



新北市立文山國民中學

111 學年度第 1 學期

家長日手冊



目錄

一、	校長給家長的一封信.....	3
二、	111 學年度第 1 學期重要活動行事曆.....	5
三、	升學資訊.....	7
四、	學校資訊.....	8
五、	資訊安全宣導.....	20
六、	多元展能 文中榮耀.....	22
七、	特色社團.....	27
八、	幸福五元素 在疫情中找到幸福保障精神健康.....	29
九、	生涯手冊&生涯檔案介紹.....	33
十、	親職講座訊息.....	33
十一、	親子文章分享.....	34
十二、	遠離網路霸凌宣導.....	36
十三、	親師合作 陪伴孩子築夢.....	37
十四、	親子教養優良圖書推薦.....	38
十五、	新北市家庭教育中心-好康補給站.....	39
十六、	訪談機構與服務電話.....	40

校長給家長的一封信



親愛的家長，您好：

文山國中是一所幸福的家園，它是我們和孩子共同的家，我們的孩子每天在這裡生活、在這裡學習，我們強調學生要學會「學習」與「尊重」，我們期待孩子可以乖乖地、老師可以笑笑的、每個角落美美的、任何時刻可以甜甜的…因此，我們樂於不斷的更新、美化這個學習園地、願意申請各項教學課程專案計畫、規劃許多學習活動，提供孩子們展能的舞台，鼓勵孩子勇於挑戰自己。在這過程中，更感謝許多善心人士及團體的贊助與支持，因為我們相信，所有的付出都可以讓我們的孩子更幸福！

這學期的下課鐘聲我們每週採用一曲古典音樂的片段，希望透過音樂的陶冶，讓孩子感受藝術的美好與幸福。另外，在學科學習上，學校仍規劃英語適性分組課程、數學課中學習扶助課程、課後學習扶助課程及課後輔導課程…等，也希望家長們鼓勵孩子參加、陪伴孩子並要求孩子們認真的學習。孩子們有的天資聰穎、有的大器晚成，有人早早立定志向、當然也有人怎麼樣都找不到目標，但我們相信每位孩子都是獨一無二的，文山老師們都會願意陪著孩子一步一步走、看著孩子一點一點的進步，找到屬於自己的舞台！

111 學年度學校設置的非營利幼兒園將於今年 9 月 30 日開園，因應設置工程尚在進行中，目前非營利幼兒園安置於敬業樓 1 樓的教室，我們也期盼透過幼兒

園孩童的入校能與我們的孩子有所連結，讓孩子們在人與人的相處上更貼心，也期待學校有更舒適的學習環境！

目前全世界仍在嚴峻的 Covid-19 肺炎疫情中，我們仍不可輕忽，勤洗手、戴口罩、額溫量測、常態性的環境消毒等防疫措施已成為我們的日常習慣，本校會隨時更新及修正各項措施，配合中央防疫工作執行，並同步公佈於本校校網防疫專區中，敬請各位家長隨時關注本校防疫動態，感謝所有家長與學校共同配合，一同關心我們的孩子。

謹祝

諸事順遂 闔家平安

校長 黃美娟敬上 111.9.24



新北市立文山國中 111 學年度第 1 學期重要活動行事曆

月份	週次	星期							重要活動	備註
		一	二	三	四	五	六	日		
八月	一 文中生活園	29	30	31	1	2	3	4	08/30 開學典禮 09/01{九}社團介紹及選課 08/30 資優班開課 09/01 資源班開課 09/01{七}新生學校能力測驗 09/01{八}生涯手冊填寫 09/01{九}生涯手冊填寫 09/01{九}生涯講座	8/28 祖父母節 8/30-9/05 友善校園週
九月	二 多元社團	5	6	7	8	9	10	11	09/06-07{九}第一次複習考 09/08 國民體育日活動 09/08{七}{八}社團介紹及選課	09/09 中秋節調整放假
	三 文中生活園	12	13	14	15	16	17	18	09/15{七}網路性剝削宣導 09/16(五)13:00-16:00-世代傳遞愛-代間教育講座	
	四 多元社團	19	20	21	22	23	24	25	09/19{七}{八}課後輔導開始 09/19{八}女生 HPV 疫苗接種 09/21 國家防災日正式防災演練	
	五 文中生活園	26	27	28	29	30	1	2	09/27 教師節感恩大會 09/29{七}學生網路成癮心衛宣導	
十月	六 多元社團	3	4	5	6	7	8	9	10/03-07{八}性向測驗、{九}興趣測驗	
	七 文中生活園	10	11	12	13	14	15	16	10/13-14 第一次段考 10/16 領袖訓練與論壇	
	八 多元社團	17	18	19	20	21	22	23	10/18 課後閱讀講座 (今之視昔——我讀金庸的今昔之變) 10/18 全校流感疫苗接種 10/21 反霸宣導及健促宣導-視力保健	
	九 文中生活園	24	25	26	27	28	29	30	10/25-27{九}校外教學(暫) 10/27{七}交通安全教育宣導 10/27{七}愛滋病入班宣導 10/27{八}揚翼起航，築夢前行 (長榮葉燈憲總機長) 10/27 親職教育講座-親子衝突的處理與正向管教(陳忠寅心理師)	
	十 多元社團	31	1	2	3	4	5	6	11/02{七}新生健檢 11/04 健促宣導-口腔保健 10/31 特教班潔牙(暫)	
十一月	十一 文中生活園	7	8	9	10	11	12	13	11/07-11/11「化學元素週期表環島之旅 2.0」展覽(暫) 11/08{九}學生祈福許願活動 11/08{九}畢冊生活照及沙龍照拍攝(暫) 11/10{八}心衛性平知能宣導	

月份	週次	星期							重要活動	備註
		一	二	三	四	五	六	日		
	十二 多元 社團	14	15	16	17	18	19	20	11/14 校內英語文競賽 11/16-17 全校反毒入班宣導 11/16 特教班校外教學(暫) 11/17 家教中心-新住民親職教育講座(暫) 11/17-18{八}校外教學(暫)	
	十三 文中 生活 圈	21	22	23	24	25	26	27	11/24{七}{八}大隊接力 11/22 資源班校外教學(暫)	
	十四 多元 社團	28	29	30	1	2	3	4	11/30-12/01 第二次段考 12/03{九}薪火相傳(生涯座談會)	
十二月	十五 文中 生活 圈	5	6	7	8	9	10	11	12/08{七}閱讀講座 12/05-12/09 校模範生代表競選 12/05-09 融合活動：愛心小天使週 12/05 法律知識及交通安全知識大會考 12/08{八}社區高級中等學校專業群科參訪	10/10 國慶日放假
	十六 多元 社團	12	13	14	15	16	17	18	12/13 校模範生代表選舉投票 12/15 親職教育講座-3C 時代的親子教養- 溝通技巧(王意中心理師) 12/16 資優鑑定說明會(暫)	
	十七 文中 生活 圈	19	20	21	22	23	24	25	12/22-23{九}第二次複習考 12/22【八】校內英語歌曲演唱競賽 12/19-12/30 校園小藝人週 12/23 特教感恩餐會 12/23{九}適性入學宣導(家長場)(暫)	
	十八 多元 社團	26	27	28	29	30	31	1		
一月	十九 文中 生活 圈	2	3	4	5	6	7	8	01/05【八】閱讀講座(暫) 01/06 健促宣導-健康體位	01/02元旦 調整放假 01/07補班 課(補1/20)
	二十 多元 社團	9	10	11	12	13	14	15	01/09 圖書館休館清點書籍 01/09-13 生涯手冊、生涯檔案送回輔導處 01/13{七}{八}課後輔導結束 01/13 學習扶助課程結束	
	二十一	16	17	18	19	20	21	22	01/18-19 第三次段考 01/17{九}課後輔導及晚自習結束	01/19 休業式 1/20-1/29 春節
		23	24	25	26	27	28	29		
二月	寒假	30	31	1	2	3	4	5		02/04補班 (補01/27)
		6	7	8	9	10	11	12		02/06-07 備課日(暫)
		13								02/12寒假結束 02/13開學註冊日

備註：行事曆若有更動，將公告於校網。

升學資訊



★新店之光，111年優異升學表現★

市立建國中學
陳○誼、王○浩

市立成功高中
賴○泰、遲○起、葉○澧

國立師大附中

柳○喜【數理資優班】
曾○鈞【數理資優班】
徐○皓【科學班】
楊○

市立中山女高

鄭○蒞【人文社會科學資優班】
蔡○珍、陳○涵

前
三
志
願



適性
學習



新北市立文山國中，在地就學首選學校！

升學輔導、增A減C、技職教育、特殊教育、資優教育、體育專業、閱讀教育、語文競賽、科學競賽多元展能的幸福學校！

- ✓ 7%錄取前三志願高中
- ✓ 14%會考積分達5A等級
- ✓ 新北市學力UP計畫連續3年獲獎
- ✓ 技職領航，適性揚才
- ✓ 連續10年畢業生錄取高中科學班、資優班、實驗班

文
幸
中
福



依據111.09.12新北教中字第1111679484號修正

基北區高級中等學校免試入學作業『多元學習表現』對照比較圖

文山國中註冊組製作 111.9

適用對象		八、九年級 (109、110學年度入學)		七年級 (111學年度入學)	
多元學習表現 36分	項目	積分上限	說明	積分上限	說明
	均衡學習	21分	✓ 健體、藝術、綜合、科技四領域任三領域前五學期平均成績及格者。 ✓ 符合條件，每一個領域得7分。	24分	✓ 健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。 ✓ 符合條件， <u>每一個領域得6分</u> 。
	服務時數	15分	✓ 服務滿6小時以上，每學期得5分。 ✓ 採計期間為七年級上學期至九年級上學期。	12分	✓ 服務滿6小時以上， <u>每學期得4分</u> 。 ✓ 採計期間為七年級上學期至九年級上學期。
國中教育會考 36分 (積分不變)	1. 國文、數學、英語、社會、自然五科，各科技等級加標示轉換積分1-7分。 2. 寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。				
志願序 36分 (積分不變)	1-5志願 (36分)、6-10志願 (35分)、11-15志願 (34分)、16-20志願 (33分)、21-30志願 (32分)				
總積分	108分				

學校資訊



★課輔及重要考試時間★

課後輔導	09/19-01/13 七八九年級補救教學(學習扶助) 09/19-01/13 七八年級課後輔導 08/31-01/17 九年級課後輔導 08/31-01/17 九年級晚自習
英單會考	09/30英單大會考(八年級)(早自習)
段考	10/13-10/14 七、八、九年級第一次段考 11/30-12/01 七、八、九年級第二次段考 01/18-01/19 七、八、九年級第三次段考
複習考	09/06-09/07 九年級第一次複習考 12/22-12/23 九年級第二次複習考

★國民中學畢業條件★

A學習	八大學習領域有四大學習領域，總平均成績60分以上。 八大領域 語文、數學、社會、自然科學、健康與體育、藝術、綜合、科技
B出席	學習期間扣除學校核可之公、喪、病假上課總出席率至少達三分之二以上。
C獎懲	經獎懲抵銷後，未滿三大過。

★111學年度課程安排★

基礎課程：鞏固學力

八、九年級英語適性分組：

七、八、九年級數學課中補救：

小組適性教學協助學生擁有英數基本學力，讓學習更具成效。

七、八、九年級課後學習扶助：

放學課後小組適性教學，提高學生國文、英語、數學基礎學科之學力，確保學生學習品質。

★111學年度課程安排★

九年級升學輔導

九年級課輔：

目標為協助九年級學生能掌握各科重點，於會考中有理想的表現。

九年級晚自習：

提供學生可安靜自習的教室，在規律的作息下，讓學生做好時間安排與規劃，自主複習。

★十二年國教校訂課程★

七年級

閱讀大觀園(1)
英悅繪(1)
認識家園(1)
文中生活圈(1)
多元社團(1)

八年級

讀寫萬花筒(1)
英樂會(1)
數學寫作(1)
時光隧道(1)
文中生活圈(1)
多元社團(1)

九年級

讀寫應用通(1)
英閱會(1)
公民視界(1)
學術社團(1)
多元社團(2)

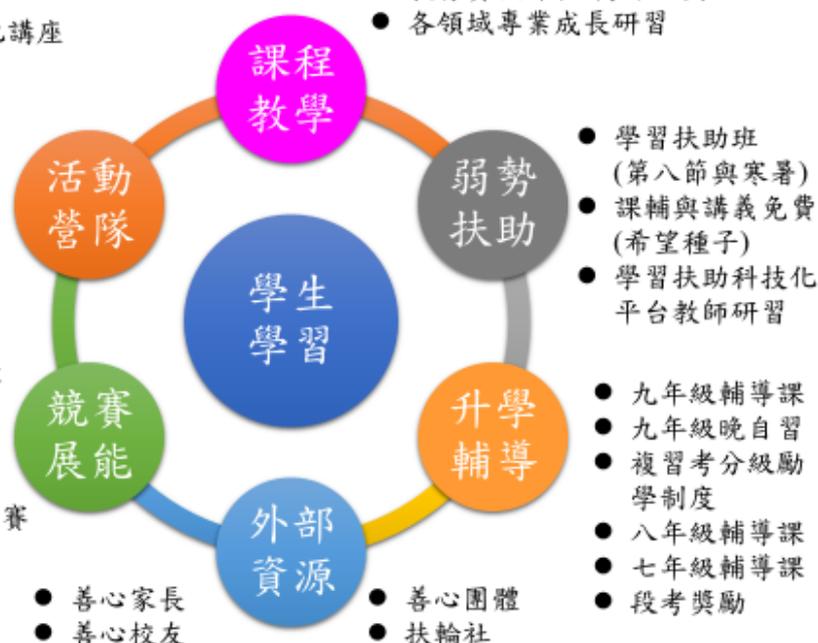
- 暑假作文營
- 暑假夏日樂學營
- 閱讀講座
- 文中生活圈多元講座

.....

- 12年國教中堅學校
- 部定課程、校訂課程
- 英語適性分組、數學課中補救
- 教育實驗課程-角力之美
- 各領域專業成長研習

- 國語文競賽
- 英語文競賽
- 英語歌曲比賽
- Cool English競賽
- 新北市科展
- 全國科展
- 臺灣國際科展
- 國際思維運算比賽

.....



★訓育活動1★

◆服務學習時數說明

(一)採計期程

1. 七上至九上，連續5學期選3學期，每學期完成6小時，可得5分，上限15分。
2. 自111學年度起入學學生(今年七年級學生)，服務學習上限調整為12分，每學期完成6小時，可得4分。

(二)服務學習時數認證

1. 學校規劃之活動由學校認證。
2. 非學校規劃之服務學習活動。

(三)服務學習時數登入

1. 先以紙本(認證條)認證時數，期末由導師統一輸入校務行政系統。
2. 校外服務時數需於一週前至訓育組填寫校外服務時數申請單。

★訓育活動2★

◆重大活動行事曆

- ▶ 111年8月16、17日-新生始業輔導
- ▶ 111年10月下旬至12月下旬-八年級2天1夜校外教學(隔宿露營)(暫定)
- ▶ 111年10月下旬至11月中旬-九年級3天2夜校外教學(畢業旅行)(暫定)
- ▶ 111年11月14-25日-新北市學生音樂比賽團體賽(打擊樂團)

★生活教育1★

◆每週頒發守時班獎狀

全班週一至週五上午7時40分以前到校，頒發班級獎狀，肯定孩子守時的好習慣。

◆友善校園議題融入課程、宣導及活動

- ▶ 教育部反霸凌專線電話1953
- ▶ 落實COVID-19因應
- ▶ 防制學生藥物濫用
- ▶ 配合執行跟蹤騷擾防制法
- ▶ 防制校園詐騙

★生活教育2★

◆學生請假辦法

- ▶ 公、事、喪假：須於**事前**完成請假手續。
- ▶ 病假：事後**3日內**完成請假手續。
- ▶ 防疫假：如需請自主防疫假，請先知會導師或致電至學務處請假，再於銷假時將假卡併同「防疫假申請單」繳回；如使用「新北校園通APP」線上請假，務必先電話聯絡導師點選學生假單。
- ▶ 其餘請參閱學生手冊。

★生活教育3★

◆行動載具管理

學生攜帶行動載具(含手機)到校均需填寫申請單，
並統一保管至放學領取。

◆獎懲辦法：詳見學生手冊

依「國民小學及國民中學學生成績評量準則」規定，
學生獎懲抵銷後，未滿三大過可予以畢業證書。

★生活教育4★

◆家長反毒宣導

▶ 教育部防制學生藥物濫用資源網



★生活教育5★

◆家長《跟蹤騷擾防制法》宣導

- ▶ 內政部警政署跟蹤騷擾防制法懶人包



★生活教育6★

◆家長反詐騙宣導

- ▶ 新北學Bar



★體育活動★

◆本學期重大活動行事曆

- ▶ 111年9月25日至28日全國自由式、希羅式角力錦標賽
- ▶ 111年10月1日至10月10日全國中正盃大學暨中學校際籃球賽
- ▶ 111年10月31日至11月16日新北市籃球基訓站區域性對抗賽
- ▶ 111年11月24日七年級大隊接力
- ▶ 111年12月26日至28日新北市中等學校運動會羽球競賽
- ▶ 112年1月7日至8日小學角力錦標賽
- ▶ 112年1月8日至10日新北市中等學校運動會角力競賽

★健康促進活動1★

- ◆本學年度學校健康促進計畫，分別以「**健康體位**」及「**視力保健**」為主、次議題，並自選「**傳染病防治**」來推動辦理。
- ◆請家長一起推行「85210」，培養學生「**均衡飲食，規律運動**」之習慣。

★健康促進活動2★

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 用活動60分鐘
取代久坐
- 1 天天運動30分
- 0 喝足白開水 拒絕垃圾食物

★健康促進活動3★

近視預防及控制方法：

1. 戶外活動防近視
2. 3010眼安康
3. 控制度數來防盲
4. 光線充足照明好
5. 定期檢查要做到



★防疫措施1★



門口量額溫



教室通風



午餐防疫



午餐防疫

★防疫措施2★



班級健康管控及教室消毒



防疫宣導



肥皂洗手

★防疫措施3★

9/12起 新北校園防疫新制 快篩發放及使用時機

Q: 上學期間通報快篩陽 

第0天 <small>快篩陽</small>	通報有快篩陽個案，學校發放快篩試劑
第1天	無症狀可上學，有症狀者使用快篩試劑
第2天	上學前使用快篩試劑，陰性無症狀可上學

Q: 放學後通報快篩陽

第0天 <small>快篩陽</small>	放學後通報有快篩陽個案，通知該班師生
第1天	無症狀可上學，學校發放快篩試劑
第2天	上學前使用快篩試劑，陰性無症狀可上學

無症狀或快篩陰可上學
學生可請防疫假

★防疫專區★

◆防疫資訊查詢網站

新北市政府教育局
防疫專區



衛生福利部疾病管制署
傳染病及防疫專題

疾管家Line ID:
@taiwancdc



提醒大家：若散播不明或未證實之疫情資訊時，應確認內容是否屬實，切勿遂意散播或轉傳，以免觸法。

★學生健康檢查及疫苗注射★

- ◆ 111年11月2日-七年級新生健康檢查。
- ◆ 各項疫苗接種時程：
 - ▶ 111年9月19日-八年級女生HPV疫苗接種。
 - ▶ 111年10月18日-全校流感疫苗接種。

資訊安全宣導

★學生篇★

- ▶ 教育部「全民資安素養網」網站
<https://isafe.moe.edu.tw/>
- ▶ 臺北市政府教育局建置之「臺北市科技教育網」資訊素養與倫理專區
(<https://techpro.tp.edu.tw/manager/cms/taipei-edu/consulting.html>)。

★家長篇★

- ▶ 「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。
- ▶ 為使學生在家亦能安全上網，避免瀏覽不適宜資訊，教育部開發「網路守護天使 3.0」，可鼓勵家長自行於網路守護天使推廣網站免費下載使用。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。相關軟體支援與使用方式可參閱「網路守護天使 3.0」官方網站
(<https://nga.moe.edu.tw>) 說明，或洽諮詢電話：
(02) 23783666

★家長篇★

- ▶ **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**：五種網路使用的好習慣：
 - (1)人：和父母討論網路交友情形。
 - (2)事：保護自己與他人隱私。
 - (3)時：規定每天網路使用時間上限；
每天先做完功課再上網。
 - (4)地：睡覺時手機不放床邊。
 - (5)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。

多元展能 文中榮耀



★國文領域：文山小墨客★

- ♥ 110年新北市語文競賽
國語演說佳作
客家語朗讀第六名
- ♥ 110年全國語文競賽
閩南語字音字形優勝
- ♥ 中文閱讀能力適性診斷評量
----團體B組進步獎

★英語領域：文山小文青★

- ♥ 110學年度新北市國中英語文競賽
榮獲〔演說組〕特優獎、甲等獎
榮獲〔作文組〕甲等獎
- ♥ 111年教育部Cool English 比賽
 - 91位同學參加「口說達人比賽」獲得最高分
 - 58位同學參加「英閱王比賽」獲得最高分

★科技領域：文山小工程師★

2022年Bebras國際思維運算比賽

✓ 6位同學 全國 PR99

 **Bebras**
國際運算思維
挑戰賽 

文山學子多元展能

706顏廷翰 707藍翊庭

801詹紫瑀 802李丰萬

803陳家睿 803鍾一玄

全國PR99(前1%)



感謝蕭偉智主任指導、導師們支持鼓勵
111年5月19日 

★數學領域：文山小學者★

♥ 陳家睿 鍾一玄 顏廷翰

獲得中華民國第62屆科展國中組
數學科 佳作

♥ 詹紫瑀 汪莉倫

獲得110學年度新北市科展國中組
生活與應用科學 甲等獎

★ 111年全國中等學校運動會(角力)★

- ▶ 908曾柏軒-國中男子組希羅式第四級第三名
- ▶ 908曾少澤-國中男子組希羅式第六級第三名
- ▶ 802林庭婕-國中女子組自由式第十級第五名

★ 111年新北市菁英盃角力錦標賽(4金6銀6銅)★

【金牌】

- 908曾少澤-青少年男子組希羅式第六級第一名
- 908曾柏軒-青少年男子組希羅式第四級第一名
- 808薛博仁-青少年男子組希羅式第一級第一名
- 806王詹森-青少年男子組自由式第一級第一名

★ 111年新北市菁英盃角力錦標賽(4金6銀6銅)★

【銀牌】

908陳芷芸-青少年女子組自由式第三級第二名

908謝卉鎔-青少年女子組自由式第六級第二名

908林斌-青少年男子組自由式第一級第二名

808謝呈宇-青少年男子組自由式第五級第二名

908范皓為-青少年男子組希羅式第六級第二名

907鄭敬賢-青少年男子組希羅式第九級第二名

★ 111年新北市菁英盃角力錦標賽(4金6銀6銅)★

【銅牌】

901陳子銘-青少年男子組希羅式第八級第三名

808張宣婕-青少年女子組自由式第五級第三名

808張家毓-青少年男子組希羅式第三級第三名

908何品毅-青少年男子組希羅式第七級第三名

903廖振幃-青少年男子組希羅式第五級第三名

908石秉洋-青少年男子組希羅式第四級第三名

★本校籃球隊參加新北市三重義天宮
媽祖盃籃球錦標賽榮獲冠軍 ★

★萬運盃羽球錦標賽(4金6銀6銅)★

908高毓涵榮獲15-16歲組女單亞軍

特色社團



★藝文性社團上課時間★

	醒獅團	打擊樂團	山嵐管樂團
上課時間	隔週四社團時間 (第6、7節)	1. 隔週四社團時間 (第6、7節) 2. 每週六(或週日)3 小時	週二、週四 16:20-18:15
招生對象	本校七、八年級學生	本校七、八年級學生	本校七、八年級學生 及鄰近國小之四-六 年級學生
費用	無	視上課人數而定	無

有意願者，請向學務處訓育組報名。

★體育類課後社團上課時間★

	角力隊	籃球隊	羽球隊
上課時間	週一至週五放學後 (15:50-17:00)	週一至週五放學後 (15:50-18:00)	週一至週五放學後 (15:50-19:00)
費用	無	隊費	隊費

有意願者，請向學務處體育組報名。

幸福五元素--在疫情中找到幸福保障精神健康

「從此，大家就過著幸福快樂的日子…」這是小時候聽童話故事時，很常聽到的結局，幸福快樂聽起來很美好，不過，你真的知道「幸福」究竟是什麼嗎？美國正向心理學之父 Martin Seligman 就提出「幸福五元素」來說明幸福是什麼，幸福五元素為以下幾點：

正向情緒(Positive Emotions) 正向情緒可以被主動創造，平時觀察自己在做什麼事情會處在快樂的狀態，將這些事情羅列下來，形成自己的「快樂行動清單」，每當處於痛苦、煎熬之中，便可透過執行「快樂行動清單」上的活動來緩解或調適情緒，幫助自己恢復能量。

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康

例如:愉悅、有趣、溫暖、感恩

- 正面和負面的比率(2.9:1)
- 建設性，效率提高，主動解決困難
- 感染他人

正向情緒



練習方法

記錄三件「小確幸」和發生的「原因」，持續六天。

感恩記錄練習

時間	好事	發生原因
星期一	★身體健康 ★好的晚餐 ★精神好	★有執行衛生習慣 ★出門前提醒家人準備 ★昨晚早睡
星期二	★打籃球 ★提前完成作業 ★忘記了	★增強球技、愛籃球 ★上課專心聽講 ★不要太執著
星期三	★自動溫習功課 ★午睡 ★又忘記了	★開始自律 ★善用時間，懂得休息 ★留白凡事不用太完美
星期四	★慢慢享用早餐 ★捷運讓座給需要的人 ★親自下廚給家人吃	★早15分鐘起床 ★做個善心人 ★母親節
星期五	★好友來電問好 ★見到彩虹 ★褲子發現有鈔票	★互相關心 ★好運氣 ★又是好運氣
星期六	★提早上床睡覺 ★成績進步 ★跟家人出遊	★明天是段考 ★自己努力 ★假日家庭活動

正向情緒(Positive Emotions)雖然生命的意義要花一輩子來找出答案，但生活在當下仍舊有可以找出意義感的簡單方式，像是為自己當前的身分、職責負責，如果你是一名老師，便好好地培育每一位學生，為他們指引方向，如果你是廚師，便認真地準備每一道餐點，填飽顧客的肚子。用心地完成每一件小事，將為生活累積龐大的意義感。

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康

找到意義

- 某些超越自身的原因，目的、價值(例如擔任班上幹部記嘉獎，同時也服務他人)
- 目標，方向，動力
- 自發努力，克服困難，充實和滿足



練習方法

回顧過去一星期的好事記錄，刪去較次要的，直到只剩下三項。

找到意義的練習方法
回顧過去一星期的好事記錄，刪去較次要的，直到只剩下三項。

時間	好事	發生原因
星期一	★身體健康 ★好的晚餐 ★精神好	★有執行衛生習慣 ★出門前提醒家人準備 ★昨晚早睡
星期二	★打籃球 ★提前完成作業 ★忘記了	★增強球技、愛籃球 ★上課專心聽講 ★不要太執著
星期三	★自動溫習功課 ★午睡 ★又忘記了	★開始自律 ★善用時間，懂得休息 ★留白凡事不用太完美
星期四	★慢慢享用早餐 ★捷運讓座給需要的人 ★親自下廚給家人吃	★早15分鐘起床 ★做個善心人 ★母親節
星期五	★好友來電問好 ★見到彩虹 ★褲子發現有鈔票	★互相關心 ★好運氣 ★又是好運氣
星期六	★提早上床睡覺 ★成績進步 ★跟家人出遊	★明天是段考 ★自己努力 ★假日家庭活動

爭取成就感(Achievement) 成就感來自於完成某個目標，因為過程中付出了許多，最後能有一個成果產出，將會使人無比滿足並肯定自己的能力，於是成就感就誕生了。不要害怕在生活中為自己設立目標，可以從設立小目標開始，每當完成一個小目標便要留些時間給自己好好慶祝、肯定自己，久而久之你將感覺到自己變得自信且有能力。



幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康

- 出色、進步、突破

練習方法

回想別人自己的認同
例如：家人讚賞菜好吃，繼續下廚發揮。

全心投入(Engagement) 有研究指出，對一件事全心投入，能夠使人體驗到忘記時間與空間、全然專注於當下的心流經驗。對目前的任務全心投入，將令你的生活變得充實，你能夠感受到自己的努力付出，以及學習成長，因此可以產生幸福感。



幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康

- 沉浸在活動中，忘卻時間流逝
- 全神貫注，屏除雜念，專注當下
- 回想時感受到有挑戰並能發揮所長，持續性的自我滿足

練習方法

找出個人興趣或所長，多作發揮。

正向人際(Relationships)人們擁有愛與歸屬的需求，需要與他人產生連結才能健康生活，所謂的與人連結並非指能夠熱絡的在團體中與人互動，而是在這世界上有這麼幾個人，他了解你，能夠與你相互支持、共同排解情緒，讓你很願意對他傾吐心事或是很願意與他相處、有所關係。正向的人際能給予一個人支持的力量，在悲傷難過時感覺到仍有人在乎自己，在面對困難時能有人提供協助。

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康

- 親密的家人與朋友，經常共處
- 愛的賀爾蒙
- 感覺到溫馨、關愛、信任、忠誠、互助的人際關係
- 回饋別人的幫助，分享自己的經歷，助人為樂



練習方法

默想一位幫助過自己的人，認真道謝。

正面關係

家長與孩子如有需要輔導諮商與心理師需求，請用手機掃描「WS文中悄悄說Line官方帳號」，將有專員為您服務。

WS文中悄悄說Line官方帳號



- 有任何困擾令你持續無法解決
- 經常令你記掛著很不開心，很擔心
- 不要猶豫，請找人聊聊
- 持續多於1週，請掃描左方QR CODE加入
- 服務時段：08:00-17:00

生涯手冊&生涯檔案介紹

109版
109.8-112.6

國中學生生涯發展紀錄手冊

學校名稱：____縣(市)立____國民中學
____區(縣)立____國民中學

學生姓名：_____

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
一年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(前)轉入 <input type="checkbox"/> 轉班 <input type="checkbox"/> 轉動	一年 班 號
二年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(前)轉入 <input type="checkbox"/> 轉班 <input type="checkbox"/> 轉動	二年 班 號
三年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(前)轉入 <input type="checkbox"/> 轉班 <input type="checkbox"/> 轉動	三年 班 號

1. 本冊由學年開始填寫，每學年填寫一次。建議學生填寫時，請依照學生生活事實，以真誠、客觀、具體、詳實、正向、積極、主動之態度，記錄學生生涯發展歷程。
2. 學生應於每學年(學期)結束前，將本冊交還學校，由學校統一收存。
3. 學生應於每學年(學期)結束前，將本冊交還學校，由學校統一收存。

110版
110.8-113.6

國中學生生涯發展紀錄手冊

學校名稱：____縣(市)立____國民中學
____區(縣)立____國民中學

學生姓名：_____

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
一年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(前)轉入 <input type="checkbox"/> 轉班 <input type="checkbox"/> 轉動	一年 班 號
二年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(前)轉入 <input type="checkbox"/> 轉班 <input type="checkbox"/> 轉動	二年 班 號
三年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(前)轉入 <input type="checkbox"/> 轉班 <input type="checkbox"/> 轉動	三年 班 號

1. 本冊由學年開始填寫，每學年填寫一次。建議學生填寫時，請依照學生生活事實，以真誠、客觀、具體、詳實、正向、積極、主動之態度，記錄學生生涯發展歷程。
2. 學生應於每學年(學期)結束前，將本冊交還學校，由學校統一收存。
3. 學生應於每學年(學期)結束前，將本冊交還學校，由學校統一收存。

國中學生生涯發展紀錄手冊(簡稱：生涯手冊)

一、我的成長故事(自我認識、職業與我) 二、各項心理測驗(性向、興趣及其他測驗)

三、學習成果及特殊表現(學習表現、我的經歷、參與各項競賽成果、行為表現獎懲紀錄、服務學習紀錄、生涯試探活動紀錄)

四、生涯統整面面觀(國三下學期填寫) 五、生涯發展建議書(國三下學期填寫)

六、學生生涯發展歷程相關紀錄(學生生涯發展觀察紀錄、生涯諮詢紀錄、家長的話)

- 這本手冊蒐集學生的性向、興趣、價值觀，家人的期待，自己的學習表現，包括學習成就、社團、幹部經歷、獎懲、職業試探結果等，可做為升學選校的參考。
- 每年5-6月會發回請家長檢視，請爸媽仔細看完孩子的各項紀錄，找時間與孩子聊聊、於手冊109版第24頁/110版第26頁寫下給孩子的鼓勵建議並簽名。

親職講座訊息

時間	講題/活動	主講人	對象	地點
111.09.24(六) 9:30-11:00	青少年的內心風暴 認同發展危機	陳忠寅心理師	全校家長	文碧2樓 會議室
111.10.27(四) 19:00-21:00	親子衝突的處理 與正向管教	陳忠寅心理師	全校家長	文碧2樓 會議室
111.11.17(四) 19:00-21:00	新住民親職 教育講座	外聘講師 (家庭教育中心安排)	全校家長	文碧2樓 會議室
111.12.15(四) 19:00-21:00	3C時代德親職教養 與孩子的溝通技巧	王意中心理師	全校家長	文碧2樓 會議室

養出成功孩子的家長 從不說 4 種話

本文摘錄 2022-08-22 《親子天下》雜誌，編譯：樂羽嘉

如何把孩子養成企業家？作家兼教養專家畢絲璫（Margot Machol Bisnow）訪問 70 位養出成功孩子的家長，詢問如果幫助孩子實現夢想。



圖片來源：Shutterstock

畢絲璫眼中的企業家，不只是能創辦事業並從中獲利的人，更是非常有韌性又勤奮的人。這些人能想出各種主意並付諸實行，把熱忱化為計畫，是去創造事物的人。

她訪問成功企業家的家長後歸納，這些家長永遠不會在孩子小時候說出以下 4 種話：

1. 「我不信任你，所以要幫你檢查、訂正功課」

成功孩子的家長知道負責與可問責的重要性，會希望孩子自己負起責任解決問題，從錯誤中學習、變得更有自信。

每年營收超過 2 億美元的科技公司 Mutual Mobile 創辦人阿羅（John Arrow），只差幾個學分就大學畢業，但他決定中輟、創業。阿羅還在讀五年級時，跟朋友一起寫校園報紙，一秒完售，但他們沒有查證，校長氣瘋。他的朋友出現家庭危機，但阿羅的家長一笑置之，叫他去彌補過失。

阿羅說：「知道即使當權者反對我，父母還是挺我，讓我更努力向他們證明相信我是對的。」

2. 「多給你零用錢，想買什麼都可以」

畢絲璫採訪的家長來自各種不同的社經背景，並且都很重視孩子的金錢觀。即便其中最富裕的小孩，都得自食其力賺錢。

非營利組織 Mama Hope 創辦人羅爵絲 (Nyla Rodgers) 高中時，想要跟法文班一起去海外旅行，但她媽媽並沒有直接給全額費用，而是叫她自己賺半數旅費。在別無選擇的情況下，羅爵絲只好替人照顧小孩、除草、遛狗、教人游泳、替人把數據輸入資料庫。

羅爵絲說：「我每天工作 15 小時，一週工作 7 天賺錢。夏天結束時，已經賺到足夠的旅費，那就是我創業旅程的濫觴。」

3. 「成績變好前，沒有課外活動」

畢絲璫訪問的許多家長並不能理解孩子為什麼熱衷一些事情，但都會給孩子足夠的時間去投入其中。

有些孩子能兼顧成績和興趣，有些孩子則把所有精力投入自己的熱忱所在，成績就顧不到了，但畢絲璫訪問的家長全力支持。

像電影《瘋狂亞洲富豪》(Crazy Rich Asians) 導演朱浩偉

，從二年級開始一直對拍電影充滿熱情，他的移民家長經營一間餐廳，希望他能夠努力實現美國夢，但從沒想過會透過拍電影實現。

朱浩偉讀高中時，媽媽發現他在做影片而不是做功課時很生氣，朱浩偉開始哭，說「但我想要一輩子拍電影」。隔天媽媽去接朱浩偉放學時，帶了從圖書館借來的拍電影書籍，說：「你想做的話，就好好研究，然後成為佼佼者。」

4. 「考出好成績，就給你零用錢」

這些家長從來沒有告訴孩子，人生的目標就是變有錢，而是做得更好、精進自己、創造出某種很棒的東西。

這些家長知道，若逼孩子去做不喜歡的事情，一定會很不開心，這樣一來就不可能日以繼夜不停歇地去努力，也就很難做到頂尖水準。

因此這些孩子在成長過程中，都帶有使命感，希望能夠讓世界不一樣。

(資料來源：CNBC、YouTube)

遠離網路霸凌 1 2 3

親愛的家長

網路已經成為我們生活中的一部分，如何面對網路世界中多元的言論，以及瞭解網路雖具有匿名性，但在網路發表言論是需要負責任的觀念，都是網路世代要學習的課題。

當您發現孩子有出現難過、憂鬱或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

面對網路霸凌，您可以**陪**伴孩子這樣做：

- 1 讓孩子知道您非常瞭解他/她的感受，願意陪同孩子一起解決問題，釐清孩子被霸凌原因為何（例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係）。
- 2 可以先以訊息通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導室討論如何處理。
- 3 多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈，培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，瞭解孩子的網路世界。



如果需要進一步協助，可以詢問學校的老師，或向下列管道申訴及反映：

IWIN 網路內容防護機構 <http://www.win.org.tw/>

申訴專線 02-33931885

教育部防制校園霸凌專線 0800200885

教育部防制校園霸凌專區留言版 <https://csrc.edu.tw/bully/>



教育部 關心您

廣告



親師合作 陪伴孩子築夢

您的子女在校生活情形和學習狀況，需要父母與老師一起關心，您可以隨時和導師電話聯繫或親自來訪。若有親子溝通上的問題，輔導處非常願意做您傾訴的對象，絕對保密且提供適當的協助，竭誠歡迎您的來訪或利用以下所提供各輔導諮詢專線。



文山國中 總機：(02)-2913-4300 及各處室分機

教務處	610	學務處	620	輔導處	640
教學組	611	訓育組	621	輔導組	641
註冊組	612	生教組	622	資料組	642
課研組	613	體育組	623	特教組	643
總務處	630	保健中心	625	輔導老師	645
補校	646	警衛室	635	特教老師	644
七導辦公室	660、661	八導辦公室	656、657	九導辦公室	658、659

~~~陪伴 是最好的禮物~~~

## 親子教養優良圖書推薦

| 書名                                                                                  | 簡介                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>作者：<u>內田賢司</u><br/>           譯者：<u>羊恩嫩</u><br/>           出版社：<u>小宇宙文化</u><br/>           出版日期：2022/07/27</p> <p>嘮叨、命令、催促，孩子永遠講不聽<br/>           改用1分鐘神奇溝通術，握住孩子情緒的對話練習，神奇的「一句話」，突破親子溝通困境<br/>           讓孩子聽得懂、願意說、主動思考！</p>                                                                                   |
|   | <p>作者：<u>顏安秀</u><br/>           出版社：<u>天下文化</u><br/>           出版日期：2022/01/24</p> <p>新課綱×後疫情，教育與學習產生重大變革，家庭教育是關鍵，知識與解題，學校可以教，素養能力的內化，課本做不到，素養教育，就從家庭開始。家庭的日常點滴，深層內化孩子的素養力，素養教育是孩子邁向未來的能力，也是爸媽給孩子的珍貴禮物。</p>                                                                                                         |
|  | <p>電子書下載處：<br/> <a href="https://familyedu.moe.gov.tw/publish.aspx?uid=1036&amp;pid=1033&amp;p_id=1125">https://familyedu.moe.gov.tw/publish.aspx?uid=1036&amp;pid=1033&amp;p_id=1125</a></p> <p>這是一本為教育部集結一群青少年家長、教師、專家，以及家庭教育相關領域專業人員共同合作完成的親子教育專書。手冊分為孩子發展、家長成長、親子互動、社會影響等四大面向，提供家長可從簡單易懂的實用內容，了解如何與這階段孩子相處。</p> |

## 新北市政府家庭教育中心好康補給站

### 諮詢專線 幸福快遞

家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加區碼 02)

- 一、**服務內容**：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
- 二、**服務時段**： 周一至周五：早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00  
晚上 6:00-9:00。周六：早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00
- 三、**面談諮詢服務**：請撥 412-8185 專線預約面談時間。

### 新北動健康 祖孫作伙來

「新北動健康，祖孫作伙來」藉由小朋友帶動家中祖父母及長輩，一起參與「動健康」。以祖孫共同參與的方式，喚醒學生及家長對長輩健康的關心，並同時增進小朋友與祖父母的健康，促進祖孫及家人間的情感連繫，進而建立健康和諧的家庭。

| 新北動健康 APP 踏出自我健康的第一步                                                                | 新北家庭教育平台資源 LINE                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

### 視力保健 幸福「視」界

從「善用 3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法

- ◆先釐清上網目的：包括找資料、找朋友、無聊、娛樂、舒解壓力、緩解情緒起伏。
- ◆建立現實的人際關係，強化人際互動技巧：包括從一些可接觸的家人、朋友開始，多分享多接觸。安排親子可以互動的活動，協助孩子強化交朋友的技巧，多傾聽及了解孩子挫折的人際關係。
- ◆提升自我肯定：包括他人肯定及自我肯定，讓孩子學習自我回饋，鼓勵表現自我的優勢，鼓勵進行自我挑戰。
- ◆提升挫折忍耐力：包括學習欣賞過程而非結果，並陪著度過挫折經驗。
- ◆重要他人得適度約束與規範：包括鼓勵孩子分享網路經驗，親子共同商訂上網時間（善用上網時間管理平台，<http://hicare.hinet.net/timecontrol/service.html>）及頻率，調整電腦擺放位置，並評估使用網路監控軟體，陪伴共同成長之必要。

## 訪談機構與服務電話

| 機構名稱                 | 服務項目                                                    | 連絡電話                   |
|----------------------|---------------------------------------------------------|------------------------|
| 行政院衛福部安心專線           | 自殺防治電話諮 24 小時免付費                                        | 0800-788-995           |
| 內政部福利諮詢專線            | 弱勢家庭、急難救助、經濟紓困                                          | 直撥 1957                |
| 國際生命線                | 24 小時電話協談                                               | 直撥 1995                |
| 財團法人張老師基金會           | 週一至週六 9:00-21:30                                        | 直撥 1980                |
| 新北市家庭教育諮詢            | 服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎電話諮詢。 | 412-8185<br>(手機加區碼 02) |
| 財團法人基督教宇宙光<br>全人關懷機構 | 週一至週五 9:00-21:00<br>週六 9:00-18:00                       | (02)2369-2696          |
| 台北市佛教觀音線             | 心理協談服務 週一至週五<br>14:00-17:00;19:00-21:00                 | (02)2768-7733          |
| 社團法人中華民國<br>肯愛社會服務協會 | 憂鬱症病友支持團體<br>電話輔導關懷                                     | (02)6617-1885          |
| 全國 24 小時保護服務專線       | 保護諮詢服務                                                  | 直撥 113                 |
| 新北市新住民家庭服務中心         | 個案扶助及各項方案服務                                             | 0800-250-880           |
| 內政部外籍配偶保護諮詢專線        | 電話線上緊急求援或諮詢服務                                           | 0800-088-885           |
| 新北法扶專線               | 提供法律諮詢                                                  | (02)2973-7778          |