

1

我的成長小護照

小一新鮮人的校園秘笈

迎接人生的重要里程碑

迎接人生的重要里程碑

親愛的小一新鮮人與家長：
小學一年級的開學，是孩子成長過程中的關鍵時刻，更是培養「執行功能(Executive Function)」與「責任感」的黃金時期。

這份《我的成長小護照》是透過每日微小的規律實踐，協助孩子在安全感中發展獨立性。讓我們用愛與關懷陪伴孩子邁出自信的第一步！

2

晨間元氣滿滿： 開啟美好的一天

★ 早晨的規律節奏是情緒穩定的基礎。
建立良好的晨間儀式，能讓孩子的大腦在進入課堂前達到最佳狀態。

帶著好心情出發，準備開啟精彩的校園探險之旅。

習慣任務	成長小秘訣	一	二	三	四	五	六	日
 規律作息	早睡早起，上課更專心。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 營養早餐	在家吃完早餐，能量滿滿。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 準時到校	提早10-15分鐘到校，開啟美好的一天。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3

校園快樂學習： 成為禮貌安全小達人

校園生活是社會情緒學習(SEL)的最佳場域。
透過下列的練習，孩子將學會如何尊重他人並照顧自己。

人際禮節

★ 主動打招呼

見到老師與同學主動問好，建立正向的人際連結。

★ 尊重同學

友善相處，不隨意動他人用品，大家都是學習好夥伴。



學習表現

★ 參與學習

上課專注觀察，這是發展深度學習能力的關鍵。

★ 舉手發言

表達想法前先舉手，練習在群體中遵守溝通規範。



安全與自理

★ 行走安全

上下樓梯靠右行，走廊不奔跑，排隊不推擠，遵守交通規則。

★ 自理與衛生

好好用餐與收拾，獨立如廁，保持個人衛生。

★ 愛護環境

垃圾不亂丟，珍惜校園公物。

★ 勇敢求助

身體不適或遇到困難，請立刻尋求老師協助。



★ ... 完成校園小任務，帶著豐富的收穫與快樂的笑臉回家！ ...

4

放學回家任務： 養成負責任的態度

放學後是內化學習與強化親子關係的關鍵時刻，著重於「責任實踐」與「生活分享」。

★ 認真完成作業：

每日確實完成老師交代的任務，建立自信與責任感。



★ 分享學校點滴：

與家人交流校園生活，透過口語表達強化家庭的情感連結。



★ 靜心閱讀時間：

每日固定閱讀15-20分鐘，拓展視野並培養終身學習的習慣。



5

睡前自主準備： 我是整理小達人

★ 「自己的東西自己收」，透過睡前的自我檢查，讓隔天早晨更從容。

★ 整理書包

對照功課表，確認課本、作業、文具與聯絡簿已收入書包。



★ 準備物品

準備餐具、水壺和隔天要穿的服裝。



準備就緒，早早入睡，
明天會更棒的一天！



6

給小一新鮮人的溫馨鼓勵

每天勇敢一點點、認真一點點、快樂一點點，

相信自己，你一定可以！



給家長的悄悄話

在孩子適應新環境的過程中，請採取「多鼓勵、少責備」的正向管教方式，每天給予孩子一句具體的肯定。每個孩子都有獨特的成長花期，您的陪伴與耐心，是孩子勇敢探索世界的底氣。

