

國立頭城家商 115 學年度親職教育通訊



一、親職教育座談會意見回覆：

115 學年度親職教育座談會已於 9 月 12 日(六)辦理完畢，感謝各位家長的參與意見提供。

以下為家長意見之回覆：

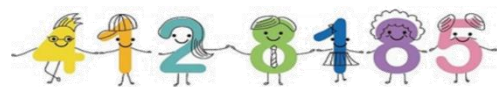
處室	家長意見欄	回覆欄
學務處	學校專車(四城站)，是否確定增設此站?(113 班)	關於專車四城站，目前已確定增設此站供同學搭乘。惟後續若該站搭乘人數不足，將依規範評估是否調整或取消，如有異動皆會提前公告說明。
實習處	餐飲科專業教室是否能提供洗手液?(113 班)	目前各餐飲專業教室均依規範備有肥皂供手部清潔使用，為提升同學實作洗手的便利性，後續將陸續補充配置洗手液。
教務處	體育課後能否建議不要安排專業科目。(101 班)	因本校群科屬性課程多元，體育課於每一節課的安排亦有課程場地的總量限制，以及專業課程教室課程排定等條件，礙難滿足此項需求。實質上可建議遇此狀況的班級，請在體育老師預留充裕的盥洗時間，把握時效，以便準時赴達下一堂課。

二、親職教育相關資源提供與宣導：

☆ 教育部家庭教育資源網

1. 提供不同人生階段/年齡的相關議題分享與學習，例如：家有青少年、陪孩子走出手機焦慮…等等。

諮詢專線：412-8185（手機撥打請加 02）



家庭教育諮詢專線 412-8185

家庭教育中心 關心您



☆ 心衛資源

1. 衛生福利部持續推動「青壯世代心理健康支持方案」至年底，供 15 歲到 45 歲的本國籍民眾或持有健保卡的外籍人士，每人 3 次免費心理諮商，鼓勵青壯世代在遭遇心理迷惘與困擾時，勇於向專業人員尋求協助，以維持身心健康。
2. 查詢：查詢尚有名額之合作機構名單 → 預約：聯絡機構並預約本方案諮商。
準備：去諮商時，記得帶上身分證明文件 → 諮商：前往預約機構接受諮商。



☆ 新住民培力資訊網

1. 「新住民培力資訊網」為移民署設立的官方平台，整合新住民在臺灣生活、教育、就業、醫療、福利等相關資源與最新公告，方便取得各類協助與資訊。



☆ 把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南

1. 由國立臺灣大學兒少暨家庭研究中心出版，讓親子之間建立起互信、合作的溝通模式，透過情境學習從孩子的角度思考各種行為並做出適當的回應，和孩子一起迎接 3C 世代的各種挑戰。



☆ 相關諮詢資源及專線

1. 衛福部(心理諮詢專線 1925、福利諮詢專線 1957、長照服務專線 1966)
2. 法律扶助基金會 412-8518(手機請加 02)
官網申請視訊諮詢或宜蘭縣內駐點時段取號(含手語、外語服務)
3. 宜蘭縣社會服務中心
礁溪中心(頭城、礁溪、壯圍)03-9886775、宜蘭中心(宜蘭、員山)03-9313116
羅東中心(羅東、五結、冬山)03-9533927、三星中心(大同、三星)03-9892995
蘇澳中心(蘇澳、南澳)03-9908-116

三、親職文章分享：

孩子習慣用生氣表達情緒？陪孩子練習「情緒精緻化」的 3 個方法

整理自 作者：胡瑋婷諮商心理師 | 親子天下 新聞與專題 | 2026 年 07 月 10 日

不知你是否也經歷過同樣的情況呢？如果我們對情緒的形容詞非常單調，面對生活時就容易變得僵硬，一遇到不如意的事，大腦就只能簡化成「很生氣」或「很難過」。

其實每個人都有自己的情緒表現習慣，這可以稱之為「表層情緒」。像是青少年的憤怒、大哭等等，但往往還有藏在下面，較難看見且脆弱的深層情緒，如：難過、恐懼或挫折，情緒取向治療(EFT)認為，當我們能夠把情緒描述得越「精緻」，就越有機會成功調節情緒，進而做出適當的反應或選擇。

和孩子一起走過情緒風暴的三個方法

一、反映表層情緒：當孩子情緒出現時，先別急著講道理或糾正行為。可以用溫和且穩定的語氣，真實地描述他的表現，藉由協助命名，讓孩子感受到自己的狀態，正被好好地看見。例如說：「我看到你現在好像非常生氣。」。

二、探索深層情緒：當我們說出情緒，得到回應後，再運用觀察力，進一步觀察底下的真實感受，溫柔地幫孩子擴充更多的情緒詞彙。能讓孩子的情緒世界更加多元，孩子也有機會看見自己的內在需求，不會只停留在表面上的抓狂。如：「在生氣的背後，是不是起床就覺得好累、不想出門，所以有點難過呢？」

三、父母也要記得將自己的情緒「精緻化」：最後，也是最重要的一步。當孩子的情緒也點燃我們的負面情緒時，請做三次深呼吸，將注意力帶回自己的身體。接著看看現在：「除了生氣之外，我的內心還藏著什麼樣的情緒呢？」也許是無力、挫折，或是難過。

當我們能夠看見底下的情緒，冰山表層的情緒就會開始融化，幫助我們不再用尖銳的口氣和態度與孩子互動，而是願意帶著好奇心，陪他們一起探索、看見不同的情緒層次。我想，這就是我們能送給孩子最珍貴的人生禮物。

