



新北市政府家庭教育中心
Family Educator 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

時間 需要 學校 成績 情況 不足 我們 溝通

除了咖啡自己 無法 想法 檢視 提出 未來 如何

時間 事情 花時間 的關 理想 活動 就業 情形 立刻 所以 晚上 習慣 成績 學校 需要 時間 時間 情況 不足 我們 溝通

認為 不夠 事宜 改變 有關 方式 只有 的關 理想 活動 就業 情形 立刻 所以 晚上 習慣 成績 學校 需要 時間 時間 情況 不足 我們 溝通

突時 手邊 運動 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 未來 如何 總認 規畫 意見 努力 經常 是否 經驗 發生 少運動 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 除了咖啡自己 無法 想法 檢視 提出 未來 如何

學習 詢問 沒有 照著 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 未來 如何 總認 規畫 意見 努力 經常 是否 經驗 發生 少運動 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。



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



家長運用社會情緒學習 提升與孩子正向關係



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
New Taipei City Government Education Center



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
New Taipei City Government Family Education Center



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
New Taipei City Government Education Center



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
New Taipei City Government Family Education Center

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



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！



新北教育123



新北學



這裡有家長民眾最關心的教育活動
教育資源和新知、優惠抽獎活動
最新最即時教育資訊、成果與影片

Facebook搜尋-新北學Bar



新北學Bar



新北學Bar

@ntpcedugov · 政府網站



追蹤



讚

發送訊息



別忘了按追蹤
消息不漏接！



新北市政府
Education Department
New Taipei City Government



新北教育123



新北市教育局



更多新北教育相關影片、自主學習教材電子書
學習歷程、名師線上課程、教育活動直播
學校媒體採訪報導通通都在這！

Youtube搜尋-新北市教育局



新北市教育局



新北市教育局

1.15萬 位訂閱者

首頁

影片

播放清單

社群

頻道

簡介



新北在地科學推廣影片 | 華僑返鄉

觀看次數：948 次 - 1 星期前

為什麼「演演真」演了？

聽懂真的只是想再聽到「早稲田阿媽再叫一聲給哥？」

新北市政府與大學聯合開辦多元經驗課程，歡迎假日也

不曉得最新教學課程

立即訂閱新北教育YouTube頻道：<https://psb.is/nnnew>

步驟：訂閱+開啟小鈴鐺

即可最多方便

上傳的影片

全部播放

別忘了按訂閱
並開啟小鈴鐺



新北市政府
Education Department
New Taipei City Government

教育局