

臺北市中山區懷生國小
115學年度第1學期

學校日家長手冊

地址：臺北市中山區安東街16巷2號

電話：02-2771-0846

傳真：02-2781-8293



給家長的一封信

敬愛的家長們，您好：

新學期開始，許多孩子進入新的班級、認識新的老師與同學，正逐步展開一段嶄新的學習旅程。在彼此熟悉與適應的過程中，除了老師的陪伴與引導，也需要家長們一起關心孩子的校園生活，耐心傾聽孩子的心情與感受，陪伴他們適應新的環境、人際關係與學習步調。

如果您發現孩子在學校生活中尚未適應，或在學習、情緒及人際互動方面遇到困難，建議可以先主動與導師溝通，讓親師共同了解孩子的需求，尋找適合的支持與協助。學校行政團隊也會持續關注每一位孩子的適應情形，並於需要時提供適切的協助與支持，請家長們放心。

新學期的開始，是孩子成長與學習的新起點。回顧114學年度，懷生國小的孩子們在各項學習與競賽中展現亮眼成果，值得我們為他們喝采！學生參加英語文演說、國語文朗讀、寫字、原住民語歌唱及朗讀等競賽，在臺北市的競賽中表現優異，並代表臺北市參加全國賽；其中更榮獲全國語文競賽本土語文朗讀南王卑南語國小組及太魯閣語國小組特優等佳績。此外，學生們在美術、體育等各項競賽中也屢獲佳績，充分展現多元學習的成果與自信。

懷生國小以「全人發展」作為學校課程發展的願景，秉持「以學生為中心」的教育理念，長期深耕雙語教育、人文藝術與國際教育，逐步建立「雙語懷生、世界共學」的特色品牌。我們致力於營造兼具人文溫度與未來前瞻性的學習環境，讓孩子在豐厚的人文底蘊中學習，在雙語教育與特色課程中探索，培養面向未來、接軌世界的能力。

家長是孩子成長路上重要的教育夥伴，也是學校推動教育的重要合作力量。良好的親師合作，不僅能幫助我們更了解孩子的需求，也能共同提升孩子的學習成效。期待新學期，我們持續攜手合作，為孩子提供更多元的學習與展能機會，鼓勵每一位懷生孩子勇於探索、樂於學習、相信自己。

讓我們一起陪伴孩子累積學習的厚度、拓展視野的廣度，培養真正「帶得走」的能力，讓每一位懷生孩子都能充滿自信、勇敢逐夢，站上世界舞台！感謝家長們一直以來對學校的支持與信任，讓我們攜手同行，陪伴孩子安心學習、快樂成長，共同創造屬於孩子們的精彩未來！

校長 林麗惠 敬上115.09.09

臺北市中山區懷生國民小學 115 學年度行事簡曆

115.6.15.行政會議初步規劃：
115.6.26.教師晨會討論：
115.7.2.課發會初審：
115.8.27.校務會議通過：

年	月	日	星期	重要行事	備註
115	7	1	三	暑假開始	
115	8	29	六	暑假結束	
115	8	31	一	第 1 學期開學日及正式上課日	115 學年度第 1 學期開學日及正式上課日 原訂 115 年 8 月 30 日適逢星期日，順延 至 115 年 8 月 31 日(星期一)。
115	9	12	六	第 2 週。學校日	
115	9	25	五	中秋節	放假
115	9	28	一	孔子誕辰紀念日、教師節	放假
115	10	9	五	調整為放假日	國慶日（10 月 10 日）適逢星期六，於 10 月 9 日（星期五）補假。
115	10	10	六	國慶日	放假
115	10	13	二	五年級基本學力測驗	
115	10	25	日	臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日	放假
115	10	26	一	調整為放假日	臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日 （10 月 25 日）適逢星期日，於 10 月 26 日（星期一）補假。
115	11	12 13	四五	第 11 週 11/12~11/13	
115	12	12	六	第 15 週。運動會	
115	12	14	一	運動會補假	
115	12	25	五	行憲紀念日	放假
116	1	1	五	元旦放假	放假
116	1	12 13	二三	第 20 週 期末評量（依教育局來文辦理）	
116	1	20	三	第 1 學期休業式	
116	1	21	四	寒假開始	

116	2	4	四	農曆春節連續假期開始	農曆初一(26)及初二(27)適逢例假日，於2/9(星期二)及2/10(星期三)補假。
116	2	10	三	農曆春節連續假期結束、寒假結束	
116	2	11	四	第2學期開學日及正式上課日	
116	2	19	五	第2週。晚上學校日	
116	2	28	日	和平紀念日	放假
116	3	1	一	調整為放假日	和平紀念日(2月28日)適逢星期日，於3月1日(星期一)補假。
116	4	4	日	兒童節	放假
116	4	5	一	清明節	放假
116	4	6	二	調整為放假日	兒童節(4月4日)適逢星期日，於4月6日(星期二)補假。
116	4		四五	第11週 4/22~4/23	
116	4	30	五	調整為放假日	勞動節(5月1日)適逢星期六，於4月30日(星期五)補假。
116	5	1	六	勞動節	放假
116	5	8	六	第13週。園遊會	
116	5	10	一	園遊會補假	
116	6	3 4	四五	第17週 六年級畢業考(依教育局來文辦理)	
116	6	9	三	端午節	放假
116	6			第19週。暫定畢業典禮 6/14~6/16擇一(依教育局來文辦理)	
116	6	22 23	二三	第20週 期末評量	
116	6	30	三	第2學期休業式	
116	7	1	四	暑假開始	

各處室宣導

教務處本學期宣導業務如下：

- 1.學生美展與美術創作展徵件：請鼓勵孩子創作，美術創作展一次提交三件作品，由各班美勞老師統一收件完成初審，預計 11 月底辦理校內複審。
- 2.10/13(二)上午五年級基本學力測驗，國語、數學、英語三科。
- 3.持續推動多語文日：將本土語教學統一安排於週二。另 9/15（二）申請客家文化到校活動，三四年級學生參加。
- 4.持續推動閱讀：利用每週四上午 0800-0830，統一訂為晨讀時間。

(1)教育部為鼓勵閱讀，贈送一年級新生班級圖書，另本校規劃有「好書共讀」書箱、「行動圖書館」書箱，供各班教師規劃使用，家長亦可抽空陪伴孩子閱讀，**鼓勵孩子撰寫閱讀單、參與校內閱讀認證。操作方式及閱讀單格式請向圖書室詢問。**

(2)歡迎家長投入圖書志工服務，讓圖書室各項活動更加活絡。
- 5.一至六年級辦理雙語學習課程，低年級每週有 8 節課（包含生活、健體、彈性）雙語教學，中高年級每週有 10 節課（包含健體、英語、電腦、1 節國際教育、2 節音樂），增加學生接觸英語、聆聽英語的機會，讓孩子能沉浸在英語環境中。
- 6.辦理國際教育：五六年級學生參與美國紐約彭博基金會的國際教育計劃（Global Scholars），除了學習用英語自我介紹、介紹臺北外，孩子將有機會與外國同齡的學生視訊交流，並學習如何關心國際議題。115 學年度的主題為水。請幫孩子們加加油！
- 7.辦理國際交流：辦理本校學生與國外學生的視訊交流。目前預計視訊交流的學校有澳洲、西班牙及日本。
- 8.辦理期中、期末評量：透過評量檢核學生學習成果。

(1)期中評量時間：11 月 12 日-11 月 13 日

(2)期末評量時間：1 月 12 日-1 月 13 日
- 9.辦理各科習作調閱：請家長平日檢查孩子習作並簽名，掌握學生平日學習狀況。

10.辦理數位學生證：新生與轉學生製作數位學生證，並與市立圖書館合作，結合借閱。

11.舉辦各項學藝競賽，請同學預先準備。

二年級說故事比賽 12/03

四五年級本土語朗讀比賽 12/15

四五年級本土語歌唱比賽 12/24

五年級英語演說比賽 12/22

四年級英語戲劇比賽 12/29

11.自 11 月起辦理校內科學展覽，由自然老師指導，116 年 3 月推薦優秀作品參加臺北市科展競賽。

12.辦理書法計畫，邀請外聘書法專長老師入班協助教學。預計一學期 2 至 4 次。

13.為鼓勵四、五年級學生善用教育部 Cool English 免費學習資源，本校規劃自主學習挑戰，讓孩子依自己的興趣與程度選擇任務，在家練習，完成後再到學校由老師檢核成果。學生以教育雲帳號登入即可使用（帳號：wses＋學號；密碼：自己設定的密碼），**請家長協助留意使用時間**。本活動以適量、持續學習為原則，每次使用以 10～15 分鐘為宜，最長不超過 30 分鐘。**若使用已達 30 分鐘，即使孩子尚未完成本次挑戰，也請先停止使用，休息後改天再繼續**。挑戰進度可以累積，不需要為了完成任務而延長使用時間。教務處將於每月統一查核學生的 Cool English 學習歷程，達成任一挑戰條件者即可獲得小禮物，**每人每月最多獎勵一次**。感謝家長一起陪孩子養成適量、持續的自主學習習慣。

14.為讓孩子在安全的環境下使用網路資源，請家長關心孩子的上網行為，並協助督導學童落實網路分級，讓孩子免於受到網路不當資訊的傷害。「iWIN 網路內容防護機構」網站(<https://i.win.org.tw/>)，讓你我攜手合作促進兒少上網安全。

15.辦理課後攜手班、課後照顧班：讓孩子得到課後照顧，提升孩子學業能力。每年的 5 月份辦理篩選測驗，檢視孩子一年來的學習成果；如有需要協助將邀請參加攜手班。

16.辦理各項獎助學金作業，協助學童安心就學。

17.教務處成員如下：

教務主任林素文(分機 501)

教學組長許淑鈴(分機 502)

註冊設備組長李乙萱 (分機 503)

資訊組長劉立暉(分機 504)

系統管理師李和蓉（分機 505）

行政楊靜怡小姐（分機 506）

圖書館馮淑貞小姐（分機 107）

外籍英語教師 Zusette Mae Lumame Consulta

教務處努力協助學生快樂學習、教師專業教學，讓家長安心、放心，也期盼家長多與老師配合或擔任志工協助各項學習活動。

【學務處】

一、學務處團隊人員如下：

學校電話總機：(02)2771-0846，如有學生事務問題，請與我們聯繫！

學務主任林蒞翔主任（分機 601）、訓育組長林映辰組長（分機 602）、

體育組長蔣行治組長（分機 603）、衛生組長陳羿僑組長（分機 604）、

健康中心何鴻昀護理師（分機 605）、社團暨課後班助理徐曼萍(分機 606)

二、本學期重要活動

下列排定之活動資訊，若因行事曆調整等因素導致延期，將即時公佈於懷生國

小首頁，各項活動最正確之辦理時間仍請以線上行事曆為準。

（一）運動會定於 12 月 12 日(星期六)辦理，12 月 14 日(星期一)統一補假一日。

（二）六年級畢業暨戶外教育活動定於 9 月 22 日(星期二)至 24 日(星期四)，地點桃園青年體驗學習園區、南投九族文化村日月潭纜車與師匠的故鄉。

（三）本學期體育課仍維持周五下午時段至長安國小借用該校活動中心游泳池進行游泳教學；另為提升學生學習效益，請家長提前為孩子準備泳衣、泳褲、泳鏡、泳帽、毛巾等用品。

（四）本學期健康檢查時間如下：

9 月全校身高體重視力頭蚤檢查

09/08(週四)一、四年級蟯蟲檢查；10/07(週三)全校施打流感疫苗

11/05(週四)一、四年級尿液初檢；11/11(週三)一年級牙齒塗氟

11/19(週四)一、四年級尿液複檢；11/27(週五)一和四年級健康檢

查 12/04(週五)二、三、五、六年級牙齒檢查；12/17(週四)一年級心臟病篩檢

三、持續宣導重點

(一)落實生活教育，推動三好校園(做好事、說好話、存好心)

- 1、上學：每日上午 7：30-8：00 到校，請指導孩子養成每天準時到校上學好習慣。
- 2、放學：半日課中午放學時間為 12：40，不在校用餐者可至訓育組申請離校證，於中午 12：00 持離校證由學校正門離校。
- 2、請假：請依據本校懷生國小請假規定辦理請假。
- 3、備用雨具：請準備雨具於班級教室置物櫃，輕便雨衣尤佳，避免天候不佳臨時下雨，。
- 4、人際互動：多了解學童人際關係的互動，掌握孩子在校情形。
- 5、遊戲安全：提醒孩子運動場使用規則及走廊慢步走，避免碰撞受傷。
- 6、手機使用：校內任何時間皆禁止使用及操作個人手機或行動載具及相關電子器材，若需攜帶請向學務處提出學生校園行動載具使用申請書，獲核准後才可攜帶，於校內勿拿出使用並自負保管之責，遇特殊狀況急需使用時亦須於導師同意及陪同下使用。

(二)大家一起維護孩子上學安全

- 1、通學巷：安東街 16 巷每天上午 7：30-8：00 實施『通學巷』時段內均禁止車輛通行，同時本校通學巷為禁菸示範通學巷。
- 2、放學路隊：為維護學通放學安全，本校路隊為前門路隊、後門路隊(行人天橋、忠孝東路)。感謝家長會協助經費設置護童保全隊護送後門路隊通過忠孝東路口斑馬線，維護孩子放學之安全。
- 3、護童專案：感謝家長會多年來持續推動護童專案，聘用護童保全維護學童上放學安全、下課遊戲安全及協助處理其他突發狀況。
- 4、防身警報器：請您務必叮嚀孩子每日配戴防身警報器於順手可操作之處，並定期檢查功能及電量是否正常，若有遺失或損壞亦請盡速購買類似產品或聯絡訓育組協助購買。
- 5、低碳通學：為形塑學生淨零綠生活習慣，以公民行動建構學生永續發展

觀念，請您一起響應並鼓勵孩子走路或搭乘低碳運具上學，
從日常生活中落實減碳。

(三)友善校園、杜絕霸凌

懷生是一所精緻小巧的學校，校內教師同仁均能盡可能掌握學生各項行為，使孩子人際關係互動透明化，降低孩子偶發性偏差行為發生率並防範霸凌行為發生。

本學期推動重點為「拒絕一級傷害，遠離依托咪酯：不依托、不嘗試、不隱瞞、要求助」，「加強校園霸凌防制宣導」、「強化校園安全防護措施」、「強化學生身心健康與輔導」、「強化校園自殺防治工作」、「防制學生藥物濫用」、「校園性別事件（含數位/網路性別暴力、跟蹤騷擾事件）防治」、「理解差異，共創融合校園」、「落實推動人權教育、法治教育、品德教育、生命教育、數位素養教育」、「拒絕短影音與社群平臺風險」、「防制校園詐騙」、「交通安全宣導」、「尊重多元文化理念」及「加強推動全面性教育」等議題，以營造友善校園環境。

教育部霸凌申訴專線(1953)及教育局防治校園霸凌申訴電話 27256444 或 1999 轉 6444，以提供學童相關申訴管道，營造校園正向的學習氣氛，維護學生安全的學習生活。

(四)反毒宣導

定期舉辦家長及教師防制學生藥物濫用知能研習，請您與我們共同努力建立健康友善之校園環境。

(五)免費營養午餐

自 115 年 8 月 31 日起，每週一至週五上課日（不含例假日及寒暑假）12：00~12：40 在校享用免費營養午餐，由教育局補助每餐新臺幣 70 元，免費營養午餐為補助學生在校實際用餐之餐費，自備午餐者或請假未用餐者，不另退費、亦不提供 70 元補助。本校為雙永午餐供餐群組受供參學校，115 學年度由統鮮美食有限公司負責供餐，全年級皆採桶餐方式。

(六)「中聯油脂事件」團體訴訟申請：

自即日起至 115 年 10 月 21 日止，收件單位學務處衛生組，申請事項及申請表件以及相關資訊請參閱本校官網【午餐專區】【油品團體訴訟專區】或掃描 QR-Code。



(七)生生喝鮮奶 3.0

設籍本市未在本市國中小/幼兒園就讀之 2 足歲-15 歲學幼生（簡稱 2-15 歲學幼生），全年(含寒暑假)每週一（凌晨 0 時 0 分起）至週日（23 時 59 分止）每週 1 瓶，七大通路(7-ELEVEN、OK、全家、全聯、美廉社、樂家康超市、萊爾富)等門市兌換。



(八)持續推動口腔保健教育及預防齲齒

請配合學校含氟水漱口及餐後潔牙活動(準備牙膏、牙刷及漱口杯等用具一套)。衛生組也會定期進行潔牙教學宣導。

(九)書包減重，維護學童骨骼發育

養成每日整理書包的好習慣，並善用班級置物櫃，本學期仍將進行班級書包抽測，以提醒家長及學童書包總重量勿超過體重約 1/8 的重量。同時，選用書包要選擇雙肩背負、肩帶要寬，量輕、材質佳，重量接近骨盆、緊貼腰背。勿挑選拖拉式書包，容易造成拉傷，如此才能維護學童骨骼之正常發展，並培養良好的體態，減輕學童課業壓力，促進身體健康及快樂學習。

(十)課外社團，擴大學習視野

本學期課外社團已於開學當日起正式上課，自 115 年 8 月 31 日至 116 年 1 月 19 日止，計有

週一：直排輪、流行舞蹈、英語遊戲、藝術創作

週二：飛盤、CSI 偵探科藝學院

週三：扯鈴、創意黏土、韓國 K-POP 舞蹈、藝起玩

週四：桌球、空手道、大自然體驗、圍棋

週五：籃球、空手道、烏克麗麗、匹克球

(十一)請發揮大愛加入導護志工行列！

徵求本校家長共同維護學童上學安全，導護時間為每日上午 07:30-08:00。

四、本校最新消息及行事曆皆即時更新公佈於懷生國小首頁

<https://w-ww.wses.tp.edu.tw/>，您可以上網瀏覽瞭解最新訊息。

【總務處】

宣導事項

- 一、為維護孩童安全，本校持續落實執行校園門禁，如需洽公，由警衛室通知各權管處室，由各處室至警衛室協助處理。
- 二、本校每學期寒暑假都會進行水塔清洗及水質檢測，本學期已在 8 月份完成水塔清洗及水質檢測，水質檢測結果均為合格，請家長為孩子準備水壺以便裝水。
- 三、本校已在 115 年 8 月 30 日開學前完成全校例行性病媒蚊消毒，並於八月修剪花木，減少校園蚊蟲孳生。
- 四、四聯單及三聯單(美勞簿本費、到校離校簡訊費、名牌等)預計於 9/18 發放給各班導師，請家長於繳費期限(9/18-10/1)內，持四聯單、三聯單至便利超商繳費，或以信用卡、ATM、全國繳費網、Pay Taipei 智慧繳款、以行動銀行掃描 QR Code 等管道進行繳費，鼓勵完成親子綁定，方便線上多元繳費，相關操作說明請見【校網家長專區-->親子綁定專區】。

 家長專區 ▶ 防疫停課專區 ▶ 新生專區 ▶ 畢業生專區 ▶ 親子綁定專區 ▶ 校園活動報名專區 ▶ 學校日專區 ▶ 午餐專區 ▶ 營養午餐滿意度調查 ▶ 兒童遊戲專區	 教學園地 ▶ 班級網頁 ▶ 懷生圖書館 ▶ 真有藝思 ▶ 懷生健康達人 ▶ 懷生自然百寶盒 ▶ 懷生知識庫 ▶ 懷生 e 酷幣 ▶ 兒童深耕閱讀網 ▶ 每月專題任務 ▶ 交通安全教育網 ▶ 校外人士協助教學入校辦法	 教師專區 ▶ COVID-19專區-差勤管理因應措施 ▶ 國中小代理代課教師人才庫平臺 ▶ 全國高級中等以下學校教師選聘網 ▶ 臺北市政府機關學校求職徵才網	 e化校園 ▶ 校務行政 ▶ WebITR 差勤系統 ▶ 館藏查詢 ▶ 申請案件專區 ▶ 教務處登記借用表 ▶ 特殊教育數位課程平臺 ▶ 臺北市政府教育局學生緊急傷病處理流程 ▶ 學生請假假單 ▶ 臺北市防身警報器資訊專網 ▶ 教育部校園食材登錄平臺 2.0
--	--	--	--

五、為維護校園環境與師生安全，本校已於 115 年暑假期間完成多項例行安全檢查、清潔保養及校園改善工程，相關事項如下：

- (一) **安全檢查**：完成消防安全、電梯安全、建築物安全、用電安全、兒童遊戲設施、校園電機設備功能及校園漏電斷路器等檢核。
- (二) **清潔保養**：完成水塔清洗、飲用水機保養及濾心更換、病媒蚊消毒、全校冷氣濾網及循環扇清潔、校園樹木異常情形巡檢、高低壓電室檢查及校園樹木修剪。
- (三) **工程改善**：完成自來水整修工程第一期（外管更換）及普通教室整修工程第二期（二年級與三年級教室）等工程。

六、懷生國小總務處服務團隊：

總務主任 柯怡安（分機 801）、事務組長 周淑萍（分機 802）、

出納組長 許雅婷（分機 803）、文書組長 周正旻（分機 804）。



務處竭誠為您服務



~~~讓我們攜手守護校園，共同打造安全、安心、幸福的學習環境

~~~

【輔導室】

輔導室的工作是助人的業務，需要全體家長和老師們合作才能把孩子教好，家長、老師、孩子各負其責，期望把國家未來的主人翁帶上來，一個不能少。新學年又開始，請大家繼續支持與協助。

一、輔導室團隊：

輔導主任：林采眉主任（分機 701）、特教組長：何宗諺老師（分機 702）

專任輔導老師：陳淑慧老師（分機 703）、兼任輔導老師古美麟老師

學校電話總機：(02)2771-0846，如有學生任何問題，歡迎與我們聯繫！

二、本學期主要工作報告：

1. 開學日暨迎新活動：溫馨迎接學生，讓學生及家長留下喜悅印象。
2. 召開各項重要會議：特殊教育推行委員會、家庭教育推行委員會、學生輔導工作委員會會議、學生事務與輔導會議、個案會議、編班安置會議。
3. 辦理祖孫週活動、教師節敬師活動、歲末感恩等活動。
4. 建立學生資料、落實輔導工作、辦理特殊教育相關業務。
5. 持續辦理輔導諮商服務工作，對象為教師、家長及孩子，諮商服務對現在心理壓力的舒壓，非常有幫助，請家長可以多利用。
6. 辦理兒少保護、性別平等教育、家暴防治等教師研習及學生宣導活動。
7. 持續弱勢關懷：①配合辦理安心就學輔導方案。②辦理文具券發放。③繼續推動教育儲蓄戶運作。④針對突發變故及清寒家庭補助，透過社福系統給予及時協助等，期能讓學生無後顧之憂，在校專心向學。
8. 依據媒體報導社會案件中偶有發生攜子自殺或虐待幼兒等不幸案例。在此提醒家長，若遭逢困難或變故，可尋求各項社福資源、社工單位或各縣市張老師服務專線：1980（依舊幫你）、衛生福利部安心專線：1925（24 小時）、生命線專線：1995 的協助，亦歡迎至輔導室洽詢相關資源的協助。
9. 『愛要及时』、『愛鳥及屋，共同關照』。特別呼籲各位家長，若發現本校學童出現疑似遭受家暴、身體虐待、精神虐待、性騷擾、性侵害或疑似性侵

者等需要社福機構協助者，請撥打『113』**婦幼保護專線**、『110』**求救電話**，或與各班級任老師、輔導室等聯絡。

10. 家長若有關於夫妻相處、親子溝通、子女教養、情緒調適等家庭議題需洽詢者，歡迎撥打**全國家庭教育諮詢專線**，**市內電話直撥:412-8185、手機直撥:02-4128185** 進行諮詢。諮詢專線服務時間為:週一至周六上午 9 點到 12 點，下午 2 點到 5 點，週一至週五晚間 6 點到 9 點。
11. 家長會是協助校務進步與教師教學不可或缺的重要合夥人，歡迎家長們踴躍參與家長會，提供各項正向良性的建言，共創優質懷生。
12. 「家長參與學校事務、協助校務推動」已是現今教育重要課題之一，而擔任志願服務工作，更是家長正向、積極參與校務的最佳機會。**歡迎家長踴躍加入懷生國小志工服務的行列**。深信懷生國小會因為您們的加入而產生更多學習動力。再次感謝！
13. 辦理親職教育講座：本學期辦理線上親職教育講座，邀請專業心理師開講，課程內容豐富。期待所有家長上線參與。

◎本學期親職教育講座課程內容：(如有修改，以最新公告為準)

場次	演講時間	活動主題	講座介紹
1	115/10/16(五) 18:30-20:30	● 講題： 有愛無礙溝通術	● 講師:許家芬心理師 現任：糖心理諮商所及禾心心理諮商所合作心理師 學歷：國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士班 114 年入學就學中。 專長：個別及團體諮商、家庭議題諮詢、兒童親少年發展適應。

14. 我和我的孩子家長手冊，敬請家長參閱。

我和我的孩子

一本給家長的手冊

協助家長在親職的路上有所依循
讓孩子的成長更健康快樂



幼兒篇



青少年篇



中年級



低年級



高年級



更多影片
資源連結



本資源擷取自
教育部 我和我的孩子
一本給家長的手冊



臺北市家庭教育中心
Taipei City Family Education Center

廣告

15. 傾聽日文宣

週週有傾聽 讀懂孩子心



臺北市
家庭教育中心網站
學習傾聽，
讓我們更相愛！

親愛的家長們，有多久沒有好好聽孩子說說話了呢？

邀請您從現在開始每週至少 1 天家庭「傾聽日」，透過傾聽百寶袋
5大技巧，讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

以正向、溫和、具有善意的語氣開啟對話

避免一開始就批評或質問，能降低孩子的防備心，讓親子更容易進入有效且理性的溝通狀態。

先聆聽，不急著問「為什麼」

先專心聆聽孩子的想法與感受，不立刻追問原因或下判斷，讓孩子有足夠空間完整表達，是建立親子間信任與理解的基礎。

用「自身的感受」來溝通

盡量避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責。

說清楚彼此需求，不靠猜測

不預設孩子應該要理解自己的想法或需求，直接、明確地說出自己真正的期待，讓孩子清楚知道可以如何配合或回應，避免因為猜測或誤會而影響彼此理解。

整理想法與情緒

每次對話雖然未必馬上有效，也不一定一次就能解決，但彼此都有更多的理解，重要的是：願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵！

