

埔鹽國中

110

班親會手冊



親師交流

共創孩子

生涯坦途



目 錄

親師新挑戰 良好親師溝通協助孩子校園學習.....	1
彰化縣立埔鹽國中 110 學年度上學期新生座談會暨班親會時程表..	3
彰化縣立埔鹽國民中學 110 學年度第一學期行事曆.....	4
彰化縣立埔鹽國中各處室分機號碼.....	6
教務處報告資料.....	7
學務處報告資料.....	11
總務處報告資料.....	22
輔導室報告資料.....	23
文章分享.....	31

附 件 目 錄

附件一 110 學年度彰化區高級中等學校免試入學作業要點(111 學年度尚未公佈)	49
附件二 111 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入 學重要日程表.....	55
附件三 健康中心宣導資料.....	56

親師新挑戰 良好親師溝通協助孩子校園學習

校長 石興銓

據國外調查顯示，現代人一天所接收的訊息量已遠超過 15、16 世紀的人們一輩子所能接觸的資訊量，然而人類並沒有因此更有智慧。而大量資訊與科技創新也沒有增加人際關係與相互理解與生活適應能力的提升。在教育孩子的歷程中，媒體和網路把孩子養成需索無度、缺乏責任感與自信心的一群。在零體罰時代下，面對新環境、新挑戰，父母和教師如何排除種種阻礙，教養出能適應未來生活的青少年，最重要就是親師溝通？

當前管教最大的問題，就是家長和教師態度不一致。家長和老師對於孩子的期望亦不相同。根據《親子天下》網站的調查，家長認為教育小孩最大的困難，也在於共同教養者（父母、教師、公婆等）價值觀不一致，使得教養不同調。而讓小孩有機會見縫插針，使得親師在執行教育活動時更為困難。

面對現階段的生活壓力，為給小孩更好的物質環境，今日的父母比以往更難為，近半數的雙薪家庭，在工作之餘與休息時間有限下，渴望下班後與下一代建立更親密、平等的親子關係，現今家長比起以往的父母更認真吸收教養知識，懂得同理孩子的需求。但在父母疲累時，卻很難兼顧教養的創意與品質。要使學生在國中階段傳，順利度過，青春期中的狂飆期，並快樂學習適應未來的能力，親師相互配合及理解就顯得相當重要。

國中教育學習階段無可避免或多或少都有產生疑問，但親師雙方都應有三個共識：

共識一：傳統價值並沒有改變，改變的是學習的歷程

過往的教育，老師及父母對孩子的教導，就是毋庸置疑的對或錯，不必問為什麼，但現階段的教育，則是在事件透過處理歷程中，養成思考與判斷能力啟發、同理心與感動。

共識二：讓孩子接受「責任」，而不只是「責備」

教導從小讓孩子學會做選擇，並為自己的選擇「負責任」、刺激孩子思考「解決問題的方法」，才能讓孩子培養「我能」的勝任感。

共識三：親師目標及立場一致，才能事半功倍

若將學校當作教育企業，家長與老師就是其中重要的合夥人，合夥人最重視溝通。透過聯絡簿、家訪、或電話與通訊軟體，了解孩子在校或家庭狀況，若發生事件或問題，親師透過理性溝通，對重要的教養原則建立「明確的期待和規則」，儘量避免在孩子面前意見分歧，不要讓孩子有機會操縱父母、隔代、親師間的不和而使自己得利，學生才能在國中階段快樂自信的學習。

因此如果沒有嚴重的「不適任」疑慮，各位家長若能和教師站在同一陣線，信任老師的管教與專業，父母有愛心，孩子在校必能安心及用心的學習。

彰化縣立埔鹽國中 110 學年度上學期新生座談會暨班親會時程表

時間	活動名稱及內容	主講人	活動地點
18:00~18:10	資安宣導	邱世宏組長	線上 Google meet
18:10~18:30	校長及家長會長致詞	石興銓校長 家長會長何福翔會長	線上 Google meet
18:30~19:10	各處室報告及宣導	教務處劉哲豪主任 學務處陳彥禎主任 總務處施正隆主任 輔導室粘金傳主任	線上 Google meet
19:10~19:40	十二年國教宣導及技職 宣導	石興銓校長	線上 Google meet
19:40~21:00	親師座談	各班導師	線上 Google meet

彰化縣立埔鹽國民中學 110 學年度第一學期行事曆

星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	
0	8/22	23	24	25	26	27	28	8/26 新生訓練(7:20-12:00) 8/26(四)祖父母節感恩活動宣導、性平及家暴宣導(新生訓練)
1	29	30	31	9/1	2	3	4	班會 資源回收暨防疫宣導(朝會) 9/1 開學日 9/1 帶帶上學趣(祖父母節活動) 9/1 防制校園霸凌宣導(午餐時間) 服儀檢查 9/2 技藝班行前會(第五節) 9/2 幹部訓練(第五節) 友善校園週
2	5	6	7	8	9	10	11	社團 一年級血壓、腰圍、辨色力測量 口腔潔牙宣導(朝會) 9/6 第8節課輔開始,1/14 結束 9/6-9/11 幫長輩穿襪子活動(七年級) 9/8(三)技藝班上課暨開訓(秀工、員農) 9/8(三)(第一節)資優鑑定常模測驗(一年級) 9/9 國民體育日 9/11(補上9/20的課程)第8節停課 9/11(六)祖父母節感恩活動學習單截止收件 9/11(六)你老是這樣-彭祖體驗活動(一年級 2 個班級,上午)(暫訂)
3	12	13	14	15	16	17	18	班會 全校身高體重視力測量 視力保健宣導(朝會) 9/13-9/17 8、9 年級補考(早修,9/15 不考) 9/13-9/17 七、八、九年級線上 A 卡輸入 9/14 健體領域:108 新課綱融入體育教學 9/15 防震演練(預演)(8:00) 9/15 七、八年級預防犯罪及兒少自我保護宣導(午餐時間) 9/15 第 1、2 節二、三年級篩選測驗。 9/16(四)期初 IEP 會議(午修) 期初特推會(第五節) 9/17 防震演練(正式)(9:21)
4	19	※20	#21	22	23	24	□25	社團 菸害暨檳榔防治週 9/21 中秋節、9/20 彈性放假(於 9/11 補上課) 9/22-9/28 敬師感恩週 9/22(三)消防演練 9/24 新生座談會暨班親會(PM6:00-9:00)
5	26	27	28	29	30	10/1	2	9/28 教師節 班會 9/29 二年級生涯講座(職群介紹)(第 1-2 節)-員農劉同凱主任
6	3	4	5	6	7	8	9	社團
7	#10	※11	12	13	14	15	16	班會 服儀檢查 10/10 國慶日(10/11 補假) 10/15(五)9:00~11:00 動土典禮
8	17	▲18	▲19	20	21	22	23	社團 藥物濫用防制週 ▲10/18-19 第一次段考(上課 29 日) 10/18~10/22 七年級智力測驗(輔導活動課) 10/20 體育班運動防護講座
9	24	25	26	27	28	29	30	班會 10/27 交通安全教育演講(一年級,第 1 節,會議室) 10/27 營養教育宣導(二年級,第 2 節,會議室) 10/29 校內國語文競賽報名
10	31	11/1	2	■3	■4	5	6	社團 ■11/3-4(1-3 冊模擬會考) 11/3 技藝班停課(秀工、員農) 11/3or11/10 二年級員林農工職涯探索暨實作(下午)(暫定二擇一) 11/4(第五節)創傷知情~降低霸凌的情緒教育課(八年級) 11/5 特教校外教學活動

11	7	8	9	10	11	12	13	班會 11/6-14 舉辦 2021 第二屆臺灣科學節 11/8-11/12 作業抽查 11/8-11/12 八年級性向測驗、九年級興趣測驗 11/10 多元文化體驗(203) 1/10 七、八年級強化學生反毒知能宣導(午餐時間) 11/11 二年級技藝班遴選說明會(學生)(第五節) 11/12 校慶園遊會暨體育競賽(第8節停課)
12	14	15	16	17	18	19	20	社團 春暉宣導週 11/15-11/19 八年級性向測驗 11/18 烘焙職群體驗研習(師生場)(下午 1:10-4:10) 11/19 第 1.2 節國語文競賽
13	21	22	23	24	25	26	27	班會 11/24 多元文化體驗(203)
14	28	29	▲30	▲12/1	2	3	4	國際身障者日宣導月 社團 服儀檢查 ▲11/30-12/1 第二次段考(上課 31 日) 12/1 技藝班停課(秀工、員農) 12/2 二年級技藝班第一次遴輔會(第五節)
15	5	6	7	8	9	10	11	班會 12/8 營養教育宣導(一年級, 第 1 節, 會議室) 12/8 (第二節)動物保護-拒絕虐待、共同守護(二年級) 12/10 一年級生涯檔案封面設計作品收件截止
16	12	13	14	15	16	17	18	社團 12/13-12/17 作業普查 12/15 員林家商均質化(下午)(二年級) 12/16 二年級技藝班第二次遴輔會(第五節)
17	19	20	21	22	■23	■24	25	班會 12/22 一年級生涯講座(第 1-2 節)-李佳峰魔術師 ■12/23-24(1-4 冊模擬會考)
18	26	27	28	29	30	31	#1/1	社團 12/29 導師會報 #1/1 元旦(12/31 補假)
19	2	3	4	5	6	7	8	班會 1/3 校外教學行前會(午休) 1/4-1/5 三年級校外教學(第 8 節停課) 1/5(第一節)期末 IEP 會議 1/5 技藝班停課(秀工、員農) 1/6 二年級秀工技藝班志願選填(第五節)
20	9	10	11	12	13	14	15	社團 服儀檢查 1/14 第八節上到今天
21	16	17	18	▲19	▲20	21	22	▲1/19、20 第三次段考(上課 33 日) 1/19 技藝班停課(秀工、員農) 1/21 寒假開始

▲段考 ■模擬會考 □複習考 #假日 ※彈性放假 ●教育會考 ★活動
備註

彰化縣立埔鹽國中各處室分機號碼

新校舍總機	8651050、8655196	總務處	114
校長室	111	健康中心	133
教務處	112、125	電腦教室	138
學務處	113、118	理化實驗室	129
導師、專任辦公室	121、122	藝術人文教室	126
資源教室	300	生活科技教室	132
舊校舍總機	8653424	會議室	139
傳真	8656004	事務組	136
輔導室	115	出納組	141
特教辦公室	128	文書組	135
人事室	116	圖書館	134
會計室	117	傳達室	131

教務處報告資料

壹、彰化區高中職適性入學管道



(110 年參考資料，111 年資料尚未出來)

附件一 110 學年度彰化區高級中等學校免試入學作業要點 (111 尚未出來)

附件二 111 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

貳、畢業資格

國民中學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，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，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

(二)領域學習課程成績：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

參、本學期考試日期及 111 年國中教育會考日期

段考/模擬考	日期
第一次段考	10/18-19
第二次段考	11/30-12/1
第三次段考	1/19-20
1-3 冊模擬會考	11/3-4
1-4 冊模擬會考	12/23-24
111 年國中教育會考	111 年 5 月 21、22 日(星期六、日)

肆、彰化縣立埔鹽國民中學 110 學年度晨讀十分鐘活動辦法

說明：

一、實施目的：

營造閱讀情境，培養本校學生閱讀風氣，讓師生感受閱讀樂趣，共同營造優質的校園文化。增進學生閱讀理解能力，形塑優良學習態度，進而健全品格豐富學識，提升知識競爭力。

二、辦理日期：9/13 星期一開始

三、實施時間：每周一早上 7 點 30 分到 7 點 40 分

四、方式：(各班形式由導師自行運用)

- 1、請學生自行準備一本書，固定這個時段拿書出來看。
- 2、讀報。
- 3、共讀愛的書庫的書。
- 4、共讀文章。
- 5、班級書箱。
- 6、8 年級統一參加，9 年級鼓勵參加。

★備註：

- 1、班級書箱：7、8 年級每班會有班級書箱一個，每班 30 本，每本書都不一樣，由 110 學年度國民中小學新生閱讀推廣提供，新生每人一本。晨讀時間可讓學生從書箱中取書閱讀(最好事先準備，不要 7:30 才開始找書)。書本可帶回家親子共讀(請學藝股長幫忙登記借還書)，但請勿毀損及丟掉，否則照價賠償。預計每兩個月交換書箱。
- 2、同心樓三樓小圖書室：開放時間為每天早上 1、2、3 節下課及下午 5、7 節下課，段考周不開放。每人每次可借 5 本，可預約 4 本書，每本借閱期限 14 天，期限到未看完，可再續借 2 次；逾期則停權 14 天。學生借閱書籍只需報學號，教師借閱報身分證字號。9/10 星期五已經開放借還書。

3、晨讀十分鐘純粹讓學生在這段時間拿課外書出來安靜閱讀，至於寫閱讀心得單或讀報心得則需另找其他時間。不求學生可以看多少書，重點在要求學生養成習慣，至少讓學生可以靜下心、定下心。

★ 獎勵辦法：

- 1、閱讀心得單、書寫認真、優良的作品，張貼在公布欄，公開展示，並記榮譽卡一格，累積五格，期末可參加榮譽卡摸彩活動。
- 2、學生若參與報刊雜誌徵文，榮獲刊登，可記小功乙次。
- 3、閱讀心得單累計每滿五張，可參加圖書室獨立辦理的五花八門福袋摸彩，預計每學期辦理一次，詳細時間請隨時注意圖書室的公告。
- 4、閱讀心得單可以至同心樓二樓小圖書室領取或向教務處設備組索取整班數量的心得單。

學務處報告資料

壹、學務創新工作

學生來學校最重要的工作是學習，而學務處最重要的工作則是營造一個優質的校園環境，讓老師可以在校園中專心教學、學生則可以在校園中安心學習，以下介紹學務處去年及今年的新工作項目：

1. 品德教育

- (1) 敬師教育：在教師節的前一週開始，學務處就安排了一系列的敬師活動，讓同學可以趁這個機會對老師表達感謝，希望可以在老師關心同學、同學敬愛老師之間產生善的循環，營造溫馨的校園氛圍。



- (2) 念母恩教育：「百善孝為先。」孝順父母是最基本也是重要的品德！學務處透過辦理母親節卡片製作比賽，激發同學的創作力，更重要的是藉此表達對母親的感恩之心。



(3) 友善校園教育友善的環境不在於某種形式或標誌，在於裡面的人和在其內所產生的互動.....但是我們仍堅信環境會有潛移默化的影響，所以我們舉辦了反霸凌特展，希望同學從中認識霸凌的定義、種類與危害，並進一步避免成為霸凌事件的受害者與加害者。

		
	<p>進入咁哩隧道後，開始體驗黑暗、狹窄的空間，身心靈開始被壓迫.....</p>	<p>思考欺負他人時的心情是什麼？羨慕？好玩？忌妒？生氣？無奈？(孩子們大多選擇自卑)</p>
<p>同理心：可以翻開他們身上的板子看看，知道他們行為背後的想法。</p>		
	<p>反霸凌宣言：我們邀請大家看完展後留下「反霸凌宣言」，做為與自己的約定和承諾。</p>	

2. 正向管教

- (1) 鐘聲權威：上學年開始加強豎立鐘聲權威，特別要求同學在聽到上課的預備鐘聲後，能立即跑步進入教室或指定上課地點，以便在正式上課鐘響之後，同學能立即靜下心來投入學習，也可減少因同學遲進教室所造成任課老師與同學的摩擦。



- (2) 榮譽卡摸彩：埔鹽國中的榮譽卡摸彩活動自民國 94 年至今，已實施 16 年之久，是深獲老師與同學喜愛的期末大型活動，今年雖因疫情嚴峻無法辦理實體摸彩，但學務處仍邀集校長、家長會會長、廣德慈善會會長進行線上摸彩，期盼用鼓勵的方式讓同學繼續保持，甚至增加優秀的好表現！



3. 交通安全教育:依統計每週平均全台有 3.5 個大學生因為車禍「消失了」，栽培一個孩子讀到大學要付出不少的成本，每天都能安全回家，其實不是一件簡單的事，我們認為交通安全教育要趁早扎根，本校有 342 位學生，共有 130 位(超過 1/3)騎乘腳踏車，您把孩子託付給埔鹽，每一位的孩子都是我們的寶，我們也格外重視他們的交通安全。



4. 環保教育:2021 年世界地球日的主題是「修復我們的地球」。為了響應 2021 年的主題，埔鹽國中特別在 4 月 17 日規劃了校園植樹活動，全體師生一共種下近 2000 棵樹苗，並在 4 月 22 日進行關燈一小時的活動，希望在同學們的心中種下環境保護的種子，讓環保觀念從學校開始推廣，再逐步擴大到社區、國家，甚至全世界！。



5. 食農教育：食農教育不僅是埔鹽國中的學校本位課程，更是國際的趨勢，希望透過從小扎根，讓同學認識在地的農業、正確的飲食生活方式和其所形成的文化，以及農業和飲食方式對生態環境造成的影響，進而改變自己、家人、國家乃至整個地球，讓人類跟環境共榮共好。



6. 童軍教育：辦理隔宿露營的目的是為了讓學生實踐「從做中學」，在兩天一夜的活動中學習獨立自主與領導、被領導，也學習團隊合作、關懷他人，進而期望能關心社會、關心世界！去年的隔宿露營是埔鹽國中的首屆，同學在那兩天中表現出的團隊精神和積極主動的態度，受到師長們的一致肯定，而要如何讓這份精神和態度落實在日常生活中，這會是學務處繼續努力的目標。



7. 體育教育：國民教育的宗旨，是要養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民。因此長期以來埔鹽國中都極力在推廣體育活動，並在重點推廣項目「手球」、「排球」、「柔道」成績斐然，去年開放讓更多的同學能學習「手球」、「排球」、「柔道」，也利用寒假辦理各運動項目的國小冬令營，期盼能提升埔鹽鄉國中小同學的運動風氣，並鍛鍊出文武雙全的新時代青年。



8. 春暉教育英文宣導：英文是未來事業的敲門磚，穿梭於全球化的、聯繫緊密的未來的通行證，學務處安排了線上英文課程，請外師來宣導孩子交通安全、防霸凌及菸害藥物濫用的三大主題，導師們可以跟學務處預約，運用午餐時間加強孩子的實用英語會話。



貳、榮耀事蹟

109 學年度對外競賽獲獎名單

編號	比賽名稱	比賽組別(量級)	名次	比賽層級	姓名
1	109 年中部五縣市 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第二級	3	區域性	梁巧宣
2	109 年中部五縣市 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第三級	2	區域性	陳凱琦
3	109 年中部五縣市 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第五級	2	區域性	施宜蓁
4	2020 中華民國 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第四級	3	全國性	施宜蓁
5	2021 中華民國 柔道錦標賽	社會女子乙組 團體賽	3	全國性	梁巧宣、陳凱琦、陳湘筠、 施宜蓁
10	彰化縣 109 學年度 縣長盃手球錦標賽	國中男子組	2	縣級賽	施岳翰、施衍傾、古志祥、 施忠佑、陳孟銓、詹承叡、 陳崇仁、石富惟、丁育騰、 陳柏瑞
6	彰化縣 109 學年度 縣長盃柔道錦標賽	國中男生 A 組 第六級	1	縣市級	陳韋峻
7	彰化縣 109 學年度 縣長盃柔道錦標賽	國中男生 A 組 第七級	1	縣市級	陳浩柏
8	彰化縣 109 學年度 縣長盃柔道錦標賽	國中女生 A 組 第三級	1	縣市級	陳凱琦
9	彰化縣 109 學年度 縣長盃柔道錦標賽	國中女生 A 組 第四級	1	縣市級	施宜蓁
10	彰化縣 109 學年度 縣長盃柔道錦標賽	國中男生 A 組 第三級	2	縣市級	吳育諺
11	彰化縣 109 學年度 縣長盃柔道錦標賽	國中女生 A 組 第四級	2	縣市級	陳湘筠
12	109 年全國中正盃 柔道錦標賽	國中女子組 第一級	5	全國性	梁巧宣
13	109 年大臺中 柔道錦標賽	國中男生組 60 公斤以下	3	縣市級	陳韋峻

14	109 年大臺中 柔道錦標賽	國中男生組 60 公斤以下	3	縣市級	陳浩柏
15	109 年大臺中 柔道錦標賽	國中女生組 56 公斤以下	2	縣市級	施宜蓁
16	109 年大臺中 柔道錦標賽	國中女生組 56 公斤以下	3	縣市級	陳湘筠
17	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中女生 A 組 56 公斤以下	1	縣市級	施宜蓁
18	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中女生 B 組 56 公斤以上	1	縣市級	陳思萱
19	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中男生 A 組 60 公斤以上	2	縣市級	陳浩柏
20	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中女生 A 組 56 公斤以下	2	縣市級	陳湘筠
21	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中男生 B 組 60 公斤以上	2	縣市級	陳尉程
22	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中女生 A 組 56 公斤以下	3	縣市級	梁巧宣
23	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中女生 A 組 56 公斤以上	3	縣市級	施宥怡
24	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中男生 A 組 60 公斤以下	3	縣市級	吳育諺
25	110 獅子盃中小學 柔道錦標賽	國中男生 A 組 60 公斤以上	3	縣市級	施議种
11	彰化縣 109 學年度 教育盃手球錦標賽	國中男子組	1	縣級賽	施岳翰、施衍傾、古志祥、 施忠佑、陳孟銓、詹承叡、 石富惟、陳柏瑞
12	彰化縣 109 學年度 教育盃手球錦標賽	國中男子組	3	縣級賽	丁育騰、陳崇仁、陳柏璋、 黃春益、施郁泯、石博宇、 陳鑫智、魏璿祐
13	彰化縣 109 學年度 教育盃手球錦標賽	國中女子組	2	縣級賽	鄭姿佳、梁云俞、施映琦、 陳昀潔、連家英、李宜蓁、 施亭羽、施雅苓、吳苡嫻
1	彰化縣 109 學年度 教育盃排球錦標賽	國中男子組	2	縣級賽	嚴愷呈、李建昇、蘇育宏、 陳柏瑞、廖栢愷、洪宸浩、 施郁泯、楊翔渝、陳佑晨、 陳俊宇
26	109 學年度教育盃	國中女生團體	3	縣市級	梁巧宣 陳凱琦 陳湘筠

	柔道錦標賽				施宜蓁 陳思萱 施宥怡
27	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中男生 A 組 第六級	1	縣市級	陳韋峻
28	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第一級	1	縣市級	梁巧宣
29	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第三級	1	縣市級	陳凱琦
30	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第四級	1	縣市級	陳湘筠
31	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中女生 A 組 第五級	1	縣市級	施宜蓁
32	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中男生 B 組 第九級	1	縣市級	陳蔚程
33	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中男生 A 組 第四級	2	縣市級	吳育諺
34	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中男生 A 組 第七級	2	縣市級	陳浩柏
35	110 學年度教育盃 柔道錦標賽	國中男生 A 組 第五級	4	縣市級	朱國承
6	彰化縣 109 學年度 體育季手球錦標賽	社會女子組	2	縣級賽	鄭姿佳、梁云俞
36	110 年全國中等學校 運動會	國中女生 第一級	5	全國性	梁巧宣
37	110 年全國中等學校 運動會	國中女生 第四級	7	全國性	施宜蓁
7	彰化縣 109 學年度理事 長盃手球錦標賽	國中女子組	2	縣級賽	鄭姿佳、梁云俞、施映琦、 陳昀潔、連家英、李宜蓁
8	彰化縣 109 學年度理事 長盃手球錦標賽	國中男子組	3	縣級賽	施岳翰、施忠佑、 陳孟銓、詹承叡
9	彰化縣 109 學年度理事 長盃手球錦標賽	國中男子組	4	縣級賽	陳崇仁、施衍傾、 古志祥、施梓荃

感謝各方賢達支持，本校體育競賽成績持續亮眼！！

參、體育班升學榜

109 學年度彰化縣立埔鹽國民中學體育班畢業學生升學統計

編號	學生姓名	運動項目	升學學校科系
1	李○昇	002 排球	鹿港高中汽車科
2	蘇○宏	002 排球	永靖高工電機科
3	顏○呈	002 排球	彰化高中普通科
4	古○祥	013 手球	秀水高工電機科
5	陳○峻	019 柔道	和美實驗學校
6	施○翰	013 手球	秀水高工機械科
7	施○傾	013 手球	台中青年高中多媒體動畫科暨電競專班
8	施○綺	002 排球	彰師附工鑄造科
9	陳○筠	019 柔道	鹿港高中水產養殖科
10	梁○宣	019 柔道	鹿港高中商用資訊科
11	陳○潔	002 排球	二林工商商業經營科
12	陳○琦	019 柔道	鹿港高中國際貿易科
13	鄭○佳	013 手球	鹿港高中商業經營科
14	梁○俞	013 手球	鹿港高中國際貿易科
15	施○蓁	019 柔道	鹿港高中普通科
16	施○羽	002 排球	鹿港高中普通科

總計 彰化高中 一名

公立高中職 十五名 公立高中職錄取率達 93.8 %

※ 今年本校三年級公立高中職錄取率為 80 %

練體育的孩子頭腦也是一級棒！

肆、常態性學務工作

「常態性學務工作」及「學生應該知道事項」可至「埔鹽國中」首頁
(<https://www.pyjh.chc.edu.tw/>) → [教育團隊](#) → [處室網頁](#) → [學務處](#)
→ [110 學年度埔鹽國中學生手冊](#) 下載「110 學年度埔鹽國中學生手冊」

參考。

總務處報告資料

壹、埔鹽國中近期工程與建設

1. 科學館「國民中小學老舊校舍整建計畫」-異地重建科學大樓。
2. 彰化縣中小學電力系統改善工程。
3. 冷氣裝置工程
4. 校舍後陽台拉門改善工程
5. 窗簾及電話整合採購案
6. 爭議校地處理
7. 增設太陽能光電
8. 持續爭取新建跑道與風雨球場

輔導室報告資料

壹、榮耀事蹟

一、109 學年度技藝競賽成績

109 學年度技藝競賽成績優異		
姓名	參賽職群	成績
施依辰	食品職群-中式麵食組	第 2 名
李侑謙	機械職群-機械製圖組	第 4 名

二、第 51 屆全國技能競賽中區分區技能競賽

李侑謙榮獲第 51 屆全國技能競賽中區分區技能競賽「CAD 機械設計製圖青少年組—第一名」。

沈宜伶榮獲第 51 屆全國技能競賽中區分區技能競賽「CAD 機械設計製圖青少年組—佳作」。

貳、110 學年度本學期推動事項

埔鹽國中 110 學年度第一學期 輔導室活動行事曆		
日期	活動內容	對象
未定	生涯探索小團體輔導 高關懷小團體輔導	學習、生活狀況不穩定之學生
未定	週六職群體驗活動(預計 3 場)	學生自由報名
110.9.6-110.9.11	幫長輩穿襪子活動	一年級學生

110. 9. 11	祖父母節感恩活動學習單截止	一年級學生
110. 9. 11	你老是這樣-彭祖體驗活動	101、102
110. 9. 24	新生座談會暨班親會	與會家長以及校內教師
110. 9. 29	生涯講座(職群介紹)-員農劉同凱主任	二年級
110. 10. 18-10. 22	智力測驗	一年級學生
110. 10-111. 1	得勝者課程	一年級學生、202、204
110. 11. 3 或 11. 10	職涯探索暨實作(員林農工)	二年級學生
110. 11. 4	創傷知情~降低霸凌的情緒教育課	二年級學生
110. 11. 5	特教校外教學	特教班學生、資源班學生
110. 11. 18	烘焙職群體驗研習	教師及學生
110. 11-111. 1	技藝班學生遴選相關活動(含家長說明會、遴輔會、填志願)	二年級學生、家長、遴輔會委員
110. 11. 8-110. 11. 19	性向測驗	二年級學生
110. 11. 8-110. 11. 12	興趣測驗	三年級學生
110. 11. 10 & 110. 11. 24	多元文化體驗	203

110.12.8	動物保護-拒絕虐待、共同守護	二年級學生
110.12.10	學生生涯檔案封面設計比賽	一年級學生
110.12.15	員林家商均質化活動	二年級學生
110.12.22	生涯講座-李佳峰魔術師	一年級學生

參、110 學年度下學期預計推動事項

序號	活動內容	對象
1	永靖高工均質化活動(職群體驗)	二年級學生
2	社區家長職業分享	二年級學生
3	生涯講座—職場達人	三年級學生
4	升學博覽會	三年級學生
5	秀工建教班說明會	三年級學生
6	實用技能班說明會	三年級學生
7	高中、高職、五專入班宣導	三年級學生
8	高職、五專參訪	三年級學生
9	特教適性安置	特殊生

肆、國三技藝課程

本校國三技藝課程，分別與國立秀水高工（電機電子職群、機械職群、土

木與建築職群、室內設計職群、機械製圖職群)、國立員林農工(中式麵食+機械製圖;園藝+機械製圖)合作;參加國三技藝課程,除了可增加升學管道(技優甄選、實用技能班優先錄取)之外,在五專報名上也有加分。

*技藝班 Facebook 社團,此為一不公開社團,社團名稱「埔鹽國中技藝班」,目前開放校內老師、技藝班學生以及技藝班學生家長加入,社團上會發佈每週上課內容照片,讓家長了解孩子在技藝班學習的情況及內容;另外在下學期也會額外發佈技藝班的升學相關資訊,以供學生及家長參考。

伍、專線宣導

一、教育部 412-8185 全國家庭教育諮詢專線

全國家庭教育諮詢服務專線電話 4128185(手機請加 02):

1、凡學校師生、家長、教職員工及一般民眾有家庭問題、親子溝通、自我調適、人際關係、兩性交往與婚姻溝通等問題,4128185 全國家庭教育諮詢專線,提供有關家庭教育相關諮詢輔導服務,且家庭教育專線服務基於輔導倫理皆會保密,以保障求助民眾之權益。

2、專線服務時間為週一到週六上午 9:00-12:00,下午 14:00-17:00,週一至週五晚間 18:00-21:00,相關活動訊息請見「教育部家庭教育網」「4128185」網路專區。

二、113 婦幼保護專線

113 保護專線是一支 24 小時全年無休的服務專線,如果您或家人、朋友遭

受家庭暴力、性侵害或性騷擾的困擾，或是您知道有兒童、少年、老人或身心障礙者受到身心虐待、疏忽或其他嚴重傷害其身心發展的行為，您都可以主動撥 113，並儘可能提供相關「人、事、時、地、物」資訊，清楚地提供被害人所在地理位置、相關身分資訊，以及詳細舉報內容，例如：被害人目前意識狀態、事件發生的原因、時間、頻率等，與線上社工員進行討論，讓政府公權力及時提供您保護及協助。

【服務對象】全國民眾

【服務時間】24 小時全年無休

【服務方式】市話、公共電話或手機皆可撥打之 24 小時免付費專線

【網路對談】113 線上諮詢 <https://ecare.mohw.gov.tw/>

【服務內容】由專業社工人員於線上受理全國家庭暴力、老人保護、身心障礙者保護、兒童少年保護及性侵害、性騷擾事件通報或求助諮詢

【特殊服務】除國語及閩南語外，提供英語、越南語、泰國語、印尼語、柬埔寨語等 5 種語言的通譯服務

【註】若有立即人身安全危險，請您先直接撥 110 報警，以保障您的人身安全。

三、男性關懷專線 0800-013-999

提供男性面對家庭問題時的諮詢與輔導，包括夫妻關係、親子教養以及其他親屬間之相處與溝通障礙，或因前述現象引發之家庭暴力等狀況。

四、未成年懷孕免費諮詢專線 0800-25-7085 (愛我-請您幫我)

陸、輔導(性平/特教)知能宣導

一、保護孩子-認識「兒少性剝削」

什麼是兒少性剝削？

依據「兒童及少年性剝削防制條例」：

- ✔ 使兒少為有對價之性交或猥褻行為。
- ✔ 利用兒少為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。
- ✔ 拍攝、製造兒少性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、電子訊號等物品。
- ✔ 使兒少坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。

◆ 依據衛生福利部的數據統計，持有兒少私密照案件比例將近 60%，只要有網路和手機就能輕鬆傳送任何照片、訊息，在網路世界可透過隱密真實身分，騙取兒少個資，或以高額的打工費用吸引兒少上鉤後，就能威脅傳送更多私密照。

◆ 當兒少接觸手機與電腦的時間會變長，如何減少兒少在網路世界落入陷阱的機會？家長可以積極參與孩子的網路生活，跟孩子討論近期在網路上主動分享的內容，有無將個人資訊透露，個資外洩會有什麼影響？仔細聆聽孩子想說的話，這些問題都是我們值得花時間與孩子討論的！

二、什麼是「目睹暴力兒童」

「目睹暴力兒童」簡稱「目睹兒」，是指兒童及少年雖然未受到家庭暴力的傷害，但卻間接目睹了家庭暴力的狀況，以服務經驗來說，大致分為以下三種

狀況：

1. 第一現場看見：他們現場目睹家人（受虐者）受到言語暴力、肢體暴力或性傷害。
2. 緊鄰現場聽見：在緊鄰的房間或黑暗中聽到家人的吵架聲或打鬥聲。
3. 事後觀察發現：事件發生後看見家人（受虐者）身上的傷痕，傷心、哭泣的表情或家中毀壞的物品。

■ 家庭暴力對目睹兒的影響：

甜蜜的家庭是每一個孩童心中最期盼的安全避風港，愛、溫暖和呵護滋養孩子成長茁壯，當家不再安全時，目睹家庭暴力的危機，雖然沒有在孩子身體留下傷痕，但心靈的傷痛和陰影卻是隱性和長期的影響。

目睹暴力的直接影響可能是驚嚇的恐懼情緒和成長在暴力家庭的不安全感，長期可能使得孩子在成長過程中因為心理壓力無法排解，因而容易有情緒困擾、自我價值感低落、偏差行為等問題。

目睹兒長大成人後也容易在兩性關係上感到不安和疑惑，甚至有部分目睹兒因為錯誤認同暴力，未來又再度成為家庭暴力的另一位施暴者或受虐者。

目睹暴力對孩子的影響可能產生在情緒反應、認知混淆、行為問題和生理反應等面向上，不同年齡階段的孩子則會有不同的樣貌。

向 度	可能的出現的症狀
情緒反應	恐懼、焦慮、沮喪、憤怒、低自尊、自責和信任感被破壞等。

認知混淆	對家庭暴力的原因感到自責和困惑，對男女性別觀念固執僵化。
行為問題	具攻擊、破壞性行為、黏人依賴、退縮行為、自傷、自殺行為等。

文章分享

「特教生」也能取得高學業成就？人腦適應能力超乎想像

文章出處:TIME 評論 2019/03/20

文: Jo Boaler (史丹佛大學數學教育教授)、Tanya LaMar (史丹佛大學博士生)

譯: 許睿洋

約莫五十年前，科學家認為我們的大腦在我們出生或是邁入青春期後就已經固定不變，這樣的理解造就了今日學校的教育方式：辨別是否具有學習障礙、提供適當調整並依照學生的能力進行學習安排。然而，近期科學界發現這或許是錯的——而即便是被診斷出學習障礙的學生可能透過精心的學習發展出他們需要的大腦神經途徑。

科學家發現，每次學習過後，我們的大腦會開始形成、強化或是連結新的神經途徑，這幾乎是大腦內持續發生的變化。如同神經學家諾曼·多基(Norman Doidge)寫道，每天早上起床我們的大腦便已經過重新組織，人腦的適應能力超乎你我的想像。

對於大腦可能持續變動的認識使得科學家與教育者採取全然不同的途徑來面對具有學習障礙的學生。相較過去只在脆弱的區域周邊努力，科學家現在會先辨識出大腦需要協助的區塊，並加以強化、建立其所需的神經途徑。在一場小型實驗中，研究人員對二十四名孩童實施了大腦介入方案。這些孩童的年齡介於七至十二歲，他們有些人被診斷出失讀症或是有嚴重閱讀困難的記錄。研究人員對他們進行了一項長達八周的閱讀介入方案，孩子們每周需要參與一對一的訓練課程五天、一天四小時，而課程使用的評量基準若讓沒有閱讀困難的

孩童進行測量，平均約介於 85 至 115 分。在研究前，受試孩童的平均分數遠低於這個區間。然而，待研究結束時，他們的平均已高達 92 分——這意味著他們達到了與一般讀者相同的分數。一項類似的研究發現，長達八周、每天四十至五十分鐘的課程能讓被診斷出數學學習障礙的孩童達到和普通受試者相同的水準。簡而言之，短時間的精心指導有助於孩子們大腦的「重置」。

然而，不僅有接受特殊教育的孩童才會面對這樣的狀況。當老師用不同的方式教導學生，學生的成就也可能會有重大的改變。數學是我們的專長，但許多學校教導數學的方式，其狹隘程度時常令我們感到沮喪：老師告訴學生解題方法，學生再重複一次。當學校強調的是一種狹隘的思維，思路較廣泛的學生可能會開始排斥這個學科，更糟的可能會被認定為具有學習障礙。學生會覺得自己不是個「適合數學的人」，並認為自己能力不足。這樣強調背下解題方式的數學教學方式——而非融會貫通——會產生諸多問題。其中之一是並非所有學生都是很好的背誦者，這些學生的數學潛力並不比別人少，他們的思維通常極具創意與形象化、有強烈的推理及邏輯性、且可能對數學學們能有極大的貢獻。悲傷的是，這樣的學生在注重背誦的教室中不被珍視，他們會很快接收到自己「不適合數學」的想法，從此之後便改變了他們的數學學習。

我們近期在史丹佛大學為學生舉辦了一場數學夏令營，共有八十四人參加，每個人都告訴面試人員他們不相信自己是「適合數學的人」。我們努力改變這些想法，並透過開放的方式來教導數學，而且我們承認也珍視所有「適合數學」的方式：包含進行推論、問題解決、溝通、論理、繪畫、模型建構、連結建立

與使用多重的表述方式等。在十八堂課後，學生在標準化測驗中的成績進步幅度等同於 2.7 年的學習效果。當地方首長造訪了夏令營，並看見被判定為學習障礙者的學生解答出複雜的數學問題，也與全班分享自己的解法時，他們的眼眶泛著淚水。他們表示幾乎無法分辨誰是特教生、誰是一般生。

在其他採取相似途徑的研究中，老師們發現那些被診斷出學習障礙的學生能提出大量而複雜的思考策略。許多不同研究也證實，當學生能自由地以自己認為有道理的方式進行思考，學習障礙將不再是數學成就的藩籬。然而，許多老師並未受過適當的訓練以提供這樣的教學方式。

同時，並非所有學生都能達到相同的學習成果。確實有些學生在學習上的與眾不同是需要特別關注的，但更有許多學生雖然能夠成功地學習，卻萌發了自己無法成功的錯誤想法。

當被貼上「特教生」標籤的學生試圖取得數學上的高成就，有許多因素需要發揮作用，包含相信學生的教育者與家長，方能讓學生產生自己能成長與學習的信念。現在有大量研究顯示，腦中具有這種想法的學生最後得到的成就越高，他們的大腦也運作得更有效率。然而，對於身處不斷倡導相反觀念之學習環境的學生而言，要如此思考非常困難——因為他們不斷被教導說，只有某些學生能夠成功。

這樣的情形會時不時地發生。如果我們改變了老師、家長、甚至學生自己面對難題時的反應，那麼我們便能大幅地改善他們的學習方式。神經科學與教育學研究發現，面對難題的時期往往是大腦最具生產力的時期，我們應該感到

慶幸。如果當學生面臨難題時能告訴自己「該是接受挑戰並讓大腦成長的時候了」，而非預設自己是失敗者，或自己不適合數學、不適合科學、不適合歷史、甚至無法學習任何學科，他們的學習途徑將有所改變。這需要老師及家長傳遞出與現在不同的訊息，尤其是在孩子們面臨難題之際。

但目前當然也存在著更大的結構性困境。現在，我們與部分學校的特殊教育者合作，受他們幫助的學生沒有被貼上任何標籤，他們被認為具有「學習差異性」，而非「學習障礙」。這可能看起來是微小的文字變化，但卻能改變學生的認知與思考途徑。所有的學習者都不同，這也是值得慶幸的。要是當我們問學生問題，而他們給出的答案都如出一轍，想法也毫無二致，那麼教學就會變成一個毫無成就感的工作。

作為一名失讀症及聽覺處理障礙孩童的母親，上述的建議令我們其中一人感到非常震驚。所有她應該依此進行調整的教學建議，以及真正能幫到她的建議（包含從不同角度看各種內容與想法、利用多種媒體和教學方式、避免帶入沒有關聯性的論據，或想辦法找出彼此的關聯等），看起來對所有學生而言都是良好的教育方式。或許我們根本不應該稱之為「特殊教育」，或許有一個更好的名字：那就是，好的教育。

父母碎碎念就可以讓孩子聽話？

文章出處：《孩子想的跟你不一樣》作者/李四端 出版社/今周刊出版

在我親戚當中，有個叫依茹的高三女孩，媽媽只想著要她考上好大學，對她的交友狀況一律過濾管制，管教她的方法永遠只有不停地碎碎念。

她反擊媽媽的方式也很直接，也是三個字：「唱反調」。

媽媽天天跟依茹叨念電視新聞裡的拐騙事件，不但嚴格要求依茹下了課不准在外逗留，甚至規定她不可以和朋友、同學下課後見面。受不了媽媽叨念的依茹，下了課雖然乖乖的回家了，但是她把對課業的壓力和對媽媽的不滿全部發洩在打電話上。她偷偷躲在房裡，用自己的手機和家裡的電話打給同學聊天說地，一個月下來，不但成績退步，電話費更高達兩萬多塊。她媽媽怒不可抑發狂似地責備依茹，母女的對峙一發不可收拾。大聲的爭執中，依茹迸出一句反擊：「我為什麼要聽妳的話！妳到底知不知道，我已經長大了！」

別做永遠只會指責的父母

其實，親子間像這樣的衝突天天都在上演，但如果不能智慧的解決，一不留意就會留下很深的遺憾。

我就有個在一起長大的朋友叫廷哥，小時他媽媽非常嚴厲，凡事都不能回嘴。有一天，讀國小的廷哥放學卻沒把便當盒帶回家，媽媽二話不說，拿起雞毛撻子就是一頓毒打。大罵：「你連吃飯的飯碗都會弄丟，你將來要怎麼辦？」其實廷哥不是忘記帶回來，他想辯白，但母親的連珠砲讓他無從招架。

媽媽一口咬定廷哥就是粗心才忘了把便當盒帶回家，但事實卻不是如此。

他的便當盒是被惡作劇的同學拿去藏起來。

當時他爸爸是部隊裡的低階軍人，家裡的經濟條件不好，每天便當盒裡就是幾片醬瓜和一個饅頭。同學都嘲笑他，班上大塊頭的同学要阿廷把便當盒打開給大家看，他不肯。等到放學前，完成課後打掃，回教室就發現便當盒不見了。

可是媽媽根本就不肯聽廷哥的解釋。弄丟了一個便當盒就得花錢再買，這對家境困難又得持家的媽媽來說是個壓力，於是打罵成了他媽媽最常發洩的方法。不僅是掉便當盒會被打，課業退步、逾時晚歸.....廷哥一直被打到高中畢業後到台中讀書，才能遠離脾氣火爆的媽媽。

如今多年過去了，廷哥媽媽已經接近九十了，母子的隔閡一直存在。和媽媽偶有的電話聯絡，媽媽總是叨念：「小孩要管好，別長大和你一樣，工作換來換去。」媽媽千篇一律的提醒，每次都讓阿廷覺得厭煩，「我和媽媽做了半世紀母子，她還是天天批評我，沒句好話。」即使到了知天命之年的阿廷，對母子關係的冷淡仍有感慨。

少年時代種下的惡因不解決，到了人生的後期，可能演變成「老」小孩和「大」小孩一輩子嘔氣。

多稱讚子女 學習欣賞孩子的優點

既然碎碎念和批評都不受歡迎，但面對子女時，爸媽又覺得非要說點什麼不可，那建議倒不如多多讚美、多說稱讚好話。你會發現效果驚人。像以前我

總習慣拿辦公室那一套來評斷孩子的表現，做得好頂多不痛不癢嘉許幾句；若是做糟了，必然破口大罵，非讓他羞愧地抬不起頭不可。如此下來，親子關係緊張不說，我對孩子，以及孩子對自己的信心都在退縮。

直到有一天，兒子為公司寫了份英文企劃案，他把初稿拿給我看，希望我能給些建議。我看得出來他沒太大把握，並且擔心是不是又會得到老爸刻薄的批評。沒想到，兒子這報告寫得還真夠水準，我脫口而出大聲讚「好」。幾乎是同時，我們二人都爆笑開來，那是一種父子真情，輕鬆開懷地大笑。這反應完全出乎他的預期，也讓他完全放下了不安。接下來我們一起修飾文章。那天晚上，不僅是兒子那篇報告改好了，也包括了我們兩人的關係。

從此，我儘可能多去讚美孩子，去欣賞他們具備優點的一面。結果真的是稱讚越多，孩子表現越好。記得，誰都喜歡聽別人稱讚自己，如果有人說不喜歡，那絕對是在騙你。

面臨 5 種負面經驗時，父母能帶孩子一起做的情緒練習

文章出處：親子天下，作者陳品皓臨床心理師

負面情緒的處理並不簡單，心理師陳品皓針對幾個孩子常面臨的負面打擊，如失敗、被拒絕、自尊受挫等，提供家長陪伴孩子時的一些理解跟介入原則，經由家長的引導，帶領孩子學習接納自己的情緒與自我療癒。

情緒一、面對失敗的情緒：找回控制感

強化能力

陪伴孩子面對失敗的挫折時，除了忽略失敗帶來的負面想法外，同時也可以鼓勵孩子列出為了達到目標，他可以控制、管理的事項清單，針對清單上的每個項目思考，可以如何去強化它們的效果。當孩子這麼做時，不僅可以對抗失敗帶來的偏誤知覺，也可以大幅增進日後成功的機會。

標定負面想法

針對失敗的負面想法，家長可以做的是先把這些負面想法標定出來。把負面想法一個一個寫下來。此時孩子就會知道這些想法是因為失敗而引發的自然反應。

讓自己有限度的沈浸在這種負面想法中。比如，讓自己處在負面想法裡五分鐘，之後便回去專心手邊的事物。也可以用極端化的方式處理負面想法：「我這樣真的太失敗了，我這輩子一定完蛋了，我模擬考沒考好，我的人生到這可以領便當退場了，我簡直就可以自封全台灣無人出其右、自稱第二沒人敢稱第一的終極魯蛇了。」

通常用這種極端方式擴大負面想法後，馬上就會因為這種誇大的想法造成補償作用，孩子會發現自己原先的想法似乎也沒自己想得那麼嚴重。

情緒二、面對失落的情緒:找尋意義

接納孩子的情緒

一段失落經驗引發出負面的情緒，是相當人性的反應，但不代表這件事情本身的價值也是負面的。我們可以試著接納孩子面對失落的反應，將之視為正常的過程，讓他有一個訴說的空間和機會，不需要暗示孩子需要馬上平復情緒。

學習正向經驗

要從負面事件中學習正向經驗需要時間處理情緒、緩和事件帶來的衝擊，然後重新審視事件的意義。這樣的能力並不僅只能認清自己失去了什麼，同時也在省思你從中獲得了什麼。因此當孩子正經歷失落的事件與體驗，請別告訴自己必須要堅強，一定要往前看，不能停下來，那只是理智的防衛反應。

父母的鼓勵

當孩子面對生活中的失落時，除了給予他空間，慢慢經由自己的步調平復外，爸媽也可以表達關心，通常只要是簡單的描述就好，不用多話也不用言不由衷的鼓勵，若你平常沒有這個習慣或許寫一張簡單的紙條：「有需要幫忙的地方,讓我知道。」就夠了。

情緒三、失敗時的情緒:中止反芻思緒迴圈

我們人類有一種心理的反芻狀態，而這個過程就發生在我們的腦海中。它是一種思考的模式，特徵就是不斷反覆地關注自己的負面情緒，以及情緒所衍生出的相關議題。

有時孩子面對生活中的失敗時，也可能會掉進反芻的思考狀態，要提醒家長，反芻是一種思考的特性，並不是一種病態的現象，我們陪伴孩子的用意，重點並不是在期待或強迫他看到這一點，而是帶著他去覺察這個狀態。

因此，當你發現孩子自己陷入反芻式的自問自答(通常可以跟孩子確認他不是會一直想到失敗的事情)時可以:透過轉移注意力，中止這種思路迴圈像是去聽首他喜歡的音樂，跟著音樂一起唱、去網路上搜尋輕鬆又可專注的節目看個一小段、上通訊軟件跟朋友聊天，這都會是有幫助的做法。

協助孩子減緩反芻思考

協助孩子減緩反芻思考的另一個做法，就是為這種反芻的想法貼上標籤，就像我們在社群平台上標籤他人一樣，一旦你 tag 它之後，它就會顯得格外明顯，於是你就可以告訴自己:「好啦!我在反芻啦，我又把那些咀嚼到爛的失敗想法嘔出來繼續折磨自己」。

我自己剛開始演講時，在演講結束後都會不斷在腦海中回想過程中挫敗的經驗，這些畫面不斷被定格放大，影響自己好一段時間。現在，一旦發現自己陷入這種自我破壞的反芻時，我會試著利用整理資料、打檢討紀錄或是喝杯咖啡配上喜愛音樂的方式，來中止反芻的迴路。通常當情緒跟著緩和下來時，想法的彈性就跟著出來了。

情緒四、自尊受挫的情緒：「補充養分」

「自尊」大家都聽過，也常在說，但好像很難具體說明它究竟是什麼。自尊是一個心理學領域中的抽象概念，你可以說它是一種自我肯定，也可以說是對「自我形象」的一種主觀感覺，而這種自我感覺可以是合宜的、過分的或不合理的。一般來說，心理健康的人自尊感比較高，認為自己是一個有價值的人，並感到自己值得他人尊重，也比較能夠接受自己的不足之處。

然而自尊並非一成不變的，它會隨著我們當下的感覺狀態波動。如果希望孩子增進自己的心理健康，我們可以把自尊視為一種「情緒的免疫系統」，就跟我們身體裡的免疫系統一樣，當它功能低落時，也需要透過充足的養分讓它恢復良好狀態。

修復破碎自尊的最好方法是練習「自我慈心」；也就是學習好好「善待」自己，善待自己的心情、善待自己當下的感覺、善待自己的身體、善待自己擁有這些負面想法的天性，以及做出想法選擇的權利。

當孩子處在自我批判的想法中（通常孩子會說「我覺得我很糟糕」、「什麼事都做不好」），你可以請他想想看，如果是他的好朋友有這樣的想法，他會怎麼做？

請孩子寫下朋友在這種狀況下時，他會表達的關懷與支持，然後試著將這封信當作是寄給他自己，對著自己念出來。

情緒五、被拒絕時的情緒：重振自我價值

從小到大，大家應該都有過被拒絕的經驗，正因為被拒絕是如此傷人的一件事，以至於我們常常會在自己身上找尋被拒絕的原因，來讓情緒上的痛苦有比較合理的解釋。我們會有一種錯覺，以為「如果自己傷得這麼重，那代表我們是真的很脆弱、可悲、失敗、沒價值的。」

要消弭這種因為拒絕而帶來的情緒傷痛，並且重振自我價值的方法，就是採取肯定自己的方式。

幫孩子列出特質清單

我們可以帶著孩子去肯定他所具備的某些價值，像是他擁有某些很寶貴的特質(合群、友善、慈悲、同情心、上進心、創造力或是良好的組織能力等等)。

請他挑選其中一兩樣，簡短寫出為什麼這些特質對他如此重要在整理自己優勢特質的過程中，負面情緒也會慢慢減緩，而當籠罩在他身邊的負面情緒退散後，看事情會變得清晰許多。

以上的方法，不管是孩子或是我們自己都可以使用。對我們或孩子來說，文章中提供的建議並不是我們熟悉的技巧，然而正也是因為如此，這對我們來說更能夠嘗試引導孩子試試看，因為這些情緒將來在孩子的人生路上也會不斷發生，懂得坦然接受自己的狀態，並且能夠自我療癒，將會協助孩子成為一個更健全的人。

家庭教養課-青少年階段父母最焦慮的問題解惑

本文作者:板橋地方法院少年調查保護官盧蘇偉

我接過許多求助信件或個案，都心急如焚要我立刻回覆或協助。其實我只是一個很普通的家長，每天都很用心的投資家庭裡愛和成功的存款。我的孩子上大學後，父子相處時間愈來愈少，我非常珍惜，利用進家門或離家前短短幾分鐘來問候和祝福，讓孩子知道，他有多麼重要、爸媽有多麼賞識他和愛他。我總是很小心，避免打擾孩子或觸犯孩子的禁忌，把決定權和自我管理權留給孩子。

「我相信你一定可以把自己管理得很好！」

「我相信你一定會為自己做最好的決定和做最大的努力！」

「爸媽能給你的最好禮物，就是祝福你!勇敢的逐夢去吧！」

這些話我重覆對孩子講過很多次，因為我很清楚，一個年過十二歲的孩子，最好的管教，就是信任他有能力為自己做最好的決定。即使是錯誤的決定，我們也信任他會為自己找到最好的出路。我們不擔心他的選擇和決定不夠好，因為沒有什麼是最好，一切都會是上天最好的選擇和安排。

為什麼選擇做這樣的父母，是因為我遇到太多只會操心和想控制孩子的父母，最後都沒有得到他們要的結果，孩子輸了，父母也失敗了。以下是常見的問題：

Q1:孩子抽菸、結交不良友伴、半夜不歸，可以不用管嗎？

缺乏自信和努力目標的孩子，才會選擇抽菸，想藉此紓解內在的紛擾和壓力。根據人際互動法則，我不認為孩子交的朋友，有「好」或「壞」，他是什麼樣的人，很自然就會吸引或親近這類的人，我們只看到別人的孩子有這個不對或那樣不夠好，卻沒發現我們的孩子不就是這樣的孩子嗎？我尊重孩子對朋友的選擇，如果他們不嫌棄我，我是很樂意加入他們的球賽或遊戲，就如同孩子從未批評或嫌惡過我們的朋友一樣。我會了解孩子晚上他們去的場所，安全嗎？有沒有違法的可能？太晚來不及回來，應電話告知。給他們一點小小的提醒。

而孩子態度欠佳、惡言惡語，該不該糾正呢？如果我們沒有讓孩子覺得不舒服，孩子為什麼會用如此「獨特」的方式，讓我們了解他？我們常注意到孩子態度欠佳，卻很少察覺我們經常強硬和粗暴的對待孩子。孩子偶爾會失控，但誰不會？父母心情欠佳，還不是一樣會摔門或提高嗓門，講出難聽的話。

當父母發現孩子態度不對，應該立刻反省是否自己的言語、動作讓孩子覺得被誤解或冒犯？孩子只是用一個我們不期待的方式，讓我們知道他的負面情緒。父母退一步，孩子才有空間省思，調整負面的回應。用「心」感受孩子的心，愛就比較容易流動。

Q2: 面對孩子, 你有沒有抓狂的時候？

當然有！孩子的特質和父母大不同，父母是急性子，講求效率和精準；孩子是穩重派，遲到或錯過了，也不當一回事。我們必須常提醒自己，孩子遲到或錯過，那是孩子自己的事，他自己要有能力面對，我們毋須介入。

再者，我們經常提醒自己「親子關係」比「把事做好」更重要。父母忍不住要抓狂時，看看報紙、喝喝水、跑跑步或走走，轉移情緒，其實沒有什麼值得狂怒的。

孩子一再出錯，我們不是告訴他該怎麼做，而是和孩子一起面對和學習。

Q3:孩子早熟，是不是該擔心交男女朋友？

孩子長大了，喜歡異性不是什麼問題，但要讓孩子了解人生很長，別急著馬上做決定，下一個男孩或女孩，有可能更適合哦。讓孩子了解愛的真諦，盡最大的努力保護對方，別讓自己的性慾衝昏了頭，毀了彼此的未來。用一點幽默，讓孩子在成長過程中，了解「性」是很重要的需求，沒有兩性，世界會失去很多色彩和活力。

Q4:單親家庭不會有幸福和快樂了？

單親也會有幸福。別只讓單爸或單媽一肩負起全家的生計和壓力，而要讓家庭每個成員都被需要和被重用，讓孩子也對家有貢獻、有價值。

更重要的是，不管單親的原因是什麼，都別把家變成垃圾堆，不停的指責和抱怨，因為這樣不僅改變不了什麼，還會讓我們失去目前所擁有的一切。單親已經夠辛苦了，別再給自己額外的負擔，讓自己走得更加辛苦。每天都要表達珍惜和感恩現有的家人，如果失去他們，我們將更辛苦和孤單。

讓單親這件事為孩子創造更多的生命資產，讓他們從資源不足的家庭學習更多的愛和感恩。如果孩子學會感恩和付出，他走到哪裡都會有愛和希望。家

庭經營很簡單，看重和賞識每個家人。「愛」是家庭最重要的資產，用心投資和經營，我們就可以擁有一切。你付出什麼就會得到什麼。

Q5: 夫妻管教上的差異和意見不合怎麼辦？

夫妻來自不同家庭和成長背景，管教想法很難一致，但愛孩子的心卻一樣。沒有人喜歡被別人改變，想改變別人就會起衝突。夫妻都是愛孩子，為什麼愛的方式一定要一樣？

尊重對方愛孩子的方式，也讓孩子了解，即使是父母彼此也都不一樣，尊重家庭裡每個獨特的生命，讓每個人都有自己的空間去表現自己的愛和想法，意見不同時，不勉強對方的認同，不強調自己的好。可別因為彼此的獨特，而讓夫妻、親子因而衝突和對立！

Q6: 怎樣讓爸爸也參與親子活動和教養？

教養的責任大部份由媽媽負起，爸爸常是為事業打拚，回到家不是守著電視，就是盯著電腦，藉口自己很累、想休息。事實上，爸爸的角色一直都很孤單，孩子和媽媽都有共同的話題如學校的功課或活動，爸爸常是遠遠在角落獨處著，我原生家庭的父親就是如此，所以孩子一出生，我就決定做個陪孩子一起長大，讓孩子因我而快樂的爸爸。

不妨主動邀請老爸參與親子活動，讓他知道他是幸福和歡樂的大柱子，有他的參與是多麼榮耀和喜樂，多給爸爸一點時間和機會，我相信每個爸爸都期待做家裡的人氣王和歡樂製造機，這樣的爸爸也比較不會在外亂搞和惹禍！而且認真工作的爸爸也常能提供給青春期的孩子做為生涯楷模。

Q7:如何避免嘮叨讓孩子乖乖聽話?

每位父母都曾經是討厭父母嘮叨的孩子，也沒有哪位父母自願當個嘮叨的父母，只是積習難改，話一出口就難以收拾。想要改變嘮叨的習慣，可以從下面幾個方向去努力：

1. 釐清內在的感受需求:襁褓時期的孩子需要父母無微不至的照顧，隨著孩子日漸長大，許多父母內心失落難免體認到自己對孩子的影響力逐漸式微，於是，「嘮叨」就成了力圖拉住關係、維持顏面的一種掩飾。如果能覺察到自己的感受需求，就能夠自在地表達對孩子的關愛，尊重孩子獨立的判斷與行動，維繫了彼此的親情，也提升了孩子的自主。

2. 逐步調整改善習慣:多年累積的照顧習慣一時調整不來，父母可以坦白地告訴孩子，願意給他獨立自主的空間，但自己有時難免會忘記，甚至請孩子提醒自己。如此一來，孩子不只能體會尊重父母的感受，同時也在學習如何坦承面對自己以及適當的人際表達。

3. 學習有效的管教方式:

*不要「隔空喊話」，重要的話務必當面清楚的說一次或請孩子重述。

*善用客觀的事實資訊而非主觀的個人想法來陳述規範，並以簡短的話語代替冗長的說明。

*以「自然合理的行為後果」幫助孩子體認規範的重要，並堅定的執行後果。

4. 避開傷害性的嘮叨:能體認父母用心的孩子，面對父母的嘮叨一開始多半會選擇忍耐，但如果父母乘勝追擊，孩子可能就會採取防衛性的反擊。

有人說:「為人父母是一種生命的修練」，面對管教上的難題，能夠放下身段反求諸己，不僅是高 EQ 的表現，也是建立親子間真實親密的關係最踏實的途徑。

附件一 110 學年度彰化區高級中等學校免試入學作業要點(111 學年度尚未公佈)

摘錄

三、 實施範圍

- (一) 彰化區(以下簡稱本區)之公私立高級中等學校及其進修部。
- (二) 與本區為共同就學區之公私立高級中等學校及其進修部。

四、 招生對象

- (一) 取得本就學區及共同就學區內國民中學畢業生資格者(含應屆、非應屆、具同等學力資格、非學校型態實驗教育)，及就讀海外臺灣學校及大陸地區臺商學校，且設籍本區之學生。
- (二) 非本區各公私立國民中學畢業生，但具以下四種特殊情形且未參加他區免試入學之學生，經本區高級中等學校免試入學委員會專案審核通過者得參加本區免試入學：
 1. 學生就讀或畢業之國民中學學籍所在之該區，未設置學生適性選擇之技術型高級中等學校課程群別或產業特殊需求類科。
 2. 學生因搬家遷徙。
 3. 學生在國民中學階段跨區就學，惟未遷移戶籍，並計畫返回原戶籍所在地就讀學校。
 4. 其他經核定之特殊因素。
- (三) 外國籍及大陸地區學生依相關規定辦理免試入學事宜。

六、免試招生比率及議定程序

- (一) 本區 110 學年度免試入學名額比率應占核定招生總名額 85% 以上。且各校提供免試入學名額比率至少達 50%，並由高級中等學校免試入學委員會協調彙整本區之免試入學名額比率。
- (二) 各校提供免試入學名額比率(含優先免試入學)，扣除直升入學名額比率，不得低於該校核定招生總名額 50%。
- (三) 高級中等學校科學班、藝術才能班、體育班、技藝技能優良學生甄審保送入學、國中技藝教育課程(班)畢業生分發實用技能學程(班)、建教合作班、技術型及單科型高級中等學校獨立招生、身心障礙學生入學、體育類高級中學等，得由各主管機關另定招生方式(含提供免試入學名額)及其他應遵行事項。
- (四) 為促進就學區內教育機會均等，實現就近入學與照顧區域、文化不利等學生就學，本區內之各公私立高級中等學校得提供當年度核定免試入學名額之部分比率，供國中學生辦理優先免試入學，其招生比率及實施辦法由本區另訂之。

七、作業流程

(一) 報名方式

採線上報名並兼採繳交書面報名表件方式辦理(含本區各公私立高級中等學校附設國中部直升報名)。

(二) 辦理程序

1. 免試入學：

- (1) 於每年七月前辦理分發作業。
 - (2) 公私立高級中等學校附設國中部應屆畢業學生之直升入學，應於前 目免試入學前辦理；直升入學未招滿之名額（包括特殊身分學生外加名額），移列至本區免試入學辦理；直升錄取之學生，應經書面聲明放棄後，始得報名參加免試入學。
2. 本區學校辦理免試入學及特色招生考試分發入學者，以一次辦理分發作業為原則。本區學校未招生額滿之名額，得報經主管機關核准，辦理免試續招。續招之辦理方式，由主管機關另定之。
3. 同時參加免試入學及特色招生，並均獲錄取者，應擇一學校報到。

(三) 辦理方式

1. 各國中之「生涯發展教育工作執行委員會」，依學生能力、性向、興趣及各項測驗結果、教師平時之觀察及試探活動紀錄，給予學生適性輔導。並於九年級下學期(每年 5 月)提供學生及家長升學選擇之規劃建議，以作為其免試入學之選填志願參考。
2. 學生報名本區免試入學，不限校數及志願數，連續選填同校同職群者皆計為同一志願序積分。
3. 為使報名、比序項目及資料彙整等作業更公平、公開，線上報名作業請各國中逐項填(匯)入並檢查各項相關資料後，由本區免試入學委員會負責審查。

4. 公私立高級中等學校附設國中部直升名額部分，仍應依本區免試入學作業要點辦理統一審查及分發作業。

(四)比序項目及運作模式

免試入學不得訂定入學門檻或條件，且除得以國中學生在校健康與體育、藝術與人文、綜合活動領域之學習領域評量成績及格與否作為比序項目外，其他在校學習領域評量成績均不得採計。其辦理方式如下：

1. 當參加免試入學學生之登記人數，未超過主管機關核定學校之招生名額，全額錄取。當登記人數超過主管機關核定學校之招生名額時，先依本區超額比序項目積分對照表(詳附表 1)核算總積分(其中國中教育會考不得超過三分之一)，再配合學生選填之志願進行比序分發。
2. 當總積分相同時，則以比序項目進行逐項比較，依序為：志願序積分→就近入學積分→寫作測驗級分→志願序(即志願順位)→經濟弱勢積分→均衡學習積分→服務學習積分→生活教育積分→競賽表現積分→獎勵紀錄積分→體適能積分→社團參與積分→教育會考總積分→國文科積分→數學科積分→英語科積分→自然科積分→社會科積分。
3. 學生經依規定比序，仍同分超額時，增額錄取方式處理。
4. 附表 1 所列各項比序項目積分結算日由本府教育處另行公告之。

八、特殊身分學生優待方式

- (一) 法律授權訂定升學優待辦法之特殊身分學生包含原住民學生、身心障礙學生、蒙藏學生、政府派赴國外工作人員子女、境外優秀科學技術人才子女、僑生及退伍軍人等。
- (二) 特殊身分學生免試入學優待依相關特殊身分學生升學優待辦法辦理。

九、兼顧不同層面學生需求

- (一) 就非應屆畢業學生、轉學生、身心障礙、身體羸弱及家庭經濟不利學生之個殊性，妥慎考量其採計方式及輔導措施，做好周延配套，以確保其升學權益。
- (二) 資賦優異縮短年限等，應注意辦理時間需在當年國中教育會考前，以免跳級通過後，卻無會考成績可以採計。
- (三) 非應屆國中畢業生得向本區免試入學委員會提出申請參加免試入學，參加當年度國中教育會考，並採計其國中就學期間之成績或紀錄，採計分數由免試入學招生委員會審查小組審查認定之。
- (四) 轉學生參加本區免試入學時，其比序項目，由新轉入學校就其轉出國中原有之學習表現或紀錄，本從優從寬原則加以認定。
- (五) 非學校型態實驗教育學生採計原則參酌教育部十二年國民基本教育免試入學超額比序「多元學習表現」採計原則辦理。

- 十、本作業要點送教育部備查，自 110 學年度起入學高級中等學校學生適用之。

附表一

110 學年度彰化區免試入學超額比序項目積分對照表

項目		積分計算方式						備註		
		計算標準							最高分數	
志願序		第 1 至 20 個志願序 45 分 第 21 個志願序以後均為 44 分						45 分	連續選填同校同職群者皆計為同一志願序積分。	
身分別	經濟弱勢	符合低收入戶者 2 分 符合中低收入戶者 1 分						2 分	限升學當年度取得鄉鎮(市)公所開立之證明文件。	
	就近入學	符合彰化區免試就學區 7 分 符合彰化區共同就學區 7 分						7 分		
品德服務	服務學習 (上限 8 分)	幹部任滿 1 學期 2 分 服務學習時數每滿 1 小時 0.1 分						20 分	1.幹部包含班級、社團及學校幹部。 2.服務學習時數由學校認定服務表現績優者。 1.不包含已列其他超額比序項目積分之獎勵。 2.功過相抵後之獎勵。	
	獎勵紀錄 (上限 6 分)	大功每次 4.5 分 小功每次 1.5 分 嘉獎每次 0.5 分								
	生活教育 (上限 8 分)	完全或銷過後無懲處紀錄 6 分 符合無曠課紀錄者 2 分								
績優表現	均衡學習 (上限 6 分)	五學期皆符合者 6 分 四學期皆符合者 4 分 三學期皆符合者 2 分 二學期(含)以下符合者 0 分						16 分	健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域平均成績皆達 60 分(含)以上者,採計國一、國二及國三上五學期。 由學校認定社團參與表現優良者。 1.103 年 8 月 1 日起限本縣正面表列之競賽採計項目。 2.外縣(市)學生得採計其就學期間所在縣(市)政府核發之獎狀。 3.特優比照第 1 名;優等比照第 2 名;甲等比照第 3 名。 4.3 人(含)以下視為個人賽;4 人(含)以上視為團體,團體賽依個人賽積分折半計算。 5.參賽證明不予採計積分。	
	社團參與 (上限 4 分)	參與學校社團績優每 1 學期 1 分								
	競賽表現 (上限 6 分)	國際:第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/ 第 3 名 4 分/第 3 名以外 3 分 全國:第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/ 第 3 名 3 分/第 3 名以外 2 分 全縣:第 1 名 4 分/第 2 名 3 分/ 第 3 名 2 分/第 3 名以外 1 分								
	體適能(上限 6 分)	每單項銅牌以上者各 2 分 每單項中等或待加強各 1 分								
教育會考		A++	A+	A	B++	B+	B	C	45 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 3 至 9 分。 寫作測驗列為比序總積分相同後之比序項目
		9 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分		
合計積分								135 分	以上採計除教育會考外限國中階段取得,入學當年度以 8 月 1 日起算。	

附件二 同步公告於埔鹽國中首頁

<https://www.pyjh.chc.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=2117>

111學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部110年9月9日臺教授國部字第1100108805號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	16	三	16日-24日：身心障礙學生適性輔導安置報名(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	21	一	1. 2月21日-3月4日：藝才班術科測驗報名 2. 2月21日-3月4日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	1	二	建教合作班報名開始日
	10	四	1. 10日-12日：國中教育會考報名 2. 12日：科學班科學能力檢定
	11	五	
	12	六	
	14	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 14日-18日：特色招生專業群科甄選入學報名

月	日	星期	辦理事項
4月份	8	五	科學班報到
	9	六	9日-10日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	10	日	
	15	五	寄發國中教育會考准考證
	16	六	1. 16日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 16日-18日：藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗
	17	日	
	18	一	
	23	六	23日-24日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
24	日		

月	日	星期	辦理事項
5月份	2	一	1. 2日-4日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 2. 2日-6日：免試入學變更就學區申請
	3	二	
	4	三	
	7	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
	9	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
	12	四	12日-13日：試辦學習區完全免試入學報名
	13	五	
	19	四	試辦學習區完全免試入學放榜
	21	六	21日-22日：國中教育會考
	22	日	
	23	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 23日-27日：五專優先免試入學報名
	26	四	1. 26日-27日：技優甄審入學報名 2. 26日-27日：實用技能學程報名
	27	五	

※備註：
1. 有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。
2. 有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月份	2	四	2日-10日：各校直升入學報名
	10	五	1. 寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 2. 10日-16日：藝才班分發報名
	13	一	1. 實用技能學程放榜 2. 身心障礙學生適性輔導安置結果公告(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	15	三	1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 各校直升入學放榜截止日
	16	四	1. 技優甄審入學報到 2. 特色招生專業群科甄選入學報到 3. 試辦學習區完全免試入學報到 4. 實用技能學程報到截止日 5. 五專優先免試入學放榜
	17	五	1. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各校直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 5. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格
	18	六	運動績優生甄試學科考試
	19	日	運動績優生甄試術科考試
	21	二	1. 各就學區優先免試入學放榜、報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 2. 五專優先免試入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日
	22	三	1. 22日-24日：特色招生考試分發入學學科測驗報名 2. 23日：各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 3. 23日-30日：藝才班志願選填 4. 6月23日-7月4日：五專聯合免試入學報名
26	日	特色招生考試分發入學學科測驗	
27	一	特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數	
30	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日	

月	日	星期	辦理事項
7月份	5	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日
	12	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜
	13	三	1. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	14	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 3. 建教合作班報到截止日
	15	五	藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	18	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格

月	日	星期	辦理事項
8	2	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日

變種病毒有幾可怕？



COVID-19 的症狀很多變

局部性的症狀

全身性的症狀

呼吸道	<ul style="list-style-type: none">咳嗽、乾咳嗅覺/味覺喪失或異常喉嚨痛	<ul style="list-style-type: none">發燒、發冷畏寒、寒顫疲勞、倦怠
腸胃道	<ul style="list-style-type: none">流鼻涕、鼻塞頭痛噁心、嘔吐腹瀉、腹痛	<ul style="list-style-type: none">全身無力肌肉痛、肌肉痠痛全身痠痛四肢無力呼吸急促或呼吸困難
重症	<ul style="list-style-type: none">呼吸急促、呼吸困難	

2022/9 彰化縣流行疫

	😊綠燈食物	●黃燈食物	🌸紅燈食物
五穀根莖類	飯, 土司, 麵類	蘇打餅乾, 低油麵包	油條, 西點, 蛋糕, 薯條
蛋豆魚肉類	魚, 豆腐或是去皮雞鴨肉	雞翅, 魚丸, 肉鬆, 甜豆花	肥肉, 臭豆腐, 鹽酥雞
奶類	脫脂, 低脂, 全脂奶	調味乳, 優酪乳	冰淇淋, 奶昔
蔬菜類	各種新鮮蔬菜	醃漬蔬菜	炸過蔬菜
水果	🍏新鮮水果	純果汁 🐼	稀釋果汁, 蜜餞
油脂	植物性油脂	核果, 種子	豬油, 奶油, 豬皮, 酥油
其他	開水, 無糖飲料	漢堡, 披薩,	糖果, 汽水

餐後潔牙--333

🔹*餐後潔牙--333

- 1.三餐飯後
- 2.吃完東西**30**分鐘內
- 3.刷牙時間**3**分鐘以上

🔹*牙線的使用

🔹*含氟漱口水





埔鹽國中歡迎您