

我家孩子要上學了

入幼兒園親職易讀手冊



我家孩子要上學了

入幼兒園親職易讀手冊



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 上學前的準備

第 2 篇 幼兒園生活的適應

第 3 篇 爸媽加油站

爸媽可以從第 1 篇開始，

一頁頁往下看，

了解可以幫忙孩子的地方。

爸媽也可以在每一篇目錄頁

直接翻到自己有興趣或有需求的那一頁，

看看怎樣幫助孩子比較好。

你可以邀請家人 社工 幼兒園老師，

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 入園前的準備

- 第 8 頁 ① 幫孩子做好準備
- 第 14 頁 ② 調整作息時間
- 第 21 頁 ③ 讓孩子照顧自己

第 32 頁 第 2 篇 幼兒園生活的適應

- 第 34 頁 ④ 陪孩子度過開學的新生活
- 第 39 頁 ⑤ 當孩子的情緒教練
- 第 46 頁 ⑥ 幫助孩子更有自信
- 第 48 頁 ⑦ 幫助孩子交朋友
- 第 56 頁 ⑧ 運動身體好

第 58 頁 第 3 篇 爸媽的加油站

- 第 60 頁 ⑨ 放手讓孩子自己做
- 第 67 頁 ⑩ 親師溝通好方法
- 第 78 頁 ⑪ 養育孩子的好資源

第 1 篇 入園前的準備

孩子上幼兒園了。

這是他第一次離開熟悉的家，

自己面對新的環境，老師和同學。



在開學前，先陪孩子做好這些準備。

第 8 頁 **1 幫孩子做好準備**

- 第 8 頁 ● 爸媽要做好的事情
- 第 10 頁 ● 參觀幼兒園
- 第 11 頁 ● 準備幼兒園用品
- 第 13 頁 ● 幫孩子做好心理準備

第 14 頁 **2 調整作息時間**

- 第 14 頁 ● 調整吃飯和休息的時間
- 第 16 頁 ● 晚餐後，可以和孩子一起做這些事
- 第 17 頁 ● 這些事情，睡前不要做
- 第 18 頁 ● 固定的睡前活動

第 21 頁 **3 讓孩子照顧自己**

- 第 21 頁 ● 生活自理能力
- 第 22 頁 ● 自己吃飯
- 第 23 頁 ● 自己穿脫衣服和鞋子
- 第 24 頁 ● 自己上廁所
- 第 26 頁 ● 養成清潔的好習慣
- 第 28 頁 ● 學會玩玩具和收玩具
- 第 30 頁 ● 學會表達自己

1 幫孩子做好準備

爸媽要做好的事情

這些是爸媽照顧孩子時，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

陪孩子一起
聊天 吃飯和遊戲。

參觀幼兒園

開學前，先帶孩子去參觀幼兒園，認識老師與環境，讓他比較不害怕。



聯繫老師

確認方便參觀的時間，再和孩子一起參觀幼兒園。



帶孩子參觀幼兒園

看看教室
戶外遊戲場和廁所。



準備幼兒園用品

和孩子一起準備幼兒園物品，讓他挑選自己喜愛的樣式，也會更期待上學。



睡袋與枕頭

容易收納的睡袋，
可以拆洗的被套，
寫上孩子的名字。



水壺

選擇有背帶的水壺，
透明瓶身，
可以看見喝多少水。



姓名貼紙

讓孩子認識自己的名字，
再把貼紙貼在用品上。



幼兒園老師會在開學前，提供**上學用品準備清單**，
可以用老師的清單，再來準備，
例如，衛生紙，濕紙巾和手帕。

想一想

你要幫孩子準備哪些東西，先在這裡寫下來。



幫孩子做好心理準備

陪孩子一起看上學相關的繪本，做好心理準備。



到圖書館借書

圖書館有很多繪本，和孩子一起去，問圖書館管理員怎麼借書。



作者 妙蒜小農
出版社 妙蒜工作室

認識幼兒園生活

睡午覺 吃點心，和這本書的主角一起，認識幼兒園的生活。



作者 奧黛莉·潘恩
繪者 茹絲·哈波 南西·理克
出版社 上誼文化公司

增加孩子的信心

當孩子和爸媽分開時，這本書的方法，幫助孩子感覺好一點。

2 調整作息時間

調整吃飯和休息的時間

孩子進入幼兒園後，要配合幼兒園的**生活作息*** 時間，調整吃飯及休息的時間，幫助孩子更順利的適應。



習慣早一點睡

讓孩子養成早睡的習慣，每天固定時間上床睡覺。



在固定時間起床

配合幼兒園上學的時間，養成固定的起床時間。

* **生活作息**，每天工作，吃飯與睡覺的時間安排。



在固定時間和座位吃飯

養成良好的用餐習慣。



養成午睡的習慣

配合幼兒園的午睡時間，
先讓孩子習慣，
午餐後睡午覺。

晚餐後，可以和孩子一起做這些事



一起做家事

分配孩子做一些簡單的家事，讓他知道，家事是全家的事情。



一起出門散步

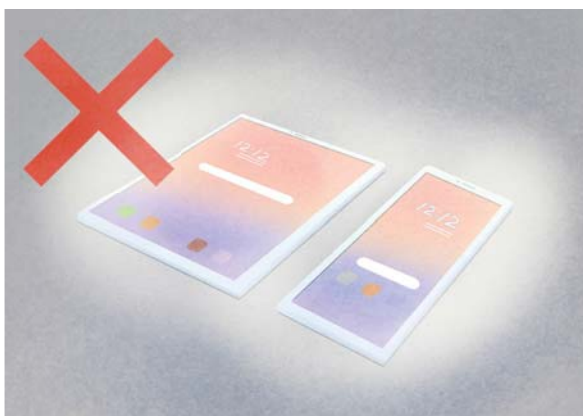
到住家附近散散步，一邊走一邊聊天，聊聊今天發生的事情。



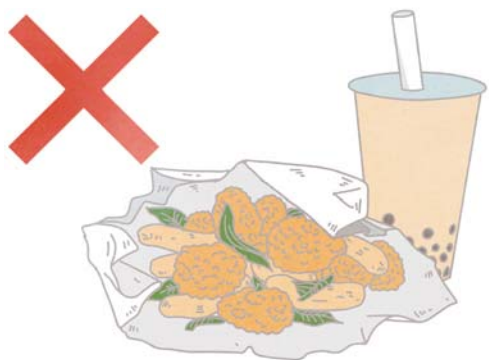
一起玩遊戲

讓孩子做決定，陪他玩想玩的遊戲。

這些事情，睡前不要做



不要看電視 手機和平板
看發光的螢幕，
會讓孩子睡不著。



**別吃油炸食物
和甜食**
油炸食物和甜食，
會讓孩子睡不好。



不同年紀的孩子，需要的睡眠時間都不一樣。

美國國家睡眠基金會建議

孩子的年紀	睡眠時間
1到2歲	11到14小時
3到5歲	10到13小時
6到13歲	9到11小時

固定的睡前活動

每天固定的時間，讓孩子洗澡 刷牙 聽睡前故事，養成早睡早起的習慣。



養成每天洗澡的好習慣

讓孩子練習自己洗澡。

牙齒裡裡外外，
都要刷乾淨。



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。

晚餐後 睡覺前，可以做什麼呢

請把可以做的事打○，不能做的事打x

滑手機平板



一起散步



一起做家事



吃油炸食物



解答在第 85 頁

3 讓孩子照顧自己

生活自理能力 *

有生活自理能力的孩子，會比較有自信，也比較有時間來學習。



自己吃飯



自己穿脫衣服



自己上廁所



孩子需要爸媽的耐心陪伴，從每天的生活中，慢慢學會生活自理能力。

* 生活自理能力，就是在生活中照顧自己的能力。

自己吃飯

在幼兒園裡，老師不會餵孩子吃飯，要自己吃飯。



讓孩子自己吃飯

坐在餐桌上，
自己用湯匙 筷子
把食物吃完。



養成專心吃飯的習慣

不要讓他一邊吃飯，
一邊看電視或手機。



養成飯後整理桌面的習慣

吃完飯後，
把飯粒菜渣撿到碗裡，
再把碗放到洗碗槽裡。



多給孩子練習用湯匙和筷子，孩子就可以慢慢學會自己吃飯。

自己穿脫衣服和鞋子

在幼兒園裡，如果衣服弄濕或髒掉，需要自己換衣服。爸媽要有耐心，多給孩子練習。



讓孩子自己穿脫衣服

教孩子穿脫衣服的方法，給他練習的機會。



讓孩子自己穿脫鞋子

教孩子穿脫鞋子的方法，給他練習的機會。



替孩子選擇好穿脫的鞋子

幫助孩子穿脫更輕鬆。



隨著孩子年紀的不同，選擇不同樣式的衣服和鞋子，例如，沒有鞋帶的鞋子，沒扣子的衣服，會比較容易穿脫。

自己上廁所

想上廁所的時候，就跟老師說，我想上廁所，練習自己上廁所。



學會上廁所的禮貌

上廁所前先敲門，
確定裡面沒有人。
進廁所後先關門，
穿好褲子再出來。



讓小男生練習使用小便斗

爸媽可以在參觀幼兒園時，
帶孩子到幼兒園的廁所，
練習使用小便斗。



上完廁所的清潔工作

上完廁所後，
要記得按下沖水開關，
再用香皂把手洗乾淨。



從小教孩子保護自己，
不要讓別人看到或碰到
自己的嘴巴
和衣服蓋住的身體部位。



養成清潔的好習慣



養成洗澡的好習慣

每天都要洗澡，
養成身體清潔的好習慣。

牙齒的前面和後面
都要刷乾淨喔。



養成飯後刷牙的好習慣

吃完食物後就刷牙，
才不會有蛀牙。



學會正確洗手方式

用水和香皂，
把手心 手背 手指縫
手腕都搓一搓，
再沖乾淨。



教孩子常洗手

手髒了就要洗手，
特別是吃東西和玩玩具，
上廁所前後，都要洗手。



除了洗手，記得常常幫孩子剪指甲，
保持手部的清潔。

學會玩玩具和收玩具

讓孩子可以自己玩玩具，玩好放回原來的地方，對幼兒園的生活，也會很有幫助。



讓孩子自己玩積木

能自由組裝的玩具，可以拼出各種東西，讓孩子越玩越有趣。



陪孩子玩扮家家酒

扮家家酒時，可以演不同的人，讓孩子更有想像力*。

* 想像力，能在腦中創造一個念頭或畫面的能力。



養成把玩具收好的習慣

提醒孩子，玩具使用完後，要把它收回原來的地方。



替孩子準備適合的玩具，
像是積木 家家酒玩具和畫畫工具等等。

學會表達自己

平常多和孩子聊天，讓他學習聽懂別人說的話，也學著表達自己的想法和需要。



說出今天發生的事情

多陪孩子聊天，鼓勵他把今天發生的事，清楚的說出來。



說出自己的想法

給孩子表達意見的機會，例如，你今天晚上想吃什麼。



說出心裡的感覺

鼓勵孩子練習，
把心裡的感覺說出來。



多陪孩子聊天，讓他習慣多聽別人說話，
也能說出自己的想法或感覺。

第 2 篇 幼兒園生活的適應

進入幼兒園後，
孩子開始過團體生活，
他要學習照顧自己，
也要練習交朋友。



如何陪伴孩子適應團體生活

第 34 頁 ④ 陪孩子度過開學的新生活

- 第 34 頁 ● 幼兒園的新生活
- 第 36 頁 ● 上學時，孩子哭了
- 第 37 頁 ● 幫助孩子心情好一點

第 39 頁 ⑤ 當孩子的情緒教練

- 第 39 頁 ● 什麼是情緒
- 第 40 頁 ● 情緒學習，從平常開始做起
- 第 42 頁 ● 幫忙孩子調整情緒的 4 步驟
- 第 44 頁 ● 一起讀情緒主題的繪本

第 46 頁 ⑥ 幫助孩子更有自信

- 第 46 頁 ● 常常讚美孩子的優點
- 第 47 頁 ● 陪孩子練習自我介紹

第 48 頁 ⑦ 幫助孩子交朋友

- 第 48 頁 ● 認識交朋友的好方法
- 第 50 頁 ● 陪孩子一起交朋友
- 第 52 頁 ● 常見的問題與幫忙的方法

第 56 頁 ⑧ 運動身體好

- 第 56 頁 ● 養成運動的好習慣
- 第 57 頁 ● 運動的好處

4 陪孩子度過開學的新生活

幼兒園的新生活

進入幼兒園後，孩子需要學著適應，團體生活所帶來的改變。



學習跟著老師進行活動

幼兒園跟家裡不同，
要跟著老師進行各種活動，
例如，
吃飯 睡午覺 玩遊戲。



學習排隊和輪流

提醒孩子，玩具要輪流玩，
領東西要排隊。



剛進幼兒園的時候，孩子比較容易感冒，
給孩子吃好 睡飽 多運動，可以減少生病的機會。



學習遵守班級規定

老師在上課的時候，
想說話時，要先舉手。



學習請老師幫忙

身體不舒服，
或需要幫忙的時候，
主動開口跟老師說。

想一想

上幼兒園後，還會有什麼改變呢



上學時，孩子哭了

剛開始上幼兒園，有些孩子會因不適應而哭泣，這是正常的。



孩子到學校會哭

和爸媽分開，
讓孩子不安又害怕。
新的老師和同學，
也可能讓他很緊張。



孩子哭泣的時間比較久

每個孩子需要的
適應時間不一樣，
有些孩子需要多一點時間，
適應新的環境。



經過幾天才開始哭

有些孩子，
會被新鮮的人事物吸引，
暫時忘記和爸媽分開的不安，
等到新鮮感消失，
才會開始覺得緊張。

幫助孩子心情好一點

多給孩子一點時間，爸媽的支持，會讓他感覺好一點。



接納孩子的情緒

當孩子哭泣時，
可以抱抱他，
陪他哭一下。



避免責罵孩子

不要因為孩子哭泣
而責罵他。



加強愛的力量

幫孩子準備
喜歡的玩具或爸媽的照片，
陪著孩子一起上學。



鼓勵比責罵有用，用孩子有興趣的事，來鼓勵他。
例如，學校有很多小朋友陪你玩，今天的點心是紅豆湯圓。



準時帶孩子上學

準時上學，
在老師的幫助下，
熟悉新環境
老師和同學。



準時接孩子

和孩子約好，
放學時就要準時來接他。



爸媽的陪伴與充足的準備，讓孩子更有安全感。
爸媽也可以跟老師合作，一起照顧孩子的情緒。

5 當孩子的情緒教練

什麼是情緒

情緒是當事情發生時，心裡產生的感覺。



快樂



輕鬆



高興



得意



生氣



難過



緊張



害怕



平靜



驚訝

正面情緒

讓人舒服的情緒，

例如，

快樂 高興 **得意*** 等等。

負面情緒

讓人不舒服

心情不好的情緒，

例如，

難過 生氣 失望等等。

其他情緒

例如， 平靜 驚訝。

* **得意**，表現很好，被人讚美時的心情。

情緒學習，從平常開始做起

在日常生活中，爸媽陪孩子一起和情緒相處。

現在路上塞車，
會晚一點到家。



做孩子的好榜樣*

當事情不順利的時候，
保持心情的平靜。

我們已經約好了，
玩到吃飯時間就回家。



堅持原來的規定

用平靜的態度，
面對孩子的情緒，
不隨便更改原來的規定。



情緒的學習很重要，爸媽要常常在生活中給孩子好榜樣，跟孩子一起學習。

* 榜樣，表現很好，值得別人學習的人。



生氣時，先離開

生氣時，
要告訴孩子自己生氣了，
先離開，等心情好了，
再跟孩子說話。

想一想

生氣時，你都用什麼方法，讓自己平靜下來



幫忙孩子調整情緒的 4 步驟

當孩子有情緒的時候，爸媽可以當孩子的情緒教練，用 4 個步驟，來陪伴孩子表達與調整情緒。



① 接納孩子的情緒

孩子有情緒時，保持平靜，陪在他身邊。



② 引導孩子用語言表達情緒

幫忙孩子把心情說出來，讓他更了解自己的情緒。



③ 和孩子一起討論 可能的原因

幫孩子整理情緒，
把情緒發生的
可能原因說出來。



④ 幫助孩子調整情緒

等孩子冷靜下來後，
再陪他散散步 說說話
聽聽音樂，做喜歡的事。

一起讀情緒主題的繪本

先陪孩子讀繪本，再分享書中主角有哪些的情緒和行為。



作者 迪迪耶·李維
出版社 米奇巴克

每天的情緒練習

從好看的故事中，
學習怎麼跟情緒相處。



作者 迪迪耶·李維
出版社 米奇巴克

情緒就這樣發生了

情緒很難說明，
透過故事的發生，
讓孩子看懂這些情緒。



作者 蕾貝卡·派特森
出版社 米奇巴克

學習安撫情緒的方法

當心情不好的時候，
有什麼方法，
讓自己感覺好一些。

幫助孩子調整情緒的順序是什麼

請在下面的步驟填入正確的數字。

步驟_____

引導孩子用語言表達情緒



步驟_____

和孩子一起討論可能的原因



步驟_____

幫助孩子調整情緒



步驟_____

接納孩子的情緒



解答在第 86 頁

6 幫助孩子更有自信 *

常常讚美孩子的優點

爸媽要從生活裡發現孩子的優點和特長，少看缺點。
多讚美孩子，讓他對自己更有信心。



多稱讚孩子的優點

爸媽和孩子的互動，
會影響孩子對自己的看法，
常常被讚美的孩子，
對自己更有信心。



鼓勵孩子常做喜歡的事

讓孩子多做自己會做的事情，
因為越做越好，
會更有成就感。



和孩子聊跟他有關的話題

和孩子聊聊左邊的話題，
當他更了解自己，
就會更有自信。

* 自信，對自己和自己的能力有信心。

陪孩子練習自我介紹

當孩子能自信說出自己的名字，對以後交朋友很有幫助。



練習自我介紹

爸媽先做一次示範，
再換孩子試試看。



大家好

我是 _____

今年 _____ 歲

喜歡玩 _____

喜歡吃 _____

喜歡的顏色是 _____

我最厲害的是 _____

那你呢



用孩子的好表現來鼓勵他。例如，你把玩具收好，
你把飯吃得好乾淨，真棒。

讓他找到自己的優點，更有自信的成長。

7 幫助孩子交朋友

認識交朋友的好方法

交朋友能幫助孩子學會分享，接納別人的意見，也能讓他的生活更開心。



學習排隊與輪流

和朋友一起玩，
要學會排隊和輪流。



讓孩子練習分享

和朋友分享自己的玩具，
是需要練習的，
不要強迫孩子一定要分享。



接受別人說不

和朋友相處，
要尊重別人的感受，
如果朋友不想分享玩具時，
要試著接受。



主動幫忙

在別人需要的時候，
主動幫忙他。



提醒孩子，當其他孩子說不的時候，不是拒絕我們，
只是表達他的想法，不要太難過。

陪孩子一起交朋友

交朋友是需要練習的，爸媽可陪伴孩子一起交朋友，讓他可以在一次又一次的練習中，越來越會交朋友。



不同的交朋友能力

有些人很會交朋友，
也有些人，
需要老師或爸媽的幫忙。



可以和朋友做哪些事

朋友，可以跟你一起
遊戲 聊天 吃東西，
讓生活更開心。



增加孩子交朋友的機會

帶孩子去公園的遊樂場，
各縣市政府的親子館，
增加交朋友的機會。



陪孩子練習
加入別人的遊戲



陪孩子練習
跟別人輪流玩的方法



爸媽可以常和其他家庭聚會，讓孩子有固定一起玩的朋友，增加孩子練習的機會。

常見的問題與幫忙的方法

在孩子交朋友的過程中，下面是一些常見的問題，與爸媽可以幫忙的方法。



問題 ①

當孩子被拒絕時



爸媽可以這樣做

跟孩子說，等一下再試試看，帶他去跟別的小朋友玩。



問題 ②

孩子很想加入
其他人的遊戲，
卻搞不懂遊戲的玩法時



爸媽可以這樣做

平時可以玩有規則的遊戲，
例如，木头人，
遊戲過程中，
提醒孩子遵守規則。

想一想

孩子最喜歡去哪裡玩
喜歡和其他人玩什麼遊戲





問題 ③

如果孩子不排隊，
而想要插隊時



爸媽可以這樣做

在家可以和孩子練習排隊，
反覆練習。



在外面排隊時，
可以讓孩子數一數，
前面還有幾個人。



問題 ④

如果孩子交不到朋友，
爸媽也不知道
如何幫忙時



爸媽可以這樣做

先看孩子與其他人的相處，
再跟老師討論，
找出可以幫忙他的方法。

想一想

除了和老師討論，還有社工 朋友 其他家人，
你會想跟誰討論呢



8 運動身體好

養成運動的好習慣

從小陪孩子動一動，養成愛運動的好習慣。



戶外運動

到住家附近的公園活動，也是很好的運動。



接觸各種運動

從孩子喜歡的活動開始，養成運動的好習慣。



全家一起運動

經常安排全家一起運動的時間。



運動時，提醒孩子多喝白開水，讓身體更好。

運動的好處

運動，可以讓孩子的身體好，心情開心，大腦更聰明。



越動身體越好

運動能提升免疫力，
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

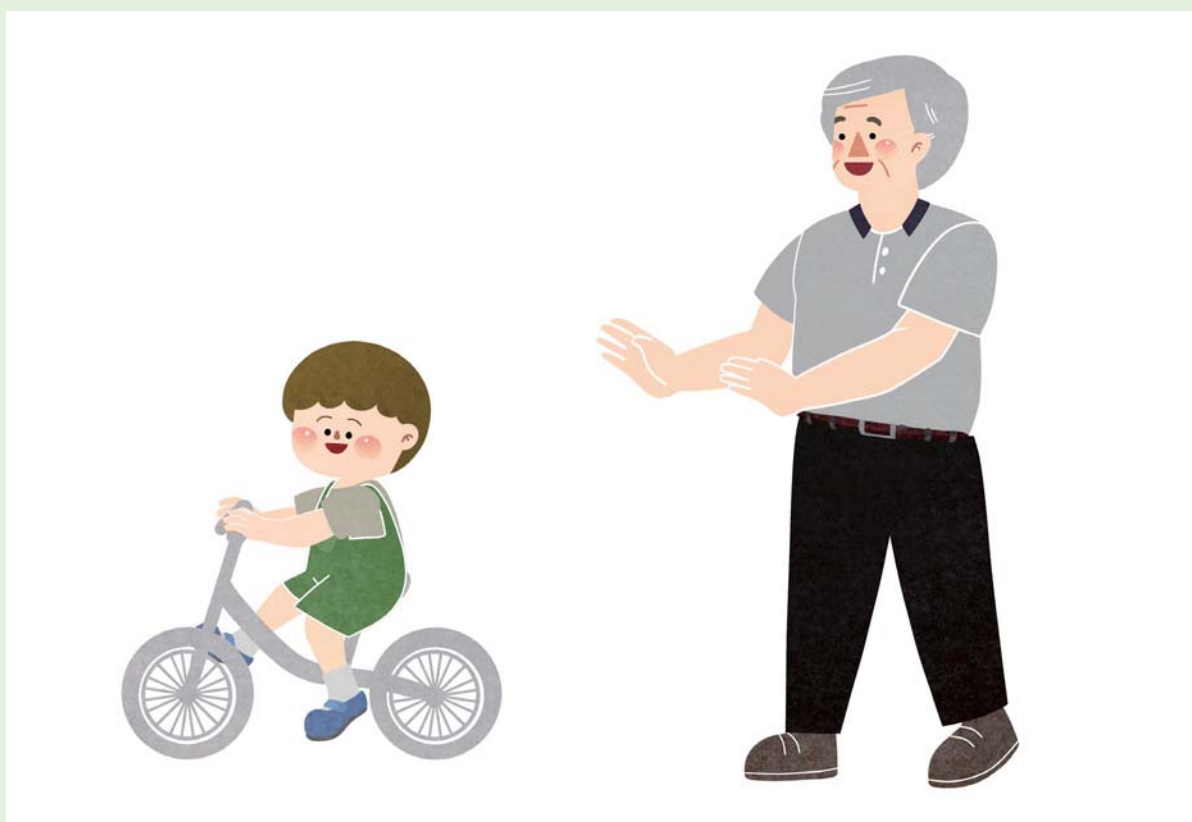
運動可以刺激孩子，
讓他的大腦反應
越來越聰明。



現代的孩子比較少運動，爸媽帶頭和孩子一起運動，
對孩子的身體和學習都很有幫助。

第 3 篇 爸媽的加油站

爸媽要練習漸漸放手，
讓孩子探索這個世界，
也要多與老師溝通，
一起陪伴孩子成長。



來看看陪伴孩子成長的好方法

第 60 頁 **9** 放手讓孩子自己做

- 第 60 頁 ● 讓孩子自己試試看
- 第 62 頁 ● 讓孩子決定要玩什麼
- 第 64 頁 ● 常見的問題與幫忙的方法

第 67 頁 **10** 親師溝通好方法

- 第 67 頁 ● 溝通的工具
- 第 68 頁 ● 班級群組的聊天技巧
- 第 70 頁 ● 建立友善的親師互動
- 第 72 頁 ● 分享孩子的資料
- 第 74 頁 ● 處理問題的 6 個步驟

第 78 頁 **11** 養育孩子的好資源

- 第 78 頁 ● 育兒的補助
- 第 79 頁 ● 學養育孩子的方法
- 第 80 頁 ● 學養育孩子的影片

9 放手讓孩子自己做

讓孩子自己試試看

放手讓孩子多參與家庭的事務，不用每件事都幫他做好。



孩子想要自己做

孩子會想要自己做，不太想要爸媽幫忙，例如，穿衣服 整理背包。



孩子想要分擔家務

孩子也會想幫忙擦桌子 洗餐具 摺衣服等，簡單的家事。



當孩子自己做的時候，讓他從一小部分開始，再逐漸放手，孩子自然能越做越好，直到可以獨力完成工作。

謝謝你幫忙
把毛巾摺好



鼓勵孩子試試看

就算做得不太好，
也要給孩子讚美。

想一想

孩子一直在成長和進步，把最近一次看到孩子的進步，寫下來吧。



讓孩子決定要玩什麼

讓孩子自己決定要玩什麼，滿足孩子探索的好奇心。



問孩子，

今天想做什麼事

從各種遊戲和玩具中，
讓孩子自己來選。



提供孩子遊戲的材料

孩子選好玩什麼了，
提供孩子各種不同的材料，
讓他可以玩得更開心。



陪伴孩子遊戲

孩子玩得不順利的時候，
可以幫忙想不同的方法
來解決問題。



爸媽要讓孩子自己選，這是做自己主人的第一步。

常見的問題與幫忙的方法



問題 ①

孩子動作比較慢
或是失敗時



爸媽可以這樣做

給孩子少許的幫助，
鼓勵孩子再試一次，
不要罵他。



在孩子練習的過程，爸媽要多鼓勵孩子，
給他越做越好的信心。



問題 ②

孩子想做有危險的事



爸媽可以這樣做

要有大人的陪伴，才可以做。

跟孩子說明

為什麼不能自己做這件事。



幼兒園裡也有不安全的地方，要有大人的陪伴，
才可以去廚房 陽台和黑黑的地方。



問題 ③

孩子呆呆坐著
或不知道要玩什麼



爸媽可以這樣做

陪孩子四處看看，
讓他選擇一兩樣
有興趣的玩具。



陪孩子一起玩幾分鐘，
讓他知道這個玩具
有什麼好玩，
再慢慢放手讓孩子自己玩。



有時候孩子不懂得玩，是因為經驗不夠豐富，
爸媽可以多陪伴孩子玩，增加生活體驗。

10 親師溝通好方法

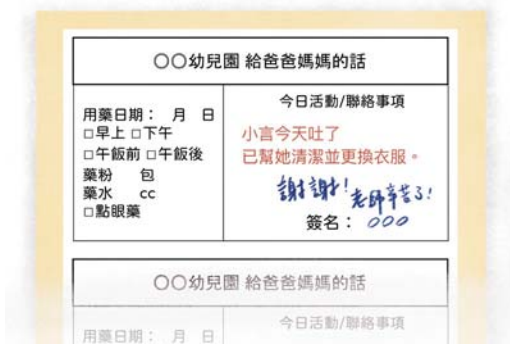
溝通的工具

這些工具，可以幫忙爸媽和老師分享心情和想法。



幼兒園的聯絡資訊

從網站或聯絡簿看到，
幼兒園的電話和電子信箱。



班級聯絡簿

聯絡簿是重要溝通工具，
例如，需要準備的東西。
爸媽也能留話給老師。



班級聊天室群組

有些班級會有班級群組，
直接和老師**溝通***。



晚上超過 8 點後，不要傳訊息給老師，
以免打擾老師休息。

* **溝通**，和別人分享自己的想法和心情。

班級群組的聊天技巧



不期待馬上回復

老師上課中
無法馬上回復訊息，
有急事時，
可撥打幼兒園電話。



讀到訊息，要回復老師

已讀不回，很沒有禮貌。
讀到訊息，記得要回復老師。



營造友善的群組氣氛

班級群組是公開的地方，
針對事情發言，
發言要有禮貌，
多鼓勵別人，不要罵人。



有些事適合私下溝通

如有希望老師幫助
或改進的地方，
直接和老師溝通。



不要討論孩子的隱私

群組上討論班級共同的事，
不要談孩子的隱私
或讓孩子覺得丟臉的事情。



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。

建立友善的親師互動

從孩子上幼兒園的第一天起，就努力和老師做朋友吧。



和老師打招呼

介紹自己是○○家長，
留下彼此的聯絡方式。



分享孩子有趣的事

平常接送孩子時，
和老師分享孩子
在家和學校有趣的事。



主動參與班級活動

參加幼兒園的活動，
了解孩子和老師
同學的相處。



感謝老師的教導

例如，
喜歡聽老師說的故事，
孩子學會自己收睡袋，
感謝老師耐心的指導。



爸媽多參與幼兒園的活動，這會讓孩子的表現更好，也更有自信。

分享孩子的資料

幼兒園時期，是孩子大量學習跟成長的機會，爸媽和老師可經常針對孩子的成長，進行討論。



孩子喜歡或比較厲害的事

分享孩子喜歡的卡通或遊戲，也讓老師了解孩子比較厲害的地方。



討論孩子的能力

從學校發的**兒童發展檢核表***，與老師討論孩子的能力。



幼兒園會請爸媽填寫孩子的資料，例如，健康情況 喜歡的事情。如果有不會填寫的地方，可以直接問老師。

* **兒童發展檢核表**，依照孩子的年紀，所設計出來各種能力的介紹，幫助爸媽了解孩子目前的能力。

想一想

孩子到幼兒園，想要和老師分享哪些孩子的事情呢
可以先寫在這裡。

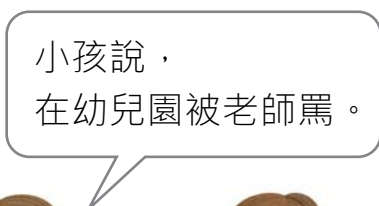


處理問題的 6 個步驟

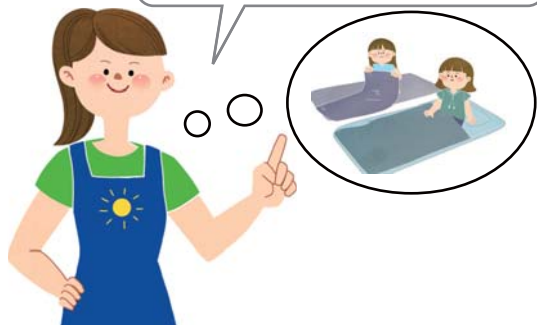
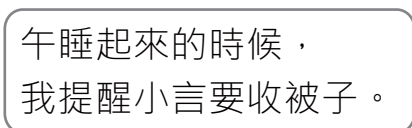
爸媽和老師也時常需要討論，孩子在幼兒園的問題。



小孩回家後，
很難過的跟媽媽說
被老師罵。



① 主動和老師討論
進一步了解孩子的問題。



② 聽聽老師的意見
聽聽老師看到的情形，
與老師建議的處理方法。

再麻煩老師多幫忙。



③ 爸媽回應

聽完老師的看法後，
可以說出自己的意見。

把被子的角落
對齊摺起來。



回到家，媽媽陪小言練習

④ 找出解決的方法

和老師一起討論，
最適合孩子的改善方式。

謝謝老師，
小言在家會摺被子了。



⑤ 表達感謝

感謝老師撥出時間來討論，
以及對孩子平時的照顧與
教導。

最近在學校
摺被子還順利嗎



⑥ 多保持溝通

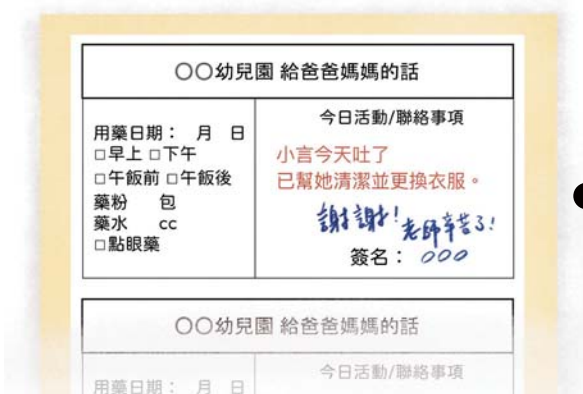
平常接送小孩的時候，
多和老師聊聊天。

親師溝通的方式有哪些呢

請把這些親師溝通的工具，連起來吧。



● 班級聊天室群組



● 幼兒園的聯絡資訊



● 班級聯絡簿

解答在第 87 頁

11 養育孩子的好資源

育兒的補助

針對不同的家庭和孩子，政府有許多育兒補助，依照孩子的年紀，可以上網和打專線電話詢問。



全國 2 至 未滿 5 歲
育兒津貼線上申請



教育部國民及學前教育署



家有 2-5 歲的孩子，
可以上網查，
也可以打電話問。



0800-205105



衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部社會及家庭署



家有 0 到 2 歲的孩子，
可以上網查，
也可以打電話問。



1957



全國教保資訊網
Early Childhood Educare



全國教保資訊網



這裡可以查到
全國幼兒園的地點和資料，
還有好看的影片。



各縣市的育兒補助不同，
爸媽可以直接問幼兒園老師，獲得最新的資訊。

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。



家庭教育諮詢專線

412-8185

跟孩子養育有關的問題，可以打給這個專線



412-8185



02-412-8185

學養育孩子的影片

這些網站裡的影片，可以幫忙爸媽練習，怎麼做得更好。



衛福部 育兒親職網



這裡有豐富的影片資源，
讓爸媽學習怎麼照顧孩子，
在遊戲中陪伴孩子成長。



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。



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。



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。

花花老師的叮嚀總複習

讓孩子更健康

第 17 頁 ● 不同年紀的孩子，需要的睡眠時間都不一樣。

第 27 頁 ● 除了洗手，記得常常幫孩子剪指甲，
保持手部的清潔。

第 57 頁 ● 現代的孩子比較少運動，爸媽帶頭和孩子一起運動，
對孩子的身體和學習都很有幫助。

第 56 頁 ● 運動時，提醒孩子多喝白開水，讓身體更好。

第 34 頁 ● 剛進幼兒園的時候，孩子比較容易感冒，
給孩子吃好 睡飽 多運動，可以減少感冒的機會。

第 25 頁 ● 不要讓別人碰到自己的嘴巴
和衣服蓋住的身體部位。

讓孩子更自信

第 21 頁 ● 孩子需要爸媽的耐心陪伴，從每天的生活中，
慢慢學會生活自理能力。

第 60 頁 ● 當孩子自己做的時候，讓他從一小部分開始，
再逐漸放手，孩子自然能越做越好，
直到可以獨力完成工作。

第 64 頁 ● 在孩子練習的過程，爸媽要多鼓勵孩子，
給他越做越好的信心。

第 22 頁 ● 多給孩子練習湯匙和筷子，
孩子就可以慢慢學會自己吃飯。

第 23 頁 ● 隨著孩子年紀的不同，選擇不同樣式的衣服和鞋子，例如，沒有鞋帶的鞋子，沒扣子的衣服，會比較容易穿脫。

第 47 頁 ● 用孩子的好表現來鼓勵他。例如，你把玩具收好，你把飯吃得好乾淨，真棒，讓他找到自己的優點，更有自信的成長。

第 29 頁 ● 替孩子準備適合的玩具，像是積木 家家酒玩具和畫畫工具等等。

第 66 頁 ● 有時候孩子不懂得玩，是因為經驗不夠豐富，爸媽可以多陪伴孩子遊戲，增加生活體驗。

給孩子好情緒

第 31 頁 ● 多陪孩子聊天，讓他習慣多聽別人說話，也能說出自己的想法或感覺。

第 38 頁 ● 爸媽的陪伴與充足的準備，讓孩子更有安全感。爸媽也可以跟老師合作，一起照顧孩子的情緒。

第 40 頁 ● 情緒的學習很重要，爸媽要常常在生活中給孩子好榜樣，跟孩子一起學習。

第 37 頁 ● 鼓勵比責罵有用，用孩子有興趣的事，來鼓勵他。例如，學校有很多小朋友陪你玩，今天的點心是紅豆湯圓。

第 51 頁 ● 爸媽可以常常和其他家庭聚會，讓孩子有固定一起玩的朋友，也會是很好的練習經驗。

第 49 頁 ● 提醒孩子，當其他孩子說不的時候，不是拒絕我們，只是表達他的想法，不用太難過。

第 63 頁 ● 爸媽要讓孩子自己選，這是做自己主人的第一步。

讓上學更順利

第 78 頁 ● 各縣市的育兒補助不同，
爸媽可以直接問幼兒園老師，獲得最新的資訊。

第 11 頁 ● 幼兒園老師會在開學前，提供上學用品準備清單，
可以用老師的清單，再來準備，
例如，衛生紙，濕紙巾和手帕。

第 72 頁 ● 幼兒園會請爸媽填寫孩子的資料，
例如，健康情況 喜歡的事情。
如果有不會填寫的地方，可以直接問老師。

第 71 頁 ● 爸媽多參與學校的活動，這會讓孩子的表現更好，
也更有自信。

第 69 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 67 頁 ● 晚上超過 8 點後，不要傳訊息給老師，
以免打擾老師休息。

第 65 頁 ● 幼兒園裡也有不安全的地方，要有大人的陪伴，
才可以去廚房 陽台和黑暗的地方。

第 20 頁 解答

晚餐後 睡覺前，可以做什麼呢

請把可以做的事打○，不能做的事打 x



滑手機平板



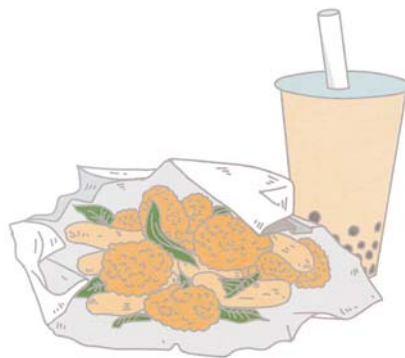
一起散步



一起做家事



吃油炸食物



第 45 頁 解答

幫助孩子調整情緒的順序是什麼

請在下面的步驟填入正確的數字。

步驟 ②

引導孩子用語言表達情緒



步驟 ③

和孩子一起討論可能的原因



步驟 ④

幫助孩子調整情緒



步驟 ①

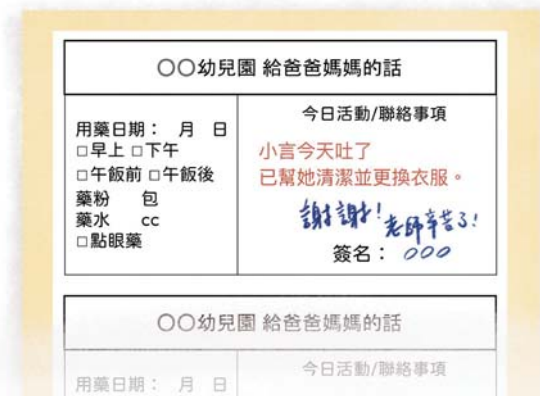
接納孩子的情緒



第 77 頁 解答

親師溝通的方式有哪些呢

請把這些親師溝通的工具，連起來吧。



● 班級聊天室群組

● 幼兒園的聯絡資訊

● 班級聯絡簿

我家孩子要上學了：入幼兒園親職易讀手冊 / 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 978-626-7106-39-6(平裝)

1.CST: 親職教育 2.CST: 育兒 3.CST: 幼稚園
528.2

111003196

我家孩子要上學了：入幼兒園親職易讀手冊

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 03 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：978-626-7106-39-6

GPN：1011100326

其他版本類型說明：

本書同時登載於家庭教育資源網 (<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





GPN : 1011100326
定價：新臺幣150元整