教務處業務報告

一、本校係完全中學，教師兼行政工作同仁同時負責國高中業務，業務繁重，請家長多予鼓勵。教務處共設 4 組：

組別	組長	分機	業務內容
高中教學組 國中教務組	王秀勻老師 曾茂仁老師	126 122	負責專案計畫執行、排課、調課、段考時間安排、作業抽查、國高中師生學藝競賽活動、專題研究、高中多元選修、高中第二外語、國中本位課程等工作。
註冊組	蔡獻樑老師	124	負責學籍管理、成績處理、獎學金、減免學雜費及多元入學報名工作。
設備組	黃信雄老師	315	負責專科教室管理、各項教學設備及教科書發放業務、辦理科學性活動及競賽。

二、學校班級狀況：

高中部：共 30 班，1063 人

國中部：共 27 班，各年級均為 9 班。

三、國中部編班說明：國中七年級新生依智力測驗排序，採 S 型常態編班，八、九年級維持原班級，不再重新編班，新生班級導師由抽籤決定。感謝老師們認真教學並指導同學努力用功，也感謝家長的支持與鼓勵。

四、本學期為推廣本土語言有廣發調查表(七年級)，目前確定開班有閩南語、客語、北排灣語，期許孩子能珍惜上課機會，認真學習。

五、上學年度本校國中升高中的表現，前三志願(建中、附中、成功、北一女、中山)共有 46 位，約占國中畢業學生 13.69%，公立學校約 67.56%，優秀表現深受社區肯定，老師們的努力大家有目共睹。

六、本學年度國九辦理 4 次模擬考，上下學期各 2 次，第 2 次模擬考時間為 12/21、22，108 年 5 月 18-19 日的教育會考十分重要，會考成績將是決定免試入學與直升入學的重要依據。會考的等級分為精熟(A)約占 10%-20%、基礎(B)約占 45%-60%、待加強(C)3 個等級，另有 A++、A+、B++、B+共 4 個標示，A++是精熟等級的前 25%，A+是精熟等級的前 26%-50%。

七、臺北市國中因少子化關係逐年減班，教育局為因應此趨勢，加強控管各校教師人數，這也就是各校這一、二年無法聘夠足額的正式教師原因之一。大直老師們秉守「因材施教、有教無類」的原則，以專業的態度，帶好每一個學生，期盼親師生共同努力。

八、108 年教育會考仍有寫作測驗，教育局亦來函指示提升國中國語文閱讀與寫作能力，作文的重要性可想而知。本校老師在作文教學上十分重視，未來本校國文科教師會再加強作文教學，也請家長鼓勵學生大量閱讀，充實學生寫作能力。

九、國中學生日常生活表現評量紀錄，應就學生出缺席情形、獎懲、日常行為表現、團體活動表現、公共服務及校內外特殊表現等，分別依行為事實記錄之，並酌予提供具體建議，不作綜合性評價及等第轉化，請家長鼓勵同學做一個遵守紀律、尊重他人意見、能以團體為重的好學生。

十、有關學校教學設備，學校定期添購及維護，學生使用各特種教室及實驗室要特別注意安全；學校已要求各相關教師詳細說明使用規則，也請家長共同配合要求。

十一、本學期第八節課後輔導已經於 9/10（一）開始，國七、八星期五為第七節下課後放學，九年級每天均為第八節結束後放學。每次段考時間及內容均會上網公告提醒學生，國七、八每次段考為 16:00 放學，國九段考、模擬考配合晚自習第一天為 17:00 放學，第二天為 16:00 放學，第一次期中考時間為 10/11(四)、10/12(五)，請家長配合督導。本學期行事曆到 21 週(1/18)結束，寒假由 1 月 19 日開始，國九寒輔安排於 1/21(一)-1/25(五)，每日四節課，下學期開學日為 2/11(一)。

十二、感謝家長的鼎力相助，家長會設計完成國中部 k 書中心，造福全體國中同學，使得近年國中升學成績更加亮麗，國九晚自習於 10/01（一）開始，時間分配如下表所示，每日安排一位國中老師監督自習，採事先報名、固定坐位方式，往年約有 100 人參加，效果良好。假日亦有開放 K 書中心提供國九同學準備會考，歡迎同學到校讀書。

節次	時間	活動
準備	18:10-18:40	晚休
第一節	18:40-19:45	自習
第二節	20:00-21:20	自習

十三、家長可利用學校網頁查詢學生段考成績與學年成績，由大直高中首頁進入，請點選右邊「學生與家長」欄位，進入高(國)中查詢系統，先選擇所要查詢的學年度，以學生個人學號為帳號，以學生的身份證號碼為密碼進入查詢即可。

十四、提供常用相關網站，請家長參考：

＊教育部十二年國民基本教育資訊網 **http://12basic.edu.tw**

＊適性入學宣導網站 **http://adapt.k12ea.gov.tw**

＊臺北市十二年國民基本教育資訊網 **http://12basic.tp.edu.tw**

＊國中教育會考網站 **http://cap.ntnu.edu.tw/**

學務處業務報告

一、訓育組

（一）學校朝會時間是公布一週要事的共同時間，國中學生朝會時間為**週五**，請家長督促同學準時參加重要集會，勿遲到。

（二）本學期校慶定於 **11 月 03 日(六)**，活動策劃包含：運動會、高一拔河比賽、高二舞蹈比賽、國七健康操比賽、國八啦啦隊比賽、高中社團園遊會與國八班級園遊會等豐富精彩的節目。屆時會發出邀請函，請家長、來賓蒞臨觀賞同學精彩活躍的表現。

（三）**11 月 05 日(一)**為校慶補假，請家長事先安排同學活動。

（四）訓育組本學期擬辦理活動如下，提供各位家長參考及安排：

月份	日期	活動	
9	09/28 Fri	國中	14：10－15：00　優良學生自我介紹
		高中	15：10－16：00　優良學生自我介紹
	10/01 Mon	國中	07：30－08：00　優良學生投票
		高中	12：00－13：00　優良學生投票
10	*****55 校慶系列活動請密切注意，踴躍參與*****		
11	11/02 Fri	校慶預演	
	11/03 Sat	54 週年校慶、高中社團/國八**班級**園遊會	
	11/21 Wed	高中班代大會	
12	12/27 Thu	大直感飢日	
1	01/02 Wed	聯絡簿/週記抽查、公服時數登記	
	01/03 Thu	**高三**包高中	

二、生教組

（一）給家長的一段話

親愛的家長您好：

生教組平時主要負責國中部孩子在校的生活管理與安全事宜。國中階段的孩子正值青春期，容易受同儕影響，也常需藉由同儕的認同來獲得自我肯定，這時轉化出來的行為表現，往往容易變成違反校園規範的行為，或是透過反抗師長（有時可能是陽奉陰違）來展現自己敢挑戰權威以獲取同儕認同。

但我相信，其實每個孩子的本質都是良善的，只要能夠適時引導，孩子就會走在正軌上。然而**生活教育的範疇不應僅止於校園內，良好的習慣與正確的態度應從家庭與日常生活中培養起**。因此，也希望各位家長平時與孩子的互動過程中，就能提醒孩子，養成早睡早起的規律作息、建立友善有禮的良好態度。下方尚有幾項重要的校園規範，也請家長與孩子一同留意。

我們都樂見孩子快樂學習、健康成長，希望我們一起努力，也為孩子的品格教育盡一份心力！

生教組長林伯謙敬上

（二）重要規範

1.　出缺席部分：（非常重要！！！攸關學生權益，請務必詳讀！！！）

(1).依教育局規定，**學生請假或缺曠課過多，可能無法畢業**，請特別留意。

(2).孩子若當日不能到校，請家長先行電話請假，**請假專線：2533-6317**。並於返校後**七日內補送請假卡**，完成請假手續（病假三日以上請附公立醫院診斷證明書，事假三日以上請附書面事由）。若未完成手續，則可於十四日之內再補辦請假手續，但應予懲戒**警告乙次**，如超過十四日還未完成補辦請假手續則不再予辦理請假事宜，一律以**曠課**計。**家中住址、電話、手機號碼若有異動時，請至生教組更新**。

(3).學校每日會輸入出缺席紀錄，家長可以直接進入學校網站首頁，選擇「學生與家

長」下方的「國中部查詢系統」查詢。點選後先選擇「中山區」，之後選擇「市立大直高中附設國中」，勾選「身分」，再依系統說明輸入帳號、密碼及驗證碼，畫面呈現後點選使用者選單下的「學生線上」，點選「查詢出缺」或「行為表現獎懲紀錄」即可查詢相關資訊。

(4). **每兩週會以電腦統計表與學生核對一次**，每次段考成績單上會登載該學段缺曠紀錄。如有疑問或登載錯誤，煩請讓學生攜帶成績單到學務處生教組查詢、更正。

2. 交通安全部分：

(1). 校門口上、放學時段實施人車分道，以確保學生安全。大直橋下、北安路與崇實路十字路口車多；本校禁止學生橫越該路口，**上、放學應走地下道**。

(2). 請盡量在通北街、北安路附近讓孩子下車，再走一段路來校，千萬不要在校門口迴轉，以免阻塞校門口，造成危險。

(3). 放學時請家長在紅磚道上等候，不要在校門柏油馬路上等候，避免妨礙學生離校時的順暢。

(4). 放學時請勿在校門兩側併排停車等候。

(5). **請盡量不要在派出所前停車讓學生下車，要小心轉彎上大直橋的車輛。**

(6). 國中屬學區制，上、放學請**不要讓孩子騎腳踏車**，以免於途中發生意外。

3. 防犯詐騙部分：接獲恐嚇、勒索、綁架電話時，請先向學校查證子女去向，以免受騙，電話：2533-4017 轉 136 洽生教組；學校會立即請小孩與家長聯繫報平安。

4. 偷竊勒索部分：

(1). 持續加強巡堂、教導學生妥善保管財物，並鎖好門窗。本校禁止同學彼此借錢。如有正當事由急需借款，請與學務處師長聯繫（會先知會家長）。

(2). 不要讓孩子攜帶太多金錢（300 元為限）或貴重物品（手機、數位相機、平板電腦等）到校。請留意孩子平常金錢使用的情形，例如：是否突然有很多錢；與平日花費差異過大的情形出現；孩子有來源不明的財物（藉口是同學寄放的或向同學借來的，其實是偷竊或勒索而得）。

(3). 被勒索的學生會有：假借名義向父母要錢；悶悶不樂煩惱很多；不願意上學等症狀。

5. 法律宣導部分：

(1). 利用朝週會或班會時間宣導。

(2). 加強少年被害的預防教育。例如：不錢財露白、不進是非場所、不深夜遊蕩、不結交複雜朋友（網友）、不加入幫派、留心是否有人跟蹤。學校愛心商店（大直地區各便利商店）可以隨時尋求庇護與援助。

6. 濫用藥物部分：

(1). 強調**不抽煙、不吸毒、不吃檳榔、防治愛滋、不喝酒**等五項。

(2). 校方會嚴密監視是否會蔓延侵入校園的可能並與警方保持聯繫。但礙於法令，常無法積極或即時搜索、預防。倘若發現時已成習性或上癮，將有刑事責任的問題產生，也勢必影響學校的學習（勒戒處分）。請家長隨時注意學生是否有濫用藥物的跡象，例如：有時昏睡、呆滯、有體味、脾氣暴躁、易怒、**花費增多**、**有不明朋友**、常獨自躲在房間裏鬼鬼祟祟、出現針頭針筒、白色粉末、食慾不振、常常深夜在外逗留不歸、生活作息混亂等。

7. 違禁品部分：

(1). 只要是**與課程學習無關**的物品（例如：漫畫、小說、CD player、電玩、雜誌等），請勿帶來學校影響學習風氣，違者記**警告乙次**。

(2). 行動電話：**家長需簽同意書**，學生始可攜帶。學生攜帶行動電話到校後，需於 8:10 前全班收齊**交至學務處統一保管**，於放學後領回。上課期間若學生有需要與家長聯繫，可至各教師辦公室借用電話。若違反行動電話使用相關規定，依

校規懲處。

(3). 一旦查獲違禁品會先由生教組保管，於寒暑假發還，或請家長來校領回。

8. 日常生活指導：

(1). 請家長在讓孩子使用手機時，能約定通話費最高限額，超過後就只能收不能撥打。使用電腦時，則能事先約定好上網時間，以免浮濫後一發不可收拾。

(2). 請特別注意孩子在**放學後至返家前（或到補習班之前）的去向**，在公園、國小、撞球場或網咖逗留聚集常會被吸收或勒索，最好儘速返家或直接到補習班。

(3). 請多多與導師或校方聯繫，互相交流對孩子生活、交友或學習的意見與看法。

(4). **養成孩子勤勞、自律、尊重、禮貌的好習慣，能與孩子一起檢討或思考對事對人的看法與作法，並讓孩子學會自我反省與即知即行的態度。**

(5). 請熟悉學校的校規，包括請假規定、獎懲辦法、行為要求，並以此觀察、期許孩子，培養其守法、守紀、守時、守分的觀念。

(6). 請多鼓勵孩子，強調培養本身的耐性、專注力，提升自我的期許，規劃自己的未來。訓練是非對錯的判斷力，堅持正確行為的勇氣，不受朋友的負面影響或仿效。

9. 校園霸凌：

(1). 評估指標：學生之間相對勢力不對等、欺凌行為長期反覆不斷、是有故意傷害的意圖、造成生理或心理上侵犯的結果。

(2). 可能的樣態：肢體暴力、言語恐嚇、惡意攻擊（網路、信函紙張）、聯合孤立排擠、身體侵犯、勒索財物或金錢。

(3). 解決的方法：對於攻擊者及早教導尊重、禮貌、包容、和平的態度，以及正確處理人際關係的方法、法治的觀念、情緒的管理等。對於被害者能鼓勵向家長老師表達事實，以便及時遏阻，預防惡化，並導正是非對錯的觀念。

10. 結語：生教組歡迎各位家長不吝指教，如果發現孩子成長過程中，在言語、穿著、外觀、行為、態度、作息、課業、交友、以及習慣等各方面有異常或偏頗時，可以隨時與學校老師或生教組聯繫，共同關心並予以品格、生活習慣、價值觀念上的輔導與建議，讓我們一起努力！電話：2533-4017 轉 136 分機，洽生教組長林伯謙

三、體育組

（一）學年初由體育組依據各級行事曆，訂定全年度體育活動實施計劃，經體育委員會通過，報請校長核定後實施。

（二）校慶運動會系列活動（上學期）：

1. 校慶運動會：11 月 3 日（星期六）
2. 各單項競賽：

(1). 10 月 15 日（星期一）：高一拔河賽起

(2). 10 月 17 日（星期三）：個人田徑單項預賽

(3). 10 月 19 日（星期五）：大隊接力預賽（校慶決賽）

(4). 10 月 25 日（星期四）：國七健康操表演比賽

(5). 10 月 26 日（星期五）：國八啦啦隊舞蹈及高二舞蹈比賽

(6). 11 月 03 日（星期六）：校慶－個人單項與大隊接力決賽

（三）慢跑：

1. 班級慢跑：以班級為單位，由體育股長率領全班同學於課餘、放學時間(或體育課程進行前之下課時間)，進行 800 公尺以上之慢跑活動，確實完成後可請老師或導師於健康學習護照認證。
2. 個人慢跑：以 800 公尺以上為單位，個人於課間或課後時間執行，確實完成後可請老師或導師於健康學習護照認證。
3. 獎　　勵：

(1). 學生：依據本校「推動跑步運動實施計畫」，於健康學習護照中登錄參與慢跑運動的次數與里程（距離），於學期結束前由體育老師統計各班同學實施情況，每學期跑步距離累計達 20 公里以上記嘉獎乙次；達 30 公里以上記嘉獎兩次。

(2). 導師：依據教育局「推動跑步運動實施計畫」每學期班級跑步平均次數達 20 次以上之班級，導師記嘉獎乙次；達 30 次以上之班級，導師記嘉獎兩次；達 40 次以上之班級，導師記功乙次。

（四）每學期期初於體育課程均辦理「健康體適能檢測」，如同學於檢測前、後有疑問或有身體不適，請家長提醒同學務必告知體育任課老師或提出詢問；另外，如欲針對檢測結果較弱之項目做改善，也可請同學向老師請教或是請教本校護理師。

四、衛生組

青春期是孩子的快速成長期，從飲食、人際關係到學習環境，都是影響健康的關鍵，衛生組希望透過各項業務的推動，讓大直的學生快樂成長、健康茁壯。本學期衛生組預定推動的各項政策及宣導如下：

（一）營養午餐

1. 營養午餐皆委託合格廠商製備，菜單是由專業營養師所設計的營養餐食，且每個月都會進行菜單審查，確保成長階段的營養需求。
2. 107 學年度簽約之桶餐廠商為宏遠國際餐飲股份有限公司及第一餐盒股份有限公司；每餐 55 元，內含 2 種主菜、2 種副菜、1 種湯。
3. 「校園食材登錄平臺」網址：https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html
4. 配合政府「四章一 Q 政策」，說明如下：

(1). 為照顧學生的飲食健康，使用優質安全的國產農產品，讓家長更安心與放心，政府在「食安五環」之下具體推動學校午餐採用國產四章 1Q 生鮮食材政策。

(2). 四章一 Q 生鮮食材之「四章」為具「台灣有機農產品」標章、「產銷履歷農產品(TAP)」標章、「CAS 台灣優良農產品」標章、「吉園圃」安全蔬果標章者，由各標章制度單位進行抽驗把關。「一 Q」為具臺灣農產品生產追溯二維條碼標示(QR Code)食材，強調具溯源性及農民自主管理，因此廠商使用 QR Code 生鮮蔬果，應按農業委員會農作物農藥殘留監測與管制計畫辦理田間自主送驗，檢驗合格者，才能採收供應學校，確保供應品質。因而使用四章一 Q 食材將使午餐食材更安全。

5. 桶餐零售：每日中午於一樓川堂零售，請自行攜帶環保餐盒盛裝。
6. 桶餐訂購：各班於每月第二～三週起開始統計下個月的訂購人數並收費。
7. 本學期桶餐供應由兩家廠商輪流供應，不開放班級挑選，供應廠商及月份如下：

廠商	供應月份				
第一	107 年 8+9 月	107 年 11 月	108 年 1+2 月	108 年 4 月	108 年 6 月
宏遠	107 年 10 月	107 年 12 月	108 年 3 月	108 年 5 月	108 年 7+8 月

8. 臨時停餐退費：如因事假需退桶餐者，請提前五日通知衛生組，病假需要退桶餐者，應主動通知衛生組，當日或事後才通知將無法退費。

（二）打掃教育

1. 為了維持良好的學習環境，每日上午 7:55～8:10 為打掃時間，全校將進行打掃工作，每日下午 16:00～16:10 為環境維護時間，進行掃區維護。
2. 每日將有專人評分，並依據「整潔競賽實施辦法」，認真打掃的班級將全班記嘉獎 1 支，打掃不佳的班級將另外進行打掃教育並依校規懲處。

（三）環保教育

配合推動校園環保及確保學生健康，本校禁用一次性餐具，請學生自備餐具及環保筷；也請家長或廠商送餐時避免再附免洗餐具。

（四）傳染病宣導：

依各級學校傳染病通報及相關防治作業規定，**若遇有下表所列之傳染病，煩請通報**

學務處衛生組（135）或健康中心（138），俾利進行疫情調查通報及防疫措施，以維護師生健康。

傳染病建議請假在家自主隔離天數：

疾病	腸病毒	水痘	諾羅病毒	流感	一般感冒
請假天數（依教育局函示）	從發病日起請假至少一週	全身所有病灶均結痂，或皮疹出現後至少請假五天	無症狀後可返校，但需在帶口罩 2 天，以防傳染	自發病日起，在家自主隔離五天	發燒勿到校，發燒隔天請在家休息，一整天在家未發燒再戴口罩返校
備註：1. 發燒定義：耳溫大於 38℃ 2. 一旦罹患相關傳染病，請同學於返校前再就醫一次，確定無傳染之虞再行返校，以維護師生之健康。					

（五）新生健康檢查時程：

1. 全校身高、體重及視力檢查：9 月
2. 新生尿液初檢：9/11(二)已作，報告異常者，再行複檢
3. 心臟病篩檢:國七、高一外縣市轉入新生：9/17(一)下午已作，報告異常者將行複檢
4. 新生尿液複檢：9/26(三)已作，報告異常者，給予就醫通知單
5. 高一抽血檢查（含血壓）：10/3 (三)上午
6. 新生理學健康檢查：10/3(三)下午-10/4(四)全天
7. 高一胸部 X 光篩檢：10/23(二)下午
8. 全校流感疫苗施打：11/20(二)全天

（上述檢查各班實際檢查時間另行通知）

教官室業務報告資料

一、校園安全維護方面，本校地處北安路與大直橋交通繁忙路段，上下學尖峰時間，經常發現家長接送學生時，**車輛違規迴轉或停車**，**導致**校門口北安路上**交通壅塞**，在此**務必請家長配合到達學校後請立即下車「不要在車上用餐」**，**校門口及國防部門口禁止車輛迴轉**，以及**放學時段停車等待時請不要超過校門右側**(近派出所端)，**請家長務必配合**。

二、學生生活輔導方面，國中學生剛進入青春期，思維尚未成熟，是非價值亦混沌不清，極易受同儕影響，輕者交友不慎，染上惡習；重者步入歧途，誤觸法網，例如藥物濫用、霸凌等。除當事人須負起相關法律責任外，對校譽造成莫大傷害，社會觀感亦極為不佳。為避免類似情事發生，請家長們務必撥冗多關心貴子弟在校生活，注意交友狀況，並與學校密切聯繫，陪同他們一起走過這段尷尬歲月，教官室配合學務處與生教組，秉持愛心、耐心來輔導學生，以協助他們培養正確的價值觀，與良好的生活態度，並提供一個安全的教育環境，讓每個孩子都能快樂學習。

三、本室負責推廣及執行「反毒運動」，防制學生藥物濫用，以維護校園純淨。由於防範勝於戒治，請家長們多注意您的子弟言行舉止，特別是「吸菸行為」，是同學行為偏差的最重要徵候，一定要加以關切制止，協助其遠離上述危害。

四、教官室執勤工作：

(一) 每日排定值班教官，提供學生服務、照顧及輔導工作和緊急事件的處理。

(二) 為方便家長及同學反映緊急情況，教官室設有專線電話：***02-25337691***，請多加利用。

總務處工作報告

一、營繕工程：今年的重點工作項目

（一）107 年科學館暨活動中心電力改善工程：107 年度預算，已於 9/6 竣工。

（二）107 年東側圍籬暨生態池環境改善工程：107 年度預算，已於 9/11 竣工。

二、例行性維護工作安排如下：

（一）飲水機、飲水主機定期清潔保養：每月 1 次。

（二）蓄水池、水塔清洗：每半年一次。

（三）水質檢驗：每 3 個月一次。

（四）電梯保養：每月 1 次。

（五）電氣線路設施定期檢查及維修：每月一次。

（六）消防線路設施定期檢查及維修：每季一次。

（七）廁所委外清潔：每月一次(由家長會直接辦理委外)。

（八）冷氣委外清洗保養：適時辦理。

（九）校園消毒：適時辦理。

三、環境設備維護工作：

（一）即時維修教學設備，以維護教師教學品質。

（二）定期修剪、栽植校園花木，提供優美的學習環境，達到境教之目標。

（三）定期檢修運動設施與器材，以維護學生使用安全。

（四）校舍修繕維護與管理，以提供舒適的學習環境。

四、加強學生生活教育，養成學生愛校惜物的情操

（一）教室冷氣使用：

1. 本校為提供學生良好的學習環境，教室全面裝設冷氣（含班級教室及專科教室），依教育局有關教室冷氣使用作業規定，教室冷氣全面裝設電表及 IC 卡，以管制用電情形，並實施節約方案。
2. 班級教室冷氣由歷年學生家長贊助汰換經費，家長會並於 103 年 1 月全面更新為分離式冷氣；專科教室冷氣由學校籌措預算適時汰換。
3. 目前全校採定額收取冷氣使用費(每學年由家長會通過後收取)，內含冷氣電費、冷氣設備維護及汰舊換新費用。

（二）落實班級公物保管及賠償方案，藉以培養學生愛物惜物及守法負責的精神。

輔導室業務報告

一、輔導組

（一）本學期各班輔導老師名單如下，如有學生相關問題請直接與班級輔導老師聯繫。

年級	輔導活動課班級	輔導老師	校內分機	責任輔導班級	專任輔導教師	校內分機
國七	701~702	邱韻如	158	701~709	邱韻如	158
	703-709	朱睿祺	154			
國八	803,805,807,809	朱睿祺	154	801~809	林苡彤	158
	801,802,804,806,808	郭秀靈	154			
國九	901~906	郭秀靈	154	901~904	邱韻如	158
	907	王穩琇	152	905~909	林苡彤	158
	908~909	林苡彤	158			

（二）本校溫馨父母成長班 44 期課程自 9/21 至 12/28，每週五上午 9:30~11:30 上課，課程豐富多元，歡迎家長自由參加，全程或單堂均可，課程表已於開學第一週請學生帶回給家長知悉，若有相關問題請洽連絡人：孫仟又班長 0932219399，陳銀真副班長 0932393077。

（三）本學期輔導處與溫馨父母成長班聯合舉辦親職教育講座有二場

1. 10/05(五)9:30-11:30-要如何衡量你的人生~工作與生活的平衡-黃聖峰講師
2. 11/09(五)9:30-11:30-教育的幸福處方-游乾桂講師。

地點在本校迎曦館 5 樓演講廳，歡迎全校家長踴躍報名參加，報名方式請電洽 25334017 輔導組王穩琇老師(分機 152)或幹事王碧涔小姐(分機 153)。

（四）本校設有申訴管道，申訴辦理詳見本校網頁－行政處室／輔導處／輔導花園／申訴專區，如果有任何問題歡迎洽詢輔導處。

（五）在陪伴孩子成長的過程中，父母不斷自我學習與成長除了是身教，也是親職教養能量的來源，輔導處將提供**好文章**、**可使用的社會資源**等資訊與家長們分享，不定期公告於學校網頁輔導處網頁，歡迎家長上網參考。

二、資料組

（一）本校規劃「大鵬展翅，直上雲霄」生涯發展教育計畫，運用生涯議題融入社團及各科教學，並辦理生涯相關活動及各項比賽使學生有機會展現自我及擁有生涯規劃與發展的基本能力，生涯相關活動規劃如下：

年級	重 點	實施方式	時間
七年級	自我覺察與探索 生涯覺察與試探：產業初探	1.班級輔導 2.電子化生涯紀錄手冊內容建置 3.生涯檔案建置 4.心理測驗-行為困擾量表、讀書與策略量表 5.技職教育宣導 6.產業參訪活動 7.小團體輔導 8.親師合作：學校日 9.專題演講：大師/達人講座 10.家長行職業介紹講座 11.職群試探：職業輔導研習營	全年 全年 全年 上/下學期 11/9 12/14 全年 全年 全年 全年 寒暑假
八年級	生涯覺察與試探：認識生涯類群	1.班級輔導 2.電子化生涯輔導紀錄手冊內容建置 3.生涯檔案建置 4.心理測驗：性向測驗 5.小團體輔導 6.產業參訪活動 7.親師合作：學校日 8.專題演講：大師/達人講座 9.社區高職參訪活動 10.職群試探：職業輔導研習營 11.職群試探：高職入班職群介紹講座 12.職業訪談	全年 全年 全年 下學期 全年 12/14 全年 全年 12/5 寒暑假 11/19-23 上學期
九年級	生涯探索與進路選擇	1.班級輔導 2.電子化生涯紀錄手冊內容建置 3.生涯檔案建置 4.心理測驗：興趣測驗 5.「掌握得勝關鍵」學長姐讀書經驗分享 6.親師合作：學校日 7.職群試探：高職入班職群介紹 8.升學進路宣導活動 9.生涯資料展 10.參訪活動－高中職參訪 11.升學輔導專題講座 12.加深職群試探－技藝教育課程 13.技藝教育課程	全年 全年 全年 上學期 9/14 全年 11/19-23 下學期 下學期 下學期 全年 全年 全年

（二）為協助 12 年國教的孩子能在九年級時作出適性選擇，教育部編輯了一本**「國中學生生涯記錄手冊」**協助孩子累積三年的生涯資訊，臺北市教育局將之電子化納入「國中校務行政」系統，說明如下：

1. 目的：(1)藉此幫助學生認識自己、清楚自己與環境的互動關係，掌握足夠的生涯資訊，訂定適切於自己的生涯目標，以及培養收集資料建置檔案的能力。(2) 藉由手冊內容分析，協助學生建立生涯計畫概念、抉擇生涯進路，並做好生涯規劃之預備。(3) 整合手冊內之學生、家長、導師及輔導教師意見，充分提供學生生涯進路建議，以期完整紀錄生涯歷程。
2. 系統位置：於本校首頁左方「學生與家長」內選擇「電子生涯手冊」->選擇「中山區」->選擇「大直高中」->輸入帳號密碼。
3. 系統內容：免試入學之均衡學習積分、服務學習積分、成績、獎懲、幹部、社團、個性、興趣、價值觀、心理測驗結果、生涯活動、競賽成果。
4. **家長申請帳號說明**：
   (1). 國七家長：將發放「電子生涯手冊家長帳號說明書」，由輔導處協助開通帳密，即可上網瀏覽資訊。
   (2). 國八國九家長的帳號密碼已大部份開通完成，家長可以用自己的帳密瀏覽孩子的資料，您的帳號尚未開通，可請孩子至輔導處領取申請書提出申請，即協助您開通帳號。
   (3). 帳號為Ｍ或Ｄ＋孩子身分證字號（例：MA123456789），密碼為學生學號，進入後再自行更改密碼。
5. **家長協助事項：**
   (1). 請家長協助務必每學年至少一次上網瀏覽及**勾選已看過的項目（勾選代表簽名）**及留下您對孩子生涯的想法內容。
   (2). 請提醒孩子在校認真填寫，將配合教務處進行「電子生涯手冊」之作業抽查，**如未能填寫完成將記警告１支**。
   (3). 國九家長請於第二學期上網勾選對孩子的升學建議。
6. 如果您對資料有疑問，請依疑問內容聯絡以下單位：

帳號未開通或忘記密碼⇨輔導處資料組（分機 153）	系統或心理測驗⇨輔導處資料組（分機 153）	服務學習時數、幹部⇨學務處學活組（分機 132,133）獎懲⇨生教組（分機 136）	對成績有疑問教務處註冊組（分機 124）

（三）技藝教育課程：針對國九學生進行辦理，請已參與課程的學生家長，協助注意孩子出缺勤（於補課期間，從高職端直接放學），並鼓勵孩子追求好表現，以符合技優甄審之資格(技優甄審內容於說明會中提供)。

（四）將會發放新生家長志願服務調查表，敬邀家長參與本校「入班行職業介紹」、「高中生模擬面試」之面試委員等相關活動，孩子們能因您的參與有更多的學習機會，感謝各位家長的協助。

三、特教組

（一）為落實特教需求學生個案管理制度，本校目前經「臺北市特殊教育學生鑑定及就學輔導委員會」(簡稱鑑輔會)鑑定安置之身心障礙學生，均列為接受特殊教育服務之對象，由特教教師擔任特教學生個案管理者，依特教生個別化需求提供資源課程或支援服務。

（二）資源課程：已於開學日同步開課，並發予資源班課表、學習資料，敬請相關家長協助督導。

（三）持續進行特教期中期末考/模擬考應考服務措施：少人考場、電腦作答、輔具提供、延長時間、放大試卷、A4 放大答案卡等。

（四）本學期特教學生 IEP/IGP 規劃視學生特教需求邀請相關人員召開會議，協助孩子生活、學習及社會等適應;高三特教學生轉銜會議(ITP 會議)規劃於畢業前一學期完成，建立本校特教團隊支持系統，並安排學生信服具熱忱之教師擔任認輔，必要時召開個案會議，感謝家長積極參與配合。

（五）安排特教專業人員蒞校服務：持續依 IEP 會議決議辦理，包括：學生知動/心理狀況評估、諮商輔導/相關教師家長座談，並協助參與訂定特教學生個別化教育計畫，以增進學生情緒、學習、心理、社會、身體健康及升學等各方面的適應。

（六）持續進行特教學生鑑定安置工作：

校內新轉介特教鑑定**需觀察輔導一學期以上，請盡量把握轉介時程，於高一高二時即進行評估**），類別計有：視障、聽障、語障、心智障礙類(含智障、學障、情障、自閉症)及肢病障(肢體障礙、腦性麻痺、身體病弱)、其它類等鑑定流程說明如下：

1. 目前臺北市國中身障學生鑑定就學輔導委員會（簡稱鑑輔會）之運作說明如下：鑑定每年辦理二次(每學期一次)—9~10 月、12~2 月(**第二學期提前辦理！**)，每次均可提報新舊個案/新增特教需求個案等予鑑輔會接受鑑定。

2. 轉介前輔導：新發現之疑似個案→輔導教師觀察輔導一學期以上（新發現之疑似個案如有學習困難需先轉介學科補救教學進行學習輔導至少半年；**單獨或兼併為注意力缺陷過動必附一年內醫療證明、心智科心理衡鑑報告、服藥至少半年；單獨或兼併為知動障礙者必附職能或知動評估報告(知動問題影響學習及適應，需接受半年之介入--早療、醫院職能治療或過往教育階段校內職能治療師評估建議執行後之成效，其中標準化知動評估報告需包含標準化分數解釋、施測觀察、相關建議及治療師簽名)**；語障問題檢附醫學中心區域醫院地區教學醫院或學校內接受語言治療、語言障礙相關評量測驗等；如有情緒行為問題需先轉介輔導教師觀察輔導且持續就醫服藥至少半年，**如腦傷導致情緒行為問題須醫療復健至少一年；**如有肢障、腦麻、病弱問題需 6 個月內醫療診斷證明、重大傷病證明或手冊、近一年內醫療診斷、病歷、出缺勤異常；如有自閉症問題，需持有期限內手冊或一年內醫療診斷證明及適應功能評量資料；**學障自閉症新個案、智障新舊個案需附二年內魏氏智測**。）→輔導無效有特教需求(仍有嚴重學習及適應困難)→轉介提報特教鑑輔會鑑定→持續觀察追蹤評估。

3. 轉介教師請**家長填寫鑑定同意書、檢附相關證明資料**→繳交特教組→繳交特教組→班級導師、學科觀察、輔導紀錄、特教教師相關測驗施測、訪談相關教師家長學生、綜合分析撰寫鑑定報告、報鑑輔會鑑定。

（七）相關獎助金申請：「臺北市身障學生無法自行上下學交通補助費」上學期於 9/29(六)申請截止，下學期於 3/31(五)申請截止;「107 年度臺北市教育關懷獎實施計」9/28(五)前完成推薦，郵戳為憑;「臺北市特殊教育學生獎補助金」每年固定於下學期開放申請-3/31(五)截止；相關資訊皆公告於本校網站首頁最新消息，敬請有需求之家長可上

網查詢依需求提出申請。

（八）第二十屆全國聽覺障礙國民語文競賽實施計畫報名，自即日起至 107 年 10 月 4 日（星期四）止，敬請有意參加者把握時限報名。

（九）107 學年度申請縮短修業年限(含免修、加速、跳級)校內辦理流程: **第一學期於 9/15 前，第二學期於 3/1 前**學生需備妥相關表件及自學輔導計畫，向本校特教組提出縮短修業年限申請。本實施計畫及申請表、填寫示例皆公告於本校網站首頁最新消息，敬請參閱；校內上學期於 9/25 前完成相關學生之測驗評量與相關會議、9 月底前完成報局審查，下學期於 3/15 之前完成相關學生之測驗評量與相關會議、3 月底前完成**報局審查**；**請注意：免修鑑輔會審查委員核定期限至多一年，舊生每學年均需重新提出申請**。

（十）有關「臺北市 108 學年度國民中學**學術性向**資賦優異學生參與特殊教育方案鑑定」，依教育局規定，以國七上國文、英語、數學或生物三次段考平均成績位全年級 PR97 以上作為鑑定門檻，敬請有意參加前述鑑定之學生**及早準備**，實施計畫俟文到將公告於本校網站最新消息。

（十一）特教宣導重點項目：辦理研習、相關會議宣導、輔導活動課特教宣導融入教學（含身障體驗、影片欣賞討論、特教常識大考驗活動等）、特教簡訊、親職教育等資料……等公告張貼。

（十二）訊息宣導：

1. 有關特殊管道升大學(自 106 學年度起)--

＊高中職「應屆畢業生」不得再持國中就學時期所取得之鑑輔會證明報考本甄試，即便證明所載之適用教育階段為「中等教育階段」、「高中職教育階段」或報名截止日前仍為有效亦不適用。

＊高中職「已畢（肄）業生」須持適用教育階段「至高等教育階段一年級（含以上）」，不得再持中等教育階段或高中職教育階段之鑑輔會證明。

＊高中職畢（肄）業已逾 1 年以上者，欲持高中職就學時期所取得適用教育階段為「高級中等學校教育階段至高等教育階段一年級」之鑑輔會證明報考者，需切結其非為曾就讀或目前正就讀大專校院之學生（切結書詳簡章附錄）。

2. 關於自閉症（Autism Spectrum Disorder）：過去被稱為「自閉症」（autism），現在已經改名為 autism spectrum disorder（ASD）了。加入了「spectrum」這個字，其實就代表了自閉症本身的多元性。在臨床上，若以症狀與嚴重程度來看，可以說沒有兩個 ASD 患者是一模一樣的（由於台灣仍沿用「自閉症」這個俗稱，但這個俗稱其實有相當程度的誤導性，筆者在本文中使用英文全名的縮寫）。

   依照國內的分類（DSM-5）來看，ASD 包括了：

   (1). 在社交-情緒的互動功能上有缺損：從社交互動異常，無法維持雙向的對談、溝通上較少回應，也較少興趣、情緒情感的分享，到無法起始社交的互動。

   (2). 在社會互動上，非語言溝通行為的缺損：從語言及非語言的溝通較差，眼神注視及肢體語言功能的異常，理解及使用非語言溝通能力的缺損，完全缺乏臉部表情及手勢。

   (3). 發展及維持人際關係的缺損：從無法作出符合情境的適當行為，在分享想像性遊戲及交朋友方面有困難，到對人完全缺乏興趣。

   (4). 侷限、重複的行為、興趣與活動：固著或重複性的言語，動作及使用物品過度

堅持常規，儀式化的使用語言或非語言的行為，極度抗拒改變；非常侷限及固定的興趣，對於興趣極度的專注；對於感覺刺激的輸入過度反應及過度反應不足、對於環境中的感覺刺激有異常。

上面的這些症狀必需在童年早期（三歲以前）出現，但症狀可能不會完全顯現，就如上面提到，沒有兩個 ASD 患者的嚴重程度與症狀是完全相同的。

摘自泛科學 https://pansci.asia/archives/73026

＊親職、生涯文章分享＊

當孩子不被允許長大時.....

2018/05/26

作者：陳志恆（諮商心理師）

在我從事心理助人的生涯中，總會遇到一些不被允許長大的孩子。

他們的父母，常見的是，嘴裡總說著：「要是你成熟點就好了！」，但實際上卻過度保護，不敢讓孩子放手去嘗試與做決定。不過，也有些父母本身一直處於不夠成熟的心理狀態中，而無法放手讓孩子長大。

沒跟上孩子成長的腳步

前一陣子，有位母親前來諮詢孩子的狀況。她告訴我，兒子上了國三之後，尤其到了會考前，時常情緒失控，在母親面前暴怒，並口出惡言。

我相信，事出必有因，孩子若對父母出現激動情緒，通常有著固定的模式，一定與某些事有關。於是我進一步問，孩子說話不客氣，都是為了什麼事情呢？

母親說：「這孩子曾說，若能考到第一志願，就要去念。我要他留在家裡附近的社區高中升學就好，沒想到，他就生氣了。」

「有一次，我們又談起這個話題，他說，他覺得最近的讀書狀況不好，很擔心自己考不上第一志願。我告訴他，考不上沒關係呀！可以留在家裡附近唸書就好。沒想到，他竟然很生氣地回應我：『媽！為什麼妳都不信任我呢！』」

母親嘆了口氣說：「我怎麼會不信任他，我知道他有這個實力，我只是希望他別這麼勉強……」說著說著，忍不住掉下淚水，啜泣地說：「這孩子以前不會這樣的，他很貼心，也常撒嬌，我們感情很好的。」

我同理地問道：「妳是不是一時很難接受孩子長大了！」

「什麼？」她似乎片刻沒能理解我的話。

我接著說：「一個孩子會對自己的父母怒氣沖沖，說話不客氣，通常是心裡有些期待或要求，但不被父母贊同，或者難以被父母理解，所以才會心急，講話越來越大聲，越來越用力，目的是設法讓父母能懂，甚至獲得認同。這是一個孩子開始邁向獨立自主常見的現象，」我停頓了一下，繼續說：「而你們發生衝突的導火線，好像也跟這個有關。」

母親點點頭，邊掉淚地說：「我光想到市區這麼複雜，孩子長時間在那裡，真的很不放心。想一想，一個孩子還那麼小，就得離我這麼遠……」原來，母親不希望孩子去就讀位在市區，每天需要花很多時間通勤的明星高中，而是希望將孩子留在自己身旁。而孩子抱怨母親不夠信任他，其實是要告訴母親：「放心吧！我有能力勇敢飛出去！」

我打斷她：「妳能將孩子留在你身邊多久？高中畢業後，仍得出去外地讀大學的。」母親說：「是呀！我知道，這孩子也是這麼跟我說的。」

在這個母親的心裡面，孩子似乎還停留在國小那個既可愛又與父母十分親暱的階段。也就是說，孩子一天一天長大了，但大人卻沒有跟著一起長大。

不讓孩子長大，父母內心能保有安全感

父母沒有跟著孩子一起長大，或不願意看到孩子長大，或者打從心底不允許孩子長大，通常與父母自己的心理狀態有關。**父母在成長過程中，因為某些原因（通常與來自家庭中的情感創傷有關）而在情感連結上有很大的恐懼與不安全感，到了成人後仍無法有效化解或處理時，便可能透過「不允許孩子長大」來照顧父母本身的心情**，此刻的大人，是處在一種未充分成熟的心理狀態中。

於是，大人會希望孩子永遠停留在最貼心與聽話的年紀。如此一來，孩子就可以永遠陪在父母身邊，父母就不會經歷到分離的痛苦了；而當孩子一直處在年幼階段，父母便需要一直擔心與照顧孩子，父母會在這過程中，感受到自己時時刻刻被需要，進而證明自己的價值。

因此，一想到孩子長大後便要離家、獨立，不再需要依賴父母時，父母便會焦慮不安，於是，拒絕在心理上與孩子一同成長。直到有一天，當孩子出現對立反抗的聲音時，父母先是受到驚嚇，接著是完全無法接受。

走鐘的孩子，原來是要維繫父母的感情

當然，也有一些孩子，**為了照顧父母在情感上的不安全感，以及內心的恐懼、匱乏或不安，會讓自己的行為退化，永遠以一個稚齡的面貌與父母互動。**

曾遇過一個大學生，念了一年大學便因為出現精神症狀而休學在家，這讓父母及家人感到很頭痛，復學之路遙遙無期，但又不敢給他太大壓力。

他心裡面永遠惦記著母親的聲音：「要不是因為你，我早就跟你爸離婚了。」於是，他不斷在內心深處提醒自己，自己是維繫父母婚姻與感情的重要關鍵。為了保全父母的婚姻，他必需留在家裡。所以，他的身體透過發病或在課業學習上失敗，

讓他名正言順地回到家裡；他以這種方式來照顧父母，甚至想幫助父母解決問題，讓這個家不至於分崩離析。

這也是一種家人之間愛的連結，只不過是會帶來痛苦的連結方式罷了！

自己的人生自己照顧

生命系統永遠是往前進的。當下一代耗費了太多力量在上一代身上，便會使系統中的每一個成員都處在痛苦之中。**一個不被允許長大的孩子，目光的方向便是往後的，看到的都是父母的需要，而無法把自己的人生給活好，這正好讓父母有了他擔心的理由，就更不能讓孩子獨立自主了。**

因此，父母必須有著自覺，上一代的任務便是支持下一代成長茁壯，讓生命系統有效延續。**當父母不願意孩子成長獨立，這份訊息也很容易被孩子接收到，為了與父母保持情感連結，也會不允許自己長大。**

成長過程中難免會遭遇一些與情感連結有關的受創經驗，深刻影響到成年後的情緒與人格發展；然而，這需要由自己負起責任去面對與處理。**當你知道自己可能是個壞掉的大人時，請負起自我維修的責任吧！如此，你才能確保孩子健康成長，邁向成熟，而不會成為下一個壞掉的大人。**

（本文撰寫於 2018 年 5 月 26 日，文中案例為真實故事經充分改寫）

<本文引自網站「老師，可以和你聊一下嗎?」，網址：http://blog.udn.com/heng711/54611818>

孩子，為什麼你不願意跟我講話？因為，你只想著改變我！

2018/06/15

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，就只是好好地把對方的話聽完、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：「如果妳覺得，讓孩子願意找妳說話是重要的，那麼，能不能在孩子開口說些什麼時，妳就是專注地聽，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。而若妳仍繼續保持專注、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，與妳聊天是輕鬆自在的。到了那個時候，妳的建議或分享，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）

<本文引自網站「老師，可以和你聊一下嗎?」，網址：http://blog.udn.com/heng711/112516162>

史丹佛教授：你做的事　正在阻礙孩子成功

摘自天下雜誌（2018.03.30）

編譯：張詠晴

網址：https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5089009

許多父母都希望培養出成功的孩子，但史丹佛心理學教授說，其實很多父母實際在做的事、說的話，只會阻礙孩子成功。

大部分父母都希望孩子能走向功成名就的人生，所以大人們開始教導孩子達成目標該有的態度。但史丹佛心理學教授艾瑪・賽佩拉 （Emma Seppälä）發現，很多既有的觀念都是

錯的，甚至可能適得其反。

或者這麼說吧，父母們告訴孩子的某些話，可能為他們帶來短暫的成功，但卻無法持久。

賽佩拉整理出一些父母常對孩子說的話，並說明如果父母要的，不只是孩子短暫的成就，而是要成功的人生，應該如何換個方式說。

父母這麼說：專注於未來，專注在獎勵上
父母其實應該這麼說：活在當下　（把當下的事做好）

人很難百分之百的專注，研究顯示，我們醒著的時候，有 50%的時間思緒會亂飄，思緒飄移的時候，我們通常是在回想過去或是擔心未來，接著會產生憤怒、懊悔和壓力等情緒。

如果一再讓心思專注於未來，包含「我要得到好成績」、「我要申請上好大學」，反而會帶來焦慮和懼怕。雖然微量的壓力可以激勵人心，但長時間處在壓力之下就會影響健康以及我們的智力能力。

因此，當孩子那麼的專注於未來，事實上會削弱他的表現。

懂得活在當下的孩子，會有更好的表現，也會更開心，而開心這件事可以加速他們的學習、讓他們更有創造力，也可以更輕易的解決問題。

研究甚至顯示，快樂還能讓你的生產力提升 12%。正面情緒也會讓你更有抗壓性，幫助你更快克服挑戰。

要讓孩子有目標、放眼未來，當然很好。但與其鼓勵他們聚焦於接下來要幹嘛，不如幫助他們專注於手邊和眼下的人事物。

父母這麼說：壓力是不可避免的，持續敦促自己！
父母其實應該這麼說：壓力大的時候，先放鬆一下

身為大人，我們經常告訴孩子，要成功，壓力是不可避免的。大人也會為自己補充咖啡因，然後把日程排得滿滿滿，甚至熬夜燃燒自己的精力。很多人甚至年紀輕輕，已經要靠藥物才能入眠。

從任何角度來看，這對孩子來說，都不是好的生活模範。曾有研究帶出一個驚人的發現：一對在工作中過勞的父母，他們的孩子在學校裡，也比其他孩子更容易筋疲力盡。

父母這麼說：專注功課，保持忙碌
父母其實應該這麼說：現在什麼都別做，開心就好

即使是在休閒期間，許多父母喜歡幫孩子安排容易產生高情緒強度的活動，像是尋求刺激，而非從事低情緒強度的活動。

刺激、找樂子、尋求新經驗都沒有錯，但刺激和壓力一樣，都要讓孩子啟動戰鬥或逃跑系統（fight or flight），消耗我們的生理機能。所以，如果每個週末或課餘時間，都讓孩子從事這樣的活動，那麼等到他們真正需要精力時，資源反而所剩無幾。

此外，研究顯示人在不專心的時候，腦袋反而可以想出很棒的點子。所以，別把孩子的日程填得滿滿的，你更應該刻意騰出一大段時間讓他們自己找樂子。

這時候，請尊重他自己的安排，他要看書、遛狗，或只是躺在草地上看天空都可以。

大人們間流行著慢活、off 學，但其實小孩也應該有 downtime，在這段停機時間裡，他們可以放鬆、平靜，想幹嘛就幹嘛。

父母這麼說：發揮你的優勢
父母其實應該這麼說：犯錯，學著失敗

父母經常會像親朋好友誇讚自己孩子的長處，並定義自己的孩子數學很棒「是個數學家」，很會畫畫「以後是藝術家」，但在史丹佛大學任教的心理學家德韋克（Carol Dweck）指出，這樣的說話方式，會讓孩子掉進一個既有的框框，讓他們比較不願意嘗試新事物。

比方說，當一個孩子因為體育表現好，屢屢獲得稱讚，體育就可能變成他的舒適圈，讓他不願意離開。如此，他無形中便失去許多嘗試新事物、新領域的可能性，也失去了「失敗的契機」。

對孩子來說，失敗是需要練習的。

為什麼呢？因為如果沒有好好學習，他們未來在任一領域遭遇難題時，便會很快陷入「我反正不是做這個的料」這樣的思維。殊不知，遭遇難題將會是人生路上的家常便飯，從來就不該因為一個挫折，就定義自己在該領域沒能耐。

孩子的發展無可限量，與其標誌出他們的強項，要他們發揮既有優勢，你應該告訴他：「只要你願意試，其實你可以學會任何事。」

父母這麼說：你要知道自己的弱點，但不要顯得軟弱
父母其實應該這麼說：好好善待自己

一般認為，想要進步，接受批評是很重要的。「自知之明」當然重要，但許多父母其實矯枉過正的讓孩子習慣「批評自己」。

一個有關自我批判的研究顯示，許多人的自我批判已經超出檢討程度，更是一種自我糟蹋。這一群人變得只看得到自己的缺點，然後變得沒有自信，表現也變差了，也變得容易放棄、或是更容易做出糟糕的決策。

父母更應該養成孩子「自我疼惜」（self-compassion）的態度，意思是用安慰失敗朋友那樣的態度，疼惜自己。相信多數人面對失意的朋友時，不會苛責對方，而是會溫柔以對。同樣的，父母應該教導孩子，用那樣的方式對待沮喪的自己，而不是在自己難過時，還對自己落井下石。

舉個實例，當一個害羞的孩子培養出了「自我疼惜」，他會告訴自己，有時候感到害羞也沒什麼不好，只是自己的個性沒那麼外放，而他也可以自己設定目標，一小步、一小步的走出自己的世界。

圖書館業務報告

一、本館開放時間為上午七點四十五分至下午五點三十分，請家長鼓勵同學多加利用。

二、歡迎同學多目前館藏有書籍藏書約為三萬七千多本，報章雜誌 113 種，提供師生借（參）閱。每學年均購置新書，書單由校內師生及圖書館推薦，經圖書館委員會審議通過後購置。

三、為提供乾淨、安靜之優質閱覽環境，並讓學生進入圖書館時能靜心閱讀，利用各式集會提醒學生—

(一)除開水外，禁止攜帶其他飲料、食物；

(二)輕聲細語及放慢腳步，避免相互干擾或發生危險。

(三)進入寧靜閱覽室嚴禁交談或發出聲響。

(四)檢索區之電腦提供資料查詢使用。

四、資安宣導：學生利用網路進行撰寫部落格、參與論壇討論、臉書分享等社交行為愈來愈普遍，但涉有刑事犯罪情事者，例如：惡意毀謗、網路霸凌...等，檢警司法單位會依法查辦。學校方面會請相關教師於重要集會及課堂上加以宣導，請家長也注意貴子弟在家中的上網情形，以免誤觸法網而不自知。

五、教育局來函宣導：

(一)教育部網路守護天使系統：為保護兒少學童免受不良網站內容影響，教育部邀請家長參加推廣說明會，推薦下載本系統軟體或行動 APP。下載安裝系統網址：https://nga.moe.edu.tw，對系統有任何安裝問題，請逕洽鈊保資訊有限公司，客服電話：06-2088988。

(二)中小學網路素養與認知網站 http://eteacher.edu.tw：培養學生良好的健康安全上網習慣，及期以合宜、合法、合理使用網路，設計你可以怎麼秀自己海報。

六、學校網頁網址為：https://web.dcsh.tp.edu.tw/，許多及時且重要的資訊均會進行公告，歡迎同學與家長充分利用。在首頁右下角『學校重要行事曆』視窗中，點選後可看見學校近日內重要活動。

(一)各班導師的「班級經營計畫」與任課教師的「教學計畫」公布在「學校日」專區，歡迎多加利用。

(二)校務行政國中部查詢系統家長預設帳號為「D或M+學生身份證字號」，密碼預設為「學生學號」，登入後可查詢學生的出缺獎懲紀錄，亦可查詢定期考試之成績。

登入路徑：大直高中網頁/國中部成績查詢/中山區/大直高中/國中校務行政系統/登入系統，即可查詢

臺北市立大直高級中學 107 學年度第 1 學期簡明行事曆

定案-107.8.15 版

月份	週次	星期							國中學生	高中學生	教師/行政
		日	一	二	三	四	五	六			
八月	暑	19	20	21	22	23	24	25	22 國八導生訓練 23 國七新生訓練 23 國七發教科書、課輔申請書	22 高二導生訓練 23 高一新生訓練 23 高一發教科書、課輔申請書	24 10:00-12:00 交通安全委員會議暨防災工作會報
	一	26	27	28	29	30	31	1	26 祖父母節 29 暑假結束 30 開學、正式上課 16:00 放學 30 國八發教科書、課輔申請書 30 校內轉介國中特教鑑定開始 30-9/5 友善校園週 31 幹部訓練 31 聯課介紹 8-9 月 防溺宣導	26 祖父母節 29 暑假結束 30 開學、正式上課 16:00 放學 30 高三晚自習開始 30 高二發教科書、課輔申請書 30 校內轉介高中特教鑑定開始 30-9/5 友善校園週 31 幹部訓練 31 社團博覽會 8-9 月 防溺宣導	26 祖父母節 27、28、29 IEP 會議 27、28、29 教師專業研習 27 09:20 校務會議 27 13:30 表達力課程設計 X 簡報力教學工作坊 28 10:00 領域召集人會議 28 12:00 國中聯課會議 28 13:30 教學研究會 29 09:00 多元選修課程會議 29 10:00~12:00 教師及行政人員防災觀念研習 29 12:00 高中社團會議 29 13:30 閱讀探索課程會議 30 開學、正式上課 30 07:40-09:00 大掃除 30 09:10-10:00 導師時間 30 10:10 開學典禮 30 校內轉介高國中特教鑑定開始 30-9/5 友善校園週 31 幹部訓練
九月	二	2	3	4	5	6	7	8	3-14 受理縮短修業年限(含免修)申請 3-7 國七行為困擾量表 3 國九輔導課開始 3-7 補救教學說明會 4-5 國九第一次複習考 7 法治教育講座 7 國中菁鷹班開課 7 校內轉介國中特教鑑定截止	3-14 受理縮短修業年限(含免修)申請 3 高三輔導課開始 5-6 高三第 1 次模擬考	3-14 受理縮短修業年限(含免修)申請 3 電子生涯手冊暨特教知能研習 3 高中導師會議、護苗會議 3-7 補救教學說明會 5 行政會議 3 7 國中菁鷹班始業式 7 校內轉介國中特教鑑定截止
	三	9	10	11	12	13	14	15	10 國七、八輔導課開始 10-14 生涯儀表板網路填寫 11 國七尿液初篩 9/12-10/5 班級共讀 I 13 校園防災演練(09:21 預演) 14 國九學長姐讀書經驗分享講座	10 高一、二輔導課開始 11 高一尿液初篩 12 輔導小義工始業式 9/12-10/5 班級共讀 I 13 校園防災演練(09:21 預演) 14 唐美雲歌仔戲團蒞校演出	10 國中導師會議、護苗會議 12 行政會議(擴大)4 12 生涯發展教育委員會工作會議 13 體育委員會議 13 校園防災演練(09:21 預演) 14 溫馨父母成長班始業式

月份	週次	星期							國中學生	高中學生	教師/行政
		日	一	二	三	四	五	六			
九月	四	16	17	18	19	20	21	22	17 外縣市畢業國七新生心臟病篩檢 18-20 國九畢業旅行 21 全國防災日-校園防災演練 21 防災輔訪團校安組入校宣教(15:00~16:00)	17 外縣市畢業高一新生心臟病篩檢 18、19 高一福音園探索教育 19 圖書館小義工甄選 20 學科能力競賽報名截止 21 全國防災日-校園防災演練 21 校內轉介高中特教鑑定截止	18 領航者社群會議 19 行政會議5 21 全國防災日-校園防災演練 21 教學大綱及班級經營上傳截止 21 補救教學成績繳交期限 21 校內轉介高中特教鑑定截止
	五	23	24	25	26	27	28	29	24 中秋節 25 校內科展開始報名 26 國七尿液複篩 28 教師節 28 優良生自我介紹 28 國七智力測驗補測 28 國九多元能力開發班始業式 29 學校日 29 技職教育課程家長說明會	24 中秋節 25 校內科展開始報名 25、26、27 高一福音園探索教育 26 高一尿液複篩 28 教師節 28 學科能力競賽 28 優良生自我介紹 29 學校日	24 中秋節 26 行政會議6 26 期初特教推行委員會議 28 教師節 28 國九多元能力開發班始業式 28 與校長有約開始 29 學校日
	六	30	1	2	3	4	5	6	1 國九晚自習開始 1 優良生投票 3-4 國七新生理學健康檢查	1-11 高一二晚自習 1 優良生投票 3-4 高一新生理學暨抽血健康檢查	1 生涯輔導知能研習 2 高中課發會 3 行政會議7(擴) 5 親師研習
十月	七	7	8	9	10	11	12	13	10 國慶日 11-12 第1次期中考 12 校內科展報名截止 12 防災校園輔訪第2次訪視	10 國慶日 11-12 第1次期中考 12 校內科展報名截止 12 防災校園輔訪第2次訪視	10 國慶日 12 防災校園輔訪第2次訪視 12 家長代表大會
	八	14	15	16	17	18	19	20	15 資源班校外教學 15-19 國九興趣測驗施測 17 田徑單項預賽 19 全校大隊接力預賽	15 資源班校外教學 15 便服日 15-24 高一拔河比賽 17 田徑單項預賽 19 全校大隊接力預賽 20 大考中心英聽測驗1	15 全校導師會議 15 人權法治品德教育委員會 16 領航者社群會議 17 行政會議8
	九	21	22	23	24	25	26	27	22-26 國九職群試探活動 10/24-11/23 班級共讀II 25 國七健身操比賽 26 國八啦啦隊比賽	23 高一胸部X光檢查 10/24-11/23 班級共讀II 25 大學多元入學家長說明會 26 高二舞蹈比賽	22-26 期中教學研究會週 24 行政會議9 26 家庭教育委員會
	十	28	29	30	31	1	2	3	255 週年校慶預演 355 週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽、田徑個人單項決賽	31 中學生網站讀書心得寫作比賽截止 1-2 高三第2次模擬考 255 週年校慶預演 355 週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽、田徑個人單項決賽	29 教師反毒宣教(10:20~11:20) 31 行政會議10(擴) 255 週年校慶預演 355 週年校慶暨園遊會、班際大隊接力決賽、田徑個人單項決賽
十一月	十一	4	5	6	7	8	9	10	5 校慶補假 9 技職教育宣導講座	5 校慶補假	5 校慶補假 7 行政會議11 9 專任老師座談會 9 親師研習
	十二	11	12	13	14	15	16	17	12-16 國語文競賽週 16 健康講座	15 全國高級中等學校小論文寫作比賽截止 15-16 大學學群講座 16 健康講座	12 高中導師會議 14 行政會議12 15 特教知能3小時系列研習 16 特教知能3小時系列研習 16 教專推動小組會議

月份	週次	星期							國中學生	高中學生	教師/行政
		日	一	二	三	四	五	六			
	十三	18	19	20	21	22	23	24	19-23 職群試探活動	23 高二交通安全宣教	19 國中導師會議 21 行政會議13
	十四	25	26	27	28	29	30	1		26-12/4 高一二晚自習	26 特教知能3小時系列研習 28 行政會議14
十二月	十五	2	3	4	5	6	7	8	4-5 第2次期中考 5 國八社區職群參訪活動 7 多元能力開發班結業式	4-5 第2次期中考 7 便服日 7 送戲入校園(臺灣京崑劇團)	4 領航者社群會議 5 行政會議15 7 多元能力開發班結業式
	十六	9	10	11	12	13	14	15	12/12-1/11 班級共讀III 14 產業參訪活動	12/12-1/11 班級共讀III 15 大考中心英聽測驗2	10-14 期末教學研究會週 12 行政會議19(擴)
	十七	16	17	18	19	20	21	22	21-22 國九第二次複習考 21 人權法治品德教育講座 22 補行12/31上課16:00放學	18-19 高三第3次模擬考 19 輔導小義工結業式 20-21 大學學群講座 21 人權法治品德教育講座 22 補行12/31上課16:00放學	17 高中德行審查會議 19 行政會議20 22 補行12/31上班上課
	十八	23	24	25	26	27	28	29	24-28 作業抽查週 25 校內科展比賽評審 26-27 北極星閱讀認證收件 26-28 校內科展 27 感飢日	24-28 作業抽查週 24-28 高一興趣測驗施測 25 校內科展比賽評審 26-27 北極星閱讀認證收件 26-28 校內科展 27 感飢日 28 高三輔導課結束	24-28 作業抽查週 24 國中德行審查會議 26 行政會議21 26 期末特教推行委員會議 27 感飢日 28 溫馨父母成長班結業式
108元月	十九	30	31	1	2	3	4	5	31 彈性放假 1 開國紀念日 2 發下學期課輔申請書 2 聯絡簿抽查	31 彈性放假 1 開國紀念日 2 週記抽查 2 發下學期課輔申請書 2-3 高三期末考 3 高三包高中	2-18 身障生IEP會議
	二十	6	7	8	9	10	11	12	11 國七八輔導課結束	7-16 高一二班級晚自習 11 高一二輔導課結束	8 領航者社群會議 9 行政會議22(擴)
	廿一	13	14	15	16	17	18	19	16 國九輔導課、晚自習結束 16-17 期末考 18 休業式 19 寒假開始	15-17 高一、二期末考 18 休業式 19 寒假開始	18 休業式、10:10校務會議 19 寒假開始 19 因調整2/8放假，學校教職員均應依行政院人事總處規定補上班
	寒一	20	21	22	23	24	25	26	21-25 國九寒輔	23 高三晚自習結束 23 17:00公布補考名單 25-26 大學學測	25-26 大學學測
	寒二	27	28	29	30	31	1	2		29-30 高一二補考 28-30 大學體育術科測驗 29-1 大學音樂術科測驗	30 行政會議1
108二月	寒三	3	4	5	6	7	8	9	4 除夕 5-7 春節 10 寒假結束	4 除夕 5-7 春節 10 寒假結束	4 除夕 5-7 春節 10 寒假結束
	一	10	11	12	13	14	15	16	11 開學、正式上課16:00放學 12 國九輔導課、晚自習開始 11-15 母語系列活動	11 開學、正式上課16:00放學 11-13 16:10-18:00高三補考 12-15 16:00放學 15 公布高一二補考成績 16-17 大學美術術科測驗 11-15 母語系列活動	11 開學、正式上課 11 07:40-09:00大掃除 11 09:10-10:00導師時間 11 10:10開學典禮 13 行政會議2
	二	17	18	19	20	21	22	23	18 國七八輔導課開始 19-20 國九第三次複習考 23 補行3/1上課16:00放學	18 高一二輔導課開始 20 公布高三補考成績 23 補行3/1上課16:00放學	20 行政會議3(擴) 23 補行3/1上班上課

月份	週次	星期							國中學生	高中學生	教師/行政
		日	一	二	三	四	五	六			
	三	24	25	26	27	28	1	2	28 和平紀念日 1 彈性放假	25 寄發大學學測成績單 28 和平紀念日 1 彈性放假	28 和平紀念日 1 彈性放假

臺北市立大直高級中學各處室電話分機一覽表 107.08.01

總機：2533-4017(代表號)、2533-2747、2533-3895、2533-3935、2533-6542、2533-6620、2533-8879

校長室

秘書	111
助理	112

圖書館

圖書館主任	191 192
資訊組	313、314
4F 會議室	193
電腦中心	306

專案研究室

專案主任	343
實驗研究組	312

教官室

主任教官	181
教官	182
值勤室	184

人事室

人事主任	161
組員	162
助理員	163

會計室

會計主任	171
組員	173
佐理員	172

教務處

教務主任	121
教學組(高)	126 125
教務組(國)	122 127
註冊組	123、124
油印室	128
設備組	315、365 366、367

總務處

總務主任	141
事務組	142
(財管)	143
(採購)	144
文書組	145
出納組	147 146
校警室	338
工具室	149
檔案室	231

學務處

學務主任	131
活動組	132、133
體育組	134
衛生組	135
生教組	136、137
生輔組	183、139
健康中心	138
體育器材室	311

輔導處

輔導主任	151
輔導組	152
資料組	153
特教組	156
輔導老師	154
特教老師	157
實習老師	158
團輔教室	155

教師辦公室

國中教師辦公室一
220、221、222、223、224、225、226、227、352、337

國中教師辦公室二
399、344

高中教師辦公室一
211、212、213

高中教師辦公室二
214、215、216

高中教師辦公室三
217、218、219

高中教師辦公室四
229、230

體育教師辦公室
332、333

迎曦館

B1 教師休閒室	311
B1 樂活運動站	311
1F 網路中心	313、314
2F 設備組	315、365～367
2F 數位語言教室	302
2F 國中輔導教室	303
2F 國中美術教室	304
2F 高中美術教室	305
3F 資訊研究室	316
3F 電腦教室一	362
3F 電腦教室二	363
3F 高中家政教室	364
4F 電腦教室三	318
4F 智慧教室	307
4F 管樂教室	308
4F 國中家政教室	309
4F 社會科研究室	
5F 演講廳	319
5F 視聽教室一	310
5F 視聽教室二	361

科學館

B1 國中童軍教室	389
B1 國中童軍團部	346
B1 國中綜合教室	347
B1 校官室使用	388
B1 倉庫	388
1F 高中化學實驗室	371
1F 國中化學實驗室	372
1F 化學專題實驗室	373
1F 化學準備室	322
2F 科學儀器室	324
2F 國中音樂教室一	368
2F 國中音樂教室二	374
2F 高中音樂教室	375
2F 倉庫	323
3F 生物專題實驗室	376
3F 國中生物實驗室	377
3F 高中生物實驗室	378
3F 生物準備室	381
3F 國中自然教室	379
3F 自然資優班專題教室	380
4F 國中物理實驗室	382
4F 高中物理實驗室	383
4F 物理專題實驗室	384
4F 物理準備室	387
4F 表演藝術教室	386
4F 排練室	385

其他

家長會	148、150
教師會	339
校警室	338
合作社	341
早餐部	342
校史室	228
第一會議室	228
圖書館 4F 會議室	193
活動中心播音室	336
一樓 K 書中心	331
二樓 K 書中心	369
三樓 K 書中心	370
烹飪教室	390
童軍團	335
川堂前	233

學生請假專線：2533-6317　傳真：2533-8262（教務）　2532-6927(學務)　2533-9635（總務）　2533-7662（輔導）