

臺南市麻豆區安業國民小學附設幼兒園

107 學年度第 1 學期親職手冊

插圖來源:安業附幼寶貝



學校連絡電話:06-5716761(幼兒園) 06-5722261(國小辦公室)

校長:陳宏吉 教導主任:莊明芳 總務主任:彭淑芬

幼兒園教師:鄭巧莉(巧克力老師)、陳佳琳(琳琳老師)、林家齊(家家老師)

臺南市麻豆區安業國民小學附設幼兒園 107 學年度第 1 學期行事簡曆

| | 週次 | 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 主要活動 |
|---------|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 八 月 | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | (1)教保課程會議 8/13 |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | (2)親師暨新生家長座談會 8/18 |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | (3)環境整理暨開學準備週(設備檢查)8/20~8/24 |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | (4)開學日 8/30 |
| | 一 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | (5)第一、二週為適應週 (6)課後留園調查(8/30~8/31) |
| 九 月 | 一 | | | | | | | 1 | (1)9/3 課後留園開始 |
| | 二 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | (2)遊戲器材安全宣導 |
| | 三 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | (3)防災教育宣導、演練 |
| | 四 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | (4)腸病毒教育宣導 |
| | 五 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | (5)期初身高、體重測量 (6)九月慶生會(9/7) (7)節慶:中秋節 9/24、 教師節 9/28 |
| 十 月 | 六 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | (1)幼兒發展檢核 |
| | 七 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | (2)視力保健宣導 |
| | 八 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | (3)交通安全教育宣導 |
| | 九 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | (4)視力、聽力檢查及追蹤 |
| | 十 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | (5)十月慶生會(10/5) (6)節慶:國慶日 10/10、 萬聖節 10/31 |
| 十一 月 | 十 | | | | | 1 | 2 | 3 | (1)意外事故教育宣導 |
| | 十一 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | (2)牙齒保健宣導 |
| | 十二 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | (3)戶外教育活動 |
| | 十三 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | (4)牙齒塗氟 |
| | 十四 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | (5)十一月慶生會(11/2) |
| 十二 月 | 十四 | | | | | | | 1 | (1)六校聯合運動會 12/15 |
| | 十五 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 補假一天(12/17) |
| | 十六 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | (2)性別平等教育宣導 |
| | 十七 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | (3)用藥安全教育宣導 |
| | 十八 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | (4)十二月慶生會(12/7) (5)節慶:冬至 12/22(元旦 調休補課)、聖誕節 12/25 (6)12/31-1/1 元旦連假 |
| 一 月 | 十九 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (1)寒假留園調查(1/2~1/7) |
| | 二十 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | (2)環保教育宣導 |
| | 二十一 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | (3)一、二月慶生會(1/4) |
| | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | (4)全園大掃除 1/17-1/18 |
| | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | (5)休業式 1/18(半天) (6)寒假開始 1/19-2/10 |

*灰底的日期為放假日。

*107 學年第 2 學期開學日為 107 年 2 月 11 日。

*以上行事如有調整更動，屆時會再以通知單、公告通知家長，感謝您的配合。

*雙數週的星期五為環境消毒日，幼兒棉被、毛巾、刷牙組帶回清洗。



107 學年度親師座談家長須知事項



親愛的家長：

歡迎您與寶貝一起加入安業附幼的大家庭。向您介紹本園的相關規定及措施，希望您能仔細閱讀，並與園方密切合作。謝謝！

***親師家長座談會：8月18日(六)早上9:00~11:30 地點：安業附幼教室**

一、開學日：8月30日(四)開學並開始正式上課，上課時間8:00~16:00。

二、開學後需準備的物品：

- 1.請攜帶棉被(可帶兩件，一件鋪地上，一件蓋著)、枕頭、室內脫鞋、擦手毛巾、牙刷、漱口杯(不需攜帶牙膏)、衛生口罩5個。
- 2.衛生紙3包、濕紙巾2包、肥皂1個、乾淨抹布1條、乾淨衣物至少1套(放置於學校書包櫃)、小袋子(放置幼兒更換的衣物)、水壺、餐具(三個碗及三支湯匙)。
- 3.凡是幼兒私人物品，請幫忙標記幼兒姓名，以免造成其他幼兒誤拿，感謝您的合作。

三、服裝：

- 1.每日皆有半小時戶外大肌肉流汗活動時間，請盡量穿著輕便服裝(幼兒方便自行穿脫)及運動鞋來園參加各項團體活動。
- 2.園方運動服-夏季一套260元；冬季一套330元。(每週二、五穿著運動服)

四、接送制度：

- 1.每日到校時間：上午8:00~8:30，並請於下午15:50~16:00接回幼兒(集體在教室放學)，為了維護幼生安全及方便教師打掃環境整潔，請勿太早到校。另外，為培養幼生規律的作息時間，請盡量讓幼生於固定時間到校。
- 2.為了孩童安全，校園內禁行汽、機車，請將汽機車停於校外，步行入園，請務必配合，謝謝☺。
- 3.若有緊急要事無法準時接回幼兒或另請非每日固定接送的親友代為接回時，為顧及幼兒安全，請親自以口頭或在下午15:30前撥打電話告知老師。

五、請假：

- 1.欲請事、病假請事先告知老師或在當日上午9:00前，以電話請假即可。
- 2.若幼兒有發燒現象，請留幼兒在家充份休息，24小時內無發燒狀況再來園，若

持續發燒，勿將幼兒送來，以免造成交叉感染使病情擴大，並儘快就醫將診斷結果告知老師(老師需做疾病控管)。

3. 依『臺南市公立國民中小學及幼稚園腸病毒通報暨停課要點』第三條第一項停課標準：幼兒園 1 週內同一班級有 2 名以上 (含 2 名) 幼童經醫師臨床診斷為感染腸病毒、手足口症或皰疹性咽峽炎時，應停課 7 日。

六、委託服藥須知：

1. 若孩子需吃藥，請填寫幼兒餵藥委託書，依法而行，家長需填寫服藥委託單教師才能協助餵藥。
2. 服藥當天請家長裝好當天餵藥份量(請註明幼兒的姓名)，並附上餵藥委託書，除了讓寶貝知道自已的用藥時間之外，早上來園時亦可再口頭告知老師。
3. 教師依法不得做任何侵入性治療(包含屁股塞劑)，為保幼兒健康安全，若有發燒的狀況，老師將電話聯繫家長，請家長將寶貝帶回就醫、休息。

七、其他：

1. 幼兒在園內如有身體不適現象，我們會立即與家長聯絡，意外事件則就近送醫處理(若有指定醫院，請告知老師)；幼兒基本資料之內容(電話、住址)如有變更，請務必通知我們更改。
2. 依據《幼兒教育及照顧法》第 41 條規定「幼兒園受託照顧幼兒，應與其父母或監護人訂定書面契約。」請詳閱契約後填寫繳回，感謝您的合作。
3. 除非老師特別通知或配合主題活動需要，請勿讓幼兒攜帶玩具、零食、零用錢、項鍊及其他危險物品來園，以免引起孩子間不必要的紛爭或模仿。
4. 本園設有 facebook 方便家長觀看幼兒在校活動情形，若有緊急通知事項也會在網頁上宣達，歡迎加入安業附幼粉絲團喔！若有疑問或是緊急事項需告知教師，煩請於教師上班時間電話聯絡，因教師並非能即時回覆，故直接溝通較為清楚，謝謝您的配合。
(掃描右方 QRcode 即可進入安業附幼粉絲團，請幫粉絲專頁按讚，就可以即時收到訊息哦！)
5. 為顧及幼兒健康，請盡量不要讓幼兒帶糖果到校分享，若遇生日或特殊情況可破例，但請家長盡量挑選天然、添加物少的健康食品，感謝您的配合。
(每個月的第一個禮拜五為慶生會，老師會準備少量奶油的生日蛋糕，寶貝則可攜帶成長照片、成長小物帶來園分享，以此取代糖果餅乾的慶祝方式，更有意義喔！)



6. 對於幼兒在校狀況有所疑惑或需教師特別注意之處，歡迎隨時向教師反應；親師合作、做立即性的溝通，同步掌握孩子的狀況，攜手幫助孩子成長。
7. 園方發回之通知單、調查表煩請詳閱並於規定時間內繳回，以免漏讀重要訊息，影響到您與孩子的權益。

為使園內各項活動得以順利進行，園內如有未盡事宜，則另行通知。
也歡迎家長隨時與老師討論需調整事項，謝謝合作！





臺南市麻豆區安業國民小學附設幼兒園



幼兒作息時間表

| 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---------------|--|-----|-----|-----|-----|
| 7:30 – 8:40 | 自由角落探索&個別指導時間 | | | | |
| 8:50 – 9:20 | 美味點心時間&餐後整理環境 | | | | |
| 9:30 – 10:00 | 戶外大肌肉活動時間 | | | | |
| 10:10 – 11:30 | 主題活動時間： ★計畫或團討 ★執行(學習區、小組探索) ★回顧與分享 | | | | |
| 11:40 – 12:30 | 營養午餐時間&餐後整理環境 | | | | |
| 12:30 – 12:50 | 繪本故事欣賞 | | | | |
| 13:00 – 14:30 | 甜蜜夢鄉 | | | | |
| 14:40 – 15:10 | 美味點心時間 | | | | |
| 15:20 – 15:50 | 綜合活動時間 (由老師規畫較為彈性的活動，如：律動、故事高手時間、 教育宣導、影片欣賞...等) | | | | |
| 15:50 ~ 16:00 | 放學時間☺☺(在教室放學) | | | | |

以上活動內容，教師會依幼兒狀況調整。



上學分離焦慮，是必經過程，別少了這幾步

作者：王宏哲 來源：天才領袖

我們家鄰居孩子，現在快三歲了，第一次去上幼稚園就哭了一個早上，這樣持續二個星期了，鄰居媽咪很著急的問我，是不是孩子還太小不適合上幼兒園？該怎麼辦呢？

★到底該讓孩子幾歲上幼兒園呢？

這個問題是需要考慮每個孩子的心智成熟度，而不是只有端看年紀。幼兒園對孩子來說是個極陌生的環境，也是需要面臨和親人分離最久的環境，因此很容易產生孩子的分離焦慮，孩子總是會在媽媽要離去時，聲嘶力竭的哭泣，甚至媽媽自己也變的很焦慮，因此這是大人和孩子都要克服的艱辛歷程。不過普遍來說，以中班年紀的孩子在生活自理方面和社交能力上較能適應團體生活。

三歲以下若有較嚴重分離焦慮的孩子，父母別急著強迫讓孩子到幼兒園。若因父母工作繁忙，實在必須要讓孩子進幼兒園，也不能過於期待孩子在短時間能習慣分離的感受，因此，要在上幼稚園前先有一些短時間脫離爸媽的經驗。或者在上幼兒園之前，可考慮提供孩子小團體遊戲課程，讓孩子適應短暫和父母說再見，再考慮進入幼稚園整天課程。

父母常見錯誤的觀念是，認為孩子送到幼稚園哭完就自己會習慣，這樣反而讓孩子有更大的不安全感，出現更黏人，夜間睡不安穩等現象。孩子適應團體生活是需要經驗，漸進的調整，才能有社交適應能力。再者，如在家父母疏於建立規則，而一上幼稚園，教室就有很多規範，也會造成孩子容易挫折和對老師心生恐懼。所以父母在三歲以下，就應偶爾製造機會，讓孩子離開一對一教養的單純環境，找很多玩伴，參加很多團體，增加生活的經驗，讓孩子的心理從自我轉變成群我的發展。

★孩子到幼稚園就是哭，大致上有幾個原因

- ☆ 天生情緒氣質比較退縮及內向
- ☆ 感受不到學校是好玩有趣的地方
- ☆ 把注意力放在上學就是被規範
- ☆ 自理能力較差而無法跟上團體速度
- ☆ 口語或遊戲能力較弱
- ☆ 交不到朋友
- ☆ 親友的期望大，孩子的壓力大
- ☆ 學校進行的學習模式不對

★處理孩子幼稚園分離焦慮和適應的方法

- ☆ 找玩伴，先跟其他孩子簡單互動
- ☆ 提醒孩子是去玩，而不要強調學
- ☆ 規律參加小團體遊戲或共學課程
- ☆ 和認識的玩伴或朋友一起上學
- ☆ 提醒孩子媽媽就在附近，建立安全感
- ☆ 幫孩子找到氣質吻合的同學一起玩
- ☆ 提醒孩子觀察學校好玩的地方
- ☆ 母親陪伴下，試讀幼兒園半天課程
- ☆ 先讓孩子獨立上半天幼兒園課程
- ☆ 漸進的讓孩子獨立上整天幼兒園課程
- ☆ 教孩子更多與其他孩子的分享技巧

1. 分離焦慮的孩子，可讓孩子去上課時能攜帶喜歡隨身的娃娃和物品來讓其心情穩定，或讓兄弟姐妹或鄰居玩伴可在同一所學校。送到幼稚園後，父母和孩子約定好下課時間後，請儘早離去，讓老師來設法和孩子建立情感和安慰，才能慢慢減少哭鬧情緒時間。下課時間要盡量固定，且和孩子約定好，盡量不要讓孩子是最後一、二個離開的，這樣會讓孩子感到不安和孤獨。

2. 需要較多老師關心的孩子，家長跟老師多溝通，提供孩子的興趣喜好和性格，讓老師能因材施教且幫助環境適應。

3. 上課容易挫折的孩子，父母每天向老師了解孩子在學校的進步表現，只要有些微進步都可以提出來鼓勵。和孩子分享上課經驗內容，討論上幼稚園是件多快樂的事。訓練孩子的生活自理能力，如吃飯和上廁所，避免孩子的挫折和被取笑的問題。

4. 提早帶孩子熟悉幼稚園環境(如先去玩遊戲設備)或試讀，讓孩子不陌生。



屬於孩子的責任，請堅持到底

作者：澤爸 出處：親子天下

★ 放在水槽的便當盒

澤澤上小學之後，我與老婆逐步地一件件把屬於孩子的事情，讓他自己去做，像洗便當盒。

上星期五，放學回到家後，澤澤把便當拿了出來放在水槽裡，我看到了先問：「你現在要洗了嗎？」澤澤搖搖頭：「還沒有。」我再問：「那你什麼時候要洗？」澤澤離開廚房說：「不知道。」

一句「不知道」．．．便當盒就從星期五晚上，放到星期天的晚上。

在這中間，我們即使看在眼裡，心裡很癢，甚至會有想罵人與碎念的衝動，但都忍住。只有偶而提醒他：「便當還沒洗喔～」或是「請問你什麼時候要洗便當盒啊？」當然～澤澤一點都不想碰。

我很願意讓孩子依賴，但屬於孩子的責任，還是要劃分清楚，該讓孩子做的就一定要讓他做，並且要堅持到底。

★ 孩子的責任

強裸中的孩子，爸媽理所當然處理要幫他處理所有的事情，而當孩子越來越大，能力也逐漸變強之際，一定要把屬於孩子的責任，堅定的還給孩子本身，**培養孩子對自我負責的能力**。讓孩子可以從家庭的教養當中，生成遵守規矩的自覺，以及擁有自律的觀念。從為自己的行為負責開始，像是玩了玩具，學會收拾；弄髒地板，練習擦拭.....等，再逐步發展到自我紀律的養成，像寫功課、上學準時與做家事等。

特別是家中事務的參與，一定要循序漸進的給予，規定孩子先從自己的事情做起，再逐步地衍伸到共同家事的分配與討論，每天都要洗的便當盒，就是一個很好的開始。

★ 接受不做的後果

星期天的晚餐後，到了平時該裝便當的時刻，我走到廚房的水槽邊，拿起便當盒，用乾紙巾簡單的擦拭了一下，再走回餐桌，擺出準備幫澤澤裝便當的動作。

「爸爸，你幫我洗囉？」澤澤看到了，問我。

「沒有啊」我搖搖頭。

「那你怎麼已經要裝了？」澤澤一臉疑惑。

「因為現在本來就是帶便當的時間啊，你不洗，那就直接這樣裝囉～」我一派輕鬆樣，做出要夾菜到盒中的樣子。

「不要啦，我現在洗」澤澤很快的從我手中拿走便當盒。

「喔，拿去洗吧」

如果該讓孩子做的事情，他不想做，最好的做法，不是罵他、唸他，而是**確保在安全與健康之下，讓他接受不做的後果**，並且說出就要做到喔。

假使我們說出的這個後果，對孩子是沒有用的話，當然要換別的方法。陪伴孩子經歷每一個狀況，一次又一次的摸索與瞭解孩子的個性，我們可以找到他在意的的事情與感受是什麼，然後隨之變通，假使孩子不在意吃髒便當，卻很在意沒有吃飽，我們可以拿個小的便當盒，跟他說：「因為你的便當沒有洗，所以媽媽用我的小便當盒給你明天帶去，所以～飯量會很少喔，你應該吃不飽，等到你願意洗你的便當盒時，再換回來吧。」

孩子的個性百百種，沒有最好的方法，只有最在意的後果。

★ 教養的彈性

堅持要求孩子遵守規範固然重要，但「家」不是軍隊，家是以情感為中心，緊緊聯繫著所有人的地方。

如果在親子教養的每件事情之上，都有如軍令一般的說一不二，堅守紀律，那「情」字何在呢？

家，是個談情的地方，讓孩子感受到爸媽的愛也是非常重要的。

我沒有立即把便當裝起來，而是刻意把沒洗的便當盒拿到他面前，並且拖些時間，就是給澤澤最後的提醒，假使我在澤澤沒注意的時候，很快的把飯菜裝好，等於是告訴孩子沒有商量的餘地，而直接製造衝突了。

「爸爸，你可不可以幫我洗湯匙就好？」正在洗便當盒的澤澤問。

「好啊，今天幫你洗，明天還是要自己洗喔！」

「耶！！爸爸對我最好了。」澤澤開心地大叫。

教養之中給予彈性，在我們的堅持下，孩子已經負起責任時，我們可以幫他一點或給些寬容，並不會形成溺愛，只會有被疼愛的感動，特別是親子之間的親暱舉動，不管是被責罵後的擁抱、被處罰後的關心，甚至是自理生活起居的瑣事，像穿衣服、睡覺、吃飯等，雖然早就已經會了，但偶爾撒嬌著想要我們幫他或陪他，用不著以獨立之名來拒絕，被他們依賴一下又何妨呢！享受著孩子在我們身旁的美好吧

~

不要為了讓孩子的哭鬧停止，就拿出手機

作者：澤爸 出處：親子天下

前幾天在餐廳吃飯，一對夫妻帶著孩子開門進來，看似三歲左右的孩子被爸爸抱著卻大哭不已，一直嚷嚷著：「我要買、我要買、我要玩具……」

「不然我們就買那個玩具給他好了，又沒有多少錢。」爸爸問媽媽。「不行，剛剛就已經跟他說不能買。如果要買應該是剛剛買，而不是離開了，然後他一直哭才買。」媽媽很堅定的回答。此時的我，真的很想給她一個讚。

「沒有辦法囉。」爸爸轉頭對孩子兩手一攤，然後把孩子放了下來，但是孩子持續大哭大叫中，甚至還一直大力的揮拳打爸爸，但爸爸卻不以為意，就讓孩子很用力的打他。

「你真的很吵耶，來～給你看啦。」孩子大哭加揮拳了一段時間後，爸爸拿出了王牌—「手機」給孩子。結果，哭聲停止了，彷彿消失一般看著影片，整間餐廳安靜了下來。

★ 孩子的行為不會隨著長大而自動變好

我們面對孩子的教養，千萬不能夠只在處理當下的表面，而是請想得遠一點。

「孩子一哭，就回頭買玩具給他」、「覺得孩子很吵，就塞手機過去」，都是為了快速解決孩子哭的表面；「孩子力氣小，讓他揮拳也沒差」，這是忽略孩子的情緒反應，想遠一點的意思是，倘若孩子現在的行為是 20 歲時做的，我們會接受嗎？！如果不接受，請從現在開始就要教他，因為，孩子的行為並不會隨著長大而自動變好，必須要加上教養才會，當然，不同的年紀，要用不同的辦法。

★ 「溫柔的堅持」勿讓孩子的哭鬧得逞

首先，當我們已經對孩子說不會買，就是堅持不買，更不能為了妥協孩子的哭聲而買。然後，夫妻倆要一起做到，否則任何一方讓孩子得逞一次，之後，他的反應肯定會更大，畢竟有成功經驗啊。接著，當孩子有情緒了，不能因為他的年紀小或力氣小就忽略。「情緒本身沒有對錯，但是有影響到他人就不行」，每個人都有情緒，情緒滿了肯定會想發洩，但是發洩的方式不可以傷害或影響他人，所以，當孩子一生氣就揮拳、丟東西，請務必制止。

要抓住孩子的手，跟他說「我知道你在生氣，但是不能打人，因為我會痛」、「你因為不能買玩具而生氣，但是不能打我」等到孩子答應不揮了，再緩緩地放開他的手。

若是哭聲很難短時間停止，請把孩子扛出餐廳外面吧！因為他人其實沒有必要承受我們孩子的情緒，更不能說一句「沒有辦法啊，我也想讓他安靜」就不管孩子，放任在密閉空間裡大哭。當然，拿手機出來吸引孩子並非最好的辦法，因為，當下次想要的東西是手機時，就會知道用哭的方式。最好的方式，是把孩子帶到不影響他人的地方 (Ex:餐廳外面)，陪著他哭完：「等你哭完了，我們再進去」，讓他知道「你的哭鬧對我沒效。然後，過程中用有興趣的事物來引導孩子加速結束，像是「薯條好像來了耶，你快點哭完，我們去吃薯條」、「爸爸有帶蠟筆，等你哭完，我們去畫畫」最後，等孩子漸漸收起了哭聲，我們再一起手牽著手回位置上開心吃飯囉～

雖然練習的次數需要較多次，無法立竿見影，但是效果卻是長遠的。因為孩子會知道我們的規範原則，而且是牢不可動，無法用哭鬧得逞。

腸病毒高峰，肥皂洗手才是王道

作者：兒童發展醫學王宏哲 出處：天才領袖教育中心

★ 腸病毒升溫，發病一週內傳染力最高

* 一般會出現發燒、頭痛、身體酸痛不適、喉嚨不適等

* 大多的患者會出現「咽峽炎」和「手口足症」。

「咽峽炎」症狀是發燒、口腔水泡或潰瘍，孩子常會突然一直流口水，不吃東西、喝奶哭鬧，約 3-6 天會痊癒。

「手口足症」則除了以上症狀，還會在手腳背側、甚至屁股出現小水泡，不痛不癢也不結痂。約 5-7 天痊癒。

* 「前 3 天」為最危險時期，請密切觀察孩童症狀，因為嚴重腸病毒會引起腦膜炎和心肌炎，引起休克呼吸困難。

★ 大人也會得腸病毒

即使大人罹患腸病毒，症狀也比小孩子輕，症狀可能包括喉嚨不舒服或流鼻涕等，因此會誤以為是一般感冒而輕忽，這時就很容易傳染給家中幼兒。因此只要覺得自己可能有生病，這時候就一定要戴上口罩、勤洗手，避免與孩童太親密而傳染。

★ 腸病毒傳染途徑

感染初期，病毒聚集在咽喉處，飛沫傳染最多，如鼻涕、口水、咳嗽分泌物，再來病毒會在腸胃道繁殖，如糞便。但最容易輕忽的就是大人在外面帶菌進來，經由接觸或飛沫方式不小心傳染孩童，還有兒童玩具也是感染的大途徑唷！

★ 腸病毒「重症」是如何？

昏睡、持續嘔吐和肌躍型抽搐(四肢突發跳躍動作般的抽動)。請立即至大醫院就醫。

★ 腸病毒該如何預防？

* 沒目前沒有疫苗，只能預防。腸病毒的傳染力強，傳染期也很長，也沒有抗病毒藥物可以治療。

* 預防請加強注意衛生，勤洗手的習慣，特別是用肥皂，因為肥皂洗手最有效。就算你用乾洗手，就算你用多強的清潔液，還是要去肥皂加清水的清洗，搭配正確的洗手方式，才能把病菌及病毒洗掉。另外，儘量與病人隔離，因為傳染力非常強，隔離才能減少被感染的機會。

* 流行期間儘量避免讓嬰幼兒出入公共場所，以免遭受感染。

* 得腸病毒的孩童，請在家至少 1 周避免感染他人。

生病到底要不要上學？

作者：柚子醫師 出處：親子天下

2 天前柚子醫師診斷了一個腸病毒的孩子，離開門診前柚子醫師特別提醒媽媽，孩子要隔離 7 天才能去上學，今天孩子回診時，柚子醫師注意到孩子身上還穿著學校的制服，特別試探性的提醒媽媽：腸病毒要在家隔離 7 天才能去上學，結果媽媽露出了一抹神秘的笑容沒有回答，大家猜得到發生什麼事嗎？

隱瞞!!!

媽媽隱瞞「孩子得了腸病毒」這件事沒有告訴學校，孩子依然每天去上學。

大家都知道腸病毒要隔離 7 天，上面這件事雖然令人生氣卻也拿這位媽媽沒有辦法，柚子醫師趁這個機會跟大家討論另一個問題：**生病到底要不要上學？生病到底要不要上學？**

大家都知道「生病儘量在家休息」。這句話說來簡單，執行起來卻是不容易。

★站在醫師的角度來看這件事：

腸病毒會傳染、流感會傳染、腺病毒會傳染、諾羅病毒會傳染、輪狀病毒會傳染、黴漿菌感染會傳染、普通感冒會傳染，小孩子幾乎所有的疾病都會傳染，就算您的孩子上吐下瀉，醫生告訴您說是「吃壞肚子」，您千萬不要以為「吃壞肚子」就不會傳染，您的孩子在學校拉完肚子擦完屁股手沒洗乾淨，再拿了一塊麵包給隔壁同學吃，隔壁同學隔天一樣「吃壞肚子」，一樣上吐下瀉。除了怕傳染疾病給別的同學之外，生病的孩子身體本來就比較虛弱，抵抗力差的時候去上學，就算再得到另一種病毒一點都不奇怪，因此「生病儘量在家休息」等於是保護別人也保護自己。

有些情況倒是可以去上學，例如小孩鼻子過敏猛打噴嚏、氣管過敏猛咳嗽、打球時腳扭傷、喝湯時手燙傷，這些情況不會傳染，可以去上學。

★站在幼稚園及學校的角度來看這件事：

「生病儘量在家休息」絕對是大部分幼稚園及學校奉行的最高準則，可惜的是，**這句話沒有任何的強制力**，善意提醒爸爸媽媽之後，如果爸爸媽媽真的把孩子送來學校，幼稚園及學校總不能把孩子關在門外不給他進來，只能儘量給孩子一個獨立的空間別跟其他孩子接觸，如果沒有辦法這樣做，

發個口罩給孩子全程戴上，同時提醒孩子多洗手，雖不理想也算盡力。

當然柚子醫師也遇過很不理想的幼稚園，多年來就只遇過那麼一次。接到幼稚園打來的電話，「提醒」柚子醫師小心診斷「腸病毒」，「提醒」柚子醫師「幼稚園停班」很麻煩，反正言下之意是不希望班上被診斷出太多腸病毒而停班。唉！班上會有多少人得到腸病毒不是柚子醫師能決定的，當時只好明白說，這樣的行為叫做「隱匿疫情」，柚子醫師沒辦法做到。

★站在爸爸媽媽的角度來看這件事：

「生病儘量在家休息」是絕大部分爸爸媽媽奉行的最高準則，可是.....太多情況變化讓整件事複雜很多

醫生說可以去上學，學校不給上學怎麼辦？

生病在家休息，功課跟不上怎麼辦？

老闆不准我請假，沒人照顧孩子怎麼辦？要不要直接隱瞞孩子生病這件事？

一年 365 天都在生病怎麼辦，難道叫小孩休學嗎？

隔壁同學明明就在咳嗽，為什麼不但來上學而且沒戴口罩？

最生氣的是，我的孩子生病時都在家休息，隔壁同學生病時還來上學？

上面每一個問題都很難解，沒有任何一個是柚子醫師有辦法完美回答的，柚子醫師通常都只能見招拆招一件一件個別分析處理。

柚子醫師只能提醒爸爸媽媽，「孩子生病」並不是單純只有拿著健保卡去看病就結束的一件事，孩子生病要耗損金錢成本，還要耗損時間成本，請假照顧生病的孩子是為人父母都該有的心理準備，工作上無法請假照顧孩子，就設法拜託長輩幫忙；長輩沒辦法幫忙，就只好帶著孩子去上班；沒辦法帶孩子上班，就花錢請臨時保姆；找不到臨時保姆，想遍了各種方法解決不了，還請爸爸媽媽繼續想，想破了頭還要再想，照顧孩子本來就是爸爸媽媽的責任，其他人都只能從旁協助，不負責任的「隱瞞孩子生病照常去上學」絕對是最糟糕的方法。

柚子醫師國小畢業時拿了全勤獎，當時年紀小，頭痛發燒肚子痛拉肚子都要去上學，30 年後的今時今日，早就不流行全勤獎了。

保護自己也保護別人

「生病請儘量在家休息」

鼓勵不會寵壞孩子？

作者/出處：邱錦玉 (親子天下雜誌 71 期)

★**拿捏好鼓勵和讚美的分界，幫助孩子看到自己真正的價值。**

公園的平衡木上，果果小心翼翼：「媽咪，你看，我可以走在這上面了！」涵雯在另一端點頭回應：「很棒，你走得很穩耶！」練了幾個來回之後，果果：「媽咪，你來拉我的手，我想走快一點！」涵雯牽起了果果的手，有了媽媽的助力，孩子立刻加速的走過了長長的平衡木；涵雯豎起大拇指：「哦，速度真的快很多了！」

沒多久，果果張開手臂從平衡木上往沙坑跳，幾次下來都沒踩穩，跌坐在沙堆上，他總是轉過身忙著又站上去試跳，涵雯：「你在練習不同的平衡感喔！」果果拍拍褲子上的沙：「唉呦！每次都坐到沙坑啦，只有這兩次站起來！」涵雯點點頭：「嗯，有進步，愈來愈穩了！」

尊重孩子的能力、興趣和天賦，給予支持陪伴，這就是「鼓勵」；也是父母最能正向增強親子連結的愛。在孩子成長的過程，讓他隨著生活的歷練，能夠看見自己的亮點特質，提升對自己的信心，進而超越自我。

Encouragemen (鼓勵) 的字根源自於 courag (勇氣)，「勇氣」原意是指，在面對困境和痛苦時所顯現出的不畏懼精神；所以「鼓勵」的意思是，注入了勇氣而使人獲得支援、鼓舞、激勵的歷程；這是多麼溫暖又滋養的能量啊！

也許，有些父母會擔心，講了過多誇讚的話，會不會讓孩子自我感覺太良好，而顯得唯我獨尊？或者，有沒有可能變成自不量力，以為挺有本事的，攬下任務卻又扛不起來，最後只好敷衍了事臨陣脫逃？

是的，「過度讚美」可能引起的副作用；然而「鼓勵」是以尊重、接納、感恩的方式，來幫助孩子看到自己真正的價值。這其中有哪些細節需要關照呢？就讓我們來探討一下，看看如何表達才算是「到位」的鼓勵喔！

★ 檢視

你總是只看到孩子「待改進」嗎？爸媽總希望孩子夠好，但若只盯著孩子的不足處，可能孩子會因為緊張有反效果，請檢視平時的親子互動，適時的給孩子肯定吧！

檢視 1. 是否嘗試表達對孩子的愛？

不因為孩子的天資、外貌、個性、優缺點.....這些條件，而影響我們對他的愛。秉持這個觀點，和一顆開放的心，即使爸媽剛開始練習的鼓勵話術還不夠熟悉，只要嘗試表達，相信孩子都能夠感受到我們的真誠。

檢視 2. 是否有肯定孩子犯錯後的改進？

鼓勵隨時可用，甚至孩子有失誤時，在討論過程，他有了不同的省思，爸媽也能夠運用鼓勵回饋給他；「洗衣前先分類，其他的衣料才不會被染色，學到很好的經驗哦！」這就是肯定孩子改進的鼓勵。

檢視 3. 是否有耐心找孩子優點？

父母迫於忙碌，常期待能有效的指導孩子，但若是只聚焦在不斷地督促和責備他們的缺點，反而容易讓孩子更失望氣餒；轉個念頭調整方向，把關注集中在孩子的優點特質上，用愛心據實表達。

★ 應對

原則 1：肯定孩子的付出

當孩子不是為了得到獎賞，願意努力嘗試進步或跨越障礙，為此付出時間和心力，就給予鼓勵。「你花了不少時間運算表面積的題目，好認真！」「哇！這次你規劃了複習進度表哦！」「你對扯鈴不是很有興趣，但也很配合班上練習，真不錯！」

原則 2：和孩子分享你的發現

透過爸媽的觀察，分享給孩子，讓他了解自己的特質、創意和潛能，在優勢的領域發揮所長展現活力和能量。「才來兩次你就認得路，好棒！」「哇！你對各個球隊的布局攻勢，都瞭若指掌。」「你嗅覺真靈敏，一下就分辨出這麼多味道。」

原則 3：指出孩子的貢獻

孩子能夠保持開放的胸襟主動關懷他人、社區環境，能夠利人利己，就給予鼓勵。「阿嬤每次跟你聊天，都好開心。」「謝謝你清掃陽台，變得好乾淨！」「垃圾分類丟，回收再利用！」「真感謝你介紹圖書館的環境給低年級的小朋友們！」

原則 4：提升孩子的自信

孩子願意聆聽、調整，學習負責、合作；可以藉由他過去的成功經歷，來累積孩子的信心和勇氣，給予鼓勵。「去年第一次下水學換氣，教練就誇你好勇敢！」「上次你打包自己的旅行物品都很齊全，相信這次也沒問題！」「你教我們玩的成語遊戲，好有創意。」

★ 演練

練習 1：爸媽具體鼓勵的練習

1. 表達接納

例句：a. 看得出來你很喜歡_____（活動）！

b. 關於_____（某事件或變化過程），我很想聽聽你的想法。

2. 展現信心

例句：a. _____（活動）這件事不容易，你能順利完成，很有毅力！

b.你樂於參加_____ (興趣、學業、技能) 的學習，不簡單哦！

3.指出貢獻說出感恩

例句：a.謝謝你幫忙分擔_____ (活動、家務) 的工作！

b.感謝你這麼貼心提醒_____ (注意事項)，這對我很有幫助！

4.見證努力和改進

例句：a.對於_____ (興趣、學業、技能)，你確實投入了許多時間和精神！

b.看得出你在_____ (興趣、學業、能力) 方面，進步許多哦！

※ 給爸媽的悄悄話 空泛誇大的讚美和平實、簡單的「具體鼓勵」非常不同；以上 4 個面向都很重要，請儘量兼顧進行，才不致失衡了。從父母口中說出對孩子的包容、接納與肯定，其實就是爸媽送給孩子最棒的「心靈大力丸」！

練習 2：分辨「鼓勵」與「讚美」

※給爸媽的悄悄話

A 組：第一句「你這次真的好努力哦！」是肯定事實的具體鼓勵，第二句讚美「真不虧是我的孩子！」乍聽之下覺得很榮耀，但是當孩子無法名列前茅時，反而是壓力。

B、C 組：第一句「好乖、聽話」這比較是權威者「上對下」的評鑑式讚美，平輩朋友同事之間比較不會出現這種語氣。所以，請隨著孩子漸長而要少用了。

D 組：第一句只表達了讚美，第二句是具體鼓勵，說明了精采之處。

練習 3：找出以下每個句子中不合宜的部分

- ◆這個練習步驟寫得很完整，以後都要保持下去哦！
- ◆真棒！這次運動會你得到第五名，下次要向第四名努力邁進！
- ◆感謝你！付出這麼多心力幫大家的忙，以後可別只是顧著自己！
- ◆作業都提早完成了，你很會規劃工作進度呢！不像以前，講都講不聽！
- ◆很好！朝這個方向你就能找到線索，我早就跟你講過了！

※給爸媽的悄悄話

每題的最後一句都夾帶了說教的意味，讓孩子有被評論或被施壓的感覺，算是有點畫蛇添足了哦！

請記得，話多不如話少，話少不如話好。

6 招教出有禮貌的孩子

作者：王慧敏 實踐大學家庭研究與兒童發展學系/助理教授 出處：巧連智

禮貌行為是社會化歷程的結果，是需要在社會情境脈絡下學習。有的禮貌行為是不分國家的世界共同性語言，例如「請、謝謝、對不起」，走到哪裡都是受歡迎的；然而有的禮貌行為有其文化特殊性，例如：華人社會過新年有收到紅包要說吉祥話的習俗等。

幼兒學習社會化行為，需要透過觀察別人而模仿效法，並且透過旁人鼓勵增強和消弱修正，逐漸形塑合乎社會期待的禮貌行為模式。然而 2~3 歲幼兒是以自我為中心，比較無法理解社會規範以及他人感受，尤其禮貌行為具有同理及感恩的意涵，需要時間內化經驗。

★以下教養策略提供父母參考：

1. 角色扮演，同理學習

運用角色扮演的的方式，讓孩子體會不禮貌行為可能給人的感受，以培養幼兒同理能力並表現符合社會期待行為。例如：大人問「要不要吃？」小孩搖頭直接回答「不要」，大人會覺得受傷，因為他是好心的，比較禮貌的回答是微笑說「謝謝你，我不要」。拿到叔叔送的禮物直接拆開好沒禮貌，禮貌小天使會用雙手接禮物，眼睛看著叔叔說「『謝謝叔叔』」，這樣叔叔才知道你在謝謝他呵！」

2. 討論澄清，認知學習

2~3 歲孩子很喜歡問「為什麼」，父母可以把握機會，澄清禮貌行為背後的原因。例如：

孩子：為什麼要說「請」和「謝謝」呢？

家長：因為說「請」和「謝謝」對方會覺得開心。

孩子：為什麼看到人要打招呼說「你好」呢？

家長：因為表示你有看到他。

孩子：為什麼在公共場所說話要小聲呢？

家長：因為大聲喧嘩吵到別人是不禮貌的行為。

3. 放大優點，給予鼓勵

怎樣的場合要說怎樣的話，什麼情境要表現什麼行為，是需要無數的經驗和學習逐漸形成，因此當孩子說對的話、做對的事時，更要用放大鏡放大好行為並給他大大鼓勵呵！



4.故事分享，模仿學習

利用故事角色的投射作用，學習故事主角如何表現禮貌行為，而成為受歡迎的小客人。父母可善加利用遊戲書，讓孩子模仿禮貌行為。此外，2 ~ 3 歲的孩子雖然已經具備簡單的語言表達能力，但是語彙量仍是有限，父母可以自問自答，作為示範和模仿學習的對象。

5.以身作則，潛移默化

孩子的言行舉止就像一面鏡子，反映父母的言教和身教！起床問候「早」，出門說「再見」，回家說「我回來了」，上床睡覺道「晚安」，這些家人間的每天溫馨問候，潛移默化地奠定家庭教育的根基。

6.情境演練，遊戲學習

禮貌教育的最佳時機就是日常機會教育，也可以製造情境和孩子玩扮家家酒遊戲，例如：玩購物遊戲，示範小客人的禮貌行為：「老闆，請問我可以看玩具嗎？」、「老闆，請問總共多少錢？」、「謝謝老闆」；平時進電梯遇到別人，可以試著玩「打招呼遊戲」，例如：點點頭說「叔叔阿姨好」，出電梯揮手說「再見」。