

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

# 社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL)

## 五大內涵

### 社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

### 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。

### 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。



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  
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。



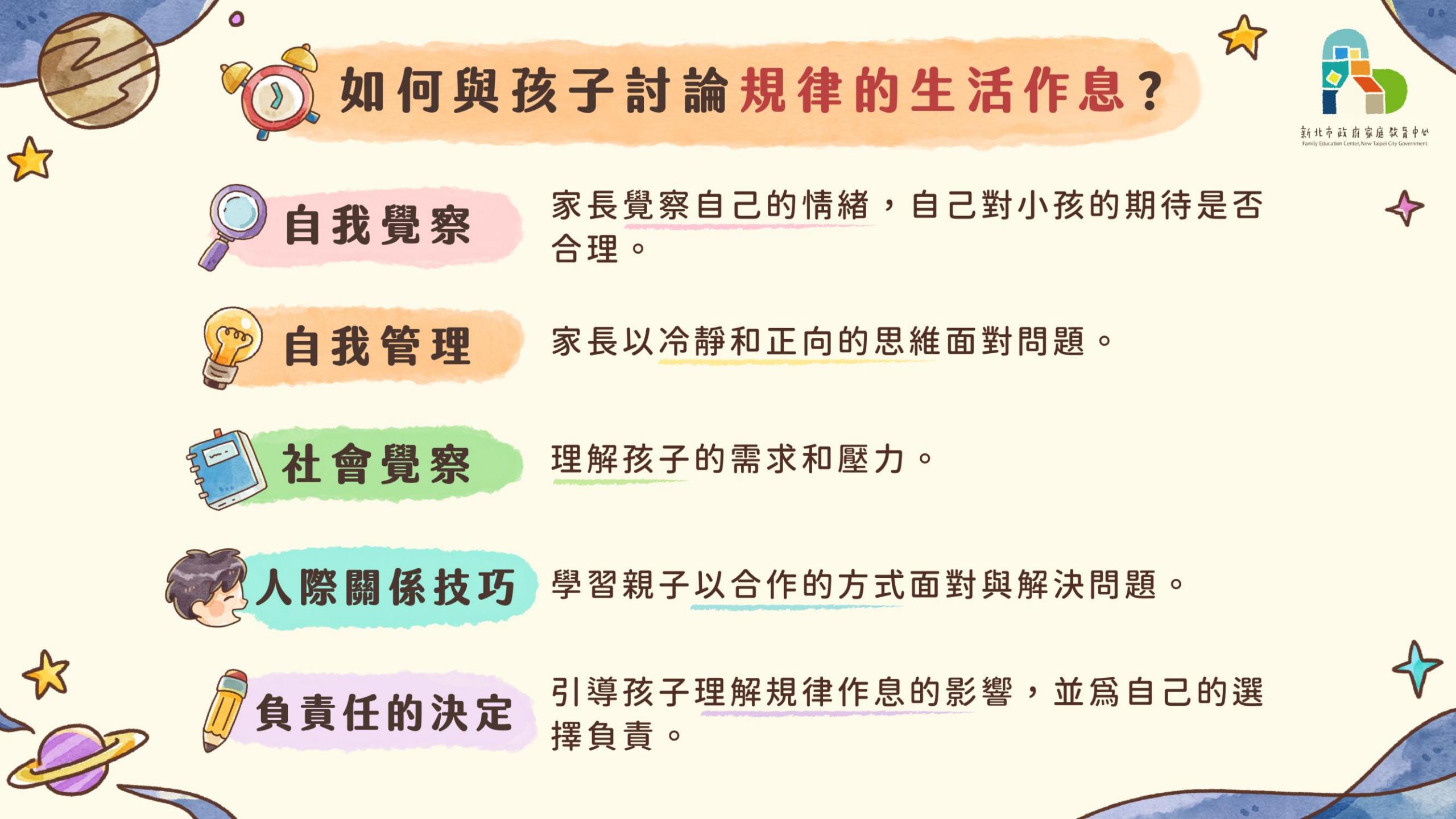
## 人際關係技巧

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。



# 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。

# 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。

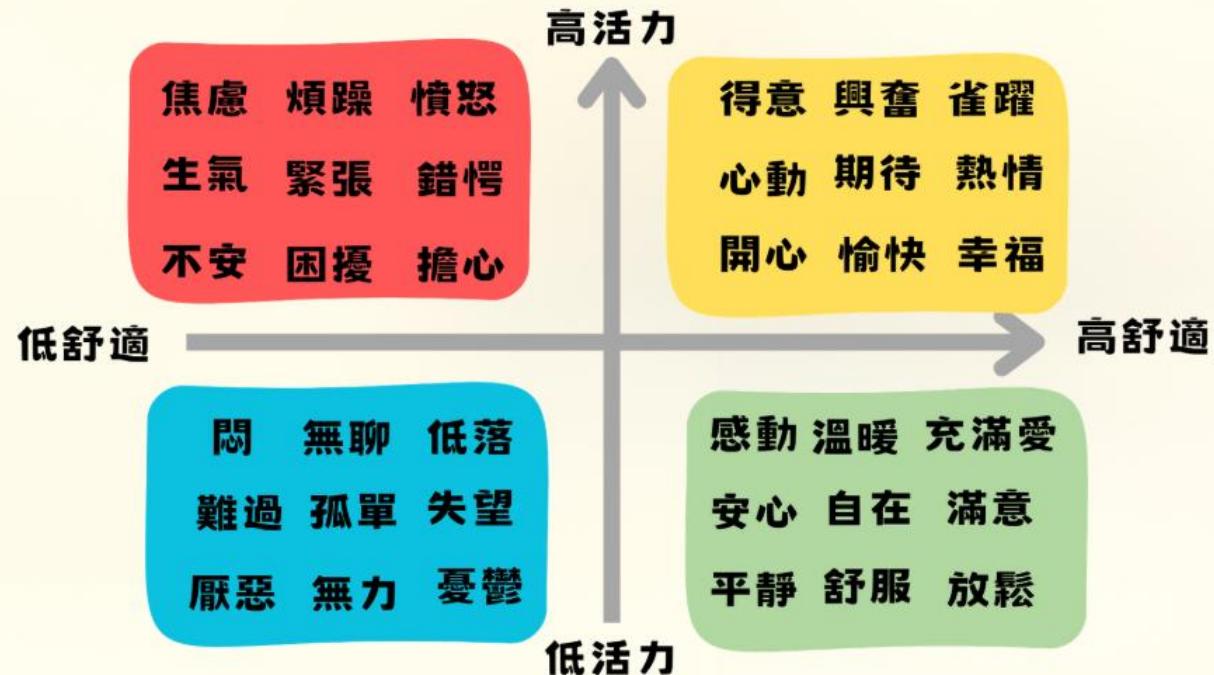


## 負責任的決定

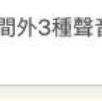
幫助孩子認識選擇的策略，並運用到升學規劃中，讓他們對自己的未來負責。

# 家庭常備情緒急救包 - 先照顧自己，再擁抱孩子

## 運用轉移注意策略卡，避免衝動與衝突



請允許自己也有處於「藍色」或「紅色」的時候。示範如何照顧自己的情緒，是最棒的身教，也避免衝突

| 視覺轉移法   | 聽覺轉移法   | 味覺轉移法  |
|---|---|--|
| <p><b>01. 辨識顏色</b><br/>找出6種顏色</p>            | <p><b>01. 注意聽</b><br/>房間內3種聲音</p>      | <p><b>01. 慢慢喝一杯水</b><br/>感覺水在口中、喉嚨裡</p>                     |
| <p><b>02. 環顧四周</b><br/>觀察房間裡有什麼東西引起你的注意</p>  | <p><b>02. 注意聽</b><br/>房間外3種聲音</p>      | <p><b>02. 慢慢吃塊巧克力</b></p>                                   |
| 嗅覺轉移法   | 觸覺轉移法   | 動覺轉移法  |
| <p><b>01.</b><br/>聞不同植物的花香</p>             | <p><b>01. 摸傢俱表面</b><br/>注意溫度與質感</p>  | <p><b>01. 在房間走動</b><br/>• 同時從10數到1<br/>• 注意腳踩在地板上的感覺</p>  |
| <p><b>02.</b><br/>聞乾淨的衣服</p>               | <p><b>02. 搓熱手心</b></p>               | <p><b>02. 雙手推牆</b><br/>用後背靠住牆或門</p>                       |



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

# 國中——升學諮詢管道

## 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](https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea/category?root=230&cid=230&oid=2769)

# 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

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



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

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



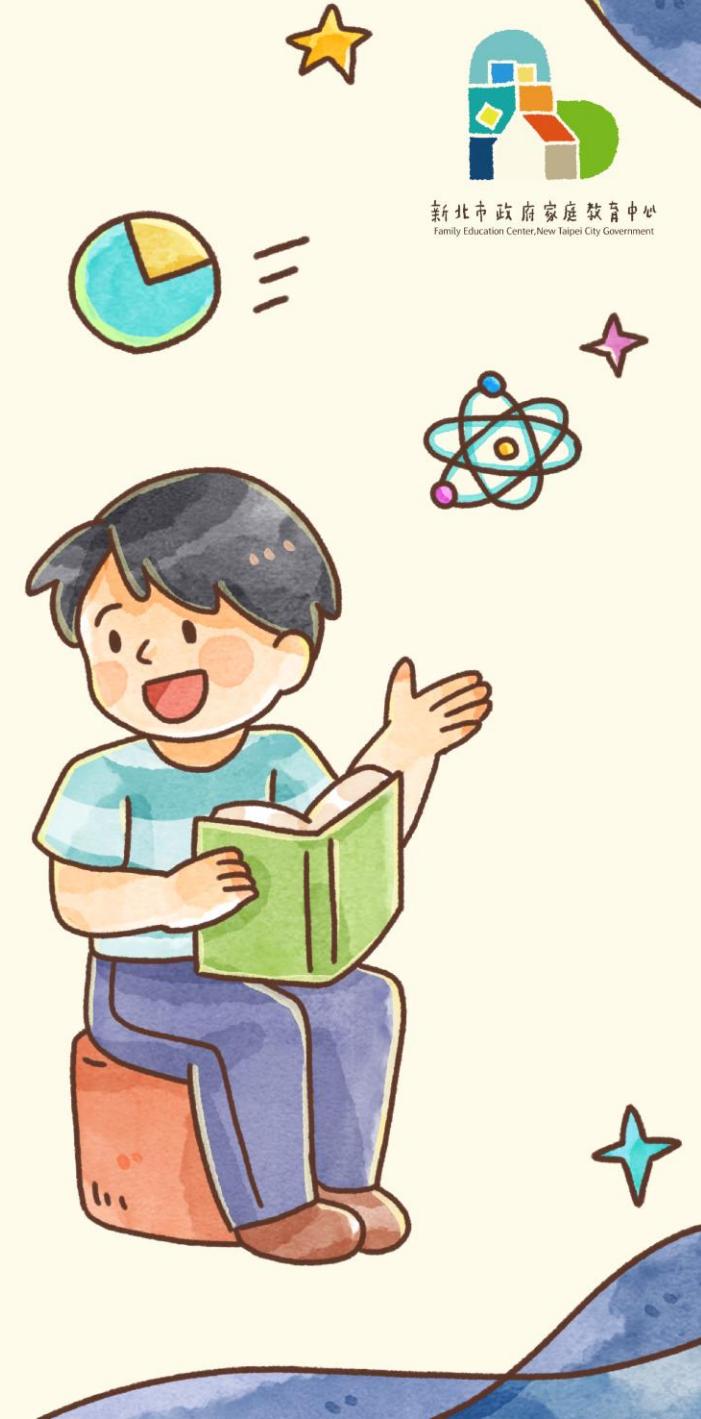
家庭教育  
諮詢專線  
**412-8185**  
(手機撥打+02)

• 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 | V  | V  | V  | V  | V  | V  |    |
| 14-17 | V  | V  | V  | V  | V  | V  |    |
| 18-21 | V  | V  | V  | V  | V  |    |    |





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！

