

新北市淡水區屯山國民小學家庭教育專區網頁與行銷

tttes.ntpc.edu.tw

常用網站 | 行政 | 防災 | 事務 | 節能減碳 | 採購 | 教學 | 輔導 | 三竹資訊部通訊 | 數位閱讀學習平台 | CIRN-閱讀相關資源 | 地圖 | 李夢 | 立場新聞

新北市淡水區屯山國民小學

家庭教育專區

最新公告

- 校務人員及行政人員專業文書一覽表公告
- 社團法人新北市家庭教育協會「品性教育政策研習」公告
- 文化大學社會學系中心附設「國家諮政能力研習【政策探討】」研習班
- 中華國家教育發展基金會主辦「2023年家庭教育政策研習」公告
- 新北市政府家庭教育中心以下屬機關中心(附設)Family Maker Day(附設)家庭教育文化園(附設)親子圖書館
- 「2023國際年終生活條件改善調查」人文、自然之調查公告
- 教育局家庭教育中心以下屬機關中心(附設)Family Maker Day(附設)家庭教育文化園(附設)親子圖書館
- 「新北市112學年FamilyMaker Day」活動簡章公告，提中覽覽
- 新北市政府家庭教育中心「家庭教育政策研習」報名簡章
- 新北市政府家庭教育中心「家庭教育政策研習」報名簡章

行事曆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

ttot://sites.0000le.com/a005.ntpc.edu.tw/ta/5a12/編碼—新7fbclid=IwAR3vviRH3G-3Zu917-FR6PHLE-E0 TkidM...

新北市政府家庭教育中心

學校簡介

- 學校現況
- 校務校務
- 地理位置
- 通訊聯絡
- 學校發展
- 校史沿革
- 學習環境特色
- 校務發展計畫

行政組織

- 校長室
- 教務處
- 輔導處
- 總務處
- 會計處
- 主計處

活動宣傳

行事曆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

更多最新消息

線上平台

- 教師主平台
- 新北市政府行政系統
- 新北市政府資訊設備管理系統

課程計畫專區

- 課程計畫
- 教育專區
- 111學年度家庭教育實施成果
- 停課不停學專區
- 屯山母語日專區
- 校外人士協助教學或活動專區
- 公職人員及關係人身分關係公開及查詢平台
- 屯山英語日專區

家庭互動愛發光在陪伴

幸福家庭 123

每1天陪伴家人 20分鐘

一起做 3件事

新北教育 新媒體家族

推廣家庭教育資源- 412-8185 諮詢專線

服務對象：學校家長、主要照顧者及市民

諮詢內容：親子教養、親密關係、婚姻關係、婆媳問題、個人調適等問題

想找人聊一聊？

幫一幫我

412-8185

輔導處給家長的一封信

親愛的家長：

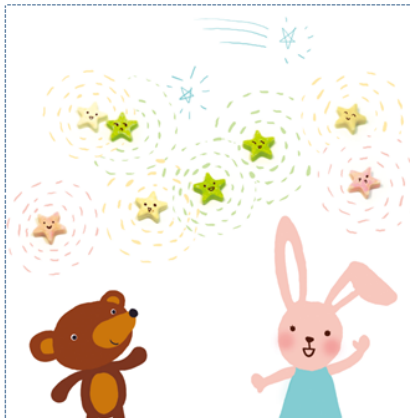
您好！輔導處是一個幫助孩子學習成長的地方，當您有教育、教養上的問題，我們都會樂意幫助您，或是提供您相關的社會資源諮詢，以下將對輔導處工作略做介紹。

- 一、推廣家庭教育、辦理親職教育講座：教育從家庭出發，家庭結合學校，期待學童的學習更豐富。
- 二、生命教育及特教宣導：培養尊重、關懷、服務的價值觀。
- 三、陪伴孩子：辦理個別輔導、小團體輔導、推廣輔導信箱，營造學校溫馨氣氛。
- 四、辦理學習扶助方案：辦理弱勢低成就學生學習課業輔導。
- 五、屯山心橋：一學年定期出刊四期，歡迎全校師生及家長踴躍投稿，豐富這份屬於大家的屯山刊物。
- 六、特教相關服務：辦理身心障礙學生申請補助、特殊學生鑑定安置和身心障礙學生相關服務及輔導。

愛的叮嚀：衷心希望家長能和老師密切溝通，與學校做適當聯繫，共同幫助剛入學的小寶貝，讓孩子順利適應小學生活。

12

- 一、培養良好的生活習慣和學習態度
- 二、適時有效的和老師溝通：
 - 1) 善用家庭聯絡簿，可瞭解孩子學習狀況，並和導師交換意見。
 - 2) 理性的、有效的和導師溝通，共同了解和幫助孩子。
 - 3) 學校的輔導處也是一個提供溝通和協助的好地方喔！
- 三、合理的管教方式：「孩子總是朝著鼓勵的方向走」，「孩子被鼓勵時眼神是閃亮的」，多用愛心、耐心指導孩子，使他在肯定和快樂中學習。



13

中華民國 111 年 04 月 25 日 / 星期一

屯山心橋

輔導室 8

送你一份愛的禮物 愛要好好說 輔導主任 林政達

親子關係因血緣而難以抹滅，但好好愛護與經營卻必不可少。還記得家長日常天親職教育講座的叮嚀提醒，我們延續講題沒有時間表達的部分，來談談正向的溝通。

我們總希望能夠給予對方關心，但常因為關係太近，又太心急，結果說出來的話竟造成反效果，對方不僅沒有接收到關心，反而還覺得受傷了。

比方：孩子挑食又吃很少，我們很心急，於是脫口而出「我不管你了，餓死算了。」孩子可能因此氣嘟嘟，或哭哭啼啼。如果，我們換個方式，把自己的感受說出來行動做出來，但是拿掉情緒和責備，結果可能不一樣。所以，我們可以試著這樣說「我真的很擔心，我們一起把飯吃完好嗎？」

好好說話是可以練習的說話的內容包含以下 4 點：



我們再來看一個範例。(請注意不同顏色代表的內容)

孩子忘了把作業帶到學校

1.事實 2.影響 3.感受 4.要怎麼做?或我的需求

• B媽媽:你太不負責任了，甚麼事都拖拖拉拉的，而且老是健忘！你為什麼作業又忘了帶？

• A媽媽:你的作業忘了帶，會被老師扣分，你不開心媽媽也會傷心，以後自己每天睡前都要檢查書包比較好喔！

下次我們試著練習，用以上例子 A 媽媽的說話方式。不過，再提醒一下，只要我們發了怒，就難好好說話，所以覺得要發怒時，記得請師給我們的小撇步「吸氣，握拳，慢慢數 12345；吐氣，手張開，慢慢數 12345」，讓我們的大腦迴路，走長一點的路徑，經過理性的腦，一旦發怒，就別不理性的腦，直接衝向情感的腦，我們就沒辦法好好說話了。

讓我們大家都常常練習看看，讓每一次的親子對話，都是一份愛的禮物。

中華民國 111 年 1 月 20 日 / 星期四

屯山心橋

輔導室 8

孩子「網路成癮」了嗎？

輔導主任 林政達

距離疫情停課也已經好幾個月了，你有沒有發現孩子使用網路的行為已經被改變了？除了看影片、玩遊戲、完成作業，還懂得運用各種通訊軟體和同學互動聊天？使用網路的時間是否增加了？甚至是大大的增加？其實，不只孩子，可能連大人都依賴網路渡過停課的日子，本來沒有習慣用網路休閒的人，也付費給串流平台，開始追劇生活。

寒假即將來臨，我們可以和孩子一起用量表幫自己檢查一下，然後一起約定合理的網路使用方式，讓網路成為現代生活的好夥伴，讓自己成為使用網路的主人！

那孩子到底有沒有網路成癮呢？可能是不少家長心中的疑問。其實，除了自己的觀察，還有客觀的量表可以提供孩子，甚至我們自己，來了解是否使用網路過量。檢測方式：

一、網路使用習慣自我篩檢量表

這是個簡易的量表，適用對象是國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）。依照自己的看法來勾選，由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。若分數 11 分以上，則有高度使用此種傾向。

題號	描述	總分
1	我上網時常忘記時間，常忘記課外活動時間	10 11 12 13 14 15
2	我常因為上網而延誤課業或生活時間	1 2 3 4 5
3	我常因為上網而延誤課業或生活時間	1 2 3 4 5
4	上網時常會感到焦慮或不安，如果不上網會感到煩躁	1 2 3 4 5

二、網路使用習慣量表

這個量表可以在衛生福利部的官網上使用，題目比較多，可以比較仔細評估網路的使用習慣。完成量表後，還提供建議協助改善。可參考以下截圖：



衛生部-網路成癮
專屬-網路使用習
慣量表線上測驗
(掃描上方 QR 碼
即可測驗喔！)