

新竹市 東門國小

115學年度 第一學期
班親會行政處室宣導



輔導處宣導



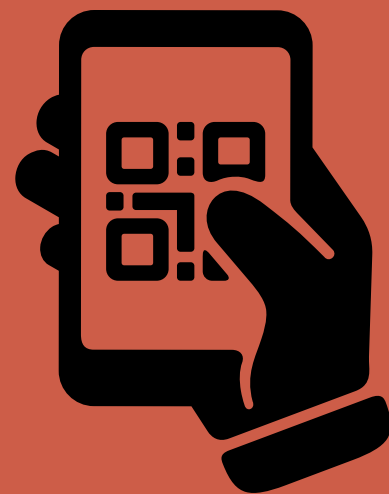
115.10.3(六) 親職講座

時間10:00~12:00

地點：東門國小信義樓 五樓演奏廳

主題：「給親子的數位基本學力課程」

講師：放伴公益



我們將一起學習：

- 剖析數位風險，防範網路危機
- 搭建親子橋樑，理解虛擬世界
- 運用實用策略，化解教養焦慮



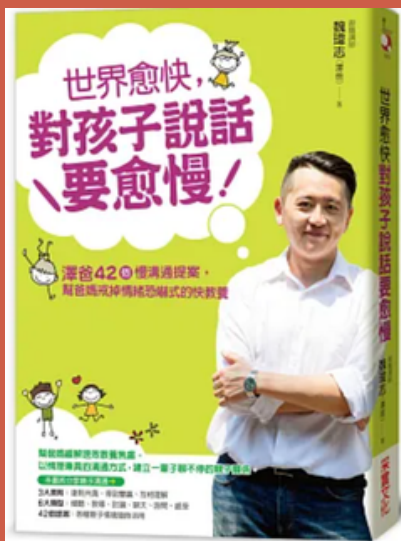
115.10.3(六) 親職講座

時間13:30-16:30

地點：東門國小信義樓 五樓演奏廳

主題：「溫柔堅定的正向教養力~
如何在愛與界線間找到平衡」

講師：澤爸(魏瑋志)



A

B

L

C

D

我們將一起學習：

單元一：管教態度與正向引導

- 辨識管教類型，掌握有效技巧
- 區隔懲罰界線，引導偏差行為
- 落實正向教養，拒絕家內體罰

單元二：溝通互動與情緒修護

- 提升溝通品質，避開對話地雷
- 化解親子衝突，修補關係連結
- 培養情緒覺察，深化親密互動



小一新生
家長必看!

10個小行動， 陪孩子穩定上學每一天

建立好習慣、培養好能力、守護孩子的未來 ❤️



1 建立規律生活

- 固定睡眠、起床時間
- 三餐營養均衡
- 固定上下學時間
- 假日不要日夜顛倒

為什麼重要?

規律作息能建立生理時鐘，減少遲到、缺課與早晨情緒不穩。

舉例

晚上9點睡、早上7點起床，孩子精神更穩定，上學不慌亂。



2 培養生活自理能力

- 自己整理書包
- 自己收拾用品與清洗餐盒
- 準備隔天用品
- 練習解決小問題

為什麼重要?

孩子越能照顧自己，進入學校後越有安全感與自信心。

舉例

自己收好書包，就不容易忘東忘西，也更願意面對上學。



3 建立親子信任

- 每天15分鐘專心陪伴
- 聊天、閱讀、散步
- 聽孩子說話，不急著批評

為什麼重要?

願意向父母求助的孩子，遇到困難時比較不會用逃避或拒學來面對。

舉例

睡前聊一聊「印象深刻的事情」，孩子會更願意分享學校生活。



4 建立正向學校經驗

- 家長主動表達「好奇」(不評價)
- 鼓勵正向的人際互動經驗
- 肯定努力，而不只看結果

為什麼重要?

孩子若把學校和快樂、安全連結，未來比較容易維持就學動機。

舉例

「你今天很努力完成作業！」比「考幾分？」更能建立學習自信。



5 培養情緒表達能力

- 協助孩子說出感受
- 接納情緒，不否定
- 練習表達需求與求助

為什麼重要?

能表達情緒的孩子，比較不會把壓力悶在心裡，降低以拒學逃避問題的機會。

舉例

「我知道你很生氣，我們一起想辦法，好嗎？」



6 建立挫折容忍力

- 面對輸、錯、被提醒
- 一起討論「下次怎麼做」
- 多鼓勵、少責罵

為什麼重要?

學會面對失敗，孩子遇到考不好、被同學拒絕時，才不容易放棄上學。

舉例

「這次沒關係，我們一起練習，下次會更好。」



7 建立3C使用習慣

- 平日限制使用時間
- 睡前1小時不用手機
- 房間不放平板
- 一起討論影片看到什麼而非單純禁止

為什麼重要?

避免過度依賴3C獲得快樂與成就感，影響睡眠、專注力與上學意願。

舉例

每天最多1小時，剩下時間一起閱讀、運動或聊天。



8 培養人際互動能力

- 打招呼、維持乾淨整齊的外表
- 分享與輪流
- 說謝謝和肯定他人的話
- 遇到問題向老師求助

為什麼重要?

有朋友、有人願意一起玩，是孩子喜歡上學的重要原因。

舉例

主動說「謝謝」與「一起玩嗎？」能幫助孩子更容易融入班級。



9 建立家庭一致的教養

- 作息一致
- 規矩一致
- 獎懲一致
- 全家一起遵守規則

為什麼重要?

一致的規範能讓孩子感到安全，也更容易建立自我管理能力。

舉例

全家約定「睡前不滑手機」，孩子較願意配合。



7 建立3C使用習慣

- 平日限制使用時間
- 睡前1小時不用手機
- 房間不放平板
- 一起討論影片看到什麼而非單純禁止



為什麼重要?

避免過度依賴3C獲得快樂與成就感，影響睡眠、專注力與上學意願。

舉例

每天最多1小時，剩下時間一起閱讀、運動或聊天。



8 培養人際互動能力

- 打招呼、維持乾淨整齊的外表
- 分享與輪流
- 說謝謝和肯定他人的話
- 遇到問題向老師求助

為什麼重要?

有朋友、有人願意一起玩，是孩子喜歡上學的重要原因。

舉例

主動說「謝謝」與「一起玩嗎？」能幫助孩子更容易融入班級。



9 建立家庭一致的教養

- 作息一致
- 規矩一致
- 獎懲一致
- 全家一起遵守規則



為什麼重要?

一致的規範能讓孩子感到安全，也更容易建立自我管理能力。

舉例

全家約定「睡前不滑手機」，孩子較願意配合。



10 與老師建立合作關係

- 主動認識老師
- 有困難及早告知
- 相信老師是合作夥伴

為什麼重要?

親師越早合作，越能及時發現適應困難，避免小問題變成長期缺課。

舉例

若孩子連續幾天情緒低落，主動和老師聯繫，通常更容易找到原因。



！ 家長需要留意的警訊

若孩子持續出現以下情況，建議儘早與老師或輔導人員討論：

- 常說不想上學
- 經常肚子痛、頭痛但檢查正常
- 作息日夜顛倒
- 長時間沉迷手機或遊戲
- 情緒起伏很大
- 經常與同學衝突
- 上學常遲到或請假



♥ 每一個小行動，都是孩子未來穩定就學的重要養分！ ♥

新竹市學生輔導諮商中心關心您 ♥

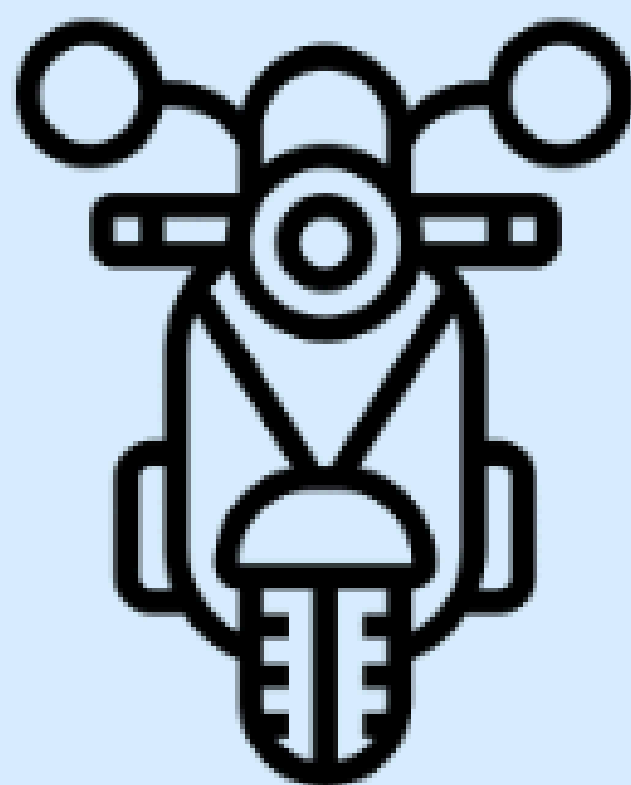
新竹市東門國小
115學年度第一學期
班親會



學務處宣導



汽車接送
多利用
民族路



機車接送
多利用
仁義街



安親接送
事先聯繫好
在本校安親
路隊位置集合

交通安全來遵守



校網公告交通安全



交通安全入口網站

歡迎家長與孩子共同討論交通安全議題

快快樂樂上學 平平安安回家

護眼5招

兒少近視病



一旦近視
終生近視

配戴眼鏡或雷射手術
都無法完全治癒，
失明風險高。

戶外防近視

天天戶外活動120

推動下課教室淨空
及多元戶外活動，
加強戴帽子、太陽
眼鏡等護眼措施。



3010眼安康

打電腦、玩電玩手機
每30分鐘應休息10分
中斷近距離看書、畫畫、
看電視用眼的時間，減少
眼部肌肉的壓力。



遠視儲備足

幼兒園及低年級
遠視儲備至少100度
中/高年級儲備50度

能抵抗近視發生
持續追蹤度數
儲存視力



控度來防盲

鼓勵就醫控度防盲

定期就醫
對於近視學童，
加強個案管理，
期盼未來能減少
高度近視人口。



口腔健康大小事

1. 每天至少刷牙2次,睡前最重要
2. 刷牙用握筆式,含氟牙膏1000ppm以上
3. 高年級使用牙線
4. 6-9歲牙科施作窩溝封填
5. 每6個月至牙科檢查,6歲以下可塗氟



健康體位 85210



睡足
8
小時



天天
5
蔬果

0
含糖飲料



天天運動
1
小時

螢幕注視
少於
2





1 安全最優化

透過推動控管出入人員，
以有效減少外來風險，
守護校園，安全零死角。



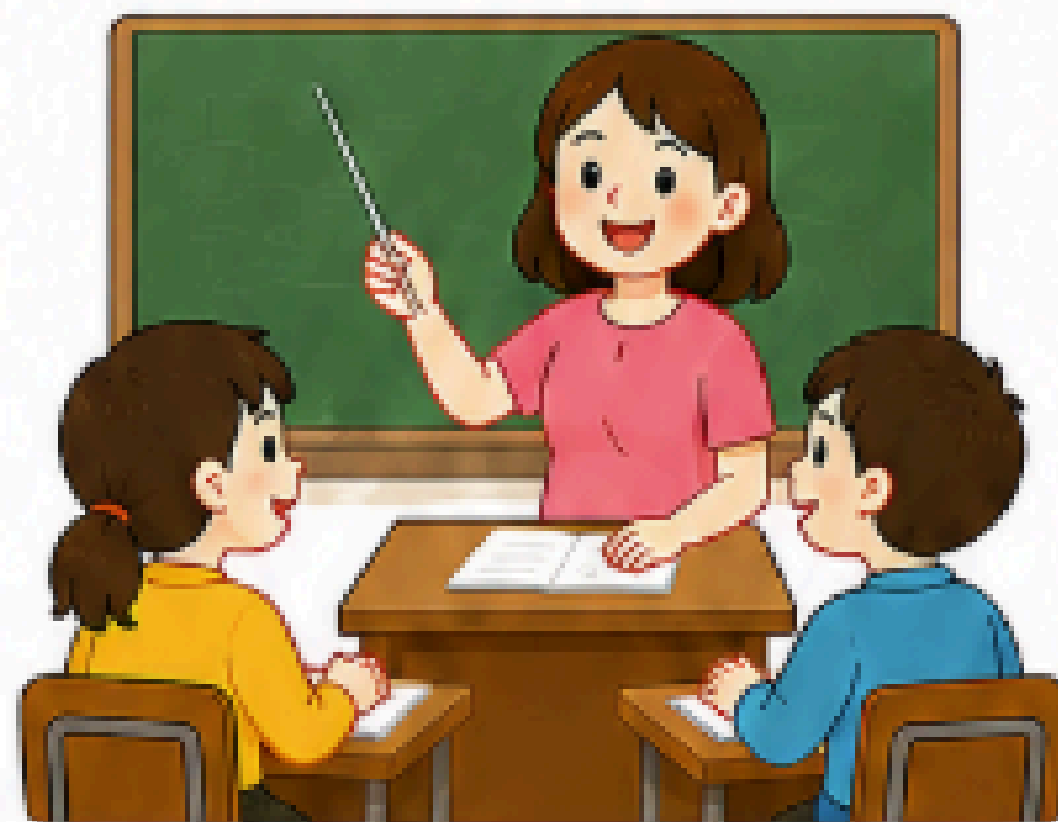
2 培養獨立性

踏入校門即是孩子練習
獨立的開始，讓孩子自
己背書包、走進教室，
是成長中重要的儀式。



3 維護教學品質

減少教學區的走動干擾，
讓老師專心教學，
讓孩子專注學習。



入校規定



敬請家長配合事項



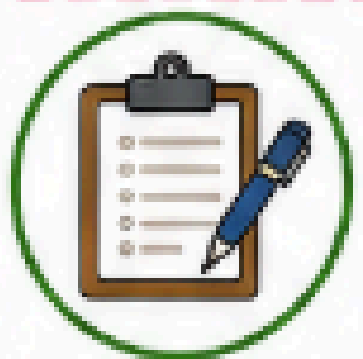
指定區域接送

請於正門、前側門及後門校門口接送孩子，並遵守前側門早上 7:30 後（有導護老師值勤）學生入校之規定。



物品代轉

送午餐或是相關學用品，請標記班級姓名後放置於正門與後門警衛室代轉區。

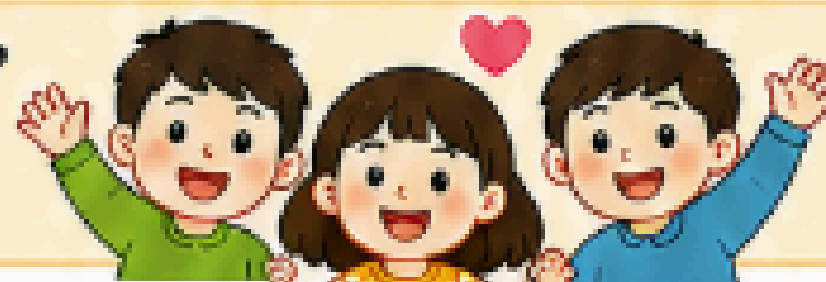


預約面談

如有親師面談需求，請先行與老師預約，並於警衛室辦理登記換證，警衛與老師確認後再行進入。



教育這條路上，需要家長與老師攜手合作，適度的放手，是孩子學習獨立的最佳機會。感謝您的體諒與配合，您的支持是校園安全最強大的後盾！



入校規定

新竹市生生喝鮮乳午餐再加碼

為了讓孩子吃得更好、
更營養、更健康！

新竹市營養午餐

★升級大進化！



1. 午餐費調整

因應增加更多優質食材與營養供應，午餐費同步調整：

項目	餐費補助 (元/餐)	章Q (元/餐)	合計 (元/餐)
公立國小	60	+11	=71
公立國中	65	+11	=76
偏鄉專案國小	66	+11	=77
偏鄉專案國中	68	+11	=79
市立中小學教職員工、 市立高中(不含餐費補助)	—	+11	—



115午餐新政策

2. 115學年度供應項目升級內容

現有（較少）

 有機蔬菜：1次/週

 牛奶：1次/2週

 水果：1次/2週

 履歷豆漿：1次/月

調整後（周周2點心）

 有機蔬菜：2次以上/週 **UP!**

 含鈣點心：1次/週 **UP!**

 水果：2次/月 **UP!**

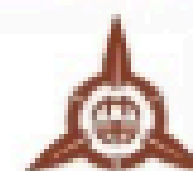
 截切水果：1次/月 **UP!**

 履歷豆漿：1次/月 **UP!**

更多有機、
更多水果、
更多鈣、
健康再升級！



新竹市用心把關每一餐，讓孩子吃得營養又開心！



新竹市政府
Hsinchu City Government

115午餐新政策