湯匙，不建議用筷子、叉子、餐盤。



跳繩

長度:腳踩跳繩，將兩端往上拉，握把兩端剛好到腋下與胸齊高，如果繩子過長，可收捲在握把處或在靠近握把的地方打結。

以上物品都要
寫/貼上名字，
以便找尋。



太花俏的學用品，會讓
孩子上課分心，切記！
切記！

一年級學生日常生活表現評量單

資料提供 陳真穎老師

小一新生具備生活自理能力與否對孩子有著重要的影響，良好的生活自理能力是良好學習成效的重要根基。邀請家長一起來瞭解孩子的學習情況，幫助他們更快適應小學生活。

項目	指標	作業	實作評量			
		回家練習	良好	已做到	再加油	備註
生活習慣	早上 8：00 前準時到校					
	能配合課程穿著，並保持服裝儀容整潔					
	能獨立完成如廁程序 (包括便後使用衛生紙完成擦拭動作、沖馬桶及洗手)					
	不在走廊上奔跑					
整理能力	能打開牛奶瓶，撕開瓶蓋、並洗淨回收					
	能保持衣著整潔					
	會扣鈕扣、拉拉鍊					
	會洗淨、擰乾抹布					
	能用抹布將自己桌面、隔板、座位地板擦乾淨					
	能將書包、抽屜、櫃子整理整齊					
	能用小掃把將座位地板掃乾淨					
飲食習慣	會打繩結(綁鞋帶、塑膠袋)					
	飲水習慣(半天至少喝完 1 壺水)					
教室學習常規	在用餐時間內用餐完畢					
	能尊重別人，與他人和睦相處 (能以和善的口氣或適當的肢體語言與友伴相處)					
	團體生活中能與他人合作					
	注意遊戲時的安全與規範					
	聽到上課鐘聲後，能儘快回到教室上課					
	能專注聆聽、了解並執行學習任務					
	舉手後，會等待老師點名後再發言					
	按時完成回家作業，並準時繳交					
公共服務	能依規定攜帶學用品					
	能為同學服務(能進行午餐、值日生等服務工作)					
	能協助班級做好資源回收工作					
	愛惜善用公物，不隨意破壞					

小小新生人上學囉！

1. 08月31日（星期一）

☞ 8:00 由東大門入校。

☞ 由老師們引導家長及小朋友進入教室。

☞ 12:35 放學，請家長於南、北側門接小孩。

2. 具下列身份者，攜帶相關證件正本及正反面影本各一份至教務處辦理：

☐ 原住民：註明原住民身分之戶口名簿。

☐ 重度及以上身心障礙人士子女：家長身心障礙手冊、戶口名簿。

☐ 軍公教(功勳)遺族：相關證明(公文)、戶口名簿。

☐ 身障學生：身障手冊。(送交輔導室)

鼓勵孩子，讓他們的未來發光、發亮充滿喜樂與愛！

讓我們一起為孩子們的成長加油

愛孩子 不是用講的 應該是用做的



當天，小一新生上學去~

★08:00 由東大門入校，由老師引導
小朋友們走進教室。

★12:35 放學，請家長於南、北側門
接小孩。

書包減重

每天花少少的時間整理書包，使書包減重，讓孩子們每天輕鬆上學、快樂學習。國中小是學童骨骼生長的關鍵期，國小階段的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不良的背書包方式或是書包超重等，都可能會造成學童脊柱側彎和肌肉、韌帶的拉傷。

為了讓學童輕鬆上學，本市各國民小學均設有置物櫃，讓孩子可以把不常用的物品放置學校，請家長與學校老師一同培養學童有效管理書包的能力，養成孩子健康體態。

臺北市政府教育局呼籲，請家長與學童一起檢查書包、整理書包，讓書包減重，並藉此增進親子關係。

臺北市政府教育局 關心您的寶貝

mama papa 給家長溫馨的叮嚀

1 書包的重量
重量不可超過體重的12.5% (1/8)



2 書包的款式
書包宜材質輕且肩帶寬，
雙肩背負式較拉桿式佳。



3 只帶必需物品
只帶必須物品，字典等工具書
另外在家準備一份。



4 替代的方式
學校均置有飲水機，不用帶
裝滿水的水壺到校。



如何上蹲式廁所？

親愛的小一新鮮人家長：

恭喜家裡的小寶貝終於上小學一年級了，您知道小學的廁所和家裡有什麼不同嗎？那就是學校裡的廁所，有很大的比例是以蹲式為主，而坐式的每層樓只有兩間。小朋友在學校裡，若只想用坐式馬桶而不願意用蹲式，就會因為排隊等待而耽誤了寶貴的下課時間，久而久之，就不願意在學校裡喝水、上廁所，寧可憋到放學後。或者是使用後因為沒對準，造成後面使用者的困擾。所以學習如何正確使用蹲式廁所就成為很重要的課題。

是否會使用蹲式馬桶為進入小學時的一項重要生活能力，親子可一起來完成下面幾道問題，來檢視自己的廁所禮儀有沒有及格？(答案在親親寶貝第15頁)

- () 1. 我進廁所前^{ㄉㄞˋ}要^{ㄩˋ}① 先^{ㄒㄧㄢˇ}敲^{ㄎㄠ}門^{ㄇㄣˊ}② 直^{ㄓㄧˊ}接^{ㄓㄧㄝˊ}開^{ㄎㄞ}門^{ㄇㄣˊ}衝^{ㄔㄨㄥ}進^{ㄇㄣˊ}去^{ㄑㄩˊ}。
- () 2. 我進到廁所裡^{ㄌㄞˊ}要^{ㄩˋ}① 關^{ㄍㄨㄢ}門^{ㄇㄣˊ}並^{ㄅㄧㄥˊ}鎖^{ㄌㄧㄝˇ}上^{ㄕㄨˋ}② 讓^{ㄖㄨㄥˋ}門^{ㄇㄣˊ}開^{ㄎㄞ}著^{ㄓㄜˊ}。
- () 3. 馬桶^{ㄇㄚˊ ㄊㄨㄥˊ}像^{ㄒㄩㄥˊ}拖^{ㄊㄨㄛˊ}鞋^{ㄒㄩㄝˊ}，我^{ㄨㄛˊ}要^{ㄩˋ}① 正^{ㄓㄥˊ}面^{ㄇㄣˊ}② 反^{ㄈㄢˊ}面^{ㄇㄣˊ}朝^{ㄔㄞˊ}向^{ㄒㄩㄥˊ}它^{ㄗㄞˊ}。
- () 4. 唉^{ㄞˊ}呀^{ㄧㄚˊ}！糟^{ㄘㄞˊ}糕^{ㄎㄠ}！大^{ㄉㄞˋ}便^{ㄅㄧㄢˊ}噁^{ㄣˊ}在^{ㄗㄞˊ}馬桶^{ㄇㄚˊ ㄊㄨㄥˊ}外^{ㄨㄞˊ}，怎^{ㄗㄜˊ}麼^{ㄇㄞˊ}辦^{ㄅㄢˊ}？
- ① 沒^{ㄇㄞˊ}人^{ㄖㄣˊ}看^{ㄎㄢˊ}見^{ㄐㄧㄢˊ}，趕^{ㄍㄢˇ}快^{ㄎㄞˊ}走^{ㄗㄞˊ}② 向^{ㄒㄩㄥˊ}老^{ㄌㄠˊ}師^{ㄕㄨㄛˊ}報^{ㄅㄞˊ}告^{ㄍㄠˊ}，請^{ㄘㄩㄥˊ}老^{ㄌㄠˊ}師^{ㄕㄨㄛˊ}幫^{ㄅㄞˊ}忙^{ㄇㄞˊ}。
- ③ 我^{ㄨㄛˊ}會^{ㄘㄩㄥˊ}自^{ㄗㄞˊ}己^{ㄐㄧˊ}到^{ㄉㄠˊ}工^{ㄍㄨㄥˊ}具^{ㄐㄩˊ}室^{ㄕㄨㄞˊ}，拿^{ㄋㄚˊ}水^{ㄨㄛˊ}桶^{ㄊㄨㄥˊ}、刷^{ㄕㄨㄞˊ}子^{ㄗㄞˊ}沖^{ㄔㄨㄥ}洗^{ㄒㄩㄥˊ}。
- () 5. 噁^{ㄣˊ}完^{ㄨㄞˊ}大^{ㄉㄞˋ}便^{ㄅㄧㄢˊ}或^{ㄘㄨㄛˊ}小^{ㄒㄩㄥˊ}便^{ㄅㄧㄢˊ}，喔^{ㄛˊ}！好^{ㄒㄞˊ}臭^{ㄔㄨㄞˊ}！我^{ㄨㄛˊ}要^{ㄩˋ}。
- ① 沖^{ㄔㄨㄥ}水^{ㄨㄛˊ}後^{ㄞˊ}再^{ㄗㄞˊ}離^{ㄌㄧˊ}開^{ㄎㄞ}② 不^{ㄅㄨˊ}管^{ㄍㄨㄢ}它^{ㄗㄞˊ}，趕^{ㄍㄢˇ}快^{ㄎㄞˊ}離^{ㄌㄧˊ}開^{ㄎㄞ}。
- () 6. 離^{ㄌㄧˊ}開^{ㄎㄞ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}時^{ㄕㄨˊ}，我^{ㄨㄛˊ}會^{ㄘㄩㄥˊ}① 讓^{ㄖㄨㄥˋ}門^{ㄇㄣˊ}開^{ㄎㄞ}開^{ㄎㄞ}② 輕^{ㄑㄩㄥˊ}輕^{ㄑㄩㄥˊ}關^{ㄍㄨㄢ}上^{ㄕㄨˋ}門^{ㄇㄣˊ}。
- () 7. 上^{ㄕㄨˋ}完^{ㄨㄞˊ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}，我^{ㄨㄛˊ}必^{ㄅㄧˊ}須^{ㄒㄩˊ}要^{ㄩˋ}① 洗^{ㄒㄩㄥˊ}手^{ㄕㄨˊ}② 不^{ㄅㄨˊ}洗^{ㄒㄩㄥˊ}手^{ㄕㄨˊ}沒^{ㄇㄞˊ}關^{ㄍㄨㄢ}係^{ㄒㄩㄥˊ}。
- () 8. 廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}是^{ㄕㄞˊ}大^{ㄉㄞˋ}家^{ㄐㄞˊ}一^{ㄧˊ}起^{ㄘㄩˊ}使^{ㄕㄨˊ}用^{ㄩㄥˊ}的^{ㄉㄞˊ}，我^{ㄨㄛˊ}要^{ㄩˋ}① 愛^{ㄞˊ}惜^{ㄒㄩˊ}② 破^{ㄆㄛˊ}壞^{ㄞˊ}。
- () 9. 上^{ㄕㄨˋ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}的^{ㄉㄞˊ}時^{ㄕㄨˊ}候^{ㄞˊ}要^{ㄩˋ}① 對^{ㄉㄞˊ}準^{ㄗㄞˊ}再^{ㄗㄞˊ}尿^{ㄨㄞˊ}② 隨^{ㄘㄩㄥˊ}便^{ㄅㄧㄢˊ}亂^{ㄌㄢˊ}尿^{ㄨㄞˊ}沒^{ㄇㄞˊ}關^{ㄍㄨㄢ}係^{ㄒㄩㄥˊ}。
- () 10. 學^{ㄒㄩㄝˊ}校^{ㄔㄞˊ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}是^{ㄕㄞˊ}蹲^{ㄉㄨㄣˊ}式^{ㄕㄨˊ}的^{ㄉㄞˊ}，我^{ㄨㄛˊ}家^{ㄐㄞˊ}的^{ㄉㄞˊ}是^{ㄕㄞˊ}坐^{ㄗㄞˊ}式^{ㄕㄨˊ}的^{ㄉㄞˊ}，所^{ㄕㄞˊ}以^{ㄩˊ}我^{ㄨㄛˊ}。
- ① 憋^{ㄅㄞˊ}著^{ㄓㄜˊ}，回^{ㄞˊ}家^{ㄐㄞˊ}再^{ㄗㄞˊ}上^{ㄕㄨˋ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}② 練^{ㄌㄢˊ}習^{ㄒㄩˊ}幾^{ㄐㄩˊ}次^{ㄘㄞˊ}，就^{ㄘㄩㄥˊ}會^{ㄘㄩㄥˊ}了^{ㄌㄞˊ}。
- () 11. 下^{ㄒㄩˊ}課^{ㄎㄜˊ}時^{ㄕㄨˊ}間^{ㄐㄩㄢˊ}① 先^{ㄒㄧㄢˇ}去^{ㄑㄩˊ}玩^{ㄨㄞˊ}，上^{ㄕㄨˋ}課^{ㄎㄜˊ}再^{ㄗㄞˊ}上^{ㄕㄨˋ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}。
- ② 先^{ㄒㄧㄢˇ}去^{ㄑㄩˊ}喝^{ㄏㄜˊ}水^{ㄨㄛˊ}上^{ㄕㄨˋ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}。
- () 12. 當^{ㄉㄤˊ}廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}裡^{ㄌㄞˊ}有^{ㄩˊ}人^{ㄖㄣˊ}，我^{ㄨㄛˊ}應^{ㄩˋ}該^{ㄍㄞˊ}① 故^{ㄍㄨˋ}意^{ㄩˊ}偷^{ㄊㄨˊ}看^{ㄎㄢˊ}他^{ㄗㄞˊ}在^{ㄗㄞˊ}做^{ㄗㄞˊ}什^{ㄕㄨˊ}麼^{ㄞˊ}。
- ② 安^{ㄞˊ}靜^{ㄐㄩㄥˊ}在^{ㄗㄞˊ}外^{ㄨㄞˊ}面^{ㄇㄣˊ}等^{ㄘㄨㄥˊ}或^{ㄘㄨㄛˊ}是^{ㄕㄞˊ}換^{ㄏㄨㄢˊ}別^{ㄌㄧㄝˊ}間^{ㄐㄩㄢˊ}③ 一^{ㄧˊ}直^{ㄓㄧˊ}敲^{ㄎㄠ}門^{ㄇㄣˊ}催^{ㄘㄨㄞˊ}他^{ㄗㄞˊ}。

廁^{ㄘㄩˊ}所^{ㄕㄨㄛˊ}禮^{ㄌㄧˊ}儀^{ㄩˊ}答^{ㄉㄞˊ}案^{ㄘㄞˊ} 1(1) 2(1) 3(1) 4(3) 5(1) 6(2) 7(1) 8(1) 9(1) 10(2) 11(2) 12(2)

愛護眼睛寶貝視力，越早行動越好

每一對父母都希望自己的孩子有一雙明亮的眼睛。孩子視力一旦發生問題，無論是近視、斜視或是弱視，要想恢復到正常非常困難，因為它是不可逆的。做父母的，應該瞭解一些有關嬰幼兒視力發育的常識，以便能夠做到早期預防，早期治療。

家長全面細緻的照顧、關懷才能確保孩子有一雙明亮的眼睛。

一、睡眠不足+用眼時間過長，影響兒童視力

從西醫的角度講：兒童的神經系統發育尚未成熟，其興奮性較強，容易疲勞，如睡眠不足，疲憊的神經細胞不能很好地休息，能量得不到補充，可使神經系統特別是植物神經系統功能發生紊亂，進而影響眼睛局部的交感神經和副交感神經，導致眼睫狀肌調節功能紊亂，發生近視。

二、使用 3C 產品的孩子年齡越小，對眼睛的傷害越大

眼睛還處在生長發育期的小朋友，3C 產品對眼睛的傷害將是終生的，難以逆轉的。建議兒童使用 3C 的時間不宜超過半小時。使用 30 分鐘休息 10 分鐘，多到戶外走動，紫外線不強的情況下曬曬太陽(炎夏正午最好別出門免得脫水及傷害視力)看看遠方，動動眼球。心情愉快有助於讓眼睛放鬆。

三、養成正確用眼習慣

1、家長應該從小就注意孩子畫畫、看書時的姿勢，給予正確的引導。不要從小養成趴在桌子歪著頭看書、畫畫以及躺在床上看書的壞習慣。

2、讀書時給予充足光源，由左方照射，防止強光線直接刺激眼睛。

3、畫畫、看書時間一次不能太長，一般不超過 1 小時，就要休息，不要使眼睛過度疲勞。

4、平時多到戶外活動，看青山綠水、藍天白雲，既可培養孩子熱愛大自然的情操，又能放鬆眼肌，恢復眼睛疲勞，對保護孩子視力大有益處。

四、怎樣儘早發現孩子的視力障礙

注意你的孩子有無以下情況：

1、經常用手揉眼睛。

2、頭部經常向前傾斜來注視眼前的物體。

3、看遠距離物體、皺眉頭或眯著眼睛。

4、因一隻眼視力差，看東西時總喜歡把頭扭向一側。

5、看書時將書本靠近雙眼。

6、從外表上看眼睛有斜視（俗稱鬥雞眼）

7、眼睛周圍呈現紅色、眼睛充滿淚水等。

以上這些都屬不正常現象，說明你孩子的視力已經發生了變化，有了問題，應及時到醫院檢查。

五、定期檢查視力

每年檢查視力和眼睛。可及時發現先天異常及遺傳性眼病。這樣就能儘早發現孩子的視力問題，及時治療。

總之，視覺發育和保健關係著我們一生的健康和幸福，而保護好兒童的眼睛需要方方面面的綜合治理。所以希望每一位家長都應學一些保護眼睛的基本知識，才能使孩子的眼睛永遠明亮。關於兒童視力保健的網站介紹：

- 衛福部國民健康署健康促進視力保健

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45>

- 臺北市政府高度近視防治專區

<https://reurl.cc/vEjAWN>

預防 護眼密碼要落實 視野清晰好眼力

853240 幫我刪惡視力

- 8 睡滿8小時
- 5 天天5蔬果
- 3 靜心坐姿321
- 2 戶外活動120
- 4 避光害少4電(電腦、電視、電玩、手機)
- 0 3010多抬頭

(讀書寫字每30分鐘，休息10分鐘)

小叮嚀
記得要定期到眼科醫療院所接受專業視力檢查

治療 有近視的小朋友，請依照眼科醫師診治做治療

- ▲ 須配戴眼鏡矯正視力的小朋友：
建議先至眼科醫療院所進行散瞳後驗光，取得正確度數，再行配鏡。
- ▲ 使用睫狀肌鬆弛劑治療近視的小朋友：
不可以晚睡，睡前要記得點藥。
治療期間在日光下配戴遮陽帽或太陽眼鏡，可以保護眼睛減少紫外線的照射喔！

臺北市衛生局 臺北市教育局 關心您

廣告



合約院所識別標章



[合約院所名單連結\(點擊\)](#)

(請於看診前先向特約醫療機構以電話或網路確認及預約)



【臺北市國小學童專業視力檢查】

小一新鮮人入學時會發放「護眼護照」，家長可以帶學童至合約眼科醫療院所，接受**每年1次**專業視力檢查服務。孩子的視力健康不可逆，定期進行專業視力檢查，有效掌握視力健康狀況及近視風險！

※護眼護照可使用到六年級，請家長務必妥善保管，若遺失請洽本校健康中心。

※相關疑問歡迎逕洽臺北市政府衛生局 1999(外縣市請撥打 02-27208889)轉分機 1817 或 1832

臺北市行動防災 App

鼓勵家長下載「臺北市行動防災 App」，其中具有氣象雲圖、防災地圖、雨量資訊、水位資訊、影像資訊、避難資訊及防災宣導等功能，歡迎家長們多加運用。



有關臺北市行動防災 App，家長可於 <https://reurl.cc/MRXbbp> 下載相關摺頁、或右方 QR Code 下載影片及海報等電子檔。

學童上下學宣導事項

誠摯的歡迎您加入新生園地，我們秉持著專業及熱誠，邀請您一同為教育來打拼！

首先，特別提醒您本校有關學校週邊行車秩序、維護學童上下學進出校門安全、上下學時間、門禁、洽公等規定，所有的想法，皆希望提供學生一個安全的學習環境，請家長協助配合下列事項：

1. 青田街一巷，為由東【青田街1巷】向西【新生南路聖家堂口】之單行道，請勿逆向行駛，以維護學童上下學安全及周邊行車秩序。

2. 本校北側金華街、南側青田街一巷，皆已設置家長接送區，請遵守

【禁止臨停紅線】及【禁停黃線】之規定：

【禁止臨停紅線】：全面禁止停車〈含臨時停車〉

【禁停黃線】：全面禁止停車時間為『07:00～08:00』、『11:50～12:50』、『15:30～16:30』（上課期間）。請本校家長接送學童上放學時，敬請遵守『車不熄火』、『家長不下車』、『讓學生先行帶著書包，坐於同下車側車門旁』，短暫停留於黃線區，不可長時間駐留，以免影響周邊行車秩序及違反現行法規不可急速超過三分鐘之規定。

※倘若違反上述規定，逕行拍照舉發，照片送交通大隊，開立罰單。

3. 南北側門口，設有機慢車臨停區，請依照指示停放，並注意行人安全。

4. 學童上下學時間

		學童作息時間	導護及交通崗值勤時間
上學時間		07:30～08:00	07:30～08:00
放學時間	中午	週一、三、四、五 12:35	週一、三、四、五 12:35～12:50
	下午	16:00	16:00～16:20

※ 校外交通崗導護志工係配合上述時間執勤，請學生於上述時間內上下學，以策安全，並提醒子弟放學後勿在外逗留，應直接回家。

※ 上述時間，南北側門開啟方便學生上下學，其他時間不開啟，若需進入校園，請從新生南路東大門換證後出入。

臺北市大安區新生國民小學學生校園生活實踐守則實施辦法

中華民國 101 年 12 月 28 日擴大行政會議修訂

壹、依據：1.臺北市教育局北市教國 96 年 11 月 8 日 09639042200 號函。

2.學務處工作計畫要點

貳、目的：訂立學生校園生活具體規範，落實生活教育，達成優良品德教育目標。

參、生活規範重點條目

- 第一條：上學放學守紀律，遵守規範最安心。
- 第二條：勤問師長志工好，禮貌品格不能少。
- 第三條：課業活動勤學習，按時作息我最行。
- 第四條：走廊樓梯不奔跑，安全守規沒煩惱。
- 第五條：整潔勤勞愛打掃，愛物惜福浪費少。
- 第六條：服裝鞋襪穿對了，儀容端莊人緣好。
- 第七條：上學上課準時到，請假依規親師安。

肆、實施細則

第一條：上學放學守紀律，遵守規範最安心

- (一) 上學時間為上午 7:30~8:00，需由南北側門進入校園，早上 7:30 以前不可到校(運動校隊除外)，以免發生安全問題。
- (二) 上午 8:00 之後到校視為遲到，需由東大門進入校園。
- (三) 放學時，應遵守路隊秩序，安靜迅速整齊行進至南北側門離校，不可自行脫離路隊至東側門等候家長。
- (四) 放學時間：半天課為週一、三、四、五為中午 12:35，整天課為下午 4:00，放學後不可在校逗留活動或在外遊蕩。返家後，若需再外出，必事先向父母稟報去處。
- (五) 每週三 12:35 放學後，下午若無家長、級任導師允許，禁止到校遊憩，以免發生危險。若經校內老師允許來校，請該位教師負責到校學生安全問題。
- (六) 上放學需走行人穿越道或斑馬線，並遵守路口導護志工的指導過馬路，以維護上下學交通安全。
- (七) 若逢雨天，應儘量穿著顯色雨衣（以黃色最佳），使用傘具時應注意自己及他人安全，以維護行走安全。
- (八) 放學路隊規範：
 - 1.各班於 15：55 關窗、檢查水電後，到排隊區由各路隊長整隊。
 - 2.整隊完畢各路隊長高舉路隊旗將隊伍帶至中央半戶外空間依班級順序集合，路隊長面對路隊指揮同學蹲下，路隊長站立管理秩序。各路隊並設一名副路隊長，站於隊伍最後一位，負責管理該隊行進時的秩序。
 - 3.各樓層由導護老師輪流指揮整隊，行「再見禮」後，該樓層學生先到齊且秩序良好者，行完禮後先行放學，放學路隊秩序列入評分。
 - 4.放學路隊行進間保持安靜、隊伍整齊，由各年級導師輪留帶至南北側門放學。
 - 5.各班路隊長於出南北側門時，喊口令「x年x班」，所有隊員齊聲：「導護老師再見」！按照班群依序行禮完畢後離開校門。

第二條：勤問師長志工好，禮貌品格不能少

- (一) 力行靜淨有禮：安靜專注、乾淨整潔、有禮貌。
- (二) 遇見師長、客人及志工能主動問候，且態度親切誠懇。
- (三) 能注意與人互動的禮節，常說早、好、請、謝謝、對不起。
- (四) 尊敬師長，聽從指導。
- (五) 常說好話、多做好事、勤讀好書。

第三條：課業活動勤學習，按時作息我最行

(一)晨光時間：

- 1.完成級任導師交代課業及學習活動。
- 2.配合學校生活作息，進行團體性班級活動，如：兒童朝會、宣導活動、主題課程及班級活動...等，不可擅自離開教室或團體活動場地。

(二)兒童朝會：

- 1.各班自 8：05 開始整隊集合於半戶外空間，依照年段聽從總導護老師指揮進退場，隊伍整齊、動作迅速。
- 2.著運動服或校服，服裝儀容整潔端莊。
- 3.班級進入操場後，由班長整隊並指導同學轉向司令台持續原地踏步，直至總導護老師發令停止。
- 4.保持抖擻精神，確實完成基本動作。
- 5.師生行早安禮時，學生先正面向老師鞠躬齊聲問候「老師好」，再轉向全校隊伍的中央齊聲「小朋友好」，最後轉回正面「稍息」站好。
- 6.師長問話，學生需「立正」並簡短回話，回話完畢應回「稍息」站立姿勢。
- 7.專心聆聽師長指導事項，並恪遵品格中心德目實踐重點。

(三)上課時間：

- 1.上課時應儘快進入教室，安靜等候老師上課。
- 2.能遵守課堂活動規範，按照學校課表作息。

(四)用餐時間：

- 1.用餐前，仔細洗淨雙手，才拿餐盒盛裝飯菜。
- 2.用餐時，導師應在場隨機指導學生用餐禮儀，「輕聲交談、細嚼慢嚥」並保持桌面整潔，飯粒菜渣不掉落。
- 3.由午餐值日生(服務學生)盛取菜餚，並注意衛生。
- 4.用餐後，需擦拭餐具、潔牙並整理桌面及週遭環境，不可做劇烈運動，以免影響健康。

(五)午休時間：

- 1.全體學生均需留在教室休憩或做靜態活動，禁止遊戲、吵鬧，除經校內老師同意，不得隨意離開教室。
- 2.負責清潔及資源回收工作學生，在工作中或回教室途中應輕聲慢步。
- 3.從事公共服務學生，需遵循團隊負責教師指導。

第四條:走廊樓梯不奔跑，安全守規沒煩惱

- (一) 在走廊、樓梯間靠右邊行走，行進中轉彎者應禮讓直行者先行，以維護校園行的安全。
- (二) 禁止在校園建築物中奔跑。一樓門廳、各樓層半戶外空間、走廊、樓梯間及教室等學生較常活動區塊特別嚴禁奔跑，以免發生危險。
- (三) 下課遊戲時間需注意安全，請勿玩危險遊戲(如:從高處往下跳、拉手急速轉圈、滑樓梯扶手或快速奔跑追逐…等)，以免發生衝撞、危險。
- (四) 各樓層走廊、樓梯間、半戶外空間、侏儸紀公園，禁止小朋友玩球、拍球，玩球需至大操場或籃球場。四樓活動中心下課時間只能打羽毛球及玩躲避飛盤，其他球類一律禁止。
- (五) 未在老師帶領之下，不得擅自進入地下室或頂樓空間。
- (六) 生命之河為觀賞區，不得攀爬生命之河的小石堆、亦不可在河道乾涸時丟石頭玩耍。
- (七) 愛護校園動、植物，不得攀折花木或殘害動物生命。
- (八) 小心維護使用公共設施，不破壞學校內任何公物，若損壞需照價賠償，以示負責。
- (九) 不攜帶危險物品(如:刀械)或不良刊物(如:色情或暴力內容)到校。
- (十) 與同學和睦相處，不說髒話、不動手打人。
- (十一) 校園內禁止吸菸、嚼食口香糖。

第五條: 整潔勤勞愛打掃，愛物惜福浪費少

(一)校園整潔：

- 1.週一、二、四、五 15:40~16:00 為全校掃除時間。掃除時間進行校園全面打掃，包含外掃區及班級教室清潔。
- 2.掃除時間，一至六年級均需進行掃除工作，並由各區域負責教職員工指導，維護學生安全。
- 3.聽到打掃時間鐘聲，應儘速到負責區域進行打掃工作;打掃時間確實認真打掃，不和同學嬉戲玩耍，並於規定時間內完成。
- 4.愛護掃具，使用完畢請歸回原位，並排放整齊。
- 5.節約用水、用電，不用時先關閉水龍頭及電源。

(二)掃具整理：

- 1.掃具櫃置於室內，不可放在陽台風吹日曬，以免掃具櫃損壞。
- 2.掃把及畚箕請整齊的放入掃具櫃。(若部分掃具無法放入掃具櫃，可整齊疊放在陽台牆邊。)
- 3.教室內放置小型垃圾桶，並隨時保持垃圾桶的清潔。
- 4.布拖把掛在拖把架上，不可以掛在牆邊，或將拖把布垂掛在外，以免影響觀瞻。
- 5.海綿拖把整齊的靠放於牆邊。
- 6.水桶應倒蓋整齊疊放於陽台牆邊，以免水桶滋生蚊蟲。
- 7.以上所有掃具，不管置於櫃內或陽台，皆須規劃整齊。

第六條:服裝鞋襪穿對了，儀容端莊人緣好

- (一) 兒童朝會需著校服或運動服；體育課時則一律穿著學校運動服。
- (二) 上學應穿運動鞋或皮鞋，視天候狀況可穿著雨鞋或有繫帶之涼鞋，但不可穿著拖鞋，以保護雙腳。
- (三) 服裝應求端莊整潔，不可奇裝異服。
- (四) 教室內應穿著室內鞋，保持雙腳清潔。

第七條:上學上課準時到，請假依規親師安

- (一) 學生因事不能上課時，須預先主動向導師請假，另依本校請假規定辦理。
- (二) 導師將請假學生出席狀況紀錄於晨間檢查紀錄簿，並注意無故不到三日以上，即向生教組長報備，上網填報中輟。

伍、相關罰則

日後學生違反以上學校規定者，由級科任老師或校內教師予以輔導教育，若情節嚴重或經教師了解規勸無效後，認定需送至學務處處理者，除將請學生書寫反省書給家長簽章並上陳主任，將視情節責成進行愛校服務。

陸、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市
大安區 新生國民小學學生請假管理要點

修訂日期：102 年 05 月 31 日第一次修訂

103 年 05 月 09 日第二次修訂

112 年 04 月 19 日第三次修訂

第一條：本校學生因故請假，悉依本要點辦理。

第二條：學生因故請假經核准者為缺課，未經核准而未上課者為曠課。

第三條：學生之請假，依下列規定：

一、事假：學生有關個人及家庭事項，得請事假。

二、病假：學生因病或意外傷害，必須在家休養或住院治療者，得請病假。

【3 日(含)以上無法到校上課者，應由家長或監護人於 7 日內提出書面申請並附就醫證明辦理請假；7 日(含)以上之長期病假應附公立醫院或教學醫院診斷證明。】

三、公假：凡經學校核派參加校內外各種勤務、活動、比賽或因公訴訟者，得請公假；

凡自行報名參與之競賽活動，非由學校指派者，須請事假。

四、喪假：(曾)祖父母、父母、外祖父母、繼父母、兄弟姐妹之喪事，得請喪假。

五、生理假：女性學生因生理日致就學有困難者，每月得請生理假 1 日。為尊重個人生理隱私該假別無需出示證明。

第四條：學生請假應由家長或監護人向學校提出書面或線上申請，除病假、喪假或其他緊急事故得於下一個上課日補辦請假手續外，其餘皆應事先辦妥請假手續；保護性個案或其他特殊個案得由主要照顧人代為提出申請。

第五條：學生懷孕，其待產與生產期間，應專案彈性處理，不得以曠課論。

第六條：如在校臨時發生疾病或重大事故須中途離校者，須向生教組申請填具臨時外出單，經許可後始得離校；不假外出者以曠課論。

第七條：准假權責規定如下：

一、未滿 3 日：家長應利用書面(含聯絡簿)、線上或電話請假，由導師核准即可。

二、3 日(含)以上：應線上請假或填寫紙本假單，由導師簽章後送至學務處、教務處，並由校長核准。

三、事、病假需續假時，請假日數於累計後，應依上列第 1、2 項辦理。

四、公假應事先由業務單位提出，經家長同意後完成請假手續。

第八條：學生請假、缺曠課學業成績加扣分標準。

除公假、喪假、不可抗力假不扣分外，未依規定辦理請假手續者，一律以曠課論，曠課超過 3 日將通報強制返校就學；曠課一小時、扣該科目學期成績 2 分，曠課日數超過全學期上課日數三分之一者，不計算該學期成績。

第九條：依據「臺北市國民中小學高關懷學生輔導機制」之規定，長期請假學生(依臺北市政府教育局規定全學期請假達 1 個月以上)須通報高關懷學生，並依校園三級輔導工作機制轉介輔導室召開個案會議就學生身心狀況規劃學習及輔導計畫，並進行家訪及提供輔導措施。

第十條：學生學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率未達三分之二以上者，修業期滿時僅能核發修業證明書(適用於 101 學年度起入學之學生)。

第十一條：本辦法經行政會議討論通過，並陳 校長核准後公佈實施，修正時亦同。

臺北市
大安區 新生國民小學學生請假單

申請日期： 年 月 日

請 假 人	班級	年 班		家 長	姓名	
					關係	
	姓名				市內電話	(家) (公)
	身份	☐ 一般生	☐ 語教生		行動電話	
請假類別	☐ 公假 ☐ 喪假 ☐ 病假 ☐ 長期病假(7日以上) ☐ 事假 ☐ 生理假 ☐ 社團請假 (星期_____, _____ 社團) ※需依證明文件勾選請假類別			證明文件	☐ 公假指派證明(如:公文) ☐ 就醫證明(3日以上,如:掛號收據) ☐ 公立或教學醫院診斷證明(7日以上) ☐ 喪假證明(如:訃聞或死亡證明) ☐ 其他:	
請假事由						
請假日期	自 年 月 日 時起		至 年 月 日 時止		合計_____日_____時	
午餐退費	115 學年度起就讀臺北市公私立國民中小學學生全面補助免費營養午餐,基於精準備餐量管控之原則,將依據請假申請日期停餐,補助費用一律不退費。					
請 假 須 知	1. 所有請假均須由 <u>家長或監護人</u> 辦理請假手續,否則以曠課論,續假亦同。若累計曠課日數達「中途輟學學生通報」之規定,學校將通報強迫入學委員會進行追蹤處理。 2. 學生因偶發事故或在家生病不能來校,請家長或監護人於當日上午 8:40 前電話聯繫級任老師請假;或 7:50~8:40 間電話聯繫 23913122#225 代為請假,【請假 3 日(含)以上者,應由家長或監護人於 7 日內提出書面申請並附 <u>就醫證明</u> 辦理請假;7 日(含)以上之長期病假應附 <u>公立醫院或教學醫院診斷證明</u> 。】 3. 准假權責: ● 未滿 3 日:家長應利用書面(含聯絡簿)、線上或電話請假,由導師核准即可。 ● 3 日(含)以上:應線上請假或填寫紙本假單,由導師簽章後送至學務處、教務處,並由校長核准。 ● 事、病假需續假時,請假日數於累計後,應依上列第 1、2 項辦理。 ● 公假應事先由業務單位提出,經家長同意後完成請假手續。 ● 女性學生因生理日致就學有困難者,每月得請生理假 1 日,該假別無需出示證明。 4. 定期評量時間之請假經核准後,應於銷假後立即補考,並於學期成績結算前完成補考工作,其餘相關規定依本校定期學習評量規範處理。 5. 依據本校「語文教育方案(原語文教育班)回歸實施辦法」之規定,語教生長期請假(達全學期上課日數 1/3 以上者)需於次一學期回歸原學籍學校。 6. 依據「臺北市國民中小學高關懷學生輔導機制」之規定,長期請假學生(全學期請假達 1 個月以上),導師提報學務處後列為高關懷學生,並依校園三級輔導工作機制轉介輔導室召開個案會議就學生身心狀況規劃學習及輔導計畫,並進行家訪及提供輔導措施。					
申請人		級任導師		生教組長		午餐停餐
						衛生組長:
公假業務單位		訓育組長(社團)		學務主任		營養師:
						輔導主任
						(全學期請假達 1 個月以上)



- 一、定期學習評量期程由教務處於每學期期初明定公告之，如遇颱風來襲停班停課等無法排除之事由，將視情況調整順延。因評量日期順延導致缺考，且無法於結業式前完成補考者，該項成績以零分計算。如學生有欲於評量日期結束後立即排假者，請家長審慎考慮。
- 二、定期學習評量倘因公假、喪假、病假、事假或不可抗力事件缺考者，應於銷假後立即補考，並於結業式前完成補考工作，評量成績按補考實得分數計算。無故缺考及無法完成補考者，其成績以零分計算。補考實施人員則分為以下兩種實施方式：
 1. 缺考學生屬個人性質：於返校當日即進行補考，補考實施人員，由該班導師或該科目授課教師(如:英語考科之聽力部分)擔任，於該師無課務時間實施為原則。
 2. 缺考學生屬團體性質：補考工作則由該項活動或競賽承辦人與該學年教師協調人員實施之，並擇定地點、時間統一進行。
- 三、學生未依規定完成定期學習評量者，該項成績以零分計算，另若因缺席日數過多，部分平時評量未能完成者，任課教師應依評量百分比核算學生之學期成績。
- 四、因公假、喪假、病假缺考，又未能依照上述第二條規範辦理者，以專案方式處理其學期成績相關事宜。
- 五、本辦法經行政會議討論通過，並陳校長核准後公布實施，修正時亦同。

臺北市大安區新生國民小學東大門區域安全規範

為維護學生安全，本校警衛室外之樓梯及通道，僅為通行用途，左右兩側之小綠坡為本校學生學習區域，並非場地開放空間，敬請家長配合以下管理規範：

1. 放學後(含社團下課、課後班下課)學生應立即離校返家，勿在學校嬉戲，以免嬉戲過程發生危險；並請家長務必配合準時接孩子或確實掌握孩子放學之動向。
2. 放學後(含社團下課、課後班下課)等待家人接送時，學生應在東大門門廳內長椅等待，以免發生家人找不到學生狀況。
3. 因家長接送等待人數眾多，請您接到孩子後儘速離校，讓交通順暢。
4. 東大門門廳、廣場、花圃、及左右二側綠地非遊戲區域或運動場地，學生不可在此嬉戲、打球或攀爬；東大門廣場中央花圃內植栽及造景，請用眼睛觀賞不要動手碰觸。
5. 東大門金華街側小綠坡為封閉區域，須由老師帶領全班學生進入小綠坡進行教學活動或課間時間警衛人員在場時學生才可進入小綠坡活動。
6. 東大門青田街一巷側庭園區營造類樹林環境，請愛護內部植物及景觀造景，不可有各種形式之破壞行為。
7. 請勿進入設置黃色警示帶(含類似之安全圍設)管制措施之區域，以免發生危險。
8. 無障礙坡道左右二側之高低扶手，是供輪椅使用者、年長者或行走不便者或使用扶手協助行走者之用，任何人應合宜使用，不可攀爬或站立於扶手之上，以免發生危險。
9. 若發現有磁磚破損或設施故障，請即告知警衛室人員，以做立即之處置。

學生安全須靠親師共同維護，感謝家長共同合作。

臺北市大安區新生國民小學
學生校內使用手機及行動裝置管理規則

110 年 01 月 21 日校務會議通過

113 年 10 月 16 日校務會議通過

一、 依據：

- (一) 臺北市政府教育局 98 年 10 月 5 日北市教中字第 09838801000 號函之臺北市公私立中等以下學校訂定學生校內使用行動電話規範原則辦理。
- (二) 臺北市政府教育局國 109 年 4 月 1 日北市教資字第 1093029321 號函之依教育部高級中等以下學校校園行動載具使用原則辦理。

二、 目的：

- (一) 有效規範學生在校使用手機、行動裝置及其他可錄音錄影之器材或具無線通訊功能之穿戴式裝置，教育學生學習並遵守網路倫理、公共道德。
- (二) 兼顧學生與家長聯絡等個別需求及校園安全與秩序。

三、 申請程序：

- (一) 若特殊情形需攜帶手機、行動裝置及其他可錄音錄影之器材，或具無線通訊功能之穿戴式裝置到校，請家長向導師領取申請表或自校網上下載表格填寫，經導師簽名後，送學務處備查。(如附件一)。
- (二) 本表格需每學年申請一次，行動裝置穿戴使用的有效期限至該學年下學期結業式。(請於開學第三周前申請完畢!)

四、 使用規則：

- (一) 若特殊情形需攜帶手機、行動裝置及其他可錄音錄影之器材，或具無線通訊功能之穿戴式裝置到校，請家長向導師領取申請表填寫，送學務處備查。(如附件一)。
- (二) 除穿戴裝置外，均應保持關機，放置書包內妥慎保管，遺失或損壞自行負責。
- (三) 遇特殊需求、臨時或緊急狀況必須使用時，應向班級導師或任課老師說明理由，經同意後使用，使用完畢應即關機。
- (四) 在校期間(含參與放學後校內各項活動)，應儘量關機。未經師長允許，不可拿出使用通話、傳訊、攝影、錄影、錄音等功能，違反者經老師提醒無效，通知家長處理。
- (五) 使用手機如有下列嚴重違規行為且不接受師長勸阻，得請學生離開行為地點或暫予保管，並通知家長領回手機或行動裝置(如附件二)，其違規行為，另依相關辦法處理。

1. 使用手機或行動裝置之攝錄影、錄音功能，非經被攝錄影、錄音者同意下，妨礙他人隱私或造成他人不悅、傷害者。
2. 以手機或行動裝置閱讀或為媒介，公開散佈有礙青少年身心發展（色情、暴力）之文字、圖片、動畫、影音等相關資訊者。
3. 其他違反法律之行為。

(六)為因應智慧型裝置具有遠端遙控之功能，家長須配合，**不可於上述規定時間內遠端遙控開啟學生攜帶之智慧型裝置。違反二次者視同前項重大違規。**

五、上課期間，家長有緊急事情需要聯絡同學時，可聯絡各班導師或撥打02-23913122 轉 9(總機)代為轉達。

六、本管理規則經校務會議討論通過後，陳校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市大安區新生國小學生使用手機或行動裝置申請表

_____年_____班 座號_____ 學生姓名 _____

因為（請說明原因）：_____

必須攜帶手機或**其他行動裝置**到校，與家長聯絡。本人將遵守相關規定，倘不慎遺失，自行負責。

申請人需確實遵守規範：

- 一、在校期間手機**（含其他行動裝置，以下同）**需關機，並放置書包內，放學後才可開機。
上課時間若有急事，請家長撥打學校專線（02）23913122-轉 0。
- 二、未申請或申請後違反使用規範者，依妨害校園安寧、擾亂上課秩序處理。
 1. 申請後違規使用，違規者手機由導師暫管，學生放學後領回。
 2. 未申請而違規使用與情節嚴重者，經勸導無效，一律由學校暫管至家長或監護人領回。
- 三、手機應隱密收藏，校內遺失請自行負責，亦不可以手機作訂外食使用，對外聯絡違反校規之行為，也不得因手機問題，引起同學間的糾紛。

學生手機號碼：_____

家長聯絡電話：_____

家長簽章：_____ 級任導師：_____

生教組長：_____ 學務主任：_____

中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

附件二

臺北市大安區新生國小學生違規使用手機或行動裝置通知單

_____年_____班 姓名

➤ 違規日期 _____年_____月_____日星期（ ）第_____次違規

違規原因_____

➤ 若**違規情節嚴重者**即註銷其使用資格，禁止帶手機**(含其他行動裝置)**到校，確認無誤後請簽名，以茲確定收到通知。

導師簽名：_____ 家長簽名：_____

.....

臺北市大安區新生國小學生手機或行動裝置領回通知單

_____年_____班 姓名

☐ 因未申請通過使用手機**(含其他行動裝置，以下同)**，禁止攜帶手機到校，暫時由導師保管，請家長親自領回。

☐ 因**違規情節嚴重**，取消使用資格，手機暫時由導師保管，請家長親自領回。

臺北市新生國小家長會五大志工服務隊招募訊息

為了讓孩子擁有溫暖、安全且充滿支持的學習環境，本校長期推動家長志工服務，透過家長們的熱心參與，共同陪伴孩子成長。無論是維護上下學安全、協助閱讀推廣、陪伴學習、情緒教育，或校園環境美化，每一份付出，都是孩子成長路上珍貴的力量。

誠摯邀請您依照自身興趣、專長與可配合的時間，參與本校志工服務行列，一同打造友善、溫馨且充滿教育愛的校園環境。

名稱	服務內容	服務時間	承辦組長
導護 志工	維護學童上放學交通安全	每週一 ~ 五 上午 07:30-08:00 中午 12:30-12:50 下午 16:00-16:20	學務處生教組 梁芳甄 老師 分機 221
圖書 志工	1. 圖書館櫃臺值班 2. 晨光說故事志工 3. 行動圖書館書籍借閱	1. 圖書館開館時間，輪值。 2. 每週二 08:10~08:40 3. 每週五 08:00~09:35	教務處設備組 顏貝珊 老師 分機 213
學輔 志工	一對一陪伴孩子國語或數學的學習，增加孩子的學習信心與動力。	每週一、二、四、五 上午 08:00- 08:40 自選一個晨光時間進行服務	輔導室輔導組 周玟吟 老師 分機 241
E Q 志工	1. 入班宣導，陪伴孩子認識情緒、學會表達。 (主講、拍攝、機動、電腦) 2. 可自由參加臺灣芯福里情緒教育推廣協會的 EQ 教育基礎志工培訓課程，一同學習成長。	每週一、二、三、四、五 配合協調後的排班表入班 上午 08:00-08:40	輔導室輔導組 周玟吟 老師 分機 241
美化 志工	校園環境布置及美化	每週三、五 上午 09:00-12:00	輔導室資料組 涂文宜 老師 分機 242
			
 參與志工意願調查表: https://forms.gle/dQNRLAfsSbzzXLAp9			

115學年度新生國小家長參與志工意願調查表

為了讓孩子擁有溫暖、安全且充滿支持的學習環境，本校長期推動家長志工服務，透過家長們的熱心參與，共同陪伴孩子成長。無論是維護上下學安全、協助閱讀推廣、陪伴學習、情緒教育，或校園環境美化，每一份付出，都是孩子成長路上珍貴的力量。

誠摯邀請您依照自身興趣、專長與可配合的時間，參與本校志工服務行列，一同打造友善、溫馨且充滿教育愛的校園環境。

* 表示必填問題

名稱	服務內容	服務時間	承辦組長
 導護 志工	維護學童上放學交通安全	- 每週一～五 - 上午 07:30-08:00 - 中午 12:30-12:50 - 下午 16:00-16:20	學務處生教組 梁芳甄 老師 分機 221
 圖書 志工	1. 圖書維護整理 2. 晨光故事志工 3. 行動圖書館書展包裝	1. 圖書館開館時間，輪值。 2. 每週二 08:10~08:40 3. 每週五 08:00~09:35	教務處設備組 顏貞珊 老師 分機 213
 學輔 志工	一對一陪伴孩子國語或數學的學習，增加孩子的學習信心與動力。	- 每週一、二、四、五 - 上午 08:00-08:40 - 自選一個晨光時間進行服務	輔導室輔導組 周玟吟 老師 分機 241
 EQ 志工	1. 入班宣導，提供孩子認識情緒、學會表達。(注：講、聽、靜、聽、靜) 2. 可自由參加運用情緒管理教育輔導協會的EQ教育基礎志工培訓課程，一同學習成長。	- 每週一、二、三、四、五 - 配合協調後的排班表入班 - 上午 08:00-08:40	輔導室輔導組 周玟吟 老師 分機 241
 美化 志工	校園環境布置及美化	- 每週三、五 - 上午 09:00-12:00	輔導室資料組 涂文宣 老師 分機 242

學生班級(例如:101、102...) *

您的回答

家長姓名 *

您的回答

有意願參與之志工團隊(可複選) *

☐ 導護志工

☐ 圖書志工

☐ 學輔志工

☐ EQ志工

☐ 美化志工

聯絡電話 *

您的回答

Line ID

您的回答

放手，是最溫柔的陪伴——給即將升小一新生家長的一封信

輔導室主任

親愛的家長您好：

孩子即將邁入人生的另一個階段——從幼兒園的懷抱，走進國小的校園。這是成長的開始，也是學習獨立與自我探索的起點。我們理解身為父母您心中的不捨、期待與擔憂。面對孩子的成長，我們最需要學習的，其實是「適時的放手」。

一、放手不是放任，而是相信

從牽著手過馬路，到讓他獨自走進校門，每一次放手，都是對孩子能力的一次信任。或許他會哭，會迷路，會找不到教室，甚至會忘了收書包。但每一個小小的挫折，都是成長中不可或缺的養分。您給他的信任，會成為他勇敢面對世界的力量。



二、建立日常自理能力，是最實際的準備

在開學前，與其急著教孩子認字寫字，不如陪他練習這些生活小事：

- ☐ 自己穿脫衣物、收拾餐盒
- ☐ 整理書包、區分左右鞋
- ☐ 知道自己的全名與緊急聯絡電話
- ☐ 學會表達需要與情緒（例如：我想上廁所、我需要幫助）



這些看似平凡的生活能力，正是孩子小學生活最需要的基本能力。當孩子能夠自理，他會更有信心，也更容易適應學習與團體生活。

三、接納孩子的不完美，是最溫暖的支持

每個孩子的節奏都不同，有的快，有的慢；有的外向，有的內斂。請不要急於比較或糾正，也不要用「你怎麼這樣」的話語壓力取代理解。當孩子下課回來，與其追問成績與表現，不如問他：「今天有什麼開心的事？」、「有遇到什麼困難嗎？需要我陪你想辦法嗎？」

真正的放手，是讓孩子知道：「不論你經歷什麼，爸爸媽媽都在這裡，願意聽你說、陪你走。」

四、放手不是退場，而是轉換角色

從孩子的引導者，慢慢轉為陪伴者，是每一位父母在孩子上小學後的重要角色轉換。您不再是隨時在旁指導的角色，而是他最堅強的後盾，更是與老師合作的同伴。當孩子犯錯、跌倒、迷惘時，他需要的，是一雙願意傾聽、不急於批評的耳朵，以及一句「沒關係，重新再來」的鼓勵，當然也需要您與老師合作，一起引導調整孩子的狀態。

孩子的成長之路，是一場充滿未知與驚喜的旅程！請相信，放手，不代表離開，而是給予他展翅高飛的空間。當他有了自己的方向，他終將帶著愛與勇氣，走得更遠、飛得更高。

讓我們一起，用溫柔而堅定的心，陪伴孩子迎接小學生活的第一步。

以下由輔導室老師編撰「幼小銜接攻略」、「學習專注力培養」的二篇主題，請您可以撥冗閱讀，為孩子的小學階段奠定良好的起手式！

幼小銜接安心攻略——陪孩子快樂迎接小學新生活

輔導老師

從幼兒園升上一年級，對孩子而言，是一段充滿期待與挑戰的成長旅程；對父母而言，也難免伴隨著不安與擔心。其實，只要家長能提前陪伴孩子做好準備，用溫暖與穩定的態度陪孩子面對改變，孩子就能更安心、自信地展開小學生活。以下整理幾個幼小銜接的方向，提供作為陪伴孩子適應小學生活的錦囊。

一、建立規律作息，穩定孩子的安全感

進入小學後，生活節奏與幼兒園大不相同。固定的作息不僅能幫助孩子培養生活規律，也能增加安全感與情緒穩定。

建議家長在暑假期間，就逐步調整孩子的生活作息，養成早睡早起的習慣，並配合學校作息於早上 8 點前到校。提早到校能讓孩子有充裕時間整理心情、適應環境，也能減少與父母分離時的焦慮。

此外，早餐更是孩子學習的重要能量來源。進入小學後，不再像幼兒園有固定點心時間，因此吃完早餐再上學十分重要。晨間活動往往從一早就開始，包括晨讀、運動、抄聯絡簿等，若空腹上學，容易影響專注力與學習效果。全家一起建立早起、吃早餐的生活習慣，就是給孩子最好的學習起跑點。

二、培養生活自理能力，提升適應力

小學生活比幼兒園更需要孩子獨立完成許多事情，因此，生活自理能力的培養非常重要。

家長可以在入學前，逐步讓孩子練習自己整理書包、收拾物品、如廁、穿脫衣物及管理個人物品。同時，也可透過日常活動加強孩子的大小肌肉發展、專注力及次序感。

文具用品的準備也應以「適合孩子」為優先，而不是追求新奇或流行。例如，一年級學生較適合使用一般鉛筆，避免太早使用自動筆；若孩子手部小肌肉尚未成熟，可先使用三角鉛筆或搭配握筆器，幫助建立正確握筆姿勢。

另外，過於花俏、功能複雜的文具，容易分散孩子注意力，建議以簡單、實用為原則。

三、建立正向期待，幫助孩子喜歡上學

孩子對小學的想像，往往來自大人的態度。如果父母總是焦慮或擔憂，孩子也容易產生不安；相反地，若能以正向的方式介紹小學生活，孩子便更容易期待新的學習旅程。

家長可以陪孩子認識小學生活，例如：

- 「上課可以學到很多新知識。」
- 「下課可以交新朋友、玩遊戲。」
- 「寫功課是幫助自己變厲害的方法。」

當孩子開始寫作業時，也要重視孩子的自主感與成就感。比起不斷要求重寫、糾正，更重要的是鼓勵孩子願意完成、願意學習。若孩子容易分心，也可適時讓他休息幾分鐘，再重新集中注意力。

四、陪孩子學習人際互動與團體規範

現在不少孩子是家中的獨生子女，在家中較少需要等待，但在學校裡，必須學習遵守團體規範，才能順利融入班級生活、交到朋友。許多孩子進入小學後，第一次面對大型團體生活，因此需要學習等待、排隊、輪流與分享。

此外，也要提醒孩子建立人際界線，例如不隨意碰觸別人、尊重同學感受等，這些都是良好人際關係的重要基礎。

五、用親子對話陪伴孩子面對情緒

孩子剛上小學時，難免會出現緊張、焦慮、挫折或不安的情緒。此時，比起急著責備或說道理，更重要的是先接納孩子的感受。

家長可以每天主動關心孩子在學校的生活，用溫和的語氣陪孩子說說今天發生的事情，協助孩子表達情緒與想法。當孩子感受到父母的理解與支持，就更有力量面對新的環境與挑戰。

而父母的情緒，也會深深影響孩子。當大人能先安定自己的心，用平穩的態度陪伴孩子，孩子也會逐漸建立面對困難的勇氣與復原力。

六、建立良好親師合作，共同陪伴孩子成長

孩子剛入學時，親師合作格外重要。聯絡簿、親師座談、班級活動等，都是家長了解孩子學校生活的重要橋樑。

當孩子提到班級中的事情時，若家長有疑問或建議，可以直接與老師溝通，以理解與合作的態度，共同幫助孩子成長。溝通時應注意禮貌與尊重，並依事情的輕重緩急，選擇適合的方式與時間聯繫老師。

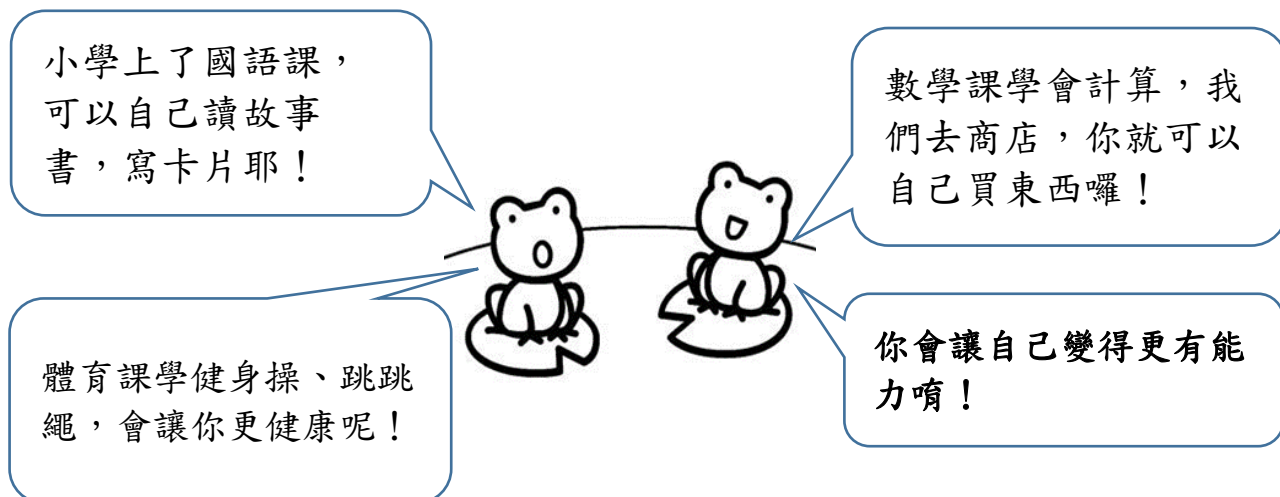
此外，放學接送的準時與穩定，也能帶給孩子很大的安全感。若臨時無法準時接送，建議提前通知老師，避免孩子因久候而產生不安。

七、跟孩子對話的幾個叮嚀

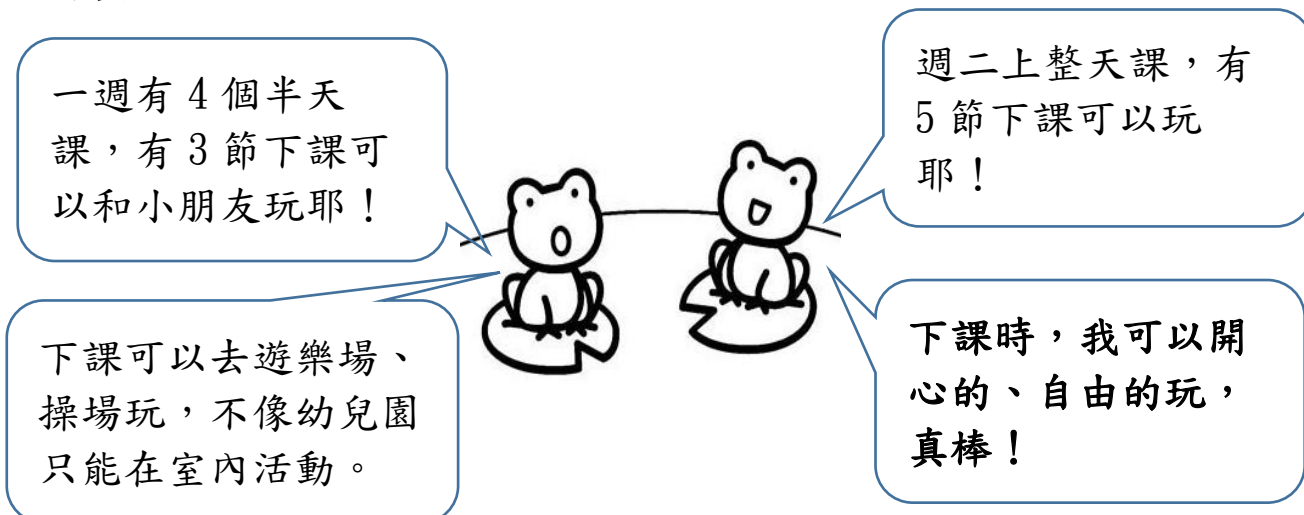
（一）引導積極的自我暗示

小一跟幼兒園有哪些不一樣？這在孩子的心中會有許多想像，如果我們把不一樣的狀況，聚焦在「正向」的觀點上，孩子所產生自我暗示的力量，便會形成美好的畫面，促進他嚮往小一的新生活。

【上課真有用】



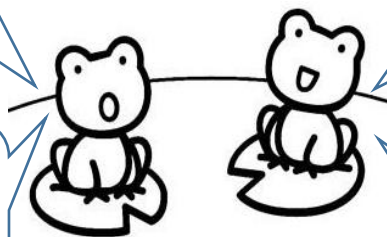
【下課真好玩】



【作業真容易】

老師每天都會出作業，只要專心寫，都很容易完成的。

寫作業是重要的任務，完成任務就是好表現。



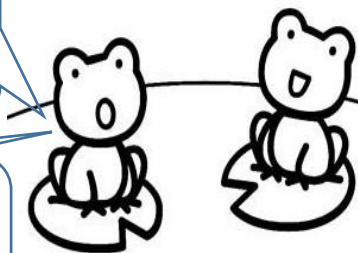
不會寫的時候，可以問爸爸、媽媽。

我會成為負責的好孩子。

【作息真規律】

早睡早起，身體跟著太陽一起活動，全家吃完早餐才出門。

走進校門說再見，看見老師說聲早。



營養午餐快快吃，收拾餐袋掃好地，排完路隊就放學。

我是遵守校規的好學生！

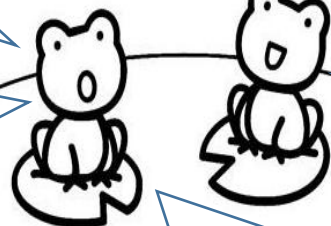
(二)實際訓練自理的能力

小學的教室裡，只有一位導師，不像幼兒園至少有兩位老師可以相互照應。因此，孩子的生活自理能力在入學前就應該準備好，越能獨立自主，越能適應團體生活。

【大小肌肉的訓練】

練習擰抹布、擦桌

練習夾豆子、畫線條、使用剪刀、筷子



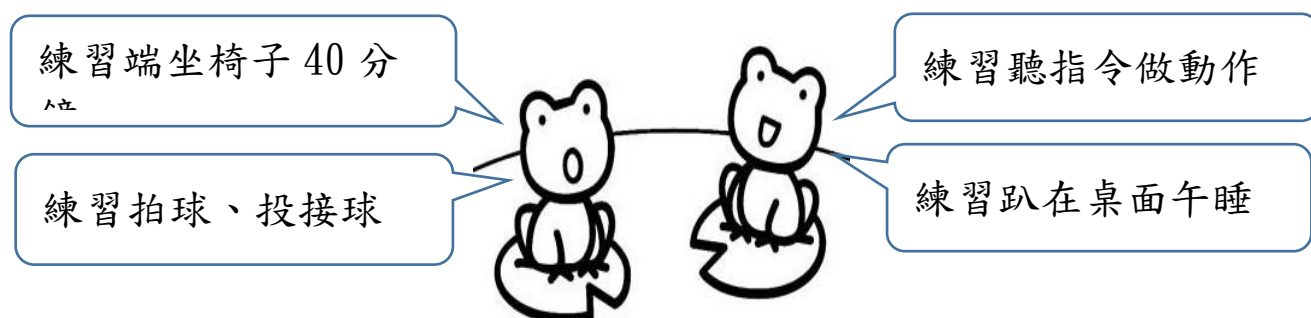
練習搬、舉椅子

練習雙腳下蹲(馬桶)

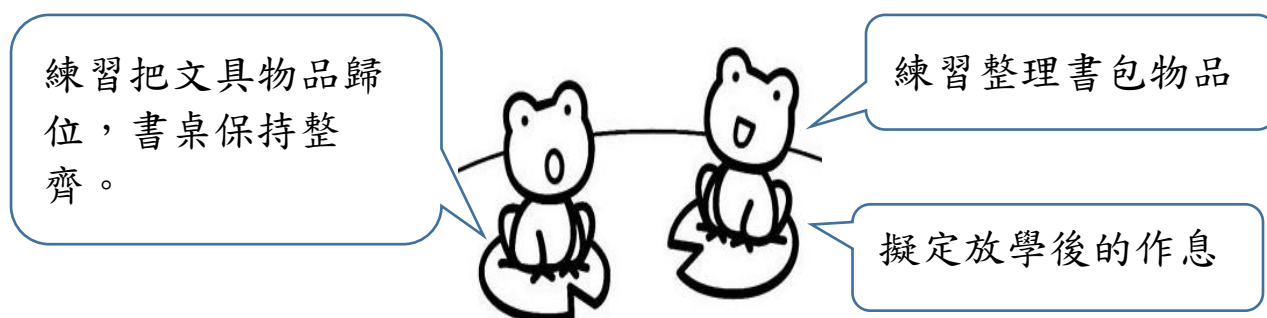
練習剝橘子皮、撕開牛奶瓶



【專注力的訓練】



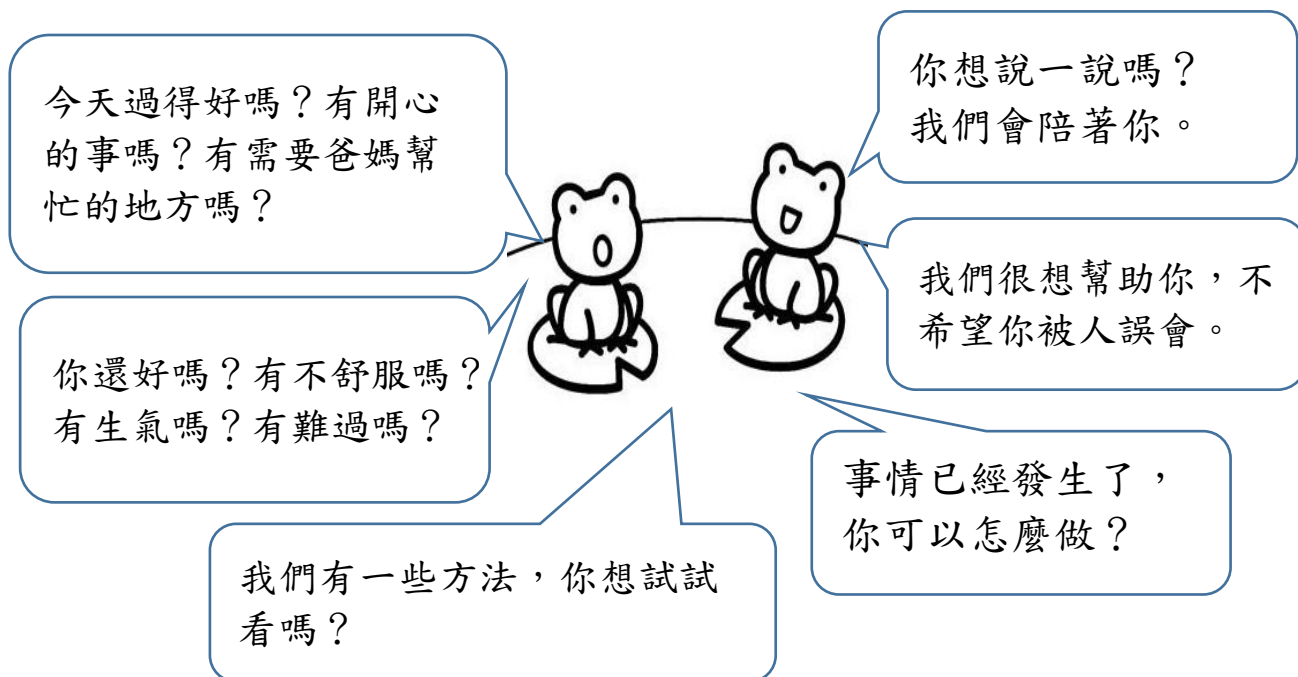
【次序感的訓練】



(三)親子對話解情緒

生活中，孩子難免會出現負面的情緒，如果父母每天都能主動關懷孩子，先接納他的情緒，讓他知道我們是關心他的，再協助他把感受說出來，就比較容易讓他走出情緒的困境中。一旦他學會好好表達想法，在小一與同儕的人際互動上也會更加平順。

父母透過溫和而平穩的語氣與孩子對話，能幫助孩子覺察自己的情緒，並找回復原力。因此，當我們要跟孩子對話之前，得先安住自己的心，父母的心平靜了，才能跟孩子好好說話，慢慢引導孩子勇敢為自己的行為負責。



孩子從幼兒園邁入小學，不只是學習階段的轉變，更是成長的重要里程碑。只要父母願意多一點陪伴、多一點理解，給予孩子穩定的支持與鼓勵，孩子一定能帶著安心與自信，快樂迎接嶄新的小學生活。

其實，孩子也想要專心！

學習中心老師

我曾問過許多經常被耳提面命「要專心一點」的孩子：「什麼是專心？」「什麼時候需要專心？為什麼？」「你覺得該怎麼做可以得到專心這個能力？」每次觀察孩子的回應和神情，發現孩子其實也想要專心，更想要被肯定，不過卻不知道該怎麼做比較好。

近年來，越來越多孩子的問題，經常和注意力不足有關係，會影響注意力的原因，從生理部分來看，包含過敏問題、健康狀況、身體需求、大腦功能、肌肉力量的發展、感覺統合、生理年齡……等；就心理和環境部分來看，包含興趣、動機、情緒、學習困難、個性特質、家庭支持、教養觀念、學習空間……等，以上都是需要審慎考量與評估的因素。

深深覺得在幫助孩子之前，要先放下認為孩子是「故意」的想法，並且循著訪談軌跡、和孩子的相處、輔導記錄、鑑定或診斷資料，瞭解孩子有這個行為的背後意圖、需求和困難是什麼。以下的策略可以提供給大家一些方向，用來幫助孩子專心和提升專注力：

1. **學習空間要簡潔：**盡量清空桌面，只放置當下要使用的文具書籍。
2. **陪孩子討論做這件事情時，需要哪些專心的能力，**例如：坐好、注意看、注意聽、寫字端正…等，且在一開始時，要陪著孩子進行，並將孩子的行為表現回饋給孩子知道。
3. **明確說明或寫下目標和規範，甚至寫成行為契約書：**遇到動機不高的孩子，可以提供增強物或負增強，可以用鼓勵語或激將語，也可以將動靜的活動交叉安排。
4. **陪孩子一起條列項目並排列要做完的順序，並將學習內容或作業分段進行：**讓孩子覺得自己做得到，而不是覺得太多了而想放棄或出現拖延的狀況。
5. **善用計時器：**幫助孩子有時間觀念，也能給孩子自己設時和在時間內完成的成就感，增加自我控制能力。

6. 和孩子一起設計專心的口訣：協助孩子從外在的控制、口語提醒，逐步進展到能自我提醒。
7. 不要把孩子的課後時間排滿：每天給孩子一段能自我放鬆與休息的時間，陪著孩子聊聊天，抒解孩子一整天的壓力累積。
8. 多安排體能活動：運動有助於知覺動作的發展，也能協助維持專注力，因此把時間用在補才藝不如補運動。

注意力是學習的大門，是幫助我們將訊息保留在短期記憶中的重要功臣，孩子是否能專心，影響層面不只是學業表現，長期下來，也會影響孩子的自我概念、社交人際和情緒行為……等。不論是一般孩子或特殊孩子，其實都可能有這方面的困擾，需要家長和老師們一起觀察與合作，讓家庭和學校的立場觀念一致，才能準確協助孩子克服不專心的問題。

小一新生活！
一起為孩子加油！

幫助孩子更專心！

8 個實用策略，陪孩子培養專注力，學習更有效率！

1 學習空間要簡潔

盡量清空桌面，只放置當下要使用的文具書籍。

2 陪孩子討論做這件事情時，需要哪些專心的能力

例如：坐好、注意看、注意聽、寫字端正...等，且在一開始時，要陪著孩子進行，並將孩子的行為表現回饋給孩子知道。

3 明確說明或寫下目標和規範，甚至寫成行為契約書

遇到動機不高的孩子，可以提供增強物或負增強，可以用鼓勵語或激將語，也可以將動靜的活動交叉安排。

4 陪孩子一起條列項目並排列要做完的順序，並將學習內容或作業分段進行

讓孩子覺得自己能做到，減少拖延與放棄。

5 善用計時器

幫助孩子有時間觀念，也能給孩子自己設時和在時間內完成的成就感，增加自我控制能力。

6 和孩子一起設計專心的口訣

協助孩子從外在的控制、口語提醒，逐步進展到能自我提醒。

7 不要把孩子的課後時間排滿

每天給孩子一段能自我放鬆與休息的時間，陪著孩子聊聊天，抒解孩子一整天的壓力累積。

8 多安排體能活動

運動有助於知覺動作的發展，也能協助維持專注力，因此把時間用在補才藝不如補運動！

給家長的小提醒

★ 每個孩子的專注力發展不同，給予耐心與鼓勵很重要！
★ 持續練習、正向回饋，孩子會越來越進步！
★ 家長的陪伴與支持，是孩子最大的動力！

每天一點點練習，孩子專心學習沒問題！
陪孩子專心，成就更好的自己！