



新北市立文山國民中學

112 學年度第 2 學期

家長日手冊



目錄

一、	校長給家長的一封信.....	3
二、	112-2 重要活動行事曆	4
三、	教務工作	
	(一)升學資訊.....	7
	(二)國中教育會考免試入學參考落點：高中篇.....	11
	(三)國中教育會考免試入學參考落點：高職篇.....	16
	(四)國中教育會考免試入學參考落點：五專篇.....	18
	(五)學校活動與聯繫資訊.....	19
	(六)生生用平板—數位學習家長宣導.....	20
四、	學務工作	
	(一)服務學習時數說明.....	20
	(二)生活教育.....	20
	(三)友善校園議題宣導.....	21
	(四)健康促進宣導.....	22
	(五)多元展能文中榮耀.....	23
	(六)特色社團.....	24
五、	輔導工作	
	(一)文章分享：十四歲當上總編輯涂峻清：多做一些課外的事興趣就會長出來.....	25
	(二)文章分享：15%青少年用自殘、自傷面對情緒危機.....	28
	(三)WS 文中悄悄說 Line 官方帳號	30
	(四)親職講座訊息.....	31
	(五)親師合作 陪伴孩子築夢.....	31
	(六)親子生涯適性輔導優良圖書推薦.....	32
	(七)新北市家庭教育中心宣導資料.....	34
	(八)訪談機構與服務電話.....	36

校長給家長的一封信



親愛的家長，您好：

孩子們只有一次的成長歷程，而每個人的精彩人生則在不斷的選擇中構建。我們期望孩子在每個選擇時都能深思熟慮，不做令自己懊悔的選擇，因此必須在孩子的生活中提升他們的思辨能力。閱讀是提升能力的最簡單有效方式，透過閱讀課程和活動，我們培養孩子的閱讀習慣和學習力。

我們鼓勵孩子追逐夢想，並期待他們踏實一步一步實現，只要孩子勇於努力，夢想就不受限制。讓我們陪伴孩子一同進步，尋找屬於自己的舞台，實現夢想。

我們期待孩子們努力學習、勇於挑戰自我、實現自己的夢想，這個過程中需要您的支持與鼓勵，並與學校老師合作，共同培養孩子的能力和良好習慣，我們的陪伴將讓孩子更幸福！

謹祝

諸事順遂 闔家平安

校長 黃美娟敬上 113.2.23

新北市立文山國中 112 學年度第 2 學期重要活動行事曆

月份	週次	星期							重要活動	備註
		一	二	三	四	五	六	日		
二月	一 文中生活圈	12	13	14	15	16	17	18	02/16 發上學期成績單與補考調查表 02/16{九}課後輔導開始 02/16 開學日.友善校園週教育宣導 02/17{九}多元社團介紹、選課(第 5 節) 02/17{九}適性入學宣導 - 學生、教師場(6、7 節)	02/16 開學日 02/15-17 友善校園週 02/17上班上課 (0215星期四課程)
	二 多元社團	19	20	21	22	23	24	25	02/19{九}晚自習開始 02/21-02/22{九}第 3 次複習考 02/22 體育班課後輔導開始 02/23{九}新北市職科特招專業群科(校內報名說明會) 02/23 家長日+適性入學宣導家長場	
	三 文中生活圈	26	27	28	29	1	2	3	02/29 { 八 } 健促宣導-菸癮防治入班宣導 02/29{七}職涯探索日 02/29{八}技藝教育課程選選說明會(學生場) 03/02【SUPER 少年魅力口說營】	02/28 和平紀念日放假
三月	四 多元社團	4	5	6	7	8	9	10	03/04{七}{八}課後輔導開始 03/04 全年級課後學習扶助開始 03/04-11 全年級補考 03/04 健康活力班開課 03/04 幸福文中學堂課程開始 03/05 全校性防災演練(朝會) 03/06 校慶系列活動-學生歌唱比賽初賽 03/09 資優班鑑定初選	
	五 文中生活圈	11	12	13	14	15	16	17	03/11-15 校園書展 03/11{七}校外教學(03/13 校慶系列活動-學生歌唱比賽決賽 03/14 新店圖書館參訪 701.702 03/14 {七}社區服務 705-708 03/14{八}生涯發展教育講座 03/15{七}{八}英語單字大會考 03/15 技藝教育課程選選說明會(家長場)(19:00-20:30) 03/16 國小週末科學工作坊 03/16【SUPER 少年魅力口說營】	
	六 多元社團	18	19	20	21	22	23	24	03/18-03/22{八}繳交技藝教育課程申請表	
	七 文中生活圈	25	26	27	28	29	30	31	03/28-29 全校第 1 次定期評量 03/30 新北市大教育國際博覽會 03/30【SUPER 少年魅力口說營】	
四月	八 多元社團	1	2	3	4	5	6	7		04/4-5 清明節、兒童節
	九 文中生活圈	8	9	10	11	12	13	14	04/08-12 校慶系列活動-校園小藝人 04/11 校慶表演節目彩排 04/12 校慶系列活動- { 七 } 班際大隊接力比賽 04/12 多元適性升學博覽會技藝課程成果展	04/12 (校慶 78 周年)
	十	15	16	17	18	19	20	21	04/16-17{九}第 4 次複習考	

月份	週次	星期							重要活動	備註
		一	二	三	四	五	六	日		
	多元社團								04/15 八年級女生 HPV 疫苗接種 04/18 防災輔團輔導訪視暨防線演練 04/19 生涯適性輔導親職講座 04/20 國小週末科學工作坊	
	十一 文中 生活圈	22	23	24	25	26	27	28	04/23 校內語文競賽(1) 04/25 新店圖書館參訪 705.706 04/25 {七}社區服務 701-704 04/25 {八}技藝教育課程面談 04/26 反毒宣導(朝會直播) 04/27 新北親子野餐趣(大都會公園)	
五月	十二 多元 社團	29	30	1	2	3	4	5	04/30 校內語文競賽(2) 05/02-03 {九}第 2 次定期評量 05/03 反詐騙宣導(朝會直播) 05/04 資優班鑑定複選	
	十三 文中 生活圈	6	7	8	9	10	11	12	05/06 {九}五專優免校內報名暨說明會 05/07 {九}升學包高中活動 05/09 {七}{八}心衛學生宣導 05/09 融合划龍舟課程(暫) 05/10 特教班龍舟體驗課(暫)	
	十四 多元 社團	13	14	15	16	17	18	19	05/14-15 {七}{八}年級第 2 次定期評量 05/16 {九}課後輔導、晚自習及課後學習扶助結束 05/16 {九}體育班課後輔導結束 05/16 親職教育講座 05/17 特教班龍舟體驗課(暫) 05/17 考生查看考場 05/18 國小週末科學工作坊	05/18-19 國中教育會考
	十五 文中 生活圈	20	21	22	23	24	25	26	05/20-24 {九}繳交高中職免試報名費與相關文件 05/20-05/22 113 學年度體育班術科測驗報名 05/20-06/05 {九} 九年級游泳課程(暫) 05/20-06/05 {九} 班際排球比賽 (暫) 05/20-24 {八} 班際排球比賽 05/21 {九}補考 05/21 {九}資源班校外教學(暫) 05/23-05/24 113 學年度體育班專案術科提前測驗 05/23 新店圖書館參訪 707.708 05/23 {八} 班際排球比賽 05/23 幸福文中學堂校外教學 05/23 融合划龍舟課程(暫) 05/25 113 學年度體育班術科測驗	
	十六 多元 社團	27	28	29	30	31	1	2	05/27 {九}五專聯合免試入學校內報名暨說明會 05/27-31 {九} 西瓜盃籃球比賽 05/27 113 學年度體育班術科測驗錄取放榜 05/28 113 學年度體育班術科測驗錄取報到 05/29 特教班畢業旅行(暫) 05/31 113 學年度體育班放棄錄取截止 05/31 幸福文中學堂課程結束	06/01-07 能源教育週
六月	十七 文中 生活圈	3	4	5	6	7	8	9	06/03 {九}新北市公立高中優免入學說明會與校內報名 06/04 {九}公布教育會考答對題數與等級對照表 06/04-07 {七}{八}作業抽查 06/06-11 {九}五專優先免試志願選填登記 06/06 {九}畢業典禮預演 06/07 {九}領取會考成績單 06/07 {九}畢業典禮	
	十八	10	11	12	13	14	15	16	06/11-18 {九}第 3 次模擬選填志願	06/10 端午節放假

月份	週次	星期							重要活動	備註
		一	二	三	四	五	六	日		
	多元社團								06/14{九}五專優免、新北市專業群科特招、新北市公立高中優免入學放榜 06/13 社團成果展 06/15 國小週末科學工作坊 06/15 資優班成果發表會	
	十九文中生活圈	17	18	19	20	21	22	23	06/17{九}新北市專業群科特招報到 06/17{九}市長獎頒獎典禮 06/18{九}五專優免、新北市公立高中優免入學報 06/18 特教班新生試讀 06/20{七}生命教育宣導 06/20 新生報到 06/21 繳回生涯手冊、生涯檔案檢核 06/21-27{九}高中職免試網路正式選填志 06/21{七}{八}課後輔導及課後學習扶助結束	
	二十多元社團	24	25	26	27	28	29	30	06/26-27{七}{八}第三次定期評量 06/26{七}{八}體育班課後輔導結束 06/27{九}返校領取高中職免試志願表(15:00-16:30) 06/28{九}返校繳交高中職免試志願表(09:00-11:00) 06/28 休業式	06/28休業式

升學資訊



1. 會考考程表

113 年 5 月 18 日 (六)		113 年 5 月 19 日 (日)	
🔔08:20- 08:30	考試說明	🔔08:20- 08:30	考試說明
🔔08:30-🔔09:40	社 會	🔔08:30-🔔09:40	自 然
09:40- 10:20	休息	09:40- 10:20	休息
🔔10:20- 10:30	考試說明	🔔10:20- 10:30	考試說明
🔔10:30-🔔11:50	數 學	🔔10:30-🔔11:30	英語 (閱讀)
11:50- 13:40	午休	11:30- 12:00	休息
🔔13:40- 13:50	考試說明	🔔12:00- 12:05	考試說明
🔔13:50-🔔15:00	國 文	🔔12:05-🔔12:30	英語 (聽力)
15:00- 15:40	休息		
🔔15:40- 15:50	考試說明		
🔔15:50-🔔16:40	寫作測驗		

2. 會考題型

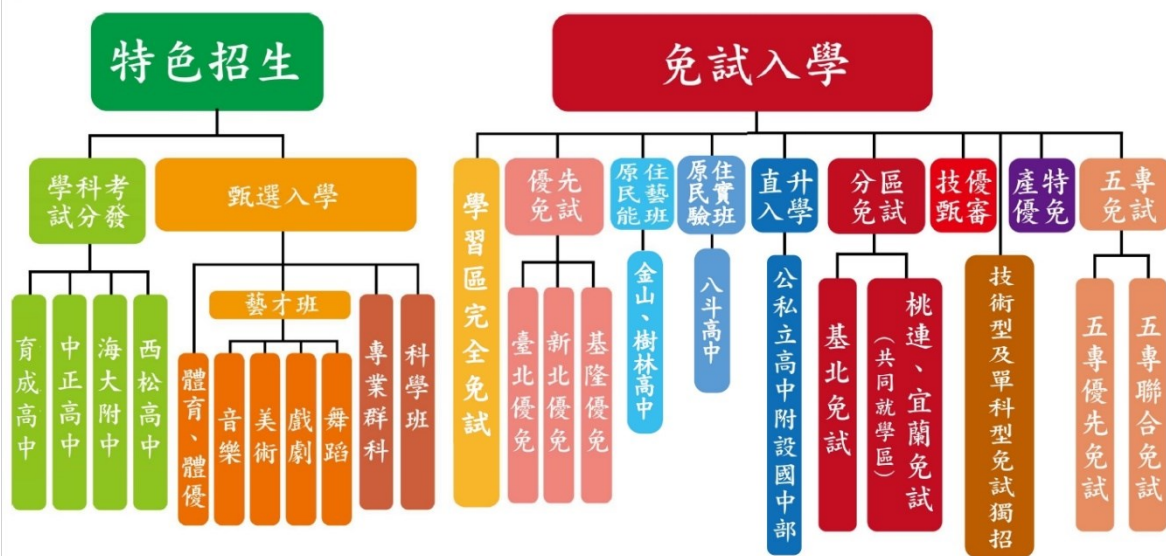
112 年教育會考英語科聽力試題為 3 選 1 的選擇題型、數學科包含非選擇題型之外，其他考試科目均為 4 選 1 的選擇題型。採標準參照方式將學生在國文、英語、數學、社會、自然等 5 個科目之答對題數，透過標準設定的評量技術，分為「精熟」、「基礎」及「待加強」3 個等級。

科目	時間	題數	命題依據
國 文	70 分鐘	38～46 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-國語文／第四學習階段／學習表現及學習內容
英 語	閱讀 60 分鐘	40～45 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-英語文／第四學習階段／學習表現及學習內容 (最基本 1,200 字詞參見課綱附錄五：表一)
	聽力 25 分鐘	20～30 題	
數 學	80 分鐘	25～30 題 (選擇題 23～28 題； 非選擇題 2 題)	「十二年國民基本教育課程綱要」 數學領域／第四學習階段／學習表現及學習內容
社 會	70 分鐘	50～60 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 社會領域／第四學習階段／學習表現及學習內容
自 然	70 分鐘	45～55 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 自然科學領域／第四學習階段／學習表現及學習內容
寫作測驗	50 分鐘	1 題	「十二年國民基本教育課程綱要」 語文領域-國語文／第四學習階段／學習表現及學習內容

3. 相關入學管道

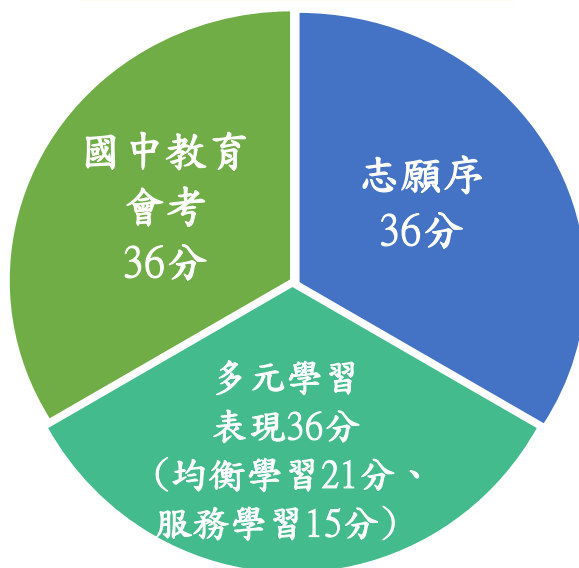
113學年度基北區高級中等學校
免試入學委員會

二、相關入學管道



4. 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

超額比序採計總積分 108



類別	總積分	積分換算					說明
志願序	36分	1~5志願 得36分	6~10志願 得35分	11~15志願 得34分	16~20志願 得33分	21~30志願 得32分	同校、兩個以上科別連續選填，則視為同一志願，積分相同

類別	總積分	項目	積分換算			說明
多元學習表現	36分	均衡學習	上限 21分	符合1個領域 得7分	未符合 0分	健體、藝術、綜合、科技四領域任三領域前五學期平均成績及格者
		服務學習	上限 15分	每學期服務滿6小時以上 得5分	每學期服務未滿6小時 0分	1. 由國民中學學校認證。 2. 採計期間為109學年度(七年級)上學期至111學年度(九年級)上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3. 非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前5學期選3學期進行採計。

補充：依據臺北市教育局中華民國111年9月1日北市教中字第1113077774號函「基北區高級中等學校免試入學作業要點」111學年度起入學國民中學學生適用：均衡學習24分→健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。服務學習12分

類別	總積分	項目	積分換算								說明
國中教育會考	36分	五科	上限 35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	● 國、數、英、社、自五科，各科按等級標示轉換積分1~7分。 ● 寫作測驗級分轉換積分0.1~1分。
				A++	A+	A	B++	B+	B	C	
		寫作測驗	上限 1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		
				6級	5級	4級	3級	2級	1級		



備註：九年級相關升學期程會發放彙整表給學生。

國中教育會考免試入學參考落點：高中篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【北一女中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立第一女子高級中學【科學班】	A++	B++	A++	A++	A	六	31
110	臺北市立第一女子高級中學	A++	A++	A++	A++	A++	五	35.8
109	臺北市立第一女子高級中學【科學班】	A++	A++	A++	A++	A++	六	36
109	臺北市立第一女子高級中學	A++	A++	A	A++	A++	五	33.8

學生免試入學錄取榜單【建國中學】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立建國高級中學	A++	A++	A++	A++	A++	四	35.6
111	臺北市立建國高級中學	A++	A+	A++	A++	A++	五	34.8
111	臺北市立建國高級中學	A++	A++	A++	A+	A++	四	34.6
110	臺北市立建國高級中學	A++	A++	A++	A++	A++	四	35.6
110	臺北市立建國高級中學	A++	A++	A+	A++	A++	五	34.8
110	臺北市立建國高級中學	A++	A+	A++	A++	A++	四	34.6

學生免試入學錄取榜單【師大附中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	國立台灣師範大學附屬高級中學【數理資優班】	A+	A++	A++	A++	A++	四	34.6
111	國立台灣師範大學附屬高級中學【數理資優班】	A+	A++	A++	A+	A++	五	33.8
111	國立台灣師範大學附屬高級中學【科學班】	A+	A++	A++	A+	A++	四	33.6
110	國立台灣師範大學附屬高級中學【科學班】	B++	A	A++	A	A	四	26.6
109	國立台灣師範大學附屬高級中學【資訊特色班】	A+	A+	A++	A++	A++	四	33.6

學生免試入學錄取榜單【中山女高】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	臺北市立中山女子高級中學	A++	A++	A	A+	A++	五	32.8
111	臺北市立中山女子高級中學	A++	A++	A+	A+	A	五	31.8
111	臺北市立中山女子高級中學	A++	A+	A+	A+	A+	四	31.6

學生免試入學錄取榜單【成功高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立成功高級中學【數理資優班】	A	A++	A++	A++	A++	四	33.6
112	臺北市立成功高級中學【數理資優班】	A+	A+	A+	A++	A++	六	33
111	臺北市立成功高級中學	A++	A+	A++	A++	A	四	32.6
111	臺北市立成功高級中學	A++	A+	A+	A++	A	四	31.6
111	臺北市立成功高級中學	A++	A	A	A++	A++	四	31.6
110	臺北市立成功高級中學	A+	A	A++	A+	A++	五	31.8
110	臺北市立成功高級中學	A++	A++	A	A++	A	五	31.8

國中教育會考免試入學參考落點：高中篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【松山高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立松山高級中學【數理資優班】	A++	A+	A	A++	A+	四	31.6
111	臺北市立松山高級中學	A	A++	A++	A	A++	四	31.6
111	臺北市立松山高級中學	A+	A+	A++	A	A+	五	30.8
109	臺北市立松山高級中學	A	A++	A++	A++	A	四	31.6
109	臺北市立松山高級中學	A++	A+	A	A++	A	四	30.8
109	臺北市立松山高級中學	A++	A+	A+	A	A+	四	30.6
學生免試入學錄取榜單【大同高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
109	臺北市立大同高級中學	A++	A++	A	A	A+	四	30.6
109	臺北市立大同高級中學	A++	A+	B++	A++	A	五	29.8
109	臺北市立大同高級中學	A++	A++	A	A	A	五	29.8
學生免試入學錄取榜單【政大附中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	國立政治大學附屬高級中學	A+	B++	A++	A	A++	五	29.8
111	國立政治大學附屬高級中學	A+	A	A	A++	A++	一	30.1
110	國立政治大學附屬高級中學	B++	A+	A++	A++	A	四	29.6
109	國立政治大學附屬高級中學	A+	A++	A++	B++	A+	四	30.6
109	國立政治大學附屬高級中學	A	A+	A++	A++	A	四	30.6
109	國立政治大學附屬高級中學	A+	A++	A	A+	A	四	29.6
學生免試入學錄取榜單【中崙高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
110	臺北市立中崙高級中學	A	B++	A++	A++	A++	四	30.6
109	臺北市立中崙高級中學	B++	A++	A	A++	A+	四	29.6
109	臺北市立中崙高級中學	B++	A	A++	A++	A+	四	29.6
學生免試入學錄取榜單【板橋高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	新北市立板橋高級中學	A+	A	A+	A	A++	四	29.6
112	新北市立板橋高級中學	A+	A+	B++	A++	A+	四	29.6
110	新北市立板橋高級中學	B++	A	A+	A++	A++	五	29.8
110	新北市立板橋高級中學	B++	A+	A++	A++	A	四	29.6
110	新北市立板橋高級中學	A	B++	A++	A++	A	五	28.8
110	新北市立板橋高級中學	A+	A	A++	A	A	四	28.6
學生免試入學錄取榜單【成淵高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	臺北市立成淵高級中學	A+	A++	A	B++	A	四	27.6
109	臺北市立成淵高級中學	B++	A++	A+	A+	A	四	28.6

國中教育會考免試入學參考落點：高中篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【和平高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立和平高級中學	A+	A+	A	A++	A	四	29.6
112	臺北市立和平高級中學	A+	A	A+	A+	A	四	28.6
112	臺北市立和平高級中學	A	A	A+	A	A+	四	27.6
112	臺北市立和平高級中學	A+	A++	B++	A	A	四	27.6
112	臺北市立和平高級中學	A	B	A++	A+	A++	四	27.6
111	臺北市立和平高級中學	B++	A+	A	A	A++	四	27.6
110	臺北市立和平高級中學	B++	A	A+	A++	A+	四	28.6
110	臺北市立和平高級中學	A+	A+	A+	B++	A	五	27.8
110	臺北市立和平高級中學	B++	A++	B++	A++	A	四	27.6
學生免試入學錄取榜單【西松高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	臺北市立西松高級中學	B++	A++	B++	A+	A	四級分	26.6
109	臺北市立西松高級中學	B++	A++	A	A	A	五	26.8
109	臺北市立西松高級中學	A+	A	A+	B++	B++	四	25.6
學生免試入學錄取榜單【景美女中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立景美女子高級中學	A+	A+	A	A	B++	三	26.4
112	臺北市立景美女子高級中學	A++	A	B++	A	B++	四	25.6
112	臺北市立景美女子高級中學	A	A	A	A	B++	五	24.8
112	臺北市立景美女子高級中學	A++	B+	B++	B++	A	五	23.8
111	臺北市立景美女子高級中學	A+	A	A	A+	A	五	27.8
111	臺北市立景美女子高級中學	A++	A++	A	B++	B++	四	27.6
111	臺北市立景美女子高級中學	B++	A++	A	B++	A	四	25.6
111	臺北市立景美女子高級中學	A	B++	A	B+	A++	五	24.8
111	臺北市立景美女子高級中學	B++	A	A	A+	B++	四	24.6
111	臺北市立景美女子高級中學	A	A+	A+	B+	B+	四	23.6
111	臺北市立景美女子高級中學	A	A	B++	A	B++	四	23.6
學生免試入學錄取榜單【明倫高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	臺北市立明倫高級中學	A++	B+	A+	B++	A	四	25.6
學生免試入學錄取榜單【中和高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	新北市立中和高級中學【數理資優班】	B++	B++	A+	B++	A++	三	25.4
學生免試入學錄取榜單【百齡高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
109	臺北市立百齡高級中學	A++	A++	B++	B+	B	五	23.8

國中教育會考免試入學參考落點：高中篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【永平高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	新北市立永平高級中學【優免】	B++	A	B++	B++	B++	四	21.6
109	新北市立永平高級中學	B++	A+	A+	B++	B++	四	24.6
109	新北市立永平高級中學	A++	B++	A	B++	B++	四	24.6
109	新北市立永平高級中學	B++	A	B+	A++	B++	四	23.6
109	新北市立永平高級中學	B	B++	A	A	A++	四	23.6
109	新北市立永平高級中學	B++	B	A+	A	A	五	22.8
109	新北市立永平高級中學	A	A	B++	B++	B++	四	22.6
學生免試入學錄取榜單【數位實驗高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市數位實驗高級中等學校	B++	A	A	B++	A	四	23.6
學生免試入學錄取榜單【芳和實驗中學】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市芳和實驗中學	B++	A	B+	B++	B++	四	20.6
學生免試入學錄取榜單【新店高中】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	新北市立新店高級中學	A+	A	B+	A	A	四	24.6
112	新北市立新店高級中學	A++	A	B+	A	B+	五	23.8
112	新北市立新店高級中學	A	B++	A	B++	A	四	23.6
112	新北市立新店高級中學	A	A++	B+	A	B+	四	23.6
112	新北市立新店高級中學【優免】	B++	A++	A	B+	B++	三	23.4
112	新北市立新店高級中學	A	B++	A	B++	B++	四	22.6
112	新北市立新店高級中學	B++	A	A	B++	B++	四	22.6
112	新北市立新店高級中學【優免】	A+	B	A	B++	B++	四	21.6
112	新北市立新店高級中學	A	A	B+	B++	B++	四	21.6
112	新北市立新店高級中學【優免】	A++	C	B++	A	B++	三	21.4
112	新北市立新店高級中學【優免】	A+	B	A	B+	B++	四	20.6
112	新北市立新店高級中學【優免】	B++	A	B++	B++	B+	三	20.4
112	新北市立新店高級中學	A+	B++	B++	B+	B+	三	20.4
112	新北市立新店高級中學【優免】	A+	B	B++	B++	B++	三	20.4
112	新北市立新店高級中學	A+	B+	B+	B++	B+	五	19.8
112	新北市立新店高級中學【優免】	B++	B+	A	B+	B++	四	19.6
112	新北市立新店高級中學【優免】	A	B++	B+	B++	B+	四	19.6

國中教育會考免試入學參考落點：高中篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【安康高中】對應會考分數

年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	新北市立安康高級中學	B+	B+	B++	B++	B+	五	17.8
112	新北市立安康高級中學	B++	B+	B++	B+	B+	五	17.8
112	新北市立安康高級中學	A	B+	B	B++	B+	三	17.4
112	新北市立安康高級中學	A+	B+	B	B+	B	五	16.8
112	新北市立安康高級中學	B++	B+	B	B+	B++	四	16.6
112	新北市立安康高級中學	B++	B++	B	B	B++	四	16.6
112	新北市立安康高級中學	B+	B	B++	B++	B+	四	16.6
112	新北市立安康高級中學	B++	B+	B+	B	B+	四	15.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B+	B	B++	B+	B+	四	15.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B++	B	A	B	B	三	15.4
112	新北市立安康高級中學【優免】	B++	B	B	B++	B	五	14.8
112	新北市立安康高級中學【優免】	B+	B+	B+	B+	B	五	14.8
112	新北市立安康高級中學	B+	B	B++	B+	B	四	14.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B+	B	B	B++	B+	四	14.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B++	B+	B	B+	B	四	14.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B	A	B+	B	B	四	14.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B++	B+	B	B+	B	四	14.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B+	C	B	B+	B++	四	13.6
112	新北市立安康高級中學【優免】	B	B	B	B+	B	四	11.6

學生免試入學錄取榜單【石碇高中】對應會考分數

年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	新北市立石碇高級中學	B	B+	B	B	B++	四	13.6
111	新北市立石碇高級中學	B	B++	B	B+	B	四	13.6
111	新北市立石碇高級中學	B+	B+	B	B+	B	四	13.6
111	新北市立石碇高級中學【優免】	C	B	B+	B	B+	二	11.2
111	新北市立石碇高級中學	B+	B	C	B	B	四	10.6
111	新北市立石碇高級中學【優免】	B	B	B	B	C	四	9.6
111	新北市立石碇高級中學【優免】	B	C	C	B	B	五	8.8
111	新北市立石碇高級中學【優免】	B	B	C	B	C	四	8.6
110	新北市立石碇高級中學	B+	B	B	B+	B+	四	13.6
110	新北市立石碇高級中學	B	A	B+	B	C	三	13.4
110	新北市立石碇高級中學	B+	B	B	B+	B	五	12.8
110	新北市立石碇高級中學【優免】	B+	B	B	B	B	四	11.6
110	新北市立石碇高級中學【優免】	B+	C	C	B	B	四	9.6

國中教育會考免試入學參考落點：高職篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【大安高工】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立大安高級工業職業學校(控制科)	B++	A	B++	A	A++	四	25.6
112	臺北市立大安高級工業職業學校(圖文傳播科)	B++	A+	B++	A	B++	四	23.6
111	臺北市立大安高級工業職業學校(電子科)	A+	A+	B++	A+	B++	四	26.6
111	臺北市立大安高級工業職業學校(電子科)	B++	A++	A+	A	B++	四	26.6
111	臺北市立大安高級工業職業學校(電子科)	A++	B+	A	A	A	四	25.6
111	臺北市立大安高級工業職業學校(控制科)	B++	B++	B+	A++	A	四	23.6
111	臺北市立大安高級工業職業學校(冷凍空調科)	A+	A++	B++	B+	B+	三	23.4
111	臺北市立大安高級工業職業學校(汽車科)	B++	B	B+	B++	B++	四	17.6
110	臺北市立大安高級工業職業學校(電子科)	B++	A+	A	A++	B++	四	26.6
學生免試入學錄取榜單【士林高商】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
109	臺北市立士林高級商業職業學校(廣告設計科)	A	B+	B+	B++	B+	五	18.8
109	臺北市立士林高級商業職業學校(資料處理科)	B	B++	B+	B	C	四	12.6
學生免試入學錄取榜單【新北高工】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	新北市立新北高級工業職業學校(資訊科)	B	B+	B++	B++	B++	四	17.6
110	新北市立新北高級工業職業學校(電機科)	B++	B	B+	B++	B+	四	16.6
學生免試入學錄取榜單【松山家商】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立松山高級商業家事職業學校(資料處理科)	B++	B	B+	B+	B	四	14.6
112	臺北市立松山高級商業家事職業學校(商業經營科)	B	B+	B++	B	B+	四	14.6
學生免試入學錄取榜單【松山工農】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立松山高級工農職業學校(資訊科)	B+	B+	B++	B++	B++	三	18.4
112	臺北市立松山高級工農職業學校(資訊科)	B++	B+	B+	B++	B++	二	18.2
111	臺北市立松山高級工農職業學校(資訊科)	B	B++	A	B+	B++	三	18.4
111	臺北市立松山高級工農職業學校(資訊科)	B+	B	B++	B+	B++	三	16.4
111	臺北市立松山高級工農職業學校(園藝科)	B+	C	B	B	B	四	10.6
111	臺北市立松山高級工農職業學校(機械科)【技優】	B	C	C	C	B	零	7
110	臺北市立松山高級工農職業學校(電子科)	B+	A+	B++	B++	B++	五	21.8

國中教育會考免試入學參考落點：高職篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【內湖高工】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文等級	英語等級	數學等級	社會等級	自然等級	寫作	總積分
112	臺北市立內湖高級工業職業學校(電子科)	B+	B+	B	B+	C	四	12.6
111	臺北市立內湖高級工業職業學校(應用英語科)	B+	B+	B	B	B	四	12.6
學生免試入學錄取榜單【木柵高工】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(多媒體設計科)	B++	B+	A	B+	B+	三	18.4
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(機械科)	B	B+	A	B	B+	四	15.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(多媒體設計科)	B++	B	B++	B	B	四	14.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(電子科)	B	B++	B+	B+	C	三	13.4
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(模具科)	B	B	B+	B+	B	四	12.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(電機科)	B+	B++	C	B	B	四	12.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(電子科)	B+	B++	C	B	B	四	12.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(冷凍空調科)	B++	B	B	B	B	四	12.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(製圖科)	B	B++	C	B+	B	三	12.4
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(電子科)	B	B	B+	B	B+	二	12.2
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(模具科)	B	B	B+	B+	C	四	11.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(模具科)	B+	B	C	B+	B	四	11.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(機械科)	B	B	B	B	B	四	10.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(配管科)	B	B	C	B	B	四	9.6
112	臺北市立木柵高級工業職業學校(模具科)	B	B	C	B	C	四	8.6
免試入學錄取榜單【南港高工】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
110	臺北市立南港高級工業職業學校(機械科)	B	B	B	B	B	四	10.6
108	臺北市立南港高級工業職業學校(冷凍空調科)	B	B	B+	B	B	四	11.6
免試入學錄取榜單【鶯歌高工】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
111	新北市立鶯歌高級工商職業學校(資料處理科)	B	B+	C	B	B	四級	10.6
免試入學錄取榜單【淡水商工】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
108	新北市立淡水高級商工職業學校(控制科)	B+	C	C	B	C	0	8

國中教育會考免試入學參考落點：五專篇

(本資料僅做為參考，建議考慮適才適性與參照該年度的個人序位以及區排名)

學生免試入學錄取榜單【國立臺北商業大學】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	國立臺北商業大學財務金融科(臺北校區)	A+	B+	B++	B++	B	三	19.4
112	國立臺北商業大學會計與資訊科學科(臺北校區)	A	C	A	B+	B+	三	17.4
112	國立臺北商業大學(應用外語科)	B+	B	B+	B+	B+	四	14.6

學生免試入學錄取榜單【耕莘健康管理專科學校】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	耕莘健康管理專科學校護理科(新店校區)	B++	B	B+	B+	B	四	14.6
112	耕莘健康管理專科學校護理科(新店校區)	B	B	B+	B+	B+	四	13.6
112	耕莘健康管理專科學校護理科(新店校區)	B++	B	B	B	B	四	12.6
112	耕莘健康管理專科學校化妝品應用與管理科(新店校區)	B	C	B	B	B	三	9.4
112	耕莘健康管理專科學校口腔衛生與健康照護科(新店校區)	B+	C	B	B	C	三	9.4
112	耕莘健康管理專科學校嬰幼兒保育科(新店校區)	B	C	B	B	C	四	8.6
112	耕莘健康管理專科學校嬰幼兒保育科(新店校區)	C	C	C	B	C	0	6
112	耕莘健康管理專科學校化妝品應用與管理科(新店校區)	C	C	C	C	C	四	5.6
112	耕莘健康管理專科學校化妝品應用與管理科(新店校區)	C	C	C	C	C	四	5.6
112	耕莘健康管理專科學校嬰幼兒保育科(新店校區)	C	C	C	C	C	四	5.6
112	耕莘健康管理專科學校化妝品應用與管理科(新店校區)	C	C	C	C	C	四	5.6

學生免試入學錄取榜單【馬偕醫護管理專科學校】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
110	馬偕醫護管理專科學校(視光學科)	B	C	C	C	C	四	6.6

學生免試入學錄取榜單【致理科技大學】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
112	致理科技大學(會計資訊科)	B	B	B	B	B+	四	11.6
112	致理科技大學(會計資訊科)	B	B	B	C	B	四	9.6

學生免試入學錄取榜單【康寧大學】對應會考分數								
年度	錄取學校	國文	英語	數學	社會	自然	寫作	總分
110	康寧大學(資訊管理科)(臺北校區)	C	C	B	B	C	四	7.6
110	康寧大學(視光科)(臺北校區)	C	C	C	C	B	四	6.6



學校活動與聯繫資訊



1. 課輔及重要考試時間

項 目	時 間	對 象
補考	03/04~03/11	七八九年級112學年度第一學期學科成績不及格者
	05/21	九年級112學年度第二學期學科成績不及格者
九年級課後輔導課	02/16~05/16	九年級參加課輔的學生
九年級 會考趨勢講座	03/09至03/30	九年級有興趣的學生
課後輔導課	03/04~06/21	參加課輔的學生
課後資訊營	03/12~05/21	七八年級參加的學生
課後學習扶助班	03/04~06/21	七八年級參加的學生
課後學習扶助班	03/06~05/16	九年級參加的學生
段考	第1次03/28-03/29	七八九年級全體學生
	第2次05/02-05/03	九年級全體學生(畢業考)
	第2次05/14-05/15	七八年級全體學生
	第3次06/26-06/27	七八年級全體學生
複習考	第3次02/21~02/22 第4次04/16~04/17	九年級全體學生
國中教育會考	05/18~05/19	九年級全體學生
英文單字大會考	03/15	七八年級全體學生

生生用平板－數位學習家長宣導

2022-2025 推動中小學數位學習精進方案
班班有網路 生生用平板

數位學習 引領前行

生生用平板 您知道多少?

新北校園通APP

幫孩子請假
查看課表
成績查詢
學雜費繳交
了解學生健康情形

成績單送到家

註冊簡單 功能多
顛覆想像 快下載

新北市親師生平台
一個帳號
使用數百項學習資源

數位素養 遊戲式評量

新北星聯盟 數位星球

【新北星聯盟】

1. 透過遊戲化學習，使學生獲得正確之科技資訊與媒體知識。
2. 將數位素養相關資源整併於遊戲平臺網頁，如漫畫、海報等。

攜手一起打造 科技學習樂園

教材更生動 書包更輕鬆 教學更多元

城鄉都可用 學習更有效

新北市政府教育局

學務處資訊

一、服務學習時數說明

(一)採計期程

1. 七上至九上，連續5學期選3學期，每學期完成6小時，可得5分，上限15分。
2. 自111、112學年度起入學學生(今年七、八年級學生)，服務學習上限調整為12分，每學期完成6小時，可得4分。

(二)服務學習時數認證

1. 學校規劃之活動由學校認證。
2. 非學校規劃之服務學習活動。

(三)服務學習時數登入

1. 先以紙本(認證條)認證時數，期末由導師統一輸入校務行政系統。
2. 校外服務時數需於一週前至訓育組填寫校外服務時數申請單。

二、生活教育

(一)每週頒發守時班獎狀

全班週一至週五上午7時40分以前到校，頒發班級獎狀，肯定孩子守時的好習慣。

(二)友善校園議題融入課程、宣導及活動

反霸凌	教育部反霸凌專線電話 1953
防制學生藥物濫用	教育部防制學生藥物濫用資源網 
防制校園詐騙-教育部詐騙防制專區	

(三)學生請假辦法

1. 公、事、喪假：須於事前完成請假手續。
2. 病假：事後 3 日內完成請假手續。
 - (1)COVID-19 篩檢陽性輕症或無症狀者：假別回歸學校請假規定辦理。
 - (2)COVID 19 篩檢陽性中重症者：依隔離治療通知書所載日期核給「防疫隔離假」日數，不列入出缺席紀錄，亦不會因此扣減其學校評量成績。
3. 其餘請參閱學生手冊。

(三)行動載具管理

學生攜帶行動載具(含手機)到校均需填寫申請單，並統一保管至放學領取。

(四)獎懲辦法：詳見學生手冊

依「國民小學及國民中學學生成績評量準則」規定，學生獎懲抵銷後，未滿三大過可予以畢業證書。

(五)學生通勤路線宣導

1. 家長開車、騎乘機車接送上下學
 - (1)同學搭乘汽車時，請務必繫安全帶，並從汽車右側下車；搭乘機車時，請配戴安全帽，以保護頭部。
 - (2)建議家長接送時，請從北宜路接文中路至校，並請勿在校門口前及雙黃線上進行迴轉，以免發生危險。
 - (3)校門口旁設有**家長接送區**(上、放學時，黃線可供汽、機車臨停接送，如圖 1、2)，請勿停靠紅線。

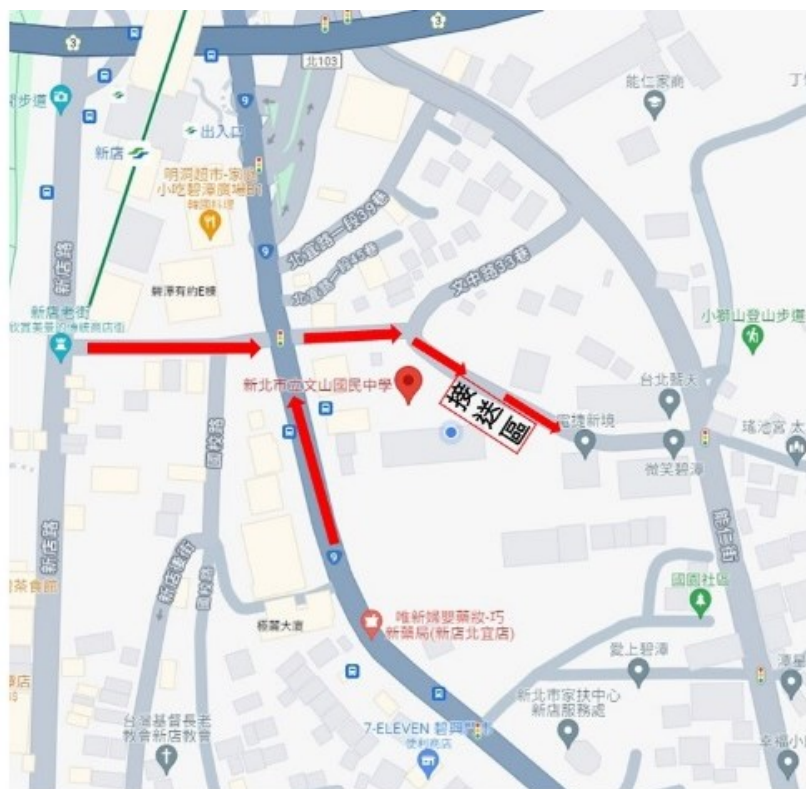


圖 1

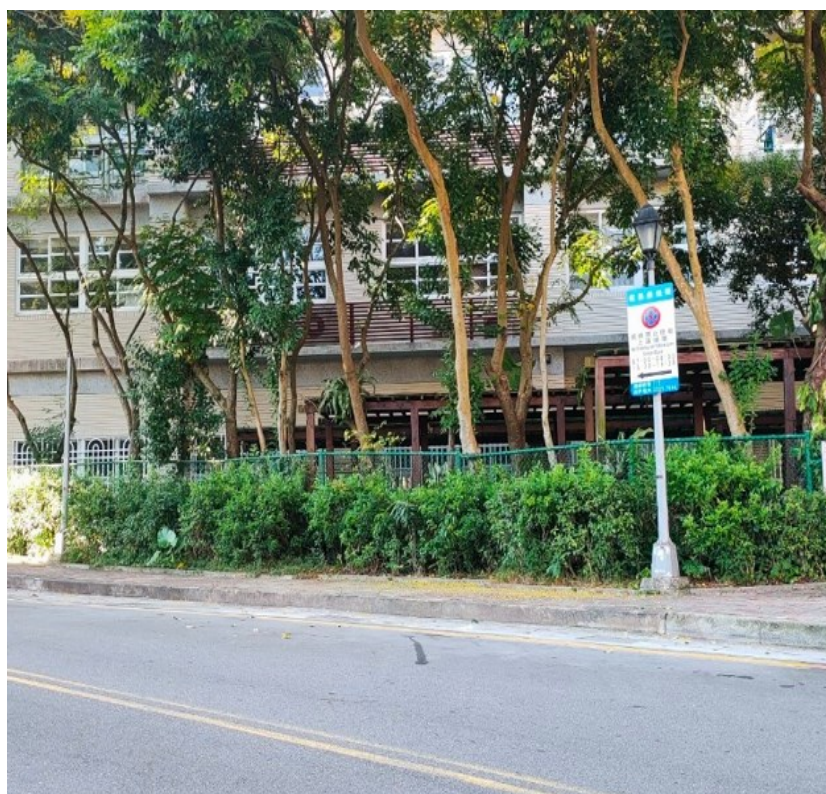


圖 2

2. 學生徒步上下學

- (1)請勿在行走或過馬路時，使用手機或嬉鬧、玩耍。
- (2)在等待交通號誌燈時(紅燈)，請勿靠近馬路，站在人行道及騎樓。
- (3)穿越馬路時，仍需要注意左右來車後再通行。
- (4)穿越交叉路口時，應查看行人專用號誌並遵守導護志工及老師指揮交通。

四、健康促進宣導

(一)本學年度學校健康促進計畫，分別以「健康體位」及「視力保健」為主、次議題，並自選「傳染病防治」來推動辦理。

(二)維持良好體位，為全校共同目標。請家長一起推行「85210」(保我210)，培養學生「均衡飲食，規律運動」之習慣。

112學年度第2學期健康活力班開班將於113年3月4日開始至113年4月24日開課。本課程是以行為改變技術為主體，除引起孩子們參與運動的動機之外，並聘請健體老師針對均衡飲食、健康生活習慣等議題，進行宣導。如果想要參與本活動，可至衛生組領取同意書，以表示同意並願意配合參加本活動。



(三)近視預防及控制方法：

1. 戶外活動防近視
2. 3010 眼安康
3. 控制度數來防盲
4. 光線充足照明好
5. 定期檢查要做到

(四)自我防疫衛生好習慣：

1. 勤洗手、落實手部衛生與咳嗽禮節。
2. 有發燒、咳嗽等呼吸道症狀請戴口罩。
3. 生病請在家休息。

多元展能文中榮耀

賽會正式名稱	班級姓名-獲得名次	比賽層級
112年新北市精英盃角力錦標賽	908林斌-青少年男子組希羅式第一級第一名 908張祐綺-青少年女子組自由式第二級第一名 906王詹森-青少年男子組自由式第二級第一名 708陳永仁-青少年男子組自由式第一級第一名 708高裕翔-青少年男子組希羅式第九級第一名 708黃凱莘-青少年女子組自由式第一級第一名 808蔡維力-青少年男子組希羅式第八級第二名 708謝卉妍-青少年女子組自由式第四級第二名 908謝呈宇-青少年男子組希羅式第五級第三名 908張宣婕-青少年女子組自由式第五級第三名 904張家毓-青少年男子組希羅式第四級第三名 808葉家睿-青少年男子組希羅式第七級第三名 808高碩辰-青少年男子組希羅式第八級第三名 808張唯-青少年男子組希羅式第十級第三名 708林哲里-青少年男子組希羅式第三級第三名 708吳承峰-青少年男子組希羅式第三級第三名	市賽 6金2銀8銅
112年度總統盃全國角力錦標賽	708黃凱莘-國中女子組自由式第一級第二名 908林斌-國中男子組希羅式第一級第三名 906王詹森-國中男子組希羅式第二級第三名	全國 1銀2銅
112年全國中正盃大學暨中學校際籃球賽	國中男子組 801 莊宇安 803 廖育賢、林冠霆 804 洪子捷 808 徐紹恩、史唐書成 805 鄭宇亨、林瀚森 901 薛博仁 903 林以恩 908 陳冠宏、徐啟恩、李冠羿	全國 第七名
112年全國羽球區域性對抗錦標賽(新竹市站)	國男單打 808周圻叡 第五名 國男雙打 708徐立騰、高翊誠 第五名 808周圻叡、馬瑞基 第五名	全國
112年全國第15屆風城盃 榮獲國中男子組第三名	國中男子組 801 莊宇安 803 廖育賢、林冠霆 804 洪子捷 808 徐紹恩、史唐書成 805 鄭宇亨、林瀚森 901 薛博仁	全國 第三名

	903 林以恩 908 陳冠宏、徐啟恩、李冠羿	
新北市112年度基層運動選手訓練站-籃球區域對抗賽	國中男子組 801 莊宇安 803 廖育賢、林冠霆 804 洪子捷 808 徐紹恩、史唐書成 805 鄭宇亨、林瀚森 901 薛博仁 903 林以恩 908 陳冠宏、徐啟恩、李冠羿	市賽 第三名
112年全國中等學校角力錦標賽	908 林斌-國中男子組希羅式第一級第三名 906 王詹森-國中男子組希羅式第二級第三名	全國 2銅
新北市113年中等學校運動會角力競賽	808張唯-國男希羅式第九級第一名（取得全中運資格） 708黃凱莘-國女自由式第一級第一名（取得全中運資格） 908張宣婕-國女自由式第五級第一名（取得全中運資格） 708張哲翌-國男希羅式第一級第二名 708林哲里-國男自由式第四級第二名 708謝卉妍-國女自由式第四級第三名 708吳承峰-國男希羅式第三級第三名 708高裕翔-國男自由式第九級第三名 808李天好-國女自由式第五級第五名	市賽 3金2銀3銅 及第五名

特色社團

一、體育類課後社團上課時間

角力隊	籃球隊	羽球隊
星期一、二、三、五 16:00-17:00	星期一、三：16:00-18:30 星期二、五：16:00-18:00 星期四：16:00-17:00	星期二：17:00-19:00 星期四：18:00-19:00 星期五：16:00-19:00

有意願者，請向學務處體育組報名。

二、藝文性社團上課時間

醒獅團	打擊樂團	山嵐管樂團
隔週四社團時間 (第6、7節)	隔週四社團時間 (第6、7節)	正式團：週二、週四 16:20-18:15 預備團：週四、週五 16:20-18:15

有意願者，請向學務處訓育組報名

十四歲當上總編輯 涂峻清：多做一些課外的事 興趣就會「長」出來

2019-03-01 00:00 更新：2022-04-25 17:37

by 蘇逸涵（親子天下雜誌 105 期 2019-03-01 出刊）

現就讀台大歷史系二年級的涂峻清，從小會玩又會讀書，十四歲辦了一本《鐵道青年》，也關心許多社會議題，對他來說，找到對知識和興趣的「熱情」才是學習的開端。

「國高中階段最慶幸的事，就是沒有把自己的一切都交給課業，」談起學習，在涂峻清有些靦腆的表情底下，是個講起話來有條有理、批判性強烈的大男孩，一打開話匣子，他便細細的「分析」起自己的過往學習經驗。

現在就讀台大歷史系二年級的涂峻清，十四歲時依著對鐵道的興趣踏遍全台車站，帶領十幾人的團隊，把所見所聞編寫成季刊《鐵道青年》，十七歲就累積超過一萬公里的鐵道旅程。除了對鐵道的熱愛，涂峻清也從國高中起就積極爭取學生權益、持續參與社會運動，用他細緻而獨特的觀點，關懷台灣的方方面面。

做雜誌練出規劃和執行力

在世俗眼中，經歷獨特又兼顧成績的涂峻清，是個會玩又會讀書的資優生，但對他來說，無論是興趣的發展，還是對於社會議題的關心，亦或是學科上的學習，初衷都來自於對於知識和興趣的「熱情」。「如果對想做的事沒有熱情，很多事都不用談，」涂峻清拿做《鐵道青年》的經驗打比方，開始執行之後要規劃交稿、印刷的時間，也得聯絡刊物寄賣處，有許多的安排必須細心處理。他說，課內學習其實也一樣，什麼時候要讀到哪裡、怎麼讀，也得事先做好規劃，這些努力都需要對事物的熱情去支撐。

而找到興趣、做好規劃的下一步，涂峻清說，就是努力去找資源實踐它。「高手都在民間，很多資源都在奇怪的地方，」他笑說，很多的資源來自與他人建立的連結，就像鐵道有很多社群，有人喜歡玩模型、有人喜歡拍照，也有人喜歡研究機械，多去跟這些人聊聊、多去現場親眼看看，「這些知識你不走過一次、不去問，永遠沒辦法知道。」對涂峻清來說，開始做之後遇到困難，試圖去解決它永遠都比空想有意義。

他也說，自己不太會去想「做不到」或是「有什麼條件會限制自己」，很多事都是真的去試過一次，就多學會一件事、多學會一個技能，「把握時間，空想是沒有用的。」

時常帶著「疑問」看知識

「說實在，我在家庭這方面很幸運，」涂峻清說，他從小就喜歡「問一些有的沒的」，也喜歡把一件事情研究到底。小二的時候喜歡上煮咖哩，就三餐找不同口味的咖哩試做；迷上鐵道後，就不斷大量閱讀、鑽研文史資料，甚至最後辦了一本雜誌出來。爸媽對他這樣的學習方式，一直都帶著開放的態度、非常支持，需要什麼幫助、有什麼問題都可以問他們，「他們都說，如果知道就會告訴我，如果都不知道，那我就自己想辦法。」涂峻清也說，就一如爸爸老愛掛在嘴上的「國英數理靠自己，吃喝玩樂我教你」，父母開明的教育方式，讓涂峻清愛發問、喜歡探究到底的習慣一直保留至今，也影響許多他對於學習的看法。

問他曾在學習途中遇過什麼挫折嗎？涂峻清想了一會兒說，大部分遇到困難的時候都還能應付，「但比較困擾的是，我常覺得我們在高中的學習過程，會累積很多『錯誤的偏見』，」他說，他常在讀教科書的時候，對裡頭的內容產生懷疑，像是公民課在解釋諸如「功能論」、「衝突論」等社會學知識時，往往只會拋出理論的名詞和簡要介紹，卻完全不談論這些知識是在怎麼樣的背景底下產生，他便花了很多時間在探尋這些答案。

而這樣的思考習慣，也是涂峻清投入爭取學生權益的初衷。他說起國中時，有次翻看校規，發現裡面的獎懲規定寫得不清不楚，「我那時候就一直在想，教官怎麼可以沒有明確的條文，就平白無故記學生大過、小過的？」便寫了意見書送去學校，被敷衍了幾次後，涂峻清依然堅持不懈的和學校對話，校規才終於有了改善，「後來慢慢發現，很多事情要去關心、要去做，才能開始、才有改變的可能。」對他來說，多花時間去釐清疑問、面對問題，是最有幫助的學習方式，也因此能知道自己「為什麼要讀書？」「怎麼去運用知識？」



照片來源：涂峻清

『從小發展許多興趣的涂峻清認為，多做課外的事能幫助個人跳脫環境、挖掘自己更多的可能性。』

國高中沒被補習考試占滿

涂峻清曾寫過一篇文章，裡頭提到他重新去回顧自己的學習經歷才發現，國高中時期對他來說，是一段「非常幸福的時光」，「可以專心追尋自己的興趣與愛好，讓這些東西真正成為自己的一部分。」雖然他也明白很多人光是應付校內的課業就精疲力盡，但他認為，若因此成為「讀教科書的機器人」，被補習、考試占滿所有空檔，或許今天就看不到那一本觀點獨特的鐵道刊物。

涂峻清接著說：「興趣和夢想不會憑空出現，你一定要花時間做點別的事。」而那些「別的事」其實也不一定要很困難，如同《鐵道青年》的起始就只是一次與朋友的出遊，讀點課外書也好，出去玩、散散步，甚至是放空也好，涂峻清始終相信：「多做一些課本知識以外的事，興趣就會慢慢從那個過程中『長』出來。」

15%青少年用自殘、自傷面對情緒危機

親子天下2018-10-24 00:00 (更新: 2018-12-06 14:47)

by 實習記者蘇逸涵

根據統計，近15%的青少年，會用自殘的方式處理情緒危機。大部分自殘／自傷的青少年，目的並非結束生命，而是希望「痛覺轉移」，也是在發出求救訊號.....



繪圖：日光路

根據美國精神健康協會（MHA）的調查，近15%的青少年，會用自殘的方式處理情緒危機。其中，超過80%的自傷者會以利器割傷自己，但如自我抓傷、撞頭、咬傷、燙傷、飲用有害物質（如漂白劑、清潔劑），或是傷害性的拉扯頭髮、破壞傷口.....等，刻意傷害個人肉體的方式，也都被視為自殘行為。美國精神健康協會也指出，大部分的自傷者，雖目的並非結束生命，但常會採取一種以上的方式自我傷害。

一般大眾經常認為自殘行為只會發生在精神疾病患者身上，但在美國康乃爾大學研究者Saskya Caicedo 和 Janis Whitlock的研究中發現，近一半的自殘者並沒有任何的精神障礙，且任何性別、年齡都有可能出現自殘行為，研究中，年紀最小的自傷者只有7歲。

曾擔任國中輔導老師、面對過許多個案的科普心理作家海苔熊對「親子天下」表示，青少年的自殘方式相當多樣，且大部分和「社會期待」有關，像男生就不大會採取割腕的方式，而傾向以暴力紓解情緒，因割腕會被視為是陰柔的表現。

為何青少年會選擇自殘？海苔熊指出，青少年生活中感受到的許多壓力會導致情緒問題，但自殘行為產生的「痛覺」，可以壓過情緒造成的痛苦，當劇烈的情緒來襲，他們透過自傷得到舒緩感、釋放腦內激素，就轉移掉了心理的疼痛。

自殘，藏了想被理解的心

台北醫學大學附設醫院精神科醫師黃宇銳也分析，自殘通常代表了青少年希望「被理解」的心情，因此，他們在採取自殘或是自殺行為時，常會透過臉書、IG等社群媒體進行宣告、表達心情，這同時也代表孩子們的「求救訊號」。黃宇銳建議，家長和老師應提高警覺看待自傷問題，若發現孩子有自傷行為，可以採取下述6點，來回應孩子們行為底下潛藏的求救訊號：

- 1、理解並同理孩子：青少年知道自己被理解了，就能慢慢說出心裡的話。不要過度強硬或是著急，可能會造成反效果，最重要的是，要讓孩子講心裡的話。
- 2、詢問孩子細節：像是自傷那天跟誰講了什麼等等，不要輕易買單「心情不好」這種說法。
- 3、分辨清楚孩子的行為：是自傷還是自殺？自傷的目的是什麼，為了得到痛感還是因為情緒無法處理？
- 4、提供抒發情緒（難過/憤怒）的其他方式和技巧。
- 5、教孩子如何求救：給孩子足夠的資訊，告訴他們心情極度低落時，可以到哪裡求救，像是急診、打自殺防治專線或者張老師。
- 6、自然的陪伴：讓孩子感覺到有人「在意」他，而不是勸他「不要想太多」，反而要聽聽孩子在想什麼。

無法承受的情緒，用自傷處理

美國康乃爾大學研究者Saskya Caicedo 和 Janis Whitlock的研究也指出，自傷多半是為了應付壓力和驅趕負面情緒而採取的行為，這樣的心理和病人依賴藥物的情形類似，都是為了轉移痛苦，且透過自傷，他們可以處理無法承受的情緒。

台北、台中榮民總醫院精神醫學部陳映雪、劉珈倩的研究也發現，自傷行為背後，通常是壓力之下，個案的生理反應、情緒控管、壓力因應等問題解決機制的失能。其中，童年受虐、遭遇創傷、受過度嚴苛管教，或是被同儕排擠或霸凌的青少年自傷行為高度關聯，兒童與青少年若有憂鬱或自殺意念產生，發生自傷行為的機會往往會增加。

若家庭能適時給予關懷，或是有老師與同儕的支撐，出現自傷行為的機會通常會降低，良好的親子關係或同儕互動，都是減少自傷行為發生的重要因素。

「WS文中悄悄說Line官方帳號」

家長與孩子如有需要輔導諮商與心理師需求，請用手機掃描下方QRCORD，將有專員為您服務喔!!

WS文中悄悄說Line官方帳號



- 有任何困擾令你持續無法解決
- 經常令你記掛著很不開心，很擔心
- 不要猶豫，請找人聊聊
- 持續多於1週，請掃描左方QR CODE加入
- 服務時段：08:00-17:00

◆輔導處提供的服務與協助◆

★升學輔導	學生不知道自己適合念什麼嗎？迷茫不知怎麼決定生涯？來做個測驗吧！透過測驗一起討論生涯方向！
★輔導諮詢	學生最近的情緒狀態好像和之前不一樣？對升學管道及方式有些困惑？歡迎家長及學生來找我們一起討論！
★個別諮商	學生感受人際、情緒、壓力等遇到困擾，提供單次或持續性的個別諮商。
★團體輔導	輔導處會針對學生普遍議題(例如：生涯試探、生涯選擇、人際互動、溝通方式、壓力調適)，開設小團體輔導！
★班級輔導	班上若有集體議題（譬如：人際排擠、意外身亡的悲傷處理），輔導老師進班協助輔導。

◆親職講座訊息◆

時 間	講題/活動	主講人	對 象	地 點
113.02.23(五) 19:30-21:00	113 年度國中畢業生適性入學 宣導說明會	石碇高中 許欣霖校長	家長	文碧 2 樓 會議室
113.03.15(五) 19:30-21:00	生涯適性輔導系列講座 技職啟動夢想 專業成就未來	瑞芳高工 陳思亮主任	家長	
113.04.19(五) 19:30-21:00	每個孩子都被賞識	協楨講師 顏鴻選老師	家長	
113.05.16(四) 19:30-21:00	用正向聚焦引發孩子正向改變	知名親職講師 澤爸(魏瑋志)	家長	

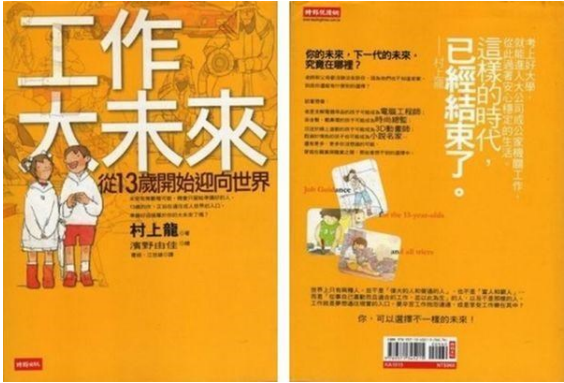
◆親師合作 陪伴孩子築夢◆

教務處	610	學務處	620	輔導處	640
教學組	611	訓育組	621	輔導組	641
註冊組	612	生教組	622	資料組	642
課研組	613	體育組	623	特教組	643
總務處	630	保健中心	625	輔導老師	645
補校	646	警衛室	635	特教老師	644
七導辦公室	658	八導辦公室	660	九導辦公室	656

若有親子溝通上的問題，輔導處非常願意做您傾訴的對象，絕對保密且提供適當的協助，竭誠歡迎您的來訪或利用以下所提供各輔導諮詢專線。

文山國中總機：(02)-2913-4300 及各處室分機。

◆親子生涯適性輔導優良圖書推薦◆

書名	簡介
	作者：<u>村上龍</u> 出版社：<u>時報文化</u> 出版日期：2006/12/01 世界上只有兩種人。並不是「偉大的人和普通的人」，也不是「富人和窮人」？而是「從事自己喜歡而且適合的工作，並以此為生」的人，以及不是那樣的人。工作就是夢想通往現實的入口。要辛苦工作抱怨連連，或是享受工作樂在其中？你，可以選擇不一樣的未來！ 本書為日本知名作家村上龍於 2004 年引爆話題、熱賣整年的暢銷作品，針對 13 歲以上的青春期青少年所寫的工作指南。依照個人興趣不同，詳盡地列出牙醫、舞台劇演員、甜點師傅、會計師、太空人等五百多種不同工作，並且描述了各職業的入行、派遣、雇用現狀等實用資訊。至今在日本已創下超過 120 萬本的銷售記錄。並於 2011 年翻拍成日劇《13 歲的 Hello Work》（暫譯）。 中文版於 2006 年甫上市即造成轟動，獲《商業周刊》、《天下》、《自由時報》等各家媒體專文報導，《遠見》雜誌亦特別企劃「上班族新生活運動：休耕」專題，探討介紹許多優秀的職場人士在低潮期重新在其他領域發現興趣的實例。此外更獲得許多教育單位的推薦，獲選為高中高職生涯研習種子教師教材、全國教師會教學輔助用書……等，好評不斷，口碑載道。

書名	簡介
	作者：<u>村上龍</u> 出版社：<u>時報文化</u> 出版日期：2013/02/04 距離上一本《工作大未來》時隔八年，順應時勢變化，本書推出全新版本，重新探討新世代的求職現況，並加入台灣職場實錄，因應台灣十二年國教，讓孩子以本書為起點，開始認識自己、認識職業、進而認識世界。 新版全面改以學科為入口，讓小讀者可以依照在學校感興趣的科目來描繪自己的未來工作藍圖，例如：對國語有興趣的孩子，可能適合當書店店員或是編劇。可以更迅速、更直接的對應出適合的職業。 此外，因應近十年來電腦與網際網路的發展、媒體生態改變以及全球化現象，所應運而生的全新職業種類亦一舉囊括介紹。例如：網站設計工程師、侍酒師、芳香療法師、幼兒律動指導員……等。

新北市政府家庭教育中心家長宣導資料

~ 珍愛家庭 用心經營 愛在新北 幸福相隨 ~

諮詢專線 幸福快遞

家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加區碼 02)

- 一、**服務內容：**夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
- 二、**服務時段：** 周一至周五：早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00
晚上 6:00-9:00。周六：早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00
- 三、**面談諮詢服務：**請撥 412-8185 專線預約面談時間。

新北動健康 祖孫作伙來

「新北動健康，祖孫作伙來」藉由小朋友帶動家中祖父母及長輩，一起參與「動健康」。以祖孫共同參與的方式，喚醒學生及家長對長輩健康的關心，並同時增進小朋友與祖父母的健康，促進祖孫及家人間的情感連繫，進而建立健康和諧的家庭。

新北動健康 APP 踏出自我健康的第一步



視力保健 幸福「視」界

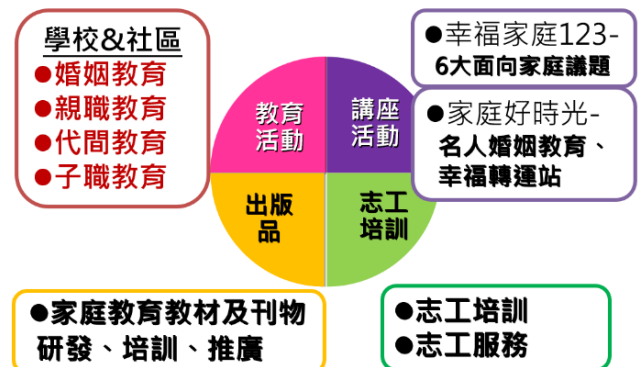
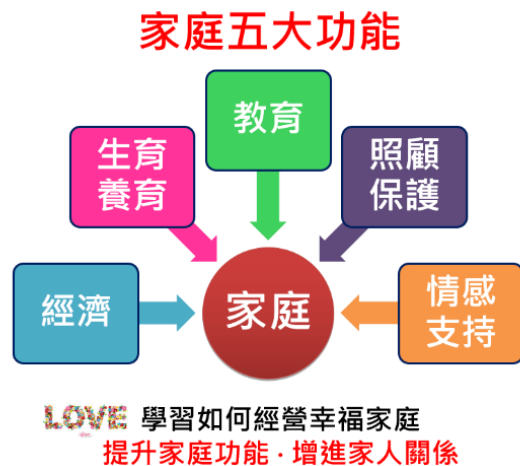
從「善用 3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法

- ◆先釐清上網目的：包括找資料、找朋友、無聊、娛樂、舒解壓力、緩解情緒起伏。
- ◆建立現實的人際關係，強化人際互動技巧：包括從一些可接觸的家人、朋友開始，多分享多接觸。安排親子可以互動的活動，協助孩子強化交朋友的技巧，多傾聽及了解孩子挫折的人際關係。
- ◆提升自我肯定：包括他人肯定及自我肯定，讓孩子學習自我回饋，鼓勵表現自我的優勢，鼓勵進行自我挑戰。
- ◆提升挫折忍受力：包括學習欣賞過程而非結果，並陪著度過挫折經驗。

◆重要他人得適度約束與規範：包括鼓勵孩子分享網路經驗，親子共同商訂上網時間（善用上網時間管理平台，<http://hicare.hinet.net/timecontrol/service.html>）及頻率，調整電腦擺放位置，並評估使用網路監控軟體，陪伴共同成長之必要。

新北市家庭教育中心簡介

新北家庭教育平台資源 LINE



訪談機構與服務

機構名稱	服務項目	連絡電話
行政院衛福部安心專線	自殺防治電話諮 24 小時免付費	0800-788-995
內政部福利諮詢專線	弱勢家庭、急難救助、經濟紓困	直撥 1957
國際生命線	24 小時電話協談	直撥 1995
財團法人張老師基金會	週一至週六 9:00-21:30	直撥 1980
新北市家庭教育諮詢	服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際 關係等問題，歡迎電話諮詢。	412-8185 (手機加區碼 02)
財團法人基督教宇宙光 全人關懷機構	週一至週五 9:00-21:00 週六 9:00-18:00	(02)2369-2696
台北市佛教觀音線	心理協談服務 週一至週五 14:00-17:00;19:00-21:00	(02)2768-7733
社團法人中華民國 肯愛社會服務協會	憂鬱症病友支持團體 電話輔導關懷	(02)6617-1885
全國 24 小時保護服務專線	保護諮詢服務	直撥 113
新北市新住民家庭服務中心	個案扶助及各項方案服務	0800-250-880
內政部外籍配偶保護諮詢專線	電話線上緊急求援或諮詢服務	0800-088-885
新北法扶專線	提供法律諮詢	(02)2973-7778