



113

學年度新生家長座談會手冊

新北市三峽區建安國民小學



同心攜手，共創美好

學校網址



粉絲團網址



親愛的家長，您好：

先恭喜您家中的寶貝上一年級了，更歡迎您與小寶貝加入建安國小大家庭！一起陪伴孩子開啟美好的學習之旅。

學校秉持著讓孩子「在自然環境自然學習、從生活實踐學習生活」的理念，我們規劃親近大自然的學習活動，讓孩子自我探索，也學習親近、認識建安校園的豐富生態，習得珍愛土地的方法。不過，我們更重視孩子的適性發展與學習力，努力為他們紮下良好的學習基礎。

研究已證明閱讀對學習的重要性，為培養孩子的閱讀習慣，學校在每周一二四五會進行全校晨光共讀，透過閱讀氛圍的營造，引領孩子慢慢的走入書中世界。在此誠摯邀請您讓孩子準時上學，鼓勵他們跟全校師生一起沉浸於寧靜的閱讀中。

其次，科技已深入我們的生活，在孩子的學習也扮演著重要的角色。在建安，為了引導學生慢慢的進入自主學習，老師的教學會使用到數位載具，也會運用網路上的學習平台，但這個過程需要家長跟老師一起合作，共同引導才能避免孩子錯誤使用數位載具。

貴班的導師是江恒慧老師，恒慧老師富教育熱忱，極具愛心與耐心，請家長放心。不過，再優秀的老師還是需要家長的支持與配合，班務與寶貝的學習才能更順暢。因此，我要懇請各位家長，經常與老師聯繫或溝通，掌握孩子在校的各種狀況，有任何問題隨時向學校反應。

小學是孩子學習生涯的紮根階段，家長的參與及陪伴，會讓孩子的學習更穩健、更有信心。而您的鼓勵與實際的配合，也是老師及學校跨步向前的動力，再一次歡迎您和孩子加入建安國小大家庭，祝福您

闔家幸福美滿

校長 林美秀 敬上

113.08.30

十年樹木，百年樹人

各位親愛的家長：

我是一年甲班導師江恒慧，很榮幸擔任您孩子的級任教師。

在此恭喜您，家中的孩子晉升為國小學生了，成為小一新鮮人，在此展開新的求學階段，衷心期盼孩子們快樂學習、健康成長，在建安的帶領下，寶貝們成為謙遜有禮、認真學習、有責任感、解決問題、勇於挑戰，五項技能均備的品學兼優好寶寶。

孩子的成長需要老師、家長的合作和孩子自身的努力，期盼各位家長與我一起攜手配合，給寶貝們成長茁壯最好的養份。

敬祝

平安喜樂

您孩子的導師 江恒慧 敬上

113. 8. 30





教務處



一、每週課程時間(如下表一)與每日作息(如下表二)：星期二為全天課，其餘上半天課。

建安低年級課程時間表

| 時間/星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
|-------------|-------------------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 7：20~8：30 | 7：20~7：40 7：40~8：00 8：00-8：30 | 環境檢整 晨間閱讀 導師時間 | 晨間打掃 7:50(兒童朝會) | 7：20~7：40 7：40~8：00 8：00-8：30 | 環境檢整 晨間閱讀 導師時間 |
| 8：35~9：15 | 第一節課 | | | | |
| 9：25~10：05 | 第二節課 | | | | |
| 10：20~11：00 | 第三節課 | | | | |
| 11：10~11：50 | 第四節課 | | | | |
| 11：50~12：30 | 午餐(全校用餐) | | | | |
| 12：40~13：10 | 半天放學 課照午間休息 | 午間休息 | 半天放學 或到社團班 | 半天放學 課照、實驗課 午間休息 | |
| 13：20~14：00 | 課後照顧收費 | 第五節課 | 社團活動(收費) | 課後照顧班 (收費) | 教育實驗 課(免費) |
| 14：10~14：50 | | 第六節課 | | | |
| 14：50~15：10 | 環境整潔時間 | | | | |
| 15：10~15：50 | 課後照顧收費 | 第七節課 | 社團活動(收費) | 課後照顧班 | 教育實驗 課 |
| 15：50~16：00 | 放學 (家長接送、公車、安親班) | | | | |
| 16：00~17：30 | 社團(免費) 課後照顧收費 | 課照收費 | | 打擊樂(免費) 課後照顧收費 | 課照收費 |

說明

1. 週一、四社團(學校申請計畫與募款)免費、週三學生展能型社團須收費。
2. 學生(含週三)用餐後統一放學。

- 二、 **教育實驗課程**：本校自 97 學年度起即加入市府規劃辦理的「活化課程」實施方案至今的教育實驗課程，一年級開課於每週五下午，提供學生多元學習；由莊恩蘭老師授課，為「綠世界」探索生態、綠色環境、種植、食農……等課程，是體驗、實作與探索模式的教學，建議家長應鼓勵孩子參加。
- 三、 **課後安置**：為協助家長安排學生課後時間，本校低年級課後照顧有：
- （一）每週一及週四下午至 16：00：為收費型低年級混齡照護班，主要內容為學生課業指導，費用以一學期為單位繳交，收費金額依市府規定公式計算。
- （二）每週一及週四下午 16：00-17：30 實作體驗社團：，主要內容為低年級學生混齡實作體驗學習，週一為綠活社、週四為打擊樂，由學校撰寫計畫、申請補助與贊助提供學生多元學習，報名後以一學期參與為原則，為有效運用資源，除特殊原因外，3 次無故不到課，將取消參與權並納為後續校內各免費活動與社團報名錄取之順位。
- （三）每週二及週五下午 16：00-17：30 全校混齡課後照顧班：主要內容為學生課業指導，費用以一學期為單位繳交，收費金額依市府規定公式計算。
- 四、 **寫字姿勢及工具提醒**：除平日老師的叮嚀之外，學生在家寫功課及閱讀時，要注意寫字和閱讀的姿勢，寫功課用的鉛筆不要太細，以避免太細。
- 五、 **孩子需要您的陪伴**：希望您每天盡量能和孩子對話，抽出時間陪小孩，特別是小一的生活作息有別於幼兒園，需要適應和調整，而每日的功課和學習進度相較於幼兒園時期，對孩子難免產生壓力，特別需要家長的支持和鼓勵。
- 六、 **教育部國教署及教育局推動「新生閱讀推動計畫」**，每位新生將獲贈一本新書，已委請學輔處置放於「新生禮」袋中，請家長抽空陪孩子閱讀。
- 七、 **閱讀推動請您共同參與**：
- （一）本校每天早上 7：40 有晨間閱讀，請家長盡量讓孩子 7：40 左右到校參

與，培養閱讀習慣，養成自主學習基礎。

(二)本校圖書室有豐富的圖書資源，每生可利用借書證一次借閱5本書籍，借閱時間為一星期，家長可多鼓勵學生多多借書，並陪伴學生一起進行親子共讀，閱讀習慣的養成愈早開始愈有助於孩子日後的學習。

(三)本校推動閱讀鼓勵低年級孩子多讀繪本、說故事、多分享。家長可協助孩子錄影來繳交作業。

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 建安國小校網 | 建安探索學堂粉絲專頁 | 建安閱讀推動成果 |

孩子學習首重紮根與培養良好習慣，閱讀是孩子自學的基礎，也是終身學習的利器，別急著讓孩子百米衝刺，逐步成長與發展，陪伴、支持和協助，孩子會成長得更好！歡迎加入建安家族，一起探索、體驗學習。

學輔處的叮嚀

一、上、下學時間請準時接送：

上學時間（及路口導護時間）為早上 7:20~7:50，若清晨時間太早、老師尚未到校，為維護孩子的安全，請不要讓孩子在七點以前到校；放學時間，一年級除了星期二是全天課，下午 3:50 放學，其餘星期一、三、四、五為中午 12:30 放學。

二、接送靠邊遠校門：

家長接送時，請務必將車輛停放在校門外馬路兩側；校門口紅磚道屬學童安全走廊，上下時段禁止各種車輛駛入。放學期間，為讓孩子能順利安全通行，原則上請家長在校門外兩側等候孩子，同時也請不要影響交通。臨時停車可參考下列地點：



三、貼心營養午餐：

學校提供營養午餐，用餐及潔牙時間為 11:50~12:30，12:30~13:10 為午休時間。為了學生的飲食安全，請為孩子準備一組環保餐具，餐具請每日帶回家中清洗，隔日再帶至學校用餐，同時，也請孩子自備牙刷、漱口杯、水杯、抹布及面紙。

四、親師坦誠共創雙贏：

孩子如有先天或重大疾病，一定要知會導師，本處亦會彙整注意，以確保學生安全；另外如需請假，請務必先告知級任導師，或以聯絡簿向老師說明。

五、基本資料詳實填寫：

請詳留緊急聯絡電話及家中住址，同時留意每日的放學時間以及孩子交友情形，叮嚀孩子盡快認識學區或生活週遭的事物，並教導孩子單獨外出或在家時，應注意的事項。

六、標記學用品以防遺失：

請將孩子的各項學用品清楚標記姓名及班別，並指導珍惜物品的觀念，萬一遺失，才容易找回。

七、品德決定一切：

指導孩子感恩、有禮貌的習慣，遇到同學、朋友要問好，並記得向愛心導護家長、警衛伯伯、師長及長輩道聲「早安」、「謝謝」及「再見」。

八、常運動保健康：

培養孩子多運動的好習慣，除了增進身體健康，等到班級競賽或運動會時，更可一展長才，發揮潛能，為班級爭光。

九、培養良好衛生習慣：

從小養成良好的個人衛生習慣（如：勤洗手、乾淨如廁、飯後刷牙…等）及正確的環保概念，是現代公民不可或缺的基本素養；因此，請協助指導孩子養成「垃圾分類及資源回收」的好習慣。

十、養成生活自理能力：

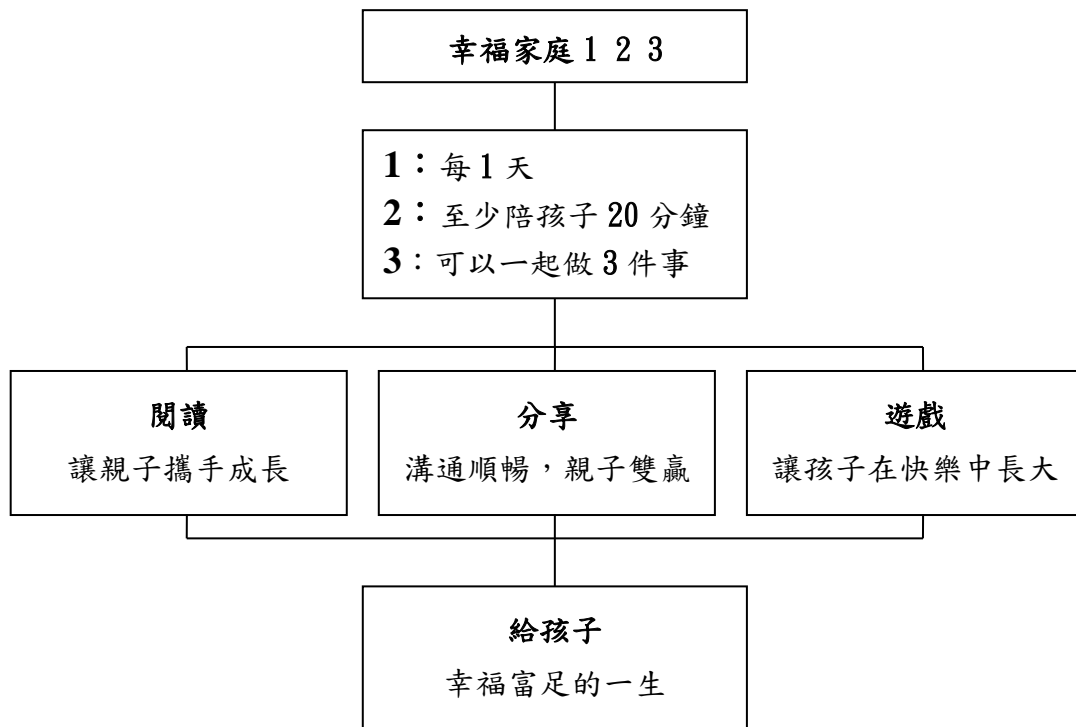
生活方面孩子能做的事，盡量鼓勵他自己去做。例如：平時能自己穿好衣服、換脫衣服，並培養帶手帕和衛生紙的習慣；養成孩子按照功課表整理書包、規定孩子在固定的時間上床睡覺；同時，為培養孩子獨立，如要接送貴子弟到教室，以一週為原則。

十一、學習自我照顧能力：

上學前請先在家量體溫，若高於 38 度，請在家休養；若發燒合併咳嗽、全身肌肉疼痛，請迅速就醫並回報學校。

新家庭運動—幸福家庭 123

新北市政府推行新家庭運動，希望藉由「幸福家庭 123」此簡單、淺顯易懂的口號，邀請全新北市的家長「承諾」：每 1 天至少陪伴孩子 20 分鐘，一起做 3 件事：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），藉此達到全面有效地推動家庭教育，以提升家庭互動的深度與內涵。





總務處的叮嚀



一、學費及午餐收費：

1. 一般繳費方式：包含臺灣銀行、三峽農會、A T M、統一、全家超商、學校、郵局、信用卡等。
2. 網路繳費：為強化網路便民服務，減少臨櫃辦理的不便，在兼顧網路安全及隱私保護的前提下，新北市政府配合行政院內政部自然人憑證及行政院共通付費平台，提供家長（民眾）可於網路線上繳交學雜費。
3. 本著使用者付費的觀念，家長利用下述方式繳費者，需負擔之手續費說明如下：
 - a. 統一、全家超商：每筆 6 元。
 - b. 郵局：每筆手續費 15 元。
 - c. 臺灣銀行櫃檯繳費：學雜費免手續費、非學雜費每筆 15 元。
 - d. ATM：依各銀行收費標準。
 - e. 語音信用卡：免手續費。
 - f. 持台灣銀行提款卡至台灣銀行提款機轉帳者：各項繳費免手續費
 - g. 線上繳費：持信用卡至新北市政府網站繳費
(<http://e-service.ntpc.gov.tw/>)

二、午餐：

為因應食材成本，並提供學生更多樣化選擇性營養午餐，本校自 107 學年度下學期起，經全校充分討論與問卷普查後，決議將每餐收費調整為 60 元。目前午餐菜色，學生反應良好，相關營養品與水果的次數增加更能讓學生攝取足夠、均衡的飲食，相信您的孩子一定會喜歡上建安的午餐，以下說明本校供餐概況：

- 1 午餐菜色：除週三特餐之外(一主餐 咖哩豬排等、一配菜、一湯品、一水果)，每日均有一份主食(紫米、薑黃飯 等)、一份主菜、兩份配菜、一份湯品。
- 2 加入異國料理美食：越式牛肉河粉、泰式打拋肉等
- 3 每週供應各一次的水果(週三)與乳品(週五)。
- 4 每日菜色均會登錄於食品雲(校網)，家長可隨時透過校網超連結進入查閱。
- 5 相關網站可至校網-總務處專區查詢(午餐收費與退費辦法)

三、飲水、用水、環境整理：

- 1 本校飲水機 8 月份總務處完成定期保養、水質檢驗及更換濾心，學童可安心飲用(四台飲水機+廚房用水過濾系統)。
- 2 學校已建立「水資源智慧監控系統」，可隨時掌握學校供水狀況，確保學校用水無虞，如有用水異常狀態，也能第一時間發現，進行修護調整。
- 3 校園各個角落的雜草定時清除，走廊門窗寒暑假定期高壓清洗機沖洗，確保環境整潔。

四、衛生與防疫：

- 1 宣導勤洗手、教室已裝設紫外線殺菌。
- 2 本校也積極採購漂白水給各班進行學生桌椅、門把及置物櫃消毒，避免各類疾病之蔓延以達防疫之效果。

五、相關整修工程報告：

113 學年度正在進行的與後續申請工程

- (1)班級置物櫃採購(四甲、五甲、六甲)完成
- (2)自立廚房午餐食材採購招標案完成
- (3)斜屋頂漏水改善工程即將工程招標
- (4)重新申請紅土跑道暨球場整修工程

而這一系列的整修讓校園更加安全且美觀舒適，今年，我們將進一步朝下列目標一步步地完成，提供更優質的教學環境給校內的每一位學生。

請家長協助孩子們建立惜福的觀念，養成愛惜公物、節約資源的習慣

預防齲齒的重要措施

◎均衡的飲食是牙齒保健要訣

若想讓孩子吃得盡興，且不受牙病之苦，除了養成良好的口腔清潔習慣外，更必須配合飲食管理，選用適當的食品及控制易致蛀牙的食物。一般來說，黏滯性高、含糖及精製的糕餅類，是容易造成蛀牙的食物，因此，父母在為孩子安排食物，尤其是餐外點心時，應仔細地選擇。

致齲齒食品對照表

| | 糖果類 | 糕餅類 | 飲料類 | 水果類 | 塗抹類 |
|------------|---|--------------------------------------|--|-------------------|-----------------------|
| 易致齲食 | 巧克力 口香糖 硬水果糖 棒棒糖 花生酥 太妃糖等 | 冰淇淋 甜甜圈 蘋果派 蛋糕 含糖餅乾 等 | 巧克力牛 奶 可可 汽水 可樂 加糖果汁 等 | 葡萄乾 水果罐頭 等 | 果醬 蜂蜜 花生醬等 |
| 建議取代 食品 | 爆米花、蘇打餅乾、低糖分飲料、無糖 分口香糖、花生、核桃、葵瓜子、饅頭、 包子、酪餅等 | | | 未經加工 之生鮮蔬 果 | 雞肉塊、肉 鬆、魚鬆、 魷魚絲 |

◎正確地替小孩清潔牙齒

學齡前孩童由於尚不易獨立將牙齒刷乾淨，因此父母必須負起督導的責任，在大部分的情形下應再替孩子刷一次牙；而正確替小孩清潔牙齒的方法，可以使小孩刷牙成為一種享受，增進親子間融洽的關係。

幫小孩刷牙的要領

(一)場地

只要是方便舒適、光線充足，父母親可以清楚看到孩子口腔內的場所都可以，如客廳、書房或臥室。浴室如果地板較滑，則非合適場所。

(二)姿勢

重點在於父母可以輕易看到口腔內各個部位，大人應站在孩子後側方的位置。

1. 坐在沙發或椅子上，讓孩子斜躺在大人的腿上。

2. 孩子扶著桌站立，大人立於其後側方，讓孩子頭部微微仰起。

(三)手勢

務必以一手（如左手）手指將孩子臉頰拉開，才能清楚看到口內情形，再用另一隻手持牙刷刷牙。

(四)方法

因乳牙的形狀比恆牙矮胖，以水平方式橫刷即可，但是必須將牙齒的每一面都刷到。

(五)時機

飯後及睡前，尤其睡前是一天中刷牙最重要的時機。

(六)牙膏

當孩子漱口動作較成熟，不會把漱口水吞下去時，即可嘗試使用牙膏。應選用含氟牙膏，用量只要薄薄一層或如豌豆大小的牙膏量即足夠，刷完後監督孩子將牙膏漱淨。

(七)牙刷

1. 軟毛、圓頭牙刷。
2. 刷頭大小合適，可以放到口腔後面。
3. 刷頭長度口以一次刷 2-3 顆牙。
4. 刷毛至少 3-4 列。
5. 刷柄易握。

何時改橫向刷牙為正確的刷牙法

孩童自六歲以後，恆牙陸續長出，這時小孩手臂、手指和眼睛的協調較成熟，可以嘗試教導其採取小圓圈式的刷牙。貝氏刷牙法則等到恆牙大多萌換完時較宜。

幫孩子使用牙線潔牙

牙線主要是用來輔助牙刷清潔積在牙縫中的細菌，並不只是去除食物殘渣而已，所以不論是否有食物塞在牙縫，都必須每天至少一次使用牙線清潔所有的牙縫。

◎利用氟化物來保護牙齒

牙齒經常和氟化物接觸，可以增加牙齒對齲齒的抵抗力，因此，牙醫界經常利用氟化物作為口腔保健的方法。

(一)飲水加氟：證實可以有效地降低齲齒發生率達 65%。

(二)局部塗氟：自幼兒 3 歲以後，每三個月到半年一次。

(三)含氟漱口水或家庭用局部塗氟：

由於吞嚥動作已經成熟及較易齲齒的孩童，由牙醫師評估各人狀況，再建議氟化物使用的種類、濃度及使用次數。

(四)含氟牙膏

孩童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效地減少孩子的齲齒機會。但對於吞嚥動作已經成熟的兒童，開始使用薄薄的一層。

(五)氟劑

遵照牙醫師建議的每日劑量，在睡前或刷牙後，將氟錠含於口中咀嚼，待溶化後以舌塗布牙齒上再吞食。

給爸爸媽媽的備忘錄

資料來源：親職教育網

如果能在孩子的成長歷程中，站在他們的角度去了解事情，將勝於只給予物質的滿足。

女兒在美國唸幼稚園時，曾由學校帶回來一張給爸爸媽媽的備忘錄，讀後深感其中有許多重點正是自己需要被提醒的。這些全非金科玉律，卻能使為人父母者重新審視自己的角色。記於下，或許也能作為你的參考：

1. 別溺愛我。我很清楚地知道，不應該得到每一樣我所要求的東西。我只是在試探你。
2. 別害怕對我保持公正的態度。它反倒讓我有安全感。
3. 別讓我養成壞習慣。在年幼的此刻，我得依靠你來分辨。
4. 別讓我覺得我比實際的我還要渺小。它只會讓我愚蠢的裝出超出我實際年齡的傻模樣。
5. 如果能夠，請別在人前糾正我的錯誤。你私下的提醒，會讓我更加的注意自己的行為。
6. 別讓我覺得我犯的錯誤是一種罪。它會降低我的人生價值觀。
7. 當我說「我恨你」的時候別太沮喪。我恨的絕不是你，而是那降生在我身上的壓力。
8. 別過度的保護我，怕我無法接受一些「後果」。有的時候，我需要經由痛苦的方式來學習。
9. 別太在意我的小病痛。有時候，我只是想得到你的注意。
10. 別嘮叨不休，否則有時候我會裝聾作啞。
11. 別再倉促或無意中做下允諾。請記住，當你不能信守諾言時，我會是多麼的難過。
12. 別忘了我還不能把事情解釋得很清楚，雖然有時候我看起來是有能力的。這也是為什麼我不能事事正確無誤的緣故。
13. 別太指望我的誠實，我很容易因為害怕而撒謊。
14. 請別在管教原則上前後不連貫、不持續。它會使我疑惑，而對你失去了信任。
15. 當我問問題的時候，別敷衍我或拒絕我。否則你會發現我終將停止對你發問，而向它處尋求答案。
16. 別告訴我說，我的害怕很傻、很可笑。如果你試著去了解，便會發現它對是多麼的真實。
17. 別暗示或讓我感覺到你是完美、無懈可擊的。當我發現你並非如此的時候，對我將是一項多麼大的打擊。
18. 別認為向我道歉是沒有尊嚴的事。一個誠實的道歉，會讓我對你更接近，對你感覺更溫暖。
19. 別忘記我最愛做實驗，幾乎每天生活中都離不開它，請容忍。



20. 別忘了我很快便會長大。對你來說，要和我一起成長是多麼不易的事，但請嘗試。
21. 別忘了沒有那許多的了解和愛，我是不能成長茁壯的，但是，我並不需對你說出這點，對不？

有時候，我們身邊的孩子所需要的，不只是衣食無慮的生活環境而已，他們需要大人陪伴他去「經歷」它的成長過程。有句話說：「要知道孩子眼中的世界是什麼樣子，得先蹲下來，由孩子的位置和高度去看世界。」



教養孩子的原則



在鼓勵中長大的孩子會自持自信且勇於負責。
在寬恕中長大的孩子會堅毅容忍而樂於助人。
在非難中成長的孩子會苛責別人而自以為是。
在辱罵中成長的孩子會有罪惡感而羞於見人。
在讚美中長大的孩子會尊重感謝並知書達禮。
在公正中長大的孩子會明辨是非而富正義感。
在嘲笑中成長的孩子會膽怯害羞且沒有自信，
在敵意中成長的孩子會好勇鬥狠且行為粗魯，
在嘉許中成長的孩子會自愛自重而循規蹈矩。
在安全中成長的孩子會忠實正直而做事穩重。

在親情中成長的孩子，宅心仁厚。

在誠實中成長的孩子，有正義感。

在團體中成長的孩子，愛人如己。

在知識中成長的孩子，明白事理。

在忍耐中成長的孩子，泱泱大度。

在幸福中成長的孩子，前途美好。

總之，只有沐浴於愛中的孩子才有幸福的日子，讓孩子的回憶中，有你的愛與尊重。