

A stylized bird logo in the background, composed of various colored geometric shapes like triangles and circles in shades of purple, blue, green, and orange, arranged to form the silhouette of a bird in flight.

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

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



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：

李姿瑩老師、王淑芬老師、王瑞婕老師、簡秀妃阿姨、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姿瑩老師手機：0918-817296 或私 Line



◎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
一	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	一	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

