

壹、親師座談會實施計畫

國立竹北高級中學 106 學年度第 2 學期親師座談會實施計畫

壹、目的：

- 一、藉由親師互動，讓教師、家長了解學生在家、在校表現，以期共同引導學生行為，提升學習效能。
- 二、協助學生家長與導師了解學生升學進路與準備，使家長與導師能成為學生之後盾，成為一個親師夥伴學習社群，以期共同協助學生生涯規劃。

貳、實施對象：高一、高二學生家長。

參、實施時間：107 年 03 月 17 日〈星期六〉上午 08:30~11:50。

肆、座談方式：

日期	時間	活動名稱	地點	參加人員	主持人／ 講師	備註
3 月 17 日 (六)	08:20~08:30	報 到	體育館	學生家長	承辦單位	
	08:30~09:00	校務意見交流	體育館	學生家長	校長	
	09:00~09:10	本縣校園毒品現況及 防制作為	體育館	學生家長	新竹縣政府 警察局	
	09:20~10:00	多元入學方案說明暨 選組說明會	體育館	高一學生家長 及各班導師	輔導處 楊家禎老師	
		親子溝通：如何面對孩 子的情緒反應	B1 視聽教室	高二學生家長 及各班導師	輔導處 李永信老師	請參閱 註 A
	10:10~11:30	班 級 座 談	各班教室	學生家長 及教師	各班導師	請參閱 註 B(1) 及 B(2)
11:10~11:50	2018 年日本教育旅行 招生說明會	國際會議廳	自由參加	運通世界旅 行社/鄭經理	請參閱 註 C	

註 A：高二班級請派乙員學生於 09:00 持班牌至體育館就位，協助引導班級學生家長至 B1 視聽教室參加「親子溝通：如何面對孩子的情緒反應」講座。

註 B：(1)高一、高二各班請派乙員學生於 09:50 持班牌至體育館(高一)、B1 視聽教室(高二)就位，協助引導學生家長至各班教室參加班級座談。

(2)各班導師請指派紀錄同學乙名，負責班級座談紀錄；服務同學 2~3 名，負責引導及茶水供應。

註 C：歡迎有興趣家長及學生當日可以到國際會議廳，聽取 2018 年日本教育旅行說明會議。

伍、注意事項：

- 一、座談會當日請教官同仁指引家長座車，停放於校內停車場，校外空地。
- 二、座談會意見單請家長填妥後，於會後送交導師，交輔導處統一彙整。

陸、本計畫陳 校長核定後實施。

貳、各處室的叮嚀

一、教務處的叮嚀

(一)本校各學制取得畢業資格條件說明(節錄自學生手冊「國立竹北高級中學學生成績考查補充規定」)

- 1.普通科(含普通高中、舞蹈班)學生畢業之最低學分數為 160 學分，必修科目至少須取得 120 學分，其中應包括後期中等教育共同核心課程。選修學分至少須取得 40 學分，其中「第二外國語文」、「藝術與人文」、「生活、科技與資訊」、「健康與休閒」、「全民國防教育」、「生命教育」、「生涯規劃」、「其他」等八類合計至少須修習 8 學分成績及格。且修業期間德性評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。
- 2.職業類科(含資訊科、商業經營科、綜合職能科)學生畢業之最低學分數為 160 學分，部定必修科目及格率達 85%，專業及實習科目及格學分數達 60 學分以上(實習科目須達 30 學分以上)，且修業期間德性評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。
- 3.普通科體育班學生畢業之最低學分數為 160 學分，必修一般科目學分至少須 80%及格，必修專業(體育)科目學分至少須 85%及格。選修科目至少須修得 40 學分，其中「藝術與人文」、「生活、科技與資訊」、「健康與休閒」、「全民國防教育」、「生命教育」、「生涯規劃」等六類合計至少須修習 8 學分成績及格。且修業期間德性評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。

前項各科班畢業條件相關之科目名稱、修習學期及學分數以本校課程發展委員會送主管機關審核通過之課程計畫內容為準。

(二)本校學生學期成績不及格之處理方式：

- 1、**補救教學**：每學期第 1,2 次段考後，成績未達 50 分者，可參加補救教學課程，評量優異者可調整當次段考成績至多 50 分為限，依據「國立竹北高級中學扶弱增能教學實施辦法」辦理。
- 2、**補考**：當學期結束後有補考的機會一定要鼓勵孩子儘量把握，因為這是最直接、容易的補救方式。
- 3、**重補修**：如貴子弟補考後，補考成績與學年成績均未及格，就需通過重補修才能取得學期學分，若補考成績或學年成績其中之一及格則不需重補修。

整理**高中各種重補修情形**如下表：

◎以普通科高二國文為例，上下學期均為必修 4 學分

上學期	下學期	學年平均（計算至小數第一位）	重補修方式
及格	不及格	及格	不必重補修，直接取得完整的 8 學分
不及格	及格	及格	
不及格	及格	不及格	直接取得下學期 4 學分，需重補修上學期後才能取得上學期 4 學分
及格	不及格	不及格	直接取得上學期 4 學分，需重補修下學期後才能取得下學期 4 學分
不及格	不及格	不及格	重補修上學期後取得上學期 4 學分 重補修下學期後取得下學期 4 學分

學生應視自己的情況後登記正確的重補修課程，以免權益受損。

※依據高級中學成績考查辦法規定，高中職階段仍有「重讀」機制(即一般所謂「留級」)，計算方式為該學年結束，辦理補考、重補修後，結算取得總學分數未達全學年應得學分數 1/2 者，得重讀。請各位家長務必隨時關心孩子的課業情形。

※教務處註冊組於 10 月初已針對每一位三年級應屆畢業生發放「學分檢查表」，請家長陪同學生檢視學分取得情形，並督促其儘快完成不足學分之重補修，以免無法取得畢業證書，徒生困擾。

※教務處實驗研究組依照學年學分制的精神，一律於暑假開設重補修課程。

(三)有關學生成績計算等相關規定，請參閱學生手冊（學生入學時每人都有乙冊），或連結本校首頁下載學生手冊電子檔查詢。

(四)106 學年度高一升高二選組說明及時間表：

1. 普通班高一升高二選組請就以下三個類組選填：

序號	類組	代號
1	第一類組	401
2	第二類組	402
3	第三類組	403

2. 選組時程如下：

	日期	選組作業
一	5 月 21 日	發選組電腦卡
二	5 月 21 日至 5 月 28 日	電腦卡家長、導師、輔導老師核章後交回
三	暑期輔導課前	公告選組結果

(五)特殊選才：107 學年度教育部共核定 34 所大學(253 個學系)辦理特殊選才，招收名額 555 名，各校考試項目及招生日期可於大學多元入學升學網 (<http://nsdua.moe.edu.tw>) 查詢參考。本校輔導處為協助同學了解特殊選才之甄選內容，特地整理大學各校系之報考資格，詳情請參考本校公佈欄或註冊組網頁。

(六)因應 107 學年度國語文寫作能力測驗獨立，學測國文、指考國文改為選擇題，並適當增加測驗題數，且學測國文、英文測驗範圍增至第 5 學期。寫作能力測驗以長文閱讀測驗作為研發重點，嘗試納入各種社會、科學、文化和藝術等跨領域素材，使語文學習與生活密切結合，同時考察學生理解和欣賞不同風格文章的能力。

(七)國立竹北高級中學 106 學年度第 2 學期各類校內外獎助學金一覽表

獎學金名稱	金額	名額	成績條件				申請期限 (暫定，隨時更新)	備註
			學業	德行	體育	群育		
戴秀昆老師紀念獎學金	原則 5000	-	-	-	-	-	107.03.13	1.勤奮向學，家中經濟不佳致就學困難者 2.家庭突遭重大變故者 3.力爭上游，有顯著的進步，經三位以上老師聯名推薦
學產基金	3,000	不限名額	60	-	-	-	107.03.01	1.限低收入戶學生申請 2.不可有三次警告以上紀錄
新竹縣清寒優秀獎學金	1,000	20	80	80	80	-	107.03.20	1.須設籍新竹縣 2.須繳交文件：申請書、前學期成績單、戶口名簿影本、清寒證明
財團法人震災基金會助學金	10,000	-	-	-	-	-	107.03.05	1.國內因重大天然災害災區低收入弱勢受災家庭，且未享有公費待遇及未領取軍公教子女教育補助費 2.須繳交文件：申請書、受災家庭證明、低收入戶證明(或中低收入兒少扶助之證明)、戶口名簿影本、在學證明、切結書。
國立中山大學電機系系友子女獎學金	3,000	-	75	-	-	-	107.03.10	1.德行評量或日常評量無不良評語 2.須繳交文件：申請書(須有學生家長<該系系友>簽章)、前一學期成績單(含德行評量及日常評量)、申請人身分證正反面影本、500 字以內自傳一篇(親筆寫稿)

新北市高級中等以上學校原住民學生獎學金	8,000 至 20,000	-	75	-	-	75	107.03.10	1.具原住民身分，設籍新北市滿六個月 2.未領有其他政府機關或公營事業單位之獎助學金 3.106 學年度上學期無記過以上處分 4.須繳交文件：申請書、前學期成績單(及獎懲證明)、低收入戶證明(無則免附)、戶口名簿影本、郵局帳戶存摺封面影本
新北市高級中等以上學校原住民學生獎學金	8,000		75；具有 低收入戶 證明者為 60分			75	107.03.10	1.具原住民身分，且設籍新北市滿六個月以上 2.未領有其他政府機關及公營事業單位之助學金 3.105 學年度上學期無記過以上處分 4.須繳交文件：申請書、前學期成績單(含獎懲紀錄)、低收入戶證明(無則免附)、戶口名簿影本、郵局帳戶封面影本
CWT 全民中檢 106 學年度獎學金	1,000	-	80	-	-	-	107.03.20	1.於 2016.01.01~2016.12.31 期間取得「CWT 中文能力分級檢定證書」 2.採線上申請，網址 http://www.cwt.org.tw 3.2017 年 3 月 31 日於網頁公布得獎名單
新竹市高中職以上清寒優秀學生獎學金	1,500	-	80	80	-	-	107.03.25	1.設籍新竹市六個月以上家境清寒學生，且無享有公費或政府其他補助獎學金 2.須繳交文件：申請書、前學期成績單、戶口名簿影本(由申請人加蓋私章)
桃園市原住民族特殊傑出人才獎勵	-	-	-	-	-	-	107.03.31	1.設籍桃園市四個月以上，具原住民身分 2.申請須知及相關表件可至桃園市原住民族行政局網站最新消息下載 (http://ipb.tycg.gov.tw/)
翰林文教基金會	10000	1	60	-	-	-	即日起至 107.03.11	家庭經濟確實需要幫助者，檢附清寒證明或低收入戶證明
新竹市大聖會獎學金	5,000	本校 4名	70	80	-	-	107.3.4	1.申請表、學生證正反面影本、學期成績單、全戶戶籍謄本、導師推薦函 2.申請表格請洽註冊組
各縣市各類獎助學金，已公告在學校首頁資訊服務項下，請設籍在台中、桃園、新北、高雄、雲林、宜蘭、嘉義、花蓮的同學自行上網查詢相關規定。								

一、註冊組會在本校網站，不定期更新最新獎助學金申請資訊，請有需要的同學至二樓教務處註冊組查詢。

二、"*" 獎學金公文尚未到校先表列，若有變更仍以公文為準

二、學務處的叮嚀

(一)學務處本學期重要活動如下：

日期	星期	活動內容	備註
02月21日	三	07:30 新春團拜暨開學典禮	
03月17日	六	高一、二親師座談會	高一二家長參加
03月14日	三	班際拔河比賽(6、7)	
04月21、22日	六、日	班際排球賽	
04月18日	三	捐血活動	
04月18日	三	高一愛國歌曲比賽(6、7)	
05月23日	三	高一社區服務(6)	
05月23~25日	三、四、五	高二校外教學參觀	
05月31、6/1日	四、五	高一校外教學參觀	
05月30日	三	水上運動會	
06月04日	一	畢業典禮(預計13:00~17:00)	歡迎家長參加
06月29日	四	結業式	
06月30日 ~ 07月27日	四週	暑期海外遊學 英國倫敦漢普斯特學院英語研習 世界名校巡禮暨荷盧德文藝之旅	

(二)2018年暑期海外遊學活動舉辦方式：

1. 地點：英國
2. 活動期間：2018年06月30日~07月27日，共28天（四週）。
3. 上課時數：實授3週，每週20節課以上（每日至少4小時，含戶外教學）。
4. 師資：正式並有教學經驗之外籍老師授課。
5. 旅遊地點：在英國平日下午及週末日安排一系列參訪，另外歐洲深度之旅1週(盧德荷文藝經典之旅，先上課後旅遊)。

(三)本校107學年度日本教育旅行，歡迎報名：

面對全球化的社會，建立青少年的國際觀是非常重要的一件事，所以教育部自從2010年開始就一直持續推動「和世界做朋友」的國際教育旅行活動，本校也深刻體會國際教育是一種趨勢，所以每年都會辦理日本教育旅行活動，除了增進孩子的國際觀、培養宏觀視野外，也讓孩子認識了很多的外國朋友，建立了很珍貴的友誼，參加過的孩子都給予正向的評價，表示收穫良多。

今年的日本教育旅行活動將於10月21日(週日)至10月26日(週五)辦理，剛好是段考後第二週，校慶結束後出發，不致於對課業有重大影響(期間依教育部規定以公假辦理)，今日親師座談會後11:00在國際會議廳舉辦日本教育說明會議，歡迎鼓勵您的孩子趕快報名，機會難得。

以下茲將行程再摘要如下，若需參考往年活動的相片，煩請到學校首頁點選日本教育旅行圖示。

1. 日期：107年10月21日(週日)至10月26日(週五)辦理，共六天五夜。
2. 費用：每名NT\$43,000元/人，含司機導遊小費及機場接送，不含個人護照費。

3. 活動內容：

- (1)行前教育課程:行前集訓(簡易日語會話及禮儀課程等)、行前說明會。
- (2)知名景點參觀、日本學校參訪、日本住宿家庭體驗、交流等。
- (3)回國心得撰寫。

4. 預定行程：

1. 出發日期：107年10月21-26號，六天五夜。
2. 參加對象：本校學生共招收32人，2位清寒學生補助半額。
3. 費用：NT\$43,000元/人(含司機導遊小費及機場接送，不含個人護照費)。
4. 行程介紹：3月17日11點在高一教室旁國際會議廳舉行招生說明會議，歡迎家長參加。

竹北高中 107 年日本國際教育旅行預定行程(更詳細行程請上竹北高中網查詢)			
天	日期	預 定 行 程	參訪內容簡介
1	10/21(日)	搭乘日航 JL814 0840/1210 →關西國際機場→大阪城→神戶港、摩賽克廣場→飯店	大阪城：日本歷史上的三大名城之一，參觀大阪城公園及天守閣。 神戶港：參觀摩賽克廣場、在神戶港晚餐及觀賞夜景。 住宿：神戶舞子海濱飯店 ，可直接欣賞到明石海峽大橋、瀨戶內海、淡路島。
2	10/22(一) (校慶補假)	明石大橋→舞子海上玻璃遊步道→玩具博物館→姬路城	明石大橋 ：參觀世界上最高、最長、造價最昂貴的懸索吊橋，並實際登上距離海面約 47 公尺的海上玻璃步道。 玩具博物館 ：6 層樓建築，主要以收集日本代表性的鄉土玩具，但同時也收藏超過 140 個國家的玩具。 姬路城 ：日本國寶，是日本第一名城，被列為聯合國教科文組織的世界文化遺產。 住宿：箕面溫泉飯店 ，日本全國最大的主題溫泉公園飯店。
3	10/23(二)	全日京都府立鳥羽高等學校拜會→ 滋賀縣 homestay	鳥羽高等學校 ：歡迎會、上課體驗、午餐體驗、茶道體驗、社團體驗等。 住宿：日本家庭 ，體驗日式生活/homestay 家庭料理
4	10/24(三)	金閣寺→清水寺(二年坂、三年坂)→嵐山渡月橋→竹林小徑→嵐山小火車體驗→海遊館	金閣寺 ：建築外表貼金，故稱金閣寺，是京都的著名旅遊景點，已登記為世界文化遺產，寺裡有金壁輝煌的舍利殿、碧綠的鏡湖池、樹齡大約 600 年的五葉松等值得欣賞的景點。 清水寺 ：是京都的著名旅遊景點，因寺中清水而得名，其音羽瀑布之清泉一分為三，分別代表長壽、健康、智慧，被視為具有神奇力量，被列為日本十大名水之首。 二年坂、三年坂 ：進入清水寺前之商店街的石板路和階梯。 嵐山渡月橋 ：橫跨在京都嵐山的大堰川上，全長 155 公尺，風景秀麗，為代表京都的明媚景色之景點。 嵐山小火車體驗 ：搭乘復古嵐山小火車觀賞嵐山風光 海遊館 ：是日本最壯觀的水族館之一，有 15 個以上的大水槽，各個水槽分別展示環太平洋的特定區域，如有世界上體型最大的魚類“鯨鯊”等。 住宿：日本環球影城 Universal Port 飯店 ，位於環球影城旁的高級飯店，徒步 2 分鐘即可抵達影城園區大門。

5	10/25(四)	全日環球影城	大阪環球影城：體驗哈利波特魔法世界、侏羅紀公園、飛天翼龍、蜘蛛人 3D 歷險、大白鯊……等設施。 住宿：環球影城 Universal Port 飯店
6	10/26(五)	大阪歷史博物館、海遊館、心齋橋、道頓堀、美國村、歐洲街、關西機場 →搭乘日航 JL815 1940/1030—桃園機場	京都歷史博物館：到京都必逛的博物館 心齋橋、道頓堀、美國村、歐洲街： 大阪最熱鬧、聚集各種美食的商店街

(四)本校性侵害、性騷擾或性霸凌申請調查或檢舉之收件單位學務處生輔組，電話：03-5517004。受理後，可由本校性別平等教育委員會成立調查小組進行調查。調查完畢後，可以進行相關的輔導、教育、與改進措施，促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境，以達到性別平等教育法之目的。

(五)各類急難救助金：

- 1、教育部學產急難救助金：教官室生輔組協助家中突然遭遇變故（3個月內）的同學申請教育部學產急難救助金等。詳細申請辦法及申請表格請洽詢生活輔導組。
- 2、財團法人台北行天宮急難濟助：濟助對象涵蓋家庭急難、學生急難及醫療急難濟助，詳細辦法可上行官網站查詢。詳細申請辦法及申請表格請洽詢生活輔導組。
- 3、教育儲蓄戶：照顧對象包含就讀公立高中職(包括公立完全中學高中部及公立完全中學國中部)及公立國民中小學(包括附設幼稚園)之下列家庭之在學學生：
 - (1)低收入戶。
 - (2)中低收入戶。
 - (3)家庭突遭變故，致無法順利接受教育者。
 - (4)前三款以外家庭須協助順利就學之特殊個案學生。
 詳細申請辦法及申請表格請洽詢訓育組。

4. 教育部國民及學前教育署補助急困學生：本校請向生輔組提出申請

(1)目的：

- A. 補助失業者之子女，積極協助因經濟問題致非自願失學之學生。
- B. 協助國民中小學、高中職學生安定就學。之目的

(2)補助對象、補助項目及補助基準：

就學層級	補助對象	補助項目	補助基準
國中小	1. 低收入戶、中低收入戶之在學學生。 2. 家庭突遭變故(包括失業、被裁員、給予無薪假)及任何一方身障或身殘，致經濟陷入困境無法順利就學，經班級導師家庭訪視認定需要幫助之在學學生。	就學安全網以外之其他就學或生活所需費用。	視個案情形予以補助(補助費用應扣除已享有政府補助部分)。
高中(職)	1. 低收入戶、中低收入戶之在學學生。 2. 家庭突遭變故(包括失業、被裁員、給予無薪假)及任何一方身障或身殘，致經濟陷入困境無法順利就學，經學校認定需要幫助之在學學生。 3. 債信不良家庭子女未能申請就學貸款者。	就學安全網以外之其他就學或生活所需費用。	視個案情形予以補助(補助費用應扣除已享有政府補助部分)。

(六)須申請學生平安保險之同學請至健康中心洽詢。

(七)學校首頁上之「學生成績系統」(<http://163.19.6.8/school/Login.asp>)，可查詢學生成績、曠缺課記錄、獎懲記錄…等相關資料，歡迎各位家長及同學多加利用。

(八)衛生組特色活動：

1. 11月15日捐血活動，高二、三學生共計捐血人數83人、83袋血。

2. 為提倡服務學習的精神，高二學生於12月20日進行社區服務。

(九)感謝家長委員對於食品衛生督導的協助及指導，針對團膳菜單部分，營養師定期公告在本校首頁上，請家長參閱，也謝謝家長委員一起關心學生團膳用餐情形。

三、教官室叮嚀：

(一)行動電話使用規定：

1. 上課、集會、集合、早修、午休……一律不得使用(含收發簡訊、看文章、打電玩等行為，另請關機或轉靜音模式)。

2. 違規處理方式：

(1)違犯上述使用規定者，一律小過處分。

(2)各項考試(段考、模擬考、小考、平時考)使用手機者，以違犯考試規定該科目零分計算及記大過處份。

(二)請事先完成公假、事假申請，因故無法到校，請於三日內完成請假程序。

(三)每週均會印發「缺曠」或「獎懲」紀錄，由副班長帶回傳達給同學校正，(請同學簽名後，交回生輔組)，如有誤記，請該位同學至生輔組澄清修正，若為任課老師誤記，請任課老師簽名，並加註說明更正原因，如「更正為遲到」、「註銷曠課」等，簽章未註明更正原因者，不予更改。

(四)週四升旗時間，各班僅能留一員值日生於教室內整理環境，若有病痛者，由該生向導師報備核可後，可由該病痛者留在教室內(原留下值日生改參加升旗)。

(五)上學遲到者，請直接至操場參加升旗，嚴禁進入教室置放書包再下來集合，全體同學須於7:35分前於進場位置就位完畢，凡無故未至操場參加升旗者，一律按校規論處。(若有特殊原因者，務必向導師說明)

(六)不得無照騎機車、不得騎機車載同學(有照)。

(七)原本騎自行車經學校正門旁東方髮粧左轉進新光街(老范快炒店旁)的同學，改由騎至小江本丸前(或旁邊小巷)下車，以牽車方式與步行同學一起過馬路進校門口，並牽車至自行車棚停放。

(八)各班上室外課程時，教室門窗務必負責上鎖，貴重物品請隨身攜帶，以避免物品遭竊或外人入侵；放學時請於17:30前離開教室大樓，警衛先生每日17:30會關閉鐵門。

(九)本校為無菸環境，依菸害防制法規全面禁菸，請督促並管制學生行為，如被查獲校內抽菸者，除按校規記大過處份，另須接受戒菸教育3小時，並納入每個月特定人員觀察名單。

***菸害防制法第28條：**吸菸行為人未滿十八歲且未結婚者，應令其父母或監護人偕同到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次連續處罰；行為人未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。

四、總務處的叮嚀：

- (一)學校預計增設電力需量控制的設備用電控制單元，讓整個系統功能更加完整，達到使用電能時以不超過契約容量為原則的目的，用以穩定既有電力系統，更有效率控管需量用電，請各位家長多多支持。
- (二)、改善校園環境及提升教學品質，以營造美好溫馨的校園，相關本學期新增補助經費如下：

編號	時間	內 容	經費	備註
1	106.12	行政大樓頂樓漏水修繕工程	350 萬	
2	106.12	科教大樓D棟外牆整修工程	450 萬	
3	106.10	學生宿舍及教職員宿舍漏水改善工程	250 萬	
4	106.10	學生宿舍及教職員宿舍浴廁改建整修工程	90 萬	

- (三)為服務夜讀家長接送學生，18：00 後即開放行政大樓前方之區域，讓學生家長車輛進入臨停以接送學生。
- (四)學生臨時受傷需要緊急使用電梯，可立即到總務處、警衛室、健康中心索取緊急借用使用，同學在依照程序申請辦理即可。

五、輔導處的叮嚀：

【心理測驗】

工作內容	辦理時間	備 註
高一興趣量表與高一新編多元性向測驗施測	2018.02.26~2018.03.23	高一
高一興趣量表與高一新編多元性向測驗解釋	2018.04.09~2018.04.27	高一
高一心理測驗結果導師說明會	2018.05.03(四)12:00~13:00	高一 導師
實施高二「學系探索量表」測驗	2018.05.28~2018.06.01	高二
辦理高二「學系探索量表」解釋說明會	2018.06.04~2018.06.08	高二

【生涯輔導】

日期	工作項目	地點
2018.02.06(二) 10:00-12:00	升學講座—備審資料與口試秘訣 講師：IOH 講師群	B1 視聽教室
2018.02.21(三) 14:00-16:00	升學講座—如何選系及備審資料暨口試準備講座 講師：台灣知識庫黃榕老師	體育館
2018.03.07(三) 14:00-16:00	升學講座—個人申請選系原則與秘訣講座 講師：劉駿豪老師	體育館
2018.03.10(六)、 03.11(日) 09:00-16:00	大學參訪—台大杜鵑花節	台大校園
2018.03.12(一) 12:10-13:00	升學講座—警察專科學校學長姊返校座談會 講師：畢業校友	團諮室
2018.03.19(一) 12:10-13:00	升學講座—警察大學學長姊返校座談會 講師：畢業校友	團諮室
2018.03.08(四) 18:30-20:30	模擬面試家長志工講座(一) 講師：國立清華大學工程與系統科學學系 梁正宏教授	B1 視聽教室
2018.03.22(四) 18:30-20:30	模擬面試家長志工講座(二) 講師：健行科技大學資訊管理學系 方仁威教授	B1 視聽教室
2018.03.30(五) 12:10-13:00	升學講座—個人申請注意事項及模擬面試說明會 講師：張明敏老師	B1 視聽教室
2018.04.02(一)至 2018.04.20(五)	週一至周五中午 12:10-13:00 與晚上 18:00-20:00 為竹北高中模擬面試週	相關場地
2018.07.20(五) 10:00-12:00	升學講座—指考選填志願輔導說明會 講師：張奇老師	B1 視聽教室
2018.07.23 至 2018.07.27	指考選填志願輔導	輔導處

【家庭教育】

項目	工作內容	辦理時間	備註
親師座談日	家長與老師針對孩子的學習狀況進行意見交流	2018.03.17(六) 10:00~11:30	高一 高二
親職教育演講	主題：多元入學與選組輔導 說明會 講師：楊家禎老師	2018.03.17(六) 09:00~10:00	高一
親職教育演講	主題：親子溝通：如何面對孩子的情緒反應 講師：李永信老師	2018.03.17(六) 09:00~10:00	高二
家長讀書會	第14期家長讀書會 講師：新竹中學呂嘉偉老師 新埔國中唐全騰老師 李永信老師	2018.03.01~ 2018.06.21 每週四 19:00-20:30	高一 高二 高三 大學班
	次數	日期	內容
	第一次	107年03月01日	◎始業式、相見歡
	第二次	107年03月15日	分享讀書樂
	第三次	107年03月29日	書名：《家人的第二張臉孔》
	第四次	107年04月26日	分享讀書樂
	第五次	107年05月10日	書名：《星空吟遊》
	第六次	107年05月24日	分享讀書樂
	第七次	107年06月07日	書名：《當收入只夠填飽肚子》
第八次	107年06月21日	◎結業式暨心得分享	

【模擬面試家長志工招募】

國立竹北高中 106 學年度家長協助擔任模擬面試委員 意願書

親愛的家長您好：

本校為協助每位高三參加大學甄選入學個人申請第二階段指定項目甄試的同學於應考前有 3 至 4 次模擬面試訓練的機會，將於 4 月 2 日至 18 日利用中午 12:10-13:00 與晚上 18:00-20:00 辦理「高三模擬面試」活動，擬邀請熱心的家長來擔任模擬面試口試委員，以便於協助提升學生實力及臨場應變的能力，孩子多一次的訓練，就多一分競爭力。也特別邀請高一、二家長參加及早為孩子的升學做準備。

如果您願意擔任本次高三模擬面試之口試委員，我們將於 3 月 8 日及 22 日晚上舉辦家長的模擬面試之行前訓練課程，學校輔導處也會備妥歷年來的口試問題題庫供大家參考，請參與的家長寬心。請將您的資歷與方便的時間，(中午時間為 12:00 至 13:00；晚上時間為 18:00 至 20:00) 填寫於下表中，以便於輔導處彙整及安排。再次感謝您對孩子的付出。竹北高中因為有您而更不一樣！

輔導處 2018.03.17

家長姓名		性別				
聯絡電話 (O/H)		手機				
任職公司/機關名稱		職務頭銜				
最高學歷 (校名與系名)						
專業領域/ 學歷相關領域	<input type="checkbox"/> 地球與環境	<input type="checkbox"/> 建築與設計	<input type="checkbox"/> 數理化	<input type="checkbox"/> 醫藥衛生	<input type="checkbox"/> 生命科學	<input type="checkbox"/> 生物資源 (農林漁牧)
	<input type="checkbox"/> 資訊	<input type="checkbox"/> 工程	<input type="checkbox"/> 藝術	<input type="checkbox"/> 社會與心理	<input type="checkbox"/> 大眾傳播	<input type="checkbox"/> 遊憩與運動
	<input type="checkbox"/> 文史哲	<input type="checkbox"/> 教育	<input type="checkbox"/> 法政	<input type="checkbox"/> 管理	<input type="checkbox"/> 財經	<input type="checkbox"/> 外語
	<input type="checkbox"/> 其他：					
您方便參與的時間 (初步調查) 預計實施期程是 2018 年 4 月 2 日至 4 月 18 日 (在背面請勾選)	<input type="checkbox"/> 中午 12:10-13:00					
	<input type="checkbox"/> 晚上 18:00-20:00					
資訊科及商經科預計安排於 2017 年 6 月初期間，時間為 13:00~15:00 <input type="checkbox"/> 我願意擔任職業科模擬面試委員						
Email						
孩子的班級與姓名						
想要提供的協助	<input type="checkbox"/> 一般面試		<input type="checkbox"/> 專業面試		<input type="checkbox"/> 均可	

有意願者才需繳回，並於 2017/03/21 (三) 前交回輔導處張明敏老師。

輔導處會再主動與您聯繫，討論後續的活動安排。

106 學年度參加校內模擬面試調查表(家長)

班級：_____ 座號：_____ 學生姓名：_____ 家長姓名：_____

一、4/2(一)~4/18(三)中午與晚上由家長志工提供模擬面試活動，地點：另行通知。

請 模擬面試家長志工 依照自己的時間，打勾你可以前來協助的時間。

時間	4/2 (一)	4/3 (二)	4/9 (一)	4/10 (二)	4/11 (三)	4/12 (四)	4/13 (五)	4/16 (一)	4/17 (二)	4/18 (三)
中午 12:00-13:00										
校系 學群別										
晚上 18:10-19:00										
校系 學群別										
晚上 19:10-20:00										
校系 學群別										

※因時間緊迫，請務必在 3/21 (三) 前，由輔導股長按照座號排序，交回輔導處！

承辦人：張明敏老師

六、圖書館的叮嚀

- (一)「蒐集及運用資訊」為高中生階段亟需培養的能力，亦是「圖書館利用教育」的重要目標。圖書館每學期定期辦理圖書館利用教育活動，請貴家長鼓勵孩子踴躍參與。
- (二)圖書館查詢台電腦及付費列印、影印服務：圖書館除館藏借閱外，另提供可上網查詢之電腦供同學於下課時間登記使用，並提供付費使用之黑白列印、黑白影印服務，利用同學眾多，歡迎貴子弟運用。
- (三)圖書館借閱規則簡介：借書須攜帶學生證，每位同學的借書量為10本，借閱期限15天，義工為15本，期限為30天。寒暑假期間學生借閱圖書期限及數量彈性調整延長(增加)，以圖書館另行公告為準。借閱影音CD、DVD，借期為3天，歡迎您鼓勵孩子利用。
開放時間：學期間上課日正規開放時段為上午八時至下午五時。週一、二延長開放至下午六時，定期考試當週不延長。
- (四)國際學習新視野-最近活動花絮及相關資源導覽(可至本校首頁點擊或掃描QRcode)：



學務處主辦
2017年日本教育
旅行活動花絮



學務處主辦
竹北高中接待
日本豐岡高校
來訪花絮



線上英語學習平台
帳號密碼皆為學生
身分證字號

(五)圖書館106學年度第一學期各項活動辦理成果

活動形式	活動名稱	時間地點	備註
展覽 (4)	博客來高中生平台校園巡迴書展	106.11.07-106.11.17 圖書館2樓大廳	圓滿辦理完畢
	學生美術作品展 (駱佳慧老師指導)	107.01.08-107.01.12 圖書館3樓溪畔藝廊	圓滿辦理完畢
	創意設計課程作品展 (駱佳慧老師指導)	106.12-107.01.15 圖書館2樓大廳	圓滿辦理完畢
	色彩與環境-環境美感實驗課程 (劉亞騏老師指導)	107.01.10起 圖書館2樓大廳	展出中
講座 (8)	「愛情心理學」講座 (性別平等教育)	106.11.08(三) 行政大樓B1視聽教室	圓滿辦理完畢
	「青菜底加啦~手作罐沙拉,精神活力佳!」實作坊	106.11.13(一) 工商大樓6樓教室	圓滿辦理完畢

	「小論文寫作初探」講座	106.12.27(三) 圖書館團體教室	圓滿辦理完畢
	「蘭亭序作者觀點的梳理、分析與評論」講座	106.10.16(一) 第一會議室	圓滿辦理完畢
	「歷史科教師專業成長-12年國教新課綱教學活動研討」講座	106.10.28(六) 第一會議室	圓滿辦理完畢
	「社會科教師專業成長-穿越新舊霧峰」踏查活動	106.11.28(二) 台中市霧峰區	圓滿辦理完畢
	「河道作文×寫作導論」講座	106.11.13(一) 第一會議室	圓滿辦理完畢
	「認識多益」講座	106.11.21(二) 第一會議室	圓滿辦理完畢
論文寫作	全國中學生 <u>小論文比賽</u>	106.09.10~ 106.10.31 投稿截止	得獎名單如後
閱讀推廣	全國中學生 <u>閱讀心得寫作比賽</u>	106.09.15~ 106.11.15 投稿截止	得獎名單如後
	博客來高中生平台閱讀歷程活動	106.9.25~107.1.14 高一、二同學參與	陸續評閱中
	班級閱讀種子研習	每個月舉辦一次 圖資股長參加	圓滿辦理完畢
競賽	校園攝影比賽	106.10.18 報名 106.11.20 上傳作品	圓滿辦理完畢

(六) 本校學生106學年度第一學期參加中學生網站讀書心得寫作及小論文比賽表現優異！

教育部中學生網站閱讀心得比賽得獎名單如下(28人獲獎)：

班級	作者姓名	作品標題	閱讀書目	指導老師	得獎名次
206	陳岳頌	惜光之所在，那明亮之處	在那明亮的地方：台灣民主地圖	溫美貞 黃嘉雯	特優
204	張嫚容	死亡之際	天國旅行	蔡素華	特優
214	吳咨諭	商君列傳：觀帝國之崛起，窺古今之英雄	史記會注考證：商君列傳	蔡素華	優等
211	洪翊慈	當一個世界的小丑	紙牌的秘密	鍾松枝	優等
208	蕭如珊	《笠山農場》閱讀心得	笠山農場	鍾松枝	優等
206	黃詩婷	真善美的純真年代-「這些人，那些事」讀後感	這些人，那些事	溫美貞	優等
211	王宇綸	收錄人生的精采，從青春開始	青春第二課	鍾松枝	優等
206	張立澄	愛情初體驗	愛上麥當勞	溫美貞	優等
202	謝雨筠	《我有一個夢》讀後感	我有一個夢	鄭怡真	優等

212	黃子珊	致 青春	夜間遠足	鄭怡真	優等
212	陳諾	論成功	異數:超凡與平凡的界線在哪?	鄭怡真	優等
117	羅浚	阿Q正傳	阿Q正傳	王慧君	優等
207	曾莘亞	《解憂雜貨店》讀後感	解憂雜貨店	郭師貝	優等
206	陳奕廷	大自然與人文發展	大島小島	溫美貞	優等
313	蘇怡捷	逆轉人生——善意的影響力	那又怎樣的一年	彭協源	優等
211	姚宛妤	閱讀心得投稿	別讓現在的壞事，趕走未來的好事	鍾松枝	甲等
213	歐陽欣秀	如果這世界貓消失了讀書心得	如果這世界貓消失了	廖文麗	甲等
213	張鈞皓	廖鴻基-後山鯨書讀書心得	後山鯨書	廖文麗	甲等
211	利沅	她只是個孩子	她只是個孩子	鍾松枝	甲等
109	王茹瑄	阿Q正傳閱讀心得	阿Q正傳	彭協源	甲等
210	鄭新擘	轉學生的惡作劇讀後心得	轉學生的惡作劇	吳依璇	甲等
211	歐俐妘	突破別人給的標準答案，追求真正屬於自己的答案	不乖，比標準答案更重要的事	鍾松枝	甲等
217	劉芝良	暑假讀書心得	青春第二課	陳淑惠 俞安宇	甲等
206	陳宇均	暑假讀書心得	遇見街貓 Bob	溫美貞	甲等
204	賴睿騏	不要小看自己	誰說我沒有影響力	蔡素華	甲等
207	曾佳馨	《阿Q正傳》讀書心得	阿Q正傳	郭詩貝	甲等
108	林圻恩	水問閱讀心得	水問	曾春媛	甲等
206	蔡宇翔	暑假讀書心得寫作	這杯咖啡的溫度剛好	溫美貞	甲等

教育部中學生網站小論文寫作比賽得獎名單如下(3組同學獲獎)：

班級	作者姓名	作品標題	作品類別	指導老師	得獎名次
318	蘇映綸 葉筱翎 曾頌心	鐵道・時光—湖 口老街的前世今 生	商業類	楊銘堯	優等
318	李佳憲 邱泓慈 王毓婷	Do you 網 Go? 一露天拍賣行銷 策略探討及消費 者滿意調查	商業類	楊銘堯	優等
318	陳詩涵 許喬語 許靖萱	你今天 SNOW 了 嗎?SNOW APP 竄 紅原因及使用之 探討	商業類	楊銘堯	甲等

恭喜獲獎同學！

七、實習輔導處及家長會的叮嚀：

- (一)、請督促同學注意社交工程的資安議題：如電話詐騙、惡意電子郵件程式、網路釣魚、圖片中的惡意程式、偽裝修補程式等
- (二)、請管制提醒孩子避免網路沉迷，遵守網站內容分級與過濾、資訊隱私權、個人資料保護法、著作權法等。
- (三)、感謝家長會陳會長、各委員及諸多熱心家長參與學校活動，捐助活動費用，協助校務發展，增進家長間之瞭解。
- (四)、家長會徵求夜讀志工服務說明：

本校家長會成立【夜讀志工團】在歷屆志工爸爸媽媽以無限愛心轉化成的陪讀行動和適時的點心打氣，呈現在孩子學業穩定成長表現和待人接物行為態度上均有十足進步。

家長會【夜讀志工團】排班為每周一至五，家長可選擇自己方便的時間參加，值班時間為19時-21時(可以有彈性，隔周亦可)。另外，我們設有一個專用的家長會【夜讀志工團】辦公室，可以作為家長休息、教師解題之用。

我們希望孩子們多多參加夜讀，在人生中的黃金學習階段，能夠養成良好的讀書習慣和效率；我們希望志工爸爸媽媽適時的督促，能影響孩子平日待人接物的態度和行為，也能讓孩子讀書的環境和品質更好。誠懇的歡迎，也期待您的參與。

因學測結束後，部分上學期志工家長無法繼續參加本學期排班志工，以致人力需再補充，如您能夠撥出一些時間加入家長會【夜讀志工團】，請您填具回條以便安排，或有任何問題或意見，可以直接連絡：

志工團長 黎曉螢女士 0936-290996 email:yan.yan1224@msa.hinet.net
家長會總幹事 鄭永森主任 0921-179565 emial:Ls2js@yahoo.com.tw

回 條

_____班 _____號 姓名_____ 家長姓名_____

願意加入家長會夜讀志工團，時間如下(請打勾):

星期別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五

連絡電話:_____ 電子信箱:_____

參、亮麗的教學成果

一、本屆畢業生參加大學學測成績統計

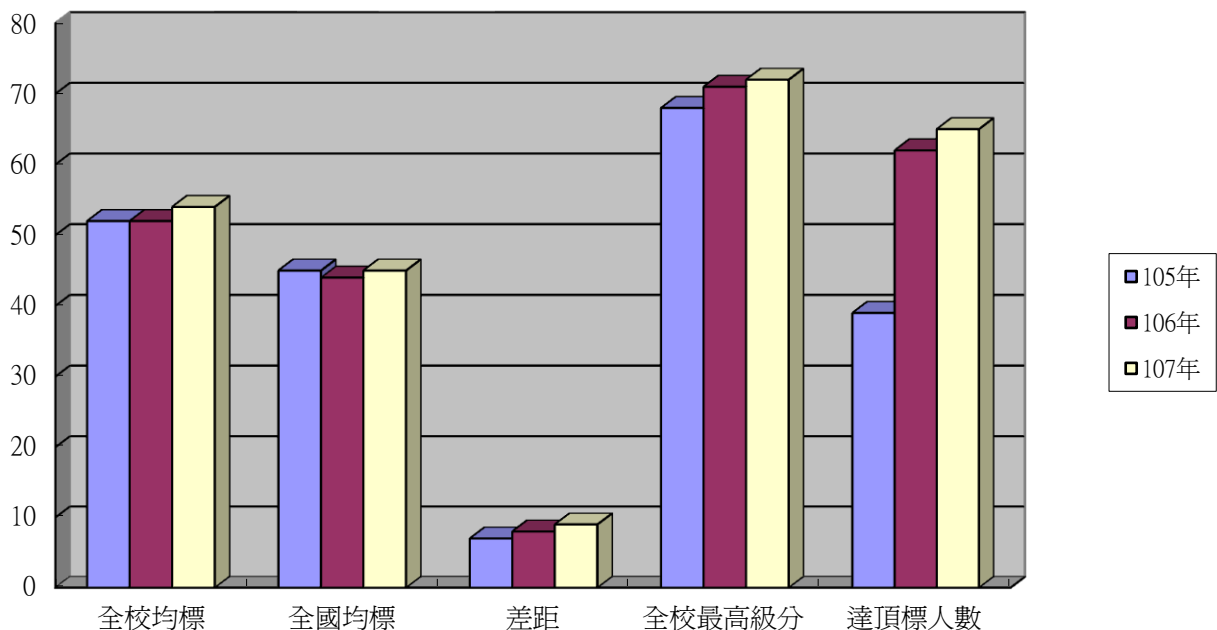
本校 107 年學測成績表現大躍進，真實呈現平日努力的成果！

項目內容	人數	備註
總級分達全國頂標	65 人	全國頂標 63 級分
總級分達全國前標	246 人	全校均標 54 級分，比全國均標高出 9 級分。
數理專長班達全國頂標	29 人	頂標 69 級分，比全國頂標高出 6 級分。 均標 65 級分，比全國均標高出 20 級分。
語文專長班達全國頂標	5 人	頂標 63 級分，同全國頂標 均標 59 級分，比全國均標高出 14 級分。
單科滿級分	75 人	國文：10 人 英文：34 人 數學：9 人 社會：18 人 自然：4 人

★感謝本校家長會陳緣會長、歷年榮譽會長、副會長及家長委員們，長期以來關心升學，除了號召家長擔任夜讀志工之外，還特別頒發學測成績優秀獎學金，以及邀請家長協助模擬面試，大大的提升了申請入學的錄取率。

二、本校近三年大學學測成績統計分析

	全校均標	全國均標	差距	全校最高級分	達頂標人數
105 年	52	45	+7	68	39
106 年	52	44	+8	71	62
107 年	54	45	+9	72	65



三、學生榮譽表現

(一). 國樂社、管樂社、合唱團代表學校參加新竹縣 106 年音樂比賽、成績優異：

1. 管樂社管樂合奏榮獲優等
2. 合唱團混聲合唱榮獲優等，代表新竹縣參加全國性比賽，榮獲全國優等獎。
3. 打擊重奏榮獲優等。

類別	姓名或團體	獎項	備註
混聲合唱-高中團體組		優等	代表本縣參加全國賽
管樂合奏-高中職團體 B 組		優等	
鋼琴獨奏-高中職 B 組	黃正鵬	甲等	
鋼琴獨奏-高中職 B 組	葉佳安	甲等	
鋼琴獨奏-高中職 B 組	王羿筑	甲等	
鋼琴獨奏-高中職 B 組	莊家瑜	甲等	
鋼琴獨奏-高中職 B 組	謝雨筠	甲等	
鋼琴獨奏-高中職 A 組	白嵐	優等	代表本縣參加全國賽
鋼琴獨奏-高中職 A 組	林若雅	甲等	
高中職 A 組—笙獨奏	于品軒	優等	代表本縣參加全國賽
高中職 A 組—中胡獨奏	馮信華	優等	代表本縣參加全國賽

謝謝社團指導老師的辛苦付出，及感謝家長會對社團的支持與大力相助！

(二)近期優異表現摘要如下：

1. 106 學年度校慶運動會：共 3 項 6 人破大會紀錄

序號	項目	班級姓名	成績	原紀錄
01	高男 1500 公尺	105 林皇德	4' 42" 31	4' 57" 75
02	高女 100 公尺	314 葉雨青	12" 90	13" 20
03	高男 400 公尺接力	303 陳力宇 林泓旭 陳星霖 吳星毅	49" 04	49" 73

2. 對外比賽

班級	姓名	比賽名稱	名次	層級
315	葉旂	106 年全國中區分齡游泳錦標賽女 50 仰	1	全國
314	蔡文妮	106 年全國中區分齡游泳錦標賽女 50 仰	1	全國
315	謝昕霏	106 年全國中區分齡游泳錦標賽女 100 自	1	全國
215	崔哲維	106 年全國中區分齡游泳錦標賽女 400 混	1	全國
315	謝昕霏	106 年全國中區分齡游泳錦標賽女子 50 自	2	全國
315	葉旂	106 年全國中區分齡游泳錦標賽女子 100 仰	2	全國
315	葉旂	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 200 蝶式	2	全國
315	曾世昀	106 年全國中區分齡游泳錦標賽男子 100 蝶	2	全國
315	葉旂	106 年全國中區分齡游泳錦標賽女子 50 蝶	2	全國
315	葉旂	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 200 仰	2	全國

315	葉旂	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 100 自	2	全國
315	葉旂	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 50 蝶	3	全國
315	張益騏	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 100 自由	3	全國
315	張益騏	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 200 自由	3	全國
315	曾世昀	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 100 蝶式	3	全國
215	徐苡凌	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 200 蛙式	3	全國
215	崔哲維	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 100 蝶式	3	全國
215	徐苡凌	106 年全國中區分齡游泳錦標賽 200 混	3	全國
315	曾豐棟	106 全國中等學校業餘高爾夫隊際錦標賽	3	全國
215	佳運	高男團體		
315	沈鈞皓			
115	徐兆維	106 全國中等學校業餘高爾夫隊際錦標賽	4	全國
115	羅政元	高男團體		
215	林紹白			
315	賴柏源			
315	謝昕霏	106 年全國運動會女子 4*100 公尺混合接力	6	全國
315	謝昕霏	106 年全國運動會女子 4*100 公尺自由式接力	6	全國
315	謝昕霏	106 年全國運動會女子 50 公尺仰式	7	全國
314	蔡文妮	106 年全國運動會女子 100 公尺仰式	7	全國
314	蔡文妮	106 年全國運動會女子 400 公尺接力混合	7	全國
315	葉旂	106 年全國運動會女子 400 公尺接力混合	7	全國
215	徐苡凌	106 年全國運動會女子 400 公尺接力混合	7	全國
314	蔡文妮	106 年全國運動會女子 50 公尺仰式	8	全國
215	溫紹堡	106 年全國區域性射箭對抗錦標賽台南站 公開男子 70 公尺組團體對抗賽	1	全國
315	劉子澄	106 年全國區域性射箭對抗錦標賽台南站 公開男子 70 公尺組團體對抗賽	1	全國
215	鄒俊彥	106 年全國區域性射箭對抗錦標賽台南站 公開男子 70 公尺組團體對抗賽	1	全國
	江品緣	106 年全國區域性射箭對抗錦標賽台南站 公開 70 公尺組混雙賽	2	全國
315	柯昱安	106 年全國區域性射箭對抗錦標賽台南站 公開 70 公尺組混雙賽	2	全國
314	葉雨青	106 年新竹縣全縣運動會女子 100 公尺	1	縣市
203	黃凱群	106 年新竹縣全縣運動會男子跳高	1	縣市
105	林皇德	106 年新竹縣全縣運動會男子 800 公尺	3	縣市
105	林皇德	106 年新竹縣全縣運動會男子 1500 公尺	3	縣市
303	吳星毅	106 年新竹縣全縣運動會男子 100 公尺	4	縣市
303	蕭翔	106 年新竹縣全縣運動會男子跳遠	7	縣市
311	郭東霖	106 年新竹縣全縣運動會	8	縣市

3. 中小學運動會佳績

比賽名稱	名次	班級	姓名
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高女 100 公尺	1	314	葉雨青
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男 5000 公尺(全中運達標)	2	105	林皇德
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男 10000 公尺(全中運達標)	2	105	林皇德
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男跳高	2	301	劉子瑜
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男跳高	3	203	黃凱群
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男 800 公尺	3	107	紀玟丞
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男 100 公尺	6	305	黃禹超
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男標槍	6	206	賴汶鋒
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男標槍	7	206	呂汶錡
新竹縣 107 年中小學聯合運動大會高男標槍	8	311	郭東霖
屏東大鵬灣標準鐵人三項個人組 18-24 歲	4	315	彭思捷

肆、親職教育文章賞析

教養孩子要像放風箏

洪蘭

【摘錄自《親子天下》】

台灣的學生很不快樂，曾有位高中的輔導老師把塞利格曼（M. Seligman）的憂鬱量表給全校學生做，結果發現有百分之七十的學生在憂鬱症邊緣。其實憂鬱症比起其他的精神疾病算是較有希望治療的。美國心理學家／哲學家William James說：「人可以因為心態的轉變而使生命轉變，改變心態就改變了生命」。很多人因為聽了某場演講、看了某本書而豁然開朗，從此人生不一樣，就是這個意思。

心態的轉變並不難，但需要智慧、引導與啟發。英國的格林爵士說：「學校教育的目的不是在學到什麼有用的東西，而是培養人格和情操，教導正確的價值觀和讓學生交到好朋友」。現代知識的進步太快了，昨天的定理今天會被推翻，反而是基本的核心價值：忠誠、正直、公平、正義是恆久不變的做人道理。

《金銀島》的作者史蒂文遜（R. L. Stevenson）說：「朋友是你給你自己最好的禮物」，人只要有一個知心的朋友就不會去自殺。人生路很長，沒有朋友相伴，這人生是寂寞的。好朋友就像天上的星星，有時看不見，但是你知道他在那裡。很多父母反對孩子參加社團，認為浪費時間，其實社團是交到志趣相投朋友最好的地方，在校園中若有朋友相互支持，較不易被霸凌。

憂鬱症的特徵之一是沮喪，對困境無能為力時，自信心會崩潰。「有夢最美」固然很好，但是要誠實檢視自己的能力，當目標定得太高時，美夢變成噩夢，會賠上自己性命。

很多父母以「恨鐵不成鋼」來為自己打罵孩子作藉口，那是錯的。他如果是塊鐵，硬要他成鋼，不是逼死孩子嗎？我曾有同學拿他父母照片給我們看，問我們親子像不像，因為他懷疑他不是父母親生的，他說沒有人會打親生兒打得這麼凶。打罵是短期見效，長期來說是反作用，你不尊重他，他怎麼會尊重自己呢？

「我是為你好」大概是年輕人最不愛聽的話了，有時讓孩子去碰壁吃苦是必要的。瑞典的孩子在零下三十度之內都在外面玩，瑞典人說：「只有不合適的衣服，沒有不合適的天氣」。成就感不是禮物，沒有人可以給，孩子必須從克服挫折中去贏到它。

球類運動是訓練孩子忍受挫折很好的方法。打球有贏有輸，勝敗是兵家常事，孩子習慣了今天輸，明天又贏之後，他對輸贏成敗不會看得那麼重，反正永遠有明天，有明天就有希望，就有機會翻盤。小學時的體育課很重要，這種「可以失敗、不可以被打敗」的人生觀要從小要建立，因為它儲存在神經連接的突觸上，是內隱的學習，跟隨著孩子一生。

教養孩子要像放風箏，線要放得長，風來時才飛得起來，線太短，風箏只能跟在你身邊，但是手一定要捏得緊，因為一鬆手，飛去的風箏永遠找不回來。所有的成功都不是一步登天，美夢要成真，除了有能力，還要有毅力，要能挺得住挫折，百分之七十的學生不快樂是個警訊，不能再有孩子跳樓了。

伍、性別平等教育文章賞析

整裝心情·再出發—談分手後的調適

諮商輔導中心 楊珮君 老師

愛情，不論對哪一個年齡層的人來說，似乎都是為人所津津樂道的議題，特別是對大學生而言，暗戀、追求、熱戀、失戀等都不是陌生的名詞。在大學校園中，愛情故事不再是個禁忌話題，愛情學分的修習甚至是被鼓勵的；然而，自由開放的愛情氛圍並非美滿結局的保證，相反地，很多人都曾經歷爭吵、衝突、矛盾、分分合合，甚至失戀分手，而在這過程當中，也總是摻雜著萬般滋味，很難以簡單的是非對錯來評斷。

愛情是一種人生修鍊：我們學習如何去追求愛情、如何經營兩人關係，但卻很少有機會學習如何好好說再見、如何放手。近年來，新聞媒體報導了不少因感情問題而自傷或傷人的事件，其中亦不乏大學生與研究生，這些層出不窮的社會事件提醒了我們，在這個不懂得如何分手、不會說再見的社會裡，我們應該要學習如何好聚好散，學習如何能在分手挫敗後再度重新出發。

如果失戀真是無法避免的一件事，那不如將危機化為轉機，幫助自己重新整理、重新出發，避免日後更多的悲劇與傷痛。因此，分手後的心情調適，也是一個非常有意義的學習過程。無論分手的原因是什麼，分手後的心情總是需要一段時間來修復的，在這個時候，你可以：

一． 允許自己悲傷

對於戀情的失去感到傷心是很正常的情緒反應，不必刻意去否認、壓制它。心情的修復是一個漸進的過程，留給自己一段悲傷的時間吧！你可以與自己約定適當的心情整頓期限，如果急切地想要回歸正常作息，有時候反而更無法降低失戀的負面影響。

二・ 肯定自我價值

也許，分手過後你也曾自我懷疑過，認為自己不值得被愛，雖然適度的反省是有幫助的，但若是過度輕視自己則會導致分手後心情調適上的困難。所以，在分手後學習接納自我、肯定自我是很重要的，別忘了隨時給自己加油打氣，相信自己仍然是值得愛人以及被愛的。

三・ 從已逝的戀情中學習

誠實面對真實的自己，給自己一個從挫敗中學習的機會，重新省視自己在愛情中的模樣，是什麼地方導致關係的褪色？分手後可以盡可能的避免重覆先前不良的互動型態，捨棄無效、不合宜的想法與行為，或者是積極地從書籍或相關課程中學習有效的人際關係能力，例如：培養親和力的特質、溝通技巧、情感的表達等。但可別因此又落入自責的情緒當中唷！

四・ 尋求支持系統或專業的協助

傷心難過時不妨找朋友或信任的師長聊一聊，有時候向別人吐露衷曲也是一種療傷的良藥。如果你身邊沒有適當的人可以聽你訴說，或者你別有顧慮，你也可以尋求專業的協助，以增加自己度過此一難關的力量。

愛情並沒有一定的規則可循，同樣的愛情路，有人走得輕鬆，有人走的辛苦，無論如何，每一段愛情都是有意義的，即便是失戀分手，若能適當的整裝心情，便有了再出發的力量，也能為自己帶來成長。你準備好要重新出發了嗎？

【摘錄自 <http://www.counseling.fcu.edu.tw/wSite/ct?xItem=43659&ctNode=15849&mp=228101>】

陸、106學年度導師名單及通訊方式

總機代表線：03-5517330

班級	導師	科目	分機	班級	導師	科目	分機
101	彭瑞連	國文	355、333	111	楊雅琪	地理	354、332
102	張碧芬	國文	355、333	112	鄭小嵐	歷史	354、332
103	許有如	英文	355、330	113	戴冠民	國文	353、333
104	陳淑婷	數學	355、226	114	趙悅伶	國文	354、333
105	聶智慧	數學	355、226	115	劉德山	體育	354、346
106	陳瑟云	數學	355、226	116	張嘉玲	英文	354、330
107	辛麗玲	英文	354、330	117	吳永川	資訊	354、252
108	洪翠玲	英文	354、330	118	林惠寬	國文	354、333
109	曾美媛	公民	354、332	119	李琬雲	特教	225
110	姚寶嬪	英文	354、330	資源班	謝侑容	特教	225
201	劉庭芳	國文	333、334	211	吳明潔	公民	332、336
202	鄭怡真	國文	333、334	212	陳頡寧	地理	332、336
203	李采晴	英文	330、331	213	廖文麗	國文	333、334
204	蔡素華	國文	333、334	214	曾金玉	歷史	332、336
205	曾憲錠	數學	226	215	徐武男	體育	346
206	蔡榮泰	物理	344	216	溫美貞	國文	333、334
207	陳霽雲	生物	344	217	俞安宇	資訊	252
208	鍾松枝	國文	333、344	218	姚鐙雅	商經	337
209	沈玟妤	數學	226	219	林晉維	特教	225
210	游淑芬	數學	226				
301	周寶齡	英文	330、331	311	陳莉玲	國文	333、334
302	潘娟娟	英文	330、331	312	王華生	國文	333、334
303	陳音秀	英文	330、331	313	伍啟樺	公民	332、336
304	鄭育瑄	國文	333、334	314	蔡玫珍	地理	332、336
305	陳夢綺	數學	226	315	范翠文	體育	346
306	林晏昀	數學	226	316	陳碧玲	英文	330、331
307	王藝錡	數學	226	317	林晉豐	資訊	252
308	陳逸淇	化學	334	318	楊銘堯	商經	337
309	宋美芳	化學	344	319	彭子倩	特教	225
310	陳震宇	國文	333、334				

衛生組給家長的一封信～ 重要的健康議題

親愛的家長，您好：

為配合本校健康促進學校議題「菸害防制」、「健康體位教育」及「預防流感」，特別提供相關資料，供您參考，希望您能瞭解，共同關心同學們的健康！

『菸害防制-電子菸的危害』

(一)電子煙所含成分危害人體：食品藥物管理署統計103年由各稽查單位送驗電子煙檢體檢測尼古丁，檢出率達82%。尼古丁是一種興奮劑，可刺激中樞神經，使人上癮或產生依賴。另外近期更檢驗出亦含有甲醛及乙醛成分，吸入甲醛或乙醛會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病，也可能傷害旁人健康。

(二)電子煙違反藥事法規定：衛生福利部自98年3月起，將含尼古丁成分之電子煙產品納入藥品管理，惟至目前尚未有核准之電子煙產品。倘宣稱具「幫助戒菸」、「減少菸癮」或「減輕戒斷症狀效果」等醫療效能詞句，即違反藥事法第69條規定。

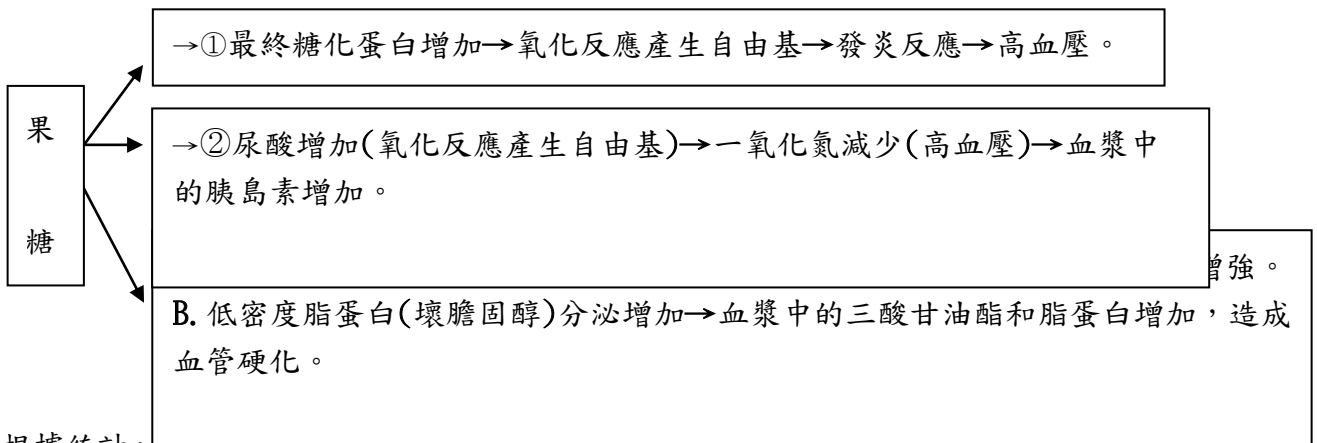
(三)家長及學生應避免使用電子煙產品，以共同維護大家健康。

『含糖飲料沒說的秘密』

世界衛生組織指出過重與肥胖是糖尿病、心血管疾病與癌症等慢性病之主要危險因子。

而目前影響學子們健康最大威脅因子是『市售含糖飲料』，在日常生活圈到處林立各式各樣的手搖杯飲料店及便利商店，販售口味眾多的飲料，很方便也很誘人可口；加上媒體宣傳促銷，讓含糖飲料成為人人每日攝取水分的主要來源。

市售含糖飲料主要含有高濃度果糖，其在人體內的代謝與影響：



根據統計，國人飲料攝取頻率比10年前增加兩倍，五成學子每天喝1瓶飲料，名列世界第一。成人的含糖飲料攝取量根據靜宜大學的研究發現，19~44歲的男性每週飲用含糖飲料10次，女性也高達7次。高果糖糖漿(簡稱HFCS，由玉米澱粉加工製成)，優點是甜度高(是蔗糖的1.6倍)，比

起葡萄糖會刺激胰島素升高血糖；果糖的代謝路徑不同於其他糖類，是直接經由肝臟儲存成脂肪。食物中糖的分解很複雜，需要靠身體的酵素像剪刀一樣慢慢剪碎，而被身體吸收利用。**高果糖糖漿不需「剪碎」，直接被利用來堆積脂肪，造成危害。**

孩子愛喝甜，課業差，注意力不集中— 含糖飲料屬於高升糖指數的食品，會造成血糖急速上升，剛開始喝感覺很好，但愈喝愈想喝，形成「糖上癮」，胰島素也會因經常劇烈改變而疲乏，引起糖尿病。碳酸飲料或濃縮果汁，只有熱量和糖，為無營養的空熱量，讓孩子減少吸收其他重要的營養素，如蛋白質和維生素等，腦力和生長發育不良，影響課業表現。

飲料也讓孩子長不高，14歲以下孩童不能喝含咖啡因的飲料。 磷酸：可樂、汽水等碳酸飲料會影響鈣和鐵的吸收，可能讓孩子長不高。磷酸也會造成女性骨質疏鬆問題。草酸鹽：如咖啡、可樂、巧克力、可可、紅茶，含高量草酸鹽，很容易引起結石。

臨床醫學研究發現每天一至兩份含糖飲料或高甜度果汁比起一個月喝不到一份者增加糖尿病機會26%、代謝症候群20%、高尿酸血症85%。 2010年11月的JAMA期刊，由Hyon.K. Choi醫師和波士頓大學的合作團隊所發表。以每個月少於一份含糖飲料者為對照組，則每天喝大約一份者的痛風罹患率增加74%，每天喝兩份以上者的痛風罹患率是對照組的2.4倍。

WHO建議每人添加糖攝取量不應超過每日總熱量的10%，以台灣人每日平均總熱量1800卡來計算，一天糖類攝取量應為45克以下。以WHO的數據來檢視目前市售各種飲料含糖量，可分紅燈與黃燈兩類(以每份計)：

★紅燈區：手搖蜂蜜柚子茶、手搖冬瓜茶：126克，手搖養樂多綠茶：112克，手搖奶茶：98克，手搖金桔檸檬：91克，手搖綠茶：84克，手搖可可亞：68克，可樂：66克，美粒果：55克，果菜汁：47克。

★黃燈區：豆漿、豆奶：40克，汽水：39克，芭樂汁：36克，咖啡：24克。

「控制體重，減糖和減油一樣重要」，利用食物中天然甜味，也能做出好喝有味道的飲料。含糖飲料還有更多影響健康潛在危機，對於學童生長發育影響甚鉅。不建議以飲料鼓勵孩子，以白開水為最佳優先飲料(建議量30毫升/公斤體重/天)。

要維持健康體位，最重要的是健康飲食、規律運動及良好的生活習慣。為營造學生友善運動及健康飲食環境，本校持續透過體重追蹤管理、健康飲食課程及各種鼓勵運動措施，引導學生能關注這個議題，養成規律運動、三餐正常營養均衡、少喝含糖飲料、有充足睡眠的生活習慣，如此就能健康久久，遠離疾病的威脅。

為了孩子的健康與學習效率、減輕社會醫療與健保的負擔、惜物環保及省錢又經濟……等考量，請您能大力支持『喝水最水』的活動，鼓勵孩子多喝白開水、拒絕含糖飲料，讓孩子能擁有『好身體、做好事、讀好書』的成功基石。

『預防流感衛教宣導』

1. 減少前往人潮擁擠或空氣不流通的室內場所
2. 注意居家環境衛生及環境良好通風。
3. 教室請開門窗維持通風減少感冒病毒傳染
4. 勤洗手
5. 有呼吸道症狀請戴口罩
6. 若發燒或身體不適請在家休息，直到症狀緩解
7. 他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上。
8. 正確洗手等個人衛生習慣之養成，及注意呼吸道衛生，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持 1 公尺以上。
9. 多加利用疾管署流感專區（網址為 <http://www.cdc.gov.tw>）之相關衛教宣導資料，透過相關集會場合、家庭訪視、家庭聯絡簿、宣導單張、布告欄及跑馬燈等方式，將流感防治正確知識傳達學生及其家人，強化師生及家長對流感防治之了解與重視。
10. 對感染流感之師生，應請其戴口罩，指導其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療，落實「生病不上課、不上班」原則，並儘量與家長溝通，讓學生在家休養直至症狀解除後 24 小時始返校上課。
11. 加強宣導生病之師生如出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等流感危險徵兆應儘速就醫，以掌握治療的黃金時間。
12. 注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力，吃東西前、如廁後需加強洗手。

衛生組 敬上

附錄（二）

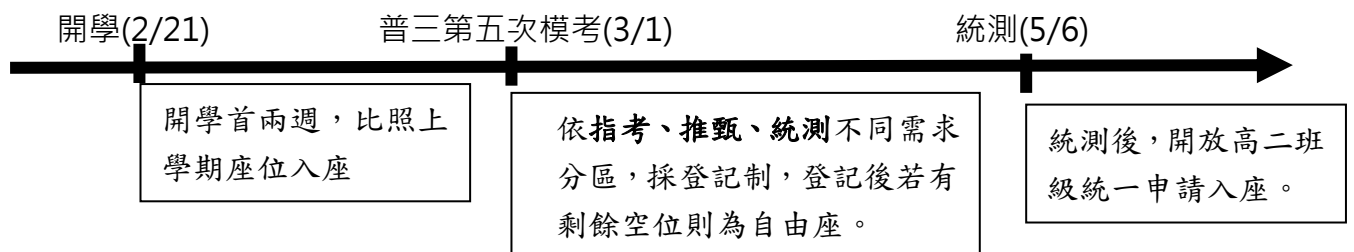
106 學年度第二學期各項考試日程表

日期	星期	考試類別			監考
		高一、二	普三	職三	
2/23	五	寒假複習考			隨堂監考
2/26~2/27	一、二			模擬考 3	隨堂監考
3/1~3/2	四、五		模擬考 5		隨堂監考
3/12	一		週考 1(英文)		三導監考
3/15~3/16	四、五			模擬考 4	隨堂監考
3/19	一		週考 2(數學)		三導監考
3/27~3/28	二、三	全校第一次期中考			表排監考
4/2	一		週考 3(國文)		三導監考
4/9~4/10	一、二		模擬考 5		隨堂監考
4/16	一		週考 4(化學、歷史、專 A)		三導監考
4/23	一		週考 5(物理、地理、專 B)		三導監考
4/30~5/1	一、二		模擬考 7		隨堂監考
5/5~5/6	六、日	統測			
5/10~11	四、五	第二次期中考&高三期末考			表排監考
5/23	三		高三補考		
6/27~6/29	三~五	期末考			表排監考
大學指考 7 月 1~3 日 實施					

附錄（三）

106 學年度第二學期

行政大樓自習教室座位編排規劃



大學多元入學方案調整簡表

期別	過渡期		新制
大考年度	108(高二)	109~110(高一&國三)	111(國二)
學測	1. 自由選考 5 科 2. 測驗範圍：國、英至第五學期 其他科第四學期 3. 國文寫作測驗分節施測：知性及情意	1. 自由選考 5 科 2. 測驗範圍：國、英至第五學期 其他科第四學期 3. 國文寫作測驗分節施測：知性及情意	1. 自由選考 5 科 2. 評量能力：基本核心能力(必修)
個人申請(111 年後改申請入學)	1. 參採 1~4 科 2. 不採計總級分 3. 單科 0 級分亦可申請 4. 部分資工系參採資訊能力檢測成績(APCS) 5. 第二階段：4 月二~四週	1. 參採 1~4 科 2. 不採計總級分 3. 單科 0 級分亦可申請 4. 部分資工系參採資訊能力檢測成績(APCS) 5. 第二階段：4 月中旬~5 月微幅延後	1. 參採 X+P 2. 甄選總成績 $P \geq 50\%$ 3. 不採計總級分 4. 單科 0 級分亦可申請 5. 部分資工系參採資訊能力檢測成績(APCS) 6. 循序漸進，穩健調整
指考(111 年後改分科測驗)	1. 10 科自由選考：國、英、數甲、數乙、物、化、生、地、歷、公 2. 成績採分數制 3. 國文不考作文	1. 10 科自由選考：國、英、數甲、數乙、物、化、生、地、歷、公 2. 成績採分數制 3. 國文不考作文	1. 7 科自由選考：不考國、英、數乙 2. 評量能力：關鍵學科能力(必修+選修) 3. 成績採級分制
考試入學(111 年後改分發入學)	1. 參採 3~5 科 2. 採計科目成績可加權計算	1. 參採 3~5 科 2. 採計科目成績可加權計算	1. 參採 X+Y 2. $3 \leq X+Y$ +術科 ≤ 5 , X(不含術科) ≤ 4 , $Y \geq 1$, 採計科目成績可加權計算。

備註：X：學科能力測驗 Y：分科測驗 P：綜合學習表現(P1 學生學習歷程檔案，P2 校系自辦甄試項目)