

新北市瑞芳區瑞柑國民小學

113學年度第一學期

家長日手冊

幼兒園

中華民國113年09月06日

中華民國113年09月06日

孩子，請在關係裡學會自主

撰文：吳志文老師



自主是每個人在青少年時期重要的發展任務，更是往後各個生命階段身心健康與社會適應的基礎（Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003）。既然自主這麼的重要，那到底「自主」是什麼呢？

我在課堂上經常問這個問題，大學生最常回應的答案是「自由自在、無拘無束地做自己想做的事情」。但...真的是這樣嗎？我鼓勵他們繼續想一想：

「如果自由自在、無拘無束到了極致，會不會出現什麼問題呀？」學生們想了想後，接著說「這樣會給別人添麻煩吧！」、「這聽起來好像又太放縱了...」。

就這樣一來一往，我和學生們開始辯證著自主是什麼，最後得到了大家都認同的結論：「自主並不是無邊無際的『做自己』；相對地，要成為自主的個體，就必須先養成自律與自制的的能力，要可以做到自我管理、知道自己行為可能的影響，並且能夠為自己負責的前提下，才能夠自由自在、心安理得地做自己想做的事情，成為真正自主的人」。

在關係中學會自律與自制

家庭中的人際關係，尤其是親子關係，不僅是最初社會化的環境、多數人第一個社交關係，更是讓我們開始學會自律、自制，進而朝向自主成熟發展的起點（Steinberg, 1990）。畢竟家長是供給孩子生活所需的主要照顧者，對孩子的行為有一定的影響力，因此孩子想要在受家長保護的生活中獲得更多的自主空間，就必須跟家長積極溝通，以及展現自律與自制的能力，達到相互理解的信任；針對此二點，簡述如下：

一、孩子要釐清疑慮，做個自主負責的人

孩子在青少年階段，隨著心智與身體的逐漸成熟，開始對許多事情感到興趣、躍躍欲試，這是再自然不過的事情了（葉光輝，2012）。但是，從家長的角度出發，家長作為孩子的照顧者，有義務要敦促孩子不要跑得太快、衝得太急，要小心不要因為過度的自信而造成傷害。孩子可能會覺得很掃興，覺得自己被阻礙了，或是覺得家長是老古板；而從孩子的角度出發，孩子可以多想想「這件自己好想要做的事情，會帶來什麼樣的後果？」、「會不會造成什麼影響？」，以及「自己可以為所有可能造成的結果負責嗎？」只要能把這些疑慮釐清，尤其是讓家長相信孩子願意，也有能力可以自己承擔後果，我相信多數的家長還是會鼓勵孩子嘗試，並且在心中期待著，孩子可以藉由這次的經驗中更加邁進一步，朝向成為獨立自主成熟的大人。

二、孩子請向家長展現自律與自制的能力

孩子要如何讓家長相信自己具有自律與自制的能力呢？我們可以從一般的日常生活開始做起。更具體地說，我建議孩子要做到「自我揭露」和「自我安頓」，這兩個具體的子職實踐，目的都是讓家長感到安心與放心，並且有助於增進家長對孩子有能力管理自己生活的信心（張芸慈，2021）。以下我們就來談談，要如何做到「自我揭露」與「自我安頓」。

（一）自我揭露：自我揭露指的是孩子會主動告知家長、與家長分享自己的狀況。像是告訴家長，自己打算怎麼安排一個人的時間，在保有隱私的前提下，分享自己有什麼行程規劃，最近生活中遇到什麼有趣的事情，又有哪些煩惱，或者是自己有哪些想要在未來實踐的目標...等。透過自我揭露，家長能夠

更清楚地知道孩子正在經歷哪些事情、有什麼樣的經驗與感受，如此一來，家長就不需要過多胡思亂想、妄作猜測。更重要的是，家長有一個雙向的管道，與孩子溝通自己的想法，適時適度地提醒孩子哪些行為，有可能帶來自己想不到的影響，一起討論該如何處理或面對，也藉此提升了孩子自律、自制、管理自己生活的能力。

(二) 自我安頓：是指孩子可以善盡自己的社會角色責任與義務。像是，作為一個個體，應該要養成規律良好的生活習慣、維持衛生整潔的生活環境，可以照顧好自己的身心健康；而身為在學的學生，除了善盡認真學習的本分，在學校要能尊重教師、友愛同學，能夠與他人和諧自在地相處；而身為家裡的一分子，要做好分配到的家務工作，不製造其他家人的困擾。透過自我安頓，孩子在一些基本的生活面向上做到自律與自制，能讓家長相信孩子有一定的能力可以去嘗試、拓展、豐富自己的生命經驗。相對地，如果以上這些基本的生活面向，都無法安頓好自己的生活，家長自然很難放心地讓孩子去嘗試一些更具挑戰性的事情，在這種情況下，似乎就可以理解為什麼家長會對於「讓孩子自主」感到擔心、質疑，或是嚴厲禁止。

讓我們回到最初的命題，我們希望每個孩子都能發展出獨立成熟的自主性，只是在這之前，孩子需要向家長展現出自己具有管理自己生活的能力。而我也具體提出建議，孩子可以試著透過自我揭露與自我安頓，從中學習，並且向家長證明自己足以令人放心，那麼在與家長爭取更多自主空間的時候，家長就更能夠感到安心，有信心同意、鼓勵孩子嘗試看看自己想要做的事情、自己管理自己的生活。

寫給家長：避免過度保護或嚴厲禁止

要讓孩子能夠在關係中學會自主，除了孩子要能夠學會自律、自制，以及自我管理，家長必須營造友善、平等、相互尊重的親子關係。雖然保護孩子是家長應當善盡的親職職責，但切記要避免過度地保護，這反而會讓孩子感覺到「家長覺得我沒有能力」，無助於孩子的自主發展（吳麗娟，1999）。同樣地，家長應該避免不明就裡地禁止孩子，這不僅會讓孩子對親子關係感到不信任，還可能迫使孩子在不願告知家長詳情的狀況下，自行從事一些可能招致風險的

活動。我會建議家長用「充分溝通」取代「過度保護與嚴厲禁止」，試著和孩子解釋自己的擔憂、接納孩子充分表達自己的想法、給孩子證明自己有能力承擔行為後果的機會，並且試著與孩子協商找到彼此都能接受的解決辦法（張珍麗、張海琳譯，2012）。

參考文獻

- 吳麗娟（1999）。「共依附」父母的親職教育：放下孩子，釋放自己。《諮商與輔導》，157，17-23。
- 張芸慈（2021）。單親家長知覺青少年子女職實踐對其心理與親職適應的影響（未出版之碩士論文）。台北市：國立臺灣師範大學。
- 張珍麗、張海琳（譯）（2012）。P.E.T.父母效能訓練（原作者：T. Gordon）。台北市：新雨。
- 葉光輝（2012）。青少年親子衝突歷程的建設性轉化：從研究觀點的轉換到理論架構的發展。《高雄行為科學學刊》，3，31-59。
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*, pp. 255–276. Harvard University Press.

寶貝我的牙

健康樂無暇

牙膏含氟量1000ppm

餐後潔牙

餐後使用
含氟牙膏
及漱口水潔牙

牙線輔助

小五以上學童
請善用牙線

幼童塗氟

未滿6歲兒童
每半年補助1次
免費塗氟

窩溝封填

6至12歲兒童
恆牙第一大臼齒
免費窩溝封填



拒絕含糖

減少含糖飲料及零食
保護兒童牙齒



新北市政府 教育局
新北市政府 教育局
新北市政府 教育局



853240 幫我刪惡視力

拒絕 惡視力

新北市政府 教育局
新北市政府 教育局
新北市政府 教育局

睡滿 8 小時

睡飽、學好、長高高

彩虹 5 蔬果

每日3拳蔬菜、2拳水果

聰明用 3 C

距離短、使用少，娛樂性3C天天少於1H

久坐少於 2

每坐2H起身，用眼30分休息10分

距離 4 關鍵

眼睛距離書本40cm，維持正確坐姿

天天戶外120

每日累積戶外活動120分鐘



113 學年度第一學期 綠蛙班的大小事

1. 113 學年度幼兒園成員：

李老師、王老師、王老師、簡阿姨、幼生 8 名。

（大班幼兒 3 名、中班幼兒 4 名、小班幼兒 1 名）

2. 學期重要活動概況：若有調整會再另行通知

9 月	8/30(五)開學
	9/2(一)延長照顧開始
	9/17(二)中秋節放假
	註冊繳費，申請各項補助
	期初身高體重測量、視力檢查
10 月	10/10(四)國慶日放假
	幼兒發展篩檢
	流感疫苗接種
11 月	牙齒塗氟
	校外教學
12 月	12/20(五)歲末嘉年華-全校性
1 月	1/1(三)元旦放假
	期末身高體重測量
	1/17(五)延長照顧最後一天
	1/20(一)結業式

3. 親師溝通的聯絡方式：

* 幼兒園電話：24971009 分機 31(教室)、32(幼兒園辦公室)

* 班級Line 群組：提供老師即時公告訊息，親師溝通仍以面對面為主喔！

* 若是非上班時間有重要事項聯絡請撥學校電話



◎綠蛙班--家長須知◎

下列事項敬請詳閱，期盼您與本園密切配合，以利幼兒生活習慣之養成與學習及園務之推展，謝謝您的合作！

一、幼兒接送管理辦法：

1. 配合法規與維護孩子的安全，請家長務必到幼兒園接送孩子。
2. 幼兒園教保服務時間：
幼兒入園-上午 7：30 後。
幼兒離園-下午 15：50~16：00 於教室接回幼生。
延長照顧-下午 16：00~18：00 請務必準時來接。

二、每日家庭作業安排：

家庭作業主要建立親子互動，並培養孩子做事積極、負責的好習慣，請您陪伴寶貝進行挑戰，完成後請協助寶貝收拾整理所有物品，並於隔日帶回。

星期	項目	帶回物品內容
～	假日分享畫	畫本
二	家事小幫手	家事紀錄本
三	親子遊戲袋	遊戲袋一份
四	拼圖挑戰	拼圖一份
五	親子共讀	繪本、共讀紀錄本

三、親師聯絡單注意事項：

每週一發下聯絡單，分享教學內容及聯絡事項，為掌握孩子學習狀況，請您務必查看並簽名，有何問題都可寫於聯絡單中，或者利用放學時間與老師面談。
聯絡單簽名後請交回，老師會整理放置在幼生學習檔案中。

四、通知單與調查表注意事項：

園方發出之各項通知單與調查表，請您詳閱並在期限內繳交回條，以利後續統計作業，避免影響班上孩子的權益。

五、請假注意事項：

1. 若發現幼兒有以下不適狀況，請留在家中休息並妥善照料，以免影響病情或傳染給其他幼兒。
【若有發燒、嘔吐、下痢、麻疹及疹子消退時、水痘結痂時、腮腺炎、腸病毒（手足口病或咽頰炎）或其他法定傳染病等，園方將依規定進行通報。】
2. 幼生因病或因事請假時，請於早上 9:00 前以當面或電話向班導師告知，完成請假手續。

六、服藥須知：

1. 幼兒在園期間如需園方協助用藥，須填寫託藥單，包括用藥時間、方式等，以做為幼兒用藥之依據，另請將藥品放入藥袋，以便老師核對幼兒姓名、用藥日期。顧及幼生安全，未填寫者恕不餵藥。
2. 幼兒用藥請家長備好當日所需之份量。
3. 為顧及幼兒用藥安全，託藥以醫師處方藥為限。

七、應備物品：

1. 若幼生有攜帶髒衣物回家，請於隔日讓幼生帶乾淨衣物到校。
2. 每日和幼生一起整理書包，將餐具、水壺、手帕、資料夾帶到校。
3. 幼生書包請放置 2-3 個備用口罩，並請家長定期檢查數量是否足夠。

謝謝您的配合◎

新北市瑞芳區瑞柑國民小學附設幼兒園



綠蛙班作息時間表

時間	~	二	三	四	五
7:30~8:00	入園/個人物品整理/晨間閱讀				
8:00~8:30	學習區探索				
8:30~9:10	出汗性大肌肉活動				
9:10~9:40	點心時間				
9:40~11:45	主題活動 〈團體活動、小組活動、個別活動〉				
11:45~12:30	午餐時間				
12:30~13:00	潔牙/環境整理				
13:00~14:30	午休時間				
14:30~14:50	寢具及服裝儀容整理				
14:50~15:20	點心時間				
15:20~15:50	課程回顧分享				
15:50~16:00	放學囉！				

★作息安排視實際需要彈性調整

