

為開始

小學教育

做好準備





您是否需要 英語以外的語言資訊？

1. 致電131 450 使用免費電話傳譯服務。
2. 請接線員為您聯絡您的語言的傳譯員。
3. 告訴接線員您要撥打的學校電話號碼。傳譯員將在電話上向您提供傳譯服務。

如需查閱本指南的翻譯版本，請查閱

education.nsw.gov.au/translated-guides



歡迎踏入 「大學堂」

開始上小學對孩子和他們的家人來說是一個重要的里程碑。

從學前班的學習環境過渡到小學既具有挑戰性又令人興奮。本指南包含大量資訊，其宗旨是幫助您全家人為孩子上小學做好準備。

您可以通過以下方式幫助孩子完成過渡：

- 鼓勵他們了解自己的感受
- 幫助他們與學校建立聯絡
- 支持他們建立友誼和其他人際關係
- 幫助他們建立自信心和學習獨立。



開始上小學需知

註冊

如果您有註冊方面的問題，可以在一年之中的任何時候與學校聯絡。您可能需要與校長進行面談。您可以在孩子開始上學之前與校長面談，討論任何與殘障或其他學習支持需求、孩子的健康問題或與其他特殊情況有關的問題。學校可能會與您一起制定個人化的學習和支持計劃、健康照顧計劃或孩子行為方面的支持計劃，以期最好地支持您的孩子。

education.nsw.gov.au/primary-school-enrolment

向學校做自願捐款

所有新南威爾士州公立學校都可以請求長捐款，以提高學校提供的教育和體育活動。向學校捐款是自願的，因此您可以選擇是否繳納。

課外活動的經濟援助

學校可能會對超出課程最低需求的課外活動進行收費。因經濟有困難而無法支付課外活動費用的家長可能有資格獲得學校的援助。

為上小學需要購置的新用品做預算

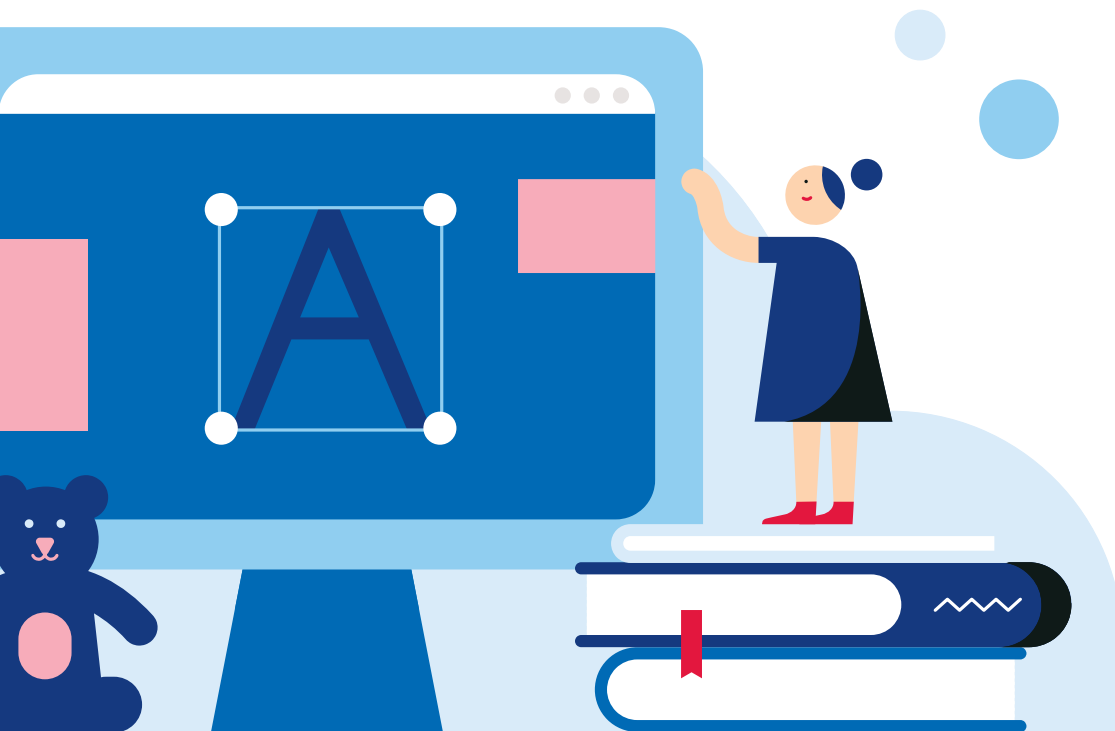
學校通常會提供幼稚園班的學生在課堂上所需的大部分物品，但孩子開始上學可能需要購置新物品，如校服、校鞋和帽子。請與學校聯絡，以便為孩子需要的物品事先做預算。

校服

學校會告訴您與校服有關的要求，以及可以在哪裡購買校服。校服通常包括夏季校服、冬季校服和體育校服。學校可以告訴您校服在哪些商店有售，或者可以使用哪些布料自己做校服。許多學校都設有校服捐贈處，孩子長大後可將穿不下的校服捐贈出去。

原住民學生

一些社區會有為了提高原住民學生教育效果的量身定製過渡方案。我們鼓勵原住民和/或托雷斯海峽島民的父母和照顧者參與制訂孩子的個人化學習路徑 (Personalised Learning Pathway, 簡稱 PLP)。個性化學習路徑是一個積極主動的持續過程，它需要學生、家長和教師協商與合作，以找到適合學生的方法，整合並加以運用，從而促進孩子的學習並取得成功。有關量身定製的過渡計劃和 PLP 的更多資訊，請與學校聯絡。



為英語作為 附加語言或方言 的學生提供支援

學校為學習英語作為附加語言或方言 (EAL/D) 的學生提供支援，以幫助他們充分接受學校教育。

請聯絡您的學校，討論學校如何照顧這些學生的需求。

高潛力和資優學生

高潛力和資優兒童是指那些在一個或多個領域與同齡學生相比潛力更高的兒童：智力、創造力、社交情感或體育。新南威爾士州所有公立學校都為高潛力和資優兒童提供機會。請聯絡您的學校與校長交談。



課餘託管服務 (Outside of school hours care, 簡稱 OOSH/C)

課餘託管服務包括課前和課後託管和假期託管服務，在課餘時間和學校放假期間為小學學齡兒童提供教育和照顧。課餘託管服務也經常會在學校老師進修而學生無需上學的日子 (pupil-free days) 開放。

課餘託管服務：

- 支援兒童的學習、參與度和福祉
- 在多年齡環境中提供有助於兒童發展的遊戲機會
- 支援在課餘時間需要工作或學習的家庭。

學校可以為您提供有關本地課餘託管服務機構的資訊，或上網使用課前和課後託管 (Before and After School Care, 簡稱 BASC) 搜尋服務，搜尋離您最近的服務機構：

finder.service.nsw.gov.au

托兒補貼金 (Child Care Subsidy) 可以幫助您支付託管費用。您可在托兒補貼金網站上瞭解自己是否符合領取補貼金的資格。

servicesaustralia.gov.au/child-care-subsidy

過渡到 小學

《學生學校過渡報告》

您孩子的幼兒教育服務將為您提供一份《學生學校過渡報告》(Transition to School Statement)，您可以在孩子開始上小學前與學校分享。《學生學校過渡報告》簡要介紹您孩子的優勢、興趣和喜歡的學習方式。

最佳起點幼稚園班評估 (Best Start Kindergarten Assessment)

最佳起點幼稚園班評估是一項全州範圍的評估，可幫助教師確定您的孩子在開始上幼稚園班時的識字和算術能力。

孩子開始上學時，均已累計了許多不同的經驗、技能和能力。老師會與每個孩子進行一對一的互動，了解他們的識字和算術能力。這麼做能幫助老師制定有效的教學計劃。學生不需要為做評估準備或學習。

學校將提供有關評估的更多資訊。

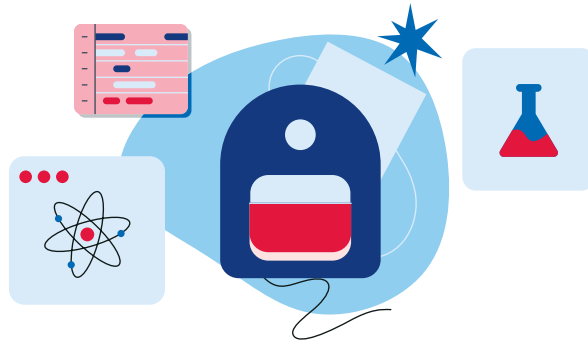
education.nsw.gov.au/best-start





在升上 幼稚園班之前 的實用貼士





小學迎新會

- 參加學校迎新會或過渡到學校的課程，並確保您有學校的電話號碼。
- 如果您的孩子參加幼兒早教服務，請與幼教工作人員討論孩子過渡到小學的過程。
- 向學校索取註冊包。
- 詢問學校孩子開始上學的日期，因為各個學校的時程表可能會有所不同。請寫下該日期。
- 寫下您的孩子開始上學的日期。
- 如果您需要語言方面的協助，請向學校要求迎新會當天安排傳譯員出席。如果能找到傳譯員，學校將會做出所需的安排。

在第一學期開始之前

- 如果您的孩子平時服用藥物，或者有過敏、健康問題、殘障或其他學習需要或支持需求，請儘早通知學校並預約與學校工作人員交談。
- 請帶孩子去見當地的社區保健護士或醫生進行健康檢查，並確保他們的免疫接種均已按時接種完成。欲瞭解詳情，請訪問

health.nsw.gov.au/immunisation

- 如果需要，安排課餘託管。
- 請討論孩子每天放學後接孩子的計劃。

在家時

- 幫助您的孩子學習自己上廁所（包括男孩的小便池），並練習良好的洗手技巧。
- 在學校的所有物品上寫下孩子的名字，在準備孩子上學需要使用的物品時讓孩子也參與，並且幫助孩子認識自己的名字。請確保他人無法從孩子上學放學時穿的衣物外觀看到他們的名字。
- 和你的孩子一起讀《黛西的第一天》(Daisy's First Day) 一書。

您可以試試

- 安排一天讓孩子與朋友一起玩耍
- 去當地圖書館看看，讓孩子自己選擇借書
- 帶球到公園和孩子一起丟球、接球和踢球
- 安排野餐，帶上事先做好的食物，鼓勵您的孩子打開午餐盒自己吃食物
- 穿上校鞋走路試試
- 穿上校服
- 練習收拾書包和從書包中拿出要用的東西
- 讓孩子練習從噴水式飲水口喝水
- 讓孩子練習打開和關上午餐盒，並教孩子辨認哪些食物是午餐，哪些是課間休息時吃的點心
- 讓孩子熟悉來回學校的日常方式，無論是開車接送、步行還是乘坐公共交通工具。

在我們的網站上查找更多「黛西」資源

- 觀看《黛西的第一天》的動畫短片。
- 列印出黛西塗色卡和拼圖。



掃描二維碼

或瀏覽 education.nsw.gov.au/daisy





重大日子

幼稚園班的第一天對您的孩子和全家人來說是一件大事。為了幫助您為這一天做好充分準備，並能享有愉快的體驗，以下是一些有用的提示。

前一天晚上



- 準備好孩子的衣服、鞋子和襪子。
- 將給孩子做好的課間休息點心和午餐放在冰箱裡。
- 幫助孩子收拾書包。
- 帶上備用內褲、襪子和換用衣物。告訴孩子包裡有備用的衣物，以備不時之需，防範在學校上廁所時發生突發情況。

當天



- 要對孩子有信心，讓他們自己穿衣服。
- 塗抹防曬乳，讓孩子在學的路上戴帽子。
- 記得拍照！
- 要記得放學時準時到學校接孩子。

安全上學放學

選擇走最安全的路上學，與孩子一起練習沿著這條路線行走，與他們談論並示範如何成為安全的道路使用者。

始終通過以下方式確保學校的所有人員都安全：

- 樹立榜樣，當個安全和負責任的道路使用者
- 在人行道上、停車場裡和過馬路時握住孩子的手
- 選擇最安全的位置過馬路——有時可以走遠一點，利用人行道、安全島和紅綠燈
- 在停車場以及上下車時牽著孩子的手
- 遵守學校內外的標誌
- 在學校那一側的路邊接送孩子（切勿從馬路對面招呼孩子）
- 讓孩子從「安全的門」（即汽車左後側緊靠人行道的車門）上下車
- 即使您趕時間，都務必讓孩子坐在適合他們年齡和體型的合格兒童安全座椅或增高椅墊上，並扣好安全帶
- 駕駛和停車時都應遵守交通規則，即使這意味著需要將車子停在比較遠的地方，然後步行去學校。

education.nsw.gov.au/safe-travel



道別

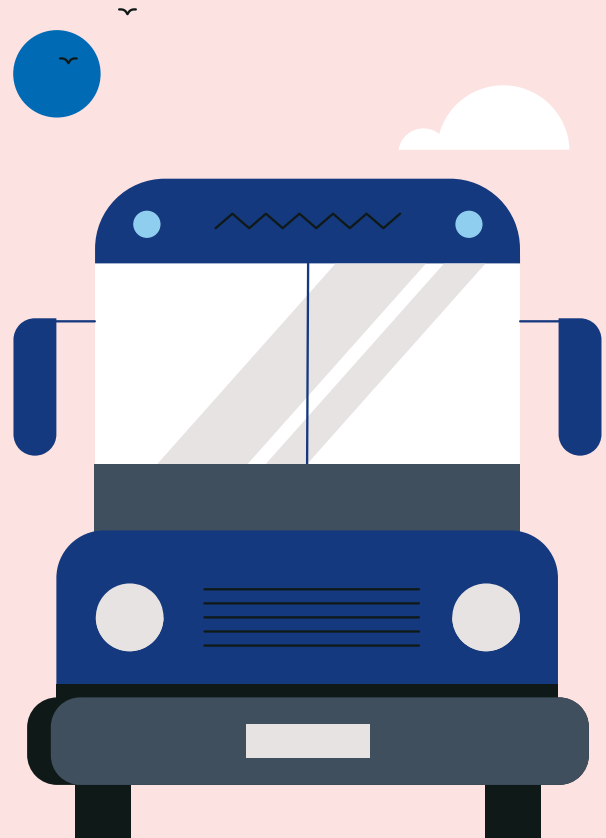
讓孩子知道放學後誰會到學校接他們，以及在哪裡接。在開學的前幾周，接孩子的地點一般會是在孩子的教室，或者某個中央地點。

請諮詢您孩子的老師，瞭解接孩子的時間和地點，並讓老師知道誰會來接孩子。

放學時接孩子

在學期的前幾周，每天放學時孩子的老師都會在一個中央地點與全班的孩子一起等待家長來接孩子，直到所有孩子都被接走為止。如果您會遲到，請致電學校辦公室通知老師。如果來接孩子的人不準時，孩子可能會感到不安。

請與孩子的照顧者分享此資訊，例如祖父母、保姆和可能帶您的孩子上學或放學的朋友。



孩子的教育支援

在對孩子的教育支援上，您和孩子的老師是緊密的合作夥伴。老師將會與您保持溝通，分享瞭解孩子進步的最佳途徑。若孩子的生活發生變化，有可能影響到他們的在校學習與快樂成長，請務必知會孩子的老師。



學校的其他支援人員

公立學校還有許多其他的支援人員，他們的職責是按需要為學生提供個人化學習和支援。

這些支援人員包括：

- 學習與支援教師及學校學習支援人員
- 專業視力和聽力巡迴教師
- 輔助英語作為附加語言或方言的學生 (EAL/D) 的教師
- 社區資訊和聯絡員
- 家庭學校聯絡員
- 原住民教育人員
- 原住民教育委員會。

如果您認為您的孩子能從這些支援服務中受益，或者您想瞭解更多資訊，請與學校的辦公室聯絡。

殘障和有其他學習與支援需求的學生

新南威爾士州公立學校提供一系列專業服務，以支持有額外學習與支援需求的學生。這包括向學生在學習或行為方面提供支援滿足他們的需求、向殘障學生和有額外身心健康需求的學生提供支援。

新南威爾士州每所主流公立學校都有一名學習與支援老師，為殘障學生提供支援。

如果您的孩子有殘障或其他需求，請先與您的學校交談。學校將與您會面，以瞭解更多資訊並討論他們能如何提供協助。

學校可以為您的孩子做出合理的調整——例如調整課程或教室，甚至可能進行較大的改變，比如增設坡道或改建建築物。您最瞭解您的孩子，因此儘早交流非常重要，這樣您和學校才能共同努力為孩子制定計劃。

您的孩子獲得一些額外的支援後可能就能夠再主流課堂上順利學習，或者學校可能會建議申請轉班到支援班級。支援班級是為有較高支援需求的兒童開設的班級。支援班級可能是在當地的公立學校中開班，也可能是在特殊學校中開班。學校將與您商討各種選擇，並將協助您提交申請。

education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs



學校心理輔導及支援服務

新南威爾士州的所有公立學校都提供心理輔導服務，學生可以獲得以心理學專業知識為基礎的心理輔導服務。學校的輔導老師可以向在學校或家中遇到困難的學生提供幫助。如有需要，他們可幫助學生家庭聯絡校外的心理服務機構。您可以與學校預約獲得學校心理輔導服務。

兒童幫助熱線 (Kids helpline)

如果您的孩子遇到困難，需傾訴，您可以讓他們知道，可以打電話或在線與兒童幫助熱線的工作人員聊天。

兒童幫助熱線 (Kids Helpline) 為5至25歲的兒童與青少年提供免費的電話和在線心理輔導支援。

電話 1800 55 1800 或在線聊天 (全天24小時)

kidshelpline.com.au

學校全納教育

全納教育確保所有學生，無論差異如何，都能與同齡人一起充分參與學習。

新南威爾士州教育部重視多元化的學校社區，致力於創建一個包容每個學生的全納性教育體系，無論學生在殘障、種族、社會經濟地位、國籍、語言、性別、性取向或信仰方面的情況如何。我們通過為學生做出個性化改變並使用滿足每個學生特定需求的教學方法來實現全納教育。

我們的學校文化、政策和日常實踐都支援將全納教育融入學校生活的各個方面。





每一天 都很重要

偶爾缺課看似無所謂，但積少成多，都會對孩子產生影響。

為什麼出勤 很重要？

每天上學能為孩子提供最好的機會，讓他們廣泛學習，促進孩子身心健康，並和人建立人際關係。

孩子每天在學校學習的內容都建構在前一天學到的東西之上。

學校時刻為您提供支援，協助您確保孩子每天都能做好準備、並保持上學的積極動力。

當您的孩子缺課時，請務必在當天或前一天告知學校，包括告知孩子缺課的原因。這麼做有助於確保學校瞭解每位學生的所在，同時在有需要時為您和您的家人提供支援。

如果您的孩子因故缺課，請與學校聯絡，以便他們為您孩子的學習和健康計劃持續提供的支援。

education.nsw.gov.au/every-day-matters

您知道嗎？

如果您的孩子只要

每週缺課 **1** 天

他們會在該學年錯過

8 週的課

加起來總數將超過

孩子學習階段中
2.5 學年的課



參與孩子的教育

建立人際關係是過渡到學校最重要的部分。您的學校致力於與您合作，確保您能獲得幫助孩子充分參與學校所需的所有信息和支援。此外，您有權在學校受到歡迎、公平對待，並積極參與您孩子的學校教育。

反之，我們希望您積極與學校社區互動，包括與孩子的老師、學校工作人員、其他孩子及其父母和照顧者。我們大家都是孩子教育的合作夥伴。

學校工作人員有權在工作場所感到安全，不被他人以語言或行為恐嚇，或遭受人以不當和無益的方式與其溝通。

我們所做的互動和溝通，包括針對複雜和困難問題所做的互動和溝通，都應該以時、尊重、透明和專注於解決方案的方式進行。

education.nsw.gov.au/school-community-charter



參與其中

- 認識學校的老師、工作人員、其他家長或照顧者，以及您孩子的朋友。
- 參加學校活動，如參加家長會、學生簡報、頒獎典禮、學生表演或學習成果展等。
- 如果您的情況許可，請考慮在學校以外的場合多讓孩子與他們的朋友和社區建立聯繫，例如參與義工服務、體育運動和在指定的日子幫忙看顧孩子們讓他們能玩耍。

如果您有問題或疑慮， 應與誰聯絡

家長和學校共同努力，就能向孩子提供最好的教育。

如果您對孩子開始上幼稚園班有疑問，請在學期開始前聯絡當地的學校。您可以在我們的網站上找到有關註冊過程的資訊，並找到您當地的學校。

schoolfinder.education.nsw.gov.au

一旦孩子開始上學，您可能會有疑問或疑慮。如果您想談論孩子的學習情況，任課老師通常是最好的諮詢人選。如果您不確定可以與誰交談，學校的老師或學校辦公室的工作人員可以為您提供正確的聯絡方式。

education.nsw.gov.au/your-feedback



讓你的孩子 為學習識字和算術 做好準備



識字

識字能力包括口語、聽力、閱讀、寫作。每天都與孩子一起通過遊戲進行識字活動，即可支援他們早期識字能力的發展。

與孩子交談和互動。交談可以幫助孩子學會與他人交流。他們還會學習對話時如何與他人交替發言、提問題和擴大詞匯量。這些技能會為孩子打下堅實的閱讀和寫作基礎。

試試和孩子一起做 以下活動

口語和聽力

口語和聽力技能對於孩子社交、結交朋友和積極參與學校活動來說都非常重要。

- 讓對話變得有趣。例如，可以創作有趣的兒歌或打油詩。
- 使用與您孩子文化、經驗和興趣相符的日常用語。
- 利用字母發音玩文字遊戲。例如用相同音頭的單詞編造滑稽的句子，例如“Sam sat on 6 socks”（與普通話的“四十四隻石獅子”類似）。

閱讀

每天都讀書給孩子聽，並與孩子一起讀書。鼓勵孩子自己或與家人一起看書。這麼做能幫助孩子更瞭解書本並培養對閱讀的熱愛。

- 閱讀孩子喜歡的兒歌和謎語書。
- 唱歌。編一首與日常活動有關的歌，比如穿衣服。

繪畫和寫作

鼓勵孩子畫或寫他們感興趣的主題。這麼做能幫助孩子探索如何以不同的方式傳達資訊。

- 讓孩子畫出或寫下他們喜歡做的事或喜歡玩的遊戲。與孩子談論他們的畫或寫的內容。
- 鼓勵他們為朋友製作問候卡，或製作邀請卡邀請朋友參加特別活動或慶祝活動。



算術

算術是指能夠理解日常情境中數字的運作方式。

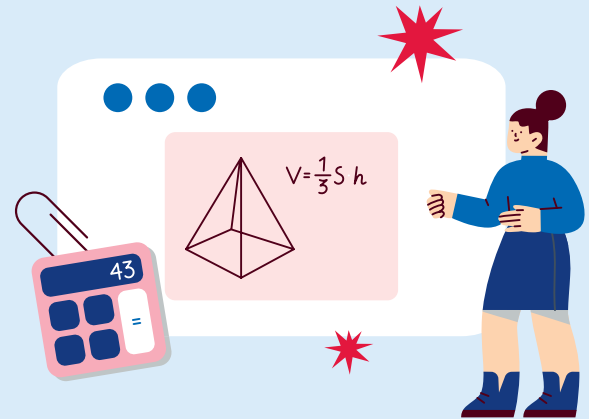
我們每天都會看到和使用數字。例如，我們在書中看到頁碼、買東西時需要用到加減法。

試試和孩子一起做 以下活動

數字和數數

鼓勵孩子在日常活動中談論和學習數字。

- 玩使用骰子和計數的桌棋遊戲。
- 在散步或其他日常活動時尋找數字或計數對象。
- 唱數數歌，如《五隻小鴨子》(Five little ducks) 或《十個綠瓶》(Ten green bottles)。



加減法

支援您的孩子培養加減法意識。

- 添加或減去日常物品，例如將食物放入午餐盒或從午餐盒中取出食物。
- 購物時，談談需要購買多少商品。例如，「給全家人買香蕉一共需要買幾根？」「如果我已經有一根香蕉了，那麼還需要買幾根？」

發現和創造數學規律

每天都從識別、創建、尋找、複製和延續樣式或數學規律中享受樂趣。

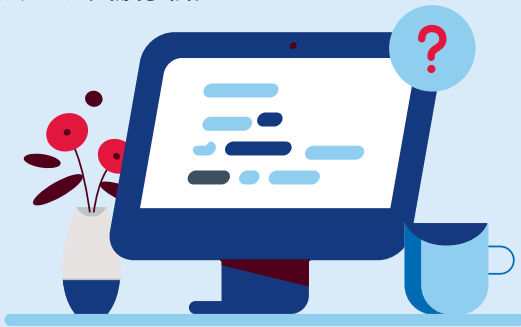
- 玩拍手遊戲，你拍一個模式，你的孩子重複這個模式。
- 用玩具和鉛筆等日常用品創建圖案。

要鼓勵孩子，並用他們感興趣的活動和主題。如果您說英語以外的語言，請務必支援您的孩子在互動時使用他們的母語。

最重要的是，與孩子一起玩樂，並在日常活動中多多利用機會。孩子的早年經歷對於培養他們一生都熱愛學習至關重要。

您知道嗎？

您的孩子將可以使用 Adobe、Microsoft 和 Google 軟體，並在課堂上免費使用設有不良內容過濾技術的互聯網、電子郵件和無容量限制的安全雲端存儲。



幫助孩子在家中識字和算術。

掃描二維碼

掃描二維碼以獲得以 35 種語言提供的練習活動。

education.nsw.gov.au/literacy-and-numeracy-resources



全國評估計劃 — 讀寫和算術能力測試 (簡稱 NAPLAN)

在澳洲，3年級、5年級、7年級和9年級的學生會參加全國評估計劃 – 讀寫和算術能力 (NAPLAN) 測試。

NAPLAN 於3月舉行，由4項測試組成：

- 語言規範 (拼寫、標點符號和文法)
- 寫作
- 閱讀
- 算術。

NAPLAN 不是英語或數學考試。相反，NAPLAN 評估學生的一般識字和算術能力，所有學科領域都要求學生具備識字和算術能力。NAPLAN 中使用的文本來自各種關鍵學習領域。

有殘障或額外學習與支援需求的學生可能有資格獲得適當的調整。請聯絡學校以進一步討論。

nap.edu.au

一年級拼讀篩檢

在新南威爾士州系統的學校，一年級的學生會在八月份參加一年級的拼讀篩檢。這是一個簡短的評估，可以幫助教師瞭解您的孩子在拼讀方面的表現如何。

拼讀對於正在學習閱讀的孩子至關重要。這項檢查評估您的孩子如何閱讀具有各種字母組合的單詞。其目的是為教師提供資訊，以計劃您孩子的學習。

如果您想瞭解更多關於該檢查的資訊，請聯絡您孩子的學校。

課程

每年，學校的老師都會根據新南威爾士州教育標準局制定的教學大綱進行教學，以指導學生的學習。新南威爾士州的教學大綱概述了學生在不同階段需要學習的主題。

edu.nsw.link/curriculum



在學校用餐

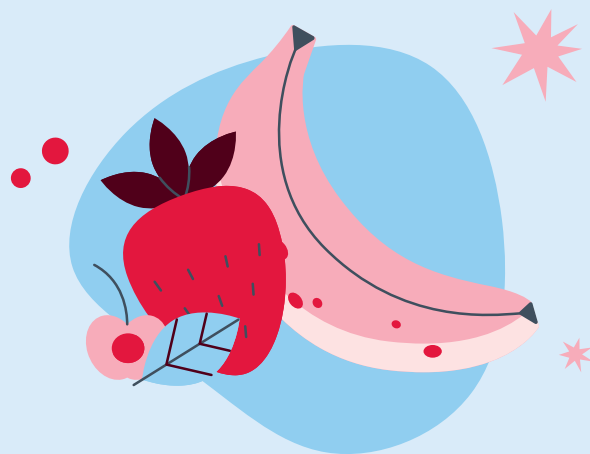
與在家或學前班用餐相比，在學校用餐對您的孩子來說將是一種不同的體驗。學校沒有地方可以冷藏或加熱食物。孩子們經常坐在草地上或長凳上，需要把食物放在膝蓋上。他們還需要能夠打開食物的包裝，而且孩子往往不想花太多時間用餐，以免錯過了玩耍機會。

幫助孩子的提示

- 鼓勵孩子練習在家中使用午餐盒吃飯。
- 給孩子攜帶容易打開、方便食用、易於保持清潔，且食用後容易收拾的食物。
- 如果您的孩子需要筷子或刀叉等餐具，請確保給孩子一併帶上餐具。
- 在午餐盒、水瓶和任何其他容器上寫下孩子的名字。
- 在午餐盒內放一個冷凍飲料可以同時冷藏食物。用茶巾包裹起來，以防外漏。
- 使用保溫的飯盒或冷藏袋。
- 避免使用保鮮膜，因為孩子不容易拆開保鮮膜包裝。使用紙袋也比較環保。
- 用紙巾或紙包水果，以免磕碰。
- 提醒孩子在吃東西前洗手，並記得在課間休息和午餐時上廁所。
- 為孩子準備水瓶，並提醒他們可以用水龍頭或噴水式飲水口裝水。
- 如果孩子可以從學校食堂訂購食物，請教他們選擇健康的食物和飲料。

課間休息點心和午餐的提議

- 將水果切成塊放入小容器中。在蘋果或梨上擠一些檸檬汁能防止它們變成褐色。
- 將胡蘿蔔、芹菜和小黃瓜等蔬菜切成小段。將蘸醬或優酪乳放入單獨的容器中。
- 製作全麥鬆餅 (wholemeal muffins) 並冷凍。
- 可試試不同的麵包，如圓麵包、烤麵包 (roti)、皮塔餅 (pita)、全麥或玉米餅卷 (tortilla wraps)。
- 如果在三明治中加入番茄，請將其切成薄片，然後將切片放在其他餡料之間，以防止三明治變濕。



身心健康

當孩子踏入幼兒園，並逐漸邁入小學階段，您可以幫助支持他們的身心健康。



面對孩子的感受

無論您的孩子是否上過學前班，當他們開始上小學時，還是可能會覺得難以適應學校的日常生活。

你的孩子可能會覺得：

- 對開始上學感到興奮或高興
- 對於新的上課常規感到緊張或焦慮
- 對發生的種種變化感到挫折或惱怒。

與孩子交談

在每天上學前後，尤其是放學後，詢問孩子的情況和感受。

- 今天什麼讓你感到最開心？
- 你在學校學到了什麼？
- 你今天幫助了誰？

以輕鬆和關切的方式同孩子交流，面部表情柔和，肢體放鬆。彎腰或蹲下，讓自己的身體與孩子的高度相平，用溫柔的姿態輕輕撫摸或擁抱他們。

例如：

「幼稚園班和學前班不一樣，我懂的。不過，我們得去上學呀。我們一起坐下來，想想辦法吧，看看怎麼讓這件事變得容易一些。」

要認可並瞭解孩子的感受，從孩子的角度考慮他們的事情的感受。

一起討論並定下規矩。孩子可以有自己的願望和情緒，但有些行為是不可接受的。要保持冷靜，說話清楚明確，同時態度要堅定。

例如：

「我知道你還想再玩一下，但是明天要上學，晚上睡個好覺很重要。該上床睡覺了。」

「我知道你很沮喪，但是大喊大叫或打人都是不行的。」



要留意孩子出現任何身體、行為或情緒的變化，並且要加以處理。壓力引起的一些反應包括疲倦、難以入睡、無聊、感到煩躁或耍脾氣、退縮或逃避上學和家庭作業、抱怨胃不適或頭痛、過度提問或尋求安慰。如果您對孩子有任何擔憂，請記得一定要和孩子的老師溝通。

education.nsw.gov.au/parents-and-carers/wellbeing

在家養成良好的作息常規

- 確保孩子睡眠充足，每天至少運動30分鐘。
- 準備營養的食物，包括早餐、午餐和晚餐，並確保您的孩子飲食規律。
- 鼓勵孩子多喝水，即使在寒冷的月份也是如此。
- 要養成每天都讀書給孩子聽的習慣，當作你日常生活的一部分。

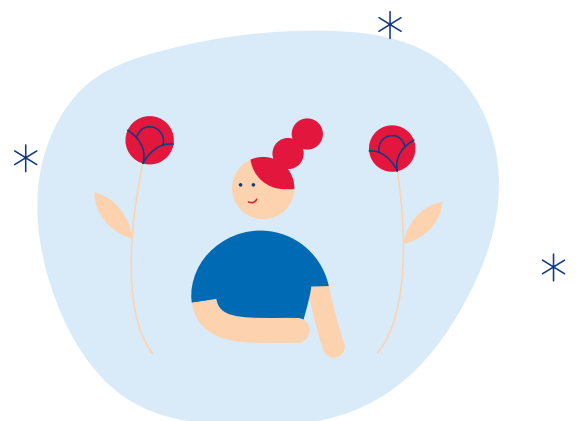
幼稚園班的孩子晚上會很累，因為他們白天已經花很多精力在接觸和學習許多令人興奮的新鮮事情。因此，要盡可能保持課前和放學后日常作息常規能有規律，如洗澡、吃飯、閱讀的時間。留出時間讓孩子每晚可以玩耍，而且孩子睡眠充足也是非常重要的。

反欺凌環境

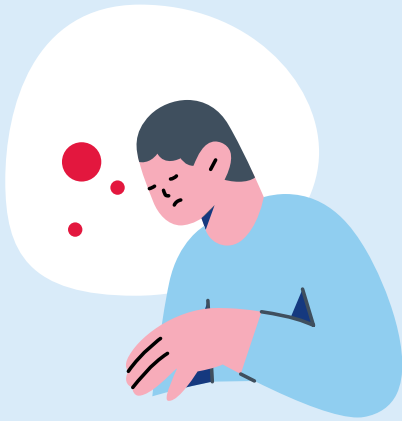
新南威爾士州所有公立學校都積極防止學生欺凌行為，學校幫助學生培養社交技能和尊重他人，鼓勵學生表現出適當的行為。

每所學校都制定了反欺凌計劃，其中包括減少欺凌行為、網路欺凌或騷擾的策略；學校的教職員也都接受過應對這些情況的培訓。您可以聯絡學校獲取學校的反欺凌計劃，或者向學校報告欺凌行為。

education.nsw.gov.au/anti-bullying



疾病 和過敏



如果您的孩子在學校生病了

如果您的孩子在學校生病或受傷，學校會與您聯絡。孩子如果生病了，可以去一個可以躺下的地方，學校的教職員會特別留意孩子的情況。如果孩子太不舒服無法繼續上課，校方會請您來接孩子回家。因此，要確保學校有您的正確聯絡方式，包括後備聯絡人的聯絡方式，例如親戚或鄰居；如果校方無法聯絡上您，可以打電話給您的後備聯絡人。

如果孩子生病在家

孩子可能會不時生病。如果他們出現以下任何癥狀，應該留在家中並去看醫生：

- 發燒 38°C 或以上
- 嘔吐或腹瀉
- 咳嗽或有呼吸道癥狀
- 出現感冒或流感癥狀
- 出現原因不明的皮疹。

頭蝨

頭蝨通常會在兒童親密接觸的時候傳播。頭蝨不會傷害孩子，治療起來也很簡單。出現頭蝨並不表示孩子個人衛生不好。根據新南威爾士州衛生部的建議，學生因為頭蝨問題不必缺席上課。

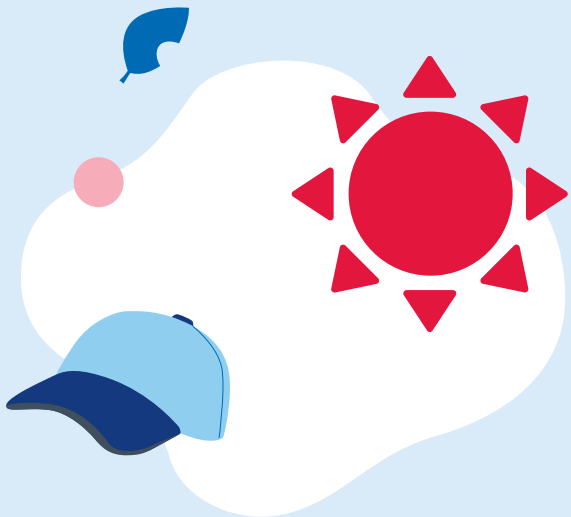
health.nsw.gov.au/environment/headlice

預防頭蝨

- 定期檢查孩子的頭髮。
- 將長髮向後扎或編成辮子。
- 在浴室裡放一把細齒梳子，鼓勵家人洗頭時使用。

治療頭蝨

每天使用細齒梳子用白色護髮素（能以此看清楚）梳理，將有助於消除頭蝨和頭蝨的卵（幼蟲）。如果您的孩子有頭蝨，請告知學校，以便他們可以要求其他家庭檢查其孩子的頭髮。學校不會公佈您孩子的姓名。

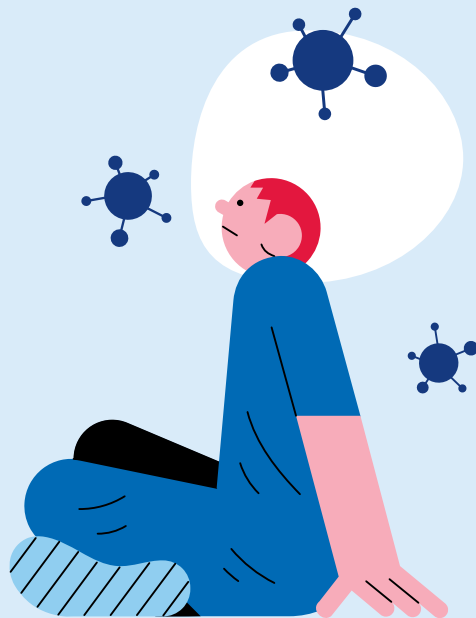


防曬安全

學校鼓勵學生和教職員工穿衣防曬(Slip)、塗上防曬乳(Slop)、戴上寬緣帽(Slap)、尋找遮陰之處(Seek)和戴上偏光太陽眼鏡(Slide)，以做好防曬工作。校服能起到防曬作用，包括保護頭部、頸部和耳朵的帽子。學校工作人員鼓勵學生在學校周圍的遮陰區域玩耍。大多數學校都有「不戴帽子就不能玩耍」的政策，所以孩子在課間休息和午餐時需要戴帽子才能和其他小朋友在室外玩耍。

您可以每天早上上學前給孩子塗抹防曬乳，保護他們免受紫外線輻射的影響，並確保他們戴上防曬帽。孩子們也可以在學校戴太陽眼鏡，保護他們的眼睛免受陽光傷害。

cancercouncil.com.au/sun-protection



過敏症和哮喘

如果孩子患有哮喘或過敏症，請務必通知校長和學校，包括那些未被診斷為嚴重過敏或對食物的過敏。過敏反應是對堅果、甲殼類海鮮或昆蟲叮咬等過敏原出現的嚴重和突然過敏反應。如果您的孩子被診斷出患有哮喘或有嚴重過敏反應的風險，請務必向學校提供由醫生所提供關於孩子的醫療資訊，包括符合澳大利亞臨床免疫學和過敏學會要求的過敏反應行動計劃(Action Plan for Anaphylaxis)。

學校將制定個人醫療保健計劃，說明您孩子的需要以及學校計劃如何在上學期間、短途旅行和其他學校活動（如體育）中滿足這些需要。

學校和家長共同努力，為醫療保健支援做出安排。醫生為您的孩子所提供的資訊將協助制定孩子的個人醫療保健計劃。

allergyfacts.org.au



參與學校社區 的方式

如果這是您第一次有孩子入學就讀，請考慮與學校中的其他家庭來往。您可以與孩子的朋友取得聯絡，或參與學校活動。

與學校保持聯繫

詢問學校是否有任何專門用於學校的應用程式或社交媒體群組，可以將您與其他家長和照顧者聯繫起來，或可以使您獲取有關學校活動的最新資訊。查看學校的網站，了解學校是否有 Facebook 頁面或電子報，能介紹參與學校活動的機會。

家長與公民協會 (Parents and Citizens Association, 簡稱 P&C)

家長與公民協會是一個正式的組織，家長和社區成員能通過該協會支持學校。公民與家長協會可能會為學校採購設備、組織籌款活動、為公共活動提供協助（如舉行園遊會和音樂會），或鼓勵家長和公民同教師密切合作。校長平時都會參加家長與公民協會的會議，因此家長和社區成員都能參與學校的教育事務。家長與公民協會通常會有經費預算，經費的來源包括自願捐款和校服商店、學校小賣部或者園遊會、運動會等收入來源。

加入家長與公民協會是積極幫助學校和參與社區活動的好方法。

pandc.org.au

在課堂上提供協助

家長和照顧者可能有機會在課堂上提供協助。每所學校的具體情況都不一樣，因此您的學校可以就參與義工服務的方式向您提供建議。課堂義工可以通過協助老師，以及與幾個孩子一起進行小組學習而提供協助。老師組織算術、閱讀或理解活動時，義工可以從旁協助。指導學生的義工通常每週向一名學生提供一對一的支援，幫助他們增加在學習方面的自信心。

為學校的活動提供義工服務

家長和照顧者也可以在課堂之外提供協助。他們可能有機會在小賣部或圖書館做義工，或者協助學校的運動會、校外教學或課後活動。每所學校的情況都會略有不同。

推動您熱愛的活動

您可能對改善學校的活動等有自己的想法。例如，您或許可以主動協助成立一個新的社團（如西洋棋社或辯論社）或支持課外活動（如語言學習或體育活動）。也許您知道某個社區有合作機會，或者認識某位可以受邀來學校發表演講的優秀嘉賓。請與學校或家長與公民協會分享您的想法。

義工服務最重要的部分是您能投入時間和精力。選擇一項您會真正喜歡參與的學校活動。



在學校與原住民族國 建立聯繫

原住民和托雷斯海峽島民已經在這裡生活了數萬年，他們是我們土地的持續守護者。每個獨特的群體都有自己的文化、語言和遺產。

在校期間，您的孩子將瞭解原住民和/或托雷斯海峽島民的歷史、文化和貢獻，以及他們如何努力實現和解。

瞭解這項豐富的歷史和文化可以幫助學生瞭解文化差異，並對多樣性表現尊重。

什麼是原住民族國？

長久以來，原住民與他們的土地和水一直保持著緊密的聯繫，所謂原住民族國，即土地和水域。這種深刻的心靈聯繫將他們與土地和祖先聯繫起來，並創造了一種歸屬感和認同感。儘管面臨殖民化和被迫遷離自己的族國，原住民仍設法保持了這種神聖的聯繫。

您的孩子可以通過以下方式瞭解原住民和/或托雷斯海峽島民的歷史和文化：

- 找出他們的家位於哪個原住民族國
- 找出他們的學校位於哪個原住民族國
- 寫下承認原住民族國致意詞 (Acknowledgement of Country)
- 通過諮詢當地原住民社區來學習當地原住民語言的一些單詞。

什麼是承認原住民族國致意詞？

承認原住民族國致意詞是我們提醒自己我們在原住民的土地上生活和學習，並花時間向過去和現在的原住民和/或托雷斯海峽島民表示敬意，因為他們持續不斷地照顧這片土地、天空和海洋。這是對土地傳統所有者的認可聲明，是表示尊重原住民及其文化和遺產，以及尊重傳統監護人與土地之間特殊關係的一種方式。





活動

根據孩子的學校所處的原住民族國地區，幫助孩子寫一份承認原住民族國致意詞。掃描二維碼或瀏覽 edu.nsw.link/indigenous-australia-map



今天，我們在

的原住民族國玩耍和學習，我們向過去和現在的原住民長者致敬。



實用網站

education.nsw.gov.au/useful-websites

原住民教育協商小組
(Aboriginal Education Consultative Group)

aecg.nsw.edu.au

原住民成果和夥伴關係
(Aboriginal Outcomes and Partnerships)

education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/aec

開學的良好開端
(A strong start to school)

education.nsw.gov.au/early-learner-animations

父母快速指南

education.nsw.gov.au/parent-guide

投訴、表揚和建議

education.nsw.gov.au/your-feedback

殘障、學習和支援

education.nsw.gov.au/starting-school-with-additional-needs

註冊

education.nsw.gov.au/enrolment

高潛力和資優教育

education.nsw.gov.au/teaching-and-learning/high-potential-and-gifted-education

新南威爾士州衛生部

health.nsw.gov.au

父母和照顧者的資源

education.nsw.gov.au/parents-and-carers

道路安全

education.nsw.gov.au/safe-travel

《學校社區憲章》(School Community Charter)

education.nsw.gov.au/school-community-charter

學校資訊的翻譯件資源

education.nsw.gov.au/translated-documents

其他實用網站

education.nsw.gov.au/useful-websites



下載新南威爾士州
教育部家長應用程式
(NSW Education
Parent App)
掃描二維碼

我們承認所有原住民的族國，並向原住民族國致敬。

關注我們

[f](https://www.facebook.com/NSWDepartmentofEducation) @NSWDepartmentofEducation

[t](https://twitter.com/NSWEducation) @NSWEducation

[i](https://www.instagram.com/NSWEducation) @NSWEducation

[in](https://www.linkedin.com/company/NSW-Department-of-Education) @NSW Department of Education

education.nsw.gov.au

© 2023 新南威爾士州教育部

