



與柑結緣·人和柑圓·柑結滿園

新北市立柑園國民中學
Ganyuan Junior High School of New Taipei City

108學年度第二學期辦理家庭教育活動總表

學期	週數	活動內容	備註
第1學期	預備週	親師安心防疫宣講	1. 日期：109年3月6日 2. 講師：蘇裕琳 3. 參加對象：師長、家長會
	第四週	家長日親職手冊	1. 日期：109年3月6日 2. 講師：無 3. 參加對象：親師生
	第七週	性別平等議題(預錄影片播放方式)	1. 日期：109年3月26日 2. 講師：蘇裕琳 3. 參加對象：親師生
	第十二週	輔導刊物柑仔店(主題：生命教育)	1. 日期：109年4月30日 2. 講師：無 3. 參加對象：親師生
	第六週	網路成癮與法律需知 (因應疫情取消)	1. 日期：109年3月20日 2. 講師：魏大千 3. 對象：教師、學生、家長
	第十一週	親子相處的藝術~談情緒管理與壓力 (因應疫情取消)	1. 日期：109年4月30日 2. 講師：林靜霞 3. 參加對象：家長、教師、學生
	第十三週	親師生教育電影院~家族的奇幻旅程 (因應疫情取消)	1. 日期：108年12月6日 2. 講師：徐紫柔 3. 參加對象：家長、教師、志工、學生

108 學年度第 2 學期家庭教育

活動名稱	親師安心防疫宣講
辦理時間	109年02月24日(一)10時00分～11時00分
參加對象	本校教師及家長會
活動內容	因應疫情進行安心宣導： 1. 面對疫情的發展，做好生理的防疫的同時，也要做好心理的防護。 2. 安頓自我與防疫的心理學
參與家長人次比率	家長會

活動照片



108 學年度第 2 學期家庭教育

活動名稱	性別平等議題
辦理時間	109年03月26日(四)14時50分～15時35分
參加對象	因應疫情，以預錄影片方式提供給親師生觀看
活動內容	宣講： 1. 有關性別平等的意識與落實的方式。 2. 生活當中的性騷擾議題。
參與學生人次比率	100%

活動照片



108 學年度第 2 學期家庭教育

活動名稱	家長日家長親職手冊
辦理時間	109年06月06日(五)
參加對象	因防疫取消學校家長日活動，以書面方式進行
活動內容	書面內容：提供家長 1. 如何陪伴孩子渡過疫情 2. 家長、學生疫情安心文宣 3. 家庭教育中心家長宣導資料 4. 親職小品文 5. 本學期親職講座(因應疫情取消原訂之親職講座)
參與家長人次比率	100%

活動照片

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，提醒孩子無懼恐懼感，以陪伴孩子度過防疫時期，為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

- 防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- 鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適量運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的情绪，並安撫孩子的焦慮感。
- 若孩子持續一段時間，有心理過度焦慮、精神緊張、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

● 心理衛生協助資訊：
 ▲ 衛安部24小時安心專線：1925
 ▲ 防疫專線：1922
 ▲ 衛生局特設傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

新北市立樹園國中武漢肺炎防治家長安心文宣

各位家長好！
 近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，提醒孩子無懼恐懼感，以陪伴孩子度過防疫時期，為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

一、傾聽及關心孩子對疫情的看法和感受
 近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，提醒孩子無懼恐懼感，以陪伴孩子度過防疫時期，為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

二、傾聽及關心孩子對疫情的看法和感受
 近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，提醒孩子無懼恐懼感，以陪伴孩子度過防疫時期，為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

三、傾聽及關心孩子對疫情的看法和感受
 近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施，提醒孩子無懼恐懼感，以陪伴孩子度過防疫時期，為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可以做的是：

新北市政府家庭教育中心家長宣講資料

家庭教育中心宣講資料
 宣講時間：109年6月12日(星期六)
 宣講地點：新北市政府家庭教育中心
 宣講內容：凡有失學兒童、親子溝通、子女教育、婚後生活、婚姻關係、家庭關係、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎踴躍參加。

宣講時間：週一至週五上午 9:00-12:00
 下午 2:00-5:00，晚上 6:00-9:00
 週六上午 9:00-12:00
 下午 2:00-5:00

宣講專線：412-8185 (手機撥打請加02)

108 學年度第二學期 樹園國中親職講座

親職講座
 時間：109年6月12日(星期六)
 地點：新北市政府家庭教育中心

**第一場：109.03.20(星期六)
 晚上 7:00-9:00
 講題：親子溝通與親子關係
 講師：陳大平律師
 地點：三樓親職講座教室**

**第二場：109.04.24(星期六)
 晚上 7:00-9:00
 講題：親子關係與親子關係
 講師：林靜宜律師
 地點：三樓親職講座教室**

**第三場：109.05.08(星期六)
 晚上 7:00-9:00
 講題：親子關係與親子關係
 講師：林靜宜律師
 地點：三樓親職講座教室**

108 學年度第 2 學期家庭教育

活動名稱	輔導刊物柑仔店(主題：生命教育)
辦理時間	109年4月30日
參加對象	親師生
活動內容	因應疫情，本期主題為生命教育，邀集親師生對於疫情當下，對於生命議題的看法。
參與家長人次比率	100%

活動照片

<p>第8頁</p> <p>柑仔店</p> <p>《生命教育-心理免疫力-安頓情緒》 <small>專輯老師 蘇裕琳</small> 今年年初，COVID-19（武漢肺炎）帶來了極大的震撼，好在在政府即時反應、醫療體系完整、企業人才主動參與等因素下，我們能維持日常生活的運作，隨著防疫資訊的傳播，我們也逐步瞭解到自身健康管理的必要性，但除了戴口罩、勤洗手、營養均衡及避免充足衛生上的防疫努力外，心理上的防疫也是非常重要的。心理上的防疫是屬於情緒的關注；疫情的發展下，有極度的焦慮情緒與危機感是正常的反應，但過度且長期的焦慮感卻會讓我們內心的抵抗力動搖上升，對於免疫系統的負面影響是很大的，沉浸在過多的焦慮感中，等於我們選擇讓免疫系統中的免疫力自動打折，增加了生病的機會。如何增加心理上的免疫力呢？可以參考衛生福利部網頁的幾項建議： 1. 對親朋好友及同在一個圈子的大眾，建立「隔而不離、保持聯繫、我與大家、相互鼓勵」的態度：由於防疫，人類群體會受到影響，但人需要相互支持與關心的；網路網絡的發展，讓我們能夠關懷不辭，即使相隔遠方，也能陪伴在身旁。 2. 對於疫情最新資訊保持持續收看：收看疫情資訊，更新自己的防護措施是重要的，比如說要從地方先不要過去，再從新增的病例中去觀察他人如何被感染的，以提醒自己，多注意那些「病毒」的報導，避免讓自己掉入情緒的漩渦中，疫情資訊的接收時間以每日三十分鐘到一小時為原則，不要過度涉入。 3. 建立「病毒」不屬於「病人」的概念：我們必須斷然而無情地對待病毒，但絕對不是人，當社會大眾能夠提供一個可相互依賴的位置對待被隔離者，才不會讓這些被隔離者感到被社會大眾所遺棄，防疫的工作才是真正做到「全民防疫」，尤其在心理的感受性上，真正達到「共具作戰、一起抗疫」之效，因此，當鄰居朋友受到疑似感染而被隔離、無法見面時，可以打電話或用信件、訊息、視訊等方式關心支持他們，告訴他們我們會與他們一起面對抗戰，避免社會被隔離的孤立無援感。 4. 找出與過度焦慮無方法平復，或者覺醒時，可以尋求心理諮商來協助自己。 當我們嘗試鎮定下來，有條不紊地思考各種情況，加強心理防疫，關注心理防疫，逐步就緒地生活，每一個人都會是防疫戰役中的一股力量，幫助整個社會一起度過這次的風暴。</p> <p>感謝有您，愛心小活動，歡迎同學踴躍參加！ 可至輔導處輔導組向輔導老師領取色紙一張，寫好愛心，寫下感謝的話，送給您想感謝的人囉！ 母親節的來臨，你也可以寫些話，感謝辛苦的媽媽，祝她母親節快樂囉！</p> <p>感謝有您，關心別人 在這特殊時期，你願意關心別人嗎？你願意關心別人嗎？你願意關心別人嗎？</p> <p>☆如何製作防疫乾洗手 準備一個150ml的瓶，精油比約3%，如下： ◆72-90度（純酒精或高純度酒精） ◆10滴百里香 ◆10滴百里香 ◆10滴薄荷尤加利 ◆15滴尤加利 ◆20滴檸檬 ◆120ml 70-75%純酒精 ◆30-50ml 萬靈油（可增加保護性）</p> <p>用餐前、出門及回家時使用，同時可以每2-3小時塗抹門把手及電燈開關等。 <small>（此食譜可參考網路網址：http://www.commonhealth.com.tw/blog/blog-topic/action/4616-1320）</small></p> <p>輔導處柑仔店第16期主題預告：生涯發展教育 投稿主題：未來的自己 主理說明：下一期柑仔店主題為未來的自己，未來想成為什麼樣的人，想多過的生活呢？請寫下你對自己的未來想做的事。 同學投稿相關說明： 稿件內容：散文(300-500字)、新詩、漫畫(四格或單格均可)。 投稿方式：寄至信箱，yummy5@gmail.com 交稿及主理稿定稿後截止。 獎勵：投稿者可獲獎券一張，入選者可獲獎券一張，入選者可獲獎券一張。 請在109年5月18日(星期一)前投稿。)</p>	<p>第2頁</p> <p>柑仔店</p> <p>從你做起 <small>家長會長 林育安 家長會</small> 一個人的力量看似有限，但團結力量大，從每天新聞報導的世界疫情到國內消息，我們能從中最好的一件事就是管理好自己。「修身、齊家、治國、平天下」在這危機與轉捩點，顯得格外重要，生命教育從我做起，防止疫情擴散，需要每一個人的自律、媒體、學校宣傳應積極化，連洗手的細節步驟都仔細，可見看不見的病毒是無所不在的，深不可測要小心預防。 病毒改變了世界人的心態，人們變得更加重視健康秩序，對行為已無法容忍，對教育的信任日益增強，更懂得尊重那些做出貢獻犧牲的人，「世界一家」這句話是台灣人有著的美好品格品質，從我做起，戴口罩、勤洗手，不帶病毒回家，一切的口號都從個人行為保護起，所以為重要的小事從我做起。 非常感恩，我們獨特校園環境，溫馨的小班學校，我很放心，安心孩子去學校學習，我要跟孩子說學受當下，做好當學生的本分，世界之大，以後你會體會，國中生活就這三年，從青澀懵懂到逐漸成熟，要學習的還很多，探索自我。 尊重生命，思考價值..... 在這階段很多自我的輔導，只要我喜歡，有什麼不可以有所為有所不為，這一路陪伴的人很重要，不論是師長、同學，自律成就更好的人生，這是一輩子課題。 大家一定跟我一樣常在家追劇，學生時間的追劇、小說、電影，長大後看的韓劇、美劇、鄉土劇、偶像劇，劇中人生新戲不同的故事，讓我們體會生命的無常與平凡，閱讀思辨與自己價值很重要，資訊爆炸的時代，每天免不了滑手機上網，偶爾放空遠離一下，看本好書，你的生命，由你做主，勇敢活出屬於你獨特的人生，從你做起.....</p> <p>防疫這一課 <small>幼兒園主任 吳佳蓉 幼兒園</small> 因為防疫課防疫疫情爆發之際，政府除了積極管制外，亦以延後開學的方式試圖延緩國內疫情的擴大，以時間換空間，讓各縣能做好因應開學的相關防疫工作。此時，孩子們除了「學」到14天假期期間的相對外，似乎也感受到父母們的緊張情緒。至今，開學已逾一個月多，持續延緩的疫情，對幼兒的日常帶來哪些變化呢？ 最明顯的便是洗手的口訣，「濕、搓、沖、擦、擦」，這五個字，在防疫期間被反覆強調，幼兒們雖然不能自己做好，但透過老師提醒之外，還能指正大人們沒有做到的步驟，熟練地示範著「內、外、夾、攻、大、力、擦」動作，並叮嚀著要如何地將姿勢做好，將時間拉長，當耳聞師長被感染時，還會主動表示關心，詢問是否痊癒，疫情爆發後熱熱的心，關懷的關懷問安，內容亦不再如平時話語那麼簡單，幼兒們在耳濡目染之下，也懂得地表達如何情已及人，從善其身的演進，進而到關懷他人的人數，這似乎也是件無心插柳的好事。此外，別輕忽在防疫期間，全國上下的作為與舉措，對幼兒們的身教與言教示範的正、負面影響。在這嚴峻的全球化公共事件中，除了公民素養與態度外，機會教育所深植的公關觀念與知識，才是幼兒們一生受用的財富，這也是他們在此面對未知與挑戰的寶貴。 危機就是轉機，善用每一個危機，將之轉化為止於至善的寶貴。雖然，然而「生於憂患，死於安樂」，似乎也能在這階段為疫情發展暫作註解，而所有轉機，皆是課題，這正是「教育」的好時機。我們受學於過往的經驗，在災中則能備安，因此，我們更該虛心面對，勇於改變，協力相扶，渡過疫災，並為後世界的未來種下良善的種子，我們的孩子們。</p> <p>不可逆轉的生命，是歷程也是課程 <small>教務主任 魏芳玉 教務處</small> 記得剛畢業一週出爐的歡樂時光？原班上同學共同完成大隊接力賽事的爽快？與好朋友開玩笑的心靈受傷？配上升上圖中的緊張？謝家或轉學的不安？最難的人離身身邊？ 每個人生命歷程，當然會有深刻記憶的人事物，或是想忘記，卻揮之不去的回憶，但是這些都是你的生命歷程，不會對自己來說只是正向或負面的，總是牽動著我們的情緒，然而時間只會往前推進，過去的都會成為歷史，面對未知的未來，沒有人可以把握下一秒能開心笑著，所以，在此刻的你，先給自己一個微笑吧。 由於生命的未知，與無常的轉機，我們都只能活在當下，近期紛亂的世局，也是突顯生命的不確定性，全球目前已有好幾個人因為感染COVID而辭世，對於身邊人突然地離開，傷心是必然的，但是，生命是馬拉松式的教育，我們必須面對與學習生命教育的課題。 學校圖書室 家長會致謝口罩黨 健康課教到正確洗手技巧 中午打菜 每天導師指導班內消毒</p>
--	--

108 學年度第 1 學期家庭教育

活動名稱	親職教育講座－ 網路成癮與法律需知
辦理時間	109年3月20日(五)19時00分～21時00分
參加對象	本校家長、教師、學生
活動內容	原訂邀請魏大千律師前來演講因應疫情，本場次取消。
參與家長人次比率	

活動照片

**108學年度第二學期
柑園國中親職講座**



欲報名者請掃
QR code
或聯繫輔導組
楊組長
26801958-112





場次一：109.03.20(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：青少年網路成癮與法律需知
講師：魏大千律師
地點：三樓英語情境教室



場次二：109.04.24(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：親子相處的藝術-談情緒管理與壓力
講師：林靜霞輔導老師
地點：三樓英語情境教室



場次三：109.05.08(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：親生師教育電影院-家族的奇幻旅程
講師：徐紫柔導演
地點：三樓英語情境教室



108 學年度第 1 學期家庭教育

活動名稱	親職教育講座- 親子相處的藝術~談情緒管理與壓力
辦理時間	109年4月30日(五)19時00分~21時00分
參加對象	本校家長、志工、學生
活動內容	原訂講師林靜霞輔導老師前來演講因應疫情， 本場次取消。
參與人次	

活動照片

108學年度第二學期
柑園國中親職講座

欲報名者請掃
QR code
或聯繫輔導組
楊組長
26801958-112

場次一：109.03.20(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：青少年網路成癮與法律需知
講師：魏大千律師
地點：三樓英語情境教室

場次二：109.04.24(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：親子相處的藝術~談情緒管理與壓力
講師：林靜霞輔導老師
地點：三樓英語情境教室

場次三：109.05.08(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：親生師教育電影院-家族的奇幻旅程
講師：徐紫雲導演
地點：三樓英語情境教室

108 學年度第 1 學期家庭教育

活動名稱	親職教育講座－ 親師生教育電影院~家族的奇幻旅程
辦理時間	109年05月08日(五)19時00分～21時00分
參加對象	本校家長、教師、學生
活動內容	邀請影像工作者徐紫柔導演分享家族紀錄片。 因應疫情，本場次取消。
參與人次	

活動照片

108學年度第二學期
柑園國中親職講座



欲報名者請掃
QR code
或聯繫輔導組
楊組長
26801958-112



場次一：109.03.20(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：青少年網路成癮與法律需知
講師：戴大千律師
地點：三樓英語視聽教室

場次二：109.04.24(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：親子相處的藝術-談情緒管理與壓力
講師：林靜麗輔導名師
地點：三樓英語視聽教室

場次三：109.05.08(星期五)晚上 7:00~9:00
講題：親師生教育電影院~家族的奇幻旅程
講師：徐紫柔導演
地點：三樓英語視聽教室





