



《愛・適性・國際觀》

新竹市東區三民國民小學 111 學年度新生入學相關資料

教育是人類的希望工程，學校是實現希望的場域。

願你開成一朵小花，

使所處之地馨香馥郁，也芬芳其他人；

願你燃為一團火焰，

照亮前方之路，也給提燈的人一抹光明；

願你成為一首小曲，

音符能流轉跌宕，也使歌者唱者聲聲入心。



111 學年三民國小新生入學注意事項

一、您的孩子編在一年_____班，導師是_____老師。

二、以下是期初行事，敬請家長配合：

日期/星期	當日行事	
即日起至 8/19(五) 中午 12:00 前	8/19(五) 中午 12:00 前	1. 有意願參加一年級課後照顧班之新生請填寫 google 表單線上報名，請詳讀資料後頁報名表。 2. 如有特殊情況無法使用線上報名，請洽輔導處。
8/27(六)10:00	10:00-10:50	新生家長座談會—彩虹館 2 樓活動中心
	11:00-12:00	班親會—各班教室 1. 本校停車位有限，請盡量騎乘機車或步行。 2. 本校備有飲水機，請家長自備環保杯。 3. 請家長交回之前學校寄發的資料。 4. 繳交預防接種記錄表影印本（兒童健康手冊內） ※未注射項目請務必到醫療院所或衛生所補接種完成
8/29(一)12:50 放學	7:50 前	新生請到各班教室報到
	7:50-8:30	親師生相見歡
	8:30~9:25	新生入學活動，流程請參閱後頁資料。
	9:35~12:50	依課表上課，享用營養午餐，需自備： 1. 餐具(便當盒、防燙隔熱碗、湯匙) 2. 餐巾紙或衛生紙 3. 刷牙用具(牙刷、漱口杯)
9/11(六)~9/15(三)	發註冊繳款單，開始註冊繳費，詳細情形請參閱「新生入學註冊代收代辦費說明」請參閱後頁資料。	

三、111 學年度一年級教科書版本一覽表

領域	國語	數學	健體	生活	本土(閩南語)	本土(客語)
版本	翰林	康軒	康軒	翰林	真平	康軒

四、學生需準備的物品檢核表（請家長於學用品貼上姓名貼或以奇異筆寫上學生姓名）：

- 美勞用具：☐彩色筆(建議 24 色尤佳) ☐色鉛筆
- 學用品：☐簡易鉛筆盒(避免功能過多，致使學習分心) ☐15 公分的直尺
☐五枝鉛筆(請勿使用自動鉛筆) ☐橡皮擦
- 生活用品：☐餐具(便當盒、防燙隔熱碗、湯匙) ☐潔牙用具(牙刷、漱口杯)
☐衛生紙 ☐水壺 ☐手帕或毛巾 ☐口罩
☐雙肩後背式書包(拉桿式書包既笨重又占空間且影響孩子骨骼發展，請家長仔細評估)
 ※抹布由學校統一訂購，無需準備。

五、學生的服裝

本校學生不需穿著制服，但體育課及校外教學時須穿著體育服裝，請家長在開學前自行到以下門市選購：

1. 新竹體育用品社：新竹市東門街 109 號地下一樓 (03-5225439)
2. 時代體育用品社：新竹市東前街 39 號(03-5222800)

★學校網頁：<https://www.smeps.hc.edu.tw> 歡迎上網瀏覽。

★謝謝您配合，相信孩子在您的支持與鼓勵下，一定能快樂上小學。

新生入學活動流程



★日期：111 年 8 月 29 日(一)7:50 前到校，直接進入教室。

★活動流程如下表：

時 間	活 動 內 容	活動地點	備 註
07：50~08：30	親師生相見歡 各班導師收資料、發名牌 導師自我介紹	各班教室	家長能否入校， 視疫情狀況，調 整後公告。
08：30~08：40	新生入學儀式 1.『跨』入人生重要的一個階段 2.通過『聰明門』、『智慧門』	彩虹館 2 樓	視疫情狀況，調 整後公告。
08：40~08：50	親子閱讀起步走	彩虹館 2 樓	
08：50~09：25	各處室介紹與報告/祖孫情活動	彩虹館 2 樓	
09：35~12：00	正式上課	各班教室	依各班課表作息
12：00~12：50	午餐時間	各班教室	請自備餐具
12:50~	快樂賦歸！明天見😊	各班教室	1. 第一天第 1 路隊安 親班老師請到教室 接孩子到各定點。 2. 第 2 路隊：大門 第 3 路隊：三民門 第 4 路隊：教學門 請家長準時。

☆ 安 全 最 重 要

☆ 禮 節 要 周 到

☆ 環 保 習 慣 好

☆ 閱 讀 樂 陶 陶

三民國小給家長的一封信

親愛的家長您好：

恭喜您的寶貝長大，成為三民國小的一份子，以下幾點請協助孩子在最短時間內適應學校生活，期待在您協助下共創孩子愉快就學心情。

★快樂的心情

☆肯定寶貝長大了要迎接新的學習階段，對孩子說：「你可以自己上學，讓爸媽安心上班，我們以你為榮。」多給予孩子信心並鼓勵孩子的勇敢。

☆學校是享受學習成長樂趣的地方，避免用恐嚇口吻造成學習恐懼症。

☆對孩子表達關懷，以孩子為主角，多跟孩子表達對生活改變的關懷，抱抱他並支持他。

★學習的準備

☆適宜的讀書環境：家裡布置合適學習的書桌椅並固定地點，以養成專注的學習態度。

☆注音符號的學習：初入小學的課程重點是教滿十週的注音符號，孩子上課用心學習，回家後請家長協助複習。

☆發展多元的智能：不過分重視學業成績，但是要關心孩子的學習狀況，發覺孩子的優勢能力，安排課後課程之餘，也要適時留給孩子一些空白時間，減少孩子的焦慮感。

★生活的適應

☆熟悉學校環境：開學前到校園逛逛、看看教室，增加孩子對學校的熟悉感。

☆生活作息調整：睡滿八小時，可透過鬧鐘自己起床、梳洗、穿衣服，養成規律生活的良好習慣，請儘量在家吃完早餐，才有足夠的體力上學。

☆生活自理能力：六歲孩子具有自己穿衣、穿鞋、收拾物品及洗澡等能力，凡是孩子能做的，讓他自己獨立完成。

☆健康促進方案：教育部針對學生發展，特地推動健康促進學校計畫方案，讓孩子多接觸大自然並少用 3C 產品、養成固定運動的習慣，配合均衡飲食，做到少鹽、少糖、少油、多蔬果，養成正確用眼及護牙的習慣，鍛鍊良好的體能，以增強抵抗力及免疫能力。

☆學校多為蹲式廁所，加強引導，相信在學校也可放鬆的解決生理需求。

★親職教育及親師溝通

☆協助孩子建立良好的人際關係：孩子進入團體生活要學習溝通表達，如果和同學起衝突，可以勇敢報告老師，絕不可動手打人。聽到孩子哭訴，家長可以回應孩子的情緒，並和孩子討論解決的方法，陪孩子練習表達感受及需要協助的地方。

☆主動與級任老師溝通：親師溝通是家長與教師發揮合作功能的主要途徑，級任老師必須經過長時期的觀察，才能了解孩子的特質，建議家長在孩子入學時，將自己孩子的特殊狀況告訴老師，建議家長事務性的事情可以利用家庭聯絡簿，有疑慮或是需要溝通理念的事情，請與導師約時間電話聯繫或是到校晤談，親師間良好的溝通與合作是讓孩子適應學校最快速的方式。

一年級新生資料填寫說明

♥請於 8/20(六)前填妥，連同信封 8/27(六)班親會與會時交予導師。

注意：所有資料，請使用原子筆 + 正楷字填寫，謝謝配合。

編號	項 目	說 明
1	新生入學基本資料調查表	請詳細填寫。
2	寶貝學前基本功	請家長利用時間隨機教育，您給孩子更多練習、學習的機會，就是幫助您的寶貝越快適應新生生活。
3	新生生活問卷	請詳細填寫。
4	學生營養午餐調查表	以一學期為單位，勾選後無法更改。
5	自我介紹表	請貼好孩子的相片，幫助老師、同學認識您的寶貝。另外，請孩子先練習做自我介紹，包含姓名、家庭成員、喜好……。
6	註冊身份+家庭狀況調查表	填寫前，請詳閱「註冊費身份減免說明」。
7	放學路隊調查表	填寫前，請詳閱「接送區通知單」。
8	家庭防災卡	學校防災演練必備資料
	預防接種紀錄表 <u>影印本 A3 一張</u> (兒童健康手冊內)	(1)請從 <u>姓名頁</u> 開始 <u>到續頁</u> ，都要影印，A3 一張即可。 (2)麻煩家長在影印本姓名上方空白處，加註孩子的「班別--座號」。
	學生健康管理紀錄卡 (黃卡)	♥ <u>表格下方</u> ： (1)"勾選"後， <u>右方「家長簽名」欄</u> 請務必記得 <u>簽名</u> 。 (2)最下方「 <u>家長簽章</u> 」、「 <u>填寫日期</u> 」欄位，請記得簽名、填寫，以免文件往返，徒增困擾。
	含氟漱口水防齲計畫 家長同意書	♥詳細填寫 <u>家長回條</u> 後，請 "剪下" 交回。
	課後照顧班報名表	按意願填寫。
	志工調查表	按意願填寫。

1 新竹市東區三民國民小學 111 學年度新生入學基本資料調查表

(請導師將資料填寫於學籍系統、輔導系統、註冊繳費調查表)

★學生中文姓名：_____

★英文姓名(必寫，英語課與 google 帳號開通使用)：_____

★曾就讀幼稚園 _____ 年

★通訊地址：(□□□) _____ 縣 市 區 鄉 鎮 里 鄰

稱謂	姓 名	出生年	教育程度	職業	服務單位	職稱	電 話
父							公： 宅： 手機：
母							公： 宅： 手機：
監護人 (請推派一人， 僅 供資料之完備)	姓 名	☐ 同父 ☐ 同母 ☐ 其他：_____		緊急 聯絡人	姓 名	☐ 同父 ☐ 同母 ☐ 其他：_____	
	電 話	(手機)： (住宅)：			電 話	(手機)： (住宅)：	
祖父		☐ 存 ☐ 歿		外祖父		☐ 存 ☐ 歿	
祖母		☐ 存 ☐ 歿		外祖母		☐ 存 ☐ 歿	

★兄弟姊妹調查 ☐有 ☐無(無則免填下表)，學生在家中排行_____

姓名	排行	稱謂	畢(肄)業學校	出生年	姓名	排行	稱謂	畢(肄)業學校	出生年
姓名	排行	稱謂	畢(肄)業學校	出生年	姓名	排行	稱謂	畢(肄)業學校	出生年

★為維護學生權益，請填寫完成並附上相關證明文件，於 **111 年 8 月 27 日** 繳交班級導師。

2 寶貝學前基本功

一年()班()號 姓名()

親愛的家長請您把握孩子學前的親子練功時光，培養孩子的耐心與責任感，並啟發他們的求知慾。

多訓練孩子的手部小肌肉，有助於將來學寫字的能力，且從小處養成良好習慣，勝過無數次的叮嚀與提醒。潛移默化之間，孩子的基本能力也在父母的愛中日益提升了！

♥練完基本功，請家長檢視勾選✓：

家長簽名()

項 目	已熟練	尚可	待加強	備 註
寫自己的名字				請參考「國字標準字體筆順學網」，非常實用！
37 個注音符號				
自己吃飯				能不掉食物在桌面、地板上。 能在 30 分鐘內吃完。
擦拭餐碗				用衛生紙或餐巾紙，且不浪費。
刷牙、漱口				不弄溼自己袖口、衣褲。
洗+擰乾 抹布				掛好抹布且不會滴水。
擦拭桌面				
會打開新鮮屋 的鮮奶盒				學校一個月提供兩次利樂包鮮奶
認識蹲式馬桶				學校大多為蹲式馬桶。
自己擦屁股				不會弄髒雙手、衣褲。
自己扣鈕扣				穿脫衣服，會用衣架掛好。
自己拉拉鍊				穿脫衣服，會用衣架掛好。
自己綁鞋帶				會打結。
使用剪刀				準備兒童安全剪刀。
使用膠水				正確使用膠水，不會溢出。 提醒：新膠水瓶，先除去內小蓋。

3 小一新生 生活問卷

一年()班()號 姓名：()

親愛的家長您好：

恭喜您的寶貝成為三民國小的一份子，為了協助您的孩子能儘快適應環境，並得到合適的教導，我們希望能在最短時間內了解您的孩子，讓孩子能得到最佳的照顧與啟發。請您花一些時間填寫以下資料，願大家共同用心為孩子打造一個優質的快樂學習環境。

一年級老師敬上

一、 孩子的特質（優點）：

二、 孩子需加強的地方：

三、 孩子需老師特別留意的地方（含學習態度與健康狀況）：

四、 孩子在家若有不當的言語、行為或表現時，您的處理方式：

五、 孩子是否不適合激烈運動：

☐ 是，因為：_____

☐ 否。

六、 您對孩子的期望：



4 新竹市三民國民小學一年級學生營養午餐調查表

親愛的家長您好：

歡迎您的寶貝就讀三民國小，正式開啟人生的第一個學習階段！一年級新生自 8 月 29 日（一）起，每日中午時間要在校團體用餐，請家長填妥下列午餐調查事項，謝謝！

1. 用餐時間：12：00～12：30

建議：在家用餐時，小朋友宜養成咀嚼的習慣，不將食物含在口中。

請家長多叮嚀與訓練，讓孩子練好基本功。

2. 請自備：

(1) 餐袋：一大一小餐碗、湯匙或筷子(建議湯匙)。

①大餐碗（裝飯菜用）：防燙隔熱便當盒或較大的碗皆可。

（貼心提醒：不建議使用幼兒園的餐碗來裝飯菜）

②小餐碗(裝湯用)：防燙隔熱碗。

(2) 衛生紙或餐巾紙(飯後擦拭餐具用)。

(3) 建議攜帶隨身酒精噴瓶（飯後消毒隔板及桌面用）。

(4) 教室內用餐建議使用湯匙並在30 分鐘內食畢，以避免影響班上放學時間，或高年級收拾餐車及其作息時間。

午餐調查（以一學期為單位，勾選後無法更改）

一年()班()號 姓名：() 家長簽名：()

♥ 請勾選您的需求：(三選一)

☐

葷食（教室內打飯菜及用餐）

☐

素食（自行到教學大樓一樓穿堂打飯菜，回教室用餐。）

☐

不在校用餐。原因：_____

♥ 請勾選您的需求：(皆為冷藏品)（兩次／月）

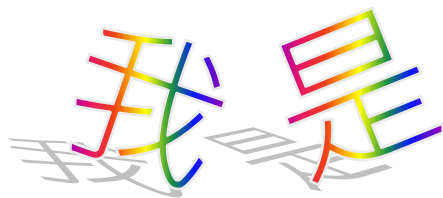
☐

鮮奶

☐

豆漿

5



我的生日：____年____月____日

我的家人有_____。

我的個性_____。

我最喜歡吃_____。

我最喜歡的運動是_____。

我最喜歡的顏色是_____色。



請貼上相片

6 註冊身份調查表

一年()班()號 姓名：()

♥為維護學生權益，請據實填寫完成並附上相關證明文件。家長簽名：_____

勾選	身份條件	需檢附之身份證明文件
	1. 一般生	不需檢附文件
	2. 有弟妹在本校就讀 (含幼兒園)	弟妹在____年____班____號 姓名____ 如有雙胞胎或弟妹在本校幼兒園務必填寫
	3. 低收入戶	檢附 111 年 戶籍所在地縣市政府或區公所低收入戶證明影本 乙份
	4. 中低收入戶	檢附 111 年 戶籍所在地縣市政府或區公所中低收入戶證明影本 乙份
	5. 家境清寒	檢附導師所開之清寒證明正、影本
	6. (極) 重度身心障礙者	檢附 有效期限內 之學生或父母身障手冊影本，若所附為父母之身障手冊，請加附戶口名簿影本或戶籍謄本
	7. 中度身心障礙者	
	8. 輕度身心障礙者	
	9. 原住民	檢附 註記原住民身份 之戶籍謄本或戶口名簿影本
	10. 新住民子女	☐ 父或 ☐ 母國籍為____，父或母 ☐ 是 ☐ 否已入台灣籍
	11. 單親家庭	單親家庭原因： ☐ 父歿 ☐ 母歿 ☐ 離婚 ☐ 其他：____ 同住者： ☐ 父 ☐ 母
	12. 隔代教養或寄親教養	隔代(寄親)教養人： ☐ 祖父母 ☐ 外祖父母 ☐ 其他：____ 原因：_____
	13. 親子年齡差距 45 歲以上	

♥家庭狀況：請依實際狀況圈選

父母關係	1. 同住 2. 分住 3. 分居 4. 離婚 5. 父亡 6. 母亡 7. 父母雙亡 8. 父不詳 9. 母不詳 10. 其他_____
家庭氣氛	1. 很和諧 2. 和諧 3. 普通 4. 不和諧 5. 很不和諧
父管教方式	1. 民主式 2. 權威式 3. 放任式 4. 不知(父母離異) 5. 其他_____
母管教方式	1. 民主式 2. 權威式 3. 放任式 4. 不知(父母離異) 5. 其他_____
居住情形	1. 與父母同住 2. 與父同住 3. 與母同住 4. 與祖父母同住(隔代教養) 5. 與親戚同住(寄親家庭) 6. 寄住友人家 7. 獨居 8. 租房居住 9. 其他_____
兄弟姊妹調查	直系手足就讀本校：()年()班 姓名：() (含本校幼兒園) ()年()班 姓名：()

新竹市東區三民國民小學 111 學年度第 1 學期註冊費身份減免說明

親愛的新生家長您好：

為了製作111學年度第一學期註冊繳費單，煩請您依照孩子的繳費身份於「**新生入學基本資料調查表**」勾選並**檢附身份證明文件影本**，以便學校作為註冊費減免之依據，下表為註冊費減免之身份條件與收費基準一覽表，如有變更，依市府新規定辦理。

有關代收代辦費（合作社代辦費係代購美勞教材及學用品）上述費用須家長同意方可代收，您若有不同意見，請向本校查詢。

身份條件 收費項目		低收入戶	中低收入戶	身心障礙者			原住民	有弟妹在本校就讀（含幼兒園）
				（極）重度	中度	輕度		
代收代辦費	學生團體保險費	免收	收費比例 4/10	免收	全額收費	全額收費	免收	全額收費
	午餐費	免收	免收	免收	收費比例 3/10	全額收費	全額收費	全額收費
	家長會費	免收	免收	免收	免收	免收	免收	以戶為單位（弟妹繳交）
	合作社代辦費	免收	依各年級實支全額收費					
檢附之身份證明文件（影本）		111 年度低收入戶證明	111 年度中低收入戶證明	有效期限內之身心障礙手冊（父、母或學生本身）			註記原住民身份之身籍謄本或戶口名簿	填寫弟妹在校就讀的班級、姓名

註：

- 1 請填寫完成並附上相關證明文件，請於 111 年 8 月 27 日或開學日當天繳交班級導師，未繳交者將以一般生註冊收費，敬請見諒！
- 2 本學期預計於 9/13（二）由級任導師發給學生註冊繳款單。
- 3 請家長收到註冊繳款單後於 9 月 13 日（二）至 9 月 17 日（六）期限內選擇一種方式完成註冊繳費，並請小朋友將註冊單第 2 聯交還給導師彙整。

111 學年度新竹市三民國小 一年級新生 放學路隊調查表

我的孩子 一年 _____ 班 _____ 號 姓名 _____

☐ 放學第一路隊：安親班隊，統一於彩虹館前廣場等候安親班老師集合

☐ 放學第二路隊：汽車接送，走大門口在人行道等候放學

放學第三路隊：機車接送，學生到三民門機車接送區等候放學(家長可騎機車進入三民門機車接送區等候)

☐ 放學第四路隊：汽、機車接送 由教學門出 鐵道路邊等候放學

※安親班名稱：_____，安親班電話：_____

負責老師姓名：_____

(請家長務必告知安親班老師，提前到約定地點接小朋友。)

PS. 如有特殊情況，請家長當天於聯絡簿上事先告知老師。

上、放學交通工具調查，請圈選：(擇一，以經常性者為優先。)

★上學：(步行、自行車、機車、汽車)

★放學：(步行、自行車、機車、汽車)

請家長您全力配合：

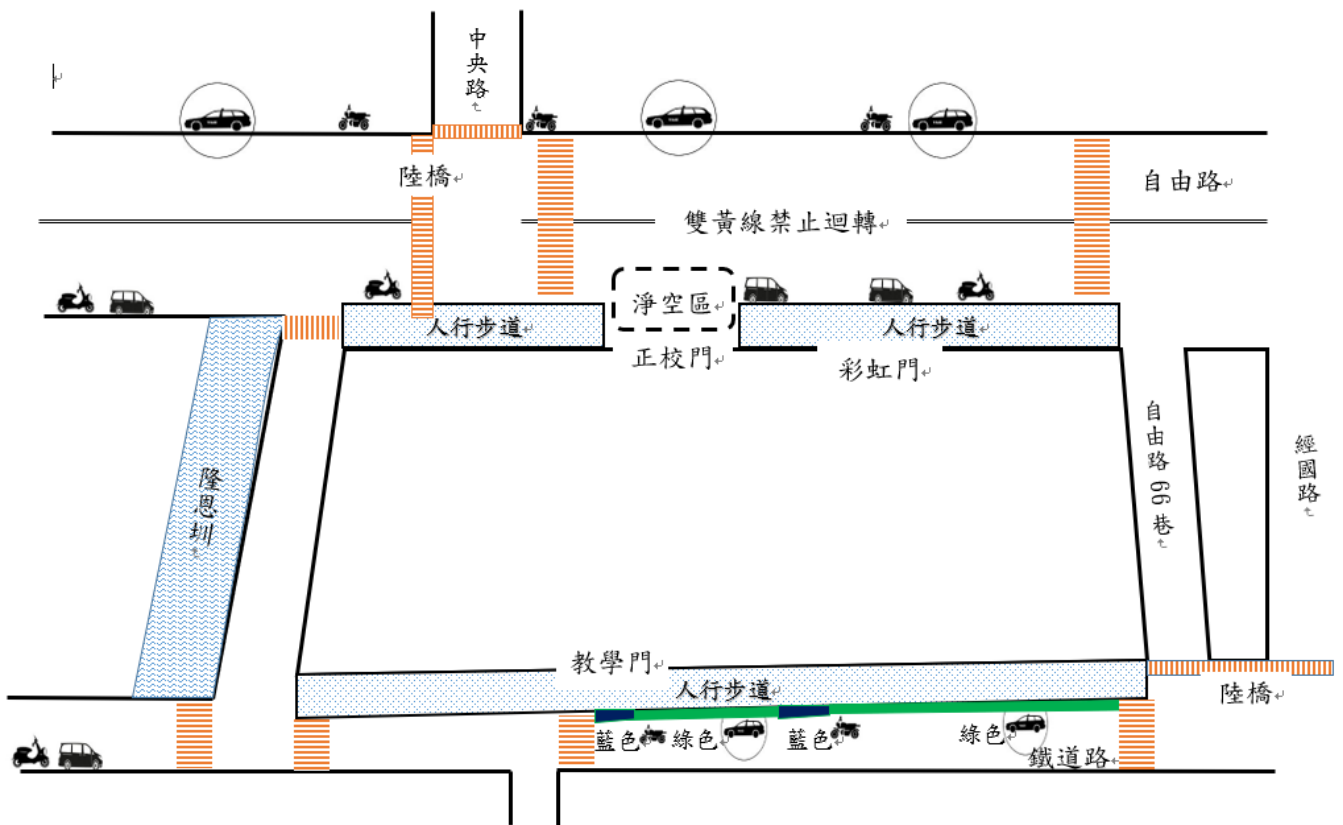
1. 絕對勿併排停車：自己方便一下子，禍害別人一輩子。
2. 鼓勵小朋友走一段路上學：請家長沿著校園周邊人行道、提早 10 公尺讓孩子下車，走一段路進校園。
3. 自由路及鐵道路中間畫雙黃線：車輛禁止迴轉或穿越雙黃線逆向行駛。
4. 放學走天橋：天橋自由路 66 巷口枕木紋行人穿越道(7-11 路口斑馬線)屬於相當複雜危險的路口，上學時間有民防大隊協助交通指揮；放學時間撤哨，請全校親師生一律走更安全的天橋，雖然必須多爬一些樓梯，但為了學生的安全，請家長體諒並提醒小朋友書包減重。本校也要求各安親班老師務必配合！

您正確的行為對孩子們來說才是最好的教育



新竹市東區三民國小 111 學年度家長 上學 接送區通知單

上學接送

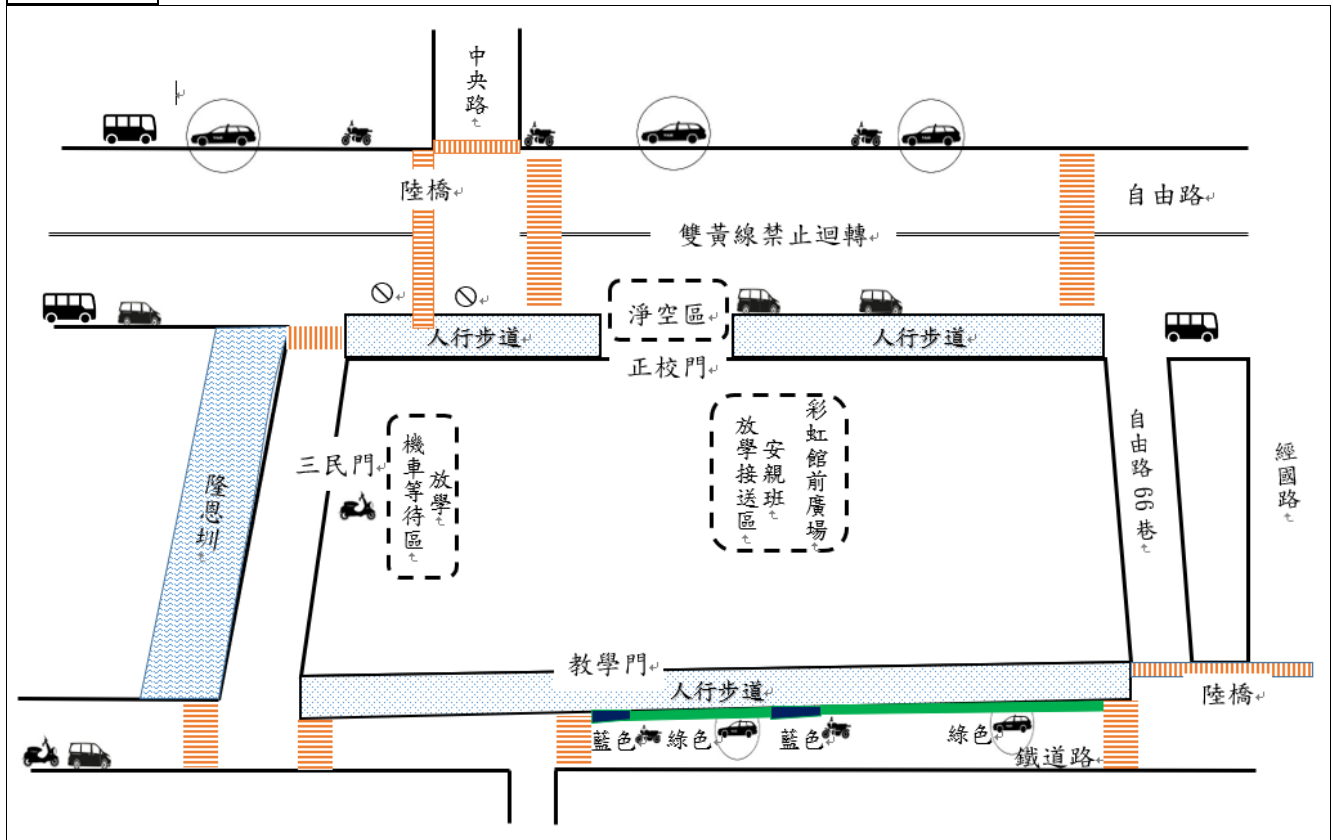


注意事項：

- 一、 學生上學請從正校門、彩虹門及教學門(7:30開，請勿提早)進入校園。
- 二、 學生穿越中央路、自由路、經國路請行走陸橋。
- 三、 隆恩圳巷道於上學時間，僅供機車進入家長可多利用，汽車請繞道通行。
- 四、 請於距離校門口 20M 處讓學生下車，讓孩子走一段路上學。
- 五、 鐵道路路幅狹窄，沿線均為紅線區，請勿久停，避免因違停被照相舉發。
- 六、 務必遵守交通規則，勿違規停車及違規駕駛（如：自由路雙黃線迴轉、逆向行駛、怠速停車過久等），您的「身教」是孩子最好的榜樣。

新竹市東區三民國小 111 學年度家長 放學 接送區通知單

放學接送



注意事項：請配合完成 放學路隊調查表

- 一、學生放學請從正校門、三民門及教學門離開校園。
- 二、學生穿越中央路、自由路、經國路請行走陸橋。
- 三、放學路隊分為：1. 安親班路隊，2. 校門路隊限汽車接送，3. 三民門路隊為機車接送，4. 教學門路隊。
- 四、彩虹館前廣場設安親班接送區，已要求安親班派員至該地點集合學童，請家長自行瞭解孩子搭乘之安親班車輛，是否合格或有無超載的現象。
- 五、請家長務必準時接送孩子，以確保孩子的安全，請勿將已經放學的學生，留置於校園內。
- 六、請務必遵守交通規則，勿違規停車及違規駕駛（如：自由路雙黃線迴轉、逆向行駛、怠速停車過久等），您的「身教」是孩子最好的榜樣。

8

家庭防災卡



姓名：

就讀學校：新竹市東區三民國小

緊急聯絡人

稱謂

手機/電話

1991約定電話

學校：03-5326345

家庭：

約定集合地點：

填寫日期：111年 月 日

國小學童含氟漱口水防齲計畫

家長同意書

親愛的家長您好：

根據最新衛生福利部調查顯示，台灣於 2018 年 5 歲學童乳齒齲齒盛行率為 65.43%，2020 年調查 12 歲學童恆齒齲齒顆數為 2.01 顆，兒童的口腔健康狀況不僅會影響其咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來的生長及發育，需要特別重視。歐美於學校實施含氟漱口水計畫已行之有年，台灣亦自民 88 年開始正式推廣，並經實驗證實對齲齒之預防頗具成效。

為促進兒童口腔健康，衛生福利部運用菸品健康福利捐與各縣市牙醫師公會及學校合作，辦理「國小學童含氟漱口水防齲計畫」，在學期中提供全國國小學童，於學校的校護、老師及指導牙醫師督導下，每週一次以濃度 0.2% 之含氟漱口水充分漱口一分鐘，以預防齲齒。

本計畫的進行對於兒童口腔保健非常重要，參加者完全不需繳費，我們期望您能同意讓貴子弟參與這個有意義的口腔保健方案，若有特殊情況可隨時終止參與本計畫。此外，貴子弟仍應減少零食的攝取，養成飯後、睡前至少 2 次使用牙線及 1,000PPM 以上含氟牙膏刷牙的良好潔牙習慣，並定期接受牙醫師的診治，以確保貴子弟的口腔健康。

本漱口水無酒精及薄荷配方，請安心使用。

請您填寫回條後，由貴子弟交給導師。

謝謝您的合作

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會 敬啟

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

家長回條

☐ 我同意我的小孩參加學校漱口水計畫

☐ 我不同意我的小孩參加學校漱口水計畫

原因(請簡述)：

您是學生的 ☐ 父親 ☐ 母親 ☐ 祖父母 ☐ 其他

學生姓名：_____ 就讀 _____ 國小 _____ 年 _____ 班 _____ 號

家長簽名：_____

日期：111 年 _____ 月 _____ 日

從小保護牙 終身不缺牙



2要 2不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

不：少吃甜食及含糖飲料

要：要使用 1000 ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

不：不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸

保護牙齒5部曲

1 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)

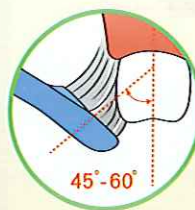
▶ 長牙就可以每 3-6 個月至牙醫院所口腔檢查

2 正確潔牙

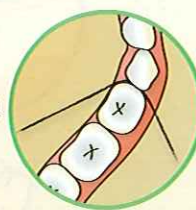
- ▶ 1 天至少要 2 次 (睡前那次最重要)
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙 (含牙線及刷牙)
- ▶ 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙的方式，如表一：
- ▶ 0-3 歲與 3 歲以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：

貝式刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ (如圖三)，涵蓋一點點牙齦。
- ▶ 兩顆兩顆來回刷



圖三
牙刷與齒面呈現
 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$



圖四
將牙線拉成
C 字形

牙線使用：

使用方式	清潔方式
1. 取 45 公分牙線	1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。
2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指 (不可過緊使手指充血)。	2. 拉成「C」字形 (如圖四)。
3. 雙手中指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與拇指穩住牙線，中間露出約 1-2 公分。	3. 短距離上下刮
4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。	4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲響。

3 均衡飲食習慣

- ▶ 少吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸



表一

年齡	刷牙方式	父母 (家長) 協助潔牙的方式	搭配
0~3 歲	水平來回刷	家長負責潔牙 (紗棉布 / 牙刷)	- 使用牙線 (棒) - 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖一) - 塗氟
3~6 歲	水平來回刷	小朋友刷 1 遍，家長再完整刷 1 遍	- 使用牙線 (棒) - 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖二) - 塗氟
6~9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點 (恆牙大白齒及門齒)	- 使用牙線 (請家長協助) - 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) - 含氟漱口水 - 窩溝封劑
9~18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長督導	- 使用牙線 - 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) - 含氟漱口水 - 窩溝封劑

● 小叮嚀：若擔心 0-3 歲幼童誤食過多牙膏，可於潔牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況

本方案由衛生福利部運用於品健康福利捐支應
社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作
TEL：02-2500-0133 / 網址：www.cda.org.tw

廣告

印製時間：111 年 03 月

4 氟化物使用

使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用 1000 ppm 以上之含氟牙膏及搭配正確的潔牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：要上上、下下、左左、右右充分漱動 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟鹽	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。

●小叮嚀：氟錠氟鹽不可同時使用。

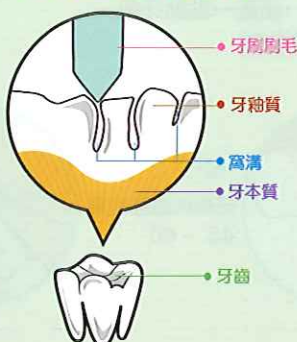
5 窩溝封填

- ▶ 窩溝封填：在牙齒表面使用窩溝封劑，以保護牙齒
- ▶ 認識窩溝封填防齲：

什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：

牙齒表面放大示意圖



為什麼要做窩溝封填？

在牙齒表面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，可能造成齲齒。

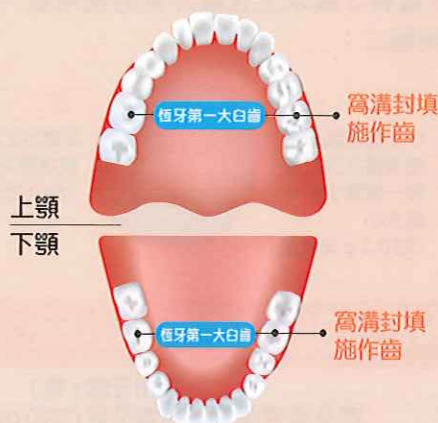
窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒。

如何封填？

窩溝封劑是一種特殊的牙科材料，有很好的流動性，可進入牙齒微小溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙醫師會清潔及擦乾要封填的牙齒，再塗上窩溝封劑，等它硬化就行囉！建議封填後 6-12 個月回診，讓牙醫師進行評估檢查。

目前補助學童恆牙第一大臼齒窩溝封填

小朋友的恆牙大多約在 5-7 歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）



- 目前全面補助民國 103 年 9 月以後入學之國小一、二年級及未滿 9 歲之三年級（施作年齡條件：72 個月 ≤ 就醫年月 - 出生年月 ≤ 108 個月）學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填
- 補助方法：持健保卡到健保特約院所

恆牙牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理黃金時間為 60 分鐘以內，愈快處理，再植回口中存活率愈高）

- 第 1 步** 找到脫落的牙齒，握住牙冠部分撿起。
 - 第 2 步** 用流動的清水輕輕沖洗後，直接放回到牙齒原來的地方，並且咬一塊紗布、手帕、或餐巾紙，閉上嘴，以固定這顆脫落牙。
 - 第 3 步** 如果放不回原位，將牙齒保存於濕潤狀態中，例如牛奶、生理食鹽水或含於口中舌下。
 - 第 4 步** 不論有無放回原位，都盡速聯絡牙醫院所進行治療。
- 方法一：步驟 1234、方法二：步驟 124。

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

新竹市東區三民國小 111 學年度第一學期參加課後照顧班報名表

一、實施日期：111 年 8 月 29 日(一)~112 年 1 月 18 日(三)，1 月 19 日(四)結業式不上課

二、服務時間：週一至週五放學後~18:00 或延長至 19:00。

三、報名方式：

1. 採線上報名，請填寫 google 表單報名表，可用手機掃描 Qrcode 或是點選學校網頁→最新公告→點選發布單位輔導處→找到課後照顧班公告→點選 google 表單連結。



2. 如有特殊原因無法線上報名，請洽詢輔導處。

四、報名日期：一年級新生 8 月 15 日~8 月 19 日(五)12:00 前完成報名。

五、編班方式：

1. 招收人數為每班 25 名，原則上一年級、二年級、中年級、高年級各開 1 班，若人數不足則混合編班；如有身心障礙學生參加者，班級上限人數可減 1 名。
2. 低收入戶學生、原住民學生及身心障礙學生可由教育部補助參加本服務且優先入班；若超額報名，以經濟弱勢者優先入班（有以上身分者，請於報名時上傳證明文件，無證明文件者無法優先入班）。
3. 如超額報名，一年級一般學生將於 8 月 22 日(一)上午在輔導處公開抽籤，8 月 24 日(三)於學校網站公告正取和備取名單。

六、上課地點：本校三民國小教室(一年級：107 教室)

七、服務內容：作業指導、生活照顧為主，亦兼顧多元課程活動。

八、收費事宜：以下為整學期預估費用

年級	預估時數	預估收費	備 註
低(一、二)	453 時	10,613 元	1. 人數若有異動則多退少補。 2. 開學後於 9/9(五)確定人數與收費金額後再發放繳費通知單。
中(三、四)	299 時	7,005 元	
高(五、六)	261 時	6,115 元	

九、退費辦法：學生中途退出，家長須提出書面申請並敘明理由，扣除已上課費用後退費。

若因個人確診或被匡列則可利用手機 LINE 系統採取線上諮詢輔導作業服務，或可「以日計次」換抵至本中心補上其他才藝課程，則不退費。

十、報名後開課三天內未到班視同放棄，同時亦自動放棄下學期錄取之排序。

十一、111 學年課後照顧委外廠商為新竹市私立育光文教機構，若有課程等問題請洽~育光張小姐 03-5635018 或三民國小輔導處 03-5326345 分機 42。

新竹市三民國小 111 學年度志工家長意願調查表

1. ☐ 有意願 擔任孩子班級的志工家長 (週二晨光時間 8:00-8:40)
2. ☐ 很抱歉，工作忙碌，心有餘力不足，無法參加 (選此項以下資料不用填)
3. ☐ 有意願 擔任學校志工

★勾選上項的家長，請於 8 月 29 日(一)交給級任導師後，導師送學務處活動組彙整

基本資料 請詳填	您的孩子是____年____班姓名：____，家長年齡：____歲 家長姓名：____ 聯絡電話：(H)：____ (O)：____ 手機號碼：____ 家長生日：____ 家長身份證字號：____ 職業： ☐ 工商企業人士 ☐ 家庭主婦 ☐ 服務業 ☐ 公教人員 ☐ 其他____ 學歷： ☐ 國中 ☐ 高中 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 碩士 ☐ 博士	
處室	支援項目	需求時間
學務處	☐ 願意協助交通指揮志工服務 【有您的參與，讓學生上放學安全更有保障！】 ※請您詳填身分證字號、生日，以利辦理[志工意外平安保險]事宜。	1. ☐ 上學時間 7:25~7:50 2. 放學時間 ☐ 週三 12:50-13:00 ☐ 週四 14:50-15:00 ☐ 週一、二、四、五 15:50-16:00 (以上皆可彈性單獨選擇某時段) 3. ☐ 值勤時間、地點另與生教組討論
	☐ 防疫志工 ※目前本校防疫志工嚴重不足，如果不影響您的上班時間，希望您能伸出援手。 ※主要工作：協助學生進班前的體溫量測。	教學門 7:30~7:50(☐ 一 ☐ 二 ☐ 三 ☐ 四 ☐ 五)
輔導處	支援晨光小學堂 ☐ 一年級國語 ☐ 二年級數學	1. 支援時段為每次段考前五週之星期一、四早上 8:00~8:40 2. 支援時段可以彈性，只要有熱誠與意願即可
	支援多元學習教室 ☐ 多元學習教室志工	支援多元學習教室志工可彈性選擇時段
	支援學生輔導活動 ☐ 故事社志工 ☐ 認輔志工(輔導相關經歷)	1. 故事志工週二早上晨光時間輪班說故事 2. 認輔志工可彈性選擇時段
教務處	☐ 願意支援活化圖書館&閱讀系列活動	1. 協助圖書整理與借還書。 2. 支援閱讀系列活動。 3. 可彈性選擇支援時段。

~期盼能在新的學年，將您的大愛傳遞給三民國小的每個孩子~

【班級家長會簡介】

一、何謂班級家長會

班級家長會的工作是凝聚家長的力量，協助弱勢學生，推展班級教育計畫。班級會員代表的任務則在扮演班級和學校家長會溝通的橋樑，除將班級家長會的意見、提案在學校家長會提出外，並應將學校家長會的決議帶回班級家長會。

新生班級家長會將利用八月底暑假尾聲時辦理，第一次班級家長會主要為了解學校校園環境、軟硬體建設及各班導師班級經營方式，並推舉班級家長代表1-3名進入全校家長代表大會。第二次以後之會議則由班級會員代表或家長共同決定召開的時間和頻率，必要時得於開會時邀請導師列席。

二、班級家長會的組成

班級家長會成立的目的是加強家長間橫向聯繫，取得家長和社會的資源，以協助教師豐富教學的多元化。

(一)基本的班級家長會建議可包括至少三個工作小組。如：

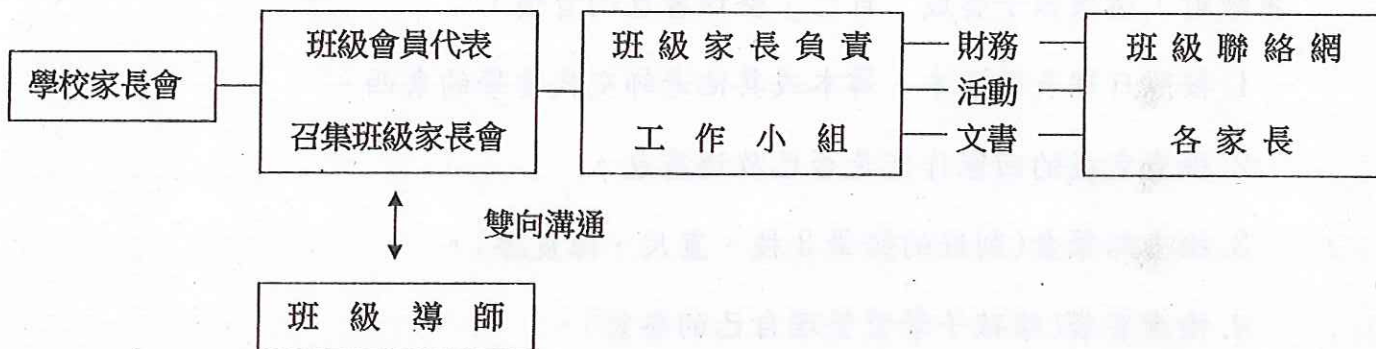
1、財務組：負責管理班級家長會經費。

2、活動組：配合教學內容或節慶，和教師共同規劃班級活動，並提供人力支援；舉辦讀書會、父母成長班、父母進修活動等。

3、文書組：負責編輯家長刊物、提供家長教育資訊。

(二)班級聯絡網之建立：為方便家長家間的橫向聯繫，徵得家長同意後可製作班級家長通訊資料。

三、班級家長會組織架構



班級家長會運作時應注意事項：

- 1、決議應採合議制。不宜主觀意識太強，對學校的建議要先在班級家長會(包括導師)充分討論溝通達成共識後，由代表透過學校家長會提案、討論表決的程序，向學校反映。
- 2、班級家長會的運作應由家長分工。舉凡家長間聯繫、活動安排、錢財收支等均不假導師之手，以免增加導師困擾。
- 3、經費籌募和運用要格外謹慎。募款的方式和帳目要注意以下幾點：
 - A. 自由樂捐原則。清楚告知募款原因和用途並詳列預算表。切記不可要求無意願的家長分攤。
 - B. 定期公佈帳目。捐款名單、金額不要讓老師、孩子知道。
- 4、對老師要信任。對教學方式意見不同時，宜互相討論。
- 5、相互尊重、包容。一旦做成決議，即使自己意見不同，也要接受。

♥貼心小叮嚀

一年()班()號 姓名：()

*開學日 8/29(一)起，正式上課並供餐，請記得帶：

- ☐餐袋 ☐水壺 ☐衛生紙或餐巾紙 ☐牙刷、漱口杯
☐隨身酒精噴瓶(塑膠瓶) ☐備用口罩*3

*上學時間：早上 7:30~7:50，不遲到，請讓孩子在家用完早餐再上學。

♥疫情期間，教室內除午餐外，其餘時間禁止飲食。

*放學時間：週一、二、三、五皆為中午 12:50，週四為 14:50。

♥請家長準時接孩子，避免孩子單獨留在放學路隊之地點，易生危險。

*為了孩子的健康，請儘量避免讓孩子喝飲料，多喝白開水並養成習慣。

*睡前，請讓孩子養成「自己」整理書包的習慣：

1. 按照日課表帶課本、簿本或其他老師交代要帶的東西。
2. 檢查完成的回家作業是否已放進書包。
3. 檢查鉛筆盒(削好的鉛筆 3 枝、直尺、橡皮擦)。
4. 檢查餐袋(讓孩子學習整理自己的餐袋)。

*基於學童安全考量，如：上下樓梯易摔倒、開車之駕駛員不容易注意到、脊椎易側彎……等原因，請儘量不要讓孩子使用拖拉式書包。

*如上學遇雨，讓孩子穿涼鞋或膠鞋，必要時多帶一件下半身的衣物，以便到校時更換，避免鞋襪、衣褲溼答答，自然風乾容易感冒。

♥林林總總，雖說都是小事，但卻可培養孩子最大的能量
----態度與責任感。

(良好的習慣需要長時間的訓練，每天花一些時間，讓孩子主動做好自己份內的事情！孩子將受用無窮！)