



苗栗縣竹南鎮 新南國民小學

新生家長手冊



中華民國113年8月30日

目 次

目次& 新生資料繳交檢核單	01
一、前言	02
二、校長致新生家長的一封信	03
三、小一新生迎新活動流程時間表	04
四、校長、四處室主任、一年級老師群、教室位置圖	05
五、教務處叮嚀(含愛閱大人、學校作息表 12 頁)	06~08
六、學務(訓導)處叮嚀	09~12
七、健康中心叮嚀	13
八、營養午餐新生家長叮嚀事項暨午餐收退費相關事項說明	14~15
九、總務處叮嚀	16
十、輔導室叮嚀	17~18
十一、專輔老師與家長之親職講	19~20
十二、級任老師愛的叮嚀	21~22
十三、孩子升小一的 Q& A	23~28

麻煩各位家長請依下列逐項檢核，完成後打✓確認，謝謝。

※附件：(以下附件 8/30(五) 隨資料袋發下，9/4(星期三) 前資料袋繳回給班級導師)

- ☐ 新生基本資料 (共 4 頁)
- ☐ 輔導資料記錄表 (共 2 頁)
- ☐ 緊急事件聯絡卡 (詳細填寫資料後，背面欄位請家長簽名、寫日期，再交給導師。)
- ☐ 健康檢查記錄卡
- ☐ 代收代辦費調查表(撕下回條交回)
- ☐ 含氟漱口水家長同意書(撕下回條交回)
- ☐ 學生團體保險通知書回條(撕下回條交回)
- ☐ 112 學年度學校志工招募調查表(撕下回條交回)
- ☐ 一年級各項資料檢核表

前 言

恭喜您的寶貝上一年級囉！也歡迎您和孩子們一起加入新南國小這個大家庭，展開新的學習階段。

面對孩子即將步入小一的您，內心一定感觸良多，有種子女即將獨立的欣慰，同時對於孩子要去面對新環境的緊張、挑戰未來等等的擔憂，但無論如何，相信為人父母的您，心中更多的是滿滿的期待和祝福！

本校為歡迎所有的新生寶貝加入新南國小，當天有歡迎新生活動：「小一星光大道」、「大手牽小手」、「歡迎式-遇見你真好」、「閱讀齊步走贈書儀式」、「我是小一新鮮人宣誓活動」、「班級溫馨大合照」等，緊接著「新生家長座談會暨親職講座」-各處室業務宣導，希望透過這些活動，讓家長更了解孩子在學校的生活作息，讓新生寶貝們快樂的迎接嶄新的校園生活，加入新南國小的大家庭裡。

為了協助您的寶貝和家長們能融入小一的新生活，本校特別在開學前，彙整學校的生活作息、學習時間、學生上、下學時間、接送注意事項及接送示意圖、學校各處室的宣導，老師愛的叮嚀等事項在此本新生手冊中；另外收錄了「小一家長 Q&A」的文章，幫助家有小一新生的您，能更了解進入小學後孩子們成長和學習生活的變化，希望在新南國小的大家庭裡，寶貝能在您、我共同努力下，快樂成長、快樂學習！

陪伴孩子成長的過程中有任何學習上、適應上、教養上的疑慮和想法，歡迎您撥打電話到學校與老師聯絡溝通。孩子的成長只有一次，讓我們陪伴您和孩子一起開啟國小的新生活！

校長致新生家長的一封信

親愛的家長，您好：

看著孩子出生、學爬，搖搖晃晃地跨出第一步，並開始牙牙學語，這一段成長的歷程，想必您深刻的感受到時間過得真快，轉眼間孩子即將進入小學就讀。謹代表新南國小全體教職同仁，以愉悅的心情，歡迎您的小寶貝成為本校一年級新鮮人，一同加入這個溫馨的大家庭！

新南國小是一所精緻優質的學習園地，老師們充滿愛心與熱忱，並具有教育的專業素養，定會本著春風化雨的情懷，誨人不倦的精神，來協助您的孩子開啟智慧、獲得知識、鍛鍊品格以及孕育理想。相信在老師們真誠的付出與教導下，您的孩子在知識見聞和做人處事方面，一定會日益精進，學而有成。

教育是百年樹人之大計，要擴大教育之成效，除了學校教育外，尤其要靠家庭教育，也就是各位家長的協助與配合。因此，個人提出以下想法與您分享：

一、相信孩子，放心放手

幼鷹羽翼初滿，母鷹便會帶離巢穴，訓練飛翔，歷經艱難，終至獨立，遨遊天際。孩子初入小學，展開新的生命旅程，學習新的生活方式，秉持他們的好奇心、學習力，擴展人生經驗。這是一段自我探索，發展學習能力的歷程，期盼家長們能適度的放手，讓孩子養成獨立自主的能力。

二、正向鼓勵，耐心引導

心智的成長，猶如身體的成長一般，個體間存在著明顯的差異。相互的比較並沒有實質的意義，反倒是經常性的陪伴，才能發現孩子真正的問題。若能耐心引導，不以負面嚴詞指責，多予正向態度支持鼓勵，孩子便能在穩定的情境中，找到自信，以他獨特的步調及軌跡邁向成長。

三、親師溝通，密切聯繫

透過親師間的溝通，凝聚教育孩子的共識。彼此的密切聯繫，有助於化解誤會避免衝突。針對孩子在學校及家庭生活的點點滴滴，不管是聯絡簿、電話或邀約時間面對面對話，都是可行的溝通方式。親師間彼此信任及支持，相互同心協力，對孩子的學習必有更大的助益。

四、教育夥伴，攜手共進

把每個孩子帶好是我們的目標，讓孩子健康成長是我們的心願，但這絕不是教師個人單打獨鬥可以達成。您的配合與人力、物力的資源，將是老師班級經營的最大支持與後盾。誠摯地邀請您加入家長志工團，讓該團隊成為導師的教育資源，使孩子的學習成效因為您的投入更為卓越。

一年級的新生，在校園中一同遊戲、歌唱、讀書、運動，一起進行新鮮有趣的體驗學習。生命是亮麗而多采繽紛，生活是充實而自由快樂，真令我們為他們喝采！相信您的孩子在我們優質教學團隊的用心奉獻下，學習定能順利展開，童年定然多采多姿。謹祝福您

闔家平安 健康喜樂

校長 葉維寬 敬上

苗栗縣新南國民小學 113 學年度新生迎新活動計劃時間表

一、依據：113 學年度輔導處工作計劃

二、目的：

(一) 透過溫馨歡樂的迎新儀式，讓新生喜歡上學，適應學校生活。

(二) 營造接納喜悅的校園情境，讓親、師、生在自然而愉快的氣氛中，展開新的開始與良性互動。

三、時間：113 年 8 月 30 日（星期五）上午 7：20～11:50

四、地點：前穿堂、地下室禮堂

五、對象：一年級新生、家長

六、承辦單位：輔導處

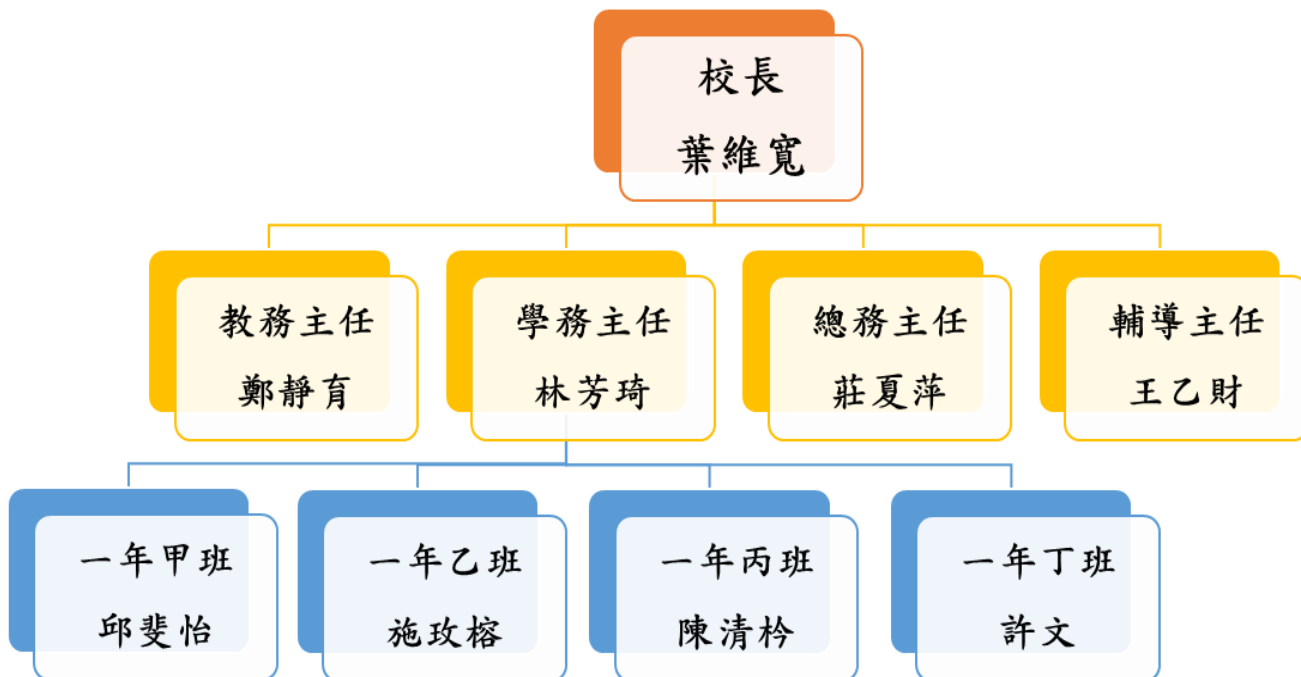
七、協辦單位：學務處、教務處、總務處、一年級老師、六年級學生、志工媽媽

八、流程：

時間	活動名稱	活動內容	地點
7:20 7:40	迎新生- 小一星光大道	歡迎家長和新生 * 〈小一星光大道〉 * 〈步步高升〉 * 〈迎新拱門拍照打卡區〉	校門口 前穿堂
7:20 8:20	師生相見歡	新生認識老師與同學	各班教室
8:40 9:00	遇見你真好 閱讀齊步走	*校長介紹四處室主任、 一年級老師、護士阿姨。 *校長贈送新生讀物。	地下室禮堂
9:00 10:00	我是小一新鮮人 宣誓活動	*迎新舞 *宣誓活動 *過勤學聰明平安門 *領取新生小禮物 *溫馨大合照	地下室禮堂
10:20 11:50	新生家長座談會 暨親職講座	*行政宣導 *家長志工團業務宣講 *親職講座 *綜合座談	地下室禮堂

◎校長、四處主任、一年級老師群

一年級班級位置圖



※以下為學校連絡電話及一年級老師各班之分機：

學校電話：037-613843

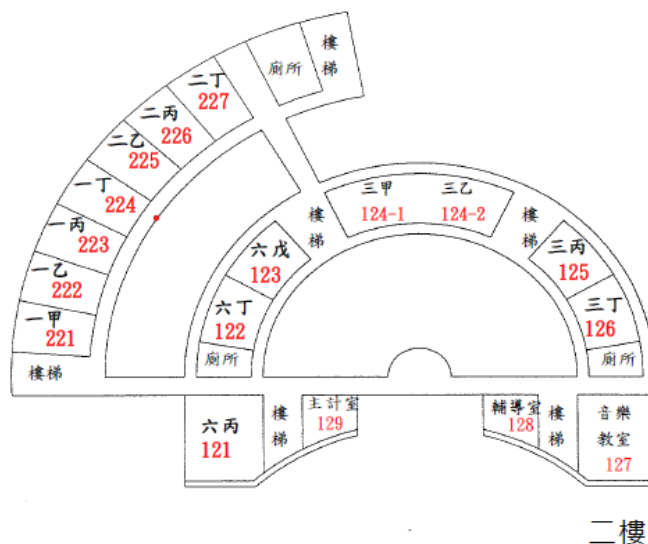
班級分機：一甲 邱斐怡老師 621

一乙 施玫榕老師 622

一丙 陳清杓老師 623

一丁 許 文老師 624

● 一年級教室在本校後棟二期二樓，圖示如下



教務處叮嚀 (TEL:037-613843#102)

(一)教科書

1. 低、中、高年級各領域課本使用版本會不同，每學期使用版本會公告於學校網頁首頁。
2. 若課本有遺失需請家長自行上網購買，且價格會較高。
3. 請務必教導孩子書包整理及物歸原位的重要性。
4. 小一孩子的學用品，選用請以簡單、實用、好操作為主，並貼上姓名貼。

(二)課後照顧班

1. 113 學年度一年級的課後照顧班自 9/2(一)開始實施。
2. 每天放學時間為 16:55，最晚不超過 17:10。課後班放學路隊家長的等待位置在校門口左右兩側，避免將車子停放在正門口的網狀區。
3. 課程部分配合學校作息安排，午休 40 分鐘，上課內容以作業指導為主，搭配體能活動、團康活動、美勞活動等多元課程。
4. 低年級孩子的功課可以在學校完成，但是中、高年級則因為課程及作業內容較多，或需要親子共做的作業，仍有可能需要回家時繼續完成。
5. 學校課程逢週六補課日，則暫停一次，請家長留意補課日放學時間。

(三)學校行事曆

1. 學校行事包括親師座談會、家長委員會時間、月考、運動會、節慶放假日……等，學期初經校務會議通後，會公告於學校網頁首頁。
2. 學校有 FB 粉絲專頁，全名為「苗栗縣新南國小」，網頁會不定期公告學校活動宣傳，或活動精彩照片。

(四)閱讀習慣的養成及推動

1. 學校持續推動閱讀活動，分低、中、高年級有不同的閱讀手冊(低年級-愛閱祕笈)，融入校訂課程教學。
2. 閱讀是學習的基礎，學校圖書館有豐富的館藏，鼓勵孩子多多借閱，也請家長與孩子一起共讀。(相關資料請參閱:給愛閱的大人)
3. 學校於開學後，會幫孩子製作「苗栗數位學生證」。
數位學生證三大功能：
 - (1)提供上放學感應刷卡，同步智慧 e 校園 app 推播通知；
 - (2)結合書香苗栗卡功能，整合學校圖書館、苗栗縣內鄉鎮市圖書館借閱；
 - (3)同步具備票證卡功能進行小額支付。

給每一個愛閱的大人

長期推動閱讀的洪蘭教授說：「唯有閱讀，才能用『有限的生命去學習無限的知識』，是最划算的投資」。在推展閱讀的歷程中，我們常自問：如果孩子是看著大人們的身影長大，那你要給孩子看見什麼？

中央大學陳德懷教授說：「在身教式持續式寧靜閱讀（MSSR）中，『身教』就是最重要的元素」。

新南團隊長期推動後也發現，教師或成人的帶領，是孩子是否能養成閱讀習慣的重要的關鍵。

我們深信各位爸爸媽媽都十分重視閱讀，也知道親子共讀的好處，現在，校內團隊已經上下一心齊力推展 MSSR，期望能讓孩子領略閱讀的美好。

進行家庭 MSSR，有幾項實施的要點：

- 一、建立書香的客廳：境教很重要。家庭 MSSR 的第一課，就是把電視機從客廳搬到父母的臥房，創造以書為主的客廳。
- 二、建立家庭圖書館：創造以書為主的客廳外，我們可以善用公、私立圖書館的資源，多多借閱圖書館的圖書，來增加家中圖書的數量，讓家庭也可以是個小型的圖書館。
- 三、家長的身教閱讀：想想看，如果小孩從來沒有看過父母閱讀的樣子，要怎麼「叫」小孩閱讀？小孩很容易把成人作為模仿對象，特別是父母親。
- 四、安排每天家庭閱讀時間：最好每天在相同的時間閱讀，閱讀習慣才容易建立，並讓孩子知道，每天在家會有固定閱讀的時間。

我們邀請您，也期待您們能與我們同行！和我們一起陪著孩子，從書中找到喜悅，在閱讀裡創造、成長，親師生同心，才能真的越讀越有趣。

讓孩子愛閱讀的策略：製作閱讀履歷表 2018.05.15 by 南美英（親子天下出版《晨讀 10 分鐘：快樂閱讀、促進學習的 78 種高效策略》）

好比看病要對症下藥，看書也要選擇適合自己的書。喜歡書的孩子、不喜歡書的孩子、喜歡漫畫的孩子、喜歡科普書籍的孩子，都是不同的孩子。看書只看大概和看書看得仔細的孩子，看的書會不一樣；活潑好動與個性安靜的孩子，喜歡的書也不盡相同。

想讓孩子喜歡閱讀，首要任務是「研究孩子的閱讀履歷」。正如給孩子吃藥前要先接受診斷，想要展開閱讀教育前，也要先研究在那段時間，孩子所看書籍的數量、種類，以及閱讀時是粗略還是細讀，性格是開朗還是安靜等。透過履歷表，可以看到一個人的過去；閱讀履歷表則可以讓我們看到自己讀過什麼書，以及用什麼方法閱讀。閱讀履歷表中需包含想法、價值觀以及夢想，才能展現出孩子內

在渴望與對未來的期待。

準備展開閱讀教育的家長，首要事項就是先了解孩子的閱讀履歷。

如何製作閱讀履歷表

- 讓孩子把目前為止讀過的書籍書名，都寫在紙上。
- 書名旁邊，註明主角名字。
- 主角旁邊，用一句話歸納書中的主要內容。

閱讀履歷表，應讓孩子在自己的空閒時間內完成。任何人在一旁發表意見或看法，都無法獲得正確結果。

如何分析閱讀履歷表

1. 數一數孩子寫下的書共有幾本？

履歷表上所列書籍，是孩子腦子裡記住的。如果之前讀過但是寫不出書名的話，就表示當時看得比較粗略，內容沒有進到腦子裡，也就是說，當時只用「眼」讀但沒有用「心」讀。這是只重視閱讀數量時，很容易發生的情況。

2. 了解什麼種類的書看得最多？

是名人傳記、世界名著？還是歷史、魔幻？出現最多的書籍類型，常主導著當下孩子的價值觀。

3. 看看「只能寫出書名，但沒能寫出主角和內容」的書籍有幾本？

寫出書名、主角姓名、內容的比例若為1：1：1，說明這是個用心閱讀的孩子；如果三者比例為3：2：1的話，說明這是個看書粗略型的孩子，長時間下去，課本和試卷也不會認真看，容易產生嚴重的學習障礙。

不同類型的家長，如何幫助孩子愛上閱讀？

嘮叨型：就算不滿意子女的價值觀，也請不要表現出來；即使孩子的選書品味不如你意，也可以慢慢溝通。請試著找出更好的書，讓孩子閱讀興趣開始吧。

誘惑型：各種鼓勵辦法中，書往往是最好的禮物，是親子都不失品味的好媒介。

填鴨型：原先的做法，容易讓孩子看書看得馬馬虎虎、只求看個大概。現在起，請多考慮書的質而不是量，哪怕只讀一本書也要認真讀，才能提高閱讀能力。

學務處叮嚀 (TEL:037-613843#103)

歡迎貴子弟就讀本校一年級，成為新南大家庭的一份子，學務處為使新生順利適應，特將學校的開學須知羅列如下，敬請詳閱。

一、請重視孩子上下學的交通安全

(一)培養孩子準時、獨立上下學習慣，上學時間 07:00~07:30 (鼓勵親子共同走路上學)，家長接送學生務必遵守交通規則。

- 1.煩請家長讓貴子弟上學時於學校兩側新南街或永貞路兩側下車，學校已安排導護志工協助孩子過馬路的安全，讓孩子走一些路，有益健康又可減少交通擁塞。
- 2.過馬路時請有禮貌的遵守導護志工的引導，或與孩子一起走班馬線，切勿帶孩子直接自行穿越馬路。
- 3.在學生上、下學時間，機、汽車切勿於大門口紅線區及網狀區臨時停車，以維護交通暢通及學生安全，本校規劃於大門口右側為機車臨停區，左側為汽車臨停區，汽車臨停勿超過 2 分鐘，也勿將車子熄火然後牽小朋友進入校園，以利接送車流的順暢，請指導小朋友快到學校前拿好要下車物品，車子到後即可自行下車，以上事項煩請家長務必配合。

(二)放學時由各班導師及路隊協助老師協助帶學生出校門。

(三)放學相關規定：

1. 第一週：

8/30 星期五開學日：中午會發放餐盒，有參加學校活動的家長可於 11：50 將學生帶回，其餘皆統一在 12：20 於前穿堂放學，由安親班接送的一年級新生請安親班老師前往前穿堂會合。

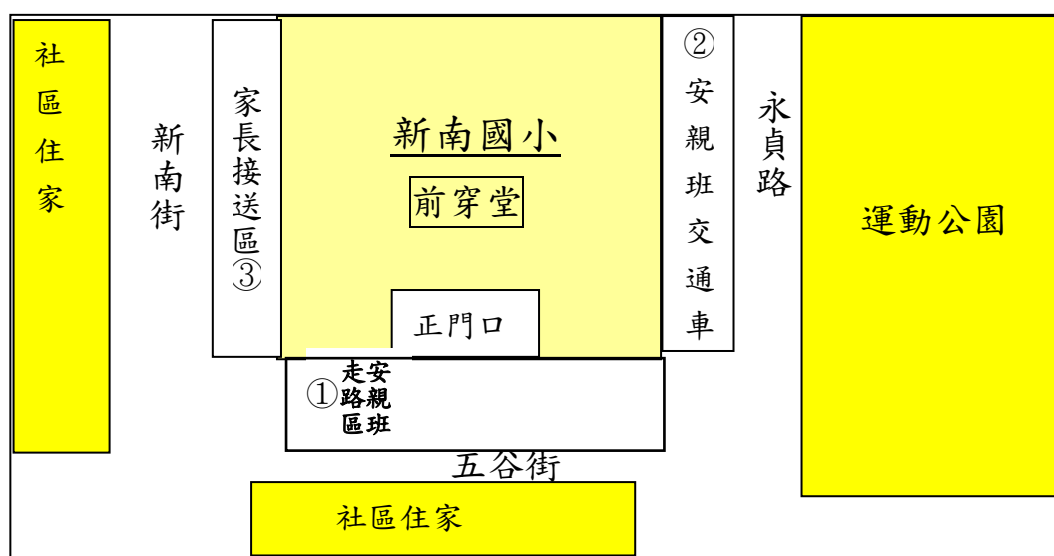
註：星期五的 12：30 為二~四年級的放學時間，請新生家長準時接送，以避開放學車潮。

2. 第二週(9/2-9/6)：一年級會提早 10 分鐘，由各班導師帶隊到前穿堂放學，與開學日相同，請家長及安親班到正門口接學生。

日期	9/2(一)	9/3 (二)	9/4(三)	9/5(四)	9/6(五)
放學時間	12：20	15：30	12：20	12：20	12：20
接送地點	正門口	正門口	正門口	正門口	正門口
備註	因為 10 分鐘後緊接著是全校放學，因此，請務必準時來接孩子，以免孩子與其他年級的路隊混淆。				

3. 第三週(9/9 之後)按照本校放學時間，由一年級導師按照路隊將學生帶到各路隊放學區，與全校一起放學。

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
放學時間	12：30	15：40	12：30	12：30	12：30
接送地點	請參照放學路隊接送位置圖(請見下方圖表)				
備註	1. 走路之安親班 (快樂、葳森、小荳荳)於五谷街與新南街轉角處連鎖磚等候。 2. 交通車接送之安親班 於永貞路連鎖磚等候。 3. 家長接送 於新南街側門連鎖磚等候。 4. 放學 10 分鐘後，如果孩子還沒被接走，會由本校教師將孩子帶回學校前穿堂，此時，請到正門口接送。 5. 建議家長及安親班可以先請兄姊或同安親班學長姐帶著一年級孩子一起排路隊。				



【放學路隊接送位置圖】

3. 路隊規劃如下：本校放學路隊共分為六個隊伍：

- (1) 自行走路：往五谷宮方向
- (2) 自行走路：由正門口過馬路
- (3) 自行走路：往永貞路方向
- (4) 家長接送
- (5) 走路之安親班
- (6) 交通車接送之安親班。

4. 雨天放學方式：

- (1) 沒有帶雨具的學生，排到各路隊後面。
- (2) 有雨具的學生由路隊老師帶出校門
- (3) 沒有帶雨具的學生在前川堂等候，請家長、安親班到正門口接孩子。

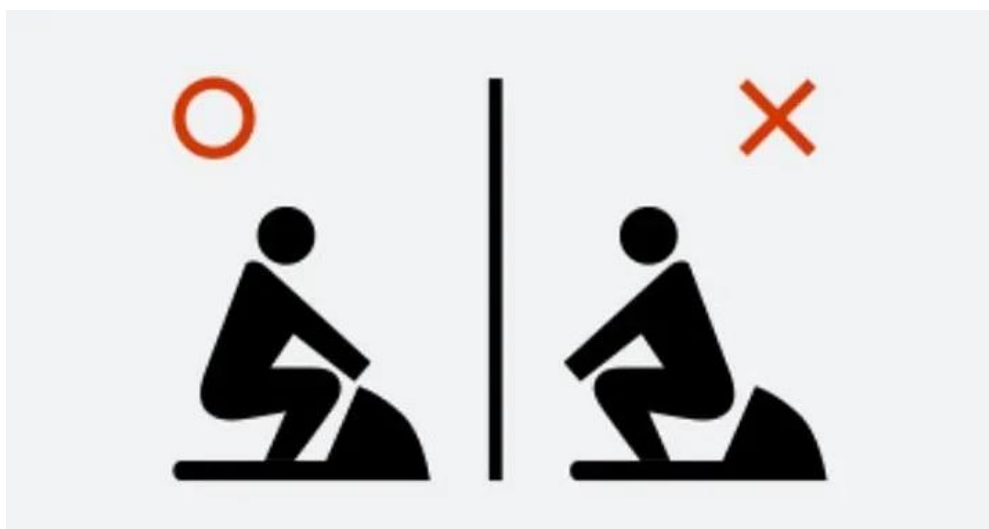
5. 以上各事項敬請協助配合，不要太早到校, 也請勿遲到。讓貴子弟快快樂樂出門，平平安安回家。

二、 鼓勵走路上學及注意書包減重：

- (一) 為提倡節能減碳運動、改善上放學交通並促進學生健康，本校推行「**在一起久一點，多走一段上學路**」，鼓勵親子一同走路上學，在此歡迎新生家長能夠親子共同參與。
- (二) 請注意學生書包減重的實施
 - 1. 書包超重將影響孩童脊柱生長，請新生家長能夠善用班級置物櫃。
 - 2. 學生書包的重量(包含水壺、餐袋、書籍、學用品等)以不超過體重的八分之一為原則。
 - 3. 請為學生選擇合適的書包，**不建議**使用拉槓式書包，以避免書包超重，且行進及上下樓梯時，易發生危險。

三、 培養孩子獨立自主&安全的生活習慣：

- (一) 學生請假，請家長直接聯繫導師，連續三天未請假缺席，依教育局「中輟生通報規定」通報處理)。
- (二) 叮嚀孩子勿在走廊奔跑、橫衝直撞。注意遊戲器材的正確使用方法，遵守團體生活規範，不但確保活動安全，更能促進良好人際關係。
- (三) 因為國小廁所大部分都為蹲式馬桶，只有幾間殘障廁所，所以要麻煩家長先教孩子蹲式馬桶的正確使用方法。
 - 1. 褲子往下拉到膝蓋，兩腳張開，對準馬桶蹲下(如下圖所示)。
 - 2. 開始小便時，需要拉一下褲子，避免尿液容易噴濺到(內)褲子。



四、 養成健康的習慣，是孩子一輩子的財富：

- (一) 本校設有飲水機台提供學生安全飲用水，請要求孩子多喝白開水，維持健康的飲食、規律的作息及運動，提高學生體適體。
- (二) 養成良好用眼習慣，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，減少 3C 產品使用時間，多做戶外活動。
- (三) 上學請自備餐具、牙刷；養成餐後即刻潔牙、漱口習慣，做好口腔保健。
- (四) 指導正確洗手方法並能每日上學前測量體溫，做好健康自主管理，預防腸病毒、流感、新冠肺炎等傳染病。
- (五) 學生如有發燒情形，務必讓孩子請假在家休息，勿到校。

五、參加多元社團，豐富孩子的能力：

本校 113 學年度上學期課後社團報名資訊如下，

請上新南國小首頁左側之[新南課後社團報名](#)網站參考社團招生簡章資訊，以下是報名期程，請家長參考。報名方式為[網路報名](#)，請家長於開放報名期程內點開報名連結後輸入學生之[身分證字號](#)及[出生日期](#)，即可進行報名。

(1) 第一階段報名：8/30(五)20:00 ~9/01(日)23:59

(2) 第二階段報名：09/06(五)13:00~ 9/8(日)23:59

社團報名若有任何疑問，請洽詢各班級任導師，或新南國小訓育組郭惠珠老師，
連絡電話 037-613843#114

六、學校作息時間表(教務處)

新南國小作息表				
Mon☺	Tue☆	Wed	Thu♥	Fri☼
7:30-7:40	晨 讀 時 間			
7:40-7:50	打 掃 時 間			
7:50-8:20	教師晨會	兒童朝會	導師時間	教師晨會
8:30-9:10	第 一 節			
9:20-10:00	第 二 節			
10:00-10:20	課 間 活 動			
10:20-11:00	第 三 節			
11:10-11:50	第 四 節			
11:50-12:30	午 餐 時 間			
12:30-13:10	午休 放學(低)	午休	放學	午休 放學(低)
13:20-14:00	第 五 節			
14:10-14:50	第 六 節			
15:00-15:40	第 七 節			
15:40~	放 學			

健康中心的叮嚀

113 年 8 月 30 日星期五開學注意事項：

1、學生保險-承保契約公司(113.08.01-114.07.31)。向衛生組長領單申請。

<備妥：1.申請單(學生及家長親自簽名)2.診斷書 3.繳費收據(正本)4.家長戶頭影本。>

2、傳染病防制

A、戴口罩、勤洗手、測量體溫。

B、學生、教職員工，落實生病不上課、不上班，流感至呼吸道感染症狀緩解 24 小時始返校。腸病毒學童(一、二年級休滿 7 天，確診日算起)。

3、餐後潔牙使用牙刷、含氟(1000PPM)牙膏、漱口杯。

4、含氟漱口家長同意者，(新生由班級導師以白開水示範後)每星期二全校統一實施含氟漱口(不可吞食)。(每週一次，請假者回班後補漱)，實施至期末。

5、1-2 年級免費補助窩溝封填(洽竹南、頭份區牙醫)。

6、請家長詳實填妥健康卡上基本資料，若有特殊疾病史，需學校配合者請註明。

7、新生於開學後，測量身高體重及視力，檢查後予評值表，閱後請家長簽名，有異狀者儘速至醫療院所就醫治療矯治，並交回矯治單。

7、健康中心重要行事

A. 一、四年級尿液、蟯蟲檢查 9 月初(待簽約醫院約)。

B. 二、三、五、六年級口腔檢查約 10 月中旬(待聯絡牙醫師公會)。

C. 一、四年級健康檢查(預定 10 月份待醫院約)。

D. 流感注射 1-6 年級，(待竹南衛生所聯絡確定日期，會先意願調查家長同意者才注射)。(竹南衛生所 037-470152)。

學校午餐注意事項

- 1、學校午餐使用符合三章 1Q 認證之新鮮食材，每日烹煮熱騰騰的三菜一湯及副食品乳品每週 2 次(若學生對乳品不適應者可更換為豆漿)、水果每週 1 次。
- 2、學生參加學校午餐每學期依實際用餐天數收費。午餐費每餐 45 元，每學期另收基本費 200 元，燃料費 160 元。
- 3、「校園供餐質量升級-學生午餐加碼 10 元」方案

項目	一週供餐日數	午餐應增加供應內容
1	一日	增加供應高鈣特色餐 1 次
2	二日	增加供應鮮奶(或保久乳) 1 瓶
3	三日	增加供應高鈣特色餐 1 次及鮮奶 1 瓶
4	四日	增加供應鮮奶 2 瓶
5	五日	增加供應高鈣特色餐 1 次及鮮奶 2 瓶

4、學校午餐退費辦理原則：

- (1)參加學校午餐之學生因故請假，並於請假三日前(不含例假日)辦妥請假手續者，應退還請假期間之午餐費。
- (2)因法定假由(如病假、喪假等)或其他不可抗力之因素(應檢具證明資料)致學生臨時請假者，以完成請假之次日為退費起始日。
- (3)因法定傳染病、流行病或流行性疫情等強制停課者，應退還停課期間之午餐費(上課當日停餐不退費)。
- (4)因天災等因素致臨時停課者，如在廠商未備餐前，得申請午餐退費。
- (5)其他詳細退費規定請參閱退費說明附件。

4、不參加學校午餐者，有下列注意事項：

- (1)自備午餐需蒸飯者，請家長為學生準備不鏽鋼材質且能耐高溫加熱的便當盒，便當盒應附扣環或鬆緊帶套牢，並書寫班級姓名。學生須自行 8：30 分前將便當送至廚房指定位置，11:50 至廚房取回便當。加熱後之便當溫度較高，請叮嚀孩子務必小心。

- (2)家長親自送餐者，請家長於中午 11：50 送餐到本校大門口，學生 11:50 下課後至本校大門口領取。

- 5、學生須自備潔牙用具一套(含牙刷、牙膏、漱口杯)。
- 6、有關本校午餐其他重要訊息，會公告於學校首頁。

附件-苗栗縣新南國小學校午餐收退費用相關事項說明

一、學校午餐收費辦理原則：

(1)學校依實際用餐日數收取以日計費，午餐費每餐 45 元，每學期另收基本費 200 元、燃料費 160 元。

(2)學生午餐收費方式以學期收取。

二、學校午餐退費說明：

申請日指一般上課(班)日 上午 7:30~下午 3:40 期間，不含例假日。

(1)事假、公假等個人因素不用餐，應於請假三日前，由導師於上課(班)日下午 3:40 前提出申請，**申請當日不退費**，第四天起核計退費天數。

舉例：星期四學生因事假要申請退費，家長須於三日前即星期一上課(班)日下午 3:40 前提出，始得核計退費天數。

舉例：星期二學生因事假要申請退費，家長須於三日前(扣除例假日)即上週星期四上課(班)日下午 3:40 前提出，始得核計退費天數。

(2)病假、確診、喪假等臨時請假者，由導師於上課(班)日下午 3:40 前提出申請，**申請當日不退餐**，申請日起第二天起計算退費天數。

舉例：星期六學生因確診欲申請下星期的午餐退費，因家長告知時間非上課(班)日期間，導師受理後於上課(班)日下午 3:40 前完成申請(當天不退費)，申請日第 2 天開始核計退費天數。

(三)學校午餐退費流程：

(1)家長告知導師→導師確認假別→導師於**上課(班)日期間**填報午餐停餐。

(2)由午餐執秘審核統計，每月結算並辦理退費。

總務處叮嚀 (TEL:037-613843#106)

(一) 註冊費(出納)

1. 內含教科書/習作費用、家長會費、學生團體保險、代收代辦費(明細於期初調查時會條列)、午餐費、課後照顧班費用。
2. 可利用 ATM、各大超商或中信 i 繳費刷卡繳費。(各大超商免手續費)
※繳費方式不包括家長或學生直接帶現金至學校繳。
※申請獎助學金之學生仍應先繳納費用。
3. 預計收費日期為 9 月中下旬，導師會在聯絡簿上通知。
4. 註冊單必須依據學生個別狀況印製，因此開學初許多調查項目(例如:情況特殊家庭、領有手冊證明)請詳閱後填寫，避免註冊單印製錯誤。
5. 收據聯(第二聯)，請於繳交完註冊費後，盡速交回給導師，無力繳交或有特殊情況者請告知導師。

親愛的家長您好：

歡迎您的孩子成為新南國小的一員，對於寶貝即將就讀一年級有許多家長是第一次面對，網路有許多文章介紹「小一新生，要準備甚麼？」、「小一新生家長指南」……，新南國小輔導處在此提供下列資訊，讓您了解小學和幼稚園的不同、孩子入學前的準備事項、認識新南國小校園環境、親師溝通等等。我們深深期望能夠幫助您和小寶貝儘早適應新南國小小學新生活，孩子能夠天天快快樂樂的出門，開開心心平平安安的回家！

一、小學和幼稚園有什麼不同？

生活習慣	·需在家用完早餐，學校課程較時間緊湊，沒有點心時間。 ·需於班級規定時間前到校，不要賴床，家長也要遵守。 ·規律的作息，固定上下課時間，上學時間家長要辛苦一點。 ·需於下課時間如廁，小學上課期間無多餘人力陪伴上廁所。 ·蹲式馬桶。 ·學習打掃清潔工作。 ·書包會較重，因為課程多元化，學習科目課本增加。
學習環境	·校園較大，上課地點在班級教室、科任教室或特定地點，學校是環狀要小心迷路，迷路了可以請大哥哥、大姊姊或老師幫忙。 ·下課時間才能自由活動，上課時間不可隨意離開座位或教室，或躺在地板。
學習方式	·重視紀律，守團體秩序。 ·課業較深入，有須書寫的回家功課。 ·自行於聯絡簿抄寫教師交辦事項及功課。 ·整理自己座位環境與自己物品與書包。
社交溝通	·需自行向教師或同儕表示需求及嘗試自行解決問題，學習獨立，遇到問題要立即向老師反映，家長也要學習放手讓孩子學習獨立。

二、入學前的準備

1. 訓練生活自理能力（不因「慢」而代勞）

- ◎ 穿脫衣服、鞋襪、整理自己的東西（書包、書桌、房間）。。
- ◎ 使用蹲式廁所（多演練幾次）。◎
- ◎ 養成「物歸原處」的好習慣。
- ◎ 會做簡單的家事（例如：掃地、拖地、擦桌椅）

2. 完成所有預防注射。
3. 培養專注力：陪孩子以漸進方式延長陪孩子做一件事，例如：玩玩具、看書畫圖
4. 培養固定地點看書、畫圖或寫字的習慣。
5. 認識學校環境、熟悉上下學的交通路線。。
6. 調整生活作息（可練習使用鬧鐘）。建議晚間九點前一定要上床。
7. 熟悉與親人聯絡的方式和電話（讓孩子自己書寫在聯絡簿）。
8. 與孩子一起選購學用品，包括：書包、鉛筆盒、鉛筆、橡皮擦、尺、墊板等……。

選購原則：

- ◎ 以簡單實用為主，太花俏，孩子上課會分心去玩弄。
 - ◎ 建議勿買拖式書包、因較重也佔教室空間。
 - ◎ 建議低年級勿使用自動鉛筆，建議低年級勿使用自動鉛筆，可購買三角鉛筆，方便孩子正確執筆，鉛筆的顏色深淺以筆芯的顏色深淺如 1B、2B 為佳，H、HB 筆芯顏色可能較淺，請注意。
9. 為孩子安排一個適當的讀書空間（遠離電視、並有專用書桌）。
 10. 與孩子約定放學回家的方式，如約定固定地點與時間，家長同時也要準時出現在孩子面前，避免造成孩子焦慮恐懼。

三、開學篇

- （一）開學第一週可送孩子到校門口上學，到校後家長就可以轉身離開。
- （二）家長儘可能陪孩子做功課，了解孩子的執筆、坐姿、寫字筆劃是否正確，避免近視及脊椎側彎。
- （三）堅持「今日事今日畢」之要求。
- （四）鼓勵孩子勇於表達、發問。
- （五）茶餘飯後時與孩子聊聊學校生活，並鼓勵認識新同學及悅納同學。
- （六）晚間九點前一定要上床，睡前先將明天書包及學用品準備好。
- （七）家長每天一定要親簽聯絡簿，了解孩子在校生活情況。
- （八）和老師保持聯繫（聯絡簿、電話、到校面談 ……）。**以下建議您「將批評放在厚厚的讚美之中」。例如：「○○老師，常聽孩子提起您，非常感謝您對孩子的教導。但昨天聽孩子說在學校發生的事情，我想這件事得向您請教，看看我們做家長的應該怎麼配合比較好。」
- （九）多參加學校的活動（班親會、運動會 ……）或擔任學校志工，擔任教師最佳後援部隊，隨時支援老師。

小一新生家長宣導——「在教養前的反思與安頓」

專輔 許秀珠

一、親子教養分享

〈一〉 有穩定的家庭才能造就穩定的小孩。

〈二〉 孩子的內在力量，來自於心理需求的滿足，其主要需求包含：

1. 關係聯結：感受到被愛、被接納、被理解
2. 設定界限：界限帶來安全感，讓孩子知道可以做什麼，以及行為後果。
3. 自我價值：感受到被尊重、被肯定

〈三〉 提升孩子的自我價值，家長可以進行「正向聚焦」，關注孩子「有做到」及「做得到」之處，支持正向行為持續發生。其基本句型為「事實描述」加上「正面評價」，以讓孩子感受到自己更多的力量。〈好書推薦：正向聚焦，陳志恆著〉

〈四〉 在正向聚焦前，要先培養看見美的眼光。最重要的是，要先看見自己的美好，覺察、接受並關照那個不夠好的自己（沒有人是完美的），練習看到那個努力的自己，也看到孩子的努力。當我們能先安頓好自己時，才有能量處理孩子的事。

二、小一新生的入學適應

〈一〉 焦慮往往來自於對小學的陌生感——

1. 對環境的陌生

➤ 大手牽小手，認識新環境

2. 對人的陌生

➤ 幫助孩子認識老師與同學

〈二〉 降低入學焦慮的因應

1. 避免孩子產生無法預期的焦慮

➤ 準時接送

➤ 說到做到

2. 可建立上學前的儀式
3. 提供放學後的正向連結
4. 以鼓勵代替責罵
5. 適時放手——身教示範

〈三〉 親師合作

1. 瞭解小一老師的班級經營與教學方式，建立親師溝通的管道。
2. 若導師反應了關於孩子的狀態，請冷靜思考，並充分瞭解。
3. 最重要的原則——培養親師間的信任

〈四〉許多事情沒有對與錯，只是因角色不同，而產生不同的視角。儘管視角不同，但是親師的目標是相同的：讓孩子更好。

〈五〉如何理解彼此的視角——直接溝通。溝通的目的並非互相質疑，而是尋求理解，共同找出幫助孩子成長的更好方法。

~~給孩子愛是希望孩子更堅強，而不是怕孩子受到傷害。~~

級任老師愛的叮嚀

一、生活教育方面

在家裡

1. **整理書包**：請督導孩子每天晚上整理書包，並帶齊簿本及物品、削好鉛筆。
2. **吃完早餐**：請讓孩子**先吃完早餐**，再上學，以免影響學校作息。
3. **熟記資料**：請讓孩子背好家中電話以及父母的聯絡電話。
4. **定期修剪指甲**：每週二檢查。
5. **愛惜物品**：請定期檢查孩子的書包、鉛筆盒，確認物品的整潔及歸屬。
6. **做家事**：請每日讓孩子練習做家事，除能訓練孩子的小肌肉，亦能培養責任感。

在學校

1. **注意安全**：結伴上廁所、不做危險動作、有屋簷的場所不奔跑。
2. **衛生習慣**：勤洗手，戴口罩，用餐時不講話。
3. **守規有禮**：上課準時不遲到，見到師長、同學要打招呼。
4. **用餐均衡**：鼓勵孩子**午餐吃光光**。
◎若對特定食物過敏，請務必告知導師。
◎若帶點心到校，請**準備非零食類的食物、飲料**，並幫孩子**準備水壺**。
5. **尋求協助**：遇到困擾的事，當下立即告知師長，才能得到立即的協助。
6. **接送孩子**：
◎請在放學時間依照學校安排地點接送孩子。(請參閱「學務處叮嚀」)
◎若遇下雨，沒帶雨具者，有雨具的學生先放學，其他會被帶到前穿堂等待接送。

二、請假手續

- ※發燒時請須在家休息、觀察，勿上學。
※若孩子罹患**新冠病毒**、**流感**或**腸病毒**，請儘早告知導師，並請假在家休息。
1. **請假方式**：可透過手機訊息或在聯絡簿上告知。若因臨時請假無法立即與導師取得聯繫，可請兄姐告知，或是打學校電話，請校方轉達。
 2. **「午餐退費」申請時間之規定**：
◎請假日當天才告知要請假，無法申請午餐退費。
◎請假日前一天(扣除非上班日)告知要請病假，才能申請午餐退費。
◎如果不是病假，必須於三天前(扣除非上班日)告知，才能申請退費。(詳情請見開學後之相關說明。)

三、親子互動建議

1. 每天與孩子聊天，聆聽孩子在學校的心情及感受。
2. 當孩子對同儕互動或老師要求有情緒反應時，務必和老師確認情況及溝通，避免因誤解而影響上學心情。
3. 孩子需要持續鍛鍊方能成長。當孩子有狀況時，可視情況給予建議，不必急著代為處理和發言。請相信孩子的能力，讓孩子有練習自行做決定及解決問題的機會。

四、課業方面	五、其他
1. <u>聯絡簿</u>： ①請家長每天逐條檢閱聯絡簿事項，並按時簽名。(完成的事項可打✓，以免有遺漏。) ②請督促孩子訂正聯絡簿上的錯字。不清楚的事項，請詢問老師。 2. <u>寫字要求</u>：請時常注意孩子寫字的坐姿及握筆姿勢，並強調筆順的重要。 3. <u>檢查作業</u>：有勞家長協助檢查每項作業，若有錯誤，請督促孩子及早訂正，以免在校花太多時間訂正，影響學校生活。 4. <u>課外讀物</u>：請多陪孩子閱讀優良讀物，協助孩子養成每日閱讀的好習慣。 5. <u>督導學習</u>：請了解孩子的學習狀況，並視情況加強練習，以增加其熟練度。	1. <u>服裝</u>：①每週二要穿學校的體育服。 ②其他上課日穿便服即可。 ③體育課當天要穿適合運動的服裝和鞋子。 (體育服、學生帽、防災頭套等物品，請自行到「文棋百貨行」這類的店家購買。) 2. <u>鞋子</u>：請避免穿涼鞋、布希鞋。 3. <u>防災頭套</u>：非必備。可到文具行或百貨行購買。 4. <u>姓名牌</u>：前兩週必須每日將姓名牌掛在脖子上，以方便師長、同學熟識。 5. <u>個人物品</u>：準備簡單、耐用、實用的文具即可，貴重物品、高級文具、玩具及零用錢均不帶到校。 6. <u>繳費</u>：<u>註冊單需等待學校彙整學生資料後才會印製，請家長耐心等待。</u> 7. <u>學校行事曆</u>：重要活動的時間，會在校務會議決議後再公告及張貼在聯絡簿內頁。



升小一

作業
安親

親師
溝通

作息
健康

環境
適應

作業安親

Q1: 雙薪家庭該選擇學校的課輔班，還是外面的安親班？選擇時該注意什麼？

A1: 目前最普遍的安親方案有兩種：坊間安親班，或是公立學校的「課後安親班」。

學校課後安親班的優勢在於帶班的老師多數以學校老師為主，學生作息比照學校上課時間，老師指導功課之餘，下課時間可帶著孩子在操場上活動，有些學校還辦理豐富的社團，提供孩子們下午多元的學習。

不過，學校課後班只確認孩子有沒有寫完功課，不會進一步指導作業、複習功課，這是與坊間安親班最大的不同。且課後班有最晚接回時間的限制，大約是在下午五點，無法像坊間安親班延長至七、八點，家長若無法準時下班接送，可能就要協調鄰居、親友伸出援手。

在此建議家長，如果選擇坊間安親班，要親自走一趟觀察環境衛生、教室空間與逃生設備等，同時也要留意安親班的管理，包括會不會放任小孩互抄作業等。

Q2: 該不該幫孩子檢查、訂正作業？該不該買課外評量讓孩子有好成績？

A2: 一年級課業不會太難，多位老師都認為，與其讓孩子花很多時間寫評量，不如及早培養閱讀習慣，更有建設性。尤其語文能力高低，會連帶影響其他科目，例如數學應用題，就必須以足夠的文字理解力為基礎。

許多老師指出，良好的訂正習慣，要從低年級培養。家長檢查作業時，可往前檢查孩子是否確實訂正，並讓孩子說出前後差異何在，避免一錯再錯。

在陪伴孩子的過程中，建議家長態度溫柔、多鼓勵，例如寫功課時，孩子最怕遇到邊寫邊擦、邊講大道理的「橡皮擦爸媽」，這會讓孩子一到寫功課時間，挫折感頓生，自然產生排斥。國小老師柯曉慧指出，孩子一開始寫不好或寫錯，是再自然不過的事，等他們更熟悉課程、小肌肉也發展得更有力，字體和正確度就會提升。

Q3: 太晚學英文會不會跟不上？要先找好補習班嗎？

A3: 要不要補英文，就要看家長對學習英文的目的來決定。小學的英文很簡單，不補習不會跟不上進度。如果爸媽若擔心孩子完全沒學英文會在起跑點就信心低落，選擇美語班時也要以「啟發興趣」為最重要的考量，免得孩子還沒開始學英語就壞了學習胃口。

Q4: 孩子不喜歡寫功課、每天都拖拖拉拉很久才完成，怎麼辦？如何養成自律寫功課的好習慣？

A4:小一的課業量與學科比幼兒園多元且複雜，動作慢的孩子有可能每天都在追著時間跑，到半夜都寫不完功課。若未能及早改善孩子拖拖拉拉的習慣，會形成因功課寫不完沒辦法早睡，沒睡飽造成賴床又影響學習的惡性循環。

如何引導孩子按部就班完成功課？友緣基金會專任老師詹純玲建議父母3個方法，幫助孩子調整寫功課的節奏：

1. 讓孩子看著聯絡簿，自己決定先寫哪樣功課。
2. 讚美孩子完成功課的成就。
3. 教導孩子安定自己的方式。

畢竟寫功課並不是為了給老師或父母交代，要讓孩子享受寫功課的「自主性」(自己決定先寫哪樣功課)及「成就感」(認真完成之後，應給予鼓勵，而不是糾正孩子，並要求他反覆擦掉重寫，孩子的信心會被打擊)。書寫的過程中發現孩子坐不住，問他：「需要休息五分鐘嗎？」，讓孩子適度放鬆，更能集中注意力。

Q5:小一開始正式的學校學習生活，父母可以做什麼，幫助孩子適應學習？

A5:從接到孩子的入學通知單到開學的第一個月，小一新鮮人的家庭勢必有很多新的體驗和混亂，過程中爸媽要時時提醒自己，孩子不是生來就會自動自發與主動學習，需要透過成人循序漸進的幫忙與陪伴。

對環境的熟悉可以幫助孩子快速適應、建立穩定的心情，爸媽可以陪孩子認識學校各個重要的地點，例如廁所、飲水機、健康中心、放學約好的接送地點等。

作息方面，建議開學前一兩週就要調整作息，配合開學時間起床、吃早餐。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。開學確定課表後，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，建立對於學校生活作息的熟悉感。另外，爸媽可以先讓孩子練習寫好自己的名字、準備好姓名貼紙等，方便在教科書、作業、物品上標示，才不會東西遺失、找不到喔！

親師溝通

Q1:班親會後家長邀約加入群組，一定要加入嗎？不加入又怕被邊緣化，怎麼辦？

A1:家長如果不想得罪人，或在班級中顯得不合群，可以禮貌性答應加入，平時少發言沒關係，默默關注班上動態即可。兒童職能治療師張旭鎧分享，自己也是兩個小孩的爸爸，所加入的工作相關及家長群組至少有十多個，經常累積上千則未讀留言。不過群組中大多數是在聊天、分享或轉貼訊息，其實不一定每則都要讀。他通常等到假日有空時，再快速滑過所有訊息。

如果怕會漏掉重要訊息，同時在加入之初就可告知群組成員，因為工作繁忙，不

可能即時讀完訊息，如果有重要且和他有關的事，務必另外發私訊給他，或是直接打電話，才不會漏接。

Q2:擔心孩子在學校的生活、學習狀況，怎麼跟老師溝通？如何和老師建立良好的親師關係、有效溝通交流？

A2:建議家長在一開學，就能尋找適合的時機（例如班親會），去認識孩子的老師。

你可以及早告訴老師關於你孩子的特質，或是他可能有什麼特殊的狀況，需要哪些幫助。例如，你的孩子在上小學前，從來沒有去補習過英文或注音符號，也許在一開始，他需要老師更多的協助與耐心。或是可以問問老師，有什麼事情是老師希望父母在家裡可以協助孩子的事項。

當有孩子的狀況想跟老師交流討論，建議父母可以視溝通事情的輕重緩急，來決定溝通形式。1. 聯絡簿比較適合溝通單純交代作業、表達感謝等事項的管道，可以善加利用(每天查閱簽名)；2. 若是若涉及比較深層的理念問題、緊急且可能有爭議的討論，為了避免文字傳達有限、想像空間大，以電話和面談為佳；書面語句由於個人解讀不同，比較容易產生誤解。但若要打電話則是要注意時間，一般孩子放學後的下午通常老師還在學校，是很好的時間；但許多父母晚上才見到孩子，才發現需要溝通，要打電話也記得盡量在九點之前，也可以私 line 留言告知老師，或是提前詢問老師其他方便電話聯絡的時間。當你需要親自到學校一趟，先和老師約時間是一種禮貌。無法事前聯繫的話，放學接小孩的空檔是不錯選擇。如果臨時真的有急事，需要立即聯繫，為了不打擾老師上課，最好透過輔導室、學務處等單位聯繫。親師座談會、聯絡簿、班級網頁，都有助於父母了解孩子在學校的生活。

無論是什麼形式的親師溝通，都要記得態度有禮、委婉、同理心，表達出「我需要老師的意見與專業來幫助孩子」，才更能有良好的親師合作。

Q3:孩子上小一後功課多難適應，有專注力不足、課業跟不上，老師要我帶孩子去醫院評估，怎麼辦？

A3:小一的孩子常見的狀況會跟學業表現有關，例如：

1. 課業跟不上，如數學障礙、書寫障礙和閱讀障礙等。
2. 上課坐不住，如不專注、過動。
3. 行為問題，如無法服從社會指令，易與人衝突、無法融入團體。

面對孩子這些狀況，學校老師就會提出以鑑定孩子有無特殊教育需求為主，可是「請帶孩子去做評估」是老師難以啟齒，父母也難以接受的事，因此在此提醒各位父母，評估只是進一步了解孩子發展需求的檢查，並不是結果；同時醫療診斷處理流程也相對複雜，這時父母和老師如何克服彼此間的溝通障礙，一起幫助孩子的態度是非常重要的。第一社會福利基金會研發組副主任易曼表示，評

估鑑定的過程其實就是幫助大人更了解孩子的發展，當可能有需求時，家長可以有「去檢查看看，沒事最好，若真找出問題，也能及早發現、及早提供孩子協助」的心態，對孩子的發展和學習也是好事。

作息健康

Q1:小學到校時間比幼兒園提早許多，孩子屬於賴床拖拉型，早上起不來怎麼辦？

A1:幼兒園的生活型態和小學的學習型態完全不同，進入小學，孩子必須面對的是有一定的課程安排和進度、固定的上課和下課時間、沒有點心、沒有玩具，取而代之的是課本、評量和作業。在幼兒園可以放肆的玩耍，而小學生卻必須「乖乖坐著上課學習」；同時當孩子成為小一新鮮人，父母就得每天準時(七點三十分以前)把孩子送到校門口，下班後還得緊盯孩子的課業進度。因此父母幫助孩子重新設定「生理時鐘」以便能夠改善孩子的賴床行為，而最有效的方式莫過於父母以身作則，晚上至少九點前關掉電器產品、熄燈，準時跟孩子一起就寢。在執行早睡早起計畫的過程中，父母即使手邊還有工作、家務未完成，也建議優先陪孩子一起上床就寢，等孩子睡著後，再起來繼續奮戰。腦科學研究已經證實，二十一天重複同樣的行為，就能形成習慣。因此，父母必須堅持每天晚上九點前準時上床就寢，即使週末也不例外；持續二十一天以後，父母會發現孩子不僅比較不會賴床，睡眠充足也有助於提升學習專注力。

小學課程的主要科目如國語、數學等，幾乎都排在早上，正需要大腦發揮高度的記憶與理解力。孩子還不到午餐時間就已飢腸轆轆，上課注意力降低，學習當然吃力，所以建議小孩要吃早餐，時間是上學前一小時至三十分前完成。

Q2:想讓孩子學會自己整理書包，有沒有好辦法？

A2:一年級的孩子很容易在尋找物品的過程中，受到其他物品吸引，「忘記」正要進行的事情。孩子進入「自己來」的小學階段，需要大人協助一段時間，才能有條理的管理自己的用品。國小老師蔡孟耘建議父母可以每週一次帶著孩子清理書包與鉛筆盒，讓孩子對收納、整理更有概念。

此外，準備應備物品時，也可準備幾個不同顏色的L夾，上面寫上類別（例如：通知單、回家功課、安親班用）等，協助孩子在學校拿到資料後分類。若書包或鉛筆盒裡的物品是分類好且整齊擺放在書包裡，孩子找東西就會很快速找到，不會因為找不到東西內心牽掛、分心，造成上課時跟不上老師的進度，影響了孩子的上課專心度，嚴重的還會忘記應該帶回去的書寫功課或明天該交的作業。

Q3:幼兒園有點心時間，小學沒有，若肚子餓了怎麼辦？

A3:這是很多小朋友剛上小一最不能適應，卻也是最容易解決的一點。國小老師沈佳霓建議家長可以準備一些麵包、餅乾、水果等方便食用的小點心，讓孩子們帶到學校；同時家長也要叮嚀孩子如果肚子餓了，要記得拿出來吃，讓孩子能開始自己感覺需要吃點心並決定自己何時吃，這正是孩子們邁向自立的第一步。

Q4:孩子看東西老眯著眼，需要事先做視力檢查嗎？入學後學校會不會提供檢查？

A4:根據統計，台灣幾乎每5名小一生就有一名近視。年齡愈小罹患近視，日後得高度近視風險愈高，孩子如果常眯眼、歪頭、揉眼睛、抱怨看不清楚等，可能視力有問題，建議到專業眼科檢查。視力保健一向是學校重視的項目，通常學校會在孩子們一入學就會安排視力身高的測量，測量後就會發下通知單，如有出現問題委請家長立刻帶去眼科診所檢查，眼科醫師會進行度數測量，確認是否有異常，以及是哪一種異常，再做矯正。

Q5:開學前有哪些預防針要打完？

A5:根據衛生福利部疾病管制署兒童預防接種時程表，滿5歲到小一入學前，必須完成接種日本腦炎疫苗第四劑、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗第二劑、減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗。疫苗偶有缺貨，建議施打前先向診所詢問，如來不及在入學前施打完成，可於疫苗到貨後再補接種，不會影響入學。

環境適應

Q1:學校座位是按照身高排嗎？孩子有近視可以和老師溝通協調嗎？

A1:視力保健一向是學校重視的項目，目前孩子們一入學就會安排視力身高的測量，依身高配置合適的課桌椅尺寸，並針對視力不良的孩子提醒家長至眼科做進一步檢查，一旦有需要座位的調整，都可以跟老師做反應。各班級座位的安排大多是由老師以自己授課方式來安排孩子們的座位分配，也會每隔一段時間，依孩子們的需求和表現重新安排，像是小組打散重新洗牌或是輪流換排，而不管老師如何規劃，孩子們的視力保健和坐姿習慣都是親師共同關注的項目，家長都可以和老師反應協調。

Q2:孩子覺得學校廁所髒、不會上蹲式馬桶，憋尿以外也不敢在學校上大號怎麼辦？

A2:小學的生活和幼兒園大不相同，剛上小學的前幾週，老師都會帶著孩子去認

識，包括：如何使用蹲式廁所、上廁所要關門、如何摺衛生紙、廁所弄髒了要怎麼清理等。小學多半是蹲式馬桶，而且大多沒有衛生紙，因此父母務必要準備一包衛生紙，讓孩子放在學校在抽屜，同時也提醒孩子有需要要告知老師。

Q3:學校課輔班和社團期間，校園會開放外人進入嗎？若臨時有事耽擱了，超過規定時間才去接孩子，學校會有幫忙看顧的人嗎？

A3:一般校園在上課期間是不對外開放的，學校都會加強宣導，也會在集會時宣導師生留意是否有外人進入，若有異狀可通知總務處、學務處、男同事和尋求警察協助。放學期間，校園內外會有全校老師和導護老師、家長志工協助引導家長接送孩子，超過規定時間，會將孩子們帶到集中的地方(前穿堂)等候家長。建議家長如果是臨時突發的情況，可先撥通電話到學校跟老師告知，請老師代為轉告，讓看顧的老師能夠掌控孩子人數，同時讓孩子知道家長因為有事耽擱會較晚來接送，孩子會比較安心，避免久候不安亂跑或自行返家，發生意外。

Q4:孩子比較內向害羞，擔心他被學校同學或安親班學生欺負不敢講，怎麼辦？

A4:進入團體生活，衝突挫折是很難避免的，孩子們要學習的是表達自己的感覺，讓發生衝突的對方知道己的不舒服，同時也要讓學校老師或安親班老師知道己需要幫忙調解、讓爸爸媽媽知道己需要被同理。擔心「被欺負」有時就預設孩子一定處理不了，父母別急著幫他們解決問題。孩子們需要的往往是家長傾聽陪伴，同理他們的不安後，教他們一些人際相處的原則與溝通方法、一起練習，並肯定他們每天一點點的進步，孩子就會漸入佳境。

新南國小願景



苗栗縣新南國民小學Shinnan Elementary School

地址：苗栗縣竹南鎮新南里五谷街2號

電話：037-613843 傳真：037-613865