新北市立忠孝國民中學108學年度第2學期

親職教育手冊



109年3月11日

目錄

校長的話 3

行事曆(學生版) 4

處室分機 6

校舍配置圖 7

108 學年各樓層平面圖 8

教務處 9

- 學生成績評量要點
- 多元進路宣導
- 109 年國中教育會考考試範圍
- 防疫不停學相關資源

學務處 17

- 衛生組宣導資訊-**新冠病毒防疫須知**
- 體育組宣導資訊-**加入體育團隊~自信升學通通來**
- 訓育組宣導資訊-**社團成果展發表~青春活力魅力四射**
- 生教組宣導資訊-**生活教育，良好常規建立，品德法治從基礎著手**

輔導處 24

- 社區資源
- 友善校園活動
- 技藝教育宣導
- 好文共享區
- 志工招募



擁有選擇的權力　　洪慶源 1090311

各位親愛的家長：平安

開學這些日子以來，孩子們的學習步調，並未因寒假展延而減緩，反而因疫情緊急而更注重環境衛生教育，更專注於各領域學習課程。不論是學校周邊環境及個人衛生健康，都能更適切且更踏實地做到，這種務實的態度與作法，是孩子們重視自己、重視家庭、重視團體的具體表現，也是學校最期待他們學習成長的面向。期待在安全有序的環境中有效學習，深刻感受生命的價值，體認身體保健與用功讀書是相輔相成的，是孩子們學習儲備選擇能力的重要課題。

龍應台說：「用功讀書，不是因為我要你跟別人比成績，而是因為我希望你將來會擁有選擇的權力，選擇有意義，有時間的工作，而不是被迫謀生。」豐厚自己的學養實力，累積自己的學習履歷，專注於各項學科的學習，深化自己的品德涵養，穩定自己的生涯發展，對生命有愛，對同儕體恤，這才是用功讀書的真義，如此，才真正擁有選擇的權力。

孩子們懂得愛自己，懂得因疫情危機而保健身體，是一件令人欣喜的事。期盼各位家長維持家庭正常均衡飲食，持續穩定規律作息，並且鼓勵孩子們以適度多元的運動來保持他們的身體健康，藉由快樂動、興趣動、普及動的運動氛圍與習慣，培養孩子們良好愉悅的人際互動關係，維持穩健平和的學習節奏，這就是我們一直期待孩子們的成長模式。

我們很高興孩子們在學校認真參與，用心學習。本學期學校將舉辦各項校內競賽活動，諸如：專書導讀閱讀推展活動、數學競試、英語單字競賽、作文比賽、音樂美術展演、食農體驗課程、體育競賽，給予孩子們學習表現的舞台，展現孩子們的學習成效。也藉以發展孩子們的優勢智能，讓孩子們獨特的才能，創造生命的美好，這就是擁有選擇權力的最佳途徑。

值此防疫時期，學校期盼與各位家長共同為孩子們營造穩定安全的學習園地，更誠摯祝福闔家平安健康！



新北市立忠孝國民中學108學年度第2學期學生行事曆

1090227

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導處	總務處	備註
二月	一	23	24	25	26	27	28	29	1. 2/24-3/16 科展線上報名 2. 2/25 開學日暨註冊會議，當日第一、二節與 3/6 第五、六節全校調課、繳交校內科展作品及海報 3. 2/26 校內科展複賽評審、全市貓咪盃 Scratch 初賽作品上傳截止 4. 2/27 核對段考成績、學生學籍資料表、家長會退費名單 5. 2/27 特殊身分學生繳交證明文件,核對特殊身分學生,並補件完成 6. 2/27 各類獎助學金申請開始(詳見校網公告)	【友善校園週】 1. 2/24 導師會議(1)(8:30) 2. 2/25 開學典禮(友善校園宣導)(7:40-第一節) 3. 2/25 選社團 4. 2/25 回收寒假健康促進學習單.視力複檢回條、健檢複檢回條 5. 發放早餐券(1) 6. 2/25-3/13 健促-七年級貝氏潔牙教學 7. 2/25-2/27 新北市中等學校運動會(田徑),取消開閉幕典禮聖火引燃儀式啦啦隊 8. 2/26 八年級笑將劇團反毒宣導(第一節-風操) 9. 2/26 幹部訓練(12:30~13:00) 10. 2/27 幹部訓練(12:30~13:00)	1. 2/25 發放生涯輔導手冊檔案箱 2. 2/26-3/4 國中技藝教育競賽 3. 2/26 校內資優方案課程開始 4. 2/26 特教課後照顧班開始 5. 2/26 資源班課程開始 6. 2/27 發放親職講座、高關懷班調查表	1.2/25 發公物點交表 2.2/27 收回公物點交表	2/25 開學
三月	二	1	2	3	4	5	6	7	1. 3/2 九年級第八節課輔活動開始 2. 3/2 圖書館開始開放 3. 3/2-3/6 七八年級補考(第八節) 4. 3/3-3/4 九年級第三次複習考 5. 3/4 公布校內科展複賽通過名單 6. 3/5-3/6 科學班報名(建中、附中、北一女) 7. 七、八年級博雅班課後課程開始	1. 3/2 整潔評分開始 2. 3/3 午餐委員會(12:30) 3. 3/4 生衛通報 1 4. 3/6 健促期初委員會(12:30) 5. 3/6 108-1 服務學習時數補登結束	1. 3/2-3/13 八年級適性化職涯性向測驗(師大心測) 2. 3/2-3/6 高中藝才班甄選報名 3. 3/5 高關懷班入班審查會暨期初會議(12:30) 4. 3/6 技藝班開始上課【1】	1. 3/4 期初家長委員會(19:00)	3/3-3/4 第三次複習考
	三	8	9	10	11	12	13	14	1. 3/9 七、八年級第八節課輔活動及學習扶助課後課程開始 2. 3/9-3/12 九年級補考(午休) 3. 3/9~3/17 PaGaMo 北區初賽 4. 5. 3/12-14 國中教育會考集體報名 6. 3/12 第 1 次寧靜閱讀 7. 3/12 七年級第 1 次專書導讀(早自習) (701-703)	1. 3/9-13 新北市全國青年盃田徑錦標賽 2. 3/11 防災避難疏散演練預演(7:45) 3. 3/11 生衛通報 2 4. 3/11 學生自治會期初會議(12:30) 5. 3/13 多元學習課程(1)	1. 3/9 高關懷班課程開始(1) 2. 3/11 技藝遴輔會第一次(午休) 3. 3/11 家長日(書面資料公告) 4. 3/13 技藝班上課【2】	1.3/12 發註冊繳費單	
	四	15	16	17	18	19	20	21	1. 1.3/16-20 特色招生專業群科甄選入學報名 2. .3/17-3/24 科展件數線上填報 3. 3/19 第 2 次寧靜閱讀 4. 3/19 八年級第 1 次專書導讀(早自習) (801.802.807) 5. 3/21~4/6 新北市科展市賽初審	1. 3/15-3/22 全國舉重青年盃 2. 3/16-20 發放校園生活問卷普測調查問卷 3. 3/16-5/15 健促-午餐後潔牙活動 4. 3/16-4/10 健促-體位視力測量(暫定) 5. 3/18 防災避難疏散演練(7:45) 6. 3/18 生衛通報 3 7. 3/20 運動樂活系列-中小學大隊接力(行政組) （暫緩辦理） 8. 3/20 七年級菸害防治宣導	1. 3/16 高關懷班課程(2) 2. 3/18 八年級性別平等教育宣導(第 1 節) 3. 3/19 八年級家長遴輔說明會(6:30) 4. 3/20 技藝班上課【3】	1. 3/20 註冊繳費截止	
	五	22	23	24	25	26	27	28	1. 3/23~3/31 PaGaMo 北區初賽	1. 3/23-31 八年級班際排球比賽(7:40) 2. 3/25 發放早餐券(2) 3. 3/25 寒假未返校補打掃開始 4. 3/25 生衛通報 4 5. 3/27 多元學習課程(2)	1. 3/23 八年級發遴輔申請書 2. 3/23 高關懷班課程(3) 3. 3/27 技藝班上課【4】	1. 3/25 補註冊	
四月	六	29	30	31	1	2	3	4	1. 3/30-4/14 第 2 次免試入學模擬志願選填 2. 3/31 新北市 PELC 英語文專業詞彙大賽報名截止	1. 3/30 七年級戶外教育探勘(暫定) 2. 4/1 導師會議(2)(7:40) 3. 4/1 八年級戶外教育行前會議(12:30，暫定) 4. 4/2-3 空手道國手選拔賽	1. 3/30 高關懷班課程(4) 2. 4/3 技藝班上課停課		4/2. 4/3 兒童節 清明節 補假
	七	5	6	7	8	9	10	11	1. 4/9-4/10 第一次段考(第八節課輔及學習扶助課程停課 1 次) 2. 4/10 寄發教育會考准考證 3. 4/10 科學班報到 4. 4/11 新北市 PELC 英語文專業詞彙大賽(三重商工)	1. 4/7 運動樂活系列-趣味競跑賽（暫緩辦理） 2. 4/7 午餐委員會(12:30) 3. 4/8 七年級戶外教育行前會議(12:30，暫定) 4. 4/10 八年級戶外教育行前教育(第五節)	1. 4/5 高關懷班課程(5) 2. 4/9-10 高關懷班課程暫停 3. 4/9-4/10 資源班聯絡簿抽查(1) 4. 4/10 第五、六節七年級生命教育宣導(海湧工作室) 5. 4/10 第七節九年級適性入學宣講 6. 4/10 技藝班上課【5】		4/9-4/10 第一次段考
	八	12	13	14	15	16	17	18	1. 4/16 第 3 次寧靜閱讀 2. 4/18 PaGaMo 北區複賽	1. 4/13-17 七年級班際拔河比賽(7:40) 2. 4/14-15 八年級戶外教育 3. 4/15 廢電池回收競賽開始 4. 4/15 生衛通報 5 5. 4/17 七年級戶外教育行前教育(12:30) 6. 4/17 多元學習課程(3) 7. 4/17-23 全國中等學校運動會(舉重) 8. 4/18-21 全國中等學校運動會(空手道) 9. 4/19-23 全國中等學校運動會(田徑)	1. 4/13 高關懷班課程(6) 2. 4/15 親職講座第一場(九年級家長多元入學宣導 520) 3. 4/17 七年級職場參觀暨生涯技職教育宣導---參訪玉美人孕婦裝觀光工廠(抽 20 名)(5-7) 4. 4/17 技藝班上課【6】		
	九	19	20	21	22	23	24	25	1. 4/23 第 4 次寧靜閱讀 2. 4/24 新北市科展複審送展布置 3. 4/25-26 特招專業群科甄選入學術科測驗	1. 4/20 七年級戶外教育 2. 4/20-24 廁所綠美化競賽開始 3. 4/22 生衛通報 6	1. 4/20 高關懷班課程(7) 2. 4/24 第 5-6 節特教暨生命教育宣導(七年級) 3. 4/24 技藝班上課【7】		
	十	26	27	28	29	30	1	2	1. 4/27-29 高中體育班及體育績優生甄選報名 2. 4/28-4/29 校內七、八年級國語文競賽 3. 4/28-4/29 九年級第四次複習考 4. 4/30 七.八.九年級校內數學競賽 5. 4/30 第 5 次寧靜閱讀 6. 4/30 七年級第 2 次專書導讀(早自習) (704-706) 7. 5/2 高中體育班及體育績優生甄選術科測驗	1. 4/28-5/6 新北市籃球錦標賽(暫訂) 2. 4/29 導師會議(3)(7:40) 3. 4/29 發放早餐券(3) 4. 4/29 健促回收裸視不良單 5. 4/29 生衛通報 7 6. 4/30 校園安全會議(16:00) 7. 4/30 運動樂活系列-班際 3 對 3 籃球比賽（暫緩辦理） 8. 5/1 多元學習課程(4)	1. 4/27 八年級遴輔申請書收件截止 2. 4/27 高關懷班課程(8) 3. 5/1 技藝班上課【8】	1. 4/29 期中家長委員會(19:00)	4/28 4/29 九年級第四次複習考

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	輔導處	總務處	備註
五月	十一	3	4	5	6	7	8	9	1.5/4 高中體育班及體育績優生甄選-放榜 2.5/4-7 免試入學變更就學區校　內申請 3.5/5-5/6 九年級第二次段考(九年級第八節課輔停課一次) 4.5/5-7 高中體育班及體育績優生甄選-成績複查 5.5/6 108 學年度新北市 Scratch 複賽 6.5/7 第 6 次寧靜閱讀 7.5/7 跑跑分析車活動(1:00-3:00) 8.5/7 八年級第 2 次專書導讀(早自習)(803-805) 9.5/8 辦理九年級升學祈福(第五六節)	1. 5/5 午餐委員會(12:30) 2. 5/6 生衛通報 8	1. 5/4 高關懷班課程(9) 2. 5/6 親職講座第二場(陳志恆心理師) 3. 5/6 特教班校外教學(暫定) 4. 5/8 技藝班停課(升學祈福) 5. 5/8 七年級職場達人(5.6)		5/5-5/6 九年級第2次段考
	十二	10	11	12	13	14	15	16	1. 5/13 學習扶助篩選測驗開始 2. 5/14 九年級第八節課輔活動結束 3. 5/16-17 國中教育會考	1. 5/13 生衛通報 9 2. 5/15 七年級水域安全宣導(第五節 -520) 3. 5/15 八年級水域安全宣導(第六節 -520) 4. 5/15 廢電池回收競賽截止	1. 5/11 高關懷班課程(10) 2. 5/13 公布八年級技藝班遴選結果 3. 5/15 技藝班停課(會考前)		
	十三	17	18	19	20	21	22	23	1. 5/18-22 五專優先免試集體報名 2. 5/20 九年級第 1 次專書導讀(第一節) 3. 新北市中一區國民中學英語演說及作文競賽(暫訂)	1. 5/18 九年級租稅教育(第一節) 2. 5/20 運動樂活系列-中小學班際跳繩擂台賽（暫緩辦理） 3. 5/22 多元學習課程(5)	1.5/18 高關懷班課程(11) 2.5/18 發八年級技藝班確認名單(家長確認書) 3.5/21 八年級職場參觀暨生涯技職教育 宣導---參訪王鼎時間科藝體驗館(抽 20 名)(5-7) 4.5/21-5/22 技優甄選報名、實用技能學程報名 5.5/21 家庭早餐好食光 5.6 節(暫定) 6.5/22 技藝班上課【9】 7.5/23 新北市特殊教育學生挑戰日		
	十四	24	25	26	27	28	29	30	1. 5/25 九年級第 2 次專書導讀(第一節) 2. 5/26-5/27 七、八年級第二次段考(七、八年級第八節課輔及學習扶助課程停課 1 次) 3. 5/28 國際教育日 4. 5/28 第 7 次寧靜閱讀 5. 5/29 九年級成績審查委員會 (12:30) 6. 發放暑期學藝活動及學習扶助課程調查表	1. 5/25-29 忠孝國中體育班術科測驗報名 2. 5/27 七年級交通安全宣導(第五節-520) 3. 5/29 多元學習課程(6) 4. 5/30 忠孝國中體育班術科測驗 5. 5/30-31 臺灣國際田徑公開賽	1. 5/25 高關懷班課程(12) 2. 5/26-5/27 資源班聯絡簿抽查(2) 3. 5/27 八年級生涯講座(6) 4. 5/27 別西卜之島法治桌遊(5.6 節 804.807) 5. 5/28 抽查九年級生涯輔導紀錄手冊及檔案箱 6. 5/29 技藝班上課【10】		5/26-5/27 七.八年級第二次段考
六月	十五	31	1	2	3	4	5	6	1.5/31 PaGaMo 全國決賽 2.6/2 下午 TASAL 台灣學生成就長期追蹤評量計畫施測 3.6/3 九年級第 3 次專書導讀(第一節) 4.6/4 第 8 次寧靜閱讀 5.6/5 會考成績查詢、成績單寄送 6.6/5 第五六節七年級直笛造型比賽	1. 6/1 九年級金融教育(第一節) 2. 6/1-6/5 九年級西瓜盃(暫訂) 3. 6/2 午餐委員會(12:30) 4. 6/3 發放早餐券(4) 5. 6/3 生衛通報 10 6. 6/3 導師會議(4)(7：40) 7. 6/5 健促-七年級女生 HPV 接種 (08:30-11:00)(暫訂) 8. 6/6 新北市舉重青年盃	1. 6/1 技藝班家長確認書收件截止 2. 6/1 回收九年級班級生涯檔案箱 3. 6/1 高關懷班課程(13) 結束 4. 6/2-6/3 九年級高中職入班宣導 5. 6/4 高關懷班暨資源班校外教學(暫定) 6. 6/5 技藝班上課【11】		
	十六	7	8	9	10	11	12	13	1. 6/8-16 第 3 次免試入學模擬志願選填 2. 6/9-6/12 七、八年級作業抽查 3. 6/10【放榜】特色招生專業群科甄選入學 4. 6/11【放榜】五專優先免試、【報到】特色招生專業群科甄選 5. 6/11 第 9 次寧靜閱讀 6. 6/11 七年級第 3 次專書導讀(早自習)(707-710)	1. 6/10 生衛通報 11 2. 6/12 多元學習課程(7)	1.6/9 九年級生命教育宣講 2.6/10 親職講座第三場 3.6/11 技優甄選實用技能學程、產特報到 4.6/12 技藝班上課【12】最後一次	1. 6/10 期末家長委員會 (19：00)	
	十七	14	15	16	17	18	19	20	1. 6/15 五專優先免試報到(含聲明放棄錄取資格) 2. 6/16 八年級讀報擂台賽(暫定) 3. 6/17-24 免試入學正式志願選填 4. 6/18 第 10 次寧靜閱讀 5. 6/18 八年級第 3 次專書導讀(早自習)(806.808.809) 6. 6/18-29 五專聯合免試入學報名 7. 6/19 特色招生學科測驗報名 8. 6/20 九年級電腦點收 9. 6/21 特色招生學科測驗	1. 6/14 空手道青年盃 2. 6/15 畢業典禮受獎同學第一次彩排 3. 6/16 畢業典禮受獎同學第二次彩排 4. 6/17 畢業嘉年華彩排 5. 6/17 生衛通報 12 6. 6/18 畢業典禮第一次預演(三、四節) 7. 6/19 畢業典禮第二次預演(三、四節) 8. 6/19 畢業嘉年華(五、六節) 9. 6/19 九年級大掃除及回收掃具 10. 6/20 畢業典禮	1. 6/15-6/17 抽查七八年級生涯輔導紀錄手冊及檔案箱 2. 6/18 技優甄選實用技能學程、產特放榜	1. 6/15 發公物點交表 2. 6/18 收回公物點交表	6/20 補班 補課
	十八	21	22	23	24	25	26	27	1. 6/23 市長獎頒獎典禮(市府)	1. 6/24 生衛通報 13 2. 6/24 整潔評分結算	1. 6/22-7/3 七八年級暑期技藝營隊報名		
七月	十九	28	29	30	1	2	3	4	1. 7/3 七八年級第八節課輔活動及學習扶助課程結束	1. 7/1 公佈暑期返校打掃期程 2. 7/3 多元學習課程(8)	1. 6/29 收七八年級生涯輔導紀錄手冊及檔案箱	1. 6/29 發公物點交表 2. 7/3 收回公物點交表	
	廿	5	6	7	8	9	10	11	1. 7/6 新生報到 2. 7/9-7/10 七、八年級第三次段考 3. 7/10 高中體育班及體育績優生甄選-錄取生報到	1. 7/6 健促-新生發放暑期眼科牙科檢查單 2. 7/7 期末午餐委員會(12:30) 3. 7/8 發放暑期早、午餐券 4. 7/10 多元學習課程(9)	1. 7/8 資源班課程結束 2. 7/9-7/10 資源班聯絡簿抽查(3)		7/9-7/10 七.八年級第三次段考
	廿一	12	13	14	15	16	17	18	1. 7/14 休業式 2. 7/14 七、八年級各班電腦點收 3. 7/15 暑假開始 4. 7/17-7/18 109 年度全國貓咪盃 Scratch 比賽(花蓮) 5. 7/19 新生編班	1. 7/13 性別平等教育委員會期末會議 (12:35) 2. 7/14 環境教育宣導(第 1.2 節) 3. 7/14 大掃除(第 3 節) 4. 7/14 休業式(學生暑假活動注意事項宣導)(第 4 節)	1. 7/13 特教班課後照顧結束 2. 7/13 校內資優方案結束	1. 7/14 期末校務會議 (14:00)	7/14 休業式 7/15 暑假開始

新北市立忠孝國民中學108學年度學校分機表(校網公告版)

本校總機：29631350共5線

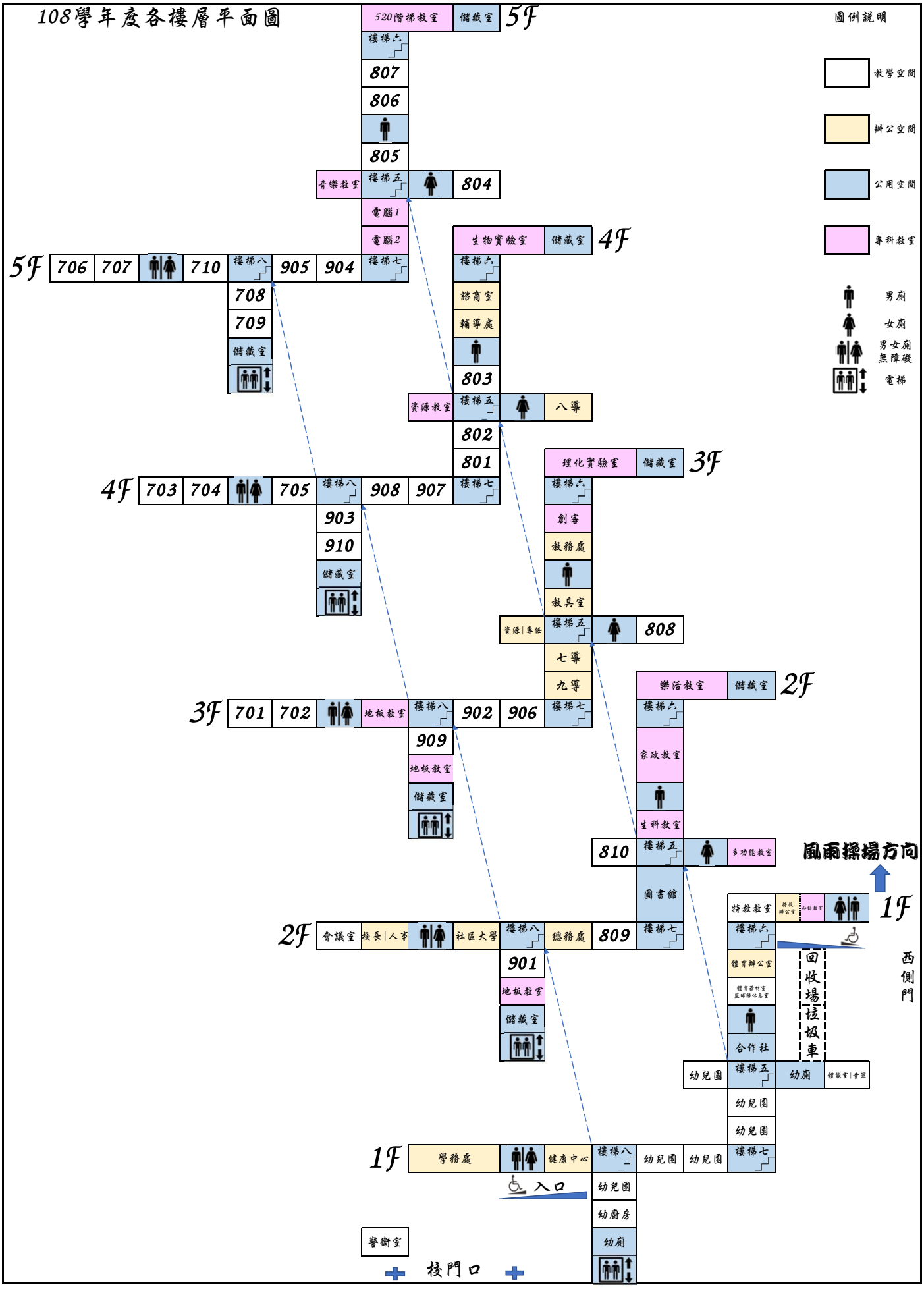
校長室專線：29631356　校長分機 200　幼兒園專線：89526246　警衛室分機777

傳真機：教務處89525060　學務處 29631357　輔導處 29631354　總務處 29631353

教務處		學務處		總務處		輔導處		人事室		導師辦公室	
教務主任	210	學務主任	220	總務主任	230	輔導主任	240	人事主任	204	七年級	271
教學組長	211	訓育組長	221	文書組長	231	輔導組長	241	會計室		導　師	272
註冊組長	212	生教組長	222	事務組長	232	協助輔導	241	會計主任	202	八年級	281
資訊組長	213	衛生組長	223	出納組長	233	資料組長	242	幼兒園		導　師	282
設備組長	214	體育組長	224	幹事	234	協助資料	242	辦公室	301	九年級	291
協助教學	215	舉重教練	224	職員	235	特教組長	243	小藍鯨班	302	導　師	292
協助設備	215	幹事	225	技工	236	資源辦公室	244	小飛象班	303	專任教師	
創客組長	216	健康中心	226	警衛室	777	特教辦公室	246	小米奇班	304	辦公室	261
幹事	216	童軍團長	227					小飛俠班	305	其他	
協助註冊	217	協助生教	227							合作社	365
		協助衛生	227								
		協助訓育	229								
		田徑教練	310								

新北市立忠孝國中108學年度空間分配及教室位置圖




108學年度各樓層平面圖
圖例說明
教學空間
辦公空間
公用空間
專科教室
男廁
女廁
男女廁
無障礙
電梯
5F
520階梯教室
儲藏室
樓梯六
807
806
805
音樂教室
樓梯五
804
電腦1
電腦2
樓梯七
4F
生物實驗室
儲藏室
樓梯六
諮商室
輔導處
803
資源教室
樓梯五
八導
802
801
樓梯七
3F
理化實驗室
儲藏室
樓梯六
創客
教務處
教具室
資源|專任
樓梯五
808
七導
九導
樓梯七
2F
樂活教室
儲藏室
樓梯六
家政教室
生科教室
810
樓梯五
多功能教室
圖書館
1F
持教教室
樓梯六
體育辦公室
合作社
樓梯五
幼兒園
幼廁
體能室|童軍
幼兒園
幼兒園
樓梯七
1F
學務處
健康中心
樓梯八
幼兒園
幼兒園
幼兒園
幼廚房
幼廁
入口
警衛室
校門口
5F
706
707
710
樓梯八
905
904
708
709
儲藏室
4F
703
704
705
樓梯八
908
907
903
910
儲藏室
3F
701
702
地板教室
樓梯八
902
906
909
地板教室
儲藏室
2F
會議室
校長|人事
社區大學
樓梯八
總務處
809
樓梯七
901
地板教室
儲藏室
風雨操場方向
西側門
回收場
垃圾車

☆教務處☆

一、評量：

（一）提供家長的成績單有兩種：

1. 定期考查成績單：僅以百分制計分登錄於各次成績考查單通知家長。
2. 學期考查成績單：學期結束時將各科（項）分數，轉換成五等第方式紀錄後通知家長。

（二）定期評量成績優異獎勵方式

各班評量成績優異及進步學生，公開頒獎表揚。

學期評量	日 期	備註說明
第一次 定期評量	109 年 04 月 09 日、10 日 （星期四、五）	皆 15:55 分 放學
第二次 定期評量	九年級:109 年 05 月 05 日、06 日 七、八年級:109 年 05 月 26 日、27 日 （星期二、三）	
第三次 定期評量	109 年 07 月 09 日、10 日 （星期四、五）	

❤小叮嚀：考試試程表於考前一週發至各班並公告校網。另外學期段考日皆為整天上課，請家長特別留意孩子作息時間！

二、九年級複習考：

考試 回次	考試 日期	語文領域		數學領域	自然生活領域	社會領域			寫作 測驗
		國文	英語	數學	自然	歷史	地理	公民	
第一次	108.9.3(二) 108.9.4(三)	第 1~2 冊	第 1~2 冊	第 1~2 冊	**※生物七上 ※理化八上**	第 1~2 冊			引導式 寫作
第二次	108.12.26(四) 108.12.27(五)	第 1~4 冊	第 1~4 冊	第 1~4 冊	第 1~4 冊	第 1~4 冊			引導式 寫作
第三次	109.3.03(二) 109.3.04(三)	第 1~5 冊	第 1~5 冊	第 1~5 冊	第 1~5 冊	第 1~5 冊			引導式 寫作
第四次	109.4.28(二) 109.4.29(三)	第 1~6 冊	第 1~6 冊	第 1~6 冊	第 1~6 冊	第 1~6 冊			引導式 寫作

三、作業抽查

抽查科目	日期
國 文	109 年 06 月 09 日
英 語	109 年 06 月 09 日
數 學	109 年 06 月 10 日
自 然	109 年 06 月 11 日
社 會	109 年 06 月 12 日

❤小叮嚀：作業補交時間為**抽查當週**，若作業未交也請儘快在時間內補交，才不會收到警告單哦！請家長平時協助教師一同督促孩子寫作業、交作業！

四、各項比賽活動：

1. 校內國語文競賽(109/04/28-109/04/29)。
2. 校內數學競試(109/04/30)。
3. 七年級直笛造型比賽(109/06/05)。

❤小叮嚀：參加各項活動或比賽不僅是孩子國中生涯美好的回憶，更能促進潛能的開發，對於其能力的培養扮演著很重要的角色，孩子有意願、有興趣的，家長應多給予支持與鼓勵，讓孩子在過程中更能了解自己，進而培養面對人事物的正確態度，這些經歷遠勝於名次所能給予的，不用擔心因練習佔據時間而影響成績，許多孩子反而因準備活動，更懂得如何分配時間，認識自己，以及更能掌握自己，學到更多好。

五、學業輔導

（一）九年級第八節課後輔導於 109/05/14 結束。

（二）七、八年級第八節課後輔導及學習扶助課程於 109/07/03 結束。

【註冊組宣導事項】

一、109 年多元適性入學管道介紹

入學管道			招生對象	招生學校
國中教育會考(依規定都要參加)			國中九年級所有學生	全國高中職及五專
特色招生	甄選入學要考相關術科測驗	藝術才能班(藝才班)	具備音樂、美術、舞蹈、戲劇訓練基礎與專長	北區聯合分類別招生
		五專七年一貫制 (個別報名)	具備音樂、美術 舞蹈訓練基礎與專長	台南應大/東方設計
		科學班(個別報名)	數理優異具科學潛能	建中/附中/北一女/中一中
		原住民專班	原住民藝才班	金山/樹林/八斗
		新北市專業群科	技職傾向具術科專長	新北市公私立高職（109：14 校 29 類科）
		臺北市專業群科	技職傾向具術科專長	臺北市公私立高職（109：9 校 25 班別）
		中正預校(個別報名)	有志就讀軍校男生	高雄鳳山中正預校
		技優甄審	技藝競賽或技術證照	基北區公私立高中職
		產業特殊	技職傾向弱勢身分學生	基北區 9 所高職
		實用技能	技職傾向，技藝生優先	基北區有開設學校
		建教合作(個別報名)	技職傾向可邊讀邊就業	全國有開設學校
		體育班/運動績優 (個別報名)	體育專長(得跨區報考)	學校得採獨立或聯合 招生方式
	考試分發入學(個別報名)		英文、數理學術性向	政大附中英語國際班、師大附中資訊科學班、麗山高中資訊科學班
免試入學	優先免試入學	**新北市<u>私立</u>高中職**	學術或技職傾向就近入學，選擇一校報名	新北市各私立高中職
		新北市<u>公立</u>高中職	學術或技職傾向就近入學，選擇一校一科報名	高中：板橋、海山、華僑、清水、光復 職科：新北高工、鶯歌工商
		五專	技職傾向產學合一 有意願就讀五專	全國一區，共 46 校；上網選填 **30 個校科/組志願**，並以電腦統一分發。
	分區免試入學	**基北區高中高職** **(可選填 30 個志願序)**	**畢業生最大入學管道** 基北區學生及跨區生	基北區之高中高職上網選填 30 志願，並以電腦統一分發。
		變更至其他就學區	要就讀非基北區高中職	非基北區之高中高職
		五專 (北區、中區、南區)	技職傾向產學合一有意願就讀五專	北區五專 108：22 校（桃竹宜花都屬於北區） 中區五專 108： 5 校 南區五專 108：19 校
	獨招	新北市樟樹實創高中	多媒體動畫科 流行服飾科	新北市立樟樹國際實 創高中(新北汐止區)

入學管道	招生對象	招生學校
身心障礙適性輔導安置(特教)	鑑輔會身心障礙學生	分為 15 個障礙類別
未受政府補助之私校單獨招生	高中：延平、東山、薇閣、再興、復興、康橋、裕德	
技術型學校單獨招生(個別報名)	高職：華岡藝校、開平餐飲；開南商工、喬治工商、大安高工進修部	

二、109 學年度基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

<table>
<tr><th colspan="2">類別
項目</th><th>採計上限</th><th colspan="8">積分換算</th><th>說明</th></tr>
<tr><td colspan="2">志願序</td><td rowspan="5">36
分</td><td colspan="2">36 分</td><td colspan="6">第 1 至第 5 志願</td><td rowspan="5">1.國民中學學校應給予學生適性輔導，學生參考國民中學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），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。</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">35 分</td><td colspan="6">第 6 至第 10 志願</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">34 分</td><td colspan="6">第 11 至第 15 志願</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">33 分</td><td colspan="6">第 16 至第 20 志願</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">32 分</td><td colspan="6">第 21 至第 30 志願</td></tr>
<tr><td rowspan="3">多元學習表現</td><td rowspan="2">均衡學習</td><td>7 分</td><td colspan="8">符合 1 個領域</td><td rowspan="2">健體、藝文、綜合三領域前五學期平均成績及格者。</td></tr>
<tr><td>0 分</td><td colspan="8">未符合</td></tr>
<tr><td>服務學習</td><td>5 分</td><td colspan="8">每學期服務滿 6 小時以上</td><td rowspan="2">1.由國民中學學校認證。
2.採計期間為 106 學年度（七年級）上學期至 108 學年度（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，亦得選擇國民中學在學期間前 5 學期選 3 學期進行採計。</td></tr>
<tr><td></td><td>0 分</td><td colspan="8">每學期服務未滿 6 小時</td></tr>
<tr><td rowspan="2">國中教育</td><td rowspan="2">五科</td><td rowspan="2">35 分</td><td>7 分</td><td>6 分</td><td>5 分</td><td>4 分</td><td>3 分</td><td>2 分</td><td>1 分</td><td rowspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>A++</td><td>A+</td><td>A</td><td>B++</td><td>B+</td><td>B</td><td>C</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>類別</td><td>項目</td><td>採計上限</td><td colspan="7">積分換算</td><td>說明</td></tr>
<tr><td rowspan="2">會考</td><td rowspan="2">寫作測驗</td><td rowspan="2">1 分</td><td>1 分</td><td>0.8 分</td><td>0.6 分</td><td>0.4 分</td><td>0.2 分</td><td>0.1 分</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。</td></tr>
<tr><td>6 級</td><td>5 級</td><td>4 級</td><td>3 級</td><td>2 級</td><td>1 級</td></tr>
<tr><td colspan="2">總積分</td><td colspan="8">108 分</td></tr>
</table>

三、國中學生領取畢(修)業證書之規定【七年級】

◎學校學生修業期滿，經審查同時符合下列三項規定者，由學校發給畢業證書；不符規定者，發給修業證明書：

（一）出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上。

(二)學生經過學校提供改過銷過機會後，獎懲抵銷後，未滿三大過。

(三)八領域學習課程成績中有四大領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績均達丙等以上。

四、國中學生領取畢(修)業證書之規定【八、九年級】

◎學校學生修業期滿，經審查同時符合下列三項規定者，由學校發給畢業證書；不符規定者，發給修業證明書：

（一）出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上。

（二）學生經過學校提供改過銷過機會後，獎懲抵銷後，未滿三大過。

（三）七大學習領域中有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績均達丙等。

【臺師大心測中心新聞稿】：109 年國中教育會考考試範圍調整說明

一、依據中央流行疫情指揮中心 109 年 2 月 2 日決議，為維護師生健康，決定將高級中等以下學校 108 學年度第 2 學期開學日延後 2 週至 2 月 25 日。109 年國中教育會考考試日程維持不變(5 月 16、17 日)，考試範圍配合縮減調整。

二、除原一至五冊為考試範圍外，本中心經檢視各版本教科書第六冊之單元，併同考量各校教學進度差異及疫情發展之不確定性因素，109 年國中教育會考調整各考科第六冊教科書納入考試範圍內容如下表。

三、表中僅規範 109 年國中教育會考第六冊考試範圍，本中心亦會落實試題之教科書版本檢核作業，以確保試題評量的知識或概念，在各版本教科書考試範圍內的學習內容皆有提及。

考科	納入考試範圍的第六冊教科書內容	
國文科	翰林、康軒、南一	第 1 至 7 課。
英語科	翰林、康軒、南一	第 1 至 4 課。 試題使用單字依據國民中小學最基本之 1,200 字詞。
數學科	翰林、康軒、南一	1. 二次函數，3. 統計與機率
社會科	翰林	【第一篇】1. 非洲， 2. 大洋洲與兩極地區
		【第二篇】1. 19 世紀的民族主義與文化發展 2. 新帝國主義與第一次世界大戰
		【第三篇】1. 全球化下的多元文化 2. 科技發展
	康軒	【第一單元】1. 非洲 2. 大洋洲與兩極地區
		【第二單元】1. 十九世紀的政治局勢與文藝發展 2. 從新帝國主義到第一次世界大戰
		【第三單元】1. 全球化下的資訊傳播與文化交流 2. 科技發展與科技倫理
	南一	【主題一】1. 非洲，2. 大洋洲與兩極地區
		【主題二】1. 十九世紀的民族主義與思潮 2. 第一次世界大戰
		【主題三】1. 全球化的資訊傳播與文化交流 2. 科技發展與科技倫理

考科	納入考試範圍的第六冊教科書內容	
自然科	翰林	1.電流的熱效應與化學效應，3.變化莫測的天氣
	康軒	1.電的應用，3.千變萬化的天氣
	南一	1.電流的效應，3.複雜多變的天氣

新北市立忠孝國民中學停課不停學相關措施

一、停課標準

(一) 本校 1 班有 1 位師生列為確定病例，該班停課。
(二) 本校有 2 位以上師生列為確定病例，本校停課。
(三) 板橋區有 3 分之 1 學校全校停課，本區所有學校全校停課。
(四) 本校同一班級有上述第一點狀況致使重複停課。

二、補課方式：

(一) 個別學生停課：全部課程利用線上平台教學進行補課。
(二) 班級停課或全校停課
1.補課時段：每日八、九節與週六時間。
2.補課模式：實體課程為主，線上課程為輔

三、 本校防疫不停學-校網專區-http://www.chjs.ntpc.edu.tw/

(一) 線上平台介紹
1.新北市親師生平台 https://pts.ntpc.edu.tw/
2.均一教育平台 https://www.junyiacademy.org/
3.台北酷客雲 https://cooc.tp.edu.tw/
4.學習吧 https://www.learnmode.net/official_course/recommend/activity
5.Pagamo https://www.pagamo.org/

(二) 連結方式
全校學生均已設定新北市校務行政系統帳號密碼，連結停課不停學網站。

(三) 科目與學習平台分析介紹

科目	分科	學習平台	評量平台
國文		學習吧(翰)、台北酷課雲、翰南康各家平台	PaGaMo
英文		學習吧(翰)、島嶼樂園、台北酷課雲、翰南康各家平台	PaGaMo
數學		學習吧(翰南康)、台北酷課雲、均一、翰南康各家平台	PaGaMo
自然	生物	學習吧(翰南康)、台北酷課雲、翰南康各家平台	PaGaMo
	理化	學習吧(翰)、台北酷課雲、均一、翰南康各家平台	PaGaMo
	地科	學習吧(翰南康)、台北酷課雲、均一、翰南康各家平台	PaGaMo
社會	地理	學習吧(翰)、台北酷課雲、翰南康各家平台	PaGaMo
	歷史	學習吧(翰)、台北酷課雲、均一、翰南康各家平台	PaGaMo
	公民	學習吧(翰)、台北酷課雲、均一、翰南康各家平台	PaGaMo
科技	生科	翰南康各家平台	
	資訊	島嶼樂園、均一、翰南康各家平台	
藝術		學習吧(翰)、均一(音樂)、翰南康各家平台	
健體		學習吧(翰)、翰南康各家平台	
綜合		學習吧(翰)、翰南康各家平台	

四、定期評量因應措施：

(一) 個別學生補考：學生復課後，辦理補考事宜，其成績依實得分數登載。
(二) 班級停課補考：擇日於復課後 1 週內，以備用試卷完成補考。
(三) 全學年 1/2 以上班級或全校停課，調整實施日期及次數。

☆學務處☆

壹、新冠病毒防疫須知

一、 落實三級防護、健康五原則：

(一) 三級防護：

1. 在家量：出門前應量體溫並記錄之，以供學校參考。
2. 入校量：班級量測：每日到校時，早自習、午休導師協助學生進行體溫測量並記錄之
3. 隨時量：上課期間，若學生出現不適症狀，即時測量體溫。

(二) 健康五原則：

1. 量體溫。
2. 勤洗手：肥皂勤洗手，落實「濕搓沖捧擦、內外夾弓大立腕」手部清潔方式。
3. 正確配戴口罩：四步驟一開戴壓密
   - ✓ 口罩使用原則：
   - **(1)** 請家長為孩子自備配戴到校，學校備量是為備不時之需。
   - **(2)** 有呼吸道症狀之教職員工生均應配戴口罩，另於疫情尚未出現本土社區病例之前提下，除班上有出現呼吸道症狀之學生，建議於全班配戴口罩外，其他仍建議家長讓孩子戴口罩上學，以加強自我防護。
4. 保持教室通風：居家環境及課室內需保持通風開窗，必要時可使用抽氣扇、盡可能不使用冷暖氣空調，並經常清洗隔塵網。
5. 生病不到校：每日出門前量體溫，孩子耳溫若高於 37.5 度且有身體不適情形，便建議在家休養。如有發燒(額溫≧37.5 度，耳溫≧38 度)應通知學校以利監測班上學生健康狀況，並應在家休養，直至退燒後至少 24 小時才能返回上課。休養期間避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所(含補習班及各種集會場所)等，以減少傳播。

二、 落實居家管理

(一) 居家環境：

1. 通風：居家環境及課室內需保持通風開窗，必要時可使用抽氣扇、盡可能不使用冷暖氣空調，並經常清洗隔塵網。
2. 消毒：針對經常接觸之物品表面（如門把、桌面、電器開關、鍵盤等）進行消毒，可以用1:100(500ppm)漂白水稀釋液進行擦拭。

(二) 家庭與孩童自我健康管理

如出現發燒及咳嗽、鼻塞、流鼻水等呼吸道症狀應佩戴口罩，實踐呼吸道衛生；肥皂勤洗手，落實手部衛生；避免接觸野生動物及禽鳥；少去傳統市場、醫院等人多場所；不生食、不共食、不共飲。

(三) 生病不上班、不上課

溫馨小提醒。上述所列要點，無論是否為防疫期間，都是平日便該重視且落實的喔！


武漢肺炎
2019
nCoV
新型冠狀病毒
傳染方式
防疫專線：1922
飛沫
接觸
動物接觸
潛伏期
14天
務必如實告知過去14天
旅遊史、職業及接觸史
症狀
發燒>38度
四肢無力
乾咳
呼吸困難/肺炎
預防
有呼吸道症狀或在醫院
外科口罩
接觸身體/臉部前後
肥皂洗手或
酒精性乾洗手
勤量體溫
勤洗手
有呼吸道症狀
戴外科口罩
減少進出
公眾場所
流行病學
發病前14天內
與相關病例
有密切接觸
或發病前14天內
於中國疫區*
旅遊或居住
*疫區已不限武漢
密切接觸：
■ 醫護或同住者，無防護，
>15分鐘面對面之接觸或照護
■飛機及長程(>1hr)交通工具
同排及前後兩排及空服員
■同班上課之同學，
固定位置3公尺內之同事
■戴口罩：
■發燒+咳嗽
■前往醫院
固定條在上方
遮住口鼻
有顏色的在外面
就醫
極可能病例，
24hr內通報
症狀+接觸史
➡ 檢驗*2套
2套間隔24小時
檢驗陰性：(—)
自主健康管理14天
檢驗陽性：(+)
接觸者健康監測14天
酒精性乾洗手
肥皂
一般民眾使用外科口罩即可
無需囤積N95
抓住那個醫生

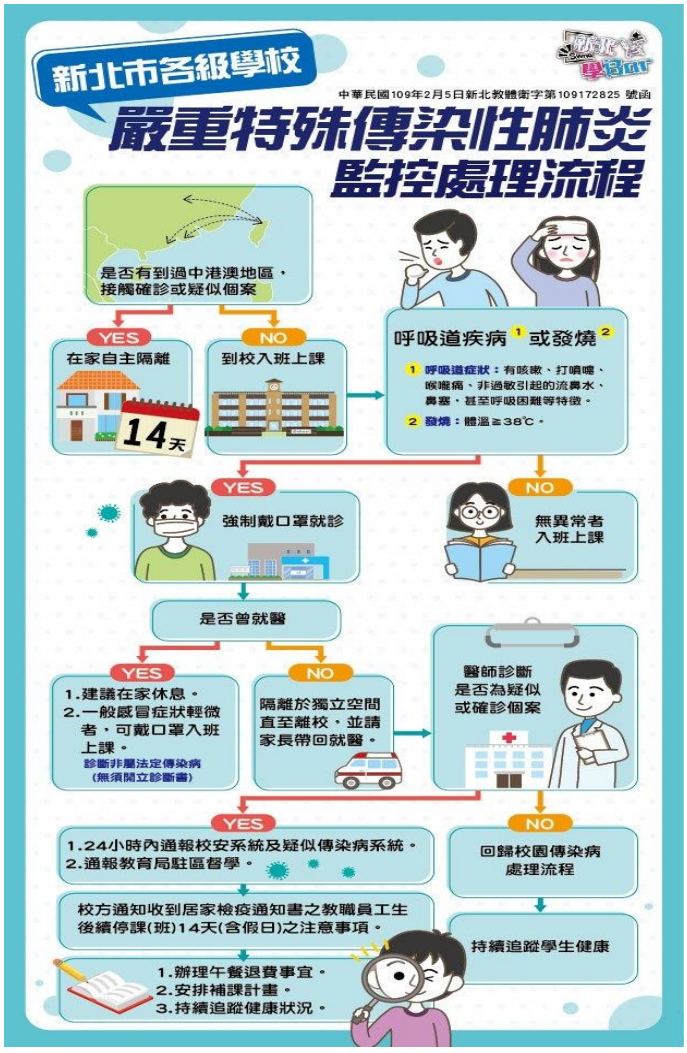
具感染風險民眾追蹤管理機制

資料更新日期 2020/2/28

介入措施	居家隔離	居家檢疫	自主健康管理
對象	確定病例之接觸者	具中港澳、南韓或義大利旅遊史者	對象1:申請赴港澳獲准者 對象2:通報個案但已檢驗陰性且符合解除隔離條件者 對象3:社區監測通報採檢個案 對象4:自「國際旅遊疫情建議等級」第一級及第二級國家返國者
負責單位	地方衛生主管機關	地方政府民政局/里長或里幹事	衛生主管機關
方式	居家隔離14天 主動監測1天2次	居家檢疫14天 主動監測1天1~2次	自主健康管理14天
配合事項	● 衛生主管機關開立「居家隔離通知書」 ● 衛生主管機關每日追蹤2次健康狀況 ● 隔離期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。 ● 有症狀者由衛生主管機關安排就醫。 ● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。	● 主管機關開立「旅客入境健康聲明暨居家檢疫通知書」，配戴口罩返家檢疫。 ● 里長或里幹事進行健康關懷14天，每日撥打電話詢問健康狀況並記錄「健康關懷紀錄表」。 ● 檢疫期間留在家中(或指定地點)不外出，亦不得出境或出國，不得搭乘大眾運輸工具。 ● 有症狀者將送指定醫療機構採檢送驗，衛生主管機關加入主動監測。 ● 如未配合中央流行疫情指揮中心防治措施，將依傳染病防治法裁罰，必要時進行強制安置。	● 無症狀者：儘量避免出入公共場所，如需外出應全程配戴外科口罩；勤洗手，落實呼吸道衛生及咳嗽禮節；每日早/晚各量體溫一次。 ● 有發燒或咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀、身體不適者：確實佩戴外科口罩，儘速就醫，就醫時主動告知接觸史、旅遊史及身邊是否有其他人有類似症狀。返家後亦應配戴口罩避免外出，與他人交談時應保持適當距離。 ● 對象3採檢後返家於接獲檢驗結果前，應留在家中不可外出。
法令依據	傳染病防治法第48條	傳染病防治法第58條	傳染病防治法第36條

中央流行疫情指揮中心 關心您

www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線：1922



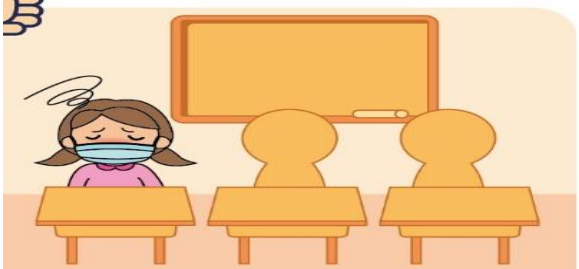


新北市因應「嚴重特殊傳染性肺炎」（新冠肺炎）疫情停課標準

新北學Bar

STOP

高中以下學校，有以下情形 **停課14天**：



1班有1位師生確診，該班停課。



1校有2位師生確診，該校停課。

※詳細停課情形，依中央流行疫情指揮中心公布之指示做適當之調整。

新北學Bar關心您









貳、加入體育團隊~自信升學通通來：

本校目前常設的團隊有：田徑隊、舉重隊、空手道隊、籃球隊，竭誠歡迎您的孩子加入。校內運動風氣盛行，每學期每年級皆舉行班際運動競賽，部分班級實行零時體育，並落實 SH150 運動計畫。









體育班多元學習—攀岩、登頂合歡山、拳擊有氧課程、獨木舟、溯溪體驗、彰化移地訓練……


全中運選拔—908 林芮立


全中運選拔—810 方弘毅


市中運—810 陳佩孺


樂活運動—八年級三對三


樂活運動—七年級拔河


樂活運動—國民體育日 Tabata

參、社團成果展發表~青春活力魅力四射：

忠孝國中近年來以開設多元社團聞名，打破年級與班級的限制讓學生依興趣自由選擇，特別情商板橋社區大學講師、豫章工商及莊敬工家等專業師資擔任社團教師，提供多達 33 個社團課程，每逢週五上課時間校內充滿朝氣、活潑與歡笑氣氛，是學生快樂自主、多元適性的快樂學習時光。而每學期所辦理的社團成果發表會，除了動態才藝展演外，更設立靜態區進行學生作品展示，提供多元舞台讓學生於社團課程學到的技能展現出來，並與親師生共享。

藉著社團成果展除了感謝一學期外聘專業教師們的用心外，學生也藉著學校所建構的學習舞台，開展自己優勢能力、展現所學的才藝，增加成就感與自信心，不論在哪一種社團課程的學習，只要學生能多一點接觸、多一點學習機會，就能擁有更多的能力來展現自我！



街舞社



魔術社



創意捏塑社



彩妝社



機器人社



童軍社



廣告設計社



空手道社



蛇板社



戲劇社



大愛手蔬食社



排球社

肆、生活教育，良好常規建立，品德法治從基礎著手：

良好的常規養成是學習的基礎，本校注重生活教育，全面向的著重孩子的品德養成，不論是平日禮節、服裝儀容、敬師活動、童軍精神、愛物惜食、食農推展、人權、法治教育落實於生活中…等，在教師以身作則，親自帶領孩子們一同學習的情境下，孩子們自然能夠感受到校園內所提供之友善、歡愉的學習氣氛。



安德烈食物銀行捐贈



校慶落實減塑環保園遊會



午餐教育



食農教育



教師帶領童軍一同學習



敬師—奉茶表敬意



公民養成—投票



法治—網路教育

伍、防治藥物濫用宣導：

政府為擴大宣示反毒，自 83 年開始舉辦「全國反毒會議」，但因新毒品層出不窮，其種類、偽裝形態及變異，不易完全察覺阻斷，故反毒宣導似難一仍舊慣，而有必要予以提高層次，以嶄新及系統性之作法加以有效因應。校園之於社會的其他系統，是一個相對單純的環境，因學生年輕識淺，涉世未深，對次文化的引誘抵抗力較弱，易受外力或有心人士的影響。人類施用毒品是一種嚴重的「病態文化」，為了消弭這種「病態文化」，應從有熱情、有理想的校園塑造新思維、新觀念，引導青年學子對自我生命的期許與熱情，以消除人類病態文化為 21 世紀的青年任務之一，並以兼善天下的抱負，將反毒的運動由校園、社會再推向國際，讓全球國際社會共同奮鬥。





電子煙
沒告訴你的那些事

CHJSSTUD

忠孝 IG：chjsstud
歡迎追蹤，了解學校大小

☆輔導處☆

輔導工作不分課程 不分科別，每位老師 每位同仁以及每位家長，都是輔導者。



＊ **愛我們的孩子，輔導就無所不在** ＊

親愛的爸爸、媽媽與教養者：

國中階段的孩子正值青春期，有時滿滿的心事不願意跟家人說，卻只願跟他的麻吉說；有時多問他幾句，就準備要掀起家庭革命了，這樣的情景在家中可能常常上演；對於孩子我們有許多的疑問，工作上、生活上的瑣事有時也會壓的我們喘不過氣，不知您是否也有這樣的心情與感覺？

- 想要告訴您，【一通電話，一線希望】
- 歡迎來電諮詢！協助彼此！忠孝輔導處與您同在一起！

❤社區資源諮詢電話

單位名稱	連絡電話	服務內容(時間及服務項目)
新北市政府社會局實物銀行	直撥 1999(新北市境內使用)或 02-29603456 分機 5694 新希望關懷中心	服務時間：週一至週五 08:00~12:0013:30~17:30(國定假日除外)人民團體、社會救助、身心障礙福利、老人福利、兒童少年福利、兒童托育、社區發展與婦女福利及社會工作等八科，掌理社會行政、人民團體、合作行政、社會救助、身心障礙福利、老人福利、兒童少年福利、社區發展、婦女福利、志願服務及社會工作專業等事項。
兒童福利聯盟文教基金會	02-2550-5959	1.棄兒保護服務 2.單親家庭福利服務 3.高風險家庭預防性服務 4.兒少保護個案家庭處遇服務 5.家庭重建服務 6.失蹤兒童少年協尋服務
新北市政府家庭教育中心	02-22724881	服務時間：週一至週五 09:00~12:00，14:00~17:00，18:00~21:00 週六 09:00~12:00，14:00~17:00 綜理家庭教育業務、親子職教育活動、推展志願工作人員招募培訓管理考核、弱勢族群家庭教育系列活動、性別教育、家庭教育輔導團推展各項家庭教育、協辦婚姻教育(社區、市民)。
新北市政府就業服務中心	02-8968-1924	提供新北市民就業服務資訊與諮詢、求職求才服務、就業輔導媒合、勞工法令諮詢
行政院勞委會就業服務諮詢專線	0800-777888	可撥打 24 小時免付費就業電話諮詢、為提升及協助婦女就業，排除就業障礙
家庭暴力暨性侵害防治中心	113、8965-3359	◎上班時間：8 時 30 分至 17 時 30 分◎家庭暴力暨性侵害、兒童少年性交易案件諮詢及服務
社團法人新北市婦幼發展協會	0800-581-958	◎單親爸爸關懷諮詢專線
新北市板橋區中山社區發展協會	02-2964-0347	單親家庭關懷諮詢服務站
內政部男性關懷專線	0800-013-999	服務時間：每週一至週日上午九點至晚上十點◎提供男性面對家庭問題時之諮詢與輔導，包括「夫妻關係」、「親子教養」以及其他親屬之相處與溝通障礙，或因前述現象引發之家庭暴力事件等狀況。 ◎家庭暴力相關法律說明。◎家庭暴力問題諮詢轉介服務。
台北市聯合醫院松德院區兒童青少年精神科	02-2726-3141	1.兒童及少年精神疾患門診 2.兒童及少年精神醫療諮詢 3.身心鑑定 4.自費心理諮商 5.六合學園 6.24 小時急診 7.精神科急性病房 8.社區緊急醫療
台北市聯合醫院仁愛院區青少年身心門診	02-2709-3600	1.兒童及少年精神疾患門診 2.兒童及少年精神醫療諮詢 3.身心鑑定 4.自費心理諮商 5.情緒障礙兒家長支持團體 6.亞斯柏格兒童團體

單位名稱	連絡電話	服務內容(時間及服務項目)
台大兒童醫療大樓兒童心理衛生中心	02-2356-2996	1.兒童及少年心理衛生門診 2.精神鑑定業務 3.兒童日間留院服務 4.兒童青少年全日住院服務
榮總兒童青少年心理精神科	02-28732151	1.兒童及少年心理衛生門診 2.發展遲緩兒童聯合門診 3.精神科急性病房 4.青少年日間病房(向日葵學園)5.門診治療團體 6.社區及學校兒童青少年精神醫療諮詢
馬偕醫院	02-2381-9577	1.兒童及少年精神門診 2.兒童及少年精神醫療諮詢 3.身心鑑定 4.自費心理諮商
衛生福利部台北醫院	02-2276-5566	1.提供醫療服務。2.兒少精神科醫療服務/鑑定。3.精神科社工/急診社工服務。
財團法人林口長庚紀念醫院	03-328-1200*3284(急診檢傷)*5130(社區業務)	1.提供醫療服務。2.兒少精神/心智科/鑑定服務。3.急診/社區社工服務。
亞東紀念醫院家庭醫學科暨青少年健康中心	02-8966-7000 02-7738-0025	10 至 19 歲之青少年.家中有青少年之家長.各級學校教師.社會大眾
楊孟達身心精神科診所	02-2255-5222	親子關係・伴侶關係・家族治療 ・青少年情緒障礙・學習障礙・行為品行問題・兒童過動・兒童注意力不集中症候群・心理治療・心理諮詢
放開心身心精神科診所	02-2955-7768	過動及注意力缺乏症. 青少年及兒童心理. 憂鬱症，焦慮症，恐慌症，神經衰弱
樂為診所	02-2250-0007	焦慮，恐慌，失眠，憂鬱.自律神經失調，躁鬱，情緒障礙 注意力不集中，過動，妥瑞症.自閉症，亞斯伯格症 網路成癮，腦神經衰弱，記憶減退
馬偕協談中心(平安線)	02-2531-050502-2531-8595 平安線電話：2531-0505；2531-8595	1.心理諮商 2.心理衡鑑 3.心理衛生推廣 4.團體諮商 5.電話協談
宇宙光全人關懷機構	行政專線：02-2363-2107 電話協談專線：02-2369-2696 預約諮商專線 02-2362-7278	1.個別、婚姻、家族輔導與諮商 2.兒童心理衡鑑 3.兒童遊戲治療
台北市佛教觀音線協會	02-2768-7733	電話協談
法鼓山關懷生命專線	02-2311-8585	電話協談
勵馨基金會諮商輔導中心	02-2362-2400	性侵害創傷之心理諮詢
新北市衛生局板橋衛生所	02-22586606 2257-2623	服務時間：星期一至星期五 10：00 至 15：30 免費心理師駐點服務(需預約)
亞東紀念醫院自殺防治專線	02-89667000，分機：2917	1.急診危機諮商、提供資源連結 2.自殺個案管理、後續電訪關懷 3.免費心理諮商 4.精神科門診約診服務 5.社會資源諮詢與轉介 6.社區心理衛生推廣活動 7.承接政府自殺關懷服務方案 8.自殺防治專業人員培訓 9.自殺相關研究計畫
馬偕紀念醫院自殺防治中心專線	台北院區：02-2543-3535*3680-3683 淡水院區：02-2809-4661*2726-2728	1.院內自殺個案通報系統、提供自殺未遂個案追蹤輔導服務及個案管理。2.辦理自殺防治相關教育課程。3.提供自殺者遺族心靈照顧計畫。4.設置平安診特別門診，以服務自殺未遂個案及自殺高危險群。5.自殺求助與防治
新光吳火獅紀念醫院自殺防治暨藥酒癮防治中心	02-28332211	1.自殺未遂/藥酒癮個案追蹤輔導服務及個案管理 2.個別及團體諮商 3.精神科門診

單位名稱	連絡電話	服務內容(時間及服務項目)
	自殺防治中心 #8463、酒藥癮防治中心#8466	
衛服部安心專線	1925	1.提供 24 小時電話關懷、諮詢。2.轉介追蹤高風險群。 3.連結社會關懷網絡。4.強化偏遠地區急救能力。 5.教育宣導品發放。6.大型公關宣傳活動。
失親兒福利基金會	電話：02-2747-7555 傳真：02-2748-8111	針對因失去親人而有相關悲傷反應之失親兒童，定期輔導，幫助恢復家庭功能及人際關係。
光智基金會	02-2885-4250、 02-2886-2773	青少年夜間心理衛生門診
1995 社團法人國際生命線台灣總會	1.電話或手機直撥 1995 2.新北市生命線電話 02-8966-9955	1.自殺防治 2.生活危機調適 3.婚姻家庭協談 4.精神心理協談 5.法律諮詢協談 6.青少年輔導
財團法人罕見疾病基金會	(02)2521-0717 (社工專線)*161～170	1.一般服務-關懷訪視.醫療福利資訊提供。 2.個案服務 (1)社會服務-醫療補助.生活扶助.友善學習宣導.團體活動補助等。 (2)醫療服務-個案醫療服務.國際檢體轉送.藥物借調與諮詢.營養諮詢。
新北市少年警察隊	電話(02)22665750	少年犯罪業務、維護社區及校園安全
新北市毒品危害防制中心	02-2257-7155	1 服務時間：週一至週五，上午 08:30 至 12:30，下午 13:30 至 17:30 2 服務項目：1. 心理諮商 2. 法律諮詢 3. 保護扶助個管

♥重要行事友善校園活動

活動名稱	對象	實施時間
生命教育講座	七年級	4/10
特殊教育暨生命教育講座	七年級	4/24
性別平等教育宣導	八年級	3/18
技藝班遴輔家長說明會	八年級	3/19
適性入學宣講	九年級	4/10
生命教育講座	九年級	6/9
親職講座	家長	4/15、5/6、6/10
早餐好食光	學生家長	6/11
輔導知能研習	全校師生	5 月

在互相關懷與尊重生命與友善對待的氛圍下，我們期盼提升個人價值感，讓孩子有能力面對挫折與逆境，建立正向思考。

♥ 技藝教育宣導

◎本校技藝教育課程屬於合作式，每週五下午 5-7 節到鄰近高職進行學習

1. 歡迎對學習技能有濃厚興趣、肯努力、願意用心配合未來想讀高職的孩子報名。
2. 這是為自己未來生涯規劃而做的決定，重點在認識高職職群類科、了解自己的性向、培養技藝專長，請不要因為「逃避課業壓力」、「追隨好友腳步」、「玩玩就好心態」等理由來報名。
3. **參加技藝課程不代表未來一定要讀該所高職，更不代表未來一定可以讀公立高職**，仍然一定要依照一般升學管道。

◎升學管道有特別加分

108 學年度畢業相關資料（僅供參考，109 學年度升學資訊可能會修改）

1.同一般生，但以下升學管道有特別加分：

(1)新北市高職重點群科特色招生

a.九上技藝教育學程成績及格者，加 2 分。

b.新北市技藝競賽相關群科得獎者，最多加 15 分

(2) 北區五專免試入學

技藝教育學程成績 90 分以上得 3 分、80~89 分得 2 分、60~79 得 1 分。

2.其他管道：

(1)技優甄審

a.分數計算：乙類：新北市技藝競賽佳作以上；丙類：技藝教育成績 PR70 以上

b.公立高中職各科班開放名額 2 名

c.僅能申請技藝班上下學期所學課程相關之科別

(2) 實用技能班第一階段優先分發

a.核定之公私立高職開班，部分夜間上課，3 年修滿可領取高職畢業證書

b.3 年免學費(仍要繳雜費)

c.分發依據為技藝班成績，但技藝競賽獲獎、低收入戶優先分發

★參加技藝班究竟能接觸到哪些內容？升學上有什麼樣的優勢？

Q. 技藝教育學什麼？

A.技藝教育以未來銜接高職的課程為主，因此課程內容也和高職的職群相關。學校開辦的技藝教育課程職群會依各校學生興趣而定。依規定，學校應規劃開設 1 職群至 4 職群，提供學生選修。學生可以在上下學期分別選修 1 或 2 個職群。技藝教育的 14 個職群包含：機械、動力機械、電機與電子、土木與建築、化工群、商業與管理、設計、農業 、食品、家政、餐旅、水產、海事、藝術。

Q. 誰適合上技藝教育課程？

A.所有國 9 學生都能參加，學生不一定未來一定要就讀高職才能參加，也可以做為興趣探索。技藝教育課程的老師表示，喜歡動手實作、對學習技藝有興趣，或是對未來職業有明確想法的學生，特別適合。

Q.技藝班怎麼上課？

A.技藝班分兩種方式。「抽離式」是在正常上課時間，將各班參加技藝教育課程的學生單獨抽出來，一起到學校合作的地方上技藝課程，課程時間為 3 節課到至多 12 節（相當於最多一天半），原班級學生仍照課表上課；「專案編班」則是將技藝教育學生集合編成一個班級，每週至少 7 節到 14 節（相當於 2 天）至高職、合作單位上技藝課程，其他時間則上一般課程。

Q.念技藝班有什麼升學上的優勢？

A.修讀技藝教育課程的學生依然可以回歸一般升學管道，也就是考會考，並且透過超額比序的方式升學。但是如果學生已經確定要讀高職，除了可透過會考的方式進入高職，以下 3 種升學管道，對技藝班的學生有額外加分或優勢。

第一種為實用技能學程，不採計會考成績，約為 5 月中報名、6 月中放榜與報到。以就業為導向設計課程的實用技能學程，技術課程較多、強調做中學。修滿 150 學分可拿到畢業證書，可報考統測、學測繼續升學，也可直接就業。招生採分發方式，有修讀國中技藝班的學生優先分發。未修習技藝教育的學生也可以報名，但分發序會在技藝班學生之後。

第二種為高中專業群科特色招生，屬高職的特招，不採計會考成績，約為 3 月底報名，6 月中放榜與報到。特色招生招生分成書面審查與術科測驗兩階段，總成績為兩者相加、術科分數佔比較重。修讀技藝班的學生在此招生管道的優勢在於書面審查能加分，且在術科階段操作也可能較為熟悉。

第三種為技優生甄審入學，不採計會考成績，約為 5 月初開放報名、6 月中放榜。甄審作業採積分審查，參加國際技能競賽、全國性技藝技能競賽、科展、技藝教育

表現優良（職群成績達班級PR70以上）等皆有不同積分計算，可參見各區簡章。以基北區技優甄審報名狀況來看，相較國際性或全國性技能競賽，多數學生採用的報名資格為技藝班表現優良，或是參加縣市技藝競賽獲獎。

除上述3種高職升學管道，學生若想就讀五專，就讀技藝班可在五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學超額比序項目的「技藝優良」項目加分。「技藝優良」項目積分採計9年級技藝教育課程平均總成績，積分與分數對照請參考招生簡章。

Q.相關時程：

A.學生會在8年級收到學校調查對技藝班的興趣和意願；9年級正式開課，課程時間基本上為1年，若開始上課後學生覺得不能適應、需盡早提出，經過學校遴輔會同意退出。較特別的是，9年級的上學期末，技藝班老師會找參與技藝競賽的選手，選手則在寒假培訓，下學期參加縣市技藝教育競賽。(備註：部分時程各校可能略有差異，若孩子有意願參加技藝班、或是家長想多了解技藝班，建議主動與學校班導、輔導室詢問。)

好文分享◎孩子的升學選擇，父母可以幫什麼忙？

作者：陳志恆（諮商心理師）<親子天下雜誌 2018-06>

國中教育會考甫結束，即將面臨一連串升學選擇。很少有父母不擔憂孩子的未來，但是，過去的成功經驗，不見得能套用在孩子的將來。爸媽如何協助 15 歲上下的孩子，更了解自己、做出選擇呢？

國中教育會考才結束不久，緊接著選填志願在即。看到孩子一副茫茫然、狀況外的樣子，父母則心急如焚，試圖幫助孩子在人生的關鍵時刻，做出對未來最有利的抉擇。

究竟普通型高中、技術型高中或綜合型高中，哪個好？就讀家裡附近的社區高中或者市區的明星高中，哪個好？高職中的哪個職群科系適合我的孩子？未來的發展空間最大？

生涯抉擇需要考量的因素眾多，包括孩子本身的興趣、性向與人格特質，以及社會期待、某領域的發展前景、就業市場與產業脈動等，也要一併考慮進去。孩子們在意的，可能還包括同儕好友的選擇、學校距離的遠近……等。

父母的為難，在於想幫助孩子找到一個對孩子而言「最完美的學校」，以及做出「不會後悔的決定」，孩子本身何嘗不是如此？然而，父母的期待也許與孩子南轅北轍；而說不定，升學選擇的標準答案根本不存在。

別執著在做出最完美的生涯決定

在幫助孩子升學選擇時，父母的心態必須先調整。父母必須體認，國中升高中階段的升學選擇，只是人生中大大小小決定的其中一個，也許事關重大，但也可能無足輕重；因為，人生永遠有重新做決定的機會。

你無法幫孩子找到一個絕對完美的學校或領域去就讀，只有孩子踏進門，真正體驗過，才會知道是否適合自己。而產業變動迅速，也不是我們能輕易預料的，與其人云亦云，不如回歸到孩子自己身上，找到適合孩子現階段能力與興趣的學校科系去就讀，也就是「做暫時的決定」就好。

比起找到唯一完美的標準答案，更重要的是，培養孩子擁有「生涯彈性」的態度，也就是，把每一個決定都視為是暫時的，允許自己隨時有轉換跑道的可
能性，以因應這個什麼都難以預測的生涯不確定狀態。

讓孩子學習自我決定自我負責

與其執著於找到一個完美的標準答案，不如把這次的升學選擇，當做與孩子一同探索自我的過程，讓孩子透過一次做決定的機會，更加深對自己的了解，而讓未來的決定，都能與自己的各方面更適配。

更重要的是，培養孩子「自我決定、自我負責」的態度。如果孩子從小到大的一切決定，多數是父母說了算，那麼這一次，就讓他自己練習做決定吧！自己的做的決定，才會認真去看待，也會自我負責的去面對。而不是當念不下去時，再回頭怪罪父母：「都是當初聽你們的，才會淪落如此下場！」

與孩子討論升學選擇的原則

對於國中畢業生的家長，如果想要在孩子的升學選擇上，幫上一點忙的話，也許可以這麼做：

1、傾聽孩子的想法

請帶著好奇的態度，邀請孩子把他的想法與各種考量，甚至為難，給說出來。透過講述

與表達，孩子便能對自己的內在經驗進行整理與分析。而家長就只是專注聆聽，不做批判與分析。請記住，傾聽是讓親子之間保持溝通的重要關鍵，任何批評、分析與講道理，常會關上溝通的大門；如此，你有再好的見解，也難以影響孩子了。

2、鼓勵孩子自行搜尋與分析資料

國中三年，學校早已幫孩子做過許多生涯試探，然而，孩子往往要到抉擇的關鍵時刻，才會認真看待。在這節骨眼，可以鼓勵孩子自行去蒐集各種升學資訊。特別是，那些孩子感到興趣的學校或科系，透過瀏覽網路、訪談學長姊，或者，親自走一趟該學校，感受一下學習氛圍，等多重方式，將會得到更深刻的訊息。

3、引導孩子說出未來願景

有句話說:「沒有做不到，只有想不到」。做決定的關鍵，來自於知道自己想要的是什麼。然而，許多孩子在這裡就卡關了，總是對未來一片模糊－－這是相當正常的。我常會引導這類孩子：「N 年後，當你開始工作時，你會看到自己正過著什麼樣的生活？」或者,「如果 N 年後，你正過著理想中的生活，那會是什麼模樣？」請孩子天馬行空的說說看。如果孩子有了比較具體的圖像，接著邀請孩子描述與思考，該透過哪些途徑或步驟，達到這樣的願景。由遠而近,最後回到現在:「那麼,現階段,你會怎麼幫助自己更接近理想中的生活一點點呢？」。

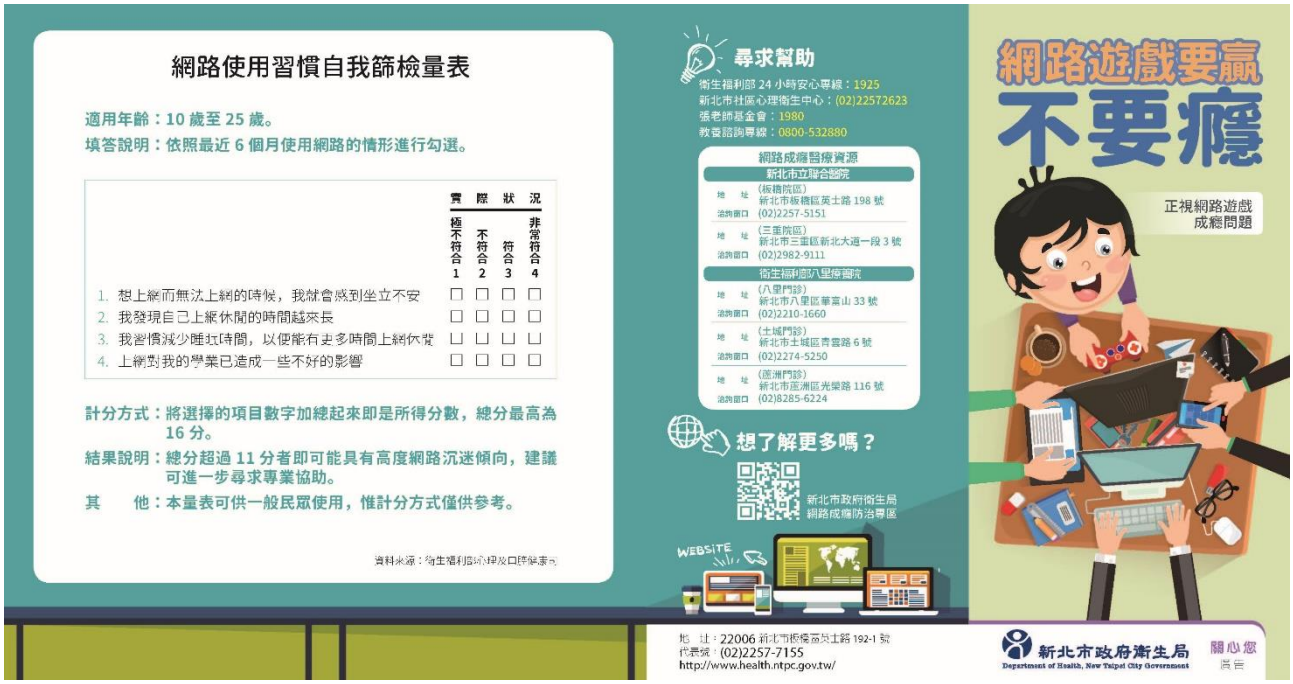
4、將最後的決定權交給孩子

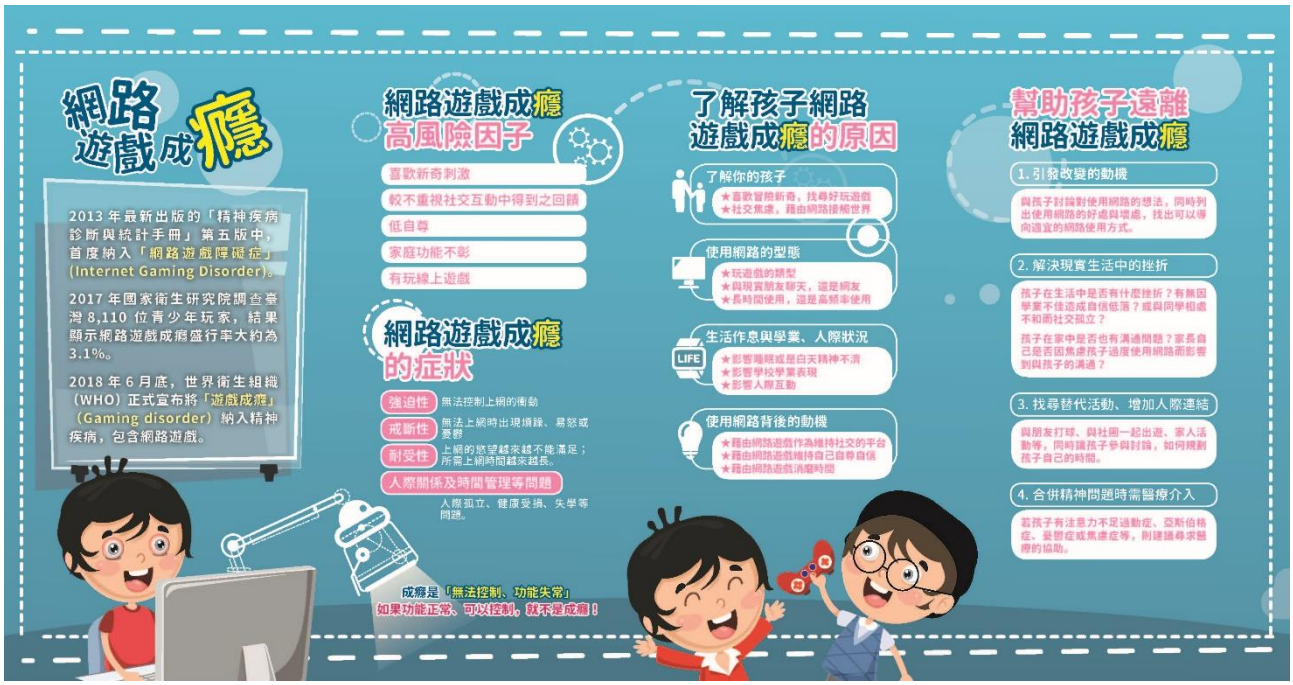
再多的探索、溝通與分析，還是需要做出決定。即使意見再分歧，如果不是太離譜，也請務必按耐住想代替孩子填寫志願序的衝動吧！請將最後的決定權交給孩子，並且要孩子自我負責。我始終覺得，即使父母有再多的人生經驗，但身處學校現場的是孩子，面對未來的也是孩子。比起孩子，家長的觀念或資訊，常是落伍過時的，而最了解孩子的，還是孩子本人。請相信孩子是因應自己生涯問題的專家吧！

最後，再度強調:「沒有絕對完美的決定！」。請放棄類似「這個決定做錯了，就會錯一輩子」的觀念吧！除非你有預知未來的能力，否則每個決定都會伴隨著後悔。也許，家長在孩子的升學選擇上，能做的就只有在與孩子充分討論後，尊重與支持孩子的決定，讓孩子的內心更有力量往前進，如此而已。

如果您想進一步瞭解陳志恆諮商心理師給家長的建議，歡迎 5 月 6 日蒞校參加親職講座，將有主題:「陪孩子走一段學習路－如何與孩子一同面對學習的大小事」精彩講座，不容錯過！


新北市忠孝國中
108-2親職講座
場次
壹
4/15(三)晚間
多元入學管道宣講
許欣穎 輔導員
貳
5/6(三)晚間
陪孩子走一段學習路—如何與孩子一同面對學習大小事
陳志恆 心理師
參
6/10(三)晚間
愛在心裡口難開－如何和孩子談情說愛
孫鍾萍 林佳樺 老師
肆
6/11(四)下午
家庭好食光－提升免疫力早餐料理DIY
王齡儀 老師
❖家庭好食光需親子共同參加，學生辦理公假出席。
❖請掃描QR code進入報名頁，若有任何問題，請電洽
02-29631350#241 輔導組
～忠孝國中歡迎您的蒞臨～


網路使用習慣自我篩檢量表
適用年齡：10 歲至 25 歲。
填答說明：依照最近 6 個月使用網路的情形進行勾選。
實際狀況
極不符合 1
不符合 2
符合 3
非常符合 4
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安
2. 我發現自己上網休閒的時間越來長
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響
計分方式：將選擇的項目數字加總起來即是所得分數，總分最高為 16 分。
結果說明：總分超過 11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助。
其　他：本量表可供一般民眾使用，惟計分方式僅供參考。
資料來源：衛生福利部統計及口腔健康司
尋求幫助
衛生福利部 24 小時安心專線：1925
新北市社區心理衛生中心：(02)22572623
張老師基金會：1980
教查諮詢專線：0800-532880
網路成癮醫療資源
新北市立聯合醫院
(板橋院區) 新北市板橋區英士路 198 號 (02)2257-5151
(三重院區) 新北市三重區新北大道一段 3 號 (02)2982-9111
衛生福利部八里療養院
(八里門診) 新北市八里區華富山 33 號 (02)2210-1660
(土城門診) 新北市土城區青雲路 6 號 (02)2274-5250
(蘆洲門診) 新北市蘆洲區光榮路 116 號 (02)8285-6224
想了解更多嗎？
新北市政府衛生局 網路成癮防治專區
WEBSITE
地　址：22006 新北市板橋區英士路 192-1 號
代表號：(02)2257-7155
http://www.health.ntpc.gov.tw/
網路遊戲要贏不要癮
正視網路遊戲成癮問題
新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government
關心您



新北市立忠孝國民中學志工招募！

歡迎您本著「幼吾幼以及人之幼」的精神，每週撥一點時間，到學校一同來參與學校的工作，讓孩子們有更好的學習環境。以下是我們目前所需的志工服務項目，誠心地邀請您加入『忠孝國中志工行列』。 謝謝您!!

時間	一	二	三	四	五
上午	□交通導護 (07:05-07:30) □特教班協助	□交通導護 (07:05-07:30) □特教班協助 □圖書館協助 (9:00-12:00)	□交通導護 (07:05-07:30) □體育器材協助 (8:10-12:00)	□交通導護 (07:05-07:30)	□交通導護 (07:05-07:30)
下午	□交通導護 (15:55-16:20) □體育器材協助 (13:10-16:00) □健康中心協助	□交通導護 (15:55-16:20) □輔導處協助 (13:30-16:00)	□交通導護 (15:55-16:20) □圖書館協助 (13:00-15:30)	□交通導護 (15:55-16:20) □體育器材協助 (13:10-16:00) □特教班協助	□交通導護 (15:55-16:20)

備註：

📖圖書館協助：圖書借還書系統操作、書籍上架（需熟悉電腦操作）

體育器材室協助：點收體育器材，協助學生借用

交通導護協助：重慶路與成都街路口交通導護，協助學生安心上放學

輔導處協助：資料整理登錄、電腦輸入

特教班協助：協助照顧特教班學生，即使一小時亦可

健康中心協助：照顧受傷或身體不適學生基本協助

若有疑問，歡迎電洽輔導處許主任（02-29631350#240）或輔導組白老師（#241）

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!

安心輔導小叮嚀

01 觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02 放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03 適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。
為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請**提醒孩子多洗手**，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- **鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動**，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，**傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。**
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請**適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。**

- 心理衛生協助資訊：
  - 衛福部24小時安心專線：1925
  - 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀


多元發展
實踐突破
適性
創新
國際視野
尊重關懷
友善
宏觀
榮耀
希望
愛