

桃園市立草漯國民中學

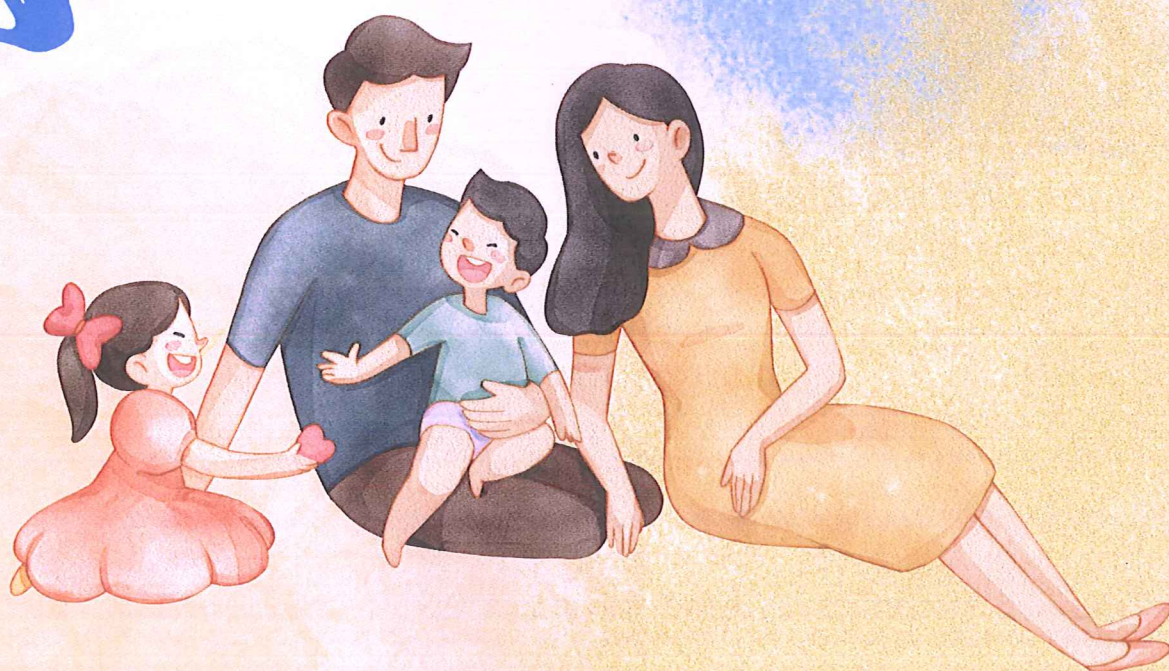
113學年度第一學期教育優先區 親師座談會

家庭教育宣導手冊

家庭的愛是生命中最大的祝福。

The love of a family is life's greatest blessing.

— Eva Burrows



113.09.20 輔導室

目錄

壹、113 學年度教育優先區親師座談會計畫	1
貳、教務處宣導	3
一、 114 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、 114 年國中教育會考問與答(節錄)	7
四、 學習扶助宣導資料	12
參、學務處宣導	13
一、 草漯國中 49 週年校慶運動大會邀請	13
二、 桃園市草漯國中流感疫苗接種通知說明	14
三、 草漯國中流感疫苗施打同意書(QR 碼)	16
四、 防制學生藥物濫用宣導	17
肆、輔導室宣導	22
一、 數位/網路性別暴力防治宣導	22
二、 學生自我傷害防治宣導	24
伍、親職好文共賞	26
一、當青少年在社群討拍喊「我 emo 了」，是真求救還是強說愁？	26
二、教孩子好好戀愛、好好分手	28
三、如何成為孩子的生涯嚮導？生涯探索三大方向	33
四、當孩子的同學是特教生—羅怡君：融合教育不是期待一般生變聖人	37

桃園市立草漯國民中學 113 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 113 學年度教育優先區計畫
- (三) 本校 113 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 113 年 9 月 20 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 113 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

114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113年9月13日臺教授國部字第1135404715號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	11	二	11日-18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)
	17	一	2月17日-3月3日：藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班)術科測驗報名
	20	四	2月20日-3月5日：科學班甄選入學報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	3	一	建教合作班報名開始日
	6	四	6日-8日：國中教育會考報名
	10	一	1.進修部辦理非應屆畢業生免試入學報名開始日 2.10日-14日：特色招生專業群科甄選入學報名
	15	六	科學班甄選入學科學能力檢定

月	日	星期	辦理事項
4月份	8	二	科學班甄選入學報到
	11	五	1.寄發國中教育會考准考證 2.科學班甄選入學報到後聲明放棄錄取資格
	12	六	1.12日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式 特殊教育能力評估 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	13	日	2.12日-13日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	14	一	3.12日-14日：藝才班甄選入學(音樂班、舞蹈班)術科測驗 4.4月14日-5月2日：運動績優生(甄審、甄試)報名
	19	六	19日-20日：藝才班甄選入學(美術班、戲劇班)術科測驗
	20	日	
	25	五	4月25日-5月2日：免試入學變更就學區申請
	28	一	1.28日-30日：體育班甄選入學術科測驗報名 2.28日-30日：運動績優生(獨招)術科測驗報名

月	日	星期	辦理事項
5月份	1	四	1日-7日：五專完全免試入學單獨招生報名
	3	六	1.體育班甄選入學術科測驗 2.運動績優生(獨招)術科測驗
	5	一	1.體育班甄選入學放榜 2.運動績優生(獨招)放榜
	6	二	6日-7日：學習區完全免試入學報名
	15	四	1.學習區完全免試入學放榜 2.五專完全免試入學單獨招生放榜
	17	六	17日-18日：國中教育會考
	18	日	
	19	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 4.19日-23日：五專優先免試入學報名
	22	四	1.22日-23日：技優甄審入學報名 2.22日-23日：實用技能學程報名
	29	四	5月29日-6月6日：各校直升入學報名

※備註：
1.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。
2.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月份	3	二	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)
	6	五	1.寄發國中教育會考成績通知單並開放網路查詢 2.6日-12日：藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班)分發報名
	8	日	運動績優生(甄試)術科檢定
	13	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 6.五專完全免試入學單獨招生報到截止日
	16	一	1.技優甄審入學報到 2.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
	17	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.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) 8.五專完全免試入學單獨招生報到後聲明放棄錄取資格
	18	三	18日-20日：特色招生考試分發入學學科測驗報名
	19	四	19日-29日：五專聯合免試入學報名
	20	五	1.各就學區免試入學公告實際招生名額 2.各就學區免試入學開放個人序位查詢及志願選填 3.運動績優生(甄審、甄試)放榜
	22	日	特色招生考試分發入學學科測驗
7月份	23	一	1.特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 2.23日-27日：藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班)志願選填
	26	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
	1	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
	8	二	1.各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2.藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招)分發放榜
7月份	9	三	1.藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招)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
	10	四	1.各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2.體育班甄選入學報到 3.運動績優生(甄審、甄試及獨招)報到 4.建教合作班報到截止日 5.藝才班甄選入學(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招)報到後聲明放棄錄取資格
	14	一	1.各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到後聲明放棄錄取資格 2.五專聯合免試入學報到後聲明放棄錄取資格 3.體育班甄選入學報到後聲明放棄錄取資格 4.運動績優生(甄審、甄試及獨招)報到後聲明放棄錄取資格
	29	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比序項目積分對照表

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)

項目	內容		上限	備註
				2.擔任班級或學生幹部上限為4分。
	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書： 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、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。

114 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：

114 年教育會考將於 5 月 17 日、18 日辦理。下表為規劃的考試時間表：

第一日：114 年 5 月 17 日（六）		第二日：114 年 5 月 18 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。本表若與各考區試務會正式發行之 114 年教育會考簡章內容不符，概以簡章為準。

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「114 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》

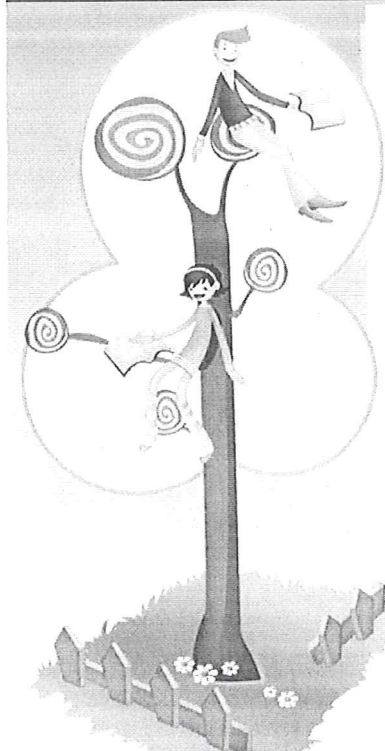
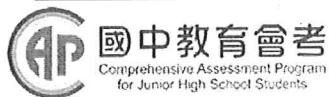
教育會考相關重要資訊及最新檔案資料，都可以在「國中教育會考」網站上 (<https://cap.rcpet.edu.tw>) 查詢。本篇旨在讓社會大眾瞭解網站資訊之內涵，並得以在網站上迅速獲取所需資訊。

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」、「全國試務會」及「網站導覽」等 12 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 網站導覽



最新消息

公告日期	標題
113.08.01	113年國中教育會考學力品質監控報告下載服務 1.【國民中學版】下載服務開放時間：113年8月1日00：00至113年9月30日17：00，逾時將不再開放。 2.下載服務操作方式請參考「 國中教育會考學力品質監控報告下載服務【國民中學版】操作說明 」。 3.如有操作相關問題，請致電02-77498670。
113.07.22	依據教育部113年7月17日臺教授基部字第1135502740號函，114年國中教育會考考試日期訂於114年5月17、18日(星期六、日)
113.07.11	本網站將於7月21日(日)08:30 ~ 16:00 進行電力設備維護作業，維護期間若導致服務中斷，造成不便處，敬請見諒！
113.06.07	【教育部新聞稿】113年國中教育會考 6月7日開放網路查成績並查成績單 more...

快速連結

報名作業【區別版】(操作方式請參考113年報名作業說明【區別版】)

[113年國中教育會考問與答](#)

[113年國中教育會考考區\(場\)統務主辦學校](#)

[113學年度國中教育會考及全國高級中學學校與高級中學學校五年級適性入學重要日程表](#)

[備有個人資訊檔案公開項目表\(2.2\)、個人資訊蒐集、處理及利用告知事項\(2.0\)](#)

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** 宣傳專區 常見問題 徵題專區 學力品質監控 全國試務會 網站導覽


國中教育會考
 Comprehensive Assessment Program
 for Junior High School Students

世紀教育工程的重要環節
 打造一個動態發展、多元學習、又具競爭力的學習環境



 > 首頁 > 歷屆試題

歷屆試題

113年國中教育會考

> 113年國中教育會考題本及相關檔案

參考答案	試題說明
寫作測驗	國文科
英語（閱讀）	英語（聽力）
數學科	社會科
自然科	113年國中教育會考試題與最新聞媒體報導內容
113年國中教育會考各科能力等級加標示與答對題數對應表	113年國中教育會考各學科類別暨寫作測驗級分人數百分比統計表
113年國中教育會考各科等級加標示人數百分比統計表	113年國中教育會考各科計分與閱卷結果說明
113年國中教育會考各題通過率	113年國中教育會考各題鑑別度
113年國中教育會考寫作測驗各級分人數及人數百分比統計表	

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：

六級分 五級分 四級分 三級分 二級分 一級分

▶ 數學非選樣卷：

第一題 第二題

桃園市立草漯國民中學 113 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 49 週年校慶運動大會

一、活動日期：113 年 11 月 02 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) 08:30 運動員創意進場 (2) 09:00 典禮開始	地點： 本校運動場
2	09：50~10：10	表演競賽- 7 年級健康操比賽	
3	10：10~10：30	運動競賽- 8、9 年級拔河決賽	
4	10：30~10：50	運動競賽- 7 年級 樂樂棒球接力 8 年級 同心協力 9 年級 趣味滾球	
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_____學校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 113 年____月____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機率。

《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，以建議疫苗的成份。本計畫使用依據世界衛生組織每年對北半球建議價數（三價/四價）及抗原成分之流感疫苗，其保護效力與國際各國狀況相同。三價流感疫苗包含 3 種不活化病毒株，即 2 種 A 型（H1N1 及 H3N2）及 1 種 B 型（Victoria），四價流感疫苗另新增 1 種 B 型不活化病毒株（Yamagata）。

《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以下學童，如有自覺需要，可於學校第 1 劑接種至少間隔 4 週後至合約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國光生物科技股份有限公司、賽諾菲股份有限公司、台灣東洋藥品工業股份有限公司、高端疫苗生物製劑股份有限公司及荷商葛蘭素史克藥廠股份有限公司等疫苗廠製造或進口，各廠牌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合約醫療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、 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 15 分鐘，離開後請自我密切觀察 15 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。

目前研究發現，雞蛋過敏者接種雞胚胎製程之流感疫苗並不會影響過敏反應發生率，國際上皆建議雞蛋過敏者可安心接種流感疫苗。

健康中心 關心您



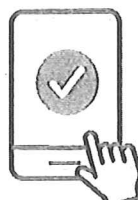
市立草漯國中接種意願書



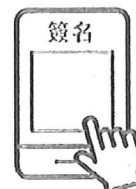
手機掃左側QR碼
或輸入下方連結網址



勾選意願資訊



線上完成簽名



簽署連結：<https://consensus.cdc.gov.tw/parent/agreement?c=f24e&openExternalBrowser=1&p=%E6%B5%81%E6%84%9F%E7%96%AB%E8%8B%97%E6%8E%A5%E7%A8%AE%E8%A8%88%E7%95%A8&s=D%25E8%258D%2589%25E6%25BC%25AFC&u=WwjXRmVcUyWSY86xZmPAr&vg=FLU&y=113>

⚠ 簽署前注意

- 一、若簽署當下學生年滿18歲已成年，建議家長與學生充分溝通討論後，再由學生本人完成簽署意願書。
- 二、若簽署當下學生尚未成年，仍需有法定代理人同意。惟接種活動當天學生已成年，可由學生自行決定接種意願。

ℹ 簽署細節

- 一、若完成線上意願書且留下電郵，您可以收到簽署結果！
- 二、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
- 三、如遇操作問題可至 (<https://youtu.be/aK7e3Nz321w>) 觀看簽署步驟
- 四、如截止期限後想修改接種意願或需紙本簽署，請洽各校學校人員

❓ 聯絡客服(服務時間為上班日上午 8:30 到 12:30；下午1:30~5:30)

- 一、客服信箱 cdcnlas@cdc.gov.tw
- 二、客服專線 02-23959825 分機 3201

毒品相關新聞事件

毒品藏在哪裡？

可能在網路、交友APP販售

注意孩子交友及上網情況與變化

酒吧 酒廊 夜店 網咖 健身房 KTV 餐廳 酒店

不接受陌生人提供的菸酒、飲料、糖果等，
一旦離開視線也不要再繼續食用！

毒品的危害與染毒後遺症

心臟到生不復甦

心臟衰弱

腦出血休克致死

幻視幻聽、語無倫次

體重老化

嚴重家人憂

自服市

速求心碎淚滴

新興毒品多為二、三級混合性毒品，危險性更高，嚴重會致死！

2024/9/20

遇見大麻癮

記憶、學習力
受損

心跳加快
呼吸系統疾病

情緒異常
幻覺、妄想

2024/9/20

拒絕入招

1 堅持拒絕法

你可以這樣說：

- 「我不碰這些東西。」
- 「不行，我體內不能吸。」

2 告知理由法

你可以這樣說：

- 「我最近還在戒煙，我不碰這些東西。」
- 「我最近還在戒煙，我不碰這些東西。」

3 自強調適法

你可以這樣說：

- 「我最近還在戒煙，我不碰這些東西。」
- 「我最近還在戒煙，我不碰這些東西。」

4 轉移話題法

你可以這樣說：

- 「我不碰這些東西。」
- 「我不碰這些東西。」

5 反駁理由法

你可以這樣說：

- 「我不碰這些東西。」
- 「我不碰這些東西。」

6 反強調適法

你可以這樣說：

- 「我不碰這些東西。」
- 「我不碰這些東西。」

2024/9/20

拉K一時 · 尿布一世

哈密瓜般大的膀胱萎縮成乒乓球大小

2024/9/20

堅持拒絕法

你可以這樣說：

- 「我不碰這些東西。」
- 「不行，我體內不能吸。」

尊重自己是對自己的生命負責任，千萬不要礙於情面或為了義氣而接受朋友的引誘與慫恿。

堅持拒絕法

2024/9/20

毒品危害防制條例

- 持有毒品**
最高可處3年以下有期徒刑
- 施用毒品**
最高可處5年以下有期徒刑
- 轉讓毒品**
最高可處7年以下有期徒刑
- 販賣毒品**
最高可處死刑

2024/9/20

告知理由法

你可以這樣說：

- 「醫生說我對藥物過敏，所以我不能隨便吃。」
- 「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
- 「我爸爸管很嚴，被他們知道我戒了。」

施用毒品不但傷身，違法又讓家人擔心，所以一次也不可以嘗試，你可以說明施用毒品可能導致的危害或造成家人不悅為理由拒絕嘗試。

告知理由法

2024/9/20

自我解嘲法

你可以這樣說

- 「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試了！」
- 「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」

若因拒絕施用「毒品」而招來同學朋友嘲笑，你可以順著朋友的嘲笑，也學自己開玩笑，以幽默、弱勢的語氣緩和不佳的氣氛並表達自己拒絕的意思。



九龍學界

圖畫版權由九龍學界製作

廣告

轉移話題法

你可以這樣說

- 「你看，這個點心很好吃啊！你也試試看！」
- 「今天新聞報導那隻貓的影片，超萌的，你看過嗎？」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找其他話題帶開或是敷衍應付，讓他知難而退。



九龍學界

圖畫版權由九龍學界製作

廣告

遠離現場法

你可以這樣說

- 「時間太晚了，我必須要回家，我先走了。」
- 「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」
- 「我要先打個重要的電話，失陪了。」

當朋友遞給你來路不明的飲料、粉末或毒品時，你可以找個理由藉故離開，並於離開現場時立即告知家人、學校師長或警方。



九龍學界

圖畫版權由九龍學界製作

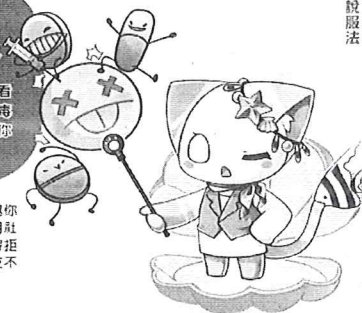
廣告

反說服法

你可以這樣說

- 「這毒品是會上癮的，而且很難戒除。你看，昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘。」
- 「所以，你也不要吸啦！」

當朋友遞給你「毒品」邀你一起施用時，你可以引用社會新聞或是醫學報導內容拒絕他，並且試著說服朋友不要施用毒品。



九龍學界

圖畫版權由九龍學界製作

廣告

友誼勸服法

你可以這樣說

- 「我們是好朋友，我不希望你變成吸癮！」
- 「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！」

當情緒低落、舌悶沮喪的時候，做朋友的你，可動之以情建議他尋求正當健康的抒解方法，而拒絕使用毒品。



九龍學界

圖畫版權由九龍學界製作

廣告

反激將法

你可以這樣說

- 「如果你們說我沒膽量，我就吃。」
- 「所以我真的太沒生兒了！」
- 「如果因為你們說我很差，我就去。」
- 「那才真的遜極了呢！」

面對「毒品」的激刺或誘惑時，你應清楚表明自己的原則，絕不要因別人挑釁、刺激而嘗試。



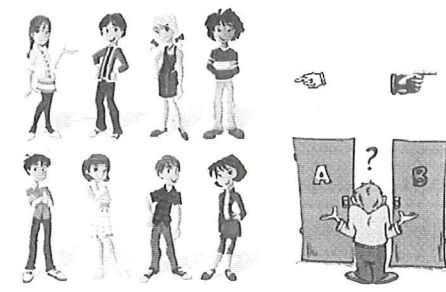
九龍學界

圖畫版權由九龍學界製作

廣告


反毒專線
•0800-770-885
 【0800-請請你-幫幫我】

2. 謹慎交友



2024/9/20

防毒守門員



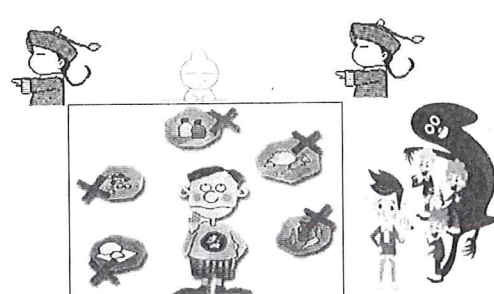
2024/9/20

3. 遠離是非場所



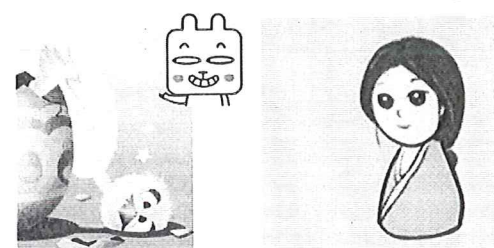
2024/9/20

1. 不因好奇試用毒品



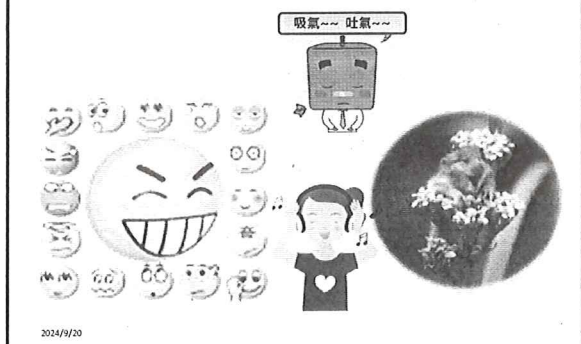
2024/9/20

4. 不接受他人委託，攜帶物品



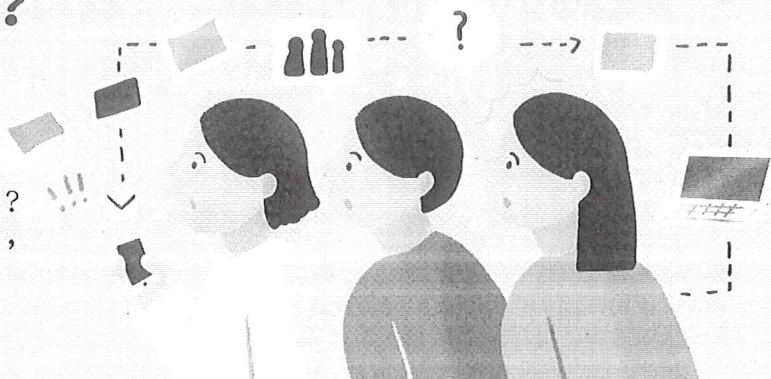
2024/9/20

5.有正確情緒紓解的方法



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……

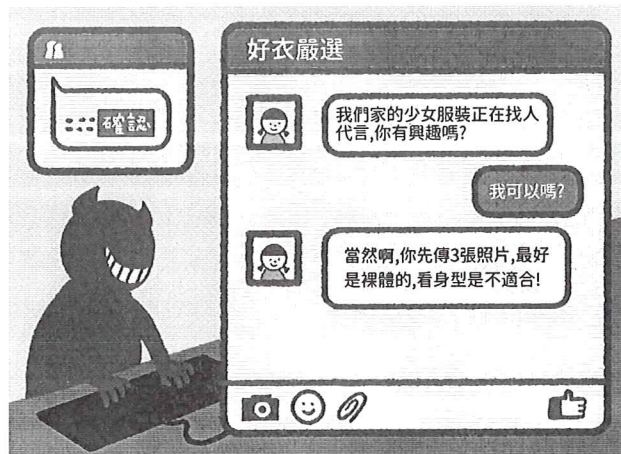
1. 如果你是小華，你會怎麼回應對方？
2. 如果對方提議透過視訊能不留痕跡，你會答應嗎？為什麼？

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

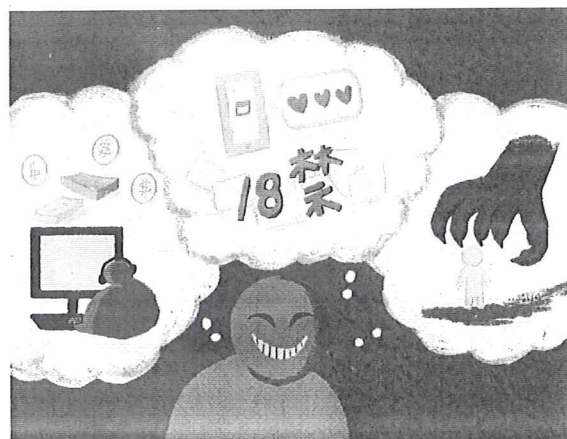
加害者常用手法

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、實物給你
- ▶ 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。



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。

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



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

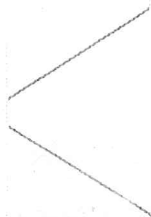


廣告

聽見校園心聲音

校園裡的心理健康議題
親師生三者密不可分！

學生



教師

家長

手冊介紹心理健康促進與自殺防治有關
的基本概念，以及上述三個主要對象在
此議題下的守門人角色功能。

以支持與教育提升校園心理
健康保護作用，早期辨識及
轉介高風險學生至專業服務

教師

同儕守門人彼此關懷、去除
汙名，培養自助助人的能力

學生

家長

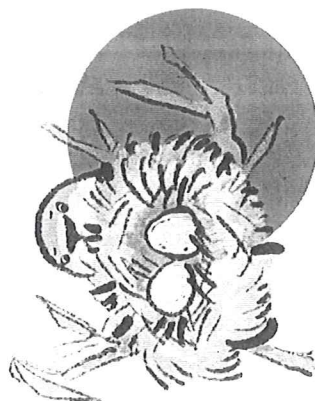
理解青少年心理健康促進之
重要性與做法，以關懷與鼓
勵取代責備

相互理解，減少誤解
校園心聲音，你我共關懷！

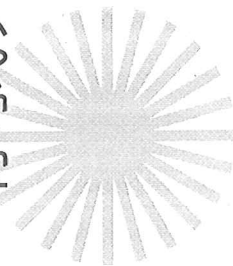


校園心理健康促進與 自殺防治手冊

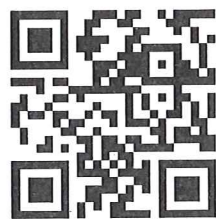
綜覽



青少年的未來 你我共關懷



歡迎下載手冊
點閱意見回饋！



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



委辦單位：國立臺灣大學

廣告

手冊四大篇章

基礎概念篇

介紹與校園自殺防治有關的法治基礎、制度、做法、策略、教材核心主題等。

家長篇

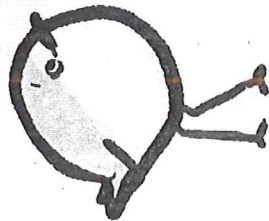
提升家長對於兒童青少年心理健康議題的理解及自殺防治基本概念的認識，進而展開關懷行動。

教師篇

提供教師如何辨識、關懷與連結資源的建議，並將心理健康概念融入教學。

學生篇

認識身心健康的關聯，了解心理健康的重要性，照顧自己的同時也能關懷別人。



自殺防治手冊內容有什麼？

心理健康識能

覺察靜心與呼吸演練

壓力管理策略

學生族群
自殺防治教材

去除
汙名化

六大核心主題

情緒教育

自殺防治
守門人

心理衛生相關資源



1925衛福部安心專線

台灣自殺防治學會

衛福部心快活
心理健康學習平台



- 我的孩子怎麼了
- 幫助孩子-成為珍愛生命守門人
- 親子關係經營與陪伴互動實務
- 集結力量-與教師及校園合作
- 新世代青少年心理健康議題之因應

家長篇

• 辨識早期心理困擾症狀

• 班級經營

• 三級輔導架構下的因應措施

• 校園中特殊需求學生之心理健康

• 校內外資源連結

• 教師自身壓力排解

教師篇

• 身體與心理健康的關聯

• 我和我的心情溫度

• 關懷自己——心理健康促進百寶箱

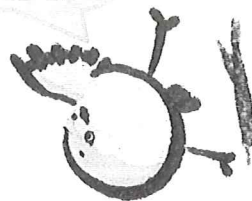
• 關懷他人——成為珍愛生命守門人

學生篇



還有實用懶人包
歡迎下載運用~

閱讀手冊後，希望各位對校園心理健康的重要性有更深的了解，面對青少年心理健康議題，不再迷惘與孤單！



當青少年在社群討拍喊「我 emo 了」，是真求救還是強說愁？

出處：親子天下文章 作者：程遠茜

以前叫「討拍」，近年青少年少女則喊「發 emo 文」。美國這幾年也出現「sadfishing」一詞，直譯「賣慘」。他們是真求救還是強說愁？爸媽如何面對孩子的情緒狀況？

「為賦新詞強說愁」一直是青春期的青少年少女感知自己與外在的過程。如今年輕人則在社群發文表達「我 emo 了」，代表憂鬱、低落、不開心等負面情緒。縮寫 emotional（情緒化）為「emo」不是新鮮事，但當「emo 文」成為常態網路公開性質的討拍文，爸媽就必須警覺，那是一種求助訊號？還是只是跟流行？

現在更有一個英文字 sadfish，來描述「為了引起注意或同情，在社群上誇大自己的情緒問題」這樣的行為。

sadfish 這詞最早出現在 2019 年，英國獨立記者萊德（Rebecca Reid）公開譴責美國電視名人和時裝名模珍娜（Kendall Jenner），在社群上先以討拍文博取大眾情緒，後來被揭露她是替美妝護膚品牌 Proactiv 做行銷。

就像社群貼文的「讚」刺激大腦分泌多巴胺，讓我們感到快樂和「被認同」，貼出自揭脆弱的圖文會獲得一連串「你好強」、「你可以的」留言，同樣讓人感到被關注。

社群討拍，青少年學習社交認同的一環

「sadfishing」除了原本的討拍，更有以「傷心」訊息、主動「釣」出實際所需關注的意涵。換句話說，就是發佈誇大負面心情性質的動態，獲取同情和關注。提供孕產及家庭教養、編輯團隊具備醫療和新聞專業背景的《Verywell Family》報導分析，十幾、二十幾歲年輕人公開表達負面心情還有一個目的，就是觀察別人如何回應自己。

「沒什麼對錯，青少年只是在學習如何表達自己罷了，不過，他們使用社群的方法通常是大人不會考慮的，」心理諮商師莫林（Amy Morlin）表示，雖然期待回應，但追蹤者對討拍賣慘文的解讀和反應難以捉摸，有正向支持，當然也會有負面嘲諷。

《Parents》就提醒，當討拍不成，演變成霸凌、甚至是覺得被忽視，就得留意隨之而來的潛在心理問題，甚至可能演變成自殘的現象。根據研究，12 歲的男孩發的討拍文勝過女孩，但隨年紀增長，發討拍文的女孩也跟著增加。

線上線下不一致？家長慢慢來、好好聊

一位媽媽向關心青少年教養的美國媒體《Your Teen Media》分享，她和兩個小學六年級的女兒共同擁有一個 Instagram 帳號，她發現 IG 上有位女孩時常 po 出自己哭泣的影片或照片，都會獲得四、五十則打氣留言如：「你超美的！」「沒事的，姊妹，你超正！」

這為媽媽後來與女兒們聊及此事，孩子們卻回答「她在學校看起來很好啊！根本不會哭，或有什麼奇怪的舉動」。這樣的雙面舉動令大人難捉摸，如果換成自己的孩子發討拍文，又該怎麼辦？

在紐澤西經營心理及教育諮商診所的心理醫師尼西恩瑪希斯（Liz Nissim-Matheis）提醒家長，先默默觀察、留意線上線下表現是否有差異，再找機會聊聊，「不要打草驚蛇，聊天時切勿提到該則動態，以免引起孩子惱羞成怒，單純開啟關心孩子生活狀態的話題。」

不只理解孩子情緒煩惱，還要杜絕危險

普遍的「sadfishing」風潮，容易讓真正有需求的孩子被忽略。專家紛紛表示，如果很難辨別，就不要輕忽任何一則「emo 文」。然而，到底到什麼程度，爸媽應該要拉警報？

除了平時給予足夠的關心，若發現孩子發文趨向憂鬱、甚至有自殘、自殺念頭，當然是最明顯的警示燈，爸媽就得尋求專業協助；除此之外，如果平時發文平淡、卻突然發情緒文時，家長也要緊繃神經。

「只要動態內容表達出毫無希望、無助時，都要特別開啟觀察或關心，」莫林提醒，這樣的討拍內容，除了網路霸凌，更危險的是引狼入室，讓性犯罪者有機可乘。家長應該時不時跟孩子聊聊發相關動態的得失、正負面，遠離憾事。

以下幾點為犯罪者慣用的接觸手法：

- 藉口安慰、短時間內傳多則訊息
- 極力與孩子建立個人化的關係
- 討好孩子，甚至送禮物
- 要求孩子向爸媽和其他大人保密這段聯繫關係
- 掌握孩子的行蹤，如就讀學校和住址
- 向孩子探聽可能遠離成人的獨處時間
- 將話題導向性相關主題
- 開始跟孩子約在隱密的地點碰面



別禁用，不如讓使用社群變成數位素養課

難以定義又難以拿捏管教尺度，乾脆沒收手機、禁用社群？《Verywell》報導建議，「為了你好而禁止」對青少年不見得有正面效果，而且失去教育意義，倒不如親子打開對話，一起設下使用規則、建立規範信任。

爸媽不妨主動把握使用社群的機會，教導孩子數位禮儀（digital etiquette）、留心自己的數位足跡（digital footprint），並且定期打理自己社群帳號內容。更重要的是，打造「任何問題都能找爸媽」的關係氛圍，協助青少年們理解自己的感受、說出自己的需求。

畢竟，最終還是希望他們長成對自己行為和行為目的負起責任的大人。

教孩子好好戀愛、好好分手

by 親子天下媒體中心 - 賓靜蓀 (親子天下雜誌 24 期 2011-06-01 出刊)

愛情來的時候，擋都擋不住；更何況對身體成長跑在心智成長前面的少男少女？孩子談戀愛了，家長該採取什麼態度？失戀了，如何陪他走過傷心日子？如何幫助孩子將青春愛戀，化成人生的養分？

本文重點摘要

- 孩子談戀愛，父母心情調整 4 原則
- 尊重自己，學會說「不」
- 3 原則，分手分得乾脆
- 分手需要時間

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

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

兩性關係是人際關係的一種。只要不局限於發展太過親密的關係，每个孩子都需要與異性相處，也有很多期待，談戀愛可以是一種美好的學習和生命經驗。

孩子談戀愛，父母心情調整 4 原則

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

1. 要沉著。當下不要太快反應，立刻表示反對或要當愛情軍師；黃心怡建議父母，保留一個談話的空間。感激孩子願意告訴你，預告這會是一個很特別的經驗。讓孩子覺得你很健康的在看待這件事，即使你心裡很反對。不要立刻問對方條件、家世，免得讓孩子感覺，你用成績等外在條件在評斷。

2. 在最短時間內，找到孩子信任、可以聊天的「重要他人」。親戚、老師都可以。有時孩子不能、也不願跟父母談約會細節；但一位可信任的大人提供「替代性的眼光」，有個參考訊息，孩子較不致盲目投入眼前這份關係。尤其，對女孩而言，有關男友的親密行為很難跟父母談。第三者的意見可以避免她糊里糊塗的把自己奉獻出去，或避免約會暴力。

3. 支持孩子，讓戀情公開化。邀請孩子的男女朋友來到家中，讓對方知道，這段戀情有家長的支持和祝福。兩個女兒分別就讀國、高中的林爸爸（化名），一向採取開放的親子教養態度，女兒小時一起自然共浴、一起共眠談心，在家中他扮白臉，媽媽扮黑臉。大女兒一向活躍、不乏追求者。他認識孩子的每個男女同學，也曾經允許女兒和三、四個男女同學在家過夜。他只表明不要單獨在一起、不希望太早當阿公等訊息，「其實她懂得比我還多，」林爸爸坦然接受大女兒後來比較常和妹妹講心事。女兒也會告知和男友的行蹤，而且遵守約定時間。直到有一天他接到老師電話，說女兒的男友因為解釋不清，竟然在學校將女兒抱到另一間教室談判。他認識這名比較「黏」的男孩，了解情況後沒有生氣，反而感謝女兒對他的信任，並且充分和老師合作。

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

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

尊重自己，學會說「不」

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

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

對於愛情，男孩女孩因為生理構造不同，有不同的感受，因此要有不同的談法。對於性，也不能用道德框架去勸退。黃心怡觀察，多年來不論觀念如何開放，女生依然比較容易為了維繫關係，而委屈自己。

黃心怡通常會提醒少女，愛情有兩種：一種是心靈的交流，發現世界上所有事情、各種情緒都想跟對方分享，你知道他在你心中有很特別的位置。還有另一種愛情，在一起時，會花很多時間探索彼此的身體。進展到第二種就很難再回到第一種。若要選擇第一種愛情，女生就要有能力去保養，最重要的，要有約會地點的主導權。「去到很幽暗、很私密的地方，也許女生覺得小鹿亂跳，世界只有我們兩人；但男生會有生理反應、會勃起。他不是色狼，只是男女的不同，這樣的情境會讓他很不舒服、很為難，」黃心怡分析。想保養愛情的女生就要堅持，並且請男生

尊重你。「學校性教育只談安全性行為是不夠的，還有更多層次，」她說。

並不是所有的初戀或純純的愛，都註定要分手。但是，要談戀愛，必須能夠承受分手的試煉。分手也是一種學習和成長。經常輔導青少年的專家都觀察到，這一代孩子大多數都能接受「我們曾經彼此陪伴、擁有」的想法。

3 原則，分手分得乾脆

關係中比較佔優勢的一方比較能主動談分手。最不會讓人受傷的分手是，「關係淡了，但沒有第三者，時間會撫平痛苦」。要接受自己有一段時間會很孤單，這時，家人、朋友的陪伴就特別重要。分手要分得乾淨有三個原則：

原則 1. 時機：好好向對方預告，而且要在沒有第三者出現之前。否則被告知的一方處在被害者心態，就需要更長的時間療傷，而且比較容易出現報復行為。

原則 2. 地點：選在可以談話的公共場所，例如麥當勞等，絕對不要單獨到僻靜的地方談判。

原則 3. 保持合理距離：堅持回復到最原始的男女關係，不要口出惡言。分手大忌是經不起對方「ㄌㄨ」，就「炒最後一次飯」。黃心怡分析，愛情要停，第一個要停的就是「炒飯」。因為那會給對方很多錯覺，男生以為自己在性方面不能滿足女生，女生覺得要用性來留住男生，就會沒完沒了。「一定要堅持自己的想法，對方才能在一次次拒絕裡感覺到你真的不要了，」黃心怡強調。感情好時，為了留念，會在對方身上做記號，拍攝下來；但「任何照片貼到網上都請穿衣服，即使二十年後，google 都還找得到，」黃心怡提醒網路時代更要注意保護自己。

被分手的失落感，則出現在一方要分、一方不願時。想要維繫的那方對自我評價比較負面，然後會變成批判對方。父母必須理解孩子失落的心情，引導他正面看待這段關係，而不是落井下石，「反正他／她也不夠

好」、「看吧！我早就告訴你了」等話語，並不能幫助孩子從每一次的失落和挫敗經驗中學習，王瑞琪說。

分手需要時間

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

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

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

有滋養、穩固的親子關係，孩子在接納感情時，比較可以用理性態度去看待。因為孩子被填得滿滿的，愛情只是馬克杯中的一份，他還有其他東西，失去了，也不會是世界末日。健康的家庭和親子關係，在孩子談戀愛時，更形重要。

如何成為孩子的生涯嚮導？生涯探索三大方向

by 楊俐容

文章出處：<https://www.parenting.com.tw/article/5075496>

孩子學什麼都覺得無趣，對未來沒有任何想像，只想打電動、看電視，怎麼辦？或者孩子才藝學一堆，樣樣都興趣盎然，又該往哪個方向前進？身為領航者的父母，該如何協助孩子起飛？

有一次，我在捷運上聽到兩位中年婦女的交談：

甲：你聽說了嗎？○○他兒子這次學測考得很好，聽說正在準備申請電機系耶！

乙：電機系？可是我記得他兒子從國中開始最感興趣的科目就是生物，又喜歡親近大自然，不是一直都說很想念○○系（某冷門科系）的嗎？

甲：拜託，興趣又不能當飯吃！他爸媽認為念○○系將來出路窄，也賺不了什麼錢，既然有機會申請上電機系，當然要試試看嘛！再說，電子業錢賺得快，有錢有閒時再去親近大自然不就好了嗎？

乙：那他兒子也同意這麼做嗎？

甲：這個年齡的孩子懂什麼！他們根本不知道現實是什麼樣子，念○○系將來連個房子都買不起啊！

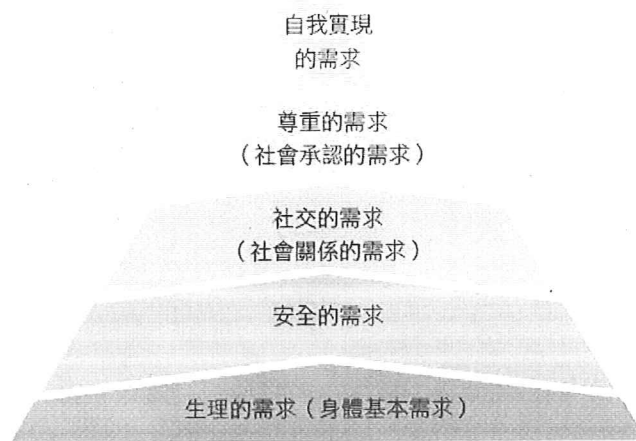
乙：可是，那是他想要的人生嗎？

甲：念了就會有興趣的啦！以後出社會，就知道要感謝爸媽了。

這樣的對話，你是否覺得很熟悉呢？當社會愈來愈多元，改寫了成功的定義，「生涯規劃」再也不是線性進行，我們需要重新檢視自己對生涯的看法。

或許你會說：「有這麼嚴重嗎？不過就是找一份工作罷了！」的確，在三餐都還吃不飽的時代，「生涯規劃」是尚未誕生的名詞，「糊口」則是唯一的考量；只要有工作、能溫飽，就謝天謝地了。

不過，就像人本心理學大師馬斯洛（**Abraham Maslow**）說的，人的需求可以分成五個層級。當溫飽獲得滿足、安全無虞時，人們自然會想要尋求愛與歸屬的滿足，也希望活得有自尊，甚至更進一步渴望實現自我。因為這樣，關於職業的觀念也就隨著時代的進步而有了變化。



馬斯洛的需求層級理論

農業社會的年代，大多數孩子都跟著父親或鄰居的職業，當學徒，如黑手或廚師。隨著工業主義興起，傳統式微，人口開始往大都市移動討生活，於是所謂的「工作介紹所」興起。到了二十世紀初，有「輔導學之父」之稱的帕森思（**Frank Parsons**）在美國波士頓成立職業局。他認為人類需要的是選擇一項職業，而不只是「找份好工作」而已，於是運用心理學，大力推動「職業輔導」。從此，個別差異開始被重視，相關研究也因此展開，「找工作」漸漸的演化為尋找一項「適合我」的職業。

到了二十世紀中，隨著物質充裕、壽命愈長，人類對生涯的看法也跟著改變，開始追求內在的滿足、自我實現，愈來愈凸顯自我概念，於是開始把職業視為個人生涯的一部分，會思考：「人生走一遭，自己

是否滿意？對人生有沒有藍圖？夠精采嗎？」如生涯發展大師舒伯（Donald Super）就提出：「生涯是生活中各種事件的演進方向和歷程，統合了個人一生各種職業和生活的角色，由此表現出個人獨特的自我發展類型。生涯是人生青春期末至退休之後，一連串有酬或無酬職位的綜合，除了職位之外，還包括任何和工作有關的角色，如副業、家庭和公民的角色等的組合。」

那麼身為孩子的生涯教練，父母如何全方位考量，應該做哪些事情，才能幫孩子找到對的方向呢？

觀念與時俱進

當新興行業出現的速度愈來愈快、職業內容的變化愈來愈難預料；當創意、彈性與適應力逐漸變成制勝關鍵，父母必得與時俱進，才能幫助活在不同時代氛圍的孩子，成為支持孩子圓夢的助力而非阻力。

譬如我看過非常優秀的青少年，成績可以考上電機系，但孩子明明熱愛物理，享受解決物理問題的樂趣，父母卻認為念物理不會有好前途，一定要孩子念電機。如果孩子的物理是強項，絕不會沒飯吃，或許只是錢賺得少一點，無法成為鉅富罷了。這一代苦過來的父母，有些囿於過去的「貧窮經驗」，成年後雖然生活已相當優渥，但仍保有貧窮心態，視金錢報酬為唯一指標；或者士農工商的保守心態作祟，認為當專家學者才是出人頭地。

然而，現在的孩子愈來愈重視自我，除了希望找到自己熱愛的工作外，還希望「活得有意思」。工作只是基礎；滿足生命的期待與對人生的想像，才重要。十八歲前，生涯探索特別重要，而這年紀也是父母影響力最大的時候，父母是孩子決定生涯方向最重要的教練；到大學後，教練就該是孩子學習領域的老師了！

孩子要找到生涯的方向，覓得安身立命的工作，發揮才能、滿足想像，絕非一蹴可幾。父母應一路陪伴，在成長過程中引導領航，幫助孩子探索自己，了解外在，學會做決策，勇於承擔。

三大探索方向

知己：幫助孩子了解自己

生涯規劃必須以自我探索做為起點，以下幾個自我概念的相關層面尤其重要：

興趣：喜歡做什麼？

能力：能夠做什麼？

特質：適合做什麼？

價值觀：想要做什麼？

知彼：幫助孩子了解工作世界

對工作世界愈了解，愈能判斷哪些職業切合自己的需求，也比較知道自己能夠在哪些職業中有所發揮。在做出生涯決定前，孩子應該知道：

不同工作所需的能力、特質

不同工作的價值組合

職業世界的未來樣貌

決策與承擔：增進孩子明智選擇的能力與勇敢承擔的態度

要順利連結內在自我和外在世界，還要能連結現在與未來，孩子需要具備：

合理推論（自己與工作世界的關係）的能力

在不確定中做決策的勇氣

承擔後果的勇氣

解決問題的能力

身處在這個變遷快速的時代，要能支持孩子築夢踏實，父母對「生涯發展」具有全方位的宏觀視野，更顯得重要。幫助孩子不只隨著年齡增長而對自己有廣泛且深入的認識、對外在職業世界有正確且務實的了解，而且對自己長遠的生涯發展具有想像與規劃的能力，能夠在自我與工作間架起堅實的橋梁，做出合宜的生涯決定，並且朝向目標戮力以赴。

家長經驗談》當孩子的同學是特教生—— 羅怡君：融合教育不是期待一般生變 聖人

2022-02-24 00:00 更新：2024-05-17 19:21

by 親職溝通作家 - 羅怡君 (親子天下雜誌 122 期 2022-03-01 出刊)

融合教育立意良善，但若發生衝突時，一味要求一般生容忍，則失去融合教育的意義。羅怡君身為學校與家長的橋梁，提出三個心法。

一間公立學校儼然就是一個小社會，複雜程度比起過去有增無減：包括外配家庭、重組家庭、隔代教養、假性單親等，加上可能分配到幾位特教生進班就讀，有些班級雖無特教生，但出現「疑似生」，同樣面對融合教育的挑戰。

擔任家長會長期間，與各校會長交流分享彼此經驗，身為學校與家長的溝通橋梁，最感為難、也最無力的正是「學生的受教品質」。除了課業要求，家長最在意的莫過於班級氛圍與品格教育，就算不是讀書的料也不能學壞，或受到他人影響負能量爆表，影響孩子的情緒與生活。因此，當班上特教生不受控制或情況尚未穩定，就容易成為班級被討論、指責的對象。

融合教育政策立意良善，然而雙方都必須經過「融」的過程，不僅考驗導師的溝通能力和班級經營，對於不在第一現場，卻得接受孩子抱怨情緒的家長來說，更是一項深感無力的挑戰：除非轉學，否則就得接受現況，還有第三條路嗎？

感到焦慮、疲乏和無奈的家長們表示：

「難道特教生有受教權，我家孩子沒有嗎？他已經影響上課秩序了。」

「為什麼對方家長不願意去看醫生？他們家孩子很明顯有問題啊！」

「老師都被他惹得不想上課了，這樣下去該怎麼辦？」

「我家小孩因為他不想上學，學校難道都不能做些什麼嗎？」

而特教生的家長們，除了表達抱歉之外，也有說不出口的委屈心聲：

「怎麼班上發生什麼事都怪到我家小孩？難道他是出氣包嗎？」

「醫生都說不必吃藥，為什麼大家一直要我小孩吃藥？」

「我家小孩被這樣對待不算被霸凌嗎？他是特教生又不是他的錯！」

「難道我的孩子不曾被冤枉嗎？我們該做的都做了，不然還要我們怎麼樣？」

試想一般孩子與手足的相處，是否也整天吵到不可開交？每個孩子都要經歷好幾年，才能逐漸歸納出兄弟姐妹的習性：哪些是地雷？哪些話應該如何解讀？最不喜歡別人對他做什麼事？

在家庭教育中，我們花很多時間教養孩子了解與管理情緒，試著站在別人角度想，慢慢理解這世界上不同人的感受與視角；儘管手足吵架很惱人，但這些衝突並非毫無價值，也有很多人認為有手足一起長大的孩子，未來更容易適應社會與團隊合作。

我們可以移植這樣的概念到班級裡。若一味要求或期待一般生體諒容忍，也算是一種隱形歧視，那意味著我們只想降低大人（師長或家長）的麻煩，忽略一般生的需求，也不讓特教生有學習觀察的機會，完全失去融合教育的意義。話雖如此，大大小小衝突還是家常便飯，甚至影響班級氛圍，那麼當孩子向大人們告狀，該如何引導孩子呢？

心法一：引導孩子學習好好生氣

請孩子們練習將「生氣情緒」和「生氣時產生的動作」分開來看，接納自己不舒服的感受、不去否認產生的各種情緒，由大人協助尋求合適管道或發洩方式，讓情緒有機會流動舒緩。例如在學校時可離開現場去圖書館、寫在聯絡簿上，請老師解除對方的不當行為等。不論任何人，都應該學習如何好好生氣，而非讓情緒帶著自己衝動行事。

輔導室通常都會向該班同學分享特教生的狀況，以及一些基本建議和資訊，然而頭腦可理解，不代表情緒不會產生，因此正視一般生的感受，不期待他們成為聖人，才不會讓負面情緒累積，轉為私下的洩憤行為。

同時請特教生練習觀察別人生氣，累積「行為→反應」的資料庫，建立班上與他的「明確代號」，用最簡化的方式理解或提醒他當下狀

態；通常班級愈能提供安全感，特教生的狀況就愈能穩定，不易起伏。

“對多數人而言，和特教生相處只是人生一小部分，不妨用正向視角將這個緣分轉換為一份禮物。”

心法二：不放大特教生的問題

在某些案例中發現，孩子回家和家長反應的困難，有時只是為了解釋自己課業挫折或是逃避責罰，放大特教生對自己造成的困擾。此時若能對比其他同學和任課老師的說法還原現況，就能把焦點放回孩子該面對的自身議題，而非一切都是他人的錯。

不只是孩子，大人也容易如此：包括老師被抱怨教學不力、家長無力改善惡劣的親子關係……這些層層積累的情況，或許被特教生的狀況引爆而浮上檯面，但絕非只有單一議題，應該梳理清楚才能有效解決。

心法三：讓大家看見特教生的進步

每當有爭議衝突發生，大家都希望情況能有進步和改善，然而這些是抽象描述，也包含主觀的認定，後續往往會有期待落差而進入溝通的負面循環。

在專業輔導老師或特教老師協助下，將改善項目分階段，一次一項且將任務具體化，並告知所有同學。例如：課堂上減少打斷老師的次數。導師可和同學一起觀察，若打斷的次數真的有減少，那麼同學可感受特教生的努力，家長也能稍微安心，整體班級氛圍會因此安穩下來；若還是沒有辦法，那就代表特教生需要更多其他協助，再請專業老師根據此現象積極介入。

每位特教生自身狀況都不一樣，然而卻有項共同的特徵：很難在短時間內有大幅度進步，必須「給時間」才能產生有效改善；無法立即依因果關係學習調整行為，絕非故意重蹈覆轍或置之不理，特別是進入青春期的國中階段，特教生也和一般人一樣處在情緒風暴期，他們和家長面臨的挑戰更顯嚴峻。

對多數人而言，和特教生相處只是人生一小部分，用正向視角將這個緣分轉換為一份禮物，好好陪伴社會裡每一個孩子，我們的孩子才有真正幸福的未來。

