

# 115 學年度新生開學前攜手準備手冊

---

桃園市立平鎮幼兒園

編輯製作：教務組

# 桃園市立平鎮幼兒園 115 學年度開學前準備-家長須知

平鎮歡迎您，未來一同攜手共伴前行



## 壹、7-8 月行事曆

日期	星期	項目	說明
6 月 27 日	六	新生家長座談會： 1. 地點：本園 （平鎮區振平街 155 號） 2. 兩個場次：上午/下午 3. 一位家長參與	1. 上午場 第一場：9:00-10:00(本園、東勢) 第二場：10:30-11:30(義民、平鎮、紹豐) 2. 參加園別：全園 2 歲專班家長
			1. 下午場 13:00-15:00 2. 參加園別：全園混齡班家長
8 月 26 日	三	親師相見歡（南勢、紹豐分班） 幼兒擺放學用品	1. 時間：早上 8:30-11:30 2. 地點：各園班級教室 3. 對象：1 位家長及幼兒(佩戴口罩)
8 月 27 日	四	親師相見歡（本園、平鎮分班） 幼兒擺放學用品	
8 月 28 日	五	親師相見歡（義民、東勢分班） 幼兒擺放學用品	
8 月 31 日	一	開學日	★正常上課日：8:00 後無開放家長入園 1. 早上入園時間：7:30~8:00 2. 下午放學時間：16:00 3. 課後延長托育：16:00~18:00

說明：

- 如遇天災或其他不可抗力因素，活動日期將另行調整，並即時通知家長，尚祈諒察。
- 有關學生就學相關問題，請洽本園電話03-4682270轉304賴組長或306吳小姐。

貳、學用品準備：（所有物品請寫上或貼上幼兒名字，以下圖示僅供家長參考）

學校 統一 準備	<p>1. 餐袋+餐具</p> <p>學校統一採買， 家長不需購買</p>  <p>(不銹鋼 304 材質)</p>	<p>2. 棉被袋</p> 
	<p>3. 防災頭套</p> <p>可用來當午睡枕頭</p> 	<p>4. 鋼杯</p> <p>可用於漱口</p> 
家長 協助 準備	<p>1. 書包</p> <p>有夾層為佳 能放入A4大小之資料夾</p> 	<p>2. 寢具</p> <p>符合幼兒身高的薄被</p>  <p>(教室空間有限，長寬度100*120cm以內)</p>
	<p>3. 牙刷</p> 	<p>4. 室內鞋</p> <p>(依各分班需求準備)</p>  <p>(請以包鞋為主)</p>
	<p>5. 衛生紙1包</p> 	<p>6. 濕紙巾1包</p> 
<p>1. 備用衣物</p> <p>衣褲2套、襪子2雙以及汗衣袋， 請準備便於孩子自己穿脫及活動的衣物 (以防弄髒、尿濕或流汗時更換)</p>		

## 參、開學前準備

### 一、作息調整：（文章引自天才領袖）

2015 年日本的研究探討：孩子在學齡前的上床及起床時間點/規律性，與 8 歲時專注力和破壞、干擾別人行為關聯，結果發現：



- (一) 幼兒園階段孩子就寢時間晚上(9:00pm)~早上(7:00am) 起床規律者，小學就學的專注力較高。
- (二) 幼兒園階段孩子時間太晚睡覺(11:00pm)~起床時間太晚(9:00am)或不規律，8 歲時注意力問題會高出 1.62 倍，破壞或干擾他人的行為問題會高出 1.81。
- (三) 英國的研究指出，3 歲前是小朋友建立就寢規律的重要時期。當小朋友在 3 歲時仍沒有養成規律就寢習慣的話，在 7 歲時認知表現分數低的情況會增加，在這個研究中，認知表現包括閱讀能力、數學能力和空間概念等，發現女孩會更受影響，更大機會影響知表現。對於幼兒睡眠，教養上的錯誤做法，根據這些研究，回到我們教養的現場來看，我們常常有幾個錯誤的做法：

- 1、孩子有時候早睡，有時候晚睡，尤其是遇到假日，更是亂七八糟。
- 2、孩子有時候早起，有時候晚起，讓他晚點起是想讓他多睡一會兒，於是早餐也有一頓沒一頓的。
- 3、孩子都跟著大人的作息，而現在大人的作息，普遍混亂。睡眠的規律，影響孩子的身體及大腦，大於成人很多，我們卻都不知道。

孩子已經過了睡眠規律養成的關鍵期，爸媽該怎麼辦？先別太擔心，由英國的研究發現，只要即刻調整，一切都來得及，甚至是注意力缺損過動症的孩子，在 2016 年也有研究證實調整 ADHD 孩童的睡眠規律，能有效地改善 ADHD 孩童的症狀。

二、如廁準備：對許多家長來說，都知道孩子應該要學習戒尿布，但卻不一定知道如廁訓練的方法，甚至會覺得孩子必須要會自己說話表達，才能夠開始進行如廁訓練，事實上，並不是一定如此，如廁訓練的進行有些基本要領，在此做簡單的整理。

- (一) **找尋孩子準備好進行如廁訓練的跡象**：通常在孩子 18 個月大到 3 歲間可開始進行訓練，如廁訓練必須整個家庭有共識且願意一起合作才容易成功。若發現孩子有下列跡

象，可能是可以開始進行如廁訓練的時機點：對浴室或廁所感興趣，包含：想要去廁所看看、玩假裝上廁所的遊戲、觸摸衛生紙、對馬桶沖水感興趣；開始有控制大小便的動作，且對於尿布髒了會感到不舒服/不愉快；當必須換尿布或內褲時會跟大人說。

(二) **建立規律的如廁時間**：如廁訓練的重點在於

- 1、教孩子辨識身體給他的如廁信號並且能夠自己去上廁所。
- 2、建立的規律如廁時間點：適合的如廁時間可以與家人一起訂立：如一起起床後、午睡前/後、進行一個新遊戲前/後、用餐前、上床睡覺前、出門前等。
- 3、觀察孩子如廁跡象進行提醒：孩子有想要上廁所的跡象，如：抓衣服或搖擺身體，家人可詢問是否有想要上廁所。

(三) **提升如廁技巧的獨立性**：

- 1、確定孩子穿的衣物容易穿脫，通常是有彈性的衣物。
- 2、如果孩子有困難拉上衣物，可幫孩子在衣物上加上一個拉環，使他容易穿脫。

(四) **提供一個舒適且受歡迎的環境**：廁所，有許多氣味、感覺與噪音，有時對孩子來說可能會引想感受，透過下列方法~

- 1、用些方法使廁所明亮清潔、空氣清新好聞。
- 2、跟孩子討論廁所負責哪些工作以降低孩子的恐懼。
- 3、衛生紙放在容易拿取的地方、有堅固的凳子幫助孩子上下馬桶。
- 4、放置色彩鮮豔的毛巾以及味道好聞的肥皂(增加孩子洗手的樂趣)。
- 5、調整馬桶座使孩子感到安全，例如：使用便盆椅、放置小朋友馬桶坐墊、放置腳踏板。
- 6、創造一個舒適受歡迎的環境，『家』是最適合的練習的場域。

(五) **提供方法幫助家庭學習正確的如廁規律**：

- 1、學習如廁是需要花時間的，孩子可能需要坐一下子才會成功如廁，每一次 5 分鐘練習。
- 2、找到如廁有效幫助放鬆得方法：家長吹哨子噓尿尿、唱一兩首歌..等。
- 3、家長可製作一系列步驟圖表貼在廁所中：如廁有許多步驟，孩子需要練習，不同的廁所對孩子來說都是新的學習與適應。

(六)幫助孩子學習適當的如廁衛生習慣：

- 1、教導孩子用多少衛生紙。
- 2、讓孩子學習確認屁股已經擦拭乾淨。
- 3、洗手是很重要的，孩子必須能夠踩著堅固的凳子洗手台洗手，肥皂與毛巾也必須放在容易拿取的地方，為了避免孩子燙傷，須標示水龍頭顏色以分辨冷水還是熱水。

(七)鼓勵正向行為：

- 1、當孩子成功如廁時給予讚美、不責備。
- 2、學習如廁的過程中孩子可能會對事物太感興趣而忘了要去廁所，建議：平靜的清理意外，並提醒叮嚀孩子可以怎麼做。
- 3、外出時可多帶一套衣服，以免孩子不小心尿濕而感到不好意思或不舒服。
- 4、睡覺時可在床上鋪防水墊以免尿濕後清理上的麻煩。
- 5、睡前讓孩子減少水份的攝取。若真的發生意外，可讓孩子學習協助清理，這會使他們學習避免未來如廁的意外事故再次發生。

參考資料：

<https://www.aota.org//media/Corporate/Files/AboutOT/consumers/Youth/Establishing-Toileting-Routines-for-Children-Tip-Sheet.pdf>

三、攜手交流：

學齡前，請珍惜與孩子攜手的時間，每日準時接送您的孩子。

我們。期待家長、教師、學生彼此良善的對待及信任。

我們。珍惜每一種所有學生自然質樸的表現。

我們。會以真摯的心靈溫暖的對待每一位學生。

是的，平鎮採混齡班級。每班 24位幼生 2 位老師。

是的，早上 8：00 後校園不開放。學生安全最重要。

是的，重視學生身心發展。強調尊重、自律、友善。

是的，不強調精熟讀寫算。不是小學先修班、沒有設立才藝課程。

是的，在平凡的生活扎實的照顧孩子，不會有轟轟烈烈的表演活動。

教育理念如同繁花綻放，攜手前行才能芳香恆久，平鎮感謝您同行！



平鎮幼兒園 敬上 115.04 月

## 如何調整作息時間？

全民愛健康 睡眠篇20

圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：台北醫學大學附設醫院 睡眠中心詹雅雯臨床心理師

- 開學前兩週開始調整作息，每隔2至3天就提早15分鐘就寢與起床  

- 睡前一小時避免使用3C商品，適度放鬆有助一夜好眠  

- 午後少喝咖啡因飲料，以免影響夜間睡眠  

- 研究發現，起床後兩小時內接受充足光照有助調整生理時鐘  

- 每日維持固定就寢與起床時間，保持規律與充足的睡眠  


睡眠相關問題，建議諮詢「精神科、身心科、睡眠中心」

**HAPPY NEW YEAR**  
更多資訊請上健談 [havemary.com](http://havemary.com)

★ 年齡 ★	NSF(2015)/AASM(2016) 每日睡眠時數建議 (range)
0~3個月	14-17 hr (11-19)
3~6個月	12-15 hr (10-18)
6~9個月	12-15 hr (10-18)
9~12個月	12-15 hr (10-18)
1~2歲	11-14 hr (10-16)
3~5歲	10-13 hr (8-14)
6~11歲	9-12 hr (7-12)

包括午睡

 天才領袖

# 0-6歲孩童如廁發展與訓練

成大醫院兒童發展聯合評估中心



## 發展順序

- 1歲**  
大小便在尿布後，會顯示不舒服
- 1.5歲**  
監督下，可以坐在馬桶上
- 2歲**  
可以維持尿布乾燥至少2小時  
小便時間有規律性  
可以自己沖水  
對大小便訓練感到興趣
- 2.5歲**  
大部分時間可以規律的上廁所  
可以表示自己想要去上廁所  
晚上不會便溺在床上  
可以自己洗手  
小便後可以自己擦拭
- 3歲**  
可以自己去廁所、坐上馬桶  
擦屁股及難穿脫的褲子需要協助
- 4歲**  
可以獨立完成上廁所大部分過程
- 5歲**  
會自己將屁股擦乾淨  
會辨認男女廁所的符號
- 6歲**

## 訓練方式

- 1 合適便盆** | 準備小馬桶或便盆。若只能使用家中較高的馬桶，則可準備小凳子。
- 2 說故事玩遊戲** | 透過趣味方式，讓孩子們了解上廁所過程，並增加對「坐在便盆上」的興趣。
- 3 試試坐馬桶** | 每天固定時間帶孩子坐坐看或進行上廁所過程，增加孩子對便盆的熟悉感。
- 4 一起上廁所** | 邀請孩子跟大人或兄姊一起上廁所，讓孩子們有機會模仿、學習。
- 5 放鬆心情** | 不要催促孩子，讓孩子在便盆上可以維持放鬆的心情。
- 6 回饋讚美** | 以口語加強行為及認知的連結，如「你尿尿囉」、「便便跑進馬桶裡了」。當孩子順利在便盆排泄，要給予讚美；若孩子便溺於褲子，不可責罵，避免使孩子有不好的經驗。
- 7 定時詢問** | 定時詢問孩子是否要尿尿或便便，但需注意不要讓孩子感到壓力。
- 8 適當衣褲** | 可使用適當的幼兒學習褲，練習時，也盡量讓孩子穿著好穿脫的褲子，增加上廁所的成功經驗。

每個孩子訓練的時間長短都不同，要多點耐心、多鼓勵孩子！