基隆市信義國民小學

114學年度新生家長手冊

一年 _____ 班 _____ 號

學生姓名：_____

目　　錄

基隆市信義國小 114 學年度新生相見歡.....2
新生入學前準備事項.....4
基隆市信義國民小學 114 學年度新生編班.....5
基隆市信義國民小學註冊方式說明.....6
基隆市信義國民小學 CSchool微校園APP家長版說明.....7
基隆市信義國小校園配置圖.....8
基隆市信義國民小學新生生活教育配合事項.....9
基隆市信義國民小學學生請假規則.....11
親師溝通資訊分享.....14
特教教育知能宣導.....20
基隆市信義國民小學【新生入學輔導資料】.....22
關於兒少性剝削-給家長的話.....29
健康資訊分享.....31
基隆市信義國民小學校園使用行動電話、3C 產品規定.....36
基隆市信義國小學生攜帶智慧載具至校申請書.....38
基隆市信義國小學生校服、儀容規定事項.....40

基隆市信義國小114學年度新生相見歡

親愛的家長您好：

歡迎您的子女在本學期成為信義國小的新鮮人，本人也很榮幸擔任貴子弟的級任老師，希望藉此良緣，我們彼此相處圓滿和樂。

◎ 開學注意事項

1. 開學日為九月一日（星期一），當天正式上課，新生依正常時間（8：00~12：00）上、放學。
2. 每週服裝式樣：每星期兩天穿制服，兩天穿體育服裝（本校制服及運動服請家長自行至商家購買，一式以兩套為宜），星期三著便服。為顧及學童安全，新生開學初請您務必為孩子戴上今天所發的臨時名牌，以方便辨識學童**(請於名牌背面填入家長聯絡電話及安親班名稱與電話)**，日後待學校統一發放正式名牌時，再請您於制服及運動服上分別縫上名牌。週三著便服時請戴活動式名牌。另外為了學童安全請勿穿著涼鞋到校。
3. 早餐：請家長讓學生在家中吃完早餐，盡量不要帶早餐到學校食用。
4. 午餐：每週二在校用餐，在校訂餐(可訂素食)一學期為一期，依食用天數收費(如需停餐須三日前提出），午餐費由市府每餐定額補助，差額於學期初預收整學期費用，於註冊費中一併繳納。 新生由於剛入學還未進行午餐之學習指導，因此九月份將先供應飯盒（自備湯匙或筷子），未來廠商將提供一份不鏽鋼餐具，每週二學生自行帶來使用，使用後帶回家清洗。
5. 註冊收費方式：收費方式為臨櫃繳款或超商繳費及線上繳款等方式。紙本繳費單預計 9 月中下旬發放。
6. 每週上課時間：星期二：8：00~16：00，其餘：8：00~12：00，請讓孩子於【7：30~7：50】之間到校最宜。
7. 放學路隊：依照放學時學生行進方向及接送狀況編隊，**如需調整請在聯絡簿註明**。接送的機車、汽車請按照規劃暫停區停放，以維護師生出入的安全。
8. 飲水：開水勝過飲料，本校設有飲水機，請要求孩子帶杯子來使用，或讓孩子自行攜帶水壺到校飲用更佳。
9. 物品：請勿讓孩子攜帶玩具及非學用品（如金錢、手機、智慧型手錶等貴重物品）到學校，以免造成上課分心及個人物品損壞糾紛。
10. 口罩：為了落實防疫，請幫孩子準備口罩。若有需要，到校請配合戴上口罩。
11. 姓名貼：開學前會代為訂製學生姓名貼，方便學童整理個人物品，由學習材料費支出。
12. 書包：請準備**背式書包為宜**，拖拉式的書包（類似旅行箱）不適合太小的孩子使用，回家用不著的**學用品可放置在教室的個人置物櫃中**。
13. 請假手續：事假請事先告知，可使用電話或寫在聯絡簿內即可，緊急事病假請於

早上 8 點 前打電話到導師手機（或傳訊息）通知。導師聯絡電話：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿，學校聯絡電話：02-24213960

※三日以上之請假請詳閱**學生請假規則**填寫請假單辦理。

14. 課表發下後請貼在聯絡簿中，指導孩子照課表及聯絡簿整理書包。其餘課本及作業請置於個人置物櫃中。
15. 請每天查看聯絡簿及回家作業，並逐日督促孩子完成、訂正及簽名，以協助孩子做好學習準備。
16. 為了避免影響孩子的學習情緒，請各位親愛的家長於上課的時間內，勿逗留、徘徊在教室走廊，如果您想進一步了解孩子的學習狀況，或對老師的教學方式與內容有任何疑問或指教，歡迎您於下午學生放學後 13 點到 16 點來電溝通，或和老師約定時間到校晤談。
17. 班級經營理念與各項相關班務事宜，將於班親會時再與各位教育合夥人分享和溝通。
18. 孩子離開幼稚園，進入了一年級，在興奮期待之餘，不免夾雜了不安與焦慮。以上家長配合事項，期能協助您為孩子的學習做好準備，同時為了讓老師在短期內了解孩子身心發展的個別差異，請您配合填寫學校各處室所發的表單（已訂成一本）**逐頁詳填學生的基本資料、健康資料、緊急連絡表、輔導問卷等等，並在 9 月 1 日(一)請孩子帶至學校交給導師，謝謝您!**

敬祝

闔家平安、快樂

一年級導師 114.08.28

新生入學前準備事項

新生學用品準備事項:

1.學校放置物品 :

□衛生用品：手帕、一包衛生紙、牙刷、漱口杯、濕紙巾

□美勞盒：可使用小塑膠盒或夾鏈袋放置美勞用品方便在校使用。內置膠水、剪刀、透明膠帶、旋轉蠟筆、粉蠟筆、彩色筆等

2.書包內必備學用品：

□當日需用課本及作業本

□書包及鉛筆盒內請準備至少 4 枝已削好的鉛筆、橡皮擦 1 塊、彩虹筆 1 枝、墊板 1 張、15 公分直尺一把、紅藍原子筆各一枝。

請購買可削式鉛筆(勿削兩頭以免刺傷)，初習字者勿用自動鉛筆，文具以簡單實用為宜，過於花俏或含玩具性質者易使孩子分心。

□其他用品：輕便雨衣一件、口罩數個（裝在夾鏈袋中）

※ 所有的學生個人用品請貼上或標寫上姓名，若有遺失才方便尋回。

新生入學心理準備事項

1. 先認識環境 建立安全感

家長不妨提前帶領孩子熟悉上下學的動線，或找到鄰近的同校同學作伴，並和孩子約定好等候的明確位置或連絡方式，萬一哪天無法準時接送孩子，孩子也不致於過於慌亂。

2. 讓小朋友適應蹲式廁所

現在一般家裡都是用座式馬桶，但學校廁所常用蹲的，很多小一生不習慣，常會弄髒便池周遭及鞋子，甚至尿不出來，家長最好先帶孩子到學校廁所「試用」；此外，若上課期間想上廁所，叮嚀孩子一定要告訴老師，不要憋住壞了身體。

3. 學校沒點心 務必吃早餐

因為小學沒有供應點心，甚至連福利社都沒有，一定要吃完早餐再上學，一旦餓肚子上課，狀況更多。孩子提著早餐到學校也常常忙得忘了吃，還是吃飽再到校好!

4. 建立孩子生活自理能力

包括訓練孩子按時睡覺、起床，自己會穿脫衣服、綁鞋帶，而且記得轉述或將老師交待的事項記錄在聯絡簿上，準時完成作業。

基隆市信義國民小學 114 學年度新生編班

日期	**114 年 7 月 30 日（星期三）→新生電腦亂數編班**
內容	**新生電腦亂數編班與班級導師抽籤決定**
主持人	**市府教育處、本校校長、家長會與教務處承辦**
公告時間	**下午 4 點公告於校網最新消息及文件檔案** **校網網址 → https://syps.kl.edu.tw/**

基隆市信義國民小學 114 學年度新生入學注意事項

各位親愛的家長，歡迎您的寶貝加入信義國小這個大家庭，請各位家長詳細閱讀這本新生手冊的資料：

1. 新生編班完畢後，新生始業式活動將於 8 月 28 日（星期四）上午 9:00 前到新生班級教室報到，服裝可著便服，活動約 12:00 結束，歡迎家長帶著您的小孩一同參與。
2. 8 月 29 日（星期五）為全校舊生返校日，**新生當日不必到校。**
3. 9 月 1 日（星期一）為 114 學年度正式開學日，當日依課表正常上課。
4. 本校低年級學生作息時間為週一、三、四、五均為 12:00 放學，週二為全天課 16:00 放學（星期二中午由學校供應午餐）。
5. 關於新生的學雜費，將由本校出納組於開學後發放註冊單，請家長們依照註冊單規定的時間到各代收款行庫及超商等代收機構進行繳費。
6. 關於新生的名牌與行事曆，將於開學後一周內發放予新生帶回。
7. 關於新生的樂學卡，等卡片製作完成後就發放予新生帶回(去年約於 9 月底完成)。
8. 學生的制服，本校並無代售，請逕至市區相關學生服店購買，並於開學後兩週內購買完成。
9. 新生手冊內有一些需注意的重要資料，請家長們詳細閱讀，若有其它疑問歡迎洽詢貴子弟的班級導師，再次感謝您。
10. 開學後約一個月內，本校會舉行班級家長日，正式日期會於再行通知。

基隆市信義國民小學註冊方式說明

壹、註冊繳費說明

本校 114 學年度第一學期之註冊費係由各代收款行庫及超商等代收，**開學後將由學校發註冊繳款單，請於註冊繳費期間內（預計9月中旬）至各代收款行庫及超商等繳款**。（說明：註冊繳款單至**台灣銀行臨櫃代收免收手續費**，至其他代收款行庫及超商等需另付**手續費6元**）。

貳、註冊費減免說明

一、【**家長會費**】減免對象：

（一）低收入戶：需提出戶籍所在地區公所證明。

（二）兄弟姐妹多人就讀本校（不含幼稚園）：同戶由最年幼者繳交。

例：陳家有兩兄弟就讀本校一、三年級，由一年級的弟弟繳交家長會費，哥哥免繳。

二、【學生平安保險費】減免對象：

（一）低收入戶：需提出戶籍所在地區公所證明。

（二）持有身心障礙手冊重度以上家長及學生：需提供身心障礙證明影本。

（三）原住民：需提供戶口名簿影本。

※如有註冊費用相關問題請來電詢問：

電話：24213960 轉 30 總務處出納組

基隆市信義國民小學 CSchool微校園APP家長版說明

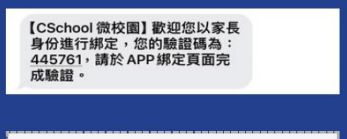
CSchool 微校園 App
安裝登入指南

步驟一： 在Google Play商店 或 App Store 搜尋並下載 CSchool 微校園 App

步驟二： 進入App
請選擇學校所屬縣市

步驟三：
家長 請輸入手機號碼

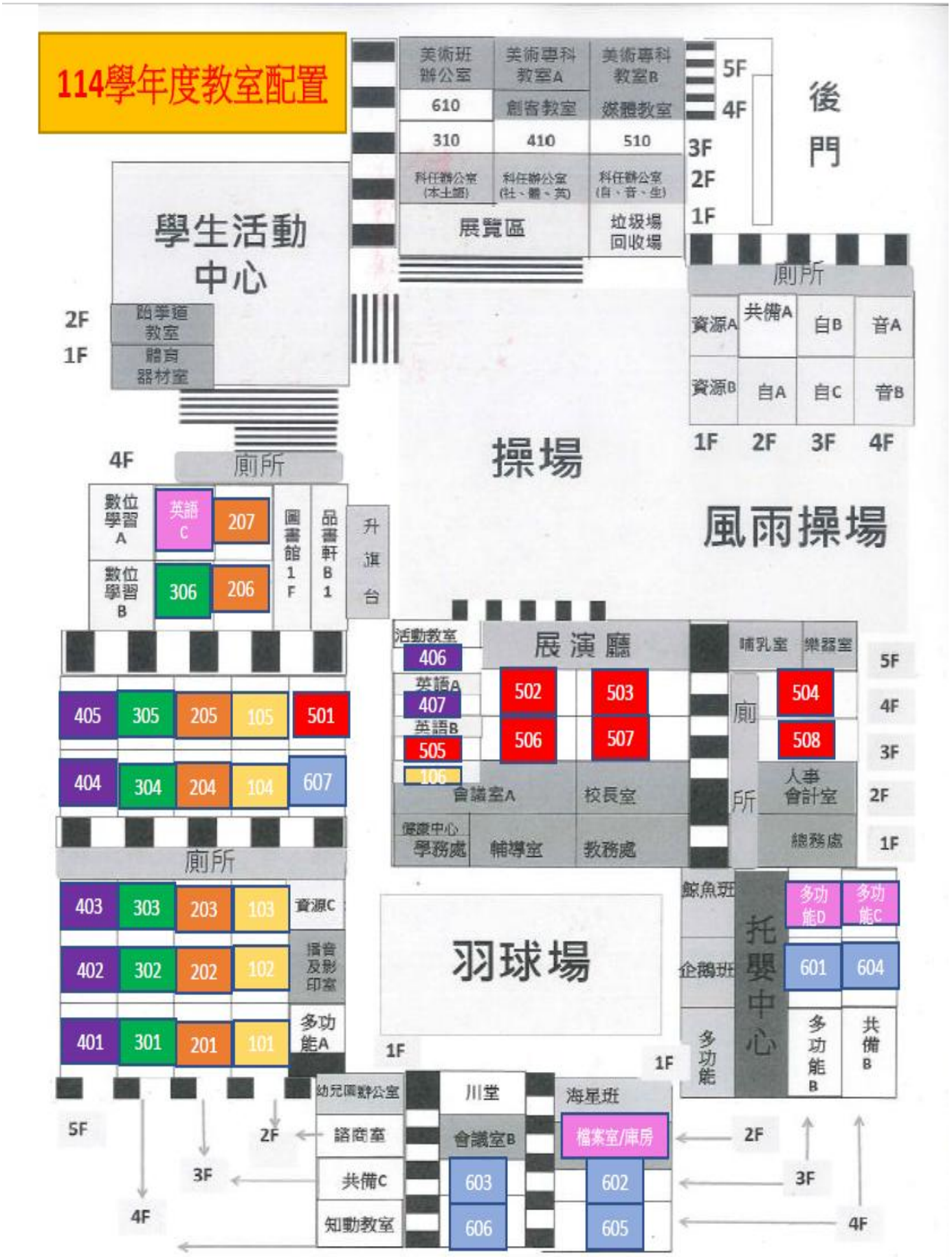
步驟四：
家長 請填入簡訊驗證碼



＊＊若出現
「手機號碼尚未開通」提示
請聯繫子女就讀學校進行設定。

說明：
不同學制、不同學校之家長可檢視模組不盡相同，實際開放模組以各校設定為準唷！

基隆市信義國小校園配置圖



基隆市信義國民小學新生生活教育配合事項

壹、服裝儀容

一、本校星期一、二、四、五穿著制服或運動服；星期三穿著便服。頭髮、指甲並適時的修剪，養成良好的儀容及衛生習慣。

二、為保障學生校外及校內安全，制服或運動服需繡上名牌；穿著便服時須配戴**頸掛式名牌**。

三、上下學遇雨天**一律穿著雨衣，勿帶雨傘(易造成危險)**，請家長選擇鮮明的顏色，以黃色較好。

貳、衛生習慣

一、訓練孩子良好的如廁習慣，上完廁所能夠自行沖水及不弄髒便池、馬桶。每位小朋友需準備一盒衛生紙放在教室個人置物櫃內，以便需要時取用，用完後再補充。

二、為養成孩子良好的飲食衛生習慣，請避免讓孩子帶飲料、零食（糖果）到學校食用。

三、學校設有回收室，依照學校規定要做分類；如紙類、紙容器、塑膠類、寶特瓶、玻璃瓶、鐵鋁罐、紙箱及廢乾電池。

四、為關懷學童及家人健康且守護校園環境安全，若學童或家人依衛生單位要求需配合「居家隔離」、「自主健康管理」感染風險追蹤管理機制，敬請主動告知學校健康中心。當疑似身體不適，請持續自我健康監測。

參、校園安全

一、為維護校園安全，家長因故需到校處理事情時，請依規定向門口警衛室辦理換證登記後始得進入校園。

二、若家長要送東西給孩子時，一律送至警衛室，由警衛代收後請小朋友前來領取。

三、家長送便當到校時，請家長送至警衛室，請孩子到警衛室領取。

四、學校志工家長及安親班接送老師請配戴識別名牌或穿著訪客背心。

五、班級長期性志工，由級任老師提出，由學校發通行証，使用期間以一學年為限 ，若中途退出志工行列，請繳回通行証。

六、若學生因故需離開學校，請家長填妥「外出單（一式三聯）」後再離校 。

七、行走 137 巷 電子小門(停車場電梯口)者，須於學務處生教組申請通行證。

八、教室內、走廊上切勿奔跑，以免發生意外。

肆、上下學

一、準時上學。請在早上 **7 時 20 分至 7 時 55 分**交通崗執勤時間進入學校，讓孩子養成準時上學的習慣。**家長請隨時指導孩子遵守交通規則，並向辛苦的導護志工與師長問好**，以便養成孩子良好的生活習慣。

二、**禁止上午 7 時 20 分前進入校園**，以免因校園內無人而發生危險。7 時 20 分前到校者，統一於穿堂等候。

三、放學時請依規定地點接送小孩，請勿停滯於校門口及兩側之雨陽走廊，以維持各通道暢通。

四、本校在門口對面與兩側人行道分設家長汽車與機車接送區，如果家長是開車接送孩子的話，請依交通規則配合接送。**禁止在學校門口前上下車**，以維護其他通學孩子的安全。

五、**開學當天**，新生尚未適應自己上學的問題，新生家長可直接將孩子送到教室，至新生家長通行截止日後，請送至學校門口即可，不要再送到教室，訓練孩子自己能夠走到自己的班上，以養成孩子獨立性及維護本校門禁管制安全。

伍、請假

一、如有外出及請假需求，請同學或家長向班級導師請假及領取外出三聯單，若班級以無三聯單可至學務處領取。如未提出書面或口頭請假，學生缺課以曠課論處，曠課達三天，將依國民小學與國民中學未入學或中途輟學學生通報及復學輔導辦法進行中輟通報，規定如下:

(1) 未入學學生：指新生未經請假或不明原因未就學。

(2) 中途輟學學生（以下簡稱中輟生）：指國民小學及國民中學學生有下列情形之一者：

甲、 未經請假、請假未獲准或不明原因未到校上課連續達三日以上。

乙、 轉學生因不明原因，自轉出之日起三日內未向轉入學校完成報到手續。

(3) 復學：指未入學學生或中輟生返校就讀。

二、三天以上(含三天)請假者需於學務處填寫三天以上請假單，經核准後存查單據。

基隆市信義國民小學學生請假規則

106 學年度第一學期校務會議通過
108 學年度第二學期校務會議修正

一、凡本校在籍學生，悉依本規則辦理請假。

二、未依本辦法完成請假手續缺席者，一律以曠課計。

三、凡連續曠課三天以上者，將依規定提報為中途輟學學生，列入復學輔導對象。

四、請假種類及限制

（一）公假：經學校指派參加校內外各種勤務、活動、比賽或因公訴訟者，得請公假（需經由師長證明）。

（二）事假：學生有關個人及家庭事項，必須在就學時間內辦理之情事，須事前提出申請始得請事假，但不得損害學生就學權益。合理事假參考如下:

1. 學生個人事件為與學習相關、權益維護或其他特殊及不可抗力因素而無法就學之情況。
2. 家庭重要事件為考量學生就學權益後，仍需學生配合之情況。
3. 如遇學校重要活動、考試日期，學生請病假或喪假，不論請假天數，均需填寫請假單並檢附相關證明；應盡量避免申請事假，且學校得不准假。
4. 除以上所列情形，學校得視實際需要酌以評估，並決定是否准假；若有特殊情形，學校可召開個別會議與家長協商並取得共識。

（三）病假：學生因病或意外傷害，必須在家休養或住院治療者，得請病假。

（四）喪假：曾祖父母、祖父母、父母、外祖父母、繼父母、兄弟姐妹過世，得請喪假。

（五）娩假：學生懷孕，其待產與生產期間，應專案彈性處理，不得以曠課論。

五、請假程序

1、 學生未能到校，除已請假者外，家長應以電話於當日上午 8：30 前向導師請假，或致電學務處 02-24213960#20，由學務處轉告導師。

2、 若需請假三日以上，請事先填寫請假單並經家長簽名，同時給導師和相關單位核章，准假後將請假單分別交給導師及生教組留存，完成請假手續。

(1) 三日以上之事假或公假，學生應於請假日一週前填寫書面申請並核章，再交給導師，完成請假手續。

(2) 三日以上之病假，則於病癒返校後三日內將學生請假單及相關證明補交導師，完成請假手續。

(3) 三日以上之喪假，學生應於請假日三日前填寫書面申請並核章，再交給導師，完成請假手續。

3、 若請公假應事先由業務單位提出，經單位主管和導師核章，方可准假。

4、 完成請假手續後，請假單一份送交生教組留存。

5、 學生臨時外出應依規定填寫外出單，經家長簽名、導師核章，並請家長到校親自接送，方可准假。

6、 學生請假理由及所陳證明文件，如有虛偽隱瞞情事，自缺席日起以曠課計算，並予以懲處。

六、請假流程：

填寫請假單(家長簽名) →級任老師蓋章 →生教組蓋章 →學務主任蓋章 →教務主任蓋章 →交給導師和生教組留存。

七、學生請假一律使用統一格式之請假單(附件一)。

八、若學生有特殊狀況(如：重大疾病、懷孕……)需不定期請假，可參照附件二。

九、本規則經校務會議通過後實施。

附件一

級任老師留存

基隆市信義國小學生請假單

申請日期：　　年　　月　　日

請假人	班級		申請人	姓名	
	姓名			手機	
請假類別	□ 事假　□ 病假 □ 喪假　□ 公假 □ 其他（　　）		證明文件	□ 師長證明　□ 公文 □ 醫院證明　□ 其他 □ 家長證明　□ 無	
請假事由					
請假日期	自　　年　　月　　日　　時 起 至　　年　　月　　日　　時 止			合計　　日（時）	

申請人	級任導師	生教組長	學務主任	教務主任

轉交生教組留存

基隆市信義國小學生請假單

申請日期：　　年　　月　　日

請假人	班級		申請人	姓名	
	姓名			手機	
請假類別	□ 事假　□ 病假 □ 喪假　□ 公假 □ 其他（　　）		證明文件	□ 師長證明　□ 公文 □ 醫院證明　□ 其他 □ 家長證明　□ 無	
請假事由					
請假日期	自　　年　　月　　日　　時 起 至　　年　　月　　日　　時 止			合計　　日（時）	

申請人	級任導師	生教組長	學務主任	教務主任

小一新鮮人開學不慌亂的7個準備

摘錄自 親子天下 - 邱紹雯2024-07-29

你家今年也有小小新鮮人嗎？ 看著家中的小寶貝，從幾年前剛進幼兒園時哭哭啼啼的模樣，如今即將告別幼兒園，成為小一新生，內心欣慰孩子「長大了」的同時，相信不免也掛著幾分憂心。

從備受師長照顧的幼兒園，到生活能力與學習能力並重的小一，對6歲左右的孩子來說，無疑是一場「震撼教育」。國小和幼兒園因著外在環境、生活作息、教室規範上的諸多改變，考驗著孩子對新生活的適應能力。

從現在開始，到距離入學前的這段時間，家長不妨提早帶著孩子做好身心的充分準備、調整生活作息，可以幫助他們更快融入新生活。

準備1：建立早睡早起規律作息

小學與幼兒園最大的差別，首當其衝就是上課的時間。小學上課時間較早，各校大多要求7點50分前（甚至更早）就必須進校門。幼兒園階段，不少家長抱著：「孩子遲到沒關係，讓孩子多睡一會」的心態，若延續到小學，反而會阻礙孩子獨立學習與負責的機會。建議家長要嚴格執行早睡早起，讓孩子養成規律的生活習慣，入學準備就成功了一半。

但是，早睡早起並非一、兩天就可以養成的好習慣。如果孩子平

常生活作息就不規律，父母要好好利用這個暑假調整，以免開學之後，每天早晨都得上演「孩子愛賴床」之親子交戰災難片。

小方法：讓孩子自己制定作息時間表。在建立規律作息上，家長可以與孩子一同制定「作息時間表」，陪孩子思考：每天晚上有多少事情必須完成？ 做這些事需花多少時間？ 讓孩子自己制定時間表，達到早睡早起目的。

幫助孩子重新設定生理時鐘，最有效的方式莫過於父母以身作則。晚上至少9點半前關掉電視、電腦、熄燈，準時跟孩子一起就寢；早上比到校時間提前1個小時起床，親子一同好好享用優質早餐，讓學習有好的開始。

準備2：生活自理能力，最重要

「小學老師不會像幼兒園老師會餵飯、提醒喝水、提醒上廁所，孩子最重要必須具備基本的生活自理能力，才有可能進入到好好學習。」許多家長對孩子上小學的最大擔憂是課業是否跟得上，但孩子們最常遇到的狀況題卻是：中午吃飯吃得滿桌子飯粒、趴睡睡不著、抽屜亂七八糟、自己的東西找不到、動不動跌倒受傷……等。

因此， 幼小銜接其實不只是一個暑假的課題，而應該是學前階段每日生活的累積，從書包和書桌整理，到衣著整齊清潔，都是小一學生在學校必須面對的「生活功課」，父母在家應把練習機會還給孩子。

以自己整理書包為例，應該給孩子建立正確的觀念，包括回家把便當盒拿出來清洗、聯絡簿拿出來給父母簽名、準備上課該帶的物品

等，這些都是孩子的責任，而不是父母的。上小學後，孩子會有自己的課桌椅與置物櫃，甚至會有負責打掃的區域，家長在家也可先行「特訓」，讓孩子分擔家務就是最好的學習機會，包括練習拿掃把的角度與力道，才不至於掃地變成「揮掃把」，或練習扭乾溼抹布，清潔課桌椅就能游刃有餘。

小方法：和孩子一起整理書櫃。在開學前和孩子一起整理書櫃，也是很好的開學準備與生活自理的練習。請孩子自己整理家中書架，根據不同出版社的書籍、繪本做分類，一目了然，開學後他就比較能夠掌握教室內書包、置物櫃的整潔，不至於塞成一團亂。

準備3：練習上蹲式廁所

幼兒園的馬桶是坐式的，廁所裡就有衛生紙，但小學的廁所多是蹲式的，而且廁所裡不一定會提供衛生紙。所以父母要教會孩子如何蹲著上廁所，並提醒孩子上廁所要帶衛生紙。如果忽略這部分，很多新生光是上廁所都會遇到不少困難或窘境。

小方法：先利用公眾場所蹲式廁所練習。幼兒園老師多數建議，開學前，可以利用帶孩子到公眾場所或搭乘捷運時，練習「蹲廁所」。有些孩子怕踩空，家長一開始可以幫忙稍微扶著屁股，藉機指導孩子如何放好雙腳、抓好角度與方向，掌握最佳「噓噓」與「嗯嗯」位置，並示範如何才不會弄髒地面與衣褲。

準備4：大手牽小手，認識新環境

建立環境熟悉度，是「穩定軍心」最有效方式。家長可以利用假

日造訪校園，帶孩子認識新的學校環境，包括一年級教室、廁所、遊樂器材區等最常使用的場所。

小方法：邊逛校園邊帶入國小規範。帶孩子熟悉校園環境時，就可以一邊帶入國小不同的規範，例如：進教室不用脫鞋子，即使覺得熱也不可以在上課中把鞋子脫掉；午睡是趴著睡覺，沒辦法躺下來。

準備5：練習等待與專注

幼兒園到小學，也是從「立即獲得」到「學習等待」的過程。幼兒園有多位老師一起照顧，較能周全顧及每個孩子的情緒；但小學每班通常僅1位老師掌控，孩子必須學習有耐性的等待老師幫忙。

小方法：從專心坐在座位10分鐘開始練習。父母可每天花10分鐘，讓孩子練習「坐在座位上，做自己喜歡的事」，數週後漸次增加至20分鐘，至少以30分鐘為目標。

準備6：建立上下課的「時間感」

小學的作息是以鐘聲做為最高的指導原則，上課了，聽到鐘聲要自己回到教室，這和幼兒園多數靠老師提醒孩子上課很不同。剛上小學的新生常對下課10或15分鐘是多長，沒有概念，常有小朋友下課一出去玩就不知道要回來，或是上廁所很久才回教室。

小方法：帶孩子測試從遊樂場走回教室的時間。父母可以協助孩子建立上下課的「時間感」，讓孩子弄清楚「15分鐘」實際上是多久。最好的方法不是買個手錶了事，而是在孩子確定教室後，實際帶孩子在

校園走一遍，了解最近的廁所在哪裡，來回大概要多久？ 遊樂場最遠可以去到哪裡，上課打鐘才來得及回教室？

準備7：教孩子聽懂「小學老師說」

國小教室的「規範和內涵」和幼兒園有很大的不同，父母要讓孩子知道教室規矩和幼兒園的差異，了解原來小學老師的規定是這樣，老師是這個意思，可以更快幫助孩子適應新生活。

小方法：舉實例向孩子說明。例如，國小老師對「專心」的定義和幼兒園老師不一樣。幼兒園老師所謂的專心是指孩子能熱切投入在自己做的事情上；但對國小老師來說，專心的意思是要孩子留意老師的指令。因此，當國小老師說「請你專心」，他的意思不是叫你認真做自己的事，而是要「眼睛看老師、嘴巴閉起來、其他東西收起來、不要管別人」。孩子有了這一層了解，許多原本在幼兒園表現出色、備受肯定的孩子，就不至於在上小學後，被老師認為愛現、話多、不專心或雞婆。

此外，小一每週有1天全天課，會在學校吃午餐，要告訴孩子，幼兒園老師說「指針指到○○要吃完」，意思只是把飯吃完；但同樣的話，國小老師的意思是把飯吃完並收拾完，因此必須提早吃完、快快收好餐袋，在老師要求的時間到時，已經可以準備午休或放學了。

網址: https://www.parenting.com.tw/article/5077073

小學作息的改變與事先準備

改變	事先準備
7:50 前必須到校	暑假到開學前， 嚴格執行早睡早起
一堂上課時間約 40 分鐘	提醒上課重點在學習非遊戲
下課時間只有 10 ～ 20 分鐘	提醒避免衝去遊樂場 或遊戲時受傷
午餐自己打飯菜	須具備獨立吃飯、 清理桌面的能力
午休趴睡	利用自己的書桌練習， 剛開始可能睡不著
有個人課桌椅和置物櫃	須學會管理好用品， 維持乾淨和整潔
洗手間多是蹲式馬桶	先去捷運站或公園練習上看看， 在校準備乾淨衣褲一套
要打掃教室	先學會使用抹布、掃把等工具
每班只有一位導師	導師要改作業， 沒時間叮嚀太多生活細節， 家長要提醒孩子下課記得喝水
每天要抄聯絡簿	跟其他家長成立 LINE 群組， 避免無法解讀孩子的「天書」
每週一天是全天課， 其餘半天課	有 4 天要安排課後活動

整理｜邱紹雯

114 學年度新生訓練手冊—特殊教育知能宣導

接納我的不一樣-特殊教育宣導文章

基隆市信義國小輔導處特教組

在信義國小的校園裡，目前有將近六十位特別的孩子在這裡學習著。他們的特別，也許在生理、心理、學習等各方面，例如智能障礙、學習障礙、情緒行為障礙（包括注意力與過動問題）、自閉症、視覺障礙、聽覺障礙、身體病弱……等等。因此，為了這些有特殊教育需求的孩子，我們設置了資源班，給予他們最適切的教學與輔導。

面對資源班，我可能會聽到這些聲音：「什麼？信義也有這種班級？」「資源班是特教班嗎？是啟智班嗎？」「去資源班不就是給孩子貼標籤嗎？」種種的疑問源於不瞭解，所以產生困惑、負面觀感、甚至是誤解。

#破解對資源班的迷思

迷思…	事實是…
資源班＝特教班＝啟智班?	資源班是各類特殊教育班級中的一種，招收的大部分是身心障礙程度較輕的學生，而特教班多為中重度的學生。資源班的學生只有部分時段到資源班上課，其他時間均在原班上課，而特教班的學生多為全時制的特教服務。
資源班都是智能障礙學生？程度都一樣差?	資源班的學生類型相當多元，只要在校內的身心障礙學生，有特教服務需求者都可透過轉介、安置進入資源班。目前校內資源班學生類型包括智能障礙、情障（包含注意力不足過動症）、自閉症、身體病弱等。程度從輕度到中度不等，即使同樣是輕度的孩子，在能力和需求程度上也不同喔！
資源班有幾個人？每次上課都這麼多人嗎?	校內資源班目前學生，依照年級、障礙類別、起點行為評量之能力現況、特殊課程之需求適性分組上課。每組人數不一，通常是 2~4 人。
進資源班＝被貼標籤?	標籤，通常源自於刻板印象。對於資源班的負面觀感、學生障礙或需求的逃避與不認同，都可能讓資源班裡的孩子被貼上標籤。其實，我們平時對他人的評價「他很調皮搗蛋」、「個性孤僻」不也都是標籤？我們應該先瞭解資源班的運作、接受孩子/學生的學習困難，從孩子的需求為其設想，再加上班級導師的班級經營策略，便能逐漸的去標 籤化。
資源班的師資如何?	本校資源班教師均為合格特教老師，並具備碩士學位。因為組別依學生需求而細分，老師會為學生設計不同的學習內容，並調整、設計、編輯教材。

看了以上的敘述，您對資源班的認識是否更清楚呢？信義的資源班設班已辦理多年，透過導師、家長或任課老師協助轉介，陸續已有超過六十位畢業生在資源班接受教學輔導，在這裡找到自信、展露笑顏。對於校內的特殊教育學生，我們會給予下列資源：

- **如果您的孩子是身心障礙學生，學校會提供您下列資源：**

1. 特殊教育需求評估與鑑定安置
2. 特教教學服務（擬定個別化教育計畫，依需求安排資源班課程）
3. 個案管理制度
4. 各項福利服務（代收代辦費補助、獎助學金、交通費）
5. 專業團隊需求評估與申請（語言治療、物理治療、職能治療、心理治療）
6. 教育輔助器具需求評估與申請
7. 適切的輔導制度（心理及生活輔導、升學、轉銜輔導）
8. 家庭支援服務(特教諮詢、親職教育)

- **如果您孩子的班級中有身心障礙學生.....**

1. 請用平常心、包容心、同理心接納，而非排斥或同情他們。
2. 鼓勵您的孩子協助身障同儕，適時的給予生活或學業上的支持，您的孩子會更懂事與成熟。
3. 瞭解身障學生在評量標準和作業量上可能需要調整，老師給予的標準與您的孩子也許不同。

如果您的孩子疑似有特殊教育的需求，請您不吝與導師或我們聯繫。對於身心障礙資格的鑑定或安置入資源班，都是需要仔細評估的。請您不要因為其他心理負擔或外在的壓力，而忽略孩子真正的學習和成長需求。就像孩子初期發現輕度近視，卻怕配戴眼鏡會影響外表美觀，而忽略或漠視矯正的需求，總是用錯誤的方式瞇著眼看黑板。他的近視不會因此消失，只會越來越嚴重。

其實，每個人都是獨特的個體，也都各有優劣勢能力。具有先天或後天的障礙、特教需求者並非原罪、也絕不可恥。與其逃避而延誤教育機會，更應從孩子的需求出發，運用適合的資源，使其在家人及學校支持中找到優勢能力，在適合的場域發揮所長，提升自我的價值。相信在親師共同合作下，有特殊需求的孩子們會更有自信的成長。

基隆市信義國民小學【新生入學輔導資料】

(一)生活輔導：

1、配合學校方面：

(1)上學時間：早上到校時間，不要太早也不要過晚。

(2)培養孩子養成獨立自主的習慣。例如：在孩子熟悉教室方位之後，請家長送到校門口就讓他自己進教室；由他自己背書包，若無安全顧慮，請勿事事為孩子代勞，讓他動手學習。

(3)**各類調查表格(輔導紀錄表，緊急事件連絡表、學校生活調查表及學生基本資料表)，請詳細而正確的填寫**（尤其是父母緊急聯絡話）， 以便老師了解學生及緊急聯絡之用。

2、家庭配合方面：

(1)目前孩子還不太會寫字，要叮嚀孩子注意聽講，回家請他複述老師交待事項之要點，以了解孩子上課的專心度。

(2)有了聯絡簿以後，請按時檢查功課，並請逐條仔細詳閱之後簽名。

(3)每天都要帶手帕、衛生紙、養成流汗和擦汗、洗手擦手的習慣。

(4)記住孩子就讀班級、導師姓名及老師的聯絡電話，以便不時之需。

(5)請勿在孩子面前批評老師的不是，孩子若有委屈，聽完孩子的哭訴後，不妨再聽聽老師或同學的意見，再決定處理的方式。

(二)合理的管教方式

1. 父母的管教態度要一致，建立明確的賞罰制度，確實執行。
2. 孩子犯錯要明確指出錯之所在，糾正後，得告知正確的做法，才能有效糾正錯誤。
3. 身教重於言教，勿與學校的要求背道而馳，使孩子無所適從。
4. 合宜的期望水準，了解孩子的程度，做合理的要求，避免與別的孩子做比較。
5. 零用錢的給予要適當，並指導正確的用錢方法。(校內無消費合作社)

(三)親師交流管道

有效的親師溝通，能使老師在最短的時間了解孩子的個性，因材施教。家長也能配合老師的要求，合理而有效的管教孩子。

貴子弟若有任何學習及情緒的問題，請與輔導室聯繫，我們會提供專業的諮詢，幫助您的孩子快樂的學習、健康的成長。

(四)小一新生入學懶人包，家長最常問的10大問題一次解答

編輯：武美齡 資料來源：BabyHome 編輯

家有小一新生，家長和孩子做好準備了嗎？常有爸媽提問孩子上課不專心怎麼辦？怎麼選安親班？如何適應寫作業？何時開始學英文才好？蹲式廁所如何提前練習？**小一新生常見10大問題本篇一次解答。**

Q1：入學前要施打哪些疫苗？

每位小一新生都會收到「國小新生入學前預防接種通知書」，提醒滿5歲至入小學前之幼童（大班學童），應於9月開學前完成3種疫苗接種，包括白喉、

百日咳、破傷風、小兒麻痺四合一疫苗，麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗第二劑，以及日本腦炎疫苗第四劑。

Q2：書包怎麼挑？

書包重量很容易造成孩子肌肉、韌帶過度使用，並形成骨骼的負擔，進而影響骨骼發育，因此學童的書包最好不要超過體重的八分之一(12.5%)，且書包材質則建議選擇較輕盈的。且孩子應該嘗試各種不同尺寸的書包，直到找到大小適合孩子體型的書包。

Q3：如何找適合孩子的安親班？

●確認安親班合法立案，以保障權益與安全。

●補習、才藝班，不一定等於安親班。

●千萬別怕麻煩，一定要多看、多比較。

●根據規定，安親班應讓每個兒童擁有3.5平方公尺的空間，因為小學生正值活動力最旺盛的時期，活動空間不足，容易發生危險。

●若有接送車輛，需注意是否有超載狀況發生，保障孩子安全。

Q4：怎麼適應蹲式廁所？

若孩子不會使用蹲式廁所，BabyHome 網友媽媽分享，可在家先練習。

先教小孩蹲馬步，每天一次5分鐘，分多次練習，練習腿力。再帶孩子到有蹲式馬桶的地方實地操練，把褲褲拉到膝蓋，或把裙子拉到腰際，成個圈，用手肘往內施力去夾住。尿不準，多練幾次，自己就知道了。

Q5：握筆、寫字訓練？

職能治療師光光老師曾分享讓孩子輕鬆握筆寫好字的方法：「1捏2轉3靠手」，他認為小朋友握筆姿勢若不正確，寫字可能手會痛，跟做苦工沒兩樣，因此家長先確認孩子握筆姿勢是否正確。

有的家長孩遇到孩子寫字總是左右顛倒將ｂ寫成ｄ，連數字也寫成「鏡字」！光光老師解釋，絕大多數的孩子在成長過程中，都會有暫時性寫字左右顛倒的情況，約七歲時，對身體的「左右定義」加上「筆劃順序」發展好了，這狀況就會漸漸消失。

黃彥鈞職能治療師也分享，課業問題中有一個常見部份就是：答案卡塗錯、看錯題目、少看了一些字、驗算過後還是錯誤等，以及平時抄寫功課或黑板時就常漏字跳行，寫字一行寫下來歪七扭八，或一個字在格子內的上下左右空間分配不佳、忽大忽小、筆畫順序不正確等，其實，孩子學業表現不佳，可能是手眼協調出問題！試試這3 個加強方法：

1. 多陪孩子玩簡單的丟接球遊戲。
2. 多接觸、多看大自然萬物。
3. 靜態的練習：可以仿塗著色畫或用眼睛玩連連看、走迷宮、找兩張圖的不同處(大家來找碴)等，都可以幫助訓練孩子的眼球動作與閱讀能力。

Q6：專注力不夠怎麼辦？

課堂上孩子的專注力是否足夠？張旭鎧職能治療師指出和興趣、耐性、成就感這三大重點密不可分。此外，「沒睡飽」更是孩子上課無法專心的頭號殺手，建議一定要讓孩子擁有充足的睡眠。

吳欣怡心理師也常遇到家長帶孩子來就診，劈頭就說「孩子不專心、上課不認真！」，她建議家長先了解集中性注意力、持續性注意力、轉換性注意力的差別，且不專心並不等於注意力有問題。

Q7：如何讓孩子自律寫作業？

許多媽媽會反映孩子寫作業的時間總是要拖好久，自己非得要在旁邊盯著才行，張旭鎧職能治療師分享「孩子的不專心，可能是你管太多」，媽媽別再當「將軍」下達指令了！該讓孩子的大腦開始啟動，讓孩子為自己的學習專注力開始負責任！

在「三催四請才肯寫？孩子討厭寫功課的5個原因」一文中，光光老師提到覺得無聊、手酸以及沒進入狀況等問題，都是孩子常見不喜歡寫作業的原因，建議父母可先了解孩子的狀況，才能進一步給予幫助。

若在寫作業時分心，王意中心理師建議訓練孩子設立自己的「專心存款簿」，讓讓孩子把可以專心做的事一點一點寫下來，同時收集成一個小本子，一起和孩子想想，容易讓自己的專心透支，出現分心紅字，通常會是什麼樣的情況？

Q8：小一到校時間比幼稚園更早，如何叫孩子起床？

建議可在開學前兩星期，開始讓孩子適應小學上學的起床時間，但不給予太大壓力，例如可用放音樂的方式喚醒孩子，並儘量在前一晚將整理書包、準備早餐等事務先安排好。

Q9：孩子上小一後，交不到朋友？

當小一孩子回家表示「我都沒有朋友」時，父母到底該怎麼辦？王意中老師表示剛上小一的孩子，可能對於「朋友」的定義與大人不同，因此父母要瞭解孩子所謂的朋友是什麼？是想要跟你玩就可以，還是一定要跟孩子講話，或放學走在一起？通常小一要的很單純，只要「一起玩」就可以了。

Q10：該怎麼學英文？

專家認為任何年齡都是開始學習的好時機！重點是如何引發學習者的學習動機。有的幼兒因為喜歡唱歌而喜歡英文，有的兒童因為愛上閱讀而喜歡英文，有的青少年因為想要玩線上遊戲而想學好英文，因此最好能引起孩子的學習興趣。

擁有多年英文教學經驗的鏞鏞媽咪也分享，請先丟掉文法和背單字，真正的語言學習是「先會聽說，才會讀寫」，建議家長抓緊親子共讀的時間，加強聽、加強說，才是對英文最好的發展，孩子才能真正體會英文之美。

幼童人身安全

孩子開始上學後，家長更加關注幼童的人身安全問題，尤其近年來學童遭受歹徒傷害的新聞頻傳，因此更應提早教導孩子如何避開危險。

如果被可疑人物盯上，感到危險時，該怎麼做才好呢？專家建議應減輕身上的重量並快速逃跑，例如將包包或是背在身上的東西放在原地，趕快逃跑，並大喊尋求幫助。此外，平日行走時儘量選擇人多的地方走，以及不要邊走邊發呆或將注意力集中在眼前事物，避免警戒心降低。

~~~~~以下幾點也請家長多加叮嚀~~~~~~
~~~~~

1. 上下學路上應注意安全，不嬉戲，不走昏暗荒僻小徑，不穿越鐵道，在校不爬圍牆欄杆，不在走廊樓梯奔跑嬉戲、大聲喊叫，遊戲時不推打罵人、不取笑人、不惡作劇，學習尊重他人。
2. 不可在路上理會陌生人的搭訕，不拿、不吃陌生人給的東西，不替陌生人帶路。不可向同學借錢、要錢或索取物品，小朋友自己也勿以贈送物品博取友誼。
3. 不可隨意讓人掀開衣服或褲子觸摸或看身體的重要部位(包括認識的親戚、鄰居、同學、朋友、長輩)
4. 不可在未告知父母或未獲允許的情形下跑出去玩。

資料參考：網路文章

關於兒少性剝削，給家長的話

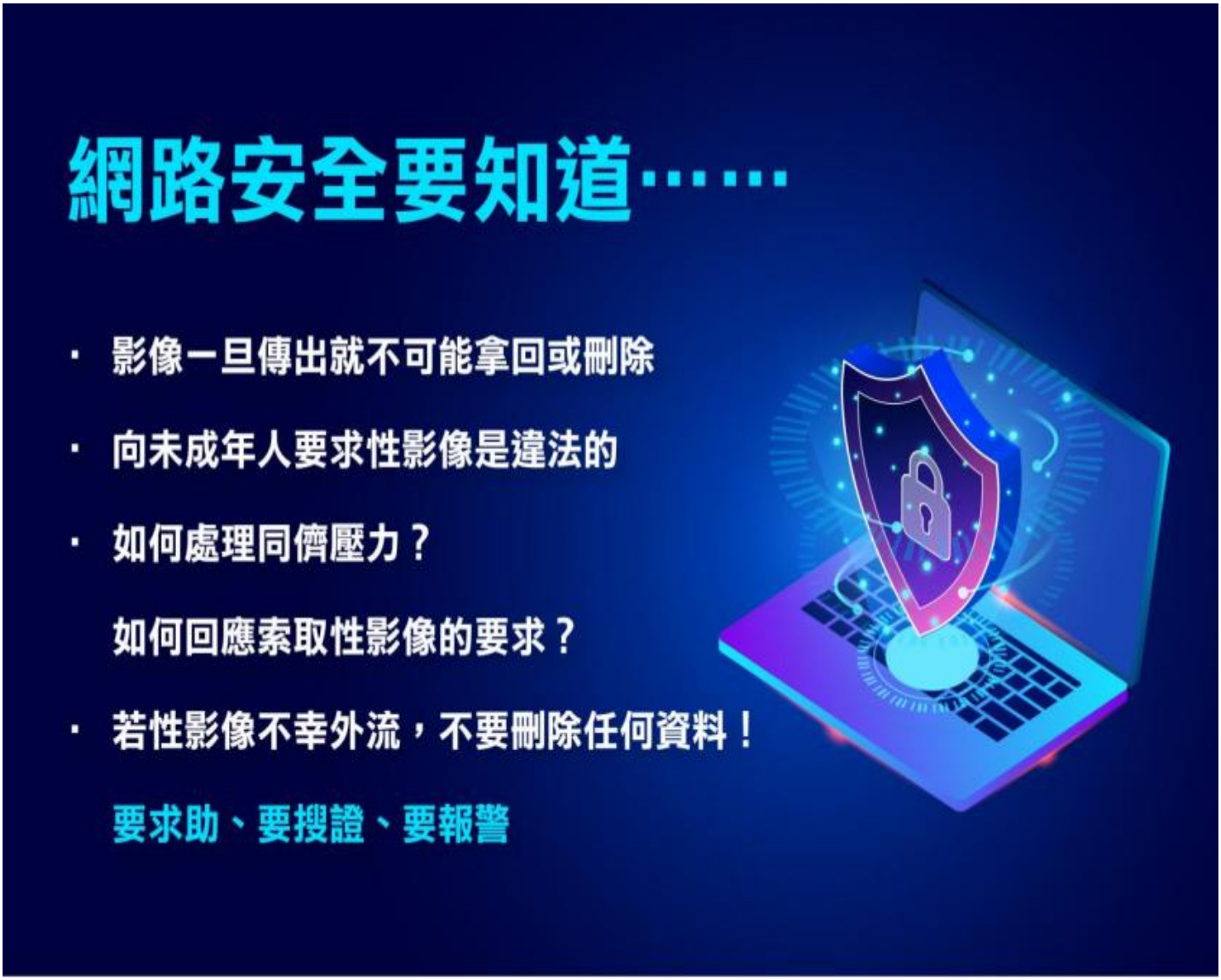
作者：台灣展翅協會

依2023年衛福部兒少性剝削通報數據，拍攝、製造、散布兒少性影像的案件，已有近2000件，未滿12歲的被害人也逐年增加。我們從實務案件觀察及展翅協會 Web885網路諮詢熱線的諮詢中看到，加害人可能利用網路誘拐或網路釣魚的方式，取得被害人的性影像和個資，威脅勒索被害人出來後加以性侵害和／或拍攝更多性影像。也有利用打工、模特兒面試為由，騙取被害人性影像，再加以散布、販賣或勒索。因著網路傳遞快速及複製容易的特性，遭散布的性影像不易完全移除，更對被害兒少留下難以磨滅的傷害。

以下提供家長／照顧者一些建議，鼓勵家長／照顧者平時就可以和孩子一同討論在網路上發生的事情，了解和參與孩子的網路生活，並且善用新聞時事發生的機會，和孩子討論網路安全的議題：

- 張貼／分享前，想一想！鼓勵孩子謹慎思考，讓孩子了解，影像一旦傳出就不可能拿回或全數刪除。
- 和孩子討論如何處理「同儕壓力」，協助孩子了解屈服於壓力而傳送性影像的後果，遠比勇敢拒絕來得嚴重。
- 讓孩子了解，向未成年人要求性影像是違法的行為，即便對方是未成年也一樣。
- 和孩子討論及練習，如何回應他人索取性影像的要求。
- 當性影像外流，孩子往往不願主動向家長或老師求助。請保持冷靜，讓孩子看見你的支持。
- 切記，第一時間不是刪除對話內容。請尋求資源，先了解該如何協助孩子處理度過危機。

- 了解影像散布的狀況。傳給誰？有哪些人轉傳？在哪些平台？以及了解為什麼，是玩笑開過頭？還是被騙或恐嚇威脅？
- 如果發生在同學間，請學校協助停止在校內流傳及進行輔導。
- 記得：要求助、要搜證、要報警！



當孩子遭遇性勒索或性影像外流，這絕對不是世界末日。當下我們可能會很無助，但請了解這不是孩子的錯，也請讓孩子知道這不是他的錯，請相信一定有人可以幫上忙。請用同理心支持孩子，陪伴孩子渡過危機，回復日常生活的穩定。資料來源：https://phouse.mohw.gov.tw/edm/8

運動能讓我長高

天天運動 1 小時

天天運動對身體好

運動會使人心情變好

- 我下課會選擇離開教室去活動
- 搭電梯跟走樓梯，我會選擇走樓梯
- 早上起床我會先拉筋做伸展
- 我會找父母一起出門運動

天天運動 1 小時

健康體位教育之五大指標

充足飲用白開水

- 每節下課我會提醒自己喝白開水
- 我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳
- 我會選擇不喝含糖飲料

- 喝足白開水對身體好
- 喝太多含糖飲料會變胖不健康

每日依體重、流汗與活動量
喝足白開水

0 含糖飲料

睡足 8 小時

0 含糖飲料

天天 5 蔬果

天天運動 1 小時

螢幕注視 少於 2

健康體位教育之五大指標

教育部國民及學前教育署

臺北醫學大學 TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

學校含氟漱口水防齲計畫

對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可使用含氟漱口水。

目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用每週使用 **10 cc** 之含氟濃度 **900 ppm** 漱口水一次，約可降低 **20%~35%** 的齲齒率。

本計畫委託牙醫師全聯會的推廣，已由 **1996** 年的二萬名國小學童參與，達到 **2023** 年約 **122** 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

口腔疾病預防對策

齲齒的預防對策

含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用方法
   A. 現行國小使用：氟化鈉（NaF）濃度為0.2%者（含氟濃度約900 ppm），每星期使用一次，每次10 cc。
   B. 目前市場常見使用：氟化鈉（NaF）濃度為0.05%者（含氟濃度約225 ppm），每日使用一次，每次10 cc。
2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
3. 每次使用含氟漱口水，要上上下下左左右右充分漱動1分鐘。
4. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。
5. 含氟漱口水請長期（至少二年）定時使用，效果才會顯著。
6. 20公斤學童大量誤吞100 cc 900 ppm可能使身體不適，如誤吞含氟漱口水10 cc，不會造成身體的危害。

廣告 印製時間：112年05月

讓氟化物為您預防齲齒

牙醫界常建議的方法有

① 含氟漱口水（225-900 ppm）

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果。

② 專業局部塗氟漆（22600 ppm）

由牙醫師視情況施行，每三個月到半年一次。塗氟時先將牙齒清潔吹乾，每個牙面都要塗到氟漆，塗後至少30分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

③ 含氟牙膏（1000 ppm 以上）

兒童在家長的協助下使用 1000 ppm 以上含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小（0.25 g 牙膏量）在校餐後潔牙也使用 1000 ppm 以上含氟牙膏。

④ 氟化物補充劑（如氟錠）

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25 毫克氟含量/天
	3歲~6歲	0.5 毫克氟含量/天
	6歲以上	1 毫克氟含量/天

牙齒發育的年齡（0~13歲）給予適量的氟錠。但是必須遵照牙醫師的建議。在睡前潔牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。氟錠也必須存放在安全的地方，避免幼童誤食過量。

⑤ 氟鹽

食鹽加氟是藉由飲食來補充不足的氟化物，以達到預防齲齒的效果。吃進去的氟化物大部分會被腸胃道吸收，而被吸收之氟化物有 36-55% 會儲存在硬組織（牙齒與骨頭）。

*有甲狀腺疾病患者、食用氟錠者，可諮詢專業牙醫師意見。
*腎臟功能不全、對氟化物過敏者建議不要使用氟化物。

氟化物預防齲齒運用：依據世界衛生組織的建議，局部性氟化物的運用方式（例如：含氟牙膏、含氟漱口水、塗氟等）；系統性氟化物運用方式（例如氟錠、氟鹽等），每次只需選擇一種方式，則依個人罹患齲齒之危險性而增加使用頻率。

氟化物的使用與注意事項

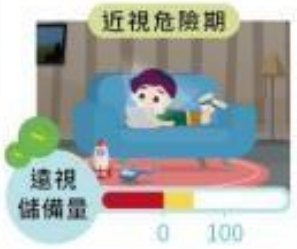
氟化物的使用與注意事項請參閱連結

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。

5歲的小寶
理想狀況應為
100~200度的
遠視儲備量



5歲的小寶
散瞳驗光為
遠視50度
低於應有遠視儲備量

國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量	
0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

兒童近視防治資源寶典

守護孩子的遠宇宙三折頁

兒童近視防治

遠視儲備

守護孩子的遠宇宙

守護孩子的遠宇宙海報

眼球超人小教室動畫懶人包

EYE的保衛戰醫師影片

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare
本經費由菸品健康福利捐支應
https://www.hpa.gov.tw/

護眼6招

未滿2歲避免看螢幕
2歲以上
每天不超過1小時

每年定期
1-2次檢查視力

若無法到戶外可善用家中空間，
如陽台、走廊、庭院

執筆、坐姿要正確
閱讀保持距離
35-45公分

桌面照度至500～750米燭光
色溫在4000K以下
書桌高度讓手肘自然下垂平放
椅面壓臀部坐滿，雙腳要踩到地

均衡飲食
天天五蔬果

多攝取維生素A、C及
B群與深綠色蔬果

生活中的NG行為

在搖晃的車上閱讀

睡覺時不關燈

晚上睡覺時若不關燈，眼睛內的細胞還是會感受到光線的刺激，就無法得到充分休息，而妨礙身體分泌成長所需要的激素。

昏暗的燈光下看3C、看書

你家的孩子有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，
請盡早給眼科醫師檢查喔！

常常說
眼睛痛、頭痛

揉眼睛

瞇眼睛或
皺眉頭

看書、寫字靠太近

習慣低頭
仰頭或歪頭

基隆市信義國民小學學生使用行動電話、3C 產品規定

106 學年度上學期校務會議通過
114.3.4 行政會議通過
114.06.24 校務會議通過實施

一、依據：

（一）教師法規定。

（二）本校「教師輔導與管教學生辦法」規定。

（三）本校 學生獎懲實施要點。

（四）臺教資(四)字第 1080060697 號函

二、目的：

（一）為提昇國民通訊禮儀及人文素養，維護團體秩序，有效管理及教育學生正

確在校使用行動電話與多媒體播放器觀念，訂定基隆市信義國民小學學生使用行動電話、3C 產品規定(以下稱本規定)。

（二）顧及教學品質與校園安全、安寧、秩序。

三、規定事項：

（一）本校學生非經校方或導師同意，不得在校內使用行動電話、多媒體播放器（含 MP3、MP4、隨身聽、iPAD、智慧錶…等）及錄影、錄音之器材。

（二）在校集會、午休及上課、考試等時間行動電話及多媒體播放器一律關機，嚴禁接、撥（含遊戲軟體、簡訊、上網使用……）。

（三）放學後，使用手機僅限於與家長聯絡，應於定點通話，不得邊走邊講及在師長辦公室使用，且使用後立即收回書包，不得作其他用途使用。

（四）在公共場所使用行動電話時，不得大聲喧嘩與口出穢言，並注意使用禮儀。

（五）嚴禁使用行動電話做為聚眾滋事之聯繫工具。

（六）持用行動電話僅限於放學後與家長聯繫及安全回報為主，學生本人應妥善保管，遺失或衍生其他涉法案件（如遭竊、盜撥、散布不雅或違法圖片、訊息、非法交易等），學生及家長應自負相關責任，多媒體播放器涉有上情亦同，學校不負保管及賠償之責。

（七）全體教職員均負有教育學生使用行動電話、多媒體播放器及錄影、錄音器材之責任，如查獲學生違規使用，得交由老師或通報學務處處理。

（八）學生因學習遲緩或特殊狀況需要使用錄影、錄音器材錄下學習內容，得經導師、教務處、輔導處共同鑑定核可後，由學校提供相關錄影錄音器材使用之。

（九）除教師引導學習或緊急必要聯繫時使用外，其餘時間應以關機為原則。

（十）對學生使用於與學習無關之活動，應予必要管理。

四、申請程序:

（一） 學生攜帶行動載具或智慧錶到校必須先向學務處提出申請(申請書如附件)。

（二） 申請者需經監護人同意簽章切結並確實瞭解行動電話使用規定，願意遵守本校之使用規定。

（三） 送請導師核章同意後送交學務處核准並造冊列管，申請期限為每學年度上學期 9 月 1 日至 9 月 30 日，若因家庭特殊需求可提出臨時申請。

（四） 每申請一次核可有效時限為該學年度，未申請者，不得攜帶行動電話至校。

五、違規懲處：

（一）學生違反本規定時，全體教職員皆可糾處，並由老師暫時保管之，放學後領回，學生不得拒絕。情節嚴重者，得以通知家長或監護人領回。。

（二）多次違規或情節重大者，由學務處依本校輔導與管教辦法予以輔導管教。

（三）學生使用行動電話和其它 3C 產品具照相與錄影、錄音功能者，應尊重他人隱私，不得任意拍攝及上傳散播未經他人同意之訊息，亦不得下載限制級圖片與影音，違反相關法令者應自負法律責任；若因此造成同學、學校聲譽損壞者，得依學生獎懲實施規定處理並通知家長。

六、資訊素養、網路禮儀及上網安全等議題規範如下：

（一） 學生使用教育載具必須遵守著作權法、個資法相關規定，尊重智慧財產權並遵守校園網路使用規範及臺灣學術網路管理規範，於學習期間配合教師教學及學習活動，切勿影響他人學習、擾亂上課秩序及干擾教師教學。

（二） 學生不應與其他人分享個人用戶帳號和密碼，亦不可使用他人帳密登入其電子文件、電子郵件及其他電子通訊軟體。

（三） 學生不能發布不當圖文資訊，如騷擾、跟蹤、恐嚇、威脅、人身攻擊、淫穢、褻瀆及粗俗語言等內容。

（四） 嚴禁於在校學習期間使用教育載具進行與學習無關之遊戲、社群聊天通訊、通話、發文等活動，且未經師長許可，學生不得在校內錄影、錄音或拍照。

（五） 學生不得瀏覽非教育用途網站，避免病毒程式影響學校網路資訊安全，當學生誤入不當網站或接收到可疑資訊，應立即通報師長或學校資訊人員。

七、本規定如有未盡事宜，得另補充修訂之。

基隆市信義國小學生攜帶智慧載具至校申請書

114.03.04 行政會議通過實施
114.06.24 校務會議通過實施

壹、 攜帶智慧載具至校申請程序:

（一）本申請書所提之智慧載具，泛指手機、可攜式電腦、平板電腦、穿戴式裝置等具無線通訊功能之終端裝置。有需要攜帶智慧載具到校之學生，須檢附申請書經家長及導師簽章，並由學務處審核通過，始得攜帶到校。

（二）申請資格及有效期限：申請資格為一個學年度之內（每學年度上學期 9 月 1 日至 9 月 30 日，若因家庭特殊需求可提出臨時申請），每次申請通過之有效期限為一學年。

貳、智慧裝置使用時間: 除教師引導學習或緊急必要聯繫時使用外，其餘時間應以關機或關閉通訊、錄製、網路等功能為原則。

參、學生攜帶智慧載具至校相關管理規定:

（一）本校智慧載具之管理依本校「基隆市信義國民小學學生使用智慧載具、3C 產品規定」進行管理，以下稱本規定。

（二）獲准攜帶之智慧載具僅限個人使用，不得轉借其他同學，不得未經老師同意。未檢附家長同意書之學生，不得將智慧載具攜帶至學校。

（三）如遇緊急情況或上課需求得使用智慧載具時，其餘情況請勿隨意使用。

（四）嚴禁於上學期間使用電玩軟體、社群軟體、聊天通訊軟體違者依情節輕重進行處理。

（五）學生使用智慧載具具照相與錄影、錄音功能者，應尊重他人隱私(需徵詢當事 人同意後始可為之)，否則不得任意拍攝及上傳散播；如違法播放、錄製(複製)mp3、mp4、影片及音訊或偷拍、糾眾滋事、傳輸(觀賞)不當影片，違反規定者依學生獎懲規定處理並自負法律責任。

（六）同學取、放智慧載具需小心，勿損及他人智慧載具(違者自負責任)，個人智慧載具自負保管之責，學校不負保管及賠償之責，且不可擅自取用他人智慧裝置，

違者依本規定辦理並自負法律責任。

（七）違規使用智慧載具，學校得採以下做為：

1. 學生違反本規定時，全體教職員皆可糾處，並由老師暫時保管之，放學後領回，學生不得拒絕。情節嚴重者，得以通知家長或監護人領回。

2. 多次違規或情節重大者，由學務處依本校輔導與管教辦法予以輔導管教。

3. 學生使用行動載具和其它 3C 產品具照相與錄影、錄音功能者，應尊重他人隱私，不得任意拍攝及上傳散播未經他人同意之訊息，亦不得下載限制級圖片與影音，違反相關法令者應自負法律責任；若因此造成同學、學校聲譽損壞者，得依本規定處理並通知家長。

（八）以上細則未規定罰則者依情形輕重由教師或導師審認後提出，由學務處視事件情由議處。

..... 基隆市信義國小學生攜帶智慧載具至校申請書 .....

____年____班____號，學生:_____

因 _____，必須攜帶智慧載具到校上課，學生願遵守基隆市信義國民小學學生使用智慧載具、3C 產品規定之規範，在校期間除教師引導學習或緊急必要聯繫時使用外，其餘時間保持裝置關閉通訊、錄製、網路等功能為原則。

切結人：　　導師：

家長(或監護人)：　　學務處：

基隆市信義國小學生校服、儀容規定事項

109.02.18 依據國民小學訂定學生服裝儀容規定之原則訂定

113.11.19 經校務會議依據基府教特參字第 1130148655 號修訂

一個人的服裝儀容，可表現他的素養，尤其學生的服裝儀容，更能表現團隊紀律與精神，也直接影響校譽，同時為維護學生在校內和校外的安全，穿著校服更可達到辨識身分的效果。所以學生平日穿著服裝要力求簡樸、整潔；儀容要端莊、大方，表現我們信義的傳統精神和特有的氣質。

有關本校學生服裝儀容之規定，簡要說明如下：

一. 校服

（一）制服： 1.白色襯衫和深藍色制服褲(裙子)。

2.女生夏季可選擇穿著深藍色制服褲。

3.制服請將名牌縫在左側口袋上方。

4.到校請穿皮鞋或運動鞋，家長自行決定。除有特殊情形，請勿穿著涼鞋(腳趾易受傷)。

（二）運動服： 1.分為夏、冬季運動服。

2.運動服請將名牌縫在左側校徽上方。

3.穿著運動服時應穿著運動鞋。

（三）紀念服： 1.120 周年校慶服(紅色吸濕排汗衫)和深藍色制服褲或本校運動服之褲子。

2.紀念服請將名牌縫在右側胸前。

3.穿著紀念服時建議穿著運動鞋。

◎備註： 1.學生可依個人對天氣冷、熱之感受，選擇穿著長短袖或長短褲校服。天氣寒冷時，學生可在校服內及外均可加穿保暖衣物，例如便服外套、帽T、毛線衣、圍巾、手套、帽子等。

2.本校不另行公布換季時間，請家長配合天氣狀況為孩子準備校服。

3.制服褲或運動褲若因特殊需求需另外採購，務必選擇與制服褲或運動褲相同顏色之素面、無花紋、無裝飾的褲子

4.請勿採購內搭褲，因本校制服、運動服或紀念服之上衣皆為短版，不適合穿著貼身的內搭褲。

（四）服裝穿著時間規定

星期一、二、四、五：穿著制服、運動服或紀念服由各班決定。

星期三：穿著便服。

◎備註： 1.因補課或校外教學等其他因素時，由各班導師另行公告之。

2.因彈性放假而補課時，統一全校穿著便服。

（五）特殊狀況：因體育課、體育社團訓練、體育競賽或其他因素，可能大量流汗，在導師同意情況下，可於該活動期間穿著便服，並於活動結束後換回學校規定之校服。880518

二. 儀容

（一）除依照規定服裝穿著之外，衣物要勤換洗，保持清潔、整潔，做一個聰明活潑，守規矩愛整潔的好兒童。

1. 髮型：(1) 容易梳理，保持清潔，合乎衛生。

(2) 不可染髮，以免危害頭皮健康安全。

2. 身上請勿佩戴不必要之飾物，如耳環、手環、戒指之類昂貴飾物，以維護自身與同儕安全。

（二）自己的服裝、儀容，要自我要求，除了定時檢查之外，請全體老師、家長隨時與以輔導。

三、本規定事項經校務會議核准後實施，修正亦同。