

YONG-PING HIGH SCHOOL

新北市永平高中 家長日手冊

109學年度第一學期

從永平出發
向世界找答案

目錄【國中部】

♥家長日活動流程-----	1
♥本學期重要行事曆-----	2
♥學生生活作息表-----	3
教務處	
♥新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定-----	4
♥新北市立永平高級中學學生考試規則-----	7
♥國中部成績單各領域內容及成績計算方式說明-----	8
學務處	
♥109學年度學務處工作重點-----	10
♥學生生活常規具體作法-----	13
♥學生服裝儀容規定-----	17
♥學生校內行動載具使用管理規範-----	18
輔導處	
♥生涯夢想領航員-----	22
♥親子共享讀書樂-好書推薦-----	23
♥家庭教育中心宣導資訊-----	24
圖書館	
♥閱讀魔法~圖書館各項閱讀王名單-----	28
♥超讚的K書中心-----	29
♥新北市教育局家長帳號簡介及申請方式-----	30
好文分享	
♥情緒教育最好的實施者，就是父母-----	35
♥「孩子，為什麼你不願意和我講話？」因為，你只想著改變我！-----	38
♥教育孩子的三十個須知-----	41
總務處	
♥新北市立永平高級中學冷氣使用管理及費用收取辦法-----	43
♥全校辦公室電話分機一覽表-----	44

新北市立永平高中 109 學年度第 1 學期

「家長日」活動流程

時間	活動項目	地點	活動內容
08:30-09:00	家長校務座談會/ 七年級新生家長座談會	圖書館 5 樓	校長、各處室主任 109 學年度校務重點發展座談會、雙向溝通
09:00-10:00	親職講座～ 九年級升學講座	圖書館 4 樓	您不可不知的適性輔導—談高中多元入學方案 講師：教務主任王雅觀主任
	親職講座～ 高三升學講座	圖書館 5 樓	109 年大學多元入學管道說明 講師：馬莉莉組長/林嘉瑄老師
09:00-11:30 (國九、高三 自升學講座結束 後開始)	親師座談	各班教室	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長：於各班教室簽名。 2. 各班導師、任課教師與家長座談，進行雙向溝通。 3. 永平高中教育發展基金會運作情形說明。 4. 票選班級家長代表，每班推選兩名。 5. 各班完成班親會並記錄家長寶貴意見！
09:00-14:00	白玉美展	圖書館/ 非凡永平藝廊	

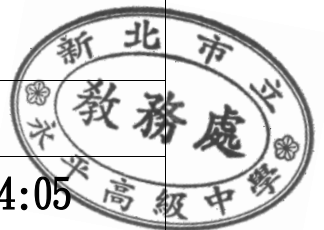


新北市立永平高級中學 109 學年度第一學期重要行事曆 109.08

週次	日期							重要行事	作業抽查及其他重要活動
	日	一	二	三	四	五	六		
一	8月30日	31	9月1日	2	3	4	5	◎暑假結束(30) ◎註冊、正式上課日(31) ◎第二外語開始上課(31) ◎大學入學管道公告檢定英聽校系(31) ◎高三課輔開始(1) ◎高三第一次模擬考(3-4)	◎高三證件照拍攝(31) ◎國七智力測驗(31-4) ◎《高三校內報名》110 高中英語聽力測驗 T1(31-2) ◎早自習法律大會考(1) ◎國中幹部訓練(4)第 4 節 ◎高中幹部訓練(4)第 6 節
二	6	7	8	9	10	11	12	◎K 中開放(7) ◎國九第一次模擬考(8-9) ◎防災演練-預演(8) ◎語文競賽雙和區區賽(10)	◎技藝班課程開課(11) ◎高三大學學系探索量表施測(11) ◎國中社團(11) ◎高一小論文說明會(11)第五節
三	13	14	15	16	17	18	19	◎國九、高一、高二課輔開始(14) ◎註冊繳費截止(14) ◎防災演練-預演(15)	◎第一次班代大會(17) ◎國中社團(18) ◎高中社團(18) ◎家長日(19)
四	20	21	22	23	24	25	26	◎國中補考(21、23-25) ◎國七、國八課輔開始(21) ◎國家防災演練-正式演練(21)9 點 ◎全國高中讀書心得校內初選(21)第 4 節	◎國中部暑假優良作業抽查(22) ◎國中部生涯發展紀錄手冊填寫(25)◎國中社團(26) ◎高中社團(26) ◎補行上班上課-補 10/2(五)(26) ◎國、高中新生尿液檢查(26)
五	27	28	29	30	10月1日	2	3	◎敬師活動(28)早自習 ◎中秋節連假(1-4)	
六	4	5	6	7	8	9	10國慶	◎新北市美術比賽校內截止日(5) ◎全校打流感疫苗(8) ◎國慶日連假(9-11)	◎全國讀書心得上傳截止(10)中午 12 點
七	11	12	13	14	15	16	17	◎第一次定期評量(13-14) ◎國七、國八交通安全講座(14)第 5 節 ◎國七生命教育講座(14)第 6 節	◎全國小論文比賽上傳截止(15)中午 12 點 ◎國中社團(16) ◎高中社團(16)
八	18	19	20	21	22	23	24	◎國九興趣測驗(19-23) ◎大學入學管道公告參採學測科目,參採術科校系(22)	◎國中部英文科作業抽查(19) ◎國八隔宿學生行前說明會(20)第 7 節 ◎國八隔宿露營(22-23) ◎外語月報名表發放(23) ◎高一生命教育講座(23)第 6 節
九	25	26	27	28	29	30	31	◎國八性向測驗(26-6) ◎高二福音團(27-30)	◎國中新生健檢(28) ◎高中新生健檢(29) ◎國中社團(30)
十	11月1日	2	3	4	5	6	7	◎高三第二次模擬考(2-3) ◎《高三校內報名》學科能力測驗、大學術科測驗、高中英語聽力測驗 T2(5-10) ◎《高中英語聽力測驗》T1 成績公告(5)	◎國八、九特色高職參訪抽離(5) ◎高三大學學系探索量表解測(6) ◎高二游泳比賽(6)6、7 節 ◎國中社團(6)
十一	8	9	10	11	12	13	14	◎外語月報名截止(9) ◎校內科展比賽(10)	◎國中部數學科作業抽查(10) ◎國八、九特色高職參訪抽離(12) ◎第二次班代大會(12) ◎國七拔河預賽(13)3、4 節 ◎國高中親善大使初選(13) ◎高二性平講座(13)7 節 ◎高一拔河預賽(13) 6、7 節
十二	15	16	17	18	19	20	21		◎國七拔河決賽(17)早自習◎高一拔河決賽(18)早自習 ◎高二、三學群座談會抽離(20)
十三	22	23	24	25	26	27	28		
十四	29	30	12月1日	2	3	4	5	◎國九第二次定期評量(30-1) ◎國七、國八、高中部第二次定期評量(1-2)	◎國九畢旅說明會(1)第 7 節 ◎國九畢旅(2-4) ◎國八性平教育講座(2) ◎國八女生注射人類乳突疫苗(3) ◎國中社團(4) ◎高中社團(4) ◎高中親善大使決選(4)第 5 節
十五	6	7	8	9	10	11	12	◎美術班術科模擬考(7-10) ◎感恩月宣導(8-10) ◎外語月-國中部英語拼字比賽(9) ◎外語月-國中英文漫畫比賽(11)	◎國七生涯講座(11)◎高三大學多元入學說明會(11) ◎國中親善大使決選(11)第 3、4 節 ◎110 高中英語聽力測驗 T2(12)
十六	13	14	15	16	17	18	19	◎高三第三次模擬考(15-16) ◎外語月-國七英文美聲朗讀比賽(18) ◎外語月-高一高二英文作文比賽(18)	◎國八籃球預賽(14-17)◎國中部自然科作業抽查(15) ◎美術班師生美展(16-30) ◎美術班師生美展開幕茶會(17)暫定◎高中社團(18) ◎高三包粽(18) ◎國八籃球決賽(18)第 3、4 節
十七	20	21	22	23	24	25	26	◎外語月-國八、九年級英文作文比賽(22) ◎國九第二次模擬考(23-24) ◎外語月-高二英語美聲歌唱比賽(25)	◎國中部社會科作業抽查(22)◎高一高二週記抽(23) ◎《高中英語聽力測驗》T2 成績公告(24) ◎高三課輔結束(25) ◎國中社團(25)
十八	27	28	29	30	31	1元旦	2	◎閱讀存摺抽查(28)第 4 節 ◎外語月-演說比賽(28) ◎高三第三次定期評量(29-30) ◎開國紀念日(1)	◎歲末感恩體驗活動(31) ◎高中優良作業抽查(31)
十九	3	4	5	6	7	8	9	◎全校課輔結束(8)	◎國中部國語科作業抽查(5) ◎第三次班代大會(7) ◎國九大隊接力(8)第 3、4 節 ◎國中社團(8) ◎高中社團(8)
二十	10	11	12	13	14	15	16	◎109 學年度高一自主學習計劃繳交截止(15)	◎技藝班課程結束(15)
二十一	17	18	19	20	21	22	23	◎國中部、高一、高二第三次定期評量(18-19) ◎休業式(20) ◎110 學科能力測驗(22-23)	



新北市立永平高中作息時間表		
	國中部	高中部
早自習	07:30-08:00	07:30-08:00
星期二(朝會)	07:40-08:10	07:40-08:10
第一節課	08:10-08:55	08:10-09:00
下課		
第二節課	09:10-09:55	09:10-10:00
下課		
第三節課	10:10-10:55	10:10-11:00
下課		
第四節課	11:10-11:55	11:10-12:00
午餐	11:55-12:25	12:00-12:30
打掃	12:25-12:45	12:30-12:45
午休	12:45-13:10	
下課		
第五節課	13:15-14:00	13:15-14:05
下課		
第六節課	14:15-15:00	14:15-15:05
下課		
第七節課	15:15-16:00	15:15-16:05
放學		
第八節課	16:10-16:55	16:10-17:00



新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定

100 年 5 月 25 日北教國字第 1000443400 號函訂定發布

101 年 8 月 27 日北府教國字第 1012324521 號令修正發布

104 年 2 月 132 日新北府教中字第 1040284187 號令修正發布

108 年 12 月 2 日新北府教中字第 1082207507 號令修正發布

一、本補充規定依國民教育法第十三條第一項規定訂定之。

二、新北市國民小學及國民中學(以下簡稱學校)學生成績之評量，除依國民小學及國民中學學生成績評量準則及相關法規規定外，並應依本補充規定辦理。

三、學校學生日常生活表現評量由導師參考學校各領域學習課程與彈性學習課程授課教師、學生同儕及家長反應，依下列各款學生表現項目加以評定：

(一) 出缺席情形：學生出缺席情形包含事假、病假、曠課、公假及喪假等紀錄。

(二) 獎懲：包含大功、小功、嘉獎、大過、小過及警告等紀錄，其評量標準由學校訂定。

(三) 團體活動表現：由導師或任課教師視學生參與班級、社團、自治與學校活動學習等情形記錄之。

(四) 品德言行表現：由導師考量學生智力、性向、興趣、家庭環境與社會背景等因素，並綜合平日個別行為觀察結果、談話與家庭訪視紀錄、學生自評、同儕互評及校外生活指導委員會彙送資料記錄之。

(五) 公共服務表現：由導師或相關人員依學生參與班級、學校或社區服務等情形記錄之。

(六) 校內外特殊表現：依學生實際表現記錄之。

四、學校學生領域學習課程、彈性學習課程之評量，包括國民中小學課程綱要所定領域學習課程、彈性學習課程及其所融入之重大議題。

國民小學一、二年級之社會、藝術、自然科學及綜合活動學習領域統整為生活課程實施評量。

國民中學辦理模擬升學測驗成績之結果，不得納入學生在校學習評量成績計算。

五、學校學生定期成績評量，每學期紙筆測驗之次數至多三次；其實施日期、次數由學校擬定，經課程發展委員會通過後實施；其評量方式由各領域/科目教學研究會決定之。

前項定期評量之紙筆測驗，學校應組成命題與審題小組及建立命題與審題機制，以維護評量之合理性、專業性、診斷性、公平性及保密性。

領域學習課程、彈性學習課程之評量中，紙筆測驗使用頻率應符最小化精神；彈性學習課程評量，應以平時評量為原則，並得視需要實施定期評量。

六、學校學生領域學習課程、彈性學習課程成績評量之計算方式如下：

(一) 個別領域學習課程、彈性學習課程每次包含定期評量與平時評量成績之核計比例，由各校領域/科目教學研究會訂定。

(二) 個別領域學習課程、彈性學習課程之各次定期評量總成績總和之平均數為該領域學期成績。

(三) 各個別領域學習課程、彈性學習課程學期成績乘以各該領域學習課程、彈性學習課程每週學習節數，所得總和再除以每週領域學習課程、彈性學習課程總節數為領域學習課程、彈性學習課程評量之學期總平均成績。

七、特殊教育學生之成績評量，依下列方式辦理：

(一) 學校應衡酌特殊教育學生身心發展狀況及學習優勢管道實施評量，並依學生能力及需求，調整評量之領域學習課程、彈性學習課程、內容及方式；其評量調整措施，以及成績計算方式，應納入學生個別化教育計畫或個別輔導計畫，並經各校特殊教育推行委員會審查通過後實施。

(二) 身心障礙學生因其領域學習課程、彈性學習課程之學習節數完全由特殊需求領域替代時，該領域學習課程、彈性學習課程成績得採計特殊需求領域之評量結果。

(三) 普通班特殊教育學生接受資源班或巡迴輔導直接教學之領域學習課程、彈性學習課程時，其成績評量除衡酌該生普通班之平時及定期評量表現外，應納入資源班或巡迴輔導教師之評量結果。

八、非學校型態實驗教育學生之成績評量依下列方式辦理：

(一) 非學校型態實驗教育學生依十二年國民基本教育課程綱要領域學習課程、彈性學習課程進行評量。

(二) 家長應依申請計畫實施評量，並得自行決定學生返校參加定期評量，由家長實施之評量紀錄，應於學期末提供校方進行成績登錄，提供之時間由家長與導師聯繫確認。

1、返校參加定期考試者，平時評量成績由家長提供，教師就平時評量與定期評量成績，合併計算學生之學期成績。

2、不返校參加考試者，所有領域成績由家長評定。

3、學生學期成績單應加註「申請非學校型態實驗教育」字樣。

(三) 學校核發申請實驗教育學生之畢業證書，應在相關文件上加註申請實驗教育修業期程。

(四) 申請實驗教育之學生成績，倘涉及畢業成績計算，不列入畢業成績獎項評比。

九、學校學生於領域學習課程、彈性學習課程定期評量時，因故不能參加，經學校核准給假者，於銷假後得補行評量，其成績以實得分數計算為原則。但無故缺考者，不得補行評量，該缺考領域學習課程、彈性學習課程定期評量成績以零分計算。

十、學校得視學生日常生活表現情形之需要安排專案輔導。

學生學習表現欠佳者，學校應訂定並落實預警、輔導與補救措施。

學生各學期各領域學習課程、彈性學習課程之成績未達丙等者，應施予相關輔導與補救措施，並得建立補考機制，其實施原則如下：

(一) 補考範圍：不及格當學期之語文、數學、社會及自然科學領域學習課程內容。但下列學生之補考範圍另定之：

1、國民中學九年級下學期及國民小學六年級下學期學生，得補考當學期不及格領域。

2、中華民國一百零三學年度以後入學學生，以補考前一學期不及格領域者為限。

(二) 補考時間：由學校自訂，學生逾期未參加補考者，除有不可抗力情形外，視同放棄補考機會。

(三) 補考方式：得以紙筆測驗或多元評量等方式辦理。

(四) 成績計算：補考及格者，該領域學習課程及彈性學習課程學期成績以六十分計算；補考不及格者，以原始分數擇優採計。

(五) 補考次數：每位學生得參加各學期各領域學習課程及彈性學習課程之補考以一次為限。

十一、學校學生成績評量之處理、登記單位及人員如下：

(一) 國民中學：領域學習課程及彈性學習課程評量由教務處主辦；日常生活表現評量由學務處主辦，任課教師配合辦理。

(二) 國民小學：由各班導師主辦，任課教師配合辦理。

前項成績評量之各類表冊，由新北市政府另訂之。

十二、學校學生成績評量紀錄，應定期告知家長及學生。

每學期至少應以書面通知家長及學生一次。學期或畢業成績通知除量化紀錄外，得參酌學生人格特質、學習能力、生活態度、特殊才能等以文字描述加以說明，並提出具體建議。

十三、學校應成立學生成績評量輔導小組(以下簡稱本小組)，每學期定期召開成績評量相關會議，研議、審查學生成績評量相關事項。

本小組置成員五人至十七人，由學校行政人員、教師代表、教師會代表、家長會代表及相關人員組成之。

十四、學校學生修業期滿，經本小組審查符合下列規定者，由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：

（一）出席率：除公、喪、病假或其他不可抗力等因素外，學習期間上課總出席率至少達三分之二以上。

（二）獎懲：學生經獎懲抵銷後，未記滿三大過。

（三）領域學習課程成績：

1、國民小學階段：（後略）

2、國民中學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育八領域，有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

十五、學校於不違反相關法規及本補充規定，得視本位發展實際需要另訂規定。

十六、中華民國一百零八年十二月二日修正發布之第三點至第十一點及第十四點，自一百零八年八月一日以後入學學校之學生適用之。



新北市立永平高級中學學生考試規則

（中華民國101年12月6日校務會議修訂）

- 一、準時入場，不可提早繳卷，遲到入場者不可要求延長其考試時間。
- 二、文具自備，不得在場內向他人借用。
- 三、不得攜帶稿紙及有文字的墊板入試場。
- 四、答案卡必須使用 2 B 黑色軟心鉛筆作答，答案卷一律用深藍色或黑色墨水筆作答。
- 五、各項考試請同學將考試須用文具置於桌上，其餘書籍、簿本放置於書包內，書包置於教室前後，桌子倒轉，使抽屜口面向講台。考試時嚴禁使用手機，攜帶者，請於考試時間關機、收妥。
- 六、非考試必須之物品（含電算機）不得攜入考場。
- 七、嚴禁談話、左顧右盼，及一切舞弊行為。
- 八、答案卷（卡）上應書寫姓名、班級及座號，若有未寫明上述資料或正確劃記，而致無法辨識該答案卷（卡）所屬者，該科扣 5 分。
- 九、考試結束鐘響起時，不論已否答完，應即聽從監試人員指導，交卷出場。
- 十、違規處分情形如下：
 - （一）考試時手機於身邊響起者，該科目扣 10 分，於教室前後位置響起者，該科目扣 5 分。考試時使用手機，該科不予計分。
 - （二）作弊事實明確者，該科不予計分，並簽請校規處置。
 - （三）擾亂考場內、外秩序者，該科扣 10 分；情節嚴重者，該科不予計分。
 - （四）答案卷未依第四條規定作答者，該科扣 5 分。
 - （五）蓄意污損答案卷（卡）者，該科不予計分。
 - （六）無故提早繳卷，強行出場者，該科不予計分。
 - （七）考試結束鐘響起，仍逾時作答不聽制止者，該科不予計分；經制止後停止者，該科扣 10 分。
- 十一、考試期間學生因故請假時，需事先向教務處核備，凡公假、喪假、事假（須事先請）、病假（須附醫師證明）應於返校後直接至教務處申請補考（不得進班）並辦理銷假，逾時不准補考。
- 十二、本規則經校務會議通過後實施，修正時亦同。

【109 學年度七八年級版】

(國中部)成績單各領域內容及成績計算方式說明

一、定期評量成績單的八大領域：

領域名稱(節數)		包含科目(節數)	成績所佔比例	
			定期評量 A	平時成績 B
學 習 領 域	語文(8)	國文(5)、英語(3)	50%	50%
	健康與體育(3)	健康教育(1)、體育(2)	50%	50%
	數學(4)	數學(4)	50%	50%
	社會(3)	歷史(1)、地理(1)、公民(1)	50%	50%
	自然科學(3)	七年級生物/八年級自然(3)	40%	60%
	藝術(3)	音樂(1)、視覺藝術(1)、 表演藝術(1)	50%	50%
	綜合活動(3)	輔導(1)、童軍(1)、家政(1)	40%	60%
	科技(2)	生活科技(1)、資訊科技(1)	40%	60%

二、成績計算說明：

- 1、七年級語文領域每週 8 節，包括國文、英語二科，國文 5 節、英語 3 節
 定期評量成績 A = (國文定考成績*5 節 + 英語定考成績*3 節) / 8 節
 平時評量成績 B = (國文平時成績*5 節 + 英語平時成績*3 節) / 8 節

語文領域總成績 = A*50% + B*50%

- 2、綜合活動領域每週 3 節，包括輔導、童軍、家政三科，各開 1 節
 定期評量成績 A = (輔導定考成績 + 童軍定考成績 + 家政定考成績) / 3 節
 平時評量成績 B = (輔導平時成績 + 童軍平時成績 + 家政平時成績) / 3 節

綜合活動領域總成績 = A*40% + B*60%

- 3、健康與體育領域每週 3 節，包括健康教育、體育二科，健康 1 節、體育 2 節
 定期評量成績 A = (健康教育定考成績*1 節 + 體育定考成績*2 節) / 3 節
 平時評量成績 B = (健康教育平時成績*1 節 + 體育平時成績*2 節) / 3 節

健康與體育領域總成績 = A*50% + B*50%

- 4、餘領域類推

三、每學期三次定期評量成績平均後為該學期之學期成績，國中三年共六個學期之學期成績平均後為畢業總平均成績。

四、畢業資格：(符合以下三項規定者發給畢業證書，不符者發給修業證明書)

1、除公、喪、病假或其他不可抗力等因素外，學習期間上課總出席率至少達三分之二以上。

2、經獎懲抵銷後，未記滿三大過。

3、學習領域中有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等(60分)以上者。



【109 學年度九年級版】

（國中部）成績單各領域內容及成績計算方式說明

一、定期評量成績單的七大領域(含彈性課程)：

學 習 領 域	領域名稱(節數)	包含科目	成績所佔比例	
			定期評量 A	平時成績 B
	語文(11)	國文(6)、英語(5)	50%	50%
	健康與體育(3)	健康教育(1)、體育(2)	50%	50%
	數學(5)	數學(5)	50%	50%
	社會(4)	歷史(1.5)、地理(1.5)、公民(1)	50%	50%
	自然與生活科技(4)	自然(4)	40%	60%
	藝術與人文(3)	音樂(1)、美術(1)、表演(1)	50%	50%
	綜合活動(3)	輔導(1)、童軍(1)、家政(1)	40%	60%

二、成績計算說明：

- 1、九年級語文領域每週共 11 節，包含國文、英語二科，國文 6 節、英語 5 節
定期評量成績 A = (國文定考成績*6 節 + 英語定考成績*5 節) / 11 節
平時評量成績 B = (國文平時成績*6 節 + 英語平時成績*5 節) / 11 節

$$\text{語文領域總成績} = A * 50\% + B * 50\%$$

- 2、綜合活動領域每週共 3 節，包括輔導、童軍、家政三科，各開 1 節
定期評量成績 A = (輔導定考成績 + 童軍定考成績 + 家政定考成績) / 3 節
平時評量成績 B = (輔導平時成績 + 童軍平時成績 + 家政平時成績) / 3 節

$$\text{綜合活動領域總成績} = A * 40\% + B * 60\%$$

- 3、健康與體育領域每週 3 節，包括健康教育、體育二科，健康 1 節、體育 2 節
定期評量成績 A = (健康教育定考成績*1 節 + 體育定考成績*2 節) / 3 節
平時評量成績 B = (健康教育平時成績*1 節 + 體育平時成績*2 節) / 3 節

$$\text{健康與體育領域總成績} = A * 50\% + B * 50\%$$

- 4、餘領域類推

三、每學期三次定期評量成績平均後為該學期之學期成績，國中三年共六個學期之學期成績平均後為畢業總平均成績。

四、畢業資格：(符合以下三項規定者發給畢業證書，不符者發給修業證明書)

1. 除公、喪、病假或其他不可抗力等因素外，學習期間上課總出席率至少達三分之二以上。
2. 學生經學校提供改過銷過機會後，經獎懲抵銷後，未記滿三大過。
3. 學習領域中有四大個別學習領域以上畢業總平均(六學期平均成績)列丙等(60分)以上者。

學務處 109 學年度重點工作

重點工作	請家長瞭解或配合事項
一、學務處電話 教官專線： 3233-9456 學務處： 2231-9670 分機 220~229	1. 建議輸入手機，並貼在家裡電話機旁 2. 學生請假專線 22319670 分機 221、224、228 （事後仍需依規定完成請假手續） 3. 接到詐騙集團電話或遇到緊急事故(意外)需學校協助處理， 請撥教官專線 3233-9456
二、傳染病防治	1. 身體感覺不適請主動戴上口罩保護自己。 2. 如有就醫被告知腸病毒、手足口病、紅眼等症狀，請依規定在家休養並請通報學務處。 3. 學校會不定時發宣傳單請家長共同防疫。
三、學生請假 重點提示	1. 事假請事先請假，病假返校後，10 日內完成請假手續。 2. 在校因病或緊急事務外出返家，第二天仍應依規定完成請假手續。 3. 詳細內容見：永平網頁/行政單位/學務處/學生事務規定。
四、每月一品格	1. 品格教育核心價值：「行動帶來新幸福-Just do it」。 2. 每月強調一種品格，學生與老師、家長熟記品格的定義及具體行為目標，與孩子有共通的溝通語言。 3. 請家長用讚美培養孩子的品格，依據品格來糾正孩子的行為。 4. 身教重於言教，大人先活出好品格，才能影響孩子。
五、環保減碳 愛地球	1. 自備環保袋、環保筷、環保杯、環保吸管。 2. 不使用塑膠袋、免洗餐具、衛生筷（有害健康、危害地球）、吸管。
六、交通安全	1. 學區內的學生請盡量不要騎腳踏車，多走路，身體好。 2. 請提醒孩子騎腳踏車要戴安全帽、遵守交通規則，並嚴禁雙載。 3. 駕車或騎機車送孩子到學校後，請不要在校門口迴轉。
七、營養午餐	1. 盡量讓孩子訂營養午餐，使孩子養成不偏食的習慣，並培養孩子獨立的人格。 2. 確保孩子的飲食均衡、正常，不必擔心孩子將錢移作他用，或買不營養的食物。 3. 每餐 53 元，以半學期為單位訂購。

重點工作	請家長瞭解或配合事項
<p>八、霸凌防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 著重於學生法治、品德、人權、生命及性別平等教育，培養學生尊重他人與友愛待人之良好處世態度。 2. 遇偶發或霸凌事件，迅即循「發現」、「處理」、「追蹤」三階段，成立校內「防制校園霸凌因應小組」處理。 3. 永平高中申訴電話 02-32339456 教育局申訴電話 1999 永平高中申訴信箱 d220@yphs. tw
<p>九、交通服務隊招募及培訓</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.目的：為維護全校師生上、下學期間交通安全，培養學生肯服務、願付出的公眾服務精神。 2.參加對象：高一學生(住家鄰近學校尤佳) 3.服務時間：每日上、放學期間(每三週輪替服務一週) 4.督導人員：學務處黃政綱教官 5.地點：學校大門、永平-仁愛交叉路口、永平-中正交叉路口 6.名額：80 名
<p>十、儀隊社團招募及培訓</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.宗旨：增進學生團隊合作，培養領袖所具備的溝通協調能力，並透過參與國內、外團隊交流演出，拓展寬宏視野，提升國際競合力。 2.參加對象：高一、高二及七、八年級學生 3.上課時間：每週社團課及課餘時間 4.課程：儀態、操槍、團隊默契 5.師資：蘇偉傑教練 6.督導人員：學務處胡順龍主任教官 7.地點：中正體育館、風雨操場 8.名額：40 名 9.表演：校慶、國外姐妹校來訪迎賓、國際交流、儀隊競賽、校外慶祝活動邀請
<p>十一、管樂團培訓</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.宗旨：提昇音樂素養、體驗合奏樂趣、培養正當休閒活動與團隊精神。 2.參加對象：高一、高二、七、八年級有音樂基礎者皆可參加 3.上課時間：社團課及星期六上午 4.課程：分部、合奏課 5.師資：高正賢教練 6.地點：管樂教室 7.名額：60 名 8.展演：升旗典禮樂、校慶音樂會、音樂比賽、國際交流

重點工作	請家長瞭解或配合事項
<p>十二、社團選課</p>	<p>1.高中部一學年選課一次，下學期可申請轉社。 2.國中部上下學期各選課一次（本學期沒選上喜愛的社團，下學期還有機會）。</p>
<p>十三、服務學習</p>	<p>1.大規模集體服務（如歲末掃街、校慶志工）。 2.不定期志工活動（如一日志工、寒暑假主題志工活動、考場服務）。 3.各處室業務志工（由各處室視實際需求招募）。</p>
<p>十四、重要規定</p>	<p>請見永平網頁/行政單位/學務處/學生事務規定 *學生獎懲原則 *學生請假細則 *學生生活常規具體作法 *學生行動電話使用規定 *學生獎懲委員會實施要點 *生活榮譽競賽實施辦法 *學生申訴委員會實施要點 *學生改過銷過實施要點 *性侵害、性騷擾或性霸凌防制規定</p>



新北市立永平高中學生生活常規具體作法

(105 年 12 月 8 日 105 學年度第一次校務會議決議通過)

一、服裝儀容規定：

(一) 儀容：以自然、整潔、素雅、健康為原則。

(二) 服裝：

1. 制服與體育服得合宜混合穿著，鈕釦要扣好，拉鍊拉至與學號平行處，不可戴項鍊、戒指、手鍊（鐲）、耳環。
2. 學務處審查合格之班級及社團服裝，得於體育課與透過申請許可期間，統一換穿或社團活動之課堂上穿著，下課即應換回制服及運動服。
3. 上衣於左胸前繡校名、學號（上排為永平高中，下排高中生需繡六碼學號；國中生不繡學號，但須繡五碼識別碼，分別為入學年、班級、座號，順序由內而外）；高中體育服外套繡淺綠色、制服繡藍色；國中體育服外套繡金色、制服與運動服上衣繡藍色。
4. 深藍色 V 領毛衣（無袖與長袖）：天冷時可在制服上衣外加穿；長袖 V 領毛衣則視個人需要購買。
5. 褲（裙）：褲管不得改窄，褲前亦不得打折或有其他花飾，裙長不得短於膝蓋。
6. 外套：得依個人對天候冷、熱感受，自由選擇穿著長袖、短袖或長褲、短褲校服（需繡校名、學號）；惟冬季保暖衣物優先以學校制式服裝為主，不足時優先於制式服裝內添個人保暖衣物，仍不足時始得於制服外添加個人防寒保暖衣物。
7. 鞋子：上學、放學進出校門及在校時間，學生應穿皮鞋、運動鞋或布鞋，如無正當理由，不得穿著拖鞋或其他不合宜鞋款。

(三) 書、背包：應使用印有「永平高中」字樣之學校制式斜背及後背書包。

(四) 全校教職員輔導違規學生得帶至生輔組登記簽具陳述書，彙整檢送各班導師，視其情節及身心狀況，採取適當之輔導或正向管教措施(如口頭糾正、列入日常生活表現紀錄、通知監護人協請處理、要求課餘從事可達成管教目的之公共服務、書面自省及靜坐自省)促其改善。

二、生活與考勤：

(一) 晨間輔導

1. 教官及值週導護老師七時到校，負責學生校內外巡查及交通安全導護，並檢查學生服裝儀容。
2. 早上七時前，交通服務隊同學應到達崗位，輔導學生上學之交通安全、路隊秩序及服儀禮節。
3. 學生騎自行車上學需戴安全帽，不得雙載及加裝「火箭筒」，自行車一律停放校內停車場，不可停於校外，進入校門請提前下車，牽車步行至停車場指定位置上鎖停放。
4. 禁止無照駕駛汽機車。
5. 早上七時三十分前，學生應到校參加早讀；超過七時三十分，一律由各班副班長登記遲到。
6. 早上七時三十分後進校園須在校門口處登記遲到，每週被登記遲到者扣班上生活榮譽競賽分數，當週遲到次數達三次（含）以上，依校規處分。
7. 學生上放學時間應聽從交通服務隊指揮，以維護安全。
8. 早上七時二十分後、中午用餐及午休與下午打掃時間，禁止在操場打球及嬉戲。

（二）朝（集）會規約：

1. 朝會：每週二早上七時三十分至八時十分；集會：依實際所需召開，時間另訂。
2. 朝（集）會為學校重要集會，學生未出席者依重大集會缺席人員規定處分，出席時為求會場嚴整性，不得穿著校服以外服裝列席。
3. 朝（集）會時如因特殊情況欲留在教室者，需經導師同意方得免參加，否則以無故不參加集會處理。
4. 朝（集）會時，聽到廣播應迅速到達集合位置。
5. 朝（集）會時之集合與整隊時，同學應保持肅靜，聽從班長或大隊值星之口令與指揮。
6. 朝（集）會時唱國歌、校歌聲音要宏亮，應向致詞之師長及演講者大聲問好。
7. 朝（集）會遲到學生，為免影響集會進行，應於校門內集合完畢後，統一帶至操場指定位置一同參與。

（三）課間秩序：

1. 缺曠課管制：各班副班長早自習時間開始清查人數，將缺課學生之座號及出缺席人數於第三節上課前至學務處填寫速報單。
2. 上課時不可閱讀課外書刊、吃零食、喝飲料、嚼口香糖或使用手機等行為。
3. 自習課、午休時間未經准許，學生不得至圖書館自習或在操場打球。
4. 除社團活動外，不得下棋、玩牌（桌遊）、彈琴等。
5. 任何時間均不得在教室或走廊拍球及高聲叫罵，以確保校園之寧靜與安全，維護良好之學習環境。
6. 學生在校內或著制服於校外時，男女之間互動應合宜，避免有親密舉動。

（四）午膳規定

1. 禁止學生中午外出用餐或訂購外食。
2. 用餐時間（十二時至十二時三十分）不得到操場打球運動。
3. 若學生家長需要送便當到校者，請放置於警衛室旁置物櫃，不可直接送往教室，學生亦不可步出校門。
4. 不得在午休時間用餐。

（五）午休實施：

1. 為維護校區寧靜，充沛學生下午上課之精神及視力保健，全校中午一律實施午休。
2. 午休時間自十二時四十五分至十三時十分止。
3. 學生須於午休前用餐，並辦妥一切事宜，不得藉故走動，以免影響他人午休。
4. 各班副班長確實管制人數，無故未到者以曠課論處。
5. 各班午休情形，列入生活榮譽競賽考評，由值週老師至班上實施評分。

（六）學生請假：

1. 請假未超過一天（包含一天），由家長及導師簽章後，將假本學務處留存聯撕下，投入學務處請假箱中，即完成請假手續。
2. 請假二日（含）以內，除前項規定程序外，須報學務處生活輔導組長核准後登記。
3. 凡請假三日者，須報請學務主任核准後登記。
4. 凡請假三日以上須經學務處報請校長核准後登記。
5. 請假手續不完整者無效。
6. 請假須於期滿返校後十日內完成請假手續，逾期一個月內補請假記警告乙次；逾期一個月至兩個月內補請假記警告兩次；超過兩個月不予補請假。
7. 補請假及公假均須報請學務主任核准。

（七）門禁管制：

1. 凡校外人士需與學生會客時，應先於警衛室辦妥證件之登記並確認身分後，經學務處轉知學生，不得自行進入校園尋找學生，以免擾亂上課秩序。
2. 進出學校不經校門，擅自翻越圍牆者，屬本校學生一律嚴懲；非本校人員一律報警處理。
3. 上課後至放學前，學生不得外出，擅離學校或未按規定辦理臨時外出而外出者，以曠課論處並以校規處份。

（八）生活榮譽競賽：（參閱生活榮譽競賽實施辦法）

每兩週辦理評比一次，國中部每年級各取前五名、高中部每年級各取前三名，於週會時頒發獎狀，以培養班級學生團隊精神與榮譽感。

（九）學生改過遷善與銷過：（參閱改過遷善銷過實施辦法）

學生違規犯錯，受警告、記過、記大過之處分時，自公布日起在學二個月內未再違反任何校規，並在考核期結束，由導師簽具銷過申請表同意且完成愛校服務後（警告 5 小時、小過 10 小時、大過 20 小時），得依規定向學務處生活輔導組提出註銷懲罰紀錄之申請。

（十）學生校內行動載具管理：

1. 高中部-109 學年入學高一新生及 108 學年入學高二重新編班學生，家長簽署同意書後，統一繳至學務處彙整，全年級逐年實施；另 107 學年入學高三學生，則仍適用 99 年 12 月 8 日校務會議通過「學生使用行動電話管理要點」辦理。
2. 國中部-家長簽署同意書後，統一繳至學務處彙整，全學制實施。
3. 上午 07：30 至放學期間，一律關機禁止使用。
4. 本規範所稱行動載具設備，泛指具備電信通訊或網路通訊功能之行動電話、平板電腦、筆記型電腦等 3C 電子產品(裝置)及相關蓄電設備。
5. 上午 07：30 至放學期間，由各班律定負責人於早自習收齊，關機並置於保管箱中，送至學務處各班保管櫃上鎖保管(由導師協助點收，避免有損毀的爭議)。
6. 保管櫃鑰匙統一由學務處保管，並得留存備份。
7. 遲到學生，到校即繳交行動載具設備給負責人，繳至學務處統一保管。
8. 學生欲請事假離校，由負責人陪同至學務處領取行動載具設備。
9. 每日下午第七及第八節下課時間，由負責人至學務處領回保管箱，攜回教室發還申請同學，俟下課鐘響課程結束後，始得開機使用。
10. 教師上課期間如因課程需學生使用行動載具設備，由教師親自學務處登記填具申請，於前一堂下課時請該班負責人至學務處領取，課程結束後，繳回學務處保管。
11. 家長於上學期間，有重要事件需聯繫者，可透過學校傳達通知，學務處電話 32339456；學校總機 22319670 轉 224、228。
12. 學生須能配合上述管理，方能申請攜帶行動載具到校。違反上述要求，依「學生校內行動載具使用管理規範」懲處。

三、注意事項：

- (一) 學生到校後，不得無故缺課。
- (二) 學生不得有爬牆行為。
- (三) 行進間不邊吃東西、不亂丟棄、放置任何紙屑、飲料瓶、罐等廢棄物。
- (四) 嚴禁學生有頂撞師長、言行粗莽無禮之行為。
- (五) 學生不得酗酒、吸煙、賭博、吸食各種禁藥、迷幻之藥品或攜帶、使用與毒品相關之施用器具(電子菸、毒品吸食器)。
- (六) 禁止攜帶或公開刀械等違禁物品(如兒童及少年福利與權益保障法第四十三條所揭禁止行為所列之物品)。
- (七) 學生不得在校內滋事或聚眾毆鬥。
- (八) 公物應愛惜使用，遇有損壞時應主動向總務處報告，並力行能源節約，不可浪費。
- (九) 進入老師辦公室應先喊「報告」，得到允許後方可入內，退出辦公室應喊「報告完畢」。
- (十) 嚴禁於校內使用水球、噴刮鬍泡等破壞環境整潔物品及施以扔擲水球、捆綁等危害身體安全方式，辦理慶生、慶功等活動。



新北市立永平高級中學學生服裝儀容規定

經中華民國 105 年 12 月 8 日校務會議通過

經中華民國 107 年 12 月 6 日校務會議修訂通過

經中華民國 108 年 8 月 27 日校務會議修訂通過

- 一、依據教育部頒「高級中等學校訂定學生服裝儀容之原則」、新北市政府教育局 105 年 9 月 1 日新北教特字第 1051662573 號函頒「新北市高級中等學校訂定學生服裝儀容之原則」、本校中華民國 105 年 12 月 8 日校務會議通過內容及新北市政府教育局 108 年 6 月 17 日新北教安字第 1081080705 號函辦理。
- 二、學生得選擇合宜混合穿著學校校服及學校申請審查通過，得於體育課與透過申請許可期間穿著之其他服裝，如班級、社團服裝等。
 - (一)學生班級及社團服裝應依審查申請表表列審查要項完成設計，並提請導師及社團組長實施初審，初審通過後送交學務處實施複審。
 - (二)學務處複審對班級、社團服裝申請案若有異議，應提具體修正意見，申請人得經加註意見或說明後再提複審，倘申請人對前述複審意見存有爭議，且 3 日內不願修正並退件，學務處得邀集各年級導師、家長及行政代表，召開服裝審查委員會進行審議。
- 三、學生服裝儀容實施原則說明如下：
 - (一)執行本校學生服裝儀容規定，輔導者為全校教職員。
 - (二)校內重要集會、慶典，學生應穿著校服或運動服。
 - (三)為利人員辨識，維護校園安全，學生進、出校門時應穿著學校校服、運動服。
 - (四)體育課時，應穿著學校運動服、運動鞋或學校審查通過之班服。
 - (五)社團課時，應穿著學校校服、運動服及審查通過之社服。
 - (六)學生到校自習或參加課業輔導、補考、重補修、補救教學等學習活動者，應穿著學校制服、運動服。
- 四、學生得依個人對天候冷、熱感受，自由選擇穿著長袖、短袖或長褲、短褲校服；惟冬季保暖衣物以學校制式服裝為主，不足時優先於制式服裝內添加個人保暖衣物，仍不足時始得於制式服裝外添加個人防寒保暖衣物。
- 五、上學、放學進出校門及在校時間，學生應穿皮鞋、運動鞋或布鞋，如無正當理由，不得穿著拖鞋或其他不合宜鞋款。
- 六、全校教職員輔導違規學生得帶至生輔組登記簽具陳述書，彙整檢送各班導師，視其情節及身心狀況，採取適當之輔導或正向管教措施(如口頭糾正、列入日常生活表現紀錄、通知監護人協請處理、要求課餘從事可達成管教目的之公共服務、書面自省及靜坐反省)促其改善。
- 七、本規定經校務會議通過後實施，修正時亦同。

新北市立永平高級中學學生校內行動載具使用管理規範

經中華民國 108 年 8 月 27 日校務會議通過
經中華民國 108 年 12 月 12 日校務會議修訂通過

一、**依據**：新北市政府教育局 108 年 6 月 19 日新北教研資字第 1081117528 號函，及 99 年 12 月 8 日校務會議通過新北市立永平高級中學學生使用行動電話管理要點辦理。

二、**目的**：為促進課堂學習成效，教導本校學生使用行動載具禮儀，以培養尊重他人之情操，特訂定本管理規範。

三、申請程序：

(一)高中部-109 學年入學高一新生及 108 學年入學高二重新編班學生，家長簽署同意書後(附件 1)，統一繳至學務處彙整，全年級逐年實施；另 107 學年入學高三學生，則仍適用 99 年 12 月 8 日校務會議通過「學生使用行動電話管理要點」辦理(附件 2)。

(二)國中部-家長簽署同意書後，統一繳至學務處彙整，全學制實施。

四、使用規定：

(一)管制時間：上午 07：30 至放學期間，一律關機禁止使用。

(二)保管方式：(學生須能配合下列管理，始能申請攜帶行動載具設備)

1. 本規範所稱行動載具設備，泛指具備電信通訊或網路通訊功能之行動電話、平板電腦、筆記型電腦等 3C 電子產品(裝置)及相關蓄電設備。
2. 上午 07：30 至放學期間，由各班律定負責人於早自習收齊，關機並置於保管箱中，送至學務處各班保管櫃上鎖保管(由導師協助點收，避免有損毀的爭議)。
3. 保管櫃鑰匙統一由各班導師或指定專人保管，學務處得留存備份。
4. 遲到學生，到校即繳交行動載具設備給負責人，繳至學務處統一保管。
5. 學生欲請事假離校，由負責人陪同至學務處領取行動載具設備，並將外出單置於班級保管櫃，提醒領回負責人。
6. 每日下午第七及第八節下課時間，由負責人至學務處領回保管箱，攜回教室發還申請同學，俟下課鐘響課程結束後，始得開機使用。
7. 教師上課期間如因課程需學生使用行動載具設備，由教師親自學務處登記申請，於前一堂下課時請該班負責人至學務處領取，課程結束後，繳回學務處保管。

(三)家長於上學期間，有重要事件需聯繫者，可透過學校傳達通知，學務處電話 32339456；學校總機 22319670 轉 224、228。

五、網路社群規範：

為建立友善教育環境，淨化社群對話品質，學生間成立網路社群成員應遵守規範如次：

1. 非經當事人或監護人同意，不得發表與學生個人有關訊息。

2. 不得發布未經查證，以及涉及個人隱私及權益的訊息。

3. 網路社群以訊息公告為主，不得作為批評他人的平台。

六、違規處置：

(一) 凡違反上述規定者，由學務處代為保管至當日放學後，記警告乙次及抄寫規範一遍，通知家長後自行領回。

(二) 未經申請程序，攜帶行動載具設備到校，記警告乙次及抄寫規範一遍，通知家長後自行領回。

(三) 已申請而違規於管制時間內使用者，由學務處代為保管至當日放學後記警告乙次及抄寫規範一遍，通知家長後自行領回。

(四) 其它未按規定使用行動載具設備者(例如：偷拍、錄音、上網、打電動、聽音樂…等等)，依違規情節，涉校規懲誡輕重給予處分。

(五) 利用行動載具設備做為聚眾滋事之聯繫工具者，記過兩次以上處分。

(六) 利用學校電源實施行動載具設備充電，記警告乙次及抄寫規範一遍。

六、其他：

(一) 在公共場合使用行動載具設備時，不得大聲喧嘩與口出穢言。

(二) 行動載具設備屬於個人貴重物品，需妥慎保管。

七、本規範經校務會議討論通過，並經校長核定後實施，修正時亦同。

附件 1

新 北 市 立 永 平 高 級 中 學 行 動 載 具 使 用 管 理 規 範

- 一、為促進課堂學習成效，教導本校學生使用行動載具禮儀，以培養尊重他人之情操，本校於學務處設置保管櫃，供各申請班級使用。
- 二、上午 07：30 至放學期間，一律關機禁止使用。
- 三、本規範所稱行動載具設備，泛指具備電信通訊或網路通訊功能之行動電話、平板電腦、筆記型電腦等 3C 電子產品(裝置)及相關蓄電設備。
- 四、上午 07：30 至放學期間，由各班律定負責人於早自習收齊，關機並置於保管箱中，送至學務處各班保管櫃上鎖保管(由導師協助點收，避免有損毀的爭議)。
- 五、保管櫃鑰匙統一由各班導師或指定專人保管，學務處得留存備份。
- 六、遲到學生，到校即繳交行動載具設備給負責人，繳至學務處統一保管。
- 七、學生欲請事假離校，由負責人陪同至學務處領取行動載具設備。
- 八、每日下午第七及第八節下課時間，由負責人至學務處領回保管箱，攜回教室發還申請同學，俟下課鐘響課程結束後，始得開機使用。
- 九、家長於上學期間，有重要事件需聯繫者，可透過學校傳達通知，學務處電話 32339456；學校總機 22319670 轉 224、228。
- 十、學生須能配合上述管理，方能申請攜帶行動載具到校。違規處置如后：
 - (一)凡違反上述規定者，由學務處代為保管至當日放學後，記警告乙次及抄寫規範一遍，通知家長後自行領回。
 - (二)未經申請程序，攜帶行動載具設備到校，記警告乙次及抄寫規範一遍，通知家長後自行領回。
 - (三)已申請而違規於管制時間內使用者，由學務處代為保管至當日放學後記警告乙次及抄寫規範一遍，通知家長後自行領回。
 - (四)其它未按規定使用行動載具設備者(例如：偷拍、錄音、上網、打電動、聽音樂…等等)，依違規情節，涉校規懲誡輕重給予處分。
 - (五)利用行動載具設備做為聚眾滋事之聯繫工具者，記過兩次以上處分。
 - (六)利用學校電源實施行動載具設備充電，記警告乙次及抄寫規範一遍。

新 北 市 立 永 平 高 級 中 學 學 生 校 內 行 動 載 具 使 用 申 請 表 編 號：

申 請 人	年 班 號 姓名：		
使 用 期 間	年 月 日	至	年 月 日
載 具 廠 牌 (機 型)		行 動 載 具 號 碼	

家長同意書：

本人已瞭解永平高中學生行動載具使用管理規範，同意子女攜帶行動載具到校，並願意教育子女遵守各項規定。

學生： (簽名)

家長： (簽名)

申請日期： 年 月 日

聯絡電話：(公) (宅) (手機)

導師：

生輔組長：

學務主任：

附件 2

新北市立永平高級中學學生使用行動電話管理要點

經 99 年 12 月 8 日校務會議通過

經 108 年 12 月 12 日校務會議修訂通過

一、依據：臺北縣政府 99 年 2 月 4 日北教特字第 0990117502 號函及 99 年 12 月 8 日校務會議通過
過新北市立永平高級中學學生使用行動電話管理要點辦理。

二、目的：培養學生正確使用行動電話觀念與禮節，並避免影響課堂安寧與秩序。

三、使用規定：

（一）使用時間：行動電話可以使用的二個時段分為：①上午七點半以前。②放學以後。

（二）禁止使用時段一律關機（上午七點半—放學時間）。

（三）每位學生應保管自己財物，如行動電話遺失，須自行負責。

（四）全體教職員有教育學生使用行動電話之責任，如發現學生違規使用行動電話，視情節按校規
議處。

（五）家長於上學期間有重要事件需連繫者，可透過學校傳達通知，學務處電話:32339456；學校
總機:22319670 轉 220、221、227、228。

（六）為建立友善教育環境，淨化社群對話品質，學生間成立網路社群成員應遵守規範如次：

1. 非經當事人或監護人同意，不得發表與學生個人有關訊息。

2. 不得發布未經查證，以及涉及個人隱私及權益的訊息。

3. 網路社群以訊息公告為主，不得作為批評他人的平台。

四、違反「使用規定」之處理方式：

（一）未遵守使用規定者，記警告乙次。

（二）未遵守規定屢勸不聽達 3 次以上者，記小過乙次處分；且不得再攜帶行動電話到校。

（三）利用行動電話做為聚眾滋事之聯繫工具者，記小過 2 次以上處分。

（四）有利用行動電話作弊者，記小過 2 次以上處分。

（五）利用學校電源實施行動電話充電者，記小過乙次處分。

五、本管理要點經校務會議通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

生涯夢想領航員

國中階段，是青少年探索自我，以養成具獨立思考能力的階段，如何在這個階段培養孩子對未來寬闊世界有更深的瞭解，對於工作與生涯有更深的探索與規劃，是十分重要的課題。

因應 12 年國教方案，國中的同學即將面對會考及進路抉擇，透過**適性輔導、生涯探索**來讓家長和學生瞭解孩子的興趣、性向所在，讓孩子學習選擇，培植孩子競爭力，與異質相處合作的能力、資訊力、語文力與統合等關鍵能力是現階段培養未來人才最重要的工作。

一、什麼是生涯發展教育

生涯發展教育是透過一系列有關生涯發展的學習活動，來幫助我們具備未來生活及工作所需的各項能力（如：價值觀、人生觀、性向、專長、助力、工作態度、人際關係、生涯選擇技巧、工作技能等之學習），為將來成功的生涯發展作準備。

二、國中生生涯發展教育簡介

國中生生涯發展教育每年都有不同的學習重點：

一年級著重自我覺察與探索，主要在幫助同學瞭解自己的能力、特質、興趣、性向及價值觀，藉由自我探索的過程來評估自己生涯發展的基本能力。


二年級重點在工作與教育環境探索，主要在協助同學們認識工作世界，激發對工作世界的好奇心，來增進對工作職群及外在世界的瞭解。

三年級則以培養生涯規劃能力為主，透過各項目標訂定與行動方案，來適應社會環境的變遷，並架構生涯發展適合的方向。

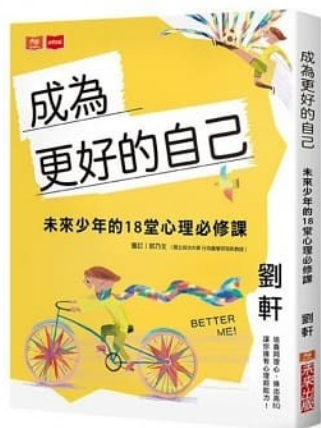
三、生涯發展教育對同學們的幫助

生涯發展教育在幫助同學開創美好的人生，面對未來，同學需要更多的協助與關懷，從多元角度認識自己，學會運用資訊，替自己未來作出最好的選擇。同時，生涯發展教育指導同學填寫製作「**國中學生生涯發展記錄手冊**」、「**生涯檔案**」，在國三時除可作為進路抉擇的參考外，具技藝性向的同學也可以配合興趣選修「**技藝教育課程**」，作為生涯發展的參考，進而開展美好未來。

四、生涯發展紀錄手冊介紹

 <p>The image shows the cover and sample pages of the 'National Junior High School Student Career Development Record Handbook'. The cover features a colorful illustration of students and books. The sample pages show a table with columns for 'Unit', 'Date', and 'Score/Remarks', and a section for 'Career Development Record'.</p>	<p>生涯輔導紀錄手冊分為六大單元： 一、成長故事 二、心理測驗 三、學習成果 四、生涯面面觀 五、生涯發展規劃書 六、生涯發展紀錄</p>	<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單元一、單元二、單元四由學生依學期別於輔導活動課填寫。 2. 單元三、單元五、單元六由學生、家長、導師、輔導老師共同完成。 3. 每學年於 9 月發回導師指導學生填寫→家長簽名→收回輔導處。 4. 每學期列入輔導活動課成績評量，期末並由資料組進行檢核。 5. 九年級家長可參考性向測驗與興趣測驗結果，與學生一起討論升學進路。
---	--	--

親子共享讀書樂—好書推薦



《成為更好的自己：未來少年的18堂心理必修課》

作者：劉軒

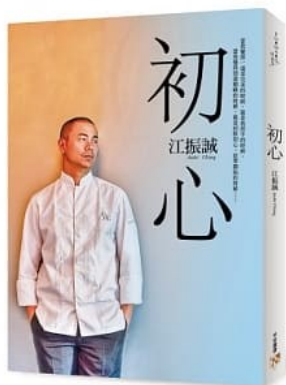
出版社：未來出版

內容簡介：

本書針對少年生活經驗中之大小問題，結合心理學理論、心理實驗，為小讀者化解心理問題，提升正向心理素質。

書中共有18個主題，每個主題都緊密圍繞著少年的生活與學習，舉凡學習、情緒、交朋友人際關係、青春期、親子問題……等，都可以在書中找到理論基礎，以及最實用的應用方法。

每章最後的「想想與練習」，提供心理小遊戲、智力測驗玩一玩，及簡單的思考提問與練習，引導少年讀者反思自我，也提供家人之間的互動練習，增進親子關係。



《初心》

作者：江振誠

出版社：平安文化

內容簡介：

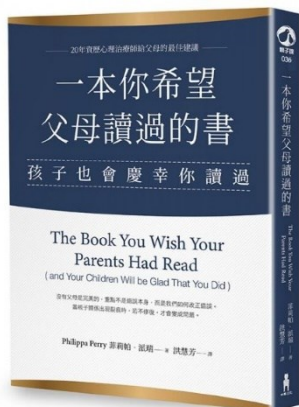
當我覺得一道菜完美的時候，就是我放手的時候。

當我覺得到達顛峰的時候，就是回盼初心，從零開始的時候……

既然喜歡這件事，那就要把這件事做好，做到最好。

就是這份心意，讓他一路堅持到底，不斷超越旁人眼中的「不可能」！

他是江振誠，也是國際料理界赫赫有名的 Chef Andre。外型像模特兒，思維像藝術家，沒有顯赫的背景，也沒有傲人的學歷，許多人都想問，他到底是如何做到的？現在就打開這本書，這不僅是江振誠把挫折烹調為美麗的盛宴，也將帶領我們找到追尋夢想的無比勇氣！



《一本你希望父母讀過的書 (孩子也會慶幸你讀過)》

作者：Philippa Perry

出版社：木馬文化

內容簡介：

這不是一本「完美」的教養計畫——本書作者菲莉帕身為心理治療師，有機會觀察親子關係是如何變調的，以及如何讓它恢復正常運作。這包括如何處理你和孩子的感受；如何傾聽孩子，以便更瞭解他們；如何與孩子建立真正的聯繫，而不是陷入令人疲憊的衝突或退縮的模式。

從關係整理、修復、和好的練習中，覺察是什麼因素阻礙了親子溝通，相處時的負面情緒來自何處？怎麼做可以破裂與修復親子關係，讓它更加深厚。

資料來源：博客來網站

～ 珍愛家庭 用心經營 愛在新北 幸福相隨 ～

地址：220 新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓
 電話：02-22724881 傳真：02-22724882
 服務時間：週一至週五 08:30~12:30 13:30~17:30
 網址：<http://family.ntpc.edu.tw>



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：週一至週五
 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。
週六 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「一起運動動健康」影片	新北市樂齡學習網

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。

善用 3C 幸福 3T



「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」
 教育部於國際家庭日發起「善用 3C 幸福 3T」
 正向理念及愛家行動的目的，是從推展家庭教育的觀點上，
 關注現今社會幾乎「全民皆滑」的現象，是如何影響著家人關係，並聚
 焦於倡導民眾「正向使用」數位科技及社群媒介，使數位科技成為「家
 庭學習」及「家庭凝聚」的助力。

	理念	內容		
	善用 3C	「正向使用」數位科技及社群媒體的力量	1. 數位時代的教養:父母要做的 3 件事 (一) 瞭解數位科技與社群媒體 (二) 設定合宜的監控機制 (三) 力行健康的使用型態 2. 運用家庭教育相關的數位學習資源—3i 學習網站	
3i 學習網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代	交友、婚姻預備	 https://ilove.moe.edu.tw/
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期父母	共親職	 https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我的家	全家家庭成員	家庭共學	 https://iMyfamily.moe.edu.tw
幸福 3T	理念	主題		活動內容
	增進家庭凝聚力	家庭共學(Reading together)		以「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」—愛家行動，鼓勵民眾於生活中建立家庭共學的習慣，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康。
		同樂(Playing together)		
		一起動一動(Running together)		

網站資源 幸福共享

● 家庭教育相關學習及服務資源介紹

網站名稱	主要對象	主要內容	網址
教育部 家庭教育網	全國民眾	查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊	https://moe.familyedu.moe.gov.tw
教育部 全民資安素養網	家長	子女資安素養指導	https://isafe.moe.edu.tw/parents/
教育部 中小學網路素養與認知網路	中小學學生及其家長	網路素養	https://eteacher.edu.tw/Desktop.aspx
網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA)	家長	過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用	http://nga.moe.edu.tw/

其他好康資源-----

- 1.【厝味鹹酸甜】本市和美國小、三重高中及石碇高中代間教育課程記錄影片，
<https://youtu.be/W4sO8D6DDCMI>。
- 2.【愛，一直都在】，<https://youtu.be/ShUJ0dvC-kU>
- 3.宣導影片另置於新北市家庭教育中心網頁-家庭教育影片(<https://ppt.cc/fSFMdx>)，供各校推廣使用。



YPHS

敬愛的家長您好：

面對近期中國武漢新型冠狀病毒 (2019-nCoV; COVID-19) 疫情的延燒，我們從新聞媒體及網路社群等管道獲得大量的訊息與提醒，除了讓我們提高警覺與危機意識，也讓我們在不自覺的狀態下暴露在過高的情緒壓力與威脅之下，重複不斷的訊息可能會一直干擾情緒、並影響想法與生活。

在這非常時刻，您或孩子可能會出現害怕、恐慌與焦慮的感受，適度的危機感和焦慮心情是正常且正面的反應。如果您的心情不好或有很多的擔心，不妨多和家人和親友分享。如果心情實在很不好，或持續一、兩個星期，而且家人親友也幫不上忙，可以進一步求助心理衛生專家，如精神科醫師、心理師、輔導老師、社工師等。

只要願意「說」或「談」，都能緩解心理的壓力。我們也需要去關心周圍的家人、親友，多和你身邊的人相互打氣、支持和關懷，尊重以及接納每個人在這「非常時刻」中所出現的反應，惟有互相理解與扶持才能度過難關。

這次疫情事件中，每個人或多或少都受到一些衝擊與影響，這段期間若是出現心情不佳，或焦慮緊張，是正常且可以理解的。可以按照以下建議方法，安頓自己的身心：

1. **接納自己的身心反應：**面對疫情感到緊張不安、憂慮、煩躁、情緒起伏，甚至影響胃口差、睡不好等等，都是面對壓力的正常身心反應。
2. **調適自己的心情：**
 - (1) 增加安定感：適度關注疫情，勿過度關注相關新聞媒體等資訊；待在有安全感的場域；隨身攜帶安心小物品（如平安符、祝福語句），幫助身心安定。
 - (2) 平靜心情：運用平時平靜心情的方法，如：緩慢深呼吸、散步、靜坐、畫畫、從事有興趣的事等，平撫心情，轉移注意力。
 - (3) 做能做的事：保持正常作息、飲食均衡、適當保暖、多運動、提升免疫力、勤洗手、少用手揉眼摸口鼻、時常消毒等，提升身心免疫力和增加控制感。
 - (4) 維持聯繫：用社群媒體或通訊軟體與親近的人際圈保持聯繫，分享心情，彼此支持。
 - (5) 保持信心：保持樂觀的信心，理性看待媒體資訊，確認資訊來源是否正確。
3. **主動求助：**如果發現孩子的緊張、焦慮不安、煩躁心情，已維持一到兩週都無法消除，且影響平時的日常作息，可以和家人與導師反應，或主動找輔導老師尋求協助。

我們要配合醫療人員和政府的防疫措施，做好自己的衛生保健，以平常心過日子。維護好我們身心的健康，保護自己和他人，就能恢復生活的正常秩序與安全感，早日脫離傳染病的威脅。

祝願我們每一個人都能健康、安心、自在。

永平高中輔導處關心您

衛生福利部24小時服務安心專線：1925

新北市政府衛生局心理師諮詢輔導專線：02-22572623或洽本市各區衛生所

閱讀魔法~圖書館各項閱讀王名單



109 學年度上學期家長日閱讀專刊

閱讀魔法

【永平高中圖書館閱讀推廣活動】

- ◎百本經典閱讀活動
- ◎班級共讀
- ◎班級圖書館利用
- ◎主題週、書展、特展
- ◎專題演講
- ◎班級書箱
- ◎K 書中心晚自習

108-2 各年級閱讀王(統計日為 109/2-109/8)

班級	姓名
902	張育寧
903	李亮筠
906	連玥晴
811	蔡厚德
909	鄒家芃
805	許玉蓁
803	張嚴
811	施穎辰
808	廖予寧
811	陳沅均

快來借書吧，或許下半年的閱讀王就是你啦
(此為各年級前 10 名，借閱 10 本以上才列入計算。)

超讚的 K 書中心

～靜下心來讀書是非常重要的～

※什麼樣的孩子適合 K 中？

- 1.（輕度）易受朋友吆喝，動不動就被叫到操場打球，出去聊天打屁。
- 2.（中度）無法在家唸書之人：在家有父母嘮叨，有兄弟姐妹干擾，有冰箱、床、電視……的呼喚。
- 3.（重度）易受 3C 產品誘惑的孩子，在家不知不覺就會摸到電腦前……，您還不讓孩子來 K 中嗎？

※來 K 中的十大好處：

1. 超省錢：補習要錢，外面的 K 中要錢，但我們的 K 中不用錢，任何電費、茶水費，陪讀老師鐘點費……等等都不需要出錢。
2. 超安靜：全部獨立隔間，一人一桌，不受干擾，每人可用的桌面範圍相當廣。
3. 超安全：有陪讀老師與您的孩子一起奮鬥（從 18：30 到 21：30），孩子只要每天付出三小時，長期下來會學到課本學不到的毅力及自律。
4. 超舒適：護眼燈具，桌椅高度符合人體工學，冷氣機很安靜，冬暖夏涼，廁所近在咫尺又不會臭。
5. 超好吃：下課吃個晚餐就可以直接去 K 中自習，對面有各式各樣的餐飲店，附近又有樂華夜市，美食包羅萬象，想吃什麼就吃什麼。
6. 超方便：外面的圖書館需要排隊，這裡只要每天中午前登記即可，VIP 還可以有固定座位喔。
7. 超有讀書風氣：陪讀老師上下課點名，掌握出缺席狀況，男女生座位分開，提供良好的讀書風氣。
8. 超優秀：把時間用在對的地方，勤奮的準備，自然有能力應付大考。
9. 超好運：有一年我們 K 中同時出了一類、二類、三類的榜首，因此造就了傳說中的榜首位子，趕快來搶好位子吧。
10. 超滿足：偶爾有老師貢獻出免費參考書，學長姐提供各大補習班的講義，再加一個小小的好處，想休息一下時可以把同學當鬧鐘。（您還不趕快把孩子找來？）

※建議用法：

想要孩子功課進步，就不要孩子再當手機奴隸，別讓孩子空虛無聊充塞求學生活，懶惰貪玩摧毀前途；請孩子跟志同道合的朋友們組魔鬼營讀書會，大家一起約 K 中，K 中好成績吧！

網路查詢孩子留 K 中自習紀錄：永平高中網頁首頁右下方/校園 e 化服務/K 書中心出席系統/輸入孩子姓名，即可查詢出每日出席紀錄。（當日紀錄會隔日一早輸入電腦供查詢，歡迎多加利用）



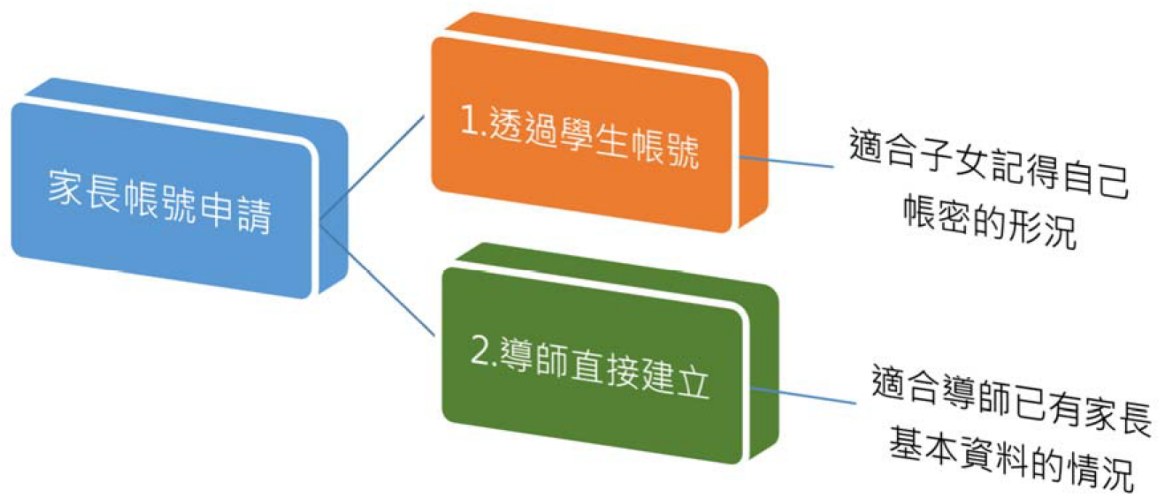
新北市教育局家長帳號簡介及申請方式

一、 家長帳號是什麼？

家長帳號是專門為新北市就讀學生之家長所設計的專屬帳號，主要目的是讓家長更了解子女在學校的學習狀況，以及跟學校保持更密切的聯繫，並可使用以下三大系統：

新北市教育雲 APP	<ul style="list-style-type: none">• 子女成績查詢• 接收校園訊息• 千部影音瀏覽
親師生平台	<ul style="list-style-type: none">• 多種互動學習資源• 千部電子書
校務行政系統	<ul style="list-style-type: none">• 獎懲紀錄查詢• 健康紀錄查詢...等多種功能

二、 家長帳號申請方式




(一)透過學生帳號：

1. 使用學生帳號登入本局校務行政系統 (<https://esa.ntpc.edu.tw>)。若學生未登入過，帳號密碼為學生身分證字號，若忘記密碼可點選紅框處進行還原，或逕洽導師協助。



2. 登入成功後，點選左側功能列表「家長帳號登記」



3. 由右側視窗點選  新增家長資料，並輸入家長身分證字號後點選

 檢查



家長帳號申請 請輸入 2 位家長資料完成帳號申請，資料送出後，不再開放修改。

 新增家長資料  查詢歷史紀錄

輸入身分證字號：  檢查

4. 接著輸入家長姓名、出生年月日及關係，完成後點選  送審



身分證字號：	<input type="text" value="#127179186"/>
姓名：	<input type="text"/>
出生年月日：	<input type="text"/> 
關係：	<input type="radio"/> 父 <input type="radio"/> 母 <input type="radio"/> 監護人 <input checked="" type="radio"/> 其他親屬

 送審

5. 接下來只要等待導師核准後，帳號即會自動生效，第一次登入時帳號密碼皆為家長的身分證字號（字母大寫），另每位學生僅能設定兩組家長帳號。


(二) 導師直接建立：

1. 使用教師帳號登入校務行政系統後，點選家長帳號登記。



2. 搜尋欲新增家長帳號之學生姓名，並點選 **新增**。


序號	年班座號	姓名	性別	身分證字號	待審核數	已審核數	操作
1	五年二班 01號	汪小明	♂	F130	0	0	新增 查詢
2	五年二班 02號	陳大豐	♂	H126	0	0	新增 查詢
3	五年二班 03號	林中明	♂	F132	0	0	新增 查詢
4	五年二班 04號	吳巨壬	♂	F130	0	0	新增 查詢

3. 輸入家長之身分證字號及圖形驗證碼後，點選  檢查。

五年二班

序號	年班座號	姓名	性別	身分證字號	待審核數	已審核數	操作
1	五年二班 01號	汪小明		F130 	0	0	

輸入身分證字號： 請輸入圖形驗證碼  重新產生  檢查

4. 接著輸入家長姓名、出生年月日及關係，完成後點選  儲存，即完成家長帳號之建立。

身分證字號：

姓名：

出生年月日： 

關係： 父 母 監護人 其他親屬

 儲存

備註：

- 一、家長帳號於子女在新北市就讀期間有效，無論升學至國中或高中皆無須重新申請。
- 二、若有帳號建立之問題可洽客服電話詢問：80723456#550、551。

-END-

好文分享

《情緒教育最好的實施者，就是父母》



作者：陳志恆（諮商心理師）

作者

陳志恆/諮商心理師、作家，為長期與青少年孩子工作的心理助人者。

小時候立志當上教育部長，長大後只想開個快樂電力公司。喜歡與人相處，卻患有權威恐懼症，常以正經嚴肅的形象見人，卻被學生視為諧星。內心住著不安分的靈魂，不學無術，愛湊熱鬧，寫作、演講、工作坊……什麼都來。

在經歷將近十年的學校輔導教師生涯後，決定離開校園，走入廣大的社區，服務更多的群眾，偉大的助人夢正要展開！

如果，你的孩子只有一歲多，正在搖搖擺擺地學走路，不小心跌倒了，放聲大哭，第一時間你會回應他什麼呢？

你的回應方式，往往會是你面對自己情緒時的態度與因應方式；同一時間，你已經在對孩子進行「情緒教育」了，讓孩子知道，如何因應發生在自己身上的情緒。

面對孩子跌倒時的哭泣，大人們常見有兩種回應方式，第一是說：「喔！不痛、不痛！不哭、不哭！沒事了、沒事了！」，不然就是告訴孩子：「只不過是跌到了，有什麼好哭的，快站起來！」

前者是暗示，情緒感受不需要存在，後者則是責備孩子有情緒感受是不對的。這些都是「否定情緒」的情緒教育方式，也是造成大部分的孩子長大後，對情緒感受陌生，以及無法有效安頓負面情緒的原因。

當然，也有大人對孩子的痛苦視而不見、漠不關心，還可能造成孩子日後嚴重的情緒與心理困擾。

情緒感受，不論開心、愉悅、興奮、滿足，或者沮喪、無力、憤怒、自責等，都是真實發生在人身上的經驗。當孩子從小就不被允許擁有這些情緒感受時，長大後也會不允許自己經驗這些情緒，當然不懂如何與情緒共處。

麻煩的是，當孩子長大後成了父母，只要遇到自己的孩子放聲哭泣，或出現憤怒、激動或無力等負面情緒時，強烈的內在焦慮便被引動。而這份內在焦慮感是如此的難受，也無力招架，只好又透過「否定情緒」的方式來排解。於是，不是責備孩子出現負面情緒是不對的，不然就是暗示負面情緒並不存在，不需要去在意。

但是，大部分的父母，並不會覺察自己究竟做了什麼；而是打從內心深處，期待自己教養出一個「溫順」的孩子。也就是，不要動不動就生氣，要能聽大人的話，收起自己的脾氣，多體貼別人一點。

這樣的孩子，會被冠以一個看似稱讚的形容詞，那就是「乖」。

《希望每個孩子都能勇敢哭泣》的作者大河原美以點出了這個現象，並分析，當一個溫順的乖孩子，其實是沒有自己的，他們不允許自己顯露憤怒、憂愁或不滿，用這種方式來體諒父母的辛勞，回應父母的需要。

這是對父母一份愛的展現，卻為他們自己帶來了諸多麻煩。

漸漸地，他們無法在其他地方表露情緒，而成了被人欺負的對象；或者，長期累積又壓抑已久的委屈與無力，轉成難以控制的暴怒、敵意與攻擊行為，各種人際衝突在團體生活中接踵爆發，成了師長眼中的頭痛人物。

而父母在接到孩子在學校裡出事的消息時，第一時間的反應常是：「怎麼會這樣？他在家裡都很乖的呀！」未來，在職場上或新組成的家庭中，這些孩子還會不斷遇到各種困境。

我曾遇過一個研究生，正在攻讀博士學位。他來上我的心理成長課，他的問題與其他人不一樣，不是情緒失控或感到不快樂，而是「感覺不到情緒」，或者說，任何情境都難以激發起他的情緒反應，不論正向或負向皆然。

為此，他覺得自己不太正常，也想一探究竟自己為什麼會這個樣子。於是我問：

「你喜歡這樣的自己嗎？」

「還好，沒有太喜歡，也沒有太不喜歡。」

「你覺得，這會為你帶來困擾嗎？」

「其實也還好，但我前幾任的女朋友，常嫌棄我是個情感麻木的人，沒辦法體會他們的心情，覺得難以接近我的內心。所以，每一段感情總是不會維持太久。」

「我一直以為，自己是個情緒穩定的人，後來才發現，原來是無法感受到快樂或難過，當然也無法體會或接近別人的情緒感受。這該怎麼辦呢？」

他說話時的表情，也相當平板，讓人有著莫名的距離感。

深談之後，才知道，他從小出生在軍眷家庭。父親隨著部隊長期外派，很少回家，而母親一人帶著三個小孩長大。他是家中老大，從小被母親要求要堅強，做弟弟妹妹的楷模。印象中，小時候若委屈落淚時，會被母親責罵為懦弱。因此，在很小的時候，他就懂得收起自己的情緒，強裝鎮定，透過優異的課業表現來取悅母親。他知道，這是唯一可以看到母親笑容的方式。

他是典型的「溫順」乖小孩，但長期不被允許有擁有情緒，與自己情緒感受漸漸疏離。儘管自幼才華洋溢、成就非凡，但卻難以與他人建立長期且深厚的情感互動。

當情緒智能被當代普遍視為，一個人日後是否過得成功快樂的關鍵因素時，情緒教育也逐漸受到重視。然而，我得大聲呼籲，情緒教育最佳的實施場合，就是家庭；最好的實施者，就是父母。

父母要有能力把孩子的情緒感受，如實地給承接住，重視並接納孩子的任何情緒經驗。當見到孩子難過時，不是告訴孩子：「不要難過」，而是回應孩子：「我知道你很難過」，讓孩子知道，他可以難過，同時，有人願意接納他與理解他。這會讓孩子感到安全，知道自己的感受是重要的，而願意放心地表達自己。

孩子漸漸長大後，便會學到用同樣的方式對待自己的情緒，能夠辨識情緒，也能向他人適當地表達自己的感受。當遭受侵犯或不合理的對待時，會向內連結自己的感受，若感到不舒服，也能堅定地拒絕，要求他人給予尊重。

同時，他們也懂得尊重別人的感受，能友善地對待身旁的人。

把孩子的情緒給承接下來，對許多父母而言，是相當大的考驗。因為，過去從未被如此對待過，而成為父母後，卻需要對孩子這麼做。在這過程中，最難面對的，其實是自己。因此，你也需要給自己時間，不斷地重新梳理自己的情緒感受。陪伴孩子，也陪著自己重新長大一遍。



「孩子，為什麼你不願意和我講話？」 因為，你只想著改變我！

作者：陳志恆（諮商心理師）



「陳老師，我請教你，該如何讓我的孩子願意和我說話呢？」

我抬頭看著這位眉頭深鎖、憂心忡忡的母親。她說，孩子長大後，就越來越不願意和她談話了。她的孩子已經上大學，但只顧著玩社團，荒廢學業多時，眼看著就要畢不了業，母親相當擔心。

「他還願意和他父親說點話，但是，什麼都不跟我講。這樣一來，我就難以知道他在想什麼了。」

我問她，是否知道親子關係如此疏離的原因是什麼？她想了想，告訴我：「會不會是他小時候，我們太忙了，讓他覺得孤單寂寞？還是，他高中時，遇到挫敗，然後整個人就變了樣……？我也搞不清楚，實在找不到原因。」

通常，親子關係緊張、衝突或疏離的背後，總有錯綜複雜的成因，難以一言以蔽之。我又問：「你們不會一句話都不講吧？什麼時候是會開口談話的？」

母親陷入苦思：「很少耶！好像有一次，他跟我說起，他觀察到同學很熱心，會幫忙其他人之類的。總之，都在談別人的事。」

「很好，那麼，當時妳怎麼回應他呢？」

「我就說，你的同學很優秀，所以，你也要認真一點，不要再荒廢學業，到時候畢不了業了……」

呼！聽完，我大概明白孩子為什麼不願意和母親談話了。

--

他們親子之間的對話模式，常是在某種機會下，孩子說了一些事情，母親接著就開始勸孩子要用功、聽話，也就是一直講道理。我告訴母親：「如果孩子每次與妳互動，都要接受妳的一番訓話或勸誡，他當然不想再接近妳，壓力多大呀！」

「可是，孩子的課業成績一塌糊塗，難道，我就都不講嗎？這樣下去不是辦法吧！」母親越說越激動，眼眶泛淚，顯然內心充滿無助。

我停頓了一下，用緩慢又低沈的語氣，問道：「所以，當妳這麼做，請問，有得到妳想要的效果嗎？我是說，孩子就此願意用功，或者，更願意與妳說點話了嗎？」

母親深深地嘆了口氣，搖搖頭。

「如果『與孩子重啟對話』和『讓孩子專注於課業』這兩個目標，只能選一個，妳會選哪一個？」

母親又陷入苦思，她問我：「不能兩個都要嗎？」

我說，這兩個目標目前是會相抵觸的，只能選一個，要有優先順序。左右為難之下，她說：「能夠開始對話吧！」

「好，那麼，我們試著重來一次。當妳的孩子告訴妳，有關他同學很熱心的事情，妳是否有其他方式回應？或者，就只是好好地聽，而先不要講道理。」

母親不解地搖搖頭。我舉了些回應的例子：

「謝謝你告訴我這些，我很喜歡你和我分享生活中的事情」

「你一定很喜歡你的同學吧！他還有哪些很棒的地方呢？」

「我很好奇，你對他如此熱心，有什麼看法呢？」

「哇！我以前也認識一位很熱心的人，跟你的同學有點像……」

母親邊聽，嘴裡邊複誦，似乎正努力把這些話記下來。突然間，她又抬頭問我：「那麼，我就沒機會告訴他，要好好用功讀書了！」

「對！就先別說那些吧！當下，就只專注在，聽孩子好好地把話完整說完，或者把焦點就放在那件事情上就好。」

「我知道，妳是如此急切地想和孩子好好溝通談話。唯有如此，妳才能把妳想講的，也就是要孩子『別荒廢學業』，傳遞給孩子知道。妳一直設法要改變孩子；只是，妳可能不知道，所有想改變別人的意圖，終將會招致抵抗。」

--

當一個人越長越大時，會逐漸發展出自己的獨立性。當任何的互動威脅到個人的獨立性時，為了保有自己的自主權，勢必會做出自我保護的動作，要不是強烈抵抗，就是減少與對方互動，或者，消極配合，陽奉陰違。

而這位母親所有的心思都在煩惱著：「孩子為什麼不好好唸書？」，又發現怎麼與孩子溝通，孩子卻總是不搭理，互動冷淡；於是，便期待透過與孩子有著良好的溝通互動，而達到說服孩子專心課業的目的。

只是，孩子這麼大了，同樣的話一直講，會有效果早就有效果了。無效的方式，做再多也是無效。不但無效，副作用常是把孩子推開，彼此的關係只會更疏遠，也大大背離了我們原本的期待。

當我們在與親人或孩子交談時，總會忍不住想給對方建議與評論，或說起大道理來，這往往是對方最不想聽見的。能不能，多創造一些時光，哪怕是片刻也好，就只是好好地對方的話聽完、聽懂，或者，帶著好奇，想多知道一些。如果不知道要回應什麼，就只要說：「謝謝你願意告訴我這些，我很喜歡聽你分享你的事情。」如此就好。

當我們不再總是帶著想改變對方的意圖時，對方才會感到輕鬆自在，就像在和好朋友聊天一般。

我試著讓她理解：「如果你覺得，讓孩子願意找你說話是重要的，那麼，能不能在孩子開口說些什麼時，你就是專注地聽，不說教也不批評，讓他完整表達。」

「然後，這樣就結束了嗎？」

「對，結束就結束了。但是，他會發現，與媽媽說話的感覺不一樣了，不再是充滿壓力。下一次，他就會願意說更多。而若你仍繼續保持專注、好奇，不說教也不批評的態度，孩子便會一次又一次，越講越多。因為，與你聊天是輕鬆自在的。到了那個時候，你的建議或分享，才會發揮影響力。」

「那麼，他的課業問題怎麼辦？我就不管了嗎？」

我知道，她仍關注這個問題。我告訴她，她可以選擇大膽放手，讓孩子自己去承擔後果。孩子成年了，父母也已善盡勸說的職責了，剩下的，就讓他自己從現實經驗中去學到教訓吧！

事實上，在我的實務經驗中，孩子遇到困難或者出現偏差行為，一旦親子關係能夠改善時，問題也會少了大半。別忘了，提升親子關係互動的品質，永遠是最重要的事情；而前提是，請先放掉試圖改變對方的念頭吧！

（本文撰寫於 2018 年 6 月 15 日，文中案例為虛構）



《教育孩子的三十個須知》

作者：劉墉

作者

劉墉/國際知名作家劉墉曾於線上直播談親子教育，並將內容大綱整理後列出《教育孩子的三十個須知》提供教養孩子的參考。本文轉載自水雲齋文化事業有限公司網站，版權亦為該網站及劉墉先生所有。

- 一、孩子是獨立的個體，他是你生命的延伸，但不是你身體的一部份。
- 二、孩子從出生就與你互動，他時刻注意你有沒有關懷他，他要肯定自己的存在。所以你不能敷衍他，即使餵奶也要用關愛的眼神看他、用溫柔的語言對他說話。
- 三、人是群居動物，不可冷落孩子，要給他安全感。有安全感的孩子成長得比較好，身心皆如此。
- 四、你可以指導孩子，但不能主宰孩子。你要心裡有個認知，就是長江後浪推前浪，如果你的孩子都不如你，下一代都不如上一代，人類社會不可能進步。
- 五、父母再偉大再強勢，也不能壓孩子，說自己小時候多棒，笑孩子不如你。這樣會影響孩子的自信心，甚至使他自暴自棄。
- 六、教孩子從正面看事情，從不同角度來思考，譬如他說一個很負面的觀點，你可以講：換個角度想不是也挺好嗎？
- 七、跟孩子說話要用意思明確的句子，尤其孩子小時候，要給直接的提示，不要用情緒化的語言。譬如對爬到高處的孩子說「快下來」，而不是喊「你要找死啊？」
- 八、責罵孩子要選對時間和環境，因為孩子也要面子，所以在恰當的時候責罵他，不要在人前責罵。這也是很好的身教，教孩子在人前控制情緒。
- 九、每個孩子都要被肯定，所以即使他都不對，也要想想他對的。只要你好好發掘，一定能找到他值得被肯定的地方。所以在責備孩子的同時，總要肯定孩子一番。
- 十、緒化的父母容易養出情緒化的孩子，要合理化不可情緒化。你要在孩子的臉上看到自己的臉，在孩子的叛逆中想想自己有沒有武斷。穩定的情緒和約法三章、依法執行，有助於親子溝通。因為當他知道你說話算話、賞罰分明，就比較不會討價還價，鑽漏洞。
- 十一、對孩子早明白的事，不必一味重複糾正，只需要提醒，免得引起孩子反感，也免得孩子變得無感。
- 十二、不要在孩子面前誇大自己，也不要人在人前虛誇自己孩子。免得孩子模仿矯飾，變得不誠懇、不實在。
- 十三、當孩子誠實表現，自己認錯的時候，先要肯定。古代刑罰說：如果是初犯，重罪也可以減輕；如果是累犯，輕罪也要加重。
- 十四、從孩子的角度想想，也想想自己是孩子的時候。用同理心角色交換，是很好的教育方法。
- 十五、參與孩子學校的活動，跟其他家長保持聯繫，會讓你更瞭解“孩子們”，因此更諒解同齡孩子的毛病。也會使老師更注意你的孩子，並激發你孩子的榮譽感。
- 十六、作個好的指導者之前，先作個好的聽眾。從孩子小時候，就聽他說。要很認真專心地聽，中間別發表太多意見，否則孩子就漸漸有事也不跟你說了。
- 十七、參與孩子的活動，但要客觀平等，不能過度干涉，更不可明顯地偏心自己，否則你的孩子會被別的孩子排斥。

十八、在恰當的時候扮演弱勢，請孩子幫忙，譬如請孩子幫忙解決計算機問題、查資料，然後大加讚美。這會增加孩子的自信，鼓勵他們學習，同時拉近親子關係。

十九、問孩子事情，應該他答的，不要幫他答，如果總是一到關鍵時刻就有人幫他答，會造成孩子依賴、不能獨立思考，所以既然問，就要等著他答，他答不出可以先按下，換個時間回答，讓他有思考的時間。但是“先按下”不表示可以免了，你要繼續追問，讓孩子有責任心、不逃避。

二十、不要護犢子，也不可不護犢子，分際要掌握。你的孩子你不疼愛誰疼愛？你不寬恕誰寬恕？

二一、孩子小時候學的才藝，即使後來因為學校課業放棄，仍然要保留一些，或者讓孩子有“重溫”的機會。不能孩子小時候誇他是天才，突然又把他天才的東西否定，造成價值混亂。

二二、要把孩子擺在最被關心的位置，譬如花瓶被他打破了，別急著看花瓶，先看孩子有沒有受傷。不可讓孩子覺得你愛他，是因為你可以拿他炫耀。尤其不可說因為他，你做了怎樣的犧牲，因為孩子擔不起。小的孩子會覺得愧疚，大的孩子會有反感。

二三、成事不說，遂事不諫，既往不咎。在事情未發生之前要警告，禍已釀成，就設法同心彌補。發生了大事，你放下“咒詛怨恨責怪”，跟孩子一起默默解決問題，會讓他感念一輩子。

二四、避免正面衝突，而要側面疏導，注意孩子什麼時候開始躲你，情緒化及插嘴。那很可能是他在逃避，但不要戳破，要用婉轉的方式獲得實情。

二五、父母要調整情緒，不可帶煞氣。有些父母說孩子每隔一陣就犯毛病，其實可能是父母每隔一陣就不對勁，這會成為惡性循環。

二六、在孩子進入“逆反期”之前，要有心理準備，要查找這方面的資料，想想自己“當年”的表現。恰當應對“初逆反期”，可以減少很多以後的傷害，如果逆反期像跳水，要讓他濺起最小的水花。

二七、孩子大了，有些事可以不直著問，譬如考幾分？你可以先從別的事談起，不要讓孩子早就猜到你要問，果然你劈頭就問。

二八、孩子犯了錯，如果能自己解決，就讓他自己面對，從錯誤中得到教訓與教育，即使有些損失也值得。

二九、你跟孩子是平等的，你罵他，要讓他有答辯的機會。你也可以把問題記下來，等大家冷靜之後再討論。

三十、愛是這世界上最重的東西，過度的關愛會使孩子喘不過氣，過度的期盼會讓孩子失常。總歸一句話：不要用愛把你和孩子都壓垮。

結語：拖孩子走半輩子的父母，會被孩子拖累一輩子。該飛的時候就放孩子飛，留一點歲月給你們自己飛！

原文出處

<http://syzstudio.com/2020/04/%E5%8A%89%E5%A2%89%E5%8E%9F%E5%89%B5%E6%95%A3%E6%96%87%E6%BC%9A%E3%80%8A%E6%95%99%E8%82%B2%E5%AD%A9%E5%AD%90%E7%9A%84%E4%B8%89%E5%8D%81%E5%80%8B%E9%A0%88%E7%9F%A5%E3%80%8B%E5%88%E4%B8%8A%E5%BC%89/>

新北市立永平高級中學冷氣使用管理及費用收取辦法

中華民國 108 年 12 月 12 日校務會議通過

一、依據 108 年 5 月 24 日新北府教中字第 1080887149 號函【新北市公私立國民中小學 108 學年度學雜費暨各項代收代辦費收取基準表】及【公私立國民中小學 108 學年度學雜費暨各項代收代辦費收取基準應行注意事項】、【新北市高級中等學校向學生收取費用補充規定】、【教育部主管高級中等學校向學生收取費用補充規定修正規定】與【新北市立永平高級中學節約能源具體措施】等辦理本校冷氣使用管理及費用收取，訂定本辦法。

二、目標與計畫：

- (一)建立和維護學校冷氣使用管理秩序，有效發揮冷氣設備設施應有之功能。
- (二)冷氣使用及維護係屬以班級為單位的教學活動與設施，學校應於收費前先以正式書面向家長說明，並經各班家長授權代表參加學校校務會議決議通過，始可收費；調整收費者，亦同。班級教室尚未裝設冷氣，該班級不予收費。
- (三)辦理學校班級冷氣使用永續環境教育。

三、冷氣使用管理原則：

- (一)冷氣的使用係個別班級事務，相關各班級規定應經由班級會議議決後遵守實施。
- (二)學生教室冷氣開啟時間以 09:00 am 到放學時間為原則，溫度須超過 28 度。各班須成立冷氣使用維護小組訂定班級冷氣使用公約，提本校總務處審核後，經全班完成簽署後，經口試通過，始得進行冷氣卡之儲值。若違反冷氣使用公約，經查明輔導勸導無效，第一次禁用 1 天、第二次禁用 3 天、第三次以上一律禁用一週。
- (三)配合電風扇使用，可使室內冷氣分佈較為均勻，略提高設定溫度即可達到相同舒適感，並可降低冷氣機電力消耗；過濾網宜每 2 週清洗 1 次，以利空氣流通，增進效能。

四、冷氣使用及維護費收取標準：

(一)電費：

- 1.基於使用者付費原則，各班使用冷氣收費應以電表所呈現度數核實計算，計算每度收費額度含有【班級教室基本電費】、【流動電費】和【超約附加費用】。
- 2.綜合前項，班級冷氣電費以每度 5 元收費。
- 3.各班冷氣裝設智慧電表與讀卡機，可於每日上午至總務處進行儲值，每次儲值以 1,000 元為原則。

(二)冷氣機維護與汰換費：

- 1.每學期每生收費 200 元。
- 2.低收入戶學生、中低收入戶學生或家庭突遭變故學生倘有繳費困難，經導師家訪認定者，學校得本於收支平衡原則酌減或免收該項費用，並由校內仁愛基金或其他自籌款協助學生繳納。

五、教育宣導與責任：

- (一)全校教職員工同仁皆負有指導和輔導班級學生正確有效使用班級冷氣之責任與義務。
- (二)班級冷氣係屬班級公議事務，非經班級會議同意通過，任課教師不得強迫學生開冷氣。

六、本辦法經校務會議通過後實施，修正時亦同。

新北市立永平高級中學109學年度全校辦公室電話分機一覽表	
校長室 200	圖書館(主任)、採編組 250
秘書室 201、203	服務台(一樓) 251
健康中心 202、101	資訊媒體組(二樓) 252
合作社(忠孝樓一樓) 204	創造力中心(三樓) 253
音樂專科教室(忠孝樓五樓) 206	會議室(四樓) 254
電腦教室機房(忠孝樓四樓) 208	演藝廳(五樓) 255
電腦教室(忠孝樓四樓) 209	會議室(六樓) 256
教務處(主任) 210	讀服組 257
教學組 211	資訊管理員 258
副組長、幹事 212、219	K書中心(圖書館地下室) 259
實驗研究組 213	人事室(主任) 260
註冊組(一)(二) 214、215	人事室(組員) 261
試務組、行政助理 216、218	會計室(主任) 270
設備組、幹事 217	會計室(佐理員) 271
行政助理、實習老師 610、611	進修學校(主任) 280
學務處(主任) 220	教導組長 281
主任教官、生教組 221、224	教師會會長 290
訓育組、副組長 222、207	英語課程發展中心 188
衛生組 223	七年級 導師辦公室(忠孝樓二樓) 267、277
社團活動組 225	八年級 導師辦公室(中正樓二樓) 268、278
教官1、教官2 227、228	九年級 導師辦公室(忠孝樓二樓) 269、279
體育組(綜合大樓一樓) 226	高一 導師辦公室(忠孝樓三樓) 264、274
貴賓室(綜合大樓三樓) 327	高二 導師辦公室(和平樓四樓) 265、275
游泳池 205	高三 導師辦公室(和平樓四樓) 266、276
幹事1、幹事2(含家長會) 229、168	高中專任辦公室(一)(和平樓四樓) 284
午餐秘書 337	高中專任辦公室(二)(信義樓一樓) 285
總務處(主任) 230	高中美術辦公室(綜合大樓一樓) 286
事務組、幹事1(維修專線) 232、231	國中專任辦公室(一)(中正樓四樓) 287
出納組 233	國中專任辦公室(二)(中正樓四樓) 288
文書組 234	國中專任辦公室(三)(中正樓四樓) 289
幹事2(含基金會) 235	國中生物準備室(忠孝樓五樓) 295
學校總機和文書收發 236	物理實驗室(和平樓一樓) 296
幹事3 237	化學實驗室(和平樓二樓) 297
輔導處(主任) 240	生物實驗室(和平樓三樓) 298
輔導組、副組長 241、247	警衛室 299
資料組 242	1. 總機 2231-9670 自動跳號
特教組 243、343	2. 校安專線聯絡 3233-9456〔教官室〕
國中輔導1 244、245	3. 校長專線：2922-1572
高中專輔、高中特教 248、249	4. 合作社專線 2928-0802〔合作社自付〕
國中專輔 885	5. 游泳池專線 2921-0014〔游泳池自付〕
國中輔導2、社工師 883、886	6. 轉接：按Cnf/Trn鍵，再撥號。內線：按 Intercom鍵，再撥號。
國中學習中心(1)、高中學習中心(1) 246	7. 內線廣播按 Intercom" #30"
國中學習中心(2)、高中學習中心(2) 349	8. 無論市話、手機、長途，每通均有5分鐘設限。
國中學習中心(3)、(4) 339	9. 打手機時一律顯示節費號碼 8979-0315
a. Fax: 2927-7499〔總務處等共用〕	
b. Fax: 8921-9644〔教務、輔導、秘書室〕	
c. Fax: 8660-5148〔會計室，可當專線〕	