

# 桃園市立內壢國民中學

## 110 學年度第一學期親師交流手冊

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。

110 年 9 月 13 日-9 月 24 日

目 錄	
一、 校長給家長的一封信-----	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-----	6
總務處重點工作-----	8
輔導室重點工作-----	9
員生社-----	14
三、 內中榮譽榜-----	16
四、 親職教育選文-----	21
五、 教室平面圖	

發行單位：桃園市立內壢國中 學校電話：03-4522494

發行人：謝益修校長

編輯委員：教務主任陳秋貝、學務主任李孟倫、總務主任陳登銘、輔導主任吳紫文

編輯：輔導室團隊

# 內壢國中全體師生歡迎您的加入




 內中校友會

內中校友會成立即將滿 2 年，校友會粉專上存有內中各屆畢業紀念冊，同時也會有 60 周年的系列活動的紀錄，歡迎校友多上粉專按讚喔！




 內中粉絲團


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！

 內壢國中音樂班



 內壢國中數理資優班



 內壢國中英語資優班



內中辦學有特色，因材施教，分別成立數理資優班、英語資優班以及音樂班，各特色班的課程內容，教學活動都可在粉絲專頁獲得第一手訊息。



這學年有機會來到內中服務，是一份奇特的緣，益修很榮幸也很珍惜。但是，自忖經驗尚淺，才薄學疏，始終戒慎恐懼，我知道唯有積極聆聽，探查師生與社區的需求，瞭解校務發展孰輕孰重，才能延續成功經驗，傳承開展，再創巔峰。

59年悠久歷史的內中，在林祺文校長卓越領導經營後，教師充滿活動能量，學生成績表現有目共睹，我真的感到榮幸；每日上放學時刻，我站在校門問早道好，看到孩子們服儀端整，微笑與我打招呼，也少有遲到，顯見這校園生活管理與品格教育的優質，著實不易，我更感到很珍惜。那麼，我心裡常想著，除了爭取經費，加快老舊校舍改建進程外，我做為這一個學校的校長，還能為她做些什麼呢？

在我的價值裡，以學生為主體的教育工程永遠是最重要，最核心的，比如一個學生藏乎內在的「自我認同與挑戰意志」，表現於外的「關心社區與積極服務」，這些就是孩子一輩子帶得走的能力；至於學科能力與成績，本來就是包含在教室師對學生的生涯規劃與學習輔導裡。所以，因著以上理念，我會更努力地帶領所有教師們，有計畫地去推動實踐。

而對於各位，我只想說：「沒有一位家長是天生的家庭教育家」，成功的家庭教育應該從「愛心關懷」與「終身學習」開始。所以，做父母親的，應該秉持「愛與關懷」，積極參與人群事務，也願意與孩子一起成長學習；如此，孩子看到父母親的用心陪伴與親身實踐，才會自動學習、快樂學習、持續學習。試想我們這一輩終日孜孜矻矻，勤奮努力，要的不就是創造下一代孩子的成長與優勢嗎！？否則，再多財富權勢累積，也是枉然，共勉之。

原訂9月16日是班親會，各處室相關資料也備齊，但是因近期疫情變化，諸多安全考量，校長決定取消實體方式，改以導師電訪或紙本方式進行，請各位家長諒解。學校訂9/13-9/24為親職週，這兩週內，家長若有任何問題都可先與導師聯繫，對於班級事務，相信導師可以立即解決；倘若是對校務有其他建議，也可向導師反映，學校會統一回應。再次感謝各位家長對學校的支持與愛護，我們一起努力，讓內中更好。敬祝闔家健康，平安喜樂。

校長謝益修謹致

中 華 民 國 1 1 0 年 9 月 1 0 日



## 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：

- (一) 公、喪請假或不可抗力事件缺考者，按實得分數計算。
- (二) 無故不參加段考，不准另行補考。
- (三) 補考時間統一訂於段考結束隔天上午

### 二、學期成績計算

- (一) 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。
- (二) 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。

### 三、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) 九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。

### 四、領域補考：

學生學期成績若有領域分數不及格，本校於每學期期初第八節輔導課未開始前第八、九節辦理。領域補考，補考成績及格則以 60 分計；若依舊不及格，則以原學期成績計。

## 貳、12 年國教宣導

- 一、甄選入學：九下 3-5 月辦理，科學班、體育班、音樂班、美術班等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、教育會考正式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，而是以超額比序績分錄取，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、志願數填滿為宜。

## 參、其他

- 一、作業檢查：每學期第二次段考後實施作業抽查，若無特殊情況，作業缺交或未完成者記警告一次；評定為優良者記嘉獎一次。
- 二、針對九年級升學，教務處將會辦理一系列的輔導講座（12 月、3 月），請家長留意校網公告的訊息。
- 三、年級將會有四次模擬考，第一次已於 9/8-9/9（1-2 冊）完成；第二次將於 12/15-12/16 進行（1-4 冊）；第三次暫定 2 月（1-5 冊）；第四次暫定 4 月底（1-6 冊）。

## 內壠國民中學學生各項測驗違反試場規則處理辦法

### 壹、舞弊行為或嚴重違規行為，該生該科測驗不予計分

- 一、由他人頂替代考或偽（變）造證件應試者。
- 二、脅迫其他考生或試務人員協助舞弊者。
- 三、於測驗說明時段內，翻開試題本作答，或測驗結束後逾時作答，不服糾正者。
- 四、測驗正式開始後未經監試人員同意，強行出場，不服糾正者。
- 五、於測驗正式開始後遲到逾時 15 分鐘入場者(如有正當理由則不在此限)。
- 六、惡意擾亂試場內、外秩序，情節嚴重者。
- 七、涉及集體舞弊行為者。
- 八、未依規定或未經老師同意，私下交換座位應試者。
- 九、交換答案卡（卷）、試題本（紙）作答者。
- 十、使用涉及電子舞弊情事者。
- 十一、場內取得或提供他人答案作弊事實明確者，或互相作弊事實明確者。
- 十二、未交答案卡（卷）或交卡（卷）後修改答案者。
- 十三、如試題本需回收時，逕將題本攜出或抄錄試題或答案，並攜出試場者。
- 十四、寫作測驗在答案卷上顯示自己身分者或使用詩歌體作答。
- 十五、攜帶小抄或於桌椅、桌墊、文具、肢體上或其他處所，抄寫考試相關內容者。
- 十六、翻閱課本、講義、參考書籍……等等。
- 十七、於答案卡(卷)上挖補、汙損、摺疊，或劃記時序記號(卡片左側條紋)，致使無法讀卡。

### 貳、一般違規行為，扣該生該科測驗分數 10 分（如為寫作測驗則扣二級分）

- 一、測驗進行中與他人有手勢或訊息聯繫行為者。
- 二、提早翻閱題本（紙）、提前作答或逾時作答，經制止後停止者。
- 三、於測驗時間內攜帶非應試用品如電子辭典、計算機、行動電話、呼叫器、收音機、鬧鐘，及 MP3、MP4 等多媒體播放器材進入試場，隨身攜帶或置於抽屜、桌椅或座位旁而經監試人員發現者。
- 四、行動電話、呼叫器等多媒體播放器材放置於試場四周，於測驗時間內發出響聲者。
- 五、攜帶電子錶、計時器等計時物品，於測驗時間內發出鬧鈴響聲者。
- 六、出聲朗誦試題或故意發出聲響。

### 參、其他輕微違規行為，扣該生該科測驗分數 5 分（如為寫作測驗則扣一級分）

- 一、答案卡（卷）未寫姓名或座號者。
- 二、答案卡班級座號劃卡錯誤者或座號劃卡無法判讀。
- 三、違反試場規則、秩序，情節輕微者。

### 肆、附則：

- 一、測驗時應將桌子抽屜淨空，書包、教科書、參考書、電子辭典、計算機、行動電話、呼叫器、收音機、鬧鐘、MP3、MP4、其他多媒體播放器材……等之個人用品一律放置教室前方或後方。如因試場空間不足或其他因素，可改以將桌子反向（抽屜朝前）放置處理即可。
- 二、國文、數學、英語、社會、自然……等一般學科測驗所列扣分均以扣減至該科測驗分數 0 分為限。
- 三、寫作測驗所列扣分以扣減至該科測驗分數 0 級分為限。
- 四、若有本辦法或未規範而影響測驗公平、考生權益之事項，監考老師應填具「考試違反試場規則記錄表」，提本校試務委員會會議討論。
- 五、凡涉及本辦法各項舞弊或違規行為者，除依上述處理外，並另依「內壠國民中學學生獎懲實施要點」之相關條文懲處之。

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

(105 學年度(含)以後入學國中新生適用)

107.10.11 修訂版

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. 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	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;另銷過後,無記過或二次(含)警告以下者得6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. 擔任班級內幹部、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0.3分。 2. 擔任班級或學生幹部上限為4分。																																				
	才藝表現	1. 個人賽:		5分	1. 國際性與全國性競賽採計項目,依據教育部公告為準;區域性與全市(縣)性競賽採計項目,由本區免試入學推動工作小組審議後公告為準。 2. 特優比照第1名;優等比照第2名;甲等比照第3名;乙等比照第4名。 3. 同(學)年度同項比賽擇優1次採計;同一事蹟、同一獎項不得重複採計積分。																																			
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>區域</th> <th>第1名</th> <th>第2名</th> <th>第3名</th> <th>第4名</th> <th>第5名</th> <th>第6名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>全市(縣)</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3縣市以上</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>全國性</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>國際性</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>			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
		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	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	通過原住民族語或客語或閩南語初級以上	2分	本土語言認證採認主管機關核發之證書:																																					
三、國中教育會考表現(上限33分)			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:

- 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<sup>++</sup>>A<sup>+</sup>>A>B<sup>++</sup>>B<sup>+</sup>>B>C)

二、教育會考單科成績等級標示對應點數:

三、104年以後入學高中高職之新生,「多元學習表現」項目採計7年級至申請報名作業前。

四、連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。

五、免試作業階段,當武陵高中、中大壢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各1名額,擇優錄取。

六、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。

**重要說明:**依107年10月8日桃園市政府教育局府教高字第1070240032號函,修正內容如下(上表已修正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。

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



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. 有關孩子生活教育之指導：

- (1) 到校時間：建議 7：30 以前到校，利用晨間寧靜時間閱讀，養成晨讀的好習慣。
- (2) 服儀方面：請務必穿著本校制服或運動服到校並依天氣變化做合理性穿著，指甲、鞋襪保持整齊清潔。
- (3) 髮式方面：指導學生以「自然、衛生、健康」為主、「不染、不燙、不抹髮膠及不奇形怪狀」為原則。最終目標以指導學生能選擇適宜髮式，隨時整理服儀並做到自我管理之目標。
- (4) 書包方面：培養學生對團體的認同感，並遵守團體生活規範，請背學校的書包到校。
- (5) 品格常規：本校培養孩子「有禮貌」、「守秩序」、「愛整潔」、「尊師重道」四項品格核心價值，從生活中基本觀念奠基，逐步養成良好品格。

### 2. 為保障孩子上放學交通安全，請家長加強要求孩子遵守交通安全規則：

- (1) 騎自行車及乘坐機車請戴安全帽，自行車請停放在校內停車棚並記得上鎖，勿停放於附近商家或公園，以免影響交通。
- (2) 自行車請勿在公園、校園及任何人行區域騎乘。
- (3) 敬請家長正確運用本校上放學家長接送區，請勿在校門口前非接送區停車，以維護所有孩子交通安全。
- (4) 馬路上請勿嬉戲，勿低頭滑手機，隨時注意路況，以維護人身安全。

### 3. 有關學生請假方面：事假請於事前請，病假於返校後三天內完成請假手續，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。

### 4. 有關學生抽煙行為方面，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。近年來，市面上出現了各式各樣的電子煙，也請留意孩子不得吸食。

### 5. 請鼓勵孩子積極進行銷過，以免影響參加本市高中職免試入學超額比序積分計算。【銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分】《才有機會拿滿分》

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，請依規定進行申請，申請後務必遵守本校手機使用規定。若違反規定將暫時代為保管，煩請家長到校領回。
8. 請多注意孩子網路使用情形，以避免孩子沉迷於網路世界，請培養孩子正確使用網路的態度與行為，避免不當的言語及誤信網路不實內容，以免遭受詐騙或甚至觸法。
9. 為提升學生體適能，請家長鼓勵學生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能活動。
10. 加強宣導學生養成良好衛生習慣及防疫觀念：
  - (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，營造良好形象
  - (3) 注重資源分類回收，勿隨意丟棄廢棄物，做好環保工作創造共享新資源。
  - (4) 落實各項防疫措施，保護自己也為他人著想。



內中防疫你和我

恰恰好的溫度

請家長主動關心孩子身體健康，上學前先量測體溫，如出現發燒或呼吸道症狀者，應在家休息避免外出。

舒適感的距離

到校後，請配合體溫量測和維持社交距離。

很重要的清潔

隨時注意手部清消及自我監測健康狀況。

最美好的面容

全校（園）師生除用餐及飲水外，應全程正確佩戴口罩。

順祝 閣家平安

學務處全體同仁敬上

~~支持、陪伴和關懷，是培養親子感情、調和差異的法寶~~





## 一、109~110 完成之重要工作

1. 活動中心屋頂防水隔熱整建工程；內部空間（含地板更新）修繕工程；舞台布幕、全場設備更新工程；張貼全場隔熱紙工程；全場燈光更新工程。
2. 701~710 班教室裝設觸碰式智慧黑板。
3. 勵志樓及博愛樓間檔土牆更新工程。
4. 英語資優班、學習中心、數理資優班教室修繕工程。
5. 全校各班裝設智慧黑板工程。
6. 全校電力改善及 9 年級教室冷氣採購安裝工程。
7. 學校田徑跑道及運動場週邊環境更新修繕工程。
8. 德馨樓及鴻儒樓後方木棧道更新工程。
9. 新增校園數位化電子看板 1~3 期設備工程。
10. 行書樓、德馨樓及鴻儒樓防水隔熱工程。
11. 辦理 105~109 學年度市長獎獎狀、獎座及獎品採購案。
12. 持續進行校園綠化美化及庭園整修、造景。
13. 視聽教室座椅更新工程。
14. 增加美術教室、生科教室及電腦教室工程。
15. 體育班運動器材補助。
16. 北大門車道修繕、綠美化及地坪修繕。
17. 生科教室基本設備採購。

## 二、有關七八年級冷氣進度說明

1. 目前學校冷氣分成兩項計畫：一是透過爭取議員款裝設，主要建置在九年級教室，以及部分嚴重西曬的教室；另一為市府前瞻計畫中三年兩百億班班有冷氣的規劃，此部分由桃園市政府統一分群發包，因本校為同群的前導示範學校，故校內冷氣即便已經裝設完畢，但相關驗收工作必須等同群內的學校都裝設完畢後統一進行，以致有目前「有冷氣卻不能開」的窘境。
2. 目前本校還有教室尚未裝設冷氣，待冷氣裝設完畢後，尚有針對校園電力節能監控的系統設置案，收費機裝設等工程必須循序進行，而驗收作業包含桃園市府、台電及學校三方面共同進行。故驗收前，冷氣無法先行開放使用。  
家長們的訴求及心聲，校長及學校都有接收到，學校將積極追蹤工程進度，且向主管機關表達學校目前遇到的情況及家長們的心聲。

## 三、110~111 年預定完成之重要工作

1. 籌建綜合大樓。
2. 7、8 年級教室電力改善及安裝冷氣工程。
3. 活動中心外牆磁磚掉落修繕工程。
4. 新慧樓、德馨樓及鴻儒樓耐震補強工程。
5. 北大門旁 898（住宅用地）899（公園用地）土地變更為學校用地申請。
6. 全校廣播器材設備更新。
7. 新慧樓與德馨樓交接廊道修繕。
8. 新設太陽能電板（回饋風雨球場一座）施工。
9. 管樂班樂器採購。
10. 籃球 C、D 場修繕、操場中央柏油地更新為壓克力場地。
11. 德馨樓老舊廁所整修（增加淋浴設備）。
12. 無障礙設施（廁所）更新。



輔導室負責的工作內容相當多元，是陪伴孩子、家長、教師們的好夥伴，以下就家長常見的疑問，以 Q&A 的方式說明：

## 一、各類議題活動相關：

Q1：針對性別平等、生命教育、家庭教育等議題，學校有什麼安排呢？

A1：(一)本校落實推動性別平等、生命教育、家庭教育等議題，輔導活動課、健體領域、社會領域課程皆有涵蓋，幫助學生建立健康、正向的觀念。

(二)輔導室每學期皆辦理性別平等、生命教育宣導、體驗活動營隊，邀請相關單位講師到校進行宣導，增進學生對於性平議題與生命教育的重視與了解。

活動預告：輔導室將於 110 年 12 月 04 日(六)辦理第十屆「自我探索營」，由海星少年關懷協會與學校輔導老師共同帶領，藉由探索活動認識自己、增進人際互動，超讚的活動記得注意報名時間唷！

(三)針對家庭教育，本校於每學年第一學期辦理班級親師座談會；第二學期辦理親職教育日，家長皆能於上述活動進行親師交流。另外，輔導室亦針對親子議題，辦理親職講座，歡迎家長參加。

活動預告：輔導室將於 110 年 11 月 19 日(五)晚間辦理「親職講座」，屆時視疫情狀況，會再發放家長調查表。

(四)以上活動皆可參考本校行事曆，並依防疫政策規定辦理。

Q2：有家庭相關議題時，有哪些社會資源可以運用？

A2：

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。

## 二、志願選填與適性輔導相關：

Q1：針對職業類群的相關課程，輔導室有什麼安排呢？

A1：有關職業類群介紹的適性輔導工作，本校主要規畫如下：

### (一)七、八年級辦理產業參訪、生涯發展教育講座：(依防疫政策規定辦理)

1.七年級：規劃「社區產業體驗」，分梯次參訪「養樂多中壢工廠」，藉由參觀不同類型之社區產業工廠，對未來的產業界形成初步認識。

2.八年級：110-1 學期辦理抽離式產業參訪活動，110-2 學期則辦理社區高級中等學校專業群科參訪。學生前往桃園市的觀光工廠與社區職校進行參訪、體驗活動，藉由深入實作擴展對生涯、職涯的廣度與認知。

(二)奠基於七、八年級生涯課程之九年級輔導活動課：學習重點為「生涯規劃及升學輔導」。課堂中將由老師進行群科介紹、升學進路選擇與探討，提供家長與學生在討

論、決定孩子生涯方向與升學進路時之參考。

**(三)九年級學生生涯發展教育活動規劃：(依防疫政策規定辦理)**

1. 「多元進路宣導講座」
2. 「抽離式職群講座」
3. 「職校參訪」
4. 「本市及校內之升學博覽會」

目的在協助學生釐清合適的進路與方向。活動期程請參閱學校行事曆，敬請家長鼓勵子女踴躍參與，為自己的生涯規劃——聽、看、想。

Q2：家長對於選填志願感到困擾與擔心，學校會提供什麼協助？

A2：因應 12 年國教志願選填適性輔導，本校已預做下列規畫：

- (一) 九年級輔導活動課的學習重點在「生涯／升學輔導」：課堂中將由任教輔導活動科教師指導學生進行心理測驗施測與解釋、討論升學進路選擇，並且提供志願選填諮詢。輔導活動教師群亦將持續關切升學政策走向，提供給學生相關資訊。
- (二) 學生生涯檔案夾與《生涯發展紀錄手冊》(藍本)為重要的輔導工具，裡面詳細記錄學生的 1.心理測驗結果 2.興趣傾向 3.獎懲紀錄 4.社團、班級幹部經歷 5.生涯發展歷程相關紀錄 等等。建議家長多加利用，並且配合檢閱、填寫，以了解學生在校大致學習狀態及興趣。

**三、國中技藝教育學程相關：**

Q1：國中技藝教育學程是什麼？110 學年度的規劃是什麼？

A1：(一)抽離式技藝班是本校辦學特色之一：針對九年級具有技職傾向的學生而開設的課程，每週四前往合作職校上課一天，進行職業群科的試探與學習。

(二)110 學年度開辦 4 個班級：

- 1.新興高中 2 班 (A 組 機械／動力機械；B 組 設計群／餐旅群)。
- 2.育達高中 2 班 (C 組家政群／餐旅群 D 組 商管群／設計群)。

Q2：什麼時候可以報名參加抽離式技藝班呢？

A2：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抽離式技藝班名單。

(一)111 年 4 月中旬，擇一日晚間辦理抽離式技藝班家長說明會。

(二)111 年 4~5 月辦理 111 學年度抽離式技藝班報名。

(三)相關報名訊息會公告在內壢國中校網。

Q3：參加抽離式技藝班後，週四科目大多缺席，是否有補救方案？平時成績如何計算？

A3：(一) 本校抽離式技藝班採抽離式教學，由於班級數眾多，在安排課表時實難完全兼顧一星期只有一節課的考試科目，敬請家長見諒、包涵。學生若有該科學習上的問題，仍可以向該科教師請教，相信任課教師都會盡可能給予協助(多方探索、多元學習，成就孩子未來)。

(二) 依據〈國民小學及國民中學學生成績評量準則〉第八條規定，輔導室統一在每學期末，提供週四之任課老師「該技藝學程學生在技藝班的成績」作為在校老師之評分依據(評量更能符合學生學習現況)。

Q4：技藝教育學程的升學管道有哪些？

A4： **管道一：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。

**管道二：參加技藝教育學程者，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。

**管道三：五專免試入學**依學生在抽離式技藝班之學期成績加分——

例如「《109 學年度五專優先免試入學簡章》—優先免試入學超額比序總積分計算與分發順位比序原則」中「一、超額比序總積分之項目積分採計原則」之「(三) 技藝優良」項目積分採計上限為 3 分。

採計方式為：技藝教育課程平均總成績達 90 分以上者得 3 分、80 分以上未滿 90 分者得 2.5 分、70 分以上未滿 80 分者得 1.5 分、60 分以上未滿 70 分者得 1 分。」參加抽離式技藝班不僅能擴展生涯視野、豐富體驗，更能增開升學進路選擇。

110 年度內壢國中抽離式技藝班 技藝競賽得獎成績

	職群	名次	姓名(110 年畢業生)
1	動力機械職群汽車組	第一名	林泓毅
2	動力機械職群汽車組	佳作	鄧亦廷
3	動力機械職群機車組	佳作	古盛源
4	商管職群	第二名	劉靜茹
5	商管職群	第四名	邱繼弘
6	商管職群	第五名	魏以荷
7	機械職鉗工組	第四名	黃騰祐
8	餐旅群(西餐組)	佳作	石宇帆
9	餐旅群(中餐組)	佳作	黃育文
10	餐旅群(烘焙組)	佳作	湯于葶
11	家政群(美髮組)	佳作	李悅彤

四、特教業務相關：

Q1：若孩子有申請身心障礙鑑定相關的疑問，可以聯繫誰？相關流程？

A1：

(一)可詢問本校學習中心特教老師 4522494#614~616，或洽詢班導師。

(二)鑑定流程摘述：

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：經導師、輔導教師、特教老師至少 6 個月輔導，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。

Q2：領有身障手冊或身障證明、醫療診斷證明是否可以接受教服務(例如資源班上課、教科書補助、升學優待?)

A2：否。身障手冊和身障證明僅供申請「社會福利」。如需要接受「特殊教育服務」(入資源班、享升學優待)，仍要申請教育局辦理的特殊教育學生鑑定。

Q3：如何進入數理、英語資優班上課?

A3：必須在國小六年級三月報名並通過教育局辦理的資優鑑定。教育局在國中三年期間不辦理鑑定，無法在升國中後才進入資優班。



# 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）

109 全國學生音樂比賽停辦（具參賽資格）

**109 桃園音樂比賽管樂合奏特優**

108 全國學生音樂比賽停辦（具參賽資格）

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特優

98 桃園音樂比賽管樂合奏特優

## 我們的學長姐

國立台北藝術大學音樂系、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：約111/3月初

四、考試日期：約111/4月



## 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。



音樂班官網

內有各項資訊精彩內容盡在其中！



音樂班粉專

記得按讚喔

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





## 教育部校園飲品及點心販售範圍

國中以下學校校園飲品及點心販售應遵循下列規定：

一、飲品及點心食品一份供應量之熱量應在二五〇大卡以下，其中由脂肪所提供之熱量應在百分之三十以下(但鮮乳、保久乳、蛋及豆漿得不受上述脂肪熱量比例限制)；添加糖類所提供之熱量應在百分之十以下(但優酪乳、豆漿之添加糖量得占總熱量之百分之三十以下)；鈉含量應在四〇〇毫克以下；校園烘焙食品(麵包、餅乾、米製品)油及糖所提供熱量之總和不得超過總熱量之百分之四十，且油、糖個別所占之熱量亦不得超過總熱量之百分之三十；飽和脂肪所提供之熱量應在百分之十以下、反式脂肪酸應為零。

二、前款用語定義如下：

- 1、飲品：指百分之百果(蔬菜)汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、包裝飲用水及礦泉水等七種液態食品。
- 2、點心：指用於補充正餐之不足，且含有適量蛋白質及其他營養素之食品；其熱量較正餐為少，具有補充營養及矯正偏食之功用。
- 3、糖類：指單糖、雙糖之總稱。
- 4、鮮乳：指生乳經加溫殺菌包裝後冷藏供飲用之乳汁，並合於 CNS3056 之鮮乳定義者。
- 5、保久乳：指生乳經高壓滅菌或超高溫滅菌後，以瓶(罐)裝或無菌包裝供飲用之乳汁，並合於 CNS13292 之保久乳定義者。
- 6、優酪乳：指符合國家標準 CNS3058 發酵乳(3.1)之規格，非脂肪乳固形物(MSNF)含量達百分之八以上，且添加之糖類所提供之熱量低於總熱量之百分之三十者。
- 7、豆漿：指符合國家標準 CNS11140 之豆奶規格，粗蛋白質含量在百分之二·六以上，且添加之糖類所提供之熱量低於總熱量之百分之三十者。
- 8、百分之百果(蔬菜)汁：指符合國家標準 CNS2377 水果及蔬菜汁飲料(已包裝)之天然果汁、天然蔬菜汁、綜合天然果汁、綜合天然蔬菜汁及綜合天然果蔬汁定義者。
- 9、包裝飲用水：指以密閉容器包裝可直接飲用之水，符合國家標準 CNS12852 之包裝飲用水規格者。但不包括礦泉水及添加礦物質與二氧化碳之碳酸飲料水類產品。
- 10、礦泉水：指以密閉容器包裝可直接飲用之天然礦泉水，並符合國家標準 CNS12700 之包裝礦泉水規格者。但不包括添加礦物質製成之飲用水。

## Q&A:

1. 100%果汁含糖量高，為何可於校園內販售？

解答：100%果汁中的糖屬於天然存在的果糖，來自於水果本身，與碳酸飲料、果汁飲料(非100%)、多多、奶茶等其它飲品額外添加的人工糖不同。因此，100%果汁相對來說較為健康，且考量校園飲品要兼顧健康和多元選擇，故開放於校園內販售。然而有研究指出天然的糖也不宜攝取過多，故建議師長可提醒學生，即使是100%果汁，也不可取代水果，且應控制攝取量。

2. 部分經符合校園規範的乾麵包(例如蘋果麵包)，雖有營養標示，但標示有防腐劑，比起新鮮供應但無營養標示的麵包不是更不好嗎？

解答：防腐劑(丙酸鹽、己二烯酸及苯甲酸)含量皆依據行政院衛生署「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」使用於麵包及糕餅之規定量以下。且一般坊間麵包因無成份標示，看起來新鮮但衛生製程環境及是否添加防腐劑皆無從得知。

另，學校員生社內大多未有冷氣，與一般通路、麵包坊販售的較低溫環境不同，為避免麵包快速腐敗，故容許添加安全容量內的防腐劑。

資料來源：董氏基金會食品營養專區 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/2662>



有此標章即符合校園食品規範，可於各校員生消費合作社販售。





賀！本校陳秋貝主任、趙振祁教師獲桃園市 110 年度優良教育專業人員！

賀！本校輔導專刊「內視鏡」榮獲「109 學年度校刊評選」國中組報紙類特優！

## 本校學生 109 學年度各項學術藝文競賽佳績

本校音樂班學生參加【109 學年度全國學生音樂比賽】個人組成績

樂器項目	學生姓名	成績
小號獨奏	蔡全惟	甲等
長號獨奏	張正倫	優等
薩克斯風獨奏	林宥安	優等
低音號獨奏	陳冠丞	優等
雙簧管獨奏	王麗淇	甲等

本校音樂班學生參加【109 學年度桃園市學生音樂比賽】個人組成績

樂器項目	學生姓名	成績
木琴（馬林巴）獨奏	陳芷安	優等（第二名）
	黃尹岑	甲等（第四名）
	姚凱晴	甲等（第五名）
長號獨奏	張正倫	優等（第一名）
低音號獨奏	陳冠丞	優等（第一名）
	徐芷姍	優等（第二名）
	李宥姍	優等（第三名）
長笛獨奏	曾芯筠	甲等（第三名）
	劉芷瑄	甲等（第四名）
	盧千韻	甲等（第五名）
雙簧管獨奏	王麗淇	甲等（第一名）
薩克斯風獨奏	林宥安	優等（第二名）
	虞子昀	優等（第四名）
	吳承軒	優等（第六名）
單簧管獨奏	黃蔚婷	甲等（第三名）
	邱鈴潔	甲等（第四名）
	江雨恩	甲等（第五名）
	陳可晴	甲等（第六名）
	邱郁琄	甲等（第七名）
法國號獨奏	張思宥	優等（第四名）
	張晉嘉	甲等（第五名）
小號獨奏	蔡全惟	優等（第一名）
	張育瑄	優等（第二名）
	邱筠宸	甲等（第五名）
	向學儀	甲等（第六名）

英語資優班參加【2021 第二屆桃園市英文菁英盃】

競賽項目	獎項	獲獎人員	指導老師
專業英文詞彙(綜合)	冠軍	820 洪欣妤	曹念儒 湯伊如 劉舒綺
一般英文單字	金腦獎	801 陳若綺	
一般英文單字	金腦獎	703 胡詠鈞	
一般英文單字	金腦獎	725 黃楷甯	
實用英文聽力(生活實用)	金腦獎	819 廖文謙	
實用英文聽力(生活實用)	金腦獎	713 吳振頡	
實用英文聽力(生活實用)	金腦獎	829 江雨恩	
團體組：一般英文單字 金腦獎			

數理資優班參加中華數學協會辦理之【全國奧林匹克數理競賽】

競賽項目	獎項	獲獎人員	指導老師
七年級組	金卓越銀獎	811 徐銘誼	張筑涵 陳世恩
八年級組	金卓越銅獎	909 涂文楷	
七年級組	奧數銅質獎	827 沈國儀	
七年級組	優異獎	804 徐銘賢	
七年級組	優異獎	819 王筱愉	

數理資優班參加【第5屆桃園市長盃世界珠心算暨數學國際公開邀請賽】

競賽項目	獎項	獲獎人員	指導老師
七年級組	總冠軍	726 林宇宣	張筑涵 陳世恩
	第一名	705 陳垣碩	
	第二名	703 莊閔麟	
	第三名	721 鄭欣璉	
		717 古宇哲	
		707 謝承叡	

競賽項目	獎項	獲獎人員	指導老師
2021IEYI 世界青少年創 客發明展暨臺灣選拔賽	金牌 (具指示功能的自行車安全帽)	716 林家辰 717 古宇哲	邱儀鵬 張育誠
	佳作 (沐浴乳用量控制器)	724 林冠燁	
桃園市 110 年度國民中小 學學生專題研究比賽	國中組特優	820 洪欣妤 820 王 靜 819 廖文謙 829 江雨恩 802 陳禹甄	曹念儒 湯伊如 劉舒綺

競賽項目	獎項	獲獎人員	指導老師
109 年桃園市英語讀者劇場比賽	分組第一名 團體銀獎	801 吳育萱 801 連尹婕 801 陳若綺 802 姚心宜 819 廖文謙 827 邱琦恩 829 江雨恩	曹念儒 湯伊如
桃園市 110 年國中英語演講比賽	優勝	829 江雨恩 801 陳若綺	曹念儒 湯伊如
109 年全國語文競賽原住民賽夏族語朗讀	優等	812 朱芊媛	朱慧珍
109 年桃園市語文競賽	客家語演說第三名	825 蕭昀軒	/
	原住民族語朗讀 南王卑南族語 全國賽代表權	808 臧奕甯	謝淑琴
桃園市 109 學年度貓咪杯 Scratch 競賽	國中硬體組特優 晉級全國賽	804 邱澤 721 賴文宥	徐碧玉 陳承偉
	國中動畫組優等	709 潘詩穎 812 徐浩鈞	
	國中遊戲組佳作	725 林尚謙 811 張任焯	
桃園市 109 學年度學生資訊競賽	國中專題寫作甲組優等	713 薛詠謙	陳承偉
	國中簡報製作甲組優等	820 吳依珊 827 牛圓婕	徐碧玉
	國中專題寫作甲組佳作	709 潘詩穎	婁方灝
	國中簡報至作甲組佳作	819 廖文謙 819 陳思妤	陳承偉
桃園市第 60 屆中小學科學展覽會	入選決賽：數學	804 邱澤	呂冠論
	入選決賽：地球科學	819 莊程凱 819 廖文謙 827 沈國儀 827 李侑澤 827 饒書語 829 邱羚潔	賴加晉 吳文詔
109 年度小桃子閱讀新桃園競賽	特優	929 林宥彤 716 劉宓	劉桂芳 楊秀嬌
	優等	929 杜珮瑀 929 楊元綺	吳家蓉
	佳作	814 龔芄心 702 江凱風 806 吳羽翎	梁慈軒 吳家蓉 黃君儀

		929 張語真	吳家蓉
109 年度小桃子資訊教育推廣活動第二期徵件	電腦繪圖國中組入選	929 王嘉筠 902 周可婕	/
國立臺灣師範大學英語學系辦理「Cool English 美旅達人」	美旅達人獎	820 洪欣妤	/
2020 桃園客語說故事競賽	國中組優等	825 蕭昀軒	/

### 本校學生 109 學年度對外體育競賽佳績

競賽名稱	項目	名次	人員
2021 年港都盃全國田徑錦標賽	國中女生組 100 公尺	第 1 名	927 官昱萱
	國中女生組 4x100 接力	第 3 名	828 王元淇 927 官昱萱 927 江采穎 828 劉妍瑾
	國中女生組 4x400 接力	第 4 名	828 王元淇 828 林怡萱 927 江采穎 828 劉妍瑾
	國中女生組徑賽總錦標	第 5 名	
110 年全國中等學校運動會	國中女生組 200 公尺	第 5 名	828 劉妍瑾
110 年輔英盃全國跆拳道錦標賽	國女組 59 公斤	第 1 名	927 黃珊妮
	國男組 45 公斤	第 2 名	725 羅震語
	國男組 48 公斤	第 3 名	927 曹晟瑋
	國男組 59 公斤	第 3 名	725 王以安
	國男組 59 公斤	第 3 名	927 林恩竹
	國男組 63 公斤	第 3 名	725 賀永平
	國男組 73 公斤	第 3 名	725 高丞君
110 年輔英盃全國跆拳道錦標賽	國男組 78 公斤	第 3 名	725 彭奕翔
	國男組 78 公斤以上	第 3 名	828 潘柏名
	品勢個人國男壹段組	第 2 名	725 林琮鈞
	品勢個人國男壹段組	第 4 名	828 李翔富
	品勢混雙國中色帶組	第 2 名	725 高丞君 725 翁羽葳
110 年輔英盃全國跆拳道錦標賽	品勢混雙國中黑帶組	第 4 名	828 劉舒亞 725 羅震語
	品勢混雙國中黑帶組	第 5 名	828 許晏婷 725 白震諒
	品勢混雙國中黑帶組	第 5 名	927 賴好晴 927 曾品迦
	品勢混雙國中黑帶組	第 6 名	927 黃珊妮 828 林仁威
	品勢團體三人國男黑帶組	第 3 名	725 王以安 725 鄒峻緯 725 鄭鈺圻
品勢團體三人國男黑帶組	第 4 名	828 潘柏名 725 賀永平	

			725 彭奕翔
	品勢團體三人國男黑帶組	第 5 名	927 余紘宇 927 林恩竹 927 曹晟瑋
110 南瀛盃全國跆拳道 武藝錦標賽	國女組 42 公斤以下	第 3 名	725 翁羽葳
	國女組 44 公斤	第 3 名	828 劉舒亞
	國女組 49 公斤	第 2 名	828 許晏婷
	國女組 52 公斤	第 3 名	927 賴妤晴
	國女組 52-59 公斤	第 2 名	927 黃珊妮
	國男組 41 公斤	第 3 名	725 林琮鈞
	國男組 41 公斤	第 3 名	725 白震諒
	國男組 48 公斤	第 2 名	927 曹晟瑋
	國男組 55 公斤	第 3 名	725 鄭穌圻
	國男組 59 公斤	第 3 名	927 林恩竹
	國男組 59 公斤	第 3 名	725 王以安
	國男組 63 公斤	第 3 名	725 賀永平
	國男組 68 公斤	第 2 名	828 林仁威
	國男組 73 公斤	第 2 名	725 高丞君
	國男組 78 公斤	第 2 名	725 彭奕翔
	國男組 78 公斤以上級	第 1 名	828 潘柏名
	國男組 78 公斤以上級	第 2 名	725 鄒峻緯
		國中男子組 對練賽團體成績	第 1 名
110 年全國中等學校 運動會	國中男子團體	第 4 名	827 林毓翔 726 林宇宣 726 李亞哲



## 「高壓還是放任？」

### 小心！別落入全有或全無的教養陷阱中」

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

一位父親，對孩子成長中的大小事，極度關注，親力親為；尤其在學習這一塊，著力甚深。無奈，孩子才小學三年級，對學習就興趣缺缺，回到家不願意溫習功課，寫作業也總要三催四請，令父親擔憂不已。

一開始，父親每晚押著孩子寫作業、溫習功課，盯著孩子完成每一項作業，順便指導孩子不會的題目。但這樣緊迫盯人，實在很累；而孩子的成績依然不見起色，面對學習也意興闌珊。

這讓父親傷透腦筋，便與長居國外的友人交流。好友告訴他：「在國外，讀書或寫作業，是孩子自己的事情，你越逼他，他越不懂得自己負責任了！」

「那我該怎麼辦？」

「睜一隻眼，閉一隻眼，就好啦！作業不管有沒有寫完，都在聯絡簿上簽名，別管他太多啦！」

聽到好友這麼說，他也想嘗試看看，卻發現狀況更糟，自己看不下去。以前盯著唸書時，孩子遇到不會的題目，會來問父親；現在不管他了，孩子遇到問題便也就擱著了。

「到底該怎麼辦呢？」那天，演講結束後，這位父親前來與我討論。他的身材矮胖，有著一張圓臉，戴著金邊的圓形細框眼鏡。我認出他來，剛剛就坐在最前排，專注聽講，還抄滿了筆記。他走向我時，眉頭深鎖，臉色沉重；用嚴肅又苦惱的口氣問：「到底要管他，還是不管他？」

「我正在考慮，是不是應該對他更嚴厲一點，更凶一點？」

聊了一會兒後，我問：「除了高壓嚴厲和放任不管外，是否還有其他的做法呢？」被我這麼一問，他瞬間愣住。

許多家長，面對孩子的各種問題行為，常陷入了「全有」與「全無」二選一的局面——嚴管還是放任——中間少了灰色地帶。究竟是要使出高壓威嚇的手段，讓孩子立刻明白規矩和分寸；還是乾脆別管了，船到橋頭自然直，等以後長大付出代價，自然就學會了。

可是，除了「管很嚴」和「都不管」，難道沒有其他的選擇了？或者，是否有個中介的彈性區域呢？

我認為，對孩子的有些要求，是不能妥協的。例如，每天把回家作業寫完、遵守使用數位裝置的時間限制、分擔家務、收拾歸位……等，父母要讓孩子清楚知道這些生活常規，並要求做到。

然而，每個孩子的狀況不一，執行這些常規時，質量的好壞，或執行的方式，則是可以商量或彈性調整的。就像，孩子回到家該把作業完成，但哪一科的作業先寫，如何寫，最好尊重孩子，或者與孩子討論；而完成度及品質如何，父母則視狀況予以提醒或協助。

重點是，如何讓孩子願意自動自發去做到這些生活常規呢？除了知道「這麼做很重要」的道理外，孩子更需要有內在動力。

於是，我問：「你很希望孩子願意寫作業、溫習功課，對學習自動一點，

是嗎？」他點點頭。我又問：「當孩子不寫作業或不唸書時，你都怎麼做呢？」

「我會罵他、念他，再不然就揍他。」

「那麼，孩子的反應是什麼呢？」

「他會怕我，所以就趕快寫作業了。」

「那麼，剛剛你告訴我，當你不管他時，他就開始打混了，是嗎？」

父親再度點點頭。

「所以，孩子如果會去碰點書，大概因為怕你。哪一天，他不怕你時，你就拿他沒輒了。更麻煩的是，他現在懼怕你，他會把這份恐懼連結到課業上，未來只要翻起書，就莫名感到厭煩，更不會主動唸書了。」

講到這裡，這位父親眉頭皺得更緊了。

「所以，你需要讓孩子先不畏懼你才行！」

「可是，我之前試過不管他，他更是擺爛了呀！」

「這是一定的呀！我是要孩子不怕你，而不是要你什麼都別管，這樣是放任，久了肯定會出事。我要你做的，是停止責備和辱罵孩子，而不是要你雙手一攤，什麼都當作沒看見！」

「反而，你不但要管，還要有效地管！」

當我這麼說時，眼前的男人眼睛一亮。

「過去，你都把眼光放在孩子寫作業時『做不好』或『沒做到』的地方，例如，敷衍、動作慢、字跡潦草、一錯再錯……等；現在，我要你去看到孩子寫作業時，那些『有做到』或『做得到』的地方。」

「他每天多少會寫點作業，不至於完全空白吧？」

「每次寫習題時，總有些題目會答對吧？」

「每次寫字時，不是每個字都潦草到難以辨識吧？」

「就算拖拖拉拉，最後也都會去寫作業吧？」

「他的考試成績再差，也有不錯的時候吧？」

每問一個問題，父親就點頭一次，我說：「對了！這些就是『有做到』或『做得到』的地方，我要你看見並說出來，然後肯定他，告訴他，你很欣賞他這麼做。」

父親點點頭，笑著說：「喔！我懂了，就是你剛剛演講時說的『正向聚焦』吧！」我也笑了：「沒錯呀！你學得很快喔！」

「可是，他錯誤的題目或者做不好的地方，我就都不管了嗎？」

「你當然要把孩子該改善的地方點出來，只是，要用溫和且不帶評價的語氣說出來，而不是破口大罵或責備批評。若孩子願意修正，也別忘了指出來並肯定一番。」

當孩子發現，不管作業寫得如何，都不會被責備，面對課業學習，自然能夠放輕鬆，不感到厭倦；當孩子發現，自己表現良好與盡力付出的地方，會被看見與肯定，自然會有成就感，願意繼續投入更多心力。

一旦投入更多心力，便會看到學習成果，當發現自己正在持續進步中時，內在動力才可能湧現。

(本文撰寫於 2020 年 9 月 29 日)