



桃園市立草漯國民中學

113學年度第二學期教育優先區 親師座談會

家庭教育宣導手冊

————— ♥ —————
重要的不是房子有多大，
而是這個家庭有多快樂！
It's not how big the house is,
it's how happy the home is.



114.03.08 輔導室

目錄

壹、113 學年度教育優先區親職教育日計畫	1
貳、教務處宣導	3
一、 114 學年度桃連區高級中等學校適性入學重要日程表	3
二、 桃連區高級中等學校免試入學比序項目積分對照表	4
三、 114 會考注意事項	7
四、 畢業後有關升學管道重點提醒	9
五、 學習扶助宣導資料	10
參、學務處宣導	11
一、菸害防制宣導	11
二、反毒宣導	12
肆、輔導室宣導	13
一、 家暴被害人權益保障事項	13
二、 兒少性剝削防治宣導	17
伍、親職好文共賞	19
一、 面對孩子的「躺平宣言」，親師必懂的四大破解策略！	19
二、 成長路上最好的禮物！正向的家庭關係，比教養技巧更重要	22
三、 乾哥乾妹事件背後的關鍵真相：「抖音」是共犯？	25
四、 拒學三年的研究生鍾源欣：在絕望時，三個拉住我的力量	27

桃園市立草漯國民中學 113 學年度第二學期教育優先區推展親職教育活動計畫

一、 依據：教育部國民及學前教育署 113 學年度教育優先區計畫辦理。

二、 目標：

- 1． 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。
- 2． 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。
- 3． 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。
- 4． 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、 辦理單位：

- 1． 指導單位：教育部國民及學前教育署。
- 2． 主辦單位：桃園市政府教育局。
- 3． 承辦單位：桃園市立草漯國民中學。

四、 實施對象：

- 1． 活動有名額限制之時，以目標學生(原住民、單親、隔代教養低收入戶及外籍配偶)家庭為優先。
- 2． 活動以目標學生家庭優先，倘無名額限制則開放本校家長及教師參加。

五、 實施時間：

中華民國 114 年 3 月 8 日（六）08:00~15:45 止。

六、 活動地點：桃園市立草漯國民中學。

七、 工作組織與人員：詳如附件一(親職教育日教職員工任務編組表)

八、 活動內容：詳如附件二(親職教育日活動流程表)

九、 預期成效：

- 1． 透過各項活動開啟多元智慧之窗、發揮適性教育功能。
- 2． 增進親子和諧關係，促進社區教育發展。
- 3． 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。
- 4． 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。

十、本計劃經陳請校長核可後辦理，修正時亦同。

附件二：親職教育日活動流程表

1140308(六)

學 生/教 師			家 長		
節次 (時間)	活動內容	活動地點	節次 (時間)	活動內容	活動地點
7:45 08:20	整理校園環境	各班教室	08:00 08:20	簽到	中央川廊
08:20 10:00	高中職群科 介紹	學生活動中心	08:20 10:00	親師晤談	各班教室
10:00 12:30	升學博覽會/ 園遊會(10:30 開始)	學生活動中心 /風雨籃球場	10:00 12:30	升學博覽會(含 校內升學諮詢)/ 園遊會	學生活動中心 /風雨籃球場
			快樂賦歸		
12:30 13:30	環境區域打掃 (含園遊會攤位清潔)/ 學生放學				
13:40 15:40	教師研習— 教育人員法律相關素養研習				
15:45	快樂賦歸				

114 學年度桃連區高級中等學校適性入學重要日程表

日程	國中教育會考/高中免試入學	特色招生 (含藝才班、科學班、體育班、專業群科及 考試分發入學)	五專免試入學	其他
114 年 2-3 月	【教育會考】 3/6-3/8 國中教育會考集體報名	【藝才班、科學班甄選】 2/17-3/3 藝才班術科測驗報名 2/20-3/5 科學班報名 3/15 科學班科學能力檢定 【專業群科甄選】 3/10-3/14 特色招生專業群科甄選入學報名		
114 年 4 月	【教育會考】 4/11 寄發國中教育會考准考證 【高中免試入學】 4/25-5/2 變更就學區申請(向就讀國中提出申請) ※變更就學區經核准,須依該就學區之比序規定辦理	【藝才班、科學班甄選】 4/2 科學班放榜 4/8 科學班報到 4/12-4/14 藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗 4/19-4/20 藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗 【體育班甄選】 4/14-5/2 運動績優生(甄審、甄試)報名 4/28-4/30 體育班、運動績優生(獨招)術科測驗報名 【專業群科甄選】 4/12-4/13 特色招生專業群科甄選入學術科測驗		
114 年 5 月	【教育會考】 5/17-5/18 國中教育會考 【高中免試入學】 5/6-5/7 學習區完全免試入學報名 5/15 學習區完全免試入學放榜 5/19 變更就學區審查結果通知截止日 5/22-5/23 技優甄審入學、實用技能學程集體報名 5/29-6/6 各校直升入學報名	【體育班甄選】 5/3 體育班、運動績優生(獨招)術科測驗 5/5 體育班、運動績優生(獨招)放榜 【專業群科甄選】 5/19 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告	【五專免試入學】 5/1-5/7 五專完全免試入學單獨招生報名 5/15 五專完全免試入學單獨招生放榜 5/19-5/23 五專優先免試入學報名	
114 年 6 月	【教育會考】 6/6 寄發會考成績單並開放網路成績查詢 【高中免試入學】 6/13 (1)直升入學放榜截止日 (2)技優甄審入學放榜 (3)實用技能學程放榜 6/16 (1)技優甄審入學報到 (2)學習區完全免試入學報到 (3)實用技能學程報到 6/17 (1)直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 (2)技優甄審入學、學習區完全免試入學及實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格 6/20 桃連區公告免試入學實際招生名額 6/20-6/26(12 點前)開放個人序位查詢及志願選填(應屆畢業生請以就讀學校所訂之時間繳交志願選填確認單)	【藝才班甄選】 6/6-6/12 藝才班分發報名 6/23-6/27 藝才班志願選填 【專業群科甄選】 6/13 特色招生專業群科甄選入學放榜 6/16 特色招生專業群科甄選入學報到 6/17 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 【體育班甄選】 6/8 運動績優生(甄試)術科考試 6/20 運動績優生(甄審、甄試)放榜 【考試分發入學】 6/18-6/20 學科測驗報名(採個別報名,各校期程不同,請詳閱招生簡章) 6/21 線上列印准考證 6/21 公布試場分配表並開放查看試場 6/22 特色招生考試分發入學學科測驗 6/23 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 6/26 特色招生考試分發入學志願選填截止日	【五專免試入學】 6/13 五專優先免試入學放榜、完全免試入學單獨招生報到截止 6/17 五專完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格截止日 6/17 五專優先免試報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 6/19-6/29 五專聯合免試入學報名	
114 年 7 月	【高中免試入學】 7/1 桃連區高級中等學校免試入學報名截止日 7/8 桃連區高級中等學校免試入學放榜 7/10 桃連區高級中等學校免試入學報到 7/14 桃連區高級中等學校免試入學報到後聲明放棄錄取資格截止日 7/29 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	【藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)甄選】 7/8 藝才班分發放榜 7/9 藝才班報到 7/10 藝才班報到後聲明放棄錄取資格 【體育班甄選】 7/10 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招)報到 7/14 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招)報到後聲明放棄錄取資格 【考試分發入學】 7/1 特色招生考試分發入學報名截止日 7/8 特色招生考試分發入學放榜 7/10 特色招生考試分發入學報到 7/14 特色招生考試分發入學報到後聲明放棄錄取資格截止日	【五專免試入學】 7/9 五專聯合免試入學現場登記分發報到(現場撕榜) 7/14 五專聯合免試入學報到後聲明放棄錄取資格	未錄取者至各校報名續招

註:實際作業期程以教育部公告及各項入學管道簡章公告為主。各相關入學管道,請逕洽各主委學校。

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、肌力及肌耐力、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。

桃園市立草漯國民中學 114 年度國中教育會考考生備忘錄

※【試場規則】

- 一、考生須攜帶准考證應試。
- 二、若發現准考證毀損或遺失，應於考試當日攜帶考生本人身分證件及與報名時同式2吋相片1張，至考場試務中心申請補發。
- 三、考生應自備文具，不得在試場內向他人借用。
 - (一)的可攜帶之應試文具包含：黑色2B鉛筆、橡皮擦、黑色墨水的筆、修正液、修正帶、三角板、直尺、圓規。【不得攜帶量角器或附量角器功能之文具】。
 - (二)可使用透明墊板，但不得有圖形或文字印刷於其上（廠牌標誌除外）。
- 四、考生不得攜帶非應試用品進入試場。非應試用品舉例如下：
 - (一)妨害考試公平之用品：如教科書、參考書、補習班文宣品、計算紙等。
 - (二)具有傳輸、通訊、錄影、照相、計算功能或發出聲響之用品：如行動電話、穿戴式裝置（如：智慧型手錶、智慧型手環等）、計算機、電子辭典、多媒體播放器材（如：MP3、MP4等）、時鐘、鬧鐘、電子鐘、呼叫器、收音機等。
- 五、考生僅能攜帶手錶為計時工具，惟電子錶應解除響鈴功能。若需使用帽子、口罩、耳塞等用品，應以不影響辨識面貌為原則，並配合監試委員檢查。【為避免影響試務，各考場將試場內之時鐘取下，考生要自行攜帶手錶（關閉鬧鈴）以掌握考試時間】
- 六、考試期間，考生不得有相互交談、左顧右盼、飲食、抽煙、嚼食口香糖、與試場外有手勢或訊息聯繫等行為。
 - (一)若因生病等特殊原因，迫切需要在考試時飲水或服用藥物，須於考前持相關證明經監試委員同意後，在監試委員協助下飲用或服用。
 - (二)若因病、因故（如廁等）須暫時離開座位，須經監試委員同意及陪同下，始准離座。
考生經治療或處理後，如該節考試尚未結束時，仍可繼續考試，但不得請求延長時間或補考。
- 七、考生必須攜帶准考證準時入場，並對號入座。坐定後，應將准考證置於桌面，以配合監試委員查驗。此外，應檢查准考證、答案卡（卷）、桌角貼條之准考證號碼是否相符，以及答案卡（卷）之科別是否正確。若發現有誤，應立即告知監試委員。
- 八、答案卡上只能用2B鉛筆作答，切勿用原子筆或太淡的鉛筆作答；答案卡不可摺疊、污損、或書寫其它字樣；寫作測驗請用黑色墨水的筆書寫，不得使用鉛筆。未依作答規定畫記或書寫，致使無法正確判讀或無法清晰呈現作答結果，後果由考生自行負責，不得提出異議。
- 九、考試正式開始鐘（鈴）聲響起，考生應於試題本封面□□處填入准考證末兩碼，並可開始動筆作答；考試結束鐘（鈴）聲響起，即請考生停止作答。靜候監試委員收取試題本及答案卡（卷）。
- 十、考試時間，考生不得抄錄試題或答案，考試完畢，必須將試題本及答案卡（卷）交出，不可攜出場外，違規將不予計列等級或不予計級分。
- 十一、考生遲到逾20分鐘不得入場；考試正式開始後30分鐘內，不得提早離場。【本校學生一律不得提早交卷及離場】
- 十二、進入試場坐定後，准考證及文具放妥後，雙手放下，靜候監試委員指示，再依指示動作。



※【**違規事項**】：以下各項為考生較易發生之違規事項，請考生注意及配合：

一、一般舞弊或嚴重違規行為：該生該科測驗不予計列等級(寫作測驗則不予計級分)。

- (一)於試場內取得或提供他人答案作弊事實明確者，或相互作弊事實明確者。
- (二)於考試說明時段內提前離場，提前翻開試題本，提前書寫、畫記、作答，或於考試結束鐘聲響起後仍逾時作答，經制止不從者。
- (三)於各科考試提早離場時間前，經制止後仍強行出場者。
- (四)故意損壞試題本，或於答案卡(卷)上挖補、汙損、折疊、作標記、顯示自己身分者。

二、一般違規行為：記該生該科違規2點或扣寫作測驗分數1級分。

- (一)於考試說明時段內，提前翻開試題本，提前書寫、畫記、作答，或於考試結束鐘聲響起後仍逾時作答，經制止後停止者。
- (二)於考試期間，**隨身放置非應試用品**(含妨害考試公平之用品，或具有傳輸、通訊、錄影、照相、計算功能或發出聲響之用品)，無論是否使用或發出聲響，經監試委員發現者。

三、一般違規行為：記該生該科違規1點或扣寫作測驗分數1級分。

- (一)於考試期間，**放置於試場前後方之非應試用品**(具有傳輸、通訊、錄影、照相、計算功能或發出聲響之用品)發出聲響者。
- (二)於考試期間，電子錶發出聲響者，無論隨身放置或置於試場前後方。
- (三)應試數學科攜帶量角器或附量角器功能之文具，經監試委員發現者。
- (四)違反試場規則、秩序，情節輕微者。

※【**溫馨叮嚀**】：

- 一、**生活作息要正常**：不要熬夜，遠離手機，健康飲食。
- 二、**應考心情不緊張**：用品帶齊，題目看清，劃記塗勻，把握時間。
- 三、**攜帶用品要齊全**：

應試用品	個人用品
☐ 准考證 ☐ 2B鉛筆 2支 ☐ 橡皮擦 2個 ☐ 黑色原子筆 2支(數學非選與寫作測驗用) ☐ 修正帶 2份 ☐ 三角板、圓規、直尺(不可攜帶量角器或附量角功能之文具) ☐ 機械式手錶(不戴智慧型手錶或手環或會發聲響的手錶)	☐ 透明墊板(透明筆袋、拉鍊袋) ☐ 水瓶、飲用水 ☐ 各科重點複習資料 ☐ 衛生用品(衛生紙、手帕) ☐ 個人所需藥品、健保卡 ☐ 硬幣或電話卡 ☐ 身分證(或學生證)：准考證遺失補辦用 ☐ 雨傘(雨衣) ☐ 兩天至少 4 個素色口罩

四、要帶准考證，別帶違規物；可帶三角尺，不帶量角器；核對桌卡號，題本不早翻。題本卡卷保清整，應考作答祝順利。

有任何不清楚之事項，可電洽本校教務處(210、220) 教務處114.02.24

※【**筆記欄**】



桃園市立草漯國民中學 113 學年度九年級畢業後升學管導提醒

◇ 桃連區免試入學

1. 6/6(五)	國中教育會考寄發成績單並開放網路查詢。
2. 6/20(五)至 6/26(四) 志願選填	(1) 6/20(五)桃連區免試入學：公告實際招生名額；12 點前開放個人序位查詢、志願選填。 (2) 學校安排於 6/23(一)、6/24(二)開放電腦教室或提供平板，協助進行志願選填。 (3) 6/25(三)中午 12:00 後列印志願確認表。請於領取時間至校領取： 14:00~15:45：901-904。 15:50~16:40：905-907。【列印後交予學生帶回請家長簽名(全名、不塗改)】 (4) 6/26(四)中午 12:00 前交回註冊組。
3. 6/30(一) 至 7/1(二)	免試入學報名。
4. 7/8(二)	桃連區免試入學放榜。
5. 7/10(四)	桃連區免試入學報到。

◇ 五專

1. 6/13(四)	五專優先免試放榜。【6/17(二)報到】
2. 6/19(四)	五專聯合免試報名。【6/19(四)至 6/29(日)報名】
3. 7/9(三)	五專聯合免試入學現場登記分發報到。

◇ 技優甄審、實用技能學程

1. 6/13(五)	技優甄審入學放榜。【6/16(一)報到】
2. 6/13(五)	實用技能學程放榜。【6/16(一)報到】

◇ 相關升學管道，經錄取且完成報到後，即不得參加後面的升學管道！若完成報到後想要參加後續升學管道，須依簡章規定時間內至該校辦理「報到後放棄」手續，才能參加後續升學管道，請注意！

◇ 如有任何問題，歡迎電洽學校教務處註冊組（4830146#210、220）

教務處114.02.24



桃園市立草漯民國中學 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)

教務處114.02.24



未滿20歲者吸菸(含紙菸、電子菸、加熱菸等)除須接受戒菸教育，同時其父母或監護人負有使行為人到場之責任；無正當理由未依通知接受戒菸教育之吸菸行為人處以新臺幣 2000元以上1萬元以下罰鍰，並按次處罰；行為人為未成年者，方處罰其父母及監護人。

菸害防制法新法

(自112年3月22日施行)
修法重點不可不知，以免受罰!!!

提高禁菸年齡

18歲提高至  20歲

擴大警示圖文面積

增加到50%

全面禁止電子煙

全面禁止包含電子煙之製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用

禁止使用添加物

避免誘使吸菸者產生愉悅感或使兒童及青少年因好奇而接觸菸品

擴大禁菸場所

- 大專校院全面禁菸
- 幼兒園
- 托嬰中心及居家托育場所
- 酒吧、夜店未設獨立吸菸室

增訂審查機制

指定之菸品（含加熱式菸品），業者於製造、輸入前須申請健康風險評估審查

全面禁止電子煙，違者重罰

- 製造、輸入業者，處1000萬元~5000萬元
- 製作廣告、接受傳播或轉載者，處40萬元~200萬元
- 販賣、展示者，處20萬元~100萬元
- 供應者，處1萬元~25萬元
- 使用者，處2千元~1萬元



戒菸專線 0800-636-363

肺部低劑量電腦斷層諮詢服務專線 03-3340345



桃園市政府
衛生局無菸網



肺癌篩檢
預約平台



衛生局
FB粉絲團

拆穿

新興 毒品 真面目!

覺察新興毒品方式



電子煙



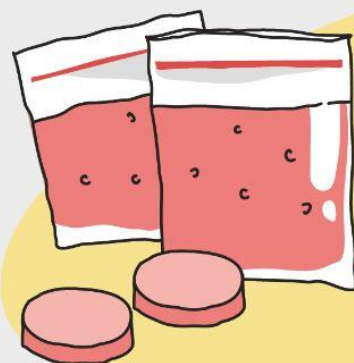
醫療藥品



保健產品



糖果和零食



梅片、梅子粉



咖啡包、茶包

陌生人或不熟悉的人送來的食物、飲料需謹慎對待! 新興毒品偽裝多, 警覺防範不懈怠!



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心:

諮詢專線 **0800-770-885**



教育部

Ministry of Education 關心您

過彎前行

家暴被害人權益保障事項



六個關鍵提問
走出您人生的柳暗花明

情緒低落怎麼辦？

不敢回家怎麼辦？

孩子害怕怎麼辦？

加害人會受到處罰嗎？

保護令怎麼保護我？

沒有收入怎麼過生活？

情緒低落怎麼辦？

心理復健

受暴後，您是否經常感到心跳加快、
呼吸困難、疲倦、情緒起伏大、
焦慮、失眠、憂鬱、自我懷疑，
甚至出現自傷的念頭？

長期處在家庭暴力中，
您和孩子可能會出現許多身心創傷反應，
但這不是您的錯！
您可以跟社工傾訴，
社會會視您跟孩子的需求，
轉介心理諮商或相關醫療資源，
協助您們從創傷中復原，
找回期待的希望和生活！

讓心靈和緩歇息，美好將重新復歸。

不敢回家怎麼辦？

庇護服務

想要離開暴力現場，
卻又擔心沒有安身立命之處？
或是煩惱離家後，孩子無人照顧？
您的煩惱與焦慮，可以說給社工聽。

庇護服務是可以讓您帶著孩子，
一同入住的安全、溫暖且支持的居住環境，
讓您的身心獲得休息。
社工會提供您需要的相關協助，
陪著您與孩子重整生活秩序，
迎向新的生活，
離開原本受暴的情境。

總會有一個港灣，為您遮風避雨、身心安頓。

孩子害怕怎麼辦？

目睹家暴服務

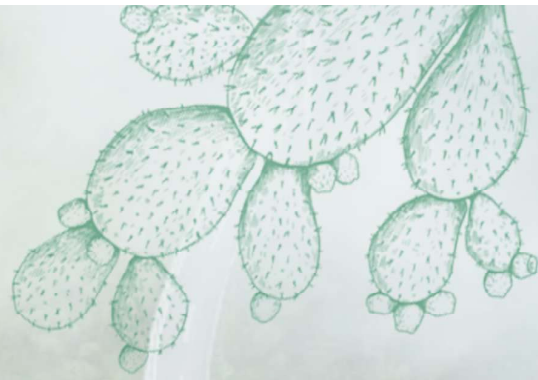
長期目睹或聽聞家庭暴力，
會讓孩子們出現緊張、焦慮、退縮、注意力不集中、
恍神、攻擊、人際關係不佳等狀況。
即時處理這些創傷，
就有機會避免暴力延續，
阻止他成為下一個施暴者或受害者。

不要輕忽目睹家暴的隱形傷害，
請您一起協助孩子接受創傷輔導，
社工會連結學校、心理諮商或相關醫療資源，
減緩目睹暴力對他身心健康的負面影響，
及增進面對困境的復原力。

看不見的傷，也會癒合，只要您願意。

沒有收入怎麼過生活？

經濟安全 及就業協助



想要離開家，卻發現自己沒工作，
沒有收入該怎麼維生？
或是煩惱離家後，沒有能力妥適照顧孩子？
如果您想要脫離受暴環境但擔心經濟或就業的問題，
社工可以協助您申請相關補助，
如：緊急生活扶助、法律訴訟、房屋租金、
子女教育、生活及托育等費用；
並連結職業訓練與就業服務資源，
協助您找回就業自信與能力，
並媒合工作機會，以改善生活處境，
幫助您經濟獨立。



每個人心中，都會有一座屹立的青山。

保護令怎麼保護我？

法律協助 與民事保護令



離婚？子女會面交往？子女監護權？
面對複雜的法律程序與權力問題，
可能會讓您感到壓力與不安，
社工可以為您提供或轉介法律諮詢服務，
必要時也會協助或代您聲請民事保護令，
透過法院命令保護您和其他家人的人身安全與權益，
民事保護令重要款項如下：

1. 命加害人禁止施暴、跟蹤騷擾、遷出或遠離、
禁止查閱您跟暫時監護之未成年子女的戶籍、
學籍及所得來源，避免暴力行為再發生。
2. 定必需物品使用權、
未成年子女監護權及會面交往事宜。
3. 命加害人禁止散布、交付您的性影像；
刪除或申請刪除已上傳之性影像。
4. 命加害人完成處遇計畫。
5. 命加害人負擔相關費用。



法律會在人們最需要的時刻，挺身而出。

加害人會受到處罰嗎？

加害人 相關服務

為保護您跟孩子的人身安全，
必要時，警察人員會查訪並告誡加害人，
也會協助您或代您聲請保護令，
透過法院命令來約制他，
或透過處遇計畫協助他戒酒、戒癮、
接受心理治療或精神治療，改善暴力行為。

如果您希望有人跟加害人聊聊，
社工也會協助轉介相關服務，
讓專業人員傾聽他的聲音，
協助他重新檢視自己的想法與行為，
學習良好的溝通方式，以停止暴力行為。

揮一揮手，學習放手，是人生的必修課！



拒絕有事照片到身邊

如何杜絕兒少性剝削

不拍攝

拍別人或自拍裸照都一樣



不持有

盡速刪除



不轉傳

轉傳他人或自己的裸照都一樣



不八卦

不談論被害人個資



小提醒：討論/透露受害同學的訊息，也是違法喔！

廣告



衛生福利部守護你 青春不留憾

分享私密照片/影片都一樣有事



廣告

面對孩子的「躺平宣言」，親師必懂的四大破解策略！

圖文出自：趙逸帆老師臉書

「我就是躺平族！我就廢！」
當學生把句話當口頭禪，
身為親師會如何回應？

當你遇到的孩子越來越多躺平，
有趣的課程也都無法喚起他們，
又該怎麼去解讀這樣的狀態呢？

「躺平」是很複雜的議題，
今天用四種常見的躺平來跟聊聊：

第一類：[#疲累到躺平的孩子](#)

越來越多這樣的孩子，他們日常時間被塞滿了作業、補習、才藝。如此充實的孩子，其實也有不少比例呈現躺平狀況，因為平常過於疲勞、沒有足夠自己的時間休息，也無特別的明顯愛好，所以在學校學習都呈現「有完成即可」的低標準狀態，這並不是他們的錯，他們的體力與心力早已耗盡，無法再額外付出。而這樣的低動機的孩子，確實會使得孩子的學習效果打折扣。

#建議策略 ▶關注孩子的身心發展、日常時間安排，每週要有足夠的運動時間。多與孩子對話，聆聽他內在的聲音，甚至讓孩子嘗試自己規劃課後時間。身為親師，如果發現孩子因為疲勞而躺平，我們需要按一下暫停鍵，重新審視我們的期待和孩子真正需要的，必要時，甚至請個假暫時離開繁忙的課業，帶孩子外出走走吧！

第二類：[#沒目標到躺平的孩子](#)

另外一種孩子，對大部分的科目、學習主題都缺乏興趣，做什麼都需要三催四請，問他關於生涯、夢想，都是說「不知道」，甚至說「隨便考取一所學校就

好，反正幾分都有學校唸。」這類孩子的狀況通常較為複雜，表面上看起來不在乎、沒動力，可能跟家庭、過往學習經驗都有關係，但現階段對該孩子來說，不想要在任何事情上面努力，只想要好好休息，或是甚至追求享樂，這些孩子很容易讓親師看不下去。

#建議策略 兩個部分同時並進，花大量的時間去生涯探索，同時安排與孩子對話的角色，一邊開發孩子的興趣，一邊找出孩子躺平背後的議題。而我們同時需要給予孩子一些生活短期目標，溫和鼓勵的同時，也要設立明確的界線，如果生活其他更吸引力的事情太多（例如：手機、遊戲等），也要看狀況做規範。

第三類：[#挫折到躺平的孩子](#)

這類型的孩子，通常口頭禪就是「我不會！」，他們不是故意躺平，而是在學習歷程中遇到挫折，嘗試過許多方式後仍舊無法進步，一點點的挫折感累積起來，最後成為了學習信心完全喪失的孩子。可能與孩子的生理狀態（如專注力、情緒）或學習方式（如學習障礙）有關。無論如何，這些因挫折而選擇躺平的孩子，確實需要我們的進一步支持。

#建議策略 這類的孩子，需要的協助不是馬上給予很多「方式」，他可能也聽很多，更重要的是要有將心理挫折表達出來的機會，有好的情緒抒發的管道，這些方式才管用。而重點也不是在方式，他們更需要「貫徹始終」的能力，因為學習的過程，總還是會有挑戰、無趣的時候，這時候若沒有人陪伴，很有可能又放棄，這些好方式就會失效了。所以，找個陪讀、引入一些資源，關注孩子的心理層面，給予孩子更細緻的學習規劃，我想是很重要的！

第四類：[#滑到躺平的孩子](#)

又是數位工具的影響？但非常實際，在教育現場和親師晤談的經驗中，許多孩子會躺平，其實是因為使用太多 3C 造成的，無論是花太大量時間使用社群平台，把自己的重點放在交友互動、外在形象，而忽視學校內或生活中其他事情；或是玩手機遊戲時間過量，晚睡熬夜造成的副作用，平常在學校常常是無精打采的，更甚至短影音滑太多，常暴露在高刺激、高強度的聲光效果中，根本無法被學校和生活中的事物吸引。

#建議策略 ▶ 這類的孩子，看起來是 3C 的影響，但其實不然，這只是表象，真正的原因需要進一步探討。我們一樣也要同時處理，一部分逐漸戒斷 3C 使用，跟孩子設立規範與默契，不過度使用 3C，一部分同時開發孩子在實體生活的樂趣和交友圈，幫助孩子在學習上面有成就感，有可以發揮舞台的地方。

這四項可能交疊出現，
也可能單純是某一項，

無論孩子是什麼原因躺平，
都需要我們進一步觀察，
不用急著處理或介入，

我認為躺平是學習過程中的歷程，
重點在於背後的心理動力和策略，

老話一句：「慢慢來，比較快！」
找出根本的原因，給予心理的支持，
孩子就有機會慢慢從躺平狀態，
開始坐起來，站起來，跑起來！

面對孩子的「躺平宣言」

親師必懂的四大破解策略



疲累到躺平

適當休息與時間調整



沒目標到躺平

需要引導探索與設定方向



挫折到躺平

需要重建信心與耐挫能力



滑到躺平

需要數位節制與現實連結

成長路上最好的禮物！正向的家庭關係，比教養技巧更重要

文 / 童伴心理治療所所長臨床心理師蔡百祥

出處：<https://kids.heho.com.tw/archives/155819>

在諮商的過程中常有家長問我，孩子到底要的是什麼？我應該給孩子什麼？我的回答是：「能夠給孩子一個快樂的家庭和父母，就是他們成長路上最好的禮物。」

前陣子看到某壽險公司發表的「兒童心理白皮書」，當中提到：「家庭在兒童心理發展過程中扮演著舉足輕重的角色，家庭環境、教育方式、父母的關係和親子關係，都會對兒童的心理健康產生影響。」

我非常認同，看診的經驗告訴我，其實孩子們都很聰明，能感受到家庭氣氛的好壞；只是因為年紀小，心智尚未成熟，所以無法全然理解家庭關係的改變，才會衍伸造成行為及情緒混亂的狀況。

孩子就像海綿，從家人身上學習與人共處

家庭是孩子對於外在世界最初始的雛型，有人說：「家庭是孩子的第一所學校，父母是孩子的第一個老師。」孩子會從中模仿、學習與人的相處及應對，就像白皮書中提到的：「家人間的情感依附、支持、衝突，都反映出家人之間的親疏遠近以及權力架構，對兒童心理的發展將帶來或多或少的影響。」

確實，若家人間親自示範如何互相尊重、彼此親愛，建立安心的關係，當孩子開始發展同儕、親密關係後，也會比較容易在其中獲得幸福感，較能敞開心胸並信任他人。

想提醒各位家長，孩子長大後與他人的人際互動，往往是重現自己小時候與父母互動的方式，家長真的務必要做好榜樣，提供孩子正向的成長環境！

正向家庭關係下成長的孩子，較有安全感

正向家庭關係與父母關係品質，是建構孩子內在世界的重要基石，會在孩子的認知、情緒及身體留下深刻的印記。

很多文獻及研究都指出，父母與孩子在小時候建立的依附關係會一直跟著孩子成長，在充滿愛與鼓勵的正向家庭氛圍下成長的孩子會產生被愛、被重視的安全感。若與父母間的關係一直保持正向的互動，那麼孩子對他人、世界的理解也會多以正面態度思考。

我自己是很相信這樣的正向影響力，父母們也千萬不要小看正向家庭關係帶給孩子的力量，這會讓孩子更有勇氣面對人生的任務與挑戰，對失敗的接受度也會比較高，甚至在面對道德兩難或 遭受外在誘惑時，較有機會踩煞車，勇敢說不。

家庭關係不佳，孩子可能出現的 4 大狀況

來到診所的家庭，大多都是家中出現一些難題，或家庭關係產生不同的變化。但我還是想說，家庭關係不佳對孩子的心理影響是很個別化的，並非所有負面的經驗都會一一反應到孩子往後的人格發展。

以下就我個人臨床經驗，提出受家庭關係影響，孩子最常產生的 4 種狀況：

1. **沒有安全感**：家庭氣氛不佳或常有爭吵，孩子很容易感到不安、感覺不被愛或被遺棄。
2. **產生內疚感**：有的孩子會把家庭不和睦的原因歸咎於自己，這會讓孩子很有壓力、變得沮 喪或出現行為問題。
3. **難以適應變化**：家庭關係出現變化，會連帶影響日常生活環境和秩序的改變，進而造成孩 子身心上的負擔。
4. **親職化兒童**：父母如果因為爭吵無暇關心孩子，有時孩子會反過來照顧父母，並壓抑自己內在的需求，將自我價值建立在照顧他人身上。

3 點建議，與孩子一起培養正向關係

父母來找我諮詢時，對我來說最重要的治療方式之一，是建立父母與孩子之間的正向互動。在親職教養中，我經常強調「預防重於治療」，若親子之間可以建立正向教養的模式，往往可以避免父母落入無力處理兒童情緒與偏差行為的困境。以下 3 點建議提供給家長，和孩子一起培養正向關係：

1. **經驗探索**：建議父母可以回頭思考、探討原生家庭的經驗及感覺，從中找出適合的教養方式。
2. **營造正向氛圍**：不吝嗇對孩子表達情感、溫柔相待，且多花時間與孩子相處、具體稱讚孩子的優點。
3. **遊戲治療**：首推特別時間，指的是要定期與定時的在家裡跟孩子玩遊戲，以有品質的相處 來促進親子間的親密關係。

家庭在兒童心理發展過程中扮演舉足輕重的角色，若父母能常陪伴與鼓勵孩子，表現足夠的關 愛與支持，培養正向的關係及信賴感，孩子對家庭生活的滿意度和安全感就會變高，心理自然也會比較健康。

乾哥乾妹事件背後的關鍵真相：「抖音」是共犯？

文章出自：趙逸帆老師臉書

這陣子，「#我在案發現場」Podcast 邀請了一年多前震驚全國的學生割頸案受害者爸媽上節目，我聽了許多細節後，真的很難過。而為什麼受害者爸媽選擇上節目發聲？在訪談中，爸爸說到，到現在他們還是希望真相能還原，能夠還小勳（受害的孩子）一個公道。

而如同前陣子大家看到的新聞，這兩位殺害小勳的乾哥乾妹，最後只被判刑了 9 年、8 年，而且在審理過程還是否認許多事情，包含乾妹不知道乾哥有帶刀、乾哥沒有故意要殺人等等。而整件事發生的細節，受害者爸媽說自己都是事後過很久才知情，也不是學校或是檢方單位告知，大部分都是要從新聞媒體中拼拼湊湊。而到底整個校園安全出了什麼問題？至今還是一個謎。

我在節目中聽到一個點，是我一年多前沒留意的。訪談節目中，受害者媽媽從各種新聞資訊中拼湊出，事情發生前，是因為乾妹想利用中午前往小勳班級找另一位女生拍攝「#抖音」影片，而影片的主題是翻桌子挑戰，而拍攝後離開教室又大力甩門，影響小勳班級內的同學午休。而身為幹部的小勳，站出來制止、提醒，才有後續乾妹去找乾哥，小勳受害的結果。

很多人在探討家庭問題、校園安全、或是法律相關的議題了，我想跟大家分享被我們忽略的抖音文化，我很不客氣的說，這個校園安全跟抖音是有直接相關的。

♀ 在校園內拍攝抖音挑戰，是否太誇張？

大家都知道抖音上的許多挑戰極具危險，甚至可能危及生命。而乾妹利用午休換班去找同學拍攝抖音，這件事在學校內竟然無法可管？抖音挑戰的不只是一般的模仿或學生自以為的搞笑而已，背後通常都是追求快速、高點閱率的動機，而且大部分影片會讓學生在誇張的情緒張力下進行。我想乾妹在拍攝影片時，如果被影響到、被阻止，一定會有很大的情緒，而這個情緒或許就造成了乾妹想要去找乾哥幫他報仇的原因。

抖音是共犯！這種讓孩子情緒更難以穩定的社群平台，竟然在學校內自由的使用，演算法讓原本行為已經嚴重偏差的孩子，更加難以穩定。或許有人會說說，即使換個社群平台，也可能有類似情況。但根據我的觀察，熱衷於挑戰類型影片的學生，大多數都是抖音的重度使用者。如果這類平台只影響學生自身的身心狀

況，那或許還是個人選擇的問題。但這一次卻也連帶影響了小勳，一個有正義感、為班級同學說話的孩子，真的太令人生氣了。

📍 抖音的演算法，讓惡者的同溫層更厚

不管在什麼年代，都會有這些為非作歹的問題學生在學校內，但在以前我們的年代，行為偏差的學生多半是在課外時間透過幫派或不良場所形成同溫層，所以在學校時他們還是少數。不過，在抖音以和社群平台普及的年代，因為有演算法的關係，會讓這些惡霸感覺自己不是少數，當他們看見的網路世界，有很多跟他們一樣的人，這才是令人可怕的、擔心之處。越來越多這樣的孩子在學校內，惡者更惡、偏差者更加偏差，這些會因為網路文化，合理化自己的所作所為。

一群本身已經很難管束的孩子，加上網路平台的影響，讓他們的「惡」更加難以管控，而許多孩子，如果本身在家庭教育已經失去作用，非常有可能因為抖音等社群平台演算法的影響，讓孩子成為一個犯罪者，我認為這次事件，抖音也是一個共犯。

無庸置疑，
乾哥、乾妹是這起案件的主要加害者。

當然學校管理、家庭教育，
都需要做全面性的檢討，
但這次事件，我認為網路平台的影響，
也絕對絕對不能忽視，

因為抖音是衝突事件的起頭，
也是乾哥乾妹日常接觸的平台，

節目中，受害者爸爸哽咽，不知道從小教導孩子正義的品格是否是錯誤的？我想小勳代表班上出面制止，本該是正確的，但這在網路社群言論自由的世代，好像說出正義的事發而卻要遭受不公平的對待，這是多麼荒唐的事。

如同常有許多家長和我說，如果小孩沒有玩手機、沒有一起聊 5678，就會被排擠、甚至霸凌，這真的合理嗎？希望大家一起堅持：「個人手機越晚給越好，越早開始陪伴引導越好！」一個人堅持很辛苦，如果一個班級內，有許多家庭都是堅持如此，我想就會容易一些了。所以，雖然我寫抖音是共犯，但我想，家庭教育永遠是關鍵！

拒學三年的研究生鍾源欣：在絕望時，三個拉住我的力量

作者：口述：鍾源欣 採訪整理：李佩璇

<https://teachersblog.edu.tw/people/2221>

鍾源欣現在是心理諮商所的研究生，然而在他國中時因為家庭變故，國中三年沒有踏進教室上課過，還跟媽媽有激烈的語言和肢體衝突，最後靠著信任的諮商心理和老師的陪伴，還有同儕的鼓勵，高中復學後希望之後也能成為助人者。他如何走過這段拒學卡關的日子？由他娓娓道來。

我是 1992 年生的，今年 32 歲，女兒今年也滿一歲了，目前正在讀心理諮商研究所。現在是暑假，很多學生在 9 月即將開學，我也是，不過我在國中的時候，經歷了很不一樣的生活，國中曾拒學 3 年，後來自學 2 年後再考回高中。

在我小五的時候，爸爸過世了，我跟爸爸的關係很好，沒有辦法接受這個噩耗，但是我年紀還小，不知道怎麼面對這種情緒，也不曉得這是創傷，只覺得不想面對這個世界，好像我不認真去感覺，爸爸不在的事實就不會那麼清晰。

所以從小五的時候，就開始斷斷續續不去上學，在家裡一直打電動。一開始導師滿能體諒我的，但是時間一久，就變成跟導師之間有衝突，他在全班面前跟我說：「知道你很受傷啊！可是這麼舒服的待在家，也沒辦法解決問題。」我覺得自己不被理解，從那天開始，我就不肯去學校了。

這樣的狀態一直維持到國中，國中三年，我連一天都沒有進入班級上課。

國中拒學三年

國一的時候，我媽用盡各種方式要我去學校，但我就是不想去，那時候我心裡想的是：「可不可以尊重我！」

當時我跟媽媽的關係也糟到極點，媽媽覺得我都在玩網路遊戲，所以會斷我網路，我就跟我媽吵架，半夜兩點也吵得不可開交。那時候我確實都在打網路遊戲，作息也一團亂，想要什麼時候睡覺就睡、什麼時候醒來就醒來，健康狀況很糟糕，睡不好、暴食，體重增加到 110 公斤。

為什麼要一直玩網路遊戲？其實不是因為好玩，而是我一直在逃避，但是想逃避的東西一直存在。一開始是逃避爸爸不在的事實，後來應該變成網路遊戲成癮了，即使我想停下來不玩，也沒辦法控制自己。在夜深人靜的時候，有些焦慮就會浮上來，「我都不去學校以後怎麼辦？」但是一想到回學校，要面對同學看我的眼光，要解釋為什麼不來學校，就覺得更煩，這時我就打更久電動、更刺激的遊戲，麻痺自己的大腦，讓它沒辦法去仔細思考。

到了國二的時候，我媽算是暫時放棄了，那時候我應該算繭居了，幾乎沒有踏出家門。後來，媽媽在別人的介紹下加入了教會，有一些心靈的依託，對我不去上課這件事情就沒逼得這麼緊。也是從這個時候開始，這些焦慮的情緒開始鬆動，讓我最後能夠撐過拒學的三年，甚至是自發性地準備學測考回高中，我認為有幾個關鍵的力量支撐著我。

拉住我的力量一：心理諮商師、老師成為信任者 敲開心門

我從小五的時候就有去看精神科，醫生說我是憂鬱症，開些百憂解、幫助睡眠的藥，但我就是一直打電動啊！吃了那些藥也覺得沒幫助，換了好幾個醫師，後來有一個精神科醫師建議媽媽讓我去做心理諮商，當時心理諮商算是新的東西，在這個契機之下認識了賴聖洋老師，他是當時我的諮商心理師，也因為這樣後來參與了「陪伴者實驗教育機構」的草創時期，一直到現在，我都還在陪伴者兼職當學習輔導員。（編按：賴聖洋諮商心理師是「陪伴者兒少生涯教育協會」創辦人，「陪伴者」是專門接住拒學孩子的實驗教育機構）

心理諮商有用嗎？我想是見仁見智，不過對我來說是一個信任的陪伴，陪我走過那段拒學的時期。雖然我國中三年都沒有踏進教室一步，但我的學籍還是掛在國中，當時我本來班級的某幾位科任老師、輔導老師，每隔一陣子就會來找我吃飯，完全不會提到要我回去上課的事情，真的就是跟我聊天，關心我的生活，也分享他們自己在忙什麼。這些事情看起來好像沒什麼，卻是讓我改變的契機，因為心理諮商師、這些老師，都在跟我傳達「你很重要」的訊息，因為我很重要，他們願意花時間不帶評價來關心這個學生。

後來我媽一直要我去教會參加他們的小組，希望我能跟人群有些接觸，我一開始都不肯，這些老師的陪伴慢慢有了影響，大概到了國三快畢業的時候，我願意一週去一次教會，偶爾也會到國中的輔導室找老師，但還是沒有踏進教室。最後，因為有醫療的診斷，加上學校上行政上的協助，我還是拿到了國中的畢業證書。

拿到畢業證書之後，我反而有一種茫然的感覺，最關鍵的改變，是來自同儕給我的歸屬感。

拉住我的力量二：同儕鼓勵 踏出復學之路

一週去一次教會後，在那邊交到了幾個跟我年齡差不多、甚至有同一屆的好朋友，看他們在準備學測，就有一種，好像可以試試看的感覺。這些同儕讓我有歸屬感，我覺得自己好像沒有那麼糟糕，有勇氣可以往下一步走。

後來我就自學開始準備學測，第一年只靠自己考得很爛，第二年我就去報了重考班，就是課程排滿滿還要去自習的補習班，進入一個滿高壓的環境，我覺得也是給自己一個測試，感覺如果我能適應，應該就能回到學校，那時候賴聖洋老師還特別去跟重考班的主任談話，讓主任知道我的狀況，所以我在裡面壓力也沒那麼大，撐過重考那一年，考上了高中，我也順利回到校園，之後沒有再出現拒學的問題。

大二之後，「陪伴者」這邊開始草創，我就回來打工，大學畢業後也在陪伴者做了三年全職的學習輔導員和主任，我在這裡看到好多跟我以前一樣拒學困住的孩子，也是因為這些經驗，研究所才考了心理諮商所，希望以後能幫助更多人。

至於國中拒學時一直困擾我的焦慮感，其實是一直到大學，我有了足夠的力氣，才慢慢地抽絲剝繭去看看，當年困住的自己怎麼了，我現在才能說出這些，如果是在拒學的當下，甚至到高中的時候，可能只會說：「我覺得很煩。」我也才看到，拒學的本質是逃避，但即使我走過來了，剛到「陪伴者」工作的時候很菜，會跟拒學的孩子說：「你不要逃避了。」當然一點用都沒有，用講的完全沒有用，我也才體會到以前老師面對我的心情。

拉住我的力量三：媽媽長出自己的力量

大學之後，我也試著跟媽媽聊，拒學的時候她的心情，就是很無奈、很痛苦，媽媽心裡也會想說：「啊！那要養兒子一輩子嗎？」然後就會一直把我往學校推，但這種想要掌控我的意圖，讓當時敏感的我非常反抗，衝突就很劇烈。

因此後來媽媽去了教會、成為基督徒，那時她應該是很徬徨，剛好信仰給她依靠，媽媽跟教會的人接觸之後，會比較關注我健康等，不會一直推我去學校，緊繃的感覺就鬆動了，或者是當她焦慮我的事情，就會想說先交給神，她有自己生活的重心跟信仰，讓我也會覺得比較輕鬆，所以後來媽媽邀我去教會小組，我就比較願意嘗試。

我在「陪伴者」看了許多拒學的孩子，有一個感想，就是當孩子拒學時，家長更要先幫助自己。

我自己的觀察，每個小孩難免在校都會跟同學、老師有衝突，但是拒學的孩子，大部分回到家裡面不知道怎麼表達，或是家裡的氣氛沒辦法讓他處理學校的壓力，甚至這些壓力不被重視、也沒被聽見，孩子一直處於無助的狀態下內耗，怎麼轉都出不來，就可能會產生拒學的狀況。

我要給拒學孩子的家長很多鼓勵，家長應該滿委屈的，只不過是要孩子去上課，小孩瘋狂反抗就算了，大家還要檢討家長的教養方式或批判家長太寵孩子之類，然後又要擔心孩子未來怎麼辦，真的是很痛苦。我會覺得如果孩子拒學了，家長要先會尋求幫助，輔導老師、心理諮商師，或是像「陪伴者」專門陪伴拒學孩子的機構，都可以，如果可以的話，去認識其他拒學孩子的家長，會有很多心理上的連結和實際上的幫忙，整個心境會比較不一樣，不會那麼苦，家長自己去諮商也很好，總之要先幫忙自己，有時候家長強大起來，其實也沒特別做什麼，小孩也會改變，家庭氣氛是互相影響的。

拒學的時候我每天都很絕望，覺得沒有人懂我，因為有了信任的對象，讓我能慢慢離開內耗的狀態。這對學校、孩子和家長來說都真的很難，但我相信持續做，孩子一定會有改變。