

圖卡

文案內容：



「寶貝好心情 1」

小步驟，築大成就 ——

逐步適應校園環境

讓孩子有足夠的心理準備邁向新生活

1. 帶孩子參觀校園：開學前利用校園，開放時間到學校走走。
2. 美好相見歡：陪伴孩子參加，學校迎新活動。
3. 創造上學儀式感：開學後陪伴孩子，到校門口，抱一抱，說再見。



「寶貝好心情 2」

專屬連結，情感加倍 ——

傳遞安全感的溫柔力量

陪伴寶貝面對分離與新挑戰時

勇敢踏出一步

1. 家庭照片：放在書包小袋中。
2. 幸運小物：可握在手心的安心物。
3. 勇氣道具：爸媽專為小孩製作的加油道具。



「寶貝好心情 3」

角色扮演、情境模擬 ——

輕鬆融入校園生活

讓正向語言

潛移默化地支持孩子的心理建設

1. 角色扮演：輪流扮演老師與學生。
2. 模擬情境：舉手發問，排隊打菜。
3. 溫馨叮嚀：午餐吃光光，長高又長壯。



「家長好放心~」

不須完美，只要夠好-----

用愛做後盾

你是孩子重要的支持者。

穩定的情緒就是孩子最好的學習起點

1. 自我覺察轉化力量無限：每天給自己一分鐘，告訴自己，孩子長大了，該適時放手。
2. 不須完美，只要夠好：接納孩子的表現，給予穩定的愛與支持，告訴自己都盡力了。
3. 擁抱情緒，溫柔對待彼此：家長面對孩子即將上小學的不安，接納彼此情緒，成為寶貝安心的依靠