尖山國中

114學年度第一學期

家長日
親職教育手冊

114年09月19日星期五

晚上06時30分

新北市立尖山國民中學

新北市鶯歌區國中街1號



家長日親職手冊-教務處教學組

家長您好：

尖山國中致力於學生多元發展、拔尖扶弱，透過會考學力資料分析、共備研習增能等，學科老師均能提出該善學生迷思概念的教學策略。112學年度獲新北學力up支持計畫減C增A組學力精進獎(國文、英語)、進步卓越獎小校減C組社會單科第一名。

孩子的教育，我們一同努力。下列重要時程，再請您留意：

補考	
114.9.22當週	八九年級，各科時間分別通知
對象：八九年級學生113-2學期成績不及格，且提出申請者 範圍：八：第二冊、九：第四冊 注意事項：因與畢業條件相關，煩請貴家長督促貴子弟提前準備、認真應考	

段考	
第一次學習評量	114.10.14(二)、15(三)
第二次學習評量	114.12.3(三)、4(四)
第三次學習評量	115.1.16(五)、19(一)

九年級複習考	
日期	範圍
114.9.9(二)、10(三)	國、英、數、社：1～2冊 自：1、3冊
114.12.23(二)、24(三)	國、英、數、自、社：1～4冊

作業普查	
時間	範圍
12月16日當週	國文、英語、數學、生物、理化、地科、歷史、地理、公民各科習作，以及作文
注意事項	每班可提報兩名作業優良學生，敘嘉獎乙次。未交者可於一週內補交，未補交者該科記警告乙次 註：作業普查用意為檢視學生基本學習情況，若未按學習進度完成需補完成，以利完成基本練習

114-1課後課程時間

第八節課輔 / 學扶 / 族語 / 越南語、

第九節多元 / 自主學習 / 學術 / 族語 / 越南語、晚自習

開課期間為：9/8(一)~1/16(五)

停課時間如下：

9/29(一)	孔子誕辰紀念日放假
10/6(一)	中秋節放假
10/10(五)	國慶日放假
10/15(三)	一段第二天
10/24(五)	光復紀念日放假
11/14(五)	校慶預演
11/17(一)	校慶補休
12/4(四)	二段第二天
12/25(四)	行憲紀念日放假
1/1(四)	開國紀念日放假

停課放學時間為15:45

再請留意學生放學時間，避免在外逗留　9.10已製作發放各班張貼聯絡簿

新北市立尖山國民中學定期評量試場規則

114.02.10 校務會議通過

壹、本試場規則內容適用本校辦理定期評量、統一測驗、及全年級測驗等。一般小考則依本校學生獎懲實施規定辦理。

貳、**試場規則：**

一、凡違反考試規則，除依相關規定扣分外，勸導不聽者，依情節的輕重，由監考老師、導師、學務處共同討論決定，另依校規懲處。

(一) 違反考試規則情節輕微者，記小過乙次(本校學生獎懲實施規定第3項第2款第3點)。

(二) 違反考試規則情節重大者，記大過乙次(本校學生獎懲實施規定第3項第3款第1點)。

二、考試當日桌面上、椅子下、抽屜，不得放置任何考試相關資料、課本、講義等物品，並將桌子反轉(如清空不用反轉)、書包集中放置教室前後、教室走廊。

三、非應試用品如教科書、參考書，或補習班文宣品等，以及電子辭典、計算機、手機、收音機、鬧鐘、運動手環、智慧型手錶等多媒體播放器材，一律放置於書包內；電子產品須先關機或拔掉電池。

四、考試所需之所有文具須齊備，考場內不得向他人借用，不得攜帶計算紙。

五、考生應試時，應先檢查題目卷、答案卡、答案卷、寫作測驗用紙，如有印製不完整或汙損，請於考試開始後五分鐘內向監考教師反應更換。應試中途，不得因個人因素更換答案卡、答案卷、寫作測驗用紙。

六、考生應試時不得談話、左顧右盼、飲食、嚼食口香糖等，若因生病等特殊原因，迫切需要在測驗中飲水或服用藥物時，須於測驗前持相關證明經監考老師同意後，在監考老師協助下飲用或服用。

七、**手寫答案卷及作文請用黑色墨水筆書寫，不得使用鉛筆。**答案卡須用黑色2B鉛筆劃記，修正時須用橡皮擦將原劃記擦拭乾淨，不得使用修正液（帶）。答案卡如答案有劃記不明顯、不正確或答案卡作答區域、條碼汙損等情事，以實際讀卡機判讀計分。

八、每節測驗正式開始後未經監考老師同意，考生不得無故提早離場。如因特殊情節需提早離場，必須交出試卷。

九、測驗結束鐘（鈴）響起，監考老師宣布本節測驗結束，不論答畢與否應即停止作答，並將答案卡或答案紙一併送交監考老師點閱無誤後方可離開教室。

參、學生違反考場規則扣分處理方式：

一、違反以下情形者，該科不予計分：

1. 談話、左顧右盼等任何舞弊行為，試場內取得或提供他人答案作弊事實明確者，或相互作弊事實明確者。
2. 因違反考場規則需扣分導致負分者。
3. 考生於測驗開始後，未經同意強行離場。
4. **寫作測驗未使用黑色墨水筆書寫。**
5. 學生於測驗結束後，逾時作答不聽制止，或未交出答案卡或答案紙（含事後補交至教務處者）。

二、違反以下情形者，該科扣五分（寫作測驗扣一級分）：

1. 非應試用品未放置於指定位置，或相關電子產品於考試中發出聲響，經監考老師發現。
2. 考試所需相關文具測驗期間向他人借用。
3. 數學考試時攜帶量角器或附量角器功能之文具。
4. 答案卡如班級和座號未寫完整或班級座號塗卡有誤，讀卡機無法判讀。
5. 答案卷班級、座號、姓名手寫部分未寫完整。
6. 手寫答案卷未用黑色墨水筆書寫。
7. 測驗時間開始後，學生遲到 10 分鐘以上。
8. 應試時未經老師同意飲水，或飲食、嚼食口香糖。
9. 測驗結束時，未立刻停止作答或交出答案卷，經制止後停止者，
10. 考生應試中，干擾妨礙他人應試之行為者，並經監考老師勸止仍不服糾正者。若情節重大須依學生獎懲實施規定另行處分。

肆、凡涉及本表各項舞弊或違規行為者，經監考教師應試現場舉發並填寫「考場記事表」，教務處除依考試規則辦理外，學務處視情節輕重得送獎懲委員會依校規懲處。計分方式由教務處書面通知考生本人、導師、任課老師及家長。

伍、若有本試場規則未規範而影響測驗公平、考生權益之事項，由監考老師簽註事實於考場記事欄位，交由教務處依相關規定責請相關處室後續處理，必要時應提本校「學生申訴委員會」討論。

陸、本試場規則經校務會議通過後實施，修正時亦同。

新北市立尖山國中學生考試違反試場規則處理紀錄表

□段考 第__次　　□複習考 第__次　　□其他考試_____

__年__班　　日期：__年__月__日

	時間	考試科目	違規學生	違規事實概述	處理經過概述
違規記錄					
違反條目		內容			懲處方式

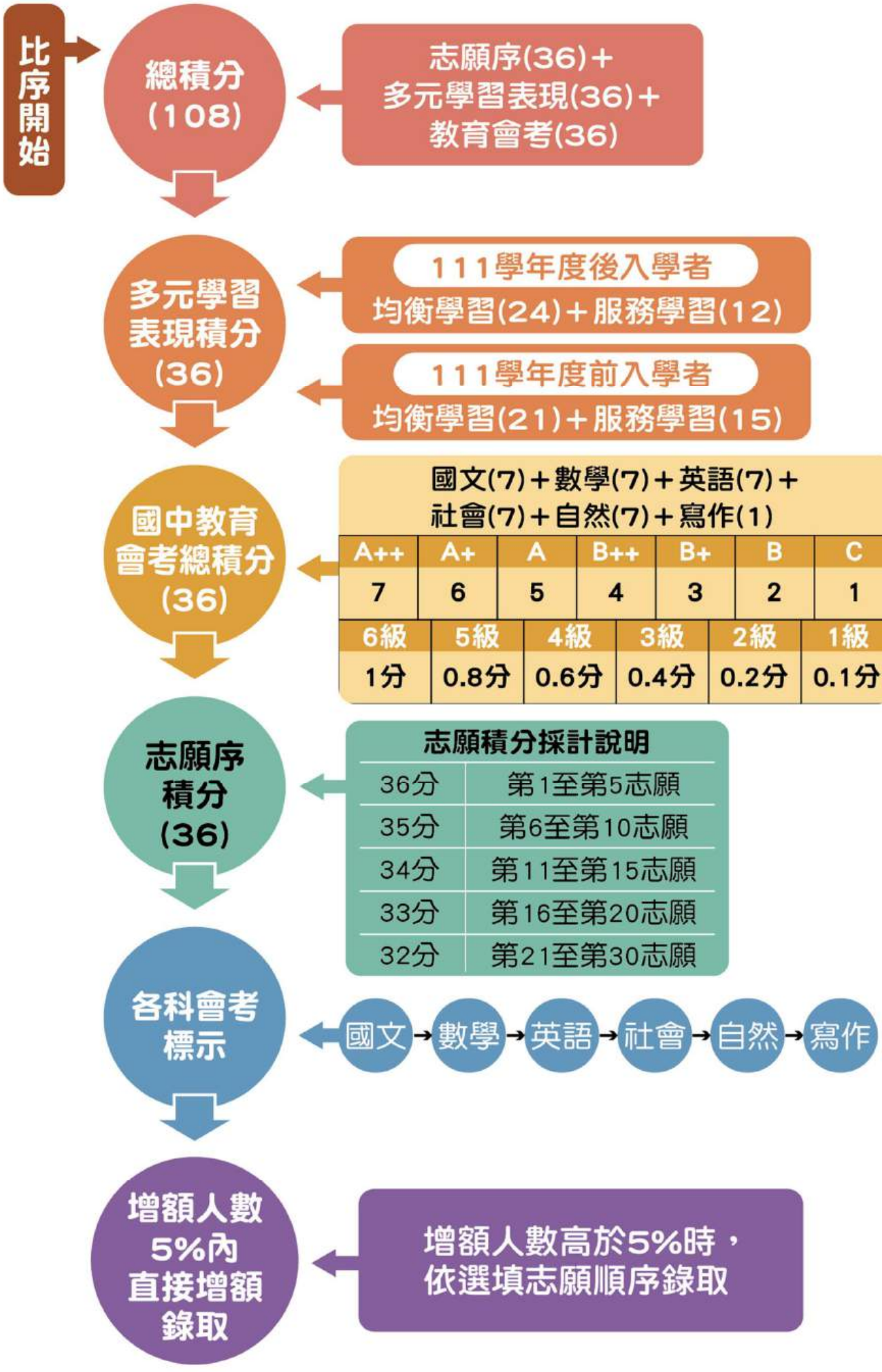
監考老師：　　導　師：　　家長：

教學組長：　　教務主任：　　校長：

備註：學生考試違反試場規則屬實者，請先以電話與教務處聯繫，並於當日下班前將本紀錄表繳交至教務處。

基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表
（111學年度起入學國民中學學生適用）

<table>
<tr><th colspan="2">類別
項目</th><th>採計上限</th><th colspan="8">積分換算</th><th>說明</th></tr>
<tr><td colspan="2">志願序</td><td>36分</td><td colspan="2">36分</td><td colspan="6">第1至第5志願</td><td rowspan="5">1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。
2.如高級中等學校設有兩個以上類科（含普通科、專業群科或綜合高中學程），連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2">35分</td><td colspan="6">第6至第10志願</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2">34分</td><td colspan="6">第11至第15志願</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2">33分</td><td colspan="6">第16至第20志願</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2">32分</td><td colspan="6">第21至第30志願</td></tr>
<tr><td rowspan="3">多元學習表現</td><td>均衡學習</td><td>24分</td><td colspan="2">6分</td><td colspan="6">符合1個領域</td><td rowspan="2">健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">0分</td><td colspan="6">未符合</td></tr>
<tr><td>服務學習</td><td>12分</td><td colspan="2">4分</td><td colspan="6">每學期服務滿6小時以上</td><td rowspan="2">1. 由國中學校認證。
2.採計期間為七年級上學期至九年級上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。
3.非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前5學期選3學期進行採計。</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">0分</td><td colspan="6">每學期服務未滿6小時</td></tr>
<tr><td rowspan="4">國中教育會考</td><td rowspan="2">五科</td><td rowspan="2">35分</td><td>7分</td><td>6分</td><td>5分</td><td>4分</td><td>3分</td><td>2分</td><td>1分</td><td rowspan="2">國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分1-7分。</td></tr>
<tr><td>A++</td><td>A+</td><td>A</td><td>B++</td><td>B+</td><td>B</td><td>C</td></tr>
<tr><td rowspan="2">寫作測驗</td><td rowspan="2">1分</td><td>1分</td><td>0.8分</td><td>0.6分</td><td>0.4分</td><td>0.2分</td><td>0.1分</td><td></td><td rowspan="2">寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。</td></tr>
<tr><td>6級</td><td>5級</td><td>4級</td><td>3級</td><td>2級</td><td>1級</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">總積分</td><td colspan="9">108分</td></tr>
</table>


比序開始
總積分(108)
志願序(36)＋多元學習表現(36)＋教育會考(36)
多元學習表現積分(36)
111學年度後入學者
均衡學習(24)＋服務學習(12)
111學年度前入學者
均衡學習(21)＋服務學習(15)
國中教育會考總積分(36)
國文(7)＋數學(7)＋英語(7)＋社會(7)＋自然(7)＋寫作(1)
A++ A+ A B++ B+ B C
7 6 5 4 3 2 1
6級 5級 4級 3級 2級 1級
1分 0.8分 0.6分 0.4分 0.2分 0.1分
志願序積分(36)
志願積分採計說明
36分 第1至第5志願
35分 第6至第10志願
34分 第11至第15志願
33分 第16至第20志願
32分 第21至第30志願
各科會考標示
國文→數學→英語→社會→自然→寫作
增額人數5%內直接增額錄取
增額人數高於5%時，依選填志願順序錄取

家庭共讀推廣說明

敬愛的家長您好：

生活的繁忙讓您辛苦了，國中階段的孩子是不是越來越少和您撒嬌聊天了呢？

推薦您可以每週抽空陪孩子一起「閱讀」，閱讀各自喜愛的素材、共享寧靜閱讀的時空，或許還能增加一些共同的話題唷！

以下為本校的閱讀活動，鼓勵孩子多閱讀，培養自學的能力，歡迎家長一同參與。

閱讀護照

學生將閱讀摘要及心得寫在閱讀護照中，給家長觀看後，家長留一句話並簽名，閱讀點數加倍！

閱讀學位

在本校圖書館借閱書籍，或是撰寫閱讀護照心得，可累積閱讀學位積點，一起來升級吧！

閱讀 VCR

學生組隊，製作有創意的書籍導讀推薦影片，歡迎家長入鏡，得獎作品會上傳**尖山閱讀悅讀 FB** 粉絲頁，頒發獎狀及獎品。

晨讀

本校每周三、五的早自習為晨讀時間，學生安靜專注閱讀，閱讀素材多元，有悅讀手冊（七八年級）、共讀書箱、好讀周報、圖書館書籍等。

讀報教育

閱讀報紙可增加對國內外時事的認識，學生很有興趣，好讀周報可搭配進行閱讀護照心得、讀報學習單有獎徵答、聯合報每週好讀圖擊隊線上投稿。



飛閱尖山，享讀人生

歡迎家長陪伴孩子共享悅讀時光

尖山國中閱讀推動小組 敬上

個人資安小技巧 -您與學生一定學起來保護網路上的自己 ！



經常性地到「安全性」中檢 查「您的裝置」與「第三方連結」, 移除沒用的裝置與軟體



沒有印象的載具就遠端登出，避免遭到盜用。







第三方連結將會不斷使用你的個資，沒有用的話建議刪除連結，避免個資持續被使用。





為宣導本市數位學習政策，使家長了解執行情形並善用學習資源，活動說明如下：

「數位學習家長宣導」影片及圖卡：請貴校協助於親子宣講場合（如：家長日、新生入學輔導、親職講座等）或運用學校網站、臉書及親師聯繫管道推廣本案宣導影片及圖卡，亦可補充校內推動情形及相關成果。

「新北市中小學家長數位知能推廣」研習資訊如下：

場次一：

日期：114 年 9 月 5 日（星期五）下午 7 時至 9 時。

主題：一起玩轉新北校園通，開啟數位學習新世界！

場次二：.

日期：114 年 10 月 17 日（星期五）下午 7 時至 9 時。

主題：數位學習的家庭冒險：善用學習平臺，陪孩子輕鬆學習不煩惱！

場次三：

日期：114 年 11 月 8 日（星期六）上午 9 時 30 分至 11 時 30 分。

主題：掌握關鍵數位素養，成為孩子網路世界最強的守門員！

場次四：

日期：114 年 12 月 6 日（星期六）上午 9 時 30 分至 11 時 30 分。

主題：數位學習的家庭冒險：善用學習平臺，陪孩子輕鬆學習不煩惱！

地點：Google Meet 雲端教室。

報名方式：採線上報名，報名網址為 https://forms.gle/iP73GHCSR17SLgMx7。

「新北市數位學習家長宣講講座」活動資訊如下：

日期：114 年 10 月 25 日（星期六）上午 9 時 30 分至 11 時 30 分。

地點：本市雲端智慧科技中心 2 樓電腦教室（大觀國中校內）。

報名方式：活動預計錄取家長 60 人，採線上報名，

報名網址為 https://forms.gle/wPftMqEdUv4cWfsj9。

參加對象：本市所屬各級公私立高中職暨國中小家長。

相關宣導資料可至本市資訊業務入口網（https://mis.ntpc.edu.tw/p/405-1001-11932,c1048.php）下載。

新北市立尖山國中衛生組健康促進宣導



◎本學期健康促進學校政策及活動

健促項目	學校	家庭
視力保健	1. 每天戶外放鬆眼睛 2. 高度近視及高危險群個案管理 3. 弱勢學生配鏡補助申請	1. 定期視力檢查(半年一次) 2. 遵醫囑矯治 3. 家庭戶外活動（曬太陽有助於預防近視) 4. 視力保健：近距離(30公分以內)用眼30分鐘要休息10分鐘 5. 使用3C產品每天少於2小時
★口腔保健	1. 每天午餐後潔牙 2. 七年級入班貝氏刷牙法教學 3. 八九年級和護理師一起刷牙活動 4. 口腔巡迴醫療車	1. 叮嚀早起、餐後及睡前潔牙 2. 定期口腔檢查(半年一次) 3. 使用含氟牙膏（1000ppm以上）及小頭軟毛牙刷
★健康體位 (含營養教育)	1. 健康飲食教育、健康體位班 2. 持續推動85210~睡滿8小時、每週運動210分鐘、天天喝足白開水(體重*30c.c.) 3. 過輕過重學生體重監測、肥胖學生個案管理 4. 自立午餐學校營養師午餐菜單營養分析 5.配合SH150政策，進行慢跑運動	1. 每天睡足8小時 2. 假日戶外活動 3. 均衡飲食、每日蔬果一拳半 4. 每天吃早餐 5. 每天喝足白開水1500c.c. 導師小叮嚀：家長可以多關心孩子每天的飲食是否均衡，三餐定時定量，提醒少吃高糖、高鹽、高油的食物。
性教育 (含愛滋病防治)	1.健康、輔導課程融入議題 2.衛生局媒合講師七年級入班宣導	教導孩子愛惜自己、尊重異性
菸檳防制	1. 校園（包含周邊）全面禁菸檳 2. 擬定校園菸檳害防制計畫、戒菸教育班 3. 八年級菸檳毒防制入班宣導	1. 以身作則避免二手、三手菸害 2. 避免嚼食檳榔，遠離口腔癌

健促項目	學校	家庭
全民健保 (含正確用藥)	健康課程融入議題	1. 教導珍惜醫療資源觀念 2. 遵醫囑服藥 3. 家中備有用藥諮詢電話（藥袋)
傳染病防治	1. 全校流感疫苗接種 2. 每日空氣品質監測 3. 不定期進行流感、禽流感（新型A型流感）、★登革熱、★茲卡病毒、伊波拉病毒、水痘、M痘、病毒性腸胃炎（輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒）、狂犬病、腸病毒、結核病、非洲豬瘟、新冠病毒宣導 4. 每週二次校園孳生源巡檢清倒	1. 清倒刷洗積水器皿 2. 多洗手、準備口罩 3. 定期消毒清潔經常接觸的物品表面，保持空氣流通 4. 維持良好衛生習慣、避免生食 5. 避免接觸禽鳥類，尤其切勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食。 6. 腸病毒的傳染性極強，以4到9月為主要流行期 7. 茲卡病毒主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬，經過約3至7天的潛伏期後開始發病。 8. 如有類流感症狀，請即刻戴口罩及就醫。如學生得到法定疾病(流感、水痘、腸病毒……等)，請立即通知導師回報學校。
安全與急救教育	1. 訂定緊急傷病處理實施辦法 2. 本校113學年度已完成安心場所認證 3. 每學年進行學生複合式防災演習、教職員工CPR暨AED急救教育研習 4. 朝會一氧化碳中毒防制宣導 5. 健康課程融入議題	1. 叮嚀在外注意自身安全 2. 勿單車雙載 3. 勿至危險水域、危險場所 

健康保健須知


天天運動30分
瘦
3 運動三三三 疾病自遠離
下
6 舞動人生 每天活動60分鐘
去
7 爬起來
天天運動30分鐘
・早自習變成早運動
・課間運動提供足夠運動器材
・長期與課間的靜態活動改成動態運動
多運動會快樂
・運動時分泌腦內啡，心情會變好
・運動時會增加讓人平靜的腦波α
・運動時會增加促進人際關係的腦波
快樂動會長高
・肌肉的拉扯會刺激骨骼生長
・中低強度的運動（跑跑跳跳）會刺激長高
・長時間、過量的訓練反而讓人長不高
快樂動會聰明
・多元刺激的運動會增加腦神經的聯結
・成熟的腦會壓抑外來不重要的干擾訊息
喝足白開水
每天喝白開水
1500 cc以上（6杯馬克杯）
充足飲用白開水
1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 體育場館有足夠飲水機（直接飲用式）
4. 午餐附餐不提供含糖飲料
3. 不以含糖飲料獎勵學生
數學時間
喝足白開水，今天小朋友的杯子為_____CC，那小朋友要喝_____杯才能達到1500 CC呢？
健康體位教育之
五大核心能力
高纖
運動
睡飽
少坐
喝水
維持良好體位全校目標
（保我210）
8 睡滿8小時
5 天天五蔬果
2 四電少於二
1 天天運動30分
0 喝足白開水 拒絕垃圾食物
教育部
國立陽明大學
學校衛生研究中心


從齒健康
定期塗氟，有齒美麗！
愛護牙齒健康，從小養成好習慣，
才能擁有一口健康的好牙。
正確的潔牙-貝氏刷牙法：
1 刷毛與牙面成45-60度
2 涵蓋一點點牙齦
3 2顆2顆來回刷牙齒的內外面約10次
4 後方牙齒咬合面也是2顆來回地刷
5 全口牙齒刷完大約需要4-5分鐘
免費兒童塗氟
內容 牙醫師進行口腔檢查、塗氟及衛生教育。
對象 1.未滿6歲兒童，每半年補助一次。
2.未滿12歲弱勢兒童，每3個月補助一次。
方式 請攜帶健保卡及相關證明文件，至健保特約牙科醫療院所就診。
※弱勢兒童：低收入戶、身心障礙、原住民族、偏遠及離島地區兒童。


護眼6步驟
1 每日戶外運動120分鐘以上
2 用眼30分鐘
休息10分鐘
3 讀書光線充足 坐姿正確
4 均衡飲食 天天五蔬果
5 早睡早起 充分休息
6 每年定期1~2次檢查視力

尖山國中衛生組午餐管理宣導

本校學校午餐管理政策

一、依學校衛生法，成立學校午餐小組，其成員組成，現任家長應占四分之一以上，每月確實召開會議並作紀錄留存。

二、落實校園食材登錄，並切實查核登錄之真實性。本校校網「午餐專區」放有校園食材登陸平台連結以及每日菜色照片。

三、本於「地產地消」及「食用當季食材」之精神，各校於學校午餐相關規範可評估避免訂定「每週菜色不得重複」規範，以避免因規避菜色重複而造成食材選擇困難問題。



四、學校午餐營養素建議量（國中）

熱量(卡1)	蛋白質(克)	脂肪(克)	鈣(毫克)
850	25~30	28	420
熱量的基準：以男女平均值1/3~2/5中間值。蛋白質的基準：佔總熱量12~14%。 脂肪的基準：佔總熱量≦30%。鈣的基準：以男女平均值之1/3~2/5中間值。			

五、學校午餐食物內容（國中）－理想性

全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果	油脂與堅果類
每日6份	每週2份	每日2份	每日2份(深色蔬菜每日必須超過1份)	每日1份	每日3份

六、本年度營養午餐，每週供應一次水果；乳品或豆漿，每月供應兩次。

七、由建國國小自立午餐供餐。

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。

Made with GAMMA

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求，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。

新北市教育局　新北市學生輔導諮商中心 邀請您與孩子一同成長

Made with GAMMA


新北市政府家庭教育中心
情商便利貼 家有好心情
國中篇


新北市政府家庭教育中心
孩子
溝通
需要
我們
學校
時間
事情
花時間
狀況
成績
想法
無法
以上
除了
咖啡
自己
檢視
提出
如何
未來
不足
認為
不夠
事宜
改變
放下
有關
方式
突時
手邊
作息
情況
觸陽光
要求
只有
認同
因此
運動
很多
的關
理想
回應
判斷
睡前
晚上
活動
就業
不用
常責備
手遊
情形
所以
當有
總是
飲料
習慣
立刻
心中
或是
學習
激烈
午休
作業外
壓力
堅持己
以下
科系
詢問
體育
補習
團活動
自身
喝咖啡
前進
沒有
課外
行程
睡覺
慢慢
幾句
照著
平日
考試
課業
了解
注意
放學
清楚
點過
常因
一下
每天
趕作業
可樂
午睡
太多
可能
咖啡因
沉迷
滿檔
含有
家長
追劇
擔心
戶外
下去
知道
生涯
成熟
假日
希望
不佳
增進
常不歡
總認
規畫
意見
努力
經常
是否
經驗
發生
少運動
每當
發展
選擇
起衝

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、想法與行爲，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，並爲自己的選擇負責。

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，家長可成爲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/
社會大衆學習資源/
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 子女教養
婚前交往 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 v v v v v v
14-17 v v v v v v
18-21 v v v v v


歡迎加入
「新北家庭教育平台」
Line社群！


新北教育123
新北學Bar
這裡有家長民眾最關心的教育活動
教育資源和新知、優惠抽獎活動
最新最即時教育資訊、成果與影片
Facebook搜尋-新北學Bar
新北學Bar
新北教育123
新北學Bar
追蹤
別忘了按追蹤
消息不漏接！
新北市政府 教育局


新北教育123
YouTube
新北市教育局
更多新北教育相關影片、自主學習教材電子書
學習歷程、名師線上課程、教育活動直播
學校媒體採訪報導通通都在這!
Youtube搜尋-新北市教育局
YouTube TW
新北市教育局
新北市教育局
別忘了按訂閱
並開啟小鈴鐺
新北市政府 教育局



看待兒少
嚴禁有色眼鏡

我是兒少，

我拒絕成為和性有關的商品，

凡是拍攝、下載、分享、付費觀覽兒少性影像的人，

都會受到法律嚴厲的制裁，

我是兒少，不許你窺視！

114學年度第一學期總務處工作報告

1. 教室設備：黑板及教室燈光照明度定期檢驗，保護貴子弟視力健康。班班有冷氣-舒適學習空間、班班有觸控式大屏-落實資訊融入教學。
2. 飲用水：提供學生充足飲用水，飲水機設備每月、每季固定維護，檢驗合格，鼓勵貴子弟攜帶自己的環保杯具到校多喝水，減少攝入糖分飲料，增進身體健康。
3. 節約計畫：提醒學生愛惜公物，節約能源。
4. 歡迎家長善用線上電子繳費，請下載**新北校園通APP**，操作說明如下，請參考。

新北校園通 帳號註冊說明	新北校園通 學費PAY操作說明	新北校園通 詳細操作說明
新北校園通註冊說明	學費PAY操作說明	新北校園通詳細操作說明

5. 新北市政府教育局新媒體相關資訊



新北市政府教育局新媒體相關資訊， 提供最即時的教育訊息、活動資訊、教養新知，邀請家長夥伴們加入。