# 新竹市立光華國民中學

# 110學年度第二學期

# 班親會手冊

民國111年02月11日

輔導室 彙編

# 目錄

壹、校長的話 ..... 1

貳、教務處資料報告 ..... 2

1. 教學組 ..... 2

2. 註冊組 ..... 4

3. 資訊組 ..... 12

參、學務處報告資料 ..... 14

1、訓育組 ..... 14

2、生教組 ..... 14

肆、總務處報告資料 ..... 20

伍、輔導室報告資料 ..... 34

1、輔導組 ..... 34

2、資料組 ..... 34

3、特教組 ..... 37

# 壹、校長的話

2022 年春天如期開學，經歷兩年的疫情動盪，從疫情中學習健康的重要性，生活習慣與環境衛生的重新檢視與調整，全球皆然，看不見的病毒改變了世界，得失之間難以說得清楚，卻印證了與自然和諧共處的挑戰與必要性了。

「學習」從書本裡、從生活中、從人際互動或是網絡世界已現多元型態發展，孩子們的特質與天賦固然影響其學習樣貌，惟家人與師長的關心、陪伴與教導亦是不可或缺的關鍵支持力量，並非要加重家人與師長的負擔，而是學習歷程中，孩子是主角，需要面對自己的舞台，而家人與師長可說是參與其中的工作人員、啦啦隊以及指導教練，不論孩子舞台表現如何，給予提醒督促、鼓勵與守護，都是孩子成長的養分，可能是辛苦的，但，對於孩子，所求的也只是他們能茁壯、找到自己的方向指南針、邁步前行，而非回報，不是嗎?

學校課程著重於基礎學力之奠基、良好學習態度之養成、學習合作模式之培育以及生活品行教育之提升，一切努力，都是期盼孩子們學業進取之外，亦具備人文素養、優質公民與社會關懷之情操，這也是學校願景—「健康、善良、卓越」之核心價值，有鑑於此，學校分別於七、八、九年級規劃彈性課程為：「探索世界」、「懷哲學習」、「知行課程」，不拘泥於書本形式，期待給予孩子與師長們更寬廣的發展與學習空間，立意良善，需要實踐，也要特別感謝所有辛勞付出的老師們以及給予學校支持鼓勵的家長們和社會賢達人士，由衷感謝!

新年新氣象，新學期開始了，一步一腳印，祝福孩子們學業進步、身體健康，做個良善、有活力的好孩子，共勉之!

校長 宋雨親 筆

2022.02.11

# 貳、教務處資料報告

## 1.教學組

**【榮耀光華】**

1. 110 學年度新竹市國中數學能力競賽(HCMC)表現優異，百分王及達人賽獲獎名單如下表

| 百分王獲獎名單 | | | | | 達人賽獲獎名單 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 組別 | 姓名 | 名次 | 班級 | 指導老師 | 組別 | 姓名 | 名次 | 班級 | 指導老師 |
| A | 林嘉洛 | 銀 | 805 | 郭亮偉老師 | A | 曹喜學 | 金 | 803 | 郭亮偉老師 |
| A | 王宥婷 | 銀 | 806 | 郭亮偉老師 | A | 羅景鴻 | 金 | 901 | 王哈拿老師 |
| A | 張翔富 | 銀 | 903 | 王哈拿老師 | A | 洪翊俊 | 金 | 904 | 王哈拿老師 |
| A | 陳俊言 | 銀 | 905 | 王哈拿老師 | A | 易宥男 | 銀 | 801 | 郭亮偉老師 |
| A | 蔡嘉晉 | 銀 | 906 | 王哈拿老師 | A | 蔡承達 | 銀 | 901 | 王哈拿老師 |
| A | 梁愷安 | 銅 | 802 | 郭亮偉老師 | A | 劉家宇 | 銀 | 901 | 王哈拿老師 |
| A | 謝翔恩 | 銅 | 805 | 郭亮偉老師 | A | 林宥和 | 銀 | 902 | 王哈拿老師 |
| A | 黃楚鉉 | 銅 | 810 | 郭亮偉老師 | A | 梁愷安 | 銅 | 802 | 郭亮偉老師 |
| A | 羅景鴻 | 銅 | 901 | 王哈拿老師 | A | 王宥程 | 銅 | 803 | 郭亮偉老師 |
| A | 林宥和 | 銅 | 902 | 王哈拿老師 | A | 林嘉洛 | 銅 | 805 | 郭亮偉老師 |
| A | 楊恆安 | 銅 | 902 | 王哈拿老師 | A | 楊恆安 | 銅 | 902 | 王哈拿老師 |
| A | 陳威寰 | 銅 | 903 | 王哈拿老師 | A | 陳威寰 | 銅 | 903 | 王哈拿老師 |
| A | 洪翊俊 | 銅 | 904 | 王哈拿老師 | A | 陳俊言 | 銅 | 905 | 王哈拿老師 |
| B | 賴柏元 | 銅 | 915 | 張巧萍老師 | A | 魏世凱 | 優勝 | 801 | 郭亮偉老師 |
| A | 陸竑穎 | 優勝 | 708 | 蕭慶利老師 | A | 曾靖傑 | 優勝 | 807 | 郭亮偉老師 |
| B | 曾子祥 | 優勝 | 801 | 吳秀蓉老師 | A | 王梓豪 | 優勝 | 905 | 王哈拿老師 |
| A | 魏世凱 | 優勝 | 801 | 郭亮偉老師 | A | 蔡嘉晉 | 優勝 | 906 | 王哈拿老師 |
| A | 王宥程 | 優勝 | 803 | 郭亮偉老師 | A | 潘彥宇 | 優勝 | 907 | 王哈拿老師 |
| A | 曹喜學 | 優勝 | 803 | 郭亮偉老師 | A | 趙振辰 | 優勝 | 908 | 王哈拿老師 |
| B | 黃莉蓁 | 優勝 | 815 | 黃健凱家長 | A | 饒以凡 | 優勝 | 908 | 王哈拿老師 |
| A | 劉家宇 | 優勝 | 901 | 王哈拿老師 | B | 劉嘉銘 | 優勝 | 911 | 黃惠斌老師 |
| A | 林穎孜 | 優勝 | 904 | 王哈拿老師 | | | | | |
| A | 王梓豪 | 優勝 | 905 | 王哈拿老師 | | | | | |
| A | 潘彥宇 | 優勝 | 907 | 王哈拿老師 | | | | | |
| B | 陳俞均 | 優勝 | 917 | 黃惠斌老師 | | | | | |

2. 本校參加 110 年全國語文競賽新竹市複賽表現優異，各項成績如下

| 人次 | 班級 | 座號 | 姓名 | 參賽項目 | 名次 | 指導老師 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 王志男 | 寫字(教師) | 第一名 | |
| 1 | 911 | 22 | 曾靖芸 | 閩語情境演說 | 第一名 | 李亭慧老師 |
| 2 | 919 | 4 | 林睿騏 | 閩語朗讀 | 第五名 | 郭瑜林老師 |
| 3 | 812 | 20 | 李沛語 | 國語演說 | 第二名 | 陳紀璇老師 |
| 4 | 706 | 16 | 王莉婷 | 國語朗讀 | 第四名 | 陳淑筠老師 |
| 5 | 815 | 7 | 陳昭叡 | 客語情境演說 | 第三名 | 黃銀椿老師 |
| 6 | 919 | 15 | 余皓薇 | 原民語朗讀 | 第一名 | 蔡欣容老師 |
| 7 | 901 | 22 | 劉家宇 | 字音字形 | 第三名 | 謝玓邵老師 |
| 8 | 905 | 12 | 羅鋐育 | 客語字音字形 | 第一名 | 陳怡伶老師 |
| 9 | 708 | 18 | 張芯瑀 | 寫字 | 第六名 | 王志男老師 |

3.上表複賽第一名代表新竹市參加全國決賽，表現優異，全體師生與有榮焉，獲獎等第如下表

| 姓名 | 姓別 | 班級 | 指導教師 | **全國賽等第** |
|---|---|---|---|---|
| 王志男 | 男 | 教師組 | | 優等 |
| 曾靖芸 | 女 | 911 班 | 李亭慧老師 | 優等 |
| 余皓薇 | 女 | 919 班 | 蔡欣容老師 | 甲等 |
| 羅鋐育 | 男 | 9005 班 | 陳怡伶老師 | 優等 |

**【學習評量】**110 學年度第二學期各次定期考及模擬考時間：

| 日期 | 年段 | 考試項目 | 備註 |
|---|---|---|---|
| 2/17-2/18 | 九年級 | 第三次模擬考 | 範圍為第 1~5 冊 |
| 3/30-3/31 | 全年級 | 第一次定期考 | |
| 4/19-4/20 | 九年級 | 第四次模擬考 | 範圍為第 1~6 冊 |
| 5/16-5/17 | 七八年級 | 第二次定期考 | |
| 5/21-5/22 | 九年級 | 國中教育會考 | 範圍為第 1~6 冊 |
| 5/24-5/25 | 九年級 | 第二次定期考 | 畢業考 |
| 5/31 | 九年級 | 九下領域不及格學期補考 | |
| 6/28-6/29 | 七八年級 | 第三次定期考 | |

**【教學活動】**110 學年度第二學期重要教學活動如下：

| 日期 | 年級 | 活動名稱 | 負責教師群 |
|---|---|---|---|
| 2/11~2/18 | 七、八年級 | 寒假作業優良評選 | 各領域 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3/1 | 八年級 | 英語字彙王競賽 | 英語科 |
| 3/8 | 七、九年級 | 英語字彙王競賽 | 英語科 |
| 3/16 | 七、八年級 | 文學光華語文競賽 | 國文科 |
| 4/26-4/27 | 八年級 | 作業抽查 | 教學組 |
| 5/3-5/4 | 七年級 | 作業抽查 | 教學組 |
| 5/12 | 九年級 | 會考祈福活動 | 教務處、九導 |
| 5/21-5/22 | 九年級 | 國中教育會考 | 行政人員、九導 |
| 6/2 | 七年級 | 光華知識王 | 社會領域 |
| 6/2 | 八年級 | 定向運動競賽 | 綜合領域 |
| 6/10 | 九年級 | 桌遊競賽 | 數學科 |

**【學期領域成績不及格補考】**第一學期學習領域不及格補考，已於 2/10 辦理完畢，並已發下補考成績通知單；第二學期之補考暫訂於暑假第三週辦理(7/13-7/14)。依市府指示，補考僅辦理一次為限。

## 2.註冊組

**【國九升學報名期程】**以下是 111 學年度高中職五專各種入學方式及考試報名日程。

(本表日期皆為簡章所列，校內報名均需提早完成，要以校內報名期程表為主。

【九年級升學簡章資訊】

請到光華首頁，依下圖找到今年度升學簡章電子檔，自行下載閱讀，有問題可找老師討論或詢問相關組長。

在學校首頁右下方的 12 年國教連結的第一個區塊

請同學找 111 學年度(最新)

所有升學報名簡章電子檔都會在此，**若未買五專紙本簡章，五專的報名表可從電子簡章列印出來使用。**

1. 免試入學高中職紙本簡章下學期 3 月底才會印製完成發下。
2. 有跨免試就學區的同學，例如:基北區，桃連區，要自行到該區免試入學委員會下載今年度升學簡章來閱讀，有問題到註冊組詢問。
3. 2 月 14 日發下的本校校內報名管制期程表，請妥善保管，並遵守校內的報名期程。

| 新竹市光華國中111年度九年級各項升學報名校內管制時程表 (請妥善保存到畢業後) | | |
|---|---|---|
| 項次 | 項目 | 完成時間 |
| 1 | 實驗中學科學班報名校內收件 | 即日起～111年2月24日 |
| 2 | 特色招生藝才班術科測驗報名校內收件(音美戲舞) | 即日起～111年2月24日 |
| 3 | 校對國中教育會考基本資料檢核表 | 111年2月14日～111年2月17日 |
| 4 | 特色招生高職甄選入學報名校內收件(竹工關西內思) | 即日起～111年3月9日 |
| 5 | 特色招生藝才班以競賽表現入學報名（美術、音樂、舞蹈) | 111年3月14日~111年3月15日 |
| 6 | 特色招生藝才班（美術、戲劇、音樂、舞蹈）術科測驗 | 戲美111年4月9-10日，音舞111年4月16-18日 |
| 7 | 特色招生高職甄選入學術科測驗(竹工關西內思) | 111年4月23日 |
| 8 | 特色招生體育班術科測驗報名及測驗時間 | 請洽學務處體育組 |
| 9 | 高中職免試入學變更就學區申請資料收件截止 | 111年5月2日申請，5月3日送件截止 |
| **10** | 學習區完全免試入學區(世界餐飲、汽車及時尚監製：光復商訊、觀光) | **111年5月12日～5月13日** |
| 11 | 111年度國中教育會考 | 111年5月21日～5月22日 |
| 12 | 高中職第一次免試入學變更就學區結果通知 | 111年5月23日 |
| 13 | 公告特色招生高職甄選術科成績 | 111年5月23日 |
| 14 | 實用技能學程報名 | 請洽輔導室資料組 |
| 15 | 技優甄審網路選填志願 | 111年5月23中午12點～24日下午3點 |
| 16 | 五專優先免試入學報名 | 111年5月24日中午12點前交表 |
| 17 | 技優甄審入學報名 | 111年5月25日中午12點前交表 |
| 18 | 科園實中園區生招生報名 | 請簡時留意科園實中網頁，並自行報名 |
| 19 | 五專優先免試入學網路選填志願 | 111年6月9日上午10點～14日下午5點 |
| 20 | 網路開放查詢國中教育會考成績 | 111年6月10日上午8點 |
| 21 | 高中職優先免試入學網路選填志願 | 111年6月8日～13日中午12點 |
| 22 | 特色招生藝才班分發報名 | 111年6月10日線上報名，6/13中午交表 |
| 23 | 高中職優先免試入學報名 | 111年6月14日中午12點前交表 |
| 24 | 特色招生高職甄選入學放榜 | 111年6月15日 |
| 25 | 五專優先免試入學放榜 | 111年6月16日上午9點 |
| 26 | 高中職優先免試入學放榜 | 111年6月21日上午11 點 |
| 27 | 高中職優先免試入學報到 | 111年6月21日11-15 點 |
| 28 | 繳交五專免試入學報名資料及報名費截止日 | 111年6月23～24日(收件截止) |
| 29 | 公告免試入學實際名額、開放個人序位查詢及志願選填（網路填報） | 111年6/23下午4點~6/29中午12點 |
| 30 | 畢業典禮 | 111年6月20日 |
| 31 | 繳交竹苗區高中職免試入學志願報名表（學生、家長簽全名) | 111年6/29下午3:30當場領表簽名、繳回 |
| 32 | 高中職免試入學放榜（沒有紙本通知，請以網頁查榜) | 111年7月12日上午11點 |
| 33 | 五專免試入學現場登記分發報到 | 111年7月13日 |
| 34 | 高中職免試入學報到 | 111年7月14日上午9-11點 |

※各項報名相關資料，最終以正式公告簡章內容為準。

**【五專優先免試】**

1. 限定應屆畢業生參加，採全國一區，共可填 30 個志願，學生需自行上網選填。
2. 只要是國立五專學校各科或是私立學校之護理科，總積分計算項目須採計會考成績。非護理科、私立五專學校，則自行決定是否採計。如：私立助產科、私立視光科，招生學校可以選擇不採計。
3. 可選填學校科別之資訊，以簡章為主。
4. 採計積分說明:

| 積分上限 | 積分採計項目 | | 說明 |
|---|---|---|---|
| 26 | 志願序 | | 每五個志願為一群：<br>第 1～5 志願：26 分、第 6～10 志願：25 分、<br>第 11～15 志願：24 分、第 16～20 志願：23 分、<br>第 21～25 志願：22 分、第 25～30 志願：21 分。 |
| 15 | 多元學習表現 | 競賽 | ○ 核分標準：國際、全國、區域及縣市之競賽項目：1.0～7.0 分（省轄市級採計，縣轄市級不採計）<br>○ 獎狀落款人須為市長或所屬一級機關署長。<br>○ 同學年度同項競賽擇優採計 1 次。<br>○ 採計加總上限：7.0 分。<br>○ 獎狀採計日期：國中就學期間至 111 年 5 月 14 日（含）前為限。 |
| | | 服務學習 | ○ 服務時數每累計滿 1 小時：0.5 分。<br>○ 時數採計為限：111 年 5 月 14 日。<br>○ 擔任班級幹部、小老師或社團幹部，任滿一學期得 2 分，同時擔任僅以 2 分計，除副班長、副社長，其餘副級不採計。 |
| 3 | 技藝優良 | | 採計技藝教育課程〔**平均**〕總成績：<br>90～100 分：3.0 分、80～89.9：2.5 分、<br>70～79. 9分：1.5 分、60～69. 9分：1.0 分。 |
| 3 | 弱勢身分 | | ○ 低收入戶：3.0 分，免繳報名費。<br>○ 中低收入戶：1.5 分，繳交 120 元報名費。<br>○ 支領失業給付家庭：1.5 分，免繳報名費。<br>○ 特殊境遇家庭：1.5 分，繳交 300 元報名費。<br>○ 注意：五專優免繳過報名費，如未錄取，五專一般免試入學還要再繳交一次。（與竹苗區高中職不同）<br>○ 注意：以上身分皆要提供**具時效之證明影本**（如：時效涵蓋 **111 年 5 月 23 日～5 月 31 日**之〔中〕低收入戶證明、就業保險〔再〕認定、失業給付申請書暨給付收據、認定收執聯、各縣市社會局處寄給民眾之特殊境遇核定書函影本）。 |
| 21 | 均衡學習 | | 健體、藝術、綜合、科技只要任一領域國中階段五學期（一上～三上）平均及格，可得 7 分。 |

| | | |
|---|---|---|
| 32 | 國中教育會考 | ○ 一共5科目：國文、數學、英語、自然、社會<br>○ 科目等級換算：<br>A++：6.4分、A+：6.0分、A：5.0分、<br>B++：4.0分、B+：3.0分、B：2.0分、<br>C：1.0分，缺考則為0分。<br>○ 會考科目違規每扣1點，則扣該科積分0.15分，至該科積分0分為止。 |
| 1 | 寫作測驗 | 作文等級換算：<br>6級分：1.0分、5級分：0.8分、4級分：0.6分、<br>3級分：0.4分、2級分：0.2分、1級分：0.1分，<br>缺考或因違規0分則為0分。 |
| 101 | 總積分 | |

**【五專免試】**

1. 五專分為北、中、南三區，各區比序項目大致上相同，但是各校在申請時，仍會針對各項比序項目採計不同之權重計算，而且比序項目的順序也多有不同，這部分請自行參閱簡章為準。
2. 五專較竹苗區高中職採計許多不同項目為「競賽成績」、「採計班級幹部、小老師及社團幹部」、「體適能」、「技藝優良」和「適性輔導」等，另有各校自訂之其他採計項目（例如全民英檢）。此外五專並無所謂的「志願序選項」，五專報名方式為北中南各區，一區限報一校，錄取之後才到現場進行撕榜（選科系）。

| 五專比序項目 | （日常表現採計至5月14日為止）<br>（服務學習採計至5月14日為止） |
|---|---|
| 多元學習表現(上限16分，含1-4項) | |
| 1.競賽 | 得分上限為7分<br>區域及縣(市)競賽以地方政府機關主辦為主 |
| 2.服務學習 | 得分上限為7分<br>擔任班級幹部，小老師或社團幹部一學期得1分，同一學期不重複採計校內外時數滿4小時得1分，採用最後累積總時數計算 |
| 3.日常表現 | 無小過記錄、功過相抵後得1大功以上得4分<br>無小過記錄、功過相抵後得1小功以上3分<br>無小過記錄、功過相抵後得1嘉獎以上2分<br>功過相抵後無任何記錄1分 |

| | |
|---|---|
| 4.體適能 | 得分上限為 6 分<br>檢測成績 3 項達門檻標準得 6 分<br>檢測成績 2 項達門檻標準得 4 分<br>檢測成績 1 項達門檻標準得 2 分 |
| 5.技藝優良 | 得分上限為 3 分<br>技藝教育課程總成績達 90 分以上得 3 分<br>技藝教育課程總成績達 80 分以上得 2 分<br>技藝教育課程總成績達 60 分以上得 1 分 |
| 6.弱勢身分 | 得分上限為 2 分<br>低收，中低收，直系親屬失業身分或特殊境遇家庭子女身分者 |
| 7.均衡學習<br>（健體、藝術、綜合、科技） | 1. 每 1 項可採計學習領域「5 學期平均成績」達 60 分以上得 2 分。<br>2. 積分上限為 6 分。 |
| 8.適性輔導 | 得分上限為 3 分 |
| 9.教育會考 | 1. 得分上限為 15 分<br>2. 「精熟」每科得 3 分<br>3. 「基礎」每科得 2 分<br>4. 「待加強」每科得 1 分 |
| 10.招生學校自訂 | 得分上限為 5 分，依各校簡章規定 |

**【高中職優先免試】**

1. 應屆畢業生，於畢業學校就讀滿一學年以上者。
2. 每生限上網選 1 個志願序位。
3. 若各校報名人數多於錄取名額，依照 111 學年度竹苗區高級中等學校免試入學作業要點之超額比序方式辦理。
4. 111 學年度各校給本校學生錄取名額。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 竹北高中 | 3 | 建功高中 | 5 | 成德高中 | 3 | 香山高中 | 1 |

## 【高中職免試】

1. 竹苗區免試入學超額比序項目積分表

**三、積分採計**（竹苗區免試入學超額比序項目積分表）

| 比序項目 | 分項目 | 積分換算 | | | 採計上限 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 均衡發展（30 分） | 扶助弱勢 | 偏遠地區國中學生、經濟弱勢（中低、低收入戶）學生<br>符合 5 分<br>不符 0 分 | | 非山非市國中學生<br>符合 3 分<br>不符 0 分 | 本項總分 35 分<br>採計上限 30 分 | 弱勢界定：<br>偏遠地區國中學生（註 1）、經濟弱勢（中低、低收入戶）學生（註 2）、非山非市國中學生（註 3），符合其中一項者即給分（擇優採計）。 |
| | 就近入學 | 符合 5 分 | | 不符 0 分 | | 就近入學界定：<br>凡竹苗區（含共同就學區及變更就學區）學生皆採計 5 分，其他就學區未完成變更就學區不得報名 |
| | 志願序位積分 | 第 1~5 志願序位積分 10 分<br>第 6~10 志願序位積分 7 分<br>第 11~15 志願序位積分 5 分<br>第 16~20 志願序位積分 3 分<br>第 21~25 志願序位積分 1 分 | | | | 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。 |
| | 均衡學習 | 以健體、藝術及綜合三項領域採計之各學期加總平均成績達 60 分以上者換算，3 領域皆符合為 15 分 | 以健體、藝術及綜合三項領域採計之各學期加總平均成績達 60 分以上者換算，2 領域符合為 10 分 | 以健體、藝術及綜合三項領域採計之各學期加總平均成績達 60 分以上者換算，僅 1 領域符合為 5 分 | | 採計國一上、下學期，國二上、下學期及國三上學期五學期（註 4）。 |

P.S. 有關 111 免試入學作業要點扶助弱勢，新竹市無偏遠地區國中亦無非山非市國中。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 多元學習表現（40 分） | 日常生活表現評量 | 功過相抵後或銷過後無懲罰紀錄 10 分。 | 本項總分 54 分<br>採計上限 40 分 | 日常生活表現評量項目採計國一上、下學期，國二上、下學期及國三上、下學期六學期。<br>國三下採計至當年 4 月 30 日止。 |
| | | 學生出缺席情形，該學期無曠課記錄給 2 分，最多採計 12 分。 | | |
| | | 獎勵採「功過相抵後之獎勵紀錄」。大功每次 4.5 分、小功每次 1.5 分、嘉獎每次 0.5 分。最多採計 20 分。 | | |
| | 服務學習 | 參加校內服務、校外服務等，<br>每一學期每服務滿 3 小時得 1 分，<br>每學期最多採計 2 分，<br>5 學期最多採計 10 分。 | | 1. 服務學習類型及認定程序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」採計原則辦理。<br>2. 服務學習項目採計國一上、下學期，國二上、下學期及國三上學期五學期。 |
| | 本土語言認證 | 通過原住民族語或客語或閩南語初級以上。獲得其中一種認證即採計 2 分，最多採計 2 分。 | | 本土語言認證採認主管機關核發之證書。<br>1. 原住民族語為【原住民族委員會】<br>2. 客語為【客家委員會】<br>3. 閩南語為【教育部】<br>認證採計截止日比照日常生活表現之截止日至當年 4 月 30 日止 |

三、教育會考（30 分）

| 分項目 | 積分換算 | 備註 |
| --- | --- | --- |
| 會考成績 | 精熟每科 6 分，基礎每科 4 分，待加強每科 2 分 | 單科上限 6 分，五科上限 30 分。 |

2. 志願選填:每位學生至多選填 25 個志願序位。高中一校為一志願序位，高職連續選填同校同職群為同一志願序位。
3. 竹苗區全區模擬會考及志願選填模擬分發結果，也於 111 年 2 月 16 日放榜，請家長可利用本次模擬分發結果和孩子及老師討論志願選填的觀念及注意事項。

**【各項升學有關費用說明】**

■ 國中教育會考報名費：應屆畢業生免費。

■ 五專優先免試入學報名費: 新臺幣 300 元，中低收入戶子女新臺幣 120 元，低收入戶子女免費。

■ 五專（北、中、南區）免試入學報名費：新臺幣 300 元，中低收入戶子女新臺幣 120 元，低收入戶子女免費。

■ 高中職優先免試入學報名費: 新臺幣 230 元，中低收入戶子女新臺幣 92 元，低收入戶子女免費。

■ 高中職免試入學報名費：新臺幣 230 元，中低收入戶子女新臺幣 92 元，低收入戶子女免費。

**【國民身分證】**

新竹市北區戶政事務所受理設籍北區之國三學生（年滿 14 歲）辦理國民身分證及領證作業事宜，已於第一學期末完成，若是尚未辦理的同學，請自行至該戶籍所在之區戶政事務所（北區、東區或香山區）辦理申請國民身分證，必須由學生本人親自前往，並帶一張兩吋大頭照以及戶口名簿影本。

**【學期成績不合格及補考】**

新竹市國中學生成績評量辦法之畢業規準，有關於學業成績的部份為「八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等(60 分)以上。」因此本校於每學期初都

會針對學生有五個領域以上總平均不及格學生，發放畢業預警通知單，用以提醒學生需留意此畢業規定，同時校方也針對學期領域成績不合格的學生，於每個學期結束之後進行補救及補考。

每學期結束之後的補考機會只有一次，若辦理過後將不再針對先前所補考過的學期進行修正，請家長務必提醒孩子把握機會，好好準備補考。

**【學生證遺失補發】**補發需做愛校服務 2 小時，請學生務必妥善保管學生證。

# 3.資訊組

『居家防疫、學習持續』，善用數位平臺資源讓學習不中斷

一、 因應新型冠狀病毒疫情之學生居家自主健康管理及防疫期間的學習需求，教育部彙集教育部教育雲及民間數位學習資源、平臺與工具，提供老師教學及學生自學的數位資源，讓孩子學習不間斷、不落後。詳見新竹市教育網：https://www.hc.edu.tw/edub/Elearning_resources.aspx

二、 線上學習資源：非同步教學資源與工具

| 網站 | 內容 |
|---|---|
| 教育部因材網 | 學習科目及年級國語文（1 至 9 年級、108 課綱 1 年級與 7 年級）數學（1 至 9 年級、108 課綱 1 年級與 7 年級）自然（3 至 6 年級、理化、108 課綱-生物）英語文（108 課綱-3 至 6 年級） |
| 教育部學習拍 | 提供教師備課後遠端進行教學和指派學生學習內容、測驗與作業等學習活動。數位內容可連結引用教育部教育雲「教育大市集」、「教育媒體影音」、「教育百科」資源。 |
| 教育部教育媒體影音 | 匯集各領域學科資源 1 萬 692 筆教學影音，提供關鍵字及學科分類檢索查詢。 |
| 教育部教育大市集 | 匯集各領域學科資源，含 web 資源（教案、素材等） 16 萬 5,576 筆、電子書 4,094 筆、教育 APP 913 筆，提供關鍵字及學科分類檢索查詢。 |
| 教育部教育百科 | 收錄國語文、閩南語、客家語、辭書等常用電子辭典約 35 萬餘筆詞語解釋，提供關鍵字、全文及音讀檢索查詢。 |

| | |
|---|---|
| 教育部英語線上學習平臺 | 提供介於 9 歲至 15 歲學生個人學習為主，特別規劃學習區及遊戲區兩大區塊，內容包含聽、說、讀、寫、字彙、文法等，影片 1,712 部，習題 7,079 題。 |
| 教育部國民中小學課程與教學資源整合平臺 CIRN | 以教師為主，內容分為 12 個構面，內含 20 個新建網頁資源及 50 個連結本部以外之網站，提供 12 年課綱最新、最完整的資訊及輔導團產出之教材、教案等。 |
| 臺北市酷課雲 | 包括國小、國中、高中職階段教學資源，提供「線上教學影片」約 11,964 部、「線上試題」約 43,821 題、「酷課網路學校」公開課程數約 277 門。 |
| 臺南市飛番雲-創課坊 | 集合全國各級機關、學者、學校、教師、學生、業者等，提供國小、國中各學習領域教學資源、符合課程單元的知識，約 1800 筆影音或電子書。 |
| 高雄市 E-game | 以遊戲式學習的方式讓學生進行自主學習，內容有英文單字的「英文島」、配合「程式翻轉城市」的主題開發「打寇島」、以訓練學生思考和邏輯推理能力的「賽斯島」及「史丹島」、及以數學為主的「美斯島」。 |
| 新竹縣合作備課平臺 | 一個數位教學課程製作的夢工廠，讓老師們可以協同合作共創課程，享受平臺各項優越的教學活動模組，設計適性學習內容與學習路徑，與夥伴教師共構課程資源與教學想法。並且可以將產出的課程包裹發佈到課程市集，分享給全國教師。 |
| 花蓮縣字音字形網 | 專為孩子設計的學習網，有成語、字音字形、唐詩三百首、國語辭典、論語、注音查詢等功能，讓孩子依據不同的年級、難度與題數，自動產生測驗題目，考驗學習與應用能力。 |
| LearnMode 學習吧 | 國中小各版本課程：教學影片、講義、練習題。 跨領域素養導向閱讀理解課程，包含時事、國際新聞、科普文本、閱讀理解評量，AI 結合語音辨識，增進數位閱讀理解能力、口語表達及敘事能力。 教師亦可使用平臺工具建立個人線上課程供學生使用。 |
| 均一教育平臺 | 包括國小、國中、高中及高職教材影音與測驗。 |
| PaGamO 線上學習平台 | 內容涵蓋國小、國中、高中及高職各版本教科書個科目題庫，以及閱讀素養題目。老師使用題庫選題製作回家作業，學生透過遊戲任務完成作業。後臺可查看學生答題狀況、進行補救教學。 |
| 科普一傳十 | 以國高中師生為對象，目前累積將近 200 集，橫跨自然領域的科學教育節目，節目形式為科學家訪談，並透過專屬 APP 平台可於收視過程中即時推播延伸閱讀和小測驗，並完整記錄學習履歷。教師則可於平台上開設學習社群，遠端發送作業進行簡易評量，更可上傳獨一無二的補充教材給學生使用。 |

# 參、學務處報告資料

## 1、訓育組

**訓育組各項重要活動行事：**

| 日期 | 活動 |
|---|---|
| 02/17(四) | 幹部訓練(第五、六節) |
| 02/17(四) | 社團確認 |
| 02/24(四) | 社團開始 |
| 03/07(一) | 弦樂四重奏全國決賽(新北市) |
| 03/08(二) | 木管五重奏全國決賽(新北市) |
| 04/11(一) | 八年級校外教學 |
| 04/12(二) | 七年級校外教學 |
| 04/16-17(六日) | 戶外教育自主學習課程(A) |
| 04/23-24(六日) | 戶外教育自主學習課程(B) |
| 04/28(四) | 七年級直笛比賽 |
| 05/07(六) | 光華民富管樂音樂會(新竹中學演藝廳) |
| 05/28(六) | 光華感恩音樂會(新竹中學演藝廳) |
| 05/29(日) | 光華弦樂團音樂會(悅學樓) |
| 06/08-17(三~五) | 社團成果展(綜合大樓一樓會議室) |
| 06/16(四) | 畢業典禮受獎學生預演(1-3 節) |
| 06/17(五) | 畢業典禮預演(1-4 節) |
| 06/18(六) | 市長獎、傑出表現獎市府頒獎 |
| 06/20(一) | 畢業典禮(上午) |

## 2、 生教組

(一)依據新竹市國民中學學生成績評量辦法第十九條畢業資格內文如下：

「學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準

者，發給修業證明書：

1、學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

2、國民中學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合、活動、科技及健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

【上課日數舉例】

Q：假設六學期的總上課日是 100 天，香吉士的六學期假是 10 天公假、5 天病假、3 天喪假、35 天事假，請問香吉士可以畢業嗎?

A：香吉士應該上課出席日為：100 天- 10 天公假-5 天病假-3 天喪假=82 天

香吉士的出席率為：(82 天- 35 天事假)/82*100%=57%。低於 2/3，不可以畢業。

(二)多注意孩子們的異常行為，可能在對家長發出警訊。

(三)地震防災宣導

（四）電子煙宣導

電子煙易成癮
多重危害損健康
危害1
有尼古丁，
具高度成癮性，
無助戒菸
電子煙油1小瓶
尼古丁含量約200支菸=
×10倍
危害2
含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒
危害3
具爆炸危險性，
自燃爆炸事件頻傳
危害4
含一級致癌物
甲醛、亞硝胺
甲醛
亞硝胺
危害5
市售來源不明，
易添加大麻、
安非他命等毒品
成分不明
守護健康
衛生福利部 國民健康署
廣告 本經費係由菸捐支應
免費戒菸專線 0800-63-63-63

（五)防制藥物濫用宣導

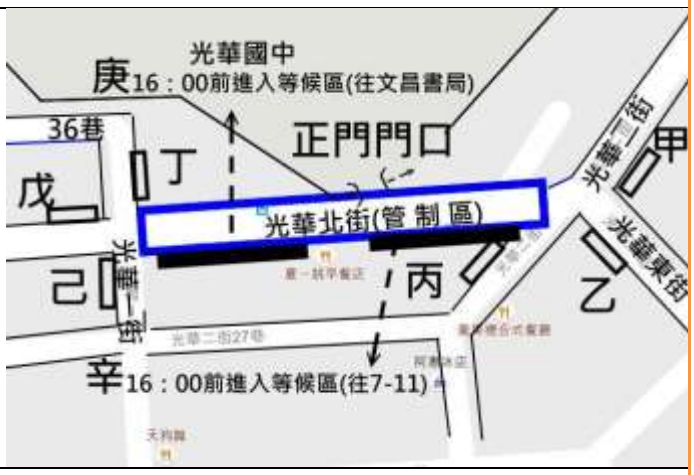
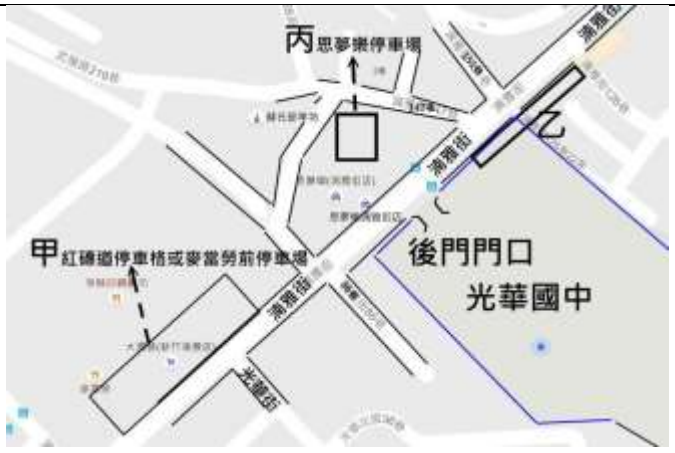
十二星座
拒毒法
我分析一下毒品的危害，你要認真聽喔
哈哈哈~不要啦！哈哈哈！我走了~
我好難過，令我擔心，需要我的幫助嗎?
我要報警!
哦，如你所見，我只喝奶茶!
不用啦~你也不要碰這東西~我肚子痛!
靦咆！要脫幾次?不要~
我老媽有事找我，拜！
夠了，我不屑!
我很孬欸！不要啦!
我就是不要！拿走!
我這裡有咖啡包耶！要不要試試看?
以上星座性格僅供參考，堅持拒絕毒品，你做的到！
各縣市毒防中心24小時諮詢專線
0800-770-885
緝毒專線
110
教育部 關心您

（六）交通安全教育宣導

TAIPEI
路口行車要禮讓
行人優先 放心上
Yield to pedestrians; keep courtesy in mind.
請!
請!
交通部道安委員會
臺北市政府交通局 關心您
http://www.dot.taipei.gov.tw

(七)光華國中上、放學建議接送區，懇請協助

本校校園寧靜區之管制，感謝家長們配合，執行到目前為止大抵上狀況良好，另需家長再多協助落實上學期間學生下車區域之情況。請開車或騎車載學生上學的家長，提前在下述「建議接送區域讓孩子先下車，並走一小段路上學」，避免在交通崗哨前才放孩子下車，使交通管制同仁在值勤時能更明確分辨出家長及一般用路人，增加值勤效率以護學生行的安全。

<table>
<tr><td>上學期間正門建議接送區域：</td><td>放學期間正門建議接送範圍：</td></tr>
<tr><td>
</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>A：展新藝術帆布 到 豐聖藥局 之間<br>B：東來炒羊肉 到 三陽機車 之間<br>C：好日子 到 豪果複合式餐廳 之間<br>D：光華北街 36 巷內<br>E：長頸鹿 到 美天美 之間<br>F：光華牙醫診所前</td><td>請汽車一律不進入管制區接送，於周遭自覓停車處(光華北街 36 巷有停車空間)。<br>機車在 4 點前進入管制區者，請停在校門口對面，欲往文昌書局方向者請停“庚“區；欲往 7-11 方向者請停“辛“區。4：00~4：20 請於甲~丁尋覓適合處。</td></tr>
<tr><td>上學期間後門建議接送區域：(防疫期間後門上學暫不開放)</td><td>放學時間後門建議接送範圍：</td></tr>
<tr><td>
</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>A：滴雅街公有停車場<br>B：維也納音樂生活館 到 萬丹紅豆餅<br>C：思夢樂停車場</td><td>請避免在門口前等待，適合等待接送地點如上圖甲~丙。</td></tr>
</table>

# 肆、總務處報告資料

**一、總務工作總指標：**

（1）維護校園的安全　（2）改善學習的環境　（3）充實教學的設備

**二、【近期已完成之重要改善教學環境、設備採購案及工程】**

| 序號 | 項　　目 | 經費來源 | 進　　度 |
|---|---|---|---|
| 1 | 執行 110 學年度 9 年級校外教學招標案 | 決標金額:每生 3200 元<br>500 人*3200 元<br>=1,600,000 元 | 109 年 9 月 15 日開標。<br>109 年 9 月 17 日評審並決標。<br>110 年 11 月 21 日、22 日履約。 |
| 2 | 執行 110 學年度 8 年級校外教學招標案 | 代辦費<br>每生 2300 元*580 人<br>=1334000 元 | 109.9.17 開標<br>109.10.01 評選<br>預定 110 年 10 月 14、15 日履約 |
| 3 | 110 學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購契約 | 預算金額 14,065,800 元<br>(1700 人*197 天*42 元) | 110 年 07 月 27 日開標<br>履約期限 110 年 8 月 1 日至 111 年 7 月 31 日 |
| 4. | 109 學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購契約 | 預算金額 14590,800 元<br>預估學生 1650 人 教職員 150 人每餐 42 元 | 109 年 7 月 28 日第二次開標並決標。109 年 7 月 29 日評選會議。履約期限 109 年 8 月 1 日~110 年 7 月 31 日 |
| 5. | 體育館整修工程 | 新竹市政府補助金額:5265,000 元 得標金額:4,700,000 元<br>鑫創工程有限公司得標 | 110 年 6 月 2 日開標<br>預定竣工日期 110 年 8 月 31 日,展延至 9 月 18 日<br>110 年 7 月 21 日體育館耐震補強工程變更設計議價<br>議價金額 47,383 元<br>110 年 9 月 15 日竣工,110 年 9 月 29 日驗收完成。 |
| 6. | 110 年度基層運動訓練站改善訓練環及器材設備計畫-投擲網與網架、不銹鋼羽球柱 1 組 2 支等<br>(綜合大樓 4F，綜合大樓後方空地) | 金額 265,000 元 | 履約期限 110 年 8 月 31 日<br>110 年 9 月 7 日完工<br>110 年 9 月 13 日驗收完成 |
| 7. | 110 年購置樂器乙批採購案(小號 4 支、爵士 | 預算金額 196000 元 | 110 年 11 月 16 日開標並決標 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 鼓組、大提琴、中提琴) | | 110 年 11 月 26 日前交貨測試完成。 |
| 8. | 個人拔河機 4 台採購案 | 預算金額 164,000 元 | 110 年 12 月 15 日開標。<br>110 年 12 月 30 日完成。 |
| 9. | 110 學年度校慶員工體育服裝採購案 | 校內預算 | |
| 10. | 校園修繕及綠化美化工作 | 本校預算 | 全學年執行 |
| 11. | 落實全校節能減碳措施與宣導 | 本校預算 | 全學年執行 |
| 12. | 化糞池處理與廁所全面清洗 | 本校預算 | 110.8 月下旬完成 |
| 13. | 清洗水塔及各項校園安全維護及檢測 | 本校預算 | 110.8 月下旬完成 |
| 14. | 各班教室公物修繕與全校環境整理 | 本校預算 | 110.8 月下旬完成 |

## 三、【本學期工作重點】

| 序號 | 項　　目 | 經費來源 | 進　　度 |
|---|---|---|---|
| 1 | 110 學年度學校午餐公辦民營委外辦理勞務採購契約 | 預算金額 14,065,800 元<br>(1700 人*197 天*42 元) | 110 年 07 月 27 日開標。<br>履約期限 110 年 8 月 1 日至 111 年 7 月 31 日 |
| 2 | 信義樓耐震補強工程 | 申請金額 12,267,360 元 | 110 年 9 月 24 日申請<br>預計 111 年 7 月施作 |
| 3. | 執行 110 學年度畢業紀念冊及照相製作招標案 | 代辦費，每生 650 元*560 人 | 110 年 9 月 14 日開標,<br>111 年 6 月 6 月前履約完成 |
| 4 | 111 學年度 9 年級校教學活動 | 預算金額:1800000 元<br>決標金額 1800000 元每人 3600 元*500 人 | 111 年 01 月 04 日開標,111 年 01 月 06 日評選並決標<br>預計 111 年 10 月 13-14 日履約。 |
| 6. | 執行 110 學年度 7 年級校外教學活動 | 預算金額 1150 元*450 人 =517,500 元 | 110 年 12 月 16 日開標<br>110 年 12 月 16 日評選並決標（日期 111 年 4 月 12 日） |
| 7. | 111 學年度 8 年級校外教學活動 | 預算金額:1,170,000 元<br>每人約 2,600 元 | 預計 111 年 2 月 24 日開標並評選<br>預計出發日期:111 年 10 月 13-14 日 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8. | 操場跑道改善案 | 預算金額 14000000 元 | 待教育部核定。 |
| 9. | 綜合大樓老舊廁所整修工程委託設計及監造服務 | 預算金額 299,441 元 | 109 年 11 月 25 日開標。<br>109 年 11 月 27 日決標。待教育部工程款核撥。 |
| 10 | 新竹市電力系統改善工程 | 新竹市政府補助金額:4,220,000 元 | 110 年 7 月 1 日開工<br>目前進度落後 |
| 11. | 校園修繕及綠化美化工作 | 本校預算 | 全學年執行 |
| 12. | 落實全校節能減碳措施與宣導 | 本校預算 | 全學年執行 |
| 13 | 本校水田街、民族路公有宿舍管理(水田街 17 號、21 號) | 無 1/5（民族）<br>1/15(21 號) | 於 110.01.05 民族路宿舍點交後歸還,將於 111 年依現況點交返還市縣府。110.01.15 水田街 21 號歸還、<br>110.01.31 水田街 17 號歸還 |

**四、公告事項**

**(一)、【111 年起教育部補助國中小 5、6、9、10 月學生作息時間電費】**

因應教育部補助班級教室電費，上學期之電費，會於開學後一個月內退費完畢，110 學年度下學期開始，教育部補助月份中，在學校作息時間內不收取冷氣電費，請大家愛惜資源，節能省碳並依學校冷氣使用辦法規定，開關冷氣。

**(二)、【教育部電力改善、EMS 系統施作、太陽能板建置計畫進行中,進度落後】**

校園電力改善工程持續進行中，廠商已陸續將改善箱體及材料，放置於校園中；裝設在冷氣機上的 EMS 系統裝置，也於 1 月裝設完成；太陽能板建置，規劃目前總務處還在與廠商討論中，期待在 111 年夏季前全面打造優質適溫的校園環境！

EMS 系統安裝情形

（三）、【感謝家長們捐款協助推動校務】

本學年度家長會的預算和鼓勵捐款通知單已在 109 年 10 月 20 日第二次委員會中審議通過(總金額為$1438,400 元)，為了順利協助推動校務及提升教學環

境，我們鼓勵家長們及各界踴躍捐款。特別感謝導師協助推動捐款，截至 111 年 01 月 24 日止，累計捐款金額為新台幣 865,906 元(含指定捐款 248,600 元)，離年度目標尚有努力空間，若各班家長尚有意願捐款，請隨時聯繫總務處出納組。

家長的捐款收據已於 111 年 1 月以班級為單位，由導師轉發給學生帶回交給家長。此收據適用採列舉扣除方式申報綜合所得稅的家長，其捐款可以抵稅(學生家長會之統一編號：31618818)。

（四）、【感謝家長們共同參與學校活動】

感謝光華國中家長們一路上的支持，上學年家長會辦理活動有：「耶誕節耶誕樹佈置及感恩卡活動」、「虎虎生威紅包祝福」、「家長讀書會」到感謝家長委員們對孩子們的關心與付出，還有對學校活動的支持，光華人，一家人，有您真好！

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>聖誕樹佈置開始</td><td>班級佈置</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>聖誕感恩小卡</td><td>聖誕卡一串一串心連心</td></tr>
</table>

委員們掛上自己歲末的感恩及祝福

委員們在聖誕樹前合影,伴隨歡樂的聖誕歌曲

虎虎生威小紅包

虎虎生威一元復始

虎虎生威紅包製作第一批

虎虎生威紅包製作

| | |
|---|---|
| | |
| 一元復始紅包圖案 | 虎虎生威紅包製作中 |

（七）、【110 學年度第一學期校園維護捐執行情形】

家長會從 107 年起持續推動校園維護捐活動，除了每年固定的飲水機濾心更換維護孩子每天的飲水安全外，其餘多用在與孩子相關的校園安全防護上，這學期捐款金額扣除手續費部分，實際可運用金額為 287,500 元，感謝家長們的大力支持，協助推動校園捐款，每學期 250 元逐步改善孩子們的學習空間，本學期學校優先改善下列項目：

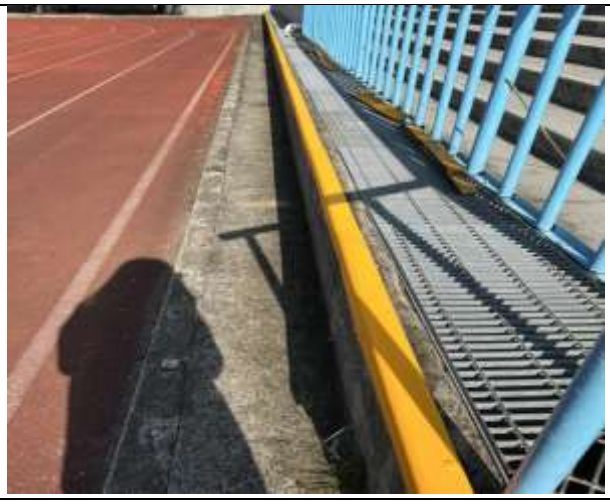
本學期學校已規劃改善下列項目：

| 項次 | 項目 |
|---|---|
| 1. | 綜合大樓靠信義樓防護網 |
| 2. | 志學樓 2F、3F 電梯旁圍牆加裝白鐵欄杆 |
| 3. | 忠孝樓後方水溝工程(陰井) 忠孝樓後方水溝工程 |
| 4. | 操場旁防撞貼條 |
| 5. | 忠孝樓旁人行步道施作 |
| 6. | 操場旁地面掏空修復 |

| | |
|---|---|
| | |
| 因科學館拆除後,綜合大樓的側邊圍牆低矮,因此在圍牆處施作防護網,加強安全。 | 綜合大樓靠信義樓側 1F 防護網施作完成。 |

| | |
|---|---|
| | |
| 科學館空地舖面改善,改善前為草地,遇下雨天多泥濘,影響行走安全。 | 科學館空地舖面改善(改善中) |
| | |
| 科學館空地舖面改善(改善中) | 科學館空地舖面改善(改善中) |
| | |
| 科學館空地舖面改善後 | 志學樓 2F、3F 電梯旁圍牆加裝白鐵欄杆 |

| | |
|---|---|
| | |
| 操場旁地面掏空 | 操場旁地面掏空修復中(一) |
| | |
| 操場旁地面掏空修復中(二) | 操場旁地面掏空修復完成 |
| | |
| 操場旁防撞貼條老舊破損無保護作用 | 操場旁防撞貼條更換前 |

| | |
|---|---|
| |  |
| 操場旁防撞貼條更新完成(一) | 操場旁防撞貼條更新完成(二) |

誠摯邀請大家一起愛護光華國中，期待孩子們能有一個更安全與舒適的校園。

（八）、【請善用教育儲蓄戶資源，主動協助學生】

本校教育儲蓄專戶已邁入第 14 年了，感謝校內老師悉心關懷孩子學習狀況，能及時協助申請以解決其困境，也感謝校內外善心人士的關懷與支持。呼籲老師與家長善用此資源，若發現新案例即洽詢總務處。相關詳情可在本校網站連結或逕上教育部儲蓄戶網站（www.edusave.edu.tw）查詢。

戶名：新竹市立光華國民中學教育儲蓄戶

帳戶：台灣銀行新竹分行，帳號：015038293274

110 年辦理情形如下：

| 年度 | 勸募許可文號 | 捐款金額 | 補助金額 | 結 餘 | 補助人次 |
|---|---|---|---|---|---|
| 110 | 104 年 2 月 17 日府教國字第 1040036169-35 號（永久使用） | 80,555 | 104,111 | -23,556 | 結餘款可再動支 149,709 元 |
| 教育儲蓄戶歷年帳戶總餘額 | | | | | 173,265 元 |

附表一　新竹市立光華國民中學教育儲蓄戶申請表

| 學生姓名 | | 就讀班級 | 年　班 | 申請日期 | 年　月　日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 身份證字號 | | 聯絡電話 | | 地址 | |
| 符合條件 | □1. 低收入戶<br>□2. 中低收入戶<br>□3. 家庭突遭變故，致無法順利接受教育者<br>□4. 前三款以外家庭，需要協助順利就學之特殊個案學生 | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 申請金額 | 元整 | 申請人簽名 | | 關係 | □老師□本人 |
| 檢附文件 | | | | | |
| 家庭狀況<br>簡述 | | | | | |
| 導師意見 | | | | | |
| | 導師簽名 | | | | |
| 審核意見 | | | | | |
| | 審核人員<br>簽名 | 年　月　日 | | | |

**（九）、【衷心感謝家長的支持】**

總務處將繼續本著服務的熱忱，加強校舍校園安全維護檢修，營造更優質的學習環境，讓學子有更好的學習成效。總務處感謝您的關懷與付出，請繼續支持我們各項建設和採購教學設備(施)，家長會提供的人力支援和各項社會資源，將是光華師生不可或缺的最大動力。

學校 總 機：03-531-6605，03-531-6654，03-542-7039

總務處專線：03-531-5734， 總務處傳真：03-534-0698

總務主任：吳容茹（分機：131），事務組長：林宜代理（分機：132），

文書組長：蔡淑珠（分機：135），出納組長：彭秀香（分機：134），

事務組幹事：林宜（分機：133），

臨時人員：李麗滿（分機：136）、賀冠庭、林瑋力

## 新竹市立光華國民中學教育儲蓄戶執行規定

103 學年度第一學期第二次校務會議通過(104 年 1 月 5 日)

**壹、依據：**

一、各級學校扶助學生就學勸募條例。

二、各級學校扶助學生就學勸募許可申請辦法。

三、各級學校教育儲蓄戶管理小組組成及運作辦法。

**貳、勸募目的：**

一、為扶助經濟弱勢之在學學生，本校特設置教育儲蓄戶（以下簡稱本專戶)，專款補助，使學生順利就學。

二、在嚴謹透明的動支程序下，善用社會各界捐款，確實幫助需要幫助的學生。

**參、補助對象：**就讀本校之下列家庭之學生

一、低收入戶。

二、中低收入戶。

三、家庭突遭變故，致無法順利接受教育者。

四、因其他特殊狀況造成家庭經濟困難，致無法順利接受學校教育之在學學生。

**肆、勸募方式：**

一、於教育部教育儲蓄戶網站辦理全國公開勸募。

二、捐款流程：

(一)捐款人填寫捐款意願書。

(二)匯款至本校教育儲蓄戶。

(三)3-5 個工作天後於教育儲蓄戶網站查詢捐款是否成功。

(四)學校開立收據寄發捐款人。

**伍、經費存管：**

一、依規定於代理公庫開立專戶儲存，其經費收支採代辦方式，專帳管理，專款專用。

二、專戶名稱：新竹市立光華國民中學教育儲蓄戶

帳號：015038293274　台灣銀行新竹分行

**陸、組織與職掌：**

成立本校「教育儲蓄戶管理小組」（以下簡稱管理小組，詳見表一），設置委員九人，負責辦理本校教育儲蓄戶相關業務。其任務如下：

一、經濟弱勢學生之認定。

二、公開勸募個案及需求金額之審查。

三、勸募所得支用於補助案件之審查。

四、勸募所得收支、保管、運用及移轉之審查。

五、教育儲蓄戶結束後清算之審查。

六、辦理公開徵信事項之審查。

七、通過「勸募許可申請」、「收支報告」、「核結報告」等相關行政事項。

八、其他有關勸募及管理事項。

表一　管理小組組織與職掌表

| 職　　稱 | 人　　員 | 職　　掌 |
|---|---|---|
| 召集人 | 校長 | 統籌及督導教育儲蓄戶工作事宜 |
| 執行秘書 | 總務主任 | 承辦及綜理本校教育儲蓄戶業務 |
| 委員 | 家長會代表 | 協助審查教育儲蓄戶事宜 |
| 委員 | 社區公正人士 | 協助審查教育儲蓄戶事宜 |
| 委員 | 專家學者 | 協助審查教育儲蓄戶事宜 |
| 委員 | 教務主任 | 協助審查教育儲蓄戶事宜 |
| 委員 | 學務主任 | 協助審查教育儲蓄戶事宜 |
| 委員 | 輔導主任 | 協助審查教育儲蓄戶事宜 |
| 委員 | 級導師代表 | 協助審查教育儲蓄戶事宜 |

**柒、補助經費用途：**

一、本專戶補助經費用途限於本校在學個案學生之下列項目之一：

(一)學費。

(二)雜費。

(三)代收代辦費。

(四)餐費(含早餐、午餐、晚餐)。

(五)與教育相關之生活費用。

二、捐款人有指定對象或用途者，應依其指定對象或用途之需求項目支用。

三、前項指定對象於本校畢業後，原捐款仍有賸餘者，應報新竹市政府核准後，依「各級學校扶助學生就學勸募條例」所定扶助經濟弱勢學生之目的，補助其他學生。但捐款人指定由原指定對象繼續支用者，得將勸募所得移轉其他學校教育儲蓄戶繼續執行。

**捌、補助基準：**

一、每一個案學生每學期申請補助總額上限為一萬元整，若情況特殊得依教育儲蓄戶管理小組審核結果，以能解決或減輕個案學生困難，使其順利就學為原則。

補助標準如下：

(一) 學費、雜費及代收代辦費需依實際註冊金額補助。（需檢附相關證明文件）

(二) 餐費每學期依實際使用金額補助。（需檢附相關證明文件）

(三) 學校教育生活費得依個案學生實際需要提供補助。（需檢附相關證明文件，管理小組依個案情況核定補助金額）

二、個案學生已接受其他經費補助者，不再重複補助。但其他經費補助仍無法解決其困難時，得依其需要申請本專戶核予補助。

**玖、經費動支程序及方式：**

一、申請方式：由本校教職員工為需要照顧之個案提出書面申請；個案學生家長可向老師提出補助申請，申請表格（如附表一）得向總務處領取，填寫後逕交至總務處，再交由管理小組審核辦理。

二、審核方式：

(一)管理小組審核前，得請導師協同相關人員進行家庭訪問並填寫訪視紀錄表。

(二)管理小組召開會議審核，個案學生之導師得列席說明。

三、撥款方式：

(一)管理小組審核通過後，如帳戶款項足額，則進行撥款補助；如帳戶款項不足，則需上網進行公開勸募，待款項足夠方進行撥款補助。

(二)撥款程序依學校會計程序辦理。

四、其他：相關審議紀錄暨憑證資料需專案存檔備查。

**拾、捐款人之褒獎依本市規定，函報市政府表揚或由本校開立感謝狀。**

**拾壹、公開徵信：**

一、於教育部教育儲蓄戶網站公告下列資料，以為公開徵信：

(一)定期將捐贈人之基本資料（捐贈者名稱或姓名、捐贈金額、捐贈年月及捐贈用途、收據編號)及辦理情形公開徵信。

(二)學校每月於教育部指定之網站，公告教育儲蓄戶之經費收支明細，以公開徵信。

(三)學校於每年一月三十一日前，將前一年度教育儲蓄戶收支報告及結餘留用情形，報學校主管機關備查，並公告於教育部指定之網站，以公開徵信。

二、公告之內容依資訊保護法等相關規定辦理。

**拾貳、預期效益：**

提供因經濟弱勢或家庭突遭變故而無法繳交學校教育生活相關費用之學生，得到適時的協助，以達成教育機會均等之目標。

**拾參、其他相關事項：**

一、本規定所稱學生家長，係指直接提供經濟來源教養學生之父母、監護人或隔代教養之祖父母、外祖父母或親屬。

二、本專戶補助款來自社會大眾之愛心，各款項核發需明確審核，救急優先，避免浮濫，並適時教育受助學生及家長，常懷感恩，有能力時更當盡力回饋社會，讓愛延續。

三、本規定未盡事宜，悉依教育儲蓄戶相關法令辦理。

**拾肆、本執行規定經校務會議通過後實施，修正時亦同。**

附表一 **新竹市立光華國民中學教育儲蓄戶申請表**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 學生姓名 | | 就讀<br>班級 | 年　班 | 申請<br>日期 | 年　月　日 |

<table>
<tr><td>身份證<br>字號</td><td></td><td>聯絡<br>電話</td><td></td><td>地址</td><td></td></tr>
<tr><td>符合條件</td><td colspan="5">□1.低收入戶<br>□2.中低收入戶<br>□3.家庭突遭變故，致無法順利接受教育者<br>□4.前三款以外家庭，需要協助順利就學之特殊個案學生</td></tr>
<tr><td>申請金額</td><td>元整</td><td>申請人<br>簽名</td><td></td><td>關係</td><td>□老師□本人</td></tr>
<tr><td>檢附文件</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>家庭狀況<br><br>簡述</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">導師意見</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>導師簽名</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">審核意見</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>審核人員簽名</td><td colspan="4">年 月 日</td></tr>
</table>

# 伍、輔導室報告資料

## 1、輔導組

(有相關問題請洽輔導室輔導組分機 143)

一、本學期辦理之學生心理衛生講座如下：

1.3/2（三)八年級性別教育宣導(朝會)

2.3 /4(五)七年級網路成癮宣導(朝會)

3. 3/18(五)七年級生命教育宣導(朝會)

二、本學期辦理家長讀書會及家庭教育講座

1.家長讀書會:共讀書目<與幸福有約> (1) 111.3/24 (2) 111.3/31 (3) 111.4/07 (4) 111.4/14 (5) 111.5/12 (6) 111.5/19 (7) 111.5/26 (8) 111.6/2 （星期四 9:30~11:30)

2.家庭教育講座:111.2.19(六)10:00~12:00 講題:「解癮，從心開始－談網路和手機成癮」， 講者:黃璧君心理師

三、每個月底的親子札記：邀請家長與孩子一起共讀，家長和學生參加文章末頁的小活動，還有小獎品喔。

## 2、 資料組

一、[全年級] 班親會：2/19(六)8:30-10:00 辦理各班線上班親會，10:00-12:00 辦理技職教育講座以及家庭教育講座。

二、[九年級]適性入學宣導：市府來函說明家長場，以及教師學生場以影片方式辦理，詳細日程將再公告。

三、[九年級]技職教育：

1. 九年級技藝學程於 2/24（四）開學第三週開始，2/23(三)午休 12：30 將召開技藝教育課程行前說明會（仁愛樓 2 樓 B 視聽教室），請名單同學務必參加。試探期發現興趣不合者請於 3/1（二）前領表申請退出。
2. 本學期課程：光復高中餐旅職群－帶隊老師許瑋媜、廖妍惠老師，及磐石高中電機電子職群－帶隊老師陳慧容、許瑋媜老師。
3. 開課日期：

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 二月 | 週次 | 3 | | | | |
| | 日期 | 2月24日 | | | | |
| | 次數 | (一) | | | | |
| | 磐石 | 慧容 | | | | |
| | 光復 | 瑋婷 | | | | |
| 三月 | 週次 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 日期 | 3月3日 | 3月10日 | 3月17日 | 3月24日 | 第二次段考 |
| | 次數 | (二) | (三) | (四) | (五) | |
| | 磐石 | 慧容 | 慧容 | 慧容 | 慧容 | |
| | 光復 | 瑋婷 | 瑋婷 | 妍惠 | 妍惠 | |
| 四月 | 週次 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | 日期 | 4月7日 | 4月14日 | 4月21日 | 技藝競賽 | |
| | 次數 | (六) | (七) | (八) | | |
| | 磐石 | 慧容 | 慧容 | 瑋婷 | | |
| | 光復 | 妍惠 | 妍惠 | 妍惠 | | |
| 五月 | 週次 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| | 日期 | 5月5日 | 5月12日 | 會考預備周 | 5月26日 | |
| | 次數 | (九) | (十) | | (十一) | |
| | 磐石 | 瑋婷 | 瑋婷 | | 瑋婷 | |
| | 光復 | 妍惠 | 妍惠 | | 妍惠 | |

4. 2/18(五)午休 12：30 將召開技藝競賽報名與集訓說明會，預計技藝集訓將於三月展開，是老師們額外抽出時間之安排，因此將會進行集訓篩選，篩選方式為技藝競賽之學科測驗達 85 分，才能繼續參加。集訓時間將會在 3/8(一)前完整公告。
5. 學科模擬測驗訂為 3/1(二)、4/12(二)、4/26(二)中午 12:20，地點在校史室，請參加學生一定要早點到才寫得完考題。
6. 全市技藝競賽為 4/28(四)展開，校內報名日期為 2/18(五)至 2/24(四)截止。技藝競賽得名會是參加技藝課程學生的榮耀，請老師鼓勵學生努力準備。

四、[八年級]技職教育：

1. 職群參訪：

（1）3/03(四)中午 12:20-16:00，參訪班級為 803、804、805、806、808、810、811、814、817、818、819，共 11 班。

（2）**3/17(四)（日期暫訂，原訂 2/24 因市府防疫政策延期）**中午 12:20-16:00，參訪班級為 801、802、807、809、812、813、815、816、 820、821，共 10 班。

（3）參訪班級、日期、與學校群科如下表。

| 班級 | 參訪學校 | 參訪群科 | 班級 | 參訪學校 | 參訪群科 |
|---|---|---|---|---|---|
| 801 | 3/17東泰高中 | 動力機械 | 811 | 3/3光復高中 | 美容 |
| 802 | 3/17磐石高中 | 資處 | 812 | 3/17新生醫專 | 視光 |
| 803 | 3/3忠信高中 | 外語 | 813 | 3/17新生醫專 | 休閒 |
| 804 | 3/3光復高中 | 設計 | 814 | 3/3仰德高中 | 電子商務 |
| 805 | 3/3光復高中 | 電機 | 815 | 3/17義民高中 | 設計 |
| 806 | 3/3忠信高中 | 資訊 | 816 | 3/17磐石高中 | 電機 |
| 807 | 3/17東泰高中 | 餐飲 | 817 | 3/3忠信高中 | 觀光 |
| 808 | 3/3忠信高中 | 餐飲 | 818 | 3/3仰德高中 | 美容 |
| 809 | 3/17東泰高中 | 美容 | 819 | 3/3光復高中 | 餐飲 |
| 810 | 3/3曙光女中 | 商管外語 | 820 | 3/17新生醫專 | 醫藥 |
| | | | 821 | 3/17義民高中 | 幼保 |

2. 技藝教育課程預備：4/13(三)八年級技藝教育與技藝教育課程宣導(朝會)、技藝教育課程報名說明會(午休) ，4/14(四)-4/22(五)八年級技藝教育課程報名。

五、[全年級]生涯發展紀錄手冊：

1. 九年級：2/21(一)午休 12：30 於 B 視聽教室舉行九年級輔導股長生涯手冊抽查說明會（煩請修正行事曆），3/28（一）進行九年級手冊抽查，請各班輔導股長協助收齊後交至團輔室，抽查範圍為第一次模擬志願選填結果單(家長、九導、輔導老師簽名)，貼在 P18。
2. 七、八年級：4/11（一）午休 12：30 於校史室，舉行七年級輔導股長生涯手冊抽查說明會；4/12 (二)午休 12：30 於校史室，舉行八年級輔導股長生涯手冊抽查說明會。5/9(一)進行七、八年級手冊抽查，請各班輔導股長協助收齊後交至團輔室，抽查範圍如下，詳細內容請參照 110 學年度竹市光華國中學生生涯發展紀錄手冊內容。

| 年級 | 抽查重點 |
|---|---|
| 七 | P1(一)、P2(一)、P3(一)、P6、P8-9、P13、P14、P16-17、P24、P26 |
| 八 | P1(二)、P2(二)、P3(二)、P4、P8-9、P13、P14、P15-16、P22、P24 |

六、[九年級]志願選填輔導：

1. 九年級學生「第一次模擬志願選填輔導報表」將於 2/18(五)前印給輔導活動任課老師，請九導、輔導活動老師及家長進行三方填寫與簽名，完成後請學生貼在生涯手冊 P18。
2. 6/23(四)-6/25（六）於校史室進行志願選填諮詢。

七、 [九年級]實用技能班升學：

1. 關於實用技能班相關內容，請同學看簡章（學校網頁置頂公布）。
2. 5/6(五)午休 12：30 於校史室舉辦實用技能班校內報名說明會。
3. 5/9(一)-13(五)實用技能班校內報名。

# 3、特教組

# ADHD 孩童
# 情緒行為及處理

社團法人高雄市臨床心理師公會
83399[illegible]27-88號信箱
[illegible]0982-626863
http://www.kcpa.org.tw
衛生福利部補助
[illegible]

用心感受、用愛陪伴、用方法協助

## ● 注意力不足過動症（簡稱ADHD）

注意力不足過動症為一種腦部功能異常之疾病，主要的症狀類型為：注意力不足、過動與衝動行為，而且需在12歲前就有數種這些症狀表現。這些症狀除了影響孩子的學習，亦會干擾其人際互動與社會適應，並可能產生許多不適切的情緒反應以及行為表現。下列為其常見的情緒行為表現：

### 自我控制有困難

因專注困難，導致常犯錯、工作效率差、遺失東西、難以完成交代的作業與任務。因過動與衝動而難聽從指示、無法輪流和等待，且多話、易干擾別人。

### 易怒

面對壓力的承受能力較弱，壓力大時，情緒起伏不定、常逃避或拖延。時常不依情境表

現合宜行為，照顧者或老師難以控制其行為，同儕不了解其有專注與衝動抑制的困難，而易被大家誤認為「明知故犯」，在互動中常發生爭執。這些與環境互動的負面經驗，可能導致孩子覺得別人對自己不友善，而較浮躁不安、充滿敵意，容易被激怒或激怒他人。

### 缺乏自信

因其不專注、過動與衝動之症狀，造成其學習效果差與生活表現不佳，易與照顧者或老師、同儕們起衝突，而可能會出現自卑、缺乏自信、自暴自棄、不喜歡上學等情形。

## ● 孩子情緒來時怎麼陪伴、引導

在教導孩子處理情緒前，家長要有我是孩子的「情緒教練」心理預備，包含保持平穩的態度，不被孩子的情緒、口語或行為反應影響，才能同理、接納孩子的情緒，進而教導適當的情緒處理方式。

當孩子情緒來時，請先給予適當的時間與安全的空間讓他們試著收拾自己的情緒，待他們較為平靜並可注意我們說話時，再引導相關的情緒因應技巧。

家長可嘗試以下步驟：

1.連結與同理接納孩子的情緒

2.協助情緒命名、辨認與表達

3.適當情緒因應技巧的討論

## 1.同理與接納孩子情緒

當孩子有情緒反應時，先試著與孩子的情緒產生連結，嘗試讓孩子知道你努力聽懂、貼近他當下的感受與行為背後的需求。可從他的表情、行為與環境事物，試著去描述出孩子當下的感覺，譬如：「是不是因為...，所以你很生氣/難過/緊張，所以你做了...行為」，或是「看到你剛剛手握拳頭、一直瞪著弟弟，是不是因為.....，你現在很生氣」。

對於ADHD特質的孩子，容易因衝動抑制的困難，想到什麼就去嘗試、探索，因此時常在情境中被大人制止限制，認為孩子的行為故意搗蛋或刻意挑釁，往往讓孩子覺得被誤會，覺得委屈、不公平或甚至想報復等感受，有時以更強烈的行為來表達情緒，產生親子之間更多的衝突。因此面對孩子情緒下的行為，大人除需努力保持冷靜外，也需要進一步思考孩子行為背後的需求或動機，譬如：「剛剛被爸爸/媽媽念了之後，你覺得很委屈」，或是「你覺得被我們誤會你故意搗蛋」等等，同理孩子在行為背後隱含、未說出口的內在語言。

## 2.教導辨識情緒與表達

當孩子因受挫而出現情緒行為時，大人習慣給予否定的反應，例如：「這有什麼好生氣的！」、「你怎麼那麼愛生氣！」或是「不准哭」等，這類否定的回應更加深孩子的負向情緒強度。

較好的回應方式是：「媽媽知道不能玩手機讓你覺得很生氣」，協助孩子知道自己正在發生什麼事，也可以與同理相連結：「你因為想玩手機被媽媽拒絕，所以覺得很生氣」。過程中當引導孩子將情緒適切地說出來，幫助他述說引發情緒的事件，更可讓孩子整理自己的經歷和思緒，對於自己情緒更能掌控。

## 3.引導孩子適切的因應策略

以上述的例子來說，孩子因想玩手機被媽媽拒絕而生氣，當家長理解與接納孩子情緒，孩子情緒也逐漸緩和下來，便可進一步與孩子討論情緒的表達與發洩情緒的行為，例如：情緒的表達，「我很生氣媽媽不讓我玩手機」、「我討厭弟弟弄壞我的積木」，發洩情緒的行為，「下次你很生氣想摔東西的時候，可以打枕頭或大力捏黏土」「除了摔東西，你生氣時，還可以.....」（討論無傷害性的發洩行為，例如丟娃娃或搥枕頭）」；另外，鼓勵家長在家中可運用正向教養中「積極暫停」的概念，與孩子討論並在家中設置一個當自己生氣或傷心

難過的時候，能讓孩子與大人都能短暫離開當下情境的暫停區域，等待彼此心情都冷靜下來後，再進一步找出解決問題的方法。

讓孩子練習因應策略並養成習慣，並不是件容易的事情，鼓勵家長可先從生活中的小事關注並給予鼓勵，孩子總是有出現「例外」沒有引發情緒和困擾行為的亮點，當孩子面對被拒絕或被打擾的情境，仍維持穩定的情緒，或是有一些不高興，但沒有出現干擾行為時，給予立即具體的鼓勵肯定，例如：「我看到剛剛你的玩具被弟弟拿走時，你的心情保持平靜，沒有大吼大叫耶，你好棒」，「剛剛不讓你買餅乾的時候，你願意努力遵守約定並將餅乾放回去，很棒」，透過這些日常生活的小練習，讓孩子理解他對於自己的情緒和行為仍具有掌控感，也能展現出讓大人關注且被鼓勵的行為，提升他之後出現適切行為的動機和意願，也更有機會讓他面對較為強烈的情緒與行為時，認為自己有能力運用討論好的策略，讓自己逐漸冷靜下來。

在協助孩子的過程，需要相當的耐心且安定大人自己的情緒，家長往往會累積過往經驗或先入為主認定孩子的行為，引發自己生氣、挫折或無力的情緒，因此可利用情緒紅綠燈的概念，讓家長先緩和自我的情緒，更能有效與孩子溝通當下困擾：

- 紅燈表示「停」 - 這時先離開現場，讓自己深呼吸、倒數或洗臉等方式緩和情緒，降低父母情緒遷怒或不當責罵孩子。
- 黃燈表示「想一想」 - 想一想自己情緒反應的原因，孩子行為有無其他可能因素，對於孩子困擾的歸因是否合宜。
- 綠燈表示「溝通執行」 - 與孩子討論剛才困擾的行為或事件，溝通引導其他可行的方法，可帶著孩子練習嘗試多元的解決策略。

## ● 如何陪伴青春期的孩子

青春期的孩子，將面對生理、心理與環境等重大改變，此外，更多元且更困難的課業份

量和標準，面對家長對於孩子更深的期待，對於ADHD的青少年是艱鉅的困難任務。在引導與陪伴時，家長需要先花些時間理解他們可能遭遇的困境。

對於ADHD特質的青少年，他們期望向大人證明他們可以做得好，但他們較容易情緒化、挫折忍受度低、更容易自我防備等特質，造成與父母、老師或同儕間更多的衝突和爭執。大人的協助與引導，目的在讓青少年學會更為適合的問題和情緒解決技巧，應用在日後的生活和互動中，也讓孩子的情緒發展漸趨穩定。家長可嘗試以下方式，試著改善親子間的溝通，提升青春期孩子的情緒及問題解決能力

1. 合理的期待

家長對青春期的孩子有許多的期望，但如何設定合理的期望，可以共同討論家中或外出需要遵從的原則，讓青少年參與並決策，而非大人權威式的要求管理，讓孩子感受家長對於他獨立自主的重視，也能提高他們遵守的意願。在討論規範或原則時，提醒家長在協助孩子執行討論好的原則時，可找出親子彼此能力間的強弱項關係，找出良好合作的方式。

2. 有效的溝通

面對青春期的孩子無法像年幼孩童，以命命或權威式的口吻要求他們配合或遵守，容易引發親子間更多的衝突，與青春期孩子討論溝通時，需減少指責、批評的負面溝通，多採正向語句的替代做法，家長可使用「我訊息」方式進行，何謂「我訊息」，包含三個部分，(1)描述行為，家長對孩子行為的具體描述，清楚向孩子說出是什麼樣的困擾行為，(2)父母對於此困擾行為產生的感受，(3)行為造成的直接或具體的影響。舉例來說，你沒有打電話告訴我你要跟同學去打球，我找不到你也聯絡不到你，很著急又很生氣，我無法安心做家事。

傳達的重點在於具體描述孩子的行為，以及伴隨的情緒與結果，溝通的內容與重點不是發洩自己的不滿或則怒罵孩子。透過我訊息，清楚傳達出讓家長感到困擾的行為、父母

的真實感受，以及行為實際帶來的結果，讓彼此明確接受真正的意思，減少親子溝通上的挫折及衝突。

3. 建立問題及情緒解決的策略

親子在彼此心情穩定且有足夠的時間，共同條列出可能的解決方案。首先明確定義問題內容，結合上述「我訊息」討論；再來，列出對於此困擾可能的解決方法，此過程不批評孩子提出的方法，可將想到的都先寫下來；之後，評估每個方法可行或不可行的原因，進一步延伸思考可能遇到的狀況，找出彼此可接受的方法；最後，協助青少年嘗試演練，進行沙盤推演，針對可能遇到的情況，角色扮演或具體化執行的步驟，即便孩子執行仍遇到狀況，再進一步評估怎麼修正。

## ● 照顧孩子也照顧好自己

照顧和陪伴注意力不足過動症的孩子，對於家長來說，是件相當辛苦且具壓力的事情，在外擔心顧慮他人、師長看待的眼光，在家可能要面對另一半或長輩的指責或說教，有時甚至質疑自己的教養能力，引發強烈的挫折與無力。長期下來，對於照顧者而言，更容易面對孩子的困擾行為引起強烈的情緒反彈與挫敗，造成親子關係的惡性循環。

提醒家長在協助孩子的同時，也需留意自己的情緒和身心狀況，除了前述提到的情緒紅綠燈技巧，減少自己在強烈情緒下處理親子問題外，鼓勵家長也需安排屬於自己的紓壓方法，在此提供一些建議：

1. 練習放鬆訓練或冥想

規律地練習放鬆訓練，可隨時因應壓力事件的來臨，讓自己在短暫的時間內，緩和當下的情緒與不合理的災難想法，推薦可多利用「臺灣心理健康發展協會」的網站，裡面有相當多關於放鬆訓練的說明與示範，每天抽出10-15分鐘的時間練習，讓自己習慣練習放鬆的流程與方法，有助面對突發壓力下，或需立即處理孩子問題時，能在短暫時間內安

定自己的身心。

2. 尋求支持性團體

善加運用網路資源，臉書有許多相關的支持團體，不論是關鍵字「ADHD」或是「過動兒」，都會有許多相關聯的社群或協會，裡面有許多來自專業人員或是家長本身的經驗，定期或不定期舉辦的親子活動或家長課程，提供教養技巧與醫療上的資源，甚至有些是來自長大後的ADHD孩子，分享他們自己的成長歷程。從中可以獲得許多適合自己的資訊與回饋，避免讓自己陷入孤立或無助感。

3. 接納自己的挫折情緒

面對孩子時，不要把孩子表現不好的行為或問題，歸咎是自己有問題，每個家長在教導或教養孩子時，都會遇到孩子表現不如預期的結果，記得別因此認為或批評自己是糟糕的父母，需要學習接納自己在過程中的挫折感受，學會體諒他人對孩子不瞭解的評論或眼光，也原諒自己在教養過程中做得不好的感受，給予自己進步學習的空間。

最後，鼓勵各位家長，親子關係中的支持與鼓勵肯定態度，對於孩子是很重要的因素，因此學習照顧孩子的同時，也請好好照顧自己。