

## 113 學年度第二學期家長日宣導資料-輔導組

### ■推薦下載-新北教育局相關新媒體工具

#### 一、Facebook - 【新北學 Bar】

1. 簡介:新北教育局官方粉絲專頁，包含教育政策、學校特色、教養新知等活動資訊。



#### 二、App - 【新北校園通】

1. 簡介:家長可以透過 App 收到學校活動推播、學生電子成績單、線上請假、學雜費線上繳費、學生出席情形等即時訊息。
2. 三步驟:選班級座號→輸入手機號碼→完成簡訊認證



### ■新北市社會局家事商談及未成年子女照顧服務 3 月活動訊息:

### 3 月份 March

#### 【親職講座】 我是神隊友有合作有保佑

主辦單位：現代婦女基金會駐台北地方法院家暴暨家事服務中心

活動時間：114.03.03(一)上午09:30-12:00

聯繫窗口：(02)8919-3866分機5368、5378

活動須知：參與對象不限，有需求者，請事先來電諮詢與報名。



#### 【離異父母親職團體】 好聚好散，當孩子永遠的父母

主辦單位：兒童福利聯盟文教基金會

活動地點：台北市大同區長安西路43號7樓(鄰近中山捷運站)

活動時間：114.03.16、114.03.30、114.04.13、114.04.27，共4次周日上午09:30-12:00

聯繫窗口：(02)2550-5959分機2

活動須知：1.適合正考慮離婚/分居或已經離婚/分居的父母 2.以10人為限，父母雙方請勿同時報名  
3.共4次課程，費用1000元，單次請假不退費  
(全程參與活動者將贈送宣導手冊、繪本及牌卡)

#### 【合作式親權講座】 經歷訴訟的父母雙方如何合作育兒

主辦單位：新北地方法院家事服務中心

活動地點：新北地方法院板橋院區後棟1樓少年輔導教室

活動時間：114.03.13(四)下午14:00-17:00

聯繫窗口：(02)2961-7322分機2053 游社工

活動須知：1.請事先報名，不接受現場報名。  
2.參與對象：(1)目前有親權案件於新北地院審理中之當事人。  
(2)有親權案件在其他地院審理中之新北市居民。

預約請掃我



新北市政府社會局  
New Taipei City Government Social Welfare Bureau

#### 一、親職講座-我是神隊有合作有保佑

主辦單位:現代婦女基金會住台北地方法院家暴暨家事服務中心

## ■新北市教育局-家長數位知能推廣研習：

新北市教育局為幫助家長了解各種數位學習平台、應用程式和工具的功能與使用方法，增進親子間予親師生之連結，更有效地陪伴孩童進行數位學習，舉辦以下四場線上研習，鼓勵本市家長參加。

### 一、課程場次說明：

#### ●場次一

日期：114 年 3 月 14 日（星期五）下午 19:00-21:00

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 3 月 21 日（星期五）下午 19:00-21:00

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 4 月 26 日（星期六）上午 09:30-11:30

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！

#### ●場次四

日期：114 年 5 月 17 日（星期六）上午 09:30-11:30

主題：掌握關鍵數位素養，成為孩子網路世界最強的守門員！

二、報名方式：採線上報名，報名網址為<https://reurl.cc/04eymA>。



三、課程地點：雲端教室（連結：<https://meet.google.com/sgt-qgdt-nbj>）

## ■家庭教育相關學習及服務資源介紹

網站名稱	主要對象	主要內容	網址
教育部 全民資安素養網	家長	子女資安 素養指導	<a href="https://isafe.moe.edu.tw/parents/">https://isafe.moe.edu.tw/parents/</a>
教育部 中小學網路素養 與認知網路	中小學 學生 及其家長	網路素養	<a href="https://eteacher.edu.tw/Destktop.aspx">https://eteacher.edu.tw/Destktop.aspx</a>
網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA)	家長	過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用	<a href="http://nga.moe.edu.tw/">http://nga.moe.edu.tw/</a>



新北市立五峰國中113學年度第2學期

# 親職講座

WOW

1

講題:八升九技藝教育課程家長說明會

講師:五峰國中 廖惠雯組長

時間:114.02.21 (五) 19:00-19:30

地點:本校5樓圖書室

2

講題:114年適性入學宣導

講師:石碇高中 許欣霖 校長

時間:114.02.21 (五) 19:30-20:30

地點:本校5樓圖書室

3

講題:親子溝通密技

講師:Me2We幸福總監 巴鎮 先生

時間:114.04.11(五)19:00-21:00

會議代碼:dmf-uycb-hit

五峰國中輔導處誠摯邀約



# 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、太高

#### ♡ 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。



# 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

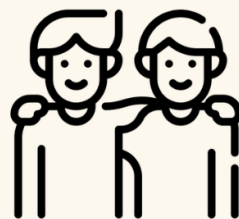
允許自己有一段調適的時間，了解不完美的結果其實是常態，過程非常努力就是值得肯定的。

## 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