



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

新北市立丹鳳高中高中部

家長日

各處室宣導事項

114學年(下)學期



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

目錄

DIRECTORY



PART

01

教務處

PART

02

學務處

PART

03

總務處

PART

04

輔導處

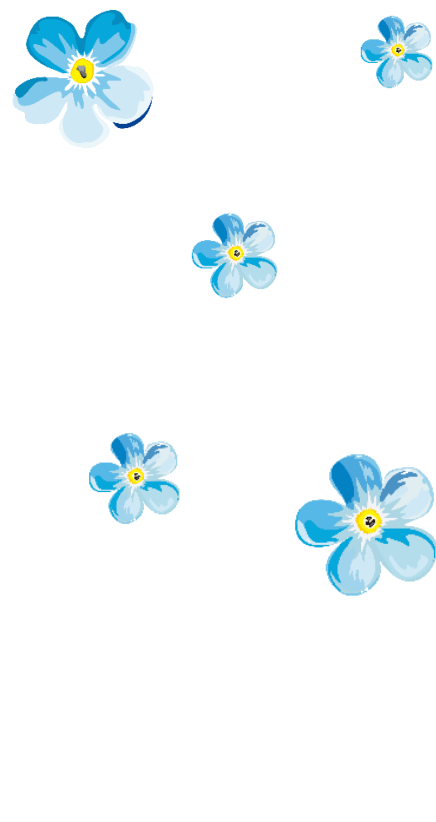
PART

05

圖書館



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school



PART
01

教務處

本學期重要考試時程

- **升學考試**

分科測驗 115/7/11、12(五、六)

- **模擬考**

第一次分科測驗模擬考 115/2/24(二)

第二次分科測驗模擬考 115/5/6(三)

本學期重要考試時程

• 段考

1. 115/4/1、4/2 (三、四) 第一次段考(國九除外)，高中部考作文3/27(五)
2. 115/4/23、4/24 (四、五) 國九期末考
3. 115/4/28、4/29 (二、三) 高三期末考
4. 115/5/4、5/5 (一、二) 第二次段考(高一、高二)，4/24(五)高中考作文、體育
5. 115/5/12、5/13 (二、三) 第二次段考(國七、國八)
6. 115/6/26、6/29 (五、一) 期末考

本學期重要考試時程

• 學期補考

1. 高三 115/5/14(四)
2. 高一、二 暫訂七月第二週

成績規則

學分與及格

學分



每週一節課的
科目為一學分
依此類推

及格：60分以上

可補考：40分-59.9分

死當：未達40分

取得學分方式

學期平均及格

學期**原始平均**
成績60分以上

補考成績及格

參加**期末補考**
成績60分以上

重補修及格

參加**重補修**
成績60分以上

學年平均及格

上下學期平均
成績60分以上

缺課規定

缺課1/3規則

同一科目全學期缺課節數達1/3以上，該科目學期成績以0分計算。

缺課節數=曠課節數+事假節數

舉例

歷史2學分，A生缺課13節，全學期19週，
平均缺課 $13/2=6.5$ 節 $>$ 全學期的 $1/3=6.33$ 節
→A生歷史成績以0分計算

連續七日未到校規則

學生連續無故未到校超過七日，並經通知而未於期限內辦理請假，
視同休學。

畢業條件

高中畢業規定(108新課綱適用)

- 修業期滿並符合下列條件者，准予畢業，核發畢業證書：
 - 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。
 - 累計及格學分數達150學分以上。
 - 普通科：必修學分達102學分以上。選修學分達40學分以上。
 - 體育班：部定必修一般科目至少須 80%及格，部定必修體育專業科目至少須 85%及格，選修科目學分至少須 70%及格。
- 修業期滿並達120個畢業應修學分數，而未符合上述規定者，發給修業證明書。
- 學生領取修業證明書後，視同放棄重補修及取得畢業證書資格。



學習歷程檔案

丹鳳高中學習歷程檔案作業時程

教務處

課程學習成果	學期/學年	截止時間	件數規定
學生上傳	上學期	下一學期開學後1周	上限為9件
	下學期	休業式後2周	
老師驗證	上學期	下一學期開學後2周	上限為9件
	下學期	休業式後3周	
學生勾選	每學年	下一學年開學後1周	上限為6件
行政提交	每學年	依教育部公告	全

學務處

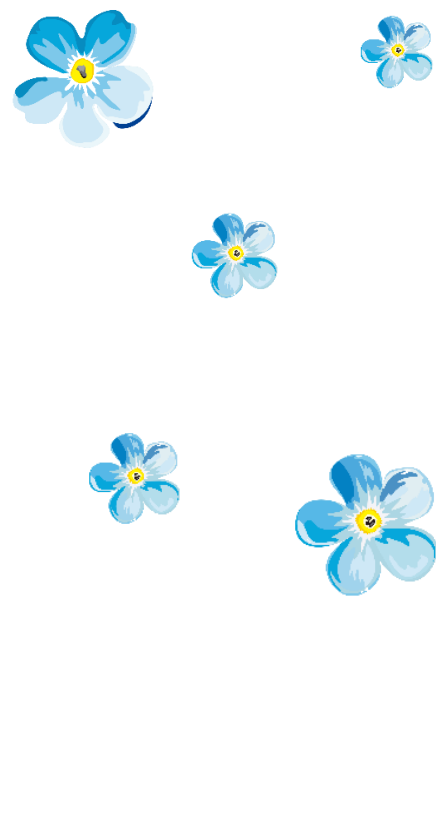
多元表現	學期/學年	截止時間	件數規定
學生上傳	每學年	下一學年開學後1周	上限為30件
學生勾選	每學年	下一學年開學後1周	上限為10件
行政提交	每學年	依教育部公告	全



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school



教務處榮譽榜





丹鳳高中 榮獲
新北市113學年度

學力減C獎

校長、家長會長暨全校師生同賀



丹鳳高中國中部透過學習扶助、學力診斷，
持續推動增A減C！！

賀

丹鳳高中 114學年新北市語文競賽

丹鳳高中114年度新北市語文競賽成績 - 高中組

班級座號	姓名	參賽種類	名次	備註	指導老師
20611	陳嘉穎	臺灣台語字音字形	優勝		張心蔚
20633	蔡崑宸	寫字	第一名	前進國賽	蕭熾婷
20104	林宸妘	臺灣台語情境式演說	第四名		張文承
30325	林志諺	臺灣台語語朗讀	第五名		楊甯馨

校長暨全校師生同賀



賀

丹鳳高中 114學年新北市語文競賽

丹鳳高中114年度新北市語文競賽成績 - 國中組

班級座號	姓名	參賽種類	名次	備註	指導老師
90221	林品言	臺灣台語字音字形	第六名		張心蔚
81209	張菱軒	臺灣台語字音字形	第五名		張心蔚
92014	蘇雨彤	國語演說	優勝		王秀筠

校長暨全校師生同賀



賀

114學年度新莊區語文競賽

丹鳳高中

榮獲高中組團體獎

第二名

榮獲高中組團體精進獎

第二名

校長暨全校師生同賀



賀

114學年度新莊區語文競賽

張心蔚老師

榮獲臺灣台語字音字形

教師組 第三名

校長暨全校師生同賀



狂賀!!!

本校參加第65屆全國中小學科展成績優異

106高浚誠、徐翊庭、208陳宥維 參加

208胡冠渝、張喬棟、306林勁承 參加

高中 電腦與資訊學科組 榮獲 聯發科創新獎 優等

高中 行為與社會科學組 榮獲 大會獎 佳作

感謝 柳心恬 老師 用心指導

校長暨全體師生同賀



賀

丹鳳高中114學年

新北市原住民族語文競賽

布農族朗讀-郡群布農

202

金健妍

第二名 前進國賽

指導老師 顏秀妹



校長暨全校師生同賀





本校同學代表新北市參加114全國語文競賽榮獲佳績



代表新北市參加

206 蔡歲宸
高中寫字組國賽：
榮獲國賽優等



代表新北市參加

202 金捷妍
布農族語朗讀一郡群布農：
榮獲國賽優等

校長、家長會長與全校師生同賀



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school



新北市114學年西區學生美術比賽 榮獲佳績

新北市114學年度學生美術比賽西區成績

20209	莊蕙宇	西畫	高中	西畫類第二名	參加國賽
30302	江芸慈	西畫	高中	西畫類第三名	參加國賽
30307	蔡宥羚	平面設計	高中	平面設計類 第三名	參加國賽
20209	莊蕙宇	水墨	高中	水墨畫類第二名	參加國賽
20633	蔡歲宸	書法	高中	書法類第三名	參加決賽
10232	廖哲霆	版畫	高中	版畫類第三名	參加國賽

新北市114學年度學生美術比賽西區成績

10209	黃靖雅	水墨	高中	佳作	
20603	吳宜珊	水墨	高中	佳作	
92314	涂以蓁	漫畫	國中	漫畫類第三名	參加國賽
91705	余宥恩	水墨	國中	水墨類第三名	參加國賽

校長家長會長暨全校師生同賀



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

狂賀！丹鳳學子金榜榮耀！



115 學年度國立臺灣大學學士班希望入學招生

308 黃O琳 錄取 **臺灣大學**
機械工程學系



115 學年度大學特殊選才招生

304 陳O菁 錄取 **政治大學**
東南亞語文學系

本校教師榮獲
新北市115教學卓越獎
特優

-代表新北市參加教育部複選-
本校師生同賀





新北市立丹鳳高中
DanFeng high school



PART
02

學務處





新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

訓育組宣導

本學期重要行事曆(學務處)

- 國中部七年級校外教學：4/22(三)
- 高中部一年級公民教育訓練：5/7(四)、5/8(五)
- 高中部二年級教育旅行：5/11(一)~5/14(四)
- 高中部畢業典禮：6/1(一)
國中部畢業典禮：6/5(五)
- 休業式：6/30(二)



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

社團活動組宣導

高中部服務學習宣導(一)

< 服務學習活動應屬於非政治性、商業性或營利性之活動 >

■ 校內服務學習項目：

處室小志工、老師小幫手、各班/各社團規劃之服務學習活動。

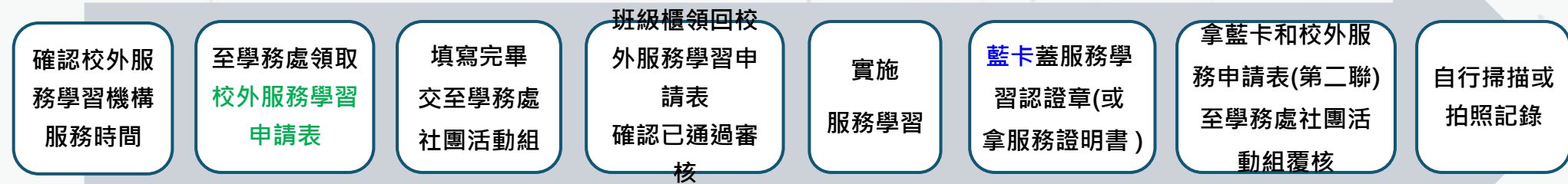
■ 校外服務學習機構：

- 政府機構 (如警察局、消防局、市立區立圖書館等)
- 財團法人 (如法人養老院、財團法人基金會等)
- 政府立案之民間團體 (社會公益團體、慈善機構)

※ 注意：不接受里長辦公室或民意代表之認證。

高中部服務學習宣導(二)

- 若學生欲在假日或寒、暑假期間從事**校外服務學習**，務必於**活動一週前**提出申請，並在服務學習後，向服務機關索取服務學習證明，以便服務時數認證使用。
- 流程如下：



(*如至派出所、消防局、市立區立圖書館、牡丹心活動中心，可省略第2-4步驟，直接與服務單位聯絡確認後即可進行服務。)

高中部服務學習宣導(三)

為鼓勵學生積極參與服務學習活動，本校訂定「**服務學習楷模**」獎勵措施，統計入校至今個人服務時數，若申請通過將於晨會時間頒發獎狀予以表揚。

- **銅質獎**：累積達25小時
- **銀質獎**：累積達70小時
- **金質獎**：累積達100小時





新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

衛生保健組宣導

健康檢查與疫苗接種

- 校內**視力檢查**異常者，請務必讓**眼科醫師**作複檢並繳交回條。
- **高一新生健康檢查複檢回條繳交**：目前仍持續收**114-1**學期健檢回條，檢查異常需自行至醫療院所複檢，確定自身狀況後繳交回條。

學校午餐停餐退費辦法

■本校停餐申請規定請參閱：

丹鳳高中校網→【午餐專區】→【訂退餐須知】→【新北市立丹鳳高中學校午餐停餐退費實施辦法】

新北市立丹鳳高中 學校午餐停餐退費實施辦法

113年1月15日午餐會議通過

壹、依據

新北市政府所屬各級學校午餐經費收支要點第八點「午餐費退費原則」。

貳、目的

- 一、為維護供餐品質及掌握餐食數量，繳費後，非特殊因素者不予退費。
- 二、基於本校實際需要，將事先通知廠商修正團膳供應量，避免浪費情事發生。
- 三、訂定本辦法做為申辦停餐退費依據。

參、適用對象：凡以付費方式參加本校午餐之人員。



肆、午餐停餐退費原則

凡符合下列事由需主動申請，符合條件者予以停餐及退費，午餐廠商皆會備好未來 2 日的供餐量申請當日與明日皆無法退費，逾期未提出視同放棄停餐及退費權利。

項次	停餐事由類別		申請條件與期限	退費起始日	申請人	申請方式
1	轉學		轉學當日	完成轉學手續 後 2 日 (第 3 日起)	家長	轉出程序至 衛生組辦理
2	個人 臨時 停餐	事假/預約看 診病假	假別核可後，7 日前提出 (停餐日-申請日 \geq 7) ◎需連續 3 日(含 3 日)以上 不足 3 日不受理 請在 <u>當日</u> 提出 (停餐日-申請日 \geq 2)	請假當日起	學生/家長	一律採線上 表單填寫 (檢附假單或 相關證明)
3		連續病假		送出申請 後 2 日 (第 3 日起)		
4		§法定傳染病				
5		喪假				
6	個人中途 終止訂餐		當月 15 號前完成 下個月始可終止訂餐	完成申請 手續後 下個月起	學生本人	紙本 蒸飯或家長 外送申請表 (衛生組領取)



午餐停餐退費原則：凡符合下列事由需主動申請，符合條件者予以停餐及退費，午餐廠商皆會備好未來2日的供餐量，申請當日與明日皆無法退費，逾期未提出視同放棄停餐及退費權利。

項次	停餐事由類別	申請條件與期限	退費 起始日	檢附證明(擇一)	申請人	申請方式
2	個人 事假/預約 看診病假	假別核可後，7日前提出 (停餐日-申請日 \geq 7)	請假 當日起	1. 紙本假單已蓋章的照片 2. 新北校園通已核准請假截圖	學生/ 家長	一律採 線上 表單填寫
3	臨時 連續病假	◎需連續3日(含3日)以上 不足3日不受理 請在當日提出	送出申請 後2日 (第3日起)	需有就醫日期		
4	時 §法定 傳染病			1. 診斷證明書照片 2. 藥單收據照片		
5	停 喪假			1. 告知班導師請假的截圖 2. 訃聞或醫院開立的死亡證明		

- ※註：因應午餐費用關帳結算，各學期停餐受理期限至結業式前14日截止，當學期畢業生則為畢業典禮前14日截止，如有請假停餐需求者請於期限內提出。
- §法定傳染病：係指衛生福利部疾病管制署網站中，明列第一類~第五類與其他傳染病。
- ◎需連續3日(含3日)以上：指一次請3日者，單日累計至3日請假者不予退費。



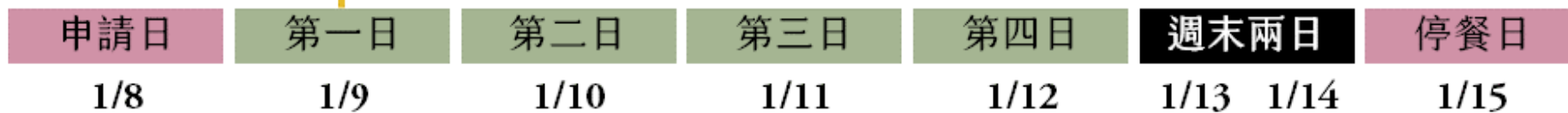
為什麼需要7天前申請

午餐秘書

1. 收到停餐申請，確認申請是否符合規定
2. 彙整名單、確認班級與供餐廠商
3. 轉知廠商處理

停餐日期-申請日期 ≥ 7

$$1/15 - 1/8 = 7$$



廠商

1. 更改班級出餐人數標籤
2. 更改採購數量

未來2日已採購

衛生組表單

衛生組

■ 學校午餐臨時停餐申請表單

■ 本連結同步放在校網的【**午餐專區**】

→【**訂退餐須知**】 **個人臨時停餐登記表**



【最後收單日】

本表單114-2學期受理期限

〔高三〕115/5/11(一)

〔高一高二〕115/6/12(五)！

■ 傳染病通報

■ 本連結同步放在校網的【**防疫專區**】



申請學生平安保險注意事項

- 由校內**健康中心**協助處理
- 扣除掛號費金額**超過500元**才可以申請，可以待所有療程、回診結束一起申請
- 必備文件：
 - （一）理賠申請書（**健康中心領取**，需學生及家長填寫簽名）
 - （二）收費收據（**正本或影本蓋院章**）
 - （三）醫院之診斷證明（**正本或影本蓋院章**）
 - （四）學生本人之存摺影本（若需附家長的存摺影本，需加附戶口名簿影本）
- 保險金之給付由保險公司審核給付（不含掛號費及診斷書費）

健康促進重點宣導-菸檳防制

衛生組

菸害防制法新法上路

全面禁止電子煙

不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用！

未滿20歲禁止吸菸

禁菸年齡從18歲提高至20歲

擴大禁菸場所

增列幼兒園、托嬰中心、居家式托育場所、大專院校、酒吧、夜店、半戶外開放空間之餐飲場所

加重罰則

全面禁止電子煙，違者重罰，民眾使用也受罰

● 製造、輸入業者→罰1000萬-5000萬

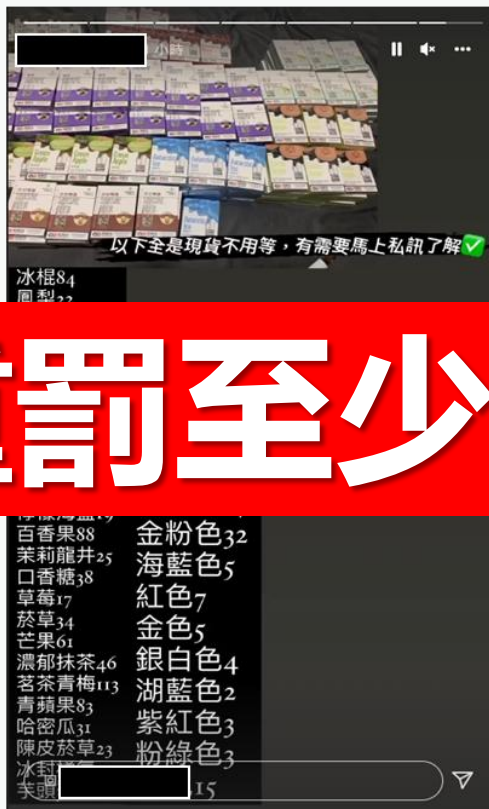
製作廣告、接受傳播或轉載者→罰40萬-200萬

販賣、展示→罰20萬-100萬

供應者→罰1萬-25萬

使用者→罰2千-1萬

在IG FB等網路PO文 都是「販賣電子煙」的違法行為



重罰至少20萬元!!!



借給同學

重罰1萬~25萬元!!!

就本案陳述如下：那天下午課我去廁所上廁所，準備
之在開時，李博淵就問我說有菸嗎，借我抽一下
我就把菸拿給他，我就離開了廁所。

事發當天，因為心情不佳，下課後獨自一人拿電子菸抽，可是同學看到後要求
我給他抽，作為好朋友我也不好意思說不，然後就剛好被抽到。
拍到了。

淘寶買貨、國外攜入

重罰5萬~500萬元!!!

淘寶轉賣=輸入業者

重罰至少1,000萬元!!!

2. 此帳號之前為本人與友人販賣淘寶及二手商品所用之帳號，因109年本人結束營
業，經此事後去電詢問，得知友人當初不知販賣電子菸違法，並
將此帳號轉讓與友人使用。





《菸害防制法》 §42

未滿20歲吸菸者



期限內接受生教組戒菸教育

若無正當理由

未依通知接受戒菸教育者，處
新臺幣\$2,000以上、\$10,000
以下罰鍰，並按次處罰。

行為人為未成年者，
處罰其父母或監護人。

健康促進重點宣導-85210

8

- 每天睡滿8小時，養成良好生活作息。

5

- 天天5份蔬果，3份蔬菜，2份水果，每份約拳頭大小的量。

2

- 每天四電(電腦、電視、電玩、電話)少於2小時。

1

- 喝足白開水：每天喝體重*30cc的白開水。

0

- 學生不喝含糖飲料，老師不以含糖飲料作為獎勵。

健康促進重點宣導-健康體位

- 請家長鼓勵同學多喝水(飲水量：體重*30c.c)，少喝含糖飲料
- 鼓勵同學均衡飲食，減少吃零食的習慣
- 鼓勵同學養成規律生活作息與運動習慣(每天至少30分鐘)
- 每天睡滿8小時
- 良好的生活習慣才能有健康的身體

健康促進重點宣導-健康體位

- 三餐後進行潔牙工作：使用貝氏刷牙法徹底潔牙
- 使用牙線與牙間刷
- 減少食用零食與含糖飲料
- 使用含氟牙膏：建議含氟量1450至1500 ppm
- 新生健康檢查口腔複檢單，請家長協助務必讓孩子完成複檢
- 定期檢查才能降低齲齒惡化率



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

體育組宣導

推動SH150實施計畫

體育組

*SH150意涵

S代表Sports，H代表Health，150代表學生每週在校運動時間。培育學生的運動知能以激發他們的運動動機，讓學生更加熱愛參與體育活動。透過養成規律運動習慣，奠定學生參與身體活動的能力與態度，促進全面健康。

*實施方法

- 1.課後運動社團推動：每週一至五，規劃多樣的運動社團，包括籃球、排球、木球、撞球、田徑、跆拳道等，激發學生的運動熱情。
- 2.每學期舉辦多樣班際體育競賽：鼓勵學生發展運動技能及團隊精神，如~大隊接力、短長距離個人競賽、籃球、排球、拔河等。
- 3.積極培訓具專長學生：增加技能與體能訓練，規劃參與新北市運動會及全國性的各項運動賽事。

*預期效益

提升學生體適能，養成良好的運動習慣，並建立健康積極的校園文化。





新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

生活輔導組宣導

學務處-新北校園通進出刷卡機系統

生活輔導組

- 本校設置「刷卡系統」，感應機7部分別於警衛室2部、大門2部、木球場立桿1部、路燈1部、階梯花園2部(如方法一)。



方法一

學務處-新北校園通進出刷卡機系統

生活輔導組

- 鼓勵性質提倡同學使用實體學生證進出校園時刷卡，讓家長可以第一時間掌握子女動態。
- 學生遲到時，規定學生要刷卡/紙本登記入校，以利家長掌握子女動態。



學務處-新北校園通進出刷卡機系統

生活輔導組

- 亦可使用設置「藍芽系統」，感應機分別於衛生組及軍械室前，使手機(1.連線2.藍芽3.wifi均開啟)，直接於新北校園通首頁簽到/退。

方法二



學務處-新北校園通進出刷卡機系統

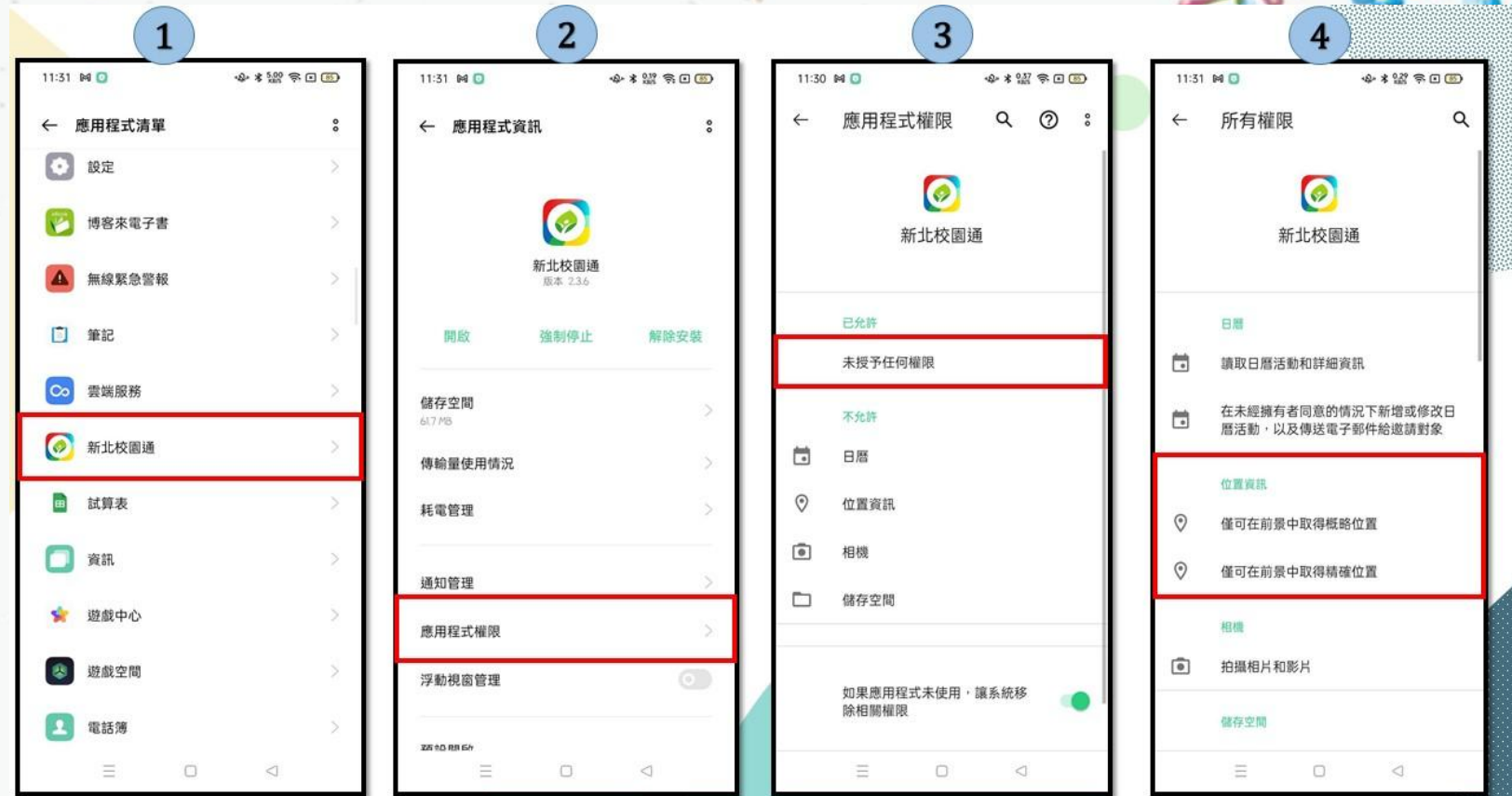
手機藍芽打卡

1.連線

2.藍芽

3.Wifi均開啟

若為安卓系統請執行
第4步驟，開通權限。



學務處-品格之星計畫

- 目的:為表揚優良事蹟，激發學生見賢思齊，落實品德教育而訂定本計畫。每月每班選拔乙名品格之星，表彰學生優秀品德表現。
- 實施內容:由各班導師推選或由同學推舉，其行為符合每月中心德目核心價值，足為同學楷模者。
- 核心價值：責任、正義、誠信、合作、反省、尊重、自律、公德、關懷及感恩。

學務處-品格之星計畫

生活輔導組

行為準則

2月


3月

4月

5月

新北市丹鳳高中
2月份品格之星推選表

尊重



- 待人和氣有禮，常說請、謝謝、對不起。遇見客人、師長問聲好。
- 言談舉止端莊不喧鬧。
- 能接納別人不同的意見及想法。
- 和善待人，不欺負或不刻意找別人麻煩。
- 關心周遭人事物，注重別人的感覺。

2月份品格之星-班級代表

班級： 座號：

姓名：

導師簽章：

收件截止：02/27(五)放學前，逾時未繳交或未獲導師簽名者，視同該班無推薦人選。

學務處 生教組

新北市丹鳳高中
3月份品格之星推選表

自律 SELF discipline



- ✓ 我能按時完成作業，並善用時間努力讀書。
- ✓ 我能有執行力落實自己的計劃，不半途而廢。
- ✓ 我了解自律行為對自我成就的助益。
- ✓ 我能履行班規或生活公約以及集會或校外活動之規範。
- ✓ 我能妥善安排生活作息並持之以恆。
- ✓ 我做事情自動自發，不教訓了事。

3月份品格之星-班級代表

班級： 座號：

姓名：


導師簽章：

收件截止：3/29(五)放學前，逾時未繳交或未獲導師簽名者，視同該班無推薦人選。

學務處 生教組

新北市丹鳳高中
4月份品格之星推選表

公德



- ✓ 我能判斷符合公德的言行，並培養自律及自理的能力。
- ✓ 能了解公共利益的重要，並替別人著想，做出利他的行為。
- ✓ 能了解行為背後的意義與結果，並要求自己及建議他人，作出有利於公眾的行為。
- ✓ 我能愛護自然生態環境。
- ✓ 我能愛護公物，做好資源回收，清潔週遭環境。

4月份品格之星-班級代表

班級： 座號：

姓名：

導師簽章：

收件截止：4/30(二)放學前，逾時未繳交或未獲導師簽名者，視同該班無推薦人選。學務處 生教組

新北市丹鳳高中
5月份品格之星推選表

關懷



- ♥ 我能體諒家人辛勞，主動分擔家務。
- ♥ 我能同理他人感受，給予適度的關心和協助。
- ♥ 我能關心弱勢團體及生活環境並貢獻己力。
- ♥ 能讓座給老弱婦孺。
- ♥ 愛護小動物。

5月份品格之星-班級代表

班級： 座號：

姓名：

導師簽章：

收件截止：6/8(五)放學前，逾時未繳交或未獲導師簽名者，視同該班無推薦人選。學務處 生教組

學務處-品格之星計畫

◆獎勵:

- ① 獲選品格之星的同學於晨會接受表揚，頒發獎狀並依校規敘嘉獎乙次。
- ② 優良事蹟將公佈於本校公佈欄中表揚，以資鼓勵。
- ③ 在學期間累積獲頒品格之星次數前十名者，於畢業典禮頒發品格之星獎座乙座，以資鼓勵。



學務處-上下學時段安全維護

生活輔導組

由於龍安路僅雙線道，尖峰時段車輛擁擠，為改善上、放學交通狀況，請家長接送子弟時配合實施下列事項：

■ 上學時：

- 上學時間大門有公務車及教職員車輛進出，請配合於**學校大門左、右側讓貴子弟下車**，切勿於大門正前方下車。
- 由四維路、裕民國小及光華國小方向來之家長請讓子弟於**龍鳳公園前下車**，並勸導其過行人**穿越道(號誌)或天橋**後進入校園
- 另外亦請家長**不要於大門前網格區進行迴車**。



學務處-上下學時段安全維護

生活輔導組

由於龍安路僅雙線道，尖峰時段車輛擁擠，為改善上、放學交通狀況，請家長接送子弟時配合實施下列事項：

■放學時：

家長於校門口接送貴子弟放學時，請配合於大門兩側等候、機車接送區，勿將車輛（含機車）直接停放於大門前，以免影響大門學生及車輛進出。



丹鳳高中

安全地圖



新北大道七段

中正路

裕民街

福營路

四維路

龍安路

俊興街



裕民國小



交通號誌



導護志工



經常發生事故路口

*預期效益

提升學生體適能，養成良好的運動習慣，並建立健康積極的校園文化。

學務處-周邊交通路線

生活輔導組

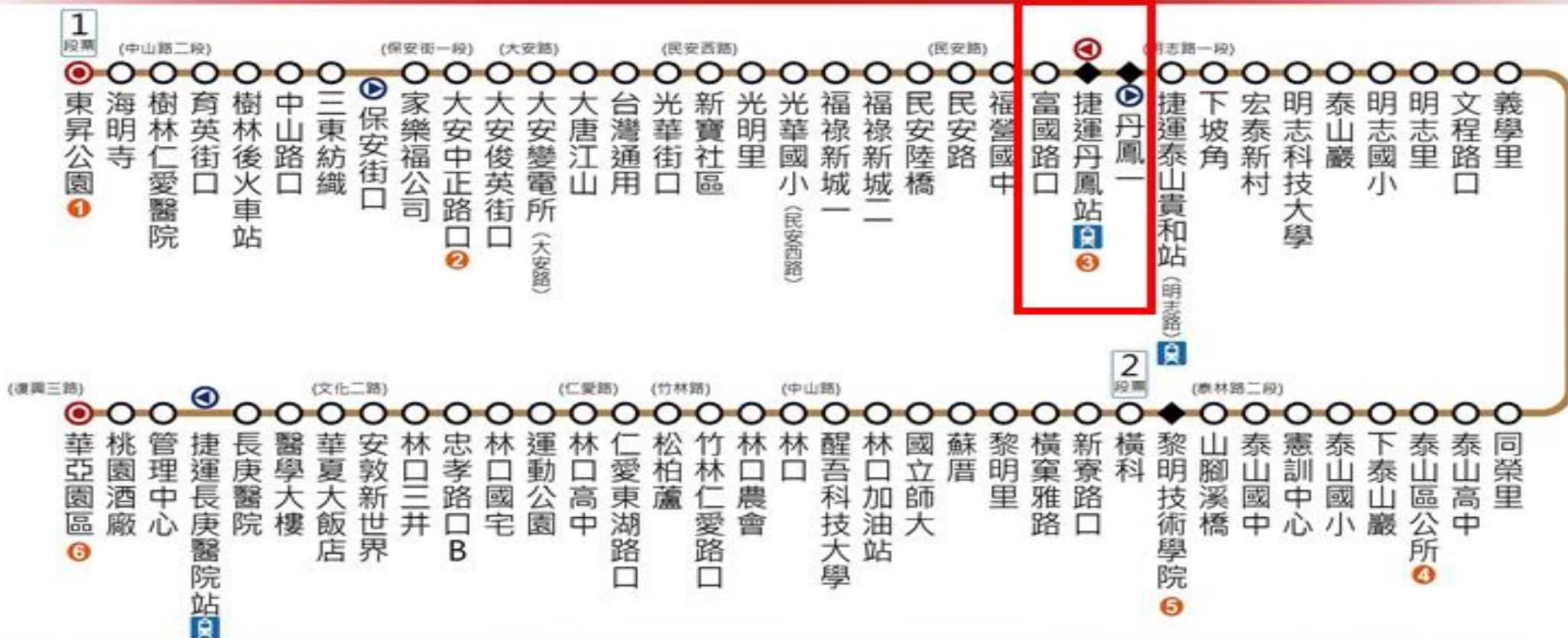
- ◆ 居住樹林區同學，可搭乘712、985路公車通勤。新莊區學生，可搭乘859、藍2及捷運上學。請下載「雙北搭公車」APP掌握公車動態，路線圖可參考本校首頁【關於丹鳳>學生乘車資訊】。

858

公車動態查詢



- 起迄點：樹林-林口長庚醫院(Shulin-Linkou Chang-Gung Memorial Hospital)
- 頭末班車時間(Hours of Operation)：04:50~21:00
- 收費方式(Fare Zones)：二段票收費(2X)
- 發車間隔(Headway)：(mins)
 平常日(Weekdays)：尖峰(Peak)：10-15分 / 離峰(Off-Peak)：20-30分
 例假日(Weekends)：固定班次(Fixed Time)
 04:50/05:20/05:50/06:10/06:30/06:50/07:10/07:30/08:00/08:30/09:00/09:30/10:00
 10:30/11:00/11:30/12:00/12:30/13:00/13:30/14:00/14:30/15:00/15:30/16:00/16:30
 17:00/17:30/18:00/18:30/19:00/19:40/20:20/21:00



圖例說明：

起迄點

雙邊設站

分段點/緩衝區

去程單邊設站

返程單邊設站

1 Dongsheng Park

2 Daan & Zhongzheng Intersection

3 MRT Danfeng Sta.

4 Taishan Dist. Office

5 LEE-MING Institute of Technology

6 Hwa Ya Park

台北捷運路線圖

Taipei Metro Route Map

製作：臺北市政府捷運工程局 衍生著作：Finska Peng



三重客運公司 新北市市區公車 712線 路線圖

起訖站：捷運迴龍站—捷運亞東醫院站

頭末班車時間：05:40~23:30

班距時間：尖峰10-15分、離峰/例假日
20-30分

收費段次：一段票收費

●、○：單、雙邊設站

路線查詢：迴龍站 (02) 8200-0511

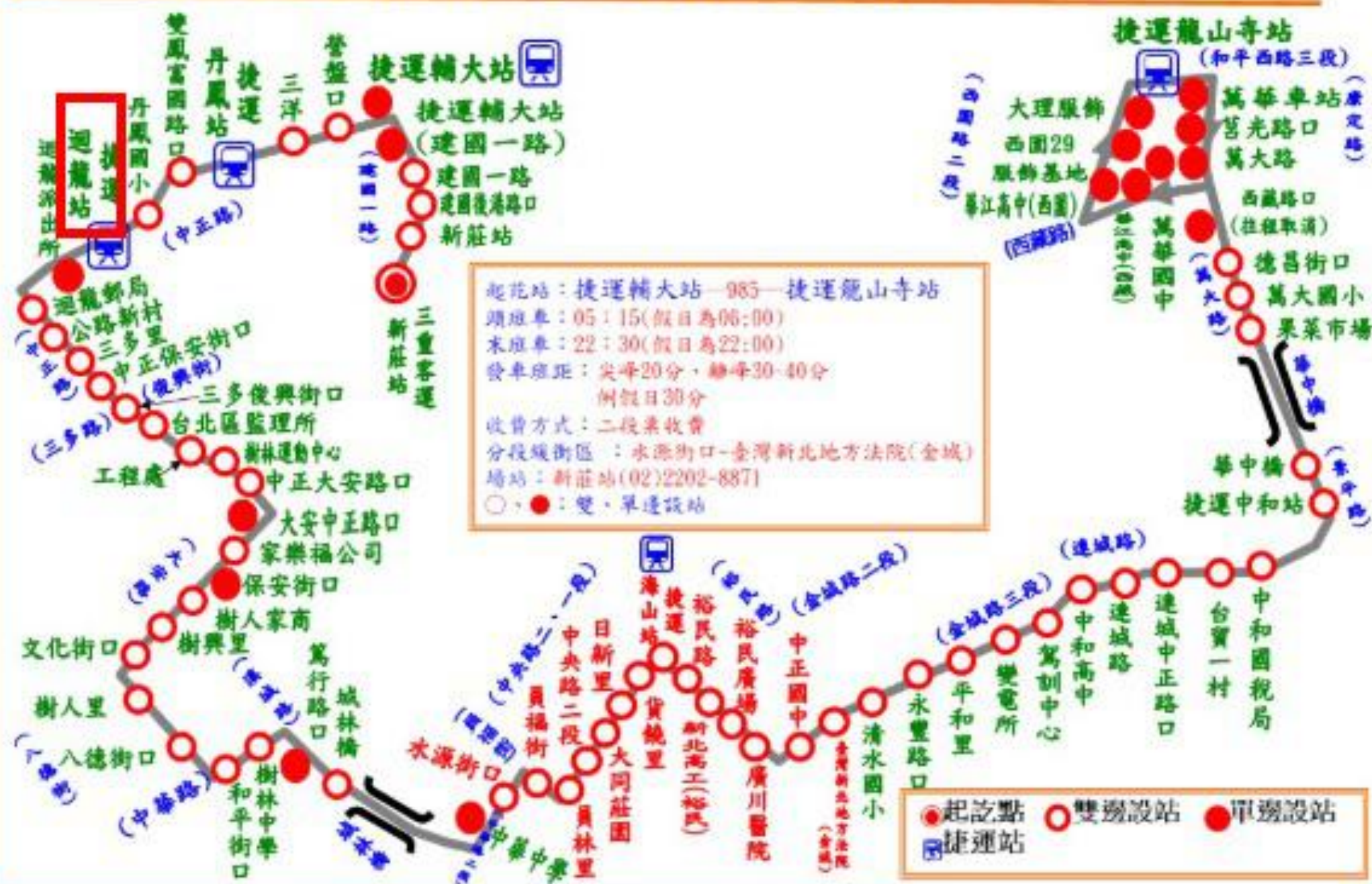


取代原【溪崑線】
專車同學可藉由手機
app查詢「712」公車
搜尋公車位置定位

雙北搭公車 - 雙北公車與公路客運即時動態時刻表查詢



三重客運公司 新北市捷運萬大樹林先導公車 985線 路線圖



學務處-服裝儀容管理辦法

- 本校依教育部指導，針對學生服裝儀容之規定，循民主參與程序邀請學生、家長、教師代表，共同討論、表決後，訂定本校服裝儀容管理辦法。本學年度依循該辦法：學生上學須穿著校服(體育服、制服、班服等校內制式服裝)，不得穿著便服；遇天冷時可於校服內或外加穿保暖衣物，並配戴學校制式書背包，以維護校園安全及秩序。
- 教育部為使學生學習自主而開放髮禁，然而少數學生之頭髮實過於雜亂，請家長協助貴子自我檢肅儀容，使之落落大方清爽學習；另近期發現配戴耳環、戒指及化妝之學生日增，學校為學習場所，配戴上述物件或化妝之行為實屬不宜，亦請家長協助勸導之。

學務處-新北校園通APP註冊、上課YO請假說明

新北市公立高中自110學年度起全面實施新北校園通APP「上課yo!」請假及出缺席點名，本學年度(114學年度)繼續實施，俾利即時核准學生假單及更新學生出缺席紀錄，其特色包括：

- 1.學生請假線上化：家長可使用校園通APP直接幫學生請假，老師於APP審核通過後，立即回傳核准訊息予家長並同步置校務行政系統，全程e化，省時便利。
- 2.缺勤管理自動化：系統每日定時彙報全市學校缺勤報表，並可顯示假別資料，教育局及學校可同步即時掌握學生出缺席。

(1)簡訊註冊影片，提供操作說明供下載檢閱：

<https://estudy.ntpc.edu.tw/Page/StreamPlayer/MediaPlay.aspx?U=0000005669>

(2)參閱「學生家長請假功能說明」(如附件)

3.若有疑問可洽智慧生活e起來-line社群，各班導師，或洽02-29089627轉110生教組

2 上課YO - 家長 - 學生請假/假單查詢

顯示預設為 孩子本人 所有假單

呈現自己孩子的假單明細與簽核情形



新增假單

輸入資訊
後送出校
方簽核流
程人員將
會收到AP
P推播通知





2 上課YO - 家長 - 學生請假/出缺統計

顯示預設為 孩子本人 所有學期的出缺統計

- ✓ 呈現自己孩子的各學期假單統計
- ✓ 可點入某生某假別查詢詳情

學生出缺席

假單查詢 出缺統計 到校刷卡

五年10班 50號 郝測試

110 學年度 第 1 學期 無事病假記錄	>
109 學年度 第 2 學期	>
事假	63 節 >
病假	62 節 >
曠課	24 節 >
公假	9 節 >
缺席	77 節 >
其它3-自主健康管理	2 節 >
109 學年度 第 1 學期	>
病假	31 節 >
不可抗力	1 節 >
遲到	1 節 >

學生出缺席

五年10班 50號 郝測試
109 學年度 第 2 學期

事假	110-05-24 第七節 至 早自習
事假	110-06-23 第四節 至 早自習
事假	110-05-04 第一節
事假	110-04-28 第七節 至 早自習
事假	110-04-27 第七節 至 早自習
事假	110-04-20 第一節 至 早自習
事假	110-04-15 第七節 至 早自習
事假	110-04-14 第七節 至 早自習
事假	110-03-17 早自習
事假	110-03-12 第一節 至 早自習
事假	110-03-09 第七節 至 早自習



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school

III 3 「智慧生活e起來」 LINE社群

專門解決「新北校園通APP」問題
(教育局教資科專人管理與統一解答)



若家長完成線上請假程序就無需使用學生紙本假卡請假

學務處-請假及中輟管理辦法

- **事假、公假需事先請假**；病假先電話向導師或學務處知會 (29089627#117)，學生返校後務必於三日內，完成請假手續，二日以上病假需附醫生證明書。【假卡由家長、導師簽名後，請置於「**生教組學生請假卡放置處**」，誤置於班級櫃內者，恕無法辦理】
- 請事病假以家長印章為憑，若印章不符以曠課計。
- 依教育局規定：學生於開學日後，無故連續**未到校超過七日**，並經通知而未於期限內回校辦理請假、轉學或放棄學籍者，**視為休學**，學校應附具理由通知學生及其法定代理人。



學務處-本校學生行動載具管理辦法

- 行動載具泛指手機、可攜式電腦、平板電腦、穿戴式裝置等。
- 除教師引導學習或緊急必要聯繫時使用外，其餘時間進校門應以關機。
- 緊急須聯繫家長，可徵詢導師(含授課教師)同意始可使用，使用完畢後自行關機；使用地點須為導師辦公室或學務處。

學務處-校園內使用行動載具原則

- ◆ 除教師引導學習或緊急必要聯繫使用外，其餘時間以關機為原則。
- ◆ 學生使用於與學習無關之活動，應予必要管理。
- ◆ 尊重智慧財產權及遵守學校網路使用管理規範。
- ◆ 校外人士進入校園，應在不影響學校上課及師生教學下使用。



學務處-行動載具管理規範

- **對自己負責**

作業報告簡報，課餘時間至圖書館借用電腦或於家中自行完成。

- **禁止充電**

不得使用學校插座為個人行動載具、行動電源、小型電扇充電。

- **違規糾舉**

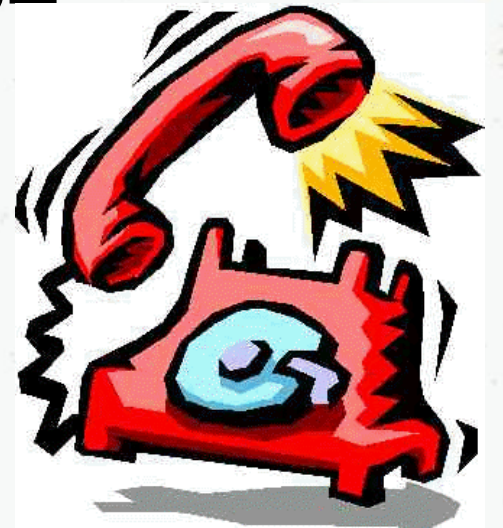
學務處手機保管箱暫管，填寫「學生行動載具輔導單」，每日16:00-16:30時，本人至生教組領回。(補充：手機借同學使用亦同違規。)

學務處-違反行動載具管理規定之處理方式

記警告以上懲處，屢勸不聽者，邀集導師、專輔老師、家長或監護人到校共同討論學生行動載具使用方式。

學校聯絡電話

- 學務處生輔組：(02) 2908 - 9627轉110或185
- 校安中心24小時緊急電話：(02) 2908 - 9694





新北市立丹鳳高中
DanFeng high school



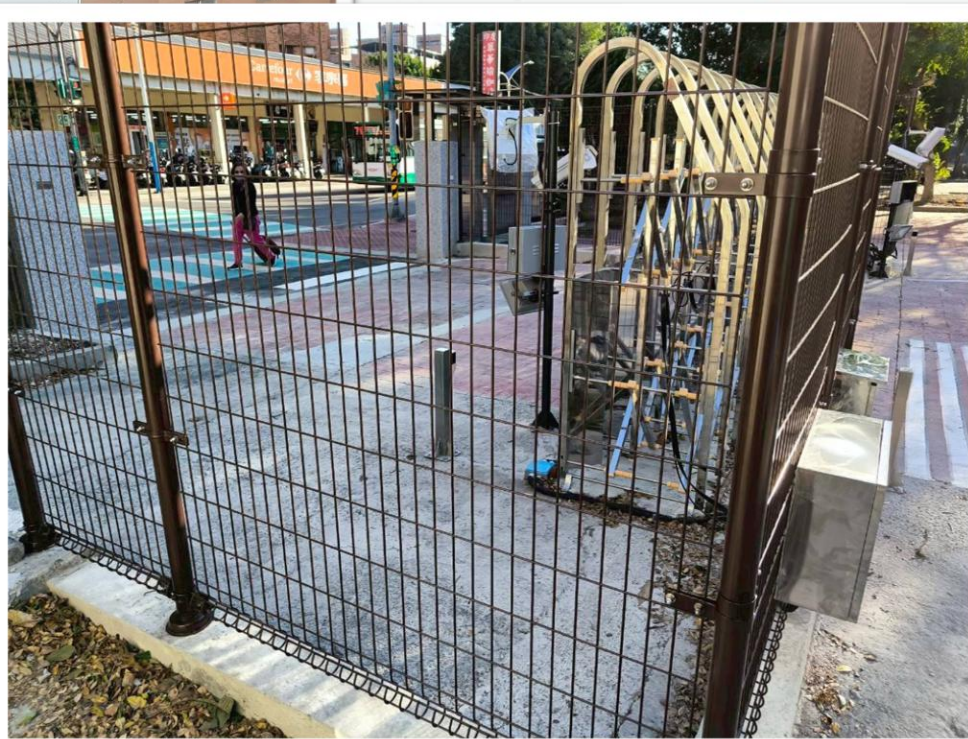
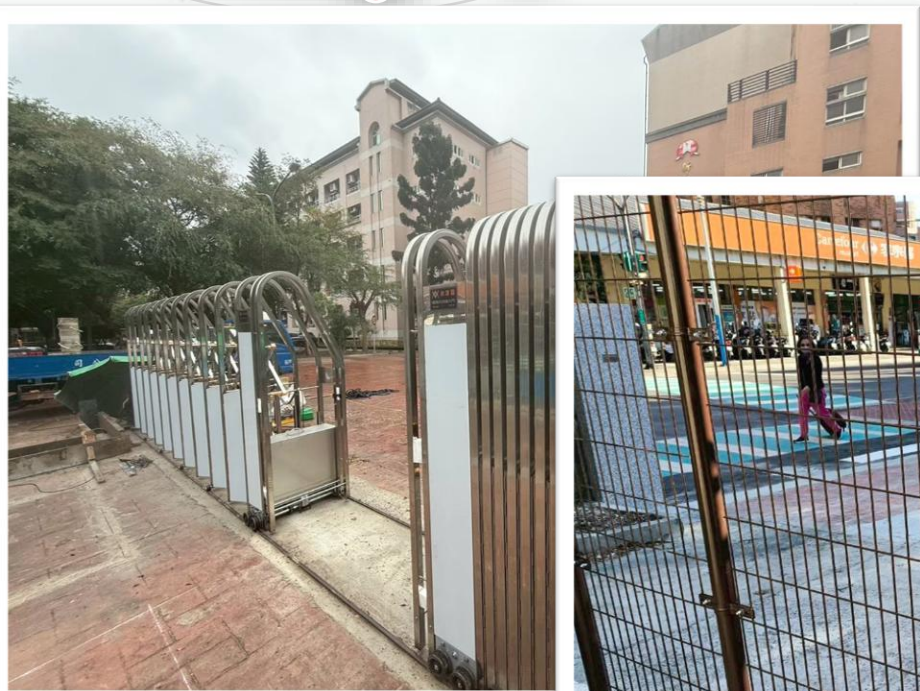
PART
03

總務處



積極建設
校園升級

114學年度校園改善工程 校園環境持續升級中

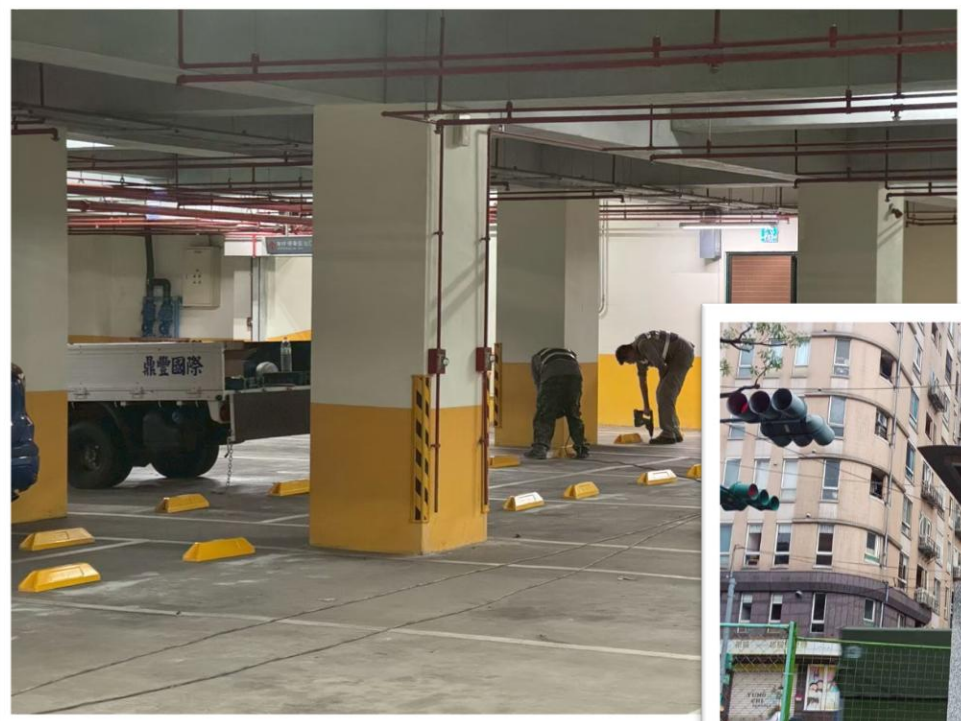


側門交通區域改善 工程案

已於115年2月驗收，本校側門更新，引進智慧管理系統及相關監控設備，提升校園交通安全。

積極建設
校園升級

114學年度校園改善工程 校園環境持續升級中



側門交通區域改善 工程案

已於115年2月驗收，本校側門更新，引進智慧管理系統及相關監控設備，提升校園交通安全。

積極建設
校園升級

114學年度校園改善工程 校園環境持續升級中

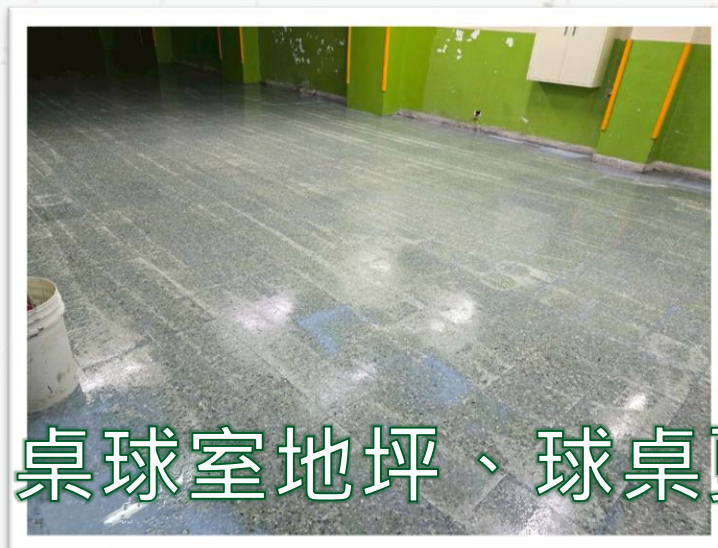


籃球機



看臺

體育設施設備改善
已於115年2月竣工，豐
富本校師生的體育活動
休閒設施設備。



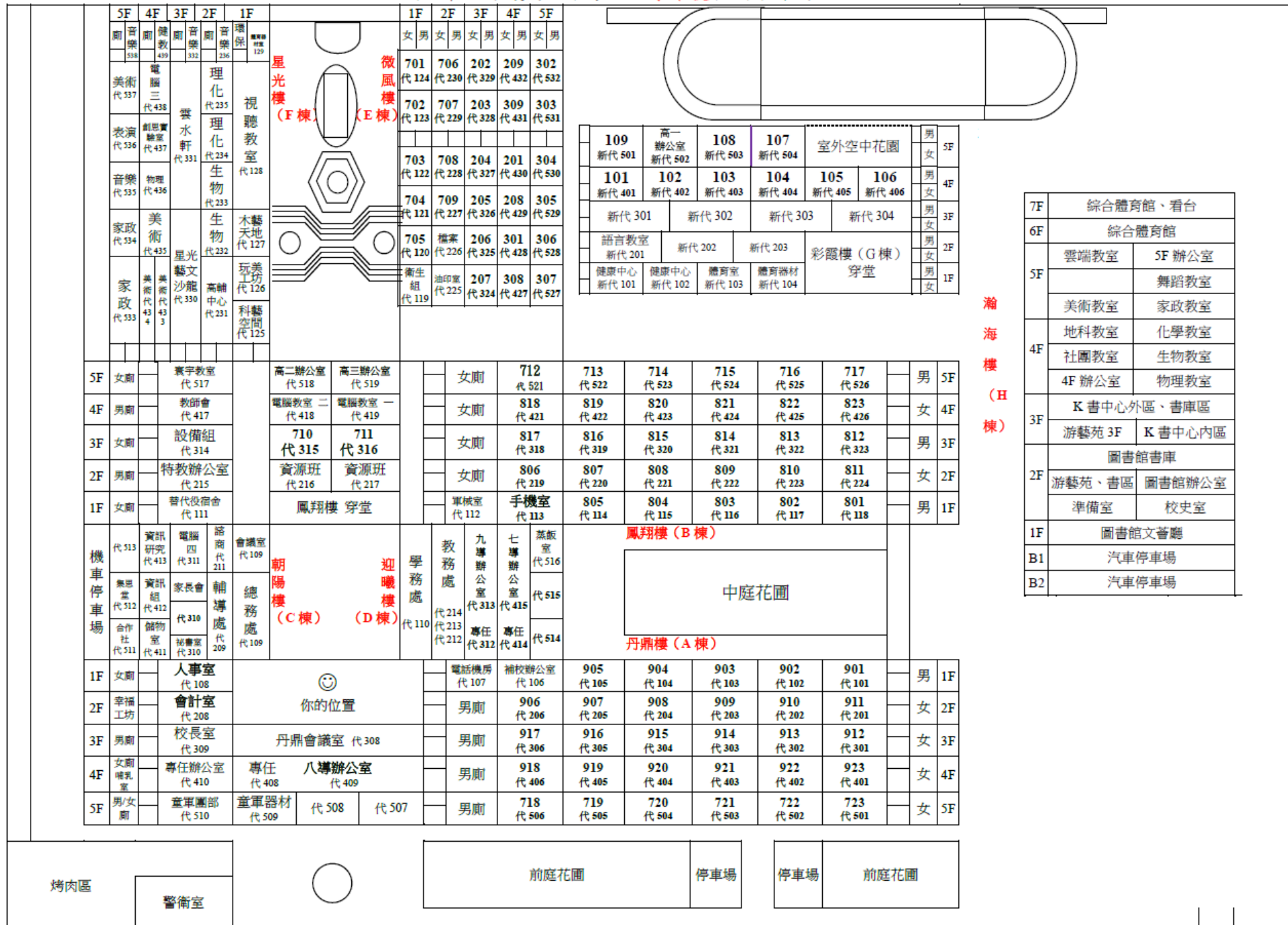
桌球室地坪、球桌更新

115年校內重點規畫

- 1.彩霞樓外牆及周邊改善工程
- 2.女兒牆改善工程
- 3.資優班自然專科教室改善
- 4.側門交通區域改善-瀚海樓後方
- 5.丹鼎樓師生討論空間改善計劃

新北市立丹鳳高級中學 114 學年度校園分佈圖 114.7.15 版

校園平面圖



冷氣使用及維護管理規定（重點摘錄）

使用時機

- 一、高溫月份且室內溫度達28度以上。
- 二、室外噪音嚴重干擾。
- 三、空氣品質指數（AQI）長時間高於紅色警示。

使用原則

一、在校作息原則：

(一)在校作息時間之**學生統一作息時間**訂定。

二、節約能源原則：

(一)冷氣溫度應設定在**26度以上**，並輔以電風扇或循環扇；冷氣使用時，進出教室應**隨手關門**。冷氣應減少開關次數，避免造成冷氣過度重啟之損害及耗電，但班級學生離開教室達一節課以上時應關閉教室冷氣。

(二)班級教室於平常上課冷氣使用期間無需開窗，惟於**下課期間應注意適度通風換氣，以促進空氣流通**，避免二氧化碳濃度過高。

三、維護健康原則：

(一)上完戶外課返回班級教室時，應擦乾汗水後，再行開啟冷氣。

(二)疫情期間使用冷氣時，應於教室對角處各開啟一扇窗（至少15公分），以促進空氣流通。

(三)班級發生疑似**群聚傳染疾病情形時**，應**打開窗戶、使用抽風扇，以不使用冷氣為原則**。

溫馨提醒

1. 愛惜學校環境與維護班級公物
2. 隨手關閉水電、門窗愛惜能源
3. 飲用水定期保養請安心飲用
4. 依據校園門禁規定出入校園
5. 校內重大工程期間，務必注意安全，校內工區範圍及週邊嚴禁奔跑追逐

家庭防災卡 (建置於品德教育聯絡簿，請家長協助填寫)

填寫範例 家庭防災卡 (聯絡簿) _ _ _ 班 / 座號 _ _ / 姓名 _ _ _ _ _

◎緊急集合點

(地震與火災)住家外：住家旁小公園的花圃 社區外：裕民國小操場東側大榕樹下

(颱風/坡地)住家外：自家公寓四樓公共區域 社區外：災民收容所(丹鳳高中)

◎緊急連絡人 (本地)

◎緊急連絡人 (外縣市)

稱謂：大伯

稱謂：小阿姨

手機號碼：0912-345678

手機號碼：0987-654321

電話 (日)：02-29876543

電話 (日)：03-3456789

電話 (夜)：02-29871234

電話 (夜)：03-3689987

◎災民收容所 (緊急安置所)

地點：丹鳳高中(新莊區龍安路72號)

電話：(02)29089627

註：可洽詢住家所在地鄉鎮市區公所人員或網站、「衛生福利部社會救助及社工司」網站、各縣市政府社會局(處)或消防局網站取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。

★1991報平安留言平台約定電話：02-2345-6789

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話02-2344-XXXX，請按022344XXXX；如為行動電話0912-345-XXX，請按0912345XXX。

防災資訊

新莊區 人口數 418345人

災害通報單位(人員)

- 新莊區災害應變中心
☎: 02-29929891
- 警察局新莊分局
☎: 02-29924034
- 第二大隊
☎: 02-29985958

防災公園

- 新莊體育場 (防災公園)
容納: 4,540人
📍 新北市新莊區公園路11號
- 頭前運動公園 (防災公園)
容納: 267人
📍 新北市新莊區頭前路、頭成街交叉口

避難收容處所

- 福壽市民活動中心
容納: 120人, 適用災: 水、土、震、海
📍 新北市新莊區昌明街1號
☎: (02)2992-9891#237
- 新泰市民活動中心
容納: 250人, 適用災: 水、土、震、海
📍 新北市新莊區建中街116巷3弄2號
☎: (02)2992-9891#237
- 四維市民活動中心
容納: 300人, 適用災: 水、土、震、海
📍 新北市新莊區四維路186巷2號
☎: (02)2992-9891#237
- 豐年市民活動中心
容納: 100人, 適用災: 水、土、震、海
📍 新北市新莊區豐年街57號之5
☎: (02)2992-9891#237
- 瓊泰活動中心
容納: 100人, 適用災: 水、土、震、海
📍 新北市新莊區瓊泰路85號
☎: (02)2992-9891#237
- 牡丹市民活動中心
容納: 200人, 適用災: 水、土、震、海

防災地圖 全民防災E點通



新北市防災地圖
<https://www.dsc.ntpc.gov.tw/DRPI/ntcdmap>

- 避難原則
- 水災: 就地或垂直避難為原則, 低窪地區宜預先疏散避難前往避難處所。
 - 地震: 前往開放空間或公園為原則。
 - 土石流: 前往指定開放避難收容處所為原則。
 - 海嘯: 前往海拔高度10公尺以上、非海嘯潛勢區的鄰近高地或大樓。
 - 核子事故: 前往指定的核安集結點或避

里辦公處	區公所	衛生單位	捷運站	警察單位	消防單位
核安集結點	核安防護站	醫療單位	藥局	防災公園	避難收容所
海嘯避難高地	海嘯避難大樓	直升機起降點	災害應變中心	加油站	臨時供水站
公園綠地	遊憩據點	學校	民生用品賣場	四大超商	

斷層150公尺影響範圍
 土石流潛勢溪流及影響範圍



新北
DanFeng

學雜費繳費宣導說明

- 為提升家長繳費便利性，新北校園通APP新增「**學費pay**」功能，提供學雜費多元支付方案，包含**Line Pay Money、悠遊付、台灣Pay、街口支付、信用卡、QRcode網銀轉帳**、產生超商繳費條碼，以及紙本繳費單下載，家長可依自身需求選擇繳費方式。繳費紀錄均存於校園通APP中，繳費證明亦可隨時查詢或下載，歡迎家長踴躍下載使用。

徵求愛校志工

- 園藝志工:照顧學校園藝、植栽
- 修繕志工:水電、維修、清洗電扇、窗簾
- 油漆志工:油漆教室或校園空間



新北市立丹鳳高中
DanFeng high school



PART
04

輔導處

114學年輔導資源配置

	高一	高二	高三
生命教育 生涯規劃 課程	林妍君老師 丁詩宜老師 林于清老師		林于清老師 丁詩宜老師 林妍君老師
責任區 規劃	林妍君老師 (101~103) 丁詩宜老師 (104~106) 林于清老師 (107~109)	丁詩宜老師 (201~203) 林于清老師 (204~206) 林妍君老師 (207~209)	林于清老師 (301~303) 丁詩宜老師 (304~306) 林妍君老師 (307~309)

歡迎來電諮詢。

若您發現本校學生家庭有需關照者，如家長疏忽、家有變故…請洽輔導處

輔導處專線 29089627 #193

輔導組陳玲冠老師#129

學校社工師嚴姿女#195



114-2高中輔導課程規劃重點

	高一	高二	高三
升學輔導重心	<ol style="list-style-type: none">1、了解各項升學制度2、探索興趣&性向3、建立選組初步概念與準備4、開始建立學習檔案	<ol style="list-style-type: none">1、選組適應輔導	<ol style="list-style-type: none">1、熟悉各項升學制度2、選擇適合的升學制度(繁星、個人申請)進行準備與規劃3、協助建立備審資料
相關測驗	『新編多元性向測驗』 『身心健康量表』 『興趣測驗』	『賴氏人格測驗』	『大學學系探索量表』
測驗用途	<ol style="list-style-type: none">1、學生生活和學習輔導之用2、輔導選導之參考3、升學輔導之參考	<ol style="list-style-type: none">1、協助學生自我探索2、輔導教師認識學生人格特徵，作為生活升學輔導之參考	<ol style="list-style-type: none">1、協助學生瞭解對大學各學系之學習興趣2、協助學生找到適合的「系群」以及「學系」

114-2高中輔導講座

	高一	高二	高三
升學輔導	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 選組講座 時間：4/30(四) 第23節 地點：視聽教室 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 繁星個申攻略 時間: 2/26(四) 第567節 地點：視聽教室 ➤ 書審面試講座 時間：3/20(五)第34節 地點：視聽教室 ➤ 書審工作坊 時間：4/9(四)第1-4節 ➤ 模擬面試 時間：5/8(五)舉行
生命教育	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 生命教育講座 時間：5/14(四) 第23節 地點：視聽教室 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 生命教育講座 時間：6/5(五)第34節 地點：視聽教室 	

114-2親職講座規劃

	時間	主題	講師
生涯輔導 家庭教育	115/03/07(六) 08:30~12:00 (實體場次)	(一) SEL讓親子更靠近2.0. (二) 高一選組家長說明會 (三) 申請及分科升學攻略	吳碧華主任 丁詩宜老師 李承泰先生
生命教育 家庭教育	115/04/17(五) 19:00~21:00 (線上場次)	滑世代神隊友： 走入孩子的網路世界， 比要他下線更重要！	蔡秀娟心理師

新北教育123



新北學



這裡有家長民眾最關心的教育活動
教育資源和新知、優惠抽獎活動
最新最即時教育資訊、成果與影片

Facebook 搜尋-新北學Bar



新北學Bar



新北學Bar

@ntpcdegov · 政府網站



別忘了按追蹤
消息不漏接！



新北市政府
Education Department
New Taipei City Government

教育局

新北教育123

 **YouTube**
新北市教育局



更多新北教育相關影片、自主學習教材電子書
學習歷程、名師線上課程、教育活動直播
學校媒體採訪報導通通都在這!

Youtube搜尋-新北市教育局

 YouTube ^{TW}

新北市教育局



新北市教育局
1.15萬位訂閱者

首頁

影片

播放清單

社群

頻道

簡介



訂閱



新北在地教學推廣影片 | 早餐店篇 |

觀看次數：948次 · 1個月前

為什麼 陳漢典 哭了？

難道真的只是想再聽到「早餐店阿姨再叫一聲帥哥」？
新北在首創與大學跨合作開設多元短期課程，就連假日也可

不錯過最新教育議題

📍立刻訂閱新北教育YouTube頻道：<https://pse.is/tmrw>

按讚、訂閱+開啟小鈴鐺。

顯示更多內容

上傳的影片 ▶ 全部播放

別忘了按訂閱
並開啟小鈴鐺



新北市政府
Education Department
New Taipei City Government

教育局



情商便利貼 家有好心情

高中篇





新北市政府家庭教育中心
New Taipei City Government Family Education Center

社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

高中生經常碰到的情緒問題有哪些？



新北市政府家庭教育中心
New Taipei City Government Family Education Center

孩子沉迷於社群媒體，
缺乏良好的時間管理，
造成親子衝突？



孩子很在意成績、
過度擔心未來，當無法達成目標時，
會自我懷疑和否定？

孩子沒有好朋友，
分組找不到組員，
在班上疑似被排擠？

當孩子失戀，情緒低落，
不知道如何因應？



孩子沉迷於社群媒體，缺乏良好的時間管理，造成親子衝突？



自我覺察

辨識使用原因：和孩子討論沉迷的原因。



自我管理

設定限時：與孩子討論合理的使用時間限制。



社會覺察

同理心引導：讓孩子理解父母的擔憂來自於對他們的愛。



人際關係技巧

非指責溝通：用「我訊息」表達擔憂，而非批評。



負責任的決定

制定計畫：共同設計每天的作息表，包含學習、休息和適度的社群媒體時間。



孩子很在意成績、過度擔心未來，當無法達成目標時，會自我懷疑和否定？



自我覺察

情緒辨識：引導孩子理解情緒是正常的。



自我管理

重新設目標：協助孩子將大目標分解為小步驟，並強調過程中的進步。



社會覺察

解讀期望：幫助孩子認識父母的期望是基於愛，而非只看重成績。



人際關係技巧

提供支持：表達對孩子的理解與陪伴，讓他們知道父母都會在身邊支持。



負責任的決定

鼓勵成長心態：幫助孩子認識挫折是學習的一部分。



孩子在班上沒有好朋友，分組找不到組員， 在班上疑似被排擠？



自我覺察

情緒辨識：引導孩子表達自己的感受。

肯定自我價值：協助孩子認識自己的優點和特長，幫助建立自信心。



自我管理

設定小目標：鼓勵孩子逐步參與班級活動，從旁觀者開始慢慢融入，例如主動幫忙。



社會覺察

增強同理心：引導孩子理解同學的行為可能並非針對自己，而是反映他們的問題。

觀察班級關係：和孩子一起分析幫助找出可能結交的對象。



人際關係技巧

教導友善溝通：模擬與同學開啟話題的情境，學習如何建立關係。



負責任的決定

討論行動方案：與孩子討論解決被排擠的情況，例如主動向老師反映或改變與同學的互動方式。





當孩子失戀，情緒低落，不知道如何因應？



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



自我覺察

情緒辨識：引導孩子說出他們的感受，幫助他們理解情緒的來源。



自我管理

建立紓壓管道：運用運動或藝術創作等健康方式紓解情緒。

穩定作息：減少因情緒讓生活失去控制或傷害自我，以穩定作息來增加可控感。



社會覺察

避免責備或否定：減少說「這沒什麼」，而是尊重孩子的情緒經歷。



人際關係技巧

感謝陪伴：交往美好與體驗都是未來成長的養分，鼓勵孩子重建人際圈，重新感受到支持的力量。



負責任的決定

反思關係經驗：引導孩子從失戀中學到對未來有幫助的經驗。

鼓勵長遠思考：幫助孩子將注意力聚焦到未來的目標上。



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

家長不需「完美」， 只要「夠好」就好

「夠好的父母」不是追求完美，而是透過穩定的愛與支持，
為孩子提供安全的成長環境，並與孩子一起學習與成長。



如何成為「夠好的父母」，可以試著這樣做～



新北市政府家庭教育中心
New Taipei City Family Education Center



覺察自身 負面情緒

★ 調節自身情緒：

以深呼吸或暫時安靜的方式讓自己冷靜。

★ 避免情緒化回應：

避免立即用責罵或批評回應，先穩定自己的語氣。

無論你的成績如何，我們都為你感到驕傲，因為你付出了努力。



用愛陪伴孩子

★ 給孩子空間：

允許表達情緒，而不是急著讓他們停止哭泣或生氣。

有這些心情都是正常的，你想說的話，我都在。

★ 充分表達愛意：

看到孩子的亮點，表達愛與鼓勵。



接納自己與 孩子的不完美

★ 放下完美主義：

每個人都會在錯誤中學習，不以孩子的表現來決定自身價值。

★ 尋求幫助：

需要時與家人、朋友或專業人士交流，分擔壓力。



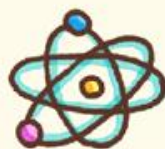
親子關係像是存錢筒...

每一次的愛、陪伴、傾聽和鼓勵，**累積成深厚的信任與支持**。在遇到困難時，這些情感存款能化解隔閡，成為修復關係的基礎，讓親子間的連結更穩固且長久。





新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government



家庭教育 諮詢專線

412-8185

(手機撥打+02)



$$A^2 + B^2 = C^2$$



· 服務內容 ·

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

· 服務時間 ·

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14-17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18-21	✓	✓	✓	✓	✓		



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

歡迎加入 「新北家庭教育平台」

Line社群！



化解衝突五字訣，回到情緒舒適圈

親愛的家長：

生活中常有不順心的事，情緒也容易因此起伏。無論是面對工作、生活、家庭，甚至是孩子的教育，各種壓力常讓我們感到很累。當情緒失控時，我們可能會大聲發脾氣，傷害對方；或者為了避免衝突，壓抑自己的感受，造成難以溝通。長期壓抑情緒，就像高壓鍋一樣，如果不適當釋放，最終會爆發。

請回想您最近是否感到壓力？情緒就像水一樣，平靜時我們能保持冷靜。但當壓力出現時，情緒會變成兩種情況：「沸騰」或「凍結」。



情緒「沸騰」

情緒一下子冒出來，可能做出衝動的行為或說出傷人的話。例如因為一時氣憤而大聲咆哮，傷害了對方。



情緒「凍結」

腦袋一片空白，不知道怎麼辦。為了避免衝突而壓抑感受，導致難以溝通，長期下來如同高壓鍋般積累。

這兩種情況都讓人很不舒服，讓人變得衝動或無能，沒有辦法做出好的決定跟有效的行動。

讓自己的情緒回到舒適區，才能讓自己的身心發揮最大的功能。幫助你的孩子回到情緒舒適區，讓彼此能回到親子互愛的關係裡去溝通。



停：暫停衝突，察覺自己

當衝突快要發生時，請先深呼吸，給自己一點時間暫停，避免情緒爆發。

照顧自己：「現在我很生氣/沮喪，我需要一點時間冷靜下來。」

引導孩子：「我們都有些生氣了，我們先暫停一下好嗎？等一下我們再來好好聊聊。」



看：仔細看，弄清事實

冷靜下來後，客觀地看看衝突是怎麼發生的，弄清楚事實，不要自己亂猜。

照顧自己：「我現在能夠比較清楚地看到發生了什麼事。」

引導孩子：「你覺得剛才發生了什麼事？我們一起想想看。」



聽：聽孩子說，理解情緒

試著放下自己的想法，專心聽孩子說，理解他們行為背後的需要和感受。

照顧自己：「我感受到了自己的情緒，也試著理解孩子的情緒。」

引導孩子：「我聽到你說...（重複孩子的話），你是不是覺得很...（說出孩子可能的情緒）？」



想：思考需求，找到共同點

想想看，我和孩子在這場衝突中真正想要的是什麼？

照顧自己：「我希望自己和孩子都能從這次經驗中學到什麼？」

引導孩子：「我們希望這件事情最後怎麼解決呢？你覺得有什麼好辦法嗎？」

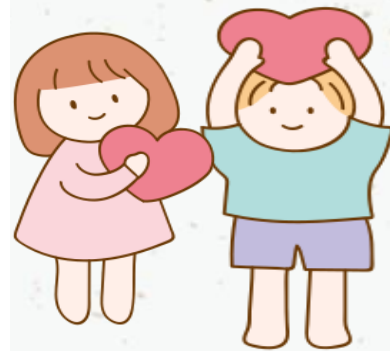


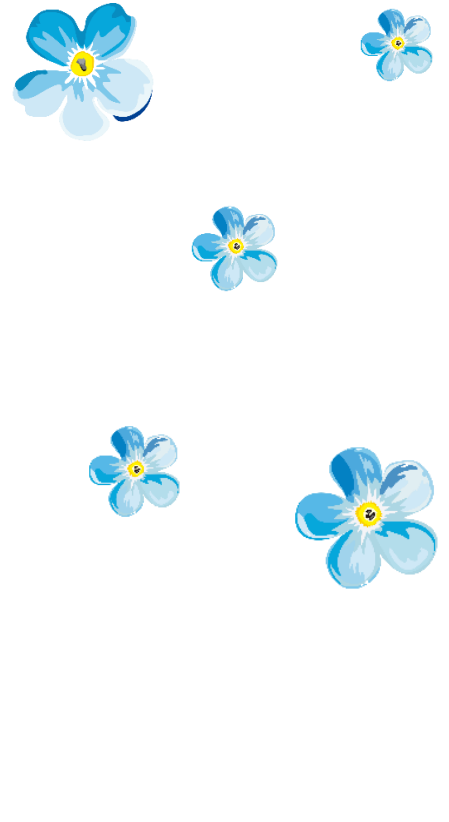
說：表達感受，討論怎麼做

當你們都清楚彼此的需求後，溫和但堅定地表達你的感受和期待，並引導孩子說出他們希望怎麼解決問題。

照顧自己：「我能清楚地表達自己的感受和需要，也尊重孩子的意願。」

引導孩子：「我希望...（說出你的期待），你覺得我們可以怎麼做，讓事情變得更好？」





PART
05

圖書館

115年龍顏FUN書獎

一、以文字投稿

- 參加辦法：將書籍閱讀心得上傳表單

<https://forms.gle/pcr1HTQvy3XqWUaK7>

- 字數規定：高中組800字以上

二、以影音投稿



DF
SH

閱讀教育

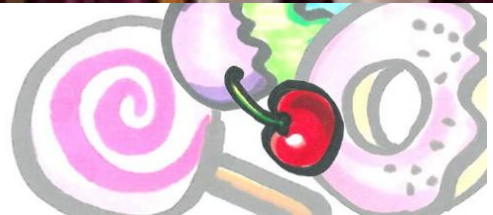
閱讀就是力量

高二大師有約

時間：5/8(五)10:00~12:00

講師：作家楊斯榕醫師VS

臺大醫院歐陽瑩芸醫師



DF
SH

閱讀教育
閱讀就是力量

- 班級報紙雜誌供各班閱讀
- 校園漂書站：校內目前建置多個閱讀角，歡迎全校師生自由取閱，也歡迎家長將愛書加入漂書的行列。



閱讀心得與小論文比賽

●閱讀心得比賽個人最後上傳截止日期
為3/9(一)中午12:00

●小論文比賽個人最後上傳截止日期為
3/12(四)中午12:00

請同學踴躍參與！

自主學習競賽

●本學期自主學習競賽獎項豐富，歡迎
本校高中部同學參賽！

時間	03/05 (四)	03/19 (四)	04/16 (四)	04/23 (四)	05/21 (四)	05/28 (四)
高一 (9:10- 11:00)	○	○	○	○	○	○
高二 (8:10- 11:00)	○	○	○	○	○	X



K書中心

- 本校K書中心提供舒適讀書地點，並提供出席獎勵！歡迎國高中部同學踴躍報名
- 開放時間：週一至週四17:30-21:00



赴澳教育旅行

●本校赴澳教育旅行於115年2月27日至3月8日由姜禮德校長帶領31位國高中學生，至澳洲坎培拉Evelyn Scott School進行交流。


沙發客來丹鳳

●本學期高中部沙發客活動預計邀請輔大學生至丹鳳與國中部、高中部同學互動。歡迎各位同學加入丹鳳高中國際社，與外籍生互動！

數位學習家長宣導

為宣導本市數位學習政策，使家長了解執行情形並善用學習資源，教育局特辦理講座以及製作宣導影片供家長參考

宣導講座



國中小數位診斷助學習
國中小數位翻轉樂學習



新 北 市

數位學習家長宣講講座

參加即贈小禮物，現場免費參加抽獎！
本活動預計錄取60位家長，額滿為止。

時間： 115年4月19日 日 09:30~11:30
地點： 新北市雲端智慧科技中心-3F 探索空間
(新北市板橋區僑中一街1-1號)

報名表單



新北市政府 教育局
Education Department
New Taipei City Government

宣導影片

<https://reurl.cc/k8G0md>





感謝聆聽



DFSH  YOU

