



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



孩子與我們溝通

時間 需要 學校 成績 狀況 不足 以上 我們 無法 想法 檢視 提出 未來 如何

很多 判斷 睡眠 手遊 飲料 不用 常責備 當有總是 認為 突時 因此 運動 不夠 作息 事宜 情況 改變 放下 有關 觸陽光 方式 要求 只有 的關 理想 晚上 活動 就業 情形 習慣 立刻 所以 堅持己 以下 科系 前進 慢慢 幾句 喝咖啡 除了 咖啡 自己 團活動 自身 課業 放學 滿檔 含有 是否 少運動 發展 選擇 起衝 經驗 發生 努力 經常 意見 規畫 總認 追劇 沉迷 午睡 每天 一下 常因 趕作業 可樂 咖啡 家長 擔心 太多 可能 了解 清楚 平日 注意 照著 沒有 體育 課外 或是 激烈 詢問 學習 心中 或是 睡眠 行程 補習 作業外 壓力 考試 點過 午休 睡覺 點過 常因 趕作業 可樂 咖啡 家長 擔心 太多 可能 了解 清楚 平日 注意 照著 沒有 體育 課外 或是 激烈 詢問 學習 心中 或是





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！

