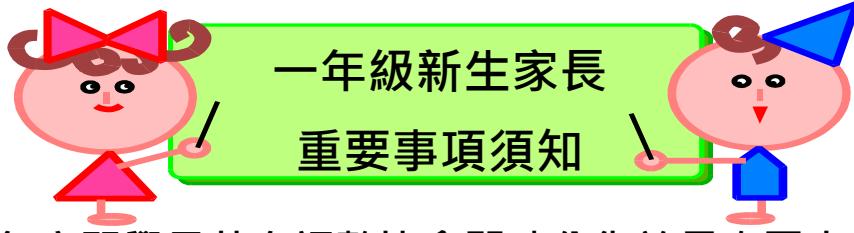


下列紙本附件將於**7月底開始寄發**至家長於報到系統填寫之**聯絡地址**，調查表內容請家長務必詳細填寫並與報到系統上填寫一致，以利校方統計。

標號	內容	承辦處室單位
附件1	新生基本資料及家庭資料調查表	教務處-註冊組
附件2	學生基本資料及照片授權同意書	教務處-註冊組
附件3	數位學生證整合服務同意書	教務處-註冊組
附件4	健康狀況調查表	學務處-健康中心
附件5	預防接種調查表	學務處-健康中心
附件6	含氟漱口水防齲計畫同意書	學務處-健康中心
自行影印	戶口名簿或謄本(需有詳細記事)影本	教務處-註冊組

★上述資料請於 **9/1(一)開學日**繳交給班級導師★



★114 學年度開學日若有調整皆會即時公告於長春國小首頁★

一、重要行事

(一) 新生編班

時間：114 年 7 月 25 日（星期五）上午 9 時整，歡迎參觀。

地點：本校校史室 **方式**：採電腦亂數編班。

名冊公告：7 月 25 日（星期五）下午 6 點後公布新生名冊於學校網頁及本校川堂公布欄（<http://www.ccps.tp.edu.tw/>）

(二) 新生開學日(114 學年度開學日若有調整會即時公告於學校首頁)

時間：114 年 9 月 1 日（星期一）上午 8 點 30 分穿制服直接到教室，開學日讀半天，中午 12 時放學。

攜帶物品：

1. 新生資料**附件 1-6 及戶口名簿影本**，請填妥交給老師。

2. 書包、文具（鉛筆盒、鉛筆、橡皮擦、彩虹筆）、水壺
衛生紙一盒（所有物品請標註學生姓名）

(三) 新生家長座談會-開學日

時間：114 年 9 月 1 日（星期一）上午 9 點 35 分至 11 點 50 分。

地點：活動中心大禮堂 請家長與孩子一同參與！

二、注意事項

(一) **附件**：新生基本資料及家庭資料表（須附戶口名簿影本及相關證明卡影本）、預防接種調查表（須附紀錄卡影本）等，請詳細填寫後，於開學日交給級任老師。

(二) 請家長詳閱課後照顧班及社團通知單 P.22，詳細簡章於 6 月底公告在學校網頁左方公佈欄，自 7/30(三)中午 12 點起開始報名。

(三) 註冊繳費單，開學後，老師會再發通知。

(四) 一年級的作息：早上 7:30~7:50 間到校，每週二上全天課(下午 4 時整放學)，其餘時間中午 12 時整放學。

(五) 本校一年級，前十週以注音符號教學為主。

(六) 長春國小『愛心家長志工團』盛大招募中，期盼更多有心耕耘的家長加入導護志工等行列。



讓孩子種下一顆種子，預約一片森林



校長 李奕寬

親愛的家長：

您好，感謝您為孩子選擇長春國小，長春國小在中山區是一所重視健康、人文與創意的優質學校，這幾年，在全校親師生共同的努力下，各方面均有優異的表現。每一位進到長春的孩子，都將享有良好的學習環境，並得到師長們盡心盡力的照顧與教導，未來六年我們將攜手合作，為孩子在國小的學習階段共同努力，讓孩子在長春國小種下一顆種子，能在往後的世界預約一片森林。

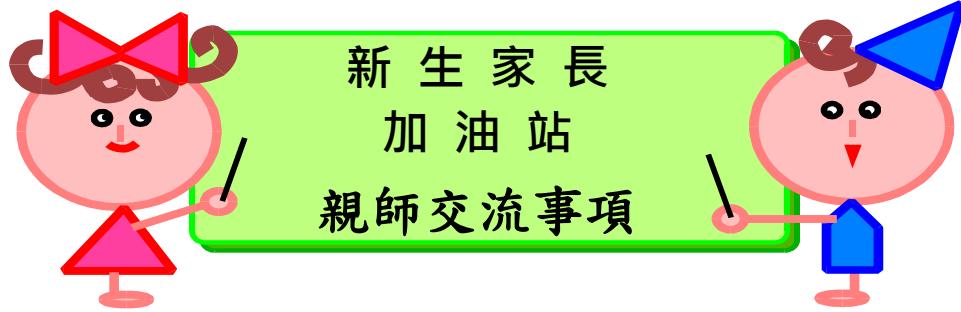
未來教育新焦點這本書提到這快速變遷的世界，孩子必須具備「專注自己」、「同理他人」、「理解世界」三項核心能力，才能具備競爭力、開創未來。專注自己是希望孩子學會精準辨識與妥善管理情緒，幫助孩子思路清晰、做出正確決定；同理他人，不只是將心比心，更希望孩子學會伸出援手，將關懷化為行動；理解世界，則是培養孩子系統思考的能力，能更有信心面對未來各式各樣的社會與環境難題。這三大能力呼應著十二年國教的精神主軸—自發、互動、共好，更是我們希望孩子歷經長春國小六年的培力系統後，習得的能力，當孩子具備制高看全貌，蹲低找細節的能耐，就像翱翔天際的老鷹，視野寬闊能看得全面、眼光敏銳能看得精細。長春國小將持續為孩子的關鍵能力繼續努力！

孩子的成就不在現在，卻是在現在奠基，剛進小一的新鮮人，需要培養良好的學習態度與生活習慣，包含每天勤快的完成回家作業、早睡早起、適度的運動與健康的飲食等，這些都能讓幫助孩子在學習歷程中打下穩固的基礎。長春教師團隊均具備良好的教育專業知能，並擁有教育熱忱，請家長放

心將孩子交給學校，配合學校作息與班級規範，給孩子珍貴的禮物是一給他愛也給他規範，讓孩子能在穩定的學習環境中培養能力。倘若家長在教育孩子的過程中，遇到任何的疑惑或困難，都歡迎隨時與學校處室或導師聯繫，我們將透過親師合作，共同來幫助孩子有更良好的學習表現與生活適應。

每個孩子都是種子，有的花，一開始就燦爛綻放；有的花，需要漫長的等待，陪著他沐浴陽光風雨，也是另一種幸福，我們給予孩子的信任與愛，是讓孩子跨越重重困難的正向力量，不論孩子步伐的快慢，就讓我們一起陪伴孩子、相信孩子，欣賞孩子獨特多元的存在！





一、生活指導

1. 請養成孩子守時的好習慣，每天 7:30~7:50 上學。
2. 早餐請在家食用，讓孩子吃飽到校，從容進行晨光活動。
3. 請讓孩子練習使用蹲式馬桶並養成在家上大號的習慣，如此可減少在校下課時間上大號過於匆促。
4. 請指導孩子自行穿著服裝(扣齊鈕扣，上衣紮入裙、褲)，並繫好鞋帶(若尚未學會繫鞋帶，建議穿免繫鞋帶的運動鞋)，以免鞋帶鬆脫被踩到而發生危險。
5. 請指導孩子垃圾要確實丟入垃圾桶內以及整理書桌及物品的能力，教室抽屜、置物櫃及地面要隨時保持整潔。
6. 請提醒孩子要物歸原處，以方便下次取用。
7. 尊重是社交的基本態度，應從小養成，才有好的人際關係；而教導孩子認識“物權”，不隨便翻動或拿取別人的物品，是尊重的第一步。
8. 服裝儀容的整潔、名牌的縫製與配掛，以及指甲的修剪，列入晨檢項目。
9. 請勿讓孩子帶玩具和錢到學校，如有緊急需求時(例:搭公車、打電話)，可先向老師商借，隔日再行歸還。以免衍生遺失、或將玩具或金錢贈予、借給同學的問題。除非已先徵得家長同意並請家長於聯絡簿告知，否則也不宜送別人禮物，讓孩子養成正確的金錢觀。
10. 請家長配合指導孩子“接受”的禮節，不管喜不喜歡這個禮物，都應感恩道謝，因為要謝的是禮物背後的心意，不是禮物本身，更不是禮物的價值。
11. 信任孩子是增強孩子自信心的基本態度，但請謹慎小心，有禮且適度的向師長求證，以免無意間養成孩子逃避責任、找藉口的習慣。

12. 閱讀是豐富生活經驗、增長見識、學習優美詞句的好方法，請鼓勵孩子多多閱讀課外優良讀物；若孩子尚無獨立閱讀的能力，請家長撥空陪孩子閱讀，說故事給孩子聽，儘早培養孩子喜歡閱讀的習慣。
13. 請每天撥出二十分鐘左右與孩子談談在校生活，既可促進親子關係，又可藉機了解孩子的學習困難處為何，並適時指導孩子合宜的待人處事及學習態度。

14. 學生帳號密碼一覽表(學號會連同 7/25 編班名冊一起公告)

	帳號	密碼	用途
學生 Google 帳戶	s+學號@m3.ccps.tp.edu.tw 例 <u>s114001@m3.ccps.tp.edu.tw</u>	身分證後九碼	教學用
臺北市校園單一身分驗證帳戶	ccps+學號 例 <u>ccps114001</u>	身分證後六碼	臺北市酷課雲等教育網站使用

二、物品準備

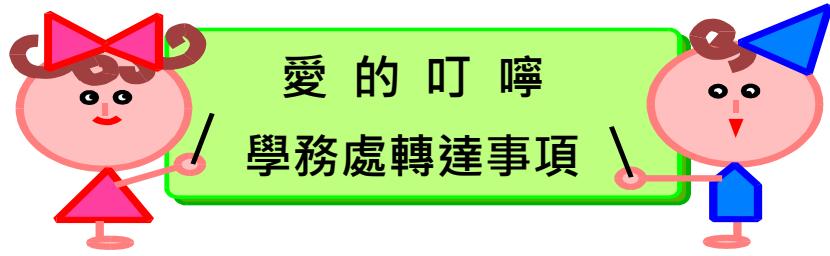
1. 書包的選擇以輕巧、舒適為原則，以免造成孩子的負擔；最好不要是拖拉式的，既佔空間又笨重且上下樓梯不方便，排路隊時還容易造成後方孩子絆倒的危險。
2. 文具用品最好選擇單一功能的簡單型，不要太花俏，尤其附遊戲功能的更要避免，以免孩子上課分心，影響學習。
3. 文具用品要“標註姓名”或“貼上姓名貼紙”才方便尋找主人。15cm直尺、橡皮擦、墊板、彩虹筆以及五支削好的2B鉛筆是必備的用品，以免孩子上課一直在削鉛筆(不要用自動鉛筆，筆芯易斷，孩子還容易於上課分心玩筆芯、筆芯盒)。
4. 喝開水是最健康的，請幫孩子準備一個可以吊掛在桌邊木條上或置放在書包側邊網袋裡的水壺，讓孩子養成多喝水的習慣。
5. 全天課時，如訂學校營養午餐，請自備餐袋(內含一飯碗、一湯碗、一湯匙)，再讓孩子帶回家清洗，也可自備午餐(學校無提供素食)。

三、班務配合

1. 請家長每天確實檢查孩子的課業，並於作業簿、習作及聯絡簿上簽名。
2. 學校發下的通知回條，請務必在規定日期內交齊，方便老師做好統計，專心教學事務。
3. 學校不回收保麗龍及玻璃瓶類，請勿讓孩子攜帶該類製品到校。
4. 不建議帶智慧型手錶和手機到校。

★成功的條件不在聰明智慧而在人格特質（品德、情操、毅力……），聰明只是使這條路好走一點而已；沒有努力，再聰明也不會有收穫。

★相信孩子的能力，放手讓孩子有展現能力的機會，相信他會學得更多，做得更好。



壹、一般宣導事項

一、學生請假

- (一)學生請假，請盡量事先寫聯絡簿知會級任導師。
- (二)若為臨時發生之事假或身體急病擬為休養之病假，**請聯絡級任導師**；或於 7:50 之後再撥 25024366 轉 139.136，由學務處人員代為紀錄轉知級任導師。
- (三)請假三日以上，須填寫請假單並提具證明。
- (四)若要退午餐費，須提早於學校網站首頁線上提出申請；
★若為臨時發生，則務必請於當天線上提出申請。
<https://forms.gle/YebP9v8ytSsw4x7Z8>



午餐退費申請

二、每週一二四五穿著校服（制服、運動服）時，上衣必須繫進褲子與裙子內，若穿著外套亦應搭配穿著學校外套，敬請貴家長協助指導。

三、開學日暨新生始業式，歡迎家長一起與孩子上學（校門口導護志工值勤時間 07:30-07:50）。為維護校園安全及協助一年級新生早日適應學校生活，請家長自翌日起送貴子弟上學，送到大門口，勿進入校園。

四、平日作息時間，週一三四五 07:50 ~ 12:00，週二 07:50 ~ 16:00。

五、在校蹲式廁所與家裡不同，良好衛生習慣的養成需教師、家長共同指導；另廁所衛生紙僅供如廁時急用；平日幫孩子自備衛生紙，以供使用。

貳、一般安全事項

- 一、因安全考量，校園開放時間，禁止從事下列活動：(1)在校園內騎腳踏車、打棒球及其他具危險性的活動。(2)在假山水池內嬉戲撈魚。(3)在活動中心樓上、地下室、偏僻處活動。
- 二、請協助指導貴子弟在走廊、樓梯與馬路上不可奔跑。
- 三、請配合學校要求貴子弟放學後直接回家，不可留在校內活動及在路上逗

留，並查對貴子弟放學路途及返家時間。

四、雨天拿傘，諸多不便：(1)遮風雨效果不佳(2)不易引起駕駛人注意(3)放學時易碰觸玩弄，刺傷眼臉(4)佔用空間太大，放學時壅塞行進不易(5)一手拿傘、一手持物，不易應付外來危險。儘量讓貴子弟以雨衣代替雨傘。使用雨傘，請指導注意安全。

五、請家長配合學校對學童的保護措施，上課時間到校接走子弟時，務必當面知會級任或任課老師，並向老師領取放行單，於離開校門時交給警衛，始能放行。並請告誡貴子弟，勿隨便讓熟人或陌生人接走，即使親戚前來代接，亦請事先知會導師，以確保貴子弟的安全。

六、為避免造成門禁管制困難，致閒雜人乘機混入校園，危及學童安全，請配合學校的門禁措施，進校洽事須換證辦理登記手續，若須與老師面談，請事先預約。

七、臺北市教育局於開學後配發每位新生一枚防身警報器(待警報器送到學校後才發放)，請家長依教師指導配戴方式將警報器配掛在書包上，不要再取下來，並協助孩子每月檢查防身警報器功能是否正常，電力是否充足，若遺失或人為損壞者請自費準備(可自行在外面購買，品牌不拘)。

參、敬請家長配合交通安全事項

一、早上的交通導護時間為7:30~7:50。請協助督導貴子弟上下學的時間，以能在交通導護值勤時間內通過各路口為宜，不要太早或太遲出門以免獨自過馬路而造成危險。

二、敬請指導貴子弟上下學時通過有交通崗位之路口，務必服從愛心導護的指揮過馬路，並表達感謝之意。行經無交通崗位之路口，請注意交通號誌通行，遵守交通規則。感謝長年於路口義務服務，照顧兒童上下學的愛心導護志工們，希望家長踴躍加入導護志工的行列。

三、盼家長勿帶領子女橫越馬路或闖越交通崗，以身作則成為守護孩子安全的好典範。

四、請貴子弟早上上學出門後，能在路上自動與本校學生聚集，結伴互相照應，以策安全。

五、長春路人行道非人車共道，請勿騎腳踏車或機車，以免危害學生安全。

六、請家長配合學校宣導，禁止孩子騎腳踏車上下學及勿騎乘腳踏車漫遊馬路上。

七、開車、騎車接送子弟上下學的家長，請勿在大門口、長春路163巷口、側門伊通街斑馬線上及校門口兩側5公尺內停放機車、汽車，以免造成交通導護不便，並危及學童放學路隊秩序及安全。

八、學校門口旁圍牆區設有家長接送區，請家長配合執行。

九、請告誡貴子弟勿在路上嬉戲、推擠、奔跑、玩球，甚至在路口等待過馬路時，由人行道上跳入慢車道中。攜帶各種球類上下學，請以球袋或塑膠袋攜裝，以免不慎滾落馬路，造成交通危害。

十、請協助指導貴子弟須排隊上下車，在車上勿喧嘩，遇有年長者，適時讓座。下車時要對司機說謝謝，並注意由後方慢車道駛近車門之機車、腳踏車。

十一、上下學通過建國北路橋下，請協助指導貴子弟行走有導護崗側，避免行走上高架橋側斑馬線。

肆、健康衛生宣導事項

一、參加學校營養午餐訂購

1. 供餐廠商為學校依法定程序公開招標並經衛生局認證的「中央餐廚」廠商。每生每餐65元，以班級為單位，一律桶餐(需自備餐具，建議防燙型)。
2. 7/31前請至以下QR code登記訂餐，收費方式採每學期初以繳費三聯單方式進行繳費。未於三聯單進行訂餐登記與繳費者，一律視同中途加入(當月申請加入，則由次一個月才開始供餐)。

本校辦理營養午餐，由本群組中心學校中正國小之廚房製作，

採桶餐方式供應。如果需要訂購本校營
養午餐(要訂課後班的營養午餐也是)，
請於7/1~7/31期間，到「學校網站首頁
公告」的連結，或掃描QR Code填寫。



3. 參加學校營養午餐，若中途退出後，則該學期不得再加入，請謹慎考慮！

4. 若因請假要申請退午餐費，請提前到學校網站提出申請；

若為臨時請假，則請務必於當天到學校網站提出申請。

<https://forms.gle/YebP9v8ytSsw4x7Z8>



午餐退費申請

二、早餐重要！家人共進早餐，不僅可增進孩子學習能力，更能促進親子感情。

三、學校學生多，請注意個人衛生、健康，如生病不上學、發燒在家休息，請務必看醫生，接受治療，在家休息，以免延誤病情（法定傳染病，例如流感、腸病毒、水痘等，應在家休養五~七天，詳情請洽健康中心 25024366*139 護理師）。

四、因應空污與防疫，請家長協助學童書包內準備口罩，以備不時之需。

長春國小家長接送區實施說明

親愛的家長您好：

本校位置車流繁忙，上下學時間學生可由大門進入校園。但上下學時間學校門前長春路車流量多，故將學生路隊予以編組，並規畫「家長接送區」、「汽車接送區」、「機踏車暫停區」及「安親課輔班接送區」。請家長能協助配合各接送區規範，讓每一位用路人都能平安又順利。

一、家長接送區：

(一)位置：

1. 校門口右側。
2. 穿堂兩側。

(二)方式：

1. 上學：家長送學生至學校門口後，由學生自行進入學校。
2. 放學：家長於接送區等候學生，俟學生出來後各自接回，家長們不可提早自行進入校園接回子女。

二、汽車接送區

(一)位置：

1. 長春路北側路邊，公車站、斑馬線及網狀線除外。
2. 長春路南側麥當勞路邊。
3. 松江路路邊。

(二)方式：家長送學生至接送區後，學生立即下車，家長車輛勿停留，學生步行一小段路進入學校。

三、機踏車暫停區

(一)位置：校門口及左右兩側人行道白線外側暫停區。

(二)方式：家長送學生至接送區後，學生立即下車，家長車輛勿停留，學生步行進入學校。

四、安親課輔班接送區：

(一)位置：操場西側和南側，雨天可在走廊等候。

(二)方式：請安親課輔班於每年9月1日前提出申請。

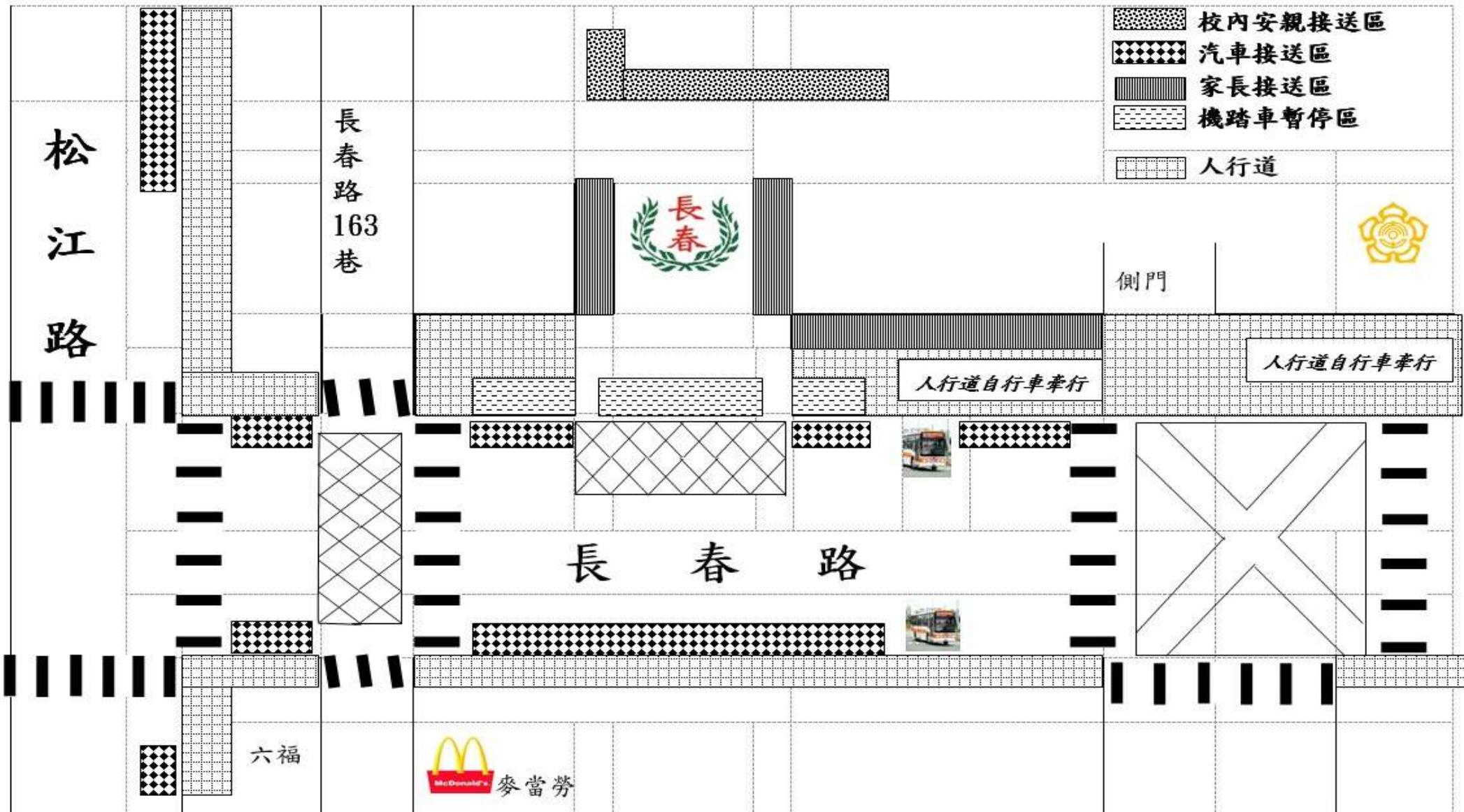
五、其他注意事項：

1. 因長春位在交通要道上，受限於環境，學校規畫的路邊暫停區，是以停留30秒內迅速上下車不妨礙交通為原則。請教導孩子在接近學校時即做好下車準備，到達接送區便迅速下車，勿再停留，方便下一位用路人使用。
2. 長春路北側長春國小和大同高中人行道，並非人車共道，請腳踏自行車勿騎上人行道，請下車牽行。
3. 腳踏自行車僅供一人使用，切勿載人。

謝謝您的配合，共創安全環境！

學務處 敬上

長春國小家長接送區圖示



國小新生 入學前

預防接種通知書

親愛的家長，您好：

恭喜您的寶貝即將於本年9月進入國小就讀，為了讓小朋友能及早獲得保護力，並能於醫療院所接受醫師的診察後完成疫苗接種，衛生福利部疾病管制署提醒您，在**入小學前**請撥空帶寶貝及其**健保卡與兒童健康手冊**，就近前往**衛生所或合約院所**完成下列疫苗接種：

- ◆ 麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗第2劑
- ◆ 白喉破傷風非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗1劑
- ★ 108年4月8日起A型肝炎疫苗擴及低收入及中低收入戶兒童（接種時請攜帶資格文件）

上述疫苗可同時接種（分開不同部位）

另外，請於**9月開學後**才將「兒童健康手冊」內完整的「預防接種時程及紀錄表」影本繳交學校。

如有任何疑問，請洽詢轄區衛生所
(連絡電話：_____)。



衛生所章戳



衛生福利部疾病管制署 關心您

109年3月印製

臺北市十二區健康服務中心通訊資料

健康服務中心	洽詢電話	傳真電話
中山區健康服務中心	25014616 轉 6381	25052927
中正區健康服務中心	23215158 轉 6546	23918010
萬華區健康服務中心	23033092 轉 6736	23323514
文山區健康服務中心	22343501 轉 131-134	86619385
南港區健康服務中心	27825220 轉 6939	27892237
大同區健康服務中心	25853227 轉 6653	25930674
北投區健康服務中心	28261026 轉 7272	28217389
士林區健康服務中心	28813039 轉 7146	28835946
松山區健康服務中心	27671757 轉 6058-6060	27492573
信義區健康服務中心	27234598 轉 6160	27231713
大安區健康服務中心	27335831 轉 235	27357518
內湖區健康服務中心	27911162 轉 7046	27932163



臺北市政府衛生局 關心您

廣告

臺北市中山區長春國民小學學生校服（制服、運動服）規格圖說

品名	樣式	說明	建議規格
學生制服 冬季制服長袖上衣（男女）		白色，襯衫領，內穿式加左前胸口袋加校徽 (校徽請見下方「備註」)。	平紋布 成份： 棉 C60%， 特多龍 T40%。
冬季制服長褲（男女）	 	丈青色，兩側接鬆緊帶（可調整寬度大小），前片左右有口袋，拉鍊用同色系。	1/2 斜紋布 成份： 棉 C35%， 特多龍 T 65%
冬季V背心（男女）		藍色，V型領 14 針加左胸前長春校徽。	成份： 羊毛 W30%， 壓克力 A70%

夏季制服短袖上衣（男）		國民領, 外穿式, 左右下擺加布牽條加縫2個扣子, 袖口剪接淺藍色左胸口袋加徽章。口袋上緣邊滾藍邊, 左前胸口袋加校徽。(男女夏季制服領子和袖口淺藍色部分與淺藍色夏季制服短褲相同)	平紋布 成份： 棉 C60%, 特多龍 T40%
夏季制服短褲（男）		淺藍色, 接可調式鬆緊帶 (可調整寬度大小), 前後左右有口袋, 拉鍊用同色系。	成份： 棉 C35%, 特多龍 T65%
夏季制服短袖（女）		海軍領, 外穿式, 左右下擺加布牽條加縫2個暗扣, 袖口剪接淺藍色左胸口袋加校徽, 口袋口上緣滾藍邊。 (男女夏季制服領子和袖口淺藍色部分與淺藍色夏季制服短褲相同)	平紋布 成份： 棉 C60%, 特多龍 T40%
夏季制服短裙		前片左右各兩個活褶兩側接鬆緊帶 (可調整寬度大小), 前右有口袋, 拉鍊用同色系。 (顏色與淺藍色夏季制服短褲相同)	成份： 棉 C35%, 特多龍 T65%

夏季制服褲裙		<p>上面前片之下方剪接, 左右各兩個活褶, 內 A 字褲裙後側接鬆緊帶(可調整寬度大小), 前右有口袋, 拉鍊用同色系。</p> <p>(顏色與淺藍色夏季制服短褲相同)</p>	<p>成份： 棉 C35%, 特多龍 T65%</p>
學生運動服		<p>立式斜邊口袋, 左前胸加校徽。</p>	<p>成份： 特多龍 T100% 2*2 羅紋袖口 +5%OP (布料同冬季運動長褲)</p>
冬季運動長袖上衣(男女)		<p>2*2 羅紋袖口褶雙 +5%OP, 加鬆緊帶. 2*2 羅紋領口褶雙+OP 胸前加校名「長春」 (由左至右)。</p>	<p>雙面布(健康布)</p> <p>成份： 棉 C80%, 聚酯纖維 T20%</p>

冬季運動長褲 (男女)		左右兩邊斜邊口袋，褲口加鬆緊帶，兩側加織帶邊條，後面口袋加校徽。	成份： T100% 特多龍 2*2 羅紋袖口 +5%OP (布料同冬季運動外套)
夏季運動短袖上衣 (男女)		2*2 羅紋袖口褶雙，加鬆緊帶。+OP, 2*2 羅紋領口褶雙+OP，羅紋彈性相同，胸前加校名「長春」(由左至右)。	細絨布 成份： 棉 C80%， 聚酯纖維 T20% 1*1 羅紋袖口雙褶+5% OP ※亦可採用排汗材質。
夏季運動短褲 (男女)		左右兩邊斜邊口袋，褲口加鬆緊帶，兩側加織帶邊條，加校徽。	CVC 小絨布 成份： 棉 C80%， 聚酯纖維 T20%

學生帽子		橘色鴨舌帽，單面帽，帽緣繩一道咖啡色邊，帽子前面車一電腦繡校徽，帽子後面為活動式調整鉗，如圖示。	成份： 聚酯纖維 100%
女生帽子		橘色圓邊帽，單面帽，帽緣繩一道咖啡色邊，帽子兩側車鬆緊帶，前面車一電腦繡校徽。分成 2 種大小規格，如圖示。	成份： 聚酯纖維 100%
校徽	校徽：校徽以右圖為準 (服裝照片上的校徽，僅作校徽印製位置參看用。)		

本校無合作社協助販賣校服，請家長自行至學校周邊商家購買，

不便之處，敬請見諒，感謝您的配合。

以下為曾合作招標廠商及附近制服販賣商家，僅供參考：

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 申新百貨行-臺北市中山區松江路 259 巷 19 號 TEL:2505-1109 ● 薇薇小舖 -臺北市中山區伊通街 112 號 1 樓 TEL:0973-456-098 |
|--|

書包

您買對了嗎？



敬愛的家長：

根據醫學報導，國小的學童正處於骨骼生長階段，女孩10到12歲骨骼開始成長，16歲左右會遲緩停滯下來；男孩12到14歲骨骼開始成長，18歲左右遲緩停滯下來。因此，國小階段的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式或是書包超重等，都可能會影響學齡期的學童脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷等。



臺北市政府教育局為了讓學童輕鬆上學、快樂學習，並且預防不當外力影響脊柱發展造成肌肉、韌帶拉傷，近年來於本市各國民小學均大力推動書包減重，以促進學童骨骼正常發展，培養良好健康體態。恭喜您寶貝即將開始小學的學習生涯，選購合宜的書包是促進身心健成長重要的第一步，以下幾點提供您作為選購書包及文具的參考：

- 一、書包重量（含手提所有物品）不可超過體重的12.5%（即1/8）。
- 二、依照孩子的發育狀況選擇書包。
- 三、挑選材質輕軟的雙肩背負式書包，肩帶要寬。
- 四、雙肩背負式書包最好具有交通安全的反光警示效果。
- 五、購買文具需就材質、大小、功能做適當選擇。
- 六、鉛筆盒及文具用品以實用為宜，愈新穎愈容易分散孩子學習注意力。



孩子的成長只有一次

請與我們一起守護孩子的健康



臺北市政府教育局關心您

臺北市中山區長春國民小學新生家長座談會通知單

親愛的家長您好：

首先要恭喜我們的孩子又邁入了另一個成長階段，他們即將在國小教育中學習獨立自主、合群學習等多項能力，因此非常歡迎您與孩子成為我們長春的新家人。

為了推廣親職教育，增進家長與學校間的溝通、瞭解和情誼，共同為孩子的教育盡心盡力，本校訂於 114 年 9 月 1 日(星期一)開學日 **上午 9 時 35 分至 11 時 50 分**，於本校活動中心大禮堂舉行新生始業訓練暨家長座談會，敬請您能撥冗參加。

敬祝

安康

臺北市中山區長春國小

校長 李奕寬 謹啟

中華民國 114 年 5 月 25 日

臺北市中山區長春國民小學 114 學年度第一學期課後照顧班及課外社團新生通知

一、課後活動開辦時間：114 年 09 月 01 日（星期一）至 115 年 01 月 20 日（星期二）。

1、**一年級 114 年 09 月 02 日（星期二）才開始上課。**

二、報名注意事項：

1、採網路報名：<https://ccsoa.nqf.acsite.org/>，可由學校首頁連結進入。

登入的帳號為學生「身分證字號後 6 碼」，密碼為學生「生日 4 碼（月份日期）」。

2、報名時間為 **114 年 7 月 30 日(三)中午 12 點起，至 8 月 6 日(三)中午 12 點止。**

三、課後照顧班：作業指導為主，輔以美勞、體育活動。

1、請注意報名的時段有無中斷。若部分時間無法上課，仍需繳交全額費用。

2、報名截止後如需加選，教務處需有一週行政作業時間，待繳費完成，確定上課班別及地點並通知授課教師後，將再個別通知學生入班上課時間及班別，尚請家長見諒。

班別及時段	開課時間	預估學費	預估午餐費	備註
A 班 12：00—16：00	低年級：週一、三、四、五	10426	4875	午餐由學務處另外收費
B 班 16：00—17：30	週一	1677	週一至週五 可以分開報名	
	週二	1946		
	週三	1946		
	週四	1767		
	週五	1767		
C 班 17：30—19：00	週一～週五	8863		

四、課外社團：

1、報名人數超過錄取人數**要進行抽籤，報名不等於錄取**。報名人數額滿之班次，學務處將於 08 月 08 日(五)上午抽籤，並於 08 月 08 日(五)中午 12 點公布第一階段成班班別及錄取名單，請留意。

2、未錄取之備取生，可改報名未額滿之班次：

於第二階段 08 月 11 日(一)中午 12 點至 08 月 13 日(五)中午 12 點報名後，再次抽籤。

3、依據臺北市國民小學課外社團作業要點，於錄取後於開課前取消報名或開課後申請退社，皆需收取行政作業費新台幣 200 元，請審慎考慮並確認學生學習意願後再報名。

4、課外社團報名人數不足之班次，原則上不開班，請家長掌握報名時間。

5、課外社團有部分班別以舊生優先，但務必上網報名，未報名者不予錄取。

6、請家長指導孩子參加課外社團須遵守秩序、聽從社團老師之指導，如出現無心學習、影響他人上課者，經學務處介入處理三次以上將強制退社，並依照退費辦法退費。

五、退費說明：

依臺北市國民小學辦理兒童課後照顧服務規定十三款-學生參加本服務之退費標準如下：於活動開辦日前申請退費者，退還所繳費用之全部；開辦後未逾服務總時(節)數三分之一而申請退費者，退還所繳費用之三分之二；開辦後超過服務總時(節)數三分之一、未達三分之二而申請退費者，退還所繳費用三分之一；申請退費時已超過服務總時(節)數之三分之二者，不予退費。

~課後照顧班問題請洽教務處 教學組 02-25024366#122

~課外社團問題請洽學務處 訓育組 02-25024366#133

長春國民小學敬上 114.5

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

教育部發行出版《我和我的孩子》一本給家長的手冊，針對家有學前孩、國小生（低、中、高年級）及青少年階段的家長，設計幼兒篇、國小篇及青少年篇共有5冊。

推薦給小一新生家長《低年級篇》，透過簡單易懂的條列式小提醒，可幫助家長快速檢視自己、孩子及親子互動的需求，輕鬆學習親職教育知能及技巧。歡迎家長一起進入這本為家長設計的手冊，了解我們的孩子、與孩子的互動，以及了解為人家長對孩子的影響，學習如何經營親子關係，和我們的孩子一同快樂成長！

我和我的孩子

一本給家長的手冊



— 低年級 —



國立空中大學健康家庭研究中心 編印
教育部 發行

電子書連結：



<https://reurl.cc/M382Ap>

若對本書其他年段的內容或相關影音資源感興趣的家長也可進入以下網址內的附件查閱。

<https://reurl.cc/La6yq7>

日常對話，鼓勵孩子邁向勇氣之路

長春國小專任輔導老師賀聰

小一新生入學，每個孩子的準備不一樣，而家長的準備也不一樣。其實，這次的面對，對家長及孩子都是成長的滋養。針對情緒準備不充分的孩子，我們可以將他們命名為分離焦慮，主要源自他們跟父母的依附關係未能處理好，他們通常都會在與爸媽分開的上學時分表現出無法離開的模樣：諸如哭泣、不進教室、坐在地上不願意起來、打滾、大喊大叫……有些事情家長做了，就協助孩子穩穩踏出第一步，鼓勵孩子邁出勇氣之路；有些事，家長提醒自己不要做，就可以避免孩子重複在小三、小五重演，甚至會走到拒學，也就是對於學校再也沒有興趣。我將工作過的孩子，整理成一些普遍的原則，提供家長在面對孩子時較快抓到孩子行為後面的核心，每一個做父母的人都是辛苦的，唯有與孩子靠近，才能真正帶領孩子走身心健康之路。

家長要繼續做與停止不要做的事情：

- 一、理解孩子的情緒：**害怕、擔心、緊張都很正常，將這些一般化，認知上讓孩子理解，很多人都會在新環境有這樣的情緒反應，沒有很特別，也可以協助孩子用口語表達出來，「我很害怕」，「我很擔心自己不能跟別人一樣」，若孩子的口語表達弱，也可以用畫的來表達情緒（蠟筆效果最好），畫一個生氣的花、畫一隻擔心的貓，不會畫也可以用彩色毛筆著色；用肢體演的，跳一支擔心的舞，也可以承接幼稚園時的黏土或麵粉，用捏的（外化）將情緒用黏土表達出來，這樣做，除了協助孩子表達自己的情緒讓別人理解外，孩子還會經驗情緒的價值，讓負面的情緒透過創作轉化成作品，情緒沒有這麼可怕。也會體驗到，情緒屬於我們，我們有能力駕馭及運用它，也能協助孩子回應自己的情緒狀態。也許家長覺得很幼稚，這是屬於孩子世界的魔法，家長可以試試看，會經驗到與童年的自己相遇，對於孩子自然有更多的同理，被父母理解的孩子，才會有自信，才能學習事物。另外家長試著學習孩子的發展是需要時間的，自制自控的能力是需要練習的。
 - 父母不要情緒勒索或開玩笑：說「你再這樣，我們就不要你啦！」、「你再哭哭看，信不信我打你！」、「你再無理取鬧，我就不愛你啦！」……這樣會讓孩子學習到，表達情緒是可怕的，最好閉嘴，他也會這樣無法將情緒表達的功能發揮，這樣的孩子現在自己情緒的泥沼中，苦了自己也難為了父母。
- 二、協助孩子長出勇氣、自信：**當孩子在校門口，苦苦哀求，爸媽要在離開時，溫柔而堅定的告訴孩子，你們要去上班，約好放學時會在哪裡等他，也告訴他，你們相信他會好好的學習與同學玩耍，微笑離開。因為父母信任，孩子也學會信任自己，長出面對未來的勇氣。這時候是最好示範孩子看，信任的樣貌，問題從來不是問題，重要的是面對的態度。
 - 不要口出惡言與比較：「你真是沒用，上學也會哭哭啼啼！」、「人家小明，上學都是高高興興的，那像你，不讓爸媽去上班，不上班你吃什麼？」也不要說「別的同學可以，你為什麼不行！」讓孩子認為自己害了父母，自己是一個沒有用的人。
- 三、協助孩子觀察學校生活：**每天好奇詢問孩子，在學校過的如何？孩子說不快樂時，回應孩子，他怎麼協助自己好過一點？邀請孩子觀察班上哪些孩子過得快樂？他們做哪些事？也可以適當的跟孩子表達，你的期待是他能享受學習，碰到事情可以一起想辦法。
 - 不要向孩子訴苦：「我每天忙得要死，你乖一點好嗎？」、「你每天這樣搞，我快沒有工作了」，孩子的認知還無法理解，他的情緒跟你的工作關係的連結，也無法協助孩子聚焦在自己情緒的調適。
- 四、在家規律生活作息：**協助孩子每日規律作息，小一的孩子需要重複的規律生活，才能養成規律的習慣，這樣的孩子會情緒比較穩定，才能長出健康的依附關係。
 - 不要隨性打亂作息：一時興起來個午夜場，或在孩子上課來教室看孩子，這些意外驚喜，會讓孩子情緒常在兩個極端搖擺，興奮與失落，沒有辦法協助孩子學習做好自己的人生功課，只會讓安全感減少，想跟父母回家。
- 五、協助孩子準備明天的用具：**協助孩子準備明天的用具放入書包，這是例行公事，但是在每天的檢查中，可以協助孩子看見自己將書本放入書包，對話中可以回應孩子你看見的：「你今天將所有用

品放入書包，很用心，沒有任何遺漏，媽媽（爸爸）欣賞這樣的你！」在心理層面，孩子也排除了不利因子，對自己更自信。

- 不要和孩子抱怨老師和學校：「真是不知道，你們老師怎麼搞的，一堆功課，是不知道家長要上班，哪有美國時間做這些。」、「你們學校真是麻煩，一大堆東西要交，什麼視力檢查…」

孩子已經跟家長難分難捨，這樣無疑在告訴孩子，家裡最好，什麼地方也不要比較好。

六、信任由階段性的協助開始：有些孩子需要父母的一些象徵物（照片、小手帕、筆）在他想念你時可以拿出來看看，也有些孩子需要先送到班級才能離開，父母要視孩子的心理需求來選擇，跟孩子確認那種方式對他有幫助。因為低年級有能力將萬事萬物擬人化，能夠將物品賦予象徵意義。

- 不要偷跑與忽略：父母不要忽略孩子給你的訊息，想當然做決定認為對孩子好，將孩子送到校門，偷偷走掉，認為可以讓孩子獨立。或者直接離開不說再見，已經焦慮的孩子需要的是父母幫助他建立安全感。

七、將孩子的狀態做為檢視自己的入口：看著自己面對孩子的狀態，試著觀察自己外在的行為，好奇內在的感受、想法、期待，幫助自己察覺自己，思考如何反應的脈絡，整合自己人格的不同面向，也許，孩子協助父母認識那個你很陌生的自己，那個自己不想面對，不願意承認的自己，協助自己每一次的回應都有助彼此關係的健康發展，在與孩子的對話中真實的表達自己的情緒與想法。

- 不要無效的支持孩子：「不用害怕，這沒有什麼好害怕的，加油！」否認孩子的真實感受，等於否認這個人，試想，一個人連感受也不對，還能有什麼自我價值？

八、向孩子學習，尊重孩子：有分離焦慮的孩子，通常情緒在生理上多敏感，對環境、人及自己異常敏感，這種孩子，可以協助父母去認識自己對感受的麻木，這樣的資源，能轉化成為體貼別人，敏銳的洞察力。

- 不要評斷孩子：情緒屬於個人，沒有對錯，只要學習表達的方式，在表達上是自己願意，也考量環境與他人；父母若對感受壓抑，將自己不擅長表達的東西，轉為胡亂說：情緒不需要表達，表達就是不對！「你不要生氣，生氣就是情緒管理差」。

九、父母自我鼓勵，做一個成長的人：藉由孩子，我們再次經驗我們經驗一樣的事，卻有不同的感受，讓我們彼此心靈長出勇氣的翅膀。面對情緒失控的孩子，能安定的回應，能情感支持。

- 不要認為父母什麼都懂：孩子說什麼都置之不理，甚至孩子因為困難想到一個辦法，就用揶揄嘲笑的方式回應說這無法實行或沒用。

十、所有的人，都是我們的合作夥伴：將老師視為孩子重要的合作夥伴，有事多溝通，真實真誠表達。也將家中的長輩，納入合作的對象，將孩子的狀態說明，不帶評價，邀請大家一起來協助孩子，當然孩子也是其中一員，協助孩子養成自我負責的能力。

- 不要將所有關係人，視為敵人（都是來找碴的），老師提及孩子的入班狀況，就來跟老師爭論，模糊焦點，不思考對孩子是否有益。

所有的經驗，因著孩子而不同，所有負面的情緒，因為共同經驗，會長出適得其所的美麗樣子。若父母這樣做，多數的孩子會得到滋養的陪伴，孩子的行為的不適切只是氣餒，每一個孩子都可以在父母及老師的陪伴支持下，學會為自己的情緒負責，成為一位有勇氣面對自己的人。這樣不斷練習成長的父母，會收到屬於自己的禮物，國中孩子回安然度過情緒狂飆的青春期，成年後的兒女會是質地很好的陪伴者！

若您已費盡心思，但孩子的狀態仍未改變，專任輔導老師可提供孩子的個別晤談，鼓勵孩子來找輔導老師談談；也有以情緒及人際為主的團體，若孩子狀態趨於改善，也可以邀請孩子從二年級開始，參與小團體的甄選；同時也提供家長諮詢服務，家長諮詢的時間在每星期五的下午 13:30 至 16:00，(請先電電話預約) 電話是 25024366 轉 167 或 166 賀老師。