



目 錄

壹、109 學年度親職教育日實施計畫	1
貳、中興榮譽榜	3
參、校務簡介	7
肆、各處室報告	10
伍、親職文章共享	
一、大考總失常,有解	12
二、孩子迷網紅,爸媽最關心的 18 個問題	14
三、「孩子,為什麼你不願和我講話?」因為你只想著改變我	18
陸、附錄	
一、105-109 年學生升學公立學校統計表	20
二、本校 110 年桃連區多元入學日程表	22
三、桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表	24
四、畢業成績補救措施	27
五、家長會獎勵學生學業成績表現優異要點	29
六、109 學年度第二學期學生行事簡曆	30
七、全校班級教室配置圖	35
八、各年級各班導師名單	36

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



桃園市立中興國民中學 109 學年度親職教育日活動實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部 110 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫。
- 二、桃園市國民中小學加強辦理親職教育活動實施要點。
- 三、本校 109 學年度輔導工作計畫。

貳、目的：

- 一、加強家庭與學校之聯繫，增進親師良性互動，激發家長共同關心教育問題。
- 二、發揮親職教育之實際功能，注重學生身心健全發展，建立祥和社會。
- 三、展現學校辦學特色，發揮藝術與人文精神；展示教學成果，提昇教育品質。

參、辦理日期：

110 年 4 月 24 日（週六）。

肆、計畫重點：

- 一、加強教師與學生家長之聯繫工作。
- 二、為瞭解學生身心狀況、家長管教方式、家庭背景及社交狀況，並增進教師與學生家長之良好互動關係，導師每學期應主動與家長互動溝通至少兩次以上，並做成紀錄。
- 三、教師與學生家長聯繫，得以電話、晤談、家庭訪視或安排適宜之親師活動等方式進行，以確實了解、掌握學生家庭生活及學校學習情形，並與家長建立良性溝通管道與方法。
- 四、特殊個案或學生偶發事件應立即與家長聯繫，並做成紀錄。
- 五、寒暑假期間，原班導師或新任導師或相關行政人員應與家長至少聯繫一次，並做成紀錄。

伍、辦理單位：

- 一、教務處：多元適性入學及十二年國教升學宣導。
- 二、學務處：平日親師互動與晤談，學生社團活動。
- 三、輔導室：班級親師座談會，班級觀賞家庭教育及生涯發展教育影片，親職教育講座及工作坊。
- 四、總務處：場地提供及物品採購。
- 五、人事室：人員差勤管理。
- 六、會計室：經費核銷。
- 七、家長會：經費支援暨活動參與。

陸、活動流程：(如附件)

柒、經費來源：

- 一、桃園市政府教育局。
- 二、本校年度預算 (91Y—其他—辦理親職教育活動費)。
- 三、家長會預算。

捌、本計畫陳 校長核定後實施，修正時亦同。

桃園市立中興國中 109 學年度親職教育日活動流程

活動日期：110 年 4 月 24 日（星期六）

時 間	活動重點	負責人員/單位	地 點	參加對象
07：45-07：55	學生到校，整潔活動	各班導師	各班教室	全體學生
07：55-08：15	導師時間	各班導師	各班教室	全校師生
08：15-08：25	下課時間			
08：25-09：10	校務說明會	輔導室	活動中心	全校家長
	七年級班級活動場佈	各班導師	各班教室	七年級
	數理體驗活動場佈	數理資優班/輔導室	數資教室	
09：10-09：20	下課時間			
09：20-10：05	七年級班級活動/親師座談	親子/各班導師	各班教室	七年級親師生
	八年級班級活動/親師座談	親子/各班導師	各班教室	八年級親師生
	九年級班級活動/親師座談	親子/各班導師	各班教室	九年級親師生
	社團學習成果展場佈	表演社團/學務處	活動中心	
	數理體驗活動場佈	數理資優班/輔導室	數資教室	
10：05-10：15	下課時間			
10：15-11：00	七年級班級活動/親師座談	親子/各班導師	各班教室	七年級親師生
	八年級親師座談	家長/各班導師	各班教室	八年級親師
	九年級班級活動/親師座談	親子/各班導師	各班教室	九年級親師生
	社團學習成果展	表演社團/學務處	活動中心	八年級學生
	科展成果發表/實作體驗活動	數理資優班/輔導室	數資教室	數資班師生
11：00-11：10	下課時間			
11：10-11：55	環境整理	各班導師	各班教室	七九年級學生
	八年級親師座談	家長/各班導師	各班教室	八年級親師
	社團學習成果展	表演社團/學務處	活動中心	八年級學生
	數資班 IGP 會議	數理資優班/輔導室	數資教室	數資班師生
11：55-12：30	中午用餐			
12：30-13：00	午休時間			
13：00-13：30	學生放學	學務處		全體學生
全 時 段 活 動				
7：45-15：45	教學成果展	教務處	川堂	全校親師生
	親子闖關活動	親子/輔導室	各處室	全校親子
	家庭教育影片欣賞	輔導室影片/各班導師	各班教室	全校親師生

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！



榮譽榜

【教師組】

姓名	競賽項目	名次
陳易騰	109 年語文競賽優勝教師組—演說—閩南語	2
戴美芝	109 年語文競賽優勝教師組—演說—客家語(北四縣)	3

【學生校外競賽個人組】

班級	姓名	競賽項目	名次	指導老師
811	林愷淇	桃園市 109 年度語文競賽—市決賽—寫字	1	李惠芬
809	顏宥榛	桃園市 109 年度語文競賽—市決賽—阿美語朗讀	1	吳連成
921	林映臻	桃園市 109 年度語文競賽—市決賽—國語演說	2	沈怡廷
902	陳以庭	桃園市 109 年度語文競賽—市決賽—閩南語朗讀	3	陳哲音
903	文思儒	桃園市 109 年度語文競賽—市決賽—國語朗讀	3	郭宜幸
815	翁林芹	桃園市 110 年英語比賽國中組(北區)	優勝	周瑄妍
814	陳鯖琇	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	2(優等) 晉級全國賽	張嘉芸
807	廖俞驊	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	3(優等)	張嘉芸
712	陳婕恩	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	4(優等)	張嘉芸
709	黃子湘	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	5(優等)	張嘉芸
807	鄭宏鈞	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	6(優等)	張嘉芸
706	許俐涓	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	7(優等)	張嘉芸
712	蔡宜蓁	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	8(優等)	張嘉芸
714	楊茜語	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區 B 組-直笛獨奏	9(優等)	張嘉芸
814	陳鯖琇	109 學年度全國學生音樂比賽國中 B 組-直笛獨奏	3(優等)	張芳慈 張嘉芸
808	邱奕勝	桃園市第 61 屆國民中小學科學展覽會初賽—國中組數學科	入選決賽	張怡雯 李慧玲
803	孫湘淳			
811	馬捷文	桃園市第 61 屆國民中小學科學展覽會初賽—國中組物理科	入選決賽	王淑君 張良弘
818	簡伯霖			
816	李佳宇			
816	施建評	中華民國跆拳道協會 109 年第十二屆全國跆拳道品勢錦標賽 110 年全國中等學校運動會桃園市跆拳道選拔賽	冠軍	鄒世傑
807	許鈴宜	110 年全國中等學校運動會桃園市空手道選拔賽	季軍	楊盛煜
班級	姓名	競賽項目	競賽成績	
921	陳律文	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組木琴獨奏	1(晉級全國賽)	
921	李亮儀	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組雙簧管獨奏	1(晉級全國賽)	
921	林冠甫	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組法國號獨奏	1(晉級全國賽)	
921	吳宛諭	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組小號獨奏	1(晉級全國賽)	
921	林映臻	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組單簧管獨奏	1(晉級全國賽)	
921	張子恆	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組樂(歌)曲創作	1(晉級全國賽)	

921	賴芯妍	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組大提琴獨奏	1
921	黃可妮	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組中提琴獨奏	1
921	陳翊田	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組小提琴獨奏	1
921	黃珮瑜	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組長笛獨奏	1
921	湯薇庭	桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組鋼琴獨奏	1
820	黃冠儒	桃園市 109 學年度學生舞蹈比賽國中個人組古典舞	特優(第一名)晉級全國賽
820	趙苡茜	桃園市 109 學年度學生舞蹈比賽國中個人組現代舞	特優(第一名)晉級全國賽
820	黃愉涵	桃園市 109 學年度學生舞蹈比賽國中個人組古典舞	特優(第二名)
820	黃冠儒	桃園市 109 學年度學生舞蹈比賽國中個人組民俗舞	特優(第二名)
922	陳穎玟	桃園市 109 學年度學生舞蹈比賽國中個人組現代舞	特優(第二名)
820	黃冠儒	109 學年度全國學生舞蹈比賽國中個人組古典舞	特優(第三名)
820	趙苡茜	109 學年度全國學生舞蹈比賽國中個人組現代舞	特優(第七名)
921	張子恆	109 學年度全國學生音樂比賽 A 組樂(歌)曲創作	特優(第一名)
820	林映臻	109 學年度全國學生音樂比賽 A 組單簧管獨奏	特優(第一名)
921	陳律文	109 學年度全國學生音樂比賽 A 組木琴獨奏	優等
921	李亮儀	109 學年度全國學生音樂比賽 A 組雙簧管獨奏	優等
921	林冠甫	109 學年度全國學生音樂比賽 A 組法國號獨奏	優等
921	吳宛諭	109 學年度全國學生音樂比賽 A 組小號獨奏	優等
913	郭善云	桃園市 109 年度閱讀心得競賽 桃園市 109 學年度學生美術比賽西畫類國中普通班組	國中組佳作入選
704	黃宏宇	桃園市 109 學年度學生美術比賽漫畫類國中普通班組	佳作
811	林愷淇	桃園市 109 學年度學生美術比賽書法類國中普通班組	第三名佳作
811	李芳榆	桃園市 109 學年度學生美術比賽版畫類國中普通班組	第三名佳作
819	楊曼汝	桃園市 109 學年度學生美術比賽水墨類國中普通班組	佳作
906	洪欣妤	桃園市第 29 屆扶輪獎書法比賽國中組	入選
819	黃珮綺	桃園市 109 學年度師生鄉土歌謠比賽閩南語系類國中組	優等(第一名)
819	楊曼汝	桃園市 109 學年度師生鄉土歌謠比賽原住民語系類國中組	優等(第一名)

【學生校外競賽團體組】

競賽項目	競賽成績
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中北區-直笛合奏	優等(第二名)
晉級全國賽	競賽成績
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組管弦樂合奏	特優(第一名)
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組弦樂合奏	特優(第一名)
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組打擊樂合奏	特優(第一名)
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組鋼琴三重奏	優等(第一名)
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組弦樂四重奏	優等(第一名)
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組鋼琴五重奏	優等(第一名)
桃園市 109 學年度學生音樂比賽國中【一區】A 組木管五重奏	優等(第一名)

班級	姓名	競賽項目	名次	指導教師
711	郭芮妤	109 學年度學生音樂比賽榮獲管樂合奏國中組北區 B 組	優等	陳玟蓉
801	施妍安			
801	蔡臻恩			
803	古睿涵			
803	簡孜穎			
804	黃元廷			
804	劉庭瑄			
806	許少鈞			
808	邱暉芳			
808	張秣萱			
809	謝薰霆			
809	董湘妮			
810	陳瑪勤			
810	楊妍希			
811	盧思妘			
812	袁誠澤			
812	郭 靚			
813	柯靖縈			
814	黃宥勝			
817	謝欣穎			
818	李宜蓁			
818	陳 穎			
902	謝元盛			
905	鄭澤睿			
905	許合利			
905	施貝璇			
906	汪思妤			
906	黃妍庭			
909	林昱成			
910	陳柏維			
912	洪苡榛			
912	羅翊慈			
916	藍翊慈			
917	莊紫晨			
918	王靜誼			
918	劉婕澄			
918	侯姿妤			

708	蔡閔淵	109年桃園市運動會市長盃五人制足球錦標賽	冠軍	蘇豐雄 何威震
718	徐 顥			
707	許景堯			
707	李泓毅			
704	黃政源			
712	張辰璋			
814	郭必謙			
913	官聲叡			
912	黃彥綸			
917	范智曜			
918	何仁甫			
920	蕭翔允			
912	戴旭恩			
918	廖昀鴻			
901	呂彥謹	109年桃園市桃園區3打3籃球賽	亞軍	王志暉
908	葉于碩			
908	王柏元			
908	姚強森			



桃園市立中興國民中學校務簡介

許黎琴 校長

壹、學校概況

一、教職員工概況統計表

編 制 員 額		現 有 員 額		備註
校 長	1	校 長	1	
正式教師數	156	正式教師數	152	
增置專任 輔導教師數	3	增置專任 輔導教師數	2	1 留停
代理教師數	0	代理教師數	9	含專輔 1 實缺、1 虛缺
職員數	18	行政人員	16	
專任專業輔導 人員（聘用）	1	專任專業輔導 人員（聘用）	1	
工 友	2	工 友	2	
合 計	181	合 計	183	

二、校地總面積：3.4 公頃

三、各年級班級、學生人數統計表（109.08）

班別 年級	數理資優 資源班	資源班 (學習中 心)	音樂班	舞蹈班	普通班	總計	
						班數	人數
七年級	1	2	1	1	18	20	560
八年級			1	1	20	20	579
九年級			1	1	21	22	647
合計	1	2	3	3	59	62	1802



貳、校長辦學理念

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

參、學校願景

一、秉持「學術導向、藝術與人文中心、多元發展、優秀到卓越」教育願景, 期望落實：

- (一) 建立團結互助、卓越優秀的中興團隊。
- (二) 孕育溫馨怡人、回歸自然的美麗校園。
- (三) 營造人文、藝術與科技並重的優質學校。
- (四) 發揮學校環境潛移默化的教育功能。
- (五) 養成活潑快樂、樂觀進取的青年學子。

二、培養學生遵循「勤、正、精、誠」校訓。

- (一) 勤：勤奮向學，持恆不輟。
- (二) 正：正心質樸，光明正大。
- (三) 精：學無止境，精益求精。
- (四) 誠：真誠無偽，虔誠恭敬。

肆、後現代化社會的特徵

在資訊數位化時代，社會型態瞬息萬變，包括

- 一、懷疑真理
- 二、知識經濟
- 三、時空壓縮
- 四、權威解構
- 五、反對菁英
- 六、去中心化
- 七、吊詭矛盾



- 八、尊重差異
- 九、悅納多元
- 十、終身學習
- 十一、硬體快、軟體慢
- 十二、重科技、輕人文
- 十三、動態平衡
- 十四、不確定性
- 十五、行動研究以解決問題

伍、後現代化社會家長應具備的能力

- 一、終身學習的能力
- 二、普世價值的能力
- 三、資訊操作的能力
- 四、溝通協調的能力
- 五、反省思考的能力
- 六、掌握時代脈動的能力



各處室報告

教務處

重要活動與日程

- 一、本學期定期評量時間：第二次定期評量為 5/18~19（星期二、三）（國三第 2 次定期評量為 4/27~28），第三次定期評量為 7/1~2（星期四、五）。
- 二、暑假學藝活動自 7 月中旬（星期一）起連續五週 25 天，請家長鼓勵學生參加。
- 三、110 年國中教育會考日程：110 年 5 月 15-16 日。

學務處

- 一、為了因應家長特殊需求，如要攜帶手機到校者，應避免干擾上課，進入校園務必關機。如要開機，請在規定的時間及地點撥打。
 - （一）放學時間可開機聯絡家長。
 - （二）學生如遇緊急狀況需使用手機時，只得於以下三處開機使用：
 1. 導師辦公室
 2. 學務處
 3. 健康中心
 - （三）上課期間，家長如有緊急事項，可撥學校電話：3694315、3600145、2720018
 - （四）使用具有照相功能之手機，請尊重他人的隱私。
 - （五）若有違規使用，受師長代保管處分
 - 第一次請家長親自到校領回
 - 第二次代管一個月（或記警告一次由家長領回）
 - 第三次代管二個月（或記警告二次由家長領回）
 - 第四次記小過由家長領回並不得再申請使用（如經發現一律小過一次）。
- 二、為維護學生上放學安全，校門口兩側紅線禁止臨時停車，請家長務必配合。另請再三叮囑學生遵守交通規則，過馬路依據紅綠燈號並行走斑馬線，騎乘自行車要戴安全帽，不得雙載、逆向。
- 三、學生於校內如有傷病須由家長帶往就醫，煩請家長於警衛室登記後，直接至健康中心接回學生。
- 四、誠摯邀請家長加入本校交通志工，共同守護孩子，相關事宜請洽學務處 03-3600145。

總務處

- 一、學校建設
 - （一）109 年完成位處頂樓、東西曬之普通班級教室電源改善工程（含冷氣安裝）。
 - （二）109 年完成仁愛樓、信義樓及文山樓 4 樓女兒牆整修工程。
 - （三）110 年暑期預定進行工程
 1. 和平樓耐震補強工程
 2. 公立高中以下學校電力系統改善工程
- 二、校園安全維護
 - （一）聘用 3 名臨時人員擔任警衛工作，協助上下學交通導護、校園門禁管制等安全維護，保障師生學習環境與生活之安全。

(二)校園夜間安全委託保全公司辦理，維護校園財物安全。

(三)為維護校園安全並落實防疫，請家長入校時配合至警衛室換穿紫色訪客背心，並避免進入教學區；入校洽公人員請配合本校防疫措施：實名登記、體溫量測及戴口罩。

輔導室

一、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>)

二、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。

三、九年級因配合免試入學積分採計，手冊已於 4/14 轉交給各班導師，請導師與家長參閱手冊資料，並於第 20 頁師長綜合意見欄位勾選建議學生升學學制類別。第 20 頁師長綜合意見為正式選填志願"生涯規劃"6 分計分依據。

109-2 期末生涯發展紀錄手冊 學生導師、家長、輔導教師填寫頁面及時間表

年級	填寫時間	頁碼	填寫項目	填寫人	備註
九	110. 03. 22~110. 04. 13	16-20	生涯統整面面觀 生涯規畫書	學生	請輔導教師指導學生完成
	110. 04. 14~110. 04. 16	21	生涯發展觀察紀錄	導師	導師與學生或家長進行生涯諮詢或觀察後，記錄於本頁（每學年至少 1 次）
	110. 04. 19~110. 04. 23	20	師長綜合意見	導師	若家長、導師、輔導教師勾選類別越多，則越容易與學生選填的校系志願相符合，進而越容易取得這個項目的超額比序積分。
	110. 04. 19~110. 04. 23			家長	
	110. 04. 26~110. 04. 29			輔導教師	
	109. 04. 19~109. 04. 23	23	家長的話	家長	請導師於親師溝通欄簽章
八	110. 05. 20~110. 05. 28	21	生涯發展觀察紀錄	導師	導師與學生或家長進行生涯諮詢或觀察後，記錄於本頁（每學年至少 1 次）
	110. 05. 31~110. 06. 03	23	家長的話	家長	請導師於親師溝通欄簽章
七	110. 05. 21~110. 05. 28	22	生涯發展觀察紀錄	導師	導師與學生或家長進行生涯諮詢或觀察後，記錄於本頁（每學年至少 1 次）
	110. 05. 31~110. 06. 03	24	家長的話	家長	請導師於親師溝通欄簽章

大考總失常，有解！

撰文整理：小兒感染科 - 黃琮寧醫師 本文轉載自 2019-08-22 【愛+好醫生】親子天下
考試失常，常常是因為孩子在壓力下找不到抒解情緒的方法，所以無法平常心應對考試、發揮真正的實力，本期【愛+好醫生】透過專家們的分析，發現要培養孩子臨危不亂的能力，可以從兩大面向討論，快來看看如何建立孩子的自信心吧～

「臨場表現失常」是許多考生、選手的惡夢，尤其是心智尚未成熟的青少年，在慌亂中不知該向誰求助，自己也找不到緩解情緒的方法。在這一集《愛+好醫生》節目中，專家們分析，要培養孩子臨危不亂的能力，可以從兩個面向討論：第一、平常時候的預備，第二、重大事件來臨前的抒壓。

平常時候的預備，包括規律的生活步調，每天作息正常，保有運動的習慣，吃均衡健康的食物等等。唯有打好這些基本功，才能保持交感神經的穩定，到了考前就不會過於緊張。另外，如果父母給孩子侷限型的思維，老是灌輸「要考一百分、要得第一名」，過度重視成績的結果，孩子很難在考試時保有平常心。反之，讚揚孩子努力的過程，讓孩子訂定小目標，按部就班往前走，才能確保穩紮穩打的自信心。

如果孩子本身就有焦慮的遺傳性格，也可以利用認知心理學的策略，在平常時，陪孩子一起寫下「煩惱筆記本」。將每天煩惱的事項一一條列出來，並且在兩週後回顧這些事項的結局。若當初擔心的惡夢最後並沒有發生，就勇敢的把這項擔憂劃掉，這小小的動作彷彿正對著大腦說：「其實我以前焦慮的不良後果，大部分最後都沒有發生呢！」

到了考試前一天，孩子緊張的睡不著覺，或者是考場中無法集中精神，可以利用腹式呼吸法，讓交感神經放鬆。請孩子手上拿著衛生紙，用鼻子吸氣，嘴巴吐氣，緩緩吹動衛生紙，感受腹部的肌肉動作。也別忘了陪孩子禱告，禱告本身同樣帶有緩和情緒的作用，大家不妨試試看喔！

【愛家顧問團】Q&A

蔡宇哲 心理學系助理教授 | 林之佩 心理諮商師 | 徐瑜亭 職能治療師

Q：如何在大考前或是緊張時，還能睡得好？

A：其實不只孩子，就連大人也有這樣的經驗。歷史上有一位長跑選手羅·克拉克，曾十九次打破5000公尺和10000公尺長跑世界紀錄，但是在他參加的兩屆奧運會上（1964、1968）均未登上冠軍寶座，只得到一枚銅牌。平常的紀錄大幅高出奧運比賽的冠軍選手，卻總是在大型比賽中失常，專做睡眠研究的蔡教授針對這種情況說，在焦慮中無法入眠時，建議利用紙筆將焦慮的事件，一一寫下來，這本幫助排除煩惱的妙招「煩惱筆記本」，書寫時有幾個重要規則：

1. 不能在臥室以及坐在自己的床上寫，不要把焦慮的事帶到入睡的場域裡。
2. 寫的時間不能超過15分鐘。
3. 條列式的清單模式。
4. 建議筆記本而非用筆記型電腦。

這個方法是根據臨床研究，針對失眠者的實驗。發現焦慮能降低，入睡時間更快，睡眠品質也提升不少。黃醫師也建議，事後可以將沒有發生的事一一劃掉，讓孩子更知道自己的焦慮，不見得會變成事實。

Q：如何幫助孩子面對緊張？

A：容易緊張焦慮的危險因子有1. 孩子的先天氣質，情緒容易焦慮的孩子，當然在面對焦慮事件時，會更不安跟感到壓力。2. 後天的影響，大概就是父母的教養，如果家長總是跟孩子耳提面命，

一定要爭取第一名、100分，家長重視結果大於過程，孩子也會深刻感覺到。

可以帶孩子慢慢呼吸和慢慢吐氣，建議用衛生紙，讓孩子吐氣時，吹動衛生紙，培養呼吸紓壓訓練是很好的方式，或是透過運動，但建議在太陽下山前運動，而非睡前，容易讓神經處於太過興奮的狀況。在諮商理論中，有一個正念身體掃描，藉著認識自己的身體，感覺情緒與壓力的存在。平常就要練習，而不是大考前一天才練習。首先平躺著，先感覺身體哪些部位緊緊有痠痛的感覺，移開原本放在腦部的所有注意力，真實面對自己身體的感覺。

Q：家長如何有智慧的陪伴？

A：在孩子面對課業壓力，如英文背不起來，數學題不會寫，就先轉移孩子注意力，一起看個卡通，讓孩子先跳開焦慮情緒，或者親子聊聊天，幫助孩子排除課業壓力。也可以在孩子寫完功課後，騎車子出去兜風，做點孩子感興趣的戶外活動，除了紓壓之外，更可以建立親子關係。就算孩子已經上國中，也需要有與孩子的互動。

專注孩子努力的過程，而非結果，相信孩子一天比一天更好，而非訂了太高的目標，單單用想的就讓孩子卻步。一向表現很好的孩子，不代表他沒有壓力，尤其是沒有把握時，也會出現一些不同於平時的行為表現。對孩子自我要求太高，也可以讓孩子做一點浪費時間的事，看點漫畫書或玩手遊之類放鬆心情。如果孩子只會讀書，反而是爸媽要煩惱。

Q：面對壓力，男女大不同嗎？青春期孩子有甚麼特點？

A：除了性別之外，個性不同的孩子，在壓力中及心情低落時，需求也不一樣，多觀察孩子，慢慢就會了解他的需要。有些孩子透過聊天、打電動，抒發自己的壓力。畢竟每個孩子都很特殊，需求也都不太一樣，家長用心一定可以發現。

青春期的孩子，一方面覺得自己是大人，但其實對於自己的情緒或是壓力，也還在學習怎麼面對，不喜歡被當作軟弱或是沒能力的人，所以家長需要多留意，在一旁觀察，適時表達關心，不會隨意指責或強行給建議，讓孩子感覺到有任何需要時，都可以向你求助。

也有孩子不太習慣在父母面前，展現他脆弱的一面，不要逼孩子吐露心聲。考前的孩子常會有內心小劇場，不少孩子每天重複怪罪自己，給自己很多壓力；想像對手都很用功，自己卻沒有真正前進。此時孩子需要的，可能是考過試的表哥表姊，與孩子的年紀相差不多，讓表哥表姊帶他去喝喝飲料，看看電影聊一聊，也許一個下午就可以恢復精神。



孩子迷網紅 爸媽最關心的 18 個問題

作者:張益勤 本文轉載自 2020-11 親子天下雜誌 115 期

孩子看網紅影片，家長除了擔心孩子沉迷，也擔心內容影響孩子價值觀，以下 18 個問答，協助爸媽和孩子建立規範。

1、孩子還沒上小學就開始看 YouTube，怎麼篩選適合觀看的影片？

YouTube 的使用年齡定位在 13 歲以上，若是 13 歲以下的孩子，YouTube 推薦使用今年推出的 YouTube Kids App。YouTube Kids 又細分為 4 歲以下的「幼兒」、5 至 7 歲的「學齡前兒童」、8 至 12 歲的「學齡兒童」3 個年段。在 App 裡面，家長可以自行選定孩子年段，或是透過「由您自行核准內容」功能，設定觀看內容。此外還有「觀看紀錄」可在事後進行監護，以及「計時器」的功能，設定孩子可觀看 YouTube 影片的時間，時間一到就會跳出提醒。

2、為何 YouTube 會有不適合 13 歲以下看的影片？

YouTube 上有些惡意影片，內容包含暴力、血腥、性等，卻包裝成兒童節目，並且透過影音平台的自動推薦與播放，很容易就被孩子吸收。譬如在卡通裡出現砍頭的暴力情節，或是在兒童節目穿插色情的鏡頭；又或是去年底，國外家長圈瘋傳「Momo 挑戰」，利用互動遊戲唆使孩子自殺或自殘，引發爸媽恐慌。因此，YouTube 發展出 YouTube Kids 的服務，讓 13 歲以下的小孩在一個受控制的環境內探索。如果 13 歲以下孩童想使用 YouTube，家長應該陪同觀看，協助挑選適合的影片，也建議父母在挑選前，最好要從頭到尾看過所有影片，並且善用播放清單的功能，避免跑出兒童不宜的內容。

3、孩子常在社群網站上留言，有什麼要提醒他們的？

家長可以提醒孩子，在網路上絕對不要把自己的個資輕易公布，包括真實的姓名、生日、就讀學校等。

另外就是，在網路上，凡走過必留下痕跡，按下刪除鍵，以前寫過的東西並不會因此不見。少年調查保護官吉靜如在新書《只是開玩笑，竟然變被告》裡寫道，網路上依然有公然侮辱罪。不論在直播或留言區，罵髒話、或是人身攻擊，讓對方感覺到被侮辱，只要截圖，是可以作為證據到法院提告。《解碼青春期》的作者喬許·希普對青少年有深刻的解析，也指引父母許多應對青少年的方法。他提到，父母可以幫助孩子意識到，網路上的行為都是他們的公開簡歷，「未來找工作時，你的主管可能會用 Google 搜尋關於你的資料。」網路就是公共場所，在現實生活裡說不出口的話、做不出來的事情，在網路上也都不適合做。關於網友，青少年要多留意的是兒少性剝削的風險，也就是有人會在網路上假意成為男女朋友或是閨蜜等，誘騙青少年自拍私密照片。加害人在取得私密照後，可能進一步威脅青少年。

4、我自己看 YouTube 都常停不下來，小孩要如何有自制力？

現在人手一機，到處有免費 Wifi，或是網路吃到飽專案等，網路環境的方便性，讓人很容易被網路影片吸引；同時，YouTube 為了爭取使用者的停留時間，在一部影片播完之後也會自動推薦影片，或直接跳下一部影片，吸引人一部接一部看下去。

網路內容防護機構 (Institute of Watch Internet Network, 簡稱 iWIN) 建議家長，在小孩使用 YouTube 前，要先在電腦瀏覽器和手機上設定「嚴格篩選機制」，才能過濾掉疑似兒童不宜的內容。對於大一點的孩子，則是可以和他們討論：「為什麼人會被網路影片吸引？」「人在看影片時，大腦有什麼回饋機制會讓人想一直看下去？」讓孩子透過自我察覺，達到自律。

5、有些 YouTuber 的內容很明顯是節目效果，但小孩以為是真的，該如何指引？

國立交通大學教育研究所教授劉奕蘭認為，有些影片內容很誇張、獵奇，小孩也看得出來是「效

果」，反而不會當真。《解碼青春期》裡建議，父母可以抱持好奇心，一起和孩子探索：影片裡呈現的樣貌是不是就是真實的樣子？哪些可能是節目效果，並非現實生活的樣子？譬如網紅在螢幕前惡狠狠的罵髒話、口無遮攔，但是私底下呢？他們這樣做會不會只是為了增加影片的人氣、讓粉絲喜歡、衝高觀看次數，後續才能有業配、代言等工作。

此外，有很多廠商會透過孩子喜歡的網紅，來為商品代言，也容易讓孩子對品牌產生追求和迷信。現在更有很多「看不見的廣告」，就是所謂置入性行銷，將商品或品牌巧妙的暗藏在影片中，無聲無息的增加對商品的好感度。所以，小孩看影片，建議父母要盡量陪著一起看。

6、孩子喜歡的 YouTuber，我覺得很沒營養，也沒興趣怎麼辦？

臺灣阿德勒心理學會副理事長林上能表示，青少年討厭被當成小孩，也討厭權威。因此，如果家長對孩子喜歡的 YouTuber 沒有興趣，也切記不要立刻批評，「因為一旦有批判的語言，青少年就會產生心理抗拒。」

YouTube 已成為青少年的流行文化，劉奕蘭表示，流行文化提供青少年追尋自我的方式，在每個世代都很正常。大人應該知道他為什麼去看 YouTube？有什麼需求？「父母也要去接觸流行文化，如果不跨越鴻溝，會讓孩子處於更大的風險。」

7、小孩開始會模仿網紅，尤其是不雅的話，怎麼提醒他們？

青少年階段正在發展自我，林上能說，在主流社會裡，小孩就是不能罵髒話，但透過網紅罵出來，螢幕前的角色滿足了現實社會中無法實現的自己，他可以得到一種替代性的滿足。而且青少年長期被壓抑，渴望被認同，可能內心裡也想做這些事、說這些話，看到網紅表現出來，他會知道：「啊！原來我是正常的！」

《解碼青春期》提到，發現孩子學 YouTuber 講髒話，家長可以和孩子還原現場，回頭看一下髒話來源的影片，看看 YouTuber 講髒話時的情境是什麼？是被嚇到？或是為了做節目效果？並且可以和孩子討論，你知道這個髒話是什麼意思嗎？這個說法好不好？什麼時候會用到這種詞彙？如果孩子是為了融入團體，有一些社交需求，那也必須讓孩子知道說話有不同情境，當對象是長輩時，並不適合講髒話，讓孩子學習看場合說話。

寬欣心理治療所所長鄭皓仁平時陪小孩看影片時，也難免看到不堪入目的內容。她說，孩子講髒話並不一定是跟網紅學，更多時候是在學校跟同學起鬨。父母不用一味的容忍或是情緒性的開罵，可以真誠的告訴孩子：「我不喜歡你這樣說話」、「影片可以看，但是在家裡不能說髒話」、「有些話我不會對你說的，我也希望你不會對我說」，把界線清楚的畫出來。當然，父母本身也要做好榜樣，如果不允許孩子說髒話，父母也要避免口出惡言。

8、小孩看網紅開箱玩具，吵著要買怎麼辦？

鄭皓仁建議，父母在給孩子零用錢時，也要教孩子財務分配，譬如有一部分的錢可以作為「娛樂金」。因此，如果孩子決定要用娛樂金來買網紅代言的產品或參加網紅見面會，家長要尊重孩子使用金錢的選擇。

學習控制娛樂金就像是出社會有了工作，薪水該如何分配？要花多少錢來購買奢侈品？這些都是遲早要面對的議題，家長不用閃躲也不用壓抑，孩子買過後，知道是什麼感覺，總比都沒有經驗來得好。

9、有些網紅明顯在炫富，但是講了孩子又不高興，該如何對話？

林上能談到，每個世代的成長環境不一樣，勢必發展出不同的價值觀，尤其在物欲上，父母總是省吃儉用，衣服、鞋子覺得堪用就好，所以在看到孩子買潮牌衣服，或是某個名人代言的鞋子時，總是會有點「眼睛痛」。

建立孩子的金錢觀，不妨釐清孩子內心的真正渴望。《媽媽財務長的幸福理財學》作者陳怡芬在書中

提到，可以問孩子：「錢是什麼？」「什麼才叫有錢？」「貴的東西就是心愛的東西嗎？」「我喜歡的東西是因為它的價值還是價錢？」透過親子間的互動，建立正確的價值觀。當孩子懂得辨別金錢後，也可以開始用零用錢培養孩子的金錢觀，讓孩子學習保管和使用金錢，試著讓孩子掌握自己的財富支配權，培養用錢的正確觀念和態度。

10、專家建議要花時間陪小孩，但是下班下課後雙方都很累，實在心有餘而力不足怎麼辦？

諮商心理師陳志恆表示，陪伴小孩的時間不求多，只要每天挪5分鐘專心陪伴就好。時間長短不是問題，如果要對話1小時，對雙方都很辛苦，也做不到。剛開始可以一週一次，選週末的時間也可以。有時候下班真的很晚很累，沒有和孩子對話也沒關係，可以改明天，否則心情不好，對話品質也不好。

11、小孩在追的網紅我都不認識，過一段時間又換新臉孔，要怎麼和他討論？

「家長不用什麼都投入，稍微了解孩子在觀看的內容就好，」陳志恆說。譬如小孩在看的時候，湊過去看一下，但是不要用批判的態度，反倒要帶著好奇的眼光，向孩子請教：「這個在做什麼？」「有什麼好玩的？」讓孩子與你分享，就像是他與同儕分享一樣，讓他說給你聽。

《解碼青春期》裡談到，要了解孩子的所思所想，家長必須和他們談論他們看到的內容。有三個重要的時間點可以很輕鬆的和孩子談他們在網路上看到了什麼，分別是開車時、吃飯時和晚上的時間。可以問孩子的問題像是：

- 一、你喜歡哪個 YouTuber 呢？可以介紹我看一部你最喜歡他的影片嗎？什麼原因讓你特別喜歡呢？
- 二、我最近聽到大家在討論某個 YouTuber，你有在看嗎？你覺得他是大家所說的那樣嗎？
- 三、針對孩子關注的新聞事件，讓他們發表看法。譬如，我看到關於 YouTuber 的新聞，你有什麼看法？

12、孩子一打開 YouTube 就停不下來，也不和家人互動怎麼辦？

米露谷心理治療所執行長陳品皓表示，想要轉移孩子的注意力，就要發展孩子其他領域的喜好或興趣，否則孩子放下手機也會無所適從，可能兩分鐘後又拿起手機，故態復萌。

陳志恆表示，現在很多青少年的生活被功課、補習填滿，沒有其他可以做的事情。很多父母為了讓孩子不滑手機，就讓孩子去學才藝、補習，這樣更是剝奪小孩的時間，無助於他們遠離網路。

要轉移孩子的注意力，重要的是讓他們有自主權，讓他們可以規劃自己的時間。陳志恆舉例，譬如全家要到戶外踏青，可以試著讓孩子規劃行程，讓孩子實際參與，不是被安排的。這樣當全家走出戶外時，孩子才會對戶外景點更有感，而不是「到戶外看影片、玩手機」。

13、小孩說他是因為同學都在討論才看影片，和同學有話題聊這麼重要嗎？

青少年正處於拓展人際關係的階段，特別重視同儕的青少年，也會擔心自己和同儕缺少共同的話題或生活經驗，「如果朋友問哪個網紅的新影片你有沒有看？沒看的話，就會覺得你很遜，因為朋友都在關注，」劉奕蘭指出，如果沒辦法與同儕有共同話題，青少年就會覺得自己好像不屬於團體一份子。

如果擔心孩子的交友，林上能則建議，與其突然下禁令或是批判，不如先用好奇的態度多探詢。他認為父母可以先抽離自己的情緒，跟孩子說明自己的擔心，以免孩子覺得父母想操控他們，就會先反彈。同時，父母也可以教孩子如何應對同儕壓力，並且讓孩子知道，如果發生任何事情，隨時可以找父母。

14、我同意讓小孩看影片打發時間，但該怎麼和小學年紀的孩子談規範？

父母在和小孩談任何規範，原則都是年齡愈小，介入愈多。因此，在小學階段可以直接規範使用網路或是看影片的時間。

《解碼青春期》談到，對於年紀小的孩子，家長可以考慮把電腦放在家裡的公共區域，這樣可以幫

助家長監督孩子瀏覽的內容。最重要的是要讓孩子知道：「看到什麼不適合的內容，請來跟我說。」並且讓孩子明白，他們這樣做不會挨罵也不會有麻煩，你只是在確保他們的網路安全。

15、要青春期的孩子放下手機經常換來頂嘴和臭臉，怎麼談網路使用規範？

隨著年紀增加，建議家長在制定網路使用規範前要先明白孩子的需求，同時也讓孩子明白大人的擔心。芯福里情緒教育推廣協會秘書長李筱蓉說，談規範時也要賦予孩子足夠的信任，相信孩子可以自己判斷、思考，「我相信你，我的原則在這邊，其他的我相信你可以自律。」

舉例來說，鄭皓仁與小孩約定只有週末假日可以看影片，每次約 15 分鐘。15 分鐘大約可以看兩支片子。她不會介入孩子的選擇，就讓孩子自己選。偶爾孩子選的影片會超過時間，她會輕聲提醒「這部片有點超過時間喔！」但不會中斷孩子的觀看，給予小孩一些適當的彈性。

陳品皓說，如果不知道在什麼時間點談，建議可以利用類似「家庭會議」的形式來討論，讓所有家人一同參與，且有正式的主席和會議紀錄。在會議上，每個人都可以提出討論，也包括各種家庭規範。利用這樣半正式且有儀式感的家庭會議，可以讓話語變得有分量，孩子才會比較容易聽到家長說的話。同時也要給孩子表達的空間。而在會議後，相關的規範要讓所有相關人在上面簽名，未來有疑問或是不同意見時，只需拿出白紙黑字就可避免爭議，簽署的意義也在於讓全家人都同意這些規範。

重要的是，家長也要穩住情緒，表達擔心與關心為主軸的語言時，可以用最簡單的「我訊息」來表達。將「你」拿掉，改為「我看到」、「我覺得」、「我擔心」、「我難過」等。

16、孩子長時間看螢幕，近視度數愈來愈深，該怎麼提醒他們？

國民健康署表示，「長時間、近距離用眼」是造成學童視力快速惡化的高風險因子。建議父母平時可以協助小孩執行護眼 6 招：① 每日戶外活動兩小時以上；② 兩歲以下避免看螢幕，兩歲以上每天不超過 1 小時；③ 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35 至 45 公分距離；④ 讀書光線要充足，坐姿要正確；⑤ 均衡飲食，天天五蔬果；⑥ 每年定期一至兩次檢查視力。

《解碼青春期》也談到，一旦孩子花在手機上的時間影響了他們的健康成長，都是可以和孩子進行深入交談的時機。

17、孩子每天睡前都要看影片，曾經躲在棉被裡看手機被我發現，睡眠不足怎麼辦？

孩子晚上玩手機，很容易晚睡或是影響視力，《解碼青春期》寫道，家長可以在家裡闢出一個充電的地方，每天晚上睡前兩小時，就把各式電子設備放在那裡充電。讓孩子可以遠離 3C，不會一直忙著跟朋友發訊息、無止境的瀏覽影片等，也有助睡眠。當然，家長必須以身作則，限定自己使用 3C 產品的時間，全家人一起遵守規範。

18、每次要小孩關掉 YouTube 都很像要他的命！他是不是網路成癮了？

陳志恆說，網路成癮一般來說會有幾個標準：

① 強迫性：理智上知道要控制時間，但是克制不了上網衝動；② 戒斷性：不能上網時出現了身心層面的不舒服；③ 耐受性：所需的上網時間愈來愈長。

如果孩子只是上網時間長，但是人際關係、學業、家人關係都維持良好，那麼家長可以放心，孩子並沒有網路成癮。但是，如果孩子不與他人交往也不和家人交流，或是晚上徹夜不睡，早上起不來，或是影響到成績，在這些狀況下，家長就需要認真和孩子討論使用科技產品造成的問題。



「孩子，為什麼你不願意和我講話？」因為你只想著改變我！

作者：陳志恆諮商心理師

本文轉載自 2018-06 愛心理

「陳老師，我請教你，該如何讓我的孩子願意和我說話呢？」我抬頭看著這位眉頭深鎖、憂心忡忡的母親。她說，孩子長大後，就越來越不願意和她談話了。她的孩子已經上大學，但只顧著玩社團，荒廢學業多時，眼看著就要畢不了業，母親相當擔心。

「他還願意和他父親說點話，但是，什麼都不跟我講。這樣一來，我就難以知道他在想什麼了。」我問她，是否知道親子關係如此疏離的原因是什麼？她想了想，告訴我：「會不會是他小時候，我們太忙了，讓他覺得孤單寂寞？還是，他高中時，遇到挫敗，然後整個人就變了樣……？我也搞不清楚，實在找不到原因。」

通常，親子關係緊張、衝突或疏離的背後，總有錯綜複雜的成因，難以一言以蔽之。我又問：「你們不會一句話都不講吧？什麼時候是會開口談話的？」母親陷入苦思：「很少耶！好像有一次，他跟我說起，他觀察到同學很熱心，會幫忙其他人之類的。總之，都在談別人的事。」「很好，那麼，當時妳怎麼回應他呢？」「我就說，你的同學很優秀，所以，你也要認真一點，不要再荒廢學業，到時候畢不了業了……」呼！聽完，我大概明白孩子為什麼不願意和母親談話了。

他們親子之間的對話模式，常是在某種機會下，孩子說了一些事情，母親接著就開始勸孩子要用功、聽話，也就是一直講道理。我告訴母親：「如果孩子每次與妳互動，都要接受妳的一番訓話或勸誡，他當然不想再接近妳，壓力多大呀！」「可是，孩子的課業成績一塌糊塗，難道，我就都不講嗎？這樣下去不是辦法吧！」母親越說越激動，眼眶泛淚，顯然內心充滿無助。我停頓了一下，用緩慢又低沉的語氣，問道：「所以，當妳這麼做，請問，有得到妳想要的效果嗎？我是說，孩子就此願意用功，或者，更願意與妳說點話了嗎？」母親深深地嘆了口氣，搖搖頭。

「如果『與孩子重啟對話』和『讓孩子專注於課業』這兩個目標，只能選一個，妳會選哪一個？」母親又陷入苦思，她問我：「不能兩個都要嗎？」我說，這兩個目標目前是會相抵觸的，只能選一個，要有優先順序。左右為難之下，她說：「能夠開始對話吧！」「好，那麼，我們試著重來一次。當妳的孩子告訴妳，有關他同學很熱心的事情，妳是否有其他方式回應？或者，就只是好好地聽，而先不要講道理。」母親不解地搖搖頭。我舉了些回應的例子：

「謝謝你告訴我這些，我很喜歡你和我分享生活中的事情」

「你一定很喜歡你的同學吧！他還有哪些很棒的地方呢？」

「我很好奇，你對他如此熱心，有什麼看法呢？」

「哇！我以前也認識一位很熱心的人，跟你的同學有點像……」

母親邊聽，嘴裡邊複誦，似乎正努力把這些話記下來。突然間，她又抬頭問我：「那麼，我就沒機會告訴他，要好好用功讀書了！」「對！就先別說那些吧！當下，就只專注在，聽孩子好好地把話完整說完，或者把焦點就放在那件事情上就好。」「我知道，妳是如此急切地想和孩子好好溝通談話。唯有如此，妳才能把妳想講的，也就是要孩子『別荒廢學業』，傳遞給孩子知道。妳一直設法要改變孩子；只是，妳可能不知道，所有想改變別人的意圖，終將會招致抵抗。」

當一個人越長越大時，會逐漸發展出自己的獨立性。當任何的互動威脅到個人的獨立性時，為了保有自己的自主權，勢必會做出自我保護的動作，要不是強烈抵抗，就是減少與對方互動，或者，消極配合，陽奉陰違。

而這位母親所有的心思都在煩惱著：「孩子為什麼不好好唸書？」，又發現怎麼與孩子溝通，孩子卻總是不搭理，互動冷淡；於是，便期待透過與孩子有著良好的溝通互動，而達到說服孩子專心課業的目的。

只是，孩子這麼大了，同樣的話一直講，會有效果早就有效果了。無效的方式，做再多也是無效。不但無效，副作用常是把孩子推開，彼此的關係只會更疏遠，也大大背離了我們原本的期待。當我們在與親人或孩子交談時，總會忍不住想給對方建議與評論，或說起大道理來，這往往是對方最不想聽見的。能不能，多創造一些時光，哪怕是片刻也好，就只是好好地把對方的話聽完、聽懂，或者，帶著好奇，想多知道一些。如果不知道要回應什麼，就只要說：「謝謝你願意告訴我這些，我很喜歡聽你分享你的事情。」如此就好。

當我們不再總是帶著想改變對方的意圖時，對方才會感到輕鬆自在，就像在和好朋友聊天一般。我試著讓她理解：「如果你覺得，讓孩子願意找你說話是重要的，那麼，能不能在孩子開口說些什麼時，你就是專注地聽，不說教也不批評，讓他完整表達。」「然後，這樣就結束了嗎？」「對，結束就結束了。但是，他會發現，與媽媽說話的感覺不一樣了，不再是充滿壓力。下一次，他就會願意說更多。而若你仍繼續保持專注、好奇，不說教也不批評的態度，孩子便會一次又一次，越講越多。因為，與你聊天是輕鬆自在的。到了那個時候，你的建議或分享，才會發揮影響力。」「那麼，他的課業問題怎麼辦？我就不管了嗎？」

我知道，她仍關注這個問題。我告訴她，她可以選擇大膽放手，讓孩子自己去承擔後果。孩子成年了，父母也已善盡勸說的職責了，剩下的，就讓他自己從現實經驗中去學到教訓吧！事實上，在我的實務經驗中，孩子遇到困難或者出現偏差行為，一旦親子關係能夠改善時，問題也會少了大半。別忘了，提升親子關係互動的品質，永遠是最重要的事情；而前提是，請先放掉試圖改變對方的念頭吧！



桃園市立中興國中 105-109 年學生升學公立學校統計表

錄取學校	錄取人數				
	105 年	106 年	107 年	108 年	109 年
國立師大附中	1	5	9	2	2
國立政大附中		1			
市立中正高中	5	2	3	1	6
武陵高中	53	32	45	33	20
中壢高中	29	24	31	26	28
桃園高中	29	53	26	24	30
內壢高中	45	32	33	27	27
陽明高中	45	40	35	39	33
永豐高中	44	40	52	41	38
南崁高中	9	11	8	14	12
壽山高中	32	21	18	25	27
平鎮高中			1		1
大園國際高中	12	15	12	12	12
大溪高中	2	1	1	1	1
龍潭高中	4	5	1	2	1
楊梅高中	6	3		3	1
國立北科桃農	31	31	32	22	36
中壢高商	4	4	7	8	2
中壢家商	9	10	7	4	5
觀音高中	1	1			1
新屋高中		2	1		
國立臺北商業大學	3	2			
蘭陽技術學院	1				
市立泰山高中		1			
市立新店高中		1			
市立清水高中	1	1			1
蘭陽女中	1		2		
國立竹北高中		2			1
花蓮縣立體育實中	1				
國立基隆海事		6		3	3
市立文華高中			1		
市立復興高中		2	3		1
市立林口高中				1	
市立左營高中		1			
國立馬祖高中	1	1			
國立臺南護專			1		

國立北門高中			2	1	1
國立花蓮高農			1		
國立嘉義家職			1		
國立臺北科技大學				1	
國立羅東高工				1	
國立新竹高中				1	
總人數合計	369	350	333	292	290
畢業生	926	830	716	643	682
錄取率	39.8%	42.2%	46.5%	45.4%	42.5%

感謝全體教師們的指導，期許 中興不斷進步。



桃園市立中興國民中學 110 年桃連區多元入學日程表

班別	日期	星期	辦理內容	負責單位
武陵科學班	2月26日	五	9:00前,繳交報名表及報名費(含匯費\$530)	註冊組
武陵科學班	3月2日	二	郵寄報名(~5日)	
武陵科學班	3月13日	六	科學能力檢定測驗	
武陵科學班	3月20日	六	實驗實作	
武陵科學班	3月31日	三	放榜	
武陵科學班	4月9日	五	報到	
藝才班	2月22日	一	術科測驗線上報名,提前登記繳費(~3/5)	特教組
藝才班	3月22日	一	競賽表現入學報名(音、舞)	
藝才班	4月10日	六	(美術班、戲劇班)術科測驗	
藝才班	4月17日	六	(音樂班、舞蹈班)術科測驗	
藝才班	4月27日	二	寄發術科測驗成績單	
藝才班	6月7日	一	甄選入學報名繳費(~11)(舞蹈班6/17~24)	
藝才班	6月21日	一	寄發選校序號通知單	
藝才班	7月7日	三	現場分發及報到	
專業群科班	3月15日	一	高職特色招生報名(各校獨招)(~19)	輔導室
專業群科班	3月17日	三	前交報名表(北科附工附掛號回郵自行報名\$330)	
專業群科班	4月24日	六	術科測驗	
專業群科班	6月9日	三	放榜	
專業群科班	6月10日	四	報到	
體育班	4月26日	一	體育班招生報名(各校獨招)	體育組
體育班	5月1日	六	體育班術科測驗	
體育班	5月3日	一	體育班放榜	
體育班	7月8日	四	至高中端報到	
7年一貫制	2月2日	二	南應大藝才班個人報名(~3/10)	輔導室
7年一貫制	1月11日	一	北藝大舞蹈系個人報名(~1/15)	輔導室
特招考試	6月16日	三	網路個人報名	
特招考試	6月17日	四	報名表交高中端	
特招考試	6月20日	日	學科聯合測驗	
特招考試	6月21日	一	考試分數網路查詢	
特招考試	6月23日	三	上網選填志願(~6/24 12:00前)	
特招考試	6月29日	二	繳交紙本志願資料	
特招考試	7月6日	二	放榜,7/8(四)報到	
教育會考	3月4日	四	校內報名作業	註冊組
教育會考	3月11日	四	集體報名送件(~13日)	
教育會考	4月9日	五	寄發准考證	內壢高中
教育會考	4月12日	一	准考證勘誤(~13日)	
教育會考	5月14日	五	考場公布	
教育會考	5月15日	六	教育會考(~16日 12:30)	
教育會考	6月1日	二	19:00公佈答對題數與等級對照	
教育會考	6月4日	五	8:00成績網路查詢	
教育會考	6月6日	日	申請成績複查	

技優甄審	5月7日	五	志願選填(~14日)	輔導室
技優甄審	5月20日	四	集體報名送件(~21日)	
技優甄審	6月9日	三	11:00 網路公告放榜	
技優甄審	6月10日	四	自行到高中職報到	
五專優免	5月10日	一	校內報名作業	註冊組
五專優免	5月14日	五	超額比序積分採計截止日, 交報名表(\$300元)	
五專優免	5月17日	一	系統上傳積分, 集體報名送件(~21日 15:00)	
五專優免	6月3日	四	10:00 志願選填(~8日 17:00)	
五專優免	6月10日	四	放榜(9:00)	
五專優免	6月15日	二	五專報到	
桃連區免試	4月26日	一	變更就學區申請(~4/30)	註冊組
桃連區免試	5月7日	五	比序積分採計截止	各組
桃連區免試	5月10日	一	積分匯整	
桃連區免試	5月13日	四	上傳超額比序積分	註冊組
桃連區免試	5月14日	五	發積分確認表, 學生帶回家長簽名	導師
桃連區免試	5月17日	一	收積分確認表, 簽名繳回註冊組	導師
桃連區免試	5月24日	一	13:05 召開積分審查會議、積分函報	註冊組
桃連區免試	6月17日	四	12:00 開放個人序位查詢	
桃連區免試	6月17日	四	上網填志願(~19日 8:00)	
桃連區免試	6月21日	一	10:00 領-報名表(家長簽名)(可現場簽收)	註冊組
桃連區免試	6月22日	二	09:00 交-統一收報名表(學校核章) ※未交沒簽 無法報名(落榜)	註冊組
桃連區免試	6月28日	一	集體報名送件	
桃連區免試	7月6日	二	放榜	
桃連區免試	7月8日	四	至高中端報到	
五專聯免	6月1日	二	校內團體報名, 交報名表(\$300元)	註冊組
五專聯免	6月17日	四	五專免試報名(~6/25)	
五專聯免	7月2日	五	寄發成績暨報到通知單並公告登記分發名單	
五專聯免	7月6日	二	成績複查	
五專聯免	7月7日	三	現場撕榜, 報到	

- 針對6月22日校內免試入學報名收件, 務必將報名表帶回家給父母(監護人)簽名。免試報名表簽名規定如下:
 - (1)學生、家長欄皆需簽名(正楷全名), 可允許父或母一人簽
 - (2)不可簽單姓, 違者退件
 - (3)不可只蓋印章, 違者退件
 - (4)不可塗改、塗改重簽, 違者退件
 - (5)不可用鉛筆簽, 違者退件
- 同學有任何問題, 歡迎到註冊組或輔導室聯繫、詢問。
電話: 註冊組(3600143) 輔導室(3792430)



桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

項目	內容	上限	備註	
一、適性輔導（上限32分）	畢業資格	符合畢業資格者6分，修業資格者2分	6分	依國民小學及國民中學學生成績評量準則辦理
	生涯規劃	可選填30志願數 (職業類科以1校1科為1志願數)	15分	1. 志願序別1、2、3志願15分，4、5、6志願12分，7、8、9志願9分，10、11、12志願6分，13、14、15志願3分，16至30志願1分。 2. 職業類科同一職群各科別連續選填為志願時，視為同一志願序計分。 3. 當總積分完全相同需進行超額比序，比序至「志願序」項目時，志願序別小者將優先錄取。
		報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得2分；與「導師意見」相符者得2分；與「輔導教師意見」相符者得2分。	6分	1. 各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2. 意見經確認後，不得修正。
	就近入學	桃連區及共同就學區學生符合就近入學得5分。	5分	1. 桃連區為一就學區，設籍在桃連區，或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2. 本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準。
	二、多元學習表現（上限35分）	均衡學習	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得3分；未達標準0分。	9分
品德表現	獎勵最高6分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得6分。	10分	1. 銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得6分。 2. 品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次4.5分，記功每次1.5分，嘉獎每次0.5分。 3. 上述兩項積分合計上限10分。	
服務表現	採計「擔任班級或學生幹部」(最高上限4分)及「志願服務學習時數」	10分	1. 擔任班級幹部、自治市幹部及社團幹部任滿1學期，經考核表現優良者得2分；志願服務學習時數，每1小時得0.3分。 2. 擔任班級或學生幹部上限為4分。	
才藝表現	1. 個人賽：	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	

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

說明一：

- 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)。
- 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

3. 本區得視實際需要另訂補充說明。
4. 「多元學習表現」項目採計期間為 7 年級入學至申請報名作業前。
5. 連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。
6. 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。
7. 本表「適性輔導」項目之「生涯規劃」積分，隨學生選填之志願序別不同，以及家長意見、導師意見與輔導教師意見之相符狀況，影響學生選填志願時之總積分。

說明二：

1. 國中教育會考表現採計今年國中教育會考成績。
2. 國中教育會考違規記點扣分方式:桃連區免試入學，若國中生於國中教育會考時違規，違規 1 點扣國中教育會考總積分百分之一（即 0.33 分），違規 2 點扣國中教育會考總積分百分之二（即 0.66 分），依此類推。
3. 本區優先免試入學名額依桃連區高級中等學校免試入學推動工作補充說明辦理，請詳見簡章附錄九。



桃園市立中興國民中學畢業成績補救措施

106.12.29 第 2 次課程發展委員會通過

一、依據：

- (一)教育部國民及學前教育署 106 年 5 月 5 日臺教國署國字第 1060048257 號函。
- (二)桃園市政府教育局桃教中字第 1060039184 號函。

二、目的：

- (一)學生在校期間，應鼓勵學生持續學習。
- (二)營造積極友善的學習環境，開創親師生皆贏的契機。

三、實施對象：

- (一)畢業成績審查委員會核定為學習領域四領域以上不及格學生。
- (二)畢業成績審查委員會核定學習領域四領域以上及格，但希望取得七領域及格學生。

四、辦理期程：

將依據該學年度桃連區高級中等學校免試入學委員會超額比序積分審查實施計畫及該學年度之畢業典禮日期，修正該學年度之作業期程。

(一)第一階段：

1. 須能配合免試入學委員會訂定之重新「積分函報」作業期程，於指定日期前，完成本措施之所有程序，以進行函報桃園市政府教育局修正並副知桃連區高級中等學校免試入學委員會。
2. 限為對象一之學生。

(二)第二階段：

1. 於畢業典禮前一日，完成本措施之所有程序。
2. 提供未能及時完成第一階段作業，但能於畢業典禮前一日完成程序之對象一學生以及對象二學生。

(三)本二階段之申請，逾期皆視同放棄權益。

五、辦理方式：

- (一)學習領域總成績未達畢業資格補救措施申請單，如附件一。
- (二)教務處將針對對象一學生，集合並做出補救措施的說明。對象二之學生則以公告方式通知並委請導師宣布。
- (三)學生須按照辦理期程，於期限內，針對申請補救之不及格領域的每一學期皆取得及格成績，完成指定學習單。放棄者，須有家長簽名之同意書，並繳回教務處留存。
- (四)參加補救措施之學生，應完成下列事項：
 1. 敘寫未能於每一學期參加學校辦理之及時性補考的原因及檢討。
 2. 完成學習單後，學生及家長應於申請表上簽名，並請家長協助確認學生已完成指定之所有學習單。
 3. 學生亦須請導師協助重覆確認學生已完成補救措施學習單，並於申請表上簽名。
 4. 學生須帶著申請表及學習單給申請補救領域之任課教師簽名。
 5. 將完成學習單檢核並簽名的申請表，送交教務處註冊組、教學組查核，經教務主任簽章後，由註冊組進行成績修正。

六、補救措施學習單說明：

- (一)各領域做法如下表。
- (二)學習單內容之修訂，由各學習領域會議訂之

領域	做法
語文領域	1. 國文科：由不及格之學期之課本內，除人名地名外之注釋，挑出 100 個，每個注釋寫 2 次。 2. 英語科：將不及格之學期之各課單字抄寫 2 次(中文+英文)
數學領域	1. 該學期分數低於 30 分者，每一單元的課後重點抄寫 4 次 2. 該學期分數介於 30-60 者，每一單元的課後重點抄寫 2 次
社會領域	不及格之學期，社會科課本之各課課文，抄寫 1 次
自然領域	不及格之學期，各單元之課後重點抄寫 2 次
健體、藝文、綜合領域	由領域教師各自負責，領域內應討論具體做法

七、本措施之訂定經課程發展委員會通過，並經校長核准後公告，由公布日起生效，修正時亦同。

學習領域成績未達畢業資格補救措施申請單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

<input type="checkbox"/>	家長	(簽全名)同意學生「放棄」補救措施，接受事實，迎向未來。
<input type="checkbox"/>	學生自述，檢討未能完成每學期初實施補考之原因：	
學生簽名：		家長簽名： (日期： 年 月 日)
		導師簽章： (日期： 年 月 日)

未達畢業資格補救學習單 任課教師檢核表						
學期 領域	七上	七下	八上	八下	九上	九下
領域						
領域						
領域						
領域						

*學生應積極負責，努力於 年 月 日 12:00 前完成學習單，以取得該領域及格之機會。

*任課教師請檢核六學期成績證明之不及格學期別及其學習單是否依規定完成，學習單通過審查後，請於上表簽章。

註冊組長

教學組長

教務主任

桃園市立中興國民中學家長會獎勵學生學業成績表現優異要點

1070305 核定

1090831 修正

- 一、依據：本校家長會 106 學年度第 2 次常務委員會議決議辦理。
- 二、目的：為鼓勵學生努力向學，提昇學習動機，並培養良好讀書習慣，進而提升學業成就，爭取個人與學校榮譽，特設置本要點。
- 三、對象：本校七、八、九年級學生。
- 四、範圍：各次定期評量、複習考、模擬考、教育會考成績優異及參加全民英語檢定取得證書者。
- 五、方式：
 - (一) 定期評量：獎勵對象為七~九年級學生。(N=最多班級數)
 1. 優異獎：
 - (1) 第 1~N 名，每名 200 元。
 - (2) 第 N+1~2N 名，每名 100 元。
 2. 進步獎：篩選該次成績比前次成績進步最多者。
 - (1) 每年級各取 2N 名，每名頒發 100 元。
 - (2) 限成績在各年級前 75% 以內學生，若進步相同時，以當次排名佳者優先。
 - (3) 七、八年級全學年獎勵 5 次，九年級全學年獎勵 4 次。
 3. 優異獎、進步獎，若有重複則優先領取較高額之獎項獎金，但不得重複領獎。
 - (二) 複習考、模擬考：獎勵對象為九年級學生。(N=九年級班級數)
 1. 優異獎：
 - (1) 第 1~N 名，每名 200 元。
 - (2) 第 N+1~2N 名，每名 100 元。
 2. 進步獎：篩選該次成績比前次成績進步最多者，取 2N 名，每名頒發 100 元。
 - (1) 限校排名在前 75% 以內學生，若進步相同時，以當次排名佳者優先。
 - (2) 全學年獎勵 4 次。
 3. 優異獎、進步獎，若有重複則優先領取較高額之獎項獎金，但不得重複領獎。
 4. 教育會考成績：獲得 5A++ 成績者，獎勵金 5000 元。
 - (三) 全民英語能力分級檢定測驗：
 1. 檢定通過「初級」檢定合格者，憑證書影本，每位頒發 100 元。
 2. 檢定通過「中級」檢定合格者，憑證書影本，每位頒發 1000 元。
 3. 每一階段之檢定合格獎勵，每位學生以頒發一次為限。
- 六、經費：由家長會經費支應。
- 七、獎金申請流程：
 - (一) 定期評量、複習考、模擬考後，成績核對無誤時，由教務處列印得獎清冊，向家長會請款。
 - (二) 全民英語能力分級檢定測驗獎勵金為避免重複請領，全體學生統一於九年級國中教育會考後，憑合格證書影本向教務處申請彙整造冊請款。
 - (三) 家長會將上述兩項款項，以現金紅包，交由教務處安排於適當時機，請家長會協助頒獎。
- 八、本獎勵要點依核實申請核銷，遇學生成績同名次或全民英檢合格學生數增加時，所需增加費用部分，請家長會全額補助。頒獎後一週內未領取者，獎金退還家長會。
- 九、本要點陳校長核示，經家長會同意後實施，修正時亦同。

桃園市立中興國民中學 109 學年度第二學期學生行事簡曆

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
預備週	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20
	◎大年初四	◎大年初五	◎因應防疫延至 02/22 開學	◎九年級試模擬分 發放榜			
第 1 週	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27
	◎07:55 開學典禮 ◎08:25 正式上課 ◎2/22-24 第八節 課後輔導家長同 意調查 ◎2/22-24 九年級 留校自習家長同 意調查 ◎2/22-26 經濟弱 勢學生補助申請 ◎2/22-3/05 全國 藝才班特色招生 甄選入學術科測 驗網路報名 ◎2/22-26 身障生 鑑輔作業校內提 報 ◎2/03-25 身障生 適性輔導安置網 路報名作業	◎2/23-26 幹部訓 練 ◎2/23-4/01 健康 促進海報比賽收 件 ◎畢冊第一次校稿	◎10:15-11:55 畢 業舞展彩排(活動 中心) ◎12:25 特色招生 專業群科宣導(第 一會議室) ◎14:00 七年級法 治講座(活動中 心) ◎全校班/週會	◎12:25 建教班宣 導(圖書館)	◎經濟弱勢學生補 助申請截止		
第 2 週	2/28	3/01	3/02	3/03	3/04	3/05	3/06
◎和平紀念 日	◎和平紀念日補假	◎服裝儀容檢查週 ◎3/02-08 八年級 英文普測 ◎第 8 節課後輔導 開始(16:40 放學) ◎九年級留校自習 開始(19:50 放學) ◎3/02-08 身障生 適性輔導安置紙 本送件 ◎3/02-4/12 母親 節藝文競賽 ◎3/02-4/21 自治 市小市長競選活 動	◎九年級第 3 次模 擬考(1-5 冊) ◎10:15-11:55 畢 業舞展彩排(活動 中心) ◎七:社團①;八: 班/週會	◎九年級第 3 次模 擬考(1-5 冊)(教)		◎桃園市 110 年度 高中高 職博覽 會(桃園 市立體 育館)	

第 3 週	3/07	3/08	3/09	3/10	3/11	3/12	3/13
◎桃園市 110 年度高中高職博覽會(桃園市立體育館)		◎3/08-12 109 學年度第一學期補行評量週 ◎3/08-12 寒來書往閱讀心得寫作比賽收件	◎畢冊第二次校稿	◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎13:05-13:50 七年級營養教育演講(活動中心) ◎七:班/週會;八:社團①			
第 4 週	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20
			◎畢冊第三次校稿	◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎13:05 八年級學生宣導(活動中心) ◎14:00 八、九年級生涯發展紀錄手		◎19:00 免試入學適性宣導說明會(圖書館)	
第 5 週	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27
		◎3/22-29 藝才班特色招生以競賽表現入學報名(音樂班、舞蹈班)	◎07:55 全校防災演練	◎10:15-11:55 畢業舞展彩排(活動中心) ◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎13:05 七年級學生性平教育宣導(活動中心) ◎14:00 七年級生涯發展紀錄手冊			◎桃園市 110 年度英語比賽 ◎音樂班術科模擬考(暫)
第 6 週	3/28	3/29	3/30	3/31	4/01	4/02	4/03
◎音樂班術科模擬考(暫)				◎畢業舞展總彩排(下午,桃園展演中心) ◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎七:社團③;八:班/週會	◎健康促進海報比賽收件截止 ◎19:00 畢業舞展(桃園展演中心)	◎兒童節與民族掃墓節連假	◎兒童節與民族掃墓節連假

第 7 週	4/04	4/05	4/06	4/07	4/08	4/09	4/10
◎兒童節與民族掃墓節連假	◎兒童節與民族掃墓節連假	◎第 1 次定期評量(15:45 放學) ◎服裝儀容檢查週	◎第 1 次定期評量(15:45 放學) ◎七:班/週會;八:社團③	◎4/08-14 七年級英文普測			◎高中集中式特教班能力評量(智類學生)(暫) ◎桃園市 110 學年度藝才音樂班鑑定
第 8 週	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17
◎桃園市 110 學年度藝才音樂班鑑定	◎母親節藝文競賽收件截止 ◎4/12-16 七年級新編國中生學習與讀書策略量表		◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎13:00-13:50 八年級-班際拔河預賽 ◎七:社團④;八:班/週會				
第 9 週	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24
			◎13:05-14:45 自治市小市長投票 ◎自治市投票,社團暫停	◎九年級第 4 次模擬考(1-6 冊)(暫) ◎07:55-08:15 八年級-班際拔河複賽	◎九年級第 4 次模擬考(1-6 冊)(暫)	◎親職教育日 ◎社團成果發表	
第 10 週	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/01
◎新生報到(教) ◎新生套量制服(總) ◎新生智力測驗(輔)		◎九年級第 2 次定期評量(第 8 節要上課)	◎九年級第 2 次定期評量(第 8 節要上課) ◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎七:班/週會;八:社團④	◎07:55-08:15 八年級班際拔河決賽	◎親職教育日補假		
第 11 週	5/02	5/03	5/04	5/05	5/06	5/07	5/08
	◎5/03-31 性別平等教育宣導月 ◎12:30 技優甄審報名說明會(暫)	◎服裝儀容檢查週 ◎07:55 母親節感恩活動 ◎12:30 實用技能班報名說明會(暫)	◎13:05 八年級學生宣導(活動中心) ◎七:社團⑤;八:班/週			◎九年級免試入學積分採計截止	

第 12 週	5/09	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
◎母親節		◎5/10-14 九年級補行評量週(補考九下)		◎七:班/週會;八:社團⑤	◎九年級第 8 節課後輔導結束(16:40 放學) ◎九年級留校自習結束(19:50 放學)	◎九年級補行評量截止	◎教育會考
第 13 週	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
◎教育會考		◎九年級畢業成績結算 ◎07:55 七年級學生學習扶助篩選測驗(英語) ◎5/17~ 畢業生進路調查	◎七、八年級第 2 次定期評量(15:45 放學) ◎5/18-20 九年級全民英檢獎勵金申請	◎七、八年級第 2 次定期評量(15:45 放學) ◎九年級回溯補考開始 ◎10:15-11:55 九年級五對五籃球賽預賽 1 ◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎12:30-15:45 九年級適性入學校外參觀(10 個班) ◎12:30 桃園之光頒獎(桃園市立綜合體育館)(暫) ◎七:社團⑥;八:班/週會	◎七年級學力檢測 ◎12:30-15:45 九年級適性入學校外參觀	◎13:05-14:45 九年級五對五籃球賽預賽 2	
第 14 週	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
		◎07:55 八年級學生學習扶助篩選測驗(英語) ◎12:30-15:45 九年級適性入學校外參觀		◎八年級才藝發表會 ◎10:15-11:55 九年級五對五籃球賽複賽 1 ◎12:30-15:45 九年級技藝教育課程 ◎七:班/週會;八:社團⑥		◎13:05-14:45 九年級五對五籃球賽決賽	

第 15 週	5/30	5/31	6/01	6/02	6/03	6/04	6/05
		◎5/31-6/01 市長獎名冊填報	◎服裝儀容檢查週 ◎12:20 閱讀護照摸彩	◎13:05-15:45 九年級畢業歡送會(活動中心) ◎七:社團⑦;八:班/週會	◎九年級免試入學積分函報(暫) ◎08:25-10:05 九年級受獎、致詞學生彩排 ◎19:00 畢業音樂會(文化局)	◎08:25-10:05 九年級受獎、致詞學生彩排	
第 16 週	6/06	6/07	6/08	6/09	6/10	6/11	6/12
		◎發放畢冊 ◎09:20-11:00 畢業典禮總預演(活動中心) ◎14:00 市長獎合影(林森國小)(暫) ◎九年級大掃除(下午)	◎畢業典禮	◎12:30-13:45 生涯發展紀錄手冊檢查(第一會議室) ◎七:班/週會;八:社團⑦	◎聯絡簿抽查(七年級)	◎聯絡簿抽查(八年級)	
第 17 週	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
		◎端午節	◎07:55 自治市交接典禮(全校升旗)	◎七:社團;八:班/週會			
第 18 週	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
				◎七:班/週會;八:社團⑧			
第 19 週	6/27	6/28	6/29	6/30	7/01	7/02	7/03
				◎七、八年級第 8 節課後輔導結束(16:40 放學)	◎七、八年級第 3 次定期評量	◎七、八年級第 3 次定期評量 ◎13:00 發放九年級教科書 ◎13:00-14:30 全校大掃除 ◎15:00 休業式(15:45 放學)	◎暑假開始
暑假							

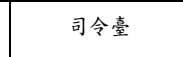
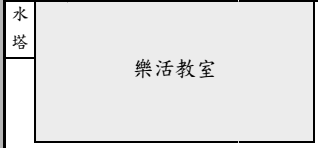
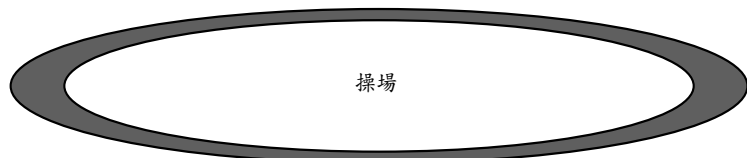
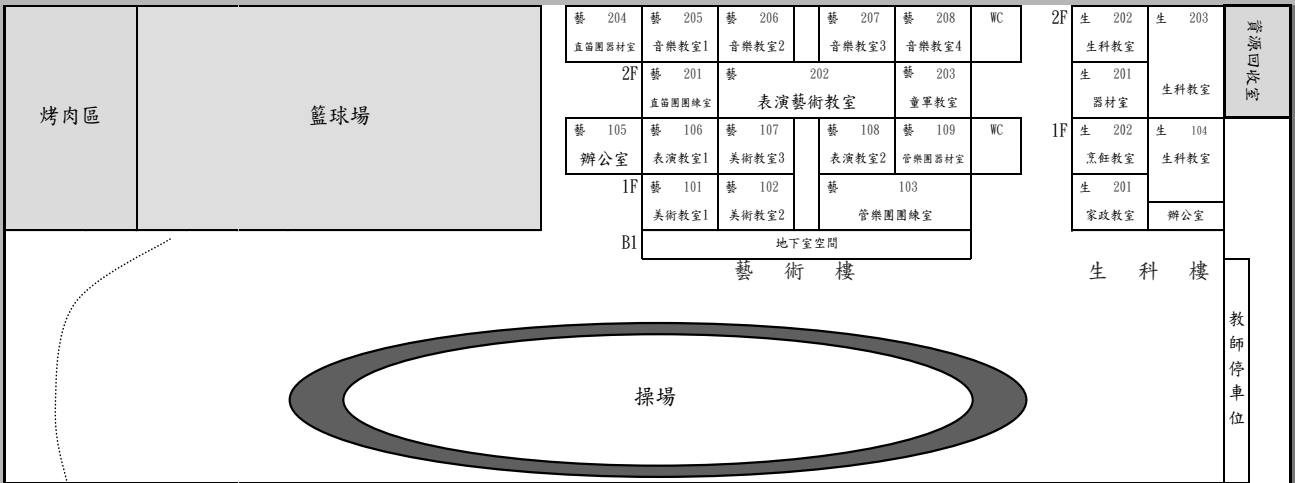
備註:若有變動以本校網站最新公告為準

※02/22(一)開學日至 07/02(二)休業式, 共計 19 週。

※有(暫)字樣, 屆時以教育局公文為依據。

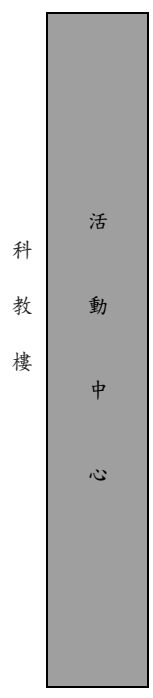


力行路



5F	4F	3F	2F	1F	B1
科 301 715	科 404 714	科 301 707	科 201 706	科 101 705	科 102 704
科 302 716	科 405 713	科 302 708	科 202 705	科 103 703	科 103 703
科 303 717	科 406 712	科 303 709	科 203 704	科 104 703	科 104 703
科 304 718	科 407 711	科 304 710	科 204 703	科 105 703	科 105 703

學生自行車車棚



信 401 電腦教室	信 301 電腦教室	信 201 辦公室	信 101 辦公室	信 102 辦公室
仁 401 辦公室	仁 301 辦公室	仁 201 會議室(二)	仁 101 替代役房	仁 102 退休教師聯誼中心

4F	信 402 電腦教室	信 403 足球教室	信 404 803	信 405 802
3F	信 302 804	信 303 806	信 304 807	信 305 808
2F	信 202 816	信 203 815	信 204 814	信 205 813
1F	信 103 817	信 104 818	信 105 801	信 106 805

信義樓

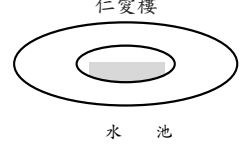
4F	信 406 電影欣賞社	信 407 蝶谷巴特社	WC
3F	信 306 809	信 307 810	WC
2F	信 206 812	信 207 811	WC
1F	信 107 辦公室	信 108 WC	



4F	仁 402 桌遊社	仁 403 智慧教室	仁 404 數學社	仁 405 智慧教室
3F	仁 302 912	仁 303 913	仁 304 914	仁 305 915
2F	仁 202 911	仁 203 910	仁 204 908	仁 205 907
1F	仁 103 901	仁 104 902	仁 105 903	仁 106 904

仁愛樓

4F	仁 406 資料室	仁 407 數理資源辦公室	WC
3F	仁 306 916	仁 307 917	WC
2F	仁 206 906	仁 207 905	WC
1F	仁 107 學習中心2	仁 108 學習中心4	WC



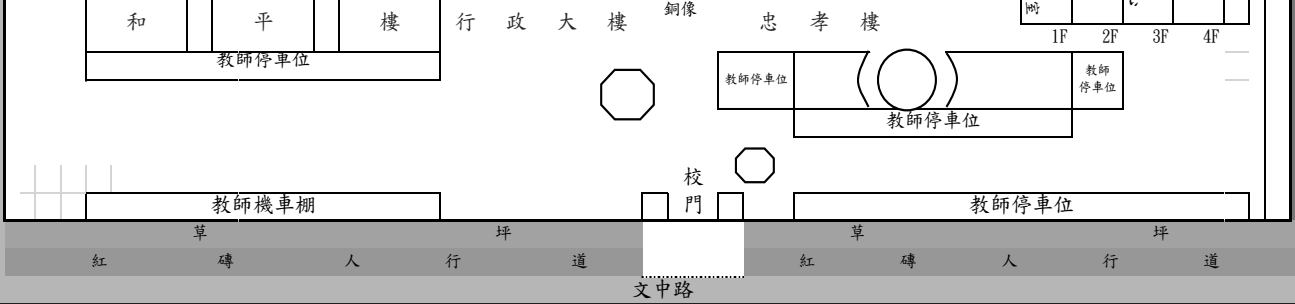
4F	和 401 辦公室	和 402	和 403 閱讀教室	和 404	和 407 圖書館
3F	和 301 音樂課程中心	和 302 819	和 303 719	和 304 921	和 305 音樂廳(含琴房12間)
2F	和 201 辦公室	和 202 720	和 203 820	和 204 922	和 205 音辦
1F	和 101 教具室	和 102	和 103	和 104	和 105 音辦

4F	忠 401 功課室2班	忠 402 團輔室	忠 403 學習中心6	忠 404 吉他社
3F	忠 301 諮詢室	忠 302 918	忠 303 919	忠 304 920
2F	忠 201 哺乳室	忠 202 702	忠 203 701	忠 204 909
1F	忠 101 學習中心1	忠 102 學務處	忠 103 學務處	忠 104 會客室

忠孝樓

文 403 會議室(一)	文 303 辦公室	文 203 辦公室	文 103 辦公室
文 404 資優教室4	文 304 資優教室2	文 204 英語準備室	文 104 英語語言中心
文 405 資優教室1	文 305 資優教室3	文 205 英語語言中心	文 105 諮詢室

文山樓



109 學年各年級各班導師名單

七年級		八年級		九年級	
班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
701	黃郁鈴	801	吳俊雄	901	桑治惠
702	陳美儀	802	鄭育玲	902	葉凡瑀
703	徐如意	803	楊筑亘	903	方虹麟
704	曾香桂	804	呂俊德	904	黃聆雅
705	徐崇雯	805	黃靖媛	905	潘子正
706	許東華	806	胡鳳英	906	翁敏傑
707	顏伯峰	807	邱創義	907	林怡伶
708	黃癸鳳	808	邱玉瑩	908	謝育菁
709	葉韻綺	809	許瓊華	909	呂宜珊
710	吳佳芸	810	陳玉美	910	魏伶珍
711	蔡耀儀	811	李明哲	911	康展源
712	陳蓮珠	812	林建利	912	蔡易儒
713	李艾庭	813	郭惠全	913	莫敦儀
714	呂秋萍	814	吳彥明	914	王晉炫
715	陳淑惠	815	周瑄妍	915	朱宏寬
716	黃碧瑩	816	張育仁	916	徐柏林
717	許保恒	817	張志豪	917	童彥青
718	洪子瑩	818	柯宗明	918	張秀霞
719	黃勳斌	819	陳玄修	919	陳慧貞
720	黃麗君	820	曾琬純	920	林淑鈴
				921	王淑君
				922	陳玫芳
級導師	顏伯峰	級導師	周瑄妍	級導師	潘子正