



新北市光榮國中

110-2 家長日資料



教孩子「面對」而非「避免」負面情緒

親子天下 by 曾多聞

學習處理負面情緒，對孩子而言是很重要的。但父母常犯一個錯誤：我們教孩子「避免」負面情緒，卻沒有教他們怎麼「面對、處理、放下」負面情緒。

父母難以看到孩子不快樂。不論孩子是在為死去的寵物悲傷，還是為破掉的氣球哭泣，我們的第一個反應就是，趕快讓他們好起來。

但心理學家蘇珊·大衛（Susan David）接受《紐約時報》採訪時指出，這是錯的。馬上讓孩子快樂起來，也許在當下可以讓父母鬆一口氣，但長遠來看，卻不利孩子情緒健康。

她說：「讓孩子了解自己的內心世界，這對他們的終身福祉至關重要。」

研究指出，在教室裡經由老師指導而學會管理自己情緒的學前幼兒，日後在處理問題、課業學習等方面的能力都更好。在青少年當中，「情緒智商」高、能夠辨別並處理情緒的孩子，也更能處理壓力，更有自信。部分專家認為，低情緒智商可能與憂鬱症、焦慮症有關。

大衛博士說，情緒技能也是一種基礎生活技能。但是父母往往過分保護孩子，不讓他們有機會經歷負面情緒。

「我們經常干涉孩子的情緒空間，」她說：「給他們太多建議。」我們在孩子情緒低落時，急著去幫他們，不給他們機會學習自己幫自己。

大衛博士建議，我們應該讓孩子有機會經歷負面情緒，而非避免負面情緒。她指出，孩子應該學習經歷四個情緒階段：感受它、表現它、分辨它、放下它。

感受它：表面上看來，感受情緒是再簡單不過的事，但很多家長教孩子避免負面情緒，不去感受它。當你對孩子說「不要難過、不要生氣、不要吃醋、不要自私」的時候，你就是在教孩子避免負面情緒。你應該看著他們難過，看著他們生氣，讓他們感受自己的情緒。

表現它：成人世界有種種表現情緒的規則——有些情緒你可以表現出來，有些情緒你必須去隱藏。我們會對傷心的兒子說「男生不可以哭」，對生氣的女兒說「女生不可以恰北北」。我們的用意是教孩子行為良好，但這樣他們只能學會害怕自己的情緒。

分辨它：分辨情緒，對幼兒而言，是無比重要的功課。他們要學會分辨壓力、生氣、失望的不同。即使是非常小的孩子，也能學會分辨生氣、傷心、害怕、焦慮的不同。分辨情緒，是練習處理情緒的第一步。當孩子出現負面情緒時，陪伴他、問他：「現在你覺得怎麼樣？」鼓勵他們表達。

放下它：提醒孩子，就算是最低落的情緒，也不會永遠持續。傷心、生氣、煩躁，這些情緒都有它們的價值，而且它們總會過去。它們只是一個階段，而我們可以克服它們。當孩子傷心的時候，對他說：「你看，這就叫做傷心。沒關係，它會過去的。你覺得我們可以怎麼做，讓它快點過去？」讓孩子自己好起來。等他好起來以後，提醒他：「你看，傷心總會過去的。」



光榮 2022 創新翻轉年，推動科技精進好學習

校長 黃居正 111.02.25 家長日

敬愛的家長會吳會長暨全體家長：大家好！

今天家長日，本來是我們再次相見歡的時刻，無奈 COVID-19 的 Omicron 病毒疫情驟然上昇，無奈僅能改為書面線上，以利校園安全順利平安！

感謝各位家長，在學生進入國中學習階段，選擇本校就讀，光榮老師、行政團隊堅持戰戰兢兢辦學，落實〈選光榮、好好讀、有前途〉的承諾；學校願景承諾培養未來良好國民，形塑「有愛、積極、創新、進步」的光榮好校園。

國中生的學習生活，和國小階段的差異性非常大。進了國中之後，整個學習的範圍變多樣化了（八個領域，多達 17 種學科），加上三年共有 17~18 次定期大考試，最後升學考試（會考）又是競爭激烈，面對人生升高中或升高職更是十分困擾，種種壓力都會導致國中生時時笑顏不展、心情忐忑不安，拜託各位家長千萬要重視「親師溝通」、「親子溝通」、「多元升學」，也多和學生溝通互動。

光榮國中近年在軟硬體建設不斷精進，借此向您報告以下學校成果。

- 建構校本課程發展目標：(1)營造溫馨和諧的校園氣氛、(2)實施創新合作的多元教學、(3)推展健康熱誠的服務情懷、(4)培養積極求新的思考能力、(5)啟發求真求善求美的學習精神。
- 本校新年度特別重視全校師生持續閱讀活動推展，除獲得上級補助閱讀推動教師補助款之外，也在星期五早晨舉辦晨光閱讀、作文班、閱讀小狀元。
- 引進企業贊助「夜光天使」全年實驗計畫，規劃專業師資用愛心和耐心全日陪伴九年級學生學習，增進學生學習成效。
- 重視建立友善校園，反對霸凌、反對黑毒，首重品德教育、4Q 生命教育、人權法治、以及性別平等教育、為適性教育規畫校本課程。
- 成立體育班近二十年，籃球、田徑、網球、游泳、擊劍校隊，成績輝煌；新創成立光榮國中跆拳道隊積極參與比賽。
- 推動國際教育、雙語實驗班、成立生活科技玩社團、跆拳道、合唱團、管樂團，創新學生多元學習環境。新創學生熱舞社團、高爾夫社團，專聘外師指揮，設備由學校自籌，另規劃成立藤球社、程式設計社，推展多元創客技能。
- 榮獲教育部補助 470 萬元整改善學校電源及專科冷氣設備，已全部完成所有工程，未來提供良好的就學環境。
- 感謝黃桂蘭議員補助 210 萬元，8 月底前新增 30 間智慧互動教學教室，活化學習活動空間，提昇教師教學動力，增進學生學習成效。
- 感謝彭佳芸議員補助 100 萬元，改善活動中心投影設備與電子 LED 板，創新活動中心按裝電子展示板、吊掛式投影機、全新音響，創新整體學校形象。
- 感謝彭佳芸議員補助 80 萬元、李倩萍議員補助 20 萬元，優化本校理化專科教室，提昇本校自然領域學習空間，增進本校學生會考競爭力。
- 感謝李余典議員補助跆拳道設備充實費用 20 萬元。



●感謝陳啟能議員協助推動本校臨秀江街人行道新建、設置穿透式圍籬。

●感謝新北市政府教育局、社會局補助 57,880,000 元、後擴補助 7,751,686 元，興建校長宿舍改建工程(新大樓正式命名為「光曜樓」。)，預計 3 月份取得使用執照，5 月底落成啟用。

●榮獲新北市政府補助 721 萬元設置全校污水下水道工程，準備發包開工，預計 111 年 12 月完工啟用，增進全校衛生環境品質。

●新北市政府補助 45 萬元 9 仟元整興建光興樓 3 至 4 樓輪椅輸送平臺。

●榮獲新北市政府補助 42 萬元設置光興樓 1 樓殘障廁所。

●配合 111 年光榮國中小共同學園建置，地下停車場已於本年 10 月正式啟用，介壽路整段拓寬將於 111 年底完成，並設置中央自立廚房共同供餐。

●為建立友善校園形塑光榮國中好學校形象，積極爭取教育部補助設置光華樓南側 3、4 樓教室外部遮陽板 250 萬元，準備發包開工，預計 9 月前完工。

●爭取國前署補助活動中心 B1-4F 殘障電梯 500 萬元，明年 2 月前啟用。



●整體學校美化空間、優化教學，是光榮國中前進的力量，尤其在科技、美感、雙語等學習環境的充實精進。光中教學空間美感情境化，包括 1. 班級牌 2. 課表 3. 財產標識牌 4. 情境布置都是我們未來努力的方向，例如智慧教室(互動電視、microphone)、情境教室(主題式美感空間)、生活化(生活化現代教學空間)。優化教學方面：推動各領域教師社群專業發展、資優教育、特殊照顧暨個別化教育、實驗教育，精緻多元入學方案，展現光榮國中亮點特色。

【選光榮、好好讀、有前途】，不只是口號，而是我們學校對於全體家長的承諾，更在家長會吳會長暨全體家長全力支持督促之下，光榮教育 2022 年推動**創新翻轉年**，努力進步創新校園學習空間、活化教師教學能量!謝謝大家!



各處室宣導資料

教務處

一、教務工作重點：

1. 提升學習成效：

- (1)請學科老師協助學生擬定學習標準，鼓勵學生為教育會考做好準備。
- (2)請學生每天於聯絡簿登記分數，讓家長知道孩子的學習情況。
- (3)七八年級每週三升旗進行國文課文抽背。
- (4)七八年級舉辦三次社會競試，讓學生學習為社會科大範圍的考試預做準備。
- (5)七八年級舉辦三次單字競試，提升學生單字基礎能力。
- (6)推動七年級國英數補救教學，提高學生的學習意願及興趣，進而培養對自我的肯定。
- (7)推動九年級夜光天使班，鼓勵課後留校自習，定期考或複習考成績進步達標準者，給予獎學金鼓勵。

2. 推展多元學習：

- (1)持續推動七年級公益寫作班，運用不同題材，激發學生寫作創意，訓練邏輯思考的建構。
- (2)七年級國語文學習成果展及八年級直笛成果展，強化學生人文涵養、創新及勇於表現之訓練。
- (3)七年級數學智鐵及八年級生科智鐵，培植學生空間演繹及實做技巧之能力。
- (4)彈性課程內容豐富多樣性，其中國文、數學、自然結合教育實驗課程，培養學生多元能力。

3. 推動閱讀活動：

- (1)七八年級閱讀日於每周四常態性進行，分為讀報閱讀、主題閱讀、自然閱讀，培養學生寧靜閱讀的好習慣，另有英語聽力測驗培養英聽能力。
- (2)協同英語課程，訂定英語閱讀週，利用多媒體設備，進行有趣且充滿生活哲理的英語繪本。
- (3)結合體育賽事推動體育動態閱讀，讓學生體驗不同的閱讀方式。
- (4)各領域實施共讀、閱讀日課程，增進學生閱讀理解能力。
- (5)聯絡簿書寫每日一辭，列入國文科定期考範圍。
- (6)圖書室有將近兩百種類的班級書箱，提供各班隨時借閱，養成時時閱讀好習慣。
- (7)閱推教師入班進行書籍導讀，指導學生閱讀策略，引領同儕間分享及聆聽閱讀心得。

4. 資訊融入教學：校內設有電腦教室 3 間及智慧教室 1 間。智慧教室內有大屏觸控電視 2 台、1 台平板行動充電車(含 30 台平板電腦-Apple iPad)及無線網路環境，今年將開始進行班班建置 86 吋觸控電視(含推拉式黑板)工程，翻轉傳統教學模式，增進師生互動教學，激化學生學習動機。

二、畢業資格提醒：12 年國教為避免學生程度低，提高畢業標準，請家長與學校共同努力督促孩子達到下列標準：

1. 須有四個以上領域丙等(及格)以上。
2. 出席率達 2/3 以上。
3. 懲處記錄未達三大過。

三、升學管道輔導：

1. 教務處及輔導處合作辦理入學管道說明講座及相關諮詢。

2. 提供多元入學最新資訊：光榮國中網頁 < www.gr.jh.ntpc.edu.tw > 右側多元入學。

※九年級畢業後，請家長與孩子務必留意學校網站上所公告的各項管道報名資訊。

四、迎戰會考叮嚀：5/21、5/22 為教育會考，九年級學生能複習課業的時間只剩約三個月，學校老師會協助學生做好複習規劃，陪伴他們全力衝刺，也請家長多給予孩子督促和鼓勵，妥善利用課餘時間，最後階段的努力，一起為孩子加油！

輔導處

一、重要行事提醒：

(一)輔導處訂於 3/18(五)19:00-20:00 辦理兩場次說明會

1. 適性入學宣導說明會：對象為九年級學生家長，歡迎家長踴躍參與說明會。

2. 技藝教育宣導說明會：對象為八年級學生家長，歡迎貴子弟對於九年級修習技藝教育課程有興趣者，一同聆聽。

(二)本學期親職講座

1. 時間：5/5(四)19:00-20:00

2. 主題：培養孩子發光發亮的四大關鍵

❖大綱：提升孩子自信、培養孩子自尊、培養傾聽與情緒能力、帶領孩子學習成長。

3. 講師：葉明修 老師

(三)九年級抽離式技藝班上課日期：

1. 莊敬抽離式：02/22(二)~05/31(二)

❖停課日期：03/01 技藝競賽、03/29 第一次段考、04/05 清明節、04/17 模擬考、05/17 會考當週

2. 重商+穀保抽離式：02/23(三)~05/25(三)

❖停課日期：03/02 技藝競賽、03/30 第一次段考、05/18 會考當週

(四)適性輔導安置：

110 學年度九年級身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校一般類科、集中式特教班(服務群科)及特殊教育學校集中式特教班(中重度班)，已於 2/7 開始陸續協助學生進行相關報名作業，將於 3/17 前完成報名。

二、宣導事項：

(一)幸福家庭 123 心家庭運動

每 1 天、至少陪孩子 20 分鐘、可做以下 3 件事：閱讀、分享、親子同樂。

1. 本平台整合新北市政府各機關之家庭教育的相關訊息，讓您方便接收，減少自行檢索的不便。社群內可以用化名，潛水享受旁觀的樂趣。

2. 本社群僅供家庭教育新知交流使用，請勿張貼與主題無關之照片、文章或請早問安，如有涉及政治、宗教或人身攻擊將適時刪除相關訊息。

3. 如果有任何疑問，歡迎撥打市府相關電話或 1999 詢問唷！本平台由新北市家庭教育中心維護。

(二)110 學年度北區美術班、音樂班、舞蹈班及北市復興高中戲劇班聯合簡章已公告於學校首頁-多元升學-最新消息，學生與家長可自行下載參閱，2/21 開始報名。



學務處

一、學務處成員及分機： 總機：02-2972-1430

職稱	姓名	職稱	姓名	職稱	姓名
學務主任	蔡國威(301)	副衛生組長	連芝儀(304)	幹事	許餘安(310)
訓育組長	林婉郁(302)	副生教組長	蔡文勛(303)	午餐秘書	蔡麗雪(310)
生教組長	林文正(303)	校護	余明玲(305)		
衛生組長	黃靖甯(304)	專任教練	尤建昌(304)		
體育組長	黃紫涵(306)	專任教練	黃婉婷(306)		

一、110 學年度第一學期各項競賽成績：

項目	內容	成績	指導老師
美術	新北市 110 學年度學生美術比賽	803 游子涵榮獲「北區漫畫類」國中普通班組佳作	雲上哲老師 郭名慧老師
田徑	110 年全國中等學校田徑錦標賽	獲 3 金 3 銀 4 銅、909 黃潮鴻獲國男組標槍第一名(破大會紀錄)	陳隆明教練 張振旗教練 黃婉婷教練
擊劍	新北市 110 學年度中小學擊劍錦標賽	國男組軍刀團體第三名	張家淳教練
跆拳道	新北市 111 年中等學校運動會	對打 46 公斤級第五名	游千瑋教練

二、本學期重大活動一覽：

日期	項目	對象	承辦組別
2/24(四)第四節	幹部訓練	七、八、九年級幹部	訓育組
3/9(三) 朝會時間	防災演練	全體師生	學務處
4/6(二)-4/14(五)	八年級排球比賽週	八年級學生	體育組
5/13(五)	反毒暨環境教育宣導	七、八年級學生	生教組、衛生組
5/16(一)-5/17(二)	八年級隔宿露營	八年級學生	訓育組
5/23(一)	七年級校外教學	七年級學生	訓育組
5/26(四)	七年級排球發球比賽	七年級學生	體育組
6/6(一)下午	畢業預演(一)	九年級學生	訓育組
6/7(二)上午	畢業預演(二)	九年級學生 及八年級在校生	訓育組
6/8(三)上午	畢業典禮	九年級學生 及八年級在校生	訓育組
6/14(二)	游泳賽(團體)	七、八年級學生	體育組
6/16(四)	游泳賽(個人)	七、八年級學生	體育組

三、本學期重大校外體育競賽活動

月份	競賽名稱	競賽項目
2 月份	市中運	田徑、游泳
	港都盃	田徑
3 月份	青年盃	田徑
	樂活運動系列大隊接力	
4 月份	全中運	田徑、龍舟、擊劍
	全國中等籃球錦標賽	籃球

五、宣導事項

1. 為防範新冠肺炎，請家長配合事項如下：

(1)落實【生病不上課】原則，如有發燒、咳嗽、呼吸道症狀、呼吸道症狀者，請以請假就醫在家休息為主，請假方式請給予彈性。

(2)提醒孩子戴口罩，多洗手，維持作息正常，保持身體免疫力。

(3)相關防疫措施會依教育局最新規範而滾動修正，皆會公告於學校網站→公告訊息→防疫資訊。

2. 本校規定到校時間為 7:30(以打掃音樂響起即登記遲到)。學生若需請假，請**家長**於 7:30 後務必打電話向導師或學務處請假，請假專線(02)2976-2677。

3. 請家長時時關心子女手機及網路使用狀況，避免網路成癮及因使用不當產生糾紛，造成困擾。

4. 請家長不要鼓勵孩子染頭髮，染頭髮花錢又傷身。孩子的自信不是來自於外表，而是來自於內在。

5. 依「新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例」及「新北市立光榮國民中學學生獎懲實施規定」，電子菸屬未滿18歲禁止販售及使用之物品，因電子菸容易取得，請家長留意孩子的網路購物及金錢使用的情形，以免影響孩子的身心健康。

6. 本校之「學生服裝儀容實施要點」、「校內使用行動載具管理規定」、「學生請假管理規定」、「學生獎懲實施規定」已放置於本校網頁→行政單位→學務處→學務章則，家長們可上網參閱。

7. 提醒有關**服務時數**問題:

(1)本校規劃每位學生七上至九上各學期 6 小時（以上）校內服務學習，以協助學生取得免試入學積分。

(2)如學生因故請假，未參加學校規劃之服務學習活動，請務必自行另覓服務機會，以免影響免試入學。

(3)如欲參加校外機構之服務學習活動，務必至學務處領取「校外服務學習活動申請表」，填妥後繳交至學務處訓育組，交由學校審核是否為合乎規定之服務學習活動。

※學務處感謝家長們的協助與配合，敬祝闔家平安順心※

總務處

- 一、為讓孩子有個好的學習環境，學校於 2/15(二)委由德凌環衛公司進校施作鼠害防治工程，盼社區朋友共襄盛舉一起維護環境整潔、共造社區好環境以杜絕鼠患。
- 二、校園跑道已重新鋪設且目前開放社區民眾運動，校方隨時因應疫情作滾動性修正；也請使用者配合使用規定並協助維護校園環境整潔。
- 三、自 111 年度學校全面裝設冷氣後，本市公立國民中學及國民小學於所定學生在校作息時間內使用冷氣所衍生之電費及維護費，已納入 111 年度中央對本府一般教育補助款設算，故學生不需另外繳費。

四、總務處 110 年度已完成採購案件如下：

項次	採購案名	契約金額
1	運動場 PU 跑道及戶外中央球場整修工程(含第 1 次變更設計)	9,635,349
2	光榮國中視聽教室優化計畫採購案	1,036,000
3	109 學年度 7 年級校外教學委託勞務服務	191,100
4	109 學年度 8 年級校外教學委託勞務服務	508,800
5	110 學年度 9 年級校外教學委託勞務服務	1,081,200
6	推動高爾夫運動實施計畫財務採購案	219,980
7	110 學年度幼兒園食材(加工食品及乾貨雜糧)(開口合約)採購	852,600
8	110 年度 9~12 月提供身心障礙學生交通車接送服務採購	221,400
9	110 學年度畢業紀念冊採買委託勞務服務	136,680
10	110 年全運會紀念品採購案	975,001
11	污水下水道接管工程委託技術服務(含後續擴充)	519,800
12	充實及改善教學環境設備(角鋼床)財務採購案	482,400
13	階梯式輪椅平台(樓梯附掛式輪椅升降台)設備採購案	440,000
14	光興樓 1 樓無障礙廁所整修工程	348,075
15	活動中心投影、數位資訊設備與相關電源增設及改善計畫	975,558
16	111 年度庶務性工作委外服務	624,000
17	光華樓遮陽設施改善工程委託規劃設計及監造技術服務	183,653
18	光興樓 1 樓生活教室設備採購案	325,800
19	電力系統改善工程(第 41 群組)	4,191,834
	34 台冷氣安裝	
	EMS 設置(教室冷氣分表 17 台、讀卡機 17 台及通訊模組 34 台)	
合計		22,949,230

五、總務處 111 年度案件(進行中與預爭取中)執行進度(截至 111.2.15)如下：

項次	採購案名	總經費	進行中/預爭取中	111年執行進度
1	校長宿舍改建工程(含後續擴充及原契約第1次變更設計)	77,703,717	進行中	1.原契約及後續擴充於110.10.27竣工。 2.原契約第1次變更設計消防缺失改善工111.1.11進行施作。 3.預計111.4.30取得使照。 4.與民政局、三重區公所及社會局聯合啟用典禮預計於111.6月份。
2	校長宿舍改建工程公共藝術	757,353	進行中	1. 預計111.2月作品徵選。 2. 預計暑假期間施工
3	光華樓遮陽設施改善工程	2,500,000	進行中	預計111.2中旬發包
4	污水下水道接管工程	7,211,085	進行中	預計暑假期間施工
5	光榮國中幼兒園增班整修工程(增2班)	6,000,000	預爭取中	預計111.2現場會勘
6	光榮國中智慧教室觸控式螢幕(第2期)	1,100,000	預爭取中	111.1.19五項資本門提報教育局
7	光榮國中理化教室工程	1,000,000	預爭取中	
8	光榮國中活動中心音響燈光汰換	1,000,000	預爭取中	
9	活動中心增設無障礙電梯工程	4,986,482	預爭取中	
10	光榮國中體育園區改建工程(風雨操場整建、後門圍牆改建等等)	10,000,000	預爭取中	申請前膽計畫

六、為使師生能有優質之教學環境，校內工程不斷進行中，施工期間有造成不便之處，尚請全校師生暨家長們體諒包涵！又校園設施得來不易，請大家一起珍惜~共創光榮好校園，光榮好社區！

家長建議提問單

班級座號：_____ 姓名：_____

◆對於**班級**的建議或提問

◆對於**學校**的建議或提問

◆其他

