



新竹市立育賢國民中學 113 學年第一學期

家長日 書面資料



【教務處】

連絡電話：03-5223075#101

- 一、感謝家長會、各位家長們一直以來支持教務處辦理各項教學活動，我們持續以「努力把學生教到最好」為使命，新學年度教務的各項活動仍需要家長們的持續協助，請家長們不吝繼續給予指導與支持。
- 二、竹苗區聯合模擬考：113 年 12 月 19(四)~20(五)(暫定)。
114 年國中教育會考：114 年 5 月 17(六)、18(日)。
- 三、依據學生成績評量辦法，**學校不得公開呈現學生個人之班級及學校排名**。
- 四、學生的畢業門檻趨嚴，符合以下兩點規範才能領取畢業證書，未能達成者只能領取修業證書。
 1. 八大學習領域至少要有四領域及格**(不及格科目務必於下個學期初參加補考)**。
 2. 出席率至少達三分之二以上。
- 五、**學習扶助課程篩選測驗**每年5月進行(各科學期成績後1/3學生進行測驗)，如篩選測驗未通過同學則列為學習扶助名單，除非家長有其他課程安排外，請學生務必參加**學習扶助課程(免收費)**。
- 六、辦理九年級升學輔導講座：
 1. 對象:九年級學生(自由參加，每班10名)。
 2. 日期:113年10月17(四)14:00-15:40，主題:生物攻略；113年10月24(四)，主題:理化攻略。
- 七、游學館家長志工招募：
志工服務時段:週一至周五8:00~12:00或13:00~17:00。(兩個時段)。
報名請與教務處陳組長連繫(03-5223075分機127)。
- 八、本校為提升教師活化教學能力及促進學生有效學習，教務處辦理之系列教師增能暨學生學習活動如下：

對象	活動內容	辦理期程或日期
教師	領域內進行活化教學分享	102 年度開始至今
	持續進行跨領域分組合作學習教師社群	102 年度開始至今
	跨處室、跨領域有品育賢(品格教育)社群	106 學年度開始至今
	跨處室、跨領域媒體(媒開眼笑)社群	108 學年度起
	所有教師公開授課	108 學年度起
學生	九年級輔導課	15：50~16：35
	七、八年級菁英輔導課程(週二為外師課程)	15：50~16：35(週二~17:00)
	九年級模擬考	每學期兩次
	晚自習及段考前二周晚自習解題 (家長會支應費用，學生僅負擔水電費)	晚自習解題 17:30~19:00 晚自習 17:30~20:30
	七、八年級學習扶助課程(免收費)	15：50~16：35
	七、八年級晨光閱讀及共讀	每週一 7：40~8：10
	七八九年級晨光時間英語雜誌閱讀及節目觀賞	每週四 7：40~8：10
	育賢金頭腦班際競賽	第二次定期評量第二天(11/29)下午
	語文競賽	校內語文競賽 1. 動態:12/25

		2. 靜態:1/02
	奧林匹亞科學競賽	奧匹校內競賽:10/25 奧匹市賽:12/20(新科國中)
	科展競賽	下學期校內初賽及市賽
	直笛團指導時間	午休、社團及指導教師指定時間
	管樂隊指導時間	
	美術專長學生指導時間	

九、竹市校園智慧通：

為促進校園親師生間之數位平台溝通、訊息查詢、活動推廣及業務辦理等相關服務，家長們可掃碼進行設定與多加利用。



【學務處】

連絡電話：03-5223075#201

一、本學期校內活動如下：

日期	活動名稱	活動內容/地點
113/09/18 ~ 20	九年級畢業旅行	嘉義、台南、高雄
113/12/14 (六)	校慶	校慶系列活動
113/12/26 (四)	歲末聯歡	師生同樂、才藝表演
114/1/20 (一)	休業式	

二、本市 113 學年度學生音樂比賽初賽時間、地點：訂於 **113 年 11 月 30 日 - 12 月 7 日**

在文化局演藝廳、國際會議室等場地舉行，詳細比賽辦法請見學校首頁公告，有意參加個人賽的同學可洽訓育組。(報名期間 **113 年 9 月 14 日 - 9 月 28 日止**)，上網報名後列印報名表交至訓育組蓋章。

三、本市 113 學年度學生舞蹈比賽初賽時間、地點：訂於 **113 年 10 月 27 日** (10 月 26 日

彩排) 在本市高峰國小舉行，有意參加比賽者，可至學校首頁參閱比賽辦法，或至訓育組洽詢。報名自 113 年 9 月 11 日起至 **113 年 9 月 25 日** 止，上網報名後列印報名表至訓育組蓋章。

四、本校 113 學年度學生美術比賽校內初賽收件時間訂於 **113 年 9 月 16 日**，詳細比賽辦

法請見學校首頁，有意參賽的同學請洽訓育組或美術老師。

五、請家長接送車輛勿進入校園。惟上學時段如有迴轉需求，為避免危及南大路用路人安

全，可將車輛駛入校園，但請務必配合以下事項：(1) 切勿讓學生在校內上下車妨礙動線、(2) 行人優先，車輛慢行、(3) 請遵從交管人員或紅綠燈號誌引導。

六、家長接送同學上學或放學時，若校門前交通擁擠，盡量在校門的左右兩側離門口 10

公尺以外之地點上下車，同學們走一段路上學，除了可改善學校周邊交通環境，讓大家可以行走的空間，可增加運動機會，培養獨立性，還可節能減碳，改善環境品質。

七、聯絡簿內有[反詐騙聯繫卡]、[家庭防災卡]、[地震避難掩護應變參考程序]、[學區

安全地圖]、[媒體素養行動方案]、[戰毒守則]、[防制霸凌宣導]、[發現美的眼睛學習單]、[家事服務學習紀錄表]、[辦公室電話表]等資訊，請家長能抽空逐一閱讀並和孩子討論，以達充分宣導之效。

八、「校園詐騙防制—你快樂我平安」，危害最高的網路詐欺態樣：根據內政部警政署的資料顯

示，有五種目前危害最高的網路詐欺態樣，包括假網路拍賣 (購物)、投資詐欺、解除分期付款

款詐騙 (ATM)、假愛情交友、假冒親友詐騙，為避免更多學生遭受詐騙，請各校於持續運用校園多元宣導、正式或非正式課程，落實辦理反詐騙宣導，並運用各級學校寒、暑假期間學生活動安全注意事項，強化宣導作為，提高學生警覺能力，並邀集家長參與了解，才能避免更多學生受害。

九、育賢國中學生服務學習項目與範圍：

(一) 寒暑假返校服務 (必修)：各班依寒暑假行事曆排定日期實施。

(二) 家事服務 (必修，每學期最高採認 5 小時)：

1. 由學生主動訂定家事服務內容，包含家事服務的項目、執行時間，並列入家庭聯絡簿，完成後由家長於聯絡簿簽名認可、導師於服務學習卡覆核。
2. 各班導師加強宣導，鼓勵學生踴躍參與。

(三) 校園服務 (選修)：由本校各處室提出招募學生志工及運用計畫。

(四) 校外、社區服務 (選修)。

交通安全教育宣導

守護終身交通安全的好觀念—五大守則&五大運動：

交通安全第一守則「熟悉路權、遵守法規」

交通安全第二守則「我看得見您，您看得見我，交通才會安全」

交通安全第三守則「謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握的交通行為」

交通安全第四守則「利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為」

交通安全第五守則「防衛兼顧的安全用路行為 --不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者！」

運動 1. 車頭朝外停車：不撞行人、迅速逃生、方便充電

運動 2. 乘客責任：協助駕駛人清醒與專心、全車生命保障

運動 3. 下車時向公車及計程車司機說「謝謝」：感恩鼓勵

運動 4. 對禮讓行人的車輛駕駛揮手點頭致謝：感謝與感動

運動 5. 保護長者及婦孺安全地穿越路口：公平正義與人性

汽、機車行近行人穿越道、巷弄街道應減速慢行：學童常因為在路旁玩耍而未注意到身旁來車，因此，汽機車駕駛更要小心謹慎，並防範學童突然從路口衝出。

汽機車行至學校附近應減速慢行、小心駕駛：學校附近自然是學童經常出現的地方，因此汽機車駕駛應該小心駕駛，減速慢行。遇到學校設置的交通崗，應遵照交通崗的指揮，若遇有

學童路隊通過道路，應暫停禮讓路隊通行。

晨間駕駛時，應特別留心道路狀況：晨間路上車輛少，較容易駕駛，因此汽機車駕駛往往不自覺的加快了車速。但由於晨間視線較差亦是高齡者外出最頻繁的時段，因此駕駛人須特別留意道路狀況，以免不小心撞到路上的行人。

乘坐汽車請繫安全帶；騎乘機車、自行車請配戴安全帽。

喝酒不開車，開車不喝酒。

車輛請禮讓行人。

環境教育宣導

垃圾分類：

垃圾分三類：一般垃圾、資源回收以及廚餘，分類做得好，垃圾減量沒煩惱，更可以讓我們的居住環境品質更好

減塑大作戰：

大量的塑膠類製品使用已經嚴重危害了我們的生活環境及動物的生態，減塑運動就從日常生活做起：減少索取及使用塑膠袋、重複使用塑膠袋、養成攜帶購物袋的習慣！少一點便利、讓我們的環境多一點品質

節能減碳：

減少碳的排放以及能源的浪費，可以讓我們生存的環境更好

傳染病防治：

應注意及配合事項有那些？

1. 有發燒、呼吸道症狀、嗅味覺異常或腹瀉，勿上班上課。有症狀速篩檢或就醫。
2. 施打疫苗前，睡眠充足、吃早餐、多喝水。

本校流感疫苗接種日期時間訂於 **113/10/28（一）上午於活動中心施打。**

口腔保健

- 1.學習正確潔牙技巧及正確選擇牙刷及定期更換牙刷
- 2.落實餐後及睡前潔牙習慣
- 3.每半年定期檢查牙齒以提升齲齒矯治率
- 4.均衡飲食、少吃甜食

視力保健

早期發現早期治療請定期每半年至醫院進行眼睛檢查，視力篩檢未達標準時，家長應帶往眼科醫師處詳細檢查，以確定視力不良之病因，並接受矯治。切記勿直接至眼鏡行配鏡或換鏡片。

1.高度近視的併發症

- 視網膜變性,裂孔及剝離
- 黃斑部出血
- 視網膜脈絡膜萎縮

- 玻璃體混濁
- 水晶體移位或白內障

2.如何預防近視

- 避免長時間近距離用眼。用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 減少近視的環境
- 正確配戴眼鏡
- 定期追蹤
- 減少 3C 產品使用、保持均衡飲食

【輔導室】

連絡電話：03-5223075#301

一、輔導室的服務

輔導室是一個既專業又溫馨的空間，同學在生活上、學習上有任何需求、遭遇任何困難，或是對於生涯進路感到徬徨，都可以尋求輔導室的協助。輔導室每位老師秉持著誠心、愛心、耐心與恆心，以及輔導專業、輔導倫理，關心每一個學生，引領學生在生命的長河中穩定航行，給予孩子心靈正向的滋養，協助學生認識自我與生涯規畫。綜此，輔導室提供的服務有：

(一)關於學生

1. 推動品格教育、家庭教育、性別平等教育、生命教育、生涯發展教育，編輯發行「育見愛」輔導專刊。
2. **適性輔導**：透過各項心理測驗、心理諮商、生涯輔導與升學資訊提供，協助學生適性發展。
3. **技藝教育**：職業興趣調查、技職學校參訪、技藝教育課程、技藝教育競賽。
4. **高關懷、中輟輔導**：高關懷課程、社工與轉介資源。
5. **特殊教育**：特教班、資源班、融合班、語文資優班。
6. **舞蹈藝才班**：各項舞蹈比賽、成果發表、升學輔導與進路追蹤。

(二)關於家長

舉辦親職教育講座、技職教育宣導，提升輔導知能、提供親師溝通或親子溝通的相關諮詢。輔導室作為學生及家長諮詢、諮商，提供資訊的溝通平臺，倘若家長、遇有疑難問題，歡迎來電或到輔導室與輔導老師溝通。願家長們能與輔導室一起來關心孩子，共同陪伴孩子成長。

二、本學期重要活動(詳細資訊請參閱本校行事曆)

(一) 學生輔導

1. 品格教育：七年級－發現美的眼睛系列課程。
2. 生命教育：七、八年級生命教育講座。
3. 家庭教育：全校家庭教育影片欣賞、八年級晨讀有關親子文章。
4. 性別平等：八年級性平講座。
5. 生涯發展：
七年級－賴氏人格測驗。
八年級－多元性向測驗、社區高中群科參訪。
九年級－生涯興趣量表、技藝教育課程(餐旅、電機與電子、商管)。

一.家庭教育講座

- 1.時間：113 年 10 月 19 日(六)上午 9:00-12:00
- 2.地點：育賢國中育英樓（新大樓）四樓階梯教室
- 3.講師：胡展誥諮商心理師

諮商心理師、作家。

「看懂行為背後的訊息，就能打造更信任的關係」

最新著作：《2024-情緒流動：11 個內在對話練習，陪伴孩子調節情緒》《2023-刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在》
《2021-說不出口的，更需要被聽懂：11 個暖心對話練習，走進孩子的心》等書。

4.演講主題：看見行為背後的訊息－ 兒童與青少年溝通策略

★報名請掃 QR CODE 填寫線上表單，依報名先後順序錄取 70 人為限。

★若報名錄取後，因故無法參與，請活動前兩天向輔導室輔導組取消報名，以便電話通知備取者。

★家長出席，並完成當日講座回饋表，學生可記

嘉獎乙支。



二.美味關係

- 1.時間：113 年 11 月 9 日(六) 9:00~12:00
- 2.地點：育英樓 4 樓家政教室
- 3.講師：潘小娟老師
- 4.主題：親子共廚－巴斯克乳酪蛋糕
- 5.材料費：300 元(當天繳交給輔導室人員)
- 6.人數限制：親子兩人一組，因場地及設備限制，限量 12 組。(親子共同出席優先錄取)

★報名請掃 QR CODE 填寫線上表單，依報名先後順序錄取前 12 組，並簡訊通知正取者(12 組)、備取者(6 組)及未錄取者。

★若報名錄取後，因故無法參與，請活動前兩天向輔導室輔導組取消報名，以便電話通知備取者。

統一用紙本通知報名

三、 親師合作：

(一) 生活輔導

1. 與孩子聊天，關心他的生活，分享經驗。
2. 陪伴孩子閱讀、運動、戶外踏青。
3. 建立網路使用規範(時間、安全)。
4. 早睡早起，營養均衡(充足的蛋白質)。

(二) 學習輔導

1. 今日事，今日畢(作業、小考)。
2. 擬定與執行定期評量考前複習計畫。
3. 發覺學習困擾，共同討論解決之道。

(三) 生涯輔導

1. 鼓勵孩子多元探索、培養興趣。
2. 跟孩子分享自己或親友的求學與工作經歷、遭遇的困境、因應的態度與方法。
3. 認識升學管道，親師生共同討論志願選填(表達自己的期待、聆聽孩子的聲音，並參考老師的觀察與建議。)
4. 每年將此生涯發展輔導的歷程簡要紀錄於「國中學生生涯發展紀錄手冊」第 23 或 24 頁，以作為未來生涯規劃與升學進路的參考。

輔導相關參考資料

1. 我和我的孩子--一本給家長的手冊。

掃 QR CODE 下載檔案



2. 新竹市張老師 ~ 電話：03-5216180 或 1980。

提供個別輔導，以電話、晤談、函件等方式，進行輔導工作，協助當事人解決家庭、親子、人際、感情、生涯等問題，促進其生活適應，提昇心理健康。

3. 家庭教育諮詢專線：412-8185

提供家長與青春孩子溝通、教養孩子問題、婆媳問題、夫妻相處問題(雙方對金錢運用、管教孩子、教養意見不和)，甚至夫婦情感等問題，皆可利用家庭教育諮詢專線，由專業志工為您解惑。

4. 網路守護天使 3.0

趨勢科技與教育部攜手推出網路守護天使 3.0「趨勢科技家長守護」，協助家長陪伴兒少一起養成健康良好的網路使用習慣，防範及面對網路無數未知風險。**重要功能：**

- (1). 網站過濾：封鎖色情、暴力及惡意網站
- (2). 兒少搜尋文字雲：了解孩子上網經常搜尋那些網站或影片
- (3). 即時遮蔽不雅影像：遮蔽裸露情色的圖像/Youtube 影片內容和搜尋結果
- (4). 遠端管理：遠端禁用裝置*、遠端暫停網路*
- (5). 手機時間管理：螢幕使用時間*、禁用特定 App*、睡覺/休息時間、護眼提醒
- (6). 手機定位：即時定位
- (7). 阻擋廣告：封鎖網頁廣告、第三方追蹤器
- (8). 一對多台裝置管理

*適用於 Android

- ※ 自殺的人 70%有憂鬱症。
- ※ 自殺死亡率隨著年齡增長而增加，男性比女性多，自殺企圖者以年輕者較多，女性多於男性。
- ※ 曾有自殺企圖者，約十分之一自殺成功。
- ※ 只要我們能辨認出有自殺意圖的人，那麼自殺是可以預防的。

➤ 自殺原因

造成自殺的原因不只一個，為多種因素的交互作用而產生。

（一）慢性因素

因長時間累積，致本身處於不良的身心狀態。

1. 個人特質

- ※人格及情緒處理之方式較不成熟。
- ※環境適應能力及問題解決能力較弱。
- ※對死亡的概念不正確，缺乏積極的生命價值觀。

2. 環境因素

家庭、學校、人際關係及社會文化.....等因素，致使個體陷於不良的身心狀態，如：家庭失和、離婚、失業等。

3. 疾病因素

憂鬱症、酒精濫用（依賴）、藥物濫用、人格障礙、思覺失調症等。

（二）急性因素

引爆自殺行為的危險歷程：

1. 生活上的重大變化。
2. 壓力與情緒調適的問題。

➤ 自殺警訊

※大部分成功的自殺都有計畫的，且之前是有徵兆可循的，自殺者當中三分之二曾表達過自殺意念，三分之一曾有明顯的自殺企圖。

1. 語言方面

藉由話語、文章、日記.....等，表現出想死的念頭、常以死亡為話題或表示告別等。

2. 心情方面

情緒低落，覺得絕望、孤寂、無助等或突然的情緒變化（如：嚴重憂鬱症者突然變得活潑開朗）。

3. 想法方面

認為「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「只要我消失，所有問題就會結束」、「沒有人能幫我」……等。

4. 行為方面

突然的、明顯的行為改變，如：立遺囑、放棄財產、由開朗變退縮、與家人或外界關係變的疏離、淡漠、常獨自在危險地方徘徊（如：頂樓、海邊等）。有些自殺者會留下遺書，內容包括：要求原諒、譴責別人等。

5. 外表方面

睡眠與飲食狀況混亂、表情淡漠、注意力不集中、情緒不穩、有憂鬱的徵兆。

➤ 當家人或朋友有自殺念頭時，我能做些什麼？

1. 關懷與傾聽

* 周圍有人談及自殺念頭時，請傾聽他的心聲與感受，那是他的求救信號。

* 不必害怕伸出援手會惹麻煩或無法承擔，當他的聽眾即可。

* 不給個人意見或批判。

2. 安全的環境

* 如處在危險階段，將可能的自殺工具拿走，隨時陪在身邊。

3. 求外援

* 聯繫當事人家屬、較親近的相關他人、專業輔導機構或報警。

4. 醫療藥物的治療

* 若自殺者是有憂鬱症或其他疾病困擾者，應早就醫治療。

聽聽他們在說什麼，並立即回應，如此，生命才會得救。

➤ 有自殺念頭時，我該怎麼辦？

※ 意識到自己有想不開的念頭時，要先行釋放壓力。

※ 務必向家人／朋友／老師求助。

※ 說出心中的痛苦與恐懼就能鬆一口氣，別讓自己孤單的扛下全部的負擔。

※ 對自殺念頭喊停，找專家協談，找出活下去的理由。

只要活著，就有時間對事物重新評估，可以遇到其他人，學到一些東西，走向夢想的地方。

防治數位網路性別暴力

「五不四要」：

「不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑被害」，

「要告訴師長、要截圖存證、要記得報警、要檢舉對方」，提醒大眾不要成為網路性暴力的

校園減塑運動

- 校園減塑運動：
早餐放餐袋，不要拿提袋，
飲料就口喝，減塑愛地球。
- 減塑妙招~歡迎家長加入減塑的行列~

- * 隨身攜帶環保袋、環保杯
- * 不使用一次性提袋、餐具、吸管
- * 自備容器裝餐點、帶購物袋去買菜

➤ 親職好書推薦

1. 胡展誥(2024)
情緒流動：11 個內在對話練習，陪伴孩子調節情緒。遠流出版。
2. 胡展誥(2023)
刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在。遠流出版。
3. 陳志恆(2023)
陪伴孩子高效學習：陳志恆心理師寫給父母的 32 個陪伴學習心法，幫助孩子找回讀書自信，掌握滿分策略。親子天下出版。
4. 陳志恆(2022)
脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書。圓神出版。
5. 胡展誥(2021)
說不出口的更需要被聽懂：11 個暖心對話練習，走進孩子的心。遠流出版。
6. 陳志恆(2020)
正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力。親子天下出版。
7. 藍偉瑩(2020)
教育，我相信你。天下文化出版。
8. 陳志恆(2019)
擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話。圓神出版。
9. 李崇建(2018)
薩提爾的對話練習。親子天下出版。