



# 尖山國中

113學年度第二學期

家長日

親職教育手冊

114年03月07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

## 113 學年度第一學期重要日程提醒

段考	
第一次段考	03 月 25 日（二）～26 日（三）
第二次段考（九年級）	05 月 01 日（四）～02 日（五）
第二次段考（七、八年級）	05 月 15 日（四）～16 日（五）
第三次段考（七、八年級）	06 月 26 日（四）～27 日（五）

九年級複習考	
日期	範圍
02 月 19 日（三）～20 日（四）	國、英、數、自、社：1～5 冊
04 月 17 日（四）～18 日（五）	國、英、數、自、社：會考範圍

補考	
日期	02 月 24～27
對象	前一學期成績不及格且提出申請者
範圍	各科第 1、3、5 冊
注意事項	補考關係畢業條件，煩請貴家長督促貴子弟認真準備

作業普查	
時間	範圍
04 月 07 日當週-九年級抽查	國文、作文、英語、數學、生物、 理化、地科、歷史、地理、公民
05 月 26 日當週-七八年級抽查	
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

### 第八節課後輔導活動

七、八年級上課日期：114 年 02 月 17 日（一）至 114 年 06 月 26 日（四）

七年級、八年級：每週一至週五

九年級上課日期：114 年 02 月 17 日（一）至 114 年 05 月 15 日（四）

九年級：每週一至週五

停課日期		停課事由
1	03 月 26 日	第一次段考
2	04 月 08 日~09 日	隔宿露營（僅八年級停課）
3	04 月 25 日	七年級校外教學（僅七年級停課）
4	05 月 16 日	第二次段考（七、八年級停課）

# 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，並於當日下午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)

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		36分	36分	第1至第5志願							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。
			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							
多元學習表現	均衡學習	24分	6分	符合1個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。
			0分	未符合							
	服務學習	12分	4分	每學期服務滿6小時以上							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。
			0分	每學期服務未滿6小時							
國中教育會考	五科	35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	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。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
國中教育會考	寫作測驗	1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。	
			6級	5級	4級	3級	2級	1級			
總積分		108分									

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



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

# 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天戶外放鬆眼睛</li> <li>2. 高度近視及高危險群個案管理</li> <li>3. 弱勢學生配鏡補助申請</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期視力檢查(半年一次)</li> <li>2. 遵醫囑矯治</li> <li>3. 家庭戶外活動(曬太陽有助於預防近視)</li> <li>4. 視力保健：近距離(30公分以內)用眼30分鐘要休息10分鐘</li> <li>5. 使用3C產品每天少於2小時</li> </ol>
★口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天午餐後潔牙</li> <li>2. 七年級入班貝氏刷牙法教學</li> <li>3. 八九年級和護理師一起刷牙活動</li> <li>4. 口腔巡迴醫療車</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 叮嚀早起、餐後及睡前潔牙</li> <li>2. 定期口腔檢查(半年一次)</li> <li>3. 使用含氟牙膏(1000ppm以上)及小頭軟毛牙刷</li> </ol>
★健康體位 (含營養教育)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康飲食教育、健康體位班</li> <li>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.)</li> <li>3. 過輕過重學生體重監測、肥胖學生個案管理</li> <li>4. 自立午餐學校營養師午餐菜單營養分析</li> <li>5. 配合 SH150 政策，進行慢跑運動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天睡足8小時</li> <li>2. 假日戶外活動</li> <li>3. 均衡飲食、每日蔬果一拳半</li> <li>4. 每天吃早餐</li> <li>5. 每天喝足白開水1500c.c.</li> </ol> <p>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。</p>
性教育 (含愛滋病防治)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康、輔導課程融入議題</li> <li>2. 衛生局媒合講師七年級入班宣導</li> </ol>	<p>教導孩子愛惜自己、尊重異性</p>

健促項目	學校	家庭
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
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。

健促項目	學校	家庭
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 

#流感 #諾羅病毒 #腸病毒 #小心疫疫

# 新北校園齊防疫

## 健康校園共守護

### 落實防疫三部曲

- 1 落實防疫整備
- 2 實踐健康生活
- 3 強化身體保護

### 加強衛教宣導

**良好衛生習慣**  
注意手部清潔消毒，遵守咳嗽禮節  
適度運動充足睡眠及均衡飲食

**落實生病不到校**  
如發燒、喉嚨痛、嘔吐及腹瀉等徵兆  
請儘速就醫

**養成正確洗手習慣**  
【5步驟】濕、搓、沖、捧、擦  
【7字訣】內、外、夾、弓、大、立、腕

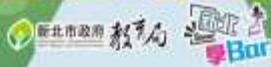
**保持空氣流通**  
避免長期處於密閉空間

### 正確洗手小撇步



**如出現高燒不退、意識不清、手腳無力或麻痺、肌抽躍等重症前兆病徵，請儘速就醫**





# 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)	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兩次水果、一次有機蔬菜。

七、由建國國小自立午餐供餐。

# 新北市立尖山國中學生服務學習計畫

114.02.20 修訂

壹、依據：新北市立尖山國民中學服務學習實施計畫。

貳、目的：

- 一、激勵學生闡揚「人人為我，我為人人」的服務理念，建立正確的服務人生觀和生命共同體的觀念。
- 二、落實「生活即教育」、「服務即學習」的多元學習與價值觀，激發學生人文關懷的精神。
- 三、將服務學習融於家庭、學校、社區之中，培養學生關懷家人及關懷生活環境的美德，熱心公共事務之社區意識，並以服務回饋家庭、學校及社區鄉里。

參、服務對象：

本學期規劃服務的單位或對象如下

(一)高齡長輩：

結合新北市政府推廣的「世代志工」計畫，推行服務長者的觀念，敬老、親老、懂老，本學期開始安排至養老院的服務學習，希望藉此讓學生能養成相關的知能，進而願意投入世代志工的服務行列。

(二)社會大眾：

規劃至資源回收場參訪，並且親身體驗資源回收的各項工作，養成學生垃圾減量，熱愛地球的環保觀念。

(三)社區：

藉由愛我家園—社區環境清潔打掃活動拉近學校與社區的關係，藉此培養學生愛社區，回饋社會的情懷。

(四)學校

提供校內各項志工服務機會，讓學生參與學校事務，培養學生參與公民事務的精神，培育學生成為世界公民。

肆、服務學習作小組成員

(一)校長

(二)各處室主任

(三)各處室相關組長：教學組長、資料組長、衛生組長、訓育組長。

(四)七、八年級導師代表。

(五)家長代表。

伍、任務時間表：

項次	活動名稱	活動時程	申請年級	申請單位	核發時數	備註
1.	愛我家園社區服務	學期間	七年級	班級	3	市民農園協助園務工作或社區環掃
2.	愛我家園社區服務	學期間	八年級	班級	3	創世基金會街募發票活動或社區環掃
3	我愛校園 全校大掃除	第3次段考 下午	七、八年級	班級	3	校內打掃
4.	各式校園志工	學期間，寒暑假亦可提出申請	全校	個人	依實	各處室志工
5.	各類社團主辦之服務學習活動	學期間，寒暑假亦可提出申請	全校	社團	依實	包括藝文表演、愛心物資募集、義賣活動…等。

陸、通過標準，由各班班導師自行規範，服務時數可全數核定或部分核定，

☐ 七、八年級分別各進行兩次服務學習活動，期末將可取得6小時之服務學習時數，同步方可取得12年免試服務學習採計之分數。

柒、本辦法經呈校長核准後實施，修正亦同。

## 基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序「服務學習」採計規定

- 一、依據「新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點」暨「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序服務學習採計規定」辦理。
- 二、依據上述要點，學校每學期應規劃每位學生 6 小時以上之服務學習活動，且學生以參與學校規劃之服務學習活動為主。
- 三、分數採計方式（非常重要請詳讀）
  - (1)每學期需服務滿 6 小時，方可得超額比序積分 4 分。每學期服務未滿 6 小時者，不能採計任何分數。
  - (2)採計分數期間，只採計至九年級上學期止。於七上、七下、八上、八下、九上，每學期服務滿 6 小時以上，擇 3 學期採計，最高得 12 分。
  - (3)服數學習時數採計不能用補做方式處理。若學生未能於每學期規定時限內完成至少 6 小時服務學習，即不能採計分數，也無法於其他學期做補時數取得該學期的分數。
- 四、本校依規定，安排相關服務學習課程供學生進行服務學習。若學生無法參加或請假，則學生需於課餘時間自覓服務學習機會，並自行補足時數，否則將無法取得超額比序分數。
- 五、各班導師會依每位學生狀況，於聯絡簿上黏貼未完成服務學習學生警示單，提醒各位家長。
- 六、所有的努力都是為了保障 貴子弟的升學權益，感謝您的協助。

# 113 學年度第二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
		

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。

新北教育123

# 新北教育 新媒體家族

2030 以學生為中心 為幸福而教

## 歡迎加入



### Facebook 新北學Bar

- ◆邁向20萬追蹤，第一好評教育粉專不定期推出粉絲專屬**優惠&抽獎**
- ◆教育政策、防疫新知  
學校特色成果、教育資源和新知  
活動資訊包羅萬象



### Telegram 新北學Bar資訊站

- ◆各項官方防疫政策，最新教育消息  
無時差
- ◆檔案下載無期限、容量無上限
- ◆可分別同時在不同載具以同一帳號  
登入使用，送出訊息可編輯修改



### YouTube 教育局官方影音頻道

- ◆國中會考、學習歷程、名師  
線上課程直播及活動等精彩影音  
新北教育相關報導通通有~!



### Line 社群 新北教育123

- ◆每日提供即時教育新聞，分享新北  
教育政策與成果的園地



蘋果 iOS

### APP 新北校園通

- ◆邁向50萬人下載人次!
- ◆學生電子成績單、線上請假  
健康資料查詢、學雜費線上繳費
- ◆家長掌握孩子出席情形、學校及  
社教機構查詢等即時教育訊息!



### Instagram 新北愛就開心

- ◆不定期以短片及圖文分享  
學校動態、新北教育成果



安卓 Android



### Podcast 新北教育123

- ◆用說的方式分享新北教育新聞  
教育專題及活動報馬仔~!

# 青少年常見壓力源

## 自我照顧方式 你可以為自己做的事



### 對外表的焦慮

擔心自己長相不好看、沒有吸引力  
煩惱自己太瘦、太胖、太矮、太滿

#### ♡ 你可以照顧自己的方式：

- 了解這時期身體正在變化是正常的，而且需要一段過程。
- 找信任的人們討論自己對於外表的擔心，並嘗試適合自己的打扮。
- 試著關注外表以外的發展，嘗試有興趣的活動，發現不錯的地方肯定自己。



### 人際關係-父母師長

與父母長輩溝通困難

#### ♡ 你可以照顧自己的方式：

- 試著理解父母的立場，但不責怪自己。「他們這樣做是因為愛我，但他們的方式可能不是我想要的。」
- 練習勇敢表達自己的感受，而不是讓情緒帶著你跑。
- 如果溝通過程中情緒變得激烈，可以選擇暫停，給自己冷靜的時間整理思緒。
- 當對話讓你感到不舒服或受傷時，可以適時地表達自己需要尊重。

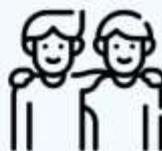


### 成就表現不如預期

對自己感到失望、覺得自己價值低落、  
達不到別人的期待覺得自己無能

#### ♡ 你可以照顧自己的方式：

- 接納自己不完美，「每個人都有失敗的時候」。
- 認識到過程中的學習和進步，如「這只是一個過程，未來還有很多機會」，「我這次學到什麼？」
- 設立小而具挑戰性的目標，讓自己可以在逐步達成的過程中建立信心。
- 學會自我肯定，每天花一些時間寫下自己的優點或成就。



### 人際關係-同學朋友

交朋友不順利，有衝突，  
甚至感到遭受排擠、霸凌

#### ♡ 你可以照顧自己的方式：

- 提醒自己每個人都有自己的價值，並不是因別人的好惡來定義你的價值。
- 嘗試投入感興趣的活動，與有相似興趣的人建立聯繫，增加交友機會。
- 練習清晰積極地表達自己的想法感受。
- 設立健康的社交邊界，知道什麼時候該說「不」，避免過度依賴或迎合他人。



新北市教育局



新北市學生輔導諮商中心

# 6 個紓解壓力的好方法

## 1 給自己一些好的療癒

做喜歡的事，例如可以從事運動、創作、欣賞電影音樂小說等，給自己的身心多一點療癒與休息



## 4 堆疊基本防護力

透過規律生活、充分睡眠、飲食均衡、規律運動，來提昇身體抗壓功能。



## 2 過程的努力是最好的寶藏

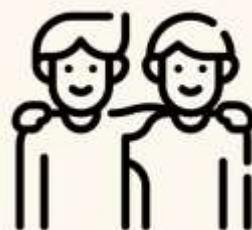
允許自己有一段調適的時間，了解不完美的結果其實是常態，過程非常努力就是值得肯定的。

## 5 其實你並不孤單

每個人都有壓力，不需要責怪自己。可以與同學聊聊，聽聽他們的想法和經驗。

## 3 換不同的眼光看待事件

試著把壓力事件視為挑戰，並且嘗試採取行動，來因應與消除壓力源。



## 6 你值得好的陪伴

可找尋家人或師長談談，聽取他人意見或想法。也可尋求專業人員的協助。

1. 信任的師長
2. 輔導處的專輔老師
3. 張老師1980輔導專線
4. 生命線1995協助專線
5. 衛生福利部1925安心專線



新北市教育局

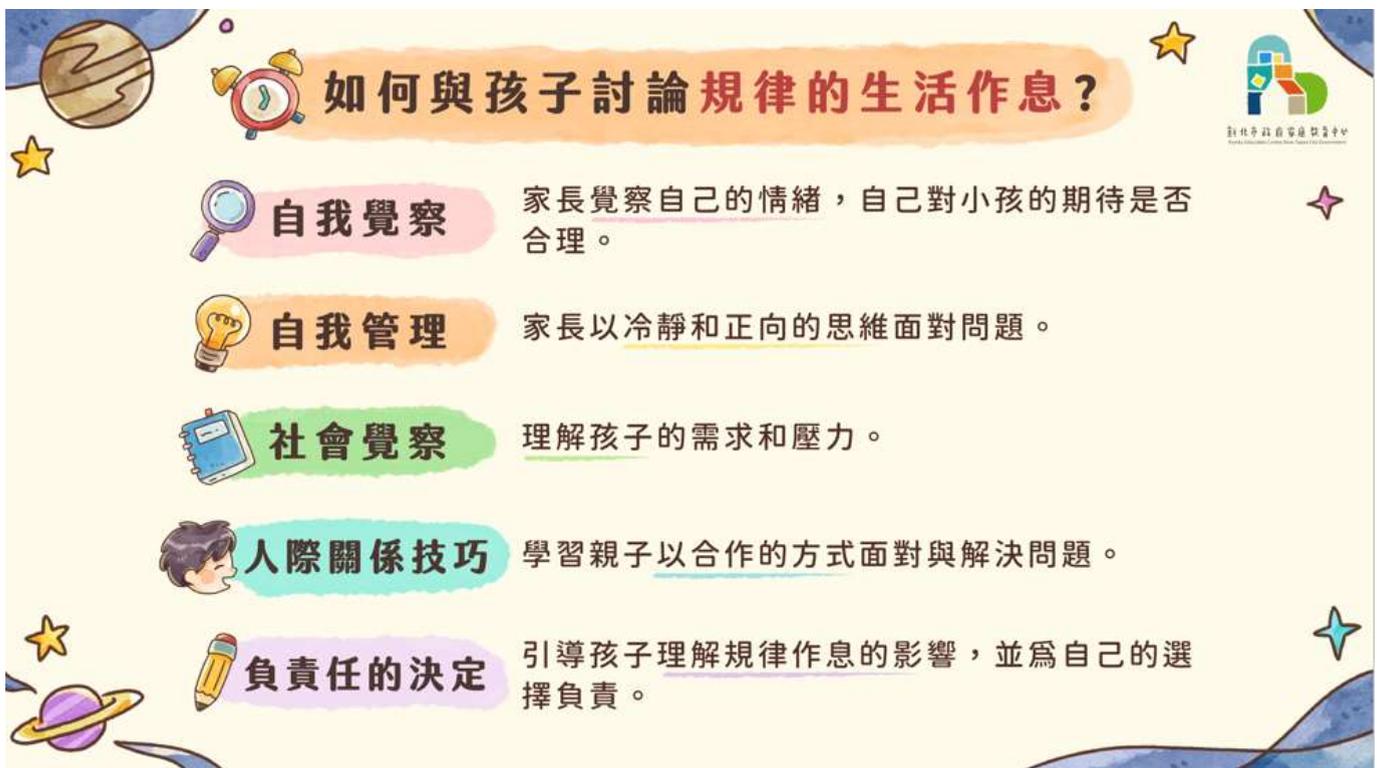


新北市學生輔導諮商中心



## 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。

## 我和我的孩子

— 一本給家長的手冊 —



— 青少年篇 —

國立空中大學健康家庭研究中心 編印  
教育部 發行

## 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