

新竹市立新科國民中學 110 學年度第一學期 親師座談會 輔導快訊

本校積極辦理生涯發展教育，引領孩子探索無限發展潛能；
本校積極辦理親職展能活動，提供家長終身學習成長機會；
本校積極推廣心理衛生宣導，溫柔以待每顆需要關照的心。
本校積極推廣技職探索課程，適性揚才成就孩子耀眼未來。
用心營造特普融合友善環境，孩子暢遊有愛無礙學習講堂。

新科國中與全體家長一起努力！😊

送給孩子最重要的生命禮物

《與孩子共學辨識情緒【學習與情緒共處】人人都能成為EQ高手》

用柔軟的方式，培養心理強大的自我。堅強不是天生的；
表達負面情緒，是正常釋放。我們都該學會辨識情緒、正
向調適情緒。皮克斯電影《腦筋急轉彎》中，樂樂從一開
始不斷否定憂憂的作用，到最後瞭解到悲傷是內心的保護
機制，因為負面情緒能與其他情緒相輔相成，進而建構出
我們的人格養成；若您遇到情緒低落卻不知該如何面對時，
請給自己一個勇敢的機會：尋求幫助，找個人聽聽你(妳)
說話，協助你(妳)、陪伴你(妳)與負面情緒和平共處。

EQ高手三大關鍵能力



表達力

辨識情緒，妥善表達
說出真實感受。



調適力

尋求支援，尋找紓解管道
適時釋放負面情緒。



耐挫力

汲取失敗經驗，訂合理目標
勇於迎接挑戰。

★溫馨關懷★

若學習或生活中有特定事
件已影響學習表現或生活
品質，歡迎你與師長談談
或多善用1925關懷專線！
家庭教育專線也實用喔！

412-8185



1925 關懷專線

EQ高手四大關鍵思維



THINK

釐清情緒盲點



WHY

找出問題關鍵所在



CHECK

找個人聊一聊
(師長、同學、家人)



ACT

正向思維一切會更好

\$文字資料參考來源：給中學生的情緒管理術：一輩子都需要的情緒調適力，現在開始學習！By 楊俐容、孫德齡 @天下雜誌/《腦筋急轉彎》BY美國皮克斯動畫工作室 \$

先處理情緒，再處理事情！

當人人都是溝通高手，話就可以聽進心裡去。

親子雙贏高EQ，情緒穩定，教養再也非難事！

Encourage and support your kids because children are apt to live up to what you believe of them.” — [Lady Bird Johnson](#), former First Lady of the United States

請持續鼓勵並且支持孩子，因為孩子會因著你對他/她們所持有的信念而努力茁壯！

一、 110學年度第一學期新科國民中學輔導處辦理家長端多元化主題講座，歡迎家長踴躍參加。

場次	主題	日期	時間	備註
1	家庭教育 輔導知能 與澤爸有約 「打開親子溝通黃金之鑰」	110 年 09 月 03 日（五）	19：00~21：00	線上講座 已辦理
2	技藝教育 親子同話生涯規劃 「技藝教育特色及職群類科簡介」	110 年 10 月 23 日（六）	10：30~11：30	線上講座
3	親職教育 從情感教育看家庭教育 「與孩子談情說愛」	111 年 01 月 15 日（六）	09：00~12：00	實體講座 (暫)

以上講座，僅第一場次已辦理完畢；其餘場次將於活動前提早進行紙本調查，並於本校網頁公告相關資訊；辦理方式可能因著疫情滾動調整，還請各位家長定期參閱新科校網最新資訊，並務必於活動報名截止前，完成報名，以利本校相關業務單位為您準備講座資料；謝謝您。

二、 因應十二年國教，學生適性發展需要家長共同陪伴；請家長協助與孩子一同探索其興趣、性向、專長，並配合輔以客觀資料蒐集，以利了解各種職業的無限發展可能，為孩子的生涯進路提早進行妥善規劃。此外，因應適性輔導教育，請家長協助指導孩子認真填寫並妥善保管「生涯檔案」與「生涯輔導紀錄手冊」；輔導處於每學期末會進行相關資料抽查並提早將資料發給學生攜回，讓家長參閱並完成簽名。

或許這是本會考不考的手冊與檔案，卻是家長了解、協助孩子適性發展，最重要的陪伴紀錄！

三、 105學年起為增進並協助國中生家長對孩子生涯探索與規劃的認識，教育部國民及學前教育署特地編印「國中生涯發展教育家長手冊—親子話生涯築夢好未來」，提供給家長參考，共同來為孩子們的教育盡一份力。

『親子同話生涯』電版本資料，可點選學校首頁下載或掃描QR檔下載閱讀。



四、 正確的性平觀念需要日常點點滴滴的建立，青春期的孩子尤其需要老師與家長特別關心。

請家長多教導孩子正確的性別相處觀念與行為，避免對其他同學有不當的肢體碰觸。

不當的肢體碰觸可能對同學造成身體或人格上的傷害，亦有觸法(性別平等教育法)之虞；

請家長務必提醒孩子一定要特別注意人際間身體的界線與相互尊重；

以免因觀念不清而導致偏差與觸法的行為發生。

預計111年01月15日(六)辦理之親職講座將邀請郭雅真老師從情感教育角度，與家長探討如何陪伴青春孩子看見情感的需求與正確的性別意識觀念，在這個資訊快速變動、價值觀挑戰的世代，著實為重要議題，誠摯歡迎您共襄盛舉！

RESPECT尊重 & CONSENT積極同意



《新竹市輔導資源統整表》

新竹市 家庭教育中心	家庭教育 諮詢專線服務	412-8185	諮詢專線提供服務時間 週一至週六上午9:00~12:00、下午14:00~17:00 週一至週五晚間18:00~21:00。 國定假日如休館，則會另於語音系統內說明。
衛生福利部	安心專線	1925 依舊愛我	安心專線提供全年無休24小時免付費心理諮詢服務
	男性關懷專線	(0800-013-999)	『男關專線，專人守候，話解渡過』

輔導心世界 《拉近彼此的心》



★教育部★家庭教育資源網★



★家庭教育★竹市家庭教育中心★



★愛無國界★竹市新住民家庭服務中心★



★iWIN 網路內容防護機制★



★1925 安心專線★

24 小時全年無休，幫助需要傾聽的每個人！



家庭教育諮詢專線412-8185

家庭教育中心 關心您

夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 性別交往 / 家庭問題

FUN 眼新科大未來《適性揚才一定行》



★親子同話生涯★



★學生生涯輔導網★

一輩子都適用的生涯入口網站！整合了國中、高中、大學、求職階段所有好用的生涯網站！



★推薦資源網站【群科介紹】★

科系簡介、學習內容、相關證照、畢業出路、適合特質、影音短片



★勞動部行業職業就業指南 e 網★

【超豐富】46 個行業及 135 個職業工作內涵 薪資福利、產業現況詳盡說明
！帶你一探究竟！



★1111 人力銀行職涯大師★

職務大辭典、工作甘苦談！
跟我一起成為職涯大師吧！



★教育部青年發展署★

超強青年一百工一日 VR 超牆職人

在新科成為更好的自己《心理衛生健康》



★心快活★
心理衛生健康平台



★1925 安心專線★
每一個關心，都有無限可能的力量
隨時隨地關心周遭的人
珍惜生命，擁抱希望！



★衛生福利部★
家庭暴力防治宣導資源



★衛生福利部★
性騷擾防治宣導資源



★衛生福利部★
兒童與少年保護宣導資源



★衛生福利部★
兒童與少年性剝削防治宣導資源

《兒少保重要資訊宣導》—請家長與學校共同守護孩子上網的安全與強化網路素養

受理網路不當內容申訴的單位「iWIN 網路內容防護機構」分析被檢舉的網頁內容，除了色情、暴力血腥的圖文外，網路霸凌、私密照外流、直播脫衣等案件亦逐漸增加，顯示兒少網路安全問題愈來愈複雜多變。衛生福利部呼籲家長們，應留意孩子的上網及交友情形，避免兒少在網路上過度暴露個人資料或傳送私密照給網友等行為。如果需要協助刪除被散布的私密照，或者家長發現孩子瀏覽腥、煽、色或涉及暴力犯罪等網路內容，除了立刻勸阻兒少之外，

請至「[iWIN 網路內容防護機構](#)」進行網路檢舉申訴。

鑑於近年透過網路交友後續衍生性侵事件時有所聞，衛生福利部特別呼籲父母要協助孩子辨識網路交友的陷阱，教育孩子自我保護，更應教導正確的網路使用「**五不一要**」觀念：**1.不要沉迷網路影響作息、2.不要暴露個人資料、3.不要傳送太過裸露的視訊及照片、4.不要單獨赴約、5.出遊不要喝別人事先準備好的飲料，及與網友要在公開的場合見面。**

(本文擷取整理自衛生福利部網站新聞)

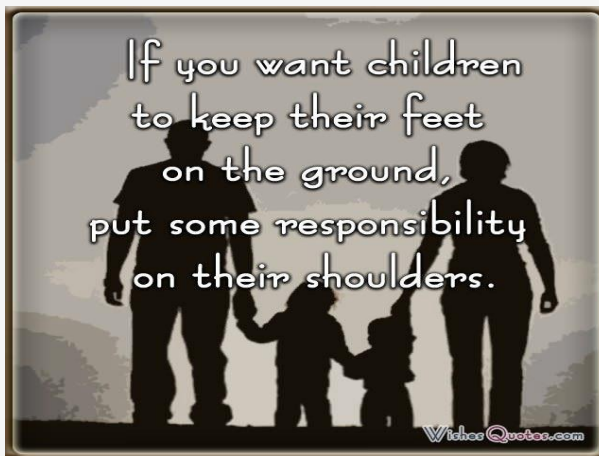


網路資源—圖片來源：

<https://me.me/i/mama-can-you-carry-this-make-yes-let-me-drop-783372>

適時地放手 會讓孩子學習更多

教導孩子學習承擔，比幫他們承受來得重要



網路資源—圖片來源：<http://www.golfian.com/49-popular-parents-quotes-and-quotations/if-you-want-children-to>

[keep-their-feet-on-the-ground-put-some-responsibility-on-their-shoulders/](#)

要讓孩子腳踏實地成長
就得培養孩子責任心



網路資源—圖片來源：<https://www.thepaintedbench.ca/product/ah039-pardon-the-mess/>

適時地忽略那難免混亂的歷程



網路資源—圖片來源：<https://www.kwcounselling.com/wp->

教養的路程需要您堅毅的熱情同行

與孩子共創美好回憶

陪伴孩子實現自我 ☆成為新科閃亮之星☆

教育品質的提昇，需要家長的參與和支持。

讓我們攜手同心，共創新科學子美好未來！

~新科國中輔導處與您同行~