

教養子女

家長可以在親子教育課程裏學到什麼？

- 加拿大法律有關對待兒童的規定
- 怎樣成為稱職的家長
- 其他家長的教養子女心得

我們剛來加拿大，不懂英語，到哪裡去找親子教育課程呢？

- 移民服務機構
- 學校多元文化工作者和移民安頓工作者
- 鄰舍中心
- 社區中心
- 教會
- 親友
- 省政府機構

《加拿大健康飲食指南》

本指南已翻譯成多種語言，

請上網查閱，網址：

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>



“Parenting”

[Chinese - Traditional]

本系列資訊小冊子由溫哥華教育局
移民安頓服務計劃(SWIS)、ESL/ELL
教師與多元文化工作者(MCLW)合作編製



感謝加拿大聯邦政府及卑詩省政府
經費贊助

教養子女



常見問題解答

教養子女

我們家長日常應該為孩子上學做些什麼準備呢？

睡眠

- 學生晚上睡得好，第二天精力充沛，學習成效會更好。
- 研究顯示，很多孩子和青少年經常睡眠不足。
- 兒童和青少年每天晚上需要 8 至 10 小時的睡眠；孩子越年幼，需要的睡眠更多。



健康飲食

健康飲食是指限制糖和脂肪攝入的飲食，請參閱加拿大健康飲食指南。
(網址刊於背頁)

早餐和午餐

- 麵包、雞蛋、乳酪、豆類、米飯等等。

小吃

- 新鮮水果和蔬菜

放學後，我們可以和孩子一起做些什麼呢？

- 聊聊當天在學校發生的事情。
- 一起看圖書。
- 為明天上學作好準備。
- 讓他們幫忙準備晚餐。
- 一起做運動或者到社區中心去。
- 限制看電視和/或電子遊戲的時間，每天以 1 至 2 小時為限。



怎樣才可以更正面和前後一致地教養孩子？

孩子要懂得規矩。家長應定立家規 - 什麼行為是可以接受的，什麼行為是不可以接受的。

向孩子說明你定下的規矩。請記住：

要明確

要堅定

要前後一致

如果孩子的行為有很多需要改進的地方，應逐一處理。

當孩子的行為有所改進，儘管只是一點點，讓他知道你注意到他的進步，並且對他的努力表示讚賞。