

# 融入學校情況說明—如何成爲更專注的父親

## 家長協助維持孩子的安全、快樂和學習



### 瞭解孩子才能支援他們的學習

令人出奇的是，我們並不瞭解自己的孩子。本試驗的宗旨是增進瞭解，這對支援孩子的學習至關重要。

請給自己一週時間回答以下 20 條問題。

1. 您孩子最要好的三個朋友是誰？
2. 您孩子最喜歡玩的遊戲是什麼？
3. 說出您孩子兩個玩具的名字。
4. 您的孩子喜歡午餐盒中的哪些食物？
5. 您的孩子已學會了哪些生詞？
6. 學校上學和放學的時間是幾點？
7. 您的孩子害怕看「神秘博士」(Doctor Who)嗎？
8. 您孩子最喜歡的託兒所服務人員是誰？
9. 您孩子主要的生日禮物是什麼類型？
10. 您孩子在游泳池中是否需要帶安全帶或救生圈。
11. 他/她最喜歡的電視節目是什麼？
12. 列舉您孩子在學校完成的作品（事情）
13. 您孩子的體重是多少？
14. 身高是多少？
15. 您孩子喜歡彈奏的樂器是什麼？
16. 您的孩子喜歡塗色還是繪畫？
17. 您孩子喜歡的早餐是什麼？
18. 說出您孩子最喜歡的 T 恤
19. 您的孩子最喜歡什麼顏色？
20. 您的孩子在遊戲時間裡做些什麼？

### 重要提示

如果您希望在家中支援孩子的學習（或偶爾參與學校活動），那麼保持工作和家庭間的良好平衡非常重要。

### 疑難解答

問：如何將從工作中轉移出來？

答：在最後半小時逐漸淡出工作狀態，避免做壓力大的工作。回家途中聽音樂。制定「抵家」儀式—例如熱情的問候，仔細傾聽別人的一天工作總結。然後，留出一點「自己的時間」—比如換衣服。

問：如何騰出更多時間留在家裡？

答：找出自己想要的靈活性（如：靈活的上/下班時間或每週四天工作較長時間），然後核對所在單位的政策。謝絕非本職工作或娛樂活動。減少在交通所花的時間：調換工作—或搬家—縮短距離。

問：如何應對因工作壓力造成的情緒失控？

答：離家一百米時，提醒自己壓力會使您易怒，並導致對孩子和伴侶冷漠。深呼吸，全神貫注回想孩子的面容，將當天的麻煩拋諸腦後。如果仍然沒準備好，可以先在街區附近散步。

問：如果我失業了怎麼辦？

答：對出身於貧困卻在生活中表現優越的兒童所進行的研究顯示，其中某些孩子的父親雖失業在家但他們能全心地照看孩子。失業會令您喪失信心—為了孩子，不要陷於失業的痛苦中。

問：鼓勵孩子最好的方法是什麼？

答：最重要的是關注、傾聽和讚揚。當孩子向您展示自己的作品時，您應說：「你一定為此花了不少時間吧。」如果孩子畫的是船而您卻過快地說「這輛車畫的真漂亮」，您的孩子會以為自己不善於畫船。您可從幫助兒童和成年人溝通的慈善機構—I CAN（我能）的網站中獲取更多資訊：[www.ican.org.uk](http://www.ican.org.uk)

## 父親的五個目標

1. 自覺地為孩子的求學之路提供幫助
2. 留意孩子在學校的表現
3. 關注學校的時事通訊—可申請以電子郵件的形式發送給您
4. 和孩子一起閱讀，幫助孩子進行拼寫測驗
5. 共同學習某項技能—如樂器

## 父親的好幫手：

**Parentline Plus** 對父母提供建議

0808 800 2222（24 小時援助熱線）

[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)

**Centre for Separated Families** 為父母提供支援

01904 610321

[www.separatedfamilies.org.uk](http://www.separatedfamilies.org.uk)

**Child Support Agency** 綜合資訊和建議

08457 133133

電子郵件：[csa-nel@new100.dss.gsi.gov.uk](mailto:csa-nel@new100.dss.gsi.gov.uk)

**Citizens Advice** 極佳的諮詢中心，尤其在福利

和法律問題方面，擁有不斷更新的資訊

020 7833 2181

[www.nacab.org.uk](http://www.nacab.org.uk)

**Daycare Trust** 兒童護理熱線

020 7840 3350

[www.daycaretrust.org.uk](http://www.daycaretrust.org.uk)

**Families Need Fathers** 由有經驗的父親們為離異父親提供的建議  
電話：08707 607496（晚上 6:00 至 10:00）

[www.fnf.org.uk](http://www.fnf.org.uk)

**Fathers Direct** 父親事務全國資訊中心

[www.fathersdirect.com](http://www.fathersdirect.com)

**Gingerbread** 對單身父母的建議

0800 018 4318

[www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)

**National Debt Helpline** 提供保密的諮詢

0800 808 4000

[www.nationaldebtline.co.uk](http://www.nationaldebtline.co.uk)

**National Family and Parenting Institute** 報告和宣傳冊

020 7424 3460

[www.nfpi.org](http://www.nfpi.org)

**NHS Direct** 有關健康問題的 24 小時諮詢

0845 4647

[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

**Relate** 夫妻關係支援

01788 573241

[www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

**Resolution** 家庭事務律師清單

01689 850227/ 0345 585671

電子郵件：info@sfla.co.uk

**Respect** 有關暴力和虐待事件的建議

020 8563 8523

電子郵件：info@respect.uk.net

**Sure Start** 為家長提供有關當地服務的資訊

0800 096 0296

[www.surestart.gov.uk](http://www.surestart.gov.uk)

其他網站

[www.dfes.gov.uk](http://www.dfes.gov.uk)

[www.bbc.co.uk/parenting](http://www.bbc.co.uk/parenting)

[www.practicalparent.org.uk](http://www.practicalparent.org.uk)

[www.raisingkids.co.uk](http://www.raisingkids.co.uk)

*請於此處加入所在地資訊和詳細聯絡資料*