

桃園市立建國國中111學年度第一學期

親職教育手冊

親師合作共創孩子大未來



111年9月24日 輔導室 編印

目 錄



一、親師座談會活動流程	P 1
二、建國榮譽榜	P 2
三、校務概況簡介	P 9
四、各處室業務報告.....	P12
五、專題演講筆記頁.....	P19
六、親職加油區	
升學紓壓—如何陪伴升學壓力下的孩子.....	P21
藍海視野—成就建國孩子的科技力.....	P24
特教補給—幫助 ADHD 學生回到生活軌道.....	P26
特教補給—「過敏」和「過動」不僅僅是一字之差的關係.....	P27
親職好文—網路成癮醫學指南.....	P28
親職好文—孩子傳梗圖竟然也會被告?	P30
教育宣導—桃園市政府教育局宣導事項.....	P33
好康分享—社會福利資源網絡.....	P35
桃園市政府家庭教育中心簡介.....	P35
七、附 件	
桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表.....	P40
111 學年度第一學期行事曆.....	P42
111 學年度班級位置配置圖.....	P46
111 學年度各年級導師名單.....	P47
視力保健小叮嚀.....	P48
輔導室活動快報.....	P49

親師座談會活動流程

111年9月24日(六)上午

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	活動中心
08:00~08:30	♥校長、家長會長給建國家長的話	
08:30~09:50	♥親職講座： 數位網路時代的親子關係建立與溝通技巧 張翠芬 老師	
08:20~10:00	各班親師座談環境準備	各班教室
10:00~11:40	家長入班參與班級親師座談 (家長請於各班教室簽到)	
11:40	賦 歸	

~ 親師合作共創孩子大未來 ~





建國榮譽榜

校外競賽

獎項	得獎學生
110 年度桃園之光	823 莊明修 809 黃宇洋 806 林廷恩 806 張浩軒 806 郭宥澤
優秀女童軍獎章	811 蔡佳芸

比賽項目	得獎學生	獎項
2022 國際網界博覽會	803 吳杰達 803 夏晨恩 806 張舒婷 806 沈冠薰 814 鄧予晴	Local Leaders 組 白金獎
桃園市 110 學年度國民中學 資賦優異學生智慧小鐵人 競賽	909 陳柏睿 916 何延昇 020 呂政穎 008 張耿華 013 許舒庭 016 謝碩宇	第一名
桃園市 110 年國民中小學 學生專題研究比賽	805 繆妤恩 805 楊宸睿 806 張舒婷 806 沈冠薰 809 吳睿煊 809 陳思元	國中組 優等
110 學年度國中技藝競賽	817 簡勝緯	機械職群(車床組) 第一名
	812 徐少騏	機械職群(車床組) 第五名
	817 梅晏晨	機械職群(鉗工組) 第一名
	822 邱明偉	動力機械職群(機車組) 第二名
	809 徐崧荃	動力機械職群(機車組) 第四名
	820 徐筠詠	農業職群(花藝設計組) 第二名
	822 魏好庭	農業職群(花藝設計組) 第三名
	814 許芷芸	農業職群(園藝技術組) 第四名
	812 陳佳宜	農業職群(園藝技術組) 第五名
	806 潘紹羽	餐旅職群(中餐組) 佳作
	806 李佳芯	餐旅職群(飲調組) 佳作
	809 林岑恩	餐旅職群(餐飲服務組) 佳作
	801 陳勝杰 803 涂伯穎	電機電子職群(應用電子組) 佳作
812 林沅陞	電機電子職群(室內配線組) 佳作	

比賽項目(數理科技)	得獎學生	獎項
教育部 109 學年度科技教育實作競賽	806 朱昱斌 806 連志浩 806 張浩軒	國中資訊科技應用組 銅牌
桃園市第 62 屆中小學科學展覽會	909 陳柏睿 914 葉惟中	國中組數學科 第一名
	909 蘇柏安 909 謝允堤	國中組化學科 第三名
	918 徐永璋 903 楊子賢	國中組地球科學科 第三名
桃園市 109 學年度生活科技創作競賽	806 林廷恩 806 張浩軒 806 郭宥擇	任務挑戰組 第一名
2021START!智慧小車競賽	910 黃鈺翔 915 鐘佑峻 919 張宸瑜 920 張之晴	國中組 佳作
桃園市 110 年度科技教育創意實作競賽	901 張宸愷 914 黃柏睿 914 許子凡	生活科技組 精品獎

比賽項目(語文類)	得獎學生	獎項
110 年度桃園市英語比賽	803 吳杰達	國中北區組 第一名
110 年度教育部「英閱王比賽」	802 林洧澤	英閱王獎
111 年度桃園市英語比賽	913 李怡瑄 917 徐湘晴	國中北區組 優勝
2022 年第三屆桃園英文菁英盃專業英文詞彙與聽寫能力大賽	803 吳杰達	國中組專業英文詞彙組 職涯試探(綜合類) 金腦獎
	910 李紫辰	國中組一般英文單字組 冠軍
	908 陳芄安	國中組一般英文單字組 亞軍
	902 孫于喬 909 陳柏睿 911 陳思嬛 912 王品璇 913 曾冠為 917 徐湘晴 922 盧馥微	國中組一般英文單字組 金腦獎
2021 國際教育交流暨專案式學習線上成果發表會	803 吳杰達 803 夏晨恩 805 廖妤恩 809 吳睿煊 806 張舒婷 806 沈冠薰 817 張心語 819 陳亞東	優等
110 學年度北區暨澎金馬地區國高中英語說故事錄音比賽	902 孫于喬 917 徐湘晴 921 嚴梓維 922 盧馥微	國中組 優勝
桃園市 110 年度原住民族說唱藝術比賽	909 黃玉鑫	甲等

110 年度桃園市語文競賽 市決賽	812 劉方	撒奇萊雅族語朗讀 第一名
	813 強力仁	閩南語朗讀 第二名
	021 許曦云	國語朗讀 第二名
	810 張只蕾	客語情境式演說 第三名
	920 莊可仔	國語演說 第三名
	902 鄭恩允	國語朗讀 第三名
	808 陳湘婷	國語字音字形 第三名
	909 黃玉鑫	泰雅族語朗讀 第三名

比賽項目(藝才類)	得獎學生	獎項
110 學年度全國學生舞蹈比賽	802 許又方 813 謝洵甄 819 黃郁茹 901 鍾儀蓁 908 李芷榕 915 陳志君 005 戴宜甄	國中團體民俗舞 優等
桃園市 110 學年度學生 舞蹈比賽	912 張宸萱	國中個人組現代舞 特優 國中個人組民俗舞 優等
110 學年度全國學生音樂比賽	810 曾奕瑄 810 彭靖庭 917 徐湘晴	鋼琴三重奏 優等
110 學年度桃園市學生 音樂比賽	810 曾奕瑄 810 彭靖庭 917 徐湘晴	鋼琴三重奏 甲等
	019 杜承栩	鋼琴獨奏 優等(第二名)
	808 謝家妤	鋼琴獨奏 甲等
	907 謝蕎安	鋼琴獨奏 甲等
	917 徐湘晴	小提琴獨奏 甲等

比賽項目(體育類)	得獎學生	獎項
111 年桃園市運動會 市長盃定向越野錦標賽	820 朱得維	短距離賽 國中男子組第一名
111 年桃園市運動會市長盃 法士滾球錦標賽暨 全民運動會代表隊選拔賽	807 李浚睿	市長盃滾球錦標賽學生組 國中男生組 第二名
110 學年度第 43 屆中正盃 全國溜冰錦標賽	917 楊時彥	國中男子組個人花式繞樁 第三名

110 學年度國民中學排球聯賽 (全國決賽)	923 黃淑媛 923 許守蓁 923 魏妍琳 923 徐丞宜 923 莊妍卉 923 邱梓綾 022 王思潔 022 陳品仔 022 陳佳愛 022 盧欣蘋	乙級女生組 第五名
110 學年度國民中學排球聯賽 (縣市預賽)	823 莊明修 823 林洛仰 923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭 923 鄭紹盼 022 林辰樺 022 裘浩辰 022 曾柏碩 022 張閔理 022 施博鈞 022 廖秉翹 022 楊凱文 022 賴桔廷	乙級男生組 第一名
	823 黃鄭芸 022 黃筱絨 022 柳宜婷 022 陸玉慧 022 蕭幃玲 923 黃淑媛 923 許守蓁 923 魏妍琳 923 徐丞宜 923 莊妍卉 923 邱梓綾 022 王思潔 022 陳品仔 022 陳佳愛 022 盧欣蘋	乙級女生組 第一名
110 學年度國民中學籃球聯賽 (縣市預賽)	823 吳京 823 張朕豪 823 孫國智 823 郭胤麟 823 童立松 823 吳晉彬 823 劉簪遠 815 王紘亦 909 李昕恩 923 丁冠倫 923 張弘奕 923 顏孟平 923 彭鈞台 923 高瑜辰 923 芎立鉉 923 徐柏聖 923 余濬丞 923 陳均達	乙級男生組 第四名
110 年桃園市運動會市長盃 排球錦標賽	823 莊明修 823 林洛仰 923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭 923 鄭紹盼 022 施博鈞 022 張閔理 022 曾柏碩 022 楊凱文 022 裘浩辰 022 廖秉翹	國男組 第三名
	823 黃鄭芸 823 黃筱絨 823 柳宜婷 903 陳亮仔 923 黃淑媛 923 徐丞宜 923 魏妍琳 022 王思潔	國女組 第三名
	823 陸玉慧 823 蕭幃玲 923 邱梓綾 923 莊妍卉 923 許守蓁 022 盧欣蘋 022 陳佳愛 022 陳品仔	國女組 第四名
桃園市 110 年大成盃 校際籃球邀請賽	823 張朕豪 823 郭胤麟 823 童立松 823 吳京 823 吳晉彬 823 孫國智 823 劉簪遠 815 王紘亦 909 李昕恩 923 丁冠倫 923 芎立鉉 923 徐柏聖 923 顏孟平 923 彭鈞台 923 余濬丞 923 張弘奕 923 高瑜辰 923 陳均達	國中男子組 優勝
	823 莊翔淇 823 賴韋慈 823 林芮竹 823 陳昱臻 823 王湘芸 923 林恩妤 905 李楷星 917 羅芷晴 022 宋沛恩 022 連鈺瑄 022 洪苡瑄 022 張佳琪	國中女子組 殿軍
桃園市 110 年桃園市新屋區 全民運動籃球賽	823 張朕豪 823 吳京 823 孫國智 823 吳晉彬 823 童立松 815 王紘亦 923 丁冠倫 923 芎立鉉 923 徐柏聖 923 顏孟平 923 彭鈞台 923 余濬丞 923 張弘奕 923 高瑜辰	國中組男子組 第二名
110 年全國師生盃巧固球 錦標賽	805 楊軒宇 807 李竣睿 809 張育綸 821 李宥儒 907 王柏凱 907 范鈞皓 907 沈景鈞 016 徐楷侑 017 簡子鈞	國中男生甲組 第一名

110 年全國沙灘巧固球錦標賽	805 楊軒宇 807 李竣睿 809 張育綸 821 李宥儒 907 王柏凱 907 范鈞皓 907 沈景鈞 016 徐楷侑 017 簡子鈞	國中男生甲組 第一名
110 年全國中正盃 巧固球錦標賽	805 楊軒宇 807 李竣睿 807 沈士恩 809 張育綸 821 李宥儒 907 王柏凱 907 范鈞皓 907 沈景鈞 016 徐楷侑 017 簡子鈞	國中男生甲組 第二名
111 年全國北區游泳錦標賽	008 金宇昊 020 游承諺	男子組 400 公尺混合接力 第一名
	008 金宇昊	50 公尺自由式 第七名 100 公尺自由式 第八名 200 公尺自由式 第三名 400 公尺混合式 第六名
111 年桃園市中小學校聯合 運動大會游泳錦標賽	008 金宇昊 020 游承諺	400 公尺混合式接力 第一名 400 公尺自由式接力 第一名
	008 金宇昊 909 嚴梓綱 011 林家宇 020 游承諺	4X100 公尺自由式接力 第四名 4X200 公尺自由式接力 第四名
	008 金宇昊	400 公尺自由式 第一名 800 公尺自由式 第一名 1500 公尺自由式 第一名 50 公尺自由式 第七名 100 公尺自由式 第八名 200 公尺自由式 第三名 200 公尺混合式 第四名 400 公尺混合式 第六名
	909 嚴梓綱	100 公尺蝶式 第八名 200 公尺蝶式 第六名
	921 嚴梓維	50 公尺仰式 第六名 100 公尺仰式 第五名 200 公尺仰式 第三名
	001 傅堉銓	50 公尺蛙式 第五名 100 公尺蛙式 第八名
	011 林家宇	100 公尺仰式 第七名 200 公尺仰式 第四名 800 公尺自由式 第六名
	015 李和融	50 公尺蝶式 第六名 100 公尺蝶式 第七名 200 公尺蝶式 第八名
020 游承諺	400 公尺混合式 第四名 200 公尺仰式 第五名 1500 公尺自由式 第六名	

校 內 競 賽

比賽項目	得獎名單	獎項
109 學年度生涯檔案封面競賽	908 徐子貽 908 陳芄安	第一名
	907 楊子瑩	第二名
	905 許芝榕	第三名
	810 許閔喬 811 黎念慧	第四名
	809 黃宣語	第五名
	818 邱楹臻 818 馬瑄憶	第六名
	813 翁淑慧 908 李安琪 818 林佳沅 916 張芷綺 910 曾旭苗	佳作
109 學年度母親節卡片 設計比賽	805 譚好恩	第一名
	808 葉彧辰 814 陳藝勻	第二名
	811 褚芳妤 908 曹祐閔 915 邱靖淳	第三名
	816 吳芯瑜 817 簡語岑 817 吳宜珊 820 陳亮伶 821 林欣諺 915 陳語宸	佳作
110 學年度敬師卡設計比賽	021 廖秉宏	第一名
	003 柯佩岑	第二名
	908 曹祐閔	第三名
	903 陳亮仔 021 陳昕妘 020 郭聿承	佳作
110 年度教師節徵文比賽	021 班張逸翔	第二名
	021 班游睿豪	第三名
	013 莊昀蓁 021 王怡婷	佳作
109 學年度七年級班際足球賽	923 班	第一名
	902 班	第二名
	913 班	第三名
	914 班	第四名
	905 班	第五名
	921 班	第六名
	912 班	第七名
	907 班	第八名

109 學年度八年級班際排球賽	819 班	第一名
	821 班	第二名
	823 班	第三名
	801 班	第四名
	816 班	第五名
	817 班	第六名
	803 班	第七名
	813 班	第八名
110 學年度教室佈置比賽	905 班	八年級 第一名
	910 班 918 班	八年級 第二名
	901 班 904 班 921 班	八年級 第三名
	902 班 906 班 908 班 912 班 913 班 915 班 916 班 922 班	八年級 佳作
	019 班	七年級 第一名
	003 班 011 班	七年級 第二名
	001 班 002 班 020 班	七年級 第三名
	005 班 007 班 009 班 010 班 012 班 014 班 021 班	七年級 佳作
110 學年度七年級 班際拔河比賽	022 班	第一名
	011 班	第二名
	010 班	第三名
	019 班	第四名
	006 班	第五名
	020 班	第六名
	009 班	第七名
	004 班	第八名
110 學年度程式設計競賽	918 卓彥宏 918 林峻詣	第一名
	007 郭冠宏 013 李昀翰 913 李承叡 913 何光希	第二名
	014 范紹紳 014 魏博滔 912 李宥辰 912 鄧靖瑋	第三名
110 學年度第十屆會長盃 「建國好聲音」	818 林瑋婷	第一名
	814 卓語真 801 郭妍珍	第二名
	814 李歆瑜 916 呂知宸 919 曾怡瑄	第三名

桃園市立建國國民中學 校務概況簡介

廖家春 校長

壹、學校概況

一、班級概況

班別 年級	資賦優異 資源班	身心障礙 資源班	特教班	體育班	普通班	總計
						班數
七年級	4 英語資優 2 班 數理資優 2 班	3 資源班 2 班 巡迴班 1 班	2	1	20	21
八年級						22
九年級						23
合計	4	3	2	3	65	77 (含資源班)

註：為保留專科教室，讓建國學子享有良好的學習環境，加之新生員額超過普通教室負荷量，故自 109 學年度起本校為總量管制學校。

二、校地總面積：56.317 平方公尺。

三、升學前三志願學校統計表

畢業學年	武陵高中(達錄取標準)			中大 壠中	桃園 高中	內壠 高中	陽明 高中
106	39(41)			11	62	11	97
107	44(45)			6	59	13	73
108	36(44)			9	69	8	75
109	武陵 27	建中 2	景美 1	5	71	15	58
110	38(38)			10	64	19	61

★ 建國 110 學年會考 5A 學生人數，居全市公立國中第三。

★ 畢業生錄取公立高中職達 60.4% 以上。

貳、辦學理念

一、人文主義的教育觀

- (一) 教育的本質是肯定人性尊嚴，尊重人的價值。
- (二) 教育的目的在促進自我實現，完成人的價值。
- (三) 教育的內容強調課程之統整與學生實際經驗。
- (四) 教育的方法強調因材施教，重視啟發性、創造性與探究的能力。

二、後現代教育思潮的哲學觀

教育應朝向鬆綁、多元、權力下放的方向發展，符應民主化社會的精神，注重多元文化教育，並尊重個別差異。

三、多元智慧理論的心理觀

- (一) 每個孩子都是獨特的個體，每個孩子都有他不同的優勢能力。
- (二) 教育應該要「揚其長，帶動其短」，讓孩子發揮優勢智慧，在他擅長的領域中學習，並從中獲得成就感，進而激發學習其他領域的興趣與信心，充分開展孩子的潛能與多元智慧。

四、轉型領導的行政觀

- (一) 同仁方面，領導者需具備前瞻性的眼光及個人的魅力，運用各種有效的策略，激勵同仁專長與潛能，以提升工作動機及工作滿足感，進而達到自我實現的境界。
- (二) 組織方面，強調縮短層級決策，簡化作業流程，發揮行政效能及效率，並加強溝通，建立有組織、有共識、有默契、有彈性的工作團隊。
- (三) 在目標方面，藉由個別關懷、能力的肯定，邀請同仁發展共享的願景，促進目標的實現。

參、辦學目標

- 一、 落實學校本位課程，穩固學生基本能力。
- 二、 塑造學校專業發展，展現教育專業作為。
- 三、 營造富有創意，生氣蓬勃，溫情有愛的學習樂園。
- 四、 整合社區資源，發展學校特色。

肆、學校願景

成為一所「培育正向學習、主動挑戰、具有創造力及國際觀的學習空間。營造出傾聽、分享、主動思考、合作、互助、彼此信任」優質精緻的學習園地。

學校願景圖

學生圖像：友善溝通、樂學創新、國際觀、行動力



伍、建國校訓

- 誠**：真誠無偽，虔誠恭敬。
- 正**：正心質樸，光明正大。
- 勤**：勤奮向學，持恆不輟。
- 勇**：勇者不懼，坦蕩磊落。
- 豁**：豁然開朗，即知即行。
- 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，以品格札根，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。

(一) 閱讀教育：

「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。每學期 12 次於晨光時間辦理晨讀、每年增加圖書館藏書、定期舉辦由職人與作家主講的真人圖書館。

本校最大的特色是七年級學生每周 1 節「閱讀指導課」，八年級學生每周 1 節以英語為主的「跨閱國際」課，由閱讀教師帶領孩子學習閱讀策略，培養閱讀理解能力，九年級則是開設「遇見經典」課程，將七八年級所學的閱讀思考能力，運用在中國文學經典上，讓孩子不再懼怕文言文，進而愛上閱讀、享受閱讀。

本校亦於 108 年度榮獲教育部閱讀磐石獎，肯定學校對閱讀的付出。

(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，培養學生設計思考、運算思維、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 105 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。同時，申請外師計劃第七年，前後有兩位外籍教師服務本校。110 和 111 為 SIEP 與本市雙語亮點學校。

(四) 科學教育：

110 年底獲教育部國教署核定計畫後，本校隨即成立跨領域課程共備小組，聚集討論各式跨領域主題，透過大量的對話，建立彼此對課程概念的共識，將跨領域的課程建構地更完整。

此外，本學年度依據桃園市 111 年推動科學教育計畫之長程目標『培養終身學習、勇於創造的生活態度』、『實踐探究驗證，解決問題的執行能力』以及中程目標『回歸教育本質，科學融入課程與教學』，規畫本校 111 學年度成立學生科學性社團，透過科學社團的成立，提供本校教師一個教師專業成長的機會，藉此培育科學社團的師資，同時，希冀發展具有創造力且實用的科學學習課程，以提供學生有更多動手實作，創意發想的學習經驗。

學校希望：透過探究與實作活動，藉由動手實作引發學生主動學習科學的動機，讓學生的思維「活」起來；用富含趣味的生活題材帶出科學的原理，讓學生的創意「動」起來，從而使他們增進獲取新知識的能力、思維的能力、動手實踐的能力、實驗探究的能力及導引出自主學習的能力。

透過問題導向學習 PBL 的課程設計，擴展科學課程的深度與廣度，並整合校內科學教育與自造中心資源，發展出校本科學性探究課程。

透過課程讓對科學有興趣的同學能得到更多接觸科學的機會，認識一群同樣熱愛科學的同伴，藉由一同討論、挑戰，培養科學興趣與科學素養，並獲得科學探究技能。

二、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（星期四、五），第二次定期考查為 11/29~30 日（星期二、三），第三次定期考查為 112 年 1/18、19 日（星期三、四）。
- (三) 九年級桃園市試模擬定於 12/20~21 日（星期二、三）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：111 年 1/20~1/29 春假連假、2/3(五)~2/6(四)寒假學藝活動，2/13(一)開學典禮，正式上課。

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：11月4、5日(星期五、六)舉行第47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11日(星期五)補假一天。
- 六、 校外教學參觀：九年級於11月7~9日舉辦畢業旅行，八年級於11月7、8日舉辦隔宿露營，七年級則於11月15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、巧固球隊及游泳隊四個常態性社團，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檢疫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。
- 二、 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、津味企業有限公司、沅益食品有限公司，以每餐每人 45 元，採合菜方式供餐。學校另備有蒸飯箱，免費蒸飯，請多加利用。
- 三、 配合國教署國中小冷氣專案，已於 111 年 4 月前冷氣安裝與能源管理系統裝設。
- 四、 配合本市教育局智慧教室計畫，目前已經完成 7、8、9 年級皆完成教室觸控螢幕裝設。
- 五、 制服廠商在確認制服販售服務點前，制服及運動服新增購以制服廠商官方 Line (line ID: @yipin) 線上訂購方式販售，由原合約價格供應，於每周二交貨給學生，並請學生簽收。



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，隨著孩子面臨的多元挑戰，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。我們是教育合夥人！讓我們一起合作，共同陪伴孩子走過國中的青春狂飆期！

二、重要資訊宣導

- 1、本室 110 學年度提供親師生諮詢晤談共計 3800 次以上，其中以情緒困擾、家庭困擾、人際困擾為最大宗，家長可關注學生在家情緒起伏，視情況尋求協助。
- 2、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！停課不停學期間，學子大量使用網路及電腦，也直接影響了許多孩子的使用習慣。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。
- 3、近兩年由於疫情因素影響，各單位志願服務機會大幅縮減，請提醒孩子把握時間與機會從事志願服務。
- 4、輔導室辦理各項活動詳見本校行事曆及學生攜回各項報名資訊。

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(本校擔任中輟中心學校)。
- 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、創造力區域資優方案。
(108 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)，輔導組長江玉萱(620)，資料組長莊健暉(630)，特教組長柯佑鴻(650)，副組長兼資優召集人何佳靜(622)，專任輔導教師郭雅惠(621)、陳冠伶(621)、莊宗運(623)、郭瑞妤(623)，資優班教師(653)，有相關疑問歡迎來電!

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科及資訊科教學努力落實，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科技中心，具有示範及協助全市科技中心發展任務，因此自成立以來，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建置空間與科技設備之外，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，於 110 年分別榮獲全國生活科技創作競賽第一名、科技教育創意實作競賽國中資訊科技組銅牌、全國 START! 智慧小車競賽佳作等佳績。

專題演講筆記頁

- 講題：數位網路時代的親子關係建立與溝通技巧
- 講師：新北市家庭教育中心講師 張翠芬老師



專題演講筆記頁



如何陪伴升學壓力下的孩子？

(含桃聯區升學制度說明與提醒)

文 / 專輔教師 郭瑞好老師

各位家長肯定有從學生的口中聽過「上國中壓力好大喔！」這句話，而您怎麼面對孩子的這些聲音呢？繁重的課業本身已讓孩子身心俱疲，但升學制度卻不只有會考，還附帶了不少條件，需要您的孩子在國中三年逐步完成，下表為桃聯區免試入學須累積的積分整理表：

一、適性輔導(32分)	二、多元學習表現(35分)	三、國中教育會考(33分)
1. 畢業資格：6分 2. 志願序：15分 3. 生涯規劃：6分 4. 就近入學：5分 ✓ 此區累積容易，僅需注意孩子是否有收到 補考通知 ，完成補考即可。 ✓ 一般學生基本上都會滿分，無須擔心。	1. <u>均衡學習</u> ：9分 2. <u>品德表現</u> ：10分 3. <u>服務表現</u> ：10分 4. <u>體適能</u> ：6分 5. 才藝表現：5分 6. 本土語言認證：2分 ✓ 此區就是孩子 需要花時間累積的 ，按部就班，從七八年級開始就沒問題了！ ✓ 僅需完成底線部分 ，因為此區上限只有35分。	1. 國英數自社五科： 「精熟」者得6分 「基礎」者得4分 「待加強」者得2分 2. 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
總計：100分 此為桃聯區積分表，各縣市不盡相同。		

- ✓ 為因應疫情，積分可能會微調，請以當年發布的最新版本為主。
- ✓ 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。
- ✓ 可參照本手冊附錄之「**桃連區免試入學積分對照表**」會有更詳細的內容和計分說明喔！

國中生活十分豐富，除了考試，還有社團及校內外各式活動等著孩子，若可以提前完成免試入學所需的條件，將大大減輕九年級的時間壓力，而這需要孩子與家長您共同的努力。若您的孩子**不擅長學科學習**，但**喜愛動手操作或有明確興趣**，也有不採計會考成績的其他多元升學管道可以選擇(例如技優甄審、實用技能班、專業群科特色招生等)，詳情在孩子升上九年級後，輔導室及教務處會陸續公布消息，有此需求者請密切注意！

面對升學壓力，家長該如何幫助孩子？

若上述的免試入學的基本分孩子都拿到手了，接下來最讓家長和孩子焦慮的就是國中教育會考分數了，但身為家長，究竟該如何協助課業壓力逐漸上升的孩子呢？

首先，家長們可能要知道，九年級的學生書念不完是很正常的，進度加上複習的課業壓力，對於第一次準備大型考試的他們而言，確實會產生很大的負擔。而針對孩子書念不完、成績拉不上來這件事，以下建議，希望能夠幫助家長們解決溝通上的困難。

建議 1. 建立適當、不會過高的目標

每個孩子都有擅長的科目和弱科，建議爸媽在要求孩子成績時，訂定合理又可達到的目標。如果未經討論就給孩子過高的目標，超出他們的能力太多，在反覆失敗的情況下，孩子很可能心生放棄或自我歸因「我就爛！」。對於弱項科目，鼓勵孩子不要放棄，掌握課本的基本題型，只要扎實的學，就至少能獲得會考中的基礎 B。

建議 2. 用多元的眼光看待孩子，看見孩子的亮點

孩子對學習沒有信心，爸媽可以陪孩子找出有哪些做得還不錯的事情或領域，以此為基礎，慢慢建立對其他領域的信心。人生並不是只有學科的學習，爸媽可以試著看見孩子更多面向，像有的孩子社交能力強、舌燦蓮花，雖然這些能力對學生時期的成績並無直接幫助，但其實我們仔細想想，這樣的特質其實在未來工作是一大優勢，所以我們都可以練習找到孩子的亮點，成就他們的信心，孩子就會更願意去嘗試不同的領域。

淡江大學諮商暨職涯輔導組組長許凱傑說：「如果孩子不愛念書，就給他多元適性的探索機會，重點在於——陪伴他、找到他的亮點，這才是帶領他走向遠方的光。」

建議 3. 說正向語言，鼓勵孩子「你只是還沒學會」

爸媽所說的話會形成孩子的自我歸因，建議大人不要對孩子說負面的話，應多鼓勵、少責罵。如：罵孩子「考這麼爛」、「你這個不行、那個也不行」或是你我都曾聽長輩說過的「我當年……，你為什麼就做不到」，這些刺耳的話語除了賠上你們的親子關係，還會使得孩子會歸因「我就是笨，學不會」，久了他們會放棄學習，也不想再和父母溝通。教育專家林佳慧指出，孩子需要的是支持，爸媽可以鼓勵孩子「你只是還沒學會，並非學不會，慢慢來一定可以學會。」

如何陪伴孩子紓解壓力？

升學壓力每個人成長都必須面對，雖然家長感到不捨，但這也是孩子成長歷練的機會，這裡我們建議家長從兩個方向著手，協助孩子面對並克服。

首先，教導孩子與壓力正常共處，學習如何調適並利用壓力。要知道，人生並不是只有升學會帶來壓力，孩子未來需要面對更多的壓力源，替他們承擔、幫他們避開壓力，顯然是治標不治本的，還可能使得孩子成為社會新聞上的「爛草莓」。因此，教育孩子如何面對壓力，才是一勞永逸的方法。與壓力共處有三個關鍵點：

關鍵 1. 找出正確的壓力源：

只有知道壓力從何而來，才能找到解決的方法。家長要知道，學生的壓力來源並不只有課業，同儕相處、家庭期待……等等，都是常見的壓力源，這些方面都需要留意。

關鍵 2. 評估自身能力：

知曉壓力從何處來以後，必須評估自身是否有能解決克服的能力，如果能夠克服是最好的，如果難度過高，也會因為評估和討論而減輕面對困難時的不安，同時更了解自己還有哪些方面需要加強。

關鍵 3. 適當的紓壓與放鬆：

帶著孩子出門踏青、運動、多接觸除了課本以外的藝文活動…等等，都是很好的紓壓方式，或者培養孩子運動、才藝…等興趣，找出讓孩子徹底放鬆的活動，是長期面對壓力重要的關鍵。孩子可能會說玩手機是他的紓壓方法，而我們父母、老師可能會很難諒解，但其實仔細想想，若孩子在校上課八小時、補習三小時，回到家花半小時滑個手機，似乎也蠻合理的，所以有時候我們不用直接否定他們的放鬆方式，應和孩子多討論出雙方都覺得合宜的做法。

接著，教導孩子面對挫折，訓練他獨立自主的能力，這麼做不僅可以減少升學的壓力，對人格的養成也至關重要。最後，特別強調一點，其實國中時期升學並不是孩子最大的壓力來源，老師與家長的期待才是，你我的期待對孩子既是一種激勵，卻同時也是壓力的主因。當然，這並不是要我們不期待孩子，而是應該反思，如何在激勵與壓力中間，找到合理的期待標準，在給予孩子目標的同時，不會帶來過大的壓力。

若家長您已經試著去努力協助孩子但無明顯改善，建國輔導室是您的夥伴，

歡迎和我們聯繫，一同為了孩子的心理健康努力吧！

成就建國孩子的科技力

文 / 黃啟彥 主任

行政院主計總處每五年進行一次「工業及服務業普查」，最近一次（第13次）民國105年公告資料桃園市普查結果提要分析，指出本市成為我國工業發展重鎮，105年底工業及服務業場所單位數11萬997家，從業員工93萬1,550人，創造全年生產總額近3兆6千億元，占全國之11.51%，居全國第5位。

普查結果顯示桃園區不論在場所單位數、從業員工人數、生產總額等重要數據，均名列桃園市前段班。也就反應出建國國中學生所處的城市未來發展趨勢，及應具備足以面對未來職場的科技力。

教育部於108學年度起逐年實施十二年國民基本教育課程綱要（以下簡稱108課綱），以成就每一個孩子—適性揚才，終身學習為願景，以核心素養為課程連貫與統整發展的主軸，透過素養導向課程與教學的實踐，培養具有自主行動、溝通互動與社會參與的終身學習力、社會關懷心及國際視野的現代優質國民。面對快速發展的現代科技，掌握、分析及運用科技的能力已經成為現代國民應具備的科技素養，亦是108課綱中新增「科技領域」的關鍵因素。科技領域的課程架構是以「資訊科技」及「生活科技」兩門學科為主軸，並於國民中學第四學習階段開始實施。

建國國中不論是在舊課綱或108課綱階段，均能落實科技教育教學正常化，在生活科技課程中強調「設計思考」的重要性，在資訊課程中著重「運算思維」的養成。讓學生透過使用工具將材料進行加工處理的設計與製作過程，實際動手實作科技產品。過程中培育學生創造思考、批判思考、問題解決、邏輯與運算思維等能力。

自造者運動(maker movement)強調創意與自製，被稱為本世紀新的製造革命。各國教育單位亦積極推動「動手做」與思考創新的能力。教育部推動自造教育計畫，從大學端的「自造教育基地(innoMaking Space)」、高中職「自造實驗室(Fab Lab)」為

擴大推動之成效，教育部將自造教育示範中心計畫列入國家前瞻計畫，特訂定「中小推動十二年國民基本教育科技領域課程作業要點」，以辦理各縣市科技教育推動總體計畫補助案，於 109 學年度完成 100 所自造教育及科技中心設置。

建國自造教育及科技中心成立於 106 年，為桃園市第一所科技中心。經過多年經營，計畫執行績效獲各界肯定，除了連續二年獲得中華民國工業科技教育學會頒發優秀團體獎項；師資團隊更多次獲得科技教育教案競賽金牌，並帶領學生參與各項科技競賽，曾於 109 學年度獲得全國生科技賽第一名。建國國中在科技教育的深耕經營，讓您的孩子能在國中階段拓展藍海視野多元展能，並培養關鍵科技素養能力，準備好面對下一階段的挑戰。



幫助 ADHD 學生回到生活軌道

文 / 職能治療師 林怡芳

多年來入校服務，每每聽到老師、家長轉述學生丟三落四、上課破壞秩序、作業沒寫或作業遺失、座位和書包亂七八糟……等，學生像是失去軌道般，連同影響學習成效，看到的是學生無奈、無助的臉龐。

ADHD 天性樂觀、四處為友，但也因為接收了四周各式各樣訊息，時常忽略當下要做的、重要的事。要如何幫助這群學生？

注意力分為以下幾種類別，觀察學生屬於哪種型態的注意力缺失，才能有效幫助他改善學習弱勢。

分類項目	表現行為	不良表現行為
專一性注意力	集中注意力在要做的事情上	無法專注做當下的事 ex. 寫作業
持續性注意力	集中注意力的時間	無法持續專注當下的事
選擇性注意力	只專心眼前的事，不受其他因素干擾	環境中有干擾就無法專注於當下的事 ex. 教室播放音樂就無法專心看書
分配性注意力	在同一時間同時做兩件事	無法一邊聽課一邊抄寫
交替性注意力	在不同活動間轉換注意力	上課鐘響後無法馬上專注於聽課

無論表現哪種注意力缺失型態，漸進式增加注意力持續的時間或訊息接收的量，都能提升學生專注力。

- 針對 ADHD 學生，日常上規律作息很重要。

首先，養成配戴手錶習慣，搭配作息表提醒接下來要做的事，並試著將作息提早數分鐘做為緩衝時間，像是比平時提早 15 分鐘出門上學、提早 5 分鐘預備下一堂課物品或轉換教室，如此一來對於注意力轉換能力較弱的學生較有充裕時間準備，遇到突發狀況也不至於影響後續行程。而學習上搭配「視覺提示」及「簡化環境干擾」將能協助學生在混亂生活中找到秩序。

- 視覺提示方面，提供以下方法：

- 一、物品整理運用檢核表。在桌面一角黏貼檢核表，依照檢核表整理書包。
- 二、抽屜書本擺放以書封朝外方式擺放。
- 三、容易遺忘作業本，可在課本封面黏貼資料袋放作業本。

- 環境部份可朝向簡化環境及調整環境。

簡化環境，意思是移除不需要的物品，例如考試、寫作業時桌面只有一支筆、橡皮擦；鉛筆盒放剛好數量的文具（建議 2 支藍筆、1 支紅筆、1 支螢光筆、1 把尺、立可白）避免過多文具反而讓學生在「選擇困難」中花更多時間挑選文具。調整環境則是根據學生受干擾情形做座位安排。學生容易東張西望，建議安排在教室第一排中間位置；學生容易受風吹草動就分心，則避免安排在教室四周。另外，學生有肢體動作過大碰觸到其他同學的問題（本體感調節不佳）座位安排上拉大前後座椅間距就能改善課堂專注力。

別忘了陪伴學生一次又一次的練習讓生活策略逐步確立，過程中討論所做的努力與進步，再不吝嗇給予讚美-「你比之前進步，你現在可以做到…」，相信學生都能找回他的生活節奏。

「過敏」和「過動」不僅僅是一字之差的關係

文 / 建國國中特教組 王慧敏教師

今天是母親節，很適合來介紹一位了不起的科學家媽媽——中央研究院生物醫學科學研究所潘文涵教授。她的大兒子2歲時就被確診有過動症，一路吃著「利他能」都還能夠控制狀況，但卻在10歲時，症狀轉成了會不自主的「抽搐」、「點頭」、「擠眼睛」、「罵三字經」的妥瑞症，在調整藥物後，症狀轉變成了脖子左右扭動，喉嚨發出怪聲。在國一時，在家中衣食無缺的大兒子居然有貧血症狀，她推測兒子是因為從小就有的扁桃腺慢性發炎而造成假性貧血，在和醫生商量後，拿掉了扁桃腺，大兒子的貧血在短期內痊癒。這樣子的經驗，讓潘教授開始重新思考治療大兒子的過動及妥瑞症狀是否可以從改善體質開始，另一個開啟她研究過敏和過動的關係的契機是，她發現大兒子在吃完感冒藥後就會開始乖巧到藥效結束，讓她開始懷疑是治療過敏的抗組織胺的作用。

因為大兒子的過動症和她的觀察，啟動了潘教授的二十年研究。

在潘教授的研究發現中，有過動的小孩同時有過敏的比例相當高，她的研究團隊「找出 ADHD 在臨床上的4個風險因子，包括貧血、血清素偏低、嗜酸性粒細胞(eosinophil²)與免疫球蛋白(IgE³)較高，後兩者與過敏發炎有關。…罹患2種以上過敏症狀(鼻炎、濕疹、氣喘等)的學童，得到 ADHD 的風險為沒有過敏學童的2至3倍；而上述4個風險因子數值皆異常者，罹患 ADHD 的機率則為6至7倍。」(註1)「過動症兒童血液中的維生素B群、礦物質鐵/磷比偏低，飲食上則明顯較少攝取蔬菜、水果、蛋白質類營養食物，比較喜歡吃高糖及高油類的NG食物。食物不當是否可能是過動的源頭呢？」(註2)她的研究團隊建議「如果過動症孩童能夠建立良好的飲食習慣，維持良好的營養生化狀態，就可能維持正常血清素濃度改善過動症狀。」(註3)

看完有關於潘教授的報導後，會有一種心有戚戚焉的感覺。每次在翻閱學生的資料時，那些資料上寫著有ADHD確診的學生，的確都有很多有過敏病史，不是有鼻子過敏，就是小時候有氣喘。也曾經問過一位過動的學生飲食習慣，他的回答只能用「無肉不歡」來形容。過敏和過動的關聯目前還在研究中，但也是一個不錯的方向，畢竟改善過敏體質，規律運動就是一個很好選項；改善飲食習慣，多吃真的有營養的食物就必須要做。或許，改善過動體質沒有這麼複雜，一切都要會歸到基本面：有毅力地運動，堅定地抵抗高糖高油的美味食物誘惑，運動和營養是健康人生的最好選擇。

以上兩篇與特殊教育相關的文章，皆源自本校特教組刊物——《馨之園》，若您想了解更多與特殊教育相關資訊，歡迎參閱本校《馨之園》第96期精彩內容！

<http://nerc2.ckjhs.tyc.edu.tw/journal/test.html>



註1 來源：中央研究院 <https://www.ibms.sinica.edu.tw/ch/news/2019-326.html>

註2 來源：親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5080844>

註3 來源：親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5080844>

網路成癮醫學指南

林子堯 醫師

網路成癮是當代一大問題，不管是在搭車、上課、或是吃東西時，你「抬頭」環顧四週，常會發現身邊盡是「低頭族」。隨著科技進步，網路越來越發達，使用的人數也與日俱增。網路雖然帶來許多便利與聲光娛樂效果，但過度依賴或使用網路產生的相關問題也越來越嚴重，過去精神醫學界曾用了許多不同的名稱和角度來鑽研這方面的問題，包括了「網路不當使用」、「網路沉迷」、「病態型網路使用者」、「網路依賴」、「網路遊戲成癮」等稱呼。

簡而言之，只要是因為不當使用網路，造成生活、工作、人際關係或學業有嚴重的不良影響，並造成自己或周遭人的困擾，就可以納入網路不當使用的領域，以「網路成癮」來概括稱呼。

成癮原因

造成網路沉迷與成癮的原因很多，有些是因為對網路科技產生好奇心與新鮮感，加上被網路的虛擬人際關係所吸引，才逐漸入迷。也有些人是因為網路遊戲十分新奇有趣才對遊戲愛不釋手。另外有些人是透過網路認識許多朋友。這些都使得網路成為許多人滿足慾望、交友、便利和紓壓的重要途徑。一般而言網路沉迷與上癮的常見原因包括以下幾點：

- 尋求自我認同：網路世界提供隱密性環境，個人可以使用不同的身份，也能為自己取喜愛的暱稱，發表個人的言論、作品。虛擬世界的隱密性，讓人敢於表達情緒、想法與個性，並且能勇敢地敞開心胸，談論個人的喜、怒、哀、樂與慾望。在現實生活中人際關係有挫折的人，也容易將感情、注意力、或情緒寄託在網路上。
- 渴求人際關係：現實生活中，因外在形象條件（身高、體重、相貌）、時間、地點等因素，使得人際關係的經營受到限制。但網路世界中的人際關係，則具有隨時互動，扮演不同角色、不同身份、不同性格的特點，讓人可以在網路上快速地找到志同道合的夥伴，成為新型態的交友方式。
- 提升自我價值：網路是虛擬的、新奇的，尤其是在線上遊戲中，透過長時間及絞盡腦汁去破關、取得寶物，扮演英雄或征服群雄來感受快樂與獲得自信。現實生活中，有太多的限制與責任，是由父母或老師加諸在身上，在虛擬的網路世界中，可以暫時拋棄既存的束縛，建立自我價值的認同。
- 好奇心驅使：青少年本來就有探索世界的好奇心，對一切事物與人充滿好奇與探索，對於遊戲成癮的青少年來說，只要推出新的遊戲版本或新款遊戲，它們往往會因為好奇心驅使而去「嘗鮮」。
- 同儕的壓力：因為大家都在使用網路，網路語言、網路笑話、網路交友都是時尚最流行的話題，若不跟上便顯得自己落伍。
- 偶像的崛起：偶像充斥現實生活，常令青少年既羨慕又忌妒，在網路上年齡是虛幻的，人人皆可自行設計身分，而且在角色扮演遊戲裡，青少年可以滿足幻想成為大人或是幻想成被認同的偶像與他人交往。

成癮是一種大腦疾病

醫療臨床上我們發現成癮的病患他們明知道使用這些成癮物質有害，但卻無法控制不斷使用。近代研究發現，這些成癮患者腦部的多巴胺神經傳導物質和傳導路徑已經跟正常人不同，因此開始將成癮視為一種疾病，提供醫療上的協助來治療成癮病患。

著名國際期刊「新英格蘭醫學期刊(簡稱 NEJM)」，在 2016 年刊登了一篇研究，說明了成癮患者的大腦是如何生病。研究中發現這些成癮者大腦中的「獎賞系統迴路(Reward circuits)」變得較不敏感，導致感受快樂和增強動機的能力下降，為了維持一定的欣悅感或快感，因此對成癮物質的使用量只好不斷增加。另外成癮者對於使用成癮物質有制約反應，加上周遭環境給予的壓力，成癮者很容易在心情不好的時候，就會渴求使用成癮物質來逃避煩惱或壓力，導致成癮問題會時常因為一時衝動或意志力不堅而復發。

鼓勵正當使用

網路發達的現代，幾乎什麼問題都可以在網路上找到初步答案，另外各種生活的工具和也大多在網路上可以找到，現在人類的生活幾乎已經跟網路密不可分，如果完全不用網路或手機，幾乎跟「山頂洞人」沒兩樣，不僅會生活不方便還會與同宅或世界脫節，因此在「適當、適時、適量」的正當使用前提下，學會正當使用網路是必須的，甚至在有助於提升知識及學習技能的狀況下，有時候大人是應該鼓勵的。根據美國兒童醫學會的建議，目前是 1.5 歲以前的孩童不該接觸手機等 3C 產品。

減少過度使用及避免成癮

當小孩開始出現使用超過時間、開始出現行為改變、情緒起伏大或親子關係緊繃等狀況的時候，就要小心是否已經開始脫離正當使用，而進入過度使用(Overuse)或濫用(Abuse)的階段，這時候需要開始找出過度濫用是否有何「推力」或「拉力」導致孩子開始慢慢往網路手機成癮問題的方向移動，並且積極持續的觀察和介入網路及手機的使用，適當的勸戒、禁止、懲罰、制定約定或獎賞等行為方式都還可以考慮使用。

如果小孩已經成癮，這時候會建議要尋求專業的醫療人員協助，包括適當的是否有共病評估、藥物治療以及心理治療，都是需要考慮的。這階段通常打罵禁止已經沒有效果，反而建議減少責罵與對立。

孩子轉傳梗圖竟然也會被告？

少年調查保護官教孩子如何在網路上自保

文/ 未來 Family(羅梅英記者)

● 青少年網路犯罪增加的背景原因

「少子化時代，青少年犯罪率不降反增，表示覆蓋率愈來愈廣。」而且，「犯罪類型和過去很不一樣，以前是馬路上的犯罪居多，現在是網路上的犯罪大幅增加，」吉靜如說。吉靜如分析，110年停課不停學，家長很難判斷孩子上網到底是在上課、做作業或是聊天、遊戲或做其他事情，孩子們長時間地掛在網上，因此衍生出許多人際糾紛。疫情解封後，孩子的交友、使用網路行為都出現重大的改變。吉靜如說：「這是網路新世代和疫情時代的重大變化，我們之前忽略的負面影響如今都冒出來了。」另外，吉靜如觀察，孩子缺乏法治觀念和自我保護概念，也是網路犯罪增長的原因。很多孩子會在網路上和陌生人互動，其中，最多的是和玩家一起打遊戲，在玩遊戲過程中，孩子會覺得這人很強、很罩我，是一個好人。若對方有不軌企圖時，孩子很容易掉進對方的陷阱。面對孩子觸法，很多家長的反應是，「事情有嚴重到需要勞師動眾、找這麼多人來法院做調查嗎？根本是小題大作，孩子還小不懂事、只是好奇而已。」顯見不只孩子，很多家長也缺乏網路素養和法治觀念。

● 最常見的3種網路犯罪型態

吉靜如指出，青少年網路犯罪型態最常見的有3種：

1 亂轉傳圖

線上教學期間，有些孩子會截圖老師和同學上課的畫面，然後做成梗圖，在群組裡轉傳、嘲笑別人。或是偷拍同學不雅照，如裙子歪掉，然後做成梗圖，傳給大家看，因此被提告。

2 留言或發文隨意批評別人和謾罵

青少年在網路觸犯「公然侮辱罪」的情況正快速增加。「現在孩子的自主性強，但對事情的界線並不清楚。」孩子認為自己只是表達想法而已，為什麼觸法？

吉靜如在《只是開玩笑，竟然變被告？》提到，「網路比馬路更危險，在馬路上不能做的事，網路上更不能做。」千萬不要隨便謾罵人。網上的發言該如何拿捏分寸？「你所評論的事是否可受公評？你有沒有經過查證？就算你有查證，孰是孰非是由你來斷定的嗎？」或許你覺得自己並沒有惡意，但已經造成別人的傷害。

另外，很多孩子在打連線遊戲時，因為隊友失誤，生氣地開語音或是打字罵人是腦殘、智障之類的，「只要被截圖，都可能觸犯公然侮辱罪，」吉靜如說。

3 兒少被騙拍私密照劇增

網路世界隱藏許多陷阱，孩子單純、涉世未深，很容易被有心人士欺騙。吉靜如指出，孩子被騙拍私密照或被侵害的「兒少性剝削」案件，109年以後急遽增加。「隨著網路成為孩子生活的日常，網路上蓄意針對兒少的人增加了，他們有話術、有技巧、有途徑，刻意接觸兒少，造成此種犯罪大量提高。」

● 為什麼孩子這麼容易被騙？

吉靜如表示，孩子在網路被騙，不見得是大家以為的家庭功能出問題，大致可歸納出以下幾種原因：

1 判斷力不夠

孩子對於事情的判斷力不夠，第一，他沒有認知到事情的危險性，第二，誤以為大家都這樣做：例如，同學謠傳很多同學和情侶都會交換裸照，以示忠誠或麻吉，因此傻傻地跟著做。

2 「他不是網友，是我的朋友」

吉靜如指出，很多大人以為孩子會玩交友軟體，但其實更多的孩子是因為打遊戲，如：傳說對決、第五人格（國小生最多），而加玩家為好友；或是參加某些社團，如：史萊姆、紙手槍等，與網友有更進一步的互動。雖然孩子並不認識這些人，對孩子來說「他們不是網友，是我的好友。」吉靜如常到國中小演講，問學生「有網友的人舉手」，沒幾個人舉手。再問「有打傳說對決的舉手」，約有八成；「有和陌生人打傳說對決的舉手」，也有八成；「打完遊戲，玩家加你好友，你會同意的舉手」，約有八成；「加好友除了打遊戲，還會常聊天的舉手」，有八成；「這些人會約你見面的舉手」，有三成；「你會去的舉手」，有一成；「父母知道你去和網友見面的舉手」，沒有一個人舉手。孩子和網友見面，為什麼不讓父母知道？孩子說得坦白，「爸媽都不讓我打傳說對決了，怎麼可能讓我去見網友。」

3 孩子天真的以為對方是好人

吉靜如曾對國小學生做調查，「好人、壞人怎麼看？」孩子天真地回答「看頭貼」，「頭貼黑黑的、有刺青和機車的就是壞人。」吉靜如提醒，「網路上愈是壞人、愈會裝成好人。」遊戲裡和社團裡有各種人，甚至可能另有目的。但孩子會因為覺得對方是好人、很照顧自己，想回報對方對自己的好，甚至想表現自己的忠誠，而告訴對方自己幾歲、念幾年級。

4 有心人士用話術，迂迴套出孩子的個資、蠱惑孩子做壞事

在成人耳提面命下，其實很多孩子知道不能洩露個資，但有心人士會迂迴、設計很多不同的問題去拼湊孩子的個資。吉靜如舉例，「你們家附近有沒有比較好的景點可以見面？或是附近有什麼好吃的？附近有哪裡可以玩史萊姆嗎？」逐步比對出孩子住哪裡、念哪間學校，甚至整理出：這個是小六女生、困擾很多、單親家庭、媽媽晚上常不在家等資訊，最後恐嚇孩子拍私密照。如果是詐騙集團，會慢慢佈線、用話術讓孩子走入陷阱，讓孩子去做車手或「取簿手」。「你要不要打工？你要買點數嗎？我們這邊有很多國中生在打工。」「你問同學有沒有帳號或不用的存摺，可以出租、每個月3000元，你賺500元。」「很多人都這樣做，不會有人知道的，」「你只要交出存摺就好，因為我們有很多貨要出，需要戶頭，這種事很平常。」

● 教孩子學會在網路上保護自己，不被盯上

吉靜如指出，「那些傷害兒少的人很會『選人』，鎖定好下手的，」「只要孩子露出破綻：不好意思拒絕別人、很容易被情緒勒索、生活中被人際霸凌、和爸媽關係不好、不想跟爸媽講太多等，馬上會被鎖定。」如果孩子跟對方說「那我去問我爸（我媽）」，「當他知道孩子可能會跟家長說，或是沒有那麼好騙，他們馬上就收手了，沒有下一步。」「很多孩子只對『單題』有戒備，只要對方多繞幾個圈，孩子可能就不自覺洩露個資了。」吉靜如建議，一定要提醒孩子，「有意識地」保護自己的個資和隱私，包括：性別、年齡、就讀學校年級、家庭情況等，最好頭貼用中性圖案，讓人無法判斷性別。

她建議，家長可以擬訂一份教戰手冊，教孩子如何應付這些問題，例如：別人問你性別，回答我個性很中性，或是網路世界沒有什麼性別之分。

吉靜如提醒，青少年尤其要小心，在 IG 過度地 PO 美照甚至性感照時，被人截圖、分享轉傳之後，很容易被有心人鎖定，進一步問「你要不要進女團當藝人？」「我們要先面試，看你的身材比例，」讓自己曝露在危險中。

● 沒收手機或斷網，是錯誤的處理方式

當孩子被騙，很多家長第一反應是大罵「你怎麼會這麼笨？你是智障嗎怎麼會被人家騙…」然後沒收小孩的手機，不准用網路。吉靜如指出，這種做法其實很危險，無助解決問題，孩子只會更排斥爸媽介入自己的生活和交友情況，把所有的事情轉為私下偷偷進行，反而招來更大的危險。吉靜如反問：「孩子不會自己存錢買手機，或是跟同學要不用的手機嗎？」有私中的孩子手機被沒收後，同學送他淘汰的舊手機，結果變成有 3 支手機。「不是沒收手機或是斷網，就沒有問題。」重點是，爸媽一定要了解、介入孩子的網路使用情況，包括：玩什麼遊戲、用什麼 APP 等，例如 Zenly（又稱為冰棒）APP 可精準定位，有孩子被強迫下載使用，遇到「烙人」打架、被要求出來相挺，因無法拒絕而觸法。另外，要留意、觀察孩子使用手機的頻率和習慣有什麼改變？例如：為什麼最近一直在留意新訊息？到底在等誰的訊息？誰對他這麼重要？或是晚上和誰一直聊天？這些表示，「網路上可能有某個人在關注他，或是被他關注。」

● 父母有管理手機的責任，必須知道密碼

吉靜如表示，根據 110 年發布的《少年偏差行為預防及輔導辦法》第 2 條第 1 項第 14 款，少年偏差行為之一為，「超過合理時間持續使用電子類產品，致有害身心健康。」也就是說，12 歲以上未滿 18 歲過度使用手機時，家長有監督約束責任。由此上規定可知，年紀更小的國小生，家長責任將不僅如此，監督保護要更嚴密。國、高中學生要求隱私權，不讓父母知道自己的密碼。吉靜如問爸媽「你尊重他的隱私權，卻讓他曝露在危險中嗎？」爸媽要和孩子清楚溝通，「爸媽必須知道你的密碼，但我們承諾絕對不會私下隨便打開你的手機。除非你最近發生一些狀況讓人擔心，我們就必須一起打開你的手機看發生什麼事，才能保護你。」讓孩子明白在 18 歲之前，父母責無旁貸，必須負起管教的責任。

文章來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/23964>

桃園市政府教育局宣導事項

宣導事項	宣導內容
<p>流感防治</p>	<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>
<p>新冠肺炎防治</p>	<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，如有感冒、發燒或呼吸道相關症狀者，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、學生及教職員工於進入校園時應戴上口罩，並保持勤洗手習慣，定時以稀釋漂白水及酒精進行環境消毒及清潔工作。</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）進出校園時應配戴口罩，並務必配合落實實名制、體溫量測及手部消毒措施。</p>
<p>桃園市政府 家庭教育中心 服務宣導</p>	<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>
<p>交通安全 教育宣導</p>	<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>
<p>反霸凌宣導</p>	<p>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。</p>
<p>新興毒品 誘惑與危害</p>	<p>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。</p>

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。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<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。 	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)

桃園市政府家庭教育中心簡介

 桃園市政府家庭教育中心
Family Education Center, Taoyuan City Government

幸福家庭多樣貌

美好關係要營造

家庭教育範圍

親職教育	倫理教育
子職教育	資源管理教育
性別教育	多元文化教育
婚姻教育	情緒教育
失親教育	人口教育

家庭教育諮詢專線



家庭相處 / 子女教養 / 親子溝通
人際關係 / 自我協調 / 性別交往
家庭問題



成為家庭教育中心的好朋友



facebook



LINE



中心官網



本中心服務

一般民眾皆可自行運用

1. 辦理各類家庭教育課程及活動

親職教育

(嬰幼兒期/學齡期/青少年期)

婚姻教育

(單身者/將婚者/新婚者/育有嬰幼兒者/空巢期/中高齡者)

性別教育及社區婦女教育

倫理教育

(子職/代間)

2. 家庭教育諮詢專線

學校及網絡

3. 個別化家庭教育服務

(包含社政轉介)

4. 優先接受家庭教育服務

5. 家庭教育資源提供及宣導

6. 辦理網絡單位家庭教育專業研習





家庭教育中心 資源整合平台



如何使用本中心的 家庭教育課程



1. 進入本中心課程行事曆
(可以直接加到你google行事曆中)
<https://reurl.cc/M06kxm>

2. 兩大分類：

① 免報名的課程：

- 上課前20分鐘Google Meet會開放，直接點選連結即可。
- 線上課程有人數250人的上限，可以盡早進會議室避免向隅。

② 需要報名：

- 點選連結，至報名頁面線上報名。



家庭教育諮詢專線

1. 諮詢方式：電話諮詢
2. 電話號碼：412-8185 (手機請加02)
3. 服務人員：受過輔導訓練之志工
4. 服務單位：全國各縣市之家庭教育中心
5. 如有面談需求，可於諮詢時與輔導志工提出申請，輔導志工會協助安排時間



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



小桃家線上諮詢室

1. 諮詢方式：使用Google Meet線上面談
2. 面談人員：與本中心合作之臨床心理師、諮商心理師及社工師
3. 服務單位：桃園市政府家庭教育中心
4. 以單次服務為主



**小桃家
線上諮詢室**

不知道怎麼與另一半溝通
爸媽怎麼都聽不懂我說的話
孩子好難教
面對家庭裡的疑難雜症，不知道該找誰討論？

免出門免付費
專業人員陪你聊聊大小事

● 服務對象
18歲以上
設籍桃園市的市民

● 服務方式
以 Google Meet
線上會議室的方式
每次50分鐘為期

● 申請方式
1. 填寫服務預約表單
2. 收到確認信件，預約完成
3. 請於預約時間，準時
進入會議室

主辦單位：桃園市政府家庭教育中心 聯絡電話：03-3366689#21

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
	志願序	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.專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。(未滿1小時不計分) 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

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「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。

桃園市立建國國中 111 學年度第一學期行事曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處	
0	8/22	一	●	●	●祖父母節系列活動開始	●	
	8/23	二	●	●	●承辦全市「中輟生通報與復學系統」研習	●	
	8/24	三	●	●8:00-12:30 新生班導師暨新進教師研習 ●13:00-16:00 新生輔導學長姐職前訓練	●13:30 學習中心學年初擬定會議	●	
	8/25	四	●七年級領書	●新生訓練		●	
	8/26	五	●	●新生訓練	●19:00 新生家長說明會與親職講座	●	
	8/27	六	●	●	●	●	
	8/28	日	●	●	●祖父母節 ●特教班學年初 IEP 擬定會議 ●8 月下旬資優班期初 IGP 會議	●	
1	8/29	一	●08:00-10:00 班級經營八九年級領書 ●11:00-12:00 課發會 ●13:30-14:30 領域會議	●友善校園週暨交通安全宣導週 ●07:45-10:00 返校日	●18:00 特教知能研習(線上)講師：王意中臨床心理師，研習主題：自閉症及情緒行為障礙學生輔導教學策略與班級經營及青少年3 成癮。	●10:00-11:00 校務會議	
	8/30	二	●07:45 開學典禮 ●08:30 正式上課 ●12:30 學藝講習(百人) 發放八九年級補考作業 ●12:30 設備講習(圖書館)	●12:30 風紀講習(自治) ●12:30 副班長講習(活動中心) ●身高、視力、體重測量,, ●服裝儀容檢查		●	
	8/31	三	●12:30 班長講習(圖書館)	●12:30 康樂講習(活動中心) ●12:30 衛生、環保講習(資 4F)	●12:30 輔導講習(自治辦公室) ●112 年第 1 次特殊需求學生鑑定安置區間為 9 月至 11 月暫定	●	
	9/1	四	●12:30 地理知識大競賽校內初賽(資 4F)	●交通安全宣導月	●創造力資優教育方案開始 ●12:30 資優新生相見歡(自治辦公室)	●	
	9/2	五	●	●各班自治委員推選、教室佈置比賽開始	●12:30 技藝班始業式(自治辦公室)	●	
	9/3	六	●	●	●	●	
	9/4	日	●	●	●	●	
2	9/5	一	●九年級第八節課業輔導開始	●	●性平宣導月 ●資優班充實課程開始	●	
	9/6	二	●九複習考 3、4 冊 ●12:40 經濟弱勢審查會 ●七年級晨讀 1	●新生健檢		●	
	9/7	三	●九複習考 3、4 冊	●新生健檢		●	
	9/8	四	●校內美展收件暫定 ●12:30 校內科展暨發明展說明會(資 4) ●八、九年級補考作業繳交日 ●八年級晨讀 1	●發畢旅、畢冊、隔宿、校外教學繳費單	●技藝班電子、家政職群①	●	
	9/9	五	●中秋節補假				
	9/10	六	●中秋節				
	9/11	日	●	●	●	●	
3	9/12	一	●七八年級第 8 節課業輔導開始 ●九年級夜自習開始	●法治教育宣導週 ●運動會報名	●輔導工作推行委員會 ●家庭教育工作推行委員會	●	
	9/13	二	●校內科展組隊報名截止 ●七年級晨讀 2 ●七年級 9/13 五六節與 9/15 五六節對調	●導師會報	●技藝班設計職群①	●	
	9/14	三	●	●07:45 九年級災害防救宣導 ●13:20 專任教師及職員災害防救講習(自治)		●	
	9/15	四	●七八年級學力測驗 ●八年級晨讀 2 ●七年級 9/13 五六節與 9/15 五六節對調	●13:20 七八年級自治市長政見發表會	●技藝班電子、家政職群② ●特教推行委員會期初會議	●	
	9/16	五	●發註冊須知及註冊單	●08:00 七八年級防災演練 ●七、八年級教師卡、短文比賽收件截止，9/19 評分	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群①	●	
	9/17	六	●	●	●國際接待家庭培訓計畫	●	
	9/18	日	●	●	●	●	
4	9/19	一	●	●收畢旅、畢冊、隔宿、校外教學繳費單	●	●	
	9/20	二	●七年級晨讀 3	●13:20 七年級混障綜藝團公演	●技藝班設計職群②	●	

桃園市立建國國中 111 學年度第一學期行事曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處	
	9/21	三	●第五節九年級導師升學說明圖書館 ●12:35 學習扶助始業式(12:30 資源大樓)	●國家防災日 ●08:00 九年級防災演練 ●09:21 地震避難掩護演練 ●13:20 八九年級自治市長選舉投票	●	●	
	9/22	四	●校內美術評選暫定 ●八年級晨讀 3	●07:45 七年級自治市長選舉投票- ●13:20 八年級希望與行動宣導 ●14:15 八年級健康促進宣導	●技藝班電子、家政職群③	●	
	9/23	五	●	●運動會報名截止	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群②	●19:00 家長代表大會	
	9/24	六	●市語文競賽複賽字音字形、寫字決賽, ●地理知識大競賽市複賽	●	●親師座談會暨親職講座-	●	
	9/25	日	●	●	●	●	
5	9/26	一	●校內發明展初賽說明書繳交	●	●自我成長小團體開始-	●	
	9/27	二	●校內發明展初賽結果公布 ●七年級晨讀 4	●社團開始 ●13:20 七年級社團 1	●技藝班設計職群③	●發午餐繳費單	
	9/28	三	●全市公務報表研習(教資四樓)	●	●13:20 性別平等宣導講座	●	
	9/29	四	●八年級晨讀 4	●13:20 八年級社團 1	●技藝班電子、家政職群④	●	
	9/30	五	●收註冊繳費單收據 ●桃園市發明展報名截止	●	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群③ ●飢餓十二體驗活動	●	
	10/1	六	●市語文競賽決賽暫定	●	●	●	
	10/2	日	●	●	●	●	
6	10/3	一	●	●服裝儀容檢查	●	●	
	10/4	二	●	●12:30 社團幹部訓練(資源 4) ●13:20 七年級社團 2	●技藝班設計職群④	●	
	10/5	三	●暫定桃園市發明展初審作品送件	●	●下午學區國小參訪特殊教育班身心障礙類暫定	●	
	10/6	四	●暫定桃園市發明展初賽	●	●技藝班電子、家政職群⑤	●	
	10/7	五	●市美展送件暫定	●	●探索體驗活動 ●技藝班農業、餐旅、動力機械職群④	●	
	10/8	六	●	●	●	●	
	10/9	日	●	●	●	●	
7	10/10	一	●國慶日				
	10/11	二	●	●	●技藝班設計職群⑤	●收午餐繳費單	
	10/12	三	●	●	●	●	
	10/13	四	●第一次定考，第八節導師督課	●	●	●	
	10/14	五	●第一次定考，第八節暫停一次	●	●	●	
	10/15	六	●	●	●09:00-12:00 建國祖孫心身活-懂老體驗	●	
	10/16	日	●	●	●	●	
8	10/17	一	●英語歌唱比賽報名	●	●	●	
	10/18	二	●七年級晨讀 5	●導師會報 ●教室佈置比賽評分 ●13:20 七年級社團 3	●技藝班設計職群⑥	●	
	10/19	三	●	●	●	●	
	10/20	四	●校內科展初賽說明書繳交 ●八年級晨讀 5	●13:20 八年級社團 2	●技藝班電子、家政職群⑥	●	
	10/21	五	●校內科展初賽書面審查	●07:45 建國自治市市長就職典禮 ●流感疫苗校園接種	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑤ ●19:00 親職講座 ●特殊需求學生鑑定說明會(七導)(午休)(暫定) ●英資班八九年級戶外教學	●	
	10/22	六	●	●	●	●	
	10/23	日	●	●	●	●	
9	10/24	一	●校內科展初賽結果公布	●犯罪被害人保護週	●	●	
	10/25	二	●暫訂 10/25-27 桃園市發明展複審作品送件 ●七年級晨讀 6	●13:20 七年級社團 4	●技藝班設計職群⑦	●	
	10/26	三	●	●	●	●	
	10/27	四	●八年級晨讀 6 ●12:30 校內科展決賽說明會(圖書館)	●13:20 八年級社團 3	●技藝班電子、家政職群⑦ ●七年級資優班戶外教學	●	
	10/28	五	●暫定桃園市發明展複審	●七年級新式健康操第一次評分	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑥	●	
	10/29	六	●地理知識大競賽全國決賽	●	●科學園遊會	●	
	10/30	日	●	●	●	●	

桃園市立建國國中 111 學年度第一學期行事曆

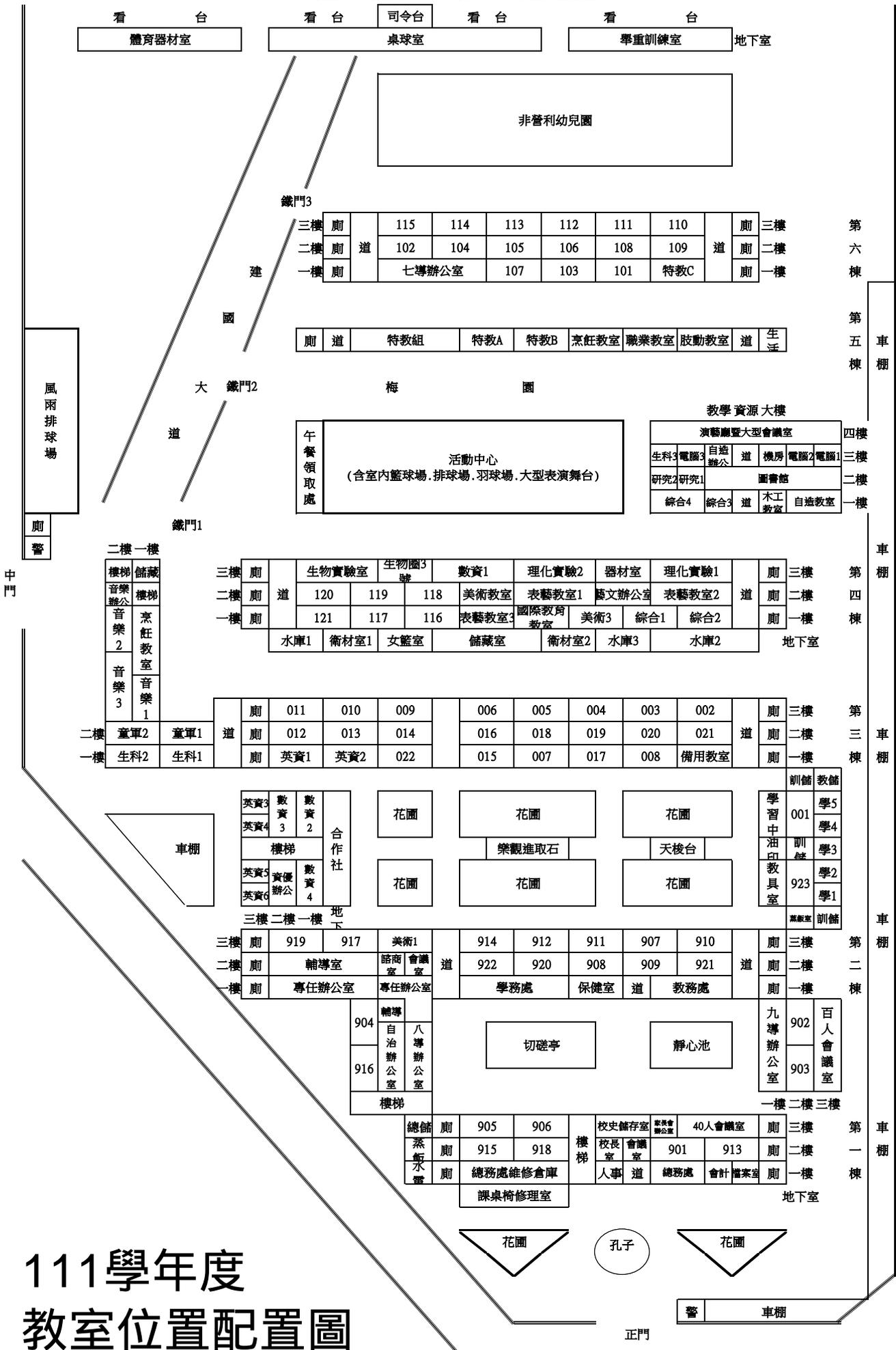
週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
10	10/31	一	●	●10/31-11/3 運動會田賽決賽	●	●
	11/1	二	●	●	●	●
	11/2	三	●	●13:20 九年級校外教學行前說明會	●	●
	11/3	四	●	●13:20 八年級隔宿行前說明會	●	●
	11/4	五	●第八節導師督課	●運動會預演、徑賽預賽	●	●
	11/5	六		●校慶運動會 ●七年級新式健康操第二次評分		
	11/6	日	●	●	●	●
11	11/7	一	●本週七八九年級第 8 節輔導課停止授課	●八年級隔宿露營 ●九年級校外教學 ●服裝儀容檢查	●	●
	11/8	二	●七年級晨讀 7	●八年級隔宿露營 ●九年級校外教學 ●13:20 七年級社團 5	●	●
	11/9	三	●	●九年級校外教學	●	●
	11/10	四	●八年級晨讀 7	●13:20 八年級社團 4	●	●
	11/11	五		●運動會補假		
	11/12	六	●	●	●	●
	11/13	日	●	●	●	●
12	11/14	一	●	●7:45 七年級校外教學行前說明會	●	●
	11/15	二	●	●七年級校外教學 7	●技藝班設計職群⑧	●
	11/16	三	●七年級晨讀 8	●12:30 卡拉初賽	●探索體驗活動	●
	11/17	四	●八年級晨讀 8	●12:30 卡拉初賽 ●13:20 八年級社團 5	●技藝班電子、家政職群⑧	●
	11/18	五	●	●	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑦ ●九年級免試入學家長說明會暫定	●
	11/19	六	●	●	●	●
	11/20	日	●	●	●	●
13	11/21	一	●	●	●	●
	11/22	二	●通知九年級導師學生的超額比序積分 均衡學習、品德表現、服務表現	●導師會報	●技藝班設計職群⑨	●午餐會議
	11/23	三	●	●	●	●
	11/24	四	●	●	●技藝班電子、家政職群⑨	●
	11/25	五	●	●環境教育教師研習	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑧	●
	11/26	六	●	●	●	●
	11/27	日	●	●	●	●
14	11/28	一	●	●	●	●
	11/29	二	●第二次定考，第八節導師督課 ●14:00-16:30 跨領域研習自造中心	●	●	●
	11/30	三	●第二次定考，第八節暫停一次	●校園迷你馬拉松	●探索體驗活動	●
	12/1	四	●	●13:20 八年級社團 6	●技藝班電子、家政職群⑩	●
	12/2	五	●	●	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑨	●
	12/3	六	●	●	●	●
	12/4	日	●	●女童軍專科章活動	●	●
15	12/5	一	●12/3-5 全國語文競賽 ●英語演講比賽(午休圖書館)	●服裝儀容檢查	●	●
	12/6	二	●七年級晨讀 9	●抽查聯絡簿 ●13:20 七年級社團 6	●技藝班設計職群⑩	●
	12/7	三	●	●抽查聯絡簿	●	●
	12/8	四	●八年級晨讀 9	●抽查聯絡簿 ●13:20 八年級社團 7	●技藝班電子、家政職群⑪ ●八年級英資服務學習	●
	12/9	五	●	●08:30 九年級預防犯罪宣導暨教育人員 校園正向管教研習	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑩ ●學習中心校外教育活動(暫定)	●
	12/10	六	●	●	●	●
	12/11	日	●	●	●	●
16	12/12	一	●	●	●	●
	12/13	二	●七年級晨讀 100	●13:20 七年級社團 7	●技藝班設計職群⑪	●
	12/14	三	●	●	●	●
	12/15	四	●九年級試模擬超額比序積分採計截止 日(暫定) ●八年級晨讀 100	●13:20 八年級社團 8	●技藝班電子、家政職群⑫	●
	12/16	五	●	●七年級拔河決賽	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑪	●

桃園市立建國國中 111 學年度第一學期行事曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處	
	12/17	六	●	●	●09:30 親職講座	●	
	12/18	日	●	●	●	●	
	12/19	一	●	●	●	●	
	12/20	二	●九年級試模擬 ●七年級晨讀 11	●13:20 七年級社團 8	●12 月下旬學習中心七八年級學年中 IEP 檢討會議	●	
17	12/21	三	●九年級試模擬 ●七年級 1/10 第五節與 12/21 第五節對調	●12:30-14:05 全校卡拉 OK 決賽	●技藝班遴選委員會補位	●	
	12/22	四	●八年級晨讀 11	●13:20 八年級社團 9	●技藝班電子、家政職群⑬ ●八年級英資服務學習	●	
	12/23	五	●試模擬「超額比序積分」審查會(暫定)	●	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑫ ●聖誕放學樂	●	
	12/24	六	●	●	●學習中心九年級轉銜會議暨學年中 IEP 檢討會議(暫定)	●	
	12/25	日	●	●	●	●	
	12/26	一	●校內科展決賽收件作品繳交 ●作業抽查	●	●	●	
	12/27	二	●作業抽查 ●七年級晨讀 12	●13:20 七年級社團 9	●技藝班設計職群⑫	●	
18	12/28	三	●作業抽查	●	●探索體驗活動	●	
	12/29	四	●作業抽查 ●八年級晨讀 12	●13:20 八年級社團 10	●技藝班電子、家政職群⑭	●	
	12/30	五	●	●	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑬	●	
	12/31	六	●	●	●	●	
	1/1	日	●	●	●	●	
	1/2	一	●元旦補假				
	1/3	二	●	●導報暨學生日常生活表現審查 ●13:20 七年級社團 10	●技藝班設計職群⑬	●	
	1/4	三	●	●	●	●	
19	1/5	四	●校內科展決賽場地佈置午休-資 4	●	●技藝班電子、家政職群⑮	●	
	1/6	五	●12:35 學習扶助結業式 ●校內科展決賽早~第 1 節(資 4) ●試模擬成績公告(暫定)	●發放健促書籤標語辦法	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑭	●	
	1/7	六	●補 1/20 五課程	●07:45 七八年級社團動態展	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑮	●	
	1/8	日	●1/8-15 試模擬填志願(暫定)	●	●	●	
	1/9	一	●	●社團靜態展開始 ●服裝儀容檢查		●	
20	1/10	二	●七年級 1/10 節五與 12/21 節五對調	●	●技藝班設計職群⑭	●午餐會議	
	1/11	三	●	●	●建教合作班說明會(午休-第五節)	●	
	1/12	四	●	●	●技藝班電子、家政職群⑯	●	
	1/13	五	●	●	●技藝班農業、餐旅、動力機械職群⑯	●	
	1/14	六	●	●	●特教班學年中 IEP 檢討會議	●	
	1/15	日	●	●	●	●	
	1/16	一	●	●	●午休-技藝班結業式	●	
	1/17	二	●	●	●特教推行委員會期末會議	●	
21	1/18	三	●第三次定考，第八節導師督課	●	●	●	
	1/19	四	●第三次定期考查，第八節暫停一次 ●第 8 節輔導結束	●15:00 大掃除、15:15 休業式	●	●16:00 校務會議	
	1/20	五	彈性放假，1/7 補班補課				
	1/21	六	除夕				
	1/22	日					

(一) Mon	(二) Tue	(三) Wed	(四) Thurs	(五) Fri	(六) Sat	(日) Sun
1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
1/30	1/31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12
2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19

- 1/20-1/29 春節連假
- ◎1/20 彈性放假，1/7 補班補課
- ◎1/27 彈性放假，2/4 補班
- 1/21-2/10 寒假
- 2/3(五)-2/9(四)寒假學藝活動(暫定)，進行上學期課程補強及適性化補救教學
- 2/10(五)校務會議、課發會、領域會議
- 2/13(一)07:45 開學典禮、08:30 正式上課、服裝儀容檢查



111學年度 教室位置配置圖

桃園市立建國國中 111 學年度導師名單

七年級		八年級		九年級	
班級	導師	班級	導師	班級	導師
101	廖雯君(國)	001	鍾宜君(英)	901	游宗輝(地)
102	張雨蕎(英)	002	黃貞妮(音)	902	楊晏婷(英)
103	黃仲豪(數)	003	姜光吾(歷)	903	張惠閔(國)
104	劉宣慧(國)	004	林立川(理)	904	李冠英(地科)
105	趙淑萍(歷)	005	陳怡璇(國)	905	尹慧芬(美)
106	施伊珊(數)	006	陳傳杰(生)	906	余美蓉(國)
107	王信元(生)	007	楊靜玟(國)	907	李慈民(數)
108	林蘭芬(國)	008	戴苔珍(數)	908	顏佩昭(國)
109	簡君玲(國)	009	彭杰易(數)	909	潘群立(理)
110	陳祥齡(地)	010	王姿婷(國)	910	魏祥超(數)
111	何家慧(英)	011	蔡秀照(數)	911	劉奇沛(理)
112	陳玉欣(英)	012	林孟蓉(英)	912	邱佳怡(國)
113	莊美枝(英)	013	林上鈺(歷)	913	謝函軒(英)
114	陳裕青(國)	014	蔡志皇(英)	914	李玟慧(公)
115	林麗卿(國)	015	胡誠真(英)	915	黃招諳(數)
116	官美珍(英)	016	劉建巖(數)	916	張美雲(生)
117	曹家駿(數)	017	劉靜宜(國)	917	李雅婷(國)
118	魏秋子(家童)	018	盧雅惠(國)	918	沈亦元(公)
119	高文亮(理)	019	鄭晃翔(理)	919	劉房輝(國)
120	黃楷智(數)	020	林政龍(國)	920	鍾韻雯(數)
121	洪清平(體)	021	許雅雯(國)	921	丘思平(國)
		022	許素珞(體)	922	黃慧婷(英)
				923	林子瑋(體)

特教 A 班(0 字頭+9 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	黃仲豪	級導	戴苔珍	級導	李雅婷
----	-----	----	-----	----	-----

視力保健宣導

依照教育局 110 年 11 月 29 日桃教體字第 1100110036 號來文宣導教育部國民及學前教育署近年持續推動學生視力保健工作，宣導重點為「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「3010 眼安康」及「控度來防盲」等四大主軸。

為加強學校師生視力保健觀念，本校配合宣導「eye 眼健康密碼：3010120」護眼行動，積極推動「規律用眼 3010」（近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘）、「天天戶外活動 120」（每天戶外活動 120 分鐘以上）等策略，幫助學生培養正確用眼習慣及增加戶外活動，以維護視力健康。

台灣是近視王國，許多孩子未成年已戴上厚重眼鏡。高雄長庚醫院眼科系主任吳佩昌所帶領的近視防治團隊，發現每天到戶外活動 80 分鐘的國小學童，可較未活動組降低 50% 的近視風險。

吳佩昌說，兒童若在眼球發育未定形即近視，是未來高度近視危險族群，易併發視網膜剝離、黃斑部病變等可能失明併發症。他曾收治一名本已有 1 千度近視的 15 歲少年，卻連續 2 年除上課、睡覺都在滑手機，雙眼先後發生視網膜剝離，即使經開刀等治療，雙眼視力仍僅剩 0.01 與 0.3，未來人生之路注定得「茫茫然」，且這類未成年高度近視案例屢見不鮮。

為此，吳佩昌於 2008 年起擔任國健署視力保健諮詢委員至今，目前也是教育部國民及學前教育署視力保健計劃主持人，並進行多項學童近視防治研究，發現國小學童每天到戶外活動者，因光線明亮、少近距離看東西，加上運動會使視網膜分泌可抑制眼軸變長的多巴胺，可降低 50% 近視風險。

另項同類型研究則顯示，每周戶外活動 11 個小時的學童，近視度數平均可少 12 度，相關成果已登上美國《公共衛生學會雜誌》等期刊，更被《自然》以特刊報導。而其研究發現也被教育部選定為近視防治策略，自 2011 年起鼓勵全台灣國小生多戶外活動，連續 3 年學童近視不良率，以每年下降 1% 的速度改善，讓研究能落實在現實生活上。

對許多家長發現孩子近視，馬上帶孩子到眼鏡行配眼鏡，吳佩昌疾呼不可行。他指，以國小生為例，若已近視，平均每年會增加 100 度，但若就醫搭配治療，近視增加速度可延緩 6 至 7 成，但根本防治，還是得減少長時間近距離閱讀，同時增加戶外活動。

依教育部訂健康指標：寒暑假期間就醫紀錄可做為下學期複診記錄，故本校於每學期末即先行發放下學期裸視視力不良複檢矯治回條，請學生定期寒暑假期間至合格眼科醫師處接受複檢，給予定期就醫之正確觀念，有定期完成就醫並繳交回條之學生從優獎勵（記嘉獎乙次）。

建國國中輔導室

活動快報

報名請洽 03-3630081 分機 620 輔導組

日期/時間	活動內容
10/15(六)上午 9:00-12:00	<p>♥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~~</p> <p>參與本活動學生可獲志願服務時數【3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)</p>
10/21(五)晚上 19:00-21:00	<p>♥親職講座—數位海洛因！談孩子的網路沉迷與成癮♥ 講師：林子堯 醫師</p>
12/17(六) 上午 9:00-12:00	<p>♥親職講座—從青少年網路危機談家長教養策略♥ 講師：吉靜如 保護官</p>

您的參與和陪伴
是孩子最棒的禮物

走進建國 手觸世界

Study at Chien-Kuo ❤️ Connect with the World



國際教育×雙語教學

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

校址：桃園市桃園區介新街 20 號

電話：(03)363-0081、272-0016

傳真：(03)364-4513

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

<https://www.facebook.com/ckjhs.tyc/>

Chien-Kuo Junior High School

No.20 Je-Shin St. Taoyuan Dist., Taoyuan City

Tel : (03)363-0081、272-0016

Fax : (03)364-4513

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

<https://www.facebook.com/ckjhs.tyc/>

封面圖片設計者：江玉萱教師

封底圖片設計者：國際教育社群教師