

小一 新生篇

心的準備 P04

情緒的準備 P08

學習的準備 P16

健康的準備 P24

物的準備 P28



心的準備

讓一年級成爲最好的開始！

文 | 林育璋

小一所面臨的學習環境，與幼稚園大班有哪些差異？
孩子即將進入以「規律生活、正規學習」為主軸的義務教育環境，
父母該有哪些認識，才能讓「一年級」成爲最好的開始？



(林育璋攝)

當

孩子穿上制服，變成小一新鮮人，送孩子

上學時，看著他走進校門，

相信爸媽的心中必然百般滋味：

一點喜悅、一點驕傲、

一點期望，再加上一點兒莫名的

憂心。孩子的級任老師

是誰？他會愛我的孩子嗎？

同學有誰？他們會和我的孩

子好好相處嗎？課程如何？

我的孩子會喜歡嗎？他能適

應小學的生活嗎？千百個問

號，在爸媽的心中盤旋、激

盪。

從發展心理學的觀點來看，成長是持續漸進的歷

程。在成長的歷程中，每個

階段的發展均有其特徵，而

且彼此互相影響，不能截然

劃分。從幼稚園大班到小學

一年級，爸媽或許可以看到

孩子在某些方面的進步與成

長。例如，一年級的孩子在

大肌肉和小肌肉的操作上，

比大班的孩子來得靈活、穩

重。這主要是因為經驗和學

習的關係，心智的發展也比

較成熟。

兒童心理學專家皮亞傑

(Jean Piaget) 曾提出認知

發展理論，依照孩子學習特

質，分為感覺動作期、前運

林育璋



專長領域 / 幼兒教育
現任 / 國立台灣師範大學人類發展
與家庭學系副教授兼系主任

表一 皮亞傑的認知發展階段

年齡	階段	主要發展特徵
0~2歲	感覺動作期	靠身體的動作及由動作獲得感覺，去認識周圍的事物
2~7歲	運思前期	開始運用語言、文字、圖形等較為抽象的符號去從事思考活動
7~11歲	具體運思期	開始以具體事例為基礎的邏輯推理
11歲以上	形式運思期	能運用概念的、抽象的、純屬形式邏輯的方式去推理

表二 布魯納的認知表徵論

年齡	階段	主要發展特徵	類似皮亞傑的階段期別
6個月~2歲	動作表徵期	兩歲以下幼兒靠動作認識了解周圍的世界，亦即靠動作來獲得知識	感覺動作期
2~6歲	圖像表徵期	兒童經由對物體知覺留在記憶中的心像 (Mental Image)，或靠照片圖形等，即可獲得知識	具體運思期
6歲以後	符號表徵期	學童能運用符號語言文字為依據的求知方式	形式運思期

思期、具體運思期、形式運思期等四個階段（見表一）。其中六、七歲將入小學的孩子，同屬於第二階段「前運思期」的後期，也就是「直覺期」。此階段的孩子，是以直覺來了解世界，運用意象或象徵符號來代表他們經驗的事物，這些象徵符號，還是來自他自己的直覺和感受。

另一位學者布魯納

(Bruner) 則將人類對環境周遭的事物，經知覺而將外在事件轉換為內在心理事件的過程，稱為認知表徵或知識表徵；而兒童心智能力的發展，是經由三種思考方式循序漸進的歷程（見表二）。六、七歲的孩子，仍然歸在第二階段的「圖像表徵期」。這一階段的孩子能應用視覺、聽覺來了解周遭事物，以影像來代表外界事

物，不必事事靠直接行動的感覺來認知。

相隔一年，學習型態大不同

由兩個發展理論可看出，六歲的孩子（上幼稚園大班）和七歲的孩子（上一年級），在認知發展上歸屬同一時期，並未有太大的差異；但幼稚園與小學的學習環境差異卻很大。

幼稚園有許多自由活動時間和空間。有吃點心的時間、玩玩具的時間，想上廁所就上廁所，想玩玩具就拿來玩，孩子覺得幼稚園和家裡差不了多少。教學方式也較彈性與多元，幼教老師通常比較注重孩子個別的需要和能力，安排許多讓孩子體驗、動手操作的活動。

但小學有一定的學習時間（每節課四十分鐘）、固定的下課活動時間（只有十分鐘）、一定的課程安排和進



名人名句

家庭與學校原本就是不同場所，需要的是彼此支援，而非互相複製。

~~美國家庭教育學者，桃樂絲·李奇 (Dorothy Rich)

給孩子一些時間做自己的事、寫功課， 讓用自己的速度、方式去進行， 同時養成**做決定**和**負責任**的能力。

度。孩子面對的是課本，沒有一點心、沒有玩具，卻有令人頭痛的紙筆測驗。

教師注重的是團體的發展和既定教材的課程進度，難以一一配合兒童身心發展，進行個別彈性教學。因此，家長陪伴與協助孩子度過這段時期，對孩子未來的學習有很大影響。

一項曾分別針對幼稚園及國小教師進行的研究發現，要做好幼小銜接，最重要事項之一是家長有正確的觀念。如果爸媽希望孩子用歡喜的心期待未來，自己就要有相同的感受；讓孩子快樂學習、喜歡上學，比他考幾分、是不是考第一名來得更重要。

適應是一段歷程，就像嬰兒的發展與成長是一天一天累加的。上學的第一個月孩子動作緩慢、錯誤百出、搞不清楚狀況，不代表一個月後還會這樣。要相信孩子會

一天比一天進步。

幫助孩子適應小一生活，
爸媽可以怎麼做？

一、**多花精神與時間陪孩子**，扮演有別於學校的軟性角色：幼稚園和小學有如此大的差異，孩子更需要爸媽的陪伴。爸媽可以聽孩子分享他的每一天，尊重孩子的心情和表達方式，耐心聽他說感受，聽完後不罵他、也不說教，否則孩子就不會想再分享了。但忙碌的父母常說的話是：「趕快去做功課！」「明天要上音樂課，趕快去練琴！」往往造成親子溝通的危機。

和孩子相處，品質好不好比時間長短重要。爸媽應該做孩子的精神支柱：孩子在學校裡受委屈、想找傾訴時，你是否專心聽他訴說，適時為他排解情緒困擾？他有得意的成就時，你是否和他一起分享喜悅，給孩子你的回饋和反應？孩子需要你

告訴他一些訊息，提供他一些方法和解決的途徑。

孩子在學校已經有老師指導他課業，在家中父母不妨扮演比較軟性的角色，給他愛、支持與關心，這才是孩子在家庭中的需要。

二、「慢」是學習摸索的過程，應給孩子足夠的自主學習時間：家長都希望孩子在最短時間內，學到很多東西。但從發展階段來看，這時期的孩子在發展上有一定限度，沒辦法應付太多的事。進入小學後，有許多學習的科目，還要適應新環境、新老師、新功課和作業，家長要給孩子充裕的時間去學習和適應，不要逼迫孩子，造成孩子對壓力的反彈，不但破壞親子關係，也會使得孩子退縮。

孩子動作慢，「慢」就是一種學習摸索的過程。父母要給孩子時間、等他學習，父母可以仔細教導示範，多



(陳德信攝)



(陳德信攝)

鼓勵、讚美，孩子才能學得好、學得快。給孩子一些時間做自己的事、寫功課，讓他用自己的速度、方式去進行，同時養成自己做決定和負責任的能力。相信孩子，給孩子時間、空間，他其實會做得很好，千萬不要當「直升機父母」。

三、父母的期望要一致且適度，過與不及都應避免：

父母的期望，的確會影響孩子的發展與成就，兩者的關係呈正相關：父母期望高，孩子的成就也較高；但期望過高，卻容易給孩子帶來壓力、挫折而造成反效果。父母對小孩一致而適度的期望，應該建立在了解孩子的個性、能力、興趣與需求上，而不是主觀、強迫性的單向要求。父母常以「我

都是為你好」為理由，安排孩子上許多課，弄得孩子痛苦不堪，家長應該避免這類錯誤的期望。孩子從熟悉的學習環境進入陌生的學習環境，是一個新開始，需要重新適應。如果身旁的成人能給予適度協助，孩子的新生活就會充滿「欣喜的驚嘆號」，化解可能伴隨而來的「小一不適症」。



情緒的準備

陪伴孩子快樂上小一

口述 | 友緣基金會執行長廖清碧 採訪整理 | 李佩芬

孩子在學校快樂嗎？

若他害怕上學、回家愁眉苦臉，父母該怎麼辦？

從穩定孩子情緒，讓孩子明白說出自己的心情開始……

孩

子準備進入小學前，心中會同時摻雜「正向情感」與「負向情感」。

在這兩種情感共存的情況下，家長面對孩子即將到來的小一生活，最重要的是滋養孩子的正向情感，阻絕負向情感持續擴大。這對於穩定孩子的情緒相當重要。

以正向情感來說，孩子通常會很高興自己長大了。若有兄弟姊姊，他也很興奮終於能和哥哥姊姊一起上學，有「我的」新書包、新鉛筆盒，或「自己的」書桌空間，也會很高興不必等別人聽、終於能自己學者看故事書了。

然而，伴隨而來的負向情感，也同樣會困擾孩子。諸如：對於要和幼稚園同學分開感到難過；擔心小學老師是否嚴厲、會不會罵人？班上有沒有玩具？上小學後還有沒有時間玩？面對陌生環境，孩子也會擔心有困難不



(潘煥世攝)

知道要找誰，產生不安、怕生與不確定感等分離焦慮情緒，這些都是很常見的負向情感。

建立環境熟悉度，降低分離焦慮

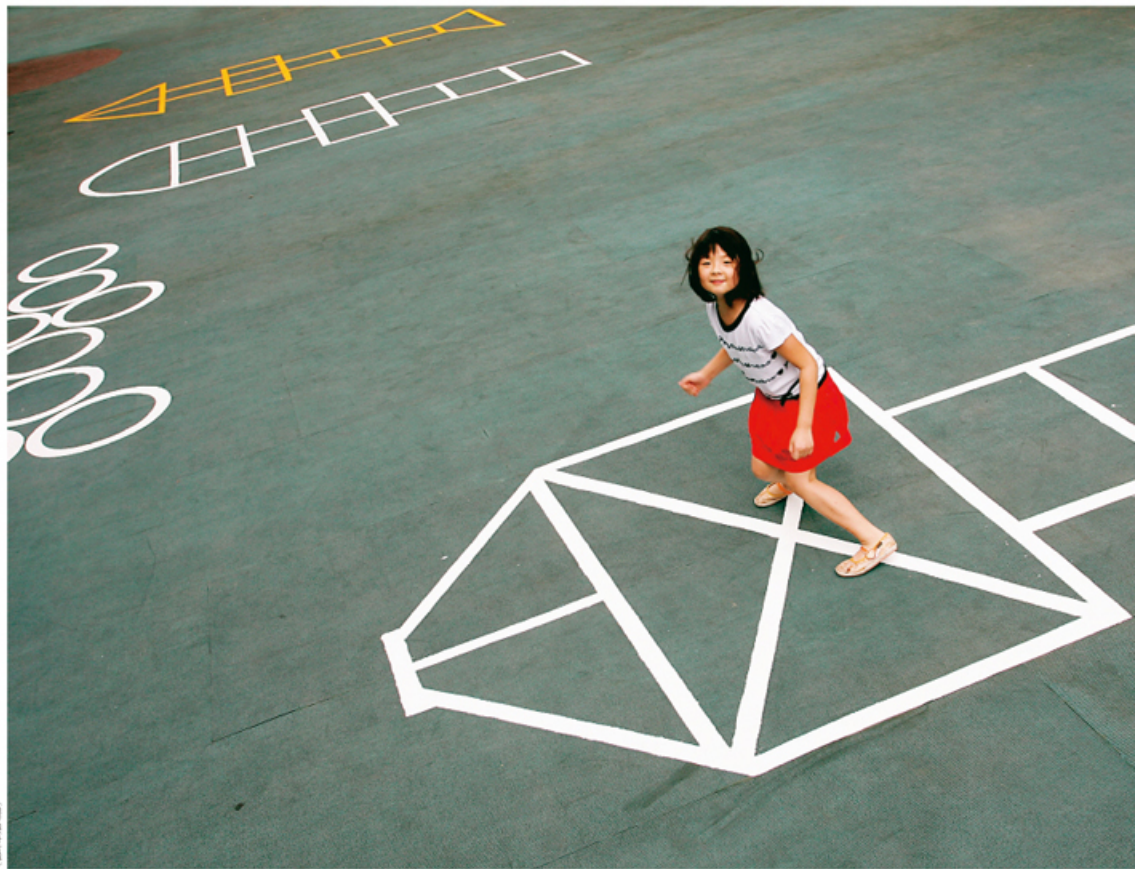
綜觀小一孩子的適應問題，通常可分為「學習適應」與「生活適應」兩大方面。其中學習適應包括了課程內容、學習環境、態度、學習方法等的改變。生活適應則可區分為生活常規、人際關係與生活自理等層面。

不論哪個層面發生適應不良情形，都很容易引發負向情緒，導致焦慮不安、懼學，甚至拒學。

對此，父母與老師可以與孩子多談談新環境好玩、有趣的地方。或是趁著暑假，找機會帶孩子到校園玩耍，介紹學校的廁所、操場、一年級教室、健康中心的位置，或帶著孩子聽聽學校的鐘聲。孩子多認識新環境一分，不安焦慮就會減少一分。

此外，我們與小學老師接觸的過程中發現，有些一年級老師，會在可容許範圍內，打造如同幼稚園的親和角落。有些老師會把零食放在教室後面的櫃子裡，小朋友下課想吃點心時就自己去拿。這對還依戀幼稚園點心時間的小朋友來說，會覺得有熟悉感。

我曾擔任顧問的一所幼稚園裡，在孩子還是大班時就



(圖生發攝)

幫忙協助調適。請孩子八點前到校、自己帶便當，學期過了一、兩個月後，也會讓大班小朋友併班上課，讓他們學者聽上、下課鈴聲，體驗「班上同學變多」的感覺。

減少人際挫折， 須明確告知應對步驟

周遭環境改變，會造成孩子情緒不安；人際關係的挫折，則是引發小一孩子情緒低落的重要原因。

這是因為小一班上人數通常比幼稚園多，大家交朋友的對象也更廣。這時父母若一味叮囑孩子「多交朋友」是沒用的，不妨多透過問話形式，引導孩子交朋友。譬如孩子放學回來後，問問他：「今天坐你後面的小朋友是誰？叫什麼名字？他喜歡吃什麼東西？下課時喜歡做哪些事？」鼓勵孩子多關照、留心周遭小朋友的喜好

與特色，都有助孩子交到朋友。

另外，一旦班上人數變多，發生爭端的机会也會增加，父母不必把孩子爭吵視為洪水猛獸。吵架表示有不同意見，這正是學習合作的開始，家長千萬別貿然責罵。遇到類似情況，最重要的第一步就是「了解原委」。只需問問孩子到底發生了什麼事？事情究竟是如何發生的？試著找出爭端的條理即可。

例如，若同學沒經過孩子同意，就拿他的橡皮擦去用，孩子的直覺是把橡皮擦搶回來，但過大的動作引發同學動手打人，之後孩子也回手防禦。父母問清楚條理後，就可以針對事情環節，告訴孩子之後可以怎麼因應。

例如可以告訴孩子，對方借橡皮擦之前，可能沒有說「橡皮擦借我好嗎」，

周遭環境改變，會造成孩子情緒不安；
人際關係的挫折，
則是引發小一孩子情緒低落的重要原因。

孩子撞回橡皮擦前，可以明白告訴對方「我現在要用橡皮擦」或「這是我的橡皮擦」。若對方依然強取或動粗，建議孩子舉手告訴老師，請老師解決，並提醒孩

子，直接回手打人不是好的解決方式。

遇到爭端，父母千萬別含糊地一句話帶過：「不可以打架！」這是沒有用的。若找不到可遵循的規則，下

次碰到類似情況，孩子依然不知道該如何處理才恰當。

父母的責任，就是告訴孩子「下次碰到類似狀況時，可以怎麼做」，讓孩子從一個受環境影響的「外控者」，



(圖為世攝)

逐步變成可自我約束的「內控者」。

無法明確表達情感，是情緒最大殺手

當孩子出現情緒起伏的小一症候群時，能否引導孩子說出難處是關鍵。最怕的是父母用自以為是的方式關心孩子，卻敵不進孩子內心的真正渴求。有個悲傷的「石頭小孩」故事，值得父母省思。

漁村裡有個瘦弱的小男孩，父母經常忙著捕魚不在家。媽媽心疼孩子的瘦小，每天早晨都會多留一點食物給孩子，出海時也不忘提醒他，午餐要多吃一點。

然而，在小男孩內心深處，其實很希望父母能多陪他。孤單的他，最常做的事情就是到海邊，一邊與螃蟹玩、一邊等爸媽。他還替每隻螃蟹取了名字，也把好東西與好朋友分享，將母親留

給他的食物給螃蟹吃。

眼看著孩子瘦弱如昔，母親開始詫異究竟發生了什麼事。後來發現，孩子竟然把食物分給螃蟹吃！「如果沒有螃蟹，兒子的食物就不會被瓜分了。」只看到事情表面的媽媽，當天晚上就把螃蟹抓來煮成桌上肴。隔天男孩起床，發現最好的朋友竟然成為桌上的一道菜，傷心得飛奔到海邊，坐在石頭上不斷哭泣。淚水流盡的男孩對著石頭說：「求求你讓我變成你吧！」小男孩真的變成了石頭，徒留望著石頭卻無言以對的傷心母親。

其實，故事中的母親與男孩，心中都藏有濃厚的愛，缺乏的只是「設身處地」站在對方立場思考，以及「明白表達」出自我心情與感受的能力。若能善用這兩項「情感魔法靈」，其實撫平情緒傷口並不困難。

現在，我們可以用「情感

魔法靈」改寫故事。

母親發現孩子把食物拿給螃蟹吃的時候，把內心的擔憂說出來：「媽媽好心疼你愈來愈瘦，原來你都把食物留給螃蟹吃了！」讓小男孩有機會回應：「因為都沒有我陪，只有螃蟹是我的好朋友啊！」而母親在真正觸及孩子的需求後，也才能針對一開始「孩子太瘦弱」的顧慮對症下藥：「對不起，你真的好孤單，爸媽以後會多找時間陪你。不過，雖然跟好朋友分享食物是好事，你還是要多吃一點，才有力量跟螃蟹玩啊！」

情緒，是成長過程中極重要的一門課，也是孩子能否平穩迎接新學習生活的關鍵。期待父母善用「情感魔法靈」，引導孩子與自己打開情緒死結，讓彼此的善意都能充分表達，也讓孩子對小一生活的正向情感能無限延伸。♥



數字看教育

台灣僅有59.9%的兒童每週經常與家人吃飯，與93.8%高居第一的義大利相距甚遠，甚至也遠低於平均值78.5%；

反映至兒童生活態度上，則有21.7%兒童覺得自己很孤單。

——2008年兒福聯盟「兒童快樂圖」跨國比較研究報告

小一家長常問的8個怎麼辦？

文 | 李佩芬 插畫 | 李金玲

若把上學視為一階段的學習之旅，那麼從幼稚園到小一這層階梯，要比小一到小二高出許多。家有小一新鮮人，家長心中必定有許多疑問。聽聽過來人怎麼說！



生的便斗也比較高。不同的坐式廁所不同，男廁所為蹲式，與幼稚園坐式廁所不同，男

告訴孩子鐘聲代表的意義。此外，小學

廁所為蹲式，與幼稚園

便介紹兄姊的教室位置。鐘聲響起時，

時，帶孩子到校園逛逛，告訴他一年級教室在哪裡，順

例如，家長可趁著放假

時，帶孩子到校園逛逛，告訴他一年級教室在哪裡，順便介紹兄姊的教室位置。鐘聲響起時，

孩子的不安。

熟悉校園環境」起步，降低

情感。之後再具體從「帶領

學校生活的人」等肯定語

方」、「老師是幫助你適應

到好朋友、發現新興趣的地

議小一父母先以「學校是找

稚」的。面對全新環境，建

小學一年級可是全校最「幼

兒園的「老大」，但

幼稚園大班雖然是全幼

Q 如何讓孩子不害怕上小學，提早熟悉小學生活？



妨讓孩子先「試用」，提醒他蹲的方向，以及怎樣上才不會弄髒衣褲。這些雖屬細節，但小小練習有助於安定軍心。

熟悉環境之後，接下來可以協助孩子熟悉團體常規生活。友緣基金會執行長廖清碧指出，小一新生的適應問題，不外學習與生活兩大領域。其中屬團體生活面的生活常規與生活自理能力，往往是老師對孩子的第一印象來源。家長可趁著暑假協助孩子練習，降低孩子懼學、甚至拒學的機率。

父母可從小一學校生活將獨及的活動，思考該做到哪些自理能力。例如以下生活自理事項，孩子都會了嗎？

- 能自己刷牙洗臉
- 能以筷子用餐
- 咳嗽時會遮住嘴巴，也會自己擤鼻涕
- 用餐前、如廁後，會正確洗手
- 會使用蹲式馬桶
- 會自己穿脫衣服與鞋襪
- 用完東西會物歸原處
- 要借用別人東西時，能清楚表達
- 會使用投幣與卡式公用電話
- 能安靜坐在椅子上，聽大人說故事達二十分鐘
- 買東西還沒有付錢不能拆封，也不能放到自己口袋



名，是更即時的溝通平台。

剛入學時，有些老師會將聯絡事項打字或影印附在聯絡簿內。隨著孩子開始熟悉注音符號拼音，老師會慢慢將回家作業與注意事項寫在黑板上，要求孩子抄在聯絡簿。然而，的確有些小

一生覺得寫家庭聯絡簿很吃力，該怎麼辦？父母可透過「互傳紙條」遊戲，讓孩子練習將事情以圖畫、數字或注音方式寫下來。或給孩子

一個小記事本，讓他從大班

開始書面記下自己優點卡的數目，或是自己借的書籍、DVD何時到期。這些練習，對於寫好家庭聯絡簿都有幫助。

聯絡簿是親師溝通的重要媒介，建議家長下筆時注意基本書信禮節，不僅對孩子是良好示範，也不至於不小心冒犯到老師。例如，有家長向老師反映功課太多，但寫聯絡簿時連稱謂語都省

略：「為什麼功課這麼多？」

孩子寫到十點才寫完！」質問的語句讓老師感到錯愕。若能改成「老師好：小明今天的作業寫到十點……」等委婉、陳述事實的方式表達，相信較能達到溝通效果。

經常舉辦親職演講的牧語軒建議：「父母應避免在孩子面前批評學校或老師，大人的事大人自己解決。」孩子其實很精明，父母若輕

常表示對老師不滿，等於是

以言行告訴孩子不必尊重老師，無形中也增加老師在學校管教的難度。因此，若知道老師的電子郵件或電話，可以此與老師做進一步溝通。家長也可參與班級愛心媽媽、說故事義工、戶外教

學或家長會等活動，了解老師的教學風格與方式，再找時間與老師當面溝通，讓雙方原有的善意，不致於在書信往返過程中產生誤解。

Q 有很多孩子已經學過注音符號，小一老師會不會跳過不教？孩子若趕不上進度怎麼辦？

A 在家長的壓力與期待下，目前的確有許多幼稚園提前進行注音符號教

這是教育部在課程綱要中所明定，老師絕對不會跳過不教。

學，安親課輔班也順應需求，推出「正音班」等小一先修課程。不過，一年級剛開始的前十週課程，「國語首冊」全都在教注音符號，

也有家長耳聞，老師因為班上絕大多數孩子都已學過注音符號，加快教學速度，擔心自己的孩子無法在十週內熟悉三十七個注音符號。

不過，現在許多學校都已取消開學後第十週的注音符號紙筆測驗，改以不限次數的「闖關」活動，來驗收孩子的學習成果。

注音符號並非單獨存在的科目，小一到小三的所有課本都會標注注音，即使無法

在十週內精熟注音符號，未來接觸的機會依然很多，家長不必過於擔心。

若父母仍希望孩子提早學習注音符號，則需留意方法是否正確。曾擔任幼教顧問的廖清碧舉例，家長在家可透過有注音的童話圖書，問



問孩子：「這一頁中哪些字有ㄅ？哪些字有ㄇ？」請孩子找出這些字，而不是直接切入符號。

此外，有些家長幫孩子複習注音符號時，會要孩子從頭背到尾，然後從中間隨

便指一個符號問孩子那是什麼。專家指出，這種教法不僅枯燥沒效率，也容易使孩子陷入「若不從頭開始背，就回答不出來」的窘境。建議從生活中認識注音符號，才不會一開始就壞了孩子學

中文的胃口。

在家裡，父母也可透過遊戲、兒歌或圖書，引發孩子認識注音符號的興趣，讓他們對ㄅ、ㄇ有模糊的輪廓。

至於系統性的拼音教學，為免家長或安親課輔老師教法與學校不同，日後孩子還需花時間矯正，建議還是留待小學時再起步。

Q 到底要不要先學英文？我的孩子沒有念雙語幼稚園，程度若趕不上怎麼辦？

A 英語的確是全球化不可忽視的競爭力基礎。雖然依據教育部課程綱要，小學二年級學英文即可，但許多縣市的確從小一就開始安排英文課，加上「不要讓孩子輸在起跑點」的迷思，許多父母打從幼稚園開始，就急切地想把孩子浸淫在全英文的環境中。

事實上，台灣家長對孩子學英語一直停留在「何時學」的迷思，卻忘了學習的核心應該放在：「為何

學？如何學？該學什麼？」師大英語系教授李櫻指出，在國小階段，英文只要能把握二十六個字母字音的關係、語音辨識能力學好就夠了。孩子在小學階段只要能建立語音辨識能力，未來就可省下死背單字的力氣。

從小學英文最大的優勢，並不是在背誦和記憶。李櫻也根據實證研究指出，年紀小的孩子對辭彙和句法的學習比較慢，因為辭彙和句法是抽象的組合，到孩子抽象

思考成熟了，反而學得更有效率。

對小一的孩子來說，最靈敏的仍是聽力與對語音的感知能力，父母應該了解孩子的生理發展階段，不必揠苗助長。

另外，「學得對」也比「學得早」更重要。與其焦慮地急著學、盲目學，讓孩子「摔在起跑點」，不如按部就班、持續學習，讓英語成為孩子願意終身學習、可以帶著走的資產。

「為何」

是抽象的組合，到孩子抽象

可以帶著走的資產。



Q 我的孩子屁股好像長了針，念書寫功課總是坐不住，怎麼辦？

A 專攻腦神經發展與訓練的王秀園曾引述研究的報告指出，通常兩歲大孩子的注意力集中時間約有七分

鐘，到了五歲時大約是十五分鐘。不過，現在的

孩子注意力在逐年下降。王秀園認為，從現代孩子多采多姿的生活內容，不難看出端倪。現在

的孩子習慣接收影視訊息，這些媒體所需的專注時間，幾乎都是以「秒」為單位，而非「分鐘」或「小時」。孩子習慣多元目標變化快速

的刺激後，平日又缺乏深度與廣度的思考訓練，一日需要較長的專注力學習時，就容易適應不良。

要拉長孩子的專注力，父母可從生理、環境與技巧層面檢視。以生理面來說，飲食會影響孩子的安定性。例如，高熱量食物攝取過多，

會讓人感到倦怠；經常吃甜食、茶類飲料的孩子，由於食物內含人工色素與咖啡因，情緒較易波動，影響專注，最好避免。

學習時的周遭環境，也要儘量減少會讓孩子分心的事物。如寫功課的書桌應保

持清爽，不要把玩具、花俏的文具放在書桌上。孩子寫功課時，客廳電視機聲音若開得很大聲，也會讓自制力

仍嫌不足的小一孩子難以抗拒。除此之外，由於每個孩子個性不同，父母最好能根據孩子的學習風格，找出最

有利於孩子的學習方式。如果孩子很愛說話，屬於「聽覺型」學習，習慣把思

考過程口語化，可引導他們在安靜空間中透過朗讀達到專注效果。坐著時總是不安

分的「肢體型」孩子，父母可以給他一枝筆，鼓勵他上課時邊聽講邊畫重點，或是

即使是在看電視，也可訓練孩子選定一個頻道後就固定下來，看滿三十分鐘後再轉台，這些都有助於訓練孩子的定力。

到二十乃至三十分鐘。

一旦超過時間，就信守不簽名的規則，並在聯絡簿上告訴老師原因，親師一起幫助孩子建立「在時限內寫完功課」的責任感。

Q 如何讓孩子養成晚上自己寫功課、整理書包的習慣？

A 有的孩子回家一放下書包，就是坐在電視前看卡通，媽媽二催四請依然不

為所動。也有孩子在幼稚園時期，都是爸媽幫忙看聯絡簿、收書包。孩子步入小學後，父母應漸漸放手，把責任還給孩子。

廖清碧說，要養成孩子在一定時間內寫功課的習慣，

不妨透過聯絡簿，告知老師孩子在家寫功課的狀況。例如，父母可以規定孩子必須在八點半寫完功課，並將功課與聯絡簿交來檢查簽名。

廖清碧說，要養成孩子在一定時間內寫功課的習慣，

不妨透過聯絡簿，告知老師孩子在家寫功課的狀況。例如，父母可以規定孩子必須在八點半寫完功課，並將功課與聯絡簿交來檢查簽名。

一旦超過時間，就信守不簽名的規則，並在聯絡簿上告訴老師原因，親師一起幫助孩子建立「在時限內寫完功課」的責任感。

一旦超過時間，就信守不簽名的規則，並在聯絡簿上告訴老師原因，親師一起幫助孩子建立「在時限內寫完功課」的責任感。



Q 我們是雙薪家庭，學校卻只上半天課，下午該如何安排孩子去處？挑選時該注意哪些事項？

除此之外，屬心理輔導領域的「行為改變技術」，相當適合訓練年幼的孩子。這套方法步驟包括：(1)一次只

改一件事情；(2)有改正就記錄並給予獎勵；(3)標準可以調整，例如一開始可採低標準，隨著孩子逐漸熟練而

提高標準；(4)一項行為改好就換下一項。要有心理準備的是，孩子的行為不可能一下子調整過來，至少要有兩

個星期到一個月的「長期抗戰」準備；若中途停止，可就前功盡棄了。

A 目前國小一年級一星期有四天只上半天，為因應雙薪家庭需要，學校會

對五、六點才下班的家長來說，要另行安排孩子四點後的活動。

目前仍是雙薪家庭的主流選項。至於把關標準，建議家長可從鄰里口碑中選擇，再根據是否登記立案、軟硬體

設施、親自試聽感受、課室管理，以及師資理念、經驗與穩定性等層面來觀察。

學校老師輪流指導孩子寫作。也有國小委託非營利團體，代徵選愛心媽媽為課輔師資，屬於公私營協辦的課後活動。這類型態，學生中午放學後仍留在校園，

課後活動以體育、編遊、美術、閱讀為主，活動空間較為寬敞，接觸的同學也都是同校學生，環境較為單純。缺點是必須在四點前接回孩子，

至於社區內林立的才藝補習班或安親班，由於能配合家長接送時間，課輔老師指導功課較嚴謹，功課寫完後會透過寫評量等方式督促孩子學習進度，家長下班後也不必再費心盯回家作業，

「立案」對補教經營者來說是個「花錢費工、能省就省」的事情，這代表業者須在建築法規、消防滅火設備、緊急逃生路線、飲水機衛生標準等層面接受檢驗，是保障孩子課後環境安全的最低門檻。此外，家長也可透過教室有沒有擴增、學生人數是否成長等方式，間接了解班務是否持續成長。

除上述之外，非營利機構辦理的社區課後照顧中心、家庭式的托育照顧，或是請就讀大學的親朋好友子女擔任陪讀指導工作，也都是父母可以考慮的方式。這種方式，時間比較彈性，環境也較溫馨。

尤其家長不能只看到老師指導後的「完美作業成果」，更要了解孩子完成作業的「過程」，是一氣呵成還是拖拖拉拉？孩子在學校與安親班的生活常規與同儕互動，有沒有問題？這些都更值得家長重視。

父母亦可找機會與班主任或老師相談，爭取在教室內試聽或在教室外觀摩的機會，觀察師生互動，也是可著力之處。找機會其他家長分享觀感，也是了解班務運作的方式。要提醒家長的是，不論學校課輔或才藝安親班，都應只是家庭的支援角色，不能替代父母。

尤其家長不能只看到老師指導後的「完美作業成果」，更要了解孩子完成作業的「過程」，是一氣呵成還是拖拖拉拉？孩子在學校與安親班的生活常規與同儕互動，有沒有問題？這些都更值得家長重視。

是必須在四點前接回孩子，

是必須在四點前接回孩子，

是必須在四點前接回孩子，

是必須在四點前接回孩子，

健康的準備

強健體魄， 從均衡的家庭早餐開始！

文 | 李佩芬

如何讓孩子精神飽滿地上學？如何讓孩子健康成長，不畏疾病感染？家長不妨從規律生活、營養早餐、衛生習慣開始，為孩子裝備強健體魄。



(天下資料)

「小威，都已經七點半了，怎麼還在馬桶上打瞌睡？」「來不及了！小庭快拿好書包，我們去樓下買個奶茶三明治，趕快送你到學校！」

為了趕小學七點五十分前到校，每天早晨的「爸媽牌鬧鐘」，總在不少家庭響起，以免孩子被糾察隊記點，或被同學取笑是「遲到大王」而蒙羞。事實上，讓

小一孩子每天早睡早起的最有效方式，還是非「全家總動員」莫屬。

孩子的生活作息，與父母有絕大關係。在大家都晚睡晚起的家庭氛圍中，要求孩子必須早睡早起，實在說不過去。

因此，要讓孩子早睡早起的父母，晚上九點一到，就應該狠下心關掉電視，把客廳燈光調暗，製造良好的睡眠氣氛。即使需要在家加班，兩全其美的方式，恐怕還是大人先陪睡一小段時間，等孩子進入夢鄉後，再起來繼續奮戰。

讓孩子參與擬定規律生活

孩子正式踏入小學教室的那一刻，也就代表「規律」開始成為生活的必須。鐘聲

區隔了學習與遊戲時間，時間規範了孩子的生活作息。為了讓生活作息正常，小一父母可從「與孩子一起制定作息時間表」以及「與孩子一同訂定獎勵辦法」著手。

爸媽可請孩子先想想，每天晚上有哪些事必須做完？這些事各自得花多少時間？從看卡通、吃晚餐、寫功課、看故事書、整理書包、簽聯絡簿、洗澡刷牙、準備明天要穿的衣服、上床睡覺等，將這些事列出來填入時間表，就成為一份小一孩子專屬的課後作息時間表了。

制訂了時間表後，更重要的還是貫徹的執行力。對小一孩子而言，透過「獎懲懲劣」方式，仍是建立守時觀念的良方。父母不妨製作一張獎勵卡，若孩子都能按照



(邱啟基攝)

自訂時間表作息，就給予嘉獎鼓勵。

即使週休二日，規律生活時間表同樣能發揮作用。父

母可安排一些由孩子自行選

定、盼望已久的遊樂行程，

事前約法三章：「明天一定

要在七點前起床，晚起的話

就不去了！」

如果第二天早上孩子還

是睡懶覺，就取得消原訂規

劃，孩子才能體會不遵守

孩子正式踏入小學教室的那一刻， 也就代表「規律」開始成為生活的必須。

時間的切膚之痛，建立責任感。

專注學習，從早餐開始

許多上班族的早餐，往往是在早餐店匆忙買個三明治與奶茶，在上班途中解決掉，連帶的孩子也養成同樣的習慣。有些孩子因為晚起，甚至早餐都沒吃就趕忙衝往學校。從孩童學習的觀點來看，有非常不利的影响。

小學課程的主要科目如國語、數學等，幾乎都排在早上，正需要大腦發揮高度的記憶與理解力。若早餐不吃或吃得健康、吃得馬虎，孩子還不到午餐時間就已飢腸轆轆，上課注意力降低，學習當然吃力。因此，全家養成早睡早起習慣，讓孩子有從容的時間在餐桌上享受豐盛早餐，是父母可以給孩子的最佳學習武器。

董氏基金會食品營養組

營養師楊燕吟，經常到校園推廣正確飲食觀念。她發現，孩子年紀愈大，愈不常在家吃早餐，若讓孩子自己買早餐，往往「有奶茶就不選牛奶、豆漿，甚至有父母以為奶茶可以取代牛奶。」她強調，奶茶所含的乳製品含量很少，不僅缺鈣質，脂肪含量也高，茶中更含有咖啡因與丹寧酸，會造成鈣質流失，嚴重時還會心悸與上癮，絕非發育中孩童的飲品。

對於孩子的偏食現象，楊燕吟也根據實證研究指出，「同樣的食物出現了八至九次，小朋友自然就會喜歡。」她解釋，其實兩到五歲是飲食養成關鍵期，此時孩子對甜食會明顯喜愛，但對於其他食物的喜好通常並不強烈。這個階段若因家庭飲食習慣，導致某種食物特別少出現，或是父母對於蔬果採取「有吃就好」的態度



(攝於英班)

度，之後想要矯正就會比較費力。為了孩子健康，也有許多父母聽說什麼食物對孩子好，就拚命要孩子多吃。「這也是不好的習慣，因為均衡飲食才是重點，」楊燕吟提醒，再好的食物，只要過量都會對身體造成負擔。對七到十二歲孩童來說，建議每日飲食都應包含牛奶兩份、蔬菜三份、水果兩份、五穀根莖類兩到四碗、魚肉蛋類兩到三份、油脂類兩到二湯匙。其中，蔬果要把握「多彩、一定要包含一份深綠色蔬菜」的原則，對孩子的健康才有好處。

另外，許多大人習慣「把食物當成獎勵品」。楊燕吟認為，與其把帶孩子去速食店、請學生喝珍珠奶茶當鼓勵，不如改成去動物園、看電影等活動，反而更健康。

預防感染，免疫力是關鍵

今年五、六月，許多縣市

拉起腸病毒警報，學校與家長疲於奔命。每年的流感高峰，總是玩在一起的小孩子，若自身免疫力不足，也很容易受班上同學傳染而致病。如何教導孩子良好的衛生習慣，並維持免疫力，可說是小一家長的必修課。避免疾病感染，最好就是從落實飯前、便後正確洗手，每週固定檢查孩子指甲，咳嗽或打噴嚏時務必用帕或衛生紙掩住口鼻等正確的生活習慣開始。這些「老生常談」，卻是消極杜絕傳染最有效的方式。

除此之外，要提升孩子的免疫力，從日常生活中培養正常運動、均衡營養的習慣，是維護孩子健康的積極方式。

從事免疫學研究與臨床診治超過三十年，不斷推動中西醫結合的台大醫師孫安迪曾指出「免疫力其實就是抗毒力」。合理均衡的營養，

是讓免疫功能得以正常行使、並維持人體排毒功能的重要條件，這其中尤以優質蛋白質的角色最具關鍵。

雞蛋、牛奶所含的蛋白質，由於必需胺基酸量接近理想，常被視為高品質蛋白質；植物性蛋白質則因多屬於不完全蛋白質，若能搭配三分之一以上的動物性蛋白質同時攝取，就可以截長補短，提升營養價值。例如早餐中常見的饅頭夾蛋、稀飯肉鬆、燒餅豆漿，家常簡餐的牛肉麵、火腿蛋炒飯等，都是動、植物性蛋白質的互補應用。

透過營養與愛心兼具的優質早餐，不僅讓家人從共餐中開啓溫馨的一天，也是父母「監督」孩子在每天最重要的學習精華時段，確保他們「吃」出學習力與好體魄的最好機會。關心孩子的父母，千萬別輕易放棄為家人準備早餐的「甜蜜負荷」。



數字看教育

小一生平均身高**119.5公分**，平均體重**23.4公斤**；
國小兒童平均每年級身高增加**6公分**，體重增加**4公斤**。
~~台北市教育局學童健康檢查統計



物的準備

購置學用品，安全實用最重要

文 | 李佩芬 攝影 | 楊煥世

工欲善其事，必先利其器。

父母的每一分貼心準備，都有助孩子面對新新的學習歲月。

開

學，對孩子來說是個全新開始。父母希望孩子能順遂學習的祝福，

也總是透過各種學用品的準備，悄悄傳遞。面對市面上琳琅滿目的文具與學用品，購買時究竟該留意哪些事情？且聽聽過來人的實用經驗談吧！

鉛筆：不建議使用自動鉛筆，HB二角鉛筆較合適

鉛筆是低年級孩子最重要的學習伴侶。父母在替孩子選擇時，可從形狀、筆心與鉛筆外皮來考量。以形狀來說，分為三角、六角與圓柱形，不熟悉握筆的孩子，

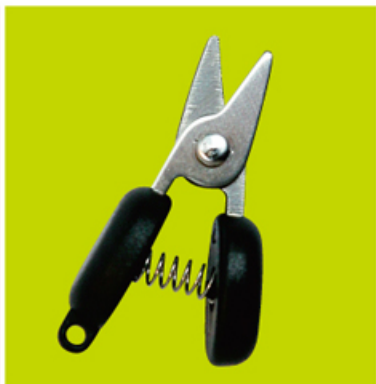
可從三角鉛筆開始練習，再慢慢轉至六角與圓形。筆心因硬度、濃淡有別，通常分為H (Hard) 與B (Bold) 系列，許多一年級孩子還不太能掌控握筆力道，太硬的H系列筆可能寫半天顏色還太淡，太用力又容易把紙劃破，石墨含量高的B系列鉛

筆，則容易把作業本弄髒，硬度、濃淡適中的HB筆心，較合適一年級孩子使用。另外還要觀察外觀，有些太廉價鉛筆的塑膠貼皮，用了一段時間後會龜裂脫落，既不好握也不好削，選購時應該避免。

對小一孩子來說，絢麗的自動鉛筆還不太合適。自動鉛筆筆心太細，容易斷，會增加孩子學寫字的挫折感。至於免削鉛筆，則要留意一截一截的筆心是否卡緊，抽換筆心的過程會不會太費力，這些也都會影響孩子的學習情緒。

色鉛筆或彩虹筆：留意是否容易塗抹上色

在一年級孩子黑白鉛筆歲月中，色鉛筆或彩虹筆可協助他們勾出課本重點，是讓學習增添彩色心情的好幫手，父母不妨也替孩子準備。選購時要留意是否容易塗出顏色，若是買彩虹筆，



也要提醒孩子抽換顏色時要小心，否則少了一截，整校就很難使用了。

橡皮擦：忌選擇複雜造型，以白色軟性橡皮擦為佳

小朋友經常被有香味、可愛造型的橡皮擦吸引，但由於一年級孩子的小肌肉有些尚未完全發展，造型太複雜的橡皮擦反而讓他們很難施力，有時甚至有愈擦愈髒、或把本子擦破的情形。有種製造工作者很常用的無屑白色軟性橡皮擦，很容易擦乾淨，父母不妨讓孩子嘗試看看。

R：刻度清晰、方便測量最重要

不論是測量或畫線，尺都是不可或缺的要角。選購時要留意不要太厚、也不需太長，只要刻度清晰、約十五公分即可。建議儘量選擇透明材質的尺，對一年級的小朋友反目視對準上較為實用。

鉛筆盒：「機關」不要太

多，大小要能裝入筆與尺

現在有許多鉛筆盒都以「多功能」為號召，如附加削鉛筆機、或暗藏小機關讓鉛筆盒搖身一變成為書架等，這些都很容易造成孩子上課玩鉛筆盒而不專心。因此，選購鉛筆盒應以輕巧、耐用、不花俏為原則。鉛筆盒若是與其他文具分開購買，也要留意筆、尺等能否裝入，以免這些文具「無家可歸」。

字典：正確最重要，可開學後再購買

市面的小學生字典版本繁多，政大實小資深教師沈惠芳建議，字典使用有階段性，小一剛開學不必太早購買，不妨等老師建議後再行購置。

書包：雙背帶式留意輕巧實用，手拉式留意樓梯安全

選購書包主要以符合實際需求為原則。若選擇傳統雙背帶式書包，要注意是否

隔層分明、輕巧實用、設計密合能防止雨天弄濕課本，以及大小能否裝下作業或評量等細節。現在的父母多半注意孩童發育，強調人體工學、輕質護脊的書包，近年也頗為風起。

也有父母屬意滾輪行李箱的手拉式書包，可以等孩子編班後，視教室位於哪層樓再決定。若孩子的教室要爬樓梯才能到達，手拉式書包容易絆倒自己或他人，對小一學生來說暗藏危險，建議等孩子大些再考慮。

兒童環保餐具：注意耐熱標示，以方便盛裝、挖取為原則

小一生每週有一天是全天課，若參加學校課後活動，也可選擇在校享用營養午餐，父母必須為孩子準備包含湯匙、筷子、叉子的餐具組。為避免兒童將餐具摔壞，家長多半會選擇塑膠材質餐具，建議一定要留意



餐員是否有「耐熱安全標示」。另外，造型尖銳或圖案、零件易脫落的餐員也應避免，否則很容易在打開時造成危險。

若孩子帶的是便當盒而非餐盤組，可選購容量大一點的容器。小一生對飯菜挖取的控制力還不夠，若容器太小，很容易吃得滿桌飯粒，甚至燙到自己。飯菜分開盛裝的「多層式便當盒」，菜盤通常很淺，排隊打菜時可能增添盛菜的困擾，建議單層式便當盒反而較方便。

水壺：以方便清洗、耐摔耐熱為原則

多喝水有益健康，但若水壺材質有問題，或設計不良難以清洗，反而成為病菌的溫床。有吸管的水壺，要留意是否能拆卸徹底清洗，除了每隔幾天需用熱水消毒一下，奶瓶刷也是不可或缺的清洗幫手。

在壺底以三角形標示材質

的編號，是父母選購水壺時必須留意之處。

要注意的是，編號並非愈大愈好，一般而言，編號二號的HDPE（高密度聚乙烯）以及編號五號的PP（聚丙烯），這兩種材質由於能耐熱到沸點以上，多用於製作奶瓶或微波容器，是相對穩定的材質。

另外，千萬不要以市面販售的寶特瓶或瓶裝水罐當水壺。這些瓶罐主要用來單次使用，在大熱天或悶熱車內曝曬下，很容易釋出化學物質，有礙孩子健康與發育。

有些學校會以學雜費統

一購買桌墊、美術等用品，可開學再選購。以美術用品來說，建議不要體積龐大的「組合式」美勞用具，攜帶不易，也不適合擺放於狹小的桌上，最好分別購買。另外，姓名貼紙是很好的小幫手，宣示物品「主權」，東西較容易物歸原主。

西較容易物歸原主。

「物的準備」小提醒

開學前

- 三至五枝HB鉛筆
 - 色鉛筆或彩虹筆
 - 軟性橡皮擦
 - 十五公分左右、刻度清晰的尺
 - 實用不花俏的鉛筆盒
 - 隔層分明的輕巧書包
 - 環保餐具，包含湯匙、叉子與筷子
 - 牙刷、牙膏與漱口用小杯子
 - 手帕、衛生紙等個人衛生用品
 - 清洗方便、材質安全的水壺
 - 參考書或評量卷，家長可視需要選購。若能接收鄰居哥哥姊姊的二手用書，可省下不少錢。要留意的是，這類書籍通常在開學後兩個月會退書給出版社
 - 出生到八歲之前的接種疫苗紀錄
 - 便條紙或小電話本，記載急用聯絡電話
 - 一元、五元與十元硬幣數枚或公共電話卡
 - 姓名貼紙
- 開學後**
- 粉蠟筆與彩色筆，建議小盒裝分開購置
 - 桌墊或A4大小的墊板
 - 書套，等課本發下後視尺寸購置
 - 小抱枕，有些學校允許孩子午睡時使用