

# 我家孩子要上學了

小學入學親職易讀手冊





# 我家孩子要上學了

小學入學親職易讀手冊



# 本書人物介紹



小易



小易媽媽



小易外婆



小易外公



花花老師

她是小易和小言的老師  
時常會在這本書出現，  
給爸媽貼心的小叮嚀。



小言



小言媽媽



小言爸爸

## 關於這本手冊

這本易讀手冊，分成 3 篇

第 1 篇 上小學前的準備

第 2 篇 小學生活的適應

第 3 篇 爸媽加油站

爸媽可以一頁一頁往下看，  
了解可以幫忙孩子的地方。  
也可以直接翻到自己有興趣  
或有需求的那一頁，  
看看怎樣陪伴孩子比較好。

你可以邀請家人 社工 學校老師，  
一起來看手冊，收穫會更多。

這本是 \_\_\_\_\_ 的手冊

# 目錄

## 第 6 頁 第 1 篇 上小學前的準備

- 第 8 頁 ① 調整生活作息
- 第 16 頁 ② 認識小學校園和生活
- 第 24 頁 ③ 學習環境的準備與能力的培養
- 第 28 頁 ④ 準備上學用品

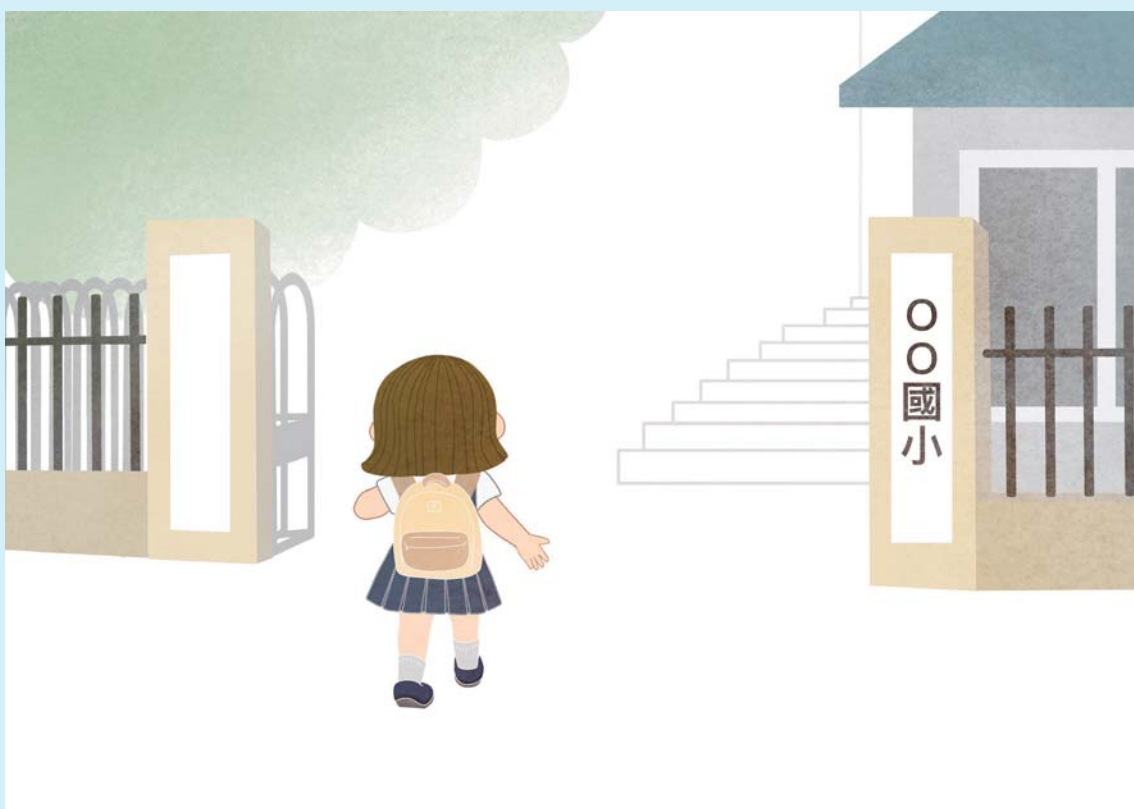
## 第 34 頁 第 2 篇 小學生活的適應

- 第 36 頁 ⑤ 教孩子適應上課的方式
- 第 42 頁 ⑥ 教孩子適應課業的學習
- 第 48 頁 ⑦ 教孩子交朋友
- 第 52 頁 ⑧ 運動身體好

## 第 54 頁 第 3 篇 爸媽的加油站

- 第 56 頁 ⑨ 親師溝通好方法
- 第 63 頁 ⑩ 陪伴力量大
- 第 70 頁 ⑪ 安排孩子的課後時間
- 第 77 頁 ⑫ 學費 雜費和補助
- 第 78 頁 ⑬ 推薦親職網站

## 第 1 篇 上小學前的準備





開學前，先和孩子做好準備，  
協助孩子，順利適應上學的生活。

### 第 8 頁 ① 調整生活作息

- 第 8 頁 ● 爸媽要做好的工作
- 第 10 頁 ● 養成好習慣
- 第 12 頁 ● 制定家庭的作息時間表

### 第 16 頁 ② 認識小學校園和生活

- 第 16 頁 ● 介紹小學和幼兒園的不同
- 第 20 頁 ● 參觀小學的校園
- 第 22 頁 ● 提醒孩子需要小心的地方

### 第 24 頁 ③ 學習環境的準備與能力的培養

- 第 24 頁 ● 布置學習的環境
- 第 25 頁 ● 布置看書的環境
- 第 26 頁 ● 使用生活中的數字與數量
- 第 27 頁 ● 讓孩子練習打掃

### 第 28 頁 ④ 準備上學用品

- 第 28 頁 ● 合適的書包
- 第 30 頁 ● 開學的文具
- 第 33 頁 ● 學校的用品

# 1 調整生活作息

## 爸媽要做好的工作

下面是爸媽照顧孩子時，最重要的責任。



### 1 天吃 3 餐

每天提供早餐 午餐 晚餐，  
讓孩子可以吃飽。



### 穿對衣服

配合天氣給孩子穿衣，  
天熱時，要穿涼快的衣服，  
天冷時，要穿保暖的衣服。



### 保持乾淨

每天洗澡，更換衣服，  
經常洗手，乾乾淨淨，  
就不容易生病。



### 讓孩子睡飽

足夠的睡眠時間，  
對孩子的大腦  
和身體成長很重要。



### 帶孩子看醫生

當孩子生病時，  
要帶孩子去看醫生，  
按照醫生的交代，  
餵孩子吃藥。



### 好好陪伴孩子

陪孩子聊天 吃飯和遊戲，  
接觸生活中的新事物，  
解決遇到的困難。

## 養成好習慣

用固定作息時間，儘可能讓孩子每天睡滿 9 到 11 小時。  
幫助孩子早睡早起。



### 養成每天洗澡的好習慣

讓孩子練習自己洗澡。



### 養成刷牙的好習慣

學習正確的刷牙方式。



### 在床邊說故事

為孩子說說故事，  
給他溫暖的陪伴。



### 抱抱孩子

互相說晚安。

## 制定家庭的作息時間表

陪孩子一起制定作息時間表，在時間內把事情做好，更有責任感。



### 寫出每日上學任務單

和孩子討論，把每天上學前要先準備的事，都寫在任務單上，張貼出來。



### 列出時間表

把可以運用的時間畫或寫出來，陪孩子一起填入，每一件應該完成的事情。



剛開學時，爸媽可以和孩子一起練習，清楚每天的作息時間後，再來填表，可以讓孩子練習在時間內做完事情，更有責任感。

## 上學任務單

完成這些上學任務，可以幫助孩子上學不遲到。

這是小言的任務目標	你家小孩的任務目標
<input type="checkbox"/> 鬧鐘響起，不賴床 	
<input type="checkbox"/> 換衣服，洗臉 	
<input type="checkbox"/> 吃早餐 	
<input type="checkbox"/> 刷牙 	

## 下午時間表


這裡用下午 2 點到 5 點的時間來做例子，  
寫下和你小孩討論要做的事，有哪些。

小易要做的事	和你小孩討論要做的事
<p>下午 2 點到 3 點</p>  <p>上才藝課</p>	
<p>下午 3 點到 3 點 30 分</p>  <p>運動時間</p>	
<p>下午 3 點 30 分到 4 點 30 分</p>  <p>寫功課</p>	
<p>下午 4 點 30 分到 5 點</p>  <p>玩遊戲</p>	



## 晚間時間表

用晚上 7 點到 8 點 30 分的時間來做例子，  
寫下和你小孩討論要做的事，有那些。

小言要做的事	和你小孩討論要做的事
<p>晚上 7 點到 7 點 30 分</p>  <p>晚餐</p>	
<p>晚上 7 點 30 分到 7 點 45 分</p>  <p>洗澡和刷牙</p>	
<p>晚上 7 點 45 分到 8 點</p>  <p>檢查聯絡簿 整理書包</p>	
<p>晚上 8 點到 8 點 30 分</p>  <p>自由時間，陪孩子玩遊戲</p>	

## 2 認識小學校園和生活

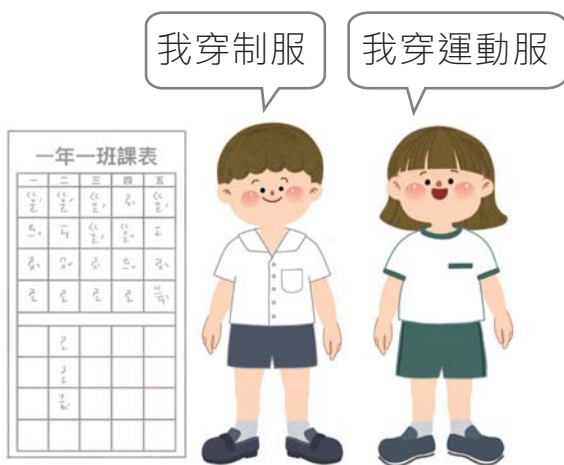
### 介紹小學和幼兒園的不同

跟孩子說，小學和幼兒園有哪些不同，讓他提前做好準備。



#### 上學時間變早

小學上學時間變早，  
每天在規定時間到，  
不要遲到。



#### 要穿制服

每天依照課表，  
穿制服 運動服或便服。



#### 沒有點心時間

小學不會提供點心，  
每天一定要吃早餐，  
吃飽再上學。

### 上課鐘聲響



### 有分上課 下課的時間

上課時間每節是 40 分鐘，  
下課時間有 10 或 20 分鐘，  
要注意聽提醒的鐘聲。



### 下課時間

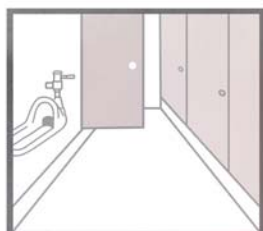
可以玩遊戲 喝水或上廁所，  
如果在上課時想上廁所，  
可以舉手跟老師說。



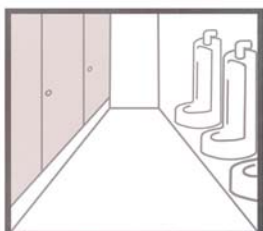
### 午覺要趴著睡

午休時間不能躺著睡，  
要趴在桌子睡。  
睡的時間也變短了。

女廁



男廁



## 上廁所的方式不同

小學廁所使用的  
不是坐式馬桶，  
是蹲式馬桶。



## 回家有功課

小學的老師每天都會  
安排回家的功課。



需要陪著孩子練習蹲式馬桶的使用，  
教他怎麼蹲及瞄準，上廁所要記得關門，  
女生要用衛生紙從尿尿的地方擦到屁股，  
擦乾淨了，才不會生病，穿好褲子再出去。

## 想一想

除了前面提到的不一樣，小學生活還有什麼改變呢



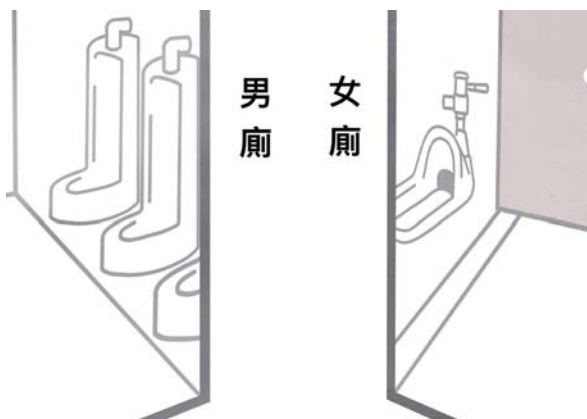
## 參觀小學的校園

帶著孩子參觀小學校園，提前熟悉環境。  
參觀校園後，也可以熟悉校園周邊的環境。



### 1 年級的教室

帶著孩子熟悉從校門  
走到教室的路線，  
依照班級編號或名稱，  
找到教室。



### 最靠近教室的廁所

和孩子一起，  
找出離教室最近的廁所。



### 飲水機

和孩子一起，  
找出教室附近的飲水機，  
練習裝水的方法。



## 兒童遊戲場

陪孩子到兒童遊戲場，  
玩一會兒。



## 操場

和孩子穿運動鞋到操場，  
走一走 跑一跑。



## 健康中心

找出健康中心的位置，  
告訴孩子身體受傷或不舒服，  
可以找護理師阿姨  
或叔叔幫忙。



參觀小學校園的時候，在孩子喜歡的空間，  
例如，兒童遊戲場 操場，讓他多玩一會兒，  
讓孩子更期待上學。

## 提醒孩子需要小心的地方

上小學後，老師不會隨時陪著孩子，提醒孩子要注意安全。



### 用走的，不奔跑

不要在  
樓梯間和走廊上奔跑，  
要慢慢走。



以免撞到別人而受傷。





## 不去沒有人的地方

提醒孩子不要一個人亂跑，  
也不要自己  
走到沒有人的地方。



## 身體不舒服該怎麼辦

身體不舒服時要告訴老師，  
老師會幫忙打電話，  
請爸媽來接回家。

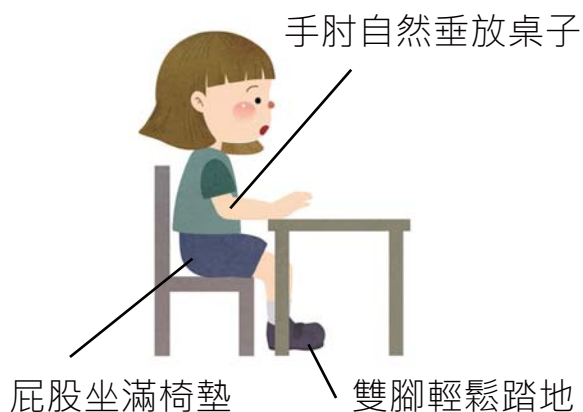


開學後留意老師提醒的**校園安全地圖**，  
地圖上可以看到校園中有危險或人少的地方，  
告訴孩子，那些地方不要自己去，保護自己的安全。

### 3 學習環境的準備與能力的培養

#### 布置學習的環境

上小學後，孩子需要學習讀寫算，回家也有功課要寫，陪孩子一起布置學習空間，讓他做好上學的心理準備。



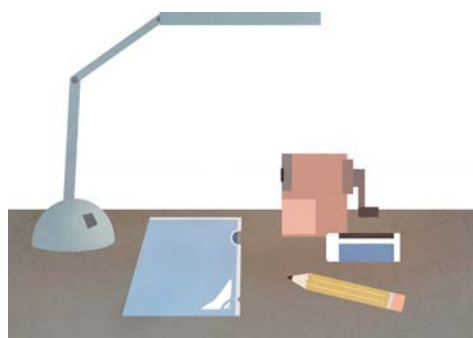
#### 書桌椅

用家中現成的桌椅，或購買新的桌椅，都要符合的孩子身高。



#### 檯燈

選擇亮度均勻的檯燈，最好可以照到整個桌面。



#### 好用的文具

購買鉛筆 橡皮擦 墊板 削鉛筆機 資料夾，沒有卡通圖案的文具可以讓學習更專心。



因為孩子會漸漸長高，不要買太貴的桌椅。

## 布置看書的環境

從小養成閱讀的習慣，上小學時會對認識文字，更有興趣。



### 把書架的低處留給孩子

爸媽的書，放在高的架子。  
孩子的書或用品，  
放在較低的架子。



### 訂出家庭看書時間

訂出每天家庭看書時間，  
10 分鐘也可以，  
從爸媽陪孩子讀圖畫書，  
漸漸地，可以自己看書。

## 使用生活中的數字與數量

陪伴孩子在生活中使用數字，認識時間會看日期和幾點鐘，熟悉數字和數量，幫助他未來在學習上更輕鬆。



### 認識日期

準備日曆或月曆，

唸出每天的日期，

例如，

111年12月1日，星期四。



### 認識時間

陪孩子學習看時間，

例如，

我們7點吃早餐。



### 練習數0到10

請孩子幫忙時，

讓孩子練習數一數，

說出數量。

例如，

**3雙\*** 筷子 3個碗

3支湯匙。

\* 3雙，1雙是2支，3雙是6支。

## 讓孩子練習打掃

上小學後，孩子在學校需要做打掃工作，  
 在家中可以先做練習，讓他開學後，更容易習慣。



### 物歸原位

用過的東西要放回原位，  
 看完的書要放回書架，  
 玩過的玩具要收回玩具箱。



### 擦桌椅 洗抹布

練習用抹布擦桌椅，  
 擦完後，要把抹布洗乾淨。  
 擰乾後，掛起來晾乾。



### 掃地 拖地

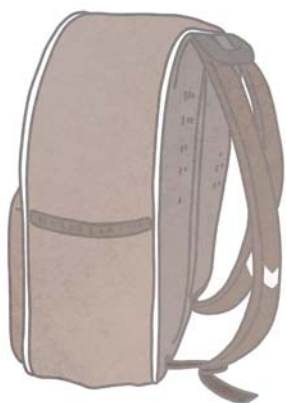
練習使用掃把與拖把，  
 把地板清潔乾淨。



做家事是全家的事。讓孩子學著打掃時，  
 可以跟孩子說，我們一起來做家事，  
 把家裡打掃得乾乾淨淨。

## 4 準備上學用品

### 合適的書包



#### 雙肩式的書包

選擇雙肩 寬肩帶款式，  
讓書包的重量，  
能平均分配到兩邊的肩膀。

~~2.5~~ 公斤



#### 重量輕一點的書包

小一的書包，  
在裝入書本和文具後，  
不要超過 2.5 公斤。



### 讓孩子背背看

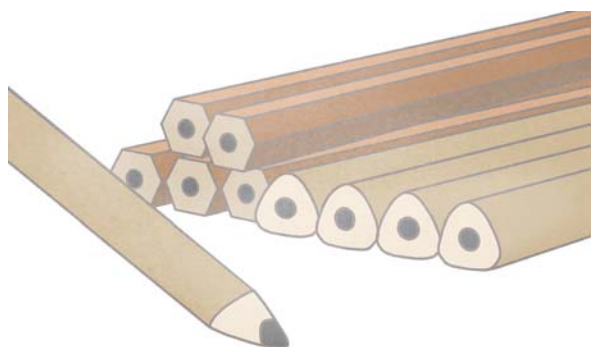
選擇貼近身體  
腰背部的書包，  
背起來會比較省力。



書包不一定要買新的，  
也可以用哥哥姐姐或其他人用過的書包。  
爸媽可以陪孩子一起整理書包，  
讓他練習把文具用品裝進書包裡。

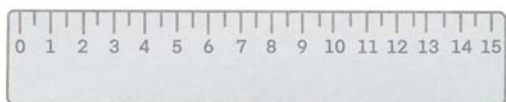
## 開學的文具

挑選正確的文具，讓孩子開學後寫字更順手，還能增加對上學的期待感。



### 寫出來顏色較深的鉛筆

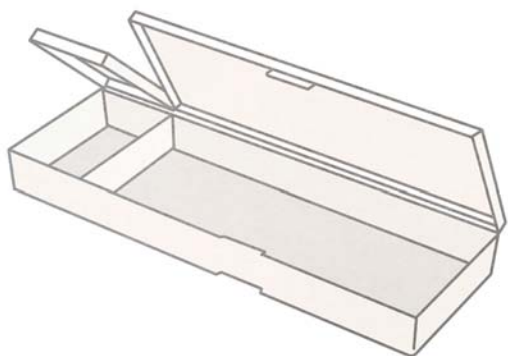
選擇寫字較黑 好握的鉛筆，寫字時會比較省力。



### 尺

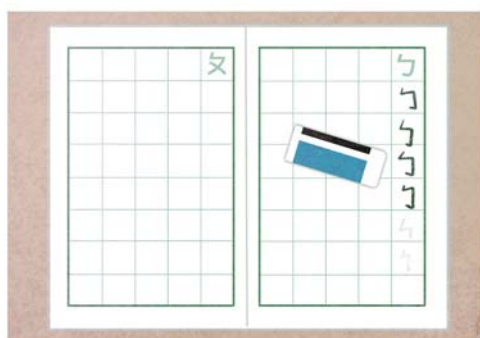
選擇數字及刻度清楚，小學一年級可選用 15 公分的尺。





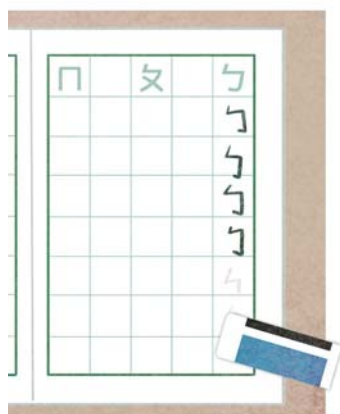
### 鉛筆盒或筆袋

選購簡單或透明的款式，  
能幫助孩子更快  
找到文具。



### 橡皮擦

選擇款式簡單的，  
能擦乾淨字跡。



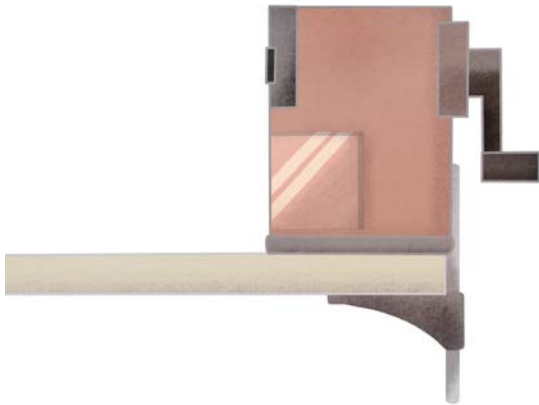
### A4 墊板

A4 就是跟這本手冊一樣大。  
寫作業時用墊板，  
寫字時會更輕鬆。



## A4 資料夾

準備跟這本手冊一樣大的資料夾，將學校發的通知單、考卷、學習單收好。



## 削鉛筆機

買一臺削鉛筆機，隨時把鉛筆削尖。

## 學校的用品

上小學前，幫孩子先做準備，開學後會更容易習慣。



### 餐具

準備便當盒 湯碗  
湯匙 筷子，  
方便孩子使用。



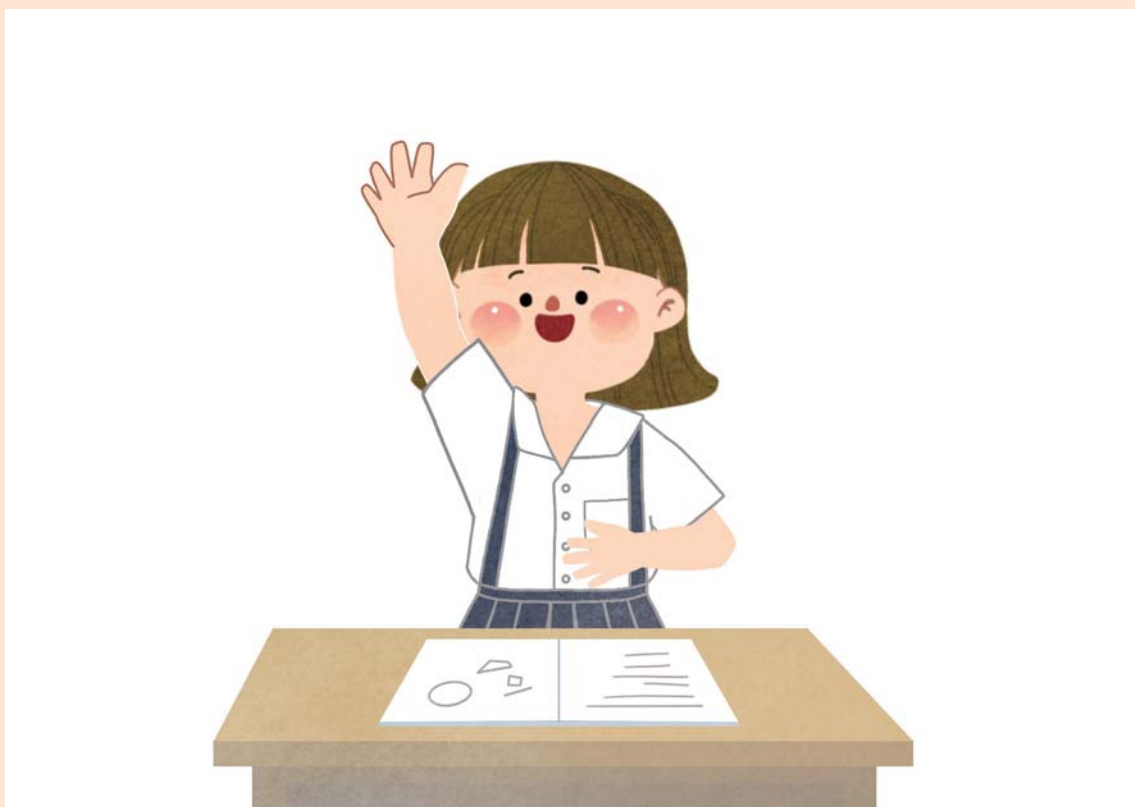
### 潔牙用品

幫孩子準備，  
牙刷 牙膏 漱口杯，  
養成飯後潔牙的好習慣。



一開始購買文具和用品，不要買太多，  
等老師發**文具和用品清單**，開學後可以再慢慢補齊。

## 第 2 篇 小學生活的適應



開學前，先和孩子做好準備，  
協助孩子，順利適應上學的生活。

### 第 36 頁 ⑤ 教孩子適應上課的方式

- 第 36 頁 ● 認識上課規定
- 第 39 頁 ● 養成生活好習慣
- 第 40 頁 ● 養成負責好習慣

### 第 42 頁 ⑥ 教孩子適應課業的學習

- 第 42 頁 ● 養成寫功課的好習慣
- 第 44 頁 ● 教孩子準備考試
- 第 46 頁 ● 常見的問題與幫忙的方法

### 第 48 頁 ⑦ 教孩子交朋友

- 第 48 頁 ● 常常和孩子聊天
- 第 49 頁 ● 主動交朋友的技巧
- 第 50 頁 ● 關心孩子交朋友的狀況
- 第 51 頁 ● 增加孩子交朋友的機會

### 第 52 頁 ⑧ 運動身體好

- 第 52 頁 ● 認識運動的好處
- 第 53 頁 ● 養成運動的好習慣

## 5 教孩子適應上課的方式

### 認識上課規定

讓孩子知道，上課的時候應該做到這些事，  
幫忙他很快習慣上課方式的改變。



### 上課鐘響，要回教室

只要聽到上課鐘聲，  
就要走回教室，準備上課。



### 做好上課的準備

在老師上課之前，  
先把課本和文具準備好，  
這堂課用不到的物品，  
都先收起來。



### 專心聽老師上課

要坐好，  
用眼睛看 用耳朵聽，  
專心聽老師上課的內容。



### 要發言，先舉手

想問問題，  
或想回答問題時，要先舉手。  
老師請你回答，再回答。



### 離開位置，取得同意

上課時要離開自己的座位，  
要得到老師的同意  
才不會影響大家上課。



### 上課時不說話

上課和同學說話，  
會吵到大家，  
有想說的話，等下課再說。

# 上課時，有些事可以做 哪些不能做

和孩子一起想一想，對的打○，錯的打 X

上課發言，先舉手



跟旁邊的同學聊天



專心聽老師上課

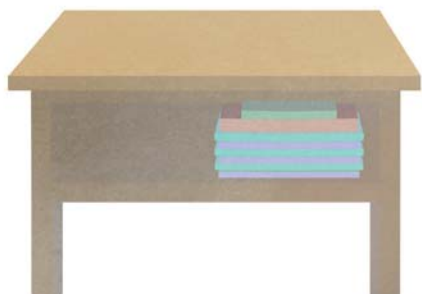


解答在第 82 頁



## 養成生活好習慣

讓孩子認識並做到這些生活習慣，在學校就會比較順利。



### 保持整潔

隨時保持整齊清潔的習慣，  
桌面 抽屜 櫃子內物品  
都要整理好。



### 教孩子常洗手

手髒了就要用水和肥皂洗手，  
特別是吃東西和遊戲，  
上廁所前後。



### 對老師和同學都有禮貌

見到老師和同學，  
要微笑 問好，  
常說，請 謝謝 對不起。

## 養成負責好習慣

讓孩子知道，每天把該做的事情，都自動自發做好，就是最棒的小一生。



### 上學要準時

早睡早起不賴床，  
準時到學校。



### 功課按時交

放學回家，  
寫完功課要放進書包。



### 工作要做好

當值日生，  
要把工作做好。  
不知道時，  
可以先問老師或同學。

## 想一想

跟孩子聊一聊，有哪些事情做不好。  
和孩子一起想出做好的方法。



## 6 教孩子適應課業的學習

### 養成寫功課的好習慣

孩子一開始寫功課的時候，可能需要爸媽的幫助。



#### 每天寫功課

了解孩子的功課內容，  
每天和孩子一起檢查，  
確定功課都有做完。



#### 約定寫功課的時間

讓孩子來安排，  
自己的功課與遊戲的時間。



#### 桌面整理乾淨

寫功課的時候，  
桌上只能放書本  
作業簿和需要用到的文具。



### 在安靜的地方寫

在安靜的環境，  
讓他能夠完成作業。



### 解決功課的難題

鼓勵他翻課本，  
或陪他一起找答案。



### 檢查聯絡簿及簽名

跟孩子一起檢查，  
確認作業都做完，再簽名。  
有不清楚的地方，  
可以問老師。



如果每天作業太多或太困難，要花很久的時間寫，  
爸媽可以跟老師說，或請孩子上學時問老師。

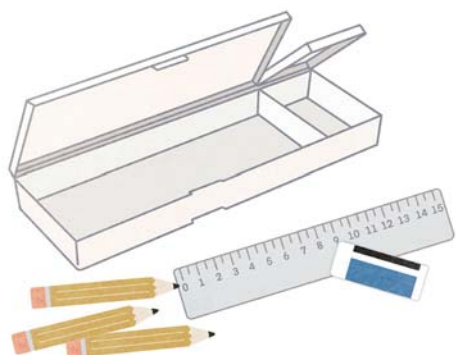
## 教孩子準備考試

上小學後會考試，告訴孩子，考試的分數不重要，重要的是讓老師和他自己知道學會了那些。



## 告訴孩子考試的規定

考試時不說話，  
老師同意，  
才可以離開座位。



## 教孩子準備考試用具

考試前一天，  
提醒孩子檢查鉛筆盒，  
把鉛筆 尺 橡皮擦  
都放進去。



## 告訴孩子要檢查考卷

拿到考卷，

先寫好名字，再回答問題。

寫完考卷後，要檢查答案。



剛開始孩子還在練習考試的方法，如果成績不好，  
爸媽不要太緊張 罵孩子，  
這是發現孩子的學習哪裡需要調整的好機會。

## 常見的問題與幫忙的方法



### 問題 ①

不知道怎麼幫孩子  
複習功課。



### 父母可以這樣做

陪孩子一起看熟課本內容，  
一起算數學課本裡的題目。





## 問題 2

當孩子考不好，  
傷心的時候，怎麼辦



## 父母可以這樣做

不要罵孩子笨 粗心，  
先告訴孩子下次再努力。



陪孩子一起訂正考卷，  
把錯的地方改成對的。



當孩子考試的成績不好時，爸媽也可以請老師協助，  
一起找出考不好的問題在哪裡。

## 7 教孩子交朋友

有爸媽的幫忙，可以讓孩子更順利交朋友。

### 常常和孩子聊天



### 和孩子聊聊什麼是朋友

和孩子一起討論，  
朋友是什麼  
可以跟朋友一起做的事。



### 讓孩子認識自己

跟孩子討論他的喜好，  
幫助他更了解自己。



### 鼓勵孩子主動表達

常常和孩子聊天，  
鼓勵他說出自己的感覺  
與想法。

## 主動交朋友的技巧

昨天看了恐龍的卡通



### 和朋友聊天

鼓勵孩子跟同學，  
多聊自己喜歡的東西。

我可以一起玩嗎

好喔



### 邀請朋友一起玩

跟孩子討論，  
怎麼加入別人的遊戲，  
或邀請別人一起玩。

謝謝

我的鉛筆借你



### 幫助同學

當同學忘記帶東西  
需要幫忙時，  
鼓勵孩子要主動幫忙。

## 關心孩子交朋友的狀況

今天體育課，玩什麼



### 學校的生活

和孩子聊一聊，  
午餐吃什麼  
上了什麼課  
有沒有高興或不高興的事。

我和同學一起去借書。



### 班上的同學

和孩子聊一聊，  
有哪一些朋友  
一起做什麼事  
聊了什麼話題



### 問老師的意見

跟老師聊一聊，  
了解孩子跟同學相處的情況。

## 增加孩子交朋友的機會



### 給孩子穩定的玩伴

親戚或朋友中，  
年紀接近的孩子的家庭，  
可以約他們一起  
吃飯 玩 運動。



### 鼓勵孩子參加學校社團

增加孩子與其他小朋友  
互動的機會。



### 假日多帶孩子接觸新事物

增加孩子的生活經驗，  
讓他可以有更多跟同學  
聊天的話題。



孩子進入小學後，交到新朋友，可以讓他更快樂，  
爸媽應該鼓勵他，幫助他找到交朋友的好方法。

## 8 運動身體好

### 認識運動的好處

運動有很多好處，可以讓孩子的身體好，心情好，大腦更聰明。



#### 越動身體越好

運動能夠提升免疫力，  
讓孩子更不容易生病。



#### 越動越開心

運動可以幫助孩子，  
有穩定 開心的情緒。



#### 越動越聰明

運動可以刺激孩子，  
讓他的大腦反應  
越來越聰明。



現代的孩子比較少運動，爸媽帶頭陪孩子一起，  
對孩子的健康和學習都很有幫助。

## 養成運動的好習慣

從小培養孩子，養成愛運動的好習慣。



### 戶外運動

到住家附近公園活動，  
也是很好的運動。



### 全家一起運動

例如，  
帶孩子去附近運動場  
跑一跑，  
也可以到附近的山走一走。



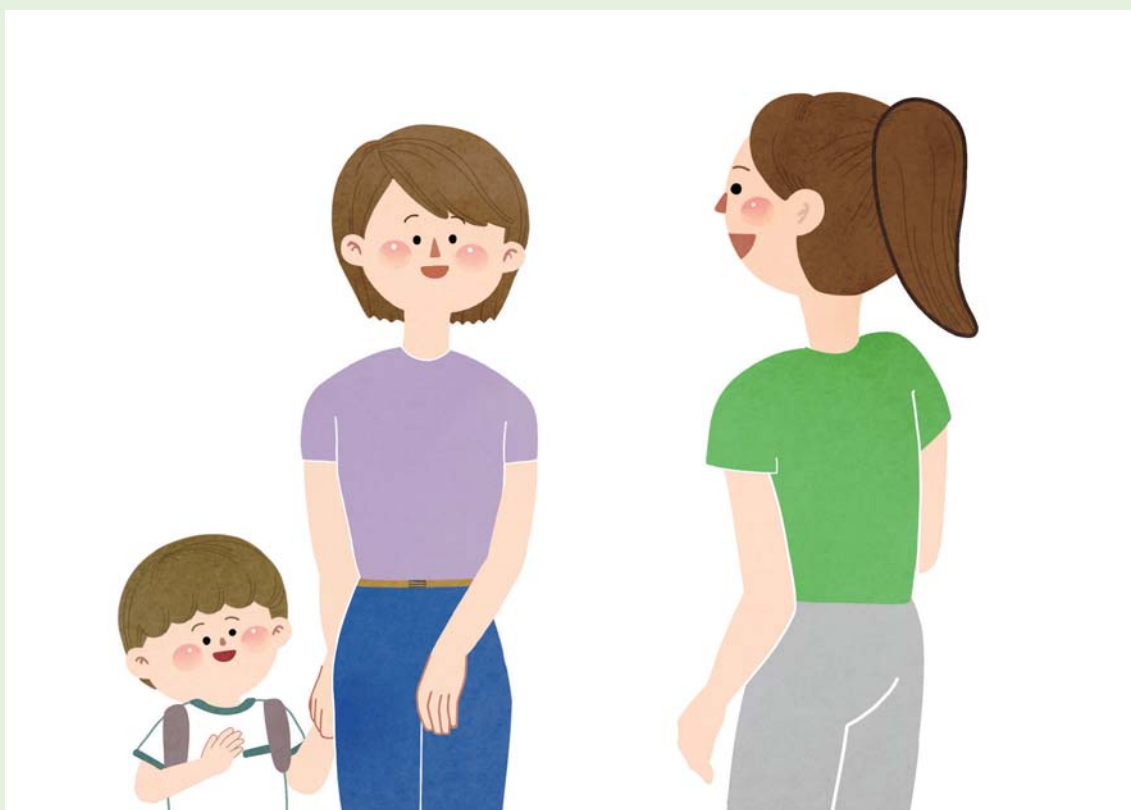
### 接觸各種運動

從孩子喜歡的運動開始，  
例如跑步 跳舞 玩球。



運動時，爸媽可以提醒孩子多喝白開水，  
適當休息讓身體更健康。

### 第 3 篇 爸媽的加油站





爸媽適時的協助，  
可以讓孩子的學習和生活，越來越順利。

### 第 56 頁 9 親師溝通好方法

- 第 56 頁 ● 良好的親師溝通
- 第 58 頁 ● 班級群組聊天技巧
- 第 60 頁 ● 主動參與孩子的學校活動
- 第 62 頁 ● 親師溝通時要有禮貌

### 第 63 頁 10 陪伴力量大

- 第 63 頁 ● 愛與陪伴
- 第 64 頁 ● 溫暖的親子關係
- 第 65 頁 ● 做家事培養責任感
- 第 66 頁 ● 了解孩子的需求
- 第 68 頁 ● 陪孩子面對困難
- 第 69 頁 ● 陪孩子面對情緒

### 第 70 頁 11 安排孩子的課後時間

- 第 70 頁 ● 放學後，孩子需要什麼
- 第 71 頁 ● 課後照顧的安排
- 第 72 頁 ● 學習才藝
- 第 73 頁 ● 課後安排要注意的事情
- 第 74 頁 ● 家庭時間的安排


### 第 77 頁 12 學費 雜費和補助

### 第 78 頁 13 推薦親職網站

## 9 親師溝通好方法

### 良好的親師 \* 溝通

孩子在學校會遇到交朋友 功課或其他的問題，  
用下面這些方法，跟老師好好討論，可以幫助孩子。

親師交流		今日功課					○
○	○						○月○日
要記得帶水壺喲！ 謝謝老師的 細心提醒！							天氣
家長簽名	家長簽名						
							

### 聯絡簿

這是重要的溝通管道，  
想要跟老師說的話，  
可以寫在上面。



### 打電話到學校

如果孩子生病了，  
要打電話跟學校請假。  
電話號碼可以在網站  
或聯絡簿上找到。

\* **親師**，親是家長，師是老師，親師就是家長和老師的意思。



## 班級聊天群組

有些班級會有線上群組，  
可以和老師或其他家長，  
討論班級的事情。



爸媽要尊重老師的專業，  
和老師當教養孩子的好伙伴，  
一起幫助孩子學習成長。

## 班級群組聊天技巧



### 耐心等待老師回復

老師上課時，  
沒辦法馬上回復訊息，  
要耐心等待老師回復。



### 老師問問題，要回答

已讀不回，很沒有禮貌。  
讀到訊息，  
記得要回復老師。



## 營造友善的班級群組氣氛

在群組中只討論班級的事情，  
可以說出你對事情的看法，  
不要生氣罵人，  
要多謝謝老師和幫忙的家長。



## 這些事私底下溝通

如有希望老師幫忙的地方  
或有問題要問老師，  
請私底下跟老師說，  
不要在班級群組傳訊息。



在班級群組上，應該要避免討論政治\*的事情，或是為自己的工作或公司做宣傳。

\* 政治，跟選舉 政黨和國家有關的事情。

## 主動參與孩子的學校活動



### 參加班親會

透過班親會，  
能了解老師的帶班方式，  
班級活動，也能認識  
其他的家長。



### 參加學校活動

除了班親會，  
也可以參加學校的活動，  
例如，  
親職講座 運動會 園遊會。



## 擔任志工幫忙老師

主動擔任班級志工，  
增加親師之間的互動機會。



上學後，學校的事情，常會用通知單來告訴爸媽。  
比較不會閱讀的爸媽，可以主動問老師。





## 10 陪伴力量大

### 愛與陪伴

當孩子長大後，要負責的事情也會越來越多，  
爸媽的陪伴會成為孩子面對挑戰的助力。



#### 多聽孩子說話

多聽孩子說一說，  
在學校發生的事。



#### 做有興趣的事

一起散步，  
一起玩遊戲。



#### 常對孩子說愛

常常表達愛與關心，  
陪伴他一起面對挑戰。

## 溫暖的親子關係



### 多鼓勵

面對新的環境，  
常常為孩子加油，  
給他更多時間學習。



### 接受孩子的特質 \*

每個孩子都不一樣，  
接受他不一樣的樣子。



### 每天讚美孩子

找到孩子做得好的地方，  
或是孩子很努力的地方，  
摸摸他的頭或抱抱他，  
然後稱讚他。

\* 特質，讓我們和別人不一樣的特色和個性。

## 做家事培養責任感

教孩子管理好自己的行為，也是做自己主人，很重要的事情。



### 說話要算話

和爸媽約定好的事情要做到，例如，負責的家事要做好。



### 討論家事分工

和孩子討論他可以做哪些簡單的家事，例如，擦桌子 擺碗筷。

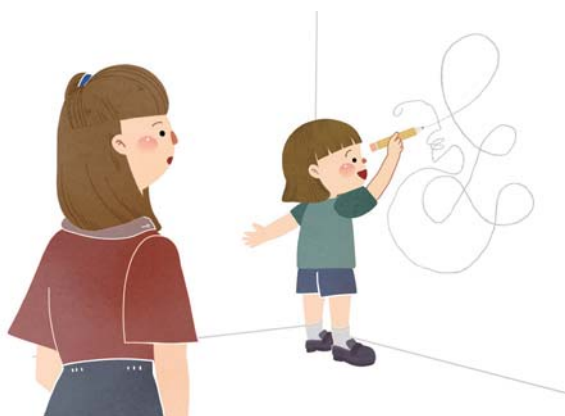


### 肯定孩子的參與

孩子做完家事，謝謝他讓家裡變得更整齊 乾淨。

## 了解孩子的需求

當孩子調皮的時候，不代表他不聽話，  
爸媽要試著看出他的需求，儘可能滿足他的需求。



### 狀況 ①

#### 當孩子在牆壁上畫畫

孩子想畫一張很大的圖畫，  
卻畫在不正確的地方。



#### 給孩子更大張的圖畫紙

可以貼在牆上或地上，  
讓他隨意的畫。



#### 利用浴室的磁磚

也可以讓孩子用水彩，  
在浴室磁磚上畫畫。  
畫完就可以沖洗乾淨。



## 狀況 ②

### 孩子把玩具拆開來

孩子對玩具的裡面很好奇，想知道是什麼。



### 提供可以組裝的玩具

幫孩子準備  
可以組合的玩具，  
引導他拆解後，再組裝起來。



孩子會調皮，不是他不乖，而是他有很想做的事。  
幫忙孩子用更好的方法來完成，孩子會更開心。

## 陪孩子面對困難



### 當孩子碰到困難時

例如，學會騎腳踏車，  
卻學不會。



### 了解孩子遇到的問題

先安慰他的情緒，  
再了解困難的原因，  
陪伴在旁邊。



### 鼓勵他多練習

遇到困難時，不要放棄。  
多練習幾次，就能學得會。

## 陪孩子面對情緒 \*



### 當孩子心情不好的時候

先安慰他，  
讓他說出自己的心情。

下雨了，你不能出去玩，  
心情很難過嗎



### 找出壞心情的原因

幫忙孩子，  
找出壞心情的原因。

我們今天在家玩。



### 協助孩子處理情緒

陪伴孩子，  
一起找出改變心情的方法。

\* 情緒，每當有事情發生，所引發出來感覺和心情。

## 11 安排孩子的課後時間

放學後，孩子需要什麼



### 需要大人照顧

上小學後，大部分是半天，  
下課後需要有大人接送  
準備午餐。



### 和孩子一起檢查功課

等孩子寫完功課，  
幫忙檢查有沒有漏寫。



### 陪他玩

做完功課後，  
也需要大人陪他  
運動和遊戲。



孩子放學後，需要爸媽的陪伴和照顧，  
千萬不要讓孩子自己待在家裡。



## 課後照顧的安排

如果爸媽沒辦法自己照顧，可以請其他人幫忙。



### 參加學校的課後照顧班

學校的老師，  
會幫助孩子完成功課。  
可以問老師，  
有些家庭可以優先參加  
和補助費用。



### 請家人協助

請有空的家人幫忙，  
例如，阿公 阿嬤 阿婆。



### 去兒童課後照顧服務中心

[全國兒童課後照顧服務中心資訊網](#)



這裡可以找到合格的  
課後照顧服務中心，  
要先問環境安全  
接送方式和費用，  
再決定。

## 學習才藝

爸媽也可以利用孩子下午沒課時，安排學習才藝。



### 養成孩子的能力

和孩子討論，  
安排孩子喜歡的才藝，  
讓他學習更多不同的能力。



### 學校的社團活動

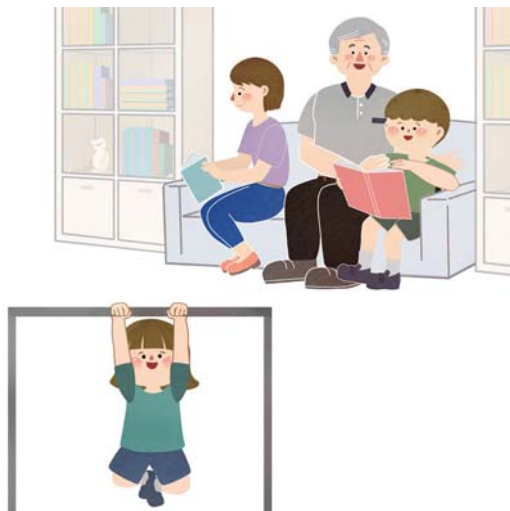
幫孩子報名學校的社團課，  
例如，科學社團 羽毛球。



學才藝，要考慮孩子的興趣 體力和時間，  
最重要的是快樂地學習。

## 課後安排要注意的事情

先跟孩子討論，配合他的想法，再來安排課後的計畫。



### 有動有靜更有趣

有坐著的活動，  
例如，看書 下棋 畫圖。  
也有運動的活動，  
例如，跑步 跳舞 打球。



### 配合孩子的體力

安排剛剛好的課後活動，  
不要讓孩子太累。



### 配合孩子的興趣

孩子喜歡的課程，  
他會學得比較好。

## 家庭時間的安排

記得保留全家人相處的時間，這對孩子很重要。



### 一起吃晚餐

和孩子一起選擇晚餐  
準備餐點，再一起用餐。



### 一起出門散步

到住家附近散散步，  
一邊走一邊聊天，  
聊聊今天發生的事情。



### 一起玩遊戲

讓孩子選，  
他覺得放鬆的遊戲，  
一起玩。

## 想一想

先和孩子聊一聊，  
最想要爸媽陪著做什麼事，  
再來安排你家的家庭活動。



## 需要大人幫忙的事情，有哪些呢

和孩子一起想一想，請把這些事情，連起來吧。



● 需要照顧



● 和孩子一起檢查功課



● 陪他玩

解答在第 83 頁

## 12 學費 雜費和補助

### 上小學不用繳學費

小學是**義務教育**\*，孩子上學不需要繳學費，只需要繳一些雜費 書籍費等等。



### 要繳的費用

包括，雜費 班費 書籍費等等。



### 有些孩子可以申請補助

政府為不同身分的家庭，提供不同的經費補助，有需要的話，可以問學校老師。

\* **義務教育**，國家規定一定要接受的基本教育。

## 13 推薦親職網站

### 學養育孩子的方法

網路上有很多網站，可以搜尋**怎麼養育孩子**的方法，也可以打電話給家庭教育諮詢專線。



教育部  
家庭教育資源網

### 家庭教育資源網



這裡有學怎麼養育孩子的活動、書和影片。



### 全國家庭教育中心



點地圖上你住的地方，可以找到家庭教育中心在哪裡和電話，問學養育孩子的資源或活動。

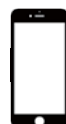


### 全國家庭教育諮詢專線

412-8185



412-8185



02-412-8185





衛福瞳鈴眼 

這裡的影片，  
演出孩子常常發生的問題，  
讓爸媽學習怎麼處理。



國立臺灣圖書館   
資源教室列表頁

這裡有很多  
易讀版手冊 影音資源。



文化部兒童文化館 

這裡有很多有趣的故事  
有的故事有影片，  
有的故事是用聽的。



# 花花老師的叮嚀總複習

## 第 1 篇 上學前的準備

第 12 頁 ● 剛開學時，爸媽可以和孩子一起練習，  
清楚每天的作息時間後，再來填表，  
可以讓孩子練習在時間內做完事情，更有責任感。

第 18 頁 ● 需要陪著孩子練習蹲式馬桶的使用，  
教他怎麼蹲及瞄準，上廁所要記得關門，  
女生要用衛生紙從尿尿的地方擦到屁股，  
擦乾淨了，才不會生病，穿好褲子再出去。

第 21 頁 ● 參觀小學校園的時候，在孩子喜歡的空間，  
例如，兒童遊戲場 操場，讓他多玩一會兒，  
讓孩子更期待上學。

第 23 頁 ● 開學後留意老師提醒的**校園安全地圖**，  
地圖上可以看到校園中有危險或人少的地方，  
告訴孩子，那些地方不要自己去，保護自己的安全。

第 24 頁 ● 因為孩子會漸漸長高，不要買太貴的桌椅。

第 27 頁 ● 做家事是全家的事。讓孩子學著打掃時，  
可以跟孩子說，我們一起來做家事，  
把家裡打掃得乾乾淨淨。

第 29 頁 ● 書包不一定要買新的，  
也可以用哥哥姐姐或其他人用過的書包。  
爸媽可以陪孩子一起整理書包，  
讓他練習把文具用品裝進書包裡。

第 33 頁 ● 一開始購買文具和用品，不要買太多，  
等老師發**文具和用品清單**，開學後可以再慢慢補齊。

## 第 2 篇 小學生活的適應

第 43 頁 ● 如果每天作業太多或太困難，要花很久的時間寫，爸媽可以跟老師說，或請孩子上學時問老師。

第 45 頁 ● 剛開始孩子還在練習考試的方法，如果成績不好，爸媽不要太緊張 罵孩子，這是發現孩子的學習哪裡需要調整的好機會。

第 47 頁 ● 當孩子考試的成績不好時，爸媽也可以請老師協助，一起找出考不好的問題在哪裡。

第 51 頁 ● 孩子進入小學後，交到新朋友，可以讓他更快樂，爸媽應該鼓勵他，幫助他找到交朋友的好方法。

第 52 頁 ● 現代的孩子比較少運動，爸媽帶頭陪孩子一起，對孩子的健康和學習都很有幫助。

第 53 頁 ● 運動時，爸媽可以提醒孩子多喝白開水，適當休息讓身體更健康。

## 第 3 篇 爸媽的加油站

第 57 頁 ● 爸媽要尊重老師的專業，和老師當教養孩子的好伙伴，一起幫助孩子學習成長。

第 59 頁 ● 在班級群組上，應該要避免討論政治的事情，或是為自己的工作或公司做宣傳。

第 61 頁 ● 上學後，學校的事情，常會用通知單來告訴爸媽。比較不會閱讀的爸媽，可以主動問老師。

第 67 頁 ● 孩子會調皮，不是他不乖，而是他有很想做的事。幫忙孩子用更好的方法來完成，孩子會更開心。

第 70 頁 ● 孩子放學後，需要爸媽的陪伴和照顧，千萬不要讓孩子自己待在家裡。

第 72 頁 ● 學才藝，要考慮孩子的興趣 體力和時間，最重要的是快樂地學習。

## 第 38 頁 解答

### 上課時，有些事可以做 有些不能做

和孩子一起想一想，對的打○，錯的打 X

上課發言，先舉手



跟旁邊的同學聊天



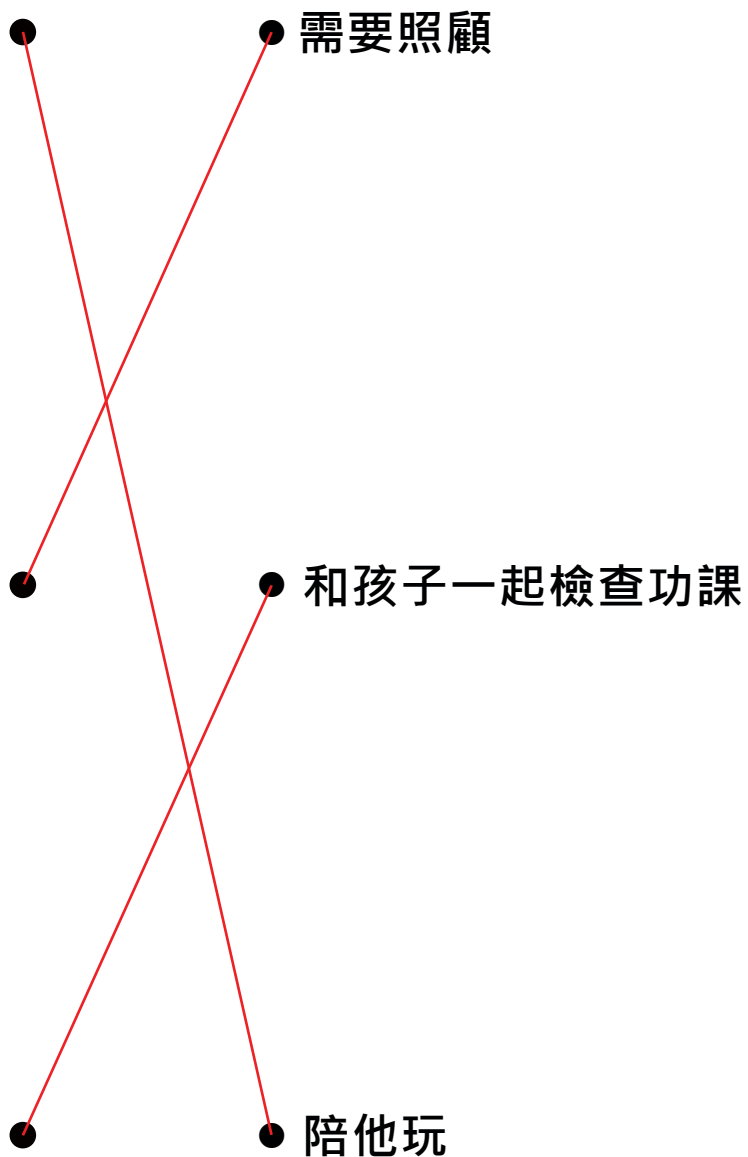
專心聽老師上課



# 第 76 頁 解答

## 需要大人幫忙的事情，有哪些呢

和孩子一起想一想，請把這些事情，連起來吧。



我家孩子要上學了：小學入學親職易讀手冊 / 翁舒玫，王士瑀，張庭維編輯。-- 初版。-- 臺北市：教育部，民 111.03

面；公分

ISBN 978-626-7106-40-2(平裝)

1.CST: 親職教育 2.CST: 親子關係 3.CST: 小學生  
528.2

111003197

## 我家孩子要上學了：小學入學親職易讀手冊

出版機關：教育部

地址：臺北市中山南路 5 號

電話：02-7736-6666 (代表號) 機關網址：<https://www.edu.tw>

承辦單位：玖樂文創有限公司

計畫主持人：盧明

協同主持人：林千惠

審查委員：沈柏勳 徐宜廷 張菀茹 陳秋玲 劉玉美 (依姓氏筆劃數排序)

諮詢委員：王方伶 吳怡慧 呂偉白 李英琪 周麗端 林綠紅 邱滿艷

洪榮照 陳誠亮 唐先梅 黃俐雅 (依姓氏筆劃數排序)

編輯群：翁舒玫 王士瑀 張庭維

繪師：楊雯婷

出版年月：111 年 3 月

版(刷)次：初版

定價：新臺幣 150 元

### 展售處

- 五南文化廣場 403018 臺中市西區臺灣大道二段 85 號  
電話：(04) 22260330 <http://www.wunanbooks.com.tw/>
- 國家書店松江門市 104472 臺北市中山區松江路 209 號  
電話：(02) 25180207 <http://www.govbooks.com.tw/>
- 國家教育研究院 106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號 1 樓  
電話：(02) 77407689 <http://www.naer.edu.tw/>
- 教育部員工消費合作社 100217 臺北市中正區中山南路 5 號  
電話：(02) 77366054
- 三民書局 100003 臺北市中正區重慶南路一段 61 號  
電話：(02) 23617511 <http://www.sanmin.com.tw/>

ISBN：978-626-7106-40-2

GPN：1011100327

其他版本類型說明：

本書同時登載於教育部家庭教育資源網 (<https://familyedu.moe.gov.tw/>)

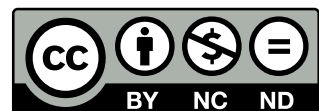
著作財產權人：教育部

本手冊採創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」授權條款釋出此授權條款的詳細內容請見：<http://creativecommons.tw/explore>

© European Easy-to-Read Logo:

Inclusion Europe. More information at

[www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)







GPN : 2010302163  
定價：新臺幣150元整