

開學指南

開學初期，許多家長常忍不住對孩子開啟**連環催促模式**：「快起床！快去刷牙！快啲食野！就遲到喇！」其實孩子並非故意拖拉，而是尚未適應從假期回到規律生活的節奏。不妨透過以下5個日常小習慣，陪孩子輕鬆建立常規。

1

漸進式調整作息

用「睡前儀式」取代大聲催促

提早 15 分鐘的微調：每天嘗試將上床時間提早 15-20 分鐘。

建立固定睡前儀式：洗澡->換睡衣->刷牙->說睡前故事->關燈。

透過固定的時間表，傳遞「要準備睡覺了」的大腦訊號，減少睡前拉鋸戰。



3

預告提醒法

用「無縫接軌」減少切換阻力

提前預告：「再玩 3 分鐘就要洗手吃飯囉！」
給予接軌選項：「你想先穿左腳鞋子還是右腳鞋子？」

用選擇題替代命令句，給予孩子自主權。



2

時間視覺化

讓抽象的時間「看得到」



彩色時鐘法：在時鐘上貼彩色貼紙（例如：長針指到綠色區域要吃完早餐）。
沙漏/可視化計時器：用倒數沙漏/計時器將收玩具、穿鞋變成有趣的「限時挑戰賽」。

4

把「穿衣鞋」變遊戲

引導孩子享受「我自己會」的成就感

神奇貼紙定位法：在孩子的鞋墊內側各貼半張卡通貼紙（例如：左鞋貼左半邊小狗，右鞋貼右半邊）。教孩子穿鞋前「讓小狗抱在一起」，就能輕鬆分清左右腳！

前一天晚上準備好隔天要穿的衣服、收拾好書包，避免上學前手忙腳亂。



5

培養「自己的事自己做」的態度
養出負責任的小大人

專屬置物區：在玄關或客廳為孩子設定一個矮櫃或掛鉤，讓他一進家門就能自己「掛書包」。

參與整理晚間書包：讓孩子負責把食物盒套裝拿出來交給大人或自行清洗、收拾書本/功課放入書包，預備上學用毛巾。

讓孩子感覺自己是「準備上學」的主角，而不是被動被安排的對象。



建立節奏需要時間，有了適當的方法與溫柔的陪伴，孩子就能從日常的微小成功中，一點一滴累積出自信與獨立。

這個九月，讓我們一起放下焦慮，陪孩子跨出獨立的第一步，建立屬於自己的生活節奏！



郭琮琮老師