

國立竹北高級中學 113 學年度第二學期

親師座談會



時間 / 114 年 3 月 8 日 (六)

National ChaPei Senior High School



目 錄

壹、校長談話(陳校長瑞榮).....	01
貳、親師座談會實施計畫.....	04
參、各處室的叮嚀.....	05
一、教務處的叮嚀.....	05
二、學務處的叮嚀.....	08
三、生輔組的叮嚀.....	10
四、總務處的叮嚀.....	14
五、輔導處的叮嚀.....	15
六、圖書館的叮嚀.....	19
七、實習輔導處及家長會的叮嚀.....	23
肆、亮麗的教學成果.....	24
伍、親職教育文章分享.....	33
陸、性別平等教育文章欣賞.....	35
柒、學校各處室通訊錄.....	39
捌、113 學年度導師名單及通訊方式.....	40
附錄一：各類校內外獎助學金一覽表.....	41
附錄二：國立竹北高中 113 學年度第 2 學期各項考試日程表.....	43
附錄三：1CAMPUS 智慧校園《行動校園 APP 推播系統》.....	44
附錄四：急難獎助學金自我檢核表一覽表.....	45
附錄五：高級中等學校學生身心調適假(試辦)實施注意事項.....	46
附錄六：衛生組給家長的一封信.....	47
附錄七：竹北高中自習場地使用辦法.....	50
附錄八：竹北高中自習教室使用規定.....	51
附錄九：夜自習公告-圖書館 5 樓自習教室	52
附錄十：夜自習公告-行政大樓 5 樓自習教室	53



壹、校長談話



親愛的家長大家好：

很快，孩子的高中篇章又翻過半個年頭，謹祝福所有家長夥伴們，蛇序呈祥，福壽安康。相信春節期間，大家都享受了一段美好的新春假期與親情時光，也預祝溪畔親師生一家人有個健康、平安、豐美、喜樂的新學期。此刻，瑞榮謹就教育圖像、走過溪畔、近期重點等面向，再向各位家長夥伴進行簡要說明：

一、教育圖像

努力讀書獲得下階段更多的「學習選擇權」，這當然是件重要的事，也是我們一直致力的重點。但是，打造一個活力、多元、精緻的學習環境，協助孩子成為一位具備「熱情、教養、宏觀」等特質的卓越人才，更是我們全力構築的溪畔學習氛圍。

因此，期盼親師夥伴一如以往的緊密合作，不斷引導孩子提升自己的品味格局與生命價值觀，讓孩子更懂得感恩、念舊惜緣、不斷學習、築夢踏實、心存善念及保有熱情，讓「熱情、教養、宏觀」的品牌形象與特質，成為每一位溪畔子弟最驕傲的標誌。

二、走過溪畔

在家長會徐至貝會長、家長夥伴、校務顧問群和全體教職員工生的攜手合作之下，孩子們在升學進路、科學、語文、藝術、體育、技藝、科展及數理資訊等各項競賽也都有亮麗的好表現，我們也在改隸陽明交大附中的道路上，穩妥前行。

上學期，我們一起度過了很多日常、經常與不凡，包含獲教育部核定正式籌備改隸陽明交大附中、完成校慶黃金週的運動大會和園遊會、溫馨的高三包高中、精緻學生夜讀陪伴活動、完成大學學測工作、辦理英國海外遊學團及日本國際教育旅行、啟動臺加雙聯學制課程、調整雙語實驗班理組取向內涵、通過電機資訊實驗班申請、鏈結巴黎藝術及音樂學校、引進OK便利超商…等等。



三、近期重點

113 學年下學期同樣需要家長夥伴的多方支持與協助。在此，瑞榮特別摘要幾項重點說明：

- (一)**推動改隸陽明交大附中之法制進程**：113 年 12 月 13 日教育部函文「國立竹北高級中學申請改隸為國立陽明交通大學附屬高級中等學校實地訪視及審議會」審查結果為「通過」，核定本校自 113 年 12 月 16 日至 114 年 6 月 15 日先行籌備半年。
- (二)**精緻雙語班與電資實驗班策略經營**：在陽明交大的全力協助下，我們導入社會人文學術資源、調整雙語班的理科（理工及生物醫學）取向內涵及成立電機資訊實驗班進行拔尖選才，將策略培養大新竹資優子弟。
- (三)**拓展國際雙聯學制與跨域資源聯結**：上學期我們已開始國際學程「臺加高中雙聯學制」計畫，同學只要課後另外修習 6 門全英線上課程，畢業後同時取得台加高中雙文憑，我們也與陽明交大合作，結合 Ewant 平臺、APX 數理能力檢定等，將推展更多國際跨域聯結。
- (四)**精緻多元分流課程之學生生涯引導**：完成大學學測並進入各項大學升學管道後，高三同學將陸續錄取各國內外大學，完成高三所有正式課程之後，我們會將已錄取與未錄取同學進行更精緻的多元分流課程，以引導高三同學都有更好的個別化讀書氣氛與環境。
- (五)**學生生活教育與學校師生多元飲食**：除了繼續提醒網路陷阱、倡導手機善用、涵養生活禮節及有品味的學習之外，我們也在家長夥伴的協助下建置越來越完善的團膳，下學期開始我們更將引進 OK 便利超商，將提供師生更好品質與更多元的飲食選項。
- (六)**籌辦改隸陽明交大附中之慶典活動**：如若順利通過 114 年 6 月 15 日教育部的改隸籌備訪視，預計將會在 8 月 1 日正式改隸為陽明交大附中，我們以同步進行改隸附中紀念專冊、附中之路微電影、揭牌與慶祝活動及發行改隸附中紀念酒等等。

四、結語

孩子的學習需要穩健、友善、精緻的學習環境，但個人能力終究有限，需要所有家長夥伴、學校同仁與行政團隊一如以往的攜手合作。

特別是改隸附中紀念酒是我們籌措改隸慶典活動財源的途徑，請各位家長夥伴多多參與支持改隸活動。

最後，祝福所有溪畔親師生，健康、平安、豐美、喜樂！

校長 陳瑞榮 敬上
中華民國 114 年 3 月 8 日
于親師座談會







國立竹北高中 陽明交大附中

贊助送好禮

即日起接受附中紀念捐款
贊助學校經費，作為校務推動之用



附中紀念酒

捐款10,000元以上

贈 紀 念 酒

瓶數可依捐款累計
(例：10,000元以上=1瓶；20,000元以上=2瓶...)

捐款方式說明

捐款後請填寫Google表單資料，我們將收據和紀念品送達給您

ATM或網路銀行轉帳 **步驟1**

- 銀行：臺灣銀行(004)竹北分行
- 帳號：068-001-076753
- 戶名：國立竹北高級中學家長會

填寫捐款表單 **步驟2**



SCAN ME!

填寫表單提供捐款人相關資料，並選擇指定捐款『附中籌備』，以利家長會開立收據給捐款人

捐款收據可用於抵稅

附中開元 飛颺竹塹

 家長會總幹事 張鈞凱
 03-5517330分機250
 0965-505958



貳、親師座談會實施計畫

國立竹北高級中學 113 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。
- 三、親師校務交流，促進理解，溝通共榮。

貳、實施對象：親子教育講座：全校學生家長、班級座談會：高一、高二學生家長。

參、實施時間：114 年 3 月 8 日〈星期六〉上午 08:20~11:30。

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 8 日 (六)	08:20~08:30	報 到	體 育 館	學生家長	承辦單位	
	08:30~08:45	校務意見交流	體 育 館	學生家長	校長	
	08:45~09:00	大學申請模擬面試 志工招募	體 育 館	學生家長	家長會長	
	09:10~10:00	高一選組 班群說明會	體 育 館	高一學生家長 及各班導師	輔導處 林巧儒老師	
		親子教育講座	B1 視聽教室	高二及職科 學生家長、各班導 師	盧映君心理 師	請參閱 註 A
	10:10~11:30	班級座談會	各班教室	學生家長 及教師	各班導師	請參閱 註 B(1) 及 B(2)

註 A：學務處安排服務同學協助引導高二班級學生家長至 B1 視聽教室參加「親子教育講座」。

註 B：(1) 09:45 請高一各班請派乙員學生持班牌至體育館、高二各班請派乙員學生持班牌至 B1 視聽教室就位，協助引導學生家長至各班教室參加班級座談。

(2) 各班導師指派乙名同學，負責班級座談紀錄；遴選服務同學 2~3 名，負責場地引導。

伍、注意事項：

- 一、座談會當日請校安人員指引家長校外空地停放。
- 二、座談會意見單請家長填妥後，於會後送交導師，交輔導處統一彙整。

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「國立竹北高級中學學生成績考查補充規定」)

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。
- (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)113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5日開始	發選組卡
二	5月22日至5月29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

3. 特殊選才：113學年度(114年)教育部共核定59所大學辦理特殊選才，招收名額超過2156名，各校考試項目及招生日期可於大學多元入學升學網(<https://srecruit.moe.edu.tw/>)查詢參考。

(五)國立竹北高級中學113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12日	三	開學典禮	
03月08日	六	高一、二親師座談會	歡迎家長參加
03月28日	五	溪畔暮春晚會	歡迎家長參加
04月23-25日	三至五	高二校外教學參觀	
04月24-25日	四至五	高一校外教學參觀	
04月30日	三	高二歌唱比賽	
05月24-25日	六、日	班際排球比賽	
06月02日	一	畢業典禮	歡迎家長參加
06月30日	一	結業式	
07月01日	二	英國海外遊學出發	0701-0721

(二)國際教育旅行:日本國際教育旅行已於113/12/19-25辦理完成，並與日本兵庫高校簽訂M.O.U.。114年日本教育旅行，預計114年12月出發，報名及教育旅行相關課程預計於114-1辦理。

(三)海外遊學：114年英國海外遊學活動，預定07月01日-07月21日辦理，行前課程將另行公告實施日期。

(四)本校性侵害、性騷擾或性霸凌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。

(五)各類急難救助金：

- 1、教育部學產急難救助金：生輔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輔組。
- 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輔組。
- 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、教育部國民及學前教育署補助急困學生：本校請向生輔組提出申請

(1)目的：

- A. 補助失業者之子女，積極協助因經濟問題致非自願失學之學生。
- B. 協助國民中小學、高中職學生安定就學之目的。

(2)補助對象、補助項目及補助基準：

就學層級	補助對象	補助項目	補助基準
高中 (職)	1. 低收入戶、中低收入戶之在學學生。 2. 家庭突遭變故（包括失業、被裁員、給予無薪假）及任何一方身障或身殘，致經濟陷入困境無法順利就學，經學校認定需要幫助之在學學生。 3. 債信不良家庭子女未能申請就學貸款者。	就學安全網以外之其他就學或生活所需費用。	視個案情形予以補助（補助費用應扣除已享有政府補助部分）。

(六)須申請學生平安保險之同學請至健康中心洽詢。

(七)本校餐廳整建工程，於112-1完成，優化食品衛生環境，新增室內用餐交誼空間，並提供現場熱食販售。感謝家長委員對於食品衛生督導的協助及指導，針對團膳菜單部分，營養師定期公告在本校首頁上，請家長參閱，也謝謝家長委員一起關心學生團膳用餐情形。

(八)請家長綁定竹北高中 1CAMPUS 智慧校園 APP。詳如附錄三。本校學生之缺曠、獎懲，均可由推播 APP 查詢，學生曠課、獎、懲均會推播訊息至家長端手機。學生曠課通知紙本，放置學務處班級櫃，由副班長取回班上給同學核對是否正確。記過處分通知紙本；事假、曠課達示警節數(達該學期上課時數 1/3)，另有紙本郵遞通知家長。

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



三、生輔組的叮嚀

◎友善校園宣導：

- 1、113學年第二學期友善校園週自114年2月11日（星期二）起至2月17日（星期一）止，宣導主題：
「拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要求助」。非法網站「創意私房」的兒少性影像案件，引發社會關注及譁然。據統計，違反兒少性剝削防制條例的通報案件樣態中，「拍攝、製造兒童或少年性交或猥褻行為之物品」的案件數有逐年增加趨勢，學校應強化「避免成為兒少性剝削共犯」、「兒童少年不得作為性的客體」、「不性化兒少之值觀」等議題之教育宣導成效，積極引導學生「不拍、不傳、不留、要求助」，建立正確的自我保護觀念及求助管道，並培養危機意識，同時增進教師、家長及社區民眾對兒少性剝削防制議題的認識、相關法令規範之認知及瞭解相關求助管道，減少兒少性剝削憾事發生。
- 2、教育部業於113年3月14日函頒「學校處理數位/網路性別暴力事件指引」，內容包含法律依據、進行相關通報、校內防治保護及校外資源連結。如他人或自己遭遇私密照被散布時，得向性影像處理中心(<https://twncii.win.org.tw/>)線上申訴，或撥打私ME專線(02-66057373)申訴協助移除影像；並可同時通報警方或向社政單位求助(113專線或「社會安全網-關懷e起來」(<https://ecare.mohw.gov.tw/>)線上諮詢)。



◎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意外事件，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。

☆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、集會、集合……一律不得使用(含收發簡訊、看文章、打電玩等行為，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。



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

◎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」罰鍰都是 500 元，請務必當心留意！
- 3.搭乘校園專車同學，上車後務必配戴口罩及繫上安全帶，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(造成 117 人死亡、13340 人受傷)，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。



◎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」第 4 條規範：

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。

★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。

◎防制藥物濫用宣導：

一、預防新興毒品「3 不 3 要」原則：

「3 不」：(1)不接受陌生人免費試用或兜售香菸、即溶包或飲料(2)遠離不良場所，不接受吧台或櫃台所販售價格超出市場行情數倍的香菸、即溶包或飲料(3)不接受朋友事先開封或調製好的飲料，同時不讓飲料離開視線。

「3 要」：(1)要告知家人參與活動地點及時間，關心家人及留意周遭朋友是否性格轉變、行為異常、習慣及外觀改變等染毒可能(2)要注意即溶包裝袋封口處是否有撕開或切、割(剪)再重新加熱封裝或膠帶黏貼等情形(3)要是發現異常暈眩等不適情形要即時求援，就近在最短時間內撥打 110 求助，儘快離開現場。



二、為避免笑氣濫用吸食危害健康，行政院環境保護署以淺談笑氣對身體危害性、深入報導吸食笑氣危害健康之案例及有關該署於笑氣相關管理措施等題材，製作2部「笑氣危害知多少」影片，宣導青年學子勿因好奇心而輕易嘗試。

※影片連結：笑氣危害知多少



四、總務處的叮嚀

- (一)、本學期由 OK 便利超商進駐，提供全校師生多元化的消費選擇。
- (二)、感謝家長會提供經費，總務處利用寒假完成全校各班教室的布告欄更換，請同學愛惜使用。
- (三)、感謝家長會發起汰換課桌椅經費募款活動，總務處規劃二月辦理課桌椅樣式師生意見調查。
- (四)、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，並請共同遵守政府防疫措施。
- (五)、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。
- (六)、113 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	補助經費	執行進度
1	0403 震後災損修復工程	102 萬	完工，9/26 驗收
2	新增教室及自然科辦公室整修工程	補助+學校自籌 經費共 115 萬	完工，9/23 驗收
3	體育館游泳池建物無障礙設施改善工程	120 萬	完工，12/5 驗收

- (七)、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	補助經費	執行進度
1	生物實驗教室整修工程	58 萬	完工，安排驗收
2	射箭場風雨棚架	159 萬	施工中 預計 4 月完工
3	新增普通教室及選修專科教室裝修工程計畫	200 萬	設計規劃進行中

※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

- (八)、竹北市公所預定 2/8-3/28 進行學校西側文昌街、新光街人行步道整修工程；3/29-5/14 學校大門中央路人行步道整修工程。施工期間請全校師生家長進出校園週邊注意安全。



五、輔導處的叮嚀

(一)113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：林巧儒老師 學校分機：284	✓ 學生個別輔導 101-120 班（含高關懷個案輔導） ✓ 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） ✓ 輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議 ✓ 輔導股長日誌與訓練 ✓ 其他交辦事項
高二輔導教師：陳婉如老師 學校分機：287	✓ 學生個別輔導 201-219 班（含高關懷個案輔導） ✓ 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） ✓ 輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議 ✓ 輔導股長日誌與訓練 ✓ 其他交辦事項
高三輔導教師：黃文毅老師 學校分機：281	✓ 學生個別輔導 301-319 班（含高關懷個案輔導） ✓ 高三生涯輔導，如：各項升學管道輔導、選填志願輔導 ✓ 輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議 ✓ 輔導股長日誌與訓練 ✓ 其他交辦事項
輔導教師：張明敏老師 學校分機：283	輔導志工招募與培訓；辦理均質化業務；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
高一心理測驗結果導師說明會	114.05.07	高一導師
實施高二「學系探索量表」測驗	114.4 月份	高二普科
辦理高二「學系探索量表」解釋測驗	114.4 月份	高二普科

【生涯輔導】

日期	項目	地點
114.02.19(三)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
114.02.25(二)12:00-13:00	升學講座—高三書審資料準備說明會	B1 視聽教室
114.02.27(四)12:05-14:50	職涯講座—產業趨勢與大學校系抉擇	B1 視聽教室
114.03.03(一)	升學講座—高三個人申請志願選填輔導講座	B1 視聽教室
114.03.19(三)	升學講座—高三書審資料暨面試準備講座	B1 視聽教室
114.4 月份 12:10-13:00	升學講座—學長姐學習歷程檔案經驗分享會	B1 視聽教室
114.04.16(三)18:30-20:30	家長講座—模擬面試家長志工講座	B1 視聽教室
114.4.14(一)-114.4.18(五) 114.4.21(一)-114.4.25(五)	12:00-14:00 高三書審資料諮詢	圖書館
114.05.05(一)-114.05.09(五)	16:00-19:00 普科模擬面試週	圖書館
114.05.07(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
114.5 月份	高一選組/班群輔導與諮詢	輔導處
114.06.10(二)-114.06.11(三)	12:00-14:00 職科模擬面試週	圖書館
113.6 月份	刊物出版—高二學測複習建議書	輔導處
114.7 月份	刊物出版—大學面試經驗分享彙編	輔導處
114.7 月份	升學講座—分科測驗選填志願輔導說明會	B1 視聽教室
114.7 月份	分科測驗選填志願輔導	輔導處

*確切時間請依輔導處公告及報名表為主



國立竹北高級中學第 28 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 114 年 02 月 27 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；無論是否有意願均將報名調查表交予貴子弟帶回(若有任何問題，煩請致電 03-5517330 轉 283 張明敏老師)。

【課程表】

次 數	日 期	星 期	時 間	內 容	
第一次	114 年 02 月 27 日	四	19:00~21:00	◎始業式、相見歡	
第二次	114 年 03 月 13 日	四	19:00~21:00	高一二三班 導讀老師：何軒盛老師 【閱讀分享與討論活動】 1. 夢魂之地 2. 你願意，人生就會值得	大學班 導讀老師：謝淑芬老師 【閱讀分享與討論活動】 1. 覺醒中年：另一種生活的開始，找到人生下半場的意義 2. 深刻認識一個人：發現自己與他人的非凡之處
第三次	114 年 03 月 27 日	四	19:00~21:00		
第四次	114 年 04 月 10 日	四	19:00~21:00		
第五次	114 年 04 月 24 日	四	19:00~21:00		
第六次	114 年 05 月 15 日	四	19:00~21:00		
第七次	114 年 05 月 29 日	四	19:00~21:00		
第八次	114 年 06 月 12 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）

※報名截止日期：114.2.17，中午請輔導股長繳交給張明敏老師，不參加也須要繳回調查表。

請沿線撕下繳回

第 28 期家長讀書會報名調查表

學生班級： 座號： 學生姓名：

☐ 有事無法參加！ 家長簽名：_____

☐ 願意參加（課程精采請盡量全程參與，並協助正楷填寫以下資料，以利後續聯繫）

家長姓名： 服務機構：_____

電 話：(H) _____ (O) _____ 手機 _____

電子信箱：

Line ID：



國立竹北高中 113 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 2 至 3 次模擬面試訓練的機會，將於 05/05~05/09 之 16:00~19:00 辦理高三普科模擬面試，06/10~06/11 之 12:00~14:00 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 114/04/16(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 加入



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)本校建置深耕閱讀認證系統，貴子弟可以直接利用線上測驗的方式，完成閱讀書籍的認證，目前系統內有 130 本書籍的認證測驗題庫，將視經費及使用率將逐年添購題庫，歡迎多加利用。

(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，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！

館藏分類 \ 館藏增加量	110 學年度	111 學年度	112 學年度	113 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：114.02.01。

(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，得獎名單如下：第一學期小論文比賽：甲等7位；閱讀心得寫作：特優有4位，優等有5位，甲等有16位，共32位獲獎。獲獎名單已列印製作成海報，張貼在圖書館二樓玻璃門公布欄，恭賀獲獎的同學，謝謝國文科老師及指導老師的辛勤指導。

國立竹北高中一二年級閱讀心得寫作比賽獲獎名單

年級	學生	作品標題	指導老師	等次
一年級	張茗幃	格局，決定你的結局	張碧芬	優等
一年級	彭侑鈞	平凡人的成功	戴冠民	優等
一年級	陳亮瑄	為自己而活	鄭育瑄	優等
二年級	吳宜澄	接納與自愛		優等
二年級	陳靖宗	家庭與包容	趙悅伶	優等
一年級	黃詩云	尋琴者	王華生	特優
二年級	黃文聖	吹哨者的勇氣：熔爐	陳韻竹	特優
二年級	翁筱婷	親情的枷鎖	游喬安	特優
二年級	林若喬	股市迷途	游喬安	特優
一年級	江婕羽	排球少年的啟發——沒有「再來一次」的比賽	張碧芬	甲等
一年級	張鈞宜	解憂雜貨店閱讀心得	鄭育瑄	甲等
一年級	陳靖兒	芭蕾舞者的生活	鄭怡真	甲等



一年級	伍安晴	可是我偏偏不喜歡	張碧芬	甲等
一年級	李秉叡	暑假閱讀心得寫作	王華生	甲等
一年級	秦睿妤	思維的盲點	張碧芬	甲等
一年級	簡呈聿	在天堂遇見的五個人讀後感	戴冠民	甲等
一年級	李佑興	原來，我一直都會即興	王華生	甲等
一年級	徐秉暘	疫情下，人們看見了？	王華生	甲等
一年級	張妍臻	兩個朋友	王華生	甲等
一年級	葉思佩	法律電影院	趙曼茹	甲等
一年級	吳宜蓁	弱者如何找到優勢，反敗為勝？	王華生	甲等
一年級	潘子淵	小王子	趙曼茹	甲等
二年級	田雨潔	我想你在我的故事裡	游喬安	甲等
二年級	李品嫻	《傲慢與偏見》閱讀心得	陳韻竹	甲等
二年級	曾立均	在個體崛起的時代展現「一軍」突起的軟實力	游喬安	甲等

■全國高級中等學校第第 1131010 梯次小論文寫作比賽」獲獎名單

作品標題	作者 1	作者 2	作者 3	指導老師	指導老師	等次
高中生幸福感來源	蔡韻雯	張語涵	劉沂恩	吳穎		甲等
高中社團幹部組織承諾之個案分析	許芯瑜			陳志誠		甲等
「夾」縫中求生存	楊子忻	黃資甯	陸巧硯	范雁菱	姚銓雅	甲等
透過京劇《銅美案》的角色包拯的「行當」、「流派」分析	譚聖璋			洪于香		甲等
廢除死刑：台灣社會正反立場探討及其他可能性之研究	劉予晴	蔡恬歆	蘇子喬	范雁菱	姚銓雅	甲等
嚴刑峻法能找回「消失的正義」嗎？淺談少年犯罪問題	陳鈺昇	李展陞	陳廷奕	范雁菱	姚銓雅	甲等
「職」有你懂我-普通高中與技職高中大不同	陳渝宣	李沛庭	謝芸筑	范雁菱	姚銓雅	甲等

(十)溪畔愛閱志工招募，協助諮詢服務、書籍流通、整架、清潔及植栽美化等工作，
 白天輪值時段，每一段以一個上午(09:00~12:00)或下午(13:00~16:00)為單位，
 歡迎您的參與~



(十一)113 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)114年度「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」線上申請至114年3月17日上午11時截止，有意申請者，請注意時效。

該方案針對青年適性發展提供職業探索機會、拓展青年國際體驗學習機會及多元生活體驗提升國際競爭力、儲備青年未來接受高等教育及發展經費，暢通技術人才回流就學管道等。

(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。



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、化學科陳昱瑋老師擔任教育部 113 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、公民科吳明潔老師擔任「113 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 113 學年度語文競賽」教師組字音字形項目，榮獲特優。
4. 國文科李況恆老師參加「新竹縣 113 學年度語文競賽」社會組閩南語朗讀，榮獲特優。
5. 體育科歐秀妙老師參加「新竹縣 113 學年度語文競賽」教師組客家語字音字形項目，榮獲優等。
6. 本校參加「新竹縣 113 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. 本校學生參加新竹縣 113 學年度語文競賽榮獲佳績！

班級	座號	姓名	參賽項目	組別	指導老師	名次
111	23	江婕羽	國語演說	高中學生組	張碧芬	特優
205	04	吳翰宇	國語演說	高中學生組	張碧芬	特優
201	13	李沛語	國語演說	高中學生組	張碧芬	特優
216	14	陳蕙安	國語演說	高中學生組	張碧芬	優等
204	31	歐陽諒	國語演說	高中學生組	張碧芬	優等
207	35	林依璇	國語朗讀	高中學生組	戴冠民	特優
216	15	曾心耘	國語朗讀	高中學生組	戴冠民	優等
301	18	陳冠翰	國語字音字形	高中學生組	陳冠蓓	特優 取得國賽資格
312	25	陳芷妍	國語字音字形	高中學生組	陳冠蓓	特優
210	34	蔡韻雯	國語字音字形	高中學生組	陳冠蓓	特優
205	10	林秉翰	國語字音字形	高中學生組	陳冠蓓	優等
216	09	張鈞雅	閩南語朗讀	高中學生組	洪于香	特優
313	20	張芮榛	閩南語朗讀	高中學生組	洪于香	特優
207	40	陳宣羽	閩南語朗讀	高中學生組	洪于香	優等
301	29	王思詠	客語朗讀	高中學生組	彭瑞連	甲等
213	35	廖紋慧	客語字音字形	高中學生組	歐秀妙	甲等 取得國賽資格
314	12	李季秦	客語字音字形	高中學生組	歐秀妙	甲等
211	23	周品樺	原住民語朗讀	高中學生組	張國隆	優等



301	05	林亞禾	作文	高中學生組	徐邑芬	特優 取得國賽資格
203	19	陳柏妤	作文	高中學生組	徐邑芬	特優
306	16	陳君祐	作文	高中學生組	徐邑芬	優等
214	17	陳姿尹	作文	高中學生組	徐邑芬	甲等
302	30	邱靖淳	寫字	高中學生組	曾莉淳	特優
305	10	范植祐	寫字	高中學生組	曾莉淳	特優
106	32	曾繹璇	寫字	高中學生組	曾莉淳	特優
211	04	林宥成	寫字	高中學生組	曾莉淳	優等
203	16	邱奕婷	寫字	高中學生組	曾莉淳	甲等
213	23	田雨潔	閩南語演說	高中學生組	趙悅伶	特優
209	33	簡廷恩	閩南語演說	高中學生組	趙悅伶	優等
201	06	黃文聖	客語演說	高中學生組	溫玉吉	特優 取得國賽資格
學生共計特優 16 名，優等 9 名，甲等 5 名，取得國賽資格 4 名						

2. 本校學生參加 113 年度全國語文競賽榮獲佳績！

班級	座號	姓名	參賽項目	組別	指導老師	名次
201	06	黃文聖	客語演說	高中學生組	溫玉吉	特優
301	18	陳冠翰	國語字音字形	高中學生組	陳冠蓓	優等
203	19	陳柏妤	作文	高中學生組	徐邑芬	優等
學生共計特優 1 名，優等 2 名						

3. 本校學生參加 113 學年度全國高中英文作文演講比賽榮獲佳績！

班級	姓名	競賽成績	指導老師	名次
314	王予暄	全國高級中等學校英文演講比賽(北 3 區)	雷佳惠	佳作
301	陳冠翰	全國高級中等學校英文演講比賽(北 3 區)	雷佳惠	佳作
214	蔡秉真	全國高級中等學校英文作文比賽(北 3 區)	張嘉玲	佳作

4. 本校學生參加全國 113 學年度高中英文單字比賽區域(中區)決賽榮獲佳績！

班級	姓名	競賽成績	指導老師	名次
301	陳竑亦	全國 113 學年度高中英文單字比賽區域(中區)決賽	黃玲毓	三等獎
301	鄭紹希	全國 113 學年度高中英文單字比賽區域(中區)決賽	黃玲毓	三等獎
310	劉家妤	全國 113 學年度高中英文單字比賽區域(中區)決賽	黃玲毓	三等獎
314	劉恩劭	全國 113 學年度高中英文單字比賽區域(中區)決賽	黃琬庭	三等獎
203	陳羿勻	全國 113 學年度高中英文單字比賽區域(中區)決賽	黃玲毓	佳作



5. 本校學生參加新竹縣113學年度學生美術比賽榮獲佳績！

班級	姓名	類別	名次
314	張家菁	西畫	第三名
314	張家菁	水墨畫類	第二名
106	曾繹璇	書法類	第一名
106	吳宜蓁	書法類	第二名
110	黃富坤	書法類	第二名
314	張愷紘	漫畫類	第三名
111	朱佳佑	漫畫類	佳作
103	吳姪紋	漫畫類	佳作

6. 本校學生投稿參加苗栗縣第26屆夢花文學獎榮獲佳績！

班級	座號	姓名	類別	題目	指導老師	名次
211	29	陳爰希	青春夢花-高中職	鼓。動	陳韻竹	優選

7. 科學競賽表現優異：

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
第 64 屆全國 中小學科學展 覽會	國立臺灣科學教育館	分區特優獎 (參加全國)	301 班 張茲婷 304 班 曹媛琍 307 班 陳紘宇	林晉豐老師

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
113 學年度 北二區數理資 訊能力競賽	教育部 國教署	數學科 第三名 (參加全國決賽)	306 班 林宥和	沈玟妤老師
		資訊科 第六名 (參加全國決賽)	301 班 張曜宇	陳顥元老師
		物理科 佳作	205 班 黃威凱	許晉暉老師
		地球科學科 佳作	204 班 葉宇喆	謝莉文老師
		生物科 佳作	211 班 蔡家璘	李品賢老師 楊詠筑老師 張家瑄老師
		化學科 佳作	213 班 陳昀叡	陳昱瑋老師 楊哲瑋老師



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。	生物優良獎	211 班 蔡家璘	李品賢老師
		生物佳作	307 班 陳可安	李品賢老師
		物理通過初選(可參加複賽)	308 班 蔡耀鴻	朱仁立老師
		物理優良獎	305 班 黃威凱	陳瑀妮老師

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
2024 全國 VR 跨域盃 【SDGs 虛擬實境大賽】	國教署	高中職組 第一名	207 班 區宇豐 214 班 莊子達	王藝錡老師 趙悅伶老師

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生
第 14 屆 APX 數理競賽	陽明交通大學	物理初級榮獲銅牌	206 班 韓睿宇
		物理初級榮獲銅牌	211 班 劉昱禕
		生物中級榮獲銀牌	211 班 蔡家璘
		數學初級榮獲銅牌	213 班 陳羽彥

競賽名稱	主辦單位	得獎種類	得獎學生	指導老師
第 26 屆 TRML 全國高中數學競賽	九九文教基金會	榮獲優良獎	301 班 廖穎珩 張茲婷 詹思妍 游婉茹 王 亮 楊云昕 林昀佑 楊宜叡 劉紘宇 陳竑亦 林益安 楊惟媛 李苡菡 宋帛洋 王思詠	侯杰材老師
2024AMC12		收到 AIME II 邀請通知書/90 分 (AMC12A 85.5)	301 班 王宥傑	



8. 舞蹈競賽表現優異：

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
120	陳柏羽	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽現代舞	高中(職)個人特優 (代表出席全國賽)
120	葉宇婕	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽現代舞	高中(職)個人優等第一名
216	羅訢瑀	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽現代舞	高中(職)個人優等第二名
120	林奕心	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽現代舞	高中(職)個人優等第三名
216	李宗慧	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽現代舞	高中(職)個人優等第四名
216	張鈞雅	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽民俗舞	高中(職)個人特優 (代表出席全國賽)
120	黃昱華	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽民俗舞	高中(職)個人優等第一名
120	邱子秦	國內	113 全國學生舞蹈比賽-新竹縣賽古典舞	高中(職)個人特優 (代表出席全國賽)
216	劉宇真	國內	2024 亞洲芭蕾舞大賽 ABC	芭蕾舞個人 JB 組 金獎
216	曾心耘	國內	2024 亞洲芭蕾舞大賽 ABC	當代舞蹈個人 JB 組銅獎
				芭蕾舞個人 JB 組 鼓勵獎
216	劉宇真	國內	2024 桃藝盃	芭蕾舞高中舞蹈班組第二名
216	曾心耘	國內	2024 桃藝盃	芭蕾舞高中舞蹈班組第一名
216	劉宇真	國內	2025 舞蹈世界盃臺灣外圍賽	JSBR2 金獎
216	曾心耘	國內	2025 舞蹈世界盃臺灣外圍賽	JSE2 銅獎

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	113 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	113 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	葉詠甄老師

9. 門市服務科參加第 13 屆亞特盃運動會比賽成績優異：

班級	學生	項目	名次
119	林信宇	200 公尺	第二名
119	林洋楷	100 公尺	第三名
119	林修汎	籃下投籃	第一名
119	許家菘	籃下投籃	第一名
119	陳弈存	籃下投籃	第三名



119	陳紳豪	籃下投籃	第三名
119	彭彥哲	100 公尺	第二名
119	楊家鈞	立定跳遠	第三名
119	魏家宸	籃下投籃	第一名
119	吳佳宜	立定跳遠	第三名
119	李沛珊	有氧登階	第一名
219	李彥寬	100 公尺	第二名
219	林杰霆	100 公尺	第四名
219	彭擇倫	200 公尺	第一名
219	黃亭淵	有氧登階	第一名
219	劉士鋒	100 公尺	第五名
219	鍾浩煒	200 公尺	第二名
319	朱厚儒	籃球原地運球	第二名
319	胡兆均	壘球擲遠	第三名
319	張恒軒	有氧登階	第三名
319	王宥晴	籃球原地運球	第五名
319	徐語彤	200 公尺	第一名
319	張芷翎	籃下投籃	第二名
319	黃珮瑜	籃下投籃	第三名
319	蔡繕華	籃球原地運球	第三名

10. 音樂比賽優異成果：

113年新竹縣音樂比賽成績

團體賽

混聲合唱	優等
鄉土歌謠-原住民語系比賽	優等
管樂合奏	代表本縣之表演賽
打擊樂	優等
銅管五重奏	優等
弦樂合奏	優等

個人賽

琵琶 A 組	廖文妍	優等
箏獨奏 B	楊淨璿	甲等
長笛 B 組	楊雅同	優等
長笛 B 組	黃于芮	優等
直笛 A 組	洪清峰	優等
馬林巴獨奏 B 組	周書易	優等



11. 體育競賽優異成果：

田徑隊

賽事名稱	名次	班級	姓名
新竹縣 113 年全縣運動會-十項全能高中男生組	第一名	315	許恆翊
新竹縣 113 年全縣運動會-200m 高中女子組	第一名	116	林郁喬
新竹縣 113 年全縣運動會-100m 高中男子組	第二名	315	蘇柏亦
新竹縣 113 年全縣運動會-撐竿跳高中男子組	第二名	315	溫堉均
新竹縣 113 年全縣運動會-800m 高中男子組	第二名	315	劉吳榮奕
新竹縣 113 年全縣運動會-鐵餅高中男子組	第二名	315	張晉瑜
新竹縣 113 年全縣運動會-4*100m 接力高中男子組	第三名	215	邱慶杭
新竹縣 113 年全縣運動會-4*100m 接力高中男子組	第三名	215	駱承毅
新竹縣 113 年全縣運動會-4*100m 接力高中男子組	第三名	215	高康洋
新竹縣 113 年全縣運動會-三級跳遠高中男子組	第三名	315	徐世賢
新竹縣 113 年全縣運動會-100m 高中女子組	第四名	120	杜莎
新竹縣 113 年全縣運動會-4*400m 接力	第四名	215	羅宇倫
113 年全國田徑錦標賽-十項全能	第八名	315	許恆翊
113 年全國中等學校田徑錦標賽—十項全能高中男子組	第二名	315	許恆翊

高爾夫球隊

賽事名稱	名次	班級	姓名
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	315	吳承恩
		315	邱子睿
		215	鄭以樂
		215	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-高中男子組	第六名	315	吳承恩
第 11 屆仰德台青盃-個人賽	第一名	315	吳承恩
113 年兆豐全國業餘高爾夫夏季錦標賽	第三名	315	吳承恩
2024 台灣科技盃第一站	第五名	315	邱子睿
2024 年潘政琮 AJGA 國際賽	第三名	315	吳承恩
2024 年未來之星秋季錦標賽	第一名	215	鄭以樂

游泳隊

賽事名稱	名次	班級	姓名
114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 18 及以上歲級 50 公尺自由式	第七名	215	房欣霈
114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 18 及以上歲級 50 公尺仰式	第五名		
114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 18 及以上歲級 100 公尺自由式	第五名		



114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 18 及以上歲級 100 公尺仰式	第四名		
114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 18 及以上歲級 200 公尺自由式	第六名		
114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 15~17 歲級 50 公尺仰式	第四名	116	曾詩喬
114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 15~17 歲級 100 公尺自由式	第四名		
114 年全國中區(1)游泳錦標賽-女子組 15~17 歲級 100 公尺仰式	第五名		

射箭隊

賽事名稱	名次	班級	姓名
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中男子組個人對抗賽	第二名	116	游昆霖
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中男子組個人對抗賽	第六名	215	劉康宏
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中男子組個人對抗賽	第七名	315	林玄得
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中男子組個人對抗賽	第八名	315	溫鈺瑋
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中女子組個人對抗賽	第二名	315	嚴子喬
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中女子組個人對抗賽	第四名	116	劉欣潔
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中男子組團體對抗賽	第三名	315	鍾成浩
		315	林玄得
		315	溫鈺瑋
		215	劉康宏
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中男子組團體對抗賽	第四名	215	林勝詮
		116	朱彥瑾
		116	游昆霖
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中男子組團體對抗賽	第二名	315	嚴子喬
		315	徐紫芸
		116	劉欣潔
新竹縣 113 年度中小學射箭校際聯賽-高中組混雙對抗賽	第三名	215	劉康宏
		315	嚴子喬

排球隊

賽事名稱	名次	班級姓名
113 學年度竹苗區高中乙級排球聯賽	第一名	30407 李京謙 30704 周靖傑 31020 蔡昱玄 31101 丁軍杰 31118 黃品翰 31706 沈孝憲 31734 劉耘睿 20428 楊定軒 20611 林呈洧 20631 鄭元鈞 20605 吳承楷 20818 翁加諾 20911 林浩翔 20914 施昊均 21104 林宥成 21301 余萬澧 10911 莊朝富 11405 林定鴻



羽球隊

賽事名稱	名次	班級	姓名
114 年全國中等學校運動會-團體選拔賽	第一名	115	李致毅
		303	游程淵
		209	施昊均
		311	曾崇恩
		110	郭泊畊
		102	葉子柏
		304	李宇珩
		302	簡廷亦
		208	蔡睿安
		305	詹宇歲
114 年全國中等學校運動會-個人選拔賽男子單打	第二名	115	李致毅
114 年全國中等學校運動會-個人選拔賽男子雙打	第二名	110	郭泊畊
		102	葉子柏
114 年全國中等學校運動會-個人選拔賽女子雙打	第一名	201	邱鈺珊
		118	孔德芸
114 年全國中等學校運動會-個人選拔賽混合雙打	第一名	304	李宇珩
		201	邱鈺珊
114 年全國中等學校運動會-個人選拔賽混合雙打	第二名	103	陳建潋
		118	孔德芸
113 年竹北市長盃羽球錦標賽	第一名	102	葉子柏
		115	李致毅
		118	孔德芸

其他體育傑出賽事

賽事名稱	名次	班級	姓名
2024 年 FEI 障礙超越世界挑戰賽(第 2 場)暨全國公開賽	第四名	204 班	林燦峰
第 46 屆全國中正盃障礙超越錦標賽	優勝		
2024 年全國馬術障礙超越錦標賽 90cm 組(積分第 4 站)	第一名		

賽事名稱	名次	班級	姓名
第 28 屆輔大盃擊劍邀請賽榮獲-女子銳劍團體賽	第二名	111 班	江婕羽
114 年全中運擊劍選拔賽榮獲-高中組女子組-銳劍	第三名		



伍、親職教育文章分享

孩子常說「我就爛」

心理師林上能：父母心急會讓他更想躺平



文：潘乃欣，親子天下雜誌；發布時間：2024-11-13

文章網址：<https://www.cw.com.tw/article/5132596>

林上能【小檔案】

曾任高中輔導老師，現為點亮心燈諮商中心心理諮商所心理師，也是台灣阿德勒心理學會監事。

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

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

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

「我就爛」背後的無助

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

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

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



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

然而，如果國、高中時期沒有好好思考未來想幹嘛，即便跨入成年，這股迷惘還是會爆發出來。舉例來說，有個任職知名高科技公司的三十五歲工程師，已存錢買了兩間房，看似人生勝利組，卻因每天感覺很「空」，得靠安眠藥入睡。不快樂的主因，是自覺人生至今都為父母而活，他根本不知道自己是誰？為什麼要在這裡？

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

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

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

TIPS 陪躺平族找動力

1. 讓孩子適性發展

不鼓勵孩子選擇「速成」生涯路徑，而是走最適合自己的路。

2. 避免快速評價

以長期陪伴取代快速評價，在教養過程中發掘孩子獨特之處。



陸、別平等教育文章分享

不只是女孩，男孩也要注意！告訴孩子「網路上是沒有祕密的」

所有的關係都是以「尊重」為前提，才是健康良善的互動



文/ 陳志恆諮商心理師，未來 family(未來親子學習平台)

摘自 陳志恆《脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書》/圓神出版社

文章網址：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/30464>

網路陷阱：誘騙、色情與性剝削

這世代的年輕孩子，隨便一位都比我們大人更精熟網路及數位裝置的操作；但面對網路上無所不在的陷阱，腦袋並沒有因此進化得更靈光。

當你以為壞人都藏在社區附近的陰暗角落時，專家正在警告，潛藏在虛擬世界中的詐騙與剝削，才是你真正該提防的。

孩子是如何上鉤的？

先來聽聽宇岩的故事吧！

宇岩是個國二男生，在班上成績中上，行為大致循規蹈矩。和大部分的同學一樣，每天會上網玩一下線上遊戲。他在線上遊戲中，認識了一位網友小芸。因為幾次合作很有默契，小芸主動提議互相加 line，以方便聯繫。

日後，小芸與宇岩就常在 line 上聊天，一開始是聊些與遊戲攻略有關的事，後來，聊及生活中的瑣事。小芸說，她是個高中生，功課壓力大，父母工作忙碌，不太關心她，她常覺得很寂寞。她覺得能和宇岩聊天很開心，希望宇岩當她的男朋友。

有一次，小芸問宇岩有沒有看過女生自慰，宇岩覺得不太對勁，但心中莫名興奮。後來，小芸時常提起一些性方面的話題，也開始傳一些露骨的畫面給宇岩，說是自己胸部、臀部等私密部位的照片。小芸問宇岩想看更多嗎？宇岩當然想！小芸要宇岩也傳張自己裸露生殖器官的照片過去，才要讓宇岩看更多。宇岩不疑有他，既然是男女朋友，應該沒關係，於是照辦了。



後來，小芸好幾次要求宇岩幫她買遊戲點數，但宇岩說自己身上沒那麼多錢。小芸卻生氣地抱怨宇岩一點都不在乎她，宇岩只好偷拿父母的錢。幾次之後，宇岩感到很不安，鄭重地拒絕小芸的要求，但她卻說：「別忘了，我手上有你的裸照喔！」

宇岩這才意識到，對方也許一開始，就不懷好意。事到如今只好硬著頭皮，向父母全盤說出這些事情，請父母出面解決。

如果宇岩沒有向大人求助，接下來會發生什麼事呢？

那位名為小芸的高中生網友，肯定會對他糾纏不已，繼續索討更多的金錢，進而要求他交出帳號密碼、家人的個資，或者出賣朋友來「抓交替」。如果宇岩不從，就威脅公開裸照，讓他的聲譽不保，宇岩只能任對方予取予求。

網路誘騙的方式推陳出新，大多都是利用人性的好奇、貪婪或恐懼心態，取得受害者的個資或私密影像，進而抓住把柄，再藉此要脅，逼你就範。**詐騙者常是亂槍打鳥，在各種有聊天功能的網路平臺上隨意搭訕，利用兒童或青少年的好奇、同情心或想結交朋友的渴望，逐漸取得信任，再讓你一步一步地走進預先設好的圈套中。**

2020 年南韓媒體披露震驚社會的「N 號房事件」，主嫌在網路上經營類似聊天室的「房間」，每個「房間」都有編號。會員付費後，依照付費多寡，可以進到不同房間裡觀看女性裸露的不雅影像。房間裡的主角有許多是兒童或青少年，影片內容包含了性侵、性虐待等不堪入目的情節，甚至有的以直播的形式供會員觀賞。

這起駭人聽聞的性剝削事件，其實已經持續了數年之久，受害少女不計其數，凸顯了網路色情與誘騙氾濫的問題。究竟，這些不幸的孩子，是怎麼落入魔爪的呢？主嫌利用涉世未深的少女想快速賺錢的渴望，在網路上發布高薪兼職廣告，吸引許多有金錢需求的少女；主嫌再進一步要求他們提供個人資料或隱私裸照。如此，主嫌等於握有被害者的把柄了，便進一步要求少女錄下更多不雅影片，甚至約出來予以性侵。被害少女大多擔心自己的名譽不保，不敢不從，只能任憑主嫌擺布。事後有受害者向媒體表示，當時以為只要提供清涼照片，就能獲取大筆金錢，或者，以為只是單純的援交，沒想到，卻落到這般下場。

以網路做為誘騙或性剝削工具的事件在國內也時有所聞。不久之前，有位十四歲少女，在網路上認識三十一歲犯嫌。犯嫌以少女才華洋溢，想栽培她發展演藝事業為理由，哄騙少女離家，再把她囚禁於事先打造的夾層密室中。幸好警方快速偵破此案，少女得以平安返家。後來得知犯嫌專挑家境清寒的未成年少女下手，利用少女懵懂無知且一心致富的心態，誘騙上鉤。



復仇式色情

另一個值得關注的網路安全問題，是「復仇式色情」，常發生在情侶之間。

舉個常見的校園案例，小華與小明在學校社團中認識並交往，也常在校園中大方放閃。過一陣子，傳出兩人分手的消息。隔天，全校議論紛紛，原來，小華的私密影片被放到網路上瘋傳。才一個晚上，幾乎全校同學都看過這段影片，連別的學校的學生都知道這件事。

後來，學校調查得知，是小明不滿小華提出分手，心有不甘，便決定在網路上公開小華之前傳來的私密影片，以及兩人親熱時的影像。他決定來個玉石俱焚，做為報復。小華因此心理嚴重受創，她的世界在一夕之間崩解。一方面，光想到不計其數的同學正看著自己的身體品頭論足，覺得快要崩潰了。後來，又聽到同學的閒言閒語：「誰叫她當初要拍這些影片？」「是她自己活該！」「她就自己犯賤呀！」之類的話語，又是二度傷害。

我們確實很少考慮到以數位形式保存的資料，不論是聲音、圖片或影片，是如此容易被複製並散播，一旦放到網路上，就全面失控了。熱戀中的情侶，愛得死去活來，恨不得把自己的一切，毫無保留地獻給對方。萬萬沒想到分手後，那些當初「愛的證明」，竟成了對方遂行報復的武器。

保護個人資訊安全

我們不希望這樣的事件再度發生，但類似事件卻層出不窮。

為了避免孩子成為下一個受害者，建議家長可以善加利用這類新聞事件，與孩子討論網路安全與自我保護的話題。你需要明確地讓孩子知道一個觀念：「**網路上是沒有祕密的**」，所有的隱私都有被公開的可能，不只不該把私密資料放在網路上，更不可以告知任何人，包括信任的好朋友也是。

你或許可以這麼做，來保護孩子的個人資料與人身安全：

- (一) 如果可以的話，在孩子法定成年前，由你代為管理孩子的任何網路帳號。若孩子要新增或修改帳號內容，都需經過你的同意或由你代為操作。同時，定期為孩子更改帳戶密碼，避免遭駭。
- (二) 確保孩子接觸的網路內容符合年齡分級，盡可能不讓孩子接觸到風險性高或隱私控管不佳的網站。就算是一些常見的官方網站，若孩子需要輸入個人資料（姓名、身分證字號、住址、電話等）前，都需經過你的審核並同意。



- (三) 監督孩子的網路動態與行為。年紀較小的孩子，你需要知道他每次上網的內容，而大一點的孩子，你可以給予多一點的信任，但若察覺孩子出現任何異樣，仍該立即檢查帳戶，了解他在網路上是否惹上麻煩了。
- (四) 要求孩子養成「登出」的習慣。不論是在家中或使用外面的公用電腦，使用完畢一定要記得「登出」。要求孩子將「下次自動登入」的選項取消勾選，並選擇不讓瀏覽器存取帳戶資訊。
- (五) 時常提醒孩子，謹慎提防在網路上遇到的任何人，陌生人或認識的朋友師長亦然。告訴孩子，如果與網友互動時有任何不舒服，請相信自己的直覺，立刻終止互動，並向大人求助。請讓孩子知道你會幫助他，而不會責備他。
- (六) 提醒孩子「天下沒有那麼好的事！」如果有什麼好運、機會或財富從天而降，宣稱能輕鬆致富或讓你飛黃騰達，通常有詐，應立刻提高警覺。
- (七) 若有發現任何涉及色情、誘騙或性剝削的網站，請向相關單位檢舉或通報。臺灣展翅協會長期關注兒少上網安全問題，你可以進入其建置的「Web547」網站中檢舉不法網站或不當資訊。

至於，如何防範「復仇式色情」呢？

最簡單的方式，不是別把私密影像傳給對方，而是，根本不要拍下這類影像，連留著自己欣賞，都盡可能避免。再重申一次，所有以數位形式保存的內容，都能輕易被複製與流傳。不過，對方可能會因此抱怨：「不傳給我看，就是不夠愛我。」請教導孩子如何回應伴侶的情感勒索：「我認為，我們之間的愛情，不需要透過這種方式來證明。如果你愛我的話，請你尊重我。」

讓孩子知道，以尊重為前提的親密關係，才是健康的。如果對方仍死纏爛打，那麼，或許該認真考慮，是否還要繼續這段關係了。這是情感教育的一部分，而情感教育的核心，就是尊重自己與尊重他人。



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
體育組	5520454	232
營養師		238
護理師		345

生輔組

職稱	專線	分機
生輔組長	5517004	240
高一校安		246
高二校安		242
高三校安		247
宿舍		335

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

會計室

職稱	專線	分機
會計主任	5517315	275
會計室		276
會計室		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
讀者服務組		292



捌、113 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	黃曉慧	數學	355	111	陳音秀	英文	354
102	伍啟樺	公民	355	112	聶智慧	數學	354
103	劉庭芳	國文	355	113	朱仁立	物理	353
104	張禹業	生科	355	114	林惠寬	國文	353
105	鄭育瑄	國文	355	115 雙語	莊維倫	物理	353
106	王華生	國文	355	116 體育	陳信廷	體育	353
107	吳明潔	公民	354	117 資	吳永川	資訊	353
108	胡文怡	歷史	354	118 商	楊銘堯	商經	353
109	張碧芬	國文	354	119 門	金培華	特教	227
110	陳裕文	歷史	354	120 舞	王君卿	英文	353
201	許昱萱	英文	330、331	資源班	蕭伶真	特教	342
202	盧嫦瑜	英文	330、331	211	張宏印	數學	226
203	趙悅伶	國文	333、334	212	陳瑟云	數學	226
204	陳啟豪	化學	344	213	蕭雅君	化學	344
205	洪佩琪	物理	344	214	劉益賢	英文	330、331
206	郭靜蕙	英文	330、331	215	范翠文	體育	346
207	王藝錡	數學	226	216	林慧慈	國文	333、334
208	陳瑩琪	數學	226	217	鄭銘雄	資訊	252
209	蔡忻妮	數學	226	218	吳雨函	英文	330、331
210	李克強	數學	226	219	林晉維	特教	227
301	侯杰材	數學	226	311	游淑芬	數學	226
302	黃琬庭	英文	330、331	312	陳柳均	地理	332、336
303	陳昱瑋	化學	344	313	陳怡廷	國文	333、334
304	蔡素華	國文	333、334	314	黃玲毓	英文	330、331
305	林欣樺	數學	226	315	歐秀妙	體育	359
306	鍾松枝	國文	333、334	316	李宜錚	藝能	341
307	陳志誠	數學	226	317	劉世能	資訊	252
308	洪于香	國文	333、334	318	姚鐙雅	商科	337
309	陳冠蓓	國文	333、334	319	董怡軒	特教	227
310	沈玟妤	數學	226				



國立竹北高級中學 113 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	-	-	-	-	-	114.3.5	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	2	-	-	-	-	114.3.5	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	-	-	-	-	-	114.3.5	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 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	-	-	-	114.3.7	1. 具以下資格：低收入戶、中低收入戶、特殊境遇家庭子女、弱勢家庭兒少(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. 學期成績採計 111-1 學期。 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	8,000	3	90(優秀組) 70(清寒組)	-	-	-	114.3.22	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) 3. 申請清寒獎學金須具備低收入或中低收入證明。 4. 特殊才能獎助勵金：109~111 學年度具特殊才能資格者。(資格詳見學校網頁資訊)



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	3,000	-	60	-	-	-	114.3.17	1. 限低收入戶學生申請 2. 不可有三次警告以上紀錄
新竹縣清寒優秀 獎學金	1,000	20	80	-	80	-	114.03.5	1. 須設籍新竹縣 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	-	-	-	114.03.5	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	5	70	-	-	-	114.3.5	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 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	-	114.4.15	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。

各縣市各類獎助學金，已公告在學校首頁資訊服務項下，請同學自行上網查詢相關規定。

註一、註冊組會在本校網站，不定期更新最新獎助學金申請資訊，請有需要的同學至二樓教務處註冊組查詢。

註二、部分獎學金公文尚未到校，僅先表列，若有變更仍以公文為準。



國立竹北高級中學 113 學年度第二學期 各項考試日程表

日期	星期	考 試 類 別		
		高一二	普三	職三
2/7	五	學期補考		
2/13	四	開學考		
2/17、2/18	一、二			模擬考 3
2/27	四		模擬考 5	
3/5	三		化學歷史專 A 競試	
3/13、3/14	四、五			模擬考 4
3/19	三		物理地理專 B 競試	
3/25、3/26	二、三	第 1 次期中考		
4/8、4/9	二、三			模擬考 5
4/9	三		模擬考 6	
4/16	三		數學競試	
4/29、4/30	二、三		高三期末考	
5/7	三		模擬考 7	
5/12、5/13	一、二	第 2 次 期中考		
5/14	三		高三學期補考	
6/26、6/27、 6/30	四、五、一	期末考		
職科統一入學測驗：114 年 4 月 26~27 日 (六、日) 普科分科測驗：114 年 7 月 11~12 日 (五~六)				



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 學校帳號 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
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→身分管理→加入身分→輸入「國立竹北高級中學」→選擇「我是家長」，輸入代碼即可綁定（代碼可向導師索取）。
3. 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！



【附錄四】

國立竹北高中-急難獎助學金自我檢核表一覽表

學生姓名		科別	
年級		性別	☐ 男 ☐ 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 ☐生輔組 ☐家長會 ☐教務處

1. 學產基金急難慰問金：(學務處生輔組) ☐ 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 ☐ 家中年所得148萬以下	2. 行天宮助學金：(學務處生輔組) ☐ 急難事故發生日起六個月內提出申請。 ☐ 里長證明文件，弱勢身分佐證文件。 ☐ 家中年所得148萬以下
3. 急難救助金：(學務處訓育組) ☐ 家庭變故 ☐ 申請表審查	4. 教育儲蓄救助金專戶：(學務處訓育組) ☐ 弱勢身分佐證文件，在學學生。
5. 青澀芷蘭獎助金：(學務處訓育組) ☐ 2月安排面試現場審核	6. 學生就學貸款：(學務處訓育組) ☐ 填寫申請表及台灣銀行辦理。
7. 專車減免： ☐ 提出申請擔任車長(學務處生輔組) ☐ 導師於期初提出申請(學務處生輔組)	8. 工讀生申請：(學務處生輔組) ☐ 提出申請審核
9. 住宿減免：(學務處生輔組) 沒有減免，只有註冊組會幫原住民申請原民補助	10. 午餐團膳減免：(學務處衛生組) ☐ 弱勢身份擔任合作股長協助團膳事項
13. 學生平安保險：(學務處健康中心) ☐ 學生受傷費用501元以上隨時受理申請理賠	14. 廣源慈善基金會獎學金：(教務處註冊組) ☐ 校外紀念獎金
15. 家長會急難金：(家長會) ☐ 家長委員指定用途(依照捐款多寡申請)	16. 學雜費減免：(教務處註冊組) ☐ 填寫申請表及註冊組彙整辦理
17. 大聖會獎助學金：(教務處註冊組) ☐ 清寒優秀獎助學金 ☐ 依照校外規定審核辦理	18. 戴秀昆紀念獎助學金：(教務處) ☐ 校內紀念獎金 ☐ 提出申請
19. 課輔費減免：(教務處註冊組)	20. 教科書減免：(教務處註冊組)
21. 特殊學生助學補助：(教務處註冊組) ☐ 低收戶收入，收入148萬申請	22. 竹北市公所教育獎學金：(教務處註冊組)
23. 快樂學習協會獎助學金：(教務處註冊組)	24. 竹北市公所教育獎學金：(教務處註冊組)
25. 學業成績優秀獎學金：(教務處註冊組) ☐ 符合前三名資格會協助辦理 ☐ 教務處主動協助申請辦理	26. 校內外各項獎學金：(教務處註冊組) 113年3月至112年5月獎學金項目，請自行上網查詢公告校網，請自行上網查詢，申請時請注意校內收件截止日。



高級中等學校學生身心調適假(試辦)實施注意事項

- 一、教育部為協助學校依高級中等學校學生學習評量辦法規定，訂定學生身心調適假相關規定，協助學生重視心理健康，及覺察自己情緒，於短期心理不適時，平衡身心狀況，特訂定本注意事項。
- 二、身心調適假應依學校所定請假流程辦理，每次請假應以半日或一日為單位，一學期以三日為限。
- 三、身心調適假應出具家長或實際照顧者同意之證明，無須檢附其他證明文件，並依規定完成請假程序。
- 四、當日到校前，要請身心調適假之學生，應由家長或實際照顧者先行通知學校，並於返校後依規定完成請假程序。
- 五、當日已經到校之學生，要請身心調適假提早離校，應由學校了解學生身心不適之原因，並聯繫家長或實際照顧者，取得同意後，學生始得填寫臨時外出單，離開學校；情況特殊者，學校應聯繫家長或實際照顧者前來接送，始得離開學校。
- 六、定期學業成績評量及學期補考期間，不適用身心調適假。
- 七、身心調適假非屬事假，不適用高級中等學校學生學習評量辦法第二十五條第一項「缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算」之規定。
- 八、請身心調適假之學生，不得領全勤獎。
- 九、學生請身心調適假之資訊，學校權責單位應定期（例如每週、每兩週或每月）彙整提供給輔導處（室）參考。



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！

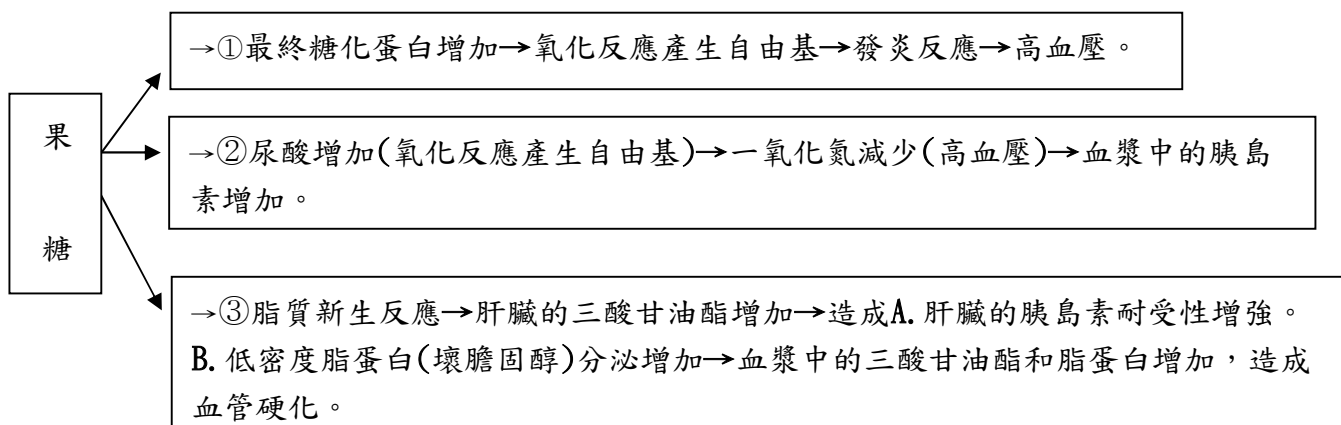
『菸害防制-電子菸的危害』

- (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



竹北高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。



竹北高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

1140216 版

一、開放日期、時間、對象及座位安排

(一) 開放日期：114/02/11(二)～114/06/30(一)

(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。

三、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。

四、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。

五、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

1140216 版

一、開放日期、時間及座位安排

(一) 開放日期：114/02/11(二)～114/06/30(一)

(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。

三、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。

四、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。

五、夜自習開放相關規範之調整，將視狀況另行公告。





地址：新竹縣竹北市中央路3號
電話：03-5517330（代表號）

