

# 臺北市天母國小 109 學年度第一學期學校日宣導事項

## 【校長室】

敬愛的家長您好：

俊堯到天母接任校長已邁入第四年，這三年來看到親師合作共同為孩子打造優質的學習環境，除了感動，更讓我對這所曾經服務過十三年的指標性學校深具信心，萬分感謝大家長期以來對天母國小的支持與愛護。俊堯期待在學校與家長會的努力下，讓孩子喜歡上學，在學習的過程中享受驚喜與趣味；讓老師懷抱教育熱忱，且能專注於教學研究與創新；讓愛心志工發揮長項，熱心協助各項活動～建構一個屬於天母社區的理想學園。

孩子的成長與學習非常需要成人的陪伴與協助，許多成功的企業家或歷代偉人，他們未必聰明絕頂，但是他們卻有關心他的父母，有關懷他的老師；他們未必生活在富裕家庭，但是他們的父母相信孩子的未來會有希望，他的老師把他當成自己的孩子般照料；他們未必家世顯赫，但是他們的父母樂於和老師溝通配合，他們的老師用愛來教育他；他們表現平平，但是他們的父母相信老師的專業，他們的老師用真誠與信念來教育他、激勵他。

這是一個講求團隊合作的年代，天母教學團隊非常願意透過緊密的親師關係，讓孩子在成長學習過程中獲得更多的助力；因此，一通電話的聯繫、一句聯絡簿上的互動、一張卡片的分享、一句親切的鼓勵提醒；當然，如果您方便到學校來與老師做簡短的溝通與意見交換，這都會讓天母教學團隊的老師們溫暖在心中。

天母教學團隊衷心期盼在這個屬於家長的「學校日」活動，因為有您的出席參與，讓孩子的成長充滿愛與鼓勵；因為有您的出席參與，讓孩子的學習充滿支持肯定與關懷協助；因為有您的出席參與，讓孩子的童年充滿豐富多元、溫馨甜蜜的回憶。

因為您關心，我們會更細心！

因為您熱心，我們會更用心！

因為您對我們有信心，我們會時時創新！

天母國小校長 梁俊堯 敬上

2020.09.11

# 臺北市天母國小 109 學年度第 1 學期學校日宣導事項

## 【教務處】

### ※ 本校學區

士林區：天玉、天母里全，天山里（9~10，13~14 鄰），天壽里（5~7、13~16 鄰）。

北投區：永和、永欣里全，榮華里 1 鄰。

共同學區：天山里 15~20 鄰，天和里 19~21 鄰（天母&三玉）。

### ※ 主題課程

#### （一）圖書館利用教育與閱讀活動

1. 校本課程
2. 班級課程：天母文學護照、班級共讀。
3. 規劃校園角落交換書箱

#### （二）國際文化學習

1. 英語閱讀、英語學藝競賽、雙語情境佈置
2. 與外僑學校交流、規劃國際教育營隊
3. 辦理課外社團英語卓越學習班

### ※ 本學期工作重點

1. 辦理 109 學年度第 1 學期多元課後學藝社團暨攜手激勵班
2. 組訓參加臺北市國小多語文(國、閩、客、英、原民語)競賽。
3. 辦理校內科展比賽
4. 參加臺北市 109 年度基本學力檢測。（日期：10/13；對象：五年級）
5. 持續參與辦理教育局各項實驗計畫
  - (1) 教師領域備課社群及領域召集人設置實施計畫
  - (2) 教學輔導教師設置計畫
  - (3) 公開觀課與教室走察計畫
  - (4) 「行動學習 智慧教學」行動載具應用於教學方案
  - (5) 推動教師自主揪團研習計畫
  - (6) 讀報教育實驗學校
6. 高年級學生與台北日本人學校交流活動
7. 持續辦理弱勢學童、原住民各項獎助學金申請及教育儲蓄戶事宜
8. 持續推廣深耕閱讀教育，加強提升學生閱讀理解與學習力

# 臺北市士林區天母國民小學 109 學年度作息時間表

分鐘	起迄時間	一	二	三	四	五
20	7:30~7:50	上學時間				
40	7:55~8:35	晨光時間				
5	8:35~8:40	課間時間				
40	8:40~9:20	第一節課				
10	9:20~9:30	課間時間				
40	9:30~10:10	第二節課				
20	10:10~10:30	課間時間				
40	10:30~11:10	第三節課				
10	11:10~11:20	課間時間				
40	11:20~12:00	第四節課				
40	12:00~12:40	午餐、潔牙或放學				
40	12:40~13:20	午間靜息				
10	13:20~13:30	課間時間				
40	13:30~14:10	第五節課	教 職 員 專 業 進 修	第五節課		
10	14:10~14:20	課間時間		課間時間		
40	14:20~15:00	第六節課		第六節課		
20	15:00~15:20	課間時間		課間時間		
40	15:20~16:00	第七節課		第七節課		
	16:00	放學		放學		
90	16:00~17:30	課外社團與課後照顧服務時間				

# 臺北市士林區天母國民小學 109 學年度上學期行事曆

月	週	星	日	教務處	學務處	輔導室	總務處
八	預備	日	23	1.08/28 全校返校日(半天)	1.一~六年級身高體重視力檢查 2.08/26 確認導護輪值表 3.08/31 友善校園週暨反霸凌宣導 4.08/28 交通隊導護出崗、編組學生通學路隊 5.防溺宣導 6.08/28 返校日各班大掃除	1.08/28 轉入生輔導	1. 完成開學前例行性工作(修剪花木、完成消毒、清潔教室電扇及冷氣濾網、廁所針孔照相檢測紀錄、飲水機清洗保養、每季飲用水水質檢驗等)。 2. 08/25 主管會議 3. 08/27 校務會議 4. 8月校舍安全會議
		一	24				
		二	25				
		三	26				
		四	27				
		五	28				
	六	29					
九	1	日	30	1.08/31 開學、正式上課 2.08/31 小一贈書(小一齊步走) 3.08/31 攜手激勵班開課 4.08/31 課後學藝活動開課 5.08/31 外聘本土語言課程開課 6.08/31 我是小主播市賽收件	1.08/31 社團活動開始 2.四、五、六年級兒童朝會排頭站位確認與整隊演練 3.健康宣導 4.視力保健宣導月	1.08/31 開學系列活動 新生入學儀式及 新生家長座談會 2.08/31 課後照顧班開課 3.六年級小咪咪服務員訓練服務開始 4.安心就學輔導方案調查 5.09/03 特教家長座談會 6.特教生 IEP 座談	09/04 擴大行政會議
		一	31				
		二	1				
		三	2				
		四	3				
		五	4				
		六	5				
	2	日	6	1.09/06 臺北市多語文第一階段與教師組學藝競賽 2.09/11-23 全國美展校內收件	1.含氟漱口水防齲計畫執行 2.安全服務隊招募及教育訓練	1.09/11 學校日	09/07 主管會議
		一	7				
		二	8				
		三	9				
		四	10				
		五	11				
		六	12				
	3	日	13	1.09/19-20 臺北市多語文第二階段學藝競賽	1.09/15、09/18 防災防震演練(暫訂) 2.09/21(一)國家防災日、全國防災防震演習	1.09/18 期初特推會	防火避難設施消防設備安檢
		一	14				
		二	15				
		三	16				
		四	17				
		五	18				
		六	19				
	4	日	20	1.09/21-09/25 市賽自編故事徵件(9/30 審查) 2.09/25 公佈校內科展辦法 3.09/26 中秋節彈性放假補上班	1.09/25 體育衛生發展委員會 2.一、四年級健康檢查 3.招募五年級衛生服務隊 4.游泳教學課前安全教育 5.性別平等教育委員會(暫訂) 6.40週年校慶籌備會(暫訂)	1.敬師感恩系列活動 2.輔導志工補救教學活動開始 3.個案輔導、學生小團體輔導活動開始	09/21 主管會議
		一	21				
		二	22				
三		23					
四		24					
五		25					
	六	26					
5	日	27	1.09/27 臺北市多語文第二階段學藝競賽(教師組) 2.10/01 中秋節(放假一天) 3.10/02 彈性調整放假	1.三年級口腔檢查 2.一~六年級頭蝨檢查	1.認輔教師座談會議 2.跨國銜轉學生習得規劃會議	10/02 水管改善工程預定竣工日	
	一	28					
	二	29					
	三	30					
	四	1					
	五	2					
	六	3					
十	6	日	4	2.10/09 國慶日補假 3.10/10 國慶日(放假一天)	1.10/05(一)游泳課教學開始(暫訂) 2.安全服務隊服勤實施 3.10/06(二)防災基礎學校		10/05 主管會議
		一	5				
		二	6				
		三	7				

		四	8		訪視				
		五	9		4.課間秀才藝				
		六	10		5.10/07(三)一、四年級螻蟲檢查				
	7	日	11	1.一年級認識圖書館週 2.10/12-23 兒童美創展收件 3.10/13 五年級基本學力檢測	1.臺北市學生音樂比賽(10/14~11/08) 2.一、四年級尿液檢查 3.天母好環保	1.10/14 士東國小資優班推薦開始			
		一	12						
		二	13						
		三	14						
		四	15						
		五	16						
	8	六	17						
		日	18		1.課間秀才藝 2.10/23(五)五年級消防體驗日(暫訂)	10/19 主管會議 10/23 擴大行政會議			
		一	19						
		二	20						
		三	21						
		四	22						
	五	23							
	9	六	24						
		日	25		1.六年級口腔衛生檢查 2.一-六年級流感注射 3.人口教育宣導月 4.天母好環保				
		一	26						
		二	27						
		三	28						
		四	29						
	五	30							
	10	六	31						
		日	1	1.11/05-06 期中評量	1.一年級口腔塗氟(暫訂) 2.課間秀才藝	1.11/04 校內鑑安作業開始 2.11/02-30 特教宣導月	11/02 主管會議		
		一	2						
		二	3						
		三	4						
		四	5						
	五	6							
	11	六	7						
十		日	8	1.11/09 各科作業開始調閱	1.一、二年級腸病毒宣導 2.天母好環保 3.11/13 游泳教學結束(暫訂)	1 五年級生命鬥士宣導活動	1. 11 月中旬飲用水安全會議。 2. 11/13 擴大行政會議		
			一					9	
			二					10	
			三					11	
			四					12	
		五	13						
	12	六	14						
		日	15		1.反毒宣導(中高年級)(暫訂) 2.課間秀才藝 3.11/17 北區游泳比賽	1.一年級 cpm-p 測驗	1. 11/15 屋頂防水工程預定竣工日 2. 11/16 主管會議		
		一	16						
		二	17						
		三	18						
		四	19						
	五	20							
	13	六	21						
		日	22	1.11/23-12/25 圖書館主題閱讀課程 2.11/26-27 中日交流	1.口腔保健宣導 2.11/26 一年級心電圖檢查 3.天母好環保 4.11/26-27 北區田徑比賽	1.四年級 spm-p 測驗			
		一	23						
		二	24						
		三	25						
		四	26						
	五	27							
	十二	六	28						
		日	29	1.11/30-12/08 一至六年級電腦成長施測 2.11/30-12/14 校內科展報名和上傳作品說明書	1.營養與健康宣導 2.課間秀才藝 3.12/03-12/04 畢業旅行(暫訂)	1.12/02~31 110 學年度新生鑑定安置收件 2.12/02 特教知能研習	各項採購續約事宜		
		一	30						
		二	1						
	三	2							

月		四	3				
		五	4				
		六	5				
	15	日	6	1.12/11 公佈校內科展初審結果	1.環境教育研習(暫訂) 2.天母好環保		1.12/07 主管會議 2.12/11 擴大行政會議
		一	7				
		二	8				
		三	9				
		四	10				
		五	11				
		六	12				
	16	日	13		1.課間秀才藝 2.12/18-20 天母盃籃球邀請賽	1.11/16 潛能班升國中轉銜作業 2.特教親職講座	
		一	14				
		二	15				
		三	16				
		四	17				
		五	18				
	17	六	19		1.聖誕音樂會(暫訂) 2.天母好環保		12/21 主管會議
		日	20				
		一	21				
		二	22				
		三	23				
		四	24				
	18	五	25	1.12/28-29 科展入選作品說明海報佈置 2.01/01 元旦放假1日 3.下學期課後活動線上報名 4.12/31 校內科展複選公告	1.教育 111 專長認證執行(音樂)		
		六	26				
日		27					
一		28					
二		29					
三		30					
一月	四	31	1.01/04 作文開始調閱 2.01/06 校內科展決選	1.教育 111 專長認證執行(體育) 2.01/08 第 40 屆體表會籌備會(2 籌暫訂)	1.01/04-20 下學期課後照顧班報名 2.01/06 輔導工作小組會議及家庭教育委員會 3.01/08 期末特推會	1. 01/04 主管會議 2. 01/08 擴大行政會議	
	五	1					
	六	2					
	日	3					
	一	4					
	二	5					
	三	6					
20	四	7	1.01/12-01/13 期末評量 2.01/15 攜手卓越班結束上課 3.01/1 課後學藝活動上課結束	1.教育 111 專長認證執行(美勞) 2.期末資源回收 3.全校大掃除 4.下學期午餐調查 5.寒假生活安全宣導 6.01/13(三)模範生頒獎(暫訂)	1.01/18-20 天母優質兒童期末兒獎活動 2.01/19 本學期課後照顧班結束		
	五	8					
	六	9					
	日	10					
	一	11					
	二	12					
21	三	13	1.上學期閱冠王頒獎 2.01/20 休業式	1.水道祭祈福卡設計比賽		1. 01/18 主管會議 2. 01/20 校務會議(暫訂)	
	四	14					
	五	15					
	六	16					
	日	17					
	一	18					
	二	19					
	三	20					
	四	21					
	五	22					
	六	23					

# 臺北市天母國民小學 109 學年度第 1 學期學校日宣導事項

## 【學務處】

### (一)交通安全「行」

#### 1. 「班級家長導護」

為了提升學生上放學交通安全，經 107.8.29 校務會議通過：本校兒童上下學交通安全維護，採取「義交、導護志工輪值」與「班級家長導護輪值」雙軌並行，由義交或導護志工擔任主哨，班級家長從旁協助，每個班級大約每學期輪值一週，一週合計只需要 13 人次。平均一位學生家長大約一年只要協助 1 次，每次大約 20~25 分鐘，可以更確保天母國小所有孩子上放學更安全。期盼所有家長能在百忙之中撥出一些時間，共同參與本校學童交通導護工作，讓天母國小孩子們的交通安全能更完善，真正做到「快快樂樂上學，平平安安回家」。

2. 上放學時間請配合導護志工執勤時間通過，讓安全多一層保障。

(1). 上學時間:上午 07:30~ 07:50，請依學校規定時間指導孩子準時上學，請勿提早或遲到。

(2). 放學時間:半日班 12:00~12:15，全日班 16:00~16:15。為避免上、下學時交通堵塞，車輛請儘量不要進入學校周邊道路，亦請勿違規停車，在天母北路或天玉街 38 巷附近，讓孩子下車走路過交通崗到校。

若需延遲接送而交通崗已撤崗，請提醒孩子至警衛室旁座位區等候以維安全。

3. 校門口學校大門西側天玉街為雙向道，穿越馬路請走斑馬線；上、放學時校門口左右兩側申請為通學巷，管制車輛通過。亦請勿違規停車，以避免造成車流回堵。

4. 上課期間家長入校須持**與老師有約單**，並先至警衛室登記換證。該時段學生離校亦需先向級任導師請假或辦妥**外出單**，警衛室將憑以放行離校。

5. 多鼓勵孩子走路上學。在馬路上行走，不嬉戲、不滑手機、不邊走邊吃東西，專心行進並遵守交通規則。

6. 無論路途遠近，**騎乘機車接送者**，請家長及孩子務必戴安全帽。

7. 開車接送者，切勿將車輛停放於紅線區熄火離車；「家長接送區」黃線暫停以三分鐘為限；勿在校園周邊逆向、馬路中央讓孩子上下車；**提醒孩子上車繫安全帶並由右側開車門下車。**

### (二) 配戴防身警報器

教育局為維護學生安全，配發每位學生 1 個防身警報器，請協助提醒孩子佩掛於書包背帶上，並定時檢查電池電量，緊急時記得拉插銷發出警報，讓學生人身安全更有保障。

### (三)端正著「衣」

1. 校務會議通過定訂**每週二、五為校服日**，請協助小朋友穿著學校體育服到校，若有班級因當天課程活動或個人健康因素，請由導師協助調整合適服裝。名牌請配掛於左胸處。
2. **陰雨天**請為孩子準備**輕便雨衣**放書包，盡量不撐傘進入校園接小孩，以維護安全。
3. 穿衣指導原則請以「整潔」、「合身」、「舒適」、「得體」、「配合天氣」為要。

### (四)學生學期中請假:

請假單可上網下載(天母國小首頁→左側文件下載→常用表單下載→右側的學務處→**臺北市士林區天母國小請假單**)或向導師索取。

1. 請假 1~2 天請家長或監護人逕洽導師以口頭、聯絡簿、電話或請假單等方式請假。
2. 請假 3 天以上請家長或監護人填寫學生請假單，向導師申請並送相關處室檢閱。

### (五) 健康飲「食」

1. 每日務必讓孩子用完早餐再上學，以保持良好體力與精神進行學習活動。
2. 指導孩子勿購買路邊攤販食物。鼓勵孩子多喝開水，少喝含糖加味或碳酸飲料。
3. 讀全天課時，學生一律不得外出購(用)餐，**請盡量訂購學校營養午餐**；若欲親送午餐者，請標明班級、座號、姓名，於 12:00 前放在警衛室旁便當架內；若欲親交午餐者，請至警衛室旁「親送便當處」，以免影響放學及學生取餐秩序。

### (六)新冠肺炎、流感、腸病毒防疫工作

1. 全球新冠肺炎疫情嚴峻，本校依疫情變化及上級單位指示，隨時更新防疫措施並公告於學校首頁 (<http://www.tmups.tp.edu.tw/default.htm>)，請參閱並務必配合，團結防疫。
2. 做好個人健康自主管理：**每天上學前幫孩子量體溫，額溫超過 37.5(耳溫超過 38 度)者，則請假在家並儘速就醫**。注意孩子健康，睡眠充足、多喝水、勤洗手。若發現身體不適、呼吸道症狀，請**戴口罩**，並在家休息。
3. **書包中每天準備 2-5 個口罩備用(用過的口罩每日需更換)**。
4. 若經醫師診斷為新冠肺炎、腸病毒、流感等法定傳染病，請通知級任老師及健康中心，並依規定在家隔離休養。

### (七)親師合作，共創雙贏

1. 因故無法到校應事先向導師請假或洽請假專線：2872-3336#9308。
2. 請記得孩子的年級、班別，並認識該班級任老師。**每天親自簽閱聯絡簿**，並常與老師聯絡。
3. 充分信任老師，對老師教學或管教若有意見，可運用適當時機或管道向老師建議。



4.請多加入學校愛心志工行列，如導護團、護理團、故事團…等，為孩子學習奉獻心力。

#### (八)學生在校使用行動裝置規範 (109年5月20日臨時校務會議通過)

為維護團體秩序，期使學生能專注學習，應避免隨身攜帶行動裝置。若需提供家長聯繫管道及安全緊急需要，攜帶行動裝置到校者，請填寫「學生攜帶行動裝置到校申請表」，送交級任老師。並由級任老師繳交學務處備查。

#### (九)新興玩具及遊戲安全

學校積極宣導安全教育，請家長勿購買或讓孩子攜帶具危險性或潛藏危機之玩具物品進入校園。也請留意孩子彼此間遊戲安全，勿因開玩笑或惡作劇導致嚴重傷害。

#### (十)防制霸凌事件

發現孩子言行舉止有異時，先洽詢導師了解詳情，請老師協助處理，亦可洽本校反霸凌電話:(02)28723336 轉 9302。

#### (十一)防災教育

培養防災知能，熟悉地震發生就地避難掩護動作(趴下、掩護、穩住)。可下載臺北\市行動防災 App，掌握所有災情動態。

**一手掌握 所有災情動態**

想觀看即時影像?  
想知道災害最新消息?  
想知道最新颱風動態?  
想知道離自己最近的避難地點?

**臺北市 行動防災App**

臺北市行動防災App一把罩，生命財產安全推免驚。立即下載「臺北市行動防災App」，提供您於災前接收即時資訊、災中掌握避難資訊。

1991 報平安平台

請掃描右側QR code，下載臺北市行動防災App

Android iOS

**平時關注未雨綢繆**

隨時通知您最新天氣訊息，將訊息分門別類，最新訊息客製化功能讓您隨時關注好管理。

**災前接收即時資訊**

即時獲得最新雨量、水位、氣象等訊息，並且能觀看CCTV影像，關心臺北市各區現況。

**災中掌握避難資訊**

災害來臨時，隨時查詢避難場所位置，關心即時災情，並且能直接連結1991報平安平臺。

**水情訊息訂閱**

- 進入臺北市政府官方LINE帳號，點選下方「訂閣市政訊息」。
- 進入「訂閣市政訊息」專頁，點選「防汛資訊」。
- 點選「水情訊息」。
- 選擇您想訂閱的區域(1)，並點擊訂閱(2)，您也可以重複這個步驟，訂閱一個區域以上的水情訊息。
- 若您想取消已訂閱項目，請於專頁點選「取消已訂閱訊息」(1)，勾選您想取消訂閱的項目，點擊「儲存變更」(2)。



# 關於笑氣的大小事

保持警覺、留意孩子的行為徵兆



依市立聯合醫院報告：  
長期吸食笑氣，導致個案發生永久性的癱瘓…

## 笑氣是什麼



一氧化二氮或氧化亞氮( $N_2O$ ; nitrous oxide)，  
是一種「無色+有甜味」的氣體，使用會讓人不自主的想笑，  
短時間會有放鬆、愉悅感，大量使用會導致不真實的幻覺。

## 笑氣的危害

笑氣進入血液後會導致人體缺氧，  
長期吸食會引起高血壓、暈厥、心臟病、貧血、神經系統損害、  
精神病及癱瘓等，超量攝入還會因為缺氧導致窒息死亡。



## 留意笑氣的使用時機及方式

青少年可能在娛樂場所時做為助興使用，  
將笑氣分裝在「小鋼瓶」或「填入氣球」，直接對口使用。

## 防範笑氣危害，家長可以怎麼做



1. 如果孩子與朋友的對話(通訊軟體)有「笑氣」的關鍵字，應主動關心對話內容。
2. 留意孩子瀏覽網站、社群(通訊)軟體的內容(如氣球館、氣行等)。
3. 留意孩子是否攜帶特定的物品，如小鋼瓶、氣球等。
4. 留意孩子的金錢使用情形。
5. 關心孩子的交友情形及出入的場所。
6. 發現孩子有異狀，請主動通知學校或洽衛生局(0800-770-885)、教育局(02-27256442)尋求協助。

家長版

～父母是孩子最初的老師，家庭是孩子永遠的學校～

～成功的教育有賴家庭與學校的合作無間，學務處與您攜手共創孩子的美好未來～

# 臺北市天母國民小學 109 學年度第一學期學校日宣導事項

## 【輔導室】

### 一、輔導室的目標

以友善校園為核心，親師合作為半徑，畫出優質輔導文化同心圓。協助每一位天母國小的孩子快樂自信成長。

### 二、輔導室的工作重點

- (一)提供初級輔導諮詢及辦理二、三級輔導與諮商工作(駐區心理師服務)。
- (二)辦理推動生命教育活動：天母好心情的輔導活動宣導、生命鬥士講座辦理、憂鬱及自傷防治輔導宣導活動。
- (三)推展性別平等教育及宣導活動。
- (四)建構兒少保護及高風險家庭輔導與支持系統。
- (五)辦理家庭教育教育、多元文化教育及特殊教育及宣導活動。
- (六)辦理特殊教育需求學生安置輔導事務。
- (七)辦理學生課後照顧班業務。
- (八)辦理學生各項弱勢關懷與支持活動：安心就學溫馨輔導計畫及玉山銀行關懷學童獎助學金申請。
- (九)實施學生榮譽制度：天母優質兒童及天母好兒童活動。
- (十)辦理精進教師輔導知能、特教知能研習活動。
- (十一)辦理家長成長教育及親職教育活動。
- (十二)辦理學生心理測驗施測工作：學童智力測驗(一年級 CPM 與四年級 SPM)實施。
- (十三)推動學校生活適應困難個案認輔工作：認輔教師認輔工作、輔導志工進行補救教學。
- (十四)加強中輟生預防及復學輔導工作
- (十五)辦理新生入學輔導及轉入生始業輔導工作。
- (十六)推動融合教育及建構無障礙學習環境。
- (十七)建構社區及學區各項輔導資源。
- (十八)定期召開各項會議：家庭教育委員會會議、特殊教育推行委員會會議、中輟生鑑安輔導委員會、學生自傷防治委員會。
- (十九)辦理新生家長座談會、學校日親師懇談活動。
- (二十)家長志工服務業務(含志工相關培訓及成長課程、聯誼活動)。
- (二十一)生涯輔導系列活動：國中博覽會、參觀國中、畢業生與校長座談。
- (二十二)家長會、班親會業務。
- (二十三)辦理學習型家庭活動。
- (二十四)轉銜輔導工作。

### 三、【訊息平台】

相關進行輔導活動訊息暨活動剪影皆放置天母國小網頁下之行政單位/輔導室，歡迎家長點閱瀏覽，輔導室不定期更新活動照暨提供蒐集之親職教育文章，願與天母家長一起分享成長！各組相關業務實施公告於輔導室網頁，協助家長了解。

#### ◆輔導室重要活動行事曆：

◎12/02(三)下午 01:30~04:30 教師特教知能研習(11 月份是特教宣導月)

◎學生教育宣導：

1. 生命鬥士講座:11/13(五) 李正德先生(罕見疾病基金會)
2. 性騷擾防治宣導:10/6(二) 正覺基金會
3. 推動學生情感教育 109 年度電影賞析輔導活動課程

◎親職教育活動：

1. 09/11(五)晚上 06:00~09:00 學校日活動
2. 親子聖賢經典學習班(第二週、第四週的星期三晚上 7:00~8:30)
3. 假日親子成長班(每個月的第三個星期日早上 8:30~11:30)
4. 如何與孩子談性說愛講座:12/02(三) 廖怡玲心理師

#### ◆輔導專線：

- 親師溝通協助熱線:(02)28723336#9401、9402 天母國小輔導室
- 輔導專業諮詢:28723336#9406 專/兼任輔導教師、駐區心理師
- 特教諮詢:(02)28723336#9405 天母國小特教組

提供【特殊教育諮詢服務電話】：(02)2389-6215，詳細資料可見下圖。



父母的關愛與陪伴，是孩子成長的最大動力！

親師生的合作與互信，才能創造三贏！

#### 四、【親職加油站】~

### 「不哭不哭 乖乖上學去」

輔導主任 黃愷宜/駐區心理師 劉立慈

面對小一新生準備入學時，很多家長也很焦慮緊張，擔心孩子是否能適應小學的學習生活，開學時輔導室確實也經常要協助導師一起處理有關孩子不想上學的問題，有鑒於此，輔導室整理了一份秘笈想送給所有家長們，能順利協助孩子，降低分離焦慮，適應學校的學習生活。

家長會問：孩子不上學，是不是就是所謂的拒/懼學呢？一般統稱的拒學，可分為兩種：

1. 拒學型：指沒有明確疾病及生理因素，而無法到學校的狀態。
2. 懼學型：指雖有意願到校，但對學校環境感到焦慮，而無法到校，產生矛盾心理。

拒/懼學的行為不論在任何年齡都可能出現，也可能反覆出現。拒/懼學的起因：

1. 個人：敏感特質、分離焦慮、憂鬱、其他心理因素、生理體質等。
2. 家庭：家庭變化、家庭壓力、疏忽照顧、家長意圖孩子留在家裡等。
3. 學校：同儕關係、師生關係、課業壓力等。
4. 社區：社區同伴/環境誘惑等。

#### 一、父母要如何引導才能幫助孩子順利上學不哭哭

##### (一) 家長要先充分了解孩子不想上學的原因

理解孩子分離焦慮產生的原因，我們才能同理孩子的感受而支持孩子，而不是阻止孩子不能有這種想法和情緒。很多孩子在轉換環境的時候，一開始都會緊張也會很有壓力感，再加上如果本身的兒童氣質又是比較容易焦慮的話，就會需要更長一段時間才能慢慢適應。

因此傾聽並尊重孩子的感受，可以增加孩子的安全感，而不是告訴他：「你已經長大了，如果你再哭，大家會笑你愛哭鬼，羞羞臉喔！」或是「我真的很不想管你了，講過很多次，趕快進去，我還有很多事要忙」。這只會讓孩子感受不到你的愛，更怕失去你。

##### (二) 家長可用同理的方式來陪伴孩子不想上學這件事

家長先不要急著把孩子趕進學校，可以先同理孩子的情緒，但語氣要堅定地(內心相信孩子能做得到)，可以對孩子說：

「我有看到你在哭，媽媽在這裡陪你 10 分鐘，我知道你還需要一點時間。你哭得有比較小聲了，你的表現很棒有比之前進步喔！」

家長可以先把標準降低，用溫柔支持的語氣，陪孩子調整自己的情緒。因為會需要暖身來做這些準備工作，家長帶孩子進學校的時間就要再提早一些，不要等到快遲到了，才在校門口趕孩子進教室。

### (三)家長引導轉移孩子的注意力

轉移注意力，增加孩子的信心很重要，不要跟孩子強調為什麼曾經答應不哭不鬧卻做不到，或是跟孩子說同學都沒哭，只有你在哭，因為孩子經常做不到，自己就會產生一種念頭：我就是做不到，我乾脆就不想來上學了。轉移注意力的方法可以這麼說：

「媽媽知道你有很多擔心，覺得進去學校就看不到媽媽會很緊張，可是你看學校有好多好玩的東西、好多同學可以跟你一起玩，老師就像學校的媽媽，她會照顧你，你有任何事情都可以找老師，他會幫你的忙喔！」

「你知道嗎？老師會安排很多有趣的課程等著你去上耶！你會懂很多知識，回家後可以告訴爸爸媽媽這些有趣的知識，等你回來一起和我們分享喔！」

「你想要帶什麼東西去學校，可以讓你覺得緊張想媽媽的時候，摸到或看到它時會比較安心？」

### (四)家長可以和孩子約定好(切記一定要遵守諾言)

有些孩子會不斷反覆地問家長會幾點來接，想確認幾點可以見到媽媽，這件事對孩子來說，相當重要！所以，讓孩子有一個明確的目標，「下午4點來接」或「中午12點來接」，家長要有耐心地回答孩子，和孩子約定好，這會讓孩子覺得你不是在敷衍他。

家長可以對孩子這樣說：「你專心上課，只要吃完午餐、睡覺起來、上完下午的課，媽媽就會來接你喔！你看每次媽媽是不是都短針指到4就會來接你？你放心，我一定會準時來接你。」

家長也可以幫孩子準備電話卡，鼓勵孩子只要能乖乖上課，下課時間可以允許孩子打電話給家長，短暫的一兩分鐘，也能減緩分離焦慮。

## 二、親師合作

### (一)先讓導師知道孩子的狀況

家長可以事先帶孩子來認識校園環境，讓孩子充分了解學校的人事物，這樣能幫助孩子更快接受新環境。因此，事先告知孩子，學校的作息、教室的位置，都能適度地減緩焦慮。另外，也可以先跟老師約好，讓老師跟孩子先有個良好的互動、建立一下關係。

### (二)親師小默契培養

讓孩子知道儘管家長能理解他的感受，但是規範就是得遵守，例如：時間到了就一定是上學，除非是真的生病不舒服，不可以有任何理由拖延或不想來。而當父母親把孩子送來學校交給老師後，就要相信學校老師可以協助處理孩子的分離焦慮，家長若依依不捨，孩子就會更難分難捨。所以大人切勿過度保護，因為家長自身的焦慮也會影響孩子，讓孩子易產生分離的焦慮。分離時，家長要保持淡定，孩子如果看到你很淡定，他的情緒就會比較容易平靜。

家長若事先有讓導師了解孩子的狀況，導師就可以請學校輔導老師陪同，當孩子因分離焦慮情緒反應很大時，就能帶孩子先到輔導室(安全舒服的環境)緩和一下情緒，如此，也不至於讓孩子受到其他同儕異樣的眼光。

### (三)親師一起讚美孩子的進步

即便是很小的事情，家長都可以稱讚孩子有獨立做到，例如作業都能自己完成，會自己洗澡…這些都可以好好地讚美孩子。在學校的部分，導師可以請孩子幫忙班級事務，藉此讚美孩子很有能力，孩子會因為也看到自己的好表現，而更有信心面對環境中的挑戰。

### 三、家長的心態知能

拒/懼學的孩子有時還會伴隨身心反應的出現，如頭痛、胃痛、腹瀉、失眠等；情緒上則如緊張、焦慮、憂鬱、易怒、沮喪等。生活作息呈現日夜顛倒不規律狀態，許多孩子待在家打電動或看漫畫，逃避日常活動，但其實沒有獲得真正休息，長期下來可能衍伸罪惡感、挫敗感、自我價值低落等更加退縮狀態。

在面臨孩子的拒/懼學狀況，家長自身也可能面臨家族、學校、社會等賦予之責任，及自己對孩子期待與現實之落差，而產生自責、無力、疲憊、焦慮等情緒，而讓親子關係更加緊繃。

家長此時較為合宜的作法，是讓孩子的身心安定下來，緩和家中的緊張氣氛，而對家長而言也必須照顧自己的身心狀態，互相支持，以免耗竭。孩子身心較為安定後，家長可多加鼓勵孩子表達自己的想法及心情，避免給予過多意見造成孩子感到不被理解，若家長覺得這部份很難介入，此時期也很適合尋求諮商協談的協助，在較無壓力的狀態下探索自己的需求。到後期，孩子對自己的需求較清楚也較有力量後，家長可再多給予孩子肯定及需要的協助。孩子過去若有熟悉的專業合作人員，如心智科醫師或心理師或治療師，可定期回診做晤談，能在環境轉換或拒學狀況發生時，作較為快速的處理，成功機率也就愈高。

### 四、專業資源合作與方式

情況持續 1 個月以上建議就診，評估孩子拒學原因，並協助父母與孩子重建信任的關係。

#### (一) 醫療：

1. 教育局精神科醫師駐區專業諮詢服務。
2. 各大醫院兒童及青少年心智科。

#### (二) 諮商：

1. 台北市學生輔導諮商中心。
2. 吾心文教基金會。
3. 各諮商所。

#### (三) 特教：台北特教資源中心

※兒童心智科及各諮商所資訊，可參考台北市政府衛生局社區心理衛生中心「心理衛生資源地圖」之詳細列表。

# 臺北市立天母國小 109 學年度第 1 學期學校日宣導事項

## 【總務處】

### ※ 年度處務執行概況

- 109年度工程
  - ◆ 水管改善工程—含PVC給水管線全數改設為不銹鋼壓接管，消防及飲用水蓄水分離。
  - ◆ 屋頂防水工程—含四維樓、活動中心等處施作外露式PVC防水層。
- 執行109年度各項設備訪、比價及後續採購事宜。
- 例行性庶務事項：
  - ◆ 校園環境整理，植栽整理(綠美化)工作。
  - ◆ 一般性校園(舍)設施、設備維護修繕。
  - ◆ 校舍、教遊具之安全管理，含門禁、防火、防盜、防災、防險。
  - ◆ 校園遊戲器材安全檢查、電梯保養及監視系統安全檢查。
  - ◆ 水塔清洗、全校飲水機保養、更換濾心。

### ※ 未來工作重點

- 續配合各處室之支援工作以有效達成教學任務。
- 會同學生事務處辦理民防訓練及各項演習。
- 規劃及督導災害之預防、搶救及善後處理工作。
- 辦理有關總務工作之資訊蒐集研發暨交辦事項之執行與管考。
- 辦理年度各項財物、勞務採購(如保全、印刷、遊覽車、派遣人力、機電顧問、消防設備、電梯保養.....等)，爭取經費辦理操場圍牆邊地坪改善、信義樓靠和平樓廁所等工程。

### ※ 敬請家長配合事項

上課時間進入校園，志工需出示服務證，家長憑「與老師有約單」並換證進入；校園入內車輛亦需憑證停車。