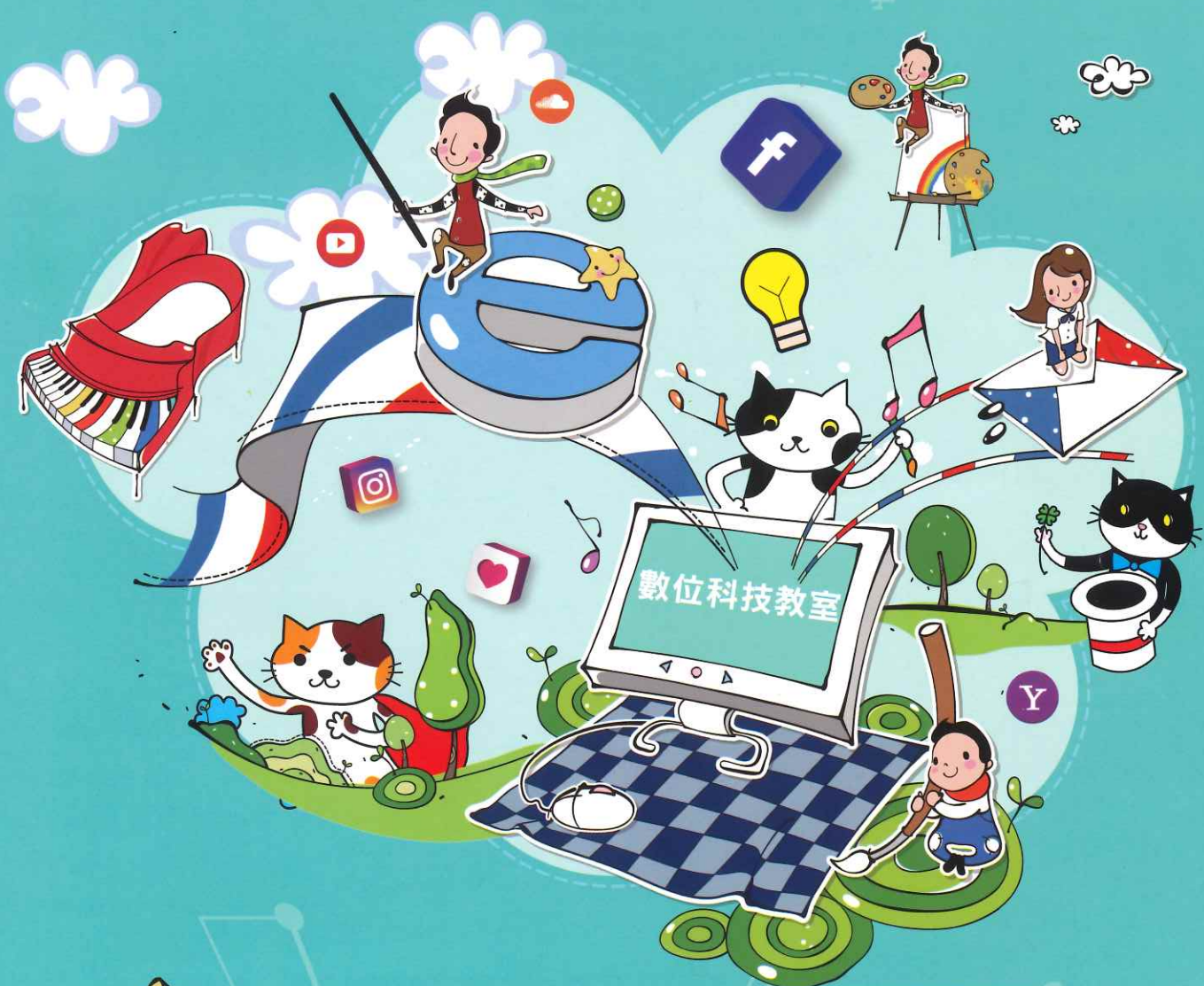


新北市立

明志國民中學

第一學期家長日

親子手冊



科技「星」引力 - e起「贏」向新課綱



親子教養好文分享

理解，是青少年最需要的溫柔

青少年階段的孩子正經歷著身心靈巨大的變化，家長們該如何陪孩子一起走過這段人生最關鍵的時光？

《華盛頓郵報》親職教養作家蘇·雪倫伯格（Sue Shellenbarger）指出，孩子在青少年階段總共會歷經四個層面的轉折，他們在智力、社交與情緒的管控技能上都將面臨急遽的變化，而身為家長的我們又該如何應對？

11歲～12歲：培養組織能力

由於這個階段的孩子對於空間感與理解記憶等能力尚在開發階段，因此，教導孩子完整的組織技巧就能夠適時的幫助他們學習。以日常生活中的例子來看，父母可以培養孩子建立固定的記憶線索，像是運動包包要放在前門的櫃子裡、在手機上設定提醒事項等，這些工具都有助於訓練組織能力；此外，家長也可以藉由與孩子一起思考一件事的優缺點，用以鍛鍊孩子掌握資訊時的消化能力。

這個年齡的孩子其實仍需要父母從旁持續的關愛，澳洲墨爾本大學還特別針對母親的性格對孩子所可能造成的影響作出研究，首先將母親的個性區分為兩種類型，第一類的母親是屬於個性溫暖、親切，允許孩子犯錯，另一類的母親則是易怒、愛好爭論的個性，研究追蹤她們的孩子從12歲到16歲時的大腦變化。

結果指出，第一類型的母親所教育出的孩子，在自律能力上的表現較佳，同時罹患憂鬱與焦慮的程度也相對較低。

13歲～14歲：管理情緒壓力

這個階段的孩子對同儕看法相當敏感，然而，由於他們的社交技巧尚未成熟，也不完全清楚同儕們在言語背後所表達的真實想法，以至於他們常陷入困惑與焦慮的情緒。

由於青少年的大腦在這個階段對於壓力的管理仍未完全發展，因此心理學家建議，教導和示範如何自我療癒的技巧將對青少年產生極大的幫助；像是透過冥想、運動或聽音樂等方式來調整自我情緒。

同時，也可以教導孩子正確的交友技巧，像是如何觀察朋友的表





情和肢體語言，鼓勵他們和具有相同價值觀的人們來往；若不幸與朋友發生爭吵，也別忘了教導孩子如何修補彼此情誼。

15歲～16歲：發展信任關係

這個階段的孩子往往會做出帶有冒險的舉動，這是因為他們大腦內接收獎賞的多巴胺神經細胞正處於活躍發展的階段，對大人的回應更是敏感，這會促使孩子想離開家庭，向外探索更寬廣的世界。

因此，這個時候培養孩子良好的社交與交友能力特別重要，如果青少年擁有值得信賴的朋友，他們就比較不容易參與像是竊盜、飆車，或發生過早的性行為等。同時，家長的支持也將帶來舉足輕重的力量，與父母關係較親近、彼此互相尊重、能夠一同討論解決困難的青少年，他們的大腦自然就比較不會被過度冒險的行徑吸引。

17歲～18歲：同理理解處境

此時青少年大腦的發展已經趨於完備，他們大腦前額葉負責判斷與做決定的區塊已經完全發展，因此當他們面臨過度冒險或是情緒起伏的時候，便能夠適時的踩下煞車，至於解決問題的規劃與執行能力，則會持續發展直到二十歲以後。

進入高中階段的青少年已經較可同理他人的感受，然而，在複雜的情況下，他們辨別他人動機和態度的社交技巧，仍在持續發展當中。

在孩子成年以前，不只會歷經生理的挑戰，也會面臨心理的變化，他們需要大人從旁的支持與教導，同時也需要大人作為他們學習的好榜樣，更重要的是，大人應當理解孩子們的處境，這就是孩子最需要的溫柔。

資料來源：親子天下 <https://www.parenting.com.tw/>





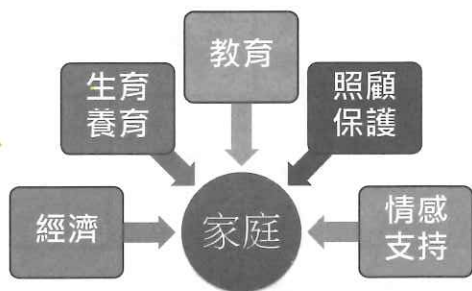
新北市家庭教育中心家長宣導資料



家庭教育中心資源
<http://family.ntpc.edu.tw/>



家庭五大功能



LOVE 學習如何經營幸福家庭
提升家庭功能·增進家人關係

家庭教育諮詢面談服務

電話諮詢
8185專線

服務時間：
(週一至週五)9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00
(週六) 9:00-12:00、14:00-17:00

服務專線：412-8185

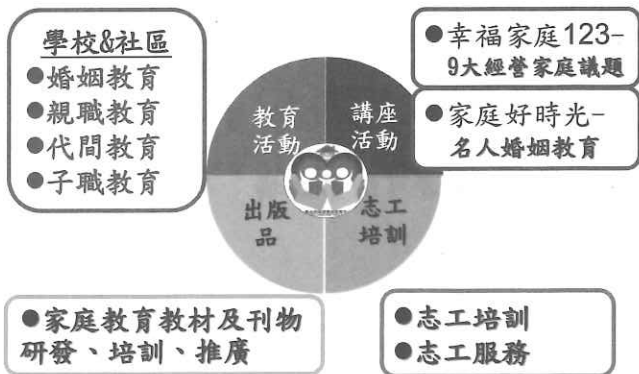
面談服務

現場諮詢輔導員，由受過心理輔導相關背景的退休教師、主任與校長擔任。

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
家庭教育諮詢專線：412-8185

家庭教育中心資源



結語

新北市家庭教育中心

愛，無所不在
家，無可取代

~家長的用心是
孩子的成長養分~



108 學年度家長日—特殊教育知能宣導

接納我的不一樣

-特殊教育宣導文章-

偌大的成功校園裡，有五十多位特別的孩子在這裡學習著。他們的特別，也許在生理、心理、學習等各方面，例如智能障礙、學習障礙、情緒障礙、自閉症、視覺障礙、聽覺障礙、身體病弱……等等。除了身心障礙的孩子，資賦優異的學生也是特殊教育的一環。因此，為了這些有特殊教育需求的孩子，我們設置了身心障礙資源班及資優巡迴輔導班，給予他們最適切的教學與輔導。

對於資優班，許多人趨之若鶩；對於資源班，卻可能出現不同的聲音：「什麼？這是什麼班級？」「資源班是特教班嗎？」「去資源班不就是給孩子貼標籤嗎？」種種的疑問源於不瞭解，所以產生困惑、負面觀感、甚至是誤解。

#破解對資源班的迷思

迷思…	事實是…
資源班＝特教班？	資源班是各類特殊教育班級中的一種，大部分是各種障礙類別內障礙程度較輕的學生，而特教班多為中重度的智能障礙學生。資源班的學生只有部分時段到資源班上課，其他時間均在原班上課，而特教班的學生多為全時制的特教服務。
資源班都是智能障礙學生？程度都一樣差？	資源班的學生類型相當多元，只要在校內的身心障礙學生，有特教服務需求者都可透過轉介、安置進入資源班。目前校內資源班學生類型包括智能障礙、學習障礙、視障、聽障、情緒行為障礙（包含注意力不足過動症）、自閉症、肢障等。程度從輕度到中度不等，即使同樣是輕度的孩子，在能力和需求程度也不同喔！
資源班有幾個人？每次上課都這麼多人嗎？	校內資源班目前有 50 多位學生，依照年級、障礙類別、能力現況、特殊課程之需求適性分組上課。每組上課人數不一，最少 4 人、最多 8 人。
進資源班＝被貼標籤？	標籤，通常源自於刻板印象。對於資源班的負面觀感、學生障礙或需求的逃避與不認同，都可能讓資源班裡的孩子被貼上標籤。其實，我們平時對他人的評價「他很調皮搗蛋」、「個性孤僻」不也都是標籤？我們應該先瞭解資源班的運作、接受孩子/學生的學習困難，從孩子的需求為其設想，便能逐漸的去標籤化。
資源班的老師是誰呢？	本校資源班教師均為合格特教老師，並具備碩士學位或進修中。除特教知能之精進外，對於特教教學更是不遺餘力。因為組別依學生需求而細分，老師必須為學生設計不同的學習內容，在調整、設計、編輯教材上均需耗費相當多的心力與時間。





看了以上的敘述，您對資源班的認識是否更清楚呢？。透過導師、家長或任課老師協助轉介，學生在資源班接受符合其需求的教學輔導，在這裡找到自信、展露笑顏。

對於校內的特殊教育學生（身心障礙與資賦優異）我們會給予下列資源：

● 如果您的孩子是身心障礙學生，我們會提供您下列資源：

1. 特殊教育需求評估與鑑定安置
2. 特教教學服務（依需求安排資源班課程）
3. 個案管理制度
4. 各項福利服務（獎助學金、交通費）
5. 專業團隊需求評估與申請（語言治療、物理治療、職能治療）
6. 教育輔助器具需求評估與申請
7. 適切的輔導制度（心理及生活輔導、升學、轉銜輔導）
8. 家庭支援服務（特教諮詢、親職教育）

● 如果您的孩子是資賦優異學生，我們會提供……

1. 語文資優班之專業資優教師教學輔導
2. 數理資優方案之相關資源
3. 相關競賽或活動訊息告知與培訓

● 如果您孩子的班級中有身心障礙學生……

1. 請用平常心、包容心、同理心接納，而非排斥或同情他們；
2. 鼓勵您的孩子協助身障同儕，適時的給予生活或學業上的支持；
3. 瞭解身障學生在評量標準和作業量上可能需要調整，老師給予的標準與您的孩子也許不同。

如果您的孩子疑似有特殊教育的需求，請您不吝與我們聯繫。對於身障資格的鑑定或安置入資源班，都是需要仔細評估的。請您不要因為其他心理負擔或外在的壓力，而忽略孩子真正的學習和成長需求。就像孩子初期發現輕度近視，卻怕配戴眼鏡會影響外表美觀，而忽略或漠視矯正的需求，總是用錯誤的方式眯著眼看黑板。他的近視不會因此消失，只會越來越嚴重。

其實，每個人都是獨特的個體，也都各有優弱勢能力，具有先天或後天的需求。與其逃避而延誤教育機會，更應從孩子的需求出發，運用適合的資源，使其在家人及學校支持中找到優勢能力，在適合的場域發揮所長，提升自我的價值。相信在親師共同合作下，特教孩子們會更有自信的成長。



社福資源彙整

各位家長好：

學校社工師的設置在於協助學生在就學階段的穩定性，為避免學生因個人或家庭因素導致學生就學適應困難，以下摘錄明志國中學區運用的社區社福資源，提供予各位家長參考、使用，若家長在運用資源上仍有疑問，可再與社工師聯絡哦～
聯絡電話：02-2984-4132 分機 517。

學校社工師 黃馨瑋

政府部門-社會福利相關資源

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
1957 福利服務諮詢專線	免費提供急難救助、社會救助、老人福利、身心障礙福利、兒少福利、特殊境遇家庭、國民年金保險等各項社會福利諮詢與通報轉介服務。	◆ 電話：1957(免付費) ◆ 服務時間：每日 08:00-22:00
三重區公所 (社會人文課)	辦理下列各項福利服務的諮詢與申請： 1. 中低收入戶、老人津貼相關事宜。 2. 身心障礙者鑑定、身障津貼等權益相關事宜。 3. 特殊境遇家庭生活扶助相關事宜 4. 弱勢兒童及少年生活扶助相關事宜。 5. 急難救助 6. 其他社區、社福業務(如:健保、國民年金、申請預防走失手鍊、災害救助、遊民服務…等)	◆ 電話：2986-2345 ◆ 地址：三重區新北大道一段 11 號 ◆ 服務時間：週一至五 8:00-17:00
三重區社會福利服務中心 (三重社福中心)	1. 經濟弱勢家庭服務 2. 經濟補助或生活物資協助 3. 家庭相關議題及社會福利資源諮詢服務	◆ 電話：2982-6255 ◆ 地址：三重區溪尾街 73 號 3 樓 ◆ 服務時間：8:30-17:30

兒童及青少年課輔資源、社區福利服務

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
青少年基地 (財團法人人本教育文教基金會設立)	1. 青少年課後輔導服務 2. 青少年多元團體與假日休閒活動 3. 大專生情緒陪伴、課業指導服務	◆ 電話：2984-4189 ◆ 地址：三重區貴陽街 51 號
三重靈糧堂	弱勢家庭兒少課後輔導服務	◆ 電話：8981-6327 ◆ 地址：三重區中正北路 2-1 號
蘆洲少年福利服務中心	1. 提供動、靜態場地供青少年課後活動使用 2. 個別及團體輔導、青少年課後輔導 3. 辦理多元戶外活動。	◆ 電話：8286-2224 ◆ 地址：蘆洲區集賢路 245 號 6 樓



未婚懷孕/兒少性剝削相關福利服務機構

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
財團法人勵馨社會福利事業基金會	1. 未婚少女懷孕之經濟補助申請、法律諮詢 2. 醫療協助與危機處理、待產服務、出養服務 3. 情緒關懷與家庭協商	◆ 電話：2983-4995 ◆ 全國未成年懷孕諮詢專線：0800-257085
兒童福利聯盟文教基金會	1. 踴貢少年專線服務 2. 爸媽 call-in 教養專線 3. 收、出養資源及服務	1. ◆電話：0800-00-1769 2. ◆電話：0800-532-880 3. ◆電話：2558-5806 分機 8
婦女救援基金會	1. 親密關係暴力 2. 目睹家暴兒少 3. 兒少性剝削義務律師免費法律諮詢協助(週一下午 14:00-17:00, 每月二次)	1. ◆電話：2555-8595 2. ◆電話：2555-5915(目睹兒諮詢專線) 3. ◆電話：2555-8595#32、31



家庭、婦女及新住民家庭服務

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
新北市政府家庭教育中心	1. 電話諮詢夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題(可電話預約面談諮詢服務) 2. 辦理家庭、親子、兩性互動相關講座	◆ 電話：2272-4881 ◆ 家庭教育諮詢專線：412-8185 ◆ 服務時間：週一至五 9-12 時、14-17 時、18-21 時； 週六 9-12 時、14-17 時
新北市都會西區原住民族家庭服務中心	1. 社會福利服務諮詢、個案訪視關懷及服務 2. 部落及社區福利宣導與教育講座 3. 志願服務服務參與	◆ 電話：2974-0048 ◆ 時間：週一至五 08:30-17:30
新北市三重新住民家庭服務中心	1. 提供尚未取得或國籍之新住民生活關懷與訪視、預約法律諮詢服務 2. 通譯服務、整合本市相關服務資源	◆ 電話：0800-250880 ◆ 地址：三重區溪尾街 73 號 6 樓 ◆ 服務時間：週一至週五 08:30-17:30
財團法人台北市賽珍珠基金會	1. 多國語言福利諮詢服務、法律諮詢陪伴 2. 認養扶助大台北地區家境清寒之新住民子女 3. 兒少成長活動、親職教育、親子活動 4. 新住民能力培養工作坊 5. 新住民子女獎助學金	◆ 電話：2504-8088 ◆ 地址：台北市中山區長春路 232 號 4 樓
財團法人天主教善牧基金會	1. 服務對象：新住民、受暴或失依兒童少年、單親家庭、兒童收出養、原住民、遭人口販運之被害人相關協助 2. 協助上述對象相關生活適應、證件、法律諮詢、就業、親職、家人關係輔導諮詢、資源轉介	◆ 電話：2381-5402 ◆ 時間：週一至五上午 9:00-12:30、下午 13:30-17:30



 醫療資源

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
新北市聯合醫院- 三重院區社會服務室	1. 社會福利資源運用及轉介 2. 心理情緒輔導 3. 出院安置計畫 4. 身心障礙鑑定服務 5. 醫療費用協助	◆電話：2982-9111 轉 3100 ◆地址：三重區新北大道一段 3 號
三重區衛生所(心理衛生 中心)	1. 衛教服務 2. 精神衛生管理自殺防治 3. 免費心理師諮詢輔導服務	◆電話：2982-5233 ◆地址：三重區新北大道一段 1 號

 法律資源

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
三重區公所 市民服務中心	法律相關議題，免費面談諮詢服務，現場登記， 不接受電話諮詢及預約	◆電話：2986-2345 分機 187 ◆地址：三重區新北大道 一段 11 號 ◆服務時間：週一至週五上 午 10:00-12:00
三重區調解委員 會	法律相關議題，免費面談諮詢服務，現場登記並 諮詢，不接受電話諮詢，請提早半小時至服務台 填妥申請表並抽號碼牌(每週二、四、五，每次諮 詢提供 10 個名額)	◆電話：2986-2345 分機 411 ◆地址：三重區新北大道一段 9 號 1 樓
財團法人 法律扶助基金會 -新北分會	1. 法律議題諮詢服務，需先預約 2. 協助法律糾紛或法律權益訴訟	◆電話：2973-7778 ◆地址：三重區重新路四 段 12 號 5 樓 ◆服務時間：週一至五上午 08:30-12:30 下午 01:30-05:30 ◆另有週一至週五白天電話法 律諮詢專線：412-8518(手機 加 02)

 求職/職訓

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
新北市政府- 三重就業服務站	1. 初次尋職青年就業服務計畫 2. 各項就業促進方案 3. 求職交通補助金 4. 臨時工作津貼 5. 就業推介媒合津貼	◆電話：2976-7157 ◆地址：三重區重新路四段 12 號 ◆服務時間：週一至週五 08:00-17:00





長照資源

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
新北市長期照顧管理中心-三重分站	居家服務、居家喘息、機構喘息、老人機構安置補助、日間照顧、輔具資源、居家護理及復健	◆ 電話：2984-3246 ◆ 地址：三重區新北大道1段3號6樓

身心障礙資源

單位名稱	服務項目	聯繫資訊
新北市輔具資源中心	1. 輔具評估及諮詢 2. 短期輔具服務	◆ 電話：8286-7045 ◆ 地址：蘆洲區集賢路245號9樓
新北市樂融身心障礙者家庭資源中心	1. 身心障礙者個案管理服務 2. 身心障礙者生涯轉銜服務 3. 個別化生活重建服務 4. 心理及社會參與能力重建服務：成長團體、人際互動及婚姻兩性之專題講座、體驗性活動、才藝與健康體適能課程 5. 心理諮商輔導與治療服 6. 關懷訪視與電話問安服務 7. 照顧者支持性團體服務：放鬆、紓壓及身心靈新體驗團體活動 8. 送餐服務	◆ 電話：2977-1868 ◆ 地址：三重區重新路三段150號5樓

若欲了解其他福利資源可至輔導處諮詢，學校社工師會依您的需求提供建議~

