

# 桃園市立內壢國民中學

## 108 學年度第二學期親職教育週手冊



家長能給孩子最好的禮物，是溫暖地陪伴孩子生活、學習、成長，共同體驗生活點滴。

109 年 3 月 9 日-109 年 3 月 20 日

目 錄	
一、 親職教育週實施計畫-----	2
二、 各處室重點工作彙整	
教務處重點工作-----	3
學務處重點工作-----	7
總務處重點工作-----	9
輔導室重點工作-----	10
防疫安心文宣-----	16
三、 內中榮譽榜-----	20
四、 親職教育選文	
「當戴上口罩時，我就可以不用這麼勇敢了！」除了阻絕病毒，口罩還隔離了什麼？	24
「習慣用潑冷水來激勵孩子，看似「為你好」，其實是種傷害」	27

發行單位：桃園市立內壢國中 學校電話：03-4522494

發行人：林祺文校長

編輯委員：教務主任吳紫文、學務主任李孟倫、總務主任陳登銘、輔導主任李文義

編輯：輔導室團隊

# 內壢國中全體師生歡迎您的加入



f 內中校友會



f 內中粉絲團

內中即將 59 歲了，桃李滿天下！  
在 60 歲前夕，我們已組織校友會，  
促進母校和校友間的互動，  
並盼校友能為母校振翼搏風！

內中粉絲頁天天都有新訊息，關心  
孩子的家長們，請加入粉絲頁，  
讓您對內中的一切瞭若指掌！



內中app

手機下載 iamschool  
訂閱學校選 內壢國中



應用程式下載



掌握內中校網最新消息  
關心每日午餐最新訊息

# 桃園市立內壢國民中學 108 學年度第二學期親職教育週

## 【實施計畫】

### 一、依據

- 1.家庭教育法第 13 條
- 2.本校年度輔導工作計畫
- 3.校園防疫工作計畫

### 二、目的

1. 增進家長對學校教育的了解，促進親師合作關係。
2. 提升家長親職教育知能，以幫助子女適應國中生活。
3. 增進教師與家長對家庭教育的重視，共同推動親職教育。
4. 凝聚班級家長向心力與資源，協助教師進行班級經營。

三、辦理單位：輔導室主辦，教務處、學務處、總務處、家長會協辦。

四、辦理時間：109 年 3 月 9 日(星期一)至 3 月 20 日(星期五)

五、實施對象：本校教職員工、學生家長

### 六、實施方式：

(一)親職教育手冊：以電子檔形式公告於學校網頁，各班導師發放一份紙本

(二)親職教育週：3/9-3/20 親師交流重點期間

	工作內容	日期	負責人員	備註
1	導師以書面及電訪形式向家長說明及交流班級經營方向、升學制度、學生個人學習適應等。	3/9(一)-3/20(五)	各班導師	意見交流表可利用貼聯絡簿方式由家長填寫。
2	導師彙整班級意見交流表後，繳交至輔導室。	3/23(一)-3/24(二)	各班導師、輔導組	班務由導師回應，其他將轉由相關處室回應。
3	各處室回應意見交流表，並於期限內交由輔導組彙整。	3/25(三)-3/30(一)	各處室、輔導組	
4	彙整全校親師意見交流表，公告於學校網頁。	預計 4/1	輔導組	

七、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。



## 壹、學生評量規定：

### 一、段考缺考處理

依據「桃園市國民中學學生成績評量作業規定」規定，實施定期評量（段考）時，學生因故經准假缺考者，准予銷假後立即補考。補考成績依下列規定辦理：

- 1、公、喪請假或不可抗力事件缺考者，按實得分數計算。
- 2、無故不參加段考，不准另行補考。

3、補考時間統一訂於段考結束隔天上午

### 二、領域不及格補考

- 1、若學期成績不及格，教務處將於**每學期第一周**擇兩日的8、9節課辦理補考。
- 2、補考及格以60分計算，不及格者以原始學期成績計算。
- 3、寒暑假期間，教務處會將補考題庫上傳校網，請學生自行下載複習。
- 4、如何得知是否需要補考：教務處在開學第一天便會將須補考的學生名單提供導師並黏貼在聯絡簿；此外，也可向導師詢問。

### 三、學期成績計算

- 1、各領域段考成績佔學期成績50%、平時成績佔學期成績50%。平時成績由任課老師評量，包含隨堂測驗、習作、作業、作品、討論、學習態度等。
- 2、畢業總成績為三年共六個學期之所有領域學期成績之平均。

### 四、畢業條件規定：

依「桃園市國民中學學生成績評量作業補充規定」規定，學生能否准予畢業，須同時符合下列各款（畢業與否亦將影響高中職比序積分）：

- （一）學生實際出席日數（不含公、喪、病假），須達六學期總出席日數之三分之二以上。
- （二）學生日常生活表現經功過相抵、改過銷過，其記錄未達三大過（三小過等同一大過）者。
- （三）八大學習領域中至少有**四大領域**之畢業總平均成績達丙等（六十分）以上。

## 貳、作業抽查

- 1、每學期第二次段考後會有各科作業抽查。
- 2、全班各科都能通過檢查，全班嘉獎。
- 3、同學任何一科沒通過檢查，都會被記警告。

## 參、12年國教宣導

- 一、甄選入學：九下3-5月辦理。體育班、音樂班、美術班等藝術才能班、以及各高中高職特色班別，甄選方式為審查各項資料證明和實作測驗。
- 二、免試升學：九下6月辦理。當參加之登記人數，未超過該高中職（班、科）核定之名額時，全額錄取。當登記人數超過時，依「超額比序項目積分對照表」進行比序。
- 三、本校網站首頁設置「12年國教宣導區」，重要內容如下：

教育部 12 年國教網、心測中心教育會考網站、心測中心特色招生網站、特色招生參考題本、桃園市 12 年國教網、桃園市高中高職網路博覽會、服務學習（機會）公告區、服務學習時數查詢、市級以上競賽訊息、體適能網站及體適能標準表、超額比序積分對照表等。

- 四、教育會考將寫作測驗成績將列入超額比序積分（4~6 級分得 3 分；2~3 級分得 2 分；1 級分得 1 分）。比序積分表如附件一。
- 五、12 年國教選填志願方式不同於以往基測模式由第一志願學校往下填，單純以分數落點錄取，而是以超額比序積分錄取，其中志願序的選填可能影響比序總分（15分-12分-9分-6分-3分-0分），若好高騖遠可能導致連掉好幾個志願數而使分數降低許多，不可不慎！  
小秘訣：以全區個別排名累積人數（區間）填報志願，若發現某學校不可能有機會錄取時，請絕對不要填。最好從落點相近的學校思考。
- 六、善用「職業類科同一職群各科連續選填，視為同一志願序計分」。
- 七、志願數填滿30個為宜。

## 肆、重要措施說明

### 一、晨讀/閱讀：

1. 晨讀時間雖不多，最重要的是要培養閱讀習慣，進而培養閱讀的興趣。好習慣是要固定的時間、長期培養。
2. 根據有實施晨讀的學校報告，班級晨讀能有效的培養學生組織力、專注力、和感受力！而且默然的力量也會對團體有感染力，讓每個人融入閱讀的環境，同時提升班級氣氛、以及學生氣質！
3. 推動讀報閱讀教育，加強閱讀和寫作教學。
4. 辦理各項閱讀活動，例如：走讀桃園、二手書交換、聖誕書展、每月微文、閱讀心得抽抽樂。

### 二、英聽訓練：

1. 因應 12 年國教教育會考英語科加考英聽，加強學生英語聽力以增加孩子的競爭力。
2. 高中英聽檢定將納入大學繁星推薦、個人申請和考試分發等入學管道的檢定項目，國中的基礎很重要。
3. 本學期七、八、九年級分別於每周四、五晨間進行英語雜誌聽力訓練，每次進行小單元試題練習，強化聽力的培養。
4. 光靠學校有限的時間練習是不夠的！請家長督促孩子在家以 CD player、電腦，每天持續 20 分鐘練習，保證效果無限。

### 三、升學輔導

- 1、依據相關規定及配合家長意願，實施九年級會考複習課輔導措施。
- 2、新增九年級模擬考校排前 100 名獎狀（列成績優異，不列名次），公開表揚，培養良性競爭風氣。

### 四、補救教學

- 1、依據「桃園市國民中學學生成績評量作業補充規定」：未達及格標準者經補救教學實施後，其成績評定及格者，該學習領域（科）學期成績應調整為六十分。
- 2、建議學生參加寒暑假輔導補救教學措施並參加補考。

桃園市立內壢國中 桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表(精簡版)

(105 學年度(含)以後入學國中新生適用) 107.10.11 修訂版

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	
	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	
	生涯規劃	志願序別 (可填30 個志願)	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	15分 1.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。 2.職業類科以1校1科為1志願數。同一職群各科別連續選填為志願時,視為同一志願序計分。
		適性輔導 建議相符	家長 2分		導師 2分		輔導教師 2分		
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60分者各得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	
	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	
	才藝表現	1.個人賽:							5分
		區域	第1名	第2名	第3名	第4名	第5名	第6名	
		全市(縣)	6	5	4	3			
3縣市以上		7	6	5	4	3			
全國性		8	7	6	5	4	3		
國際性	10	9	8	7	6	5			
2.團體賽:依個人賽積分折半計算。									
體適能	單項達門檻標準者各得6分(最高6分)						6分		
本土語言認證	通過原住民族語或客語或閩南語初級以上						2分		
三、國中教育會考 上限 33分	國文 數學 英語 社會 自然	精熟(A) 每科得6分	A <sup>++</sup>	精熟等級前25%			30分		
			A <sup>+</sup>	精熟等級前26%-50%					
			A	精熟等級前51%-100%					
	基礎(B) 每科得4分	B <sup>++</sup>	基礎等級前25%						
		B <sup>+</sup>	基礎等級前26%-50%						
		B	基礎等級前51%-100%						
待加強(C) 每科得2分	C								
寫作 測驗	6、5、4級分 3分	3、2級分 2分	1級分 1分				3分		

## 108學年度下學期親職教育日教務處重要宣達事項

一、因應教育部延後開學，行事曆有不少變更，請家長務必參考內中校網上公告的行事曆。再次提醒家長，隨時關注校網、粉絲頁公告。

二、108學年度下學期由109年2/25~7/14，學期最後一天在7/14日，請家長若有安排旅遊行程，務必安排在7/14日之後。

三、九年級畢業典禮在6/20，但免試入學選填志願在6/24日完成，請九年級的家長在安排出國行程時，也留意日程，避免影響自身權益。

四、經常有家長安排出國行程在期末段考日，並要求提前段考或回國後補考。

本校行事曆在校網皆有公告，所以家長應於參考行事曆後再行決定出國日期。若因為出國無法參加段考，也不予段考補考。若因此學期領域成績不及格，建議參加學期開學第一周教務處辦理的領域補考。

五、關於免試入學比序積分計算，請參考教務處所提供的資料，如附件。

其中服務時數：若沒擔任班級幹部，志工時數需達34小時；若有擔任幹部達兩學期，則志工服務時數需做20小時。另外，若有意報考五專，則時數需達60小時。詳細內容仍以當年度簡章為準。

六、原定七年級校外教學，將延期至6月，視疫情狀況再決定辦理日期。

七、本學期原五月辦理國際教育旅行也將延期至九月辦理。

八、九年級升學行事曆已經發給各位同學，請九年級同學及家長按照升學行事曆配合辦理。



親愛的家長您好：

為了讓學生學習生活，充滿「健康、快樂、希望」，學務處願與家長共同努力，敬請家長配合與協助以下事項。

## 1. 有關學生生活教育之指導：

- 品格培養：「愛整潔」、「有禮貌」、「守秩序」、「尊師重道」、是我們要教導給孩子們的核心價值，請隨時檢核，並激勵孩子學習、成長。
- 服儀方面：請指導孩子的服裝穿著、指甲的修剪及清潔外，也教導孩子以「自然、衛生、健康」為原則整理髮式，以保持身心的健康、清新、舒服。
- 請孩子**務必**穿著校服到校，因應天氣變化進行合理性穿著。

## 2. 有關孩子身心健康部分：

- 提昇體適能：請家長鼓勵孩子多利用休閒時間進行各項運動，例如慢跑、健走、球類活動或簡易的體適能活動。
- 反菸拒檳：有關孩子抽菸、嚼食檳榔的行為方面，學校除了加強宣導與輔導外，請家長關心孩子身心健康，絕不同意未成年孩子違法抽煙。
- 手機的使用：請提醒並教導孩子了解長時間使用手機對於眼睛的傷害，勿因沉迷手機遊戲而影響健康。

3. 為保障學生上放學交通安全，請家長加強要求孩子遵守交通安全規則，騎乘機車及自行車務必帶好安全帽；同時敬請家長正確運用本校上放學家長接送區，不要在校門口前非接送區停車，方便自己也便利他人。

4. 近年來新興毒品的類型及樣態多變，包含糖果、餅乾及沖泡式飲品包，請家長們特別留意孩子的交友及作息是否異常，並注意平時談話的內容及隨身物品，以避免孩子發生藥物濫用的事情，若有發現任何異常，請向學務處聯絡尋求協助。

5. 有關學生請假方面：事假事前請，病假返校3天內完成請假手續，學生臨時外出或請假，於完成請假手續後由家長或委託人帶回。

學生獎懲及勤惰紀錄影響學生的學期日常生活表現成績，煩請家長協助要求。

6. 學生於校外意外傷害事件仍然頻傳，請家長提醒孩子，沒有必要請勿在外逗留，以避免意外事故的發生。



7. 有關手機使用方面，請要求孩子，非必要請勿攜帶到校。家長如有需要聯絡學生時，可聯絡學校通知學生。如需攜帶手機，請完成申請手續，並請教導孩子務必遵守使用規定。
8. 教導孩子養成良好衛生習慣，並能關心環境、愛護環境：
  - (1) 注重飲食衛生安全，勿訂購垃圾食品，降低垃圾量及飲食衛生風險。
  - (2) 注重環境整潔衛生，勿亂丟垃圾製造髒亂，提昇生活品質，營造良好形像。
  - (3) 注重資源分類回收，勿隨意丟棄廢棄物增加負擔，做好環保工作創造共享新資源。
9. 請家長提醒孩子，每天問安、感謝及做好事，養成「心三美」良好的美德及生活習慣。
10. 因應新型冠狀病毒肺炎，請家長及孩子們落實防疫措施：
  - (1) 落實自主健康管理，在家測量體溫及紀錄，若有生病、發燒或感冒，請就醫並在家休息，避免到外接觸人群。
  - (2) 養成勤洗手的好習慣，減少手部觸摸到病毒及細菌，維護身體健康。
  - (3) 避免前往人多聚集的公共場所，以減少傳染的風險。

順祝 閣家平安

學務處全體同仁敬上



## 107 學年完成之重要工作

- 1、籌建綜合大樓。
- 2、勤學樓、勵志樓屋頂防水隔熱工程。
- 3、活動中心屋頂防水隔熱整建工程。
- 4、活動中心內部空間（含地板更新）修繕工程。
- 5、空間不足校舍調整工程。
- 6、勵志樓及博愛樓間檔土牆更新工程。
- 7、旭昇樓、游藝樓、集智樓向陽方玻璃隔熱紙施工
- 8、英語資優班、學習中心、數理資優班教室修繕工程。
- 9、整建生活與科技專科教室、增加教學設備。
- 10、全校各班裝設智慧黑板工程。
- 11、701~710 班教室裝設觸碰式智慧黑板。
- 12、持續汰換與更新教室學生用書桌及置物櫃。
- 13、持續辦理國家防日地震避難演練及進行複合型防災教育。
- 14、持續進行校園綠化美化及庭園整修、造景。
- 15、進行 107-108 年校園消防安全檢查，並改善消防設備。
- 16、完成 107 學年度市長獎獎狀、獎座及獎品採購案。
- 17、其他臨時性設備修繕。

## 108 學年預定完成之重要工作

- 1、籌建綜合大樓。
- 2、全校電力改善及冷氣採購安裝工程。
- 3、9 年級教室電力改善及冷氣採購安裝工程。
- 4、活動中心舞台音響設備更新工程。
- 5、新增數位化電子看板設備工程。
- 6、申請行書樓、德馨樓、鴻儒樓屋頂防水隔熱計畫。



一、本學期因應校園防疫工作，親職教育活動改以書面及電訪方式辦理，3/9-3/20 訂為本校親職教育週。親職教育手冊電子檔家長可於校網下載閱覽，家長意見交流改以書面方式進行，意見交流表將由班級導師彙整至輔導室，對於家長提供的意見或問題回覆也將於4/1 公告校網。

## 二、家庭相關議題社會資源

單位名稱	聯繫方式	服務項目
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	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	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。

## 三、特教業務相關

### (一)身心障礙鑑定申請流程

1. 提出申請：由家長(請先與導師溝通)或導師(必須經家長同意)提出
2. 轉介前介入輔導：經過輔導，評估是否為疑似特殊教育需求學生。
3. 實施鑑定：家長填寫鑑定同意書與申請表件，實施鑑定。
4. 鑑定資料提報桃園市特殊教育學生鑑定及就學輔導會。
5. 鑑定前必須經過數個月的轉介前輔導，鑑輔會每年有固定的收件梯次，且九年級學生只接受專案申請，請家長隨時注意孩子的需求，立即向導師與輔導室提出申請，以免擔誤鑑定時間。

### (二)通過身心障礙鑑定能接受的特教特殊教育服務

A: 國英數抽離原班至學習中心上課(非強制,依學生學習意願與能力)、免繳教科書籍費、適性輔導安置管道升學、免試升學外加名額(非保障名額)、交通費補助(無法自行上下學者)、治療師諮詢。

### (三)若領有身障手冊或身障證明、醫療診斷證明是否可接受特教服務？

A：否。身障手冊和身障證明是申請「社會福利」。如需要接受「特殊教育服務」仍要申請教育局辦理的特殊教育學生鑑定。

### (四)進入數理、英語資優班的方式

A：必須通過桃園市教育局辦理的資優鑑定。自 107 學年度起，桃園市的資優鑑定時間改為國小六年級的三月，國中階段不辦理鑑定。換言之，小六沒申請鑑定就沒機會念國中資優班了。

### (五)資優班上課與編班方式？

A：國民中學階段資優班都採取抽離式資源班，平日在普通班(原班)上課，數理或英文課時才到資優教室上課，與音樂和體育班不同，國中階段沒有集中式資優班。

## 內壢國中 109 學年度技藝教育課程介紹（家長版）

親愛的家長，您好：

本校將於九年級辦理技藝教育課程，提供「具技職傾向」的同學進行**職群試探與實作**，現在開始接受同學詢問、了解。技藝教育課程採**抽離式**上課方式，參加技藝班的學生每週一天抽離原班，由校內老師帶隊，搭乘專車前往合作高職上課。技藝班課程費用由教育部全額補助。

學習過程中表現積極、傑出者，將有機會代表本校參加全市國中技藝競賽，為校爭光，同時還可為自己在升學選擇中加分。除了一般的升學管道外，技藝班學生還有額外的選擇：

### 一、可透過「技藝技能優良學生甄審入學」辦法升讀各公私立高職

1. 升學管道：國中技藝技能優良學生【**技優生**】甄審入學高級中等學校專業群科。
2. 招生名額：公立高級中等學校每班內含二名，私立高級中等學校每班外加二名。
3. 報名條件：凡本區（桃園市、連江縣）國民中學學生，在國中就學期間符合下列各款情形之一者，得申請技優甄審免試入學。
  - （一）參加國際技能競賽各職類或國際科技展覽成績優異，分別獲勞動部勞動力發展署或國立臺灣科學教育館推薦並持有證明。
  - （二）參加中央各級機關或直轄市政府教育局、勞工局以上機關主、協辦之全國性技藝技能競賽，獲優勝或佳作以上名次。
  - （三）參加全國中小學科學展覽會、臺灣國際科學展覽會績優且獲國立臺灣科學教育館推薦。
  - （四）參加各縣（市）政府主辦，並報經教育部備查之技藝技能競賽及科學展覽（**不包括成果展**），獲優勝名次。
  - （五）領有丙級以上技術士證或相當於丙級以上之單一級技術士證。
  - （六）應屆畢（結）業生技藝教育課程成績優良（**職群成績達該班 PR 值七十以上**）者。
  - （七）其他參加國際性特殊技藝技能競賽，獲相關競賽優勝名次。

### 二、可優先升讀「高中職實用技能學程」，其特色如下：

1. 選習國中技藝教育的學生優先錄取。
2. 完全免試、免學費，採填志願分發。
3. 課程以就業導向為主，學科為輔，實習課比普通班多，但比建教班少。
4. 國、英、數不但教得較簡單，且教育部免費提供部編教材。
5. 實用技能班學生可向教育部申請「就業導向專班」補助。

### 三、可增加五專免試入學現場登記分發優勢，依「超額比序項目總積分」（含同分比序）高低排定考生分發順位。超額比序項目——「技藝優良」，依照技藝學程表現可以加 1~3 分。

本校抽離式技藝班秉持著協助學生探索潛能的使命，透過技藝教育課程讓學生練習規劃生涯，同時讓學生了解從「興趣」進到某個領域，還需要用「能力」為這個領域加分。**本校抽離式技藝班學生升學成績亮眼——透過「技藝技能優良學生甄審入學」的畢業生：**

蔡原嶂同學，錄取國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校電子科；

詹采紘同學，錄取市立中壢商業高級中等學校國際貿易科；

陳姿祐同學，錄取市立中壢家事商業高級中等學校流行服飾科；

余雨芹同學，錄取新興高中資料處理科；

楊昕璇同學，錄取育達高中觀光事業科。

**本校透過「實用技能班分發管道」的畢業生（包含抽離式技藝班學生及一般學生）：**

呂詠賢同學，錄取國立北科附工高級中等學校進修部汽車科(夜間班)；

范慶隆同學，錄取成功高級工商職業學校機械科；王志睿同學，錄取同德家商餐飲科；

江仁安同學，錄取新興高中微電腦修護科；金峻毅同學，錄取啟英高中汽修科；

黃雨柔同學，錄取新興高中微電腦修護科；徐承緯同學，錄取永平高中餐旅科；

張博鈞同學，錄取啟英高中汽修科；張開宇同學，錄取永平工商餐飲科；

郭東昀同學，錄取永平工商餐飲技術科；謝建洲同學，錄取啟英高中汽修科；

林木雄同學，錄取啟英高中微電腦修護科；沈靚瑗同學，錄取啟英高中汽修科；

江祥睿同學，錄取啟英高中美髮技術科；朱巧如同學，錄取啟英高中美髮科；

王富聖同學，錄取啟英高中汽修科；巫民陽同學，錄取啟英高中汽修科；

吳嘉耀同學，錄取啟英高中汽車修護科；謝冠宇同學，錄取啟英高中汽修科；

游承恩同學，錄取啟英高中汽車修護科(夜)；鄒晞丞同學，錄取永平工商餐飲科；

楊郁慈同學，錄取啟英高中美容造型科；葉庭瑜同學，錄取啟英高中餐飲技術科；

潘芊妤同學，錄取啟英高中美容造型科；陳皇名同學，錄取啟英高中汽修科。

多元升學管道及作業方式的調整，對於具有技藝傾向的學生更為有利。**同時，為確保學習品質，本校選習抽離式技藝班學生必須遵守下列規定：**

(1)服儀符合校規 (2)禁止攜帶手機 (3)準時繳交上課筆記 (4)人際互動認真有禮。

違規行為採記點方式，凡違規點數累積 5 點則須退出抽離式技藝班。此舉是希望所有選習抽離式技藝班的學生都要珍惜這樣難得的機會，技藝教育為國家發展之根基教育，亦為菁英教育之一，學生須以積極負責的態度認真學習。故請家長與孩子充分溝通討論，倘若貴子弟有意願參加抽離式技藝班，也自願遵守抽離式技藝班的規定，本校輔導室預計於 4 月中旬發放抽離式技藝班報名表，請家長務必督促貴子弟：

(1)於期限內填妥報名表

(2)將報名表交至輔導室

由於錄取人數有限，報名者須經過本校「技藝教育學程遴輔委員會」評選，錄取名單預計於 5 月上旬公告於本校網站。

109 年 4 月 17 日(五)晚間，於本校地下會議室辦理「八年級技藝教育學程家長說明會」，惠請有興趣之家長、同學撥冗與會。如有任何疑問，歡迎來電詢問：4522494 #612 林組長。

內壢國中輔導室 敬上 109/02/20



# 歡迎加入內中管樂大家庭



輔導室 (452-2494#613)

## 我們的榮耀（學年度）

### 108 桃園音樂比賽管樂合奏特優

- 107 全國音樂比賽管樂合奏特優
- 107 桃園音樂比賽管樂合奏特優
- 107 桃園音樂比賽打擊樂合奏優等
- 106 全國音樂比賽管樂合奏特優
- 106 全國音樂比賽銅管五重奏優等
- 106 桃園音樂比賽管樂合奏特優
- 106 桃園音樂比賽銅管五重奏第一名
- 104 全國音樂比賽管樂合奏優等
- 103 全國音樂比賽管樂合奏特優
- 102 全國音樂比賽管樂合奏特優
- 101 全國音樂比賽管樂合奏特優
- 101 全國音樂比賽銅管五重奏優等
- 101 桃園音樂比賽管樂合奏第一名
- 101 桃園音樂比賽銅管五重奏第一名
- 100 全國音樂比賽管樂合奏優等
- 100 桃園音樂比賽銅管五重奏優等
- 99 全國音樂比賽管樂合奏特優
- 99 桃園音樂比賽管樂合奏第一名
- 98 全國音樂比賽管樂合奏男隊特優
- 98 全國音樂比賽管樂合奏女隊第一名
- 98 桃園音樂比賽管樂合奏男隊特優
- 98 桃園音樂比賽管樂合奏女隊特優

## 我們的學長姐

清華大學管樂社學生指揮、中央大學管樂社學生指揮、交通大學管樂社社長、高雄醫學大學管樂社社長、國立台北教育大學管樂隊總召、元智大學管樂社社長、武陵高中管樂社社長、中壢高中管樂社學生指揮、內壢高中管樂社社長、中壢高商管樂社社長、新興高中樂旗隊學生指揮、六和國中管樂團助教，以及各大專院校、高中職管樂社等幹部。

## 如何進入內中音樂班

### 一、招生方式：

參加桃園市藝術才能音樂班聯招

二、考試項目：請參閱簡章。

三、報名日期：109/3/2~4

四、考試日期：109/4/18~19

五、考試地點：內壢國中



## 內中管樂

內壢國中管樂團成立於民國九十一年八月，至一〇五學年度奉教育局核准成立藝術才能音樂班（管樂組），提供學生更專業的音樂學習及更精緻的讀書環境，幫助未來升學能有更多元的發展與優異的表現。

本校自96至107學年度，參加全國音樂比賽，多次勇奪特優佳績。也曾支援內壢市公所元旦升旗、縣政府千人合奏等校外演奏，106學年度參與保安宮社區服務演出、與日本加賀市國中聯隊進行樂團交流活動，並於107,108連續二年，於該年7月份赴日本關西兵庫縣及東京，與三所中學進行交流活動，對於音樂教育推廣不遺餘力。

在課程安排上，除管樂專業培養、學科能力加強外，並針對學生學習表現、輔導升學音樂班及普通班，注重適才適性的教育規劃，致力於每位學生能學術專精、發揮所長。音樂班的同學們除了在今年管樂合奏比賽上勇奪全國特優第二，學科表現亦在水準之上，多能維持在校排100名內，學術科表現亮眼。

內中音樂班給予喜愛音樂的孩子多元的學習空間，每學期定期舉辦的校內、校外成果發表會，充分展現出最佳的學習表現，讓孩子在學習音樂的路上，培養自我信心，豐富其個人的國中生涯！

\*音樂班聯絡電話：

452-2494#320

內中管樂  
壢久彌新





# 內壢國民中學

Nei-Li Junior High School

~健康·快樂·希望~

## 數理資優班簡介

### 課程目標

- 多元試探、充實課程、升學輔導
- 進行多元的數理專題與活動
- 培養獨立研究能力、成果發表



學習環境



### 課程架構

	核心課程	加速課程	加深加廣課程
七年級	抽離數學	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 新生暑期安排數理專題、科普閱讀、程式、情意。</li> <li>• 金頭腦計畫</li> </ul>	數理專題
八年級	抽離數學、理化	暑期安排數理專題、科普閱讀、實驗操作、情意。	獨立研究
九年級	抽離數學、理化、地科	暑期加課班複習	學習策略



實驗設備



小班教學

### 課程特色

- ◆ 依照同年級分組，每節上課人數約6~9人，容易掌握學生個別差異。
- ◆ 小班教學人數少、同質性高，很適合進行加深、加廣、加速之課程。
- ◆ 每學期邀請家長、原班導師三方座談，檢視孩子需求，調整學習策略。



清大液態氮課程



數學專題



理化專題



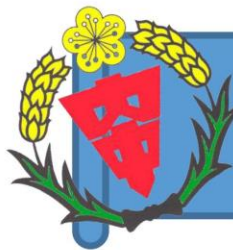
參訪中央天文台



豬心解剖



課程實作



## 打開內壢國中英語資優班的大門

你將擁抱一個全新的世界

### 課程目標

全方位增進各項英語文能力  
培養國際觀以尊重文化差異  
激發各項資優生特質及潛能  
提供輔導重視身心健全發展  
發展終身學習的方法與態度

### 課程內容

七年級	學科素養 進階英文	生活會話	文法架構 句子翻譯	專題探究 報告發表
八年級		文化與會話 公眾演講 口說訓練	短文寫作	獨立研究 劇本創作
九年級		研究發表 話劇演出	創意寫作	閱讀策略 小說節選 議題探討



手做感恩節卡片，寫上滿滿的英文感謝



耶誕節製作聖誕襪、舉辦派對又玩英文桌遊



國際交流~瓷刻



國際交流~毛筆



校外參訪  
~ICRT 直播秀

### 課程特色，特色課程



遊戲中複習英文



情意輔導也可充滿歡樂



運用多媒體~  
我來描述你來猜



專題報告





嘿!

安

定

你

我

守則



## 新型冠狀病毒肺炎 (武漢肺炎)

### 安心輔導宣傳

#### 小黑想對你說

面對防疫危機的時候，有了正確的認知，才不會陷入過度的恐慌之中。因此，身為學校的學生、教師與學生家長，當我們對疫情有正確的認識，學習安頓自己的身心，必然可以幫助我們度過此次的難關喔！



#### 什麼是武漢肺炎？

是一種冠狀病毒，傳播途徑以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可以在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

#### 小黑告訴你會有什麼症狀？



輕微發燒



無力或累



咳嗽



呼吸困難



#### ★掌握正確的疫情消息



★桃園市政府教育局『新型冠狀病毒防疫專區』

<https://www.tyc.edu.tw/home.jsp?id=529&parentpath=0>

★內壢國中校網 <http://163.30.151.11/>





## 每天都好多訊息， 我好擔心，怎麼辦？



1. 安身：用力做幾個深呼吸，感受身體各部位的狀態。
2. 安神：暫停接收新資訊，放下手機、關掉電視、電腦。
3. 安心：擔憂、焦慮、不安的時候，採取行動讓自己安穩下來，如：泡澡、聽音樂、靜坐、運動、按摩放鬆…等。
4. 安定：與朋友分享自己的心情，同時也聽聽別人怎麼渡過這段時間，關心彼此、互相打氣，知道別人跟自己有一樣的心情，會讓人心裡覺得不孤單、有力量。
5. 安穩：查核事實，有正確的防疫訊息會讓自己安心，避免陷入擔心、恐慌的情緒中。

如果您還是有擔心、有疑問，可以撥打衛福部免費安心專線 1925（依舊愛我），這是 24 小時的專線，隨時為您解答疑惑哦！

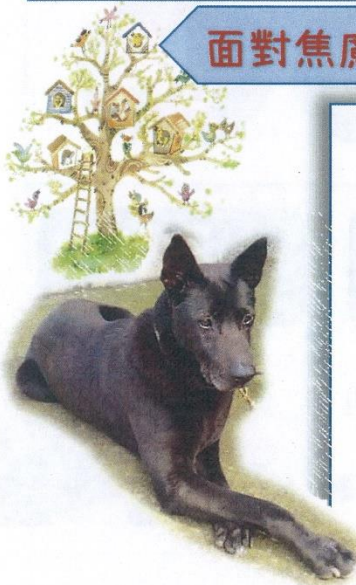
6. 安全：這段期間身體不舒服時，請尋求正確醫療，不要嚇自己，並做好自我照顧工作。

## 當有下列狀況，表示自己可能過度焦慮了…

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



## 面對焦慮不安或害怕心情時，你可以試著這麼做…



1. 靜一靜：找個時間安靜下來，將自己擔心、害怕的事情、想法一一寫下來，列出清單。例如：害怕被傳染、擔心會生病、擔心會死掉等。
2. 想一想：看看自己列出來的清單，想想看有什麼方法可以緩和自己的情绪，並試著做做看，降低心裡的擔憂。尋找自己原有因應挫折、壓力的方法，並強化方法的可用性。
3. 說一說：如果心裡實在好慌張，想到這件事情就會控制不住的害怕，覺得沒有希望，不知道該怎麼辦，你可以找在學校信任的師長、校護或者到輔導室輔導老師聊一聊，或者撥打諮詢專線請教心中的擔心與疑問，讓他們知道你的擔心，他們可以跟你一起想辦法，讓害怕少一點，安心多一點。



## 身為老師，您可以這樣協助學生

### 1. 觀察學生是否有下列狀態：

(1) 開學前，留意學生是否在網路上的班級群組或社團有過度討論疫情、分享不實訊息且引發焦慮情緒的現象。聆聽學生主觀危機感並說明，提供正確的疫情訊息！讓學生知道「即使危機是不可預測，但都是暫時的！」

(2) 開學後，學生在情緒反應(過度激動或壓抑)、學習狀況(學業退步或無法專注)、人際關係(退縮或易怒)等面向，有明顯不同與以往的表現。

(3) 面對曾被隔離的同學有害怕反應，或出現排擠曾被隔離同儕的現象。

### 2. 當學生有以上的狀態，可提供的協助有：

(1) 在網路班級群組或社團，提供正確、正向的資訊，提醒學生避免分享或討論錯誤資訊。

(2) 主動向學生說明，若有需求可以尋求老師、輔導室的協助，並開放求助管道的多元，例如當面尋求協助、聯絡簿、傳網路訊息等。

(3) 班級若有被隔離的同學，協助其餘同學透過小卡、網路訊息等給予祝福，建立班級情感的連結及支持。並協助同學正確理解，隔離結束代表該同學返回班級時身體是健康的正確知識，以降低過度的恐慌及排擠行為。

(4) 學生的狀態若明顯影響生活適應，教師可向輔導室、學諮中心提出諮詢需求，共同協助學生維持身心健康。

小黑關心您！



## 身為家長，您可以這樣陪伴孩子

孩子在這段時間會有些不安、緊張，是很正常的反應。但如果孩子頻繁出現晚上不敢睡、做惡夢；相當擔心自己或身邊親友會生病、過世，對於到公眾場所、開學感到焦慮，或有不勤洗手、不敢脫下口罩等反應。家長可以這樣陪伴孩子：

### ★同理孩子情緒：

孩子不一定會透過口語表達擔心，有時是透過作夢、遊戲表達，家長可以觀察孩子遊戲、作夢內容瞭解是否有許多擔心、焦慮情緒。或主動與孩子談論對於疾病、開學的心情，聆聽孩子的心情，讓孩子安心說這些情緒，幫助孩子調節情緒。

### ★提供正確訊息：

電視上過多、頻繁的訊息，容易導致孩子接收到錯誤的訊息。陪孩子一起看電視，並適時提供正確訊息，避免孩子因為錯誤訊息導致過多的害怕與不安。

### ★維持健康作息生活：

穩定的作息、規律的運動，能幫助情緒穩定，並增強抵抗力。家長在寒假期間，仍應適度維持穩定生活作息、均衡飲食、規律運動，以增強抵抗力並能減少對於開學的焦慮情緒。

### ★適時尋求協助：

當孩子焦慮情緒與行為，並未逐漸穩定，而有加遽傾向，家長可在開學前先知導師，並在開學後及時尋求專業輔導人員的協助。





總柴愛的叮嚀

防疫是一件關係你我的大事，  
在保護自己的同時，你也在保護著別人，  
所以照顧好自己是一件很重要的事喔！  
防疫的路上，有你、有我，  
我們一起走，防疫不孤單。



汪！汪汪汪(臣，遵旨)

### 身為老師、家長、陪伴者，你可以這樣照顧自己...

1. 許多情境非原先能預估與控制，衡量自己的身心狀況，適度的休息。
2. 協助者自己背後要有支持團隊，如：專業人員或親友，可以抒發心情、相互加油打氣。
3. 若感到身心耗竭，情緒負荷量過大，可尋求心理資源協助，如：張老師免費諮詢專線(1980)、生命線(1995)、社區心理衛生中心、各地區心理診所等。
4. 桃園市政府衛生局防疫諮詢專線：0800-033-355

Fighting!!

大家一起攜手度過難關！



內壢國中輔導室關心您！



防疫中整個社會信心裡面，很重要的一句話，「選擇說真話」，選擇真話是這麼的重要，可是選擇說真話是這麼的困難，如果社會對他們標籤化，選擇真話就會變得很困難，可是大家選擇不說真話的時候，我們防疫怎麼做呢？  
陳時中部長希望，整個社會強調不要對立、不要標籤化、不要一直肉搜，這是讓大家未來可能發生情況的時候，可以選擇說真話，唯有選擇說真話，防疫才有可能。(文/衛福部部長陳時中)

※小編備註：防疫安心守則資料來自「彰化縣學生輔導中心」。



本校學生 108 學年度各項學術藝文競賽佳績

音樂班【桃園市 108 學年度學生音樂比賽】

比賽項目	獎項	獲獎人員
國中【二區】A組-小號獨奏	優等/第1名	829 楊奕竝
國中【二區】A組-低音提琴獨奏	甲等/第1名	829 曾昱軒
國中【二區】A組-低音號獨奏	優等/第1名	829 歐緯彤
國中【二區】A組-法國號獨奏	優等/第1名	829 張語真
國中【二區】A組-長號獨奏	優等/第1名	927 韓思宇
國中【二區】A組-單簧管獨奏	甲等/第1名	829 楊元綺
國中【二區】A組-長號獨奏	優等	829 邱宥赫
國中【二區】A組-長號獨奏	優等	829 張正倫
國中【二區】A組-低音號獨奏	優等	829 彭禹倫
國中【二區】A組-小號獨奏	甲等	829 徐苡禎
國中【二區】A組-低音號獨奏	甲等	829 吳祈臻
國中【二區】A組-法國號獨奏	甲等	829 李京衍
國中【二區】A組-單簧管獨奏	甲等	829 王嘉筠
國中【二區】A組-單簧管獨奏	甲等	829 胡紹筠
國中【二區】A組-單簧管獨奏	甲等	829 李宜臻
國中【二區】A組-單簧管獨奏	甲等	829 郭沛宸
國中【二區】A組-長笛獨奏	甲等	829 杜珮瑀
國中【二區】A組-長笛獨奏	甲等	829 簡苡珊
國中【二區】A組-長笛獨奏	甲等	829 黃馨葶
國中【二區】A組-長笛獨奏	甲等	729 劉芷瑄
國中【二區】A組-長號獨奏	甲等	829 呂奕昇
國中【二區】A組-薩克斯風獨奏	甲等	829 林宥彤

各項學術藝文競賽

比賽項目	獎項	獲獎人員
2019 氣候變遷國中小繪畫創作比賽	佳作	812 潘育誠
108 學年度桃園庇護工場繪畫競賽	優選	812 潘育誠
108 學年度桃園市學生美術比賽西畫類	佳作	804 宋詩雅
108 學年度桃園市學生美術比賽漫畫類	佳作	927 廖樂晞
108 學年度桃園市學生美術比賽版畫類	佳作	727 林叙佑
108 學年度桃園市學生創意戲劇比賽	特優	戲劇社
108 學年度桃園市學生舞蹈比賽國中個人組古典舞	特優	715 曾慶安
108 學年全國學生舞蹈比賽國中個人組古典舞	特優	715 曾慶安
108 年全國語文競賽原住民語朗讀-撒奇萊雅語	第一名	707 張心瑜

比賽項目	獎項	獲獎人員
108 年卓越盃全國數學競賽	銅質獎	704 邱 澤
	銀質獎	704 馮澤宇
	優選獎	711 鄧丞佑
	優選獎	727 李侑澤
	銀質獎	819 林采寧
	優選獎	819 廖述宇
	優選獎	819 居怡行
	銅質獎	819 黃致憲
	銅質獎	824 吳京瀚
	優選獎	809 涂文愷
	銅質獎	810 嚴靖凱
	優選獎	815 陳坤鈺
	優選獎	815 郭曜銘
	優選獎	824 余泰澤
優選獎	806 徐衍歲	

### 本校學生 108 學年度對外體育競賽佳績

比賽項目	獎項	獲獎人員
108 年桃園市運動會國中女生組 100 公尺	第 2 名	827 官昱萱
108 年桃園市運動會國中女生組 100 公尺	第 3 名	925 馬芳伶
108 年桃園市運動會國中女生組 200 公尺	第 2 名	827 官昱萱
108 年桃園市運動會國中女生組 5000 公尺競走	第 2 名	827 黃苡綺
108 年桃園市運動會國中女生組跳高	第 2 名	827 林詩芸
108 年桃園市運動會國中女生組 4x100 接力	第 3 名	925 馬芳伶 827 官昱萱 728 劉妍瑾
108 年桃園市運動會國中女生組 4x400 接力	第 3 名	827 江采穎
108 年臺中盃全國田徑公開賽國中女生組 100 公尺	第 6 名	925 馬芳伶
108 年桃園市全國田徑分齡賽國中女生組 100 公尺	第 8 名	925 馬芳伶
108 年桃園市理事長盃中等學校越野賽跑國中男生組團體	第 1 名	
108 年桃園市理事長盃中等學校越野賽跑國中女生組團體	第 1 名	
108 年桃園市理事長盃中等學校越野賽跑國中男生組個人賽	第 2 名	925 黃義丞
108 年桃園市理事長盃中等學校越野賽跑國中女生組個人賽	第 3 名	827 黃苡綺
108 年新北城市盃全國田徑公開賽國中女生組 100 公尺	第 3 名	925 馬芳伶
108 年新北城市盃全國田徑公開賽國中女生組 4x100 接力	第 4 名	925 馬芳伶 827 官昱萱 728 劉妍瑾 728 王元淇

108 年全國中等學校田徑錦標賽國中女生組 4x100 接力	第 7 名	925 馬芳伶 827 官昱萱 728 劉妍瑾 728 王元淇
109 年臺北市春季盃全國田徑公開賽國中女生組 100 公尺	第 6 名	925 馬芳伶
109 年臺北市春季盃全國田徑公開賽國中女生組 100 公尺	第 5 名	827 官昱萱
109 年臺北市春季盃全國田徑公開賽國中女生組 4x100 接力	第 4 名	925 馬芳伶 827 官昱萱 827 江采穎 728 劉妍瑾
109 年桃園市中小學校聯合運動大會國中女生組跳高	第 2 名	827 林詩芸
109 年桃園市中小學校聯合運動大會國中女生組 100 公尺	第 3 名	827 官昱萱
109 年桃園市中小學校聯合運動大會國中女生組混合運動	第 3 名	827 林詩芸
109 年桃園市中小學校聯合運動大會國中女生組 4x100 接力	第 3 名	925 馬芳伶 827 官昱萱 827 江采穎 728 劉妍瑾

#### 跆拳道隊

比賽項目	獎項	獲獎人員
108 年第 23 屆全國青少年跆拳道錦標賽國男組 78 公斤級以上	第 7 名	925 廣承俊
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國女組 52 公斤級	第 1 名	827 黃珊妮
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國女組 63 公斤級	第 1 名	925 徐彧嬰
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國女組 68 公斤以上	第 1 名	925 許菀庭
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國女組 44 公斤級	第 3 名	925 鍾琦卉
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國女組 49 公斤級	第 3 名	925 許湘敏
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國女組 49 公斤級	第 3 名	921 李心愛
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國男組 78 公斤以上	第 1 名	925 廣承俊
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國男組 55 公斤級	第 2 名	925 林佑倫
109 年全國諸羅山盃跆拳道錦標賽國中公開組團體	第 2 名	
109 年桃園市第十八屆主委盃跆拳道錦標賽國女組 52-55 公斤級	第 1 名	827 黃珊妮
109 年桃園市第十八屆主委盃跆拳道錦標賽國男組 78 公斤級以上	第 1 名	925 廣承俊
109 年桃園市第十八屆主委盃跆拳道錦標賽國女組 44-46 公斤級	第 3 名	827 賴妤晴
109 年桃園市第十八屆主委盃跆拳道錦標賽國男組 53-68 公斤級	第 3 名	925 高翎與
109 年桃園市第十八屆主委盃跆拳道錦標賽國男組 51-55 公斤級	第 3 名	925 李恩
109 年桃園市第十八屆主委盃跆拳道錦標賽國男組 68-73 公斤級	第 3 名	728 林仁威

合球隊

比賽項目	獎項
108 年全國中正盃合球錦標賽	第 2 名
108 年全國中正盃合球錦標賽	第 5 名
108 年桃園市主委盃合球錦標賽	第 2 名
108 年桃園市主委盃合球錦標賽	第 3 名

射箭隊

比賽項目	獎項	獲獎人員
108 年度全國總統盃射箭錦標賽國女個人對抗賽	第 7 名	827 吳伊晴
108 年全國射箭區域性對抗錦標賽國女團體對抗賽	第 4 名	827 吳伊晴 827 林亞璇 827 魯羽桐 828 石涵
108 年全國射箭區域性對抗錦標賽國男新人組	第 5 名	728 彭靖壹





## 「當戴上口罩時，我就可以不用這麼勇敢了！」

### 除了阻絕病毒，口罩還隔離了什麼？

作者：陳志恆諮商心理師/摘自「老師，可以和你聊一下嗎？」部落格

如果，你遇到一個時常戴著口罩的孩子，你會直覺地想到什麼？

也許是感冒了、生病了，或者就是身體虛弱，擔心被傳染等。最近，新冠病毒疫情拉警報，走在路上人人都戴著口罩，讓我想起一個曾經互動過一陣子的孩子。當時，我還在學校裡擔任輔導教師。

印象中，她總是悶悶不樂。偶而會抱怨家庭、學校、同學或課業，但情緒起伏並不大。她的話不多，大多需要我引導，若我沒有主動提問，她就沉默地等待。

很特別的是，每次來談，她總是戴著口罩。後來，我發現，她在學校裡，也多半戴著口罩。一開始，我沒有多問；在一次會談中，隨口提到：「我看到妳，總是戴著口罩，怎麼啦？」

她沒說什麼，只是聳聳肩、眯著眼睛搖搖頭。

仔細想想，我幾乎從沒看過她摘下口罩的樣子。

時下青少年時常戴著口罩的人不少，也許是感冒、怕被傳染、或者防曬，也可能是覺得自己的相貌不佳。但長時間戴著口罩其實很悶，對精力充沛的青少年來說，是很不舒服的。

之前，我曾遇過一個在同學陪同下來求助同學，也是戴著口罩前來，他是因為在家裡被暴力對待，戴口罩是為了遮住傷疤。想到這裡，助人者的敏銳度告訴我，有必要與眼前的女孩認真談談口罩的事情。

在下一次的會談中，我再度提起為什麼要一直戴著口罩。這孩子仍然聳聳肩、搖搖頭，沒說什麼。我向她確認，是否臉上有受傷，或者被不當對待？她也說沒有。

「那麼，妳要不要有時候，摘下口罩，讓其他人可以看見妳的模樣呢？」

我笑著邀請她，而她只是低下頭，不作聲。

我又提了一次。這一次，她緩緩地搖搖頭，用我幾乎聽不到的音量說：「不要，我不想。」我好奇地問，為什麼不想呢？

「沒有戴口罩，會讓我感到很焦慮。」

「焦慮什麼呢？」我原以為是怕被傳染流感之類的，她接著說：「大家都在看我，讓我很不自在。」

換句話說，當戴著口罩時，比較不會被看見，她會比較安心。我想起，這孩子的困擾，就是一直有對人群退縮、難以融入同儕，她這麼說，我便可以理解。又談了一會兒，她告訴我：

「如果戴著口罩，我覺得，我就可以不用那麼勇敢了！」

我揣摩著這句話。她是個缺乏自信的人，做任何決定總是猶豫再三，給人一種怯弱的感覺，也因為這樣，有時會被同學欺負，有時則被師長誤解。遇到一些關心她的朋友或長輩，總是會鼓勵她要樂觀開朗一點，要活潑外向一點，她最常聽到的話，就是「要勇敢一點啦！」

「我很努力試著勇敢一點，但就是做不到呀！」女孩說。

我知道，這孩子其實很努力，不想讓關心她的人失望。也正因為這樣，讓她覺得更難以向別人交代，也更害怕面對別人的眼光。於是，口罩適時地派上場，幫她化解部分的危機。

當戴上口罩時，她有絕佳的理由可以避免和別人接觸。也就是，她可能會被當作一個病人，或者身體不好的人對待。於是，口罩成了保護傘，阻絕了她與他人互動的機會，成了讓她感到安心的護身符。此刻，她能在被口罩遮住的小世界裡，低調地做自己，也順理成章地可以「不用那麼勇敢」。

「原來，口罩對妳有這層功用呀！」我同理地說：「難怪，你不願意摘下口罩。」

這孩子點點頭。這樣說來，她已漸漸依賴口罩保護自己。同時，當戴上口罩時，她便覺得自己就是個弱者，就是個邊緣人，與他人格格不入；於是，她也理所當然地可以不需要太積極地融入人群。

或許，她的問題本來沒有那麼糟，戴上口罩後，就變得更糟了。

最近因為肺炎疫情升溫，出門時常需要戴著口罩以求自保。我想起，每次戴上

口罩時，常會有一種覺得自己變得「虛弱」的感覺。剛開始還好，但漸漸地，不自覺地眯起眼睛、垂下頭、步履闌珊、動作遲緩；與人互動時，也顯得有氣無力，說起話來似乎較為費勁。

但實際上，我只是戴上口罩，身體狀況並沒有任何異樣。

如果你和我也有一樣的經驗，那麼，配戴口罩這個動作本身，正在影響著你的身心狀態。為什麼會如此？因為，戴口罩可能會改變你對自己的身份認定——從一個健康者，成了一個虛弱的病人。

在大多數人的印象中，口罩是給那些身體病弱的人戴的，所以「口罩＝生病」或「戴口罩的人＝病人」（在很多情況下是例外的，所以這也是一種刻板印象）。於是，一旦你戴上口罩，便可能無意識地把自己套到這個等式之中，而把自己也視為一個虛弱而需要被保護（或保持距離）的人。

一旦你的身份認定改變了，我們的身心狀態就會透過展現一系列相應的感覺、想法及行為，以能與這個新的身份認定保持協調一致。如果這又會對你帶來好處的話，漸漸地，你會更依賴口罩，不論走到哪裡，戴到哪裡，因為你心裡頭對自己的認定，就是個「需要被保護的人」或「虛弱的人」。

哪一天，口罩不在身旁時，你會頓失所依，充滿不安與焦慮。

就好像，那個透過戴口罩與他人保持距離的女孩，漸漸地，也變得從人群中更為退縮，與他人保持距離，而在群體生活中，需要更長的時間配戴口罩，才會安心。

我不是說經常戴口罩是個不良的習慣，而是，配戴口罩除了在生理上隔絕病毒傳播外，也許還有著心理上的意涵。所以，每當我到學校裡與教師們做個案研討時，談到高關懷學生的辨識與篩選，我便會特別提醒，去注意那些長時間習慣帶著口罩的孩子。

文章開頭提到的那個女孩，後來怎麼了？

我順勢將口罩作為促發改變的媒介，邀請她，做個練習。

在我們見面會談時，試著摘下口罩，從十分鐘開始。一方面做為減除焦慮的練習，另一方面，重新找回沒戴口罩時，身心比較有活力的狀態。慢慢地，拉長時間到整個會談過程；接著，在其他生活情境中也嘗試看看，進而轉化身份認定。

說真的，能夠摘下口罩，大口呼吸，還是比較舒服的。

（本文撰寫於2020年2月12日，文中案例為真實故事經充分改寫）



## 習慣用潑冷水來激勵孩子，看似「為你好」，其實是種傷害

作者：陳志恆諮商心理師/摘自「老師，可以和你聊一下嗎？」部落格

那天，與好久不見的老友見面。我們都是上大學就離鄉背景在各處打拼的遊子，趁過年回家時約出來聚聚。老友說，明天就準備啟程北返。

「這麼急著回去工作，事業做得很大喔！」我調侃著。

「不是啦！那個……」老友突然支支吾吾起來，一副有苦難言的模樣。

他嘆了口氣說：「其實，我是受不了我爸媽啦！」

我聽過很多年輕人，難以回家與自己的父母相處超過三天，各種原因都有，通常不外乎被催婚、催畢業、催找工作……等。但我很好奇，我那已成家立業、事業有成的老友，家裡到底有什麼難念的經？

「我努力奮鬥到這般光景，我父母應該沒什麼好嫌我的吧！但怎麼，他們總是覺得我還不夠好呢？」

我很好奇，到底他老人家說了什麼，讓他有這樣的感受？

「仔細想想，他們也不是嫌我，但卻總要潑我冷水。」

「潑冷水？怎麼說呢？」

「像是，我提到今年的業績不錯，拿到公司的高額獎金，他們便會說：『可是，又不是每年都有！』；我提到，最近受邀去某頂尖大學兼課，分享創業經歷，他們便要說：『那些高材生要聽你的

嗎？』、『你的學歷又不是很高』之類的話。」

「為什麼，他們就是不能好好地肯定自己的孩子，讚賞自己的孩子，總要潑我冷水？好像一直在提醒我：『你我還不夠好』、『還要更努力』。可是，我的努力還不夠嗎？」

老友說得很激動，最後，又深深地嘆了一口氣：「我到底該怎麼做，才能向他們證明我的能耐，才能真正獲得他們的認同呢？」

其實，他已經夠優秀了，朋友們無不羨慕他的成就斐然；他也很清楚，他根本不需要向父母證明什麼。然而，他就是無法不去在意來自父母的評價或質疑。

而這樣的訊息，他是從小聽到的。

國小時，有一次他考了全班第一名，本以為會獲得父母的大大讚賞。父母確實稱讚了幾句，接著拋下一句話：「可是又不是全校第一名。」；另外有一次，是在大學畢業後，他要應徵一份外商公司的職務，父母先是質疑：「你又不是名校畢業的，憑什麼去跟人家競爭？」，後來如願錄取，父母本該開心的，沒想到又說：「你的英文沒那麼好，這份工作你做得來嗎？」

老友心裡苦，但總想著，只要夠努力，就可證明給他們看，往後不必再被質疑了。最後，他總算發現，這是徒勞無功的。因為，他不管如何付出，成績再怎麼亮眼，父母永遠有可以質疑或批評他的地方。而當他向父母發出抗議時，父

母總是會說：「我這是為你好，是關心你才這樣說的！」

「長大後，我慢慢地學會『報喜不報憂』，免得被他們數落；再更大一點，我學會了，連喜都不要報，因為，他們永遠不會滿意。」

我的腦海中，浮現了好幾個曾經晤談過的年輕臉孔。

他們不論在課業成績或同儕相處間，都有著卓越超凡的表現，也散發出聰慧早熟的氣質；然而，他們一點都不快樂。他們不斷收到來自身旁親友師長的肯定，卻總是感到孤獨，因為，他們難以感受到父母的認可。心思細膩又敏感的他們，總是會在父母的話語中，嗅到那一絲絲還不夠滿意的氣息；這讓他們知道，父母對他們總是不夠滿意。

這些孩子的父母，都是對孩子懷抱著高度期待的，卻時常說出一些潑冷水或質疑的話語，提醒著孩子得兢兢業業，一刻也不得鬆懈。常常，在孩子有傑出表現時，把焦點放在孩子還不夠好或尚未達到的境界，一次又一次打擊著孩子的士氣。

或許這麼做，有助於提醒孩子不要過於自滿，也不要安於現狀；只是，我懷疑有多少父母，是有意識地說出這些話語？或者，這早就是一種慣性的回應模式？

在生活中，應該不難見到老愛對他人的成就提出質疑或潑冷水的人，這樣的人，常常有著嚴重的自卑感。於是，在見不得人好之下，透過批評或質疑，試圖挫挫對方的銳氣，以顯現自己沒那麼糟。

而我發現，那些時常潑孩子冷水的父母，常是內心安全感不足的，傾向於負面思考，認為這個世界是危險的，需要處處提防才行。因此，他們總會在看待孩子的表現時，將焦點放在那些還不夠好的地方。久而久之，換來的，可能是孩子的自我否定，進而自我放棄。另一種可能，是孩子就此內化了父母的心理狀態，

內心也常焦慮不安，即使不斷精益求精、成就超群，但卻陷入了永遠不知道自己在證明什麼的惡性循環中。

不論是哪一種，結果都是痛苦的，都是兩敗俱傷的。

如果你問這些父母，為什麼要這樣對孩子的表現「潑冷水」呢？

他們會說：「我是為他好」或「我這是關心他」。

然而，這每潑一次冷水，給出的往往是傷害，而不是關愛。

所有的孩子，都需要在父母的關愛與保護下長大，也因此，最想取悅的對象，就是自己的父母——孩子是透過這樣的方式，與父母保持著連結，即使父母老了、離開人世，仍然是如此。如果，一個孩子總難以感受到，父母對他存在價值的肯定，這會是孩子心中莫大的遺憾。

而當孩子無法面對內心遺憾帶來的痛苦時，便可能怨恨父母；然而，怨恨父母卻使他們深深內疚，只好透過減少接觸的方式與父母互動，從「報喜不報憂」，到「連喜都不報」來讓自己感到自在一些，而換來的，便是親子間情感的疏離。

這肯定不是任何人樂見的吧！

（本文撰寫於2020年1月30日）