

臺中市立大雅國中

108 學年度第一學期

班級家長會

教師&親職手冊



108.9.20

目 錄

榮譽榜	1
處室報告	5
教務處	5
學務處	8
總務處	12
輔導室	13
國中技藝教育課程宣導	17
生涯試探	19
從國中技藝教育開始生涯試探，老師給家長的 4 個建議	19
性別平等教育	21
教孩子尊重多元性別特質	21
ADHD	24
(育兒互助會 1)創台灣最大 ADHD 臉書交流社團 黃瑞佳:我們最懂彼此的痛	24
生命教育	27
15% 青少年用自殘、自傷面對情緒危機	27
親師溝通	29
親師衝突白熱化別急 PO 網，先自問 8 個問題	29
親職教育相關專線資源一覽表	31

榮譽榜

☆ 大雅國中 107 學年度榮譽榜 ☆

一、本校 108 年畢業生參加高中資優班測驗，成果豐碩，在臺中市各國中名列前茅。

樂政昀：臺中一中數理資優班 丁俊呈：臺中一中數理資優班 陳璟婷：臺中女中數理資優班 洪苡家：臺中女中人文與社會科學班	吳宏逸：文華高中語文資優班 賴冠婷：文華高中語文資優班 蔡睿紘：臺中二中數理資優班
---	---

二、本校 108 學年度新生參加資優班考試，通過 13 人，勇冠雅潭神。

數理資優通名單： 楊秉宇、吳秉叡、劉智勳、張成祐、 張嫚芯、游岳倫、鄭博躍。	語文資優通過名單： 蕭竹瑩、紀佳欣、許馨云、廖珮絨、 蔡知芸、吳孟芯。
--	---

三、本校榮獲 107 學年度臺中市科展與第 59 屆全國科展國中團體組雙料冠軍。

科別	作品名稱	作者	指導老師	臺中市名次	全國名次
物理科	圓來這麼多變— 黑白幻彩	314 陳儀珊 314 賴子瑋	鐘文生	第一名	第二名
化學科	我把實驗縮小了— 葡萄糖檢測實驗	210 張凱鈞	林永祥	第二名	第三名
生物科	致命的朦朧美-盆栽 淨化空氣能力探討	314 藍如妤 314 孫暄筑	林永祥	第二名	
生活與應用 科學科(一)	智慧園丁-自製自動 除草機	301 顧軒丞 304 張逸宸	林永祥	第三名	
物理科	鍊上泉力	213 鍾宜庭 213 盧芊蓉 213 洪子硯	辛弘毅	第三名	
生物科	換色?幻色?	213 賴子甯 213 涂芝玄 213 陳曉瑜	辛弘毅	第三名	
物理科	振振當當	314 紀雅玲	陳盈昌	第三名	
地球科學科	地底下的脈動	205 林秉寬 202 郭秉鈞	陳盈昌	第三名	
化學科	腸胃道的晶球	208 顏婕珽 208 熊浥宸	陳盈昌	第三名	
生活與應用 科學科(二)	通天源接地氣	202 黃冠隆 202 黃冠誌	陳盈昌	佳作	

四、107 學年度臺中市學生音樂比賽：

1. 參加國樂合奏國中 A 組獲特優第二名，代表參加全國決賽。
2. 參加管樂合奏國中 A 組獲優等第二名，代表參加全國決賽。
3. 參加絲竹室內樂國中 A 組獲特優第二名，代表參加全國決賽。
4. 參加銅管五重奏國中 A 組獲優等第二名，代表參加全國決賽。

五、參加 107 學年度全國學生音樂比賽，榮獲國樂合奏國中團體 A 組特優。感謝國樂指揮林明琦老師、管樂指揮許瑩溱老師，以及樂團各分部老師悉心指導。

六、2018 年第三屆全國新住民舞蹈比賽：

1. 大雅國中舞蹈團隊中區初賽 A 組優選。
2. 大雅國中舞蹈團隊中區初賽 B 組優選。
3. 大雅國中舞蹈團隊『反排木鼓舞』獲 B 組優選。
4. 大雅國中舞蹈團隊『酒歌』獲 A 組佳作。

七、107 學年度臺中市學生舞蹈比賽：

1. 參加二區國中 B 團體丙組民俗舞獲優等第一名，代表參加全國決賽。
2. 參加二區國中 B 團體丙組現代舞獲優等第一名，代表參加全國決賽。

八、107 學年度全國學生舞蹈比賽：

1. 參加國中 B 團體丙組現代舞決賽榮獲優等。
2. 參加國中 B 團體丙組民俗舞決賽榮獲優等。

感謝許雅菁老師（民俗）、校友許馳朋老師（現代）編舞，許雅菁老師、黃芷涵老師指導。

九、107 學年度優秀體育成績：

比賽	成績
108 年度全國青少年學生聯賽 (第一場)保齡球錦標賽	<p>國中女子組：</p> <p>盟主賽—第一名 313 朱若薰、第三名 313 蔡佳蓉、第四名 213 廖詩雯、第五名 112 黃晴妤、第六名 213 陳威彤</p> <p>全項—第一名 313 朱若薰、第二名 313 蔡佳蓉、第三名 213 廖詩雯、第四名 112 黃晴妤、第五名 213 陳威彤</p> <p>個人賽—第一名 112 黃晴妤、第二名 213 廖詩雯、第三名 213 李涵恩、第四名 313 朱若薰、第五名 313 蔡佳蓉、第六名 112 朱若依、第六名 313 張莉楹</p> <p>雙人賽—第一名 313 朱若薰/313 廖億芳、第二名 313 張莉楹/213 蔡筑涵、第三名 213 陳威彤/112 黃晴妤、第四名 313 蔡佳蓉/112 蔡佳岑、第四名 213 楊宜庭/213 張羽彤、第六名 213 廖詩雯/213 李涵恩</p> <p>國中男子組：</p> <p>盟主賽—第一名 303 張濟任、第三名 303 王璟勳、第四名 102 郭秉鈞</p> <p>全項—第二名 303 王璟勳、第三名 303 張濟任、第六名 102 郭秉鈞</p> <p>個人賽—第二名 303 張濟任、第三名 317 忽彥岑、第四名</p>

	105 張濟宇、第五名 303 王璟勳、第六名 102 郭秉鈞 雙人賽—第一名 303 張濟任、第五名 303 王璟勳/105 張濟宇
108 年第 16 屆總統盃全國溜冰錦標賽	209 馬文彬-國中男子組初級指定套路賽第一名 101 林紘妘-國中女子組初級指定套路賽第五名、速度過樁-前溜交叉形第一名、速度過樁-前溜雙足 S 形第四名 112 劉育均-國中女子組初級指定套路賽第六名、速度過樁-前溜交叉形第五名、速度過樁-前溜雙足 S 形第五名
108 年苗栗市跆拳道嘉年華	205 邱灝鼎-國中男子紅帶組第一名 211 許景婷-國中女子藍帶組第一名 109 王後好-國中女子黃帶組第二名
107 學年度國中排球乙級聯賽-全國決賽	國男第五名 國女第三名
108 年度臺中市市長盃排球錦標賽	國男組冠軍 國女組冠軍
108 年第 29 屆會長盃全國溜冰錦標賽	209 馬文彬-國中男子組初級指定套路賽第一名 101 林紘妘-國中女子組初級指定套路賽第五名、速度過樁-前溜交叉形第一名、速度過樁-前溜雙足 S 形第四名 112 劉育均-國中女子組初級指定套路賽第六名、速度過樁-前溜交叉形第五名、速度過樁-前溜雙足 S 形第五名
107 學年度臺中市國中普及化運動班際排球賽—分區複賽	206-第三名(晉級決賽)
108 年第 16 屆總統盃全國溜冰錦標賽	211 張詠維-選手菁英國中男子組 200 公尺雙人計時賽第六名、500+D 公尺爭先賽第六名、國中男子組 3000 公尺接力賽第二名
106 學年度臺中市國中普及化運動班際排球賽—決賽	206-第五名
108 年度臺中市市長盃滑輪溜冰錦標賽	211 張詠維-國中菁英選手男子組 500+D 公尺爭先賽第一名、5000 公尺淘汰賽第四名、聯隊國中男子組 3000 公尺接力賽第一名
108 年臺中市市長盃空手道錦標賽	213 劉昱宏-國中男子自由型第二名、國中男自由對打第 2 量級第二名
108 年度全國青少年學生聯賽(第二場)保齡球錦標賽	國中女生組： 盟主賽—第一名 213 蔡筑涵、第二名 112 朱若依、第三名 213 張羽彤 全項—第一名 213 蔡筑涵、第二名 213 張羽彤、第三名 112 朱若依、第六名 廖詩雯、第八名 213 陳威彤 個人賽—第一名 213 蔡筑涵、第二名 112 朱若依、第四名 213 張羽彤、第五名 213 廖詩雯、第六名 101 林紘妘、第七名 213 陳威彤

	雙人賽—第一名 213 陳威彤/213 張羽彤、第二名 213 蔡筑涵、第四名 112 黃晴好 國中男生組： 個人賽—第五名 110 張祐誠 雙人賽—第一名 210 林峻愷
--	---

十、107 學年度臺中市國中技藝教育競賽成績優異！

班級	參賽學生	參賽職群	組別	名次
317	林幸汶	設計	個人組	1
317	黃詩婷	設計	團體組	1
	向晨語	設計		
	林羽馨	設計		
308	陳慧嘉	餐旅	個人組	1
302	蔡毓雯	餐旅	團體組	2
302	李韋寬			
305	蔡旻錡			
317	陳寬翰	設計	個人組	2
317	蔡語婷	設計	個人組	3
317	陳嘉駿	商業與管理	個人組	3
307	林琪芬	食品	個人	5

十一、2019 年臺中市特奧融合教育活動-滾球大集合，感謝全體特教老師指導。

比 賽 項 目 名 稱	名 次	選 手 姓 名
女子團體四人賽	第一名	陳佳暄、林靜宜、羅儀庭、張美香
團體混編四人賽	第一名	闕悅、莊金文、林芷鈴、黃詩婷、方友瑄
男子團體融合四人賽	第一名	柯昱均、林士暉、張羣祐、周展緯
男子團體四人賽	第二名	楊鈞皓、羅博俊、莊永佛、方有鎮
男子團體四人賽	第二名	潘嘉瑞、羅靖智、羅堯鈺、江展宏
男子團體融合四人賽	第三名	賴政凱、吳振宇、廖加恩、李庭好

處室報告

教務處

適性分組說明書

敬愛的家長：

您好！有鑑於學生在英文數學的學習上個別差異愈來愈大，為了提升雅中學子的競爭力，落實把每一個孩子帶上來的理念，本校教務處及國二英語數學教師團隊已於 108 學年度針對升上國二的普通班級實施英文數學領域適性分組教學，以每 2 個班額外增加 1 個班小班教學的方式，帶領英數暫時落後但仍好學不倦適性分組班的孩子，穩紮穩打地提高學習力。對於多數留在原班進程度中等以上的同學，依照他們的學習速度及需求，適時進行加深加廣，培養學生帶得走的能力，讓學習成效得以提升。

學習不怕慢、只怕站！雅中師長努力尋找方法，期盼幫助每個孩子都能享有學習成功的喜悅。誠摯邀請家長一起支持與鼓勵孩子，設定個人的學習目標，看到自己的點滴進步，形塑雅中人追求成長、重視榮譽、喜樂學習的自信形象。過去一年來，感謝您對學校與教師的支持與勉勵，未來，仍然期盼您持續不吝指導，一起延續雅中優質的親師合作傳統，齊心合力幫助孩子自信展能。

感謝您，也祝福您闔家平安 健康喜樂

大雅國中校長 楊峙芃 敬啟 108.9.1

大雅國中 108 學年度學生學業精進獎勵辦法

宗旨：為鼓勵本校學生力求學業上進，並為提高學習動機，養成優良讀書風氣，特訂定本辦法。

獎勵辦法：

一、個人獎勵

(一)書卷獎

依學生定期評量成績總分，獎勵各班三位成績優異學生，頒發獎狀鼓勵。

(二)進步獎

1. 每學期的第二次及第三次定期評量頒發。
2. 依學生進步情況，給予各年段同學定期評量成績進步前 15 名獎勵，前後次定期評量中無一科 0 分，且總分須達 150 分以上，頒發獎狀鼓勵。

二、獎學金

1. 個人定期評量各科達 90 分以上，可獲 1 點；100 分，可獲 2 點。五科滿分再加贈十點。
2. 個人定期評量總分較上一次(無任一科 0 分者)進步者，滿二十分可獲一點，滿三十分再加一點，依此類推。
3. 第 1、2 次定期評量後 10 日內，由個人依規定時間主動至教務處提出申請。
第 3 次定期評量，於下個學期開學後 5 日內提出申請，累計總點數並頒發獎勵金或等值禮券。
請學生自行妥善保管集點卡，若有遺失則不計算；新學期點數則重新計算。
4. 累計 5 點以上均有獎勵。

經費來源-大雅文教基金會、溫世仁文教基金會專款補助及家長會會費支付。

本辦法經家長代表會議同意後，陳 校長核可後實施，修正亦同。



大雅國中家長會數學護照獎勵辦法

壹、宗旨：為鼓勵學生親近數學，增加學習樂趣、提高學習動機，特訂定本辦法。

貳、對象：本校一年級學生

參、獎勵辦法：

一、個人獎勵

1. 個人達成單元目標題數即過關。
2. 個人四個單元皆過關即可參加摸彩。由學生主動將摸彩券投入教務處摸彩箱。
3. 每次定期考後一週，於週一第一節下課在川堂公開抽獎25張，公告得獎人。

於當日下午3:50領獎勵餐(學生不重複中獎為原則)

二、團體獎勵

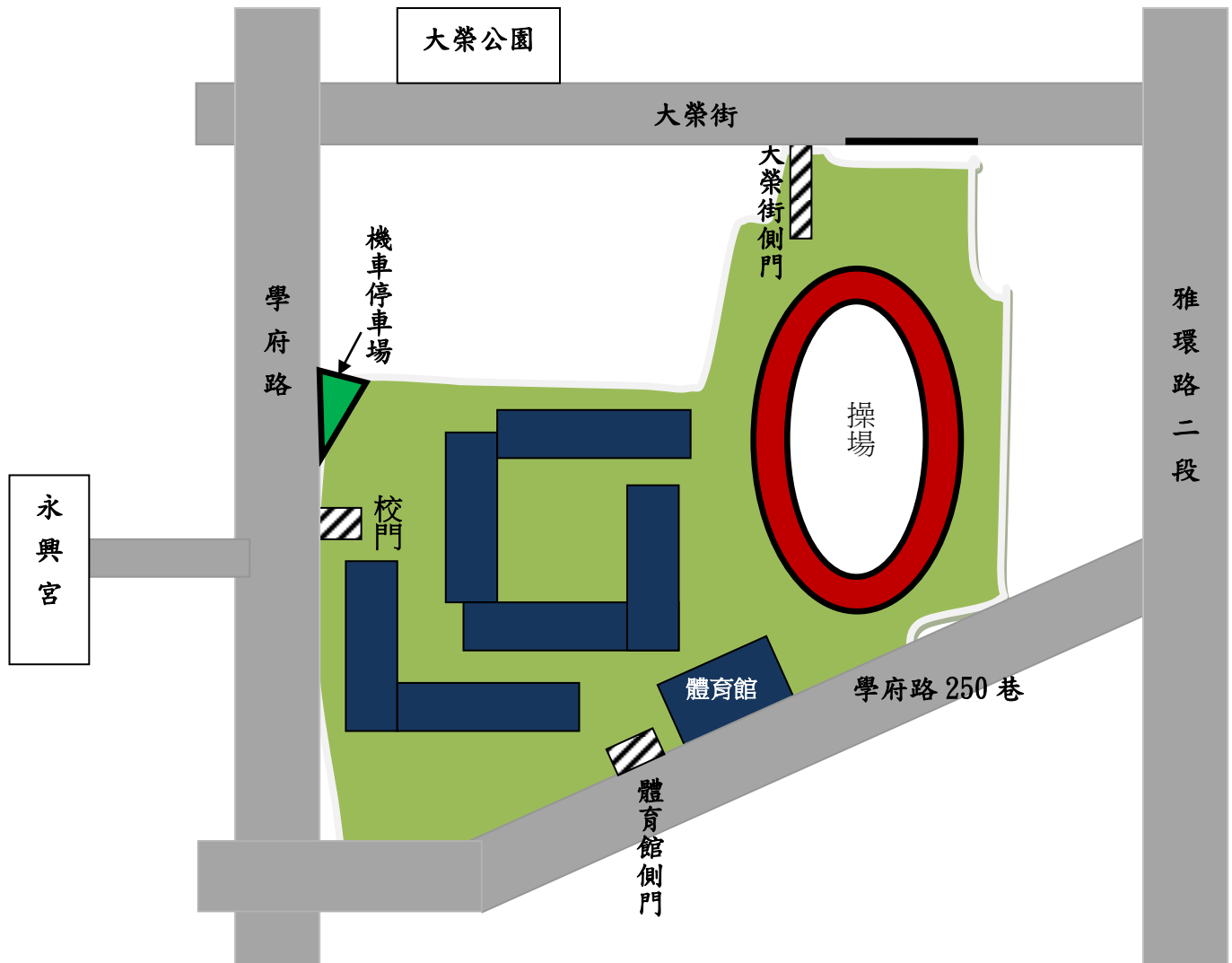
1. 全班達成率八成以上頒發獎狀乙只。
2. 上述獎狀列為家長會獎勵金中計算。

肆、經費來源：家長會經費支付。

伍、本辦法經家長代表會議同意後，陳校長核可後實施，修正亦同。

學務處

大雅國中家長汽機車接送區圖



說明：

家長機車接送

- 建議①：停放校門口外側之市場「機車停車場」，孩子由正門進出學校。
- 建議②：停放「大榮街側門附近(大榮公園)」，孩子由大榮街側門進出學校。
- 建議③：停放「永興宮附近街道」，孩子由正門進出學校。

家長汽車接送

- 建議：停放大榮街側門附近(大榮公園)，孩子下車由大榮街側門進出學校。
(大榮街比較不會塞車)

學生騎乘腳踏車：由「正門」、「體育館側門」進出學校。

學生徒步上學：由「正門」、「體育館側門」及「大榮街側門」進出學校。

宣導事項：

1. 學生請假必須按照學校規定按時請假，事假應事先請假，如屬偶發狀況，先用電話連繫，請撥打學務處 25672171#303 或聯絡導師，返校後馬上補寫假單。
2. 學生上放學交通路隊之安全，為學校與家長共同之責任，敬請 貴家長平日接送孩子時進行交通分流。
3. 汽車接送孩子的家長，建議接送地點為大榮街或大榮公園。依照經驗，學府路及學府路 250 巷是容易塞車的路段，請家長多多利用大榮街的路線來進行接送。停車時，請勿並排停車並遠離校門口或側門口兩端至少 30 公尺以上，以淨空校門口及側門路口，讓孩子有一個安全的上學路線。
4. 機車接送孩子的家長，建議接送地點為本校校門口旁市場「機車停車場」或大榮街兩側。
5. 為了孩子的安全，學校嚴格要求騎乘腳踏車的同學必須戴安全帽，所以嚴禁停放校外，以免學生規避安全帽檢查，另外，家長以摩托車接送孩子上下學時，也請要求孩子戴安全帽。
6. 目前未開放學生騎乘電動腳踏車上下學。為了學生的安全，也請不要讓孩子騎乘電動腳踏車。
7. 請家長注意貴子女之交友狀況、手機、電腦使用情況及金錢使用情況，若發現異於平常之處，請立即與導師連絡。
8. 學生若需要攜帶手機至學校時，必須提出申請。學校規定手機在進入校園之後，應該關機，若有需要開機，應徵求導師同意，若發現有違規使用老師會暫時保管、懲處或停止學生攜帶手機至學校的權利。
9. 依據「兒童及少年福利與權益保障法」第 43 條之規定，兒童及少年不得為下列行為：一、吸菸、飲酒、嚼檳榔。.....五、超過合理時間持續使用電子類產品，致有害身心健康。父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，應禁止兒童及少年為前項各款行為。又依據該法第 91 條之規定，父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，違反第 43 條之規定，情節嚴重者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。為了孩子的健康與視力以及正常的作息，因此，請家長管控孩子使用電子類產品的時間，勿讓孩子過度使用手機等電子產品。

10. 校園中「反霸凌」教育宣導會持續進行，教導學生互相尊重，合諧相處。也請導師及家長多加留意，若發現學生遭遇霸凌情事，請立即了解狀況並通報學務處處理。
11. 請多鼓勵孩子假日從事正當休閒活動，也請多加關心貴子弟在校參加社團課程情形，開發潛能培養多元、健康之興趣，避免一味沉迷於 3C 產品。
12. 青少年無照騎乘機車造成事故時有所聞，請家長特別留意家中機車鑰匙並妥善保管，嚴禁孩子騎乘機車，以免發生憾事。
13. 學校每日都有安排值週老師於大雅郵局公車站管理同學公車搭乘秩序及上下車之安全，並有組長於放學時間校外巡查學校附近周邊區域，也請家長關心貴子弟放學返家時間。
14. 請同學及家長留意季節性流感、腸病毒防治及登革熱，隨時注意自身健康狀況，做好自我健康管理，如有發燒請在家休養、盡速就醫，並回報學務處健康中心。
15. 推廣教育部「SH150」每周運動 150 分鐘，請多鼓勵孩子養成運動好習慣，學校也將大力宣導、推動學生課間運動，例如：跳繩。
16. 愛滋病相關防治，請家長協助加強孩子傳染途徑的知識，避免曝露在危險情況。
17. 學校實施午餐教育，除了提供均衡、健康、衛生之飲食之外，更有教導學生用餐禮儀之目的，請家長鼓勵學生在校食用營養午餐，養成良好的飲食習慣，感謝您！
18. 每年都有數起學生涉足危險水域，因而發生溺水死亡的憾事。請家長注意及提醒孩子勿涉足不安全的水域玩水。若想玩水或游泳，請選擇安全且具有合格救生員的場所。
19. 每遇到寒流來襲，新聞都會報導家庭因瓦斯熱水爐錯誤的安裝方式及地點，以至於發生一氧化碳中毒。因此，若家中有安裝瓦斯熱水器，請家長檢視家中瓦斯熱水器是否安全。消防隊亦可到府協助檢視。
20. 學務處持續推動品德認證，推行品德認證護照，以期落實品德教育，並感謝亞中家長會大力支持提供經費，針對表現達標以上的同學給予獎品、獎勵。
21. 反詐騙專線 165、報警專線 110，若您接獲任何可疑電話，請報警處理，也

可先向校方查証，學校電話 04-25672171#303 學務處（校外電話無法直播班上分機）。

22. 家長若要查詢孩子的「缺曠課紀錄」、「獎懲紀錄」以及「服務時數」，請登入台中市國中小雲端學務系統 <http://school.tc.edu.tw/>，選取「大雅區」、「大雅國中」，輸入「登入帳號(107-學號)」及「密碼(學生身分證字號後九碼)」，即可進入，點選「學生作業」即可以看到以上資料，以上操作若有任何問題，家長可以打電話至學務處(04-25672171#306)詢問。

職稱	姓名	電話 25672171
學務主任	高道行	301
訓育組長	鄭宥君	302
生教組長	吳光祥	303
體育組長	陳虹君	304
衛生組長	黃修婷	305
午餐秘書	林靜誼	303
幹事	陳泰宇	306

學務處 關心您~~



總務處

一、感謝篇：

- 1、感謝家長會以及各位家長出錢出力，全心支持學校。
- 2、感謝捐資充裕學童關懷基金的諸多善心人士。
- 3、感謝各位家長的支持協助與配合，本校達道樓已完工，現由三年級班級使用。

二、本學期重要行事

- 1、本校平和樓已於 7 月 31 日辦理復工，預計 109 年 7 月竣工。
- 2、本校新建幼兒園工程 8 月 28 日已進行營建工程議價決標。
- 3、本校達道樓所有教室皆已完成冷氣裝設。
- 4、本校明德樓及培福樓電源改善工程計畫申請中。

三、請家長配合事項：

- 1、為了校園學生安全，車輛進入校門後，請減速慢行(速限為 10 公里)，並請將識別證置於車內守衛先生易辨識之處。(未辦理停車登記者，請洽總務處)。相關措施請參閱本校「臺中市立大雅國民中學校園人車進出管制作業規定」。
 - 2、各位家長如需到校洽公或處理學生事務，請先在警衛室進行登記，由警衛室向處室通報後再進入校園。
 - 3、為符合身心障礙者權益保障法之規定，本校設置身心障礙者專用停車位三格及機車停車位一格，請無專用停車證之人員勿使用該車位。
 - 4、為加速學生相關費用退費及獎助學金發放事宜，請家長可以幫孩子在台灣銀行或郵局開戶。未來如果有獎助學金或是相關退費(1,000 元以上)，會優先以轉帳方式辦理。轉帳後，總務處會以簡訊通知家長相關費用入帳訊息。
 - 5、本校現階段為校園整建期，相關工程陸續開工，請同學們勿靠近工地以免發生危險。
 - 6、本校於 108 年 8 月購置 11 台飲水機並完成建置。
 - 7、對抗登革熱，你我一起動起來！本校已於 9 月 1 日(星期日)進行校園全面消毒工作。
- ✓加強檢查積水容器及區域，如廢輪胎、花盆水盤、水桶、帆布、樹洞、水溝等。
 - ✓落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除病媒蚊孳生蟲卵。
 - ✓提高警覺儘速就醫，如您出現疑似登革熱症狀，包括發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等，請儘速就醫並告知活動史。

敬邀各位家長踴躍參與家長會，共同關心學校各項校務發展及學生學習活動的推動。

感謝大家的配合與支持

敬祝：平安、健康、快樂！



輔導室

一、輔導室成員：

職稱	姓名	聯絡電話 25672171
輔導主任	陳佳秀	分機 501
輔導組長	陳堯富	分機 502
資料組長	黃靜品	分機 503
特教組長	周珮霖	分機 504
專輔老師	林浚華	分機 505
專輔老師	楊雅鈞	分機 506
兼輔老師	何之婷	分機 505
特教老師辦公室	特教老師	分機 507

二、重點業務：

- 1、以友善校園的理念為主軸，加強辦理生涯發展教育、生命教育、勞動教育、性別平等教育、技藝教育、家庭教育。
- 2、提供有關升學與就業資料。
- 3、辦理資賦優異學生輔導工作。
- 4、加強親職教育，辦理親職教育講座及班級家長會暨親師座談會。
- 5、推動全體教師參與認輔工作。
- 6、提升教師輔導知能，以加強教學與輔導的配合。
- 7、實施特殊教育諮詢。
- 8、協助身心障礙學生適應學校生活，給予學業、生活等各項協助。
- 9、辦理各種特殊學生調查、鑑定、12 年就學安置及轉銜、追蹤輔導工作。
- 10、統籌規劃志工服務隊之運作。
- 11、加強中輟生輔導，注意高風險家庭之學生給予高度關懷。
- 12、辦理高中職或五專學校參訪實作，輔導學生了解自我性向與興趣。

三、新課網懶人包：

108 學年度新學期開始，即分區辦理 5 場家長座談會，分享國小、國中、高中與技職課程變革與考招新制，並製作「三分鐘了解新課網」懶人包圖卡，及編輯「臺中市 108 課網一本通」專刊，以協助家長了解 108 課網。

二、對家長宣導資料電子檔，教育局已掛載於「十二年國教課網資源整合平台」(<https://12hope.st.tc.edu.tw/>)新增「新課網懶人包」第一層連結，內附資料說明如下：

(一)臺中市「三分鐘了解新課網」圖卡：內含 14 張圖卡，以利家長清晰了解 108 課網內涵。

(二)臺中市「108 課網一本通」專刊：內容包含教育局局長理念、國中小課程內涵變革、高中職學習歷程檔案與大學考招新制、本市 108 課網各項整備情形及前導學校特色亮點。

(三)108 課網-教育改變發生中：由教育部製作的十二年國教課網 7 分鐘影片簡介

四、精彩講座，心靈提升：

時間	對象	辦理活動
9 月 11 日(三) 第 5.6 節	二年級學生	career 就業知能講座
9 月 16 日(一) 9:30-14:00	志工	1. 志工增能研習「藝術療癒—青瓷貼生活運用與製作」。 2. 志工期初大會。
9 月 17 日(二) 上午	40 人 (三年級優先，自由報名)	勞動力發展署中彰投技能競賽園區參訪
9 月 20 日(五) 18:00-21:00	學生家長	班級家長會暨親職講座，講師：臺灣阿德勒心理學會副理事長林上能老師，講題：「108 課網後關鍵的生涯準備」。
9 月 25 日(三) 第 7 節	二、三年級學生	性別平等教育講座
10 月 4 日(五)	一年級學生	仁德醫專生命教育暨生涯體驗參訪
10 月 30 日(三) 第 6 節	一年級學生	勞動教育戲劇宣導(如果兒童劇團)
12 月 18 日(三)	二年級學生	致用高中專業群科參訪

五、志工招募

本校招募志工，歡迎家長踴躍加入雅中志工大家庭。尤以特教及交通
志工最為缺乏，而本校多位身心障礙學生需要更多人力協助陪伴，請家長
相約一起來做愛心。

孩子一天有一半的時間都在家裡，所以
家庭教育和學校教育一樣重要，甚至更重要。

邀請家長與學校成為教育合夥人，
一同為著孩子健全的學習環境努力。

國中技藝教育課程宣導

參考資料：教育部技藝教育資源網

一、教育理念：

基於職業試探的理念，課程主要為試探性質，實作多於理論，使學生可多一些實務之學習，以加深對職業生涯的認識，並培養對工作倫理與職業道德的認識。

二、辦理模式：

1. 人數：每班招生人數以 15 至 35 名為原則，採抽離式或專班式上課。

2. 課程：學生每學期選修 1 至 2 職群，第二學期避免重複選修相同職群為原則，若選修相同職群者，則應以加深加廣及實作課程為限。

3. 上課方式：

(1) 抽離式技藝教育課程：每週三下午至合作高職上 3 節課。

(2) 技藝教育專班：國三抽離獨立成班，每週一天至合作高職上課。

三、招募方式：

國二下召開技藝教育家長說明會，有興趣家長請留意相關資訊，或洽詢輔導室。

四、課程設計：

1. 技藝教育課程採職群開設，有機械、動力機械、電機與電子、土木與建築、化工、商業與管理、設計、農業、食品、家政、餐旅、水產、海事等 13 職群。

2. 可與高職實用技能學程銜接。

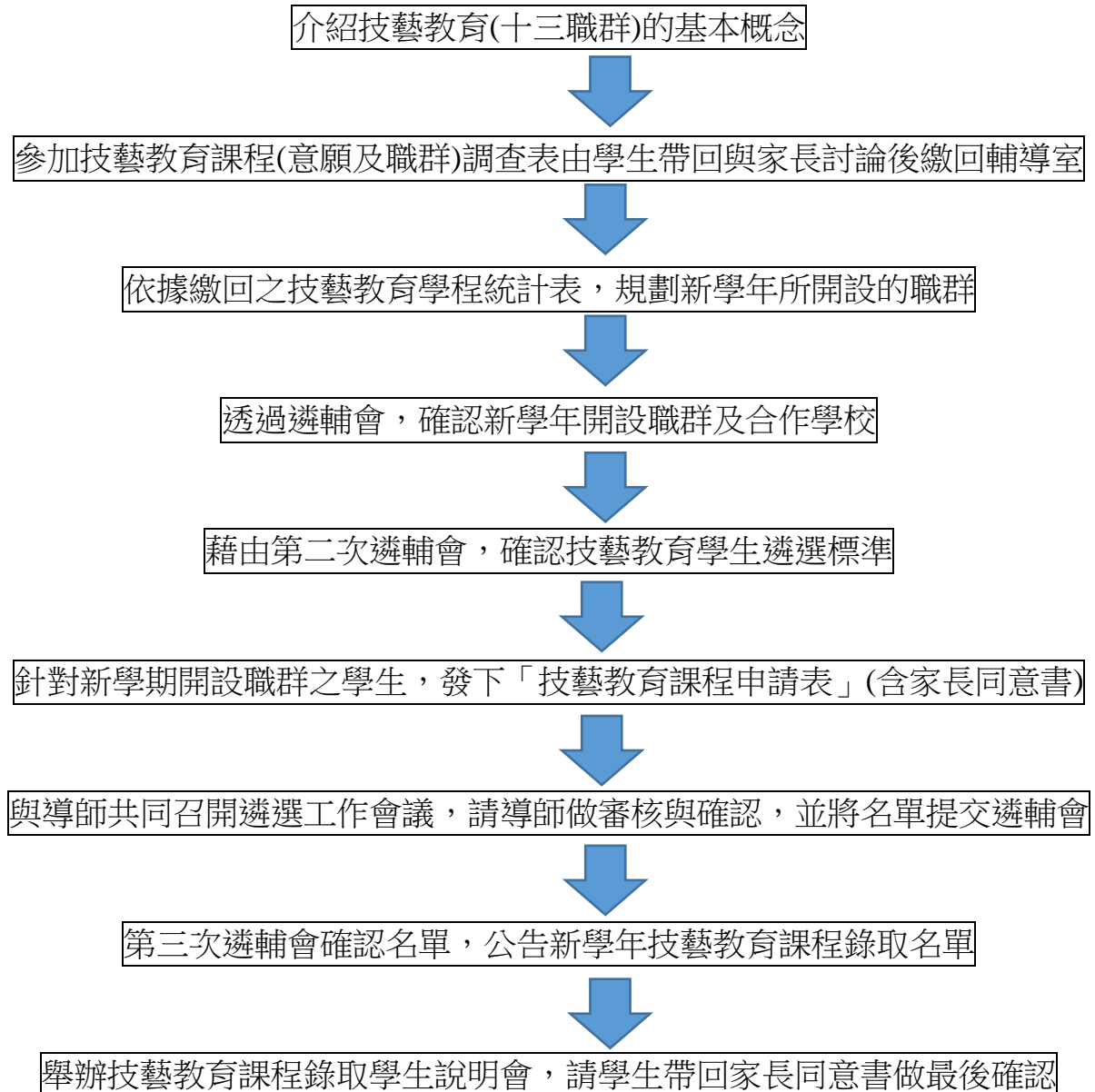
五、學生進路

1. 可優先升讀高中職實用技能學程。

2. 可參與多元入學方案，就讀高中、高職及五專。

3. 可依保甄相關辦法升讀各公私立高職。

技藝教育課程招生流程



※技藝班懶人包

班別	如何參加	升學進路	備註
合作式技藝班	1. 依據學生意願規劃課程 2. 學生提出申請，經甄選通過可參加	1. 與一般入學管道相同	國三每週三下午 5~7 節抽離至高職上課
技藝專案編班		2. 參加技優甄審免試入學，可加分 3. 可優先申請實用技能班 4. 五專申請可以加分	1. 離開原班另組新班 2. 每周一天到高職上課

生涯試探

從國中技藝教育開始生涯試探，老師給家長的 4 個建議

2019-01-16 親子天下 作者：許家齊

「孩子說對烘焙有興趣，但是我感受不到她的熱情」、「孩子沒什麼特別喜不喜歡的」……家長社群裡，常看到父母為孩子的升學，或是因孩子對什麼都沒興趣、而感到焦慮。國中 9 年級的技藝教育，提供了讓孩子認識職業、探索生涯的機會。當孩子先走進職群、也能帶著父母一起做探索。

在一些人的印象中，技藝班是學業表現不佳的學生才會去，或因為選讀技藝班對一些高職升學管道有優勢，便將技藝班與讀高職完全畫上等號。

但國中技藝班不只是高職的前哨戰，其實也可以是親子一起做生涯試探的管道。

淡水正德國中賢孝校區設有新北市技藝教育中心，處理技藝教育業務多年的校務主任游珮琪以自己接觸過的學生舉例，修讀技藝班的孩子的確有 8、9 成會往高職發展，但是國中技藝教育著重「試探」，學習內容也不會太過深入，她覺得大家應該都可以接觸，也說道：「技藝教育跟生活是最連結的，料理為什麼大家不能學？皮膚保養、基本彩妝，我覺得這個也很實用啊！」

高雄民權國小老師葉士昇的女兒正值國中 9 年級，他很鼓勵女兒修讀技藝班，為的是讓孩子豐富體驗，希望藉由課堂外不同面向的探索，讓孩子找到自己喜歡的東西。「不是說去技藝班就是為了加分，這麼早就把孩子框在特定職業裡。孩子的性向有時還不確定，但（鼓勵她讀技藝班）就是去探索，」葉士昇分享。

是否讓孩子去上技藝班，讀技藝班對未來是否有幫助？家長對於技藝班經常有許多困惑，《親子天下》透過技藝班老師、家長與老師們的分享，整理以下建議：

1. 多觀察孩子課業外的表現：新北市鶯歌國中老師胡芷寧帶班時會觀察孩子的興趣取向，關注學生在美術、家政、生活科技等課程的表現、也會和任課老師聊學生的狀況，或是觀察學生的週誌等，為的就是希望發現學生潛在的興趣與專長。

不確定孩子對需要大量動手做的技藝班有沒有興趣的家長，不妨也可以多觀察孩子在藝能課程的表現，若孩子有帶作品回來，也可以和他聊聊上課心得，從不同面向認識孩子。

2. 切忌第一時間否定「念這個沒前途」：當孩子開口要學美髮時，對於工作領域不同的爸媽可能會立刻擔心：「念這個好嗎？」在新北市技藝教育中心擔任美容美髮老師

石秣榛表示，常聽到家長擔心「念美髮的沒前途」、以及「難道你一輩子都要洗頭嗎？」身處業界的石秣榛分析，念了美容美髮科系，先有幾年實務經驗之後繼續進修、取得管理相關學位，未來可以做美髮行政管理職，但受限於過去的印象，有些家長可能不清楚現在美髮工作的型態。

技藝班上課，老師會介紹職群未來的工作可能，孩子便能拓展對職群的認識。家長不妨可以和讀技藝班的孩子聊聊對工作的想法，或自己也蒐集相關資源，親子一起探索。

3. 技藝班耽誤課業、還是找到方向？：9年級學生也正要準備會考，因此有些家長也會擔心，參加技藝班否會影響到孩子的學業。孩子正在念技藝班的葉士昇認為，是否影響學業會牽涉到孩子個人面對會考的態度，如果孩子參加技藝班是為了試探、加上平常讀書就很有計畫，那或許影響層面沒有那麼大。

而另外一種可能是，孩子因為找到興趣而非常熱衷，「孩子上這個班（技藝班）非常投入，會不會耽誤到功課？我想還是會。可是他找到動力了，你（指父母）要孩子一路無動力讀上去嗎？」看過無數學生對生涯選擇困惑的葉士昇，提出另一個角度的思考。

4. 從技藝班連絡簿確認孩子的學習：有些學生會受朋友影響「揪團」上技藝班，而非自己真心想學。平時會將國文課與生涯教育結合的興雅國中老師陳珮汝分享，做為班導時，她會先問孩子期待在技藝班學到什麼？並透過學生每週寫的技藝班聯絡簿，觀察學習狀況。如果孩子每次聯絡簿都是亂寫，那陳珮汝也會勸退，「因為你連目標是什麼都沒想清楚，」她說。

無論是持之以恆對某項技藝做練習，或像餐旅科需要維持良好的服務態度.....技藝班都考驗著學生的學習態度。家長不妨也可以從技藝班聯絡簿、與孩子聊上課內容，觀察孩子的學習心態，若是真的沒有心學習，便可能耽誤了自己的時間，也佔用了技藝班的資源。



性別平等教育

教孩子尊重多元性別特質

2015-07-01 親子天下 作者：陳冠佑

狀況一 兒子國小五年級，班上有一位男同學喜歡纏著他，有時會抱抱我兒子，或作勢要親吻他，兒子感到很不舒服，我該去學校找這位男同學溝通嗎？

當孩子面臨人際關係問題時，父母應把握一個大原則：不是幫孩子解決問題，而是思考如何利用眼前機會，幫孩子增進解決問題能力！若是由父母出面，或許當下可暫緩孩子的困擾，卻剝奪了孩子練習自己解決問題的機會；如果父母長期介入孩子人際問題，孩子也會開始懷疑自己解決問題的能力，變得凡事倚賴父母。以下提供三個方向，父母可帶著孩子討論並思考：

思考不同決定的得與失：人際問題並沒有最好的解決方法，只有比較好的方法。父母可帶孩子思考，眼前問題有哪些方法可供選擇？可能會有何得與失？如：是否要報告老師？老師介入有何好處、壞處？要切斷跟對方的關係或保持互動？孩子可從上述思考練習中，累積面對人際問題的判斷能力。

平和而堅定的拒絕不當身體接觸：無論男同學身體接觸的出發點是表示好感、或單純想開玩笑，他的行為都已造成孩子的不舒服，孩子需要學會清楚、明白的拒絕對方身體接觸。首先，孩子要先冷靜下來，只要自己的回應少一點，對方的樂趣也會降低。在陳述不舒服的感受時，眼睛要直視對方，語氣要堅定且清楚，如：「請你現在就停止！我不喜歡你這麼做！」若對方忽略並繼續開玩笑，可重複表達幾次。父母需要讓孩子事先熟練這些表達技巧，也可進一步跟孩子模擬各種可能狀況。

對於不同性傾向的人有更多的認識與尊重：從資訊中，並無法判斷男同學的性傾向！但這是很好的機會，讓孩子對不同性傾向的族群有更多認識，當然每個家庭對於同志族群所抱持的立場都有所差異，也會有不同的介入方式。在此提供兩個訊息，供父母與孩子討論時參考：1 同志的性傾向在四十多年前，就已不被視為疾病，無法被矯正，也不需被矯正。2 目前主流的科學界觀點，認為性傾向是先天特質，不是當事者自己做的選擇，因此孩子和同志互動，甚至變成好友，都不會因此被影響而變成同志。（黃柏嘉 旭立心理諮商中心諮商心理師）

狀況二 小一女兒從小喜歡玩汽車、戶外活動，不喜歡芭比娃娃，好朋友也都是男生，現在還想進學校足球隊，女兒這麼「不像女生」我該擔心嗎？

一般而言，小學一年級的孩子，剛進入學校生活，多數孩子對周遭新鮮人、事、物充滿好奇，少數孩子會伴隨和家人的分離焦慮，出現緊張、不安的情緒，隨著日子一天天度過，慢慢學會和同學產生連結能力，如：聊聊天、玩遊戲、分享點心等。現今父母多在孩子幼兒階段，讓孩子多元探索，鋼琴、繪畫、足球……五花八門的才藝課程。因此，除非父母在教養孩子時特別限定或規定，如：女孩應多玩洋娃娃、扮家家酒；男孩應玩車子、飛機、樂高等性別刻板化影響。否則，孩子多半對各式各樣的遊戲和活動，感到好奇和樂趣。

就像許多媽媽也會為年幼男孩添購粉色系 T-shirt，女孩也會穿著粉藍色衣服，有著相同道理，除非父母本身非常執著、在意，不然對孩子來說，那只是顏色的偏好。

上小學以後，穿什麼顏色的衣服，隨著孩子年齡漸長，愈來愈重視同儕的看法，也在乎別人的批評、取笑，有些孩子便會堅持只穿某些款式或顏色的衣服。

你提到小一女兒喜歡和小男生當好朋友，參與戶外活動、玩小汽車……相信你心裡多少有些擔憂，怎麼都盡喜歡媽媽腦海中男生喜歡玩的遊戲呢？這應屬於父母這個世代成長背景中，性別刻板化的影響，現今多元化的社會，尊重不同性別的特質發展，也是現今父母的挑戰。在小學校園中，不難發現和你女兒類似的女孩，她們性格多半直率、大方、開朗，自然而然選擇較輕鬆有趣的男孩一同玩耍。

倘若媽媽不太放心，可在日常生活中，試著和女兒聊聊，「媽媽發現你的朋友好像比較多是男生喔！你有發現嗎？你怎麼看呢？」輕鬆和女兒聊聊，也許媽媽會有意想不到的發現——原來女兒有一套自己的交友哲學。

另外，關於女兒熱衷戶外活動、運動，從實務經驗來看，這是一項值得父母好好維持的特質和習慣！戶外活動、運動都需要孩子培養觀察以及耐力，且無形中，還培養孩子與人分享、合作的能力！

相信孩子在享受大自然，和朋友參與戶外活動的經驗，將奠定她做為一個正面思考、與人為善的基礎！父母不妨放下性別刻板印象，好好欣賞和尊重女兒的特質。（黃心怡 懷仁全人發展中心資深諮商心理師）

狀況三 女兒上國中七年級一直很排斥穿裙子，但學校制服就是裙子，她都故意穿運動褲去學校，已經被學校導師、生教組長警告多次，但女兒就是和我說不想穿，怎麼辦？

當女孩排斥穿裙子時，關心她的大人自然會想知道她為何這麼做。較緊張的家長會想：「她該不會是同性戀吧？」冷靜的家長會猜：「穿褲子比較方便吧？」「是不是以前常被同學掀裙子捉弄有陰影？」「是在對老師表達不滿吧！」也有家長較輕鬆：「不

過是孩子在嘗試吸引別人目光啦！」當孩子較特立獨行時，很少有家長能處之泰然，會擔心孩子考慮不周，不配合學校規定又與師長僵持不下，如果再不想辦法，孩子的前途令人擔憂。然而，家長的高焦慮是會感染孩子的。若沒有先了解事情的來龍去脈，而是馬上以先入為主的觀點處理，如對著孩子碎碎唸、不聽孩子解釋、頻頻施壓，一心只求孩子改變心意，到後來很可能讓孩子的狀況更加嚴重，就像打死結一樣，愈用力拉反而讓繩子纏得更緊，到最後無論怎麼樣也拉不開，挫折萬分，親子關係直逼冰點。

其實孩子真正需要的是被理解、陪伴、支持、尊重，而不是被誤解、指責、看輕、擔心。當家長與孩子無法進行真誠開放的對話時，家長可試著調整態度以及溝通方式，以向孩子學習的方式進行「訪問」，如：「我想知道你改穿褲子到學校的想法，我覺得你一定是經過考慮後才這麼做的。」「改穿褲子上學後，感覺如何呢？有什麼好處和壞處？」「我也覺得穿褲子真的比較方便，但違反學校規定會被記警告，怎麼辦？」只要孩子願意多釋放一點內心狀態，大人就愈能掌握情況並採取更適當的回應。

若家長已很努力調整自己，仍無法讓孩子開放內心，就要考慮安排心理專業人員上場。在親子關係呈現高度緊張時，專業的溝通協調高手（通常是身心科醫師、心理師等），能同時照顧雙方的心理，幫助解開目前僵局。孩子情緒行為「卡住了」，就像解不開的死結，向兩端硬拉是永遠解不開的，唯有換個方式，如把繩子兩端都往中間推，繩結才較能被鬆開。聰明的家長，應知道如何把心結解開了吧？（黃雅芬 黃雅芬兒童心智診所院長）



ADHD

(育兒互助會 1)創台灣最大 ADHD 臉書交流社團 黃瑞佳:我們最懂彼此的痛

2019-05-15 親子天下 作者：李佩璇

「養大一個孩子需要全村的力量」，舊社會同村共養情景雖不復見，現代的爸媽透過更多元管道，反而更能跨越地域限制、力量更強大，成為育兒路上互相支持的可靠肩膀。今年 54 歲、家有兩名過動兒的爸爸黃瑞佳，6 年前創立臉書社團，接住 4 萬多名 ADHD 家長、孩子瀕臨破碎的心，過來人陪著一起度過難關。

「我覺得好累，小孩又在學校情緒爆炸，老師打（電話）來請我帶回家，班上其他家長在群組裡批評孩子影響其他同學……該怎麼辦？」類似的貼文在「台灣 ADHD（注意力不足過動症）交流園地」的 FB 社團裡，只有最溫暖和實用的支持：「媽媽別洩氣，也許你可以……」社團開設 6 年已有超過 4 萬人加入，是台灣目前人數最多的 ADHD 封閉性 FB 社團，在這裡，ADHD 家長互相取暖打氣之外，也分享實用過來人建議。

給這群 ADHD 家長線上避風港的，是一位曾經只能帶著孩子不斷轉學的父親。

台灣 ADHD 交流園地版主黃瑞佳靦腆地說：「其實一開始只是想要討拍，看花媽（卓惠珠）的亞斯社團裡家長可以暢所欲言，我也希望有個地方 po 文不會被指責。」黃瑞佳家中有 3 個孩子，老大大清和老三魚兒，都是 ADHD 男孩，其中魚兒合併有亞斯柏格症，爸媽又累又挫折時上網抒發心情，但竟連多年好友也說出：「你就是太寵孩子了，他們才不聽話！」黃瑞佳坦誠：「他們無法想像孩子的狀況，沒看見我們付出多少，這句話像情緒按鈕讓爸媽崩潰。」開設社團的初衷，是有個讓 ADHD 家長安心吐露心聲，互相打氣、交流的小天地。（看更多>>為泛自閉家族發聲，花媽卓惠珠：我懂得這中間的苦）

從「討拍」進階為「助人者」

黃瑞佳觀察，早期 ADHD 資訊不多，大部分家長「閉門造車」練苦功，不乏跟孩子硬碰硬的血淚史，每個家庭一講都是一大串眼淚。黃家的眼淚，曾經差點淹沒了夫妻倆。

老大雖確診為 ADHD，國小遇到能引導包容的老師，學校生活算是快樂平順，因此夫妻倆對 ADHD 仍一知半解，當老三魚兒也確診時，他們沒有太在意，即使醫師開了藥，他們以為跟感冒一樣，藥吃完魚兒就「痊癒」了。

魚兒小三遇見對細節要求嚴謹的老師，感受到老師的否定，情緒更加激烈，黃瑞佳夫婦開始收到每天寫滿紅字的聯絡簿，疲於奔命跑學校協調，在公家機關上班的魚媽（黃瑞佳太太）辭去工作。雖然知道兒子「無法控制」，夫妻倆內心深處仍隱隱逃避，認為過這關就沒事了，在一次「烏龍打人」事件後，驚覺逃避只是讓孩子受苦。

有次魚兒糾正在走廊上玩水的同學，對方語氣不善發生衝突，推打波及一位不相干的女同學，女孩家長要求學校處理，老師也已對魚兒有「闖禍」的既定印象。黃瑞佳說：「一面倒的壓力很大，打人的確不對，但一開始糾正同學是想做對的事，我們心疼魚兒心裡的委屈，」魚兒從此更加敏感，會說出「我是廢物、垃圾、沒用的人，我只會做錯事，讓你傷心而已。」

求助專業，不再害怕用藥

心疼又心碎的黃瑞佳只好帶魚兒轉學，也在醫師的建議下開始服藥，「當時對 ADHD 服藥眾說紛紜，很怕給孩子吃藥不好，但魚兒無法控制自己很痛苦，我們沒招了，也找到信任的醫師，就試一試。」同時黃瑞佳夫婦上山下海找資源、問醫師，對 ADHD 有了深層認識，魚兒轉學也漸入佳境。

沒想到，魚兒國中時因課業和人際關係的雙重壓力，天天像不定時炸彈，一點小事就爆炸，甚至曾跟爸媽有肢體衝突，讓夫妻倆身心受傷、挫折滿滿，孩子也很不好受。「小學轉學的效果好，所以國中轉了 3 次學，仍是時好時壞，」黃瑞佳才醒悟，外在環境都是輔助，重點是找到適合兒子的教養方法。

然而各種壓力也讓夫妻倆逐漸崩潰，魚媽在部落格自述：「已經好一陣子沒吃抗憂鬱與焦慮的藥，但最近情緒莫名脆弱，常常動不動流淚，很想不要面對魚兒，甚至不想面對世界．．．．．」許多 ADHD 家長都走過這條路，孩子看兒童心智科、爸媽看成人身心科；孩子吃藥、大人也吃抗焦慮、抗憂鬱的藥撐下去。

於是黃瑞佳決定創立社團，坦白吐露 ADHD 家長疲累、憂鬱和挫折，更拋磚引玉分享自身經驗，鼓勵家長們互相交流。慢慢的，越來越多 ADHD 家長搜尋到這個小天地，貢獻自己的經驗和故事，從中獲得療癒和幫助後一個拉一個，社團便迅速壯大起來，「走過很多冤枉路，很苦，希望其他爸媽不要跟我一樣，」黃瑞佳篤定地說。

老大在高中到大學也經歷人際相處難關，如今已順利就業；高三的魚兒在家人支持下正經歷升學關卡。孩子長大就一帆風順嗎？黃瑞佳平靜的說：「當然不可能啊！孩子人生每個階段有不同狀況，不過我們知道該怎麼幫他。穩住自己也穩住孩子，就像黑暗裡的微光，朝著光走會愈來愈亮、愈來愈好。」

過來人家長共同管理社團，互為堅強後盾

社團經營問題也隨之而來，有人半夜私訊求助，「有時深夜叮咚不停，又怕是緊急狀況，家長想不開自殺怎麼辦？」即使體力透支，黃瑞佳仍認真回覆每一封訊息，因此，他開始找理念相近的家長當幫手。管理員之一的蛋媽和黃瑞佳原本素不相識，因為搜尋到蛋媽部落格細述與兒子小蛋面對 ADD（注意力缺失）的心路歷程，主動請蛋媽擔任管理員。「很開心黃大哥主動邀我，不再只有自己孤軍奮戰，社團很溫暖，」蛋媽回憶。

蛋媽當時不確定小蛋是否適用特教資源，在社團詢問立刻有經驗的家長熱心給建議，找出特教資源申請管道，指點該注意的地方，「這些資源散落各地，官方的程序複雜，有經驗的家長手把手教我，」蛋媽感念社團夥伴幫忙，也更願意協助其他同路家長。

如今社團管理員連黃瑞佳共有 12 位，多數是孩子較大的 ADHD 家長，其中一位是已就業的 ADHD 大孩子，會以孩子角度提醒家長，ADHD 小孩「卡」在哪裡。黃瑞佳開心地說：「管理員有自己的群組，我們是戰友，彼此很親近，每天都會聯絡、聊天，就像家人一樣。」

人多了，角色和立場不同，紛爭也隨之而來，黃瑞佳坦言：「它（社團）變大之後會怎麼樣，不是我能完全控制。」他與管理員仍秉持心靈慰藉、經驗傳承、資源提供三個目標，幫助遍體鱗傷的家長。「ADHD 孩子雖有同樣特點，但他們仍是獨一無二的個體，好的壞的全盤接納，你和孩子才能漸入佳境。」ADHD 孩子的挑戰是一輩子，黃瑞佳夫婦與孩子持續努力，也帶著這份愛和社團的家長們走在一起。

小檔案：台灣 ADHD（注意力不足過動症）交流園地

互助形式簡介：討論與交流 ADHD 相關問題的臉書封閉性社團，ADHD 家長可安心尋求幫助、分享心情和經驗，社團內有經驗的家長都願意適時提供建議

團體人數：40,743（2019.05.07 統計）

加入方法：發出加入社團要求後，待審核通過後加入



生命教育

15% 青少年用自殘、自傷面對情緒危機

2018-10-24 親子天下 作者：實習記者蘇逸涵

根據統計，近 15% 的青少年，會用自殘的方式處理情緒危機。大部分自殘／自傷的青少年，目的並非結束生命，而是希望「痛覺轉移」，也是在發出求救訊號.....

根據美國精神健康協會（MHA）的調查，近 15% 的青少年，會用自殘的方式處理情緒危機。其中，超過 80% 的自傷者會以利器割傷自己，但如自我抓傷、撞頭、咬傷、燙傷、飲用有害物質（如漂白劑、清潔劑），或是傷害性的拉扯頭髮、破壞傷口.....等，刻意傷害個人肉體的方式，也都被視為自殘行為。美國精神健康協會也指出，大部分的自傷者，雖目的並非結束生命，但常會採取一種以上的方式自我傷害。

一般大眾經常認為自殘行為只會發生在精神疾病患者身上，但在美國康乃爾大學研究者 Saskya Caicedo 和 Janis Whitlock 的研究中發現，近一半的自殘者並沒有任何的精神障礙，且任何性別、年齡都有可能出現自殘行為，研究中，年紀最小的自傷者只有 7 歲。

曾擔任國中輔導老師、面對過許多個案的科普心理作家海苔熊對「親子天下」表示，青少年的自殘方式相當多樣，且大部分和「社會期待」有關，像男生就不大會採取割腕的方式，而傾向以暴力紓解情緒，因割腕會被視為是陰柔的表現。

為何青少年會選擇自殘？海苔熊指出，青少年生活中感受到的許多壓力會導致情緒問題，但自殘行為產生的「痛覺」，可以壓過情緒造成的痛苦，當劇烈的情緒來襲，他們透過自傷得到舒緩感、釋放腦內激素，就轉移掉了心理的疼痛。

自殘，藏了想被理解的心

台北醫學大學附設醫院精神科醫師黃宇銳也分析，自殘通常代表了青少年希望「被理解」的心情，因此，他們在採取自殘或是自殺行為時，常會透過臉書、IG 等社群媒體進行宣告、表達心情，這同時也代表孩子們的「求救訊號」。

黃宇銳建議，家長和老師應提高警覺看待自傷問題，若發現孩子有自傷行為，可以採取下述 6 點，來回應孩子們行為底下潛藏的求救訊號：

1、理解並同理孩子：青少年知道自己被理解了，就能慢慢說出心裡的話。不要過度強硬或是著急，可能會造成反效果，最重要的是，要讓孩子講心裡的話。

2、詢問孩子細節：像是自傷那天跟誰講了什麼等等，不要輕易買單「心情不好」這種說法。

3、分辨清楚孩子的行為：是自傷還是自殺？自傷的目的是什麼，為了得到痛感還是因為情緒無法處理？

4、提供抒發情緒（難過/憤怒）的其他方式和技巧。

5、教孩子如何求救：給孩子足夠的資訊，告訴他們心情極度低落時，可以到哪裡求救，像是急診、打自殺防治專線或者張老師。

6、自然的陪伴：讓孩子感覺到有人「在意」他，而不是勸他「不要想太多」，反而要聽聽孩子在想什麼。

無法承受的情緒，用自傷處理

美國康乃爾大學研究者 Saskya Caicedo 和 Janis Whitlock 的研究也指出，自傷多半是為了應付壓力和驅趕負面情緒而採取的行為，這樣的心理和病人依賴藥物的情形類似，都是為了轉移痛苦，且透過自傷，他們可以處理無法承受的情緒。

台北、台中榮民總醫院精神醫學部陳映雪、劉珈倩的研究也發現，自傷行為背後，通常是壓力之下，個案的生理反應、情緒控管、壓力因應等問題解決機制的失能。其中，童年受虐、遭遇創傷、受過度嚴苛管教，或是被同儕排擠或霸凌的青少年自傷行為高度關聯，兒童與青少年若有憂鬱或自殺意念產生，發生自傷行為的機會往往會增加。

若家庭能適時給予關懷，或是有老師與同儕的支撐，出現自傷行為的機會通常會降低，良好的親子關係或同儕互動，都是減少自傷行為發生的重要因素。



親師溝通

親師衝突白熱化別急 PO 網，先自問 8 個問題

2018-04-23 親子天下 作者：李宜蓁

孩子在學校似乎總是被老師「特別對待」，但又擔心孩子在老師手上，憤怒、心急卻又感到溝通無門嗎？比起訴諸媒體、社群網站，家長或許能有更周全的辦法。

「老師為什麼特別針對我的小孩？」社群網站的小學生家長社團，每隔一段時間就會出現控訴孩子被老師不當對待的貼文。當家長遇到這樣的情況，在不捨、憤怒又溝通無門，情急之下常選擇訴諸社群網路。網路貼文一出，經常引起群情激憤，按讚留言數馬上爆表，看熱鬧的網友大喊「上爆料公社」、「公開錄音檔」、「找記者」，情緒更加激化，接著 PO 文家長被肉搜、起底，老師姓名跟學校名稱直接被公開，這則新聞當晚可能就上了「頭條新聞」……

親師衝突走到白熱化的階段，訴諸媒體或社群網路，是不得已之下的唯一辦法嗎？

格瑞思心理諮商所所長莫茲婷分析，如果孩子受到不當對待，家長上網爆料求助，其實會引發更多問題，且無助於解決親師衝突。雖然外界無法理解社群上家長投訴的個別案件全貌，但可以想像家長當時的心情一定不知如何是好。然而網路的匿名性會讓事件愈變愈複雜，常會看見 A 家長 PO 文後，B 家長又發動串連另外一群家長相互攻擊，「真假真真，事情真相無法釐清，情緒雖得到宣洩，卻也更激化。」

莫茲婷建議，如果遇到親師衝突事件，家長千萬不要單打獨鬥，在現實生活中尋找專業、客觀、有經驗、可支持家長的團體（如家長會），而非上網求助。尤其是理性、了解學校生態、又有處理經驗的家長，會比不認識的網友更能提供實際幫忙。在無助狀況下，如家長有足夠支持性的團體陪伴，比較有機會可以慢下來，探尋積極的解決方法。

如果孩子在事件中有心理創傷的反應（如做惡夢等）出現，莫茲婷建議家長要尋求專業協助，如身心科或心理師，一方面可以處理孩子的心理創傷，一方面也可以給家長專業溝通上的建議。家長在與支持性團體、專業人士對話過程中，考慮得會比較全面，又可以將傷害降到最低，並抓準溝通的眉角。其實不只是小孩，家長也需要照顧。處理親師衝突的過程容易讓家長受挫，很多受傷的情緒會累積，比方求助無門、反而被指責來找碴，家長除了顧及小孩，也要適時的照顧自己的心情，才有能量把事情圓滿處理完。

總是覺得老師針對我的小孩，怎麼辦？

如果家長感覺老師一直針對自己的小孩，先別急著四處投訴。資深國小導師沈雅琪自己的孩子曾遇過類似經驗，最後她決定挺身而出，向學校爭取權益。沈雅琪建議，有類似遭遇的家長，先跳脫當下糾結的情緒，將時間軸拉長，冷靜思考以下 8 個問題：

- 老師這樣的態度，是常態嗎？
- 孩子的行為，家長自己能接受嗎？如果不能，有想辦法改善嗎？
- 除了生氣時的反應，老師有公平的對待孩子嗎？
- 其他日常教學、作息時，老師的態度都很差嗎？
- 老師有家長完全沒辦法接受的點嗎？
- 家長跟老師溝通的時候，態度如何呢？溝通後狀況有沒有改善呢？
- 孩子有沒有因為老師的態度而有負面的想法？
- 孩子在這個班級有沒有被霸凌或隔離的狀況？

比起去放大老師不是常態的情緒化話語跟反應，沈雅琪建議多關注孩子在這個班級的身心狀況是否變得負面、沉默、甚至拒學，這些才是值得正視的警訊。



親職教育相關專線資源一覽表

服務單位		服務電話
家庭教育諮詢專線 主要提供學生家長及社區民眾： 有關親子教育、子職教育及各類家庭教育問題諮詢服務		市話直撥 4128185 手機直撥 02-4128185
緊急救難專線		112 (在全球各地有基地台訊號範圍處均可撥打。即使行動電話無SIM卡，只要尚有電力並在信號涵蓋範圍內，均可撥通)
家暴		113
臺中市豐原婦女福利服務中心 個別晤談或聯合晤談（包含配偶或親子） 每人以6次/時為限，特殊情形得延長 （申請資格：居住於豐原、神岡、大雅、潭子、東勢、和平、新社、石岡地區的婦女及其家庭成員，並以經濟弱勢者為優先）		25250972 轉 12 江社工
免費法律諮詢（財團法人法律扶助基金會）		23720091 或 0963-569397
大雅衛生所-免費社區心理諮商服務 （申請資格：成年人或未就學學生）		25661091
學生輔導諮商中心輔導專線		25200870
警察局少年隊		22583091、22583092
衛生局心理衛生中心		25155148
家庭暴力及性侵害防治中心		22289111 轉 38800
教育局反霸凌專線		0800580995
衛福部自殺防治安心專線（24小時）		0800788995（請幫幫，救救我）
張老師輔導專線（24小時）		1980（依舊幫你）或 22036180
生命線（24小時）		1995（要救救我）
大雅國中	教務處	04-25672171 分機 201-207
	學務處	04-25672171 分機 301-306
	總務處	04-25672171 分機 401-409
	輔導室	04-25672171 分機 501-507
	導師室	04-25672171 分機 701-704