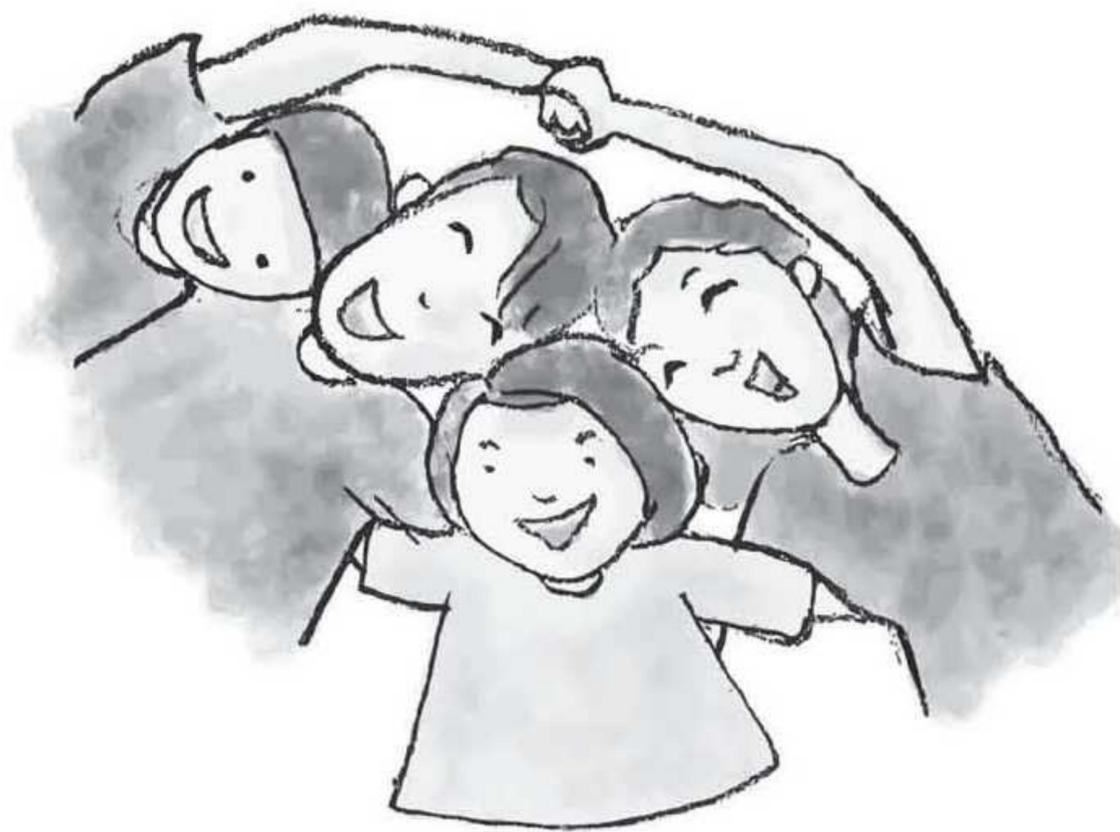


國立竹北高級中學 110 學年度第二學期



# 親師座談會



中華民國      年      月      日

# 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、教官室的叮嚀.....	09
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、實習處及家長會的叮嚀.....	24
肆、亮麗的教學成果.....	26
伍、親職教育文章賞析.....	34
陸、性別平等教育文章欣賞.....	38
柒、學校各處室通訊錄.....	41
捌、110 學年度班導師名單及通訊方式 .....	42
附錄一：衛生組給家長的一封信 .....	43
附錄二：各類校內外獎助學金一覽表 .....	47
附錄三：國立竹北高中 110 學年度第 2 學期各項考試日程表 .....	49
附錄四：2022 年暑期海外遊學宣導廣告資料 .....	50
附錄五：急難獎助學金自我檢核表一覽表 .....	52



## 壹、校長談話



親愛的家長大家好：

新年快樂！祝福家長夥伴們，福虎迎新春、虎年行大運。110 學年度親師座談手冊是必須提前完成的，而此刻親師座談會到了，卻不知現在的我們，究竟是實體或線上的彼此相見？

然而這樣的不確定，正是過去超過兩個寒暑我們的經常，感謝家長會孟憲玟會長及各位家長們過去這一學期點點滴滴的襄贊。此刻，瑞榮謹就安全學習、走過溪畔、近期重點等面向，再向各位家長夥伴進行簡單校務說明：

### 一、安全學習

安全是學習的前提，這個充滿不確定的「親師座談」，代表著現況的「特別」與「仍須謹慎」。「特別」的是新冠病毒依然肆虐；「仍須謹慎」則提醒著我們在面對新冠疫情時，心態與處置上的仍須審慎。

不少的學校因為疫情而緊急停課 14 天，能正常的實體上課雖幸福卻非理所當然，這些學習活動得以正常進行，都必須仰賴所有親師生對防疫規範的確實配合與遵守，新學期同樣需要大家一起攜手合作，以迎來健康平安與開心學習。



## 二、走過溪畔

這一（疫）年新冠病毒依然嚴峻的挑戰著，而這一（疫）年也是新課綱啟動的完整第三年，除了新課程的適應，高三孩子還要面對新的考試與升學樣態，但是溪畔一家人從不慌亂穩健應變，我們攜手在許多項目陪伴全校師生，而溪畔師生也投以新高屢創的璀璨裴然。

過去這一學期，溪畔一家人不但穩妥走過新冠疫情，我們更完成了三十週年校慶活動，遴選了第一屆傑出校友，成立雙語教育實驗班，接手主辦竹苗區國中教育會考，我們還攜手讓孩子的升學進路、科學、語文、藝術、體育、技藝、科展及數理資訊等各項競賽表現，屢屢締造創校三十年以來的新猷！

## 三、近期重點

110 學年下學期雖然延續全年度計畫，一切學習活動都早已在規劃之列，但孩子的成長只有一次，同為家長的瑞榮深深同理這樣的心情與掛念，下學期活動的推展和對孩子們的照顧，仍然需要家長夥伴的多方支持與協助。

就如，行動載具的定時自律善用、對學生外食管理機制的精緻管理、龐大的高三模擬口試工作推展、學習歷程檔案製作指導、學生繁星推薦工作宣導執行、持續的夜讀教室家長陪伴志工協助、後續的科大統測與大學分科測驗服務、各項校園重大工程進行、多個攸關學生的法定委員會家代、持續提醒孩子不致對防疫產生輕忽、經濟或文化弱勢學生的協助支持…等等。

## 四、結語

高二的孩子和瑞榮同時來到竹北高中，也是新課綱和新式學測第一屆考生，而高二高二的孩子們也將接力而上，與這批孩子們的緣分既深也特別不同！

感謝過去這「疫」年，一起支持、一起陪伴、一起走過的，所有的家長好朋友們，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，更需要所有家長夥伴、學校同仁與行政團隊一如以往的攜手合作。

最後，祝福所有溪畔一家人

健康、平安、豐美、喜樂

校長 陳瑞榮 敬上  
中華民國 111 年 2 月 11 日  
于開學日



## 貳、親師座談會實施計畫

# 國立竹北高級中學

## 110學年度第2學期親師座談會



## 實施目的

藉由親師互動，讓教師、家長了解學生在家、在校表現，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。



## 辦理方式

因應疫情關係，線上互動採取用Google Meet 方式辦理，預錄影片敬請家長自行上網觀看。



## 辦理時間

111年03月12日(星期六)上午08:45~11:30



## 線上流程

項次	時間	活動名稱	參加人員	主持人／講師	備註
一	08:45~08:55	校長辦學理念說明	各處室主任 學生家長	陳瑞榮 校長	預錄影片 自行觀看
二	08:55~09:00	家長志工招募	學生家長	陳珊蒂 副會長	預錄影片 自行觀看
三	09:00~10:00	高一選組 班群說明會	高一普通科 學生家長 各班導師	輔導處 張明敏老師	預錄影片 自行觀看
		親子溝通 如何輔導青少年的 情感交往	高二普通科 學生家長 各班導師	輔導處 盧映君 心理師	預錄影片 自行觀看
四	10:00~11:30	線上班級 座談會	學生家長 及教師	各班 導師	線上 互動

歡迎高一、二  
家長網路線上  
踴躍參加



## 注意事項

- 班級座談會以Google Meet方式，請家長用學生帳密號登入，輸入班級代碼、報告手冊資料、影片及相關連結將公告於學校網頁，敬請家長參閱。
- 請家長十點鐘，利用學校配發給學生Google G Suite 帳號登入Meet  
高一：cps11XXXXXX@cps11.hcc.edu.tw, (XXXX為學號六碼) /  
高二：cps10XXXXXX@cps10.hcc.edu.tw, (XXXX為學號六碼) /  
密碼：身份證10碼(第一碼英文字大寫) 輸入班級視訊代碼(如101班，代碼為101)，進入教室開親師座談會，家長無法登入時，務必向小孩詢問帳密。
- 親師手冊為線上pd檔案,在首頁下載參閱,學校警衛室放置30本紙本,歡迎家長索取。



<https://www.cps11.hcc.edu.tw/home>

國立竹北高級中學

National CHU-PEI Senior High School



## 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」)

(108學年以後[含108]入學適用)

#### 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 102 學分且成績及格。
- (3)選修學分至少需修習 20 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. **補救教學**：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，評量優異者可調整當次段考成績至多 50 分為限，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/學生成績系統線上查詢，  
[http://academic.cpshts.hcc.edu.tw/SCH\\_UI/Login.aspx](http://academic.cpshts.hcc.edu.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。



(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/home?cid=1653>

(四)110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：

序號	類組	代號
1	文組(文史法商班群)	401
2	理組(數理生醫班群)	402

2. 選組時程如下：

	日期	選組作業
一	5月23日	發選組卡
二	5月23日至5月30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)特殊選才：111學年度教育部共核定54所大學辦理特殊選才，招收名額1518名，各校考試項目及招生日期可於大學多元入學升學網 (<http://nsdua.moe.edu.tw>) 查詢參考。

(六)國立竹北高級中學110學年度第2學期各類校內外獎助學金一覽表，請見附錄(二)



## 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11日	一	開學典禮	歡迎家長參加
03月12日	六	高一、二親師座談會	歡迎家長參加
04月15日	五	春漾感恩晚會	
04月18~4月20日	一、二、三	高二校外教學參觀	
04月18日~4月19日	一、二	高一校外教學參觀	
06月01日	三	畢業典禮(13:00~15:00)	歡迎家長參加
06月30日	四	結業式	

(二)109、110學年度日本教育旅行，暑期海外遊學活動，連續兩年因為疫情關係暫停辦理一次。

(三)2022 暑期海外遊學活動預計舉辦方式(待疫情緩和後，五月底評估辦理)：

1. 地點：英國倫敦
2. 活動期間：2022年7月初，共28天（四週）。
3. 上課時數：實授3週，每週20節課以上（每日至少4小時，含戶外教學）。
4. 師資：正式並有教學經驗之外籍老師授課。
5. 旅遊地點：英國部分以歐洲深度之旅1週(荷比法為佳)（先上課後旅遊為原則）。
6. 預訂說明會時程：
  - 2022年6月初：廠商召開遊學說明會，接受同學報名。
7. 附錄提供竹北高級中學家長會2020年暑期海外遊學宣傳廣告資料。

(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，可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：教官室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. 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
國中小	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，經班級導師家庭訪視認定需要幫助之在學學生。	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）。
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) 學校首頁上之「學生成績系統」(<http://163.19.6.8/school/Login.asp>)，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。

(八) 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。



### 三、教官室的叮嚀

#### ◎友善校園宣導：

- 一、本學期友善校園主題為「媒體識讀—善用5W思考法當個聰明小偵探」，因應新潮流學生在網路世界可能遇到的問題，應透過教育從小塑造學生的守法意識及網路素養，避免日後成為被害人或加害人，維護孩子於網路空間學習成長的友善及安全環境。
- 二、全球網路安全日(Safer Internet Day, 簡稱SID)於每年2月的第二週的星期二舉行，今年活動標語為「Together for a better internet!!」，協請家長留意孩子網路世界行為，提醒相關規範適法性，共同在創造一個更好、更安全的網路世界(活動網址：<https://www.webwise.ie/saferinternetday/>)。
- 三、請叮嚀孩子注意用眼健康(維持用眼30分鐘、休息10分鐘)，避免被3C產品綁架，拒當手機低頭族。若發現或是疑似遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，並可以向導師、教官室或學校防制霸凌專線03-5517004反映，由於你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並可以改善同學的偏差行為。

## 常見網路霸凌行為

網路文字	歧視性笑話.殘酷嚴厲的批評等
圖像騷擾	外流私密照.含性暗示圖片 或不實剪接加工照
個人訊息	發送不實且負面的訊息等



#### 群組霸凌應對



1. 截圖保留證據
2. 截圖後馬上離開群組
3. 封鎖對方或暫停使用該軟體
4. 告知父母、師長由大人協助處理

#### 網路霸凌怎應對



終止對話  
阻斷霸凌

NO

掌握社群軟體  
使用技巧



## ◎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、調查顯示，最少有半數的孩子以上會對手機產生濃厚的興趣，至於另一半並非不喜歡玩手機，而是因為父母的管束極為嚴格而無法接觸到手機，經過調查發現兩個群體的孩子在學習成績上的差異是極為明顯的，沒有玩手機的孩子基本都能夠通過高考升入高等學府繼續深造，而沉溺於手機的孩子能夠考上大學的寥寥無幾。
- 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。

## ☆行動電話使用規定：

1. 上課、集會、集合、早修、午休……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。



### ◎菸害防制宣導：(含笑氣)

- 一、菸煙中有超過7000種化學物質，其中數百種成分有毒性，約93種致癌物及有害物質。吸菸越久，對健康的威脅越大，依據「菸害防制法」各級學校為禁菸場所，未滿18歲者，不得吸菸。
- 二、電子煙吸食率分別為1.9%與3.4%，推估有超過3.8萬青少年正使用電子煙，但多數電子煙含有尼古丁易致成癮，更有爆炸、致癌等風險。此外，臺灣每10個青少年吸菸者中就有4個使用加味菸（國中37.5%、高中職40.7%）。
- 三、為維護孩童身心健康，避免菸品成癮，請家長務必留意，另行政院會111年1月13日通過菸害防制法全文修正草案，將函請立法院審議。草案禁止吸菸的年齡提高至未滿20歲，另外禁止電子煙，同時也納管加熱菸等菸草產品；並將大專院校、幼兒園等納為禁菸場所。
- 四、笑氣學名為「一氧化二氮」或「氧化亞氮」，是一種無色有甜味的氣體，行政院環境保護署於109年10月30日列為「關注化學物質」。依「毒性及關注化學物質管理法」規定未經核可擅自非法買賣或使用笑氣者，可處新臺幣3萬起至30萬元罰鍰，若因而致人於死或危害人體健康，則最重可處無期徒刑或七年以上有期徒刑併科罰金最高新臺幣1,000萬元。

### ◎防範詐騙宣導：

- 一、「網路交友小心詐騙」，詐騙集團常利用網路交友平臺進行詐騙，如交友對象要求投資黃金、外匯、虛擬通貨，可能都是詐騙。
- 二、網購交易資料易外洩，假冒商家謊稱「誤設分期付款」，假冒郵局、銀行人員誘騙操作解除，將自身存款匯至他人帳戶，必屬詐騙。
- 三、提醒您！「ATM沒有分期付款功能」，來電「解除ATM設定」、「誤設訂單」、「重複扣款」等術語，就是詐騙。
- 四、「假投資、真詐財」，歹徒藉由話術宣稱「投資○○管道，輕鬆賺高報酬，穩賺不賠」，可能都是詐騙，請小心查證。
- 五、收到可疑簡訊附短網址（近期以.xyz為大宗）請小心，切勿點擊連結、輸入個資或安裝不明程式，可使用「防詐達人」辨識網址。
- 六、提醒您！「ATM沒有分期付款功能」，來電「解除ATM設定、誤刷條碼、誤設訂單、重複扣款、至ATM操作資料整理」，就是詐騙。



## ◎毒品防制資訊：(參考平台)

鑒於毒品危害日益嚴重，新興毒品樣態推陳出新，各位家長應具備毒品防制基本認知，了解並關心孩童日常作息，別讓他誤入歧途！

☆法務部-反毒大本營 <https://antidrug.moj.gov.tw/lp-56-2.html>

☆衛福部-反毒資源專區

<https://drug-prevention.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=410>

☆教育部-防制學生藥物濫用資源網 <http://enc.moe.edu.tw/>

☆臺北市政府毒品危害防制中心 <https://nodrug.gov.taipei/>

## 了解孩子

### 別讓他誤入歧途

家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

**1級毒品** 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

**2級毒品** 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

**3級毒品** 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

**4級毒品** 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等

#### 混合性新興毒品

市售改裝 混合填充	山寨品牌 混合填充	可愛造型 卡通圖樣	糖衣外表 零食外貌
--------------	--------------	--------------	--------------

破壞原貌再包裝  
有拆封痕跡

包裝完整  
無拆封痕跡

以特殊造型  
吸引青少年食用

以糖果樣式混淆  
引誘青少年誤食

### 家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。

**行為異常**

- 精神恍惚
- 未感冒卻常吸鼻涕
- 常跑廁所

**性格轉換**

- 喜怒哀樂
- 情緒起伏大

**習慣改變**

- 作息失調
- 暴食或厭食
- 金錢花費大
- 朋友圈複雜
- 逃學逃家

**家庭關係**

- 無法適應家長管教
- 家人互動疏離
- 家人曾使用毒品

**心理因素**

- 好奇、尋求刺激
- 壓力大
- 情緒不佳

**交友網絡**

- 接觸使用毒品的朋友團
- 加入幫派，經常出入不良場所
- 網路、APP(交友軟體)

**學校適應**

- 課業壓力大
- 霸凌、中輟
- 同儕壓力，不敢拒絕

### 提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害！

**學校政府單位**

**教育部**  
家庭教育中心諮詢專線：  
(02)412-8185

**學校資源**  
毒癮小組輔導戒治：  
• 輔導課程  
• 尿液篩檢

**社政單位**  
各地方政府社會局(處)的協助資源：  
• 家庭親職教育  
• 社福資源提供

**醫療輔導單位**

**毒防中心**  
毒品危害防制中心的協助資源：  
• 諮詢服務  
• 輔導追蹤

**醫療單位**  
醫療單位的協助資源：  
• 門診及住院治療  
• 藥師衛教及諮詢

**警政單位**

**警政單位**  
警政單位的協助資源：  
• 法律諮詢  
• 轉介服務

**少年輔導委員會**  
少年輔導委員會的協助資源：  
• 個案輔導及諮詢  
• 預防宣導

**戒成專線 0800-770-885**  
(請請您，幫幫我)

教育部防制學生藥物濫用資訊網

教育部防制學生藥物濫用粉絲團

反毒大本營

教育部 關心您



◎防範一氧化碳中毒暨用電安全須知：

- 一、一氧化碳是一種無色、無味、無臭、無刺激性的氣體，由於不似瓦斯般有氣味，故常有發生中毒而不自知的狀況，為預防其發生，千萬不可將熱水器裝在室內，煮食東西時要注意空氣之逆流，千萬不要讓原本無毒的煤氣因缺氧造成燃燒不完全而產生有毒的一氧化碳。
- 二、一氧化碳中毒的緊急處理應立刻將病患移至通風的環境下，若有意識不清，需保持呼吸道暢通，依照心肺復甦急救流程處理後盡速送醫。
- 三、有關用電安全，請遵守防範電氣火災「四不一沒有」原則：1. 用電「不」超載、2. 電線「不」折損、3. 可燃物「不」擺放、4. 插頭不用「不」插，「沒有」安全標章產品不買不用，以降低意外發生。

# 租屋考量需周到 居住安全沒煩惱

 <p><b>建築物具有共同門禁管制 出入口且有鎖具</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 確保居住品質，住戶們應共同遵守門禁管制規定。</li> <li>● 檢查出入口鎖具功能正常有無損壞。</li> </ul>	 <p><b>建築物內或週邊停車場 所設有照明</b></p> <p>為顧及晚歸者的行走及人身安全，建築物內或週邊停車場應設有感應或固定式照明。</p>	 <p><b>建築物建材的安全性</b></p> <p>倘為木造隔間或鐵皮，則建築物防火性較差。</p>
 <p><b>辨別是否為高密度租賃建築物 且房東是否有辦理公安申報</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 任一樓層是否分間為6個以上使用單元或設置10個以上床位之居室者。</li> <li>● 如是，應請房東辦理建築物公共安全檢查申報：300㎡以上：每2年1次；300㎡（含）以下：每4年1次。</li> </ul>	 <p><b>滅火器功能正常</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每一層樓至少裝設一具滅火器，並放置於顯處，避免太陽直曬。</li> <li>● 定期檢視其壓力表處於「綠色壓力」充足位置，依法每3年滅火器藥粉須回收檢查。</li> </ul>	 <p><b>熱水器裝設符合要求， 避免一氧化碳中毒</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 瓦斯型：建議安裝於室外，若安裝於室內須有強制排氣裝置。</li> <li>● 電力型：須裝有防漏電裝置。</li> </ul>
 <p><b>設有火警警報器或 住宅用火災警報器</b></p> <p>每個出租樓層都要裝設火警警報器，另建議每房加裝住戶警器最安全。</p>	 <p><b>保持逃生通道暢通， 且出口標示清楚</b></p> <p>逃生通道不可堆放雜物，更要暢通，應有二至三處出口最安全。</p>	 <p><b>具備逃生通道及 逃生要領的認識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置緊急逃生路線圖，並進行模擬演練。</li> <li>● 清楚逃生通道、逃生要領、出入口方向及遇火警時的應變措施等。</li> </ul>

清楚知道校、警、消、醫等協助管道  
掌握鄰近派出所、消防隊、醫療院所及學校校安專線  
等聯繫電話，有利緊急事件發生時尋求協助。




教育部



### ◎交通安全叮嚀：

- 一、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、電動車上下學時，務必戴上安全帽，並繫好繫帶。
- 二、教官室已將「本校騎腳踏車暨戴安全帽管理辦法」放置教官室網頁，請協助提醒孩子上網瀏覽並確實遵守。
- 三、近期發現學校多數腳踏車未上鎖(約10%同學上鎖)，為避免遺失及增加後續調閱行政作業，請善盡保管人責任，務必加裝鎖頭保護。
- 四、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。

### ◎法律常識宣導：

同學於使用網際網路、手機或通訊軟體時，應避免個人不當留言及惡意攻擊，否則恐涉及誹謗、毀損他人名譽等情事，另未經他人同意逕行拍照、攝影，致影響他人正常生活，或再行轉傳者，恐涉及「妨害秘密」、「散布猥褻物品罪」等刑責；請特別當心留意，以免觸法。

#### ☆國中生散布女友裸照 同學轉傳全判賠/自由電子報 2019.06.20

一名國中男生與女同學交往，被分手後心有不甘，竟將女同學裸照及自慰影片傳給多名同學，其中一名同學又再傳給其他同學欣賞，結果不止該名國中男生挨告，只是按一下轉傳影片給其他人的同學一樣有事；台北地院判決男學生與家長連帶賠償女學生母女 54 萬元，轉傳的同學與雙親也須連帶賠償 16 萬 5000 元。

## 四、總務處的叮嚀

- 一、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。
- 二、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、健康中心索取緊急借用感應扣，再依照程序申請辦理(申請表請至總務處領取)即可。感應扣為需求學生個人使用，請勿出借其他同學使用。
- 三、近期進行一年級教室門板清潔與重新上漆工程，請一年級各班共同維護教室環境整潔維持校園清雅環境。



## 五、輔導處的叮嚀：

### (一) 110學年度輔導處輔導教師與工作職掌介紹

- **輔導主任:楊家禎主任**，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  
學生個別輔導 101-114 班（含高關懷個案輔導）；輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議；高一生涯輔導：如高一選課選組輔導、學群探索講座、學習歷程檔案介紹、生涯輔導講座、心理測驗（興趣量表、新編多元性向測驗等）、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）；輔導股長日誌與訓練等工作。
- **高二輔導教師:何銘晨老師**，學校分機：287  
學生個別輔導 201-214 班（含高關懷個案輔導）；輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議；高二生涯輔導；轉組適應輔導（含適應調查表）、大學參觀（政大包種茶節）；職涯探索講座；學測複習建議書；心理測驗(學系探索量表)；輔導股長日誌與訓練；認輔制度推動；教師輔導知能研習；申訴評議委員會議等工作。
- **高三輔導教師:黃文毅老師**，學校分機：281  
學生個別諮商輔導 301-314 班（含高關懷個案輔導）；輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議；高三生涯輔導：如各項升學管道輔導、校系講座介紹及校友返校座談會、選填志願輔導、模擬面試系列活動；性別平等教育推動與輔導；輔導股長日誌與訓練等工作。
- **各年級 15-19 班輔導教師:吳穎**，學校分機：284  
學生個別諮商輔導 115-119 班；215-219 班；315-319 班（含高關懷個案輔導）；輔導工作委員會暨生命教育與家庭教育委員會議；輔導志工招募與培訓；職科生涯輔導；辦理均質化業務；辦理個案督導會議；大專校院輔導諮商實習業務辦理；班級通訊規劃；輔導股長日誌與訓練；協助執行輔導行政工作。



## (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	2022.05	高一 導師
實施高二「學系探索量表」測驗	2022.04	高二 普科
辦理高二「學系探索量表」解釋測驗	2022.04	高二 普科

## 【生涯輔導】

日期	項目	地點
2022.03.02(三) 13:00-15:00	升學講座—高三學習歷程自述及多元表現綜整心得 撰寫 講師：陳逸年老師	體育館
2022.03.08(二) 12:00-14:00	升學講座—個人申請志願選填輔導講座 講師：藍天予老師	B1 視聽教室
2022.03.04(五) 12:10-13:00	升學講座—警察大學學長姊返校座談會 講師：畢業校友	團諮室
2022.03.10(四) 12:10-13:00	升學講座—學長姐學習歷程檔案經驗分享座談會 講師：高三學長姐	B1 視聽教室
2022.3 月份 12:10-13:00	職涯講座—本學期將辦理 3 場 屆時將報名表發至各班	B1 視聽教室
2022.04.20(三) 18:30-20:30	家長講座—模擬面試家長志工講座 講師：國立清華大學工程與系統科學學系陳紹文教授	B1 視聽教室
2022.05.04-2022.05.06 2022.05.10-2022.05.12	16:00-19:00 普科模擬面試週	相關場地
2022.06.07-2022.06.09	13:00-13:00 職科模擬面試週	相關場地
2022.05.05(四) 12:10-13:00	升學講座—學長姐選組/班群經驗分享 講師：高二學長姐	B1 視聽教室
2022.05.16-2022.5.23	高一選組/班群輔導與諮詢	輔導處
2022.6 月份	刊物出版—高二學測複習建議書	輔導處
2022.7 月份	刊物出版—大學面試經驗分享彙編	輔導處
2022.7 月份	升學講座—分科測驗選填志願輔導說明會 講師：林上能老師(暫定)	B1 視聽教室
2022.7 月份	分科測驗選填志願輔導	輔導處





## 國立竹北高中 110 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 3 至 4 次模擬面試訓練的機會，將於 5 月 4、5、6、10、11、12 日之 16:00~19:00 辦理「高三模擬面試」活動（職科為 6 月 7、8、9 日之 13:00~15:00），擬邀請熱心的家長來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之口試委員，我們將於 4 月 20 日舉辦家長的模擬面試之行前訓練課程，學校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，請將您的資歷與方便的時間，填寫於下表中，以便於輔導處彙整及安排。再次感謝您對孩子的付出。竹北高中因為有您而更不一樣！

輔導處

 有意願者才需繳回，並於 2022/03/1（二）前交回輔導處  
亦可掃描右下方 QR Code 線上填寫

家長姓名		性別					
聯絡電話 (O/H)		手機					
任職公司/機關名稱		職務頭銜					
最高學歷 (校名與系名)							
專業領域/ 學經歷相關領域		<input type="checkbox"/> 地球與環境	<input type="checkbox"/> 建築與設計	<input type="checkbox"/> 數理化	<input type="checkbox"/> 醫藥與衛生	<input type="checkbox"/> 生命科學	<input type="checkbox"/> 生物資源
		<input type="checkbox"/> 資訊	<input type="checkbox"/> 工程	<input type="checkbox"/> 藝術	<input type="checkbox"/> 社會與心理	<input type="checkbox"/> 大眾傳播	<input type="checkbox"/> 遊憩與運動
		<input type="checkbox"/> 文史哲	<input type="checkbox"/> 教育	<input type="checkbox"/> 法政	<input type="checkbox"/> 管理	<input type="checkbox"/> 財經	<input type="checkbox"/> 外語
		<input type="checkbox"/> 其他：					
請勾選您可以來擔任模擬面試委員的日期	普科	<input type="checkbox"/> 5 月 4 日 16:00~19:00		<input type="checkbox"/> 5 月 10 日 16:00~19:00			
		<input type="checkbox"/> 5 月 5 日 16:00~19:00		<input type="checkbox"/> 5 月 11 日 16:00~19:00			
		<input type="checkbox"/> 5 月 6 日 16:00~19:00		<input type="checkbox"/> 5 月 12 日 16:00~19:00			
	職科	<input type="checkbox"/> 6 月 7 日 13:00~15:00					
		<input type="checkbox"/> 6 月 8 日 13:00~15:00					
		<input type="checkbox"/> 6 月 9 日 13:00~15:00					
孩子的班級與姓名							
Email 及 Line ID							
可提供之協助		<input type="checkbox"/> 面試 (含一般性與專業性) <input type="checkbox"/> 全英文面試 <input type="checkbox"/> 行政志工 <input type="checkbox"/> 均可					



## 六、圖書館的叮嚀

(一)因應新課綱上路，教育部國民及學前教育署全國高級中等學校輔導團邀集各界專家進行討論，整理出高級中等學校圖書館如何引導學生自主學習的方法，集結成「高級中等學校圖書館引導學生自主學參考手冊」，點選以下網址：<https://goo.gl/hs6LRy>。圖書館網頁亦有設立[自主學習專區](#)，歡迎家長及同學多加利用。

(二)依據教育部「活化校園空間擴大社區服務—設置學校社區共讀站」計畫，本校訂定「圖書館社區共讀站開放社區民眾使用辦法」，重點條文摘要如下：

1、開放對象：設籍竹北市之居民。

2、開放時間：

(1)學期間上課日：週一～週四：17:00～18:00，定期考試前一週及當週暫停開放。

(2)寒暑假期間上班日，非輔導課期間：上午 8 時至 12 時（學校首頁行事曆公告為準）

(3)國定假日、例假日及輔導課期間不開放。

3、開放地點：本校圖書館 2～4 樓館內區域。

4、服務內容：雜誌書籍開放館內閱讀，但恕不外借，視聽設備不開放使用。

(三)本館設有查詢區電腦、投幣式影印、黑白及彩色列印、書本掃描器等服務，歡迎師生持續運用。若有需再增列其他相關設備，歡迎隨時給予建議。

(四)夜自習業務：

感謝家長會計費挹注，分別在 10/27 (三)、12/09(四)及 01/04(二)發放點心鼓勵高三學生衝刺學測。感謝夜讀志工們的籌畫，在校長及主任教官的參與下，活動圓滿完成。

(五)感謝家長會支持『溪畔愛閱志工』之推動，11/02 日中午辦理了溫馨餐會，讓不同時段的志工們能夠更熟悉，成為一個愛閱大家庭。志工主要協助流通、環境整理、書庫整架、植栽美化及木椅整修等工作，近期目標為查詢系統之書目封面檢視及更正。

(六)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://goo.gl/rEZ7go>，QR Code 如右。



(七)110-1 圖書館各項辦理活動摘要

1. 主題書展：「眷村移民文學—從國民政府來台到眷村文化」、「溪畔之美+新竹在地文學」、「心靈補給站」、「我們與詩的距離」及「人物傳記」書展。

2. 成果展現：

(1)30 週年校慶教學成果展，由教務處與實習老師們籌畫，各科教師提供豐富的教學檔案。



- (2)心之詩-新人圖文展，由國文科彭瑞連老師指導 107、109、113 班同學布展。
- (3)「秋詩篇篇」11 月的圖書館充滿詩意，由國文科蔡素華老師帶著 212 同學策劃新詩作品展。
- (4)12/20~12/31，由美術科駱佳慧老師帶領高二同學呈現課程學習成果。
- (5)苑里實作踏查成果呈現，由國文科彭瑞連老師帶領高一多元選修-文學與社會課程同學將學習成果具體呈現。
- (6)英文科蕭曉韻老師帶領 114 班同學教學成果海報展。

### 3. 講座及活動

- (1)「真人圖書館--社會工作者的助人歷程」講座，講師：江崇遠社工。
- (2)「青年詩人的創作歷程」講座，講師：陳繁齊先生。
- (3)「悅讀咖啡香」及「圖書館聖誕節活動：尋找書中黃金屋」，由雅薇老師策畫，同學在學習單書寫本年度最喜歡的書籍，分享在留言板上即可兌換小獎品，同學參與踴躍。
- (4)搭配主題書展圖書館由徐雅薇老師辦了幾場小小的分享會，十月談了龍瑛宗、吳濁流；十一月談了蔡明亮的《河流》；十二月談了侯孝賢的《童年往事》。
- (5)辦理「探索互動音樂」講座，邀請鄭建文老師主講。
- (6)辦理「六角哲學:共感設計，空間創意提案分享」講座，邀請楊學展老師主講。

4. IG 每週一書推介，由 214 林如意同學擔任小編，在徐雅薇老師的指導下推動這項活動，歡迎追蹤。<https://www.instagram.com/cpslibrary/>

(八)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。

■ 第 1101010 梯次教育部中學生網站閱讀心得寫作比賽得獎名單如下：

(感謝國文科老師全力協助及班導師的督促，完成上傳共計 91 篇。最後合計得獎作品 57 件，其中特優 8 件、優等 8 件、甲等 41 件)：

名次	班級	姓名	作品標題	指導老師
特優	103	彭郁喬	新生暑假閱讀心得	林慧慈
特優	111	賴韋彤	從<<起源>>看人性	林惠寬
特優	201	林柏穎	一份對工人的認識與尊重	徐雅薇
特優	202	黃霈芝	AI 人工智慧:與人類的心靈交流站	陳冠蓓
特優	209	林芸任	是愛還是害?	鄭怡真
特優	211	黃毓家	民主與溝通	徐雅薇
特優	213	曾秭昀	面對人生的勇氣	溫美貞
特優	311	陳妍臻	未經加減乘除的獨白	林岱華
優等	103	楊書珩	佐賀的超級阿嬤	林慧慈



名次	班級	姓名	作品標題	指導老師
優等	106	陳品睿	從司法洞悉人性	陳韻竹
優等	108	張苡軒	輸不起	林慧慈
優等	109	陳妍菱	讀俄國名著《罪與罰》後有感	彭瑞連
優等	110	余新翎	閱讀心得寫作	陳愛珠
優等	112	彭科捷	我,故意跑輸	陳愛珠
優等	218	張昱泮	只要思念還在,他就永存於心中	陳淑惠
優等	218	劉又榛	導盲犬 Ohara	陳淑惠
甲等	101	何秭安	這就是天堂! 我的北韓童年	陳韻竹
甲等	103	朱珮樺	白袍下的污點	林慧慈
甲等	103	鄭至恩	善意的謊言	林慧慈
甲等	104	徐晨硯	一生的成功	林惠寬
甲等	105	余彥儒	面對不開心的日子	徐邑芬
甲等	105	陳宥瑄	你只是不敢面對自己	徐邑芬
甲等	106	周芯宇	你的善良必須有點鋒芒	陳韻竹
甲等	107	黃育緯	小王子讀後心得	彭瑞連
甲等	107	葉奕辰	The secret to sweet success in work and live	彭瑞連
甲等	107	謝安喬	閱讀心得-刻在你心底的名字	彭瑞連
甲等	108	左承臻	你走慢了我的時間	林慧慈
甲等	109	柯珩儀	提升學習力密技	彭瑞連
甲等	110	朱曼禎	聽見顏色的女孩 讀後感	陳愛珠
甲等	111	陳冠齊	《七個習慣決定未》閱讀心得	林惠寬 謝莉文
甲等	111	張如妍	你不知道的六弄咖啡館	林惠寬
甲等	112	林致宇	百年孤寂	陳愛珠
甲等	112	李奕佑	時間管理術讀書心得	陳愛珠
甲等	117	黃韻涵	童話背後的歷史	陳冠蓓
甲等	118	張郁晨	我和青春的共鳴	陳冠蓓
甲等	118	朱佑婕	賽德克巴萊讀後感—到底哪方是文明?哪方是野蠻?	陳冠蓓
甲等	201	盧璽云	我不是壞孩子,但我不想成為好學生	徐雅薇
甲等	201	戴明蓁	無所不能的NBA神射手	徐雅薇
甲等	201	李佳芬	非法的善	徐雅薇



名次	班級	姓名	作品標題	指導老師
甲等	201	吳雲瓏	球學路上	徐雅薇
甲等	201	程煜	那些死亡教我如何活	徐雅薇
甲等	202	徐晨軒	只是微小的快樂，便足以支撐這龐大荒涼的人生	陳冠蓓
甲等	203	張以昕	你走慢了我的時間	溫美貞
甲等	206	鍾詠安	超越自己就美，管她什麼完美！	溫美貞
甲等	209	黃寬	明月·不屈·彈珠	鄭怡真
甲等	210	林芷伊	從小王子身上找回最初的童心	鄭怡真
甲等	210	黃佳祈	與成功有約—閱讀心得	鄭怡真
甲等	210	方聖凱	珍惜身為「人」的記憶	鄭怡真
甲等	211	范宸瑄	告白：真正的復仇為何物	徐雅薇
甲等	211	陳禹庭	逆時代的光	徐雅薇
甲等	213	黃品誠	搶進名校的精準讀書法	溫美貞
甲等	213	陳筠熹	就算如地獄般，但仍是故鄉	溫美貞
甲等	214	林如意	古典其實並不遠	鄭怡真
甲等	217	黃憶忻	午休	陳淑惠
甲等	217	黃莉蓁	關於愛這件事	陳淑惠
甲等	218	程珮瑄	反轉世界史，決戰熱蘭遮	陳淑惠
甲等	303	劉芷伊	傲慢與偏見	許婷硯

■ 第 1101015 梯次教育部中學生網站小論文寫作比賽得獎名單如下：

(得獎作品共 18 件，合計 43 人次得獎。其中特優 1 件、優等 1 件、甲等 16 件。其中商經科在姚銓雅老師與楊銘堯老師指導下，共計獲獎 8 篇，成果優異)

名次	班級	姓名	作品標題	指導老師
特優	318	劉伊芸 許宸瑄 駱妤榛	產業「振」作，經濟「興」起 —— 政府發行振興券的影響及民眾滿意度調查	楊銘堯、姚銓雅
優等	306	江昕 歐馨瑋 黃伯翰	電光一閃-電磁砲	姚述瑜、陳瑀妮
甲等	107	溫沛晨	去除麵筋蛋白對小麥澱粉糊化特性的影響	柯姿羽、黃珮瑜
甲等	204	周傑聖	默默影響電路的人	曹力升
甲等	211	陳禹庭 劉子瑜	獨立書店和連鎖書店經營與行銷策略的差異分析~以新竹或者書店與誠品新竹巨城店為例	胡文怡、范雁菱
甲等	301	詹昱德 詹昱新	台灣新冠肺炎疫苗恐懼初探：民眾疑慮的成因與認知分析	莊偉民



名次	班級	姓名	作品標題	指導老師
甲等	303	陳睿安 范紘瑋 徐仁璟	液滴與接觸表面的性質探討	莊維倫
甲等	304	江庭瑋 陳品蓁 曾彥綸	家庭、學校、環境對少年犯罪的影響	許貴任
甲等	305	涂凱翔	踏查建築的溫度 - 以黃聲遠建築師及其「田中央工作群」為例	戴冠民
甲等	309	洪韻甯 洪詠靜 張光子	你起「色」心了嗎？—淺談色彩心理學	黃文毅
甲等	311	吳沛李 陳芊妤	扭曲的愛 - 從《你的孩子不是你的孩子》看家庭中的情緒勒索	林岱華
甲等	318	劉育慈 王昱淳	探討書肆經營策略的改革和創新—以誠品書店為例	楊銘堯、姚銓雅
甲等	318	徐采薇 范妤珊 許家瑜	「打」造「工」作好生活，探討青少年打工現況及影響—以竹苗區高中為例	姚銓雅、楊銘堯
甲等	318	陳俊廷 林廷威 陳浩立	如何用「遊戲策略」來稱霸市場 以全聯及 7-ELEVEN 為例	姚銓雅
甲等	318	許芄榛 李亦晴 姚芊羽	寵物經濟未來趨勢之探討—以狗老板光復店為例	姚銓雅、楊銘堯
甲等	318	鍾曜安 王于晏 林淳曦	「余」樂好食光-余師傅包子店的商業分析與滿意度研究	姚銓雅、楊銘堯
甲等	318	楊雅文 戴翊灃 楊承燁	人生最後一哩路—殯葬業的「龍」頭—探討龍巖成功的原因	姚銓雅、楊銘堯
甲等	318	鄭敏新 林俐彤	你不理財，財不理你—高中生對理財觀念之探討，以竹北高中為例	姚銓雅、楊銘堯



## 七、實習處的叮嚀：

- (一)、請督促同學注意「資訊素養與倫理」的議題：如電話詐騙、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)、請管制提醒孩子避免網路沉迷，遵守網站內容分級與過濾、資訊隱私權、個人資料保護法、著作權法等。

### 父母是孩子的學習榜樣



### 「3不2要」 降低中毒風險



# 「眼見不為憑？ 認識Deepfake技術」

教育部中小學資訊素養與倫理推廣計畫



eTeacher  
中小學網路素養與認知

## 深偽技術 (Deepfake)

Deepfake是深度學習 (deep learning) 和偽造 (fake) 的混合詞。

泛指各種藉由人工智慧達成的幾可亂真的偽造圖片、聲音或影片的技术。

## Deepfake產生的影片會有破綻嗎？ 當然有！



### Deepfake產生破綻的原因



#### Deepfake技術的極限

資訊業界和學術界在持續發展Deepfake技術的同時，也在研發偵測Deepfake造假的技术，但發展至今Deepfake技術的破綻已經越來越少、越來越難偵測。

#### 偵測Deepfake技術的方式

- ▶ 放大畫面
- ▶ 觀察臉部的或頭髮邊緣有沒有不自然參差感
- ▶ 觀察眼睛的方向是不是眼珠無法轉動、永遠望著固定方向

以上這些偵測造假的方法都需要分析高解析度的畫面，而且也不是一般大眾能夠輕易做到的。



#### 素材影片的品质

Deepfake影片破綻的產生原因是**素材的不足**



## 想一想 Thinking! 如果變成Deepfake的主角，該怎麼辦？

### 1. 冷靜

急著爭吵可能會激起加害者情緒，讓影片散布得更廣，許多網路霸凌者最期待看到受害者氣急敗壞的樣子。

### 2. 截圖存證

將相關內容全都截圖保存，對之後的申訴或訴訟程序非常有幫助。

### 3. 申訴

若不辜變成Deepfake影片主角，應蒐證後向網路平臺申訴或向iWIN網路內容防護機構(<https://i.win.org.tw/>)檢舉。iWIN機構會協助要求網路平臺將影像移除。

### 4. 報警

電信警察可根據電信公司提供的IP使用時間與地點資料，逐步縮小搜查範圍，找出犯罪嫌疑人。警方也會協助要求網路平臺將影像移除。

### 5. 諮商及輔導

可透過教育部性平教育資訊網及校園輔導通報機制尋求協助；亦可撥打衛生福利部安心專線1925、張老師生命專線 1980、生命線專線1995，對外尋求支援避免沉溺於受害者的情境中。



iSafe

教育部全民資安素養網  
<https://isafe.moe.edu.tw>



國立竹北高級中學  
National CHU-PEI Senior School

## 肆、亮麗的教學成果

### 一、學生榮譽表現

#### 1. 本校學生參加新竹縣 110 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
202	36	鄧雯綺	國語朗讀	高中學生組	戴冠民	特優
201	26	許菀庭	國語朗讀	高中學生組	戴冠民	優等
214	18	郭語寧	國語朗讀	高中學生組	戴冠民	優等
213	28	劉昱辰	客家語朗讀	高中學生組	彭瑞連	優等
214	22	黃妤庭	閩南語朗讀	高中學生組	鄭怡真	優等
212	6	馬禹昊	布農族語朗讀	高中學生組	賴傳榮	特優 國賽資格
211	13	沙艾諾	國語演說	高中學生組	張碧芬	特優
204	33	黃承雁	國語演說	高中學生組	張碧芬	特優 國賽資格
211	19	許雅淳	客家語情境式演說	高中學生組	鍾松枝	特優 國賽資格
318	16	王于晏	閩南語情境式演說	高中學生組	趙悅伶	特優
214	1	李家誠	閩南語情境式演說	高中學生組	趙悅伶	特優 國賽資格
201	30	黃心俞	閩南語情境式演說	高中學生組	趙悅伶	優等
211	20	陳品嫻	作文	高中學生組	徐邑芬	特優
204	9	侯冠廷	作文	高中學生組	徐邑芬	優等
301	12	莊景旗	作文	高中學生組	徐邑芬	優等
311	19	陳妍臻	作文	高中學生組	徐邑芬	甲等
115	18	張煦晨	寫字	高中學生組	劉庭芳	特優
305	34	蔡宜臻	寫字	高中學生組	劉庭芳	特優
303	14	張加杰	寫字	高中學生組	劉庭芳	優等
206	36	劉家彤	寫字	高中學生組	劉庭芳	優等
218	23	涂馨仁	寫字	高中學生組	劉庭芳	優等
311	2	周育愷	國語字音字形	高中學生組	王華生	特優
205	15	連祥均	國語字音字形	高中學生組	王華生	特優 國賽資格
209	2	余承晏	國語字音字形	高中學生組	王華生	優等
307	35	郭佩宜	國語字音字形	高中學生組	王華生	優等



## 2. 本校學生參加全國 110 學年度高中英文作文比賽榮獲佳績！

班級	座號	姓名	競賽成績	指導老師	名次
302	34	陳泓安	全國高級中等學校英文作文比賽(北區)	郭靜蕙	優勝
311	30	魏彤芸	全國高級中等學校英文作文比賽(北區)	郭靜蕙	優勝

## 3. 本校學生參加新竹縣110學年度學生美術比賽榮獲佳績！

班級	座號	姓名	類別	題目	指導老師	名次
105	04	沈立航	高中普通科組西畫類	〈resignedly〉 進軍全國賽！	劉亞騏	第一名
106	29	周芯宇	高中普通科組西畫類	〈Nature x Essence〉	劉亞騏	佳作
115	18	張煦晨	高中普通科組書法類	〈愛蓮說〉	劉亞騏	第一名
206	36	劉家彤	高中普通科組書法類	〈侍宴〉	駱佳慧	第三名

## 4. 本校學生參加全國110學年度學生美術比賽榮獲佳績！

班級	座號	姓名	類別	題目	指導老師	名次
105	04	沈立航	高中普通科組 西畫類	〈resignedly〉	劉亞騏	佳作

## 5. 本校學生投稿參加2021竹塹文學獎榮獲佳績！

班級	座號	姓名	類別	題目	指導老師	名次
314	25	林函葳	竹塹文學獎比賽 青春散文組	今日無風~向徐志摩 〈我不知道風從哪個 方向吹〉致意	廖文麗	第三名 獲頒 8000 元獎金
211	22	陳禹庭	竹塹文學獎比賽 青春散文組	〈晨光盒子〉	-	佳作 獲頒 4000 元獎金

## 6. 本校學生投稿參加第二屆海峽兩岸少年文學家徵文活動榮獲佳績！

班級	座號	姓名	類別	題目	指導老師	名次
314	27	陳萱知	第二屆海峽兩岸少年 文學家徵文活動	高中組	廖文麗	佳作



## 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
北二區數理資訊 能力競賽複賽	教育部	化學科佳作	301 班 吳承諺	蕭雅君老師
		化學科佳作	301 班 陳梓銘	蕭雅君老師
		生物科佳作	301 班 詹昱德	莊偉民老師
		生物科佳作	309 班 朱珈聖	莊偉民老師
		物理科第 4 名	301 班 陳弘哲	陳瑀妮老師
		地科科佳作	301 班 陳昀湘	謝莉文老師
		數學科佳作	301 班 黃冠灃	王藝錡老師
		數學科佳作	301 班 曾子倫	王藝錡老師
全國數理資訊 能力競賽決賽	教育部	物理科特別優秀獎	301 班 陳弘哲	陳瑀妮老師

## 8. 舞蹈競賽表現優異：

## (1) 國際升學部分

姓名	德文/法文/IELTS	備註
216 班 朱立心	IELTS-7.5 分	目前正在申請國際大學舞蹈系之跳級申請；並由薛美良老師協助錄製舞蹈影片，期待為本校帶來好的成績。
316 班 李知芸	德文-A1 預定 2/15 考 B1	目前預計報名申請德國福克旺與法蘭克福大學舞蹈系。
316 班 夏琳	IELTS-1/12 測驗	目前正在申請英國大學之舞蹈系；由薛美良與黃雅音老師協助錄製舞蹈影片與音樂，期待為本校帶來好的成績。

## (2) 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
116	李婕睿	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	古典芭蕾 JB 組 優 等
216	陳妍瑤	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	古典芭蕾 SN 組 第一名
216	朱立心	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	古典芭蕾 SN 組 第二名
216	秦子雁	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	古典芭蕾 SN 組 優 等
216	黃于薰	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	古典芭蕾 SN 組 優 等
216	陳曉希	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	古典芭蕾 SN 組 優 等
216	易志優	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	古典芭蕾 SN 組 優 等
216	朱立心	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	當代舞蹈組 第一名
216	秦子雁	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	當代舞蹈組 第二名
216	陳妍瑤	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	當代舞蹈組 第三名



班級	姓名	國內/國際	比賽名稱 / 國際學校獎項	成績
216	彭筠潔	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	當代舞蹈組 第三名
216	陳羿璿	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	當代舞蹈組 優等
316	李知芸	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	當代舞蹈組 優等
316	程苡恩	國內	2021 第五屆福爾摩沙獨舞大賽	當代舞蹈組 優等

班級	姓名	國內/國際	比賽名稱 / 國際學校獎項	成績
216	朱立心	國際	2021 義大利 IDTCI 獲決賽權	當代舞蹈組
116	李婕睿	國際	2021 義大利 IDTCI 獲決賽權	當代舞蹈組
316	夏琳	國際	2021 義大利 IDTCI 獲決賽權	當代舞蹈組
216	秦子雁	國際	2021 義大利 IDTCI 獲決賽權	古典芭蕾舞組

班級	姓名	國內/國際	比賽名稱 / 國際學校獎項	成績
216	朱立心	國際	2021 WBAC 加拿大舞蹈大賽總決賽	古典芭蕾舞組 第二名
116	柯欣妤	國際	2021 WBAC 加拿大舞蹈大賽總決賽	古典芭蕾舞組 第三名
216	秦子雁	國際	2021 WBAC 加拿大舞蹈大賽總決賽	古典芭蕾舞組 第五名
216	陳曉希	國際	2021 WBAC 加拿大舞蹈大賽總決賽	古典芭蕾舞組 TOP 10
216	朱立心	國際	2021 WBAC 加拿大舞蹈大賽總決賽	當代舞蹈組 第一名
116	柯欣妤	國際	2021 WBAC 加拿大舞蹈大賽總決賽	當代舞蹈組 第二名
116	李婕睿	國際	2021 WBAC 加拿大舞蹈大賽總決賽	當代舞蹈組 第三名
116	李婕睿	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	古典芭蕾舞 JA 組 第三名
116	柯欣妤	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	古典芭蕾舞 JA 組 優等
216	朱立心	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	古典芭蕾舞 JB 組 第一名
216	秦子雁	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	古典芭蕾舞 JB 組 第二名
216	黃于薰	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	古典芭蕾舞 JB 組 優等
216	陳曉希	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	古典芭蕾舞 JB 組 優等
216	許芳毓	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	古典芭蕾舞 JB 組 優等
216	朱立心	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JB 組 第一名
216	黃于薰	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JB 組 第二名
316	夏琳	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JB 組 優等
316	李知芸	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JB 組 優等
216	秦子雁	國際	2021 「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JB 組 優等



班級	姓名	國內/國際	比賽名稱 / 國際學校獎項	成績
216	陳曉希	國際	2021「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JB 組 優 等
216	許芳毓	國際	2021「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JB 組 優 等
116	李婕睿	國際	2021「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JA 組 優 等
116	柯欣妤	國際	2021「IDO 台灣芭蕾舞暨現代舞大賽」	當代舞蹈 JA 組 優 等

### 9. 門市服務科榮譽表現如下：

(1) 門市服務科學生參加「門市服務丙檢證照」表現優異：

班級	姓名	考取證照	術科通過	學科通過
319	洪子翔	✓		
319	黃宸鴻	✓		
319	黃偉軒	✓		
319	吳兒論	✓		
319	李采姿	✓		
319	周晴	✓		
319	張晏綾	✓		
319	張誠梅	✓		
319	陳美玉	✓		
319	曾宛婉	✓		
319	黃苡芸	✓		
319	徐珮瑄		✓	
319	周昀			✓

(2) 門市服務科學生參加「烘焙麵包類丙檢證照」表現優異：

班級	姓名	考取證照	術科通過	學科通過
219	王紹宇	✓		
219	林宥辰	✓		
219	張竣丞	✓		
219	郭星宏	✓		
219	彭豪偵	✓		
219	黃翊宸	✓		
219	劉厚辰	✓		



219	潘定宇	✓		
219	林雨潔	✓		
219	楊緻矜	✓		
219	詹金鳳	✓		
219	曾譚芳		✓	
219	古世良			✓

(3) 214班李家誠同學參加新竹縣語文競賽-閩南語情境式演說「特優」，代表本縣參加全國賽。

10. 110 年新竹縣音樂暨師生鄉土歌謠比賽初賽成績，國樂社、管樂社、合唱團比賽優異成績：謝謝社團指導老師的辛苦付出，及感謝家長會對社團的支持與大力相助!!

### 110 年新竹縣音樂比賽成績

#### 團體賽

絲竹樂合奏	優等	晉級全國賽
混聲合唱	優等	晉級全國賽
鄉土歌謠-閩南語組比賽	優等	晉級全國賽
管樂合奏	特優	晉級全國賽
打擊樂	優等	晉級全國賽
木管五重奏	優等	晉級全國賽

#### 個人賽

鋼琴獨奏-張加杰同學	優等	
鋼琴獨奏-方聖凱同學	甲等	
唢吶獨奏-陳奕廷同學	特優	晉級全國賽
中提琴鄭元媛	優等	晉級全國賽
大提琴獨奏 A 組黃品涵	優等	
大提琴獨奏 A 組盧璽云	優等	晉級全國賽
大提琴獨奏 B 組吳韶恩	優等	
大提琴 B 組黃品叡	優等	
小提琴陳宥綸	優等	
小提琴許嘉祐	優等	
二胡 邱一峻	優等	晉級全國賽
二胡 姜欣亞	優等	



## 2021 年文化盃音樂大賽

## 個人賽

中提琴	鄭元媛	20136	第一名	新竹文化盃	高中組		
-----	-----	-------	-----	-------	-----	--	--

## 110 年新竹縣音樂比賽成績

## 團體賽

項目	等第	晉級狀況	學生人數	參賽隊伍數	名次	獎金金額
絲竹樂合奏	優等	晉級全國賽				
混聲合唱	優等	晉級全國賽				
鄉土歌謠-閩南語組比賽	優等	晉級全國賽				
管樂合奏	特優	晉級全國賽				
打擊樂	優等	晉級全國賽				
木管五重奏	優等	晉級全國賽				

## 個人賽

項目	名字	班級座號	等第	晉級狀況	同一場次 參賽人數	名次	獎金金額
鋼琴獨奏-	張加杰	30314	優等				
鋼琴獨奏-	方聖凱	21001	甲等				
嗩吶獨奏-	陳奕廷	10914	特優	晉級全國賽			
中提琴	鄭元媛	20136	優等	晉級全國賽			
大提琴獨奏 A 組	黃品涵	11035	優等				
大提琴獨奏 A 組	盧璽云	20133	優等	晉級全國賽			
大提琴獨奏 B 組	吳韶恩	10803	優等				
大提琴 B 組	黃品叡	11417	優等				
小提琴	陳宥綸	10714	優等				
小提琴	許嘉祐	10711	優等				
二胡	邱一峻	10612	優等	晉級全國賽			
二胡	姜欣亞	31331	優等				



## 11. 學生體育競賽優異成果：(僅呈現全國代表性成績)

## 田徑隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
115 江楷宸	新竹縣 111 年中小學聯合運動會	100m、200m 第四名
115 林鴻恩	新竹縣 111 年中小學聯合運動會	100m 第七名
115 陳博凱	新竹縣 111 年中小學聯合運動會	110mh 季軍、400mh 亞軍
115 宋昀翰	新竹縣 111 年中小學聯合運動會	跳遠 第四名、三級跳 亞軍
115 戴梓薇	新竹縣 111 年中小學聯合運動會	100m 冠軍、200m 亞軍
115 傅婉瑩	新竹縣 111 年中小學聯合運動會	100m 第五名、鐵餅 第五名

## 射箭隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
315 郭昱承	1. 110 年全國中等學校運動會 2. 亞洲射箭錦標賽選拔	1. 混雙冠軍 2. 入選國手

## 游泳隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
215 黃梓境	110 年國冬季短水道游泳錦標賽	50 公尺自由式亞軍 100 公尺自由式第六名
315 李芯愛	1. 110 年全國中等學校運動會 2. 110 年國冬季短水道游泳錦標賽	1. 200 公尺仰式亞軍 100 公尺仰式季軍 2. 200 公尺仰式亞軍 200 公尺自由式季軍
115 張煦晨	110 年國冬季短水道游泳錦標賽	50 公尺仰式季軍 50 公尺蝶式季軍 50 公尺自由式第五名 100 公尺自由式第六名
215 彭翔浩 315 溫慶瑜 315 范正憲 215 黃梓境	110 年國冬季短水道游泳錦標賽	4*100m 自由式接力 季軍

## 高爾夫球隊

選手姓名	參賽活動名稱	成績
315 宋佳恩	1. 傳承賽 2. 18 <sup>th</sup> 全國業餘高爾夫校際錦標賽	1. 亞軍 2. 女子團體季軍
315 古孟宸	1. 18 <sup>th</sup> 全國業餘高爾夫校際錦標賽	1. 個人第八、女子團體季軍



## 伍、親職教育文章賞析

### 數位時代的父母，如何一邊手持數位產品，一邊陪伴孩子？

作者：陳志恆（諮商心理師）

女兒剛出生時，我和太太為了幫女兒找個保母，加入了臉書上的保母媒合社團。裡頭有新手爸媽要徵保母，也有保母要徵需托育的幼兒。

我仔細看了在社團中發文要徵保母的父母，對理想保母羅列的條件或要求，除了愛心、溫暖、細心、家中人口單純、無不良嗜好外，往往還加了一點：「禁止數位育兒」。換句話說，請保母多與孩子直接互動，而別用 3C 產品來安撫或陪伴孩子。

在這個世代，有越來越多的家長意識到，數位裝置對孩子的成長可能造成的風險，因而開始認同避免 3C 育兒的觀念，例如，大人盡量不要為了圖個清閒，或者避免被孩子打擾，而給孩子看手機影片，或者玩手遊電玩。

這本是立意良好，問題是，真能完全做到嗎？

還有，3C 育兒，真的一點都不行嗎？

#### 3C 育兒，圖個方便，不行嗎？

難就難在，這個世代的父母，雖然不是數位原住民，但比起上一個世代，是更為嫻熟數位產品的。甚至，在工作中就需要大量使用 3C 科技，而回到了家，也常需要繼續連著網路，機不離身。

就算你有意識地不把孩子託管給螢幕，但你也很難在陪伴孩子的時光中，完全不使用任何數位裝置。對許多人而言，比起出外上班工作去，在家陪伴或照顧孩子，是相形枯燥乏味的。

而現在的家庭型態，又是以小家庭為主，孩子的主要照顧者，通常又以母親居多。家裡沒有其他人，媽媽一天到晚被孩子給綁著，眼中只有這個孩子，缺乏與其他成人溝通互動的機會，更無法隨心所欲支配自己的時間，做點取悅自己的事情，每分每秒都是煎熬呀！至少對我而言是如此。



那麼，有個手機在身，可能會讓你好過一點。在孩子專注地玩自己的遊戲時，趁機滑開手機，瀏覽一下臉書、IG，逛一下購物網站，或追個劇，那怕只是幾分鐘也好，都是彌足珍貴的呀！

### 多滑一分手機，多增一分罪惡感

在天氣晴朗的假日，我喜歡帶著我女兒到家裡附近的公園玩耍。理由很簡單，設法消耗她的精力，晚上會睡得好一點。而當孩子在公園裡跑來跑去、盡情探索世界時，也就不會纏著我，我得以喘口氣；然後，我終於有機會拿起手機，慰勞一下自己——這是隱藏版的理由。

於是，當我把女兒放上她最近最喜歡玩的鞦韆上時，我邊推著鞦韆，邊滑著手機，我站在她身後，假裝很投入。事實上，我正在享受小小螢幕裡的精彩體驗。這往往讓我感到自己還活得踏實，沒有與這世界脫節，也暫時屏蔽了育兒的辛苦與乏味。

問題是，隨之而來的是罪惡感；每多滑一分鐘手機，罪惡感便多增加一分。你邊滑手機，心裡邊感到不安。你覺得，自己沒有專注地陪伴孩子，你對孩子不夠全心投入，孩子可能因此感受不到足夠的愛與關注；你擔心，與孩子的直接互動不夠，可能影響孩子的心智發展。

就算，你是為了工作聯繫上的目的，而使用手機，你仍然會有罪惡感。

如果，你的孩子曾經搖搖晃晃地走近你，伸出小手把手機給撥開，端起你的臉龐時，你的感受會更深。

### 借數位之便育兒，可以嗎？每天都在天人交戰中

當孩子大一點時，你開始思考是否可以透過數位工具來教育孩子。就像過去的父母，會讓孩子觀賞優質的兒童節目；而現在，你會透過手機、平板或電腦，連上網路，訂閱適合孩子觀賞，又具有教育意義的影片，或者下載互動式的教育類型 APP。

現代這類媒體相當多，對孩子也有著強大的影響力。學齡前的孩子，最重要的任務是建立生活常規，學習一般的生活技能，如自己吃飯、刷牙、清潔、玩具歸位……等，一直以來，兒童節目在這方面可說是功不可沒。如果你家有訂閱巧連智的話，你會感嘆：「爸媽說一百遍，比不上巧虎說一遍」。



當你受惠於數位產品為育兒帶來的效益時，你內心的擔憂仍然不減。

「我會不會只是圖個方便，事實上沒有盡到父母的責任？」

「孩子整天吵著要看巧虎，以後會不會出現成癮的問題呢？」

你的心頭浮現許多想法，糾結不已；我承認，我也是，每天都在天人交戰中！

你與 3C 網路的關係，影響孩子的數位行為

如果你曾思考過這些問題，那麼，我相信你絕不會放任孩子無止境地盯著螢幕，而會為孩子設限；同時，你也會慎選兒童節目或 APP，並陪著孩子一起觀賞與使用，而非丟著孩子不管。光是這麼做，孩子未來受到網路或數位裝置毒害的風險，就會大幅降低。

所以，重點不是網路或數位媒體對孩子好不好，而是，你如何善用數位科技，幫助孩子成長與發展，同時也能幫助孩子建立 3C 使用的規範。

一般而言，父母如何看待手機網路，會大大影響到孩子成為一個什麼樣的數位科技使用者。當你視網路或手機為毒蛇猛獸、萬惡深淵時，你會竭盡所能地禁絕孩子接觸到這類產品，或者過度監管孩子使用 3C 產品的狀況，這往往是親子關係爆發衝突的導火線。

而孩子長大後，不敢在父母面前光明正大地使用網路，卻仍有能力在其他地方取得網路，瞞著父母瘋狂使用，因而衍生出更多難解問題。

這偷偷摸摸的舉動，就好像你也得背著孩子使用手機網路，否則會感到心虛與罪惡，因為，你擔心孩子會模仿你的不良行為。

另一方面，你若對 3C 網路抱持著完全開放與過度樂觀的態度，放任孩子長時間盯在螢幕前，毫不設限，也不與孩子一同參與或共享螢幕時光，因為自己也埋首虛擬世界中。那麼，孩子長大後被網癮糾纏的風險，便可能大幅提高。



**自我檢視：我對數位科技的態度是什麼？**

大人怎麼做，孩子就怎麼學。或許，我們需要先檢視自己，對於 3C 網路的態度是什麼、想法是什麼？而這份態度或想法，又會如何透過我們的教養策略，影響到孩子的 3C 使用行為。

當我們能光明磊落地在孩子面前使用數位產品時，孩子也不會認為上網是一件需要偷偷摸摸的事。當我們能夠有限度地使用網路，而不偏廢其他生活任務時，孩子也正在學習如何自我控制，上得去也下得來。

當我們視數位科技為幫助學習或生產的工具，而不只是打發時間的娛樂玩具時，孩子也會透過網路積極拓展對世界的認識，為自己的人生創造更多的可能性。

當我們視手機或網路為維繫親友情感的媒介，而不是填補空虛的取暖角落時，孩子也能學會善用科技與他人建立起深度的人際連結。

這時，數位科技就成了工具，而不是令人上癮的玩具。

（本文撰寫於 2021 年 6 月 29 日）



## 陸、性別平等教育文章賞析

愛你如你所是 | 性別平等教育是教孩子「愛」與「尊重」的能力

文/ 王嘉琪 諮商心理師

近幾年很多演講主題是「家長談如何跟孩子談性說愛」，每次講完都可以感受台下家長們對性與性教育的焦慮被看見，他們的肢體、表情都放鬆了，對於演講內容點頭、認同，伴隨思考樣子的表情也變多。

原來性教育跟他們想的不一樣啊！

原來性教育內容這麼多樣、這麼豐富。

原來性教育是在教愛與尊重，包含自己與他人。

原來性教育在教「關係中」各種能力來展現愛與尊重。

### 將性焦慮轉化成能力跟孩子談性

就我的觀察，家長目前直接感受的「焦慮」往往是不知道怎麼談性？怎麼教性教育？也擔心一跟孩子談性，會不會就鼓勵孩子談戀愛！會提早發生性行為？或是同志教育就是在教孩子變成同志？...等。這些擔心若家長無法轉化成孩子談性的內容，或沒有具備跟孩子談性的能力，往往就被焦慮籠罩，當孩子跟你求助時，家長往往看不懂、也看不清孩子當下的需要，孩子往往需要感受能被了解、有人可以協助他們釐清自己感受，幫助他們了解他是誰，協助他們完成自我認同的發展階段。

家長性焦慮解決之道，往往直接複製自己父母那年代所使用的「防堵」、「禁止」、「嚴加控管」等策略，企圖營造一個無性、無慾的社會，這些防堵策略，是希望減少孩子可能因性而受到傷害的機率。例如：「戀愛」，家長總希望延緩孩子談戀愛的時程，想像著年紀大些，能力好些，比較不會受傷，或是比較知道如何挑選對象...。記得高中時期，爸爸第一次性教育的內容就是跟我說：「18歲以後你才可以談戀愛。」然而，我們都知道青少年不會因過了18歲生日，19歲的第一天就具備談一場戀愛的各項能力啊！



事實上「防堵」、「禁止」這些方法，根本無法幫助進入青春期的孩子，因著性賀爾蒙促成第二性徵發展，青少年們在其「性別發展」、「性傾向」、「性別認同」、「性吸引力」、「性慾」、「情慾」、「戀愛」...等已經在其生活中，若自然展開，家長們對孩子的各種擔心，如何轉化成親職能力，陪伴青春期的孩子度過這些性發展任務，才是最能夠可以幫助孩子的方法。

### 成為學習型家長，裝備與孩子談性的能力

可惜的是，過去台灣家庭幾乎沒跟孩子談性，學校沒教，現今的家長們要跟孩子談性往往覺得很卡，日子一天天過，孩子也就長大了。或者說，我們也就是這樣長大了。然，你回頭看成長過程或是苦澀的青春期的，是否也已經留下性傷害的刻痕，像是，遇到露鳥俠、告白被拒、不舒服身體觸碰...這些不同大小、深度的痕跡，正等你的重新看見並撫慰。

如果家長們期待孩子成長中，有一個準備好的大人可陪伴他們談性，讓他們遇到困難時，詢問對象不是「google 大神」、「性知識矇矓懂懂的同儕」、或「找資料自學」，孩子到底學習到什麼，收集到知識是對是錯！？親子關係沒有連結，家長無法把關，更無法了解。

家長自己可以先成為學習型的家長，透過演講、閱讀與親職性諮詢，協助自己準備好相關性知識、談性的態度，當一個準備好跟孩子談性的父母，先裝備自己的能力，協助孩子度過成長中的性困擾。若你還不知道如何跟孩子談性，親子關係溝通管道若暢通，孩子願意跟你求助，你就可以陪孩子一起找資源，一起想方法，「一起面對」的歷程，更是性教育最美的力量，孩子知道他是一個人。

### 支持學校進行性別平等教育，讓孩子知道有準備好與其談性的大人

若家長不知道怎麼教性教育，請支持孩子在學校透過性別平等教育，學習愛自己、他人的各種能力。教育部從 101 年開始，不斷協助學校老師透過研習讓老師學習如何在學校進行性別平等教育，課綱設計亦搭配孩子性心理、性生理發展，發展出適齡的性別平等教育的教材，包含：性教育、情感教育與同志教育（教育部網址：<https://reurl.cc/MkdaW>），主要目的都是希望性教育在孩子成長中不能再缺席了。



讓孩子知道有準備好的老師、適合的教材，一步步讓孩子可以有足夠的性知識、情感教育分辨喜歡、欣賞與愛，認識第二性徵發展的身體感受、如何適當追求、被拒絕如何情緒調適、分手情傷處理、尊重人我界線...等，師生關係可以有正向連結，有談性的基礎，孩子遇到問題「敢」與「願意」求助老師，這才是學校端可以為孩子做的事情，讓老師、學校資源成為孩子不要因性而受傷的最佳防護罩。



# 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

## 教官室

職稱	專線	分機
主任教官	5517004	240
生輔組		242
生輔組		243
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、110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	林晏昀	數學	355	111	謝莉文	地科	354
102	許有如	英文	355	112	張君君	藝能	354
103	林慧慈	國文	355	113	鄭小嵐	歷史	353
104	陳逸淇	化學	355	114	蕭曉韻	英文	353
105	徐邑芬	國文	355	115	林郁穎	體育	353
106	陳韻竹	國文	355	116	陳碧玲	英文	353
107	潘娟娟	英文	354	117	俞安宇	資訊	353
110	陳夢綺	數學	354	118	楊銘堯	商經	353
110	陳音秀	英文	354	119	黃琪雯	特教	227
110	聶智慧	數學	354	資源班	董怡軒	特教	
201	陳瑩琪	數學	226	211	徐雅薇	國文	334
202	林志珍	英文	331	212	盧嫦瑜	英文	331
203	郭靜蕙	英文	331	213	伍啟樺	公民	336
204	張碧芬	國文	334	214	劉益賢	英文	331
205	林岱華	國文	334	215	徐武男	體育	359
206	沈玟妤	數學	226	216	張嘉玲	英文	331
207	蔡素華	國文	331	217	張鈞凱	資訊	252
208	趙悅伶	國文	331	218	陳淑惠	國文	334
209	黃曉慧	數學	226	219	謝毓萱	特教	227
210	陳志誠	數學	226				
301	陳瑀妮	物理	330	311	黃玲毓	英文	331
302	王藝錡	數學	226	312	鄭美玲	英文	331
303	蔡忻妮	數學	226	313	謝廷筠	公民	336
304	陳瑟云	數學	226	314	陳柳均	地理	334
305	戴冠民	國文	334	315	范翠文	體育	346
306	蕭雅君	化學	334	316	廖文麗	國文	334
307	雷佳惠	英文	331	317	鄭銘雄	資訊	252
308	鄭育瑄	國文	334	318	姚鐙雅	商經	337
309	劉庭芳	國文	334	319	謝侑容	特教	227
310	王華生	國文	334				



## 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)電子菸所含成分危害人體：食品藥物管理署統計 103 年由各稽查單位送驗電子菸檢體檢測尼古丁，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)電子菸違反藥事法規定：衛生福利部自 98 年 3 月起，將含尼古丁成分之電子菸產品納入藥品管理，惟至目前尚未有核准之電子菸產品。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。

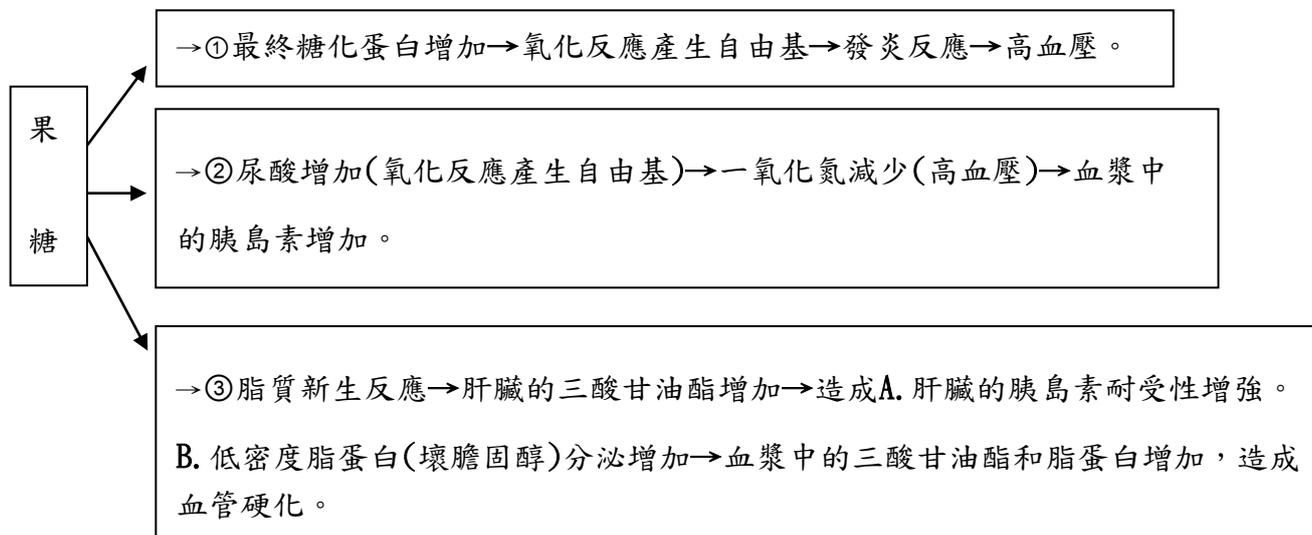
(三)家長及學生應避免使用電子菸產品，以共同維護大家健康。

### 『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。

## 『健康中心~新冠肺炎及流感防治宣導』

### 一、 防疫專區【covid-19 疫情仍相當嚴峻】

1. 請持續落實生病不上班不上課(出門前請先測量體溫)。
2. 進入校園請全程配戴口罩，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. covid-19 疫苗接種訊息將依照中央指示辦理, 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



國立竹北高級中學 110 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	-	-	-	-	-	111.3.4	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	-	-	-	-	111.3.4	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	-	-	-	-	-	111.3.4	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	-	-	-	111.2.18	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 110-1 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
翰林文教基金會清助學金	6,000	1	60	-	-	-	111.3.11	1.低收入戶或里(村)長清寒證明。 2.110-1 學期各項成績在 60 分以上或在體育、美術音樂等領域有縣級以上或相當具體優異表現之相證明。
新住民及其子女培力與助學金	8,000	3	90(優秀組) 70(清寒組)	-	-	-	111.2.25	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或中低收證明。 4.特殊才能獎助勵金:108~110 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	-	-	-	111.2.18	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	-	111.03.11	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	-	-	-	111.03.11	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	-	-	-	111.3.7	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	-	111.3.7	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 110 學年度第 2 學期 各項考試日程表

日期	星期	考 試 類 別			監考
		高一二	普三	職三	
2/16	三	開學複習考			隨堂監考
2/17、2/18	四、五			模擬考 3	隨堂監考
2/22、2/23	二、三		模擬考 5		隨堂監考
3/2	三			週考 1(英文)	三導監考
3/9	三		週考 2(數學)		三導監考
3/14、3/15	一、二			模擬考 4	隨堂監考
3/16	三			週考 3(國文)	三導監考
3/30、3/31	三、四	<b>第 1 次期中考</b>			表排監考
4/7、4/8	四、五		模擬考 6		隨堂監考
4/12、4/13	二、三			模擬考 5	隨堂監考
4/20	三		週考 4(化學、歷史、專 A)		三導監考
4/27	三		週考 5(物理、地理、專 B)		三導監考
5/3、5/4	二、三	<b>高三期末考</b>			隨堂監考
5/12、5/13	四、五	<b>高一高二期中考</b>			表排監考
5/18	三		學期補考		表排監考
6/28~6/30	二~四	期末考			表排監考
<b>職科統一入學測驗：111 年 4 月 30~5 月 1 日 (六、日)</b> <b>普科大學分科測驗：111 年 7 月 11~12 日 (一~二)</b>					



## 國立竹北高級中學家長會 2022 年暑期海外遊學【宣傳廣告資料】

## 英國國際英語研習暨法荷比國綺麗經典文藝之旅

● **【說明會暨報名】**另外安排時間辦理招生說明會，地點：竹北高中行政大樓 B1 視聽中心。請有興趣參加之學生及家長務必出席，聽取和提問海外遊學活動相關事宜。

◆ **【報名及繳費】**另外安排時間，學務處辦公室現場繳交報名表及同意書和訂金。

研習地點：英國，以下行程以正式招生說明會為準。

活動日期：109年07月02日或03日(五)~07月30日(五) (共計28 或29天) (起迄日期以航空公司確認航班，採彈性調整日期)。

課程安排：英語教學課程；下午倫敦導覽，了解英國歷史及文化等。

食宿安排：課程期間 - 親善家庭 2 人一房及每日提供 3 餐；旅遊期間 - 當地旅館 2 人一套房及每日 3 餐

### 費用：

30 ~ 35 位以上同學參加：新台幣 NTDXXXXXXX-元整 (含 2 位帶隊老師)

25 ~ 29 位同學參加：新台幣 NTDXXXXXXX.-元整 (含 2 位帶隊老師)

20 ~ 24 位同學參加：新台幣 NTDXXXXXXX.-元整 (含 1 位帶隊老師)

歷年海外遊學資料請到學務處網站：<http://d009.cps.shs.hcc.edu.tw/index.phtml>，有任何問題歡迎洽詢學務處訓育組

☆ 詳細資料於說明會時另發 ☆

課程/旅遊/食宿/門票/交通等均包含在團費中，無自費行程!

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	06/28 期末考	06/29 期末考	06/30 期末考及結業式	07/01 家中整理出發行 理	第 01 天(07/02) 台灣 ✈ 倫敦 搭機前往倫敦	第 02 天(07/03) ✈ 倫敦 抵達英國倫敦專 車接送至接待家 庭與接待家庭的 相處，深入了解 英國文化。
(07/04) 全日之旅 格林威治 Greenwich	(07/05) 上午：分班測試 下午：倫敦行 西敏寺，國會大 廈，大笨鐘 Big Ben 倫敦眼 London Eye (含倫敦眼及 4D 門票)	(07/06) 上午：英文課程 研習 下午：倫敦行 柯芬園 Covent Garden 中國城 China Town 觀光客喜愛的地 區	(07/07) 上午：英文課程 研習 下午：倫敦行 特拉法加廣場行 Trafalgar Square 國家畫廊 National Gallery	(07/08) 高中體驗課程與 英國中學生一起 上課及參與各項 體能及聯誼活動。 塔索夫人蠟像館 (含門票)	(07/09) 上午：英文課程 研習 下午：寫作課+倫 敦行 強化英文寫作、學 習運用正確文法 及用語書寫溝通  哈洛茲百貨公司 海德公園 Hyde Park	(07/10) 週末之旅  劍橋大學 Cambridge 漫步在全球最古 老，最頂尖的學 校之一劍橋撐蒿 Punting (含船票)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
(07/11) <b>週末之旅</b> 莎翁故居史特拉福 走訪孕育世上最偉大劇作家的美麗家鄉 (含莎翁故居門票) Bicester 暢貨中心	(07/12) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 大英博物館 British Museum 造訪世界規模最大，最著名的博物館之一	(07/13) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 廣播電視台參訪 Sky Academy 或阿聯首纜車 (cable car)	(07/14) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 聖保羅大教堂 St. Paul's Cathedral 千禧橋泰德現代美術館	(07/15) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 音樂劇欣賞 Musical (含音樂劇門票) 攝政街 Regent St. 皮卡地里圓環	(07/16) 上午：英文課程研習 下午：寫作課+倫敦行 強化英文寫作、學習運用正確文法及用語書寫溝通 白金漢宮/格林公園 Buckingham Palace	(07/17) <b>週末之旅</b> 牛津大學 Oxford 電影哈利波特取景地 (含基督學院門票) 布倫亨宮 Blenheim Palace (含花園門票)
(07/18) <b>週末之旅</b> 溫莎城堡 Windsor Castle (含溫莎城堡門票) 伊頓學院英國最著名的貴族中學	(07/19) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 自然歷史博物館 維多利亞與亞伯特博物館 V&A Museum	(07/20) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 哈利波特影城 Harry Potter Studio 探索哈利波特電影中幕後佈景 (含門票)	(07/21) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 西田購物中心 Westfield 歐洲最大商場 荷蘭公園 Holland Park	(07/22) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 西區購物中心 Westfield 荷蘭國家公園 肯辛頓花園	(07/23) 上午：英文課程研習 下午：倫敦行 塔丘 Tower Hill 倫敦塔橋 Tower Bridge (含門票) 橫跨泰晤士河的塔式鐵橋。	(07/24) <b>法比荷之旅</b> 倫敦  法國 世界文化遺產 羅浮宮、巴黎市區觀光●凱旋門●香榭麗舍大道●夏瑤宮。
(07/25) <b>法比荷之旅</b> 法國巴黎 聖心堂/畫家村廣場 世界文化遺產 塞納河遊船 + 法式料理餐	(07/26) <b>法比荷之旅</b> 比利時 布魯塞爾 國王之家/尿尿小童 世界文化遺產 黃金大廣場 烏特勒支	(07/27) <b>法比荷之旅</b> 庫勒穆勒美術館 全歐最大雕塑公園 羊角村素有「綠色威尼斯」 阿姆斯特丹	(07/28) <b>法比荷之旅</b> 荷蘭風車村 阿姆斯特丹 北海傳統漁村 沃倫丹 感受阿姆斯特丹的熱鬧水壩廣場	(07/29) <b>法比荷之旅</b> 阿姆斯特丹  香港 享受機上餐食服務與空中娛樂服務，夜宿機上。	(07/30) <b>法比荷之旅</b> 香港  台灣 結束法比荷文藝經典之旅 返回可愛的家。	(07/31) 調整時差 家中休息



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	<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 教官室 家長會 教務處

<b>1. 學產基金急難慰問金：(教官室生輔組)</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：(教官室生輔組)</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 <input type="checkbox"/> 申請表審查	<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。
<b>5. 救國團愛心急難扶助金：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 資格摘要：遭遇急難事故。	<b>6. 陳興可獎助金：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 中等學校基金402專戶
<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. 青澀芷蘭獎助金：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 9月安排面試現場審核	<b>12. 學生就學貸款：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 填寫申請表及台灣銀行辦理。
<b>13. 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>14. 蘭馨獎助金：(學務處訓育組)</b> <input type="checkbox"/> 母親單親，每校兩名，長期補助3年 <input type="checkbox"/> 學業成績佳
<b>15. 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>16. 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>17. 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>18. 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>19. 課輔費減免：(教務處註冊組)</b>	<b>20. 教科書減免：(教務處註冊組)</b>
<b>21. 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>22. 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>23. 快樂學習協會獎助學金：(教務處註冊組)</b>	<b>24. 竹北市公所教育獎學金：(教務處註冊組)</b>
<b>25. 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>26. 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>27. 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>28. 校內外各項獎學金：(教務處註冊組)</b> (1)為109年4月1至109年9月獎學金項目，請自行上網查詢公告校網，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



