



新北市立柑園國民中學

113學年度第2學期

# 家長日 親職手冊

2025.03.07



GYJH柑中小幫手



教育局  
給家長的好康報報

# 柑園家長日親職手冊

## 目 次

一、校長的話.....	2
二、家長會長的話.....	3
三、教職員工編制及座位與電話分機一覽表.....	4
四、113學年第2學期行事曆.....	5
五、114學年度基北區多元入學相關入學管道架構圖 .....	8
六、基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表.....	9
七、114學年度基北區多元入學管道校內報名時間 .....	10
八、學生畢業條件規範說明.....	12
九、成績預警輔導機制及補考規定.....	13
十、閱讀相關活動.....	14
十一、社團開設總表.....	16
十二、慢跑鐵人活動實施辦法.....	18
十三、『臺灣跑透透』校園活動實施辦法 .....	19
十四、服務學習具體執行活動方案.....	22
十五、學生適性輔導相關課程與活動安排.....	26
十六、113學年度第二學期柑園國中親職講座 .....	28
十七、新北市政府家庭教育中心家長宣導資料.....	29
十八、社會情緒五大內涵概念.....	30
十九、親職文章分享.....	31

# 校長的話

親愛的家長們：

歡迎來到我們溫馨的柑園，一同見證孩子們的成長與蛻變。在教育的路上，我們秉持著「培育具有國際視野、卓越學習力與多元能力的全人學生」的理念，讓孩子不僅學會知識，更學會適應未來，勇敢迎接世界的挑戰。

「教育的目標不只是傳授知識，而是點燃學習的火焰。」

——蘇格拉底 (Socrates)

在這個充滿變化的時代，我們相信孩子需要的不僅是課本上的知識，更需要具備跨文化溝通能力、解決問題的能力，以及勇於展現自我的舞台。因此，我們積極推動國際教育計畫，培養小小外交官，透過接待來自世界各地的教育家、學區長，以及與國外學校進行交流，讓孩子有機會用英語與外賓互動，增強自信，開拓視野。當他們站在外賓面前介紹自己的學校、文化時，他們不只是學生，更是台灣的年輕外交大使！

「學校的目標應是培養有能力的探索者，而不是被動的知識接收者。」

——杜威 (John Dewey)

學習力，是一生最重要的能力。我們以多元的課程設計，培養孩子主動探索、獨立思考的能力。透過科學探究課程、語文表達課程，激發學生的學習興趣，讓他們在各項比賽中脫穎而出，近年來在科學競賽、技藝競賽、戲劇比賽、熱舞比賽、射箭、田徑等領域皆獲得優異成績，展現了學校在多元教育上的豐碩成果。這些成果來自於孩子的努力，更來自柑園教師團隊無私奉獻與專業教學的堅持，教師不僅是學生學習經驗的設計者 (Learning Experience Designer, LED)，更是孩子人生道路上的啟發者。我深信，每一個孩子都有無限的潛力，只要我們給予合適的舞台，他們都能綻放光彩。

我們始終相信，閱讀是一切學習的起點，因此柑園積極推動閱讀課程與親子共讀計畫，希望讓閱讀不只是學校的事，更成為家庭生活的一部分。當孩子在家裡與父母一起閱讀、討論故事，這不僅培養了語文能力，更深化了親子關係。每一本書，都是孩子通往世界的一扇窗。讓我們一起營造「書香家庭」，讓孩子從小培養閱讀習慣，在文字中找到力量與智慧。

柑園國中一直以來秉持「尊重每個孩子的個別差異，創造多元學習機會」的理念，不論是在學術、技藝、體育、科技、才藝或國際教育上，我們都希望讓每一位學生找到自己的價值與舞台。我們深知，教育不能只是學校的責任，家庭的陪伴與支持，是孩子成長最關鍵的一環。感謝每一位家長對學校的信任，讓我們攜手合作，讓孩子勇敢追夢，成為世界的未來之光！

再次感謝您的到來，期待我們一起見證孩子們的美好成長！

 校長 黃淑君 上

2025/03/07

# 家長會長的話

各位家長大家好：

在這個充滿希望和挑戰的時代，我們的孩子正迎來一個重要的成長階段。他們需要的不僅僅是學術知識，還需要一個充滿關愛、理解和支持的家庭和學校環境。作為學校的家長會會長，我衷心感謝你們一直以來對學校和孩子們的支持與無私的奉獻。在家庭和學校的共同努力下，造就孩子們健康成長的優良環境及無限發展的未來。

家庭是孩子們的最基礎的環境，你們的言行舉止對孩子們有著深遠的影響。正因如此，我們希望能夠一起攜手合作，共同為孩子們創造一個充滿愛、尊重和支持的學習環境。在這個過程中，我們深知教養孩子並不容易，可能會遇到各種挑戰和困難，這需要你們的耐心、付出和愛，帶著孩子們突破困難及考驗，讓他們從經驗中不斷的成長茁壯。

現在的柑園國中，在黃校長的帶領下，保有原本的純樸之心，並且不斷創新追求更優質的環境及國際化發展。所以，請你們相信，學校會用心對待每一位孩子，一如既往地提供全力支持，與你們攜手同行，為孩子們的未來奠定堅實的基礎。

最後，讓我們共同期待，看到孩子們在這片充滿希望的土地上，實現他們的夢想。感謝所有家長們的信任和支持，我們將繼續不懈努力，為每一位學生的美好未來而奮鬥。



家長會會長 郭 一 宏 上

2025/03/07

# 教職員工編制及座位與電話分機一覽表

總機：02-2680-1958

校長室：118

黃淑君(校長)

教務處：107、108、109、110

劉彥君(教務主任)	分機110
詹凱喆(教學組) 邱智鈴(協助行政)	分機109
游允赫(協助行政) Charlene Lei(外師)	
張譽穎(註冊組) 詹程翔(資設組)	分機107
吳弘楷(教務處幹事)	分機108

學務處：103、104、105、106

蔡尚儒(學務主任)	分機106
詹家美(訓衛組) 羅揚(協助行政)	分機105
游彧賢(生體組) 林華珊(射箭教練)	分機104
王淑君(學務處幹事)	分機103

總務處：114、115、116、117

馮紹華(總務主任)	分機117
林浩韡(事務組)	分機114
林俐吟(出納組) 杜孟芸(協助行政)	分機115
賴小玲(文書組)	分機116

輔導處：111、112、113、129

張桂珠(輔導主任)	分機111
洪鈺淳(輔導組) 蘇裕琳(專輔)	分機112
簡盈佩(資料組) 呂紹彰(特教協行)	分機129
塗玉評(特教)	分機113

七年級導師室：132、133

胡竣豪(七真) 楊惠琴(七善) 陳雅雯(七美) 陳品妤(七智) 鄭康祥(七仁)

八年級導師室：130、131

謝宜靜(八真) 洪淑珍(八善) 王惠珠(八美) 李睿奇(八智)

九年級導師室：134、135

李文伶(九真) 林文瑄(九善) 董慧琴(九美)

健康中心：119

警衛室：120

袁玉菁(護理師)

陳志雄、楊自強(警衛)

## 新北市立柑園國民中學【113學年度第2學期行事曆】

月	品德教育主題	週	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導處	總務處 人事室 會計室	幼兒園	備註
2	自律	預備周	2	3	4	5	6	7	8	3-7 自學班寒輔、七八年級學扶				8 寒假延長照顧結束	8 補班
		1	9	10	11	12	13	14	15	10 備課日、期初課發會、各科教研會 11 開學、自學班第八節、夜自習開始	11-12 幹部訓練	10 輔導知能研習		10 課發會 11 開學日(延長照顧開班)	
		2	16	17	18	19	20	21	22	17-21 學期補考 19-20 九年級第三次模擬考	17 性平、交通、校安委員會期初會議	18 高關懷課程委員會、家庭及生命教育期初委員會 20 九年級適性入學宣導		18 全園健康教育宣導暨慶生會活動	
		3	23	24	25	26	27	28	1	24 第八節輔導課、學扶開始	24 跑透透與慢跑鐵人開始 25 衛生、午餐委員會期初會議	27 國小參訪 26 技藝班開課			28 二二八放假
3	守紀	4	2	3	4	5	6	7	8		3 三月導報 5 防震防災(朝會預演) 5 七個習慣核心小組會議(期初) 7 自治市選舉辦法公告	3-9 技藝競賽 6 七年級專輔宣講 7 家長日			
		5	9	10	11	12	13	14	15	13 九年級柑園人策展與七八年級觀展(早修)、英文演說、作文市賽	10 防震防災(朝會正式) 12 打造有品的校園文化講座(朝會) 13 七年級愛滋病防治入班宣導	10-14 技藝班第一階段調查 10 高關懷課程開始 14 新住民烘焙班開課		11 安全教育宣導暨慶生會活動	
		6	16	17	18	19	20	21	22	19 心跳一百	17 第一次畢業籌備會	17-21 樂學班第一次段考		21 防震研習	
		7	23	24	25	26	27	28	29	27-28 第一次段考(第八節暫停)		26 新北市113學年度國中教師適性宣導-教師場 29 新北市教育博覽會			
		8	30	31	1	2	3	4	5					2 兒童節活動	3-6 清明連假

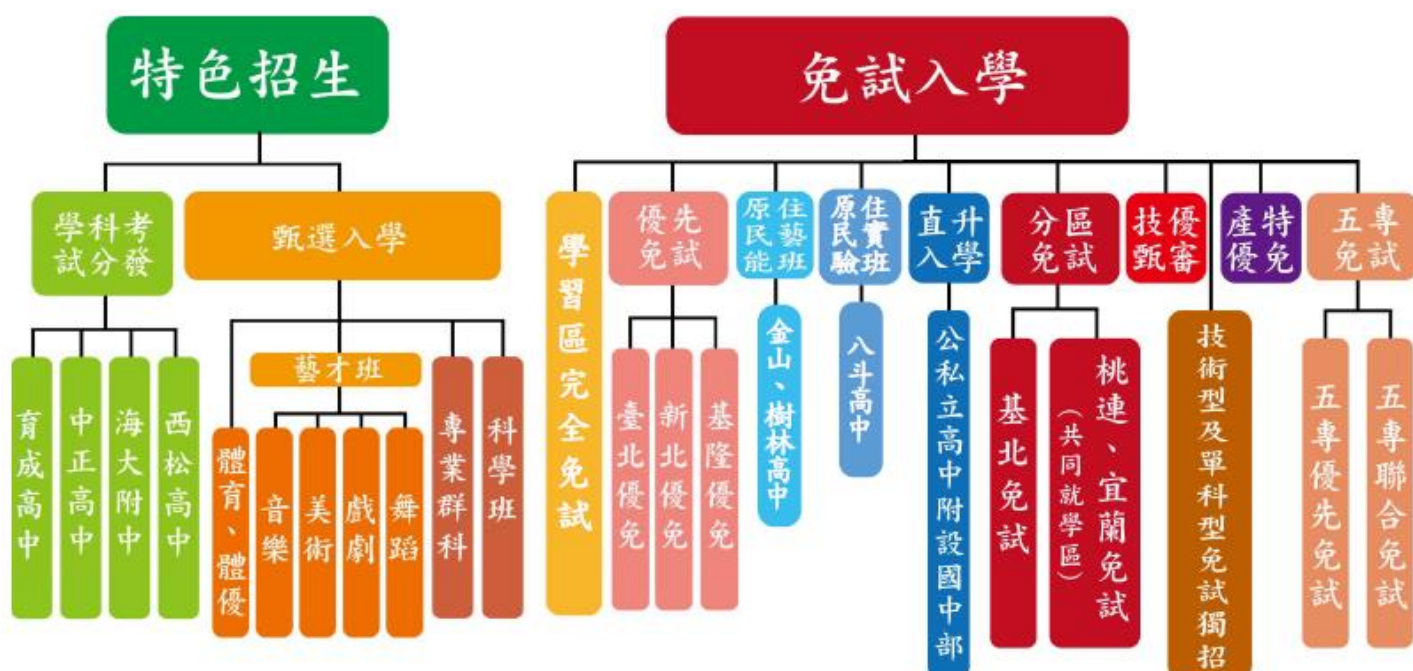
月	品德教育主題	週	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導處	總務處 人事室 會計室	幼兒園	備註
4	勤學	9	6	7	8	9	10	11	12	9-11 第一次作業抽查 7-11 各科教研會(114-1 校定課程計畫)	7 四月導報 9 租稅教育宣導(朝會) 10 自治市市政之聲(七年級) 11-15 自治市輔選申請	10 九年級校友返校座談 11 第一次生涯手冊抽查		8 全園品德教育暨慶生會活動 11 校外教學日(暫)	
		10	13	14	15	16	17	18	19	13AI 與地方永續的探索：SUPER 少年魅力口說營-1(七八年級) 15 市賽英語歌唱比賽 16 全教研(7 個習慣) 17-18 九年級第四次模擬考	14 第二次畢業籌備會 15 第一次聯絡簿抽查 16-29 自治市輔選週 17 七年級社區資源踏查(暫定)(6-7 節)(第八節暫停)	18 親職講座			
		11	20	21	22	23	24	25	26	20AI 與地方永續的探索：SUPER 少年魅力口說營-2(七八年級) 23 國語文競賽 24 九年級祈福摺粽活動(第七節) 25 會考祈福參拜(濟安宮)	16-29 自治市輔選週 23 自治市公辦政見會(朝會)	21-25 技藝班第二階段調查 24 七年級兒少保宣導			
		12	27	28	29	30	1	2	3	27AI 與地方永續的探索：SUPER 少年魅力口說營-3(七八年級) 30 期中課發會(114-1 校訂課程計畫審議)	30 自治市選舉日(朝會) 1 七年級創價美術館參訪	1 八年級專業群科參訪			
5	堅毅	13	4	5	6	7	8	9	10	5 會考祈福活動(朝會)(暫) 7 心跳一百 7 九年級包中餐(中午)(暫)	5 五月導報 7 七個習慣核心小組會議(期中)	5-9 樂學班第二次段考		6 全園生命教育暨慶生會活動 9 孝親節活動	
		14	11	12	13	14	15	16	17	13-14 第二次段考(第八節暫停) 16 九年級第八節、夜自習結束、九年級考場直播(第七節) 17-18 會考	13 期中校安、午餐會議 15 七年級校外教學(暫定)	16 公告技藝班名單			

月	品德教育主題	週	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導處	總務處 人事室 會計室	幼兒園	備註	
6	正向	15	18	19	20	21	22	23	24	19-23 各科教研會(選書、114-1部定課程計畫)	19 畢聯會啟動(中午) 22 菸檳入班宣導(八年級)	20 升學博覽會 21 薩提爾社群 22 新北市 113 學年度國民中學適性宣導活動-9 年級學生場 23 親職講座				
		16	25	26	27	28	29	30	31	27-29 第二次作業抽查	28 柑園節暨社團成發(5-7)	26 第二次生涯手冊抽查 29 七年級新北高工參訪 29 九年及回收 A 卡		29 端午節活動	5/30-6/1 端午連假	
		17	1	2	3	4	5	6	7	4 全教研(7 個習慣)	2 六月導報 3 第二次聯絡簿抽查 5 九年級啄木鳥計畫	4 技藝課程結束 5 時空膠囊開箱 6 高關懷課程結束				
		18	8	9	10	11	12	13	14	10-16 新生線上報到 13 七、八年級第八節學扶、輔導課結束	9 自治市交接典禮(朝會) 9 畢業預演(6-7 節) 10 畢業典禮(上午)	11 薩提爾社群		10 全園性別平等教育暨慶生會活動		
		19	15	16	17	18	19	20	21	18 心跳一百 20 新生未線上報到者實體報到	18 七個核心小組會議(期末) 20 跑透透與慢跑鐵人結束	16-20 樂學班第 3 次段考		20 畢業典禮(暫)		
20	22	23	24	25	26	27	28	23-25 市長獎頒獎典禮 25 期末課發會(114-1 部定課程計畫審議) 26-27 第三次段考(第八節暫停)	23 性平、交通、校安期末會議 26 衛生、午餐委員會期末會議	24 生涯發展期末會議、遊輔會、特推會 25 高關懷課程委員會、家庭及生命教育期末委員會						
21	29	30	1	2	3	4	5	30 休業式 1 備課日(7 個習慣) 1-11BBnA 國際論壇	30 七八年級啄木鳥計畫		30 期末校務會議	30 結業式(延常照顧結束結束)				
7		6	7	8	9	10	11	12								
		13	14	15	16	17	18	19								
		20	21	22	23	24	25	26								
		27	28	29	30	31										

備註說明:

1. 1/27(一)~2/2(日)春節休假，2/8(六)需補上班。
2. 2/28(五) 二二八紀念日休假。
3. 4/3(四) ~ 4/6(日)清明連假。
4. 5/30(五) ~ 6/1(日)端午連假。

# 114學年度基北區多元入學相關入學管道架構圖



## 114學年度基北區高級中等學校免試入學辦理方式

### 基北區免試入學辦理方式

免試入學

📍 國中生上網填志願，每生依志願序錄取 1 個校(科、群)。

報名人數未超過招生名額

→ 全額錄取



報名人數超過招生名額



→ 🧑 依總積分錄取，錄取名額內不比序

→ 🧑 最低錄取總積分相同，進行超額比序

## 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		36分	36分	第1至第5志願							1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2. 如高級中等學校設有兩個以上類科(含普通科、專業群科或綜合高中學程)，連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35分	第6至第10志願							
			34分	第11至第15志願							
			33分	第16至第20志願							
			32分	第21至第30志願							
多元學習表現	均衡學習	24分	6分	符合1個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。
			0分	未符合							
	服務學習	12分	4分	每學期服務滿6小時以上							1. 由國中學校認證。 2. 採採計期間七年級上學期至九年級上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3. 非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前5學期選3學期進行採計。
			0分	每學期服務未滿6小時							
國中教育會考	五科	35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分1-7分。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗	1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。	
6級			5級	4級	3級	2級	1級				
總積分		108分									

# 114學年度基北區多元入學管道校內報名時間

5/17(六)-5/18(日)會考、6/6(五)公布會考成績、6/10(二)柑中畢業典禮，各簡章請到校網→【多元入學】內查看

入學管道/時間		適用學生	報名費	招生學校	採計條件	相關時程(以簡章為準)
免試入學	高中職	基北區聯合免試	一般學生 230元	新北、臺北、基隆市各校、桃園市6校(南崁、永豐、壽山高中;新興、光啟高中、世界綠能工商)	同分比序項目: 志願序、多元學習表現、會考成績等	<u>6/20-26 網路正式選填志願</u> <u>6/26 下午返校領取報名志願表</u> <u>6/27 返校繳交報名費、志願表</u> 7月8日放榜、7月10日報到
		公立優先免試	一般學生,就近入學 100元	本校能報:明德、樹林、北大高中、新北高工、鶯歌工商;石碇、金山、雙溪高中共8校	1.限報名1校1科 2.同分比序:多元學習表現、會考	<u>6/4-6/10 校內報名</u> 6/13放榜 6/17報到
		私立優先免試	一般學生 100元	新北私立高中職、桃園光啟高中共23校(請參閱簡章)	1.限報名1校 2.同分比序:多元學習表現	<u>5/19-5/21 校內報名</u> 5/28放榜、正取生報到
		學習區完全免試	一般學生 免費	本校能報:東海高中、醒吾高中、復興工商、毅保家商、莊敬高職、中信高中、智光工商、樹人家商、能仁家商9校	1.限報名1校1科 2.同分比序:多元學習表現	<u>5/6-5/7 校內報名</u> 5/15放榜 6/16報到
		技優甄審入學	科展獲獎、技藝競賽獲獎、丙級以上技術士證照或技藝課程表現優異的學生為主 免費	基北區公私立高職共52校(請參閱簡章)	各項加分不同,詳見簡章	<u>4/28-5/2 校內報名調查</u>
		產業特殊需求	1.須同時符合學力條件之一和特別條件之一(詳見簡章) 2.低收入戶子女優先入學 免費	基北區公私立高職共13校(請參閱簡章)	比序項目為有技藝課程修習證明及在校服務時數高為優先	<u>5/5-5/19 校內報名、繳件</u> 6/13放榜 6/16報到 *相關報名方式請洽輔導處資料組
		實用技能學程	適用具有技藝傾向、就業意願和想學習一技之長的學生 150元	基北區公私立高職共13校(請參閱簡章)	依志願序分發,有技藝班修業證明優先分發	
五專	完全免試	一般學生,對五專科系有興趣,如:護理、餐旅、醫技、幼保 免費	全國一區32校(無護理科)	1.限報1校1科 2.同分比序:多元學習表現	<u>5/1-5/6 校內報名</u> 5/15放榜、5/16-6/13報到	
	優先免試	300元	全國一區電腦統一分發,可填30個志願	比序:1均衡學習2技藝優良3志願序4弱勢5多元學習6會考...詳閱簡章	<u>5/1 五專優免、聯免、完免校內說明會</u> <u>5/1-5/22 校內報名</u> 6/5-6/9網路選填志願 6/13放榜 6/17報到	
	聯合免試	300元	北、中、南擇1區1校報到	同分比序各校自訂	<u>5/1 起校內報名</u> <u>7/9 登記分發報到</u>	

特色招生	特色招生 專業群科 甄選入學	技藝班學生、具備特殊技能技職傾向學生	330 元	新北市招生學校：泰山高中、淡水商工、瑞芳高工、三重商工、新北高工、鶯歌工商等 12 校(請參閱簡章)	1.採書面審查(30%)+術科測驗(70%) 2.不採計會考成績 3.限報 1 校 1 科	<u>2/21 中午校內說明會</u> <u>2/21-3/7 校內網路報名、收件</u> <u>4/12 術科測驗</u> 、6/13 放榜、6/16 報到 ※其他縣市需自行報名
	體育班 運動績優 生	具備體育專項特長或優秀競賽成績	依簡章	各校獨招	術科測驗，其它詳見各校簡章	4/14-5/2 報名，6/8 術科測驗、6/20 放榜 * 相關報名方式請洽學務處生教組
	科學班 各校獨招	數學、自然成績優異，具備科學潛能	500 元	各校獨招：建國高中、北一女中、師大附中等(請參閱簡章)	1.入班資格審查 2.科學能力檢定 3.實驗操作	<u>2/20-3/5 自行報名</u> <u>3/12 審查結果公告</u> 3/15 科學能力檢定 3/24-3/30 實驗操作(各校時間不同) 4/1-4/3 各校放榜 4/8 正取生報到
	藝才班 1.美術班 2.音樂班 3.舞蹈班 4.戲劇班	具備美術、音樂、舞蹈、戲劇訓練基礎與專長	依簡章	分北中南三區報名，僅能擇 1 區參加術科測驗及甄選入學分發	1.術科測驗 2.書面資料 3.競賽表現 4.會考門檻	<u>2/17-3/3 術科測驗校內報名</u> 4/19 美術、戲劇術科測驗；4/12-14 舞蹈、音樂術科測驗 6/6-6/12 聯合分發報名 6/23-27 志願選填 7/8 放榜 7/10 報到
	特色招生 考試分發 入學	對各校特色班有興趣者	依各校簡章	◎育成高中-國際文憑實驗班 ◎海大附中-海洋科技人才培育實驗班 ◎西松高中-國際文憑雙語實驗班 ◎中正高中-國際移動力實驗班	1.各校考試科目請詳閱簡章 2.會考分數為錄取門檻	<u>6/18-6/20 自行報名</u> 6/22 學科測驗 6/23 公告成績 6/24-6/26 志願選填 <u>網路選填志願截止日及返校領表、報名時間同「基北區聯合免試」</u>

1. 各項多元升學管道若有變更，會再更新最新資訊給學生。
2. 各多元管道簡章及各校獨招訊息可至校網首頁右邊”學生消息”下方「多元入學」內參閱。
3. 本校應屆畢業生，務必於校內報名時間內完成報名手續，導致無法報名，責任由同學及家長自負。
4. 各式報名表件，請勿塗改，若有塗改請加蓋家長印章，簽名欄請簽正楷全名。
5. 各項升學管道可同時報名，但若錄取報到後不想念，請務必於各管道規定期限內，申請放棄錄取，否則將不得參加後續其的升學管道，請務必注意！！
6. 對於以上升學管道、報名時程若疑問請洽教務處註冊組02-26801958#107

# 學生畢業條件規範說明

一、依據「新北市國民小學及國民中學學生評量補充規定」，畢業條件：

1. 扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上。
2. 經獎懲抵銷後，未滿三大過。
3. 八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等(即 60 分)以上。

《八大學習領域：語文、數學、社會、自然、藝文、健體、綜合、科技》

二、上述第 3 點「畢業總平均成績」來源為，國中三年共六學期(七上、七下、八上、八下、九上、九下)學期成績之平均；學期成績為平時及定期成績按比例核計。

各領域平時及定期成績比例如下表：

領 域		平時	定期
語文領域	國 文	60%	40%
	英 語	60%	40%
	本 土 語	40%	60%
數 學	領 域	65%	35%
社 會	領 域	65%	35%
自 然	領 域	65%	35%
科 技	領 域	50%	50%
健 體	領 域	50%	50%
藝 術	領 域	50%	50%
綜 合	領 域	50%	50%

三、各領域平時成績評量標準：

領 域	平 時 成 績 評 量 標 準	
語文領域	國文	紙筆成績20% 作業成績30% 口語表現10% 平時學習態度(含上課反應及出席率)40%
	英語	紙筆測驗30% 習作30% 聽力及口說20% 學習態度(含上課反應)20%
	本土語	口說40% 聽力40% 紙筆測驗20%
數學領域	小考成績40%(多次中擇優3次平均) 作業成績40% 平時學習態度20%(態度成績分數60~95分)	
社會領域	小考成績25%(多次中擇優3次平均) 報告、分組上課表現25% 作業成績30% 個人學習態度、出缺席20%	
自然領域	上課表現(含出席率及學習態度)40% 作業成績40% 紙筆測驗20%	
科技領域	資訊	上課參與(含問答、態度)30% 學習態度10% 作業成績70%
	生科	上課參與(含問答、態度)30% 學習態度10% 作業成績70%
健體領域	體育	術科60% 自主學習30% 出席10%
	健教	學習態度/上課參與40% 自主學習10% 上課練習作業30% 測驗20%
藝術領域	音樂	出席與秩序30% 用具攜帶30% 學習單、小考40%
	美術	出席與學習態度30% 用具攜帶10% 學習單、小考60%
	表藝	出席與秩序30% 用具攜帶30% 學習單40%
綜合領域	家政	學習單成績40% 平時學習態度30% 實作成績30%
	輔導	學習單成績40% 平時學習態度30% 口語表現30%
	童軍	學習單成績40% 平時學習態度30% 實作成績30%

# 成績預警輔導機制及補考規定

## 壹、依據

- 一、國民中小學及國民中學學生成績評量準則
- 二、新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定
- 三、新北市政府教育局函(等)

## 貳、實施對象：本校學生適用。

## 參、成績預警輔導機制

- 一、學期初由學校召開學生成績評量輔導小組，公告全校學生已修習學期之學習領域成績，未達四大學習領域以上總平均成績 60 分之預警名單。
- 二、學期間由教務處註冊組就當學期已評量過之第一、二次定期考查成績，公告國文、英語、數學、社會、自然學科一科以上未達 60 分之預警名單。
- 三、學期間由教務處將國文、英語、數學學習表現低成就學生使用學習扶助科技化評量系統進行檢測，並依檢測成績進行補救教學。
- 四、補救教學運作方式依教育局相關規定辦理。

## 肆、各領域學期成績補考機制

- 一、各科則於學期末成績結算後，由教務處公告當學期該領域(科)學期成績未達 60 分名單及多元評量補考事宜，每位學生各學期各科以補考一次為限，補考當日除有不可抗力因素外，無故缺考者，視同放棄補考機會，不得再行申請補考。
- 二、補考辦理方式：
  - (一)補考時間：下學期開學後第二週。
  - (二)補考地點：班級教室。
  - (三)命題原則：題型(多元評量方式)、難易度(基本題)等共同命題原則，可由各科教學研究會依科目性質自行議定。
  - (四)命題老師：由各科教學領域研究會或教務處指派。
  - (五)評改方式：由各科教學領域研究會或教務處指派。
  - (六)監考老師：由各科教學研究會指派或由教務處安排人力監考。
- 三、統一紙筆測驗補考後之成績依下列規定採計：
  - (一)補考及格者，定期成績以及格基準分數(60 分)計。
  - (二)補考不及格者，該科目成績就補考成績或原成績擇優登錄。
- 四、本規定經校務會議通過後公布實施，修正時亦同。

## 閱讀相關活動

項次	活動內容	實 施 方 法
一	教室共讀	1. 每班配置一輛班級書車，提供同學多元主題的閱讀書籍。 2. 於每週五早自習，進行班級共讀。 3. 鼓勵師生進行好書共享交換活動。
二	寫作表達	1. 學生每學期每生至少 3 篇作文，提升寫作能力。 2. 每學期出版校刊與期刊，鼓勵教師與學生投稿。
三	心得分享	班級閱讀時，以師生共同討論或紙本記錄來分享閱讀心得，強化「表達」的能力。
四	圖書館利用教育	1. 鼓勵學生到本校圖書館借閱書籍，兼顧質與量。 2. 訓練親師使用本校館藏書籍的電子編目。 3. 引用社區圖書館資源，辦理校外參訪活動。 4. 舉行「圖書館導覽」帶領學生認識本校圖書館，了解借閱規定。
五	圖書館參與	招募學生志工協助圖書館經營、參與閱讀活動。
六	閱讀增量	1. 指導學生訂定寒、暑假閱讀計劃。 2. 引用社會資源，增加期刊、套書、電子書等。 3. 規畫學生各領域必讀書目。
七	閱讀教育研習	1. 鼓勵校內教師參加閱讀教育講座。 2. 辦理以教師為對象的閱讀研習。 3. 辦理以學生為對象的閱讀講座。
八	家長參與	1. 鼓勵家長參加閱讀培訓，增加閱讀指導能力。 2. 邀請家長參與圖書館志工小組，增加親子閱讀。
九	經典背誦	段考前一週早自習，由全校學生背誦精選文章。
十	獎勵制度	1. 學生撰寫「閱讀心得單」可累計『臺灣跑透透』活動圈數。 2. 自製小書可核「柑園名人賞」的獎章或記嘉獎。 3. 鼓勵學生校外投稿，可獲獎勵。 4. 獎勵借書較多的學生與班級。
十一	閱讀課程	每班一節閱讀課程，由專責的閱讀教師帶領同學賞析各類讀物。

# 用閱讀豐富孩子的世界



## 成為孩子探索世界的任意門

親愛的家長們：

閱讀，是孩子啟航的燈塔。



在瞬息萬變的時代，閱讀不僅是學習的基石，更是孩子探索世界的鑰匙。透過閱讀，希望柑園國中的學生們可以能夠拓展視野，進而啟發思考、提升能力，為未來的學習和發展打下堅實基礎。

**家長的支持，是孩子閱讀的力量。**



在此，教務處誠摯地邀請您，共同參與學校舉辦的閱讀活動，推廣閱讀風氣，更能支持學校推廣閱讀活動，如今閱讀之路添磚加瓦，透過認購書籍，打造一座知識的寶庫，提供更優質的閱讀資源。讓我們攜手合作，為柑中的學生們點亮閱讀的燈塔，照亮他們未來！

掃描 QR CODE，

讓您的愛心化為孩子們的閱讀動力！

認購的家長我們也會在書背面  
放上您的芳名，再次感謝您的捐贈。



如需現金付款，請洽教務處閱推老師邱智鈴



# 社團開設總表

## ◎ 開放選社 ◎

序號	社團名稱	教師	教室位置	活動內容 / 備註
1	射箭社	唐沁如	射箭地下室	(1)學習射箭運動相關知識技能。 (2)參加射箭比賽。 (3)適合不怕苦、專注力高，體能中上者。
2	童軍社	游彧賢	童軍教室	(1)學習各種生活技能。 (2)參加童軍露營活動。 (3)適合充滿活力熱情和樂意助人者
3	飛鏢社	林祐陞	團輔室	(1)培養專注力，帶領學生體驗。 (2)適合想要培養專注力者。
4	籃球社	林毅軒	籃球場	(1)學習了解籃球運動，學習籃球運動各項技巧。 (2)適合對籃球運動有興趣者。
5	排球社	林珮蓉	排球場	(1)學習了解排球運動，學習排球運動各項技巧。 (2)適合對排球運動有興趣者。
6	熱舞社	王湘芸	表藝教室	(1)學習了解如何運用肢體表現自己。 (2)適合對舞蹈有興趣者。
7	陶藝社	李修緣	陶藝教室	(1)學習陶瓷工藝概說及實作(練土成形、裝飾燒素、施釉釉燒)。 (2)適合對美術有濃厚興趣者。 (3)需繳交燒窯費及部份材料費。
8	視覺設計社	邱炳凱	美術教室	(1)學習視覺設計的原理及實作。 (2)適合對視覺設計有興趣、熱愛動手實作者。 (3)一學期材料費 300 元。
9	魔術社	賈晉豪	視聽教室	(1)學習魔術原理技巧和表演的方式。 (2)適合對魔術有興趣者。 (3)一學期材料費 500 元。
10	烏克麗麗社	林蕙仙	音樂教室	(1)體驗音樂樂趣，學習藝文的節奏律動感。 (2)需要有耐心及細心者。 (3)需自行準備譜夾。

序號	社團名稱	教師	教室位置	活動內容 / 備註
11	太鼓社	顏婉如	紀念館	(1)培養自律、自信、自強，並注重品德教育之精神。 (2)學習鼓術運動，參與各項表演競賽。 (3)適合不怕苦、能自我表現、體力充沛之學生。 (4)需背鼓譜；新社員需購買鼓棒。
12	烹飪社	楊佩玲	家政教室	(1)學習烹飪技巧與實作。 (2)每學期需購買材料約 1000 元。
13	柑仔社	陳幸暘	自然實驗室	(1)培養探索求知批判能力。 (2)玩樂與體驗生活與生存技能。 (3)適合想培養領導能力者。
14	羽球社	林柏育	紀念館一樓 (半場)	(1)培養運動家精神及強健體魄 (2)學習羽毛球技能
15	棒球社	沈嘉玟	操場	(1)培養團隊精神及強健體魄 (2)學習打棒球技能

◎資格安排入社(不能選的社團)◎

序號	社團名稱	教師	教室位置	活動內容 / 備註
16	阿美族語社	林正雄	七善教室	固定成員
17	排灣族語社	彭瑞玲	教務處 (線上課程)	固定成員
18	學研社	羅揚	自學班教室	固定成員

# 慢跑鐵人活動實施辦法

## 壹、目的：

- 一、提倡正當休閒活動，提昇學生體適能。
- 二、透過自我挑戰，磨練學生意志，以達到增加自信心之效。

## 貳、主辦單位：學務處體育組

## 參、實施對象：全校學生

## 肆、實施地點：本校操場(遇雨移至紀念館)

## 伍、實施原則：

- 一、採漸進式，衡量自己能力逐步增加跑步路程。
- 二、館內兩圈算操場一圈。
- 三、全學期完成固定里程數者即挑戰成功。
- 四、本活動圈數不與台灣跑透透圈數重疊計算。
- 五、慢跑鐵人活動之圈數不跨學期累計。

## 陸、方式：

- 一、第二學期於 114 年 02 月 24 日(一)開始實施，114 年 06 月 20 日(五)截止。
- 二、於每日第二節(09:55~10:10)下課時間惟請各班填妥參加回條(附件)，以利學務處執行審核與活動進行間安全照護。
- 三、體育課跑步不算在內。

## 柒、審核：

- 一、學務處體育志工。
- 二、學務處行政人員、審核人員。

## 捌、安全事項：

- 一、患有嚴重疾病者(如心臟病、氣喘病...等)，謝絕參加。
- 二、跑步中若有身體不適者，請立即停止活動並告知隨行老師或志工處理。
- 三、跑步時嚴禁嘻笑玩耍並注意安全。
- 四、當天最多圈數不得超過 10 圈。

## 玖、獎勵：凡於學期間完成固定里程數挑戰者即贈送：

- 一、30 公里(操場 150 圈)嘉獎一支、體育章一枚。
- 二、60 公里(操場 300 圈)體育章兩枚。
- 三、100 公里(操場 500 圈)禮卷 500 元、體育章三枚。

## 拾、本辦法經校長核准後實施，修改時亦同。

# 柑園國中 113 學年度大跑步計畫

## 『臺灣跑透透』校園活動實施辦法

壹、依據：教育部 SH150 方案暨大跑步計畫。

貳、目的：提倡正當活動，並達到最大心跳率的百分之 70 以上(即有氧運動) 以慢跑、快走及增進心肺適能活動為主，得兼顧學生運動能力調整活動內容，規劃晨間『零時體育計畫』活動、課間活動與課後運動，以改善學生的作息時間，增加運動的機會，培養終身運動的習慣，逐漸改善學習效果與生活品質，提昇體適能，激勵班級士氣，發揮班級團隊精神。

參、主辦單位：學務處體育組

肆、實施對象：全校班級

伍、實施地點：本校操場

陸、實施辦法：

一、將實際跑操場的公里數，換算成跑臺灣的公里數，以柑園國中為起點，由北向南跑，目標是跑臺灣一圈。

二、以各班級為單位參加、每班未參加人數不得超過 5 人。

三、每班每次以圈為計算單位，跑操場一圈以 200 公尺計算。

四、每班每次跑完後，由體育股長於「月紀錄表」上填妥跑步圈數資料，並請審核老師進行審核後簽名，一個月送回體育組一次。

五、每月由體育股長負責統計該班跑完之距離，回報體育組公佈。

六、如全班參加跑步人數未達規定，則不予納入成績累計。

七、導師協助鼓勵班級學生自主完成活動，爭取班級榮譽。

八、臺灣跑透透之圈數跨學期、跨學年累計。

九、於通過各站數後，班級代表上臺擲出骰子，可獲得以下其中一項額外的獎勵方式：

(一)：本日學生跑步圈數 5 倍計算

(二)：班級跑步總圈數立即加 50 圈

(三)：獲得體育用品一份(毬子 10 組、跳繩 10 條、籃球 1 顆、…)

(四)：全班嘉獎一次

(五)：週五便服日一次

(六)：再擲一次

柒、時間：

一、第一學期於 114 年 02 月 24 日(一)至 114 年 06 月 20 日(五)

二、每班可利用早自習、導師時間、第一節下課或下午導師時間施行，惟需填妥回條(附件)，以利學務處執行審核與活動進行間安全照護。

三、體育課跑步不算在內。

捌、審核：

- 一、各班導師及副導師。
- 二、學務處行政人員、審核人員。

玖、安全事項：

- 一、患有嚴重之疾病者(如心臟病、氣喘病..等)，可走路代替。
- 二、跑步中若有身體不適者，請不要勉強立即停止，立刻告知導師或隨行人員處理。
- 三、跑步時注意嚴禁嘻笑玩耍並注意安全。

拾、經費：處室業務經費或學校自籌。

拾壹、獎勵：

- 一、每班每到定點圈數，可核體育章一枚。
- 二、跑到新竹、二水、三義、集集、鹽水、旗津、恆春、卑南、池上、光復、蘇澳與九份皆可擲骰子一次。
- 三、完成臺灣跑透透班級：由家長會贊助美味餐點、全班小功一支。

拾貳、本辦法經校長核准後實施，修正時亦同





# 服務學習具體執行活動方案

一、依據：「新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點」暨「新北市立柑園國民中學服務學習實施計畫」辦理。

二、目的：

(一)增進學生認識自己、關心他人、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱。

(二)提供學生回饋學校、社區及社會之機會。

三、服務學習相關規劃：

服 務 學 習 內 容	實施對象	實施時間
<p><b>【假期校園整潔維護】</b></p> <p>(一)以班級為單位由學務處安排暑假返校維護校園整潔。 (二)工作性質視當時需求而定。 <b>*認證方式：</b>學期末各班統一收齊志願服務學習記錄，交由學務處訓育組核章認證。</p>	全校學生	假期
<p><b>【學校長期志工】</b></p> <p>由各處室招募長期志工，如：頒獎志工、攝影志工、播音志工、海報志工、衛生志工、紀念館志工等，工作內容由各處室訂定之。 <b>*認證方式：</b>平時服務需有簽到退紀錄，期末填妥志願服務手冊，附上簽到退紀錄由招募志工單位核章認證。</p>	長期志工學生	適時辦理
<p><b>【學校短期志工】</b></p> <p>由各處室招募短期志工，工作內容由各處室訂定之。 <b>*認證方式：</b>服務結束後由招募志工單位核章認證。</p>	志工學生	適時辦理
<p><b>【個人、社團或班級規劃之創意服務學習活動】</b></p> <p>參加校外服務學習時，須於一週前至學務處提出申請(附件一)，申請前須取得家長之同意，並於申請時一併附上家長同意書(附件二)。 <b>*認證方式：</b>學生每次參加服務活動，均應取得服務主辦單位或服務對象(承辦人)之證明章記，或服務時數證書(附件三)，於活動結束後繳交由學務處覆核。</p>	提出申請之個人、社團或班級	適時辦理

四、認證與登錄：

期末繳交志願服務手冊由學務處進行覆核，由導師將服務時數輸入於校務行政系統。

五、輔導與獎勵：

(一)對於參與服務學習有個殊需求或意願不高、表現不佳之學生，由導師、學務處、輔導處(室)加強輔導。

(二)於期末執行活動成效檢討，辦理成果發表會，公開表揚及獎勵績優社團、學生及相關人員。

<b>新北市立柑園國民中學校外服務學習活動申請表</b>							
申請人或單位	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 社團 <input type="checkbox"/> 教師						
服務時間	自	年	月	日	時	至	年
					合計		小時
服務內容 (請詳述)							
服務地點					機構聯絡人		
					機構電話		
聯繫方式	指導教師(或家長)：_____ (姓名) _____ (電話) 學生負責人：_____ (姓名) _____ (電話)						
申請人 簽名					指導老師 (或家長)簽章		
服務學生	班級	座號	姓名		家長同意書		備註
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。		
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。		
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。		
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。		
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。		
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。		
					<input type="checkbox"/> 已附，同意前往。		
申請人	訓育組長		學務主任		校長		

註 1：此表僅供參考，可自行修正運用。

註 2：如參與校外或課餘之服務性活動，一定要檢附家長同意書。

註 3：此申請表需於活動前一週提出審核。

附件二

新北市立柑園國民中學校校外服務學習活動說明暨家長同意書

申請人或單位		活動名稱	
活動內容			
活動時間	自 ____年____月____日(星期____) ____時 至 ____年____月____日(星期____) ____時，共____小時		
活動地點			
費用內容 與金額	<input type="checkbox"/> 本活動無須繳交任何費用 <input type="checkbox"/> 本活動須繳交費用 _____ 元，用途說明：_____		
活動聯絡人：	聯絡電話：		
備註：			

新北市立柑園國民中學校校外服務學習活動家長同意書回條

班級	座號	學生姓名
<input type="checkbox"/> 本人不同意敝子弟參加此活動。若敝子弟在未獲許下逕自參加，請依校規議處。		
<input type="checkbox"/> 本人同意敝子弟自 ____年____月____日____時起 至 ____年____月____日____時止， 參加_____之活動，並囑其服從校外服務學習單位 之指導，遵守相關規範與注意自身安全。		
家長簽章：_____		
家長聯絡電話：_____		
導師簽章：_____		
中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日		

附件三 (※此表提供給服務機構認證之參考)

# 服務證明書

新北市立柑園中學學生\_\_\_\_\_

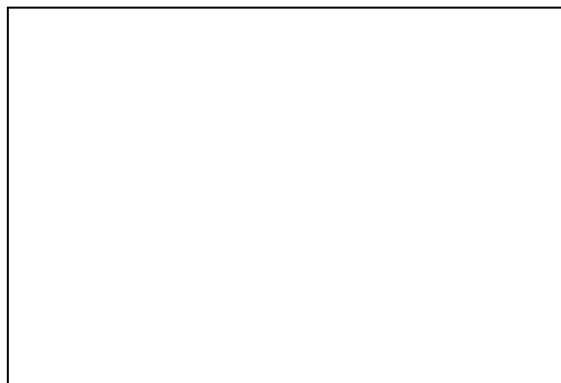
於中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日參加\_\_\_\_\_

主辦之\_\_\_\_\_服務學習活動

積極服務 主動參與 表現優異

服務時數達\_\_\_\_\_小時

特頒此證書 以茲鼓勵



中 華 民 國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

# 學生適性輔導相關課程與活動安排

年級	核心內涵	教學主題與活動	實施方式與策略	實施時間
七年級	自我覺察與探索、生涯覺察與試探	1.時空膠囊	於新生訓練進行時空膠囊活動，學生思考自己對於生涯的想像。	113/08
		2.新生智力測驗	實施新生智力測驗。	113/09
		3.新食器時代	在藝術課程中，講述祖父母節由來，並彩繪陶碗作為日後午餐的食器。	113/09~10
		4.生涯發展手冊、生涯檔案啟用說明與建置	說明生涯手冊、檔案的意義及使用方式，讓學生能在教師指導下或自行使用。將生涯檔案運用於教學與各類活動，使生涯檔案成為學生認識自我成長的指標之一。	113/11   全學年
		5.認識社區職業	邀請社區人士或學校家長到班級分享職業生涯。	113/10~12
		6.社區資源踏查	以班級為單位至社區踏查，由社區人士介紹職業的特色，讓學生深入認識職業並完成學習單。	114/05
		7.技藝性社團選讀	開設技藝性社團課程，開放七、八年級學生選讀與學習。	全學年
		8.生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	114/04
八年級	生涯覺察與試探	1.生涯手冊與檔案建置	配合各教學活動建置生涯手冊內容及生涯檔案。	全學年
		2.專業群科參訪	上下學期各辦理一次高級中等學校專業群科參訪，藉由踏進社區高級中等學校，認識不同的專業群科與教育環境，並透過專業群科實作體驗活動，探索自己的興趣。	113/10、 114/05
		3.新編多元性向測驗	實施新編多元性向測驗，並進行說明。	113/10
		4.生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座。	114/04
		5.技藝性社團選讀	開設技藝性社團課程，開放七、八年級學生選讀與學習。	全學年
		6.技藝課程學生遴選	◎ 技藝教育課程介紹。 ◎ 公布相關辦法，並遴選適合上課的學生。	114/03   114/05
		7.小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		8.生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	114/04

年級	核心內涵	教學主題與活動	實施方式與策略	實施時間
九年級	生涯探索與進路選擇	1.職業興趣測驗	實施職業興趣測驗並進行結果說明。	113/11
		2.升學博覽會	參加新北市升學博覽會，讓學生了解在地有哪些學校與科系。	112/12
		3.生涯手冊與檔案建置	配合各教學活動建置生涯手冊內容及生涯檔案，並利用生涯發展手冊內容進行升學進路輔導。	全學年
		4.技藝教育	進行技藝課程、技藝教育課程成果展。	全學年
		5.參加技藝競賽	協助選手培訓並帶隊參加技藝競賽。	114/02
		6.生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座。	114/04
		7.校友返校座談	邀請畢業的學長姐返校進行座談會，分享高中與五專的生活點滴，提供學弟妹各方面相關資訊。	114/04
		8.小團體輔導	由輔導老師開設小團體輔導，讓學生探索未來生涯可能。	全學年
		9.生涯發展刊物	出版生涯刊物，提供學生生涯教育相關資訊。	114/04
		10.升學嘉年華	舉辦升學嘉年華，邀請鄰近高中職來校設攤，讓學生認識各校特色，藉此對升學進路更進一步認識。	114/06
		11.高級中等學校參訪	針對性向或興趣明顯的學生，帶隊至社區高中職參訪與實作體驗。	114/06



# 113學年度第二學期 柑園國中親職講座

場次一：114年04月18日(星期五)

時間：晚上7:00~8:30

講題：療癒禪繞畫

講師：張妍瑄老師

地點：本校三樓視聽教室



場次二：114年05月23日(星期五)

時間：晚上7:00~8:30

講題：網路世代的新親子關係

講師：吳秉原心理師

地點：本校三樓視聽教室



報名資訊：

欲報名請掃QRcode

或聯繫輔導組-洪組長

02-26801958#112



# 新北市政府家庭教育中心家長宣導資料

鼓勵大家善加運用家庭教育中心資源，瀏覽相關課程及活動，讓您的家庭溝通無障礙，彼此更相愛！

一、新北市家庭教育中心網站：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>



二、家庭教育諮詢專線

愛在新北·幸福相隨

新北市政府家庭教育中心

**412-8185 家庭教育諮詢專線**

**服務內容：**凡有夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打本專線。

**服務時段：**週一至週五早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。  
週六早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

**諮詢專線：**本市境內請撥打 **412-8185** (手機請加區碼02)。

廣告

# 社會情緒五大內涵概念



情商便列貼

# 當孩子說「我就爛」，父母心急會讓他更想躺平

林上能心理師

談到年輕一代動不動喊「躺平」、「我就爛」的原因，現為點亮心燈諮商中心心理諮商所心理師林上能直說，這社會並不鼓勵孩子挖掘自己天賦、了解自己並適性發展，以致他們不清楚自己是誰，不如不作為。科技高速改變環境，家長和學校更要以慢取代快、以陪伴取代評價，才能讓躺平世代重新奮起。

現在的年輕世代被形容是「躺平族」，嘴邊常掛一句「我就爛」。就我觀察，這是因世界變化太快，主流社會對職業、生涯選擇的價值觀卻很單一，學生在兩者衝突間，不知道自己要什麼、長大後能變成什麼樣子，所以乾脆躺下，以不變應萬變。

科技加速改變世界，愈來愈多職場傾向聘用短期工，取代專任職，就是一大例證。連工作都會不斷變動，它背後的模糊感，造成多數人的集體焦慮。而對還在成長的少年和青少年來說，他們連思辨事情、價值判斷，都還在練習，因此比成人面對更多不確定和混亂。

另一方面，充斥在我們生活中的資訊和主流社會對生涯的想像，並未隨環境變化而變得多元。例如，社群媒體看似讓我們接觸到更多人，背後卻因演算法運作，讓使用者離不開同溫層；大學多元入學制度上路二十年，很多爸媽仍一味期待孩子讀醫學或理工，無論他們的興趣為何。

## 「我就爛」背後的無助

處在種種不確定和衝突之中，人類正常的反應，就是先不動、再看看，孩子也不例外。

然而，他們選擇不動後，卻被貼上「躺平」標籤，最後索性讓標籤合理化，說出「我就爛」、「這我做不到很正常，反正外界也覺得我們做不來」。「我就爛」背後是一種逃避，一種習得無助，因為沒把握有投入就會有成果。

我長期投入年輕人生涯輔導，從學校到諮商室看到許多案例，都是上述情形的縮影。比如我還在高中當輔導老師時，高一、高二很用心帶生涯規劃，但學生到了高三，大考成績一出來，我就說：「同學，你們不能都照成績填啦，我們之前有講過，要看興趣、能力、價值觀啊！」但他們好像都沒聽過似的。這就是校園現場實況。

家長更在鼓勵「聽話」，鼓勵選填符合主流價值的志願，告訴孩子「選多數人走的路，才是最佳解」。最後即便是能力好的孩子也會躺平，因為他個人的獨特性被抹煞，因而自尊過低、自我價值感很差。如同心理學家阿德勒所說，人會氣餒或自卑，是因為他在自己生命當中，根本找不到自我定位。

然而，如果國、高中時期沒有好好思考未來想幹嘛，即便跨入成年，這股迷

惆還是會爆發出來。舉例來說，有個任職知名高科技公司的三十五歲工程師，已存錢買了兩間房，看似人生勝利組，卻因每天感覺很「空」，得靠安眠藥入睡。不快樂的主因，是自覺人生至今都為父母而活，他根本不知道自己是誰？為什麼要在這裡？

另有一位同齡醫師好不容易升到主治醫師卻想離職，被媽媽帶來心理諮商，不快樂的理由和工程師很像。

如何幫躺平世代找回動力？我建議爸媽把腳步放慢，拿出多一點耐性，不要一味鼓勵孩子選擇看起來能高薪、速成的生涯選項，也不要將生涯想成固定路徑，因為生涯本來就是變動的，過程中走錯不代表不好，遇到新事物時轉彎，在轉彎過程中，修正你對自己的認識，和下一步暫時性目標，都是協助找到人生終極目標的重要養分。

第二點也攸關放慢，家長盡量放下對世界、對孩子的主觀認定，以長期陪伴，取代快速給予評價。阿德勒長期關注生涯，仔細爬梳他的言談，便會發現他最早談的是教養，曾經鼓勵家長從陪伴孩子成長的過程當中，去看見每一個孩子的獨特，讓他們順勢而為發展。當孩子知道自己為何而活，就算沒人催促，他也會自主投入比「躺平」更有趣的事。

【文章摘錄自 <https://www.cw.com.tw/article/5132596>】