

桃園市立草漯國民中學

112學年度第一學期教育優先區親師座談會

家庭教育宣導

當孩子知道自己在父母心中很重要
他就會懂得自律，開始自我尊重和表現。

當孩子發現自己被父母欣賞
他就會懂得自我欣賞、開始肯定自己、發揮潛能。

優質漂中



112.10.13 輔導室

目錄

壹、112 學年度教育優先區親師座談會計畫	1
貳、教務處宣導	3
一、 113 學年度國中教育會考適性入學重要日程表	3
二、 桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表	4
三、 113 年國中教育會考問與答(節錄)	7
四、 學習扶助宣導資料	16
參、學務處宣導	17
一、 草漯國中 48 週年校慶運動大會邀請	17
二、 桃園市草漯國中流感疫苗接種通知說明	18
三、 草漯國中流感疫苗施打同意書(QR 碼)	20
四、 兒童權利公約宣導	21
肆、輔導室宣導	25
一、 數位/網路性別暴力防治宣導	25
二、 學生自我傷害防治宣導	27
三、 學習中心融報	29
伍、親職好文共賞	31
一、 冷靜、觀察再同理 LOVE 四步驟陪伴青少年面對情緒風暴	31
二、 親師溝通並非想改變對方，而是互相理解和攜手合作	35
三、 網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊	38
四、 孩子在網路世界的性平議題	41

桃園市立草漯國民中學 112 學年度教育優先區親師座談會活動計畫

一、依據：

- (一) 家庭教育法第 12 條規定辦理。
- (二) 教育部國民及學前教育署 112 學年度教育優先區計畫
- (三) 本校 112 學年度推動家庭教育實施計畫。

二、目標：

- (一) 增強家長的「家庭教育知能」，協助父母建立正確教育態度，發揮家庭教育功能。
- (二) 提供積極的教育補償措施，提昇學生基本學科能力與教育成效。
- (三) 提供學生及家長多元化資源、提升學生學習成就，降低城鄉差距。
- (四) 從活動中提供親子互動、多方溝通的管道，營造美滿家庭氣氛，達成心靈改革的目標。

三、實施對象：

本校學生家長及各班級導師。

四、實施時間：

中華民國 112 年 10 月 13 日(五) 18:00~20:00。

五、活動地點：

本校各班級教室。

六、工作組織與人員：

詳如任務編組表(附件一)。

七、活動內容：

詳如活動流程表(附件二)。

八、預期成效：

- (一) 關懷目標學生，輔導其學習成就，促進其自我成長。
- (二) 舉辦親職教育講座，導正父母及社區民眾的價值觀念與教育態度，發揮學校教育效能。
- (三) 協助學習條件不利學生，克服就學及學習障礙，維護學習受教權。

九、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

【附件二】

桃園市立草漯國民中學 112 學年度教育優先區親師座談會活動

活動流程表

時間	活動內容
17:00~18:00	場地佈置 ☞ 校園環境整理 ☞ 各班級教室佈置 ☞ 報到處資料備妥與佈置
18:00~19:50	☞報到(凱旋樓中廊) ☞親師相見歡及座談(各班級教室)
19:50~20:00	場地復原
20:00	快樂賦歸

113學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部112年9月21日臺教授國部字第1120112155號函

月	日	星期	辦理事項
2月	19	一	1. 19日-26日：身心障礙學生適性輔導安置報名 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 19日-3月1日：藝才班術科測驗報名
	22	四	22日-3月6日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月	1	五	建教合作班報名開始日
	7	四	7日-9日：國中教育會考報名
	11	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 11日-15日：特色招生專業群科甄選入學報名
	16	六	科學班科學能力檢定

月	日	星期	辦理事項
4月	8	一	科學班報到
	12	五	寄發國中教育會考准考證
	13	六	1. 13日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式 特殊教育班能力評估 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	14	日	2. 13日-14日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	15	一	3. 13日-15日：藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗
	20	六	20日-21日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	21	日	
	26	五	4月26日-5月3日：免試入學變更就學區申請
	29	一	4月29日-5月1日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名

月	日	星期	辦理事項
5月	4	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
	6	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
	7	二	7日-8日：試辦學習區完全免試入學報名
	16	四	試辦學習區完全免試入學放榜
	18	六	18日-19日：國中教育會考
	19	日	
	20	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 20日-24日：五專優先免試入學報名
	23	四	1. 23日-24日：技優甄審入學報名
	24	五	2. 23日-24日：實用技能學程報名
	30	四	5月30日-6月7日：各校直升入學報名

※備註：

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

月	日	星期	辦理事項
6月	3	一	身心障礙學生適性輔導安置結果公告 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	7	五	1. 寄發國中教育會考成績通知單，開放網路查詢 2. 7日-13日：藝才班分發報名
	14	五	1. 各校直升入學放榜截止日 2. 技優甄審入學放榜 3. 五專優先免試入學放榜 4. 特色招生專業群科甄選入學放榜 5. 實用技能學程放榜
	16	日	運動績優生甄試術科檢定
	17	一	1. 技優甄審入學報到 2. 試辦學習區完全免試入學報到 3. 特色招生專業群科甄選入學報到 4. 實用技能學程報到
	18	二	1. 各校直升入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 2. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各就學區優先免試入學放榜、報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 5. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 6. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格 7. 五專優先免試入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格)
	19	三	19日-21日：特色招生考試分發入學學科測驗報名
	20	四	20日-30日：五專聯合免試入學報名
	21	五	各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填
	23	日	特色招生考試分發入學學科測驗
7月	24	一	1. 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 2. 24日-28日：藝才班志願選填
	27	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日

月	日	星期	辦理事項
7月	2	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日
	9	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜
	10	三	1. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	11	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 3. 建教合作班報到截止日 4. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	15	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	30	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日

桃連區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

桃園市政府 111 年 10 月 26 日府教高字第 1110295033 號函修正

項目	內容		上限	備註
一、適性輔導（上限 32 分）	畢業資格	符合畢業資格者 6 分，修業資格者 2 分。	6 分	依國民小學及國民中學學生成績評量準則辦理。
	志願序	可選填 30 志願數（專業群科以 1 校 1 科為 1 志願數）。	15 分	1. 志願序別 1、2、3 志願 15 分；4、5、6 志願 12 分；7、8、9 志願 9 分；10、11、12 志願 6 分；13、14、15 志願 3 分；16 至 30 志願 1 分。 2. 專業群科同一職群各科別連續選填為志願時，視為同一志願序計分。 3. 當總積分完全相同需進行超額比序，比序至「志願序積分」項目時，志願序積分高者將優先錄取。
	生涯規劃	報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得 2 分；與「導師意見」相符者得 2 分；與「輔導教師意見」相符者得 2 分。	6 分	1. 各國中應配合免試入學委員會規定之期程經家長簽名確認三種意見之結果。 2. 意見經確認後，不得修正。
	就近入學	桃連區及共同就學區學生符合就近入學得 5 分。	5 分	1. 桃連區為一就學區，設籍在桃連區，或於桃連區國中就讀皆符合就近入學。 2. 本區之共同就學區範圍依據教育部公告為準。
二、多元學習表現（上限 35 分）	均衡學習	健康與體育、藝術、綜合活動、科技四領域，單領域五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標準 0 分。（最高 9 分）	9 分	1. 單領域係指：健康與體育、藝術、綜合活動、科技。 2. 左項規定適用於 108 學年度以後入學國民中學者；107 學年度以前入學國民中學者，採健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標準 0 分。
	品德表現	獎勵最高 6 分；銷過後，無記過或二次(含)警告以下者得 6 分。	10 分	1. 銷過後，無記過或無二次(含)警告以下者得 6 分。 2. 品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次 4.5 分，記功每次 1.5 分，嘉獎每次 0.5 分。 3. 上述兩項積分合計上限 10 分。
	服務表現	採計「擔任班級或學生幹部」(最高上限 4 分)及「志願服務學習時數」	10 分	1. 擔任班級內幹部、自治市幹部及社團幹部任滿 1 學期，經考核表現優良者得 2 分；志願服務學習時數，每 1 小時得 0.3 分。(未滿 1 小時不計分) 2. 擔任班級或學生幹部上限為 4 分。

項目	內容		上限	備註
	才藝表現	1. 個人賽： (1) 全市(縣)性：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/第 3 名 4 分/第 4 名 3 分/。 (2) 區域性(3 縣市以上)：第 1 名 7 分/第 2 名 6 分/第 3 名 5 分/第 4 名 4 分/第 5 名 3 分。 (3) 全國性：第 1 名 8 分/第 2 名 7 分/第 3 名 6 分/第 4 名 5 分/第 5 名 4 分/第 6 名 3 分。 (4) 國際性：第 1 名 10 分/第 2 名 9 分/第 3 名 8 分/第 4 名 7 分/第 5 名 6 分/第 6 名 5 分。 2. 團體賽：依個人賽積分折半計算。	5 分	1. 國際性與全國性競賽採計項目，依據教育部公告為準；區域性與全市(縣)性競賽採計項目，由本區免試入學推動工作小組審議後公告為準。 2. 特優比照第 1 名；優等比照第 2 名；甲等比照第 3 名；乙等比照第 4 名。 3. 同(學)年度同項比賽擇優 1 次採計；同一事蹟、同一獎項不得重複採計積分。
	體適能	單項達門檻標準者各得 6 分(最高 6 分)。	6 分	1. 單項係指：柔軟度、瞬發力、肌耐力、心肺耐力。 2. 另身心障礙、重大疾病、體弱或因故無法測試者特殊學生等依教育部相關辦法辦理。 3. 非應屆畢業學生、非學校型態實驗教育學生需返回原設籍學校辦理體適能檢測；臺商學校學生、跨區學生等可至原設籍校辦理體適能檢測，或至體適能檢測站、醫院等單位辦理體適能檢測。
	本土語言認證	通過原住民族語或客語或閩南語初級以上	2 分	本土語言認證採認主管機關核發之證： 1. 原住民族語為【原住民族委員會】 2. 客語為【客家委員會】 3. 閩南語為【教育部】
三(上限 33 分)	國中教育會考表現		33 分	1. 國文、數學、英語、社會、自然等五科，「精熟」者每科得 6 分；「基礎」者每科得 4 分；「待加強」者每科得 2 分 2. 寫作測驗成績 3 分，配分為 4、5、6 級分給 3 分；2、3 級分給 2 分；1 級分給 1 分。

說明：

一、超額比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目(適性輔導、多元學習表現、教育會考)分別比序；如有同分，再依序比「志願序積分」；倘再同分，再依序比教育會考成績等級標示總點數(教育會考成績等級標示總點數的計算方式如說

明二所示)；倘再同分時，再依序比國中教育會考之(國文、數學、英語、社會、自然)各單科成績標示(A⁺⁺>A⁺>A>B⁺⁺>B⁺>B>C)。

二、教育會考單科成績等級標示對應點數：

等級標示	A ⁺⁺	A ⁺	A	B ⁺⁺	B ⁺	B	C
點數	7 點	6 點	5 點	4 點	3 點	2 點	1 點

三、本區得視實際需要另訂補充說明。

四、「多元學習表現」項目除本土語言認證外，其餘項目採計期間為 7 年級入學至申請報名作業前。

五、連江縣各國中畢業生第一志願選填馬祖高中者優先錄取。

六、免試作業階段，當武陵高中、中大壠中及其他申請試辦且經本工作小組同意之高級中等學校登記人數超過核定學校之招生名額時，應保障提供學生提出申請之桃園市國中每校及連江縣至少各 1 個名額，擇優錄取。

七、本表「適性輔導」項目之「志願序」及「生涯規劃」積分，隨學生選填之志願序別不同，以及家長意見、導師意見與輔導教師意見之相符狀況，影響學生選填志願時之總積分。

八、本表各項目之積分採計，以同一事蹟不重覆計分為原則。

貳、考試科目

考試科目包含國文、英語、數學、社會、自然及寫作測驗，除國文與寫作測驗同屬語文學習領域本國語文（國語文）外，各科不跨學習領域，皆以十二年國民基本教育課程綱要第四學習階段學習重點為命題依據。凡在十二年國教課程的範疇下，考生在第四學習階段之所有學習內容，均屬於教育會考之測驗範圍。

113 年教育會考除寫作測驗只考 1 篇作文、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。

教育會考各考試科目之時間、題數及其命題依據

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

參、成績計算

教育會考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。整體來說，成績「精熟」表示學生精通熟習該科目國中教育階段所學習的知識與能力；「基礎」表示學生具備該科目國中教育階段之基本學力；「待加強」表示學生尚未具備該科目國中教育階段之基本學力。

教育會考的成績通知單會針對學生在各科獲得的表現等級，提供具體的表現等級描述，以利瞭解學生具備了哪些知識與能力。例如：數學科獲得「基礎」等級，表示學生「理解基本的數學概念，能操作算則或程序，能理解問題情境中簡單、明顯的數學訊息，並應用數學方法解決問題」。特別的是，英語科測驗又分成閱讀測驗及聽力測驗，其中聽力分為「基礎」及「待加強」2 個表現等級，而閱讀分為「精熟」、「基礎」及「待加強」3 個表現等級，成績通知單除了分別呈現此兩項語言能力的表現等級之外，也會呈現英語科整體（閱讀加聽力）的表現等級。

肆、試務規劃

一、考試日期：

113 年教育會考將於 5 月 18 日、19 日辦理。下表為規劃的考試時間表：

第一日：113 年 5 月 18 日（六）		第二日：113 年 5 月 19 日（日）	
⌚08:20- 08:30	考試說明 10 分	⌚08:20- 08:30	考試說明 10 分
⌚08:30-⌚09:40	社 會 70 分	⌚08:30-⌚09:40	自 然 70 分
09:40- 10:20	休息 40 分	09:40- 10:20	休息 40 分
⌚10:20- 10:30	考試說明 10 分	⌚10:20- 10:30	考試說明 10 分
⌚10:30-⌚11:50	數 學 80 分	⌚10:30-⌚11:30	英語（閱讀）60 分
11:50- 13:40	午休 110 分	11:30- 12:00	休息 30 分
⌚13:40- 13:50	考試說明 10 分	⌚12:00- 12:05	考試說明 5 分
⌚13:50-⌚15:00	國 文 70 分	⌚12:05-⌚12:30	英語（聽力）25 分
15:00- 15:40	休息 40 分		
⌚15:40- 15:50	考試說明 10 分		
⌚15:50-⌚16:40	寫作測驗 50 分		

註：⌚表示鐘響。

二、報考資格：

- （一）國民中學應屆畢業生或曾在公私立國民中學、高級中學附設國民中學畢業或修畢國民中學 3 年課程者。
- （二）依「特殊教育學生調整入學年齡及修業年限實施辦法」之規定，經主管機關認定其畢業資格之國民中學學生。

(三) 具國民中學畢業同等學力資格者。

三、報名方式：

(一) 凡國民中學應屆畢業生，由所就讀學校代為辦理集體報名。

(二) 非國民中學應屆畢業生或持國外學歷、大陸學歷之學生，自行上網（網址：<https://cap.rcpet.edu.tw>）填報個別報名表後，親自至考區試務主辦學校辦理報名。

四、報名費：

請參照「113 年國中教育會考簡章」。

五、考試地點：

為確保考試的公平性，教育會考地點以「集中考場」方式辦理，考場由各教育會考考區試務會規劃公告。

伍、成績應用

教育會考可作為學力檢定的機制，提供教育部、各直轄市、縣（市）政府教育局（處）制訂政策、分配教育資源的參考，並讓親、師、生明白學習狀況及進行教學調整。在實施十二年國民基本教育初期，為順利過渡到完全不使用在校成績的目標，各直轄市、縣（市）經教育審議委員會通過後，可適度採用教育會考的結果，作為免試入學辦理初期超額比序項目之一，再配合其他表現，搭配充分的生涯輔導措施，讓學生擁有適性選校的主動性，學校擁有適性選才的空間。

網訊導引篇

教育會考相關重要資訊及最新檔案資料，都可以在「國中教育會考」網站上 (<https://cap.rcpet.edu.tw>) 查詢。本篇旨在讓社會大眾瞭解網站資訊之內涵，並得以在網站上迅速獲取所需資訊。

壹、頁首

教育會考網站頁首上方導覽列包含：「認識會考」、「歷史訊息」、「考試內容」、「成績計算」、「應考服務」、「歷屆試題」、「宣導專區」、「常見問題」、「徵題專區」、「學力品質監控」及「全國試務會」等 11 項。

有關教育會考之最新公告消息均可在頁首的「最新消息」中看到。

認識會考 歷史訊息 考試內容 成績計算 應考服務 歷屆試題 宣導專區 常見問題 徵題專區 學力品質監控 全國試務會



最新消息

公告日期	標題
112.06.09	【教育評議院】112年國中教育會考 6/9 雙科成績查詢入口表版通達
112.06.09	112年國中教育會考延修檔案、數學科延修檔案公告
112.06.09	112年國中教育會考各科延修檔案公告
112.06.09	112年國中教育會考延修檔案
112.06.09	112年國中教育會考各科延修檔案查詢入口表版通達
112.06.09	112年國中教育會考各科延修檔案查詢入口表版通達
112.06.08	112年國中教育會考六國考場各科延修檔案查詢入口表版通達 (另開視窗)
112.06.06	112年國中教育會考各科延修檔案查詢入口表版通達 (PDF檔案、另開視窗)
112.06.04	112年國中教育會考(六國考場)延修檔案公告

[more... >>>](#)

快速連結

[報名作業【僅別修】](#)、[下載報名作業說明【國別修】](#)

[112年國中教育會考開卷表](#)

[112年國中教育會考延修檔案\(國\)試務工作表](#)

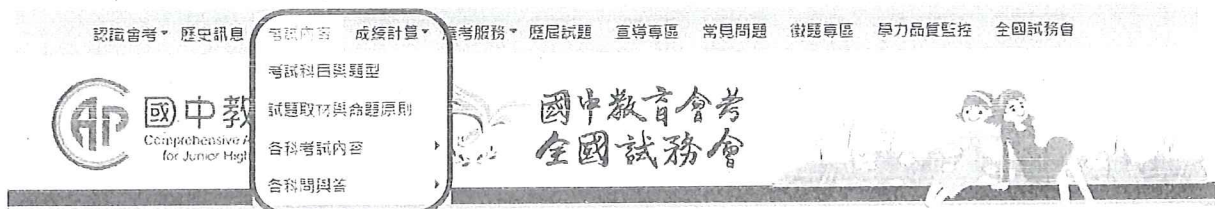
[112年國中教育會考延修檔案\(國\)試務工作表](#)

[112年國中教育會考延修檔案\(國\)試務工作表](#)

[112年國中教育會考延修檔案\(國\)試務工作表](#)

貳、考試內容

在本項目中，可以查詢「考試科目與題型」、「試題取材與命題原則」、「各科考試內容」及「各科問與答」。



如需下載寫作測驗答案卷樣張，作為平時教學或練習使用，可至「各科考試內容」→「寫作測驗」下載答案卷電子檔。

◎ 四、寫作測驗答案卷樣張

說明：本檔案為寫作測驗答案卷樣張，原始尺寸為257mm*364mm，正反兩頁，每頁各506格，[下載檔案](#) (PDF檔案，另開視窗)

國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心 地址：244014 新北市林口區仁愛路一段2號 電話：(02)8601-8100 傳真：(02)8601-8550
電子信箱：cap@rcpet.ntnu.edu.tw 國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心隱私權聲明(V2.0) [隱私權聲明](#) 資訊安全及個人資料管理政策(V4.1) [隱私政策](#)

著作權宣告：國中教育會考推動工作委員會所出版的各項刊物及包含網站、研討會所公開之資料等，其著作權均為本委員會所有，除不得在營利目的之狀況下使用外，並不得隨意拼裝資料，若導致外界誤解，本委員會必將追究相關法律責任。前揭資料在非營利目的之條件下使用前須以書面通知本委員會，並經本委員會同意後，方可使用，使用時亦須註明出處。

如需下載數學科答案卷樣張，作為平時數學科非選擇題之作答練習，則可至「各科考試內容」→「數學科」下載答案卷電子檔。

◎ 四、數學科答案卷樣張

說明：本檔案為數學科答案卷樣張，原始尺寸為A4(210mm*297mm)，[下載檔案](#) (PDF檔案，另開視窗)

國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心 地址：244014 新北市林口區仁愛路一段2號 電話：(02)8601-8100 傳真：(02)8601-8550
電子信箱：cap@rcpet.ntnu.edu.tw 國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心隱私權聲明(V2.0) [隱私權聲明](#) 資訊安全及個人資料管理政策(V4.1) [隱私政策](#)

著作權宣告：國中教育會考推動工作委員會所出版的各項刊物及包含網站、研討會所公開之資料等，其著作權均為本委員會所有，除不得在營利目的之狀況下使用外，並不得隨意拼裝資料，若導致外界誤解，本委員會必將追究相關法律責任。前揭資料在非營利目的之條件下使用前須以書面通知本委員會，並經本委員會同意後，方可使用，使用時亦須註明出處。

參、成績計算

在本項資訊中，可以查詢「各科等級描述」、「各科等級示例」、「成績計算與及「加權分數說明」。

The screenshot shows the AP Comprehensive Assessment Program website. The navigation menu includes: 認識會考, 歷史訊息, 考試內容, 成績計算, 應考服務, 歷屆試題, 宣導專區, 常見問題, 徵題專區, 學力品質監控, 全國試務會. The '成績計算' section is highlighted, showing a list of links: 各科等級描述, 各科等級示例, 成績計算及權用, 加權分數說明, 寫作測驗, 國文科, 英語科, 數學科, 社會科, 自然科. The '寫作測驗' link is selected, leading to the '寫作測驗評分標準' (Writing Test Scoring Standard) page. The page title is '國中教育會考 寫作測驗評分標準'.

其中，各科等級示例的「寫作測驗」與「數學科」，分別公布了該科歷年正式與預試試題之內容及各級分樣卷。無論是學校教師、家長或學生都可由此下載試題進行教學或練習，更能依樣卷內容瞭解評分標準中各等級的具體表現。

國中教育會考寫作測驗正式試題(樣卷公布)

111年國中教育會考

111年國中教育會考試題 題本封面說明

六級分 五級分 四級分 三級分 二級分 一級分

國中教育會考寫作測驗預試試題(樣卷公布)

我看「從眾實驗」

我看「從眾實驗」 題本封面說明

六級分 五級分 四級分 三級分 二級分 一級分

國中教育會考數學科非選擇題試題(樣卷公布)

請選擇 ▼

正式試題(112年第一題)

正式試題(112年第二題)

正式試題(111年第一題)

正式試題(111年第二題)

正式試題(110年第一題)

正式試題(110年第二題)

正式試題(109年第一題)

正式試題(109年第二題)

正式試題(108年第一題)

正式試題(108年第二題)

正式試題(107年第一題)

正式試題(107年第二題)

正式試題(106年第一題)

正式試題(106年第二題)

正式試題(105年第一題)

正式試題(105年第二題)

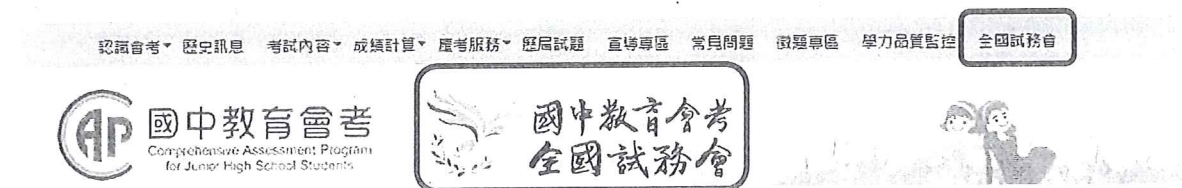
正式試題(104年第一題)

正式試題(104年第二題)

正式試題(103年第一題)

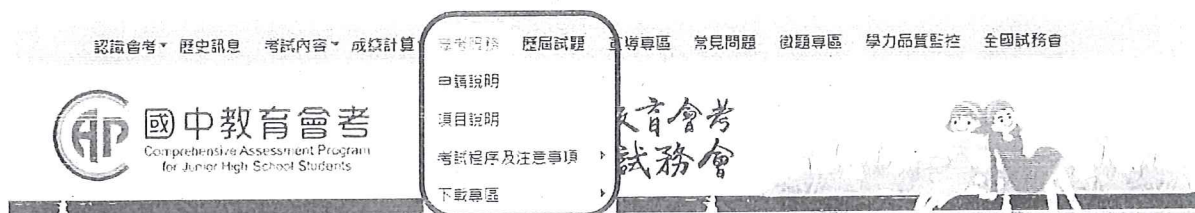
肆、試務工作

點選全國試務會時，相關試務資訊(含成績證明申請辦法)皆可在此查詢。



伍、應考服務

本項包含「申請說明」、「項目說明」、「考試程序及注意事項」及「下載專區」。
申請應考服務之考生，可以在此查詢各種應考服務之申請辦法與注意事項，並在正式考試前下載相關檔案並進行練習，以熟悉正式考試之執行方式。



陸、歷屆試題

在「歷屆試題」中，可以找到自民國 90 年國中基測至最新教育會考歷屆試題。自 107 年起，此處公告之試題均為無浮水印之試題本，以方便學校教師或學生於平時練習使用；至於 107 年以前之各科試題本，除了具浮水印之試題本外，尚提供「無浮水印題本」供各界下載使用。

除了試題本內容之外，在此處亦可下載各科試題通過率、鑑別度，以及各等級人數百分比等統計數據，使教師教學時能更有效運用歷屆試題，並瞭解學生能力，進而協助學生更加精進。

[認識會考](#)
[歷史訊息](#)
[考試內容](#)
[成績計算](#)
[應考服務](#)
[歷屆試題](#)
[宣導專區](#)
[常見問題](#)
[徵題專區](#)
[學力品質監控](#)
[全國試務會](#)



世紀教育工程的重要環節



[首頁](#)
[歷屆試題](#)

歷屆試題

112年國中教育會考

112年國中教育會考題本及相關檔案

參考答案	試題說明
寫作範本	英文範
英語(聽讀)	英語(聽力)
數學範	社會範
自然科	112年國中教育會考試題範本及相關檔案
112各科題別覽	112各科題別覽

英語閱讀第1題三項答案皆B，該題與108年公告的參考試題本第1題內容相同，故一律給分。

寫作範本：[\[圖\]](#)

六級分

數學非選擇卷：[\[圖\]](#)

第一題：題目及評分指引	第二題：題目及評分指引
三級分	三級分
二級分	二級分
一級分	一級分

此外，在此處亦可看到寫作測驗各級分和數學科非選擇題各級分之樣卷。

►寫作樣卷：國

111年國中教育會考試題 題本封面說明

六級分：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

五級分：1 2 3 4 5

四級分：1 2 3 4 5

三級分：1 2 3

二級分：1

一級分：1

►數學非選樣卷：A

第一題：題目及評分指引	第二題：題目及評分指引
<u>三級分樣卷</u>	<u>三級分樣卷</u>
<u>二級分樣卷</u>	<u>二級分樣卷</u>
<u>一級分樣卷</u>	<u>一級分樣卷</u>
<u>零級分樣卷</u>	<u>零級分樣卷</u>

桃園市立草漯民國中學 112 學年度學習扶助宣導資料

※【什麼是學習扶助？】

1. 緣起：教育部規定各縣市應規劃提升學生學力方案。
2. 目的：篩選學習低成就學生及時提供扶助。
3. 期許：找回學習自信，提升學生學力。

※【學習扶助實施流程】

1. 科目：國文、英文、數學。
2. 流程：學習診斷→學習指導→測驗檢核。

※【哪些孩子可以參加學習扶助？】

1. 篩選測驗未通過學生。
2. 其他有學習扶助需求之學生。

※【參與學習扶助對學生有什麼好處？】

1. 找到學生還沒學會的內容。
2. 根據測驗結果安排個別學習進度。
3. 定期追蹤學生的進步與成長。

※【如何申請參加學習扶助？】

1. 由學校主動通知，經由家長同意後參加。
2. 如有學習扶助需求，主動向導師提出，經學校評估後參與。

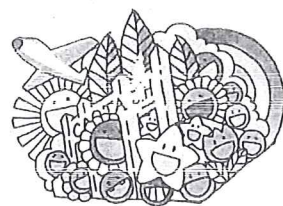
※【如果孩子被篩選參加學習扶助，家長該怎麼辦？】

家長接到消息可能會感到緊張、擔心、難過，別著急，讓我們一起幫助孩子的學習，我們可以這麼做：

1. 正視孩子學習落後的問題。
2. 和孩子一起找出孩子的學習困難。
3. 適時給予孩子關心與鼓勵。
4. 家期與老師交流孩子的學習情形。

※【筆記欄】

有任何不清楚之事項，可電洽本校教務處(210、220)



敬邀 貴家長

本校 48 週年校慶運動大會

一、活動日期：112 年 11 月 04 日(星期六)

二、活動地點：本校運動場。

三、活動流程：(如遇雨天照常舉行，地點改在本校學生活動中心)

項次	時間	活動內容	備註
1	08：20~09：50	開幕典禮-表演活動 (1) 08:45 運動員創意進場 (2) 09:10 典禮開始	地點： 本校運動場
2	09：50~10：05	表演競賽-7 年級健康操比賽	
3	10：05~10：35	運動競賽- 9 年級 趣味滾球 8 年級 同心協力 7 年級 樂樂棒球接力	
4	10：35~10：50	運動競賽- 8、9 年級拔河決賽	
5	11：10~11：30	運動競賽-各年級 200 公尺決賽	
6	11：30~11：50	運動競賽-各年級 100 公尺決賽	
7	11：50~12：25	午餐教育	
8	13：20~14：00	運動競賽-各年級 400 公尺接力決賽	
9	14：00~14：45	運動競賽-各年級大隊接力決賽	
10	14：45~15：20	環境教育-校園整理	
11	15：20~15：45	閉幕典禮	
12	15：45	賦歸	

桃園市草漯國民中學 流感疫苗接種通知說明

親愛的家長您好：

本校為配合本市衛生局合約醫療團隊於 112 年__11__月__9__日為您的子女進行流感疫苗接種服務，特此通知並徵求您的同意，並請您閱讀下列資訊後，填寫接種意願書，再交由貴子女繳回學校，感謝您的支持與配合！

《什麼是流感》

流感是由「流感病毒」所引起的急性呼吸道疾病，與一般感冒不同，通常症狀較明顯，病程也較長。常見的症狀包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，有時會引起併發症，甚至導致死亡。最常見的併發症是肺炎，其他包括中耳炎、鼻竇炎、腦炎、腦病變、心肌炎、雷氏症候群和其他嚴重的感染症等。

《流感的傳播模式》

流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫將病毒傳染給周圍的人，亦可能經由接觸到受污染物體表面上的流感病毒後，再觸摸自己的口、鼻而感染。罹患流感的人在發病的前 1 天到發病後的 3 至 7 天都可能傳染給別人，幼童的傳播期則更長。

《學生施打流感疫苗的重要性》

根據研究發現，學生較容易被流感病毒侵襲，往往是流行季時最早的發病者，且學生散播的病毒其傳染力較高、傳播時間較長，所以學生是流感病毒的重要傳播者。針對學生接種流感疫苗，不但能有效減少學生感染流感的機率，降低醫療費用的支出，且亦能降低流感病毒的散播，進而間接保護老人、幼兒等高危險族群，減少他們因感染而發生嚴重併發症的機率。

《本季流感疫苗成分》

流感疫苗是一種不活化疫苗。由於流感病毒常發生變異，所以世界衛生組織每年均會監測流感病毒的流行及變異以建議疫苗組成的成份。本(112)年度流感季政府依世界衛生組織建議採購與國際各國相同之四價流感疫苗，疫苗包含 4 種不活化病毒成分，即 2 種 A 型(H1N1 及 H3N2)、2 種 B 型，其抗原成分為：

雞胚胎蛋培養疫苗：A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09-like virus；A/Darwin/9/2021 (H3N2)-like virus；B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage)-like virus；B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)-like virus。

細胞培養疫苗：A/Wisconsin/67/2022 (H1N1)pdm09-like virus；A/Darwin/6/2021 (H3N2)-like virus；B/Austria/1359417/2021 (B/Victoria lineage)-like virus；B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage)-like virus。

本年度提供之疫苗分別由我國、法國及德國等國生產製造，並依照疫苗到貨順序依序提供。

《接種劑量、間隔與收費方式》

學生每次接種劑量是 0.5mL。若為出生後首次接種流感疫苗之國小二年級(8 歲)以下學童，如有自覺接種需求，可於學校第 1 劑接種至少 4 週後至醫療院所自費接種第 2 劑；若過去曾接種過流感疫苗(不論 1 劑或 2 劑)，今年接種 1 劑即可。9 歲以上則不論過去接種史，都只須接種 1 劑。由於每年流行的流感病毒不一定相同，因此，符合接種對象者，每年均須重新接種。接種後至少約需 2 週的時間以產生保護力，其保護效果可持續 1 年。

流感疫苗可以和其他疫苗同時接種在身體不同部位或間隔任何時間接種。本年度提供之疫苗分別由我國國光生物科技股份有限公司、法國賽諾菲股份有限公司、台灣東洋藥品工業股份有限公司及我國高端疫苗生物製劑股份有限公司等疫苗廠生產製造或進口，各廠牌疫苗的疫苗



效力與安全性皆符合我國衛生福利部食品藥物管理署查驗登記規定，且經其核准使用/進口，將依照疫苗到貨順序依序提供。針對學生於學校集中接種，全面提供 1 劑公費疫苗接種，且無須負擔任何費用，惟倘無法於安排接種日接種者，則需持學校發給之通知單至指定院所接種並自付相關醫療費用。

《疫苗保護力》

流感疫苗的保護力因年齡或身體狀況不同而異，平均約可達 30 至 80%，對 18 歲以上成人因確診流感而住院的保護力約有 41%，入住加護病房的流感重症保護力則可達 82%。6 個月至未滿 18 歲兒童青少年族群接種流感疫苗之保護力與成人相仿。

《接種禁忌》

- 一、 已知對疫苗的成分有過敏者，不予接種。
- 二、 過去注射曾經發生嚴重不良反應者，不予接種。

《接種注意事項》

- 一、 發燒或正患有急性中重疾病者，宜待病情穩定後再接種。
- 二、 出生未滿 6 個月，因無使用效益及安全性等臨床資料，故不予接種。
- 三、 先前接種本疫苗 6 週內曾發生 Guillain-Barré 症候群 (GBS) 者，宜請醫師評估。
- 四、 已知對「蛋」之蛋白質過敏者，可在門/住診由熟悉處理過敏症狀之醫事人員提供接種，並於接種後觀察 30 分鐘，無不適症狀再離開。
- 五、 其他經醫師評估不適合接種者，不予接種。

《青少年常見的暈針反應》

暈針通常是因為對打針的心理壓力與恐懼感，轉化成身體的症狀，出現眩暈與噁心等症狀，大多發生於青少年集體接種疫苗時。大規模疫苗接種時，偶會發生聚集性暈針現象，被稱為集體心因性疾病。暈針反應與疫苗本身安全性無關，也不會造成身體健康的後遺症。

建議接種者於接種前避免空腹及脫水情形，等待注射時間不宜過久，可用音樂、影片或聊天等方式放鬆心情，並於接種時採取坐姿。另外，建議於接種後應坐或躺約 30 分鐘，以避免因發生昏厥而摔倒受傷。

倘若發生暈針狀況，建議先至休息區休息，採坐姿或平躺姿勢緩解其緊張情緒，同時通知醫護人員（在學校應通知學校老師及醫護人員）。如暈針現象持續，宜送醫診治。

《安全性及副作用》

流感疫苗是由死病毒製成的不活化疫苗，因此不會因為接種流感疫苗而得到流感。接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人會有全身性的輕微反應，如發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹或紅疹等，一般會在發生後 1 至 2 天內自然恢復。和其他任何藥品一樣，雖然極少發生，但流感疫苗也有可能造成嚴重的副作用，如立即型過敏反應，甚至過敏性休克等不適情況（臨床表現包括呼吸困難、聲音沙啞、氣喘、眼睛或嘴唇腫脹、頭昏、心跳加速等），若不幸發生，通常於接種後幾分鐘至幾小時內即出現症狀。其他曾被零星報告過之不良事件包括神經系統症狀（如：臂神經叢炎、顏面神經麻痺、熱痙攣、腦脊髓炎、對稱性神經麻痺為表現的 Guillain-Barré 症候群等）和血液系統症狀（如：暫時性血小板低下，臨床表現包括皮膚出現紫斑或出血點、出血時不易止血等）。除了 1976 年豬流感疫苗、2009 年 H1N1 新型流感疫苗與部分季節性流感疫苗經流行病學研究證實與 Guillain-Barré 症候群可能相關外，其他少有確切統計數據證明與接種流感疫苗有關。此外，現有研究結果與世界衛生組織報告均顯示，孕婦於懷孕期間接種不活化流感疫苗，並未增加妊娠及胎兒不良事件之風險。

本年度採購之流感疫苗皆不含硫柳汞成分。

健康中心 關心您

填寫線上意願書

智慧型手機掃描下方QR碼或點擊下面網址連至簽署頁面

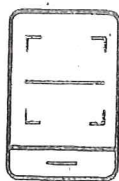


<https://fluconsensus.cdc.gov.tw/parent/agreement/22638?openExternalBrowser=1>

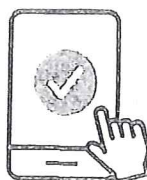
- ☑ 若完成線上意願書且留下電郵，您可以收到學生接種結果！
- ☑ 需要修改接種意願時，也可以在意願收集截止日期前直接掃QR碼重新填寫
- ☑ 如遇操作問題可至 (<https://youtu.be/aK7e3Nz32Jw>) 觀看簽署步驟，或洽客服專線02-23959825 分機3201 服務時間為上班日上午 8:30 到 12:30；下午1:30~5:30
- ☑ 如截止日期後想修改接種意願或需紙本簽署，請洽各校學校人員

線上意願書填寫流程

手機掃QR碼或輸入連結



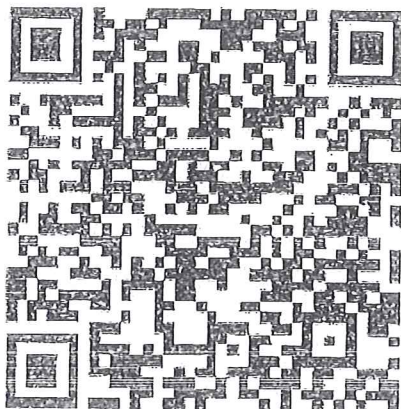
勾選意願資訊



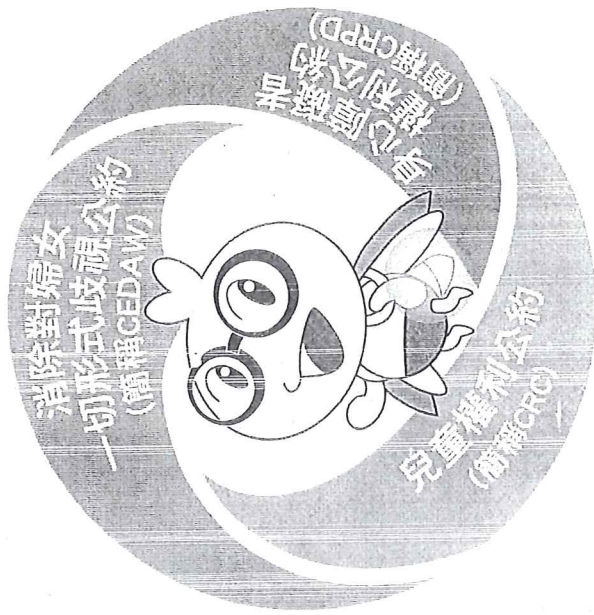
線上完成簽名



112年度校園流感疫苗接種意願書
學校：桃園市市立草漯國中



國際三大公約 你我一起實踐



社會局官網
<http://sab.tycg.gov.tw/>

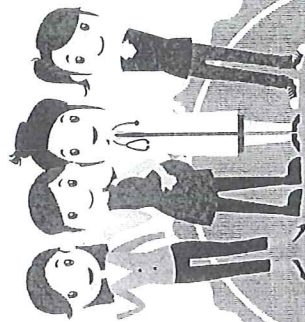


廣告

2012年1月1日施行《消除對婦女一切形式歧視公約施行法》

消除對婦女一切形式歧視公約

- ★全名: The Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women
- ★簡稱 CEDAW
- ★1979年聯合國通過
- ★核心精神: 消除對婦女之歧視, 促進性別平等

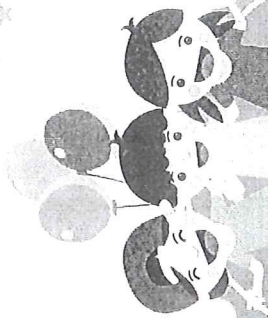


攜手重視婦女權益, 消除性別歧視, 傳遞「新桃園、新幸福」, 打造桃園成為性別平等的友善幸福城市。

2014年11月20日施行《兒童權利公約施行法》

兒童權利公約

- ★全名: The Convention on the Rights of the Child
- ★簡稱 CRC
- ★1989年聯合國通過
- ★核心精神: 兒童是擁有權利的主體, 而非國家、父母的附屬品

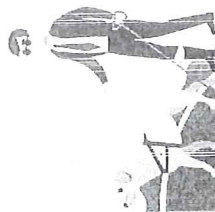


讓我們一同宣示兒童是權利主體, 保障兒童在公民、經濟、政治、文化 and 社會中的權力, 為桃園市兒童創造一個優質的成長環境。

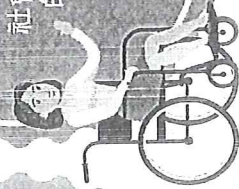
2014年12月3日施行《身心障礙者權利公約施行法》

身心障礙者權利公約

- ★全名: The Convention on the Rights of Persons with Disabilities
- ★簡稱 CRPD
- ★2006年聯合國通過
- ★核心精神: 促進、保障身心障礙者平等享有所有人權



共同正視身心障礙者為社會的一份子, 尊重身心障礙者的需求, 消除社會中有形、無形的歧視與障礙, 打造桃園市成為有愛無礙之共融社會。





核心精神

公約闡明消除對婦女一切形式歧視，健全婦女發展，落實保障性別人權及促進性別平等，亦稱為「婦女人權法典」。

22

條文概述

公約全文共有30條，第1-6條保障婦女能夠得到充分發展；第7-9條在保障婦女的參政權與公民權；第10-14條，說明婦女應有的教育、就業、健康以及經濟權利；第15-16條保障婦女在婚姻、家庭中具有法律上的平等地位；第17-30條則羅列締約國的權利和義務。

重要六大權利

保障婦女基本人權

我們要免除性別歧視與偏見

消除對婦女基於性別上的任何一切形式的歧視，保障基本權利與自由，並改變男女的社會和文化行為模式，消除基於性別而區分尊卑觀念所產生的偏見、習俗和一切其他做法，以破除性別刻板化印象，建構性別平等的友善社會。

參政、國籍與國際代表權

我們要平等參與政治及公共生活

婦女應於男女平等基礎上，擁有選舉權及參與政府的政策制訂和參加非政府組織，並於不受任何歧視條件下，有機會代表本國政府和參加國際組織工作，各國並應給予婦女與男子有取得、改變或保留國籍的同等權利。

健康、經濟、福利與農村婦女權

我們要健康、經濟與福利的平等受益權

婦女應於男女平等基礎上，獲得計畫生育的保健服務，及懷孕、分娩和產後的適當服務與充分營養；保證婦女在男女平等的基礎上，得以領取家屬津貼、銀行貸款等，以及參與娛樂、運動和文化生活各方面的權利。另採取一切適當措施，消除對農村婦女歧視，保障符合CEDAW各項規定。

免於性別暴力權

我們要免於性別暴力

各國應採取一切適當措施，包括制定法律，以及禁止一切形式販賣婦女及強迫婦女賣淫，對她們進行剝削的行為。

教育與就業權

我們要平等接受教育和工作

婦女應於男女平等基礎上，獲得接受教育、培訓和相同就業機會的權利，使婦女不因結婚或生育而受歧視，藉由採取有效措施與服務，有效保障婦女就學、就業的平等權利。

法律、婚姻與家庭權平等權

我們要在法律面前平等

婦女應於男女平等基礎上，在法律、公民事務及行動自由方面享有平等的權利，並在家庭、婚姻、對子女的監護和婚姻財產繼承權方面，享有平等權。

幸福女力 相關政策與服務

透過宣導性別平等、培養女力，推動婦女福利相關政策與服務、提供生育津貼及育兒津貼，積極成立公托、親子館，以及培訓專業居家托育人員等，給予女性最強有力的支持，讓桃園成為一個性別友善的幸福城市。

洽詢單位

桃園市政府社會局婦女福利及綜合企劃科

(03)332-2101#6466-6467

桃園市桃園區縣府路1號4樓

重要六大權利

表意權

我們有話要說

每一個兒童都是不同而獨立的個體，應有自由表示意見之權利，此權利應包括以言詞、書面或印刷、藝術形式或透過兒童所選擇之其他媒介，不受國境限制地尋求、接收與傳達各種資訊與思想之自由。

生存及發展權

我們享有安全充足的生活照顧，並要健康安全長大

所有兒童有權享受家庭、社會及國家為其未成年身分給予必須之保護措施，兒童有權滿足其基本需求，以維持生存所需的生活水準。

身分權

我們出生應該都要被登記名字

兒童於出生後應至戶政事務所辦理出生登記，取得姓名及國籍，並有受父母照顧的權利。

教育權

我們要一起快樂上學去

兒童有接受教育之權利，教育包含由學校提供的正規教育，以及可以促使兒童健康發展之學習機會，使其得以擁有廣泛而多元的學習體驗。

平等權

我們有相同的權利

兒童在法律上一律平等，不因兒童、父母或法定監護人之種族、膚色、性別、語言、宗教、政治或其他主張、國籍等不同而有所歧視。

遊戲權

我們要有充分的時間休息及遊戲

兒童享有休息及休閒之權利，有從事適合其年齡之遊戲和娛樂活動之權利，以及自由參加文化生活與藝術活動之權利。

核心精神

公約特別強調兒童的成長是一個逐漸邁入成年的過程，兒童的獨立性會隨著兒童各方面能力的發展而逐漸提升；因此，各國相關法令應確保對於兒童逐漸發展之能力的尊重，以落實體現兒童為權利主體的理念。

條文概述

公約全文共有54條，第1-40條保障每一位兒童的權利，必須受到重視和保護，並根據公約原則實踐；第41條以後為闡述政府的義務，包括如何推廣和實踐公約等，要求締約國定期提交報告檢討公約的實施情況。

維護兒童權益 相關政策與服務

透過辦理弱勢兒少醫療補助、生活扶助、推動(疑似)發展遲緩兒童早期療育服務、社區照顧等服務，積極與家庭共同照顧，守護每一位兒少，在幸福快樂的環境中成長。

洽詢單位

桃園市政府社會局兒童及少年福利科

(03)332-2101#6319-6323

桃園市桃園區縣府路1號4樓

兒童權利公約

簡稱CRC

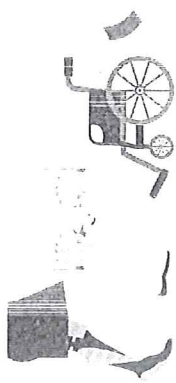


核心精神

公約正視身心障礙者為社會的一份子，重申身心障礙者於社會上具有公平參與、機會平等及權益之保障。

條文概述

公約全文共有50條，第1-7條保障身心障礙者享有法律給予之平等保障與平等受益，包含身心障礙者婦女與兒童；第8-17條，確保身心障礙者享有無障礙環境及人身自由與安全保障；第18-26條保障身心障礙者得依自主自立生活與融合社區，並可自由表達意見及近用資訊；第27-30條保障就業與參與政治、公共、文化與休閒生活；第31-50條為羅列締約國權利及義務。



重要六大權利

生命權

我們有安全、安心成長的權利

身心障礙者跟所有人一樣享有生存的權利；在危險情況下皆應獲得生命保障及安全；為確保其安全並安心成長，應採取所有必要措施，確保身心障礙者生存與發展。

自由表達意見以及近用資訊權

我們有自由表達及接收資訊的權利

身心障礙者能自由表達意見，尋求、接收、傳遞資訊與思想自由；應尊重並包容以提供適合不同身心障礙類別之無障礙形式與技術服務，使所有身心障礙者充分享有表達意見及接收資訊之權利。

工作與就業權

我們可以自給自足，只要給我們機會

身心障礙者與一般人同享有平等的工作機會與環境，應保障身心障礙者在合理調整等相關支持服務下享有公平與良好之工作條件，包括機會均等及同工同酬之權利，有安全及衛生工作環境，並有遭受侵害之申訴管道。

平等權

我們都是平等的

身心障礙者不因其身分而遭受歧視或不平等待遇，與所有人一樣受到法律的保護，在生活各方面都有行使權利的能力；並享有身心障礙者獲得行使權利能力時可能需要的協助。



自立生活與融合社區權

我們有選擇住所、參與社區活動權利

身心障礙者享有各種居家及社區支持服務以融入社區生活；並尊重個人選擇與決定，提供支持，增進身心障礙者自主選擇、掌控自己生活，讓身心障礙者自在扮演在社會中的角色。

參與政治、公共、文化與休閒生活權

我們有享受娛樂、休閒生活權利

身心障礙者有參加投票及享有選舉與被選舉權利及機會、欣賞表演、從事休閒與體育活動等權利；應尊重並鼓勵身心障礙者參與體育、娛樂與近用旅遊場所，身心障礙兒童亦能平等與其他兒童參加遊戲、休閒等活動。

正視身心障礙者 相關政策與服務

透過提供身心障礙者生活經濟補助、推動多元生活自立暨支持福利服務，給予身心障礙者友善無礙的生活環境；並積極打造桃園成為一個有愛無礙之共融社會的幸福城市。

洽詢單位

桃園市政府社會局身心障礙福利科

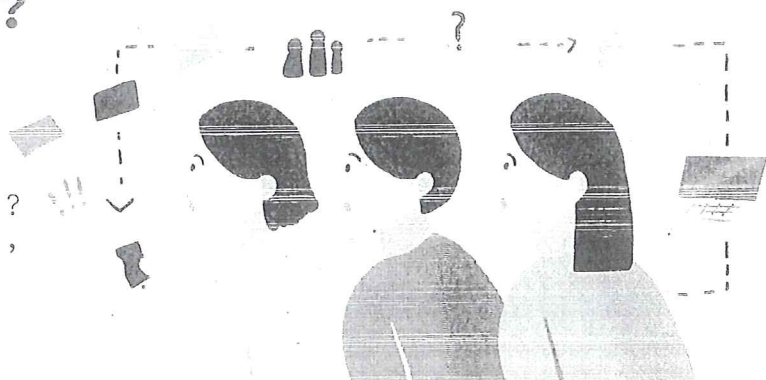
(03)332-2101#6301-6307、#6326-6328

桃園市桃園區縣府路1號3樓



有人要我拍裸照，我該怎麼辦？ 不拍不傳要求助

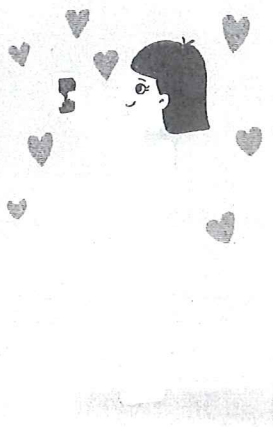
你曾經意外收到別人傳給你裸露影像嗎？或是會因不同的原因，自拍私密影像傳給別人嗎？想一想，這些影像會到哪裡去？而影像傳送之後，又可能會發生什麼事？



案例一 小華有天收到一個陌生女孩加朋友的訊息要求，對方很主動熱情，對話中偶爾也參雜了一些與性相關的話題，有天女孩傳了一張裸照給小華，要求小華也傳類似的照片給她，小華感到有點驚訝也有點興奮……

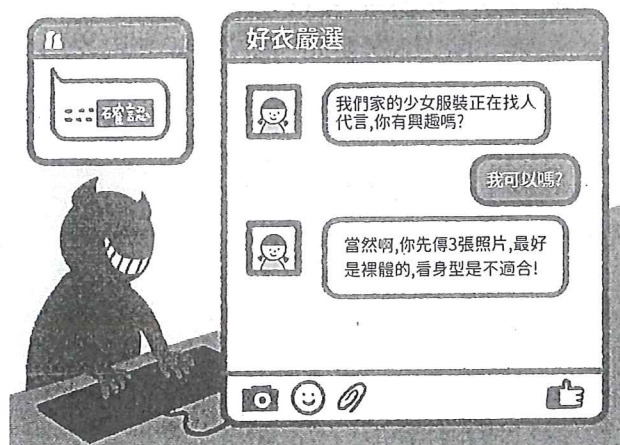
1. 如果你是小華，你會怎麼回應對方？
2. 如果對方提議透過視訊能不留痕跡，你會答應嗎？為什麼？

案例二 小如和阿建交往了一段時間，二人偶爾會互傳微性感的影像，覺得很刺激。這天晚上睡覺前二人傳訊息聊得火熱，阿建一直拜託小如拍私密照給他，還發誓一定會小心保管。小如有點遲疑，最後還是拍了傳給他，但心中還是隱隱有些忐忑，擔心會不會被其他人看到。



3. 你覺得為什麼阿建會向小如要求私密照？
4. 如果真的發生影像被外流了，阿建是否要負責？
5. 如果小如和阿建分手了，這些影像該怎麼辦？

案例三 小美在打工群組看到應徵外拍模特兒及網路聊天的工作，時間很彈性，時薪也很高。然而在線上面試時對方提出要小美附上裸體的照片或直接脫衣看一下，聲稱是要檢查身材是否適合這份工作。雖然小美覺得有點怪怪的，但對方是女生，談話過程中也舉了很多人的例子，說服小美不用擔心，小美因此答應了對方的要求。沒想到小美開始收到陌生人在社群網路上的私訊騷擾及威脅，說是看了小美的照片要求看更多。



6. 你也會在網路上找打工嗎？通常你都怎麼辦識這份工作的好壞？
7. 如果你是小美的好朋友，意外發現小美的私密影像流傳網路上及其他同學的群組之間，你會怎麼做呢？

案例四 小戴是一個運動愛好者，常會到運動中心游泳。某天收到朋友傳來的訊息及網址連結，詢問影片中的人是不是小戴。小戴猛然發現他在更衣室沖洗、換衣服時被有心人士偷拍，現在影像被散布到色情網站上，還標註是X中學生。



8. 小戴得知性私密影像被散布到網路上了，你知道接下來他可以怎麼處理嗎？
9. 小戴不敢告訴家人及老師，你會怎麼協助他？

你沒有做錯任何事，沒有任何人可以勒索 或強迫你做與「性」相關的行為，請勇敢求助

持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法

要你脫衣服 一定要說不！
線上線下都是真實世界
你一定要保護自己的安全



分享照片影像 五不四要

- ✕ 絕不違反他人意願拍下他人的影像
- ✕ 絕不聽從他人指示自拍私密照片
- ✕ 絕不倉促傳送影像訊息
- ✕ 絕不轉寄任何私密影像檔案
- ✕ 絕不取笑私密影像遭外流的人

如果在網路上碰到騷擾

- 要告訴家人和老師
- ✓ 要截圖保留證據（完整網頁及訊息對話內容）
- ✓ 要向警方報案，會有專業社工陪伴你
- ✓ 要檢舉、封鎖對方

加害者常用手法

偽裝之術 假裝成各種角色及身份，透過交換、哄騙等方式，只為取得你的私密影像

- ▶ 假裝想和你成為朋友，和你擁有相同性別、相似年齡、喜好
- ▶ 假裝想和你談戀愛，不斷的稱讚你、追求你、和你聊天
- ▶ 假裝是專業人士（減肥、健身專家），提供你身體相關建議
- ▶ 假裝是慷慨大方的隊友，提供金錢、點數、寶物給你
- ▶ 假裝是經紀人、攝影師，提供工作機會
- ▶ 假裝是好心人士，表示可以協助處理你遭遇的難題

恐嚇之術 他也可能什麼都不假裝，直接威脅你

- ▶ 威脅你傳裸照給他，不然就要傷害你的家人。
- ▶ 威脅你傳更多裸照給他，不然就將影像散布到學校和家人。
- ▶ 威脅你傳更多裸照給他，不然就要報警說你亂傳照片。

如果你或你的朋友需要協助

請記得不管發生什麼事，說出來是解決問題的第一步，找一個信任的人（可能是父母、家人、老師或朋友），告訴他發生什麼事。

以下單位都是可以協助你的

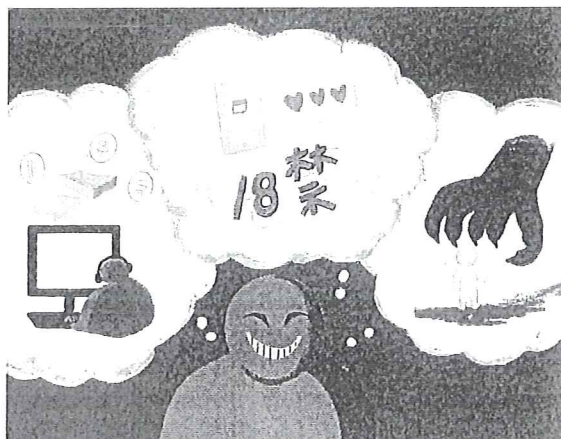
學校學務/輔導處室

撥打110/113

各縣市學生輔導諮商中心

台灣展翅協會web885網路諮詢熱線

iWIN網路內容防護機構



擔心私密影像被散布

iWIN網路內容防護機構及台灣展翅協會可以幫助你

- 要求網路業者移除已被散布的違法內容。
- 台灣展翅協會也可以協助進行預防性減少私密影像散布發生。



了解更多相關資訊《傳送門》

指導機關 / 教育部

執行單位 / 台灣展翅協會



我的孩子怎麼了？

孩子長大了，我好像越來越不了解他
看著他，好像有很多煩惱
關於學業、人際、感情、未來...
心裡擔心，但也知道怎麼問比較好？

您的困惑與不安
或許本手冊能給您一些想法和幫助。

成人期的心理健康問題
約50-70%出現在18歲前

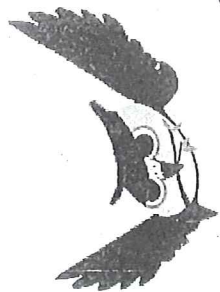
關懷心情四步驟

看 【察覺不尋常之處】
眼耳併用並相信直覺

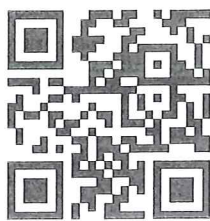
問 【主動靠近與關懷】
確認生活困擾，討論解決方案

聽 【積極聆聽與陪伴】
多聽少說，促進溝通

找 【尋求資源且相信專業】
有效連結資源，持續追蹤後續



歡迎下載手冊
點閱意見回饋！

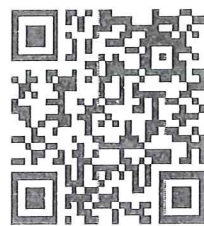


家長篇

校園心理健康促進與 自殺防治手冊

教育部學務司-學生自我傷害防治專區

- 1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 2.校園自殺防治懶人包
- 3.校園自殺防治手冊摺頁



手冊回饋表單

青少年的未來
你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



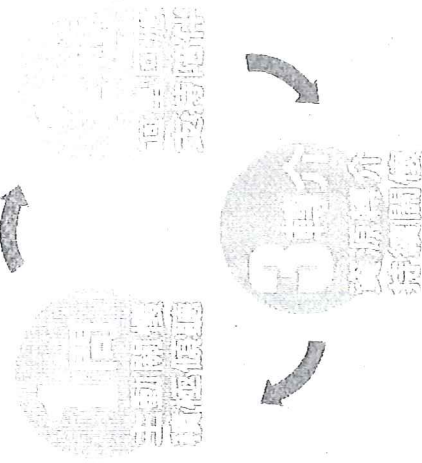
廣告

在家長篇手冊中 我可以找到...

幫助孩子

成為珍愛生命守門人

你自
我殺
都是警訊
守門人不漏接



您的關懷及支持

將陪伴孩子度過人生的低潮期

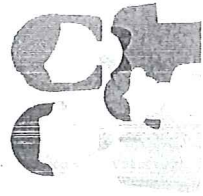
圖片來源：台灣自殺防治學會

1925衛福部安心專線

兒童青少年的心理健康問題，需要校園、家庭、與孩子共同合作，家長、孩子與教師成為夥伴關係，一同提升孩子的心理健康。

集結力量
與教師及校園合作

親子關係經營與
陪伴互動實務



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



全國諮詢及
救援服務專線



衛生福利部
心理健康促進宣導
素材



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



心快活
心理健康網路平台

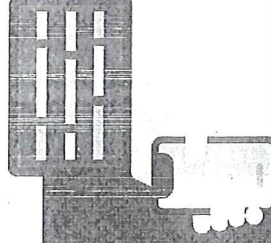


衛生福利部
自殺防治通報系統

社會變遷快速，新時代青少年面臨新的挑戰和困擾，《家長篇》摘錄出青少年常見的創傷類型，並聚焦在網路成癮產生的心理困擾症狀以及如何因應的策略方法與資源。

兒童青少年
常見創傷類型

身體創傷容易看見，心理創傷卻不易發現...



網路成癮的隱憂

一起認識網路成癮
的症狀和因應策略

《家長篇》提供家長自我照顧的方式，以及與自殺防治專業知能相關的網路資源，期望幫助家長更了解孩子的身心警訊，以及怎麼對應他的需求，成為孩子的心理健康守門人。

正視壓力源

建立資源網絡

調整心態

紓解壓力

家長
自我照顧

INCLUSIVE EDUCATION NEWSLETTER

中心融報
每個人都是獨特的一顆星

Issue 001

26 September, 2023/Vol. 001

SDGs 目標4 | 確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習

為了迎戰貧富差距、氣候變遷、性別平權等議題，2015年聯合國啟動「2030永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)，提出17項全球政府與企業共同邁向永續發展的核心目標——SDGs 目標4是「確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習」。

Your way to 融合

融合教育(inclusive education)強調為每位學生提供公平、參與式的學習，以支持、合理調整和早期介入，使所有學習者都能發揮潛能。

學校班級內的特殊需求學生，也需要足夠的支持系統，就像視力不好的人需要配戴眼鏡輔助視力，行動不便者需要拐杖、輪椅或無障礙坡道，心智障礙者須要接受易讀易懂的資訊；此外，在教學計畫、內容依學生需求調整，例如：教育輔助器材、適性教材、學習及生活協助人力、校園無障礙環境、個別化教育計畫(IEP)等支持服務，使每一位學生都能適性適才的發展。



圖片來源: Shutterstock 製作: 康瓊之

What is 學習中心?

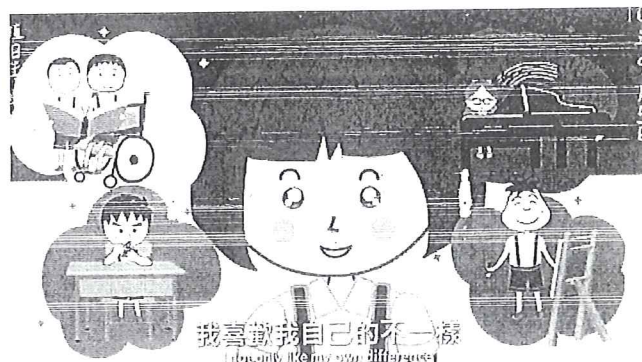
指安置普通班就讀之特殊需求學生，大部分時間在普通班級上課學習，但依其能力與狀況安排部分時間到學習中心(分散式資源班)接受彈性化、個別化的課程教學及特殊教育相關服務，協助學生在普通班就讀能順利融合與學習。

桃園市國中階段公私立學校校數總計69所，111年度特殊教育統計年報，分散式資源班總共95班，即校校有學習中心(分散式資源班)，草漯國中學習中心在上一次評鑑階段榮獲桃園市特優，代表草漯師生有能量去營造一個關懷與接納的友善校園融合環境。



請支持融合教育——學習、互助、共好

教育部為響應每年12月3日的「國際身心障礙者日」，推出融合教育動畫影片(1:33)，強調尊重個別差異，並學習從身邊欣賞他人的特點，希望讓每個人共同營造自發、互助、共好的共融友善環境。



影片來源: YouTube 製作: 中華民國教育部

https://www.youtube.com/watch?v=rs77sjQj1_I

IDENTIFICATION AND PLACEMENT NEWSLETTER

中心融報
每個人都是獨特的一顆星

Issue 002

26 September, 2023/Vol. 001

鑑定與安置

針對可能有特殊教育需求的孩子，在嚴謹的鑑定流程下，了解孩子的能力現況、需求及適合的教育安置環境，給予進入教育階段會需要的特教相關資源，支持並幫助他們學習。桃園市國中特殊教育資源中心受理鑑定核定項目包含確認學生「特教類別」，所需「特殊教育安置結果及服務方式」及「相關服務」。

鑑定期程

上學期9月底~1月中
下學期3月中~6月中

轉介申請

派案評估

會議研判

初步安置



學習障礙常見的9種表現

1. 是否能認得判讀文字，及是否有閱讀理解的困難
2. 是否難以寫出文字
3. 是否常常答非所問，或是在日常對話時停頓
4. 運算能力不佳，或是無法了解數學概念
5. 注意力不能集中
6. 無法記得短期或長期發生的事件
7. 表現出視而不見、聽而不聞的情況
8. 對方向與位置的認知常常不清楚
9. 對於他人的想法或是情緒較不敏感



主題：學習障礙不是笨！9種行為深入了解學習障礙

來源：親子共讀Mind Duo

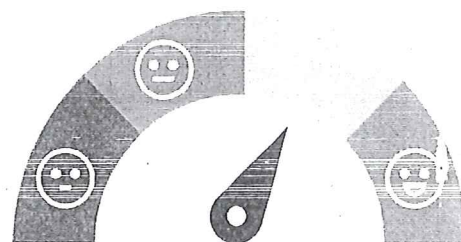
鑑定的守門員-轉介前介入輔導

轉介前介入是一種「預防」的程序，就融合的觀點而言，學生在最少限制環境中學習，對其發展最為有利，因此，並非一旦發現學生有學習或適應上的困難即予以轉介、鑑定，需先在原學習環境進行介入輔導至少一學期以上，若經評估仍需更換學生教育安置時，才考慮申請轉介，接受特殊教育服務，此即所謂轉介前的介入。

情緒行為障礙的4個重要特徵

1. 主要問題在行為或情緒表現顯著異常
2. 問題的嚴重程度需要長期而且明顯的，且嚴重影響生活適應者
3. 問題成因排除智力、感官或健康等因素直接影響者
4. 服務對象包括兒童精神醫學所診斷的患者

來源：情緒行為障礙學生鑑定辦法說明 作者：洪儷瑜



青少年心理健康網路支持平台
“謝謝你跟我說”專線1995

冷靜、觀察再同理 LOVE 四步驟 陪伴青少年面對情緒風暴

文章出處：鍾宜伶 諮商心理師

親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5096211>



當手足間發生爭執，情緒暴怒的青春期孩子刻意推人倒地受傷，你會關注的是孩子的行為？還是孩子的情緒？我猜大多數的父母或長輩第一反應會是評價這個推人的小孩，會責備「傷人的行為」，而忽略了這個孩子行為底下的情緒。

事實上，會出現這樣激動的行為是有道理的，因為他不知道要怎麼處理「憤怒」，更或許他也被情緒嚇到了。當身為心理師時，我可以耐心且同理孩子的情緒，但當我是母親角色，卻發現自己很容易掉進「指責孩子行為」的漩渦，很難去關心孩子真正的心情。

這次想與讀者分享今年暑假發生在我的兩個孩子間的手足衝突的小故事，而因為我的「轉念」讓指責的模式淡化了，取代而來的是感動的時刻。

暑假某日的午後，升國二的哥哥及升小五的弟弟到公園打籃球，不久後弟弟哭紅雙眼走進家門，雙手肘、右腳膝蓋皮膚皆已磨破滲血，一問之下，原來哥哥推弟弟導致受傷，詢問是打球的歷程不小心推擠嗎？哥哥馬上承認自己是故意的。當下被我訓斥一下：「你怎麼害他受傷？」哥哥馬上紅了眼眶，不出一語。

受傷的弟弟哭著說好痛，無法一心多用的我，停止與哥哥的對話，專心幫弟弟皮膚清潔、止血，冰敷止痛。清理弟弟傷口同時，哥哥向爸爸說了悄悄話，就默默的騎著腳踏車出去了。

哥哥不久後拿著一杯超大杯的紅茶回家，說這杯要給弟弟的。此時剛好有個空檔，我詢問哥哥這次發生的經過，聽著他說不滿弟弟的打球規則，所以一生氣起來從弟弟的背面往前推，且推倒之後還把弟弟壓在地上，還摀住嘴不讓弟弟叫，我內心無比驚訝，彷彿一齣蓄意傷人

的戲碼在眼前重演，我提高聲調的說：「你所有的動作都是故意的」，哥哥馬上反應：「對，我剛不是已經說了，我是故意的嗎？」正準備要啟動指責語言的同時，瞄到哥哥的臉一沉、眼睛泛著淚光。我意識到眼前這個孩子的脆弱、腦子也有個聲音說他的青春期來了，於是我說：「可見你是有多大的氣，才這麼做啊？」哥哥一聽，眼淚不聽使喚的一直流一直流，哭了3分鐘後，緩緩的說：「自己不知道為什麼會變這樣，我知道自己錯了，也知道這是故意的行為，但不是故意要讓弟弟受傷成這樣，所以超大杯紅茶代表的是自己的道歉，希望弟弟能緩和下來！」

面對青少年的血氣方剛、衝動行事，父母很難不指責，因為他們的行為已經超乎平時的規範了，就像我的大兒子發生了背後推人的行為，是很難被別人接受的、也會被長輩說錯得離譜。

事實上，青少年做完衝動事、再回神過來就知道自己慘了！做錯了！根本不用大人說你錯了！所以評價行為對錯根本不是重點，而是理解行為底層的他怎麼了才是關鍵，若能從「情緒」著手，才有機會拉近親子談話的距離，分享自己如何轉念，運用「LOVE」的原則給大家參考：

Leave/Let me calm down | 離開當下，讓自己冷靜一下

面對孩子的暴走行為、暴怒情緒，父母很容易會激發「戰鬥」模式，要不容易也跟著憤怒起來、經常會出現硬碰硬的結果。若我們想要接近青少年的內心，第一步要先軟化態度，可以先離開一下喝口水、或深吸幾口氣再說。



這次親子互動經驗中，老實說我並沒有刻意冷靜，但恰好清潔、包紮弟弟的傷口，提供我一個不用馬上處理哥哥問題的空間，也讓我驚訝、生氣、擔心、焦慮等複雜的心情有個沉澱的機會，所以面對青少年的衝動，要先想辦法讓自己不衝動。

Observe | 觀察孩子的非語言訊息

當父母可以用平靜的心情去聽孩子的理由時，通常孩子能說事件經過、呈現的內容都是說別人怎麼了，很難說出自己怎麼了，故他們口頭說的訊息很重要，更重要的是他們用表情、動作呈現出來的「非語言訊息」，因為可以透過這些非語言訊息，猜測他們可能怎麼了。例如：「眼睛一直眨、一直搓手」可能他們焦慮、緊張、害怕；「眼眶泛淚、哭泣」可能他們委屈、難過、傷心、害怕；「胸口起伏大、握拳」可能他們生氣、忿忿不平，「放空、文不對題」可能他們有極度恐懼，這些動作或表情可以作為理解孩子情緒的重要訊息。

Vary | 孩子「變」、「不同」了，都是值得關切的面向

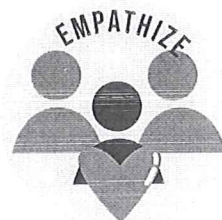
我們常聽說「青春期的情緒風暴」，所指的就是青春期賀爾蒙及自我的發展會造成情緒不穩定的因素，尤其是孩子成長過程中也「尋求自我認可」的階段，面對他人與自己不同的意見時會格外敏感、也會容易矛盾，故這些也會讓情緒變得混亂。

另外也從神經心理學看青少年的大腦發展，大腦中有掌管情緒的邊緣系統，通常在青春期就可以發展完成，但掌管自制力及決策的前額葉，神經卻需要在 20 歲以後才能長成，導致青少年情緒一來，只有邊緣系統催油門，而沒有前額葉皮質踩煞車時，青少年會暴衝，跟以前的「又乖又穩定的小孩」完全不同，這也解釋青少年「血氣方剛」「荒腔走板」的行為。當我們在生理層面上可以理解孩子不是故意的，這樣也比較能推進下一步的同理。

Empathy | 同理孩子的難處

若能真心的相信孩子的暴衝不是故意的、可能是有他的難處的，這樣就可以轉化我們的眼光，好好關注孩子當下的情緒，也就是「同理」。

就像這次我看到兒子眼角的眼淚，我猜他是真的難過或是後悔，所以我當下放棄「事件的討論」、「爭辯行為的對錯」，而是與他一起去



經歷他當下「氣不過」的場景，媽媽想要理解他而不是要責備他，若父母可以讓幫助孩子更理解自己當下情緒怎麼了，好好把情緒發洩出來，就能夠幫助他情緒剎車，情緒調節過後，也比較有理性的能力出現，這時再去談事件的處理及如何適當的因應也不遲。

「LOVE」的步驟，簡化來說就是「靜觀其變+同理」，也就是說面對青春期孩子的情緒起伏，是急不得的過程，因為這是孩子發展必經的身心變化階段，此時面對孩子的衝動行為，父母除了要靜觀其變之外，更要培養心理素質，相信孩子故意行為底下的不故意，這是不容易調適及同理的歷程，但期盼分享自身經歷、用心理師的角度整理出「LOVE」四步驟，能讓親子間的愛更流動、關係更真實及靠近！

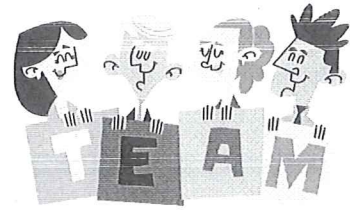


親師溝通並非想改變對方，而是互相理解和攜手合作

文章出處：治療師雙寶阿木-吳怡璇

親子天下網站

<https://www.parenting.com.tw/article/5091183>



當家長必須把孩子交到老師手中那一刻起，內心總有許多擔憂，卻不知如何與老師有良好的「親師溝通」，建立一段信任的關係！

現代是雙薪家庭型態，孩子往往很早就送進幼兒園，因此家長的擔憂通常很多，像是「他很內向，想上廁所會不會不敢說？」「他吃飯慢，會不會吃不飽？」「孩子會不會交到朋友，會不會跟人玩？」「上課跑來跑去，會不被罵？」這些生活瑣事。而當家長們越是擔憂，煩惱卻越是更多。

到了國小，老師與家長接觸的機會相對減少，關係也不如幼兒園老師的親密自然。有些家長對老師內心充滿期望卻說不出口，有些家長則對於老師能少見就少見，因為沒事就是好事。同時，國小親師溝通的方向有所不同，會比較傾向孩子的學習狀態或同儕互動問題。

不管孩子處在哪個階段，親師溝通似乎都是一門很高深的學問。

親師溝通目的是改變對方，還是理解對方？

曾經，有位資深的幼兒園老師，他熱切的告知家長，孩子在幼兒園秩序差，上課不斷地走動，無法專心學習，建議家長重視或尋求資源。結果竟然落得老師被孩子長輩投訴到園長方，說老師專業不足，要求園方開除他。

有些家長認為，老師應該主動告知家長孩子在校發生的事，而不是我們從孩子口中得知。有些家長卻認為，老師不應該把常見的同儕互動小口角，都要一一通知家長，讓我們壓力很大。

老師應該跟家長談到什麼程度？家長又希望老師要跟您說到多麼細節？家長與老師要保持如何的距離才算良好？這些問題似乎沒有正確答案，但是當我們仔細思考「親師溝通」目的為何，自然就能找出答案。

家長希望跟老師溝通的目的，是希望了解孩子在學校的狀態、老師的應對方式，而不是一昧的希望老師用「家長想要的方式」來對待孩子，想要單向來「改變對方」。親師溝通目的是雙向交流後試著「互相理解」，再從彼此對談中「更理解孩子在不同環境的狀態」，最後達到共識，一起讓「親師攜手協助孩子」，不論在家庭或學校。

關於親師溝通，家長需要把握三原則，才能逐步建立良好的親師關係：

一、正向解讀，彼此同理

當孩子帶著高張的情緒敘述著學校負面事件時，家長切勿主觀判斷，而是要正向解讀孩子的敘述。家長應以客觀的角度看事件，畢竟我們不在教學現場，且同時示範我們的同理。我們同理接受孩子的感受，也要記得同理老師的處理或狀態，不因一時情緒而隨意批評老師。批評只會讓孩子與老師的關係惡化。反而家長須要常引導孩子「不凡事以自己為中心」，練習以不同角度思考事情，像是同學和老師的立場，孩子藉此才能成長，培養適應力和同理心。當我們能正向的解讀後，也才能用「正向的態度」不敵對的態度，進一步與老師溝通釐清，協助孩子來解決。

二、真誠溝通，勝過即時通訊軟體

所謂溝通，必須是「雙向」才有意義。因此當孩子在學校發生有疑慮的事，與其家長單向隨意揣測，不如真誠的雙向溝通。家長別過度害怕提出自己的疑慮不滿，會引起親師衝突而影響孩子。其實，真誠溝通反而能釐清真相，降低猜忌誤會，甚至讓家長更了解孩子在學校與

家中的不同表現，也了解老師的教育處理的理念，特別是當我們與老師仍不熟識時。

雖然手機通訊軟體發達，但是急需釐清的問題，建議要約時間當面或電話與老師對談，減少文字感受的誤解。而聯絡簿也則適合溝通簡單事項或不急切的事件，較不適合拿來進行深入想法意見上的溝通。

親師溝通的過程，可以把握以下 5 個小步驟：

- 1.家長先提出疑慮，但不帶評論
- 2.多傾聽老師談談孩子，家長你能更認識孩子在校的狀態
- 3.表達出家長對孩子的教養理念或目標
- 4.詢問老師的想法和建議
- 5.來回進行雙向討論並設定目標方法，攜手讓孩子在家庭與學校同步進步。



三、父母先用心，老師才會用心

家長怕遇到地雷老師，其實老師也害怕遇到恐龍家長！

老師並不害怕具有想法和用心的家長們，只怕遇上把教育責任全部丟給老師來負責的家長們。當我們對孩子的教養有正確的觀念，更有積極的態度和行動，老師是感受的到家長的用心，相對會對孩子更加重視和用心。

若您是較擔心孩子的家長們，不妨化擔憂為行動，常常聆聽孩子談論在學校的大小事，或多參與學校活動，如校外教學、志工或親子活動，從中觀察孩子、老師和同儕的關係，能減少臆測並增加我們對老師的信任了解。

任何關係的建立都要一段漫長的時間，透過持續真誠與同理的雙向溝通，才能讓親師關係從認識、了解、磨合到信任，將我們的孩子信任的交給老師。

王智弘：網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊

文章出處：彰化師範大學輔導與諮商系教授王智弘

親子天下網站 <https://www.parenting.com.tw/article/5077783>



我曾聽說，有位大學教授的孩子迷上網路遊戲，教授覺得孩子玩太多了，就把電腦從房間移到客廳，以為這樣就可以控制，結果發現他們睡了，孩子偷偷起來玩，後來爸爸就睡在客廳，孩子竟然從好幾層樓高的房間，用繩索之類的，從窗戶溜出去網咖玩。

當孩子很迷的時候，不讓他玩反而造成親子衝突，而且其實堵不住。那家長如何防範孩子沉迷網路或網路成癮？

網路成癮，有積極預警功能

我不會完全負面看待網路成癮。網路成癮是幫助家長早期發現需要被協助的孩子，所以它是有積極面的預警功能。很少人因為網路成癮，整個人生完蛋，但它是個早期的徵兆，代表背後有危險因子需要被發現和處理，若沒有及時解決，就會長出其他更嚴重的問題，網路成癮是冰山的一角，是孩子需要心理諮商協助的訊號。

很多人都以為上網時間多，就是網路成癮。成癮是一種病，其實就是兩句話「無法控制、功能失常」，所以重點在這裡，如果他功能正常、可以控制，就不是成癮，頂多是沉迷或只是「重度使用者」。

我有個嚴重的網路成癮個案，是喜歡看網路小說的名校研究生，我問他看多久？他說兩年，但後面一年半已完全放棄學位論文的撰寫工作。我問：「網路小說那麼好看嗎？」他說：「其實不好看，看了一年之後，我把好看的都看完了，我現在看比較不好看的。但不看小說，我能做什麼？」其實很悲哀，他已經感受到這件事情他沒那麼喜歡了，或者憂喜參半，但就如同毒癮者、酒癮者一樣，明知已入歧途，但是無法自拔。

「無法控制、功能失常」是指身心表現已經失去正常，沒辦法好好上課、好好工作：睡不好睡、吃不好吃，沒辦法正常運作，這樣才能稱為「成癮」，不然他照常上班、讀書，雖然重度使用多少影響生活，可能比較累、眼睛不好等，但仍不到病態的成癮。

心理危險因子才是元兇

重度使用者和網路成癮者的差別在哪？在於造成問題行為背後的「心理危險因子」，包括社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、人際困擾、敵意與衝動控制不良等，才是成癮主因。心理危險因子加上網路重度使用，才會成為網路成癮。換句話說，不只是一種原因會造成網路成癮，每個孩子的情況各不相同，可能有不同心理危險因子的組合，因此，看待網路成癮不能只是把它當作是一種行為問題來處理，不同的原因有不同的處理方式與策略，只強調行為矯治其實搞錯了方向。



碰到孩子有網路成癮問題，家長不要一生氣就貿然的強力出手介入，特別是對有敵意與衝動控制不良危險因子的孩子，可能引起激烈衝突而引發自我傷害或傷害家人的憾事，建議與專家一起了解、評估孩子狀況，才能對症下藥。孩子會膩在網路、變成病態上網的行為背後，都有一些心理的問題，這才是我們真的要處理的，心結不解，你管他的（上網）行為管不住，治標不治本。

在幫助網路成癮的學生時，我們會透過「網路成癮危險因子檢核表」與晤談加以評估，找出最關鍵的問題癥結加以協助，再逐步改變其網路使用行為，才能標本兼治。

網路成癮，親子關係是解鎖關鍵

網路成癮最大的問題，其實是「人際關係有問題」，10 個網路成癮的危險因子中，起碼 3 個（社交焦慮、家庭功能、同儕關係）跟人

際關係有關。愛上網的孩子如果家庭關係良好、人際關係良好，其實我比較不擔心他會網路成癮，為什麼？因為他跟人有連結。

如果家長跟孩子一起組隊打 GAME，我不那麼擔心，因為表示親子關係夠好，親子關係好的，網路成癮的問題都不大，「有關係就沒關係」，師生關係也好，親子關係也好，人際關係好的孩子，就比較不擔心他會網路成癮，因為我們的研究結果指出：「與現實的連結可免於網路成癮」，也就是說，有良好的現實人際關係連結與實體社會活動參與的孩子，即使是網路重度使用者，也不太會變成網路成癮。

因此，父母要防範孩子網路成癮，「親子關係」是成功關鍵。

有家長想幫助懷疑有網路成癮孩子，問我該怎麼辦，我詢問他：「你跟孩子有講話嗎？」才知道雙方因為網路使用而大吵一架，已經 3 個月沒說話了，我說：「先試著對話吧，先跟他建立關係，不然你什麼都不能幫。」家長也可以試著多了解孩子的上網行為和內容，特別是網路的身分帳號與朋友，知道愈多愈好，例如孩子上網都在做什麼？也可以和孩子聊聊「這個遊戲玩起來怎麼樣？」最壞的打算是，即使孩子在網路上迷路了或現實生活中失蹤了，也還有線索可以找回來。

專業的部分可以求助心理師與精神科醫師，家長能做的，就是跟孩子「有關係」，你們不必變成好朋友，起碼可以說得上話、最好可以一起做事、一起去玩，戶外的更好，例如逛街，我兒子逛燦坤、3C 產品的時候最熱情、跟爸爸最有話講，我也常得到他許多寶貴的電腦知識與購買建議，親子的互動增加，幫助孩子與現實生活連結，孩子的狀況愈好，你根本就不用逼他不上網，你只要讓他願意跟別人互動，成癮風險自然就會降低。

另外，我覺得跟孩子協議很重要，一個是練習跟孩子商量，第二是提升孩子的控制能力。讓孩子練習自我監控，不只面對網路，也有助於面對其他誘惑。玩遊戲其實不是大問題，重點是他能不能自我控制？若孩子不懂得自我控制，加上心理危險因子，賭癮、酒癮、藥癮都可能成為下一部曲。（林胤亨採訪整理）