

A stylized bird logo, possibly a phoenix, composed of various colored geometric shapes like triangles and circles in shades of purple, blue, green, and orange. The bird is facing right.

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

一年忠班

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



853240 幫我刪惡視力

拒絕 惡視力

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



—忠親師小語

親愛的家長您好：

很高興能擔任您孩子一年級的導師，孩子們剛入小學，對於上學充滿了羞澀、不安和好奇。我會全力以赴，用心打造一個良好的學習環境，讓他們能夠快樂學習，健康成長。我期待在您和我共同的愛心和鼓勵下，您的孩子能健康、活潑地成長，順利適應學校生活。

◆這學期班級經營與教學規劃如下：



班級經營理念與目標

1. 營造和樂班級氣氛，讓孩子在健康快樂中成長。
2. 注重生活教育，讓孩子具有「守時、負責、感恩、尊重」的態度。
3. 幫助孩子自我了解，培養自發主動學習的態度。
4. 引導學生能適應群體生活與人合作學習。
5. 充實教學資源，從事多樣化的學習活動，發展多元智慧，讓孩子具有核心素養。



教學與評量方式

1. **教學方面：**配合十二年國教課程，運用各種教學源與教學策略，以生活經驗為重心，輔導孩子通過多種感官體驗，包括視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺，進行多元化的學習必能自動自發地探索問題，進而解決問題，讓孩子具有帶著走的基本能力。

■在此想跟家長分享孩子們的國語和數學學習

在國語方面：前十週注音符號學習，孩子除了上課認真外，仍要不斷反覆練習才會對注音符號更熟悉，當學會單音後，第二學習目標是孩子能夠直接拼讀和書寫能力，因此，每天都會有國語課本的念讀作業，因此，孩子在家可利用課本做拼讀練習，甚至練習拼寫，每一課的課本上都有QR-Code，家長可以播放給孩子聽。除了課本之外，鼓勵孩子能夠到圖書館借閱書籍，每週也會請孩子帶一本書回去閱讀，希望爸爸媽媽也能利用時間，陪伴孩子閱讀。透過閱讀習慣的建立，以提升語文的拼讀能力。

數學方面，剛開始孩子學習的單元較簡單，10以內的數、比長短、順序、分與合、認識形狀……，相信孩子數學概念可以快速理解，但是由於他們注音拼讀的能力還不夠熟練，所以在習寫時，可能會因為不了解題目而無法作答，或是回答錯誤。因此，若是爸爸媽媽們在家指導孩子們數學時，可以先帶孩子讀懂題目，再進行習寫。

2. 評量方式：

★形成性評量（50%）：平時小考、習作、作業、學習單、收集資料、參與討論、上課態度、平時行為表現情形等。

★總結性評量（50%）：兩次月考評量，包括語文領域、數學領域



需要家長協助的地方

吃完早餐再上學、自備水壺	到校後開始一天的學習活動，要開始抄聯絡簿及交功課，請在家用完早餐，避免影響課程活動進行，也請孩子每天自備水壺，免得下課排隊裝水，多吃健康的食物，不吃零食及含糖飲料。
準時上學	上學時間為上午 7：30~7：50，若需延後到校或請假請告知老師，避免老師擔心孩子的安全。
帶齊學用品	學用品請貼上姓名貼，並以實用為主，避免有「遊戲功能」，避免影響上課專心度，『不做孩子的快遞郵差』，不隨叫隨到，每晚就寢前，要求孩子自行整理書包、檢查隔天上課所須之學用品是否均已備妥。 ★請帶齊額外需要的學用品：藍紅筆、螢光筆、白板筆、彩繪用具、剪刀、膠水、字典、餐具、潔牙用具、衛生紙、備用衣服。
每天簽閱聯絡簿	請家長務必每天簽名，各項費用、回條、調查表請於規定時間內繳交，以利老師及行政人員作業。
良性溝通	針對一些疑惑或孩子交代不清的問題時，請向老師進一步查證、溝通，家長（孩子）之間個別問題請私 line 避免群組不必要的猜疑及影響班級融洽氣氛；同時家長是孩子最佳的老師，適時給予孩子機會教育，讓其學習對自己說話負責的態度。
鼓勵孩子表達	平時鼓勵孩子在校遇到問題要主動告知老師（如身體不適、聽不懂老師話語或受到委屈等），以免傳達有誤或錯失立即處理的良機，同時也讓孩子學習解決問題的能力。
生病時請在家休息	若有發燒症狀，絕對不可到校，以免交叉傳染。 ★若有法定傳染病，如：腸病毒、水痘、麻疹、登革熱等，請主動告知老師以進行通報，並請在家休息。

球后戴資穎：

『只要我們凝聚在一起，就會有無限的希望』。