



展翅·愛·夢想

Spread wings · Love · Dream

臺南市立新東國民中學  
111 學年度第一學期  
親職教育活動手冊

TAINAN MUNICIPAL SINDONG JUNIOR HIGH SCHOOL  
FIRST SEMESTER OF 111 ACADEMIC YEAR  
PARENTAL EDUCATION ACTIVITY MANUAL

《升學輔導·生涯發展》

Counseling for further studies. Career development



# 目 錄 CONTENTS

目 錄 CONTENTS.....	2
壹、 班親會實施計畫 Implementation plan of the class meeting.....	3
貳、 各處室報告 Reports from various offices.....	4
(一) 校長室 Principal' s Office .....	4
(二) 教務處 Educational Affairs Section.....	5
(三) 學務處 Student Affairs Section .....	9
(四) 總務處 General Affairs Section.....	30
(五) 輔導處 Counseling Section .....	31
參、 教學成果 Teaching Achievement.....	37
肆、 好文共享 Good text sharing.....	40

# 壹、班親會實施計畫 Implementation plan of the class meeting

## 一、依據：

- 1.教育部九年一貫課程綱要。
- 2.教育部十二年國民基本教育課程綱要。
- 3.學校中長期校務發展計畫。

## 二、目的：

- 1.加強學校與家庭的聯繫，培養親師合作的默契。
- 2.策劃班級活動，以便有效進行各項教學支援及親子活動。
- 3.充分運用社會資源，提供家長貢獻專長之機會。
- 4.鼓勵家長參與學校教育，並與學校建立良好關係，提高教育效果。

## 三、主辦單位：輔導處

## 四、協辦單位：教務處、學務處、總務處、人事室、會計室、家長會

## 五、參加對象：本校各年級學生家長、導師。

## 八、辦理方式：111年9月17日（星期六）

時間	活動內容	主持	活動地點	國三班親會時段分區座位
8：30~9：00	家長、導師報到	報到組	活動中心一樓	
9：00~9：30	校務報告	各處室	活動中心二樓	
①9：30~11：30	①親職教育講座 ~優質教養、健康上網~	陳榮宗 校長 (林鳳國小)	活動中心二樓	
②10：30~11：30	②班親會 ~生涯發展~	導師	國二、國一各班教室、 國三活動中心二樓(如圖)	
11：30~12：30	活動檢討會	輔導處	三樓會議室 (請校內教師參加)	

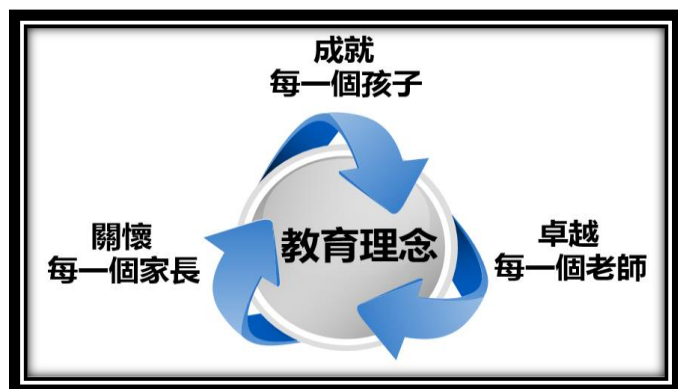
## 貳、各處室報告 Reports from various offices

### (一) 校長室 Principal' s Office

校長 Principal：陳琳琳

『給樹苗一塊土地，秋天便可收穫滿樹果實；給魚兒一汪清水，魚兒便可收穫自己的天地；給鳥兒一片天空，它們便可收穫自己的快樂……』

一、個人教育理念：【成就每一個孩子，卓越每一個老師，關懷每一個家長。】



以『教育是一種信念、教育是一種專業、教育是一種實踐』的教育本質，進行學校辦學領導，學生是學習的主體，老師是學生學習最大的貴人，校長是老師最堅固的靠山，家長是校長最大的支持。

二、校長辦學雙主軸如下：

第一、實現「2030 雙語國家政策發展藍圖」中，新東已成為臺南市 A 類雙語學校，持續引進外籍師資提升新東教師的雙語教學能力、提升外籍師資對新東學生教學密度，讓學生獲得雙語學習經驗拓展國際觀，打響「卓越新東雙語學校」的口碑！

第二、落實「多元展能、適性揚才」十二年國教精神，以鞏固學生基本學力為基礎，開發新東多元社團與隊伍，提供學生多元學習的機會，開發學生多元能力，學藝性社團、體育團隊、音樂團隊、科學團隊、數學團隊、藝術團隊等，提供新東學子延續或是發展多元能力的學習課程，建立「新東升學多元雙核心學校」的特色！

## (二) 教務處 Educational Affairs Section

教務主任 Director of Educational Affairs Section：曾雯靖

### 壹、重要宣導事項

#### 一、111 學年度升學成績斐然：

今年錄取一中科學班2人，女中數理資優班、語文資優班4人，5A(積分25分)以上有44人，成績達錄取台南一中、女中總計32人，亮麗的升學率，看見全體同仁師生的努力付出。

#### 二、招生：今年新生 10 班，沒有受少子化影響，感謝大家對新東的付出，成果大家都看的到。

#### 三、教育會考：

依據教育部規定，為了確保學生學力品質，所有國三生均應參加教育會考；112 年度教育會考在 5/20(六)、5/21(日) 舉辦。

#### 四、畢業證書之取得：

##### 一、二、三年級適用：

依教育部 108 年 6 月 28 日臺教授國部字第 1080065377B 號函之「國民小學及國民中學學生成績評量準則」修正條文，國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：

(1) 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

(2) 八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

#### 五、不得公開成績排名

依據「國民小學及國民中學學生成績評量準則」修正條文第十條不得公開呈現班級與學校排名。

#### 六、每次段考均進行成績優秀學生頒獎，獎勵如下資格之學生：

(1)年級總分排行榜前 50 名

(2)各班總分排名前 3 名

(3)各班較前次段考顯著進步(由導師提供名單)

#### 七、因為教務處須彙整全校成績，成績單至少需 1 週以上才能發放給學生；每次段考均會列印個人成績單給每位學生，內含學生各段考科目成績及班級平均，供家長參考。

#### 八、於每個學期初，註冊組會將各項獎(助)學金及急難慰問金訊息公布在學校首頁的「獎學金」專區，請各位家長如果有需要可至該專區查詢。

### 貳、配合會考趨勢，大力推動閱讀教育

#### 一、辦理教師增能研習，強化閱讀教學技巧：

除了國文及英文以外，各領域的教師們積極參加國教輔導團等舉辦之閱讀教學增能研習，回來後在各科的領域會議上分享閱讀的教學技巧，讓學生在各科的學習能掌握有效閱讀的技巧，讓學習事半功倍。

#### 二、豐富圖書館藏書，吸引學生親近圖書館：

圖書館誠品化工程已完工，圖書館內呈現全新的風貌；圖書館添購大量新書，也規劃一系列的閱讀活動，希望透過提升館藏的豐富性及活動的趣味性，讓學生更樂於進入圖書館，徜徉在書香的園地。

### 三、推動閱讀計畫，鼓勵學生樂愛閱讀：

推動全校性的閱讀計畫，廣泛地鼓勵學生多加閱讀，我們每個學期都有書寫借閱心得的活動，寒、暑假也都設計有專屬的閱讀心得寫作，以嘉獎獎勵的方式，讓學生樂讀、悅讀。

### 四、教育部新生閱讀推動：

教育部補助新生每人 1 本優良書籍，學生更便於書籍的取得及閱讀。本校各班書籍皆由各班導師親自精心挑選，班班各具特色，給學生更多元的學習及經驗。

### 五、活潑多樣化的閱讀活動

1. 新東悅閱月-新閱成福，東東強：一系列的「聽、說、讀、寫」活動，活絡了整個校園的閱讀氛圍。
2. 世界書香日：響應世界性的閱讀大日子以及教育局的推廣，辦理校園寫詩、圖書借閱贈送紀念品的活動，落實閱讀、寫作，積極推動閱讀不落人後。
3. 寒暑假閱讀心得：鼓勵學生放假亦不忘閱讀，凡假期間閱讀書籍並繳交閱讀心得，經評選優良者可獲得獎勵。

## 參、科學教育為本校發展特色

一、科學講座：邀請各大學教授擔任講座，培養學生科學素養，辦理教師科學知識增能研習，提升各領域教師對科學的認識。

### 二、各種主題的營隊及科學活動：

高斯數理育樂營：雖然活動對象是小學生，但有大批的本校學生擔任小隊輔與小幫手，因身負課程協助指導的重責大任，孩子們對課程更是瞭若指掌，從活動中的獲益更是紮實(數理知能、領導能力等)。

三、實驗室設備健全：包含抽風櫥、洗眼器等基本防護配備外，更添置離心機、製冰機、示波器、烘箱等專業儀器。

## 肆、重視英語教育，走向國際舞台

### 一、雙語學校計畫：

為實現「2030 雙語國家政策發展藍圖」，新東國中將以成為台南市雙語部學校進而雙語學校的目標邁進，去年度引進外籍師資提升新東教師的雙語教學能力，在綜合領域童軍課程及藝文領域音樂課程以及英語彈性課程施行，提供學生多元學習英語的機會及拓展國際觀，本年度繼續施行，為新東的雙語教育扎根。另外本年度，持續爭取辦理「雙語教育學校中長程計畫」，未來會有更多的領域進行雙語教學，讓孩子能沉浸在雙語的學習環境，讓雙語更生活化。

### 二、國際教育交流活動：

1. 104 年至 108 年連續推動國際教育交流活動，締結姊妹校紐西蘭 Pukekohe Intermediate School，至紐西蘭交流師生超過 100 人，明年亦會持續辦理。(視疫情作調整)
2. 國際教育論壇：International Children's Conference for junior high school students 2019、2021，與日本、泰國、馬來西亞三個國家的同學進行交流，討論生活各種大小事，提升英語使用的機會及拓展國際觀。
3. Meeting with Gary 紐西蘭姊妹校兩國交流教育論壇：紐西蘭姊妹校校長，與校內同學對談。



### 三、英聽教學:

- 1.自 104 年起英聽測驗列入會考成績，本校行之有年的每週三早自修播放英語電視教學節目，透過兼具生活化與趣味性的教學影帶，每位學生都有一本聽力學習單，邊聽邊填寫，建立起學生紮實的聽力能力。
- 2.每次段考英語科試卷都有聽力測驗。
- 3.每班配置一台 CD 播放器，以利英語聽力教學。

### 四、英語營隊：

往年暑假期間，於本校辦理「國際志工 ADVENT 英語品格夏令營」，由遠東科技大學、威盛信望愛慈善基金會與台南市教育局合作，邀請美國年輕華裔國際學生志工，以生動活潑的方式，透過多元的課程設計，提供學生全英語學習環境及提升學生國際視野，另規劃品格教育之心靈成長課程，涵養學生基本品德認知與觀念。(今年因疫情停辦)

五、建置圖書館「英語學習角」專區，學生都可以借閱英文小說或圖書回家閱讀。

六、配合班級壁報比賽，讓各班自行發揮創意設計英語情境文字或圖片，營造一個愉悅的英語學習教室環境。

七、每年四月辦理校內英語文競賽，有英語歌唱比賽、英語說故事比賽及單字王比賽，並且選拔選手參加英語集訓，代表本校參加十二月全市英語比賽（說故事、團唱、讀者劇場三項）。

八、建構本校英語網頁，邁向國際化。

## 伍、成就每一個孩子，實施學習扶助

- 一、教育部極力推動「學習扶助實施方案」，用以幫助課業表現有落差的學生，希冀其能獲得更多的照顧與學習機會。
- 二、學校十分希望能夠幫助這群孩子，讓他們能在「學習扶助實施方案」的幫助下，培養正確的學習態度和讀書方法，努力認真，使得學習更進步。
- 三、學校完成施測作業後將依施測結果開班，施測形式為國、英、數三科的電腦化測驗，包含英聽測驗，再根據施測結果分析瞭解學生學習發展及學習扶助教學之成效。
- 四、這學期學校會繼續為學生開班，依照學生的需求，經家長同意加入本計畫，每班以十二人為原則，不會低於六人，經費由教育部全額補助，家長不需再繳額外的費用，歡迎符合資格同學參加。

## 陸、學生學習活動

- 一、每週一～週五上第八節輔導課，放學時間為下午 4：45。
- 二、辦理週六上午學藝性社團，開設加深加廣的課程，如：趣味數學、閱讀指導、科學好好玩及英語聽力等，開發學生多元潛能。
- 三、為爭取超額比序積分，鼓勵學生參加各類競賽，積極組隊參與本土教育小小解說員比賽、魔法語花一頁書、母語 Youtuber、各項語文競賽與檢定、GEPT 全民英檢、全市英語文競賽、全市數學競賽、科學展覽、各項體育競賽等活動。

四、段考時間表

段考別	一年級	二年級	三年級
第一次 第 6 週	10/6〔四〕 10/7〔五〕		10/3〔一〕 10/4〔二〕
第二次 第 13 週	11/23〔三〕 11/24〔四〕	11/24〔四〕 11/25〔五〕	
第三次 第 21 週	1/17〔二〕、1/18〔三〕		

備註：段考錯開時間考試是配合三年級畢業旅行和一年級校外教學而安排。

五、三年級複習考時間表預定如下：

	第一次	第二次	第三次	第四次	成就評量
考試日期	9/06-07	12/ 22-23	2/21-22	4/06-07	4/20-21
各科進度	第 1-2 冊	第 1-4 冊	第 1-5 冊	第 1-6 冊	第 1-6 冊

請同學事先安排讀書進度。



### (三) 學務處 Student Affairs Section

學務主任 Director of Student Affairs Division：涂家誠

#### 壹、學務工作精神：

- 1.推行生活教育：養成守秩序、整潔、有禮貌的良好生活習慣。
- 2.民主法治教育：增進學生法律常識，明辨是非，負責任、守紀律。
- 3.推行安全教育：落實導護工作、交通安全教育及避震防災演練。
- 4.推展體育活動：體育教學正常化，營造良好運動風氣，鍛鍊強健體魄及團結合作之精神。
- 5.倡導衛生保健：推動健康促進學校，努力去促進學生、學校人員、家庭和社區成員的健康。
- 6.加強社團活動：提供多元活動，活化學習，激發潛能。
- 7.貫徹環保工作：確實做好資源回收及垃圾分類，達到垃圾減量。

#### 貳、學務工作要點：

##### 一、十二年國教相關配套措施：

##### 1.競賽成績加分：

- (1)以教育局公告之各項專門競賽為加分依據，有正向表列出的競賽項目才能加分。
- (2)未正向表列之競賽項目，則視競賽主辦單位及參與人數，由本校各教學領域併同本校獎懲委員會討論議定，並依本校獎懲辦法予以敘獎。

##### 2.社團活動辦法：採行學生自行選課、電腦分發、分年段跑班上課，提供學生多元學習的管道，探索自我興趣與生涯探索。

##### 3.服務學習：

- (1)校內服務學習：各處室服務志工、班級服務志工、返校打掃、學校之各項重大活動。

- (2)校外服務學習申請流程： a.至學務處領取「校外服務學習申請表」

- b.至校外服務學習機構核章後，送回學務處完成申請手續

- c.進行服務學習

d.完成後，請將「服務學習時數證明書」交至學務處認證

4. **學生獎懲統計**：依本校獎懲辦法辦理。

5. **體適能檢測**：本校為臺南市政府教育局核定之體適能檢測站，今年(111)預定於 12 月份於本校自行辦理檢測，檢測對象為國中 1~3 年級學生，請家長協助督促貴子弟依據自身體能狀況及早練習，為強化學生體能，亦在平日體育課規劃體適能檢測課程，以增加學生自信與熟悉度。

## 二、處室重要活動

### (一) 學生活動組 (羅文婕 組長)

一、110 學年度學生參與校外競賽獲得佳績：

#### (一) 台南市 110 學年度學生美術比賽

3 年 6 班陳芊妤，榮獲書法類第二名，代表參加全國賽 (指導老師：許育豪老師)

1 年 11 班張祐宜，榮獲書法類第三名，代表參加全國賽 (指導老師：劉昀儒老師)

2 年 8 班孫昕立，榮獲書法類佳作 (指導老師：黃順隆老師)

3 年 4 班沈桀寬，榮獲書法類佳作 (指導老師：許育豪老師)

#### (二) 台南市 110 學年度學生音樂比賽

##### 【團體組】

直笛隊共計 30 位學生，榮獲直笛合奏優等 (指導老師：王慧琳老師)

合唱團共計 56 位學生，榮獲女聲合唱特優 (指導老師：蔡宜靜老師)

弦樂團共計 10 位學生，榮獲弦樂合奏優等 (指導老師：郭韻琛老師)

弦樂四重奏榮獲優等，代表參加全國賽 (指導老師：王嘉蓮老師)

##### 【個人組】

211 周立剛 鋼琴獨奏國中 B 組甲等

203 周沛臻 小提琴獨奏國中 B 組甲等

203 黃浩宸 中提琴獨奏國中 B 組甲等

#### (三) 台南市 110 學年度學生舞蹈比賽

##### 【團體組】

古典舞特優第一名，代表參加全國賽

102 胡巧涵、 201 吳婕禎、 301 黃暄詠、 308 陳心妤、 308 黃莘雅、  
310 楊宜儒

現代舞優等第一名，代表參加全國賽

102 胡巧涵、 201 吳婕禎、 301 黃暄詠、 308 陳心妤、 308 黃莘雅、  
310 楊宜儒

**【個人組】**

102 胡巧涵 古典舞優等(第二名)、現代舞優等

105 姜沛辰 古典舞優等(第四名)

101 莊馨萱 古典舞優等

301 黃暄詠 古典舞優等

308 陳心妤 現代舞優等

208 吳茉瑄 民俗舞甲等

二、111 學年開辦之社團活動

社團名稱	授課老師	社團名稱	授課老師	社團名稱	授課老師	社團名稱	授課老師
吉他社	王振皇	跆拳道	林群哲	合唱團	蔡宜靜	程式設計社	柯富傑
擊樂社	蔡易成	童軍社	沈昱婷	客語社	吳美玉	手工藝社	黃佩佳
籃球社	許誌翁	街舞社	李沂諭	服務學習社	陳錦綿	科學研究社	侯琮閔
羽球社	蔣朝祥	桌遊社	涂美甄	新東大冒險	李林家	直笛社	王慧琳
跳繩社	蔣佩君	(玩)轉 讀學學社	陳碧珠				

三、111 學年度上學期簡易行事曆

日期	行事	備註
9/5	各班選社團	請導師協助學生畫社團志願卡
8/31~9/1	幹部訓練(午休時間)	8/31 班長、風紀、體育、文書、衛生； 9/1 副班長、服務、學藝、輔導、總務。
9/12	社團開始	按照分發之社團進行，一星期內可辦理轉社。
9/26~9/30	尊師週活動	祝福各位老師教師節快樂。
10/5~10/7	三年級畢業旅行	9/2 辦理報名作業
11/1、2	拍攝畢業照、教師團體照	證件照可作為會考報名使用
11/25	一年級戶外教育	地點：義大世界主題樂園。

四、多元學習表現相關：

- 校外競賽：請鼓勵同學踴躍參加校外競賽，若該競賽為正向表列中之項目(經審查會通過)則可加競賽成績；若不是則可由學校進行敘獎，增加獎勵成績。(競賽與獎勵成績兩者不得重複採計)
- 獎勵紀錄：記滿 24 支嘉獎可得滿分 15 分(功過相抵基本分 3 分，1 支嘉獎 0.5)。請鼓勵同學

踴躍參加各項活動，以爭取榮譽。

3、服務學習：滿 50 小時可得滿分 15 分(每小時 0.3 分)。請鼓勵同學參與各種服務，規畫每學期至少 10 小時。若在假期期間欲參加校外服務，則須至學務處學生活動組填寫「校外服務學習申請書」，申請完畢方可進行服務學習。

\*依據南市教課(一)字第 1100698169 號函，111 及 112 學年度入學高級中等學校之學生(目前國二及國三學生適用)，「服務學習」項目成績計算，調整為每小時 0.5 分計(滿分 15 分，計 30 小時)。

\*服務學習時數採計時間自七上開學日起，至九下開學前一日止。

4、語言認證：「閩南語、客家語、原住民語」或基礎及以上者均採計 5 分；「英語」採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者，採計 5 分。

## (二) 生活教育組(黃順隆 組長)

### 一、各項學生生活常規管理辦法訂定

\*生活作息：7：20 上學 / 16：45 (第八節)放學，請家長多留意孩子的日常作息情形，勿讓孩子有遲到的習慣，以免影響之後的班務運作、個人的學習表現等；放學勿在外逗留，隨時跟孩子保持聯繫。

\*服裝儀容：以各班為單位統一服裝，制服、運動服、班服，切勿混搭(例如：制服上衣搭運動褲)；禁止穿便服至學校，如遇天冷需多加衣物外套，亦以最外頭是學校外套為主。若遇下大雨的天氣，可於上學時穿著涼鞋或拖鞋，但仍必須帶運動鞋、襪子至學校後更換，請家長多加留意。頭髮以不染不燙為原則，維持一陽光健康的國中生形象。

\*手機使用規範：請家長多加留意孩子的手機使用情形，尤其是上學期間，學校有嚴格的使用規範，詳見附件一。

### 二、手機遊戲、網路社群糾紛

舉凡學生作息不正常、衝突事件，究其原因，沉迷手機遊戲與網路社群糾紛，佔蠻大的比例。學校除了有相關的手機使用規範，亦不時跟學生宣導網路使用的正確方式。請家長能跟孩子在手機使用方面達成共識、約法三章，亦請多加運用家庭教育諮詢專線 (412-8185)，提供親職教育資源。相關網路使用守則詳見附件二。

### 三、學生相關獎懲及改過銷過辦法

當孩子必須用到校規來懲處時，意味著是經由不斷輔導溝通的過程，最終不得不的處置手

段，亦藉此讓孩子養成承擔、面對自己行為的後果；爾後可透過改過銷過辦法來深刻檢討行為過失並予以改正。

#### 四、交通安全

1. 騎自行車需戴安全帽：孩子有時戴安全帽只是為了檢查，當一離開學校便把安全帽掛在把手上，相當危險，請家長一起來留意孩子的騎乘安全。
2. 上放學穿越馬路請走行人穿越道並遵從導護糾察隊引導：燈號切換時，約有 10 秒鐘的放行優先通過時間，請學生遵從引導勿搶快強行過馬路以免危險；另行走於行人穿越道，交通安全有保障。

#### 五、家長接送孩子需知

1. 避開壅塞路段，讓孩子走一小段路，接送更順暢：

以小型車、機車接送的家長，建議請往人車較少的民治陸橋旁巷道(綠川北街)接送，避免造成交通壅塞。東興二街上下課時段禁止停車，警察局會取締開單告發。東興路口、東興二街口、民治東路口有遊覽車(學生專車)接送學生，請勿與遊覽車併排停車。民治門口請勿暫時停車，以免影響車輛出入。家長接送停車區域詳見附件三。

2. 車子請勿怠速，以免影響周遭住戶。
3. 校園及周邊人行道為禁菸區，請家長多多配合。

#### 六、避震防災教育計畫訂定及演練

本學期避震防災演練日期為：9/15、9/21。防震避難疏散路線圖詳見附件四。

#### 七、毒品危害防制 詳見附件五。

#### (三) 體育組(蔣佩君 組長)

##### \*111 學年度第一學期校園活動：

1. 校慶運動會：慶祝校慶，以趣味遊戲提高學生運動興趣，養成運動習慣，並培養團體合作精神。
2. 三對三籃球賽：加強體育休閒活動提高籃球技術水準。
3. 寒假羽球育樂營：提供寒假學生團體活動機會，豐富寒假生活，提高學習能力，養成正當的休閒育樂活動，培養出專項運動技能。
4. 承辦臺南市中等學校跆拳道錦標賽：1.辦理時間：111 年 09 月 24 日~09 月 25 日  
2.辦理地點：新東國中學生活動中心

3.參加對象：本市國、高中學生

4.參加人數：300 人

校內體育團隊經營：

編號	體育項目	訓練時間	教練
1	跆拳道	上午:星期一~星期五 07:30-08:10 星期一下午:一二年級班會及社團課、三年級班會、 社團課 星期三、星期五下午 17:00-18:30 星期五下午 14:10-16:00 星期六上午 13:30-16:00	方俊達
2	籃球	上午:星期一~星期五 早自修 星期一下午:一二年級班會及社團課、三年級班會、 社團課	許誌翁
3	羽球	上午:星期一~星期五 07:30-08:10 中午:星期一~星期五 12:30-13:10 星期一~星期五下午 17:00-18:30 星期一下午:一二年級班會及社團課、三年級班會、 社團課	蔣朝祥

4	跳繩	上午:星期一~星期五 07:30-08:10 中午:星期一~星期五 12:30-13:10 星期一下午:一二年級班會及社團課、三年級班會、 社團課	蔣佩君 兼任教 練
---	----	--	-----------------

**(四) 衛生組 & 健康中心 (陳錦綿 組長、林淑怡 護理師、金佩君 護理師)**

**1. 配合教育局相關活動**

- (1) 健康促進學校計畫：針對強化學生健康體位、視力保健、牙齒保健、急救教育、菸害防制與藥物濫用等各項議題提出改善策略並據以執行。
- (2) 環境教育計畫：融合環境保育概念於相關課程中，提升師生相關素養。

**2. 校內相關工作**

- (1) 校園環境維護及資源回收工作
- (2) 辦理健康促進團體〈戒菸班、健康體位班〉
- (3) 各項宣導：營養教育宣導、環境教育宣導、衛生保健教育、校園傳染病防治、CPR & AED 研習等。

**3. 學生團體保險理賠申請必備項目：**

- (1) 填寫申請表、個人資料告知暨同意書 (申請表請至健康中心索取)
- (2) 醫院診斷證明書、收費明細表 (影本需加蓋醫院關防或與正本相符)
- (3) 家長 (法定監護人)：
  - a. 基本資料 (含身份證字號)
  - b. 聯絡電話；
  - c. 匯撥帳號之存摺封面影本



d. 學生團體保險相關資訊：國泰人壽保險公司

<https://www.cathaylife.com.tw/cathaylife/enterprise/info/student#first-tab-01>

e. 若有相關疑問，請洽本校健康中心（聯絡諮詢電話：06-6322954 轉 2208 或 2209）

**(下頁起為學務處之附件與宣導短頁)**

〈附件資料一〉

## 臺南市立新東國民中學 學生攜帶及使用手機規範

一、規範目的：

為維護校園環境之安寧與單純，確保上課秩序及良好的學習效果，學校原則禁止學生攜帶手機及充電器到校，但考量學生與家長聯繫之需要，故依據教育部頒佈之校園攜帶行動電話使用規範原則，訂定本校學生攜帶及使用手機規範。

二、申請對象：本校學生，經家長、導師同意、能自律並確實遵守手機使用規範者。

三、申請程序：

(一) 填寫「攜帶手機申請表」→ 繳交「攜帶手機家長同意書」。

(二) 手機號碼請填寫確實，一人以一號為限；家長同意書需經家長（監護人）簽名同意始生效，同意書未繳回者，視同未申請使用。

四、手機使用時間：

早上（上學）進入校門之前；下午 16：45 放學之後

五、管理方式：

(一) 使用規定：

1. 學生攜帶手機到校，應用於與父母或監護人之間的聯繫。從上學進入校園開始，一直到放學，手機應保持關機狀態。
2. 倘遇臨時狀況，需要電話聯繫，可使用學校的公用電話或至學務處借用電話。如有其他特殊需要時，需向老師報告後，經同意方能開機使用。
3. 手機限申請人自行使用，如因手機不當使用引起之糾紛（含轉借、遺失），由學生自行負責，若違反校規相關規範，由學校視情況介入處理。
4. 手機屬貴重財物，如需攜帶至學校，請學生（申請人）自行保管，學校不負保管及賠償之責。
5. 本校全體教職員均負有教育學生正確使用手機之責任，如發現學生違規使用手機，請交由學務處處理，或通報導師協處。

(二) 違規處置：

1. 在校違規使用手機，並經查證屬實者：

- (1) 第一次違規：處以「愛校服務 1 小時」，愛校服務完成後，方得領回手機。
- (2) 第二次違規：處以「愛校服務 3 小時」，愛校服務完成後，方得領回手機。
- (3) 第三次違規之後，手機將請家長來校領回，視情節輕重，給予至少警告一次之懲處。

(4) 違規者若未依規定事先完成申請攜帶手機的程序，愛校服務時數及懲處加倍。

(5) 違規者若非手機主人，主人與違規者一同接受愛校服務及懲罰。

2. 在校違規使用手機充電器進行充電之行為，得適用本規範之罰則。

六、本規範經校務會議通過後實施，如有修正時亦同。

〈附件資料二〉



# 333



## 上網安全守則

遵守333上網安全守則  
兒少上網平平安安



3  
個法寶

1. 爸爸媽媽可以與孩子討論，訂下合理的上網時間。
2. 爸爸媽媽可以使用網路過濾、分級軟體，避免小朋友接觸到違法及不當資訊。
3. 電腦應該放在客廳或家人一起活動的地方。



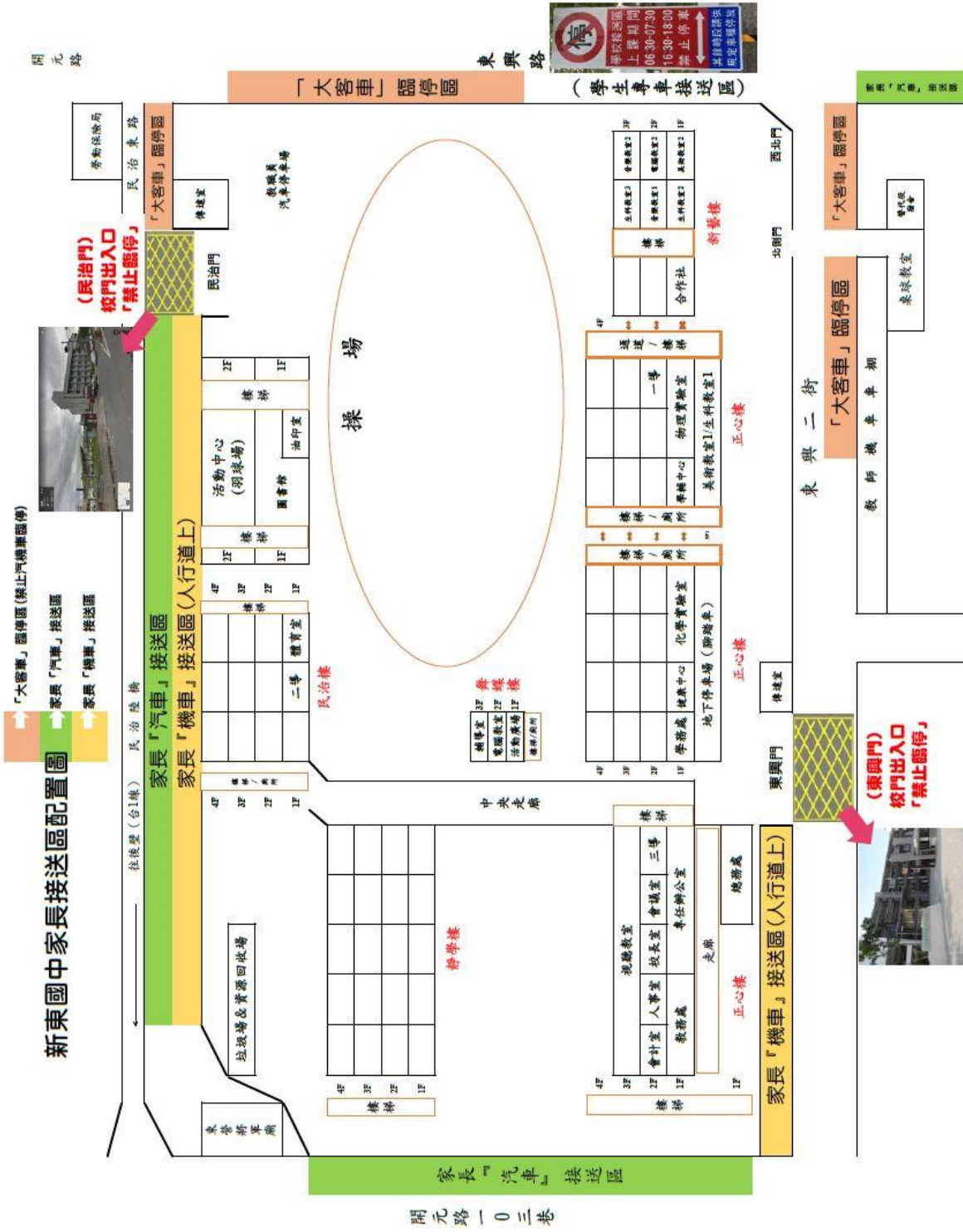
3  
個關心

1. 爸爸媽媽應主動幫孩子選擇適合瀏覽的網站，並注意上網的時數與時間。
2. 關心孩子玩的電腦遊戲是否包含暴力或色情內容，並注意是否有異常的上網行為，如時常深夜上網。
3. 了解孩子的網路交友情況，並隨時給予關心與建議。



3  
個叮嚀

1. 不要在網路上洩漏自己或家人的資料，包括姓名、照片、地址、電話號碼、就讀學校、信用卡號碼及帳號密碼等。
2. 未經爸爸媽媽同意，不要與網友見面或通電話；若爸爸媽媽同意，也應該約在公共場所，並有大人陪同。
3. 上網看到不雅的文字、噁心的畫面，或令人不舒服的內容時，應該告訴爸爸媽媽，並趕緊離開。





# 毒品新樣貌

# 你我要小心

近期發現藥頭以精美的包裝(如：含毒的咖啡包、奶茶包、果凍、郵票…等)來吸引他人使用毒品，因此，參加聚會活動時，對於來路不明的飲料或食物更要特別提高警覺，切勿因好奇心，而以身試毒。



## 溫馨小叮嚀

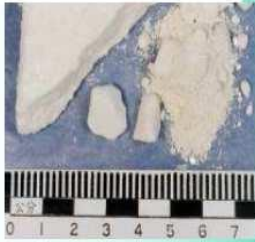
若懷疑自己誤用毒品或有毒物質，請至醫療院所尋求協助，亦可撥打【戒成專線】0800-770-885或臺北榮民總醫院【毒藥物防治諮詢中心】專線：(02)2871-7121尋求諮詢意見。

紫錐花運動

教育部

# 毒品型態變化

氾濫時期： 91年以前



海洛因



甲基安非他命

濫用族群： 毒品列管人口

91年以後



MDMA、MDA、PMMA  
等安非他命類毒品



愷他命

娛樂場所從業者  
及消費者

100年開始



Mephedrone (喵喵)、  
bk-MDMA、MDPV (浴鹽)  
等安非他命類毒品

娛樂場所從業者  
及消費者

## 1 堅持拒絕法

- ❗ 我不做違法的事情。
- ❗ 不行，我真的不想吸。



## 2 告知理由法

- ❗ 吸毒是違法犯罪的，你不要害我。
- ❗ 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



## 3 自我解嘲法

- ❗ 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- ❗ 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



## 4 遠離現場法

- ❗ 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- ❗ 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



請你跟我這樣說...

## 5 友誼勸服法

- ❗ 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- ❗ 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！



## 6 轉移話題法

- ❗ 你看，這個點心很好吃囉！你也試試看！
- ❗ 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



## 7 反說服法

- ❗ 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也別吸啦！



## 8 反激將法

- ❗ 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



臺南區免試入學超額比序項目積分對照表 2021.09.17

※本表 111 學年度起入學高級中等學校學生適用之

比序項目		積分換算					最高分數	備註	
志願序	第一志願序學校(三間)	第二志願序學校(三間)	第三志願序學校(三間)	第四志願序學校(三間)	第五志願序學校(三間)	12分	1. 同一志願序的三間學校(不論多少科別, 只看是否是同一間學校), 志願序積分相同。 2. 同一間學校, 第二次選填, 則視為不同志願序 3. 第六志願序(含)以後, 改以單科別計算, 都是 7 分		
	12分	11分	10分	9分	8分				
多元學習表現	競賽成績	國際賽	第 1 名:10 分	第 2 名:9 分	第 3 名:8 分	第 4-8 名:7 分	50分	1. 限國中階段七上到九上獲得的成績 2. 競賽項目: 科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 3. 同一性質或同一項目之競賽, 僅擇優計分一次。 4. 本項最高採計 10 分	
		全國賽	第 1 名:7 分	第 2 名:6 分	第 3 名:5 分	第 4-8 名:4 分			
		縣市賽	第 1 名:4 分	第 2 名:3 分	第 3 名:2 分	第 4-8 名:1 分			
	獎勵記錄	功過相抵後, 基本分數 3 分, 24 支嘉獎, 可達滿分 15 分。嘉獎/小功/大功: 加 0.5/1.5/4.5 分; 警告/小過/大過: 扣 0.5/1.5/4.5 分							本項最高採計 15 分
	服務學習	免試: 每小時 0.3 分, 50 小時, 達滿分 15 分 PS. 因二國三生因疫情停課之故, 調整為每小時 0.5 分, 30 小時, 達滿分 15 分 (另五專—每 8 小時一分, 56 小時, 達滿分 7 分, 且加計幹部和小老師; 五專優免—每 4 小時一分, 60 小時, 達滿分 15 分, 且加計幹部和小老師)							本項最高採計 15 分
	社團參與	每學期 16 小時以上, 老師評核通過, 給三分, 修習五學期可達滿分 15 分。(技藝學程也算入社團)							本項最高採計 15 分
	體適能	受測基本分: 4 分	兩項達門檻: 6 分	兩項達 50 (2 銅): 8 分	兩項達 75 (2 銀): 9 分	兩項達 85 (2 金): 10 分			A. 一分鐘屈膝仰臥起坐 B. 坐姿體前彎 C. 立定跳遠 D. 1600/800 公尺跑走 本項最高採計 10 分
語言認證	※【英語—全民英檢(GEPT)、托福測驗(TOEFL)、多益測驗、劍橋國際英語認證、外語能力測驗、雅思國際英語測驗(IELTS)】, 採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者得 5 分 ※【閩南語—閩南語語言能力認證考試、中小學生臺語認證、全民臺語認證(專業版); 客語—客語能力認證考試; 原住民族語—原住民族語言能力認證測驗】達基礎級以上得 5 分					本項最高採計 5 分 (不限國中教育階段取得)			
就近入學	符合 10 分			不符合 0 分		10分	臺南市僅有『佳里區、白河區』非本校就近入學區		
國中教育會考	會考五科, 每一科 A+(7 分)、A+(6 分)、A(5 分)、B+(4 分)、B+(3 分)、B(2 分)、C(1 分) 寫作測驗 6 級分 1 分、5 級分 0.8 分、4 級分 0.6 分、3 級分 0.4 分、2 級分 0.2 分、1 級分 0.1 分、0 級分 0 分					36分			
參考總積分						108分			

※超過招生名額時, 同分比序項目: (1)總積分(經濟弱勢-低收入子女優先)(2)志願序(3)多元學習表現總積分(4)國中教育會考總積分(6)會考加註標示(含總標示及國、英、數、自、社分科標示)  
(6)志願序內之學校序及科別序。



臺南市立新東國民中學 學生校外服務學習申請書 年 月 日 (學校存查聯)

年 班	號	學號：	學生姓名	同一學期在相同單位服務，只要申請一次即可 (申請服務審核章) 學校核章
校外服務單位	單位名稱	(服務單位戳章)	聯絡人	
			聯絡電話	
服務內容	預計服務日期			

茲同意敝子女至上述單位進行服務學習，並叮囑其注意安全、能有積極的服務態度及責任感，以達服務學習的意義。 家長簽名：\_\_\_\_\_

由學務處核章後撕下，切勿自行撕下

新東國中學生校外服務學習流程

(學生留存聯)



年 班	號	學號：	學生姓名	同一學期在相同單位服務，只要申請一次即可 (申請服務審核章) 學校核章
校外服務單位	單位名稱	(服務單位戳章)	聯絡人	
			聯絡電話	
服務內容	預計服務日期			

服務前之申請需完成上方欄位及「學校存查聯」

完成服務活動後，我學習到了：(請於服務完成後填寫，無填寫者不予認證時數)

(時數登錄戳章)

服務完成  
學校核章

茲證明學生 \_\_\_\_\_ 自 年 月 日至 年 月 日至本單位參與服務學習，共計 \_\_\_\_\_ 小時，認真負責，特此證明。

認證人(單位)：

若服務單位無核發服務證明書，可於此欄位進行認證，唯服務完成後始可簽名認證，先蓋章簽名者不予採計。

未能認證原因：

- 資料不齊全
- 認證資料不清
- 服務心得不足
- 未完成申請程序，應書寫詳細心得，請洽學生生活動組

查詢服務時數，請至：「臺南市多元學習表現查詢系統」，以 OpenID 登入系統查詢。

## 您的孩子是否有 3C 症候群？

# 網路成癮症候群檢測表

可自行檢測是否出現如表格中的狀況，若症狀已持續一年以上，即表示已上網成癮了。

以下3項表現，至少出現1項	以下5項表現，必須全部表現出來
<input type="checkbox"/> 你是否因為上網而損害了重要的人際關係，或者損失了教育或工作的機會？	<input type="checkbox"/> 你是否覺得腦子裡想的全是上網的事情，總想著先前上網的經歷或下次上網的計劃？
<input type="checkbox"/> 你是否曾向家人、朋友或他人說謊，以隱瞞自己上網的上癮程度？	<input type="checkbox"/> 你是否感到需要花更多時間在網上，才能得到滿足？
<input type="checkbox"/> 你是否把上網視為一種逃避問題或排遣不良情緒如：無助感、內疚、焦慮、沮喪的方法？	<input type="checkbox"/> 你是否曾多次努力試圖控制、減少或者停止上網，但沒有成功？
	<input type="checkbox"/> 當減少或停止上網時，你是否會感到心神不安、鬱悶或易怒？
	<input type="checkbox"/> 你每次上網實際所花的時間是否都比計劃的時間要長？

◎資料來源／悅知文化出版《拯救！3C癮視力》萊威毅／著。

### 一、孩子沉迷 3C 的跡象：

- |          |          |
|----------|----------|
| 1、出現情緒波動 | 5、謊報使用時間 |
| 2、使用時間太長 | 6、忽略妳的請求 |
| 3、功課成績退步 | 7、容易亂發脾氣 |
| 4、社交出現問題 |          |

### 二、如何避免孩子沉迷 3C 產品？

- 1、多多陪伴孩子
- 2、規劃戶外活動
- 3、自己以身作則

因應2018年公投結果  
修正施行細則第十三條  
提供適合孩子的性平課程



# 落實基本精神

不歧視、不霸凌性別氣質差異的人



男生溫柔  
女生剛強  
都應予以尊重

## ○ 教導孩子



- 尊重其他人
- 保護好自己
- 防治性騷擾

# × 謠言勿信!!

正 解  
國中 小 實施 性平 教育  
不會 教孩子 變同性戀



# 病毒性腸胃炎

病毒性腸胃炎是由輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等導致；只要勤洗手及避免生飲生食就有助於防止感染病毒性腸胃炎。



**病毒性腸胃炎如何傳播？**

**A** 食用或飲用受病毒汙染的食物或水、接觸病態的嘔吐物、糞便或接觸汙染物品、及經飛沫傳染。

**病毒性腸胃炎常見症狀？**

**A** 水瀉、嘔吐、頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心和肌肉酸痛等症狀。通常感染後1-3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1-10天，大多數人會自行康復。

## 預防病毒性腸胃炎小撇步：

### 自我保護

- ❑ 飯前飯後要洗手，為嬰幼兒、老年人更換尿布或處理排泄物後，以及準備餐點前一定要洗手。
- ❑ 蔬果清洗乾淨，避免生食生飲。
- ❑ 注意居家環境衛生。
- ❑ 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒免疫力。

### 健康照護

- ❑ 補充水分及電解質，避免脫水。
- ❑ 不要和其他健康的嬰幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸。在沒有腹瀉、嘔吐之後，仍應避免接觸持續2天。
- ❑ 病態不應讓家人準備食物，就算無症狀之後，仍應間隔2天後再準備食物。
- ❑ 建議在家休息，不要至學校上課或上班。



## 什麼病毒會引起腸胃炎？

**A** 很多種病毒可以引起腸胃炎，包括Rotaviruses (輪狀病毒)、Noroviruses (諾羅病毒)、

Adenoviruses(腺病毒) 40型或41型、Sapoviruses(沙波病毒) 及Astroviruses(星狀病毒)。病毒性腸胃炎非因細菌(例如：沙門氏菌、大腸桿菌)、寄生蟲(例如：Giardia)、藥物或其他醫療狀況所引起。雖然其症狀可能相似，但經由醫師診斷能確定瀉是否因病毒或其它原因所引起。



## 洗手5步驟

濕



搓



沖



捧



擦



## 登革熱病媒蚊孳生源 自我檢查表

親愛的家長們：

823 水災過後加上連日來的豪雨，登革熱是由埃及斑蚊和白線斑蚊所傳播的病媒傳染病，由於這兩種蚊子的生活習慣和其他蚊子有所不同，它們是白天吸血的蚊子，其幼蟲(孑孓)是生長在人工或自然容器清潔積水中。目前已有確定病例發生，在登革熱流行前，成蚊叮咬登革熱病人後，這隻蚊子就會帶有登革熱病毒，當再去叮咬健康人時，就會將登革熱傳給被叮咬的，所以為了您的健康，請您及您的家人一起來消滅登革熱病媒蚊，本表是用來瞭解關心您的住家環境是否有下面的各種情形，沒有的話，您住家環境是良好的，有下面的情形，請馬上動手清除吧！

～ 今日不做，您可能成為下一個受害者 ～

一、住宅室內、外周圍是否有下列堆置廢棄的容器或雜物	這些堆置廢棄物是否已清除？ (若未清除請馬上動手清除)
1、空瓶、空罐.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2、甕、壺（陶瓷水缸等）.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3、鍋、壺、冷氣接水桶.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4、杯子、碟子、盤子、碗、破裂磁器面盆.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
5、空保麗龍、馬槽水等.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
6、桶子（鐵桶、塑膠桶、寵物水盤）.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
7、椰子殼、椰子葉捲、.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
8、廢輪胎、廢傢俱、廢帆布（未整平）.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
9、其他（任何廢棄的容器或雜物）.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
<b>二、您的住宅內外是否有：</b>	
	這些(積水)容器是否已洗刷乾淨(有用的積水容器應每週定期清洗乾淨，暫不使用之積水容器應把水倒掉並予以倒置以保持乾燥，必要時才施用殺蟲劑，以避免蚊蟲叮咬)。
1、插花容器（花盆、花瓶等）.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2、貯水容器（水缸、貯水槽、澆水槽、水桶及其他積水容器如寵物水盤）、曬衣架固定物.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3、積水的地下室.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4、屋頂置放輪胎及排水管、水塔.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
5、冰箱除霜底盤（水盤）.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
6、盆栽植物墊盤（水盤）.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
7、其他日常用容器或戶外積水容器(有積水處如竹筒、樹洞、破損之紐澤西護欄等).....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	.....是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

請隨時提醒你(妳)的家人，當衛生(環保)稽查人員到你(妳)家發現以上檢查表所列舉的容器或雜物內有登革熱病媒蚊孳生(孑孓)時，將依法告發，請隨時作好自我檢查，以免受罰。**消滅登革熱，請立即動手清除孳生源！**

臺南市新東國中衛生組關心您

## (四) 總務處 General Affairs Section

### 總務主任 Director of General Affairs Division：沈璋傑

- 一、支援並配合各處室業務推展，有效執行年度預算，對經費做有效管理以達最大效益為目標。
- 二、加強校園環境管理維護，建立友善校園空間，貫徹「維護重於更新」的原則，以提高使用效益：
  1. 持續環境綠化美化工作，營造良好的學習環境，以達境教的功能。
  2. 強化校園設施安全檢查，水電設備及課桌椅的維護，平時持續宣導節約能源及「把學校的公物當作自己家裡的物品一樣愛惜使用」的概念。
  3. 逐步建置低碳綠色校園，定期檢討節能措施，向全校師生傳達綠能觀念。
- 三、辦理各項學生收費事宜，受理中低收入、身心障礙或清寒學生等註冊減免補助申請。午餐費用每學期分 2 次製發繳費單。
- 四、主動規劃並充實各項軟硬體設備，激發教學及學習士氣。
  1. 每年依規定聘請專業技師到校完成消防設施安全檢修並改善缺失，確保全校師生消防安全無虞。
  2. 校園安全監視系統已全面建置完成，全校共計裝設 100 多具鏡頭，校園安全無死角。
  3. 校園內裝置 30 多台飲水機，依規定時程更換濾材，飲用水依規定每季檢驗一次，本校飲用水均符合飲用標準。
  4. 委託廠商定期進行(1)校園全區噴藥消毒，防治登革熱(2)校園全區噴藥消毒，進行新冠肺炎清消(3)樹木草皮修剪。
- 五、目前進行工程：屋頂型太陽光電，預計 9 月完工。
- 六、未來待進行工程：

活動中心輕鋼架暨舞臺整修改善工程計畫準備呈教育局轉國教署審核中。

## (五) 輔導處 Counseling Section

輔導主任 Director of Counseling Division：邱詩娟

### 壹、輔導室工作簡介

#### 一、配合教務處實施升學輔導。

- (一) 帶領三年級應屆畢業生參加臺南市升學博覽會。
- (二) 舉辦升學講座；依據學生能力輔導升學。
- (三) 提供三年級學生升學就業諮詢。

#### 二、配合學務處，實施學生生活輔導。

- (一) 辦理認輔制度，鼓勵教師認輔行為偏差、適應困難的學生。
- (二) 加強個案輔導，建立完善的學生基本資料：
  1. 重視學生綜合資料 A、B、C 表的登錄，並隨時補充資料內容。
  2. 實施智力測驗、人格測驗、多元性向測驗、職業興趣量表測驗。

#### 三、辦理生涯發展教育：

- (一) 成立「生涯發展教育委員會」，協助學生及早認識自己之性向、能力、興趣，做好自我探索、生涯試探及生涯規劃。
- (二) 建置學生生涯檔案、生涯輔導紀錄手冊，幫助學生知道自己往哪裡走。
- (三) 辦理二年級職業學校參訪活動，規劃三年級技職教育學程，引導學生提前認識職業世界。

#### 四、規劃資優學生之充實課程，加強教學內容：

- (一) 承辦台南市國中一般智能優異學生鑑定工作。
- (二) 規劃資優資源班抽離式、外加式活動及課程，編寫加深加廣教材。
- (三) 鼓勵學生參加各項校外語文、數學、自然、資訊科技競賽。
- (四) 辦理三年級美術、舞蹈、音樂資優學生推薦甄試有關事宜。

#### 五、舉辦親職教育活動，加強宣導：

- (一) 每年舉辦親職教育座談會，聘請學者、專家做專題演講。
- (二) 出版親職教育專刊：美滿的家、快樂的我。
- (三) 辦理親師座談會，提供親師溝通管道。

#### 六、充實教師輔導智能，減少學生問題行為：

- (一) 校內認輔教師知能研習。
- (二) 校外輔導知能研習的推展。
- (三) 定期研討輔導新知。
- (四) 配合融合教育需求，增進普通教師特教知能。

## 貳、輔導組：

### 一、諮商輔導

1. 臺南市政府衛生局宣導自殺防治專線「24 小時免費安心專線 0800-788-995」(請幫幫-救救我)，若發現孩子對於課業及校內外社團活動之間有調適問題，請陪伴孩子共渡難關並與學校聯繫協助。
2. 全國家庭教育諮商專線「412-8185 (手機撥打請加 02)」，服務內容：夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應。
3. 衛生福利部安心專線「當您心情鬱卒，想有人陪伴談心事，請撥打 24 小時免費安心專線 1925 (依舊愛我) 或心理諮詢專線 (06) 3352982」，您還好嗎？讓我們一起談談 臺南市政府衛生局關心您。
4. 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，考量學生自 111 年 5 月 19 日迄今有學生未到校實體上課，其可能產生之身心適應性問題，特為本市國中、小學生及家長製作旨揭安心開學圖卡及開學小叮嚀，旨揭圖卡及開學小叮嚀各分為「學生版」及「家長版」，針對學生給予心理衛生上之專業支持及提供家長協助學生順利適應校園生活之相關建議，特此敘明。旨揭圖卡及小叮嚀登載於「檔案下載」區( <http://cs.tn.edu.tw/index.aspx> )供學校教師、學生及家長自行下載運用，請廣為周知。

### 二、家庭教育、生命教育

1. 性平宣導：已於性別平等教育週 9 月 16 日前，利用輔導活動課辦理，感謝任課老師協助指導及評選回饋單。

### 三、生涯發展、技藝教育

1. 國二高職參訪：預計第一次段考第 2 天(10 月 7 日)下午辦理，參訪學校有營工、育德、敏惠共三所。若導師當天下午不克隨班前往找代導師，或要與同仁調換參觀學校者，請務必知會輔導室以便與高職確認師生名單及人數。
2. 國三技藝課程：修習技藝教育成績及格者，才可獲得修業證書。  
本學年 111 學年度的技藝課程合作的學校為  
新營高工、育德工家、新榮高中、敏惠護校
3. 高中職實用技能班(簡章尚未公告，實際依簡章為準)：

報名日期	報名資格	準備資料	不同身份別優先錄取順序
5 月初報名 5 月中送件 <u>僅有一階段</u> 6 月中放榜、 報到	1. 技藝學生 (優先錄取)	1. 身分證或戶口名簿影印本 2. 技藝修業證書 3. 報名費 NT\$150 元	1. 技藝競賽獎狀 2. 低收入戶學生 3. <b>技藝課程成績</b>
	2. 一般學生	1. 身分證或戶口名簿影印本 2. 生涯發展規劃書 3. 綜合活動成績 4. 報名費 NT\$150 元	1. 低收入戶學生 2. 中低收入戶生 3. 家戶所得 30 萬 ↓ 4. 家戶所得 60 萬 ↓ 5. 家戶所得 114 萬 ↓ 6. <b>超額比序積分</b>



4. 《升國三》技藝教育課程遴輔辦法，詳細如下簡章：

## 臺南市立新東國民中學《升國三》技藝教育課程遴輔簡章

預計 開設 職群	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與社區合作高職配合。</li> <li>2. 每位學生皆需選修國三上、下兩個學期，共兩個不同的職群。</li> <li>3. 實際開班數每班 15~30 人。</li> <li>4. 所有費用皆由教育部全額補助。</li> </ol>
授課 時間	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授課時間：國三每週一下午第 5-7 節（原班：自習、社團及班週會）。</li> <li>2. 技藝課程會避開本校複習考、段考，可專心準備學業。</li> <li>3. 成績評量方式與其他在原班上課之學生相同不受影響。</li> </ol>
技藝 成績	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由合作高職任課老師依照認知、技能、情意表現給分。</li> <li>2. 由高職任課教師選出優秀選手代表學校參加臺南市技藝競賽。</li> <li>3. 依國民中學技藝教育實施辦法第 16 條規定修習技藝教育成績及格者，國民中學應發給修習職群證明書。</li> </ol>
出缺 請假	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技藝課程時間不得以任何理由留在原班，點名未到即登記缺席缺點。</li> </ol>
遴選 方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本條件(遴輔門檻)：常規良好對學習技藝技能有強烈興趣的學生。</li> <li>2. 比序標準(採計項目)：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)採計項目：                 <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 志願序前者優先錄取，除非該志願人數不足 15 人和多於 30 人時以其次志願分發。</li> <li>B. 參照 a. 性向測驗(40%分數比)、b. 學生生涯輔導紀錄手冊(30%分數比)、c. 導師、輔導老師意見(30%分數比)。</li> </ol> </li> <li>(2)超額同分比序順序：性向測驗、低收入戶、中低收入戶、身心障礙生優先錄取。</li> </ol> </li> </ol>
退出 遞補 機制	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 錄取後每學期前三次上課可評估適應情形，提出退出手續回原班上課，或某職群有學生因故退出，該名額屆時由候補名單依順位遞補。</li> </ol>
升學 進路	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獲得技藝課程結業證書者有較佳機會參加“高中職實用技能班(三年免學雜費)”升學。</li> <li>2. 技藝課程成績可在“五專優先免試入學”的升學加分，PR 平均 90 分以上者得 3 分、80~89 分者得 2.5 分、70~79 分者得 1.5 分、60~70 分者得 1 分。</li> <li>3. 技藝課程成績可在“五專聯合免試入學”的升學加分，PR 平均 90 分以上者得 3 分、80~89 分者得 2 分、60~79 分者得 1 分。</li> <li>4. 參加市級或全國技藝競賽、科展等得獎者得以“技藝技能優良學生甄審入學”。</li> </ol>

## 新東國中《選修國三技藝課程》

### 課程規範約定

同意錄取之後，遵守以下規定：

1. 能於技藝課程上課日 **13:05** 抵達活動中心前廣場，整齊排隊。
2. 能於技藝課程返校後從大門進出，不穿越綠籬。
3. 能於技藝課程提早返校時，先於活動中心前廣場等待**第七節下課**鐘聲響才回教室。
4. 修習技藝教育成績及格者，才可獲得修業證書。
5. 技藝課程不攜帶手機等違禁品。
6. 能配合技藝課程結束後清潔打掃上課環境。
7. 不要求去高中職端的合作社購買東西。
8. 能珍惜資源，認真表現爭取機會擔任技藝競賽選手。
9. 能承受課程的辛苦，如：久站、常蹲、油煙、高溫、污漬...等。
10. 遵守學校、高中職端、師長的規定，違者依校規處理，且累積 3 次缺點會記警告一次，累積 5 次則回原班上課。
11. 能上課穿著工作服，課後帶回清洗，期末乾淨完整歸還，如：餐旅職群需穿戴圍裙、衛生帽(如圖示)。



↑ 圍裙



↑ 衛生帽：頭髮要完全包覆在帽內。

參、特教組：

一、本學期預定辦理活動：

一、111 年國中學生獨立研究競賽：請欲報名競賽之組別留意以下資訊，簡章請至校網公告下載（搜尋【111 年度國中學生獨立研究競賽】）。

- a. 於 111/9/9(五)前將獨立研究競賽報名表填妥(報名表電子檔於校網公告)，寄至信箱 sdjhsp@gmail.com，檔名：111 獨研-指導老師姓名，由特教組統一報名。
- b. 於 111/9/20 (二)前將獨立研究自我檢核表(如計畫附件七) 1 份、獨立研究作品(含封面、內文、附件) 1 式 4 份(如附件四)，以上資料繳至特教組，由特教組統一收齊、核章後寄至本年度承辦單位新營國小。※承辦單位不受理個別作品單獨郵寄。

時間	辦理事項	地點	注意事項
9/12(星期一)上午 9 時~9/23(星期四)下午 4 時	報名及上傳初審資料		以學校為單位，由各校承辦人員至競賽報名網站( <a href="https://create.tn.edu.tw/index.php">https://create.tn.edu.tw/index.php</a> )統一報名。請於期限內，由各團隊隊長(第一作者)至競賽報名網站( <a href="https://create.tn.edu.tw/index.php">https://create.tn.edu.tw/index.php</a> )上傳初審資料電子檔，並郵寄初審書面資料。
10/21(五)	初審結果公告		依「數學自然科學」及「人文社會科學」分類進行審查，初審結果於 111 年 10 月 21 日(星期五)公告於本市教育公告系統( <a href="http://bulletin.tn.edu.tw/">http://bulletin.tn.edu.tw/</a> )。
10/24(一)上午 9 時~11/4(五)下午 4 時	繳交複審簡報檔		請於期限內，由各團隊隊長(第一作者)至競賽報名網站( <a href="https://create.tn.edu.tw/index.php">https://create.tn.edu.tw/index.php</a> )上傳複審簡報電子檔。
11/1 (星期二)上午 10 時	複審發表序抽籤暨複審領隊會議	新營國小	請初審通過之學校務必派員代表參與複審發表序抽籤及領隊會議。10 時未到者由新營國小代抽，不得異議。抽籤結果於當日下午 6 時前公告於本市教育公告系統( <a href="http://bulletin.tn.edu.tw/">http://bulletin.tn.edu.tw/</a> )。
11/13(日)	複審口頭發表	新營國小	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 數學自然科學類及人文社會科學類分場次進行。</li> <li>2. 依場次及發表序出場發表，唱名 3 次未到視為棄權，由下一組遞補發表。</li> <li>3. 為避免非發表團隊人員走動進出干擾活動進行，僅開放同場次團隊師生統一進場，各團隊發表後得離場或觀摩同場次其他團隊之發表，惟離場後不得再入場。承辦單位將規劃休息區供其他場次</li> </ol>

時間	辦理事項	地點	注意事項
			<p>團隊使用。</p> <p>4. 競賽進行中禁止錄影、錄音及拍照，以維護參賽團隊之權益。</p> <p>5. 各場次開始前有 10 分鐘的準備時間，供該場次各組測試簡報檔，各組請依序測試，每組測試時間 2 分鐘，各場次準時開場，若未完成測試的團隊，換場與準備時尚有 2 分鐘，可供各團隊利用。發表時間 12 分鐘，11 分鐘時按鈴一次，12 分鐘時按鈴二次，應立刻停止發表。</p> <p>6. 各組發表後，評審提問及答辯時間為 8 分鐘，採一問一答方式進行，第一位評審提問後開始計時，7 分鐘按鈴一次，8 分鐘按鈴 2 次，應立即停止答辯，不開放觀眾提問。</p> <p>7. 一律以簡報(PPT)進行口頭報告，所有作者均須上台，並請一律著便服。</p> <p>8. 現場由承辦學校統一提供電源、桌椅、螢幕、麥克風、簡報筆、喇叭、單槍投影機及電腦等設備，上述設備恕不接受參賽團隊現場更換自備器材，其他請自備。</p> <p>9. 複審口頭發表流程依初審通過作品數目，可能分為上、下午場次。</p>
<u>11/14(星期一)</u>	複審結果公告		複審結果於 <u>111 年 11 月 14 日(星期一)</u> 公佈於本市教育公告系統 ( <a href="http://bulletin.tn.edu.tw/">http://bulletin.tn.edu.tw/</a> )。
<u>12/1(星期四)</u> <u>下午 2 時至 3 時 30 分</u>	頒獎	<u>新東國中</u>	頒獎流程另行公告，請國中小各類組獲獎師生團隊於當日下午出席頒獎典禮。當天並請國中小各類組第 1 名團隊師生進行每組 5 分鐘之發表分享。

## 二、身心障礙學生國中畢業後升學管道：

1. 所有各類身心障礙學生（持有身心障礙手冊或是鑑輔會證明）都可適用一般升學管道。
2. 各項身心障礙同學的升學訊息於簡章公布後公告予相關同學周知。

※目前政府對於身心障礙學生的升學給予許多協助及多元的管道，只要學生願意，一定有學校可以念，希望家長不要輕易放棄這樣的機會；讓學生留在家中是很容易退化的，多給學生三年的時間去做就業前的準備。不要迷信明星學校，也不要輕估孩子的能力，協助孩子選擇適當且符合其興趣的學校。

## 參、教學成果 Teaching Achievement

### 臺南市立新東國民中學教學成果(111.3~111.8)

111.3.3	<p><b>臺南市 110 年度教學卓越發展計畫 校訂課程深耕組 優等</b></p> <p>方案名稱：走讀新東~札根新東心連新</p> <p>教學團隊：走讀新東教學團隊</p> <p>成員名單：陳琳琳校長、吳淑芳老師、陳穎瑩老師、黃秀娟老師、康涵喻老師、顏好軒老師、白祐瑄老師、許育豪老師、黃順隆老師、曾雯靖老師</p>
111.3.7	<p><b>110 學年度全國學生舞蹈比賽全國決賽 國中 B 團體丙組 古典舞 全國優等</b> 胡巧涵、吳婕禎、黃暄詠、陳心好、黃莘雅、楊宜儒</p>
111.3.7	<p><b>110 學年度全國學生音樂比賽全國決賽 弦樂四重奏-國中團體 B 組 全國優等</b> 周沛臻、陳威翰、毛子鉸、蘇亭瑜 指導：王嘉蓮老師</p>
111.3.8	<p><b>嘉義市 111 年體育會理事長盃全國跆拳道錦標賽</b></p> <p>對練男子一般組 葉蓀莆-78 公斤以上-第一名</p> <p>男子公開組 周羿丞-48 公斤級-第二名 顏翊安-78 公斤以上-第二名</p> <p>女子一般組 廖宇婕-49 公斤級-第二名 陳姿諭-55 公斤級-第二名</p> <p>沈佩邑-46 公斤級-第三名 王品云-46 公斤級-第三名 杜瑾宸-68 公斤以上-第三名</p> <p>女子公開組 何采穎-59 公斤級-第三名</p> <p>指導：方俊達教練 帶隊：蔣佩君組長</p>
111.3.8	<p><b>臺南市 110 學年度國中技藝教育績優人員</b> 姜義芳組長、王彥鈞、張芮苓</p>
111.3.11	<p><b>110 學年度全國學生舞蹈比賽全國決賽 國中 B 團體丙組-現代舞 全國優等</b> 胡巧涵 吳婕禎 黃暄詠 陳心好 黃莘雅 楊宜儒</p>
111.3.30	<p>錄取<b>臺南一中 111 學年度科學班</b> 胡峻瑋、施宏宇</p> <p>指導：周楷婕老師、蔡維萱老師、鍾秉桐老師、劉哲源老師、邱崇修老師、侯琮閔老師、邱詩娟老師</p>
111.4.1	<p><b>2022 美國數學競試 AMC8</b></p> <p>傑出：張殷瑞、施承佑</p> <p>非常優良：蕭詠瓊、蘇奕睿、盧昀安、蘇冠穎、林梓銓、沈筱喬、陳法熹、</p> <p>鄭子嶸、周立剛、楊勝閔、李妍穎</p> <p>優良：黃品茱、曾靖涵、楊子誼、高瑞澤、劉家睿</p> <p>指導：王昆俊老師及數學團隊</p>
111.4.7	<p><b>臺南市 111 年中小學羽球對抗賽成績 男團 第六名</b></p> <p>郭朋洋 沈育成 林廷翰 蔡承諭 蘇士宏</p> <p>指導：蔣朝祥老師 帶隊：許誌翁老師</p>
111.4.7	<p><b>111 南瀛盃全國跆拳道武藝錦標賽</b></p> <p>對練個人成績</p> <p>一般國中色帶男子組 葉蓀莆-78 公斤以上-第一名</p>

	<p>一般國中色帶女子組 沈佩邑-44 公斤級-第一名、廖宇婕-49 公斤級-第一名、王品云-46 公斤級-第二名、杜瑾宸-68 公斤以上-第二名、林韋彤-52 公斤級-第三名</p> <p>菁英國中男子組 周羿丞 48 公斤級-第一名</p> <p>菁英國中女子組 何采穎 59 公斤級-第二名</p> <p>指導:方俊達教練 帶隊:蔣佩君組長</p>
111.4.8	<p>「110 學年度教育部國民及學前教育署科技教育創意實作競賽臺南市初賽」</p> <p>國中生活科技組 佳作 陳柏源、沈祐宸、陳穎翰 指導:李博宏老師</p>
111.4.11	<p><b>臺南市 110 年度智慧城市-AI 機器人創意競賽 國中組</b></p> <p>團體獎 國中組第 3 名</p> <p>洞燭先機 第三名</p> <p>新東 1 劉家睿、張祐宜、吳祉銘</p> <p>新東 2 李雨洋、李承和、林冠錚</p> <p>救難英雄 佳作 新東 3 楊勝閔、高瑞澤、潘宇琛</p> <p>指導:葉志青老師</p>
111.4.13	<p><b>臺南市 111 年中小學跳繩錦標賽</b></p> <p>個人跑步跳</p> <p>第一名 莊閔丞、邱苡寧 第二名 施程哲 第三名 黃士恩</p> <p>第五名 劉紓沂 第六名 蔡知佑</p> <p>個人二迴旋</p> <p>第一名 施程哲、邱苡寧 第四名 趙宜嫻 第六名 余翊誠 第七名 莊賢鈞</p> <p>個人開叉跳</p> <p>第一名 沈邑駿 第二名 莊閔丞 第三名 黃士恩</p> <p>第四名 沈佩邑 第五名 蔡知佑 第七名 趙宜嫻</p> <p>30 秒 3 人相繞繩</p> <p>第一名(國男 A)王聖賓、王律凱、曾紫綺 (國女 A) 趙宜嫻、劉紓沂、邱苡寧</p> <p>第二名 余翊誠、莊閔丞、莊賢鈞</p> <p>團體競速 4+2 第一名</p> <p>男子組 余翊誠、陳柏昌、莊賢鈞、黃士恩、蔡品浩、許博銘</p> <p>女子組 余健儀、趙宜嫻、劉紓沂、邱苡寧、沈佩邑、陳姿諭</p> <p>指導:柯敏松主任 帶隊:蔣佩君組長</p>
111.4.17	<p><b>110 年度市長盃語文競賽</b></p> <p>國語字音字形 一、二年級組 優勝 蘇奕睿 周立剛 指導:謝蕙雲老師</p> <p>客家語字音字形 一、二年級組 優勝 曾栢穎 指導:劉寶珠老師</p> <p>海岸阿美族語朗讀 一、二年級組 第三名 潘碩 指導:莎拉·里幸老師</p>
111.4.25	<p><b>111 年度市長盃語文競賽</b></p> <p>英語演說 一、二年級組 第三名 蕭詠瓊 指導:吳淑芳老師</p>
111.5.2	<p><b>臺南市第 62 屆公私立國民中小學科學展覽會 國中化學組 佳作 林幸葳、</b></p>

	徐巧庭、連旭箴 指導：曾育甄老師
111.5.11	<b>Cool English 英閱王比賽 英閱王獎</b> 蕭詠瓊
111.5.12	<b>2022 麥塊建築大賽-挑戰賽 國中組 優選</b> 方界霖、楊宸宇 隊伍名稱:爆炸史萊姆 建築作品:新東國中 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zJfiX8e35hs">https://www.youtube.com/watch?v=zJfiX8e35hs</a>
111.5.12	<b>臺南市 111 年度校園 CEDAW 日四格漫畫徵選活動</b> 佳作 葉凌瑋 指導:黃順隆老師
111.7.7	<b>111 年度 Cool English 口說達人獲獎</b> 張殷瑞 周宸安 梅喬茵
111.8.5	<b>第 52 屆全國技能競賽【青少年組】機器人競賽 第四名</b> 李宥澄
111.8.16	錄取 <b>國立臺南女子高級中學 111 學年學術性向資賦優異 資優班</b> <b>語文資優班</b> 施于涵、陸忻嫻 <b>數理資優班</b> 李宥蓁、余倜儀

### 應該提前在 14 歲就跟孩子聊的 14 件事

2021-03-09 更新：2021-12-11

作者：黃敦晴

現在的孩子早熟，14 歲就等於過去的 18 歲了！所以，這些本來等到孩子獨立才要聊、攸關一生的事情，要提早在孩子 14 歲以前，就跟他們好好聊。

「我們應該這樣想，現在的 14 歲，就是新的 18 歲！」

美國全國廣播公司 NBC 晨間新聞節目《今日秀》(Today Show) 的教養班底暨教育、教養作家與顧問伊卡德 (Michelle Icard) 指出，世事發展迅速、孩子也跟著早熟，以前我們覺得孩子要滿 18 歲、離家或上大學前才要跟他們講清楚的事情，現在要在他們上高中前、14 歲就要找機會跟他們說清楚了。

伊卡德長期與父母跟青少年一起工作、還創辦非營利中學模組課程《Athena's Path™ & Hero's Pursuit》，她說，這可不是危言聳聽，因為孩子們的世界比過去複雜許多。在過去，社群媒體跟電子設備沒有這麼普遍，孩子不會提早接觸超齡的世界。

而今，青少年憂鬱與自殺率攀升、尤其是 10-14 歲的女孩。在 2018 年時，已經有近半的初中生吸過電子菸，校園持槍暴力時有所聞……。她接觸過的青少年們告訴她，他們常常在遇到事情時措手不及，希望父母們提早跟他們聊聊（而不是說教或責備）那些人生中重要的大事。

伊卡德把這些事一一記下，加上與青少年晤談的技巧，在今年二月底出版了《14 歲前該跟孩子聊的 14 件事：孩子上高中前該有的重要對話》(Fourteen Talks by Age Fourteen: The Essential Conversations You Need to Have with Your Kids Before They Start High School)，馬上成為亞馬遜書店 (Amazon) 對話指引類書籍的第一名。這些對話不是像抽菸、喝酒、自殺、網路色情等特定的單一問題，而是廣泛存在、孩子終其一生都會不斷面臨的概念，也因此更值得提醒。

#### 一、親子關係

伊卡德建議，從孩子上初中起，父母就要開始漸漸退位，從孩子的「經理人」變成「助理經理人」，之後讓孩子開始試著管理自己的人生。親子可以聊聊孩子眼中的父母是什麼樣的人，父母可以想想還有什麼是希望孩子知道的，或是有哪些事情可能談太多、甚至讓孩子誤解了。彼此也可以聊聊對彼此未來關係與互動的期待。

#### 二、關於獨立

很多父母把對孩子獨立的期待，想成他們可以生活自理。但更重要的獨立，是孩子的獨立思考與解決問題的能力。這樣孩子才能學習在人生的不同情境中，如何保護自己，也理解身邊的人的想法，或有一起同行的人生夥伴。

所以父母可以跟孩子分享自己遇到的處境與如何面對，在孩子遇到困境、有問題時，給他們更多空間，聽聽他們希望怎麼處理，或希望父母參與到什麼程度，在哪些原則下，讓孩子開始練習獨立做決定。

#### 三、不會永遠不變的友情

青少年的孩子易感多變，友誼自然也是，甚至充滿戲劇性。父母可以跟孩子聊聊他們的朋友們，以及彼此情誼的變化。爸媽要多聽少批評，但留意父母表達看法時，孩子



有什麼反應，了解孩子的情感與情緒變化，陪伴他們度過。

當然，爸媽也可以分享自己的朋友們與情感的改變，包括那些漸行漸遠的故事。在這些故事裡，孩子會預先看到青少年超重視的友誼，一時不見得代表永遠，以及很多人生的收穫。

#### 四、創意

人們談創意時，常常把它定位成在學習、工作、或是人生成功的要素。但更重要的是，「創意」常常是「彈性」的一體兩面，如果處世總是很僵固，會傷害心理健康。所以，父母要常在生活中或孩子遇到問題時，鼓勵大家發揮創意，聊聊還可以怎麼重新思考、定義所處的情境，找些有創意的解決方式，學習彈性與因應。

#### 五、照顧自己

父母平時在家都怎麼照顧自己呢？孩子平時又有哪些照顧自己的習慣呢？爸媽有沒有擔心孩子在衛生、焦慮、或是營養上的問題，甚至吸電子菸、時下常見的自殘？有跟孩子聊過這些擔憂嗎？

這可能是個不常有、但是卻攸關一生的議題，需要時時機會教育。不過伊卡德提醒，可別一坐下來就質問孩子：「你和朋友有沒有人這樣做？」可以先跟問問孩子，媒體上都說很多人如何如何，是真的嗎？問問他們知道的情況是怎麼樣，順勢聊下去，就會觸碰到相關的擔心與影響，讓孩子認知到重要性與父母的提醒。

#### 六、公平

父母回想自己的成長經過，應該會記得對「公平」的重視，以及隨著時間經過，對這個詞的體認吧？這也是孩子會非常重視、一生不斷經歷的課題。父母可以從別人的故事聊起，拋開自己的處境，更容易切入。

例如，有哪些覺得對某人並不公平的事，孩子會否願意挺身幫助對方，或對公平與否有不同的解讀？當孩子訴說有對自己不公平的事情時，如果是因為沒有得到自己需要的，這時，父母更要顧及的，是孩子內心的感受。

#### 七、關於科技

家中有使用電子產品的原則嗎？爸媽自己又是怎麼做的呢？希望科技在父母、或孩子的人生中，扮演什麼樣的角色呢？在討論或制定這類家規時，別忘了要跟著大家使用習慣與工具的改變，或是科技的影響，如社群平台的影響力與內容取向，找到與時俱進的原則。

#### 八、批評

當孩子遇到批評時，父母希望孩子怎麼反應呢？外界的批評有建設性的、也有不具建設性的。大人除了帶領孩子檢討為什麼被批評，也別忘了教孩子分辨這些批評的性質與有沒有道理，在哪些情況下，不要太在意外界、或哪些看法。

同樣的，當父母要批評孩子時，也要想想這些批評對孩子有沒有幫助。而且，孩子是不是有哪些優點，更值得父母注意與讚揚？

#### 九、認真工作

沒有人會質疑認真工作是種美德，但是在現代生活中，關於認真工作，還有很多要跟孩子釐清的觀念。例如，認真工作背後的動力是什麼，是外在還是內在的正面激勵或負面壓力，導致我們或是孩子辛勤努力，不願或不敢鬆懈？這股驅力有沒有道理，需不需要調整我們的想法？

另外，孩子會一直經歷、要先知道的是，認真工作跟工作狂之間的距離、完美主義、什麼叫做失敗、認真工作但不能過勞或崩潰、是什麼會導致我們或孩子過度疲勞，又該如何處理……。人生要能走得夠遠、夠久，還要能在認真工作與享受人生中取得平衡，父母有為孩子示範可以怎麼做嗎？

## 十、金錢

你對金錢的看法是什麼呢？有跟孩子分享過哪些跟金錢有關的感覺、因為錢而產生的情緒嗎？跟金錢有關的決定，往往跟價值觀有關係，這是在跟孩子聊錢時不可或缺的。尤其是孩子在做花錢的決定時，你們有哪些彼此一致或不同的想法嗎？那些關鍵是什麼？

談錢，不一定等於追求財富，我們還要跟孩子談感恩，並且在生活中身體力行，也要確認孩子有看到與學到。

## 十一、討論性別與親密關係議題

孩子免不了會開始交男女朋友、約會，當這樣的時刻到來時，你會擔心什麼呢？那就跟孩子聊這些事情吧，教他們怎麼設定自己的界限與尊重別人。現代孩子還會遇到的是，孩子對自己的性別認同問題，父母要敏銳地觀察，並且讓孩子了解，父母會支持他們。

## 十二、名譽

當別人討論到孩子時，有時我們會覺得何必管別人怎麼說、關他們什麼事，但有時也可能會擔心，別人會怎麼想。這些都很正常，因為我們關心自己與孩子的名譽。別忘了，當我們面對別人時，也是一樣。

跟孩子聊聊應該怎麼看待對別人與自己的八卦，能否不要成為散播的人，尤其是在可能傷害自己或別人的名譽時，可以怎麼做，包括在事後怎麼好好道歉。

## 十三、衝動

衝動不是缺乏好的決策能力，衝動本身也是一種決策。對青少年尤其如此，有時，衝動是因為無法延遲滿足，有時卻是躍躍欲試要嘗試新事物。孩子在衝動過後，有可能覺得有罪惡感，因為做了不好的事，或是有羞恥感，覺得是自己不好。如果他們有罪惡感，可以幫助他們改正，做得更好；但如果是覺得自己不好的羞恥感，就會阻礙他們的成長。

所以當孩子衝動後懊悔時，別忘了幫助他們釐清衝動的原因，以及罪惡、或羞恥的感覺與後果。更重要的，要在衝動和限制之間盡量求平衡，跟他們討論，找出能夠放慢決策、多想清楚再採取行動的方法。

## 十四、助人

同理別人與助人的重要性，已經無庸置疑，但我們還要幫助孩子釐清他們心中的感受。例如，同情別人，也要善待自己；感恩，不是因為比較自己跟別人不幸的境遇之後，為自己慶幸；歲末節慶與互送禮物，是為了感恩與回饋、幫助別人，而不是受到商業廣告的促動。

資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5088984>