

$$(a+b)^2$$



新北市立南勢國民中學
New Taipei Municipal Nan Shi Junior High School



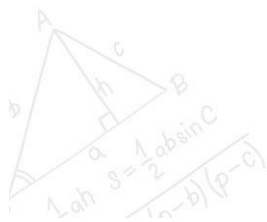
新北市立南勢國中

New Taipei Municipal Nan Shi Junior High School



ENGLISH

114學年度第2學期家長日 親職教育手冊



目錄

壹、校長的話	1
貳、各處室工作報告	2
教務處	2
學務處	4
總務處	11
輔導室	13

壹、校長的話

各位家長您好：

感謝各位對學校的關心與支持。創校元年，校務、教學在穩定中前進。我們將持續以三個方向努力，與家長攜手合作，為孩子打造更優質、安全的學習環境。

首先，扎根學生的品德力。學校從校風、學生氣質與生活禮貌做起，落實「室內外走廊不奔跑」等生活常規，培養學生自律、尊重與友善的態度，讓南勢成為一所有品格、有溫度的友善校園。

其次，厚植學校的競爭力。我們將持續落實教學正常化，促進各領域教師專業對話與團隊合作，不斷精進教學品質；同時深化資優教育與資源教學，並發展多元社團與科技營隊，提供學生更豐富的學習舞台。透過多元適性的學習機會，讓不同特質與需求的學生都能獲得適切支持，發揮潛能、展現自信。

第三，落實學校工程的執行力。未來半年仍是校園建設的重要階段。除配合一期工程驗收外，二期工程進度與教學設備建置將持續推動，目標於今年八月中旬前完成，以嶄新完整的校園迎接師生。

今年四月底前將完成「赤月亭藝術廊道」、「幸福樹」、「思路節點」與「數位大遷徙」四件公共藝術作品的驗收並開放使用，讓藝術美學融入校園生活，並於校慶活動中向辛勞的建築團隊表達感謝。同時也將完成校史籌設資料整理，包括校史室故事捲簾與紀念郵票製作，為南勢創校留下珍貴足跡。

今年五月底體育館將開放使用，提供師生良好的室內運動空間，並結合校史室故事展示辦理首屆校慶活動，共同見證創校元年的重要時刻。

今年七月底前將完成 3700 萬元之二期校舍教學設備建置工程。

115 學年度起，校區將涵蓋全校校舍、圖書館、視聽教室、風雨球場、連接迴廊及內庭景觀，並與文化北路側戶外景觀完整銜接；至於操場區域與忠福路側戶外景觀，將視工程進度於開學後逐步移交校方使用。

創校元年，我們一面辦學，一面完成建校；一面守住教學品質，一面迎向完整校園。期待在師生與家長的共同努力下，讓南勢國中穩健前行，陪伴孩子自信成長、邁向幸福。

校長：建成 115.03.13

貳、各處室工作報告

教務處

一、定期評量與獎勵機制：兼顧學優與進步，建立孩子自信心

本學期持續推動「學業優異」與「顯著進步」雙軌獎勵制度。段考後公開表揚表現優良與明顯進步的同學，並頒發深受學生喜愛的「米漢堡獎」，透過正向鼓勵，提升孩子的學習動機與成就感。

- 第一次段考：4/1 (三) ~ 4/2 (四)
- 第二次段考：5/12 (二) ~ 5/13 (三)
- 第三次段考：6/26 (五) ~ 6/29 (一)

二、數位教學轉型：善用雲端資源，開啟自主學習

本校將配合教育部「數位學習精進計畫」及新北市教育局「自主學習計畫」，全面導入雲端學習資源：翰林雲端學院與康軒雲學校。

(一)全校授權啟用：師生帳號已於1月全面開通，實現「學習不受限、作業即時測」的數位學習環境。

(二)診斷分析：學生可透過平台自主練習，系統將自動產生「學習診斷報告」，協助老師與家長精準掌握孩子的學習強弱項，提升補救教學與個別化輔導成效。

三、多元競賽舞台：爭取榮譽，展現才華

(一)科學資訊：3/8 (日)新北市 STEAM 機關王大賽、3/21(六)新北盃自然探究與實作競賽、4/17(五)-18(六) 新北市科展(複審)。

(二)國語文力：3/3 (二)& 3/17(二) 校內國語文靜態動態比賽、5/30(六)溫世仁文教基金會作文比賽。

(三)英語實力：

1、 3/21(六)：新北市西區英語演說與作文競賽。

2、 4/7(二)：新北市英語繪本創作賽。

3、 4/18(六)、5/2(六)、5/3(日)：英文菁英盃(三階段挑戰)。

(四)多元文化：4/25(六)臺灣手語課程遠距成果競賽【手的故事· 心的聲音】、5/27(三) 新北市國際多元文化語文競賽。

四、學習輔導與適性發展：深耕學力，陪伴成長

(一)晨讀深化 (3/2 起)：推動晨間閱讀及英語單字、英語聽力、國文抽背，穩固學生基礎學力。

(二)課後培力 (3/9 起)：啟動第八節課後輔導與學習扶助計畫，全面啟動第八節課後輔導與學習扶助計畫，提供即時且持續性的學習支持。

(三)學力監測 (5/6-5/29)：實施「學習扶助全面篩選測驗」，精準掌握學生學習成效與需求。

五、關鍵事項叮嚀：親師攜手，守護學子學習歷程

(一)畢業預警與補考機制：教務處將發放「成績未達畢業標準預警通知書」，請家長留意孩子學習狀況。若成績未達及格標準，務必提醒孩子參加補考，以確保取得應有學科分數並順利畢業。

(二)原住民族語言認證：提醒原住民家長留意「原住民族語言能力認證」報名資訊。取得認證不僅深化族群文化認同，也有助於升學加分。

(三)全民英檢認證：鼓勵學生踴躍報考「全民英語能力分級檢定 (GEPT)」，培養聽、說、讀、寫四項英語能力。通過檢定不僅有助於建立自信心，更可作為升學備審資料的重要佐證，提升學生的學習歷程亮點與競爭力。

(四)全民中檢認證：建議學生參加全民中文能力檢定，強化閱讀理解與寫作能力，展現語文素養深度與廣度。

(五)多元表現紀錄：家長可透過「新北市校園通 APP」或雲端學習平台，即時掌握孩子學習表現與評量紀錄，適時給予鼓勵與陪伴。

六、數位學習宣導：生生用平板，學習更無限

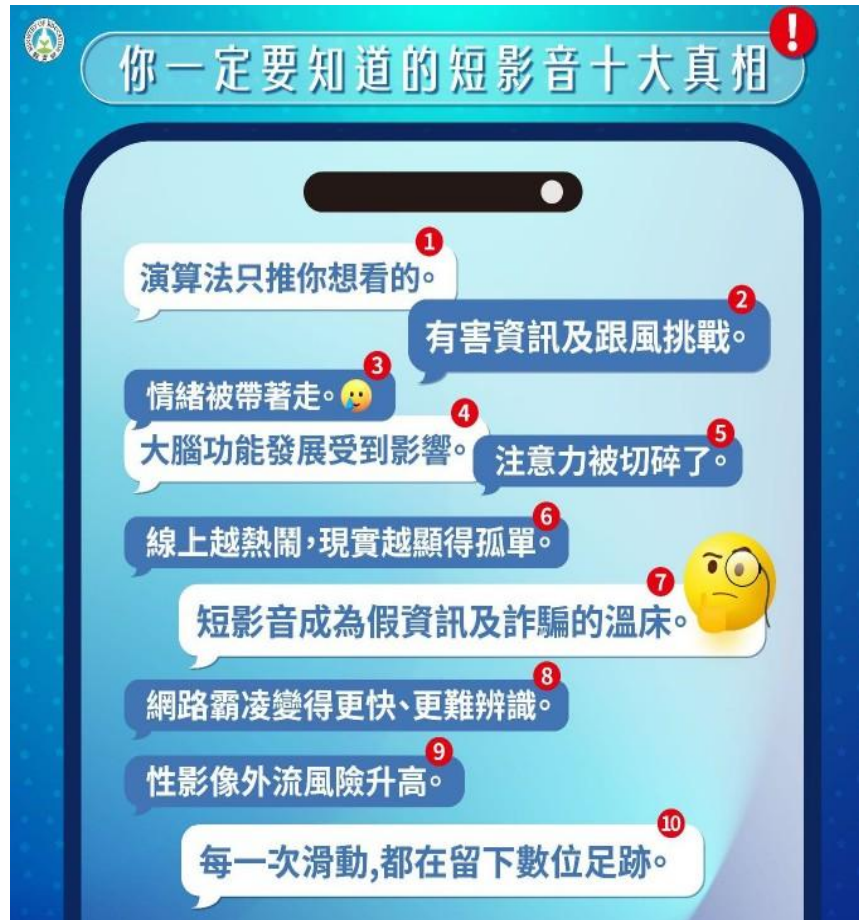
(一)政策目標與資源：本市積極推動「中小學數位學習精進方案」，透過平板電腦輔助教學，落實自主學習。相關宣導影片、圖卡及常用 Q&A，請至「新北科技教育網」下載參閱。網址：<https://ete.ntpc.edu.tw/s/11402pg>

(二)家長宣講講座：為使家長深入了解數位學習現況，教育局將於 115 年 4 月 19 日 (星期日) 9:30 - 11:30，於本市雲端智慧科技中心 3 樓 (大觀國中校內) 舉辦專題講座。活動採線上報名，預計錄取 60 人，報名網址：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4s83rXJEJsnE8xcK6WC_INwqhr2L1D02daZVK_jfFXWtwSQ/viewform?pli=1

(三)健康使用叮嚀：提醒家長與孩子共同討論平板使用規範，並落實「用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘」原則。若有相關疑義，可逕洽承辦人賴小姐，連絡電話：(02)80723456 分機 641。

一、友善校園宣導：

(一)114 學年度第 2 學期主題：「拒絕短影音風險：別被演算法牽著走，思辨、查證、要求助」。



(二)隨著數位科技普及，短影音（如 TikTok、小紅書）與社群平臺已深度影響孩子的日常生活。為營造安全的學習環境，請您與學校共同關注以下數位素養議題：

1、 警惕數位平臺潛在風險

目前青少年在網路上普遍面臨以下挑戰，亟需親師共同輔導：

- (1) 身心危害：跟風危險挑戰、不當自傷內容、注意力碎片化、資訊不實與詐騙。
- (2) 資安與霸凌：個人隱私洩漏、網路霸凌威脅，以及性影像流傳之風險。
- (3) 國際趨勢：多國已針對短影音平臺實施年齡限制（如澳洲禁止 16 歲以下使用）及高額罰款，以落實兒少保護。

2、 校園安全與防護措施

依據國家資安與兒少福利相關法規，本校已落實以下防護：

- (1) 網路屏蔽： 校內無線網路（TANet、iTaiwan）均不提供具資安風險及有

害身心之平臺（如抖音、小紅書、微信等）連線服務。

(2) 教學把關：教師於課程中審慎選擇教材，避免使用高風險 APP，引導學生建立正確的媒體識讀觀。

3、數位素養四大支持方案

為協助孩子建立良好的數位使用習慣，請家長配合運用下列資源：

(1) 媒體識讀教育：鼓勵運用教育部資源，如「短影音識讀站」(<https://reurl.cc/aMjQvD>)與「不迷小紅書，青春不迷途」專區(<https://reurl.cc/rKjpxy>)，提升孩子分析思辨資訊的能力。

4、善用數位守護工具

(1) 建議利用教育部與電信業者合作之「家長守護數位工具包」

(<https://reurl.cc/qKliddg>)，協助孩子設定 App 使用時間及過濾不當內容。

(2) 轉移社交重心：鼓勵孩子參與校內外社團及戶外活動，培養實體社交技能，減少對虛擬網路的依賴。

5、專業諮詢與求助：

(1) 心理支持：善用衛生福利部提供支持服務資源：建置網路成癮專區、「心快活」心理健康學習平臺、1925 安心專線。

(2) 危機處理：若遇性影像問題，可聯繫「性影像處理中心」或尋求學校輔導室、學務處協助。

二、服務學習：

(一)十二年國教將服務學習納入免試入學計分。依據新北市立南勢國中服務學習計畫，增進學生認識自己、關心他人、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱，在校期間至少有三個學期得公共服務滿 6 小時。

(二)第 1 學期期限為該年 8/1 至隔年 1/31，第 2 學期為該年 2/1 至該年 7/31。

(三)校外服務學習需事先提早一週向訓育組提出申請，完成後交回時數證明至訓育組登記。

(四)服務學習認證與登錄：

1、學校規劃之服務學習課程或活動，由學校相關單位認證。

2、非學校規劃之服務學習課程或活動，由服務機關(構)、法人、經政府立案之人民團體發給服務學習時數證明，且需登錄於服務學習紀錄卡，並經學校單位覆核。

3、導師安排學生之服務學習經確認無誤後將服務時數輸入於校務行政系統。

4、寒暑假服務學習時數登錄，依學年度上下學期起迄月份計算。

5、其他身分學生

(1) 非學校型態學生由設籍學校進行服務時數認證。

(2) 重考生則由原畢業學校進行服務時數認證。

(3) 轉學生於轉學前已完成服務學習，則由原學校進行服務學習時數認證；倘若未完成服務學習，則由轉學後學校進行服務時數認證。

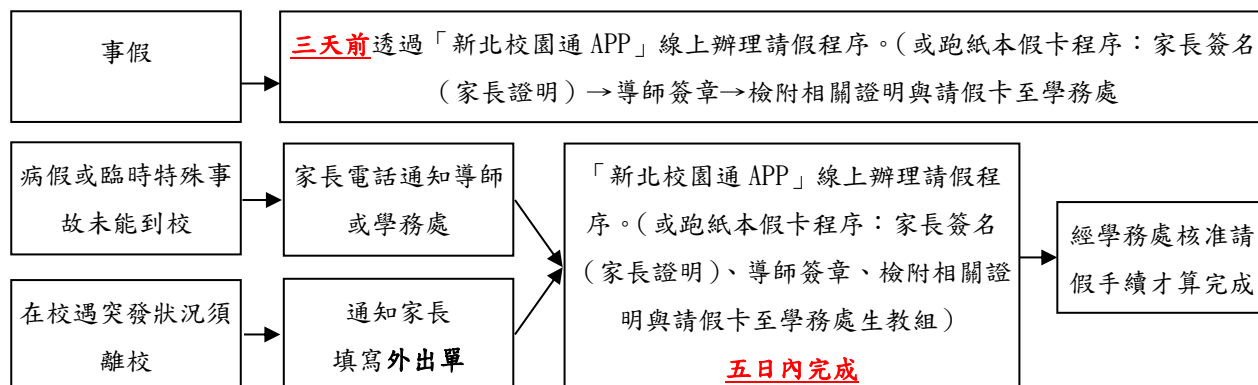
(五)目前校內規劃如下：

- 1、七上：請學生主動至各公告內容申請服務學習。
- 2、七下(6)：開學打掃 1 小時+校外教學 1 小時+休業式打掃 1 小時+社區掃街 3 小時。
- 3、八上(6)：開學打掃 1 小時+暑假返校 2 小時+校慶環境清潔 1 小時+休業式打掃 1 小時+校內活動 1 小時。
- 4、八下(6)：開學打掃 1 小時+暑假返校 2 小時+校外教學 2 小時+休業式打掃 1 小時。
- 5、九上：請學生主動至各公告內容申請服務學習。

三、學生生活教育宣導重點：

(一)留意上學、返家時間

- 1、為顧及學生安全，請叮嚀學生於 7:00 後始進入校園，7:30 後未進校園者視為遲到，將予以登記。
- 2、懇請家長持續關心孩子的生活作息與在校學習情形，務必留意每日到校（早出門但在校外逗留）與返家（放學後逗留於公園）的時間，以及每日的出缺勤狀況，如有異常狀況，請與導師、學務處聯繫。
- 3、學生請假：以「新北校園通 APP」為主，紙本假卡為輔。請您加入新北校園通（綁定帳號），可藉由此 APP 了解孩子的學期成績、出缺勤（請假）、學生傷病通知。



※若新北校園通有使用問題，可先參考附件「新北校園通 APP 下載-登入-客服說明 1140328」

(二)校園行動載具(手機及 3C 產品)使用規定：

- 1、 非必要不建議攜帶行動載具（手機、上網手錶、平板）到校，若有必要需求，請依規定進行申請，並請協助叮嚀孩子遵守相關規範。
- 2、 為避免干擾教師教學及影響學生學習，學生於上學期間及學校區域內不得使用行動電話，若特殊情況需要，可由家長提出申請並經核准後可攜帶，到校後由專人集中保管（行動電話為關機狀態，且不得發出任何聲響）。
- 3、 放學出校門後才可開機，並請勿邊玩手機邊過馬路（行走），以免發生危險。
凡違反上述規定者，經勸導後再犯記警告乙次，累犯者記過處分，並代為保管後通知家長由家長親自至校領回；其他未按規定使用行動載具（例如：偷拍、錄音、上網、打電動、聽音樂…等等），依違規情節輕重給予處置；利用行動載具作為聚眾滋事之聯繫工具者，記小過以上處分。

(三)服裝儀容：

- 1、 校服著裝以班級為單位統一，制服、運動服不混搭，以安全、清潔、健康為原則。敬請家長當孩子出門前盡量看一下孩子著裝。如著制服當日遇社團課程有體育類社團時，請攜帶運動服或班服於活動時替換，活動結束後須換回校服。
- 2、 基於校園安全，透過校服我們才能辨別是否為在校生或校外人士，當天冷時，請同學先優先穿著長袖制服/運動服/學校外套，如果還是覺得冷再加穿自己的保暖衣物。
- 3、 基於學生健康，建議頭髮不染燙，並不配戴多餘之飾品。

※其餘相關規定之事項，請參照學校校網公布之法規。

四、交通安全宣導重點：

- (一)上學或放學時間請依導護老師、導護志工指揮過馬路。若非上放學時間，請依照交通號誌指示通行上學或放學走路時，過馬路請遵守交通規則，於斑馬線或路口穿越。
- (二)自忠孝路方向前往學校者，請協助一同叮嚀孩子以南勢街口的斑馬線為主要通行道路，不當低頭族。依交通號誌通行，並請不靠近大型車，避免因視線死角及內輪差造成意外。
- (三)文化北路沿線三處路口（忠福路與忠孝路、南勢街、忠孝一路）增設設置行人專用時相（上午時段 6:50~7:30、下午時段 16:50~17:20）供行人安全穿越路口，並以三處號誌路口同步連鎖規劃。
- (四)孩子騎乘腳踏車上下學，請購置自行車專用安全帽予孩子配戴，並遵守自行車騎乘交通規則。
- (五)家長接送者，請家長將車輛停於家長接送區（本校避車彎或南勢街 377 巷黃線

處)。

五、相關業務宣導：

(一)防制學生藥物濫用：

- 1、防制層出不窮的新興毒品包裝樣態：運用「拉K的快樂不是真正的快樂」、「毒品新樣貌，你我要小心」等相關文宣資料，加強學生建立有關毒品危害防制之正確觀念，並運用校網宣導與結合家庭教育，提供正確反毒、拒毒資訊。
- 2、友善校園週期間反毒宣講：與學生共同探討如何防制學生藥物濫用，宣導正確反毒觀念。
- 3、提列特定人員名單，加強防制與輔導：確實掌握高關懷學生日常言行，如發現學生有異常情事，更應積極介入處置與輔導。不定時針對特定人員以尿篩方式檢測，以杜絕學生藥物濫用。

(二)避免發生性騷擾案件：如何避免性騷擾性侵害他人

- 1、若與對方存有權力差異關係（如：師生之間、主管部屬之間），在上位者更應嚴守專業倫理。
- 2、當不確定自己的言行是否為對方所歡迎時，寧可不要說或不要做。
- 3、如果察覺到自己的言行是不受對方所歡迎，或對方已告知你的言談舉止已讓她/他不舒服時，應立即停止該言行。
- 4、不要將對方的「友善」誤解為「性趣」。
- 5、不要利用對方的「仰慕」，遂行性侵害/性騷擾行為。
- 6、注意自己言行和態度，不要貶抑異性或隨意開黃腔。
- 7、任何時候都要避免不必要的肢體接觸或做不雅動作。
- 8、勿傳播散佈色情網路資訊等。
- 9、慎選場合以避嫌，如教師或上司單獨與學生或部屬會談時，應選公開場合。

(三)反詐騙宣導：因應詐騙手法快速演變，內政部警政署於「165打詐儀錶板」導入AI智能客服小幫手，整合防詐資料庫提供即時互動諮詢，可依民眾描述情境辨識詐騙風險並提供具體處置建議；另具備涉詐網址即時查詢功能，可判斷網站是否具有詐騙風險。

警政署防詐騙十招：

- 1、「天下沒有白吃的午餐」：戒除貪念，遠離中獎詐騙。
- 2、不接「不顯示來電」電話，幫助您拒絕詐騙。
- 3、「法院電話語音通知出庭」是詐騙：勿聽信電話內歹徒指示，辦理任何金融開戶或轉帳。
- 4、多管閒事當雞婆：住宅電話信箱勤觀察，提防詐騙歹徒盜轉接電話。
- 5、小心申辦信用卡或行動電話：親自前往指定門市申辦最保險，勿至不明商家，

以免個人資料外洩。

- 6、小心網路聊天室陷阱：切勿留下家中地址、電話或個人影像，以免成為勒索肥羊。
- 7、小心網路援交陷阱：ATM 無法辨識憲警身分，切勿聽信歹徒指示操作，以免遭恐嚇詐財。
- 8、網路購物要小心：線上刷卡先確認網站真假；「一手交錢，一手驗貨」交易有保障。
- 9、防詐騙 3 要領：「冷靜」、「查證」、「報警」。
- 10、請牢記警政署防詐騙專線「165」：「165」全年不打烊，受理諮詢、檢舉或報案。

六、用餐宣導

(一)訂中央餐廚

- 1、餐桶會加上保溫袋防塵，請各班同學抬餐時摺好擺放於塑膠地墊上。
- 2、一餐 53 元，有供素食，2 個月為一期。

(二)自行帶餐蒸飯

- 1、到校後自行將便當放至於 1F 總務處蒸飯箱。若擔心保存問題，可將便當暫放總務處冰箱「學生暫存區」，並於第二節下課 10:00-10:10 到總務處將便當移置於蒸飯箱內。
- 2、蒸飯盒標示清楚班級、座號、姓名，並使用符合蒸飯規定的材質餐具。

(三)家長送餐，放置警衛室，標示清楚班級、座號、姓名，避免使用一次性餐具。

七、校園預防傳染性疾病配合事項

(一)當確診傳染性疾病時，請馬上告知導師並填寫 LINE 傳染病通報資料。有時效，很重要！

- 1、A、B 型流感：建議停課五天(吃克流感算第一天)→需滿 24 小時沒發燒且無服用退燒藥物→再返校復課(請配戴口罩五天)。
- 2、腸病毒/疑似腸病毒：依規定停課七天(醫師診斷日算第一天)→再返校復課。
- 3、病毒性腸胃炎：經診斷為諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒之腸胃炎→不適症狀需改善滿 48 小時(發燒、嘔吐、腹瀉...)→再返校復課。
- 4、水痘：水泡到結痂，建議休息約五至七天(依醫囑)→回診確認水泡已完全結痂，無傳染性→再返校復課。
- 5、疥瘡：務必回診追蹤，由醫師開立證明無傳染性才可返校復課。
- 6、其它法定傳染病：麻疹、紅眼症(急性結膜炎)、結核病、黴漿菌肺炎、登革熱等，疾病種類多，如有疑慮請洽健康中心！

(二)落實防疫不群聚，共同守護校園健康！

- 1、有感冒症狀：請配戴口罩入校。
- 2、手部衛生：勤洗手，保持清潔，避免病菌傳播。
- 3、健康習慣：均衡飲食、充足睡眠、適度運動，以提升免疫力。
- 4、發生發燒狀況：

(1) 學生在校出現發燒情形，需返家就醫或休息，請家長到校後先通知警衛室，並於校門口等候接回學生。

(2) 發燒後，須退燒滿 24 小時且未使用退燒藥，再返校上課。

八、學生保險理賠申請說明

(一) 收集所有就醫收據，等傷病完全康復，再到健康中心領取保險申請書填寫。

(二) 醫療費用扣除掛號費及診斷證明書費後若金額>500 元以上，保險公司給予以理賠金。

(三) 寒暑假亦在保障內，同一事件 2 年內有效。

(四) 需檢附 ① 診斷證明書正本 ② 存摺影本(本人或監護人) ③ 醫療收據(需為正本或收據副本 加蓋原醫療院所關防為證) ④ 三個月內最新戶籍謄本正本或戶口名簿影本(詳細記事不可省略)。

(五) 如學生個人保險為國泰人壽，可直接請保險業務員協助申請。

總務處

總務主任：

南勢國中是林口的新地標，我們很榮幸能讓孩子在這麼漂亮的校園學習，就像住進新家一樣。

不過，最近總務處在寒假進行校舍檢查時，發現了一些『新家的痕跡』，像是紗窗不小心受損、或是牆壁留下了鞋印。我們知道孩子們正處於充滿活力的年紀，有時動作大了點，但看在眼裡，我們真的有些不捨。

這棟教學大樓是我們南勢學子共同的家，修補經費雖然是小事，但『愛物惜物』的品格教育是孩子一輩子的禮物。希望家長在家能和孩子聊天，分享愛護這個『新家』的重要性，讓南勢國中的美能維持到他們畢業、甚至以後學弟妹進來時，依然如新。

總務處不只是管硬體，更是支撐教學的幕後推手。我們會持續優化校園安全，也請家長成為我們的眼，發現任何設施損壞，隨時與我們聯繫。

文書組：

114學年度第2學期學生行事曆已公告校網。

出納組：

一、【宣導事項】新北校園通APP無現金繳納學雜費功能

(一)為推廣新北市智慧校園無現金流環境，教育局提供多種付費方式，減少現金交易，以達成2050年淨零碳排目標。

(二)為鼓勵家長使用無現金繳費服務，悠遊卡公司提供相關回饋活動（活動連結：

<https://www.easycard.com.tw/offer?cls=1506473490,1506473503,&id=176846227>

8），活動內容如下：

1、活動期間：即日起至115年3月31日（星期五）。

2、活動內容：

(1) 活動期間繳學雜費累計滿新臺幣(以下同)1萬元及完成3筆錢包/帳戶消費交

易，贈500元現金回饋券，每月限量1,000名（活動期間每戶限贈一次）。繳學雜費同享悠遊付「月級挑戰最高3%回饋」、「週五筆筆2%回饋」疊加最高享10%回饋。

(2) 凡以悠遊付繳納新北市學雜費，加碼抽iPad-mini共3名。

3、繳費路徑：

(1) 於新北校園通APP首頁點選「學費Pay」並選擇「悠遊付」，系統將跳轉至悠遊付APP。

(2) 2.於悠遊付APP首頁點選「生活繳費」並選擇「學雜費」。

(3) 3.掃描條碼或輸入繳費單號，即可使用悠遊付錢包、元大銀行帳戶或玉山銀行信用卡付款，並可享上述回饋及抽獎機會。



事務組：

- 一、全校飲水機每季更換濾心，最近一次更換為2月10日，SGS於2月24日到校水質檢測。
- 二、全校消防設備已於2月1日由教育局指定廠商完成檢修。
- 三、體育館預定5月底建設完成，配合校慶活動開放使用。
- 四、二期校區教學設備招標如圖書館設備、DEF棟教學設備、實驗室設備、家政廚藝教室設備、3C資訊設備等20項招標案件如期進行中。

輔導主任：

教養孩子的座右銘

-陶勒和米勒

在責備中成長的孩子，苛於責人。

在敵對中成長的孩子，好勇鬥狠。

在猜忌中成長的孩子，惶惑自疚。

在恐懼中成長的孩子，抑鬱憂愁。

在悲哀中成長的孩子，自艾自憐。

在羞辱中成長的孩子，責己過嚴。

在嘲笑中成長的孩子，畏首畏尾。

在接納中成長的孩子，愛人如己。

在讚賞中成長的孩子，懂得尊重。

在鼓勵中成長的孩子，自信滿胸。

在公平中成長的孩子，正氣凜然。

在認同中成長的孩子，意明志堅。

在安全中成長的孩子，信心滿載。

在友愛中成長的孩子，終獲真愛。

有句話說：「要知道孩子眼中的世界是什麼樣子，得先蹲下來由孩子的位置和高度去放眼看世界」

孩子需要您及時的傾聽、安慰、鼓勵、陪伴、關懷與協助。

若孩子遭遇生活適應的困擾，或您有教養孩子的疑惑，歡迎洽詢輔導室。

電話：02-26093866 輔導室分機 600/610/630

輔導組：

一、情緒調節圖卡：

家庭常備情緒急救包——先照顧自己，再擁抱孩子

親愛的家長，您好：

關於和青少年長時間的密集相處，伴隨著生活的柴米油鹽，難免會讓身為父母的您感到壓力與疲憊。

為了守護孩子與您的心理健康，學校提供一套**「情緒調節與轉移注意圖卡」**。這不僅是給孩子的學習單，更是一份送給全家人的「情緒急救包」。

這套圖卡可以怎麼幫助您？

(一)理解情緒的顏色： 我們教導孩子，情緒像紅綠燈一樣有不同顏色：

- 1、 藍色： 無精打采、難過。
- 2、 綠色： 平靜、快樂。
- 3、 黃色： 緊張、興奮、有點煩躁。
- 4、 紅色： 生氣爆炸、失控。

請記得：所有的顏色都是正常的，重要的是如何調節它。

(二)當作「暫停鍵」：避免衝動與衝突 這套圖卡中附有**「轉移注意策略卡」**（包含視覺、聽覺、觸覺等感官方法）。當您發現孩子情緒失控，甚至是您自己快要被氣到「亮紅燈」時，請試著這樣做：

- 1、 喊暫停： 「我現在是紅色的，我需要用一張卡片。」
- 2、 抽卡片（示範）： 隨手抽一張策略卡。例如抽到【味覺】，就去喝一杯冷水；抽到【動覺】，就去用力洗個臉或做伸展操。

3、再處理：等到您與孩子都回到「綠色」或「黃色」區域時，再來討論剛剛發生的事。

為什麼我們要這樣做？研究發現，人在情緒激動時，大腦會無法思考後果，容易說出後悔的話或做出衝動的行為。這幾張小卡片，是為了在大腦「當機」時，提供一個具體的浮木。

家長自我照顧的邀請 親愛的爸爸媽媽，您是家庭的支柱，但您也是人，也會累、會生氣。請允許自己也有處於「藍色」或「紅色」的時候。當您示範如何照顧自己的情緒，就是最棒的身教，也避免一時衝動產生的不當管教或衝突。

祝福您與孩子，擁有一個身心平安、色彩豐富的假期。

視覺轉移法

01. 辨識顏色

找出6種顏色



02. 環顧四周

觀察房間裡有什麼東西引起你的注意



聽覺轉移法

01. 注意聽

房間內3種聲音



02. 注意聽

房間外3種聲音



味覺轉移法

01. 慢慢喝一杯水

感覺水在口中、喉嚨裡



02. 慢慢吃塊巧克力



嗅覺轉移法

01.

聞不同植物的花香



02.

聞乾淨的衣服



觸覺轉移法

01. 摸傢俱表面

注意溫度與質感



02. 搓熱手心



動覺轉移法

01. 在房間走動



- 同時從10數到1
- 注意腳踩在地板上的感覺

02. 雙手推牆

用後背靠住牆或門



化解衝突五字訣，回到情緒舒適圈

親愛的家長：

生活中常有不順心的事，情緒也容易因此起伏。無論是面對工作、生活、家庭，甚至是孩子的教育，各種壓力常讓我們感到很累。當情緒失控時，我們可能會大聲發脾氣，傷害對方；或者為了避免衝突，壓抑自己的感受，造成難以溝通。長期壓抑情緒，就像高壓鍋一樣，如果不適當釋放，最終會爆發。

請回想您最近是否感到壓力？情緒就像水一樣，平靜時我們能保持冷靜。但當壓力出現時，情緒會變成兩種情況：「沸騰」或「凍結」。



情緒「沸騰」

情緒一下子冒出來，可能做出衝動的行為或說出傷人的話。例如因為一時氣憤而大聲咆哮，傷害了對方。



情緒「凍結」

腦袋一片空白，不知道怎麼辦。為了避免衝突而壓抑感受，導致難以溝通，長期下來如同高壓鍋般積累。

這兩種情況都讓人很不舒服，讓人變得衝動或無能，沒有辦法做出好的決定跟有效的行動。

讓自己的情緒回到舒適區，才能讓自己的身心發揮最大的功能。幫助你的孩子回到情緒舒適區，讓彼此能回到親子互愛的關係裡去溝通。

化解親子衝突五字訣：停、看、聽、想、說

親子衝突在成長過程中很常見，但只要掌握對的方法，就能把衝突變成學習的機會，讓親子關係更好。下面是五個步驟的建議，每個步驟都有一句給家長的話（照顧自己），和一句引導孩子的話，幫助您和孩子一起學習和成長。



停：暫停衝突，察覺自己

當衝突快要發生時，請先深呼吸，給自己一點時間暫停，避免情緒爆發。

照顧自己：「現在我很生氣/沮喪，我需要一點時間冷靜下來。」

引導孩子：「我們都有些生氣了，我們先暫停一下好嗎？等一下我們再來好好聊聊。」



看：仔細看，弄清事實

冷靜下來後，客觀地看看衝突是怎麼發生的，弄清楚事實，不要自己亂猜。

照顧自己：「我現在能夠比較清楚地看到發生了什麼事。」

引導孩子：「你覺得剛才發生了什麼事？我們一起想想看。」



聽：聽孩子說，理解情緒

試著放下自己的想法，專心聽孩子說，理解他們行為背後的感受和需要。

照顧自己：「我感受到了自己的情緒，也試著理解孩子的情緒。」

引導孩子：「我聽到你說...（重複孩子的話），你是不是覺得很...（說出孩子可能的情緒）？」



想：思考需求，找到共同點

想想看，我和孩子在這場衝突中真正想要的是什麼？

照顧自己：「我希望自己和孩子都能從這次經驗中學到什麼？」

引導孩子：「我們希望這件事情最後怎麼解決呢？你覺得有什麼好辦法嗎？」



說：表達感受，討論怎麼做

當你們都清楚彼此的需求後，溫和但堅定地表達你的感受和期待，並引導孩子說出他們希望怎麼解決問題。

照顧自己：「我能清楚地表達自己的感受和需要，也尊重孩子的意願。」

引導孩子：「我希望...（說出你的期待），你覺得我們可以怎麼做，讓事情變得更好？」

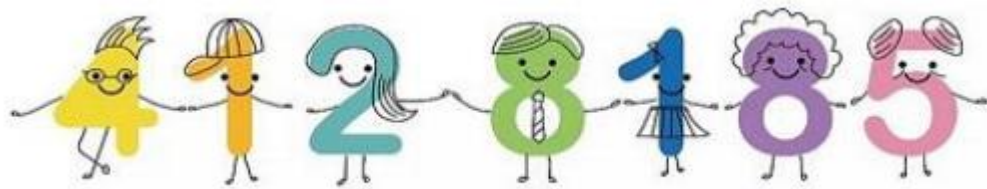
透過這五個階段的練習，您會發現親子衝突不再那麼可怕，而是促進親子關係成長的機會。

二、新北市政府家庭教育中心家長宣導資料

(一)新北市家庭教育中心網站：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>



(二)家庭教育諮詢專線



家庭教育諮詢專線412-8185

家庭教育中心 關心您

親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源、生活適應、人際關係

(三)情商便利貼，家有好心情宣傳簡報







社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 提出。

家長運用社會情緒學習 提升與孩子正向關係



如何和孩子作正向溝通？



如何與孩子討論規律的生活作息？



如何與孩子討論升學議題？



如何和孩子作正向溝通？

- 
自我覺察 家長需要了解自己的情緒與反應模式。
- 
自我管理 家長學會管理與孩子互動中的壓力與期待。
- 
社會覺察 家長從孩子的角度出發，增進同理心。
- 
人際關係技巧 保持開放的溝通管道，讓孩子覺得和家長說話是安全的。
- 
負責任的決定 鼓勵孩子參與家庭決策或規則的討論。




如何與孩子討論規律的生活作息？

- 
自我覺察 家長覺察自己的情緒，自己對小孩的期待是否合理。
- 
自我管理 家長以冷靜和正向的思維面對問題。
- 
社會覺察 理解孩子的需求和壓力。
- 
人際關係技巧 學習親子以合作的方式面對與解決問題。
- 
負責任的決定 引導孩子理解規律作息的影響，並為自己的選擇負責。




如何與孩子討論升學議題？

- 
自我覺察 家長理解自己的情緒與期待，並調整與孩子的對話方式。
- 
自我管理 家長能管理自己的情緒，採接納與傾聽的方式與孩子對話。
- 
社會覺察 家長要理解孩子可能面臨的壓力、困惑或興趣，尊重他們的選擇。
- 
人際關係技巧 升學決定是親子共同參與的過程，家長可成為孩子的支持者和引導者。
- 
負責任的決定 幫助孩子認識選擇的策略，並運用到升學規劃中，讓他們對自己的未來負責。



國中——升學諮詢管道

114年度十二年國教適性入學主要入學管道





連結網址：
<https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea/category?root=230&cid=230&oid=2769>

國中——升學諮詢管道

在校時可向導師、任課教師、課程諮詢教師、專輔老師、輔導主任、教務主任及校長諮詢，或進入下列網站瀏覽。

諮詢管道	相關網站/聯絡電話
114年國中畢業生適性入學宣導網站	https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea
新北市十二年國民基本教育資訊網	https://se.ntpc.edu.tw/12basic
十二年國教五專招生資訊網	https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=51
國中教育會考網站	https://cap.rcpet.edu.tw/
新北市中等教育資源網	https://se.ntpc.edu.tw/
新北市高中職網路博覽會	https://expo.efroip.tw/home



我和我的孩子

——一本給家長的手冊(青少年篇)



教育部家庭教育資源網/
社會大眾學習資源/
家有青少年

家庭教育諮詢專線
412-8185
(手機撥打+02)

· 服務內容 ·
夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教育
婚家文化 情緒調適 家庭資源 生活適應

· 服務時間 ·

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14-17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18-21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

歡迎加入
「新北家庭教育平台」
Line社群!

為什麼孩子愈來愈難懂？5 個方法，讓親子溝通不再卡關

陳志恆心理師

當孩子進入青春期，一切來得又快又急，父母還來不及反應過來，孩子已經出現反覆無常、陰陽怪氣、愛理不理或咄咄逼人的樣貌了。青少年就像「住在家裡的陌生人」，難以理解，也難以靠近。許多家長想和孩子更親近，卻被孩子用力推開，怎麼做才好？

你知道，在目前中小學校園中，最難處理的青少年困擾類型是什麼呢？

- 1、 中輟拒學類型
- 2、 情緒困擾／障礙類型
- 3、 網路成癮類型
- 4、 自殺／自我傷害類型

請作答——時間到！

答案是：「中輟拒學+焦慮憂鬱+網路成癮+自我傷害」。這四種合併在一起，成為當前校園輔導工作中，難度最高個案類型。麻煩的是，這類青少年個案，人數也正在攀升中。

其實，這些都是可以預防的，良好的親子互動關係是關鍵。

問題是，當孩子進入青春期，一切來得又快又急，父母還來不及反應過來，孩子已經出現反覆無常、陰陽怪氣、愛理不理或咄咄逼人的樣貌了。

青少年就像「住在家裡的陌生人」，難以理解，也難以靠近。許多家長想和孩子更親近，卻被孩子用力推開，常是犯以下三個錯誤：

- 1、 想與孩子溝通的目的，只是為了「說服孩子」；
- 2、 開口就是說教，忽略自己的情緒狀態與說話方式；
- 3、 緊盯著表面行為，沒見到孩子的內在需求與壓力。

當你這麼做時，孩子感受到的是更多「控制」與「壓迫」，只會更想閃躲或閉嘴不講；這回過頭又讓大人更加無力，親子關係處在緊繃之中。

反過來，一個讓青少年「願意開口」、「樂於傾訴」的大人，通常有以下五個特徵：

1、先接住孩子情緒，也穩定住自己

當青少年遇到失戀、課業挫敗、同儕誤解等情況，大人的第一步是讓孩子感覺到「被在乎」。你會關心他的心情，表達接納與支持，而不是分析道理或檢討行為。

同時，大人也得安頓自己的擔心、恐懼或生氣，先讓自己穩定下來；如果動不動就勃然大怒，孩子只會閃得更遠。

2、會好好說話，善用「我訊息」溝通

不是不能糾正孩子，但若開口就是：「你到底在幹嘛啦？」、「你怎麼每次都這樣？」，這種「你」開頭的句子，很容易引發防衛。

試著改用「我訊息」三步驟：先說「我看到什麼」、再說「我的感受」、最後才說「我的期待」；既能表達立場，又比較不會引發對立，也更有機會讓孩子聽進去。

3、給空間又不失聯，有點黏又不太黏

對於青少年孩子，不管是「管太多」或「都不管」都不妥，最好的相處狀態是「有點黏又不太黏」；保留基本的關心，但也接受孩子有自己的隱私與空間。

這樣的大人，一方面能豎立界線、守住底線，其餘的部分則學著放手。讓孩子感覺到，既被關心在乎，也沒被全面監控，自然能更輕鬆自在地說出心裡話。

4、看見努力與掙扎，而非只有成績表現

青少年遭遇失敗時，大人不會說：「早就跟你說了吧！」，而是「這一定很難受！我看到你願意面對，已經很不容易，我們一起想下一步怎麼做？」。

青少年常在意他人的評價，如果大人只看見「結果」，孩子容易感到氣餒。反之，若大人願意關注他的努力，哪怕只有一點點的進步，他的內在都會更有力量，也不需要活在別人的評價裡。

5、創造「可以討論」的關係，而非命令或禁止

對於任何與孩子有關的規定或限制，不論是網路使用、作息規劃、課業學習等，都讓孩子有參與討論的空間。問問：你有什麼需要？為什麼希望這麼做？違反時要承擔什麼行為後果？

當孩子知道自己的心聲能被聽見，自己也是參與決策的一份子，會更願意與大人好好溝通。

以上五點，正是閱讀過陳品皓臨床心理師的作品《做青少年願意傾訴的大人》後的心得。

這不是一本只談「如何溝通」的溫和教養書，而是從拒學、自傷、毒品、網路成癮等高難度議題，回頭看「關係為什麼失守」與「大人如何補位」。

陳品皓心理師長期關注青少年議題，他與他所帶領的米露谷心理治療團隊，對於現今青少年問題與現象，有著第一手的觀察與精闢見解。有許多都寫在這本書中，值得青少年身旁的家長或老師，仔細研讀。

願我們都有能力「在愛中放手，在界線裡陪伴」，成為青少年願意傾訴的大人。

【本文轉載自陳志恆諮商心理師】

資料組：

一、2026 年新北國際教育博覽會，鼓勵家長與同學踴躍參加。

(一)實體博覽會時間：3/21(六)08:00-16:00，地點：新北市政府市民廣場。

(二)線上博覽會：115 年 3 月 1 日(星期日)起至 115 年 6 月 30 日(星期二)止，新北市高級中等學校博覽會(線上版) <https://se.ntpc.edu.tw/expo/>

二、關於孩子的生涯手冊-家長手冊，上學期已發至各班，面對孩子生涯進路的抉擇，是家裡的一件大事，考試分數、落點分析及超額比序項目等林林總總，請家長參閱家長手冊，若有任何問題，歡迎洽詢導師或輔導室。

特教組：

身心障礙者權利公約宣導 (CRPD)

親愛的家長您好：

《身心障礙者權利公約》(CRPD)是2006年聯合國通過的21世紀首部人權公約，旨在保障身心障礙者平等享有人權，消除歧視，促進自立與尊嚴。該公約核心為「障礙非個人缺憾，而是環境互動造成的不利」，台灣已於2014年通過施行法，將其國內法化，確保障礙者享有與他人平等的權利。這八大原則具體內容如下：

1. **尊重固有尊嚴與自主決定**：尊重身心障礙者自由作出選擇的權利和個人自立。
2. **不歧視**：消除所有基於障礙的歧視，保障其在社會上享有平等的權利。
3. **充分、有效參與及融入社會**：確保身心障礙者能在社區中生活，並完全參與各項社會活動。
4. **尊重差異，接受身心障礙者是人類多樣性的一部分**：將障礙視為人類多元性的一種。
5. **機會均等**：確保身心障礙者在教育、就業、公共服務等方面享有平等的機會。
6. **無障礙**：打造友善環境，包括實體空間、資訊溝通的無障礙，讓生活更便利。
7. **男女平等**：身心障礙男性和女性應該享有平等的權利與機會。
8. **尊重兒童的權利與發展**：尊重身心障礙兒童保持其身分認同之權利，並尊重其逐漸發展的能力。



先一樣，再不一樣
程序一樣 內涵不一樣
南得有你 愛!勢在必行!

新北市資優鑑定流程

親愛的家長，您好：

為協助發掘學生的學習潛能並提供適性發展的機會，本市辦理數理類與語文類資賦優異學生鑑定，若您觀察到孩子在數理推理、語文理解或學習表現上展現較突出的能力，歡迎進一步了解資優鑑定相關內容，共同為孩子提供更適切的學習發展機會，並陪伴孩子在多元學習中持續成長。

資優學生的特質-數理類，如：



資優學生的特質-語文類，如：

