



展翅·愛·夢想

Spread wings · Love · Dream

臺南市立新東國民中學
110 學年度第二學期
親職教育活動手冊

TAINAN MUNICIPAL SINDONG JUNIOR HIGH SCHOOL
FIRST SEMESTER OF 110 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	10
(四) 總務處 General Affairs Section	32
(五) 輔導處 Counseling Section.....	33
參、 教學成果 Teaching Achievement.....	40
肆、 好文共享 Good text sharing.....	44

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：因新型冠狀病毒肺炎防疫，僅以網路公告重要資訊。

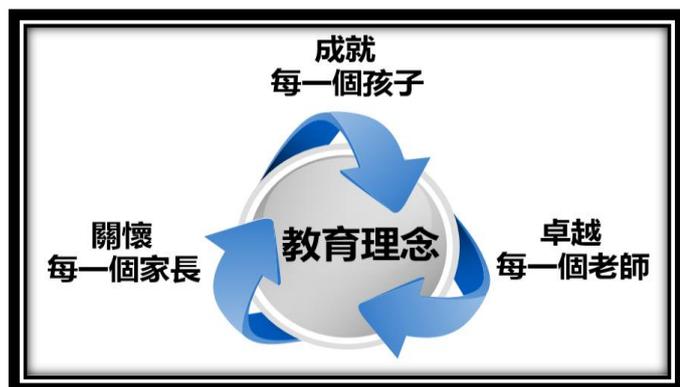
貳、各處室報告 Reports from various offices

(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，新東將以成為臺南市雙語部學校進而臺南市雙語學校的目標邁進，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

一、重要事項說明：

1.2月11日(星期一)開學起開始上第8節輔導課，2月14日(星期一)夜間k書活動開始，鼓勵三年級學生參加晚自修拼會考成績。週六學藝性社團預計自3月12日開始。

2.段考時間：

段考別	一年級	二年級	三年級
第一次 第7週	3/24(四) 3/25(五)	3/22(二) 3/23(三)	3/24(四) 3/25(五)
第二次 第13週	5/10〔二〕 5/11〔三〕		
第三次 第20週	6/28〔二〕 6/29〔三〕		X

3.下學期註冊組業務簡述如下表：

時間	業務事項
2/17~2/25	各項清寒優秀獎助學金申請
2/14	三年級適性入學宣導
3/10~3/12	國中教育會考報名
3/14~3/18	特招職業類科甄選報名
3/25~3/26	新生入學登記
4/7~4/10	臺南區高中職免試入學第二次模擬志願選填
4/14~4/15	(暫訂)臺南區高中職免試模擬報名
4/18升旗	(暫訂)畢業生市長獎評選校內說明會
4/18~4/29	(暫訂)畢業生市長獎申請收件
5/2~5/6	高中職免試入學變更就學區申請(校內收件)
5/16~5/20	免試入學變更就學區發函
5/12~5/13	學習區完全免試報名
5/21~5/22	國中教育會考
5/23~5/27	五專優先免試報名
5/26~5/27	技優甄審報名、實用技能學程報名
6/9~6/14	五專優先免試志願選填
6/10	寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢
6/15	特色招生專業群科(職業類科)甄選入學、技優甄審入學放榜
6/16	五專優先免試放榜、試辦學習區完全免試入學報到

6/23~6/26	臺南區高中職免試入學正式志願選填
6/23~7/4	各區五專聯合免試入學報名
6/29~6/30	臺南區高中職免試入學報名
7/12	各就學區高中職免試入學及特招考試入學分發榜
7/13	各區五專聯合免試入學現場撕榜報到
7/14	各就學區高中職免試入學及特招考試入學分發錄取報到
8/2	各就學區高中免試入學續招學校簡章公告截止日

※升學相關期程及注意事項以各入學簡章及網路公告為準；各升學報名校內作業會提早 1~2 週進行，請務必注意相關通知。

4.111 年度國中教育會考，日期為 111 年 5 月 21、22 日（星期六、日）

5. 三年級學生升學重要事項：

❖ 「新東國中 111 年升學重要日程及注意事項」已於 2/24(四)發放給每個三年級學生。此為升學訊息之重要彙整文件，請您過目簽名後務必督促您的孩子使用文件夾將其好好保管，以避免錯過升學時程；若有任何修正，註冊組將會另外製作通知單轉知。

❖ 若學生有參加臺南區免試入學，上網選填志願的時間為：6/13(四)上午 9：00-6/26(日)下午 5：00，請家長務必督促您的孩子在期限內上線選填志願，超過時間則無法選填，視同放棄。

❖ 「臺南四區學習區高中職完全免試入學」招生訊息

(1) 招生學校：國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高工、私立興國高中、私立育德工家、私立新榮高中、私立明達高中、私立南光高中，各學校招生科系請至學校首頁的升學專區【高中職免試】頁面下載簡章參閱。

(2) 報名方式：

a. 下載列印簡章 p.25 「報名表」填寫完畢，再由父母雙方(或監護人)簽名後，免繳報名費，請於 4/25(一)前繳交至教務處註冊組進行報名。

b. 每位學生只能繳交一張報名表，每張報名表只能填寫一校一科系(後壁高中、新營高工採撕榜方式，不需填科系)。

(3) 錄取方式：

a. 報名人數未達各該科招生人數時，全部錄取。

b. 報名人數超過各該科招生人數時，依「超額比序項目積分對照表」(簡章 p.16)採計之積分總和，由高至低依序錄取；若總積分相同，依下列比序順位決定錄取先後次序。

【比序順位】體適能>社團參與>獎勵紀錄>服務學習>競賽成績>語言認證。

※學習區高中職完全免試入學超額比序項目：競賽成績(10 分)、獎勵紀錄(15 分)、服務學習(15 分)、社團參與(15 分)、體適能(10 分)、語言認證(5 分)，最高採計 50 分。

c. 採現場撕榜的招生學校，依據(3)之第 b 項之方式決定撕榜順序後，依序撕榜。

二、各項業務辦理：

1. 英語教學：

(1) 本次晨間英語教學自第三週(2/23)開始，每星期三早自修時間(7：40~8：10)，一、二年級聯播教學並請英語任課教師能督促學生學習，日積月累會有所進步。每 5 次英聽課程結束，統一進行測驗，請各班導師於前一天交代測驗卷。

(2) 自 2/23 午餐起辦理「收聽國教署製播之英語廣播互動學習新聞節目」，於每周三中午收聽一次，請導師及英語教師能協助引導學生學習，營造英語學習環境。

(3) 校內英語文競賽，競賽項目包括：

一、二年級單字閱讀；一年級朗讀比賽、二年級說故事比賽。利用競賽獎勵制度增強學生學習意願，並提升學生學習能力、挑選代表選手培訓。勞請英文領域教師分工協助競賽工作，含出題、評審、培訓等。

(1) 英語朗讀比賽：一年級 4/12(二)第 2、3、4 節

(2) 英語說故事比賽：二年級 4/12(五)第 2、3、4 節

(3) 英語單字閱讀比賽：一、二年級，4/11(一)第 5、6 節班會。

(4) 圖書館建置「**英語閱讀角**」，可多善用資源做英語閱讀教學。

2. 學習扶助：

(1) 110 學年度寒假學習扶助教學方案經篩選測驗、回條調查後，開一班已執行完畢。

(2) 110 學年度第二學期學習扶助開班，開學後 2/18(五)以前調查完畢，目前預備開班數學 2 班、國、英各 1 班。

(3) 科技化教學評量網站提供學生國英數能力分析，平時各班導師與任課老師可以利用此資料，針對學生弱點項目進行補強，教學更加有效率，老師及家長上網觀看學生測驗結果報告。「學習扶助科技化評量網站」https://exam.tcte.edu.tw/tbt_html/

(4) 110 學年度補救教學施測期程通知：

110 年 12 月進行成長測驗(電腦線上測驗)→已完成

111 年 5 月進行篩選測驗(電腦線上測驗)

(5) 能有效對學習低成就學生落實補救措施。

3. 作業抽查：

本學期作業抽查方式依照上學期之方式，於第一、二次段考後，一、二年級各抽兩班，每班抽三科進行作業檢查。

4. 學生畢業相關規定：

一、二年級適用：

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。

三年級適用：

依教育部 101 年 8 月 31 日臺國(二)字第 1010154277 號函之規定暨「臺南市國民小學學生成績評量補充規定」，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) 七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。

5. 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，亦不得發放有排名之成績單給學生。

- 6.臺南區高中職免試入學「多元學習表現」：競賽成績、獎勵紀錄、服務學習、社團參與、體適能、語言認證採計七上至九上五個學期的表現，最高合計採計 50 分，採計至 111 年 2 月 10 日(四)截止。
- 7.就近入學區規劃表：選擇就近入學區的學校得 10 分，選擇非就近入學區的學校得 0 分。

就近入學區 得 10 分	國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中
	全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、臺南高工、臺南高商、臺南海事
	所有私立高中、所有私立高職
非就近入學區 得 0 分	國立曾文家商、國立曾文農工、國立玉井工商、國立新化高中、國立新化高工、國立臺南大學附中、國立新豐高中、市立土城高中、市立永仁高中、市立大灣高中、市立南寧高中

三、臺南區 111 年免試入學超額比序項目積分表 (三年級學生適用)

序號	比序項目	
1	志願序 (12 分)	1.總積分 12 分，第一志願至第五志願分數依序為 12、11、10、9、8。 2.每一志願序至多可選填 3 校為一群組，其志願序積分相同。 3.同一志願序如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 4.同一學校第 2 次選填，視為不同志願序。 5.第 6 志願序後(含第 6 志願)志願選填以單科為單位，以 7 分計。
2	競賽成績 (10 分)	1.總積分 10 分。 2.競賽項目：科學展覽、各學科能力、語文類、藝能類、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.計分： <u>國際</u> 第一名 10 分、第二名 9 分、第三名 8 分、第四-八名 7 分 <u>全國</u> 第一名 7 分、第二名 6 分、第三名 5 分、第四-八名 4 分 <u>縣市</u> 第一名 4 分、第二名 3 分、第三名 2 分、第四-八名 1 分 5.本項最高 10 分。
3	獎勵紀錄 (15 分)	1.總積分 15 分。 2.獎勵紀錄至體適能等四項均以原始分數計分。 3.計分：大功每次加 4.5 分、小功每次加 1.5 分、嘉獎每次加 0.5 分。 4.國中階段(七上至九上五個學期)功過相抵後 0 分以上(含)者多得 3 分.功過相抵後仍有負分者以 0 分計。 5.本項最高 15 分
4	服務學習 (15 分)	1.總積分 15 分。 2.獎勵紀錄至體適能等四項均以原始分數計分。 3.服務學習每小時 0.3 分。 4.國二、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。 本項最高 15 分
5	社團參與 (15 分)	1.總積分 15 分。 2.計分：參加學校於課程內或課後(含假日及寒暑假)實施之社團，每學期滿 16 小時(節)以上，並經教師評核通過者計 3 分。

6	體適能 (10分)	<p>1.總積分 10 分。</p> <p>2.計分:同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得 4 分。</p> <p>3.同一次檢測任二項檢測成績達門檻者，得 6 分。</p> <p>4.同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 50 以上者，得 8 分。</p> <p>5.同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 75 以上者，得 9 分。</p> <p>6.同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 85 以上者，得 10 分。</p>			
7	語言認證 (5分)	採計語別：本土語(閩南語、客家語、原住民語)、英語(CEF 架構 A2 級以上)，最高採計 5 分；語言認證非國中階段取得者，亦予採計。			
8	就近入學 (10分)	<table border="1"> <tr> <td>國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中</td> </tr> <tr> <td>全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、臺南高工、臺南高商、臺南海事</td> </tr> <tr> <td>所有私立高中、所有私立高職</td> </tr> </table> <p>於志願選填系統選填上列學校，則可取得【就近入學】10 分，否則本項目得 0 分。</p>	國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中	全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、臺南高工、臺南高商、臺南海事	所有私立高中、所有私立高職
國立後壁高中、國立白河商工、國立新營高中、國立新營高工、國立北門高中、國立北門農工、國立善化高中					
全區型學校：臺南一中、臺南女中、臺南二中、家齊高中、南科實中、臺南高工、臺南高商、臺南海事					
所有私立高中、所有私立高職					
9	國中教育會考 (36分)	<p>1.總積分 36 分。</p> <p>2. 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)</p> <p>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</p>			
10	總分	108 分			

(三) 學務處 Student Affairs Section

學務主任 Director of Student Affairs Division：曾常哲

處室重要活動

(一) 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。

自行車安全：騎乘自行車未戴安全帽，記缺點 1 次(違規通知單家長簽名)，累計 3 次缺點，則予以警告乙次，以此類推。

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，詳見附件資料。

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資料。

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接送，避免造成交通壅塞。東興路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資料。

2. 車子請勿急速，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：2/24、3/3。防震避難疏散路線圖詳見附件資料。

七、毒品危害防制 詳見附件資料。

(二) 學生活動組（羅珮文 組長）

一、 110 學年度上學期學生參與校外競賽榮譽榜

(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、 下學期開設社團及指導老師如下：

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	馬強森	服務學習社	林美純	(玩)轉讀學學社	陳碧珠
羽球社	黃佩佳	桌遊社	涂美甄	自造研究社	李博宏	新東大冒險	李林家
跳繩社	蔣佩君	直笛社	王慧琳	太極拳社	許漢義	國際教育	鍾秉桐 邱崇修

三、多元學習表現相關：

(一) 校外競賽：請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)

(二) 語言認證：原則上採計「閩南語、客家語、原住民語、英語」，認證項目以正向表列採計內容為主，「閩南語、客家語、原住民語」獲基礎級以上者均採計5分；「英語」採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級以上者，採計5分。認證資料如非國中教育階段取得者，亦予採計5分。(語言認證與獎勵成績兩者不得重複採計)

(三) 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 分)。

(四) 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。根據教育局規定，需先向學校申請校外服務後方可進行服務。寒暑假時間可一次做較多時數，可以好好把握。

◆ 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，「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)。

四、宣導事項

(一) 三年級學生服務學習時數：採計至下學期開學日前一天(2月10日)24時止，高中職採計30小時，五專採計29小時，五專優先免試採計最高30小時。

(二) 三年級競賽成績/語言認證審核：多元學習表現學生需自行上網登錄填報 (<https://tn.entry.edu.tw>)，填報時間為 2 月 25 日~3 月 3 日 (17:00 網站即關閉填報，敬請注意時程)，學生至活動組領取申請表單，家長簽名後連同獎狀/證書之正本影本一併交回活動組審查。

(三) 二年級戶外教育：3/24~3/25 進行隔宿露營活動，地點為走馬瀨農場；戶外教育視同一般教學課程，同學不可無故未到，若因特殊原因請假者，仍須到校自習。

(三) 體育組 (蔣佩君 組長)

110 學年度體育組成果

110/12/04-05	<p>110 學年度全國民俗體育競賽榮獲~</p> <ul style="list-style-type: none">*個人花式男子組~ 特優~王聖賓 優等~許賢德*個人花式女子組~ 特優~邱苡寧*雙人女子同步 特優~曾紫綺、劉家綺*雙人女子組花式 ~ 甲等~曾紫綺、劉家綺*個人二迴旋~特優 ~<ul style="list-style-type: none">*特優男子組~王聖賓、王聿凱*特優女子組~趙宜嫻、邱苡寧*個人跑步跳~<ul style="list-style-type: none">*特優男子組~王聖賓*優等男子組~沈揮凱*特優女子組~劉紓沂、邱苡寧*個人開叉跳 優等<ul style="list-style-type: none">*特優男子組~沈邑駿*優等男子組~莊閔丞*特優女子組~趙宜嫻*優等女子組~蔡知佑*團體競速 6+2~特優~<ul style="list-style-type: none">*男子組~ 余翊誠、陳柏昌、莊貿鈞、許博銘、袁霆恩、蔡品浩、沈揮凱、莊閔丞*女子組~ 余捷儀、趙宜嫻、劉紓沂、邱苡寧、沈佩邑、陳姿諭、方亭云、陳佳穎 <p>全國菁英賽個人花式跳繩榮獲~</p> <p>男子花式金質獎 王聖賓 女子花式菁英獎 邱苡寧</p>
110/12/05~12/18	<p>110 學年全國乙組籃球聯賽第四名(代表學校參加南區複賽)</p> <p>顏詔緯 王彥鈞 何少風 林愉庭 黃伯維 洪琮哲 許賢德 陳良瑋 王彥鈞 林俊辰 吳煥豪 林俊希 高嘉駿 王崇安 林柏宇 吳宇昊 蔡沅成 張家瑋</p>

110/12/01	110 年臺南市民俗體育錦標賽 ※個人男子花式跳繩：第一名王聖賓 ※個人女子花式跳繩：第一名邱苡寧 ※雙人女子花式跳繩：第一名曾紫綺、劉家綺 ※男子&女子團體跳繩計次賽《4+2~雙料冠軍》 男子團體一分鐘競速賽 余翊誠、陳柏昌、莊賢鈞、許博銘、蔡品浩、施程哲 女子團體一分鐘競速賽 余倜儀、趙宜嫻、陳姿諭、沈佩邑、邱苡寧、劉紓沂
110/1/7 ~ 1/9	臺南市 110 年中等學校聯合運動會 『跆拳道』項目： 男子組 周羿丞-48 公斤級-第二名 李明學-78 公斤級-第三名 顏翊安-78 公斤以上-第三名 何聰鑫-63 公斤級-第三名 『滑輪溜冰』項目： 國男組~黃士恩~速度過樁~第一名(代表學校參加 111 年全國中等學校運動會) 『羽球』項目： 國中混合雙打組第八名 ※ 蔡承諭 沈芸芯

一、預計體育活動

110 學年度第二學期學期體育競賽活動		
編號	體育競賽名稱	日期
1	111 年全國中等學校運動會	(滑輪溜冰) 4/12~4/16

二、校內體育團隊經營

編號	體育項目	訓練時間	教練
1	跆拳道	每週一~五 7:30~8:10 每週一星期一下午：一二年級班會及社團課、三年級班會、社團課 每週三、四 17:00~18:30 每週六 13:30~16:00 每週日視狀況增加訓練時間 以上時間遇比賽期隨時調整	方俊達 蔣佩君
2	籃球	星期一下午：一、二年級班會及社團課、三年級班會、社團課 每週六 13:30~16:00 每週日視狀況增加訓練時間	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	蔣朝祥

		星期一下午：一二年級班會及社團課、 三年級班會、社團課	
4	跳繩	早自修、中午午休、社團時間	蔣佩君、柯敏松主任

(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)

HPV 疫苗校園衛教宣導

1. 公費 HPV 疫苗接種，是否強制接種？

公費 HPV 疫苗接種採知情同意、不強迫的原則。接種人員會在家長及學生了解 HPV 疫苗並簽署同意書後，方予以接種。

2. 為什麼接種 HPV 疫苗：

預防子宮頸癌。子宮頸癌是女性癌症發生率第 8 位及死亡率第 7 位，每年約有 1,500 名新診斷為子宮頸癌的個案，並導致約 650 名女性死亡。絕大部分子宮頸癌是經由性行為感染人類乳突病毒 (HPV) 所致，女性終其一生約有 8 成的機會感染 HPV。女性感染 HPV 後多會自行痊癒，但有約 1 成婦女無法清除 HPV，這些持續感染者，就有可能發生子宮頸癌前病變，甚至子宮頸癌。

3. 什麼是 HPV 疫苗：

不活化疫苗。可預防 HPV 病毒感染，進而預防 7 成的子宮頸癌，但因 HPV 型別眾多，疫苗無法涵蓋所有型別，因此不是接種完 HPV 疫苗就能百分百防護，未來仍需採取安全性行為及 30 歲後定期接受子宮頸抹片檢查，才能有效防治子宮頸癌。HPV 疫苗對於沒有過性行為或未受到 HPV 感染者最有效，因此現行國中女生為政府補助對象。

4. 公費 HPV 疫苗施打對象：

台灣籍國中女生(若學生不具本國籍但父母任一方具本國籍者亦可接種)。且之前未接種過 HPV 疫苗。公費接種的是 2 價的 HPV 疫苗：包含主要造成子宮頸癌的第 16 和 18 型。

(1)9-14 歲：施打 2 劑 (第 1 劑與第 2 劑需間隔至少滿 5 個月)

(2)滿 15 歲：施打 3 劑 (第 1 與第 2 劑需間隔至少滿 1 個月，第 3 劑與第 1 劑需間隔至少滿 5 個月)

5. 什麼情況下不建議接種 HPV 疫苗：

禁忌	不建議施打
1. 過敏。 2. 對任何疫苗有過敏史的患者。 3. 對酵母菌過敏。 4. 製造過程無雞蛋，雞蛋過敏可打。 5. 接種第一劑時過敏者。	1. 已懷孕或計畫懷孕者。 2. 接種當天有發燒或感染症狀、或正在服藥等(接種前應告知醫生以進行評估)。 3. 罹患中度或重度急性疾病者。 4. 有特殊疾病史者或正服用免疫抑制劑等，如凝血功能異常、免疫功能異常。 5. 疫苗接種從第一劑到最後一劑應使用相同疫苗，不建議交替接種不同價數 HPV 疫苗。

6. 接種 HPV 疫苗可能產生的不良反應有哪些：

常見副作用有暈針、發燒、頭痛、噁心、注射部位疼痛腫脹、紅斑、搔癢。

7. 接種疫苗後若發生副作用怎麼辦？

- (1) 前往醫療機構就醫，並告知醫師疫苗接種史。
- (2) 撥打 24 小時服務專線：0800-88-3513(寶貝，守護一生)諮詢
- (3) 撥打臺南市衛生局 HPV 疫苗諮詢電話：0800-222-543
- (4) 或上網諮詢：<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid={7266A8CF-1C25-4E3F-8COE-DABA59EB4384}>

〈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（監護人）來校領回，並視情節輕重，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〉

健康上網一起來

一聽二規三動動

四感五慣六讚讚

一
傾聽孩子的
需求

二
對孩子
上網
做規範

三
每用30分鐘
就要站起來
活動10分鐘

四
高四感生活
(歸屬感、
愉悅感、
成就感、
意義感)

五
培養五種網路
使用好習慣

- 人：和父母討論網路交友情形。
- 事：保護自己與他人隱私。
- 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網。
- 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
- 物：使用適合年齡遊戲。

六
稱讚
安全健康
上網好習慣



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。

臺南市政府衛生局

人類乳突病毒疫苗 (HPV疫苗) 接種說明

一、什麼是HPV？

人類乳突病毒(HPV)是一種DNA病毒，會感染人體的表皮與黏膜組織。它有一百多型，分為低危險型與高危險型，是男性及女性重要的性接觸傳染病原。HPV第16、18型為最常見的高危險人類乳突病毒，其與子宮頸癌前病變、子宮頸癌及男女外生殖器癌的發生有關；HPV第6、11型是最常見的低危險人類乳突病毒，感染可能引起生殖器疣(俗稱菜花)，致癌機率相對小。

HPV感染者一般沒有明顯症狀，通常9成的HPV感染會在1年內消失。部分感染者會出現菜花或其他生殖器病變，建議儘速就醫。HPV感染超過1年不消失就稱為持續性感染，女性未來罹患子宮頸癌的機會較高。此外，HPV感染也會造成男性陰莖癌、男女兩性肛門、扁桃腺、舌咽及舌頭等癌症。

二、HPV的傳播模式

HPV主要經由性接觸傳染。在性行為過程中，透過接觸皮膚、黏膜或體液而感染。伴侶性經驗較複雜、長期免疫力低落等情況，均可能增加HPV的感染風險。有時，外部生殖器接觸帶有HPV的物品，也可能造成HPV感染。

三、為何要施打HPV疫苗？

子宮頸癌為女性常見的癌症，主要是因為感染高致癌性人類乳突病毒(HPV)造成。約有6至7成的子宮頸癌是因感染第16、18型病毒而引起，HPV疫苗可以預防第16、18型病毒感染。女性一生中有高達5至7成的機會感染HPV，大部分的人感染後會經由身體的免疫系統自行清除，但如果無法清除而持續感染，未來罹患子宮頸癌的機會就大增。

四、HPV疫苗成分

HPV疫苗是不活化疫苗，政府依世界衛生組織建議，採購含有對HPV16及18等兩種引起子宮頸癌主要型別能提供抗體生成及保護效力的疫苗。本年度提供之疫苗由荷商葛蘭素史克藥廠股份有限公司生產製造，疫苗效力與安全性皆符合我國衛生福利部食品藥物管理署查驗登記規定，且經其核准使用/進口，其每劑疫苗含有：人類乳突病毒第16型的L1蛋白、人類乳突病毒第18型的L1蛋白與加強免疫反應的佐劑(氫氧化鋁及3-O-desacyl-4'-monophosphoryl lipid A)。

五、接種劑量、間隔與收費方式

每次接種劑量為0.5ml。依仿單時程，首次注射時若未滿15歲，應接種2劑，2劑間隔5-13個月；15歲(含)以上則須接種3劑，在第0、1、及6個月接種。屬於HPV疫苗接種計畫對象之民眾，政府提供之公費HPV疫苗為2價疫苗，至合約醫療院所施打公費HPV疫苗是免費的，惟仍需依各縣市規定，自付掛號費用。

六、HPV疫苗終身有效嗎？以後還要不要補接種？

目前研究證實HPV疫苗至少有10年以上的保護力。隨著HPV疫苗被使用的時間增加，未來是否需要再補接種疫苗，仍需後續更長期追蹤研究才能知道。

七、接種禁忌

不可用於接種本疫苗後曾發生嚴重過敏反應或已知對疫苗任何成分嚴重過敏者。

八、HPV疫苗接種要注意些什麼？

1. 懷孕或準備懷孕的人不建議接種。
2. 接種疫苗後，建議於接種單位休息30分鐘，身體沒有任何不舒服感再離開。
3. 依照仿單內容建議期程完成2或3劑接種，否則可能會影響疫苗效果。
4. 疫苗接種前後，如身體有任何特殊狀況須告訴醫師。
5. 患有血小板減少症或任何凝血功能障礙的人須特別留意，因為疫苗肌肉注射後可能會發

生較嚴重血腫症狀。

6. 對酵母菌或佐劑有嚴重過敏反應，或先前曾於接種疫苗後產生過敏反應者，須告知醫師進行評估。

九、接種HPV疫苗後要注意什麼？

1. 接種後，請多喝水、多休息。
2. 接種疫苗後，請休息30分鐘後再離開。
3. 依仿單規定，視接種者年齡、請按預定接種時間打完仿單建議劑數，否則會影響疫苗效果。
4. 和其它的肌肉注射用疫苗一樣，患有血小板減少症或任何凝血障礙的患者接種疫苗應小心可能會發生出血的現象。
5. 接種後有異常反應，請立即就醫，並通知 24小時專線電話：0800-88-3513 或臺南市政府衛生局0800-222-543(上班時間8:00-12:00及13:30-17:30)，以利衛生福利部藥物不良反應通報中心通報。
6. 仍有三到四成的子宮頸癌無法藉由疫苗預防，所以接種HPV疫苗以後，如果未來有性行為，仍需要採取安全性行為及定期接受子宮頸抹片檢查。

接種後可能有什麼不良事件？

HPV疫苗是由病毒的一部分蛋白空殼製成，不含病毒基因，所以不會因為接種HPV疫苗而感染HPV病毒。和其他任何藥品一樣，雖然極少發生，但HPV疫苗也有可能造成不良事件。接種HPV疫苗後，曾被零星報告過的不良事件，依其通報頻率分類：

- (1) 常見的($\geq 1/100$)有注射部位的反應(疼痛、發紅、腫脹)、疲倦、頭痛、肌痛、發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、胃腸道症狀(包括噁心、嘔吐、腹瀉及腹痛)、發癢/搔癢、皮疹、蕁麻疹、及關節痛。
- (2) 不常見的($\geq 1/1,000$ 至 $< 1/100$) 有上呼吸道感染、頭暈、其它注射部位反應(如硬結、局部感覺異常)、淋巴結病變。
- (3) 罕見的($\geq 1/10,000$ 至 $< 1/1,000$) 有過敏反應(包括全身過敏性與類過敏性反應)、血管水腫、對注射產生暈厥反應或血管迷走神經性反應，有時會伴隨出現僵直陣攣性運動等。

世界衛生組織(WHO)在2015年12月發布一份聲明指出，部分地區發現疫苗注射後會發生複雜性局部疼痛症候群 (complex regional pain syndrome) 和姿勢性直立心搏過速症候群(postural orthostatic tachycardiasyndrome)、昏倒等暈針反應，特別在青春期中少年間較為普遍。提醒您接種後如果出現不適症狀時，請儘速就醫詢問醫師專業意見。

※參考文獻：WHO. Global Advisory Committee on Vaccine safety Statement on Safety of HPV vaccines. 2015.

何謂暈針反應？

暈針通常是因為對打針的心理壓力與恐懼感，轉化成身體的症狀，出現頭暈、噁心、臉色蒼白等症狀，大多發生於青少年接種疫苗時。大規模疫苗接種時，特別容易發生聚集性暈針現象，被稱為集體心因性疾病。暈針反應與疫苗本身安全性無關，也不會造成影響身體健康的後遺症。

建議接種者於接種前宜放鬆心情，接種單位可用音樂、影片、聊天等方式化解焦慮，並於接種時採取坐姿。另外，建議於接種後應休息約30分鐘，以避免發生昏倒而摔傷。倘若發生暈針狀況，建議先至休息區休息，並緩解情緒緊張，同時通知醫護人員（在學校應通知學校老師及醫護人員）。如暈針現象持續，宜送醫診治。

提醒您，接種HPV疫苗前應詳細閱讀相關說明(最新仿單資訊請掃下圖QR code)，少數人接種後有可能產生不良事件，為了保障注射安全，請先給醫師評估後再接種。如身體有任何特殊狀況(懷孕、個人過敏史、發燒、血液疾病、免疫系統疾患或其他症狀等)或疾病，均須事先告知接種醫師，醫師評估適合接種後再進行施打。

※HPV疫苗之最新仿單資訊或相關防治措施，請參閱國民健康署網站：<https://www.hpa.gov.tw>

★公費HPV疫苗接種是採取自願參加方式，只有接種對象與家長在「HPV疫苗接種同意書」上勾選同意且簽名，才予以安排接種。

★相關疑問請洽詢24小時專線電話0800-88-3513或臺南市政府衛生局0800-222-543 (上班時間8:00-12:00及13:30-17:30)



本項服務經費來自衛生福利部國民健康署菸品健康福利捐

■ HPV疫苗專欄

HPV疫苗懶人包



更多HPV疫苗資訊

何謂HPV(人類乳突病毒)疫苗?

- 是一支能預防子宮頸癌的疫苗；
- 施打HPV疫苗可誘發人體免疫反應產生抗體，預防至少7成子宮頸癌的發生

公費補助對象?

- 具我國國籍之國中女生(含自學)：學校會進行接種通知
- 不具本國籍之國中女生，但父母有一方具本國國籍者，可事先向衛生局提出施打申請
- 非上述公費對象，逕洽婦產科院所自費施打

CEDAW第12條

採取一切適當措施以消除在保健方面對婦女的歧視

哪些人不建議施打?

- 接種任何疫苗後，曾出現過敏反應者
- 懷孕或準備懷孕之女性
- 有特殊疾病史者需諮詢醫師評估

貼心提醒：

- 因疫苗未能涵蓋所有型別的HPV感染，
- 接種疫苗後，仍須：
- 採取安全性行為
 - 30歲後至少每3年接受1次子宮頸抹片檢查

臺南市政府衛生局 關心您

若有相關問題，歡迎撥打免費諮詢專線：0800-88-3513

若有任何疑問請洽：

臺南市政府衛生局國民健康科0800-222-543(08:00-12:00;13:30-17:30) 或

服務專線0800-88-3513

自我安全六大『絕』招！

NO! 絕不曝險



勿行經黑巷或人煙稀少的地方及危險場所。

NO! 絕不逗留



上學勿單獨或太早到校，放學立即回家。

NO! 絕不帶路



如遇陌生人問路，可告知，無需親自帶路。

NO! 絕不受惑



勿聽信他人要求，如金錢交易或隨同離校。

NO! 絕不獨行



避免獨自行經暗巷，返家務必結伴同行或由家人陪伴。

NO! 絕不夜歸



提醒學生不要晚回家，若時間過晚請通知家長接送，或結伴同行。

溫馨小提醒 如遇危險或發現可疑人物，你可大聲呼救、尋求愛心商店、跑到人多地點、撥打110、報告師長。

 臺南市政府教育局關心您 **廣告**

網友勸投資 出錢請三思





保證獲利



高報酬率



投越多賺越多



不需努力銷售



操作模式簡單



強調無風險



高人頭獎金



公司很新




反詐騙諮詢專線 **165 或 110**

電話防詐三步驟：一聽、二掛、三查證

165防詐騙宣導
臺南市政府警察局 關心您

健保局 地檢署 警察局 法院
打電話要求操作ATM匯款？

修但幾勒 這是詐騙



可疑電話請先撥打
反詐騙諮詢專線

165 或 110

電話防詐三步驟：一聽、二掛、三查證

165防詐騙宣導

關鍵字

- 使用ATM匯款或退款
- 積欠健保費
- 身分遭盜用
- 詐欺共犯
- 涉及洗錢案
- 傳真公文
- 監管帳戶

臺南市政府警察局 關心您

常見詐騙方式

一頁式
詐騙

假
投資

猜猜
我是誰

假
交友

假
檢警



165防詐騙宣導

防詐 **三** 步驟

一聽 二掛 三查證

反詐騙諮詢專線
165 或 110

臺南市政府警察局



f 臺南市政府警察局

五倍券詐騙 5 注意



假兌換 1000換5000即刻換即刻領
勿輕信不實廣告

假代辦 稱代辦流程快且要求匯款
依政府公告流程辦理

假網拍 透過臉書或LINE私下交易
請慎選網購平台

釣魚簡訊 誘騙個資或植入病毒程式
不明網址勿隨意點擊

操作ATM 流程錯誤要求操作ATM解
除聽到ATM絕對詐騙

反詐騙諮詢專線
電話防詐三步驟：一聽、二掛、三查證

165 或 110



開學囉！營造友善校園 大家一起來



反校園霸凌

友善包容 真心對待同學



珍惜愛生命

正向微笑 擁抱美好人生



不沉迷網路

拒絕網癮 善用資訊科技



性別多元尊重

多元接納 合宜互動
不隨意碰觸 不訕笑



重視自我保護

提高危險覺察 不落單 不夜歸



開學囉！守護身心 健康大家一起來



勤洗手
戴口罩



防疫不
忘節水

讓你先玩
謝謝~



要禮讓
不奔跑

防疫保健康 省水齊抗旱 遊戲重安全

聰明飲食
運動樂活



珍惜生命
勇敢說不



健康動吃動 拒菸反毒害



臺南市政府教育局關心您

廣告



COVID-19 疫情期間 民衆假期生活防疫指引

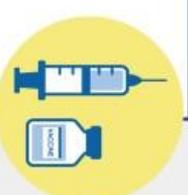
一、良好個人衛生習慣

- 落實勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節



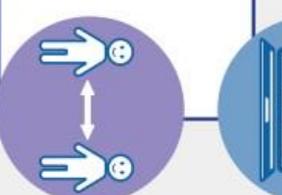
二、完整接種疫苗，獲得保護力

- 慢性病患者、老年人、孕婦、體重過重、嬰幼兒等嚴重免疫力較不好的者，易受感染後病症較為嚴重，符合接種條件者，應儘速完整接種疫苗，獲得保護力
- 探視上述對象，建議雙方皆已完整接種疫苗、佩戴口罩並確認自身沒有不適症狀，否則建議以電話/視訊聯繫



三、外出防疫不可少，安心出遊沒煩惱

- 遵循疫情警戒期間外出全程佩戴口罩規定，落實實聯制、配合量體溫
- 選擇開放且沒有人群擁擠的地方，與不特定人保持適當社交距離
- 攜帶乾洗手用品隨時保持手部清潔，準備備用口罩以便替換



四、有症狀，速就醫，不搭大眾運輸，不前往公共場所！

- 出現發燒、呼吸道症狀、腹瀉或嗅、味覺異常時，應佩戴口罩，儘速就醫不要搭乘大眾運輸工具及前往其他公共場所！



(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)校園樹木草皮修剪(4)運動場 PU 跑道整修。
- 五、目前進行工程：班班有冷氣，5 月開始班班有冷氣！
- 六、未來待進行工程：
 1. 因應太陽能光電政策，屋頂型太陽光電板設計規劃中。
 2. 活動中心輕鋼架暨舞臺整修改善工程經費正呈國教署審核中。

(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，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：於性別平等教育週 3 月 4 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. 國二技藝教育課程遴輔會議：預計第一次 (3 月 7 日) 早上 7:30~8:10 辦理。
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 110 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(實際依簡章為準)：相關網址
<https://www.hyivs.tn.edu.tw/mode02.asp?m=20170317134850930&t=list>

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 19~25 日 報名 5 月中送件 <u>僅有一階段</u> 6 月 13 日放 榜、16 日報 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. 技藝課程成績
	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. 超額比序積分

111 學年度臺南區實用技能學程輔導分發重要日程表

日期	項目	內容	備註
111 年 5 月 19 日(星期四) 至 111 年 5 月 25 日(星期三)	各國中受理報名及線上填報，並列印報名相關文件(A、B表及報名總表)	應屆國中學生 向國中輔導室報名	
111 年 5 月 26 日(星期四) 至 111 年 5 月 27 日(星期五)	各分區受理國中集體報名及個別報名	國中團體報名收件 學生個別報名(非應屆)	
111 年 6 月 13 日(星期一)	分發結果放榜	https://www.hyivs.tn.edu.tw 時間：上午 10 時	
111 年 6 月 14 日(星期二)	申請複查	111 學年度全國高級中等學校 臺南區實用技能學程輔導分發 作業小組 地址：730020 臺南市新營區中正路 68 號 電話：06-6322377 分機：506、501、503、500	
111 年 6 月 16 日(星期四)	錄取學生報到	報到時間：上午 9 時至 11 時 (各招生學校報到時間如有變更，由各招生學校自行通知學生)	
111 年 6 月 17 日(星期五) 中午 12 時前	報到後聲明放棄錄取資格	填具本簡章所附之「已報到放棄分發錄取資格聲明書」，由學生或家長親送至錄取學校辦理放棄資格，始得報名參加免試入學或其他入學管道。	

註：本日程表如有異動，以相關通知為準。

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"> 1. 與社區合作高職配合。 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。 3. 實際開班數每班 15~30 人。 4. 所有費用皆由教育部全額補助。
授課時間	<ol style="list-style-type: none"> 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）。 2. 技藝課程會避開本校複習考、段考，可專心準備學業。 3. 成績評量方式與其他在原班上課之學生相同不受影響。
技藝成績	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由合作高職任課老師依照認知、技能、情意表現給分。 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。 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。
出缺請假	<ol style="list-style-type: none"> 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。
遴選方式	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 比序標準(採計項目)： <ol style="list-style-type: none"> (1)採計項目： <ol style="list-style-type: none"> 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。 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)。 (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。
退出遞補機制	<ol style="list-style-type: none"> 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。
升學進路	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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”。

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、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。

111 學年度身心障礙學生適性輔導安置工作行事曆

日期	安置國立特殊教育學校	安置高級中等學校集中式特教班	安置高級中等學校
110/11/15(星期一)	簡章上網公告提供下載使用(開缺名額另行公告)		
110/12/30(星期四)	公告開缺名額		
110/12/30(星期四)前	國中確認身心障礙學生特教通報網資料更新		
111/1/3(星期一)~ 111/1/17(星期一)	志願試探~模擬選填		
111/2/16(星期三)~ 111/2/24(星期四)	國中完成網路報名作業		
111/2/25(星期五)~ 111/3/4(星期五)	國中彙整集體報名名冊，並將報名表件送達直轄市、縣/市政府鑑輔會審查		
111/3/30(星期三)前		分區主辦學校寄發能力評估通知單至國中端(由國中端轉發學生、學生監護人或法定代理人)	
111/4/16(星期六)		辦理能力評估	
111/4/23(星期六)前 (依各安置作業區時間為準)			晤談
111/4/25(星期一)		分區主辦學校寄發能力評估結果通知單至國中端，並提供網路查詢(由國中端轉發學生、學生監護人或法定代理人)	
111/5/2(星期一) 中午 12 時前		「能力評估」結果複查申請及結果通知	
111/5/4(星期三)~ 111/5/12(星期四)	分區安置作業	分區安置作業 (採現場唱名分發)	分區安置作業
111/6/13(星期一)	1. 公告安置結果 2. 本日寄發「安置結果通知單」至國中端 (由國中端轉發學生監護人或法定代理人)		
111/6/9(星期四)前	在家教育鑑定安置聯合會議審查		
111/6/21(星期二)~ 111/6/26(星期日)	適性輔導安置報到 (依各安置作業區所訂時間為準)		
111/6/20(星期一)前	教育部特殊教育學生鑑定及就		

	學輔導會審議(含在家教育)	
111/7/6(星期三)前	各校完成分科安置	
111/7/13(星期三)~ 111/7/14(星期四) (中午12時前)		適性輔導安置學生報到(依各 安置作業區所訂時間為準)
111/7/29(星期五) 中午12時前	適性輔導安置已報到學生放棄報到截止日	

參、教學成果 Teaching Achievement

臺南市立新東國民中學 110 學年度教學成果(110.9~111.2)

110.9.3	110 學年度高中資優班升學榮譽榜 王靖炎 錄取臺南一中科學班 劉忠翰、王俊逸 錄取臺南一中數理資優班 蘇品芸、許琬寧 錄取臺南女中數理資優班 劉侑蓉、翁婉菁 錄取臺南女中語文資優班
110.9.9	2021 雲嘉南文化盃音樂大賽 國中組 重奏組 第一名 陳威翰 周沛臻 毛子鉸 蘇亭瑜 小提琴 優等 周沛臻 大提琴 第五名 蘇亭瑜 中提琴 甲等 毛子鉸
110.9.27	台南市 110 學年度北一區國語文競賽 國語演說 第二名 蕭詠瓊 指導: 陳玉芳老師 閩南語朗讀 第三名 莊貿鈞 優勝 黃靖育 指導: 蔡雅鈴老師 國語字音字形 第三名 周立剛 優勝 蘇奕睿 指導: 謝蕙靈老師 寫字 第二名 陳芊妤 第三名 李宥蓁 指導: 蕭素面老師 國語朗讀 第三名 陳育葦 優勝 王依沛 指導: 牟筱蓓老師
110.9.28	2021 臺南市教師節歌曲--有您真好 演唱: 蔡欣珮、陳芊羽、蔡霏嫻 指導: 蔡宜靜老師、王慧琳老師、黃曼嫻老師
110.10.1	110 年度教育部國民及學前教育署「字彙王比賽」 張殷瑞
110.10.6	第 53 屆全國奧林匹克數學競賽 七年級組 金卓越銅獎 黃品茱 奧數銀質獎 黃品茱 八年級組 金卓越銀獎 黃咨舜 金卓越銅獎 蔡承兆 奧數銀質獎 黃咨舜 指導: 鍾秉桐老師 、 王昆俊老師 及數學團隊
110.10.19	臺南市 110 年度語文競賽決賽 原住民族語朗讀 第一名 吳洪士媛 第三名 潘碩 指導: 莎拉·里幸老師 閩南語朗讀 第三名 莊貿鈞 優勝 黃靖育 指導: 蔡雅鈴老師 客家語朗讀 第三名 張祐宜 指導: 吳美玉老師 客家語情境式演說 第一名 曾栢穎 指導: 劉寶珠老師 寫字 優勝 李宥蓁 優勝 陳芊妤 指導: 蕭素面老師 國語字音字形 優勝 周立剛 優勝 蘇奕睿 指導: 謝蕙靈老師 國語朗讀 優勝 陳育葦 優勝 王依沛 指導: 牟筱蓓老師 國語演說 優勝 蕭詠瓊 指導: 陳玉芳老師
110.10.20	110 年臺南市學生美術比賽 書法類 第二名 陳芊妤 第三名 張祐宜 佳作 孫昕立 沈桀寬 指導: 劉昀儒老師、黃順隆老師、許育豪老師

110.10.25	<p>臺南市 110 年度智慧城市-AI 機器人創意競賽</p> <p>國中組-洞燭先機 第三名 新東 1 劉家睿、張祐宜、吳祉銘 新東 2 李雨洋、李承和、林冠錚 國中組-救難英雄 佳作 新東 3 楊勝閔、高瑞澤、潘宇琛 團體獎 國中組第 3 名 指導:葉志青老師</p>
110.11.8	<p>臺南市 110 學年度推動本土教育小小解說員競賽</p> <p>第一名 蕭詠瓊 佳作 何濬安、鄭子嶸 指導:曾伊東老師、吳淑芳老師、黃嘉芬老師</p>
110.11.22	<p>臺南市 110 年公私立國民中小學數學競賽</p> <p>三年級資優組 銅牌 胡峻璋 一年級資優組 佳作 蘇奕睿 指導:王昆俊老師、鍾秉桐老師</p>
110.11.25	<p>2022 年物理奧林匹亞初選考試入選 施宏宇(物理奧林匹亞主要是高中生參賽，能在國中階段就獲得入選實屬不易) 指導:邱崇修老師、侯琮閔老師</p>
110.11.25	<p>臺南市 110 學年度學生音樂比賽</p> <p>女聲合唱國中團體組特優 指導：蔡宜靜老師 弦樂四重奏國中團體 B 組優等(代表台南市參加全國決賽) 指導：王嘉蓮老師 直笛合奏國中團體組優等 指導：王慧琳老師 弦樂合奏國中團體 B 組優等 指導：郭韻琛老師 鋼琴獨奏國中 B 組甲等 周立剛 小提琴獨奏國中 B 組甲等 周沛臻 中提琴獨奏國中 B 組甲等 黃浩宸</p>
110.11.29	<p>臺南市 110 學年度「魔法語花一頁書」競賽 佳作 李凡甄 林韋彤</p>
110.11.29	<p>臺南市 110 學年度語文競賽北一區預賽 國中學生組團體成績 第三名</p>
110.11.30	<p>臺南市 110 年度國際教育融入中小學優良課程方案徵選 國中組甲等 馮靖育老師</p>
110.11.30	<p>臺南市 110 年中等學校跆拳道錦標賽對練</p> <p>國中女子組 44 公斤級第二名 王品云 55 公斤級第五名 陳姿諭 第七名 林韋彤 68 公斤以上級第七名 杜瑾宸 國中男子組 48 公斤級第七名 周羿丞 63 公斤級第五名 何聰鑫 78 公斤級第二名 李明學 78 公斤以上級第三名 顏翊安</p>
110.12.7	<p>110 學年度教育部體育署全國民俗體育跳繩比賽</p>

	<p>個人花式男子組 特優王聖賓 優等許賢德</p> <p>個人花式女子組 特優邱苡寧</p> <p>雙人女子同步 特優曾紫綺、劉家綺</p> <p>雙人女子組花式 優等曾紫綺、劉家綺</p> <p>個人二迴旋 特優王聖賓、王聿凱 特優趙宜嫻、邱苡寧</p> <p>個人跑步跳 特優王聖賓 優等沈揮凱 特優劉紓沂、邱苡寧</p> <p>個人開叉跳 特優沈邑駿 優等莊閔丞 特優趙宜嫻 優等蔡知佑</p> <p>團體競速 6+2 特優</p> <p>男子組 余翊誠、陳柏昌、莊賢鈞、許博銘、袁霆恩、蔡品浩、沈揮凱、莊閔丞</p> <p>女子組 余僥儀、趙宜嫻、劉紓沂、邱苡寧、沈佩邑、陳姿諭、方亭云、陳佳穎</p> <p>指導:柯敏松主任</p>
110.12.7	<p>110 學年度教育部體育署全國民俗體育跳繩比賽菁英賽</p> <p>全國冠軍金質獎王聖賓、劉家綺、曾紫綺 菁英獎邱苡寧</p> <p>指導:柯敏松主任</p>
110.12.13	<p>張進通許世賢教育事務基金會 110 學年度雲嘉南區國中數學能力競試</p> <p>銀牌獎：施宏宇 銅牌獎：胡峻瑋 優等獎：黃咨舜</p> <p>指導:鍾秉桐老師、劉哲源老師及數學團隊</p>
110.12.13	<p>110 年度臺南市學生舞蹈比賽</p> <p>團體組</p> <p>古典舞特優第一名、現代舞優等第一名，代表台南市參加全國賽</p> <p>胡巧涵、吳婕禎、黃暄詠、陳心妤、黃莘雅、楊宜儒</p> <p>個人組</p> <p>古典舞 優等(第二名)、現代舞 優等 胡巧涵</p> <p>古典舞 優等(第四名) 姜沛辰 優等 莊馨萱 黃暄詠</p> <p>現代舞 優等 陳心妤 民俗舞 甲等 吳茉瑄</p>
110.12.13	<p>臺南市 110 學年度英語文競賽全市決賽</p> <p>英文說故事 甲等獎 鄒仟函 指導:周怡君老師</p> <p>英文讀劇 表現優良 蘇亭瑜 蘇詩涵 周宸安 吳宥均 蔡知佑 胡蕎安</p> <p>指導:陳俐蓁老師、陳禾坤老師</p> <p>英文團唱 表現優良 沈欣慧 林桀仔 戴鈺秦 姜靜澄 林幸葳</p> <p>指導:張雅欣老師、蔡素敏老師、蔡宜靜老師</p>
110.12.23	<p>110 學年度籃球乙組聯賽 第四名 將代表臺南市參加南區複賽</p> <p>顏詔緯 王彥鈞 何少風 林愉庭 黃伯維 洪琮哲 許賢德 陳良瑋 王彥鈞</p> <p>林俊辰 吳煥豪 林俊希 高嘉駿 王崇安 林柏宇 吳宇昊 蔡沅成 張家瑋</p> <p>指導:許誌翁老師</p>
110.12.30	<p>110 年全國語文競賽</p> <p>阿美族語朗讀國中學生組 全國優勝 吳洪士媛 指導:莎拉·里幸老師</p> <p>客語情境式演說 全國優等 曾柏穎 指導:劉寶珠老師</p>

111.1.5	臺南市 111 年中等學校聯合運動會羽球比賽 混合雙打組 第八名 蔡承諭 沈芸芯 指導:蔣朝祥老師
111.1.10	「110 年青少年分眾-性教育主題素材徵選活動」國中組 第二名 林韋彤 第三名 李凡甄 指導:許育豪老師
111.1.13	臺南市 110 學年度科技教育創意實作競賽初賽 國中生活科技組 佳作 沈祐宸 陳柏源 陳穎翰 指導:李博宏老師
111.1.13	臺南市 110 年獨輪車錦標賽 翁語彤 國中女生競速 200 公尺 第一名 國中女生競速 400 公尺 第二名 盧韋錚 國中女生競速 200 公尺 第六名 翁語彤、盧韋錚 國中組雙人花式競技 第二名
111.1.26	台南市 110 學年度國中技藝教育競賽 電機與電子職群基本電子應用主題 第一名 王彥鈞 家政職群美容主題 佳作 張芮苓 家政職群美容主題 佳作 陳心好
111.2.11	本校榮獲 111 年總會績優童軍團 林芝伊榮獲吳兆崇博士獎學金 潘芊涵及李政融榮獲全國優秀童軍 指導:閻星翰老師、沈昱婷老師

肆、好文共享 Good text sharing

說沒兩句就吵架？親子都該上的一堂「溝通課」

撰文：王君瑋

「真不知道他在想什麼？整天滑手機」、「講沒兩句就不耐煩！」、「叫他好好讀書而已有這麼難嗎？」、「為什麼孩子跟我越來越遠。」、「老師！幫幫我們……。」

這些都是陳志恆最常聽到的問題，他曾擔任過十年的學校輔導老師、主任，但現在他是一名專職心理諮商師，專門輔導的對象是「家長」。

時代和科技不停的在進步，但孩子與父母的距離不僅沒有被拉近，反而越離越遠！許多家長總是懇求輔導老師幫忙搭建親子的橋樑，但在陳志恆輔導青少年的這十年，不管陳志恆給了家長多少親子溝通的建議，大多數的家長依然將「溝通的責任」丟給老師，「老師，你幫我勸勸他好嗎？」

但在勸了無數的孩子後，陳志恆慢慢發現，勸勸孩子，不如「勸勸家長」。「孩子大部分的問題，其實都是反映了家長或家庭的問題，大人若願意改變，孩子自然就會改變！」

今天陳志恆就要帶我們一起來了解，究竟我們跟孩子的溝通，哪裡出了問題？我們又能怎麼改變呢？

親子溝通的無力世代

「不知道。」、「隨便。」、「嗯。」這些孩子們的「溝通句點」，你也遇過嗎？

許多家長在面對孩子時，最常從孩子那兒得到這樣的回應，陳志恆說，其實不是孩子沒想法，而是他們不願意和大人溝通，面對有苦難言的青少年，陳志恆將這稱之為無力世代。

這種無力感是現在孩子最常見的核心問題，而孩子們無力感大多都是來自於恐懼。一個是大環境的變動太快，導致孩子們對自己未來人生的不確定性和焦慮感，另一個則是「家長」。

「我們大部分的家長都習慣用『恐懼教育』，就是『你不這樣做，你就會失敗』或是『不聽我的話，你就是對不起我』，而恐懼會容易讓孩子變成『避敗導向』的心理。」

陳志恆進一步解釋，所謂的「避敗導向」就是「我努力不是為了成功，而是為了避免我害怕的事情發生（或是避免被父母否定）」，但在「避敗導向」心理的狀態下，如果孩子已經預期我的成功可能性不大，例如，「這件事我真的不拿手」、「反正我努力也不會得到爸媽肯定」，為了害怕繼續付出更大的代價，反而會提早放棄，不願意為自己再去做更多的挑戰，再加上對未來充滿焦慮感，於是產生了所謂的「無力世代」。

但通常這個時候父母就會有意見了，比起陪伴或理解，父母通常第一時間會去責怪孩子「不會想」，但當孩子有其他「和父母不同」的想法時，往往又會被家長否定，所以久而久之，孩子就開始拒絕再跟溝通大人溝通。

因為，「你不懂，又幫不了我。」

情緒勒索 讓我們越來越遠

「在我輔導這麼多案例當中呢，我慢慢發現，事實上這些問題，其實都是反映了父母內心的恐懼，而這種恐懼會變成一種情緒勒索，來勒索我們的孩子。」

陳志恆說，最常見的案例有三種：

一、「我都是為了你好！」：

這是源自於父母對孩子的疼愛，「我愛你，所以我不希望你失敗、受傷」這是很正常的，但過度的保護心理，反而容易在現實中對孩子展現出更高壓的手段，因為你覺得，這樣才是對孩子最好的，不容許孩子的人生出任何一點差錯。

可是，當這句話講得太多、太重的時候，孩子們心理會產生一種恐懼，「如果沒有遵照爸媽的意思去做，我就好像背叛了爸媽的愛，好像就變成不孝子。」那這就會讓孩子感覺沒辦法自主或是有自己的意見、想法。而孩子長期處於這樣「無法發聲」的情況下，就容易開始對一切事物出現消極感，展現出來的就是「隨便啦」、「沒差」或者「都可以」，自然表現也就更偏離父母的期待了。

二、「你這樣別人會說我沒教好！」：

第二類則是源於家長本身對自己的期待「我怕我不是個好父母」，家長常用外界的眼光來檢視自己，下意識就會容易出現「比較心態」，不停地拿孩子去跟別人比較，藉此衡量自己是否做得足夠完美。孩子在父母比較，甚至炫耀的過程中就容易產生自我懷疑，「你重視的到底是『我』，還是我的成績（表現）？」因而產稱反抗或以強烈手段表現自我的偏差行為。

而這種自我期許、自我恐慌的心態，甚至可能讓家長在教養時，將過錯推給另一半，出現像是「孩子沒教好都是因為你」的家庭紛爭。孩子就除了要面臨外在的壓力，還要面對另一層更巨大的心理壓力「如果我家出問題都是我害的。」這樣的心態，不論哪一種都在無形中壓迫著孩子，導致容易出現偏差行為。

三、「你對得起我嗎？」：

這類型通常是在家長本身在原生家庭舊有的恐懼延續，可能是物質上的缺乏，可能是心靈上的缺乏，種種恐懼造成了一種「被虧欠心理」，「我總是付出這麼多，但為什麼事情總是不如我意？」

如果你的成長過程是帶著很多的匱乏或是覺得委屈、不公平，甚至帶著很多的焦慮，所以很多時候我們就會將委屈不自覺的轉嫁到孩子身上，不知不覺的我也會覺得我對孩子做了很多，所以你們要懂得還我，因此很多的家長就會在孩子身上想要討一些得到一些什麼回來。

而這樣的溝通方式，往往會讓孩子產生巨大的愧疚感或自我否定，然而在他的困境無人可以理解、可以拯救他時，又要背負來自父母如此沉重的心理壓力，就容易讓孩子的無力感更加重，更想逃避。這些以愛為名的情緒勒索，造成孩子處在痛苦之中，他們下意識只好透過跟你的關係斷裂、減少互動，然後來減低內心的恐懼或壓力，父母是求好心切，卻無形中把孩子愈推愈遠。

放下恐懼，你會重新看見孩子

很多父母會拜託老師幫忙「拉正」孩子，因為他們覺得自己在親子關係中已經無能為力，但其實只要父母願意放下自己內心的恐懼，做一點點心態上的改變，大多的問題就能迎刃而解。

「我常常就會跟很多父母溝通一個觀念就是，『我的人生我自己來照顧，不需要要求孩子來照顧我的情緒，而孩子的人生，我支持他，但他也要學著為自己負責。』」陳志恆說，身為父母，第一個要學會的就是「和孩子劃清界線」。

「當你放下內心的焦慮和恐懼時，我們的心就有更多空間能用不同的方式來看待孩子。把成見和框架先放掉，才能和孩子做比較雙向的溝通，而這樣子往往可以激盪出更多的火花，也才能看見孩子的問題，真正的幫助孩子找到解決問題的方法。」

開啟溝通大門，你可以這樣做

陳志恆也提供了兩個方法，讓家長能更輕易的和孩子建立溝通的橋樑：

一、回應情緒感受：

回應情緒感受，也就是「同理心」，在跟孩子講話的時候不論討論什麼話題，可以在開頭先講一句「我懂你的感覺」。當你這麼講的時候，孩子會有種「終於被理解的感覺」，而被理解了之後，孩子才會願意對你敞開心胸。

二、正向回應：

陳志恆說，朝夕相處很容易讓彼此只看見缺點，而看不見他在努力改變，所以要學著「不要只看見孩子的缺點，去看見孩子的努力，多肯定、多讚美。」

例如說，父母常會要孩子一定要認真念書、有好成績，可是孩子就是念不好啊，那這個時候我們可以先去理解理解「為什麼」，並看見他的努力「雖然考不好但沒有放棄，或是雖然考不好卻沒有因此逃避不去學校」等等。讓孩子知道「你盡力做好自己的本分，不管結果怎麼樣，爸爸媽媽仍然是支持你，是愛你的，甚至是願意陪你一起解決問題的。那孩子接受的就會是一份力量，而不是恐懼或焦躁。」這樣孩子才會更願意面對父母、面對自己的問題，親子也才能建立溝通的善循環。

相信他，孩子就能變好嗎？

乍聽起來，陳志恆似乎就是希望父母不要給孩子壓力，讓孩子自由發展。

但他也遇過許多家長第一時間對這樣的「理想教育」提出質疑，「我很想相信他，但他就是做不到，我要怎麼相信他！」、「沒有壓力小孩就是不會進步！」然而在十多年的輔導觀察之下，陳志恆總是很堅定的告訴父母：「孩子會長成你們心底所相信的樣子。」，「如果連最親近的父母都不相信他了，那他怎麼會相信自己做得到？」

陳志恆說，父母相信的力量，對孩子其實才是最有力的靠山，讓孩子知道「不用怕，有人會陪著你。」如果家長不相信孩子，形同放棄了孩子，那孩子自然只能向外尋求安定感，就很容易受外在影響而造成行為偏差。

所以，父母用什麼樣的眼光去看孩子，同時看到的是優點還是缺點，都會影響孩子的長成，所以你愈相信，孩子就會長得愈來愈像你所相信的樣貌。

快樂的孩子才是成功的第一步

除了理解孩子、相信孩子，陳志恆最後一個建議是：「不要想著打造一個成功的孩子，而是要養出一個快樂的孩子。」陳志恆說，很多家長總是太期望孩子能「成功」，但卻忽略了孩子是否真的開心，「當你能看到孩子真正的興趣和天賦，並讓他開心專注在那件事上，孩子自然就離成功不遠了。」

而家長也不用再用外界的眼光去評判自己或孩子，「回歸到一個很原始的初衷，你的孩子只要快樂的成長，事實上你已經做得很好了。」陳志恆說道。

資料來源：<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154769/post/201901230068>

