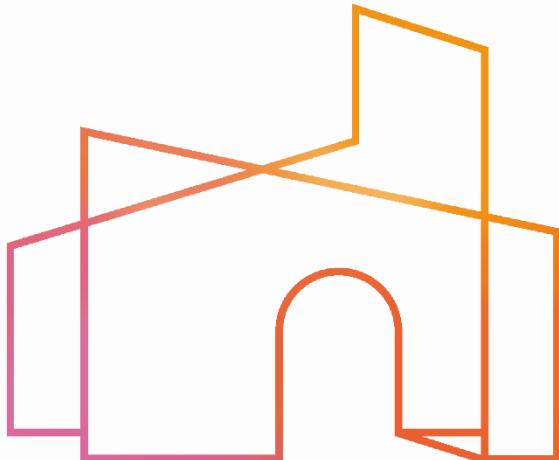


113 學年度第一學期

學校日手冊

Parent-Teacher Conference

Handbook



臺北市立建成國中
Jian Cheng Junior High School



建諸天地 · 人文化成

目錄

一、113 學年度第 1 學期學校日校務報告	<u>潘姿伶校長</u>	3
二、112 學年度各項競賽榮譽榜		7
三、建成國中 113 學年度第一學期學校日活動實施計畫		8
四、建成國中 113 學年度第一學期學校行事曆		9
五、建成國中 113 學年度第一學期各處室業務(教務處)		11
六、建成國中 113 學年度第一學期各處室業務(學務處)		17
七、建成國中 113 學年度第一學期各處室業務(總務處)		23
八、建成國中 113 學年度第一學期各處室業務(輔導室)		26
九、當青少年在社群討拍喊「我 emo 了」，是真求救還是強說愁？		28
十、一遇到手機，教養就沒轍？如何和孩子談社群沉迷		30

臺北市立建成國中 113 學年度第 1 學期學校日校務報告

The Future is Embedded within the Present.

打造建成心教育 傳承建成新品牌

校長潘姿伶

教育的發展是國家進步的基礎，教育的成敗則與學校效能之良窳相關。每一次的教育改革都是一次教育典範的轉移。從九年國民義務教育的知識導向，到九年一貫的能力導向，再到十二年國教的素養導向，象徵教育的圖像轉變為培養能整合運用所學，解決生活情境所遭遇問題的學生。因此，校務經營、課程教學與學校發展皆需精確掌握 12 年國教的核心價值而落實推動。

建成國中在歷任校長的用心擘畫經營，以及前任黃啟清校長與所有行政及教師團隊的共同努力，展現卓越的績效，不僅課程教學、安全教育、品格教育、閱讀教育發展是臺北市教育亮點，更榮獲包含閱讀磐石、交通安全金安獎、三好校園等殊榮。另外在學生學習表現，畢業生升學表現年年進步與成長且生涯選擇明確，有八成以上學生選擇公立高中職及公立五專就讀。而在國際交流與海外參訪亦推動卓越，今年暑期 8 月 2 日日本みどりの杜木城學園二次來訪，並與建成簽訂姐妹校，為未來的交流互動奠定良好的友誼與基礎。在英語資優班及國樂班發展方面，優質行政及教師團隊致力於課程研發與教學創新，穩健發展，提供不同潛能學生適性課程，展現優勢能力。

建成國中自 112 學年度起正式成為雙語教育學校。113 學年度開學第一天，外籍教師(ETA) Catherine Lambert 和孩子們自我介紹，未來這一年，她將分享她在語言、教育、文化及個人豐富的學習經驗，與建成國中雙語教師群共備或協同教學，在視覺藝術、聽覺藝術、表演藝術、家政、童軍及彈性等課程帶給孩子多元嶄新的學習並啟發學生的國際視野。

建成行政與教師團隊一直以來的用心與努力，以成為「扎根在地邁向國際的幸福學園」之願景，為孩子擘劃以「學習者為中心」之課程教學以建構學生終身學習能力，並透過校本多元跨域課程，激發學生學習動機；而建成優質教師團隊，在課程研發及教師共備教學專業等皆獲肯定。透過前瞻趨勢領導，掌握政策方向，未來將持續致力激發孩子具備自主行動的學習動機，進行互惠共好的互動學習，鼓勵社會參與的行動力，展現實踐智慧與公民責任，為社會帶來美好的改變力量，這是一幅校務經營歷程中積極勾勒的美好教育藍圖，而所有建成團隊的夥伴，皆是這幅美好藍圖的構思者以及實踐者。我們期待每一位建成學子能藉由學習的歷程，獲得學習成功的感動，享受美好學習的成果，並能分享學習過程中的點滴、挫折、成長與成就，發現學習價值，展現個人特質，形塑個人品牌。

★學校經營理念—SUCCESS 方程式—打造建成心教育，傳承建成新品牌

Success, is not the position where you are standing, but which direction you are going.

Oliver Wendell Holmes



隨著時代的變遷與進步，肩負培育新世紀的人才的學校教育必需與時俱進；而教師教學與課程研發等專業發展，是校務經營的核心，也是學生學習養分的來源。建成的未來，將在108課綱以及各項教育政策推動下，以 LOVE 為核心，讓學習(Learn)與生活(Life)結合、在生活中實踐；鼓勵學生以樂觀(Optimism)態度迎向學習挑戰；學生能了解並彰顯學習價值(Value)，透過學校規劃之課程與活動，提供學生展能(Expertise)的舞台，讓學生愛上學習。

一、Smart-智慧校園有效學習

科技發展日新月異，以智慧型通訊設備使用為例，手機與平板使用不僅改變學習方式以及日常生活，也改變未來個人生涯抉擇與發展。尤其是新冠疫情後，線上同步、非同步教學以及生成式AI發展，改變了教師教學模式，學生學習更為多元。因此，藉由教育部人工智慧及新興科技教育總體實施策略以及臺北市智慧教育政策推動，不僅可透過個人化教學平台運用及適性化測驗輔助，依據學習進度，提升學生學習成效；引進新興科技，以前瞻創新的思維，啟發學生學習多元面向，協助學生建構個人未來發展的目標及方向。另整體校園規劃以及行政運作，在數位科技有效運用及數據採收分析(data mining)，在兼顧科技使用、設備維護、校園安全以及學生學習等面向，轉變校園學習景緻，提升行政運作效率，以建構智慧校園。

二、Uniqueness 展現獨特建構品牌

108課綱發展本於「全人教育的精神，以成就每一個孩子-適性揚才，終身學習為願景，自發、互動、共好為理念，孩子不僅是自發主動的學習者，未來更能致力於自然、社會與文化的永續發展，謀求彼此互惠與共好」。在此信念下，透過教育的力量，學校協助學生獲得知識，更是發展對自我的認識，發掘優勢能力，展現個人獨特性；藉由學習的成果，展現個人學習成果的信心；在生涯發展歷程中，建構個人價值與品牌。亦即培育全人發展，引導個體發掘潛能，助力永續共融。

三、 Cultivation 品格學習教化培育

以德為成人之本，以智為成才之源，為學習成功關鍵之一，在於成才前先成人。學生能對己克制，方能尊重自己、他人與生活周遭所有人、事、物，在團體活動中能發揮個人的力量但不造成困擾；遇到挫折失敗時，能從自省後，鼓舞前行的力量。對人感恩，方能發揮同理心，感謝彼此的貢獻與努力，感受成功的快樂與價值。對物珍惜，能發現周遭事物對己對人的正面影響，尤其是校園生態的發現與規劃，學校設施的建置與維護，透過境教，鼓勵學生從己出發，關心生活周遭，珍惜生命所有。對事盡心，發揮誠實與負責德行，對學習完成個人應盡之責，對團體付出應盡之力。

四、 Collaboration 溝通合作互助共好

溝通及團隊合作是 21 世紀必備的關鍵能力，適逢資源共享的時代，我們要學會投入團體、參與社群，藉由激發個人潛能，達到團隊效益最大化，創造雙贏甚至多贏的局面。十二年國教課程發展，以自發、互動、共好為理念，強調學生是自發互動學習者，透過學校課程教學激發學生學習熱情，發展與自我、他人、社會、自然的各種互動能力，謀求永續發展以及謀求彼此互惠與共好。教師在課程教學的轉變，亦透過團隊合作，課程共備及專業發展，以學生學習歷程為基礎，設計符合課綱內容之跨域統整課程。不論教師社群討論、課程教學共備、學生專題發表與跨境整合學習，都能透過團體合作與溝通，鼓勵師生勇於創新，發展以學生多元能力發掘開展之校本課程。

五、 Exploration 探索學習展現自我

探索學習的核心價值包含發現自我、學會思考、師生皆負學習責任、關係建立、合作與競爭、多元與包容、自然與平衡、獨處與省思、服務與關懷以及成功與失敗等。課程與教學內容兼具探索學習精神，不僅符合課綱課程發展理念，更能培養學生接受高難度的挑戰與信心。依據「2018 年國際學生能力評量計畫 PISA」結果，臺灣學生普遍害怕面對失敗，因此我們要讓學生學習體驗失敗才能學會克服障礙，在逆境中求勝，並將學習不利條件轉為有利的機會。了解自身弱點，勇於接受挑戰，更勝於施展自身的長處。經歷過挫敗的學生未來更能成功面對障礙，具備勇氣跨步向前邁進。

六、 Support 親師支持樂在學習

學生有效學習來自於教師課程與教學專業共備發展的成果，而教師教學專業的發展，除了教學專業的堅持外，行政支持與服務提供課程發展所需的資源；家長與社區資源引進，對學校肯定、支持與鼓勵，帶動教師課程教學創新的動力。教師支持學生學習，行政支援教師教學與課程發展，家長支持學校發展向前，社區口碑建立與口耳相傳，各方支持的力量，能使學校整體運作向上提升，促進課程教學創新，提供學生優質適性課程與活動，享受學習快樂。多方支持促教學創新，優質課程享快樂學習。

七、 Share 分享歷程分享學習

成功有效的學習，來自於點滴的學習歷程累積、經驗、反思、行動以及進步。透過學生間彼此學習經驗的交流分享，感受挫折經驗不是全然失敗，而是成

功之前的經驗累積。教師社群內以及社群之間的交流分享，透過跨領域的統整，豐富課程的內涵，落實 108 課綱素養導向教學。行政與教師社群的交流互動與分享，形成團隊共識，以學校願景為基礎，共同為實現願景而努力。家長與社區之間對於學校發展支持的正向力量，即是學校口碑品牌分享最大助力。

★優質建成—用心求新展品牌—Make Learning Happy

打造一所學生學習成功，教師成就學習的幸福樂園，有賴於校長整合親師生的需求與想法，有一致的信念，有共同的目標與願景，帶領學校夥伴共同努力。優質的行政團隊，為教師及學生打造設施齊全的校園；透過教師領導與學習領導，帶領課程與教學專業團隊，結合學校願景、整合學校資源並且結合校園環境，共同發展符合學生需求之校本課程；而家長與社區資源引進與支持，是支持學校願景實現的重要基石。

112 學年度暑假期間，行政夥伴與教師團隊規畫各類特色營隊，讓孩子有最豐富的暑假學習生活。9 年級在導師與任課教師的陪伴下，為 114 年度會考做衝刺與準備。7 年級新生導師在新生訓練前，著手班級經營準備以及積極整理與安排教室，希望讓新生能盡快熟悉新環境以及國中學習生活。教建成師群在備課研習期間持續增能，為新的學期做好準備。在教學環境部分，利用暑假期間積極完成語三語四教室整修工程，雙語情境教室及游泳池整修也陸續發包開工，期待讓孩子在嶄新安全的學習環境，有效快樂學習。建成行政與教師的用心，相信家長一定能感受，我們期待 113 學年度，因為有家長的參與與協助，親師攜手合作，讓建成孩子人人有氣質、個個展才藝、學習求精進、未來肯思考。

【我們期許】

- 有沒有一趟學習之旅，不只能做自己，更可以成為更好的人
Is there a learning journey that enables you not only to be yourself but also to become a better person?
- 有沒有一種職業，不只能養家活口，更可以喚起生命的熱情
Is there a profession that not only supports your family but also sparks a passion for life?
- 有沒有一所學校，不只是地方的驕傲，更讓我們連結世界，被國際看見
Is there a school that is not only a local pride but also connects us to the world and earns international recognition?

榮譽榜

★★學生獲獎紀錄★★

比賽名稱	獎項	獲獎學生	指導教師
中山大同區學校體育群組交流撞球積分賽	第一名	901 蕭尚宏、901 張元翰 903 陳聖燁、905 陳禹安 905 張宸睿、905 江品寬	黃筱卉
112 學年度全國學生音樂比賽國中 A 組絲竹室內樂	特優	國樂專班 全體學生	任燕平教師
112 學年度全國學生音樂比賽二胡獨奏 A 組	優等	陳愷儀	巫劍英老師
112 學年度全國學生音樂比賽二胡獨奏 A 組	優等	陳盼之	林承鋒老師
112 學年度 技藝課程表現優異	特優	食品群 904 林依穎	大誠高中
		餐旅群 903 謝天樂	開南中學
		餐旅群 904 林依穎	育達高中
		電機與電子群-資訊 903 許瓊學	城市科大
		餐旅群 901 甘嘉裕	育達高中
112 學年度 技藝課程表現優異	技藝 優異	藝術群 903 李妍庭	育達高中
		商業與管理群-寵物經營 903 陳又群	喬治高職
		醫護群 904 邱育涵	耕莘專校
		家政群 904 林婷珊	稻江護家
		藝術群 904 林依穎	育達高中
		餐旅群 904 羅邦宸	開平餐飲
		電機與電子群-資訊 905 劉宣緯	城市科大
		餐旅群 906 陳祈綺	育達高中
		家政職群服飾職種 903 游凱淇	育達高中
		動力機械職群 機車基本認識職種 906 張丰昀	協和祐德高中
112 學年度 臺北市技藝競賽	第三名	旅職群飲料調製職種 906 陳祈綺	育達高中
112 學年度 臺北市技藝競賽	第六名	家政職群服飾職種 904 林婷珊	稻江護家
112 學年度 臺北市技藝競賽	佳作	家政職群服飾職種 903 游凱淇	育達高中
112 學年度 臺北市技藝競賽	佳作	家政職群服飾職種 904 林婷珊	稻江護家

臺北市立建成國民中學 113 學年度第一學期學校日活動實施計畫

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 3 月 14 日北市教秘字第 9021856100 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、實施時間：113 年 9 月 21 日（星期六）上午 8:00~12:30

五、實施程序：

時間	內容	地點
8:00~8:35	迎賓，歡迎家長蒞臨	溫馨校園
8:35~8:50	國樂團迎賓演出	
8:50~9:10	校務報告	
9:10~10:00	親職講座～看見孩子的天賦，成為孩子的光 講師：仙女老師 余懷瑾	二樓禮堂
10:00~10:10	引導家長至各班教室	
10:10~12:00	班級親師座談～ 成就每一個孩子、培養帶著走的能力 (一)班級經營、發揮團隊合作精神 (二)教學計畫、以學生學習為中心 (三)親師對話、建構優質教育夥伴	專任教師於專任辦公室提供家長學科諮詢 各班教室
11:20~12:00	英語資優班家長座談會	三樓建成講堂
12:00~12:30	賦歸 感謝家長熱心參與	溫馨校園

六、事項說明：

1. 參與學校日活動同仁，依實際加班時數，於兩年內以不影響課務及行政工作原則下補休（未兼行政教師得按小時補休）。因事無法出席請依規定至線上差勤系統請假。
2. 請各處室行政同仁(含兼行政教師)採線上申請加班，並刷卡簽到退，並依服勤辦法規定，當天含上班時間自主控管於 12 小時內，以維護身心健康(一般上班時間為 9 小時，上班及加班時間須在 12 小時以下)。教師(導師請至級導師、專任教師請在專任辦公室)採紙本簽到退，紙本簽到退務必於 9 月 25 日(星期三)前交回輔導室，由輔導室完成線上補登。
3. 學校日手冊內容放置於本校網頁「學校日專區」，歡迎上網參閱。
4. 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。為鼓勵及肯定孩子邀請家長參與學校日活動，將核予優點卡 3 張以茲鼓勵。

七、經費：本活動所需經費，由校內相關經費項下支應。

八、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 113 學年度第一學期學生行事曆 113.08.29

月份	週次	一	二	三	四	五	六	日	重要行事
八	一	26	27	28	29	30	31	9/1	*8/30 開學暨正式上課、【朝】開學典禮暨友善校園宣導、【1】發放教科書簿本及擇具、【午】幹部訓練 【67】生涯講座(78) *登革熱清潔週
九	二	2	3	4	5	6	7	8	*9/2 台北市五項藝術比賽報名開始 *9/3-9/4 第一次模擬考(9) *9/3 【朝】運動安全宣導(78) *9/5 發放補考通知(89) *9/5 【朝】社會知識王(8)、【下午】青春紀事拍攝(7) *9/5-9/6 補返校打榜 *9/6-10/9 教室布置活動 *9/6 【朝】畢業旅行前說明會(9)、【週】友善校園暨防災宣導(78)、【午】技藝教育課程行前說明會(學生)、【下午】社團選課說明(789) *服裝儀容檢查、課後輔導意願調查(789)、發放第一次班書
	三	9	10	11	12	13	14	15	*9/9 【朝】農曆日、補返校打榜 *9/9-9/20 補考週(89) *9/10 【平】期初大掃除(789) *9/10 技藝教育課程開課與禮暨開始上課(9) *9/11-9/13 九級畢旅 *9/12 校內科展報名開始 *9/12 【朝】英語聽力達人(8) *9/13 【週】法規教育宣導(78) *視力身高體重檢查開始(789)、圖書館主題活動(一)、入班反毒宣導開始(7)
	四	16	17	18	19	20	21	22	*9/16 課後輔導課開始(789) *9/16 【午休】班級幹部防災說明 *9/17 中秋放假 *9/18 【朝】全校複合式防災演練 *9/19 原液篩檢(7) *9/20 【9:21】全校複合式防災演練 *9/21 學校日(暨親職講座)、防制霸凌暨反毒宣導(家長) *9/21-9/22 臺北市國語文競賽第一階段複賽 *新生二代校務行政系統建置與操作說明(7)、夜自習參加意願調查(9)
	五	23	24	25	26	27	28	29	*9/23-9/26 【午】教師活動珠掛週 *9/24 【朝】體育競賽說明會(789)、【下午】HPV 痘苗接種(8) *9/26 發放 112-2 補考結果通知 *9/27 【朝】教師節敬師活動(789)、【週】職涯達人講座(78) *9/29 臺北市本土語文競賽複賽 *班際體育競賽報名作業開始、學習扶助課程開始(78)、九年級會考基本資料第一次校對
十	六	30	9/1	2	3	4	5	6	*9/30 【朝】農曆日 *10/1 夜自習開始、開始報名 113-2 技藝教育課程(9) *10/1 【朝】常規暨性別議題宣導(78) *10/2 台北市美術比賽現場報名(五常國中) *10/3 原液篩檢(7) *10/4 校內科展報名截止、收第一次班書 *10/4 【朝】第一次模擬考及三段頒獎(789)、【週】性平教育宣導講座(789) *服裝儀容檢查
	七	7	8	9	10	11	12	13	*10/10 國慶日放假 *10/11 教室布置競賽評分
	八	14	15	16	17	18	19	20	*10/14-11/1 臺北市學生音樂比賽 *10/14-10/15 第一次段考(789) *10/15 【下午】班際體育競賽(789) *10/16 【朝】農曆日 *10/18 【班】班級優良生推舉
	九	21	22	23	24	25	26	27	*10/21 拍攝導師生證件照 *10/22 【朝】常規暨性別議題宣導(78) *10/23 發放第一段成績單(789) *10/23 【朝】農曆日、【下午】外縣市學生心臟篩檢(7) *10/24 【下午】流感疫苗接種(789) *10/25 113-2 技藝教育課程截止報名(9) *10/25 【朝】一段優秀頒獎、學務處頒獎(789)、【週】愛滋防治講座宣導(789)、 【1230】班級優良學生報名表繳交截止 *臺北市學生音樂比賽、發放第二次班書、圖書館主題活動(二)、校內廁所評鑑比賽開始(789)、 第二次班際體育競賽報名

大事記	8/30	開學日	11/4-11/5	八 年 級 隔 宿 露 营
	9/3、9/4	九 年 級 第 一 次 模 擬 考	12/3-12/4	第 二 次 段 考
	9/11-9/13	畢 業 旅 行	12/19-12/20	九 年 級 第 二 次 模 擬 考
	9/21	學 校 日	1/16、1/17	第 三 次 段 考
	10/14-10/15	第 一 次 段 考	1/21	寒 假 開 始

臺北市立建成國民中學各處室業務報告

壹、教務處

108 課綱邁入第七年，新一波的教育革命正在校園裡發酵，在新課綱的規畫裡，各校可因地制宜，發展適合自己學校的多元課程，本學年度起本土語文課列入七八年級必修課程，七八九年級每週亦有五至六節的彈性課程，內容可以是跨領域統整性主題、專題探究等，以展現個別學校的差異。本校地處大同區，是臺北市最早發展的區域，鄰近的大稻埕曾是臺北最繁華的物資集散中心，如南北貨、中藥、紡織品及工業用品，還有許多被列為古蹟的洋房；本校現址曾為日治時代建成小學校與臺北市政府舊址，與當代藝術館一體共構，是全台唯一校園與美術館共構的古蹟建築，自 2006 年起本校與當代藝術館即積極策畫「館校合作」的藝術推廣活動，迄今已逾十年；2018 年，本校成立臺北市唯一國樂專班，112 學年度成立英語資優班並轉型為雙語教育學校。

本校不僅地理位置得天獨厚，更承載著豐厚的歷史記憶，校園裡瀰漫著濃厚的藝文氣息。

為因應 108 課綱帶來的嶄新變革，本校課程願景期望能培養建成學子成為追求「真善美的生活實踐家」，透過課程發展委員會、課程核心小組會議、領域教學研究會、跨領域專業社群等會議集思廣益，研討課程與教學策略，期許建成學子具備議題探究力(求真)、品格關懷力(至善)、博雅觸發力(尋美)、行動實踐力(履行)，成為能進行終身自主學習的未來公民。目前由教務處召集跨學科教師組成課程核心共備小組，藉由定期的聚會討論、外部專業教授或種子教師的輔導與增能講座等，發展深廣度具足的課程。例如：七八年級以「走讀」為主題發展的彈性課程，讓學生認識並接觸校園所在地的社區文化，提升學生的閱讀力、思辨力與學習力，落實會考之核心價值。此外，本校也期待打破美感教育只能在藝術領域發生的框架，由學科延伸出想法概念，加入藝術創作的方式，讓課本中抽象的觀念或難解的習題，透過藝術呈現不一樣的面向，建立以藝術為主的學習資料庫，培育七八年級學生以口述歷史的方式進行校園與建成生活圈的導覽等，這樣的課程基底，也讓學生在語文與社會學科學習上有好的表現。

為了培養學生的學習興趣，本校提供良好的學習環境，提供師生充足的閱讀資源，已於 109 年度暑假完成圖書館整修，整建完成的圖書館不再只是安靜讀書的場域，而是校園的讀寫討論中心，除了辦理學生學習活動與規畫教師增能研習，更是課程推動的引擎，在此軟硬體的基礎下，本校更榮獲 113 年閱讀磐石獎殊榮。



學校願景：「扎根在地邁向國際的幸福學校」



本校彈性課程發展

本學期教務處推動重點項目說明如下：

一、重點工作

(一)閱讀推動計畫

- 辦理八次週晨讀日，學生撰寫晨讀單。收發班級書箱，鼓勵親子撰寫玫瑰閱讀卡，本期發(換)書籍實施時程如下表。班書如有缺損，則須賠償原書。

第一次		第二次		第三次	
9/5(四)發	10/4(五)收	10/21(一)發	11/26(二)收	12/5(四)發	1/2(四)收

- 辦理四次主題書展，主題規畫如下，另配合主題書展辦理相關趣味活動，以提高圖書館用，並提升圖書借閱量。

第一次	第二次	第三次	第四次
9/9-9/27 安全書展	10/7-11/1 藝術書展	11/4-11/29 國際教育書展	12/2-1/2 人權書展

- 引進身教式閱讀與聊書計畫於七、八年級實施，協助班級申請並辦理讀報教育。

(二)辦理競賽活動

- 科學展覽及科學能力競賽

培訓學生參加科學展覽競賽，校內科展辦理期程如下：

9/18-10/9 繳交校內報名表	12/9 繳交作品說明書	12/16 科展內容布置	12/17 評審
----------------------	-----------------	-----------------	-------------

(三)辦理學生校內外教學及藝文競賽活動

- 11/13 舉辦校內數學競賽
- 11/15 舉辦校內社會領域歷史長河競賽
- 12/27 舉辦八年級英語歌唱比賽

(四)上學期辦理五項國語文競賽

(五)下學期辦理英語 Youtuber 比賽、本土語言競賽、綜合領域學藝競賽、國家地理知識競賽校內初賽等。

(六)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

(七)本學期段考時程表：

第一次段考	第二次段考	第三次段考
10/14-10/15	12/3-12/4	1/16-1/17

(八)九年級模擬考時程表：

第一次模擬考	第二次模擬考
9/3-9/4	12/19-12/20
第一冊~第二冊	第一冊~第四冊

(九)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)
9/16 開始		

(十)七、八年級學習扶助課程：開設國文、英語、數學三科

(十一)七、八年級英語聽力達人活動：11/7、12/5、1/2

(十二)九年級升學輔導

1. 九年級夜間自習

2. 辦理九年級各科黃金講座

(十三)114 年度國中教育會考日期為 114 年 5 月 17、18 日(六、日)

(十四)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. 結合日星鑄字行持續推廣特色課程

3. 辦理自造者教育工作坊

4. 推動國際教育，辦理教師增能研習與相關講座

(十五)專科教室改善與教學設備器材保養維護

(十六)數位學習計畫

1. 教育部班班有網路生生用平板，推動中小學數位學習精進方案，學校一般及專科教室均建置無線網路，並有 iPad、Chromebook、Windows 各式平板提供學生學習使用。
2. 本校獲選教育部 5G 新科技學習示範學校，利用新科技設備將 VR 與教育元宇宙融入教學，跨域結合科技、藝術、社會、語文和環境，讓學生了解永續發展目標，關注全球議題。

二、重要宣導

(一) 國中教育會考考試科目

114 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(111 年起適用)：

考試科目	題型	題數	考試時間
國 文	4選1	38~46題	70分鐘
英語	閱讀	4選1	40~45題 60分鐘
	聽力	3選1	20~30題 25分鐘
數 學	4選1	23~28題	80分鐘
	非選擇題	2題	
社 會	4選1	50~60題	70分鐘
自 然	4選1	45~55題	70分鐘
寫作測驗	引導寫作	1題	50分鐘

考科	命題依據	能經由紙筆測驗評量的
國 文	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-國語文/第四學習階段/學習表現及學習內容	
英 語	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-英語文/第四學習階段/學習表現及學習內容 (最基本之1,200字詞參見課綱附錄五：表一)	
數 學	「十二年國民基本教育課程綱要」 數學領域/第四學習階段/學習表現及學習內容	能經由紙筆測驗評量的
社 會	「十二年國民基本教育課程綱要」 社會領域/第四學習階段/學習表現及學習內容	
自 然	「十二年國民基本教育課程綱要」 自然科學領域/第四學習階段/學習表現及學習內容	
寫作測驗	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-國語文/第四學習階段/學習表現及學習內容	

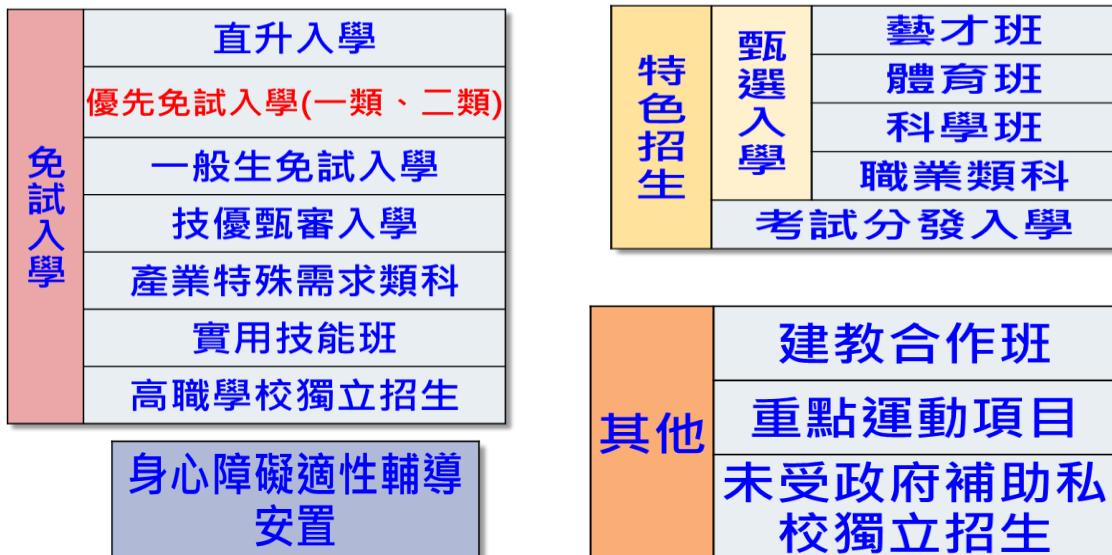
(二) 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表(111 學年度起入學國民中學學生適用)

類別	項目	採計 上限	積分轉換							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，學生參考國中學生意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	24 分	6 分	符合一個領域							
			0 分	未符合							
多元學習表現	服務學習	12 分	4 分	每學期服務滿六小時以上							
			0 分	每學期服務未滿六小時							
國中教育會考	五科	35 分	7 分 A++	6 分 A+	5 分 A	4 分 B++	3 分 B+	2 分 B	1 分 C	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。	
			1 分 6 級	0.8 分 5 級	0.6 分 4 級	0.4 分 3 級	0.2 分 2 級	0.1 分 1 級		寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。	
總積分		108 分									

(三) 免試入學管道

1. 基北區高級中等學校



2. 五專入學管道：全國一區五專優先免試入學、分區（北區/中區/南區）五專免試入學

(四) 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

(五) 臺北市單一身分驗證親子帳號綁定資料請見校網資訊。



貳、學務處

學務處業務報告

★★★教職員得獎紀錄★★★

- 恭喜蔡惠雅組長榮獲臺北市 112 年度績優衛生體育教育行政人員優選。
- 恭喜鄭妮護理師榮獲臺北市優良護理人員。

(一)113 學年度申請之專案計畫如下：

名稱	
1	第 14 屆三好校園計劃
2	113 年傳統藝術教育計畫
3	臺北市補助多元社團計畫

(二)113 學年度已辦理國際交流活動如下：

名稱	
1	8/2 接待日本木城町綠之森木城學園

(三)113 學年度預定工作：除週二常規宣導、週五講座外，重要工作安排如下：

	名稱	預計辦理日期
1	全校視力身高體重檢查	開學後辦理
2	七年級校園青春紀事拍攝	9/5
3	七年級入班反毒宣導	開學後第三週
4	教室佈置比賽	9/6-10/11
5	七年級尿液篩檢	9/19
6	八年級 HPV 疫苗接種	9/24
7	教師節活動	9/27
8	九 年 級 畢 業 旅 行	9/11-13
9	全校體育競賽	一段下午
10	【主辦】臺北市音樂比賽	10/16-17
11	七年級外縣市學生心臟篩檢	10/23
12	流感疫苗接種	10/24
13	八年級隔宿露營	11/4-5
14	七年級健康檢查	11/6-7
15	建成三好優良生選拔	11 月初-12 月中
16	全校體育競賽	二段下午
17	英語歌唱比賽暨歲末感恩活動	12 月底
18	八年級入班反毒宣導	一段結束後
19	57 週年校慶相關活動	4 月中旬
20	七八體育競賽	二段下午
21	(暫訂)七八年級校外教學	4 月底
22	包高中祈福活動	5 月初
23	九年級入班反毒宣導	會考結束後
24	九年級品德議題辯論會	5、6 月
25	第 55 屆畢業典禮	6 月第二週

(四) 從學校活動、環境規畫兩路徑推廣品德教育

1. 學校活動

- (1) 以感恩惜福為宗旨：在體育競賽、教師節、聖誕節、校慶、包高中及畢業典禮等節日或大型活動時，鼓勵學生布置教室、繪製海報、小卡或繪馬及引導學生回顧生命經驗，促使學生對重要他人表達感謝。
- (2) 以議題思辨為工具：結合社會校園時事、道德兩難議題等，在週二常規宣導、優良生競選活動及品德議題辯論會等活動辦理短講與辯論，促使學生反思，深化品格力以實踐良好行為。
- (3) 以國際交流為亮點：透過簡報介紹與接待服務帶領外國學生了解在地特色，發揚臺灣精神。並透過實際互動了解文化差異，能夠同理不同國家人們的想法，並學習包容。
- (4) 以志工服務為標準，核實給予服務時數

- A. 播音社志工：協助每週二、五早自習集會活動與學校大型活動舞台工作；寒假須參與社團集訓。
- B. 環保義工：每日午休定期打掃校園，服務認真且達 200 小時者可獲環保局獎狀乙張。
- C. 體育志工：協助段考後全校體育競賽場布、賽務及場復工作。

2. 環境規畫

- (1) 學生手冊：將學校各處室與宣導事項置於學生手冊中，包含：教師輔導管教學生辦法、獎懲辦法、學校本位交通安全宣導、反毒反霸凌宣導等。
- (2) 品德公布欄：成立社團協助各處室建置品德公佈欄，營造友善環境氛圍。
- (3) 品德宣導小物：利用學生品德作品製作學校紀念物，如：資料夾、書籤、胸章等。

(五) 推廣多元社團，豐富學生學習管道，發展學生不同興趣。113 學年度開始，九年級新開設社團課。多元社團如下表所示。

七年級			
茶道社 邱元昭師	小田園社 陳麗雲師	演唱社 翁誌廷師	熱舞社 吳諧均師
魔術社 陳暄茹師	有春小書店 林欣誼師	SDGs 任務在我家 李昌隆師	羽球社 黃筱卉師
器樂社 林衣穎師	桌球社 田保羅師	書法社 張珍禎師	彭博社 鄭仔婷師
Fun 眼國際社 劉逸竹師	桌遊社 林大鈞師		
八年級			
雙語茶道社 邱元昭師	投資理財社 黃秋芬師	演唱社 翁誌廷師	熱舞社 吳諧均師
魔術社 陳暄茹師	有春小書店 林欣誼	辯論社 樂之中學	班級內的 SDGs 任務 李昌隆師
愛讀藝創作社 陳仰德師	羽球社 黃筱卉師	器樂社 林衣穎師	自行車社 田保羅師

書法社 張珍禎師			
九年級			
心靈饗宴茶道社 林金梅師	投資理財社 黃秋芬師	小田園社 陳麗雲師	熱舞社 吳諧均師
魔術社 陳暄茹師	有春小書店 林欣誼	科學思維(上) 李昌隆師	器樂社 林衣穎師
藍球社 黃健忠師	羽球社 黃筱卉師	手語社 張稚鑫師	桌遊社 陳建平師

(六) 宣導內容

- 為維護學子人身安全，請家長與導師確認孩子放學時間，勿讓孩子太早出門，太晚回家。本校學生上學時間為 7:10-7:40，放學時間為 16:00(沒有第八節)、17:00(有第八節)。校園球場僅開放至 17:55，段考前不開放。
- 依據學校服儀規定，學生不可化妝、可視冷熱選擇夏冬季校服；便服日時請家長教導孩子穿著合適上學的衣服。
- 酷課雲線上請假流程：
- 交通安全：**
 - 本校位於南京西路 64 巷單行道內，為維護學子行路安全，請接送家長將車臨停於周邊道路臨停區，讓孩子走一段路上學。

如何進行學生請假？



(2) 北北桃三市 YouBike 違規記點新制上路。



5. 請家長務必留意孩子網路使用狀況。

(1) 請引導孩子網路使用禮儀及規範，勿謾罵筆戰。

(2) 本學期友善校園主題為：「拒絕兒少性剝削—不拍、不傳、不留、要救助」。據統計，違反兒少性剝削防制條例的通報案件樣態中，「拍攝、製造兒童或少年性交或猥褻行為之物品」的案件數有逐年增加趨勢，學校已強化「避免成為兒少性剝削共犯」、「兒童少年不得作為性的客體」、「不性化兒少之價值觀」等議題之教育宣導，請家長也積極引導孩子「不拍、不傳、不留、要救助」，建立正確的自我保護觀念及求助管道，並培養危機意識。



6. 為防制學生藥物濫用，家長可上教育部防制學生藥物濫用資訊網 (<https://enc.moe.edu.tw/>)，瀏覽反毒宣導資料。
7. 防範詐騙：鼓勵家長及師生透過查詢「臺北酷課雲/多元教育專區/反詐騙影片宣導」 (<https://sites.google.com/view/taipei6444>)、內政部警政署「165 全民防騙網」 (<https://165.npa.gov.tw/#/>)、內政部警政署刑事警察局全球資訊網 (<https://cib.npa.gov.tw/ch/index>) 或加入內政部警政署 165 防騙宣導 LINE 好友得知最新詐騙手法，以避免成為詐騙受害者。
8. 健康防疫：請加強勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣，並儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如有疑似發燒(超過 37.5°C)，請在家休養並儘速就醫。校園常見法定傳染病通報為水痘、腸病毒、肺結核、流感、紅眼症、頭蟲、疥瘡等。
9. 預防熱傷害：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點；急救 5 步驟「蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」；5 裝備：「寬邊帽、太陽眼鏡、涼爽透氣之衣物、擦防曬乳、帶水瓶」。
10. 登革熱防治：清除積水容器，落實「巡、倒、清、刷」原則，清除病媒蚊孳生源；如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫。
11. 視力保健：閱讀或使用手機、電腦請注意 3010（近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘），以及保持 35 公分以上閱讀距離，勿在晃動的車上閱讀、使用手機。
12. 環保用餐：校園禁用一次性及美耐皿餐具，使用環保餐具盛裝餐點，桶餐價格為 65 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，以月為單位退費至期末。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(分機 659)。另為落實垃圾減量，請於開會或舉辦活動（如校慶、家長座談會等活動）時，依法不得提供杯水及塑膠瓶裝水，若有供餐，不得使用一次性及美耐皿餐具。但經機關、學校首長核准之特殊情況，不在此限。

13. 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（25587042-626）

14. 智慧販賣機使用說明：販售教學、生活所需日常用品、學用品及食品(符合『校園飲品及點心販售範圍』)，採用智慧電子支付及電子發票(存於卡片中)，設置於本校 1 樓鐘樓樓梯旁及三樓九導辦公室前(10 月起)。如有機器異常，請與學務處衛生組聯絡。



更多服務學習資訊

15. 關於「服務學習」

(1) 免試入學超額比序

①採計學期：7(上)7(下)、8(上)8(下)、9(上)，共五學期，任選三學期採計。

②每學期滿 6 小時：4 分，最高 12 分；不滿 6 小時者：0 分。



(2) 服務學習時間

①週一至週五午休、放學後。

②學生課餘、假日及其他適當時間。

(3) 服務內容範圍與認證說明

①校內服務：由校內行政單位提出長期或臨時性志工服務活動，由行政單位負責登錄。

②校外服務：學生自行利用假日聯繫校外服務單位，服務單位必須非營利性組織為主。

(4) 登錄二代校務行政系統 <https://school.tp.edu.tw/Login.action#>

首次登錄輸入帳號：【jcjh+學號】、密碼：【身分證字號後六碼】；登入後需更改密碼，請務必自行牢記密碼，如遺忘密碼，請至教務處資訊組辦理重設。

(5) 服務學習完整程序

①至服務學習專區下載校外服務學習同意書【校內服務學習同意書請至學務處領取】。

②亦可至學務處訓育組領取紙本校外服務學習同意書。

③完成服務後，記得請服務單位核章或領取服務證明書。

④一週內，拍照或掃描已核章的同意書，上傳至二代校務行政系統。

⑤如果家中無法上傳附件，7 天內可持紙本同意書至訓育組進行審核。



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，期能提供師生優質安全的校園學習環境，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：

- (一) 加強執行門禁管制，訪客進入校園先登記並配戴來賓證，由警衛聯繫受訪人員確認後，方可入校。
- (二) 學校校警與保全進行校園安全巡視工作，並備有校園智慧型電子圍籬暨監視系統設備(校園監視器共計 87 支，電子圍籬 35 支)，提供師生安全的校園環境。
- (三) 因應防疫工作，入校洽公人員與訪客均需配合相關防疫措施，以維護師生健康。

二、113 年度校園工程有：113 年度語三及語四專科教室整修工程、113 年度學校游泳池整建工程、113 年度雙語情境教室整修工程等，將於假日及暑期施作，其中 113 年度學校游泳池整建工程因決標期程將於 9 月 20 日開工，預計 11 月 18 日完工；113 年度雙語情境教室整修工程尚未決標，預計 30 個日歷天完工，施工期間會加強工地管理並於相關集會安全宣導，以提供優質及安全的學習環境。

三、飲水設備維護管理：每月定期飲水機維護，每三個月實施水質檢測，每半年清洗水塔，以確保全校師生飲水之衛生安全。

四、加強環境清消工作：開學前完成室外環境消毒、環境及水溝清理，每年進行全校班級冷氣濾網清洗。

五、校園綠化美化工作：定期除草、修剪花木，並配合學校重要活動，加強校園綠化、美化，發揮境教功能，營造美感優質的校園。

六、校舍安全定期巡檢：定期巡檢校舍情況，妥為修繕維護，必要時爭取經費進行整修工程。

七、設施維護保養檢測：定期進行高壓電檢測、電梯保養、消防安全設備檢查、瓦斯鍋爐檢查等設施維護保養工作，保障使用安全。

八、公物保管督導管理：制定公物保管要點並適時宣導，期能養成學生愛惜公物的良好習慣。破壞公物者將轉知學務處登記並通知家長，依據「破壞公物，照價賠償」之原則，收取該項設施賠償費用。

九、冷氣設備使用管理：依教育部班級冷氣使用及管理注意事項，管制用電情形並實施節約方案，適時教育宣導，兼顧使用需求與節約能源。

十、各項費用繳納事宜：包括註冊費與各項代收代辦費之繳納與帳務處理。配合本市政策，敬請家長完成親子綁定作業，並利用校園繳費系統線上繳納各項費用。(學校日親子綁定與校園繳費系統操作說明，請掃描 Qrcode)



◎總務處成員

總務主任：鄭惠文老師(分機 650)
事務組長：莊佳芬組長(分機 651)
出納組長：洪淑芬組長(分機 652)
文書組長：劉玉慧組長(分機 653)
幹 事：陳威如小姐(分機 655)

工 友：簡慶聰先生(分機 655)
邱成欽先生(分機 655)
警衛保全：顏大翔先生(總機 0)
賴俊吉先生、蔡國昭先生
魏伯勳先生、林建仰先生

給家長的一封信

親愛的家長您好：

為提供師生一個更優質、更舒適安全的教學與學習環境，學校於今年暑假期間進行了[113 年度語三及語四專科教室整修工程]，目前已完工與驗收。[113 年度學校游泳池整建工程]因決標期程將於 9 月 20 日開工，預計 11 月 18 日完工；[113 年度雙語情境教室整修工程]尚未決標，預計 30 個日歷天完工。開學後工程進行期間，學校將全力督導廠商依約完工，同時做好施工區域管控及安全防護措施，並透過集會宣導加強安全意識，做好師生的安全防護，讓工程能有好品質並儘速完工。特以此封信函說明學校因應工程進行所規劃的安全措施。希望能讓您了解並放心，同時更希望您能和我們一同利用這個機會，提醒和叮嚀我們的學生，讓學生學習遵守規範、保護自己。

以下為開學後持續進行工程之相關宣導事項：

- 一、安全圍籬架設：安全圍籬架設目的在於隔離危險區域，保障安全。請各位同學勿靠近，禁止進入施工區域。
- 二、危險公告告示：為了讓同學更了解施工區域之危險，除上列保護措施外，於工程圍籬區外加設危險告示，讓同學能於第一時間了解該區域不適合嬉戲，並主動遠離以策安全。
- 三、工程噪音管制：為維護同學學習權利，已於工務會議中與施作人員溝通協調，降低上課期間施工噪音，遇重大考試或活動，將全面暫停施工。
- 四、動線障礙清除：施工期間將工程機具、物品、廢棄物、材料、垃圾等全數移入工程圍籬區內，以達到師生往返各大樓間動線順暢、教學區域安全、維護校園整齊美觀之需求。
- 五、人員身份管制：開學後，全數工程人員進出均由廠商實施統一登記，以管制與管理校園出入人員。

師生安全是工程進行中最優先考量的，學校將在這段時間會做好安全管控與監督，各項的因應措施所造成的不便，期盼您能配合，相信有您的支持建成校園將會變得更優質與安全。

祝各位家長 平安喜樂

建成國中總務處敬啟 113.9.21.

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、 認輔人員儲初階儲備課程，歡迎家長踴躍參加。
- 三、 校園醫療心理師入校服務資源本學期共 10 次，請與班級輔導老師聯繫進行評估。
- 四、 推動生涯發展教育活動：
 - (一)生涯發展教育融入各領域課程。
 - (二)建置七、八、九年級二代校務系統：
 1. 學生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)。
 2. 開通新生家長二代校務系統帳號：建成首頁→服務連結→「校務行政系統」
 3. 本學期於 113/08/30(五)第六七節、113/09/27(五)第一節，辦理生涯發展教育職涯達人分享講座，歡迎家長踴躍到校參加，更希望家長也多關心了解小孩的回饋分享。
 4. 辦理技藝教育課程：
 - (1)113-1 九年級技藝教育課程時程，每周二下午部分，113 年 9 月 10 日-12 月 10 日，共計 38 位學生參加，10 所合作技術型高中(高職)；每周五下午部分，113 年 9 月 13 日-12 月 13 日，共計 15 位學生參加，1 所合作技術型高中(高職)。第一次上課由校內教師帶隊往返。
 - (2)113-2 九年級技藝教育課程預計第一次段考結束後開始開放報名(視局端公告日期資訊)，歡迎有興趣的同學報名參加。
 - (3)臺北市技藝競賽約於每年 4 月間辦理，歡迎有興趣的學生提早準備，認真參與課程獲得選手出賽資格獲取佳績。
 5. 辦理七八九 年級生涯檔案管理與保管。
 6. 鼓勵七八九 年級參加寒暑假職業輔導研習營，擴展生涯視野。

五、進行各年級標準化心理測驗及資料彙整建檔：

	上學期	下學期
七年級	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	九年級情境式職涯興趣測驗	

六、追蹤輔導：調查填報畢業生升學就業動向調查工作。

七、校內特教宣導：邀請專業人士與教師座談及討論，增進教師的特教知能。

八、召開 IEP 會議：召開身心障礙學生 IEP 會議，提供學生適性教學。

九、召開特教推行委員會：特殊教育工作計畫及推展。

十、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。

十一、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。

十二、積極辦理各項資優教育方案，資優教育計畫及加強推動資優教育。

(一) 區域資優營隊：固定於每年寒暑假辦理數理、語文、創造力與國樂相關營隊課程。

(二) 英語資優班：本學年邁入第二年，，預計於 10 月初對七年級學生進行鑑定報名。

十三、持續厚實國樂專班各項教學環境、師資與設備，並提供多元的表演機會提供孩子多元展能，本學期重要表演期程：

(一) 九年畢業音樂會：11/22，中山堂

(二) 三校聯合音樂會：11/29，中山堂

(三) 實習音樂會：12/20，建成國中六樓演奏廳。

當青少年在社群討拍喊「我emo了」，是真求救還是強說愁？

資料來源：親子天下

作者：程遠茜

以前叫「討拍」，近年青少年少女則喊「發emo文」。美國這幾年也出現「sadfish」一詞，直譯「賣慘」。他們是真求救還是強說愁？爸媽如何面對孩子的情緒狀況？

「為賦新詞強說愁」一直是青春期少年少女感知自己與外在的過程。如今年輕人則在社群發文表達「我emo了」，代表憂鬱、低落、不開心等負面情緒。縮寫 emotional（情緒化）為「emo」不是新鮮事，但當「emo文」成為常態網路公開性質的討拍文，爸媽就必須警覺，那是一種求助訊號？還是只是跟流行？

現在更有一個英文字 sadfish，來描述「為了引起注意或同情，在社群上誇大自己的情緒問題」這樣的行為。sadfish 這詞最早出現在 2019 年，英國獨立記者萊德（Rebecca Reid）公開譴責美國電視名人和時裝名模珍娜（Kendall Jenner），在社群上先以討拍文博取大眾情緒，後來被揭露她是替美妝護膚品牌 Proactiv 做行銷。

就像社群貼文的「讚」刺激大腦分泌多巴胺，讓我們感到快樂和「被認同」，貼出自揭脆弱的圖文會獲得一連串「你好強」、「你可以的」留言，同樣讓人感到被關注。

社群討拍，青少年學習社交認同的一環

「sadfish」除了原本的討拍，更有以「傷心」訊息、主動「釣」出實際所需關注的意涵。換句話說，就是發佈誇大負面心情性質的動態，獲取同情和關注。提供孕產及家庭教養、編輯團隊具備醫療和新聞專業背景的《Verywell Family》報導分析，十幾、二十幾歲年輕人公開表達負面心情還有一個目的，就是觀察別人如何回應自己。

「沒什麼對錯，青少年只是在學習如何表達自己罷了，不過，他們使用社群的方法通常是大人不會考慮的，」心理諮詢師莫林（Amy Morlin）表示，雖然期待回應，但追蹤者對討拍賣慘文的解讀和反應難以捉摸，有正向支持，當然也會有負面嘲諷。

《Parents》就提醒，當討拍不成，演變成霸凌、甚至是覺得被忽視，就得留意隨之而來的潛在心理問題，甚至可能演變成自殘的現象。根據研究，12 歲的男孩發的討拍文勝過女孩，但隨年紀增長，發討拍文的女孩也跟著增加。

線上線下不一致？家長慢慢來、好好聊

一位媽媽向關心青少年教養的美國媒體《Your Teen Media》分享，她和兩個小學六年級的女兒共同擁有一個 Instagram 帳號，她發現 IG 上有位女孩時常 po 出自己哭泣的影片或照片，都會獲得四、五十則打氣留言如：「你超美的！」「沒事的，姊妹，你超正！」

這為媽媽後來與女兒們聊及此事，孩子們卻回答「她在學校看起來很好啊！根本不會哭，或有什麼奇怪的舉動」。這樣的雙面舉動令大人難捉摸，如果換成自己的孩子發討拍文，又該怎麼辦？

在紐澤西經營心理及教育諮詢診所的心理醫師尼西恩瑪希斯（Liz Nissim-Matheis）提醒家長，先默默觀察、留意線上線下表現是否有差異，再找機會聊聊，「不要打草驚蛇，聊天時切勿提到該則動態，以免引起孩子惱羞成怒，單純開啟關心孩子生活狀態的話題。」

不只理解孩子情緒煩惱，還要杜絕危險

普遍的「sad fishing」風潮，容易讓真正有需求的孩子被忽略。專家紛紛表示，如果很難辨別，就不要輕忽任何一則「emo 文」。然而，到底到什麼程度，爸媽應該要拉警報？

除了平時給予足夠的關心，若發現孩子發文趨向憂鬱、甚至有自殘、自殺念頭，當然是最明顯的警示燈，爸媽就得尋求專業協助；除此之外，如果平時發文平淡、卻突然發情緒文時，家長也要緊繃神經。

「只要動態內容表達出毫無希望、無助時，都要特別開啟觀察或關心，」莫林提醒，這樣的討拍內容，除了網路霸凌，更危險的是引狼入室，讓性犯罪者有機可乘。家長應該時不時跟孩子聊聊發相關動態的得失、正負面，遠離憾事。

以下幾點為犯罪者慣用的接觸手法：

- ◆ 藉口安慰、短時間內傳多則訊息
- ◆ 極力與孩子建立個人化的關係
- ◆ 討好孩子，甚至送禮物
- ◆ 要求孩子向爸媽和其他大人保密這段聯繫關係
- ◆ 掌握孩子的行蹤，如就讀學校和住址
- ◆ 向孩子探聽可能遠離成人的獨處時間
- ◆ 將話題導向性相關主題
- ◆ 開始跟孩子約在隱密的地點碰面

別禁用，不如讓使用社群變成數位素養課

難以定義又難以拿捏管教尺度，乾脆沒收手機、禁用社群？《Verywell》報導建議，「為了你好而禁止」對青少年不見得有正面效果，而且失去教育意義，倒不如親子打開對話，一起設下使用規則、建立規範信任。

爸媽不妨主動把握使用社群的機會，教導孩子數位禮儀（digital etiquette）、留心自己的數位足跡（digital footprint），並且定期打理自己社群帳號內容。更重要的是，打造「任何問題都能找爸媽」的關係氛圍，協助青少年們理解自己的感受、說出自己的需求。

畢竟，最終還是希望他們長成對自己行為和行為目的負起責任的大人。

一遇到手機，教養就沒轍？如何和孩子談社群沉迷

雅言出版社發行人-顏擇雅

(親子天下雜誌 130 期 2024-03-01 出刊)

首先，父母不應該把「講不聽」和「叛逆」混為一談。在這個時代，手機對每個人來說都是自我的延伸。孩子到了 10 歲、11 歲，自我意識變強，就一定會捍衛自我領域……「**抖音一響，父母白養**」一語是二〇二二年三月才冒出來，出處是作家兼教師林怡辰的臉書文章。它快速成為流行語，可見社會普遍查覺到孩童沉迷於社群媒體這個警訊。社群媒體也不只抖音，還有小紅書、IG、YouTube，以及專用來群組聊天的 LINE。

二〇二三年七月，**兒福聯盟發表調查報告**，說台灣小孩平均每天上網時間高達四・六小時，這還是扣除線上課程、做功課查資料的時間。如果這是真的，孩子除了上課、睡覺、吃飯、刷牙、洗澡，其他時間可能都已掛在網上——等一下，搞不好連吃飯、刷牙也盯著手機，不然哪有時間洗澡？

「父母白養」則代表台灣近三十年蔚為主流的教養方式：多多陪伴小孩，跟孩子做朋友，只要碰到手機就馬上沒輒。爸媽突然發現，一路尊重孩子這麼多年，如今自己對孩子竟無法發揮任何影響力。板起臉來嚴管，又怕孩子以極端手法抗議。這時難免懷疑，是不是把孩子寵壞了？

其實，手機加上社群媒體，大人遇到都很容易忘記時間了，青少年大腦尚未成熟，無法自拔只能說是人之常情。這種科技是不曾出現在威權時代，如果有出現，小孩因為從小習慣嚴管，手機被沒收不會跳樓是真的，但一定也會對父母充滿痛恨，天天渴望翅膀硬了要遠走高飛。這樣，骨子裡不也一樣是「父母白養」？我們總說孩子在家可以就近照看，這個「照看」當然包含提供他律，確保孩子不會走偏。但這年頭，小孩到了年紀就一定要買智慧型手機，有了手機也一定要玩社群媒體，玩了社群媒體就一定會沉迷。「**父母白養**」意思就是碰到沉迷手機，他律已完全無效。說這是教養史上「數千年未有之大變局」，應不為過。

說是變局，因為自律對於還沒離家的小孩來說，從未像今天這樣重要。但父母可以怎麼做，去加快孩子養成手機使用的自律？首先，父母不應該把「講不聽」和「叛逆」混為一談。我聽過太多父母說小孩「進入叛逆期」了。「叛逆」是造反的意思，說孩子玩手機都講不聽叫叛逆，就好比說駕駛人繳過罰金卻依然違停算是顛覆政權。如果孩子覺得手機不好玩，卻為了惹你生氣而故意玩，就真的是叛逆。回嘴「你沒資格管我」也算。但如果是为了愛玩手機而玩，「你沒必要管」最大可能應該是他認為那是他的自我領域。

父母若把自我領域劃分的歧見全認定為叛逆，就算嘴巴講著和孩子做朋友，腦袋裡還是威權。這種父母也許態度柔軟，心目中的正常親子關係卻是孩子必須聽話。哪有朋友關係是一邊必須聽話的？

何況，父母認知的「不聽話」，孩子那邊的認知可能是「沒什麼好討論」，他不覺得有礙到誰。你說有礙到他的功課，他認為他更了解他自己，不給他玩，他會更無心做功課。在這個時代，**手機對每個人來說都是自我的延伸**。孩子到了十歲、十一歲，自我意識變強，就一定會捍衛自我領域。

其實，所有的人際關係都存在自我領域，只是劃分方式不一樣。女人不願跟丈夫分享的話題，經常可以跟閨蜜聊得很開心，也有些話題只限於夫妻之間，外人關心一律只答「還好、沒事」。這就是因關係而異的自我領域劃分。藝術家則可能一大堆感受、想法都不想找人聊，只想轉化為創作。禪修者則想轉化為慢慢吸氣再慢慢呼出。

所以，爸媽應該接受孩子有自我領域這個事實。好消息是，自我領域在青少年時期是很有彈性的，因為還在摸索。爸媽最應該忌諱的，是讓孩子感覺受到侵犯，從此充滿防衛心。你都還沒開始關心，他就趕忙講：「你沒必要管。」

問題變成：要如何加強孩子的自律，同時不讓他感覺受到侵犯？

既然目標是關於手機使用的自律，親子之間當然應該聊手機。不聊不代表尊重，只代表不關心。為了強調你的關心，不時可以問一下：「今天你花多少時間玩手機？」如果真玩很久，可以繼續問，有沒自覺花太多時間？有沒想要改善？這些，應該不會讓孩子感覺受到侵犯。

再來要注意的，把自己跟孩子劃在同一國，絕對不要給任何針對孩子個人的評斷，別講「你就是如何如何」之類的。你要評斷的是手機，而不是你的孩子。你可以說明抖音（或 IG）的獲利模式，說他們為了吸引用戶眼球，運用了哪些心理機制：區分我群與他者、蒐集人際關係資訊、透過人比人去進行自我理解，這些都是人類本能。

如果要舉例說明手機誤事，盡量舉你自己為例，捷運坐過站之類的。這樣，才可以把你和孩子劃為同一國，把手機劃成另一國。如果舉孩子為例，只會把孩子與手機劃為同一國，你自己變成另一國。

再來，是把握任何跟手機或網路使用有關的時事，拿來跟孩子討論。這種時事幾乎每週都有，就看你有沒在留意：抖音挑戰鬧出人命、網路騙財騙色、網路霸凌。跟孩子討論時事，除了是提醒孩子注意網路的各種陷阱，也是要引導孩子講出自己的觀察：有沒同學為了拚人氣做出蠢事、有沒加入自己不喜歡卻不方便退出的群組、有沒聽說有同學結交到奇怪的網友。孩子既然成天掛網上，當然網上閱歷豐富。想引導他分享，討論時事是最好方式。

FOMO 背後的科學也應該拿來跟孩子討論。FOMO 是每個孩子如今都應該學會的英文單字，也就是「錯失恐懼」（fear of missing out）的縮寫。孩子應該要知道，少滑一下手機就擔心錯過什麼，是被恐懼所制約。社群媒體最厲害的一點，就是有辦法利用人類對於團體歸屬感的需求，去營造這種恐懼。這種恐懼跟家庭和不和樂、父母愛不愛小孩無關，跟孩子本性（也就是基因）較有關。

孩子若想證明自己沒被這種恐懼制約，最好方式是 JOMO 一次給父母看看，一次就好。JOMO 也是新單字，是「錯失愉悅」（joy of missing out）的縮寫。美國已出版兩本講 JOMO 的書，教人如何整天不滑手機，明明沒看到一堆訊息或短影音，但還是過很好。享受過一次 JOMO，雖然還是可能繼續貪玩手機，但至少已獲得自律的經驗，也理解到自律純是看意願，也不會痛苦。FOMO 是每個孩子如今都應該學會的英文單字，孩子應該要知道，少滑一下手機就擔心錯過什麼，是被恐懼所制約。

