



親師交流道

教務處：

1. 【元旦放假】1/1 開國紀念日放假一日。
2. 【課程日程】1/5 晚自習、學習扶助課程結束。
3. 【學習平台】新北市教育局與 PaGam0 遊戲學習平臺、均一教育平臺、動物星球頻道及聯合學苑合作辦理「113 年度『新北市親師生平臺 Fun 寒假任務』」，詳情可至「校網」→「最新消息」了解。

輔導處：

1. 【國中學術性向資優鑑定】申請日期：113 年 1 月 3 日上午 9 時至 1 月 11 日下午 4 時，有意願報名的學生，請至新北市資優鑑定系統申請。
2. 【藝才音樂班實習音樂會】日期：113 年 1 月 3 日(三)13:00，地點：本校 5 樓演藝廳，歡迎師生一同來聆賞。

學務處：

【徵稿活動】112 學年度畢冊封面徵稿，截稿時間為 113 年 1 月 3 日(三)，請九年級同學踴躍投稿。

第十七週【整潔】優秀班級：
廁所：816、902、903、921、721
辦公室：812、709、913、820、711、906
樓梯：704、915、702
戶外：813、818、716、714、804

【閩南語俗諺】 臺灣閩南語常用詞辭典
「舊囚食新囚。」
Kū siū tsiāh sin siū. 老囚犯欺負新囚犯。比喻資歷老的成員欺凌新進人員。



青少年心理健康，是一個迫切需要我們關注和處理的重大社會問題。在這個充滿挑戰和變化的階段，許多青少年感受到巨大的壓力和焦慮，這可能對他們的生活造成深遠的影響。讓我們一起探討這個問題，找到方法來支持和幫助他們。

憂鬱情緒對於青少年來說並不罕見，事實上，它可能比我們想像的更常見。這些情感可能源於學業壓力、人際關係的困難、家庭問題，或者其他各種因素。青少年常常感到難以理解自己的情感，也不願意分享，這可能導致情感的深層壓抑。

所以，我們需要建立一個開放的環境，鼓勵青少年表達他們的情感。讓他們知道，我們在這裡聆聽、支持，而且不會對他們的情感加以批判。一個坦誠的對話可能是解決問題的第一步。以下有四個步驟，教導青少年與他們的照顧者，如何面對青少年時期所面臨到錯綜複雜的情緒：

一、緩和情緒

情緒是需要時間調適的，此時可以陪伴在孩子身邊，讓他放鬆身體、降低身體強度。

二、梳理情緒

專注聆聽孩子的表達內容，允許孩子將複雜的情緒感受說出來，或是當孩子說不清楚的時候，幫他把真實的心情講出來。

三、解決問題

孩子情緒慢慢調適後，透過跟孩子腦力激盪，想想這些感受與情緒產生的原因，看看這個原因可以怎麼化解。

四、關心進展

過一段時間後，關心事情的發展，聽聽看他依照自己的想法，行動一段時間後的感受。

青少年是我們的未來，他們值得擁有快樂、健康的生活。讓我們一起關心、支持他們，幫助他們擺脫情緒的困擾，為他們的未來帶來一條明亮的道路。

【好文分享】〈願我在天堂永遠記住您的臉〉

轉自網路

在一個電台訪問的節目中，主持人訪問一位億萬富翁：「什麼事讓你這一生最快樂？」

富豪說：我一生中經歷了四個階段，最後終於了解到真正的快樂。

第一個階段：累積財富和權勢，但我沒得到真正的快樂。

第二個階段：收購會升值的東西，但我愈來愈意識到，這些值錢的東西，它們的影響力是短暫的，光澤也持續不了多久。

第三個階段：主導大型專案，比如：買一整個足球隊，買下一整個度假村等大型的計劃！就算這樣，我也沒有得到我想像中的快樂。

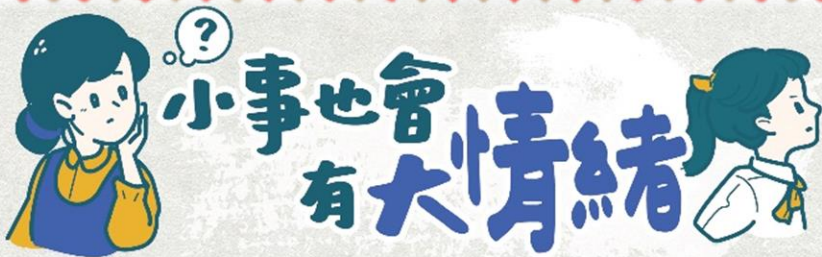
第四個階段：一位好友建議我買輪椅送給殘障人士，我馬上買了；但我的朋友堅持要我親手將輪椅送給殘障的兒童，我就做了。當我親手將輪椅給那些需要的孩子們時，在他們的臉上，我看見特別快樂的光芒。我看見他們全坐在輪椅上，快活的四處轉動，很有趣……好像他們到了一個野餐的地方。當我要離開時，有一個孩子緊緊抱住我的雙腿，我彎下腰來問他：「你還需要什麼嗎？」他的回答也完全改變了我的人生觀。那個小孩說：「我想要記住您的臉，這樣等我到了天堂，還能認出您，並且再次謝謝您！」

那時，我的心在滴下淚水，卻是我這輩子最快樂的時刻！

人需要兩種滿足，一種是心靈上的滿足，一種是物質上的滿足。

而這兩種滿足，又以心靈上的滿足最為重要，因為只要心靈上滿足了，即使物質上無法滿足，人仍然可以活的很開心，而物質上滿足，心靈上卻無法滿足的話，所有的快樂都將在繁華過後更顯淒涼孤單，因為再多的財富與物質也無法填滿內心的空虛。

一個人的成功與偉大，不在於贏過多少人，而是幫助過多少人，帶給多少人快樂、幸福，真正的快樂不是只有當下感到快樂，而是在回憶當下時，心裡會感到溫馨、幸福，嘴角露出笑容，那才是真正的快樂。



青春期的孩子處於自我認同能力學習及價值觀建立的階段，面對課業、外表、人際等問題時，可能會產生不安的情緒，而出現強烈的情緒反應、容易沒耐心、與父母對立等。

與青少年建立 良好的溝通方式 4不4要

不強硬控制，
要鼓勵表達

青少年時期的孩子較敏感，情緒起伏大，當他們情緒來的時候，強硬要求自制、恢復平穩，反而對心理健康不利。可以鼓勵他們表達，即使只是輕微波動的心情，也不要忽視，用「事情+心情」的說法，幫他們說出內心真實感受，能提早預防壓抑過多的情緒突然潰堤。

不聚焦過錯，
要指出善意

青少年時期，孩子容易因自我要求高、狀況不如意而產生情緒，也會在出現狀況的時候，因自尊而看起來不在乎、吊兒啁啾。家長在跟青少年情緒相處時，與其強調問題與期待解決改善，不如幫助他們看到自己的善意與優點。

不太快建議，
要提供選擇

青少年時期的發展任務是尋找自我，因此很需要自主權，他們的許多決定跟反應彷彿都在表達「你不能強迫我」。家長在孩子遇到難題、情緒波動時，與其一直說教、提出建議與解決辦法，可以提供他們選擇，問問孩子「需要我幫忙嗎？」「需要我做什麼？」「希望我怎麼幫你？」

不只看壞心情，
要創造好心情

青少年時期，情緒波動較極端，有時候顯得壓抑抗拒，有時候又很情緒化，往往親子間被困在壞心情當中，每次相處討論都圍繞著不高興的話題。其實，好心情是最佳免疫力，當生活中親子間能共創更多好心情與好事情，也就不需要擔心壞心情的破壞囉。

