



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

情商便利貼 家有好心情

國中篇





新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



孩子需要學校成績
我們無法溝通
情況不足
除了咖啡自己
想法
檢視提出
未來
如何
總認
規畫
意見
努力
經常
是否
經驗
發生
少運動
每當
發展
選擇
起衝
堅持己
以下
科系
前進
慢慢
幾句
喝咖啡
團活動
自身
無法
咖啡
自己
除了
我們
無法
溝通
情況
不足
需要
學校
成績
時間
事情
花時間
的關
理想
活動
就業
情形
習慣
立刻
所以
晚上
只有
方式
要求
有關
觸陽光
改變
放下
事宜
情況
不夠
作息
認為
手邊
運動
突時
因此
認同
很多
判斷
睡前
手遊
不用
常責備
飲料
當有
總是
心中
或是
激烈
體育
課外
平日
注意
了解
清楚
太多
可能
趕作業
可樂
咖啡
家長
擔心
點過
常因
一下
每天
午睡
沉迷
追劇
滿檔
含有
考試
課業
放學
作業外
壓力
補習
行程
午休
睡覺
以上
我們
無法
溝通
想法
檢視
提出
未來
如何
總認
規畫
意見
努力
經常
是否
經驗
發生
少運動
每當
發展
選擇
起衝
堅持己
以下
科系
前進
慢慢
幾句
喝咖啡
團活動
自身
無法
咖啡
自己
除了
我們
無法
溝通
想法
檢視
提出
未來
如何
總認
規畫
意見
努力
經常
是否
經驗
發生
少運動
每當
發展
選擇
起衝



社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 提出。

家長運用社會情緒學習 提升與孩子正向關係



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



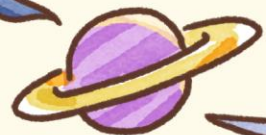
如何和孩子作**正向溝通**？



如何與孩子討論**規律的生活作息**？



如何與孩子討論**升學議題**？





如何和孩子作正向溝通？



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



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。



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



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。

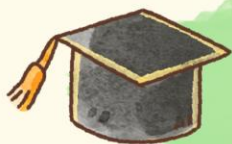


負責任的決定

引導孩子理解規律作息的影響，並為自己的選擇負責。



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



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。



國中——升學諮詢管道



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

114年度十二年國教適性入學主要入學管道



連結網址：

<https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea/category?root=230&cid=230&oid=2769>



國中——升學諮詢管道

在校時可向導師、任課教師、課程諮詢教師、專輔老師、輔導主任、教務主任及校長諮詢，或進入下列網站瀏覽。

諮詢管道

114年國中畢業生適性入學宣導網站

新北市十二年國民基本教育資訊網

十二年國教五專招生資訊網

國中教育會考網站

新北市中等教育資源網

新北市高中職網路博覽會

相關網站/聯絡電話

<https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea>

<https://se.ntpc.edu.tw/12basic>

<https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=51>

<https://cap.rcpet.edu.tw/>

<https://se.ntpc.edu.tw/>

<https://expo.efroip.tw/home>



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



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

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



$$A^2 + B^2 = C^2$$



家庭教育 諮詢專線

412-8185

(手機撥打+02)

· 服務內容 ·

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

· 服務時間 ·

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14-17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18-21	✓	✓	✓	✓	✓		

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

歡迎加入 「新北家庭教育平台」 Line社群！

