

目 錄

壹、107 學年度班親會實施計畫	-----	1
貳、各處室業務報告	-----	2
參、親職文章共享		
一、你的孩子不是你的孩子，從「貓的孩子」看那個需要維護的「家」	-----	11
二、面臨 5 種負面經驗時，父母能帶孩子一起做的情緒練習	---	12
三、親近刺蝟小孩，管大事就好	-----	14
四、一代不如一代，現在的孩子很有事？	-----	15
五、最成功的孩子，從父母身上獲得 10 樣東西	-----	17
肆、 附錄		
一、107 學年度第一學期重要行事曆	-----	18
二、107 年學生升學公立學校統計表	-----	20
三、桃園市立中興國中學生學習領域成績補行評量措施	-----	21
四、桃園市立中興國中 107 學年度志願服務計畫	-----	22
五、桃園市 107 學年度學術性向資優鑑定(含數理及英語)流程說明		25
六、優質家庭教育圖書清單	-----	26

(註)本手冊資料可於本校網站下載 <http://www.chjhs.tyc.edu.tw/>



桃園市立中興國中 107 學年度班親會實施計畫

一、依據：107 學年度校務計畫及 107 學年度輔導室工作計畫。

二、目的

(一)加強家庭與學校之聯繫與互動，讓家長了解學校辦學理念及校務運作

(二)強化家長親職教育知能，以輔導孩子健康適性發展

(三)提供親子互動體驗，增進彼此互信及關係和諧

三、承辦單位：輔導室

協辦單位：教務處、學務處、總務處、人事室、會計室

四、參加對象：本校全體學生家長、導師及相關工作人員。

五、實施日期：107 年 9 月 8 日（星期六）上午 8-12 時

六、活動流程：

時 間	活動重點	負責人員	地 點	參加對象
08：00-08：25	家長報到、領取手冊 校園活動影片播放	輔導室	藝術樓地下室	全校家長
08：25-10：05	校長致歡迎詞	校長	藝術樓地下室	校長 貴賓 家長會長 各處室主任 全校家長
	貴賓致詞	與會貴賓		
	家長會長致詞	家長會長		
	教務處報告	教務主任		
	學務處報告	學務主任		
	總務處報告	總務主任		
	輔導室報告	輔導主任		
10：15-12：00	親師座談	各班導師	各班教室	各班導師及家長
10：30-12：00	藝才班班親會	輔導室	音樂廳	藝才班導師及家長

七、本辦法陳校長核准後實施，修正時亦同。

教育品質的提昇，需要家長的參與和支持；

讓我們攜手同心，共創中興學子美好未來！



貳

各處室業務報告

壹、教務處

一、教務處服務團隊：

教務處專線：3600143

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話如下：

- (一) 教務主任:陳玉靖主任(分機 200)
- (二) 教學組：戴美芝組長(分機 210)、吳佳芸教師(分機 224)、
葉玫姍幹事(分機 224)、數理社團指導教師：李慧玲教師(分機 215)
- (三) 註冊組：江東運組長(分機 220)、林琬瑜教師(分機 222)、
劉曉燕幹事(分機 221)
- (四) 設備組：許儷瀨組長(分機 240)、蔡雅惠教師(分機 242)
實驗室管理人：林憶輝教師(分機 250)
圖書館管理人：盧淑惠管理員(分機 260)
直笛團指導教師：張嘉芸教師(分機 316)
- (五) 資訊組(分機 270)：彭明麒組長、謝明宗教師(分機 201)
◎實習生：張立弘(公民)

二、重要升學相關方案、辦法、日程表：

- (一) 108 年國中教育會考日程：108 年 5 月 18-19 日。(預估)

三、各年級試務期程及加強課輔規劃：

年級別	試務安排	課程加強	備註
一	1. 上下學期各 3 次定考 2. 中興盃數學競賽(第 2 學期)	1. 學期間，課後輔導 2. 教育部補救教學實施方案 3. 寒暑假，學藝活動 4. 寒暑假，數理營隊	
二	1. 上下學期各 3 次定考 2. 中興盃數學競賽(第 2 學期)	1. 學期間，課後輔導 2. 教育部補救教學實施方案 3. 寒暑假，學藝活動 4. 寒暑假，數理進階營隊	
三	1. 上下學期各 3 次定考 2. 共舉行 4 次複習考 (不含配合教育局辦理之試模擬分發測驗)	1. 英數理分組教學 2. 教育部補救教學實施方案 3. 學期間，課後輔導 4. 寒暑假學藝活動 5. 三年級學術性社團 6. 辦理留校自習	

四、複習考方式：

- (一) 整學年共舉行 4 次，自由參加，報名繳費。儘量參加校際聯合複習考為原則。
- (二) 8/9-8/10 第 3-4 冊複習考
10/31-11/1 第 1-2 冊複習考
12/19-20(暫) 教育局試模擬會考(第 1-4 冊複習考，全 3 年級學生務必參加)
2/19-20(暫) 第 1-5 冊複習考
4/18-19(暫) 第 1-6 冊複習考

(三)複習考均屬自由報名參加(自費)，然希望學生至少能於教育會考前至少參加1次，熟悉作答方式。

五、加強課業輔導方式：

(一)於二升三暑假開始實施，上午為教育局規定之學藝活動時間，下午為則成立學術性團，上4節課(16：45放學)。

(二)學術性社團於開學後留校時間為週一至週五之第9節、週六上午(12：00放學)。

(二)國三學生留校自習方案，自107年11月5日(一)起辦理。

週一到週五，17：00-20：00

週六，08：00-12：00

六、考試規則

為維護考試公平性及培養學生榮譽感及良好品德，本校訂定考試規則，請家長參閱並叮嚀子弟維護個人榮譽，確實遵守。

七、桃園市立中興國民中學學生學習領域成績補行評量辦法(參閱附錄三)

八、其他事項

(一)教務處招募文化志工至圖書館幫忙整理圖書，歡迎有意願的家長們加入圖書館志工的行列。

(二)請教導孩子正確的學習態度與方法，養成良好的讀書習慣，勿讓其太晚睡或沉迷於網路遊戲、交友。

(三)良好學習習慣的養成，有賴家長的愛心陪伴、個別關懷。請每天撥出一些時間與孩子互動，讓孩子感受到您的關心與愛。

(四)請家長多多關心孩子在校的學習情形，並與導師保持密切聯繫。

(五)本校重要訊息均公布在學校首頁，請上網查詢：<http://www.chjhs.tyc.edu.tw/>

貳

貳、學務處

一、學務處服務團隊：

學務處專線：3600145、學生請假專線(語音留言)：3604708

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話如下：

(一) 學務主任：林怡瑤主任(分機 300)

(二) 訓育組：楊琇珊組長(分機 331)、陳彥均副組長(分機 330)

邱微凱教師(管樂團，分機 330)、楊筑軒教師(童軍團，分機 330)

王少秋幹事(分機 330)

(三) 生教組：焦肖衡組長(分機 310)、顏杏潔副組長(分機 340)

邱創義教師(分機 320)、廖曼如幹事(分機 340)

(四) 體育組：胡鳳英組長(分機 331)

(五) 衛生組：洪靖雅組長(分機 310)、侯婉琳教師(分機 320)

林湘婷小姐護理師(分機 351)、陳佳均護理師(分機 350)

二、各組業務宣導事項

(一) 訓育組

1. 教育儲蓄戶：為協助學生安心就學、發展天賦，本校依教育部相關規範設有教育儲蓄戶，盼獲家長及各界善心人士之捐助，共同為弱勢學生提供溫暖且實質的支持。
2. 戶外教育：三年級畢業旅行於 107 年 9 月 5-7 日(三-五)辦理，二年級隔宿露營於 10 月 4-5 日(四、五)舉辦。未參加的學生，統一安排於圖書館自習。

(二) 生活教育組

1. 為了因應家長之特殊需求，子女有必要攜帶手機到校者，應避免干擾老師授課及同學上課，入校即行關機，如要開機，須在規定的時間及地點撥打。請同學熟讀以下規定：

可開機時間：放學

可開機地點：1. 導師辦公室 2. 學務處 3. 健康中心

使用具有照相功能之手機，請尊重他人的隱私。

違反規定第一次將保管手機 1 個月或請家長領回，第二次以後將保管手機 1 個月家長不得領回，第三次保管 2 個月家長不得領回，第四次取消該生用手機之申請。

2. 為維護學生騎乘腳踏車的安全，請家長多加提醒配戴安全帽的重要性，騎乘 youbike 亦同。
3. 為維護學生上放學進出校門的安全，校門兩側各 10 公尺內之紅線禁止臨停，請家長務必配合。
4. 為保障學生身體健康，依校規第八條第 22 項：「未經老師同意或申請，訂購外食者(午餐、飲料等)」記警告 1 次。請家長協助配合，經發現將保管至放學才能領回。
5. 學生如有請假需求，事假應於事前完成請假程序，臨時病假請務必撥打請假專線 360-4708，並另外致電告知導師，且於銷假後完成書面請假程序。
6. 本校訂有改過銷過辦法，學生可利用午休、假日或寒暑假提出申請。
7. 本校校園志工募集中，相關計畫表件請參閱**附錄四**，歡迎有意願的家長踴躍報名，洽詢電話：學務處專線 360-0145。

(三) 體育組

1. 第 38 屆校慶運動會謹訂於 10 月 27 日(六)舉辦，邀請家長蒞校共襄盛舉。
2. 本校舉辦各項班際體育競賽，如跳繩比賽、拔河比賽、籃球比賽，亦發展各項體育

性社團，如足球隊、籃球隊，鼓勵學生適性揚才，增進體適能，並凝聚班級團結，希望能獲得家長深切的支持。

(四)衛生組

1. 學校午餐

- (1)依照本校規定，學生除中午蒸飯外，一律訂購學校午餐，以維護學生成長之營養需求。
- (2)凡訂學校午餐團膳者，依本學期上課天數收費，每餐 45 元。
- (3)請家長多費心為孩子準備早餐，使貴子弟的營養均衡，並能有足夠的體力能認真上課。

2. 資源回收

- (1)本校嚴格要求所有學生作好垃圾分類，請家長在家也能落實要求貴子弟作好。
- (2)家中若有廢乾電池、光碟片、廢手機、或含汞的體溫計，請勿隨意丟棄而污染我們的環境，可以帶至學校回收。
- (3)本校回收二手制服，提供給家境清寒的同學領用，請有需要的家長主動與衛生組聯繫。若貴子弟即將畢業，歡迎您加入回收的行列。

3. 健康促進學校重點工作

- (1)國中生禁止吸菸及嚼食檳榔，請家長在家中多留意貴子弟是否沾染此項不良習慣。
- (2)平時做到近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。本校每學期對所有學生做視力檢測，檢查出視力不良的同學均發給視力不良通知單，為保護貴子弟的眼睛正常發展，請家長收到通知能帶至醫院檢查並繳交回條。
- (3)有健康體位才有健康的身體，肥胖或太瘦都是不正常的。請多鼓勵貴子弟養成每天運動 30 分鐘的習慣(每週累積 210 分鐘運動量)，並注意飲食的均衡營養，每天五蔬果。
- (4)每餐飯後及睡前潔牙可保持口腔衛生，請家長多給與支持、鼓勵貴子弟配合。
- (5)請家長為孩子準備環保水杯，使他每天能多喝水(至少攝取 1500 cc 以上)，儘量避免飲用含糖及缺乏營養成份的飲料。
- (6)請注意洗手等個人衛生及落實咳嗽禮節，以預防流感及其他傳染病。如貴子弟出現病兆，應戴口罩迅速就醫治療，遵守「不上學，在家休息」原則，避免病情惡化及將病毒傳染給他人。

4. 健康中心

- (1)依醫療法規定，學校健康中心無醫師及藥師編制，「不能提供任何口服藥物」，學生自己所需之常備藥物請務必自備，如：氣喘、癲癇、心臟血管疾病、過敏、止痛、退燒、腸胃藥等。
- (2)請家長能在家中準備醫藥箱：如一般外傷用藥如：優碘、外傷用抗生素藥膏、生理食鹽水(若無可用煮沸的開水放涼後代替清洗傷口)、紗布、OK 絆、繃帶、透氣膠等，常有學生在家中受傷，因家中沒有藥品待到學校處理時傷口已感染發炎。
- (3)學校有緊急送醫流程：如係重大緊急傷病，定會請 119 送醫或由校方先行送醫待家屬至醫院會合，如為一般傷病，仍請家長或家長委託之親友到校接回就醫後返家休息。
- (4)為維護學生安全，如貴子弟因傷病需家長接回就醫，請家長直接至健康中心。

- (5)健康中心提供之病床係提供真正需要休息觀察之教職員生使用，學生休息時間因安全考量，以一節課為限。
- (6)學生之緊急連絡電話多登記家長之手機，但手機常有無人接聽、未開機或收訊不良之情形，所以如果家長能盡量提供上班地點之電話，如學生需緊急聯絡才能在最快的時間連絡到家長。
- (7)請家長將學生之健保卡交由學生本人保管，以備緊急之需。
- (8)學生如在家已有身體不適告訴家長，請一定要先帶同學就醫診治，千萬不可自行服用成藥或勉強到校，以免延誤病情。
- (9)健康中心發下之各項檢查結果通知，請家長務必重視，就醫處理後簽名交回。
 - a. 每學期開學務必繳交學生平安保險費，以維護學生權益。
 - b. 一年級新生健檢結果通知：在校檢查後一個月內，視建議科別進行就醫複診後家長簽名交回。
 - c. 身高不足者會發生長遲緩通知單：請家長帶至內分泌專科醫師處進一步檢查，因本項檢查需預約且費時可於收到通知後一個月後交回，如之前已由專科醫師診斷並處理過，請寫上原有診斷及醫院名稱，家長簽名後交回。
 - d. 視力不良通知單：請家長們重視學生視力，不要直接至眼鏡行配眼鏡，要先由眼科醫師檢查診斷後做適當處置。如果平時就已經有定期到眼科檢查者，請將最近一次檢查的日期，醫院(診所)名稱填上，勾選結果及醫師處理方法(點藥、配鏡、換鏡片、或其他處理方式)，家長簽名後交回條即可。

三、給家長的話

各位家長能在學校重要的班親會蒞校關心貴子弟在校的生活與學習，讓學務處同仁既感動又受到鼓勵。學務處秉持「友善校園—正向管教」的理念，以「敬國家、重榮譽、愛學校、有禮貌、愛班級、敬師長、守校規、有理想、盡責任、知感恩」為生活教育的主要目標，期待全校同學能夠在青少年時期養成良好的觀念與行為，懂得對班級、學校、家庭、自己重視與愛護，學會對人感恩、對事負責、對物愛惜，將來能為社會國家有所服務及貢獻。

雖然現今是一個講求個人表現與重視人權的時代，但是團隊合作與人際溝通更是重要，學校、班級是「公共環境、團體生活」必須遵守團體運作的紀律，懂得相互尊重，生活才能和諧而有秩序。學生在校的表現需仰賴「社會教育、學校教育、家庭教育、自我教育」四個面向的努力，而家庭教育是根本與核心，因此誠懇希望家長們能將學校各項常規及生活禮儀要求落實在家庭教育中，並且能支持師長在學校對貴子弟的教導，讓家庭、學校能合作協助孩子正確邁向成長成熟。

社會環境日益複雜，各項誘惑很多，惟有學校師長與家庭的緊密合作與努力，才能建構安全的防護網，提供給孩子良好的教育環境與品質，以下有一些心得請貴家長參考：

(一)每天務必抽出一些時間關心孩子的生活與學業

國中階段的孩子生理與心理的變化很大，需要有人傾聽他的心聲，分享生活中的喜怒哀樂，及時給予必要的指導與協助；知道他的想法，隨時溝通與導正；瞭解他的好朋友是誰？借助同儕的力量。這些都需要您在平日一點一滴地去做，孩子的成長是一去不復返的，需好好把握。

(二)與班級導師、學校保持聯繫與良好互動

孩子有很長的時間在學校裏生活，如果能與導師、學校多聯繫，並且成為教育的好夥伴，不但能瞭解孩子在校的學習、生活狀況，減少偏差的機會。更進一步配合支持並協助老師的班級經營，凝聚家長的力量，對班務的推動與孩子的學習有加乘的效果。

(三)保持接納與寬容的心，與孩子建立良好親子關係

教導的第一步是讓孩子接納你，學習與孩子建立好的關係才有足夠的影響力去教導他們。所以在平日就融入孩子的生活，理解孩子讀書考試的壓力與辛苦，明察孩子內心的需求與脆弱，重視孩子的優點與良好表現，不吝給孩子肯定與讚美，這些都非常重要；在孩子犯錯時不要一味的生氣，而是了解問題所在教導他正確的觀念與行為，才能得到孩子的信任與服從。

(四)瞭解孩子的能力與興趣所在，協助他追求理想

每一個人都希望有成就，希望被肯定與鼓勵，天生我才必有用，條條大路通羅馬，所以瞭解你的孩子，賞識你的孩子，協助他發現自己的能力與興趣所在，幫助他在未來的人生中可以擁有穩定的職業與滿意的生活。

(五)注意關注並妥善安排孩子的生活作息，養成勤勞習慣

家長應了解學校的生活作息規定，孩子的上學時間、到校時間，放學時間、回家時間，規劃每天課後的唸書時間、休閒時間，休閒活動內容。如果因為工作關係，家長時間無法配合，應有適當的安排，讓孩子儘量在大人的關注下生活與作息，不應放任其嬉戲遊蕩，時間一久，必然有不良後果。此外對自己生活環境衛生清潔的維護亦應指導孩子分工，培養孩子勤勞負責愛整潔的習慣。

(六)安排休閒活動，促進身心健康及家人情感交流

利用星期假日家長可以規劃一些休閒活動，家人一起參與，一方面紓解平日工作與課業的煩悶與壓力，一方面可以增廣見聞健康身心，更可以藉此機會創造家人共同的經驗與話題，為孩子留下成長的美好回憶，也增進家人彼此間的感情。孩子如經常外出找朋友應了解其遊玩的內容，以免交友不慎誤入歧途。

(七)重視三餐飲食健康與營養，培養孩子健壯體魄

依據各種調查資料顯示：早餐的品質會影響學生身體及腦力的發育，所以請家長費心注意孩子的早餐內容，避免自行購買影響身體健康。依據市政府教育局指示，為了維護學生用餐的安全，學校學生午餐除家長親自送，或是學生自己帶便當，其餘應訂購學校合格廠商之午餐，嚴格禁止訂購外食，本校訂購午餐合菜學生比率接近 90%，未訂購午餐合菜之同學，請家長務必注意其午餐營養與衛生。

孩子在外生活了一整天，期待家庭的溫暖與休息，晚餐時間是一家人團聚共樂的最佳時刻，因此與小孩共用溫馨的晚餐是最大的享受。

(八)注意學生上下學的安全

一定要遵守交通號幟、走陸橋、從校門口交通管制區或附近天橋進出學校。騎腳踏車學生必須戴安全帽。上放學時間校門口交通壅塞，家長如要開車載小孩回家，車輛請務必停放至規定的位置，而且不可並排停車，以減少交通壅塞與事故的產生。

以上各項是學務處誠懇的建議，希望大家一起關心協助孩子的成長。學務處工作團隊包含訓育組、生活教育組、體育組、衛生組四大組，學務工作近年積極面非常重視「教師正向管教」、「建立友善校園」、「品格教育」、「健康校園」、「師生體適能」，消極面積極防治「校園霸凌」、「防毒禁菸」、「幫派問題」。面對新的教育理念與相關輔導與管教觀念及法令的規範下，學務人員需有高度專業並面對多樣性高難度的挑戰，學務處全體同仁將在學校既有的基礎上持續努力，請家長們隨時給予學務處指教與建議，歡迎您隨時打電話與我們聯繫溝通。由衷謝謝各位家長對於貴子弟學習與成長的關心及對學務處的支持與合作！

敬祝全體家長 順心

貳

參、總務處

一、總務處服務團隊：

總務處專線：3601392

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話如下：

(一) 總務主任：邱仁佑主任(分機 500)

(二) 事務組：李如傑組長(分機 531)

(三) 文書組：吳雪慧組長(分機 520)

(四) 出納組：宋莉蓉組長(分機 560)

(五) 幹事：王子仁先生(分機 530)

(六) 職工：黃淑貞小姐(分機 510)、李秀英小姐(分機 550)、金藜珍小姐(分機 520)

(七) 警衛室(分機 540)：張本源先生、邱文祿先生、曾國楨先生

二、校園工程進度報告：

1. 活動中心耐震補強案，室內預計 10 月始可使用，外牆部分預計 12 月能完成。
2. 科教樓外牆設施改善案，預計 12 月完成，已請廠商先行施作會發出噪音工項，降低課堂影響。

三、家長會班級家長代表推選說明：

家庭是孩子成長的起源，家庭教育是學校教育的根基，家長更是教師、學校最有力的支柱。學校唯有透過親、師、生三方緊密聯結，才能達到全方位的關照、有效提升孩子的學習效能，在此我們誠摯邀請您加入中興國中家長會，並懇切盼望您能投注熱忱、撥冗參與學校事務，讓親師合作共創雙贏，畢竟孩子的成長只有一次。

各班請推選班會長 1 名、班副會長 2 名，並請導師協助填妥相關書面資料後，於 9/14 (星期五) 中午 12:00 以前，擲交總務處李秀英小姐(分機 550)，以利後續資料彙整。

肆、輔導室

一、輔導室服務團隊:

輔導室專線：3792430

學校總機：3694315、3603511、3694970、3690046、3690047(轉分機)

各組服務電話如下：

- (一) 輔導主任：吳佩璇(分機 600)
- (二) 輔導組長：游蕙佳(分機 660)
資料組長：朱雅馨(分機 610)
特教組長：彭喻歆(分機 640)
輔導室協助行政教師：洪橋喬(分機 660)、蘇美枝(分機 640)
- (三) 音樂班召集人：黃勳斌(分機 620)
舞蹈班召集人：林玲君(分機 630)
- (四) 專任輔導教師：陳宥亘(分機 650)、陳俊宇(分機 650)、王筱淳(分機 650)
兼任輔導教師：林佳諭(分機 661)、鄭意茹(分機 661)
- (五) 桃園市學生輔導諮商中心駐校專任專業輔導人員：翁嘉得社工師(分機 640)
- (六) 身心障資源班
 1. 導師：簡志樺(分機 670)、吳俞安(分機 670)
 2. 專任：林宛璇(分機 314、324)、卓芳廷(分機 670)、林梅菁(分機 670)、
- (七) 數理資優資源班
 1. 導師：張良弘(分機 680)
 2. 專任：李慧玲(分機 680)、江淑惠(分機 680)

二、各辦公室及教室位置如下

- (一) 輔導室位於文 202
- (二) 諮商室位於文 201、忠 301、忠 401
- (三) 團輔室位於忠 402
- (四) 音樂班辦公室位於和 205、舞蹈班辦公室位於和 207
- (五) 身心障資源班辦公室位於文 101、數理資優資源班辦公室位於仁 407
- (六) 身心障資源班教室位於忠 101、仁 107、仁 108、忠 403
數理資優資源班教室位於文 401、文 402、文 403

三、各組重點工作摘要

- (一) 輔導組
 1. 推動三級輔導機制，辦理友善校園學生事務輔導工作。
 2. 辦理家庭教育、生命教育、性別平等教育等宣導活動。
 3. 中途輟學學生追蹤及復學輔導。
 4. 辦理高關懷學生適性輔導方案。
 5. 推動學生認輔制度，對不同需求之個案學生加強輔導，以協助其成長。
 6. 辦理三年級技藝教育課程及技優甄審升學事宜。
- (二) 資料組
 1. 建立並保管學生基本資料及異動生資料之轉移。

貳

2. 實施學生心理測驗，並將測驗結果加以運用。
3. 推動生涯發展教育相關業務（建立學生生涯檔案、生涯輔導紀錄手冊）。
4. 編印校刊—中興青年。
5. 建立學生輔導資料紀錄A B表。
6. 學生升學與就業資料蒐集與適性輔導宣導。
7. 辦理三年級學生實用技能班升學事宜。

（三）特教組

1. 依據特教法辦理身心障生及資賦優異生基本資料特教通報與適性輔導。
2. 依據藝術才能法成立音樂班與舞蹈班，辦理鑑定、比賽、升學、展演等相關事宜。
3. 辦理數理及英語資優鑑定；與教務處協同開辦數理與英語資優課程。
4. 辦理身障生輔具借用、申請專業團隊暨相關補助申請。
5. 辦理抽離式課程，身心障生國文、數學及英語三科全部抽離或部分時間外加上課、數理資優生數理相關課程(數學、理化等)抽離上課。
6. 協助身障生十二年國教升學轉銜安置。

四、相關叮嚀

- （一）學校不定期會辦理家長說明會與親職教育講座，請家長踴躍報名參加，相關訊息會公佈在學校首頁最新消息，請多瀏覽。
- （二）因應十二年國教請家長重視學生的適性發展，和孩子一起探索自己的興趣、性向、專長，配合客觀資料蒐集了解各種職業，為孩子的生涯進路做最好的規劃。輔導室所發之「生涯檔案」、「生涯輔導紀錄手冊」請家長指導同學認真填寫妥善保管。輔導室於每學年下學期會請導師將「生涯輔導紀錄手冊」發給同學帶回家，讓家長參閱簽名。105學年起為增進並協助國中生家長對孩子生涯探索與規劃的認識，教育部國民及學前教育署特地編印「國中生涯發展教育家長手冊—親子話生涯築夢好未來」，提供給家長參考，共同來為孩子們的教育盡一份力。
- （三）「輔導紀錄」的概念：學校全體教師指導學生的行為與觀念或是課業輔導，都是「輔導」學生，均可以留下「紀錄」；另外家長也可以記錄孩子在家裡生活的表現，如有需要可以跟導師或輔導老師聯繫討論，適時介入，避免孩子偏差行為產生。
- （四）正確的性平觀念需要日常點點滴滴的建立，青春期的孩子尤其需要老師與家長特別關心。在學生「親師聯絡簿」與「學生手冊」上都有觀念與法律的參考資料，請家長提醒孩子一定要特別注意人際間身體的界線與人格的尊重。以免因觀念不清而導致偏差與觸法的行為。
- （五）桃園市政府家庭教育中心免費提供市民家庭教育 412-8185 諮詢專線服務（試一下，幫一幫我）。由輔導志工為民眾提供電話諮詢、晤談服務及函件服務。服務時間為星期一至星期五上午 9:00-12:00、下午 14:00-17:00。家庭教育網路學習課程相關活動訊息請上桃園市政府家庭教育中心網站。<http://family.tycg.gov.tw>
- （六）請家長多教導學生正確的兩性相處觀念與行為，避免因年幼無知對其他同學有不當的肢體碰觸，因為上述行為都可能對同學造成身體或人格上的傷害，有觸法(性別平等教育法)之虞並已違反校規。

你的孩子不是你的孩子，從「貓的孩子」看那個需要維護的「家」

作者：家協會諮商心理師 林秋芬

摘自親子天下 201807

很多父母強調給孩子一個完整的家，但一個漏水潮濕不堪、有壁癌的房子，絕對讓居住在裡面的人很不舒服。就像家庭雖然好像結構完整，但有各種失能失衡的地方，也無法讓成員真正安心。

最近公視《你的孩子不是你的孩子》單元劇熱烈播映中，目前僅播放2個故事，已引起網路上熱烈討論，包括父母對於孩子的控制、有條件的愛等相關親子、家庭關係議題。第二個故事「貓的孩子」，觀看時可感受到片中每一個角色很強的情緒張力，以下試著從幾個面向去理解在這樣困境中的個體與關係。

好我與壞我都是我，媽媽你愛我嗎？

順從的孩子是啟動了自我功能的抑制。阿衍的父母期待阿衍成績要達滿級分，如果符合這個期待，在阿衍父母眼裡，阿衍就是「好的」，不符合這個期待，阿衍就是「壞的」。阿衍盡力去追求父母眼中的「好」我，避免那個壞的我出現。阿衍內在壓抑了諸多情緒，他恐懼達不到父母的期待，更害怕沒有好成績會連帶失去父母的愛；也憤怒父母沒有看見他的努力，只看到他們想看到的。這些極度的恐懼、焦慮、憤怒在內在形成破壞性力量而體現於外，於是一向畏縮膽怯的阿衍竟然殘暴的打了女同學、甚至殺害貓咪。

阿衍多次問媽媽，你愛我嗎？甚至跟媽媽要擁抱時，媽媽依然關注貓甚於他，於是他只好拿刀子畫手，說媽媽我受傷了。如同其他跟父母索愛的孩子，情感面要不到，就會在行為上越來越用力、好讓父母轉頭關注他。沒有被愛過的孩子不會愛人，無法長出愛人的能量，被愛的匱乏就會在其他關係中索求。

暴食與執著，母親也是需要照顧的個體

劇中媽媽時常在情緒失控時硬塞食物，囫圇吞棗吃下被先生嫌棄太硬的牛排，面對先生修理孩子時的焦慮，也不斷以吃來發洩。媽媽的進食狀態反映了她各式關係的質量，比如一直吞下先生口語精神暴力、肢體暴力、外遇等難以忍受的行為，同樣也要兒子阿衍在面對她受暴後的高張情緒、課業高期待的高壓下硬吞下漢堡。阿衍到校就嘔吐出這些無助與期待，他消化不了，因為他無法幫助媽媽離開不快樂的婚姻、他無法考滿級分讓媽媽開心，但這些終究不是一個孩子該去承擔的。

阿衍媽媽守著那天花板會掉屑、屋頂會漏水的房子，準備晚餐等待先生回家，告訴自己屋頂修好了、兒子成績好了，先生就會回家。媽媽內心更深層的恐懼是被先生遺棄，先生不會因為「她」而回家。媽媽守著搖搖欲墜的婚姻（房子），依然每天準備老公的晚餐，在電鍋上貼上紙條「老公辛苦了，飯菜都在電鍋」——這是一種儀式化的潛意識期盼：你要是回來吃了這晚餐，就是還要我、還要這個家。但實際上則是面對房子修不好、孩子成績不理想的挫敗。

阿衍媽媽一如我於心理諮商現場見過那些處於婚姻困境中的女性，離不開、就只能選擇與孩子結盟，傾所有心力於孩子的成就，孩子則容易成為那個敏於照顧母親的「小大人」。

孩子不該承受父母婚姻中的苦痛

阿衍媽媽遭受家暴，阿衍就像我們在實務工作中目睹的那些常在夜裡目睹、聽聞父母暴力相向的孩子，容易有創傷後壓力症。如阿衍每一次被父親、補習班老師責打時而痛楚的當下，同時也不由自主的出現父親辱罵母親的不堪言語、母親的嘶吼、還有自己無助恐懼的呆在隔壁房間等痛苦回憶。有些目睹家暴的孩子描述父母間暴力相向的當下，會出現如恐慌發作的強烈恐懼與極度不適，這些身心壓力都需要專業資源協助。

很多父母強調給孩子一個完整的家，但一個漏水潮濕不堪、有壁癌的房子，絕對讓居住在裡面的人很不舒服。就像家庭雖然好像結構完整，但有各種失能失衡的地方，也無法讓成員真正安心。阿衍爸爸老是指責阿衍媽媽處理不好房子，但整修房子（婚姻）絕對不會是只有一方的責任。唯有父母願意面對與處理婚姻問題，也讓專業資源協助孩子穩定內在力量、度過家的維修期，才能改善關係中彼此的傷害與孩子的身心負荷。

面臨 5 種負面經驗時，父母能帶孩子一起做的情緒練習

(木馬文化《如果可以誠實，孩子為什麼要說謊?》)

作者：陳品皓臨床心理師

摘自親子天下 201808

負面情緒的處理並不簡單，心理師陳品皓針對幾個孩子常面臨的負面打擊，如失敗、被拒絕、自尊受挫等，提供家長陪伴孩子時的一些理解跟介入原則，經由家長的引導，帶領孩子學習接納自己的情緒與自我療癒。

情緒一、面對失敗的情緒：找回控制感

強化能力

陪伴孩子面對失敗的挫折時，除了忽略失敗帶來的負面想法外，同時也可以鼓勵孩子列出為了達到目標，他可以控制、管理的事項清單，針對清單上的每個項目思考，可以如何去強化它們的效果。當孩子這麼做時，不僅可以對抗失敗帶來的偏誤知覺，也可以大幅增進日後成功的機會。

標定負面想法

針對失敗的負面想法，家長可以做的是先把這些負面想法標定出來。把負面想法一個一個寫下來。此時孩子就會知道這些想法是因為失敗而引發的自然反應。

讓自己有限度的沈浸在這種負面想法中。比如，讓自己處在負面想法裡五分鐘，之後便回去專心手邊的事物。

也可以用極端化的方式處理負面想法：「我這樣真的太失敗了，我這輩子一定完蛋了，我模擬考沒考好，我的人生到這可以領便當退場了，我簡直就可以自封全台灣無人出其右、自稱第二沒人敢稱第一的終極魯蛇了。」通常用這種極端方式擴大負面想法後，馬上就會因為這種誇大的想法造成補償作用，孩子會發現自己原先的想法似乎也沒自己想得那麼嚴重。

情緒二、面對失落的情緒：找尋意義

接納孩子的情緒

一段失落經驗引發出負面的情緒，是相當人性的反應，但不代表這件事情本身的價值也是負面的。我們可以試著接納孩子面對失落的反應，將之視為正常的過程，讓他有一個訴說的空間和機會，不需要暗示孩子需要馬上平復情緒。

學習正向經驗

要從負面事件中學習正向經驗需要時間處理情緒、緩和事件帶來的衝擊，然後重新審視事件的意義。這樣的能力並不僅只能認清自己失去了什麼，同時也在省思你從中獲得了什麼。因此當孩子正經歷失落的事件與體驗，請別告訴自己必須要堅強，一定要往前看，不能停下來，那只是理智的防衛反應。

父母的鼓勵

當孩子面對生活中的失落時，除了給予他空間，慢慢經由自己的步調平復外，爸媽也可以表達關心，通常只要是簡單的描述就好，不用多話也不用言不由衷的鼓勵，若你平常沒有這個習慣，或許寫一張簡單的紙條：「有需要幫忙的地方，讓我知道。」就夠了。

情緒三、失敗時的情緒：中止反芻思緒迴圈

我們人類有一種心理的反芻狀態，而這個過程就發生在我們的腦海中。它是一種思考的模式，特徵就是不斷反覆地關注自己的負面情緒，以及情緒所衍生出的相關議題。

有時孩子面對生活中的失敗時，也可能會掉進反芻的思考狀態，要提醒家長，反芻是一種思考的特性，並不是一種病態的現象，我們陪伴孩子的用意，重點並不是在期待或強迫他看到這一點，而是帶著他去覺察這個狀態。

因此，當你發現孩子自己陷入反芻式的自問自答(通常可以跟孩子確認他是不是會一直想到失敗的事情)時可以：

透過轉移注意力，中止這種思路回圈

像是去聽首他喜歡的音樂，跟著音樂一起唱、去網路上搜尋輕鬆又可專注的節目看個一小段、上通訊軟件跟朋友聊天，這都會是有幫助的做法。

協助孩子減緩反芻思考

協助孩子減緩反芻思考的另一個做法，就是為這種反芻的想法貼上標籤，就像我們在社群平台上標籤他人一樣，一旦你 tag 它之後，它就會顯得格外明顯，於是你就可以告訴自己：「好啦！我在反芻啦，我又把那些咀嚼到爛的失敗想法嘔出來繼續折磨自己」。

我自己剛開始演講時，在演講結束後都會不斷在腦海中回想過程中挫敗的經驗，這些畫面不斷被定格放大，影響自己好一段時間。現在，一旦發現自己陷入這種自我破壞的反芻時，我會試著利用整理資料、打檢討紀錄或是喝杯咖啡配上喜愛音樂的方式，來中止反芻的迴路。通常當情緒跟著緩和下來時，想法的彈性就跟著出來了。

情緒四、自尊受挫的情緒：「補充養分」

「自尊」大家都聽過，也常在說，但好像很難具體說明它究竟是什麼。

自尊是一個心理學領域中的抽象概念，你可以說它是一種自我肯定，也可以說是對「自我形象」的一種主觀感覺，而這種自我感覺可以是合宜的、過分的或不合理的。一般來說，心理健康的人自尊感比較高，認為自己是一個有價值的人，並感到自己值得他人尊重，也比較能夠接受自己的不足之處。

然而自尊並非一成不變的，它會隨著我們當下的感覺狀態波動。如果希望孩子增進自己的心理健康，我們可以把自尊視為一種「情緒的免疫系統」，就跟我們身體裡的免疫系統一樣，當它功能低落時，也需要透過充足的養分讓它恢復良好狀態。修復破碎自尊的最好方法是練習「自我慈心」；也就是學習好好「善待」自己，善待自己的心情、善待自己當下的感覺、善待自己的身體、善待自己擁有這些負面想法的天性，以及做出想法選擇的權利。

當孩子處在自我批判的想法中（通常孩子會說「我覺得我很糟糕」、「什麼事都做不好」），你可以請他想想看，如果是他的好朋友有這樣的想法，他會怎麼做？

請孩子寫下朋友在這種狀況下時，他會表達的關懷與支持，然後試著將這封信當作是寄給他自己，對著自己念出來。

情緒五、被拒絕時的情緒：重振自我價值

從小到大，大家應該都有過被拒絕的經驗，正因為被拒絕是如此傷人的一件事，以至於我們常常會在自己身上找尋被拒絕的原因，來讓情緒上的痛苦有比較合理的解釋。我們會有一種錯覺，以為「如果自己傷得這麼重，那代表我們是真的很脆弱、可悲、失敗、沒價值的。」

要消弭這種因為拒絕而帶來的情緒傷痛，並且重振自我價值的方法，就是採取肯定自己的方式。

幫孩子列出特質清單

我們可以帶著孩子去肯定他所具備的某些價值，像是他擁有某些很寶貴的特質（合群、友善、慈悲、同情心、上進心、創造力或是良好的組織能力等等）。

請他挑選其中一兩樣，簡短寫出為什麼這些特質對他如此重要

在整理自己優勢特質的過程中，負面情緒也會慢慢減緩，而當籠罩在他身邊的負面情緒退散後，看事情會變得清晰許多。

以上的方法，不管是孩子或是我們自己都可以使用。對我們或孩子來說，文章中提供的建議並不是我們熟悉的技巧，然而正也是因為如此，這對我們來說更能夠嘗試引導孩子試試看，因為這些情緒將來在孩子的人生路上也會不斷發生，懂得坦然接受自己的狀態，並且能夠自我療癒，將會協助孩子成為一個更健全的人。

親近刺蝟小孩，管大事就好

作者：楊俐容 摘自親子天下雜誌 201609

不少爸媽會覺得，孩子進入青春期以後，整天見不到人、一見面就吵架，過去那個可愛的孩子哪裡去了？孩子邁入青春期以後，許多父母感嘆孩子好像變了一個人一樣，以前總是在身邊跟前跟後，為什麼現在變成冤家，甚至在情緒上作對，因而感到非常失落。看看以下這些心理學研究結果，或許你會理解，孩子其實離你不遠，他們的心和父母還是很靠近的。

許多父母親覺得孩子青春期階段親子關係變差，但其實並沒有想像中的嚴重。美國學者整理了從六〇至九〇年代，前後大約三十年的相關研究，得到「青少年和父母之間或許小小衝突不斷，但多數並無嚴重衝突」的結論。美國心理學家勞倫斯·史坦堡（LaurenceSteinberg）在西元1991年的一篇研究也指出，大約只有5%至10%的家庭，在孩子青春期時，親子關係嚴重惡化。

一直黏著父母才需要擔心

話雖如此，但青少年和父母相處的時間明顯減少，和同儕互動時間相對增加，倒是不爭的事實。研究發現，從青春期前期（約十歲）到青春期中期（約十五歲），青少年和父母相處的時間逐漸遞減，若以一天清醒時間來看，孩子每天和父母在一起的時間比，竟從35%降到14%，減少了一半。

父母要了解，這個階段的孩子，生活型態、心理狀態都在改變，他們需要透過和朋友的關係以及互相參照，來建構自我形象、發展社會認知，還整天和父母黏在一起，才需要擔心。如果父母未能及時調整心態，就可能因為失落感，而更加緊盯孩子，並因此造成孩子更多的反彈。

爸媽影響力還是勝過朋友

青少年整天將「朋友說」掛嘴上，爸媽最擔心的是，孩子價值觀受到不良影響、有所偏差。不過，西元1996年有一項包括以色列、哥斯大黎加、菲律賓、蘇格蘭和美國等五個國家的跨文化研究，針對三千五百名青少年進行調查，結果發現，不分年齡、性別，多數青少年在價值觀上和父母以及好友的一致性都很高。更進一步的分析發現，只要親子關係還不錯，青少年的價值觀還是和父母最像，並間接影響孩子選擇和自己價值觀相近的朋友。

另外的研究發現，大約有57%的青少年對於自己的教育規劃，和父母、好友都很接近。至於和父母不同調的孩子，其中半數想法也和朋友不同。簡單的說，維持良好的親子溝通，並支持孩子結交好友，讓孩子在親情、友情間保持平衡和諧，對孩子的發展有很大的助力。

代溝其實都發生在小事情

不過，研究也發現，青少年雖然核心價值觀和父母還滿一致，行為表現卻和父母有所不同。例如，父母節儉，孩子通常也比較不會浪費；但是，衣服破了，上一輩可能縫縫補補又一年，下一代因為物質條件不同，可能不會穿補過的衣服。千萬別光看這一點，就感嘆孩子浪費，只要有機會多看看時下年輕人的作為，就會發現自家的青少年還是珍惜物資的，父母其實不用太過於擔心。青少年和父母最大的價值差異通常和時代變遷有關，例如性態度的開放、流行文化（如服飾音樂、休閒娛樂）的選擇等。這也是為什麼「管大事不管小事」，是青少年教養的最高指導原則。父母對孩子的愛，是從小開始、很深很深的牽絆。其實，青少年對父母的愛也是一樣，只是他們的成長特徵和發展任務，讓他們對父母「愛在心裡口難開」。希望心理學的研究成果，能夠幫助父母體會，青春期的親子關係就是在愛與不斷出現的小小摩擦、衝撞中，慢慢琢磨出一個更好的關係來。

教養 tips

1. 青少年和父母相處時間減少、爭執摩擦變多，是正常現象，只要處理好自己的失落感，就能順利調適。
2. 對青少年抱持權威民主的管教態度，關心他們的感受及想法，約定行為底線規範，孩子出現偏差行為的風險較小。

一代不如一代，現在的孩子很有事？

作者：陳志恆 諮商心理師 摘自 UDN 部落格「老師，可以和你聊一下嗎？」

前一陣子時常被老師或家長問到，為什麼現在的孩子情緒或行為困擾問題特別多，過去都不會這樣？曾有一位國中老師向我抱怨他的不解與委屈，現在的教育氛圍總是要師長的包容、尊重與同理孩子，而不是要求孩子自己學著成熟與獨立！

他忿忿不平地說：「以前我們唸書時都是接受高壓式的教育，不也好好的？為什麼現在的孩子問題卻這麼多？老師碰不得也罵不能，只能一再讓步？」

比起過去，現今學校中的孩子比較有事嗎？

過去的孩子（也就是這一代的成人）不是沒困擾、沒狀況，而是沒被辨識出來，或不被當一回事。可能有以下幾個理由：

- (一) 過去心理衛生知識不若現在普及與正確，學生的情緒或行為困擾，或者在學校中的適應欠佳狀況，常被視為「不乖、怪異與叛逆」，往往被處罰而不是被協助。
- (二) 過去許多情緒、行為或精神困擾的孩子，常因為課業跟不上而被留級或退學，最後在教育體系中消失。現在的教育強調人權與零拒絕，孩子的問題容易一再地在校園中被看見。
- (三) 在學校裡，孩子若有心理困擾，很少會讓別人知道，就算有在接受輔導協助也會盡量隱藏，因為很丟臉，這在古今皆然（現在可能好一點）。因此，許多人在學生時代會「誤認」為同學們都過得健康快樂。
- (四) 過去的升學機會狹窄，在那個連初中都要考試入學的時代，身心異常強壯者自然才能熬得過考試壓力，殺出重圍成為人生勝利組。能當老師人，求學路自然一帆風順，他們的同學也就頭好壯壯居多。而那些沒能繼續升學的呢？不干我的事呀！在過去，有事的學生不是不存在，而是沒被看見。就像在兒少保護、性平教育等法規制度逐一建立後，家暴、兒虐、性侵等案件通報量暴增，過去不當一回事的都紛紛浮出檯面了。

接著談談教養方式吧！以前的孩子可以高壓管教都沒事，而現在的孩子卻得溫柔對待，為什麼？現在的孩子比較有事嗎？

- (一) 剛才說過了，在過去，能繼續留在教育體系中的常是身心異常強壯的人生勝利組，禁得起高壓式的教育，但不代表高壓管教就是比較正確的教育方式。有多少人在高壓管教下成了犧牲者，因而適應不良自動（或被迫）離開校園呢？
- (二) 高壓管教並非就無法與尊重、包容、同理等軟性的管教態度並存，許多嚴厲的教師仍能將班級帶得很好。重要的是在面對班級群體時能建立規範明確的威信，面對特殊狀況的孩子時又能彈性以對，提供協助。如果做不到這樣，所謂的高壓管教只是顯示出師長的偷懶與無能。
- (三) 過去在高壓管教下生存良好的人（就是那些看似身心異常強壯者），現在真的過得比較好嗎？他們的腦袋裡常充斥著框架與教條，內心常匱乏無力，老愛抱怨、指責與批評，卻又安於現狀不願冒險，更無視自己的熱情與夢想。這些人會不會還比較有事？同時，我也得說，現在的孩子確實很有事！

比起上一代，他們更能打破框架、敞開心胸、接納多元，更具冒險精神，更能創意搞怪，更願意關心與參與公民事務，這得拜校園裡越來越多尊重、包容與同理的氛圍所賜。

改變世界的力量常來自於那些特立獨行且不安於現狀的人。師長是該支持他們還是把他們全都壓下去？

然而，比起過去的一輩，現在的孩子處於更多的不安與焦慮之中。一切都變化得太快，所有的事情都說不定也沒把握。社會與經濟體制不斷崩解與重生，人人有機會受教育，求職謀生卻大不

參

易；孩子的生涯發展充滿不確定，難以用過去直線性的思考方式看待人生。身處高度不確定的現代社會中，孩子們得發展出更大的彈性去面對變動，得擁有更強大的心念去面對內心的不安。然而，他們的許多師長卻仍想沿用過去的思維與方式教育孩子，仍想把孩子塑造成充滿制約思想與內心匱乏無力的考試機器人。現今的孩子們，不有事才奇怪！

最成功的孩子，從父母身上獲得 10 樣東西 摘自親職教育網 2017

想想你身邊是不是有這樣的人？他在你還不相信自己時，就百分之百信任你。他們慷慨地付出、給予，不要求回報。對許多人來說，生命中第一個這樣的人，就是自己的父母。如果說，成功的含有很大的運氣成分，那麼成功孩子生下來的第一份幸運，便是擁有給他們 10 樣東西的父母。

一、給予孩子應得的讚美

要稱讚傑出的人很簡單，但要稱讚經常吵鬧、惹麻煩的孩子卻不容易。很多父母會想，孩子只要乖就好。如果你也是這麼想，請更努力找出孩子值得稱讚的地方。短短幾句稱讚，特別是公開表揚，都可以帶來意想不到的刺激效果，激發、幫助他們實現真正的潛能。

二、展現超凡的耐心

展現耐心，會讓對方知道你是真的在乎。耐心地對待孩子，就是用一種非凡的方式表達你的關愛。

三、很快原諒孩子

當孩子犯錯，大人們很容易會一直從犯下那個錯誤的觀點出發看待孩子。但是，一個錯誤或一個缺點，只是人的一小部分而已。你不該從單次錯誤評斷孩子或任何人，因為，這可能會永遠影響你對他的觀感。

四、給他們足夠的注意力，但同時尊重隱私

在社群網站時代，許多人愛 po 文、愛分享、愛按讚，很多人因此覺得自己有權利多知道一點、多窺探一點。但父母要知道，「隱私」是給孩子最棒的禮物，不多問、不窺探，但同時告訴他們，你永遠歡迎他們在需要時，找你商量。成功孩子的爸媽尊重孩子的隱私，甚至幫助孩子守護隱私。

五、丟出「我需要幫助」

成功孩子的爸媽會向小孩尋求協助，這展現你尊重孩子的經驗、能力和觀點。你的要求，某種程度上讓孩子覺得自己獲得信任，而且有價值。孩子被要求幫忙時，自尊和自我價值感會提升，他們會知道：我讓其他人的生活，有那麼一點點的不一樣。

六、給予正確的機會

在就業市場裡，每一個工作都有機會創造更大的價值，每一個人也都有潛力完成更偉大的事。而孩子也是一樣的。花點時間幫助他們發展未來可能派上用場的技能，投入時間幫助他們找出和掌握契機。幫助你的孩子朝理想邁進，有時候夢想的門徑大又繁重，你得幫忙推一把。或是，你可以告訴他們，怎麼憑自己的力量，推開那扇門。

七、給他們自由以及責任

當爸媽的人，設定規則和原則，偶爾說出你的期望。除此之外，孩子的自我滿足相當大程度仰賴自主與獨立。因此父母設定了大方向後，請讓孩子自己負責並自我創造，請讓他們變成「當權者」，做自己認為正確的事，而不是只照著父母吩咐的做。不要總是告訴孩子「你應該……」，而是要讓他們說出「我想要……」。

八、有時候你要使出一點點強制手段

沒有完美的人，有時候孩子會沈溺一些壞習慣、迷失在自己的盲點裡，這時候他會需要一點外部的建設性意見，甚至需要有人強硬地點醒他。大人們一定也聽過一些「不中聽、難以消化」的批評話，但事過境遷後，必須承認當時的「難聽話」讓你變成更好的自己。如果你的孩子迷失了，你需要當那個說難聽話的人。

九、給孩子尊嚴

孩子有時候會把事情搞砸，有時候甚至難以收拾。不管他們做了什麼，賞巴掌、諷刺、潑冷水、翻白眼都是家長們可能有的最糟糕反應，因為這會嚴重傷害孩子的自尊。就算在最糟糕的情況下，盡可能保護孩子的尊嚴。管教孩子是家長責無旁貸的工作，但絕不是用羞辱、傷害自尊的方式。

十、給他們使命感

使命感讓不同的人，形成一個團隊。給你的孩子使命感，讓他們理解為什麼他們應該在乎特定的事。告訴他們事情背後的意義，讓他們知道自己努力的目標，也真正理解他們守護的價值。

【附錄一】 桃園市立中興國民中學 107 學年度第一學期行事曆

(學生版)

週	重要行事	週	重要行事
一	8/29 開學準備日(二、三年級學生返校) 8/30 開學典禮、正式上課 8/30-31 發放閱讀護照、班級圖書(一年級)、 發放巡迴書箱(一、二年級) 8/30-9/4 幹部訓練(早修、午休) 8/30-9/5 友善校園週 8/30-9/7 校內疑似特教生提報作業 8/30-9/7 15:45 放學 8/31-9/7 班級公物檢查 8/31-9/14 教師節藝文競賽 8/31-9/28 教室佈置月	五	9/24 中秋節放假 9/25 二年級宿營搭帳訓練(12:30, 活動中心) 9/26 一年級得勝者2(第5節) 9/26 二年級得勝者2(第5節)(第一梯) 9/26 三年級技藝教育課程3 9/26 二年級社團3(7.8節) 9/28 教師節(紀念, 不放假) 敬師大會(7:55, 全校升旗)
二	9/3-7 服裝儀容檢查週 預防登革熱宣導週 性別平等教育宣導週 9/3-14 圖書館主題書展(一) 9/5 二年級得勝者1(第5節)(第一梯) 9/5-7 三年級校外教學 9/5 經濟弱勢學生書籍費及代收代辦費申請截止 9/5-12 二年級社團繳費 9/5-25 午餐繳費 9/8 全校聯合班親會	六	10月份 生命教育月 10/1-5 服裝儀容檢查週 10/3 二年級得勝者3(第5節)(第一梯) 10/3 三年級技藝教育課程4 10/3-4 一年級新生體檢(全天, 活動中心) 10/4-5 二年級校外教學(隔宿露營)
三	9/10 第8節課輔開始 9/10-14 二、三年級補行評量週 (針對106年度第2學期成績) 9/10-28 3Q 達人校內初選 9/12 二年級暑假作業檢查 9/14-25 各年級學生註冊繳費 9/12 一年級得勝者1(12:30, 課程相見歡) 9/12 管樂團新生招生宣傳(5.6節, 活動中心) 9/12 二年級社團1(7.8節) 9/12 三年級技藝教育課程1	七	10/10 國慶日放假 10/11-12 第一次定期考試 10/12 運動會預賽1(5-8節)
四	9/17 中興青年第27期徵稿開始 9/17-21 暑期閱讀心得比賽收件 一年級A表線上輸入 9/18 防災逃生演練(7:55) 9/19 一年級數理資優初試(5, 校內) 9/19 一年級英語資優初試(6, 校內) 9/19 一年級營養教育(7, 活動中心) 9/19 二年級社團2(7.8節) 9/19 三年級技藝教育課程2	八	10/15 班旗牌進場練習(7:45) 10/15 興園第24期出刊 10/15-19 第一次讀報有獎徵答 10/15-19 班級巡迴書箱交換 10/17 三年級進場練習(7:45) 10/17 運動會預賽2(5-8) 10/17-11/23 全市音樂比賽-個人組(暫定) 10/18 二年級進場練習(7:45) 10/19 一年級進場練習(7:45)
		九	10/22-26 午餐滿意度調查 10/23 全校進場練習(7:45) 10/26 運動會總預演(5-8) 10/27 校慶運動會
		十	10/29 校慶運動會補假 10/31 校內網路競賽 10/31-11/1 三年級模擬考2(1-2冊) 10/30-11/2 服裝儀容檢查週 10/31 二年級社團4(7.8節) 10/31 一年級得勝者3(第5節) 10/31 二年級得勝者4(第5節)(第一梯) 10/31 二年級生涯教育專題演講(6, 活動中心) 11月份 特教宣導月活動

週	重要行事
十一	11/5-9 圖書館主題書展(二)
	11/6 導師會議(7:45)
	11/7 一年級消防演練(第5節,操場)
	11/7 一年級防制學生藥物濫用校園宣講(6,活動中心)
	11/7 二年級社團5(7.8節)
	11/7 一年級得勝者4(第5節)
	11/7 二年級得勝者5(第5節)(第一梯)
	11/7 三年級技藝教育課程5
十二	11/11 桃園市英語資優鑑定(初試)(暫定)
	11/14 桃園市學生網路競賽(暫定)
	11/14 二年級社團6(7.8節)
	11/14 一年級得勝者5(第5節)
	11/14 二年級得勝者6(第5節)(第一梯結束)
	11/14 三年級技藝教育課程6
十三	11/18 桃園市數理資優鑑定(初試)(暫定)
	11/19-11/25 全市舞蹈比賽(暫定)
	11/19-23 班級巡迴書箱交換
	11/21 二年級社團選填(7,活動中心)
十四	11/21 三年級技藝教育課程7
	11/26-30 午餐滿意度調查
	11/27-28 第二次定期考試
	11/27-12/6 全市音樂比賽-團體組(暫定)
十五	11/28 二年級高職參訪(下午)
	12/3-7 第二次讀報有獎徵答
	12/3-7 服裝儀容檢查週
	12/4 導師會議(7:45)
	12/5 二年級人權教育宣導(6,活動中心)
	12/5 二年級社團7(7.8節)
十六	12/5 一年級得勝者6(第5節)
	12/5 二年級得勝者1(第5節)(第二梯)
	12/9 桃園市英語資優鑑定(複試)(暫定)
	12/10-14 校內語文競賽初賽
	12/10-12 聯絡簿抽查
	12/12 一年級跳繩預賽1(13:05,活動中心)
	12/12 二年級社團8(7.8節)
	12/12 一年級得勝者7(第5節)
	12/12 二年級得勝者2(第5節)(第二梯)
	12/12 三年級技藝教育課程8
12/14 一年級社團選填(7,活動中心)	

週	重要行事
十七	12/16 桃園市數理資優鑑定(複試)(暫定)
	12/19 一年級得勝者8(第5節)
	12/19 二年級得勝者3(第5節)(第二梯)
	12/19 一年級跳繩預賽2(13:05,活動中心)
	12/19 二年級社團9(7.8節)
	12/19-20 配合教育局辦理模擬分發模擬考(1-4冊)(暫定)
	12/19-25 聖誕系列活動
	12/22 補行上班上課(補12/31)
十八	12/24-28 班級巡迴書箱交換
	12/24-28 校內語文競賽決賽
	12/26 一年級跳繩預賽3(13:05,活動中心)
	12/26 一年級得勝者9(第5節,9/10)
	12/26 二年級得勝者4(第5節)(第二梯)
	12/26 二年級社團10(7.8節)
十九	12/26 三年級技藝教育課程9
	12/28 一年級跳繩決賽(7:45,操場)
	12/28 音二實習音樂會(19:00,音樂廳)
	12/31 調整放假
	1/1 開國紀念日放假
	1/2 一、二年級習作檢查(午休-第6節) 生涯檔案檢查
	1/2-4 服裝儀容檢查週
	1/2-1/18 身障資源班適性輔導安置模擬志願選填(暫定)
	1/2 一年級得勝者10(第5節,結業式,活動中心)
	1/2 二年級得勝者5(第5節)(第二梯)
1/2 三年級技藝教育課程10	
廿	1/4 舞蹈班期末術科統考
	1/4 一年級生涯檔案封面設計比賽
	1/7-1/8 音樂班期末術科統考
廿一	1/9 二年級得勝者6(第5節)(第二梯結束)
	1/9 三年級技藝教育課程11
廿二	1/16 三年級技藝教育課程12(結束)
	1/16 第8節課輔結束
	1/17-18 第三次定期考試
寒假	1/18 全校大掃除(5-6節)
	1/18 休業式(第7節,15:45放學)
	1/21 寒假開始(1/21-2/10)
	1/21-1/25 寒假學藝活動
	1/21-1/25 管樂團寒訓
	1/28-2/1 直笛團寒訓
2/4-2/10 農曆除夕及春節	
2/10 寒假結束	
第2學期 2/11 開學典禮(7:55) 正式上課(8:25)	

【附錄二】 桃園市立中興國中 107 年學生升學公立學校統計表

公立學校	人數	公立學校	人數
建國中學	0	龍潭高中	1
師大附中	9	楊梅高中	0
國立政大附中	0	國立北科桃農	35
武陵高中	46	中壢高商	8
中壢高中	31	中壢家商	12
桃園高中	26	觀音高中	1
內壢高中	32	新屋高中	1
陽明高中	36	國立台北藝術大學	2
永豐高中	51	蘭陽女中	2
南崁高中	6	文華高中	1
壽山高中	20	市立復興高中	1
平鎮高中	1	市立中正高中	3
大園國際高中	12	國立北門高中	2
大溪高中	1	高雄高苑工商	1
公立學校總人數合計		341	
畢業生		715	
錄取率		47.70%	

【附錄三】 桃園市立中興國民中學學生學習領域成績補行評量措施

104-1 期初校務會議通過
105-2 期末校務會議修正通過
106 第 3 次課程發展委員會修正通過

一、依據：

- (一)國民小學及國民中學學生成績評量準則。
- (二)桃園市國民中學學生成績評量作業補充規定第八條及第十二條。

二、實施方式：

- (一)每一學期針對學習領域成績未達丙等(60分)之學生，發放班級通知單；
另外，針對該學期領域學習成績四領域不及格之學生寄發家長通知書。
- (二)經各領域教師於教學研討會決議，各領域之補行評量作法如下：

領域		作法
語文	國文	由任課教師挑選註釋 100 個進行抄寫(人名、地名除外)
	英語	發放作業紙，書寫課程內中英文對照單字
數學		抄寫課本後面重點整理，30 分以上抄寫 1 遍，30 分以下抄寫 2 遍
自然	生物	由任課教師指定抄寫課後閱讀 3 篇
	理化	任課教師指定以下方式進行： 1. 課後重點抄寫 2. 書寫簡報報告(50 分以上 4 篇, 50 分以下 6 篇) 3. 其他，如製作 5-10 分鐘之創意學習影片
	地科	
社會	地理	繪地圖
	歷史	學習單
	公民	學習單
健體		領域教師各自負責
藝文		領域教師各自負責
綜合		領域教師各自負責

- (三)實施期程：每學期第2週

三、補行評量成績審查方式：

學生於期限內完成補行評量，該學期該領域(學科)成績予以調整為60分及格；未於期限內完成者，則維持原分數。

四、本辦法之訂定，經課程發展委員會決議後公布實施，其修訂亦同。

【附錄四】 桃園市立中興國民中學 107 學年度志願服務計畫

壹、實施目的

- 一、鼓勵家長及地方人士關懷學校教育，積極主動協助學校各項活動。
- 二、結合社區人力、物力、財力，支援學校教育工作，因應學區特色發展學校願景。
- 三、鼓勵家長及地方人士協助本校行政單位及教師共同輔導學生。
- 四、教育學生飲水思源、心懷感恩和回饋之觀念，建設學校成為永續學習之環境。

貳、實施依據

- 一、志願服務法第七條。
- 二、本校校務發展計畫。
- 三、本校學務工作計畫。

參、運用原則

- 一、利用學校親職教育日、班親會時間調查或定期召募志工人力，了解本校及社區有意參與志工之人力資源，建立人才檔案，以備運用。
- 二、建立志工基本資料，檔案管理。
- 三、建立輪值表，分工合作，負責各據點之交通導護。
- 四、釐定志工責任範圍，如有安全問題由本校提供意外保險。
- 五、每學期末舉辦志工座談會，與校方保持良好互動，交換值勤心得。
- 六、使本校師生了解志工為學校的一份子，給予應有的尊重與配合。
- 七、志工為無給職。
- 八、每年定期舉行志工表揚大會，頒發感謝狀，公開表揚。
- 九、鼓勵志工參與進修研習會，以提升服務素養與專業態度。
- 十、成立愛心導護商店聯絡網，健全回報機制，以確保本校學生學習環境之安全網絡。

肆、組織架構及職掌

序號	人員職稱	負責工作
1	校長	志工總召集人
2	學務主任	志工總督導
3	生教組組長	交通導護志工督導
4	生教組副組長	愛心導護商店志工督導
5	輔導組	得勝志工督導
6	設備組組長	圖書志工督導
7	輔導組組長	認輔志工督導
8	衛生組組長	醫護志工督導

伍、運用項目

- 一、交通導護志工
 1. 協助上下學交通安全工作，確保學生安全。

2. 提供學校各項活動之協助，包含：

- (1) 校慶暨社區運動會
- (2) 回饋社區音樂會
- (3) 親職教育日活動
- (4) 畢業典禮

二、愛心導護商店志工

1. 成立愛心導護商店聯絡網，健全回報機制，確保學生學習環境之安全網絡。
2. 提供學生安全庇護，建構學生上下學安全走廊。

三、得勝者志工

1. 青少年認輔。
2. 問題處理課程（一年級）。
3. 情緒管理課程（一年級）。
4. 兩性教育課程（二年級）。

四、家長會志工（任務編組）

1. 教務支援組。
2. 學務支援組。
3. 總務支援組。
4. 輔導支援組。

五、圖書管理志工

1. 圖書借閱歸還。
2. 班級書箱管理。
3. 書庫管理。

六、醫護志工

1. 協助護理師處理學生緊急傷病事件。
2. 協助聯絡傷病學生家長。
3. 協助護理師進行學生簡易傷病處理。

七、環保志工

1. 園藝志工。
2. 綠美化志工。
3. 環保資源回收志工。

八、認輔志工

1. 個案輔導。
2. 協助家訪、中輟輔導。
3. 提供相關諮詢服務。

陸、實施要領

一、志工招募

「招募」就是徵召志工，加入機構工作的過程。有效的招募工作應該招募到足夠的、「合適」的志工。招募工作其實就是確定應徵者的資格符合，並使志工人數與所需工作能互相配合，因此就需要妥善策劃志工招募活動。以本校學生家長、退休教職員工及學區內有意參與之熱心、具有專長人士為主要對象，由學校聘請編組實施。志工人數視學區內人力資源狀況及學校需要實施。

二、志工訓練

志工訓練就是提供志工必要的技能，以執行某類型的工作。依照志願服務法第九條第一項之規定：「為提升志願服務工作品質，保障受服務者之權益，志願服務運用單位應對志工辦理下列教育訓練：一、基礎訓練；二、特殊訓練。」

三、志工管理與考核

志願服務法第十一條規定：「志願服務運用單位應提供志工必要之資訊，並指定專人負責志願服務之督導。」，督導意即領導與管理，管理者透過他人來完成工作，他們制定決策、分派資源，以及引導他人的活動以達成目標。志工管理人（志工督導）也需要管理技巧來達到預定的目標，志願服務法第十九條亦規定：「志願服務運用單位應定期考核志工個人及團隊之服務績效。」

- (一) 各類志工以小隊為單位，各小隊設小隊長一名，由隊員推舉之，以統籌該小隊值勤工作之安排及協調。
- (二) 志工服勤時應穿著本校志工服裝或配戴識別證。
- (三) 各組志工可不定期與學校各處室相關人員協調工作之推展，並於每學期末根據實施狀況彙整，召開座談會。

柒、經費

- 一、志工人員均為無給職。
- 二、辦理各項工作所需費用由學校年度預算內支付，不足時請家長會補助或申請上級補助。

捌、獎勵

績效優良志工由學校頒發表揚狀，或依《志願服務法》報請上級機關獎勵。

玖、本計畫經陳校長核可後實施，修正時亦同。

【附錄五】 桃園市 107 學年度學術性向資優鑑定(含數理及英語)流程說明

桃園市 107 學年度學術性向資優鑑定(含數理及英語)預計於今年 10~12 月辦理，對象僅為一年級新生，本校可薦送名額為一年級學生人數(613 人)的 15%，若報名人數超過 15%，報名的學生須通過校內篩選測驗後，再由學校統一薦送參加桃園市數理或英語資優鑑定，經兩階段鑑定通過後，於 107 學年度第 2 學期起可參加本校數理資優資源班抽離式加深加廣課程或英語資優教育方案課程。

相關說明：

- 一、簡章：待 9 月中至 10 月初正式簡章公告後，公告於學校首頁。
- 二、申請資格：本市一年級新生，經專家學者、指導教師、學生家長或學生自我推薦，具有數理或英語資賦優異特質者，且通過學校特殊教育推行委員會推薦者。
- 三、本校可薦送全市初選人數：數理-91 人，英語-91 人。(全年級人數 15%)
- 四、推薦方式：
 1. 各類鑑定校內報名人數未超過 91 人，則全數推薦參加市內初選。
 2. 各類鑑定校內報名人數超過 91 人，於 9 月 19 日(星期三)進行校內初篩測驗，依成績擇優錄取前 91 名參與市內初選。(遇缺候補)
- 五、鑑定費用：市內初選-每人 500 元，市內複選-每人 1500 元。(低收入戶免繳鑑定費，應檢附區公所核發之低收入戶證明及戶口名簿影本。)
- 六、辦理期程：

日期	星期	辦理項目	備註
107.09.04	二	發放「桃園市 107 學年度學術性向資優學生鑑定」參加意願調查表	
107.09.10	一	參加意願調查表收件截止	
107.09.19	三	第 5 節-數理資優鑑定校內初篩 第 6 節-英語資優鑑定校內初篩	若各類鑑定報名人數未達 91 人則免辦理初篩
107.10.24- 107.10.25	三 四	英語資優鑑定送件	暫訂，依簡章公告日期為準
107.10.25- 107.10.26	四 五	數理資優鑑定送件	
107.11.11	日	桃園市英語資優鑑定初選	
107.11.18	日	桃園市數理資優鑑定初選	
107.12.09	日	桃園市英語資優鑑定複選	
107.12.16	日	桃園市數理資優鑑定複選	
107 學年度 第 2 學期起		通過鑑定者可接受本校數理資優資源班抽離式加深加廣課程或英語資優教育方案課程	

*如有任何問題請洽輔導室特教組，分機 640。

【附錄六】

優良家庭教育圖書清單

依姓氏筆劃排序

序號	書名	作者
1	理財力，從小就要教：10堂課讓孩子擁有正確金錢觀，一生富足	Dave Ramsey、Rachel Cruze 穆思婕 譯
2	共創活力的婚姻	David H. Olson、Amy K. Olson-Sigg 莊壁光、林秀慧 譯
3	愛之語：兩性溝通的雙贏策略	Gary Chapman，王雲良 譯
4	兒童愛之語：打開親子愛的頻道	Gary Chapman、Ross Campbell 吳瑞誠 譯
5	我是好爸爸：10個工具，讓妻子、孩子更愛你	Gregory W. Slayton，錢基蓮 譯
6	與孩子一起上的情緒管理課：五個探索階段×四種教養類型×五項輔導步驟	John Gottman、Joan Declaire 劉壽懷 譯
7	爸媽，請聽我說！：青少年告訴父母的真心話	Megan Lovegrove、Louise Bedwell 張毓如 譯
8	媽媽必修的不完美學分：10個讓你快樂，孩子也快樂的好習慣	Meg Meeker，吳幸宜 譯
9	父親的力量：教出堅強女兒一定要知道的10件事	Meg Meeker，張家綺 譯
10	爸爸陪你長大：全球頂尖科學研究，告訴你父親影響孩子成長的關鍵與處方	Richard Fletcher，張維書 譯
11	餐桌上的奇蹟	SBS 特輯製作小組 孔祥柏譯
12	與幸福有約：美滿家庭七習慣	Stephen R. Covey，汪芸 譯
13	抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話	Sue Johnson，劉淑瓊 譯
14	婚姻的幸福科學：全球頂尖的婚姻研究，告訴你親密關係的奧秘與處方	Tara Parker-Pope 劉潔如、劉嘉路 譯
15	我看世界的方法跟你不一樣：給自閉症家庭的實用指南	Temple Grandin，廖婉如 譯
16	從 B-到 A+的猶太教養智慧	Wendy Mogel，陳至芸 譯
17	關於人生，我最想告訴你的事：小野 50 則陪伴孩子做選擇的故事及孩子們長大後的回應	小野
18	好父母是後天學來的：王浩威醫師親子門診	王浩威
19	教養從餐桌上開始：營養師媽媽教你培養健康、自信、體貼、有禮貌的孩子	白小良
20	讓孩子安心做自己	李坤珊
21	帶你長大：讓孩子在愛與信任中成長	李坤珊
22	喜之客：Super 阿嬤的超級教養術	李金娥

序號	書名	作者
23	愛在當下	李柏毅、簡靜惠
24	教養，無所不在	李偉文
25	一生罕見的幸福II：走下去，才有驚喜！	巫錦輝
26	北歐超完美丈夫的秘密：做家事帶小孩不過是份內的事而已	李濠仲
27	淡定，讓孩子起飛：陪子女走過青春期的愛與智慧	杜昭瑩
28	父母如何與子女談情說理	林蕙瑛
29	牽伴不牽絆：幸福一生的30個關鍵策略	林蕙瑛
30	好孩子：三分天注定，七分靠教育【身教篇】	洪蘭，尹建莉(主編)
31	跟著大師教孩子：8個理論、10位大師觀點，啟發孩子的學習智慧	孫立葳
32	婚姻，可以很幸福	高偉雄
33	青春期=叛逆?!：我沒那麼難搞，只是你不懂	財團法人臺北市友緣社會福利事業基金會
34	小熊媽的無國界創意教養：我在臺灣用美式體驗教養法，引導孩子快樂學習，感受生活	張美蘭(小熊媽)
35	遊「戲」童年：扮戲×看戲×陪孩子玩出潛實力	張麗玉、羅家玉
36	Coach 父母學：從「教養」變「教練」，諮商博士教你面對難懂的青春期兒女	陳恆霖
37	不在紙上的教育：培養孩子獨立自主，一生愛學習的澳洲教育	許雲傑
38	孩子有想法，我們就想辦法：開始天賦教養的5堂課	彭菊仙
39	教出有勇氣與行動力的孩子：親子雙贏的教養功夫	曾端真
40	從此，不再複製父母婚姻：35種練習，揮別婚姻地雷，找回幸福	黃之盈
41	陪一顆心長大：從心理諮商到養兒育女	黃士鈞(哈克)、黃錦敦
42	帶孩子一起。爬山!：在山林中找到親子間的愛與幸福	黃福森
43	生涯探索，SOS!：發現潛能、追逐夢想，給青少年父母的陪伴守則	楊俐容
44	生命禮物：遇見夠好的媽媽	楊俐容
45	發現孩子的亮點	詹志禹
46	德國媽媽這樣教自律：教出堅強、獨立、寬容、節約好孩子	趙麗榮
47	陪孩子走出情緒障礙	臧汝芬
48	直說無妨：非常關係2	鄧惠文
49	愛還是錯愛：關於教育與人格養成的思辨	顏擇雅
50	長大後，最希望忘卻的記憶—校園霸凌：若息事無法寧人，還可以做些什麼	羅秋怡