

員林國中 115 學年度
教育優先區
「親職教育講座」
暨親師座談會親子手冊



日期：2026/9/19(六)

地點：員林國中展藝樓 4 樓多功能展演室

學校聯絡電話

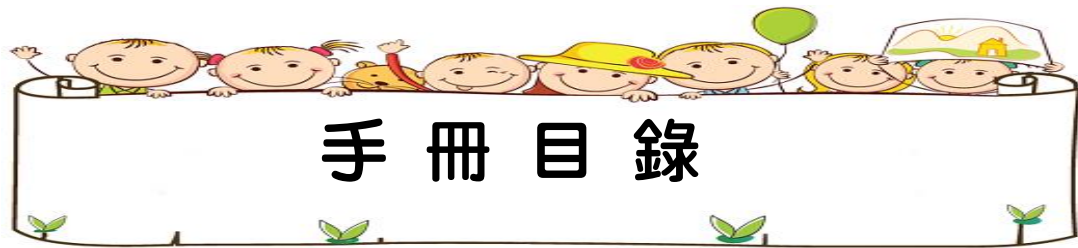
總機：04-8320873

各處室分機：校長室：111 教務處：112

學務處：120 總務處：130 輔導室：140

七年級導師室：303 或 304





1.活動流程及行事曆	-----第 1 頁
2.員林國中 115 年升學榜單	-----第 2 頁
3.115 學年度彰化區免試入學超額比序項目積分對照表	-----第 3 頁
4.115 學年度彰化區高級中等學校優先免試入學超額比序項目 積分對照表	-----第 4 頁
5.各處室宣導事項	
教務處	-----第 5~6 頁
學務處	-----第 7~13 頁
輔導室	-----第 14~16 頁
6.親職文章分享	-----第 17~33 頁

♥親職教育講座暨班親會流程表♥

時 間	項 目	主 持 人	地 點
08：00~08：20	家長報到	輔導室	本校 展藝樓 4F (多功能展演室)
08：20~09：00	各處室業務宣導	校長 各處室主任	
09：00~10：30	親職講座：「大人送給孩子的最佳禮物-培養幸福人生真帶得走的能力」	國立中興大學 附屬高級中學 陳勇延退休校長	
10：30~10：45	家長到各班教室簽到	各班導師	七年級教室
10：45~12：00	親師座談及意見交流	各班導師	

115 學年度上學期重大行事曆

10/14(三) ~ 10/15(四)	第一次段考
12/1(二) ~ 12/2(三)	第二次段考
11/20(五)	校慶運動會
1/19(二) ~ 1/20(三)	第三次段考

員林國中115年升學榜單										
市立中山女中				1		國立彰化女中				11
黃芊霓						劉予涵	張芯瑀	游子萱	林庭妤	黃瑞期
國立彰化高中				14		林嘉婷	歐品葳	黃珮綾	劉羽涵	詹喬予
賴韋傑	賴昶翰	張子岳	翁宇霆	黃峙崙		張皖辰				
吳崑騰	賴宥樑	游育承	盧瑞彬	蔡承勳		國立彰化高商				5
曾鄧鈞	張元愷	陳沅湛	蔡沅勳			許家蓁	唐苡慈	江宥萱	游品嘉	許家淳
國立員林高中				55		國立彰師附工				21
劉于榛	謝昀捷	林旻捷	魏詩芸	黃彥蓁		李政哲	薛少輔	賴韋橙	劉致廷	蔡東澄
賴宥蓁	曾宥鈞	黃丞佑	邱立傑	陳育誠		蘇楷賢	廖新一	莊承軒	施品宏	莊珮仟
胡師睿	黃翊閔	江竣翔	徐靖琢	張愷恩		詹景智	賴立紘	楊弦燁	廖璿傑	關上崑
孫煜桀	張晏瑞	林妍昕	謝承恩	張碩恩		張柏凱	章雅真	黃子珉	劉子有	呂蘇凱
蘇孚睿	施昱瑞	張芯語	劉俞妙	鍾巧甯		汪奕程				
張洛嘉	蕭兆勳	蔡宜臻	蕭妤晴	賴以芹		國立崇實高工				30
徐品煌	黃品緣	張荏傑	黃碧鳳	王聖傑		王丞宥	蕭宇呈	張有澄	林綱易	曾翊誠
徐俊熙	陳沛岑	蘇敬倫	盧婕翎	賴以心		魏煜倫	鄭兆玟	黃崇軒	王鼎皓	楊宇丞
江宗祐	曹睿宸	江爰萱	游苡辰	巫政穎		張品超	賴暄蔚	胡正杰	施承宏	楊志璟
楊展睿	沈宥瑞	張耘碩	游婷瑜	張啟品		江翊碩	吳柳慶	尤楷霖	陳崧豪	賴彥愷
游嘯鈞	王馨瑤	連曉彤	劉奕騰	賴庭甄		張加蓁	張峻維	游汶叡	黃梓皓	劉祐維
國立溪湖高中				24		游立妍	陳品杉	張澄緯	陳宥睿	張洵嘉
龔若萱	黃琳惟	陳秭稜	陳彥勳	張庭臻		國立員林家商				26
黃苡薰	賴品臻	呂祐廷	吳沛潔	張家弼		巫桐妤	呂卉淳	陳乃境	李繹甯	賴奕晴
李其諺	王筑群	黃于珍	賴雅真	宋孟庭		沈禾晴	黃泓遠	王詠薇	傅浥慈	賴昀菁
陳沛萱	施妤烜	游柔涵	黃珮琳	蕭愷賢		賴欣貝	賴奇琦	許允瀨	梁以其	廖宜芊
黃苡喬	吳妍誼	鍾沂恩	黃沛涵			蔡昀芳	賴致妤	辛宜恩	蕭詠臻	劉岑瑩
國立臺中科技大學				1		蘇鄧涵	張芸瑄	俞竣翔	張沛瑤	吳愷凌
賴宜琳						尤苡筑				
國立虎尾科技大學				1		國立北斗家商				14
陳澤函						張祐瑋	黃筱璇	吳沛蓉	姚妍瑩	王歆茹
國立台南護專				1		蔡宇昊	張彥妤	張鈞棋	游云彤	張沛盈
張巧欣						王羿甯	梁惠瑜	張淳茹	陳敬皓	
國立秀水高工				2		國立員林農工				29
賴宥瑋	賴育愷					游宸恩	陳勻塘	鄭耘碩	黃榆喬	陳泉睿
國立鹿港高中				2		曾育愷	施承齡	藍祐偵	蘇子祐	游又蓉
江若熏	柯昀錡					張鈞期	蘇家甫	廖杰韋	黃柏凱	林宜成
國立永靖高工				23		黃晟源	賴坤彥	施丞恩	游勳傑	賴嘉鴻
簡駿幃	張洵綸	劉峻瑀	施品旭	陳紀豪		孫博峻	張智鈞	陳宥勳	黃鎧宇	張宇勳
陳柏宇	邱名宏	關煜珉	陳俞豪	蘇宏林		邱莉喬	林沛彤	王承詣	陳恩柔	
黃柏榮	吳承諺	許恩瑀	張喬涵	賴品達		國立家齊高中				1
劉冠承	吳立婷	鄭芃宣	劉巧凡	張禕芮		張尹妮				
盧品潔	宋旻叡	江翊誌				縣立成功高中				2
市立豐原高商				1		林青瑩	黃歆媛			
鄭羽恩						彰化藝術高中				4
縣立田中高中				1		賴佳歆	賴宥瑞	陳榆雅	王于芯	
陳正易										

115學年度彰化區免試入學超額比序項目積分對照表

項目		積分計算方式							備註	
		計算標準								最高分數
志願序		第 1 至 20 個志願序 45 分 第 21 個志願序以後均為 44 分							45 分	連續選填同校同職群者皆計為同一志願序積分。
身分別	經濟弱勢	符合低收入戶者 2 分 符合中低收入戶者 1 分							2 分	限升學當年度取得鄉鎮(市)公所開立之證明文件。
	就近入學	符合彰化區免試就學區 7 分 符合彰化區共同就學區 7 分							7 分	
品德服務	服務學習 (上限 8 分)	幹部任滿 1 學期 2 分 服務學習時數每滿 1 小時 0.1 分							20 分	1.幹部包含班級、社團及學校幹部。 2.服務學習時數由學校認定服務表現績優者。
	獎勵紀錄 (上限 6 分)	大功每次 4.5 分 小功每次 1.5 分 嘉獎每次 0.5 分								1.不包含已列其他超額比序項目積分之獎勵。 2.功過相抵後之獎勵。
	生活教育 (上限 8 分)	完全或銷過後無懲處紀錄 6 分 符合無曠課紀錄者 2 分								
績優表現	均衡學習 (上限 6 分)	5 學期皆符合者 6 分 4 學期皆符合者 4 分 3 學期皆符合者 2 分 2 學期(含)以下符合者 0 分							16 分	1.健康與體育、藝術、綜合活動、科技四領域，採計標準為同一學期任三領域成績皆達及格(含)以上者。 2.採計國一、國二及國三上共 5 學期。
	社團參與 (上限 4 分)	參與學校社團績優每 1 學期 1 分								1.由學校認定社團參與表現優良者。 2.採計國一、國二及國三上共 5 學期。
	競賽表現 (上限 6 分)	國際：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/ 第 3 名 4 分/第 3 名以外 3 分 全國：第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/ 第 3 名 3 分/第 3 名以外 2 分 全縣：第 1 名 4 分/第 2 名 3 分/ 第 3 名 2 分/第 3 名以外 1 分								1.103 年 8 月 1 日起限本縣正面表列之競賽採計項目。 2.外縣(市)學生得採計其就學期間所在縣(市)政府核發之獎狀。 3.特優比照第 1 名;優等比照第 2 名;甲等比照第 3 名。 4.3 人(含)以下視為個人賽;4 人(含)以上視為團體，團體賽依個人賽積分折半計算。 5.參賽證明不予採計積分。
	體適能(上限 6 分)	每單項銅牌以上者各 2 分 每單項中等或待加強各 1 分								1.排除身體質量指數，其餘四項任採三項。 2.持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊(證明)者，或持有衛福部重大傷病卡(證明)之學生比照銅牌。 3.其他因身體羸弱持有證明未檢測者比照待加強。
教育會考		A++	A+	A	B++	B+	B	C	45 分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 3 至 9 分。 寫作測驗列為比序總積分相同後之比序項目
		9 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分		
合計積分									135 分	以上採計除教育會考外限國中階段取得，入學當年度以 8 月 1 日起算。

115 學年度彰化區高級中等學校優先免試入學超額比序項目積分對照表

項目		積分計算方式												備註				
		計算標準										最高分數						
志願積分		僅選填一個學校										55 分		同校各科志願積分皆相同				
身分別	經濟弱勢	符合低收入戶者 2 分 符合中低收入戶者 1 分										2 分		限升學當年度取得鄉鎮(市)公所開立之證明文件。				
	就近入學	符合彰化區免試就學區 7 分 符合彰化區共同就學區 7 分										7 分						
品德服務	服務學習 (上限 8 分)	幹部任滿 1 學期 2 分 服務學習時數每滿 1 小時 0.1 分										20 分		1. 幹部包含班級、社團及學校幹部。 2. 服務學習時數由學校認定服務表現績優者。				
	獎勵紀錄 (上限 6 分)	大功每次 4.5 分 小功每次 1.5 分 嘉獎每次 0.5 分												1. 不包含已列其他超額比序項目積分之獎勵。 2. 功過相抵後之獎勵。				
	生活教育 (上限 8 分)	完全或銷過後無懲處紀錄 6 分 符合無曠課紀錄者 2 分																
績優表現	均衡學習 (上限 6 分)	5 學期皆符合者 6 分 4 學期皆符合者 4 分 3 學期皆符合者 2 分 2 學期(含)以下符合者 0 分										16 分		1. 健康與體育、藝術、綜合活動、科技四領域，採計標準為同一學期任三領域成績皆達及格(含)以上者。 2. 採計國一、國二及國三上共 5 學期。				
	社團參與 (上限 4 分)	參與學校社團績優每 1 學期 1 分												1. 由學校認定社團參與表現優良者。 2. 採計國一、國二及國三上共 5 學期。				
	競賽表現 (上限 6 分)	國際：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/ 第 3 名 4 分/第 3 名以外 3 分 全國：第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/ 第 3 名 3 分/第 3 名以外 2 分 全縣：第 1 名 4 分/第 2 名 3 分/ 第 3 名 2 分/第 3 名以外 1 分												1. 103 年 8 月 1 日起限本縣正面表列之競賽採計項目。 2. 外縣(市)學生得採計其就學期間所在縣(市)政府核發之獎狀。 3. 特優比照第 1 名;優等比照第 2 名;甲等比照第 3 名。 4. 3 人(含)以下視為個人賽;4 人(含)以上視為團體，團體賽依個人賽積分折半計算。 5. 參賽證明不予採計積分。				
	體適能 (上限 6 分)	每單項銅牌以上者各 2 分 每單項中等或待加強各 1 分												1. 排除身體質量指數，其餘四項任採三項。 2. 持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊(證明)者，或持有衛福部重大傷病卡(證明)之學生比照銅牌。 3. 其他因身體羸弱持有證明未檢測者比照待加強。				
教育會考		A++ A+ A B++ B+ B C										45 分		國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 3 至 9 分。 寫作測驗列為比序總積分相同後之比序項目				
		9 分 8 分 7 分 6 分 5 分 4 分 3 分																
加權	原始分數	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	3	0	5 分	各招生學校可於教育會考中選擇至多兩科加權，加權分數=原始分數*0.3。
	加權分數	5	5	4.8	4.5	4.2	3.9	3.6	3.3	3.0	2.7	2.4	2.1	1.8	0.9	0		
合計積分												150 分		以上採計除教育會考外限國中階段取得，入學當年度以 8 月 1 日起算。				

(僅供參考，請以最新版本為準)

【教務處】宣導資料

媒體識讀步驟：善用 5W 思考法

網路上散佈著各式各樣的謠言，能如何判斷資訊真假？教育部提醒，除了可以多關心孩子在網路上接收的資訊，也能善加利用【5w 思考法】，確認網路資訊是否可信。「5W 思考法」指的是以下 5 個媒體識讀步驟：

步驟 1 Who：這個網頁是誰寫的？他們是否為專家？是否有作者的簡介？

步驟 2：What：這個網站的目的為何？

步驟 3：When：這個網站是何時架構的？最近是否有更新？

步驟 4：Where：這個資訊來源為何？可否找到這個網站的出版者或贊助商？

步驟 5：Why：上面 4 個步驟確定資訊是否可信，到了第 5 步驟，則能確認這樣的資訊內容是否是自己想要的？對自己是否有用？能否幫助自己解決問題？

媒體識讀例子有哪些？媒體識讀與假新聞查證

根據媒體素養教育資源網調查，一則假消息至少具有以下一項或多項特點：

標題浮誇聳動或隱晦不明

內容來源出處難以特定

缺乏具體時間點

煽動情緒反應

缺乏可信數據來源

假新聞的案例分析舉例，可以參考媒體素養教育資源網中的〈阿嬤都看得懂的假新聞分析！第一線的謠言受害事件簿〉一文。在該網站的「教學資源」專區，以「假新聞」關鍵字查詢，也能搜尋到許多相關的教案、課程設計資源。

以下 5 個訊息查證平台也可以協助網路使用者查證網路消息真偽，做為媒體識讀的範例：

台灣事實查核中心



MyGoPen



Cofacts 真的假的



LINE 訊息查證



美玉姨



【學務處】宣導資料

◎ 學務處團隊：

學務主任—賴志易 04-8320873 分機 120

訓育組長—黃琬靖 分機 121 、

生教組長—蔡坤龍 分機 124

體育組長—詹東濬 分機 125 、

衛生組長—鄭芝偉 分機 126

護 理 師—粘珊瑚 分機 127 、

午餐秘書—巫懿如 分機 122

◎ 學務處願景：

1. 守序有禮的孩子—推動校規的建立與執行機制、定期依主題宣導核心價值、導護生的執勤訓練，員中的孩子是守秩序有禮貌的。
2. 品德高尚的學生—透過品德教育推動、班會討論的觀念提升、宣導品德輔助強化，愛物惜福的良好習慣、整潔環境的自我要求，員中的孩子是有品德的。
3. 活力充沛的高手—透過社團活動的加入、各項運動的推展、校內外比賽、校園半馬的推行、運動會的進行等，期許員中的孩子是充滿活力的。
4. 健康衛生的校園—新流感的防治機制、衛生保健的強化、環境整潔的高標、推動無糖、多喝水的健康守則，員中的校園是健康衛生的。
5. 追求更好的未來—醫藥防護的推動、校園死角的消弭、行動管理的建立、交通安全的提升、友善校園的落實，員中持續不斷追求更好的未來。

◎ 辦理活動：

1. 友善校園：第一週「友善校園週」，以「反霸、反黑、反毒」為宣導重點，營造友善校園。
2. 班級自治：辦理班級幹部訓練，訓練學生班級自治能力。
3. 朝會宣導各項議題：品德、環境、法治、人權(含CRC)、性平、兩公約、防災、國防、菸害防制、藥物濫用防制、反霸凌、交通安全、水域安全、網路安全、校園安全，著重生活教育，不只是口號，身體力行。
4. 辦理講座：9/17-法制教育宣導
10/22-交通安全講座、午餐營養講座
11/5-校園防毒教育宣導
11/25-正向管教研習
5. 社團活動：開設多個社團，提供多元學習、職涯探索融入課程，培養孩子帶著走的能力。
6. 志工服務學習：帶領學生志願服務學習，以收手心向下、樂於為人服務之效。
7. 推行童軍教育：成立童軍團，定期召開團務會議，以「敬天樂群、服務社會」為精神指標，培養出健全的公民，最終目的是希望將來可以回饋社會並對社會有所貢獻。
8. 體育校隊(羽球、拳擊)：除了體育班外，另有其他運動性社團可供普通班學生學習。
9. 七年級戶外教育活動：暫定 116/2~4 月
八年級隔宿露營：115/12/17、8 日
九年級畢旅：115/9/2~4 日
10. 校慶運動會：訂於 115/11/20(五)辦理。
11. 辦理校園半馬跑走活動，並結合 SH150(每週至少運動 150 分鐘)及 1 元慢跑~校園動起來活動，鼓勵學生每天維持良好運動習慣。
12. 各項比賽：校內—整潔秩序比賽、教室布置比賽、班際球賽.....
校外—美展美術比賽、反毒、菸害防制美術比賽、合唱比賽、歌謠比賽、舞蹈比賽、.....
13. 防疫優先：定期召開防疫會議，全員動起來，以維護全校師生健康。
14. 例行性身體檢查：全校第一學期身高體重視力測量 11 月底前完成。
15. 疫苗施打：(1)八年級女生 HPV 接種。
(2)全校流感疫苗接種。11/3 新生健康檢查
16. 七年級新生健檢:理學檢查、尿液、血液檢查。

17. 視力保健、「控度防盲」：視力健康追蹤，請家長注意，每學期收到學校發下「視力不良通知單」請務必就醫亦可出示定期就醫證明。依教育部規定：裸視<0.9 即為視力不良，應定期就醫；中華民國眼科學會「視力保健建議及注意事項」：近視是疾病，>500 度以上為高度近視、每年度數增加 100 以上者失明風險高，高度近視已為國人失明原因第一名，家長應協助學生複檢就醫控制度數、預防失明風險。
18. 健康體位、減糖助長高：本校禁止含糖飲料進入校園，請家長勿以飲料、糖果做為獎勵，亦請勿帶含糖飲料到校，請幫學童準備水壺及白開水。孩童骨骼與肌肉需要生長激素，大量攝取糖會使生長激素失常，導致長不高、肥胖亦會造成性早熟、注意力不佳、易怒、無慮、蛀牙等危害。

◎ 關於畢業 ※ 很重要~很重要~很重要 ※

依據「彰化縣國民中學學生成績評量要點」~~

十一、國民中學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準者發給修業證明書：

- (一)學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
- (二)八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

◎ 關於免試入學 ※ 很重要~很重要~很重要 ※

項目		積分計算方式		備註
		計算標準	最高分數	
志願序				
身分別	經濟弱勢			
	就近入學			
品德服務	服務學習 (上限8分)	幹部任滿1學期2分 服務學習時數每滿1小時0.1分	20分	1. 幹部包含班級、社團及學校幹部。 2. 服務學習時數由學校認定服務表現績者。
	獎勵紀錄 (上限6分)	大功每次4.5分 小功每次1.5分 嘉獎每次0.5分		1. 不包含已列其他超額比序項目積分之獎勵。 2. 功過相抵後之獎勵。
	生活教育 (上限8分)	完全或銷過後無懲處紀錄6分 符合無曠課紀錄者2分		
多元學習表現	均衡學習 (上限6分)		16分	
	社團參與 (上限4分)	參與學校社團績優每滿1學期		由學校認定社團參與表現優良者。
	競賽表現 (上限6分)	國際：第1名6分/第2名5分/ 第3名4分/第3名以外3分 全國：第1名5分/第2名4分/ 第3名3分/第3名以外2分 全縣：第1名4分/第2名3分/ 第3名2分/第3名以外1分		1. 103年8月1日起限本縣正面表列之競賽採計項目。 2. 外縣(市)學生得採計其就學期間所在縣(市)政府核發之獎狀。 3. 特優比照第1名；優等比照第2名；甲等比照第3名。 4. 3人(含)以下視為個人賽；4人(含)以上視為團體，團體賽依個人賽積分折半計算。 5. 參賽證明不予採計積分。
	體適能	每單項銅牌以上者各2分		

	(上限6分)	每單項中等或待加強各1分							1. 排除身體質量指數，其餘四項任採三項。 2. 持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊（證明）者，或持有衛福部重大傷病卡（證明）之學生比照銅牌。 3. 其他因身體羸弱持有證明未檢測者比照待加強。
教育會考									
合計積分									135分 以上採計除教育會考外限國中階段取得，入學當年度以8月1日起算。

說明 1：服務學習

校內—(1)班級幹部—每學期 2 分

(2)幹事、小老師—每學期 20 小時，記錄於學生手冊，每學期末統一收齊登錄

(3)擔任各處室志工、班級服務—由業務負責老師記錄於學生手冊，每學期末統一收齊登錄。

校外—先至學務處訓育組領取「校外志工申請書」

→填妥服務單位名稱

→至學務處訓育組檢核通過核章

→從事志工服務

→備妥服務證書、校外志工申請書、學生手冊至學務處訓育組登錄

說明 2：競賽表現

(1)以縣級以上比賽為主，校內獎狀不列入計算。

(2)當比序總積分相同時，則以比序項目進行逐項比較，依序為：志願序積分→就近入學積分→寫作測驗級分→志願序(即志願順位)→經濟弱勢積分→均衡學習積分→服務學習積分→生活教育積分→競賽表現積分→獎勵紀錄積分→體適能積分→社團參與積分→教育會考總積分→國文科積分→數學科積分→英語科積分→自然科積分→社會科積分

說明 3：體適能--步驟指引公布於學校網站

115 學年度健康體適能護照操作步驟指引



步驟1: 搜尋教育部體適能網站即可進入體適能網站首頁

步驟2: 右側學生/家長點選「健康體育網站護」



步驟3: 帳號為身分證字號10碼，密碼為學號。

EX: 104001 號就輸入 104001。

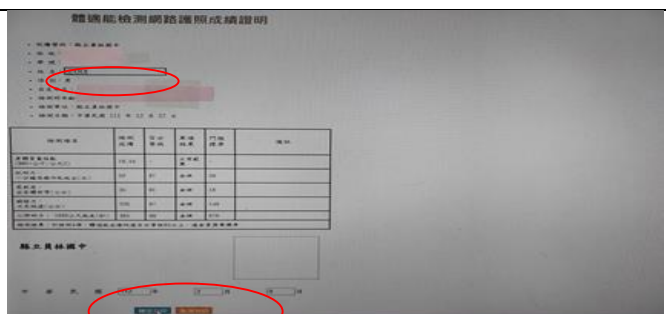
★曾經修改過密碼者，提醒輸入時要有大小寫英文及數字 ★務必勾選「我不是機器人」



步驟4:點選右側在校歷年體適能成績表
(列印成績證明)



步驟5:點選左下方年度按鍵選擇列印之年度成績
步驟6:選定後點年度選開啟列印頁113-115學年



步驟7:在上方輸入自己姓名及下方日期確認無誤後，再點選下方列印按鍵即可

如有忘記個人密碼者
請至體育組更新密碼

◎ 議題宣導

1. 營養充足助長高：

營養充足助長高

- 足夠鈣質 天天2份乳品類**
 - 每份量如下：
 - 無糖鮮奶每杯240ml、奶粉3平湯匙
 - 鮮奶酪一杯120公克、低脂起司二片
 - 無糖優格一杯100公克
- 足夠蛋白質 餐餐2-3份自由配**
 - 豆魚蛋肉自由搭配 (每份5X8公分)
 - 運動後補充蛋白質如：鮮奶與豆漿

控糖飲食

兒童每日不超過25公克糖量

睡足8小時
晚上9前就寢，把握夜間生長激素作用的高峰期

規律運動
運動幫助生長激素作用
跳繩10-20分鐘效果良好

父母親遺傳身高計算

男性 = (雙親身高總和 + 11) ÷ 2 (± 7.5公分)
女性 = (雙親身高總和 - 11) ÷ 2 (± 6公分)

孩童一日水份需求

對象	體重	計算方式	舉例
實實	3.5-10公斤	每公斤體重×100ml	8公斤實實 800ml
幼兒	11-20公斤	每公斤體重×50ml+500ml	15公斤幼兒 1250ml
兒童	>20-80公斤	每公斤體重×20ml+1000ml	25公斤兒童 1500ml

小叮嚀

- 每天喝足白開水
- 餐與餐之間不吃任何炸物與甜食
- 不吃宵夜，讓生長激素充分作用

彰化縣政府、彰化縣衛生局 關心您

2. 電子菸害防制：

電子煙易成癮 多重危害損健康

危害1

有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸

危害2

電子煙油1小瓶
尼古丁含量約200支菸= $\times 10$ 倍

危害2 含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害3

具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害4

含一級致癌物 甲醛、亞硝胺

危害5

市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

免費戒菸專線 0800-63-63-63

衛生福利部 國民健康署

3. 健康管理

- (1) 疫情持續，請讓孩子養成防疫好習慣：在家量體溫，保持社交距離、常洗手、勿共飲共食。
- (2) 請為孩子準備 2-3 個口罩放在書包裡，以備不時之需。
- (3) 學生除體育課程外，每週累積應達 150 分鐘以上每日運動，除可減少近視的發生和惡化，亦能提升學生體能、增強學生免疫力及體力。

4. 網路安全

- (1) 請留意孩子在網路上的 P0 文及留言，學校會加強宣導相關的法律常識。

- (2) 若遭受到不當的網路糾紛，請報警維護權益。

5. 交通安全教育：

- (1) 本校周邊路口在上下學時間皆有導護老師及志工家長協助學生交通安全，請家長車輛經過路口及校門口時降低車速，並要求孩子遵守交通規範，提醒孩子配合以下導護指示：

- A. 騎車：請依本校「學生手冊」上放學路線騎乘，且應配戴安全帽，並將車停在本校停車棚，切勿任意停置在校園周邊鄰家/店家。
- B. 行人：請依本校「學生手冊」上放學路線行走，並快速通過導護路口，切勿任意穿越馬路。
- C. 接送：臨停地點請遠離校門口區段／導護站／紅線周遭，車輛請勿在雙黃線／網狀線／路口／巷弄口迴轉，請多利用「公園停車場」臨停接送，以維護學生交通安全。

(附圖為臨停車輛建議行進方向)

- (2) 車輛慢看停，行人安全行。不酒駕、拒絕疲勞駕駛，人本交通，保障用路安全。
- (3) 上學、放學請家長接送車輛勿進入學校(下雨天亦同)。

6. 校園安全

- (1) 本校推行友善校園，若孩子在班上或校園中有感受到不友善對待，務必請孩子第一時間跟導師或學務處反應，師長們方能及時處理。
- (2) 本校上學時間為 7:00-7:30，請勿讓孩子太早到校，留意自身安全！
- (3) 學生放學請盡速回家，勿在外逗留、成群結黨。
- (4) 近期詐騙事件多，若有疑慮，請打反詐騙專線 165 求證。

7. 防制藥物濫用：

新型毒品態樣多，小心陷阱在身邊。請關心孩子的作息、飲食、交友狀況，若發現孩子有下列異常徵兆，務必留意是否有濫用或誤用違禁藥物。



8. 校園霸凌：

什麼是校園霸凌？

依據教育部訂定之「校園霸凌防制準則」，定義如下：

「校園霸凌」係指相同或不同學校的教職員工生對學生，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

遇到校園霸凌，我該怎麼辦？



霸凌行為的法律責任有哪些？

法律責任如下

一、學生若有霸凌行為，應負刑事、民事及行政上之法律責任：

① 刑事責任：

可能成立傷害罪、剝奪他人行動自由罪、強制罪、恐嚇罪、公然侮辱罪、誹謗罪等刑責，依少年事件處理法規定，7歲以上未滿18歲者，得處以保護處分，14歲以上未滿18歲者，其重大違法行為得課予刑責。

② 民事侵權責任：

故意或過失，不法侵害他人之權利者，負侵權行為損害賠償之民事責任。

③ 行政罰：

校園霸凌行為，如已達身心虐待程度者，得依兒童及少年福利法處以行政罰鍰，惟其如屬未滿14歲之人，不罰；14歲以上未滿18歲之人，得減輕處罰。

二、學生之霸凌行為，構成民事侵權行為者，其法定代理人應依民法負連帶損害賠償責任。

以上資料節錄自教育部文宣

9. 兒童權利

1989 年《兒童權利公約》（The Convention on the Rights of Children，縮寫為 CRC）由聯合國第 44/25 號決議通過，並在 1990 年正式生效，正式肯認兒童作為權利主體，給予特別的保護。臺灣政府並於 2014 年施行《兒童權利公約施行法》，正式將兒童權利公約內國法化。

世界各國皆然，兒童的基本人權總較容易受到忽視，甚至侵犯。因為兒童身心尚未發展成熟，與社會普遍「囡仔人有耳無嘴」的氛圍，使兒童身處不利處境，而需要法律的特別保障。對此，CRC 向兒童承諾免於暴力、免於歧視與鼓勵參與的成長環境，並使每一位兒童皆有機會發展潛能，以為將來的成年生活預做準備。

CRC 共有條文，其中四大原則特別受到強調，因為其關乎其他權利的實現。它們是：

- 第二條禁止歧視：所有兒童皆能享有 CRC 所示的權利，不受到任何歧視
- 第三條兒童最佳利益：所有關於兒童之事務，皆應以兒童的最佳利益為首要考量
- 第六條生命、生存與發展權：所有兒童的生命、生存與發展權皆受到保障
- 第十二條參與權（受傾聽的權利）：所有關於兒童的事務，兒童皆有權參與

10. 國防教育

教育是最廉價的國防，「全民國防教育」也是凝聚國人「全民國防」共識的必要途徑。自古以來，戰爭幾乎是無法避免的，因此國家間為了要避免戰爭，最好的方法就是「以戰止戰」，換言之，就是將國內的軍事力量提升到最高，使敵人不敢輕舉妄動，以保障國家安全。由於目前的戰爭型態十分多元，加上其他非軍事威脅，均對國家安全的影響十分巨大，因此只靠軍人的力量是不夠的，需要全體民眾一起參與。而動員全民的力量來完成防衛國家的任務就稱為「全民國防」，即「全民參與」、「總體防衛」的國防。

在「國防法」第三條明確指出：「中華民國之國防，為全民國防，包含國防軍事、全民防衛及與國防有關之政治、經濟、心理、科技等直接、間接有助於達成國防目的之事務。」

弗·桑德斯說：「品格能決定人生，它比天資更重要。」

愛默生更說：「品格是一種內在的力量，它的存在能直接發揮作用，而無需借助任何手段。」

員中的孩子~~在每一個學習活動及生活片段中，培養個人氣度與健全的品格。

※全國家庭教育諮詢專線簡介

「412-8185」（手機請加 02）：為全國各縣市家庭教育中心諮詢專線統一號碼。教育部於 102 年創建整合全國家庭教育諮詢專線，由全國家庭教育中心受過輔導訓練之志工老師為民眾服務，藉由支持與陪伴，與大家共同渡過生命低潮。

父母若有親職教養、親子關係、情感交往、婚前與婚後關係經營、家庭資源與管理、家庭生活調適等問題，皆可撥打 4128185 諮詢（手機加 02）。諮詢專線服務時間為：週一至週六上午 9 點至 12 點，下午 2 點至 5 點，週一至週五晚間 6 點至 9 點。基於輔導倫理，本專線老師謹守保密原則，以保障求助民眾之權益。

【教育部家庭教育資源網 <https://familyedu.moe.gov.tw/docList.aspx?uid=28&pid=27>】

【彰化縣家庭教育中心 <https://chc.familyedu.moe.gov.tw/>】

※ 兒少保護宣導【衛服部網站 <https://www.mohw.gov.tw/cp-88-233-1-43.html>】※

兒少保護

1. 如何發現孩子可能遭受不當對待？

若您身邊有類似情形的兒童、少年，請參考求助資源立即進行諮詢或通報。孩子受到之不當對待，分為身心虐待及疏忽兩種型態，以下分別說明：

(1)身心虐待的樣態包括身體虐待、精神虐待及性虐待，身體虐待是指對孩子施加任何非意外性之身體傷害，導致孩子受傷、死亡、外型損毀或任何身體功能毀壞；精神虐待包括言語的羞辱、孤立、控制、漠視孩子的情緒需求等；性虐待是指直接或間接對孩子做出與性有關的侵害或剝削行為，如性騷擾、猥褻及性侵害等。

(2)疏忽則為孩子的基本需求，如飲食、穿著、居住環境、教育、醫療照顧等，受到嚴重或長期忽視，以致危害或損害兒童健康或發展，以及將 6 歲以下或需要特別照顧的孩子單獨留在家中，或交給不適當的人照顧。

2. 保護安置、家庭協助及要求家長參加親職教育

若您身邊的兒少遭受身心虐待或疏忽，被通報至各地方政府家庭暴力及性侵害防治中心後，社工人員將啟動以下兩項保護兒少及其家庭之協助：

(1)保護安置：地方政府指派社工人員進行調查評估後，如果認為基於保護孩子人身安全的必要，可能會將孩子暫時移出給予保護安置。不過，基於家庭是孩子最佳的生長環境，社工人員的優先選擇仍是協助家庭改善功能，讓孩子可以安全地留在家。

(2)提供家庭協助及要求家長參加親職教育：發生兒虐的原因複雜，有時候可能是因為家庭環境的弱勢處境，或父母缺乏親職教養的能力，因此，社工人員介入調查後，也會協助連結資源改善兒少家庭的弱勢處境，會協助兒少父母接受親職教育，降低兒少受虐的風險。

兒少性剝削

1. 何謂兒童及少年性剝削防制

兒童及少年性剝削防制條例(前身為兒童及少年性交易防制條例)於 106 年 1 月 1 日正式施行；另於 106 年 11 月 29 日、107 年 1 月 3 日二度修正部分條文。條例修正後，受保護的兒童少年範圍擴大，有下列行為一，即為兒童或少年性剝削：

一、使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。

二、利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。

三、拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。

四、使兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。

2. 兒童及少年性剝削防制條例安置處遇流程圖

兒童及少年性剝削被害人接受保護及安置服務之相關流程，包括被害人自製作筆錄起即有社工提供陪同服務，後續將依主管機關評估及法院裁定有返家、安置等處遇方向，結束安置兒少並將接受主管機關追蹤輔導至少一年或至其年滿 20 歲。

3. 兒童及少年性剝削案件被害人救援及犯罪偵辦窗口：各直轄市、縣（市）政府警局、各地方法院檢察署（左上角-選檢察機關-查詢機關名稱）若您得知有未滿十八歲者遭性剝削或某人某行為可能有犯罪嫌疑，當您想要求助，可以告知警察局或檢察機關，請他們瞭解案情後對被害人進行救援及進一步偵查。

4. 兒童及少年性剝削案件社政單位聯繫窗口

若您將對涉性剝削案件的兒童少年進行訊問，請通知社政主管機關派員陪同；若您得知被害人訊息，或某人行為可能有犯罪嫌疑，可以告知社政主管機關，請他們評估聯繫相關單位偵查。

兒少網路安全

1. 檢舉網路不當內容（iWIN 網絡內容防護機構）

若您於網路看見暴力、色情、血腥、賭博、自殺之不當內容，網站張貼性交易訊息，或揭露違反兒少法第 69 條兒少隱私等案件，您可至此網站檢舉。（若不方便使用網站，您也可直接撥打 iWIN 熱線舉發：（02）2577-5118）

2. 社政主管機關處理網際網路內容違反兒童及少年相關法規處理原則、處理流程

地方社政主管機關接獲 iWIN 所派網路內容涉違反兒少相關法規之案件，將依據本處理原則及流程辦理民眾的檢舉申訴、案件認定及違法案件裁處。

求助資源

1. [113 保護專線及 113 線上諮詢](#)

若您發現有兒童、少年、老人、身心障礙者遭受不當對待，或您本身有遭受家庭暴力、性侵害、性騷擾等情事，不分縣市、24 小時全天候可以手機、市話、簡訊（聽語障人士）直撥「113」，將有專業值機社工人員與您線上對談，提供您相關諮詢、通報、轉介等專業服務，113 保護專線將遵循保密原則，不會任意向第三人透漏您的個人資料，請安心撥打。

2. [關懷 E 起來](#)、[紙本通報〈兒少保護案件通報表〉](#)

提供民眾線上通報及諮詢有關家庭暴力、性侵害及兒少保護事項，如果發現身旁兒少疑似遭受疏忽、虐待等不當對待情形，請立即上網諮詢通報。

3. [各直轄市、縣（市）政府家庭暴力及性侵害防治中心](#)

各直轄市、縣（市）政府設有家庭暴力及性侵害防治中心，可以就近受理家庭暴力及性侵害通報事件，如果發現身旁兒少疑似遭受疏忽、虐待等不當對待情形，也可以直接洽當地的家庭暴力及性侵害防治中心給予協助。

※ 生涯發展教育宣導 ※

一、生涯發展教育

1. 藉由教學及相關活動，提供多元、適性的生涯覺察與試探課程，協助學生覺察自己的能力、興趣、性向、專長及價值觀，作為生涯規劃之預備。
2. 提供認識生涯職業類群的課程與活動，引導學生認識各種生涯類群，瞭解個人應具備之條件與能力，並建立正確的工作價值觀和高尚的職業道德。

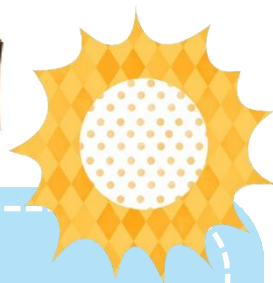
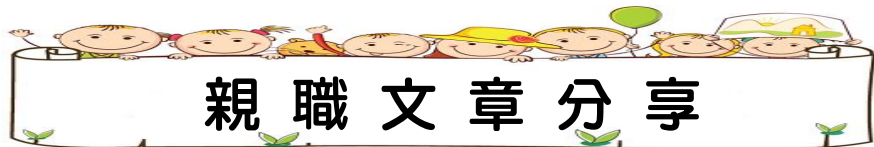
二、生涯發展紀錄手冊和生涯檔案

1. 手冊和檔案匯集孩子國中三年的自我認識、測驗結果、學習表現、生涯試探活動紀錄……等，請孩子妥善保存(至升上高中職)，並請家長參考手冊內的各項紀錄，找時間與孩子聊聊對於未來的看法，以協助孩子找到適合自己發展的方向。
2. 手冊平時由輔導股長統一收齊保管，接近期末時會發回給孩子填寫。

三、技藝班

1. 技藝班為九年級同學，依據性向結果及個人意願，採抽離式上課方式，於星期三早上，到崇實高工及達德商工上課，由高職授課教師提供更深入的職群興趣試探課程，進而輔導孩子選擇合適的高職科別。
2. 升學優勢（以下供家長及學生參考，最新資訊必須以新學年度各項入學管道之簡章為準）

升學管道	說明
1. 高中職優免、免試入學	
2. 實用技能學程 (國英數較簡單) (三年免學雜費)	(1) 分發依據：(中)低收入戶、技藝班 T 分數、志願序、技藝競賽得名與否。 ◆不看會考成績。 (2) 技藝班學生比非技藝班學生優先分發。 (3) 開班科別少於免試入學的正規班。
1. 技優生甄審 (與免試入學的學生同班)	(1) 報名資格：技藝教育課程得擇優一職群 成績達 PR70 以上者或彰化縣技藝競賽得名者 。 (2) 分發依據：志願序、技藝競賽名次、技藝班成績 PR 值。 ◆不看會考成績。 (3) 名額有限，各校各科僅 2 至 6 名名額，通常錄取者必須為技藝競賽第 1 或 2 名。 ◆志願填寫受限於多校但同一職群
4. 五專優免、免試入學	(1) 「技藝優良」為五專優免、免試入學超額比序項目之一。 (2) 優免、免試積分方式：技藝班任一學期總成績達 90 分以上者 3 分；80 分以上未滿 90 分者 2.5 分；70 分以上未滿 80 分者 1.5 分；60 分以上未滿 70 分者 1 分。



親子天下

作者/陳志恆 2022 年 07 月 (員林國中輔導室節錄提供分享)

青少年內建自動爆炸裝置，家長如何拆彈？

你必須學習，先安頓自己的情緒、照顧自己的內在；如此，你才有可能減少干涉或掌控孩子的生活，甚至，有能力陪伴孩子度過這一段有些辛苦的青春風暴期。

●孩子不符合期待？諮商心理師陳志恆：換個溝通方式，讓他獨立積極。

我遇過很多青少年的父母，常常懷念孩子還在讀國小時，那兒童期階段的可愛模樣。但，我要告訴你一個殘酷的事實：「回不去了！」

你的孩子若正就讀國、高中，大概就處在青春期階段，但這世代的青春期似乎有提前開始的趨勢。除了身體發育之外，最大的改變，就是孩子的情緒變得陰晴不定、反覆無常，時時顯得暴躁易怒。

「我家孩子好像每天都吃到炸藥一樣！」常有家長這麼告訴我。

更貼切的比喻是，他們其實內建自動爆炸裝置；不管有沒有惹到他們，沒來由地就會爆炸，讓全家常瀰漫在烏煙瘴氣中。

所以，家長搖身一變，成了拆彈專家；如何應對這顆不定炸彈，成了令人頭痛的課題。當拆彈與防爆成了你每天的日常，你突然發現，自己也隨時要爆炸。

孩子的言行越來越常激怒你，你只能火力全開：

「你那什麼態度？講話可以這麼沒大沒小嗎？」

「我哪有，你們還不是一樣，一點都不尊重我！」

敵方陣營竟不知悔改，毫不客氣地反擊。你很無奈，這場與孩子的戰爭，到底要打到什麼時候。

我聽過一個說法，家有青少年的家長，好像在坐牢，與孩子每分每秒的互動都是折磨。好消息是，你被判的是「有期徒刑」，度過這段時期，孩子就會成熟多了。倘若，你能盡早掌握與青春期孩子互動的秘訣，那麼，你將能提早假釋出獄。

但我更希望，你能超前部屬，就有機會獲得緩刑或免刑。前提是，你需要對青春期階段孩子的身心發展，有足夠的理解，並且掌握與孩子溝通互動的要領，你們也可以相處得很好！

如果你知道，青春期孩子的叛逆行為，只不過是「爆衝情緒」和「表達主見」咬





互作用後的結果；那麼，你就能把孩子的「叛逆」視為「獨立」，孩子只不過是用更大的力道，試圖爭取自己做決定的空間罷了！

你需要做的，其實是願意放手，給孩子更大的揮灑空間。一旦你不再老是在孩子面前刷存在感時，孩子自然不會為反對而反對。甚至，你會開始看到他擔當責任的一面。

不過，要做到這些，真的很難！因為，你也得過自己這一關。

你必須學習，先安頓自己的情緒、照顧自己的內在；如此，你才有可能減少干涉或掌控孩子的生活，甚至，有能力陪伴孩子度過這一段有些辛苦的青春風暴期。青春期的孩子正在邁向獨立中，不代表他不需要父母的陪伴與支持。過去，我長期從事青少年輔導工作，也曾聽見無數個青少年的心聲：

「我好希望爸媽能夠理解我！」

「我也好希望得到他們的關心！」

「如果他們能夠多肯定我一些，就好了！」

「我也很想好好和他們說話，但就是做不到！」

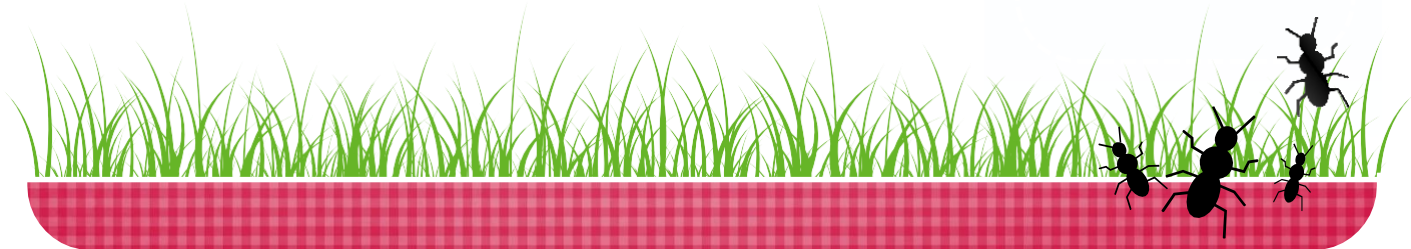
請相信我，青少年看似我行我素、特立獨行，但他們也很討厭自己那時常故障的情緒反應，以及那管不住的衝動。青少年對父母冷淡、敵意與對抗的態度背後，其實是很需要獲得父母的關注、理解與支持。

他們內心有苦但不能說，說出來就弱掉了！

青少年愛面子的背後，是有極高的自我價值需求。於是，他們表現出固執與堅持的樣貌，因為總想證明自己是對的，讓你知道他已經長大了——看起來就像是為反對而反對。

事實上，孩子還是很在意父母的感覺與想法的！

一直以來，我努力在青少年與家長之間，扮演溝通橋樑的角色，幫助彼此真誠表達，相處得更好。而我發現，大人若是願意先改變，孩子也會跟著開始改變。



破除三迷思、掌握四原則 培養孩子的挫折忍受力

陳雅慧 (親子天下雜誌 17 期 2010-10-05 出刊)

想幫助孩子，怕是一種剝奪；強迫自己放手，又怕殘忍得不是時候；如何讓孩子自覺特殊、深受賞識，但又不至於是一廂情願的寵溺？家長該怎麼做，才能正確建構、提升孩子的「挫折免疫力」？

「現代的父母正陷入一個不自覺的矛盾中。一方面我們擔心外面的世界充滿危險和誘惑；一方面我們又很焦慮小孩太脆弱，經不起挫折和打擊……」知名的精神科醫生和作家王浩威細膩的觀察，對父母而言，有如當頭棒喝。

一位四十多歲跨國金融機構投資部門主管，工作上每一筆交易決策牽動的金額都是天文數字。每天、每週、每月的投資績效都得和公司目標、和市場、和同業相比較。在工作上，這位跨國企業的精英才可以從容的面對巨大壓力，甚至當部屬被挫折擊敗時的精神後盾。但是，當自己十二歲的女兒第一次參加學校必須外宿的畢業旅行時，這位抗壓性強的爸爸竟然焦慮起來：「我問她去哪玩？住哪裡？爸爸也一起去好嗎？我真的不放心……真的想去附近旅館住，好就近照顧她……」人工打造的挫折

這位爸爸不是個案。有太多的父母有同樣矛盾的心情，所以有人寧願在寒暑假花數萬元讓孩子出國去「體驗貧窮」。或積極打聽哪裡有冒險和探索課程，希望藉由溯溪、攀岩、露營……這種由人工打造、安全可以掌控、風險可以預估的活動，「訓練」孩子的抗壓和耐力。

《親子天下》雜誌去年四月的調查發現，有八成六的國中小老師認為，現在學生情緒管理最大的問題就是「缺乏挫折忍受力」。老師的整體觀察也印證了父母的焦慮。

王浩威分析，少子化的時代，小孩成為稀有動物，是周圍大人共同關心的焦點，「擁有的關心如此多，孩子幾乎不可能被忽視，也就沒有所謂『適當的挫折』」。

在經濟愈來愈富裕、「孩子」物以稀為貴的時代裡，父母想要培養一個能夠從容面對逆境，把失敗當做成長養分的小孩，其實是很大的挑戰。

家長期望小孩快樂、成績好、有好朋友、對自己的生活滿意……要達到這些期望，必須仰賴小孩自己的內在力量，去妥善處理日常生活的各種挑戰。「面對挫折，『忍耐』是很苦、是不得已的。父母或許該試著幫助孩子建構新的態度，陪孩子面對挫折，也就是增強對抗挫折的免疫力，」教養專家楊俐容提出，用「免疫」取代「忍受」的新角度。

哈佛大學博士羅伯特·布魯克斯（Robert Brooks）認為，從內在面對挫折的能力包含：

- 1.能有效處理緊張和壓力，適應日常挑戰的能力。
- 2.能從失望、困境及創傷中復原，發展出明確且切合實際的目標，解決問題。
- 3.能與他人自在相處，尊重自己和他人。

「父母和小孩每一次的互動，都是協助孩子培養挫折忍受力的教育機會。因為在處理每件事和問題的過程中，他們學到更多啟示，克服逆境的種子也將從中萌發茁壯。」羅伯特·布魯克斯在《培養小孩挫折忍受力》一書中提醒，挫折忍受力不是一堂進社會前才要學習的「課業」，而是父母時時刻刻都需要重視的教養關鍵元素。

父母在培養小孩挫折忍受力時，必須先破除三大迷思：

迷思一 愈挫越勇

「一、二十位有醫師、教師背景的家長集體控訴某機構，訓練小孩學吞火、走碎玻璃、劈木板來克服恐懼，改善成績。結果孩子成績沒有變好，反而因為燙傷、拉傷就醫，甚至求助心理治療。」這是去年轟動一時的社會新聞。家長繳數十萬元的學費，讓孩子學吞火來克服恐懼和挫折。新聞的

背後，透露出父母對於尋找教養小孩挫折免疫力「捷徑」和「方法」的焦慮。

許多父母認為孩子因為缺乏挫折，所以沒有挫折忍受力。在如此簡單的邏輯下，解決問題最快的方式，就是想辦法「製造挫折」。但這就像把免疫系統還不健全的孩子，放進充滿病毒的環境裡，效果可能適得其反。

根據沃娜和史密斯博士在《成長一路走來》一書中，對一群夏威夷孩子做了長達四十年的研究，歸納出擁有挫折復原力的人，共同擁有五種正面的人格形成要素：

- 1.滿意自己的工作和學業成績。
- 2.和家人或親屬間的感情深厚。
- 3.直到成年仍和父母及手足維持良好的關係。
- 4.有好幾個摯友可以提供精神上的支持和關心。
- 5.正確的自我評估，了解自己是快樂的、很滿意目前的生活狀態。

根據研究，擁有良好挫折忍受力的人，共同的「基礎」就是擁有穩固的人際關係，擁有愛與被愛的經驗。父母在給小孩挫折之前，應該先讓孩子確知自己是被愛和獲得接納；同時自己在父母的眼中非常特殊，深受賞識，而不是急著給他「更多挫折」。

任職於哈佛大學的挫折忍受力專家羅伯特·布魯克斯，清楚定義挫折忍受力高的年輕人，擁有的特質包括「自覺特殊，且深受賞識，……會為自己設定切合實際的目標及期待，可以發展出解決問題及做決定的能力……」。他們的自我概念中，都是優點及能力強的形象。使得他們得以發展出與同儕和成人相處的人際關係技巧，能以適當並自在的態度，向可提供支援的成年人求助。

迷思二 太害怕孩子不快樂

現代父母常常太急著滿足孩子的需求，害怕孩子不開心，無形中讓小孩養成自我中心，無法等待，一旦有絲毫情緒上不被滿足就覺得挫折。楊俐容舉例，她在飛機上看到一個五、六歲的小男孩，一上飛機還沒有坐定就吵著要喝可樂，阿嬤立刻打開給他。後來下了飛機，在行李輸送帶等行李，小男生把玩具放在輸送帶上跟著轉，也沒人制止。

「這樣的小孩，未來只要有小小的需求不被滿足，就會覺得都是別人的錯，都是挫折！我曾經遇到一個長大的『慣寶寶』，一年換二十多個工作，理由包括『公司冷氣不冷』，」楊俐容說。

冒險教育專家、國立體育大學助理教授謝智謀也觀察：「現在的父母太害怕小孩討厭學習。」因為擔心困難的挑戰，破壞了小孩學習的胃口，父母往往會在兩難中搖擺不定，是該堅持孩子克服困難，繼續學習？還是尊重小孩的意願？

台北市新生國小附幼稚園長周靜玲在教育現場看到，在少子化趨勢下，小孩們只要一個「挫折」的表情出現，成人就急著介入幫忙解決。這樣小小的舉動，無形中剝奪了孩子面對困難的機會，小孩克服挫折的強度也因此愈來愈低。

父母太害怕孩子不快樂，因而大量減低了孩子該面對的現實挑戰。高度介入孩子原本該自己處理的問題，其實是剝奪了孩子成長歷程中，自然而然應該遭遇的探索機會。

迷思三 「哪有這麼嚴重？」

以大人的標準，孩子眼中的「挫折」往往渺小到可笑。比方說：下棋輸了、積木拼不好、考試考不好、搶玩具搶不贏別人……

但此時，父母一句「哪有這麼嚴重」反而會讓孩子再一次受挫，讓他們覺得連有挫折的感受都是不對的。漸進式的從小小的挫折中學習，才能夠讓小孩練出穩固的挫折免疫力。

楊俐容記得小女兒一歲多的時候，曾經有一次試圖自己穿長褲，試了整整四十分鐘都不成功，腳就是沒有辦法順利的一隻伸進一隻褲管。最後小娃兒氣得大哭，大人看了忍不住想笑。

小小孩穿不好褲子，這是挫折。

國小的圍棋選手因為不願意承擔比賽的輸贏，選擇退賽。這是挫折。

一位高中女生跟班上男生告白後，被對方公開取笑，引起全班男生的聯合作弄，女生整整三個月每天回家以淚洗面。這也是挫折。

「挫折是主觀的，是一種情感，要去尊重和同理小孩的心情。」友緣社會福利基金會副執行長黃倫芬語重心長。家長眼中微小的挫折對小孩來說，都是對自己能力的否定。黃倫芬提醒，大人絕對不要對孩子說：「只不過是輸了一盤棋……」、「也不會怎樣……」，因為大人能夠說出這樣雲淡風清的言語，是因為有數十年的人生歷練。

楊俐容的做法是，去買一條容易穿的寬鬆長褲，讓小女兒試著穿這條「作弊」的長褲。如此讓一歲多的小孩建立起自信，也學會了新的能力。

四原則建立自信

想要幫助他，怕是一種剝奪；強迫自己放手，又怕殘忍得不是時候；如何讓孩子自覺特殊深受賞識，但又不至於是一廂情願的寵溺？到底家長該怎麼做，除了澄清三大迷思，更需要掌握四大原則，才能正確建構、提升孩子的「挫折免疫力」。

原則一 陪小孩分析挫折的原因和解決方法

當小孩生病的時候，父母都會注意提醒要他多穿衣服、多吃營養補品、避免吃冰、充足睡眠等。而不會只是空泛的拍拍肩膀說：「你要健康一點喔！」

但是，當小孩面對挫折的情緒時，父母往往忘記用同樣的態度去幫忙。比方說，父母應該陪著孩子了解發生挫折的原因，去找到解決的方法，陪伴多多練習等，而不只是說句：「你要勇敢一點！」黃倫芬指出，把挫折化為學習必經的歷程，分解為三個階段：

第一個階段：「認識覺察」；第二個階段：「澄清了解」；第三個階段：「轉化學習」。

當孩子回家後，很沮喪的跟父母說：「班上○○○都不和我玩……」；父母若是回應：「不要理○○○」。像這樣的回應，就是根本沒有進入「認識覺察」挫折的第一個階段，錯過了從挫折中學習的第一個機會。

父母的回應假如是：「雖然○○○不和你玩，但在媽媽的眼中你是最棒的，你和別人玩就好，不要理他。」這樣的回應，通過了第一個階段，但在第二個「澄清了解」的階段卻又轉走了，因此錯過了一次從挫折中學習的機會。

恰當的做法是，第一個階段，父母以同理心的角度，試著理解孩子的難過心情，幫助小孩認識和覺察到挫折。然後進入第二階段，分析他被同學排斥的原因或試著討論班上受歡迎同學的特質，有哪些特質是值得學習的。接著才能進入第三階段，陪孩子學習，最後內化成為自己的能力。

原則二 接納小孩本性，幫助孩子找到切合實際的目標，「挫折」才顯得有「意義」

多數的都市小孩從小到大，生命的空間和意義只局限在教室裡，很自然，成就和挫折也是被框在這小小的範圍。因為成就的指標受限，能夠受到肯定的機會也變少，挫折也就相對變多。

冒險教育專家謝智謀曾經有一段荒唐的青春少年，他的體會很深：「混黑道的小孩很會忍耐挫折呀！被揍很疼，要忍。只是這樣的忍耐有沒有意義？」生命曾經大起大落的謝智謀說：「當我知道自己有價值，活著可以做很偉大、有意義的事情，這時挫折和苦難就是一種化了妝的祝福。」

父母能幫忙的就是欣賞孩子不同的特質，開拓孩子生命的經驗，讓不同特質的孩子，都可以在不同的領域找到學習的意義。這時，挫折才可能變得有意義。輔仁大學社會系助理教授吳宗昇有一個六歲的男孩，他常常提醒自己，幫孩子找到「意義」。因為「小孩面對挫折時，是因為他能力不足，無法達到目標，感覺很沮喪。父母應該想想『為什麼要達到這個目標？』」

跟孩子一起釐清、建立合理的目標，才能讓孩子理解，一切挫折的忍受「所為何來」，進而願意接受可能有的痛苦，願意「延宕滿足」。

原則三 學會信任，相信孩子有解決問題的方式和能力

專長青少年治療的心理醫師王浩威觀察，父母對於孩子全部的事情都掌握得鉅細靡遺，會讓孩子感受到背後有張無形的安全網，讓孩子感受雖然父母不在，但出了事父母會扛。若父母有一些不知道、不清楚的事情，小孩就得學習自己一個人去面對，自己才會開始有能力、有信心。

換句話說，父母就算覺得很痛苦，也要學會信任。但是要信任到什麼範圍？王浩威建議：「比你現在可以接受的界線，再多一點。」

小孩每天都會碰到做決定與抉擇的機會。哈佛大學教授布魯克斯強調，當小孩感受到自己有決定權，就比較不會與父母陷入權力衝突，比較可能學會並預料自己做了選擇之後遇到的障礙，並且將過程中的挫折或錯誤視為學習的經驗。

父母從幼兒時期就可以逐漸提供「有限的選擇」：要喝柳丁汁還是葡萄汁？上床睡覺要開燈還是關燈？在幼兒能力和認知範圍內，讓孩子從小就感受到自己有能力做決定。

大一點的孩子可以多和他討論一種問題的多種解決方式，並學習列出每種方式的優缺點及可能後果，引導孩子接受做了選擇之後，必須負擔的「責任」。提前跟大孩子討論，當計畫不如預期，方法不能奏效，該如何因應處置，可以幫助孩子提前預知、準備可能的挫折，讓孩子把注意力放在解決問題、可控制的面向上，而不浪費精神在無能為力的抱怨中。

原則四 找出挫折免疫力的死角

有些挫折顯而易見，但是有些挫折需要父母細密的觀察。這些看不到的挫折往往容易被忽略，成為挫折免疫力的死角。

學齡前的孩子，挫折免疫力的死角是「有苦說不出」。面對挫折時常常情緒失控，比方說大哭大鬧、躲起來。其實這並不一定是因為孩子缺乏面對挫折的彈性，真相可能是他「有苦說不出」。因為語言表達的限制，學齡前的小孩，有些情緒無法清楚表達。因為說不出來，所以只能用最原始的本能哭和鬧來引起注意。若能夠理解小孩是因為語言表達不足，才會轉化成為情緒上的風暴，父母才不會過分焦慮。應該理解小小孩「有苦說不出」的挫折，透過引導和對話找到問題的核心。

國小中年級開始，父母則該特別觀察孩子挫折免疫力的死角是人際關係。尤其是對一些課業表現沒有大問題的小孩，因為這些孩子平常表現良好，父母往往會覺得沒有問題，不必擔心。

為什麼小學中年級開始，人際關係的挫折會浮現？因為在小學階段，從中年級到高年級，許多老師會開始透過分組活動來進行許多課程。有的老師會指定分組，有的老師則讓學生自行分組。這時人際關係不好的學生開始會感受到挫折和被排擠。若沒有及時發現小孩的困境，到了青春期這樣的挫折將會發酵。

家長若只是泛泛的問孩子：「學校都好嗎？」可能也會獲得泛泛的：「很好啊！」家長應該細心的問：「你東西沒帶，都跟誰借？」、「下課和誰在一起？」、「上次跌倒，是誰陪你？」，或和老師多多溝通。

在高中擔任輔導老師近二十年的中正高中輔導老師汪慧瑜觀察，現在高中生會尋求輔導室協助的壓力問題，有六成是人際關係，只有四成是升學壓力。青春期被同學排擠的學生，這種人際關係的挫折，往往會嚴重到讓學生寧願放棄學業逃避。汪慧瑜分析，這些學生往往是同學口中「白目」，也就是「對人際關係不敏感」的人。這往往是因為人際關係的挫折在更小的時候，躲在死角，沒有被發現，因此失去強化免疫力的關鍵期。

這一代的小孩看似比較好命，生活在一個必須用人造環境打造挫折的時代。但是父母若能打破迷思，掌握原則，還是能夠有效的協助小孩強化挫折免疫力，勇敢面對逆境。

網聊整夜不睡覺、為手機跟家人大吵，你家國中孩也中招了？

李佩璇、黃怡菁、林靖軒 (親子天下雜誌 118 期 2021-05-01 出刊)

針對學齡前、國小和國中孩子因使用網路衍生的教養問題和情緒困擾，心理師、兒童心智科醫師提供以下解方建議，幫助家長與孩子一起面對社群時代帶來的情緒風暴。

國中困擾 1：黏在網上聊整晚

女兒上國中後，每天花在 IG、LINE 交流聊天超過 2 小時，放假時被我發現她整個晚上都不睡，聊到凌晨，既然她無法克制，我只好沒收手機，結果她摔門、和我冷戰……

●心理師分析

陳雪如認為，家長要先理解孩子會這樣做的動機，國中時期的孩子，對於同儕的歸屬感需求很強烈，深怕自己錯過什麼小團體內的活動，如果女兒的死黨們總是黏在線上聊天，孩子很難不受影響。

另外的可能是，孩子已經習慣且熱衷線上人際交往，甚至勝過實體世界的人際關係，此現象非一朝一夕，陳雪如認為跟家庭中是否已和孩子討論、建立起網路使用的規範有關（詳見困擾 3），如果一直沒有明確的家規，直到父母覺得「太超過」就沒收孩子使用手機的所有權，情緒的反應一定很強烈。陳雪如提醒，基本上爸媽擁有孩子使用手機的決定權，孩子能跟家長談判的「籌碼」很少，只能選擇使用類似情緒勒索的方式，如冷戰、怒吼來表達。

●家長怎麼做

陳雪如認為，當孩子情緒高張時，先同理孩子「喜愛的事情被剝奪」的挫折，可以跟孩子說：「如果是我，手機突然被拿走也會很生氣。」這時孩子可能會說一些很難聽、傷人的話，陳雪如安慰家長，這是一個必經的過程，爸媽不要太往心裡去。等孩子比較平靜之後，再跟孩子討論怎麼解決。首先要搞清楚孩子長時間使用社交軟體的原因，例如：因為好友都在聊？學校人際遇到挫折？課業壓力大？必須先處理孩子把頭埋到網路世界裡的源頭。

如果是因為社群軟體太好玩，自制力不足，就回到網路使用規範的建議，但這時孩子已經習慣使用，建立規範需花更多心力，家長要能挺住過渡期。國中比起小學又更成熟，爸媽可請孩子自己分析使用社交軟體的優缺點，並表達父母的擔心，再請孩子提出能說服爸媽的使用方案，陳雪如提醒，最重要的是請孩子自己想出「做不到規範要怎麼辦？」的解決方式，當之後孩子又踩線時，父母執行沒收手機、取消週末自由使用時間等規定時，孩子較能服氣。

國中困擾 2：遭受網路霸凌

女兒因為皮膚過敏，被班上同學取了「蟾蜍」的綽號，後來開玩笑變調，同學在她 IG、臉書上不停貼蟾蜍的照片，也在班上的 LINE 群組取笑她的外表，該如何跟孩子一起對抗網路霸凌？

●心理師分析

陳雪如指出，網路霸凌分為兩種，一種是霸凌者無意識造成別人不舒服，僅認為自己是在開玩笑而已，例如上傳別人的醜照，或取笑別人長相；但也有些人是惡意的羞辱或排擠他人。網路霸凌為什麼會發生？《解碼青春期》作者喬希·西普（Josh Shipp）在書中指出，青少年之所以會在網路上霸凌他人，是因為他們不會去考慮自己的行為會給他人帶來什麼樣的負面影響。

喬希·西普解釋，青少年大腦中調和衝動的組織（前額葉皮質）還未發育完全，所以容易衝動。此外，成年人常常會考慮霸凌行為帶來的後果，像是會考慮別人的感受，但青少年卻沒有足夠的生活閱歷這麼做，再加上霸凌者很少看到他們在網上的評論對被霸凌者的影響，於是就產生了「眼不

見、心不念」的情況。

然而被霸凌者卻很可能將這些霸凌的評論當真，尤其對特別看重他人評價的青少年來說，這些評論很可能都會被記在心底。他建議，此時父母要做的事情是盡力幫助孩子了解到他們並沒有做錯事情，他們本身也沒有任何問題。

●家長怎麼做

陳雪如表示，當孩子被網路霸凌，第一件事情要先做情緒的同理與疏導，先承接孩子受傷、難過的情緒，讓他知道哭與生氣都是可以被接受的；當情緒好好宣洩完，再來客觀處理事情。

她建議父母，當孩子被網路霸凌，可以先引導孩子思考霸凌者的動機是什麼，例如：他們覺得這麼做很好玩嗎？還是故意要欺負人？接著再慢慢引導孩子換位思考，其他同學為何參與霸凌？附和霸凌的人在想什麼？他們也許不認同霸凌行為，只是想融入群體或怕被排擠？陳雪如指出，這麼做的目的是讓孩子理解不是每一個人都討厭他，在霸凌情境中的其他人很可能也是害怕被霸凌的受害者。

最後，父母可以問問孩子希望怎麼處理這件事。例如：孩子希望在群組中向同學反應自己的不舒服嗎？或是想跟老師說班上的霸凌行為嗎？又或者孩子希望家長出面協助呢？「讓孩子去思考自己希望怎麼處理這件事，跟他一起討論出不傷害別人又可以保護自己的行動方案，但同時也要讓孩子知道不處理的結果會是什麼。」

國中困擾 3：同儕從眾壓力

無意中看到兒子手機裡的訊息，發現他和好友們在討論如何「教訓」看不順眼的班長。問了兒子，他說其實他也不想「弄」別人，但怕自己不做會被排擠，只好跟著起鬨……身為媽媽該怎麼辦？

●心理師分析

陳品皓表示，青春期的孩子會追求同儕的認同，而且會用同儕的價值觀為依歸與參考，最終希望能夠融入同儕、被團體接納。然而人有從眾的特性，在團體中容易縮小自己的想法，可能使得最後的決策出現偏差，這是青少年階段常見的現象。因此，在團體中的不合群行為，這種異類感會招致排擠跟疏離，也讓有心維護自己價值觀的孩子感到擔心，這的確是很令人無奈的現況。

此外，陳品皓也提醒，這個案例中還有更深一層的隱憂，孩子對於朋友間的相處應該是什麼樣子，還沒有明確的概念。當孩子反應如果不順從同儕，否則會被霸凌，這跟我們對「朋友」的定義顯然有落差，因此在這件事情上，我們有必要釐清孩子對「朋友」的認定與看法。

●家長怎麼做

陳雪如建議，家長可先用好奇的角度發問：「如果不認同他們的想法，為什麼要當朋友？」「你認為朋友應該是什麼樣子？」「跟這些同學當朋友，你的感覺是什麼？」陳品皓認為，家長可以提醒孩子，在這樣的壓力之下，可以選擇自己要怎麼做，但是也必須承擔後果。

以這個案例來說，可能有 3 種解決方式，第一是孩子可以選擇消極不參與；或是第二種，表達自己不願一起弄班長的立場；最好的狀況是第三種，就是說服其他人一起做出「不弄班長」的決定，不過，陳品皓提醒，這需要視孩子的能力和意願，爸媽應尊重孩子的選擇、不強迫。

陳雪如則提供另一個方向的建議，鼓勵孩子拓展學校以外的人際關係。假設孩子必須委屈自己待在這個團體，可能在學校遇不到更談得來、更能融入的小圈圈，可以依照興趣，鼓勵孩子去參加校外的社團、營隊或才藝課，當孩子的世界不只有學校這個群體，可以從其他地方找到歸屬感，就會遠離一些讓人有壓力的朋友。

國中困擾 4：過度在意他人評價

女兒常花錢去「網美餐廳」拍照，跟家人一起出門也忙著自拍、更新 IG，叫她不要花這麼多時間拍照、修圖，女兒卻生氣的說：「上傳醜照會被笑一輩子！」IG 幾乎成了她的全世界，該怎麼跟她溝通？

●心理師分析

陳品皓從人類演化的角度分析，人類自遠古時代在大自然中生存，過著群居生活，為了避免落入被拋棄或疏離的威脅，對負面評價的感知能力顯得特別敏感；對別人評價的在意，會讓我們隨時控制自己在他人眼中的行為，要能符合群體的規範與文化，因此，在意評價本來就是人性。

陳品皓進一步說明，許多研究發現青少年對評價普遍特別在意。由於自我意識的增長，使青少年更關注周圍他人對自己的看法，但又長的不完整，因此內心的自我，常處在不成熟又起伏動盪的狀態，所以非常容易受到環境的影響，同時又很需要他人的回饋來確立自己。所以為了得到正面回饋的機會，孩子會極力企求他人注目，青少年都會走過這個關卡，直到他們的自我價值慢慢成熟穩固為止。

隨著修圖軟體與社群平台的興起，這種注目更容易透過加工獲得，陳品皓觀察，這讓青少年更踴躍在網路上尋求他人的正向回饋。因此在意 IG 這件事，重點是青少年在意他人評價、想得到別人注目。陳雪如認為，在 IG 上經營自己的好形象，其實是牽涉到親子價值觀的不同，爸媽可能覺得這樣做很怪、浪費時間，「但許多成年人也拚命在網路上營造生活美滿的形象，這是社群時代的通病。」

●家長怎麼做

陳雪如建議，家長應先放下自己的價值觀，問問自己到底在意哪些重點：孩子手機用太久，跟家人相處時間太少？還是過度塑造網路上的形象，讓家長覺得孩子踩在「造假」邊緣？

釐清自己在意的事情後，先了解孩子怎麼想，再針對自己在意的事情和孩子討論。陳雪如提醒，家長要先忍耐，不要太快去評價孩子的作為，只要有批判的味道，孩子就不想說了。

如果家長認為孩子不該花太多時間在修圖、化妝，應該多與家人相處，也許可以問孩子：「你好像很常修飾自己的照片，你喜歡這麼做嗎？為什麼對你來說很重要呢？」也許孩子外表曾被取笑過，可以針對這件事，告訴孩子外表當然很重要，但不是唯一。此外，也可以表達希望多跟孩子相處的期待，「全家人出來玩時，媽媽希望可以多跟你聊天、一起看風景。」讓孩子知道爸媽為什麼在意她埋首 IG，可以趁機和孩子討論之後怎麼做親子都能接受，如全家人一起吃飯時不拿出手機等默契。

【資料來源 <https://www.parenting.com.tw/article/5089532>】

108 新課綱系列 | 國中關鍵變化：動手做變多，自然、數學更貼近生活

by 王韻齡 (親子天下雜誌 105 期 2019-03-01 出刊)

2019 年 9 月入學的國中生，將是首批上「生活與資訊科技」課的學生，雖然非考科，卻蘊含全世界最重視的教育精神。而自然、數學科也將更鼓勵學生動手做、多思考。

改變 1：學習領域新增「科技」。

每一個國中生都必修生活科技課、資訊科技課，與自造、STEAM、程式設計等趨勢接軌。

改變 2：更多實驗課。

自然科將從過往偏重學科知識，轉向探究與實作，學生有更多動手做實驗的機會。

改變 3：計算機輔助數學學習。

未來數學課堂上將可以使用計算機，拋開繁複的紙筆計算，數學更貼近生活。

國中，一向是所有教學改變的最大卡關處，因為學生程度落差大，還沒有分流，又有會考壓力籠罩著教學現場，經常令師生感到無力。今年九月開學後，國中端將在 108 課綱下發生 3 大改變，共同點是鼓勵學生動手做、多思考，拋開繁複的計算與死背，真正從生活中學得應有的能力。給學生未來十年基礎素養變化一，在原本的 7 大學習領域之外，增開了第 8 大「科技領域」，由生活科技和資訊科技兩門課程組成，每一個國中生都必修。

生活科技課前身是工藝課，著重在「自己動手做」的精神。但過去十多年因為不是考科，在升學主義下被迫消失，雖然課表上有，但通常被併入生物課和理化課的時數。資訊課也面臨同樣的窘境，雖然每一所國中都設有電腦教室，但是設備良莠不齊，實際使用率不明。

「科技領域」寫進新課綱，意味著這 2 科終於谷底翻身，重新得到正視。「我們把這當成是一個契機，」高雄市瑞祥高中國中部老師柯尚彬說，政府的前瞻計畫已正式編列經費，將更新與建置全國上千間資訊教室，並輔導成立一百所自造教育示範學校，許多老師們期盼已久的，充足的教室與設備即將隨著新課綱到來。

生科的上課內容看起來好像都在玩，但背後都隱藏著學理基礎。桃園市建國國中老師陳韋邑指出，像是「橋梁設計與製作」就有數學的「比例」和物理的「力學」原理在內，學生從畫設計圖到施工、做出成品，必須左右對稱、保持平衡，強化自己的橋梁承重力，才不會輕易垮掉。另外像是 USB 玻璃瓶燈座，不但要有基本電路概念加上手工焊接技術，還得具備美學素養，一隻隻麋鹿、大象、刺蝟造型的燈，才能完整的呈現在眼前。這就是全世界都重視的自造教育和 STEAM 教育的主要精神。

資訊科技課也一樣不是考科，卻是未來社會生存必備的能力，從資訊科技應用到程式設計、資訊科學，是新課綱期待能帶給學生未來十年的基礎素養，國中階段先做初步探索，有興趣和能力的人上了高中、大學就可以進階學習。

重新強調探究與實作精神

在自然科領綱，國中端重新強調「探究與實作」精神，希望從過往偏重學科知識的方向拉回，要更看重思考、探究能力。

台北市龍山國中老師鄭志鵬（小 P 老師）說，未來將有 1/3 的時數要進行探究，換算起來是每週上一次的頻率，這點在教師界共識度已經很高，大家都認同要帶著學生做實驗，不要一直為了大考小考而計算。

「什麼叫自然素養，指的是你怎麼看待自然現象、保持好奇的心和你怎麼想問題、設法解決問題，這整個過程中所具備的能力。」雖然還有許多學校實驗室設備不足，或是老師擔心發生危險，而不敢讓



學生自己動手做實驗，但小 P 老師認為在新課綱之下，這些都不是藉口，「就像體育老師不帶學生去操場打球一樣，我也沒有辦法接受啊！」他認為只要有心，在教室裡也可以做許多簡易小實驗，除了在 YouTube 上分享自己的實驗方法，小 P 老師也不斷應邀擔任許多場教師研習講師，把這樣的觀念和種子散播出去。

台中市福科國中理化老師何莉芳，也把「生活中做實驗」的教學心得轉化成一千多篇部落格文，大方與其他老師分享。「其實理化實驗分兩種，一種是必須在實驗室進行，要用到燒杯、化學藥品；另一種是課堂隨手做，利用回收筒裡找得出的材料就可以做出來。」她舉例，教到「功與能」單元時，不一定非要進實驗室操作，只要利用隨手可得的橡皮擦、吸管這些簡單的材料，搭配介紹「彈力位能」的小玩具，就可以充分說明了。

「我身為理化老師，重視實驗更勝於做題目，」何莉芳認為科學最重要的是概念清楚，因此解題練習適可而止，避免打壞學生的胃口，「更何況分析近年來會考命題趨勢，真正的繁瑣計算已幾乎沒有了，能夠發現生活中的一些問題，是由哪些科學現象組合而成，才是核心精神。」

長期被學生害怕及放棄的數學科，可望在新課綱上路後出現轉機，出題更貼近真實生活。

培養數感更勝計算能力

至於數學科，長期以來因為觀念抽象、計算繁複，始終是最多學生害怕與放棄的科目，但在新課綱上路後可能出現轉機。原因在於 12 年國教數學領綱，今年起確定納入計算機輔助數學學習，國七到高三生都要學習使用。

彰化縣田中高中中國中部老師葉奕緯分析，按照 108 課綱的內容來檢視，國中可以使用計算機當作教具的地方，是「比與比值」、「平方根」、「統計圖表」、「一元二次方程式」共 4 個單元。「學生要先知道如何算，才能知道如何按，」他強調，計算機無法將應用問題轉化為數學符號，也無法判斷公式的使用時機，只有學生自己本身才能做到。「計算機的融入並不會因此讓孩子們失去基本運算的能力，而是成為一個好用的工具，如同尺規作圖的直尺與圓規一般。」他對於這個改變樂觀其成。針對家長可能有的疑慮：「小孩都用計算機，會不會失去心算能力」、「有了計算機，會不會學生上課不聽，直接按一按就有答案了？」葉奕緯認為，計算能力是國小端該做好的基石，而 108 課綱裡，國小也沒有將計算機融入課程的規劃；當孩子進入國中階段，著重的不再是基礎運算能力，而是閱讀理解的養成，以及解決具體情境問題的素養，在這些面向中，計算機就只能成為協助的工具，而非主要角色。

中央大學師培中心教授單維彰也說，數學的精神不在於計算，而是數感的培養，有很多傳統考題像是 $\sqrt{2}$ ，根本沒必要花許多時間用手算，交給計算機即可；而長期以來為了配合手算出的答案要精準、漂亮，出題老師無法設計出更生活化的題目，「難道我們生活中出現的角度就只有 30 度、45 度、60 度這幾種嗎？不可能嘛！」單維彰和許多一線數學教師都期待，納入計算機輔助數學學習，可以有機會改變未來大考題型走向，更貼近真實生活，學生也不必再陷入永無止境的計算夢魘。

在過曝世代陪孩子找意義，別讓擔心變「控制」

陳品皓諮商心理師

資深臨床心理師陳品皓提醒，決定挫折是否巨大的關鍵，不是挑戰有多大，而是意義有多大；陪孩子找到挑戰帶來的學習與意義，孩子自然能找到面對與減少挫折的方法。

為了孩子想法與身心狀況，《親子天下》執行「過曝世代中小學生心理韌性問卷調查」，首次掌握全台中小學生心聲與樣貌，結果發現，逾3成兒少手機一離身就焦慮、每10人有超過3人害怕失敗……顯示現代孩子身處「過曝世代」，心理韌性是這時代必備的軟實力。

從《親子天下》發表過曝世代中小學生心理韌性問卷調查數據中，我們看到，孩子害怕評價、在意人際關係、年紀愈大學習動機愈低落等等現象，這些也是我們在實務現場（心理諮商）服務會遇到的問題，其中，孩子比較多是要面對人際關係的課題。

另一個是，調查發現，高達87%的兒少擁有自己的手機，我們對這件事背後有個擔心，是關於「在使用手機的過程，如何達成自律？」這是我跟團隊比較在意、手機可能對人際學習跟自律的影響。

過去我有在書中提過，「5~10年間青少年心理健康問題會更嚴重」，來源於是我們30個人的心理治療團隊、多年在社區服務的經驗與觀察，我們擔心，大量或是不當使用網路或社群平台，可能會誘發或加劇部分青少年的心理脆弱性。

有愈來愈多神經科學研究指出，不當使用網路會影響大腦發展；我們也在諮商現場，看到很多孩子因為不當使用網路，引發情緒、關係、比較、性剝削、霸凌等問題，當這些事情影響青少年日常生活，會讓處在發展自我認同階段的孩子產生不穩定性的勞動，加劇他們的情緒困擾，例如引發出憂鬱、焦慮、拒學等狀況，這是我們看到的隱憂。

在這個狀況下，家長可以怎麼做？如何培養心理韌性？我覺得家長可以有一個思考方向，就是記得「挫折＝挑戰＝意義」的公式，因為決定挫折是否巨大的關鍵，不是挑戰有多大，而是意義有多大；陪孩子找到挑戰帶來的學習與意義，孩子自然能找到面對與減少挫折的方法。

雖然隨著教育改革，我們有多元選擇、重視多元發展，但是還是要承認，我們的教育體制跟成長過程都是處在「功績主義」的體系跟價值裡。所謂的功績主義是，這個社會普遍從你的成就、努力、天份有多少，決定社會給你多少的權力，同時認為你擁有愈多權力，就可以帶給這個社會愈多效益；這是幾百年來每個家長普遍的核心信念：「你在這個社會不努力，你就沒有任何價值可言」，而這就延伸出一個公式「脆弱的孩子＋擔心的家長＝無盡的控制」。

舉例來說，2、3歲的孩子在公園走路、開心哇哇叫，他突然一個踉蹌即將跌倒，身為家長，你下意識會把他手牽起來，你為什麼牽他？理由想都不用想，就是因為你擔心孩子受傷。這個情境就是「脆弱的孩子＋擔心的家長＝無盡的控制」公式的原型，因為家長擔心，所以介入或服務孩子；隨著孩子長大，他面對很多抉擇、挑戰，功績主義開始參雜進來，而家長為了滿足功績主義下的價值，覺得孩子愈脆弱，自己就愈擔心、想辦法給孩子一切資源。

這些是我們覺察的開始，家長可以問問自己「孩子是真的脆弱，還是我們以為得、我們過去那個年代定義的脆弱？」、「我自己的擔心是什麼？」理解後，在孩子的脆弱跟家長的擔心之間，或許可以更鬆綁，找到更適合親子相處與成長的步調。

一套給家長和孩子的互動攻略——《我和我的孩子》親職教育手冊

《我和我的孩子》親職教育系列手冊針對家有學前孩、國小生及青少年階段的家長，設計幼兒篇、國小篇(低、中、高年級)及青少年篇共有 5 冊，上架在教育部家庭教育資源網-社會大眾學習資源專區，電子書與影片連結整理如下：

一、電子書連結

《我和我的孩子——一本給家長的手冊》青少年篇	
------------------------	---

二、影片連結

《我和我的孩子——一本給家長的手冊》青少年篇

主 軸	單元名	影片連結
子女發展生活作息	我的孩子比較容易激動，該怎麼辦？	
	 我的孩子花太多時間在外表上，該怎麼辦？	
	我的孩子常常亂吃東西，該怎麼辦？	
	 我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？	
	我的孩子亂花錢，該怎麼辦？	
	 我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？	
家長角色	我和配偶/ 伴侶如何共同教養孩子？	

主 軸	單元名		影片連結
		如何與孩子談「性」？	
家長 角色	我不能接受孩子認同的性別與性傾向，該怎麼辦？		
		孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？	
	我的孩子失戀了，該怎麼辦？		
		孩子功課表現一直不如我的期望，該怎麼辦？	
	答應孩子的事，該怎麼做到？		
親子 互動		我該如何學習控制自己的情緒？	
	當我與孩子發生衝突時，該怎麼辦？		
		該如何和孩子溝通？	
	我無法相信孩子，該怎麼辦？		

主 軸	單元名		影片連結
		孩子長大了，還需要我的陪伴嗎？	
校園 生活 社會 環境	孩子對學習沒動機，該怎麼辦？		
		如何與孩子討論升學或就業的議題？	
	我不喜歡孩子的朋友，該怎麼辦？		
		如何和孩子討論適當地使用3C產品？	
	我的孩子被霸凌，該怎麼辦？		
		如何預防孩子接觸毒品？	

1. 你無法給與孩子自己所沒有的東西

- 若手上沒有糖，如何給孩子一顆糖？
- 如果本身不快樂，如何帶給孩子快樂？
- 如果對自己也不能忍耐接納，那便無法對孩子忍耐接納。
- 所以做好父母的重要前提是照顧好自己，讓自己是個有能量給與的父母

2. 當孩子溺水時，不是教他游泳的好時機

- 溺水的孩子需要的是及時的一把，因為他沒有餘力去學習。
- 當孩子傷心、難過、生氣的時候，也不會是灌輸規則與訓誡說教的好時機。
- 只有傾聽、了解孩子的想法，才能快速幫孩子穩定情緒，進而能跟孩子講道理。
- 給予同理心與了解，能幫助孩子接納自己消散情緒，並因此對父母產生信賴感。

3. 要做一個恆溫器，而不是做溫度計

- 提供給孩子穩定的態度，而不是隨著孩子的情緒起舞。
- 因為孩子的情緒並不屬於你，不要認為是自己的責任。
- 用心傾聽，並表達理解，反映孩子的當下狀態，幫助孩子覺察自己的感受與行為。不要跟隨孩子的狀況，自己也情緒起伏、言行失控。

4. 珍貴的關係是由細小處點滴累積而來的

- 要珍惜與孩子的每一個互動，不是等待大事發生時才出面處理。
- 總期待等待更重要的事件才去參與孩子的世界，反而失掉許多小而珍貴的機會。
- 珍惜每天細微的相處，就能建立深刻的依附關係。如果不能用心於孩子的小事件，就不能去期望參與孩子生命中的大事件。

5. 鼓勵孩子的努力與展現的特質而不是讚美行為的結果

- 孩子通常接受了太多膚淺的讚美，如好棒、好厲害、好可愛等等，或許會有一時的得意，但卻是依賴外界的評價，而不是培養正向的自尊。
- 具體的指出孩子的能力與特質，這樣孩子才會從中發現自己能力與特色，進而認識及看重自己內在的特質。

6. 重要的不是當時做了什麼而是事後你做了什麼

- 父母不是完人，總有判斷不當、處理不周的情況。但是父母不要為內疚所困，擔心會對孩子造成長期影響。
- 重要的是去學習，如何處理自己所犯的錯誤。
- 如何在事後理性回應、說明，在坦誠中讓孩子學習勇於認錯與負責的行為，也同時示範了如何修補、維護關係的態度。

7. 當無法接納事實時給予想像的空間

- 孩子常會有許多負面的情緒與攻擊力要發洩，因此表現出一些不當的行為。
- 孩子可以藉由想像得到一些在現實生活中不能獲得的東西，表達出真實生活中不會被接受的情緒和希望。
- 因此，如果不是有具體的破壞性行為，透過遊戲、畫畫、說故事等，可滿足孩子具破壞力的「想像」。
- 不過度限制孩子的想像，就能幫孩子的壓力找到出口。

8. 如果定下規則與限制就要貫徹執行

- 孩子的生活需要有明確的界線與指示，而不是完全無條件的接納。
- 有明確界線才可以建構安全的關係，所以不要隨意恐嚇，但是當你設下合理的限制後，便要跟進執行，否則會失去可信度與減損關係。
- 而孩子也才能從堅定的限制中，學習自我控制，懂得為自己的選擇負責。

9. 回答問題背後的真正問題

- 孩子常常是透過疑問句做某些關係的探索，與父母迂迴的溝通。
- 許多問題其實本身意義不大，重點是問題背後孩子真正想說明的是什麼？
- 了解問題背後那個問問題的孩子，他當下內心的可能疑慮是什麼？可能會有更重要的發現。

10. 精簡說話

- 過於冗長的陳述常流於說教，也讓孩子失去注意的焦點。
- 所以話多不如話少，話少不如話好。別讓孩子聽了一大篇，結果什麼也記不下來。
- 讓重要訊息能夠進入孩子腦中的方法就是要精簡明確。