

親師合作接住孩子--最長寒假中給爸媽的小任務

114學年度將迎來最長寒假，為了穩定孩子們的生活及學習步調，家庭生活中除了可多安排一些親子活動外，在孩子們身心靈照護上，建議家長多注意的面向有，收心與作息調整—開學前須回復正常生理時鐘與完成寒假作業、健康安全—加強防疫與活動安全，以及數位安全—避免手機沉迷，家長需多注意及陪伴孩子上網時間與內容，這段長時間假期難得的親子時光，更是學習新習慣和維護健康的機會，家長若能善加運用，孩子們就能有效調整身心狀況，並獲得足夠能量迎接下學期學期。以下資訊供家長們參考：

一、生活作息與學習

1. 調整作息：開學前提早睡覺、起床，讓孩子生理時鐘慢慢回到正軌。
2. 完成作業：檢查寒假作業是否完成，並規劃準備課業，以免開學後的不適應。
3. 培養好習慣：利用長假練習自我管理能力，例如早起、運動、閱讀、做家事等。

二、健康與安全

1. 防疫措施：避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，注意呼吸道衛生。
2. 居家安全：注意用電、用火、出入安全，尤其是家人群聚活動時。
3. 戶外活動：適度運動可增加免疫力，但需注意空氣品質，並注意交通安全。
4. 緊急聯絡：確認學校的緊急電話，有需要可聯繫尋求資源。

三、網路安全與親子互動

1. 管理電子產品：長假容易導致孩子過度使用手機，家長需提前確認上網規則，注意上網時間及內容，避免孩子成癮、接觸危險資訊或有不當發言。
2. 親子共學：與孩子一起學習新技能，或透過共同活動增進親子關係。
3. 心理調適：鼓勵孩子參與社交活動，但也注意情緒反應，給予正向支持。

四、開學準備

1. 物品整理：與孩子一起討論及準備開學要用的文具、衣物。
2. 心理建設：與孩子談論新學期的期待與可能面對的挑戰，幫助他們準備好迎接新學期；若有特別或需要老師協助的狀況，可在開學時及時告知，以利及時協助孩子。

AI 時代，孩子最重要的不是多聰明、很會考試，而是他能不能在這個變動很快的世界裡，好好當自己，並成為那個自己喜歡的人。

115.1 月基隆市學生輔導諮商中心與所有家長及孩子們同在