

始業手冊目錄

校長的話	1
網溪國小行政處室業務介紹	2
107 學年度上學期行事曆	3
本校教室配置圖	5
新生家長須知	6
一年級老師的叮嚀.....	7
代辦費減免項目一覽表	9
教務處舉辦的活動.....	10
幸福家庭 123	11
學務處宣導.....	13
含氟漱口水 PH 值說明	18
特殊生服務流程	19
班級親師協會辦法	20
【親職文章】4 大教養迷思	21
【親職文章】教會孩子遇事不逃避.....	23
【親職文章】直升機父母，關心孩子別害他.....	25
【親職文章】金字塔理論.....	26
【親職文章】對待小孩，有兩個原則.....	27
【親職文章】100 分的意義	28
【親職文章】父母輕鬆放	30
筆記空白頁	32

校長的話

敬愛的新生家長您好：

感謝您為孩子選擇了網溪國小，我們一直秉持學校的發展願景「**適性、卓越、人文、創新、團隊**」，持續營造優質適性的學習環境，提供學生卓越的教育品質，並透過藝文體驗學習活動來涵養孩子們的人文素養，更積極配合市府教育政策，推動創新的學習和教學模式，以及辦理各項團體活動來培養孩子們團隊合作的精神而努力，相信網溪國小將不負您所託。

網溪國小歷經多年的校舍改建後，目前除了是全市教學環境、設備最新穎的綠建築學校，教學團隊在這幾年來也努力不懈，全校教師幾乎都通過了教師專業發展評鑑並定期辦理公開授課，同時也榮獲全市和全國的教學卓越認證肯定。網溪國小除了有好的環境和師資外，學區內的家長背景和學生素質也是首屈一指，網溪孩子們在各方面的學習表現皆不負眾望，不管是國英數學學習能力檢測或是全市語文競賽都是名列前茅成績斐然。但除了課業學習外，我們更重視學生的藝文、體育和課後的多元社團學習活動，不論是學生美展、校慶音樂會和網溪小鐵人活動，或是體育、音樂等社團活動，都是網溪孩子們學習成長的一部分，孩子們在全市、全國各項體育和藝文競賽中也都有傑出傲人的成績。

「家長是學校最佳的教育合作夥伴」，在孩子的學習過程中，難免會遇到一些挫折，建議各位家長與班級老師建立良好的「親師溝通」管道，並時時關心孩子在學校的學習狀況，協助孩子提早適應新環境。我們更鼓勵家長可以發揮您的專長與影響力，積極參與學校家長會與志工行列，網溪家長會不僅為學生的午餐安全把關、為待關懷的學生募集心理師費用，也為營造孩子們各項學習機會而努力。

最後再次感謝家長們對網溪國小辦學的肯定與支持，網溪國小是一所讓您的孩子建立信心、揮灑創意和激發能力的幸福學校，我們期待孩子們在您的照顧、同學的陪伴下，能夠快樂的學習，健康的成長！

校長 呂郁原 敬上 107.08

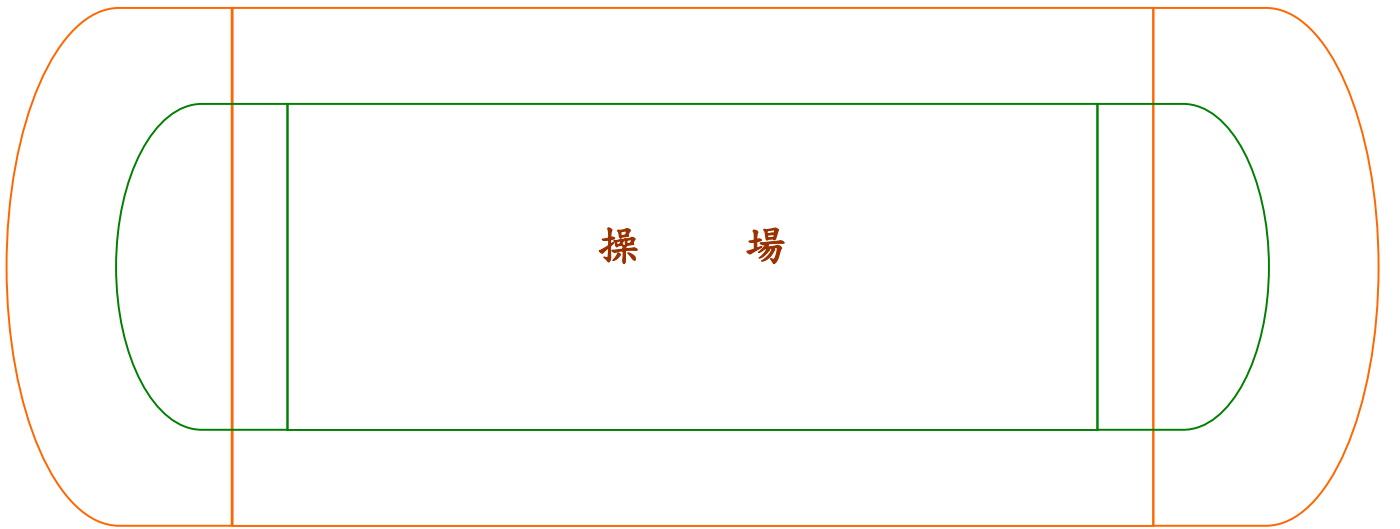
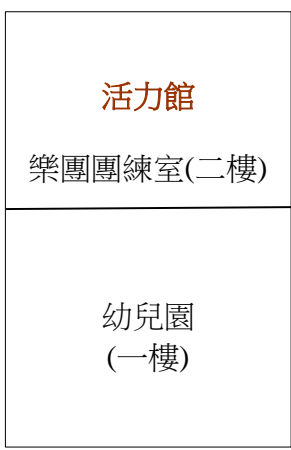
網溪國小行政處室業務介紹

校 長 呂 郁 原	教務處 姚友惠主任 8926-4470 轉 810	1. 擬定各處室短中長期發展計畫。	教學組	
		2. 規劃學校教學事宜。	研發組	
		3. 發展、審核教學計畫及學校本位課程。	學籍組	
		4. 辦理教師專業成長、進修事宜。	資訊組	
		5. 推展資訊教育及閱讀教育。	圖書館	
	學務處 陸鉅翰主任 8926-4470 轉 820	6. 學生學籍辦理。	1. 學生校內外之生活安全維護。	生教組
		7. 辦理各項學藝活動與競賽。	2. 學生偶、突發事件之防制及處理。	活動組
		8. 辦理學生相關補助。	3. 學生遭霸凌申訴。	體育組
		9. 辦理實習老師輔導事項。	4. 學生生活常規之教育訓練。	衛生組
		10. 策劃及辦理畢業典禮活動。	5. 辦理學生校外教學參觀相關事宜。	護理師
			6. 辦理學生各項體育活動及校隊組訓。	
			7. 模範生選拔及各項學生獎勵事宜。	
			8. 學生社團（音樂團隊）組訓。	
			9. 校園環境衛生、營養午餐業務。	
			10. 學生平安保險、意外傷害處理送醫事宜。	
	行政處 黃金財主任 8926-4470 轉 830	1. 校園設施維修改善。	事務組	
2. 各項工程招標驗收。		出納組		
3. 各項教學物品請購管理。		文書組		
4. 學校總收發文件建檔歸檔。		財管組		
輔導室 吳華正主任 8926-4470 轉 840	5. 代收代辦費繳費業務。	輔導組		
	6. 營養午餐收費統計。	特教組		
	7. 校內各項經費核銷。	社教組		
		潛能班		
	1. 辦理學生課業、行為、情緒之輔導。			
	2. 辦理學校課後輔導班〈放學後~17:50〉。			
	3. 推展學校生命教育、性別平權、心理衛生等議題。			
	4. 辦理特教生〈疑似特教生〉學習、行為、情緒輔導。			
	5. 辦理潛能開發班學生鑑定、安置、課程、服務、輔導。			
	6. 規劃學校志工組織、安排、訓練、教育。			
	7. 規劃及辦理學校新住民等弱勢家庭子女服務、教育。			
	8. 策劃及辦理樂齡學習中心〈服務對象是55歲以上長者〉。			

新北市永和區網溪國民小學 107 學年度第一學期行事曆

週次	日期	預 定 工 作				
		行政	教務處	學務處	行政處	輔導處
一	08/26 / 09/01	<ul style="list-style-type: none"> 8/28 (二) 教學準備日 校務會議_1 8/29 (三) 全校返校日 8/30 (四) 開學日 8/30 (四) 新生始業式 	<ol style="list-style-type: none"> 發課表 教學佈置 107 學年度閱讀活動開始 校內美展活動開始 介紹新進教師 班級概況表更新 校務行政系統新生資料建置完成 調查具各項減免資格的學生並收齊證明文件 協助弱勢新生辦理富邦用愛心做朋友獎助學金 10.8/28 新進教師座談 11.107 上教育實習生座談 12.學年會議暨教材教法研習_1 	<ol style="list-style-type: none"> 分發各項健康表格 填寫新生緊急聯絡人 體育器材安全檢查 分發教師工作手冊 開學大掃除 環保小志工訓練 路隊調查發隊旗 公告課後社團簡章 交通安全宣導(朝會) 糾察隊整訓 整理值勤用具 友善校園法律常識宣導 發下 2~6 年級外掃區域分配表及掃具申請表 	<ol style="list-style-type: none"> 教師辦公室分配 發下代收、代辦費調查表 飲水系統清洗完成 排水溝疏通完成 財物、非消物品清點檢修 校舍檢修維護 校務會議資料準備 分發、退、補教科書及教學指引 分發教具 各項設備需求調查 教學設備清查領回 校務會議提案彙整 8 月份公文處理及電子會議統計表 蒸飯箱測試檢查及清潔 校園綠美化整理 	<ol style="list-style-type: none"> 志工意願調查 課輔班人數調查開課 輔導訓練一年級愛心大姊姊 整理輔導室圖書與影帶 辦理新生始業式活動和新生家長親職講座 特教網路通報 資源班課表編排 特教助理人員訓練 特教親師交流 10.8/26 全國祖父母節 11.8/27 樂齡中心第二階段現場報名
二	09/02 / 09/08		<ol style="list-style-type: none"> 繳交確認課表 教學設備採購申請 申請各項減免及補助,造冊送府核查 上網填報人數&代收代辦費 持續追蹤未報到新生 辦理各項獎助學金 教育實驗程開課 科任老師提交教學計畫表 	<ol style="list-style-type: none"> 口腔衛生宣導全面實施含氟漱口水 加強宣導餐後潔牙 體適能測量登記開始(4-6年級) 生活常規訓練 九月份品德教育宣導-公德 仁愛基金申請 成立推動健康促進工作小組 學童身高體重視力檢查測量 資源回收宣導 校園反霸凌友善校園宣導 9/3~9/7 課後社團報名 規劃安親班接送位置 六年級游泳教學開始 	<ol style="list-style-type: none"> 課桌椅調整申請 教具借用開始 廁所學期大清潔 標案管理系統填報(每月 5 日前) 飲水機清潔 檢修課桌椅 檢修門窗、玻璃 電話機清潔 	<ol style="list-style-type: none"> 佈置輔導專欄 印製親師懇談紀錄表 調查各學年行為偏失及學業低成就學生,老師填寫轉介表。 遴選輔導處志工 資源班安置會議 特殊生參加「愛在畫中」比賽 巡迴輔導開始 心理師專業服務 輔導專線宣導 第三次鑑定安置申請截止 資源班新生 IEP 會議 12.9/3 課後班開始上課。
三	09/09 / 09/15	<ul style="list-style-type: none"> 9/15(六)學校日 	<ol style="list-style-type: none"> 科展負責老師確定 學齡兒童分組調查 調查軍公教遺族子女學生提出申請補助 英語歌唱比賽班級確定 語文競賽訓練 客語生活學校計畫開始 溪客來相迎計畫開始 領域小組研討_1 	<ol style="list-style-type: none"> 處理學生團體平安保險 自治市服裝禮儀示範 布可劇團品德教育宣導 各班資源小尖兵教育 宣導預防登革熱 9/9 體育日活動 SH150 執行小組會議 學生手機申請 視力保健宣導 口腔衛生宣導全面實施含氟漱口水 體育委員會會議 學童身高體重視力檢查測量 防震防災宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 飲水機清潔 清理各頂樓排水口 教師財產、非消物品線上核對 發下 107 學年上學期代收代辦費繳費單 	<ol style="list-style-type: none"> 助理人員服務開始 花花輔導信箱開始宣導 輔導團隊期初會議(喜輔會)。 各學年行為偏失及課業輔導開始 認輔志工學習輔導開始 輔導老師、退休老師輪值開始 心理師專業服務 學校日意見彙整 親職講座
四	09/16 / 09/22	<ul style="list-style-type: none"> 9/21(五)第一次家長代表大會 9/19(三)雙和區語文競賽(暫定) 	<ol style="list-style-type: none"> 上網填報學齡表 107 年第 4 期補救教學開課 母語日開始 共讀活動開始 全校學生校務系統核對完畢 語文競賽動態訓練 聯合盃全國作文大賽區賽報名 	<ol style="list-style-type: none"> 宣導養成良好衛生習慣,預防疾病 菸害防制宣導 環境教育(省水節電)宣導 添購體育器材 自治市如廁宣導 六年級游泳教學開始 課後社團開始上課 戶外教育招標 服裝儀容宣導 防震防災演練(暫定 9/21) 交通安全評鑑(暫定) 	<ol style="list-style-type: none"> 飲水機清潔 水質檢測 	<ol style="list-style-type: none"> 申請特教生在家教育代金 兼輔老師認輔工作開始 填報鑑定安置管制表 填報特教生適切性評估表 九月份特教網路通報 認輔志工九月份分享座談 心理師專業服務 多元文化週 學生輔導工作委員會
五	09/23 / 09/29	<ul style="list-style-type: none"> 9/24(一)中秋節 9/28(五)第一次家長委員會 	<ol style="list-style-type: none"> 上網填報異動表 月末統計 教師專業社群及學習社群開始 送閱聯絡簿 期中定期評量命題 英數魔法學院報名 學年會議暨教材教法研習_2 	<ol style="list-style-type: none"> 洗手運動預防腸病毒 體育器材安全檢查 正確用藥宣導 交通安全宣導 行之有禮宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 校園綠美化整理 飲水機清潔 教學事務費憑證結案 各項代收、代辦費結算 教科書款項請領 高低壓用電巡檢 	<ol style="list-style-type: none"> 敬師禮讚活動 課輔班鐘點費申請 九月份專業服務經費填報 全校輔具無障礙設施調查 特教生交通補助申請 心理師專業服務 九月份特教小組會議 志工大會
六	09/30 / 10/06	<ul style="list-style-type: none"> 10/2 (二)五年級英文能力檢測 	<ol style="list-style-type: none"> 五年級英文能力檢測 校內美展比賽開始收件 原住民語競賽 10/11 美展送件 	<ol style="list-style-type: none"> 十月份品德宣導-合作 智慧財產權宣導(暫定 9/29) 營養教育宣導 水域安全宣導 生活常規宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 飲水機清潔 消耗品辦公用品盤點 各項經費核對 標案管理系統填報(每月 5 日前) 9 月份公文處理及電子會議統計表 	<ol style="list-style-type: none"> 辦理資賦優異學生縮短修業年限甄別 特教輔具申請 召開特教推行委員會 輔導專業社群研討(喜輔會) 心理師專業服務 107 學年度志工幹部會議
七	10/07 / 10/13	<ul style="list-style-type: none"> 10/10 (三) 國慶日 	<ol style="list-style-type: none"> 二年級教學觀摩 公務統計報表填報 	<ol style="list-style-type: none"> 視力保健宣導 網溪超偶開始 水土保持宣導 交通安全宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 飲水機清潔 清理水溝 清理各頂樓排水口 	<ol style="list-style-type: none"> 瑞文氏測驗籌備 心理師專業服務 情緒行為個案期初研討 107 學年度志工幹部會議 心理師專業服務 10/1(一)永和區樂齡學習中心開始上課 生命教育月活動開始
八	10/14 / 10/20		<ol style="list-style-type: none"> 送閱英語習作 更新學校網站內容 期中定期評量命題截止 10/17 審題 領域小組研討_2 	<ol style="list-style-type: none"> 一年級立體圖測驗 環境教育(環保節能)宣導 租稅教育宣導(朝會) 校園生活問卷調查 法治教育宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 飲水機清潔 	<ol style="list-style-type: none"> 四年級瑞文氏測驗及登錄 十月特教網路通報 資賦優異學生縮短修業年限申請 心理師專業服務 認輔志工十月份分享座談 家庭教育週 網路成癮講座

週次	日期	預 定 工 作				
		行政	教務處	學務處	行政處	輔導處
九	10 21 / 10 27		1.送閱自然、生活習作 2.月末統計 3.學年會議暨教材教法研討_3	1.勤洗手宣導 2.體育器材安全檢查 3.性別教育宣導	1.高低壓用電巡檢 2.非消耗性物品年度盤點 3.校園綠美化整理 4.飲水機清潔	1.課後班鐘點費申請 2.十月份專業服務經費填報 3.代間教育 4.輔導專業社群研討(喜輔會) 5.心理師專業服務 6.十月份特教小組會議
十	10 28 / 11 03			1.視力檢查統計上傳 2.菸毒防制宣導 3.視力不良追蹤矯治 4.期中大掃除 5.水域安全宣導 6.三年級戶外教育 7.十一月份品德教育宣導-責任	1.飲水機清潔 2.行政人員財物盤點 3.10月份公文處理及電子會議統計表 4.電話機清潔	1.高關懷小團體活動開始 2.課輔班鐘點費申請 3.心理師專業服務
十一	11 04 / 11 10	☞11/6、10/7(二、三) 二~六年級期中評量 ☞11/8、11/9(四、五) 一年級期中評量	1.領域小組研討_3 2.11/8(四)查字典比賽 (三、四年級)	1.一年級、四年級健康檢查	1.清理各頂樓排水口 2.校舍檢修維護. 3.飲水機清潔 4.標案管理系統填報(每月5日前)	1.家庭訪問 2.第三次鑑定安置申請截止 3.志工專業成長工作坊 4.心理師專業服務 5.認輔志工十一月份分享座談
十一	11 11 / 11 17		1.11/13(二)英語查字典比賽 (五、六年級) 2.第一次定期及平時成績登錄校 務系統 3.送閱國語習作 4.辦理校內優良圖書展 5.領域小組研討_3	1.新北市 107 學年度學生音樂比 賽-團體組 2.桌球重點學校,基訓站經費執 行檢視 3.家庭暴力暨性侵害防治教育宣 導	1.課桌椅修理 2.飲水機清潔	1.心理師專業服務 2.特教宣導周 3.特教檢核表網路通報 4.輔導專業社群研討(喜輔會)
十三	11 18 / 11 24		1.送閱數習 2.四年級教學觀摩 3.11/22(四)英語歌曲比賽	1.體適能護照實施檢測統計(校 內檢核) 2.環境教育-減碳節源宣導 3.體育器材安全檢查	1.消防系統修繕完畢複查。 2.校園綠美化整理 3.高低壓用電巡檢	1.十一月特教網路通報 2.心理師專業服務 3.多元文化週 4.十一月份特教小組會議
十四	11 25 / 12 01	☞12/01(六)校內語 文競賽	1.期末評量命題 2.月末統計 3.送閱社習 4.辦理補救教學成就測驗 5.學年會議及教材教法研習_4	1.防範犯罪~人權法治教育宣導 2.服裝儀容宣導 3.資源回收宣導 4.五年級戶外教育 5.選舉各班模範生	1.清理水溝 2.11月份公文處理及電子會議 統計表 3.飲水機清潔	1.情緒行為個案研討 2.心理師專業服務 3.十一月專業服務經費填報 4.課輔班鐘點費申請
十五	12 02 / 12 08		1.送閱作文 2.定期更新網站內容 3.教育實習學生辦理教學演示	1.傳染疾病預防宣導 2.十二月份品德教育宣導-關懷 3.行之有禮宣導	1.自動澆花系統檢修 2.飲水機清潔 3.標案管理系統填報(每月5日 前)	1.三、四年級語句完成測驗 2.認輔志工十二月份分享座談 3.性別平等週 4.心理師專業服務
十六	12 09 / 12 15		1.校內優良課程設計分享 2.擬定 107 學年度下學期行事曆 3.擬定寒假行事曆 4.12/13(四)4、6 年級閩語歌謠觀 摩賽(暫定)	1.一、四年級健檢不良學童追蹤 治療 2.游泳經費執行成果檢視 3.輔導與管教研習 4.自治市市長選舉	1.飲水主機系統清洗 2.飲水機清潔 3.水質檢測	1.提報特教優良教師 2.輔導專業社群研討(喜輔會) 3.心理師專業服務 4.親職講座
十七	12 16 / 12 22	☞12/22(六)補 12/31 班	1.六年級教學觀摩 2.領域小組研討_4	1.健康飲食宣導 2.體適能檢測上傳截止	1.年度經費清查、結束申購 2.提報年度擴充修護計劃 3.自衛消防編組訓練成果資料呈 報 4.年度財物盤點 5.飲水機清潔	1.特幼班教師助理員第四季及 年終考核會議 2.辦理特幼班教師助理員甄選 3.十二月特教網路通報 4.心理師專業服務
十八	12 23 / 12 29	☞12/31(一)補假	1.月末統計 2.課發會_2 3.提交 107 學年度下學期美勞教 學材料需求 4.12/26(三)期末評量審題	1.體育器材安全檢查 2.規劃寒假育樂營活動 3.環境教育宣導	1.支出憑證整理 2.12月份公文處理及電子會議 統計表 3.校園綠美化整理 4.高低壓用電巡檢及檢測	1.情緒行為個案研討 2.召開特教自我評鑑會議 3.十二月專業服務經費填報 4.課輔班鐘點費申請 5.心理師專業服務 6.聖誕活動 7.十二月份特教小組會議
十九	12 30 / 01 05	☞1/1(二)元旦 放假一天	1.寒假作業規劃 2.教師寒假進修計劃 3.本學期教師教學評鑑(自評) 4.學年會議及教材教法研習_5	1.音樂社團寒訓場地申請 2.公告寒假育樂營活動簡章 3.行之有禮宣導	1.清理各頂樓排水口 2.校務會議資料準備 3.飲水機清潔 4.電話機清潔	1.呈報中輟生 2.輔導老師期末座談會 3.第四次鑑定安置申請截止 4.志工幹部期末會議 5.心理師專業服務
二十	01 06 / 01 12	☞1/10、1/11(四、五) 期末評量 ☞1/11(五)第二次 家長委員會	1.期末評量週 2.課程計畫撰寫 3.教學評鑑統計 4.各班禮卷發放、獎狀套印	1.一月份品德教育宣導-尊重 2.寒假育樂營報名	1.設備盤點歸還 2.校務會議提案收件 3.飲水機清潔 4.標案管理系統填報(每月5日 前) 5.清理水溝	1.認輔志工元月份分享座談 2.專業治療經費申請 3.IEP 期末檢核 4.助理人員期末檢討會 5.資源班轉介申請 6.心理師專業服務
二十一	01 13 / 01 19	☞1/18(五)休業式 校務會議_2 ☞1/19(六)寒假開始 ☞2/11(一)開學日	1.期末成績線上登錄 2.期末評量及平時成績登錄校 務系統 3.務系統 4.列印成績單、獎狀 5.辦理班級書袋書車回館作業	1.整理體育器材 2.安全教育宣導 3.寒假生活宣導 4.體育器材安全檢查 5.水域安全宣導 6.寒假育樂營開課 7.期末課本教具回收(資源回收 宣導) 8.期末大掃除 9.表揚環保小志工	1.飲水機清潔 2.校園綠美化整理	1.寒假生活輔導 2.巡迴輔導教師考評 3.輔導團隊期末檢討會 4.心理師專業服務 5.下學期專業治療評估 6.教師寒假輔導知能研習 7.一月份特教小組會議



英語教室 2	506	自然教室 4	潛能班 4	電梯	資源回收場
英語教室 3	505	307	潛能班 3	地下停車場 出入樓梯	
			潛能班 2		
			潛能班 1		

4F	廁所	鄉土教室	409	408	407	406	教師研討室	4F
3F	廁所	405	404	403	402	401	教師研討室	3F
2F	廁所	校史室	會議室	校長室	檔案室	教務處	攝影棚	2F
1F	廁所	服務員辦公室	穿堂	健康中心	學務處	體育器材室		1F



迎曦樓

綠光樓

5F	4F	3F	2F	1F
510	504	304	輔導處	104
509	503	303	話術室	103
			教具室	
網管 1-5	網管 1-4	網管 1-3	網管 1-2	網管 1-1
508	502	302	行政處	102
507	501	301	人事室	101
			會計室	
廁所	廁所	廁所	廁所	廁所

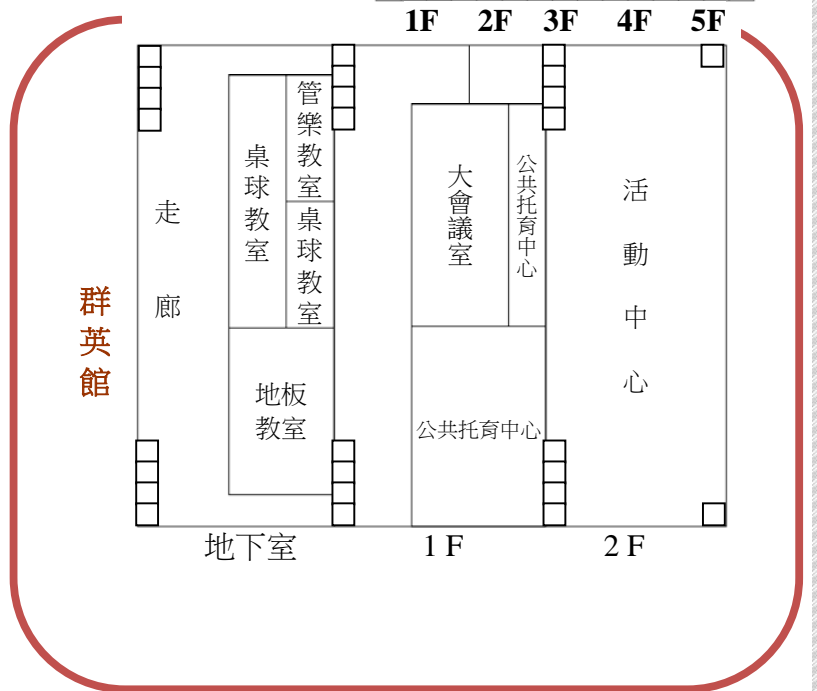
1F	2F	3F
107	110	305
106	109	306
105	108	111

藝美樓

1F	2F	3F	4F	5F
205	209	604	609	音樂教室 2
204	208	603	608	音樂教室 1
203	207	602	607	
網管 2-1	網管 2-2	網管 2-3	網管 2-4	網管 2-5
202	206	601	606	美勞教室 4
201	閱讀教室	英語教室 4	605	美勞教室 2
廁所	廁所	廁所	廁所	廁所

5F	4F	3F	2F	1F	地下室
電腦教室 3	自然教室 2	美勞教室 1	科任辦公室	知動教室	多功能教室
電腦教室 2	自然教室 1	自然教室 3	補校科任辦公室	電腦教室 1	韻律教室
			1F	廁所	合作社
			2F	廁所	團練教室
			3F	廁所	夜補校 3
			4F	廁所	教材教具室
			5F	廁所	輔導教具室

智慧樓



訪客入口



網溪國小大門

新生家長須知

1. 學生每週一、三、四、五上半天課，中午 12:00 放學；每週二上全天課，下午 4: :00 放學；參加週三下午教育實驗課程的學生，上課時間為 12:00~16:00。每週四 8:00 舉行學生朝會升旗典禮。
2. 全天課時，若家長事先為孩子準備飯盒，本校有集中蒸飯室，可蒸熱飯盒，並請掌握孩子食量，避免份量太多吃不完。中午若家長要為小朋友送飯盒，請和孩子約在校門口送便當區（活動中心前方），勿送入教室，以維護校園安全。學校也有提供營養午餐可訂購，每餐 51 元，無提供便當盒，請家長自行為孩子準備餐具。
3. 上全天課時，午飯後要潔牙，請為小朋友準備牙刷和漱口杯。學校並準備含氟漱口水，希望孩子成為美齒寶寶。
4. 班級教室裡皆有飲水機設備，請為孩子準備一個杯子飲水。但請不要帶飲料和零食到學校，以維護孩子的健康。
5. 請為孩子的書籍、每項物品寫上名字或貼上姓名標籤。
6. 準備衛生紙、剪刀、膠水、色筆及輕便雨衣等，放在班級置物櫃內。
7. 請假時，請事先用電話或聯絡簿告知導師，或於當日早上 7:20~8:30 由家長打輔導室請假專線 8928-0826 即可。
10. 本校正門前竹林路交通壅塞，家長接送孩子，請停於校門兩旁機車及汽車停放區。放學時請家長們在校門兩旁紅磚人行道上等待。
11. 家庭聯絡簿請家長每天督促並檢查之後，親自在聯絡簿上簽名，讓聯絡簿成為良好的親師溝通橋樑。
12. 各班導師會依課表的不同，規定學生衣服的穿著，請為孩子的制服和運動服縫上固定名牌，週三穿便服時，請佩戴活動名牌。
13. 學校課後輔導班，週一到週五都是 17:50 放學，請家長準時到校門口接。若孩子需提早離校或請假，請事前告知導師。

一年級老師的叮嚀

恭喜您，寶寶長大了，很高興成為您家寶貝的啟蒙老師，未來兩年的時間，我們將成為很好的朋友，因為我們有共同的話題，可以一起聊一聊育兒的甘與苦；也有共同的心願，就是孩子能踏實的學習，愉快的成長，成為自信開朗的健康寶寶。希望我們能彼此坦誠溝通，站在同一陣線，一起為孩子加油！

我們竭誠歡迎您的孩子成為網溪國小的一員，一年級是人生學習階段的起始點，為了幫助孩子能愉快的適應學校生活，我們將於九月十五日（星期六）上午8：30～12：30 在本校各班教室舉辦家長日，本次座談會旨在溝通課程特質、教師教育理念、親師配合事項及組織班親會，請您務必撥冗參加，謝謝您的關心與支持。

一、教養方面

在教養孩子方面，我們有些想法和理念，希望獲得您的支持！

1. 我們主張生活教育的培養首重家長和學校的合作無間。
2. 我們尊重孩子的想法和作法，不以權威做絕對的要求。
3. 我們希望孩子是在活潑、快樂、有趣的氣氛下學習。
4. 請指導孩子用錢的方法。
5. 家庭教育是我們合作教育的橋樑，如有意見想法，請寫在聯絡簿上，一同分享，讓親師溝通無障礙。
6. 每位孩子的身心發展不同，請勿拿別人的孩子和自己的孩子比較。
7. 希望孩子對做功課有興趣，請勿給予太多的補習，讓孩子有自己思考的空間，和玩樂的時間。
8. 輔導孩子自己整理書包，讓他養成睡前能整理明天必需之學用品的好習慣，請家長不要做孩子的「限時專送」。
9. 為使孩子對老師有信心，請勿在孩子的面前批評老師，如有任何疑問，我們歡迎您直接和老師聯絡溝通。
10. 無論父母有多忙，有每天給孩子單獨與您談話的時間，並每天檢查孩子功課，看看孩子的學習進度，並請給予愛的鼓勵、關懷及傾聽。

二、生活方面

1. 養成孩子早睡早起，上學不遲到的習慣。
2. 不要事事替孩子代勞，讓孩子獨立學習接受各種磨練，並養成負責的態度，如：讓孩子能自行整理身體、服裝、床鋪、書桌、書包的整潔。
鼓勵孩子自己背書包上學、放學。

3. 不要讓孩子攜帶任何玩具、零食到校。
4. 不要讓孩子空腹上學或給些錢，讓孩子自理早餐。
5. 叮嚀交通安全，隨時給予危機處理的教導。
6. 無論事情多忙，請每天給孩子十分鐘，單獨談話的機會，給予關懷、傾聽他的心聲。
7. 培養孩子一種興趣或專長，使孩子在學習中成長，胸襟開闊，更能體會生活。

三、學習方面

1. 帶齊基本的文具用品（鉛筆、橡皮擦、小直尺等），請寫上姓名，以免遺失。
2. 注意孩子的坐姿和執筆方式，以防近視。（註一）
3. 叮嚀孩子上課要注意聽老師說的話，聽別人說話是一種禮貌，更是一種經驗的獲得。
4. 鼓勵孩子，遇到問題勇敢的向老師提出，並注意說話態度和口氣。
5. 每天請至少花三十分鐘，陪孩子一起讀書、寫字、注重語文教育，孩子站起來能說、坐下來能寫，當然跑得比別人快速、順利。
6. 學校作業老師批閱後，請家長提醒孩子注意更正錯誤。
7. 假日，能帶孩子到大自然或參觀一些資料館、博物館或季節性的展出，使親子之間更有良好的互動。
8. 請信賴老師的專業素養，您能尊敬老師一分，您孩子的功課就進步十分。

（註一）

正確的執筆姿勢：

1. 硬筆執筆法採單鉤法。
2. 拇指和食指捏住筆桿，中指抵筆。
3. 拇指與食指內曲，兩指間成圓形，食指在上，各指層層密接而下。

筆桿與桌面約成六十度傾斜，眼睛可看到筆尖。

寫字口訣圖：

1. 學寫字、字端正、腰打直。
2. 大拇哥、二姆弟、中指來相挺。
3. 離筆尖、三公分、筆尖輕輕靠。
4. 前三指、帶筆走。
5. 後二指、要穩定。
6. 兩肩平、放輕鬆、歡喜來寫字。

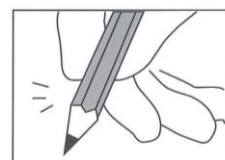
寫字姿勢口訣圖



寫字時 坐端正 腰打直



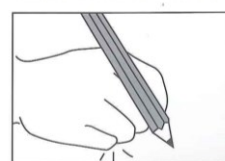
利用拇指 食指 中指 來執筆



離筆尖 3公分 筆身輕輕靠



前三指 帶筆走



後兩指 要穩定



兩肩平 放輕鬆

新北市永和區網溪國小 107 學年度上學期代收代辦費減免項目一覽表

代碼	身分別	減免項目	須檢附證明文件
一	低收入戶	★教科書費 ★家長會費 ★學生團體保險費 ★課輔費 ★午餐費 ★學用品代辦費	◎有關各身份別學生之證明，因學校可由線上查詢到社會福利補助相關資料，故學生不需另行繳交紙本證明文件。
二	中低收入戶	★家長會費 ★午餐費	
三	身心障礙學生	★教科書費 ★課輔費 ★午餐費 ★學用品代辦費	
四	身心障礙人士子女	★教科書費	
五	原住民	★教科書費 ★課輔費 ★學生團體保險費	
六	學生本人或家長領有重度以上之身心障礙手冊者	★教科書費 ★午餐費 ★學用品代辦費 ★學生團體保險費	
七	榮光育幼院院童	★課輔費 ★午餐費 ★學用品代辦費	
八	家庭突遭變故學生	★午餐費	
九	社會福利補助者	★午餐費 ★家長會費	弱勢兒少(學籍組由學校校務行政系統查核，無須檢附紙本資料)
<p>本學期收費項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教科書費 2. 學用品代辦費 3. 學生團體保險費 175 元 4. 家長會費〔有兄弟姊妹就讀者只要交 1 人費用 100 元〕 5. 課輔班費及課輔班餐費〔每學期分兩期收費〕。 6. 營養午餐費：每餐 51 元，按月收費，由午餐公司另製繳費單繳納。 <p>〔5.6 項有參加的學生才要收費〕</p>			

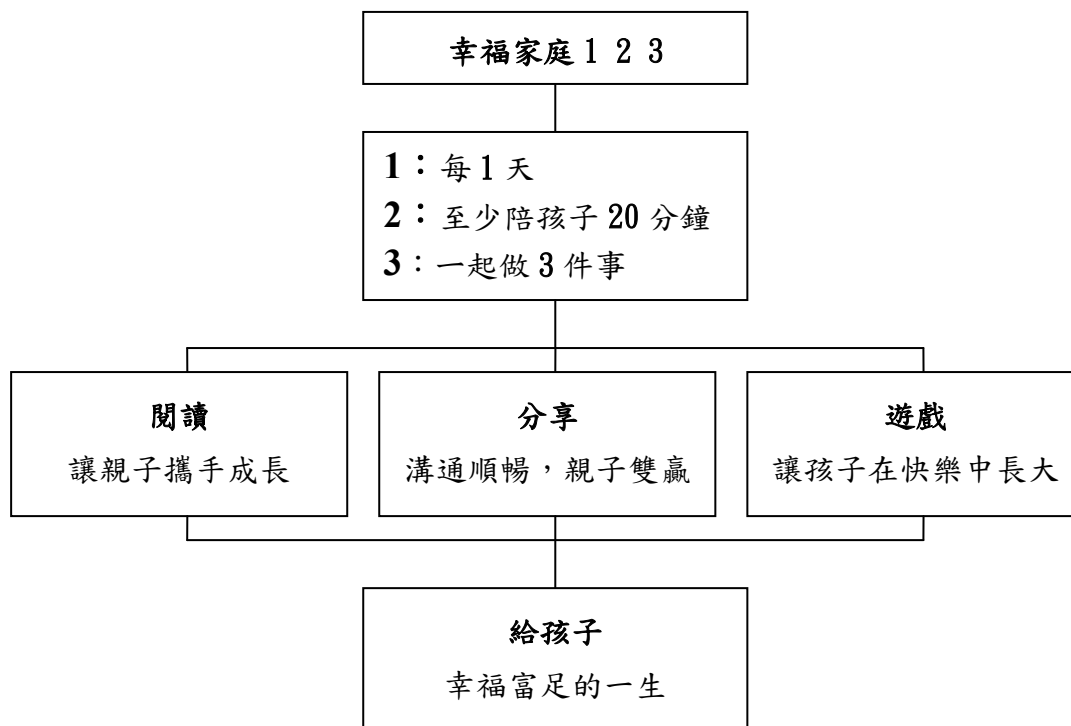
教務處舉辦的活動

活動項目		活動說明
1.	周三母語日	<p>※當天上、下課時間及日常生活對話、打招呼、接待訪客等，以母語應對為原則。</p> <p>※當日早自習時間播放母語卡通(單周客語，雙周閩南語)供全校師生欣賞、收聽，以期養成接觸母語的興趣及習慣。</p>
2.	周五共讀活動/ 視訊繪本播放	<p>※每周五的早自習為全校共同閱讀時間，藉由學校共讀的實施，營造學校共同讀書的風氣及情境，使全校師生發現閱讀的樂趣及養成喜愛閱讀的習慣。</p> <p>※藉由欣賞感人的「蜜蜜甜心派」語音動畫故事，加上有熱心的退休老師設計的問題導讀，引導學生做深入的共讀。</p> <p>※配合品格教育的推動，今年加入德育的故事動畫，藉由片中人物的德行，來做為加強學生品格行為實踐的模範。</p>
3	一年級新生 「閱讀起步走」	<p>※教育部提供給小一新生的書籍，希望培養小朋友的閱讀習慣。</p> <p>※各班皆有一種(29本)班級輪流共讀的書籍及15本作為班級圖書的繪本。</p>
4.	閱讀小博士活動	<p>※藉由「閱讀小博士」的榮譽制度，增進兒童對閱讀的興趣，並進而培養學校整體的閱讀風氣。</p> <p>※小朋友的閱讀累積一定數量後，發給獎勵卡或獎狀以資鼓勵，採進階方式(小學士 → 小碩士 → 小博士 → 超級博士)分別發給證書，並於公布欄公告獲得「閱讀小博士」的小朋友姓名，以資鼓勵。</p>
5.	讀報	<p>※新北市政府教育局每天提供各班一份國語日報。</p>

* 以上為教務處每月固定例行舉辦之活動，其他年度活動包括：書包減重計畫、校內美術比賽及查字典比賽、英語查字典比賽、國語文競賽、母語歌謠比賽……。

「幸福家庭123」

為了強化家庭教育，提昇家庭互動的深度及內涵，因此，新北市政府提倡「新家庭運動—幸福家庭 123」的活動，希望邀約全市的家長「承諾」每 1 天陪伴孩子至少 20 分鐘，一起做 3 件事情：共讀（讓親子攜手成長）、分享（溝通順暢，親子雙贏）、遊戲（讓孩子在快樂中長大）皆可。其架構如下圖示：



* 「共讀」--是一種省時省力的教養方式，從生活習慣、行為規範、情緒疏導，到文化價值觀和人生信仰，都在有趣的共讀中自自然然的傳遞了。親子共讀是父母與孩子之間一個很好的溝通媒介，在親子共讀的過程中，若能巧妙地將故事內容與生活事件做連結，可以了解孩子的內心世界及自然的教導孩子關於不同事物的認識與處理。同時，親子共讀也可以讓大人學習柔和謙卑，讓孩子建立自信自尊。

* 「分享」--想要做一個現代的好父母並不容易，但是可以學習，最容易做到的方法就是分享，內容可以海闊天空、無所不談。透過同理心的傾聽分享，父母與孩子能夠在了解與接納中，找到彼此需求的妥協與平衡。透過用心的營造、敏感的體察，父母可以為孩子提供的不只是共同的生活經驗，還可以建構出深刻的人生分享，共創美好的家庭回憶。所以父母不論多忙，每天一定要抽時間跟孩子分享互動。

* 「遊戲」--在遊戲過程裡，家人可以溝通、對話，也可以讓孩子嘗試各種不同的體驗與解決問題的方法，這是一種持續努力的動態過程，讓孩子有較佳的免疫力及處理問題的能耐。所以遊戲並不是浪費時間，是讓孩子均衡發展的最佳方法。遊戲的主角是孩子，若能順應孩子的天性、興趣，帶給孩子的不僅是快樂、自由與滿足，更能使得孩子內在的自我活動表現達到平衡，為孩子也為父母留下美好的成長足跡。

網站名稱	主要對象	主要內容	網 址	
教育部 家庭教育網	全國民眾	查詢各縣市家庭教育 中心服務及活動資訊	https://moe.familyedu.moe.gov.tw	
3I 學習 網站	ILove戀愛 時光地圖	年輕世代	交友、婚姻預備	https://ilove.moe.edu.tw
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期 父母	共親職	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	IMyfamily 愛我的家	家庭成員	家庭共學	https://imyfamily.moe.edu.tw
教育部 全民資安素養網	家長	子女資安素養指導	https://isafe.moe.edu.tw/parents/	
教育部 中小學網路素養 與認知網路	中小學 學生 及其家長	網路素養	https://eteacher.edu.tw/desktop.aspx	
網路守護天使 軟體 (Network Guardian Angels, NGA)	家長	過濾網路不當資訊的 軟體，瀏覽到不當網 址就會進行阻擋。可 安裝在家用電腦、筆 電、智慧手機或平板 使用	http://nga.moe.edu.tw/2016/	

家庭教育相關學習及服務資源介紹

◎新北市政府家庭教育中心網站資訊

歡迎至本中心網頁，查詢最新訊息、各項家庭教育資源或下載出版品參考。

<http://family.ntpc.edu.tw/>

家庭親子教育諮詢專線：4128185 (手機請加區碼02)

■服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。

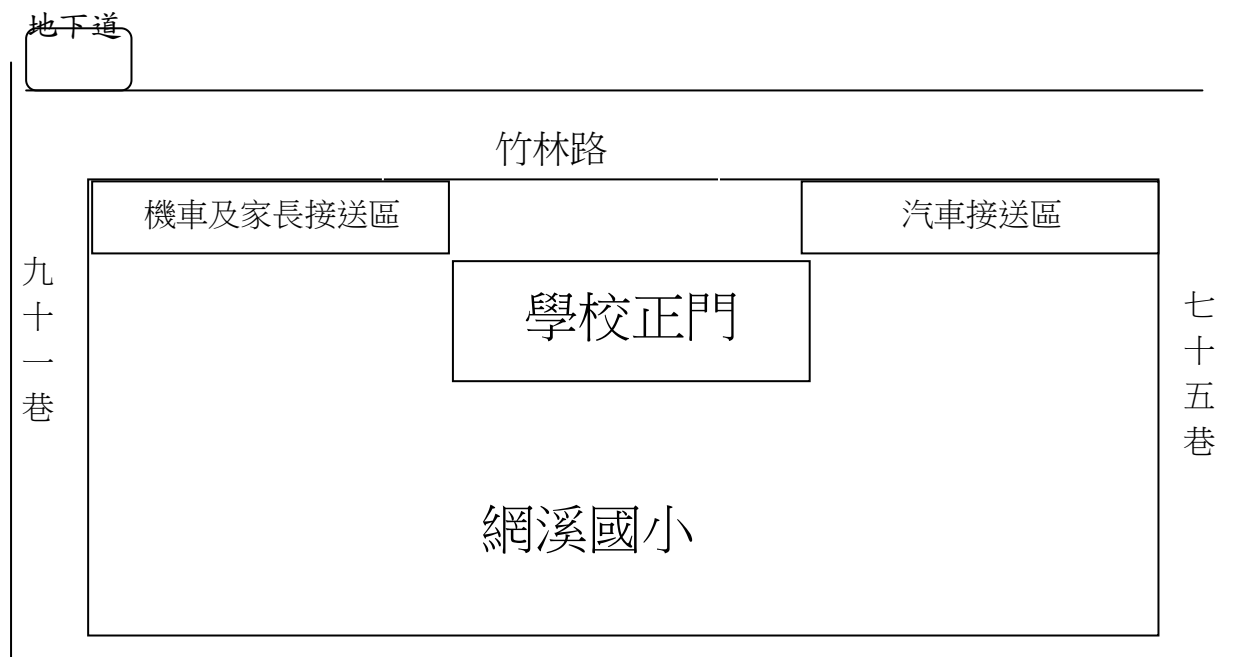
■服務時段：周一至周五 / 早上09:00-12:00
下午14:00-17:00
晚上18:00-21:00
周六 / 早上09:00-12:00
下午14:00-17:00



~新北市政府家庭教育中心關心您~

學務處 生教組

- 一、新生家長若需進入校園，於開學第一週（107/08/30 至 107/09/06），可攜帶「新生家長臨時出入證」進入校園，第二週起請攜帶證件換證後入校，以維護學童安全。
- 二、制服名牌請縫於左口袋上方，請於一週內縫好。週三穿著便服時，請配戴活動名牌。
- 三、早上上學時間 7:20-7:50，有導護志工維持交通。
半天課放學時間 12:00-12:20，全天課放學時間 16:00-16:20
- 四、騎機車接送請親子皆戴安全帽，最好在正門附近下車步行入校，並注意勿在校門前迴轉，以免危險。
- 五、竹林路 75 巷和 91 巷，上放學期間，請走斑馬線或地下道，以策安全。
- 六、汽機車接送時，請依汽機車接送區上下車，並遵從交通志工指揮引導。放學接送時，勿違規停車或離開車子，以免被照相開罰單。
- 七、中午送便當給孩子請在活動中心前方等候，並叮嚀孩子準時拿取；請勿將便當送至教室，以免影響教學。
- 八、為維護學童安全，下雨天請小朋友穿著雨衣，請勿攜帶雨傘。



學務處 衛生組

請家長留意小朋友的衛生習慣，避免腸病毒及新流感之發生。

洗手五時機：吃東西前、照顧小孩前、看病後、上廁所後、擤鼻涕後。

居家環境之清潔，避免蚊蟲孳生以防登革熱。若發現小朋友有發燒、頭痛、嗜睡、肌肉痛、關節痛、皮膚出疹等疑似登革熱症狀者請速就醫。

請家長注意孩子的視力保健：

1. 閱讀、寫作業時背部伸直，與書本保持 35~40 公分，看電視、用電腦也要保持適當距離。
2. 看書時燈光充足，光源來自左後方，避免趴著寫字躺著看書。
3. 戶外活動 120：進行戶外活動時要戴帽子或太陽眼鏡保護眼睛。
4. 中斷用眼：請遵守 30~10 原則，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
5. 多攝取維生素的食物；如胡蘿蔔、番茄、菠菜、深綠色蔬菜、蛋黃、肝臟等。
6. 定期每三個月追蹤檢查視力變化。

◎書包重量(含手提所有物品)不宜超過體重的 12.5%(即 1/8)

，超過了會妨礙孩子生長，請家長注意。

◎請家長注意孩子的口腔清潔衛生，以維持孩子的牙齒健康。學校每週二午飯後實施含氟水漱口以防學童蛀牙，亦請家長配合。

◎請家長注意孩子的用餐狀況，養成良好的飲食觀念，並培養運動的習慣，以達到健康生活動起來的生活實踐。

學務處 活動組

本校各社團(隊)一覽表

- ★ 107 學年度社團招生簡章將於開學第一週公告在學校網頁，裡面有課程及報名的詳細資訊，歡迎家長上網報名。如有疑問請洽學務處活動組 高美玉老師（89264470 分機 824）

社團名稱		
(表列為 106 學年度下學期課後社團一覽表，僅供參考，107 學年度會重新調查)		
1.國樂團	11.田徑隊	21.直笛社
2.管樂團	12.少齡足球	22.圍棋
3.弦樂團	13.乒乓樂無窮	23.創客基地~動手做科技
4.合唱團	14.羽球好好玩	24.樂高 EV3 動力機械
5.詠太鼓打擊樂團	15.多元運動與球類	
6.武術社	16.籃球我最神	
7.MV 熱舞社	17.就是愛樂樂棒球	
8.芭蕾民族舞蹈社	18.扯鈴社	
<small>新北市童軍第 271 團</small> 9.童軍團	19.快樂玩纏繞	
10.直排輪社	20.襪子娃娃	

網溪國小 愛心服務站

* 愛心服務站可以提供學生上下學期間緊急危難的協助 *

愛心服務站的功用 (愛心服務站更新名單將公布於校園網站)

1. 不明人物跟蹤你或被別人欺負時，可以入內求助。
2. 忽然下大雨時，可入內躲雨或借雨具。
3. 急需打電話，身上又沒零錢時，可入內借用電話。
4. 對該愛心服務站行業有相關問題時，可向他們請教。
5. 看見意外事故時不知如何處理時，可請他們協助通報警察。
其他臨時發生之困難也可請愛心服務站給予協助或建議。

學務處 體育組

親愛的家長您好：

想要擁有一個健康的身體嗎？「運動」是不二法門。適當的運動不僅可以幫助我們增進學習力和記憶力，更可活絡筋骨，鍛鍊強健的體魄。所以，為了小朋友未來的成長，在課餘時間可以鼓勵小朋友多多運動。

學校正在推廣的健身操、慢跑、跳繩、拍球…等，這些都是適合低年級的運動，不用花大錢去購買運動器材，也適合全家共同來參與，更可藉由運動來培養親子之間的感情，可謂是一舉數得。

我們一起來養成規律運動習慣，培養孩子終身參與身體活動的能力與態度！

網溪國小 體育器材室招募志工

目前學校體育器材室志工人手不足，急需您的加入，只需您每週撥出一個上午或下午的時間，就能幫助學校體育器材的清點，學生也順利的借到上課所需的各項器材。有了您的協助，上體育課時，每個學生的身上都將充滿喜悅的心情，您的孩子也將會以您為榮的，期待您的加入！

聯絡人：學務處體育組 詹思瑜老師（電話：89264470 分機 823）

網溪國小 交通導護志工招募

親愛的家長：

在上下學的交通尖峰時刻，學童如魚貫般湧上街頭之際，孩子的安全更顯重要。您可曾見過一群默默守護學童安全的天使，不分寒暑、無畏風雨、不求名利，只為守護網溪學子平安上學。這樣不求任何回報、犧牲奉獻的一群，就是我們網溪國小熱心服務的交通導護志工爸爸、媽媽們。大部分導護志工的子女早已畢業，但是他們秉持著對網溪孩子的關懷，十幾年來一直堅守崗位，從未缺席，他們的熱情令人感動。

身為家長的您是否對導護志工的付出深深動容？可曾對交通環境感到不安？此刻，網溪需要您的一臂之力，您只要每週撥一些空檔時間（時間自由，採輪值制），投入交通導護志工行列，不僅在您平凡的上下班一成不變的生活中，增添一些色彩及回饋社會的美好回憶，我們孩子的臉龐，也將因您的愛心而洋溢出幸福的喜悅及安全感，您的孩子也會以您為榮！

目前人力短缺，期待您的加入！

聯絡人：學務處生教組 林瑞華老師（電話：89264470 分機 821）



珍愛生命·傳播健康

行政院衛生署國民健康局 新聞稿

發稿單位：國民健康局

發稿時間：102 年 3 月 12 日

學童含氟漱口水 pH 值大於 5，非消基會抽樣所指之小於 5

針對媒體報導（102 年 3 月 12 日）消基會抽樣市售 15 件漱口水，發現部分商品 pH 值低於 5 以下，不適合孩童當作經常性潔牙用品。惟，國民健康局補助牙醫全聯會採購之學童含氟漱口水，經查其 pH 值大於 5，因此並非消基會所指之情況。

國民健康局補助牙醫全聯會採購之學童含氟漱口水，是經由學校提供國小學童每週使用一次，每次漱口一分鐘，家長可以放心讓學童安心使用。另外，報載「漱口水不宜長期使用，應在醫師指示下使用，口腔問題改善後就該停用」，係指牙周病治療性漱口水，而非預防齲齒之學童使用的含氟漱口水。

有效率的使用氟化物是 WHO 建議 21 世紀防治齲齒之方案，其報告指出，經由系統性的回顧文獻證實飲水加氟、含氟牙膏使用及含氟漱口水可有效降低齲齒盛行率。另，研究顯示使用適量的含氟漱口水，讓牙齒表面吸收，可達到預防齲齒的效果，減少 26% 的齲齒率。因此，國民健康局自 90 年開始提供學童含氟漱口水，已將 12 歲學童的齲齒率由 89 年 66.5% 降至 95 年 37.3%，另外，齲齒顆數也由 89 年的 3.31 顆降到 95 年的 2.58 顆，顯示該計畫對預防學童齲齒有相當大的功效。

國民健康局呼籲家長和學校持續支持該計畫，為促進下一代的兒童口腔健康一起努力。

新聞資料詢問：國民健康局陳麗娟組長 04-22172400；0937-701914

國民健康局賴辛癸科長 04-22172410；0937-716267

建議諮詢專家：牙醫師公會全國聯合會口腔衛生主任委員 黃茂栓醫師 0970747940

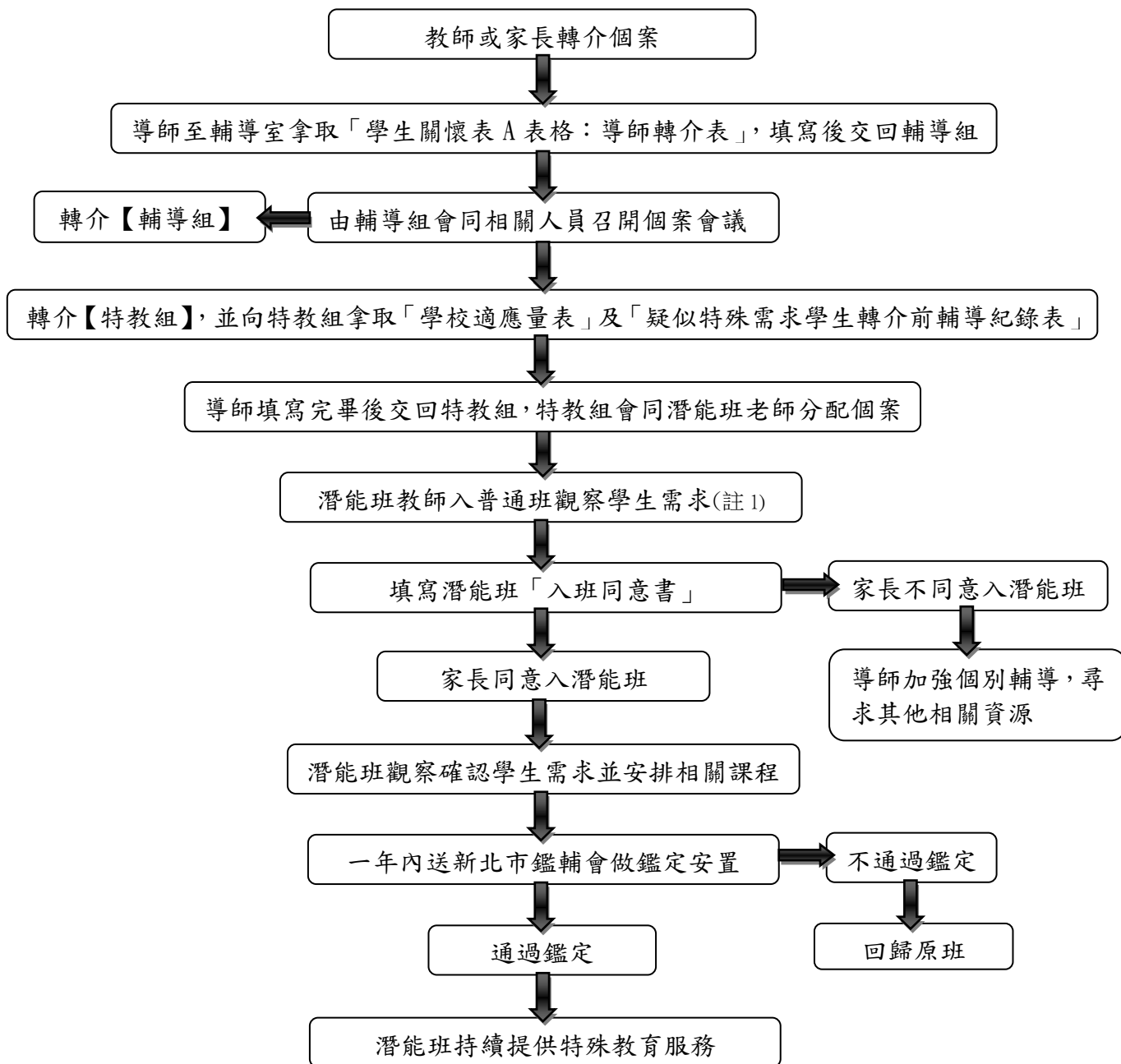
新聞聯絡人：國民健康局蔡維誼專門委員 0933928830

網溪國小 107 學年度疑似障礙學生轉介、鑑定、安置與輔導流程圖

1 轉介對象

- ◎一至六年級，領有身心障礙證明(手冊)或醫院診斷證明之學生(轉介時請繳最近期之影本)。
- ◎一至六年級，經家長及老師長期觀察及輔導介入後，認為有學習困難之學生。

2 轉介流程



※註 1 潛能班教師不定期入班觀察與討論學生需求後，請導師向家長確認入班需求。

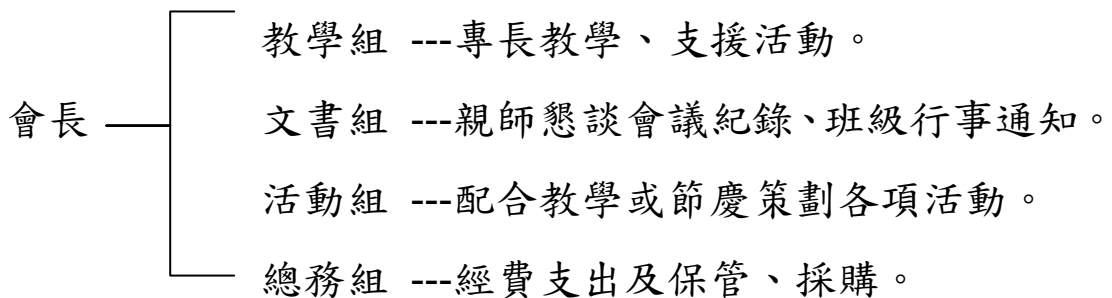
班級親師協會辦法

一、親師協會的意義：

1. 協助教師營造學生快樂學習的園地。
2. 規劃辦理班級親師活動。
3. 照顧班上每一個學生。

二、親師協會的目的：老師及家長相互認識、資源共享以達到「幼吾幼以及人之幼」的同理心。

三、班級親師協會的組織：



四、班級親師協會辦理之活動項目：

1. 聯誼活動：如慶生會、同樂會等。
2. 戶外教學：如擔任解說員、旅途中照顧學生等。
3. 家長專長教學：如晨間說故事、母語教學、英語教學、鄉土教學、手工美勞、唐詩、讀經、韻律活動等。
4. 協助級務處理：佈置教室、大掃除、班級刊物、電腦文書、出納等。

4 大教養迷思，挑戰「超完美父母」 文／林玉珮

天下父母心，為人父母總希望孩子有能力贏得未來，卻往往因為教養思維或態度上的迷思，反而壓抑或妨害孩子發展挫折忍耐力。以下是許多父母教養子女時難以穿越的主要迷思：

教養迷思一：「我就是這樣長大的」

許多父母常抱怨孩子，「怎麼這麼浪費、不惜福？」「孩子怎麼這麼不能吃苦？」然而此一時彼一時，研究指出，當父母愈執著於過去的經驗，愈難以同理心來教養孩子，愈容易重蹈自己成長經驗的覆轍。

華視總經理李遠（小野）坦承，自己考高中考的奇差無比，他父親看到成績單跪下來哭，「我被他的反應嚇到了」。他父親那套「高期待」教養方式帶給子女長期的焦慮和不安，等他有了孩子以後雖開始懷疑卻仍不免對兒子有要求。兒子在小四時曾形容李遠看他的眼神很可怕——「眼神很荒涼」。

但李遠在兒子進入青少年期後，父子關係有如「哥兒們」，這轉折緣故很多，「反省」是其中影響關鍵，就像兒子形容他「是一個會反省的父親」，「這是兒子給我的最大讚美。」不斷的反省加上不斷的自我調整，李遠終能超越上一代的「教子有方」，發展出不同的教養腳本。

教養迷思二：「不要給孩子太多的愛，會把孩子寵壞」

雷同的迷思如「不能花太多時間陪孩子，孩子會軟弱依賴」、「不要太滿足孩子的需求，孩子會需索無度」、「不能太尊重孩子，孩子會目無尊長」、「不要讓孩子凡事作主，孩子會自私自利」。

事實上，正好相反，當小孩自覺被愛、被尊重，才更容易接受父母的約束，發展同情心，並且願意承擔責任。

「父母絕對不可能用過多的愛寵壞孩子，」美國天普大學心理學教授史坦堡博士非常肯定，因為有太多以親子關係為主題的研究發現，「那些調適最好的孩子，總是擁有最豐厚的父母之愛」。

不是愛得太多，而是缺乏有效的管教，才會寵壞孩子。

教養迷思三：「我這樣做，是為孩子好」

最常見的情況是，父母把孩子送到才藝班、送進補習班，把孩子的時間幾乎填得滿滿，理由是「為了增加孩子未來的競爭力」。

父母做這些是為孩子好，還是安自己的心？曾有一位小二的孩子告訴心理醫師陳質采，「我就像籠中鳥，每天從一個籠子被換到另一個籠子。」陳質采問，這樣真的是為孩子好嗎？

陽明大學神經科學研究所教授洪蘭一語中的：「想學，沒環境會偷著學；不想學，請到李遠哲來教化學也沒用。」

處心積慮為孩子未雨綢繆布局人生的父母，應該警覺，自己可能變成「直升機父母」，隨時盤旋在孩子的左右，過度保護和介入，就像正在雕刻一尊完美的孩子雕像而不是真正的孩子。

父母迷思四：「親子相處的時間重質不重量」

親職作家游乾桂形容品質不好的親子相處時間，就像在做「噩夢」，但不只要有品質還要有時間，時間投入愈長，愈有益建立親子親密關係，就像為親子情感帳戶增加存款。

如果父母和孩子相處的時間非常有限，對於孩子在乎的場合，如生日、表演、比賽，或者孩子需要有人談一談的時候，父母因故缺席或要等到有空再回來陪孩子，對親子相處的品質一定會大打折扣。

父母的陪伴很重要，而且愈小的孩子愈是需要。日本有研究發現，青少年犯罪在幼兒3歲之前決定。這聽起來很駭人聽聞，然而根據板橋地院少年保護官盧蘇偉的研究觀察，孩子在6歲之前與父母的關係，和孩子未來會不會藥物成癮，或會不會成為一個負責的人，以及未來會不會失去人生的方向等都有相關，「安全的依附經驗，是無法等到父母有空了再回來陪伴」他提醒。

教會孩子遇事不逃避 文／洪蘭

勇敢嘗試，從做中學，孩子更能自我掌握。

最近又在報上看到有小朋友去溪邊玩水，一年級的弟弟不慎落水，四年級的哥哥怕被父母罵，不敢告訴家人，偷偷把弟弟留下的衣服掩埋起來，還懂得插一個湯匙作記號，等到家人發現去打撈已回天乏術，令人扼腕嘆息。記得不久以前，也發生過一件女童為了救另一個同學而落水，想不到其他三個人也是害怕挨罵，竟然不去求救反而跑回家去蒙頭大睡，失去了救人的先機。

知錯能改 經驗最寶貴

看到這種新聞一再發生，我們大人應該好好檢討一下，為什麼孩子犯錯不敢跟大人講？為什麼我們的觀念裡，不犯錯的才是好孩子？正確的觀念應該是——知錯能改的就是好孩子。我們不允許孩子犯錯，一犯錯就是重懲，使得孩子學會蒙蔽欺騙，以求眼前過關，不管後果如何，這種孩子長大後無法成為國家的棟樑，因為遇事畏縮，讓錯誤變大，是一個無用之人，難道我們希望自己的孩子是一個無用之人嗎？

教會孩子遇事不逃避

親子關係中最重要的一環就是孩子有事敢來找你求救。如果能做到這一點，孩子就不會變壞，因為他事事都告訴你，你自然就能防患於未然。

我們要教孩子不能有僥倖的心理，事情發生了，就勇敢的面對它，是自己的錯，就去付代價，不是自己的錯，釐清責任。人生有許多突發狀況，既然發生了就要有勇氣去面對它，有智慧去處理它，我們必須教會孩子遇事不逃避，當然，要養成這個態度，大人不可以動輒打罵，讓孩子心生恐懼而不說。

我曾在餐廳看過一個5、6歲的小女孩，一不小心打破了碗，立刻從椅子上下來想收拾，但手驚恐地一直抖，拾不起碎片，我看了非常不忍。人有失常，馬有失蹄，孔子都說：「人非聖賢，孰能無過？」我們為什麼這麼苛責孩子，不准他們犯錯呢？那天更離譜的是，她的母親沒有生氣打罵小孩，因為打破的是餐廳的碗，她不心疼。

父母放手 別過度呵護

中國的父母不給孩子犯錯的機會，也不准他們犯錯，我們常看到孩子在學步時，父母跟在後面亦步亦趨，生怕孩子摔著；反觀美國的父母很少這樣小心翼翼，美國孩子可能多摔了幾次跤，但是他們對自己身體感覺的掌握比我們孩子好，這也是鄉下孩子沒人教就自己學會了騎腳踏車，而城裡父母扶著車跟在孩子後面跑了許久，孩子還學不會的原因。如果不曾摔過，肌肉關節怎麼知道該怎麼調整才能保持身體的平衡呢？這種知覺叫「體動感知覺」。

嘗試錯誤 從做中學

我們大人都很知道從做中學很有用，因為透過實做才會知道出手的輕重，光靠眼睛是不夠的，同時手做所帶來的動感知覺也是記憶的一種，將來回憶多一條可提取的線索。既然鼓勵孩子要多做，從做中學，就要有接納犯錯的胸襟，不要讓孩子養成一出錯就是大難臨頭，寧死不承認，把責任都推給別人的心態。

孔子說：「知錯能改，善莫大焉。」請父母鼓勵孩子多做多學，也請父母先問理由再決定懲罰，一定要教孩子犯錯不可怕，死不認錯才可怕。連續看到二則選擇逃避釀成大禍的新聞很是憂心，父母親必須要在孩子小的時候教好他品德及做人做事的態度，讓他成為一個有用之人。

直升機父母 關心孩子別害他 文／柯俊銘・臨床心理師

這一陣子，「直升機父母」似乎成了各級學校熱門的話題。許多老師會在聯絡簿上，轉貼相關資料給家長參考，希望對他們有所啟發。畢竟該現象的出現，不僅干擾教學活動的進行，造成親師關係緊張，無形中也阻礙孩子的人格發展。

所謂「直升機父母」，意指父母親像直升機般，始終盤旋在孩子的上空，只要看到寶貝碰到一點困難，便會迫不及待地衝下去拯救。這類的家長深信愛等於讓子女成功，故自認必須介入孩子所有的生活事務，以免其受到傷害或吃虧。

探究緣由，專家認為和未來不確定性增高、社會競爭激烈與少子化來臨等因素有關。另外，目前雙薪家庭普遍，父母因工作繁忙無法經常陪伴孩子的補償心態，以及幫孩子做好比花時間教導還要省事的想法，都助長該現象的存在。

國外研究指出，如此的教養模式對親子雙方都會帶來負面影響。孩子因習慣被照顧，變得缺乏責任感，問題解決能力差，不知如何管理情緒，在現實環境中易適應困難。而父母則太在意孩子表現，老覺得給的不夠多，每天牽腸掛肚，過度焦慮導致壓力，不利於身心健康。

有鑑於此，為讓直升機父母們能早點著陸，減少無謂的負擔，提供以下建議，既能給予孩子支持，又可訓練其獨立性：

1. **主動轉為被動**：勿怕孩子受挫不開心，凡事都設想周到，孩子只是坐享其成。應從旁觀察變化，待孩子自己開口求援，再評估是否給予協助。
2. **善用機會教育**：傾聽孩子的困擾，但避免為他們做決定或代為處理。可適當提供意見，鼓勵先嘗試去克服，從因應中吸取經驗，藉以建立自信。
3. **教導尋求資源**：讓孩子熟悉可利用的支援網絡。除了家人以外，遭遇問題時，其實還可以找同儕朋友、老師幫忙，或諮詢有關單位提供服務。
4. **尊重個人意願**：父母往往基於好意，便先入為主為孩子安排一切，結果常引發彼此衝突。有時不妨透過協議，使其有自主的空間，學習承擔後果。
5. **分散生活重心**：父母應培養嗜好，多從事個人有興趣的活動。一方面降低對孩子的關注，一方面也可充實自我，避免心力過度投入導致的耗竭來臨。
6. **斟酌進場時機**：父母伸出援手，需考量實際狀況。一旦孩子經歷情緒、身體的創傷，或有異常行為出現，父母就應立即介入輔導。

雖說「天下父母心」，但毫無限度的呵護，只會剝奪孩子成長的機會，往後依賴成性，難以獨當一面。不顧孩子感受，一味期盼他們往自己鋪好的路走，未必能真正滿足與快樂，故如何管教得宜，懂得適時放手，是當今家長必修的課題。

金字塔理論 文／游乾桂

我的「金字塔理論」可以合理解釋人人都有舞台的想法。
這個社會所有人集合起來叫做大金字塔；醫生、教授、藝術工作者、清道夫、擺攤的……各自組合的小社會，則是小金字塔。真正評斷一個人成功與否的是小金字塔，唯有在某個領域演得傑出的人，才能演活人生。
大金字塔是職業的分類。
但每個職業各自形成不同的小金字塔。
醫生與音樂家誰好？
根本不能比，他們分屬兩個金字塔。

成功須各憑本事

醫生、教授、專家……是塔尖的人，清道夫、修水電的、洗窗的……是塔底的人。
塔尖的人就是成功的人？
那可不一定。
醫生的競爭對手也是醫生。一條街若有九家診所，誰能博得病人的口碑，可得憑真本事了，只有醫術高、醫德好的人能勝出。
那麼，塔底的人就不能圓夢？
那也不對。

我認識一位殘障的清潔工人，負責垃圾的處理，薪水不高卻活得開心。除了本職之外，他勤於動腦筋，賺外快。附近有很多辦公大樓，他毛遂自薦，以一個月三百元的低價承包垃圾處理，生意好得很。應接不暇時，他把招來的生意以二百元轉包給第二手的清潔工人，再利用時間招攬另一棟大樓的生意，一個平凡的清潔人員，搖身成了清潔公司的負責人。

做自己人生的英雄

美國小說家巴斯（John Barth）說：「每個人都是自己人生故事中的英雄。」
是的，每個人都有各自的人生故事，好好演便會成功。
一個人，一種絕活，叫做專業。
一個人，二種絕活，便是傳奇。
一個人，三種絕活，則是奇蹟了。
什麼都會的人，通常什麼都不精。
成功的人通常只做一件事，一項絕活，一種堅持，才能把人生演得好。
如何演活自己？

做自己擅長的事！

因為只有一輩子，沒有太多時間分心，也不必擁有全世界；因為只有一輩子，只能演一個自己，演得活，便是好。
教育哲學家一再提醒我們，成功的教育並不是教孩子擁有高學位，而是有專業，在某一個領域表現良好，並且：

- 懂得如何過生活。
- 學會如何學習。
- 具備基本知識。
- 明白自己的能與不能。

這四項守則，孩子都具備了，你便不用費心了，他已經很成功，至少懂得做他自己了。

對待小孩，有兩個原則 網路文章

比較亞洲父母與歐美父母對小孩的教育方式，常發現歐美家長就比亞洲家長來得民主開放些，她們視每一個小孩為一個獨立的個體，因此會重視「尊重」與「溝通」。但例外的是，西方家長對於小孩的社交禮儀及餐桌態度，就有著遠比亞洲家長更嚴格的標準。

猶記得一年前，我受邀到德國友人家作客，友人有一子，年約四歲，用餐前，友人特別以小碟子盛一小份食物和藹的告訴小孩：「如果沒有乖乖吃完，那他就沒有任何餐後甜點了。」當日晚餐，美酒佳餚，大人痛快閒聊，年幼稚子不知何時已不聲不響離開餐桌，留下一碟只扒了幾口的殘食。

宴末，女主人端出巧克力冰淇淋，小孩一見是自己最愛的甜點，露出機靈的目光，百般央求媽媽分一些解饞，德國媽媽卻絲毫不為所動，只顧招呼客人。我心中暗想，不過是個四歲的幼童，做媽媽的何必如此一板一眼，嚴厲以對呢？

過了一年，再度受邀到同一家庭作客，小孩的改變著實令我吃驚，用餐前，媽媽依然約法三章，只見小孩認真用畢餐盤食物，並徵詢媽媽同意，才離開餐桌到角落玩玩具。所以，當天，小孩吃到了喜愛的餐後甜點。

德國友人對我說：

「對待小孩，有兩個原則，一是事先的約法三章，二是事後毫不妥協。」

同樣的情形，也發生在與德國鄰居出外野餐。百花綻放的春天，與鄰居一家人郊遊踏青，鄰居太太準備了新鮮的麵包、乳酪、香腸當作午餐。隨行孩子們因禁不住原野的呼喚，不顧飲食而嬉戲遊玩。媽媽告誡小孩，用餐時間如果離去不吃，到下午回家前，不會再有任何食物。小孩依然玩他們的。

果然，開車回家途中，小孩們哭鬧著肚子餓，德國媽媽視而不見，同行的爺爺奶奶也立場一致，並未遊說鄰人。一個多小時的路程，竟果真不給小孩任何食物，任由其哭鬧。事後，我與鄰居太太聊及此事：「小孩子哭著肚子餓，你心裡不難過嗎？」鄰居太太說：「當然也會不捨得！可是，只要想到，如果父母自己先違背原則，那麼教育小孩就會一次比一次難。」

我又再半開玩笑問：

「可是，你不怕小孩生氣，或長大後留下心理陰影？」

「不會，因為我們自己孩提時代也是如此教育，當時也會偷偷抱怨父母，可是，日漸成長便會理解父母要求……」

鄰居太太說：「其實，教養小孩並不難，難的是父母親本身，是否可以前後立場堅定，這對身為父母的我們也是一種『意志力』的考驗呢！」

有太多的父母因為心軟，因為疼惜自己的孩子，所以無法堅守自己說出的話，結果小孩就順竿而上，越大越難教育……這種情形在我們出外到餐廳吃飯時到處都可以看到這樣的小孩……在我們尊重孩子的想法的同時，是否也可以和她

（他）們溝通，讓他們知道我們的堅持與原則。或許一時之間您會覺得不忍，您會覺得孩子吵鬧感到不耐，但請您堅持，因為這是訓練孩子們「為自己行為後果負責」及提昇「挫折容忍度」最好的時機。

100 分的意義 文／楊麗玲

朋友讀一年級的小女兒從學校帶回了一張考卷，老師給的 100 分，像三顆切割完美的紅寶石，發出耀眼的光芒，連考卷的皺褶看起來都成了美麗的紋路。

要得 100 分，真的不容易！

上課要專心，回家要複習，作答要細心，一點都馬虎不得，果然孩子在外面競爭很辛苦。朋友自女兒手中接下考卷，正想稱讚她時，發現考卷背面畫滿了圖：



啊！原來孩子自己給自己鼓勵，自己替自己打氣，才是孩子前進的最大動力，就像是史上最強永不耗弱的電池。

每次孩子有考試時：



100 分的意義是什麼？查字典查得到嗎？

完美無瑕？毫無破綻？還是榮耀成就？

那 99 分的另一個意思可能是代表：功虧一簣，令人扼腕了。

95 分、91 分、89 分難道都不能代表孩子學會了、了解了、懂了嗎？

前陣子和朋友聊到了小時候的功課和成績：



我當場給他吐槽，場面難堪了起來。事後我非常後悔，如果一個人覺得自己很不錯，那才是真的不錯。儘管從小考試很少得 100 分，但他現在的工作表現非常傑出，而且大家都喜歡他，這真是人生最棒的資產。

所以，如果我們對生命擁有 100 分的熱誠，又肯付出了 100 分的努力，即使沒得到 100 分的評價，那又有什麼關係，錯了幾題，訂正過來就是了嘛，更何況有時候是給分數的人自己看走眼了。

我是這樣想的。

父母輕鬆放 摘自健康雜誌

我們做父母的有個習慣，總愛把小孩子抱在懷裡。在孩子還不會生、不會走的時候，抱一抱總是躺在床上的孩子，讓他換換姿勢，開闊開闊視野，是有必要的。通過大人和孩子的身體接觸，可以排除孩子心理上的孤獨感受，滿足親密需要和安全感，還可以加深親子的感情。

父母的手臂束縛了孩子

問題是，在孩子學會走路以後，有些父母還是常常把孩子抱在懷裡，就像是不可分割的「連體人」一樣，似乎他們懷裡若不抱著這個孩子，身體就失去了平衡，雙手也不知往哪裡擱。

對於這種現象，我百思不解。我帶著好奇和疑惑詢問那些總愛抱著孩子的父母們：「你們的孩子已經學會走路了。為什麼還要抱著他呢？」他們不約而同地對我說：「抱著省心、省事、省力，免得孩子磕著、碰著、摔著、讓車給撞著。讓孩子滿世界亂跑，還得費勁地去追他們。還是抱著省力、保險。」

要是以保護孩子安全的角度來看，抱在懷裡的确是更保險一點。可是作父母的卻沒有想到，總是把孩子抱在懷裡，你箍起的雙臂就像一條「繩索」，牢牢地束縛了孩子的手腳，使他們有手不能活動、不能做事，有腳不能走路。不但使孩子的手腳和大腦的功能得不到充分的發展，無形中也會增強孩子對父母的依賴性，壓制他們獨立自主的意識和活動能力的發展。總在父母懷抱裡生活的孩子，活動機會少，活動範圍小，社會交往面狹窄，往往性情呆滯、孤僻、怯懦、自卑、無能，交往和社會適應能力差，缺乏兒童特有的天真、爛漫、活潑、勇敢、堅強的朝氣。

抱在懷裡的小孩子長不大

孩子小時候，父母可以把他們抱在懷裡，但不能總是抱著吧！他們總要長大，終歸要離開父母的懷抱，難道把他們抱在懷裡，他們就能學會有效地避免被磕著、碰著、摔著、讓車給撞著嗎？有父母僅僅摟住的孩子，不但無法具備自我保護的意識，更不能掌握自我保護的能力。與其總是抱著，不如早一點把他們從懷裡放下來，他們會在實踐中早早學會自我保護。

孩子初學走路的時候，不可避免地要摔一些跟頭。不論是人，還是動物，都是在不斷地摔打過程中，學會站立、行走、奔跑的。剛剛生下來的小馬、小牛、小羊，剛剛孵化出來的小雞、小鴨、小鵝，不都是在「摸爬滾打」中站立起來的嗎？不管多麼疼愛自己的孩子，也都不能抱著他們，企圖讓孩子一個跟頭也不摔，就能學會站立、行走、奔跑。那是不實際的。「庭院裡練不出千里馬，花盆裡長不出萬年松」，父母的懷裡養不出禁得起風雨的現代人。

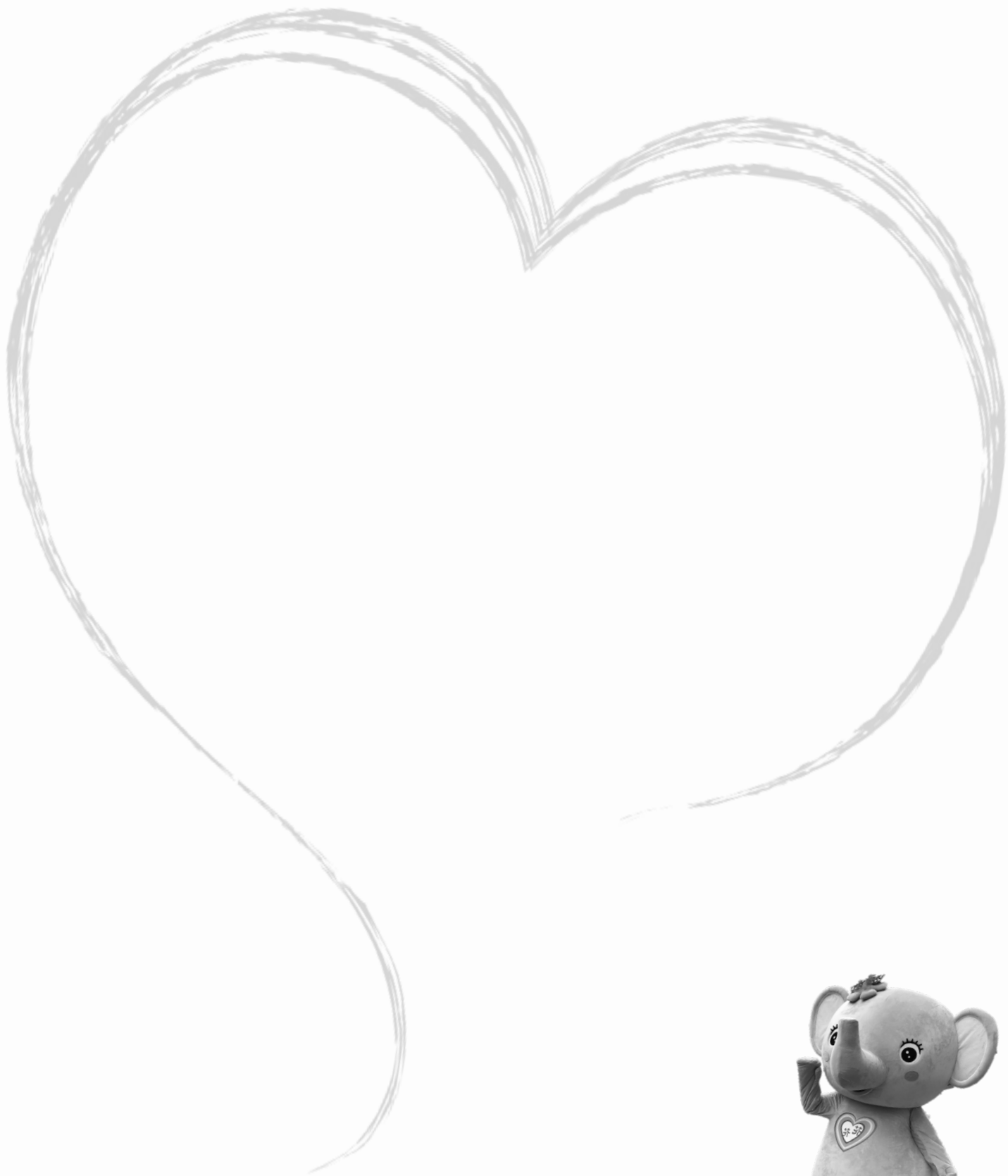
每個人都是獨立的個體

總愛抱著孩子，從表面上看是一種習慣；深入地思考，恐怕也是一種文化現象。不但反映了父母保護孩子的心態，也非常具象地反映了父母與子女之間的「人身依附關係」。子女是父母的一部份，是父母的附屬品，而不是獨立的個體。父母的潛意識裡，不願意讓子女獨立於父母的束縛和制約之外，總要保持一種隸屬和支配的關係。

這是不尊重每個人的獨立人格，壓制人個性的充分發展，非常不符合時代要求，也違逆人的天性。70多年前魯迅在「我們現在怎樣作父親」一書中就曾經說過：「子女是即我非我的人，但既已分立，也便是人類中的人。因為即我，更應該盡教育的義務，教給他們自立的能力；因為非我，所以也應該同時解放，全部為他們自己所有，成一個獨立的人。」

總愛把孩子抱在懷裡，這不僅僅是父母教養「小」孩子的態度，也會形成整個家庭教育的「教養模式」。父母不但在孩子小時候抱著，就是長大了，也是照樣「抱著」包辦孩子的一切：有手腳不讓動，有大腦不讓獨立思考。有事，父母替他們做，有問題替他們想，有困難替他們克服，有危險替他們排除。孩子不會走路的時候，父母摟在懷裡睡覺；會走路了，父母抱在懷裡；能獨立活動了，該生活自理了，父母包辦代替。子女長大後都要離開父母獨立，面對激烈的競爭，缺乏獨立意識和能力，是難以自立生存的。

為了使孩子減少依賴性，增強獨立性，能自立於社會、有所作為，父母們還是早一點把懷裡「抱」著的孩子放下來，讓他們獨立站立、行走、活動奔跑。



MEMO 筆記摘要空白頁