

# 新北市立明志國中 111 學年度辦理家庭教育活動檢核

## 指標四、建置專區網頁與行銷

(一)於校網首頁建置家庭教育專區網頁，並依四大指標 14 項檢核項目呈現成果

The screenshot shows the school website's home page. On the left is a vertical navigation menu with items like '幼兒園', '教師會', '家長會', '志工隊', '其他網站', '領域及班級網頁', '課表查詢', '資訊服務', '明志雲', '班級電腦相關', '新北市教師信箱', '學習扶助評量', and '篩選測驗考古題'. The main content area features a '升學專區' banner with buttons for '最新報名', '優免', '高中職免試與特招', and '五專', and a '會考與其他' section. On the right is another vertical menu with items like '防災教育專區', '防震宣導影片', '空中水花園', '家庭教育網頁專區' (highlighted with a red box), '跆拳道社', '語資班第三屆', '語資班第五屆', '臺灣母語日專區', '明志生活', '明志相簿', and '明志影片'.

The screenshot shows the '家庭教育專區' page. At the top left is a '登入' (Login) form with fields for '帳號' and '密碼', and a '確定' button. Below it is a '關於輔導處' sidebar with links for '行政團隊', '專輔教師', '資優班', '資源班', and '特教班'. The main content is a table with 14 rows, each representing a specific activity or program. The table has three columns: '名稱', '說明', and '下載'. The '活動寫真' sidebar on the right contains '活動相簿'. The '交流園地' sidebar contains '公佈欄', '留言板', and '橘子姐姐信箱'. The '資源連結' sidebar contains various external links like '明志國中家庭教育網頁專區', '教育部家庭教育資源網', '新北市政府家庭教育中心', etc.

| 名稱                       | 說明   | 下載 |
|--------------------------|--|----|
| 111學年度家庭教育檢核指標三、辦理家庭教育活動 | (一)辦理家庭教育親職、子職、倫理(代間)議題相關活動。(二)辦理家庭教育性別、婚姻、多元文化、資源管理議題相關活動。(三)辦理家庭教育失職、情緒及人口議題相關活動。(四)會同家長會辦理親職教育。 | ↓  |
| 111學年度家庭教育檢核指標二、實施家庭教育課程 | (四)派員參加家庭教育研習培訓及回校推廣情形   | ↓  |
| 111學年度家庭教育檢核指標二、實施家庭教育課程 | (三)推展家庭教育工作人員每年應接受4小時以上家庭教育專業研習時數  | ↓  |
| 111學年度家庭教育檢核指標二、實施家庭教育課程 | (二)自編家庭教育課程教材或設計教學活動   | ↓  |
| 111學年度家庭教育檢核指標二、實施家庭教育課程 | (一)每學年將家庭教育納入學校課程計畫4小時以上   | ↓  |
| 111學年度家庭教育檢核指標一、行政組織與運作  | (三)家庭教育活動納入學校行事曆   | ↓  |
| 111學年度家庭教育檢核指標一、行政組織與運作  | (二)擬定年度家庭教育實施計畫  | ↓  |
| 111學年度家庭教育檢核指標一、行政組織與運作  | (一)成立執行小組，定期召開相關會議   | ↓  |

## (二)連結家庭教育中心網站及建置家庭教育資源網絡

|                               |  |   |
|-------------------------------|--|---|
| 111學年度家庭教育檢核指標<br>二、實施家庭教育課程  | (二)自編家庭教育課程教材或設計教學活動   | ↓ |
| 111學年度家庭教育檢核指標<br>二、實施家庭教育課程  | (一)每學年將家庭教育納入學校課程計畫4小時以上   | ↓ |
| 111學年度家庭教育檢核指標<br>一、行政組織與運作   | (三)家庭教育活動納入學校行事曆   | ↓ |
| 111學年度家庭教育檢核指標<br>一、行政組織與運作   | (二)擬定年度家庭教育實施計畫  | ↓ |
| 111學年度家庭教育檢核指標<br>一、行政組織與運作   | (一)成立執行小組，定期召開相關會議   | ↓ |
| 110學年度家庭教育檢核指標<br>四、建置專區網頁與行銷 | (一)建置家庭教育專區網頁依四大指標14項檢核項目呈現成果。(二)連結家庭教育中心網站及建置家庭教育資源網絡。(三)利用家庭教育專區、刊物或電子看板等宣導家庭教育。                 | ↓ |
| 110學年度家庭教育檢核指標<br>三、辦理家庭教育活動  | (一)辦理家庭教育親職、子職、倫理(代間)議題相關活動。(二)辦理家庭教育性別、婚姻、多元文化、資源管理議題相關活動。(三)辦理家庭教育失親、情緒及人口議題相關活動。(四)會同家長會辦理親職教育。 | ↓ |

點選綠色箭頭圖示，即可下載或開啟檔案；或右鍵點選綠色箭頭圖示，選擇另存即可下載檔案。

### 資源連結

- ♥ 明志國中家庭教育網頁專區
- ♥ 教育部家庭教育資源網
- ♥ 新北市政府家庭教育中心
- ♥ 教育部性別平等全球資訊網
- ♥ 國中畢業生適性入學宣導網
- ♥ 新北市十二年國民基本教育資訊網
- ♥ 新北市中等教育資源網
- ♥ 新北市政府衛生局
- ♥ 友緣社會福利基金會
- ♥ 懷仁全人發展中心
- ♥ 蘆洲少年福利服務中心
- ♥ 花漾青春館
- ♥ 明志國中輔導處FB粉絲專頁
- ♥ 明志貓貓俱樂部~喵!

### (三)利用家庭教育專區、刊物或電子看板等宣導家庭教育

#### 1.於明志國中官網宣導家長日、親職講座等資訊

【重要】111學年度第二學期家長日資訊，歡迎家長踴躍參與！

字體大小調整 小 中 大

敬 邀

新北市立明志國民中學111學年度第二學期家長日活動

時間：112年03月03日(星期五) 晚上18:00~21:00

■ 活動流程 ■

| 時間          | 項目          | 活動內容             | 地點     | 備註      |
|-------------|-------------|------------------|--------|---------|
| 18:00-18:30 | 家長相見歡       | 家長入場             | 明志國中   | 不提供校內停車 |
| 18:30-21:00 | 親師懇談        | 家長及親師交流          | 各班教室   |         |
| 19:30-21:00 | 九年級學生家長親職座談 | 12年國教暨多元入學管道宣導講座 | 行政大樓三樓 |         |

◎請家長於18：30至各班教室參加親師懇談，進行親師交流。  
◎請九年級學生家長於19：30至行政大樓三樓參加親職座談。

明志國中官網 輔導處FB粉絲團專頁

校 長：楊 明 源 敬 邀  
家 長 會 長：林 國 三

作者：鄭歆琍 最後更新日期：2023-02-21

明志國中111學年度第二學期家長日歡迎各位家長蒞臨參與!!

112/3/3(五)活動當天晚上18:00開放家長進入校園，活動流程詳見邀請函。

18:30-21:00親師懇談，歡迎家長到孩子的班上了解孩子在校的學習與表現。

19:30-21:00於行政大樓三樓辦理「九年級學生家長親職座談」，講座上會說明最新的多元入學管道資訊，提供您協助孩子做出最

【重要】111學年度第二學期親職講座資訊，歡迎家長踴躍報名參與。

字體大小調整 小 中 大

新北市立明志國民中學111學年度第二學期  
親職講座

| 場次 | 時 間                         | 講 題                            | 主講人             | 人 數               | 地 點             |
|----|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| 1  | 112.04.14(五)<br>19:00-21:00 | 生涯十字路口-<br>幫助孩子做出適性生涯選擇        | 穀保家商<br>嚴英哲校長   | 不限<br>人數          | 明志國中<br>行政大樓    |
| 2  | 112.04.21(五)<br>19:00-21:00 | 人生 CV 履歷(桌遊)-<br>一起來探索可能的生涯路徑  | 顏苾盈老師           | 請先報<br>名以安<br>排場地 | 三樓<br>或<br>一樓數位 |
| 3  | 112.04.28(五)<br>19:00-21:00 | 青少年心理發展<br>與常見心理困擾議題           | 郭珮婷<br>諮商心理師    |                   | 圖書館             |
| 4  | 112.05.05(五)<br>19:00-21:00 | Fun 心來紓壓-居家芳療應用<br>與親職教養中的自我照顧 | 林雨青老師<br>(小青老師) | 限額<br>30名         |                 |

★本學期親職講座採實體辦理，第四場講座限額30名，請先進行報名，將依報名順序優先錄取。  
★進入校園請配合最新的防疫規定並配戴口罩。  
★請留意明志校網及輔導處FB粉絲團專頁的最新訊息。

報名表單 明志校網 輔導處FB

作者：鄭歆琍 最後更新日期：2023-02-22

~111學年度第二學期親職講座資訊~

明志國中深受好評的親職講座又來囉!好康消息報給你知，歡迎家長邀家長、家長與孩子一同來參加!



## 2. 於明志國中輔導處 Facebook 粉絲專頁宣導家長日、親職講座資訊

明志國中輔導處

★ 評分: 5.0 (5 則評論)

編輯詳細資料

新增讚好

新增精選內容

相片 查看所有相片

明志國中輔導處

由郵政特快寄發 2月23日

明志國中111學年度第二學期家長日歡迎各位家長踴躍參與!!  
112/3/3(五)活動當天晚上18:00開放家長進入校園。  
18:30-21:00親師懇談,歡迎到班上了解孩子在校的學習與表現。  
19:30-21:00於行政大樓三樓辦理「九年級學生家長親職座談」,講座上會說明最新的多元入學管道資訊,提供您協助孩子做出最合適的生涯選擇及升學決定,邀請九年級學生家長前來聆聽,若有相關升學疑問也可現場提問諮詢講師。..... 顯示更多

**新北市明志國中**  
**111學年度第二學期**  
**家長日**  
日期: 112年3月3日(五)

| 時間         | 活動內容                              | 地點     |
|------------|-----------------------------------|--------|
| 3:00~      | 家長入場、拍段遊                          |        |
| 4:00-21:00 | 親師懇談與家長交流                         | 各班教室   |
| 4:00-21:00 | 九年級家長親職座談<br>12年級家長多元入學<br>管道諮詢講座 | 行政大樓3樓 |

歡迎加入  
Facebook: 明志國中輔導處  
Instagram: 明志國中輔導處  
Line: 明志國中輔導處

明志國中輔導處

\*輔導處活動介紹  
\*輔導處精彩照片

1 粉絲專頁 · 中學

Sanzhong District, Taiwan

163.20.114.16/eweb/?home=mzjh-05

推廣網站

★ 評分: 5.0 (5 則評論)

相片 查看所有相片

明志國中輔導處

2022年10月5日

本學期四場親職講座即將開始~  
卻是實體辦理囉~好期待與您們再次相見!!!  
歡迎各位家長踴躍參與,一起成長、學習!!!

第一場親職講座「創客」手作課程,限額35名(以家庭為單位,鼓勵親子一同出席),請於10月18日(二)前進行報名,依報名優先順序進行錄取,並於10月20日(四)於明志國中校網及輔導處FB粉絲專頁公告錄取名單,經錄取名單請準時出席。  
其他場次不限人數,可事先報名或現場參與。..... 顯示更多

**新北市立明志國民中學 111 學年度第一學期**  
**親職講座**

| 場次 | 時間                          | 講題                                | 主講人           | 人數        | 地點                 |
|----|-----------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------|--------------------|
| 1  | 111.10.21(五)<br>19:00-21:00 | 「創客」玩創意 親子同樂趣                     | 明志國中<br>林耀坤主任 | 限額<br>35名 | 明志國中<br>行政大樓<br>三樓 |
| 2  | 111.10.28(五)<br>19:00-21:00 | 偏差行為 v.s 獨立思考—<br>談青少年說謊行為        | 明志國中<br>專輔教師群 | 不限<br>人數  |                    |
| 3  | 111.11.04(五)<br>19:00-21:00 | 幫助孩子健康成長—<br>青少年的營養需要與健康照顧        | 李婉萍<br>營養師    |           |                    |
| 4  | 111.11.11(五)<br>19:00-21:00 | 只是開玩笑,突然變成告—青少年<br>需要留意的網路安全及人際關係 | 古靜如<br>少年調保官  |           |                    |

★ 本學期親職講座實體辦理,第一場講座限額35名,請先進行報名,將依報名順序優先錄取。  
進入校園請配合防疫規定並全程戴好口罩。  
請留意明志校網及輔導處FB粉絲專頁的最新訊息。  
報名表單 明志校網 輔導處FB

### 3. 於家長日手冊宣導家庭教育相關理念文章



#### 親職教育 文章分享二

### 心智強大的孩子，必學的 7 種能力

撰文者：林玠均 2022/08/15

文章來源：親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5093492>

知名心理治療師兼勵志書作家艾美莫林 (Amy Morin) 表示，家長在診間最常問她的問題之一便是「我該教導我的孩子在哪方面要強？」而她的答案總是不變：「最重要的，是要讓他們擁有可以面對挑戰的強壯心靈。」

強壯的心靈跟三個要素有關：思考的方式、感覺事物的態度和行動的方法。用寬廣的角度看待事情、讓自己感覺良好、勇敢的行動，這些都有助於增強我們的「心靈肌肉」。



## 4. 明志國中走過青澀刊物進行師生宣導-一年八期

111年第一刊第四版 走過青澀 中華民國111年9月30日星期五出版



橘子姐姐信箱

友誼總需要用忠誠去播種，用熱情去灌溉，用原則去培養，用諒解去護理。

——馬克思

FRIEND

橘子姐姐，你好：

我是蛋黃（匿名），最近我覺得過得不是很好，常因為朋友的事情覺得悶悶不樂。我有一位國小就認識的閨密，我們非常聊得來，即使我們國中就讀不同學校，每天還是會跟對方分享自己在學校發生的事情，我們也說好彼此之間沒有秘密。

但有一天我從她的限動看到她跟一個男生在一起，兩個人靠得很近，那天我就問她對方是誰？她有些遲疑的說是好朋友。我雖然沒有再繼續說什麼，但其實我心裡面滿難過的。我記得我們說過我們之間沒有秘密，但現在她的事情我卻是看到限動才知道，而不是她主動告訴我，以前她有什麼事情都會第一時間告訴我的。其實我也有點忌妒那個男生，可以跟她感情這麼要好。另一方面我也很害怕我跟閨密的感情不會再像以前一樣那麼要好了。

橘子姐姐，我會有這些感覺跟想法是不是怪怪的呢？我又該怎麼做才好呢？希望橘子姐姐能夠給我一些建議，讓我好過一些。

難過的蛋黃敬上



親愛的蛋黃，你好～

謝謝你的來信，從你的敘述中可以感受到你非常重視這位閨密，把她放在心目中非常重要的位置，她也確實在你生活中扮演了很重要的角色，而你，也相當在意你在她心目中的重要性。

最近你們的相處方式產生一些變化，橘子姐姐能夠理解你的心情，發現閨密沒有主動告訴你，相信你的心情一定很震驚，或許你對她還有一些生氣與責怪的情緒，氣她不守信用，氣她沒有遵守你們說好的彼此沒有秘密。有沒有可能生氣是表面上的情緒，實際上你的內心還有更深層的感覺，擔心、害怕自己在閨密心中沒有那麼重要，甚至擔心、害怕失去這段關係呢？




新北市立明志國民中學 輔導處

111年第一刊第五版 走過青澀 中華民國111年9月30日星期五出版


不論是任何人，都渴望自己被別人喜愛跟重視，橘子姐姐覺得你相當幸運，能夠擁有一位這樣的閨密與知己。然而，當一段關係產生變化，內心出現難過、害怕、生氣、失望與忌妒等等的感覺都是有可能的。一段用心付出、用心經營的關係出現不在自己預期內的變化時，多多少少會為自己帶來些衝擊與影響。該怎麼做才能降低這些衝擊以及對自己造成的影響呢？橘子姊姊認為，你可以先練習「喜歡自己」。練習喜歡自己到底有什麼幫助呢？當你內在就會有足夠的能量幫助你從難過、憤怒、害怕、失望、忌妒這些情緒衝擊中慢慢恢復，情緒變得較為穩定，進一步發自內心的接納現狀、接受改變。又或者，你可能也會拓展自己的人際圈，結交到其他好友，同時，你也可以發展自己的興趣，找到獨處的樂趣。

至於，要如何練習「喜歡自己」呢？這不是一件短時間可以達成的事，橘子姊姊認為這是人生中一件相當重要的事情，以下有幾個方法提供給你。

 (1)欣賞自己

你能說出自己的優點嗎？可以的話，你能說出幾個呢？


對某些人來說，要看見自己的優點比看見自己的缺點還難，甚至在想自己的優點時還不斷用自己的缺點來反駁自己。優點不一定要特別出眾的，你覺得自己稍微有具備就可以了，這是心理學中所謂的「夠好就好」。這個「夠好」可能是50分、60分，如果不到50分也沒關係，你曾經擁有過或是只擁有一部份也沒關係。

 (2)練習獨處

當我們把自己的價值與快樂建築在別人身上，這樣的價值與快樂容易因為別人的變化而受到影響，也容易讓我們覺得缺乏安全感，以及不是自己能掌控的感覺，情緒就容易因此大起大落。

獨處時可以做什麼？這一定是許多人的疑問。除了一般想得到的滑手機、追劇、看電視、睡覺之外，還可以想想看該如何安排一場「與自己的約會」？一個人散步、一個人看書，或一個人從事一些活動並且真心感到愉快，那麼即使你覺得跟閨密的感情沒有以前那麼要好，或是閨密與你相處的時間真的變少了，你也可以掌握自己的生活與心情。

以上兩個方法提供給你，希望蛋黃在傷心難過之餘，可以想想看你欣賞自己哪些部分？以及從事哪些活動會讓你真心感到快樂、滿足呢？橘子姊姊也希望你跟閨密仍能保有親密感，同時，雙方又都能自由自在的拓展自己的生活圈，如此一來，說不定你們會有更豐富、更多元的事情可以跟彼此分享囉！祝福你。



新北市立明志國民中學 輔導處

## 5. 輔導處佈告欄議題宣導-每學期更新一次





