



一本給家長的手冊

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰



教育部 出版
中華民國 101 年 9 月

我和我的孩子

一本給家長的手冊

關於這本手冊

這是一本為國小家長所準備的手冊，它的設計理念是：

1. 從可能困擾家長的親職問題面著手。
2. 放置於該年級的問題，表示在該年級經常發生，但不代表其他年級不會發生。
3. 透過家長對個人、子女及親子互動的檢視，了解自我親職教育的需求。
4. 藉由簡單的說明，家長能快速正確的學習親職知能與技巧。

這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、審查專家，以及一群有理想的空大健康家庭研究中心的專業人員合作完成。

我們共同努力的信念是—

協助家長在親職的路上得到更多的啟發，讓孩子的成長更健康快樂。

目 錄



我的孩子可以適應學校的生活嗎？ 6



我該如何成為稱職的父母？ 9



我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？ 12



我該如何教導孩子保護自己？ 14



如何培養孩子良好的生活習慣？ 16



如何鼓勵孩子發展自己的興趣？ 18



我的孩子很黏人，怎麼辦？ 20



我是個「放羊」的父母嗎？ 22



子女的特質我了解嗎？ 24



我的情緒會影響到孩子嗎？ 26



我沒有時間陪孩子，怎麼辦？ 28



如何與孩子一起快樂學習？ 30



如何培養孩子創造思考能力？ 32



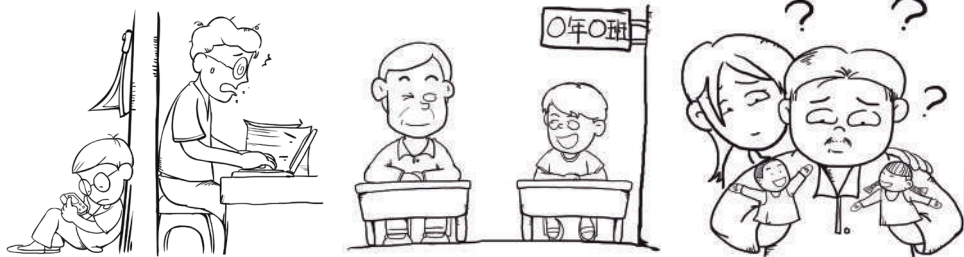
如何選擇一個適合我家孩子的安親班？ 34



從何處獲得子女教育的相關資源？ 36



我為何要參與孩子學校的活動？ 38



低年級的子女

低年級的孩子因面臨從學前階段到學齡階段的轉換期，生活作息、規範和人際都有許多的改變，家長可以怎麼做來幫助孩子適應呢？我們都知道大人的管教對子女的影響深遠，但該如何做，對孩子才是好的呢？

孩子的成長需要陪伴，但是工作與家庭忙碌的雙薪家庭父母，常常感到沒有時間陪孩子，也沒有辦法在孩子放學時接他回家，該怎麼辦？



我的孩子可以適應學校的生活嗎？



許多低年級的家長都擔心孩子的學校適應，如果你也是其中之一，那我們先來了解孩子的學校適應吧！請依子女的情形回答以下的問題：

生活適應

- 會自己穿脫衣服、鞋、襪。
- 會自己用餐。
- 知道如何使用學校廁所。
- 能自己整理書包。

學習適應

- 了解老師的上課內容。
- 會按時完成功課。
- 能專心上課。

常規適應

- 上課時要做其他事會先經過老師的允許。
- 上課時不隨便走動或說話。
- 知道學校的相關規定。

人際適應

- 會與其他同學一起玩。
- 在班上有好朋友。
- 會幫助其他同學。

如果以上每個主題中的選項，你的孩子一半以上都能做到，不用擔心！他很快或是已經可以適應學校的生活了！

如果以上大部分選項，你的孩子都不能做到，及孩子有下列行為，表示他還沒準備好：

1. 反抗上學。
2. 注意力不集中。
3. 上下學期間意外大小便。
4. 與主要照顧者分離時嚴重哭鬧。

不要氣餒，給孩子一些時間，若能給予一些協助，孩子將會進步更快！



如果你的孩子是將入學的新生，建議你可以這麼做：

1. 認識學校環境：可在開學前，帶孩子認識校園及附近環境，降低對環境的陌生感。
2. 培養孩子專注力：利用繪本進行親子共讀，不僅可增進孩子的專注力，還可促進親子間良性互動。
3. 事先告知孩子學校的相關規定：以減少學校生活適應的挫折。
4. 教子女學習使用學校的廁所：帶孩子實際使用學校廁所。



如果你的孩子目前是低年級的學生，建議你可以這麼做：

1. 邀請同學到家中來玩，增加孩子與同學的互動機會。
2. 參與學校活動，建立良好親師關係，並能了解孩子在學校的情形。
3. 教孩子學習簡單的清潔工作，以因應學校環境清潔的需求。
4. 每天與孩子交談，了解他在學校的適應情形。



我該如何成為稱職的父母？



每個孩子都有個別差異，我應該如何摒除自己不合理的信念？又該如何成為稱職的父母？讓我們先來了解自己是否有以下的看法吧！

- 1. 好的父母對子女的教養方式「必須」受到他人的贊同。
- 2. 如果孩子做錯事，父母必須對子女的行為負責。
- 3. 孩子如果有“好的父母”他們自然就會長得好。
- 4. 不論孩子具有什麼樣的人格特質，好的父母都能夠教養的很好。
- 5. 沒有壞孩子，只有壞父母。
- 6. 父母都是成熟的大人。
- 7. 「愛」可以使父母有良好的教養行為表現。
- 8. 孩子應該感謝父母所給予他們美好的一切。
- 9. 教養孩子雖辛苦，但世界將因此變得更好，父母應該無怨無悔。

以上都是父母常有的教養看法，但並不完全正確的！

了解自己的看法後，再檢視一下自己的管教方式，較傾向於下列哪一類型父母？

- 1. 我對孩子行為或課業有嚴格的要求，對規範訂定不需與子女討論。
- 2. 我對孩子沒有要求，只要他高興就好。
- 3. 我認為孩子自己應學習生存之道，不需花時間在孩子身上。
- 4. 我的要求多半都會與孩子討論，並說明原因。

（對照右表，即可知你大概屬於哪一類父母）

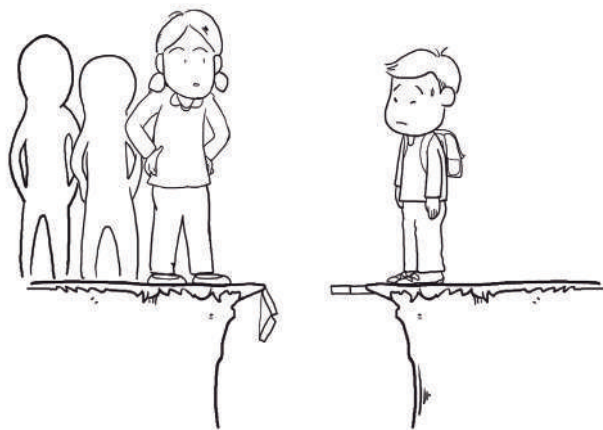
從與子女相處中學習成長，才是稱職父母的不二法門。

| 你的選項 | 父母的類型 | 如何成為更稱職的父母？ |
|------|-------|------------------------------------|
| 1 | 嚴格型 | 1. 學習傾聽子女的意見。 2. 多鼓勵以及稱讚孩子。 |
| 2 | 放任型 | 1. 給予一些必要性的規範。 2. 讓孩子學習與人相處的尊重。 |
| 3 | 忽略型 | 1. 多表達對子女的關愛。 2. 學習回應孩子的需求。 |
| 4 | 民主型 | 你已是不错的父母，但依然可以想想如何會比現在更好！ |

無論你是哪一類型的父母，都應朝向「成為更稱職的父母」而調整教養方式，你可以這麼做：

1. 讓孩子感到被愛、被接納。
2. 給予鼓勵，並有具體事項的讚美。
3. 放棄完美主義，給予孩子在失敗經驗中學習解決問題的能力。
4. 激發孩子內在天分。
5. 確保孩子健康，鼓勵多運動。
6. 自我反省，以身作則。

我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？



孩子在進入小學的環境後，如果無法融入群體生活，可能讓孩子的學校生活覺得寂寞與孤單。你知道孩子在學校的情形嗎？我們可以從下面的一些跡象來了解：

- 1. 孩子很少和同學互動，大部分時間都是自己一個人。
- 2. 曾抱怨同學都不喜歡他、遭受同學排擠。
- 3. 孩子說在學校沒人和他玩。
- 4. 未經同意就隨意拿走他人的東西。
- 5. 在大眾的場合下顯得很不安，害怕面對群眾。
- 6. 孩子常以攻擊的行為解決問題。
- 7. 回家很少提到與同學間的相處。

如果你的孩子有上述的情形之一，孩子在同儕互動中可能已遭遇到了困難！



我該如何協助孩子融入群體生活

1. 每天抽空和孩子聊聊學校生活，並和學校老師保持適度的連繫。
2. 和孩子一起找出問題，幫他一起想對策。

| 問題類型 | 對策 |
|------------------------------|------------------------------------|
| 太過於害羞、內向，在團體中很少表示自己的意見 | 鼓勵孩子勇於表達自己的意見，請老師協助引導孩子參與團體的活動。 |
| 太過霸道、愛生氣、自我中心，不懂得尊重、輪流及分享的觀念 | 讓孩子了解群體生活與個人生活的差異，協助孩子學習尊重他人及懂得分享。 |
| 環境、生活圈轉換而導致適應不良的情況 | 協助孩子對新環境、生活圈的認識，除可增加安全感，更可促進良好的適應。 |

3. 提供孩子社交的機會，適時引導孩子與他人互動的方式。
4. 教導孩子人際互動、群體生活的一些禮儀與規範。

交朋友可以讓孩子感到快樂，與他人有連結、有歸屬感，但他們並不是天生就知道如何建立良好的友誼關係，而必須透過學習而得。

我該如何教導孩子保護自己？



電視、報章新聞中社會案件層出不窮，有時因故無法接送孩子，這時該如何教導孩子保護自己？

在哪些情況，該提醒孩子要特別留意保護自己？

- 1. 當有陌生人要求協助或搭訕時。
- 2. 當孩子必須自行走一段路回家時。
- 3. 孩子即將面對不熟悉的環境時。
- 4. 在學校、才藝班、補習班或鄰居、親友中有人曾對孩子要求做一些有關身體觸摸，或碰觸其身體的情況。

以上的情形都應提醒孩子要特別留意自身的安全！

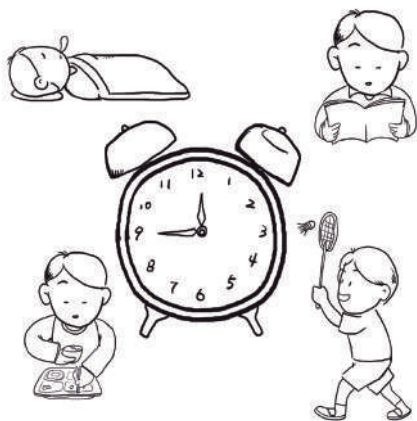


該如何教導孩子保護自己？

1. 加強孩子對身體自主權的認知，養成愛護自己身體的態度。
2. 提醒孩子除了小心陌生人的搭訕之外，也不隨意收取他人的東西，避免受到利誘。
3. 上下學走路回家時盡量找同學作伴。
4. 當有人要碰觸孩子身體時，要勇於說「不」，並尋求協助。
5. 當有人要求協助時，可告知對方附近的警察局、社區辦公室或愛心商店等，但特別提醒不要做「帶路」動作。
6. 提醒孩子當遇情況緊急時，應大聲尖叫尋求協助，並設法逃離現場。
7. 常與孩子談天，養成孩子隨時與家人討論事情的習慣，如此可從中發現端倪。
8. 家長可列出幾個較常發生的情況與孩子進行問答練習，例如：
 - 當有人向你問路並要求帶路時，該怎麼辦？
 - 有人在校門口說家裡的人有事不能來學校接你，託他來接你時該怎麼辦？



如何培養孩子良好的生活習慣？



我們都希望孩子能從小養成良好生活習慣，然而生活習慣不論好與壞都是在日常生活中累積而成，家長在繁忙之餘該如何引導孩子養成良好的生活常規呢？

請檢視孩子在日常生活中的行為表現：

- 1. 放學回到家，鞋子及書包常隨意擺放。
- 2. 個人或家中的物品使用後常任意亂丟，不會物歸原處。
- 3. 個人衛生工作如：刷牙、洗臉等，常需一再催促後才開始動作。
- 4. 很少主動幫忙家務事。
- 5. 出門或返家很少會告知長輩並問安。

如果你勾選以上大部分的選項時，很明顯的，孩子尚未養成好的生活習慣。



如何協助孩子培養良好習慣

1. 家長應先「以身作則」，身教是培養孩子良好習慣的起步。
2. 不要讓孩子以功課為由，而忽略生活技能、常規、禮儀等。
3. 可透過與孩子討論，讓孩子知道，培養好習慣的重要性，並使孩子了解好習慣的養成是他應盡的責任。
4. 當發現孩子有不良行為或習慣時，應以堅定的態度予以導正，使孩子知道他的行為有改善的必要。
5. 在孩子習慣尚未養成階段時，除了可稍加提醒外，也可陪著孩子一起做，全家人共同養成好習慣。

良好生活習慣的養成，需要有堅定、溫和且具持續性的行為態度。



如何鼓勵孩子發展自己的興趣？



家長常會關注孩子的課業，而忽略了孩子其他方面的能力，但學校課業只是幫助孩子建立基本能力，生命的幸福感不單是在專業上的培育，興趣的培養可拓展孩子的視野，讓孩子生命更寬廣。

我們可以從哪些跡象來觀察孩子的興趣？

- 1. 對某些特定事物常感到好奇。
- 2. 願意花時間在感興趣事物上做學習，能以快樂或輕鬆的態度接觸該事物。
- 3. 對感興趣的事物能有進一步的想法或持續深入學習。
- 4. 喜歡與家人或朋友談論感興趣事物。

如果你的孩子有以上大部分情形時，你可以多給孩子一些鼓勵，孩子有你的支持，會更容易培養出自己的興趣。



如果還不知道孩子的興趣，可透過以下一些方式協助孩子培養興趣

1. 可在日常生活當中，觀察及了解孩子的特質及興趣。
2. 透過與學校老師聯繫，了解孩子在校的學習態度及興趣。
3. 鼓勵孩子多接觸或探索新事物。
4. 當發現孩子對某些事物有好奇心時，可陪孩子一起搜尋、查閱相關資訊或書籍。
5. 協助孩子在學習中能獲得成就感，提高學習動機及其持續性。
6. 對孩子感興趣的事物，提供適當的表現舞台。



興趣的培養需要長期持續性的進行，家長應陪伴及鼓勵孩子多方接觸新事物，並協助孩子在學習中發現興趣，在興趣中找到學習的動力，使潛能得到適性發展。

我的孩子很黏人，怎麼辦？



孩子上小學了，卻仍舊很「黏人」，做什麼事都無法自己獨立完成，有時甚至會找理由要大人全程陪著。「獨立」是童年期發展自信心的重要任務，忙碌的家長該如何協助孩子建立獨立性？

我和孩子的互動是否有以下的情形？

- 1. 孩子到了陌生環境就黏著我不放。
- 2. 親友聚會中，孩子總是跟在身旁，不太敢跟其他孩子互動。
- 3. 孩子發現家人不在身邊時就會感到很焦慮。
- 4. 孩子做任何事情都希望我陪在他身邊，很依賴大人。
- 5. 我擔心孩子發生意外，對於他的一舉一動總是瞻前顧後。
- 6. 孩子年紀還太小，送孩子上學一定要送到教室才放心。

如果你勾選的是1~4，那麼孩子本身安全感不夠，人際互動經驗少；如果你勾選的是5~6，那麼你的孩子是因為大人過度保護而黏人。



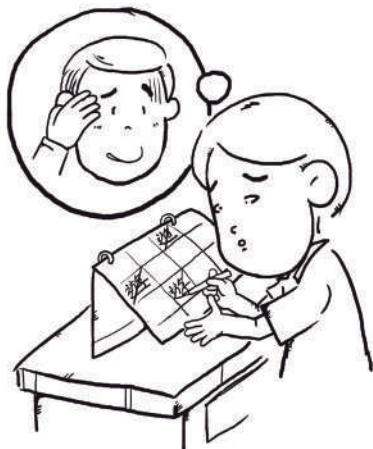
讓親子關係有點黏又不會太黏，家長可以這麼做

1. 鼓勵孩子勇敢跨出他的安全範圍，擴大孩子人際交往圈。
2. 當孩子接觸陌生環境時，事先讓孩子知道會有哪些人、事、物。
3. 讓孩子知道你在什麼地方，並相信你會按時接他回家。
4. 培養孩子可以自己獨立完成符合他能力的事。
5. 當孩子能獨立完成自己的事時，應給予適當的鼓勵，以增強孩子的自信心。
6. 孩子不可能永遠在家長的保護傘下成長，過度的保護將養成孩子依賴的性格，大人應該學習放手讓孩子更獨立。

孩子的獨立雖需要家長的耐心與教導，但更需要支持、陪伴、適當給予方法，孩子將會進步更快！



我是個「放羊」的父母嗎？



在親子關係中，大人不可以因為孩子年紀小，就忽視對孩子的諾言。雖然有時候承諾可能會因為某些因素而難以兌現，但父母都應給予解釋或補償，否則你的信用就會大打折扣。你是孩子心中的放羊父母嗎？現在先來檢視一下吧！

- 1. 曾經為了安撫孩子而隨口答應他們的要求，最後卻食言。
- 2. 答應孩子的事常因突發狀況而變卦，事後未做任何補償。
- 3. 常常對孩子說：「好，下次，下一次我一定…」。
- 4. 要求孩子說話要算話，自己卻常常因故說話不算話。
- 5. 曾答應過孩子的事，卻不放在心上，忘記了！

如果以上的情況常常發生在你身上，可能會降低孩子對你的信任感喔！



父母說話不算話可能的影響：

1. 降低孩子對你的信任感，不再相信父母說的話。
2. 孩子找不到規則的界線點。
3. 孩子可能學習到「說出口的話，就算沒做到也無所謂」。
4. 孩子認為只要賴皮就可以說話不算話。
5. 多次經驗累積，孩子學會鑽漏洞，再也不把父母的話當一回事。

提醒您

家庭是孩子社會化的第一個場所，父母的言行對孩子有深遠的影響，當我們在要求孩子的同時也應該審慎檢視自己是否言行一致。



我該如何做才能避免成為放羊的「父母」？

1. 記住對孩子的承諾。
2. 當因故不能做到答應的事，應向孩子解釋，並找適當機會履行或與孩子溝通討論，另做安排。
3. 若事情過多，請將與孩子的約定，紀錄在家庭行事曆中，並請家人提醒。
4. 工作絕不是生命中的唯一，應挪出時間完成對孩子及家人的承諾。

子女的特質我了解嗎？



現代的家長為了不讓孩子輸在起跑點，安排孩子上各類補習班，再不然就是買了許多的練習卷讓孩子寫，希望孩子能出類拔萃。但你是否認真想過，你對孩子的要求是否符合他的特質呢？

與孩子的互動中你是否出現下列行為或想法呢？

- 1. 為了讓孩子高人一等，一定要送孩子到才藝班、補習班。
- 2. 孩子雖在某項技藝表現傑出，但學業表現才是最重要的。
- 3. 在家中孩子少有表達自己想法的機會。
- 4. 常拿其他孩子在學業上做比較，忽視自己孩子不同面向的表現。
- 5. 孩子只要功課表現好，其他方面應不會有問題的。

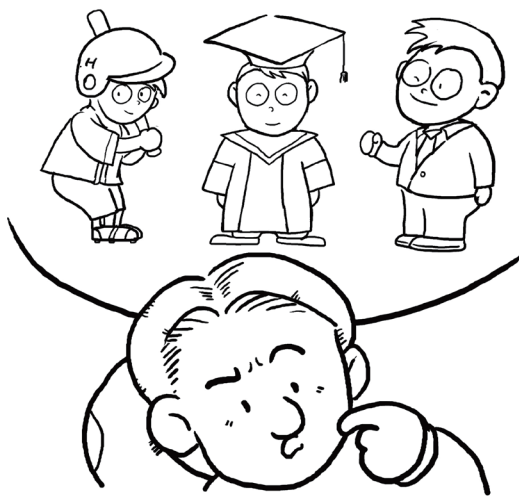
望子成龍、望女成鳳是身為家長對子女的期望，但上述的行為與想法對孩子不見得都是好的。提醒你！別忘了要聽聽孩子的聲音，讓孩子適性發展。



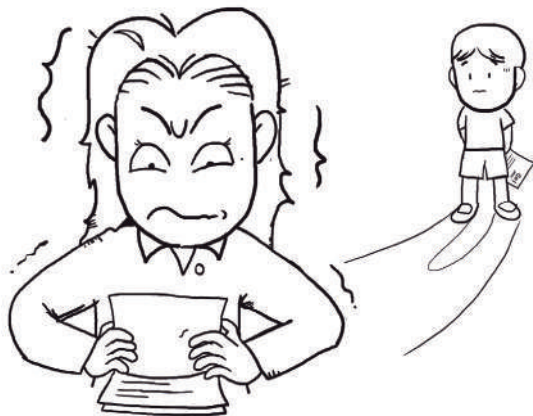
我可以如何了解我孩子的特質：

1. 應接納、尊重孩子，不強求孩子參加他不喜歡的課程。
2. 不強迫孩子接受與其特質、發展不同的事務。
3. 了解孩子的特質、激發潛能、適性發展，讓孩子找到適合自己的路。
4. 不要勉強孩子達成自己的期望或完成自己的夢想。
5. 思考對孩子的期望是否合乎他的能力、興趣、理想。

合理適度的期望可激勵孩子努力向前邁進；反之，過高的期望往往容易造成孩子難以承受的壓力。生活中常與孩子分享生命經驗，是建立親子相互了解的好方法。



我的情緒會影響到孩子嗎？



對於許多家長而言，有時候難免會因工作上的不如意與家庭壓力而有情緒的高低起伏，此時如果你的孩子剛好有事情要找你，你曾這麼說嗎？

- 1. 現在不要來煩我。
- 2. 吵死了！你沒看到我在忙嗎？
- 3. 去找別人，現在讓我靜一靜，可以嗎？
- 4. 我的事情這麼多，你為什麼就不能夠體諒我。
- 5. 你就不能乖一點嗎？待會再說。

情緒是會傳染的，不要忽略簡單的一句話或不經意的反應對孩子可能造成的傷害。

小提醒

如果家長常因為個人的情緒而遷怒到孩子身上時，孩子會誤認為：「都是因為我不好，我錯了，所以大人才會這麼生氣」，孩子學習到了要為成人的憤怒負責。一些孩子具有負向情緒、內心沮喪，或缺乏自信心的特質，有可能是家長有意、無意中所造成。



如何避免自己的情緒對孩子造成傷害？

1. 不要將自己的情緒加諸於孩子身上，讓孩子成為無辜的代罪羔羊。
2. 特別留意自己情緒可能失控的時機，譬如：
 - (1) 和配偶吵架時。
 - (2) 工作不順利，遭受長官責備。
 - (3) 身體感覺不舒服時。
 - (4) 很多瑣碎的事情需處理而感到疲累時。
 - (5) 孩子不停吵鬧，屢勸不聽時。
3. 當察覺到自己的心情煩躁時，事先告訴孩子狀況，如：「我現在覺得身體很不舒服」、「我今天上班被老闆罵了，心情不好」、「我覺得好累」，請孩子暫時先讓自己靜一靜。
4. 避免用情緒性的字眼和孩子對話，如：「要不是因為你，我現在也不會…」、「夠了沒！」、「閉嘴，聽到沒有！」。
5. 學習情緒調節，找時間放鬆身心，適時紓解壓力。

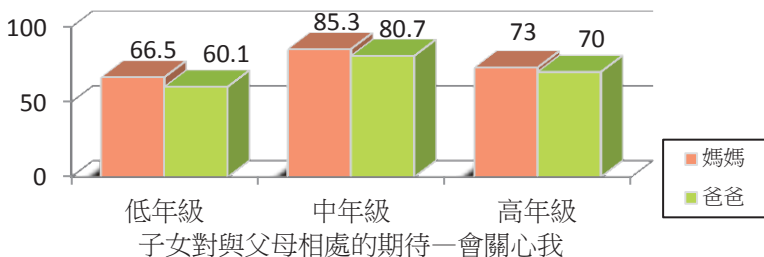
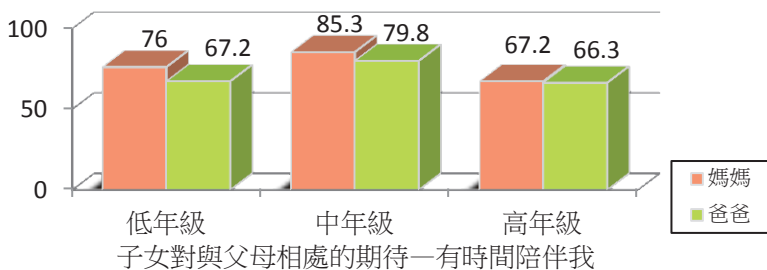


我沒有時間陪孩子，怎麼辦？



孩子需要陪伴嗎？

現代社會雙薪家庭的普遍，忙於工作之際的你是否常無法挪出時間陪孩子，或者你覺得孩子已逐漸長大不需要陪伴。根據教育部國小家長親職教育的調查中發現，不論低、中、高年級的孩子都期望父母有更多的陪伴與關心。





當你無法有很多的時間陪伴孩子，至少你可以做到：

1. 每天給孩子一個擁抱。
2. 告訴孩子你是愛他的。
3. 每天20~30分鐘專注的與孩子談心。
4. 當你在忙碌時，告訴孩子學習等待，並於忙完事情後，確實的陪伴孩子。
5. 邀請配偶共同陪伴子女。

~~孩子的成長只有一次，稍縱即逝~~
 ~親子互動時光是無可取代的~

~~你與孩子分享愛，他給你更開闊的世界。~~



如何與孩子一起快樂學習？



家長都希望孩子在學習路上能充滿快樂，不要有太多壓力，但到底要如何才算是快樂學習？

你覺得孩子的快樂學習是什麼？

- 1. 有熟識的同伴在一起學習。
- 2. 學習過程中沒有任何壓力。
- 3. 只要孩子感到不快樂時，可以隨時停止學習。
- 4. 快樂學習就是不能讓孩子有任何的挫敗經驗。
- 5. 快樂學習就是以孩子的快樂指數，作為學習與否的調整基準。
- 6. 快樂比學習更重要。

以上都不是快樂學習的真正意義，提高孩子的學習動機，才可能有快樂學習。



與孩子一起快樂學習，你可以怎麼做？

1. 協助孩子發現學習的最大樂趣來自學習本身。
2. 協助或陪伴孩子將被動學習轉為主動的、自發性的學習。
3. 孩子感興趣或好奇的事務，應盡量讓孩子有足夠的自由去學習。
4. 適時協助孩子在學習中獲得滿足或自信，即使是有挫折的，也可將此不順利轉換為學習的過程，並嘗試在其中體會快樂。
5. 全家人透過聚會時，分享生活中遇到的問題或學習的喜悅，營造一個學習型家庭的氛圍。
6. 成為孩子的學習夥伴，和孩子在快樂中同行。
7. 快樂學習不僅限於學識上的收穫，重點在於共同參與任何活動當中，彼此能互相欣賞，以及享受當中的過程。



如何培養孩子創造思考的能力？



你是否曾因孩子常追問你「為什麼」而覺得厭煩？有時甚至脫口說出：「好煩喔！哪有那麼多問題？」家長應特別留意，孩子的好奇心是創造思考能力的源頭，別因為這樣的一句話而抹滅了孩子的學習動機。

我的孩子有創意嗎？

你可以觀察你的孩子是否有以下這些行為：

- 1. 很喜歡嘗試新鮮的事物。
- 2. 有很多的點子、想法，常常會表達出自己的看法。
- 3. 遊戲時可以創造出不同的玩法。
- 4. 凡事喜歡追根究底，愛問為什麼。
- 5. 對大人的話常有意見，有時會不依規定或不順從他人的安排。
- 6. 不按牌理出牌，不喜歡固定的生活模式，不害怕改變。

如果你的孩子經常有上述的行為，他可是一位具有創意特質的孩子喔！

創造力為什麼重要？

在現代社會中，創意可以有無限的可能、希望與商機，而孩子天馬行空的思維，即為創造力的一種表現，不要過度限制孩子自由發揮的空間，而抑制了孩子的創造力和想像力。

如何激發孩子的創造力？

1. 重視孩子提出的問題，不要以簡單一句話敷衍打發。
2. 為孩子選擇能夠促進其創造力發展的素材或玩具，如：積木、黏土等。
3. 引導孩子發揮想像力來解決問題或做決定。
4. 鼓勵孩子樂於接受新鮮事物的挑戰，面對挑戰不退縮。
5. 提供孩子探索新環境的機會。
6. 和孩子一起進行想像力的遊戲（如：故事接龍、腦力激盪）。

除了讓孩子動腦思考以外，別忘了！也要鼓勵孩子將想法透過動手做，具體呈現出來。



如何選擇一個適合我家孩子的安親班？



安親班已是目前許多孩子下課後的去處，似乎也成為一種“流行”。然而孩子是否真的需要送安親班，應是所有家長須先評估的。如果家中有成人可安全的照顧孩子時，應考慮孩子更多的意願，再決定你是否需要送孩子去安親班。

當你的孩子必須去安親班時，以下條件是否為你對於好安親班的看法？

- ◎小孩成績比較好。
- ◎價位比較高，品質及服務比較佳。
- ◎可學到多種才藝。
- ◎可學英語，而且有外籍老師教學。
- ◎是很多家長送孩子去的。
- ◎接送時間可配合家長需求。
- ◎有專車接送。

請注意，以上看法多是家長對優質安親班的迷思喔！

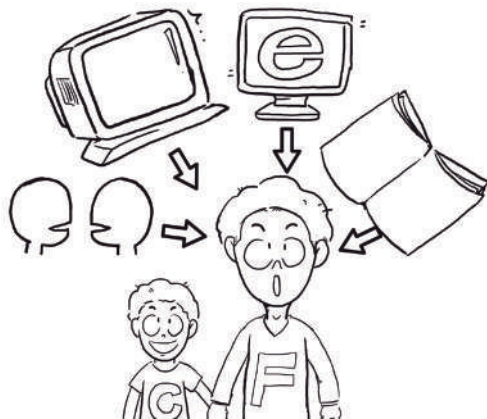
以下是提供給家長參考，選擇好的安親班的幾個標準：

1. 政府的立案：若是合法立案，政府機關將會檢視教室的安全性（如：逃生出口、防火建材等）。
2. 孩子的意願：帶孩子一起去，讓孩子感受安親班的環境與氣氛。
3. 師資的專業性：幼兒保育科系或相關科系畢業或經主管機關主（委）辦之兒童福利教保人員專業訓練及格者，且具愛心與耐心。
4. 教師：學童人數= 1：15~20。
5. 衛生保健狀況：醫療急救用品，廁所、教室清潔，餐點新鮮與否...等。
6. 親師溝通：能詳實告知孩子的活動狀況，提供課程計畫表，適切傳遞親職教育觀念...等。
7. 費用合理。
8. 好口碑。

~~孩子的笑容是選擇安親班的第一步~~



從何處獲得子女教育的相關資源？



當今社會知識更替頻繁，過去習得的教養方式或許已不適用現在的社會。忙於生計的家長，該如何習得有效、適宜的教養技巧，而這些相關教育資源應從何處取得呢？

當孩子的教養上出現難題或困境時，通常你會怎麼做？

- 1. 向自己的親人、同事、友人、街坊鄰居等求助。
- 2. 跟孩子學校、安親班的老師討論。
- 3. 與孩子同學的家長分享或討論。
- 4. 與配偶共同討論有關教養問題。
- 5. 參考親子或親職相關書籍。
- 6. 上網搜尋相關教育知識。

如果你勾選以上大部分選項，你是一位懂得利用資源的人。

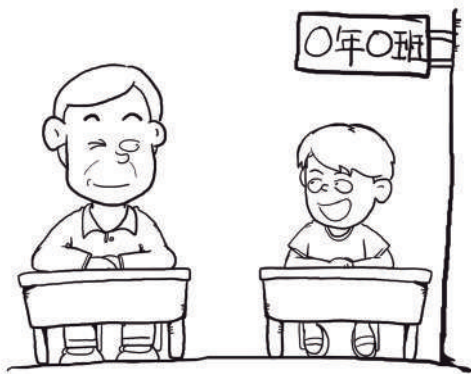


除了上述幾點之外，你也可以這麼做

1. 參加學校或團體機構（圖書館、家庭教育中心、社區…等）所辦的親職講座或親子共學課程。
2. 圖書館、書局瀏覽相關教育知識之書籍。
3. 瀏覽教育部全球資訊網站、各地教育局（處）網站或學校網站，以獲得相關資訊。
4. 與其他家長組成親職成長團體，透過團體討論與分享，以調整自己的教養觀念並增進教育孩子的知能。



我為何要參與孩子學校的活動？



孩子上了小學，除了透過親師溝通了解孩子在校的行為表現外，還可透過參與學校的各種活動，如：班親會、親職講座、運動會等，來了解孩子在學校的生活情形。

我不喜歡參加學校的活動，因為：

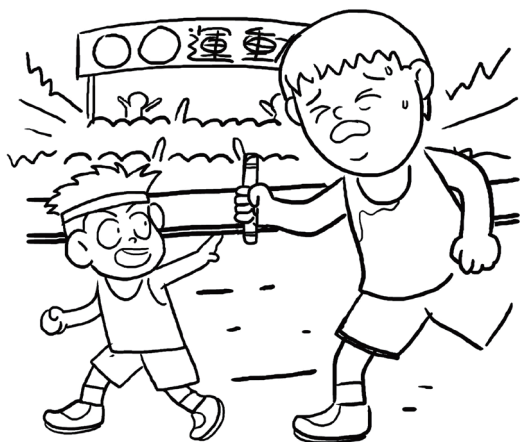
- 1. 不喜歡與老師打交道。
- 2. 學校活動太多，煩不勝煩。
- 3. 孩子在學校常惹麻煩，不知如何面對老師。
- 4. 與孩子班上同學的家長間無交集，或有過不愉快的經驗。
- 5. 可能會被要求參加或協助班上班務。
- 6. 孩子成績表現不好，所以能不去學校就盡量不去。
- 7. 工作太忙了，沒有時間。

提醒您，透過參與學校活動，是對孩子的認同及支持他的一種“愛的表現”。

💡 參加學校活動可以有哪些收穫？

1. 可以將家長的訴求傳達給學校及老師。
2. 認識孩子同學的家長，分享彼此教養心得，並交流相關教育資源。
3. 讓孩子知道我的關心及對他的重視。
4. 幫助孩子與老師建立融洽的互動關係。
5. 了解孩子在校的學習情形及行為表現。
6. 建立良好的親師合作，以協助孩子有更優質的成長與學習。如：校外教學時的家長人力，可協助照顧孩子行程中學習的安全。

學校老師和家長是夥伴關係，共同為孩子的未來與成長努力，親師之間需要多一點的認識與學習，同時懂得相互尊重。





國家圖書館出版品預行編目資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊/國立空中大學健康家庭研究中心編撰--初版-- 臺北市：教育部，民 101.09

冊； 公分

ISBN 978-986-03-3359-6(全套：平裝)

1.親職教育 2.教育輔導 3.家庭教育

528.2

101015793

我和我的孩子：一本給家長的手冊

總編輯：唐先梅、周麗端、李淑娟、陳定邦

編者：江芳枝、方淑蓉、王淑美、王楚萍、王慧沁、吳惠珍、周雅珍、林立維、林靖慧、洪慧貞、胡玉寬、殷家慧、高麗卿、張耀禪、許煦梅、許瑜珍、陳珍如、葉癸汾

出版機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-23566051（轉社教司二科）

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：101 年 9 月

版次：101 年 9 月初版一刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw>/社會教育司/文宣刊物/家庭教育類

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821

國家書店松江門市（秀威資訊科技公司）

地址：臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：100 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：106 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1010101632

ISBN：978-986-03-3359-6

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作」3.0 版台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

