

桃園市立建國國民中學 111 學年度第二學期

親職教育手冊



父母教育孩子的過程，也是自身不斷感悟和學習的過程

與每位建國國中最偉大的父母共勉之

112 年 4 月 8 日 輔導室 編印

目 錄



一、活動內容與流程	P01
二、建國榮譽榜	P02
三、升學概況與升學輔導	
建國國中校務簡介與近年升學概況.....	P09
111 學年度桃連區高級中等學校適性入學流程圖.....	P10
111 桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表....	P11
111 學年度國中教育會考及適性入學重要日程表.....	P14
111 桃連區高級中等學校免試入學分發流程圖.....	P15
四、技藝教育在建國	
從國中技藝教育開始生涯試探.....	P16
技藝班升學概況與技藝競賽成績.....	P19
五、親職充電專文	
你家也易有暴走兒嗎？.....	P21
疫情後的青少年健康：和孤單、焦慮痛苦共處.....	P24
如何陪伴高焦慮的孩子面對考試.....	P26
安心宣導-拿下口罩自信微笑.....	P28
青少年憂鬱症父母不易覺察 應提高警覺助走出陰霾.....	P29
請給青少年正能量-你我都是自殺防治守門人.....	P30
自殺防治懶人包-家長篇.....	P32
六、您家庭的好朋友—社會福利資源	
好用資源—桃園市政府家庭教育中心簡介.....	P33
好康分享—社會福利與經濟諮詢申辦服務窗口.....	P34
心網相連、守護桃園—強化社會安全網.....	P35
七、附 件	
111 學年度第一學期行事曆.....	P37
111 學年度班級位置配置圖.....	P44
111 學年度各年級導師名單.....	P42
輔導室活動預報.....	P43

建國國中親職教育日 暨親子聯誼園遊會



建國粉專



建國官網

竭誠歡迎家長蒞臨樂遊建國

- ◆ 活動時間：112年4月8日 星期六
- ◆ 配合事項：1.請來賓落實自主防疫措施，如手部消毒、口罩佩戴等。
2.當日校園不開放停車，校園周邊交通資訊請詳見建國首頁。
- ◆ 活動資訊：

時 間	活 動 項 目	地 點
07:45-09:00	♥7:45 校園環境整潔 ♥8:00 各班攤位準備	各班教室
09:00-11:30	■ 親子同行-高中高職群科探索活動 15所以上高中職與您直接面對面 ■ Love Life 輔導資源小站、家庭教育中心資源宣導 ■ 搶救水資源親子活動(世界展望會) ■ 我們的世界，我們的和平未來(建國童軍校友團) ■ 特教班義賣活動-跳蚤市場與多肉盆栽 探索6個以上攤位，集滿戳章即可參加抽獎，獎品有藍芽喇叭、果凍筆套組、文具福袋等。	活動中心
	■ 合作盃親子聯誼園遊會	七八年級教室
	■ 親子書展、二手雜誌拍賣、漂書、Xbox體驗、流淚吐司&咖啡義賣	圖書館
	■ Vaillys Isbalilaf 與烏干達志工的故事分享 ■ 國際社團義賣-學生的烏干達花布作品	第四棟國際教室
09:00-11:00	■ 科技中心-手腦並用親子手作體驗活動	科技中心教室
09:30-11:00	■ Love Life · 建國好聲音-卡拉OK義演活動	合作社小廣場
11:30-12:25	♥11:30場地恢復 ♥12:25學生放學	各班教室

- ◆ 活動預告：4月28日飢餓體驗號召令「饑」夢不再，「救」要現在！

飢餓時間	飢餓地點	飢餓勇士大會師·飢餓12體驗活動
06時-18時	各班教室 活動中心	4月6日開始報名，須繳交家長同意書與一日糧食捐100元 全程參與飢餓體驗者將獲頒世界展望會【飢餓12體驗證明書】 全程參與並完成學習單可獲 志工時數 4 小時

♥校長廖家春、家長會長簡志祥♥
感謝您的蒞臨



建國榮譽榜

校外競賽

獎項	得獎學生
111 年度桃園之光	923 林梓杰 923 徐毅庭 008 金宇昊
績優童軍團證書	014 楊律誠 012 周秉弘 019 林千毓 007 劉繼隆 018 李泓毅 003 張宸綺 012 高嘉亮 006 陳裕仁 016 胡宇宸 016 胡奕名 001 葉尚倫 021 陳定宏
優秀童軍獎章	012 周秉弘

比賽項目	得獎學生	獎項
第十八屆國家地理知識大競賽	916 何延昇	地理知識國中組 銀牌
桃園市 111 學年度國民中學資賦優異學生智慧小鐵人競賽『武陵·全能王』	909 陳柏睿 916 何延昇 008 張耿華 013 許舒庭 016 謝碩宇 020 呂政穎	第一名

比賽項目(數理科技)	得獎學生	獎項
2023IEYI 世界青少年創客發明展暨臺灣選拔賽	010 杜宥慶 010 游子祺	國中組便利生活類 銅牌獎
110 學年度科技教育創意實作競賽	013 邱羽潔 020 胡泰源 020 李禾翊	國中科技任務組 佳作
桃園市 111 年度中小學發明展	010 游子祺 010 杜宥慶	國中組 甲等
桃園市 111 年度科技教育創意實作競賽	109 蔡景全 109 劉大維 001 黃宥儒	資訊科技組 特優
	116 陳柏均 119 余宥潔 119 洪敏臻	生活科技組 團隊合作獎
	010 杜宥慶 010 唐錫漢 016 施昱祥	生活科技組 團隊合作獎
桃園市 112 年 Scratch 程式設計競賽	120 卓庭毅 120 吳宇潔	國中動畫組 佳作
2023 START!AI 智慧小車競賽	013 李昀翰 014 黃冠瑋	創意組 最佳潛力獎
	014 魏博滔 014 范紹紳	創意組 最佳創意獎

第 56 屆全國奧林匹克 數學競賽	020 呂政穎 013 許舒庭 013 吳柏蒼 008 張耿華	團體獎
	017 蕭佳欣 017 簡子鈞 017 陳雋庭 017 李庭昊	團體獎
	013 吳柏蒼 008 張耿華	個人獎 銀牌
	013 許舒庭 017 蕭佳欣	個人獎 銅牌

比賽項目(語文類)	得獎學生	獎項
桃園市 112 年度英語比賽	016 謝碩宇	第一名
111 年度桃園市國語文競賽	021 許曦云	國語朗讀 第二名
	913 曾冠為	字音字形 第三名
	920 陳宥榛	閩南語朗讀 第三名
	017 張云庭	寫字 第三名
桃園市 111 年度英語讀者劇場 比賽	101 黃禹皓 102 林宥蓁 103 謝宇倫 103 陳牧云 104 王琍婷 120 葉庭臻	B 組 佳作

比賽項目(藝才類)	得獎學生	獎項
2023 亞洲盃國際音樂大賽	018 蔣依庭	管樂長笛 兒童組 第一名
桃園市 111 學年度學生 舞蹈比賽	908 王雅君 005 戴宜甄 106 周榆涵	國中團體民俗舞 優等
桃園市 111 學年度音樂比賽	019 杜承栩	鋼琴獨奏優等
	907 謝蕎安	鋼琴獨奏甲等
	104 王琍婷	鋼琴獨奏甲等
	916 何延昇	小提琴獨奏甲等
	018 蔣依庭	長笛獨奏甲等
桃園市 111 學年度學生 美術比賽	112 楊騰皓	漫畫類 第二名
	010 莊幸語	漫畫類 佳作
	017 張云庭	書法類 佳作

桃園市 111 年度「養愛護樹木」 最美校樹繪畫比賽	021 班許曦云	國中組甲等
	001 班張瑞耘	國中組佳作

比賽項目(體育類)	得獎學生	獎項
111 年全國青年盃舉重錦標賽	923 黃聖諺	國男 61 公斤級 第三名
	923 范姜永政	國男 73 公斤級 第六名
111 年全國總統盃暨精漢盃 舉重錦標賽	923 黃聖諺	國男組 55 公斤級 挺舉 80 公斤 第二名 總和 144 公斤 第二名 抓舉 64 公斤 第三名
112 年全國青年盃暨精漢堂盃 舉重錦標賽	923 黃聖諺	國男 61 公斤級 總和第三名
	923 范姜永政	國男 73 公斤級 總和第五名
2022 年全國第 43 屆華宗盃 排球錦標賽	923 黃淑媛 923 邱梓綾 923 許守蓁 923 魏妍琳 923 莊妍卉 923 徐丞宜 022 王思潔 022 陳佳愛 022 陳品仔 022 盧欣蘋 022 張芷綾 011 曾湘詒 121 邱意涵 121 徐子茹 121 黃毓軒	國女組 第一名
	923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭 921 林徐民 022 林辰樺 022 施博鈞 022 張閔理 022 曾柏碩 022 裘浩辰 022 許永泓 121 吳宸宇 121 張智翔 121 張開宇 121 張嘉堉 121 張霆鈞 121 廖庭毅 121 魏子程 121 林庭毅 121 張開宇 121 張嘉堉 121 張霆鈞 121 蔡辰享 121 魏子程 121 羅以恩 121 曾廖先瀟	國男組 第三名
111 學年度全國第 14 屆 中等學校沙灘排球錦標賽	923 魏妍琳 923 徐丞宜	國女組 第一名
	923 黃淑媛 923 許守蓁	國女組 第二名
111 年全國沙灘巧固球錦標賽	907 王柏凱 907 范鈞皓 907 沈景鈞 016 徐楷侑 017 簡子鈞 105 何勇諒 103 孫秉毅	國中男生甲組 第一名
111 學年度第 44 屆中正盃 全國溜冰錦標賽	103 陳牧云	國中女子組 速度過樁前溜雙足 S 形 第五名
111 學年度國民中學籃球聯賽 縣市預賽	923 丁冠倫 923 張弘奕 923 顏孟平 923 彭鈞台 923 高瑜辰 923 弓立鎰 923 徐柏聖 923 余濬丞 923 陳均達 923 陳家澤 923 張証揚 923 沈津鎰 923 簡佑恩 923 黃建樑 909 李昕恩 022 陳柏諺 022 林昱嘉 022 吳亞承	乙級男生組 第五名

111 年桃園市運動會 市長盃排球錦標賽	923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭 921 林徐民 909 宋冠頡 022 施博鈞 022 裘浩辰 022 許永泓 022 張閔理 022 曾柏碩 121 張智翔 121 林庭毅 121 張嘉堉 121 曾廖先瀟	國男組 第一名
	923 黃淑媛 923 徐丞宜 923 邱梓綾 923 魏妍琳 923 許守蓁 022 陳品仔 022 王思潔 022 吳芃萱	國女組 第二名
	022 林辰樺 022 廖秉翊 121 吳宸宇 121 張開宇 121 張霆鈞 121 廖庭毅 121 蔡辰享 121 魏子程 121 羅以恩	國男組 第三名
111 年桃園市運動會 市長盃籃球錦標賽	923 丁冠倫 923 芑立鎰 923 徐柏聖 923 陳家澤 923 顏孟平 923 彭鈞台 923 余濬丞 923 張弘奕 923 高瑜辰 923 陳均達 923 沈津鎰 923 張証揚 923 簡佑恩 923 黃建樑 909 李昕恩 920 陳宥鈞 022 吳亞承 022 陳柏諺	國中男生組 第四名
112 年桃園市中小學聯合 運動會游泳比賽	921 嚴梓維 909 嚴梓綱 001 傅堉銓 008 金宇昊 020 游承諺 120 張智宇	國男組 第三名
	008 金宇昊	國男組 200 公尺自由式第一名 200 公尺混合式第一名 100 公尺自由式第二名
	001 傅堉銓	國男組 200 公尺蛙式第五名
	921 嚴梓維	國男組 100 公尺仰式第四名 200 公尺仰式第四名 50 公尺仰式第五名
	120 張智宇	國男組 400 公尺自由式第五名 200 公尺蝶式第六名
	020 游承諺	國男組 100 公尺仰式第六名 200 公尺仰式第六名 50 公尺仰式第八名
	909 嚴梓綱	國男組 200 公尺蝶式第七名 100 公尺蝶式第八名
	116 黃心樂	國女組 200 公尺仰式第四名 100 公尺仰式第五名 50 公尺仰式第八名
	114 彭靖倫	國女組 50 公尺蛙式第四名 100 公尺自由式第七名
111 年桃園市運動會 市長盃滑輪溜冰錦標賽暨 111 年全民運動會代表隊選拔賽	917 楊時彥	菁英國中男生組 前溜交叉形第二名

111 年璞園海洋盃籃球邀請賽	923 丁冠倫 923 芎立鉉 923 徐柏聖 923 顏孟平 923 彭鈞台 923 余濤丞 923 張弘奕 923 高瑜辰 923 陳均達 923 沈津鉉 923 張証揚 923 簡佑恩 923 黃建樑 909 李昕恩 022 陳柏諺	第三名
111 年全國第 11 屆北港媽祖盃 排球錦標賽	923 黃淑媛 923 邱梓綾 923 許守蓁 923 魏妍琳 923 莊妍卉 923 徐丞宜 022 王思潔 022 陳佳愛 022 陳品仔 022 盧欣蘋 022 張芷綾 011 曾湘詒 121 邱意涵 121 徐子茹 121 黃毓軒	國女組 第一名
	923 陳柏宇 923 林梓杰 923 徐毅庭 921 林徐民 022 林辰樺 022 施博鈞 022 張閔理 022 曾柏碩 022 裘浩辰 022 許永泓 121 吳宸宇 121 張智翔 121 張開宇 121 張嘉堉 121 張霆鈞 121 廖庭毅 121 魏子程 121 林庭毅 121 張開宇 121 張嘉堉 121 張霆鈞 121 蔡辰享 121 魏子程 121 羅以恩 121 曾廖先瀟	國男組 第六名
2022 年全方位菁英盃 籃球錦標賽	923 丁冠倫 923 芎立鉉 923 徐柏聖 923 陳家澤 923 顏孟平 923 彭鈞台 923 張弘奕 923 高瑜辰 923 陳均達 923 張証揚 923 黃建樑 909 李昕恩 022 吳亞承 022 陳柏諺 022 林昱嘉	國中男生組 第二名
2023 年全國第 66 屆和家盃 排球錦標賽	923 陳柏宇 923 林梓杰 921 林徐民 022 林辰樺 022 施博鈞 022 張閔理 022 曾柏碩 022 許永泓 121 吳宸宇 121 林庭毅 121 張智翔 121 張開宇 121 張嘉堉 121 張霆鈞 121 廖庭毅 121 蔡辰享 121 羅以恩 104 魏子程 121 曾廖先瀟	國男組 第三名
	923 黃淑媛 923 邱梓綾 923 許守蓁 923 魏妍琳 923 莊妍卉 923 徐丞宜 022 王思潔 022 陳佳愛 022 陳品仔 022 盧欣蘋 022 張芷綾 011 曾湘詒 121 邱意涵 121 徐子茹 121 黃毓軒	國女甲組 第六名

校 內 競 賽

比賽項目	得獎名單	獎項
111 年度教師節徵文比賽	104 陳珮蕓	七年級 第一名
	108 蔡昀宸 109 賴承瀚	七年級 第二名
	109 王佳欣 111 徐翊恩 112 楊騰皓	七年級 第三名
	109 林以蓆 109 張羽希 112 陳幼寧	七年級 佳作
	020 李嘉昕	八年級 第一名
	014 鐘雅妍 020 呂政穎	八年級 第二名
	004 周亞諾 010 杜宥慶 010 陳宣妤	八年級 第三名
	010 邱聖芝 012 蕭奕佳 021 吳汶蓁	八年級 佳作
111 學年度敬師卡設計比賽	012 簡家濬 106 曹晉宸	第二名
	021 許曦云 108 吳映蓉 120 吳宇潔	第三名
	003 賴姿靜 012 蕭奕佳 021 廖秉泓 108 施泳妍 117 黃唯心	佳作
111 學年度英語歌唱比賽	020 班 021 班 913 班李怡瑄	特優獎
	111 班 015 班 901 李益滕 916 呂知宸	優選獎
	002 班 林品崴、邱治皓、邵敬元、徐胤祥 003 班 張宸綺、廖晉杰、王意涵、溫霏蓉 005 班 曹希瑗 012 班 林鴻恩、高戴晟祐、陳亮廷、葉柏言、 鄭名翔、邱芃華、許凱翔、曾守澧、 蔡昌諺、張卉妮、陳芃、黃卉穎、 蔡羽喬、賴芊樺、鍾嘉璇 013 班 許舒庭、莊昀蓁 017 班 李庭昊、楊皓崴 018 班 蔡欣罡、林楷婕、蔡佳誼 110 班 胡子婕、連予瑄、陳昀蓁、黃歆媿、 鄭郁蓁	佳作
	903 林佑璐	第一名
	919 曾怡瑄 916 呂知宸	第二名
	911 吳聖惠 915 莊子滢 915 李依庭	第三名
111 學年度第十一屆會長盃 「建國好聲音」卡拉 ok 大賽		

111 學年度七年級班際拔河比賽 表現優良班級	120 班	第一名
	117 班	第二名
	107 安	第三名
	112 班	第四名
	119 班	第五名
	118 班	第六名
	115 班	第七名
	105 班	第八名
111 學年度 Scratch 校內競賽	120 卓庭毅 120 吳宇潔	動畫組 第一名
	111 李家丞 111 游哲永	動畫組 第二名
	014 范紹紳 014 魏博滔	遊戲組 第一名
	012 鄭名翔 012 簡家濬	遊戲組 第二名
	013 吳柏蒼 013 李昀翰	遊戲組 第二名
	007 張讓杰 007 郭冠宏	遊戲組 第三名
	015 黃鈺倫 015 葉瑞霖	遊戲組 第三名
	021 劉子豪	遊戲組 第三名

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	146	專任教師	93	53	146
專任輔導教師	4	專任輔導教師	3	0	3
		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	33	代理教師	27	6	33
行政人員	16	行政人員	13	2	15
工 友	1	工 友	1	0	1
合 計	202	合 計	139	62	201

二、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				1	21	22
九年級				1	22	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，加上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。

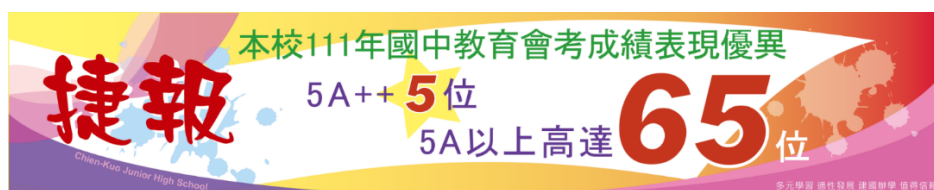
二、校地總面積：56,317 平方公尺。

三、升學前三志願學校統計表

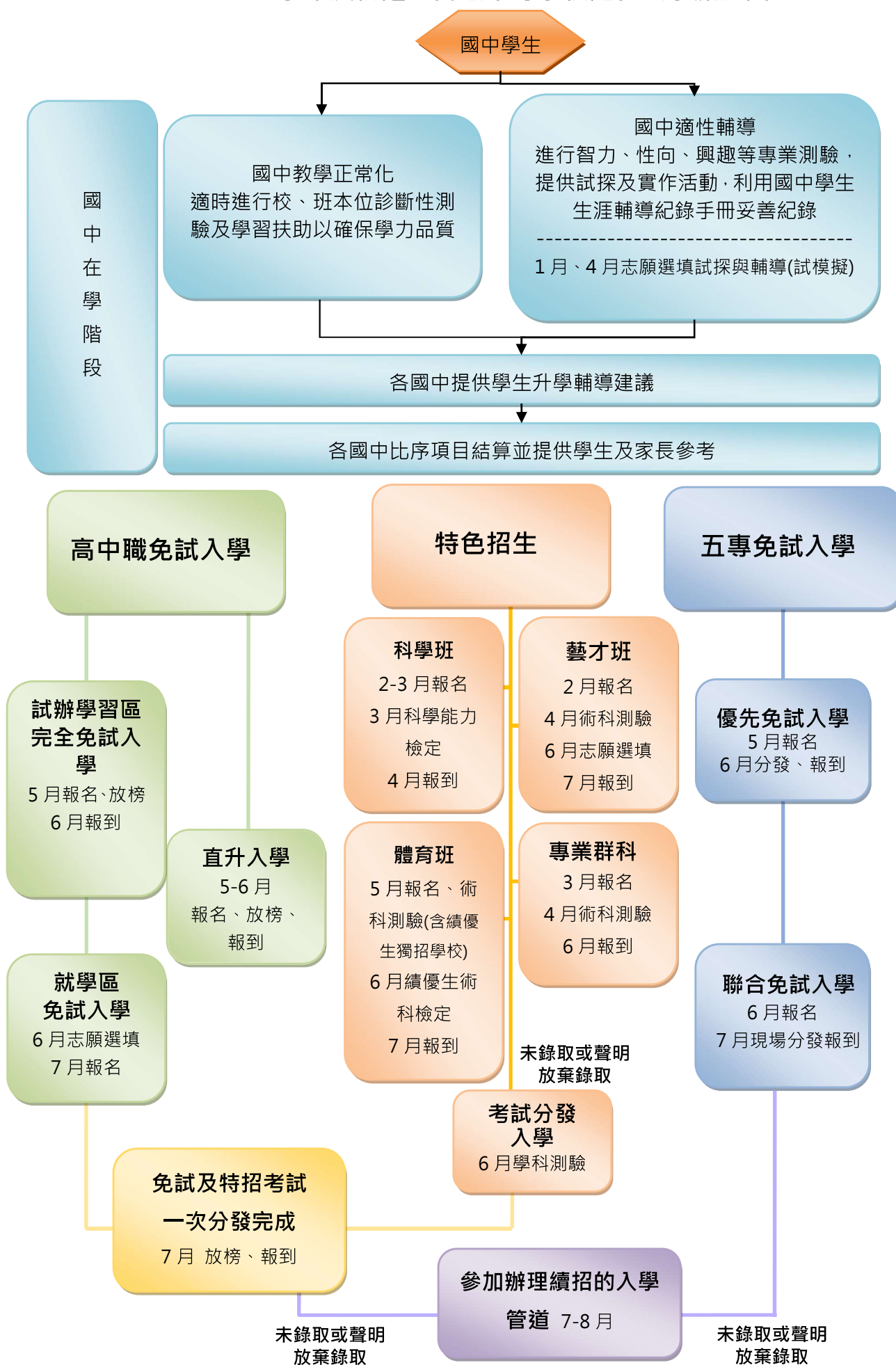
畢業學年	武陵高中(達錄取標準)			中大 壠中	桃園 高中	內壢 高中	陽明 高中
106	39(41)			11	62	11	97
107	44(45)			6	59	13	73
108	36(44)			9	69	8	75
109	武陵 27	建中 2	景美 1	5	71	15	58
110	38(38)			10	64	19	61

★ 建國 111 學年教育會考 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。



112 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
	志願序	可選填 30 志願數(專業群科以 1 校 1 科為 1 志願數)。	15 分	1.志願序別 1、2、3 志願 15 分，4、5、6 志願 12 分，7、8、9 志願 9 分，10、11、12 志願 6 分，13、14、15 志願 3 分，16 至 30 志願 1 分。 2.專業群科同一職群各科別連續選填為志願時，視為同一志願序計分。 3.當總積分完全相同需進行超額比序，比序至「志願序積分」項目時，志願序積分高者將優先錄取。
	生涯規劃	報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得 2 分；與「導師意見」相符者得 2 分；與「輔導教師意見」相符者得 2 分。	6 分	1.各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2.意見經確認後，不得修正。
	就近入學	桃連區及共同就學區學生符合就近入學得 5 分。	5 分	1.桃連區為一就學區，設籍在桃連區，或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2.本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準。
二、多元學習表現 (上限 35 分)	均衡學習	健康與體育、藝術、綜合活動、科技四領域，單領域五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標準 0 分。(最高 9 分)	9 分	1.單領域係指：健康與體育、藝術、綜合活動、科技。 2.左項規定適用於 108 學年度以後入學國民中學者；107 學年度以前入學國民中學者，採健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標準 0 分。
	品德表現	獎勵最高 6 分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。	10 分	1.銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。 2.品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次 4.5 分，記功每次 1.5 分，嘉獎每次 0.5 分。 3.上述兩項積分合計上限 10 分。
	服務表現	採計「擔任班級或學生幹部」(最高上限 4 分)及「志願服務學習時數」	10 分	1.擔任班級內幹部、自治市幹部及社團幹部任滿 1 學期，經考核表現優良者得 2 分；志願服務學習時數，每 1 小時得 0.3 分。(未滿 1 小時不計分)

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

說明：

- 一、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

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。

112 學年度桃連區高級中等學校適性入學重要日程表

日程	【國中教育會考】/【免試入學】	特色招生	其他
112 年 2-3 月	【教育會考】 3/9-3/11 國中教育會考報名	【藝才班、科學班甄選】 2/13-2/24 藝才班術科測驗報名 2/16-3/2 科學班報名 3/11 科學班科學能力檢定 【專業群科甄選】 3/13-3/17 特色招生專業群科甄選入學報名	
112 年 4 月	【教育會考】 4/14 寄發國中教育會考准考證 【免試入學】 4/28-5/5 變更就學區申請(向就讀國中提出申請)	【藝才班、科學班甄選】 3/30 科學班放榜 4/7 科學班報到 4/8-4/9 藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗 4/15-4/17 藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗 【專業群科甄選】 4/22-4/23 特色招生專業群科甄選入學術科測驗	
112 年 5 月	【教育會考】 5/20-5/21 國中教育會考 【免試入學】 5/9-5/10 試辦學習區完全免試入學報名 5/18 試辦學習區完全免試入學放榜 5/22 變更就學區審查結果通知截止日 5/25-5/26 技優甄審入學、實用技能學程集體報名 【五專優先免試入學】 5/22-5/26 五專免試入學報名	【體育班甄選】 5/1-5/3 體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 5/6 體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗 5/8 體育班、運動績優生(獨招學校)放榜 【專業群科甄選】 5/22 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告	
112 年 6 月	【教育會考】 6/9 寄發會考成績單並開放網路查詢 【免試入學】 6/1-6/9 各校直升入學報名 6/12 實用技能學程放榜 6/14 (1)技優甄審入學放榜(2)直升入學放榜截止日 6/15 (1)技優甄審入學報到(2)試辦學習區完全免試入學報到(3)實用技能學程報到截止日 6/16 直升入學報到、技優甄審入學及試辦學習區完全免試入學及實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格。 6/21 桃連區公告免試入學實際招生名額 6/21-6/29(12 點前)開放個人序位查詢及志願選填 6/29 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 【全國五專免試入學】 6/15 五專優先免試入學放榜 6/19 五專優先免試報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 6/21-7/3 五專聯合免試入學報名	【藝才班甄選】 6/9-6/15 藝才班分發報名 【專業群科甄選】 6/14 特色招生專業群科甄選入學放榜 6/15 特色招生專業群科甄選入學報到 6/16 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 【體育班甄選】 6/11 運動績優生甄試術科考試 【考試分發入學】 6/19-6/21 採個別報名，一律上網繳交報名費、填寫報名表及上傳報名資料 6/24 線上列印准考證 6/24 公布試場分配表並開放查看試場 6/25 特色招生考試分發入學學科測驗 6/26 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 6/29 特色招生考試分發入學志願選填截止日	
112 年 7 月	【免試入學】 7/4 桃連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 7/11 免試入學放榜 7/14 免試入學報到 7/17 免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格截止日 【全國五專免試入學】 7/12 五專免試入學現場登記分發報到(現場撕榜) 7/17 五專免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格	【藝才班甄選】 7/11 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜 7/12 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發報到 【專業群科甄選】 7/12 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日 【體育班甄選】 7/14 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 【考試分發入學】 7/11 特色招生考試分發入學放榜 7/14 特色招生考試分發入學報到 7/17 特色招生考試分發入學報到後聲明放棄錄取資格截止日	未錄取者至各校報名續招
112 年 8 月	【免試入學】 8/1 公告免試入學續招學校名單截止日		

註：實際作業歷程以教育部公告及各項入學管道簡章公告為主。各相關入學管道，請逕洽各主委學校。
 相關網址可至「國中畢業生適性入學宣導網站」，網址：<https://adapt-kl2ea.pro.kl2ea.gov.tw> 查詢。

112 學年度桃連區高級中等學校免試入學分發流程圖

步驟一：

1. 學生依國中階段興趣、能力、性向等適性輔導結果，先上網選填志願，待學校將志願選填資料封存再列印紙本經學生及家長簽名後，應屆畢業生應團體報名繳交報名資料至原畢業國中，非應屆畢業生則繳交至免試主委學校(大園國際高中)。
2. 報名特招考試學生，選填特招志願後，列印紙本簽名後，繳至免試主委學校(大園國際高中)(陽明高中特招窗口)。

步驟二：

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

步驟三：

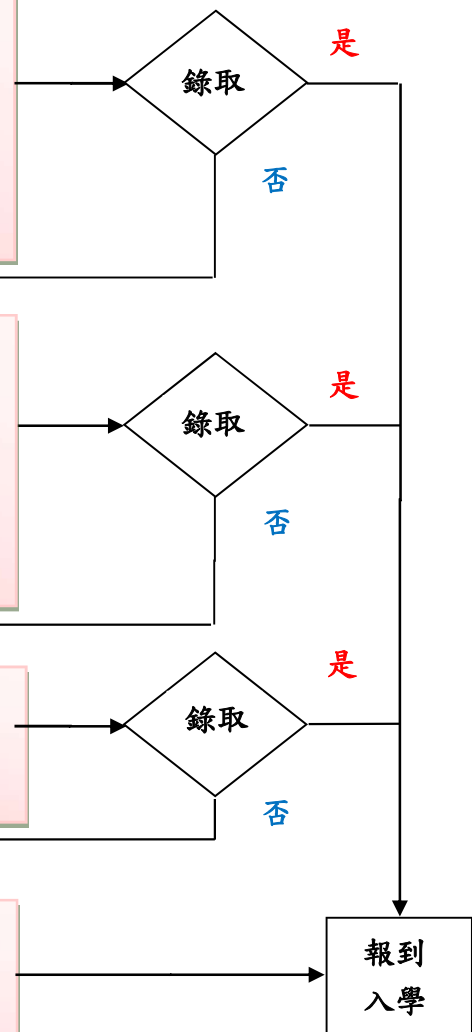
比序順次：總積分→低收入戶學生→適性輔導積分→多元學習表現積分→教育會考積分→志願序積分→教育會考成績等級標示總點數→教育會考之(國文→數學→英語→社會→自然)各單科成績標示($A^{++}>A^{+}>A>B^{++}>B^{+}>B>C$)。

步驟四：

經比序順次仍無法區分錄取優先順序時，則直接增額錄取辦理。

步驟五：

免試入學未錄取者，得至本就學區內經同意辦理續招之未額滿學校登記入學。



註：

- 一、特招專業群科甄選入學、技優甄審、直升入學等管道將提早放榜與報到，錄取學生報到後不能再報名參加其他入學管道招生。
- 二、高中職免試入學與特招甄選入學(藝才班)其他項目同時辦理報到，學生可同時報名參加，惟只能擇一校報到，且報到後不能再報名參加其他入學管道招生。

從國中技藝教育開始生涯試探，老師給家長的 4 個建議

文/親子天下 許家齊

「孩子說對烘焙有興趣，但是我感受不到她的熱情」「孩子沒什麼特別喜不喜歡的」.....家長社群裡，常看到父母為孩子的升學，或是因孩子對什麼都沒興趣、而感到焦慮。國中 9 年級的技藝教育，提供了讓孩子認識職業、探索生涯的機會。當孩子先走進職群、也能帶著父母一起做探索。

在一些人的印象中，技藝班是學業表現不佳的學生才會去，或因為選讀技藝班對一些高職升學管道有優勢，便將技藝班與讀高職完全畫上等號。

但國中技藝班不只是高職的前哨戰，其實也可以是親子一起做生涯試探的管道。

淡水正德國中賢孝校區設有新北市技藝教育中心，處理技藝教育業務多年的校務主任游珮琪以自己接觸過的學生舉例，修讀技藝班的孩子的確有 8、9 成會往高職發展，但是國中技藝教育著重「試探」，學習內容也不會太過深入，她覺得大家應該都可以接觸，也說道：「技藝教育跟生活是最連結的，料理為什麼大家不能學？皮膚保養、基本彩妝，我覺得這個也很實用啊！」

高雄民權國小老師葉士昇的女兒正值國中 9 年級，他很鼓勵女兒修讀技藝班，為的是讓孩子豐富體驗，希望藉由課堂外不同面向的探索，讓孩子找到自己喜歡的東西。「不是說去技藝班就是為了加分，這麼早就把孩子框在特定職業裡。孩子的性向有時還不確定，但（鼓勵她讀技藝班）就是去探索，」葉士昇分享。

是否讓孩子去上技藝班，讀技藝班對未來是否有幫助？家長對於技藝班經常有許多困惑，《親子天下》透過技藝班老師、家長與老師們的分享，整理以下建議：

1. **多觀察孩子課業外的表現：**新北市鶯歌國中老師胡芷寧帶班時會觀察孩子的興趣取向，關注學生在美術、家政、生活科技等課程的表現、也會和任課老師聊學生的狀況，或是觀察學生的週誌等，為的就是希望發現學生潛在的興趣與專長。

不確定孩子對需要大量動手做的技藝班有沒有興趣的家長，不妨也可以多觀察孩子在藝能課程的表現，若孩子有帶作品回來，也可以和他聊聊上課心得，從不同面向認識孩子。

2. **切忌第一時間否定「念這個沒前途」：**當孩子開口要學美髮時，對於工作領域不同的爸媽可能會立刻擔心：「念這個好嗎？」在新北市技藝教育中心擔任美容美髮老師石秣榛表示，常聽到家長擔心「念美髮的沒前途」、以及「難道你一輩子都要洗頭嗎？」身處業界的石秣榛分析，念了美容美髮科系，先有幾年實務經驗之後繼續進修、取得管理相關學位，未來可以做美髮行政管理職，但受限於過去的印象，有些家長可能不清楚現在美髮工作的型態。

技藝班上課，老師會介紹職群未來的工作可能，孩子便能拓展對職群的認識。家長不妨可以和讀技藝班的孩子聊聊對工作的想法，或自己也蒐集相關資源，親子一起探索。

3. **技藝班是耽誤課業、還是找到方向？**：9 年級學生也正要準備會考，因此有些家長也會擔心，參加技藝班否會影響到孩子的學業。孩子正在念技藝班的葉士昇認為，是否影響學業會牽涉到孩子個人面對會考的態度，如果孩子參加技藝班是為了試探、加上平常讀書就很有計畫，那或許影響層面沒有那麼大。

而另外一種可能是，孩子因為找到興趣而非常熱衷，「孩子上這個班（技藝班）非常投入，會不會耽誤到功課？我想還是會。可是他找到動力了，你（指父母）要孩子一路無動力讀上去嗎？」看過無數學生對生涯選擇困惑的葉士昇，提出另一個角度的思考。

4. **從技藝班連絡簿確認孩子的學習**：有些學生會受朋友影響「揪團」上技藝班，而非自己真心想學。平時會將國文課與生涯教育結合的興雅國中老師陳珮汝分享，做為班導時，她會先問孩子期待在技藝班學到什麼？並透過學生每週寫的技藝班聯絡簿，觀察學習狀況。如果孩子每次聯絡簿都是亂寫，那陳珮汝也會勸退，「因為你連目標是什麼都沒想清楚，」她說。

無論是持之以恆對某項技藝做練習，或像餐旅科需要維持良好的服務態度……技藝班都考驗著學生的學習態度。家長不妨也可以從技藝班聯絡簿、與孩子聊上課內容，觀察孩子的學習心態，若是真的沒有心學習，便可能耽誤了自己的時間，也佔用了技藝班的資源。

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

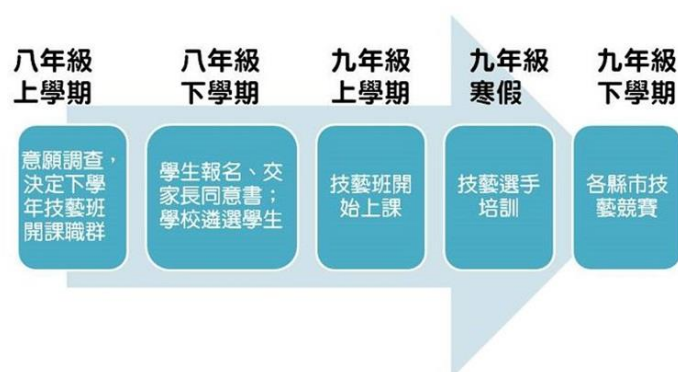
種升學管道，對技藝班的學生有額外加分或優勢。

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。



文章來源

<https://www.parenting.com.tw/article/5078702>

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/005198>

技藝教育課程在建國

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

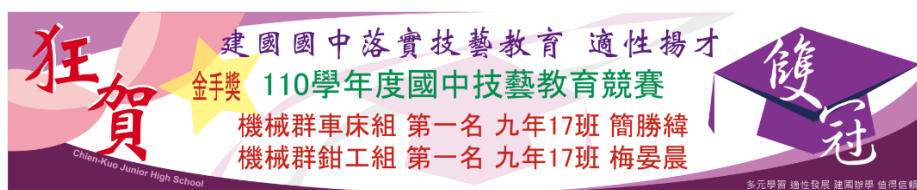
建國國中參與技藝班學生升學概況

如果您的孩子不喜歡學科，喜愛手動操作，或對有興趣的職群進行生涯試探，在 8 年級下學期申請參加 9 年級技藝班，每週將有半天時間到高職實際上課體驗，進行職群探索，學習一技之長。未來也有機會參加技藝競賽，一旦競賽得獎，可運用技藝優良甄審管道，進入公立高職或其它有興趣的職群，多了一項升學選擇。另外，參加技藝班同學未來若報名實用技能學程(就業技能導向)，具備有優先錄取的資格，本校 8 名學生以優異表現錄取 110 學年度國立北科附工實用技能學程農業職群。

♥110 學年度學生參加技藝競賽榮獲佳績，以多元管道錄取公立高職。

■	817	簡勝緯	機械職群車床組	第一名	錄取 北科附工
■	812	徐少騏	機械職群車床組	第五名	錄取 北科附工
■	817	梅晏晨	機械職群鉗工組	第一名	錄取 北科附工
■	822	邱明偉	動力機械職群機車組	第二名	錄取 北科附工
■	809	徐崧荃	動力機械職群機車組	第四名	錄取 北科附工
■	820	徐筠詠	農業職群花藝組	第二名	其他管道 五專
■	822	魏妤庭	農業職群花藝組	第三名	錄取 北科附工
■	814	許芷芸	農業職群園藝組	第四名	錄取 北科附工
■	812	陳佳宜	農業職群園藝組	第五名	錄取 北科附工
■	801	陳勝杰	電機電子職群電子組	佳作	錄取 私立高職
■	803	涂伯穎	電機電子職群電子組	佳作	錄取 私立高職
■	812	林沅陞	電機電子職群配線組	佳作	錄取 私立高職
■	806	潘紹羽	餐旅職群中餐組	佳作	錄取 北科附工
■	806	李佳芯	餐旅職群飲調組	佳作	錄取 私立高職
■	809	林岑恩	餐旅職群餐服組	佳作	錄取 私立高職

★110 學年度國立北科附工實用技能學程農業職群，共 8 名學生達錄取標準



親職充電專文



你家也易有暴走兒嗎？

小孩常見 6 大情緒問題，心理師帶你一一破解。

文/ 王惠英(未來 Family 記者) 專訪李筱蓉心理師

你家的孩子有不專心、動不停、不耐挫等狀況嗎？當大人和小孩的相處時間變長，原本存在的情緒行為問題就更容易被放大，考驗教養的基本功。

每一個小孩都有與生俱來的氣質，也就是對外在環境和內在狀態的反應傾向。比方說在嬰兒室中，可以觀察到每個孩子都不一樣，有的可能哭得很大聲、很用力、全身漲紅；有的哭起來就像小綿羊般咩咩叫；有的則只是動一動，感覺似乎不舒服，卻又不會哭出來……。「先天氣質猶如原廠配備，沒有好壞之分，但後天教養可以引導孩子做出較有建設性的反應及行為。」宇寧身心診所臨床心理師、臺灣芯福里情緒教育推廣協會秘書長李筱蓉說。

舉例來說，一個人會生氣不見得是壞事，因為有生氣的反應才会有進一步的行動。李筱蓉認為，大人與其告訴小孩「不要生氣」，不如引導孩子做有建設性的行動和改變，譬如克服困難去完成一件事。

以下是李筱蓉心理師針對小孩常見的 6 種情緒行為，提供相關的分析與解方。

類型 1：小孩愛生氣，表情經常看起來「懊嘟嘟」或有更強烈的情緒表達，家長生動形容為「他又爆炸了」。

情緒本質是一種先天氣質。如果小孩較容易注意到負面訊息，經常用生氣表達情緒，其實也有重要的意義。當孩子遇到挫折的時候，包括不能做想做的事、得不到想要的東西、預期的事沒發生等，就會引發生氣的情緒反應，接著可能對自己或別人採取攻擊的行為，例如打自己、罵人、摔東西等。

大人通常對小孩生氣的耐受性較低，碰到小孩生氣時，會直覺想要消滅生氣的情緒；小孩感受到強制性的負面回應，情緒會更負面激動，就會形成惡性循環。

其實你可以這樣做：盡量保持淡定，不要被小孩的情緒牽著鼻子走，才能帶孩子「降溫」。激動時身體會緊繃、呼吸急促、心跳加快、握拳、手腳僵硬……，大人可以像鏡子一樣，反映出我們看到小孩的狀態。比方說「媽媽看到你講話變得很大聲」、「你的臉都漲紅了」等，協助孩子覺察自己的情緒。深呼吸、走一走、動一動，引導小孩做身體的放鬆，帶動情緒的放鬆，讓心情慢慢穩定下來。

「先處理心情，再處理事情」，也就是先同理情緒（通常講對了小孩的心情，他就不會那麼生氣）後，休息一下，再討論如何解決問題。

「用罵的比較快，但無法教小孩處理自己的壞心情，下次遇到類似的情境時可以有較好的表現。」李筱蓉提醒，教養是一個過程，最終目的是希望小孩有照顧自己、解決問題的能力，「但不要奢望小孩一次就能做到，而需要一次又一次的練習」。

類型 2：小孩經常不專心，稍有風吹草動就分心，吃飯、洗澡、寫作業也拖拖拉拉，媽媽忙完一圈後發現他幾乎還在原地，簡直快冒火了。

注意力分散度是先天氣質的向度之一，但注意力的調節和管理，與大腦前額葉的發展有關。小孩是否有注意力缺失的問題，先觀察環境是否充滿令人分心的事物，例如在客廳寫功課，電視正在播放卡通，當然很難專心；接著看小孩正在做的事，是否太過單一、重複或與自己無關，也會容易分心；最後才是看小孩否有需要關注的發展問題。李筱蓉指

出，很多大人帶小孩就醫，通常與學習表現有關，包括上課不專心、考試粗心大意、做事丟三落四等。小孩並非故意要分心，也不是大人口頭教導就可以改進的。

其實你可以這樣做：吃好、睡飽、適度運動、規律作息，可以為注意力打好基礎。尤其上課、補習等太多的靜態活動，對大腦注意力的耗損很大；反之，適度運動有助提升專注力及延長專注時間。排除環境中會讓孩子分心的事物。找一個固定位置，將桌面收拾乾淨，附近不要有公仔、玩具等，也要將手機、電腦擺在不容易取得的地方。

小孩不喜歡太單調、重複的作業，但仍必須完成。可以根據時間或工作項目，將作業切分為小段落，然後專注完成每個小段落，小段落之間休息。大人不要一次給太多或太抽象的指令（例如你要好好複習功課），而必須是具體明確的指令（例如複習功課的做法和步驟），最好條列化，甚至要求孩子複述一遍或重點摘要。小孩無法持續專注，不只影響學習，連吃飯、洗澡、寫作業等都會拖拖拉拉的。李筱蓉說，讓小孩每次專心做一件事，10分鐘也好，「慢慢累積成功的經驗是很重要的訓練」。

類型 3：小孩喜歡唱反調，被大人解讀為「不聽話」、「不配合」或「叛逆」，容易形成親子之間的對立關係。

小孩在 2、3 歲時開始有自我意識，就會有不同的意見。李筱蓉談到，臨床上看到很多父母會認為「我是老子，你是小子，你要聽我的」，倘若覺得小孩是故意在唱反調，通常會更火大，但大人需要練功，不被激怒，才能思考如何給予適切的教養。

其實你可以這樣做：小孩有自己的想法和做法，與大人的期待不一樣，不要負面看待，觀察是不是「為反對而反對」。小孩的意見可能不成熟、不可行，但不一定是「不對」的，重點在如何幫助小孩思慮更周全、更成熟，避免各自僵持不下。既然小孩有自己的意見，就給予表達的機會，讓他更完整的論述出來。大人可以藉由提問和給予回饋，幫助小孩練習意見的組織和表達。

小孩有不錯的意見，在合理可接受的範圍內，可以讓他去嘗試看看，在自然後果下學「負責任」；如果小孩的意見真的不可行，就用平和的態度、中性的語句，說明他需要配合完成的事。隨著小孩的年紀增長、認知能力愈來愈好，就會開始有自己的意見，對大人不再言聽計從，帶來更大的教養挑戰。大人要能夠引導孩子學會分析判斷，做出負責任的選擇，而不是直接告訴他「吃什麼」、「穿什麼」或「做什麼」。

類型 4：小孩好像有永遠用不完的精力，經常坐不住、動不停，可能拚命講話、東摸西摸、跑來跑去，令人傷腦筋。

活動量是先天氣質的向度之一，活動量高者，精力旺盛、甚至睡眠需求也不那麼高；活動量低者，喜歡較靜態的工作。活動量高的孩子經常坐不安穩，要求他坐好，他可能會扭來扭去、抓抓頭髮或皮膚、甩甩筆、摸摸橡皮擦或講講話，全身上下至少要有一個地方在動。「小孩不只肢體動，心情也會躁動，例如不給 3C，就會感到很無聊、很煩，」李筱蓉坦言，近 10 年智慧手機加上無線網路的蓬勃發展，令醫界感到很困擾，只要接觸就有成癮的風險。

其實你可以這樣做：在教養上不是把小孩「圈住」，處罰他不準動，而是提供充足的運動機會，例如跑步、跳繩、打球等，滿足「動」的生理需求。讓小孩的「動」是有建設性的，而不是搞破壞。例如老師請小孩當小幫手，擦黑板、拿教具、唸課文、收本子等；家長也可以請小孩幫忙撿菜、剝果皮、整理、跑腿等，在安全前提下有動一動的機會。練習自我控制，做到動靜皆宜。比方說玩「1、2、3，木頭人」的遊戲，也可以玩其他跑跑跳跳的遊戲（如鬼捉人、跳房子），配合穿插靜態的活動（如看書、說故事、拼圖、堆積木或桌遊），透過一次又一次的練習，增加可以靜下來的時間長度和參與的範圍。

類型 5：小孩不耐挫，經常輸不起、遇到困難就想放棄，可能被形容為「爛草莓」、「玻璃心」，令人好擔心。

一個人的挫折耐受力較差，除了先天反應閾低（敏感度高）以外，更大是後天經驗的回饋。「我不會」、「我不要」、「我不行」，這類型的孩子經常逃避或放棄，可以不用面對失敗，但也遠離成功的機會，同時較缺乏信心。

李筱蓉強調，「孩子很小的時候，對失敗沒那麼恐懼，但大人的回應會產生很大影響」。大人看到孩子事情沒做好，指責、嘲笑、過度保護、眉頭一皺、嘴巴發出「嘖」一聲或甚至沉默 5 秒鐘等，都會讓孩子感覺到失敗是可怕的事。因此，大人要非常小心自己的回應。

其實你可以這樣做：不管小孩做的對錯好壞，大人都是站在陪伴與輔助的角色，給予建設性的正面回應。例如告訴孩子做到了哪些事情、是否有進步、肯定不逃避和不放棄的態度等，不要以成敗論英雄，努力的過程也要被看到和肯定。

如果小孩碰到失敗的挫折，不要大驚小怪或災難化，而是較客觀的描述失敗的經驗。例如孩子與同學鬧彆扭，可以帶他去想想彼此是否有誤會、對方的情緒感受或結交其他朋友的可能性等。「如果在失敗的過程中，大人可以給予較多的支持及陪伴，小孩就比較不會害怕失敗。」李筱蓉說。

類型 6：小孩很霸道，自我中心、命令別人、難溝通或不講理，「只要我想要，就要立刻得到」，完全不顧別人的需求及感受。

李筱蓉表示，「自我中心」是小孩發展必經的歷程，但從自我中心到「去自我中心」，也就是學會觀照別人、體貼別人、甚至兼顧自己和別人的需求，的確不是每個孩子都能夠發展得很好。「小孩 2、3 歲時就可以開始慢慢教，幫助他能夠和別人好好的溝通及互動，」她說。

霸道的小孩在群體容易產生人際困擾，包括手足之間嚴重的競爭對立，或在學校遭受排擠、別人不聽他的就會很生氣等。

其實你可以這樣做：愛與管教要同步並進，避免過度溺愛，養出霸道的小公主和小王子。大人以身作則，避免經常下指令、沒有溝通的機會，小孩才不會有樣學樣。小孩有不適當的言行舉止，要有耐心的給予回饋，協助調整表達方式。例如「你這樣說話，讓我嚇一跳，以為你在罵人」、「你聽起來好兇，讓我有點害怕」……，讓孩子跳脫自我中心，知道別人看到或聽到後可能會有的反應；同時示範如何做出較適當的回應，以及發展可以解決問題的方式。

小孩可能具有領導的潛質，在合理的範圍內可以讓他自己做決定。例如布置自己的房間、認養要分擔的家務等，但要遵守共同的遊戲規則。李筱蓉說，「高 EQ，指的是可以適當的處理負面情緒，同時把正面情緒最大化」，當孩子能夠把自己的情緒照顧好，有辦法與別人好好相處，就會有更好的發展。

文章來源 <https://www.popdaily.com.tw/mama/1357529>

疫情後的青少年健康：和孤單、焦慮痛苦共處

文/林于雅 諮商心理師

「看著血流出來讓人覺得事情沒那麼糟糕」自傷的青少年心聲常是如此；這些放在身體表淺但疼痛的傷口，是說不出來的痛苦。

從神經生物論點來看：疼痛和鮮血會降低杏仁核的活動，杏仁核是大腦最原始的反應性感覺所在（也稱為情緒中樞）；心理學中，自體心理學的論點中分析著：「把自我傷害行為視為一種想要鞏固自我的狀態，確定自己的界限，甚至想要達到自我安撫的功能」翻成白話文就是：自傷的情緒已經痛苦到不能安定下來，需要把箭射向自己來讓自己有控制自己的感覺。

所以，青少年的情緒調節功課很重要，情緒調節除了包括：控制情緒外，適當感受宣洩壓力、轉移注意力，能釋放情緒很重要。

後續有許多用身體表達自我的方式，大人們還能思考下去的方向包括：

『如果自我傷害已經變成一種青少年常用宣洩情緒方式時，那麼情緒調節要學習的重點有哪些？』

『全身除毛、去角質、開眼頭、牙齒矯正美白、水波拉提、私密處手術、淨膚雷射等等這些在身體上的自戕』跟上述代表的自傷情緒或者自我意象，有甚麼差異呢？

青少年的情緒表達與自我肯定

用身體表達出情緒很直接，青少年常透過身體在彰顯一種自主意識、亦是情緒的記憶及表達的方式，因此，需要有人幫他們連結及修通內心之路，需要用如此深刻方式表達的內容是甚麼。

曾經一位用刺青取代自我傷害行為的青少年曾在課堂上跟筆者分享：「刺青的當下，不太能控制情緒的感覺」，因此，期待青少年在情緒高漲時清楚思考問題、有解決技巧或能力時，通常只會發現他們想快速解決當下的情緒；很多刺青跟身上割的傷都是這麼來的。

能夠傳遞給青少年的情緒調節金句，便是：合適、健康的表達自己，就是做自己情緒的主人。

疫情後，情緒跟孤單息息相關

因為新冠疫情的影響，許多人必須切開與人互動、互動的連結，形成許多獨處的時空；也因為獨處，必須去重新設定本來自己生活關係鍊。從孤獨感產生的人生失落去探詢自己的生命意義，找到自己恐懼甚麼？想投入甚麼？很多時候因為不夠了解，人們就會產生許多恐懼。

1. 孤單是現代社會的特徵，疫情與孤單感成長性相關

根據董事基金會的統計資料顯示，66%的受訪者在疫情期間焦慮感增加，而50歲以上受訪對象中，有將近三分之一的女性表示在疫情期間長達一到三個月沒有與家庭或工作場所以外的人互動。防疫居家階段感覺到特別孤單、焦慮，一方面對於疾病產生的混亂與不安後，卻因無法透過實體直接與人互動而分享，在疫情期間，朋友之間的連結下降，孤獨感顯著增加。

2. 孤獨如何影響心理健康？後疫情時代的孤單感需要學習與自己相處

孤獨與一些心理疾病、慢性疾病之間的因果關係未定，能夠確定的是：人與人之間的親密關係對心理健康非常重要，缺乏人際關係產生的孤獨感則會有許多心理問題，例如：容易憂鬱、社交焦慮、網路成癮，根據澳洲的研究，孤獨感也會使得人們容易產生囤積症，藉由物品安慰與填補自己的空虛。

許多青少年在疫情中憂鬱及煩悶，情緒表達只限於透過網路，即使網路看似自由，但是人與人之間互動的親密感降低，也讓疫情後孤單成為青少年必然面臨的人際疏離、情緒困擾問題。

如何與自己相處：如何獨處、如何調適自己的心

孤獨是一種沉澱與重新認識自己的機會，就算想要排除孤獨帶來的負面感受，先以不評斷的方式進行自我覺察，釐清孤獨的來源，再接著練習沉澱與安定自己的心。華人本土心理研究基金會執行長林以正建議一些內在對話的方式可以釐清孤獨的來源：

(1)是否因為某個情境轉變衍伸孤獨感？那我有沒有適度讓其他人理解我的需求？讓他們知道怎樣來幫我？

(2)是否因為我正處在壓力下，所以很急切地期待別人能立即回應，並且放大了別人與我的距離？

(3)或許是因為「社會比較」的訊息太強烈，讓我覺得不如人，也擔心因此不被愛？

(4)或許這些情境，引發自己從小建立的內在焦慮依戀的小孩跳出來？

上述方式可以透過與人分享或書寫，承認這些自己這些脆弱，也是很立即能沉澱的方法。

人從出生至今，就活在各種關係裡，像是與伴侶、孩子、父母、親戚、同學、老師、朋友、同事、客戶等等乃至整個世界、萬物，這些相處關係讓人感覺到陪伴，形成自己的生活關係鍊、從自己的生活關係互動過程中產生親密感與學習不同自己的眼光，積極面可以說：人的價值感多數來自於這些生活關係鍊的互動過程；消極的來說，和自己以外的人事物互動，能讓人感覺不孤單。

試著練習讀懂自己在疫情中的煩悶孤單，調節自己的心情，好好跟自己相處！

參考資訊：

*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Nonsuicidal Self-Injury, APA. 2013.

*Dolan. E. W. (2021). New study sheds light on the neurobiological mechanisms underlying non-suicidal self-injury. [November 28, 2021 in Mental Health](#)

* Roggenkamp .H, [Nicholls .A](#), [Pierre J.M.](#) (2017) Tattooing meanings: From self-harm to self-identity - A clinical case. [World J Psychiatry](#). 2017 Sep 22; 7(3): 148 - 158

*和自己在一起：後疫情時代的孤獨 ISBN: 9789869775083

如何陪伴高焦慮的孩子面對考試

陳鴻彬心理師

考前的高焦慮，最常見的兩個擔憂，一是「進度唸不完」，二是「不斷想到考不好怎麼辦？」該怎麼幫助孩子？

適用對象：

1. 考前容易緊張焦慮到唸不下書的考生及考生家長

2. 明明很用功，但每遇到重要考試容易失常、努力與收穫不成比例的孩子

- 面對重要考試，家長如何陪伴焦躁不安的孩子？
- 你正陪著孩子做考前（包括期中期末考、學測、會考...等）的最後衝刺嗎？身為家長，遇到孩子考前極度焦慮時，你知道該怎麼陪伴嗎？
- 每到考前，其實都會有不少孩子跑來問我：「考前焦躁不安、嚴重到定不下心來唸書，該怎麼辦？」

而為數眾多的他們，可能當中有一個就是您的孩子。面對這樣的孩子，絕非一句「你就不緊張就好啦！有什麼好緊張的？我們又沒有要求你要考多好！」就可以有效安定孩子的心。

那家長究竟可以陪著孩子做些什麼？

一、首先，你一定要知道孩子讀不下去的時候，內在細膩的認知歷程是怎麼運作的

綜觀孩子們焦慮時內心的小劇場台詞，我手邊有許多種經典劇本，有一種常見而又典型的小劇場是長這樣的（沒斷句是為了模擬焦慮時腦海裡高速的自動化思考反應歷程）：

「我該先念英文還是數學我想先讀英文但是數學也好多沒有算還是乾脆放棄好了可是放棄的話我就完了肯定要補考而且補考還有可能根本過不了我怎麼跟我爸媽跟列祖列宗交代

（拿起數學課本並翻開）不過如果先算數學萬一英文來不及在考試前再複習過一遍導致我本來該穩穩拿到的分數沒拿到那豈不是更慘所以我好像應該先讀英文（再拿起英文課本並翻開複習了一個單字後望向數學課本）可是這樣我的數學還好多沒有算一定算不完然後肯定要補考……」（以下省略無限迴圈幾千字）

二、跟孩子對話：你唸不下去的時候，腦海裡閃過哪些念頭（或畫面）呢？

目的就是帶孩子去看見屬於他自己焦慮時的內心小劇場劇本長什麼樣子。如此一來，可以透過對話，將虛無縹渺、模糊的「感覺」給「具體化」，我們跟孩子才能一起找到著力點，而非一起陷溺在無力無助感。

切記不要在此時急著辯解什麼「爸媽跟列祖列宗沒有要你交代啊！」之類的話語。父母的期待，毋須透過言語，每一個失望的神情、每一聲嘆息，其實孩子都點滴在心頭、如此深刻。而且當「口語訊息」與「非口語訊息」（例如表情、音調、姿態動作）不一致時，我們會直覺選擇相信非語言訊息。

三、Focus on what you can do now instead of what you can't do.

（專注於你現在可以做什麼，而不是你不能做什麼）

從孩子們焦慮時的內心小劇場可以看得出來：考前的高焦慮，最常見的兩個擔憂，一是「進度唸不完」，二是「不斷想到考不好怎麼辦？」因此而情緒變得焦躁不安、無法專注，也就不意外了。此時，父母除了「言行一致、不斷反覆表達我們對任何可能結果的接納」外，跟孩子一起討論「在看似什麼都不能做/很多都還沒讀完的內容裡，有什麼是相對較能做的？」也是非常重要的！開始從中挑出一些來做，會讓考生的心裡稍稍增加些踏實感。也能拾回一些控制感。人是非常需要靠「控制感」過活的生物，多些自控就能少些失控，少些失控就能少些焦慮。

四、面對優勢考科與劣勢考科，擬定不同攻略

尤其是在剩餘時間極度窘迫、嚴重不夠用的時候。（例如：期末考前3天，或是學測前10幾天。）很多孩子在面對學習時，習慣用同一套攻略面對所有科目，卻忽略了因應自己的學習特性與心理素質做客製化的調整。舉例來說：如果「國文」總能穩定地拿70-80分，但「數學」卻怎麼考都只有40-50分，在考前時間不夠用的時候，面對國文科可以「繼續緊盯那些我還不會的題目並把它補足」，你的焦慮度大多不會因為國文科而增加太多，而且可以繼續維持高效能。（事實上，我們的焦慮向來就鮮少是來自那些我們擅長且掌握度高的科目！）

但是面對「數學科」，如果用同樣策略，光想到那些堆積如山、怎麼都搞不懂的題目時，連我都想得快恐慌發作、很想let it go了，要如何能夠定下心來練習題目？所以，這時候可以逆向思考：在這次的考試範圍裡，有哪些是重要且我有機會拿到分數的？期許自己只要把那些題型算熟，確實拿到該拿的分數就好。這是一個「保底」的概念！

五、順著上述第五點的例子，實際考試拿到考卷時，「國文科」可以針對不會的題目做記號；但「數學科」則改成將自己確實可以掌握的題目做記號，列為最優先答題，務求讓分數穩穩入袋。其餘的，每多拿一分都是多賺的！以免自己看到整張考卷滿滿都是「不會」的記號，引發更高的焦慮、沒辦法作答，導致連原先的基本分都拿不到。

額外加映：進考場的那一刻，還可以做什麼？

跨進試場的那一刻，請對自己連說三次「我看過的都會出，出的都是我看過的」，不要小看這句話，這句話陪伴我自己以及很多容易焦慮的考生度過許多關鍵大考，會有令你意想不到的安定效果！

文章來源 <https://www.parenting.com.tw/article/5083975>

【安心宣導】拿下口罩 自信微笑。

圖 / 教育部

12星座不戴口罩的樣子



戴不戴口罩都不會改變你真實的模樣
不要害怕展現口罩下的自己

青少年憂鬱症父母不易覺察 應提高警覺助走出陰霾

健康醫療網 / 編輯部整理

青少年通常是指 12 歲到 18 歲期間，正值青春洋溢，大好前程即將展開，在這青春期時，不只是面對學校社會環境的壓力，有生理的劇烈變化，有好奇及擔心，還需面對內在的心理需求，如課業成就需求、人際需求，但當憂鬱來襲，壟罩著國家未來的重要棟樑，青少年開始對自己感到質疑，對於未來產生很多的不確定性，找不到自己的定位，甚至會以自殺尋求解脫。

成績下滑、情緒焦躁 為青少年憂鬱症警訊

北醫附設醫院精神科主治醫師黃宇銳表示，我們需要試著去理解「少年維特的煩惱」，也是所謂看懂青少年的求救訊號，畢竟受限於情緒表達的能力較弱，憂鬱症在青少年族群中的表現常較不典型，可能先出現學業成績下滑，專注力難集中，有拒學相關行為（常常請假、開始翹課），跟家人的衝突增加，也會抱怨身體不適（肚子痛、胸悶等），飲食習慣改變（食慾可能增加或減少）。或是睡眠作息改變（睡不著或是睡得很多），情緒變得焦躁，對於過往喜歡的事物較不感興趣，人際關係變差，容易出現被霸凌狀況，嚴重的會有負面想法，死亡意念，甚至有自殺計畫跟自傷舉動，伴隨著高度危險性。

對於青少年憂鬱症的治療方式，主要可分為藥物治療與非藥物治療，非藥物治療在此族群又更顯得重要，包含心理治療及環境、生活作息調整。依照不同的症狀及嚴重度，醫師會需要擬定不同的治療計畫，重要的是需要長期追蹤，避免不當同儕影響，而接觸酒精及其他非法物質（如毒品），並持續的與專業人士一同面對自身情緒問題。

疫情造成網路成癮 多注意青少年心理衛生

隨著疫情升級到三級警戒，青少年被迫只能在家中進行線上學習，社交活動受限，作息紊亂，生活模式大大改變，轉而尋求網路上的人際互動，而讓網路成癮問題變得更為嚴重。除了疫情對於國人的身體影響，需要更多人重視疫情下的青少年心理衛生。

當發現孩子們一旦出現情緒行為問題，父母總是憂心忡忡，對於解決方法一籌莫展，建議可增加親子互動，多聆聽孩子的聲音，並可主動尋求學校的學生輔導中心相關單位，以及至醫療院所的精神科就診評估，不論是患者本身，家長要了解青少年憂鬱症實際樣貌並保持警覺，才能在適時給予支持和協助。黃宇銳醫師表示，唯有教育端、家庭端及醫療端攜手合作，告訴受憂鬱情緒困擾的青少年：「你不是一個人獨自面對」，才能一起帶領著他們遠離情緒黑洞。

文章來源: <https://tw.news.yahoo.com/news/青少年憂鬱症父母不易覺察-應提高警覺助走出陰霾-090000400.html>

請給青少年正能量-你我都是自殺防治守門人

台大醫院/品質管理中心護理師陳莉卿、品質管理中心主任 陳世英

小故事

17歲的顧美美在學校昏倒，由學校校護及同學陪同就醫，到醫院急診時，當班的主治醫師陳醫師詢問病史時，發現病人言語支吾似乎不願意說出自己真正的問題，對於陳醫師的問話常常沉默不語或只是簡短的回答，只提到常睡不好、功課壓力大、怕考試考不好、沒有朋友可以說出自己的難過等，更發現病人手腕處多處新舊平行的割傷傷口，有些已經結痂，有些新的傷口還用膠布貼著。陳醫師意識到病人可能有自殺的意念甚至行動，立即打電話尋求精神科醫師的協助…。精神科醫師到急診了解病人狀況並評估風險後安排至門診追蹤，藉由門診追蹤治療、父母親的支持關懷、及學校老師的關心輔導，顧美美已能克服壓力，正向思考順利考取大學。

根據衛生福利部的統計資料，除了老年人之外，青少年是最容易自殺的高危險群。任何一次的自殺企圖都是自殺者向外界求助的訊號，不應該將其誤解為為了獲得他人的注意而忽略之，否則隨之而來的可能是更致命甚至無法挽回的憾事。

青少年自殺行為的危險因子如下

曾有自殺的念頭與自殺的企圖是導致 14 歲以下的孩子自殺的高危險因子

1. 一般性的危險因子：包括面臨重大的失落、曾經試圖自殺、藥物濫用、家庭缺乏凝聚力、家庭有精神病史、兒童虐待、加入幫派等。
2. 性別：一般而言，有較多的女性會想要自殺，但因自殺而死亡者則是男性較多。其原因根據研究結果顯示，男性青少年通常會採取較激烈的自殺手段，而女性青少年則傾向於選擇較不易致死的方式。
3. 性取向：同性戀者自殺的比率約為異性戀者的兩倍至六倍。原因可能包括同性戀者較缺乏社會支持系統，社會的排斥、現身（coming out）的過程中所承受的壓力以及孤立的感覺等較高。
4. 資優生：14 歲～17歲的資賦優異青少年也被視為是自殺的高危險群，原因包括完美主義、不合理的社會期望、父母不切實際的要求、缺乏幽默感、學業成就等於個人價值等不合理信念。

青少年自殺的警訊 (FACT)

● 感覺 (FEELINGS)

無望的—「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都覺得沒有希望」。

無價值感—「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」，過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己，過度悲傷、持續的焦慮與憤怒。

● 行動或事件 (ACTION OR EVENTS)

藥物或酒精濫用、談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節、焦躁不安、攻擊、魯莽。

- 改變 (CHANGE)

人格—更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向。行為—無法專心。

睡眠—睡太多或失眠，有時候會很早醒來。

飲食習慣—沒有胃口、體重減輕、或吃得過量。

興趣喪失—對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣。

在經過一段時間的消沈、退縮後突然情況好轉。

- 惡兆 (THREATS)

言語—如「流血流多久才會死？」

威脅—如「沒多久我就不會在這裡了」

計畫—安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器、自殺的企圖—服藥過量、割腕。

病人與親友可以幫忙的事

- 親友：

1. 觀察日常生活的異常行為。許多個案在付諸行動之前，都會有些徵兆，若能多加留意週遭的親友，適時拉他一把，化解危機，便可以避免不幸的發生。根據統計，約有七成個案在自殺前有發出過自殺警訊，一半的自殺者在患者自殺前曾經尋求醫療幫助；週遭若有親友可能是以上所提到的自殺危險族群，又有以上提到的憂鬱症之口語及非口語之訊息表徵，自殺的可能性就很高了。
2. 關心與真心的讚美、使個案覺得被重視。

- 病人：

1. 需要時要主動提出需要被關懷與專業協助，以協助調整情緒及行為。
2. 運用社會、家庭的支持系統。
3. 培養興趣、減壓方式。

醫療人員需要做的事

1問 2應 3轉介的技巧，啟動關懷機制

- 問：主動關懷積極傾聽

1. 多問一些、多了解一些病人狀況。
2. 辨識高風險自殺/自傷個案；若發現自殺行為的危險因子與青少年自殺警訊，進行通報，善用社會支援（與學校聯繫）

- 應：適當回應支持陪伴

1. 聆聽病人的問題及適當的回應。
2. 評估自殺的危險性。

- 轉介：資源轉介持續關懷

1. 針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷。
2. 依評估狀況進行轉介：發現個案時，轉介心理師或精神科門診持續追蹤。

參考文獻：台灣自殺防治學會

心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用？



全國諮詢及救援服務
專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



全國心理健康促進與精
神醫療服務資源手冊



教育部



臺灣大學



1925衛福部安心專線

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！

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
子職教育
性別教育
婚姻教育
失親教育

倫理教育
資源管理教育
多元文化教育
情緒教育
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

好康分享-可運用的社會資源

➤ 社會福利與經濟諮詢申辦服務窗口

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

➤ 桃園市就業輔導資源

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

➤ 親職輔導、心理衛生輔導資源

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

桃園市13區家庭服務中心

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

觀音 家庭服務中心

觀音區觀新路52號1樓
(03)473-2320

新屋 家庭服務中心

新屋區中山路277號1樓
(03)497-0225

大園 家庭服務中心

大園區大觀路118號2樓
(03)386-7128

蘆竹 家庭服務中心

蘆竹區南坎路152號3樓
(03)212-7678

龜山 家庭服務中心

龜山區白強南路97號2樓
(03)320-8485

桃園 家庭服務中心

桃園區陽明三街33號4樓
(03)218-2778

八德 家庭服務中心

八德區興豐路287號4樓
(03)365-2105

大溪 家庭服務中心

大溪區中正路56號
(03)388-3060

復興 家庭服務中心

復興區羅浮68之6號
(03)382-1110

中壢 家庭服務中心

中壢區元化路159號1樓
(03)422-0126

內壢 家庭服務中心

中壢區文化二路219號4樓
(03)433-3219

楊梅 家庭服務中心

楊梅區校前路324巷148號3樓
(03)475-0067

平鎮 家庭服務中心

平鎮區延平路一段168號3樓
(03)491-1910

龍潭 家庭服務中心

龍潭區干城路19巷30號
(03)479-0231

桃園市政府社會局

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

廣告

桃園市政府社會局

強化社會安全網



攜手網住・用心守護



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

強化社會安全網

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

守護四大目標

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

服務家庭

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

通報洽詢管道

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

社會局

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

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。

家庭教育中心

提供各類家庭教育課程活動資訊，並提供家庭教育諮詢相關服務。

少輔會

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

原民局

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

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。

學生輔導諮商中心

針對學生輔導與學校適應等問題提供專業評估與諮詢及個案相關服務。



社會安全網
網絡常見服務與資源

社會福利

保護專線 113

社會局 (03)332-2101 # 6409

家庭暴力暨性侵害防治中心 (03)332-2111

安心專線 1925 生命線 1995

毒防諮詢專線 0800-770-885

心理衛生中心 (03)332-5880

家庭教育中心 (03)412-8185

學生輔導諮商中心 (03)460-9199

原民局 (03)332-2101 # 6686、6687

心理衛生

校園安全

原民福利

桃園市立建國國中 111 學年度第二學期行事曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
0	2/6	(一)	●2/6-2/24市科展初賽線上報名	●2/6-2/12社團志願電腦選填	●2/6-2/15 桃園市112年學術性向及創造力資優報名作業(小六生) ●2/6-2/19適性輔導安置網路報名	
	2/7	(二)				
	2/8	(三)				
	2/9	(四)				
	2/10	(五)	●10:30第一次課發會(百人會議室) ●11:30 第2學期經濟弱勢會議(百人) ●第1次領域對談			●8:30校務會議
	2/11	(六)				
	2/12	(日)				
1	2/13	(一)	●九年級第8節課後輔導開始(65、78) ●7:45開學典禮、8:30正式上課 ●12:35學藝講習(百人) ●發放七八年級學生補考通知及作業 ●試模擬分發結果公告 ●2/13-2/24藝才班術科測驗報名	●友善校園暨交通安全宣導 ●12:35風紀講習(自治) ●12:35副班長講習(資源4F) ●服裝儀容檢查	●111學年度第二學期北桃園創造力資優教育方案開始(建國、中興、桃園、青溪)	
	2/14	(二)	●七年級晨讀1 ●12:35設備講習(百人) ●廣達游於藝七年級56節	●導師會報 ●12:35康樂講習(活動中心) ●12:35衛生環保講習(自治)	●2/14-2/24 中午12：00前繳交校內疑似生鑑定資料至學習中心	
	2/15	(三)	●12:35班長講習(百人) ●八年級 2/15(三)第5節與2/23(四)第1節對調		●12:35輔導股長講習(自治)	●午餐會議
	2/16	(四)	●八年級晨讀1 ●廣達游於藝八年級56節 ●2/16-3/2科學班報名		●12:35技藝班始業式(自治)	
	2/17	(五)	●學習扶助始業式(午休)			
	2/18	(六)	●補班補課-補2/27(一)			
	2/19	(日)				
2	2/20	(一)			●2/20-3/1適性輔導安置報名資料送件	
	2/21	(二)	●七年級晨讀2 ●九年級複習考(1-5冊)	●社團開始 ●13:20七年級社團1		
	2/22	(三)	●九年級複習考(1-5冊) ●八年級2/22(三)第5節與2/23(四)第2節對調		●特殊教育推行委員會期初會議(暫定)	
	2/23	(四)	因應八年級生涯教育參觀課務調整 ●2/15(三)第5節與2/23(四)第1節對調 ●2/22(三)第5節與2/23(四)第2節對調 ●2/23(四)第5節與2/23(四)第3節對調 ●2/23(四)第6節與2/23(四)第4節對調		●八年級生涯教育校外參觀(上午) ●技藝班家政職群(1)	
	2/24	(五)	●七、八年級補考作業繳交期限 ●2/24市科展初賽線上報名截止 ●發註冊須知、註冊單	●視力保健、反菸拒檳書籤及標語繳交截止	●技藝班農業、機械、餐旅職群(1)	
	2/25	(六)				
	2/26	(日)				
3	2/27	(一)	彈性放假(2/18補)			
	2/28	(二)	和平紀念日			
	3/1	(三)	●七年級晨讀3 ●七八年級第8節課後輔導開始(82) ●市科展初賽資料17：00前確認	●13:20八年級健康促進宣導 ●服裝儀容檢查	●3月上旬特殊教育專業團隊開始 ●3/1-3/10特招專業群科宣導 ●建教合作入學報名 ●生涯發展教育宣導月	
	3/2	(四)	●八年級晨讀2 ●廣達游於藝展覽結束(12：00) ●體育班學習扶助開始(暫定)	●13:20八年級社團1	●技藝班家政職群(2)	
	3/3	(五)			●技藝班農業、機械、餐旅職群(2)	
	3/4	(六)				
	3/5	(日)				
4	3/6	(一)	●特色招生專業群科甄選入學校內代為報名開始	●12:35社團幹部訓練(資源4F)	●七、八年級心理測驗開始 ●整理填寫生涯輔導紀錄手冊 ●成長小團體開始	
	3/7	(二)	●七年級晨讀4	●13:20七年級社團2		
	3/8	(三)			●八年級生命教育宣導-導盲犬(第5節活動中心)	
	3/9	(四)	●八年級晨讀3 ●國中教育會考報名	●13:20八年級社團2	●技藝班家政職群(3)	
	3/10	(五)	●收註冊回執聯		●生命教育宣導(七八年級升旗) ●技藝班農業、機械、餐旅職群(3)	
	3/11	(六)	●科學班科學能力檢定		●高中職博覽會(桃園巨蛋) ●桃園市112學年度數理暨自然科學資優鑑定初選測驗	
	3/12	(日)			●高中職博覽會(桃園巨蛋) ●桃園市112學年度英語資優鑑定初選測驗	
5	3/13	(一)	●3/13-3/17特色招生專業群科甄選入學校外報名 ●3/13-17八年級英文單字普測(閱讀)		●111學年度第二次鑑定安置評估開始	
	3/14	(二)		●13:20七年級社團3		●發午餐繳費單(教職員)
	3/15	(三)				
	3/16	(四)			●技藝班家政職群(4)	
	3/17	(五)			●技藝班農業、機械、餐旅職群(4)	
	3/18	(六)	●桃園市英語演講比賽		●桃園市112學年度創造力資優鑑定初選測驗	

桃園市立建國國中 111 學年度第二學期行事曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
6	3/19	(日)				
	3/20	(一)	●市科展初賽成績公告			
	3/21	(二)	●市科展入選學校網路資料修改	●導師會報		
	3/22	(三)	●3/22-3/25新生線上登記			
	3/23	(四)	●市科展入選繳交書面資料		●資優工作會議暨資優教師增能研習	
	3/24	(五)	●第一次定期考查(第八節導師督課)			
	3/25	(六)	●補班補課-補4/3(一) ●第一次定期考查(第八節暫停)			
	3/26	(日)	●新生線上或實體登記			
7	3/27	(一)				
	3/28	(二)	●3/28-4/12第二次志願模擬選填	●13:20七年級社團4		
	3/29	(三)				
	3/30	(四)	● 八年級晨讀4 ●領取市科展決賽說明板	●13:20八年級社團3	●技藝班家政職群(5)	
	3/31	(五)			●技藝班農業、餐旅職群(5)	
	4/1	(六)				
	4/2	(日)				
8	4/3	(一)	彈性放假(3/25補)			
	4/4	(二)	兒童節			
	4/5	(三)	民族掃墓節			
	4/6	(四)		●七年級足球比賽開始	●4/6-4/28生涯檔案封面設計比賽收件 ●技藝班家政職群(6)	
	4/7	(五)	●78年級第八節導師督課	●服裝儀容檢查	●技藝班農業職群(6) ●技藝班機械職群(5)	●收午餐繳費單 (教職員)
	4/8	(六)	●4/8-4/9藝才班術科測驗(美術、戲劇)	●親子聯誼園遊會	●親職教育日暨多元體驗活動 ●4/8高級中等學校集中式特教班能力評估	
	4/9	(日)	●4/8-4/9藝才班術科測驗(美術、戲劇)			
9	4/10	(一)	●4/10-4/16新生線上報到 ●親職教育日補假 ●伽利略科學營招生報名開始			
	4/11	(二)	● 七年級晨讀5	●13:20七年級社團5		
	4/12	(三)	●九年級第二次定考 ●市科展入選送交決賽說明板 ●4/12八年級英文單字普測補測止	●12:35才藝競賽初賽(七八年級參賽者)		
	4/13	(四)	● 八年級晨讀5 ●九年級第二次定考	●13:20八年級社團4		
	4/14	(五)	●發九年級教育會考准考證 ●九年級教師繳交期末成績截止		●技藝班機械、餐旅職群(6) ●19:00九年級家長多元入學宣導說明會 ●技藝班農業職群(7)	
	4/15	(六)	●桃園市科展決賽 ●4/15-17藝才班術科測驗(音樂、舞蹈)	●111學年度體育班新生入學暨轉學甄選		
	4/16	(日)	●新生線上或實體報到12：00前截止			
10	4/17	(一)	●4/17-5/12七年級英文單字普測(國際視野)	●八年級排球比賽開始		
	4/18	(二)	● 七年級晨讀6	●13:20七年級社團6	●探索體驗教育 ●參觀桃園市科展	
	4/19	(三)	●桃園市科展作品領回 ●發放九年級補考通知及作業 ●八年級4/19節5與4/26節6對調		●12:35技藝教育課程選輔導師說明	
	4/20	(四)	● 八年級晨讀6 ●九年級複習考(1-6冊)	●13:20八年級社團5		
	4/21	(五)	●九年級複習考(1-6冊)			
	4/22	(六)	●特色招生專業群科甄選入學術科測驗	●4/22-4/27全中運		
	4/23	(日)	●特色招生專業群科甄選入學術科測驗			
11	4/24	(一)	●免試入學變更就學區校內申請 ●七八年級校內國語文競賽			
	4/25	(二)	● 七年級晨讀7 ●七八年級校內國語文競賽 ●九年級補考作業繳交期限 ●七年級4/25節56與4/26節56對調		●12:35實用技能班報名說明會	●午餐會議
	4/26	(三)	因應七八年級4/26才藝競賽課務調整 ●七年級4/25節56與4/26節56對調 ●八年級4/19節5與4/26節6對調	●13:20七八年級才藝競賽決賽	●12:35技藝教育課程選輔學生說明	
	4/27	(四)	● 八年級晨讀7	●13:20八年級社團6	●技藝班家政職群(7)	
	4/28	(五)	●4/28-5/5免試入學變更就學區校外申請	●母親節卡片作品繳交截止	● 建國飢餓12體驗活動(升旗宣誓) ●完成適性輔導安置晤談作業 ●技藝班機械、餐旅職群(7) ●技藝班農業職群(8) ●19:00技藝教育課程選輔家長說明會	
	4/29	(六)			●桃園市112學年度數理暨自然科學資優鑑定複選測驗	
	4/30	(日)			●桃園市112學年度英語資優鑑定複選測驗	

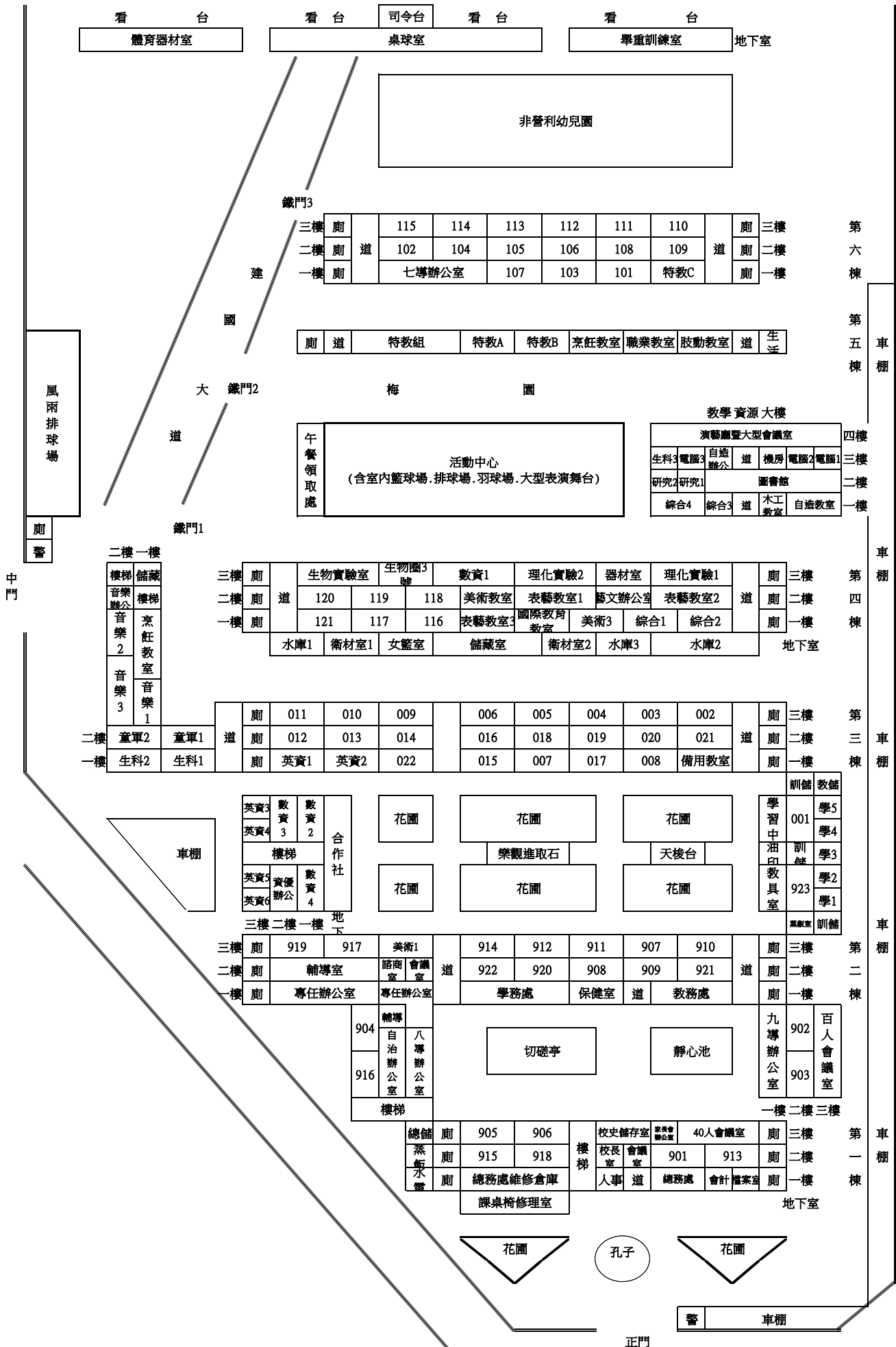
桃園市立建國國中 111 學年度第二學期行事曆

週次	日期	星期	教務處	學務處	輔導室	總務處
12	5/1	(一)		●全國慈孝家庭月 ●5/1-5/3高中職體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名	●12:35技優甄審說明會 ●性別平等宣導月	
	5/2	(二)	●八年級節5與5/4(四)節5對調	●13:20七年級足球決賽	●5/2-5/12技優甄審選填志願	
	5/3	(三)		●服裝儀容檢查	●畢業生個案轉銜會議	
	5/4	(四)	●八年級節5與5/2(二)節5對調		●技藝班家政職群(8)	
	5/5	(五)			●技藝班機械、餐旅職群(8) ●技藝班農業職群(9) ●19:00親職教育講座	
	5/6	(六)		●高中職體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗/放榜	●桃園市112學年度創造力資優鑑定複選測驗	
	5/7	(日)				
13	5/8	(一)	●5/8-19教科書評選			
	5/9	(二)	●五專優免、聯免校內報名開始 ●5/9-10試辦學習區完全免試入學報名	●導師會報		
	5/10	(三)			●12:35技藝班遴輔會	
	5/11	(四)	●七八第二次定考(第八節導師督課)		●技藝班家政職群(9) ●資優工作會議暨資優教師增能研習	
	5/12	(五)	●七八第二次定考(第八節暫停) ●免試入學多元學習項目積分採計截止日 ●伽利略科學營隊正式啟動1		●技藝班機械、餐旅職群(9) ●技藝班農業職群(10)	
	5/13	(六)				
	5/14	(日)				
14	5/15	(一)				
	5/16	(二)	●七年級晨讀8	●13:20七年級社團7		
	5/17	(三)	●九年級包粽祈福活動(第八節導師督課) ●九年級學習扶助結束	●13:20八年級排球決賽	●下午集中式特教班與學習中心2字頭新生轉銜會議(暫定)	
	5/18	(四)	●八年級晨讀8 ●試辦學習區完全免試入學放榜	●13:20八年級社團7	●桃園市112年度學術性向、創造力資優鑑定結果公告	
	5/19	(五)	●九年級看考場(第八節導師督課) ●九年級第八節課輔結束 ●伽利略科學營隊2 ●5/19七年級英文單字普測補測止		●19:00建國資優班家長說明會(資源大樓)	
	5/20	(六)	●國中教育會考			
	5/21	(日)	●國中教育會考			
15	5/22	(一)	●特招專業群科甄選入學術科成績公告 ●變更就學區審查結果通知截止日 ●5/22-26五專優先免試校外集體報名		●8:00-12:00升學博覽會(活動中心封館) ●適性入學宣導週 ●九年級資優班戶外教學(英數資)	
	5/23	(二)	●七年級晨讀9 ●12:35九年級學生成績審查委員會	●九年級籃球比賽開始 ●13:20七年級社團8		
	5/24	(三)	●學習扶助篩選測驗開始 ●九年級空英名人講座(10-12活動中心)暫定	●七年級抽查週記聯絡簿 ●13:20八九年級防制學生濫用藥物宣導暨教師反毒知能研習	●寄發校內疑似生鑑定初步安置結果 ●探索體驗教育	
	5/25	(四)	●八年級晨讀9 ●七年級學力測驗(2-4節) ●第二次課發會(課程計畫) ●伽利略科學營隊3	●八年級抽查週記聯絡簿 ●13:20八年級社團8	●5/25-26技優甄選入學、實用技能學程校外報名 ●技藝班家政職群(10)	
	5/26	(五)			●技藝班機械、餐旅職群(10) ●技藝班農業職群(11) ●學習中心校外教學暨畢業歡送會(暫定)	
	5/27	(六)	●桃園市英文單字競賽		●2023國際教育交流暨專案式學習成果發表	
	5/28	(日)			●2023國際教育交流暨專案式學習成果發表	
16	5/29	(一)		●能源教育週	●資優班獨立研究觀摩學習(暫定) ●學習中心九年級學年末IEP檢討會議(午休)	
	5/30	(二)	●七年級晨讀10 ●七八年級作業抽查 ●5/30-6/1開放免試生志願選填系統操作練習(五專優免)	●13:20七年級社團9	●12:35技藝班結業式	
	5/31	(三)	●因應英語話劇公演課務調整七年級5/31節5與6/6節5對調 ●七八年級作業抽查		●英資話劇公演(789年級第5節活動中心)	
	6/1	(四)	●八年級晨讀10 ●七八年級作業抽查	●13:20八年級社團9		
	6/2	(五)	●七八年級作業抽查 ●伽利略科學營隊4	●07:45九年級班際籃球決賽 ●服裝儀容檢查	●九年級抽離式各職校專業群科參訪(下午) ●數資班8年級獨立研究發表	
	6/3	(六)			●集中式特教班學年末IEP檢討會議	
	6/4	(日)				
17	6/5	(一)			●英資班9年級獨立研究發表 ●6/5公告適性輔導安置結果	
	6/6	(二)	●七年級晨讀11 ●七八年級作業抽查		●九年級生涯發展講座(67節活動中心)	
	6/7	(三)	●七八年級作業抽查 ●九年級第8節課業輔導結束	●13:20畢業典禮預演 ●服裝儀容檢查		
	6/8	(四)	●七八年級作業抽查 ●6/8-12開放免試生志願選填登記(五專優免)	●畢業典禮；畢業生服裝回收	●學習中心七八年級學年末IEP檢討會議(下午)	
	6/9	(五)	●七八年級作業抽查 ●寄國中教育會考成績單並開放網路查詢 ●6/9-6/15藝才班分發校外報名 ●伽利略科學營隊5		●學習中心七八年級學年末IEP檢討會議(整天) ●英資班七八年級戶外教學(暫定)	

桃園市立建國國中 111 學年度第二學期行事曆

週次	日期	星期	教務處					學務處	輔導室	總務處
18	6/10	(六)								
	6/11	(日)								
	6/12	(一)							●實用技能學程放榜(6/15報到；6/16放棄錄取資格止)	
	6/13	(二)	●七年級晨讀12					●13:20七年級社團10		
	6/14	(三)	●特色招生專業群科甄選入學放榜						●8:00七、八年級性別平等教育法律知識會考 ●技優甄選入學放榜(6/15報到；6/16放棄錄取資格止)	
	6/15	(四)	●八年級晨讀11 ●第三次課發會(審查課程計畫) ●特色招生專業群科甄選入學報到(6/16放棄錄取資格截止) ●試辦學習區完全免試入學報到(6/16放棄錄取資格截止) ●五專優先免試入學放榜					●13:20八年級社團10		
	6/16	(五)	●午休七八年級學習扶助結業式 ●伽利略科學營隊6						●午休2字頭適性導師協調會(暫定) ●集中式特教班校外教學	
	6/17	(六)	●補班補課-補6/23(五)					●07:45社團動態成果發表		
	6/18	(日)							●8:00新生繳交畢業證書暨學習成就測驗	
19	6/19	(一)	●五專優先免試入學報到截止(五專含放棄錄取截止日) ●6/19-6/21特色招生考試分發入學學科測驗報名					●社團靜態成果展開始		
	6/20	(二)						●七八年級導報暨學生日常表現審查	●學習成就測驗補測	●午餐會議
	6/21	(三)	●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 ●6/21-7/3五專聯合免試校外集體報名						●19:00免試入學志願選填家長說明會	●制服販售
	6/22	(四)	端午節							
	6/23	(五)	彈性放假(6/17補)							
	6/24	(六)								
	6/25	(日)	●特色招生考試分發入學學科測驗							
20	6/26	(一)	●九年級返校領取免試志願表 ●特色招生考試分發入學成績公告 ●6/26-30藝才班志願選填							
	6/27	(二)	●九年級返校繳交免試志願表						●學生輔導工作委員會 ●家庭教育委員會 ●特殊教育推行委員會期末會議	
	6/28	(三)								
	6/29	(四)	●第三次定期考查(第八節導師督課) ●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							
	6/30	(五)	●第三次定期考查(第八節課輔結束) ●伽利略科學營隊7					●15:00大掃除、15:15休業式	●資優工作會議暨資優教師增能研習	●16:00校務會議
	7/1	(六)								
	7/2	(日)								
暑		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	●7/3(一)新生班編班暨導師抽籤 ●7/3(一)-7/4(二)「免試入學及特色招生考試分發入學」集體、個別報名 ●7/3(一)-7/7(五)伽利略科學營隊			
	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/7	●7/11(二)免試入學、特色招生考試分發入學及藝才班分發放榜 ●7/12(三)藝才班報到(7/14放棄)、五專聯合免試入學現場登記分發報到(7/17放棄) ●7/14(五)免試入學及特色招生考試分發入學報到(7/17放棄)			
	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/14	●7/17(一)-8/11(五)暑期學藝活動 ●8/23(三)新進教師暨新導研習(上午)、校園自我傷害防治教師研習(上午)、新生輔導學長姐訓練(下午) ●8/24(四)和8/25(五)新生訓練(全天)			
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/21	●8/25 19:00新生家長說明會 ●8/28(一)晚上英數資2字頭新生IGP會議 ●8/29(二)全校返校8-10、特教知能研習10-12、13-14:30課發會、14:30-16:00校務會議 ●8/30(三)開學			
	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/28				
	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/4				
	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/11				
	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/18				
	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/25				
	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/1				

桃園市立建國國中111學年度--教學區教室位置配置圖



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	林于瑋(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
----	-----	----	-----	----	-----

輔導室活動預報

112年親職教育系列講座—家長。愛的練習課

5月5日(五)
19:00-21:00

主題：親子溝通

講師
李筱蓉臨床心理師

9月16日(六)
08:30-10:00

主題：
其實你的孩子不難教

講師
李柏賢老師

11月24日
19:00-21:00

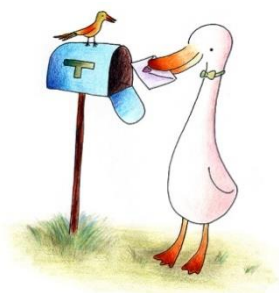
主題：
網路沉迷與教養策略

講師
林子堯醫師

**您的參與和陪伴
是孩子最棒的禮物**



建國國中全球資訊網



建國國中 FB 粉絲頁



桃園市立建國國民中學

Chien-Kuo Junior High School

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

電話：(03)363-0081、272-0016

Tel：(03)363-0081、272-0016

傳真：(03)364-4513

Fax：(03)364-4513

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