

目 錄



一、活動流程	1
二、建國榮譽榜	2
三、校務簡介	12
四、各處室業務報告.....	14
五、專題演講筆記頁.....	21
六、親職加油區	
特教補給—從心認識特殊教育(董珮廷組長).....	22
親職好文—孩子的隱形需求—亞斯?(郭雅惠專輔).....	24
親職好文—桃連區免試入學—貼心小叮嚀(陳冠伶兼輔).....	26
親職好文—手機比命還重要,你管的動?(彭菊仙親職專家).....	28
親職好文—健康網路使用—不失控的自我練習(廖御圻心理師).....	31
鼓勵青少年自殘到自殺的「藍鯨遊戲」入侵花蓮校園(李秉芳).....	33
「藍鯨遊戲」及其背後的自傷行為之理解與介入(陳劭旻心理師).....	35
教育宣導—桃園市政府教育局宣導事項.....	38
好康報報—社會福利資源網絡.....	40
七、附 件	
本校近年學生升學就業情況統計表.....	41
109 桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表.....	42
建國國中 109 學年度第一學期行事曆.....	44
109 學年度各年級導師名單.....	46
視力保健小叮嚀.....	47

桃園市立建國國中109學年度--教學區教室位置配置圖



~~ 親師合作共創孩子大未來 ~~

親師座談會：109 年 9 月 19 日(六)上午

★活動流程

時 間	活 動 內 容	地 點
07:50~08:00	親師座談會暨親職教育講座報到	資源大樓四樓
08:00~08:20	♥校長、家長會長給建國家長的話	
08:20~09:50	♥親職講座：為什麼我的孩子總是愛頂嘴？ —「其實你的孩子不難教 2.0 版」 李柏賢 執行長	
08:20~10:10	各班親師座談環境準備	各班教室
10:10~11:50	♥家長入班參與班級親師座談	
11:50	賦 歸	

★活動快報

10/23 19:00-20:30	♥親職教育講座—數位海洛因，談孩子的網路成癮	資源大樓 4 樓
10/24(六)上午 9:00-12:00	♥幸福祖孫情—當「花甲」遇上「少年」 花甲與少年一起闖關，攜手挑戰「彭祖體驗包」 ~~歡迎阿公阿嬤及家人們，一起來體驗~~ 參與本活動可獲志願服務時數【三小時】，名額有限，欲報從速 (本活動採事先報名，欲參加者請至輔導室索取報名表)	資源大樓 4 樓



親職教育手冊電子檔可於本校全球資訊網「公告區」下載。



建國國中 FB
粉絲專業
快來按讚





建國國中榮譽榜

校外競賽

- 本校學生參加全國第 59 屆中小學科展榮獲佳績
606 于可邱奕旻 林億和 榮獲 國中組 地球科學 團隊合作獎
- 本校學生參加桃園區第 60 屆中小學科展榮獲佳績
704 顏伯桓 705 張庭睿 713 郭弘昇 國中組 生活與應用科學(二) 特優
709 陳昱廷 孫碩廷(福豐) 國中組 物理科 甲等
720 王照元 721 吳宇軒 720 藍君琳 國中組 物理科 佳作
706 楊盛翔 706 陳冠銘 712 蔡承宇 國中組 物理科 佳作
721 張綾芯 721 劉怡岑 721 簡俞捷 國中組 數學科 佳作
- 本校學生參加桃園市第 60 屆科學展覽會榮獲 生活與應用科學(二) 第三名
參賽名單：704 顏伯桓 705 張庭睿 713 郭弘昇
- 本校學生參加 108 年度中華民國公私立學校生活科技創作競賽 榮獲 任務挑戰競賽組 佳作
參賽名單：701 張景軒 702 許婷詠 705 李泓緯
- 本校英資班 IT(International Team)隊參加 2020 國際教育交流暨專案式學習(PBL)線上成果發表會 榮獲 特優獎
參賽學生：803 吳杰達 803 夏晨恩 821 蕭亦勛 814 鄧予晴 816 呂奕成
- 本校英資班 Captain CK 隊參加 2020 國際教育交流暨專案式學習(PBL)線上成果發表會 榮獲 特優獎
參賽學生：819 陳亞東 809 陳思元 818 唐睿佑 811 朱品儒
- 本校學生參加 108 年全國總統盃舉重錦標賽表現優良
622 葉瑋琦 榮獲 國女組 59 公斤級 抓舉第 5 名 挺舉第 4 名 總和第 4 名
622 陳歆寧 榮獲 國女組 64 公斤級 抓舉第 7 名 挺舉第 7 名 總和第 7 名
722 張恩齊 榮獲 國男組 67 公斤級 抓舉第 6 名 挺舉第 8 名 總和第 7 名
- 本校學生參加 108 年中華民國國中生活科技創作競賽 任務挑戰組 表現優異
參賽名單：702 許婷詠 705 張景軒 705 李泓緯
- 本校學生參加 109 年桃園市中小學聯合運動大會
715 李韋墀 榮獲 國男組 跳高 第 2 名
619 彭羽琳 榮獲 國女組 鉛球 第 6 名 鐵餅 第 7 名
821 潘宥姩 榮獲 游泳項目 50 公尺仰式第 6 名 100 公尺仰式第 8 名
715 廖堉閔 榮獲 游泳項目 400 公尺自由式第 8 名
- 本校學生參加桃園市 109 年國民中小學學生專題研究比賽 榮獲 特優
參賽名單：806 沈冠薰 805 楊宸睿 811 褚芳妤 809 吳睿煊 805 繆妤恩 817 張心語

●本校學生參加 108 學年技藝競賽榮獲佳績

- 612 林芳仔 榮獲 農業群 花藝組 第一名
613 陳俐璇 榮獲 農業群 花藝組 第二名
613 周昀臻 榮獲 農業群 花藝組 第三名
621 陳振銘 榮獲 農業群 園藝技術組 第二名
604 張喻棋 榮獲 農業群 園藝技術組 第四名
601 姜宥任 榮獲 電機電子群 第二名
609 李恩維 榮獲 機械群 鉗工組 第一名
608 簡昱浩 榮獲 機械群 鉗工組 第六名
609 白宗民 榮獲 機械群 車床組 第一名
609 許哲綸 榮獲 機械群 車床組 第三名
615 許靖琦 榮獲 機械群 車床組 第四名
612 王少穎 榮獲 機械群 機械識圖與製圖組 第二名
619 王宇博 榮獲 動力機械群 第六名
607 劉思儀 榮獲 餐旅群 烘焙組 第五名
614 邱詒升 榮獲 餐旅群 飲調組 第六名
602 陳政澤 榮獲 餐旅群 西餐組 佳作

●本校學生參加 2019 START 智慧小車競賽 榮獲 最佳創意獎
參賽名單：811 莊子樊 805 蔡沐昀 808 謝佳好

●本校男子排球隊參加 108 學年度國中乙級排球聯賽榮獲 全國 第四名
參賽名單：622 邱丞玄 巫昊軒 郭豈愷 呂立宸 鄭成恩
722 江俊霆 魏琮翰 高宇翔 韓晟曦 鍾宇翔
823 莊明修 楊正宇

●本校學生參加 108 年桃園市語文競賽表現優良
602 陳品仔 榮獲 閩南語朗讀項目 國中組 第二名
605 蘇繪心 榮獲 寫字項目 國中組 第二名
614 黃敬婷 榮獲 國語朗讀項目 國中組 第二名
610 楊雅晴 榮獲 閩南語演說項目 國中組 第三名

●本校學生參加桃園市 108 年童軍技能研習營表現優良
712 謝朋蓁 榮獲 定向越野男子組 第一名
820 朱得維 榮獲 定向越野男子組 第二名
812 張淞閔 榮獲 定向越野男子組 第三名
808 蔡佩岑 榮獲 定向越野女子組 第一名
811 蔡佳芸 榮獲 定向越野女子組 第二名
713 吳佳蓉 榮獲 定向越野女子組 第三名

●本校學生參加桃園市 109 年童軍專科知能研習營表現優良
820 朱得維 榮獲 定向越野競賽 童軍男子組 第一名
707 蔡宗恩 榮獲 定向越野競賽 童軍男子組 第五名

- 本校巧固球隊108年全國中正盃巧固球錦標賽 榮獲 國男乙組 第一名
 參賽名單：704 劉軒維 708 丁浩軒 黃豐竣 710 王廷翰 714 劉振傑
 801 孫秉均 楊軒宇 802 張育綸 803 王振全 賴柏翰 804 宋泊諺

- 本校男子巧固球隊參加109年全國北區沙灘巧固球錦標賽榮獲社會組第二名 國中組第一名
 參賽名單：
 704 劉軒維 708 黃豐竣 717 劉振傑 706 陳彥喆 805 孫秉均 楊軒宇
 807 李峻睿 809 張育綸 812 賴柏翰 814 王振全 821 李宥儒

- 本校女子巧固球隊參加109年全國北區沙灘巧固球錦標賽榮獲國中組第三名
 參賽名單：807 利星好 808 邱子珉 815 楊祈恩 814 許芷芸

- 本校男子排球隊參加2020全國和家盃排球錦標賽 榮獲 國男組 第一名
 參賽名單：622 邱丞玄 巫昊軒 郭豈愷 呂立宸 鄭成恩
 722 江俊霆 魏琮翰 韓晟曦 鍾宇翔 高宇翔 823 莊明修 楊正宇

- 本校女子排球隊參加2020全國和家盃排球錦標賽 榮獲 國女組 第六名
 參賽名單：622 姚詠慈 吳苡綾 722 簡偉婷 邱婕寧 連心寧 陳怡卉 麥純瑄
 823 江宥穎 柳宜婷 陸玉慧 黃筱絨 黃鄭芸 蕭幃玲

- 本校男子排球隊參加108年全國北港媽祖盃排球錦標賽 榮獲 國男組 第四名
 參賽名單：622 邱丞玄 巫昊軒 郭豈愷 呂立宸 鄭成恩
 722 江俊霆 魏琮翰 韓晟曦 鍾宇翔 高宇翔
 823 莊明修 楊正宇

- 本校學生參加108年度國民中學生活科技創作競賽 表現優良
 702 許婷詠 705 張景軒 705 蘇柏維 榮獲 甲等
 605 丁嘉霈 605 莊以暄 605 曾晴晴 榮獲 最佳創意獎
 704 邱顯程 704 郭秉儒 705 李泓緯 榮獲 團隊合作獎

- 本校學生參加109年桃園市市長盃滾球錦標賽表現優良
 704 劉軒維 809 張育綸 榮獲 國男組第一名
 717 劉振傑 708 丁浩軒 榮獲 國男組第四名
 807 利星好 808 邱子珉 榮獲 國女組第二名

- 本校女子排球隊參加108學年度國民中學排球聯賽 榮獲乙級國女組 縣市預賽 第一名
 參賽名單：622 姚詠慈 吳苡綾
 722 簡偉婷 邱婕寧 連心寧 陳怡卉 麥純瑄
 823 江宥穎 柳宜婷 陸玉慧 黃筱絨 黃鄭芸 蕭幃玲

- 本校男子排球隊參加108學年度國民中學排球聯賽 榮獲乙級國男組 縣市預賽 第一名
 參賽名單：622 邱丞玄 巫昊軒 郭豈愷 呂立宸 鄭成恩
 722 江俊霆 魏琮翰 韓晟曦 鍾宇翔 高宇翔
 823 莊明修 楊正宇

- 本校男子巧固球隊參加 108 年全國中正盃巧固球錦標賽 榮獲 國中男子乙組 第一名
 參賽名單：704 劉軒維 708 丁浩軒 黃豐竣 710 王廷翰 717 劉振傑
 805 孫秉均 楊軒宇 802 張育綸 803 王振全 賴柏翰 818 宋泊諺
- 本校男子籃球隊參加 108 學年度國民中學籃球聯賽 榮獲 乙級國男組 桃園市 第二名
 參賽名單：
 622 呂濰安 連浚宇 劉榮生 羅鈺翔 江愷恩 陳瑋謙 楊濟華 黃煜展
 615 官立晟 702 曾冠璘 722 徐茂翔 陳瑋傑 陳瑋翰 蔡秉軒 王韜愷
 郭逸宗 張佑龍 林奕辰
- 本校學生參加 108 年桃園市議長盃定向越野錦標賽表現優良
 707 蔡宗恩 712 謝朋蓁 榮獲 國中雙人組 第二名
 803 鄧宇崧 814 鄧宇晴 榮獲 國中雙人組 第八名
- 本校學生參加 108 年國家地理知識大競賽學校初賽優勝
 參賽名單：605 蘇繪心 606 劉哲綸 607 吳倩貽 611 蔡賀婷 615 遲捷恩
 618 白哲維 618 林喬興 619 陳雨涵
- 本校男子籃球隊參加 108 年全國第 12 屆風城盃籃球錦標賽 榮獲 國男組 第四名
 參賽名單：622 呂濰安 連浚宇 劉榮生 羅鈺翔 江愷恩 陳瑋謙 楊濟華
 615 官立晟 722 徐茂翔 陳瑋傑 陳瑋翰 蔡秉軒 王韜愷 郭逸宗
- 本校舞蹈隊參加桃園市 108 學年度學生舞蹈比賽 榮獲 國中 B 團體乙組 優等
 參賽名單：602 李幸優 606 邱苡恩 615 蔡欣瑀 616 歐品希 618 傅韋婷
 619 蔡凱玲 704 藍苡榛 707 林辰恩 717 呂若嘉 802 許又方
 806 蔡忻縈 807 王天耘 809 楊宇凌 813 謝涓甄 819 黃郁茹
 820 汪子馨
- 本校學生參加 108 年度國民中學學生英語讀者劇場 榮獲 B 組 佳作
 參賽名單：803 吳杰達 803 夏晨恩 809 吳睿煊 810 黃健恩 811 褚芳好
 811 朱品儒 817 張心語 819 陳亞東
- 本校男子籃球隊參加 108 年中華民國體育健康推廣協會籃球校際推廣聯賽 榮獲 國男組
 第一名
 參賽名單：622 呂濰安 連浚宇 劉榮生 羅鈺翔 江愷恩 陳瑋謙 黃煜展
 615 官立晟 722 陳瑋傑 陳瑋翰 蔡秉軒 王韜愷 郭逸宗
- 本校 605 蘇繪心 參加 108 年全國語文競賽 榮獲 國中學生組 寫字比賽 甲等
- 本校 710 班 徐敬淳 802 班 林洵澤 參加 Cool English 英聽王比賽 榮獲 英聽王獎
- 本校 802 班 林洵澤 參加 Cool English 英語歌王爭霸戰比賽 榮獲 英語歌王獎
 資安王比賽 榮獲 資安王獎
 暑期英語自學活動榮獲英語自學達人獎

- 本校 710 班 徐敬淳 參加第一屆桃園英文菁英盃 實用英文聽寫能力項目之 生活實用英文科目 榮獲 國中一般生組金頭腦獎
- 本校 712 班 謝朋蓁 參加 108 年桃園市運動會市長盃定向越野錦標賽 榮獲 國中男子組 第 3 名
- 本校 715 班 廖堉閔 參加 108 年桃園市理事長盃分齡游泳錦標賽 榮獲國男組 4*100 公尺混合接力 第五名
- 本校 707 班 林靖恩 參加 108 年度閱讀心得競賽 榮獲 國中組 佳作
- 本校 620 班 陳美津 參加 108 年度新住民子女越南語朗讀比賽 榮獲 表現優異獎
- 本校 611 班 胡致齊 參加 2019 勝利盃全國音樂大賽 榮獲 鋼琴類 演奏比賽 P4J 組 第二名
- 本校學生參加 2019 光啟高中麻辣校園盃傳說對決電競大賽 榮獲 第三名
參賽名單：711 宋佳昊 717 鄭博展 721 郭冠圻 622 劉家宇 622 洪均諺
- 本校 720 余 捷 參加 108 年桃園市運動會市長盃空手道錦標賽 榮獲 國中女子組 個人形 第二名
- 本校學生參加 108 學年度學生美術比賽表現優良
 - 617 鄭皓之 平面設計類 普通班 第二名
 - 606 沈尚緯 漫畫類 普通班 佳作
 - 609 林嘉棋 水墨畫類 普通班 第一名
 - 806 艾聖媛 水墨畫類 普通班 第二名
 - 719 高振瑋 版畫類 普通班 第二名
- 本校學生參加 108 年全國舉重技術錦標賽表現優良
 - 823 葉曜宇 榮獲 U12 男子組 第二名
 - 823 高筱甯 榮獲 U12 女子組 第四名
- 本校學生參加 108 學年度學生音樂比賽表現優良同學
 - 808 謝佳妤 榮獲 鋼琴獨奏 國中北區 B 組 優等第四名
 - 810 曾奕瑄 榮獲 大提琴獨奏 國中一區 A 組 甲等
- 本校 704 廖彥維 參加
 - *108 學年度第 41 屆中正盃全國溜冰錦標賽 榮獲 國男組 直排花式 第一名
自由型 第二名
 - *2019 年世界全項目溜冰錦標賽 榮獲 直排花式青年男子組 銅牌
 - *108 年第 29 屆會長盃全國溜冰錦標賽榮獲 菁英國中男子組直排花式第一名
 - *108 年桃園市運動會市長盃溜冰錦標 榮獲 國中男子組 自由型 第一名
 - *108 年總統盃全國溜冰錦標賽 榮獲 國中男子組 直排花式 第一名
選手菁英國中男子組 自由型 第三名

*109 年總統盃全國溜冰錦標賽 榮獲 公開青年男子組 直排花式第一名
公開青年男子組 自由型 第二名

●本校學生參加 108 年桃園市運動會表現優異學生名單

610 潘敬堯 榮獲 游泳項目 50 公尺自由式第 3 名 100 公尺仰式第 3 名
821 潘宥姩 榮獲 游泳項目 100 公尺仰式第 4 名 200 公尺自由式第 6 名
715 李韋墀 榮獲 田徑項目 跳高第 2 名
619 彭羽琳 榮獲 田徑項目 鉛球第 6 名 鐵餅第 7 名

●本校學生參加 2019 年第十九屆桃花源盃音樂大賽成績優異

614 施沛雨 榮獲 八年級流行鋼琴組 優等
701 林立鎧 榮獲 七年級流行鋼琴組 優勝
701 林于薰 榮獲 七年級流行鋼琴組 優等
706 陳立勳 榮獲 七年級流行鋼琴組 優等
721 吳宇軒 榮獲 七年級鋼琴比賽組 優勝
802 邱書妍 榮獲 六年級流行鋼琴組 第三名
809 周秉寬 榮獲 六年級鋼琴表演 B 組 優勝
809 劉胤宏 榮獲 六年級流行鋼琴組 第二名
812 蔣筑晴 榮獲 六年級鋼琴表演 B 組 優等
816 楊舒涵 榮獲 六年級鋼琴表演 C 組 第二名

●本校學生參加 108 年桃園區籃球隊三對三社區聯誼總決賽表現優良

722 徐茂翔 蔡秉軒 702 曾冠璘 榮獲 公開組 青少男組 第四名
社區組 國男組 第三名
722 陳瑋傑 陳瑋翰 王韜愷 郭逸宗 榮獲 社區組國男組 第一名
622 楊濟華 羅鈺翔 612 黃稟凱 榮獲 社區組國男組 第四名

●本校學生參加 108 年桃園市大溪區籃球隊三對三社區聯誼賽表現優良

622 呂灘安 劉榮生 連浚宇 榮獲 公開國男組 第一名
622 楊濟華 羅鈺翔 612 黃稟凱 707 謝銘駿 榮獲 公開國男組 第三名

校內競賽

●108 學年度資訊教育競賽表現優良同學

簡報組-八年級

第一名 706 陳立勳楊盛翔
第二名 714 陳亭毓陳鈺屏
第三名 718 陳健忠陳偉豪

簡報組-七年級

第一名 811 郭汝伶楊宸昕
第二名 803 鄧宇淞夏晨恩
第三名 809 吳睿煊楊宇凌
佳 作 816 蔡詠涵謝喻安

繪圖組-八年級

第一名 從缺
第二名 710 楊詒婷
第三名 712 李佳蕓
佳 作 718 陳奕靜

繪圖組-七年級

第一名 從缺
第二名 809 周秉寬
第三名 811 褚芳妤 814 邱晨瑄

查資料組-八年級

第一名 713 郭弘昇
第二名 714 張佑丞
第三名 712 陳昱翰

查資料組-七年級

第一名 803 吳杰達
第二名 816 葉宥嘉
第三名 814 黃昱翔

●108 學年度教室佈置比賽得獎班級獎狀

八年級

第一名 712
第二名 706 714
第三名 705 710 719
佳 作 707 711 713 716 720 721

七年級

第一名 808
第二名 812 818
第三名 803 807 816
佳 作 801 802 804 805 811

●本校 108 學年度敬師卡設計比賽表現優良同學

第一名 706 劉家琦
第二名 706 李聿貞 805 繆好恩
第三名 706 郭佳瑜 718 陳奕靜 803 夏晨恩
佳 作 804 李宛蓁 804 蕭雅云 805 吳季汝 811 褚芳妤 817 喻柳菲
817 曾苡庭 817 簡語岑 817 吳宜珊

●本校 108 學年度教師節徵文比賽表現優良同學

第一名 810 張苙閱
第二名 801 尤田昕 801 楊盛勛
第三名 811 林宸濤 811 朱品儒 821 郭語軒

佳 作 807 李翊伶 810 陳芷誼 811 褚芳妤 817 張佳瑋 811 楊宸昕
814 邱晨瑄

●本校 108 學年度 生涯檔案封面競賽 得獎同學

第一名 808 葉彧辰 705 許紫庭
第二名 809 黃宣語 811 黎念慧
第三名 812 趙宇淇 818 馬瑄憶 707 尤 雅
第四名 801 林玟妍 705 朱芯宜 706 鄭予瑄
第五名 721 姜東徹 811 褚芳妤 809 方君玉 806 阮菀璿
第六名 710 楊詒婷 801 尤田昕 806 蔡忻縈
佳 作 819 謝騏安 813 翁淑慧 820 章雅喬 810 許閔喬 717 邱詠竣
805 蕭芷言 707 林昀潔 822 呂子伊

●本校 108 學年度英語演講比賽表現優良同學

八年級

第一名 713 鄭王奕晴 第二名 710 徐敬淳 第三名 718 宋新蘊
第四名 714 彭柔蓁 第五名 711 許欣荷 第六名 716 吳冠宇

七年級

第一名 803 吳杰達 第二名 802 林洧澤 第三名 814 卓士瑋
第四名 811 朱品儒 第五名 807 李翊伶 第六名 822 吳思歡

●本校 108 學年度會長盃 建國好聲音第八屆 得獎同學

第一名 612 呂采霖
第二名 721 謝美琪 714 李思瑜
第三名 619 張允璐 705 李楷勤 608 涂采玢
最佳演唱獎 609 陳涓倚 612 郭昱姝 613 蕭慧珍 614 高顥函
615 陳踰婕 619 林佳瑩 720 林佑勳 814 卓語真
818 林瑋婷

●本校 107 學年度 未來名片設計 得獎同學

第一名 604 陳佳沛 612 吳思穎
第二名 619 徐佩琪 609 林嘉棋 607 倪嘉鳳
第三名 610 曹立言 609 黃筑暄 607 吳倩貽
第四名 605 蘇繪心 601 蕭 靖 619 陳雨涵 604 劉品汝 607 吳悅慈
第五名 605 黃郁旂 602 陳品仔 619 張菀庭 609 劉昱萱 621 許秉融
第六名 608 涂采玢 606 陳禹蓁 605 李顏如 620 黃尚玫 606 賴泓予
614 金禮恩 619 林佳瑩
佳 作 605 黃鈺煊 603 陳芷蕎 618 馮彥華 619 江怡宣 606 李若綺
608 鍾依瑾 608 陳妍心 615 陳思妤 602 雷凱甯 610 陳瑄翎

●本校 108 學年度建國盃數學競賽表現優良同學

第一名 618 李晨帆
第二名 609 盧顥中

第三名 611 黃柏倫
優等 606 劉哲綸 607 游詠竣 607 馮亦翰 608 邱研智 610 曹立言
612 楊祖望 621 陳立恩

●本校 108 學年度國語文競賽表現優良同學獎狀

八年級國語演說

第一名 721 劉怡岑 第二名 710 莊煊丞 第三名 707 林靖恩
第四名 715 陳鄭承澤 第五名 702 陳亮瑜 第六名 713 邱翊誠

七年級國語演說

第一名 805 繆好恩 第二名 810 黃健恩 第三名 801 林玟妍
第四名 812 李心筠 第五名 802 林洧澤 第六名 822 謝士鈞

八年級閩南語演說

第一名 708 史承恩 第二名 710 王子瑜 第三名 713 郭弘昇
第四名 721 邱穎霆 第五名 709 簡嘉怡 第六名 701 張林傑

七年級閩南語演說

第一名 810 楊宸安 第二名 805 楊宸睿 第三名 803 吳杰達
第四名 811 楊宸昕 第五名 820 楊子瑩 第六名 813 陳妘蓁

八年級國語朗讀

第一名 713 鄭王奕晴 第二名 717 呂若嘉 第三名 718 宋新蘊
第四名 721 簡俞捷 第五名 720 余捷 第六名 706 陳冠銘

七年級國語朗讀

第一名 820 林煒翔 第二名 811 郭汝伶 第三名 810 張只蕾
第四名 803 鄧宇崧 第五名 801 尤田昕 第六名 807 李翊伶

八年級閩南語朗讀

第一名 701 李宥均 第二名 717 柯妘潔 第三名 709 劉簪琄
第四名 713 吳佳蓉 第五名 710 鄭筑云 第六名 720 王照元

七年級閩南語朗讀

第一名 813 強力仁 第二名 807 張俊順 第三名 808 楊筌景
第四名 810 劉詩亭 第五名 811 陳禾洋 第六名 820 徐筠詠

八年級作文

第一名 710 徐敬淳 第二名 702 廖家甫 第三名 715 邱昱晴
第四名 701 李鑫淼 第五名 719 朱思穎 第六名 711 劉席均

七年級作文

第一名 820 劉蓁凌 第二名 815 鄭祐甯 第三名 814 卓語真
第四名 802 邱書妍 第五名 805 王苡安 第六名 809 吳睿煊 810 曾靖雅

八年級寫字

第一名 707 黃宥方 第二名 714 張瑋庭 第三名 706 陳昱安
第四名 721 姜東徽 第五名 706 黃顛靜 第六名 從缺

七年級寫字

第一名 816 林宥蓁 第二名 814 劉宥榛 第三名 808 葉彧辰
第四名 812 徐少騏 第五名 818 邱嗣閔 第六名 803 張亦軍

●第43屆畢冊封面設計比賽

特優 612 吳思穎 蔡憶芸

優選 601 蕭靖 602 阮郁晴 雷凱甯 606 沈尚緯 608 鍾依瑾 619 張苑庭

●44週年校慶暨運動大會海報設計比賽

第一名 809 方君玉 809 吳睿煊 809 黃宣語

第二名 710 鄭筑云 710 楊詒婷

第二名 802 賴偲維 812 張瑜捷 809 黃宣語 809 方君玉

805 呂書晨 810 許閔喬 817 簡語岑 817 林侑萱

第三名 811 蔡佳芸 811 黎念慧 811 蕭嘉閔 811 謝好葳

714 林繼愷 714 邱晉強 714 張瑋庭 714 陳亭毓 714 傅毓琳

佳作 803 簡銘萱 807 黃彩芯 812 林迦妤 814 邱晨瑄 814 陳藝勻

815 柯宇喬

814 藍嘉羽 814 許芷芸 814 陳藝勻 814 邱晨瑄

816 黃品濤 802 許又方 812 李佩騏 812 蔣筑晴

806 蔡忻縈 818 馬瑄憶

718 陳偉豪 718 陳奕靜 718 朱育潔 718 陳郁涵 718 傅郁瑄

●108學年度七年級班際足球賽表現優良班級

第一名 823 第二名 816 第三名 810 第四名 818

第五名 814 第六名 801 第七名 809 第八名 817

●108學年度八年級班際排球賽表現優良班級

第一名 722 第二名 721 第三名 710 第四名 719

第五名 702 第六名 720 第七名 718 第八名 716

●108學年度九年級班際籃球賽表現優良班級獎狀

第一名 622 第二名 613 第三名 610 第四名 611

第五名 619 第六名 620 第七名 621 第八名 601

●108學年度七年級班際拔河賽表現優良班級

第一名 808 第二名 817 第三名 823 第四名 819

第五名 809 第六名 812 第七名 811 第八名 805

桃園市立建國國民中學校務簡介

廖家春校長

壹、學校概況

一、教職員工概況統計表

編制員額		現有員額			
		區分	女	男	合計
校長	1	校長	0	1	1
專任教師	153	專任教師	101	52	153
專任輔導教師	3	專任輔導教師	2	0	2
		代理專任輔導	1	0	1
專任運動教練	1	專任運動教練	1	0	1
代理教師	30	代理教師	24	6	30
行政人員	15	行政人員	13	2	15
工友	2	工友	1	1	2
合計	205	合計	143	62	205

二、校地總面積：五六、三一七平方公尺

三、各年級班級、學生人數統計表（109.9.6）

班別 年級	資賦 優異 資源班	身心 障礙 資源班	體育班	特教班	普通班	總計
						班數
七年級	4	2	1	1	22	24
八年級			1	1	22	24
九年級			1	1	21	23
合計	4	2	3	3	65	77（含資源班）

四、升學前三志願學校統計表

畢業學年	武陵(達錄取標準)	壠中	桃高	陽明	合計
106	39(41)	11	62	97	209
107	44(45)	6	59	73	182
108	36(44)	9	69	75	189

貳、校長辦學理念

- 一、落實「有教無類、因材施教」的教育機會均等理想。
- 二、發展多元化教學活動，開發學生潛能。
- 三、強化學生生活教育，培養為人處事的基本態度。
- 四、提供優質環境設備，激發學生學習樂趣。
- 五、營造清新亮麗、溫馨和諧及人文素養的校園文化。
- 六、結合社區資源，發展學校特色。

參、學校願景

- 一、 培育學生成為身心健全、樂於學習、勤樸恆毅、知書達禮、開闊胸襟且具世界觀的健全國民，規劃教育願景。
 - (一)型塑團結互助及卓越優秀的團隊。
 - (二)孕育溫馨怡人與回歸自然的校園。
 - (三)營造人文與資訊並重的樂園。
 - (四)發揮學校教育和社會教育的效能。
 - (五)培育活潑快樂及積極進取的學子。
- 二、 培養學生隨時謹記「今日我以建國為榮，明日建國以我為榮」，並奉行「誠、正、勤、勇、豁、達」為中心的生活信念。
 - (一)誠：真誠無偽，虔誠恭敬。
 - (二)正：正心質樸，光明正大。
 - (三)勤：勤奮向學，持恆不輟。
 - (四)勇：勇者不懼，坦蕩磊落。
 - (五)豁：豁然開朗，即知即行。
 - (六)達：達觀自在，明心見性。

教務處報告事項

葉怡芳主任

一、 展望

扭轉只以升學為導向之教學型態，以品格扎根，打造多元的學習環境，鼓勵適性發展、落實全人教育理念，讓每個孩子都能找到自己的舞台。

二、發展特色

(一) 閱讀：「閱讀」有助於開拓孩子的視野、增加想像力與思辨能力，閱讀力更是所有學習的重要基礎。除了每學期 10 次於晨光時間辦理晨讀、每年增加圖書館藏書之外，本校最大的特色是七年級學生一周 2 節閱讀指導課，八年級學生一周 1 節的閱讀課有中文也有英文，採上下學期對開，由閱讀教師群帶領孩子學習閱讀策略，培養閱讀理解能力，進而愛上閱讀、享受閱讀。本校亦於 106 學年度榮獲桃園市閱讀磐石優等獎。

(二) 自造科技：科技領域為 108 課綱扮演重要角色，強調 DIY 與創造力，培養學生獨立思考、動手實作、解決問題以及夢想的實踐力，而建國已提早落實於課堂之中。本校 104 學年度起與國立臺灣師範大學合作，設立「創新自造教育教師培訓衛星學校」，教育部國教署更於 106 學年度於本校設立「桃園市自造教育及科技中心」，透過教師社群發展各類課程，除於校內落實，更協助辦理桃園市師資培訓，為桃園科技領域領頭羊。

(三) 國際教育：我們的社會正加速朝國際化與文化多元化發展，全球化所帶來的文化衝擊不斷增加其密度與強度。面對各種國際接觸的場合，國人如何看待自己的國家與文化傳統，如何看待外國人以及他們的文化，都是需要學習的課題。本校已於 106 學年度起組成國際教育教師社群，設計執行國際教育融入各科、於 107 年辦理國際教育初階認證研習，增進校內教師專業知能。第一次國際交流(日本)，由教務主任、三名教師與 40 名學生進行日本參訪，108 年 9/9-9/13 已完成建國第二次國際交流(韓國)，第三次原本預定的新加坡國際交流，因疫情的關係而取消，不過，未來我們還是會持續增加校內國際教育的深度與廣度，以培養全球公民。

三、重要活動與日程

(一) 鼓勵學生積極參加全民英語檢定、原住民族語認證、客語認證、閩南語認證等，並配合教育局辦理奧林匹亞數學、地理競賽、科學展覽、語文競賽、生活科技競賽、全市美展等活動，訓練優秀學生代表學校，爭取佳績。

(二) 本學期定期考查時間：第一次定期考查為 10/13~14 日(星期二、三)，第二次定期考查為 12/2~3 日(星期三、四)，第三次定期考查為 110 年 1/19、20 日(星期二、三)。

(三) 九年級桃園市試模擬暫定於 12/16~17 日(星期三、四)辦理，施測內容 1~4 冊。為了使模擬結果有參考價值，請家長於試模擬之前與孩子共同檢視超額比序積分以及討論志願規劃。

(四) 期末暨寒假行事曆說明：110 年 1/21~2/10 寒假、2/10~2/16 春節連假，2/18 開學典禮，正式上課。寒假學藝活動 1/21~1/27(暫定)，進行上學期課程補強及適性教學計 5 天，請家長同意學生參加。

學務處報告事項

黃俊翔主任

- 一、 學生生活教育目的在於透過要求學生生活規範，樹立優良的讀書環境，加強推行禮貌運動，建立學生禮儀規範，除了學校把關外，更有賴家長支持，一同為孩子教育努力。
- 二、 行動載具對孩子吸引力強大，孩子極易因沉迷成癮，嚴重影響學習動力，且會導致注意力難以集中，甚或網路交友不慎發生危險，請家長多加留意孩子使用情形。國中階段的孩子在生理及心理上都產生極大的變化，親子溝通與相處面臨挑戰，建議家長多花時間陪伴孩子，有助度過青少年的狂飆期。
- 三、 親師密切合作是穩定孩子正向發展的關鍵，歡迎家長利用家庭聯絡簿或是電話聯繫，請體諒老師放學後亦有家庭生活需要處理，請於學校作息時間內來電，若教師課務中請留下聯繫方式讓老師回電；若有緊急事件請來電學務處即時處理。
- 四、 為協助建立孩子正確的金錢價值觀並避免同儕比較或虛榮心理，在採買學用品時，請以滿足功能需求為考量，避免因孩子要求而選擇採買高單價物品。
- 五、 校慶暨運動會：10月30、31日(星期五、六)舉行第45週年校慶暨運動大會，歡迎各位家長蒞臨參觀。運動會期間，請各位家長協助配合校園安全維護之事項；為讓孩子有充足休息並確保校園安全，中午用餐及午休會進行校園清場，於13:15重新開放校園，不便之處請見諒。11月6日(星期五)補假一天。
- 六、 校外教學參觀：九年級於11月2~4日舉辦畢業旅行，八年級於11月2、3日舉辦隔宿露營，七年級則於11月9日舉辦校外教學，請鼓勵子弟踴躍參加，未參加校外教學同學皆須到校自習，當日未到校者仍須按照本校學生請假規則辦理。
- 七、 建國青年—親師心橋：每學年出刊四次，配合時令，內容豐富，提供家長了解學校各項活動報導、成績表現、心情點滴，歡迎抽空閱覽。
- 八、 家庭聯絡簿：聯絡簿請家長於每天審閱後，請予以簽名或蓋章，並常與導師聯絡。此外，「週記暨家庭聯絡簿」內容豐富，可供親子共讀分享心得，陪伴孩子學習共同成長。
- 九、 學生社團：本學期七、八年級全面開設社團活動。除一般社團活動課程外，本校目前建置童軍團、舞蹈隊及巧固球隊三個常態性社團，亦可用課餘時間參加籃球隊、排球隊和舉重隊隨隊訓練或參賽，各組服務學生計有交通、秩序及衛生糾察隊、訓育組司儀司令，家長可多鼓勵孩子踴躍參加，相關資訊請洽學務處。
- 十、 提早到校學生管理：為加強校園安全管理，兼顧提早到校學生之人身安全，本學期實施提早到校學生安置作為。凡上午7:00前到校之學生，統一自本校中門口進入後，集中管理於風雨排球場，本校值週導護教師將協助引導管理，7:00後便放行回到各班教室，由學務處接手巡視校園各區域。
- 十一、 學生管理制度化：學務處針對學生生活規範已建立多項管理制度，並確實執行，諸如修訂學生獎懲施行細則(校規)、請假規則、遲到管理規則、服裝儀容自主管理規定、校

園行動載具使用管理規範及改過銷過辦法等，上述書面規定內容皆放置於學生手冊及聯絡簿中，請家長們自行參閱。

- 十二、校外生活安全維護：學生上放學期間，學務人員會隨機巡邏校外周邊，以確保學生安全，避免及預防與校外人士或他校學生產生摩擦衝突，更杜絕不良幫派吸收學生之事。同時也感謝部分熱心家長能隨時告知學校放學後學生的脫序行為，俾學校進行導正。
- 十三、家長志工：您願意在閒暇之餘一同參與孩子的校園生活嗎？您願意共同守護孩子的安全嗎？歡迎您加入志工的行列！舉凡上放學交通義工或圖書館義工，均歡迎家長們熱情宣導、熱烈參與，有意願者請洽學務處。
- 十四、家長的陪伴，是穩定孩子的重要因素，多說正向讚美的話語，對孩子而言，更具有神奇的力量！
- 十五、家長接送區：為維護學生上放學之交通安全，上放學地點皆設定於「中門」（家長接送者亦可至前門），並於介新街之間規劃「家長接送區」，供家長接送孩子使用。上放學時騎乘機車者請親子務必戴安全帽，車輛請依導護教師或志工指示停靠路邊，於學校周邊請勿任意迴轉，停放車輛時也請避免干擾孩子交通動線，以策安全。



（註：若接送家長來自建新街或陽明十二街方向者，請順向停放於本校中門口對面公園路邊，讓孩子下車後經導護教師或志工引導過馬路，勿逆向至家長機車接送區，以免發生交通事故）

總務處報告事項

陳均逢主任

- 一、 學校備有蒸飯室，免費蒸飯，請多加利用。
- 二、 學生飲用水每班配置一台飲水機，並在前端裝設過濾系統及逆滲透設備，可安心使用。但請為學生準備裝水容器，避免使用保特瓶容器。為配合市府政策，維護學童健康，飲水機未來逐步汰舊換新，並僅提供溫、熱水。
- 三、 家長到校洽公找老師，在前門守衛室登記即可，找學生則在前門守衛室登記後，請到學務處，由學務處老師協助。
- 四、 為保護學生安全，市政府實施【護童專案】，本校沿介新街圍牆劃有紅線及架設回復式導桿，上課時間禁止停車，並進行拖吊，請家長注意。
- 五、 為配合市府政策及師生中餐正常化，依據政府採購法遴選優良廠商裕民田股份有限公司、皇佳股份有限公司、沅益食品有限公司，以每餐每人 45 元，採合菜方式供餐。



輔導室報告事項

陳帥勳主任

一、感謝與期盼

感謝家長們對學校輔導工作所提供的協助與支持，十二年國教施行後，輔導工作愈顯重要，需結合學校、家庭及社會三方面齊心努力，才能安定每一個孩子的心，有效導正孩子的行為，幫助他們快樂的學習。在此，除了再次表達謝意之外，更希望未來的日子裡，有任何需要之處，歡迎洽詢輔導室，讓我們一起討論，彼此合作，共同協助孩子們走過國中這段成長路程。

近來，「數位海洛因」網路成癮案例大幅增加，不可輕忽數位產品的影響，籲請家長關注孩子 3C 及網路使用情形，陪伴孩子順利度過青春風暴期。

二、主要業務

- 1、推展各項學生輔導工作(如：生命教育、親職教育、生涯發展教育、性別平等教育等)。
- 2、辦理學生個別諮商、認輔工作、團體輔導、專案小團體輔導、中輟生追蹤復學輔導等。
- 3、執行教育部友善校園學生事務與輔導工作項目下之各類輔導業務。
- 4、辦理全市國民中小學中輟學生通報業務(本校係中心學校)。
- 5、遴派教師參加市內舉辦之各項輔導研習。
- 6、辦理身心障礙類學生之學習、轉銜、安置等工作。
- 7、辦理英語資優資源班、數理資優資源班業務。(109 學年度起，資優鑑定改為小六實施)
- 8、其他與輔導工作相關業務。

三、成員與聯絡方式

輔導室主任陳帥勳(分機 610)，輔導組長莊宗運(620)，資料組長呂鈴雪(630)，特教組長董佩玢(650)，副組長兼資優召集人莊健暉(622)，專任輔導教師郭雅惠(621)、江玉萱(621)、黃秋敏(623)，兼任輔導教師陳冠伶(624)，資優班教師(653)，有相關疑問歡迎來電!



四、109 學年度輔導室預定重要行事曆

編號	工作項目、內容	對象	時間	備註
1	辦理全市中輟生通報中心業務暨研習	全市國中小	全學年度	
2	109 新生家長說明會	新生家長	109/8/27	已辦理
3	得勝者生命教育課程	七年級學生	自 109/9 月起	8 次課程
4	生命教育、性別平等教育宣導	全校師生	109/8 月~109/6 月	
5	技藝班課程(永平、光啟、治平、自辦)	九年級學生	自 109/9 月起全學年	每週半天
6	親師座談會/講座:為什麼我的孩子總是愛頂嘴—你的孩子其實不難教 2.0	全校學生家長	109/9/19(六)	8-12 點
7	生命線合辦:「夏季新番·青春之旅」	教師場/學生場	109/9/29	10-13 點
8	衛生局合辦:「看不見的城市」—網路世界 政治大學廣電系 黃葳威教授	班宣學生場	109/10/20	13-15 點
9	親職講座—數位海洛因,談孩子的網路成癮	全校學生家長	109/10/23(五)	晚上 7 點
10	弘道基金會合辦祖父母節系列活動—當「花甲」遇上「少年」	全校學生及家人	109/10/24(六)	9-12 點
11	生命教育、性別平等教育宣導	全校師生	109/8 月~110/6 月	
12	科學園遊會	七年級學生	109/11/20(五)	
13	特教宣導月(入班宣導、闖關活動)	教師及學生	109/11 月	
14	親職講座	全校學生家長	109/12/5(六)	上午 9 點
15	八年級英資班校外教學	八年級英資班	109/12/19	
16	聖誕上學樂暨英語資優班話劇公演	全校師生	109/12/25	上午 7 點
17	職業試探及參觀高中職活動	八年級學生	110/3 月(預定)	
18	親職教育日/講座:桃園適性入學說明會	家長及教師	110/4 月(預定)	週六 9 點
19	九年級學生升學就業諮商輔導	九年級學生	109/10~110/6 月	
20	九年級學生升學宣導活動	九年級學生	109/12~110/5 月	(預定)
21	高中職多元入學說明會	九年級學生	109/12~110/6 月	(預定)

自造教育及科技中心報告事項

黃啟彥主任

建國國中為桃園市第一所自造教育示範中心，自民國 106 年揭牌啟用，並於民國 107 年改名為「桃園市建國自造教育及科技中心」，簡稱科技中心。

科技中心為競爭型計畫，經費來源為教育部國民及學前教育署（簡稱國教署）「自造教育及科技中心計畫」，申請條件除須具備校園空間等硬體條件外，團隊教師須具備十二年國教科技領域教師，而建國國中多年來於生活科技教學努力落實，有口皆碑，因而榮獲桃園市教育局及教育部肯定，承辦科技中心計畫，且身為桃園市第一所自造教育及科技中心，具有示範及協助全市科技中心發展任務，因此自建國科技中心成立以來，前來參訪團體絡繹不絕，校園內常有來賓參觀及學習，並對建國學子在科技領域的學習表現及作品感到驚艷。

國教署科技中心計畫主要任務除了第一年的空間建置之外，還包括了開發課程推廣模組、課程融入教學、強化師資專業與培訓、科技探索及學習活動、參與競賽及辦理各項成果展。因此科技中心團隊在校內彈性課程的社團，開設了八年級程式設計社；並提供校內學生體驗科技探索活動，例如四軸飛行器、3D 列印雕像印章、樂高機器人、創意水泥盆栽等。並將科技中心開發的多項課程融入科技領域教學，例如木作藍芽音響、Arduino 遙控船，將課程推廣到每位學生身上。

另外，建國學子競賽表現優異，多次榮獲桃園市生活科技創作競賽特優，並代表桃園市參加全國賽，分別榮獲第二名及第三名的佳績；並參與國教署辦理科技教育創意實作競賽、節能科技創意實作競賽，均曾晉級全國決賽。



專題演講筆記頁

- 講題：「為什麼我的孩子總是愛頂嘴？」—其實你的孩子不難教 2.0
- 講師：競爭 LEAD 教育中心執行長 李柏賢



從心認識特殊教育

特教組長 董佩芬

您知道特殊教育是什麼嗎？您知道資源班是什麼嗎？您知道身心障礙學生和資賦優異學生都是特殊教育服務的對象嗎？今天就讓我們來從心認識特殊教育。

特殊教育法第一條：「為使身心障礙及資賦優異之國民，均有接受適性教育之權利，充分發展身心潛能，培養健全人格，增進服務社會能力，特制定本法。」可見身心障礙學生和資賦優異學生都同樣隸屬特殊教育的服務範圍內，這兩大類的孩子，在學校當中接受教育時，因為特質和一般學生有所落差，我們必須在教育體系內給予「積極的差別待遇」。為了確保教育資源不被濫用及浪費，教育系統當中制定了完整的「鑑定制度」來區辨哪些學生是身心障礙學生、哪些學生是資賦優異學生，只有通過鑑定的孩子，可以享有教育體系當中提供的完整特殊教育資源。

認識身心障礙

身心障礙學生共分為十三類（如右下圖所示），每一個類別的孩子都有不同的鑑定標準。以下特別介紹人數較多，但障礙卻很內隱性的三種障礙學生——學習障礙學生、情緒行為障礙學生，以及自閉症學生。

（1）學習障礙學生

學習障礙學生是一群智力正常，但只要翻開書本，就會碰到困難的孩子。他們也許口齒伶俐，也許擅長人際互動，也許有許多特殊專長，但就是對學業學習沒轍。這群學障的孩子在聽、說、讀、寫、算上有著明顯的困難，即使已經很認真努力在學習，卻總是會硬生生比其他孩子多花上十倍、百倍的力氣，才能表現出一樣的學習水準，甚至達不到一般孩子的學習水準。在身心障礙資源班中，我們會提供減量、簡化的課程，將學習內容分解成小步驟，在考試時提供適當協助，例如：報讀題目、延長考試時間、電腦作答……等，幫助孩子在接受評量的過程中能夠避開障礙特質的限制，展現真實的學習成就。

（2）情緒行為障礙學生

情緒行為障礙是一個概括性的障礙類別，當中包含了許多不同種類的疾患。較常見的有：注意力不足過動症、憂鬱症、拒學／懼學，以及各種經過精神專科醫師診斷認定的心理疾患。這群孩子雖然有其優勢能力，但受到障礙特質的影響，很容易在人際互動及學習上出現困難，需要老師從旁協助，無論是提供固定的輔導、特殊考場服務、適時安排班級中可以協

- 
- 一、智能障礙。
 - 二、視覺障礙。
 - 三、聽覺障礙。
 - 四、語言障礙。
 - 五、肢體障礙。
 - 六、腦性麻痺。
 - 七、身體病弱。
 - 八、情緒行為障礙。
 - 九、學習障礙。
 - 十、多重障礙。
 - 十一、自閉症。
 - 十二、發展遲緩。
 - 十三、其他障礙。

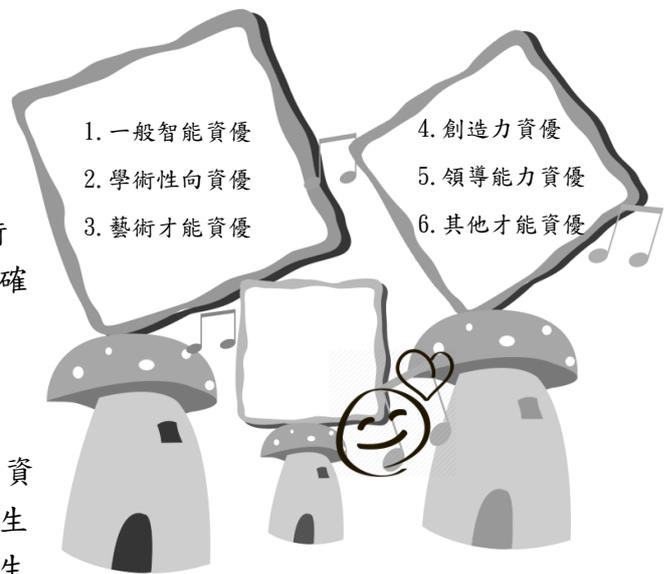
助孩子的小天使，或者是在作業量及考試標準上給予些微調整，都可以讓孩子在校園當中適應得更好、更愉快。

(3) 自閉症學生

自閉症的孩子經常被暱稱為星星兒，因為他們就像和我們居住在不同星球的人一樣，有著和我們不太相同的思考邏輯以及行為模式。自閉症的孩子是一群異質性非常高的群體，他們並不一定如字面所見是安靜、不與人交往的，相反的，有許多自閉症的孩子非常活潑外向，不管和你熟不熟悉都可以天南地北地和你深聊他「有興趣的話題」，滔滔不絕，難以制止。自閉症的診斷大多必須仰賴醫師的判斷，若您發現身邊有孩子在人際互動、情境線索的理解以及同理心展現上有著和一般孩子不同的表現，不妨建議家長找專業的醫師或學校老師聊聊，也許會得到不同的回饋喔！

認識資賦優異

資賦優異的孩子共分為六類(如右圖所示)，本校的英語資賦優異及數理資賦優異皆屬於學術性向資優的一種。以下提供您幾個資賦優異的正確觀念：



(1) 資優生並不一定是全才或完人

由法令中所規定的六類資賦優異即可知道，資優並不僅限於認知能力的範圍，也就是說「資優生很聰明」這個說法並不完全正確。大部份的資優生是屬於偏才型的孩子，在某領域會有傑出表現，只有極少數的人是全才型的。

(2) 資優生≠績優生

在我國現行的鑑定辦法中，資優的定義除了在某領域有傑出表現，還包含了未顯現的卓越潛能。部份資優的孩子可能會因為未受到適性教育，而出現學習動機低落的表現，成績也因此會受到影響。同理，經過高頻率補習而提升成績孩子，不見得就具有資優特質，過度惡補不僅會讓孩子吃力，也容易衍生挫折感，往往得不償失。

(3) 資優生也是需要特殊教育的

資優有一定的先天資質，但仍需加上後天的適性培養，方可有所成就。一個具有高度潛力的孩子，也需要經過合適的教導，提供具有挑戰性的課程主題，找出自己未來發展的方向，避免自我觀念傾於負向。資優的孩子需要楷模的認同，更需要穩定的親子支持及師生關係，這些資源可以透過特殊教育漸進式地給予。



每個孩子都是獨一無二存在的個體，無論是身障生或資優生，都需要身邊重要他人的了解及支持。讓你我從心出發，好好認識每一個未來社會珍貴的資產，協助孩子們適性成長！若對特殊教育有任何疑問，歡迎洽詢本校輔導室特教組喔！☺

發現孩子的隱形需求—亞斯伯格症

專輔教師 郭雅惠

提到亞斯伯格症，多數人會聯想到有：亞斯都很聰明、講話很直接、台北市長柯文哲，但其實亞斯伯格不見得都是資優，智能表現從正常到資優都有，有些亞斯的人際關係很好，有的很會說話，讓人無法從外顯行為觀察出來，因此容易忽略孩子的隱形需求。

亞斯伯格症的診斷通常較自閉症來得晚，因為早期較正常發展，或因優弱勢能力相互掩蓋，不易被察覺。直到亞斯孩子就學後，陸續出現嚴重情緒困擾或人際衝突後，就診身心科，才被診斷為亞斯伯格症。

讓孩子可以發揮潛能健康成長，是身為家長及老師的共同願望，以下列舉幾點觀察要點，協助家長及老師能夠提早發現孩子的隱性需求-亞斯伯格症。

1. 人際互動的誤解

如果孩子就學後常抱怨找不到好朋友，或常與同學發生衝突，或只有跟固定少數同學互動，或對人際互動極度不感興趣。人際互動太多潛規則，亞斯孩子常搞不清楚，甚至誤踩地雷，與人互動容易造成誤解。

2. 不會看臉色 辨識他人情緒有困難，看到他人哭中帶笑，感到困惑。

3. 各種感官的敏感

- 味覺敏感，幼時可能出現嚴重挑食狀況，只吃少數幾種食物…等。
- 聽覺敏感，如聽到的音頻較高，較無法忍受吵雜的環境…等。
- 嗅覺敏感，對特殊氣味無法忍受，如香水味、肉味、汗水味…等。
- 觸覺敏感，衣服很挑材質，或不喜歡被觸碰…等。

4. 特定主題的狂熱 有亞斯孩子喜歡火車，有孩子一說到動物就興致盎然。

5. 說話直白 節錄亞斯孩子的回話，可以窺見其「太過誠實」的回話。

同學：字醜請見諒 他回：真的很醜

醫生問：怎麼想換醫生？ 他回：不喜歡前一個醫生

反應太快且直白，有時會讓人覺得講話很白目機車。

6. 思考方式的成熟 比起跟同儕，更喜歡跟大人互動聊天，常被認為思想很早熟或很聰明，因此被忽略其特殊。

以上如果你發現孩子有多項符合，以下建議幫助孩子。

1. **接受個別差異** 理解他的不能，而非不願意。有的亞斯孩子追求完美，無法容忍自己交出不符合個人標準的作品或作業，如果孩子遲交或缺交作業可以關心詢問緣由，斥責只會讓孩子更加抗拒。
2. **使用中性口氣** 不用激將法。多數亞斯的憤怒，多因為他人而起。大人說:有膽你試試。亞斯孩子因為聽不懂隱喻，會真的去嘗試。
3. **指令要具體** 用詞要明確簡單易懂
4. **預先告知計劃** 亞斯孩子很重視結構、例行慣例及儀式，有的孩子每天固定時間出門、有的孩子東西排列整齊，太多生活中的變動會引發焦慮，提前告知變動可以幫助孩子減輕焦慮。
5. **減少感官刺激** 找出孩子的特異感官，協助避開令其不舒服感官刺激。
6. **發揮優勢能力** 亞斯孩子好惡分明，可以引導特定興趣成有用研究，提高孩子學習動機。如對昆蟲的熱愛變成研究主題。
7. **向專家請益** 每個孩子都是獨特的，家長及老師如果觀察到孩子有適應問題需要討論，歡迎與輔導室連繫，或前往相關醫療院所就診。

~輔導室協助您在孩子就學路上穩定情緒~



桃連區高級中等學校免試入學—貼心小叮嚀

兼輔教師 陳冠伶

親愛的家長同學們，為了讓各位同學能快速瞭解未來升學的相關資訊，希望你能詳細閱讀，掌握重要訊息提前準備，並主動和家人及老師共同討論，才能為未來的升學做好準備喔！

★桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表★

學校的實際報名人數超過招生人數時，就需要進行『超額比序』的篩選流程。

適性輔導	多元學習表現	國中教育會考
✓ 畢業資格：6分 ✓ 志願順序：15分 ✓ 生涯規劃：6分 ✓ 就近入學：5分	✓ 均衡學習：9分 ✓ 品德表現：10分 ✓ 服務表現：10分 ✓ 體適能：6分 ✓ 才藝表現：5分 ✓ 本土語言認證：2分	✓ 國、數、英、社、自五科： 「精熟」者得6分 「基礎」者得4分 「待加強」者得2分 ✓ 寫作測驗： 「4、5、6級」者得3分 「2、3級」者得2分 「1級」者得1分

適性輔導 (上限 32 分) + 多元學習表現 (上限 35 分) + 國中教育會考 (上限 33 分)

= 總積分 100 分

★小提醒

1. 畢業資格:若學期成績不及格則會影響畢業資格，學校會發放補考通知單，請家長督促孩子留意補考時間並確實準備。
2. 就近入學:若有意願申請變更就學區，需留意該就學區的超額比序項目，並注意申請期限。
3. 均衡學習:健體、藝文、綜合領域會考雖不考，但會直接影響「超額比序項目積分」，務必保持良好的學習態度，作業準時繳交。
4. 品德表現: 銷過後不超過兩次警告積分可得6分，全校同學應避免違反校規。若被記過或警告，請依學校相關規定銷過(警告)。

品德滿分訣竅: 0支警告--需有8次嘉獎，1支警告--需有9次嘉獎，2支警告--需有10次嘉獎

5. 服務表現:主動爭取擔任幹部的機會，志願服務學習時數完成時務必上網登錄。

- 無擔任幹部---需做滿 34 小時的志願服務時數
- 擔任一學期幹部---需做滿 27 小時的志願服務時數
- 擔任兩學期幹部---需做滿 20 小時的志願服務時數

各就學區之超額比序項目採計方式不盡相同，

若有意願至其他就學區(例如基北區、竹苗區...)就讀者，需留意該區規定，提早準備。

- 本文可參照本手冊附錄之「桃連區免試入學積分對照表」會更一目了然喔。

手機比命還重要，你管得動？

親職教育專家 彭菊仙

已有好幾起因手機被爸媽斷然沒收而引發親子決裂的震撼新聞。前一陣子，台北有一名才五年級的孩子因手機被媽媽沒收而跳樓身亡；中國遼寧省一位父親盛怒之下把孩子的手機從窗口丟出去，沒想到孩子為了搶救手機也一躍而下，當場氣絕，父親抱著軀體痛哭失聲，但已回天乏術，引得路人不斷嘆息：這孩子真傻啊，真傻啊—

為什麼孩子把手機看得比自己的命還重？

在 1995 年到 2012 年之間出生的孩子，從小是由「智慧型手機」陪伴長大的，被稱做「i 世代」。他們在手機上遊戲，在網路裡跟朋友哈拉、找同溫層取暖、拚網路人氣；他們看影片找樂子，用手機聽音樂；在網路上追隨網紅，他們也習慣用手機搜尋資訊與自主學習，更在網路上大膽秀自己。他們不知道沒有網路之前的世界長什麼樣子，對 i 世代而言，網路才是真實的世界；而手機，則是他們的：

朋友群＋寵物＋百科全書＋遊戲機＋收音機＋電視機＋電影院＋購物商店＋?????

「馬斯洛需求層次」顯示，人類第一層的需求是生存，也就是需要空氣、食水和住屋，但這個層次顯然讓 i 世代欲求不滿，在這之前，他們還有兩大迫切需求，那就是 Wi-Fi 和電池。當我們塞給 i 世代一支手機，把他們的全世界餵飽餵滿之後，有一天，又斷然將手機剝奪，不就等於親手把他們的整個世界毀滅？這也難怪，對 i 世代來說：失去一支手機＝失去了全世界＝失去存活的意義＝乾脆去死

對手機又愛又恨，i 世代更憂鬱

然而，i 世代擁有一支手機，從此就過著快樂幸福的日子嗎？錯！

公益組織 Common Sense 調查全美 13 至 17 歲的青少年發現，他們對手機是又愛又恨。有 7 成的青少年感覺自己受到科技業者的操控，而且，竟然有四成青少年渴望回到沒有社群媒體的單純生活。他們坦承，社群媒體使他們無法專心做功課，也沒有辦法好好睡覺。

智慧型手機雖然讓生活更方便、更豐富、更有趣，但他們卻沒有更快樂。全世界青少年不分種族、不分貧富，愈來愈憂鬱。《大西洋月刊》一篇調查報告指出，2007 年以來，青少年的凶殺案件已經下降，但弔詭的是，自殺率卻上升。根據 2011 年的調查，14 歲青少年的「自殺率」24 年來第一次高於「殺人率」。大學生愈常查看 Facebook，就愈感到不快樂；每天上社群網站，而不是經常與朋友見面的青少年更覺得孤獨；8 年級的社群媒體重度使用者，罹患憂鬱

症大增了 27%，而經常運動、參與宗教活動、花時間做作業的青少年，憂鬱症比率比較低。

使用社群不是可以讓自己更有社會連結感嗎？為什麼反而不快樂？因為青少年正尋求自我認同，渴望被同儕接納，所以特別在意別人是否關注自己。如果看到其他人的活動獨缺自己，或者別人比自己受歡迎，玻璃心很容易碎滿地。

智慧型手機也大大影響睡眠時間與品質。2015 年調查青少年睡不到 7 小時的人，比起 1991 年竟然多出 57%。這也難怪，智慧型手機的創造者賈伯斯都限制孩子使用手機。

不同年級需求不同，手機管理也不同

在給孩子手機的同時，親子雙方應該坐下來，好好討論、約定使用規則，讓孩子暢所欲言表明自己的需求，爸媽也要坦誠訴說自己的擔憂。否則，如果孩子已習慣以手機為伴，最可怕的管制做法就是：突然沒收，或者重罰。

阿德勒學派的心理治療師狄克梅爾博士（Don Dinkmeyer）認為：「高頻率的處罰、隨便的沒收，會引起孩子憤怒和反抗，特別是由大人單方面自行決策處罰。」所有駭人聽聞的悲劇，如因手機跳樓、離家出走等，幾乎都是因為爸媽一氣之下斷然將手機沒收而鑄成。而約定的原則，應該依據中高年級、國中、高中孩子的心智成熟度，以及對自主權力的要求，而調整做法。

高年級以下

多半使用家裡的網路，爸媽可以根據孩子的需要做適當控管，最好的辦法，就是使用電信公司的網路時間控管系統（比如中華電信有「Hinet 健康上網」時間管理），只要設定好網路開放時間，爸媽也以身做則，全家自然能形成固定的生活作息。

國中階段

此時期的孩子非常重視同儕，因此手機成為重要的社交娛樂工具。但他們的自我意識非常高張，絕對不適合高壓與重罰，雙方一定要以「和平、友善、相互理解」的方式，一起討論使用規則，讓他們清楚手機怎麼影響他們的生活作息與學習，怎麼訂定規定才能幫助他們專心學又能放心玩。

把約定清楚寫下來，張貼在明顯的位置，約定的內容包含：每天使用的時間、該怎麼保護自己的個資、發文時的禁忌。更重要的是，父母需要以「幫助孩子做好自我管控」為由，由親子雙方一起討論「違約時要付出的代價」。這可不是處罰，而是讓孩子藉由經歷「合理的後果」來強化自我約束的能力。

所謂合理的後果，是以孩子「自己」認可的方式來處置，比如使用時間超過 15 分鐘以上，或是睡覺前未能把手機放置家中的公共領域，則第二天取消使用權利。

高中階段

此時孩子已逐漸接近公民的年紀，他們會更加認定自己是獨立的個體，更強烈要求親子間地位平等，因此，愈來愈無法接受國中時期「監督+規定」的管理模式。特別是如今的高中生有更多機會仰賴手機，比如說，仰賴班上的LINE 群組做為聯絡管道，社團活動也需要頻繁的聯絡與討論。智慧型手機幾乎已成為大多數高中生的生活必需品。

從高中開始，手機逐漸集「學習+社交+娛樂」多功能於一機，因此，高中生需要更大的使用自由度與更純熟的自我管理能力的孩子，不是不能管，而是慢慢地轉變為大範圍、大方向的管理。例如：

- ◆ 讀書時至少間隔三十至四十分鐘再檢視手機
- ◆ 睡覺前將手機交出
- ◆ 大考前一到兩週限制使用或縮短使用時間，並要求維持一定的學業表現
- ◆ 學測前半年縮減使用時間

其餘時間則交由高中的孩子練習自由管控。孩子一旦有了智慧型手機，就像進入熱戀期，總是人機形影不離，每個一拿到手機的孩子幾乎都要花上一段必要的「時間成本」，經歷被手機牽絆、控制，甚至整個生活步調被打亂的過程，才大夢初醒要「自我調整」。

對聽不進忠告的孩子，就讓他自己去想清楚；若是想不清楚，就放手讓他們搞砸幾次吧！心理學家多琳·道金馬吉（Doreen Dodgen-Magee）說：「『自然後果』是最好的老師。」有些人就是需要機緣去琢磨出「與手機互利又不干擾的相處模式」。而一味的監控，可能更延後了孩子學會自我控管，就讓「苦果」逼使孩子自我覺悟，才能操練出「斷捨離」的真功夫。

文章來源：家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密

健康網路使用—不失控的自我練習

臨床心理師 廖御圻

曾有著急的家長帶著就讀國中的孩子進來診間，抱怨孩子有過度使用網路與手機遊戲的問題，表示孩子離不開網路及手機遊戲，甚至為了遊戲中的不認識之人或公會，拿父母的信用卡儲值花錢，不知道該怎麼辦。當下再轉頭一看，這個被抱怨有網路使用問題的孩子仍低頭坐在一旁，看著手機銀幕、戴著耳機，沉浸在進行中的遊戲畫面。以上是常見於網路或手機成癮門診的場景。

在現在這個號稱「數位原住民(digital native)時代」，人人都有手機與上網經驗，甚至隨時能從網路上獲取資訊，進行交友、玩遊戲、娛樂，以及進行即時或虛擬的人際互動等社交行為。今日，我們基本上很難脫離這種資訊及回饋都很「方便」的生活，甚至學者預期某一天要是某電信公司的信號台停擺了，說不定就會在街上看到很多重度手機使用者暴動起來。

凡事只要過度，就可能有不好的結果。自美國精神醫學會之診斷手冊(DSM-5)納入網路遊戲成癮(internet gaming disorder)，世界衛生組織(WHO)今年(2018)初也正式將電玩成癮(gaming disorder)視為疾病的一類。也就是把遊玩網路遊戲或使用網路時，玩太久、太過頭，甚至無法控制自己的時間，無法不去想關於網路遊戲的事，當網路斷線或無法進行遊戲時有強烈的不舒服，導致無法繼續從事應有的職業活動(如，玩遊戲而無法去上課或上班、學業或工作表現嚴重退步、無法與同學或同事維持互動)等狀況，視為一種需要協助的心理疾患。而關於網路或手機遊戲成癮的青少年，其有關衝動控制與決策能力的大腦功能可能受到影響而較差，可能導致後續產生更多的問題行為以及情緒困擾。

有辦法調整嗎？要怎麼辦呢？根據 Dau, Hoffmann, Banger 等再 2017 年的研究報告之整理，建議透過以下四個日常生活練習，來試著協助孩子或自己，管理網路使用相關的行為：

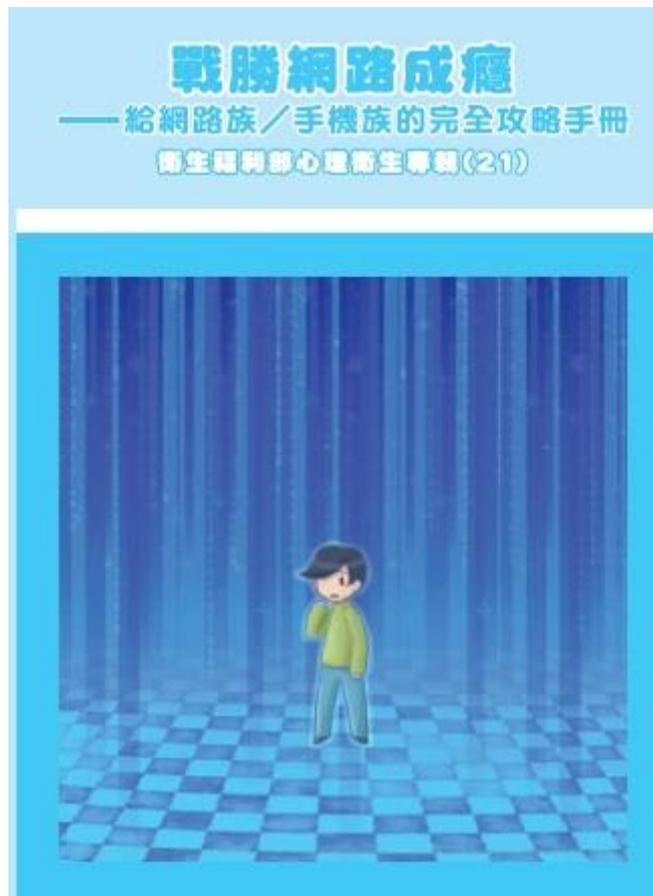
- 透過想發展的正向目標行為或安排逐步減少網路使用行為。如，訂立一個目標，或許是運動打球、或安排使用網路之時間長短與目的。
- 切成數個較容易達到的小步驟。如，要建立運動習慣，可先從每次運動的時間長短開始，從 5 分鐘進階成 10 分鐘，再到 30 分鐘、40 分鐘，再加多運動的頻率；而若為減少網路遊戲的時間，可從原先不贏一場不行的網路遊戲，改為只打 5 場不論輸贏、或設定上網娛樂時間從 60 分鐘減為 55 分鐘等。
- 對這些行為做自我觀察的檢視。如，檢視使用網路或其他的行為及改變，包括紀錄使用的時間點、長短(時/分/秒)、目標(查隔天上課資料、遊戲)，以及達成與否、甚至達成率%是多少。舉例來說：某月某日的幾點幾分，使用網路查詢隔日上課報告的資料，85% 達成目標。

- 針對這個目標達成以及時間掌控的安排練習，可以再對達到的部分自我酬賞，或後續繼續調整的規畫安排。舉例來說：達成小目標後，可以喝一杯飲料、甜點或做一些喜歡的活動；未達到處：在上網查找資料前，可先拿張紙筆做點小筆記，事先將可能用到的搜尋關鍵字寫下來，減少漫無目的查找的時間。

乍看或許這些練習很難做到，其實就是不貪多而踏實進行的概念，透過重要的好習慣，設定具體特定、可行的目標、記錄自己可以達成要求，以及對自己的鼓勵之提升自我控制感的過程，只要可以試著利用定期觀察自己、記錄下來，以及給自己好表現的回饋，再設定另一個稍難一點的目標去做，持之以恆，您也可以成為能夠自我掌控、安排、使用網路的人。

另外，衛生福利部心理與口腔健康司在 2015 年也有出版一本「戰勝網路成癮—給網路族/手機族的完全攻略手冊」，提供煩惱的家長與您自己針對網路/手機成癮的一些介紹及自助方法。

- 本文出處：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/1893>
- 衛生福利部 (2015) 戰勝網路成癮—給網路族/手機族的完全攻略手冊。
https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21928&Type=002&kw=



鼓勵青少年自殘到自殺的「藍鯨遊戲」入侵花蓮校園

專題撰稿 李秉芳

我們想讓你知道的是

雖然發起人被捕，但藍鯨死亡遊戲仍未停止。他們會主動追蹤青少年的帳號，並引誘對方開始藍鯨遊戲。截至今年，訂閱者已超過 20 萬人，大多數均為國高中生。

花蓮有國中家長向地方縣議員反映，發現學生間流傳著一種引導學生逐步自殘的「藍鯨遊戲」，學生加入了有不知名陌生人的群組，並問家長「死亡是什麼感覺？」讓家長十分擔憂。花蓮縣教育處今（14）日表示，已緊急通知各校老師協助調查，也會加強在校園及補習班宣導。事實上這款遊戲在國外行之有年，也在全球都曾造成青少年自殺死亡。

花蓮縣議員揭露：自殘遊戲在國中生間流傳

《中央社》報導，花蓮縣議會今天召開第 19 屆第 9 次臨時大會，國民黨籍縣議員魏嘉彥指出，花蓮某國中校園流傳「藍鯨遊戲」，且成立 Line 通訊群組，以任務式的自殘遊戲，教唆國中生比較誰更敢玩。

魏嘉彥指出，有家長昨天晚上緊急反映，班上有不少學生被拉進疑似「藍鯨遊戲」群組，也有不知名人士主動加好友，有學生因不理解，非常害怕。他也出示某國中家長群組對話，有家長反映，憂心孩子為了氣魄表現，跟著做出傷害自己的行為；也有家長說，難怪孩子會詢問他「死亡是什麼感覺」。

《聯合報》報導，魏嘉彥表示，藍鯨遊戲要求參與者提供裸照、身分證件等，如果玩到一半想退出，或者洩漏遊戲內容，就會被威脅要公開個人資訊和隱私，甚至要參與者觀看血腥驚悚的影片、自殘等，玩到最後要求參與者自殺。他擔心這款遊戲一旦入侵花蓮，讓一知半解的青少年不小心接觸到，或因同儕壓力參與，造成憾事，提醒教育處要重視。

這所國中校長澄清，該校目前沒學生在玩藍鯨遊戲，但確實有學生接到邀請但尚未加入並通報學校，今天才會緊急宣導，也一併轉知其它學校校長。

《中央社》報導，花蓮縣教育處副處長翁書敏接受媒體採訪指出，過去有聽過這款遊戲，沒接獲學校回報有學生接觸這款遊戲，經議員反映後，已請 3 名駐區督學在全縣國中小進行了解及宣導，因適逢暑假，宣導範圍也擴大到各補習班，會盡快彙整調查內容，向議員報告。

藍鯨遊戲是什麼？

《ETToday》報導，藍鯨遊戲源自於俄羅斯的社群網路遊戲，透過洗腦的方式，鼓勵玩家在時間內完成自殘任務，最終任務是「自殺」，2013年流傳後，陸續在全球各地蔓延，有不少青少年因參與活動而傷亡。

《Essexlive News》報導，關於這一挑戰，網上有很多相關的討論和爭議。它要求參與者逐步完成一系列總共 50 項的挑戰。這些挑戰變得越來越嚴重。它開始於「對父母撒謊」之類的事，然後逐步升級，鼓勵孩童進行自我傷害。到了第 50 級，則是要求挑戰自殺。

《天下雜誌》報導，50 項任務難度由淺至深，包括在胳膊上切出 3 道淺口；在手上刻出一頭鯨魚；自己說出自己的死亡日期，並接受它；不跟任何人說話；此後每一天都 4：20 起床，看恐怖電影，聽恐怖音樂，進行自殘並和鯨魚說話等。

玩家必須即時向組織更新進度，並提供照片證明。因為有把柄在手，很多受害者不敢報案，使得警察破案異常困難。「藍鯨」以病毒般的速度傳播，短短 4 年內，就以「4 點 20 叫醒我」、「深海鯨群」、「F58」、「靜謐的房間」等代號迅速擴散。

《BBC》報導，在 2015 年 11 月至 2016 年 4 月之間，這遊戲可能導致了 130 名青少年自殺身亡。2015 年 11 月 22 日，生活在俄羅斯東南部的青少年瑞娜（Rina）在發布了一張自拍照後，隔天自殺身亡。過了 1 個月，2015 年聖誕節那天，年僅 12 歲的安吉麗娜（Angelina Davydova）在俄羅斯梁贊市自殺身亡。2 週後，同一城市的少年戴安娜（Diana Kuznetsova）也走了。

他們的父母檢查了女兒留下的網路帳號後，開始發現有些奇怪，這 2 個女孩屬於相似的網路社群。在這些社群中，有第一個死亡的女孩瑞娜的繪畫、有關自殺的發文，以及無數關於「藍鯨」的描述。這個現象很快蔓延到其他國家，美國也有 16 歲的青少年自殺，他身亡後家人才意識到他生前留下的藍鯨畫作可能有些特殊意義。

這些青少年的家長當中有人組成組織開始調查，媒體記者也進行報導，才讓整件事情逐漸浮出檯面。

長期關注娛樂與文化的插畫創作臉書粉絲專頁「阿尼忒 Anima」指出，這個遊戲創始人菲利普·布德金（Philip Budeikin）被逮捕時只有 21 歲，根據他的說法，他發起遊戲的動機是透過教唆自殺的方式來「清洗」社會，把他認為「沒有存在價值」的人從社會中剔除。

雖然發起人被捕，但藍鯨死亡遊戲仍未停止。近期 IG 上又出現不少以藍鯨（blue whale）或奪魂鋸經典台詞「我想玩個遊戲（I wanna play a game）」為開頭的帳號，頭像統一置換成白臉狗頭的人物，據稱他們會主動追蹤青少年的帳號，並引誘對方開始藍鯨遊戲。《天下雜誌》報導，截至今年，訂閱者已超過 20 萬人，大多數均為國高中生。

「藍鯨遊戲」及其背後的自傷行為—如何理解與介入？

陳劭旻 心理師

我們想讓你知道的是

發跡於俄國的「藍鯨遊戲」掌握了心理機制，讓受害人徘徊於巨大痛苦與自傷之間，即使藍鯨遊戲在台灣沒有傳開，但學生的「自傷」現象卻長期是學校輔導工作的大敵，當我們周遭的人有此行為時，該如何理解和介入呢？

從俄羅斯發源的「藍鯨遊戲」在之前傳出在花蓮出現後，引發許多家長與教師的恐慌，因為這個對於成人而言可能無法理解的「遊戲」曾經在國外引發了許多青少年的自殺或自傷。雖然經過調查與宣導之後，並未發現藍鯨遊戲有擴大的現象。

然而，藍鯨遊戲在台灣即使沒有嚴重的「系統化」，其背後的主要現象—仍然是現今國中小非常令人憂慮的事情，特別是自傷往往具有蔓延的特性，更是學校輔導工作的大敵。

自傷的成因

據傳藍鯨遊戲的發明者菲利浦布德金（Philipp Budeikin）曾經學習過心理學，雖然因為諸多起源難以考證，我們並無法證明他就是藍鯨遊戲的發明者，但是從「自傷」的機制來看，藍鯨遊戲確實掌握了相關的心理機制並且刻意的利用與放大，可以說是極度惡劣的運用心理學來傷人的結果。

1. 情緒的抒發

雖然同樣伴隨對自我身體或價值的損傷，但以狹義的定義而言，自傷並不抱有結束自我生命的成分。

無論是自殺與自傷，其背後都包含著學生正在經驗劇大的痛苦，而希望透過行動讓自身的痛苦減輕。在身體傷害時，腦部為了抑制疼痛會釋放帶來正向情緒的多巴胺，更是讓學生能在情緒上感受到一種「放鬆」「舒緩」的感受，而成為他們解決自身情緒壓力的方式，也使得許多缺乏其他情緒抒發方式的學生會如同成癮一般，不斷遇到壓力就產生自傷的行為。

因此許多會加入藍鯨遊戲的學生，可能並非完全是受遊戲的誘惑，而是原本就是有壓力難以排除的潛在族群，在被藍鯨遊戲引導後步上自傷的道路。而透過群組產生的批評與貶低，更是火上加油的添增了更多壓力，讓學生往潰堤更進一步，使得他們更容易產生自傷的行為。

2. 同儕的壓力

對於發展中的青少年而言，追求同儕的認同是他們相當大的需求，他們更是在這個階段的人群中探尋自我。因此許多青少年的壓力其實都是來自於人際關係的不順遂，如果關係中還牽涉霸凌就會讓壓力更加沉重。

自傷的行為原本在某些群體中就具有特殊意義，常見的像是以傷痕證明「自己很勇敢」，或者是同樣具有傷痕的人才是在小團體的證明。而藍鯨遊戲的惡劣之處，在於利用群組的力量將同儕對青少年的影響最大化，直接創造出一個讓自傷與切斷他人聯繫被鼓勵與肯定，同時不服從甚至求助會被責備與否定的環境。

對原本就已經身陷自我認同困境的學生而言，藍鯨遊戲無疑讓他們更難離開泥淖，反而在更多的混沌中掙脫不了自我傷害的行為。

3. 生理功能認知功能的惡性循環

人在過大的情緒壓力下，往往容易出現睡眠與飲食問題。但是這兩者不只是結果，睡眠與飲食需求無法妥善滿足時，人容易因此變得焦躁不安，難以對接收到的資訊做的判斷，也很難妥善消化接收到的情緒，而讓精神狀態變得更加糟糕。因此在介入情緒困擾時很注重恢復一般的正常飲食與作息，因為健康的身體狀態正是健康的心理狀態的根基。

這或許也是藍鯨遊戲為何要選在 4:20 分叫人起床，因為他刻意的在引發人睡眠不足，讓人透過改變作息來進入只有嚴重失眠的人會陷入的焦躁易怒的狀態中。而一旦陷入這樣的狀態裡，原本就有壓力的青少年自然更無法排解自己的情緒，很難對每天席捲而來的指令做適當的判斷，更別提學習用新的方式來照顧自己的情緒。到最後學生只是不斷在困在指令完成與不完成的痛苦中，前進後退都是地獄，卻不知道如何是好。

自傷行為的處遇

對於教師或家長而言，在面對到有自傷的學生時可以注意下列方式，而這些方式往往也是與藍鯨遊戲對抗的「粉鯨遊戲」所在做的事情：

1. 鼓勵學生表達

自傷的學生之所以不直接用外顯的方式表達，往往是他們在表達上有許多的顧慮與憂心，無論是害怕承認自己的困難，憂慮別人會嘲笑自己，又或者是擔心受到責備。

因此在理解這群孩子的心情的時候，最重要的就是不要帶著評價的角度，去聽他們怎麼了。雖然這件事說起來很單純，在實務現場家長或老師卻很難做到，因為自傷這個行為太容易引起情緒了：生氣孩子做了自傷的行為，大人總是忍不住想責備，卻讓他們感受到驚恐與自責；或者被自傷的行為嚇到，過度慌亂與緊張，孩子也無法感受到安心而能信賴的依賴大人。

不慌張、不氣憤，單純的帶著關心與了解，問他們「你怎麼了？我可以怎麼幫你？」往往就能發揮不錯的效果。

2. 發展替代行為

許多成人在介入的時候，會將焦點放在避免自傷的行為再度出現上，像是沒收孩子可能用來自傷的工具，但往往會發現過一段時間孩子就找到新的方式自傷。會發生這樣的狀況，是因為自傷行為的目的是在解決情緒壓力，但是這往往也是他們唯一會使用的方式，因此在沒有發展出其他替代方式時，無處可去的壓力最後仍然會導向相同的結果。

在發展替代的行為時，家長或教師可以做的是與孩子討論他可以情緒抒發的方式有什麼，為什麼某些方式他不願意使用，協助他解決遇到的困難。成人需要考慮到，孩子眼中的困難可能跟大人的想法不同，因此不能單純的說「那很簡單啊！」「你就做就好」，背後的困難或憂慮很可能是沒有被解決的。

如果有餘力的話，家長可以陪伴孩子一起從事休閒娛樂，親身在示範怎麼使用這些方式來抒發情緒，像是運動、爬山、繪圖等等。當親子能夠一起共享快樂的經驗，也能夠達成培養親子關係的效果，而能夠向自己的照顧者抒發情緒與溝通原本就是最重要的「替代行為」了。

3. 協助建立友善同儕關係

家長可以了解孩子目前的交友情況，但重點並不是在控制孩子的人際關係，而是從中了解其與同儕相處的方式，並協助其建立友善的同儕關係。例如，青少年「常常用請客換得同學喜愛」，他自己對這樣的狀況有什麼樣的感受？如果不用請客他還有什麼方式可用？這部分就是家長可以協助他去思考與學習的。

萬一真的遇到霸凌，不管是否離開霸凌自己的朋友，孩子也能從中學習，避免在未來又落入其他霸凌者的圈套。

如果是學校的老師，在了解之外更應該積極的掌握班上同學的人際狀況，從系統上杜絕霸凌的發生。當一個班級的風氣可以是友善與協助的，學生不用因為懼怕同儕的壓力或過度爭取認同時，自然也減少落入藍鯨遊戲的可能。

當狀況較為嚴重時，家長與教師還是建議轉介專業的資源，無論是學校的輔導室或是醫療協助，都能夠發揮更多的力量來幫助她們。而大人需要理解的是，無論是否嚴重到如藍鯨遊戲，青少年的自傷行為都是在傳達著求救的訊息，內在正隱忍著大人不一定能夠理解的苦痛，他們也許也不喜歡卻無可奈何的傷害著自己。

終究能夠讓孩子脫離那些痛苦的，還是成人與同儕友善的關懷，也期待孩子身邊不同的系統能夠一起努力，讓他們可以不在危險的威脅下安全快樂的長大。

■ https://www.thenewslens.com/article/139376?utm_source=www.thenewslens.com&utm_medium=post_reference&utm_campaign=post_reference

桃園市政府教育局宣導事項

宣導事項	宣導內容
流感防治	<p>一、有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾筒。</p> <p>二、打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。</p> <p>三、手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。</p> <p>四、具類流感症狀者請及早就醫，以防感染流感引起嚴重併發症。</p> <p>五、落實「生病不上課」原則，若學童感染流感，應依醫師指示接受治療外，建議儘量在家休養直至克流感藥物服用完畢(5天)始返校上課。</p>
新冠肺炎防治	<p>一、學生及教職員工應落實自主健康管理，到校前可先在家量測體溫及紀錄之，如有生病、發燒或感冒者，建議在家休息，不要到外接觸人群，落實生病不上班、不上課原則。</p> <p>二、本局鼓勵學生及教職員工於進入校園時即戴上口罩，倘若無醫用口罩者，可用其他口罩（如布口罩、活性碳口罩...等）替代，學生及教職員工生應保持勤洗手習慣並定時以稀釋漂白水及酒精進行環境消毒及清潔工作。職員工有感冒、發燒及呼吸道症狀時請務必配戴口罩。</p> <p>三、學生於進入班級前運用耳（額）溫槍或熱顯像儀量測體溫及以酒精消毒手部，倘有發燒（依中央流行疫情指揮中心表示：耳溫$\geq 38^{\circ}\text{C}$；額溫$\geq 37.5^{\circ}\text{C}$者，須以耳溫再確認）或患病疑慮者應戴上口罩，並安置於單獨空間或與他人間隔1公尺以上的地方，維持空間通風，由學校人員照顧，並儘速就醫。</p> <p>四、校外人士（如家長、廠商、志工與訪客等）進出校園時請配戴口罩，並務必配合落實實名制、體溫量測及手部消毒措施。</p>
桃園市政府家庭教育中心服務宣導	<p>一、本中心運用多元管道辦理各類家庭教育課程及活動，相關資訊，歡迎家長至本中心網站：(http://family.tycg.gov.tw/)最新消息查詢，或加入『桃園市政府家庭教育中心』臉書粉絲專頁；另本中心每年都會挑選幾場活動，現場錄影，製作成網路課程，提供家長透過網路自主學習，可進入本中心網站首頁：(http://family.tycg.gov.tw/)，點選上方「便民服務」工具列，尋找「網路課程」列表進行觀看。</p> <p>二、本中心結合全國家庭教育諮詢專線412-8185(手機請直撥02-412-8185)提供諮詢服務，市民如有夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源及生活適應等問題，歡迎來電，將由經培訓的家庭教育志工，義務為市民提供諮詢服務、資源轉介，以提升家庭功能。</p>
交通安全教育宣導	<p>一、請加強向學生宣導穿越道路應專心，不可嬉鬧或使用手機，並應行走行穿線與遵循標誌、號誌及留意往來車輛，以維護自身安全。</p> <p>二、學生無照駕駛發生事故者均常造成重大傷亡，請各校針對學生無照駕駛等違規行為加強教育宣導、防制及列工作，以降低學生事故發生率。</p> <p>三、因本市廣設UBike，請加強相關自行車騎乘規範，如騎乘自行車學生一律需配戴安全帽，應遵守道路交通標誌、標線、號誌之指示及行人穿越道上不能騎乘，請下車牽車、禁止雙載、並行競駛或以其他危險方式駕駛等。</p>

反霸凌宣導	防制校園霸凌多元反映管道：(1) 告訴導師或家長、(2) 投訴學校信箱、(3) 於校園生活問卷中提出、(4) 向本市防制校園霸凌專線反映(0800-775-889)、(5) 向教育部防制校園霸凌專線反映(0800-200-885)、(6) 在教育部防制校園霸凌專區留言版留言、(7) 其他管道(好同學、好朋友)；請同學發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學生的反映。勇敢大聲向校園霸凌說「不」，讓我們在校園中能夠快樂學習、成長。
新興毒品誘惑與危害	請家長多留意新生的課後動向及交友狀況，避免涉足不正當場所及沉迷網路，尤其近來新興毒品種類變化繁多，容易透過同儕及網路社群擴散，請加強多關心新生課後生活。相信每一個孩子都能夠健康快樂的成長，用堅強的意志力抗拒毒品誘惑，充實精神生活。

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
單親家庭服務中心	福利諮詢、個案管理、心理輔導、法律諮詢、團體輔導、職能培力課程、課程講座活動。	<ul style="list-style-type: none"> ● 桃園區延平路 147 號 2 樓 (婦女館內) ● TEL: 03-3636591 ● 服務對象: 設籍或居住於桃園市之單親家庭 [含隔代教養]
珍愛家園新移民家庭服務中心	諮詢服務、關懷訪視、辦理成長課程及家庭互動活動。設置樂活小棧, 提供外語雜誌、親子休憩等服務。志工及通譯人才培訓。	<ul style="list-style-type: none"> ● 桃園區延平路 147 號 2 樓 (婦女館內) ● TEL: 03-2181128 ● 服務對象: 新移民、大陸配偶及其家屬。
各區家庭服務中心	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 桃園家庭服務中心 03-2182778 ● 八德家庭服務中心 03-3676865 ● 中壢家庭服務中心 03-4220126 ● 龜山家庭服務中心 03-3208485 ● 蘆竹家庭服務中心 03-2127678 ● 大園家庭服務中心 03-3863316 ● 大溪家庭服務中心 03-3883060 ● 龍潭家庭服務中心 03-4790231 ● 平鎮家庭服務中心 03-4911910 ● 楊梅家庭服務中心 03-4750067 ● 新屋家庭服務中心 03-4970225 ● 觀音家庭服務中心 03-4732320 ● 復興家庭服務中心 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
桃園就業中心	03-3333005	桃園市桃園區南華街 92 號
中壢就業中心	03-4681106	桃園市中壢區新興路 182 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)

桃園市建國國中 104~108 學年度畢業生升學錄取學校及升學就業情況統計表

公立高中	104	105	106	107	108	公立高職	104	105	106	107	108	私立高中	104	105	106	107	108	進修學校	104	105	106	107	108	五專	104	105	106	107	108
合計	324	356	337	324	328	合計	69	61	79	45	63	合計	350	291	230	238	239	合計	7	12	5	10	9	合計	32	15	19	6	14
建國高中	0	0	0	0	0	楊梅高中	0	2	0	1	1	新興高中	143	98	103	92	77	梅高進修	0	0	0	0	0	臺北商大	0	1	0	0	1
北一女中	0	0	0	0	0	北科附工	52	42	42	32	44	振聲高中	62	46	39	54	49	桃農進修	2	2	5	3	6	聖母醫管	0	0	0	0	0
武陵高中	32	37	39	44	36	中壢高商	5	6	5	6	2	永平工商	23	22	20	20	21	龍農進修	0	0	0	0	0	長庚技術	0	0	0	0	0
桃園高中	58	85	62	56	69	中壢家商	4	5	5	3	6	育達高中	17	30	18	18	20	壠家進修	0	0	0	0	0	醒吾技術	0	0	0	0	0
陽明高中	91	86	98	72	76	龍潭高中	7	3	5	3	7	治平高中	9	5	8	5	9	壠商進修	1	0	0	0	0	新生醫專	18	9	12	4	9
中大壠中	7	8	11	6	9	華岡藝校					2	啟英高中	57	60	28	36	41	振聲進修	0	1	0	2	3	黎明技術	1	0	0	0	0
內壠高中	6	11	11	13	8	清傳高商					1	成功工商	6	12	8	4	9	新興進修	1	2	0	1	0	康寧醫專	0	0	1	0	1
永豐高中	28	36	38	43	37							復旦高中	1	0	1	1	2	永平進修	1	1	0	0	0	仁德醫專	1	0	1	1	0
南崁高中	7	5	3	4	4	其他	2	3	0	0	0	至善高中	3	4	0	3	2	治平進修	0	0	0	0	0	耕莘健管	3	0	1	0	0
大溪高中	27	22	21	31	37	體育績優						方曙商工	3	1	0	0	0	啟英進修	1	4	0	3	0	德霖技術	1	2	0	0	0
壽山高中	54	59	48	51	40	合計	10	9	11	15	14	大興高中	6	6	4	1	5	清華進修	0	0	0	0	0	海洋技術	0	1	0	0	0
大園高中	7	5	5	3	6	桃園高中				1	0	六和高中	4	0	0	0	2	育達進修	0	1	0	1	0	馬偕醫專	3	0	2	1	0
馬祖高中	0	0	0	0	0	陽明高中	1	1	0	2	0	清華高中	2	1	0	1	0	光啟進修	0	0	0	0	0	樹人醫專	0	0	0	0	0
平鎮高中	2	0	0	0	1	壽山高中	1	1	3	4	3	莊敬高職	1	0	0	0	0	成功進修	0	0	0	0	0	黎明技術	1	0	0	0	0
中正預校	4	1	1	0	0	北科附工			0	2	3	光啟高中	7	3	1	2	1	喬治進修	1	1	0	0	0	慈濟護專	0	0	0	0	0
觀音高中	1	0	0	1	0	明德高中	1	2	0	1	0	青年高中		1	0	0	0							華夏技術	0	0	0	0	1
政大附中		1	0	0	0	鶯歌工商	2	1	2	1	1	稻江商職		1	0	0	0							東方學院	0	0	0	0	0
新屋高中			0	0	3	南科實中					1	復興商工		1	0	1	1							文藻外語	0	0	1	0	0
永春高中			0	0	1	成德高中					1				0	0	0							南亞技術	4	2	1	0	0
苗栗高中			0	0	1	瑞芳高工					4				0	0	0							致理科大					1
						醒吾高中					1				0	0	0							台北藝大					1
其他			0	0	0	其他	7	5	9	4	0	其他	6		0	0	0							其他五專					0

桃連區高級中等學校免試入學超額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
	生涯規劃	可選填 30 志願數(職業類科以 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.職業類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」項目時，志願序別小者將優先錄取。
		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。	9 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。 2.擔任班級或學生幹部上限為 4 分。

說明：

一、超額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」；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

項目	內容	上限	備註
才藝表現	<p>1.個人賽：</p> <p>(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/。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2.團體賽：依個人賽積分折半計算。</p>	5 分	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
體適能	<p>單項達門檻標準者各得 6 分 (最高 6 分)。</p>	6 分	<p>1.單項係指：柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
本土語言認證	<p>通過原住民族語或客語或閩南語初級以上</p>	2 分	<p>本土語言認證採認主管機關核發之證書：</p> <p>1.原住民族語為【原住民族委員會】</p> <p>2.客語為【客家委員會】</p> <p>3.閩南語為【教育部】</p>
三 (上限 33 分)	<p>國中教育會考表現</p>	33 分	<p>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。</p> <p>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。</p>

說明：

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、中大壠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「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。

桃園市立建國國中 109 學年度第一學期行事曆

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	教務處	學務處	輔導室	總務處 人事室
準備週	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	<ul style="list-style-type: none"> ●8/28 07:45 全校返校；發新書及課表 ●8/28 08:00-16:00 教師返校活動日 	<ul style="list-style-type: none"> ●8/25 08:00-12:00 新生班導師暨新進教師研習 ●8/25 13:00-16:00 新生輔導學長姐職前訓練 ●8/26-27 新生訓練 ●8/28 返校日 7:45-10:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●8/26 9:00 學習中心期初 IEP 會議 ●8/23 祖父母節 ●8/26 祖父母節系列活動 ●8/27 19:00 新生家長說明會與親職講座 ●8/28 13:00 教師特教知能研習 ●8/29 8:00-16:00 特教班期初 IEP 會議 ●8 月下旬資優班期初 IGP 會議 	●8/28 10:00 校務會議
一	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	<ul style="list-style-type: none"> ●8/31 7:45 開學典禮、8:30 正式上課 ●8/31-9/4 圖書館週 ●8/31 學藝講習(12:30-自治辦) ●8/31 設備講習(12:30 圖書館) ●9/1、9/3 晨讀 ●9/3 地理知識大競賽(12:30 資四 F) ●9/5 市語文複賽(暫定) 	<ul style="list-style-type: none"> ●交通安全宣導月 ●8/31 風紀講習(12:30-活動中心), 副班長講習(12:30 資源 4F)。 ●9/1 康樂講習(12:30 風排) ●9/2 衛生、環保講習(12:30 資源 4F) ●9/4 各班自治委員推選、教室佈置比賽開始 ●身高、視力、體重測量 ●友善校園週暨交通安全宣導週 ●服裝儀容檢查 	<ul style="list-style-type: none"> ●學情障鑑定、身障生初篩作業開始 ●9/2 新生補智測(早自習-圖書館) ●9/3 輔導講習(12:30 自治辦公室) ●9/4 技藝班始業式(12:30 自治辦公室) 	
二	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	<ul style="list-style-type: none"> ●9/7 九年級第 8 節課業輔導開始 ●9/7 校內美展收件 ●9/8 晨讀 ●9/8-9 九複習考(3、4 冊) ●9/9 班長講習 (12:30 圖書館) ●9/10 校內科展組隊報名截止 ●9/10 發註冊須知及註冊單 	<ul style="list-style-type: none"> ●9/9 發畢旅、畢冊、隔宿、校外教學繳費單 ●9/10-11 新生健檢 	●9/11(週)-性平教育宣導(七八早~1)	
三	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	<ul style="list-style-type: none"> ●9/14 七八年級第 8 節課業輔導開始、9/15 九年級夜自習開始 ●9/15、9/17 晨讀 ●9/16 校內科展說明會(12:30-圖書館) ●9/16 七八年級資訊教育競賽報名截止 ●9/19 市語文競賽決賽 ●9/19 地理知識競賽縣市複賽 ●9/12 桃園市國中生科競賽報名截止(暫定) 	<ul style="list-style-type: none"> ●法治教育宣導週 ●9/14 運動會報名 ●9/14 七、八年級教師卡、短文比賽收件截止, 9/15 評分 ●9/15 導師會報 ●9/16 防災演練預演 ●9/18 自治市長政見發表會 	<ul style="list-style-type: none"> ●9/14 特教推行委員會期初會議 ●得勝者生命教育課程開始 ●9/19 親師座談會暨親職講座(親子教養與溝通系列) 	●9/18 19:00 家長代表大會
四	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	<ul style="list-style-type: none"> ●9/21 12:35 學習扶助始業式(資源大樓) ●9/24 校內美術評選 ●9/24 收註冊繳費單收據 ●9/25 (第一節)九年級導師升學說明(圖書館) ●9/26(六)補 10/2(五)班 ●9/26 七、八年級資訊教育競賽(早自習-第一節)(暫定) 	<ul style="list-style-type: none"> ●9/21 國家防災日 ●9/22 收畢旅、畢冊、隔宿、校外教學繳費單 ●9/23 社團開始 ●9/25 自治市長選舉投票(全校) ●9/25 運動會報名截止 		
五	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	●9/28 科展題目報名表截止	●9/29 社團幹部訓練(12:30 資源 4F)	●自我成長小團體開始	●9/29 發午餐繳費單
六	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	●10/8 市美展送件(暫定)	●服裝儀容檢查	<ul style="list-style-type: none"> ●10/6 校內學情障、身障生鑑定送件 ●性別平等宣導月 	
七	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	<ul style="list-style-type: none"> ●10/13.14 第一次定考, 10/14 第八節暫停一次 ●10/15 晨讀 	●10/15 施打流感疫苗	●10/17 學習中心家長增能活動—「食」在有趣味	●10/15 收午餐繳費單
八	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	●10/20.10/22 晨讀	<ul style="list-style-type: none"> ●10/19 教室佈置比賽評分 ●10/20 導師會報 ●10/21 建國自治市長就職典禮 ●10/23 七年級新式健康操第一次評分 	<ul style="list-style-type: none"> ●10/23 晚上 19:00 親職講座(網路成癮) ●10/23 午休七導身障生鑑定說明會 ●10/24 建國祖孫心身活-懂老體驗(9:00-12:00) 	
九	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	<ul style="list-style-type: none"> ●10/27 晨讀 ●10/28 校內科展初賽說明書繳交 ●10/30 校內科展初賽結果公布 ●10/29-30 第八節導師督課 	<ul style="list-style-type: none"> ●犯罪被害人保護週 ●10/27 九年級校外教學行前說明會(第 5 節) ●10/28 八年級隔宿行前說明會(第 3 節) ●10/26-10/28 運動會田賽決賽 ●10/30 運動會預演、徑賽預賽 ●10/31 七年級新式健康操第二次評分 		

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	教務處	學務處	輔導室	總務處 人事室
十	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	●11/3.11/5 晨讀 ●11/4 校內科展決賽說明會 12:30(圖) ●本週七八九年級第 8 節輔導課停止授課	●11/2-11/4 九年級校外教學 ●11/2-3 八年級隔宿 ●11/5 七年級校外教學行前說明會(早修)		●11/6 運動會 補假
		九畢旅八隔宿	九畢旅八隔宿 晨讀 10	④ 九畢旅	晨讀 11	運動會補假					
十一	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	●11/7 桃園市國中生活科技競賽(暫定) ●11/9 七年級第八節停課一次	●11/9 七年級校外教學 ●服裝儀容檢查	●11/13(週)-生命教育宣導講座(七八早一)	
		七校外教學	⑥ 技	⑤ 社		⑥ 週 ⑥ 技					
十二	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	●11/16 英語演講比賽(午休)圖書館，七年級研一，八年級研二	●11/17-11/18 卡拉 OK 初賽 ●11/20 視力保健宣導(七八早一)	●11/18 國小參訪特教班及資源班 ●11/20 科學園遊會(資源大樓)	
			⑦ 技	⑥ 社		⑦ 週 ⑦ 技					
十三	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	●11/21-22 全國語文競賽(暫定)	●11/24 導師會報 ●11/27 環境教育教師研習		●11/24 午餐會議
			導報 ⑧ 技			⑧ 班 ⑧ 技					
十四	11/29	11/30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	●12/2-12/3 第二次定考(12/3 第八節暫停一次)	●12/3 校園迷你馬拉松 ●12/4 全校預防犯罪宣導暨教育人員校園正向管教研習	●12/5 上午親職講座(父母如何與孩子談生涯)	
			⑨ 技	第二定考	第二定考 迷你馬拉松	⑨ 週 ⑨ 技					
十五	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	●12/8.12/10 晨讀 ●12/11 第 1 節與 12/25 第 2 節調課	●12/8-10 抽查聯絡簿 ●服裝儀容檢查		
			晨讀 12 ⑩ 技	⑦ 社	晨讀 13	⑩ 班 ⑩ 技					
十六	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	●12/15.12/17 晨讀 ●12/18 第 1 節與 12/25 第 5 節調課	●12/14 七年級拔河決賽		
			晨讀 14 ⑪ 技	⑧ 社	晨讀 15	⑪ 班 ⑪ 技					
十七	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	●12/21-12/24 作業抽查 ●12/22 晨讀 ●12/23-12/24 九年級試模擬(暫定) ●12/25 第 2 節與 12/11 第 1 節調課 12/25 第 5 節與 12/18 第 1 節調課	●12/25 卡拉 OK 決賽(全校早一二)	●12/25 聖誕上學樂 ●12/25 第五節 英資話劇公演(全校)	
			晨讀 16 ⑫ 技	⑨ 社 試模擬	試模擬	⑫ 週 ⑫ 技					
十八	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	●12/28 科展收件	●12/30-1/8 社團靜態展	●12/30 學中戶外教育活動 ●12/30 英資班八年級校外教學	
			⑬ 技	⑩ 社		元旦					
十九	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	●1/6 12:35 學習扶助結業式 ●1/8 校內科展決賽(早~第 1 節)資 4F ●1/8 試模擬成績公告(預計)	●1/5 導報暨學生日常生活表現審查 ●1/8 社團動態展(七八早一) ●1/8 發放健促書籤標語辦法 ●服裝儀容檢查	●1/4 期末特教推行委員會 ●1 月上旬學習中心七八年級 IEP 檢討會 ●1/9 特教班期中 IEP 檢討會議 ●1/9 學中九年級轉銜會議暨 IEP 檢討會議	
			導報 ⑭ 技			⑬ 週 ⑬ 技					
二十	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	●1/10-17 試模擬填志願(預計)		●收學生資料表 B ●1/12 建教合作班說明會(午休-第五節)	●1/12 午餐會議
			⑮ 技			⑭ 班 ⑭ 技					
二十一	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	●1/19、1/20 第三次定期考查 ●1/20 第 8 節輔導結束(九 86 八 81. 七 80.)、15:00 大掃除、15:15 休業式		●1/18 午休-技藝班結業式	●1/20 16:00 校務會議
			第三定考	第三定考 結業式	寒藝	寒藝					
寒 1	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	●1/21-2/10 寒假 ●寒假學藝活動 1/21 起 1/27 止(暫定)，進行上學期課程補強及適性化補救教學 ●2/10-2/16 春節連假 ●配合功能性調整放假，2/20(六)補行 2/10(三)上班 ●2/17 原為開學日，為配合親子作息同步，2/17(三)課務調整至 2/20(六)，正式上課日為 2/18(四)，2/17 高級中等以下學校兼任行政職務教師須到校上班。 ●2/18 開學典禮、8:30 正式上課、服裝儀容檢查			
寒 2	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6				
寒 3	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13				
				彈性放假	除夕	初一	初二				

桃園市立建國國中 109 學年度導師名單

班號	導 師	班級	導 師	班號	導 師
701	陳傳杰(生)	801	張俊輝(數)	901	游宗輝(地)
702	盧雅惠(國)	802	紀淑玲(地)	902	楊晏婷(英)
703	許雅雯(國)	803	廖雯君(國)	903	張惠閔(國)
704	黃仲豪(數)	804	吳幸如(英)	904	李冠英(地科)
705	施伊珊(數)	805	林麗卿(國)	905	尹慧芬(美)
706	陳玉欣(英)	806	許江雲(地)	906	余美蓉(國)
707	黃楷智(數)	807	蔣亦麟(歷)	907	李慈民(數)
708	陳祥齡(地)	808	曹家駿(數)	908	顏佩昭(國)
709	劉瞬平(數)	809	官美珍(英)	909	潘群立(理)
710	張耀天(國)	810	高文亮(理)	910	許宜婷(生科)
711	鄭晃翔(理)	811	林蘭芬(國)	911	劉奇沛(理)
712	趙淑萍(歷)	812	張雨菁(英)	912	邱佳怡(國)
713	劉建巖(數)	813	劉宣慧(國)	913	謝函軒(英)
714	林政龍(國)	814	蘇秋帆(家童)	914	李玟慧(公)
715	黃慧婷(英)	815	馮建勳(地科)	915	黃招諳(數)
716	邱馨儀(國)	816	賴姿妤(國)	916	張美雲(生)
717	姜光吾(歷)	817	曾善美(英)	917	李雅婷(國)
718	林孟蓉(英)	818	楊舒涵(國)	918	沈亦元(公)
719	吳喬智(國)	819	王信元(生)	919	劉房輝(國)
720	鍾宜君(英)	820	簡君玲(國)	920	鍾韻雯(數)
721	蘇美榕(家童)	821	楊靜玟(國)	921	丘思平(國)
722	張嘉修(體)	822	何家慧(英)	922	洪依萍(英)
		823	吳志鴻(體)	923	林于瑋(體)

級導	吳喬智	級導	吳幸如	級導	李雅婷
730	徐智杰、徐淑賢	830	趙玉玲、李紹國	930	李崇誠、黃平宜

視力保健小叮嚀

健康中心

現代人已離不開 3C 產品，連孩子也不例外，許多家長忙於工作，乾脆把孩子托付給電子產品，使得孩子小小年紀，就要戴上厚重的眼鏡！台灣預防保健協會強調，由於高度近視會造成眼睛病變，例如白內障、青光眼及黃斑部病變等併發症；因此，視力保健應從小就要注意。

近視族的年齡層有逐漸下降趨勢，主要原因和父母拿出電子產品安撫孩子有很大關係。趙順榮藥師表示，正值成長期的學童，眼球外壁都比較柔軟，若是稍加壓力，例如寫功課、看書、打電腦、看電視等，會造成睫狀肌收縮、緊張，使得眼軸變長，眼軸一旦變長，近視就出現了。



近年來，不論是大人、小孩都習慣在睡前滑手機，對眼睛的傷害更大；趙藥師指出，睡前滑手機，因為燈光不足，眼睛的傷害就更大了，不只會產生高度近視，還會有乾眼症、飛蚊症等老化現象。他進一步解釋，眼軸變長是不可逆的，所以當近視族眼軸越來越長時，即出現「高度近視」，容易有視網膜剝離、青光眼、黃斑部病變等問題，嚴重時可能造成失明。

許多父母本身都有近視問題，擔心近視也會「遺傳」給孩子，所以許多父母趁著孩子年紀小時，就開始補充營養品。趙順榮藥師說，孩子近視的確與遺傳有關，但是，近視除了遺傳外，與營養、生活習慣等外在環境因素關係較密切，要預防近視，關鍵在於「用眼習慣」。建議保養眼睛應從小做起，可安排一年至少兩次的眼睛檢查、減少使用電子產品、看電視等活動，降低眼睛負擔。

因為智慧科技的發達，眼睛老化已是全球的健康問題了！那麼，父母該怎麼幫孩子保養眼睛呢？趙順榮藥師說，只要孩子的眼睛開始看得見時，家長就該培養正確的「用眼習慣」。建議在學齡前二歲以下都以攝取天然食物為營養素來保養眼睛，否則可能傷害正在成長孩子的內臟器官，平時可多吃葉黃色水果、葉綠色蔬菜、牛奶、麥穀類食品，即可攝取到足夠的維他命 A、C；至於孩子學齡後可給予營養補充品，並應補充有人體臨床依據，專為小朋友設計，添加有木糖醇口嚼錠的葉黃素配方營養補充品，才能達到預防的實質效果。

趙順榮藥師叮嚀，要有好視力，就要從良好的生活習慣做起，例如，平時閱讀時可將桌面鋪上米黃色紙或綠色墊板、注意身高與桌椅間的距離、假日時可安排戶外活動，使眼軸、睫狀肌放鬆、睡前可熱敷，減輕眼部壓力、外出配戴太陽眼鏡，防止紫外線的傷害。