新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

情商便利貼 家有好心情

國中篇





新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

社會情緒學習

(Social and Emotional Learning,SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行爲，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic ,Social ,and Emotional Learning,CASEL) 提出。

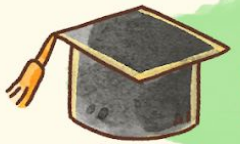
家長運用社會情緒學習
提升與孩子正向關係



如何和孩子作正向溝通？



如何與孩子討論規律的生活作息？



如何與孩子討論升學議題？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

如何和孩子作正向溝通？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government



自我覺察

家長需要了解自己的情緒與反應模式。



自我管理

家長學會管理與孩子互動中的壓力與期待。



社會覺察

家長從孩子的角度出發，增進同理心。



人際關係技巧

保持開放的溝通管道，讓孩子覺得和家長說話是安全的。



負責任的決定

鼓勵孩子參與家庭決策或規則的討論。

如何與孩子討論規律的生活作息？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



自我覺察

家長覺察自己的情緒，自己對小孩的期待是否合理。



自我管理

家長以冷靜和正向的思維面對問題。



社會覺察

理解孩子的需求和壓力。



人際關係技巧

學習親子以合作的方式面對與解決問題。



負責任的決定

引導孩子理解規律作息的影響，並爲自己的選擇負責。

如何與孩子討論升學議題？

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



自我覺察

家長理解自己的情緒與期待，並調整與孩子的對話方式。



自我管理

家長能管理自己的情緒，採接納與傾聽的方式與孩子對話。



社會覺察

家長要理解孩子可能面臨的壓力、困惑或興趣，尊重他們的選擇。



人際關係技巧

升學決定是親子共同參與的過程，家長可成爲孩子的支持者和引導者。



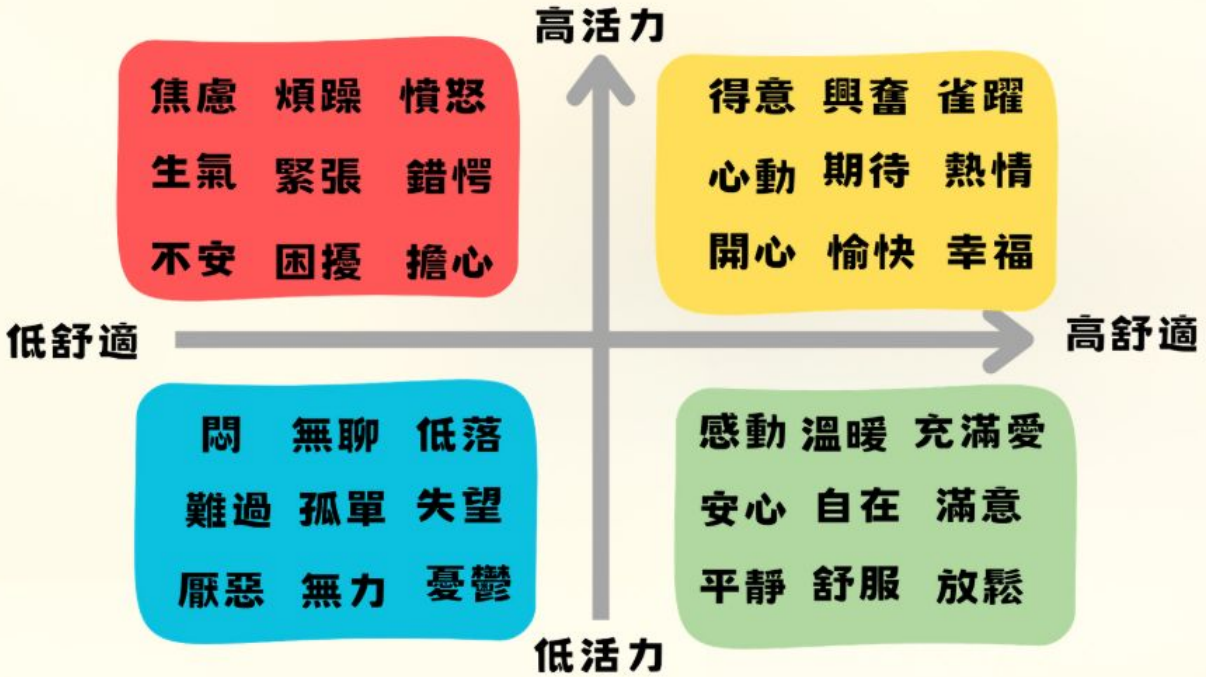
負責任的決定

幫助孩子認識選擇的策略，並運用到升學規劃中，讓他們對自己的未來負責。

家庭常備情緒急救包-先照顧自己，再擁抱孩子

新北市政府家庭教育中心 Family Education Center, New Taipei

運用轉移注意策略卡，避免衝動與衝突







請允許自己也有處於「藍色」或「紅色」的時候。示範如何照顧自己的情緒，是最棒的身教，也避免衝突

國中——升學諮詢管道

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

114年度十二年國教適性入學主要入學管道



連結網址：

https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea/category?root=230&cid=230&oid=2769

國中——升學諮詢管道

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

在校時可向導師、任課教師、課程諮詢教師、專輔老師、輔導主任、教務主任及校長諮詢，或進入下列網站瀏覽。

諮詢管道	相關網站/聯絡電話
114年國中畢業生適性入學宣導網站	https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea
新北市十二年國民基本教育資訊網	https://se.ntpc.edu.tw/12basic
十二年國教五專招生資訊網	https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=51
國中教育會考網站	https://cap.rcpet.edu.tw/
新北市中等教育資源網	https://se.ntpc.edu.tw/
新北市高中職網路博覽會	https://expo.efroip.tw/home



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

我和我的孩子

一本給家長的手冊(青少年篇)

教育部家庭教育資源網/
社會大眾學習資源/
家有青少年

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

家庭教育諮詢專線

412-8185

（手機撥打+02）





・服務內容・

夫妻相處　婆媳關係　親子溝通　子女教養
婚前交往　情緒調適　家庭資源　生活適應

・服務時間・

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	v	v	v	v	v	v	
14-17	v	v	v	v	v	v	
18-21	v	v	v	v	v		

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

歡迎加入
「新北家庭教育平台」
Line社群！

