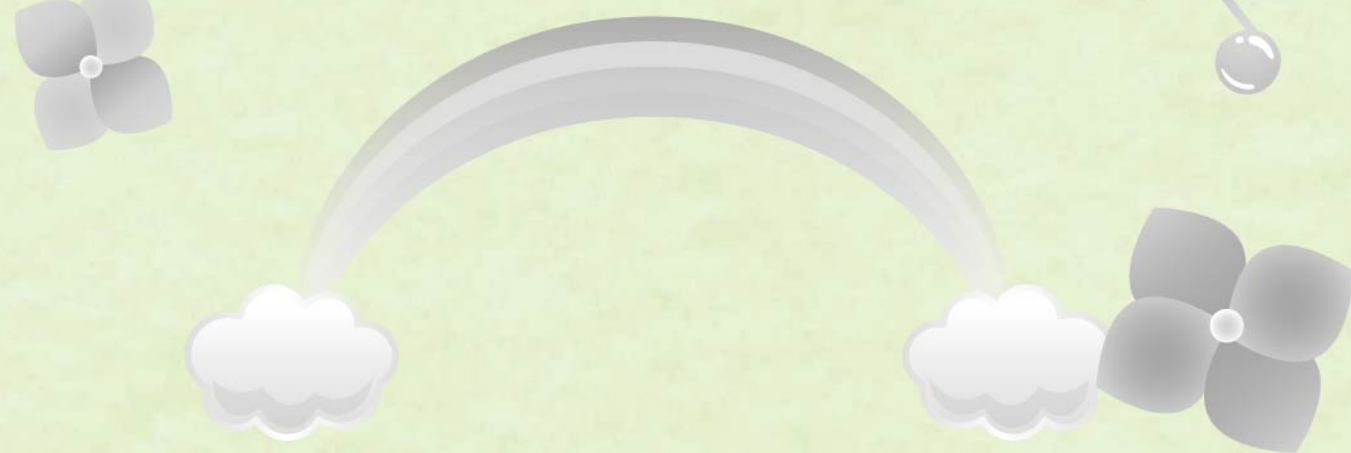




溝通協調 解決問題 美感 品格

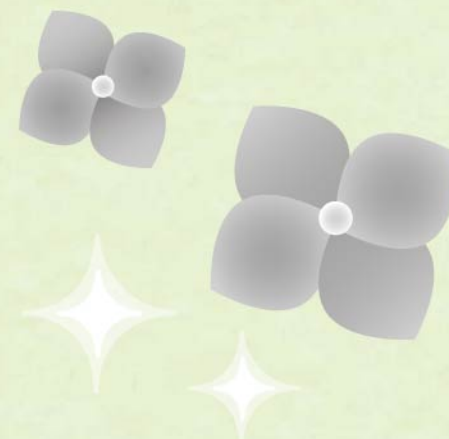
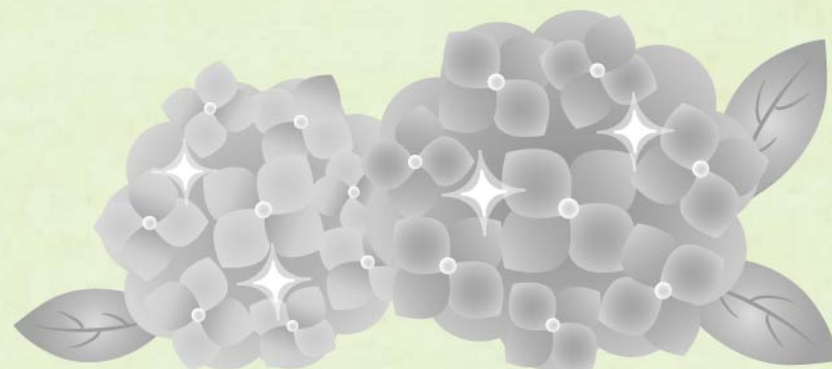
溝通我最行 行動我第一 美感我最優 品格我驕傲



臺中市后里區義里里甲后路一段168號

電話：(04)25562294

傳真：(04)25577742



多元、創新、卓越



新生手冊

臺中市后里區后里國民小學

114年4月



新生入學編班事宜

新生編班	新生編班統一由臺中市政府教育局電腦編班，編班日期請注意臺中市政府教育局及本校網站電子佈告欄之公告，編班後亦可於教育局網站、本校校網及本校東穿廊查閱名冊。
班級導師	一年級班級導師於新生編班後，將擇期於公開場合進行抽籤，公開抽籤之日期將公告於學校網站電子佈告欄，並於事後將抽籤結果公告在本校網站。
新生迎新 始業輔導 活動	8/29(五)為本校新生迎新日。請新生與家長於7:30~8:00到班級教室。請家長於9:00至活動中心參加新生始業輔導暨家長座談會，迎新活動於10:30結束。
學生作息 時間	每星期二上整天課，於15:50放學，其餘日上半天課，於12:40放學。

歡迎家長掃描下方后里國小粉絲團的 QR Code，為后里國小按讚，學校會將最新活動及訊息公佈在粉絲團哦！



臺中市后里區后里國小 114 學年度

歡迎小小新鮮人入學邀請函

親愛的家長您好：

竭誠歡迎貴家長及貴子弟成為后小大家庭的一員，為歡迎您及小小新鮮人的到來，我們將於 8 月 29 日上午辦理「迎接小小新鮮人」新生始業輔導活動並舉辦家長座談會，您的參與將使孩子在學習路上建立愉悅的起跑點。我們期盼與您第一次見面，相約在后小！

114 年 8 月 29 日（星期五）『新生始業輔導』活動安排如下：

時間	活動內容	地點	負責人	備註
07:30~08:00	1. 親師生相見歡，新生先到班級就坐。 2. 家長為新生貼上祝福卡(空白祝福卡放在新生資料袋內)。	各班教室	一年級導師	1. 請各位家長當天到校後先帶貴子弟到教室就座，再聽候廣播到場地參加活動。 2. 當天如遇下雨，活動流程將彈性變換位置。
08:00~09:00	闖關活動	東川廊	輔導室	
09:00~09:30	新生始業輔導儀式	活動中心	輔導室	
09:30~10:30	家長座談會	活動中心	教務處	
10:30~	迎新活動結束 放學	教室	級任導師	

備註：迎新日期如有異動，將公告於本校校網或 FB 后里國小粉絲團。



后里國小電話總機：25562294

校長室分機：700

教務處分機：710

學務處分機：720

總務處分機：730

輔導室分機：750



臺中市后里區后里國民小學 作息時間表

學生上下學及作息時間如下表，請貴家長多關心。

接送小孩請依規定時間至接送區接送。感謝您的支持與配合！

起 迄 時 間	活 動 項 目	備 註
為配合校園安全及人力安排 7:00 前請勿到校		星期一：
07：30~07：50	校園打掃時間	一、二年級中午 12：40 放學 三、四、五、六年級 16：00 放學
07：50~08：20	<u>星期一</u> 兒童朝會	星期二： 一、二年級 15：50 放學 三、四、五、六年級下午 16：00 放學
	<u>星期二</u> 低年級志工老師說故事	
	<u>星期三</u> 單週閱讀、雙週品德教育	
	<u>星期四</u> 單週英語、閩南語教學	
	雙週處室宣導、導師時間	
	<u>星期五</u> 導師時間 中高年級班、週會	星期三： 一、二、三、四、五、六年級
08：20~08：35	導師時間	中午 12：40 放學
08：40~09：20	第一節課	星期四：
09：30~10：10	第二節課	一、二年級中午 12：40 放學 三、四、五、六年級 16：00 放學
10：30~11：10	第三節課	星期五： 一、二、三、四年級中午 12：40 放學 五、六年級 16：00 放學
11：20~12：00	第四節課	
12：00~12：35	午餐	
12：40~13：20	午間休息	
13：30~14：10	第五節課	
14：20~15：00	第六節課	※週休假期請貴家長多費心輔導，擬妥並規劃貴子弟的假期生活。
15：10~15：50	第七節課	
15：50~16：00	整理級務 路隊集合	
16：00~	放學	

* 本校學生除星期三著便服外，其餘日皆穿著運動服。

* 低年級學生每週一、二、三、四、五皆在校用午餐，用餐完畢於 12：40 放學。

* 家長可選擇參加學校午餐供應，或家長自行送餐。

臺中市后里區后里國民小學學生請假辦法

112 年 3 月 8 日臨時校務會議修訂通過

一、依據：臺中市公私立小學學籍管理辦法

二、目的：能使教師有效的掌控學生出缺席狀況，以利教學進行，並防止學生意外事件發生

三、方式：依據假別分別處理

（一）病假

1. 學生因病需在家休養者，家長應以電話於當日上午 8：30 前向導師口頭請假，或撥總機 25562294 轉 720 或 722 代為請假，並於二日內填寫請假單補辦請假手續。三天(含)以上需附醫師證明。
2. 第一節上課若家長尚未請假，則由導師以電話聯繫家長，了解未到校上課原因。

（二）事假

事假需於請假日前填寫請假單，並經家長簽名後，交級任導師核准完成請假手續，緊急情況得以電話請假。

（三）生理假

女性學生因生理日致就學有困難者，每月得請生理假一日。為尊重個人生理隱私，該假別無需出示證明。

（四）臨時外出請假

學生臨時請假者，經導師與家長彼此聯絡確認後：

1. 填寫「臨時外出請假單」。（附件一）
2. 級任教師(或職務代理人)、家長確認簽章。
3. 請假單交警衛室存查，由家長親自到校接送，方能離開學校。
4. 當日全校「臨時外出請假單」由警衛室彙整交學務處生教組備查。

四、請假規定

- (一) 所有請假均須由家長或監護人辦理請假手續（附件二），否則以曠課論。曠課單次達三日以上者，或全學期曠課累積七天以上，學校即依「中途輟學學生通報」之規定，通報教育局進行追蹤處理。
- (二) 若有學生未經請假，未到校上課者，請級任導師每天填具校內中輟通報單，會請學務處、輔導室介入處理。
- (三) 意外事件或緊急狀況者，由護士或學務處人員主動與家長電話聯繫，聯繫上後請家長直接到校帶回，如無法聯繫到家長或監護人，而情況危急時，學校得逕送附近醫院，施以必要之緊急處理。
- (四) 學生請假三日（含）以內者由導師核准，三日以上核轉學務處，五日以上者逐級核章轉校長核准。

附件一

中華民國 年 月 日	簽章 導師	由 事 家 返		班 級	臺中市后里區后里國民小學學生臨時外出申請單（放行聯）
		☐ 事假 ☐ 病假 ☐ 其他： （ ）	姓 名 學 生		
	時 間 離 校	式 方 家 返	電 話 聯 絡	姓 名 家 長	
	☐ 其他 ☐ 家長接送				

附件二

臺中市后里區后里國小學生請假單							
申請日期： 年 月 日							
請 假 人	班級	年 班		聯 絡 人	姓名		
	姓名				電話		
					手機		
請假類別	☐ 事假 ☐ 病假 ☐ 其他 ()		證明文件	☐ 師長證明 ☐ 文 ☐ 醫院證明 ☐ 其他 ☐ 家長證明 ☐ 無			
請假事由							
請假日期	自	年	月	日	時起	共計	日
	至	年	月	日	時止		
請 假 須 知	1. 學生請假分事假、病假、其他；請假在三日以上者須檢附證明文件。 2. 凡有事故不能出席上課者均須辦理請假手續，否則以曠課論。曠課達三日以上者，或全學期曠課累積七天以上，學校即按權責依規定通報教育局進行中輟學童追蹤處理。 3. 學生請假一律由家長親自填具請假單並簽章後送交級任導師審核及轉核。 4. 學生請假三日（含）以內者由級任導師核准，三日以上核轉學務處，五日以上者需呈校長核准。 5. 請假如在考試期間內，不論何種請假類別，按請假規定手續即刻辦理核准後，另由任課老師准予擇日補考缺考科目。 6. 因偶發事故或在家生病不能親自來校請假，請家長電話聯繫級任導師請假；或電話聯繫總機 25562294*720 或 722 代為請假。						
家長簽章	級任導師		生教組長		學務主任		校長
	(請假三日內)		(請假三日以上)		(請假三日以上)		(請假五日以上)



臺中市后里區后里國民小學家長接送區解說

親愛的家長：您好！

在新學期的開始，為了維護貴子的安全，學校用心推動的交通安全教育措施，將必須請您配合的部分轉知貴家長，希望透過大家的努力，讓貴子弟來到學校，能安心的上學，放心的回家。

一、我們的上學交通導護時間是 07:00~07:30，假如您的住家必須過馬路，請儘量讓貴子弟在此時間內上學，甲后路、內東路交叉口車輛來往頻繁，特商請志工老師幫忙帶過馬路，如若超過時間，請自行督導貴子弟過馬路，以確保其安全。

二、請您的車子避免在校門口就近迴轉，因為您的一時方便，可能影響校門口交通的流暢性，造成大家的不便。

三、上學時間的家長接送區規劃如下圖：

➤行車路線為 ①，請讓孩子在吉泰診所前下車。

行車路線為②③④，騎乘機車者請讓孩子在大門口機車接送區下車；開車者請至駐車彎汽車接送區。

➤▲為導護人員值勤的位置，拜託您的車子勿停到導護人員 5 公尺內，以免造成人車碰撞或阻擋導護人員的視線。

➤學校大門口前方（機車接送區）為黃線，請勿熄火停車，孩子下車後也請勿停留，避免影響校門口交通的流暢性。

➤學校大門旁的停車場前方非接送區，讓孩子在此上下車不但影響停車場車輛進出，同時也讓孩子身處險境。另外，機車逆向切過雙黃線停靠在學校大門前也相當危險，請您在接送孩子時務必遵守交通規則。

上放學接送區及校園周邊危險區域宣導圖



臺中市后里國小 113 學年度第二學期課後社團招生簡章

(附上本學期社團供家長參閱，新學期社團將於開學後發下調查表)

備註欄位的★表示課程結束將頒發「結業證書」乙張。

時間	編號	名稱	費用	備註	外聘老師	上課日期
週一	12:40-14:20	一-1 黏土初階班	2700 元	學費 1400 元，材料費 1300 元，上限 15 人 (建議舊生報週五進階班)	王淑靜老師	2/17.24 3/3.10.17.24.31 4/7.21.28 5/5.12.19 共 13 次 4/14(月考前)
		一-2 書法硬筆字 A 班	1950 元	書法用具自備，亦可請老師代購，上限 20 人	陳恆敏老師	
	14:20-16:00	一-3 多元美術	2500 元	學費 1400 元，材料費 1100 元，上限 15 人	王淑靜老師	
	15:50-17:30	一-4 珠心算班	2300 元	學費 1950 元，講義費 350 元，算盤自備或請老師代購(350 元)，上限 25 人★	黃美宜老師 鑑定專業師資	
週二	15:50-17:30	二-5 專業舞蹈班	2800 元	舞蹈服裝可請老師代購(1600 元)，上限 20 人	吳芸柔老師	2/11.18.25、 3/4.11.18.25 4/1.8.22.29 5/6.13.20 共 14 次 4/15(月考前)
		二-6 巧藝社	2900 元	多媒材手作。學費 1500 元，材料費 1400 元，上限 15 人	陳佩筑老師	
		二-7 日文	2450 元	教授日文聽說讀寫，學費 2100 元，講義費 350 元，上限 25 人★	張華芸老師	
		二-8 羽球 A 班	2060 元	學費 1960 元，耗材費 100 元，上限 40 人	劉韋延教練 A 級教練證	
週三	12:40-14:20	三-9 小提琴社團	2600 元	小提琴可向學校借用，初學者需購買 2 本初階用書 500 元，上限 14 人	王嘉燁老師	2/12.19.26 3/5.12.19.26 4/2.9.23.30 5/7.14.21 共 14 次 小提琴社共 13 次 (4/23 停課) 4/16(月考前)
		三-10 書法硬筆字 B 班	2100 元	書法用具自備，亦可請老師代購，上限 20 人	陳恆敏老師	
		三-11 競速溜冰班	1960 元	直排輪與護具自備(禁止煞車器)或請教練代購(4500 元/套)，可租用器材 50 元/次，上限 40 人	楊舜帆教練	
		三-12 圍棋社	1950 元	學費 1750 元，教材費 200 元，上限 24 人	卓裕倫老師	
	14:30-16:00	三-13 流行街舞社	2800 元		林珮瑄老師	
	14:20-16:00	三-14 烏克麗麗社	2100 元	樂器自備或請老師代購(1800、2200 或 3200 元)	陳文俊老師	
		三-15 籃球	2100 元	上限 25 人★	黃宇貫老師	
	16:00-17:30	三-16 乾燥花粉彩	2960 元	學費 1960 元，材料費 1000 元，上限 25 人★	賴怡文老師	
		三-17 足球	2100 元	上限 25 人★	黃宇貫老師	
		三-18 直排輪平花班	1960 元	直排輪與護具自備(禁止煞車器)或請教練代購(4500 元/套)，可租用器材 50 元/次，上限 40 人	吳玠宜教練	

時間		編號	名稱	費用	備註	外聘老師	上課日期
	16:10-17:00	三-19	桌遊社團	1260 元	上限 25 人	陳力菱老師	
週四	15:50-17:30	四-20	木箱鼓社團	2000 元	木箱鼓可向學校借用， 學費 1800 元，教材費 200 元，上限 25 人★	璩世宏老師	2/20.27、 3/6.13.20.27 4/10.24 5/1.8.15.22 共 12 次 4/3(清明連假) 4/17(月考)
週五	12:40-14:20	五-21	黏土進階班	2600 元	學費 1300 元，材料費 1300 元，上限 15 人	蔡雅玲老師	2/14.21、 3/7.14.21.28 4/18.25
		五-22	樂高遙控 機器人	2720 元	學費 1320 元，教材 150 元， 積木組(舊生免購)1250 元， 8 人開班，上限 25 人	李敘華老師	5/2.9.16.23 共 12 次
	15:50-17:30	五-23	吉他社	1850 元	吉他可向老師借用， 學費 1650 元，教材費 200 元，上限 25 人★	璩世宏老師	吉他社共 11 次 (晚一週開始)
		五-24	羽球 B 班	1780 元	學費 1680 元，耗材費 100 元，上限 40 人	劉韋延教練 A 級教練證	2/28(和平紀念日) 4/4(清明連假) 4/11(月考前)

課後社團招生說明：

1. 報名時間：即日起~1/9(四)下午 4:00 截止，逾期恕不受理。
2. 開課結果：1/15(三)發上課通知，報名人數若少於 6 人則不開班，超過上限則抽籤。
3. 上課次數：共 12~14 次課程。開學日 2/11(二)開始上課，遇定期評量及國定假日停課。
4. 學費繳交：3/18(二)從郵局帳戶扣款，請家長預存於郵局帳戶。

依「臺中市國民小學辦理課外社團作業要點」之退費基準辦理退費。

學生自報名繳費後至實際上課日前退出者，退還教師鐘點費及行政費之七成；

實際上課之日算起未逾全期三分之一者，退還教師鐘點費及行政費之半數；

參加社團活動期已逾全期三分之一者，不予退還。

5. 有疑問歡迎撥打學校電話找學務處訓育組陳老師(2556-2294 轉 721)。

*備忘：請務必自行留存簡章，只需繳交報名表，並提醒您將報名社團資料記錄下來。

113 學年度第二學期課後社團報名表(沿虛線剪下交到學務處)

年 班 號 姓名：_____ 家長簽名：_____

☐ 沒有意願參加課後社團

☐ 想要參加，確定要報名的社團如下：(請務必寫正確的編號)

1.編號_____ 社團名稱_____

2.編號_____ 社團名稱_____

3.編號_____ 社團名稱_____

4.編號_____ 社團名稱_____

5.編號_____ 社團名稱_____

6.編號_____ 社團名稱_____

7.編號_____ 社團名稱_____

8.編號_____ 社團名稱_____

【費用總計 _____ 元】

(附上本學期社團供家長參閱，新學期社團將於開學後發下調查表)

小一新生牙齒保健

孩童約 6 歲開始換牙到 12-13 歲結束，所以牙齒保健非常重要，刷牙最好的時機是餐後及睡前，睡前刷牙更重要，因為入睡後細菌很容易在口腔繁殖，糖發酵產生酸，腐蝕容易造成蛀牙。

擁有健康牙齒的方法如下：1. 餐後及睡前要刷牙 2. 每半年定期牙齒檢查洗牙及做窩溝封填 3. 選擇含氟量達 1000ppm 的牙膏及中、軟毛牙刷。

入學後，每週二午餐後使用含氟漱口水 10c. c. 漱口（牙醫師公會全聯會推動），會發同意書給家長填寫，降低蛀牙率；寒暑假學校會發口腔檢查表給學生，請家長帶孩子至牙醫診所檢查牙齒，順便洗牙！提醒您，小一學生可以免費施作第一白齒窩溝封填，牙科診所所有窩溝封填服務喔！自己要帶健保卡及負擔掛號費用。建議家長在開學前可持學校發下的牙檢表，帶孩子到牙醫診所檢查、診療，請於迎新當天將已診療的牙檢表交給導師！牙齒健康不緊關乎美觀、氣味，更影響學生腸胃、心臟等器官的健康，不能輕忽！

后里牙醫診所所有窩溝封填服務的診所：

弘光牙醫診所：三豐路 3 段 1088 號 1 樓	04-25577341
欽泰牙醫診所：甲后路 390 號	04-25573003
星宇牙醫診所：甲后路一段 712 號 1-2 樓	04-25566788
羅光志牙醫診所：墩西里中山路 79 號	04-25570516

防疫宣導～

近來為流感流行高峰期，預防的方式除了平時勤洗手、戴口罩，在公共場所應遵守呼吸道衛生及咳嗽禮節，更希望家長能協助孩子養成健康的生活習慣才能不怕病毒攻擊、有效對抗各種傳染病。以下防疫措施，提供家長參考，並請您配合！

1. 落實生病不上學措施，若有發燒狀況(額溫超過 37.5℃、耳溫超過 38℃)，則請盡速就醫並請病假在家休息。
2. 配合洗手五時機——吃東西前後、擤鼻涕後、看醫生前後、遊戲後、回家後，落實「濕搓沖捧擦」洗手五步驟及「內外夾弓大立腕」七字訣，勤洗手是抗疫的最有效方法！記得幫孩子準備擦手的手帕喔！手濕濕容易快速孳生細菌。
3. 請家長可以幫孩子準備 2-3 個口罩(放在乾淨的密封袋)在書包，以備不時之需！在開放空間不一定要戴口罩，但生病或去醫院看病、出入人多擁擠的地方建議要戴口罩！
4. 好的免疫力，才是杜絕傳染病的最佳方法！睡眠充足、飲食均衡、足夠的水分補充、每日至少運動 30 分鐘，孩子的免疫力就能提升，大大降低被感染的機率！
5. 學校與家長須共同配合教育部及臺中市教育局最新公告的防疫規定辦理！

后里國小校園開放時間及注意事項

一、 開放範圍：運動場(操場)。

二、 開放時間：正常情況如下表。

	上午	下午
上班日	5：00~6：00	18：00~21：00
例假日	5：00~21：00	

三、 注意事項：

(一)本校教室全面裝設保全系統，請勿擅闖。

(二)校園開放時間，寵物及車輛不得進入校園。

(三)請勿攀折花木、破壞公物、亂丟煙蒂、垃圾，以維護校園整潔美觀。

(四)運動場內禁止從事棒壘球活動，以免影響其他人員的安全。

(五)PU 跑道嚴禁溜直排輪及騎乘腳踏車活動。

(六)未經學校同意，不得擅接燈光或使用電器物品。

(七)請蒞校民眾共同愛惜公物，如有損壞，須照價賠償或自行修復。

四、 發生緊急事故，請與警衛人員聯繫。

五、 聯絡資訊：(1)本校電話：25562294

(2)義里派出所電話:25562333



愛的叮嚀、心的準備



親愛的家長，您好！

您的寶貝即將穿上制服，成為后里國小的小新鮮人，看著他現在稚嫩的模樣，相信您心中必然燃起百般滋味：一點喜悅、一點驕傲、一點期許，再加上一些擔憂。即將成為您教育合夥人的我們，在學校已經一切就緒，期待與您和家中寶貝見面，一起經營寶貝的「教育」大計。

為了讓寶貝們能在第一個求學階段穩健踏出學習步伐，請您在暑假中，陪伴寶貝做一些準備功課，進行基本訓練，協助寶貝能從幼兒園到小學的銜接過程中，順利踏出穩健成功的第一步。

- 一、**規律的正常作息時間**：模擬學校的作息時間規劃安排活動，將家裡的作息做一個適當的調整。養成早睡早起的習慣，避免日後早上賴床，上學遲到及親子戰爭。
- 二、**在家吃完早餐的習慣**：早餐是一天當中很重要的一餐，可以提供寶貝一整個早上的學習活力，吃完早餐刷刷牙，可以讓寶貝擁有健康的牙齒。
- 三、**替寶貝做好心理建設**：和寶貝討論幼兒園和小學的不同，讓寶貝初步認識與了解小學的學習與生活，調整心態。如果有時間帶寶貝參觀學校，讓寶貝熟悉學校環境，有助於先在內心接納學校，心理上產生歸屬感。
- 四、**替孩子布置一個書桌或專屬的讀書空間，陪孩子做功課**：選擇適合的桌椅尺寸，布置一個固定做功課的地點，陪孩子做功課，一方面也注意他的坐姿、握筆姿勢、筆順等，建議帶著一本書在旁邊看，在孩子需要的時候再給予協助，對孩子的作業不要過度的嘮叨及批評。
- 五、**為孩子購買適當的文具**：所謂適當的文具，應力求簡單實用，越花俏的文具，越會分散孩子上課時的注意力。這個階段的孩子，開始有較多的書寫練習，並不適合使用自動鉛筆。
- 六、**表達能力、傾聽與回答問題的能力訓練**：多與寶貝對話、討論，訓練寶貝交談時能注視對方的臉及眼睛，耐心傾聽他人說話、不插嘴，並能用清楚完整的語句回答問題。
- 七、**試著放心與放手**，不要剝奪孩子學習的機會：不要當孩子的快遞或郵差，如果孩子忘了帶東西，就讓孩子學著去承擔後果，孩子能否為自己負責任、獨立，就在您的一念之間。
- 八、**與人打招呼和一起玩遊戲的習慣**：訓練寶貝主動與人打招呼（問早、你好、再見…），和他人和睦相處一起遊戲，有助於增進人際關係。
- 九、**基本生活能力的培養**：穿脫衣服及鞋子、扣釦子、拉拉鍊、收（掛）好外套、整理書包、使用湯匙或筷子吃飯、上廁所（使用蹲式廁所）脫褲子、削鉛筆、掃地、拖地、擦桌子及窗戶、擰乾抹布…等。
- 十、**調整心態**：不要過度擔心孩子的課業表現，應與學校老師、安親班老師做好三方面的良性互動，並配合師長的教學，適時的調整做法。且同樣進入大環境，應讓孩子習慣與同儕相處，不要過度呵護孩子，以免影響孩子的學習。
- 十一、**愉悅的期待與準備**：愉悅的和寶貝聊一聊小學生活，讓寶貝覺得上小學是一件很快樂的事。和寶貝一起準備開學需要用到的學用品，讓寶貝對小一新生活有參與感。做好「心」的準備，讓一年級成為好的開始。

一年級全體導師敬上

114 年 4 月

讓寶貝快樂上學去

隨著開學季的到來，將從假期的悠閒改變為腳步緊湊規律的生活，這不是容易的事情，許多孩子在新學期的開始容易出現適應不良，甚至形成逃避上學的心情，甚至伴隨有懼學的問題。尤其剛從幼稚園進入國小的新鮮人，或剛升上三、五年級而面對重新編班的新面孔，每位小朋友都得為自己的人际關係環境重新適應，這時候更是『開學症候群』最容易出現的時機。

所謂的『開學症候群』，就像大人的『星期一症候群』、『假日症候群』一樣，主要是因為一段長期間的假期後，突然要面對生活的壓力及規律的生活，而產生下列的身心症狀。

- 一、害怕與焦慮：孩子面對新的環境、新的同學與老師，過多的事務需要認識與適應，因此害怕與焦慮的情形自然會產生，除了心理上的症狀，有時也會出現肚子痛、頭痛等生理症狀。這時，家長通常會認為孩子排斥上學而找藉口，因此強迫小孩上學，如此會造成惡性循環。
- 二、反社會行為：孩子為了掩飾心中的焦慮與恐懼，會出現保護自己及增強自己的行為。例如：說話變大聲，動作變粗魯，甚至會罵人、打架。
- 三、抗拒上學：每在早上起床或出門時，會出現肚子痛、頭痛、頭暈、四肢無力等症狀，嚴重者會被稱為『懼學症』，此時需要兒童心智科醫師協助。
- 四、行為表裡不一：有些孩子受到道德規範的約束，對於父母、老師的要求會答應去做，但在做的時候會無精打采、提不起勁、甚至會抱怨。

一般而言，敏感、挫折忍受度低，在家中日子過得較為安逸的孩子，對於生活受侷限、規矩較多的團體生活多無法適應，所以需要父母較多的正面支持與讚美。老師與家長之間也應該更頻繁的溝通，只要給予安撫或轉移注意力，短時間內應該就可以帶領孩子度過適應階段。

面對上學的日子，壓力是一定會有的，我們應協助孩子如何適應壓力，可以利用下面幾招幫助孩子：

- 一、不要馬上刪除孩子放假時的娛樂：利用循序漸進的方式減少孩子娛樂的時間。
- 二、和孩子一起回顧學校生活：晚上抽空讓孩子敘述這一天來在學校的生活，我們可由此找出孩子適應困難的原因。
- 三、共定生活計劃：一起和孩子訂定生活計劃，讓孩子自己約束自己的規律生

活。家長在開學第一週的時間內，讓子女於課後時間儘量休息，注意子女的基本睡眠時間，不額外要求子女其他課外活動，應是最適當的態度與做法。

四、即將升小一的新生，家長要多花一些心思，才能避免小朋友因置身陌生新情境，受到挫折太多，而成了「拒絕上學的小子」。專家建議，家長要幫助新生到學校認識新環境，熟悉上學路線。升小一的小朋友，家長可以陪同他選購新文具，讓小朋友在進行環境轉換的過程中，接受新身分，並學習做到符合學校期待的成熟言行。

如果開學後一段時間，小朋友抗拒上學情況仍然存在，醫師建議家長要帶小朋友到醫院求診。小朋友懼學原因相當多，學校、老師、同學，家長都可能是壓力來源，甚至一件微不足道的小事就是關鍵所在。找尋懼學壓力需要一些技巧，家長可透過心理醫師協助找出小孩懼學的壓力來源。對於過去學習成績不佳的小朋友，家長要以「一切重新再來」的心態來鼓勵，對任何一個小朋友而言，新學期都應該是快樂的新開始。

此外父母可利用機會讓孩子表達出自己的想法，避免孩子心裡堆積過多的壓力而影響學習。小朋友年紀小，想像力豐富，對很多情況有可能在搞不清楚狀況下而表達錯誤訊息。因此如果孩子在學校受了委屈（在未告知老師的情況下）請先寫聯絡簿或致電老師，做雙向溝通。也請多給予老師鼓勵和肯定，有利小朋友在校的穩定性及師生互動。

如果您或您的寶貝有相關問題，歡迎親臨或電洽輔導室，將提供您最需要的服務。電話：25562294 轉 750、751、752 及 755。

另外輔導室也將在新的一學年當中，提供家長以下服務，歡迎多加利用：

- 一、學校的龍貓輔導期刊有紙本，也以電子檔形式呈現，掛在后里國小網頁中，只要您利用電腦進入后里國小網頁首頁，即可點選龍貓輔導期刊的出版品，有許多相關親職教育的文章可供參考。
- 二、學校在每學年第二學期的三、四月份，將配合教育局辦理二、四年級學生的各項資優鑑定，屆時學校將分發通知單，歡迎您或親友的小朋友報名參加。另外在每學期也將配合教育局公文辦理各種身心障礙學生的鑑定，如果您的寶貝有相關需求，歡迎透過班級導師提出鑑定報名，若通過鑑定，將由學校資源班教師給予個別化教育教學，提供更適性的教學服務。

- 三、學校不定期辦理親職教育活動，屆時將分發通知單邀請函，歡迎家長踴躍報名參加。
- 四、輔導室設有臨時替換衣物的服務，若您的寶貝在學校中衣物不慎弄濕，可以到輔導室借用衣物替換，但請帶回家洗滌乾淨後儘速歸還輔導室，以方便下一位使用者借用。
- 五、若您在教養兒童上有疑惑或對學校有相關建議，歡迎洽詢輔導室，我們將給予協助或轉介相關單位盡量解決您的問題。

后里國小輔導室關心您