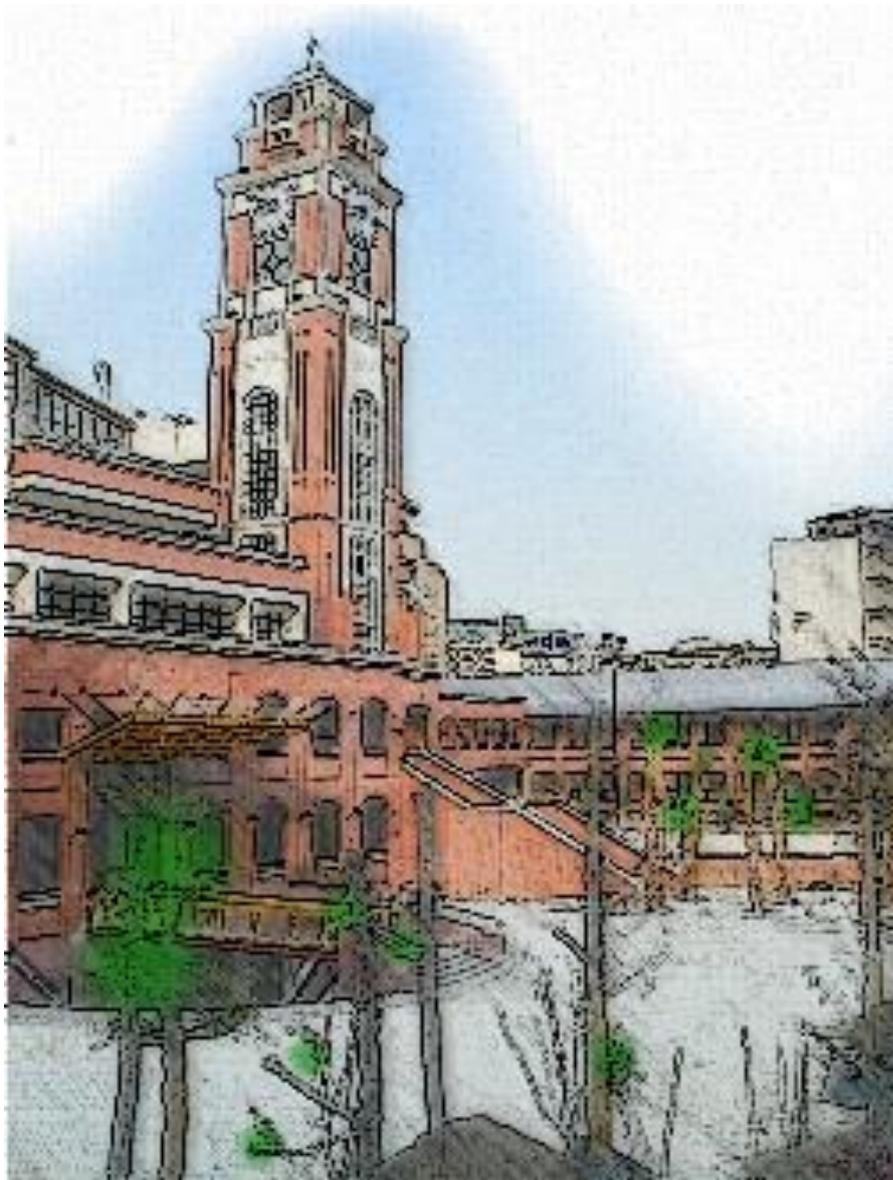


# 臺北市立建成國民中學

## 108 學年度第二學期

### 學校日親師手冊



總機：2558-7042 2556-4051

分機：校長室 601 教務處 610 學務處 620 總務處 650  
輔導室 630 特教組 676 家長會 712

地址：臺北市大同區長安西路 37-1 號

網址：[Http://www.jcjh.tp.edu.tw](http://www.jcjh.tp.edu.tw)

# 精采建成 榮耀展現

## -109 年度辦學亮點-

### 榮耀建成

- 「2020 臺北燈節」全國各級學校花燈競賽-大型主題燈座類：恭喜本校學生組「鼠不盡的歡樂臺北城」榮獲**優等**。
- 「2020 臺北燈節」全國各級學校花燈競賽-小型主題燈座類：恭喜本校社會組「春風拂綠柳 靈鼠跳松青」榮獲**特優**。
- 本校榮獲臺北市 108 年度百大績優總務人員-團體組**優質獎**。
- 本校參加 108 年度田園城市建置競賽學校團體賽-綠屋頂榮獲**優等**。

### 教師獲獎類

- 本校鄭惠文主任 榮獲臺北市 108 年度百大績優總務人員【**銀質獎**】。
- 本校陳怡杏、王伊芳、沈婉立、莊英勝、邱慶玲、林佳臻老師參加臺北市第 20 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究徵件榮獲教育專業經驗分享類英語領域【**佳作**】。
- 本校王慈惠、黃書庭、王金泉、張稚鑫老師參加臺北市第 20 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究徵件榮獲教育專業經驗分享類國文領域【**佳作**】。
- 本校陳怡杏、莊英勝、沈婉立、邱慶玲老師參加【**微笑臺灣，創意教案**】比賽，作品《**珍愛臺灣植得記憶之在地繪本創作暨交流課程**》榮獲【**佳作**】。
- 本校黃怡君、歐東泰、羅敏、葉念祖、吳柏毅老師參加臺北市 108 年度學習扶助績優楷模評選榮獲【**績優教學團隊**】。
- 本校吳佩容、吳冠萱、胡淑萍老師參加【**108 年教育部國民及學前教育署孝道教育融入課程教案徵選**】，作品《**孝心恆久遠，一心永流傳**》榮獲【**佳作**】。

### 學生獲獎類

- 108 學年度五項藝術競賽，獲得佳績。

#### 臺北市 108 學年度學生音樂比賽國中團體組

國樂合奏 獲得西區優等第二名

絲竹室內樂 獲得西區優等第一名

打擊樂合奏 獲得西區優等第二名

#### 臺北市 108 學年度學生音樂比賽國中個人組

707 萬宥辰 參加笙獨奏項目 獲得西區優等第一名

704 羅庭喻 參加笙獨奏項目 獲得西區優等第一名

803 蕭郁芹 參加笛獨奏項目 獲得西區優等第二名

707 高丞佑 參加笛獨奏項目 獲得西區優等

807 劉冠鳴 參加小提琴獨奏項目 獲得西區甲等

707 萬宥辰 參加低音提琴獨奏項目 獲得西區甲等

807 許子蕎 參加鋼琴獨奏項目 獲得西區甲等

807 許子微 參加鋼琴獨奏項目 獲得西區甲等

903 林子安 參加笛獨奏項目 獲得西區甲等

**臺北市 108 學年度學生舞蹈比賽國中 B 團體組**

民俗舞項目 801 程淳琳 802 林芷君 806 陳侑希 獲得西區優等第一名

**臺北市 108 學年度學生美術比賽國中普通班組**

801 謝昀熹 獲得西畫類第一名

906 余翊綺 獲得版畫類第二名

905 盧翊心 獲得水墨畫類第三名

906 余翊綺 獲得水墨畫類佳作

806 黃予忻 獲得書法類佳作

- 803 吳晉瑩參加「上網不迷惘!標語創意比賽」榮獲國中組佳作。
- 805 林恬均、805 張宜均、805 黃馨誼、805 余威樑、805 陳立言參加臺北市性別平等「愛的時光隧道」微電影創作比賽 榮獲**優選**，感謝黃慧菁教師、黃書庭教師指導。
- 905 盧翊心參加 108 學年公私立國民中學家政活動學藝競賽 榮獲**第三名**，感謝蔡惠雅老師指導。
- 901 蘇靖涵(餐旅)、902 陳均垣(電機電子)、904 蕭薔(藝術)、906 宋佩蓁(化工)參加 108-1 臺北市技藝教育課程表現優異，榮獲技術型高中端表揚，學習表現**優選**。
- **108 年臺北市中等學校運動會**

本校游泳隊參加臺北市中等學校運動會榮獲國中組團體錦標第五名

班級	姓名	比賽項目成績
901	范姜好真	50M 蛙式第一名、100M 蛙式第二名、200M 蛙式第三名
903	李天曦	50M 蝶第一名、100M 蝶第一名、200M 蝶第二名、400M 自由式接力第五名、800M 自由式接力第五名、400 混合式接力第四名
903	張啟宏	50 公尺自由式第三名、100 公尺自由式第六名、200 公尺自由式第八名、400M 自由式接力第五名、800M 自由式接力第五名、400 混合式接力第四名
905	古柏辰	800 公尺自由式第五名、1500 公尺自由式第七名、400 混合式接力第四名
801	陳冠宇	50 公尺蛙式第六名、100 公尺蛙式第六名、200 公尺蛙式第五名、400M 自由式接力第五名、800M 自由式接力第五名、400 混合式接力第四名
804	賴睿紘	400M 自由式接力第五名、800M 自由式接力第五名

- **108 年第 44 屆全國中正盃射擊錦標賽** 比賽日期 108.11.14
  - 803 周炫宇 國中男子甲組 10 公尺空氣手槍第一名
- **108 年度教育盃中等學校射擊錦標賽** 比賽日期 109.01.03
  - 803 周炫宇 國中男子甲組 10 公尺空氣手槍第一名

● 臺北市 108 年第 37 屆中正盃溜冰錦標賽

702 鄭又豪 國中男子競速組 200 公尺計時賽(乙組)第一名

● 全國極限運動錦標賽

702 鄭又豪 國中男子組 直排輪速度賽第一名

● 108 年度教育盃中等學校溜冰錦標賽

比賽日期 109. 01. 06

702 鄭又豪 國中男子中學競速組 200 公尺計時賽(乙組)第二名

● 108 學年度音樂比賽西區

---

絲竹室內樂 優等第一名

801 蕭愛	801 謝昀熹	803 李青澗	803 蔡淳鈺	803 陳柏諺
804 劉家妤	805 陳蓉瑢	805 葉思佑	901 鄭琺霖	903 林子安
904 郭芳妤	905 黃思嘉	905 蕭煌怡	905 楊雯丞	906 邱珮瑄

國樂合奏 優等第二名

701 李苡甄	704 丁虹宇	706 郭羽濤	801 郭子萱	801 蕭愛
801 謝昀熹	801 顏琬恩	802 林颯岑	802 施珍妍	802 胡瑜涵
802 張晴雯	803 吳仁勝	803 李青澗	803 陳姿縈	803 蔡淳鈺
803 吳宥閔	803 陳柏諺	804 吳妍希	804 徐又歆	804 趙彥婷
804 劉家妤	805 林子馨	805 陳蓉瑢	805 葉思佑	805 高煜岷
806 吳仁灃	806 陳侑希	806 張楚喬	901 鄭琺霖	903 周美鈴
903 林子安	904 郭芳妤	904 易廷宇	905 黃思嘉	905 張芳瑜
905 蕭煌怡	905 楊雯丞	906 李芷萱	906 卓曄馨	906 陳柔臻
906 邱佩瑄				

---

# 目 錄

項目	資料內容	頁碼
一	學校日活動實施計畫	<u>1</u>
二	108 學年度第一學期行事簡曆	<u>2</u>
三	臺北市立建成國民中學聯絡網	<u>4</u>
四	臺北市立建成國民中學各處室業務報告	<u>5</u>
五	學務處附件 ★臺北市立建成國民中學服務學習實施計畫 ★臺北市立建成國民中學校內服務學習活動申請表 ★臺北市立建成國民中學校外服務學習活動家長同意書 ★校園安全衛教宣導	<u>15</u>
六	輔導室附件 ★給家長的一封信 ★面對新型冠狀病毒(COVID-19)，我們可以這麼做… ★好文閱讀：這一代家長的最大挑戰—我們不懂快樂 ★好文閱讀：什麼都想照自己意思的孩子，可能是因為沒自信	<u>28</u>



# 臺北市立建成國民中學 108 學年度第二學期學校日活動實施計畫

109.02.21 擴大行政會報通過

## 一、依據：

- (一) 依教育基本法第二條及第八條規定訂定。
- (二) 臺北市政府教育局 90 年 03 月 14 日北市教秘字第 9021856100 號函。
- (三) 臺北市政府教育局 109 年 02 月 13 日北市教中字第 1093014619 號函。

## 二、目的：

- (一) 推動家長、教育機關、教師及學校行政人員共同參與學校事務。
- (二) 因應教育改革趨勢，符合時代潮流的教育理念，創造優質學習環境。
- (三) 發展教師之學習型組織，由教師展現專業規劃能力及作為，推展主動創新之教學。
- (四) 藉由交流及互動，促進親師溝通與合作，為學生建立多元、適性的學習環境。

## 三、實施對象：全校七、八、九年級家長

## 四、實施程序：

日期	內容
2/27(四)	發下「學校日通知單張」給各班家長，說明活動形式調整為線上辦理
3/3(二)	各處室學校日手冊資料交回輔導室
3/11(三)	會務資料分送導師： A. 學務處資料：班級會議紀錄、意見調查表 B. 輔導室資料：學校網頁公告學校日手冊電子檔、適性入學電子檔簡報
3/13(五)	1. 導師以書面或電子方式與家長傳達本學期的班級經營事項，並記錄 2. 導師統整家長建議事項於意見調查表後交回學務處
3 月底	公告家長建議事項回覆於學校網頁學校日專區

## 五、事項說明：

1. 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情防疫北市中等學校相關配套說明，108 學年度第二學期學校日調整為線上辦理。
2. 落實環保、愛護地球，學校日手冊採無紙化方式，內容放置於本校網頁「學校日專區」，歡迎上網參閱。
3. 誠摯邀請學生家長積極參與學校日等相關活動，分享陪伴孩子成長的喜悅。

## 六、經費：本活動所需經費，由校內相關經費項下支應。

## 七、本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

# 臺北市立建成國民中學 108 學年度第二學期行事曆

2020.02.21  
擴大行政會議通過

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	☺重要行事☺
二月	一	23	24	25	26	27	28	29	* 2/25【0740】開學暨正式上課、【朝】技藝課程學生行前會(9)、【下午】技藝課程開始(9) * 2/26【朝】幹部訓練、課後輔導開始(9) * 2/27【早】期初大掃除(789) * 友愛校園週、珍愛家庭週-愛我們的家、服裝儀容檢查、推舉優良生(78)
	二	3/1	2	3	4	5	6	7	* 3/2 晨讀日(78)、課後輔導開始(78)、發第一次班書(789) * 3/3-3/4 模擬考(9) * 3/4【朝】法律常識宣導(78) * 3/5【早】英語聽力寒假作業考試(78) * 3/6【朝】1081 第三次定期評量頒獎(789)+逃生演練宣導說明(789)、【午休】雙北市特色招生專業群科報名說明會(9)、【下午】聯課選課(78) * 3/2-3/6 藝才班術科報名 * 3/5-3/6 科學班報名 * 3/6-3/13【午】1081 補考(789)
三月	三	8	9	10	11	12	13	14	* 3/6-3/13【午】1081 補考(789) * 3/9 學習扶助課程開始(78)、夜自習開始(9) * 3/13【週】適性入學管道宣導(9)、【班】多元文化宣導(78)、體育競賽報名開始、聯課活動正式上課(78) * 3/14 科學班科學能力檢定
	四	15	16	17	18	19	20	21	* 3/16【午】防災演練(班長、副班長)預演、通知 1081 補考結果(789)、「馴養一本書·閱分享越幸福」二手書認養活動(-3/30) * 3/17【朝】防災演練無預警預演 * 3/18【班】HPV 疫苗接種衛教課程(7)、體育競賽報名截止 * 3/19 校內本土語文競賽週(78)、班際體育競賽活動抽籤 * 3/16-3/20 特色招生專業群科甄選入學報名 * 3/20【朝】九年級複習考頒獎、【週】優良生發表會(789)
	五	22	23	24	25	26	27	28	* 3/23【朝】防災正式演練 * 3/24【朝】優良生投票 * 3/25【朝】租稅常識宣導(789) * 3/26【早】英語聽力測驗(8)、全國音樂比賽個人賽 * 3/27【朝+班】社會領域奧林匹亞海報競賽(78)、【週】技職教育宣導講座(9)
	六	29	30	31	4/1	2	3	4	* 3/31 換補教科書截止日、收第一次班書(789) * 3/30-4/10 基北區免試入學第二次模擬志願選填(9) * 性別平等教育宣導月
	七	5	6	7	8	9	10	11	* 4/11-4/12 藝才班(美術班)術科測驗
	八	12	13	14	15	16	17	18	* 4/13、4/14 第一次段考(789) * 4/14 班際體育競賽活動 * 4/16 發第二次班書(78) * 4/18 校慶 * 4/18-4/20 藝才班(舞蹈班、音樂班、戲劇班)術科測驗
四月	九	19	20	21	22	23	24	25	* 4/20 校慶補假一天 * 4/20-4/23 國中技藝競賽 * 4/21-4/24 世界閱讀日活動週(校長有約) * 4/21【早】期中大掃除 * 4/22【朝】法治教育宣導(789)、【下午】HPV 疫苗接種(789 女生) * 4/24【週】走讀建成生活圈成果發表(7) * 4/25-26 特色招生專業群科術科測驗 * 發放 108-2 補考通知單(9)、九年級第二學期補考週、生涯檔案檢核暨比賽
	十	26	27	28	29	30	5/1	2	* 4/27 晨讀日 * 4/28-4/29 模擬考(9) * 4/27-4/29 體育班、運動績優生術科測驗報名 * 4/30【早】英語聽力測驗(78) * 5/1【朝】第一次定期評量頒獎(789)、【週】「母親節·愛閱讀」講座(78)、【午】五專優免、技優生甄選、產特班及實用技能學程升學管道報名說明 * 5/2 體育班、運動績優生術科測驗 * 5/4-5/8 免試入學變更就學區申請 * 九年級第二學期補考週、溫馨五月情-慈孝家庭月
五月	十一	3	4	5	6	7	8	9	* 5/4 英語朗讀比賽(78) * 5/6【朝】第二次體育競賽說明會+頒獎、體育競賽報名開始 * 5/8【週】性侵害暨性騷擾防治宣導講座(78)、【自】悅讀說書人成果發表(8) * 服裝儀容檢查
	十二	10	11	12	13	14	15	16	* 5/11 體育競賽報名截止 * 5/12 體育競賽抽籤 * 5/14 課後輔導、夜自習最後一日(9) * 5/15【朝】複習考頒獎暨考前叮嚀(9)、【週】包高中(789)、【下午】1500 考場巡禮(9)、護眼操與跑步次數結算(9) * 5/16-5/17 國中教育會考

**因應疫情**  
【學校日暨適性入學講座】  
改以線上方式進行

# 臺北市立建成國民中學 108 學年度第二學期行事曆

2020.02.21  
擴大行政會議通過

五月	十三	17	18	19	20	21	22	23	* 5/18 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告、免試入學變更就學區審查結果通知截止日、第一類優先免試入學報名、跑步活動計畫本繳交截止(9) * 5/18-22 五專優先免試報名 * 5/19 收第二次班書(78) * 5/19-5/21 班級內務評鑑 * 5/20【下午】升學博覽會(9) * 5/21-22 技優甄審報名
	十四	24	25	26	27	28	29	30	* 5/26【下午】技藝課程結束(9) * 5/27、5/28 第二次段考(78) * 5/28 第二次體育競賽 * 5/29【班】愛家-家庭教育宣導(78)、【午】環保義工期末會議、【聯課】綜合領域競賽(7)
	十五	31	6/1	2	3	4	5	6	* 6/1 晨讀日、發第三次班書(78) * 6/3 校外教學(78) * 6/4【早】英語聽力測驗(78) * 6/5【週】環境暨能源教育宣導(789)、發放教育會考成績單並開放網路查詢
六月	十六	7	8	9	10	11	12	13	* 6/8-6/9 優先免試入學第二類學校報名(暫定) * 6/8-6/12 藝才班分發報名 * 6/8-6/16 基北區免試入學第三次模擬志願選填(9) * 6/10 技優甄審放榜、特色招生專業群科放榜 * 6/11 實用技能學程報到截止日、五專優免放榜、技優甄審暨特色招生專業群科甄選入學報到日 * 6/12【朝】第二次定期評量頒獎(789)、【班】兒少保護與家暴防治宣導(78)、【特色招生專業群科甄選入學、技優甄審、實用技能學程】聲明放棄截止日 * 作業抽查(78)
	十七	14	15	16	17	18	19	20	* 6/15【下午】離校大掃除(9)、五專優免報到【含報到後聲明放棄】截止日、優先免試入學第二類學校登記撕榜報到放棄截止日 * 6/15-19 畢業佈置及預演 * 6/17【週】「志願選填與落點分析」學生講座(暫)、開放個人序位查詢及志願選填開始(9) * 6/17-6/24 基北區免試入學正式志願選填(9) * 6/18【晚】「志願選填與落點分析」親師生講座(暫) * 6/19【週】資訊安全講座(789)、【午】特招考試分發入學學科測驗報名截止日、音樂班實習音樂會(暫)、聯課活動結束(78) * 6/20 補上班課、畢業典禮 * 6/18-6/29 五專聯合免試入學報名 * 6/21 特色招生考試分發入學學科術科測驗 * 作業抽查(78)
	十八	21	22	23	24	25	26	27	* 6/18-6/29 五專聯合免試入學報名 * 6/22 特招考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 * 6/24【早】英語聽力測驗(78)、基北區個人序位查詢及志願選填截止、護眼操結算(78) * 跑步活動計畫次數結算(78)、數位學生證刷卡獎勵結算(78)
	十九	28	29	30	7/1	2	3	4	* 6/29 跑步活動計畫繳交截止(78) * 6/30 收第三次班書(78) * 7/3【班】健教期末紙筆測驗(78)、課後輔導結束(78)
	二十	5	6	7	8	9	10	11	* 7/10、7/13 第三次段考(78)
七月	暑期一	12	13	14	15	16	17	18	* 7/10、7/13 第三次段考(78) * 7/14 期末大掃除(78)、結業式 * 7/15 暑假開始

我們以為要成為完美的人  
其實，完整才是我們要去的方向



## 大事記

3/3、3/4	九年級模擬考
3/16 起	線上學校日
4/13、4/14	第一次段考
4/18	校慶(4/20 補假)
4/28、4/29	九年級模擬考
5/16、5/17	國中教育會考
5/27、5/28	七八年級第二次段考
6/3	七八年級校外教學
6/20	畢業典禮
7/10、7/13	七八年級第三次段考

# 臺北市立建成國民中學聯絡網

項 目	時 間
班 級 活 動	07:40~08:15
晨間工作與活動	08:15~08:30
第 一 節	08:30~09:15
第 二 節	09:25~10:10
第 三 節	10:20~11:05
第 四 節	11:15~12:00
午 餐	12:00~12:35
午 休	12:35~13:10
護 眼 操 活 動	13:10~13:20
第 五 節	13:20~14:05
第 六 節	14:15~15:00
打 掃	15:00~15:15
第 七 節	15:15~16:00
第 八 節	16:10~16:55

701	余月幸	801	鍾筱萍	901	沈婉立
702	李信賢	802	莊淨婷	902	劉佳忠
703	胡家鳳	803	黃慧菁	903	楊惠玲
704	李昌隆	804	陳麗秋	904	邱慶玲
705	余幸靜	805	陳海新	905	陳怡杏
706	莊英勝	806	蔡金祝	906	蔡琇貞
707	葉奕菁	807	黃美蘭		

各領域召集人	國文領域：邱慶玲(九導)
	英文領域：陳麗秋(八導)
	數學領域：馮品正(專任)
	社會領域：黃怡君(教務處)
	健體領域：黃慧菁(八導)
	綜合領域：蔡惠雅(學務處)
	藝術人文領域：張巧明(學務處)
自然與生活領域：林淑鶯(專任)	
科技領域：江貞儀(教務處)	

七年級級導師：余月幸	教師會會長：李信賢
八年級級導師：鍾筱萍	家長會會長：劉宜珍
九年級級導師：楊惠玲	

七 導	675	大會議室	646
八 導	670	禮堂音控	645
九 導	672	禮堂舞台	647
專 任	680、681、682	行控中心	616
教師會	690	美術辦公室	684
家長會	712	體育辦公室	683
警衛室	1	音樂辦公室	692
理化教室(1)(2)	303/304	國樂團團長	673
童軍教室	305	生科教室	301
游泳池	628	生物教室	302
5樓音樂辦公室	692	健康中心	626
中會議室	606	語音教室 3	603

校 長 室	601	校長室旁小會議室	602
<b>教 務 處</b>			
主 任	王金泉		610
教學組長	黃怡君		612
教學組幹事	黃湘菱		613
註冊組長	江貞儀		611
註冊組幹事	陳英宜		619
設備組長	王慈惠		615
設備組助理員	楊亦凡		615
資訊組長	陳柏宏		618
<b>學 務 處</b>			
主 任	吳其陸		620
訓育組長	余明錦		625
訓育副組長	張巧明		627
訓育組幹事	蔡佳玲		627
生教組長	張詩傑		623
生教組幹事	李易珊		622
衛生組長	蔡惠雅		621
午餐秘書	吳美靜		627
體育組長	黃筱卉		629
保 健 室	戴昭真		626
<b>輔 導 室</b>			
主 任	林佳樺		630
輔導組長	黃書庭		677
資料組長	銀詩涵		633
特教組長	陳慶洋		677
專任輔導	江鳳禛		633
專任輔導	謝幸芳		632
音樂班召集人	葉奕菁		692
輔導室幹事	陳威如		631
特教教室	謝佳廷、林昱綺		676
<b>總 務 處</b>			
主 任	鄭惠文		650
事務組長	劉玉慧		651
事務組幹事	楊雅淳		655
	簡慶聰、邱成欽		
出納組長	莊佳芬		652
文書組長	洪淑芬		653
人事主任	張鳳書		660
會計主任	謝佳蓉		666

# 臺北市立建成國民中學各處室業務報告

## 壹、教務處

### 一、重點工作

#### (一)辦理學生校內外教學及藝文競賽活動

1. 3/19 辦理校內本土語言競賽(七八年級)
2. 3/27 辦理社會領域奧林匹亞海報競賽(七八年級)
3. 5/29 綜合領域綜藝大集合競賽(七年級)
4. 上學期辦理五項國語文競賽、班級資訊競賽
5. 下學期辦理英語演說比賽、本土語言競賽

#### (二)辦理學生定期或不定期考試、課後輔導、學習扶助課程及寒暑假學藝活動

##### 1. 段考：

第一次段考	第二次段考	第三次段考
4/13-14	5/27-5/28	7/10-7/13

2. 模擬考與學業競試：3/3-3/4 第三次模擬考、4/28-4/29 第四次模擬考

##### 3. 課後輔導：

九年級(每週五天)	八年級(每週五天)	七年級(每週四天)
2/26 開始	3/2 開始	3/2 開始

4. 學習扶助課程：開設七八年級國文、英語、數學三科，3月9日陸續開班。

##### 5. 七、八年級英語聽力測驗(早自習進行)：

七年級：3/5、4/30、6/4、6/24

八年級：3/5、3/26、4/30、6/4、6/24

#### (三)九年級升學輔導

1. 3/9 九年級夜間自習開始
2. 辦理九年級各科黃金講座

#### (四)推動特色課程

1. 與當代藝術館合作，邀請藝術家入校進行八年級館校合作課程
2. 關注在地文化，培訓《建成小小導覽員》、《城北大大推銷員》
3. 結合日星鑄字行等社區資源，持續推廣特色課程
4. 辦理自造者教育工作坊
5. 推動國際教育，辦理教師增能研習與相關講座

#### (五)專科教室改善與教學設備器材保養維護

本學期申請生活科技教室擴充基本設備案與音樂教室環境升級 3.0 計畫。

## 二、重要宣導

### (一) 國中教育會考考試科目

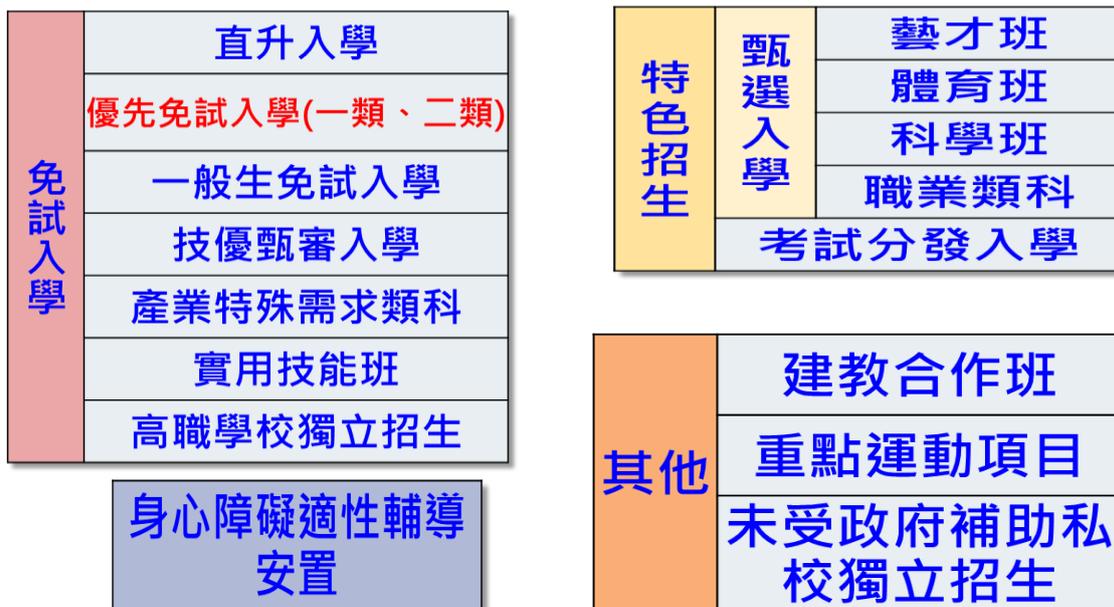
109 年國中教育會考考試科目包含國文、英語、數學、社會、自然及寫作測驗，各考試科目之題型以選擇題為主，非選擇題為輔，數學科增加非選擇題型的試題，英語科加考聽力。各考試科目之時間、題數及其命題依據如下表：

考試科目	時間	題數	命題依據
國文	70 分鐘	45~50 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」語文學習領域/本國語文(國語文)/國中階段能力指標
英語	80 分鐘	60~75 題 (聽力 20~30 題; 閱讀 40~45 題)	1. 「國民中小學九年一貫課程綱要」語文學習領域/英語/國中階段能力指標 2. 國民中小學最基本之 1,200 字詞
數學	80 分鐘	27~33 題 (選擇題 25~30 題; 非選擇題 2~3 題)	「國民中小學九年一貫課程綱要」數學學習領域/國中階段能力指標
社會	70 分鐘	60~70 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」社會學習領域/國中階段能力指標
自然	70 分鐘	50~60 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」自然與生活科技學習領域/自然學科/國中階段能力指標
寫作測驗	50 分鐘	1 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」語文學習領域/本國語文(國語文)/國中階段寫作能力指標，並參酌部分國小階段寫作能力指標

(二) 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		36分	36分	第1至第5志願							1.國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2.如高級中等學校設有兩個以上類科(含普通科、專業群科或綜合高中學程)，連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35分	第6至第10志願							
			34分	第11至第15志願							
			33分	第16至第20志願							
			32分	第21至第30志願							
多元學習表現	均衡學習	21分	7分	符合1個領域							健體、藝文、綜合三領域前五學期平均成績及格者。
			0分	未符合							
	服務學習	15分	5分	每學期服務滿6小時以上							1.由國中學校認證。 2.採計期間為106學年度上學期至108學年度上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3.非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前5學期選3學期進行採計。
			0分	每學期服務未滿6小時							
國中教育會考	五科	35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分1-7分。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗	1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分	寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。		
6級	5級	4級	3級	2級	1級						
總積分		108分									

(三) 基北區高級中等學校免試入學入學管道有四，如下圖所示：



(四) 五專入學管道

1. 全國一區五專優先免試入學
2. 北區/中區/南區 五專免試入學

(五) 教育部108年6月28日修訂之國民小學及國民中學學生成績評量準則

公告於學校首頁

## 貳、學務處

### 一、本學期重要活動如下：

1. 03/16 防災逃生演練
2. 03/20 優良學生選拔競選發表會
3. 05/15 包高中
4. 06/03 七、八年級校外教學
5. 06/20 畢業典禮
6. 07/14 休業式



### 二、重要政策宣導

1. 本校外圍人行道自 105/6/1 起已改為禁煙人行道。
2. 校園防疫工作，請家長協助：

#### (1)每日出門上學前為孩子量體溫：

- ①有身體不適、流鼻水、咳嗽等感冒症狀者，請戴口罩就醫並「建議在家休養」。
- ②體溫超過  $37.5^{\circ}\text{C}$ ，建議在家休養勿上學。
- ③退燒 24 小時後，才可到學校(請勿吃退燒藥後就到校)。

#### (2)旅遊史、接觸史持續注意：

- ①如您的孩子為確診病例接觸者或具湖北省(含武漢)旅遊史者或曾去過中港澳、韓國、義大利等國家，請主動向導師或向健康中心反映(25587042 分機 626)，請於入境後起 14 日內在家休息，避免到校上課(屬特別假且不列入出缺席紀錄)。
- ②如「自旅遊疫情建議等級『第一級及第二級』國家入境後 14 日內落實自主健康管理」
- ③有發燒咳嗽症狀，應主動撥打 1922，通知縣市衛生局。

#### (3)準備孩子開學之防疫物資：

- ①每位孩子每天至少 1 個口罩

依中央流行疫情指揮專家，一般健康學生無須戴口罩，為緊急需要，每位學生每天仍請自備 1 個口罩備用，例如遇班級內有流感個案時，將要求全班戴口罩(布口罩亦可)。

- ②每天帶一條手帕或小毛巾

洗手後擦手用、洗手後勿甩手。

- ③攜帶 1 條抹布

開學當日起，各班教室將提供稀釋漂白水，施以衛生教育教導學生正確消毒個人課桌椅；  
使用個人抹布擦拭個人課桌椅。

**(4)推動家庭良好衛生習慣-勿共食、勤洗手**

- ①培養孩子習慣使用公筷母匙(飯前一定要洗手)。
- ②落實勤洗手。

**(5)均衡膳食、多運動、正常作息、充足睡眠增強抵抗力。**

**(6)非必要性，勿到人群眾多處。**

3. 校園禁用一次性及美耐皿餐具，自 105 學年度起午餐改提供桶餐，使用環保餐具盛裝餐點。桶餐價格為 60 元；如申請後須退餐，請於下個月用餐日前 3 日（工作日，不計當日）完成申請，以月為單位退費。如申請退餐，本學期不再受理訂餐，需至下學期調查時重新申請，請慎重考量。午餐相關問題請洽午餐秘書吳美靜老師(分機 680)。

4. 自 108 年 7 月 1 日生效，學校內用不得提供一次用塑膠吸管。非限制使用範圍：取得環保署「生物可分解塑膠」環保標章使用證書之塑膠吸管；工廠出廠已附有吸管之商品，且公開陳列供選購者。罰則：公告生效日起至 109 年 6 月 30 日之違規者第 1 次勸導、第 2 次告發；109 年 7 月 1 日起違規者逕予告發。並依據廢棄物清理法第 51 條規定，違反使用規定者處 1,200~6,000 元。

5. 臺北市學生團體保險各項理賠給付所需申請文件

給付項目 申請文件	醫療保險金	殘廢保險金	生活補助金	身故保險金	專案補助重大手術保險金(限接受保險費補助之學生專用)
學團專用理賠申請書	√	√	√	√	√
醫療診斷書	√				√
醫療費用收據	√				√
家長存摺影本	√	√	√	√	√

**【理賠流程】**至本校健康中心領取「申請書」→備齊上述文件→送至本校健康中心（健康中心 25587042-626）

## 參、總務處

總務處擔任教師教學與學生學習後勤支援的角色，提供師生優質安全的校園學習環境及服務，對於師生所提出需求及校園環境整理整頓工作，將視其急迫性及經費許可，適時處理。本學期的重點工作及宣導事項詳列如下：

- 一、落實校園安全維護：加強執行門戶管制，訪客進入校園先登記並配戴來賓證。學校校警與保全進行校園安全巡視工作，校園監視器共計 96 支，並備有校園智慧型電子圍籬暨監視系統設備，提供師生更安全的校園環境。因應防疫工作，校外入校洽公人員與訪客均需配合量測體溫、消毒雙手及登錄電話，以維護師生健康。
- 二、109 年度預計進行的修建工程有三項：校舍消防設施改善工程、二樓禮堂專科教室及行政大樓遮陽設施改善工程、學校圖書館優質化工程，目前已完成設計規劃，預計於暑期結束前施作完成，平日定期實施校舍安全檢查及維修，以提供優質及安全的學習環境。
- 三、本校已於 108 年度汰換課桌椅 248 套，預計於本學期汰換 249 套課桌椅，全校課桌椅已全數更新完成。
- 四、加強環境衛生：109.2.8（日）完成清洗蓄水池及水塔。109.2.23（日）完成校園戶外環境消毒。
- 五、109.2.17（一）、2.24（一）完成全校教室室內消毒。落實全校飲用水設備維護管理：本校有 18 台飲水機，定期（每三個月）實施水質檢測，以確保全校師生飲水之衛生安全。
- 六、配合『政府機關及學校四省（省水、電、油、紙）專案計畫』：力行節能減碳政策，依公文來文規定，將冷氣開啟溫度設定為 26~28 度，請同仁們隨手關燈，午休關燈一小時、下班關電腦、節約用水及用紙。教師平日於教學活動時，亦將此觀念融入課程，涵養學生節約與環保意識。

## 肆、輔導室

- 一、學生輔導工作：進行學生認輔、小團體及個案輔導工作，專任輔導教師班級責任制，結合駐區社工師以及心理師資源，進行學生諮商輔導工作。
- 二、認輔人員儲訓課程，歡迎家長踴躍參加，日期：109/4/15 至 109/5/27，星期三下午 13:30-16:30，由黃龍杰心理師、林金梅講師、董國光督導帶領。
- 三、進行班會家庭教育、兒少保護教育、多元文化教育宣導，週會性別平等教育宣導，主題：「情感心觸碰」，日期：109/05/08，與張老師基金會合作。
- 四、個案研討與督導會議，歡迎認輔志工踴躍參加，日期：109/4/29、109/5/25、109/6/17，下午 13:30-16:30，邀請董國光督導擔任講座。

五、建立輔導資源網絡：與大同少輔組、中山大同少年服務中心、世界展望會、新住民家庭成長協會等社福機構聯繫合作，與臺師大跨國銜轉教育輔導計畫合作。

六、推動生涯發展教育活動：

1. 生涯發展教育融入各領域課程。

2. 建置七、八、九年級二代校務系統：每學年登入二代校務系統，閱覽學習歷程及撰寫生涯發展資料(參加生涯講座、高職參訪心得、技藝教育課程歷程記錄、生涯規劃課程與個人生涯進路諮詢輔導)。

3. 本學期辦理二場生涯發展教育講座如下表：

109/03/13 星期五 08:15~09:15	十二年國民教育適性入學宣導： 學生教師場	木柵高工 李自瑞主任
109/03/27 星期五 08:15~09:15	技職教育專業職群宣導	稻江護家 張秀娟主任

4. 辦理技藝教育課程：

(1)九年級技藝教育課程 2/25-5/26，共計 31 位學生參加，6 所合作高職，上學期課程成績公布，恭喜本校共有 15 名學生為技優生。

(2)臺北市技藝競賽 4/20~23(一~四)，陸續會有賽前訓練，屆時再通知家長及導師。

(3)台北市技藝競賽頒獎表揚活動 5/12(二)下午在泰北高中舉辦。

(4)下學期八年級技職教育課程報名預計於 4 月開始。

5. 辦理七八年級生涯檔案競賽。

6. 鼓勵七八年級參加寒暑假職業輔導研習營，擴展生涯視野。

七、進行各項心理測驗及學生資料整理建檔工作：七年級學業性向測驗、行為困擾調查表、賴氏人格測驗。八年級國中生學習與讀書策略量表、適性化職涯性向測驗。九年級情境式職涯興趣測驗。

八、追蹤輔導：填報與調查畢業生升學就業狀況，並完成學生資料轉銜至高中職等工作。

九、校內特教宣導：邀請專業人士進入各領域會議與教師座談及討論，增進教師的特教知能。

十、召開 IEP 會議：召開身心障礙學生 IEP 會議，提供學生適性教學。

十一、召開特教推行委員會：特殊教育計畫及推展。

十二、特教鑑定工作：校內疑似特教生轉介後，提供施測及觀察等資料蒐集。

十三、特殊生個案管理：督導學生有良好生活習慣、適當行為、學業輔導等，並搜集及管理學生學習資料。依特殊學生需求提供特殊教育領域課程及特教諮詢服務。

十四、積極辦理校本資優教育方案，資優教育計畫及加強推動資優教育。

### 一、依據

依教育部十二年國民基本教育免試入學超額比序「多元學習表現」採計原則訂定之。

### 二、目的

- (一)增進學生關心自己、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱。
- (二)輔導學生認識生命的意義，培養多元價值觀，啟發學生人文關懷的精神。
- (三)提供學生回饋學校、鄰里、社區及社會，從生活體驗中，落實五育均衡的全人教育。

### 三、對象

本校學生。

### 四、服務範圍與服務時間

#### (一)學習課程

各領域規畫之服務學習課程。

#### (二)處室服務如下表所列。

	組別	服務內容				
		時間	內容	每次 需求人數	每次 核發時數	
教務處(A)	教學組	每週一午休	協助整理教室日誌	2	0.5	
	註冊組	頒獎典禮	協助頒獎獎狀、禮物配置事宜	6	1	
	資訊組	每週三午休	電腦教室、資訊組設備維護整理	4	0.5	
	設備組	每日午休	協助圖書館書籍更新、建檔整理，時事剪報，協助設備組處理相關事務	3	0.5	
學務處(B)	訓育組	大型集會、典禮	協助報幕、典禮進行	5 (八年級)	1	
	生教組	每日 7:10~7:40	陪同值週導護，維護優質校內、外生活教育	2 (八年級)	0.5	
	衛生組	寒暑假	返校打掃	依 <u>返校打掃日期表</u> 規定		1.5
		寒暑假輔導課	班級打掃工作	寒假、		1
		暑假輔導課	班級打掃工作	暑假		2
		大掃除	期初、期中、期末	全班		1
		認真打掃班級	各年級整潔總成績第一名班級	全班		1.5
	體育組	每週二天午休	協助整理體育組器材、事務	2	0.5	

		段考下午 決賽當天	協助體育組競賽事務	七八年級 各10人	4-5
總務處(C)	事務組	大型集會、典禮 前一日	場地布置及復原	30	2
輔導室(D)	輔導組	每週三午休	協助資料建檔、聯繫事宜、環境整理等	2	0.5
		寒假開始第 2 週 9:00~12:00 共 5 天	協助資料整理、環境布置、海報製作	4	3
	資料組	每週一午休	協助整理升學資料、資料建檔、環境整理等	2	0.5
		暑假七月份第 2 週 9:00~12:00， 共 5 天	協助資料整理、環境布置、海報製作	4	3
	特教組	每週一午休	協助資料整理、環境布置	1(限資源班 學生與疑似 生)	0.5
		暑假八月份第 3 週 9:00~12:00， 共 5 天。	協助資料整理、環境布置、海報製作	4	3

### (三)社團活動

經校方核可辦理之非政治性、商業性、營利性服務學習活動。

### (四)校外其它

政府立案之人民團體、法人、服務機關(構)辦理之服務學習活動。

### (五)服務時間：

以社團活動時間、假日、課餘會其適當時間進行服務，利用課堂時間所進行之服務不列入本志願服務學習認證(除特殊狀況經學校學務處認可)。

## 五、實施方式

(一)每位學生每學期至少服務 6 小時。

(二)學生每次參加服務活動，均應取得服務主辦單位之證明章記。

(三)參加校內服務學習活動，必須活動前上網列印並填寫附件一「校內服務學習活動申請表」，並由負責老師協同指導，以確保其教育意義及活動之正當性及安全性。

(四)參加校外服務學習時，必須活動前至學務處領取並填寫附件二「校外服務學習活動家長同意書」，取得家長之同意後，並於一日前至學務處提出申請。完成校外服務學習後，逕至「國中學生輔導數位化系統」上網申報。

## 六、認證方式

(一)校內活動：全校性活動或行政單位之服務學習時數，由各單位組長或主任簽章證明。

1. 教務處：編號為 A；依序為 A1、A2、A3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。
2. 學務處：編號為 B；依序為 B1、B2、B3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。
3. 總務處：編號為 C；依序為 C1、C2、C3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。
4. 輔導室：編號為 D；依序為 D1、D2、D3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。

(二) 教師教學：主辦教師、社團指導老師簽章並由單位主管證明，教師提供的服務學習時數由教務處教學組採計，社團指導老師提供的服務學習時數由學務處訓育組採計。

(三) 校外活動：申請人於校外服務學習後七日內，將學生留存聯送交學務處訓育組採計。

## 七、考核與獎勵

(一) 每位學生每學期至少服務 6 小時。(已記獎勵之勞務工作及銷過改過之服務不得重複登錄時數，如班級幹部、社團幹部、校隊等，但如為額外性之工作則可登錄)

(二) 由教師或業務單位安排之服務學習者，於活動結束後，由教師或業務單位(承辦人)將「學生服務學習證明」自行查核。(若為校外團體申請者，由申請人將「學生服務學習證明」，送交學務處訓育組查核。)

(三) 若為個別服務學習者，於每學期結束前，自行將「學生服務學習證明」送交學務處訓育組查核。

(四) 學生參與服務學習之表現，得列為本校學生各項推薦之參考要項。

八、本實施要點經行政會議通過，呈報教育局備查後實施，修訂時亦同。

臺北市立建成國民中學校內服務學習活動申請表（學生留存）			
申請人	班級： 姓名：	座號：	活動名稱
活動時間	自 年 月 日 時 分 至 年 月 日 時 分		合計 分鐘
活動地點			
活動內容 (請簡述)			
申請人 簽名			導師簽名 (簽名)
負責處室 組長簽名			負責處室 主任簽名



臺北市立建成國民中學校內服務學習活動申請表（處室留存）			
申請人	班級： 姓名：	座號：	活動名稱
活動時間	自 年 月 日 時 分 至 年 月 日 時 分		合計 分鐘
活動地點			
活動內容 (請簡述)			
申請人 簽名			導師簽名 (簽名)
負責處室 組長簽名			負責處室 主任簽名

臺北市立建成國中校外服務學習活動家長同意書（學生留存）

本人同意\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_參加下列所述之服務活動，  
此致臺北市立建成國民中學

家長簽章：

日期：

服務學習 起訖日	自 至	年 年	月 月	日 日	時 時	分 分	合計	分鐘
服務學習 地點(全名)				服務單位 聯絡電話				
服務學習 名稱				服務單位核章				



臺北市立建成國中校外服務學習活動家長同意書（學校留存）

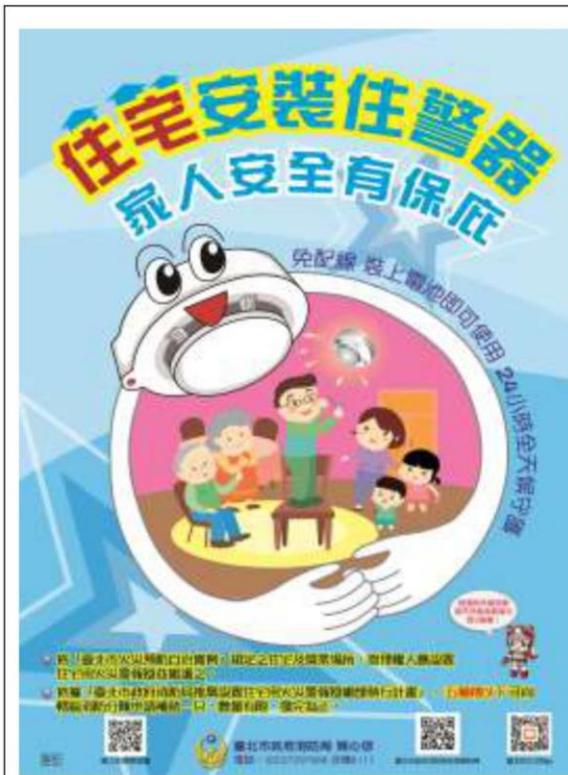
本人同意\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號\_\_\_\_\_參加下列所述之服務活動，  
此致臺北市立建成國民中學

家長簽章：

日期：

服務學習 起訖日	自 至	年 年	月 月	日 日	時 時	分 分	合計	分鐘
服務學習 地點(全名)	服務學習 名稱		服務單位 聯絡電話					
備註	取得家長之同意後，並於校外服務 <u>1</u> 日前至學務處提出申請。							

【 臺北市消防局 109 年春節期間擴大防火宣導工作 】  
 防火宣導海報（電子檔下載點 <https://pse.is/L93WE>）



裝置住宅用火災警報器海報



爆竹煙火安全宣傳海報



大型活動宣傳海報



勿施放天燈海報



瓦斯安全宣傳海報



住宅防火安全海報



防範一氧化碳中毒宣傳海報



明火表演宣導海報







越南語-無阻礙不慌張(關門保命)



越南語-無阻礙不慌張(鐵窗預留開口)

【1991 報平安專線】

## 1991報平安留言平台 簡易步驟說明

**語音平台**

**STEP 1**

市話或手機撥 1991

按**1**國語  
按**2**台語  
按**3**客語  
按**4**英語

**STEP 2**

選擇語言

按**1**留言  
按**2**聽留言

**STEP 3**

選擇留言或聽留言

區碼 電話號碼

02 2344xxxx

or

0937122xxx

手機號碼

**STEP 4**

輸入約定電話，建議為家裡電話-區碼+電話號碼，或手機號碼

# 地震安全演練有新招 你知道幾招？

**抗震保命三步驟**

行動輔具使用者：固定、掩護、穩住

輪椅使用者：固定、掩護、穩住

認同請分享 內政部消防署 關心您

# 準備緊急避難包 緊急避難免煩惱

**緊急避難包**

每半年定期檢查並更新避難包，備妥三日份量的食物與飲水，並於避難包上註明更新日期

將緊急避難包放在家中或工作場所門口處

逃生避難原則：  
1. 穿鞋  
2. 戴上安全帽  
3. 攜帶緊急避難包

依照家中成員的需求，準備適當的用品。

認同請分享 內政部消防署 關心您

## 緊急避難包要牢記 危急時刻有依靠

**緊急避難包使用時機：**  
民眾家中被通知需要緊急撤離時(Ex.住家位於土石流高危險區、地震結束後發現建築物有嚴重的結構損傷)，民眾須攜帶緊急避難包至指定避難場所。

**TIP1**  
緊急避難包應放在家中與工作場所門口出口處

**TIP2**  
每半年應定期更新緊急避難包的內容物，並於緊急避難包上註明更新日期

**TIP3**  
逃生避難原則：要緊急避難時穿鞋、戴上安全帽（如果可以的話）、攜帶緊急避難包

**TIP4**  
家中每一成員都應該準備符合自己需求的緊急避難包，Ex: 嬰兒須預備嬰兒食品、尿布、濕紙巾等；女性須預備生理用品等

內政部消防署 提醒您

廣告

# 了解孩子

別讓他誤入歧**毒**



## 家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

### 1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

### 2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

### 3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

### 4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等

## 混合性新興毒品

市售改裝  
混合填充



破壞原貌再包裝  
有拆封痕跡

山寨品牌  
混合填充



包裝完整  
無拆封痕跡

可愛造型  
卡通圖樣



以特殊造型  
吸引青少年食用

糖衣外表  
零食外貌



以糖果樣式混淆  
引誘青少年誤食

## 家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



## 提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，  
保護孩子遠離毒害！



### 學校政府單位

#### 教育部

家庭教育中心諮詢專線：  
(02)412-8185

#### 學校資源

春暉小組輔導戒治：  
· 輔導課程  
· 尿液篩檢

#### 社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：  
· 家庭親職教育  
· 社福資源提供



### 醫療輔導單位

#### 毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：  
· 諮詢服務  
· 輔導追蹤

#### 醫療單位

醫療單位的協助資源：  
· 門診及住院治療  
· 藥癮衛教及諮詢



### 警政單位

#### 警政單位

警政單位的協助資源：  
· 法律諮詢  
· 轉介服務

#### 少年輔導委員會

少輔會的協助資源：  
· 個案輔導及諮詢  
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生  
藥物濫用資訊網



教育部防制學生  
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告

### 給家長的一封信

親愛的家長：

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。

請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- **勤洗手：**防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- **提升免疫力：**鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- **觀察並適時求助：**若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。
- **關懷接納：**詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。

如果家長有任何疑問或評估孩子需要轉介輔導資源，請您與導師或輔導室聯絡。

建成國中輔導室 敬啟

# 面對嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)應有的心理準備

by 華人心理治療發展基金會廖怡玲 臨床心理師

## 每天新聞媒體都有好多訊息，我好拚

心情小夥伴安心5法寶

華人心理治療研究發展基金會廖怡玲臨床心理師亦提出建議，只要跟著「心情小夥伴安心5法寶」，就能慢慢恢復以往的心理狀態。

心：學習一些適合自己的紓壓技巧，舒緩身「心」是要角

情：理解接納事件引發的情緒反應，心「情」焦慮也還好

小：避免接收過多令人恐慌的資訊，新聞「小」報可以少

夥：定時吃飯睡覺恢復生活秩序感，生活規律作「夥」找

伴：聯絡親朋好友互相關心與支持，電話陪「伴」免煩惱

## 當有下列狀況，代表自己可能過度焦慮了

1. 每天長時間注意力放在瀏覽網路或觀看電視新聞留意相關訊息。
2. 非常害怕到有人群聚集的地方，身旁只要有人有類似症狀(咳嗽、流鼻水、發燒...)，就會非常擔心會被傳染肺炎。
3. 會非常擔心感染肺炎而不敢出門。
4. 非常擔心自己、家人或朋友會因肺炎而死去，覺得沒有希望。
5. 一直重複、不斷洗手，沒生病口罩也戴整天。
6. 食慾降低，睡不好、作惡夢。

## 對於到公共場所還是有一些擔心、害怕，我可以...

1. 靜一靜：找個時間安靜下來，將自己擔心、害怕的事情、想法一一寫下來，列出清單。例如：害怕被傳染、擔心會生病、擔心會死亡等。
2. 想一想：看看自己列出來的清單，想想看有什麼方法可以緩和自己的情緒，並試著做做看，降低心裡的擔憂。尋找自己原有因應挫折、壓力的方法，並強化方法的可用性。若遇到隔離結束者，不需過度恐慌或排擠。
3. 說一說：如果心裡實在好慌張，想到這件事情就會控制不住的害怕，覺得沒有希望，不知道該怎麼辦，您可以找信任的人談一談，或者撥打諮詢專線請教心中的擔心與疑問，讓他們知道您的擔心，他們可以跟您一起想辦法，讓害怕少一點，安心多一點。

★在保護自己的同時，您也在保護著別人，所以照顧好自己是一件很重要的事喔！防疫的路上，有您、有我，我們一起走，防疫不孤單。

建成國中輔導室 關心您

# 面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!



安心輔導小叮嚀

01



## 觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請告知師長或尋求輔導的協助。

02



## 放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03



## 適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

## 身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- 鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

- 心理衛生協助資訊：
  - 衛福部24小時安心專線：1925
  - 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



## 這一代家長的最大挑戰 — 我們不懂快樂



(資料來源：親子天下 葉丙成)

當社會進步到孩子不必只為溫飽而努力時，父母也必須跟著升級，  
才能教出懂得自我實現的孩子。

**華人社會這一代家長所面對的，是極大的挑戰。**

我們爸媽的那一代是從小苦大的，所以他們的價值觀是「為了得到溫飽而努力」，快樂對他們來說，是一種奢侈。而我們也就這樣被他們教育長大，有著類似的價值觀。也因為這樣，整個社會過得並不快樂。國際間不快樂指數的評比，華人社會普遍都是很快樂的。

但當我們成為家長後，隨著經濟發展，我們面對的是一群從小溫飽就不是問題的时代。他們從小吃飽飽、穿暖暖，阿公阿嬤跟爸媽們「為了得到溫飽而努力」的價值觀，是無法讓他們理解的。

其實我們該慶幸的是，我們的社會終於進步到，可以讓許多的孩子不必只為溫飽而努力，而是可以開始為別的理由而努力。

**但這努力的理由是什麼？ 是快樂。**

**當溫飽不再是問題的時候，我們每個人都應該為了「得到快樂」而努力。**

但很悲哀的是，我們這個世代的爸媽，從小就沒被我們的爸媽教會什麼是快樂。許多人還以為吃大餐、去玩好玩的，就是真正的快樂，錯得離譜。真正的快樂，指的不是感官上享受的快樂，而是追求自我實現、得到成就感的快樂。

但更悲哀的是，台灣跟華人社會，是不懂得快樂、害怕快樂、反對追求快樂的社會。

### 爸媽要重新定義快樂

承認吧！如果你是當爸媽的，當你看到自己國中年紀的孩子每天笑口常開、過得很開心的樣子。你的潛意識裡是不是覺得不太對勁：孩子每天過得這麼快樂行嗎？許多爸媽對於孩子快樂這件事，是恐懼的。因為我們自小就被我們爸媽制約，認為享樂是罪惡的、是會出問題的。

華人社會的爸媽就是覺得，孩子一定要每天都眉頭皺皺的過日子，那才完美！才是理想型！

我們是一群不懂得快樂的爸媽，也是害怕孩子追求快樂的爸媽，更是不知道怎麼教孩子什麼是「真正的快樂」的爸媽。

因此，這一代的爸媽面對著極大的挑戰：如何把自己爸媽從小教自己的「為了得到溫飽而努力」的價值觀，轉化成教育我們下一代「為了得到快樂而努力」的價值觀。這是很大的挑戰，但不面對不行。

當溫飽不是問題的時候，繼續用舊價值觀去教養小孩，只會把很多孩子教成「我只

求不要再有壓力，就是快樂」的人。這是很大的悲哀。

我們真的想把孩子教成跟我們世代一樣：不懂得快樂、不敢追求快樂只求不要有壓力就以為是快樂的人嗎？身處兩種完全不同的價值觀衝擊，這是我們這一代爸媽最大的挑戰。

## 你為何不教孩子什麼是快樂？

從小你只教他要苦、害怕他追求快樂。結果，你把他養成一個不知道快樂為何物的人、一個找不到努力理由的人。從小被父母師長逼著一路苦上來，長大後只覺得好累、好累，只想要「休息」喘口氣。對他們來說，能夠不要再被逼著承擔更多責任、不要再那麼累，就已是他們心中的快樂了。

唯有爸媽師長願意從小就放手讓孩子追求、感受高層次的快樂，長大後，他才有機會願意付出更多努力，去追求人生中真正想要的人事物。

因為他知道曾經有種快樂，是真正的快樂，是值得他付出努力追求的快樂。



## 給家有青少年父母：

### 什麼都想照自己意思的孩子，可能是因為沒自信

2020.01.10 親子天下 by 尹多玉 《青春期父母求生指南》

孩子到了青春期，與父母的距離似乎一下子拉遠，孩子會面臨各種關卡，父母卻不知道孩子在想什麼。在中學擔任諮商教師已逾 10 年的尹多玉，建議不知道如何與青少年交心的父母，孩子需要的是傾聽與關心，而不是監視與干涉。

#### 青春期孩子說不出的煩惱

我兒子因為填高中志願表的問題，有好長一段時間和我意見不合。我原本以為只是要選一所普通的高中，應該不會有什麼煩惱，結果跟我想的完全不一樣，沒想到光要從三所學校選一所也不容易。我和先生希望兒子去的學校，孩子面有難色地說「跟我比較好的同學都不會去那裡」；兒子自己想去的學校距離我們這一區有一小段距離，是一所我們連想都沒想過的學校，所以實在不太想讓他去。

而最後一間學校又因為這個、那個的緣故所以也無法決定，我跟孩子說如果他真的想要跟朋友去那間學校的話，那就送他去吧，結果孩子又不確定自己到底想要什麼，就算聽了我們的建議，還是一直猶豫不決，甚至還說出了「乾脆用隨機抽籤來決定算了」這種話。

之後幾次討論的過程中，孩子也是又找碴又鬧脾氣的，到了最後彼此之間有點僵持不下。

#### 父母都會沒有自信，更何況是孩子呢？

和以前不一樣，最近的父母不太會強迫孩子要照自己的意思去讀某一間學校，也比較尊重孩子的選擇和決定，但是換個角度來想，這會不會是因為現在的父母也沒什麼自信呢？我周圍的許多父母經常擔心「如果硬是要孩子照著大人的意思去選學校，結果功課、人際關係適應不良，他們一定會埋怨『這全部都要怪媽媽啦！』」，所以都會盡可能地傾聽孩子想要什麼。

現代的父母似乎變得沒有信心可以全然承擔孩子的埋怨了。之所以會這樣，可能也是因為這個世界變得越來越複雜，升學或前途等問題已經不像以前那麼單純了，就連過來人的父母也很難預測下一步會如何，因為沒有為結果負

責的自信，所以也沒辦法強力要求孩子照著自己的意思去做。身為父母的人都這樣了，更何況是孩子呢？

想必他們心中一定充滿了「如果照著自己的想法選擇，不知道將來會不會感到後悔」、「完全拒絕父母建議的學校覺得很有負擔，但是照著父母的意見來選擇又覺得難受、不開心」等念頭。

## 孩子需要的是關心，不是干涉

實際上，雖然青春期的孩子看起來好像什麼事情都想照著自己的意思，隨心所欲去做的樣子，但是其實他們並非真的那麼有自信，他們一方面希望能夠照著自己的意思去行動，卻又對模糊的未來與成人的世界感到恐懼不安，因此還是希望自己的價值觀和所做的選擇能夠得到父母或其他成人的認同、慰藉與支持，也希望能夠在需要時得到幫助。

依賴與不安是相輔相成的，想要依賴卻沒有人可以依賴的話就會變得不安，而不安又會再度產生依賴，父母最好試著成為孩子能夠一起聊天的對象，「一起打聽看看吧，爸媽再多找找資料跟情報，你也問問朋友們，然後我們再一起討論好了」，重要的不是下什麼決定，而是一直到做出選擇之前，在孩子有需要時陪在身旁給予關心。

在這個過程中如果對孩子想做的事有意見，請不要馬上反對或批評，如果真的很擔心孩子的選擇，可以試著把擔憂告訴他們，但是說出口之後請不要只聽孩子表面上說的話，而是要去試著了解孩子的心，了解他們想要的到底是什麼。

在這之後，再試著建議孩子「如果這樣做的話，你覺得怎麼樣呢？」要是他們聽了以後不太高興，可以進一步問孩子「那你覺得呢？怎麼做會比較好呢？」，像這樣試著和孩子一起想辦法。孩子們想要的不是監視與干涉，而是關心。

父母可以一方面試著讓孩子感受到獨立性，另一方面確保孩子在需要時能夠主動求助，而決定這兩者之間的距離的，正是必須為孩子「設定底線」的父母。

