



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，提醒孩子無懼過度擔憂，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**的不安，**並安撫孩子**的焦慮情緒。
- 若孩子持續一段時間，有心理焦慮、精神緊繃、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  
 嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

**新北市立柑園國中武漢肺炎防治家長安心文宣**

各位家長親愛的下午好！  
 近期嚴重特殊傳染性肺炎新增的武漢肺炎疫情，加上11日，連續、快速、高傳染力的武漢肺炎個案，讓我們在歡慶國慶、升國、敬山河的同時，也感受到防疫資訊的即時與重要性。為了穩定家長、學生對防疫資訊的焦慮，同時提供親子健康資訊，我們特別編印這份安心文宣，提供家長參考。

**一、瞭解武漢肺炎與病毒**  
 目前武漢肺炎的感染源尚不明確，但初步研究顯示，可能與動物接觸有關。病毒傳播途徑包括：與患者或動物接觸、飛沫、空氣中的塵埃、以及可能存在的環境。目前尚無確切的心理安全，如無症狀、過度驚慌、覺得人多無意、過度焦慮、過度恐慌等。

**二、理解與處理家長的焦慮**  
 1. 減少過度心理負擔，避免每天過度憂慮或恐慌。  
 2. 尋求心理輔導，多與他人溝通，了解防疫資訊的真實、傳播方式、防疫成效，有助於緩解焦慮。  
 3. 請中規、循序漸進，請不要以偏概全，改善情緒。  
 4. 轉正負面，多與他人溝通，多與他人溝通，多與他人溝通，多與他人溝通。  
 5. 關心、傾聽和尊重孩子各種的運動活動，以觀察身心並和家人溝通。

**三、理解與處理家長的焦慮**  
 1. 傾聽與傾聽，暫時性的情緒反應，傾聽是已見其痛苦。  
 2. 傾聽不是會說話，是傾聽者傾聽他人說話，傾聽者傾聽。  
 3. 傾聽不是可以隨時隨地傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。  
 4. 傾聽不是傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。  
 5. 傾聽不是傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。

**四、理解與處理家長的焦慮**  
 1. 傾聽與傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。  
 2. 傾聽與傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。  
 3. 傾聽與傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。  
 4. 傾聽與傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。  
 5. 傾聽與傾聽，傾聽是傾聽者傾聽。

**新北市政府家庭教育中心家長宣導資料**

新北市政府家庭教育中心  
 412-8185 家庭教育諮詢專線

● 諮詢內容：凡有夫妻關係、親子溝通、子女教育、婚姻信任、情緒輔導、家庭關係、生活適應、人權關係等相關問題，歡迎撥打專線。

● 服務時間：週一至週五上午 9:00-12:00  
 下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00  
 週六早上 9:00-12:00  
 下午 2:00-5:00

● 諮詢專線：惠市內服務打 412-8185 (手機國際碼02)

名稱	地址	時間	備註
家庭教育中心	112 112-92		
五子樓	106 103-6		
橋北路	106 11-118-21-01		
內政部社會服務處	106 112-111	11:30-12:30	
新北市政府家庭教育中心(東區服務處)	106 112-111	11:30-12:30	
新北市政府家庭教育中心(西區服務處)	106 112-111	11:30-12:30	
新北市政府家庭教育中心(南區服務處)	106 112-111	11:30-12:30	

**108 學年度第二學期 柑園國中親職講座**

親職講座專線  
 02-2616  
 或親職專線  
 2616-112

● 第一：108.03.20(星期三)  
 晚上 7:00-9:00  
 講題：青少年網路使用與網路安全  
 講師：張人平律師  
 地點：三樓教師專業教室

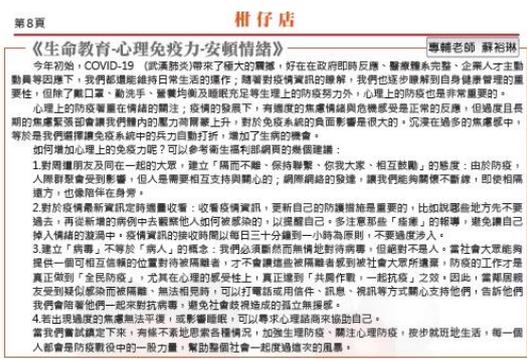
● 第二：108.04.24(星期三)  
 晚上 7:00-9:00  
 講題：親子溝通與親子關係  
 講師：林靜雯輔導老師  
 地點：三樓教師專業教室

● 第三：108.05.08(星期三)  
 晚上 7:00-9:00  
 講題：家庭教育與親子關係  
 講師：徐登雲導師  
 地點：三樓教師專業教室

# 108 學年度第 2 學期家庭教育

<p><b>活動名稱</b></p>	<p>輔導刊物柑仔店(主題：生命教育)</p>
<p><b>辦理時間</b></p>	<p>109年4月30日</p>
<p><b>參加對象</b></p>	<p>親師生</p>
<p><b>活動內容</b></p>	<p>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。</p>
<p><b>參與家長人次比率</b></p>	<p>100%</p>

## 活動照片



**柑仔店**  
第6頁

**《生命教育-心理免疫力-安頓情緒》**  
 專輯老師 蘇裕琳  
 今年年初，COVID-19 (武漢肺炎)帶來了極大的震撼，好在政府即時反應、醫療體系完善、企業人才主動參與等因緣下，我們能維持日常生活的運作，隨著對疫情資訊的瞭解，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、避餐均及避免充足等生理上的防疫努力外，心理上的防疫也是非常重要的。心理上的防疫著重在情緒的關注；疫情的發展下，有程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緊張卻會讓我們體內的免疫力下降，對於免疫系統的負面影響是很大的，沉浸在過多的焦慮中，等於是我們選擇讓免疫系統中的兵力自動打折，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.對親朋朋友及同在一起的大眾，建立「隔而不離、保持聯繫、你我大家、相互鼓勵」的態度：由於防疫，人類對聚會受到影響，但人需要相互支持與關心的；網路網絡的發達，讓我們能夠關懷不間斷，即使相隔遠方，也會陪伴在身旁。  
 2.對於防疫最新資訊持續關注收著：收著疫情資訊，更新自己的防護措施是重要的，比如說戴面巾先不要過去，再從新聞的標題中去觀察他人如何被感染的，以提醒自已，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分鐘到一小時為原則，不要過度涉入。  
 3.建立「病毒」不等同於「病人」的觀念：我們必須斷然無情地對待病毒，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「共負作戰、一起抗疫」之效，因此，當鄰居朋友受到疑似感染而被隔離、無法相見時，可以打電話或用信件、訊息、視訊等方式關心支持他們，告訴他們我們會陪著他們一起來對抗病毒，避免社會被隔離的孤立無援感。  
 4.找出自我調適的無慮法乎道，或尋求專業協助：可以尋求心理師來協助自己。  
 當我們嘗試鎮定下來，有條不紊地思考各種情況，加強生理防疫，關注心理防疫，按部就班地生活，每個人都會用防疫戰役中的一股力量，幫助整個社會一起度過難關的風暴。



**柑仔店**  
第2頁

**從你做起**  
 家長會長 林育安 家長會  
 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，我們能做得最好的一件事就是管理好自己。「修身、齊家、治國、平天下」在這危機與轉捩的時刻，顯得很重要，生命教育從我做起。防止疫情擴散，要靠每一個人的自律，媒體、學校宣導固然重要，但洗手的細節步驟都仔細，可見覺不覺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，人們變得更加謹慎秩序，對已行為無法容忍，對教育的信任日益升高，更懂得尊重那些做出貢獻犧牲的人，「世界一家」這些都是台灣人固有的美好品德高貴，從我做起，戴口罩、勤洗手、不隨地吐口水……一切的口訣都從個人行為做起，所以為重要的小事我做起。  
 非常感恩，我們獨特校園環境，溫馨的小班學校，像個大家庭，我很放心、安心孩子去學校學習，我常跟孩子說享受當下，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。  
 轉彎生命，思考價值…… 在這種疫多自我的時節，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，這是一種子彈。  
 大家一定跟我一樣常常在家追劇，學生時期的漫畫、小說、電影，長大後看的韓劇、美劇、鄉土劇、偶像劇，劇中人生訴說不同的故事，讓我們體會生命的無常與平凡，閱讀思辨與自己價值觀重要，資訊爆炸的時代，每天免不了滑手機上網，偶爾放空遠眺一下，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……。

**感謝有您，愛心小活動，歡迎同學踴躍參加！**  
 可至輔導處轉請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！



**感謝有您**  
 寫給自己，關心別人  
 寫給您最關心的人  
 寫給您最關心的人  
 寫給您最關心的人

**如何製作防疫乾洗手**  
 準備一個150ml噴瓶，精油比例3%，如下：  
 ◆72-90滴 (視品牌容量大小)  
 ◆10滴佛手柑  
 ◆20滴百里香  
 ◆10滴薄荷尤加利  
 ◆15滴檸檬  
 ◆20滴檸檬  
 ◆120ml 70-75%無菌酒精  
 ◆30-50ml 蘆薈膠 (可增加保潔性)

**輔導處柑仔店第16期主題預告：生涯發展教育**  
 主題：未來的自己  
 主題說明：下一顆柑仔店主題為未來的自己，未來你想做什麼樣的人？人，多麼多樣的活法呢？請你下載下自己未來想做的夢。  
 同學投稿簡章說明：  
 稿件內容：散文(300-500字)、新詩、漫畫(四格或篇幅均可)  
 投稿方式：寄至信箱，yumy5@gmail.com  
 文稿不交稿或郵寄稿概不  
 獎勵：投稿者可獲獎券一枚，入選者可獲獎券兩張(原稿不退)  
 請在109年5月18日(星期一)前投稿。)

**不可回逆的生命，是歷程也是課程**  
 教務主任 魏芳玉 教務處  
 孩子，想想十幾年，生命經歷了什麼？  
 記得跟家人一同出遊的歡樂時光？跟班上同學共同完成大隊接力賽事的爽快？與好朋友鬧别扭的心靈受傷？跟升上國中後的緊張？謝家或轉學的不安感？最難的人離身身邊？  
 每個人生命歷程裡，當然會有深刻記憶的人事物，或是忘記，卻揮之不去的回憶，但是這些都是你的生命歷程，不會對你來說就是正向或負面的，總是牽動著我們的情緒，然而時間只會往前進，過去的都成為歷史，面對未知的未來，沒有人可以把腳下一秒離開心裏，所以，在此刻的，先給自己一個微笑吧。  
 由於生命的未知，與無常的特性，我們都只能活在當下，近期亂亂的疫情，也是突顯生命的不可確定性，全球目前尚無確切人認為能放COVID而對世，對於身處人與環境關係，應如何面對，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。  
 校園圖書櫃 家長會致謝口罩黨 健教課教到正確洗手技巧 中午打菜 每天導師指導班內消毒



# 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  
或聯繫轉導組  
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：林靜靈輔導老師  
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

