

桃園市立富岡國民中學

110 學年度第一學期

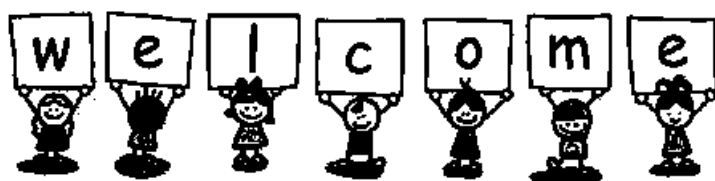
親師座談會手冊



辦理時間：110 年 9 月

辦理方式：書面資料與電話聯繫

學校電話：(03)4721113



桃園市立富岡國民中學



110 學年度第一學期親師座談會手冊



目錄

- 富中榮譽榜.....1
- 教務處重點工作.....2
 - ◇ 學生成績評量作業規定.....2
 - ◇ 學生考試規則.....6
 - ◇ 桃連區高級中等學校免試入學作業要點.....8
 - ◇ 桃連區免試入學超額比序項目積分對照表.....12
- 訓導處重點工作.....15
- 總務處重點工作.....19
 - ◇ 總務處處室介紹.....19
 - ◇ 富岡國民中學公物保管責任制度實施要點.....20
- 輔導室重點工作.....22
- 親職教育好文推薦.....25
 - ◇ 數位時代的父母，如何一邊手持數位產品，一邊陪伴孩子
 - ◇ 青春期「轉大人」真難搞？轉換視角幫你看見孩子的可愛



賀！本校許惠萍主任及吳淑怡老師榮獲本校109學年度國中社會領域素養導向優良試題甄選優等。

賀！本校紀方雯老師及陳妙珊老師榮獲本市109學年度交通安全創意教案比賽甲等。

賀！本校許惠萍主任、廖芝瑩老師及蔡雯欣老師榮獲2021全國學校經營與教學創新KDP國際認證獎-教學創新類(綜合活動組)甲等。

本校學生參加桃園市及全國競賽佳績

競賽名稱	獎項	獲獎人員
第五十屆全國技能競賽青少年餐服組	銀牌	108學年度畢業校友 姜衣琪
109學年度全國學生音樂比賽阮咸獨奏	優等佳作	高育瑄
桃園市 109 學年度學生音樂比賽阮獨奏	第一名	高育瑄
桃園市 109 學年度學生音樂比賽簫獨奏	第一名	貝錫圉
桃園市 109 學年度學生音樂比賽笛獨奏	第二名	貝錫圉
桃園市 109 學年度學生音樂比賽簫獨奏	第二名	李慈恩
桃園市 109 學年度學生音樂比賽揚琴獨奏	第三名	徐嘉奴
桃園市 109 學年度學生音樂比賽笛獨奏	第三名	謝昌焱
桃園市 109 學年度學生音樂比賽琵琶獨奏	第三名	郝佩琦
桃園市 109 學年度學生音樂比賽簫獨奏	第三名	彭云詩
桃園市第 61 屆中小學科學展覽會	佳作	王顥慈、高于棠、王顥銘
桃園市 109 學年度國中技藝競賽餐旅職群(烘焙組)	佳作	徐嘉奴
桃園市 109 學年度國中技藝競賽餐旅職群(西餐組)	佳作	張芸瑄



壹、桃園市立富岡國民中學學生成績評量作業規定

【一百零八年八月一日以後入學之學生適用之】

108.8.19 第7次修正

一、本規定依國民教育法第十三條第一項與國民小學及國民中學學生成績評量準則規定訂定之。

二、國民中學學生成績評量，應依領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現，分別評量之；其評量範圍及內涵如下：

(一)領域學習課程、彈性學習課程：

1. 範圍：包括國民中小學課程綱要所定領域學習課程、彈性學習課程及其所融入之議題。
2. 內涵：包括核心素養、學習重點、學生努力程度、進步情形，並應兼顧認知、情意、技能及參與實踐等層面，且重視學習歷程及結果之分析。

(二)日常生活表現：評量範圍及內涵，包括學生出缺席情形、獎懲紀錄、團體活動表現、品德言行表現、公共服務及校內外特殊表現等。

三、領域學習課程評量，分定期評量及平時評量二種。

定期評量每學期二次至三次，經學校課程發展委員會通過後實施，其評量方式由各學習領域課程小組決定。

四、彈性學習課程評量，以平時評量為原則，其評量方式由各學習領域課程小組決定。

五、學生成績評量，應依規定並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- (一)筆試：就學生經由教師依能力指標及教材內容所編訂之測驗評量之。
- (二)口試：就學生之口頭問答結果評量之。
- (三)表演：就學生之表演活動評量之。
- (四)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之。
- (五)作業：就學生之各種習作評量之。
- (六)報告：就學生閱讀、觀察、實驗及調查等所得結果之書面或口頭報告評量之。
- (七)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量之。
- (八)鑑賞：就學生由資料或活動之鑑賞領悟情形評量之。
- (九)晤談：就學生與教師晤談過程，所瞭解學生反應情形評量之。
- (十)實踐：就學生之日常行為表現評量之。
- (十一)自我評量：學生就自己之學習情形、成果與行為表現，作自我評比

較。

(十二)同儕互評：學生之間就行為或作品相互評量之。

(十三)校外學習：就學生之校外參觀或訪問等學習活動評量之。

(十四)檔案評量：就學生學習過程中，所留下之重要相關資料加以彙整後評量之。

(十五)其他評量方式。

六、各領域學習課程之成績評量，分為下列八大學習領域辦理：

(一)語文學習領域，並分為國語文與英語。

(二)健康與體育學習領域。

(三)社會學習領域。

(四)藝術與人文學習領域。

(五)自然科學學習領域。

(六)數學學習領域。

(七)綜合活動學習領域。

(八)科技學習領域。

七、各領域學習課程之評量成績，依下列規定辦理：

(一)每次定期成績，以定期評量與平時評量成績各占百分之五十計算之。

(二)各學習領域之學期總成績，以各次定期成績平均計算之。

(三)八大學習領域之學期總平均成績，以各學習領域之學期總成績乘以該領域之每週學習節數後加總，其總和再除以每週學習領域總節數計算之。

(四)各學習領域之畢業成績，以該學習領域六學期成績平均計算之。

特殊教育學生之成績評量，由學校依特殊教育法及相關規定，衡酌學生之學習需求及優勢管道，彈性調整之。

八、學生於實施定期評量時因故缺考，其經學校准假者，應於銷假後立即補考，其補考成績以實得分數計算。

(一)學生因中途輟學而復學後，其當學期缺課期間之成績，由任課教師按領域(學科)以補考或適當之多元評量方式評定之；其相關成績之處理，由學生成績審查委員會訂定補充規定。

(二)學生因中途輟學或無故缺課達一學期以上，而返校繼續就讀者，其全學期缺課期間之成績以零分計算。

九、學校應依正向輔導管教方式及相關規定，辦理學生獎懲實施、懲罰存記及改過銷過等事項，輔導改過遷善；依相關規定審核通過者，得註銷其不良紀錄。

十、學校應結合教務、訓導、輔導等處室及家長資源，確實掌握學生學習狀況對學習表現欠佳之學生，並應訂定、落實預警及輔導措施。

十一、本校學生定期評量及平時評量之成績，經評定為丁等者，本校得對其實施補救教學措施。實施方式與日期如下：

(一) 補考範圍：以上一個學期課程內容為主。

(二) 成績計算方式：成績評定及格者，該學習領域學期成績調整為六十分。

(三) 補考日期由教務處統一制定、科目：八大領域學習課程、彈性學習課程所涵蓋、地點另行通知。

學生定期評量及平時評量之成績，經評定為不及格者，依國民小學及國民中學補救教學實施方案規定，對其實施補救教學措施。學生經實施補救教學後，其成績評定及格者，該領域學習課程及彈性學習課程之總學期成績應調整為六十分。

十二、學生成績之登記及處理應以資訊化方式為之。

領域學習課程及彈性學習課程之評量由教務處主辦，日常生活表現之評量由訓導處主辦，任課教師及導師應配合辦理之。

各校學生成績登錄及處理資訊化系統由教育局協助辦理之。

十三、學校就國民中學學生領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現之成績評量紀錄及具體建議，每學期至少應以書面通知家長及學生一次。學校得公開學生分數之分布情形。但不得公開個別學生在班級或學校之排名。

十四、學校應成立學生成績審查委員會，綜理學生成績及畢業資格審查事宜。前項委員會由教務主任為召集人，訓導主任及輔導主任為副召集人，並置委員9人，其中應包含教師代表(9年級導師)、行政人員代表(總務主任、註冊組長、生教組長、訓育組長、輔導組長)、及家長會代表等人員。

十五、學生修業期滿，並符合下列各款規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合規定者，發給修業證明書：

(一) 學習期間扣除經核准之公、喪及病假，其上課總出席率應達三分之二以上。

(二) 其日常生活表現之畢業成績，依教師輔導與管教學生相關規定，辦理功過相抵、獎懲實施、懲罰存記及改過銷過等事項，且依相關規定審核通過註銷後，其記錄未達三大過(三小過等同一大過)者。

(三) 八大領域學習課程之畢業成績，至少有四大學習領域達丙等以上。

前項規定，自中華民國一百零八年八月一日以後入學國民中學之學生適用之。

- 十六、教育會考之結果，僅得供學生、教師、學校、家長及主管機關瞭解學生學習品質及其他相關法規規定使用，不得納入在校學習評量成績計算。
- 十七、技藝及特殊教育(班)學生之成績評量方式及規定，由輔導室會同相關人員、任課教師及導師訂定之。
- 十八、本計畫經校務會議通過，校長核准後實施，修訂時亦同。

貳、富岡國民中學學生考試規則

109.8.28 校務會議修正

- 一、本校學生參加校內各項考試，應確實遵守本規則。
- 二、定期考查、複習考、學藝競試、模擬考、新生學力測驗，請學藝股長一週前公布考試時間及範圍。
- 三、每節考試開始前，請副班長確實於黑板填寫考試科目、考試時間、應到人數、實到人數及缺考學生座號，請同學按照座號入座並將書包整齊放置於教室前、後，以及課桌的抽屜朝向黑板。
- 四、每節考試開始後應立即進場應試，不得逗留場外。遲到十分鐘者，不得參加該場次考試，該科以零分計算。
- 五、考試應用文具必須攜帶齊全，應試時不得向他人借用。違反規定者處以愛校服務 3 次。
- 六、除另有規定外，電腦卡以 2B 鉛筆畫記，其他筆試以黑色筆書寫，違反規定者處以愛校服務 3 次。
- 七、電腦卡務必正確畫記，若無法正確判讀或無法清晰呈現作答結果者，試後至教務處重新畫記，並處以愛校服務 3 次，以資警惕。
- 八、若對考試題目有疑問（如字跡模糊不清），得舉手向監考老師發問，但不得要求解釋題意。
- 九、學生於每節考試時間完畢鈴響後，應立即停止作答，並將試卷交予監考老師後出場，若經制止後停止作答並交卷者，該科酌予扣 5 分；經制止仍不交卷者，以零分計算。
- 十、考試時必須遵守考試規則，並服從監考老師之指揮及監督。如有下列情事者，由監考老師送交教務處依校規處分之：
 - （一）違反下列事項者各記小過一次，試卷酌予扣 5 分。
 1. 互相交談、左顧右盼、故意作聲或誦讀自己之答案。
 2. 擅自移動座位或交換座位。
 3. 考試期間與試場外有手勢或訊息聯繫行為者。
 4. 夾帶答案卷出場。
 5. 故意毀損答案卡。
 6. 考試期間，手機、智慧型手錶(手環)、電子錶發出聲響者。
 - （二）違反下列事項者各記大過一次，試卷以零分計。
 1. 夾帶或偷看書籍及蓄意舞弊。
 2. 於試場內取得或提供他人答案作弊事實明確者，或相互作弊事實明確者。
 3. 交換或傳遞試卷、試題紙或答案卡。
 4. 桌面上或應用文具上留有字跡，而與該科考試內容相關。
 5. 冒名頂替或請人代考。

(三)若有其他擾亂試場秩序或不遵守監考老師指導，視情節另行議處。

十一、補考

(一)因故無法參加定期評量時，得因公假、喪假、不能預期的病假，持假單向教務處申請補考。

(二)經准假於定期評量缺考者，須於教務處規定之補考日期到教務處補考，其補考成績按實得分數計算。

(三)其他校內各項考試如複習考、學藝競試、模擬考等考試，基於校排名之公平性考量，一律不予補考。因上述因素請假者，得請學藝股長預留考卷，由缺考者自行練習，分數不予計分。

(四)未完成以上程序者，視同放棄補考，該次考試以零分計算。

十二、本規則經校務會議通過，呈請校長核定後實施，修正時亦同。

參、桃連區高級中等學校免試入學作業要點

桃園市政府 109 年 10 月 16 日府教高字第 1090252424 號函修正
連江縣政府 109 年 10 月 16 日府教學字第 1090043012 號函修正

一、依據

- (一)總統 105 年 6 月 1 日華總一義字第 10500050791 號令修正公布之「高級中等教育法」。
- (二)教育部 108 年 2 月 20 日臺教授國部字第 1080010359B 號令修正發布之「高級中等學校多元入學招生辦法」。
- (三)教育部 103 年 6 月 17 日臺教授國部字第 1030064552B 號令修正發布之「高級中等學校就學區劃定作業要點」。
- (四)教育部 105 年 8 月 30 日臺教授國部字第 1050091890B 號令修正發布之「高級中等學校免試入學作業要點訂定應遵行事項」。
- (五)行政院 106 年 10 月 12 日院臺教字第 1060191247 號函核定「十二年國民基本教育實施計畫」之高級中等學校及五專免試入學實施方案。
- (六)教育部 106 年 10 月 31 日臺教技(一)字第 1060144872B 號令修正發布之「五專多元入學方案」。

二、目的

- (一)開展學生多元智能，舒緩學生升學考試壓力。
- (二)發揮教師專業能力，提高教師課程教學品質。
- (三)強化學校辦學特色，增進學生適性學習發展。
- (四)關懷不同地區學生，縮短城鄉教育資源落差。

三、招生對象

- (一)桃連區(桃園市及連江縣，以下簡稱本區)及其共同就學區各公私立國民中學(含高級中等學校附設國中部)畢業生(含應屆、非應屆、具同等學力資格、非學校型態實驗教育)；就讀海外臺灣學校、大陸地區臺商學校、於國外或大陸地區就讀欲返國就學並取得學歷認證，且設籍本區內之學生。
- (二)非本區國中畢業生，但具以下四種特殊情形之一且未參加他區免試入學，經本區高級中等學校免試入學委員會審核通過者得參加本區免試入學：
 1. 學生就讀或畢業國中學籍所在免試就學區，未設置學生適性選擇之高級中等學校課程群別或產業特殊需求類科者。
 2. 學生因搬家遷徙至本區居住者(檢附具體證明文件)。
 3. 學生在國中階段跨區就學，擬申請返回本區戶籍所在地就讀高級中等學校(檢附具體證明文件)。
 4. 其他特殊因素。

四、組織與任務

為辦理本區高級中等學校免試入學作業，應分別組成下列各委員會及工作小組：

- (一)桃連區高級中等學校入學推動工作小組：

1. 組織成員

由桃園市政府教育局及連江縣政府共同籌組，桃園市政府教育局長擔任召集人，連江縣政府教育局長擔任副召集人，區內高級中等學校(含各入學委員會主委學校)代表 5 名、國中學校代表 7 名、家長團體代表 2 名、教師組織代表 2 名、各該教育主管機關代表 3 名及學者專家代表 2 名共同組成。

2. 組織任務

(1)負責擬定「桃連區高級中等學校免試入學作業要點(以下簡稱本要點)」，經桃園市及連江縣教育審議委員會審議後報教育部備查。

(2)依據本區高級中等學校就學資源、國中畢業生統計數據及升學需求之相關分析資料，規劃本區高級中等學校免試入學之分年度目標值、免試入學名額分配及作業流程等事宜。

(二)桃連區高級中等學校免試入學委員會：

1. 組織成員

由桃園市政府教育局、連江縣政府、本區內高級中等學校校長、教務主任、國中校長、教師組織及家長團體代表等聯合籌組。

2. 組織任務

辦理免試入學事宜。

(三)高級中等學校招生委員會：

1. 組織成員

由各高級中等學校分別籌組。

2. 組織任務

研議各校提供免試入學名額比率，將資料送請本區高級中等學校免試入學委員會彙整，報各該主管機關核准後，載明於簡章並公告。

(四)生涯發展教育工作執行委員會：

1. 組織成員

由各國民中學分別籌組。

2. 組織任務

(1)負責推動各校學生適性輔導工作，依學生能力、性向、興趣及各項測驗結果、教師平時之觀察及試探活動紀錄，給予適性輔導。

(2)提供學生及家長升學選擇之規劃建議，以作為其免試入學之選校參考。

五、免試入學比率

(一)本區內之高級中等學校免試入學比率應占核定招生總名額 85% 以上。

(二)區內各高級中等學校提供免試入學名額之最低比率以 50% 為原則，並依教育政策適時調整比率，如有特殊情況得調整之，經桃連區高級中等學校入學推動工作小組通過後，報各校之主管機關核定。

六、優先免試入學辦理方式

- (一)為促進就學區內教育機會均等，實現就近入學與照顧區域、文化不利等學生就學，本區內之各高級中等學校應提供當年度（班、科）核定免試入學名額之部分比率（不含直升名額），供國中學生辦理優先免試入學。
- (二)為辦理上述作業，應由本區教育行政主管機關召集本區內各高級中等學校校長、教務主任、國中校長代表、教師代表及家長代表等，據國中當年度畢業生人數、交通便利及生活區域等因素，共同研商國中優先免試入學之辦理方式，並提入學推動工作小組審核後實施。
- (三)國民中學應屆畢業學生辦理優先免試入學遇超額時，依「桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表」（以下簡稱積分對照表）進行比序，依序錄取。

七、辦理程序

- (一)本區免試入學作業由免試入學委員會採全區聯合方式辦理。
- (二)高級中等學校附設國中部應屆畢業學生之直升入學遇超額時，依積分對照表進行比序，依序錄取；直升入學錄取報到應於免試入學作業報名前辦理完畢，另錄取之學生，需經書面聲明放棄後，始得報名參加免試入學。
- (三)直升入學放榜前由免試入學委員會採集中分發方式辦理查核；直升入學得列備取生，經備取報到後仍未招滿之名額，移至免試入學辦理，其辦理方式依本區免試入學作業要點規定辦理。
- (四)高級中等學校辦理特色招生，應採學科考試分發或術科甄選方式辦理。採學科考試分發之特色招生，應於免試入學後辦理。免試入學及特色招生考試分發入學，以一次辦理分發作業為原則。
- (五)經免試入學仍未招滿學校，報各該主管機關核准，得辦理續招。

八、辦理方式

- (一)為兼顧學生審慎選填志願及提高免試入學媒合成功率，學生報名免試入學可選填 30 個志願數（專業群科以 1 校 1 科為 1 志願數）
- (二)免試入學不得訂定入學門檻或條件，且除得以國中學生在校健康與體育、藝術與人文、綜合活動領域之學習領域評量成績及格與否作為比序項目外，其他在校學習領域評量成績均不得採計，其辦理方式如下：
 - 1. 當參加免試入學之登記人數，未超過各高級中等學校（班、科）核定之招生名額時，全額錄取。
 - 2. 當登記人數超過各高級中等學校（班、科）核定之招生名額時，各校（班、科）依積分對照表進行比序，依序錄取。
- (三)前項積分對照表未列項目不得定為超額比序條件。另總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先比序對象，其餘依比序條件分別比序，仍超額時，報各該主管機關核准增加名額或為其他適當之處理。

- (四)本區應建置免試入學線上報名及資料管理系統，供各國中登錄學生各項相關資料，並公告之。
- (五)公私立高級中等學校附設國中部直升納入免試入學名額部分，仍應依本要點及教育部規定進行報名分發；各公立高級中等學校附設國中部直升入學名額比率，不得高於國中部應屆畢業生人數之 35%；各私立高級中等學校附設國中部直升入學名額比率，不得高於該校總核定招生名額之 60%。但其附設國中部學生人數小於該校招生人數者，不得高於 50%。

九、其他

- (一)非學校型態實驗教育學生採計方式依「高級中等學校免試入學作業要點訂定應遵行事項」之「多元學習表現項目採計原則」及本區積分對照表辦理，由設籍學校予以協助。
- (二)原住民學生、身心障礙學生、蒙藏學生、政府派赴國外工作人員子女、境外優秀科學技術人才子女、僑生及退伍軍人等法律授權訂定升學優待辦法之特殊生，依相關特殊生升學優待辦法辦理。
- (三)非應屆國中畢業生得向本區免試入學委員會提出申請參加免試入學，參加當年度國中教育會考，並採計其國中就學期間之成績或紀錄，採計分數由本區免試入學委員會審查認定之。
- (四)轉學生參加各該區免試入學時，其比序項目，由新轉入學校就其轉出國中原有之學習表現或紀錄，本從優從寬原則加以認定。

十、本作業要點送教育部備查，自 110 學年度起入學高級中等學校學生適用之。

肆、桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

項目	內容		上限	備註
一、適性輔導 (上限 32 分)	畢業資格	符合畢業資格者 6 分，修業資格者 2 分。	6 分	依國民小學及國民中學學生成績評量準則辦理
	生涯規劃	可選填 30 志願數(職業類科以 1 校 1 科為 1 志願數)。	15 分	1. 志願序別 1、2、3 志願 15 分，4、5、6 志願 12 分，7、8、9 志願 9 分，10、11、12 志願 6 分，13、14、15 志願 3 分，16 至 30 志願 1 分。 2. 職業類科同一職群各科別連續選填為志願時，視為同一志願序計分。 3. 當總積分完全相同需進行超額比序，比序至「志願序積分」項目時，志願序積分高者將優先錄取。
		報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得 2 分；與「導師意見」相符者得 2 分；與「輔導教師意見」相符者得 2 分。	6 分	1. 各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2. 意見經確認後，不得修正。
	就近入學	桃連區及共同就學區學生符合就近入學得 5 分。	5 分	1. 桃連區為一就學區，設籍在桃連區，或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2. 本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準。
二、多元學習表現 (上限 35 分)	均衡學習	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標準 0 分。	9 分	
	品德表現	獎勵最高 6 分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。	10 分	1. 銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。 2. 品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次 4.5 分，記功每次 1.5 分，嘉獎每次 0.5 分。 3. 上述兩項積分合計上限 10 分。
	服務表現	採計「擔任班級或學生幹部」(最高上限 4 分)及「志願服務學習時數」	10 分	1. 擔任班級幹部、自治市幹部及社團幹部任滿 1 學期，經考核表現優良者得 2 分；志願服務學習時數，每 1 小時得 0.3 分。 2. 擔任班級或學生幹部上限為 4 分。

項目	內容	上限	備註
	才藝表現	5 分	1. 個人賽： (1) 全市(縣)性：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/第 3 名 4 分/第 4 名 3 分/。 (2) 區域性(3 縣市以上)：第 1 名 7 分/第 2 名 6 分/第 3 名 5 分/第 4 名 4 分/第 5 名 3 分。 (3) 全國性：第 1 名 8 分/第 2 名 7 分/第 3 名 6 分/第 4 名 5 分/第 5 名 4 分/第 6 名 3 分。 (4) 國際性：第 1 名 10 分/第 2 名 9 分/第 3 名 8 分/第 4 名 7 分/第 5 名 6 分/第 6 名 5 分。 2. 團體賽：依個人賽積分折半計算。
	體適能	6 分	1. 單項係指：柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力。 2. 另身心障礙、重大疾病、體弱或因故無法測試者特殊學生等依教育部相關辦法辦理。 3. 非應屆畢業學生、非學校型態實驗教育學生需返回原設籍學校辦理體適能檢測；臺商學校學生、跨區學生等可至原設籍校辦理體適能檢測，或至體適能檢測站、醫院等單位辦理體適能檢測。
	本土語言認證	2 分	本土語言認證採認主管機關核發之證書： 1. 原住民族語為【原住民族委員會】 2. 客語為【客家委員會】 3. 閩南語為【教育部】
三 (上限 33 分)	國中教育會考表現	33 分	1. 國文、數學、英語、社會、自然等五科，「精熟」者每科得 6 分；「基礎」者每科得 4 分；「待加強」者每科得 2 分。 2. 寫作測驗成績 3 分，配分為 4、5、6 級分給 3 分；2、3 級分給 2 分；1 級分給 1 分。

說明：

一、超額比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目（適性輔導、多元學習表現、教育會考）分別比序；如有同分，再依序比「志願序積分」；倘再同分，再依序比教育會考成績等級標示總點數（教育會考成績等級標示總點數的計算方式如說明二所示）；倘再同分時，再依序比國中教育會考之（國文、數學、英語、社會、自然）各單科成績標示（ $A^{++}>A^{+}>A>B^{++}>B^{+}>B>C$ ）。

二、教育會考單科成績等級標示對應點數：

等級標示	A ⁺⁺	A ⁺	A	B ⁺⁺	B ⁺	B	C
點數	7 點	6 點	5 點	4 點	3 點	2 點	1 點

三、本區得視實際需要另訂補充說明。

四、「多元學習表現」項目除本土語言認證外，其餘項目採計期間為 7 年級入學至申請報名作業前。

五、連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。

六、免試作業階段，當武陵高中、中大壠中及其他申請試辦且經本工作小組同意之高級中等學校登記人數超過核定學校之招生名額時，應保障提供學生提出申請之桃園市國中每校及連江縣至少各 1 個名額，擇優錄取。

七、本表「適性輔導」項目之「生涯規劃」積分，隨學生選填之志願序別不同，以及家長意見、導師意見與輔導教師意見之相符狀況，影響學生選填志願時之總積分。



110 學年度第 1 學期全校親職教育活動

訓導處報告

報告人：郭佳容主任

在「健康成長、快樂學習、感恩服務」的願景架構下，本校致力於學生生活教育，發展出結合學校課程及社區關懷之環境教育，融入服務學習課程，再藉由法治教育各項講座、多元社團活動、深化的校內外教學及展演活動，務期健全學生品格及體適能，培養正確的學習態度及方法，引導學生關心周遭的人、事、物，建立良好的人際關係與精進處理情緒、解決問題的能力，並養成正確的休閒態度及服務的人生觀，讓學生能活得精采，活得漂亮，活得健康，通過重重的挑戰與考驗。

在此教育過程中，家長的參與是不可缺席的一環。唯有親師密切溝通與合作，對學生有共同的期盼與基本的要求，才能穩定學生心情，有助其學習。以下訓導處工作重點，請家長協助引導學生共同遵守：

一、落實生活教育

- (一)以「守秩序、愛整潔、有禮貌」為基礎，培養自律好習慣，營造有禮的學校氛圍。
- (二)以「尊重、誠信、負責」為基礎，形塑學生人際相處的良好模式。
- (三)以「守時、守法、合作」為基礎，培養學生處世態度與處事方法。
- (四)以「關懷、感恩、服務」為基礎，透過善言與善行，推動服務學習。
- (五)服裝儀容是人際相處的第一印象，重視學生服裝儀容，以為自重重人的基礎。
- (六)推動正向管教，積極處理每個學生問題及後續輔導與追蹤。

二、推展環境教育

本校致力發展環境教育特色課程，包括領域課程融入及校內外環境教育活動，如隔宿露營、越野賽跑、環境教育地點參訪、校園局部改造、社區踏查等，使學生了解生活、生態與生產間的連結，培養愛校、愛鄉、愛世界的宏觀視野。

三、發展多元活動

- (一)辦理多元社團：
包括國樂社、烏克蘭麗社、水電維修社、桌球社、羽球社、躲避球社、數理精進社、**閱讀社**、影片欣賞社等豐富的社團活動。
- (二)學生自治活動：

透過民主選舉機制組織自治市幹部，並引導學生自治市辦理學生活動。

(三)爭取展演機會：

為增加學生成就，致力爭取學生各項展演機會，包括國樂與烏克蘭麗校內外演出等。

(四)參加各項競賽：

鼓勵學生踴躍參加各項競賽，爭取記功嘉獎及升學加分的機會，如學生音樂比賽、烏克蘭麗大賽、學生美術比賽、教育創意競賽等。

四、重視法治教育

(一)法治教育宣導：

透過導師班級經營、課程領域融入、各項集會宣導、學生講座及學生突發狀況機會教育，強力宣導法治概念，務使學生知法、守法，勿因一時不慎觸犯法律。

(二)強化學生反詐騙意識：

為防制學生因無知、交友不慎、貪心或好奇心等因素而成為被詐騙或被利用的對象，校方將加強相關反詐騙意識之宣導，並請家長留意孩子交友狀況及生活作息。

(三)正視學生交友情形：

敏於覺察學生在校內外及家中的言行舉止及交友狀況，勿使學生涉足不良場所。

(四)網路守護天使：

留意學生常瀏覽之網站，注意其發言之妥當性，避免衍生不負責的言論、情緒性的攻擊與謾罵，而觸犯誹謗或公然侮辱罪；更需關心其上網時間，勿網路成癮。

(五)反霸凌宣導：

透過朝會活動及不定期教育宣導活動來加強學生對於反霸凌的認知，讓學生了解同儕之間應有適切的互動與溝通，避免用暴力(包含言語暴力、網路霸凌)的方式解決問題，勿因衝動或不當行為而傷害他人或觸犯法律。

(六)反毒教育：

透過宣導加強學生對於毒品危害的基本認知，勿因為不當交友、好奇心誤用、或食用來路不明之飲品等因素而施用毒品。

(七)推動「心三美運動」之主題——問安、感謝、做好事。

五、重視校園安全教育

為維護本校學生上放學安全，維持交通順暢，請家長配合並協助叮嚀學生：

(一)步行上學者：

走路靠邊走、勿併排及邊走邊吃，並遵從本校校警及交通糾察之指

揮，由正門過馬路進入學校。

(二)騎乘自行車者：

佩戴「自行車安全帽」，靠邊騎、不併排，在正門對向空地下車，遵從本校校警及交通糾察之指揮，牽車步行過馬路。進入校園後，再將安全帽脫下、放置好。

(三)家長汽、機車接送：

騎乘機車之家長及學生務必佩戴「安全帽」，並讓貴子女先在正門對向兩側空地下車，讓其遵從本校校警及交通糾察之指揮，由正門過馬路進入學校，家長再自行迴轉，切勿載著學生逆向行駛穿越馬路。開車門需注意後方，並2段式開車門，以免發生危險。

(四)相關交通安全注意事項宣導如下：

1. 安全騎(搭)乘機車：正確佩戴安全帽、勿酒後騎車、行車勿當低頭族、禁止飆車、不疲勞駕駛、勿無照騎車，勿將機車借給無適當駕照的人。大型車轉彎半徑大且有視野死角，避免過於靠近、行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
2. 家長駕駛汽車載兒童及少年者：乘車坐後座者仍需繫妥安全帶，駕車者只要喝酒就不開車，且務必禮讓行人(提醒安全回家方式——指定駕駛、親友接送、代客駕車、改搭計程車及大眾運輸工具)。
3. 騎自行車者：請佩戴自行車安全帽，保持自行車安全設備良好與完整，不可雙載坐人、人車共道。請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依標誌標線號誌指示行駛、依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、併行競駛或以其他危險方式駕駛。倘無號誌路口未劃分幹、支道者，轉彎車應讓直行車先行，左方車應讓右方車先行，請遵守行車秩序規範。

(五)提醒學生上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。

(六)同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。

(七)遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，提交金錢或隨同離校。

(八)在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

(九)因應學生參與水域活動頻率漸增，避免溺水事件一再發生，利用各種管道，強化學生水域安全宣導。另於連假及一般假期前之上課日，由各班級導師加強水域安全宣導，請家長提醒同學假日出遊安全。

六、重視學生健康

(一)為防止腸病毒、流感、嚴重特殊傳染性肺炎等病毒傳染群聚情況發

生，除常洗手外，若學生有感冒發燒症狀，請提醒佩戴口罩，至醫院就診，並在家休息。若經診斷確認為 A 型流感或 B 型流感等，請務必與導師聯絡，在家休養，保護自己也保護他人。

- (二)重視學生平日飲食營養攝取，養成運動好習慣，維持良好作息，保持健康身心。
- (三)拒菸拒檳：依據兒少法、菸害防制法等，未滿 18 歲者，不得吸菸、嚼檳榔，請共同營造拒菸拒檳的清淨環境。

七、相關學校法規

- (一)本校學生獎懲實施要點、學生申訴制度、改過銷過辦法及請假規定等相關校規，均列於各年度學生手冊。
- (二)請假請依規定申請，並請家長協助督促貴子弟務必將假卡交由家長於家長簽章處簽名。
- (三)為確保良好上課品質，嚴禁學生攜帶手機或電子用品到校；如有特殊需要務必向訓導處提出申請(學生攜帶通訊及電子器材申請表)，並依學校規定在校內關機。違反使用規定者，依校規議處。
- (四)其他校園安全、生活教育等相關事項可洽詢訓導處 03-4721113 轉 310。

八、教育儲蓄專戶

本校奉教育部指示開立富中教育儲蓄專戶，籌措資金補助弱勢、家庭突遭變故學生學雜費、午餐費、教育費及生活費，請大家踴躍捐款，廣為宣傳，感謝大家的愛心。

專戶帳號：01607000096535

戶 名：桃園市立富岡國民中學教育儲蓄戶

金融機構：楊梅區農會本會

總務處重點工作



壹、總務處處室介紹資料:

一、總務處致力於維護良好環境、建立友善及安全無虞的校園。

- (一)每月 1 次建物安全檢查
- (二)每年 1 次消防設備安全檢查
- (三)定期校園綠美化
- (四)定期公物保養維護。
- (五)推展花木校園志工制度。
- (六)飲水機：3 個月 1 次。
- (七)電梯保養：1 個月 1 次。
- (八)節約能源宣導及定期會議召開。

二、維護校區安全及校園警衛勤務。

三、進行校舍及設備修繕事宜。

四、執行學校各項設備及工程採購事宜。

五、辦理午餐食材公開招標採購。

六、辦理校外教學招標採購。

七、校舍、場地之維護與開放。

八、辦理各項代收代辦費用事項。

九、學校財產及公物管理。

十、冷氣儲值及維護。

十一、配合辦理各項計畫招標採購。

十二、各項文書業務(含收發文)及學校經費出入帳。

十三、學校家長會事宜。

十四、用水及用電安全維護。

十五、自衛消防編組訓練及規畫消防防護計畫。

十六、規劃學校中長程教育發展計畫。

貳、桃園市立富岡國民中學公物保管責任制度實施要點

一、目的：為培養學生養成良好使用、愛惜公物的習慣，並具有負責盡職、守法守紀的態度，進而發揮愛校、愛社會的公德心。

二、學生保管公物的範圍：

- (一)教室內之公物設施，如黑板、門窗、電器設施…等，詳見公物檢測表所例之項目。
- (二)個人所使用之課桌椅。
- (三)學校之公有設備，托付各班級保管之校產，如廁所、專科教室、司令臺、花台、樹木、草皮…等。

三、具體作法：

- (一)每學期開學時，請各班級導師督促學生，對教室內之公物，應詳予檢查並登記之，如有不完整或損壞，立刻通知總務處人員處理。
- (二)學生使用之課桌椅，分別貼上自己的名條，並登記。該套桌椅原則上由該生使用一年，並負維護之責任。
- (三)各班級教室內之所有公物、設備，均請導師分配給學生保管，以明責任。
- (四)凡教室內之設備不得有任何損壞或塗鴉。
- (五)教室內公物之保管，該班級導師負有分配、登記、監督之責任。各班級總務股長，有直接監督與通報公物使用情況之責任。
- (六)校園內各項公共設施，由各班級負責保管之總務股長負責巡查、登記，若發現損壞，立即通報總務處並填寫班級/學生公物損壞處理報告表。
- (七)如在假日或夜間發生保管公物損壞，學生發現後應立即向有關老師報告，並填寫班級/學生公物損壞報告表，交予總務處，經查屬實，由學校負責修復；否則，由保管人或班級負責賠償修復。
- (八)班級公物檢測表，每班期初填寫1份，交到總務處，會複印影本由導師留存，以便掌握班級公物使用情形。期末會進行第2次班級公物檢測，若發現遺失或人為因素損壞需由保管人或班級進行賠償或復原。

四、獎懲：

- (一)各班級公物保管之良否，應列為導師考核班級學生幹部獎懲之重要依據。
- (二)凡各班級之公物有損壞、塗鴉、遺失情形，由保管人向導師報告，協助追查原因及破壞者，並責其賠償或修復。若不能找到原破壞者，則由保管人負一切責任，參考單價如附件。
- (三)公物破壞之處理：報告人填寫班級/學生公物損壞報告表→公物保管人、導師簽章→總務處事務組長了解情況或進行估價→總務主任→轉知導師和家長(需懲處)→訓導處。
- (四)故意破壞且不依規定負責修復，一律依校規懲處。

五、附則：

- (一)敬請全校教職員工共同教導監督，確實達成公物維護。
- (二)各班級或學生如有應負責賠償或修復公物時，該班導師有督導的責任。
- (三)本辦法如有未盡事宜，得臨時修訂公布。

六、本辦法經校長核定後實施，修正時亦同。

附件：教室常用公物單價參考(需依當時購置價格為主)

物品	單價（新臺幣：元）	物品	單價（新臺幣：元）
塑膠掃把	50	垃圾桶	190
海棉拖把	150	玻璃	約 500（依大小而定）
長掃帚	80	板擦	50
水桶	50	竹掃帚	100
水溝挖杓	150	回收籃	160
馬桶刷	40	畚斗	50
擦窗掃帚	60	梅花夾	70
課桌	600	課椅	500 元
冷氣卡	100	塑膠椅	100 元
實驗器材	依實際損毀狀況賠償	體育用品	依實際損毀狀況賠償



壹、十二年國教/適性輔導/生涯發展教育

為發展孩子的興趣及能力，使其適性發展，快樂學習，學校運用「生涯輔導紀錄手冊」及「生涯檔案」來幫助學生記錄生涯規劃所需的相關資料，以利在九年級作升學進路選擇時，有完整資料可參考。請家長多找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，讓孩子找到適合的生涯目標。

一、生涯輔導紀錄手冊：

每位學生皆有一本手冊，內容紀錄孩子的自我認識、職業與我、學期成績、社團及幹部、服務學習記錄、各項心理測驗、生涯統整面面觀、生涯發展規劃書及其他生涯輔導紀錄等，透過記錄的歷程讓孩子自我探索與省思，平時由輔導室保管，期末會讓孩子帶回請家長參閱簽名。家長可多運用此手冊與孩子探討其興趣及未來職業的選擇，給予孩子鼓勵及建議，並協助孩子增加多元探索的機會，找到他的長處與興趣。

二、生涯檔案：

幫助學生記錄學習點滴，和存放各類獎狀、成績單、志工認證等資料，透過檔案夾的運用為國中生活留下豐富紀錄，本學期也將舉辦生涯檔案封面設計競賽，鼓勵孩子們認真參與。

三、十二年國教資訊網站：家長可由下列網址掌握最新消息。

1. 桃園市十二年國民基本教育資訊網：<http://12basic.tyc.edu.tw/>
2. 108 課綱資訊網：<https://12basic.edu.tw/>
3. 國民教育會考網站：<https://cap.rcpet.edu.tw/>

貳、技藝教育

一、技藝教育介紹：

技藝教育為針對九年級具有技職傾向的學生而開設的課程，本校採校內自辦式，每週三下午進行職業群科的試探與學習。109學年度開辦2個班級，分別為餐旅職群1班；動力機械職群1班。

二、技藝教育報名時間：

輔導室將於學生八年級下學期時，針對抽離式技藝班之開辦進行全面宣導，並且針對有興趣者辦理抽離式技藝班說明會(包含應配合事項等)，然後經由本校遴輔會確認技藝班學生名單。

三、技藝教育學程的升學管道：

1. 技優甄審：參加技藝競賽獲得名次或技藝教育學程學習及成績表現優良的學生，可獲得「技優甄審」資格，錄取者可直接保送公私立高職相關群科。
2. 實用技能學程：參加技藝教育學程者，可優先錄取「實用技能學程」，對於有志於高職畢業後直接就業的同學，是另一個升學管道的選擇。
3. 五專免試入學：五專免試入學依學生在抽離式技藝班之學期成績加分。

四、本校技藝競賽優良表現：

	職群	名次	姓名	學年度
1	餐旅群(烘培組)	第一名	姜衣琪	109
2	餐旅群(烘培組)	佳作	徐嘉紋	110
3	餐旅群(西餐組)	佳作	張芸瑄	110

參、特殊教育

一、服務項目：

- (一) 國、英、數及特殊需求等科目的教學服務與學習調整。
- (二) 特殊考場服務、段考及平時成績調整。
- (三) 學生情緒行為問題輔導、家長特教諮詢。
- (四) 教科書補助及相關福利補助申請。
- (五) 專業團隊評估申請(職能、語言、物理及心理師等)。
- (六) 性向、興趣職業試探(含校外教學)。
- (七) 其他有關特殊生學習等行政支援。

二、身心障礙鑑定相關疑問聯繫與流程：

(一) 聯繫對象：

1. 本校特教教師：熊苡淇、黃君翠及江宛霖教師(03)4721113*610
2. 各班導師

(二) 鑑定流程摘述：

1. 轉介前介入輔導：經導師、輔導教師、特教老師輔導，評估是否為疑似特殊教育需求學生。
2. 提出申請：經老師與家長溝通後，家長填寫鑑定同意書提出申請。
3. 實施鑑定：家長與導師填寫鑑定所需文件，學生接受測驗，特教老師撰寫報告。
4. 學校將鑑定報告送交桃園市特殊教育學生鑑定及就學輔導會。

(三) 鑑定期程：鑑定前須經過「數個月」的轉介前介入輔導，所以請「提前一個學期」告知導師或特教老師。

1. 七上發現學生鑑定需求實施輔導→七下開學提出申請→八上開學結果
2. 七下發現學生鑑定需求實施輔導→八上開學提出申請→八下期中結果
3. 八上發現學生鑑定需求實施輔導→八下開學提出申請→九上開學結果
4. 八下發現學生鑑定需求實施輔導→九上報市府專案鑑定→九下期中結果

肆、輔導室活動

一、學生講座：

輔導室每學期皆會為學生舉辦性別平等教育、生命教育、生涯發展教育、家庭教育等議題之講座，幫助學生身心靈健全成長，擁有正向積極之價值觀。

二、親職講座：

輔導室每學期皆會舉辦親職教育講座，聘請專業心理師針對親子議題進行宣講，提供您與青少年孩子相處上的方法與技巧，解答教養上的疑難雜

症。本學期的親職講座時間為10/8晚上7:00~9:00，採線上方式辦理，邀請黃之盈心理師，主題為「與青少男少女的相處之道」，請家長們一定要踴躍參加！

三、升學講座：

針對九年級的家長將會舉辦優先免試入學升學講座，提供您與孩子最新的升學資訊，本學期講座時間確定後將通知家長們，請家長踴躍出席聆聽！

伍、輔導與社會相關資源：

單位名稱	聯繫方式	服務項目
張老師基金會	1980(依舊幫您)	陪伴您面對與因應各項生活、心理適應困擾
生命線	1995	自殺防治、生活危機調適、婚姻家庭協談、精神心理協談、法律諮詢協談、青少年輔導
桃園市政府 家庭教育中心	諮詢專線： 4128185	親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、家庭資源與管理育、其他家庭教育事項。
113全國婦幼保護專線	113 (二十四小時免 付費求助電話)	只要撥打這支電話求助，專線系統會為您將電話轉接到您所在位置當地的家庭暴力及性侵害防治中心，由專業的工作人員提供各項線上諮詢服務。
110報案專線	110 (二十四小時免 付費求助電話)	當下陷入遭受家暴的危險處境，需要警察的即刻救援，應立即撥打110 報警處理。



數位時代的父母，如何一邊手持數位產品，一邊陪伴孩子？

作者：陳志恆諮商心理師/摘句：「老師，可以和你聊一下嗎？」部落格

女兒剛出生時，我和太太為了幫女兒找個保母，加入了臉書上的保母媒合社團。裡頭有新手爸媽要徵保母，也有保母要徵需托育的幼兒。

我仔細看了在社團中發文要徵保母的父母，對理想保母羅列的條件或要求，除了愛心、溫暖、細心、家中人口單純、無不良嗜好外，往往還加了一點：「禁止數位育兒」。換句話說，請保母多與孩子直接互動，而別用 3C 產品來安撫或陪伴孩子。

在這個世代，有越來越多的家長意識到，數位裝置對孩子的成長可能造成的風險，因而開始認同避免 3C 育兒的觀念，例如，大人盡量不要為了圖個清閒，或者避免被孩子打擾，而給孩子看手機影片，或者玩手遊電玩。

這本是立意良好，問題是，真能完全做到嗎？

還有，3C 育兒，真的一點都不行嗎？

3C 育兒，圖個方便，不行嗎？

難就難在，這個世代的父母，雖然不是數位原住民，但比起上一個世代，是更為嫻熟數位產品的。甚至，在工作中就需要大量使用 3C 科技，而回到了家，也常需要繼續連著網路，機不離身。

就算你有意識地不把孩子託管給螢幕，但你也很難在陪伴孩子的時光中，完全不使用任何數位裝置。對許多人而言，比起出外上班工作去，在家陪伴或照顧孩子，是相形枯燥乏味的。

而現在的家庭型態，又是以小家庭為主，孩子的主要照顧者，通常又以母親居多。家裡沒有其他人，媽媽一天到晚被孩子給綁著，眼中只有這個孩子，缺乏與其他成人溝通互動的機會，更無法隨心所欲支配自己的時間，做點取悅自己的事情，每分每秒都是煎熬呀！

至少對我而言是如此。

那麼，有個手機在身，可能會讓你好過一點。在孩子專注地玩自己的遊戲時，趁機滑開手機，瀏覽一下臉書、IG，逛一下購物網站，或追個劇，那怕只是幾分鐘也好，都是彌足珍貴的呀！

多滑一分手機，多增一分罪惡感

在天氣晴朗的假日，我喜歡帶著我女兒到家裡附近的公園玩耍。理由很簡單，設法消耗她的精力，晚上會睡得好一點。而當孩子在公園裡跑來跑去、盡情探索世界時，也就不會纏著我，我得以喘口氣；然後，我終於有機會拿起手機，慰勞一下自己——這是隱藏版的理由。

於是，當我把女兒放上她最近最喜歡玩的鞦韆上時，我邊推著鞦韆，邊滑著手機，我站在她身後，假裝很投入。事實上，我正在享受小小螢幕裡的精彩體驗。這往往讓我感到自己還活得踏實，沒有與這世界脫節，也暫時屏蔽了育兒的辛苦與乏味。

問題是，隨之而來的是罪惡感；每多滑一分鐘手機，罪惡感便多增加一分。你邊滑手機，心裡邊感到不安。你覺得，自己沒有專注地陪伴孩子，你對孩子不夠全心投入，孩子可能因此感受不到足夠的愛與關注；你擔心，與孩子的直接互動不夠，可能影響孩子的心智發展。

就算，你是為了工作聯繫上的目的，而使用手機，你仍然會有罪惡感。

如果，你的孩子曾經搖搖晃晃地走近你，伸出小手把手機給撥開，端起你的臉龐時，你的感受會更深。

借數位之便育兒，可以嗎？每天都在天人交戰中

當孩子大一點時，你開始思考是否可以透過數位工具來教育孩子。就像過去的父母，會讓孩子觀賞優質的兒童節目；而現在，你會透過手機、平板或電腦，連上網路，訂閱適合孩子觀賞，又具有教育意義的影片，或者下載互動式的教育類型APP。

現代這類媒體相當多，對孩子也有著強大的影響力。學齡前的孩子，最重要的任務是建立生活常規，學習一般的生活技能，如自己吃飯、刷牙、清潔、玩具歸位……等，一直以來，兒童節目在這方面可說是功不可沒。如果你家有訂閱巧連智的話，你會感嘆：「爸媽說一百遍，比不上巧虎說一遍」。

當你受惠於數位產品為育兒帶來的效益時，你內心的擔憂仍然不減。

「我會不會只是圖個方便，事實上沒有盡到父母的責任？」

「孩子整天吵著要看巧虎，以後會不會出現成癮的問題呢？」

你的心頭浮現許多想法，糾結不已；我承認，我也是，每天都在天人交戰中！

你與 3C 網路的關係，影響孩子的數位行為

如果你曾思考過這些問題，那麼，我相信你絕不會放任孩子無止境地盯著螢幕，而會為孩子設限；同時，你也會慎選兒童節目或APP，並陪著孩子一起觀賞與使用，而非丟著孩子不管。光是這麼做，孩子未來受到網路或數位裝置毒害的風險，就會大幅降低。

所以，重點不是網路或數位媒體對孩子好不好，而是，你如何善用數位科技，幫助孩子成長與發展，同時也能幫助孩子建立 3C 使用的規範。

一般而言，父母如何看待手機網路，會大大影響到孩子成為一個什麼樣的數位科技使用者。當你視網路或手機為毒蛇猛獸、萬惡深淵時，你會竭盡所能地禁絕孩子接

觸到這類產品，或者過度監管孩子使用 3C 產品的狀況，這往往是親子關係爆發衝突的導火線。

而孩子長大後，不敢在父母面前光明正大地使用網路，卻仍有能力在其他地方取得網路，瞞著父母瘋狂使用，因而衍生出更多難解問題。

這偷偷摸摸的舉動，就好像你也得背著孩子使用手機網路，否則會感到心虛與罪惡，因為，你擔心孩子會模仿你的不良行為。

另一方面，你若對 3C 網路抱持著完全開放與過度樂觀的態度，放任孩子長時間盯在螢幕前，毫不設限，也不與孩子一同參與或共享螢幕時光，因為自己也埋首虛擬世界中。那麼，孩子長大後被網癮糾纏的風險，便可能大幅提高。

自我檢視：我對數位科技的態度是什麼？

大人怎麼做，孩子就怎麼學。或許，我們需要先檢視自己，對於 3C 網路的態度是什麼、想法是什麼？而這份態度或想法，又會如何透過我們的教養策略，影響到孩子的 3C 使用行為。

當我們能光明磊落地在孩子面前使用數位產品時，孩子也不會認為上網是一件需要偷偷摸摸的事。

當我們能夠有限度地使用網路，而不偏廢其他生活任務時，孩子也正在學習如何自我控制，上得去也下得來。

當我們視數位科技為幫助學習或生產的工具，而不只是打發時間的娛樂玩具時，孩子也會透過網路積極拓展對世界的認識，為自己的人生創造更多的可能性。

當我們視手機或網路為維繫親友情感的媒介，而不是填補空虛的取暖角落時，孩子也能學會善用科技與他人建立起深度的人際連結。

這時，數位科技就成了工具，而不是令人上癮的玩具。

青春期的「轉大人」真難搞？轉換視角幫你看見孩子的可愛

作者：陳志恆諮商心理師/摘句：「老師，可以和你聊一下嗎？」部落格

這幾天睡前，我那兩歲半的女兒，總是會問我：「爸爸，我很棒嗎？」我不知道，她是否足夠理解「很棒」的意思，可能我最近常稱讚她「很棒」，又伴隨著開心的語氣及賞識的眼神，讓她感受到被肯定了！

一個三歲不到的孩子，都渴望被肯定，在意自我價值，更何況大一點的孩子呢？

我還是喜歡他小時候的樣子……

過年期間，到親戚家拜訪。好久不見，親戚的孩子即將升上國一，正值青春期的。這男孩過去活潑可愛，臉上總掛著親切燦爛的笑容；這次見面，則是板著一張臉。雖然一同坐在客廳裡，但鮮少主動開口，更難看到過去的笑顏。

「客人來了，有沒有叫呀？」親戚提醒道。

「有啦……」男孩確實有打招呼，只是聲音比較小。

「喂！大少爺，我只是問你個話，一定要用這種語氣嗎？」

「我哪有？」

男孩臉上盡是不悅，親戚則劈哩啪啦地抱怨著：「這孩子不知道是青春期的到了，還是怎樣，讓我實在受不了！說話也不好好說，又暴躁易怒。他以前不是這樣的，唉！我還是喜歡他小時候的樣子……」

男孩滿臉無趣，拿起手機開始滑。

「不可愛」就是青春期的典型樣貌

我聽過很多家長抱怨，孩子到了青春期的，變得不可愛了。孩子還小時，我們希望孩子趕快長大，當孩子大了，我們卻懷念起孩子稚嫩的模樣。到底是孩子變了，還是父母沒跟著長大？

事實上，青春期的孩子「不可愛」，再正常不過了呀！一方面，生理上的發育，「轉大人」常讓他們感到不自在；另一方面，這時期的孩子正要展示自己獨立與自主的一面。如果你能理解，就不會和青少年一般見識。

問題是，青少年孩子身上，有許多令大人「看不慣」的言行，過去不會這樣，現在一一出現。例如，說話口氣不佳、常顯露不耐、情緒反覆無常；講話精簡就算了，更喜歡與大人唱反調。

這些，倒也不是什麼罪大惡極的行徑，但就是會踩到父母的紅線。我遇過的許多中學老師，最受不了學生的問題行為也是「目中無人」。

與其拔刺，不如保持距離

青少年身上的「刺」很多，如果你整天都想「拔刺」，肯定會與孩子鬧得不可開交。數落、批評與責備，只會讓孩子感覺自己不被肯定，而想繼續與你對抗；雙手一攤，放任不管，當然也不行。該怎麼辦？

我的良心建議是——保持距離。「保持距離」後面不是接「以策安全」，而是接「心生美感」。沒錯，拉出距離，你就不會緊盯著那一根根的刺看，而有種朦朧美。

於是，你能跳脫當下，站在一個比較高的層次，用全貌的觀點來看孩子的行為。這時候，你看到的，就不全然是壞事了。

客人來了，別管孩子打招呼的聲音大聲小聲，只要嘴巴有動，就屬難得；就算嘴巴沒動，眼睛有看著，也是及格；再不然，願意待在客廳，而不是躲在房裡打電動，也是很給面子了！

你或許會質疑：「這不是在降低對孩子要求的標準嗎？」看似如此，事實上，我們正在找尋孩子身上能被肯的地方，而給予正向聚焦。再者，我們過去所堅持的高標準，會不會只是大人的虛榮心在作祟？

給孩子面子，孩子也會還以尊重

當下，可以這麼回應孩子：「我看到你願意與我們一起聊天，謝謝你！」不需特別誇張或矯揉做作，能讓孩子感到被真誠欣賞即可。

若孩子用不悅的口氣回應時，可以說：「我知道了！」這樣就好，避免事端延燒。而事後，私下找孩子談一談：

「剛剛客人來訪時，我問你問題，你回應我的方式，讓我感到不受尊重，我希望你可以調整一下。」請記得，這是在整理與安頓好自己的情緒後，才說出口的，負責任地表達自己的感受與期待。

「我知道，你不是故意要這麼說的，是嗎？」停頓一下，讓孩子有接收與思考的時間，然後說：「也許，你覺得我問的問題，讓你很難堪；或者，你當時很累。這是我猜的，你可以告訴我，怎麼了嗎？」

這是正向聚焦在出孩子行為背後的「正向意圖」，讓孩子有機會抒發自己的感受，讓內在的聲音被聽懂。孩子可能會這麼說：「我明明有打招呼，你卻不相信！」

「原來如此，謝謝你讓我知道，你當時被誤會了，所以感到有些生氣，才會用這樣的語氣回應我，是嗎？」這句話是繼續聚焦在行為的正向意圖上，並同理孩子的情緒感受。通常，孩子就會軟化下來了。

「好！對不起，我沒注意到你確實有打招呼，當時我也太心急了。」接著告訴孩子：「下次，我希望你可以盡量用平和的語氣講話，我知道這有時候不容易，但我們一起學習改進，好嗎？」

越早開始練習「正向聚焦」越好

我覺得，青少年的父母，很需要有正向解讀孩子行為的能力，否則，孩子身上那一根一根的刺，不斷冒出，肯定會讓親子相處傷痕累累。而這樣的能力，最好從孩子小的時候就開始培養，勤練「正向聚焦」。

舉個例子，我帶女兒回長輩家過年。初見面，長輩看到孫女很開心，想抱她，女兒死命掙扎，嘴裡說著：「不要！不要！」。這讓長輩心碎滿地；我雖感到尷尬，但也願意正向看待孩子的行為，像是：

- 懂得直接表達自己的感受；
- 面對不熟的人，能夠先自我保護；
- 知道自己不需要討好每一個人；
- 懂得傾聽自己內心的聲音；
- 表達「不要」也是一種回應，比不回應好……

等她大一點，更懂事時，我會再教導她，如何合乎禮節地表達自己的感受與期待，而非強迫她要滿足大人的期待。