

桃園市立南崁國中

110 學年度第一學期

學校家長日



時間：110 年 10 月 1 日 (星期五) 17:00 到 20:00

～南崁國中歡迎您的蒞臨指導～



目 錄

一、	學校家長日活動計畫	3
二、	校長的話	4
三、	各處室工作報告	5
	(一) 教務處	5
	(二) 學務處	11
	(三) 總務處	13
	(四) 輔導室	17
四、	親職溝通教育文章	19
	(一) 給家長的小叮嚀	19
	(二) 幫助孩子成功，比成績單更重要的十句話	20
五、	宣導資料	22
	(一) 了解孩子，別讓他誤入歧「毒」	22
	(二) 關心孩子是否染毒	23
	(三) 健康上網一起來	24
	(四) 遠離網路霸凌 123	25
	(五) 水域安全宣導	26
	(六) 兒童權利公約	29
	(七) 親師合作、陪伴孩子築夢	30
六、	南崁國中 109 學年校舍平面圖	31
七、	本校各處室分機一覽表	32

桃園市立南崁國民中學 110 學年度第一學期學校家長日實施計畫

一、依據：

- (一) 本校校務發展中長程計畫。
- (二) 本校輔導室 110 學年年度計畫。

二、目的：

- (一) 建立正確的親子觀念，增進家長對教育的瞭解，促進親師合作關係。
- (二) 增進教師對家庭教育的重視，戮力推動親職教育，提昇學校教育成效。
- (三) 提升家長教養子女的正確觀念，善盡父母職責，協助自我成長及子女成長。
- (四) 強化家長對青少年問題行為的認知，謀求解決之道，發揮家庭教育功能。

三、辦理日期：110 年 10 月 1 日（星期五）17：00 到 20：00。

四、辦理對象：本校七、八、九年級全體學生家長。

活動流程與地點：

時 間	人 員	活 動 內 容	地 點
17：00~17：30	各班導師	準備及班級環境	各班教室或自覓地點
17：30~18：00	導師/工作人員	用餐	各辦公室
18：00~19：00	輔導室 /工作人員	設備及連線確認 (臨時有狀況可以使用防疫群 組告知或請學生來通知)	各班教室或自覓地點 (後者請於視訊後 截圖交輔導組)
19：00~20：00	各班導師	親師座談 (資料組提供校內宣導資料 含校內概況與家長面對國中 生建議之教導方式/超額比序 相關資料等等)	各班教室或自覓地點

五、獎勵：本活動之服務同學，服務時數未滿者核給服務時數 3 小時，服務時數已滿者記嘉獎乙次。

六、邀請函，如附件一。

七、經費：膳食費由家長會支應，經費概算表如附件二。

八、工作分配表，如附件三。

九、本計畫奉 鈞長核可後實施，修正時亦同。

校長的話

許苑玲校長



親愛的家長您好：

首先代表學校歡迎並感謝您撥冗參加110學年度第1學期親師座談會，期待藉由今天的親職日能讓您瞭解到學校本學期的各項活動安排與導師的班級經營策略。在南崁國中，我們重視每一個孩子，希望他們在求學階段都能努力學習，認識自己的特質、潛能與優勢；但國中生正處於青少年階段，除了同儕的切磋勉勵、教師的諄諄善誘，更需要家長的關心與陪伴。我們相信，透過良好的親師溝通可以讓家長知道孩子在學校的學習狀況，讓老師瞭解學生在家裡的生活態度，並在學校教育與家庭教育的密切聯繫及共同合作下，創造親、師、生三贏的美好局面。

到南崁國中這三年多來，衷心感謝眾多貴人的協助、家長們的支持及全體教職員工生的努力與配合下，不但讓學校穩定成長，學生的各項表現也十分亮麗。不論是體育團隊的女壘、合球、射擊，抑或是音樂競賽、語文競賽，學生們都有很好的表現及優異的成績，尤其是今年的會考升學成績表現更是亮麗，除了有兩位會考滿分 5A++ 的狀元學霸外，達武陵高中錄取標準 13 人、中大壠中 26 人、桃園高中 19 人、陽明高中 30 人、大園高中 10 人、南崁高中 98 人……外，公立高中職的錄取率更是再創新高。

未來我們將會繼續盡最大努力全心全意的陪伴您的孩子，並積極努力發掘每位學生的潛能，讓他們都能翱翔在一片屬於自己的天空；更期盼您能繼續支持我們，讓南崁的學子在老師們的悉心呵護與諄諄教誨，及家長的關心與陪伴下，都能成長茁壯、主動積極、勇於探索、肯定自我、建立自信、綻放自己，活出生命的精彩！

最後祝福大家闔家平安、萬事如意！

許苑玲

【教務處報告】

報告人：教務主任 林鴻銘

1. 重要活動：

(1) 閱讀教育：當一個人有閱讀的習慣，便有了終身學習的能力

- 培養閱讀習慣：各年級晨讀時間安排如下表

年級	週四早自修	配合晨讀之準備及活動
7、8、9 年級	晨讀	1、讀報教育：學校計有間福報、聯合報好讀週報，提供學生多樣閱讀素材 2、班書(共讀書)：目前校內計有近 350 套共讀書，全校藏書近 5 萬冊，提供全校師生在閱讀上豐富且多元的選擇 3、愛的書庫：本校是蘆竹區唯一愛的書庫站，提供蘆竹區國中小學校共讀藏書外，更提供給校內師生 100 套優先借閱，豐富校內共讀書目 4、閱讀擂台賽：本賽從 105 學年開始，增加閱讀擂台賽，提升學生閱讀興趣。

(2) 成就每個孩子：

- 全面開設第八節課後輔導課程：照顧所有學生，提升學生學習成效。
- 九年級精進學習社團：以學術傾向學生加深加廣學習為主。
- 積極辦理學習扶助教學：協助國、英、數三科學習落後學生，以提升學生自信。
- 全面開設原住民族語：提升原住民學生族語能力。

(3) 單字大會考：全面提升學生英文能力，請家長協助要求學生。

- 於每次段考前兩週進行，未達標準者進行補測。
- 請家長協助一起要求學生，共同提升學生英文能力。

(3) 雙語課程：本學年申請雙語亮點學校計畫，並有外師協助授課。



(外師協同家政授課)



(雙語教師社群共備課程)

2. 學校行事曆：亦公告於本校網頁，其他行事請家長上網查詢。

(1)第八節輔導課程:每週上課5天，每天1節，上課至16:50。

- 七、八、九年級：第八節同步110/09/06開始至110/1/14日止。

(2)本學期三次段考時間如下：

- 第一次段考:10/14~10/15(四、五)。
- 第二次段考:11/30~12/01(二、三)。
- 第三次段考:111/01/19、1/20(三、四)。

(3)九年級模擬測驗：

- 第一次09/07-09/08(範圍1-2冊)
- 暫定第二次12/15-16(：範圍1-4冊，桃園市主辦)

3. 升學專區：

(1)110年會考時間為5/21-5/22

(2)有關十二年國教免試入學相關最新訊息請參閱本校【升學相關資訊】。

(3)桃連區免試入學超額比序積分表(見附件一)

- 品德表現：銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得6分。
- 服務表現：志願服務學習時數，每1小時0.3分，所以若無擔任過幹部則須做34小時志工。
- 增列本土語言認證加分。

4. 南崁國中因疫情停課線上上課方式

- 本校以主要利用google classroom 及google meet作為線上學習補課平台
- 個別學生載具以自備為原則，經濟弱勢學生，可向本校教務處資訊組借用，低收、中低收入戶及特殊需求學生優先借用，並於復課後繳還。
- 學生在家線上學習，完成補課進度，教師依線上作業及評量核與成績。

5. 法令宣導：

(1)畢業資格：畢業須同時符合下列各項之規定

- 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。
- 學生日常生活表現六學期成績依教師輔導與管教學生之相關規定，辦理功過相抵、獎懲實施、懲罰存記及改過銷過等事項，且依規定程序審核通過註銷後，其記錄未達三大過(三小過等同一大過)者。
- 學生學習領域畢業成績至少有四大領域之畢業總平均成績每領域均達丙等(六十分)以上。

(2)通過原住民族語升學加分優待35%，請家長務必鼓勵學生參加

- 報名資格不分年齡

6. 110 學年度教科書選用版本一覽表如下：

110 學年度教科書版本			
領域名稱	七年級	八年級	九年級
國文領域	康軒	康軒	翰林
英語領域	康軒	康軒	康軒
數學領域	翰林	翰林	康軒
社會領域	翰林	康軒	翰林
自然與生活科技	翰林	翰林	康軒
健康與體育	南一	南一	翰林
綜合活動	翰林	康軒	翰林
藝術與人文	翰林	康軒	奇鼎
科技	翰林	康軒	康軒

新住民免費上網與平板租借服務

1. 內政部移民署提供新住民免費上網及平板借用，只要符合新住民身分者，撥打 0800-700-101 專線完成預約或至內政部移民署 25 個服務站申請，平板電腦即宅配到府，每月並享有 10G 網路流量；另若為中低收入戶或特殊境遇家庭或家中有身心殘障成員之新住民朋友，更能享有優先借用服務。
2. 本案聯絡人：內政部移民署林奎霖先生，電話：(02) 23889393 分機 2217。
3. 相關詳情請看 QR code



網路守護天使系統

教育部為保護兒少學童免受不良網站內容影響建置了免費的「網路守護天使系統」，本系統提供電腦、手機、平板以下保護功能

1. 網站防護：避免使用者誤觸不當資訊，瀏覽色情、賭博、暴力、毒品或遊戲等網站
2. 時間控管：可設定上網停歇時間及禁止上網時段，可以強制停止上網。
3. 自訂名單：可自訂阻擋黑名單，也可在信任名單內加入排除阻擋的白名單。
4. 系統狀態：資料庫自動更新檢查，可切換軟體為雲端模式或單機模式。
5. 更多設定：可自訂阻擋類型及禁止使用之網站服務，並提供安全搜尋功能。
6. 有任何問題請洽客服電話：06-2088988，官方網站：<https://nga.moe.edu.tw/>



附件一

桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

依據：桃園市政府 108 年 12 月 4 日府教高字第 1080253927 號函修正

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。

項目	內容		上限	備註
	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。
	才藝表現	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。	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。
	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

項目	內容		上限	備註
				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： 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。

【學務處報告】

報告人：學務主任 周曄明

一、校門口被登記遲到

07:45 之後到校將被登記遲到，一個月內連續達 3 次(或不連續達 5 次)，記警告乙次。

二、家長常見請假問題

1. 偶發事件要請事病假?

上午九時以前打電話向學務處報備，三天內(不含假日)完成補假。

2. 一般事件請假?

須事先完成請假，尤其是事假須於三天前(不含假日)完成請假。

3. 上課中請假?

填寫外出單、導師簽名、生教組請准，始可離校，三天內完成補假。

4. 請假程序為何?

新生報到時提供空白新假卡 1 張(用完可持舊卡到生教組登記領用，**遺失要自費 5 元買假卡**)→填寫假卡(日期要正確，務必附上請假證明)→家長簽名→導師簽名→生教組核章→校務系統登錄→工讀生發還導師。

※不論假別都應附上請假證明(病假則附上就醫紀錄，事假則附上紙條由家長寫出請假原因或於假卡的請假事由寫出原因，喪假則附上訃聞)

三、如何查詢出缺席獎懲?

進入學校網站→校務系統→輸入帳號密碼(如果沒更改請輸入身分證字號)

四、常見學生被記過項目(請參考學生手冊)

大過(作弊情節重大、出入不良場所、攜帶具殺傷力危險物品、對師長態度傲慢粗暴、恐嚇取財偷竊、校內吸菸、校外行為不檢、無照騎車及違反性別平等法等)。

小過(無故不到校、出入不良場所、校內外行為不檢、不假外出、作弊、假造家長簽名、攜帶違禁品到校、校內吸菸等)。

警告(遲到、作業不交、上課晚進教室、不遵守交通規則、對師長態度不佳、影響上課秩序、打掃不認真等)。

五、因應新冠肺炎校園防疫措施

- 一、 各項集會活動遵守防疫規範，遵守室內外人數限制、防疫措施。
- 二、 每日入校防疫
 - 全校師生全日配戴口罩，除用餐飲水外，口罩不得脫下。
 - 入校後、進班前，進行手部酒精消毒、體溫測量。若體溫超過 38 度，則請學生返家休養、就醫。體溫 37.5~38 度間，則每節課進行體溫觀察記錄。
 - 學生進班後、教職同仁入校後，以耳溫槍/額溫槍進行體溫測量，並每日記錄。
 - 每日以稀釋漂白水進行環境清潔與消毒。
 - 中午用餐時間不交談，並使用防疫隔板，隔板使用後立即清消。
- 三、 各班發放口罩一盒(50片)，請導師妥善運用，供學生口罩損壞或髒污應急用，請家長提醒孩子每日攜帶至少 3 片口罩備用。
- 四、 10/1(五)本校 BNT 疫苗施打：為降低 BNT 疫苗之不良反應，請學生施打完 2 周內避免劇烈運動、多喝水。



勸募目的：

- 一、 為扶助本校經濟弱勢之在學學生（指家庭狀況屬低收入戶、中低收入戶、突遭變故、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），本校特設置教育儲蓄戶，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。

經費存管：

專戶名稱：桃園市立南崁國民中學教育儲蓄戶

帳號： 01607000094724

專戶銀行：蘆竹區農會（6080066）

連結網址：

<https://www.edusave.edu.tw/news.aspx>

【總務處報告】

報告人：總務主任 李昌霖

一、工程及各項採購標案

(一) 已完成招標採購及履約中案

1. 午餐電梯更新案，廠商 6/1 申報開工，安裝新電梯，9/13 完工試俾。
2. 110 學年畢業紀念冊已辦理開標&評選，本校決標予九九數位印製有限公司，將依合約承製本校 110 學年畢業紀念冊。
3. 仁愛樓耐震補強工程，8/26 開標，由億統營造工程公司得標，10/5 開工。
4. 因應仁愛樓耐震補強工程安置所需，女壘練習室將隔成兩間普通教室，已施工完成。
5. 藝采樓與信義樓連通道雨遮工程，已施工完成。

(二) 申請經費案

1. 納管工程概算表函送市府申請補助，經水務局發函通知，其承攬商(恆康)已於 7/6(二)，到校場勘，將由該廠商製作納管圖送審並提請經費申請。
2. 校內話機系統更新暨投影機(含布幕)採購經費申請。設施科排於 8/16 到校會勘，後續處理中。
3. 育賢樓排水溝疏濬案，已請技師規劃擴充為大型排水溝，設施科已派員到本校場勘，現已送國教署爭取預算中，核定函到後即可徵選設計標與後續工程招標。
4. 信義-四維走廊漏水案及廚房防水隔熱案，已取得相關設計與概算，並於 4 月 30 日送至市府轉教育部申請中。
5. 本校電風扇汰舊換新案及校園監視器更新案，設施科於 8/16 到校會勘，後續處理中。

二、校園安全管理

1. 總務處於每週二早上配合校園安全檢查召開校園安全會議。
2. 每年度配合九月消防安全管理作自主檢核、並舉辦防災研習。
3. 請叮嚀學生若要留校統一填寫留校申請書，並注意安全。
4. 本年度已經完成消防安檢及建物安檢。

桃園市立南崁國民中學學校午餐規定事項

規定事項之一

一、時間：

- 11:55~12:25 吃飯時間（管制在教室）飯前肥皂洗手、清洗打菜用具
12:25~12:35 下課時間、整理、清洗、回收、飯後漱口、刷牙
12:35~13:10 午休時間

二、注意事項：

- （一）導師或代導師請於用餐時間在教室內用餐。
- （二）其餘教職員工 11:55 下課後，才至專任教師室、總務處統一用餐，以免飯菜分配不均，並於 12:25 結束用餐。
- （三）特教班共用飯、菜、湯桶，並於走廊排列一飯三菜一湯順序，打完菜後，回各自教室用餐。
- （四）各班午餐會由廚師以 2-3 個班為單位推至班級附近；再由各班負責同學依班級標示將餐抬至教室用餐，用餐結束，請共用餐車之班級導師自行協調輪流分配同學將餐車推回，一樓推至廚房(1F)；二樓以上推至電梯口(2-5F)，廚餘桶請自行處理倒置，勿放置餐車堆放(以免傾倒)。
- （五）各班會發放整套餐具(廚餘桶*1、湯杓*1、菜杓*1、漏杓*1、飯匙*1、夾子*1、圍裙*5、帽子*5、與備用餐具*3)，請各班自行保管使用 3 年，並妥善清潔保存，若有損壞或遺失請至總務處賠償，口罩為消耗品，期初由午餐廚房提供一套 5 個(後由各班自行購買)，為維護午餐用餐衛生，請配合打飯菜的人一定要配戴口罩。
- （六）餐畢後，各班午餐志工務必將廚餘倒至廚餘回收桶(位於廚房涵洞口)，餐桶送回廚房清潔，若未按規定之班級將扣午餐禮儀分數。廚餘倒置每天均有登記處理狀態，並請注意行走安全避免人員跌倒及廚餘傾倒。
- （七）因應縣府來文，為了避免吃過的廚餘污染餐桶食物，各班發放廚餘桶一個，請由各班同學自行清潔保管。

三、流程：

【第四節下課】

- (1) 各班至配膳車領取餐桶→將餐桶放置於講桌配膳台(勿將餐桶放置於地面)→按各排順序，排隊領取飯菜(指定同學戴口罩帽子穿圍裙，幫忙服務同學領取飯菜)→全體就位→統一開動→用餐完畢→回收同學(午餐志工)2人，選一量最少的餐桶當回收桶集中所有剩飯、菜→午餐志工將廚餘送回廚房旁回收桶回收，另2位同學空餐桶放至餐車並推至定位。
- (2) 餐盤及碗內菜渣，回收乾淨後，可用衛生紙擦掉油脂，各別攜回家清洗。
- (3) 三菜一飯一湯需五位服務同學，確實穿著圍裙、口罩、帽子以符合衛生要求再分發飯菜。
- (4) 各班班上打飯菜器具，派同學自行清洗、保管。
- (5) 餐具擺放位置、配膳同學是否有穿戴圍裙、口罩、帽子皆納入午餐禮儀評分項目。
- (6) 每學期將抽驗學生餐具及餐袋以維持安全衛生。

四、班級職務分配：請事先排定以免混亂。(請參考下列範例)

抬飯菜同學*10人

打飯菜同學*5人

回收空餐桶至餐車並推至定位(同餐車班級輪流派員)*2人

回收廚餘(午餐志工)*2人

班級餐具清潔同學*1人

其他

規定事項之二

- 一、為了避免班級拿取菜、飯、湯桶錯誤，各班5桶均集中於餐車某一層，並按餐車架上班級拿取。(圈圈部分為班級)

如圖示：



- 二、打飯菜同學請適量分配菜量（可先少量），先取用好之同學不要先吃，俟全部分配完畢後再統一開動，量不夠再自行至前面取用。
- 三、各班之剩飯菜回收桶，先由各班回收同學拿至廚房回收，之後放於餐車旁地面，其餘各桶放置餐車按輪流班及推至涵洞靠兩邊牆壁放好，並將所有桶置於餐車旁地面。
- 四、餐車負責同學請推至涵洞後，靠牆置放，並將桶子全部放於地上排一~二排，勿佔太多空間以免影響通道。
- 五、電梯設施為提供無障礙設施便利身心障礙者使用以及推送午餐，請同學勿於電梯內及其附近嬉戲或損壞相關設備，違者依校規辦理。
- 六、南崁國中提供**素食**營養午餐，服務本校茹素師生，歡迎大家多多支持唷！

謝謝合作！大家吃的既乾淨又衛生。

【輔導室介紹】

報告人 輔導主任 鄭麗禎

把每個孩子帶上來，讓每位老師動起來，鼓勵家長投入「教育愛」的行列，親師合作彩繪新未來。

一、輔導理念：

愛是付出，付出就會傑出；愛是關懷，關懷就會開懷。

愛是瞭解，瞭解就會諒解；愛是讚美，讚美就會完美。

二、輔導內容：

*學習輔導 *生活輔導 *職業輔導 *生涯輔導 *提供升學就業資料
*生命教育 *心理測驗 *性別平等教育 *資源班
*特殊教育 *資優教育 *身心障礙學生安置

三、輔導方式

*個別諮商 *專題講座 *出版輔導專刊 *佈置輔導專欄，增進心靈成長
*班級輔導 *小團體輔導 *心靈饗宴文章 *提供輔導書籍及刊物

四、生涯發展教育

本校為協助國中學生瞭解生涯發展的意義、探索與認識自我、認識教育及職業環境、培養生涯規劃與決策能力以及進行生涯準備與生涯發展，實施相關的生涯發展教育課程，透過融入各學習領域課程教學、彈性學習節數及運用相關活動方式規劃進行內容如下：

- (1)建置學生生涯(學習)檔案及國中學生輔導紀錄手冊：
- (2)生涯發展議題融入領域課程教學，任課教師適時適切自編相關教材及教學活動。
- (3)規劃適性多元的社團活動，顧及學生興趣及專長，開設多元不同的社團，提供學生多元與適性的選擇，有助學生生涯探索及發展。
- (4)規劃生涯發展教育相關活動：各類相關講座、校外教學與參訪活動等。

五、資優教育

(1)資優鑑定對象：

入學前國中新生，於國小六年級下學期 2~4 月(由市政府公佈期程)參加市府統一鑑定，通過鑑定同學於新生報到當天繳交鑑定證明，即可參加資優教育課程。

(2)本校資優教育課程：

英語資優班部份已於 108 學年度成班，課程採用全抽離式以及外加式課程；數理資優課程則採用方案形式，以周末、課後及寒暑假時間辦理。



① 國中生涯(學習)檔案

❖ 國中生涯(學習)檔案 內容 ❖

➢ 成長歷程

- 我的基本資料 --我的回憶 --我的寫真
- 珍藏我的記憶 --我的家族職業

➢ 心理測驗

- 賴氏人格測驗 --多元性向測驗
- 生涯興趣類型分析 --多元智慧能力表現

➢ 學習成果

- 各項學習成果 --競賽特殊表現
- 服務表現 --個人作品

➢ 職業與我

- 生涯參訪 --職業試探 --職業訪談



① 學生生涯輔導紀錄手冊

❖ 國中學生輔導紀錄手冊(簡稱:小藍本) ❖

- 一、我的成長故事(自我認識、職業與我)
- 二、各項心理測驗(性向、興趣及其他測驗)
- 三、學習成果及特殊表現
 - 學習表現<各領域成績> ●我的經歷<幹部、社團>
 - 參與各項競賽成果 ●行為表現獎懲紀錄
 - 服務學習紀錄 ●生涯試探活動紀錄
- 四、生涯統整面面觀(國三下學期 填寫)
- 五、生涯發展建議書(國三下學期 填寫)
- 六、其他生涯輔導紀錄(生涯輔導紀錄、生涯諮詢紀錄、**家長的話<學年初請家長參閱簽章，繳回學校保管>**)

六、本校特色~心寧靜運動

1. **對心血管系統的影響**: 創立「身心醫學中心」的哈佛醫學教授本森(Herbert Benson)在一九六七年就測出，人在心寧靜的時候，消耗氧氣減少 17 % ，每分鐘心跳減少 3 次 ，Theta 腦波會增加，降低血壓
2. **對學習的幫助**: Theta 腦波對於觸發深層記憶、強化長期記憶等幫助極大，科學界稱 Theta 波為「通往記憶與學習的開門」
3. **情緒的平靜**: 藉由深層吸氣→吐氣，讓心能平靜下來。
4. 所以我們校內實施：鐘響後心寧靜 2 分鐘，希望學生能回到『學習的初衷』。寧靜的孩子，能量高；寧靜的老師，氣質好；寧靜的爸媽，沒煩惱；寧靜的家庭，樂逍遙；寧靜的班級，真好教；寧靜的校園，霸凌消！

給家長的小叮嚀

一、 國中與國小大不同——

(一)改變學習的習慣：科目變多、難度、考試題型變化多元

應變方式：

- 1.上課專心、考前複習、考後訂正
- 2.按時完成功課，有問題勇敢發問
- 3.把握零碎時間、避免過度學習
- 4.讀書時讀書，休息時休息
- 5.培養閱讀習慣
- 6.鼓勵孩子正向積極學習

(二)家長如何陪伴成長(引自作者牧語軒)：

1. 認識孩子國中三年~學科學習系統架構及其各年級學習重點
2. 父母陪伴
 - a. 由生活作息建構孩子的習性及能力(讀書計畫及自學能力)
 - b. 提供讀書環境
 - c. 親子溝通

二、 班務——家長協助

(一)禁止攜帶非學用物品(如電玩、漫畫、雜誌、CD、小說)/手機管理辦法

(二)每日必簽聯絡簿，了解成績、學習狀況；成績單簽名，多正向鼓勵孩子

(三)歡迎親師溝通。

(四)小提醒：不予取予求、不做孩子快遞、共同陪伴，養成讀書習慣、約束 3C 時間，規範放學作息、注意孩子 FB、IG、留心孩子交友狀況。

三、 21 世紀最需要的人才(知識經濟/未來/十二年國教)

(一)融會貫通

(二)創新與實踐相結合

(三)跨領域的綜合人才

(四) IQ+EQ+SQ

(五)溝通與合作能力

(六)熱愛從事的工作

(七)積極、樂觀

幫助孩子成功，比成績單更重要的 10 句話

本文摘錄 2018-09-10《親子天下》雜誌，作者：黃敦晴

成功的祕密，不是孩童時期的學業成績，而是父母能不能在關鍵時刻說出的 10 句經典名言，趁機培養走向成功的特質。

開學了，也意味著孩子背負著父母在學業、運動、課外活動各方面的期待。成功的定義很多，父母不妨帶著孩子一起探尋成功的內在趨力，而不是表象的結果，也趁此培養孩子的驅動力以及對自己的信念。而其中最重要的關鍵是，在父母的愛和鼓勵下，通常孩子會有最好的表現。

史丹福大學心理學教授卡蘿·杜維克（Carol Dweck）在研究青少年成功祕訣數 10 年後，發明了一個新詞「成長性思維」（growth mindset）。她指出，一個人能否成功，不是取決於孩童時期的能力或成績，而是學習的態度。孩子若發展成長性思維，就會持續的進步。另一位史丹佛大學的心理學家班杜拉（Albert Bandura）則發現「相信自己」、或自我效能（Self-efficacy），有助於孩子在未來找出成功之路。

要怎麼幫助孩子培養這些心態呢？《今日心理學》（Psychology Today）建議家長陪伴孩子一起成長，從中擴大視野、溫故知新、從錯誤中學習。如果父母藉此在不同的情境中，肯定孩子當下的努力以及值得稱讚的作為，而不是只看結果，孩子就能在愛中學習，並且養成好的特質，也知道成功是努力與堅持不懈的結果。

父母可以從以下的 10 句話出發，在日常生活中，用微小卻有意義的方式，幫助孩子成長與發展。

1、你分析了這個問題，而且發現了一個很棒的解決方法

這一類的話，指出孩子正向的行為，以及相應的結果，會幫助孩子發展能力，成為足智多謀又善於應變的學生。

2、謝謝你提醒我，發明是這麼有趣

讓孩子了解你賞識他的想像力和想法，會培養他們的創意和創新。

3、我很欣賞你為了信念、挺身而出的勇氣

這樣的話讓孩子知道，你尊敬他們能夠堅守自己的價值觀，會鼓勵他們更誠信正直。

4、我相信你一定能從這次經驗中找到意義

像這樣表彰孩子、肯定他能夠從挑戰或失敗中重新反思、找到意義的語句，也會幫助他們發

展自我意識。

5、你的彈性跟恆毅力一定能夠幫助你從這個逆境中成長

這指出了孩子堅毅不拔、愈戰愈勇的正向特質，也會培養挫折復原力。

6、你的心胸開放，是一個很棒的特質

當孩子學習追求新的想法、或批判性思考時，這一類的話有如明燈，會培養他的好奇心。

7、你真的很棒，你做的這件事很慷慨，而且顯示你很關心別人

這種話讓孩子知道，你很感謝他為你或其他人所做、即使是很微小或只是體貼的事，會鼓勵他發展同理、同情心。

8、我很欣賞、也很謝謝你是一位這麼好的聆聽者

這可以幫助孩子瞭解聆聽和溝通技巧的重要性，協助他發展 EQ 與社交能力。

9、我永遠都愛你、珍惜你，只因為你就是你，而不是因為你的成就

讓孩子知道你對他的愛跟成績、獎牌無關，這有助建立深層的情感，也強調你的對他的愛是與生俱來的，而不是因為他的完美

10、我不要你變成其他人

像這一類接納孩子的話語，能夠展現父母重視、尊重、支持他們。



了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)

教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您

健康上網一起來

一聽二規三動動

四感五慣六讚讚

一 傾聽孩子的需求

二 對孩子上網做規範

三 每用30分鐘就要站起來活動10分鐘

四 高四感生活
(歸屬感、愉悅感、成就感、意義感)

五 培養五種網路使用好習慣

- 人：和父母討論網路交友情形。
- 事：保護自己與他人隱私。
- 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網。
- 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
- 物：使用適合年齡遊戲。

六 稱讚安全健康上網好習慣



遠離網路霸凌 1 2 3

親愛的家長

網路已經成為我們生活中的一部分，如何面對網路世界中多元的言論，以及瞭解網路雖具有匿名性，但在網路發表言論是需要負責任的觀念，都是網路世代要學習的課題。

當您發現孩子有出現難過、憂鬱或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

面對網路霸凌，您可以**陪**伴孩子這樣做：

- 1 讓孩子知道您非常瞭解他/她的感受，願意陪同孩子一起解決問題，釐清孩子被霸凌原因為何（例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係）。
- 2 可以先以訊息通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導室討論如何處理。
- 3 多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈，培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，瞭解孩子的網路世界。



如果需要進一步協助，可以詢問學校的老師，
或向下列管道申訴及反映：

iWIN 網路內容防護機構 <http://www.win.org.tw/>

申訴專線 02-33931885

教育部防制校園霸凌專線 0800200885

教育部防制校園霸凌專區留言版 <https://csrc.edu.tw/bully/>



教育部 關心您

廣告



水域安全宣導公告

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，學生從事水域活動的頻率漸增，其發生時間多為連續假期，發生場域多是在溪河流，究其原因多為「未選擇安全水域戲水」，在面對即將到來的暑假假期，請家長們務必提醒您的子女於假期從事水域活動時，應留意「選擇安全水域戲水」，讓我們一起來為孩子的安全把關。

針對孩子暑期戲水安全的問題，家長應注意下列事項：

- 一、選擇安全地點、到符合標準的游泳池(設有救生員)戲水游泳。
- 二、切勿前往未設救生員之開放水域戲水游泳。
- 三、戲水游泳時，應注意安全並避免危險行為。
- 四、應有家長陪同、隨時留意學童狀況。
- 五、學會水中自救。
- 六、留意天氣變化。
- 七、穿著合適服裝、不穿吸水衣褲。

有關暑期防溺水緊急聯絡電話資料如下：

- 一、救災防護報案專線：119
- 二、海巡服務專線：118
- 三、報案專線：110
- 四、行動電話急難救助專線：112

「生命無價」！本校再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

南崁國中學務處關心您

夏日暢泳 so easy 全民游泳真健康

防溺水十招



游泳



禁止游泳



水深危險



1 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。



2 避免做出危險行為，不要跳水。



3 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。



4 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。



5 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。



6 不可在水中嬉鬧惡作劇。



7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。



8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。



教育部體育署

相關資訊網站:

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康
www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html



9 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。



10 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。



夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫

119、118、110、112



利用延伸物

竹竿、樹枝等



拋送漂浮物

球、繩、瓶等



利用大型浮具
划過去

船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等

97-102年較易發生 學生溺水水域

場域	水域
海	新北市沙崙海邊
	高雄市蚵仔寮漁港
	金門縣后湖海灘
溪河流	新北市烏來山區
	新北市大豹溪
	新北市三峽河
	花蓮縣秀姑巒溪
溝圳	嘉南大圳
	桃園大圳



游泳



禁止游泳



水深危險



教育部體育署

相關資訊網站：

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康

[www1.sa.gov.tw/
SAC_Swim/index.html](http://www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html)



兒童權利公約



你知道11/20是
兒童人權日嗎？

兒童人權日？
兒童也需要人
權嗎？

兒童的人
權保障？

兒童也是獨立的個
體，有思想、有感
覺，當然也需要人
權的保障啊！

就是最多國家簽署的國際公約—兒童
權利公約啊！內容主要涵蓋所有人權
範疇，保障18歲以下的兒童在公民、
經濟、政治、文化和社會中的權利。
台灣可是公約實施國喲～

哇！
台灣超棒的！

禁止歧視原則(第2條)

不管有錢沒錢、行動方不方便、
智力聰不聰明、男生女生、國籍
族裔、膚色語言，兒少都要受到
同等的尊重。

兒童最佳利益為一優先 考量(第3條第1項)

在做兒少有關於的決策時，請想
想，什麼是兒少的最佳利益！

兒童權利公約 四大指導原則

兒童之生存及發展權 (第6條)

兒少的生命安全和健康、教育
、心理、心靈等發展都應該受
到保障。

兒童表示意見且該意見應 獲得考量的權利(第12條)

成人在處理和兒少有關的事情時
，請先聽聽兒少自己的意見和想
法再做決定。

親師合作 陪伴孩子築夢

您的子女在校生活情形和學習狀況，需要父母與老師一起關心，您可以隨時和導師電話聯繫或親自來訪。若有親子溝通上的問題，輔導室非常願意做您傾訴的對象，絕對保密且提供適當的協助，竭誠歡迎您的來訪或利用以下所提供之各輔導諮詢專線-

☎南崁國中~輔導諮詢專線電話：03-3525590-614/615

☎桃園市家庭教育中心~家庭諮詢專線：03-3366885(幫幫我)

♥[服務內容] 夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打專線諮詢或另約面談服務。

☎南崁國中總機：03-3525590

❖各處室分機：

教務處	210	輔導室	610	特教組	613
教學組	211	輔導組	611	特教師	620
註冊組	212	資料組	612	資源班	617
學務處	310	總務處	510	補校	331
訓育組	311	七年級導師	309/319		
生教組	312	八年級導師	307/317		
健康中心	316	九年級導師	308/318		



感謝您在百忙中抽空參加親師懇談活動
 建構優質的教育環境是我們共同的願景
 感謝您的參與！

桃園市立南崁國民中學 110 學年各處室電話分機一覽表

總機：3525590

110.08.02

校長室：110

教務處：主任 210

傳真 3212034

教學組 211 註冊組 212 資訊組 213 設備組 214
行政教師 228 油印教具室 215 圖書室 251

專科教室：家政 252 生物 253 化學 254 烹飪 256 地物 257

生科 258 創客 259 多功能教室 260

四維樓 B1 地下室 255

育賢樓 五 F 電腦主機房 225 教務處檔案室 229

電腦教室一 230 電腦教室二 231 多媒體教室 232

專任教師辦公室：育賢 3 樓辦公室 217 218

藝采 3 樓辦公室 219

藝采 4 樓辦公室 216

學務處：主任 310

傳真 3525637

訓育組 311 生教組 312 幹事 313 衛生組 314

體育組 315 健康中心 316 聯絡 320 體育器材室 326

導師辦公室：七年級導師室 309 319

八年級導師室 307 317

九年級導師室 308 318

總務處：主任 510

傳真 3525597

事務組 511 文書組 512 出納組 513 營養師 514

家長會 515 財管 521 工友阿姨 525 維修 523

警衛室 518 維修室 516 廚房 520

會議室【育賢樓 2 樓】522 【開標室】526

【育賢樓 5 樓】517 【藝采 3 樓】527

活動中心 音控室 590

輔導室：主任 610

傳真 3525607

輔導組 611 資料組 612 特教組 613

社工師 614 輔導老師 615 616

特教助理員 618

特教教師辦公室(育賢樓二樓)：617、620、628

特教班七 621 特教班八 622 特教班九 623

知動教室 624 分組教室 625 生活教室 626

補校辦公室：主任 331 組長 332

人事室：主任 710 組員 711 助理 712 傳真 3216640

會計室：主任 810 佐理員 811

資源一教室
資源二教室 102
資源三教室 103
資源三 A
資源四教室 104
資源五教室 105
資源六教室 106
資源七教室 107
資源七 A 108