



臺北市北投區清江國民小學

111 學年度

新生家長手冊



晴空下，盡情奔跑、快樂學習、健康成長，可愛的清江國小！



目錄

校長的話	2
------------	---

各處室工作概況暨親師宣導事項

教務處	4
學務處	8
總務處	16
輔導室	17



附件

送給新生家長愛的叮嚀~~毛毛蟲變蝴蝶.....	19
學校各單位電話.....	23

[手冊電子檔](#)



開學了！親師生一起合作，讓孩子的未來不是夢

劉國兆 / 臺北市北投區清江國小校長

兩個月暑假過去，開學在即，而開學日當天，一如往常地會看到許多家長牽著孩子的小手，將其送進學校並目送孩子進入教室，直到背影望不見了，才會帶著心滿意足的表情離開。如果是小一新鮮人，家長們還會在教室外頭張望，眼睛緊盯著孩子的一舉一動，恨不得能夠進教室幫忙孩子做這做那的。

父母對孩子的殷切期望，身為教育人員確實有強烈的感受。孩子是家庭的希望，更是國家的未來，所以，孩子的教育，確實具有重要的影響力，甚至是改變家庭結構的關鍵因素。然而，在教育邁向多元化的新時代中，家長為孩子的教育作出不同的選擇：有的申請在家自行教育，有的選擇實驗教育學校，也有決定符合需求的私立學校或跨學區的特色學校，當然有更多的家長，讓孩子留在學區內就讀。無論孩子就讀哪一類型的學校，都是屬於臺灣教育體制中多元並存的教育模式中的一種。

雖然教育趨向多元化，但父母對孩子的期望，卻愈趨向一元化，那就是希望孩子的未來比父母還要好！在 TED 的演講中，有一位年僅十三歲的演講者，告訴滿場的大人，大人常常問他們長大後想成為怎麼樣的人，其實他就只是想要過健康快樂的人生而已。可是，教育卻無法讓他們體會何謂健康快樂的人生。雖然這只是凸顯出大人與孩子對於期望落差的普遍現象，但是也不能因此就否認父母對孩子建立適度期望，對於孩子的正面助益。於是，我們必須進一步思考的是，如何拉近學校的教育目標、父母的教育期望與孩子自己的教育想像？這不是一道對與錯的是非題，而是教育人員、父母及孩子都必須參與討論、共同撰寫的申論題。

這道申論題的題目是：親師生一起合作，讓孩子的未來不是夢。因為無論您的孩子是屬於臺灣多元教育體制中的哪一種類型，親師生一起合作，都是最核心的教育元素，也是開學後必須一起完成的親師生共同作業。

第一道作業是「培養健康身心」：國外研究顯示，持續而規律性地有氧運動，不僅有益於身心健康，運動後更可以促使大腦清醒，提升學習成效；而澳洲則因為戶外活動風氣興盛，一到假日，家庭就會安排各類型的戶外體驗活動，因此學生高度近視的比率，幾乎是全球最低的國家之一。由此可見，平日保持運動的習慣，安排多元的戶外活動，對於學生的身心健康有極其正面的影響。然而學生的運動習慣培養，必須藉由親師生三方面共同努力加以實踐。學校安排晨間活動、下課、體育課及各種比賽活動等，家庭則可以安排親子運動及戶外活動，當然最重要的是孩子本身，如何讓他在



運動及戶外活動中，體會到流汗、曬太陽、肢體伸展、心跳加速、肌肉鍛鍊、壓力釋放、毅力培養、自我挑戰與比賽競技等的好處與樂趣，讓運動與戶外活動成為孩子生活的一部分。唯有健康的身心，才是孩子迎接未來挑戰的最大本錢。

第二道作業是「學習如何學習」：學習是腦、心、手、眼、耳、口多種感官並用的複雜歷程，一來受到學習者本身的特質、優勢能力與興趣等諸多因素的影響，二來更因為學習者與環境中的人、事、時、地、物等交織而成的複雜結構不斷產生交互作用，因此促使著孩子在吸收知識、內化情意與轉化行動的過程中，不僅成為一個持續成長的個體，而且終其一生，都可能處於學習的狀態。所以，如何讓學習成為孩子一生都在追尋的志業，這是親師生三方面必須共同努力的功課。特別是 3C 產品當道之下，孩子長久以來已習於「3C 餵養」的資訊接收模式，也因此，學習更必須設法跳脫手機、平板、電腦、電視等快速餵養的視聽刺激方式，轉而讓孩子從真實生活情境中，嘗試運用各種方法解決問題，並可以在挑戰中獲得成就感。當孩子願意將學習當作一種生活態度，這將是他們能夠立足未來世界的關鍵。

第三道作業是「生活實踐品行」：孩子在身心發展的不同階段中，為了適應環境，往往需要身邊的家人、師長、同學適時地給予協助，方能使其順利地在群體與個體之間找到平衡點，才不至於因個人的喜惡而傷害群體的運作。是故孩子必須不斷地在生活之中，反覆修正自己的言行舉止，以趨近群體的規範，藉以實踐社會所認同的良善。然而，我們既不能代替孩子做一切屬於他可以做的任何事情，就像分擔家事、灑掃應對進退等，也不能雙眼緊盯著他是否會闖紅燈、亂丟垃圾、違反規定等。當孩子進入下一個發展階段，親師生三方面就要去思考，這個階段的孩子必須實踐的品行為何，孩子自己又是如何去進行。倘若他做到了與做不到時，我們又該如何去助他一臂之力。當孩子懂得在生活中實踐品行，也就真正的向世人宣告，未來不會只是空口說白話而已，夢想是可以實現的。

讓我們一起努力完成這三道作業，讓孩子的未來不是夢！

本文刊載於臺北市教育 e 週報，881。



臺北市北投區清江國民小學 111 學年度

教務處工作概況暨親師聯絡事項

教務主任 于文灝 2022.08.01

一、依據：

1. 本校校務發展計畫
2. 臺北市政府教育局相關規定

二、實施目標及特色：

- (一) 轉型雙語實驗課程學校，逐年實施英語融入領域教學
- (二) 逐年實施十二年國教新課綱
- (三) 發展學校本位特色課程
- (四) 建構資訊融入各科教學課程架構
- (五) 落實深耕閱讀教育

三、實施重點及方向

- (一) 依學校願景「健康、合作、國際、卓越」為推動教務工作的方向。
- (二) 佈置有利學習的教學情境：如雙語、校園植物、資訊作品展示。
- (三) 教法活潑化：分組教學、分組討論、鼓勵學生創作發表。
- (四) 教學生動化：實施主題教學、戶外教學，教學過程重於結果。
- (五) 作業多樣化：不反覆練習及無謂抄襲，無統一作業及進度，適性發展。
- (六) 評量多元化：發展多元評量，重視學生身心發展、個別差異及各科活動性質，採鑑賞、報告、晤談、表演、實驗、資料蒐集整理、設計製作、作業或紙筆測驗等多種方式進行。

四、教師專業自主

- (一) 配合十二年國教新課綱，教師在課程教學、教材設計、教學方法、評分方式、學生輔導等方面，擁有自主權及決定權。
 1. 設計課程。
 2. 規畫教學。
 3. 編選教材。
 4. 班級經營。
- (二) 鼓勵教師進修，成立教師專業學習社群。
 1. 鼓勵教師持續學習、分享、自我精進，樹立專業權威。
 2. 建立班級經營及教學特色、提昇教師班級經營的效能。
 3. 推動週三教師主題式進修活動。
 4. 注重各學年或各領域專題研究。
- (三) 結合社區、充分運用社區資源。
 1. 利用家長會功能、充分運用家長資源：
 - (1) 閱讀推廣
 - (2) 晨光活動
 - (3) 英語教學
 - (4) 校內科展
 - (5) 網路資訊教學。



2. 親師合作，讓家長成為教育的合夥人：

- (1) 閱讀護照。
- (2) 校外教學。
- (3) 鄉土教學。

五、本學年度教學工作重點

- (一) 加強英語文能力：109 學年度起轉型雙語實驗課程學校，從一年級開始逐年實施 CLIL 雙語融入領域教學；統整規劃英語文領域課程及學習節數，推動結合多元文化教育推廣國際教育，積極爭取經費，聘請外籍師資辦理英語學藝活動，營造雙語環境。
- (二) 加強國語文能力：統整規劃國語文領域課程及學習節數，推動閱讀教育，辦理媒體素養研習。
- (三) 辦理校內外活動：統整規劃多語文學藝競賽、一年級注音符號闖關、臺北市學生美術創作展、全國美展、三至六年級科展、師生美展、畢業美展等，營造學童高峰經驗，開展學生多元性向和潛能。
- (四) 充實各領域學習：學校課程計畫，配合教育部(局)專案申請方案，整合社區、家長資原，涵蓋學校特色課程—藝文深耕課程、生態課程、足球課程、營養教育課程、生命教育，積極發展創新的校本課程，落實多元探索與學習，將十二年國教重要議題融入課程教學，並結合有效的班級經營策略以臻領域深層的學習。
- (五) 推動深耕閱讀活動，持續申請閱讀推動教師設置方案，由已取得圖推教師認證之教師擔任，配合各項創新教學專案計畫，全面推動閱讀活動，包括：持續增購學年班級共讀圖書、推動每月一次晒書日、親子共讀、學年共讀與週四晨讀時間、推動班級讀書會、與作家有約、讀報教育等等，配合節慶辦理猜燈謎活動，並結合校本「語文學習護照」及「我的圖書館成長日記」，推動圖書館資源利用教育。
- (六) 辦理多元課後學藝活動：持續辦理課後照顧及課後學藝活動，從開學第一天至學期結束，含括週一至週五，課後照顧服務至 19:00，整合輔導室「失親教育輔導計畫」針對有需求的孩童，延伸服務至晚間 8:00。
- (七) 持續辦理攜手激勵班：於學期及寒暑假期間，針對家庭經濟弱勢及班上課業低成就者，進行國、數及英語科補救教學及輔導。
- (八) 提升教師專業成長：積極辦理教師專業進修、承辦十二年國精進教學群組研習規劃；推動教師專業社群活動、成立七大領域共備社群；全面實施教師公開課、各領域教學觀摩；提升教師資訊教育能力與雲端教學研習；學校本位課程研究、教師國際教育教學素養提升等。
- (九) 持續推動多元語言教學：推動晨間打掃「英語歌曲大聲唱」活動，期末「清江英語日」驗收成果；暑假開辦英語夏令營；營週二「母語日」，尊重各族群文化及語言；鼓勵教師參加閩南語師資初(進)階研習，達成閩南語師資 100% 合格認證要求；鼓勵教師參加客語師資初(進)階研習；109 學年度起逐年增聘具英語授課專長教師，並鼓勵現職教師積極進修，提升雙語能力。
- (十) 申請教育部及臺北市 110 年度學校國際化試辦學校計畫、持續推動藝術與美感深耕教育、國際教育 SIEP 計畫、英語融入領域教學計畫、閱讀推動教師計畫等。

臺北市北投區清江國民小學 111 學年度第 1 學期重要行事曆(20220629 課發會通過)

111 年

週次	日期	預定行事
暑假	8/27(六)	19:00 協辦清江里「文化就在巷子裡-臺北市立國樂團表演」活動
1	8/29(一)	111 學年度迎新暨新生家長座談會(08:40~11:30)
1	8/30(二)	開學典禮;正式上課;課後照顧班開始上課;一至六年級全校供餐。
1	8/31(三)	新進教師座談會(13:30)
1	09/03(六)	北市多語文競賽:本土語(閩、客語)複賽第一階段。
2	09/05(一)	課後社團開始上課。
2	09/09(五)	中秋節【9/10(六)】補假 1 天。
3	09/16(五)	學校日(18:30~20:30)。
3	09/17(六)	北市多語文競賽:國語文競賽演說、朗讀複賽第一階段。
3	09/17(六)、9/18(日)	北市多語文競賽:英語項目觀摩賽。
4	09/24(日)	北市多語文競賽:(1)原住民語競賽;(2)閩、客語複賽第二階段。
5	09/26(一)	教師節慶祝大會(7:50-8:30)。
5	10/01(六)	北市多語文競賽:國語文競賽:演說、朗讀複賽第二階段;字音字形、寫字、作文競賽。
6	10/03(一)	攜手激勵班開始上課。(暫定)
6	10/04(二)	五年級基本學力測驗。
7	10/10(一)	國慶日放假 1 天。
10	11/01~02(二~三)	二~六年級期中定期評量。
12	11/15(二)	一年級注音符號闖關評量。
12	11/19(六)	承辦 111 年臺北市市長盃龍獅錦標賽。。
13	11/26(六)	地方公職人員「111 年九合一選舉」。
14	11/29(二)	北區運動會-游泳賽。
14	12/01(四)~12/02(五)	北區運動會-田徑賽。
14	12/03(六)	體育表演會-清江國小 60 周年校慶活動。
15	12/05(一)	體表會補假 1 天。

112 年

19	01/01(日)	元旦放假 1 天。
19	01/02(一)	元旦【1/1(日)】補假 1 天。
19	01/04(三)	111-1 社團成果發表會(7:50-8:30)。
19	01/07(六)	【01/20(五)小年夜彈性放假】補行上班上課。
20	01/09~10(一~二)	六年級期末定期評量。
20	01/11~13(三~五)	六年級畢業旅行。
20	01/12~13(四~五)	二~五年級期末定期評量。
20	01/13(五)	課後社團、攜手激勵班結束上課。
20	01/17(二)	清江英語日。
21	01/19(四)	111 學年度第 1 學期結業式(11:20),中高年級下午正常上課。
寒假	01/20(五)-02/10(五)	春假、寒假。
寒假	02/04(六)	【1/27(五)春節彈性放假】行政補行上班。
111-2	2/13(一)	111-2 開學日、正式上課、課照班開始上課,全校供餐。



臺北市北投區清江國小 111 學年度第 2 學期重要行事簡曆

112 年

週次	日期	預定行事
1	2/13 (一)	開學典禮、正式上課、學童午餐開始供應。課後照顧班開始上課。
1	2/14~16 (二~四)	閱讀搶頭香。(暫定)
1	2/15(五)	學校日(18:30)。(暫定)
1	2/18 (六)	補行上班上課【2/27(一)彈性放假】。
2	2/20 (一)	課後社團、攜手班開始上課。
3	2/27 (一)	和平紀念日【2/28(二)】彈假 1 天。
3	2/28 (二)	和平紀念日放假 1 天。
4	3/05~03/07 (日~二)	111 學年度臺北市國小運動會-田徑賽。(暫定)
4	3/09~03/10 (四~五)	111 學年度臺北市國小運動會-游泳賽。(暫定)
5-6	3/13~3/24 (一~五)	111 學年度教育盃五人制足球賽/清江國小主辦。(暫定)
6	3/20~3/24 (一~五)	110 學年度國小樂樂棒球錦標賽(六年級)。(暫定)
7	03/29 (三)	兒童節系列活動-慶祝大會暨親子登山活動。(暫定)
8	04/03~04/05 (一~三)	兒童節、民族掃墓節彈假 1 天(04/03)、放假 2 天(04/04~05)。
10	04/20~04/21 (四~五)	全校期中定期評量。(暫定)
11	04/24~04/28 (一~五)	臺北市樂樂足球競賽(四年級)。(暫定)
13	05/10 (三)	母親節慶祝大會(7:50-8:30)。(暫定)
13	05/11 (四)	音樂發表會(8:50-12:00)。(暫定) 111 學年度健康操比賽(二年級)。(暫定)
16	06/01~06/02 (四~五)	六年級畢業考。(暫定)
16	06/03 (六)	新生報到日。
17	06/05~06/09 (一~五)	能源教育週。
17	06/07 (三)	社團成果發表(7:50-8:30)。(暫定)
18	06/17 (六)	補行上班上課【6/23(五)端午節彈性放假 1 天】 畢業典禮(晚上 6:30)。(暫定)
19	06/22 (四)	端午節放假 1 天。
19	06/23 (五)	端午節彈性放假 1 天。
19	06/20~06/21 (二~三)	一~五年級期末評量。(暫定)
19	06/21 (三)	課後社團、攜手激勵班結束。
20	06/27 (二)	清江英語日。
20	06/29 (四)	課後照顧班結束。
20	06/30 (五)	結業式 11:20, 五年級下午正常上課。
暑假	07/01~08.29 (六~二)	暑假。
112-1	08/30 (三)	112-1 開學日。

學務處工作概況暨親師聯絡事項

學務主任 陳宜君 2022.08.01

一、目標

- (一)推動生活教育實踐，養成學童進退有節。
- (二)落實安全管理，保障師生人身安全。
- (三)促進兒童運動興趣，增進學童健康體能。
- (四)加強環境能源教育，提昇環境生活品質。
- (五)培養良好衛生習慣，增進學童身心健康。
- (六)培養健康生活態度，啟發樂觀進取人生。
- (七)加強法治教育宣導，養成學童守法習慣。
- (八)辦理多元體驗活動，拓展學童生活知能。

二、本學期工作重點：

(一)生教兼訓育組：

1.推動校園安全教育，內容如下：

- (1)交通安全教育：準時上下學並走有交通崗位的處所，導護執勤時段分別為早上 07：20~07：40、中午 12：30(週三、五)、下午 15：50，執勤地點分別為公館路三合街口與公館路 228 巷口。為維護學生上下學安全及校門口左右兩側家長接送區通道的暢通性，家長請勿隨意停車。半天未用餐學生中午 12：00 放學學生務必有家長或是安親班老師親自接送學生方能離校。雨天時穿著雨衣，並請家長幫學生準備輕便型雨衣放至書包中以備不時之需。竭誠邀請並歡迎您加入導護志工團隊。
- (2)防災安全教育：學生透過授課、宣導與演練等方式，培養各種防災安全觀念、技能與知識。
- (3)反詐騙諮詢專線 165。
- (4)校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件請向學務處提出申請調查或檢舉。

2.生活教育：

- (1)指導孩子問早、問好，培養有禮貌、知感恩的美德。
- (2)請勿讓孩子帶貴重物品及手機到學校，家長如有需要與學生連絡請撥 2891-2764#201。
- (3)選擇安親班時，多留意安親班環境衛生與合法立案等事宜。

3.品德與人權教育：

- (1)透過導師平日教導與各項集會課程宣導，培養學生正確處世態度與方法，學習尊重別人的觀念，達到全人的目標。
- (2)發現孩子有被欺負、霸凌的現象，請您即刻通知導師或學務處。

4.春暉教育：

透過導師平日教導與各項集會課程宣導，讓學生認識毒品、檳榔、香菸、等物品的危害性與相關法律知識，進而拒絕接觸毒品、檳榔、香菸等物品。

5.推選並公開表揚模範生。

6.宣導辦理各項政令活動。

7.學生平日穿著便服上課，如有體育課或重大活動時則穿體育服。每學期初廠商會至學校套量販售體育服，其他時間如需購買請洽生教組。



(二)衛生組

1. 衛生教育：

- (1)指導小孩勤洗手，保持個人良好衛生習慣，並注意飲食均衡、適度運動、睡眠充足以增強抵抗力，防範腸病毒、流感、covid-19等傳染病之發生。當有身體不適、發燒時，請在家休息切勿到校，並向級任老師或學校請假(請假專線：2891-2764#201)。
- (2)實施飯後潔牙、含氟漱口水與下課戶外望遠護眼活動。
- (3)指導學生從事整潔活動，培養學生打掃技能與維護環境整潔的行為及觀念。

2. 學生午餐：

- (1)學生午餐可訂購學校營養午餐(請自備餐具)、帶便當蒸飯或家長送餐。若家長親自送便當，請在學生便當盒(袋)標示班級姓名，再送至警衛室。
- (2)建議家長盡可能幫學生準備分隔便當盒，可幫助其攝取適合成長發育需求之午餐份量，並能細細品味食物。
- (3)實施健康飲食教育，培養學生正確的飲食知識、情意與技能。
- (4)定期召開學校午餐會議，討論、檢視與督導相關事宜。

3. 健康教育與服務：

- (1)定期宣導口腔、視力等健康新知。
- (2)全校學生身高體重視力檢查、口腔檢查與流感注射，一年級及四年級健康檢查、尿液篩檢與蟯蟲檢查，一年級到校塗氟、一年級及轉入生心臟病篩檢初檢。
- (3)鼓勵學生多喝白開水，少喝飲料。
- (4)參照教育部97年5月22日臺體(二)字第0970078481C號令訂定發布「各級學校健康中心設施基準」第6點規定：「**特殊疾病有緊急用藥之虞者，應依據醫師開立之診斷書及醫囑，由學生家長(監護人)主動提供藥品(含相關用品)備用。突發重大傷病者，應依緊急醫療救護相關法令為之。**」故，若貴子弟有特殊疾病(氣喘、癲癇……)需由學校護理師協助給藥或緊急處理者，請附上醫師開立之醫囑單或處方簽。

4. 環境、能源與海洋教育宣導：

- (1)落實「垃圾分類、資源回收」制度。
- (2)培養節約用水用電、購物自備購物袋、使用環保餐具等行為與觀念。
- (3)響應世界海洋日，喚起學校師生知海、愛海、親海之意識，並以實際行動守護海洋。
- (4)透過宣導、比賽與授課等方式，讓學生了解教育內容，進而身體力行。

5. 辦理校外教學活動：

- (1)二年級參加育藝深遠-大稻埕戲院。
- (2)三年級參加育藝深遠-市立美術館參訪、動物園。
- (3)四年級參加育藝深遠-文山劇場、兒童育樂中心。
- (4)五年級參加育藝深遠-交響樂欣賞、市立天文館。
- (5)六年級育藝深遠-國樂欣賞。

(三)體育組

1. 透過體育課程與活動，養成學生良好的運動精神與社會行為，並發展運動能力。

- (1)協同教務處與體育專任教師，規劃多樣化的體育課程。
- (2)重點推展項目為足球、扯鈴。
- (3)定期進行跑步運動與課間操活動。
- (4)四至六年級於 111 學年度第二學期進行連續八週游泳教學(上學期不實施)。

- 2.舉辦各項班際競賽(足球，跳繩，游泳，籃球，樂棒…等)，提昇運動技能及培養互助合作團隊精神。
- 3.發展足球、扯鈴與田徑校隊，培養優秀運動人才，參與相關競賽，提昇學生自信、爭取榮譽與追求卓越的動力。
- 4.推廣體適能活動：
 - (1)體適能教育：「三三三計畫」—每週至少運動三次，每次最少三十分鐘，每次運動後視個人身心狀況，心跳能達 130 次/分鐘以上。
 - (2)配合 SH150+(Sport & Health Plus 每週運動 200 分鐘)政策，推動學生健身操、跑步及下課時間體能活動。
- 5.開設課外社團讓學生有多元化學習的機會與發表舞台，並於每學期末辦理社團成果發表會(含動態與靜態)。
- 6.辦理 111 學年度六年級畢業生校外教學參觀活動。

三、學務處宣導資料：

- (一)請指導貴子女早上7:20~7:40準時通過交通導護崗，7:10前請勿到校。
- (二)請家長在家長接送區接送小孩，俾利校門口淨空，維持交通順暢。
- (三)為維護校園安全，依據現行防疫規定，家長原則不入校，如家長有入校需求，需出示接種 Covid-19三劑疫苗證明，或是提供兩日內快篩陰性證明，目前暫不開放家長入班，如有需到校連繫事項請先至學務處。
- (四)學校備有營養午餐，並自8/30開學日起供餐。
- (五)配合衛生保健宣導資料發放，家長協助兒童養成良好的衛生習慣。
- (六)重視學童均衡營養，配合身心發展狀況，達成最佳的體適能狀態。
- (七)配合教育局游泳政策，辦理四、五、六年級游泳教學及游泳能力檢測。
- (八)培育學生多元能力興趣，提倡正當休閒活動，持續辦理課後社團活動。為延續本校往昔足球特色及扯鈴風采，持續招募清江足球校隊及經營扯鈴校隊。
- (九)培養環保生態教育，配合國家政策，降低垃圾量，減少環境污染。
- (十)建立疾病自主管理之認知，學童如有生病以致發燒，請讓孩童在家休息，切勿到校，辦理請假通知級任教師或撥打學生請假專線2891-2764#201。
- (十一)貴子女若為第三胎，可向導師或學務處衛生組領取第三胎補助申請表申請相關補助。
- (十二)培養學生正確飲用水習慣。
- (十三)友善校園週宣導：防制校園霸凌、防制黑幫介入、防制藥物濫用。
 - 1.反霸凌申訴管道
 - (1)教育部反霸凌專線電話：1953(111年8月30日啟用)
 - (2)北市政府反霸凌申訴及處理熱線：1999轉6444。
 - (3)清江國小反霸凌申訴專線：2891-2764#201。
 - (4)清江國小反霸凌信箱：學務處前
 - (5)清江國小受理申訴單位-學務處生教組。
 - 2.反毒總動員—紫錐花運動 (網址 <http://enc.moe.edu.tw/>)



✚ 健康中心介紹：

- ✓ 位置：七星樓 1F
- ✓ 電話：28912764 轉 205（吳怡璇護理師）
- ✓ 服務項目
 - 1. 健康檢查及矯治追蹤
 - 2. 特殊疾病學童照護
 - 3. 傷病處理
 - 4. 傳染病通報
 - 5. 平安保險申請
 - 6. 健康促進計畫執行

✚ 111 學年度一年級新生檢查

- (一) 身高體重測量+頭蝨檢查
- (二) 視力檢查+立體圖
- (三) 全身健康檢查：09/12（一）上午 9：00
- (四) 心臟病篩檢：初檢-9/20（三）上午 9：00，複檢-未定
- (五) 牙醫免費到校塗氟計畫：09/23 上午 8：00
- (六) 蟯蟲檢查：10/13(四)
- (七) 尿液篩檢：初檢-11/8（二），複檢-11/22（二）
- (八) 流感接種：安排中

✚ 疾病防治宣導

(一) 嚴重特殊傳染性肺炎：

1. 如果學生快篩陽性，請儘速透過預約視訊診療，由醫生評估是否為確診。如為確診，須進行居家隔離 7 天與自主健康管理 7 天，無須再做採檢，可直接解除隔離；7 天自主健康管理不用快篩，就可上學囉。
2. 當學童或家人確認確診時，請通知班級導師並提供確診者的居家隔離通知書，以利判斷返校上課時間及相關費用退費。
3. 確診或快篩陽性個案如於「確診或快篩陽性前 2 日內」曾到校上課，其所屬班級之同班同學與導師(或社團、校隊有脫口罩相處 15 分鐘以上)，全班暫停實體課程 3 天，調整為遠距教學（無需請假），並由學校(園所)提供 1 人 1 劑快篩試劑；該班學生於復課前一天進行快篩檢測，陰性方可正常復課。
例如:校方接獲學童確診通報，從跟確診者最後接觸日(第 0 天)，往後加 3 天，例如：8/31 為確診學生最後到校日，停止實體課程 3 天，9/1-9/3 進行遠距教學，全班暫停實體課程 3 天。
4. 自 111 年 9 月 12 日起，取消暫停實體課程 3 天之規定，改以由學校(園所)提供 1 人 1 劑快篩試劑，快篩陰性無症狀可上課，如有症狀應儘速就醫。
5. 確診者居家環境應儘量保持房間通風，如透過開窗、使用空氣清淨機、或電扇等(惟須注意氣流方向)。
6. 家中的環境，如家具、房間、廚房，消毒可以用 1：50 的稀釋漂白水（1,000 ppm），浴室

或馬桶表面則應使用 1：10 的稀釋漂白水（5,000 ppm）消毒。並使用當天泡製的漂白水。

因應疫情變化，相關防疫措施會採滾動式調整，請依校方最新公告配合。

(二)腸病毒：

- 1.臺北市腸病毒警訊為「黃橘燈」-本市出現本土性腸病毒重症確定案例，若有感染腸病毒，請主動通知學校，並居家隔離 7 天。
- 2.配合與落實以下各項防治措施，確保寶貝的健康：
 - (1)加強個人衛生：正確執行洗手 5 步驟，並養成回家立即洗手習慣。
 - (2)避免接觸受感染者：避免出入擁擠的公共場所，不與受感染者接觸。
 - (3)增強免疫力：注意營養、均衡飲食、適當運動、充足睡眠並注意環境衛生。
 - (4)如有疑似腸病毒感染症狀請儘速就醫。
- 3.有下列情況需立刻至腸病毒重症責任醫院就醫：
 - (1)嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力。
 - (2)肌抽躍（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。
 - (3)持續嘔吐。
 - (4)持續發燒、活動力降低、煩躁不安、意識變化、昏迷、頸部僵硬、肢體麻痺、抽搐、呼吸急促、全身無力、心跳加快或心律不整等。

(三)流行性感冒：

流感為急性病毒性呼吸道症狀疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等症狀，即一般所稱的類流感症狀，症狀緩解後 24 小時，皆可能藉由咳嗽或打噴嚏將病毒傳給他人，落實洗手、呼吸道衛生（帶口罩）、咳嗽禮節（咳嗽或打噴嚏食需以袖子或口罩遮住口鼻）、生病者在家休息，才是防範流感傳播的最佳方法。

(四)肺結核7分自我篩檢表：

簡易 7 分篩檢法：

咳嗽 2 週 (2)	有痰 (2)	胸痛 (1)	沒有食慾 (1)	體重減輕 (1)
------------	--------	--------	----------	----------

，總分大於 5 分，建議至醫療院所胸腔科接受進一步檢查。

委託學校協助孩童服用藥物

法令說明 依101年1月16日台北市政府教育局函轉知學校護理人員得否調劑、給藥相關問題，相關說明如下：

- 一、按輔助藥物之投與、輔助施行侵入性治療、處置，係屬護理人員法第 24 條第 1 項第 4 款所稱醫療輔助行為之範圍，護理人員執行該項業務，依同法第 2 項規定，應在醫師指示下行之。爰此，學校護理人員得依醫師診察個案後之醫囑執行藥品之「投與」或「交付」及換藥。
- 二、若無醫師駐校時，學校護理人員亦得依個案原診治醫師醫囑，執行醫療輔助行為。參照教育部 97 年發布「各級學校健康中心設施基準」第 6 點規定：「特殊疾病有緊急用藥者，應依據醫師開立之診斷書及醫囑，由學生家長（監護人）主動提供藥品（含相關用品）備用。突發重大傷病者，應依緊急醫療就護相關法令為之。」

依護理人員法規定，在校協助孩童服藥需有醫師醫囑，日後若有需要校方及護理師協助孩童服藥，請附上用藥委託書及完整藥袋說明。如需長期協助服用藥物請依學期為單位，填寫個案管理學生用藥委託書(您可列印本手冊之委託書，也可至清江國小網站/檔案下載區下載「用藥委託書」)填寫完整後，送至健康中心。



臺北市立清江國小學生用藥委託書（短期）

班 級		學生姓名		用藥日期	
疾病診斷					
藥物名稱 及種類	1. 2. 3. 4. (請保留醫師處方之完整藥袋、藥瓶及用藥說明，勿拆裝或混合。)				
給藥方式	☐ 口服 ☐ 外用 ☐ 注射 ☐ 吸入 ☐ 其他_____				
服藥時間	☐ 早餐 ☐ 早餐後 ☐ 午餐前 ☐ 午餐後 ☐ 午睡前 ☐ 其他_____				
緊 急 聯絡人		與學生 關 係		聯絡 電話	住家： 公司： 手機：
備 註	1. 學生需在校用藥時，請詳填「學生用藥委託書」交給導師；如需護理師協助，請填寫二份，一份交健康中心。 2. 此委託書可影印或上本校網站直接下載使用。 3. 未附此「學生服藥委託書」之學生，恕無法提供服務，敬請見諒！				
家長簽名				日期	

※ 注意事項：（請詳閱）

- 針劑注射僅限急救藥物(如昇糖素)之投與，一般疾病針劑注射請至醫療院所。
- 常規性長期用藥或備藥(如利他能、支氣管擴張劑)，請另填寫個案管理用藥委託書，並請開具醫師診斷證明書，及注意藥物之有效期限。用藥日期請填寫本學期日期(例 111.8.30 至 111.9.15)，學期中若有更改用藥，請重新填寫協助用藥委託書為依據。
- 護理師僅協助給藥之三讀五對，目視學生服用藥物，**不提供餵藥服務**。
- 攜帶藥量請以當日需協助服用藥物份量為限，醫院藥袋請註明班別、姓名、藥物資訊以防誤食；餵藥後若遇學生嘔吐，無法另行補餵以防止服藥劑量過量。
- 本校僅提供合格醫師處方之當次給藥，舊藥、成藥、不明來源藥物或未經正式檢定合格之中醫師處方用藥，歉難協助給藥。

防疫宣導單

正確防疫一起來 個人清潔不可少

一、正確配戴口罩



****請遵循「生病不上班不上課」原則，如果已有咳嗽、發燒等類似感冒症狀，建議在家休養****

二、正確洗手病菌不來找

1. 洗手五時機：上廁所後、吃東西前、看病前後、擤鼻涕後、體育課後。
2. 洗手步驟(要洗 20 秒，2 首生日快樂歌)：



三、每日量測體溫：

1. 上學時間 07:20-07:45 在前穿堂設置三處額溫測站，學生皆須量測才能入校，**並自行登記體溫。**
2. 午休時間，學生在班級內進行體溫量測與登記。
3. 如果早上入校量測額溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 通知家長接回；在校期間如有疑似症狀，先送健康中心，測耳溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 通知家長接回，並就醫確認診斷，請假不列入出缺席紀錄。

四、午餐供餐：

1. 飯前洗手、戴口罩打菜、打菜後食物請加蓋、同學盛菜不交談、飯菜不交換。

~~ 清江國小學務處 關心您 ~~



學生平安保險申請

- (一)111 學年度「學生團體保險」由國泰人壽承接
- (二)準備文件：
 - 1.學生平安保險申請書（健康中心領取）
 - 2.診斷書、收據（或副本蓋醫院章）
 - 3.監護人存摺影本
 - 4.戶口名簿影本或戶籍謄本影本
- (三)申請項目：住院醫療、傷害門診
- (四)增列『自負額』：實支醫療費用（排除不保項目）低於 500 元者，需自行負擔該費用。
- (五)掛號費、診斷證件、運送傷患、病房陪護、指定醫師等費用，都不在保障項目中喔！

學生健康促進計畫執行

臺北市中小學學生視力、體位、口腔改善計畫宣導

- (一)培養學生良好飲食習慣，每天吃早餐且均衡飲食，多吃蔬果，選擇少油糖鹽點心零食。
- (二)建立學生健康生活習慣，養成規律睡眠行為，鼓勵學生正確用眼習慣，限制每日使用 3C 產品時間不超過 2 小時，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。
- (三)建立學生健康運動習慣，鼓勵學生每天做 60 分鐘中等費力運動或活動，以及家長利用假日進行親子戶外活動。

臺北市北投區清江國民小學 111 學年度

總務處工作概況暨親師聯絡事項

總務主任 李泰霖 2022.08.01

一、目標：

- (一) 支援教學優先要務，充實環境教學設備，增進教學效果。
- (二) 拓展多元學習空間，建立良好學習氣氛，提高服務品質。
- (三) 加強物品歸位管理，落實財產管理制度，釐清權責歸屬。
- (四) 編列預算周全實際，執行預算有效確實，符合經濟效益。
- (五) 重視校園整體規劃，全面美化綠化校園，達成教育目標。
- (六) 持續國家檔案建置，落實文書流程管理，完成回溯檔案。

二、原則：

- (一) 目標為先，依法行政。
- (二) 工友管理，人盡其才。
- (三) 校舍規劃，地盡其利。
- (四) 財物管理，物盡其用。
- (五) 文書管理，時盡其效。
- (六) 績效評核，事盡其功。
- (七) 支援教學，服務第一。
- (八) 善用資源，後勤整合。
- (九) 分工合作，發揮效能。

三、111 學年度學校教學環境及財產設備採購：

- (一) 依各處室、單位使用需求面及市府預算執行規定採購。
- (二) 111 年度預算編列相關教學及財產設備採購。

四、預定工作項目：

- (一) 持續辦理校園整修工程，加強校舍安全維護。
- (二) 持續加強校園綠化美化工作
- (三) 加強安全管理
 - 1. 加強校園門禁管理暨校園安全巡邏（上課時間，人員進出校園須登記換證）。
 - 2. 消防設備正常功能檢修（一年一次）。
 - 3. 建築物公共安全申報完成（二年一次）
 - 4. 定期檢查校舍建築（每月一次）。
 - 5. 定期檢查遊戲設備（每月一次）。
 - 6. 定期檢修水電、飲水設備。
- (四) 配合學務處環境清潔計劃，每日早上及定期安排事務同仁協助校園之清潔。
- (五) 定期修剪樹木，種花蒔草，綠化美化校園。
- (六) 落實事務管理：
 - 1. 依法行政維護法紀，落實校本經營管理。
 - 2. 網路登記修繕確實，階段負責力求時效。
 - 3. 定期宣導愛惜公物，師生珍愛維護校產。
 - 4. 有效管理消耗品申領，愛物惜福恆長久。
 - 5. 落實執行申採購程序，預算執行百分百。
 - 6. 按時登錄財產暨物品，精確管理全校產。
- (七) 充實例行工作：
 - 1. 校內場地管理及借用辦法。
 - 2. 自主救災辦法。
 - 3. 設施修繕辦法。
 - 4. 影印、油印使用辦法。

五、評估與檢討：依據校務發展計畫、教師需求及實際情形實施，重視品質管理、全面績效。



臺北市北投區清江國民小學 111 學年度

輔導室工作概況暨親師聯絡事項

輔導主任 徐佳瑀 2022.08.01

一、輔導人性化

建立正確輔導觀念、充實輔導知能、協助學生自我認識、激發自我潛能進而自我實現。

二、建立及運用學生資料

- 〈一〉 中輟生追蹤與輔導。
- 〈二〉 建立一年級新生基本資料、整理及補充二至六年級輔導資料紀錄。
- 〈三〉 轉出入生、畢業生輔導資料移轉。
- 〈四〉 保管及運用學生輔導資料。
- 〈五〉 實施個案輔導及個案認輔資料填寫、補充與整理。
- 〈六〉 召開個案輔導會議。
- 〈七〉 適應欠佳兒童、單親兒童、特殊兒童調查與輔導。
- 〈八〉 各項測驗施測、建立及運用資料。

三、生活輔導與學習輔導

- 〈一〉 新生始業輔導並成立六年級愛心服務隊。
- 〈二〉 專任輔導老師實施小團體輔導及班級團體。
- 〈三〉 辦理家庭教育、生命教育宣導活動。
- 〈四〉 辦理新移民子女教育輔導、多元文化及性別平等宣導活動。
- 〈五〉 榮譽制度的推行。
- 〈六〉 辦理六年級升學輔導。
- 〈七〉 推行認輔工作(導師、行政、科任及愛心家長)。
- 〈八〉 特殊兒童輔導、新移民子女輔導、實施轉入生輔導、外籍生跨國銜轉輔導。
- 〈九〉 辦理母親節慶祝活動、慈孝月活動、祖父母節等感恩系列活動。

四、特殊教育

- 〈一〉 認識及關懷身心障礙學生。
- 〈二〉 擬定特殊兒童個別化教育計畫。。
- 〈三〉 編輯特殊教材、辦理特教學生測驗、鑑定與安置
- 〈四〉 特殊教育學生個案輔導【臺北市立大學特殊教育諮詢專線：(02)2389-6215】。
- 〈五〉 特殊個案專業團隊治療服務(職能、語言、物理)。
- 〈六〉 推動資源班教師、家長知能成長活動。
- 〈七〉 推動特殊教育宣導活動。

五、教師進修

- 〈一〉 提供各項輔導及特教進修研習訊息，鼓勵教師充實教學輔導知能。
- 〈二〉 提供輔導室現有圖書雜誌及錄音帶目錄供教師參考實施。
- 〈三〉 週三教師進修時間舉辦專題講座。
- 〈四〉 召開個案研討會議。

六、親職教育

- 〈一〉 辦理新生家長座談會、學校日活動。
- 〈二〉 鼓勵親師合作，班級成立班親會、建立班級特色。
- 〈三〉 調查家長資源、成立愛心家長服務隊。
- 〈四〉 協助辦理清江親園出刊(家長會)。
- 〈五〉 舉辦家長成長教育知能研習，提供親職教育文宣資料。
- 〈六〉 志工招募、培訓、相關福利提報、敘獎、聯誼活動。
- 〈七〉 家長會相關業務協助。
- 〈八〉 推展家庭教育及祖孫週活動。
 - 1. 除了將家庭教育融入課程實施外，配合校本課程及綜合領域課程進行家庭教育學習活動，建立學童「自發、互動、共好」的人格，以提升家庭生活品質。
 - 2. 親職教育講座：配合十二年國教新課綱素養導向，將營養、生態、休閒、閱讀等議題融入於親職教育活動中(活動時間內容另行通知)。
 - 3. 重要議題宣導：新移民及多元文化教育、家庭教育、性別平等宣導活動，培養孩子平等、互助、合作及相互尊重的觀念。
 - 4. 本校實施榮譽卡制度，只要表現良好，就會發給榮譽卡，集榮譽卡十張，可換梅花卡一張，第一次收集梅花卡五張，可換榮譽狀一張並蓋榮譽印章一枚(日後每次集梅花卡五張可兌換蓋榮譽印章一枚)，集榮譽印章五個印章，不但可換最高榮譽證書，還可與校長合影，並與校長共享午茶時光，是校長請客喔！
 - 5. 學生輔導活動
 - (1)實施認輔制度：輔導室針對班級適應困難學生，安排個案輔導教師。並協助轉介專業心理諮商，提供學生更專業的服務。
 - (2)本校設置專任輔導教師一名，兼任輔導教師一名，並視需求申請專業駐區心理師，提供家長、學生諮詢及諮商服務，家長若有需求，請與輔導室聯絡：2891-2764 分機 505, 503 或 500。
 - 6. 本校成立各類愛心志工服務隊(含導護志工等)，誠摯邀請家長加入“愛心志工”的行列，一起為學生打造更優質的教育環境，洽詢電話：2891-2764 分機 500。
- 〈九〉 各諮詢專線
 - 1. 性侵害暨家暴事件報案電話：113、臺北市市民專線：1999
敬請家長指導孩子辨別是非，學會身體自主權，對陌生人或親人朋友不合理的要求，要勇敢說「不」，以保護自己的身體。也請您關心孩子使用通訊軟體與網際網路的安全，讓孩子知道「不要拍攝、上傳或下載私密影像」以維護自身安全。
 - 2. 臺北市立大學特殊教育諮詢服務專線：(02)2389-6215
服務時間週一至週五 10：00~12：00；13：00~17：00
 - 3. 臺灣師大特殊教育中心諮詢服務專線：(02)7749-5099
服務時間 10：00~12：00 及 14：00~16：00

孩子的成長需要親師共同陪伴與努力，
期盼透過家長與學校攜手合作，
讓我們的孩子健康成長、快樂學習！



送給新生家長愛的叮嚀-毛毛蟲變蝴蝶

如何有效幫助小一新鮮人進入規律自主的小學生活

【前言】

- ◎踏上辛苦的小學適應之路：生活作息、知識學習、師生互動、同儕相處
- ◎家長的焦慮：自我照顧、課業表現、生活常規、人際關係、親師溝通
- ◎家長的態度：耐心陪伴、用心理解、適度放手、理性溝通

【愛的叮嚀】

愛的叮嚀一：保持親密良好的親子關係

愛的叮嚀二：培養自我照顧的能力

當你正擔心家裡的寶貝是否要好好衝刺注音符號、數學加減運算，以便順利銜接小學生活時，我想提醒大家，小一生最大的混亂來源絕不是學科上的問題，生活常規與自我照顧才是讓老師和家長束手無策的地方。在此提供家長一些訓練孩子自我照顧能力的方式，讓寶貝常常做練習：

1. 仔細挑選學用品，考慮到「好拿好收、容易分類」的方便性：

例如：鉛筆盒—簡單方便為原則，布質輕巧，打開盒蓋就可取筆。

資料夾—選 L 夾，大大的開口一下就能將單子考卷拿出來，一下子就收好。

書包—質量輕、有分隔，可以幫助孩子將課本、作業、用品分門別類，放在固定的格子，才不會因為慌亂找不到東西。

蠟筆、彩色筆——在教室裡，最常看到地上東一枝筆，西一枝筆，如果是美勞課更是可怕，小小的桌子塞不下，結果粉蠟筆、色筆掉滿地，如果發現孩子急躁又粗手粗腳，不妨幫他另外買一個小工具盒，將所有的蠟筆倒在一起，這樣孩子用完就丟進去，很方便，不會來不及收拾。

2. 練習保管鉛筆盒：讓孩子認識自己將擁有一個鉛筆盒，並且熟悉裡面的成員。很多孩子三天掉一枝筆、七天掉一個橡皮擦，最後變成一種習慣，甚至變成不珍惜物品，管理好鉛筆盒是學習管理物品的起始點，例如：貼姓名貼、隨手將文具歸位……等。

3. 練習穿脫摺掛衣服：上了小學，穿脫衣物是孩子自己的工作，但是很多小一生，在教室裡總會出現一幅可怕的景象，一下課一溜煙跑出去，衣服、文具散落一地，任人踐踏。所以一定要讓孩子學習自己能正確穿脫衣服，並且拿一張椅子，讓孩子練習如何將外套掛在椅背上。

4. 練習蹲式馬桶：有些小朋友習慣了坐式馬桶，所以看到蹲式馬桶會拒絕，尤其是大便時，完全不會用蹲式馬桶，可以找機會讓孩子習慣。另外有少部分的孩子會嫌棄學校廁所髒臭而憋尿，也可以讓孩子提早習慣公廁。

5. 練習聯絡本及口語傳達：大多數小學一開始，並不會要求孩子抄聯絡本，而是將已經列印的聯絡事項及功課貼在聯絡本上。為了讓孩子快速上軌道，可以利用這段時間，也準備一個小聯絡本，讓孩子練習按照順序完成兩三個小任務。會認注音符號的可以用寫的，不會認字的可以用圖示，每做完一樣，打一個勾，讓孩子習慣按部就班完成任務，並能自行檢查是否完成。

除了聯絡本，小一新生最容易出狀況的莫過於老師的口頭交待，不妨常常練習口語傳達任務，設定一個小任務，讓孩子練習傳達給爸爸或其他家人，讓小任務的重要性慢慢增加，最好能影響到孩子自身的權利，因為忘記傳達而損失到自己的利益，這樣才能有效建立口語傳達的責任感。

6. 練習長時間端坐以及聽講的態度：大部分學齡前孩子，尤其是小男生，幾乎無法久坐，大約二十分鐘左右就顯得坐立不安，心神不寧。小學開始，一堂課是四十分鐘，雖然不可能從頭到尾正襟危坐，但是要讓孩子清楚並習慣，當老師在臺上講課時，學生的本分就是端正坐好，不要摸東摸西。所以如果有機會到公共場所，一定要時時提醒孩子，甚至要求孩子，儘可能安靜端坐，不要影響到他人。另外，也要讓孩子練習發言之前要舉手，很多孩子想到就說，全班就亂了起來，在家裡，家長不妨利用說故事的機會，讓孩子充當小學生，端正坐好聽講，選擇一個長短適中的故事，大約十五分鐘，說完後問問題，讓孩子說話前練習舉手，到小學時，老師一定會感謝自己能帶到這麼有禮貌的孩子。

7. 幫助孩子面對混亂時能「化繁為簡」、「亂中求序」：組織力較弱的孩子需要清楚的「分解動作」，所以舉凡繁複的日常事務，可以逐一寫下簡單扼要的步驟，用「愛心便利貼」的方式時時提醒，並耐心的帶領孩子一起做。

愛的叮嚀三：建立規律的生活

孩子要和小學生活模式磨合，的確需要好長一段時間，做好此心裡建設，就比較能以包容的心等待孩子的「調整期」，不會處處看孩子不順眼，嫌棄孩子無法自動自發。

每天準時不遲到、上課專心守規矩、妥善保管個人用品，以及按照規定完成回家作業，都是最基本的要求，讓他逐漸有所心理準備。因此，從現在起，就得逐漸灌輸他有關小學的生活模式，有一些做法及態度可供家長參考：

1. 找孩子一起訂定「生活計畫表」，一起討論所有細節：整理出一個最實在的「生活計畫表」，包括每天的做功課時間、午睡時間、才藝課時間、休閒放鬆時間……都要仔細估算。然而這個計畫表如果單單由父母掌控，孩子絕對不會心服口服，因此跟孩子一起討論、實施、修正，一方面有顧慮到孩子的能力和感受，一方面也培養了孩子對自己行為負責任的態度。

2. 盡義務才可以享權利，讓孩子歡喜做甘願受：確定自己還有玩耍的時間，所以討價還價的機率大大



減低，因為知道功課愈早完成，愈多自己的時間，所以做起功課變得比較有效率。

3. 堅持原則，信守承諾：事實上，不是只有父母會焦慮。孩子自己完成不了功課，也會焦慮；不確定有沒有玩耍的時間，更會焦慮；只要無法掌控未知的狀況，都會焦慮；孩子需要活在安全感中，安全感的來源則源自孩子能夠清楚掌握自己的生活步調，父母親的原則與態度，並且確信父母的每一個賞罰承諾，所以在您訂出規則及賞罰之前，一定要三思啊！務求明確而具體的獎懲，要求要先緊而後鬆，督促要堅定而溫柔。

4. 保守估算孩子的能力，預留彈性，避免華而不實的計畫。

5. 秘密武器：善用計時器。（寫功課、看電視、玩電腦……）家裡有孩子一定要準備計時器，定好每項任務需要的時間，孩子有了一個目標，就不容易拖拉怠惰，計時器不帶有任何情緒，公允而確實，鈴聲一響，孩子比較能夠信服，減少親子間的衝突。最大的好處是，隨著孩子逐漸長大，對於時間的估算與掌握，通常比較精準。（要注意的是：尊重孩子的感受，避免過度干涉孩子作業的字體、內容，並且學習讓孩子自己承擔作業的成果，更要避免因寫功課造成的親子戰爭）

6. 儘量為孩子準備獨立而不受干擾的空間：「環境」就是最好的收心操。簡單整齊的書桌收斂孩子的心神，自然而然對課業湧現嚴肅而尊重的心態，而不假思索地全然投入到功課之中。尤其是視覺或聽覺容易受外物干擾的孩子，更需要幫助他建立專心的習慣，為他準備一所清靜之地。

7. 學好生活能力，應重於排滿孩子的才藝課：孩子剛上小學，一切都在適應當中，把生活步調弄得太過緊湊，以致忽略掉許多最基本的生活能力訓練。對於栽培孩子的興趣，日常生活能力的學習，孰重孰輕，值得深思！

愛的叮嚀四：關於個性拘謹的孩子

責任感太強、太求好，以至於常常擔心自己做不好、出錯，往往不能容忍自己犯下一點點小錯誤，因而過度焦慮，凡事傾向先保守觀察，遇事則先迴避退縮，以策安全。這是個性較拘謹的孩子常有的適應問題；還有孩子因個性害羞內向，適應力較慢，因而一開始出現排斥上學的狀況，甚至因為一點點小挫折而睡不好。對於這類孩子，以下有些不同的建議可供參考：

1. 讓孩子習慣對小錯誤一笑置之：偶而犯下一點不傷大雅的小錯誤，進而學習能一笑置之去面對它。

2. 不要過度催促：孩子通常在轉換環境與情境時，需要時間觀察，直到生出足夠的安全感才願意踏出步伐，不妨給他多一點時間，多一點等待，這類孩子通常一開始表現平平，如果父母太過心急，反而弄巧成拙，孩子完全退回或放棄，如果孩子勇敢踏出步伐後，有時候反而像一匹黑馬，表現亮麗。

3. 給予較多放鬆時間：拘謹的孩子在學校很壓抑、很求好，不容易放鬆自己，因此回家之後通常整個人才舒坦開來，不妨讓他身心充分休息之後再出發！

4. 鼓勵結交好朋友：保守拘謹的孩子一旦遇到知心的朋友，整個人就放開來了，加速適應小學生活，也會變得熱愛上學，要鼓勵這樣的孩子結交好友，找到自己情緒可以依託的對象，在學校才不會覺

得孤單難受。可以試著在課餘讓孩子與好朋友們多多自由的交流互動，到公園、社區空地一起自由玩耍，甚至邀請至家中作客。

愛的叮嚀五：和老師不斷保持仔細和善意的溝通

小一新鮮人「天兵」的威力，常令家長焦慮不安，三天兩頭聯絡本抄不清楚，以致於功課漏寫、漏帶，要寫的功課忘記帶回來，要交的作業明明完成卻沒帶去，要不然就是帶了也忘了交，要訂簽的考卷不知道塞到哪裡去，課本讀到學期中不翼而飛，鉛筆盒鉛筆永遠有去無回，橡皮擦三天必鬧失蹤，聯絡本被蓋哭哭臉：上課不專心、玩鉛筆盒、愛講話….

而擔任低年級的老師也真的很辛苦，接下一群小小孩，什麼事都懵懵懂懂，自理能力更是尚未成熟，冷了不知道穿，熱了不知道脫，老師說的話不是沒聽見，就是聽不懂，或者是聽懂了，手腳也不聽大腦使喚。面對二十幾位學生，即使加上好幾倍的耐心與愛心，恐怕也未必能應付自如，何況要老師花心思個別諒解每個孩子的處境。

以下提供幾個與教師溝通的小技巧：

1. 與老師談話，事先約定時間，不宜於上課時間進教室打擾班級教學活動進行。
2. 用描述的語句，避免評價式的批評。
3. 保持平穩的情緒，就事論事，理性應對，避免不當的情緒反應。
4. 師生有了衝突，除了傾聽孩子的心聲，也應同時向老師求證，把事情說清楚。
5. 避免在孩子面前責備、批評老師，在與老師的溝通中，為孩子樹立良好的榜樣。
6. 充分信任老師，對老師的教學或管教不滿意時，用委婉的態度向老師建議，也可透過學校行政，與老師溝通。

總之，平時多和老師聊聊孩子在校的狀況，試著看見老師用心的一面，站在諒解老師的立場，親師一條心，站在同一陣線，永遠不要放棄和老師保持仔細、善意的溝通，才能真正幫助孩子，達到親師生三贏的目標。

以上資料整理自：彭菊仙 Chu-Chu 媽咪：寫給小一新鮮人的教戰守則



學校各單位電話

總 機 (02)2891-2764 傳真 (02)2892-1839

校長室 (02)2891-2764 轉 111、(02)2893-2242

教務處 (02)2891-2764 轉 100-103

學務處 (02)2891-2764 轉 200-204

總務處 (02)2891-2764 轉 300-303

輔導室 (02)2891-2764 轉 500、502、503、505

幼兒園 (02)2891-2764 轉 600-604

人事室 (02)2891-2764 轉 701

會計室 (02)2891-2764 轉 702

警衛室 (02)2891-2764 轉 308

家長會 (02)2891-2764 轉 507

資源班 (02)2891-2764 轉 501、504

圖書館 (02)2891-2764 轉 306

健康中心 (02)2891-2764 轉 205

營養師 (02)2891-2764 轉 216

請假專線 (02)2891-2764 轉 201

反霸凌專線 (02)2891-2764 轉 201

小叮嚀：孩子知道您的聯絡電話和家裡的電話嗎？

孩子的學習就從記憶重要聯絡電話開始喔！





生態豐富的清江
~~黑冠麻鷺~~

~健康、合作、國際、卓越~



歡迎小朋友加入清江國小的學習樂園!

