



新北市立柑園國民中學

112學年度第2學期

# 家長日 親職手冊

2024.03.01



GYJH柑中小幫手

# 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、112學年第2學期行事曆.....	5
五、113學年度基北區多元入學相關入學管道架構圖 .....	7
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.....	8
七、113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.....	15
十二、慢跑鐵人活動實施辦法.....	17
十三、『臺灣跑透透』校園活動實施辦法 .....	18
十四、服務學習具體執行活動方案.....	21
十五、學生適性輔導相關課程與活動安排.....	25
十六、112學年度第二學期柑園國中親職講座 .....	27
十七、新北市政府家庭教育中心家長宣導資料.....	28
十八、新北校園通APP下載/登入說明.....	30
十九、教育局相關宣導.....	31
二十、親職文章分享.....	32

# 校 長 的 話



各位親愛的家長，您好：

很高興能與您一起陪伴孩子走過國中三年，國中階段是培養孩子「學習能力」的重要時期，也是發展「自我覺察與情緒管理」的重要階段，柑園國中行政及教師團隊，透過各種課程與活動，一點一滴在培養孩子主動積極的學習態度以及正向樂觀的品格，相信您也感受到孩子的成長與進步。

近來，AI(人工智慧)議題引起關注，AI 教父 NVIDIA(輝達公司)的首席執行長黃仁勳，認為 AI 已使每個人都能成為程式設計師，因為現在與電腦交流僅需說話發出指令即可。一年前，OpenAI 推出文字生成式 AI「ChatGPT」，只要以文字敘述下指令，ChatGPT 就能生成一篇論文、解出數學問題，甚至是精美的圖片，這個月，影片生成 AI 模型「Sora」，一舉將 AI 應用從文字升級到影片，只要輸入一段文字，AI 就能生成一段影片。過去 30 年，學會使用電腦的能力很重要，近幾年，學會程式設計的能力很重要，生成式 AI 的出現，如何下指令變得很重要，很多工作將被 AI 取代，我們的孩子現在要學什麼？

如果，您用 ChatGPT 問 AI 上面的問題，將會獲得以下答案，包括「創造力」、「同情心」、「人際交往與溝通能力」、「批判思考」、「跨領域 T 型技能」、「情緒管理與挫折容忍力」等等。這些能力，要怎麼學呢？

柑園國中的每一個孩子在視覺藝術課，都會學習到「皮影戲」從無到有的製作與表演，這過程需要有「創造力」及「人際交往與溝通能力」才能創造劇本與角色；在「柑園人的課程」裡，孩子需要發展「批判思考」及「跨領域 T 型技能」，才能做出專題及金柑獎影片；導師們在班級經營中導入「七個習慣」及「學生自治市」的活動，孩子也漸漸發展出「時間管理」與「情緒管理及挫折容忍力」。最重要的，孩子從這些課程與活動的歷練中，發現自己的潛能，並且發展自主學習的能力。

因此，面對快速變動的未來，新知識不斷出現的挑戰，孩子擁有「自主學習的能力」非常重要，相信家長可以發現柑園國中團隊致力於引進數位學習、柑園的每個孩子都擁有專屬於自己的平板，教師們嘗試改變傳統教知識的教法，透過問題引導，讓孩子學到「如何學習」及「如何思考」的方法。

同時，我們重視孩子的個別差異，開辦課後學力 UP 班，去年，柑園國中獲得新北市學力 UP 減 C 小校第一名。我們更積極引進英語外籍教師，辦理 BBnA 美國志工交流，強化英語口說，以因應 2030 雙語國家政策；與輔仁大學教授師資合作，帶領學生結合自治市政見兌現，進行午餐菜單設計與製作、食物保存科學實驗。柑園老師的付出與努力，就是希望孩子在柑園國中都能發展出「自主學習的能力」，有自信迎向未知的未來。

柑園國中的孩子是我們共同的寶貝，我們有非常熱心的家長會長及積極服務學校的家長會成員，信任的親師溝通是最好的教育方式，期盼您能繼續支持我們的老師，與我們一起，成為孩子成長的力量。



校長 黃淑君 上

# 家長會長的話



大家好，時光飛逝一轉眼已經下學期，而九年級會考結束接著也將畢業，完成他們的國中學歷。

在這麼忙碌的生活中，面對國中階段青春期的孩子們，特別需要家長們的陪伴與關心，他們打從小學畢業就要面對一連串的考驗與獨立自主的擔當，如果家長們能經驗分享和孩子們談心溝通，相信可以讓他們更加勇於面對挑戰及處理問題，我想這是多數家長們都要做的一門功課，畢竟家庭教育也是重要的一環！

後疫情時代，仍然需要落實平常的衛生清潔習慣，保護自己也保護別人，擁有健康的身體才能安心學習。

感謝校長帶領柑中團隊，一起努力守護孩子們，讓他們能在這麼好的環境中成長與學習，創造更好的成績。同時也謝謝家長會夥伴們的支持、志工們的無私奉獻付出，我相信親師生一起努力守護柑中，一定會更加成長茁壯，更上一層樓。



家長會會長 李 鈺 清 上

2024/03/01

# 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

蔡尚儒(教務主任)	分機110
陳晏柔(教學組) 洪子淇(協助行政)	分機109
Charlene Lei(外籍教師)	
張譽穎(註冊組) 詹程翔(資設組)	分機107
柯貞榕(教務處幹事) 陳熾文(協助行政)	分機108

學務處：103、104、105、106

胡竣豪(學務主任)	分機106
陳緯杰(生體組)	分機104
吳俊瑩(訓衛組) 羅揚(協助行政)	分機105
王淑君(學務處幹事) 黃愛嘉(協助行政)	分機103

總務處：114、115、116、117

馮紹華(總務主任)	分機117
林俐吟(事務組)	分機114
賴小玲(出納組) 杜孟芸(協助行政)	分機115
鄒佩儒(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：130、131

劉彥君(七真) 洪淑珍(七善) 王惠珠(七美) 張夢軒(七智)

八年級導師室：134、135

李文伶(八真) 林文瑄(八善) 董慧琴(八美)

九年級導師室：132、133

陳雅雯(九真) 楊惠琴(九善) 鄭康祥(九美) 李睿奇(九智)

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【112 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	4	5	6	7	8	9	10						8-14 春節
		1	11	12	13	14	15	16	17	16 開學日	17 幹部訓練				17 補班補課
		2	18	19	20	21	22	23	24	21-22 第三次模擬考 19-21 補考	22 性平、交通、校安委員會期初會議	22 九年級適性入學宣導		20 全園教育宣導活動暨慶生日	
		3	25	26	27	28	29	1	2	26 英語歌曲比賽(朝會)	26 跑透透與慢跑鐵人開始 1 衛生、午餐委員會期初會議	26 高關懷課程委員會、家庭及生命教育期初委員會 27 國小校際參訪 1 家長日 1-7 技藝競賽			28 二二八放假
3	守紀	4	3	4	5	6	7	8	9	4-13 九年級柑園人策展(暫) 4 第八節開始	4 防震防災(預演) 6 七年級校歌比賽(朝會) 7 七八年級創價行動美術館導覽活動(第六七節-1個年級1節)	6 技藝班開課 8 新住民烘焙班開課 9 家長參訪校園			
		5	10	11	12	13	14	15	16	11 九年級柑園人策展與七八年級觀展(朝會)	13 防震防災(正式) 14-15 七八年級戶外教育活動(第八節暫停)	11-15 技藝班第一階段調查 11 高關懷課程開始		12 全園教育宣導活動暨慶生日 15 家長日	
		6	17	18	19	20	21	22	23	20 心跳一百	20 自治市選舉辦法公告	21 七年級專輔宣講、八九年級名人開講			
		7	24	25	26	27	28	29	30	28-29 第一次定期評量(第八節暫停)		30 新北市教育博覽會			
		8	31	1	2	3	4	5	6					3 兒童節活動	4-7 清明連假
4	勤學	9	7	8	9	10	11	12	13	10-12 第一次作業抽查 9 第一次聯絡簿抽查 10 租稅教育宣導(暫定) 11 七年級社區資源踏查(第六、七節)(第八節暫停)	8 八年級人類乳突病毒疫苗接種 9 第一次聯絡簿抽查 10 租稅教育宣導(暫定) 11 七年級社區資源踏查(第六、七節)(第八節暫停)	12 第一次生涯手冊抽查 12 親職講座(課綱)			
		10	14	15	16	17	18	19	20	16-17 第四次模擬考 19 全國學生創意戲劇比賽	18 自治市市政之聲(七年級) 19-21 全中運	18 九年級校友返校座談		16 全園教育宣導活動暨慶生日 19 暫定校外教學日	
		11	21	22	23	24	25	26	27	25 九年級祈願活動(第七節)	19-26 自治市自辦政見會申請 24 兒童權利教師研習(暫)	22-26 技藝班第二階段調查			

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
		12	28	29	30	1	2	3	4	1 心跳一百 2 八年級創價美術館參訪(第八節暫停)					
5	堅毅	13	5	6	7	8	9	10	11	6 會考濟安宮參拜 8 會考祈福活動(朝會)、九年級包中餐(中午) 10 九年級第八節、晚自習結束	2-10 自治市自辦政見週 11 校代表模範生表揚典禮		10 金祥慈租借紀念館舉辦晚會	6 全園教育宣導活動暨慶生日	
		14	12	13	14	15	16	17	18	15-16 第二次定期評量(第八節暫停) 18-19 會考	17 期中校安、午餐會議	16 八年級專業群科參訪 17 公告技藝班名單			
		15	19	20	21	22	23	24	25	22 國語文競賽 23 七年級圖書館參觀(第八節暫停)(暫)	21-24 八年級羽毛球比賽 22 自治市選舉日(朝會)	24 親職講座			
		16	26	27	28	29	30	31	1	29-31 第二次作業抽查	28 第二次聯絡簿抽查 27-30 九年級啄木鳥計畫 29 社團成果展(六、七節) 30 畢業典禮預演(第七節) 1-7 能源教育週	30 第二次生涯手冊抽查 31 九年及回收 A 卡、技藝課程結束(暫)			
6	正向	17	2	3	4	5	6	7	8	7-14 新生線上報到	5 自治市交接典禮(朝會) 6 九年級畢典彩排(六、七節) 7 畢業典禮	7 高關懷課程結束			8-10 端午連假
		18	9	10	11	12	13	14	15	14 七、八年級第八節結束	13 性平、交通、校安期末會議 14 衛生、午餐委員會期末會議	13 七八年級生命教育宣導(六七節)	14 家長會期末會員代表大會	11 全園教育宣導活動暨慶生日	
		19	16	17	18	19	20	21	22	19 心跳一百 20 新生實體報到	18-21 七八年級啄木鳥計畫 21 跑透透與慢跑鐵人結束	20 高關懷課程委員會、家庭及生命教育期末委員會議 21 生涯發展期末會議、遊輔會、特推會		22 暫定畢業典禮	
		20	23	24	25	26	27	28	29	26-27 第三次定期評量 28 休業式			28 期末校務會議		
		21	30	1	2	3	4	5	6	1-2 備課日 1-17 BBnA(暫)					
7			7	8	9	10	11	12	13	7 新生編班					
			14	15	16	17	18	19	20						
			21	22	23	24	25	26	27						
			28	29	30	31									

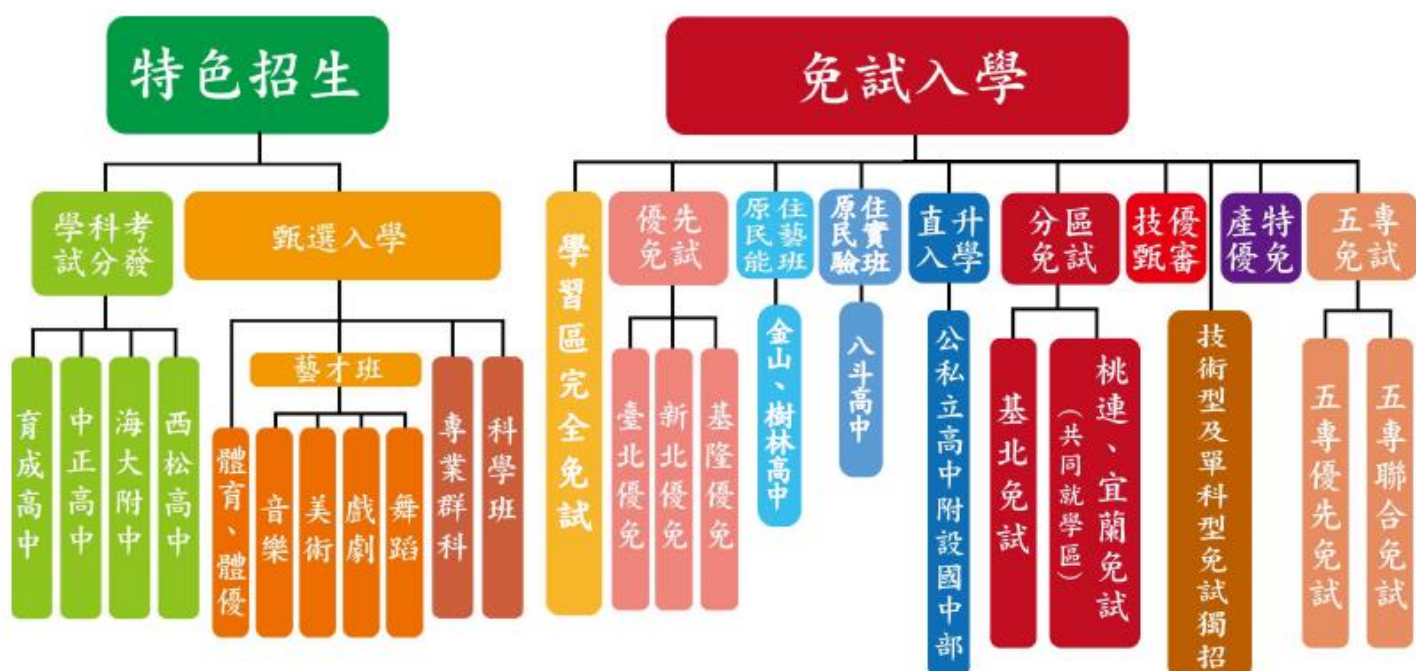
備註說明:

- 2/8(四)~2/14(三)春節休假，2/17(六)補班補課。
- 2/28(三) 二二八紀念日休假。

- 3.4/4(四)~4/7(日)清明連假。
- 4.6/8(五)~6/10(一)端午連假。



## 113學年度基北區多元入學相關入學管道架構圖



## 113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

(現九年級學生適用)

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	21分	7分	符合1個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域任三領域前五學期平均成績及格者。
			0分	未符合							
	服務學習	15分	5分	每學期服務滿6小時以上							1. 由國中學校認證。 2. 採計期間為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									

# 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

(現七、八年級學生適用)

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									

# 113學年度基北區多元入學管道校內報名時間

5/18(六)-5/19(日)會考、6/7(五)公布會考成績、6/7(五)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	基北區各校聯合招生	同分比序項目： 志願序、多元學習表現、會考成績等	<u>6/21-27 網路正式選填志願</u> <u>6/27 下午返校領取報名志願表</u> <u>6/28 返校繳交報名費、志願表</u> 7月9日放榜、7月11日報到
		公立優先免試	一般學生，就近入學	100 元	本校能報：明德高中、樹林高中、北大高中、新北高工、鶯歌工商	1.限報名1校1科 2.同分比序：多元學習表現、會考	<u>6/5~6/11 校內報名</u> 6/14 放榜 6/18 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 25 校(請參閱簡章)	1.限報名1校 2.同分比序：多元學習表現	<u>5/20-5/22 校內報名</u> 5/29 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、穀保家商、復興商工、智光商工、南強工商、莊敬高職、及人高中、醒吾高中	1.限報名1校1科 2.同分比序：多元學習表現	<u>5/7-5/8 校內報名</u> 5/16 放榜 6/17 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 55 校(請參閱簡章)	各項加分不同，詳見簡章	<u>4/29-5/3 校內報名調查</u> <u>5/6-5/20 校內報名、繳件</u> <u>6/14 放榜 6/17 報到</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>4/29-5/3 校內報名調查</u> <u>5/6-5/20 校內報名、繳件</u> <u>6/14 放榜 6/17 報到</u>
		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	<u>4/29-5/3 校內報名調查</u> <u>5/6-5/20 校內報名、繳件</u> <u>6/14 放榜 6/17 報到</u>
	五專	完全免試		免費	全國一區 28 校(無護理科)	1.限報1校1科 2.同分比序：多元學習表現	<u>5/2-5/8 校內報名</u> 5/16 放榜、6/13 報到
		優先免試	一般學生，對五專科系有興趣，如：護理、餐旅、醫技、幼保	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>5/2-5/13 校內報名</u> 6/6-6/11 網路選填志願 6/14 放榜 6/18 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>5/2 起校內報名</u> <u>7/10 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 13 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>2/22 中午校內說明會</u> <u>2/23-3/7 校內網路報名、收件</u> <u>4/13 術科測驗</u> 、6/14 放榜、6/17 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 月底 5 月初報名，5~6 月術科測驗 * 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>2/22-3/6 自行報名 3/13 審查結果公告</u> 3/16 科學能力檢定 3/25-3/31 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>2/19-3/1 術科測驗校內報名</u> <u>4/20 美術、戲劇術科測驗；</u> <u>4/13-15 舞蹈、音樂術科測驗</u> 6/7-6/13 聯合分發報名 6/24-28 志願選填 7/9 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IBDP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IBDP實驗班 ◎中正高中-國際移動力實驗IBDP班	1.各校考試科目請詳閱簡章 2.會考分數為錄取門檻	<u>6/19-6/21 自行報名</u> 6/23 學科測驗 6/24 公告成績 6/25-6/27 志願選填 <u>網路選填志願截止日及返校領表、</u> <u>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%
藝文	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% 上課努力程度30% 出席10%
	健教 學習態度/上課參與50% 上課練習作業30% 測驗20%
藝文領域	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、國文、英語、數學、社會(含歷史、地理、公民)、自然(含生物、理化、地科)、藝術(含音樂、美術、表藝)、綜合(含輔導、童軍、家政)、健體(含健康、體育)及科技(資訊、科技)領域(學科)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、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。

## 伍、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。

# 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	陳思妤	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	呂昭穎	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	視覺藝術社	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	英語情境教室	(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。

◎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
14	泰語社	林雅婷	七真教室	固定成員
15	阿美族語社	林正雄	七善教室	固定成員
16	排灣族語社	蔡欽玲	多功能教室 (遠距課程)	固定成員
17	學研社	黃愛嘉 羅揚	自學班教室	九年級

# 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 113 年 2 月 26 日（一）開始實施，113 年 6 月 21 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 112 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「一週計劃表」上填妥跑步圈數資料，並請審核老師進行審核後簽名，一週送回體育組一次。
- 五、每週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、第二學期 113 年 2 月 26 日（一）至 113 年 6 月 21 日（五）截止。
- 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





# 臺灣跑透透圈數圖



※各點圈數如地名上標記數字

※選擇山線班級，竹山下一站是鹽水站

# 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
<b>【假期校園整潔維護】</b> (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。	全校學生	假期
<b>【學校長期志工】</b> 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。	長期志工學生	適時辦理
<b>【學校短期志工】</b> 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。	志工學生	適時辦理
<b>【個人、社團或班級規劃之創意服務學習活動】</b> 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。	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。

新北市立柑園國民中學校外服務學習活動申請表											
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 月 日 時 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。						
					<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	<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：_____		
與金額			
活動聯絡人：	聯絡電話：		
備註：			

新北市立柑園國民中學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。 <div style="text-align: right;">           家長簽章：_____            家長聯絡電話：_____            導師簽章：_____         </div>					
中 華 民 國                      年                      月                      日					

# 服務證明書

新北市立柑園中學學生\_\_\_\_\_

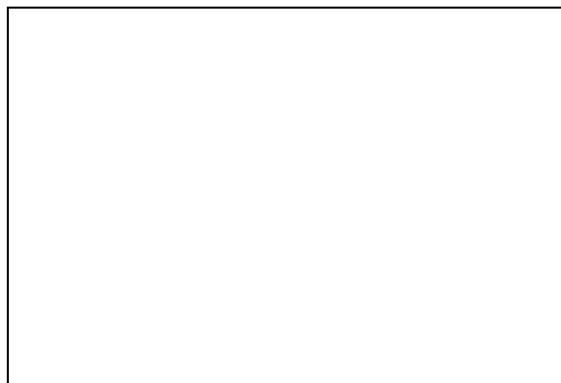
於中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日參加\_\_\_\_\_

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。	112/08
		2.新生智力測驗	實施新生智力測驗。	112/09
		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。	112/09~10
		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。	112/11   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。	112/10~12
		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。	113/05
		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。	113/04
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。	112/10、 113/05
		3.新編多元性向測驗	實施新編多元性向測驗，並進行說明。	112/10
		4.生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座。	113/04
		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。	113/03   113/05
		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。	113/04



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。	112/11
		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。	113/02
		6.生涯規畫講座	適性多元入學生涯宣導講座。	113/04
		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。	113/04
		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。	113/04
		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。	113/06
		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。	113/06



# 112學年度第二學期 柑園國中親職講座

場次一：113年04月12日（星期五）

時間：晚上7:00~9:30

講題：一起來上一堂素養好課！

講師：台灣家長教育聯盟林文虎副理事長  
十二年國民基本教育宣導講師

地點：本校三樓英語情境教室



場次二：113年05月24日（星期五）

時間：晚上7:00~9:00

講題：玩出情緒調節力－

成為孩子的情緒教練

講師：黃亮慈心理師

地點：本校三樓英語情境教室



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、家庭教育相關影片，可點閱觀看：<https://reurl.cc/3Y6ZvV>





### 三、其他相關諮詢電話

專 線 名 稱	專 線 號 碼	服 務 時 段
全國保護專線	113	24小時
生命線	1995	24小時
安心專線	1925	24小時
張老師	1980	下午14:00~21:00
內政部男性關懷專線	0800-013-999	上午09:00~下午23:00
新北市政府高風險家庭服務管理中心	2950-6801	上午08:30~下午17:30
新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	8965-3359	上午08:30~下午17:30

### 四、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：**周一至周五早上 9:00-12:00，下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。  
周六早上 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

# 新北校園通 APP 下載/登入說明

## 如何下載

- 新北校園通 2.0 為原「新北校園通」全新改版






Google Play  
立即下載





Download on the  
App Store

- 未曾使用 用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 **下載**
- 已下載原「新北校園通」用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 **更新**



## 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用**手機簡訊驗證**，一支手機可同時**綁定不同學制、多位子女身分**，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與**校務系統資料比對**，完成親子關係綁定服務



**Start:** 進行家長註冊



**1.選擇子女學校地區**



**2.選擇子女學校**



**3.雙重資料驗證**  
(子女資料比對、手機簡訊驗證)



**Success:** 註冊成功

## 新增子女









# 數位學習家長宣導圖卡



數位學習  
家長宣導簡報



數位學習  
家長宣導影片

**2022-2025 推動中小學數位學習精進方案**  
**班班有網路 生生用平板**

**數位學習 引領前行**  
生生用平板 您知道多少?

**新北校園通APP**  
幫孩子請假 查看課表 成績查詢 學雜費繳交 了解學生健康情形

**成績單送到家**  
註冊簡單 功能多 顛覆想像 快下載

**新北星聯盟 數位星球**  
數位素養 遊戲式評量

**【新北星聯盟】**  
1. 透過遊戲化學習，使學生獲得正確之科技資訊與媒體知識。  
2. 將數位素養相關資源整併於遊戲平臺網頁，如漫畫、海報等。

**攜手一起打造 科技學習樂園**

**新北市政府 教育局**

Download on the App Store  
Get it on the Google Play

## 教育局無現金繳納學雜費宣傳

**新北市 / 2/26-3/31 繳學雜費 最高回饋 6%**

**悠遊付 EasyWallet**

**筆筆回饋 2% (回饋金)** + **累滿8千元加消費2千元 \$500 (現金回饋券)** + **加碼抽 iPhone 15 (共10名)**

**QR code**



# 面對青春期孩子，父母該放手還是管控？

臨床心理師 陳品皓

當孩子來到青少年階段，幾乎所有父母都會遇到類似的問題，一方面想要相信孩子、給予成長空間，另一方面又覺得要堅守紀律、避免孩子走偏，在管控與放手之間遊離，找不到平衡點，陷入焦慮及無力感。

從「放手」兩字來看，就傳神表達了矛盾的親子關係。父母一路緊抱著孩子長大，第一次可以放手，是孩子開始學步時，但怕他跌倒、受傷，又緊牽著走；等孩子走穩，父母能放手了，卻怕他走得太遠，再度緊牽。隨著孩子能力愈好、自主範圍愈大時，父母反而會愈牽愈緊、愈難放手，就怕馬兒脫韁、失去控制。這樣的觀念對照我多年的臨床經驗，得出——「脆弱的孩子＋擔憂的家長＝彼此捆綁」，而彼此捆綁就是控制的原型。家長擔憂孩子跌倒，牽起孩子的手走路，可是牽著走，孩子很難邁開大步，漸漸變得脆弱，脆弱的孩子令家長更擔憂，牽得愈緊，愈對孩子的步伐範圍造成控制。

事實上，親子關係的本質裡，就含有控制成分，身為父母，天生就想控制孩子，可以說是「天然控」，這是解決他們擔憂、焦慮的重要元素。包括掌控孩子的學業、品行等，相信它可以預測未來，孩子書讀不好，就說孩子品行好，至少不會犯法；孩子學歷好、品行也好，就覺得將來會很美滿。

## 從 3 方向 理解孩子內心狀態

但是，生命是亂數，未來環境變動極大，每個人接下來的人生，都無法預測與控制。與其擔心孩子走偏，卡在放手與控制的兩難之間，父母不妨從理解孩子的內在狀態開始，為自己焦灼的心找到安定的方法。我建議，父母可透過 3 個面向進行觀察：第一個，孩子對於社會規範的尺度評判；第二個，孩子對於自我成就的動機展現；第三個，孩子對於人際關係的經營品質。

從孩子對於社會規範尺度的評價，可以得知孩子如何看待偏差行為。他評價別人行為時，正是反映個人評價的標準、亦是自我價值觀延伸。像是孩子抱怨同學考試作弊、不滿同組同學不做報告、討厭同學自私又不講義氣的性格……都顯示出他的認知底線，特別強調，這並非行為上的底線，所以他不見得能做到多好，但至少對、錯、好、壞的評斷基準。

再來，我們做任何事，都需要有動力，也就是說，動力是自我成就的動機。一個有動機的孩子，會追求社會性的肯定與回報。當孩子喜歡被稱讚和肯定，為此從事自己覺得有意義或有價值的事，即使過程遇到困難，抱怨歸抱怨，仍堅持下去，則顯現他內在的成就取向。

第三部分提到對於人我關係的經營品質，雖然較難估算，但是可以概略從量和質來看，只要具備任何一項就已足夠：朋友多，很好；朋友少但互動深，也很好，因為它都在展現孩子維持人際關係的能耐。

什麼樣的管教可以確保孩子不走偏，我們很難給答案，但對父母而言，3個面向是理解孩子的重要指引。當然，觀察的面向愈多，愈能了解孩子的狀態。至於放不放手，必須具備信任基礎，其牽涉層面複雜，未來有機會再分享。

## 明示關係不對等 引發親子衝突

與《關係相談所》另一主持人、精神科醫師鄧惠文聊到此事時，她認為父母首先需認清無法控制孩子，限制他們去海邊、玩高空彈跳等，難以全然阻絕問題，重點是父母如何幫助孩子具備管理自己、保護自己的能力。這需要長期關注孩子發展，在他們形成價值觀的波動過程中，適時提供協助、修正，讓孩子懂得自我保護與發展。

她也提出一個值得思考的問題，因為在夫妻關係中，總會談到被另一半管控的問題，似乎夫對妻或妻對夫，都有著極大的影響與約束力。但每次談到父母管教子女，總會出現軟弱、無法施展情形，好像面對孩子就變得束手無策。

為什麼父母影響孩子這麼難？我認為，主要是沒有掌握到關係的權力本質。世界上大部分的關係，包括師生、同事、親子、夫妻，在權力的相對位置中，都有著不對等與不平衡。而不管什麼樣的關係，皆需透過語言連結。語言，是我們在關係中展現權力的媒介；溝通，常是隱微的權力關係來回。由於語言的曖昧空間大，平時展現的權力高低較為模糊，所以能相安無事。可是一旦在語言上赤裸裸揭示關係權力不對等時，任何一個正常人都會浮現反動情緒，並演變成衝突。

親子關係中，更常因權力揭示帶來衝突。「你少在那邊給我說什麼廢話，我說的算！」、「我是你爸！我為什麼不能管！」這些話語明白展現只有一方掌握遊戲規則，直接宣告彼此權力不對等，讓另一方聽了只想抗拒。

## 學習讓渡權力 開啟新溝通模式

也就是說，親子關係品質不佳，大部分問題不在於控制，而是溝通時的文字打破了曖昧空間，讓權力不對等的事實赤裸呈現。所以，親子關係不是不控制，而是要學習溝通，學習的不是單純技巧，而是如何讓渡權力。

好比「你少廢話，我說了算！」變成「我比較想知道你是怎麼想的？」讓對方有表達自己的權力，但未否定權力不對等的關係。「我是你爸！我為什麼不能管！」則換為：「你做的這些事，一定有你的考量，但在你還沒有被賦予完全負責的能力之前，我必須承擔決策的責任，所以我想知道原因是？」

又如「考試考的怎麼樣？等一下給我抽背第三課的英文單字」，讓渡權力之後，改成「等一下我們一起準備英文單字，我自己也順便複習」。「我數到三，你給我試試看！」則變為「如果這一次按照你自己的步調，你會想怎麼做？要怎麼計劃？」

在這些讓渡權力的話語裡，本質上，父母還是最後權力的主宰者，不過，展

現出來的是，讚許孩子有自己的想法，彼此可以藉由溝通達成共識。所以，經營親子關係，不妨跳脫控制跟放手兩件事，嘗試以讓渡權力作為雙方對話的方向，開啟新的合作關係。從今天起，來練習看看吧！

【內容整理自《親子天下》Podcast 鄧惠文 X 陳品皓「關係相談所 EP49」】