新北市立柑園國民中學106學年度實施家庭教育刊物

一、柑仔店輔導刊物

(一)性別教育：106年11月15日發行





第一版透過由校長與老師寫下對於性別平等教育的看法
第四版宣導輔導處辦理的講座與家長志工們的傳承





第二版介紹給學生和家長深度不同的性別平等書籍，並由學生投稿提出對於性別平等的看法
第三版讓參予美人魚微電影性別平等教育講座的同學發表心得，並用繪畫的形式表達對於性別平等的想法

(二)家庭教育：107 年 1 月 15 日發行


中華民國107年1月15日 柑仔店 第4版

【親職講座】

教養的互夫，從親子共同閱讀開始

11月24日（五）是本學期第二次親職講座，由新加坡教育廣播電台的閱讀講師——陳麗香小姐主講。從繪本到古典文學，由簡而難，引導家長重新了解閱讀的意義，意識閱讀的重要性。

藉由閱讀繪本《威斯利王國》，看見文字搭配圖像所產生的力量，而介紹古典文學時，純文字的作品不僅考驗讀者的閱讀能力，也讓家長領悟孩子為何有閱讀困難，閱讀的力量正悄悄地發酵，透過親子互動，期盼一同烘焙美味的成果。

講師導讀繪本《威斯利王國》

講師引導家長閱讀的重點

家長即興扮偶引導孩子閱讀的方法

與會家長收穫滿滿與陳麗香老師合照

禪繞畫的意境 彩繪出具有禪意的家庭

12月15日（五）是本學期最後一次的親職講座，由木子優活坊的李玉珍老師指導如何繪製禪繞畫，一幅簡單線條複雜的圖畫，經由老師一步步折解過程，才發現簡單的線條像加起來是如此繁複、如此美麗，一如服務眾人之作的馬賽克拼貼，即便圖卡大小不一、風格迥異，也能構成一幅巨大又炫麗的禪繞畫。

寬廣的教室，一個個埋頭作畫的身影，如果旁觀的眼神，行雲流水的畫筆，揭開尺規的束縛，每一筆地勾勒，都代表對於內心的探索與情感的渴望。

禪繞畫名師李玉珍說明禪繞畫的緣起

家長的作品作為馬賽克拼貼

家長利用卡奶果勾勒出美麗的形狀

家長與自己的精美作品合照

【好書推薦】

爸爸，五又三分之一

作者：慕容羽　繪者：陳文茜
出版社：小兵出版社
出處來源：情書來暗箱書庫
內容簡介：

一對沒有爸爸的兄弟，從小被媽媽奶給保母阿婆養育，而也過著幸福快樂的日子，直到有一天，他們發現阿嬤藏匿了一疊爸爸寄給他們的信件，發信地址在遙遠的臺東，他們才展開一場曲折的尋親計畫。在這之中，作者藉由主角以及同學們發生的事件，帶領讀者閱讀另外五個家庭的故事，品味親情的千萬種樣貌，也讓孩子體認到，無論父母用什麼樣的方式表現，對孩子的「愛」都是永遠不會改變的，更值得每一個孩子珍惜，感恩。

無論是寫實、歷史或帶幻的少年小說，主角在人際關係的互動範圍，除了同儕、也聚焦物（因電物而與他人互動）之外，關係最密切的應該就是自己的家人了，家人之中，又以父親對男孩的影響較大，因為父親往往是男孩學習的主要對象，父子在某些方面有時似乎也比較容易溝通，有時卻又容易對立，甚至反目，在某些特殊家庭中，男孩常常要擔負家族興衰的重任，因此，男孩在少年小說中的角色十分吃力，卻又不討好。

就整個故事架構來說，作者能充分利用自己工作環境（圖小）給予的一切，任細觀察自己與學子、學子與學子之間的互動，然後再及取需要的寫作材料，而不落入一般校園故事那類講桌與課桌、或課桌與課桌之間的互相追蹤、調侃的框架，已經相當不易。況且她還提供我們角色深刻的體會，讓我們去思考被大時代急速變動衝擊的傳統家庭結構。在婚變與隔代教養種種的現今當代社會裡，孩子被忽視了，處處都是失敗的父親、虛無模糊的父親，親子關係已成為重要，我們要如何去營造和樂的家庭？這本書表現上似乎沒有深入挖掘與探討現代家庭問題，但散英翩默文字之外隨合的意涵，值得每位讀者去深思一番。


中華民國107年1月15日 柑仔店 第1版

新北市立柑園國中 Ganyuan Junior High School of New Taipei City

柑仔店【第3期】

本期主題：家庭教育

發行人：江明炎
總編輯：魏芳玉
編輯：李宜倩、洪麗佳、蘇莉琳
電話：(02)2680-1656
網址：http://www.gyjh.ntpc.edu.tw/
校址：新北市樹林區柑園街二段12號

關於家庭的那些事

◎校長 江明炎

這一期柑仔店的主題是「家庭」，校長想藉機跟大家說說我最較常發生的需要幫助的家庭情況，同學或老師在發現時可以盡快通報行政單位進行協助，避免情形惡化。

一、父母過度保護的家庭：關適「寶貝、媽寶」這些詞嗎？寶貝說的是孩子在現階段的父母，媽寶則是因為父母太過溺愛不捨一擊的孩子。

爸爸媽媽常怕孩子受傷，從小處處保護，甚至孩子都入學了還要經常到校干預學校或班級運作，於是孩子從小就無法獨立思考及面對問題，受不了了點挫敗，當然也就無法調養獨生活，將來進社會也經常成為邊緣人。父母的教養概度正是古人說的「愛之，適足以害之」。

我們學校的學生目前沒有發現這樣的狀況，每個班級快快樂樂相處，班級活動都可以全班一起進行，例如校慶各班走場表演，沒有人因為害怕批評害怕展現而躲在一旁，也沒有人因為跟班級同學看家爸爸媽媽經常遊樂「捍衛孩子的權力」，這是很為同學慶幸的一點。

二、陷入經濟危機的家庭：現在的家庭人口少，能給爸爸媽媽的支持力也相對少，如果父母有一點意外，例如生重病或失業，家庭結構立刻瓦解，經濟也很快就會陷入危機，在多數是小家庭結構的現在，學校具實很難察覺，而我們的情緒也往往因此深受影響，所以如何面對和解決這些情緒是非常重要的任務，透過適次的刊物，讓我們來一起練習非常實用的溝通技巧吧！

◎「我訊息」的溝通技巧：以「我」開頭，說出「具體事件」、「感受」和「期待」。

舉例：

- 我發現你沒有經過我的同意就拿我的東西（具體事件），我覺得很生氣、覺得不被尊重（感受），我希望你下次可以先問過我（期待）。
- 我知道你們希望我畢業後去念○○學校××科，可是我對△△學校▲▲科比較有興趣（具體事件），我覺得很為難、很困擾（感受），我想要我們一起坐下來好好討論，希望你們能聽聽我的想法（期待）。

家庭溝通小技巧

◎輔導教師 洪嘉佳

羅馬台在《自述》一書中說到：「所謂父女母子一場，只不過意味著，你和他的緣分就是今生今世不斷地在目送他的背影漸行漸遠。」這句帶著淡淡哀傷卻又十分寫實的話語，提醒著我們應該好好珍惜在家庭中每一刻的幸福。

小時候，長輩們、兄姊們小心翼翼地扛著我們的小手走過熙熙攘攘的街口，深怕我們發生危險，家人們的細心呵護都是為了不讓我們受到傷害。長大後，我們是否也用相同的耐心來對待我們的家人們呢？在家庭中，或多或少難免會產生衝突，而我們的情緒也往往因此深受影響，所以如何面對和解決這些情緒是非常重要的任務，透過適次的刊物，讓我們來一起練習非常實用的溝通技巧吧！

◎「我訊息」的溝通技巧：以「我」開頭，說出「具體事件」、「感受」和「期待」。

舉例：

- 我發現你沒有經過我的同意就拿我的東西（具體事件），我覺得很生氣、覺得不被尊重（感受），我希望你下次可以先問過我（期待）。
- 我知道你們希望我畢業後去念○○學校××科，可是我對△△學校▲▲科比較有興趣（具體事件），我覺得很為難、很困擾（感受），我想要我們一起坐下來好好討論，希望你們能聽聽我的想法（期待）。

第一版由校長和輔導老師提供家庭溝通的相關看法與技巧分享

第四版宣達輔導處辦理親職講座的情形，並推薦同學至圖書館借閱的「爸爸，五又三分之一」


中華民國107年1月15日 柑仔店 第2版

我的家庭真可愛

今天要來談談我的家庭，我們家有五個人，因為爸印佛教的關係，大家都吃素。接下來先一一介紹我的家人，爸爸在教本工，高鼓的興趣是養蜜蜂，長相酷酷帥帥的不太愛講話，有時候很幽默，待人處事很好，所以朋友跟山一樣多，不過對我來說有個致命缺點，因為工作太忙，幾乎都看不到他，媽媽是居家，平常跟一般的家庭主婦沒兩樣，個性溫和、脾氣不好，學佛後待人和善多一個微笑，缺點就是打人大滿了，而專長、知識都還是學生，有在半工半讀，他們都對我很好，只要一有機會就會第一個想到我，最後只有一句話要說：「家人永遠是最好的」。

～七美 周淨意

家庭，是每個人的避風港，每當有個心或關心的事，都可以跟家人說，雖然偶爾會起小爭執，但如經不著不拳的是家人，即使常常說媽媽管東管西，爸爸很光、哥哥、姐姐欺負自己，弟弟、妹妹很調皮，但這世界永遠不會找拿自己的也是家人，當不知道要跟誰訴苦時，最能傾聽心聲的還是家人，爸爸、媽媽無私的照顧，兄弟姐妹的陪伴，不管做了什麼決定，家人的支持給予我們力量，所以我們要好好的對待家人，家庭是裡一的避風港，唯一能永遠相伴的要家人。

～七智 林奕岑

我的家庭是總共有七人的大家庭，父母皆為上班族，負責我們一家的生計，爺爺因年事已長，平時沒事會去種菜、釣魚、拉二胡等；家務主要都交由二姑姑來做，直到媽媽回來為止，小弟姑因中風，除了待在家之外，只能偶爾都著電動車出去逛逛而已，而我跟弟弟都是學生，所以最主要的任務，當然就是讀書啦！當然我們還是會利用假日來幫忙做家事，畢竟我們家跟其他家庭比起來人數真是多的，因此經然交出相對會高上許多，但家裡人多，當然很事起來就會輕鬆很多啦！

～七智 吳玫儀

我的家庭一度破碎，那段時間有些難過，但只要想過來的話，一切都會得。

母親白天經工作，有時還要上晚班，時常出門不在家，由於阿姨也上晚班，都是都是回阿公農舍，晚上也常常只有我和阿公兩人，有時候真挺寂寞的，因為阿公有時也要出外做生意，回家還要煮晚飯，真要論起來的話，阿公跟不定才是這個家中最關事的，而在觀對金錢的掌控，大概是家裡最為嚴的，只要跟錢扯到「錢」這個字眼，她就能說出一大堆令人頭暈的話。最後，阿姨是一個「聰才」，一天大約有三分之二的時間都在睡覺，各時裡與視資允許，毫不意外她能擔上三天三夜。

最欣家裡的每個人性格都不同，但只要用不同的方法去調適，就像一杯香醇可口的咖啡一樣，不僅令人感到安心而不膩，還讓人愛不釋手。

～九真 洪庭欣

家庭的英文是「Family」，英文老師說可以把單字拆成「Father And Mother I Love You」，簡單地說明家庭是由爸爸、媽媽和自己所組成。然而，社會上有很多破碎、不完整的家庭，一個人的行為思想在出生時開始受到家庭教育的影響，若家庭不完整，帶給孩子的教育也不完整。

很高興能出生在一個健全的家庭裡，有爸爸、祖母、雙親及兄弟姊妹的陪伴，讓我從小在愛與關懷下成長，或許有時長輩的管因為一點小事而發氣，通記得有一次因為我不把一個東西讓給弟弟，弟弟就開始大哭，爸爸和媽媽因而跑來罵我，我們就這樣吵了起來。

一個幸福美好的家庭，不一定要很有錢，也不一定每天都吃大餐，有很多個不一定，最簡單單的小家庭，其實也可以過得很幸福、很快樂、很美滿。

～八美 楊詠婷

我的家庭真可愛

「我是最風通的地方，也是安息舒適的家。一家子平平安安！只為了讓你生活安康。」

～爺姑丸（Rome）

家庭是充滿愛與關懷的地方，是你的避風港；當你情緒無助時，家是一座燈塔，為你指引方向；當你受傷時，家是一個人生命中不可或缺的地方。

工作、錢看、買房子…，家人為了什麼努力？為什麼要努力？這些不只是為了自己，而是為了讓生命中重要的家人有更好的生活、更好的環境。個心難過時，家人給予溫暖，難當施而有力的後盾，家無時無刻的陪伴，無窮的關心的幫助，如此地付出，我們不該遺忘，甚至遺棄，應該看重與珍惜！身為學生，我能做的莫過於做家事，而幫父母捶背，到讓他們生氣，也是為家庭付出的方法！

～九智 王彥君

我的家庭有著，爸爸、媽媽、弟弟和我，一個小小的家庭收入不多、能力也不大，但是我們還是過得開開心心。

爸爸媽媽有時候會帶我們去吃大餐，有時候還會讓我們買我們所想要的東西，雖然經濟能力不大，但是爸爸媽媽還是會想讓我們每天過得很開心。但是有時候還是會因為一點小事而吵架，通記得有一次因為我不把一個東西讓給弟弟，弟弟就開始大哭，爸爸和媽媽因而跑來罵我，我們就這樣吵了起來。

一個幸福美好的家庭，不一定要很有錢，也不一定每天都吃大餐，有很多個不一定，最簡單單的小家庭，其實也可以過得很幸福、很快樂、很美滿。

～八美 楊詠婷

對於每個人來說家庭的意義不同，是一個能溫暖避雨的避風港，還是一個能三餐溫飽的場所；更是珍貴中的親情，讓出無限的安慰和關懷。

我的家庭成員有爸爸、媽媽和哥哥，是社會中常見的核心家庭，擁子座的媽媽，脾氣比較急、個性比較直，和我的雀牛座個性固執、鑽牛角尖，常常產生衝突，有時一進家門就能吵的清清楚楚，雖也不肯低下頭主動道歉，使得家庭氣氛達到冰點。有次我們又為了小事情兩度相鬥，這次我個別的個性，關房門一轉身就走，回到房間，我認真思考了我們爭執的點並找出我們在意的地方，然後主動去道歉和說出了我們錯誤的地方，並且告訴她我生氣的原因，那天晚上在我媽媽面前，我並不覺得尷尬反而十分舒服。

妙手是家庭中解決避免的事情，爭吵的當下誰也不讓誰，覺得自己一定是對的，殊不知我們都少替對方著想，缺少的尊重，不管是最親近的家人互相給與對方尊重也是不可或缺的。

～九美 劉芳妤

我的家庭跟大部分的人都十分的不一樣，目前我的家裡主要成員有我、爸爸、媽媽、還有哥哥和姐姐，我和哥哥姐姐差了十幾歲，目我跟他們是兩父異母，因為哥哥、姐姐的媽媽過世，我爸再婚，所以才有跟一般人不一樣的家庭關係。我對我哥哥姐姐的媽媽的了解，就是長相跟我的媽媽很像，在媽媽的婚禮上看到了她的照片，當時我還是點分不出來呢！順帶一提，我的哥哥姐姐都結婚了，我知道都有兩個小小女孩了呢！另外，我的大嫂也蠻孕了，因為懷孕的關係，哥哥也將不久前才搬回來跟我們一起住，因為家裡多了哥哥大嫂，常且我的兩位小姪女們都會一起回來，所以現在家裡跟之前相比顯得好不熱鬧呢！

～九美 陳美琪

我所認識的家庭中可以分成幸福跟痛苦，你們是那一種呀！我是兩種都有，從幸福跟到痛苦再開到幸福，我小時候每天都過著沒有任何的不幸福的日子，我想去哪裡就會馬上出發去，長大了，很多的事情都有變化了，家人們也不會像以前那麼的相愛，我跟爸小三、四年級發生一場惡鬥，爸爸不會再那麼的愛我了，也難過這個家庭多不回來了，一位女超人要養父兒長大，真不簡單！我們母女經歷也很多事情，也曾過一些好笑的事情，舉例來說我上時去土城大賣場買一個很大的電腦椅帶回家（我覺當時好酷呀！馬上躺在床上休息，都不起來），我們的家庭生活時間不停的在變動，也不知道以後會不會遇到美好的家庭，是否過著每一天幸福溫馨甜蜜的生活？我們不能改變它的長度，可是我們能改變精彩度呀！

～九真 曾詩婷

八善 陳存琳　九真 林紅燕　九智 林知均　九真 鍾佩君　七美 劉芳妤　九智 郭伊婷

下期預告 生涯發展

同學投稿方式：1. 寄至信箱：s765310@yahoo.com.tw
2. 交稿件至輔導處資料組長

投稿者可核總百章一枚，入選者可得精緻第一支。

第二三版以滿版的畫面將各學生不同風貌的家庭形式以文章和繪畫呈現出來

(三)生涯發展：107 年 3 月 31 日發行



中華民國107年3月31日　柑仔店　第1版

新北市立柑園國中 Ganyuan Junior High School of New Taipei City

柑仔店 [第4期]

本期主題：生涯發展

發行人：江明洪
總編輯：陳秀玉
編輯：洪靜佳、郭柏翔、張馨丹、曾雅婷
電話：(02)2680-1958
網址：http://www.gyjh.ntpc.edu.tw/
地址：新北市樹林區柑園街二段25號

柑仔店擴大營業囉！

◎校長 江明洪

柑仔店是昔日台灣街頭巷子裡雜貨鋪的通稱，家裡缺了醬巴、少了鍋鏟，只要走進柑仔店，都可以找到適合的貨品。

本校夏月刊取名柑仔店，即是希望刊物內容多樣性，趣味性，讓閱讀者可以享有走進柑仔店挖寶，發現新天地的收穫。

柑仔店同來以輔導方向為各期主題，今年，我們嘗試擴充內容，加入本校兩個月開各處室重點活動及校務經營方向的報導，意圖讓學校的經營策略刊登在柑仔店裡，期使柑仔店除了輔導功能，透過柑仔店的主動介紹，讓柑園社區與柑園國中的關係更緊密，也進一步成為本校與同學、家長及社區的聯繫管道。

柑園國中為政府設立的地方國民中學，身負照顧及服務社區子弟成為社區未來的手的責任，全體社區朋友都是學校經營伙伴，讓柑園國中經營成為柑園社區的文化傳承核心。

進學期開始的第一期，謹就本版簡介給學校本學期重點業務：

一、四十週年校慶籌備

下學年（107學年）就是本校建校40週年校慶，將陸續推出慶祝活動。目前先行推出「小柿子找大柿子」，歡迎校友回娘家活動，將透過官網、在校同學及各項管道迎接大柿子一起慶祝學校四十不惑校慶。另外校內也將籌備多項親師生活動，展現柑中活力，大家歡喜迎向下一個10年。

二、持續新師專業成長

邁進教育部108學年度新課綱推動，本校積極提供教師相關研習機會，期使老師們齊頭地從容上陣，讓孩子們學習不落後，同時也配合社區的人口網構變化，學校與國際化邁進，引進國際化教育觀念，實施參與國際教育師資認證研習，提升學校教育視野。

三、社區研習課程

邁進教育部108學年度新課綱推動，本校積極提供教師相關研習機會，期使老師們齊頭地從容上陣，讓孩子們學習不落後，同時也配合社區的人口網構變化，學校與國際化邁進，引進國際化教育觀念，實施參與國際教育師資認證研習，提升學校教育視野。

本校邀學期計畫規出一系列家長、志工的社區研習課程，歡迎家長、志工及社區朋友都來參與，一同研討如何提升親子、家庭、社區的關係經營，相信大家可以在課堂上吸收更多志同道合的社區營造好伙伴，一起激盪出打造好家庭、好社區的新點子。

四、歡迎新生入學

目前柑園國小及部分育德國小、山佳國小六年級的同學將是本校下學年新同學，本校以提供社區孩子在地教學，適性發展機會為學校經營首要目標，打造孩子有力向，有目標的國中生活，為將來升學做準備，期盼本校的經營方針，讓柑園的孩子可以在自己社區成長，從熟悉自己的家園做起，將來也將學成返鄉，才能為家鄉的進步拿力量。

最後，歡迎各位好伙伴精術祖國本校，與老師就孩子的學習、生活進行討論，每個孩子都是父母的寶貝，也是國家的未來，學校的責任就是將孩子打造成材，歡迎進庠跟上有您同行。

技藝選手熱舞演出　認識教育的課程體驗　自然課程體驗



中華民國107年3月31日　柑仔店　第2版

生涯路上攜手行

◎輔導處

時序進入下學期，全校的焦點幾乎都在九年級身上，九年級要升學了，最重要的就是會考這一關。

從七年級開始，老師們就殷殷切切叮嚀，會考好好考，才能有自己想讀的學校，輔導處的大家製作互動網站，說是升學重要會考，不論會考或各種升學資料蒐集相關，都是同學的生涯教育，希望幫助同學找到未來最適合你走的道路。

國中是基礎教育最後三年，畢業後同學就會進入純學科的高中或分科的五專及高職，大家將分道揚鑣，各自走上不同的學習之路，而選擇進路完竟要怎麼選？就是國中階段最重要的功課了，選科系影響未來，即使未來有無限可能，隨時可以改變，但如果一次就走上自己最有興趣也最適合的專業學校，未來的發展上不必事倍功半，那麼準備，發展也就更得心應手，生涯教育雖然沒有成績，卻是用一輩子來打分數，所以，當然是非常重要的一門課。

不論同學的夢是什麼，或興趣在哪裡，更重要的是態度，現階段的學習，將來的專業技術，或者我們說這一輩子是否能成為專家，態度是最重要的事，能夠保留熱心精力，多做一份努力，是成為專家的重要要件，同學謹記的是一個二個不同的故事，關的就是態度，有態度實踐的信念跟行動，才是成就一切的首要條件。

國中階段在老師的時間及指引下，同學能發掘自己的潛能及興趣，上高中或專科學校後加了學習，也用上自己最一份的態度，以一生的時光來打造自己成為某項行業的達人，態度，生涯教育這個科目，同學謹記著了嗎？

技藝競賽榮耀跨

本校技藝選手參加新北市106學年度國中技藝競賽成績優異！

☆九善 陳國豪—旅館實務主題 佳作
☆九真 邱思婷—街舞主題 佳作
☆九美 邱煌朋—戲劇主題 佳作
☆九美 建宜等—飲料調製主題 佳作
☆九美 匡雅嵐—飲料調製主題 佳作
☆九智 王郁晴—麵點製作主題 佳作
☆九善 林維新—麵點製作主題 佳作
☆九智 徐郁婷—飲料調製主題 佳作
☆九智 王若甜—飲料調製主題 佳作

技藝選手甘苦談

◎901邱思婷

從國二開始就很期待上技藝班，當我們在填技藝班志願時，看到有許多填點都有，我二話不說就填第一個，剛開始上課時，我完全不知道要改點什麼，到了課程快結束我才知道原來，一開始我並不緊張，因為我覺得教我們的舞蹈老師跳舞實在，也教我們很多舞步，到了展現點點時，我才開始緊張，因為我想讓出，但我覺得社團最重要一次，我能夠盡就已經很幸運了，所以不管結果如何，我只要跳得開心，跳的很漂，把平常最開真，將力的一面展現給那看看，就算成績不理想，但經過我努力過，不管最後的成績是好是壞，我只希望能不留遺憾的上課。

◎902林維新

一開始參加技藝班只是想看看自己適不適合，之後發現其實很好玩，後來都遇為技藝選手，也不知道老師為什麼看中我，就來看試看看。

我底下沒有好好，一開始練習時跟別人有些差距，因為相比實成績實看很差勁，看得有點排斥練習，但是不去又不行，所以就繼續練習下去了，比賽規時的標準是0.2分，就來沒有在家裡規定的我，剛開始練習時沒有一次達到標準過0.2分過，之後開始快速成長，在比賽前最近0.2分，其實只要練習愈多遍入，正常發揮，並不會表現離場去，而且要相信自己會成功，絕對的每一次的練習。

很高興在光復國我學取很多，也讓我拿了一個國狀回來，看得媽時是為的最高，是得自己的努力成有的實，於最班是一個很棒的團隊，可以練習到很多平時接觸不到的東西，只要能真著待每一件事，不要浪費自己的時間，準備一個最真的態度去學習就好了。

◎903鍾宜芳

上了技藝班以後，學到的東西非常多，才知道原來自己對於技藝課程只有表面上的了解，還有非常多不懂的地方，上學期整個課程，我們學了中餐、西餐、展口市、下午茶、飲料調製等等，其中我最感興趣的是飲料調製，我跟老師表達了想要技藝競賽的訴調選手，在練習過程中我非常努力的表現給老師看，最後如願進上了選手，我覺也被到了我想要的成績。

後來的練習非常辛苦，學期組中非常嚴厲，但我們都知道學長姐是希望我們有好的名次，到了比賽當天，學長姐比我們還緊張，一直告訴我們比賽結果不重要，重要的是我們學到多少，比賽時一定要盡全力，不要讓自己有任何的遺憾，所以我們都切盡全力，練習的選與天又到不少朋友，但比賽是殘酷的，是跟友位最敵人，不過最然是敵人，我們還是會互相幫忙，互相切磋，告訴彼此哪些地方要注意。

雖然最後大家的名次不是很理想，但我們收穫非常多，以後還有很多的機會，還只是一個起點而已，不對不停留在這，我們要往前走，還次的次與會從下一次的自己更好，就像一開始說為校不不可能達決要，但是最後進了決賽賽圈作席，所以只要肯努力，沒有任何的不可能，透過技藝班讓我看見自己的能力，更加的肯定自己。



中華民國107年3月31日　柑仔店　第3版

我的夢想藍圖

◎704郭品怡

當我第一次聽到人生規劃這個詞時，對我來說覺得陌生，即使我寫過很多次關於人生規劃想之類的作文，但到現在才明白，人生其實就是計劃的過程。

醫生真實不僅與醫療理有密切的關係，而且是醫理學科發展的決定要素，所以一位醫生要有紮實的專業技術，具備良好的素質，將病人的健康放在第一，以救死扶傷為先，在工作上爭取最好的醫療資源給病患。

擁有力量醫生必備的素質，它可以贏得病人的責任和尊重，讓得實容與理解，醫生的眼和力取病人來說是一種精靈的情感，而醫生這個行業讓我覺得特別又親切。

對於每個人來說，過去已經不重要了，重要的是對自己的未來規劃，在我看來，對於我們來來重要的事情就是我們的目標，有了目標，內心的力量才會找到方向，有目標才有可能成功。

703李淑涓

801曾梓妍

◎804黃琪絲

一眨眼，時光飛逝，本來還是個什麼都不懂的國一生，不知不覺就已經國二了，再一個學期即將是國三，也即將要規劃「未來」。

對於未來，我並不是很清楚，但在我的心中，有個夢想，就是當一位心理醫師，為什麼明明有那麼多的選擇，卻選擇了最難的職業？因為從小在新聞報導中看見許多的人，心理遭到創傷，有些人因為無法承受這份壓力而自殺，也有在新聞上看到，校園裡學生的霸凌事件，讓被霸凌的同學心裡創傷，導致校林自殺，　因為時常看到這些新聞，所以心中產生了要當個心理醫師的想法，因為我想要幫那些心靈受創的人，幫他們分解心理的壓力，讓原他們心靈的傷口。　雖然我的夢想很理想而遙遠，但我相信，只要肯努力，必定會完成我的夢想－心理醫師。

◎804詹慧馨

對於未來，還是有點迷惘，但有著稍稍領頭的小光芒，那就是「夢想」。在每個人的心中都有一個很棒的夢想，有人是明星，有人是科學家，而我呢，我想當個教師，當人家陀起點頭，總會看見大家幸福的笑容，而我陀起點時，心中都有種幸福的滋味，我覺得陀點不只是陀點，而是一種魔法，一種可以帶給大家幸福的魔法，每個陀點背後都有著一個感人的故事，而我想要把那份感動和那份幸福感染給大家，因此我要實現我的夢想，陀點師。

為了實現我的夢想，現在要好好的讀書，考上一間優秀學校，圓練自己的夢想。現在一有時間，也會上網自學陀點點，相信只要有心，我的夢想再也不是夢想，而是開啟我未來的一個鑰匙，　雖然陀點師不會領最高的酬勞，也沒有像法官般的正義，但陀點師都有著魔法，讓人感到幸福的魔法。

804陳佩琦

804陳采瑄

◎904林沁怡

15歲的我，時常想像未來的樣子，會成為甚麼樣的人？會完成我的期望嗎？迷離的我，對未來有無限的憧憬，渴望能快一點長大。

我想成為一名醫生，並不是看醫劇情看太多，而是我想幫助生病的人，民國92年，我阿公過世，我對他印象沒有記憶，只從照片中看見他臉忍著病痛，即仍然要我陪我，聽父母說他得了口腔癌，看著他照片中臉時的樣子，這也我更加確定我要成為醫生，我想要減輕患者的疼痛，身體的病痛或是心理的疼痛，做一名救援為有意義的事情，即使會很忙碌，會很疲累，但這是我熱衷做的事，所以再苦也都值得。

人生是一趟單程列車，我們都只活一次，做自己喜歡的工作，做自己熱愛的活動，活得精彩精彩，遇見醫生，相信10年後的我不會後悔，因為我活出我平凡中不平凡的人生，還你所愛，愛你所選。

第一版校長號召 40 周年校慶活動開跑

第二版為參加技藝班的九年級同學作品與參加比賽的心得

第三版以文字和繪畫，構築每位學生對於夢想與未來的期待

本期結合 40 周年校慶廣發柑園五里社區及柑園國小的學生

(四)生命教育：107 年 5 月 31 日發行



中華民國107年X月X日 柑仔店 第1版

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

柑仔店【第5期】

光輝燦耀中！四十揚國際

本期主題:生命教育

揮手自茲去，蕭蕭班馬鳴

送別第39屆 校長 江明決

如果此時不送你，要在何時說再見？當時序到了五、六月，當學校裏最大福一片火紅，就是要跟九年級告離別的時刻了。

去年九月的畢業旅行，大家都知道是最後一次的校外教學，許多事情從此開始倒數，也就宣告了「畢業」這件事的必然；九年級的你，從此逐漸退居元老，將許多校務交棒給八年級學弟妹，然後，轉而面對人生的另一個即將開始的階段，日日埋首書堆，準備教育會考。

如果要問我八、九年級最大的區別，答案不是高一個年級，而是：對校務多一些看法、對未來多一些關心、對課業多一些主動、笑容多一些愁成、臉上多一些風霜，這就是超屋過裡那的七年級、新鋭的八年級後，成熟圓融的你。

經過三年共同生活，大家一起感受學校的風雨雨晴，經歷每階段的喜怒哀樂，四個班各有特色：

真班鬼點子多，魔狂、超high，總點燃，經過實班教室都要走廣露美廣場，歸怒一點不要被發現，形被被眼尖的人看到，就會炸出「意外的驚喜」。

班溫和淡定，論倫不亂，最新每是身高連導師都是向天比高，是不是經常窩在一起，久了就會被影響？跟你們走在一起是我這輩子最搞小的時間。

美班有不變的常的特質，不是以為因此都都歡歡，當事情到頭時，比誰都正經，校慶比賽服裝的才藝，英語歌曲校際比賽更是團結落落大方！

智班是學業生活兼顧的班級，全靠跑透透跟該真的跑透了吧？校長就是欠智班一屁股的「跑路功」呀，勇腳馬出了校中，就跑向全世界吧。

每個班級有自己的風貌，面對這已經是多元展才，不再侷限於成績跟功課的世界，有點子的人，能動能靜的人，能團隊工作的人、多角度思維的人……，只要大家知道自己的專長或特質，堅持不懈，都會是這世界需要的人才，甚至也能成為替世界開創新局的大將。

經常想起本關詩「東市買駿馬，西市買鞍韁，南市買德頭，北市買長鞭」，學校就是這個什麼都賣的柑仔店，為同學準備各種所需，等著大家來裝備自己，從入學開始，每個人就在學校的舞台上開始點自己想要的裝備，想成為怎樣的勇士？會面對怎樣的敵人？想建立怎樣的戰功？你就來圍位上多找一些武器，多補點血吧，九年級了，裝備找齊，等畢業典禮結束，你就是跟上了馬背，步上黑山頭、黃河邊的戰士，是必須勇往直前的過河卒子了。

詩人李白的故友人一詩「青山橫北郭，白水繞東城；此地一為別，孤蓬萬里征；浮雲遊子意，落日故人情；揮手自茲去，蕭蕭班馬鳴。」指圖開連正是青山環繞，大溪溪岸景不絕，我們在六月的風景色中跟同學道別，你就是蕭里征的孤蓬，不但離開校中，也要離開校園，離天孤單地出發遠行，再不能與親友人幫你打點忘了帶出門的東西，許多事情都必須自己作主了，校長期望每個離開校中的孩子，都位從校園就出發的孩子，都有著充分的自信，居首關步，走出屬於你的未來。

就在這裡，要跟你揮揮手說再見，請珍重，為自己，為所友愛你的人，旅踏前去吧。



中華民國107年X月X日 柑仔店 第2版

輔導處

初夏的夜 到柑園LOVE LIFE

5月11日星期五的晚上，由財團法人人可基金會、板橋扶輪社團請到著員舒緩與激昂、流行與經典，且享譽國內的視障樂團「LIFE爵士樂團」來校進行親子音樂會。

由本校學生家長會、陳柏諺、呂佳芸、蘇品云和劉志君老師所組成的臨時樂團開場，為大家演唱火紅的（關好遇見你），雖然成單時間短、練習的時間不長，但表現不俗，輕鬆地讓氣氛熱絡起來。

當LIFE爵士樂團上場時，大家瞬間沉浸在音樂的魔力中，雖然看不見，但他們用耳朵感受這世界的美，用音符傳達真摯的情感，他們的熱情讓世界變得更美好，也讓那一夜的柑中陶醉於音樂的饗宴之中。

下次再一起到柑園LOVE LIFE吧！

生命鬥士-Life爵士樂團 804周敏毓

今年我過了一個不太一樣的母親節，我到學校去聽Life爵士樂團的音樂會，樂團成員由數位專業的視障樂手、一位眼科醫師和一位樂團講師組成，多年來樂團除了商業性的演出，也不忘回饋社會，常常舉辦公益演出。

在演出的過程中，我們感受了鮮每個團員的成長故事，以及一首首的音樂，聽見每位團員面對自身缺陷時樂觀進取的態度，他們愚善熱愛生命，感恩生命的態度，一同為熱愛的音樂與夢想而努力。今天我們能親眼見證這場演出真的很幸運，但是卻沒有很多人來參加，這真是非常可惜！

我們要學習他們勇敢與開擴的態度來面對自己的不完美，如果我們沉溫在悲傷中，只能品嚐苦澀，唯有跳出悲觀，才能擁抱太陽，擁抱溫暖！

垃圾減量救海洋 專任輔導教師 蘇裕翔

「太平洋垃圾帶」又稱『垃圾島』，在太平洋上，北太平洋環流系統是相對靜止的區域，此區主要為副熱帶高壓帶，水流旋轉的方向將周圍的廢物帶進來，導致漂浮物和其破碎物的累積，這些卷漂浮的『廢物』廢物被稱為太平洋垃圾帶。」

——謝詩昌《轉角國際》

大家或許都偏從在網路或電視中，看過關於海洋環境的報導；有時，新聞中會附上讓人忍不住皺起眉頭的圖片或影片：海鳥鼻孔卡著吸管、信天翁屍體中滿滿的塑膠垃圾、擱淺的領航鯨死前吐出的塑膠袋和塑膠碎片等，一張一張都是令人傷心的圖片。

這麼廣大的海洋中，究竟漂浮著多少垃圾，才能讓這些動物餘食，甚至肚子裡滿塑膠袋而再也吃不下其他食物？

「2016年一月，英國艾倫·麥克阿瑟基金會（Ellen MacArthur Foundation）發表的報告中指出，進入海洋的塑膠垃圾每年約有八億噸，相當於每分鐘就有一台垃圾卡車，將車上的垃圾都倒入海中。」——謝詩昌《轉角國際》

唯一台垃圾車中，有多少垃圾出自你的日常生活呢？塑膠袋、吸管、飲料杯對口膠等塑膠產品方便了我們的生活，卻專害了海洋，能不能在追求方便的同時，將地球生態與環境放在心上？

讓我們一起有意識的使用塑膠產品！

每一次，在你使用塑膠產品前，想一想，是否非用不可？有沒有什麼可以減量的方法？或飲料時，一定需要使用吸管嗎？東西不多的話，可以不拿塑膠袋嗎？

多一秒鐘思考，多一點點的減量，還給海洋生物能自在遨遊的家。



中華民國107年X月X日 柑仔店 第3版

熱愛生命多姿彩 (學生作品)

703林湞宜

不是每一個人生下來就是完美的。

外貌、眼睛等缺憾，有些來自先天，也有些來自後天的意外，使得他們這一生註定與常人相異，但他們不畏艱苦，迎風飛翔，活出一片屬於自己的天空。

相信大家對「口是靠家一謝神山」並不陌生，也不陌生，他本來是個工人，因意外而失去眼睛與雙手，讓摔斷了腿，雖然遭遇種種不如意，但他不向命運低頭，靠著努力不懈的精神，讓他人感受他的勇敢與堅強，從起同情的目光，「上帝關了一扇門，必會為你打開另一扇窗」，他用堅忍的態度面對考驗，透過盲聯為自己彩繪一片天空，也利用演講傳遞對生命的尊重。

每一個生命都是得來不易的，我們要以尊重、包容的態度來面對與我們相異的人、事、物，更要好好的珍惜身邊愛你與關心你的人。

704林奕岑

還記得國小的時候，學校請來一位身心障礙者，她介紹自己如何克成運動比賽，以及如何克服在練習時所遭遇到的種種困難，雖然行動不方便，但是她很努力的去完成各種挑戰，靠著自己的力量贏得比賽，從她身上我學到：不是所有的生命都是完美的，但是，即使有缺憾，也不能放棄對生命的熱誠，更不能因此而放棄自己想做的事。

我很欣賞她不放棄生命的態度，我更能學習面對生命的態度，不可能每個人生階段都很順遂，就算某一段時間過得很糟，只要換個角度看待事情，就會發現不愉快的事情經究會過去。每個人都應該對生命保持熱情，不管生活是好、是壞，都應該堅持下去，不要把生活想得太壞，就能過得很好。

804詹慧蓉

生命是如此珍貴，雖然生命有一定的期限，但生命的問題在於我們的掌握之中。

人的一生就像調味瓶，有著酸、甜、苦、辣不同的滋味，在小學畢業典禮中，想到要與朋友分開的我們淚流滿面，哭到迫不成聲，心中有千萬個不捨，我想這就是「酸」吧！甜點是種享受，每當吃甜點時，都會讓人流露出幸福的笑容，心中就會感到無比的甜，原來「甜」的味道是幸福，遇到挫折、難關時，可能無法馬上跨起來，但我們要學會堅強，不要放棄，雖然過程中可能會有痛苦的「苦」，但唯有挫折讓我們成長，掉吧？有時候可能因為某些原因而被開，心中總會有點不甘心，我想這就是「辣」吧！

因為遇到不同的人、事、物，而造就了生命的轉采，就像毛毛蟲般，蛻變的一生雖然只有短短的幾個月，但他們永不放棄，依然拍動他們的翅膀在空中翩翩起舞，飛出最精采的生命。

我們沒辦法決定生命的長度，但生命的寬度在於我們的手掌之中，一起活出最精采的人生吧！

804黃頌諺

經過了，再也回不來，生命的機會只有一次，創造生命的轉采，也就是生命的意義，生命的意義是什麼？與其辛辛苦苦的活著，那不如做想做的事，我們不能知道我們的生命還有多少，但至少我們要為自己的生命寫上最精采的故事，為故事中繪出鮮麗的畫面，不管是喜、怒、哀、樂，都能使我們的生命更加豐富。

我們總是羨慕別人的天賦，想擁有別人的才華，卻曉上天為什麼自己沒有，但你只能忌妒，唯不能忌妒的是他們的努力，看似他們的人生活的這麼精彩，其實背後流了不少汗水，吃了不少苦頭，經過跌，翻能補起，唯有努力才是最好的辦法，為什麼要羨慕別人的人生呢？不如活出最真實與精采的自我，擁才是生命的意義。



中華民國107年X月X日 柑仔店 第4版

熱愛生命多姿彩 (學生作品)

703 謝明耀

804 陳佩綺

804 黃筱筑

704 林成祐

804 陳品瑄

804 陳品瑄

803 蘇品云

學務處

貝氏潔牙法真實用 701林妤宣

進入校園國中，讓我印象最深、最有幫助的活動，就是學校所推行的「餐後潔牙活動」。那時，每位同學都得到一份小禮物，那就是牙刷、杯子、牙膏以及一張衛牙，在衛生組師，有許多時老師，上課帶教我們時，有逐步老師；午餐後後刷牙時，有哪些師都在教導我們如何正確使用貝氏潔牙法潔牙。

每日，我們用餐午餐後都聽到警音優美的智旅老師廣播，一分鐘後開始進行潔牙，上課後到現在也已經養成我日常生活中的習慣了！進自課程讓我們學會如何去運用各個品牌的含氟牙膏，也讓我更加熟練貝氏潔牙法，當然牙齒也變得更加乾淨，健康，學校健康中心的護士阿姨也總是很積極地叫著班上有蛀牙的同學去做檢查，但我們有些同學的蛀蝕工作很仁，不一定能在規定的時間內到附近的牙醫診所完成檢查，所以護士阿姨也很貼心地請了顧過專車到學校內為我們做牙齒檢查。

常常有聽到別人說「刷牙」，但我覺得用「潔牙」更好，因為刷牙不一定能把牙齒刷乾淨，但潔牙就不同囉！潔牙就是要把牙齒仔仔細細弄得乾乾淨淨，對我而言，口腔保持清潔也是對別人的一種尊重，因為可以增加良好的人際關係，因此我認為潔牙是我們日常生活中非常重要的一件事。

第一版校長給畢業班學生的生命祝福

第二版為生命鬥士 LIFE 爵士樂團到柑園精彩地演出報導及專輔老師的海洋生命教育文章

第三四版將各學生對於生命教育的看法以文章和繪畫呈現

本期結合 40 周年校慶廣發柑園五里社區及柑園國小的學生

二、親職教育手冊

(一)第 1 學期



年級	核心內涵	教學主題與活動	實施方式與策略	實施時間
		3. 多因素性向測驗	實施多因素性向測驗，並進行說明。	107/03
		4. 生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座（北大高中教務主任）。	107/03
		5. 技藝性社團選讀	開設技藝性社團課程，開放七、八年級學生選讀與學習。	社團課
		6. 技藝課程學生適選	◎技藝教育課程介紹。 ◎公布相關辦法，並適選適合上課的學生。	107/03 | 107/05
		7. 小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		8. 生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	107/05
九年級	生涯探索與進路選擇	1. 升學嘉年華	搭配校慶舉辦升學嘉年華，邀請鄰近高中職來校設攤。	106/11
		2. 職業興趣測驗	實施職業興趣測驗並進行結果說明。	106/11
		3. 升學博覽會	參加新北市升學博覽會，讓學生了解在地有哪些學校與科系。	106/12
		4. 生涯手冊與檔案建置	配合各教學活動建置生涯手冊內容及生涯檔案，並利用生涯輔導手冊內容進行升學進路輔導。	全學年
		5. 專業群科體驗	針對性向或興趣明顯學生，帶隊參加實作體驗。	106/12
		6. 技藝教育	進行技藝課程、技藝教育課程成果展。	全學年
		7. 參加技藝競賽	協助選手培訓並帶隊參加技藝競賽。	107/02
		8. 生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座（北大高中教務主任）。	107/03
		9. 校友返校座談	邀請畢業的學長姐返校進行座談會，分享高中職或五專的生活點滴，提供學弟妹各方面相關資訊。	107/04
		10. 小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		11. 生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	107/05

新北市政府家庭教育中心
106學年度家長宣導資料

各位親愛的家長，您好：

我們有很豐富的家庭教育資訊和資源要與您分享請撥一點時間詳閱下列 訊息，鼓勵大家善加運用家庭教育中心資源，踴躍參與相關課程及活動，讓您 的家庭溝通無障礙，彼此更相愛！

一、★★家庭教育諮詢面談服務★★



二、★★其他相關諮詢電話★★

專線名稱	專線號碼	服務時段
全國保護專線	113	24小時
生命線	1995	24小時
張老師	1980	下午14：00～21：00
內政部男性關懷專線	0800-013-999	上午09：00～下午23：00
新北市新希望關懷中心（失業、急難救助）	1957	上午08：30～下午17：30
新北市政府高風險家庭服務管理中心	8968-2380	上午08：30～下午17：30
新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	8965-3359	上午08：30～下午17：30

三、★★新北市政府家庭教育中心網站資訊★★

本中心自 103 年度起已更新網頁(http://family.ntpc.edu.tw/)，歡迎查詢或下載家庭教育各項出版品參考。



(一)我和我的孩子

1. 互動網內容：分別以國小低、中、高年級家長為對象(適用到國中)，規劃【案例分享】-【自我檢視】-【專家的話】-【我可以這麼做】等四種互動設計。家長可透過互動網操作檢視親子互動情形，了解自我親職教育需求，並能快速正確的學習親職知能與技巧。
2. 「我和我的孩子」各年段主題：

(1)低年級學童家長主題

我的孩子可以適應學校的生活嗎？	子女的特質我了解嗎？
我該如何成為稱職的父母？	我的情緒會影響到孩子嗎？
我的孩子無法融入群體生活怎麼辦？	我沒有時間陪孩子怎麼辦？
我該如何教導孩子保護自己？	如何與孩子一起快樂學習？

如何培養孩子良好的生活習慣？	如何培養孩子創造思考能力
如何鼓勵孩子發展自己的興趣？	如何選擇一個適合我家孩子的安親班？
我的孩子很黏人，怎麼辦？	從何處獲得子女教育的相關資源？
我是個「放羊」的父母嗎？	我為何要參與孩子學校的活動？

(2)中年級學童家長主題

我的孩子沒有信心怎麼辦？	當我的孩子吵著買東西該怎麼辦？
如何培養孩子互助合作的精神？	我的孩子經常看電視，怎麼辦？
如何孩子情緒管理的能力？	如何引導孩子主動幫忙做家務？
我的孩子不愛唸書，怎麼辦？	如何肯定或讚美我的孩子？
在孩子面前吵架對孩子有不良影響嗎？	孩子的喜好與需求我了解嗎？
我的孩子常頂嘴，怎麼辦？	我的孩子為何對我說謊？
我該如何紓解親職的壓力	我的孩子被霸凌了怎麼辦？
如何培養子女的責任感？	孩子受到媒體負面的影響，怎麼辦？

(3)高年級學童家長主題(適用至國中)

我的孩子「轉大人」，我該做些什麼？	我真的可以放心讓孩子飛嗎？
我的孩子對異性感到好奇了，怎麼辦？	我的孩子為什麼不再跟我談很多的事？
如何幫助孩子做抉擇？	我的孩子沉迷電腦怎麼辦？
如何協助子女紓解生活中的壓力？	如何協助孩子規劃個人生涯？
孩子需要有自己的隱私嗎？	與孩子分享生活經驗是重要的嗎？
如何培養孩子挫折容忍的能力？	我的孩子進入叛逆期了，怎麼辦？
為什麼總和孩子說不上話？	我擔心孩子受到同學不良的影響怎麼辦？
我常拿孩子做比較嗎？	如何教導孩子避免遭受「毒害」？

(二)家庭教育課程設計——暖暖包

如何利用家庭教育中心資訊，運用於家庭生活教育，透過家長與孩子適切的溝通互動模式，提升對自我與他人的情緒感知能力，讓親子溝通良好，家庭影響著孩子成長後，對於家庭相關事務所保持的觀點、態度或信 念，包括家人關係、家庭權力、性別角色、子女教養等內涵。我們更應該 幫助孩子建立正確的家庭價值觀，讓孩子具備正確、積極的人生態度，讓 我們的家呈現更多溫馨美好的畫面

全校家長皆於家長日前取得親職教育手冊，內容除宣達校內相關規定和升學訊息外，並提供新北市家庭教育中心之家庭教育相關資源、網站與諮詢方式。

二、第 2 學期



柑園國中家長日親職手冊

發 行 人：江明泱
編　　輯：張桂珠、陳子葳、曾貴珍、魏芳玉
製　　作：柑園國中輔導處
校　　址：238新北市樹林區柑園街二段125號
電　　話：（02）2680-1958
傳　　真：（02）2680-4565
網　　址：http://www.gyjh.ntpc.edu.tw/
出版日期：中華民國107年3月

106學年度第二學期

家長日親職手冊

2018.3.9

校長與家長會長談話錄　106學年度第2學期行事曆　107年升學管道

106學年學生活動辦法　親職小品文



柑園國中家長日活動流程

序	時　間	項　目		地 點
1	18：30 ～ 19：30	班親會		各班教室
2	19：30 ～ 20：30	親職講座	九年級升學管道行事曆說明	三樓圖書館
			競爭力 UP！孩子的未來不是夢	英語情境教室

年級	核心內涵	教學主題與活動	實施方式與策略	實施時間
九年級	生涯探索與進路選擇	3. 多因素性向測驗	實施多因素性向測驗，並進行說明。	107/03
		4. 生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座（北大高中教務主任）。	107/03
		5. 技藝性社團選讀	開設技藝性社團課程，開放七、八年級學生選讀與學習。	社團課
		6. 技藝課程學生選選	◎技藝教育課程介紹。 ◎公布相關辦法，並選選適合上課的學生。	107/03 ｜ 107/05
		7. 小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		8. 生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	107/05
		1. 升學嘉年華	搭配校慶舉辦升學嘉年華，邀請鄰近高中職來校設攤。	106/11
		2. 職業興趣測驗	實施職業興趣測驗並進行結果說明。	106/11
		3. 升學博覽會	參加新北市升學博覽會，讓學生了解在地有哪些學校與科系。	106/12
		4. 生涯手冊與檔案建置	配合各教學活動建置生涯手冊內容及生涯檔案，並利用生涯輔導手冊內容進行升學進路輔導。	全學年
		5. 專業群科體驗	針對性向或興趣明顯學生，帶隊參加實作體驗。	106/12
		6. 技藝教育	進行技藝課程、技藝教育課程成果展。	全學年
		7. 參加技藝競賽	協助選手培訓並帶隊參加技藝競賽。	107/02
		8. 生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座（北大高中教務主任）。	107/03
		9. 校友返校座談	邀請畢業的學長姐返校進行座談會，分享高中職或五專的生活點滴，提供學弟妹各方面相關資訊。	107/04
		10. 小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		11. 生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	107/05

新北市政府家庭教育中心107年度家長宣導資料

各位親愛的家長，您好：

新北市家庭教育中心多年來致力於推廣家庭教育活動，提昇家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，健全家庭成員身心發展，營造每個幸福家庭，以建立溫馨祥和社會。

為了提供貴家長更多、更好經營幸福家庭的訊息，茲摘要相關重要訊息如下，並請您撥空詳閱，也請大家善加運用家庭教育中心資源，踴躍參與相關課程及活動，讓您的家庭因著不間斷的共同學習、共同成長，而更使得家人更相愛、更幸福！

新北動健康，祖孫作伙來

「新北動健康，祖孫作伙來」藉由小朋友帶動家中祖父母及長輩，一起參與「動健康」。以祖孫共同參與的方式，喚醒學生及家長對長輩健康的關心，並同時增進小朋友與祖父母的健康，促進祖孫及家人間的情感連繫，進而建立健康和諧的家庭。

一、起響應新北祖孫動健康，可逕至衛生局官網「新北動健康專區」，點選下載「新北動健康」影片一起運動，網址（http://www.health.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=13131）。

二、邀請祖父母及長輩至鄰近運動休閒中心及樂齡學習中心，一起健康動一動。參考網站：新北市運動達人網（http://www.sportmaps.ntpc.edu.tw/index.aspx）及新北市樂齡學習網（http://moc.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Xinbei/XinbeiIndex）

三、歡迎參加新北市各園小辦理之「新北動健康，祖孫作伙來」各項活動。

諮詢專線 幸福快遞

●家庭教育諮詢專線：412-8185(手機請加區碼02)

●服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。

●服務時段：

◆周一至周五上午 9:00-12:00
下午 2:00-5:00
晚上 6:00-9:00

◆周六上午 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

●面談諮詢服務：請撥412－8185專線預約面談時間





善用 3C 幸福 3T

「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」
(https://iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t)

教育部於國際家庭日發起「善用 3C 幸福 3T」正向理念及愛家行動的目的，是從推展家庭教育的觀點上，關注現今社會幾乎「全民皆滑」的現象，是如何影響著家人關係，並聚焦於倡導民眾「正向使用」數位科技及社群媒介，使數位科技成為「家庭學習」及「家庭凝聚」的助力。

	理念	內容
善用 3C	「正向使用」數位科技及社群媒體的力量	一、數位時代的教養：父母要做的 3 件事 （一）瞭解數位科技與社群媒體 （二）設定合宜的監控機制 （三）力行健康的使用型態 二、運用家庭教育相關的數位學習資源－3i 學習網站 （一）iLove 戀愛時光地圖：以年輕世代為對象，提供婚前交友及婚姻預備之數位學習資源。 （二）iCoparenting 和樂共親職：以新手父母為對象，提供共親職之數位學習資源。 （三）iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。

	理念	主題	活動內容
幸福 3T	增進家庭凝聚力	家庭共學 (Reading together)	以「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」－「全家共讀、同樂、一起動一動」(Reading together、Playing together、Running together) 的愛家行動，鼓勵民眾於生活中建立家庭共學的習慣，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康，並推出系列之家庭教育宣導活動。
		同樂 (Playing together)	
		一起動一動 (Running together)	

●從「善用 3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法
◆請家長注意孩子過早使用及過度使用手機、平板及電腦等數位產品對視力及身心之傷害。
◆教育部國民及學前教育署製播之「高度近視防治宣導影片」供參(影片網址：https://www.youtube.com/watch?v=ILzfFqEPQOI)。
◆衛生福利部國民及健康署宣導資源(http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45)。
◆先釐清上網目的：包括找資料、找朋友、無聊、娛樂、舒解壓力、緩解情緒起伏。

27

◆建立現實的人際關係，強化人際互動技巧：包括從一些可接觸的家人、朋友開始，多分享多接觸。安排親子可以互動的活動，協助孩子強化交朋友的技巧，多傾聽及了解孩子挫折的人際關係。
◆提升自我肯定：包括他人肯定及自我肯定，讓孩子學習自我回饋，鼓勵表現自我的優勢，鼓勵迎行自我挑戰。
◆提升挫折忍受力：包括學習欣賞過程而非結果，並陪著度過挫折經驗。
◆重要他人得適度約束與規範：包括鼓勵孩子分享網路經驗，親子共同商訂上網時間（善用上網時間管理平台，http://hicare.hinet.net/timecontrol/service.html）及頻率，調整電腦擺放位置，並評估使用網路監控軟體，陪伴共同成長之必要。

網站資源 幸福共享

●新北市政府家庭教育中心網站資訊
歡迎至本中心網頁，查詢**最新訊息**、各項**家庭教育資源**或下載**出版品**參考。
●家庭教育相關學習及服務資源介紹

網站名稱		主要對象	主要內容	網址
教育部 家庭教育網		全國民眾	查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊	https://moe.familyedu.moe.gov.tw
3i 學習網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代	交友、婚姻預備	https://ilove.moe.edu.tw
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期 父母	共親職	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我的家	家庭成員	家庭共學	https://iMyfamily.moe.edu.tw
教育部 全民資安素養網		家長	子女資安素養指導	https://isafe.moe.edu.tw/parents/
教育部 中小學網路素養與認知網路		中小學學生及其家長	網路素養	https://eteacher.edu.tw/Desktop.aspx
網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA)		家長	過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用。	http://nga.moe.edu.tw/

28

本學期手冊提供新北市家庭教育中心最新網站資源、正確 3C 使用觀念，並提供家庭諮詢相關服務與講座