



目 錄

一、活動內容與流程·····	1
二、建國國中榮譽榜·····	2
三、校務簡介與升學輔導	
建國國中校務簡介與近年升學概況·····	10
110 學年度桃連區高級中等學校適性入學流程圖·····	11
桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表·····	12
110 學年度國中教育會考及適性入學重要日程表·····	14
桃連區高級中等學校免試入學貼心小叮嚀·····	15
四、技藝教育在建國	
5 分鐘看懂國中技藝教育·····	17
技藝班升學概況與技藝競賽成績·····	20
五、親職充電專區—青少年憂鬱疾病與自傷行為	
預防青少年自傷，從童年就要好好經營·····	21
學校、家庭共編支持網，穩住自己再接住憂鬱孩子·····	23
青少年憂鬱風暴來襲兩成中學生曾認真想過要自殺·····	25
女神卡卡聯手自殺防治組織·····	28
六、社會資源	
好用資源—桃園市政府家庭教育中心簡介·····	30
好康分享—社會福利與經濟諮詢申辦服務窗口·····	34
心網相連、守護桃園—強化社會安全網·····	35
七、附錄行事曆、導師名單與教室位置圖·····	37

建國國中親職教育日 暨親子聯誼園遊會

竭誠歡迎家長蒞臨樂遊建國

- ◆ 活動時間：110年4月10日星期六
- ◆ 配合事項：請來賓配合校園防疫措施，週邊停車資訊詳見首頁公告
- ◆ 活動資訊：

- 親子手作職涯體驗活動—同時有A/B兩套體驗課程

A.高職設計群科探索體驗：創意氣球之造型設計DIY

B.高職餐旅群科探索體驗：親子廚房之美味料理東西軍



活動時間	活動地點	參加方式
第一梯次A/B (09:00-09:30)	音家大樓 一樓 A. 生科教室 B. 烹飪教室	1. 為鼓勵親子共學，凡本校生親子參與任一場次體驗活動，即可獲得志願服務時數1小時。 (如參加A和B場次，可獲志工時數2小時) 2. 每梯次限20人，職涯試探，親子同行，全程免費。 3. 即日起可至輔導室預約報名，額滿為止，歡迎全家參與，活動當日如果有釋出名額，可現場補位。
第二梯次A/B (09:40-10:10)		
第三梯次A/B (10:20-10:50)		
第四梯次A/B (11:00-11:30)		

- 09:00-11:30 親子聯誼園遊會 地點：各班教室
- 09:00-11:30 跳蚤市場愛心義賣活動 地點：學務處走廊、特教中心走道
- 09:00-11:30 特教中心多肉盆栽愛心特賣會 地點：特教中心走道
- 10:00-11:15 年度建國好聲音—卡拉OK義演活動 地點：合作社前廣場
- 09:00-11:00 科技中心體驗闖關活動—AI變臉體感遊戲、吸爪遙控車

- ◆ 活動預告：4月28日飢餓體驗號召令，讓我們一無「餓」不作

飢餓時間	飢餓地點	飢餓勇士大會師飢餓12體驗營
4月28日 06:00 18:00	各班教室 資源大樓	■ 4月12日開始報名，須繳交家長同意書與基本捐款100元 ■ 全程參與飢餓體驗者，世界展望會將頒發【飢餓體驗證明】與志願服務時數2小時

本校為響應環保無紙化，親職教育手冊限量300本於音家大樓提供索取，亦可至本校網站下載。



建國國中榮譽榜

校外競賽

得獎比賽(數理資訊)	得獎名單	獎項
全國第 51 屆 奧林匹克數學競賽	904 陳定暘	奧數銀質獎、金卓越銅獎
2020 曼谷發明展 2020 羅馬尼亞國際發明展	916 蔡宗霖	2020 曼谷發明展金牌 2020 羅馬尼亞國際發明展銅牌 暨特別獎
109 年國中小發明展	811 林宸濤 811 周劭謙 811 林博澤	國中組 優等
	704 顏柏桓 705 張庭睿 713 郭宏昇	國中組 甲等
全國奧林匹克數學競賽	820 朱得維	銀獎
	705 謝念祖 712 蔡承宇 713 邱翊誠 720 王子宸 816 崔紀堂	銅獎
	808 謝佳妤 813 莊靖宏	優異獎
桃園市 109 年度 生活科技創作競賽	806 林廷恩 806 張浩軒 806 郭宥澤	任務挑戰賽國中組 特優
	809 周秉寬 809 陳宣名 813 強力仁	任務挑戰賽國中組 甲等
	806 連志浩 806 朱昱斌 806 張浩軒	科技教育創意實作賽 國中資訊組 特優
	912 鄧靖瑋 912 李宥辰	科技教育創意實作賽 國中資訊組 優等
得獎比賽(語文類)	得獎名單	獎項
第十七屆桃青文學獎 散文類比賽	710 徐敬淳	國中組 第二名
第二屆 銀色種子有獎徵文比賽	710 徐敬淳	全國國中組 第一名
109 年孝道故事徵文比賽	710 徐敬淳	國中組 特優
109 年度中小學生徵文比賽	710 徐敬淳	國中組 佳作

109 學年度北區國高中 英語說故事錄音比賽	803 吳杰達 809 陳思元 814 鄧予晴	國中組 第三名
Cool English 美旅達人比賽	802 林洧澤	美旅達人獎
Cool English 資安王比賽	802 林洧澤 918 林峻詣	資安王獎
109 年度語文競賽	812 劉方	撒奇萊語類朗讀 國中組第一名
	707 林靖恩	國語演說 國中組第三名
	708 史承恩	閩南語演說 國中組第三名
	810 張只蕾	客語演說 國中組第三名
109 學年度 原住民族說唱藝術比賽	801 朱芷儀	說故事國中組阿美族語 甲等
	814 卓語真	獨唱國中組 甲等
桃園市 109 年度國中學生 英語讀者劇場比賽	802 林洧澤 804 張峻淇 805 蔡沐昀 806 朱昱斌 807 李翊伶 814 卓士瑋 818 孫振捷 820 林煒翔	B 組 佳作
2020 年台南市長盃 全國心算數學暨英文競賽	907 田蕙安	英文七年級 第三名
得獎比賽(體育類)	得獎名單	獎項
109 年關西鎮籃球協會 理事長盃籃球錦標賽	722 林奕辰 722 王韜愷 722 陳瑋傑 722 陳瑋翰 722 徐茂翔 722 徐毅宸 722 蔡秉軒 722 郭逸宗 722 張佑龍 722 曾冠璘 707 謝銘駿	國男組 第二名
109 學年度國民中學籃球聯賽	722 王韜愷 722 陳瑋傑 722 陳瑋翰 722 徐茂翔 722 蔡秉軒 722 郭逸宗 722 曾冠璘 722 林奕辰 722 徐毅宸 722 張佑龍 707 謝銘駿 823 張朕豪 823 吳 京 823 孫國智 823 郭胤麟 809 吳杰達 815 王紘亦 923 丁冠倫	乙級男生組 縣市預賽 第一名
109 年桃園區 籃球社區聯誼賽	823 賴韋慈 823 林芮竹 817 吳宜嫻	國中女生組 第一名
	823 陳昱臻 819 戴子芮 905 李楷星	國中女生組 第二名
	722 劉小慈 823 莊翔淇 823 王湘芸	國中女生組 第三名
109 年全國第 13 屆風城盃籃球 錦標賽	722 王韜愷 722 陳瑋傑 722 陳瑋翰 722 徐茂翔 722 蔡秉軒 722 郭逸宗 722 曾冠璘 722 林奕辰 722 徐毅宸 722 張佑龍 707 謝銘駿 823 張朕豪 823 吳 京 823 孫國智	國男組 第三名

109 年全國中正盃 巧固球錦標賽	704 劉軒維 708 丁浩軒 708 黃豐竣 717 劉振傑 805 孫秉均 805 楊軒宇 809 張育綸 814 王振全 812 賴柏翰 821 李宥儒 914 楊昊霆	國中男子甲組 第二名
第一屆全國港都盃 沙灘巧固球錦標賽	717 劉振傑 704 劉軒維 708 黃豐竣 809 張育綸 814 王振全 812 賴柏翰	雙網國中男子甲組 第二名
109 年第三屆全國北區 師生盃巧固球錦標賽	708 丁浩軒 805 孫秉鈞 807 李俊睿 821 李宥儒 909 林言浩 914 楊昊霆	國男組第一名
	704 劉軒維 708 黃豐竣 717 劉振傑 805 楊軒宇 809 張育綸 812 賴柏翰 814 王振全 904 劉柏驛	國男組第二名
	807 利星妤 807 邱子珉 814 許芷芸 815 楊祈恩 912 彭歆喬 912 陳圓緣 912 江宜庭	國女組第一名
109 年全國中等學校運動會 舉重獲國女組團體第二名	622 陳歆寧	國女組 64 公斤級金牌 (抓舉破大會紀錄)
	622 葉瑋琦	國女組 59 公斤級 第五名
	619 彭羽琳	國女組 76 公斤級 銀牌
109 年全國中等學校運動會 舉重	722 張恩齊	榮獲 67 公斤級 第二名
109 年全國總統盃舉重錦標賽	722 張恩齊	國男組 67 公斤級 第一名
	823 高筱甯	國女組 59 公斤級 第四名
109 年全國舉重技術錦標賽	923 黃聖諺	U13 男生組 第八名
108 學年度國中排球聯賽 全國決賽	622 邱丞玄 622 巫昊軒 622 郭豈愷 622 呂立宸 622 鄭成恩 722 江俊霆 722 魏琮翰 722 高宇翔 722 韓晟曦 722 鍾宇翔 823 莊明修 823 楊正宇	國男組 第四名
109 年全國第 10 屆 北港媽祖盃排球錦標賽	722 江俊霆 722 魏琮翰 722 高宇翔 722 韓晟曦 722 鍾宇翔 714 張佑丞 721 鄭凱元 721 郭冠圻 823 莊明修 809 黃宇洋 923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭	國男組 第三名
109 年桃園市運動會 市長盃溜冰錦標賽	704 廖彥維	國中男子組 直排花式第一名
		國中男子組 自由型第一名

109 年第 30 屆會長盃 全國溜冰錦標賽	704 廖彥維	菁英國中男子組 直排花式第一名
		青年男子組 自由型第二名
109 年桃園市運動會 市長盃排球錦標賽	722 江俊霆 722 魏琮翰 722 高宇翔 722 韓晟曦 722 鍾宇翔 714 張佑丞 719 高鼎荃 721 鄭凱元 721 郭冠圻 823 莊明修 809 黃宇洋 923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭	國男組 第二名
109 年全國第 41 屆華宗盃 排球錦標賽	722 江俊霆 722 魏琮翰 722 高宇翔 722 韓晟曦 722 鍾宇翔 714 張佑丞 721 鄭凱元 721 郭冠圻 823 莊明修 809 黃宇洋 923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭	國男組 第一名
109 年桃園市運動會 市長盃定向越野錦標賽	717 劉振傑 712 謝朋蓁 707 蔡宗恩 803 鄧宇崧 820 朱德維	國男組冠軍
	815 楊祈恩 810 曾靖雅 811 蔡佳芸	國中女子組冠軍
	717 劉振傑 712 謝朋蓁 707 蔡宗恩 803 鄧宇崧 820 朱德維 815 楊祈恩 810 曾靖雅 811 蔡佳芸	童軍團體組冠軍
	820 朱德維	中距離賽男子組 第一名
	707 蔡宗恩	中距離賽男子組 第二名
	717 劉振傑	短距離賽男子組 第一名
	712 謝朋蓁	短距離賽男子組 第二名
	815 楊祈恩	國中女子組 第二名
	803 鄧宇崧 820 朱德維	雙人組 第一名
	810 曾靖雅 811 蔡佳芸	雙人組 第三名
109 年桃園市長盃 游泳錦標賽	715 廖堉閔	國中男子組 4x100 公尺 混合式接力 第 6 名
		國中男子組 200 公尺混合式 第 6 名
		國中男子組 400 公尺混合式 第 4 名
110 年桃園市中小學校聯合運 動大會 游泳項目	921 嚴梓維	國男組 200 公尺仰式 第 3 名 50 公尺仰式 第 5 名 100 公尺仰式 第 6 名

110 年桃園市中小學校聯合運動大會 游泳項目	909 嚴梓綱	國男組 100 公尺蝶式 第 7 名 200 公尺蝶式 第 8 名
	810 彭靖庭	國女組 100 公尺蛙式 第 5 名 50 公尺仰式 第 6 名 50 公尺蝶式 第 6 名
110 年全國青年盃舉重錦標賽	823 高筱甯	國女組 64 公斤級 抓舉：53 公斤 第 5 名 挺舉：65 公斤 第 4 名 總和：118 公斤 第 4 名
	823 葉曜宇	國男組 55 公斤級 挺舉：70 公斤 第 8 名
	809 高橋鈴	國女組 59 公斤級 抓舉：22 公斤 第 8 名
	722 葉瑋琇	國女組 59 公斤級 抓舉：42 公斤 第 5 名 挺舉：49 公斤 第 6 名 總和：91 公斤 第 5 名
	722 張恩齊	國男組 73 公斤級 抓舉：85 公斤 第 3 名 挺舉：109 公斤 第 2 名 總和：194 公斤 第 2 名
得獎比賽(藝文類)	得獎名單	獎項
桃園市 109 學年度 學生音樂比賽	801 徐晨晏 810 曾奕瑄 815 鄭祐甯 820 劉蓁凌	弦樂四重奏 國中北區 B 組 甲等
	808 謝佳妤	鋼琴獨奏 國中北區 B 組 優等 第一名
	810 曾奕瑄	大提琴獨奏 國中一區 A 組 優等
	917 徐湘晴	小提琴獨奏 國中北區 B 組 甲等
	907 謝蕎安	鋼琴獨奏 國中北區 B 組 甲等
桃園市 109 學年度 學生舞蹈比賽	717 呂若嘉 717 宣 妍 802 許又方 809 楊宇凌 813 謝洵甄 819 黃郁茹 901 鍾儀蓁 906 林佑璐 908 李芷榕 915 陳志君	國中 B 團體 丙組 民俗舞 優等
桃園市 109 學年度 學生美術比賽	809 方君玉	平面設計類 國中普通組 第三名
	806 林廷恩	西畫類 國中普通班組 佳作
	807 張嘉芸	平面設計類 國中普通班組 佳作
	817 蘇湘玲	平面設計類 國中普通班組 佳作
桃園市 109 學年度 學生舞蹈比賽	912 莊宸萱	國中個人組 古典舞 優等

得獎比賽(其他類)	得獎名單	獎項
108 學年度 推行童軍教育精英童軍	809 周秉寬	精英童軍
桃園市 109 年 中等學校優秀青年代表	710 徐敬淳	中等學校優秀青年代表
109 年第 16 屆 國家地理知識大競賽	704 黃冠維 718 王仕翰	晉級全國決賽

校內競賽

比賽項目	得獎名單	獎項
109 學年度敬師卡設計比賽	805 繆好恩	第一名
	811 黎念慧 、903 林佑璐	第二名
	804 李宛蓁 、817 吳宜姍	第三名
	811 褚芳妤 817 張心語 817 曾苡庭 820 陳亮伶 904 李家綺 907 田蕙安 908 曹祐閔 910 劉翰澂 915 邱靖淳 915 陳語宸	佳作
109 年度教師節徵文比賽	820 劉蓁凌 821 郭語軒	第二名
	811 葉承諭 朱品儒 921 曾于昀	第三名
	805 洪芷嫻 805 蕭芷言 807 黃彩芯 811 梁祐義 820 廖阡皓 906 林宥安	佳作
109 年國家地理知識大競賽 學校初賽	701 侯禹安 704 黃冠維 705 吳家宇 706 楊盛翔 709 曾柏凱 717 鄒彥杰 718 王仕瀚 720 簡培桓	優勝
109 學年度資訊競賽 <u>簡報組</u>	811 郭汝伶 811 楊宸昕	第一名
	815 楊祈恩 815 鄭祐甯	第二名
	916 何延昇 916 蔡宗霖	第三名
	801 林玟妍 809 陳思元 809 吳睿煊 820 劉蓁凌 818 林以恩	佳作
109 學年度資訊競賽 <u>繪圖組</u>	814 邱晨瑄	第一名
	801 陳沛妤	第二名

109 學年度資訊競賽 繪圖組	812 張瑜婕		第三名
	803 簡銘萱 809 周秉寬 811 褚芳妤 901 鍾儀勳		佳作
45 週年校慶暨運動大會 海報設計比賽	811 黎念慧 819 林子歆 815 陳宇彥 821 黃冠綸 821 江沄芸		第一名
	809 方君玉 809 黃宣語 811 蔡佳晏 811 謝妤葳 811 黎念慧		第二名
	818 邱楹臻 818 馬瑄憶 805 呂書晨		第三名
	812 李宥臻 812 李敏慈 812 趙宇淇 818 林佳沅 807 阮苑璽 807 曾穎彤 801 姜欣榆 801 陳沛妤 814 邱晨瑄 814 陳藝勻 816 黃品臻 821 王穎婕 821 邱妤柔 821 郭語軒 821 楊婕妮 821 賴于婷		佳作
109 學年度英語演講比賽	803 吳杰達	917 徐湘晴	第一名
	802 林洧澤	907 童葳菡	第二名
	819 陳亞東	913 江品儀	第三名
	814 卓士瑋	901 鍾儀蓁	第四名
	808 謝佳妤	913 曾冠為	第五名
	805 繆妤恩	910 李紫辰	第六名
109 學年度 七年級班際拔河比賽	923 班		第一名
	914 班		第二名
	920 班		第三名
	903 班		第四名
	904 班		第五名
	905 班		第六名
	908 班		第七名
109 學年度會長盃 建國好聲音第九屆	818 林瑋婷		第一名
	801 郭妍珍 720 林佑勳		第二名
	721 謝美琪 814 卓語真 714 李思瑜		第三名

109 學年度會長盃 建國好聲音第九屆	705 李楷勤 711 孟妍喻 802 牙筑昕 808 謝佳妤 814 李歆瑜 916 呂知宸	最佳演唱獎
109 學年度未來名片比賽	713 陳妘嫻 701 李鑫淼	第一名
	711 許欣荷	第二名
	704 邱顯程	第三名
	713 鄭王奕晴 718 陳庭嘉 719 郭念恩	第四名
	711 李盈蓁 717 徐澄璇 710 鄭筑云 704 游皓翔	第五名
	708 張玉璿 710 袁廷允 707 蔡宗恩 711 李昀蓁 720 藍君琳	第六名
	707 陳 信 701 洪晞寧 705 朱芯宜 707 劉諺臻 702 蔡玉琳 710 楊詒婷 712 陳雨睫 706 鄭予瑄 706 陳玟諭	佳作

桃園市立建國國民中學校務概況簡介

廖家春 校長

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

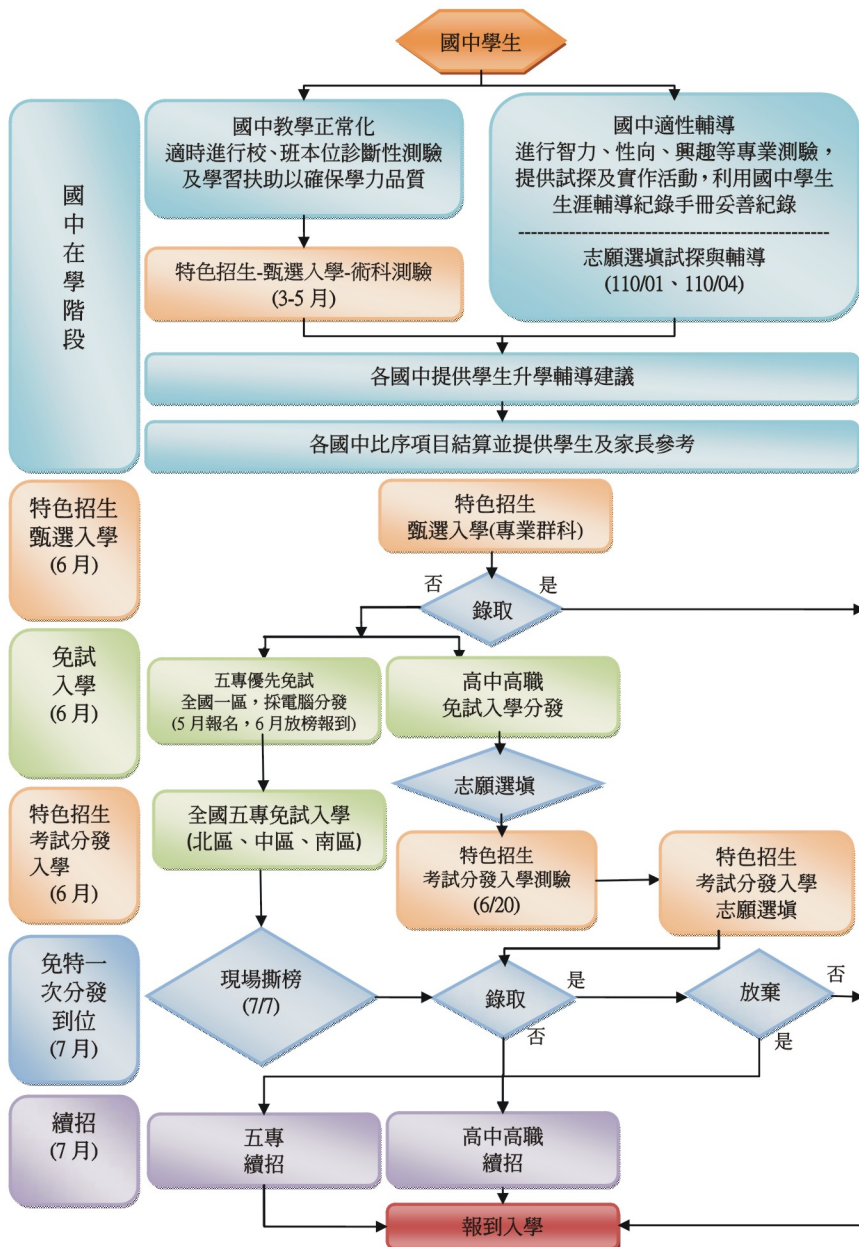
三、各年級班級、學生人數統計表（110.4.6）

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)	中大壢中	桃園高中	陽明高中	合計
106	39(41)	11	62	97	209
107	44(45)	6	59	73	182
108	36(44)	9	69	75	189

110 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	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：

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。

110學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部109年9月17日臺教授國部字第1090108995號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	17	三	17日-25日：身心障礙學生適性輔導安置報名(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
			：
	22	一	1. 2月22日-3月5日：藝才班術科測驗報名 2. 2月22日-3月5日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	2	二	建教合作班入學報名開始日
			：
	11	四	1. 11日-13日：國中教育會考報名 2. 13日：科學班科學能力檢定
	12	五	
	13	六	
			：
	15	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 15日-19日：特色招生專業群科甄選入學報名

月	日	星期	辦理事項
4月份	9	五	1. 寄發國中教育會考准考證 2. 科學班報到
	10	六	1. 10日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 10日-11日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	11	日	
			：
	17	六	17日-19日：藝才班(舞蹈班、音樂班)術科測驗
	18	日	
	19	一	
			：
	24	六	24日-25日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	25	日	
	26	一	1. 26日-28日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 2. 26日-30日：免試入學變更就學區申請
	27	二	
	28	三	

月	日	星期	辦理事項
5月份	1	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
			：
	3	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
			：
	6	四	6日-7日：試辦學習區完全免試入學報名
	7	五	
			：
	13	四	試辦學習區完全免試入學放榜
			：
	15	六	15日-16日：國中教育會考
	16	日	
	17	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 17日-21日：五專優先免試入學報名
			：
	20	四	20日-21日：技優甄審入學、實用技能學程報名
	21	五	
			：
	28	五	5月28日-6月4日：各校直升入學報名
	29	六	運動績優生甄試學科考試
	30	日	運動績優生甄試術科考試

※備註：
1.有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。
2.有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月份	4	五	寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢
			：
	7	一	1. 7日-11日：藝才班分發報名 2. 實用技能學程放榜 3. 身心障礙學生適性輔導安置結果公告(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
			：
	9	三	1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 各校直升入學放榜截止日
	10	四	1. 技優甄審入學報到 2. 特色招生專業群科甄選入學報到 3. 試辦學習區完全免試入學報到 4. 實用技能學程報到截止日 5. 五專優先免試入學放榜
	11	五	1. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 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 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各校直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 5. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格
			：
	15	二	1. 各就學區優先免試入學放榜、報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 2. 五專優先免試入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日
	16	三	1. 16日-18日：特色招生考試分發入學學科測驗報名 2. 17日：各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 3. 17日-24日：藝才班(舞蹈班)志願選填 4. 17日-28日：五專聯合免試入學報名
	17	四	
	18	五	
			：
	20	日	特色招生考試分發入學學科測驗
	21	一	特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數
			：
	24	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日
			：
	29	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日

月	日	星期	辦理事項
7月份	6	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(獨招學校、戲劇班、舞蹈班)分發放榜
	7	三	1. 藝才班(音樂班、美術班)各區分發報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	8	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 藝才班(獨招學校、戲劇班、舞蹈班)報到 3. 藝才班(美術班、音樂班)辦理報到後聲明放棄錄取資格 4. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 5. 建教合作班入學報到截止日
	9	五	藝才班(舞蹈班)辦理報到後聲明放棄錄取資格
			：
	12	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 藝才班(獨招學校、戲劇班)辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 4. 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
			：
	27	二	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

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。

- 本文可參照上一篇資料「桃連區免試入學積分對照表」會更一目了然喔。

國 9 學生的生涯試探：5 分鐘看懂國中技藝教育

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。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。

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。

Q. 念技藝班有什麼升學上的優勢？

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。

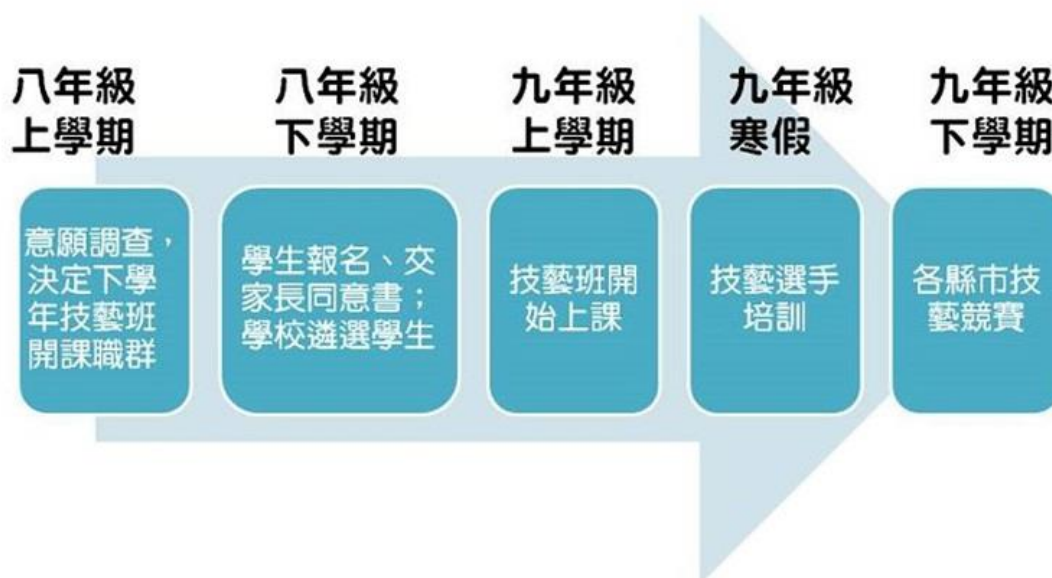
第二種為高中專業群科特色招生，屬高職的特招，不採計會考成績，約為 3 月底報名，6 月中放榜與報到。特色招生招生分成書面審查與術科測驗兩階段，總成績為兩者相加、術科分數佔比較重。修讀技藝班的學生在此招生管道的優勢在於書面審查能加分，且在術科階段操作也可能較為熟悉。

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。）



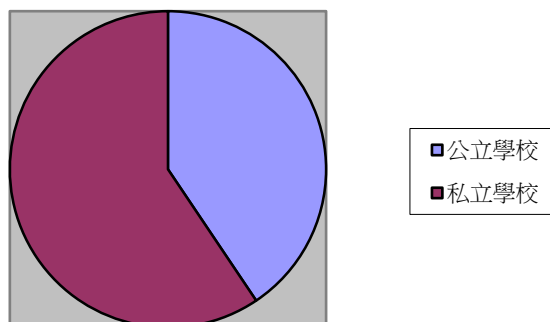
技藝教育課程在建國

建國國中每年針對九年級開設技藝教育課程，招收約 90 名學生，學生上下學期共可體驗二種職群。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、電機電子職群…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。

109 學年度建國國中參與技藝班學生升學概況

如果您的孩子不喜歡學科，喜愛手動操作，9 年級時也可加入技藝班，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，本校 109 學年度 11 名學生報名國立北科附工實用技能學程農業職群造園技術組，全部達到錄取標準。

學校類別	人數	比例
公立學校	28	35.4%
私立學校	41	51.9%



109 學生參加技藝競賽榮獲佳績，以多元管道錄取公立高職。

■	612	林芳仔	農業群花藝組	第一名	錄取	公立高職
■	613	陳俐璇	農業群花藝組	第二名	錄取	公立高職
■	613	周昀臻	農業群花藝組	第三名	錄取	公立高職
■	621	陳振銘	農業群園藝技術組	第二名	錄取	公立高職
■	604	張喻棋	農業群園藝技術組	第四名	錄取	公立高職
■	601	姜宥任	電機電子群	第二名	錄取	公立高職
■	608	簡昱浩	機械群鉗工組	第六名	錄取	公立高職
■	609	白宗民	機械群車床組	第一名	錄取	公立高職
■	609	許哲綸	機械群車床組	第三名	錄取	公立高職
■	615	許靖琦	機械群車床組	第四名	錄取	公立高職
■	612	王少穎	機械群機械識圖	第二名	錄取	公立高職
■	619	王宇博	動力機械群	第六名	錄取	私立高職
■	607	劉思儀	餐旅群烘焙組	第五名	錄取	私立高職
■	614	邱詒升	旅群飲調組	第六名	錄取	私立高職
■	602	陳政澤	餐旅群西餐組	佳作	錄取	私立高職

★ 109 學年度國立北科附工實用技能學程農業職群，共 11 名學生達錄取標準

預防青少年自傷，從童年就要好好經營

黃琬寧 醫師

英國國家健康研究中心（NIHR）利用大數據資料庫追蹤，發現過去這 15 年來，有自傷行為的青少年逐年在增加中，尤其是 13-16 歲的女孩。從 2011 到 2014 年間，自傷行為的 13-16 歲女孩大幅增加 68%，每一萬名女孩就有 77 人曾經傷害過自己的身體。當然，這數字中也包含了許多自殺的個案。

這是英國的研究統計，在台灣，自傷行為在青少年的比例更是高得嚇人，根據行政院青輔會委託陳毓文（2001）研究發現，受訪的青少年當中，有 26.4% 的青少年曾有過至少一次自殺或自傷的經驗，這數字跟上述的英國資料比起來竟高出三十倍有餘，簡直是不可思議！自傷行為，除了用刀片割傷皮膚之外，還包括拔毛，自己打自己等等。曾經有自傷行為的青少年，更容易罹患藥物濫用、酗酒等成癮疾病（高出 34 倍），自殺率也同時提高了十七倍。

其實這些孩子並不遙遠，我們身邊都有親朋好友的手腕上，隱隱浮現著一條、甚至數條淡淡的細小疤痕。當年她們用這種方式，來舒緩內心的憂愁與痛楚，雖然到了今天，慘綠少女的日子已然事過境遷，但我不知道那份無以名之的哀傷，是否依然沉澱在內心深處。

不要用草莓族給她們貼標籤

自傷行為的產生，是人利用身體的痛楚，來對抗更難忍受的心理痛苦。為什麼現代青少年自傷行為比例越來越高？有些人會歸咎於「媒體的渲染、課業壓力太大、人際關係挫折、受挫力下降」等等。但是我認為這所有指控青少年孩子是草莓族的標籤，都是倒果為因。如果我們希望他們的受挫力提升，希望他們擁有健康的抗壓能力，應該在更早之前，也就是現在各位爸爸媽媽正在經營的，幼小孩子的童年時期，就要打好的心智基礎。

你可能聽過「童年創傷指數（ACEs）」一詞，這是近幾年受到大量重視的議題。大量研究顯示，童年時期的家庭穩定度，可以決定他成長過程中，與成年後的身體與心理健康。童年時期被「正確陪伴與照顧」的孩子，在幾乎所有的評量指標，包括抗壓性、學習力、情緒穩定度，以及身體素質上，都有顯著的提升。反之，童年創傷指數偏高的孩子，在大腦尚未成熟的情況下，被迫接受超過其年齡可以負荷的壓力，導致許多不可逆的大腦傷害，因而直接的影響了未來的身心功能。

降低童年創傷指數，就能減少未來自傷行為

說到童年創傷，可能很多人只會聯想到家庭暴力，性侵等極端例子，但根據海德堡大學 2013 年於 Psychiatry Research 發表的研究，父母對孩子的不接納（厭惡感），或忽視（放牛吃草），都叫做「童年創傷」，其對幼小大腦不良的影響，甚至比打小孩影響更鉅！在統計數據

中發現，母親對孩子的厭惡感，可提高了未來青少年期自傷行為 7.8 倍！被父親家暴的孩子，則是高出 2.4 倍。父母離異也是一項重要的傷害因子，一項丹麥橫跨十五年的研究顯示，父母離異會增加 2-5 倍的自傷行為，影響力可長達十五年之久，甚至到成年之後。

正確對待我們的孩子，不要放牛吃草的寵，也不可以用虎媽教育的打罵。父母甘心樂意地付出時間陪伴，偶而帶有威嚴，也同時也付出慈愛。當父母發現自己時常情緒失控，會說出憎惡的話語，或者婚姻已經出現裂痕，不要責怪孩子不聽話，其實是您自己內心在呼救，您壓力太大了，快撐不住了，趕快找專業人士的幫助，千萬不要想自己解決。就像溺水的人救不了自己，讓專業的心理師，心理醫師，婚姻諮商師，早點拉你一把，莫等到無法挽救時，才找專家來收拾殘局。

如果您對於科學的育兒理論不是很清楚，請搜尋線上課程《黃璫寧的十堂育兒必修課》，讓我來幫助您找到答案。

學校、家庭共編支持網，穩住自己再接住憂鬱孩子

陳志恆

幫助憂鬱症青少年，需要專業和耐心，孩子身邊的家長、同學、老師，也都需要自我照顧和被支持，是一整張防護網.....

現在教育界對憂鬱症有更多的理解，過去被認為是消極被動或是破壞行為的孩子，現在我們會懷疑他是不是有情緒困擾或是有憂鬱的傾向，所以被辨識出來的孩子變多了。社會大眾對這個議題可以開始去談、去聊、去講，孩子也會接觸到，例如孩子在學校課程中，或老師有分享類似案例時，他就會自我檢核說自己是不是怪怪的、是不是需要去求助、他就可能跟老師開口。國中比較多孩子是被老師或同學發現，高中的孩子會自己來。

現在老師不像過去那麼權威，比較會跟孩子交心交流，例如孩子會在週記上說說自己的心情，老師如果意識高、敏感度高的話，就會說「你是不是需要幫忙，我跟你談一談」，「欸，你好像真的遇到困難了，那我幫你轉介到輔導老師，請輔導老師再評估」，「我可能要跟你爸媽談一談，再轉介給精神科醫師」，很多人是這樣被診斷出來的。

憂鬱需要長期抗戰

憂鬱症9成可以治好，但5成會復發。它是一個需要長期抗戰的過程，比較麻煩是一旦慢性化了，你這輩子都要跟他抗戰，有的憂鬱症是慢性的，你會發現孩子悶悶不樂，然後其他功能慢慢降低，變得比較蝸居，開始很消極，常常就是不自主的心情不好，他不會有太激烈的舉動，但你就是知道他不快樂。

但也有急性發作的，急性發作就是大家最害怕的。比如說他突然站起來去跳樓，那就是急性發作，很像精神疾病裡面的思覺失調，或者會有幻想或是幻聽，他會聽到很多聲音跟他說去死、會無法控制自己的狀況。急性發作的孩子一開始還會控制自己，但控制不住的時候，就沒有辦法去對抗那些聲音跟衝動，他就真的會去做。很多時候外人看到的是他突然跑出去，但他可能已經有一段時間很努力的在控制，可是沒有人知道。因為他不講，也不知道怎麼講，他就是覺得沒有人理解我。他處在高度的緊張狀態之下，對學校、老師和同學都是壓力。

身邊的照顧者也需要支持

同學們知道他有這個狀況，大家一開始都很包容，老師也會很包容，可是久了之後大家會怕，身邊幫助他的同學都會受不了，都要先做心理諮商。他旁邊的照顧者，例如他的導師、父母都會承受很大的壓力，父母一開始會接受「我的孩子生病了、我的孩子現在需要幫忙」，但

是當孩子長期的，3個月、半年看起來很不穩定，他們也累了，就會開始指責孩子說，「我看你是裝病，你不是病人，你就是懶惰消極，你就是逃避」。這樣就加重孩子的病情，就會變成家長也不合作，其實，家長也是需要支持的。

支持的工作最後會燒到老師身上，因為輔導老師會是這個孩子很密切的照護者，可是老師、整個系統同時都需要有人支持，不然也會垮掉。但因為輔導老師有受過專業訓練，知道怎麼調整自己，知道這件事必然會發生。幫助憂鬱症的孩子一定要有系統性支援，要讓更多人互相接住孩子，在家裡父母接手、在學校同學老師接手、大家互相分派一點，你要讓這個系統的網一直在那邊。

那誰會是輔導老師的後盾？可能是精神科醫生，因為輔導老師常常要跟學生談，談的過程都是很龐大的情緒，所以最後當孩子已經得到穩定的協助之後，我們開始會把其他心力放在其他照顧者身上，例如跟爸爸媽媽談要照顧好自己，做好身心的調適之類，跟老師談怎麼讓他的壓力減少，也要減少自責。（採訪／賓靜蓀；逐字稿整理／陳德芬）

青少年憂鬱風暴來襲：兩成中學生曾認真想過要自殺

賓靜蓀

自殺，是台灣青年（15-24 歲）第 2 大死因、青少年（12-17 歲）第 3 大死因，四到七成死者生前罹患憂鬱症。自殘、跳樓……不再只是新聞事件，青少年憂鬱已成為可見的危機。孩子身體不健康，家長很容易看出來，但心理生病了，卻經常被忽略。究竟孩子是罹患憂鬱，還是「強說愁」、「叛逆期」、「抗壓性不足」？

「那個 9 年級的孩子總是靠窗坐，上課常趴在桌上，幾次沒來，再見面時我問他怎麼了，他不願意講……之後出缺席就很不正常，大家都說他懶惰……他本來很帥很瘦，但後來變胖很多，原來父母離婚，媽媽沒力氣管他，他用『吃』來發洩自己的壓力……」一位北台灣升學熱門滿額國中的老師回憶著學生的故事，「有些高敏感型的孩子真的包裝得很好」。「上課上到一半，一個學生突然從教室裡走出去，要往下跳，好幾個同學、老師衝出去抱住她。之前有看出她有問題，但看不出她會做這事（跳樓）。其實，有這種傾向的不只一個……」一位在南台灣第一志願高中教書 23 年的老師觀察，這幾年學生的情緒很浮動，要無時無刻盯著，「這些孩子絕頂聰明，又特別敏感，跟她們講話要很小心，只要用錯詞，她們就把門關起來了。」

「那個資優孩子剛入學時很積極，一直找老師做專題；但後來發現這不是自己喜歡的科系，又不敢轉系，很痛苦，好幾次想跳樓……他照著父母的藍圖在生活，藍圖很漂亮，但不適合他。還好後來修了一門喜歡的課，被動的被找回來。」一位台大工學院教授發現，不論男生女生都有情緒困擾，但因為已經成年，除非學生自己求助，否則為尊重學生的隱私，「大學老師能幫忙的不多，」他說。「導師除了請學生吃個飯，跟他開開玩笑，看他笑得開不開朗，能稍微確認一下，但真正要提供協助，還是要回到專業的心理輔導角度。」

從北到南，從國中到大學，愈來愈多學校老師、輔導老師面對著有情緒困擾的學生，憂鬱症、自殘、拒學、跳樓這些在媒體新聞事件中讀到的字眼，成為校園中與師生近距離的常態。在訪談中，老師們會用「在崩潰邊緣」、「一直悶著燒」、「深夜張老師求救電話，常常打不進去」等字句，描述校園中日漸嚴重的學生情緒問題。都會區各校輔導老師工作量爆表，平均每週必須長期處理的諮商個案，過去幾年，從個位數暴增到十幾人。

我們的孩子怎麼了？對照 3 個統計數字，揭示了幾個大人不能輕忽的事實：

1、自殺，青年第 2 大死因，青少年第 3 大死因

根據衛福部公布的 2017 年台灣人死因統計結果分析，自殺為 12-17 歲台灣青少年第三大死因，僅次於事故傷害和惡性腫瘤。

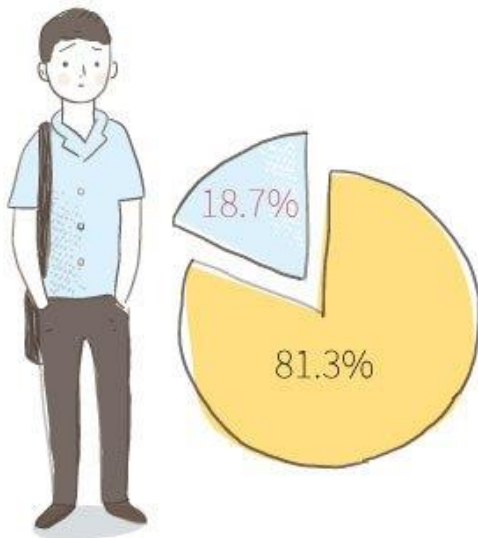
而從 2003 年起，在 15-24 歲（高中、大學生）這個族群的死因中，自殺就一直高居第二。自殺和早發型憂鬱症關聯度高。精神科醫師沈政男統計，47~74%自殺身亡的青少年，生前至少

符合一項精神疾病的診斷準則，其中最主要的就是憂鬱症。

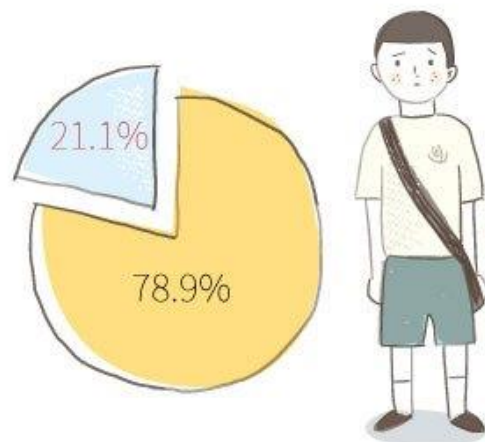
2、兩成的國、高中生，曾經認真想過要自殺

再根據衛福部國、高中生健康行為調查，有高達 21.1% 的國中生和 18.7% 的高中生，曾經認真的想過自殺。

曾經認真想過自殺的高中生比例



曾經認真想過自殺的國中生比例



資料來源：衛福部 105 年國中學生健康行為調查；104 年高中學生健康行為調查，繪圖／日光路

同份調查也顯示，7.9% 國中生、9.4% 高中生經常或總是感到孤單或寂寞；7.3% 國中生、10% 高中生經常或總是睡不著覺。憂鬱症初期很難覺察，很多都是生理症狀先出來，「最容易觀察到的就是睡眠障礙增加，青少年通常只會睡不夠，如果孩子連續抱怨睡不著，是一個值得注意的警訊，」台中忠明高中輔導主任蕭軒華提醒。而當孩子有「想死」等自殺的念頭甚至計畫時，更是不能輕忽。

3、每 7 位有 1 位青少年，有明顯憂鬱情緒，需要專業協助

長期關注青少年心理健康的董氏基金會，在今年 9 月也公布針對六都國、高中職學生的憂鬱情緒現況調查結果，有 13.3% 的青少年（也就是每 7 位有 1 位）有明顯憂鬱情緒，需要尋求專業協助。但僅 1/10 因此求助輔導老師，在有明顯憂鬱情緒者中，約 3/4 不願或很難跟父母說出所遭遇的狀況。情緒無法說出來、理清楚，累積久了就成病。

憂鬱症也是全球議題。世界衛生組織（WHO）統計，近 10 年，全球憂鬱症人口成長近 4

倍，已達 3 億人。WHO 指出，2020 年全球 3 大疾病中，憂鬱症排名第 2，僅次於心血管疾病，更甚於愛滋病。憂鬱症不分年齡和社會階層，任何人在任何時期都可能受到憂鬱症衝擊。全球有 10-20%兒童和青少年罹患精神疾病，其中一半的精神疾病始於 14 歲。全球每 10 個青少年，就有 1-2 個有精神疾病

在美國，因憂鬱症引起的傷人或自殺悲劇，更引發菁英高中和大學的高度關注。根據美國健康和人力服務部 2015 統計，有 300 萬名 12-17 歲美國青少年，過去 1 年曾經歷憂鬱，並影響到日常生活。而大學校園最常見的兩種心理疾病則為焦慮和憂鬱。2017 年美國大學健康協會統計，過去 1 年曾感覺沮喪憂鬱的大學生比例為 39%，感覺焦慮則高達 61%。

追求完美的特質，可能潛藏著無法言說的情緒。根據真實事件寫成的《麥蒂為何而跑：一位典型美國青少年的掙扎與死亡悲劇》，就描述主角麥蒂成長過程中，不論在社交、學業和運動表現上，一路都是人人稱羨的人生勝利組。卻在進入長春藤名校賓州大學後，無法面對現狀的不完美、無法忍受別人失望的眼神，逐漸陷入憂鬱症狀，在 19 歲那年，選擇結束自己的生命。

2014 年麥蒂的死震驚全美，引起各種討論，全美菁英大學開始注重學生心理健康。紐澤西州在 2016 年頒布「麥蒂·哈勒瑞自殺防制法案」，要求州內所有大學必須提供全天候的心理諮商服務，以防悲劇重演。位於紐約的哥倫比亞大學，更倡議「活得好才學得好」，並有同名網站提供各種服務，卻隔沒幾天，就有學生自殺。

鏡頭拉回亞洲。香港青少年的自殺率更是讓人驚心動魄。2016 年 3 月出現青少年自殺潮，9 天之內竟有 6 起自殺案件，年齡從 11 歲到 21 歲，其中 8 成是從高樓墜下。香港薩瑪利亞防止自殺協會特別提供免費求助 APP，最小的求助者竟然只有 7 歲。鑒於香港人面對特別大的壓力，富衛香港（香港保險公司）在 2018 年首創「身心衛危疾保障計劃」，提供保險，涵蓋 10 種情緒病（包括 3 種兒童情緒病，如注意力不集中 ADHD、過動症、自閉症及妥瑞症），和 57 種特別疾病，包括常見的情緒疾病，如憂鬱症、焦慮症及精神分裂症等，受保人可從 8 歲的子女至本人 69 歲。

女神卡卡聯手自殺防治組織—想對青少年說「請留下」

陳詩妤

疫情下，青少年心理健康與自殺率，越來越受大眾關注。流行天后女神卡卡（Lady Gaga）與母親成立的「天生完美基金會」，和預防自殺組織攜手、推出「請你留下」計畫，希望對青少年心理健康貢獻一份力。

全球疫苗開打，台灣 3 月下旬也跟進。全球抗疫一年多之後，人們似乎快要看到長長隧道的盡頭；然而這一年中，全球有數萬名青少年，還沒機會親眼見到這一線曙光，就已經絕望地結束了自己的生命。

2021 年 3 月，美國兒科學會的期刊上發表新文章，顯示到急診室的年輕病患中，有自殺意圖與行為的人，比 2019 年同期增加了 25%。2020 年也有不少外媒報導探討，社交隔離、環境動盪，在青少年身上集體催化了憂鬱與焦慮。

2020 年 10 月、世界心理健康日前夕，流行歌手女神卡卡（Lady Gaga）與母親辛西婭·格曼諾塔所經營的「天生我材基金會」（Born This Way Foundation），有感於 2020 年對青少年留下太多負面影響，聯手自殺防治組織「為自己定錨」（Find Your Anchor），共同發起「請你留下」（Please Stay Pledge）計畫。

女神卡卡走過霸凌、憂鬱、焦慮 決心守護青少年

參與方式很簡單，在網頁上填寫自己的名字，就會收到一封信和圖片，可以收藏或在社群上轉分享。這個計畫分別針對不同心理需求，整理了熱線及網站資源，例如藥物濫用、身體形象問題、對 LGBTQ 族群的心理支持……它也鼓勵青少年找到自己的「錨」，即自己喜愛的事物，支持自己繼續對生活有動力，這個錨可以很簡單，像是一杯咖啡、練瑜珈或寫作。

女神卡卡以創作風格前衛、歌聲有特色著稱，很多人可能不知道，這名流行天后對於青少年心理健康也特別關心。2012 年，她與母親成立了「天生我材基金會」，致力於「心理健康去污名化」，並且「讓仁慈聽起來很酷」（Make Kindness Cool），希望對青少年心理健康貢獻一份力。

這份在乎，與女神卡卡自身跌跌撞撞的成長過程有很大關連。她常公開大方分享自己遭霸凌的過往，多年來，也傾聽歌迷分享經歷。專訪名人的美國串流影音平台《People TV》訪問女神卡卡母女時，女神卡卡提到中學時自己曾被霸凌、甚至被丟進垃圾桶。母親辛西婭回憶過往：「她那時已經很有想法，而她身邊的人不全欣賞這點。」

女神卡卡和母親的關係，雖曾有過起伏，然而現在，對守護青少年心理健康這份使命，兩人是最佳戰友。辛西婭擔任基金會主席兼共同創辦人，而女神卡卡出席活動宣傳、甚至參與寫

書，來談心理健康議題。

34 歲的女神卡卡走過青少年時期的憂鬱、聲名大噪後的焦慮，在鏡頭前她大方向母親表達愛，「我很感謝她，願意給我空間和時間，聽我分享我的感受；有時，她也接受我還沒準備好，耐心等待。」辛西婭也有感而發，「我們一直在說要聆聽孩子的心聲，但『聆聽』離『理解』還差了一步……我的兩個女兒幫助我了解，怎麼樣做得更好。」

自殺未遂者成助人者 打造即時求助 App

今年 2 月，MTV 釋出了新紀錄片《Each and Every Day》，片中訪談了 9 名曾試圖自殺的青少年，聆聽他們的心路歷程，呈現曾為心理困擾所苦、無數位年輕人的縮影，也聆聽他們如何走出陰霾，以及現在對生活的看法。導演亞歷山卓·希瓦（Alexandra Shiva）受訪時，分享對現在年輕人的觀察——疫情下，社交孤立、未來發展被中斷，讓這個世代的年輕人焦慮不安。

然而，也有振奮人心的事。其中一名受訪的自殺未遂青少年漢娜·盧卡斯（Hannah Lucas），後來與兄弟一同打造了「notOK App」。漢娜形容這個 App 像發出求救訊號，只要意圖自殺的青年願意求援，它能提供即時協助、導引資源。親自走過幽谷的漢娜說，採取這些行動，只希望能幫助曾和她一樣的人，並想對他們說「狀態不好也沒關係」（It's OK to be not OK）。

（資料來源：Please Stay、Born This Way Foundation、Find Your Anchor、NYT、People TV、MTV YouTube）

★提供 **4128185** 家庭教育諮詢專線及面談



家庭教育諮詢專線412-8185

家庭教育中心 關心您

夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 性別交往 / 家庭問題

本府家庭教育中心結合全國家庭教育諮詢專線提供諮詢服務，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。

♥電話服務：4128185（市話免撥區域號碼）手機請撥：02-4128185

♥面談服務：請利用諮詢專線與本中心輔導員洽談面晤時間

♥諮詢服務時間：週一至週五： 上午 09:00-12:00 下午 14:00-17:00

（國定假日及星期例假日不開放）

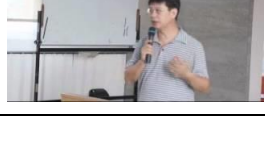
★網路課程

桃園市政府家庭教育中心→便民服務→網路課程

<http://family.tycg.gov.tw/home.jsp?id=49&parentpath=0,45>

影片預覽圖	課程標題	影片預覽圖	課程標題
	從家族星座談教育方法與策略		桃園市政府家庭教育中心簡介影片
	給父母的「情緒教養」三堂課		丈夫與女婿的心內話—感同身受

	父母與青少年的有效溝通		愛的對話—無所不在的親子教育
	高賽的性學教室—性溝通技巧與孩子性教育		在對孩子的愛裡，遇見真實的自己
	網路讓我們斷了線？談協助孩子脫離網路成癮的教養策略		跨世代溝通～向下一代學習
	新世代的親職關係—教出好孩子		如何教出主動積極為自己負責的孩子
	教孩子聰明保護自己~遠離網路霸凌		用對方法，親子溝通無障礙
	創造孩子無限可能		性別教育類—跨性別教育—友善環境
	婚姻教育—天秤的兩端—工作與家庭		親職教育—親子齊步走（親子共學）
	豐富人生的必修學分		有效學習—打開閱讀的開關
	如何培養抗壓與挫折容忍力		從廣博閱讀涵養高尚品德—啟動孩子生命中動人的音符
	天下無不是的孩子		做個開心的父母系列講座(4)：好漢做事好漢當
	做個開心的父母系列講座(3)：有品質的親子關係		做個開心的父母系列講座(2)：我怎麼生氣了？

	<u>做個開心的父母</u> <u>系列講座(1)：父</u> <u>母的困境</u>		<u>上網不上癮—從</u> <u>網路成癮現象談</u> <u>青少年教養</u>
	<u>新世代的親子關</u> <u>係—送給孩子一</u> <u>本愛的存摺</u>		<u>有本事就有夢想</u>
	<u>親職教育知能研</u> <u>習—與兒女共舞</u>		<u>認識電磁波—無線</u> <u>助溝通生活更輕</u> <u>鬆</u>
	<u>從性別平等教育</u> <u>談家庭暴力防治</u>		<u>閱讀是最浪漫的</u> <u>教養</u>
	<u>相愛容易，相處</u> <u>不難</u>		<u>婚姻中的變與不</u> <u>變</u>
	<u>火星人綁架了我的</u> <u>孩子—談親子</u> <u>溝通的藝術</u>		<u>教育裡的幸福處</u> <u>方</u>
	<u>教孩子正向思</u> <u>考，幫孩子找對</u> <u>方向</u>		<u>別讓愛在心裡口</u> <u>難開—了解孩子的</u> <u>情感世界</u>
	<u>阿飛為小蝴蝶改</u> <u>變—談家庭親子</u> <u>法律</u>		<u>幸福需要學習(10</u> <u>分鐘版)</u>
	<u>幸福需要學習(5</u> <u>分鐘版)</u>		<u>網路科技與親子</u> <u>溝通</u>
	<u>青少年的秘密花</u> <u>園—談青少年的</u> <u>情慾發展與異性</u> <u>交往</u>		<u>認識自身孩子的</u> <u>特點和身心發展</u> <u>歷程／有效教養</u> <u>孩子的技巧</u>
	<u>發現孩子的天才</u>		<u>身心障礙者的回</u> <u>歸融合</u>

	<u>家庭這堂課－從家庭功能看婚姻經營</u>		<u>情緒管理與壓力調適</u>
	<u>啟動孩子學習之路</u>		<u>談幽默感的培養</u>
	<u>從人格九型談人際關係</u>		<u>談網路成癮與親子溝通</u>
	<u>只要性別”齊”視，不要性別”歧”視</u>		<u>兒少上網安全：網路交友及網路霸凌</u>
	<u>教出懂愛、用心、有情的陽光孩子</u>		<u>全腦與學習 如何培養孩子學習型大腦</u>
	<u>用閱讀開啟孩子的人生</u>		<u>如何讓孩子熱忱學習、健康成長</u>
	<u>兒少上網安全：網路遊戲認識及網路沈迷、網路色情預防</u>		<u>高齡者的心理特性</u>
	<u>親職教育推動策略，「我和我的孩子」多元數位教材推廣</u>		<u>活化孩子創新思考能力</u>

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。	● 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。	● 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	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 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）

13區家庭服務中心

服務項目：福利諮詢、福利需求評估、高風險及脆弱家庭服務、
安家實物銀行、家庭支持服務

大園家庭中心

電話：(03)386-3316
地址：大園區大觀路118號2樓

觀音家庭中心

電話：(03)473-2320
地址：觀音區觀新路56號

新屋家庭中心

電話：(03)497-0225
地址：新屋區中山路277號1樓

楊梅家庭中心

電話：(03)475-0067
地址：楊梅區校前路324巷148號3樓

中壢家庭中心

電話：(03)422-0126
地址：中壢區元化路159號1樓

平鎮家庭中心

電話：(03)491-1910
地址：平鎮區延平路一段168號3樓

龍潭家庭中心

電話：(03)479-0231
地址：龍潭區干城路19巷30號

蘆竹家庭中心

電話：(03)212-7678
地址：蘆竹區南崁路152號3樓

龜山家庭中心

電話：(03)320-8485
地址：龜山區自強南路97號2樓

桃園家庭中心

電話：(03)218-2778
地址：桃園區陽明三街33號4樓

八德家庭中心

電話：(03)367-6865
地址：八德區介壽路二段73號

大溪家庭中心

電話：(03)388-3060
地址：大溪區中正路56號

復興家庭中心

電話：(03)382-1110
地址：復興區羅浮里合流6號



桃園市政府
Taoyuan City Government

心網相連

守護桃園

強化社會安全網



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



教育局

積極推動家庭教育與強化親職知能、提升教育人員輔導知能、建立學生轉銜輔導及服務機制、落實學生輔導工作的跨體系合作
洽詢電話：
(03)332-2101#7456

社會局

家庭福利需求評估、高風險及脆弱家庭關懷服務、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、安家實務銀行、家庭支持服務方案。
洽詢電話：
(03)332-2101#6409

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。
洽詢電話：
(03)332-2111

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。
洽詢電話：
(03)334-0935

勞動局

求職服務、徵才活動、求才服務、職業訓練、職能培力、求職健檢暨職涯諮詢、就業促進津貼方案申請、職場參訪、特定對象團體課程、就業講座、研習課程。
洽詢電話：
(03)332-2101#8018

市府團隊 為您服務

民政局

強化責任通報人員之教育訓練、里鄰系統協助關懷訪視、提供市政基層座談宣導平台。
洽詢電話：
(03)332-2101#5604

原民局

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、法律及諮詢服務、青少年課業補習費、經濟弱勢學子生活津貼補助等。
洽詢電話：
(03)332-2101#6686、6687

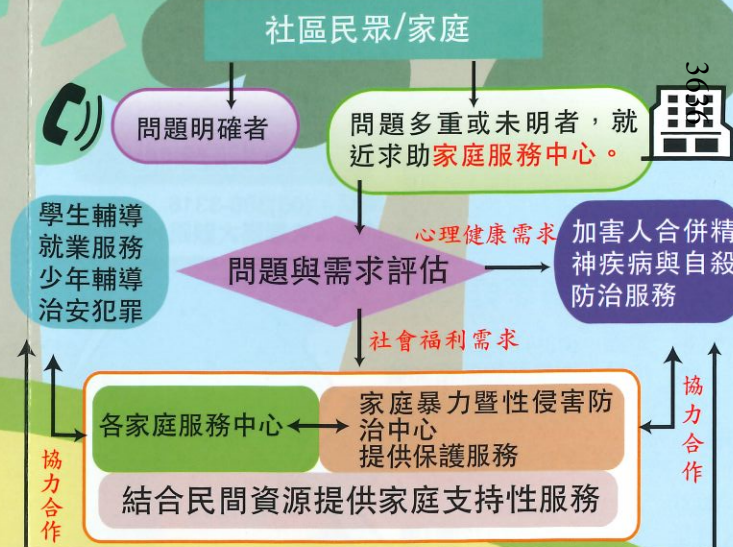
消防局

防火宣導講習、火災及其他災害配合搶救、到院前緊急救護。
洽詢電話：
119

警察局

少年輔導、治安顧慮人口查訪、犯罪被害人關懷。
洽詢電話：
110

服務流程



社會福利

保護專線 113
市民諮詢服務熱線 1999

心理衛生

生命線 1995
張老師專線 1980
安心專線 0800-788-995
戒毒成功(諮詢)專線 0800-770-885
男性關懷專線 0800-013-999
心理衛生中心 03-3325880

就業安全

桃園就業服務站 (03)333-3005
中壢就業服務站 (03)468-1106

校園安全

學輔校安室 (03)332-2101#7456
家庭教育中心 (03)412-8185
學生輔導諮商中心 (03)460-9199、(03)460-9195、
(03)460-9198、(03)460-9399
反霸凌專線 0800-775-889

原民福利

都會北區原住民家庭服務中心 0900-761-371
復興區原住民家庭服務中心 (03)382-1980

桃園市立建國國中 109 學年度第二學期行事曆

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
寒	2/14 初三	2/15 初四	2/16 初五	2/17	2/18	2/19 校務會議	2/20 補班	●2/18 九年級試模擬分發放榜 ●2/19 10:00 課發會 ●2/19 第 1 次領域對談	●2/1-2/18 社團志願電腦選填	●2/3-2/25 身心障礙學生適性輔導安置報名 ●2/17-2/25 12:00 前校內疑似身障生鑑定資料繳交至學習中心) ●2/19-2/20 110 學年學術性向及創造力資優報名作業(小六生)	●2/19 8:30 校務會議 ●2/20 補上班
	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	●2/22 7:45 開學典禮、8:30 正式上課 ●2/22 九年級第 8 節課後輔導開始(70) ●2/22 發放七、八、九年級學生補考通知及作業 ●2/22 12:35 學藝講習(圖) ●2/23 12:35 設備講習(圖) ●2/24 1.2 節與 3/24 3.4 節課程對調 ●2/26 桃園市科展初賽報名 ●2/25 學習扶助始業式(午休) ●2/26 九年級學習扶助開始 ●2/26 12:30 科學班校內報名(圖)	●友善校園暨交通安全宣導週 ●2/22 12:35 風紀講習(自治) 12:35 副班長講習(資源 4F) 12:35 康樂講習(活動中心) ●2/23 12:35 衛生環保講習(資源 4F) ●服裝儀容檢查	●2/23 12:35 輔導股長講習(自治) ●2/24 建教合作入學報名 ●2/24 八年級生涯教育校外參觀 ●2/25 12:35 技藝班始業式(自治)	
一		開學		班		班 技		●3/2 七八年級第 8 節課後輔導開始(82) ●3/5 七、八、九年級學生補考作業繳交期限 ●3/3-3/4 九年級複習考(1-5 冊) ●3/3 七八學習扶助開始 ●3/4 體育班學習扶助開始 ●3/4 科學班校外報名 ●3/2-5 藝才班術科測驗校外報名	●3/2 導師會報 ●3/5 12:35 社團幹部訓練(資源 4F) ●3/5 健促宣導週會(七八早一)	●3 月上旬特教專園治療開始 ●3/2 九年級身障生適性輔導安置報名資料送件 ●3/2-3/12 特招專業群科宣導 ●3/6 110 學年英語、數理資優鑑定初選測驗(資優鑑定全市統一辦理，非自辦) ●3/7 110 學年創造力資優鑑定初選測驗 ●3/6.7 高中職博覽會 地點：桃園體育館(巨蛋) ●生涯發展教育宣導月	●3/1 補假
	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6				
二	和平紀念日	補假	導報 技	1-5 冊模考 社團 1	1-5 冊模考	週 技					
	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	●3/8-3/12 八年級英文單字普測(閱讀) ●3/8 特色招生專業群科甄選入學校內代為報名開始 ●3/9 發註冊須知、註冊單 ●3/11 教育會考校外集體報名 ●3/12 七、八、九年級任課教師繳交補考成績截止 ●3/13 科學班科學能力檢定		●七、八年級心理測驗開始 ●整理填寫生涯輔導紀錄手冊 ●3/8 期初特推會 15：00 ●3/12 生命教育宣導(七八早一) ●得勝者生命教育開始	
三			技	社團 2		週 技		●3/15-19 特色招生專業群科甄選入學報名 ●3/15 桃園市科展初賽書面資料送件	●3/19 才藝競賽初賽(參賽者早一)	●3/19 九年級家長多元入學宣導(晚上 19：00)	
	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20				
四			技	社團 3		班 技					
	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	●3/22 13：30-17：00 第二群組會議 ●3/23 收註冊回執聯 ●3/27 桃園市英語演講比賽(中興國中)	●3/26 發午餐繳費單	●預計 3/27 建國資優班家長說明會(早上 9：00 歡迎參加)	
五			技	班		班 技					
	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	●3/31 桃園市科展決賽送件 ●3/31-4/1 第一次定期考查(3/31 第八節導師督課、4/1 第八節暫停)	●4/1 13:20 校園迷你馬拉松	●3/28 110 學年創造力資優鑑定複選實作測驗 ●3/31 資優領域增能研習、會議、共備	●4/2 補假
六	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	●4/6-9 第二次試模擬志願選填 ●4/6-4/12 七年級英文單字普測(國際視野) ●4/9 發九年級教育會考准考證 ●4/9 科學班報到 ●4/10 外師嘉年華(開南大學) ●第 2 次領域對談	●4/6 導師會報 ●4/6 七年級足球比賽開始 ●4/10 親子聯誼園遊會 ●服裝儀容檢查	●4/6-4/30 生涯檔案封面設計比賽收件 ●4/10 110 學年數理資優鑑定複選實作測驗 ●4/10 身障生安置高級中學集中式特教班能力評估	●4/5 補假
	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	●4/13-14 九年級第二次定考 ●4/14 桃園市科展決賽 ●4/10-11 藝才班術科測驗(美術、戲劇) ●4/17-19 藝才班術科測驗(舞蹈、音樂) ●4/16 親職教育日補假	●4/15-4/22 全中運(雲林)	●4/11 110 學年英語資優鑑定複選實作測驗 ●4/15 探索體驗教育	
七	兒童節 清明節	補假	導報 技	班		班 技	親職教育日				
	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	●4/18 總量管制學校新生報到 ●4/19 免試入學變更就學區校內申請 ●4/22-23 九年級複習考(1-6 冊) ●4/20 九年級教師繳交期末成績截止 ●4/24-25 特色招生專業群科甄選入學術科測驗	●4/19 八年級排球比賽開始 ●4/19 母親節卡片製作比賽截止 ●4/21 七年級足球決賽(升旗) ●4/24 110 學年度體育班新生入學暨轉學甄選	●4/20 技藝教育課程選輔導師說明 ●4/20 110 學年學術性向、創造力資優鑑定結果公告 ●4/23 英資八年級服務學習 ●4/23 性平宣導 ●4/24 英資八年級戶外教學	
八	新生報到		技	社團 5	1-6 冊模考	週 1-6 冊模考	體育班甄選				
	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	●4/26 發放九年級學生補考通知及作業 ●4/26-30 七八年級校內國語文競賽 ●4/26-30 免試入學變更就學區校外申請 ●4/30 第一節與 5/7 第二節對調	●全國慈孝家庭月 ●4/26-4/28 高中職體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名；5/1 測驗 ●5/1 高中職體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗放榜	●4/27 技藝教育課程選輔學生說明 ●4/28 建國飢餓勇士飢餓體驗 DIY ●4/29 12:35 實用技能班報名說明會 ●4/30 19:00 技藝教育課程選輔家長說明會 ●4/30 技藝班成果發表	
九			技	班		班 技	勞動節				
	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1				
十			技	班		班 技					
	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1				

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
十一	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	●九年級學習扶助結束 ●5/3 五專優先免試、聯合免試校內報名開始 ●5/3 九年級學生補考作業繳交期限 ●5/5 九年級老師繳交補考成績截止 ●5/7 免試入學超額比序積分採計截止	●5/7 才藝競賽決賽(七八早一二) ●服裝儀容檢查	●5/3-5/7 技優甄審選填志願 ●5/7 親職教育講座	
十二	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	●學習扶助篩選測驗開始(暫訂) ●5/11 第八節九年級包粽祈福活動(第八節導師督課) ●5/14 九年級看考場(第八節導師督課) ●5/15-16 國中教育會考	●5/11 導師會報 ●5/14 八年級排球決賽	●5/13 12:35 技藝班遴輔會	
十三	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	●第 3 次領域對談暨教科書評選(5/17~5/21) ●5/17-18 七八第二次定考(5/17 第八節導師督課, 5/18 第八節暫停) ●5/17 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 ●5/17 免試入學變更就學區申請結果通知截止日 ●5/17-21 五專優免校外集體報名 ●5/20(12:35)九年級學生成績審查委員會 ●5/22 桃園市英文單字競賽(龜山國中)	●5/18 九年級籃球比賽開始 ●5/21 防制學生濫用藥物宣導暨教師反毒知能研習(全早一)	●5/17 資優領域增能研習、會議、共備 ●5/18 數資班 9 年級戶外教學 ●5/19 英資班 9 年級戶外教學 ●5/19 升學博覽會(活動中心封館) ●5/22(六)以前, 九年級身障生適性輔導安置晤談作業 ●5/19 特教班、學習中心 9 字頭新生轉銜會議 ●5/20-21 技優甄選入學、實用技能學程校外報名 ●5/21 教育局寄發校內疑似身障生鑑定初步安置結果 ●適性入學宣導週	
	會考	七八第二定考	七八第二定考	班	七年級學力測驗	週技					
十四	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	●5/24-6/1 五專優先免試志願選填系統操作練習 ●5/26(三)34 節直笛彩排 ●5/28 直笛比賽(5/28 第二節與 6/11 第一節對調)		●5/24 12:35 技藝班結業式 ●5/28 探索體驗教育	
十五	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	●6/3-8 五專優先免試開放網路選填志願 ●6/4 寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢	●能源教育週 ●6/4 九年級班際籃球決賽(全早一) ●服裝儀容檢查	●6/5 特教班期末 IEP 會議	
十六	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	●6/7-6/10 作業抽查(七、八年級) ●第 4 次領域對談 ●6/7-11 藝才班聯合分發校外報名 ●6/9 特色招生專業群科甄選入學放榜(6/10 報到; 6/11 放棄錄取資格及遞補截止) ●6/10 五專優先免試入學放榜(6/15 報到及放棄錄取資格截止)	●6/7 13:20 畢業典禮預演; 九年級第 8 節課業輔導結束 ●6/8 畢業典禮; 畢業生服裝回收 ●6/9(七年級)、6/10(八年級)抽查週記聯絡簿	●6/7 實用技能學程、6/9 技優甄選入學放榜(6/10 報到; 6/11 放棄錄取資格止) ●6/7 公告九年級特殊生適性輔導安置結果 ●6/11 建國盃數學競賽(八早一)	
			畢業典禮	社團 8	班						
十七	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	●6/16-18(大園)特招考試分發入學學科測驗報名 ●6/17 公告免試入學實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 ●6/18 九年級返校領取免試志願表 ●6/21 九年級返校繳交免試志願表 ●6/17-24 藝才班(舞蹈班)志願選填 ●6/17-28 五專聯合免試校外集體報名 ●6/18 午休學習扶助結業式(資源四樓)	●6/16-6/25 社團靜態成果展 ●6/18 社團動態成果發表	●6/16 數資班獨立研究成果發表會 ●6/17(早自修)七、八年級性別平等教育法律知識會考 ●6/18 午休 0 字頭適性導師協調會 ●6/17 免試入學志願選填家長說明會 ●6/18 探索體驗教育 ●6 月中旬學習中心七八年級 IEP 期末會議	●6/14 端午節
		端午節		社團 9	週						
十八	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	●6/20(大園)特招考試分發入學測驗、6/21 成績公告 ●6/21 13:30-17:00 第二群組會議 ●6/24 12:00 免試入學及(大園)特招考試分發入學網路選填志願截止	●6/22 七、八導師會報暨學生日常表現審查	●6/21 期末特推會 15:00	●6/23 制服販售
			導報	班	班						
十九	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	●6/27 8:00 (110)新生交畢業證書 ●6/28 免試入學及(大園)特招考試分發入學校外報名 ●7/1 七八年級第 8 節課後輔導結束 ●7/1-7/2 第三次定期考查	●7/2 15:00 大掃除、15:15 休業式	●6/27 新生智力測驗 ●6/27 英數資 0 字頭新生 IGP 會議 ●7/1 資優跨校聯盟 ●7/2 資優領域會議	●6/28 斷電維修計畫 ●7/2 16:00 校務會議
	新生智測				第三定考	三定休業式校務會議					
●7/6 高中職免試入學及特色招生(大園)考試分發入學放榜、藝才班(獨招學校、戲劇班、舞蹈班)分發放榜 ●7/7 五專聯合免試現場登記分發報到(7/12 放棄錄取資格截止); 藝才班(音樂班、美術班)登記分發報到 (7/8 放棄錄取資格止) ●7/8 高中免試入學、特招考試分發(大園)、體育班及運動績優生(獨招學校)、建教合作班、藝才班(獨招學校、戲劇班、舞蹈班)報到 ●7/8 高中體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 ●7/9 藝才班(舞蹈班) 放棄錄取資格止 ●7/12 高中免試入學、特招考試分發(大園)、體育班及運動績優生(獨招學校)、建教合作班、藝才班(獨招學校、戲劇班) 放棄錄取資格止 ●7/19(一)-8/13(五) 暑期學藝活動 ●7/16(五)新生編班暨新生班導師抽籤 10:00、13:00 任課教師抽籤 ●8/25 新進教師暨新導研習(上午) 8/25 新生輔導學長姐訓練(下午) 8/26 和 8/27 新生訓練(全天) ●8/30(一)全校返校日; 8/31(二) 開學											

桃園市立建國國中 109 學年度第 2 學期導師名單

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	張雨蕎(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	崔昭雯、謝淑霞	830	趙玉玲、李紹國	930	李崇誠、黃平宜

桃園市立建國國中109學年度--教學區教室位置配置圖

