

The Affiliated Chu Pei Senior High School of National Yang Ming Chiao Tung University

國立陽明交通大學附屬竹北高級中等學校

114學年度第二學期

# 親師座談會



時間：115年3月21日（星期六）

## 目 錄

壹、校長談話(陳校長瑞榮).....	01
貳、親師座談會實施計畫.....	03
參、各處室的叮嚀.....	04
一、教務處的叮嚀.....	04
二、學務處的叮嚀.....	07
三、生輔組的叮嚀.....	09
四、總務處的叮嚀.....	15
五、輔導處的叮嚀.....	17
六、圖書館的叮嚀.....	21
七、實習輔導處及家長會的叮嚀.....	27
肆、亮麗的教學成果.....	28
伍、親職教育文章分享.....	36
陸、性別平等教育文章欣賞.....	39
柒、學校各處室通訊錄.....	42
捌、114 學年度導師名單及通訊方式.....	43
附錄一：各類校內外獎助學金一覽表.....	44
附錄二：國立陽明交大附中 114 學年度第 2 學期各項考試日程表.....	46
附錄三：急難獎助學金自我檢核表一覽表.....	47
附錄四：1CAMPUS 智慧校園《行動校園 APP 推播系統》.....	48
附錄五：衛生組給家長的一封信.....	49
附錄六：國立陽明交大附中自習場地使用辦法.....	52
附錄七：國立陽明交大附中自習教室使用規定.....	53
附錄八：夜自習公告-圖書館 5 樓自習教室.....	54
附錄九：夜自習公告-行政大樓 5 樓自習教室.....	55



壹、校長談話

國立陽明交大附中

114 學年第二學期

《給家長的一封信》

親師攜手 同鑄菁英



親愛的家長大家好：

114 年 8 月 1 日，竹北高中正式改隸為陽明交大附中，這不僅是校名的轉換，更是教育願景的升級。

在陽明交大和家長夥伴豐沛的有形與無形資源支持下，我們全力推動「竹北高中 2.0」，並以「跨域、前瞻、創新、國際」為四大核心方向，勾勒大新竹教育的新典範。此刻，瑞榮謹分就這四大核心面向，向各位家長夥伴進行簡要說明：

一、「跨域」(跨越的無界學習)～親師生攜手一起增能 AI 世代新能量

我們將引領學生跨越學科與地域的藩籬，也會多管道帶入 AI 新知新訊與課程活動，讓附中孩子能善用並駕馭 AI 工具，並據以拓展更多元觸角，培養整合知識並靈活運用的能力。

跨域不只是學習方法的革新，駕馭 AI 工具與跨越領域藩籬，除了增益學習的深度與廣度之外，更能飆升學習的速度，善用而不濫用 AI 工具，已是學生面對未來挑戰的重要核心素養。

二、「前瞻」(頂尖的學術資源)～連結頂大資源推展特色課程與活動

結合陽明交大師資、完善的軟硬體設備，以及有形與無形的豐沛資源，我們成立了「生物醫學實驗班」與「電機資訊實驗班」，不只是實驗班，不論科班與年級，附中學生都能在學校與老師的規劃下，更為貼近及運用頂大的優質資源與環境。

成為附中之後，附中學生持學生證就可直接進到陽明交大浩然圖書館沉浸浩瀚書海及借

閱圖書，並與各系所、研究中心、HERO（高等教育開放資源研究中心）及附中推展辦公室進行課程合作與活動連結，讓附中學生能體驗自家頂大的豐沛學術資源，提前與世界最新的科技與研究成果接軌。

### 三、「創新」（自主的創意實踐）～激勵附中同學依優勢領域自導學習

我們突破公立高中資源的侷限與框架，推動「附中菁英獎」，激勵附中同學依其優勢領域自導式學習，並以附中及陽明交大豐沛的課程資源結合PBL方法論，讓附中同學勇於嘗試自主實踐，塑造卓越而獨特的自己。

引導附中孩子自動自發，有方向性而不浪費寶貴高中時間，讓學習不再只是被動吸收，也能展現自我獨特的優勢特質與學習成果。

### 四、「國際」（在地的全球視野）～升學國內頂大為主軸的深度國際化

附中推動以升學國內頂尖大學為主軸的深度國際化，透過ewant、APX與AP等附中師生的獨特策略規劃，並結合外師教學、全英或雙語教學、國際雙聯學制（線上國際英語課程）、國際科學營隊、國際學生交流互訪、國際遊學團與教育旅行等豐沛的國際化資源，讓附中學生不分科班年級都能選擇自己能力所及的「在地在家國際教育」方式。

在地在家的國際教育，既讓附中孩子高中學習階段在地在家與家人相伴，也能成為擁有理解、交流與合作能力等國際移動力的新世代人才。

「自導學習，陶鑄菁英！」——這是「竹北高中2.0」的承諾與願景，期許每位附中同學都能以「跨域、前瞻、創新、國際」為學習軸向，以「附中菁英獎」的機制為目標參酌，展現跨域整合的智慧、前瞻探索的眼光、創新實踐的勇氣及放眼國際的胸懷，探索與譜寫屬於自己的自導式學習藍圖，精緻與豐美自己的高中學習歷程。

新附中、新氣象、新思維，且讓附中親師生緊密合作一如以往，共同陪伴附中同學打造屬於他們獨一無二的樣子與精彩。最後，祝福所有附中親師生，健康、平安、喜樂！

附中校長 陳瑞榮 敬上  
中華民國 115 年 3 月 21 日  
于親師座談會



## 貳、親師座談會實施計畫

### 國立陽明交大附中 114 學年度第 2 學期親師座談會實施計畫

壹、目的：

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

貳、實施對象：高一及高二學生、家長。

參、實施時間：115 年 3 月 21 日〈星期六〉08:00~11:00

肆、座談方式：

日期	時間	活動名稱	地點	參加人員	主持人／ 講師	備註	
3 月 21 日 (六)	08:00~08:20	家長報到	體育館	學生家長	承辦單位		
	08:20~08:35	校長辦學理念說明 及 校務意見交流	體育館	學生家長 各班導師	陳瑞榮校長		
	08:35~08:50	大學申請模擬面試 志工招募	體育館	學生家長 各班導師	家長會長		
	09:00~10:00		高一選組班群說明	體育館	高一普通科 學生家長 各班導師	輔導處 張明敏老師	高一留在原地
			親子教育講座	B1 視聽教室	高二學生家長 各班導師	輔導處 林巧儒老師	
			體育班座談會	團體教室	體育班學生家長	體育組長	團體教室 3
	10:10~11:00	班級座談會	各班教室	學生家長	各班導師		

伍、注意事項：座談會意見單請家長填妥後交給導師，由「輔導處」統一彙整。

陸、本計畫陳校長核定後實施。

# 參、各處室的叮嚀

## 一、教務處的叮嚀

(一)本校各學制取得畢業資格條件說明(節錄自學生手冊「國立陽明交大附中學生學習評量辦法補充規定」)

### 1. 普通科學生

- (1)畢業之最低學分數為 150 學分成績及格。
- (2)部定必修及校訂必修至少需 102 學分且成績及格。
- (3)選修學分至少需修習 40 學分且成績及格。
- (4)修業期間德性評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。

### 2. 普通科舞蹈班學生

- (1)畢業之最低學分數為 150 學分成績及格。
- (2)部定必修及校訂必修至少需 128 學分且成績及格。
- (3)選修學分至少需修習 14 學分且成績及格。
- (4)修業期間德性評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。

### 3. 普通科體育班學生

- (1)畢業之最低學分數為 150 學分成績及格。
- (2)部定必修一般科目至少須 80%及格，部定必修體育專業科目至少須 85%及格。
- (3)選修科目學分至少須 70%及格，始得畢業。
- (4)修業期間德性評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。

### 4. 職業類科學生(含資訊科、商業經營科、門市服務科)

- (1)畢業及格學分數至少為 160 學分。
- (2)表列部定必修科目學分均需修習，並至少 85%及格，始得畢業。
- (3)專業科目及實習科目至少須修習 80 學分以上，其中至少 60 學分及格，含實習(含實驗、實務)科目至少 45 學分以上及格
- (4)修業期間德性評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。

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

(二)本校學生學期成績不及格之處理方式：

1. **學習扶助教學**：高一二每學期第 1、2 次段考後，成績未達 50 分者，可參加補救教學課程，全勤且評量優異者可調整當次段考成績至多 50 分為限，若有缺席則無法調整段考成績，公假亦同，依據「國立陽明交通大學附屬竹北高級中學扶弱增能教學實施辦法」辦理。
2. **補考**：當學期結束後有補考的機會一定要鼓勵孩子儘量把握，因為這是最直接、容易的補救方式。
3. **重補修**：如貴子弟補考後，補考成績與學年平均成績均未及格，就需通過重補修才能取得學期學分，若補考成績或學年平均成績其中之一及格則不需重補修。



► 整理高中各種重補修情形如下表：

◎以普通科高二國文為例，上下學期均為必修4學分

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

學生應視自己的情況後登記正確的重補修課程，以免權益受損。

- (1) 依據高級中學成績考查辦法規定，高中職階段仍有「重讀」機制(即一般所謂「留級」)，計算方式為該學年結束，辦理補考、重補修後，結算取得總學分數未達全學年應得學分數1/2者，得重讀。請各位家長務必隨時關心孩子的課業情形。
- (2) 請家長陪同學生利用學生成績系統檢視每學期學分取得情形，並督促其儘快完成不足學分之重補修，以免無法取得畢(修)業證書，徒生困擾。
- (3) 網址：學校首頁/資訊服務/校務系統之學生成績系統線上查詢，[https://cpshs-hcc.k12ea.gov.tw/SCH\\_UI//Login.aspx](https://cpshs-hcc.k12ea.gov.tw/SCH_UI//Login.aspx)。
- (4) 教務處實驗研究組依照學年學分制的精神，一律於暑假開設重補修課程。請於5月開始密切留意學校首頁綜合性公告及股長訊息通知。

(三)有關學生成績計算等相關規定請參閱學生手冊，請連結本校首頁/右下方「校園文件」/學生手冊及班級通訊，下載學生手冊電子檔查詢。

※網址：<https://www.cpshts.hcc.edu.tw/resource/openfid.php?id=16870>

(四)114學年度高一升高二選組說明及時間表：

1. 普通班高一升高二選組請就以下二個類組選填：

志願代號	對應類組
311	文組 (文史法商)+數 A
312	文組 (文史法商)+數 B
320	理組 (數理)+數 A
330	理組 (生醫)+數 A

2. 高一選組時程如下：

	日期	選組作業
一	5月4日開始	發選組卡
二	5月21日至5月28日	選組卡經家長、導師、輔導老師核章後交回
三	暑期輔導課前	公告選組結果

(五)國立陽明交大附中114學年度第2學期各類校內外獎助學金一覽表，請見附錄(一)

## 二、學務處的叮嚀

(一)學務處本學期重要活動如下：

日期	星期	活動內容	備註
02月23日	一	開學典禮	
03月21日	六	高一、二親師座談會	歡迎家長參加
04月01日	三	班際拔河比賽	
04月18-19日	六、日	班際排球賽	
04月28-30日	二至四	高二校外教學參觀	
04月29-30日	三至四	高一校外教學參觀	
05月20日	三	高二班際游泳賽	
06月01日	一	畢業典禮	歡迎家長參加
06月10日	三	高二歌唱比賽	
06月30日	一	結業式	
07月03日	五	英國海外遊學出發	0703-0724

(二)國際教育旅行:日本國際教育旅行已於114/10/22-27辦理完成，並與日本鶴城高校簽訂M姊妹校。115年日本教育旅行，預計115年12月出發，報名及教育旅行相關課程預計於114-2辦理。

(三)海外遊學：114年英國海外遊學活動，預定07月03日-07月24日辦理，行前課程將另行公告實施日期。

(四)本校國際教育相關網頁：

[https://www.cps.shs.hcc.edu.tw/ischool/publish\\_page/4/?cid=435](https://www.cps.shs.hcc.edu.tw/ischool/publish_page/4/?cid=435)

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

(六)就學貸款：

1. 申請同學請備齊資料先至台灣銀行辦理，並於規定時間內繳回訓育組。
2. 本學年度上學期對保期程已過，仍有需求辦理就學貸款對保手續之學生及家長，請留意下學期辦理期限。
3. 相關辦法參考「台灣銀行就學貸款入口網」。

(七)須申請學生平安保險之同學，可直接至健康中心洽詢。

(八)各類急難救助金：

1. 教育部學產急難救助金：學務處生活輔導組協助家中突然遭遇變故（3個月內）的同學申請教育部學產急難救助金等。詳細申請辦法及申請表格請洽詢生活輔導組。



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

【詳細申請辦法及申請表格請洽詢訓育組。】

#### 4. 急難救助金

- (1) 補助對象：家庭遭遇急難變故之學生、家庭遭天然災害、父母或重要親屬因病、意外死亡，或需要長期住院、以及其他不可預期意外事件造成家屬無法負擔家計者。
  - (2) 補助金額：視情節輕重補助每名 3,000-20,000 元，同一事件不得重複申請。
  - (3) 申請期間：無，學生需要時都可以來訓育組領取申請表。
5. 附錄(四)提供急難獎助學金自我檢核表一覽表，提供有需要家長參考使用。

#### (九) 學校首頁「資訊服務」之「校務系統」

<https://www.cpshts.hcc.edu.tw/home?cid=2414>，可查詢學生成績、曠缺課記錄、獎懲記錄…等相關資料，歡迎各位家長及同學多加利用。



#### (十) 《1CAMPUS 智慧校園》

請各位家長務必透過手機綁定孩子《1CAMPUS 智慧校園》APP，系統整合學生在校成績、獎懲、缺曠、請假查詢、在校綜合表現、學期成績、學年成績及歷年成績、歷年獎懲紀錄查詢等等，透過 APP 的行動校園推播，學生因臨時事、病假因素提前離校等，家長均能即時掌握、隨時查詢。安裝說明，請參閱附錄(五)。

(十一)請提醒孩子依學校請假辦法完成請假手續，避免缺曠而影響個人權益，請參照學生手冊或學校網站公告內容。

(十二)志工服務時數

1. 推廣、鼓勵學生累積多元表現之「服務學習經驗」並獎勵認真服務之同學。
2. 服務時數達標獎勵：高中三年內服務時數達 24 小時，小功一支+證書一張。
3. 申請注意事項：學期初發下時數卡，於 9/23(二)前由班長統一收齊後交至學務處活動組辦理。
4. 採服務學習時數之校系可掃描右方 QR CODE 查詢。



(十三)附中菁英獎旨在鼓勵本校學生依其優勢領域自導學習深耕，並強化其自我挑戰精神與卓越表現，培育具備高階能力與創新潛質之人才。學生須於「品德力」、「實踐力」、「合作力」、「表達力」、「思辨力」、「移動力」六大能力向度中，完成至少四項認證，即可於當年度畢業時取得《附中菁英獎》資格。請貴家長共同鼓勵及支持孩子邁向卓越，爭取獲得此獎項。



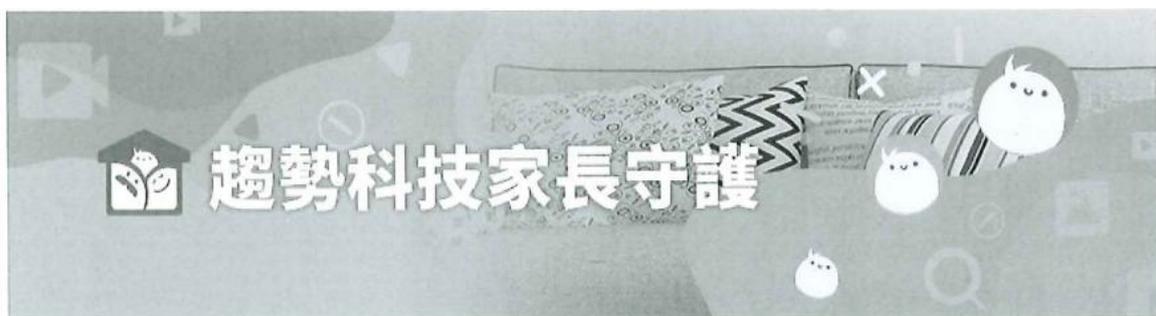
### 三、生輔組的叮嚀

#### ◎友善校園宣導：

- 一、本學期友善校園週自 115 年 02 月 23 日起至 02 月 26 日止，114 學年度宣導主題：「拒絕短影音風險：別被演算法牽著走，思辨、查證、要求助」
  1. 學生在短影音與社群平臺正在面臨的真實風險，從跟風挑戰、自殺自傷事件，以及注意力被快速切割、假資訊與詐騙擴散，再到網路霸凌與性影像外流的威脅，這些問題都不再只是個案，而是日常正在發生的狀況。
  2. 國際社會已高度警覺短影音及社群平臺對兒少可能帶來的風險，許多國家已陸續實施及規劃完全禁止兒少使用短影音平臺(含社群平臺)，並訂有罰款、年齡及身分認證等具體保護級應對措施，以澳洲為例，禁止 16 歲以下兒少使用，平臺違規最高可罰 10 億臺幣，愛爾蘭因 Tik Tok 未充分保障兒少使用者，裁罰新臺幣 126.53 億元；其他國家則透過年齡限制或家長同意機制，保障兒少在網路上的安全。
- 二、近年來隨著社群平台及社交軟體興起，詐騙手法也新穎多元，據統計以「假網拍詐騙」、「投資詐騙」、「ATM 解除分期付款」、「假愛情交友」、「假冒親友詐騙」、「購買遊戲點數」、「打工詐騙」等為多數，敬請家長留意及關心孩子行為。
- 三、家長及全校師生可透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊，或加入內政部警政署 165 反詐騙 LINE 官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。

## ◎避免手機沉迷：

- 一、隨著手機智能化的普及，我們享受到了極大的便利，但令人擔憂的是缺乏自制力的孩子會對智慧型手機產生依賴性，尤其是各種遊戲的湧現，我們可發現自己孩子話變少了，回家後馬上窩進房間，也不知道在忙甚麼？
- 二、台灣衛生福利部草屯療養院兒童青少年精神科醫師吳孟寰表示，過度沉迷於手機網路電玩對兒童青少年的身心健康、家庭及人際關係有不良的影響，造成孩童作息不正常、白天精神不濟、上課無法專心、忽略課業及現實的人際關係。
- 三、這也就從客觀上體現出了手機成癮的危害，但不可否認的是，適當的使用手機對於孩子的心智成長也是有一定幫助的。
- 四、以下協請家長叮嚀、注意：
  - (1) 不流連網際網路商店，並避免利用色情網路、光碟、解碼器等接觸色情，確保身心健康。
  - (2) 「愛自己、愛別人、珍惜生命」，提倡正當娛樂，以遏阻模仿網路危險遊戲導致之外事件，另為避免過度沉迷，協請家長應注意孩子的上網時間及行為，並與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。
  - (3) 不私拍不雅照片，更不應 PO 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。
  - (4) 不違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，具備網路使用的認知素養，並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。
- 五、教育部與趨勢科技合作-家長守護保護孩子上網安全的免費工具：



## 前言

數位原生時代的兒少們，了解孩子如何使用並協助孩子善用網路，以避免大量未經過濾的內容與網路安全風險影響兒少生活，更要協助教師與家長陪伴兒少一起養成健康良好的網路使用習慣，防範及面對網路無數未知風險。趨勢科技與教育部攜手合作，推出網路守護天使 3.0 - 「趨勢科技家長守護」協助兒少做好 3C 時間管理，聰明過濾網路不當內容。

## ● 網路守護天使 3.0 「趨勢科技家長守護」免費下載：

<https://depart.moe.edu.tw/ED2700/cp.aspx?n=4D1F86EB66569CAB&s=24189F087F1BA692>



## 軟體特色：

- 網站過濾、兒少搜尋文字雲、即時遮蔽不雅影像、手機時間管理、遠端管理、手機定位、阻擋廣告、支援五大作業系統、一對多台裝置管理

☆依據本校學生攜帶行動載具使用管理辦法(109.7.8 校務會議通過)

1. 上課、全校集合……一律不得使用(含收發簡訊、看文章、打電玩、戴耳機等行為，另請關機或轉靜音模式)。
2. 可使用時間：每節課下課、午休 12:00-12:30
3. 違規處理方式：
  - (1) 違犯上述使用規定者，一律小過處分。
  - (2) 各項考試(段考、模擬考、小考、平時考)使用手機者，以違犯考試規定該科目零分計算及記大過處份。



### ◎交通安全宣導：

※協請家長叮嚀，以下情形：

1. 嚴禁同學邊走邊講手機、聽音樂、滑手機等危險行為，尤其是上、放學或行經路口務必當心、注意，以免肇生意外。
2. 依據道路交通管理處罰條例：「行人未依規定行走行人穿越道」、「行人未依標誌、標線、號誌指示或手勢指揮穿越道路」依據《[道路交通管理處罰條例](#)》第 78 條，可處新臺幣 500 元罰鍰，請務必當心留意！
3. 搭乘校園專車同學，上車後務必繫上安全帶，以保障行車安全，下車時務必再行檢查個人物品，以免遺漏亦可能增添無法拾回風險。
4. 根據交通部道安委員會統計分析，全年自行車事故多達近萬件，若沒配戴安全帽習慣，當發生事故時，就易造成頭部較嚴重外傷。為維護同學安全，請於騎自行車上下學時，務必戴上安全帽，並繫好繫帶。
5. 生輔組已將「本校騎腳踏車暨戴安全帽管理辦法」及「本校學生騎乘機車/微型電動二輪車通學實施辦法」放置教官室網頁，請協助提醒孩子上網瀏覽並確實遵守。
6. 搭乘火車到校同學請注意，候車時請勿跨越黃色警示線，在月台上等待列車進站時，應與月台邊保持安全距離，以維護自身安全。
7. 本校校門口為網狀線，為避免交通阻塞，嚴禁有車輛臨停、迴轉。

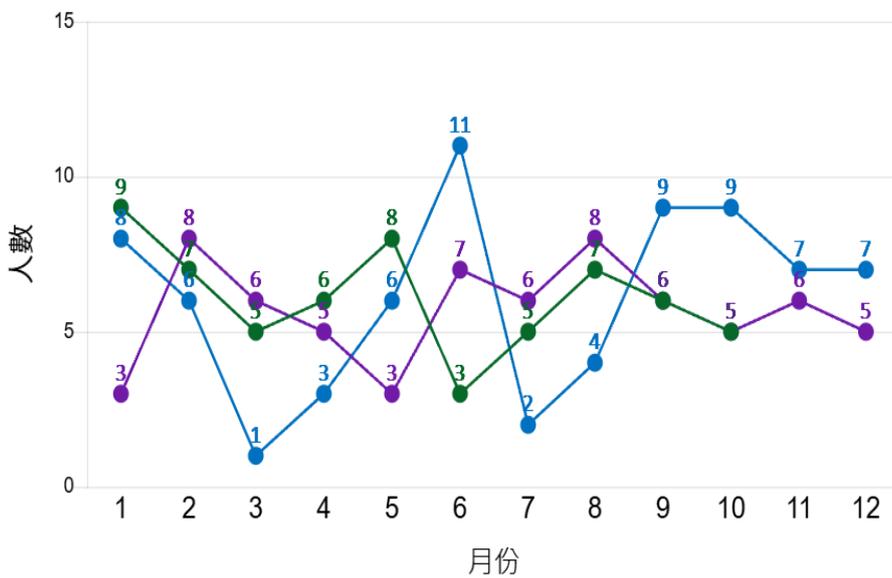
※[道路交通管理處罰條例](#)第 31 條：汽車行駛於道路上，其駕駛人、前座或小型車後座乘客未依規定繫安全帶者，處駕駛人新臺幣一千五百元罰鍰。但 營業大客車、計程車或租賃車輛代僱駕駛人已盡告知義務，乘客仍未繫安全帶時，處罰該乘客。

※依據道路標誌標線號誌設置規則第 173 條：「網狀線，用以告示車輛駕駛人禁止在設置本標線之範圍內臨時停車，防止交通阻塞。」，網狀線通常劃設在無紅綠燈的路口，主要目的是保持路口淨空，確保其它路口車輛進出時，不被其他停靠的車輛堵住，維持交通順暢。

112-114年

## 新竹縣交通事故死亡統計

■ 112 ■ 113 ■ 114



### 死亡人數

114年1-10月

**61人**

較112年同期

**+2人**

**+3.38%**

### 114年1月~10月新竹縣少年(13-17歲)件數前十大運具統計

排序	運具	件數	死亡		受傷		死傷	
			人數	比例	人數	比例	人數	比例
1	人-乘客	131	1	33%	121	28%	122	29%
2	慢車-腳踏自行車	118	0	0%	111	26%	111	26%
3	機車-普通重型	110	2	67%	99	23%	101	24%
4	慢車-微型電動二輪車	58	0	0%	51	12%	51	12%
5	人-行人	24	0	0%	21	5%	21	5%
6	慢車-電動輔助自行車	14	0	0%	14	3%	14	3%
7	小客車-自用	7	0	0%	2	0%	2	0%
8	慢車-個人行動運具	3	0	0%	3	1%	3	1%
9	其他車-其他車	2	0	0%	2	0%	2	0%
10	機車-普通輕型	1	0	0%	1	0%	1	0%

產製日期：民國 115 年 1 月 26 日

備註：1.其他人係指不屬於行人、乘客之屬性範圍者(例如交通指揮者、在道路上施工者)，或無法判斷者。

**◎請假注意事項：**

為避免缺曠影響個人權益，以下敬請遵守：

- (1)利用學校網頁/資訊服務/學生成績系統查詢(查詢出缺席、獎懲等紀錄)，俾掌握即時資訊，快速處置。
- (2)收到生輔組發送之缺曠核對單(白單)，如發現資訊有誤時，應儘速向任課老師說明，並請老師於白單上填註更正說明及簽章，以利生輔組幹事後續處置。(如因個人原因忘記請假，亦請儘速提出申請)
- (3)如收到 APP 通知訊息或個人缺曠通知單(黃單)，代表先前校方的提示均未重視，請同學立即改進，避免因個人疏忽，造成家長誤解及對學校的怨懟，個人也會遭受行政處分。

※依據「本校學生請假辦法」115.01.15 第七條(五)規範：

逾期辦理請假手續者，依不遵守請假辦法處置：

逾 14 日至 30 日內(含例假日)始辦理請假手續者，記警告乙次。

逾 30 日至 60 日內(含例假日)辦理請假手續者，記警告兩次。

逾 60 日至 90 日內(含例假日)辦理請假手續者，記小過乙次。

逾 90 日至 120 日內(含例假日)辦理請假者，記小過乙次+警告乙次。

逾期超過 120 日辦理請假者，記小過兩次。

**★假別區分：**

- 1、公假(代表學校參加校外比賽、活動…)、事假應於事前完成請假(檢附相關證明)。
- 2、突發狀況之事假，由家長(監護人)先致電告知導師、教官室或學務處生輔組，返校三日內(不包含假日)，檢附家長證明或相關證明文件完成請假手續。
- 3、生理假、病假(含防疫假)、應於返校三日內(不包含假日)，檢附家長證明或相關證明文件完成請假手續。
- 4、身心假身心調適假依教育部規定每次請假應以半日或 1 日為單位，一學期以 3 日為限，並應出具家長或實際照顧者同意之證明並需當日到校前申請，不得事後補請。

★請學生將假卡填妥，由家長(或監護人)簽名後，檢附相關證明(除女性 1 日內生理假外)，先由導師簽章准假，再依照流程完成核章後，交至學務處生活輔導組登錄假別。

★完成請假手續後(公假除外)，如無特殊需求者，不得逗留在校園中。

**★事假特別說明：**

- (1)因每週學生課程規劃，皆依照教育部公告課綱實施，屬於正式課程，為保障學生完整受教權，事假事由不受理「有事、幫家裡工作、打工、溫書假、補習班假」等。
- (2)學生不得以上述事項為由，長期、固定或規避上課之方式請事假；如有影響學習完整性之虞，學校得不予准假，並進行相關輔導。
- (3)請假請敘明具體事由。
- (4)無特殊需求者，不得「課間」請假。

### ◎校園防詐騙宣導：

- (一)學生遭詐騙類型多為假網路拍賣(購物)/一般購物詐欺(偽稱買賣)、投資詐欺、盜(冒)用好友身分等態樣，經查內政部警政署 165 打詐儀表板「縣市案例」分別列有因使用 line(66,728 件)、臉書(18,651 件)、IG(7,355 件)、抖音(3,860 件)、Dcard(777 件)、小紅書(445 件)、Twitter(304 件)、youtube(427 件)、Treads (95 件)、Tik Tok(87 件)、LinkedIn(15 件)遭詐騙之案例(案件持續攀升)，態樣包含：網路購物詐騙、假交友(投資詐財)詐騙、騙取金融帳戶(卡片)、假求職詐騙、色情應召詐財詐騙、假慈善機關(急難救助)、解除分期付款等。
- (二)鼓勵家長及學校師生透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165 全民防騙網」(<http://165.npa.gov.tw/#/>)，及加入內政部警政署 165 防騙宣導 LINE 好友等相關資訊管道，獲取最新詐騙手法知識及相關反詐騙諮詢服務，以避免成為詐騙受害者。

### ◎防制藥物濫用宣導：

- (一)新興毒品種類推陳出新，並透過精美、可愛及年輕化的包裝避人耳目易降低學生警戒性，內容往往混有多種毒品，且可能透過通訊軟體、短影音販賣 APP 等，以暗語或 QR 碼販售，不同物質對身體影響的機轉不一，恐造成猝死；請提醒家長及孩子多加注意，於網路上暗語或販售高於平常市價金額的物品要提高警覺，且持有、販賣、轉讓、免費提供及帶貨，均有刑事責任，不可接受陌生人的物品或協助托帶。
- (二)近期警方查獲「大麻」與「依托咪酯」(俗稱喪屍煙彈、一口暈、上頭煙)等毒品，混入電子煙油偽裝之涉毒案件驟增，請家長關心學生校內外交友及學習狀況，避免學生好奇誤用，放假期間應保持正常及規律生活作息，不要依賴藥物提神或助眠，倘學生誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心(諮詢專線：412-8185)或毒品危害防制中心(諮詢專線：0800-770-885 請請你、幫幫我)。
- (三)打工族從事出國帶貨或應徵外送員應提高警覺，請提醒家長及孩子防範不肖人士以「高薪、輕鬆、不需經驗」為誘餌，欺騙青少年從事運毒、販毒等非法工作，並提高警覺，勿輕信網路徵才訊息或陌生邀約；簽約、出國或寄送包裹前務必確認內容合法，以避免涉入網路販毒或成為運毒工具。

#### 四、總務處的叮嚀

- (一)、感謝家長會、陽明交大提供經費，總務處已於上學期完成全校各班教室的課桌椅更換，請同學愛惜使用。
- (二)、平日上課時間家長如需至學校洽公、送物品，開車前來時請於校門口先停車並向警衛說明來意，以利警衛控管及維護校園安全。
- (三)、學生臨時受傷如需要緊急使用電梯，可立即到總務處、警衛室、健康中心借用緊急臨時感應磁扣(當天放學歸還)；若需多日使用者，請到總務處領取電梯磁扣使用申請表，依照程序辦理借用，領取感應磁扣時須繳付200元押金(歸還感應磁扣時，返還押金)。感應磁扣為需求學生個人使用，請勿出借其他同學使用。
- (四)、114學年度第一學期已完成重大修繕及改善校園工程：

編號	內容	執行進度
1	校門口景觀改善工程計畫	已完成
2	國防教室裝修工程	已完成
3	新增普通教室	已完成
4	工商大樓2樓東側女廁所修繕工程	已完成
5	114年校舍監控系統設備汰換	已完成
6	校園病媒蚊防治消毒	已完成
7	電腦教室二窗台漏水修繕	已完成
8	電腦教室一及英文科辦公室天花板防水修繕	已完成
9	D棟BF男廁管道間溢流清理	已完成
10	114年度高低壓電器設備維護	已完成
11	辦公室及工商樓走廊燈具損壞更換	已完成
12	專科教室冷氣設備保養(附中經費)	已完成
13	電梯保養維護(第三、四季)	已完成
14	飲水機設備保養維護(9-12月)	已完成
15	E棟教學大樓走廊BF-4F照明設備LED燈具更新(附中經費)	已完成
16	114年改善無障礙校園環境計畫—建築物無障礙坡道改善	已完成
17	飲用水設備水質檢測(9-12月)	已完成
18	高二課桌椅汰換(附中經費)	已完成
19	高一課桌椅汰換(附中經費)	已完成
20	校園內各處花圃、植栽及樹木修剪、雜草清理	持續辦理

(五)、為逐步修繕學校建築及各項設備，提升校園教學環境品質，近期各項國教署、相關單位補助工程案(不含設備採購)執行進度如下：

編號	內容	備註
1	校園冷氣機汰換	寒假執行
2	飲水機汰換	寒假執行
3	體育館消防排煙機	資本門經費/規劃中
4	圖書館 2、5 樓廁所整修 4 間	資本門經費 180 萬
5	學校大門口圍牆整修	資本門經費 140 萬
6	<b>因應增班改善教學環境及充實設施設備計畫</b> (新增普通教室、視聽教室二及生涯規劃教室修繕)	申請國教署經費 200 萬 待核准
7	<b>115 年度補助改善無障礙校園環境計畫</b> (行政大樓 2 樓男廁、教學大樓 D 棟 B1 男廁、教學大樓 B 棟 4 樓女廁增設無障礙廁所)	申請國教署經費 246 萬 待核准
8	<b>115 年度改善或充實國立高級中等學校一般建築及設備</b> (行政大樓漏水整修工程、資訊科實習環境改善計畫)	申請國教署經費 820 萬 待核准
9	警衛室外清牆清水模工程及整修	附中經費 75 萬
10	學校分區教室油漆工程	附中經費 80 萬
11	學校分區教室電燈更換 LED 燈具工程	附中經費 50 萬
12	學校分區公共區防滑工程	附中經費 30 萬

※相關工程雖已利用假期間儘量趕工，但仍會於開學後影響一段時間。總務處除要求廠商施工時儘量減少對教學區的干擾外，也促請廠商依約儘速完工，近期造成師生不便之處，尚請包容及見諒

(六)、公共區及教室物品如有需報修，請至總務處、學務處訓育組辦公室，填寫修繕單。

## 五、輔導處的叮嚀

### (一)114學年度輔導處輔導教師與工作職掌介紹

職稱	工作職掌
輔導主任：吳穎主任 學校分機：280	輔導處行政業務規劃與執行；編列與管控經費執行；設置與充實輔導設備；分配與督導輔導教師工作執行；擬定各項會議資料並出席會議；召開處務會議；主持個案會議；輔導工作檢核、檢討與評鑑事宜；策劃並執行主管機關交辦之專案計畫；公文處理。
高一輔導教師：張明敏老師 學校分機：283	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 學生個別輔導 101-120 班（含高關懷個案輔導）</li> <li>✓ 高一生涯輔導，如：高一選課選組輔導、學習歷程檔案介紹、心理測驗（興趣量表、新編多元性向測驗）</li> <li>✓ 輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議</li> <li>✓ 輔導股長日誌與訓練</li> <li>✓ 其他交辦事項</li> </ul>
高二輔導教師：林巧儒老師 學校分機：284	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 學生個別輔導 201-220 班（含高關懷個案輔導）</li> <li>✓ 高二生涯輔導，如：轉組適應輔導（含適應調查表）、學測複習建議書、心理測驗（學系探索量表）</li> <li>✓ 輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議</li> <li>✓ 輔導股長日誌與訓練</li> <li>✓ 其他交辦事項</li> </ul>
高三輔導教師：陳佩如老師 學校分機：287	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 學生個別輔導 301-319 班（含高關懷個案輔導）</li> <li>✓ 高三生涯輔導，如：各項升學管道輔導、選填志願輔導</li> <li>✓ 輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議</li> <li>✓ 輔導股長日誌與訓練</li> <li>✓ 其他交辦事項</li> </ul>
輔導教師：黃文毅老師 學校分機：281	輔導志工招募與培訓；生命教育推動（含全校簡式健康量表施測與高關懷學生篩檢）；家庭教育推動（含家長讀書會）；性別平等教育推動與輔導；申訴評議委員會議、認輔制度推動；生涯講座規劃，如：職探索涯講座、校系講座、校友返校座談會、模擬面試系列活動等；協助執行輔導行政等工作。

## (二)本學期重點工作

## 【心理測驗】

工作內容	辦理時間	備註
實施高一「性向測驗」及解釋測驗	115.3/4 月份	高一普科
高一心理測驗結果導師說明會	115.05.07(四)	高一導師
實施高二「學系探索量表」測驗及解釋	115.4 月份	高二普科

## 【生涯輔導】

日期	項目	地點
115.01.22(四)18:30	升學講座—高三繁星個申說明會(家長/學生場)	B1 視聽教室
115.03.03(一)14:00-16:00	升學講座—高三個人申請志願選填輔導講座	B1 視聽教室
115.03.18(三)13:00-15:00	升學講座—高三書審資料暨面試準備講座	B1 視聽教室
115.03.27(五)12:00-13:00	盤點你的學習歷程檔案講座	B1 視聽教室
115.04.15(三)18:30-20:30	家長講座—模擬面試家長志工講座	B1 視聽教室
115.04.13(一)-115.04.17(五) 115.04.20(一)-115.04.24(五)	高三書審資料諮詢(12:00-14:00)	圖書館
115.05.04(一)-114.05.08(五)	普科模擬面試週(09:00-16:00)	依公告場地
115.05.06(三)12:10-13:00	升學講座—學長姐選組/班群經驗分享	B1 視聽教室
115. 5 月份	高一選組/班群輔導與諮詢	輔導處
115.06.03(二)-115.06.04(三)	職科模擬面試週 (12:00-14:00)	依公告場地
115.6 月份	刊物出版—高二學測複習建議書	輔導處
115.07.30(四)14:00-16:00	升學講座—分科測驗選填志願輔導說明會	B1 視聽教室
115.07.31(五)-0804(二) 09:00-16:00	分科測驗選填志願輔導(個別諮詢)	輔導處

\*確切時間請依輔導處公告及報名表為主

## 國立陽明交大附中第 30 期家長讀書會邀請函

在孩子的成長路上，我們竭盡心力扮演好家長的角色，有時得心應手，有時卻充滿挫折及無奈；為此輔導處於 100 學年成立『家長讀書會』，盼望家長們一起來研讀有關親職教育、身心靈成長的書籍並分享教養子女的心得。

這期「家長讀書會」即將於2026年03月12日(週四)正式起跑，歡迎您報名參加！這是一個溫馨、心靈交流的小團體，請勿擔心個人的學歷及經歷；若您有意願參加，請填妥下方表格資訊，謝謝。(若有任何問題，煩請致電03-5517330轉281黃文毅老師)。

### 【課程表、導讀老師、閱讀書籍】

次 數	日 期	星 期	時 間	內 容	
第一次	2026年03月12日	四	19:00~21:00	◎ 始業式、相見歡	
第二次	2026年03月26日	四	19:00~21:00	高一二三班 導讀老師：葉珍伶老師	大學班 導讀老師：謝淑芬老師
第三次	2026年04月09日	四	19:00~21:00	閱讀書籍	閱讀書籍
第四次	2026年04月23日	四	19:00~21:00	1.隱性孤單： 孩子有事不說怎麼辦？ 35個成長轉型的支持& 溝通法則	1.可以哭，但不要太傷心
第五次	2026年05月07日	四	19:00~21:00	2.穿越中年迷霧： 榮格心理學家的指引， 開啟內在對話，理解焦 慮、創傷、夢境、陰影， 解答生命難題，活出自己	2.啟動你的內在療癒力，創造自己的人生奇蹟
第六次	2026年05月21日	四	19:00~21:00		
第七次	2026年06月04日	四	19:00~21:00		
第八次	2026年06月18日	四	19:00~21:00	◎ 結業式暨心得分享	

※費用：新台幣 1,600 元（統一購買書籍及辦理相關活動）

※欲參加者請上網填寫報名表：<https://forms.gle/WVHNyahPBpqauRvK7>

（輸入網址或掃右方 QRcode）



## 國立陽明交大附中 114 學年度

## 家長協助擔任模擬面試委員與行政志工意願調查

親愛的家長您好：

本校為協助高三參加大學甄選入學個人申請第二階段指定項目甄試的同學於應考前有模擬面試訓練的機會，將於 **05/04~05/08 辦理高三普科模擬面試**，**06/03~06/04 辦理高三職科模擬面試**，邀請熱心的家長擔任**模擬面試口試委員**，以便於協助提升學生實力及臨場應變的能力，孩子多一次的訓練，就多一分競爭力。也特別邀請高一、二家長參加及早為孩子的升學做準備。

如果您願意擔任本次高三模擬面試口試委員，輔導處暫定於 **115/04/15(三)**，**18:30-20:30** 舉辦家長模擬面試行前訓練課程，輔導處也會備妥近年來的口試問題題庫供大家參考，請參與的家長寬心。若您願意擔任模擬面試委員，可先加入**模擬面試志工群組**，屆時會邀請填寫時間調查表單！

輔導處

請掃 QR code 加



## 六、圖書館的叮嚀

(一) 圖書館開放時間如下，歡迎全校教職員工生多加利用：

1、學期間上課日：

週一至週五：08:00~17:00。

**週一~週四：16:00~18:00 延長開館。**

2、寒暑假期間上班日，非輔導課期間：上午 8 時至 12 時。

**輔導課期間：上午 8 時至輔導課放學後並延長開館到 17 時，中午不開放。**

(二) 國立陽明交大附中自主學習成果發表平臺，歡迎多加利用。114 學年度「自主學習，菁英自造」成果展盛大登場，展現了附中學子跨域整合、前瞻探索的實踐力量。陳瑞榮校長特別感謝指導老師的用心陪伴與評審委員的專業引導。這場盛事完美實踐了「新竹、新思維、新附中」的願景——透過師生攜手，讓每位同學的潛能被看見，讓卓越成為可能。  
[https://web.jhenggao.com/iPH\\_CPSHS/ph\\_index](https://web.jhenggao.com/iPH_CPSHS/ph_index)

(三) 薦書時間到囉！圖書館邀請各位夥伴推薦適合學生閱讀之新書、好書及視聽媒體，並提供推薦書單由圖書館進行新書採購。受理窗口為讀者服務組，推薦書單之電子檔、紙本內容請務必註明書名、作者、出版社、ISBN 等相關資料，越完整越有利於尋書、採購。在此提醒夥伴，推薦書籍請注重其延續性及時效性，以免造成日後資源上的浪費。

另提供 [Google 表單填寫](https://reurl.cc/1Y5DNQ)，LINK：<https://reurl.cc/1Y5DNQ>，QR Code 如右。



(四) 「蒐集及運用資訊」為高中生階段亟需培養的能力，亦是「圖書館利用教育」的重要目標。圖書館每學期定期辦理書展、圖書館利用教育相關活動或講座，請貴家長鼓勵孩子踴躍參與。

(五) 圖書館查詢台電腦、掃描及付費列印、影印服務：圖書館除館藏借閱外，另提供可上網查詢之電腦供同學於下課時間使用，並購書本掃描器供小論文及製作學習歷程檔案使用，另提供付費使用之黑白與彩色列印及影印服務，利用同學眾多，歡迎貴子弟運用。

(六) 圖書館借閱規則簡介：借書需攜帶學生證，每位同學的借書量為 10 本，借閱期限 14 天，義工為 15 本，期限為 30 天。寒暑假期間學生借閱圖書期限及數量彈性調整延長（增加），以圖書館另行公告為準。借閱影音 CD、DVD，借期為 3 天，**歡迎您鼓勵孩子利用。**

(七) 自習場地開放時間：

1. 圖書館五樓：平日週一至週四：16:00~21:00。

2. 行政大樓五樓：

(1) 週一~週五：16:00~21:30。

(2) 週六、日及其他放假日：08:00~17:00，自由入座。



(八)請利用學校首頁-優質服務-館藏查詢功能，免去在書庫大海撈針的困擾！如欲借閱之書籍不在館內，亦可使用預約功能，即可於書籍歸還時直接保留於流通櫃檯。推薦書籍前亦可先查詢是否已收錄於館藏中，避免重複推薦。目前館藏情形如下，期待愛閱人繼續薦書！

館藏增加量 館藏分類	111 學年度	112 學年度	113 學年度	114 上學期增加	館藏總數量
總類	19	43	7	4	1,614
哲學類	160	66	69	31	4,628
宗教類	9	9	4	15	1,223
科學類	171	91	74	17	5,300
應用科學類	350	78	100	48	4,689
社會科學類	227	155	108	100	6,158
史地類	19	83	6	8	3,112
世界史地	287	65	90	96	4,550
語文類	605	229	322	164	21,329
藝術類	613	77	103	38	6,831
其他	15	0	2	26	155
總計	2475	896	885	547	64,589

註：數據統計基準日：115.02.01。

(九)本校學生參加教育部中學生網站閱讀心得及小論文寫作比賽表現優異！感謝指導老師們的用心指導。在小論文寫作比賽中，本校同學展現了卓越的獨立思考、資料探究與學術寫作能力，評審結果現已出爐。恭喜所有在競賽中表現傑出的獲獎組別！得獎統計：特優：1組、優等：3組、甲等：8組，共12組同學獲獎。本年度閱讀心得寫作比賽評審結果出爐！恭喜所有獲獎的同學，展現了優異的閱讀與寫作能力！得獎統計：特優：8人、優等：7人、甲等：12人，共27人獲獎。

### 國立陽明交大附中 第 1141009 梯次閱讀心得寫作比賽 獲獎名單

班級	姓名	作品標題	指導老師	等次
109	陳奕霏	為自己出征	彭思瑋	特優
110	江宛汝	奇幻與現實的碰撞		特優
112	駱佩姍	厚著臉皮做自己	趙曼茹	特優
114	盧哲楷	在人生循環中守住純真	彭思瑋	特優
115	黃郁絜	語言裡的擁抱：我想跟你好好說話	林建賢	特優
117	李瑩蔚	不合身分的野心	林建賢	特優
205	謝少淵	喜樂	溫美貞、曾怡晴	特優



212	蔡妤嫻	在真實與謬誤間的他	陳冠蓓	特優
102	賈珺然	射雕英雄傳	洪于香	優等
109	鈕思博	初心	彭思璋	優等
111	陳定寬	賽德克精神	趙曼茹、張嘉玲	優等
111	王柏捷	乘孤獨之舟，尋自我之光。	趙曼茹	優等
114	賴芸宣	勇氣	彭思璋	優等
114	郭育宏	有錢就能了不起嗎？——從〈以為有錢就了不起的客人〉看現代的傲慢	彭思璋	優等
212	林芝樂	關於未來，我想說。	陳冠蓓	優等
102	范芷菲	忠於自己	洪于香	甲等
103	張馨云	一場大阪城之旅	洪于香	甲等
105	李品逸	《長安的荔枝》閱讀心得	陳怡廷	甲等
111	林以薰	在時空交錯下，治癒過去的傷		甲等
115	劉睿妮	封存之後的沉默	林建賢	甲等
117	彭煒茗	架空的科幻世界	林建賢	甲等
118	馮亭諭	你的善良必須有點鋒芒	彭思璋	甲等
205	陳宥臻	嘿，你知道這些小故事嗎	溫美貞	甲等
211	劉沅旻	阿德勒心理學	鄭育瑄	甲等
214	莊宸瑄	原子習慣	王華生	甲等
215	許睿庭	世界上最透明的故事	戴冠民	甲等
217	葉沁霓	用夢想設計你的人生	江宛樺	甲等

### 國立陽明交大附中 第 1141015 梯次小論文寫作比賽 獲獎名單

班級	姓名	作品標題	指導老師	等次
318	盧尙歆	從物價膨脹看竹苗區高中學生零用錢的消費行為	吳雨函	特優
	謝芯昀		姚鐙雅	
	洪沛岑			
303	何思穎	消費者飲料偏好調查 - 以便利商店和手搖飲料店為例	趙悅伶	優等
	張家瑄			
318	熊梓淵	無「紙」消費時代：行動支付如何影響青年消費行為	吳雨函	優等
	宋若安		姚鐙雅	
	葉孟羿			



318	陳俞清	「文」以載道，「化」為鑰匙 -政府發行文化幣對高中生及藝文產業的影響	吳雨函	優等
	王家臻		姚鐙雅	
301	鄒妍葶	探討高中生將文化幣使用在流行音樂之情況及推廣策略	謝廷筠	甲等
303	張凱硯	獨立書店在現代潮流下的經營策略與文化角色	謝廷筠	甲等
	陳柏妤			
313	田雨潔	疫情下的我們：後疫情時代青年對疫苗與心理健康的挑戰	李品賢	甲等
318	吳克垣	從百年鐵道到公司化：台鐵的轉型與挑戰	吳雨函	甲等
	江祈臻		姚鐙雅	
	許永希			
318	徐弘綸	米哈遊公司與騰訊公司的成功策略分析	吳雨函	甲等
	吳梓碩		姚鐙雅	
	林庭毅			
318	徐鈺博	剪出新氣象，行銷有『髮』現 -快剪與專業沙龍的差異化營銷探討	吳雨函	甲等
	江昕叡		姚鐙雅	
	呂冠邑			
318	謝秉成	探討線上遊戲對青少年的影響	吳雨函	甲等
	陳宇豪		姚鐙雅	
	鄭宇揚			
318	吳姿嫻 何冠緯 林子晴	線上購物「上線」了！ - 從青少年消費習慣探討線上購物之趨勢	吳雨函 姚鐙雅	甲等

## 圖書館圖片花絮





## (十)114 學年度夜讀志工招募囉~~~

本校成立【夜讀志工團】已有多年，在歷屆志工爸爸媽媽將無限愛心轉化成陪讀的具體支持行動，呈現在孩子學業穩定成長表現和待人接物行為態度上，均有十足進步。

排班為每週一至週五，家長可選擇自己方便的時間參加，**值班時間為 19 時—21 時(可以有彈性)**，我們設有一個專用的家長會【夜讀志工團】辦公室，可以作為家長休息及教師解題之用，**主要工作為點名、夜讀氣氛掌控、夜讀點心準備及結束收拾、協助學生需求等等。**

我們希望孩子們多多參加夜讀；我們希望孩子們在人生中的黃金學習階段，能夠養成良好的讀書習慣和效率；我們希望志工爸爸媽媽適時的督促，能影響孩子平日待人接物的態度和行為；我們希望孩子讀書的環境和品質更好。這些希望，我們正在努力中，誠摯歡迎及期待您的參與，讓希望成真～

如您能夠撥出一些時間加入【夜讀志工團】，請您填寫以下表單以利排班，謝謝！



溪畔愛閱志工報名表單

<https://reurl.cc/XW015g>



夜讀志工報名表單

<https://reurl.cc/W32jQx>



圖書館網站

<https://reurl.cc/Gm38EG>

## 七、實習處與家長會的叮嚀：

(一)請督促同學注意「資訊素養與倫理」的議題：如電話/網路詐騙、惡意電子郵件程式、網路釣魚、圖片中的惡意程式、偽裝修補程式等

(二)課餘時間若在校外工讀：

1. 確認是否符合個人時間安排，以不影響正常作息與課業為原則。
2. 尋找職缺時注意求職陷阱，請確認是否為合法登記之公司行號或非營利組織，並注意其評價，必要時可向師長或家長諮詢且勿隻身前往面試。
3. 工讀期間請注意職場安全與檢視是否有違反勞動條件契約，如勞保加保等。
4. 若有勞動權益受損疑義，可透過勞動部免付費服務專線：0800-085-151尋求諮詢。

(三)感謝家長會徐會長、三位副會長、各位委員、顧問及諸多熱心家長參與學校活動，捐助活動費用，協助校務發展，增進家長間與學校之瞭解。



**少年人 不要以為沒事**

**借帳戶賺快錢？5年內金融生活全毀！**  
任意把帳戶交給別人使用，須負《洗錢防制法》「告誡」行政責任，影響長達5年！

**限制內容：**

- 禁止使用網路銀行和支付平台服務。
- 每個帳戶每日轉帳或提款金額上限為1萬元。
- 無法開設新帳戶。

© 2024, Shibasays Licensed by Rexy Int., Ltd. 

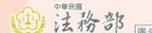


**詐** **未成年 無刑責**

**NO!**

**少年涉詐的 民、刑事責任**

**14歲以上未滿18歲少年，若參與犯罪集團，獲取不法利益達1億元，依《少年事件處理法》第27條，將裁定移送地檢署，並面臨5年以上12年以下的有期徒刑！**  
根據《民法》第187條，少年需與法定代理人連帶負賠償責任。你涉詐，父母一起賠！

© 2024, Shibasays Licensed by Rexy Int., Ltd. 

## 肆、亮麗的教學成果

### 一、教師榮譽表現：

1. 數學科侯杰材老師、體育科歐秀妙老師擔任教育部 114 學年度學科中心種子教師；數學科蕭佑玟老師擔任數學學科中心研究教師。
2. 數學科侯杰材老師擔任「114 學年度地方政府精進高級中等學校課程與教學計畫」輔導員。
3. 國文科戴冠民老師參加「全國 114 學年度語文競賽」教師組作文項目，榮獲優等。
4. 物理科陳瑀妮老師參加「新竹縣 114 學年度語文競賽」教師組國語字音字形項目，榮獲優等。
5. 體育科歐秀妙老師參加「新竹縣 114 學年度語文競賽」教師組客家語字音字形項目，榮獲特優。
6. 本校參加「新竹縣 114 學年度語文競賽」榮獲高中組團體獎特優。

### 二、學生榮譽表現：

#### 1. 語文與美術競賽：

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
114 學年度 全國英語職場 演講比賽	教育部國 民及學前 教育署	佳作	31820 林子晴	吳雨涵老師
競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
114 學年度 全國英文作文及 演講比賽 (北三區)	教育部國 民及學前 教育署	作文比賽佳作	30106 黃文聖	黃玲毓老師
		作文比賽佳作	30227 廖宇涵	黃玲毓老師
		演講比賽佳作	20118 朱婕妤	郭靜蕙老師
		演講比賽佳作	21522 陳宥蓁	郭靜蕙老師
競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
114 學年度 全國英文單字 比賽	教育部國 民及學前 教育署	英文單字比賽二等獎	21531 陳宇	羅彥婷老師
		英文單字比賽二等獎	11122 劉奇霖	張嘉玲老師
		英文單字比賽三等獎	11525 李沂恩	黃琬庭老師
		英文單字比賽三等獎	30320 陳羿勻	蕭曉韻老師
		英文單字比賽佳作	21507 胡哲瑋	羅彥婷老師
		英文單字比賽佳作	10209 林瑞騰	雷佳惠老師

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
114 學年度 新竹縣語文競賽	新竹縣 政府	國語演說比賽特優	21421 江婕羽	陳韻竹老師
		國語演說比賽特優	30113 李沛語	陳韻竹老師
		國語演說比賽優等	20412 徐秉暘	陳韻竹老師
		國語演說比賽優等	20309 曾宇謙	陳韻竹老師
		國語朗讀比賽特優 (取得國賽資格)	21523 陳彥妍	戴冠民老師
		國語字音字形比賽優等	21210 張家源	林慧慈老師
		國語字音字形比賽優等	31214 陳譽	林慧慈老師
		國語字音字形比賽優等	20332 藍敏宸	林慧慈老師
		臺灣台語字音字形比賽特優 (取得國賽資格)	20112 劉振煒	陳音秀老師
		臺灣客語朗讀比賽特優 (取得國賽資格)	11220 蕭閔澤	校外教師
		臺灣客語朗讀比賽特優	21509 彭侑鈞	彭瑞連老師
		臺灣客語朗讀比賽優等	21002 何諺廷	彭瑞連老師
		臺灣客語字音字形比賽甲等 (取得國賽資格)	31335 廖紋慧	歐秀妙老師
		臺灣客語字音字形比賽甲等	20513 張子恆	歐秀妙老師
		臺灣客語字音字形比賽甲等	30220 張立萱	歐秀妙老師
		賽夏族語朗讀比賽特優 (取得國賽資格)	20301 林定宇	校外老師
		作文比賽特優 (取得國賽資格)	30319 陳柏妤	溫美貞老師
		作文比賽特優	21521 林芷伊	溫美貞老師
		作文比賽優等	31325 林柏均	溫美貞老師
		作文比賽優等	21127 張禾依	溫美貞老師
		寫字比賽特優	21319 吳宜蓁	趙曼茹老師
		寫字比賽特優	21335 曾繹璇	趙曼茹老師
		寫字比賽優等	30129 陳奕綾	趙曼茹老師
		寫字比賽優等	20517 黃富坤	趙曼茹老師
		寫字比賽優等	10236 賈珺然	趙曼茹老師
		臺灣台語情境式演說比賽 優等	21021 鄒丞智	游喬安老師
		臺灣台語情境式演說比賽 優等	30327 戴伊汝	游喬安老師
		臺灣台語朗讀比賽特優	20535 藍苡軒	江宛樺老師
		臺灣台語朗讀比賽優等	20218 邱楨琪	江宛樺老師
		臺灣台語朗讀比賽優等	30219 陳宣羽	江宛樺老師

114 學年度 全國語文競賽	教育部國民及學前教育署	國語朗讀比賽特優	21523 陳彥妍	戴冠民老師
		臺灣台語字音字形比賽優等	20112 劉振煒	陳音秀老師
		作文比賽優等	30319 陳柏妤	縣府老師
		臺灣客語朗讀比賽優等	11220 蕭閔澤	縣府教師
		賽夏族語朗讀比賽甲等	20301 林定宇	縣府老師
<b>競賽名稱</b>	<b>主辦單位</b>	<b>得獎種類</b>	<b>得獎學生</b>	
114 學年度 新竹縣美術比賽	新竹縣政府	普通科組西畫類佳作	10630 張羽斐	
		普通科組書法類第二名	20517 黃富坤	
		普通科組書法類第三名	10921 鈕思博	
		普通科組書法類第三名	10502 王宥鈞	

## 2. 科學競賽

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
參加第 65 屆分區科展-物理與天文學科	教育部國民及學前教育署	作品名稱:浮出水面:水滴漂浮研究(榮獲佳作)	205 班 吳翰宇 210 班 蕭程濤 213 班 謝秉宸	洪佩琪老師
競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
114 學年度 北二區數理資訊能力競賽	教育部國教署	地球科學科，第三名(進全國決賽)	葉宇喆(304 班)	謝莉文老師
		資訊科，佳作	詹丞恩(310 班)	陳顥元老師
		化學科，佳作	廖翊辰(308 班)	蕭雅君老師
		化學科，佳作	梁致愷(309 班)	蕭雅君老師
		數學科，佳作	吳沛恆(308 班)	沈玫妤老師
		數學科，佳作	陳泓達(310 班)	沈玫妤老師
		數學科，佳作	溫仲翔(304 班)	沈玫妤老師
		生物科，佳作	蔡家璘(311 班)	李品賢老師
		生物科，佳作	林柏均(313 班)	李品賢老師
		生物科，佳作	吳宸羽(114 班)	李品賢老師
物理科，佳作	張嘉旭(207 班)	洪佩琪老師		
114 學年度 全國數理資訊能力競賽	教育部國教署	地球科學科 第三等獎	葉宇喆(304 班)	謝莉文老師

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
奧林匹亞競賽	國立臺灣師範大學、國立中山大學	生物成績優良獎 (進複賽)	311 班 蔡家璘	李品賢老師
		物理成績優良獎	313 班 謝秉宸	陳宿惠老師
		物理成績優良獎	208 班 賴品諾	朱仁立老師
		化學榮譽獎	308 班 廖翊辰	陳逸淇老師
		化學銅獎	309 班 梁致愷	宋美芳老師
競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	
第 15 屆 APX 數理 競賽	陽明交通大學	數學中級榮獲銅牌	305 班 游淙博	
		數學初級榮獲銅牌	212 班 陳頌勳	
		物理初級榮獲銅牌	305 班 張玉楷	
第 16 屆 APX 數理 競賽	陽明交通大學	物理中級成績優異獎	309 班 簡上祐	
		物理 基礎級成績優異獎	208 班 賴品諾	
		物理中級成績優異獎	306 班 韓睿宇	
第 17 屆 APX 數理 競賽	陽明交通大學	生物高級榮獲金牌	311 班 蔡家璘	
APICTA Awards 2025 亞太資通訊科技聯盟大賽	數位發展部 數位產業署	優勝 得獎主題為 AI 光構師 結合科技與美感的構圖學習革命	208 班 黃昱喬、 206 班 黃昱鈞	
第 22 屆 IMC 國際 數學競賽台灣區 初賽	International Mathematics Contest Union (IMC 國際數學 競賽聯盟)	三等獎	117 班 陳東廷	
第 22 屆 IMC 國際 數學競賽台灣區 初賽	International Mathematics Contest Union (IMC 國際數學 競賽聯盟)	優等獎	112 班 何仁佐	

## 3. 舞蹈班

## A. 個人競賽表現

班級	姓名	國內/國際	比賽名稱 / 國際學校獎項	成績
316	鄭恩允	國內	114 學年度 全國學生舞蹈比賽(新竹縣初賽) 現代舞	高中(職)個人 特優 (代表出席全國賽)
316	許芯舞	國內		高中(職)個人 特優
220	邱子秦	國內	114 學年度 全國學生舞蹈比賽(新竹縣初賽) 古典舞	高中(職)個人 特優 (代表出席全國賽)
316	張鈞雅	國內		高中(職)個人 特優
220	林子芹	國內		高中(職)個人 特優
220	黃昱華	國內	114 學年度 全國學生舞蹈比賽(新竹縣初賽) 民俗舞	高中(職)個人 特優 (代表出席全國賽)
316	張鈞雅	國內		高中(職)個人 特優
120	徐薪孺	國內		高中(職)個人 特優
220	林子芹	國外	2025 International Arts Festival 總決賽	Cultural Dance 民俗舞- Senior 組 鑽石獎
220	蔡毅家	國內	「2025 第九屆台灣 IDO 芭蕾舞現代舞 大賽」	當代舞個人組 Junior C (17-20 歲) 第三名
120	徐薪孺	國內	「2025 第七屆台灣 IDO 中國舞大賽」	古典舞-武舞 個人組 Junior B (15-16 歲) 第二名

## B. 團體競賽表現

項次	國內/國際	比賽名稱 / 國際學校獎項	組別	成績	指導老師
1	國內	114 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽 民俗舞	高中 A 團體乙組	直接晉級 全國決賽	黃平老師
2	國內	114 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽 現代舞	高中 A 團體乙組	直接晉級 全國決賽	沈怡廷老師
3	國內	114 學年度 全國學生舞蹈比賽 - 團體組全區決賽	高中職 A 團體 乙組_民俗舞	特優	黃平老師
4.	國內	114 學年度 全國學生舞蹈比賽 - 團體組全區決賽	高中職 A 團體 乙組_現代舞	優等	沈怡廷老師

## 4. 學生體育競賽優異成果：（僅呈現全國代表性成績）

## 籃球隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
301 羅芷嫻、318 莊芸而、310 柯安淇、204 彭筱涵 211 朱芸妍、214 鍾妍妍、215 林芷伊、107 黃婉淇 118 邱子晴、118 賴聿歆	114學年度竹苗區高中乙級 籃球聯賽(女子組)	第一名

## 高爾夫球隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
315 鄭以樂	2024未來之星系列賽-秋季錦標賽	第一名
315 陳曼寧	2025未來之星高爾夫冬季錦標賽女子組	第二名
吳承恩、邱子睿 鄭以樂、張念宇	113學年度第21屆全國中等學校業餘高爾夫隊際錦標賽-高中 男子團體組	第二名
林昱廷、陳柏銘 鄭以樂、張念宇	114學年度全國中等學校業餘高爾夫隊暨錦標賽-高中男子團 體組	第六名

## 排球隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
107 林佳樂、205 汪柏寺、206 朱奕帆、211 莊朝富 212 謝宇森、213 陳奕安、215 朱立夫、218 姜仲軒 301 邱子宸、306 吳承楷、306 林呈洧、306 鄭元鈞 307 黃威展、308 翁加諾、309 王鎮佑、309 施 昊 311 林宥成	114學年度竹苗區高中乙 級排球聯賽(男子組)	第二名
212 阮廷瑀、212 陳柔安、214 林湘庭、304 陳以佳 211 蕭宇芯、213 王亭喬、209 姚詠芸、205 藍苡軒 212 汪樂樂、216 李和錡、212 賴沂芸、302 陳奕晴 203 林崙輓、313 廖紋慧、203 劉予希、112 鄭恩昕 214 王凡穎、313 童靜嫻、203 藍敏宸、211 葉睿真 215 陳宥蓁、101 林以蓁	114學年度竹苗區高中乙 級排球聯賽(女子組)	第三名

## 羽球隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
215 李致毅、215 陳 宇、114 侯承科、204 郭泊畊 205 葉子柏、110 羅睿棋、115 何青憲	114 年全國中等學校運動 會-團體選拔賽	第一名
204 郭泊畊、205 葉子柏	114 年全國中等學校運動 會-個人選拔賽男子雙打	第一名
103 簡廷芮	114 年全國中等學校運動 會-個人選拔賽女子單打	第二名

## 田徑隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
216 李和錡	114年新竹縣全縣運動會-高女3000m	第三名
216 林郁喬	新竹縣114年中小學運動會-高女100m	第一名
	新竹縣114年中小學運動會-高女200m	第一名
315 邱慶杭	新竹縣114年中小學運動會-高男400m	第三名
	114年新竹縣全縣運動會-高男400m	第三名
	114年新竹縣全縣運動會-高男800m	第三名

## 游泳隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
315 蕭起仲	114年全國春季分齡賽-200公尺蛙式	第二名
	114年全國春季分齡賽-100公尺蛙式	第七名
	114年全中運-高男組200公尺蛙式	第八名
	114年全國中正盃200公尺蛙式	第四名
	114年全國中區(2)游泳錦標賽15~17歲級200公尺蛙式	第二名
315 房欣霏	114年全國中區(2)游泳錦標賽18及以上歲級100公尺仰式	第二名
	114年全國中區(2)游泳錦標賽18及以上歲級50公尺自由式	第三名
	114年全國中區(2)游泳錦標賽18及以上歲級100公尺自由式	第二名
	114年全國中正盃-50公尺仰式	第七名
	114年全國中正盃-100公尺仰式	第八名
216 曾詩喬	114年全國中區游泳錦標賽-50公尺仰式	第五名
	114年全國中區游泳錦標賽-100公尺仰式	第六名
	114年全國中區游泳錦標賽(1)-100公尺自由式	第四名
	114年全國中區游泳錦標賽(1)-50公尺仰式	第四名
	114年全國中區游泳錦標賽(1)-100公尺仰式	第五名
116 余帛聿	114年全國中區(2)游泳錦標賽15~17歲級50公尺仰式	第三名
116 沈大川	114年全國中區(2)游泳錦標賽15~17歲級50公尺蛙式	第三名
116 邱可蓁	114年全國冬季短水道游泳錦標賽15~17歲級50公尺仰式	第三名
沈大川、鄭昕楷 余帛聿、余彥霆	114年全國中區(2)游泳錦標賽-男子組15~17歲級 4x100公尺混合式接力	第一名
余帛聿、沈大川 李岳宸、蕭起仲	114年全國冬季短水道游泳錦標賽15~17歲級 4X100公尺混合式接力	第一名

## 射箭隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
嚴子喬、徐紫、 劉欣潔	114年全國青年盃射箭錦標賽 高中女子組 團體對抗賽	第六名
嚴子喬、劉康宏	114年全國青年盃射箭錦標賽 高中組 混雙對抗賽	第三名
216 劉欣潔	113年全國總統盃射箭錦標賽 高中女子組 個人對抗賽	第四名
	114年全國中等學校運動會 高中女子組 個人對抗賽	第四名
	2024年世界室內射箭系列賽榮獲-21歲以下反曲弓女子組個人賽	第一名
鍾成浩、劉康宏 游昆霖	114年全國中等學校運動會 高中男子組 團體對抗賽	第二名
劉康宏、劉欣潔	114年全國中等學校運動會 高中混雙組 團體對抗賽	第七名

## 其他體育傑出賽事

選手姓名	參賽活動名稱	成績
304 林燦峰	114年新竹縣縣長盃馬術錦標賽障礙超越80公分組	第一名
304 許睿文、304 歐陽諒	114年新竹縣縣長盃網球錦標賽暨115年全中運網球代表選拔賽-高中男子組個人雙打	第二名

## 伍、親職教育文章分享

### 如何面對孩子自我傷害？陳品皓：爸媽要找出孩子情緒失控的原因，成為支持孩子的力量，陪伴他復原

文：陳品皓心理師，摘自：《做青少年願意傾訴的大人：拆解 24 個青春期難題，看見過曝世代的需求、焦慮與煩惱(10-18 歲適用)》/禾禾文化

文章網址：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/35304>

#### 當孩子自我傷害時

「陳老師，這是下星期和您預約諮商的個案資料，再麻煩了。」助理遞來一份資料夾，是下週諮商個案的資料。通常我習慣早些看資料，比較能有充分的時間了解，做方向上的評估跟準備。

我打開資料夾，只有一張門診紀錄。

#### ● 病歷摘要：

政雄，國中三年級，男性，十四歲，在校成績中等，無家族精神科病史。

本月初無故跟母親表示：「人生沒有意義」、「有沒有我都沒有差」。當週末趁家人外出獨自在家時，留下遺書後不知去向。

家人透過同學及老師聯絡都找不到孩子，當天晚上補習班老師在教室附近看到孩子漫無目的、神色有異，經聯繫家人後帶回。

#### ● 家庭狀況：

個案父親是業務經理，母親擔任公司會計，家境小康，案主為獨子。

#### ● 後續處遇：

建議轉介心理師進行心理行為治療，持續門診追蹤。

我闔上卷夾，在腦海中快速彙整這些片斷的資料，以及其中遺漏的重要訊息。同時，孩子自我傷害問題也是一個必須關注的議題。

「自我傷害」這問題很複雜，每次的原因都不見得相同，且不會只有單一原因。總結來說，在青少年的自我傷害中，除了特定的精神科問題，像是憂鬱症、焦慮症、藥物濫用或人格違常等，需要直接由醫師、心理師協助外，其他的自我傷害多半可能會跟「衝突」有關。

所謂衝突，就是兩方立場對立不相容。可以是孩子跟自己的衝突（能力、課業、表現、自我概念）、在人際的衝突（包含感情）、跟家人的衝突。這些衝突可能是檯面上的，也可能是隱微的。這代表自我傷害的原因必須花費許多時間，還原孩子內外的各種狀態，才能找到比較清晰可靠的理由。

到了約定的那一天，孩子依約來到診間。

一個眉目清秀的男生，表情靦腆，羞澀，臉上感受不出任何曾在生命前掙扎過的痕跡。討論很快切入正題，即使在陌生人面前，孩子也不保留的談到自己心中的祕密。一般來說，青少年面對自我傷害的議題算是相對開放的，似乎這個問題並不是需要很大的勇氣就能面對。而眼前這個孩子選擇自我傷害的原因，跟感情上的衝突有關：被分手。

這段戀情是在彼此的好感中升溫，也經歷過幾次爭吵、生悶氣和冷戰。在某一次因為意見不合大吵後，孩子賭氣的提出分手威脅，結果沒想到女方也明確要求分手。孩子知道對方立場堅定到完全沒有復合的餘地後，人都快要瘋了，而對方的理由是「個性不適合」。

「個性不合」對一個國中生來說，應該比微積分更難懂的分手原因，根本無從了解起。偏偏這段地下戀情，孩子從沒對家人說過，現在遇到困難向朋友說，也只得到一堆更想死的答案：「那個爛貨到底哪裡值得呀？」、「反正她好像已經有喜歡的人了」、「聽說是隔壁班籃球隊的那個鄭帥」、「你這樣不算輸啦，是人家條件太好」。

孩子面對這麼痛心的拒絕，六神無主下，只想到要把自己活活餓死讓對方後悔。寫了封遺書就離家流浪，但又挨不住餓，一個人逛著逛著來到熟悉的安親班附近，就這麼被抓著了。

「我猜，你當時應該已經難過到不知道該怎麼面對這件事情。」

「我只想要她回來……」

「所以聽起來，你的計畫是先餓死自己，讓她回來？要回哪？」

「嗯……」

後來在幾次會談中，孩子的情緒開始變得比較平穩，自我傷害的風險也有降低，因此辦理結案。

引發自我傷害的是各種形式的衝突，然而不管這些衝突的類型是什麼，大部分導致孩子自我傷害的是「衝動」。因此，只要能夠找出情緒失控的原因，給予適量的支持，基本上孩子能夠有能力慢慢復原。

### 用好的情緒支持孩子

好的情緒，只有幾個簡單元素：

1. 表達你對這件事情的遺憾、同理。
2. 表達你願意隨時開放的跟他聊，在他願意的前提下。
3. 承認自己的有限。
4. 不給予任何批評，或過於正面的建議。

不管你怎麼說，怎麼做，包含到以上越多元素，支持的品質就越好。這部分可以參考看看以下的對話：

○「某某，我猜這件事情對你不太好受（簡單的同理），或許我沒辦法給什麼建議或幫上什麼忙（承認自己的有限），但是如果你不太想一個人面對，你可以找我（給予開放的空間）。」

○ 或是更簡單的：「我懂，你想聽我說，還是希望我聽你說？」

盡量避免給予批評或是空泛的正面建議，像是：

- ✗「這種事情我跟你說過多少次了？你看看你！結果呢？」（事後諸葛型）
- ✗「這點小事都熬不過，將來人生比這嚴重的挑戰還很多，你知道嗎？」（貶低孩子的價值）
- ✗「你要振作！你要贏回你的人生！去讀書！」（條件式的正面建議）
- ✗「不要哭！堅強起來往前走！」（空泛的正面建議）

不過，除了上述的原因以外，面對青少年的自我傷害時，有一個部分是我認為必須要更謹慎探究的——孩子在面臨生命的態度上，是否有一種哲學性的結論：生命是沒有意義的。

這是一種否認生命有意義的觀點，認為生命本身不值得期待，因為人都是終究一死。這類的孩子，我們看不到他有什麼憂鬱的反應，但他確實覺得生命本身沒有什麼意義。因此，當和孩子以「生命究竟有沒有意義」的觀點來討論時，便會陷入彼此無法證偽的理性循環中。

因此，我會建議爸媽處理這類議題時，可以試著從「討論過去生命中曾經有熱切與投注的經驗」的角度切入，這或許是一個跳脫「無意義」框架的可能性。因為在邏輯上，這是兩個獨立的事件。

也就是說，孩子過去有沒有曾經很主動投入的事件或感受？如果有，那在這些事情當中，他所感受到的任何體驗，都可以作為「生命有意義」的證明。在這種正向經驗的回顧與生命意義的連結中，孩子對於生命或許會有比較正向的看法。

# 陸、性別平等教育文章分享

## 教孩子好好戀愛、好好分手

文：賓靜蓀（摘自《親子天下》第48期《搞定刺蝟小孩》）

文章網址：<https://www.cw.com.tw/article/5086854>

青春期的孩子談戀愛了，身為家長的你，第一個反應是什麼？憤怒？堅決反對？擔心過早有親密經驗的後續？害怕孩子受到傷害？有條件贊成？全心祝福？很多父母反對的真正原因，表面上是孩子年紀還小，怕影響課業和生活；其實是因為自己不知該如何處理，所以最好不要讓這件事發生。

但是，愛情和大人擔心的事，並不會因為反對和禁止，就不發生。愛情來的時候，擋都擋不住。《親子天下》採訪的所有心理諮商師、輔導老師和家長都一致認為，反對、禁止的態度只會將孩子往外推，「讓愛情一開始就更堅定、淒美，創造出一個『我們好有勇氣』的氛圍，」懷仁全人發展中心的諮商心理師黃心怡表示。不要讓關係變成「全世界只有我們兩人知道」，將檯面下的都放上檯面，危險性會降低很多。「否則兩人偷偷來，裡面會有很多性冒險，」她從豐富的青少年諮商經驗懇切提醒。

### 孩子談戀愛，父母心情調整4原則

面對「身高突然變得可以平視或俯視自己」的孩子談戀愛，父母也許永遠都覺得還沒準備好。專家建議，父母調適心情應掌握以下四原則：

- 1. 要沉著。**當下不要太快反應，立刻表示反對或要當愛情軍師；黃心怡建議父母，保留一個談話的空間。感激孩子願意告訴你，預告這會是一個很特別的經驗。讓孩子覺得你很健康的在看待這件事，即使你心裡很反對。不要立刻問對方條件、家世，免得讓孩子感覺，你用成績等外在條件在評斷。
- 2. 在最短時間內，找到孩子信任、可以聊天的「重要他人」。**親戚、老師都可以。有時孩子不能、也不願跟父母談約會細節；但一位可信任的大人提供「替代性的眼光」，有個參考訊息，孩子較不致盲目投入眼前這份關係。尤其，對女孩而言，有關男友的親密行為很難跟父母談。第三者的意見可以避免她糊里糊塗的把自己奉獻出去，或避免約會暴力。
- 3. 支持孩子，讓戀情公開化。**邀請孩子的男女朋友來到家中，讓對方知道，這段戀情有家長的支持和祝福。兩個女兒分別就讀國、高中的林爸爸（化名），一向採取開放的親子教養態度，女兒小時一起自然共浴、一起共眠談心，在家中他扮白臉，媽媽扮黑臉。大女兒一向活躍、不乏追求者。他認識孩子的每個男女同學，也曾經允許女兒和三、四個男女同學在家過夜。他只表明不要單獨在一起、不希望太早當阿公等訊息，「其實她懂得比我還多，」林爸

爸坦然接受大女兒後來比較常和妹妹講心事。女兒也會告知和男友的行蹤，而且遵守約定時間。直到有一天他接到老師電話，說女兒的男友因為解釋不清，竟然在學校將女兒抱到另一間教室談判。他認識這名比較「黏」的男孩，了解情況後沒有生氣，反而感謝女兒對他的信任，並且充分和老師合作。

**4. 分享自己的戀愛、失戀經驗。**「分享也是一種好的身教，」可言心理諮商所所長王瑞琪表示。若現代父母經常高高在上，孩子會覺得不易親近。如果父母告訴孩子自己也曾經歷跌倒過，會讓孩子學到愛情是人生好大的學問。父母也可以在經驗分享時，用佛洛姆「愛的藝術」提醒孩子，從「關懷、責任、尊重和了解」去檢視自己的愛情，「父母應該讓孩子覺得談出個所以然，而不是只有講道理，」王瑞琪說。

親情、友情、愛情是人類情感發展的三個重要元素，缺乏前兩項，就會想從愛情中加倍取回。很多孩子用性來證明自己的能力，或透過性關係來確定自己存在的價值。青春期的親子關係，其實是父母早期的「耕耘成果」；孩子談戀愛時期的溝通和討論，也植基於一向以來的鋪陳和準備。桃園縣南崁高中輔導老師韓佩凌在十年的輔導經驗中觀察到，未獲得爸媽支持和理解的孩子，會特別需要被呵護，投入感情的時間和精力、對情感的連結都比較強。原始依附關係不穩定的孩子，比較容易用身體去填補那個缺口，在性關係中找關係。

### 尊重自己，學會說「不」

學會尊重自己是一劑最好的預防針。先尊重自己，教導孩子在關係中有意識和有能力說「我不喜歡」、「我不舒服」。「『不』說不出口，因為有很多擔心害怕。如何說『不』，就要先尊重自己的界線，」接觸過很多家庭暴力的婦女救援基金會專員陳苑青提醒。

生活的拓展也很重要，不要讓孩子太過倚賴一個人，父母要替孩子製造機會，累積與其他同齡異性互動的經驗。諮商師黃心怡遇到幾個麻煩的案例，都是太被保護的孩子，尤其是女兒，「出了城堡，就以為這個人是世界唯一的異性，」黃心怡建議，父母在孩子還沒有異性朋友之前，就應鼓勵孩子有群體互動，保持開放的狀態，尤其在男校和女校。

### 分手需要時間

有分手經驗的學生中，有兩成一的國中生和一成六的高中職學生表示難以接受分手事實，需要家長協助。父母要練習同理心，讓孩子知道你懂她／他的傷心、難過，用食物、陪伴去關心她／他，不要用道理去勸說。「孩子有挫折，一定想回家。若父母一路陪伴，孩子有分手議題會願意告訴你；若交往都不願講，分手一定是自己默默承受，」王瑞琪建議家長，陪伴孩子度過情傷，不要做局外人。好的情感教育，不是跟孩子一起跳腳或同仇敵愾，而是告訴孩子，分手不代表你不好或他不好，可能只是不適合。

分手也需要一點時間。通常父母會希望不要影響功課，要孩子趕快恢復正常。青少年多半覺得自己的感情很深刻，不喜歡被小看、被視為膚淺。黃心怡建議父母對剛分手的孩子說：「你需要一點時間，但爸媽會陪你。」只有讓孩子願意說出來，父母或老師才有影響的機會。

年輕生命中有這種好好開始、好好結束的經驗是一種豐富。將青春期的戀愛經驗，化成孩子人生的養分，家長其實扮演最關鍵的角色。面對逐漸長大的孩子，父母也要與時俱進的學習。王瑞琪經常受邀到國高中對家長、老師演講，她發現父母願意花很多錢去開發孩子的左右腦，但卻不夠關心孩子真正的心理健康和親密關係，「情感教育不及格，總要孩子先拚上大學再談戀愛，但孩子的身心健康不能等，」她說。

精神科醫師王浩威表示，孩子轉大人，父母最重要的任務，「不是往外把孩子抓回來，而是往內處理自己，看看自己在不安、恐懼什麼？」心理諮商師黃心怡同樣建議：「父母要在中年重新再相遇。」父母重新調整自己的生命優先順序，竟會是讓孩子安心轉大人的最好身教。

## 爸媽放寬心！

### 親子夠緊密，孩子跑不遠

轉大人的準備，絕不是從孩子進入青春期才開始。親子要及早儲蓄愛的資本。

面對孩子脫離父母、轉大人的過程，專家們殷殷安慰父母不需害怕的前提，都是「只要親子關係夠緊密」，孩子不會變壞；「只要親子關係沒有斷」，叛逆、離開的孩子都會回來，孩子跑不遠。

孩子還小的父母，請盡情享受親子的親密時光，享受孩子崇拜你的眼神，享受能夠擁孩子入懷的自在。這些被愛的回憶和感覺，都是孩子面對成長困境時，最珍貴的禮物和支持。

孩子轉大人，像一朵含苞待放的花，父母不能要他 hold 住不開。放手需要練習，放心需要修為，父母會不忍心孩子受苦，但專家們提醒，生命成長像蝴蝶破繭而出，父母不能也不需替孩子將繭剪開，因為這會讓他的身體和翅膀無法正常發展，反而有礙未來的飛行。

孩子轉大人，父母最難的，是依舊要默默守候，不離不棄。即使孩子表面上不需要你，但他們裝酷耍帥的眼光，還是會不時瞄回父母身邊。即使孩子表面對你的話和價值觀嗤之以鼻，但父母對孩子的影響，遲早會從孩子身上顯露出來，時間點可能會晚至子女長大離家後。父母無法替孩子編寫人生劇本，也無法選擇孩子的個性，但可以養成他們演出時需要的能力，並且給予掌聲。

青春期是父母陪伴孩子最重要，也是最後的一段飛行旅程。歷經「亂流」，我們終將孩子送往他獨自振翅翱翔的軌道。

## 柒、學校各處室通訊錄

代表線:03-5517330

## 校長室

職稱	專線	分機
校長	5517317	
秘書	5520457	202

## 教務處

職稱	專線	分機
教務主任	5517319	210
教學組		211
教學組		219
註冊組	5558869	212
註冊組		215
註冊組		218
實研組		214
實研組		220
試務組		216
試務組		220
設備組		213
設備組		217
舞蹈班	5510184	341
特教組	5541936	225

## 學務處

職稱	專線	分機
學務主任	5517024	230
訓育組		231
訓育組		236
課活組		235
衛生組		234
生輔組長	5517004	240
高一校安		246、248
高二校安		241、247
高三校安		242、249
宿舍		335
體育組	5520454	232
營養師		238
護理師		345

## 實習處

職稱	專線	分機
實習主任	5517342	250
工科主任		251
商科主任		254
資訊科		252
商經科		337

## 總務處

職稱	專線	分機
總務主任	5513376	260
文書組		261
文書組		264
庶務組	5514604	262
庶務組		265
庶務組		266
出納組		263
出納組		267

## 人事室

職稱	專線	分機
人事主任	6568397	270
人事室		271

## 主計室

職稱	專線	分機
主計主任	5517315	275
主計室		276
主計室		277

## 輔導中心

職稱	專線	分機
輔導主任	5514542	280
輔導教師		281
輔導教師		282
輔導教師		283

## 圖書館

職稱	專線	分機
圖書主任	5510089	290
讀者服務組		291
資訊媒體組		293

## 捌、114 學年度班導師名單及通訊方式

總機代表線：03-5517330

班級	導師	科目	分機	班級	導師	科目	分機
101	伍啟樺	公民	355	111	張嘉玲	英文	354
102	黃璿芳	家政	355	112	聶智慧	數學	354
103	雷佳惠	英文	355	113	蔡玫珍	地理	353
104	曾美媛	公民	355	114 電資	朱仁立	物理	353
105	陳怡廷	國文	355	115 雙語	黃琬庭	英文	353
106	王祥富	健護	355	116 體育	劉庭芳	國文	353
107	黃曉慧	數學	354	117 資訊	張鈞凱	資訊	353
108	張育綺	英文	354	118 商經	姚鎧雅	商經	353
109	彭思瑋	國文	354	119 門市	金培華	特教	227
110	林建賢	國文	354	120 舞蹈	李宜錚	舞蹈	341
201	林志珍	英文	330、331	211	許博喻	數學	226
202	徐邑芬	國文	333、334	212	沈玟妤	數學	226
203	陳裕文	歷史	332、336	213	張碧芬	國文	226
204	林欣樺	數學	226	214	王華生	國文	344
205	溫美貞	國文	333、334	215 雙語	戴宇宏	數學	226
206	原佑誠	物理	344	216 體育	陳信廷	體育	346
207	鄭育瑄	國文	333、334	217 資訊	吳永川	資訊	252
208	陳冠蓓	國文	333、334	218 商經	楊銘堯	商經	337
209	曾喜謙	英文	330、331	219 門市	蕭伶真	特教	227
210	陳音秀	英文	330、331	220 舞蹈	王君卿	英文	330、331
301	許昱萱	英文	330、331	311	張宏印	數學	226
302	盧嫦瑜	英文	330、331	312	陳瑟云	數學	226
303	趙悅伶	國文	333、334	313	蕭雅君	化學	344
304	江宛樺	國文	333、334	314	劉益賢	英文	330、331
305	洪佩琪	物理	344	315	范翠文	體育	346
306	郭靜蕙	英文	330、331	316	林慧慈	國文	333、334
307	王藝錡	數學	226	317	鄭銘雄	資訊	252
308	陳瑩琪	數學	226	318	吳雨函	英文	330、331
309	蔡忻妮	數學	226	319	林晉維	特教	227
310	李克強	數學	226	資源班	蕭伶真	特教	342

國立陽明交大附中 114 學年度第 2 學期各類校內外獎助學金一覽表

獎學金名稱	金額	名額	成績條件				申請期限 (暫定, 隨時更新)	備註
			學業	德行	體育	群育		
戴秀昆老師紀念獎學金	原則 5,000	-	-	-	-	-	115.03.06	1. 勤奮向學, 家中經濟不佳致就學困難者 2. 家庭突遭重大變故者 3. 力爭上游, 有顯著的進步, 經三位以上老師聯名推薦
李陳洋夫婦紀念獎助學金	2,000	3	-	-	-	-	115.03.06	1. 家庭主要生計責任者罹患重病或其他原因, 無法工作, 致生活陷於困境者。 2. 經濟弱勢戶內人口遭受意外傷害或疾病, 致生活陷於困境者。 3. 學生本人遭受意外傷害或疾病, 致生活陷於困境者。
清寒學生輔導費減免	半免/全免	-	-	-	-	-	115.03.06	1. 具中低收入、身心障礙、原住民清寒、其他清寒。 2. 上學期申請通過者, 減免該學年度兩學期、暑假與寒假之課業輔導費。 3. 下學期審查通過者, 僅減免下學期與寒假之課業輔導費。
廣源慈善基金會助獎學金	12,000	3	60	-	-	-	115.03.06	1. 具以下資格: 低收入戶、中低收入戶、特殊境遇家庭子女、弱勢家庭子女、弱勢身障子女或學生本人(需提供證明) 2. 應備文件: 學生本人郵局帳戶存摺封面影本、最近三個月全戶戶籍謄本正本掃描檔。 3. 檢附 114-1 學期成績單(學期總平均分須達 60 分以上)、114-1 學期獎懲紀錄表(警告不得累計達 3 次以上) 4. 繳交學習心得電子檔及學習單電子檔。 5. 請符合資格同學至註冊組領取相關申請表件。
新住民及其子女培力與助學金	依獎學金種類金額計為 5,000 元至 8,000 元	3	90(優秀組) 70(清寒組)	-	-	-	115.03.22	1. 資格: 新住民/新住民子女。 2. 未領有其他政府機關及公營事業機關之獎學金或獎勵金者(低收入戶、中低收入戶除外)。另領取教育部學產基金低收入戶學生助學金者, 不得重複申請本計畫清寒助學金。 3. 申請清寒獎學金須具備低收或中低收證明。 4. 特殊才能獎助勵金: 最近 3 年(112、113 或 114 年度)入選本獎學金計畫規定賽事之得獎證明者。

國立陽明交大附中 114 學年度第 2 學期各類校內外獎助學金一覽表

獎學金 名稱	金額	名額	成績條件				申請期限 (暫定, 隨時 更新)	備 註
			學業	德行	體育	群育		
學產基金獎 學金	4,000	-	60	-	-	-	115.3.17	1. 限低收入戶學生申請。 2. 未受記過以上之處分。
新竹縣清寒 優秀獎學金	1,000	19	80	-	80	-	115.03.6	1. 須設籍新竹縣 6 個月以上。 2. 須繳交文件：申請書、前學期成績單、戶口名簿影本、清寒證明。
新竹市高中 職以上清寒 優秀學生獎 學金	1,500	-	80	-	-	-	115.03.20	1. 設籍新竹市六個月以上家境清寒學生，且無享有公費或政府其他補助獎學金。 2. 須繳交文件：申請書、前學期成績單、戶口名簿影本(由申請人加蓋私章)。
新竹市大聖 會獎學金	5,000	4	70	-	-	-	115.03.6	1. 申請表、學生證正反面影本、學期成績單、全戶戶籍謄本、導師推薦函(註明清寒具體事實)。 2. 申請表格請洽註冊組。
國教署補助 高級中等以 下學校原住 民優秀學生 獎學金實施 計畫	5,000	-	60	-	60	-	115.02.26	1. 具原住民身分。 2. 未領有其他政府機關及公營事業單位之原住民學生獎學金者。 3. 於前一學期改過銷過後，無小過以上之處分。

各類獎助學金資訊公告於本校校網獎學金專區，請同學自行上網查詢相關規定。

註一、獎學金相關資訊由註冊組不定期更新公告於本校校網獎學金專區，有需要的同學亦可至二樓教務處註冊組洽詢。

註二、部分獎學金申請公文尚未到校，僅先表列，若有變更仍以公文為準。

## 國立陽明交大附中 114 學年度 第二學期 各項考試日程表

日期	週次	星期	考試類別		
			高一二	普三	職三
2/24	二	二		模擬考 5	
2/25		三	開學複習考		
3/3、3/4	三	二、			模擬考 4
3/11	四	三		競試 1(物理、地理、專	
3/18	五	三		競試 2(英文)	
3/25、3/26	六	三、 四	<b>第 1 次期中考</b>		
3/30、3/31	七	一、			模擬考 5
4/1		三		競試 3(數學)	
4/9	八	四		模擬考 6	
4/15	九	三		競試 4(化學、歷史、專	
4/22	十	三		競試 5(國文)	
<b>四技二專統一入學測驗：115 年 4 月 25~26 日 (六~</b>					
4/28、4/29	十一	二、		高三期末考	
5/6	十二	三		模擬考 7	
5/12、5/13	十三	二、 三	<b>第 2 次期中考</b>		
5/14	十三	四		高三學期補考	
6/26 6/29、6/30	十九 二十	五 一二	<b>期末考</b>		
<b>大學入學分科測驗：115 年 7 月 11~12 日 (六~日)</b>					

國立陽明交大附中-急難獎助學金自我檢核表一覽表

學生姓名		科別	
年級		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
學號		聯絡電話	

獎助學金下列申請一覽表檢核打勾使用 學務處 教務處 家長會

<b>1. 學產基金急難慰問金：(學務處生輔組)</b> <input type="checkbox"/> 全年接受申請(事發三個月內或重大傷病者於有效日期內)上限2萬元 <input type="checkbox"/> 家中年所得148萬以下	<b>2. 行天宮助學金：(學務處生輔組)</b> <input type="checkbox"/> 急難事故發生日起六個月內提出申請。 <input type="checkbox"/> 里長證明文件，弱勢身分佐證文件。 <input type="checkbox"/> 家中年所得148萬以下
<b>3. 急難救助金：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 家庭變故，在學學生。 <input type="checkbox"/> 繳交申請表後，會議審查	<b>4. 教育儲蓄救助金專戶：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 弱勢身分佐證文件，在學學生。 <input type="checkbox"/> 繳交申請表後，會議審查
<b>5. 青澀芷蘭獎助金：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 9月初已安排面試現場審核	<b>6. 學生就學貸款：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 至台灣銀行對保後114/9/22(一)前至訓育組辦理。
<b>7. 專車減免：(學務處生輔組)</b> <input type="checkbox"/> 提出申請擔任車掌	<b>8. 工讀生申請：(學務處生輔組)</b> <input type="checkbox"/> 提出申請
<b>9. 住宿減免：(學務處生輔組)</b>	<b>10. 午餐團膳減免：(學務處衛生組)</b> <input type="checkbox"/> 弱勢身份擔任衛生股長協助團膳事項
<b>11. 學生平安保險：(學務處健康中心)</b> <input type="checkbox"/> 學生受傷費用700元以上隨時受理申請	<b>12. 蘭馨獎助金：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 本校畢業女大學生一年級
<b>13. 家長會急難金：(家長會)</b> <input type="checkbox"/> 家長委員指定用途(依照捐款多寡申請)	<b>14. 學雜費減免：(教務處註冊組)</b> <input type="checkbox"/> 填寫申請表及註冊組彙整辦理
<b>15. 大聖會獎助學金：(教務處註冊組)</b> <input type="checkbox"/> 清寒優秀獎助學金 <input type="checkbox"/> 依照校外規定審核辦理	<b>16. 戴秀昆紀念獎助學金：(教務處)</b> <input type="checkbox"/> 校內紀念獎金 <input type="checkbox"/> 中等學校基金402專戶，規定審核辦理
<b>17. 課輔費減免：(教務處註冊組)</b>	<b>18. 教科書減免：(教務處註冊組)</b>
<b>19. 特殊學生助學補助：(教務處註冊組)</b> <input type="checkbox"/> 低收入戶收入，收入148萬申請	<b>20. 教育部獎勵國中畢業生升學當地高中職獎學金：(教務處註冊組)</b>
<b>21. 快樂學習協會獎助學金：(教務處註冊組)</b>	<b>22. 竹北市公所教育獎學金：(教務處註冊組)</b>
<b>23. 廣源慈善基金會獎學金：(教務處註冊組)</b> <input type="checkbox"/> 校外紀念獎金	<b>24. 王明仁紫心獎學金：(教務處註冊組)</b> <input type="checkbox"/> 考上清大學生，每年開學典禮頒獎 <input type="checkbox"/> 補助2名1萬元
<b>25. 學業成績優秀獎學金：(教務處註冊組)</b> <input type="checkbox"/> 符合前三名資格會協助辦理 <input type="checkbox"/> 教務處主動協助申請辦理	<b>26. 校內外各項獎學金：(教務處註冊組)</b> (1)公告校網請自行上網查詢。 (2)150多個校外獎學金，請同學不定時上網申請辦理，申請時請注意校內收件截止日

## 1CAMPUS 智慧校園(行動校園 APP 推播系統)

- 一、本校推動資訊化校園，協助家長即時了解學生在校表現，溝通親師即時聯繫管道，自 111-1 起推動《行動校園 APP 推播系統》，親師訊息同步零時差。感謝家長會大力經費支援。《行動校園 APP 推播系統》於 113 年 7 月 31 日停用，並改以《1CAMPUS 智慧校園》繼續服務。
- 二、《1CAMPUS 智慧校園》涵蓋家長端及學生端。整合原系統之學生在校成績、獎懲、缺曠、請假查詢、在校綜合表現、學期成績、學年成績及歷年成績、歷年獎懲紀錄查詢及正常放學時段外，因臨時事、病假因素提前離校等，家長均能即時掌握、隨時查詢。
- 三、《1CAMPUS 智慧校園》每推播新訊息，手機端的 APP 會顯示未讀訊息筆數，以便家長即時瞭解子弟在校整體表現（父母手機均可同時綁定，不限 1 人）。
- 四、家長及學生端《1CAMPUS 智慧校園》安裝步驟

步驟一：先安裝「1CAMPUS Next」APP，並以 google 帳號註冊登錄。

1. 搜尋 1CAMPUS NEXT，下載安裝並請用 <b>學校帳號</b> 登入 2. 也可用網頁版登入校務系統，使用 QR code 登入		
	安卓系統	IOS 系統

步驟二：由學生端邀請家長下載 APP 並綁定學生帳號  
 （學生無使用手機者，請依此步驟綁定家長手機）

1. 由學生帳號(帳號:學號；密碼:預設為身份證字號)登入竹北高中學生校務系統  
[https://cpshs-hcc.k12ea.gov.tw/SCH\\_UI//Login.aspx](https://cpshs-hcc.k12ea.gov.tw/SCH_UI//Login.aspx)
2. 登入系統後可查詢學生代碼或 QR code，請家長以手機掃描並加入後即可綁定。
3. 若孩子更換密碼無法登入則請家長按以下方式加入：  
 開啟 APP → 選右上角「設定」圖示 → 身管理 → 加入身分 → 輸入「國立陽明交通大學附屬竹北高級中等學校」→ 選擇「我是家長」，輸入代碼即可綁定（代碼可向導師索取）。
4. 教學手冊 <https://reurl.cc/yvLbqD>

※學生在校表現、成績、獎懲、缺曠及請假訊息，即時以 APP 簡訊推播，除學期末寄紙本學期成績單外，學期間成績、獎懲、缺曠等在校表現，不另以紙本郵遞方式通知！

## 衛生組給家長的一封信～ 重要的健康議題

親愛的家長，您好：

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

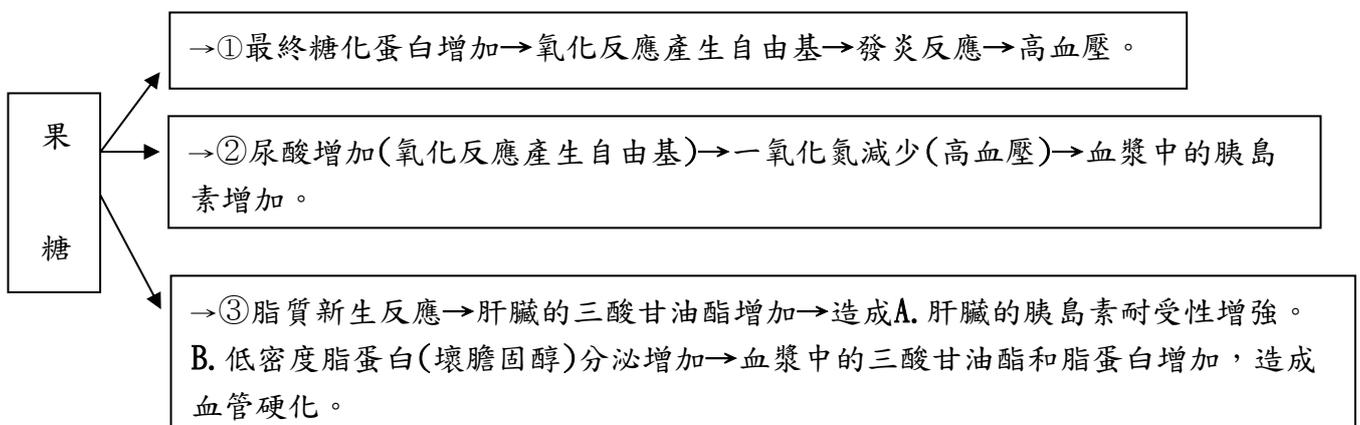
### 『菸害防制-電子菸的危害』

- (一)電子煙所含成分危害人體：食品藥物管理署統計 103 年由各稽查單位送驗電子煙檢體檢測尼古丁，檢出率達 82%。尼古丁是一種興奮劑，可刺激中樞神經，使人上癮或產生依賴。另外近期更檢驗出亦含有甲醛及乙醛成分，吸入甲醛或乙醛會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病，也可能傷害旁人健康。
- (二)電子煙違反藥事法規定：衛生福利部自 98 年 3 月起，將含尼古丁成分之電子煙產品納入藥品管理，惟至目前尚未有核准之電子煙產品。倘宣稱具「幫助戒菸」、「減少菸癮」或「減輕戒斷症狀效果」等醫療效能詞句，即違反藥事法第 69 條規定。
- (三)家長及學生應避免使用電子煙產品，以共同維護大家健康。

### 『含糖飲料沒說的秘密』

世界衛生組織指出過重與肥胖是糖尿病、心血管疾病與癌症等慢性病之主要危險因子。而目前影響學子們健康最大威脅因子是『市售含糖飲料』，在日常生活圈到處林立各式各樣的手搖杯飲料店及便利商店，販售口味眾多的飲料，很方便也很誘人可口；加上媒體宣傳促銷，讓含糖飲料成為人人每日攝取水分的主要來源。

市售含糖飲料主要含有高濃度果糖，其在人體內的代謝與影響：



根據統計，國人飲料攝取頻率比 10 年前增加兩倍，五成學童每天喝 1 瓶飲料，名列世界第二，成人的含糖飲料攝取量根據靜宜大學的研究發現，19~44 歲的男性每週飲用含糖飲料 10 次，女性也高達 7 次。高果糖糖漿(簡稱 HFCS，由玉米澱粉加工製成)，優點是甜度高(是蔗糖的 1.6 倍)，比起葡萄糖會刺激胰島素升高血糖；果糖的代謝路徑不同於其他糖類，是直接經由肝臟儲存成脂肪。食物中糖的分解很複雜，需要靠身體的酵素像剪刀一樣慢慢剪碎，而被身體吸收利用。高果糖糖漿不需「剪碎」，直接被利用來堆積脂肪，造成危害。

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

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

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

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

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

★黃燈區：豆漿、豆奶：40 克，汽水：39 克，芭樂汁：36 克，咖啡：24 克。

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

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

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

衛生組 王云千營養師敬上



# 『健康中心~新冠肺炎及流感防治宣導』

## 一、防疫專區【流感疫情】

1. 請持續落實生病不上班不上課。
2. 若有感冒症狀請配戴口罩，以減少群聚傳染之機會。
3. 勤洗手。
4. 請家長督促小孩養成公筷母匙的好習慣。
5. 若有最新消息不定期公告於學校首頁-防疫專區。

## 二、流感專區：

### 1. 流感與感冒之差別

流感與一般感冒的差別		
項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒 3-4 天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
併發症	肺炎、神經症狀（雷氏症候群）等	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

### 2. 預防方式：

- A. 接種疫苗：為預防流感/新冠肺炎最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、慢性病患者等高危險族群及學生與醫護人員等高傳播族群。
- B. 生活好習慣：注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。
- C. 有感冒症狀請立即就醫，依醫囑服用藥物。

## 三、洗手運動：（勤洗手遠離流感、腸病毒、感冒最好方式）



衛生組敬上

# 國立陽明交大附中自習場地使用辦法

## 1. 圖書館五樓

(1)供全校住宿生及高一、二同學使用，可容納 400 人，住宿生由舍監安排自習位置，其餘自由入座，須男女分坐。

(2)開放時間：

①平日週一至週四： 16：00～21：00

(16：00～18：00 可先到圖書館自習，而週五晚上因為住宿生都回家了，無舍監駐守，考量安全問題，因此不開放，同學可至行政大樓五樓找空位入座)

②特別開放段考前一週之星期五： 17：00～21：00。

③特別開放段考前一週之週六、日： 08：00～17：00。

註：②③開放前提是，住宿生當週有留宿需求時一併開放。

(3)假日僅開放行政大樓五樓，有需求者請各別向圖書館申請劃位。

## 2. 行政大樓五樓 (501、504、506，3間自習室)

(1)可容納 300 人，高三優先使用。

(2)開放時間：

①週一～週五： 16：00～21：30。本學期改採用不申請劃位。

週一至週五晚上高三優先使用，安靜入座。週五高一二學生可於每間自習室空位，入座自習。

②週五晚上若留校人數過少時，為節約能源，將調整部分同學座位，關閉人數較少的教室，請同學配合。

③週六、日及其他放假日： 8：00～17：00，自由入座。全校學生皆可使用，由學校依據假日申請自習人數開放。有臨時狀況時，請向教官、校安人員或警衛反應。

# 國立陽明交大附中自習教室使用規定

## (夜讀時程)

1. 按學校鐘聲作息。

## (進場資格)

2. 自習教室僅提供本校學生、家長志工及本校教職員工子女使用，下課活動時以使用開放公共空間為限，私自進入未開放場所者，按本校相關規定處分。
3. 住宿生(含高三)、高一、高二學生使用圖書館五樓。高三學生及家長志工子女使用行政大樓五樓。

## (自習環境管理)

4. 不應將夜讀座位視為己用，因白天時另有課程、老師備課時使用，離場時個人物品不應留在教室，學校有不定期抽檢，若有遺失學校將不負責。若有堆放情況，經公告或廣播後若沒有在公告時間內及時處理，將做資源回收。
5. 為長久經營夜讀場所，維護環境整潔，禁止攜帶飲料及食品到自習教室樓層食用，自己製造的垃圾請自行帶走，違者將安排擔任清潔服務工作乙次(未完成者警告乙次)。

## (座位安排)

6. 使用行政大樓五樓自習室需先向圖書館提出申請，並須簽到退，憑簽名資料，作為保留座位之依據，若應到未達兩次/兩週(含)者，則取消座位給自由座同學使用。圖書館之座位安排由舍監另行規定。
7. 使用行政大樓五樓自由座同學進場時亦請先在空白簽到表上簽到，以確定當日自己的座位，若簽到表上空白但有物品佔位情形，仍以先簽名者為準。
8. 確定已登記有座位的同學不來，而要使用其座位自習時，請在當日簽到表上劃掉同學的班級座號，並填上自己的資料以確保個人出席資料的正確性。
9. 自習教室每日將有校安人員、師長或志工家長到場依據座位表進行點名，同學不可任意換位，更換位置請主動向校安人員、師長或志工家長報備，以免因出缺席登錄未到致座位遭取消。
10. 欲請假者請主動寫在簽到表上即可。

## (自習秩序維持)

11. 自習教室內無論上課、下課時間，皆須保持安靜，不得撥接使用手機、聊天走動、看漫畫小說、及其他影響自修品質之舉動，討論功課請到場外。場外休息亦不大聲講話喧嘩。
12. 違反本注意事項規則者，經校安人員登記達3次以上者，則本學期不准入場。若違反校規，依校規規定處理。

# 夜自習公告

## —圖書館5樓自習教室

1150201 版

### 一、開放日期、時間、對象及座位安排

(一) 開放日期：115/02/23(一)~115/06/30(二)

(二) 開放時間(配合住宿生作息)

1. 週一至週四 16:00~21:00 (16:00~18:00 可先到圖書館自習)

週五晚上、週六、日、國定假日等非上課日全天不開放

2. 期中考前的週六、日白天是否開放，將另行公告。

3. 遇有特殊狀況不開放，將另行公告。

(三) 開放對象及座位安排

1. 住宿生專區僅供住宿生使用，由宿舍舍監統一安排固定座位。

2. 採每日劃位登記方式，開放剩餘座位給非住宿生登記使用，額滿為止，敬請見諒。

(男生區座號：73~200；女生區座號：201~226；316~400，合計 238)

3. 欲使用圖書館5樓自習教室的非住宿生，請放學後到圖書館5樓簽到處選擇座位編號並實名制劃位登記，即可取得該座位當天使用資格。

### 二、圖書館5樓自習教室使用規範

(一) 請聽從宿舍舍監或其他師長管理、指導。

(二) 自習座位【不是個人的】，座位僅做為自習時段使用，不得置放個人物品佔用，會隨時清除用座位的個人物品，不得有議。

(三) 圖書館內(含自習教室)禁止飲食。

(四) 請同學維護使用座位的整潔，個人垃圾請自行攜離及回收分類，勿丟置於廁所垃圾桶，造成打掃同學的困擾。

(五) 若發生違規情事，依校規處理，並由相關處室通知家長配合管教，學校得不再同意違規同學使用自習教室等相關設施。

### 三、相關事項宣導

(一) 請同學勤洗手(手接觸眼睛、鼻子、嘴巴前，務必洗手)，做好個人健康管理，全程戴上口罩。

(二) 若有發燒、呼吸道症狀或其他身體不適，請勿進入自習，應盡速就醫。

### 四、夜自習開放相關規範之調整，將視狀況另行公告。



# 夜自習公告

## —行政大樓 5 樓自習教室

1150201 版

### 一、開放日期、時間及座位安排

(一) 開放日期：115/02/23(一)~115/06/30(二)

(二) 開放時間

1. 週一至週五 16:00~21:30

週六、日、國定例假日 08:00~17:00

2. 遇有特殊狀況不開放，將另行公告。

(三) 座位安排方式說明

1. 開放高三同學申請，採自由入座。

2. 週六、日、國定例假日採「自由座」入座，教室優先開啟 501 教室，若人數超過每間八成，依序開啟 504、及 506 教室。但須配合「自習教室使用規範」並穿著學校制服方可入校(警衛管制)，無法配合使用規範者，不准使用自習教室。

### 二、行政大樓五樓自習教室使用規範

(一) 請聽從志工家長或師長管理、指導。

(二) 自習座位【不是個人的】，座位僅做為自習時段使用，上課日的白天並無使用權，白天時間教室將做為其他用途，「固定座位」的同學可置放個人物品於自己的座位(回家前請收置於抽屜內，勿置於桌面上)，但需自行承擔丟失之風險。

(三) 自習教室禁止飲食。

(四) 請同學維護使用座位的整潔，個人垃圾請自行攜離及回收分類，勿丟置於廁所垃圾桶，造成打掃同學的困擾。

(五) 若發生違規情事，依校規處理，並由相關處室通知家長配合管教，學校得不再同意違規同學使用自習教室等相關設施。

### 三、相關事項宣導

(一) 請同學勤洗手(手接觸眼睛、鼻子、嘴巴前，務必洗手)，做好個人健康管理，全程戴上口罩。

(二) 若有發燒、呼吸道症狀或其他不適，請勿進入自習教室，應盡速就醫。

### 四、夜自習開放相關規範之調整，將視狀況另行公告

114學年度第二學期親師座談會



地址：新竹縣竹北市中央路3號  
電話：03-5517330（代表號）