

臺中市立大雅國民中學

109 學年度第一學期

班級家長會

教師暨親職手冊



109.9.18

目 錄

| | |
|--------------------------------------|----|
| 榮譽榜 | 3 |
| 處室報告 | 7 |
| 教務處 | 7 |
| 學務處 | 9 |
| 總務處 | 13 |
| 輔導室 | 14 |
| 教養充電站 | 17 |
| 人際溝通 | 17 |
| 你被人際關係「操縱」了嗎？ | 17 |
| 親子教養 | 18 |
| 孩子現在不教，將來會更累 | 18 |
| 升學壓力 | 22 |
| 【請問教養專家】國中的女兒不懂媽媽苦心，愛發脾氣該怎麼辦？ | 22 |
| 親職教育 | 23 |
| 好書推薦：《擁抱刺蝟孩子》 | 23 |
| 兩性教育 | 27 |
| 教孩子在愛情中，學會保護自己 | 27 |
| 親職教育相關專線資源一覽表 | 29 |

榮譽榜

☆ 大雅國中 108 學年度榮譽榜 ☆

一、本校 109 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。

| 學 校 | 班 別 | 姓 名 | 學 校 | 班 別 | 姓 名 |
|------|---------|-----|------|-------|-----|
| 臺中女中 | 創意科學實驗班 | 歐陽靖 | 文華高中 | 數理資優班 | 鍾亦修 |
| 臺中女中 | 人社班 | 藍如妤 | 文華高中 | 數理資優班 | 孫庭翊 |
| 中科實中 | 數理實驗班 | 張書愷 | 文華高中 | 數理資優班 | 王凱玄 |
| 中科實中 | 數理實驗班 | 廖倚賢 | 臺中二中 | 語資班 | 林昱忻 |
| 文華高中 | 數理資優班 | 賴子幐 | 臺中二中 | 數理資優班 | 江宥穎 |
| 文華高中 | 數理資優班 | 張庭豐 | | | |

二、本校 109 學年度會考大放異彩，每五人就有一人上一線公立學校，勇冠雅、潭、神。

臺中一中 7 人：顧軒丞、邱灝鼎、王宇玄、林柏年、曾熠鳴（達錄取標準：張書愷、彭浚淳）

臺中女中 14 人：吳靜炫、張珈恩、李羿嫻、賴筠雅、張碧謙、黃昱禎、歐陽靖、林庭誼、葉于甄、藍如妤（達錄取標準：范湘翊、蔡品涵、林珮馨、蔡竺穎）

中科實中 8 人：李晉元、張書愷、彭浚淳、張逸宸、謝鴻君、廖倚賢、范湘翊、蔡竺穎

文華高中 20 人：張紹恩、覃子庭、鍾佩君、廖偉森、蔡品涵、陳毓琳、廖翊淳、賴曼妮、林珮馨、張家榛、王凱玄、孫庭翊、陳子瑋、李芯、楊宜庭、張庭豐、鍾亦修、孫暄筑、陳儀珊、賴子幐

臺中二中 13 人：莊旭森、王毅楷、江宥穎、葉信承、蔡正賢、陳俊宇、梁竣傑、林昱忻、張凱文、蘇嘉鈞、吳翊安、高昱豪、陳九如

興大附中 1 人：陳冠志

臺中科大 13 人：簡羽霈、紀雅玲、廖柏宇、陳安綺、蘇子洋、趙子瑩、張晉碩、張雁文、蔡家昕、廖詩雯、陳妍伊、周律綸、張羽彤

臺中高工 8 人：張凱棠、張凱量、王婷鈺、邱昱鈞、詹宗幘、林敬諭、林敬諺、吳振宇。

三、本校參加 2020 年台灣國際科學展覽會，榮獲四等獎！

| 科別 | 作品名稱 | 作者 | 指導教師 | 名次 | 臺灣國際科展參賽年齡為國三至高三，競爭激烈，國中生能在此項比賽得獎，實屬不易。 |
|-------------|-----------------|------------|------------|-----|---|
| 物理與天 文學科 | 圓來這麼多變— 黑白幻彩 | 陳儀珊 賴子幐 | 鐘文生 陳盈昌 | 四等獎 | |

四、108 年度全國語文競賽，原住民族語成績閃亮：

♥ 105 袁芷齊榮獲太魯閣族語朗讀全國優等，感謝馮莉莉老師指導。

♥ 305 陳安綺榮獲阿美族語朗讀全國優等，感謝高月麗老師指導。

五、本校榮獲 108 學年度臺中市科展團體組第一名，獲獎作品：

| 科別/作品名稱 | 作者 | 教師 | 名次 |
|--------------------|-----------------|-----|-----|
| 物理/欺騙你的眼睛-視我本色 | 313 賴子甯、陳睫瑜 | 辛弘毅 | 第一名 |
| 物理/倒密循跡 | 313 鍾宜庭、吳健均 | 辛弘毅 | 第二名 |
| 生活與應用科學/數位化農業 | 305 林秉寬、309 王翔誼 | 陳盈昌 | 第三名 |
| 化學/酸性物質中氫離子與負離子之關係 | 214 湯育豪、林秉誼、劉宇軒 | 駱振瑋 | 第三名 |
| 物理/席貝克與帕爾帖的邂逅 | 311 張少濂 307 陳旻榆 | 陳盈昌 | 第三名 |
| 化學/我的鐵磁晶球會發功 | 308 熊泥宸、顏婕珽 | 陳盈昌 | 第三名 |
| 物理/夢幻泡影 | 313 洪子硯、石欣平 | 辛弘毅 | 佳作 |
| 物理/療癒係擺飾-千變萬化的牛頓球 | 313 黃曼瑄、賴思璇 | 辛弘毅 | 佳作 |

六、本校師生參加 109 年度臺中市語文競賽榮獲第 1 區國中團體組第一名！

| 學生組 | 項目 | 班級 | 姓名 | 名次 | 指導老師 | 附註 |
|-----|---------|-----|-----|------|------|------|
| | 閩南語演說 | 208 | 張宛如 | 第一名 | 熊美德 | 晉級市賽 |
| | 國語演說 | 213 | 吳健均 | 第二名 | 李燕君 | 晉級市賽 |
| | 閩南語朗讀 | 205 | 林韋臻 | 第二名 | 熊美德 | 晉級市賽 |
| | 作文 | 205 | 王羽汝 | 第三名 | 簡寧 | 晉級市賽 |
| | 國語朗讀 | 213 | 鍾宜庭 | 第四名 | 林淑惠 | |
| 教師組 | 項目 | 姓名 | 名次 | 附註 | | |
| | 閩南語字音字形 | 黃靜品 | 第一名 | 晉級市賽 | | |
| | 閩南語演說 | 王聖鑫 | 第一名 | 晉級市賽 | | |
| | 國語演說 | 周恬宇 | 第二名 | 晉級市賽 | | |
| | 閩南語字音字形 | 李嘉純 | 第三名 | 晉級市賽 | | |
| | 國語朗讀 | 郭韻如 | 第三名 | | | |
| | 國語字音字形 | 蔡秀慧 | 第三名 | | | |

七、臺中市資訊應用競賽榮獲佳績，成績居雅潭神之冠！

| 班級 | 姓名 | 指導老師 | 項目類別 | 名次 |
|-------|---------|------|-----------------------|----|
| 311 | 張家甄 | 陳彥民 | 電腦繪圖國中甲組靜態類 | 特優 |
| 畢 314 | 紀雅玲、藍如妤 | 林永祥 | 專題簡報國中甲組 | 優等 |
| 308 | 顏婕珽 | 張光昭 | SCRATCH 應用競賽國中甲組動畫設計組 | 優等 |
| 畢 303 | 陳妍伊 | 張光昭 | 電腦打字國中英文甲組 | 甲等 |
| 214 | 吳秉叡 | 陳彥民 | 電腦打字國中英文甲組 | 佳作 |
| 畢 304 | 陳毓琳 | 張光昭 | SCRATCH 應用競賽國中甲組程式設計組 | 佳作 |

八、臺中市 109 年度英語比賽佳績：

◇304 張珈恩：演講第三名 指導老師：辜雅惠老師、羅峻豐老師

◇201 魏俐伶：作文佳作 指導老師：羅峻豐老師

九、臺中市學生音樂比賽國樂合奏國中 A 組特優第一、管樂合奏國中 A 組優等第二、銅管五重奏國中 A 組優等第一。個人賽成績如下：

| 班級 | 項目 | 姓名 | 成績 | 班級 | 項目 | 姓名 | 成績 |
|-----|-------|-----|------|-----|------|-----|------|
| 314 | 噴吶獨奏 | 張晉碩 | 優等 | 314 | 笛獨奏 | 蔡家昕 | 優等 |
| 213 | 噴吶獨奏 | 李昭穎 | 優等 | 114 | 笛獨奏 | 李哲愷 | 優等第二 |
| 114 | 噴吶獨奏 | 湯育豪 | 優等 | 213 | 鋼琴獨奏 | 洪子硯 | 表現優異 |
| 114 | 噴吶獨奏 | 林秉誼 | 優等第二 | 213 | 鋼琴獨奏 | 黃曼瑄 | 表現優異 |
| 314 | 大提琴獨奏 | 吳柏緯 | 甲等 | 213 | 笙獨奏 | 李昭穎 | 優等 |
| 213 | 大提琴獨奏 | 黃曼瑄 | 優等 | 114 | 笙獨奏 | 蔡知芸 | 優等 |
| 314 | 二胡獨奏 | 葉芳昀 | 優等 | 114 | 中胡獨奏 | 莊子芸 | 優等 |
| 114 | 二胡獨奏 | 李恩嫻 | 優等 | 314 | 中胡獨奏 | 李東翰 | 優等 |

十、109 年度全國學生音樂比賽 A 組個人賽榮獲佳績：

◇林秉誼：噴吶獨奏 特優 ◇李哲愷：笛獨奏 優等 ◇蔡知芸：笙獨奏 優等

◇湯育豪：噴吶獨奏 優等 ◇李昭穎：噴吶獨奏 優等

十一、108 學年度臺中市學生舞蹈比賽：

臺中市學生舞蹈比賽現代舞 B 團體丙組優等第一、民俗舞 B 團體丙組優等第一、古典舞 B 團體丙組特優第一！

十二、王亭雯老師參加臺中市救國團辦理 109 年臺中市各界社會優秀青年選拔雀屏獲選~~社會優秀青年表揚；205 林韋臻同學榮獲臺中市中等學校優秀青年表揚。

十三、108 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 | 班級 | 參賽學生 | 參賽職群 | 組別 | 名次 |
|-----|------|------|-----|----|-----|------|------|-----|----|
| 316 | 王怡蓁 | 設計 | 個人組 | 1 | 310 | 蔡昀宗 | 餐旅 | 團體組 | 2 |
| 312 | 邱雅琪 | 餐旅 | 個人組 | 2 | 311 | 曾堉綺 | | | |
| 301 | 蘇筠喬 | 餐旅 | 個人組 | 3 | 310 | 李立薇 | | | |

十四、108 學年度優秀體育成績：

| 比 賽 | | 成 績 | | | |
|-----------------------|--|-----------------------------------|--|--|--|
| 108 年第 40 屆全國華宗盃排球錦標賽 | | 國男乙組冠軍 國女乙組亞軍 | | | |
| 108 年度臺中市教育盃排球錦標賽 | | 國男組季軍 國女組冠軍、亞軍 | | | |
| 108 學年度國中排球乙級聯賽-全國決賽 | | 國女冠軍 國男季軍 | | | |
| 109 年臺中市中等學校運動會-桌球 | | 國男團體組第六名 | | | |
| 臺中市 108 年市長盃中小學田徑錦標賽 | | 吳宛靜-國中女生組 1500 公尺第四名(5 分 29 秒 04) | | | |

| | |
|----------------------------|---|
| 108 年第 11 屆全國跆拳道品勢錦標賽 | <p>個人：311 林聖懷-國中男子黑帶 D 組第二名、111 林士翔-國中男子黑帶 B 組第二名</p> <p>團體：林聖懷、林士翔、109 林政安-國中男子黑帶 A 組第三名</p> |
| 108 年度全國青少年學生聯賽(第四場)保齡球錦標賽 | <p>國中女子組：</p> <p>盟主賽-第一名 212 黃晴妤、第二名 313 蔡筑涵</p> <p>全項-第一名 313 蔡筑涵、第三名 212 黃晴妤、第四名 212 蔡佳岑、第五名 313 廖詩雯、第六名 212 顧春婧</p> <p>個人賽-第一名 313 蔡筑涵、第三名 313 楊宜庭、第四名 313 廖詩雯、第五名 212 黃晴妤</p> <p>雙人賽-第一名 313 蔡筑涵/212 朱若依、第二名 212 顧春婧/212 蔡佳岑、第四名 313 廖詩雯、第六名 212 劉育均/212 朱若依</p> <p>國中男子組：</p> <p>盟主賽-第二名 310 林峻愷</p> <p>全項-第三名 202 郭秉鈞、第四名 310 林峻愷</p> <p>個人賽-第一名 202 郭秉鈞、第六名 205 張濟宇</p> <p>雙人賽-第二名 310 林峻愷/205 張濟宇、第四名 202 郭秉鈞/210 張祐誠</p> |
| 109 年臺中市中等學校運動會-跆拳道 | <p>個人品勢：林聖懷-國中男子個人品勢段組第一名 鍾恩儀-國中女子個人品勢 5-8 級組第三名 林士翔-國中男子個人品勢段組第七名</p> <p>團體品勢：林聖懷、林士翔、林政安-國中男子段組第二名</p> |
| 108 年第 19 屆總統盃全國空手道錦標賽 | <p>劉昱宏-國中男個人對打第 3.4 量級第一名、國中男個人型甲組第三名； 何文馨-國中女自由一招組第三名、國中女個人型丙組第三名</p> |

十五、本校 109 學年度新生參加資優鑑定考試，通過 12 人，勇冠雅潭神。

| | |
|---|---|
| 數理資優通過名單： 李炫成、黃柔霏、葉維元、陳昭妤、鐘友宏、毛奐瑜、李翊筠 | 語文資優通過名單： 路雅喬、葉懿德、張珈瑀、陳宓琪、黃譽陽 |
|---|---|

十六、臺中市 108 學年度資賦優異學生 301 顧軒丞、304 張逸宸同學榮獲獨立研究成果發表會數學類甲等，作品：轉轉方塊；指導老師：蔡德吉老師。

十七、2020 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 班 級 姓 名 |
|-------------|-----|---------------------------------|
| 國中男子團體融合四人賽 | 第一名 | 304 張羣祐 201 黃詩婷 101 廖冠傑 201 闕悅 |
| 國中男子團體融合四人賽 | 第二名 | 304 吳振宇 201 柯昱均 202 陳振得 202 賴政凱 |
| 國中女子團體融合四人賽 | 第二名 | 201 李庭妤 303 林芷鈴 105 童詠琳 102 楊鎔鎂 |
| 國中混編團體融合四人賽 | 第三名 | 101 吳勝輝 102 林琨閔 103 唐偉俊 102 張詠翔 |
| 國中混編團體融合四人賽 | 第四名 | 104 周怡炆 108 張惟禮 306 楊鈞皓 104 簡琪錚 |

十八、國際同濟會全國校園反毒繪畫比賽：

※著色組優選：陳亦庭。※創作組優選：莊永佛、唐偉俊、羅博俊；佳作張美香、陳佳暄。

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，本校教務處及英語數學教師團隊擬於 109 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，穩紮穩打的提高學習力。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 109.8.1

1. 檢附「110 學年度超額比序積分對照表」供參，學生比序積分結算日為「四月底」，請家長留意、提醒學生了解「銷過」、「服務學習時數」規定，並於期限內積極完成。(※備註：學生可從「雲端校務系統」登入查詢各項目情形。)

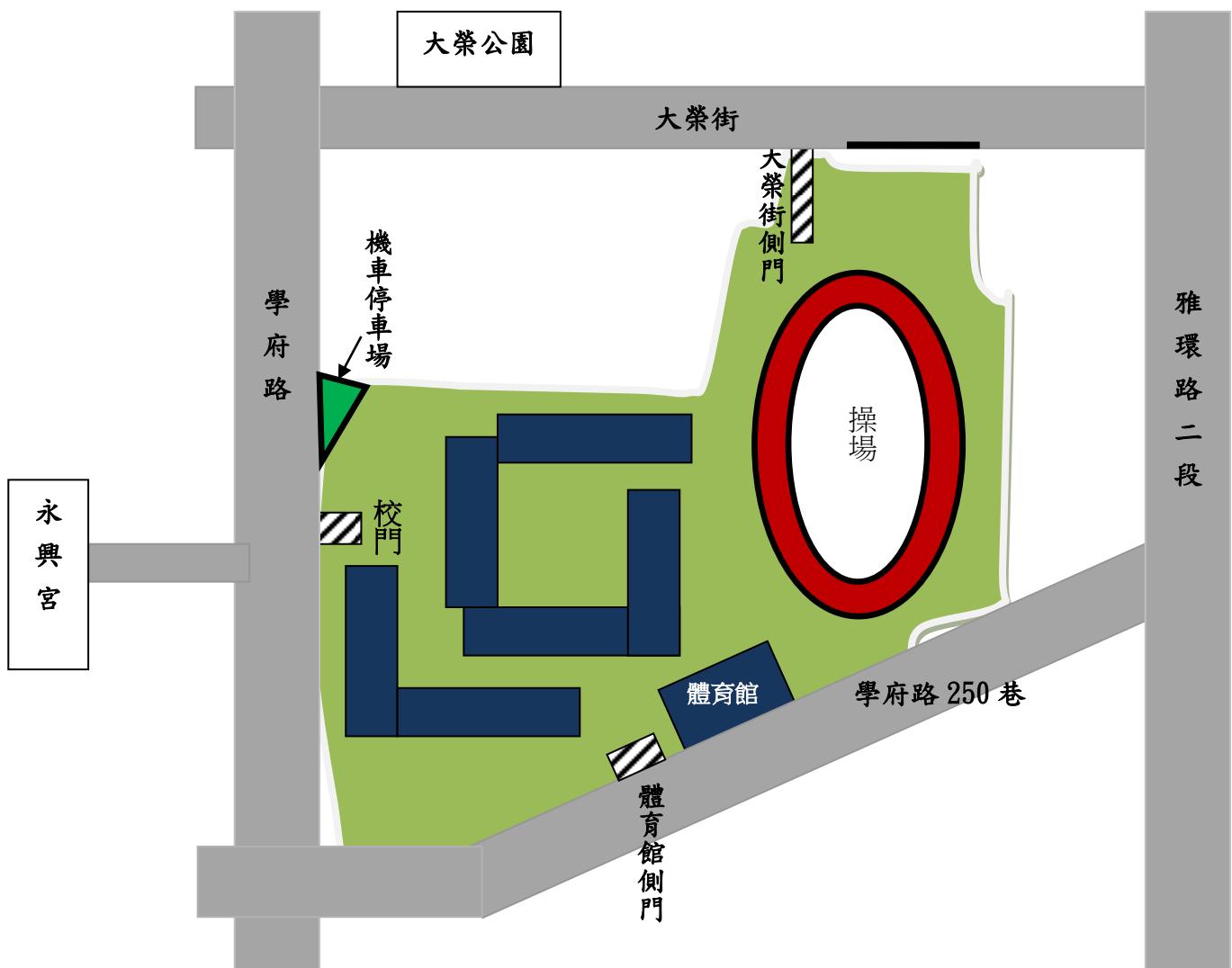
110學年度中投區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

| 項目 配分 | 項目 | 積分計算方式 | | 備註 |
|-----------------------|---|--------------------------------------|--|---|
| | | 計算標準 | 上限 | |
| 志願序積分 (30分) | 第1至10個志願序30分 第11至20個志願序29分 第21個志願序以後均為28分 | 30分 | 志願以群組方式計分，每10個志願序為一群組，同一群組內之志願序皆為同一積分。連續選填同校不同類科者皆計為同一志願序。 | |
| 就近入學積分 (10分) | 符合中投區免試就學區者10分 符合中投區共同就學區者10分 | 10分 | | |
| 扶助弱勢積分 (3分) | 符合偏遠地區者1分； 符合中低收入戶者1分； 符合低收入戶者2分。 | 3分 | 1. 偏遠地區給分條件：應同時符合 (1)偏遠地區學校係報主管機關核准有案之偏遠學校，符合全校12班(含)以下，或入學當學年度全校學生人數360人(含)以下者。 (2)國中三年就讀偏遠學校者。 2. 經濟弱勢係領有參加免試入學當年度鄉、鎮、市、區公所中低、低收入戶證明之有效文件者。 | |
| 多元學習表現 積分 (27分) | 均衡 學習 | 任一領域符合者4分； 三領域皆符合者12分。 | 12分 | 1. 健體、藝文、綜合三領域五學期平均成績達60分(含)以上者。 2. 採計國中前五個學期。 |
| | 德行 表現 | 社團(2分)、服務學習(3分)。 | 5分 | 1. 社團及服務學習由國中認證。 2. 任一學期參加一項校內社團者給1分。 3. 任一學期累積服務滿6小時者給1分，未滿者不予計分。第六學期採計至本區免試入學委員會公告之截止日(110/4/30)。 |
| | 無記過 紀錄 | 無處分紀錄者及銷過後無懲處紀錄者6分；銷過後無小過(含)以上紀錄者3分。 | 6分 | 1. 依銷過後計算。 2. 採計至本區免試入學委員會公告之截止日(110/4/30)。 |
| | 獎勵 紀錄 | 大功每支3分；小功每支1分； 嘉獎每支0.5分。 | 4分 | 採計至本區免試入學委員會公告之截止日(110/4/30)。 |
| 教育會考表現 積分(30分) | 「精熟」者每科得6分； 「基礎」者每科得4分； 「待加強」者每科得2分。 | 30分 | 本積分為「國文」、「數學」、「英語」、「社會」、「自然」等五科之教育會考表現加總。 | |
| 總積分 | | 100分 | | |

2. 家長可與學生依據「雲端校務系統」帳號、密碼登入校務系統，點選「學生作業」了解「獎懲、成績、幹部服務、社團活動、體適能、競賽紀錄」等各項資料。(若有帳號、密碼登入問題，歡迎至教務處詢問。)

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：校門口外側市場的「機車停車場」。

建議②：經由「250 巷(體育館前側門外)」。

建議③：(放學時間)「永興宮旁街道」。

家長汽車接送

建議：250 巷(體育館前側門外)。

學生騎乘腳踏車：由「體育館前側門」進出學校。

學生徒步上學：由「正門」、「體育館前側門(250 巷)」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「體育館前側門(250 巷)」。依據經驗，學府路的校門位置是容易塞車的路段，請家長多多利用 250 巷的路線來進行接送。停車時，請勿並排停車並儘可能遠離校門口或側門口兩端，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，建議接送最佳地點為本校校門口旁市場「機車停車場」。
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. 學生若攜帶行動載具(包含手機、平板等通訊工具)至學校時，必須遵守「大雅國中校園行動載具使用規範」，本規範業已納入校規管理，首要規定在進入校園之後，所攜帶之行動載具應該關機，若有需要開機，應徵求導師同意，若發現有任何違規情事，學校將會依照校規懲處。
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」每週運動 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：跳繩以及各項體適能運動
16. 利用公開場合宣導「性別平等教育」，教導學生讓孩子學習正確的情感表達與正向的互動，並能彼此尊重。
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

謝雅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(109-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 | 管子榕 | 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。

二、本學期重要行事

- 1、本校重建平和樓預計於今年9月底竣工，進行驗收作業及申辦使用執照約2個多月。二年級將會搬入養慧樓及平和樓。
- 2、本校新建幼兒園工程預計於今年11月中竣工，進行驗收作業及申辦使用執照約2個多月。接著110年辦理內部設施設備招標及建置，預計110年7月招生。
- 3、本校達道樓所有教室皆已完成冷氣裝設，新建大樓完工後，平和樓及養慧樓亦將於明年度裝設冷氣。
- 4、明德樓頂樓防水隔熱工程已經完成，可以有效防水及隔熱。
- 5、達道樓後方水溝整治及綠美化，在本校行政助理的協助下已順利完成。

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並測量體溫，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，請同學們勿靠近工地以免發生危險。
- 6、對抗登革熱，你我一起動起來！本校已於8月29日(星期六)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。

輔導室

一、輔導室成員：

| 職稱 | 姓名 | 聯絡電話 |
|-----------|------|--------------------|
| 輔導主任 | 陳佳秀 | 25672171 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(一年級) | 林泓華 | 分機 505 |
| 專輔老師(二年級) | 楊雅鈞 | 分機 506 |
| 專輔老師(三年級) | 姜培元 | 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、精彩講座，心靈提升：

| 時間 | 對象 | 辦理活動 |
|----------------|-------|------------------|
| 9月9日(三) 第6節 | 一年級學生 | 性別平等教育講座 |
| 9月9日(三) | 二、三年級 | 「吶喊青春—生命「心」觀點」講座 |

| | | |
|---------------------------|-------|--|
| 第 7 節 | 學生 | |
| 9月 15 日(二) 9:30-14:00 | 志工 | 1. 志工增能研習「認識及處理情緒」。 2. 志工期初大會。 |
| 9月 18 日(五) 18:00-21:00 | 學生家長 | 班級家長會暨親職講座，「智慧父母安度叛逆青春期--談如何與青春期的子女相處與溝通」 講師：台中張老師基金會特約諮商心理師韓樹蕙 |
| 9月 30 日(三) | 一年級學生 | 仁德醫專生命教育暨生涯體驗參訪 |
| 10月 16 日(五) 第 6-7 節 | 二年級學生 | 就業知能講座「學會說好話」 |
| 12月 23 日(三)下午 | 二年級學生 | 嶺東高中專業群科參訪 |

四、活動照片暨說明

| | |
|---|--|
|  |  |
| 英文寫信馬拉松參與人權倡議活動 | 技藝教育給予學生適性發展機會 |
|  |  |
| 各項講座海報心得回饋 | 職群探索體驗課程 |



祝福感恩卡片交換

小團體輔導活動

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。

人際溝通

你被人際關係「操縱」了嗎？

2018.10.24 by 曾多聞（親子天下）

不論是家人、伴侶還是朋友，如果你曾經在與他人相處中感到有壓力、被控制、甚至自我懷疑，這可能是「被操縱」的徵兆。專家教你如何分辨是否有人利用關係來操縱你，以及該怎麼辦。

專長心理虐待及毒性關係的美國心理治療師莎麗·斯坦斯（Sarah Stiens）說：「操縱是一種不健康的心理策略，那些無法直接說出他們想要什麼的人往往利用操縱，試圖控制別人。」

操縱有很多種。如果你在人際關係中觀察到以下 4 徵兆，那表示你可能被操縱了：

1. 你覺得害怕或有罪惡感

斯坦斯指出，操縱行為包含 3 種要素：害怕、義務、罪惡感：「當你被某人操縱的時候，對方在心理上強迫你相信，某件你不願意做的事是你的責任。」操縱者經常以「被霸凌者」的姿態現身，讓你因為害怕而做這件事，或者覺得這是你的義務，或者覺得不做就會有罪惡感。

2. 你對自我感到懷疑

有些操縱者會讓你開始懷疑自己的認知、記憶或想法。操縱者可能扭曲你說的某一句話的原意，或者把某一段對話斷章取義，讓你覺得你好像說錯了話、做錯了事，甚至不確定自己說過哪些話。這種手法在心理學上叫做「煤氣燈操縱」（gaslighting）。當你被「煤氣燈操縱」攻擊時，你會產生一種錯誤的罪惡感，覺得你對不起操縱者。

3. 你被條件限制

「如果別人幫你的忙不是無條件的，那就不是幫忙。」斯坦斯說：「如果別人幫你的忙，但是有附加條件，那操控就發生了。」

她指出，有一種操縱者以「好好先生」的姿態出現，他們樂意幫忙，幫很多人很多忙。他們四周的人常常被迷惑，因為感覺不到這個人有任何惡意。但這個操縱者是要求回報的。

4.你被「軟土深掘」

專長研究操縱關係的加拿大麥吉爾大學研究員杰·奧爾森（Jay Olson）指出，操縱者往往以小而無害的要求開始，例如：「你有一分鐘嗎？」然後逐步提出大的要求。也有一種相反的操縱者，一開始提出巨大無理的要求，被拒絕後，改提出相對小而無害的要求，但事實上仍是無理的。

發覺自己被操縱該怎麼辦？

應對操縱行為的策略，應該視你正面臨哪一種操縱而定。

如果你覺得自己正在被親近的人操縱甚至精神虐待，專家建議立刻尋求專業協助。支援團體非常重要，斯坦斯指出：「被操縱的人需要聽到不同方面的說法，因為他們可能長期身處毒性關係中，已經以這種關係為正常。他們需要與外界接觸，打破這種迷障。」

如果你受到的操縱來自不那麼親近的人或者不那麼嚴重，斯坦斯建議把持原則，不要讓操縱者影響你的人格。



親子教養

孩子現在不教，將來會更累

2019.01.14by 郭彥余（親子天下）

親子發生衝突時，你會有憤怒、自責與罪惡感等情緒嗎？《練習不壓抑》一書分享：溝通不良的時候，出現憤怒的感覺其實很自然。不過，自責與罪惡感的產生，卻是源於「自己對憤怒的反應」。如果我們能知道，憤怒其實是健康且正常的，也能用適當方式表達出來的話，自責與罪惡感這種情緒就沒有出場的機會。

諮詢心理師、高中職輔導老師郭彥余在教學現場觀察到，愈來愈多家長不願意和孩子起衝突、事事滿足孩子，最後演化成無力管教的局面。孩子學不會處理失望與挫折，養成了一株株溫室裡的花朵，到頭來最累的還是父母自己。

1.沉溺電玩的孩子

「慷建要休學？」我仔細看著學生家長拿來的休學單，休學原因上面寫著志趣不合。「他就說他對學校學的沒有興趣，要我幫他辦休學。」媽媽的語氣有點無奈。進一步追問，才知道，慷建長期以來都沈迷電玩。

媽媽說，他從國中開始就這樣了，但因為成績都還能維持中上，就由著他。高中以後，變本加厲，最後說要休學。慷建跟媽媽說，他想要休學去打工，覺得學校學的東西沒有用，工作比較實際。

我問媽媽說：「他有打工過嗎？他有找好打工的地方了嗎？」

媽媽搖搖頭：「從來沒有打工過，也沒有去找，只是說他之後會去找。」

「他請假在家都在做什麼？」我問。

「整天上網打電動……打到三更半夜，講也講不聽！」媽媽嘆了口氣。

「如果是這樣，他休學後很有可能還是整天在家打電動，媽媽要不要先好好跟孩子討論一下，即使真的要休學，也要先做好規劃，真的找到工作，確定可以上班後，到時候再休學也不遲。」

我極力說服媽媽，不用急著幫孩子辦理休學，多花點時間跟孩子討論，或鼓勵孩子跟老師討論。隔天，媽媽打電話來，說孩子還是一直在打電動，不肯來學校。媽媽問我可不可以跟慷建講個幾句，規勸他來學校。我說當然沒有問題。

無法限制電玩，因為「孩子沒在聽」

「他說他不要跟老師講話！」幾分鐘後，媽媽在電話另一頭說道。「這樣啊……」對於孩子不肯接電話，我早有心理準備：「關於網路、手機或電腦的使用，媽媽可能還是要對孩子做一點時間上的限制，討論一下……。」

媽媽打斷我還沒講完的內容說：「我講過了啊！他就沒在聽，而且每次講到這件事，他脾氣就很大，根本講不下去！」

「因為慷建一直以來都可以沒有限制的使用這些電子產品，現在要管控使用時間，他會反彈是很正常的，但不要因為反彈就放棄跟孩子溝通、放棄適度的限制和約束，否則狀況只會愈來愈嚴重……。」

媽媽再一次打斷我還沒講完的話，用不耐煩的語氣說：「你說的這些我都知道啦！我再看看吧！」

電話被掛斷。

過了幾天，慷建的媽媽再次拿著休學單來幫孩子辦理休學。

「如果不限制慷建打電動的狀況，不趁現在正視這個問題，以後會更難處理，最後辛苦的除了慷建外，還是媽媽你！」我希望家長再多考慮一下慷建辦理休學這件事。

「我沒差啊！反正我現在年紀也大了，以後死了，就看不到了！」媽媽瀟灑的回應。同時接著說，她實在受不了孩子大吵大鬧，她也沒有辦法，一定要幫孩子辦休學。

面對媽媽的堅持，我只能在休學單上的相關欄位蓋章。

隔了幾個月後，我從還有跟慷建聯絡的同班同學那邊得知，慷建還是整天在家裡打電動。

校園裡，類似的狀況愈來愈常發生。

2.不願管教的家長

有一次在學校辦理教育講座的日子，富貴的爸爸來找我，說是想要反映學校管理的疏失。他認為老師怎麼可以放任孩子在課堂上睡覺，沒有任何的管制措施。

「其實任課老師發現富貴趴睡，都會去叫他，請他起來，或去洗把臉振奮一下精神，但他總是沒有反應，或是起來後沒多又立即趴睡，我有問過孩子，知道他常常打電動到凌晨兩三點，在這樣睡眠不足的情況下，他到校一定是嗜睡的。」富貴的導師剛好也在現場，上前加入我們的對話。

「這個問題我也多次在電話中跟爸爸你提過，要管制一下孩子晚上使用電子產品還有網路的時間！」導師接著補充說明。

「還是期待學校幫忙管孩子。」

「我就沒有辦法管啊！才會希望學校可以幫我管啊！難道不能像我以前唸書一樣，針對他上課睡覺就處罰他啊！我以前當學生的時候，學生上課睡覺是會被修理或罰青蛙跳之類的，現在的老師，怎麼可以允許他一直睡，成績一塌糊塗！」爸爸語氣明顯不悅，現場氣氛有些緊張。

於是我想趕緊跳出來，避免場面愈來愈僵：「我知道爸爸很關心孩子，但其實導師也很關心孩子，在這裡要跟爸爸講一下，對於孩子上課睡覺這件事，任課老師除了叫他，善盡提醒的責任外，不管是從制度面或教育面來看，我們真的是不能對他進行任何形式的體罰，這點還請爸爸理解，我們會儘可能去督促孩子，但也很需要家長的協助，讓孩子在家裡可以建立正常的作息。」

後續我們3人又聊了一陣子，導師講了很多孩子在學校的狀況以及希望家長協助的地方，爸爸說他會盡量去做，但重複強調，很多時候，孩子對於約束的反應都很激烈，他實在也沒有辦法，還是期待學校對孩子多幫忙管教。

「其實我很早就跟家長講過富貴的問題了，他們口頭說會好好管管孩子，但他們在家都很放任孩子，想要什麼都滿足他，讓他穿名牌的球鞋、使用最昂貴的手機、每

天有很多的零用錢，富貴很常炫耀這些！父母都不管了，學校老師會管得住嗎？」待富貴爸爸離開後，導師無奈的對我結論道。

很多遭遇類似慷慨、富貴情境的家長來諮詢，都會詢問有沒有可以不必和孩子衝突而能引導孩子，讓他們願意正常來上學或是去工作的方法。

我都會說，沒有。

因為，只要家長無法完全滿足孩子的所有願望時，衝突就會產生。

那麼，是不是只要能夠百分之百滿足孩子，就不會有衝突？

不可能。

幻滅是成長的開始

因為我們不可能當孩子永遠的願望實現機，這個世界也不可能永遠讓孩子感到滿意。

這個世界不是溫室，家長也無法永遠成為孩子的溫室。

溫室成長的花朵，是難以面對外界風雨考驗的。

能永遠活在溫室裡的，除了花朵以外，可能只有寵物了。

「幻滅是成長的開始。」

這句耳熟能詳的廣告詞，精準的道破了成長的關鍵。成長的過程中，必然會經歷一再的幻滅—許多不如己意、不如原先的想像的事情發生。我們會一再的經歷失望，這是很正常的。因為這個世界本來就不是為了完全滿足我們而存在的。

我們藉由失望來認識世界真實的樣貌，藉由衝突，來學習自己所不足的，這些都是成長中不可或缺的養分。

所以從小我就不害怕讓兒子經歷適度的失望，因為失望是需要學習的。我也會告訴兒子，哪些我可以做到，哪些無法。當5歲的兒子用渴望的眼神看著商家架上琳瑯滿目的玩具時，我會告訴他：「爸爸知道那些車子、玩具你很喜歡，你可以看、可以欣賞，但是我們家裡已經有夠用的玩具了，爸爸也沒有那麼多錢可以買！」

兒子會點點頭，看了一陣子以後，就會滿足的離開。

當兒子吃完飯，拍拍屁股就要從餐桌上走人時，我會叫住他：「每個人都要把吃過的碗一起收進去！」習慣了，他就知道每次吃完飯要收碗。

當兒子放學回家，將鞋子、書包和襪子隨手一丟時，我會請他將這些東西擺在原有的位置。

錯過最好的介入時間，會更難管教

面對種種的要求，兒子當然不會照單全收，他會抗議、會不滿、會跟我衝突。有時候一耗，就是一整個晚上，甚至是一整天，雖然很累，但我還是會重複清楚的說明這樣做的原因，保留跟他討論、商量的空間，儘可能讓彼此都能理解對方，同時堅持他應該要做的分內事務。因為我知道，真實的世界，就是這樣充滿失望與衝突的，他需要經歷這個過程去學習適應真實的生活。

有時候我難免也會想，有些事情只要完全順著他、安撫他，衝突很快就可以結束，就不會弄得全家氣氛那麼緊繃了。但我總會叮嚀自己，現在不累，將來會更累，有些事情錯過了最好的介入時間，將來是很難處理的。就像慷建、富貴的例子一樣。

「幻滅是成長的開始」這句話，對於同樣身為家長以及教育、心理實務工作者的我來說，也一併適用，不見得自己所有想法、做法都是對的，不是什麼都完全按照我的想法去做就是對了，因此，除了跟家人、朋友討論交流外，也會透過閱讀、進修等方式，不斷的檢視、學習並調整。畢竟，我也有自己的盲點。

作者簡介 | 郭彥余

諮詢心理師、高中職輔導教師。投入諮詢實務工作多年，也常年於教育界的第一現場服務。曾出版《同學，你只是不想太累-那些最快最簡單的方法，為什麼救不了你的學習痛苦？》《隱喻治療-自發性隱喻的存在療癒》。



升學壓力

【請問教養專家】國中的女兒不懂媽媽苦心，愛發脾氣該怎麼辦？

2018.05.01 by 陳鴻彬 (親子天下雜誌)

面臨升學壓力大的孩子，情緒的爆發總牽動著家裡的氣氛，這時候陪伴孩子，並讓孩子學習如何消化自己的負向情緒，藉此長出情緒調節能力，也是人生重要的一課。

Q：女兒國二住校，因為感冒帶她回家休息，在路上買她愛吃的菜繞了一下，她覺得這樣看書時間減少大發脾氣，如何溝通？

升學考試，時常壓得我們的孩子喘不過氣來。每天的生活，充斥著大小不同的考試，不只考生本身神經極為緊繃，往往也牽動著全家的情緒以及家庭氣氛。身為考生家長，在如此緊繩的氛圍下，對關心的尺度拿捏感到困難，常大嘆：「關心得不夠，怕孩子以為我們不在乎她；關心得太多，又擔心孩子認為我們在乎成績多過在乎她。關心也不是、不關心也不是，好難！」

沉重的升學壓力，若再加上生理上的不適，的確會讓考生更加焦躁不安，情緒常處在臨界點，一觸即發。就像文中的女兒那樣。因此，父母可先辨別：孩子發脾氣，是「針對事件」的偶發情緒反應？還是反覆出現的「情緒反應模式」？

假若孩子平時情緒尚稱穩定，只是偶爾會情緒爆走，那麼對孩子來說，這些時刻成為非常重要的情緒出口。在情緒滿溢的當下大概難以好好與人談話，父母須先看見孩子的焦慮與壓力，並避開這些時刻，等到孩子情緒緩和些，再跟孩子一起坐下來討論：「我們很關心你，也很想知道可以做些什麼。未來當你情緒不佳時，你期待我們提供什麼協助？還是只要陪在一旁、提供支持就好？」日後就依照與孩子的協議試行看看，視互動情形再做必要的調整。

但若孩子發脾氣已成常見的情緒反應模式，且出現頻率高、強度大，在進行溝通以前，更該反思的是：為什麼在父母表達愛與關心的同時，孩子依然渾身帶刺？孩子這樣的情緒表達方式，是怎麼演變而來的？是不是父母看見孩子不開心時總急著安撫與回應，剝奪了孩子長出「調節情緒」的能力？長遠來說，適度給予空間，讓孩子學習如何消化自己的負向情緒，藉此長出情緒調節能力，是父母可以給孩子非常珍貴且一輩子受用的能力。



親職教育

好書推薦：《擁抱刺蝟孩子》

出版日期：2019/09/01 作者：陳志恆（諮商心理師）

別再對孩子說：「沒那麼嚴重啦！」，擁抱刺蝟孩子，從正視他的情緒開始。

經歷近十年的學校輔導教師生涯，諮商心理師陳志恆前作《受傷的孩子和壞掉的大人》出版後獲廣大迴響，備受家長與教育界肯定。這一次他寫下新書《擁抱刺蝟孩

子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話》，探索父母親心中，曾經在懷裡親密撒嬌的孩子，什麼時候起，竟成了冷漠的背影？

在造成受傷的孩子與成為壞掉的大人之前，我們還能做些什麼？

重啟連結、修復情感，這本書正是為此而生。

書中節錄

網路世界好危險？孩子說：「外面的世界更可怕！」

有一次，在前往一所學校演講的路上，我與來車站接送我的輔導老師閒聊。輔導老師告訴我，最近常接到一些家長的電話，提到他們的孩子整天掛在網路上，手機片刻不離手，感到很困擾。

討論到最後，家長總會拜託學校老師：「老師，你可不可以告訴他，不要再沉迷網路了，好歹也節制一點！」接著，家長雙手一攤地說：「我們當爸媽的講都沒有用，老師你來講，他或許會比較願意聽進去。」

當然，這是不可能的事！

這顯示出兩種可能性，第一，家長在孩子心中已經失去影響力。直白地說，父母與孩子的關係連結斷裂了，因此無法有效溝通。家長發現不管怎麼說，來硬的，來軟的，孩子就是不願意聽從。第二，家長不願意當壞人。因為不想破壞親子關係，或避免出現親子衝突的火爆場面，於是要求別人幫忙規範自己的孩子。看來，父母與孩子之間的關係是建立在表面和諧但脆弱不已的基礎上。

不管是哪一種，都凸顯出親子之間的關係連結出了問題。

成癮行為與關係連結

二〇一五年英國知名雜誌編輯約翰·海利（Johann Hari）在TED上的演講〈你對上癮的所有認知都是錯的〉，顛覆性地宣告，成癮行為主要是來自於生活中缺乏健康有意義的人際連結，人們在關係斷裂下開始對菸、酒、毒品等成癮物質產生連結，終至無法自拔。

這個觀點一推出廣受矚目，社會大眾開始正視成癮與人際關係之間的關連性。然而，在此必須提醒大家的是，成癥行為背後的成因錯綜複雜，不是只有缺乏關係連結而已，但是關係連結仍是很重要的影響因素之一。

回到網路沉迷這件事情上，不論孩子沉迷的是網路遊戲、社群交友、色情媒體、購物拍賣、資訊下載……等，如果長時間過度使用，且到了難以自我控制的地步，通常是在告訴我們，孩子可能在現實生活中遇到了無法因應的困境。

沉迷網路是孩子用來因應生活困境的途徑

人們在遇到困境時，會很自然地企圖解決問題；若問題大到難以招架，便轉而去解決問題所帶來的痛苦。然而，因應痛苦的方式若不妥，往往會造成更多的困擾。

同樣的，當孩子在生活中遇到困難時，若無法被有效解決，他們也會努力尋求如何從困難所帶來的痛苦中解脫。通常，網路世界就扮演了這樣的角色。在各種型態的網路活動中，孩子可以暫時忘卻現實世界的煩惱，包括：課業成績低落、受到同儕疏離、與父母的關係緊張、被身旁的人討厭輕視、親密情感上的失落，甚至莫名的壓力或情緒困擾……等。

同時，在網路世界裡的活動又能充分滿足孩子現階段的基本需求，包括成就感、歸屬感、支配感、獨立自主以及對自我身心的可控制性等。這些需求通常會與現實生活中正面臨的困境有關，或者說，當困境的出現使得某些需求無法再獲得滿足時。

於是，一個在現實生活中「孤單、寂寞、覺得冷」的孩子，一旦進入網路世界，逐漸發現這真是個世外桃源，既能讓人感到溫暖，又會備受重視，同時還很有成就感，當然登入後就不想登出了。長時間投入其中，隨之而來的是父母師長的教訓，以及同儕關係的疏離，更加重了現實世界中那些「孤單、寂寞、覺得冷」的痛苦，孩子當然更渴望待在網路中而不願意出來了。

待久了，便依賴了。明知道這樣不對，再下去也不是辦法，卻怎麼也無法讓自己從網路世界中跳脫出來。就這樣，成癮了，戒不掉了！

此刻，師長大嘆：「網路世界真是危險，害人不淺呀！」無助的孩子卻說：「外面的世界才可怕呢！」

斷網！移除了網路，受傷的孩子還剩下什麼？

如果你是父母師長，眼看著孩子就這樣向下沉淪，你會怎麼做？許多父母師長想到祭出限制網路使用時間，或者直接沒收網路的管制手段。既然軍紀渙散，當然要勤教嚴管呀！

問題是，你拿走了網路，那個孩子一直用來因應現實困難的途徑，他還剩下什麼？沒有了！除了現實生活中的困難依舊存在外，原來在網路世界中能獲得的成就感或歸屬感也一併被拔除了。此刻，孩子除了慌亂無措外，更多的是挫折與憤怒！

這下子，新仇加上舊恨，層層積累的情緒無處釋放，勢必得找到一個跟網路世界一樣能有效因應痛苦的途徑，於是逐步踏上了離家、輟學、陣頭、幫派、酗酒、吸毒、犯罪行為等不歸路，又或者走向退縮、鬱悶、身心症狀、莫名病痛、自我放棄，甚至來到自我傷害的境地。

這麼說起來，網路世界縱使有其巨大的吸引力與潛在的危險性，但比起酗酒、吸毒、犯罪或自我傷害，大概是所有令人擔憂的問題行為中最輕微的一項吧！

一旦我們將網路或網路沉迷看成罪惡的深淵，群起撻伐時，便看不見孩子遭遇的困境，甚至把這些受傷的孩子推向了萬劫不復的地獄邊緣。

如果，我們將網路沉迷看作是了解孩子遭遇問題的途徑或指標時，我們便知道，真正該給予協助的，不是網路過度使用的行為本身，而是孩子遭遇的困境，以及長期未受滿足的心理需求。

每個人都期待擁有更美好的明天，誰會甘願如此自甘墮落？那些現實中的困境若沒被有效協助，栽進網路世界中可能就是孩子心中「更美好的明天」。

耐心等待，與孩子重啟連結吧！

回到實務面，當孩子嚴重網路沉迷到了難以自我控制時，該怎麼辦呢？

家長面臨的困境是，我也想幫助孩子解決他現實生活中的困難，但孩子的心思全在網路中，難以溝通，怎麼辦？不難理解，你們之間的連結斷了線，不論你說什麼，說得再大聲，他都聽不見。而且講多了，孩子還會暴躁易怒，嚴重時甚至還有肢體反抗。

冰凍三尺，並非一日之寒，只能請你做好長期抗戰的心理準備了！耐心點，你得與孩子慢慢磨。你的目標很明確，就是「重新與孩子連上線」，一點一滴地修復那原來衝突或冰冷的親子關係。

孩子再怎麼沉迷網路，也不會一天二十四小時都掛在上面。當他離開網路回到現實生活時，請把握機會，與孩子進行有品質的談話。只要你能與孩子有品質地對談十分鐘，孩子就會減少在網路世界裡十分鐘。若你能逐漸與孩子討論到他遭逢的困境，讓他感受到被理解與被支持，甚至，他能在你這裡體驗到歸屬感或成就感，滿足他一

直感到匱乏的心理需求。慢慢地，他會發現，原來外面的世界並不總是令他孤單、寂寞、覺得冷，也有溫暖的時刻。

幫助孩子不再「迷網」，是個漫長又辛苦的過程，但只要方向正確，終究會看到曙光的。夕陽西下，外頭的天色逐漸昏暗。我按下存檔鍵並關閉電腦，步出書房。我知道，此刻比掛在電腦螢幕前更重要的事，正是陪伴身旁的家人。



兩性教育

教孩子在愛情中，學會保護自己

2017.05.03 親子天下 作者：張益勤

青春期少男少女對愛情的未知與渴望，經常讓父母、老師擔心，尤其在情人節的商業宣傳或是電視電影的影響下，青少年對於愛情的界線往往拿捏不清。台北市松山高中教務主任劉桂光長期投入生命教育，在校園裡是學生信任的諮詢對象，對於現下青少年的愛情觀，他有一套解方提供父母、師長參考。

一、教孩子認識，對方和我想的不一樣

很多父母見到性侵的新聞，第一個反應是要「好好教女兒」，但是劉桂光認為，「男生也要教」。他強調，兩性都必須互相認識，尤其是「對方想的與我想的不一樣」。他舉例，「女生覺得擁抱是溫暖的，但是男生可能覺得擁抱是想要身體接觸的暗示」。

認識彼此對相同事物的不同解讀後，更重要的是「尊重」。「有了尊重，即使男生想要更進一步，也會明白必須要學會尊重女生，得到對方同意。而女生也會明白擁抱對男生的影響，便會從約會的地點、時間等因素，學習預先防堵。」互相認識、尊重，劉桂光認為是男女都要學的課題。

二、一起預想、討論可能會發生的事，避免陷入難回頭的困境

與其一味禁止，劉桂光對孩子的男女交往保持比較開放的態度。他認為，與其想像各種可怕的結果，不如教孩子如何處理、面對。而且，「越禁止、越好奇，現代社會已經不是禁止就能解決青少年的愛情問題」，劉桂光認為「禁止」反而會讓青少年「做了很多沒想過的事」。因此「打開天窗說亮話」是比較好的方法。

男女交往，很多事情是漸漸發生的。他建議，大人要擔任小孩的警燈，協助小孩去「預想」會發生的事情，不要逃避。他以自己與女兒的談話為例，在女兒交往男友前，就曾討論過「未婚懷孕」的話題，「我對她有信心，但是有沒有可能一時激情就發生了？」劉桂光開放談性，不只是「可以」、「不可以」的判斷，更要明白性的倫理，譬如性在愛當中的意義？背後的價值是什麼？「性也不只是性行為，可以擴大成各種身體的接觸」。劉桂光強調，帶著孩子去預想未來可能會發生的事，預先釐清想法，避免孩子「讓自己陷入難以回頭的困境」。

他也舉例，很多家長擔心有狼師，那也可以預先教孩子辨識狼師的特徵。「譬如老師是否講一講話就碰你？或是經常下課後約你留下來單獨在教室？」一旦這些特徵出現，小孩就能有所警覺。

三、愛是不逾越身體自主，在愛裡人人平等

每個人都有自己的身體自主權，他建議要從小教起。他談到，有些小孩並不習慣被摸頭，但是大人往往認為「這是爸爸媽媽的朋友」，反要求小孩大方一些。「可是小孩跟他不熟，為什麼要被他摸頭」，劉桂光說，父母也必須認清小孩是單獨的個體，小孩不習慣跟不熟的人來往，也必須尊重孩子。而這在孩子長大後，也會讓孩子明白，「即使交往也不能逾越彼此的身體自主權」。

劉桂光說，學校課程也經常教孩子辨識喜歡與愛，「愛是彼此自由的，不是依賴、佔有、控制、犧牲、崇拜……。」他強調，在愛裡，人人平等，即使是師生戀，弱勢的一方也不該受到權力的壓迫，甚至被要脅、欺負。他認為，學生固然會崇拜老師，但是彼此都要認清，崇拜是一種投射與想像，並不是愛。「愛是不帶來任何傷害，為對方著想」，劉桂光強調。

劉桂光說，在孩子的感情世界裡，大人不是用贊成、反對的二元判斷，而要陪伴孩子，協助孩子了解自己的限制。譬如孩子是個容易心軟的人？有沒有可能被利用？或是孩子個性過度樂觀，總認為自己不會那麼倒霉？「父母的角色就是扮演孩子的生命導師，要常討論不同問題『你怎麼想？』，協助他們跳脫思想的限制」。



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 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 |
| 家暴 | 113 |
| 臺中市豐原婦女福利服務中心 個別/聯合 暫談（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：居住在豐原、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) | 承辦人：劉尹苹 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） |