

水的重要性

吳怡瑾 / 護理師

人類成長是因體內有一整套完善的儲水系統。這個系統在人體內備備了大量的水，約占體重的75%，血液中含水量約達90%以上。當人體進食後，會經過吞嚥、消化、運送養份以至排泄廢物，這些各個環節都需要水的幫助才能順利進行。

水對人體的重要性很大，現今炎天夏日也要當心水是否攝取不足，若讓身體進入乾渴階段，而乾渴管理機制發生作用時，人體將會對僅存的水分進行調配，並在需要時使用，這會使人體的整體運行機制發生改變一即開始生病。如人體長期脫水，會導致依賴水分的機能暫時關閉或休眠，因為身體需要將所剩不多的水分儲存起來，以度過困難期。當人體處於脫水狀態時，它就會將當前所剩的水分重新分配。在人體內部，某些區域水分供應不足，就會發出警報。身體脫水的程度越來越嚴重時，某些器官和功能的承受力就會達到極限。這時，身體最活躍的組織和器官，將首先發出特定的信號並且通知我們，嚴重時可能會因急性脫水而導致熱衰竭甚至休克。

喝水很重要也涵蓋許多好處，像是能促進泌尿系統循環、潤滑關節、防止眼淚過乾、唾液和胃液能幫助消化且能調節體溫，透過排汗帶走體內過高的熱量，多喝水還可以降低尿酸、預防痛風發生以及降低尿中的鈣濃度，避免尿結石產生。如果你喝的水越多，你的口渴感就會越敏銳；你喝的水越少，你的口渴感就越遲鈍，但也不能盲從地喝過多的水，過多可能會導致水中毒。而茶、咖啡、葡萄酒和飲料，都不能代替身體所需的天然水。因為，這些飲料固然含有水分，但也含有脫水因素，特別是咖啡和酒類。到底要喝多少水才是夠的呢？

所謂 100. 50. 20 原則指的是 10公斤以內的孩童，單日飲水量為每公斤體重乘以 100 c.c.；20 公斤以內，為前項（每公斤乘以 100 c.c.）再加上（剩餘公斤數乘以 50 c.c.）；20 公斤以後，則要另外再加上（20 公斤以後剩餘公斤數乘以 20 c.c.）！

例如體重23公斤的幼童，每日飲水量就是 (10*100)+(10*50)+(3*20)，一共等於 1560 c.c.（包含正常飲食所含水份）。

正確喝水的方式：

怎麼喝水才是最健康呢？以下整理出了五點正確的喝水方式，來讓身體更加健康。

- 1、小口喝水：慢慢小口喝水，可以促進新陳代謝作用使其更加活絡，水量的話，大約是每隔30分鐘喝半杯水為最理想。
- 2、起床喝杯水：剛起床時，趁空腹時喝下一杯約200~300毫升的溫開水，可以提振精神、清腸胃，並且將毒素帶走。
- 3、餐前喝杯水：在吃飯前30分鐘先喝杯水，可以有助於避免過多進食量，還可以分泌的腎上腺素幫助消耗體內儲存脂肪。
- 4、兩餐間的空腹期喝水：最佳飲水時機為兩餐間的空腹期，而每天下午2-5點是人體代謝最快的時間，也是最佳的喝水時段。
- 5、睡前喝水：睡覺時身體依然會因呼吸、排汗等排出水分，喝一點水可以，補充睡覺流失的水分。

請發揮愛心，贊助支持本中心兒童家庭孩童得到正常的照顧。您的關懷與支持是落實兒童福利的原動力！

親子橋

台北兒童福利中心

發行人/葉政長 編輯/編輯委員會

發行所 台北兒童福利中心
地址 台北市虎林街120巷270號
網站 www.tews.org.tw
Email tews@tews.org.tw

台北郵局許可證
台北字第2404號
中華郵政特准掛號
第6736號執照
登記為雜誌交寄

幼兒園 活動報導



● 操場是我們的快樂園地 ●

● 傳球遊戲 ●

● 哇!好多小泡泡喔! ●

● 玩水最消暑了 ●

● 這裡有好大的螢幕耶 ●

● 活動預告 ●

幼 兒 園

※ 愛心爸媽說故事
幼兒園訂於10月份辦理「愛心爸媽巡迴說故事」活動，我們誠摯地邀請家長們共同參與，與孩子們一同享受閱讀的樂趣。

※ 大班種植活動
大班幼兒訂於10月份起在校園中當起快樂小農夫，我們誠摯地邀請家長們前來和寶貝們一同鬆土、播種，共同體驗親子田野樂趣，歡迎家長們踴躍報名參加。

※ 慶祝雙十國慶活動
幼兒園訂於10月8日、9日舉行「國慶大遊行」活動：中班、小班、小小班學童將安排於園區內遊行，大班學童則將由小隊隊長帶領走出園區，以實際行動祝福中華民國生日快樂。

※ 親子共遊
幼兒園訂於11月份舉辦親子共遊活動，我們將秉持用心、細心的態度進行規劃，讓所有親子們皆能共度美好時光，敬請期待，並切勿錯過囉！

課後照顧組 活動報導



課 後 照 顧 組

◎ 課後照顧組訂於10月15日起舉辦賀卡比賽，以鼓勵學童藉由參與美術創作，陶冶身心並提升生活品質。

◎ 課後照顧組訂於11月12日舉辦二年級呼啦圈比賽，11月15日舉辦一年級跑步比賽，11月16日舉辦三年級跳繩比賽，11月21日舉辦四~六年級投籃賽，藉由運動比賽抒發學童沉重的課業壓力，也讓學童能發揮課業之外的專長。

※ 招生活動
課後照顧組招生對象：博愛、興雅、光復、永吉、永春、福德、松山、敦化等國小學童。
課後活動（珠心算、圍棋、直排輪、足球、兒童美術與手工藝課、蛇板等課程）。
報名專線：2767-9264轉345、346、347。



107年6月24日珠心算檢定合格名單

珠算	合格	心算
6級 吳世堂 中華珠算心算協會	2級 李宜謙	2級 李宜謙
7級 郭品苙	3級 吳世堂	3級 吳世堂
7級 林宇宙	4級 周秉鈞	4級 周秉鈞
	5級 林宇宙	5級 林宇宙
	6級 郭品苙	6級 郭品苙
	6級 李宜德	6級 李宜德
	6級 徐暉寧	6級 徐暉寧
	7級 李宜德	7級 李宜德
	7級 徐暉寧	7級 徐暉寧



地址：台北市虎林街120巷270號
電話：27679264 (代表號)
傳真：27675099
郵政劃撥帳號：18166480

實驗幼兒園：
收托年齡：2至6歲幼兒
聯絡電話：27679264轉5021507

課後照顧組：
收托對象：國小一至六年級學童
聯絡電話：27679264轉3451347

培養5能力，上學更快樂 3-6歲幼兒上學前須具備的能力

張吟慈 諮商心理師 / 財團法人張老師基金會台北分事務所

孩子去上學，就像是大人去上班一樣。每個大人都需要具備相當的能力才能勝任那一份工作，而能有愉快的工作經驗。在上學前，孩子是否已經具備上學的重要的能力，也會影響孩子在幼兒園裡的生活是否愉快。若孩子能具備下列五個基本能力，相信孩子在學校能較為順利，並且更能享受其中的學習與生活經驗。

一、聆聽能力：「我會聽」

孩子能聆聽他人說話、能聽懂話語，例如：老師說「把外套掛好」、「來喝水」、「吃點心」等等。甚至包含老師說的故事內容、說話語意等等。

二、表達能力：「我會說」

能清楚表達自己的需求，例如：「我口渴」、「我肚子餓」，甚至想法、感覺，「我想媽媽」等等。

三、自理能力：「我會做」

孩子能夠做到一些照顧自己的能力，像是能夠自己喝水、吃飯、上廁所、擦屁股、洗手、擦手、穿脫衣服與鞋子等等。甚至包含老師希望孩子做好一些「自己的事」。

四、適當作息：「我會習慣」

固定的作息，能讓孩子更能適應學校生活，像是每天早一點睡，就寢時間盡量不要超過晚上十點，讓孩子能早上起床較為有精神。並且固定午睡時間，能讓孩子更適應學校的生活。

五、情緒表達和調節：「我會感受和調整」

孩子遇到挫折或衝突時，要能適時的表達和求助，就算哭鬧，也不會超過五分鐘，就能自己平靜下來，或主動尋求其他的解決方式。孩子若動不動就以激烈哭鬧、攻擊別人、傷害自己、破壞物品，這樣的情緒會影響到自己和他人的安全，也會影響其心理健康和人際關係。

六、人際能力：「我會跟人相處」

孩子進入學校生活，就是進入一個團體生活。因此若孩子能有基本與人

相處的能力，像是輪流玩、分享、排隊的觀念等等。而很多孩子不一定有手足，缺乏與同儕相處的互動經驗。

其實不論是幾歲開始上學，這五個能力都是適應團體生活重要關鍵能力。這五項能力也會因為年齡、發展的速度、個別差異而不太一樣。也就是說，小班(滿3歲)的五項能力程度，和大班(滿5歲)所需要的能力程度是很不同的。不論年齡和差異如何，家長需要了解到這五項能力的重要，並且試著用適當的方式來協助孩子養成這五樣能力，讓這五樣能力越來越成熟。

最後，要提醒父母，這五項能力並非一天可以促成，需要父母親投注一些時間，耐心陪伴孩子循序漸進的養成，並適時鼓勵，能讓孩子有更多的安全感和面對挫折的勇氣。其實，家長也需要調整自己的生活習慣與態度，以身作則，配合學校老師的教導，如此才能真的學到五個好能力。這樣孩子一定可以享受愉快的學校的團體生活經驗！



● 水槍大賽開始囉 ●

如何幫孩子度過幼兒園的磨合期：哭鬧、感冒、壓抑、穩定

李韋嫻 心理師 / 財團法人張老師基金會台北分事務所

幼兒園，是孩子進入規律群體生活的第一步，相較於由親人或是保姆照顧，幼兒園的活動多元豐富，人際互動頻繁，孩子的體力、情緒和作息需要調適，才能有健康快樂的幼兒園生活。

陪伴孩子適應幼兒園生活時，父母可以有以下的作法協助孩子，同時穩定自己的心情。

★建立孩子對幼兒園、學習活動和人際互動的正向印象

透過繪本，如：賴馬的我不喜歡、勇敢小火車、魔法親親、小雞上學，協助孩子降低接觸新環境的不安；同時可以安排參訪幼兒園，陪同孩子一起準備上學用品，提高孩子對幼兒園的正向期待；另外分享孩子熟悉同儕的愉快上學經驗，也可促進孩子上學的意願。

★建立新的親子互動默契

因為上學，作息被迫改變，孩子對生活的安全感需要重新建立。在剛開始上學的初期，孩子返家後因上學壓力的釋放，行為可能較為外放、不受控，孩子只是單純的想放鬆，想在熟悉的環境裡找回自己的掌控感，父母親可做的是，讓孩子在公園跑跳釋放精力後再回家，孩子遊樂放鬆的需求被滿足，返家後較能順著父母的安排進行其他作息，親子互動的品質相對提高。

另外，透過閒聊的方式，關心孩子在學校的活動情形，不僅可訓練孩子的表達能力，也可以藉此肯定、鼓勵孩子的進步。

★留意孩子生活作息改變帶來的情緒波動

飲食、睡眠、排便等問題是年幼孩子生活裡的大事情，對情緒有很大影響。初入學，孩子可能因為環境陌生或是課程新奇好玩，食量和睡眠情形與之前有所不同，父母親放學接到孩子時，可以與老師聊聊孩子在學校的作息情形，返家後接手照顧孩子時，知道如何安排晚上的作息節奏，父母省心力，親子互動自在又親密。

★父母親宜穩定心情，尋求合適的諮詢管道

父母評估幼兒園時，能否與老師有良好的溝通、信任園所的理念和安排是很重要的一環；親師合作，父母感到安心，更有助於孩子適應學校生活。

父母親最擔心孩子生病的問題，除了不忍孩子生病受苦，同時也擔心擴大

感染、停課，請假不易、工作受影響。因此可以與信任的兒科醫師保持聯繫、回診諮詢，取得正確的資訊，減少不必要恐慌，並協助孩子建立良好的生活、飲食、睡眠和運動的習慣，增加抵抗力。

孩子是十分敏感、善於觀察的；協助孩子面對入園的不適應之前，父母需要先穩定好自己的心情，信任園所、與老師充分溝通和合作，才能給孩子面對新生活的力量和信心。



● 泡泡你要去哪裡 ●



● 風車真好玩 ●

低年級學生品德教育的養成

陳碧瑩 / 汐止國小教師

一個孩子從呱呱墜地，到成為小學生，正式踏進學習之路的過程中，品德教育的培養是非常重要的。具有良好品德的孩子，不管在學習上，或是待人處事方面，都會具有正確的判斷，並做出正確的決定；而且父母也會很放心。所以家長如果將心力多放在孩子的品德教育上，則會省事不少。

至於品德教育的培養該如何著手呢？以下就幾個向度來分析：

一、整潔：當孩子玩完玩具時，請他自行收拾玩具，定期整理玩具，將不需要的玩具贈與需要的人，養成愛惜資源的態度。等到大一一點，則是收拾書桌和抽屜，養成良好的衛生習慣。

二、誠實：有時孩子為了掩飾自己的過錯而說謊，如被發現，可和孩子說明誠實的重要性，說實話是正確的，而且如真的情有可原，家長也可選擇原諒他們，總比一直說謊話來圓謊要好，那親子之間的關係也會更加緊密，甚至無話不談。

三、感恩：讓孩子了解當別人對他好，並不是理所當然的，包括父母也一樣，所以，父母可先以身作則，當父親節或母親節，甚至家人慶生，就一起度過，讓孩子先感受到父母對祖父母的孝順之心。當孩子說有朋友送他們東西時，最好加一句：那你有沒有東西要送給他？讓孩子了解「天下沒有白吃的午餐」，並且當任何人對自己好的時候，要時時抱持著感恩的心，並在適當的時機給予回饋。

四、負責：低年級的孩子要先對自己該做的事負責，例如：課業的完成，座位周圍環境的整潔，甚至是打掃工作...等，在家裡，家長可指派孩子一些他做得到的工作，如：洗碗，折被子，幫忙晾衣服...等，培養他對做事的責任感及參與家務。另外，對自己說的話要負責，養成說到做到的良好態度。

五、尊重：首先要孩子學會自重，將自己的事情做好，喜愛自己，欣賞自己，則會得到別人的尊重。一旦孩子得到別人的尊重，自然而然就會懂得尊重別人，具有同理心。在適當的場合懂得如何尊重他人，將心比心。

六、合作：在孩子大部分的學習階段中，都需要去適應團體生活，與人為善，則有健康的身、心、靈。所以，從孩子小的時候，培養其良好的溝通能力，能夠適時地表達自己的想法，並與其他人達成共識，則能幫助他將來在學習階段中與同儕的關係，並贏得良好的友誼。

品德對一個人的一輩子影響甚鉅，如果能從小就將品德融入生活及家庭、學校，奠定良好的基礎，則對一個人的一生受用無窮，因此，願以上建議對各位有所助益，期與大家共勉之。



● 戶外古蹟之旅~北門 ●



● 農夫青蔥體驗農場 ●



● 身體彩繪體驗 ●

當孩子數學卡關時，怎麼辦？

李必靜 / 高學力數學教育研究中心教師

在這個資訊爆炸的時代，每位家長哪一個不是高學歷，高成就。每位家長手上沒有一、二招教孩子，是不可能的，就算沒有，上網Google一查，打個關鍵字【數學能力】洋洋灑灑可供參考的就一大堆，但都適合您家的孩子嗎？這就值得細細思考了。

每個孩子的成長速率不一樣，學習速率也是不一樣的，有的聽一遍就會，有的需要反覆練習，別拿自己小孩跟別人比，讓孩子跟自己比較是最好的策略，我們要接受及知道自己的孩子數學卡關是「卡」在哪裡？

當數學不好時，首先要分辨孩子是卡在「計算題」或「應用題」，因為兩者具備的能力不同。

◎卡在計算題

常出現是字跡潦草，0和6、4和9、6和8的數字常常寫得亂七八糟的，對位值(直式)歪歪斜斜，九九乘法不熟悉等小問題的干擾，題目少時可以應付，題目一旦變多就失去耐心，整個眼花撩亂當然考不出好成績。

◎卡在應用文字題

常會出現漏字跳行讀題，省略單位量詞，閱讀效率不彰等等情形，也因為對題意理解有困難，常常相同的題目只要「換一句話問」，孩子就大當機，特別是進入中年級需要大量兩階段解題時，甚至三、四個步驟才能完成題目時，這時孩子的數學就一落千丈。

◎解決之道

當孩子數學卡住時，必須從幾個方向來處理：

1. 字跡端正

我們重視國字書寫的美觀，卻忽略數字書寫的正確性，在實務經驗上，計算有困難的孩子有時候是字跡潦草影響到他的數學計算，以致常常出錯，令孩子挫折不已。

2. 直式書寫對位

十位數對齊十位數，個位數對齊個位數，這是直式計算的基本，但如果孩子大小肌肉無力，以致寫字歪斜就會影響數字排列，連帶計算不正確。

3. 單位概念

數學不只是「數字」，更需要看「單位」，如果眼中只有「數字」，結果就是加減乘除胡亂寫一通。數學計算必須符合「同單位相加減，不同單位相乘除」的原則。數學卡關的孩子就是沒有「單位詞」的概念。

4. 圖解能力

要理解數學文字題目時，最方便的方式就是轉化成「圖示」。從低年級簡單題目時，就予以訓練，到中高年級複雜題型時，便可看到成效。

5. 閱讀理解

明明已經會的題目，換句話說就看不懂，這時我們應該要增加的是孩子的閱讀量，我想這已是老生常談，大量閱讀、多讀書、讀好書，先提升閱讀理解能力，數學能力自然有所提升。

知道卡關原因後，再逐一往下循序漸進找出孩子是哪個環節出問題，追根究底對症下藥的把問題解決。

孩子還小，身為父母的我們，一定要陪伴孩子學習，了解孩子的數學能力，不能只看答案的對錯表象，最重要的是「過程」，哪個地方突然慢下來？哪個部分思考比較久？哪種題目孩子一看到就自信心不足，這些都是過程之中觀察來的，了解孩子卡住的點，給予引導跨過這個關卡，是相當重要的。

