



臺北市萬華區福星國民小學 111 學年度新生家長座談會

福星愛的叮嚀

壹、教務處宣導事項

- 一、【歡迎小一新生入學】：小學和幼稚園生活常規與作息的不同，請協助指導孩子養成正常的作息；並準備一個適合學習的環境，陪伴孩子一起閱讀、寫功課、複習功課、整理書包。
- 二、【入學後的作息調整】：孩子在學校的作息時間，上學時間：7:20-7:40，星期二上整天課，下午 4:00 放學；其餘時間中午 12:30 放學，每日中午全校均在校食用學校午餐；本學期課後照顧班 8/30(二)開始上課。
- 三、【書包減重一起來】：請家長多鼓勵、提醒孩子善用教室置物櫃，養成每日整理書包的好習慣，準備水壺並使用學校飲水設備(減輕攜帶飲水的重量)。醫學文獻資料指出，書包重量應以學生體重的 12.5% 為上限。孩子是國家未來的希望，讓我們陪著孩子一起落實書包減重，一起為學童身心健全發展而努力。
- 四、【雙語教育學校】：本校自 111 學年度起轉型為雙語教育學校，自 111 學年度之一年級開始實施，實施範圍有：國際教育、雙語音樂、雙語生活、雙語健康、雙語體育等科目，希望結合學生語言學習與學科知識，讓學生願意開口說、用心聽；提升學生國際溝通理解力，培養具備核心素養及成為世界公民的準備。
- 五、【108 課綱 教育改變發生中】
<https://www.youtube.com/watch?v=OX9u7q0SmD4>
- 六、【親師合作孩子最贏】：孩子的學習與成長，持續需要家長們的支持與鼓勵；歡迎一同參與親子共讀、閱讀認證、詩詞背誦、好文分享等活動。
- 七、【協助孩子有效學習】：
 1. 幫助孩子學好注音符號。
 2. 督促孩子主動完成各項作業活動。
 3. 了解孩子學習進度，配合學習進度，協助孩子主動運用各類學習資源。
 4. 了解孩子學習困難，協助解決。
 5. 共同擬定在家中寫作業、讀書、休息時間表。
- 八、【智慧校園生活 E 化服務】：臺北市政府教育局為提供親師生智慧校園生活 E 化服務，109 年 9 月起全面推廣線上繳交學雜費，鼓勵家長申請臺北市校園單一身分驗證親子帳號，即可於臺北市校園繳費系統查詢繳費單，使用多元管道繳費，相關說明請上福星國小首頁參閱。
- 九、了解校內支持系統：學校電話 02-23144668



教務處	分機 111-115
學務處	分機 121-127
總務處	分機 131-134
輔導室	分機 141-146

貳、學務處宣導事項

- 一、【交通安全】：家長接送學童時，機車：請將機車停放學校周邊機車停車格，禁止騎上人行道，以免違規受罰；汽車：請利用開封街、洛陽街家長接送區上下車，並請勿久停以利交通順暢，請家長共同指導學童過馬路看燈號、走斑馬線、行人天橋，勿直接闖越馬路，汽、機

車請遵守交通規則，給孩子良好的學習機會。

- 二、【**上下學安全**】：導護志工家長於上、放學時間，在學校附近路口協助安全維護，請務必讓孩子準時上學(導護志工時段：上學 7:20~7:40、中午放學 12:30、下午放學 4:00)。課後社團、課後輔導班、攜手班約下午 5:30 於校門口放學，請準時接送或指導孩子放學後回家路線，以免孩子在外逗留發生危險。
- 三、【**學生請假**】：學生請假或因故晚到校請事先通知級任老師，依請假程序辦理。經常無故晚到或長期缺課將一發歸進行通報。基於安全考量學生不得擅自、獨自離校，若需提早離校需填寫請假外出單，並由家長親自到校接送。
- 四、【**學生社團及泳訓班**】：本學期課後社團預定本學期 9/12(一)起開始上課，如請假須由家長在聯絡簿註明，或以電話通知訓育組 23144668#122。(詳細報名方式及內容請見開學日發下的報名簡章)。因游泳池機房整修工程尚在進行中，111 學年度第一學期泳訓班暫停招生。
- 五、【**童軍團**】：本校童軍團連續多年榮獲「中華民國童軍總會評選年度績優童軍團」，歡迎小福星加入共同學習成長，請洽學務處訓育組。
- 六、【**防疫與健康**】：學校配合政府防疫規定，各項防疫措施務請家長與學童共同配合，為學生身心衛生健康考量，請建立孩子正確防疫健身觀念，身體不適勿勉強到校，並請儘速陪同就醫並將結果與導師聯絡。
- 七、【**學生制服**】：本校提供廠商到校制服購買服務(預定 8/30、9/1 上午到校販售，地點：一樓二手書屋，詳細內容請見開學後發下之制服購買通知單)，學期中購買需求請至廠商店面購買(地址：臺北市寧夏路 5 號 2 樓、02-25553759)。另本校家長會提供二手制服服務，將依庫存量提供服務，如有需求或有意捐助的家長，請與家長會聯繫。
- 八、【**學校午餐**】：本校設有中央廚房(本校廚房同時供應鄰近三校午餐：新和、忠義、南門國小)，學生可享用營養溫熱的午餐，半天課亦用完午餐再於中午 12:30 統一放學。繳費方式為整學期或每月繳費(詳細內容請見開學發下的學童午餐調查通知單)。

參、總務處宣導事項

一、【111 年度工程】

- 甲、新校舍 B 棟耐震補強工程完工。
- 乙、全校廣播系統工程完工。
- 丙、節奏教室整修工程，預計 9/8 完工。
- 丁、游泳池機房設備修繕汰換與樓地板修復工程，預計 10 月初完工。
- 戊、中庭遊戲場修繕汰換工程，預計 9 月底完工。
- 己、中華路校門口地坪整修工程，預計 11 月初完工。

二、【例行修繕養護事項】

- (一) 學校水塔清洗與環境消毒：已於開學前完成，歡迎師生安心返校上學；開學後，每天落實例行性環境清消，確保校園環境衛生清潔。
- (二) 全校消防安檢：一年一次，本年度已完成消防檢測，並配合消防隊進行安檢及報局作業。
- (三) 全校機電安全檢測維護：每月巡檢一次。
- (四) 飲水機濾心更換及保養每月一次，飲水機水質檢測每季一次；校園飲水水質檢測報告公告連結 https://www.fhps.tp.edu.tw/?page_id=1469。
- (五) 校園的遊戲器材設備，每週定期檢查維修。
- (六) 建物公共安全檢查：國小部每 2 年申報一次，幼兒園每 1 年申報一次；國小部：110 年度完成申報，有效期限至 112/12/31，幼兒園：111 年度完成申報，有效期限至 112/12/31。

三、【註冊費繳款單說明】

- (一) 四聯單繳費時間：9月20日至10月3日(繳費單於9月20日前發下)。
1. 四聯單包含的項目有教科書、音樂班副修費、學生保險費、家長會費、名牌、簿本、美勞材料費、鄉土語言教科書費用等。
 2. 家長會費若家中有2個以上的孩子，只需由最低年級的孩子繳交即可。
- (二) 三聯單繳費時間：10月6日至10月20日(繳費單於10月6日前發下)。三聯單包含的項目有課後照顧、課外社團、營養午餐、上學簡訊、畢旅等。
- (三) 繳費方式：
1. 臺北市各銀行(不含郵局)臨櫃繳費
 2. 超商門市繳費(免手續費)
 3. ATM轉帳(跨行需自付手續費15元)
 4. 網路銀行繳費(富邦銀行免收手續費，其它銀行依各行規定收取)
 5. 信用卡繳費(需依銀行規定扣手續費)
 6. eBill全國繳費網繳費(需自付手續費6元)
 7. 智慧支付網站(<https://pay.taipei>)或台北通APP繳款(下載APP，免手續費)，其他相關支付業者依該業者規定扣手續費。
 8. 行動銀行掃描QR Code繳款，富邦銀行「LuckyPay」免收手續費，其餘依各家銀行收費規定辦理。
- (四) 1. 三、四聯單單據任一處若有更改，需由學校加蓋校正章，並至總務處出納組以現金繳費(更改後無法使用其他方式繳費)。
2. 若超過繳費期間，亦請至2樓總務處出納組以現金繳費。
 3. 請勿重複繳款。繳費後請列印交易成功畫面，以作為繳費證明。

四、【校園門禁管理】

為考量學生就學安全，學校門禁從上午7點20分至下午5點30分嚴格管制，請家長至校門口旁家長接送區接送學生。家長如有用品需遞送，請於用品上書寫完整的班級、姓名放置於警衛室，下課時間再請學生自行到警衛室領取。另外，本校家長或訪客於上課時間內欲進入校園，皆需事先與校內人員約好，待警衛室確認後，再登記換證並配戴訪客識別證，才能進入校園，以維護校園安全。

肆、輔導室宣導事項

一、【提供專業的輔導諮詢】

為提供專業的輔導諮詢，輔導室設置專任輔導教師、兼任輔導教師，目的在協助適應不良的孩子，讓孩子得到更完善的照顧。家長如有相關問題可以預約諮商服務：專任輔導教師林宜亭老師 23144668*143，亦可上小蝠心信箱臉書留言：<https://www.facebook.com/FHPSCO>

二、【培養正確的知識觀念】

- (一) 輔導室推展的政策及宣導活動，包含學生輔導、特教專業、家庭教育、多元文化、性別平等教育、生命教育及家庭暴力防治等議題，引導孩子在學習中培養正確友善的知識、態度與觀念。
- (二) 依性別平等教育法及家庭暴力防治法之規定，如學校獲知有任何發生危及兒童身心發展或家庭暴力相關事件，本校將依法通報，請和我們一起守護孩子的身心健康，營造安全的學習環境。

三、【建立穩定的學習生活】

- (一) 輔導室會不定期舉辦親職教育講座，藉由專家經驗分享，讓家長能更深入瞭解並關心自己的孩子。擁有穩定的教養方式，給予鼓勵與支持，才能讓孩子快樂成長。
- (二) 低年級的孩子需要培養正確的生活態度與生活能力，請家長與老師們一起合作，除了建立

良善的親師溝通管道之外，更要提供孩子好品質的關懷與陪伴，才能為孩子建立一輩子受用的好習慣與好態度。

四、【成為有愛的教育夥伴】

- (一)為提供需要協助的孩子資源與支持，幫助他們渡過困難，本校教育儲蓄專戶持續募款中(捐款請上「教育部學校教育儲蓄戶」網站，網址：<https://www.edusave.edu.tw/school/list>)，邀請您一同來發揮教育愛。
- (二)歡迎家長加入福星「愛星志工」行列，有您的加入，福星孩子幸福滿滿。本校會協助志工申請「志願服務紀錄冊」，並在內政部登錄志工服務時數；亦會不定期辦理志工成長研習。「愛星志工」加入專線：23144668*146 輔導室資料組簡老師/或洽 223 家長會。

歡迎加入福星大家庭 親師攜手同行 營造學習好心情



好文分享 1

ADHD 是一種生理疾病！長庚醫師陳錦宏：用愛是不能治療的

文／盧映慈 圖／何宜庭

原網址：<https://heho.com.tw/archives/20344>



「台灣有 8% 的孩子是 ADHD，但只有 2% 接受治療」，嘉義長庚醫院精神科教授主治醫師陳錦宏說，「我們不要以為治療是對孩子的抹殺，不治療反而才會造成孩子一輩子的痛苦。」

ADHD 是大腦跟不上

陳錦宏說，ADHD（注意力不足過動症）的孩子，平均大腦腦區比一般人的發育慢了 3 年，掌管理性的前額葉更晚了 4 年，在最精華的青春期的專注力、情緒、記憶力、行動力等競爭力卻被綁住，加上外界對他們的負面反應，有 8 成的人會有其他的共病出現。

過去資訊傳播都認為說孩子是 ADHD 是一種「貼標籤」，而一般人的觀念也被塑造成「吃過動藥等於吸毒、吃藥小孩會變笨」，陳錦宏說，這些人以為用愛心就可以改變小孩子的問題，一直要輔導為主，「但 ADHD 是一種生理問題！難道孩子不想做到嗎？他是真的做不到，不治療反而是一種壓制。」

而且並不是符合 ADHD 的症狀，就是 ADHD，除了要持續 6 個月以上之外、9 項症狀符合 6 項、在家裡跟在學校都有相同症狀之外，最重要的是，要有「功能性」的問題。「如果孩子很開心、事情都

有辦法完成、跟人相處沒有問題，那也沒什麼需要治療的。」

陳錦宏也舉例，過去最保守、最不愛用藥的英國，今年也把服藥的年齡從6歲下調到5歲，因為研究發現，不吃藥的小孩子，健康功能會受到很大的影響，而且撞到頭等意外的比例是其他人的2倍；有服藥的人，未來自殺的比率也會減少8成、犯罪則會減少6成，「單說撞到頭，每年就可以減少1000人。」

父母老師&醫師應該是平等的雙頭龍

陳錦宏說，現在太多人說ADHD是一種過度診斷，所以很多爸媽不願意相信自己的孩子需要治療，認為「只要降低對他的標準就可以」，但當這些孩子發現「什麼都不理、什麼都不做」比較輕鬆，未來就更難救回來，犯罪、吸毒的比例也是一般人的2.5倍。

但診斷可以讓專業醫師來做，陪伴與教導卻需要父母、老師，也讓身為照顧者的爸媽壓力很大，更難理性、正向的面對小孩，老師則要面對跟班上同學的衝突，也很兩難；「所以我們推動一個『心動家族』協會，讓協會連結家庭、醫院、學校，把醫療跟被醫療的二分法打破。」

陳錦宏說，過去治療都以醫師為主，醫師自己決定所有事情讓患者、家屬照辦，但其實應該把照顧者的角色延伸，家長是孩子的照顧者、也是治療者，醫師是孩子的治療者、也是家長的照顧者；「醫師應該跟家長是平等的，我們第一個想到做這個，10年來，也證明這個方法是很有有效的。」

讓他們跟上大家的腳步

陳錦宏說，過去的矯正都著重在「社會功能」，所以常被詬病是一種社會控制，連帶的吃藥、治療也變成污名化，但現在著重的是這些孩子的健康，還有未來。「開藥是一個很複雜的動作，要考慮很多，不是吃了就要一直吃，為什麼不交給醫師判斷？你開不開刀會自己判斷嗎？」

「現在不是長照議題很熱門嗎？大家都以為是講老人，其實小孩子，才是長期照護的重點。」陳錦宏說，這些孩子都是脆弱的人，但卻是最值得投資的，「你會很驚訝，他們在症狀的封印之下，竟然有這麼多的能量！當他們跟上大家的腳步、封印解除，就可以發光。」

原文網址：<https://heho.com.tw/archives/20344#.W31Ncm1NANU.facebook>

好文分享 2

小一新鮮人不慌亂的7個準備

從幼兒園跨入小學，將是孩子面臨生活大轉變的開始，生活、學習都必須進行調整，如何把握開學前的這段時間，帶孩子做好準備，順利接軌小學生活？

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」。國小和幼兒園因為外在環境、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。寶血幼兒園園長何翩翩指出，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。」彰化縣原斗國小老師林怡辰說，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。

何翩翩舉例，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。資深國小老師柯曉慧說，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。清華大學幼兒教育系主任周育如表示，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。周育如建議，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。周育如舉例，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。

原文出處：小行星幼兒誌27期 2018-06-01出刊

原文作者：邱紹雯

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，沒時間叮囑太多生活細節，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