

113 學年度第二學期

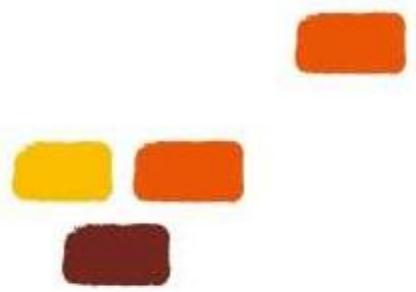
學校日 手冊

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

建成國中-一所扎根在地邁向國際的幸福學園

臺北市雙語教育學校

校長潘姿伶2025.03.07

親愛的家長，您好，

113學年度第一學期建成國中在所有親師生的共同努力下，接連獲得肯定與獎項，包含三好校園實踐學校、臺美生態學校夥伴計畫銀牌以及臺北市績優環保義工隊，另外孩子們在花燈、音樂、語文、體育、技藝教育等各項競賽皆獲得佳績。

為了提供師生更為安全舒適的校園環境與學習情境，113年度暑期至113學年度第一學期分別完成了博雅學苑、多元智匯及雙語雅集等教室整修，另外游泳池也完成了環境更新，目前也積極申請大會議室、禮堂等環境整修工程。在學校公共藝術方面，因為疫情而延遲的當代藝術千禧龍，也將在建成新生。

本校自112學年度成為雙語教育學校，113學年度外籍教師Catherine Lambert的加入，讓本校雙語課程與活動更為豐富精采。外師以其親和力及耐心，讓孩子願意甚至是喜歡以英語交流互動；並在課程及活動，中師與外師合作，共同備課，外師協同教學，涵育學生國際理解，開闊國際視野；藉由節慶活動與晨間加入繪本閱讀，以求真的態度與多元視野了解不同文化活動意義。112學年度建成英語資優班成立，提供孩子更為多元深度的英語文學習，透過跨域展能課程，展現學生以英文呈現建成學習的多元風貌。

寒假期間，因應會考將屆，9年級寒假學藝活動、講座以及午自習持續推動，透過紮實的學習，期待每一位建成學子能夠展現最佳學習成果。另為了提昇孩子邏輯思考力，培養科學探究力，體驗親自動手做的學習樂趣，寒假期間邀請建國中學及北一女中數理資優班學生開設科學營隊，讓孩子可以學習數理方面相關知識與實驗操作，並透過小組活動標竿學習建中、北一女學長姐學習動力與活動規劃力，為孩子們的科學體驗留下美好篇章。

走、讀、創是建成閱讀磐石獲獎的基礎，也是培育建成學子跨域閱讀的核心。透過校本多元彈性課程，孩子從求真、至善、尋美、履行，達成108課綱希望孩子能夠將知識於生活情境應用，更期待孩子能夠從想學、廣學、深學最後成為真正的終身學習者。

感謝家長對建成的支持與肯定，優質良好的親師生互動，構築建成友善校園的良好氛圍。感謝家長會李安純會長以及所帶領的113學年度家長會團隊，支持與積極參與校內外各項活動，嘉惠建成學子，使建成在親師齊心合作下穩定發展，積極前行，共創優質建成學習園地。另外，學校各項重要行事、活動、訊息或重要比賽及升學資訊都會在建成網頁公告(<https://www.jcjh.tp.edu.tw/>)，或以酷課APP與家長互動，煩請家長多加利用。

敬祝：

闔家健康 平安喜樂 事事如意



目錄

一、113 學年度各項競賽榮譽榜	1
二、建成國中 113 學年度第二學期學校日活動實施計畫	4
三、建成國中 113 學年度第二學期學校行事曆	5
四、建成國中 113 學年度第二學期各處室業務(教務處)	7
五、建成國中 113 學年度第二學期各處室業務(學務處)	15
六、建成國中 113 學年度第二學期各處室業務(總務處)	19
七、建成國中 113 學年度第二學期各處室業務(輔導室)	20
八、孩子總把事情拖到最後一刻才做？用「4C原則」啟動 行動力終結拖延症！	22
九、鄧惠文：父母要重新定義完美，和孩子一起跌跌撞撞	24

榮譽榜

★★學校獲獎紀錄★★

三好校園實踐學校(第四年)

臺美生態學校夥伴計畫銀牌

臺北市績優環保義工隊-建成國中環保義工中隊

★★教師獲獎紀錄★★

獲獎教師	競賽名稱(項目)	獎項
戴言儒主任 林大鈞組長 鄭仔婷教師 劉逸竹教師	臺北市113年度國民中學 彈性學習領航課程徵件比賽 (課程名稱-全球議題)	佳作

★★學生獲獎紀錄★★

獲獎學生	競賽名稱(項目)	獎項
國樂專班全體學生 (任燕平老師與國樂班全體老師指導)	113學年度北市學生音樂比賽 國中A組絲竹室內樂	優等
國樂團(林衣穎老師指導)	臺北市學生音樂比賽團體組 B組非音樂班 國樂合奏項目	西區優等
國樂團(林衣穎老師指導)	臺北市學生音樂比賽團體組 B組非音樂班 絲竹樂合奏項目	西區優等
901呂承學 902李羿霏 905汪軍君 804高煜修 804盧聖元 804謝承翰 806游韻蓁 806劉芊君 701蔡天霓 702卓洛瑄 702林詠晴 705詹子瑩 (陳柏宏老師、陳海新老師、 曹蓮英女士指導)	全國大型主題燈座類 2025 台北燈節全國花燈競賽 (作品名稱: 『2025蛇舞四時新 台灣一定興』)	特優

702 董恩雨 (指導老師：金純敏)	113年全國語文競賽 賽德克族語-朗讀	優等
702 董恩雨 (指導老師：金純敏)	臺北市113年度語文競賽中等學校 學生組(本土語文類) 賽德克族語-朗讀	第一名
706施子昕	Cool English 比賽 自主學習	榮獲 佳績
706施子昕、803陳韋光 803郭柏慶、803歐威廷 806張雅瑄	Cool English 比賽 口說高手比賽	榮獲 佳績
803黃羽瑞 (指導老師：林衣穎)	臺北市學生音樂比賽 琵琶獨奏西區	優等 第二名
704李昀芯	中華民國選拔參加日本第55回 世界兒童畫展	優選
805林盛梅、704林樂妍 (指導老師：資訊科陳師)	「我會挑選健康點心及5大飲品」 海報比賽	優勝
705林敬珉、805林敬玹 (指導老師：資訊科陳師)	全中運路燈旗幟布回收再造創意競賽	銀牌
804陳星璇 (指導老師：資訊科陳師)	法務部全國學生犯罪預防漫畫與創意短 片徵件活動	佳作
902連彥涵(指導老師：劉佳宜)	性別平等教育宣導月徵件比賽散文組	優選
904許栩	臺北市113學年度中等學校運動會 游泳項目 五十蝶	第五名
904許栩	臺北市113學年度中等學校運動會 游泳項目 一百蝶	第七名
904許栩	臺北市113學年度中等學校運動會 游泳項目 二百蝶	第七名
804楊承祐	馬來西亞國際扯鈴大賽 團體舞台賽	第五名
804楊承祐	馬來西亞國際扯鈴大賽 個人舞台賽	第八名

807郭芯彤(指導老師：陳宛琳)	113學年度北市學生音樂比賽 西區國中A組古箏個人賽	優等 第一名
907唐彩晞(指導老師：姜采希)	113學年度北市學生音樂比賽 西區國中A組古箏個人賽	優等 第二名
907王靖彥(指導老師：洪寬倫、謝從馨)	113學年度北市學生音樂比賽 西區國中A組揚琴個人賽	優等 第一名
807蔡承浩(指導老師：洪寬倫、謝從馨)	113學年度北市學生音樂比賽 西區國中A組揚琴個人賽	優等 第二名
708潘星瑜(指導老師：洪寬倫、謝從馨)	113學年度北市學生音樂比賽 西區國中A組揚琴個人賽	優等 第三名
907吳奕萱(指導老師：張沛翎)	西區國中A組琵琶個人賽	優等 第一名
708陳苡涵(指導老師：楊杰儒)	西區國中A組柳葉琴個人賽	甲等 第一名
807張宸悅(指導老師：楊杰儒)	西區國中A組阮咸個人賽	優等 第一名
705林敬珉(指導老師：蔡金祝、陳慶洋)	第二十屆全國春天畫展 青少年甲組	金獎
705林敬珉(指導老師：蔡金祝)	2024第四屆赤子之心全國繪畫比賽 國中組	佳作
705林敬珉(指導老師：蔡金祝)	2024萬神嘉年華重陽敬老繪圖比畫 國中組	佳作
905周欣穎(食品群-烘焙)	113-1 技藝教育課程優良學生	優異
901詹博森(設計群-3D數位遊戲角色設計)	113-1 技藝教育課程優良學生	優異
904李苡恩(家政群)	113-1 技藝教育課程優良學生	特優
905陳楚剛(機械群)	113-1 技藝教育課程優良學生	特優

臺北市立建成國民中學 113 學年度第二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：114 年 3 月 7 日（星期五）下午 17:00-21:00

五、實施程序：

時間	內容	地點
17:00-18:00	準備資料、佈置會場	溫馨校園
18:00-18:30	迎賓，歡迎家長蒞臨	
18:30-19:30	升學講座~114 年度適性入學管道宣導 明倫高中 洪金英校長	三樓大會議室
19:30-19:40	引導家長至各班教室	
19:40-21:00	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
20:20~20:50	英語資優班家長座談會	三樓建成講堂
21:00-	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）。教師及行政同仁因事無法出席，請先經單位主管同意。
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，經學校專案核准，當天含上班時間自主控管於 14 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 14 小時以下）。教師採紙本簽到退，（導師請至級導師、專任教師請在專任辦公室），紙本簽到退務必於 3 月 12 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 學年度第二學期學生行事曆 114.01.20 校務會議通過

月份	週次	重要行事						
		一	二	三	四	五	六	日
二月	一	10	11	12	13	14	15	16
	二	17	18	19	20	21	22	23
三月	三	24	25	26	27	28	29	30
	四	3	4	5	6	7	8	9
四月	五	10	11	12	13	14	15	16
	六	17	18	19	20	21	22	23
五月	七	24	25	26	27	28	29	30
	八	31	4/1	2	3	4	5	6
九	九	7	8	9	10	11	12	13
	十	14	15	16	17	18	19	20
十一	十一	21	22	23	24	25	26	27

2/11【平】開學典禮(全)、【一】發放教科書與簿本、【二】正式上課、【午】幹部訓練
 2/14【平】期初大掃除、【班】與2/11第一節互調、【聯】聯隊退課
 七八九級課後輔導調查(789)
 發放113-1第三次段考成績單暨學期成績單、登革熱清潔巡迴

2/17九級課後輔導、夜自習、青衿計畫開始(9)
 2/17~3/3藝才班術科測驗報名
 2/18【平】常規宣導(78)
 2/19農曆日(78)
 2/19~2/20九級第三次模擬考(9)
 2/20~3/5科學班甄選入學報名
 2/21【週】友善校園宣導(79)、職涯達人講座(8)、社團開始上課
 學習扶助參加意願調查(78)

2/24【朝】防災演練(預警)、七八級課後輔導開始
 2/24~3/7【午】113學年度第一學期補考(789)
 2/25【朝】防災演練(無預警)
 2/26校外教學行前說明會(78)
 2/27【平】英語聽力達人(78)
 2/27~3/5區域資優鑑定網路報名
 2/28和平紀念日放假
 視力身高檢查開始

3/3校外教學(78)
 3/3~3/21百日的愛書展
 3/4【朝】常規宣導(78)
 3/5農曆日(78)
 3/6~3/8國中教育會考集體報名
 3/7【週】法治教育宣導(78)、適性入學宣導講座(9)
 3/7學校日
 服裝儀容檢查
 學習扶助課程開始(78)

3/10通知113-1補考地點(789)
 3/11【朝】常規宣導(78)
 3/13【午+五】本土語文競賽週(78)
 3/14【朝】113-1第三次定期評量&模擬考頒獎(789)、【班】校慶活動討論(78)、【週】綜合高中宣導講座(9)

3/17~4/11午餐營養評鑑(789)
 3/18【朝】體育競賽說明會(78)
 3/19體育競賽報名開始
 3/21【週】情緒教育宣導(79)、【週】就職教育宣導(8)

3/25班際體育競賽抽籤
 3/26~4/30健康促進後測
 第一次定期評量成績輸入通知發放

4/1~4/2第一次段考(789)
 4/2體育競賽(78)
 4/3調整為放假日
 4/4兒童節及民族傳統節放假
 服裝儀容檢查

4/7~4/25時間書展
 4/8【朝】期中大掃除
 4/9農曆日(78)
 4/10【朝】英語聽力達人(78)
 4/11【朝+週】校慶彩排(全)、寄發國中教育會考准考證
 4/11~4/21世界閱讀日周暨閱讀成果展
 4/12校慶
 4/12~4/14藝才班(舞蹈、音樂)術科測驗
 校慶準備週

4/14校慶補假
 4/15【朝】與作家有約(78)
 4/17~4/18九級第四次模擬考(9)
 4/18【朝】急救教育講座(7)、【週】CPR 培訓訓練(7)、【週】情緒教育宣導(8)
 4/19~4/20藝才班(美術、戲劇)術科測驗

4/21~4/25九級113-2補考
 4/22【平】午餐問卷調查暨健康促進宣導(789)
 4/24【下午】HPV 疫苗接種(8)
 4/25【朝】第一次定期評量頒獎(789)、【週】環境暨能源教育宣導(789)

五 月	十二	28	29	30	5/1	2	日	4/29 【朝】體育競賽說明會(78)、登革熱防治宣導 4/30 晨蹟日(78) 5/1-5/7 五專完全免試報名 5/2 【朝】包高中(9)、班會時段和 5/23 第二節抵制反毒宣導訓練課 5/3 體育班級選術科測驗報名
	十三	5	6	7	8	9	日	5/5-5/30 無悔書展 5/6-5/7 高中職完全免試入學報名 5/7 體育競賽抽籤 5/8 第二次定期評量成績輸入通知發放(78) 5/9 瞳眼操、跑步運動紀錄結算(9)
	十四	12	13	14	15	16	日	5/14-5/15 第二次段考(78) 5/15 九 年 級 課 後 輔 导 、 夜 自 習 最 後 一 日 (9) 、 完 全 免 試 放 檢 、 班 級 體 育 競 賽 (78) 5/16 【朝】複習考頒獎、考前叮嚀(9)、【週】性別教育宣導(78) 5/17-5/18 國中教育會考
	十五	19	20	21	22	23	日	5/19 【朝】會考後常規宣導(9) 5/19-20 第一類優先免試入學報名 5/19-23 五專優先免試報名 5/20 【朝】常規宣導(789) 5/21 晨蹟日(78) 5/21-5/23 班級內部評鑑(789) 5/22 【朝】英語聽力達人(78) 5/23 【聯】綜合領域競賽(7)、【週+二】抵制反毒宣導暨表演(789)、【午】環保義工期末會議
	六 月	十六	26	27	28	29	日	5/26 【午+五】校內英語朗讀(7)與英語演說比賽(8)、第一類優先免試入學放榜 5/27 【朝】常規宣導(789) 5/30 端午節補假 節能月、能源教育週
七 月	十七	2	3	4	5	6	日	6/2 【下午】離校大掃除(9) 6/2-6/13 作業抽查(78) 6/2-6/6 北市優先免試第二類學校報名選填志願 6/2-6/27 城市探索書展 6/3 【朝】第二次定期評量頒獎(789) 6/4 晨蹟日(78) 6/5 【午】地理知識競賽校內初賽(78) 6/6 【朝】華典彩排(9)【週】華典踩街(789)、寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 服裝儀容檢查
	十八	9	10	11	12	13	日	6/10 【朝+一】華典踩街(9) 6/11 華典典禮 6/12 【朝】英語聽力達人(78) 6/13 【週】反毒防制藥物濫用宣導(78)、跑步運動紀錄及瞳眼操次數結算(78)
	十九	16	17	18	19	20	日	6/20 課後輔導結束、學習扶助課程結束(78)
	二十	23	24	25	26	27	日	6/26-6/27 第三次段考(78)
	暑假 一	30	7/1	2	3	4	日	6/30 期末大掃除(78)、休業式 7/1 暑假開始 暑假職業輔導研習營開始

大事 記	2/11	註冊、正式上課	4/17-4/18	九 年 級 第 四 次 模 擬 考
	2/19-2/20	九 年 級 第 三 次 模 擬 考	5/14-5/15	第 二 次 段 考 (78)
	3/3	七、八 年 級 校 外 教 學	5/17-5/18	會 考
	3/7	學 校 日	6/11	畢 業 典 禮
	4/1-4/2	第 一 次 段 考	6/26-6/27	第 三 次 段 考
	4/12	校 豐 (56 週 年)	7/1	暑 假 開 始
	4/14	校 豐 據 假		

臺北市立建成國民中學各處室業務報告

壹、教務處

108課綱邁入第六年，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，112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，迄今已逾十多年；2018年，本校成立臺北市唯一國樂專班。建成國中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；112學年度成立英語資優班並轉型雙語教育學校。

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，落實會考新課綱之核心價值。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。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年閱讀磐石獎殊榮與推薦代表臺北市參與114年教育部教學卓越獎。



- 實踐家** 走讀中成就行動 落實學生實踐力
- 尋美** 涵育博雅 啟發學生觸發力
- 至善** 培養品格 涵育學生關懷力
- 求真** 陶養議題 強化學生探究力



館校合作於當代館和建成國中周邊街區展出

【彈性課程-全球議題】| 藍儂牆與人權明信片



澳洲校長參訪團學生擔任英語導覽解說員

113年閱讀磐石獎授獎



雙語教育外師協同教學

九年級夜自習-靜心留讀，築夢踏實

本學期教務處推動重點項目說明如下：

一、重點工作

(一)、推動轉型雙語教育學校課程計畫

臺北市推動雙語教育目標是在 2026 年達成 100% 北市公立中小學皆轉型為每週有三分之一課程用中、英語上課的雙語課程學校，建成國中 111 學年度是大同區的雙語前導學校，112 學年度已獲教育局核定為轉型雙語教育學校，致力於師資整備與營造英語學習的軟硬體環境，期待透過沉浸式英語跨領域教學，發展學生自主學習與終身學習英語文的能力與習慣。

教師經常透過各項活動，發展學生潛能，讓學生多元才能得以展現，在社團活動中開辦相關課程、提供學生適性選擇機會，激發積極主動研究興趣，例如走讀課程結合小館員英語導覽社區活動、彭博社團、雙語茶道社、對於投入雙語教學有興趣的各領域教師陸續開發資訊、家政、體育與童軍融入雙語課程等，未來更朝向科技應用方面持續推動英語教育，整合各類雲端學習內容與服務，設置英語文學習專區，規劃運用新興科技（如 VR、AI 等）創造可攜式的英語學習情境，為孩子奠定二十一世紀公民愈來愈受重視的必備能力。

(二)、實施閱讀推動計畫

1、辦理晨讀日，學生撰寫晨讀單。(2/19(三)、3/5(三)、4/9(三)、4/30(三)、5/21(三)、6/4(三))

2、收發班級書箱，鼓勵親子撰寫玫瑰閱讀卡，本學期發（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	
2/13 發	3/19收	4/9發	5/7 收	5/21 發	6/18 收

3、辦理三次主題書展，主題規畫如下，另配合主題書展辦理相關趣味活動，以提高圖書館使用率，並提升圖書借閱量。

第一次	第二次	第三次	第四次
3/3~3/21 盲目的愛書展	4/7~4/25 跨閱書展	5/5~5/30 無悔書展	6/2~6/27 城市探索書展

4、實施身教式閱讀與聊書實施計畫，以班級為單位，利用每周晨間選擇 1 日進行至少 15 分鐘晨間安靜閱讀計畫，導師與同學自行挑選圖書閱讀（排除講義教科書及不適合青少年閱讀書刊，書刊合適與否由師長認定）。

5、協助班級申請並辦理讀報教育。

(三)、辦理學生校內外教學及藝文競賽活動

本學期辦理有本土語文競賽、綜合領域學藝競賽、英語朗讀與演說競賽、國家地理知識競賽校內初賽，透過比賽活動的指導，增進學生的學習廣度與樂趣，提供不同舞台給予學生發揮潛能。

(四)、辦理學生定期或不定期考試、課後輔導、學習扶助課程、寒暑假學藝活動

1. 本學期段考時程表：

第一次段考	第二次段考	第三次段考
4/1-4/2	5/14-5/15	6/26-6/27

2. 九年級模擬考時程表：

第三次模擬考	第四次模擬考
2/19-2/20	4/17-4/18
第一冊~第五冊	第一冊~第六冊

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)
2/17 開始	2/24 開始	2/24 開始

4. 七、八年級學習扶助課程：開設英語、數學二科。

5. 七、八年級英語聽力達人活動：於 2/27、4/10、5/22、6/12 晨光時間進行。

(五)、九年級升學輔導

1. 2/17(一)九年級夜間自習開始，至 5/15(四)止，由九年級導師及行政人員陪伴學生留校自習，養成良好讀書習慣，為會考衝刺。
2. 辦理九年級各科黃金講座，了解會考趨勢及準備方向，增進學生的學習統整能力。
3. 113 年度國中教育會考日期為113年5月17日(六)、18 日(日)。

(六)、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。

(七)、數位設備更新：七年級教室已完成大屏安裝，各年級一般教室均已使用大屏進行教學。專科教室也都安裝無線網路，教師和學生可利用行動載具上網進行相關學習活動。

二、升學宣導訊息

(一) 國中教育會考考試科目

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)：

考科	命題依據
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
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

能經由紙筆測驗評量的

國中教育會考各科時間及題數

考試科目	時間	題數	結果呈現
國文	70分鐘	38~46題	分為「精熟」(A)、「基礎」(B)和「待加強」(C)3等級。
英語	閱讀	60分鐘 閱讀40~45題 (占總成績80%)	【在精熟(A)等級分別標示A++ (精熟等級前25%) 及 A+(精熟等級前26%~50%)，並在基礎(B)等級分別標示B++ (基礎等級前25%) 及 B+ (基礎等級前26%~50%)】
	聽力	25分鐘 20~30題 (占總成績20%)	
數學	80分鐘	25~30題 選擇題23~28題(占總成績85%) 非選擇題2題(占總成績15%)	成績計算方式可詳見教育部國中教育會考網站： https://cap.rcpet.edu.tw
社會	70分鐘	50~60題	
自然	70分鐘	45~55題	
寫作測驗	50分鐘	1題	分為一至六級分

※「寫作測驗」及「數學非選擇題」必須要用黑色墨水筆作答。

(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

114超額比序項目積分對照表[111(含)以後入學]

類別	項目	上限	積分換算						說明	
志願序		36分	36分 第1~5志願	35分 第6~10志願	34分 第11~15志願	33分 第16~20志願	32分 第21~30志願			
多元學習表現	均衡學習	36分	上限 24分	6分 符合1個領域		0分 未符合			健體、藝術、綜合、科技 四領域 前五學期平均成績及格者。	
	服務學習		上限 12分	4分 每學期服務滿6小時以上		1. 由國民中學學校認證。 2. 採計期間為 七 年 級 上 學 期 至 九 年 級 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，亦得選擇國民中學在學期間前5學期選3學期進行採計。				
國中教育會考	五科	36分	上限 35分	7分 A++	6分 A+	5分 A	4分 B++	3分 B+	2分 B	1分 C
	寫作測驗		上限 1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	1. 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。 2. 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

114學年度基北區適性入學管道

免試入學

- 直升入學
- 學習區完全免試入學
- 優先免試入學(第一類、第二類)
- 免試入學
- 技優甄審入學
- 產業特殊需求類科
- 實用技能學程
- 技術型及單科型獨招

特色招生

- 甄選入學
 - 藝術才能班
 - 體育班
 - 科學班
 - 專業群科
- 考試分發入學

身心障礙適性輔導安置

其他

- 建教合作班
- 重點運動項目
- 未受政府補助私校獨立招生

臺北市114學年度第一類優免學校

私立學校

- 強恕高中、滬江高中、大誠高中、東方工商、喬治工商、開平餐飲、稻江護家、開南高中、稻江高商、惇敍工商

進修部(學校)

- 東方工商、喬治工商、強恕高中、大誠高中、稻江高商、稻江護家、南華高中、志仁高中、開平餐飲

詳細內容以簡章為準

臺北市114學年度第二類優免學校

公立學校

- 西松高中、中崙高中、永春高中、和平高中、大直高中
明倫高中、成淵高中、華江高中、大理高中、景美女中
萬芳高中、南港高中、育成高中、內湖高中、麗山高中
南湖高中、陽明高中、百齡高中、復興高中、中正高中
松山家商、松山工農、大安高工、木柵高工、南港高工
內湖高工、士林高商

● 未參與辦理學校：

大同高中、中山女高、北一女中、成功高中、
松山高中、建國中學、
國立學校（師大附中、政大附中）

詳細內容以簡章為準

臺北市114學年度第二類優免學校

私立學校

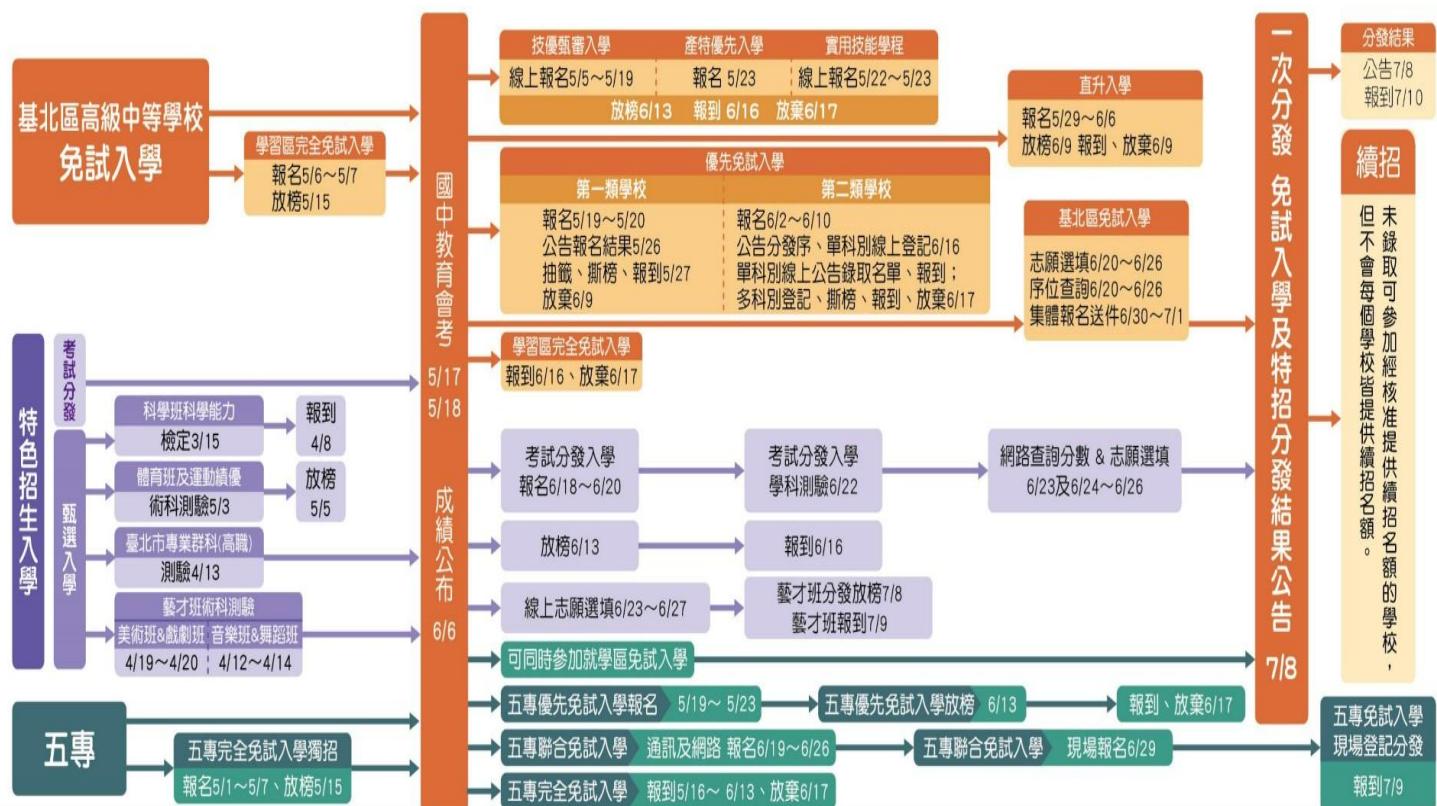
- 金甌女中、大同高中
靜修高中、達人高中
衛理女中、華興中學
景文高中、泰北高中
幼華高中、協和祐德高中
育達高中

公立進修部

- 大安高工、士林高商

詳細內容以簡章為準

(四)114 學年度基北區入學重要日程



(五) 臺北市單一身分驗證親子帳號綁定資料請見校網資訊及手冊附件。

重要！還未綁定的家長請務必綁定，可以隨時查詢貴子弟段考成績、學期成績、獎懲、出缺席、繳費等。

點擊手機內「酷課APP」進行開啟

申請5步驟

- 取得驗證碼登入
- 輸入學生資訊
- 個資使用聲明
- 填寫家長資料
- 線上簽名確認

貼心小提醒
需經教師審核通過後
帳號才能正常使用
電子郵件通知後
即可登入

20%

03

**學生到離校時
如使用數位學生證進行刷卡
家長便會接收到推播通知**

貼心小提醒
貼心學生到離校系統
可提供歷史紀錄查詢

其餘查詢服務
成績/缺曠/獎懲查詢

30%

04

貳、學務處

一、各項活動

(一) 以品德教育為軸心辦理各項活動

培養學生良善的品德是學務處首要的方向與目標；同時，為了呼應學校辦學的願景「扎根在地，邁向國際」與達成「真 善美履」的學生圖像，學務處持續申辦三好校園計畫(第四年)，期望專案經費的挹注，能整合處室內的活動、進行跨處室合作，與發展相關的課程。學務處各組活動以三好精神（做好事、說好話、存好心）為軸心，辦理內容如下：

學校願景 扎根在地 邁向國際				
	植基於內		形容於外	
學生圖像	真	善	美	履
三好精神	存好心		說好話	做好事
具體內涵	具備良好的態度，並探索生命意義，追求至善的積極實踐		能以同理心與人溝通互動	● 培養道德思辨與實踐能力 ● 具備利他與合群的知能 ● 能關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異

●學校願景、學生圖像與三好精神對照表

1. 榮獲全國金安獎肯定：為維護巷弄行人安全，目前規畫家長接送臨停方案，改善校門口違規臨停的情況。（自112年2月20日起，學校地下停車場開放 0700-0740、1700-1740 免費臨停 30 分鐘，供家長臨停接送使用）
2. 國際交流計畫：上學期辦理國際交流活動如下，本學期將繼續辦理，給予學生更廣闊的國際視野。

113. 8. 2	日本木城町木城學園來校參訪，締結姊妹校
114. 1. 21	參與扶輪社接待國際學生活動
114. 07. 31	日本木城學園來訪交流
114. 11. 25	日本大和中學校來訪交流

3. 推廣多元社團，豐富學生學習管道，發展學生不同興趣。另外，本學年續與樂之中學合作，由樂之中學提供社團師資，兩校學生可互選社團。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	熱舞社／吳諧均師	演唱社／翁誌廷師
筠心巧藝社／彭筠喬師	排球社／李昌隆師	羽球社／黃筱卉師	器樂社／林衣穎師
桌遊社／陳建平師	立槳社／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	播音社／劉淑美師		

八年級			
雙語茶道／邱元昭 師	小田園社／陳麗雲 師	投資理財社／黃秋 芬師	熱舞社／吳諧均師
筠心巧藝社／彭筠 喬師	演唱社／翁誌廷師	籃球社／鄭琇貞師	排球社／李昌隆師
羽球社／黃筱卉師	器樂社／林衣穎師	立槳社／田保羅師	愛讀藝創社／陳仰 德師
書法社／張珍禎師			

九年級			
心靈茶道／林金梅 師	小田園社／陳麗雲 師	投資理財社／黃秋 芬師	熱舞社／吳諧均師
筠心巧藝社／彭筠 喬師	手語社／張稚鑫師	排球社／李昌隆師	籃球社／黃健忠師
羽球社／黃筱卉師	器樂社／林衣穎師	桌遊社／陳建平師	

4. 辦理社團成果展：為能展現並保留學生多元學習成果，規畫上學期末辦全年級社團成果發表活動、下學期配合校慶辦理表演性社團成果發表。

5. 例行服務義工隊：

- (1)環保義工：每天午休進行服務，服務時數核實登記。
- (2)播音社志工：每週二、五朝週會進行服務，服務時數核實登記。另外，於寒假前招募七年級生，寒假辦理培訓營。
- (3)體育志工：一二段考後下午進行體育競賽服務及賽後復原器材工作，服務時數核實登記。

6. 各項講座：【週二常規宣導】、友善校園宣導（含人權法治、春暉護苗、藥物濫用防制、霸凌防制講座）、交通安全教育宣導、入班反毒宣導、防災教育演練、急救教育宣導、環境教育宣導等。

(二)宣導內容

1. 校內發生性別事件或霸凌事件時，一接獲調查申請，經相關委員會同意後，即組織調查委員逕行調查。調查程序需耗費極高金錢、人力及時間成本，為避免學生涉入相關事件，學校反覆宣導，亦請家長提醒孩子。臺北市校園常見性別與霸凌事件內容如下：



- (1) 性別事件：開黃腔、肢體不當接觸、過度追求、相處時逾越分際、傳播個人隱私照影片等。
- (2) 霸凌事件：利用體型、地位或人際關係的優勢，對他人在校園內或網路上進行言語、身體或關係的傷害。

2. 反毒宣導：電子煙彈及彩虹菸等可能含依託咪酯 (Etomidate) 、大麻等毒品，請家長留意孩子是否有違法接觸或誤食相關菸品。

3. 本校學生到校時間依校務會議通過「學生在校作習實施要點」為 07：40 到校。早自習時間依學校或導師安排，有：閱讀、運動、英語聽力加強或集會宣導等活動，為培養學生守時觀念與積極負責的態度，請家長關心孩子作息及到校時間

4. 健康防疫宣導：

- (1) 加強勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣。
- (2) 推動家庭良好衛生習慣-勿共食、勤洗手。
- (3) 均衡膳食、多運動、正常作息、充足睡眠增強抵抗力。

以下有關傳染病通報與請假規定，請家長們配合。

臺北市校園常見傳染病通報與請假規定		
診斷	居家休息	返校條件
流感	建議 5 天	確診日 D0+5 或退燒後滿 24 小時並佩戴口罩至症狀解除滿 24 小時
腸病毒	7 天	診斷為確診或疑似者，請假至少 7 天確診日 D0+7
水痘	7 天	皮疹一出現後，請假至少 7 天確診日 D0+7 或至所有病灶完全結痂變乾為止
病毒性腸胃炎 (諾羅病毒)	有症狀時	症狀解除 48 小時後

請遇上述情況時，務必通知導師及學校，校方須依規定進行通報及相關防疫措施。建成國中關心您

5. 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 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)。

6. 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 樓鐘樓樓梯旁與 3 樓導師室前。如有機器異常，請與學務處衛生組聯絡。

7. 學生視力保健有賴親師生共同合作，請家長協助督促：

- (1) 平日閱讀（包含使用電腦、手機）請保持適當距離（35 公分以上為佳），勿在晃動的車上閱讀、使用手機。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）。
- (2) 每半年至眼科診所或醫院進行視力檢查（非至眼鏡行），並檢驗眼鏡是否合於度數，提醒學生常眯眼會讓視力嚴重惡化。
- (3) 請勿讓學生習慣配戴隱形眼鏡、放大片或變色片，以免因使用不當造成眼睛損傷。

8. 學生菸檳防制有賴親師生共同合作，請家長協助督促：

- (1) 依菸害防制法規定，未滿二十歲之人，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人，應禁止未成年人吸菸。
- (2) 電子煙之類菸品全面禁止，保護健康，違反相關法令最高將重罰五千萬元罰鍰。
- (3) 檳榔是一級致癌物，有害健康，切勿嚼食。

9. 學生醫療保險理賠申請所需文件資料

1. 學生團體保險金申請書(網路下載<https://reurl.cc/05ymo3>或健康中心領取)

2. 醫療診斷證明書

3. 醫療費收據正本或副本

(若以副本或影本代替，須請原醫療院所加蓋關防或專用章)

4. 受益人存摺封面影本(可為學生或法定代理人)

申請書連結



5. 關係證明影本(戶口名簿詳細版或戶籍謄本)

※ 除外責任:診斷書、掛號費不屬於學保給付範圍

同一事故實際支出醫療費用扣除除外責任後，起賠金額需達500元以上。

有理賠問題或特殊申請:如失能、生活輔助、死亡……等，

請洽國泰人壽免付費學保專線：0800-036-567

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 89 支，電子圍籬 35 支)，提供師生安全的校園環境。

二、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，以確保全校師生飲水之衛生安全。

三、加強環境清消工作：開學前完成室外環境消毒、環境及水溝清理及全校班級電扇清洗。

四、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。

五、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。

六、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。

七、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。

八、冷氣設備使用管理：本校已獲得教育部班班有冷氣核定汰換補助28台班級冷氣，預計在5月完成採購。依教育局冷氣使用作業規定，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。

九、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：遴補中 (分機 651)
(出納、文書輪流代理)

出納組長：莊佳芬組長(分機 652)

文書組長：洪淑芬組長(分機 653)

幹 事：陳威如幹事(分機 655)

工 友：簡慶聰先生(分機 655)

李阿忠先生(分機 655)

警衛保全：顏大翔先生(分機 1)

賴俊吉先生、蔡國昭先生

林建仰先生

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，結合輔諮中心社工師以及心理師資源，進行學生諮詢輔導工作。
- 二、進行班會議題：兒少保護暨性平教育、多元文化教育、家庭暴力暨性侵害防治、生命教育。

講題：情緒變奏曲-五感感受(情緒/壓力紓解、分手情緒處理及照顧)	
3/21(五)0830-0915 辛宜娟心理師	4/18(五)0830-0915 蔡幸紋心理師

- 三、建立輔導資源網絡：與大同少輔組、中山大同少年服務中心、臺北市學生輔導諮商中心、校園醫療入校服務計畫合作。

四、認輔志工暨家長成長課程

主題講師	日期講題
主題一： 【綠色陪伴，有緣無慮~園藝治療的綠色療癒力】 講師： 黃盛瑩 園藝治療師	3/12(三)13:30-16:30 打開嗅覺與青草香遇-健康平安槌 3/19(三)13:30-16:30 煙瀑微山水-水苔球+倒流相 3/26(三)13:30-16:30 花語.心語-用”心”插花在春天
主題二： 【關係中的彈性~薩提爾X芳療溝通模式】 講師： 謝明霞/薩提爾模式教育講師、國際芳療認證講師	4/09(三)13:30-16:30 打開自我與他人的連結：天氣報告、原生三角、香氣與自我探索 4/16(三)13:30-16:30 陪伴者的溝通心法：冰山理論、對話、一致性溝通 4/23(三)13:30-16:30 欣賞生命歷程：影響輪、自我資源與整合
主題三：【禪心茶趣正念身心療癒】 講師：林金梅會長 /碩英文教基金會執行長	預計5~6月辦理 相關資訊會再上網公告
主題四：【陪伴青春期孩子的情緒親職教育】 何淑津 諮商心理師/張老師基金會	4/18(五)晚上7-9點

五、推動生涯發展教育活動：

(一)生教適性入學宣導講座二場：

114/3/7 星期五 18:30~19:30	適性入學宣導：家長場	明倫高中 洪金英校長
114/3/7 星期五 08:30~09:25	適性入學宣導：學生場	滬江高中 王連庸主任

(四)技藝教育宣導講座一場：

114/3/21 星期五 08:30~09:25	技藝教育宣導講座 校內說明會	國立臺灣海洋大學 附屬基隆海事高中 劉治忠主任
-----------------------------	-------------------	-------------------------------

(五)職涯達人講座一場：

114/2/21 星期五 08:30~09:25	逐格苦行	館校合作藝術家 莊禾 先生
-----------------------------	------	------------------

(六)合作式國中技藝教育課程：

1. 本學期九年級技藝教育課程：114/2/18-5/6 每周二下午舉行，45 名學生參加(含樂之中學 1 名)，13 所合作技高；恭喜本校 113-1 技藝教育課程共 4 名同學技藝優異表現良好。(名單詳如榮譽榜)
2. 臺北市技藝競賽 4 月中，本校 113-1 學期由技高端推薦共 1 名選手，113-2 選手名單待定，期許選手們獲得佳績(獲獎者可參加技優甄審入學管道)。
3. 114-1學年度技職教育課程報名預計於 3 月底開始(限 113-2 學年度八年級同學報名)。
4. 八、九年級生涯檔案製作與彙整。
5. 辦理七、八、九年級參加寒暑假職業輔導研習營，擴展生涯視野。

六、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

七、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。

八、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。

九、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、召開特教推行委員會：特殊教育工作計畫及推展。

十一、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。

十二、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。

十三、積極辦理本校英語資優班、區域衛星資優方案教育方案，資優教育計畫及加強推動資優教育。

十四、積極辦理國樂專班招生、課程專業增能與交流推廣教育。



孩子總把事情拖到最後一刻才做？用「4C原則」啟動行動力終結拖延症！

資料來源：womanY女人迷

作者：游琇雅 諮商心理師

孩子說「我會開始」卻始終未行動，家長看在眼裡、急在心裡。孩子是否也在懷疑自己，甚至害怕失敗？本篇透過心理學的「4C 原則」，深入理解孩子猶豫不決的背後原因，用陪伴與信任，讓孩子感受到被支持，最終勇敢跨出第一步。

經常會聽到家長說：「我家孩子常常呼籲我，每次跟他說該開始了，他都會應付了事的跟我說：『好，我會做』，但我卻一直看不到那個『開始做』的時刻。」

相信家長心中不免擔心，孩子是否真的有在準備，還是只是停留在說說而已？但如果把某些情境套用在我們自己身上，也會發現，自己何嘗不是這樣？有許多想做的事，卻因為害怕表現不好、擔心無法堅持、怕被人評論、怕結果不如預期或更糟糕……等等，結果一次次地延後開始。

我最近就在反思，並回顧了自己內心的變化：知道自己的內在動力始終存在，只是經過一段時間的累積，隨著我與其他家長的關係經營，慢慢增強了自信，才終於有勇氣重新開始。

這過程讓我想到了阿德勒的 4C 原則，也就是連結感、能力感、價值感和勇氣。

阿德勒 4C 原則：啟動內在動力的關鍵

Betty Lou Bettner 和 Amy Lew基於阿德勒心理學的理論而發展出了 4C 原則的概念，我理解的大致的概念如下：

連結感 (Connection)：是感受到與他人的關聯與歸屬感的程度。

能力感 (Competence)：對自己有能力完成任務的信心與掌握程度。

價值感 (Confidence)：認為自己及所做的事情對自己或對他人是有意義、有價值的。

勇氣感 (Courage)：面對挑戰和未知的勇氣，並且能接受失敗與不完美。

這四個向度，是相互關連與會彼此帶動的。無論從哪個向度來啟動，都能夠帶動著其他向度的增加；而當各向度達到一定的程度時，就能幫助我們有勇氣跨出去。

家長如何陪伴孩子找到「現在」這個時機點？

我們可以透過以下方式，幫助孩子找到屬於自己的「現在」：

傾聽孩子的心聲

營造一個安全、信任的關係空間，鼓勵孩子分享心中的想法和擔憂。

透過 4C 原則，和孩子一起探討他們在每個方面的感受。

試著用好奇與尊重的態度去理解孩子猶豫不決的可能原因，並給予適當的討論和支持。

建立孩子的自信心

透過對孩子過去的努力和成就的觀察，幫助他們相信自己是有能力的。

鼓勵孩子從小事做起，把大任務拆成小任務，逐步建立自信心。

提供適當的挑戰，幫助孩子拓展能力範圍。

讓孩子感受到價值感

幫助孩子了解自己的獨特之處，以及他們可以為自己與他人帶來什麼貢獻。

在日常生活互動中，透過鼓勵與非語言訊息的展現，讓他們知道自己是重要、有價值的。

鼓勵孩子參與有意義的活動，讓他們感受到自己的價值。

陪伴孩子用不同眼光看待「做得不夠好」

陪伴孩子一起理解與面對挑戰，給予他們鼓勵和支持。

鼓舞孩子，失敗是正常的，陪伴孩子看見失敗中的獲得、學習與自己展現的優勢。

重新啟航的契機

當我在這些面向逐漸累積力量（內在能量）後，發現那個「就是現在」的時機自然就來了。

我想，當孩子停滯不前時，也可能正面臨類似的情況。他們內心也許正在質疑自己是否有能力、是否能堅持，甚至懷疑做這件事是否有意義。

當家長可以帶著相信的眼光，用 4C 原則陪伴孩子去累積這個時間點來臨前的正向經驗，隨著這些感受的提升，孩子終究會找到屬於他們的「這個時候」，勇敢邁出第一步。

在陪伴中我們給予孩子更多信心，讓他們知道，前進的時刻會在適合的時候到來，並且這一切都是有著內在的準備過程。更重要的是我們會陪在他們身邊，隨時支持他們迎接挑戰。

鄧惠文：父母要重新定義完美，和孩子一起跌跌撞撞

親子天下更新 2024年12月27日（採訪整理 | 賓靜蓀）

我們該帶領孩子學習自我觀察，建立健康的自我認同，肯定自己，才能面對這時代網路社群上的評價。

支持過曝世代的孩子，要先理解他們遇到的挑戰和困難，那是我們（父母）沒有經歷過的。

面對網路社群的評價，大人已經有界限去抵抗別人的認同或不認同。但一個自我認同還在成長的孩子，會大幅仰賴別人的回饋，來形成他的自我認同。

在這個時代，他們得到回饋的管道就像一個沒有牆壁的開放空間，他們接受的批評是排山倒海的來，網路上有一個同學看他不滿，並發動其他人時，他就覺得全世界都在對抗他、否定他。

以前就算全班都討厭你，只要轉學就沒事了，但現在就算轉學，打開手機或電腦，社群永遠都在。

另外，演算法就是一種排除他者、排除不同意見的手法。只要你在網路上主動搜尋過某內容，你的社群媒體就會一直推播。譬如我Google老花眼鏡之後，FB每天都是眼鏡、老花眼鏡、眼科。

現在的孩子在獲取知識或觀念的機會上，看起來很多，但有時候不是有效的多樣性，他們很容易陷入被操作、被運算法則設計的一套東西左右，那是為了用他們的眼球去換取商業利益。

支持幫助年輕人，得先幫助他們自我肯定，不能太過依賴別人的評價。父母要改變教養的方式，如果你還是習慣「做對就給獎勵，做錯就懲罰」，孩子就會從父母的反應裡學會該做什麼、不該做什麼，這樣等到孩子進到社群，對於排山倒海而來，任何人都可以操作、不負責任的評價，他就會每一個都照單全收。大人從一開頭就要避免這樣的教養教育方式。

怎麼讓小孩子決定自己好不好？要讓他知道，好就是成為你想要做的人、做你想要做的事，同時希望他共榮共好。

第一要協助孩子自省，對照自我的期待和要求，跟別人對我的期望，有哪些落差，若兩種期待符合，很棒；若不符合，我們怎麼因應、合作，盡量往兩邊都覺得可以的方式調整。假使兩邊都不行，可能要離開這個關係，否則只有互相傷害，也就是說，這種朋友的想法你不要太在意。

第二是你真的要跟著孩子跑，你要知道孩子到了哪裡，要比他跑更快、懂更多一點。

以前我們說父母揠苗助長，現在變成父母是苗，被孩子「揠苗助長」，也就是被孩子

邀請成長。所以我們自己要做的功課是，我會為了我在意的孩子，不斷的去認識這個世界，去知道我有什麼新的挑戰，這是我最大最大的誠意。

而在這個誠意下，有時候我無法立刻就做得好，我也不需要在孩子面前是完美的。或者說，我們要重新定義完美，完美就是我跟著你一起跌跌撞撞，我有這個準備。

時時覺察打破慣性思維假如孩子已經進入青春期，會來不及嗎？我們只能這樣想：現在不開始會更糟，所以懊惱沒有更早開始其實是沒有用的，這個想完就好，放過自己，往能夠做的去看吧。

榮格心理學不斷提醒、不斷在操練的一種態度，就是我們不能僵化，要時時覺察，才能突破慣性，很快的調整。父母為孩子儲備的各種能力，是要幫助他應付挑戰、應付變化，簡單講就是彈性，或面對挫折、挑戰的一種韌性，遇到什麼東西你都可以回彈、可以重新來。

近幾年，榮格心理學把原本帶領中年人關照自我的方法，應用在小孩的發展階段。我們不要再用「幾歲前要學會哪些事情」這種方式去對待孩子，而該帶領孩子學習自我觀察的習慣，不斷對照自我期待和外界需求，建立健康的自我認同，肯定自己，才能面對這時代。

建立孩子的自我認同需父母改變評價方式，避免再使用「做對就給獎勵，做錯就懲罰」的教養方式。

帶領孩子自我觀察，協助孩子自省，對照自我期待和外界需求有哪些落差，並學習如何因應調整落差。

