桃園市立建國國民中學 112 學年度第二學期

親職教育手冊

父母教育孩子的過程，也是自身不斷感悟和學習的過程

與每位建國國中最偉大的父母共勉之

113 年 4 月 20 日　輔導室 編印

目　　錄

一、活動內容與流程 P01

二、建國榮譽榜 P03

三、升學輔導

112 學年度桃連區高級中等學校適性入學流程圖..... P11

112 桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表.... P12

112 學年度國中教育會考及適性入學重要日程表..... P15

113 學年度桃連區高級中等學校免試入學分發流程圖..... P16

四、技藝教育在建國

5 分鐘看懂國中技藝教育..... P17

技藝班升學概況與技藝競賽成績..... P20

五、親職充電專文

每個孩子都有機會觸法，預防關鍵在於家長的觀察及引導..... P22

畫破黑暗活出光明的生命鬥士~給建國學子的話..... P24

孩子為何要自傷？接住傷痕下的求救..... P25

家長需要知道的新議題：數位/網路性別暴力..... P29

心理師揭「耍廢最高境界」但 1 情況是心生病了..... P32

陪伴孩子高效學習》孩子考差了家長如何反應？..... P34

陪伴拒學孩子之路..... P36

六、您家庭的好朋友─社會福利資源

好用資源─桃園市政府家庭教育中心簡介..... P37

好康分享─社會福利與經濟諮詢申辦服務窗口..... P39

心網相連、守護桃園─強化社會安全網..... P40

七、附　件

112 學年度第二學期行事曆..... P42

112 學年度班級位置配置圖..... P46

112 學年度各年級導師名單..... P47

輔導室活動預報..... P48

建國國中親職教育日暨親子聯誼園遊會

— 邀請函 —

親子同行 幸福成長

校長 廖家春、家長會長 李暐瀚 敬邀

活動時間： *113* 年 *4* 月 *20* 日 星期六

配合事項： 1.請來賓落實自主防疫措施，如手部消毒、口罩佩戴等。
2.當日校園不開放停車，校園周邊交通資訊請詳見建國官網。

時　間	活 動 項 目	地　點
07:45-09:00	♥7:45 校園環境整潔　♥8:00 各班攤位準備	各班教室
09:00-11:30	**合作盃親子聯誼園遊會 親子活動&主題攤位**	**本校校園**
11:30-12:25	♥11:30場地恢復　♥12:25學生放學	各班教室

當天校園內安排豐富精采的親子活動與主題攤位，
歡迎親子同行逛校園，完成親職教育日闖關卡戳章，
在校學生可獲得志工時數2小時，
還有機會抽中絕版建國紀念小書包！！！

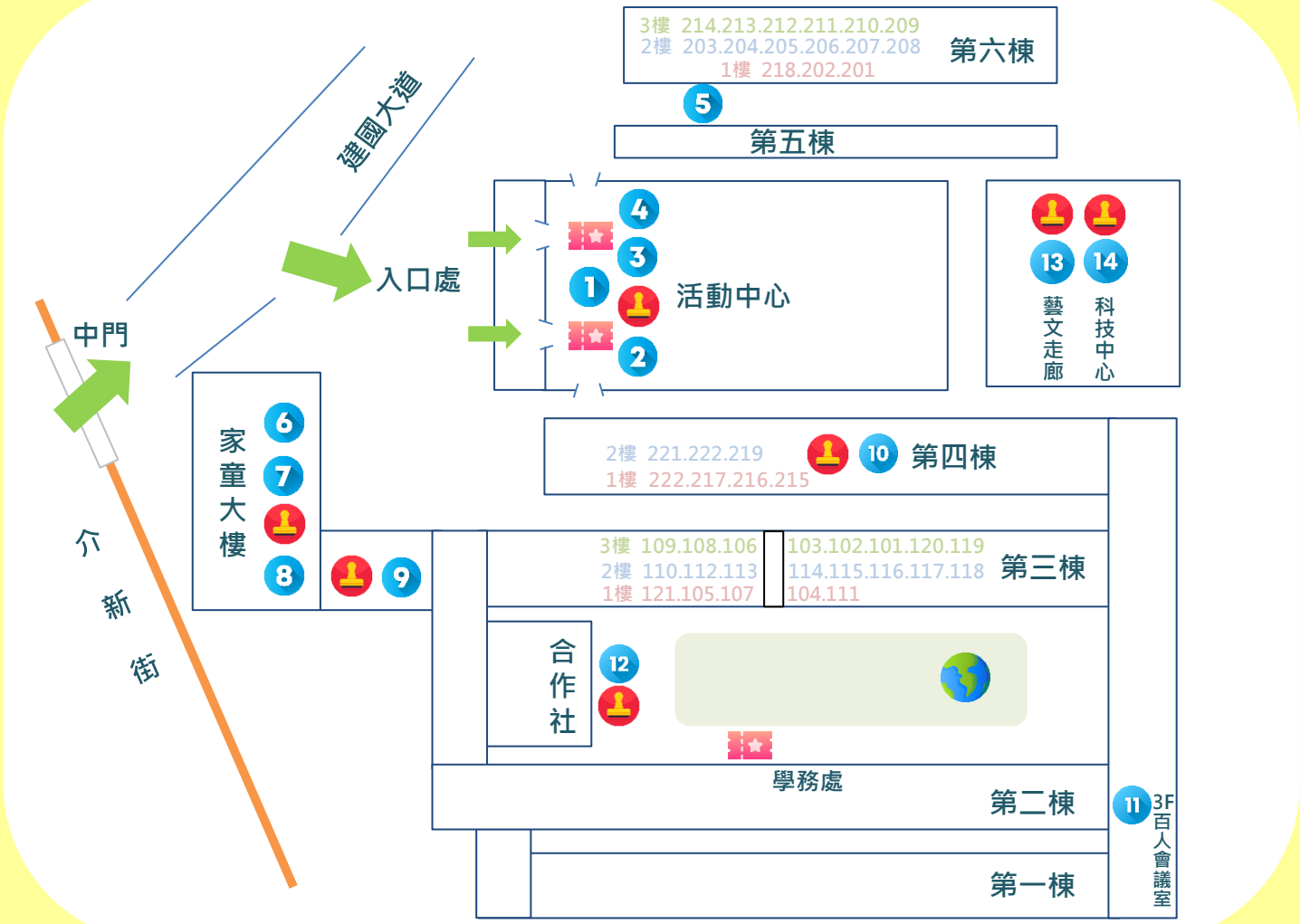
建國粉專

親職教育
手冊下載

性平宣導　國際教育　親子手作　科技樂趣　愛心義賣　職群體驗

★ 還有更多活動等著您呦　竭誠歡迎家長樂遊建國 ★

建國國中親職教育日親子活動及主題攤位 平面配置圖



園遊卷販賣處　闖關戳章所在處

1 親職教育日服務台（親職手冊、闖關卡領取與繳回）
2 高中職群科體驗區
3 串起幸福(視障義賣)
4 療癒多肉植物特賣會
5 特教班愛心二手義賣
6 親子手作-果凍花
7 與資優有約
8 親子手作-浮游花花世界
9 情境式戀愛工藝手作坊(徽章製作)
10 國際教育Indian Sister School Connection
11 假日親子電影院(芭比) 13:30-16:30

可預約活動場次
(預約情形依現場各攤位狀況為準)

12 建國好聲音-卡拉OK義演活動
13 親子充電站(藝文走廊)
14 科技中心闖關樂

建國榮譽榜

比賽項目	得獎學生	獎項
2024 年總統教育獎	204 班 孫瑜蔓	桃園市初審通過
112 年度 科技教育創意實作競賽	208 翁睿駿 206 張睿洋 213 許維澄 221 王家蔚	資訊科技組 榮獲金牌
	119 洪敏臻、余宥潔 118 廖建宇 114 蔡佳恩 120 吳宇潔 101 楊詠琪	生活科技組 榮獲特別獎
第二十三屆 桃花源盃音樂大賽	112 班 徐瑞鴻	鋼琴比賽組 第一名
	115 班 郭品言	鋼琴表演組 優勝
	221 班 徐銘鴻	鋼琴比賽組 第二名
	210 班 唐翎哲	鋼琴比賽組 第三名
	001 班 石豐維	鋼琴比賽組 優勝
2023 袋鼠數學競賽	013 吳柏蒼	完美獎
	008 張耿華	金獎
	008 蔡智宸 020 呂政穎 010 方渤鈞 012 陳韻洳、蕭奕佯 014 黃冠瑋 011 王宥甯 017 陳雋庭 016 鐘允劭	銀獎
	007 呂文鎧、呂亮萱、劉繼隆 017 簡子鈞、蕭佳欣、李庭昊 006 莊泓翊 003 蔡雅安 001 呂昌倫 013 許舒庭	銅獎
	016 謝碩宇 022 施博鈞 014 鐘雅妍、魏博滔 010 陳治錡	優異獎
112 年桃園市語文競賽決賽	117 班 李椿祈 指導老師：劉子瑛 老師	客語四縣朗讀 第 一 名
	021 班 許曦云 指導老師：許雅雯 老師	國語朗讀第二名
	007 班 婁浩嵐 指導老師：楊靜玟 老師	國語朗讀第三名
	115 班 強翊勝 指導老師：林麗卿 老師	閩南語朗讀第三名
	017 班 張云庭 指導老師：劉靜宜 老師	寫字第三名

比賽項目	得獎學生	獎項
中壢仁海宮第 11 屆全市書法比賽	207 班 莊雅媛	國中組優選
桃園市性別平等教育繪畫比賽	120 班 吳宇潔	國中組 第三名
Cool English 自主學習活動	214 班 廖敏竹 220 班 林洧彤	自學初心者獎
112 年度 客語能力	102 班李萱祈 106 班陳兆博 117 班吳海綺、王子綾、李椿祈	初級認證
桃園市第九屆議長盃心算暨數學比賽	214 班 楊育慈	心算組 第一名
2023 年 國際學校網界博覽會	101 黃禹皓 102 林宥蓁 103 謝宇倫 103 陳牧云 104 王琍婷 108 王品甯 113 莊奇叡 120 葉庭溱 指導老師：林芝宇老師、林美慧老師 外師 CODY	金獎
2023 台灣肚皮舞大賽	216 楊采穎	國中小組 第一名
桃園市 112 年度中小學發明展	007 郭冠宏	國中組佳作
「第九屆桃園市合作教育盃書法比賽」	207 班 莊雅媛 220 班 丘采臻	國中組佳作
「112 學年度全國學生美術比賽」	207 班 林軒佑同學	國中普通班組佳作
第四屆 桃花源熱音流行音樂表演	005 古齊綜	九年級爵士鼓組 優勝
	202 柯鈞偉	七年級鋼琴比賽組 第二名
112 年度「Cool English 自主學習活動」	214 廖敏竹	自學達人及口說高手獎
	206 洪睿成、220 林洧彤、221 連玥凱 111 羅凰忻、廖薇欣	口說高手獎
第一屆 語言解謎鐵人賽	008 張耿華 013 許舒庭 016 謝碩宇 020 呂政穎	銀獎
	103 陳牧云 104 王琍婷 108 王品甯 113 洪湘筑 115 邱于恩	銅獎
112 年中華競技疊杯運動全民錦標賽	214 班楊育慈	個人 cycle 全國第四名、個人 333 全國第五名

比賽項目	得獎學生	獎項
2023 韓國競技疊杯亞洲盃錦標賽	214 班楊育慈	個人三項：一銅、第五名、第九名 親子雙人 cycle：一金 團體接力：三金
2023 韓國競技疊杯亞洲盃錦標賽	218 班李元皓	個人三項：一金、一銅、第七名親子雙人 cycle：一金 團體接力：三金
112 年桃園市運動會-市長盃國際標準舞錦標賽	207 班 杜佳諭	U14 單人單項捷舞：第一名
「Cool English 十月份自學達人獎」及「112 年 Cool English 資安王」	214 班 廖敏竹 207 班 莊雅媛 210 班 唐翎哲 220 班 林洧彤	自學達人獎 資安王
112 學年度 學生音樂比賽	103 班 楊翎琳	鋼琴獨奏國中北區 B 組優等第一名
	214 班 李畯睿	二胡獨奏 國中北區 B 組 甲等
112 年第十屆超越盃全國競賽	216 班 張軒榕	中文閱讀素養 7 年級 特優獎 以及數學優學獎
第 18 屆 桃園全國春聯書法比賽	207 班 莊雅媛	國中組優選
112 年基隆市主委盃排球錦標賽	022 曾柏碩、林辰樺、施博鈞、張閔理、許永泓、121 吳宸宇、張智翔、張開宇、張嘉堉、廖庭毅、蔡辰享 222 于孟宸	國男組 第一名
112 年全國沙灘巧固球錦標賽	017 簡子鈞、107 蔡芸弘、113 孫秉毅、120 何勇諒、203 鄭凱中、210 邱繼暘、210 鄭名呈、218 李家維	國中男生甲組第一名
112 年全國沙灘巧固球錦標賽	101 詹念蓁、113 張琬喬、120 詹念蓉、210 徐妤雯、220 蔡湟家	國女組第三名
2023 年第二屆亞洲太平洋青年沙灘巧固球錦標賽	016 班 徐楷侑、107 班 蔡弘芸	男生 15 歲組 第一名
112 年全國沙灘巧固球錦標賽	101 詹念蓁、113 張琬喬、120 詹念蓉、210 徐妤雯、220 蔡湟家	國女組第三名
112 年第 50 屆永信杯全國排球錦標賽	022 王思潔、陳品伃、張芷綾、盧欣蘋、011 曾湘詒 121 邱意涵、徐子茹、黃毓軒 222 林采奕、卓宣伶	國女組第四名

比賽項目	得獎學生	獎項
第二屆青埔盃校際籃球邀請賽	022 吳亞承、陳柏諺、黃彥惟、林宥承、林昱嘉、謝鎧丞、葉子奕、張博鈞、聞冠翔、010 林羿錞 121 陳定翔、童冠瑋、宋宬頡、賴皇霖	第五名
112 年度教育盃躲避球錦標賽	010 陳治錡 016 徐楷侑 017 簡子鈞 107 蔡芸弘 111 何亦朕 113 孫秉毅 118 林子鈞 120 何勇諒	國男組第二名
2023 年世界盃青少年巧固球錦標賽	017 簡子鈞、113 孫秉毅、120 何勇諒	U15 男子組 亞軍
112 年桃園市運動會排球錦標賽	022 王思潔、陳品伃、張芷綾、盧欣蘋 011 曾湘詒 121 邱意涵、徐子茹、黃毓軒 222 林采奕	國女組第二名
112 年桃園市運動會排球錦標賽	022 曾柏碩、許永泓 121 張嘉堉、張智翔、羅以恩 222 于孟宸、張立楷、陳諺頡、彭浩洋、黃文詮、204 秦紹崴	國男組 第三名
112 年桃園市運動會	008 班 金宇昊	800 公尺自由式第一名 破大會紀錄、200 公尺自由式第一名、4x200 公尺自由式接力第一名、4x100 公尺混合式接力第一名 4x100 公尺自由式接力第一名
	001 班 傅堉銓	國男 50 公尺蛙式第六名、50 公尺仰式第八名
	020 班 游承諺	國男 1500 公尺自由式第五名、50 公尺蝶式第五名
	120 班 張智宇	國男 100 公尺蝶式第四名、100 公尺自由式第六名
	116 班黃心樂	國女 1500 公尺自由式第二名、400 公尺混合式第三名
	205 班 郭力恩	國男組 400 公尺混合式第三名
	213 班 胡承濬	國男組 200 公尺混合式第五名、200 公尺蝶式第七名
	215 班邱昀溱	國女組 1500 公尺自由式第一名、400 公尺混合式第一名
	220 班 林沅頡	國男組 200 公尺蝶式第六名、100 公尺蝶式第七名
113 年桃園市中小學聯合運動會	008 班金宇昊、116 班黃心樂	游泳錦標 國男組第三名、國女組第四名

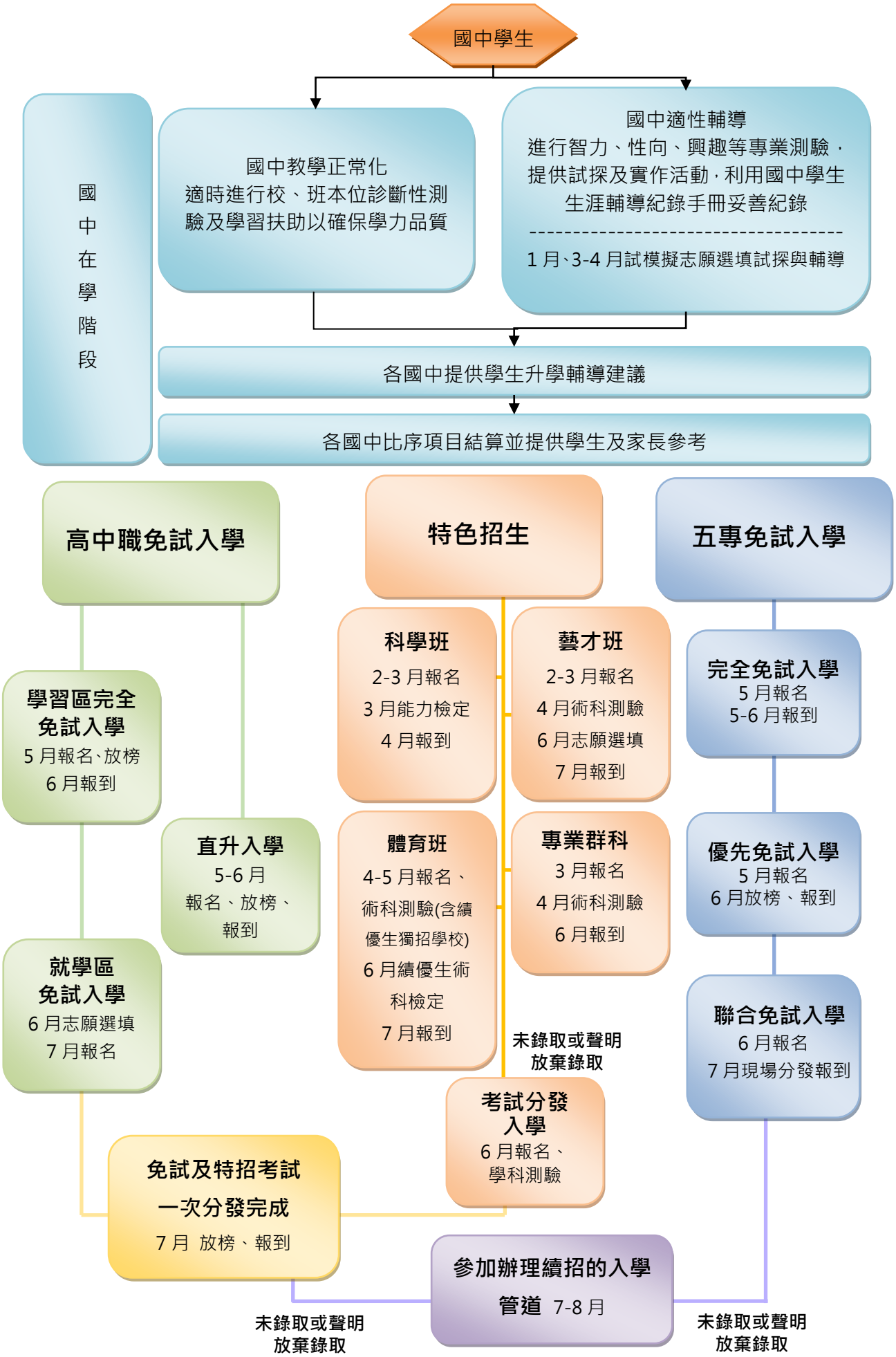
比賽項目	得獎學生	獎項
全國北區游泳錦標賽	008 班 金宇昊	400 公尺自由式 第一名 200 公尺自由式 第六名 200 公尺混合式 第七名
112 年第 14 屆全民有氧盃 全國溜冰錦標賽	103 班 陳牧云	速度過樁選手 菁英前溜雙足 S 形第三名、單足 S 形第五名
	113 班 賴宥滏	花式煞停 第四名
	208 班 陳牧言	速度過樁選手 菁英前溜雙足 S 形：第二名單足 S 形：第三名
112 年桃園市運動會－市長盃自由式 輪滑溜冰錦標賽	112 班 翁彩甯	國中女子組前溜單足 S 形第三名
112 學年度 汎渼菁英盃籃球錦標賽	022 吳亞承、陳柏諺、黃彥惟、林宥承、林昱嘉、謝鎧丞、葉子奕、張博鈞、閆冠翔、002 江翊承 121 陳定翔、童冠瑋、宋宬頡、賴皇霖、洪帛崙、森立倫 222 李尚桐、黃靖凱	國男組 季軍
112 年桃園市運動會-市長盃排球錦標賽	022 施博鈞、張閎理、林辰樺 121 林庭毅、吳宸宇、張開宇、張霆鈞、廖庭毅、蔡辰享、曾廖先滽	國男組第二名
112 年桃園市運動會-市長盃排球錦標賽	022 曾柏碩、許永泓 121 張嘉堉、張智翔、羅以恩 222 于孟宸、張立楷、黃文詮、陳諺頡、彭浩洋、204 秦紹崴	國男組第三名
111 年桃園市運動會-市長盃排球錦標賽	022 王思潔、陳品伃、張芷綾、盧欣蘋、011 曾湘詒 121 邱意涵、徐子茹、黃毓軒 222 林采奕	國女組 第二名
112 年第 45 屆中正盃全國溜冰錦標賽	103 班 陳牧云	國中女子組前溜雙足 S 形第二名、前溜單足 S 形：第六名
	103 班 楊翎琳	國中女子組 個人花式繞樁第三名
	208 班 陳牧言	男子組 前溜雙足 S 形：第八名
113 年桃園市中小學聯合運動會 游泳比賽	120 班 張智宇	國男 50 公尺自由式第 5 名、100 公尺自由式第 8 名、200 公尺蝶式第 7 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名、4x100 公尺自由式接力第 3 名 4x200 公尺自由式接力第 3 名

比賽項目	得獎學生	獎項
113 年桃園市中小學聯合運動會 游泳比賽	210 班 唐翊哲	國男 400 公尺混合式第 7 名
	213 班 胡承濬	國男 4x100 公尺自由式接力第 3 名、4x200 公尺自由式接力第 3 名
	220 班 林沅頡	國男 200 公尺仰式第 6 名、400 公尺混合式第 6 名
	114 班 彭靖倫	國女 50 公尺蛙式第 4 名、50 公尺自由式第 8 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名、4x200 公尺自由式接力第 3 名
	116 班 黃心樂	國女 200 公尺仰式第 3 名、200 公尺蝶式第 6 名、 400 公尺混合式第 6 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名、4x200 公尺自由式接力第 3 名
	207 班 呂芯芃	國女 200 公尺蛙式第 4 名、100 公尺蛙式第 8 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名、4x200 公尺自由式接力第 3 名
	215 班 邱昀溱	國女 1500 公尺自由式第 1 名、100 公尺蛙式第 2 名、 400 公尺混合式第 2 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名、4x200 公尺自由式接力第 3 名
	008 班 金宇昊	國男 200 公尺自由式第 1 名、200 公尺混合式第 1 名、400 公尺自由式第 1 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名、4x100 公尺自由式接力第 3 名 4x200 公尺自由式接力第 3 名
	001 班 傅堉銓	國男 50 公尺蛙式第 6 名、50 公尺自由式第 6 名、100 公尺蛙式第 7 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名
	020 班 游承諺	國男 50 公尺仰式第 4 名、50 公尺蝶式第 5 名、100 公尺蝶式第 7 名 4x100 公尺混合式接力第 3 名、4x100 公尺自由式接力第 3 名 4x200 公尺自由式接力第 3 名
113 年大有可為盃籃球邀請賽	022 吳亞承、陳柏諺、黃彥惟、林宥承、林昱嘉、謝鎧丞、葉子奕、張博鈞、閆冠翔、010 林羿錞、121 陳定翔、童冠瑋、宋宬頡、賴皇霖、洪帛崙、222 李尚桐、黃靖凱、何亦荃、趙洋、215 莊泓頡	榮獲國男組 第四名 指導教練：林于瑋教練

比賽項目	得獎學生	獎項
2024 年和家盃排球錦標賽	022 王思潔、陳品伃、張芷綾、盧欣蘋、011 曾湘詒、121 邱意涵、徐子茹、黃毓軒、222 林采奕、卓宣伶、呂蕎安、余禧恩、徐昕汝、黃敏馨、魏妍熙、曾湘蓉、習維娟	國女甲組第三名 指導教練：李宜柔教練
112 學年度國中籃球聯賽乙級桃園市預賽	022 吳亞承、陳柏諺、黃彥惟、林宥承、林昱嘉、謝鎧丞、葉子奕、張博鈞、聞冠翔、010 林羿錞、121 陳定翔、童冠瑋、宋宬頡、賴皇霖、洪帛崙、222 李尚桐、黃靖凱、何亦荃	第四名 指導教練：林于瑋教練
112 學年度國中排球聯賽乙級桃園市預賽	022 曾柏碩、林辰樺、施博鈞、張閎理、許永泓、121 吳宸宇、林庭毅、張智翔、張開宇、張嘉堉、張霆鈞、曾廖先滿、廖庭毅、蔡辰享、羅以恩、222 于孟宸、張立楷、黃文詮	第一名 指導教練：張峻豪教練
112 學年度國中排球聯賽乙級桃園市預賽	022 王思潔、陳品伃、張芷綾、盧欣蘋、011 曾湘詒、121 邱意涵、徐子茹、黃毓軒、222 林采奕、卓宣伶、呂蕎安、余禧恩、徐昕汝、黃敏馨、魏妍熙、曾湘蓉、習維娟	第一名 指導教練：李宜柔教練
桃園市 113 年未來之星大成盃校際籃球邀請賽	121 陳定翔、童冠瑋、洪帛崙、森立倫、陳彣典、潘皓瀚、222 李尚桐、黃靖凱、何亦荃、劉子靖、江秉澄、何亦荃、趙洋、龔沛恩、204 高戴均丞、215 莊泓頡	亞軍 指導教練：林于瑋教練
48 屆運動會海報比賽	205 趙庭暄、蔡孟妍	第 一 名
	120 吳宇潔	第 二 名
	215 許育菲、吳芳妮、曾語彤、鍾珮玟、吳侑芯 108 林毅睿、延書瑢、214 廖敏竹	第 三 名
	114 邱芊諭、陳巧耘、111 趙妤芹、116 林稚蓁、 213 呂岱恩、李孟芯、邱以馨、楊晴湘、蔣昳妤、 117 王子綾、吳海綺、林紫涵、簡睿妤	佳 作

比賽項目	得獎學生	獎項
112 學年度 第十二屆會長盃 卡拉 ok 大賽得獎同學	020 李嘉昕	第一名
	117 黃唯心、014 張証堤	第二名
	005 王彥鈞 、108 陳芷釩、吳映蓉	第三名
112 年度輔導室「3Q 達人故事甄選活動」獲獎同學	204 孫瑜蔓	AQ 逆境智商達人優選
	108 陳酉凱 120 林元宏 211 施柏均 213 游允哲	佳作
	113 洪湘筑	EQ 情緒智商達人優選
	108 李悅 120 葉庭溱	佳作
	116 陳澤元	MQ 道德智商達人優選
	101 楊詠淇 108 陳芷釩 111 游晢永 120 詹念蓉 211 康禹婕	佳作
112 年祖父母節幸福明信片 優秀同學	201 陳品旋、 202 倪梓淯、徐慈憶、 203 許紜慈、許瑋淇、 204 洪韶慈、賴彥彤 205 周蔡哲瀚、許紫緹、趙庭暄、 206 林彥霖、彭聖文、李佳芸、高于涵、 207 陳品叡、陳宣宇、陳琳、 208 任曉晴、邱郁婷、龔宸均、 209 鄭森湳、米絜希、郭書瑜、劉品妤、 210 吳滕浩、徐安黎、陳郁潔、 211 許喬甯、蕭妤芳、 212 蒙慧兒、邱德馨、 213 張淽甯、郭榗嵼、 214 劉秉泓、刁欣邑、廖敏竹、 215 賴宥辰、吳芳妮、邵凡妃、葉紜瑄、 216 陳平、林品妤、林洳萱、楊采穎、張軒榕、 217 劉翊勳、劉覲萱、鄭忻緹、 218 吳睿芸、林炘翎、林宥萱、姚佩岑、 219 盧聖鈞、史寓淅、吳芊霓、陳佳霓、廖翊綾、蔡羽晴、 220王孝全、丘采臻、徐珮恩、陳昕佑、楊筑婷、徐珮恩、陳昕佑、楊筑婷 221 黃柏凱、黃浤硯、江秉宜、陳語琇、222 林采奕、邱彥綾	

113 學年度桃連區高級中等學校適性入學流程圖



桃連區高級中等學校免試入學比序項目積分對照表

項目	內容		上限	備註
一、適性輔導（上限32分）	畢業資格	符合畢業資格者6分，修業資格者2分。	6分	依國民小學及國民中學學生成績評量準則辦理
	志願序	可選填30志願數（專業群科以1校1科為1志願數）。	15分	1.志願序別1、2、3志願15分，4、5、6志願12分，7、8、9志願9分，10、11、12志願6分，13、14、15志願3分，16至30志願1分。 2.專業群科同一職群各科別連續選填為志願時，視為同一志願序計分。 3.當總積分完全相同需進行超額比序，比序至「志願序積分」項目時，志願序積分高者將優先錄取。
	生涯規劃	報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得2分；與「導師意見」相符者得2分；與「輔導教師意見」相符者得2分。	6分	1.各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2.意見經確認後，不得修正。
	就近入學	桃連區及共同就學區學生符合就近入學得5分。	5分	1.桃連區為一就學區，設籍在桃連區，或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2.本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準。
二、多元學習表現（上限35分）	均衡學習	健康與體育、藝術、綜合活動、科技四領域，單領域五學期平均成績及格者各得3分；未達標準0分。**(最高9分)**	9分	1.單領域係指：健康與體育、藝術、綜合活動、科技。 2.左項規定適用於108學年度以後入學國民中學者；107 學年度以前入學國民中學者，採健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得3分；未達標準0分。
	品德表現	獎勵最高6分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得6分。	10分	1.銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得6分。 2.品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次4.5分，記功每次1.5分，嘉獎每次0.5分。 3.上述兩項積分合計上限10分。
	服務表現	採計「擔任班級或學生幹部」（最高上限4分）及「志願服務學習時數」	10分	1.擔任班級內幹部、自治市幹部及社團幹部任滿1學期，經考核表現優良者得2分；志願服務學習時數，每1小時得0.3分。(未滿1小時不計分)

項目	內容		上限	備註
				2.擔任班級或學生幹部上限為 4 分。
	才藝表現	1.個人賽： （1）全市(縣)性：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/第 3 名 4 分/第 4 名 3 分。 （2）區域性（3 縣市以上）：第 1 名 7 分/第 2 名 6 分/第 3 名 5 分/第 4 名 4 分/第 5 名 3 分。 （3）全國性：第 1 名 8 分/第 2 名 7 分/第 3 名 6 分/第 4 名 5 分/第 5 名 4 分/第 6 名 3 分。 （4）國際性：第 1 名 10 分/第 2 名 9 分/第 3 名 8 分/第 4 名 7 分/第 5 名 6 分/第 6 名 5 分。 2.團體賽：依個人賽積分折半計算。	5 分	1.國際性與全國性競賽採計項目，依據教育部公告為準；區域性與全市(縣)性競賽採計項目，由本區免試入學推動工作小組審議後公告為準。 2.特優比照第 1 名；優等比照第 2 名；甲等比照第 3 名；乙等比照第 4 名。 3.同（學）年度同項比賽擇優 1 次採計；同一事蹟、同一獎項不得重複採計積分。
	體適能	單項達門檻標準者各得 6 分（最高 6 分）。	6 分	1.單項係指：柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力。 2.另身心障礙、重大疾病、體弱或因故無法測試者特殊學生等依教育部相關辦法辦理。 3.非應屆畢業學生、非學校型態實驗教育學生需返回原設籍學校辦理體適能檢測；臺商學校學生、跨區學生等可至原設籍校辦理體適能檢測，或至體適能檢測站、醫院等單位辦理體適能檢測。
	本土語言認證	通過原住民族語或客語或閩南語初級以上	2 分	本土語言認證採認主管機關核發之證書： 1. 原住民族語為【原住民族委員會】 2. 客語為【客家委員會】 3. 閩南語為【教育部】
三、(上限 33 分)	國中教育會考表現		33 分	1.國文、數學、英語、社會、自然等五科，「精熟」者每科得 6 分；「基礎」者每科得 4 分；「待加強」者每科得 2 分。 2.寫作測驗成績 3 分，配分為 4、5、6 級分給 3 分；2、3 級分給 2 分；1 級分給 1 分。

說明：

一、 比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目（適性輔導、多元學習表現、教育會考）分別比序；如有同分，再依序比「志願序積分」；倘再同分，再依序比教

育會考成績等級標示總點數（教育會考成績等級標示總點數的計算方式如說明二所示）；倘再同分時，再依序比國中教育會考之(國文、數學、英語、社會、自然)各單科成績標示($A^{++}>A^{+}>A>B^{++}>B^{+}>B>C$)。

二、 教育會考單科成績等級標示對應點數：

等級標示	A^{++}	A^{+}	A	B^{++}	B^{+}	B	C
點數	7 點	6 點	5 點	4 點	3 點	2 點	1 點

三、 本區得視實際需要另訂補充說明。

四、 「多元學習表現」項目除本土語言認證外，其餘項目採計期間為 7 年級入學至申請報名作業前。

五、 連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。

六、 免試作業階段，當武陵高中、中大壢中及其他申請試辦且經本工作小組同意之高級中等學校登記人數超過核定學校之招生名額時，應保障提供學生提出申請之桃園市國中每校及連江縣至少各 1 個名額，擇優錄取。

七、 本表「適性輔導」項目之**「志願序」及**「生涯規劃」積分，隨學生選填之志願序別不同，以及家長意見、導師意見與輔導教師意見之相符狀況，影響學生選填志願時之總積分。

八、 本表各項目之積分採計，以同一事蹟不重覆計分為原則。

113 學年度桃連區高級中等學校適性入學重要日程表

日程	國中教育會考/免試入學/五專免試入學	特色招生 (含藝才班、科學班、體育班、專業群科及考試分發入學)	其他
113 年 2-3 月	【教育會考】 3/7~3/9 國中教育會考集體報名	【藝才班、科學班甄選】 2/19-3/1 藝才班術科測驗報名 2/22-3/6 科學班報名 3/16 科學班科學能力檢定 【專業群科甄選】 3/11-3/15 特色招生專業群科甄選入學報名	
113 年 4 月	【教育會考】 4/12 寄發國中教育會考准考證 【免試入學】 4/26-5/3 變更就學區申請(向就讀國中提出申請) ※變更就學區經核准，須依該就學區之超額比序規定辦理	【藝才班、科學班甄選】 4/3 科學班放榜 4/8 科學班報到 4/13-4/15 藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗 4/20-4/21 藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗 【專業群科甄選】 4/13-4/14 特色招生專業群科甄選入學術科測驗	
113 年 5 月	【教育會考】 5/18-5/19 國中教育會考 【免試入學】 5/7-5/8 學習區完全免試入學報名 5/16 學習區完全免試入學放榜 5/20 變更就學區審查結果通知截止日 5/23-5/24 技優甄審入學、實用技能學程集體報名 5/30-6/7 各校直升入學報名 【五專免試入學】 5/1-8 五專完全免試入學集體報名 5/16 五專完全免試入學放榜 5/17-6/14 五專完全免試入學報到 5/20-5/24 五專優先免試入學報名	【體育班甄選】 4/29-5/1 體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 5/4 體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗 5/6 體育班、運動績優生(獨招學校)放榜 【專業群科甄選】 5/20 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告	
113 年 6 月	【教育會考】 6/7 寄發會考成績單並開放網路查詢 【免試入學】 6/14 (1)直升入學放榜截止日(2)技優甄審入學放榜(3)實用技能學程放榜 6/17 (1)技優甄審入學報到(2)學習區完全免試入學報到(3)實用技能學程報到 6/18 (1)直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日(2)技優甄審入學、學習區完全免試入學及實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格。 6/21 桃連區公告免試入學實際招生名額 6/21-6/27(12點前)開放個人序位查詢及志願選填(應屆畢業生請以就讀學校所訂之時間繳交志願選填確認單) 【五專免試入學】 6/14 五專優先免試入學放榜 6/18 五專完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格截止日 6/18五專優先免試報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 6/20-6/30 五專聯合免試入學報名	【藝才班甄選】 6/7-6/13 藝才班分發報名 6/24-6/28 藝才班志願選填 【專業群科甄選】 6/14 特色招生專業群科甄選入學放榜 6/17 特色招生專業群科甄選入學報到 6/18 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 【體育班甄選】 6/16 運動績優生甄試術科考試 【考試分發入學】 6/19-6/21 學科測驗報名(採個別報名，各校期程不同，請詳閱招生簡章) 6/22 線上列印准考證 6/22 公布試場分配表並開放查看試場 6/23 特色招生考試分發入學學科測驗 6/24 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 6/27 特色招生考試分發入學志願選填截止日	
113 年 7 月	【免試入學】 7/1-7/2 桃連區高級中等學校免試入學報名 7/9 桃連區高級中等學校免試入學放榜 7/11 桃連區高級中等學校免試入學報到 7/15桃連區高級中等學校免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格截止日 7/30各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日 【五專免試入學】 7/10 五專聯合免試入學現場登記分發報到(現場撕榜) 7/15 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格	【藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)甄選】 7/9 藝才班分發放榜 7/10 藝才班分發報到 7/11 藝才班報到後聲明放棄錄取資格 【專業群科甄選】 7/10 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日 【體育班甄選】 7/11 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 7/15 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格 【考試分發入學】 7/2 特色招生考試分發入學報名截止日 7/9 特色招生考試分發入學放榜 7/11 特色招生考試分發入學報到 7/15 特色招生考試分發入學報到後聲明放棄錄取資格截止日	未錄取者至各校報名續招

註:實際作業期程以教育部公告及各項入學管道簡章公告為主。各相關入學管道，請逕洽各主委學校。
相關網址可至「國中畢業生適性入學宣導網站」，網址：https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea 查詢。

113 學年度桃連區高級中等學校免試入學分發流程圖

步驟一：

1. 學生依國中階段興趣、能力、性向等適性輔導結果，先**上網選填志願**，待學校將志願選填資料封存再**列印紙本經學生及家長簽名**後，應屆畢業生應團體報名**繳交報名資料**至原畢業國中，非應屆畢業生則繳交至**免試主委學校(陽明高中)**。
2. 報名特色招生考試分發的學生，因志願採額外插入順序且可能涉及跨就學區報考，各校繳交志願表方式不同，請參閱各校簡章。

步驟二：

1. 分發系統檢視報名各高中職人數，**未達招生人數時，全額錄取；多於招生人數時，則進行超額比序**。
2. 系統進行超額比序時，先依據各國中**優先免試入學名額**進行判斷，比序時優先滿足本名額；若本名額已額滿，則進行全區之超額比序。

錄取 → 是 → 報到入學

否

步驟三：

比序順次：總積分→低收入戶學生→適性輔導積分→多元學習表現積分→教育會考積分→志願序積分→教育會考成績等級標示總點數→教育會考之(國文→數學→英語→社會→自然)各單科成績標示(A^{++}>A^{+}>A>B^{++}>B^{+}>B>C)。

錄取 → 是 → 報到入學

否

步驟四：

經比序順次仍無法區分錄取優先順序時，則直接**增額錄取**辦理。

錄取 → 是 → 報到入學

否

步驟五：

免試入學未錄取者，得至本就學區內經同意辦理續招之未額滿學校登記入學。

→ 報到入學

註：

一、特招專業群科甄選入學、技優甄審、直升入學等管道將提早放榜與報到，錄取學生報到後不能再報名參加其他入學管道招生。

二、高中職免試入學與特招甄選入學(藝才班)其他項目同時辦理報到，學生可同時報名參加，惟只能擇一校報到，且報到後不能再報名參加其他入學管道招生。

國 9 學生的生涯試探：5 分鐘看懂國中技藝教育

文/親子天下

教育會考即將到來，家有國中生的家長可能已經在為孩子的升學緊張，但更重要的是，升學管道愈發多元，認識自己，成了一道必修題。即將升國 9 的國 8 學生，下學期會遇到學校調查孩子是否想在 9 年級接受「**技藝教育課程**」，就是常聽到的「**技藝班**」。技藝教育是什麼?該不該讓小孩去上技藝班?讀技藝班是否就只能升學高職?

12 年國教上路後，不論國中或高中都強調適性輔導，希望讓學生找到符合自己興趣的升學方向。尤其是國中升高中的超額比序，不只看學業成績 ，也看重學生的多元表現。無論孩子要升高中、還是要走技職體系，國中階段的生涯探索都愈來愈重要。

為了幫助學生適性探索，各縣市給 9 年級學生的「技藝教育課程」，正是國中階段讓學生做生涯探索、開展興趣的資源。學生多會在國 8 下學期中收到技藝班的意願調查、也需要家長的同意。一旦參與技藝班，學生 9 年級每週將花至少 3 節課的時間至鄰近的高職或學校合作的技藝班單位上課，透過職群的實務學習，加深生涯試探。學生將藉由課程認識高職的職群有哪些內容，先「摸摸看」，從中感受自己對這個職群所學、以及未來的工作，是不是真的有興趣，讓想像落地。

動手試探也試誤

新北市淡水正德國中賢孝校區設有新北市技藝教育中心，每週 3 共有約 120 位、來自鄰近 3 所國中的學生會到中心上課。中心共提供 6 個職群的課程：家政、設計、商業管理、農業、餐旅、電機電子科。學生上下午可以選擇不同職群的課，每學期可以體驗 2 種職群，1 年下來共可以體驗 4 種職群。

早上蹲在田裡處理蔬菜的學生，下午可能在家政職群學彩繪指甲；上午在廚房盯著烤箱烤杏仁片的學生，接著到設計職群學卡片設計……正德國中賢孝校區校務主任游珮琪分享，試探並非想讓孩子早早「定型」，也是讓學生確認自己的興趣。

每年都有學生因為技藝班找到興趣，升學想法逐漸清晰；同時也有些孩子發現對某個領域「不是真愛」，刪掉一些升學選項。無論是哪種，過程都讓學生更認識自己一些。

記者到訪新北市技藝中心當天，正有一位在知名飯店擔任管理職的畢業校友小志回來當助教。小志手法俐落的調漸層蝶豆花飲、用虹吸壺煮咖啡，總是掛著笑容。小志國中時就是技藝班的學生，體驗過餐旅、農業與家政科後，他確認就讀餐旅。高職讀餐飲科，大學則唸觀光科系，畢業後投入飯店服務業。

小志表示，參加技藝班的好處是「不會聽到別人說，餐旅科有吃有喝，你就去！」。攤開餐旅科的技藝教育課程大綱，做菜洗菜、禮儀、到清潔都會碰到。技藝教育讓學生體驗職群的不同面向，可能減少日後「 因了解而分開」的窘境。

該不該讓小孩去上技藝班？

參加技藝班究竟能接觸到哪些內容?升學上有什麼樣的優勢?《親子天下》整理以下資訊：

Q. 技藝教育學什麼?

A. 技藝教育以未來銜接高職的課程為主，因此課程內容也和高職的職群相關。學校開辦的技藝教育課程職群會依各校學生興趣而定。依規定，學校應規劃開設 1 職群至 4 職群，提供學生選修。學生可以在上下學期分別選修 1 或 2 個職群。技藝教育的 14 個職群包含：機械、動力機械、電機與電子、土木與建築、化工群、商業與管理、設計、農業 、食品、家政、餐旅、水產、海事、藝術。

Q. 誰適合上技藝教育課程?

A. 所有國 9 學生都能參加，學生不一定未來一定要就讀高職才能參加，也可以做為興趣探索。技藝教育課程的老師表示，喜歡動手實作、對學習技藝有興趣，或是對未來職業有明確想法的學生，特別適合。

Q.技藝班怎麼上課?

A. 技藝班分兩種方式。「抽離式」是在正常上課時間，將各班參加技藝教育課程的學生單獨抽出來，一起到學校合作的地方上技藝課程，課程時間為 3 節課到至多 12 節（相當於最多一天半），原班級學生仍照課表上課；「專案編班」則是將技藝教育學生集合編成一個班級，每週至少 7 節到 14 節（相當於 2 天）至高職、合作單位上技藝課程，其他時間則上一般課程。

讀技藝班的升學管道是什麼？

Q.技藝班高職有加分嗎？念技藝班有什麼升學優勢？

A. 修讀技藝教育課程的學生依然可以回歸一般升學管道，也就是考會考，並且透過超額比序的方式升學。但是如果學生已經確定要讀高職，除了可透過會考的方式進入高職，以下 3 種升學管道，對技藝班的學生有額外加分或優勢：

第一種為實用技能學程:

不採計會考成績，約為 5 月中報名、6 月中放榜與報到。以就業為導向設計課程的實用技能學程，技術課程較多、強調做中學。修滿 150 學分可拿到畢業證書，可報考統測、學測繼續升學，也可直接就業。招生採分發方式，有修讀國中技藝班的學生優先分發。未修習技藝教育的學生也可以報名，但分發序會在技藝班學生之後。

第二種為高中專業群科特色招生:

屬高職的特招，不採計會考成績，約為 3 月底報名，6 月中放榜與報到。特色招生招生分成書面審查與術科測驗兩階段，總成績為兩者相加、術科分數佔比較重。修讀技藝班的學生在此招生管道的優勢在於書面審查能加分，且在術科階段操作也可能較為熟悉。

第三種為技優生甄審入學:

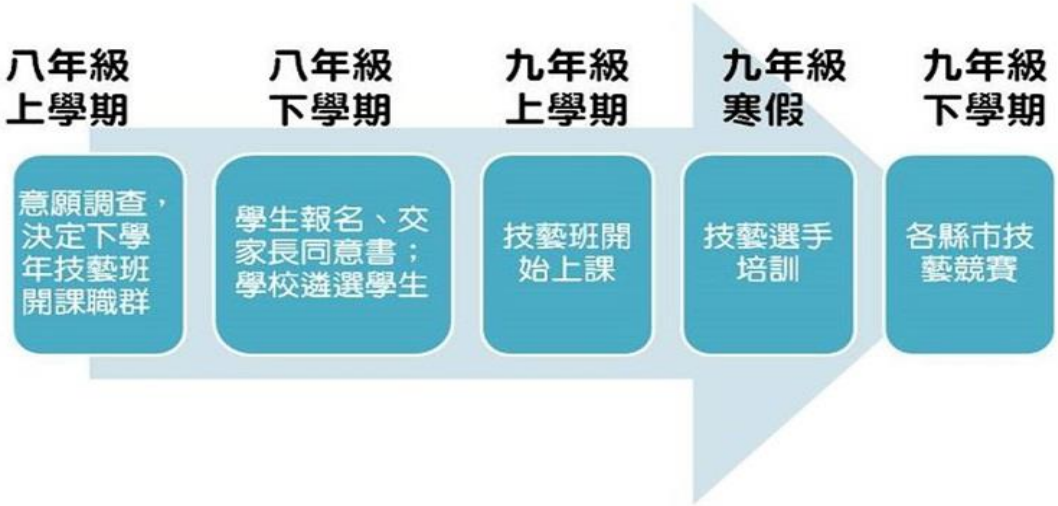
不採計會考成績，約為 5 月初開放報名、6 月中放榜。甄審作業採積分審查，參加國際技能競賽、全國性技藝技能競賽、科展、技藝教育表現優良（職群成績達班級 PR70 以上）等皆

有不同積分計算，可參見各區簡章。以基北區技優甄審報名狀況來看，相較國際性或全國性技能競賽，多數學生採用的報名資格為技藝班表現優良，或是參加縣市技藝競賽獲獎。

除上述 3 種高職升學管道，學生若想就讀五專，就讀技藝班可在五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學超額比序項目的「技藝優良」項目加分。「技藝優良」項目積分採計 9 年級技藝教育課程平均總成績，積分與分數對照請參考招生簡章。

Q. 相關時程：

A. 學生會在 8 年級收到學校調查對技藝班的興趣和意願；9 年級正式開課，課程時間基本上為 1 年，若開始上課後學生覺得不能適應、需盡早提出，經過學校遴輔會同意退出。較特別的是，9 年級的上學期末，技藝班老師會找參與技藝競賽的選手，選手則在寒假培訓，下學期參加縣市技藝教育競賽。（備註：部分時程各校可能略有差異，若孩子有意願參加技藝班、或是家長想多了解技藝班，建議主動與學校班導、輔導室詢問。）



文章來源 https://flipedu.parenting.com.tw/article/005198

技藝教育課程在建國

建國國中每年針對九年級開設技藝教育課程，預計招收約 150 名學生，學生上下學期共可體驗一至二種職群。開課內容包括有自辦式的農業職群，同時和桃園數個頗負盛名的高職群科辦理合作式技藝班學程，開設餐旅職群、機械職群、動力機械職群、家政職群、電機電子職群、設計職群、商業管理職群…等，本校技藝競賽選手代表學校出賽屢獲佳績，囊括桃園市多項技藝競賽職群金手獎。每年更有數名學生以技優甄審管道進入國立高職群科就讀，升學成績表現亮眼。有興趣的家長同學，可參加輔導室舉辦之技藝班家長說明會，進一步了解相關資訊。

建國國中參與技藝班學生升學概況

如果您的孩子對學科沒有興趣，但喜愛手動操作，或想參與有興趣的職群來進行生涯試探，可以在 8 年級下學期申請參加 9 年級技藝班，每週將有半天時間到高職實際上課體驗，進行職群探索，學習一技之長。未來也有機會參加技藝競賽，一旦競賽得獎，可運用技藝優良甄審管道，進入公立高職或其它有興趣的職群，多了一項升學選擇。另外，參加技藝班同學未來若報名實用技能學程(就業技能導向)，具備有**優先錄取**的資格。

♥111 學年度學生參加技藝競賽榮獲佳績，以多元管道錄取公立高職。

■	908	林紹宸	動力機械職群汽車組	第一名	錄取 北科附工
■	902	郭紘綸	動力機械職群汽車組	第二名	錄取 北科附工
■	903	蕭福辰	動力機械職群機車組	第一名	錄取 北科附工
■	909	羅祐鋐	動力機械職群機車組	第三名	錄取 北科附工
■	921	陳玄羽	農業職群園藝組	第一名	錄取 北科附工
■	905	陳巧頤	農業職群園藝組	第三名	錄取 北科附工
■	904	許淯翔	農業職群花藝組	第一名	錄取 北科附工
■	902	張方瑄	農業職群花藝組	第三名	錄取 北科附工
■	904	董和洋	機械職群鉗工組	第二名	錄取 北科附工
■	902	邱裕程	機械職群鉗工組	第五名	錄取 北科附工
■	917	邱宥莘	機械職群車床組	第四名	錄取 北科附工
■	917	李彥成	餐旅職群西餐組	第二名	錄取 羅浮高中
■	918	林言恩	餐旅職群西餐組	佳作	錄取 私立高職
■	913	黎芷菱	餐旅職群烘焙組	第三名	錄取 私立高職
■	909	廖案伊	餐旅職群烘焙組	佳作	錄取 私立高職
■	913	徐翊榛	餐旅職群飲調組	佳作	錄取 羅浮高中
■	902	廖政威	餐旅職群餐服組	第五名	錄取 私立高職
■	922	王智瑩	餐旅職群餐服組	佳作	錄取 私立高職
■	908	李安琪	設計職群設計組	佳作	錄取 私立高職

親職充電專文

設計者:九年13班黃湘雯同學

每個孩子都有機會觸法，預防關鍵在於家長的觀察及引導！

吉靜如 調查保護官

少年調查保護官吉靜如(以下簡稱吉官)首先解釋少年法庭的意義，少年法庭全名為少年「保護」法庭，服務對象為觸法或發生曝險行為被警察、學校或社區發現的青少年，當少年進入法庭後會由少年調查保護官介入，後協助評估並給出適當處遇。 而近幾年統計發現，青少年網路上觸法行為最多的是涉及「詐騙」相關的行為，約分為兩類，網路詐欺以及詐騙集團。而其他如網路霸凌、私密照外流等案件數也不斷攀升，讓家長們更加擔心孩子們使用網路的狀況，所以接下來將由吉官帶我們了解觸法少年的型態及建議。

吉靜如：每個孩子都有機會觸法，預防關鍵在於家長的觀察及引導！

少年調查保護官吉靜如(以下簡稱吉官)首先解釋少年法庭的意義，少年法庭全名為少年「保護」法庭，服務對象為觸法或發生曝險行為被警察、學校或社區發現的青少年，當少年進入法庭後會由少年調查保護官介入，後協助評估並給出適當處遇。

而近幾年統計發現，青少年網路上觸法行為最多的是涉及「詐騙」相關的行為，約分為兩類，網路詐欺以及詐騙集團。而其他如網路霸凌、私密照外流等案件數也不斷攀升，讓家長們更加擔心孩子們使用網路的狀況，所以接下來將由吉官帶我們了解觸法少年的型態及建議。

網路詐騙的樣態

吉官表示「網拍是商業活動，當有交易爭議時，孩子可能涉及刑事、民事責任」。一旦發生糾紛在刑事上可能造成「詐欺」，圖片跟實體不符、不清楚如何退貨或鑑賞期等，都會導致事態升級，甚至有些孩子還會涉及恐嚇對方，使事件失控變成民事糾紛。吉官表示此類案件再犯率很低，青少年都會表示不再犯，但這不是保護官們要的結論，吉官認為青少年想網拍是需要被鼓勵的，這代表「孩子開始學習商業行為或是獨立自主的金錢控管」，家長必須適當的引導，而不是一味的阻止，這樣可能會造成一位企業長才的消失。

而哪種孩子會進入詐騙集團？吉官表示「每個人都有機會！」孩子有可能收到詐騙訊息，以不需勞健保且彈性工作等，吸引青少年加入組織。也有孩子受同儕影響而加入工作。所以吉官認為「網路」及「同儕」是青少年進入詐騙集團的兩個重要管道。

詐騙集團控制手法

集團大多鎖定國高中生甚至國小。當孩子看到同學被帶去所謂的「開副本」，如處私刑、傷害及恐嚇家人等，會讓青少年不敢離開並遵守犯罪集團的「教戰手冊」。但吉官強調「組織只是虛張聲勢！」，如果敢動手就先用手機錄音錄影，接下來就有司法單位做相關的處置，但若青少年不願意告發只會讓組織得逞，更容易使少年深陷當中。

未成年人進入司法體系的程序

少年法庭大多數的來源自警政單位，或由學校、社福機關請求，到少年法庭後調查官就會介入，由調查官會進行家訪、蒐集資料，綜合評估青少年的處境，開庭後的處置同樣交由少年保護官執行，給青少年們在成年前的協助與輔導，讓青少年有機會回歸社會重新開始。

兒少性剝削、性私密影像外流現況

兒少性剝削案件也是近期高居不下的新興觸法類型，此類案件與兩性議題、霸凌問題及個人私密問題都有關聯。常出現的種類有三，第一種是現在校園最常發生的「偷拍」，例如畢業旅行偷拍洗澡、廁所偷拍等；第二種「情侶互傳私密照」，在分手後孩子為了報復而公開；第三種「網路上騙裸照」，謊稱網戀、經紀人徵女團及藝人，哄騙孩子拍攝身體作為面試，然後將照片散布出去。

吉官希望家長可以告誡孩子們若收到私密訊息別因慾望或好奇而選擇觀看，無論如何觀看就是對被害者的二次傷害，且若孩子分享或轉傳就會構成「散布」及「猥褻」等罪責，所以家長需要多加關注。

青少網路界線沒掌握，個資保護意識低

少年有時會以「忠誠」與網友建立關係，但有心人會以不同方式揣測更多的個資，然後可能就會進一步騙照片並進行威脅及控制。另一種可能是有心人說要協助找工作，藉機騙取個人證件，再以少年身分建立假帳號，使用人頭進行詐騙。

所以當家長發現孩子可能出現在網路上暴露個資或類似行為時，應多關心、協助孩子，滿足孩子的需求或接住情緒，藉此降低孩子受騙的機會，這也是吉靜如保護官所說「不要輕忽孩子提出的訊息！」的含意。

給父母的提醒

吉靜如保護官表示「家庭因素」確實是青少年觸法行為很大的原因，一般人會認為說發生觸法行為的應該都是比較弱勢、脆弱的家庭，但在比較「都市型」的區域較不同，從實務工作上觀察脆弱家庭在的少年發生觸法行為是存在的，但並沒有大量到涵蓋全部觸法少年，實際上也有很多是高經濟家庭的青少年觸法，而

回過頭檢視少年家庭經常會發現父母在管教上的盲點，所以提醒家長：

1. 勿輕忽孩子在學校發生的大小行為。

2. 勿過度保護孩子，而忽略教育孩子的重要，隱藏危機待成年爆發會更危險。

3. 面對問題、正確管教，讓孩子學會處理問題，孩子挫折會越少，更能因應日常生活危機。

文章來源 https://parents.smartkid.org.tw/main/expert_suggestion/539

畫破黑暗活出光明的生命鬥士~給建國學子的話

生命鬥士 黃靖茹老師

每個人心中都有屬於自己的夢想。在追尋夢想過程中，難免都會遇到重重的關卡。也許是事情的不順、也許是遇到難題找不到方法、也許是害怕被別人用不同的眼光來看待自己…等的關係。就會放棄自己真正想要追尋的夢想，甚至讓自己陷入了情緒當中。我們不要被情緒而絆，隨著我們想要完成的事物。

當自己發現負面情緒來的時候，第一先放下手邊的事物，而暫時離開現場。讓自己先脫離當下的情緒感受。找到可以讓自己放鬆的方法，來轉移不舒服的情緒。

等過了一段時間，發現自己慢慢不在被情緒而綁住之後，就可以透過平靜的心情好好思考剛剛所遇到的事物。我們可以用什麼方式來解決呢？當我們情緒出現的時候，可以透過書寫的方式。把剛剛所遇到的問題，而產生了負面情緒的過程書寫下來。找到情緒的原因所在。或是可以透過閉上眼睛在圖畫紙上，透過心裡的感受靠著觸覺的方式，來把心中的感受畫出來。

平常我們都被視覺的事物干擾，而來影響心中最想要的感覺。透過閉上雙眼，讓眼睛暫時的休息，把心裡最單純的感覺畫出來。或是可以聽著純音樂來好好充電自己。透過優美的鋼琴聲搭配著大自然的音樂，讓自己的情緒慢慢釋放出來。雖然過程中，難免會有想哭的感覺。這也是發洩情緒的一種，把心中不舒服的感受發洩出來。透過這些的方法可以讓自己不再被情緒綁住，而讓自己放鬆心情找到適合自己可以抒發情緒的管道。也可以讓自己再次的重新出發，面對眼前的重重關卡。能找到適合自己的方式紓解情緒，而不影響到其他人，這才是自我突破的最棒的方式。

孩子為何要自傷?接住傷痕下的求救

自傷通報量 4 年暴增 7 倍
青少年傷痕下想說些什麼？

「一些不開心、壓力，好像隨著傷口的血，一起慢慢流出來了。」「我知道自傷不好，但我沒有更有效的舒緩和釋放方式。」「看著手上傷口流血，我覺得很舒服。」

輔導室裡，學生 A 坐在輔導教師對面，手臂上有著一道道紅色血痕，緩緩說出自己的感受。

說話的同時，A 有點害怕和矛盾，一方面希望有人可以看到她的傷、接收到她的情緒，讓周圍大人都知道，「我真的很痛苦」；另一方面，她也知道自傷是不好的行為，羞於啟齒，更害怕看到家人的眼淚，或遭到嚴厲責罵。

「你怎麼會做這樣的行為？傷害身體不好你知不知道！」「你還只是學生，有什麼好痛苦成這樣的？」「你這樣我會心疼，所以拜託你不要再割了。」A 腦中浮現出這些父母、老師可能會有的反應，更猶豫要不要說出心底話。

第一線輔導教師和心理師，近年常常接到像 A 這樣的學生自傷通報。教育部統計，2020 年各級學校通報學生自傷案量達 8625 人次，相較 2016 年 1029 人次暴增 7.3 倍。台北市某公立高中，去年一年校內就有 60 幾件學生自傷通報個案。

班上近四分之一學生都在自傷

更令人心驚的是，自傷有時已不只是個人行為，而是形成「集體」氣氛，在班上擴散、渲染開來。台北市立大直高中輔導主任吳姿瑩就曾經碰過一班 20 幾個學生中，有 5 至 6 個學生被通報自傷，比例接近 4 分之 1。

自傷方式除了常見的割手，吳姿瑩碰過的個案中，有學生會無法控制狂摳自己的手，「摳到你很難想像他洗手時會有多痛」，一雙手「體無完膚」；也有些學生會去拔頭髮，男學生則常見情緒低潮、滿腔憤怒或痛苦難以緩解時，會猛搥牆壁，滿手是傷。

學生輔導諮商中心心理師陳劭旻指出，「集體自傷」最常發生在國中階段，國中是青少年開始發展自我的時期，也要開始學習如何處理自己的情緒和壓力，若沒有找到正確的情緒抒解方式，就可能會走上自傷這條路。

社群網路的影響也很大。陳劭旻心理師表示，相較過去，學生現在只要有心搜尋，就能在社群上看到他人分享自傷經歷，內容鉅細靡遺，不只將自己血淋淋的照片 PO 上 IG、臉書，還會深入描述自傷後「心情變好、情緒壓力被釋放了」等感受。

這些 PO 文看在專業人員眼裡，背後隱含的訊息是孩子渴望更多關心，但對年輕學生而言，容易只看到表面上傳遞出的訊息，也就是：「自傷很不錯」。此外，青少年時期同儕影響會最明顯，有人先割了，其他人就會想試試看，有時傷痕甚至成為青少年尋求同儕認同的「勳章」。

國小學生也會割手

近年國小四年級到六年級集體自傷也時有所聞。《聯合報》今年 3 月推出「憂鬱世代」系列專題時，有多位家長在社群上分享，留言稱「國小現在也會自傷，都是一群孩子一起做」，家長心慌又不知該如何處理。

南投縣人和國小教師呂家賢觀察，班上若出現一個自傷學生，教師介入晤談後，很容易會接連拉出一串學生。國小生會「學習」到用自傷方式來抒發情緒和壓力，多數根源來自原生家庭，例如家長本身有龐大經濟壓力，有時更伴隨藥酒癮問題，「家長手上的刀痕就很可怕」，孩子會模仿和嘗試。

教育部校安通報統計，2019 年有 290 件國小生自殺、自傷案件通報，是 2011 年 75 件的 3.86 倍，連幼兒園也有 1 件自傷通報，顯示自傷已不只是青少年間課題，年齡層正逐漸下降。

為何孩子要自傷？

「自傷跟自殺狀態非常不同，自傷是孩子求救的訊號。」陳劭旻心理師從過去接觸過的學生個案觀察，自傷的學生並非真的想結束生命，而是在抒發情緒或求救。

陳劭旻心理師表示，很多時候學生自傷，是因為沒有學習到其他抒壓方式，或者環境根本不允許他用其他方式表達痛苦，才會走上自傷一途，靠流血來追求放鬆和平靜，也讓周圍感受到自己到達臨界點的壓力。

家庭關係是學生自傷行為背後的高風險因子。第一線教師和心理師觀察，自傷的孩子通常都受到家庭影響，有可能家庭本身就是孩子的壓力源，或者是家庭內氣氛高壓、權威、負面，孩子無法向家人表達真實情緒，或表達了也不被接受，長期下來都很「悶」，最後選擇自傷。

例如陳劭旻心理師曾遇過一位學生，父母感情不睦、高壓管教，孩子承受家庭關係和課業上的壓力，但當他動念想和父母表達痛苦時，看到母親因婚姻關係整天以淚洗面，孩子一方面會心疼家人，不敢再將自己的痛苦告訴父母，另一方面也會對家人感到憤怒，「為什麼我得一個人承受這些，沒人可以幫助我！」憤怒無法抒發，轉而變成傷害自己來表達痛苦。

台北市某公立高中教師小宣（化名）則曾接過一通學生的求救電話，孩子本身有憂鬱症，有天打電話給小宣，「接起來就聽到孩子一直哭，『老師，我媽媽服藥，躺在床上醒不來怎麼辦？』」看過家人自傷，該名學生有次仿效母親，躺在床上一直吞藥，還好師生間關係不錯，平時就會致電關心或互傳訊息，才及時發現。

陳劭旻心理師指出，家庭影響長期且深遠，例如家人間可能感情不睦、一直都在吵架，孩子長時間處於煩躁情緒，找不到人說；課業壓力往往也與家庭扣連，孩子會擔心考不好讓父母

失望、被訓斥，有類似家庭議題的孩子常會聚在一起分享痛苦，也一起嘗試用自傷的方式解決壓力。

前輩技巧傳授 社會拉力消失

陳劭旻心理師指出，學生要走到自傷之前，內心其實都會猶豫，因為從小到大家人、師長都會灌輸「傷害自己的身體，是不好的行為」，社會規範是很強的緩衝和拉力。但若班上有人開始做、人數慢慢增加，學生就會覺得自傷好像也沒那麼嚴重，「反正大家都在做」，社會拉力消失。

此外，集體自傷的另一個風險因子是存在「技巧傳授」。自傷「前輩」會教導「後輩」，這樣的技巧教導讓師長更難及早發現學生自傷行為，防範更加困難。

接住傷痕背後的求救

當自傷成為常見現象，學校、教師、家長等周圍重要他人，應該要如何察覺、防範及應對？吳姿瑩主任表示，在網路普及和社會變遷的背景下，這世代的孩子本身就比過去容易焦慮、失落，陷在相互比較和迷失自我價值的痛苦中，若周圍沒有可以支持他的手足、家人、教師、同儕，容易走上自傷或物質濫用一途。提升教師、家長對自傷的知能變得更為重要，也需要透過班級輔導，建立同儕間的「友善互聯網」，並強化情緒教育課程，多管齊下幫助學生。

吳姿瑩主任舉例，若教師讓孩子感覺有距離感，班級氣氛緊繃高壓，孩子遇到事情時，會「心裡怕怕的」，不敢和教師求助，怕碰到訓斥、否定等「典型大人反應」，輔導室會透過諮詢提供教師協助，強化教師對自傷行為的敏銳度，也設法營造互助的班級氣氛，讓孩子遇到事情時敢於訴說、尋求幫助。

同儕間也很關鍵。吳姿瑩主任表示，憂鬱到一個到程度的孩子，看事情的視野會限縮，沒辦法看到其他讓自己快樂起來的方法，輔導教師平時可以做的，是營造出同儕友善氛圍，例如透過活動設計讓全班匿名分享自己的煩惱和抒壓方法，如運動、吃美食等，讓需要幫助的學生覺得自己不孤單，並讓所有學生知道可以到哪裡尋找求救資源，「彼此關心和提醒，互相支持」。

⃠ 遇到孩子自傷，這些話千萬別說：

1. 我又沒有給你很多壓力，你幹嘛自尋煩惱、自己想那麼多？

2. 你就是之前沒有照著我說的做，才會一下壓力太大！

3. 我日子比你苦多了，學生哪有什麼壓力？

4. 你這樣傷害自己，我比你還想死。

遇到孩子自傷 家長別慌了手腳

若發現自己的小孩或學生已有自傷行為，陳劭旻心理師提醒，多數教師和家長第一時間的反應都是驚慌、憤怒、心疼，「學輔中心會收到各校的資料，從文字上就可以看出學校的語無倫次和慌亂」，但如果大人們自己都嚇成這樣，怎麼幫助孩子？

他建議，教師、家長發現孩子自傷，第一步要先穩定好自己的情緒，孩子覺得這個大人夠穩定、可信任，才會願意侃侃而談。安穩自己的身心後，第二步再來關心孩子。

關心方式也要切記不是去執著孩子為何自傷，而是要設法了解孩子自傷背後遇到的困難。陳劭旻表示，通常孩子被發現自傷行為時，會有很深的羞愧感，覺得自己做錯事，「大部分孩子會覺得糟糕，怎麼辦，要被罵了」，這時周圍師長和家人最好的做法，是單純去關心、理解孩子的情況。

但陳劭旻心理師也提醒，千萬不要讓關心變成情緒勒索。舉例來說，「你做這件事，我很心疼，我很關心你」，這句話是關心，但如果變成「因為我會心疼，所以你不要再割了」，這就變成家長拿自己的傷心去控制孩子行為，只會讓孩子壓力更大。

☑ **調整、安頓好身心後，你可以這樣幫助孩子：**

1. 提升和孩子相處的品質。不要劈頭只問功課或成績，可以問跟同學間的互動、今天過得如何，準備孩子愛吃的東西，晚餐時間一起聊天。

2. 建立固定的親子互動。例如一起騎腳踏車、看電影、吃飯，多花點時間陪伴孩子。

3. 設法與孩子搭起溝通橋樑。若不知道怎麼開口跟孩子談，可以先透過前面兩點方式，慢慢鋪陳、醞釀出談話氛圍，累積孩子信任感候再開啟對話，切記不要單方面一直說教，要雙向溝通。

若身邊有親朋好友或自己有憂鬱症狀、出現自傷行為，可尋求專業協助：

- 生命線 24 小時專線：1995
- 衛福部 24 小時安心專線：1925
- 張老師專線：1980
- 董氏基金會：(02)27766133 #21~25
- 兒盟踹貢少年專線：0800-00-1769（一至五 16:30-19:30）LINE 帳號 @youthline
- 台灣憂鬱症防治協會
- 全國自殺防治中心

資料來源:https://topic.udn.com/event/newmedia_self-harm

家長需要知道的新議題：數位/網路性別暴力

賴惠敏　諮商心理師

何謂數位/網路性別暴力?

簡單說，就是「性別暴力行為，改為網路的方式實施」。也就是說，透過網路就能傷害到您或您的孩子。透過網路或數位方式施加他人暴力或攻擊並影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅等，可能的形式包含：

1.網路跟蹤：例如以 GPS、AirTag 或監視 APP 查看行蹤

2.惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密影像或資料

3.網路性騷擾

4.透過數位方式發表、散播性別貶抑或仇恨之言論或行為

5.性勒索

6.人肉搜索: 個人留存於網路各項資料都可能成為被跟蹤或傷害的工具。

7.基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅

8.招募引誘　9.非法侵入　10.竊取他人資料、偽造或冒用身分

（以上內容引自行政院性別平等委員會：網路/數位性別暴力之定義、類型及其內涵說明，由於篇幅關係無法全面細節呈現，建議家長們至性別平等委員會下載整體內容，以更加保護自己與兒少網路使用之安全。）

網路色情的詐騙陷阱與暴力，不分性與年齡，任何人都可能會成為歹徒下手的目標。由於兒童與青少年對人、事、物的理解、危機預防和對陌生人的警覺性可能較為放鬆，就有可能因為金錢誘惑、威脅利誘而上當受騙上當。

其中最常見的手法便是透過線上遊戲，或交友軟體、臉書、IG 等得知兒少個人資訊後，要求對方拍攝私密照，再透過蒐集到的個人資訊來威脅兒少就範。例如：取得私密照後，告知兒少「我知道你在哪間學校」、「我知道你在幾年幾班」、「我知道你父母是誰」，「你如果你不聽我的我就要公開你的私密照片！」

如何防範與建立正確素養？

教育部於 109 學年度提出「五不四要」的口訣。防治數位性暴力的「五不四要」中，「五不」包括：不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑被害。「四要」則包括要告訴師長，要截圖存證，要記得報警，要檢舉對方。

如果實在不幸發生相關事件，請記得，需要讓孩子們知道，不管發生什麼事，勇敢把話說出來是解決，問題的第一步，家長們永遠是孩子們求助的靠山！同時可以尋求多元的協助管道：

1.協助影像下架－Win 網路內容防護機構

2.提供陪伴與輔導－婦女救援基全會

3.兒少陪伴與輔導－台灣展翅協會

4.事件諮詢－數位女力聯盟

5. 校園相關資源－教育部性平教育資訊網 校園輔導及通報機制

6. 法律扶助－法律扶助基全會

7. 心理諮商

協助兒少健康使用網路，使用網路的兒童安全模式也是防範之一，

當然最理想又最能促進親子關係的自然是彼此都放下手機，

好好對話，建立更好的親子關係！

參考資料：https://gec.ey.gov.tw/Page/ED8994F4EF5AD73E/2ab74b7e-0bdb-4067-b43a-4a3cfc9e2a1e

資料來源：https://www.rch.com.tw/counseling_center

保護自己的
數位足跡

我們在網路上從事的所有活動或行為，
都會留下痕跡。

使用網路平台後
請登出

難以消除
記得數位足跡且易被散播

請家長協助
隱私權設定

刪除
不再使用的網路帳號

不過度分享
個人資料

少使用
FB 帳號登入其他網路服務

教育部 廣告

廢到讓人羨慕！心理師揭「耍廢最高境界」但 1 情況是心生病了

文 / 王雅涵（諮商心理師）

當別人覺得你很廢，跟對方分享你今天做得最有意義的事。

這世界不太允許我們放鬆，當你看似什麼都沒做時，常有人來替你擔心或表達關心，就像過年大家害怕遇到的長輩提問:「工作薪水多少啊？」「什麼時候結婚啊？」「什麼時候生小孩啊？」「這次考試考怎樣啊？」

若是過得符合世俗標準，當然可以大大方方回答，只是這樣的人終究是少數，每個人在工作或感情上都有著自己的難處，遇到瓶頸不能扭頭就走，太多心底話終究開不了口。正因如此，擔心達不到別人期待的恐懼，在我們後面追趕著，在在提醒我們要一直努力下去，直到達標，或者力竭。

我曾遇過一位已經四十幾歲的媽媽，她說她好想去海邊放空、畫畫，但她不行，因為她爸爸會覺得身為一個好媽媽、好太太，不能拋下家人去做自己的事情。聽起來很誇張對吧？但很多時候，我們就是被社會環境、被家庭教養給限制了。厭世感常來自於我們無法停下來放鬆，殊不知，也只有停下來我們才能夠改變。

不用因為別人覺得你廢就被影響，如果你做到上面第一點和第二點，請鼓勵自己已經很棒了，一天至少做一件小小的有意義的事情，或者好好充電，好好和自己相處，你可以更相信自己，並試著跟別人分享。別人的意見和指教可以參考，但只有你自己能造照著自己的速度前進，替自己的生命負責任。

讓別人羨慕你的耍廢，彰顯你的價值

一個能好好休息、好好找到自己速度的人，是很令人羨慕的。人們一開始或許會批評你，這源自於他們的擔心和焦慮，但你也可以讓他們羨慕，在耍廢的時間內，主動去和人建立良好、友善、有愛的連結。舉例來說：假如你正好暫時脫離職場，還在找工作中，有半年的失業補助金可領，那就不必著急找到工作，你可以休息一下去做自己想做的事。

也許你的朋友和父母會擔心你，甚至一直叫你趕快找新工作，與其和他們爭辯，或是忙著投履歷，不如像我一開始說的，去買杯咖啡探班朋友，帶家人去好好吃一餐。錢可以再賺，但在能力所及的範圍去愛，你會感受到自己不一樣的價值。

日本有一位厲害的「出租先生」，他也是因為生活上的壓力，決定來當個什麼都不做的人，如果你有需要可以找他，譬如陪吃飯、陪上班等等，只要付他車資就好。他想證明，什麼都不做也可以是個有價值的人。沒想到他這個有趣的貼文發出後，真的好多好多人來預約他的服務。

最後這些故事變成了書、變成了戲劇，也為他帶來了收入。在我閱讀他的書時，心裡真的很佩服他這有點厭世、卻又創造出意外價值的行動，真的廢得閃亮！

但也要在此提醒，如果你真覺得自己一蹶不振、很長時間都完全沒有任何動力，做不了任何事情，這種情況下有可能是因為心生病了，此時尋求專業協助就成了一件很重要的事。

突然忙到無法耍廢也沒關係，耍廢不會生你的氣

最後，千萬別因為我們說好要耍廢，就把耍廢這件事看得太重要，重要到讓自己因為沒好好耍廢而產生罪惡感。我們隨時可以決定自己現在要超認真戰鬥，或是安逸地去休息。人的內心其實都隱藏著向上的動力，有時候感覺來了，也許就代表你已經充飽電了，那就放手去做；本來每天都睡到中午，今天突然想早起吃早餐，那就去吃。當你可以掌控何時要耍廢、何時要努力時，你就徹底擁有「耍廢的勇氣」了！

我知道，你可能會看見身邊有許多不需要勇氣就可以耍廢的人，他們用一種消極的態度來面對生活，好像在偷懶、在擺爛，但對他們來說，這很可能是他們獨力面對自身難處的最好方法。比如懼學的孩子，他們在學校遇到困難，害怕與人接觸，以至於不敢也不想出門；他們雖然懼怕學校但不是拒絕學習，只是這行為容易引起身邊人的焦慮，像是家長和老師，深怕孩子跟不上時代、擔心孩子的人生就此失敗，同時也不知道自己可以做些什麼，不知道自己的安排到底是對是錯。

我們都有愛的人和親密的人，這些人和我們的關係緊密，很容易受其影響；我們也很容易想介入他人的世界去給予幫助，藉此降低自己的焦慮。但有時這像是個惡性循環，我們承擔了他人該負擔的責任，也期待起別人來滿足我們的需求。真的想要改變，只能靠自己，改變所需要的時間也因人而異，只有過好自己人生的人，才能去愛他人和尊重他人。等待是一項很難但也很重要的功課，我們只能要求自己行動，但我相信，每個人都會因著愛的緣故，替自己的改變，負起應負的責任。

出處： 給我一點耍廢的勇氣。王雅涵/方舟文化

同場加映，親職講座來啦!!!

113 年 5 月 3 日(五)19:00-21:00

主題：Ai 世代的親子溝通

講師：王雅涵諮商心理師

歡迎家長踴躍參加

陪伴孩子高效學習》孩子考差了家長如何反應？

養出愈挫愈勇孩子的說話之道

文 / 陳志恆 (天下文化)

考試之後，對孩子說話要斟酌

許多家長相當重視孩子的考試表現，在孩子考完試後，就急著了解考情，並流露出許多擔心與焦慮。一個不小心，說出了以下三種可能會讓孩子感到無力與沮喪的話語：

1．詢問考情

類似的話語包括：**「考得怎麼樣？」「題目難不難？」「對考試有沒有把握？」**

你可能會疑惑，難道不能問孩子的考試狀況嗎？

不是不能問，而是不要立刻問、馬上問、急著問。孩子剛考完試，想的是放鬆心情，暫時把考試壓力拋諸腦後，大人卻不肯放過他，很容易讓孩子感到煩躁。不妨觀察一下孩子的情緒狀態，過一段時間，找個良辰吉時，再用邀請的語氣，與孩子談談這次考試的情形。當然，孩子若主動提起，那就順水推舟與孩子聊聊，會是最理想的狀況。

2．指責數落

類似的話語包括：**「想也知道你搞砸了！」「考前不認真點，現在來不及了！」「都跟你說過了，要細心一點！」**

為什麼你會這麼說呢？很可能，你很不滿意孩子的學習態度，也不看好孩子的考試表現，於是你會在孩子剛走出考場時，說出如此令人洩氣的話。

如果孩子覺得自己考得不錯，聽到父母這麼說，會感到自己不被信任；如果孩子考得不理想，聽到這些話語，便會更挫敗沮喪。

這些指責數落的話語，完全無助於孩子下一次更加積極的準備考試，而是會讓他只想著放棄算了。

3．失望擔心

類似的話語包括：**「我真擔心你上不了好學校！」「我實在對你很沒信心！」「我已經對你不抱希望了！」**

大人藏不住內心的焦慮，於是對孩子說出如此流露失望的話語。

當孩子聽到之後，也會感到很失落。也許，孩子已經對自己的考試狀況很不滿意了，又聽到父母這麼說，乾脆不抱期望了。因為，「連父母都不願意相信我，我為什麼還要相信自己有能力學得好呢？」

帶來力量，還是拿走力量

你會問，在孩子考完試之後，可以對孩子說些什麼呢？

你可以向孩子表達一些帶有鼓勵與促進親子連結的話語，包括：

「總算考完了，這段時間辛苦了！」

「恭喜你完成這艱難的任務！」

「不管考得怎樣，我們永遠愛你！」

考試是一時的，親子間的情感連結則是一輩子的。未來，孩子還得面對更多的人生試煉，你的鼓勵、肯定或安慰，能讓孩子保有內在力量，帶著愛與祝福，繼續往前走。

當孩子遇到挫敗時，如何安慰孩子是門很大的學問。我常在演講中告訴家長，父母對孩子最能發揮影響力的時刻，就是在孩子遭遇挫敗的時候。如果回應得好，能帶給孩子力量，幫助孩子愈挫愈勇；如果回應錯誤，則會拿走孩子身上的力量，讓孩子感到更加沮喪無力，甚至內心再次受傷。

能愈挫愈勇的孩子，就是具有心理韌性的人，在遭遇未來人生或職場上的挑戰，也會更願意去面對並設法克服。

同樣的觀念，也可以放到孩子的課業學習上。成績再優異的孩子，也會有考試失利的時刻，而孩子是否有動力再次嘗試，父母的態度是關鍵。當你發現孩子因為考試成績不理想，而顯露沮喪或自責，你很希望能夠安慰他時，請先問問自己：「**我接下來說出的話語，會為孩子帶來力量，還是拿走孩子身上的力量呢？**」

接納情緒，允許孩子感到難過

試想一個情境，你的孩子為了這次的月考卯足全力、用心準備，期待自己的成績能進步。無奈，考試成績不如預期，有好幾科的分數不升反降。孩子的內心感到既挫折又難過。

你看到他那落寞的神情，也感到很心疼。你想去安慰他，開口便說：

「孩子，別難過啦！」

「好啦！這沒什麼大不了的啦！」

「開心一點啦！下次再努力就行啦！」

我們很習慣這樣安慰孩子，要孩子不要難過、不要灰心、不要生氣；然而，這麼說孩子就會比較開心嗎？孩子就因此不難過了嗎？

並沒有！甚至，孩子還因為一直無法從沮喪中振作起來，而對自己生氣。也有一種可能是，孩子會告訴自己：「我不可以難過」「我不可以對自己失望」，認為這些負面的情緒感受都是不對的、不好的、不應該的，而設法把它們壓抑下來。

然而，難過、沮喪、失望、自責等負面情緒，不會因為壓抑而消失不見，反而會繼續在內心深處累積，久了就可能形成創傷。

比較好的回應方式，是接納孩子的現狀，允許孩子有情緒。你可以用同理的語言，說出孩子的身心狀態，同時引導孩子多說一點：

「我看到這次你很努力，考試成績卻不理想，一定感到很難過吧！」

「除了感到難過，還有什麼感覺呢？」

「會不會感到自責、懊惱，或者，對自己失望呢？」

這麼說，會讓孩子感覺到被理解、被接納。除此之外，也可以藉此進一步肯定孩子的用心與付出：「**你會這麼難過，是因為你很重視自己的課業表現，畢竟，你花了很多心思去準備。**」

先接住孩子的情緒，才有機會引導孩子多說一點，也才有機會進一步與孩子討論，這次考試是怎麼失利的，以及，下一次可以怎麼準備會更好。

資料來源 https://bookzone.cwgv.com.tw/article/27687

陪伴拒學孩子之路

文/財團法人「張老師」基金會

從小就成績優異的小芳，在父母眼裡一直是完美的女兒，但是上高中後，小芳突然開始拒絕上學，讓父母難以接受，父母有嘗試去幫助小芳回到學校，可是每次的詢問關心，欲言又止的小芳讓父母都不知道該怎麼幫助她，漸漸的時間過去，父母從一開始的溫和勸說到後來嚴厲督促，但都沒有什麼效果，小芳還是拒絕回到學校，走投無路的父母最後只好尋求專業人員的協助……

俗話說：「知己知彼，百戰不殆」，在了解如何協助拒學的孩子之前，要知道可能造成拒絕上學的原因很多，甚至可能是多個原因一起造成的。常見的原因可分為三種面向，分別是個人方面、家庭方面和學校方面。

個人方面的因素

在個人方面，每個孩子的特質與性格都不一樣，拒學的孩子大部分可分為以下幾種，首先是因為不想和重要他人分離、有過度依賴家人的情況，通常這種情況的孩子會有以下特質，像是環境適應慢、社交困難或過度依賴。再來是對他人或外在刺激比較敏感的情況，通常會對他人的眼神、評價感到不適應，甚至會覺得被他人欺負、霸凌。然後是壓力過大導致負荷不了的情況，通常這類型的孩子情感比較壓抑，遇到困難會自己默默忍受，較難宣洩或尋求幫助。最後是過度追求表現，一次失敗就一蹶不振的情況，通常這種情況的孩子會是過度完美主義，很難接受失敗。

家庭方面的因素

在家庭方面，通常孩子拒學的原因有家庭遇到重大的突發變故，像是家人生病、離世，或是父母爭吵、離異，這種情況的孩子容易因不安全感或分離焦慮而拒絕離家上學。另外也有可能是因為家人的陪伴、關心不足，這種情況的孩子拒學是為了吸引家人的注意，或是希望可以更多的陪在家人身邊而想留在家中。

學校方面的因素

在學校方面，常見的主要有兩種情況，第一種是和同儕關係不好、甚至被霸凌，第二種是老師的管教方式不適合或不適應學校的課業，通常這兩種情況的孩子會因為對學校環境感到焦慮或恐懼而想逃避上學，於是拒學成了孩子的保護機制。

知道了拒學的原因，那應該要怎麼幫助拒學的孩子呢?正如前面提到的，孩子拒學可能是不同面向、不同原因共同造成的，而且在逃避上學後，孩子會對於回去上學感到更多的壓力(擔心父母失望、擔心課業更落後、比不上他人的無力感)，所以在幫助孩子回到學校的過程中，家長不能心急給自己或孩子造成更多壓力，讓孩子更難以回歸學校。

因此在陪伴拒學孩子返回校園的路上，父母可以參考以下方法：

1. 讓自己冷靜下來，給予孩子適當的關心，以溫和的態度了解孩子拒學的原因，不要太急著了解情況造成孩子更大壓力，如果孩子也不清楚自己的情況，請求助心理專業人員。
2. 引導孩子在家也有適度的工作或活動需要完成，或是帶領孩子參與其他課外活動，讓孩子能有機會接觸其他環境，不要讓孩子養成在家無所事事的習慣。
3. 與學校的老師或輔導老師溝通與合作，了解孩子之前在學校的情況，排除孩子不適應學校的原因，提供一個舒適、安全的環境，降低孩子的壓力，讓孩子提升對於在學校上課的安全感。

資料來源:https://www.1980.org.tw/news_show.php?news_id=189

About Us

認識我們

嗨！我們是
桃園市政府家庭教育中心

我們提供
各項家庭教育活動及課程
家庭教育諮詢服務

桃園市政府家庭教育中心 | 🔍

中心資源整合平台

聯絡電話｜(03)3366-885
地 址｜330025 桃園市桃園區莒光街1號

廣 告

桃園市政府家庭教育中心

服務簡介

Activity Course
✳活動課程

各項實體或線上的家庭教育課程，
請參考課程行事曆
https://reurl.cc/Y914y0

也可以追蹤
「桃園市政府家庭教育中心」
FB粉絲專頁與Line官方帳號
掌握即時活動訊息

Learning Resources
✳學習資源

小桃家線上學校
各類家庭教育主題課程影片
https://reurl.cc/ROxaYg

小桃家幸福+Podcast
親職教育主題節目，以及適合
大小朋友一起收聽的廣播劇
https://reurl.cc/MXqn6L

家庭教育主題文章
提供便利彈性的學習選擇，
讓你隨時隨地，想學習就學習！
https://gov.tw/FwT

Consultation Service
✳諮詢服務

家庭教育諮詢專線
412-8185（手機請加02）

提供家人相處、子女教養、親子溝通、人際關係、自我調適、性別交往、家庭問題等議題諮詢。

小桃家線上諮詢室
年滿18歲設籍在桃園市的市民，歡迎預約線上諮詢室，讓專業人員陪你聊聊大小事！

預約連結
https://reurl.cc/oZWOY5

好康分享-可運用的社會資源

➢ 社會福利與經濟諮詢申辦服務窗口

服務單位	服務內容	諮詢電話/備註
桃園市珍愛家園外籍配偶家庭服務中心	諮詢服務、關懷訪視、辦理成長課程及家庭互動活動。志工及通譯人才培訓。	● 桃園市桃園區復興路 135 號 2 樓 ● TEL：03- 333-0305 ● 服務對象:新移民、大陸配偶及其家屬。
各區 家庭服務中心	1. 社會福利措施及相關福利法規諮詢。 2. 提供弱勢家庭經濟扶助、訪視及個案服務。 3. 對遭受疏忽、遺棄老人、身心障礙者或發展遲緩兒童提供福利法規諮詢、生活補助、收容安置及輔導。 4. 急難救助。	桃園家庭服務中心 TEL：03-2182778 中壢家庭服務中心 TEL：03-4220126 內壢家庭服務中心 TEL：03-4333219 平鎮家庭服務中心 TEL：03-4911910 八德家庭服務中心 TEL：03-3652105 楊梅家庭服務中心 TEL：03-4750067 蘆竹家庭服務中心 TEL：03-2127678 龜山家庭服務中心 TEL：03-3208485 龍潭家庭服務中心 TEL：03-4790231 大溪家庭服務中心 TEL：03-3883060 大園家庭服務中心 TEL：03-3867128#11-18 新屋家庭服務中心 TEL：03-4970225 觀音家庭服務中心 TEL：03-4732320 復興家庭服務中心 TEL：03-3821110

➢ **桃園市就業輔導資源**

服務單位	諮詢電話	地址
勞動力發展署桃竹苗分署	03-4855368	桃園市楊梅區秀才路 851 號
桃園市政府 就業職訓服務處	03-3322101 分機 8014-8018	桃園市桃園區民生路 650 號 2 樓
中壢就業中心	03-4681106	桃園市中壢區新興路 182 號
桃園就業中心	03-333-3005	桃園市桃園區縣府路 59 號

➢ **親職輔導、心理衛生輔導資源**

服務單位	諮詢電話	備　註
家庭教育中心	03-3366885	**全國家庭教育諮詢專線 4128185**(手機請加 02)
少年輔導委員會	03-3472009	提供偏差行為少年及家長諮詢及輔導，以解決親子相處、行為改善及導正法治觀念等問題
生命線協會	專線 1995	**全省簡撥專線：1995（要救救我）** 免費電話諮商、心理輔導
張老師基金會	專線 1980	**全省簡撥專線：1980（依舊幫你）** 免費電話諮詢、心理輔導
社區心理衛生中心	03-3325880	**24 小時免費電話諮詢專線：0800-788-995** （0800-請幫幫救救我）

桃園市13區家庭服務中心

服務項目：福利諮詢與需求評估、脆弱家庭關懷訪視服務、家庭支持服務、安家實物銀行(生活物資提供)

觀音 家庭服務中心
觀音區觀新路52號1樓
(03)473-2320

新屋 家庭服務中心
新屋區中山路277號1樓
(03)497-0225

中壢 家庭服務中心
中壢區元化路159號1樓
(03)422-0126

內壢 家庭服務中心
中壢區文化二路219號4樓
(03)433-3219

楊梅 家庭服務中心
楊梅區校前路324巷148號3樓
(03)475-0067

平鎮 家庭服務中心
平鎮區延平路一段168號3樓
(03)491-1910

龍潭 家庭服務中心
龍潭區干城路19巷30號
(03)479-0231

大園 家庭服務中心
大園區大觀路118號2樓
(03)386-7128

蘆竹 家庭服務中心
蘆竹區南崁路152號3樓
(03)212-7678

龜山 家庭服務中心
龜山區自強南路97號2樓
(03)320-8485

桃園 家庭服務中心
桃園區陽明三街33號4樓
(03)218-2778

八德 家庭服務中心
八德區興豐路287號4樓
(03)365-2105

大溪 家庭服務中心
大溪區中正路56號
(03)388-3060

復興 家庭服務中心
復興區羅浮68之6號
(03)382-1110

官方網站

桃園市政府社會局
Department of Social Welfare, Taoyuan
桃園市政府社會局　社會工作科
桃園市桃園區縣府路1號4樓
(03)337-5900

廣告

桃園市政府社會局

強化社會安全網

攜手網住・用心守護

桃園市政府社會局
Department of Social Welfare, Taoyuan

桃園市政府社會局-強化社會安全網DM-1

強化社會安全網

以「家庭為中心、社區為基礎」的服務模式，整合社政、勞政、衛政、教育、民政、警政、司法等跨網絡，串聯政府、民間團體、社區組織，建構完善的社會安全網，共同守護需要協助的家庭。

守護四大目標

1．以家庭為中心、社區為基礎，築起社會安全網。
2．擴大服務，補強司法心理衛生服務。
3．優化受理窗口，提升流程效率。
4．整合服務體系，綿密安全網絡。

服務家庭

- **一般家庭：**支持與照顧家庭成員功能健全之家庭。
- **脆弱家庭：**因經濟困難、家庭關係衝突或疏離、遭逢變故、兒少照顧需求、家庭成員有心障礙或傷、病、失能情形或個人生活適應困難，導致有福利或照顧等多重議題須被協助的家庭。
- **危機家庭：**發生家庭暴力、性侵害、兒少/老人/身障等保護需求之家庭。

通報洽詢管道

1．問題明確者洽詢各服務單位。
2．線上通報：關懷E起來
3．保護專線：113。
4．多重社會福利需求：各家庭服務中心。

社會局

家庭服務需求評估、脆弱家庭關懷服務、社會救助服務、脫貧自立方案、重大災難案件處理、社會福利諮詢與宣導、志願服務、安家實物銀行、家庭支持服務方案。

原民局

原住民族經濟弱勢建購修繕補助、經濟弱勢租屋補助、團體意外保險、急難救助申請、意外事故傷亡慰問金、臨時住宿、法律與諮詢服務、青少年課業補習費、經濟弱勢學子生活津貼等補助。

家庭暴力暨性侵害防治中心

防治家庭暴力、性侵害及性騷擾行為，保護被害人權益，加強防暴觀念宣導。

衛生局

提供民眾心理諮詢服務，促進民眾心理健康、建構友善心理衛生服務資源。

家庭教育中心

提供各類家庭教育課程活動資訊，並提供家庭教育諮詢相關服務。

社會安全網

網絡常見服務與資源

學生輔導諮商中心

針對學生輔導與學校適應等問題提供專業評估與諮詢及個案相關服務。

少輔會

為預防少年犯罪，協助曝險及偏差行為少年各項輔導工作及方案，提供本市滿12歲至未滿18歲少年及其家長少年議題諮詢，整合桃園市少年服務資源，增進少年福利。

社會福利	保護專線 113 社會局 (03)332-2101＃6409 家庭暴力暨性侵害防治中心 (03)332-2111
心理衛生	安心專線 1925　生命線 1995 毒防諮詢專線 0800-770-885 心理衛生中心 (03)332-5880
校園安全	家庭教育中心 (03)412-8185 學生輔導諮商中心 (03)460-9199
原民福利	原民局 (03)332-2101＃6686、6687

桃 園 市 立 建 國 國 中 112 學 年 度 第 二 學 期 行 事 曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
寒3	2/5	(一)	●2/5-2/7 建國幼兒園參觀「廣達游於藝」展覽	●2/5-2/17社團志願電腦選填	●1/29-2/23適性輔導安置網路報名	
	2/6	(二)				
	2/7	(三)				
	2/8	(四)	彈性放假			
	2/9	(五)	除夕			
	2/10	(六)	初一			
	2/11	(日)	初二			
1	2/12	(一) Mon.	初三			
	2/13	(二) Tue.	補假			
	2/14	(三) Wed.	補假			
	2/15	(四) Thurs.	●開學上班不上課 ●8:30-9:50期初校務會議(教資四樓) ●10:00-11:00課發會(教資四樓) ●11:10 領域會議 ●13:20經濟弱勢審查會 ●14:00-16:00教師增能研習 講師:吉靜如保護官 講題:正向管教		●2月特殊需求領域會議	●8:30校務會議
	2/16	(五) Fri.	●7:45開學典禮、8:30正式上課 ●12:35學藝講習(百人) ●發放七八年級學生補考通知及作業(講習時發) ●試模擬分發結果公告 ●公告二次試模擬（寫作測驗增加閱卷後）的成績查詢	●友善校園暨交通安全宣導週 ●12:35風紀講習(自治) ●12:35副班長講習(資源4F) ●服裝儀容檢查	●111學年度第二學期北桃園創造力資優教育方案開始(建國、中興、桃園、福豐、同德)	
	2/17	(六) Sat.	●補班補課-補2/8班、補2/15(四)課 ●12:35設備講習(百人) ●廣達游於藝開幕式(晨光時間 圖書館)	●12:35康樂講習(活動中心) ●12:35衛生環保講習(資源4F) ●2/5-2/17社團志願電腦選填	●2/16-2/23 中午12：00前繳交校內疑似生鑑定資料至學習中心	
	2/18	(日) Sun.				
2	2/19	(一) Mon.	●12:35班長講習(百人) ●九年級第八節開始(59、73) ●2/19-3/15八年級英文單字普測(跨閱國際) 因應八年級生涯教育參觀課務調整 ●2/19(一)第5節與2/27(二)第1節對調 ●2/19(一)第6節與2/27(二)第2節對調 ●2/19-3/1藝才班術科測驗報名		●12:35輔導股長講習(自治)	●午餐會議
	2/20	(二) Tue.	●七年級晨讀1 ●2/20國中總量管制申請截止日	●導師會報 ●七、八年級社團補選填12:35(電腦教室一、二)	●12:35技藝班始業式(資源4F)	
	2/21	(三) Wed.	●九年級複習考(1-5冊)	●預防犯罪教師知能研習13:20-14:05 ●七年級健康促進視力保健宣導13:20-14:05 ●七年級交通安全宣導宣導14:15-15:00		
	2/22	(四) Thurs.	●九年級複習考(1-5冊) ●八年級晨讀1 ●2/22-3/6科學班報名			
	2/23	(五) Fri.	●七.八年級補考作業繳交期限 ●學習扶助始業式(午休) ●發註冊須知、註冊單 ●真人圖書館(第2、3、4節) 講師：柳豫(作家、youtuber) 講題：三國Lucky Star，劉備好運祕密全解析		●技藝班農業(1)、機械(1)	
	2/24	(六) Sat.				
	2/25	(日) Sun.				
3	2/26	(一) Mon.	●九年級夜自習開始 ●九年級學習扶助開始 ●七八年級第八節開始(82、88) ●2/26(一)第5節與2/27(二)第3節對調 ●2/26(一)第6節與2/27(二)第4節對調		●14:15特殊教育推行委員會期初會議 ●2/26-3/05適性輔導安置報名資料送件	
	2/27	(二) Tue.	●八年級職業試探(上午)調成導師課務 因應八年級生涯教育參觀課務調整 ●2/19(一)第5節與2/27(二)第1節對調 ●2/19(一)第6節與2/27(二)第2節對調 ●2/26(一)第5節與2/27(二)第3節對調 ●2/26(一)第6節與2/27(二)第4節對調 ●七年級晨讀2	●公告社團選填結果	●八年級生涯教育校外參觀(上午) ●3月上旬特殊教育專業團隊開始	
	2/28	(三) Wed.	228和平紀念日			
	2/29	(四) Thurs.	●八年級晨讀2 ●2/29中午12時-3/4中午12時二次試模擬學生個別序位查		●技藝班電子、家政職群(1) ●2/29-3/8特招專業群科宣導	
	3/1	(五) Fri.	●廣達游於藝展覽結束(12：00) ●市科展初賽線上報名截止	●視力保健、反菸拒檳書籤及標語繳交截止	●技藝班農業(2)、機械(2)、餐旅(1) ●生涯發展教育宣導月 ●建教合作班報名開始 ●會考特殊考場申請資料統整	
	3/2	(六) Sat.				
	3/3	(日) Sun.				
4	3/4	(一) Mon.	●特色招生專業群科甄選入學校內代為報名開始	●13:20八年級社團1	●七、八年級心理測驗開始 ●成長小團體開始	
	3/5	(二) Tue.	●七年級晨讀3		●技藝班設計職群(1)	
	3/6	(三) Wed.		●13:20七年級社團1 ●服裝儀容檢查		
	3/7	(四) Thurs.	●八年級晨讀3 ●3/7-3/9國中教育會考報名 ●市科展初賽資料17：00前確認	●12:35社團幹部訓練(資源4F)	●技藝班電子、家政職群(2)	
	3/8	(五) Fri.	●校內國語文競賽報名繳交截止 ●公告二次試模擬分發結果	●服裝儀容檢查	●技藝班農業(3)、機械(3)、餐旅(2) ●112學年度第二次鑑定安置評估開始	
	3/9	(六) Sat.			●高中職博覽會(桃園巨蛋) ●桃園市113學年度數理暨自然科學資優鑑定初選測驗	
	3/10	(日) Sun.			●高中職博覽會(桃園巨蛋) ●桃園市113學年度英語資優鑑定初選測驗	

桃 園 市 立 建 國 國 中 112 學 年 度 第 二 學 期 行 事 曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
5	3/11	(一) Mon.	●收註冊回執聯 ●3/11-3/15特色招生專業群科甄選入學校外報名	●13:20八年級社團2		
	3/12	(二) Tue.	●七年級晨讀4	●導師會報	●技藝班設計職群(2)	●發午餐繳費單(教職員)
	3/13	(三) Wed.			●七年級-生命鬥士分享(第5.6節活動中心) ●3月特殊需求領域會議	
	3/14	(四) Thurs.	●八年級晨讀4		●技藝班電子、家政職群(3)	
	3/15	(五) Fri.			●技藝班農業(4)、機械(4)、餐旅(3)	
	3/16	(六) Sat.	●桃園市英語演講比賽 ●科學班科學能力檢定		●桃園市113學年度創造力資優鑑定初選測驗	
	3/17	(日) Sun.				
6	3/18	(一) Mon.				
	3/19	(二) Tue.			●技藝班設計職群(3)	
	3/20	(三) Wed.	●3/20-3/25中午12時：新生(線上)入學登記、資格審查			
	3/21	(四) Thurs.			●技藝班電子、家政職群(4)	
	3/22	(五) Fri.	●3/22八年級英文單字普測補測止		●技藝班農業(5)、機械(5)、餐旅(4)	
	3/23	(六) Sat.	●「演化啟示錄」化石展佈展 ●3/23中午12時：新生(實體)入學登記、資格審查			
	3/24	(日) Sun.				
7	3/25	(一) Mon.	●第一次定期考查(第八節導師督課) ●3/25-4/12第二次志願模擬選填		●資優工作會議暨資優教師增能研習	
	3/26	(二) Tue.	●第一次定期考查(第八節暫停)		●性平教育宣導(全校)	
	3/27	(三) Wed.	●「演化啟示錄」化石展開展(暫定)	●13:20七年級社團2		
	3/28	(四) Thurs.	●八年級晨讀5		●技藝班電子、家政職群(5)	
	3/29	(五) Fri.			●生命教育宣導(七八年級升旗時間) ●技藝班農業(6)、機械(6)、餐旅(5)	
	3/30	(六) Sat.				
	3/31	(日) Sun.				
8	4/1	(一) Mon.	●4/1-4/26七年級英文單字普測(國際視野)	●七年級足球比賽開始4/1-4/24 ●13:20八年級社團3		
	4/2	(二) Tue.	●七年級晨讀5		●技藝班設計職群(4)	
	4/3	(三) Wed.	●真人圖書館(暫定) 講師：桃園野鳥協會志工　講題：校園野鳥觀察 ●領取市科展決賽說明板	●服裝儀容檢查 ●13:20七年級社團3		●收午餐繳費單(教職員)
	4/4	(四) Thurs.	兒童節			
	4/5	(五) Fri.	民族掃墓節			
	4/6	(六) Sat.				
	4/7	(日) Sun.				
9	4/8	(一) Mon.		●13:20八年級社團4	●探索體驗教育系列活動開始	
	4/9	(二) Tue.	●七年級晨讀6	●導師會報 ●12:35才藝競賽初賽(七八年級參賽者)	●技藝班設計職群(5)	
	4/10	(三) Wed.	●4/10-4/14中午12時：新生報到第一階段及備取生填寫轉介學校	●13:20七年級社團4	●4月特殊需求領域會議	
	4/11	(四) Thurs.	●八年級晨讀6 ●九年級第二次定考			
	4/12	(五) Fri.	●九年級第二次定考 ●發九年級教育會考准考證 ●九年級教師繳交期末成績截止 ●「演化啟示錄」化石展結束		●19:00九年級家長多元入學宣導說明會	
	4/13	(六) Sat.	●4/13-4/15藝才班術科測驗(音樂、舞蹈) ●4/13-4/14特色招生專業群科甄選入學術科測驗	●112學年度體育班新生入學暨轉學甄選	●4/13本市適性輔導安置高級中等學校集中式特教班能力評估	
	4/14	(日) Sun.	●新生線上或實體報到12：00前截止 ●4/13-4/15藝才班術科測驗(音樂、舞蹈) ●4/13-4/14特色招生專業群科甄選入學術科測驗			
10	4/15	(一) Mon.	●4/15-4/20英語週活動 ●4/13-4/15藝才班術科測驗(音樂、舞蹈) ●4/15-4/20中午12時：新生報到第二階段-備取生遞補轉正及轉介報到	●八年級排球比賽開始(早修.午休) ●13:20八年級社團5		
	4/16	(二) Tue.	●七年級晨讀7	●八年級排球比賽(早修.午休)	●技藝班設計職群(6) ●12:35實用技能班報名說明會	
	4/17	(三) Wed.	●發放九年級總補考通知及作業 ●桃園市科展佈展	●13:20七年級社團5 ●八年級排球比賽(早修.午休)	●12:35技藝教育課程遴輔導師說明	
	4/18	(四) Thurs.	●九年級複習考(1-6冊) ●八年級晨讀7	●八年級排球比賽(午休)		
	4/19	(五) Fri.	●九年級複習考(1-6冊) ●七八年級第八節導師督課	●八年級排球比賽(早修.午休)		
	4/20	(六) Sat.	●親職教育日 ●4/20-4/21藝才班術科測驗(美術、戲劇)	●4/20-4/25全中運 ●親子聯誼園遊會	●親職教育日暨多元體驗活動	
	4/21	(日) Sun.	●4/20-4/21藝才班術科測驗(美術、戲劇) ●桃園市科展決賽			
11	4/22	(一) Mon.	●親職教育日補假 ●免試入學變更就學區校內申請			
	4/23	(二) Tue.	●七年級晨讀8 ●12:30七八年級校內國語文競賽(演說、朗讀) ●九年級補考作業繳交截止	●八年級排球比賽(早修)	●技藝班設計職群(7) ●參觀桃園市科展 ●8英資班服務學習(長興國小)	●午餐會議
	4/24	(三) Wed.	●12:30七八年級校內國語文競賽(字音字形、作文) ●桃園市科展作品領回	●八年級排球比賽(早修) ●13:20七年級足球決賽	●12:35技藝教育課程遴輔學生說明	
	4/25	(四) Thurs.	●八年級晨讀8	●八年級排球比賽(午休)	●技藝班電子、家政職群(6)	

桃 園 市 立 建 國 國 中 112 學 年 度 第 二 學 期 行 事 曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
	4/26	(五) Fri.	●4/26-5/3免試入學變更就學區校外申請	●母親節卡片作品繳交截止 ●八年級排球比賽(早修午休)	●建國飢餓12體驗活動(升旗宣誓) ●技藝班農業(7)、機械(7)、餐旅(6) ●19:00技藝教育課程遴輔家長說明會	
	4/27	(六) Sat.			●桃園市113學年度數理暨自然科學資優鑑定複選測驗	
	4/28	(日) Sun.			●桃園市113學年度英語資優鑑定複選測驗	
12	4/29	(一) Mon.	●配合才藝競賽調課 七年級4/29(一)56節與5/1(三)56節對調	●4/29-5/1高中職體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 ●13:20七八年級才藝競賽決賽 ●八年級排球比賽(早修午休)	●12:35技優甄審說明會	
	4/30	(二) Tue.		●八年級排球比賽(早修午休)	●技藝班設計職群(8) ●4/30生涯檔案封面設計比賽收件截止 ●適性輔導安置晤談作業完成	
	5/1	(三) Wed.	●配合才藝競賽調課 七年級4/29(一)56節與5/1(三)56節對調	●全國慈孝家庭月 ●八年級排球比賽(早修午休)	●性別平等宣導月 ●畢業生個案輔導轉銜會議	
	5/2	(四) Thurs.			●技藝班電子、家政職群(7)	
	5/3	(五) Fri.	●5/3七年級英文單字普測補測止		●技藝班農業(8)、機械(8)、餐旅(7) ●19:00親職教育講座	
	5/4	(六) Sat.		●高中職體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗/放榜	●桃園市113學年度創造力資優鑑定複選測驗	
	5/5	(日) Sun.			●2024桃園市專業英文聽寫與詞彙能力大賽	
13	5/6	(一) Mon.	●五專優免、聯免校內報名開始 ●5/6-10教科書評選			
	5/7	(二) Tue.	●5/7-8學習區完全免試入學報名	●導師會報	●技藝班設計職群(9)	
	5/8	(三) Wed.			●12:35技藝班遴輔會 ●5月特殊需求領域會議	
	5/9	(四) Thurs.	●七八第二次定考(第八節導師晉課)		●技藝班電子、家政職群(8) ●資優工作會議暨資優教師增能研習	
	5/10	(五) Fri.	●七八第二次定考(第八節暫停) ●免試入學多元學習項目積分採計截止日	●七八年級預防犯罪宣導	●技藝班農業(9)、機械(9)、餐旅(8) ●特教宣導(七八年級)	
	5/11	(六) Sat.				
	5/12	(日) Sun.				
14	5/13	(一) Mon.	●發作業抽查實施計畫和紀錄表（12：35集合學藝股長-百人） ●九年級學習扶助結束	●13:20八年級社團6 ●八年級排球比賽(早修午休)		
	5/14	(二) Tue.	●七年級晨讀9	●八年級排球比賽(早修午休)		
	5/15	(三) Wed.	●九年級包粽祈福活動(第八節導師晉課)	●八年級排球比賽(早修午休) ●13:20七年級社團6	●集中式特教班與學習中心2字頭新生轉銜會議(暫定)	
	5/16	(四) Thurs.	●八年級晨讀9 ●學習區完全免試入學放榜	●八年級排球比賽(午休)	●桃園市113年度學術性向、創造力資優鑑定結果公告	
	5/17	(五) Fri.	●九年級看考場(第八節導師晉課) ●九年級第八節課輔結束	●7:45八年級排球決賽		
	5/18	(六) Sat.	●國中教育會考			
	5/19	(日) Sun.	●國中教育會考			
15	5/20	(一) Mon.	●特招專業群科甄選入學術科成績公告 ●變更就學區審查結果通知截止日 ●5/20-24五專優先免試校外集體報名	●13:20八年級社團7 ●七年級抽查週記聯絡簿	●8:00-12:00升學博覽會(活動中心封館) ●適性入學宣導週 ●九年級資優班戶外教學(英數資)	
	5/21	(二) Tue.	●七年級晨讀10 ●12:35九年級學生成績審查委員會	●九年級籃球比賽開始5/21-5/31	●技藝班設計職群(10)	
	5/22	(三) Wed.	●學習扶助篩選測驗開始	●八年級抽查週記聯絡簿 ●13:20七年級社團7		
	5/23	(四) Thurs.	●八年級晨讀10 ●12:35第二次課發會(課程計畫說明－百人)		●5/23-24技優甄選入學、實用技能學程校外報名 ●技藝班電子、家政職群(9)	
	5/24	(五) Fri.			●技藝班農業(10)、機械(10)、餐旅(9) ●學習中心校外教學暨畢業歡送會(暫定) ●5/24前寄發校內疑似生鑑定初步安置結果	
	5/25	(六) Sat.	●桃園市英文單字競賽		●2024國際教育交流暨專案式學習成果發表(暫定)	
	5/26	(日) Sun.			●2024國際教育交流暨專案式學習成果發表(暫定)	
16	5/27	(一) Mon.		●13:20八年級社團8	●資優班獨立研究觀摩學習(暫定) ●學習中心九年級學年末IEP檢討會議(暫定)	
	5/28	(二) Tue.	●七年級晨讀11 ●七八年級作業抽查		●12:35技藝班結業式(資源4F)	
	5/29	(三) Wed.	●七八年級作業抽查	●13:20七年級社團8		
	5/30	(四) Thurs.	●八年級晨讀11 ●七八年級作業抽查 ●七年級學力測驗(2-4節)			
	5/31	(五) Fri.	●七八年級作業抽查	●07:45九年級班際籃球決賽(早一)	●數資班8年級獨立研究發表	
	6/1	(六) Sat.			●集中式特教班學年末IEP檢討會議(暫定)	
	6/2	(日) Sun.				
17	6/3	(一) Mon.	●七八年級作業抽查	●13:20八年級社團9	●6/3公告適性輔導安置結果	
	6/4	(二) Tue.	●七年級晨讀12 ●七八年級作業抽查			
	6/5	(三) Wed.	●七八年級作業抽查 ●七八年級學習扶助結業式	●服裝儀容檢查		
	6/6	(四) Thurs.	●八年級晨讀12 ●七八年級作業抽查 ●九年級第8節課業輔導結束	●13:20畢業典禮預演(九年級)	●學習中心七八年級學年末IEP檢討會議(暫定)	
	6/7	(五) Fri.	●畢業典禮 ●發放國中教育會考成績單並開放網路查詢 ●6/7-6/13藝才班分發校外報名	●畢業典禮；畢業生服裝回收	●學習中心七八年級學年末IEP檢討會議(暫定)	

桃 園 市 立 建 國 國 中 112 學 年 度 第 二 學 期 行 事 曆

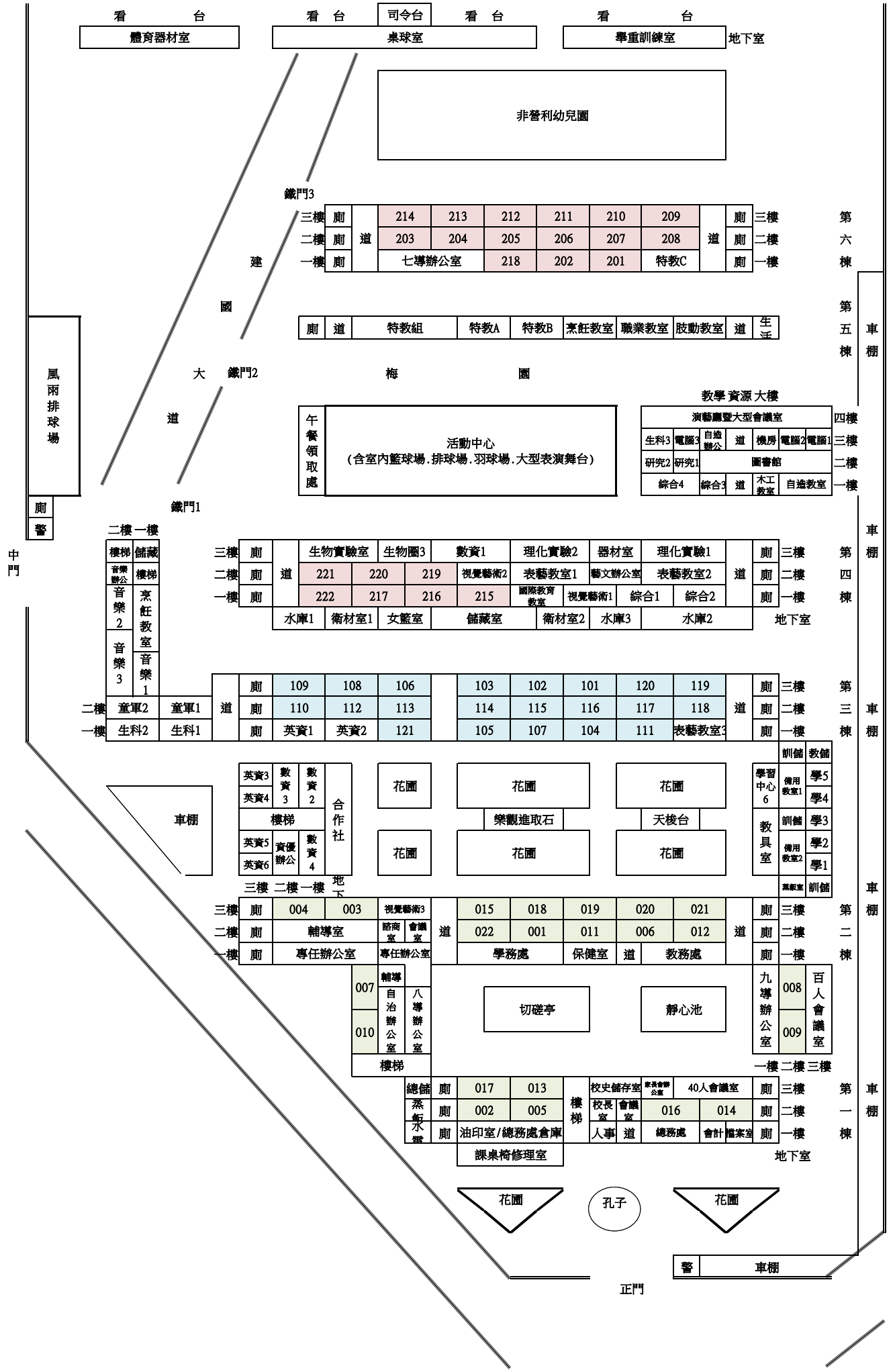
週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
	6/8	(六) Sat.				
	6/9	(日) Sun.				
18	6/10	(一) Mon.	端午節			
	6/11	(二) Tue.				
	6/12	(三) Wed.	●七年級晨讀13	●13:20七年級社團9	●8:00七、八年級性別平等教育法律知識會考 ●6/12-6/17特殊學校暨高特班適性輔導安置報到 ●6月特殊需求領域會議 ●英資班七八年級戶外教學(暫定)	
	6/13	(四) Thurs.	●八年級晨讀13 ●12:35第三次課發會(審查課程計畫-百人) ●特色招生專業群科甄選入學放榜			
	6/14	(五) Fri.	●五專優先免試入學放榜	●07:45社團動態成果發表	●午休2字頭適性導師協調會(暫定) ●實用技能學程放榜(6/17報到；6/18放棄錄取資格) ●技優甄選入學放榜(6/17報到；6/18放棄錄取資格)	
	6/15	(六) Sat.			●6/15特教鑑定申復會議 ；7/12前通知鑑定安置結果	
	6/16	(日) Sun.				
19	6/17	(一) Mon.	●特色招生專業群科甄選入學報到 ●學習區完全免試入學報到(6/18放棄錄取資格截止) ●五專優先免試入學報到截止(含放棄錄取截止日)	●社團靜態成果展開始		
	6/18	(二) Tue.		●七八年級導報暨學生日常表現審查	●新生學習成就線上測驗(9:00開始)	●午餐會議
	6/19	(三) Wed.	●6/19-6/21特色招生考試分發入學學科測驗報名		●新生學習成就線上測驗補測(9:00開始)	●制服販售
	6/20	(四) Thurs.	●6/20-6/30五專聯合免試校外集體報名			
	6/21	(五) Fri.	●公告免試入學實際招生名額 ●6/21-6/27(12點前)開放個人序位查詢及志願選填		●19:00免試入學志願選填家長說明會	
	6/22	(六) Sat.				
	6/23	(日) Sun.	●特色招生考試分發入學學科測驗			
20	6/24	(一) Mon.	●九年級返校領取免試志願表 ●特色招生考試分發入學成績公告(網路查詢) ●6/24-28藝才班志願選填			
	6/25	(二) Tue.	●九年級返校繳交免試志願表		●學生輔導工作委員會期末會議 ●家庭教育委員會期末會議	
	6/26	(三) Wed.			●特殊教育推行委員會期末會議	
	6/27	(四) Thurs.	●第三次定期考查(第八節導師督課) ●伽利略科學營隊1 ●個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止(12點前)			
	6/28	(五) Fri.	●第三次定期考查(第八節課輔結束) ●伽利略科學營隊2	●15:00大掃除、15:15休業式	●資優工作會議暨資優教師增能研習	●16:00校務會議
	6/29	(六) Sat.				
	6/30	(日) Sun.				

暑

(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30

●7/8(一)新生班編班暨導師抽籤
●7/1(一)-7/2(二)「免試入學及特色招生考試分發入學」集體、個別報名
●7/1(一)-7/5(五)伽利略科學營隊
●7/9(二)免試入學、特色招生考試分發入學及藝才班分發放榜
●7/10(三)藝才班報到(7/11放棄)、五專聯合免試入學現場登記分發報到(7/15放棄)
●7/11(五)免試入學及特色招生考試分發入學報到 (7/15放棄)
●7/15(一)~8/9(五) 暑期學藝活動
●8/21(三)新進教師暨新導研習(上午)、校園自我傷害防治教師研習(上午)、新生輔導學長姐訓練(下午)
●8/22(四)(全天)和8/23(五)(半天)新生訓練
●8/23(五)19:00新生家長說明會
●8/26(一)晚上英數資2字頭新生IGP會議
●8/29(四)全校返校8-10、特教知能研習10-12、13-14:30課發會、領域會議、14:30-16:00校務會議
●8/30(五) 開學

桃園市立建國國中112學年度--教學區教室位置配置圖



桃園市立建國國中112學年度導師名單

班級	導　師	班級	導　師	班級	導　師
201	尹新文(國)	101	廖雯君(國)	001	鍾宜君(英)
202	邱馨儀(國)	102	張雨蕎(英)	002	黃貞妮(音)
203	馮建勳(地科)	103	黃仲豪(數)	003	姜光吾(歷)
204	謝函軒(英)	104	劉宣慧(國)	004	林立川(理)
205	尹慧芬(視覺)	105	趙淑萍(歷)	005	陳怡璇(國)
206	趙婕妤(國)	106	施伊珊(數)	006	陳傳杰(生)
207	吳幸如(英)	107	王信元(生)	007	楊靜玟(國)
208	張俊輝(數)	108	林蘭芬(國)	008	戴苔珍(數)
209	林素幸(數)	109	簡君玲(國)	009	彭杰易(數)
210	張惠閔(國)	110	陳祥齡(地)	010	王姿婷(國)
211	王冠傑(數)	111	何家慧(英)	011	蔡秀照(數)
212	曾善美(英)	112	陳玉欣(英)	012	林孟蓉(英)
213	黃俊翔(公)	113	莊美枝(英)	013	林上鈺(歷)
214	李惠民(理)	114	陳裕青(國)	014	蔡志皇(英)
215	莊淯婷(國)	115	林麗卿(國)	015	胡誠真(英)
216	陳碧鳳(數)	116	官美珍(英)	016	劉建巖(數)
217	楊嘉芬(生)	117	曹家駿(數)	017	劉靜宜(國)
218	李雅婷(國)	118	魏秋子(家童)	018	盧雅惠(國)
219	蔣亦麟(歷)	119	高文亮(理)	019	鄭晃翔(理)
220	楊舒涵(表藝)	120	黃楷智(數)	020	林政龍(國)
221	許江雲(地)	121	洪清平(體)	021	許雅雯(國)
222	張嘉修(體)			022	許素珞(體)
特教A班(0字頭+2字頭)			李崇誠 黃平宜		
特教B班(0字頭+1字頭)			謝淑霞 崔昭雯		
級導	黃俊翔	級導	黃仲豪	級導	戴苔珍

建國國中 x 世界展望會

第 10 屆飢餓12體驗活動

飢餓勇士集合令

挑戰「餓」勢力

戰鬥日期：113年4月 26 日(五)

全程參與活動體驗者，
將頒發【飢餓體驗證書】及
【志工時數四小時 】

參加須知：

1.請向各班輔導股長登記報名
2.需繳交家長同意書以及一日糧食捐100元
3.請到輔導室領取報名表，4/15(一)前繳回
4.活動詳情請見報名表

輔導室活動預報

113親職教育系列講座—i-Family家庭幸福秘訣

5月3日(五) 19:00-21:00	9月14日(六) 08:30-10:00	11月23日(六) 13:30-16:30
主題： Ai世代的親子溝通 講師 王雅涵諮商心理師	主題： 數位教養不卡關 講師 吉靜如 調保官	主題： 陪伴孩子高效學習 講師 陳志恆諮商心理師

您的參與和陪伴
是孩子最棒的禮物

建國國中全球資訊網

建國國中 FB 粉絲頁

桃園市立建國國民中學 Chien-Kuo Junior High School

校址：桃園市桃園區介新街 20 號 No.20 Je-Shin St. Taoyuan Dist., Taoyuan City

電話：(03)363-0081、272-0016 Tel：(03)363-0081、272-0016

傳真：(03)364-4513 Fax：(03)364-4513

http://www.ckjhs.tyc.edu.tw/