



110年4月8日出刊
發行人：林裕國 校長
總編輯：黃純美 主任
編輯：周芳如 組長

親愛的中平家長您好~

本學期因為防疫因素取消面對面討論分享孩子狀況的機會，感謝您透過紙本與我們一起交流，若您還有其他的觀察與回饋，也歡迎您直接聯繫學校，讓我們在教養路上都能彼此支持，一同給予孩子最平安順利美妙的國中生活~

【新北市中平國中 109 學年度第二學期「家長日」家長意見及建議之問題答覆】



學務處



【Q1】■請加強巡邏校內無監視器死角，避免學生在那抽菸(含電子菸)或做些男女之間不該有的舉動！

■加強學校安全維護。

【答】學校致力於校園安全，也請全校師生發揮道德的勇氣，若發現到違法的情事，請能告知學務處。學務處人手也有限。感謝提醒。

【Q2】能舉辦一些防疫資訊的相關活動，學校、師長、家長多能參與。

【答】防疫相關之訊息均由局端統一發佈，學校是第一線的執行單位，請全校師生及家長能配合辦理。

【Q3】建議學生到校時間可以彈性延後到 8:00，避免趕時間人潮。

【答】目前附近國中也大多是 7:30 以前進校。

【Q4】盡量安排學生活動

【答】學校有安排大型的活動，請貴班導師於課間時間多規劃。

【Q5】冬季寒流來時，穿著可再寬鬆些

【答】學校有宣導可穿著家中的禦寒外套，也會彈性處理。

【Q6】運動會於週六辦理，謝謝

【答】列入運動會籌備會討論事項。

【Q7】為了節省長髮吹整時間而剪短髮，結果很快又超長，但又綁不乾淨，披頭散髮，希望學校準許過度期的蓄髮，只要直髮不染燙就 ok

【答】服裝儀容是自身的形象問題，請學生能自我管理。學校只管大方向。

【Q8】關於布鞋，黑白灰素色鞋皆可，請問但淺紫色無花紋可以嗎，步鞋須替換但家裡太多，可否不再買新的……

【答】鞋子有些許的花邊是ok的。但還是以素色系列的鞋子為主。就讀中平，請認同中平的規定。



總務處



【Q1】合作社請增加食物種類，讓青春期的孩子在需要時可補充進食。

【答】合作社提供食品是依董氏基金會核可之食品項目販售，另有熱食提供，包子、水餃、蛋餅等多樣品項，歡迎同學踴躍購買。

憂鬱自傷防治宣導



每個人的一生都避免不了遭逢巨大壓力、打擊與考驗，奇妙的是，有些人能夠順利恢復、回到正常生活，卻有人可能從此一蹶不振...是甚麼因素影響我們面對挫折考驗？美國精神科醫師 Dennis Charney 發現：「每個人都會遇上困境，而這種走出困境、重新振作的能力，稱之為**復原力**。」

「你相信嗎？！遭遇逆境，你可能比自己想像得更加強韌！」**研究證實，遭遇創傷或巨大壓力時，維持緊密、有意義、可傾訴的家人或朋友關係，是最有助於增加復原力的方式。**我們的大腦可經由後天訓練，建立不再強化恐懼迴路的新連結。換句話說，**不論任何人，都可以經由後天的訓練，鍛鍊我們的「復原力」。**Dennis Charney 醫師與精神醫學教授 Steven Southwick 整理出十種有效鍛鍊復原力的方式：

1. **保持正向**：正向思維是翻轉壓力的關鍵，但事實上這並不容易，試著以**多元彈性的角度**看待事物。
2. **重建對壓力的想法**：接受失敗與挫折，並視之為成長必經之路，為負向事件賦予新的意義。
3. **發展信仰或個人信念**：研究者發現不論是信仰、宗教、心靈的信念都和復原力有緊密的關聯。
4. **尋找復原力榜樣**：找一位復原力高手，不論是名人或者周遭的親朋好友，學習他如何面對壓力挑戰。
5. **面對恐懼**：恐懼是正常的，不要因恐懼而感到羞愧。
6. **發展積極的因應方式**：儘管感到痛苦，仍試著打起精神。
7. **建立支持性的社交網絡**：擁有緊密、安全的人際關係，可讓你在遭逢壓力時得到情緒支持與力量。
8. **運動**：規律的運動是洗淨內心壓力的秘訣。
9. **訓練你的大腦**：研究者建議，培養我們的情緒智商、道德價值觀以及身體的忍耐力，都將有助於我們面對壓力。此外，良好的睡眠讓頭腦充分休息是非常重要的。
10. **善用你的優勢**：做你最拿手或最享受的事，別忘了給自己一些肯定，因為你值得。

【節錄自「絕處逢生，淺談個體復原力」-澳門註冊心理治療師惠筠，完整文章連結請至校網-輔導處-心理健康資源-衛生福利部心快活心理健康學習平台查詢】