

新北市立明德高級中學

114學年度第二學期

家長日

親職手冊



新北市明德高中 114 學年度第 2 學期 家長日家長手冊目錄

項次	教務處	頁次
一	國中畢業標準	1
二	中三會考複習考試程	2
學務處		
三	服務學習方案說明	4
四	免試入學超額比序「服務學習」採計規定與校外服務學習申請表	7
五	衛生組及社團組宣導資料	11
六	生教組宣導資料、毒品防制、新北市校園通 APP	12
總務處		
七	總務處業務報告	17
輔導處		
八	114 學年度第二學期 親職講座資訊	18
九	114 學年度第二學期 開設技藝教育課程與預定生涯發展活動	18
圖書館		
十	圖書館業務報告	20
十一	認識網站分級與網路過濾	21
附件		
附件一	親職教育文章共享	23
附件二	各處室分機專線電話一覽表	26

新北市立明德高級中學 114 學年度第 2 學期

《家長日》活動流程表

- 日期：115 年 3 月 6 日（星期五）18:00~21:00

時間	活動內容	地點	備註
18:00~ 18:30	家長報到	明德樓 視聽教室	輔導處
18:30~ 19:30	115 年國中畢業生適性入學宣導	明德樓 視聽教室	校長 陳棟遠
19:30~ 19:40	家長至各班教室	各班 教室	各班導師
19:40~ 20:50	班級座談會		
20:50~ 21:00	活動結束 整理教室及校園環境	各班教室 校園	各班導師 學務處

教務處

註冊組

國中學生畢業標準

依據「新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定」：

【第十四條】

學校學生修業期滿，經本審查符合下列規定者，由學校發給畢業證書；不符規定者，發給修業證明書：

- (一) 除公、喪、病假或其他不可抗力等因素外，學習期間上課總出席率至少達三分之二以上。
- (二) 學生經過學校提供改過銷過機會後，獎懲抵銷後，未有記滿三大過者。
- (三) 國民中學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育八領域，有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。(自中華民國 108 年 8 月 1 日以後入學國民中小學之學生適用之)

【第十條】(節錄)

學生各學期各學習課程之成績未達丙等者，應施予相關輔導與補救措施，並得建立補行評量機制，其實施原則如下：

- (一) 補行評量範圍：不及格當學期之學習課程內容。
- (二) 補行評量時間：由學校自訂，學生逾期未參加補行評量者，除有不可抗力情形外，視同放棄補行評量機會。
- (三) 補行評量方式：得以紙筆測驗或多元評量等方式辦理。
- (四) 成績計算：補行評量及格者，該學習領域學期成績以六十分計算；補行評量不及格者，以原始分數擇優採計。
- (五) 補行評量次數：每位學生得參加各學期各學習領域之補行評量以一次為限。

一、註：十二年國民基本教育國民中學教育階段領域課程架構

領域		教育階段	國民中學		
		階段年級	第四學習階段		
			七	八	九
部定課程	語文		國語文		
			英語文		
			本土語		
	數學		數學		
	社會		社會		
	自然科學		自然科學		
	藝術		藝術		
	綜合活動		綜合活動		
	科技		科技		
健康與體育		健康與體育			
校訂課程	彈性學習 必修/選修 /團體活動		彈性學習課程		

試務組

- 一、「原住民族語言能力認證測驗」報名與升學保障相關規定訊息公告於校網首頁「原住民族語言能力認證測驗」校內集體報名公告，鼓勵同學踴躍報考。
- 二、115 年國中教育會考將於 5 月 16、17 日舉行。敬請各位老師協助宣導：無論是否在入學管道使用會考成績，全體國中應屆畢業生均必須參加國中教育會考。
- 三、有關 115 學年度多元入學各管道簡章及相關資訊網站可至明德高中校網首頁「升學專區」→「升學資訊-國中」點選下載與連結，歡迎親師生多加利用。
- 四、114 學年度第二學期中三會考複習考試程及範圍請參閱下表：

次別	日期	科目 範圍	國文	數學	英語	自然	社會	寫作 測驗
三	115/03/03(二) 115/03/04(三)		七上~九上 (1~5冊)	七上~九上 (1~5冊)	七上~九上 (1~5冊)	七上~九上 (1~5冊)	七上~九上 (1~5冊)	引導式寫作 (廠商閱卷)
四	115/04/21(二) 115/04/22(三)		七上~九下 (1~6冊)	七上~九下 (1~6冊)	七上~九下 (1~6冊)	七上~九下 (1~6冊)	七上~九下 (1~6冊)	引導式寫作 (廠商閱卷)

第一天		第二天	
08:35 - 08:45	考試說明	08:35 - 08:45	考試說明
08:45 - 09:55	社 會 (70 分鐘)	08:45 - 09:55	自 然 (70 分鐘)
09:55 - 10:10	休 息	09:55 - 10:10	休 息
10:20 - 10:30	考試說明	10:10 - 10:15	考試說明(5 分鐘)
10:30 - 11:50	數 學 (80 分鐘)	10:15 - 11:15	英語閱讀 (60 分鐘)
13:20 - 13:30	考試說明	11:15 - 11:25	考試說明
13:30 - 14:40	國 文 (70 分鐘)	11:25 - 11:50	英語聽力 (25 分鐘)
14:40 - 14:55	休 息	正常上課	
14:55 - 15:00	考試說明		
15:00 - 15:50	寫作測驗 (50 分鐘)		

- 五、115 學年度基北區高中職免試入學志願選填系統開放時間如下：

- (1) 系統網址：<https://ttk.entry.edu.tw> (請使用 IE9.0 以上或 Google Chrom 瀏覽器)
- (2) 第二次志願試模擬選填時間：115.03.23(一)上午 8 時~ 115.04.09(四)下午 5 時。
第三次志願試模擬選填時間：115.06.09(二)上午 8 時~ 115.06.16(二)中午 12 時。
★正式志願選填時間：115.06.18(四)中午 12 時~115.06.25(四)中午 12 時。

設備組

協助轉知教育局「新北市數位學習家長宣講講座」活動資訊如下：

一、家長宣講講座：

1、日期：115年4月19日（星期日）上午9時30分至11時30分。

2、地點：本市雲端智慧科技中心3樓探索空間（大觀國中校內）。

3、參加對象：本市所屬各級公私立高中職暨國中小家長。

4、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://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4s83rXJEJsnE8xcK6WC_INwqhr2LlDO2daZVK_jfFXWtwSQ/viewform?pli=1 (請掃 QR CODE)



二、相關宣導資料可至本市新北科技教育網（<https://ete.ntpc.edu.tw/s/11402pg>）下載。

三、倘有相關疑義，請逕洽承辦人賴瑩甄專案助理，連絡電話：(02) 80723456分機641。

明德高中服務學習方案說明 配合十二年國教及五專多元學習採計

服務學習分類

- ◆ **班級內服務學習**：由導師認定及輸入(每學期 6 小時為原則)，請依任務為導向，相同內容則可累計。
- ◆ **校內公共服務學習**：各處室小志工、臨時性服務學習，衛生組公告服務時數掃區-由承辦單位於服務時數卡簽名或蓋章認證，再由訓育組覆核，由導師統一輸入。
- ◆ **校外的公共服務學習**：由學生自行上網填寫**申請表**，列印後親自跑完流程，始可到校外施作，完成後寫完心得並取得機構認證，再繳交到訓育組輸入。

班級內服務學習（由導師輸入）

- ◆ 每學期以 6 小時為原則，秉持服務學習精神，勿浮濫。
- ◆ **打掃時間、值日生**屬於教學環節、班級固定事務的一部份，不屬於服務學習，不核予時數。
- ◆ **午休時間、放學後留校**的環境清潔及班級公共服務，符合服務學習精神，依實際情形可以核予時數。
- ◆ 校內外的**班級性**活動，如果是自願性且會佔用學生課餘時間者，皆可算是服務學習的內容(比如**教室佈置、隔宿晚會表演的編舞工作、園遊會採購及宣傳工作**...等)，請依實際情形核予時數。
- ◆ 請導師依**任務**為主，輸入電腦端時可人數不限，一次完成全部學生的時數，請參照下頁說明：

導師輸入到校務行政系統(全誼)

Step1 進入校務行政系統→點選**服務學習**模組



Step2 點選**新增服務時數**





Step3 鍵入服務學習事項及活動項目、學年學期、時數、班級選擇、勾選學生
→完成後點右上方 儲存 即完成

註1：服務學習事及活動項目請輸入名稱，勿輸入「學期統計」。

註2：學年學期別請務必選勾選正確。

註3：可同時輸入不止一位學生。

註4：如果輸入錯誤，可直接刪除，但電腦會有記錄(增刪記錄)。

校內公共服務（由訓育組輸入）

- ◆ 包含各處室小志工、定期及非定期的服務學習(比如：校慶或畢業典禮、新生訓練的場佈工作、風災後的清潔工作、新生訓練的導生工作…等)。
- ◆ 各處室小志工由執行單位自行招募並訓練之，訓練時程也可視為服務學習的一環，可採記時數。
- ◆ 將時數寫至服務時數卡(黃卡)由主辦單位簽名或蓋章，再交由訓育組核章並做登錄。

學年度 _____ 學期新北市立明德高中服務學習紀錄「登錄卡」
年 班 學號： _____ 姓名： _____

年/月/日	參加校內外公共服務 學習事項及活動項目	時數	主辦單位 (簽名或蓋章)	覆核 (訓育組)	備註

STEP1 填寫填寫服務學習卡
(黃卡)

STEP2 送主辦單位簽章

STEP3 送訓育組審核

通過後

班級內事務由導師輸入電腦

校內外公共事務由訓育組輸入電腦

註1：活動(任務)完成後請立即提報。

註2：小志工訓練時程也可採計時數。

校外公共服務學習 (學生自行申請，由訓育組輸入)

- Step1 填寫申請表(服務學習前)-可上網下載或至學務處領取表格
 Step2 家長簽名(服務學習前)
 Step3 導師簽名(服務學習前)-寒暑假期間可由訓育組代為核章
 Step4 訓育組審核後核章(服務學習前)
 Step5 到校外施作公共服務學習、所有服務內容範圍應避免政治性、商業性、報酬性、營利性、宗教性等屬性活動或工作；民意代表(如：里長、議員)所簽認的時數不予列計。
 Step6 將申請表交至訓育組審核，再由訓育組輸入電腦認證即完成

	<h3>STEP1 學生自行填寫</h3>
	<h3>STEP2 經導師及訓育組審核後簽章</h3>
	<h3>STEP3 到校外施作</h3> <h3>STEP4 書寫【服務學習後心得】</h3>
	<h3>STEP5 給服務學習機構認證或評語，記得蓋章</h3>
	<h3>STEP6 送訓育組簽收，審核後再鍵入電腦</h3>

服務研習(SERVICE-LEARNING)為一種將「服務」與「學習」相互結合的一門課程，鼓勵學生多為學校、社區做服務，可真正了解服務的意義。也請導師務必鍵入到電腦系統中。

以上說明以本校國中部為主，高中部鼓勵參加
 訓育組感謝您的支持！

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

101年8月13日修訂

112年12月14日新北教中字第1122471059號函修正

- 一、本採計規定依教育部十二年國民基本教育免試入學超額比序「多元學習表現」採計原則訂定之。
- 二、為因應基隆市、臺北市、新北市三區(以下簡稱基北區)將服務學習列入十二年國民基本教育免試入學超額比序項目，建立公平計分機制，維護學生入學權益，特定此規定。
- 三、基隆市、臺北市、新北市各國民中學(以下簡稱各校)推動訂定服務學習計畫之原則如下：
 - (一)各校訂定服務學習計畫應符合教育性、公平性及可操作性。
 - (二)各校應提供足量的服務學習時數，並公告周知，讓每個學生都有公平參與之機會，如行動不便者或其他特殊生，應提供適性之服務學習課程或活動。
 - (三)學生參與學校規劃服務學習時，學校應有專人指導。
 - (四)各校擬訂計畫，以學校規劃之服務學習課程或活動為主；非學校規劃之服務學習課程或活動，則以團體參與為原則。
- 四、各校推動服務學習方式如下：
 - (一)教育宣導：
 1. 各校應利用各項集會全面加強教育宣導，讓全體教職員工及學生，均能充分了解服務學習課程之精神，並鼓勵學生能熱心參與，身體力行，倡導服務風氣。
 2. 各校於實施前得召開說明會、設計給予學生家長的一封信或藉由其他聯絡溝通方式與學生家長說明，俾建立共識。
 - (二)執行要則：
 1. 各校應於每學期開學前公告服務學習教育實施計畫。
 2. 各校可依下列方向規劃辦理：
 - (1)學生以參與學校規劃之服務學習課程或活動為主。
 - (2)學生倘欲參加非學校規劃之服務學習課程或活動，應經家長同意，並事先向學校申請核准後，始得進行；且參加該課程或活動期間，應有家長或專人陪同，確認學生在外安全。
- 五、各校服務學習之實施方式如下：
 - (一)服務學習時數及採計期間：
 1. 各校每學期必須為各年級每位學生，辦理至少六小時服務學習課程。
 2. 擔任幹部(包含班級、社團及學校幹部、小老師)不得採計為服務學習時數。
 3. 寒暑假服務學習時數採計，依學年度上下學期起迄月份計算。
 - (二)發證及認證採計單位：
 1. 以各校規劃之服務學習課程或活動，由各校認證採計。
 2. 非各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，再由各校認證採計。

(三)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採計。
2. 重考生則由原畢業學校進行服務時數採計，並得採計畢業後服務時數，比照在校生方式辦理。
3. 轉學生於轉學前已完成服務學習，由原學校進行服務時數認證，並由現設籍學校進行採計；倘若未完成服務學習，則由現設籍學校進行服務時數認證採計。

六、各校服務學習之計分，以學期服務時數為結算採計單位，其配分由基北區高級中等學校入學作業要點訂之。

七、非設籍基北區學生，其多元學習表現積分由審查小組審查之，如有疑義時則請原就讀國中學校提供相關成績或學校之服務學習相關實施計畫，以利審查。

115學年度基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則

114年12月10日北市教中字第1143119337號函訂定

壹、依據：

- 一、教育部114年10月17日臺教授國字第1145405831號函核定之「基北區高級中等學校免試入學作業要點」。
- 二、新北市政府教育局112年12月14日新北教中字第11224710591號函修正之「基北區十二年國民基本教育免試入學比序『服務學習』採計規定」。

貳、認證單位

一、基北區應屆畢業生

依據「基北區十二年國民基本教育免試入學比序項目『服務學習』採計規定」（以下簡稱採計規定），以學校規劃之服務學習課程或活動，由就讀學校認證採計；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，再由就讀學校認證採計。

二、基北區非應屆畢（修）業學生

依據採計規定，由原畢（修）業學校進行服務時數採計，並得採計畢（修）業後服務時數，比照在校生方式辦理。

三、轉入基北區就讀之學生（含歸國及政府派赴國外工作人員子女）

轉入基北區就讀前已完成之服務學習時數，依據採計規定，由轉出學校進行服務時數認證，並由轉入學校進行採計；倘若未完成服務學習時數，則由轉入學校進行服務學習時數認證採計。

四、跨就學區參加基北區免試入學學生（含歸國及政府派赴國外工作人員子女）

由基北區免試入學委員會籌組服務學習時數認證採計小組，依據採計規定，進行服務學習時數認證採計。

參、實施方式

學習時數採計期間自112學年度（七年級）上學期至114學年度（九年級）上學期（依學年度上下學期起迄月份計算，上學期為當年度8月1日至隔年度1月31日；下學期為當年度2月1日至7月31日）止，連續5學期選3學期，每學期完成6小時。

註：非應屆畢（修）業生或具同等學力資格者服務學習時數採計，得採計學生入學年度起至114學年度上學期止，每學期完成6小時。

肆、轉入基北區就讀學生（含歸國學生及政府派赴國外工作人員子女），其採計之服務學習時數，需於115年1月31日前完成認證。

伍、跨就學區學生（含歸國學生及政府派赴國外工作人員子女），如因申請變更就學區需繳交「戶口名簿影本」為證明文件者，應於115年4月23日前完成設籍基北區，其採計之服務學習時數，需於115年1月31日前完成認證。

中華民國 年 月 日 申請

新北市立明德高中校外服務學習申請表(個人用)												
班級		座號		姓名		手機						
服務時間	自	年	月	日	時	至	年	月	日	時	合計服務學習共	小時
服務內容 (請詳述)												
服務機構 (地點)					機構聯絡人							
					機構電話							
<p>家長簽章:</p> <p><input type="checkbox"/> 本人同意敝子弟自____年____月____日____時起至____年____月____日____時止， 參加_____之活動，並囑其服從校外服務學習單位之指導，遵守相關規範與注意自身安全。</p> <p>家長電話(手機):</p>												
導師簽章					訓育組簽章							
<p>註1：此申請表需於活動前一週提出審核。</p> <p>註2：如參與校外或課餘之服務性活動，務必取得家長同意並簽章。</p> <p>註3：此申請表需於活動前提出申請，經學務處訓育組審核過後始可實作，完成後送交訓育組。</p> <p>註4：到校外施作公共服務學習、所有服務內容範圍應避免政治性、商業性、報酬性、營利性、宗教性等屬性活動或工作；民意代表（如：里長、議員）所簽認的時數不予列計。</p> <p>鍵入電腦系統後方可取得認證時數。</p>												
<p>【服務學習後心得】（不得少於50字，書寫優秀者將另給予獎勵之）</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>												
學習機構 認證或評語												
訓育組簽收					鍵入電腦日期							

衛生組

因應各類型流感防治，衛生組叮嚀：

1. 請家長主動關心子女健康，每日出門前，應幫子女量體溫，若有發燒請落實生病不上課，在家休息直到不服用退燒藥 24 小時後，體溫正常才到校上課。
2. 口罩為個人衛生用品，請學生自行準備口罩放書包備用，必要時(染污、沾濕)更換，若有呼吸道症狀同學，請務必戴口罩。
3. 關於住宿的同學請家長務必幫孩子準備一周用量的口罩。住宿生在校發燒，學校不協助送醫，請家長務必自行接回就醫並在家休息。
4. 衛生組針對弱勢學生(有證明)或家中有臨時變故需照顧者，可向衛生組申請教育局早、午餐補助，可至衛生組領取申請單。

社團組

一、 114 學年度第二學期活動時間：

(一) 星光歌唱比賽決賽：3/13(五) 10:10-11:50

(二) 國中部社團活動課時間：

	日期	時間	課次
1	3/04(三)	10:10-11:50	社團活動課 1
2	3/18(三)	10:10-11:50	社團活動課 2
3	3/25(三)	10:10-11:50	社團活動課 3
4	4/22(三)	10:10-11:50	社團活動課 4
5	4/29(三)	10:10-11:50	社團活動課 5
6	5/20(三)	10:10-11:50	社團活動課 6
7	5/27(三)	10:10-11:50	社團活動課 7
8	6/10(三)	10:10-11:50	社團活動課 8
9	6/17(三)	10:10-11:50	社團活動課 9

生輔組

- 一、本校將配合政府防災政策，於115年3月10日(二)、3月12日(四)利用朝會時間舉行國家防災日演練，請家長可與貴子弟共同一起學習正確防災概念，以備不時之需。
- 二、請家長要求子弟配合本校「學生手機使用規範」，若貴子弟違反上述規定，生輔組除依校規給予保管處份外，並請導師或學生轉知家長到校領回。
- 三、為教育學生學習服裝基本儀態穿著能力，本校鼓勵同學學習正確穿著，於進出大門及在校期間均須著校服(制服及運動服)，訂定制服日之班級，學務處將依學生學習狀況給予獎勵。全體學生制服及運動服應依照統一規定繡姓名、學號，並依個人體質穿著適宜之夏、冬季款式。
- 四、請家長可利用新北校園通APP，進行學生出缺勤及獎懲系統線上查詢作業(以學籍資料登載之家長手機註冊)，以及早瞭解貴子弟缺曠課及獎懲之記錄，更可以鼓勵小孩因不慎犯錯後，可向導師或學務處生輔組申請改過銷過，若有相關疑問，可電洽生輔組詢問(2672-3302轉234)。
- 五、依據高級中等學校學生學習評量辦法之規定，生輔組將針對缺曠達42節(高中部)之學生，不定期召開「學生事務會議」，召集學輔相關人員、家長及案內學生，進行適性輔導及適性教育處置。
- 六、接送子女上下學時，家長請留意，請勿臨時停車於學校正門口，可將車輛開至面對校門左側的臨停接送區，再讓就學子女上下車，以免影響學校車輛進出肇生危險，另本校內校門上放學期間禁止汽機車進入，以免影響交通車出入及學生放學路線，請各位家長配合，愛護自己小孩的同時，也請愛護別人的小孩。
- 七、依據「菸害防制法」第12條，父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿20歲者吸菸；第13條，任何人不得供應菸品予未滿20歲者；第14條，任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。另外，學校為全面禁菸之場所，請家長基本保護貴子弟之身心健康，並遵守校規等規範，務必配合辦理。
- 八、依據「性侵害犯罪防治法」、「兒童及少年福利法」，請各位家長注意貴子弟的交友、校外(放學後或例假日)活動等情形，以免發生令人遺憾的疏失，甚或誤觸法網。
- 九、請提醒貴子弟勿與人(或手機網路社群)任意發生爭端，若發生時，請尋求師長、學務處或教官之幫忙與協助，切勿私下找人幫忙或自行處理，依情節生輔組將通知雙方家長及學生到校處理，並召開學生獎懲會議討論處分項目

(符合大過以上之處分者)或另以校規直接簽處。

十、搭乘交通車注意事項：

- (一)公告的等車時間「只有首站是準時的」，其他站別皆是預估時間，到站時間會依當天路況而有所不同，請同學們提早 5-10分鐘至公告地點等車。
- (二)如遇到等車時間超過原預估時間 5-10 分鐘請上車公司Line粉專(明德高中交通車)提問或致電車公司詢問。
- (三)建議加入車公司Line粉專及將車公司電話輸入手機，以備不時之需。

◎ 佳欣遊覽車客運有限公司：

02-26718789 、 02-26711555 、 02-26721297

LINE群組名稱：明德高中交通車



- (四)若車公司人員因為交通車臨時有狀況請學生自行搭乘計程車至校，車公司有放備用款項在警衛室，計程車到校後可以麻煩警衛大哥幫忙先從備用款項支付計程車費。若是學生自行先墊付者，待九點後至校安中心找駐點人員請領計程車資，若是家長自行接送者，比照計程車資辦理。
- (五)車公司駐點人員服務時間、地點如下：
 - 1. 服務時間：周一至周五「上午9點~放學」會進校為學生服務。
 - 2. 服務地點：擎藝樓1樓「校安中心進門第一個位置」。
 - 3. 服務專線：02-26715413、02-26723302分機279
- (六)學生有任何搭車上的問題都可以至駐點人員處或至學務處生輔組詢問。

十一、本校學生輔導、管教及生活規範相關辦法(含請假、服儀、校園安全、獎懲、行動載具使用等)，皆公告於校網「行政單位 → 學務處 → 生輔組 → 生輔組文件」，敬請家長參閱。

了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

HPA 衛生福利部 國民健康署

沒有燃燒一樣有害

「加熱菸」聲稱不燃燒所以少危害
是否搞錯了什麼

親友被害
加熱菸會產生二、三手菸及PM1，影響身邊人的健康權益。

健康被害
加熱菸含焦油、甲乙醛等致癮物，恐導致身體器官發炎。

大腦被害
加熱菸有高機率導致紙菸、加熱菸雙重成癮，無助戒菸。



荷包被害
加熱菸價格高昂，民眾違反《菸害防制法》最高處500萬罰鍰！

不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告或使用非法加熱菸及其零組件！



健康九九菸害防制線



Yahoo 奇摩郵箱

本經費由菸品健康福利捐支應 廣告

新北市校園通 APP 功能介紹



家長 / 學生 / 教師

- 成績查詢下載
- 電子問卷
- 電子聯絡簿
- 教育放送臺
- 教育在地通
- 會員積點兌換

老師

- 點名通知
- 積點趣教室
- 學生查詢
- 設備維修
- 場地預約
- 能源管理
- 教師研習
- 教師請假
- 教育104
- 教師證

家長 / 學生

- 學生請假
- 學雜費繳費
- 退費
- 健康
- 傷病通知
- 到離校通知
- 學生獎懲
- 會考e點靈
- 營養午餐
- 服務學習
- 圖書借閱
- 學生證

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您

廣告

總務處

一、 相關庶務工作說明

- (一) 本學期已完成國中部課桌椅汰換及整理，目前新北市校園基礎設備汰舊換新四年計畫，規劃於 115 至 118 年全面汰換校內所有使用年限達 10 年以上之老舊課桌椅，目前已完成第二階段填報，本校預計申請約 200 萬元經費，1500 套課桌椅(仍待教育局簽准文辦理)，讓各位家長們知道，也期待學生能夠盡快使用到新的課桌椅。
- (二) 已完成 115 年度改善國民中小學校園環境冷氣相關設備需求調查，使用超過 9 年以上機器預計規劃更新。
- (三) 國中部時雨樓無障礙電梯工程已報竣工，1/28 教育局正式驗收。
- (四) 114 年度共完成 4 次例行性抽水肥作業(1/4、7/17、10/18、12/27)。
- (五) 寒假期間完成校園環境檢整、樹木修整工作。

二、 目前校內、寒假期間預計執行之工程案件：

- (一) 114 年度補助偏遠地區及非山非市直轄市、縣(市)立高級中等學校廁所計畫(東風樓右側 1~3 樓廁所)，預計三月完工。
- (二) 114 年度原住民族潛優運動選手培育計畫-射箭訓練場地貨櫃屋設置工程，預計二月底完工。
- (三) 射箭場光電風雨球場規劃送審中。

三、 總務處事項提醒

- (一) 腸胃炎係指胃、小腸或大腸的發炎，會導致病患嘔吐或腹瀉，多種病毒可導致病毒性腸胃炎，尤其諾羅病毒於校內更為常見，主要流行季節自 11 月到隔年 3 月，親、師生務必留意身體健康。如有身體不適建議多補充水分及電解質，避免不必要的接觸至少 2 天，校內期間請立即通知學校衛生組及營養師，可協助申請白粥！

輔導處 輔導組

一、本學期親職講座，相關資訊如下：

日期	時間	主題	講師	地點
115/03/18	19:00- 21:00	青少年社交智商!如何陪伴孩子應對人際難題?	黃信毓 心理師	圖資館 2 樓 書香園
115/05/20	19:00- 21:00	親子異國料理	待定	家政教室

二、本校家庭教育相關活動資訊及成果，歡迎參閱校網→輔導處→輔導組→家庭教育專區。

資料組

一、本學期家長日辦理之「115 年國中畢業生適性入學宣導」，時間為 3/6(五)晚上 18:30-19:30，講師為本校陳棟遠校長。宣導內容如下：

1. 說明 115 年高中職及專科學校五年制各入學管道之辦理方式和特色。
2. 增進家長對中三學生之志願選填之瞭解，以確實完成適性入學之目標。

二、114 學年度中三開設技藝教育課程如表：

班別	上學期開設課程	下學期開設課程
甲班	莊敬高職 餐旅職群	莊敬高職 食品職群
乙班	樹人家商 家政職群(美容美髮)	樹人家商 餐旅職群
丙班	智光商工 機械職群	智光商工 電子電機職群

選讀技藝班升學管道

1. 與一般生相同(參加會考、免試入學)。
2. 【技優生甄審入學】：技藝班成績在 PR70 以上可申請，只看技藝班成績，不看會考成績、校內成績。(若參加新北市技藝競賽得獎者，在此升學管道

中積分更高)。

3. 【專業群科特色招生】：凡有選讀技藝班並成績及格者，特殊加分+2。甄選條件為書面審查(30%)、術科測驗(70%)，不看會考成績、校內成績。
4. 【產業特殊需求類科】：符合技藝班相關條件則是優先比序前三順位，不看會考成績、校內成績。
5. 【實用技能學程】、【建教合作班】：優先入學，不看會考成績、校內成績。
6. 【五專免試入學】：五專優先免試入學、五專聯合免試入學皆有加分，以當年度簡章為準。如:114北區五專聯免為例，會考1科才得3分，但技藝班學期成績90分以上就可得3分。(若參加新北市技藝競賽得前三名者，在此升學管道中積分更高)

★115學年度技藝班預計4月中開始報名，歡迎技職傾向的中二學生報名。

- 三、4/1(三)段考下午辦理全體中二的職校參訪活動，藉由在高職實作體驗，增加對技職課程的瞭解。
- 四、3/21(六)9:00-16:00由新北市教育局於板橋市府廣場辦理「2026 新北市教育學國際博覽會」，今年除了由新北市公私立高中職五專、更廣納了許多大專院校共同在現場擺攤、制服走秀、表演活動及闖關抽獎活動，歡迎所有國高中和家長同學踴躍報名參加。(之後將發活動通知與報名回條，統計人數後將申請遊覽車到校接送。)

圖書館

圖書館業務簡介

一、人員組織

職稱	姓名	分機	職掌
圖書館主任	謝定芳	260	規劃督導全館業務。
讀者服務組組長	何佩玲	263	負責圖書館讀者借還書流通業務、圖書期刊之採購及各項閱讀展覽活動相關事宜。
資訊媒體組組長	楊子徵	264	辦理資訊網路相關業務。
技術服務組組長	廖月華	261	辦理教育加速器計畫、國際教育交流活動、圖書館相關計畫及二樓櫃檯值班服務等業務。
事務人員	林妍伶	262	館內場地之出借、設備操作協助及二樓櫃檯值班服務。
協助行政	許明福	669	協助資訊組相關庶務及交辦事項。
協助行政	王景東	401	協助資訊組相關庶務及交辦事項。
協助行政	莊峻翔	401	協助圖書館相關庶務及交辦事項。

二、環境特色

- 1.場館面積大：地下一樓K書中心、二~四樓閱覽室暨書庫、五樓演藝廳。
- 2.圖書期刊多：編目書8萬餘冊、非編目書5萬餘冊、期刊約120種。
- 3.空間多元化：書香園、閱覽室及書庫、教師社群討論室、桌遊兒童閱讀區、多功能會議室。
- 4.學術風氣佳：教師研究論文及優良教案編輯出版，供教師及學生進修、升學寫作參考。
- 5.開館時間長：課後開放K書中心提供學生自習閱讀。

三、辦理活動

(一) 閱讀活動

- 1.圖書借閱：採開架式書庫，憑學生證辦理借書，每次可借2本，期限一週，無人預約借書時，期滿可再續借一次。
- 2.晨讀活動：每週三早自習進行晨間閱讀活動，培養學生閱讀習慣。
- 3.書箱書香：以共讀書箱的方式推動各班共同閱讀一種書籍，並配合學習單進行閱讀活動。
- 4.班級圖書：圖書股長借閱30~40本書籍或期刊，放置於班級圖書櫃，供全班整學期自由閱讀。

(二) 各項展覽講座

- 1.主題書展：以不同主題展覽館內書籍，例如：觀光旅遊類、名人傳記類等。
- 2.大師講座：配合專題課程邀請外聘講師演講。
- 3.學生作品展：於館內特展室展出學生美術作品、明德文學新詩得獎作品展等。
- 4.教師攝影展：邀請校內具備攝影專長的教師展出優良攝影作品集。

(三) 各項競賽

- 1.辦理高中學生小論文及閱讀心得寫作競賽，比賽作品上傳至中學生網站投稿。
- 2.辦理國際教育創新教案徵選活動，鼓勵教師將國際教育議題融入課程。

(四) 國際教育交流活動

1. 培訓外交大使，接待日本高中蒞校參訪交流活動。
2. 辦理國際教育旅行，赴日本姊妹校進行入班交流學習計畫。
3. 辦理高中雙聯學制及國外大學先修課程，提供本校學生雙語教育之需求。

我不在教室，就是在圖書館，我不在圖書館，就是在前往圖書館的路上……遇見圖書館

四、資訊服務

● 新北市校務行政系統家長帳號

新北市校務行政系統開放家長申請帳號，家長可用家長帳號查詢學生的缺曠課、操行、成績等，一個學生限申請二個家長帳號。申請方式有二種：(1) 透過學生帳號 (2) 導師直接建立。簡介及申請詳見附件一。

● 新北校園通 APP

新北校園通 APP 提供新北市教師、學生、家長及市民一個嶄新的服務，提供簡單方便取得學校資訊的管道，貼近親師生需求。下載申請詳見附件二，相關操作說明請參閱 <https://reurl.cc/369Rd0>。

● 認識網站分級與網路過濾

1. 電腦網路內容分為限制級與非限制級，未滿 18 歲者不得瀏覽限制及網路內容，依照「電腦網路內容分級處理辦法」，平臺提供者(如 Yahoo 奇摩)或聊天室、討論區、貼圖區等內容提供者，若有屬於限制級的圖、文及影音內容等，應按規定於網站首頁或是各限制級內容網頁明顯標示限制級分級標識，同時在程式碼標示供過濾軟體辨識。

2. 什麼是網路內容過濾?

網路內容過濾是將網路中含有犯罪行為、血腥暴力、成人內容、自殺等不宜兒童和青少年瀏覽的內容排除，讓兒少無法成功連上限制級網站，或是在進入限制級網站前被要求輸入家長所設定的正確密碼才可瀏覽。

● 網路色情暴力預防

1. 有鑑於科技發達與網路功能多元興起、網路便利取得的時代下，學生將網路使用視為理所當然，但也容易忽略安全上網的重要性；無論是網路霸凌、網路沉迷、網路交易紛爭、網路安全使用、網路使用禮節、網路法律知識及網路直播等議題，以及網路交友不當衍生出之問題(性騷擾、性剝削或性侵害等)，近來亦發生於常見校園問題中，新北市教育局提供家長以下資源，共同輔導學生正確的觀念，說明如下：
 - (1). 教育部建置之「全民資安素養網」宣導網站 (<https://isafe.moe.edu.tw/>)。
 - (2). 新北市教育局建置之「資訊安全與倫理」教學網站 (<http://tedl.ntpc.edu.tw/infosense/>)。
 - (3). 臺北市教育局建置之「臺北市高中職、國中小資訊素養與倫理」教學教材網站 (<http://ile.tp.edu.tw/>)。
 - (4). 「iWIN 網路內容防護機構」(<https://i.win.org.tw/>)，其中內含依據兒童及少年福利與權益保障法第 46 條規定，受理申訴有害兒少身心發展之網際網路內容。
 - (5). 教育部開發「網路守護天使(NGA)」(桌機版及手機 APP)。該軟體針對個人電腦、智慧型手機及平板電腦使用者，提供不適宜瀏覽資訊過濾防制服務，並有網路

使用停歇及停止上網時段設定功能（ios 尚無時間管控功能），可避免學童網路沉迷，養成良好的電腦及網路使用習慣，相關軟體支援與使用方式，詳情可參閱 NGA 官方網站（<http://nga.moe.edu.tw>）說明，或洽諮詢電話：（06）2088988。

2. 教育部提出健康上網「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」宣導口號，併說明如下：

一聽：傾聽孩子的需求。

二規：對孩子上網作規範。

三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。

四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。

五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：

人：和父母討論網路交友情形。

事：保護自己與他人隱私。

時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。

地：睡覺時手機不放床邊。

物：使用適合年齡遊戲。

六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

文章一

「網路戰爭的你我他----給爸媽的小指引」

撰文者：陳靜如 諮商心理師/新北市學校心理師

有一次吃飯的時候，因為等餐很無聊，就藉機觀察了一下隔壁桌在做什麼，然後吸我眼球的是一桌帶著幼兒的父母。爸媽都低著頭滑手機，幼兒則滑著平板看影片，我的角度剛好可以看到幼兒看什麼影片，影片的內容似乎不太適合給小孩看，同時我也在想，這對爸媽知道孩子在看什麼嗎？他們的餐上來，他們三人依舊盯著手機，爸爸有一口沒一口的餵著孩子吃飯。全程非常安靜，但完全沒有互動，讓我又忍不住想，小孩知道自己在哪嗎？他知道自己吃什麼嗎？他對手機以外的環境感興趣嗎？但是，換個角度想，孩子在可以控制中，大家都可以好好安靜吃頓飯。尤其看著孩子對面的媽媽，從臉色看得出滿滿的疲憊.....我猜，爸爸可能也好不到哪去，讓幼兒使用手機可能有他們不得不的脈絡。

近年許多的報告和書籍都不斷的提醒家長：過早使用手機對心理健康與情緒發展不利！但在學校輔導工作，我知道父母有許多的「難」，例如：忙於工作/餐廳需要片刻的安靜，有時真的因為工作無暇顧及，又或者發現孩子已經沈迷為此吵到煩不勝煩....許多諸如此類的困難。尤其現在好多的教育提醒：「關係很重要，不能打罵！」要怎麼讓他們聽話？！有些家長們找不到方向.....

我們來換個角度吧！先一起試著把「手機」當成一個中性的東西，回到最基礎的本質，這個本質是：「大人不準但我很愛」，我相信我們小的時候也有許多這樣的東西，我小時候除了電視大概就是小說、漫畫（歡迎自己代入，例如電動）。只是我小時候知道這些東西大人覺得不好（尤其學校老師），覺得會「玩物喪志」和「荒廢學業」，但我有滿特別的經驗來自我的媽媽。我媽媽的態度不太一樣，她是陪著我一起看和討論的，我記得我當時還因此想靠寫小說/畫漫畫賺錢，想當然投稿沒有成功，但卻成了我很重要的經驗，這是沒有被否定且被陪伴的經驗，我也確實帶著這個經驗跟孩子們工作。

我在跟孩子們工作的過程，會試著了解網路使用背後到底帶來了什麼。我記得有一個孩子我們整理到後來，使用網路是因為「無聊」，更深的說是「寂寞」。

他們上網都有一個共同點：想找認同還有陪伴。

不管是傳說的排位賽，還是 IG 上面的發文，都希望被看到與認同，在乎上面得「讚」還有留言，其實跟我們以前想找到被關注很像，只是場景換到一個現在大人們很陌生的場域-網路世界。而可怕的是，進到這個世界，大家都沒有過往的經驗，沒有人可以教這些孩子喊「停」，或是遇到狀況如何因應，大家都用最原始的本能在互動著，於是這群原生於網路的「過曝世代」（註），滿滿的考驗內在心理的安全和韌性，某方面是場「戰爭」也不為過！考驗找到夥伴的能力、承受挫折的能力、保護自己轉頭的能力.....可以想像這幾年青少年的心理健康不斷往下掉，他們的世界其實是沒有保護網的，甚至有很多設計好的成癮機制！而我晤談個案中，最小國小一年級就開始上網交友，這樣的世界要抵抗確實不容易。

那麼，我們還能做什麼呢？我想使用也是有分階段的，從我的經驗簡單分三個階段。

第一個階段：被管控的階段

手機/平板使用前仍需要爸媽同意，小孩無法說拿到就拿到，甚至用多久爸媽說了算，恭喜你成功撐住把使用權牢牢的抓住，就是第一階段。這個階段除了「掌握」，我想也一定安排不少事情讓孩子做，不然「無聊」的小孩也是可以弄出很多事的，會失守的原因非常多，不得不承認網路真的有許多便利性。

第二個階段：爭奪控制的階段

如果小孩時常泡在網路上，爸媽責罵會不高興但可以收起來，厲害點的爸媽可能用限制網路的方式，直接斷源頭，就處在第二階段，掌握權逐漸失守，要用強力的方式才行，有時

可能爭執到想放棄，雙方還在搶奪中。在這個階段的爸媽，有時可能會想要放棄，畢竟一直吵傷到的是感情，但不管好像更糟，還在努力撐著很不容易。

第三個階段：雙雙失控的階段

到第三個階段，已經是小孩沒網路會揚言想要去死（有的甚至有行動），有的沒收手機也沒用，小孩可以自己變出手機，這已經進入第三階段：完全失守。我的經驗通常到這個階段是國中生居多，近年國小中高年級也開始逐漸出現。

在這些狀況，我們能做些什麼呢？

如果在第一階段，能延遲並逐漸開放是重要的，陪伴與理解使用背後的需求，以及使用的狀況，就是陪著孩子去理解他面對的網路世界，陪他一起去思考何時要退，何時該如何應對。在第二階段其實孩子還是在乎父母，同時又想要被理解，如果可以先問問網路使用偏向什麼？玩遊戲還是上網聊天？上去看影片滑 IG？不同的使用需求不同也影響到時間，玩遊戲的要掌握一場的時間，尤其又有找朋友上線，人際互動都在上面，中間斷線下場可是失約又是面子（排名）的大事！因此有時會需要理解後再制定使用約定。但我還是得提醒有約定就會遵守是少數，多數還是會想要測試看看約定能不能打破，打破獲得更多玩的時間，其實只是被罵還滿划算的！這時真的測試父母自己能不能踩穩。再來失約的後果是不是父母能執行也很重要，例如失約後不能上網，但需要上線課時父母可能就需要盯著！如果後效父母自己都做不到，就要思考一下方式，可以改一個自己好操作，能夠真實執行的方法，例如也可能給低階手機，讓他玩的不痛快也是方法，每次失約越用越低之類，只是父母都需要花點心力來鬥智鬥勇，辛苦是少不了的。到了第三階段，常常是很多父母已經放棄，管也不是，不管也很擔心，最後退到你還活著或是讓社會管你，內在滿滿的挫折與無力。這時孩子確實對爸媽與周圍的大人/環境關上門，要敲開不容易，尤其已經進到拒學狀態，就先陪在門外等等吧！除了陪在門外，如果願意其實可以進到他的網路世界看看，但前提是真的是去理解而不「抓」出來。我有碰過非常用心的老師願意跟學生在網路遊戲世界建立關係，這個原本只想窩在網路裡而不願到校的孩子，因為這個老師的邀約願意離開網路去打球。

其實，不管哪個階段「陪伴」和「理解」是不二法門，但這卻是最困難，就如同我開頭寫的父母有自己的狀況而做了選擇，父母們也是人，也有自己的狀態和難處，每個年代的父母都有自己要面對的挑戰和不易，只是如何選擇而自己清楚反而是重要的，還在努力和不敢放棄都值得鼓勵。

* 以下提供相關書單：

〈過曝世代〉 親子天下出版社

〈智慧型手機養大的孩子〉 任性出版社

〈失控的焦慮世代〉 英屬蓋曼群島商網路與書出版社

* 註：參自〈過曝世代〉，意指出生時已經網路便利的世代。

青春期好難聊！如何看見孩子的情緒訊號？

文章來源：本文節錄親子天下 Podcast | 青春期好難聊？爸媽如何陪伴不踩雷 ft. 兒盟專家 & 丁寧，文章內容經《整合傳播中心企劃製作》編輯所改寫。

青春期的孩子，就像一座行走的火山。一句話踩雷、一個眼神引爆怒火，常讓父母手足無措。面對情緒起伏的青少年，父母該怎麼辦？「我兒子 11 歲時，可以一秒鐘從零飄到一百，怒氣值全開。」家有三個正值青春期的孩子，演員丁寧忍不住形容：「一到青春期，孩子就像一座隨時可能爆發的火山。」每每遇到這樣的情況，她不會急著制止，反而先讓他把情緒發洩完，再等待他冷靜下來。「否則我一插手，就等於幫火山加油。」陪伴青春期孩子成長的過程，挑戰重重。

火山時期的親子相處術

到底該如何在情緒風雨不定的青春期間，找到陪伴的節奏？兒福聯盟諮商所所長邱佳怡表示，「其實衝突發生的當下，不急著解決問題也是一種很好的解決方式，因為孩子真正需要的只是先被允許、被聽見。」她提醒爸媽，孩子在暴怒或哭泣時，往往只是想表達壓力，需要有人在旁安靜守候。此外，女孩的細膩、男孩的直率，性別差異往往也帶來不同的衝突，丁寧觀察：「女生的情緒很複雜，她們在意外貌、人際，很多小細節都可能觸發反應。像我女兒如果在高漲情緒下，我貿然評論她的外型，就會造成無形壓力。所以常常我提醒自己，千萬不要談胖瘦。」邱佳怡也補充：「這或許和青少年的容貌焦慮有關，尤其全球疫情之後，社群媒體放大了比較壓力。雖然相較之下，男孩可能晚一點才進入青春期，但他們也會因成績、交友或 3C 使用而和父母有衝突。」她強調，父母不必急著找出對或錯，更重要的是陪他們面對。

當孩子心事重重，父母該怎麼聽？

「我以前很常犯的錯，就是想趁機給孩子機會教育。」丁寧自嘲地說，「女兒抱怨老師，我立刻分析她沒專心、要更努力，結果她翻白眼說：『我只是想跟你聊聊，不是要聽大道理！』」後來她學會只傾聽、不批評，才讓孩子願意開口。於此同時，邱佳怡也提醒父母，不要聽到孩子抱怨就想解決，因為孩子真正需要的是爸媽先聽完，再陪著感受，她說：「當他有一個安全的出口，他才會願意說更多。」面對孩子的叛逆、暴怒與沉默，父母該怎麼辦？丁寧以母親的角度出發，道出「先勒住舌頭」的重要。同時為了讓家人更了解彼此，她也分享了自身經驗：「我們一家五口每個月會開一次小會，說出對彼此的期待。像我兒子要求：『媽媽來看比賽時，只要說加油，不要像教練那樣碎碎念。』女兒則是希望我不要管她房間的雜亂。我照著做，他們也得遵守自己提出的承諾。」打破單方面要求，彼此承諾，讓孩子感受到尊重，也會更願意為自己的行為負責。

關注自己，也適度尋求專業協助

無論是父母或是孩子，都應時時關注心理健康，邱佳怡提醒家長如何留意蛛絲馬跡，她說：「如果孩子突然封閉、不願出門，或經常喊頭痛肚子痛卻檢查無異常，甚至穿長袖遮掩傷痕，這些都是警訊。」她也鼓勵家長善用學校輔導或諮商資源，就像感冒需要看醫生，心理不舒服尋求幫助也很正常。丁寧也談到自身的經歷：「我自己也是 36 歲後才開始漸漸打開心扉，接受心理諮商。」並從中意識到過去其實無意識複製了原生家庭的模式。「從那之後，我學會覺察與改變，這對我和孩子的關係都有很大幫助。」當她學習調整好自己的情緒，不再衝動，孩子也會慢慢穩定。

與青春期的孩子相處沒有標準答案，只能持續練習。正如丁寧所說：「陪伴孩子度過青春期，不只是孩子的功課，更是父母的必修課。」邱佳怡則提醒，「情緒就像一種訊號，最重要的是讓孩子知道無論世界多混亂，身邊都有一隻穩定的手在支持，給他們最大的安全感。」當父母願意調整心態，練習傾聽與覺察，不僅能避免衝突，也能在這場青春期風暴中，給孩子最多的愛與支持。

NOTE 