



班親會 教務處 業務報告

閱讀、悅讀：晨讀20分鐘

- 晨讀時間7：40～8：00。
- 請讓孩子準時到校，進行晨讀。

閱讀、悅讀：鼓勵親子閱讀

- 鼓勵家長放下手機與孩子在家進行共同閱讀。
- 除了可瞭解孩子閱讀內容、也可一同享受閱讀的樂趣。

溫馨提醒

- 時序將進入秋冬，天色暗的較早，氣溫也將逐漸變冷，孩子課後照顧結束時間為17：30，請家長準時將孩子接回家，避免讓孩子久候。



班親會 學務處 業務報告

學校作息時間-上學、放學

- 學校上課時間為7：20～7：40，逾時已無老師在門口協助。
- 勿提早到校，已到校學生先在親子亭等候，於7：20統一進教室，訓育組及導護老師會巡視校園，隨時留意小朋友安全。
- 放學時間為12:30及15:30，有參加學校課照及社團的小朋友，皆請家長準時接送。
- 請養成孩子準時到校習慣，有完整且規律的學校生活。(晨間閱讀、兒童朝會、導師時間、身體律動…)

上學接送注意說明



※騎乘機車
務必讓寶貝
戴安全帽，
可帶進教室
統一放置。

服裝

- 週三及全校性的活動著制服（運動服）到校，其餘請依導師規定穿著。
- 學生活動量較大，請盡量讓孩子穿著**球鞋**到校（儘量不要穿著涼鞋），除了方便活動外，也保護腳部安全。



學生請假處理程序

- 事假：請假日前，請家長先行書面(聯絡簿)、通訊軟體通知班級導師或學校電話聯絡（4524624分機310、311）。
- 病假：遇有偶發事件，亦請儘快通知老師。
- 連續三天以上之曠課學校將依學生中輟處理辦法處理，請家長務必遵守請假規定。

學生健康促進宣導

- 視力保健:近距離(閱讀、寫字、看電視及電腦)用眼30分鐘，休息10分鐘
- 口腔衛生:睡前潔牙，每天刷牙兩次以上，持續追蹤齲齒狀況(包含定期牙科檢查)。
- 健康體位:落實85210 (睡滿8小時、天天5蔬果、久坐及螢幕使用少於2小時、天天運動1小時、喝足白開水)。

Our Daily 好習慣促進健康



勤洗手



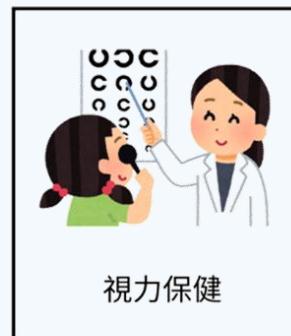
餐後潔牙



多喝水



均衡飲食



視力保健



充足睡眠



每日運動



正確閱讀姿勢



控制零食

內定國小 品格教育推動計畫

心三美運動



問 安

- 主動向師長、同學或長輩問好，展現禮貌與親切。
- 用微笑、友善的語氣與肢體表達關心與尊重。
- 落實日常生活中與人和諧相處的美德。

感謝

- 認真對待他人的幫助，主動表達謝意。
- 在學校或家庭中感念他人的付出，並學會珍惜。
- 透過實際行動回應，展現感恩的態度。



做好事

- 在能力所能及的範圍內，積極幫助需要協助的人。
- 主動關心周遭環境，從小事做起，共同營造友善校園。
- 參與學校或公共服務的善行活動，培養社會責任感。



交通安全月

車輛 慢 看 停



行人安全行

- 遠離車輛，安全處等待通行
- 走行人穿越道，不任意穿越車道
- 遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路
- 專心過馬路，不滑手機



○○○

國家防災日 趴下 掩護 穩住

抗震保命三步驟



教育部



國家防災日

National Disaster Preparedness Day

廣告



班親會 總務處 業務報告

本校最新114學年度校舍平面圖

因應國教署「改善無障礙校園環境」需求，後棟一樓廁所設置為「性別友善廁所」



校園設備定期檢修、維護

- 中環科技、環保局會定期到校進行空氣品質檢測。
- 校園委託專人定期除草、消毒(防治病媒蚊)、清化糞池、清洗淨水設備(水塔、蓄水槽)、清掃廁所及廚房等。每樓層走廊均設有飲水機，定期更換濾心，聘請中原大學定期到校檢驗水質，可放心讓孩童飲用。
- 教室課桌椅，每年均依孩子身高進行調整。
- 教室為每個孩子準備一個置物櫃，可將課堂中常用物品擺放其中，減輕書包重量。
- 為配合【桃園市推動淨零城市自治條例_(114.7.22通過)】，請您替孩子準備水杯方便喝水，少用一次性塑膠。學校未來辦理大型活動(運動會、親職日)，也不再提供塑膠瓶裝水，請自備水杯或使用循環杯、循環碗。讓我們共同為愛地球盡一份心力！

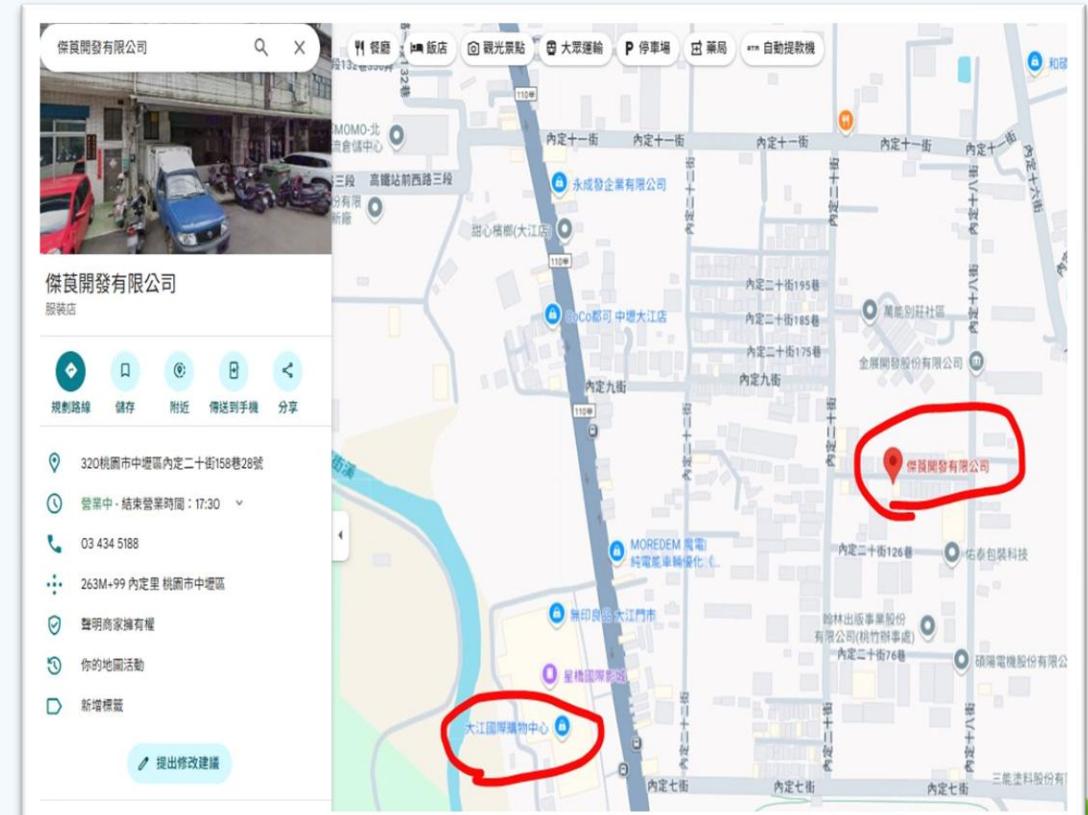
內定校服採購資訊



- 內定國小校服價格參考：
短衣:230元 短褲:220元
長衣:280元 長褲:270元
外套:400元
- 店家表示索取發票,上述價格會多收5%營業稅
店家地址：中壢區內定20街158巷28號
- **營業時間：週一～週五**
上午 08:30～12:00
下午 13:00～17:30
電話：(03)4345188
(請先電話聯絡再前往)



請在google地圖找廠商名稱：傑貳開發有限公司
在大江購物中心附近。



價格如有異動,以店家報價為主,校方不協助議價。

內定國小家長會

內定國小家長會誠摯邀請您一同加入，共同關心校務



桃園市公立幼兒園招生



桃園市政府教育局
Department of Education, Taoyuan

桃園市公立及非營利 幼兒園招生網

一、登記學齡及出生日期：

- (一) 滿5足歲：1XX年9月2日至1XX年9月1日出生者
- (二) 滿4足歲：1XX年9月2日至1XX年9月1日出生者
- (三) 滿3足歲：1XX年9月2日至1XX年9月1日出生者

二、招生期程：每年四月(簡章於三月底前公告)



愛要學
習自
家幸福



桃園市政府
家庭教育中心

Family Education Center,
Taoyuan City Government

各類家庭教育課程

家庭教育中心辦理各類親職教育、家人關係經營、親子共學等

課程，參與課程全額免費，歡迎透過FB粉絲專頁、課程行事曆、

官方Line等管道掌握最新課程資訊。



課程行事曆

(可以將感興趣的課程直接加到自己的google行事曆中)

小桃家 9月課程資訊

課程行事曆QR Code

實體課程

日期	課程名稱	講師	內容摘要
09.05	青少年家長讀書會	家庭教育中心讀書會帶領人	18:30-20:30 晚上班，第1次/共6次
09.06	親密關係工作坊	余佳容/同伴心理諮詢所所長	09:30-12:00 男女大不同？-從差異中練習溝通 13:30-16:00 不能不知的曖昧秘密-進入關係前的準備
09.12	青少年家長讀書會	家庭教育中心讀書會帶領人	18:30-20:30 晚上班，第2次/共6次
09.14	青少年家長婚姻工作坊	曾心怡/臨床心理師	09:30-16:30
09.14	青春未來式-青少年探索課程	黃士宇、李雅妍/家庭教育專業人員	09:30-16:30
09.17	性別平等教育工作坊	吳少雲(啾啾老師)/見童性教育老師	14:00-17:00 青春起步走:親子共學成長與性別的旅程
09.19	青少年家長讀書會	家庭教育中心讀書會帶領人	18:30-20:30 晚上班，第3次/共6次
09.20	婚前教育工作坊	巴錦/家庭教育工作者	09:00-12:30 語言無距:婚姻中的溝通與理解 13:30-17:00 牽手共識:解密婚姻中的期待與支持
09.23	愛與自我工作坊	尚瑞君/暢銷作家	09:30-12:00 愛與信任,讓親子在關係中自由與安心
09.26	青少年家長讀書會	家庭教育中心讀書會帶領人	18:30-20:30 晚上班，第4次/共6次

線上課程

0906 09:30-12:00 雖然共病,但要共好-ASD與ADHD共病的教養秘訣
講師: 王意中/臨床心理師

多樣化

0907 09:30-12:00 育兒防護必修課:寶寶生病、過敏與免疫力提升全攻略
講師: 喻俊仁/小兒感染氣喘專科醫師

幼兒期

0907 13:30-16:00 從安全到自信:用愛築起孩子的內在力量
講師: 柳秋雅/社工師,東吳大學兼任講師

幼兒期

0913 09:30-12:00 帶孩子練習戀愛這堂課
講師: 張宇傑/諮詢心理師

學齡期

0913 13:30-16:00 從玩樂到專注:感統遊戲開發寶寶大腦學習力
講師: 吳怡璇/職能治療師

幼兒期

0913 14:00-16:30 聽見對方的心聲:如何在婚姻中建立健康的情感對話方式
講師: 陳孟吟/心蓮心理諮詢所所長

婚姻裡

0914 14:00-16:30 3C世代的護眼良方
講師: 沈仁翔/公園諾貝爾眼科院長

青少年

0915 09:30-11:30 為孩子的成長導航-從生長曲線圖與骨齡掌握長高關鍵
講師: 黃世綱/兒童內分泌科醫師

學齡期

0920 09:30-12:00 帶你一起迎向美好的第三人生
講師: 黃揚名/輔仁大學心理學系副教授兼系主任

營養師

0920 14:00-16:30 我想好好睡覺
講師: 楊建銘/政治大學心理學系教授

營養師

0920 14:00-16:30 能有多自律,才有多自由-如何與青少年討論手機使用與上網規範
講師: 陳志恆/諮詢心理師、作家

青少年

0927 09:30-12:00 情緒流動: 帶孩子長出心理韌性
講師: 胡展誥/諮詢心理師、作家

學齡期

李曉晴



家庭教育線上學習資源

小桃家幸福+ Podcast

114年度5種主題課程：

每月第1週(三)、(六)-家庭情緒教養

每月第2週(三)、(六)-聊親密談關係

每月第3週(三)、(六)-小志的親職圖鑑

每月第4週(三)-故事讀心術

每月第4週(六)-青春不踩雷

更多系列節目：包括「暖心會客室」、「小桃家說故事」、「Hello! 新鮮人」、「安心上學」等。

小桃家線上學校Youtube頻道



桃園市政府家庭教育中心

廣告

家庭教育諮詢服務

412-8185家庭教育諮詢專線

1. 諮詢方式：電話諮詢
2. 電話號碼：412-8185 (手機請加02)
3. 服務時間：周一至周五

9:00-12:00、14:00-17:00

小桃家線上諮詢室

1. 諮詢方式：使用Google Meet線上諮詢
2. 服務人員：由中心媒合專業人員提供諮詢
3. 服務對象：設籍本市市民
4. 諮詢議題：家人/伴侶關係、親職教養、家庭資源與管理



夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 性別交往 / 家庭問題

家庭教育諮詢專線412-8185

家庭教育中心 關心您



家庭教育資源整合平台



愛要學習
幸福之家

桃園市政府家庭教育中心
Family Education Center, Taoyuan City Government



官方網站



Facebook 粉絲專頁



官方LINE帳號



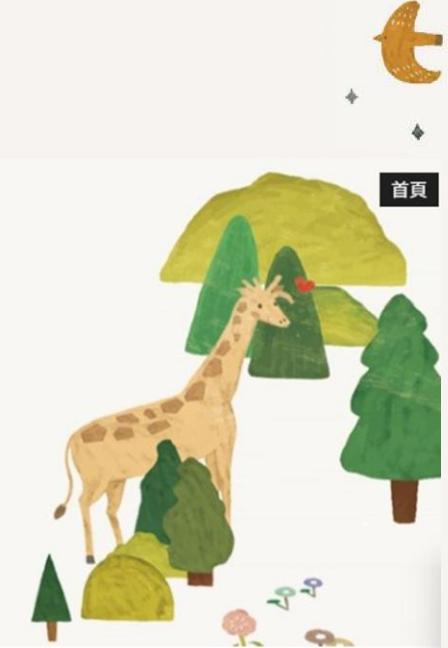
課程行事曆



Podcast -
小桃家幸福+



Youtube頻道



首頁



所有資源都可以透過整合平台連結

接收課程資訊:官方網站、FB粉絲專頁、官方Line、課程行事曆

線上學習平台:小桃家幸福+ Podcast、Youtube頻道

小桃家線上諮詢室預約:網頁右上角、手機點選左上角三條橫線



桃園市政府
家庭教育中心

Family Education Center,
Taoyuan City Government



小桃家 9月課程資訊

實體課程

09.05 Ⓛ 青少年家長讀書會 講師:家庭教育中心讀書會帶領人
18:30-20:30 晚上班, 第1次/共6次

09.06 Ⓛ 親密關係工作坊 講師:余佳容/同伴心理諮詢所所長
09:30-12:00 男女大不同? -從差異中練習溝通
13:30-16:00 不能不知的曖昧秘密-進入關係前的預備

09.12 Ⓛ 青少年家長讀書會 講師:家庭教育中心讀書會帶領人
18:30-20:30 晚上班, 第2次/共6次

09.14 Ⓛ 青少年家長婚姻工作坊
09:30-16:30 講師:曾心怡/臨床心理師

09.14 Ⓛ 青春未來式-青少年探索課程
09:30-16:30 講師:黃士宇/李雅妍/家庭教育專責人員

09.17 Ⓛ 性別平等教育工作坊 講師:黃少雲(啾啾老師)/兒童性教育老師
14:00-17:00 青春起步走:親子共學成長與性別的旅程

09.19 Ⓛ 青少年家長讀書會 講師:家庭教育中心讀書會帶領人
18:30-20:30 晚上班, 第3次/共6次

09.20 Ⓛ 婚前教育工作坊 講師:巴維/家庭教育工作者
09:00-12:30 語言無距:婚姻中的溝通與理解
13:30-17:00 挑手共識:解密婚姻中的期待與支持

09.23 Ⓛ 愛與自我工作坊 講師:尚瑞君/輔助作家
09:30-12:00 愛與信任,讓親子在關係中自由與安心

09.26 Ⓛ 青少年家長讀書會 講師:家庭教育中心讀書會帶領人
18:30-20:30 晚上班, 第4次/共6次

課程行事曆QR Code



線上課程

0906 Ⓛ 雖然共病,但要共好-ASD與ADHD共病的教養秘訣
講師:王蕙中/臨床心理師

0907 Ⓛ 育兒防護必修課:寶寶生病、過敏與免疫力提升全攻略
講師:陳俊仁/小兒感染氣喘專科醫師

0907 Ⓛ 從安全到自信:用愛築起孩子的內在力量
講師:林秋雁/社工師,東吳大學兼任講師

0912 Ⓛ 啟孩子練習戀愛這堂課
講師:張宇傑/諮詢心理師

0913 Ⓛ 從玩樂到專注:感統遊戲開發寶寶大腦學習力
講師:吳怡璇/感統治療師

0913 Ⓛ 聽見對方的心聲:如何在婚姻中建立健康的情感對話方式
講師:陳孟吟/心靈心理諮詢所所長

0914 Ⓛ 3C世代的護眼良方
講師:沈仁仰/公園諾貝爾眼科院長

0915 Ⓛ 為孩子的成長導航-從生長曲線圖與骨齡掌握長高關鍵
講師:黃世綱/兒童內分泌科醫師

0920 Ⓛ 陪妳一起迎向美好的第三人生
講師:黃培名/輔仁大學心理學系副教授兼系主任

0920 Ⓛ 我想好好睡覺
講師:楊建祐/政治大學心理學系教授

0920 Ⓛ 能有多自律,才有多自由-如何與青少年討論手機使用與上網規範
講師:陳志恆/諮詢心理師、作家

0921 Ⓛ 情緒流動:陪孩子長出心理韌性
講師:胡蕙君/諮詢心理師、作家



立親職教育講座

講題：學會和情緒交朋友

地點：視廳教室

時間：10/2(四)下午6:30~8:30

輔導室誠摯歡迎您

教育
講題

身心成長：

學會和情緒交朋友

● 善用情緒，提升思考及解決事情的能力！

● 這堂課教你分辨無條件的愛與溺愛的差異，透過愛去導正錯誤行為！
透過反饋的關鍵技巧，讓小孩不再犯相同錯誤！



教育議題一把罩

你不能不知的三件事

Q1 你是否了解你自己？也常覺得不被了解與尊重？（其實孩子也是）

Q2 你知道導致疾病的關鍵，也來自情緒嗎？

Q3 你能找到最好的情緒出口嗎？



● 每個人每天都活在情緒中，情緒包含的每個層面是人生中不可分割的。
情緒有好有壞，學會和情緒和平共處，是現今每個人都必須學會的課題。



✓ 家長和孩子間的情緒平衡 - 低聲教育

有部動畫片（腦筋急轉彎），講述掌管大腦的情緒，用擬人的方式讓人感受生活中的各種情緒表達，片尾的結果是好的。但真實生活中並不會事事如意。所以父母在教導孩子時，也該學會尊重孩子表達他們的情緒，快樂、憤怒、哭泣、難過，都是他們的一部份，無法切割。用尊重、堅定、溫和的方式解決他們情緒來時的問題，比壓抑他們，更具效果和幫助。



✓ 情緒的產生 - 五秒鐘的情緒停頓期

好情緒可以幫助你、壞情緒可能傷害你，學習善用情緒達到身心平衡，讓自己更出色。從早期和父母的相處、學生時期的生活、同事間的磨合，友情、愛情和親情的牽絆，無法控制的心理疾病影響等...。這些日常最簡單不過的事項，都深深影響我們的情緒，進而是行為和結果。



✓ 先處理情緒，再處理問題 - 教育≠教訓

通常孩子發生任何問題，身為父母都會先處理（問題），但孩子的情緒是不穩定的時候，往往事倍功半。學會先處理（情緒），當心情平復後，回頭看原來的問題，會發現都不是大問題。別把教訓當教育，這樣會讓孩子有錯誤的觀念和行為。



✓ 認識情緒問題，帶給孩子的負面影響 - 三大解決方法大公開

情緒的問題日益嚴重，身為孩子最重要的第一線（家庭），父母必須更重視此問題，才能了解及幫助孩子達到更好的身心健康。好的情緒會有好的人格發展，一起為孩子們努力，當他們最堅強的後盾。

