目　　錄

一、學校校訓與教育目標----------01

二、校長的話----------02

三、學校行事曆----------03

四、109 年升學率----------04

五、109 學年度校外各項競賽榮譽榜----------05

六、親師聯絡網~各處室專線分機一覽表----------13

七、新北校園通 APP ----------15

八、畢業資格及多元入學宣導----------16

九、定期評量缺考與學期領域總成績不及格補考實施辦法----------19

十、服務學習規定----------20

十一、新中衛教專刊----------21

十二、藥物濫用防制宣導----------24

十三、交通安全宣導----------25

十四、生涯輔導手冊說明及性別平等教育宣導----------26

十五、家庭教育宣導----------27

十六、親職文章

「我怕孩子受傷、失敗，怎麼可能不管他！」父母焦慮下，年輕世代的無聊症候群----------29

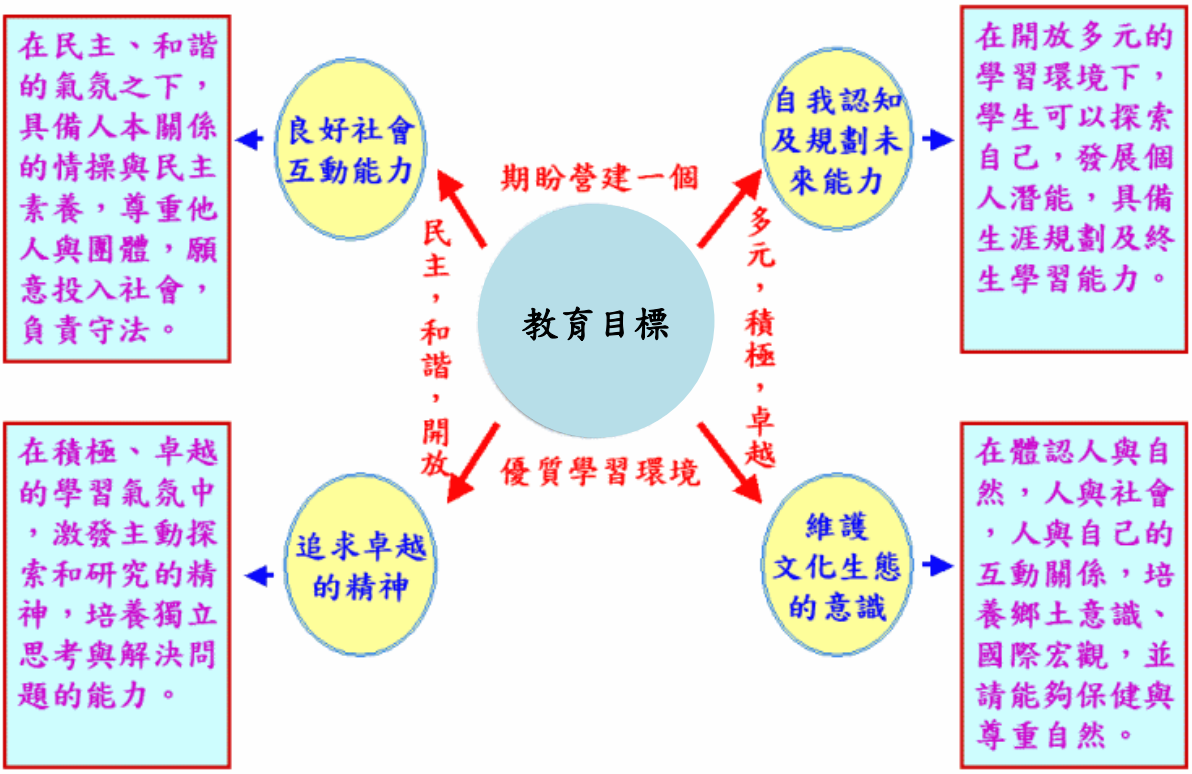
振興三倍券該不該給孩子？趁機進行孩子金錢教育----------31

新莊國中校訓

忠	誠	勇	毅
忠善信實	誠摯懇切	勇敢精進	堅毅果決

本校校訓為「忠、誠、勇、毅」
希望能勉勵本校學子確立堅定踏實的目標
為人處事盡心盡力
秉持真誠、勇敢、堅毅的精神
不屈不撓、自強不息
實踐「終身學習」的教育理念

教育目標



校長的話

敬愛家長您好：

感謝您對新中的支持，也恭喜您為孩子選擇了一所最優質的學校，更感恩我們有緣在此為培育新莊的子弟齊心努力！新莊國中整體辦學績效卓著，社區有目共睹：歷年來升學率屢創全區之冠，會考成績在新北市亦名列前茅；語文競賽新莊區六連霸獨占鰲頭；音樂、美術、體育各項團隊獲獎連連；畢業生升學續航力更佳，包含大學學測滿級分，考取臺、清、交、成、政，乃至北科大、台科大…等名校校友人數眾多；進入職場後更在各領域發光發熱，位居要職。

70多年來新中歷久彌新，在這個地靈人傑、鍾靈毓秀的園地，所有師生及校友將用更虔敬的心持續耕耘。我們期許透過紮實的課堂教學，培養孩子具備素養，面對生活的挑戰；透過多元豐富的課外活動及品德教育，讓孩子發揮創意、涵養德行，未來能像許許多多傑出的學長姐一樣，成為國家社會的棟梁。

現今升學制度不斷更迭，我們深知家長與同學心中的焦慮與無奈，所以新中的師長們更加努力精進，不因環境混沌不明而有所鬆懈，更致力維護孩子受教的品質，提升孩子學習的成效，以期讓我們的子弟儲備實力，未來進到自己心目中最理想的學校，開拓美善人生。為使新中學子能夠得到最好的照顧，新中從五個面向強化學生的學習與輔導，包含：**重視課堂學習、深化資優教育、照顧弱勢學生、發展多元社團、加強生涯輔導，其基本精神在於固本、拔尖與扶弱。1.固本：**透過強化課堂學習，搭配第八節課輔及晚自習，並將大家說英語作為延伸課程，**確保每個孩子的基本能力；2.拔尖：**積極提供多元學習機會，透過生涯輔導，引導孩子自我探索，開辦資優課程、雙語課程、AI課程，美術、音樂、語文、體育等重點社團及技藝教育，給予各類型資優學生加深加廣學習，**讓每個孩子在自己專長的領域都成為菁英；3.扶弱：**對於有特殊需求的學生開辦各類學習扶助課程，**讓每個孩子都受到照顧**。我們喜見本校的學習與輔導策略展現成效，**連續幾年孩子們無論在升學或各項競賽成績都大放異彩，今年更被新北市指定為新北學力up增A學校，學生會考成績大大提升，增A有成，蟬聯全區之冠。更感謝教育局對新中辦學的肯定，自109學年度起本校獲准設立不分類（含數理、語文）資優班。**

針對現今實施的12年國教素養導向課程，新中也做了完善的準備，包含：師資盤整調配、教師增能研習、校訂課程發展、專科教室建置、教材開發、教具添購等。另外，為了讓孩子有更舒適的學習環境，**在校友會及家長會的大力協助下，自去年起七、八、九年級教室都裝設了冷氣，接下來會逐步擴及專科教室**。工欲善其事，必先利其器，我們盡力讓孩子在最好的環境，進行最有效的學習。

各位家長望子成龍、望女成鳳的急切心情，我們可以理解，也會持續致力提升孩子的學習素養，但除了讀書之外，安全、健康和品德，更是支撐孩子成功的基石。所以，我們也期勉每個孩子在新中三年，能培養強健體魄、良好品德並學會一項專精的才藝。在新中我們鼓勵孩子多運動、積極參與社團，培養良好品德。國中三年，是孩子身心發展與學習的重要關鍵，願我們攜手合作，陪伴孩子一起成長。也歡迎您隨時與新中師長保持良好聯繫，了解孩子的學習狀況。感謝有您加入新中大家庭，一起為提升孩子的學習而努力！　　敬祝　　闔家平安

校長 呂秋萍　敬上　1090919

新北市立新莊國民中學 109 學年度第 1 學期行事曆

月	週	日	一	二	三	四	五	六	預定執行之重要事項
九月	一	30 十二	31 十三	1 十四	2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	8/31(一)開學註冊日(第1.2節導師時間，第3.4節正式上課) 9/4(五)第六節:聯課，第七節:班會
	二	6 十九	7 白露	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 班會	12 廿五	9/7(一)~9/10(四)第一次領域社群會議 9/8(二)~9/9(三)九年級第一次複習考。
	三	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 八月大	18 聯課	19 初三	9/14(一)第八節及晚自修開始 9/14(一)~9/18(五)補考週。9/19(六)家長日
	四	20 初四	21 初五	22 秋分	23 初七	24 初八	25 聯課	26 班會	9/23(三)八年級校外教學。9/26(六)補上班上課(補10/2星期五的課) 9/26(六)早自修：全校英語成就測驗1。
	五	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	1 十五 中秋節	2 十六	3 十七	9/28(一)國際教育公開授課。9/28(一)-9/30(三)晚自修暫停三天。 9/29(二)-9/30(三)新生健檢。
十月	六	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 寒露	9 廿三	10 廿四	10/9(五)彈性放假一天。10/10(六)國慶日。 10/5(一)~10/8(四)第二次領域社群會議
	七	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 班會	17 九月小	10/12(一)~10/30(五)本校金水堂展出「向大師挖寶-米勒巡迴特展」
	八	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 聯課	24 初八	10/20(二)~10/21(三)第一次段考。10/23(五)~10/30(五)校內語文競賽。
	九	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 班會	31 十五	10/26(一)~10/29(四)第三次領域社群會議。 10/26(一)~10/30(五)九年級週考1(B3)
十一月	十	1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 聯課	7 立冬	11/6(五)聯合盃全國作文大賽布置，第八節.晚自修暫停 11/2(一)~11/6(五)九年級週考2(B4)
	十一	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 班會	14 廿九	11/8(日)聯合盃全國作文大賽 11/9(一)~11/13(五)校園書展(暫定)
	十二	15 十月大	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 聯課	21 初七	11/16(一)~11/19(四)第四次領域社群會議
	十三	22 小雪	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 班會	28 十四	
十二月	十四	29 十五	30 十六	1 十七	2 十八	3 十九	4 聯課	5 廿一	12/3(四)~12/4(五)第二次段考。
	十五	6 廿二	7 大雪	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 聯課	12 廿八	12/7(一)早自修:全校英語成就測驗2。12/9(三)~12/11(五)九年級畢業旅行 12/7(一)~12/22(二)全校作業抽查
	十六	13 廿九	14 三十	15 十一月小	16 初二	17 初三	18 班會	19 初五	12/14(一)~12/17(四)第五次領域社群會議。 12/14(一)~12/18(五)九年級週考3(B1-B4)
	十七	20 初六	21 冬至	22 初八	23 初九	24 初十	25 班會	26 十二	12/23(三)~12/24(四)九年級第二次複習考 12/24(四)~12/25(五)八年級隔宿露營
一一0年元月	十八	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六	31 十七	1 十八	2 十九	1/1(五)元旦放假一日
	十九	3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 聯課	9 廿六	1/4(一)~1/7(四)第六次領域社群會議
	廿	10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 十二月大	14 初二	15 初三	16 初四	1/15(五)第六節:聯課，第七節:班會。 1/15(五)第八節、晚自習最後一天上課。
	廿一	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	1/18(一)~1/19(二)第三次定期評量。1/19(二)第三節：全校英語成就測驗3。 1/20(三)休業式。12:00期末校務會議。
		24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六	29 十七	30 十八	
二月		31 十九	1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五	
		7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 除夕	12 初一	13 初二	春節2/10(三)-2/16(三)。
		14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	2/18(四)109學年度第二學期開學日 2/20(六)補上班上課(上2/17星期三課程)。
備註	根據新北教國字第1091192501號函								

109年度新莊國中升學表現

新莊國中109年教育會考 成績卓然

國文A++	55人	A以上 147人
英文A++	50人	A以上 172人
數學A++	33人	A以上 167人
社會A++	57人	A以上 150人
自然A++	29人	A以上 124人

鍾毓新中 氣勢如虹

新莊國中109年教育會考 成績卓然

公立高中職暨五專
錄取人數
共計456人

新莊國中 108 學年度 校外各項競賽榮譽榜

【語文競賽】

☺ 108 學年度全國語文競賽

學生組

呂淇安----------書法優選

☺ 108 學年度新北市北區語文競賽

教師組

張美蓮----------客語朗讀第六名

張加孟----------客語字音字形優選

學生組

劉庭安----------國語演說第一名

呂淇安----------書法第一名

連珮雯----------客語演說第二名

楊喬茵----------作文第二名

彭韋珊----------客語朗讀第三名

沈佾采----------閩語演說第四名

林欣儀----------國語朗讀第五名

彭韋喆----------客語朗讀第五名

李宜靜----------閩語演說第六名

陳翌豪----------作文第六名

☺ 108 學年度新莊區語文競賽

教師組

王耀誼----------教師閩語朗讀第三名

張美蓮----------教師客語朗讀第一名

谷鴻翔----------教師寫字第六名

劉盈岑----------教師國字音形第四名

張加孟----------教師客語字音第一名

學生組

劉庭安----------國語演說第二名

李宜靜----------閩南語演說第一名

沈佾采----------閩南語演說第二名

連珮雯----------客語演說第二名

林欣儀----------國語朗讀第一名

戴愷嫻----------閩南語朗讀第一名

彭韋珊----------客語朗讀第二名

彭韋喆----------客語朗讀第一名

楊喬茵----------作文第一名

陳翌豪----------作文第二名

呂淇安----------寫字第一名

陳信安----------寫字第二名

魏玉柔----------國語字音字形第五名

☺ 2019 年第 13 屆聯合盃全國作文大賽

學生組

王友辰----------國中七年級組感動類優選

☺ 2019 年第 13 屆聯合盃全國作文大賽新北市區賽

學生組

何桓霖----------國中七年級組第二名

傅姿綺----------國中七年級組佳作

林莉溱----------國中七年級組佳作

王友辰----------國中七年級組佳作

何桓霖----------國中八年級組佳作

盧冠霖----------國中八年級組佳作

【美術類】

☺ 108 學年度新北市西區學生美術比賽

西畫類

簡允中----------第三名

梁舒婷----------佳作

漫畫類

邱惲詠----------第三名

高慇鍉----------第三名

周采蓉----------佳作

版畫類

林澤暐----------佳作

水墨畫類

梁舒婷----------第二名

劉佩儀----------佳作

黃煜軒----------佳作

書法

呂淇安----------第二名

張仁凡----------佳作

【音樂項目】

☺ 108 學年度新北市學生音樂比賽

個人組

姓名	參賽組別項目	等第名次
陳楓雅	個人國中 B 組長笛獨奏	優等
黃彥雅	個人國中 B 組木琴獨奏	優等第六名
許庭瑜	個人國中 B 組小號獨奏	優等第四名
傅品熏	個人國中 A 組小號獨奏	優等第六名
李家禾	個人國中 B 組薩克斯風獨奏	優等
廖峻佑	個人國中 B 組單簧管獨奏	優等
温世帆	個人國中 A 組薩克斯風獨奏	優等

陳奎和	個人國中 B 組法國號獨奏	優等
陳彤妤	個人國中 B 組法國號獨奏	優等
吳翊琦	個人國中 B 組低音號獨奏	特優第一名
簡筠靜	個人國中 A 組法國號獨奏	優等
趙翊廷	個人國中 A 組直笛獨奏	優等

團體組

參加組別項目	樂團	全國賽等第名次
木管五重奏(團體國中 B 組)	木管五重奏	新北市第三名
直笛合奏(團體國中組)	直笛團	新北市第一名
管樂合奏(團體國中 B 組)	管樂團	特優新北市第二名
弦樂四重奏(團體國中 B 組)	弦樂四重奏	新北市第一名
弦樂合奏(團體國中 B 組)	弦樂團	新北市第一名
打擊樂合奏(團體國中組)	打擊重奏	特優新北市第二名
管弦樂合奏(團體國中 B 組)	管弦樂團	直接晉級全國賽
銅管五重奏(團體國中 B 組)	銅管五重奏	直接晉級全國賽
鋼琴三重奏(團體國中 B 組)	鋼琴三重奏	直接晉級全國賽
口琴合奏(團體國中組)	口琴團	直接晉級全國賽

【體育項目】

☺ 手球

比賽名稱	姓名	成績
108 學年度全國中小學師生手球錦標賽	孔欣妤 吳芷函 李英綺 沈玉筎 林佳霈 林昕惠 林禹彤 林嘉姿 邱俐瑜 馬寶妍 張袀睿 許又心 陳欣妍 陳思綾	國中女子組第一名
108 年全國手球錦標賽	張袀睿 陳欣妍 馬寶妍 許又心 孔欣妤 陳思綾 吳芷函 林佳霈 林嘉姿 林昕惠	U13 女子組第一名
	邱俐瑜 李英綺 林禹彤 沈玉筎 張袀睿 陳欣妍 馬寶妍 許又心 孔欣妤 陳思綾 吳芷函 林佳霈 林嘉姿 林昕惠	U15 女子組第二名
	張雅婷 洪子雅 簡語彤 葉恩彤 邱俐瑜 李英綺 林禹彤 沈玉筎 張袀睿 陳欣妍 馬寶妍 許又心 陳思綾 林佳霈 林嘉姿 林昕惠	U16 女子組第一名
新北市 108 學年度中小學手球錦標賽	邱俐瑜 李英綺 林禹彤 沈玉筎 張袀睿 陳欣妍 馬寶妍 許又心 陳思綾 林佳霈 林嘉姿 林昕惠	國中女生組第一名
	林柏澄 賴承奕 蔡捷名 呂紹隆 陳思德 余賓斌 蕭駿宏 詹育愷 劉千瑞 紀孝立 張友誠 李宇翔	國中男生組第二名

☺ 桌球

比賽名稱	組別	成績
2019 臺中市乒乓球協會理事長盃乒球錦標賽	國高中女生團體組	第二名
	國高中女生團體組	第三名
新北市 108 學年度中小學桌球對抗賽暨教育人員選拔參加 109 年度全國教育盃桌球錦標賽	國中女生組	第一名
	國中男生組	第三名

比賽名稱	姓名	成績
新北市 109 年中等學校運動會	莊凱翔	國男單打第四名
	鍾其佑	國男單打第五名
	莊子誼 楊勝凱	國男雙打第四名
	莊潤恩 蘇煥哲	國男雙打第五名
	許崴翔 黃柏霖	國男雙打第六名
	李怡仙	國女單打第四名
	李道宣 魏綾真	國女雙打第六名

☺ 游泳

比賽名稱	姓名	成績
108 年全國總統盃暨美津濃分齡游泳錦標賽	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 200 公尺自由式第一名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 50 公尺蝶式第五名
	吳柏諳	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺仰式第八名
	徐傳恩	11 & 12 歲級男子組游泳 200 公尺混合式第六名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 200 公尺混合式第一名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺混合式第四名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 50 公尺蛙式第三名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 50 公尺蛙式第四名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺蛙式第五名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺蝶式第四名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 50 公尺自由式第五名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 50 公尺仰式第三名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 50 公尺仰式第五名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 400 公尺自由式第一名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 400 公尺自由式第六名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蛙式第三名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蝶式第五名
	黃鈞翊	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蝶式第七名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 400 公尺混合式第一名
	李佳芯	13 & 14 歲級女子組游泳 400 公尺混合式第八名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 400 公尺混合式第三名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺仰式第五名
	吳柏諳	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺仰式第八名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 100 公尺自由式第三名
	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 800 公尺自由式第一名
	李佳芯	13 & 14 歲級女子組游泳 800 公尺自由式第八名
	陳禹亨 孫爾圻 黃鈞翊 陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 4×100 公尺自由式接力第八名
	吳柏諳 陳弘軒 孫爾圻 張俊毅	13 & 14 歲級男子組游泳 4×100 公尺混合式接力第四名
	陳弘軒	國中男 100 公尺混合式第一名

新北市108學年度第一學期中小學游泳錦標	陳弘軒	國中男100公尺蛙式第一名
	黃鈞翊	國中男100公尺蝶式第二名
	張俊毅	國中男50公尺自由式第四名
	黃鈞翊	國中男50公尺蝶式第四名
	吳柏諳	國中男100公尺仰式第五名
	陳禹亨	國中男100公尺蝶式第五名
	徐傳恩	國中男100公尺混合式第五名
	張俊毅	國中男50公尺仰式第六名
	吳柏諳	國中男50公尺仰式第六名
	陳禹亨	國中男100公尺自由式第六名
	吳柏諳 陳弘軒 張俊毅 黃鈞翊	國中男4x50公尺混合式接力第三名
	張俊毅 陳禹亨 黃鈞翊 陳弘軒	國中男4x50公尺自由式接力第四名
	陳庭萱	國中女100公尺自由式第一名
	陳庭萱	國中女100公尺蝶式第一名
	李佳芯	國中女100公尺仰式第四名
	張芷綺	國中女100公尺混合式第四名
	李佳芯	國中女100公尺自由式第五名
	李佳芯 林靖淳 張芷綺 陳庭萱	國中女4x50公尺自由式接力第六名
	林靖淳 陳庭萱 李佳芯 張芷綺	國中女4x50公尺混合式接力第六名
	李佳芯 陳庭萱 吳柏諳 陳弘軒	國中2男2女4x50公尺混合式接力第一名
	陳庭萱 李佳芯 陳禹亨 陳弘軒	國中2男2女4x50公尺自由式接力第二名
	林靖淳 陳庭萱 李佳芯 張芷綺	國中女子組團體第二名
	黃鈞翊 吳柏諳 陳弘軒 陳禹亨 孫爾圻 徐傳恩 張俊毅	國中男子組團體第三名
108年全國冬季短水道分齡游泳錦標賽	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 200公尺混合式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 100公尺混合式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 100公尺蛙式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 400公尺混合式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 200公尺自由式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 200公尺蝶式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 400公尺自由式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 100公尺蝶式第一名
	陳庭萱	13 & 14歲級女子組游泳 800公尺自由式第一名

	陳庭萱	13 & 14 歲級女子組游泳 100 公尺自由式第二名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 50 公尺仰式第三名
	李佳芯	13 & 14 歲級女子組游泳 400 公尺自由式第三名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺仰式第三名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蛙式第三名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺混合式第四名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺蛙式第四名
	李佳芯	13 & 14 歲級女子組游泳 400 公尺混合式第四名
	吳柏諳 陳弘軒 孫爾圻 陳禹亨	13 & 14 歲級男子組游泳 4×100 公尺混合式接力第四名
	徐傳恩	11 & 12 歲級男子組游泳 200 公尺自由式第五名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺蝶式第五名
	李佳芯	13 & 14 歲級女子組游泳 800 公尺自由式第五名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺混合式第六名
	陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 400 公尺混合式第六名
	李佳芯	13 & 14 歲級女子組游泳 200 公尺自由式第六名
	徐傳恩	11 & 12 歲級男子組游泳 100 公尺仰式第六名
	孫爾圻 黃鈞翊 陳禹亨 陳弘軒	13 & 14 歲級男子組游泳 4×100 公尺自由式接力第六名
	徐傳恩	11 & 12 歲級男子組游泳 200 公尺混合式第七名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺混合式第七名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺自由式第七名
	吳柏諳	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺仰式第八名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蝶式第八名
	李佳芯	13 & 14 歲級女子組游泳 100 公尺仰式第八名
109 年全國北區 A(1) 分齡游泳錦標賽	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 400 公尺混合式第三名
	陳禹亨	13 & 14 歲級男子組游泳 400 公尺混合式第六名
	徐傳恩	13 & 14 歲級男子組游泳 400 公尺混合式第七名
	陳庭萱	15 ~ 17 歲級女子組游泳 400 公尺混合式第一名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺自由式第三名
	陳禹亨	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺自由式第四名
	陳庭萱	15 ~ 17 歲級女子組游泳 200 公尺自由式第一名
	李佳芯	15 ~ 17 歲級女子組游泳 200 公尺自由式第六名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺蝶式第一名
	陳禹亨	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺蝶式第六名
	徐傳恩	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺蝶式第八名
	陳庭萱	15 ~ 17 歲級女子組游泳 100 公尺蝶式第一名
	李佳芯	15 ~ 17 歲級女子組游泳 100 公尺蝶式第八名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺仰式第五名
	徐傳恩	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺仰式第八名
	陳庭萱	15 ~ 17 歲級女子組游泳 200 公尺仰式第二名

	李佳芯	15 ~ 17 歲級女子組游泳 200 公尺仰式第六名
	吳柏諳	15 ~ 17 歲級男子組游泳 200 公尺仰式第五名
	陳禹亨	13 & 14 歲級男子組游泳 800 公尺自由式第四名
	李佳芯	15 ~ 17 歲級女子組游泳 800 公尺自由式第七名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 50 公尺蝶式第一名
	陳庭萱	15 ~ 17 歲級女子組游泳 50 公尺蝶式第二名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 100 公尺自由式第三名
	陳庭萱	15 ~ 17 歲級女子組游泳 100 公尺自由式第一名
	孫爾圻	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蛙式第三名
	徐傳恩	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蛙式第四名
	陳禹亨	13 & 14 歲級男子組游泳 200 公尺蛙式第六名
	陳庭萱	15 ~ 17 歲級女子組游泳 200 公尺蛙式第一名
	吳柏諳	15 ~ 17 歲級男子組游泳 100 公尺仰式第三名
	張俊毅	15 ~ 17 歲級男子組游泳 100 公尺仰式第四名
	吳柏諳	15 ~ 17 歲級男子組游泳 50 公尺仰式第三名
	張俊毅	15 ~ 17 歲級男子組游泳 50 公尺仰式第五名
新北市 109 年中等學校運動會	陳禹亨	國男組 800 公尺自由式第四名
	張博誠	國男組游泳 50 公尺自由式第一名
	張博誠	國男組游泳 100 公尺自由式第二名
	張俊毅	國男組游泳 100 公尺自由式第三名
	徐傳恩	國男組游泳 200 公尺自由式第三名
	陳禹亨	國男組游泳 400 公尺自由式第三名
	陳禹亨	國男組游泳 800 公尺自由式第四名
	陳弘軒	國男組游泳 200 公尺蛙式第一名
	吳柏諳	國男組游泳 50 公尺仰式第六名
	吳柏諳	國男組游泳 100 公尺仰式第六名
	吳柏諳	國男組游泳 200 公尺仰式第五名
	孫爾圻	國男組游泳 50 公尺蝶式第二名
	張博誠	國男組游泳 50 公尺蝶式第四名
	黃鈞翊	國男組游泳 50 公尺蝶式第六名
	孫爾圻	國男組游泳 100 公尺蝶式第三名
	黃鈞翊	國男組游泳 100 公尺蝶式第四名
	孫爾圻	國男組游泳 200 公尺蝶式第三名
	黃鈞翊	國男組游泳 200 公尺蝶式第四名
	陳弘軒	國男組游泳 200 公尺混合式第三名
	陳弘軒	國男組游泳 400 公尺混合式第一名
	陳禹亨 陳弘軒 徐傳恩 孫爾圻	國男組游泳 4x200 公尺自由式接力第二名
	陳弘軒 黃鈞翊 陳禹亨 孫爾圻	國男組游泳 4x100 公尺自由式接力第三名
	吳柏諳 陳弘軒	國男組游泳 4x100 公尺混合式接力第三名

	孫爾圻 陳禹亨	
	陳庭萱	國女組游泳 200 公尺自由式第一名
	陳庭萱	國女組游泳 400 公尺自由式第一名
	李佳芯	國女組游泳 400 公尺自由式第四名
	李佳芯	國女組游泳 800 公尺自由式第二名
	張芷綺	國女組游泳 50 公尺蛙式第五名
	陳庭萱	國女組游泳 400 公尺混合式第一名
	李佳芯	國女組游泳 400 公尺混合式第五名
108 年全國運動會	陳庭萱	女子組游泳 400 公尺混合式第二名
	陳庭萱	女子組游泳 400 公尺自由式第三名
108 全國中等學校運動會	陳庭萱	國女組游泳 400 公尺混合式第二名
	陳庭萱	國女組游泳 200 公尺自由式第二名
	陳庭萱	國女組游泳 400 公尺自由式第二名
109 年新北市中等學校運動會	陳弘軒	國男組游泳 400 公尺混合式第一名
	張博誠	國男組游泳 50 公尺自由式第一名
	李佳芯	國女組游泳 800 公尺自由式第二名
	孫爾圻	國男組游泳 50 公尺蝶式第二名
	張俊毅	國男組游泳 100 公尺自由式第三名
	徐傳恩	國男組游泳 200 公尺自由式第三名
	陳禹亨	國男組游泳 400 公尺自由式第三名
	黃鈞翊	國男組游泳 100 公尺蝶式第四名
	吳柏諳	國男組游泳 200 公尺仰式第五名
109 年全國中正盃游泳錦標賽	孫爾圻	13&14 歲級男子組游泳 200 公尺混合式第五名
	陳庭萱	15~17 歲級女子組游泳 200 公尺混合式第三名
	陳庭萱	15~17 歲級女子組游泳 200 公尺仰式第二名
	陳庭萱	15~17 歲級女子組游泳 400 公尺自由式第五名
	陳庭萱	15~17 歲級女子組游泳 200 公尺自由式第一名
	孫爾圻	13&14 歲級男子組游泳 50 公尺仰式第四名
	孫爾圻	13&14 歲級男子組游泳 50 公尺蝶式第二名
	陳庭萱	15~17 歲級女子組游泳 100 公尺蛙式第六名

☺ 其他

比賽名稱	組別	成績
新北市 2019 運動樂活系列活動中學秋季每人魚班際游泳挑戰賽	國中組趣味競賽	第一名
	國中組接力挑戰賽	第五名
比賽名稱	姓名	成績
108 年長拳螳螂門傳統武術錦標賽	許佑儒	長拳女子 A4 組第一名
	許佑儒	長兵女子 A4 組第一名
	許佑儒	螳螂拳女子 A4 組第二名
	許佑儒	短兵女子 A4 組第二名
	許佑儒	奇兵女子 A4 組第二名

新莊國中 親師聯絡網～各處室專線、分機一覽

總機：2276-6326

【校長室】 分機 201

【教務處】專線：2993-1106，教務主任分機：230

組別 分機	工　作　執　掌	組別 分機	工　作　執　掌
教學組 231 235	◎編排日課表，處理調課、代課及補事項。 ◎安排教學進度，辦理定期考查。 ◎抽查學生作業，審閱教師日誌。 ◎辦理各項學藝競賽。 ◎安排教師的校內進修研習。 ◎召開領域社群會議及課程發展委員	**註冊組** 232 237	◎辦理學生註冊、編班、轉學及學籍理。 ◎登錄學習評量成績及成績作業流處理。 ◎核發在學證明書及學歷證明書。 ◎辦理獎學金申請,及多元入學相關宜。
設備組 233 **圖書館** 234	◎各項教學設備的管理與維修。 ◎圖書教具、實驗器材之借用與保管。 ◎專科教室、實驗教室之借用與保管。 ◎辦理科學教育實驗展覽及教具製作	**資訊組** 236	◎辦理資訊教育相關業務。 ◎擬定資訊教育發展計畫。 ◎辦理全校各項資訊及網路硬碟管與維護。 ◎協助各處室校務行政電話之維護更新。

【學務處】專線：2992-3192，學務主任分機：220

組別 分機	工　作　執　掌	組別 分機	工　作　執　掌
訓育組 222 322	◎辦理各項活動，如新生始業輔導、校外教學、模範生選舉、才藝競賽、畢業典禮等。 ◎籌畫社團活動並組訓社團代表隊，參加校外競賽。 ◎籌畫週會、團體活動、集會活動等的實施。	**生教組** 221 321	◎辦理請假、獎懲、缺曠課處理。 ◎服裝儀容檢查、校外巡察及交通安全。 ◎違規行為、意外事故及傷害處理。 ◎辦理學生生活輔導及品德教育的考核。
體育組 227	◎擬定體育活動及教學計畫進度等。 ◎辦理晨操、課間活動及班際體育競賽等。 ◎組訓各項體育代表隊,參加校外競賽。 ◎管理與維護運動場地、核算體育成績等。	**衛生組** 223 **健康中心** 224,324	◎推展學生衛生保健，如：健康檢查、視力保健、各項預防注射。 ◎學生意外傷害事故之處理。 ◎分配清潔區域、維護環境衛生。 ◎推展環保教育、資源回收及美化校園環境。

【總務處】專線：2992-0995，總務主任分機：210

組別 分機	工　作　執　掌	組別 分機	工　作　執　掌
文書組 211	◎全校的公文、書信及文書業務處理。 ◎各項證明文件用印(蓋機關大印)。 ◎校務會議、行政會報等記錄。	**事務組** 213	◎教室公物的維護，如日光燈、黑板、課桌椅等的維護。 ◎全校建築物的管理與維護，校園美化綠化工作。 ◎辦理招標。
出納組 215	◎代收各項費用並辦理退費、支付學校各項付款。 ◎教職員工薪資發放。 ◎各項獎金、福利.....之辦理。		

【輔導處】專線：2992-0673，輔導主任分機：270

組別 分機	工　作　執　掌	組別 分機	工　作　執　掌
輔導組 271	◎擬定輔導章則。 ◎訂定輔導工作實施計劃。 ◎籌備各項輔導會議。 ◎提供學校行政人員、教師及家長輔導專業諮詢服務。 ◎推行個別輔導、團體輔導。 ◎規劃並協助教師實施班級輔導。 ◎辦理個案研討會議。 ◎策劃輔導工作評鑑及研究發展。 ◎辦理生命教育宣導、性別平等教育宣導及家庭教育宣導。 ◎規劃高關懷班課程。 ◎辦理補救教學相關業務。	**資料組** 272	◎實施及應用各類心理測驗及問卷調查。 ◎學生資料建立、保管、分析並提供老師參考。 ◎學生綜合資料之轉移。 ◎蒐集並提供輔導有關資料。 ◎進行生涯輔導及升學輔導。 ◎技藝教育學程規劃及推廣。 ◎畢業生追蹤調查及輔導。 ◎志工團體各組工作彙報及資料建檔。
特教組 273	◎擬定各種特殊教育章則。 ◎擬定特殊教育實施計劃。 ◎從事特殊學生鑑定及安置、轉銜等服務 ◎特殊班級學生之個別輔導及團體輔導。 ◎特殊教育行動研究。 ◎推動特殊教育教材編輯及教具製作。 ◎推廣融合教育活動。		

★七年級導師　分機 260、261、340、341

★八年級導師　分機 262、263、342、343

★九年級導師　分機 245、246、345、346

【新北校園通 APP】

新北校園通APP
所有校園資訊 一個APP通通搞定
我的訊息
接收個人專屬班級或行政訊息，
例如學生班級作業、教師假單簽核等。
校園公告
接收校園網站資訊及研習資訊，
例如校園榮譽榜、重大教育政策。
成績查詢
查詢學生歷年成績以及分布圖。
例如科目定期成績、學期總成績。
精選影片
超過千部校園生活及學習影音，隨選隨看，
例如大英博物館及下課花路米系列。
親師生平台
內含各種語文、英語、數學及電子書資源。
例如國語生字簿、國際教育平台等。
使用說明
SCHOOL
IOS
Android
新北市政府 教育局
Education Department, New Taipei City Government
廣告

畢 業 資 格 及 預 警 制 度

畢 ‖ 109學年度入學新生 國中畢業條件

學生修業期滿，符合下列規定者，由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：

1. 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上。
2. 經獎懲抵銷後，未滿三大過。
3. 八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等(即60分)以上。

畢 ‖ 新莊國中 畢業資格預警制度

七、八年級

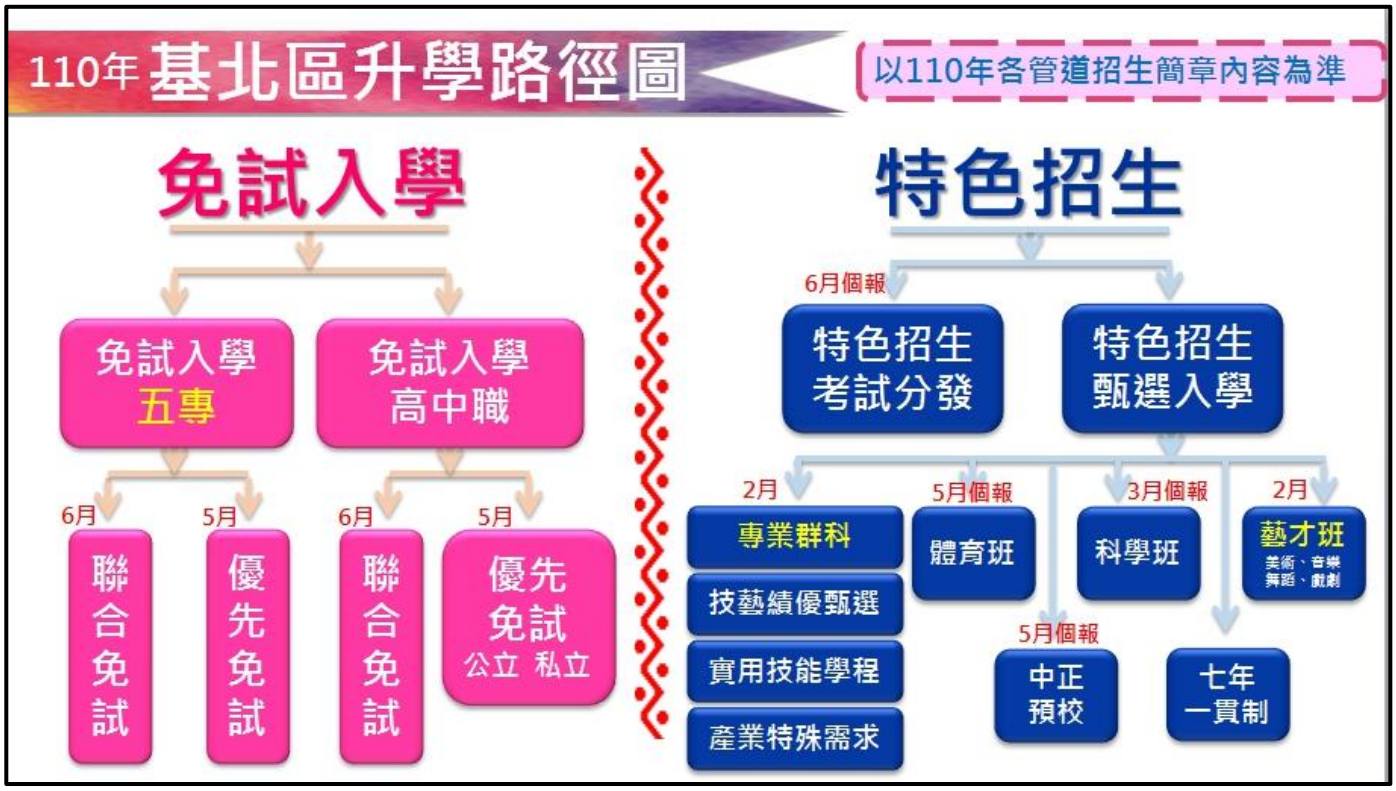
七上發放「**國中畢業資格家長通知單**」，七下開始實施補考措施，若入學至當學期領域平均成績未達畢業資格門檻（八大學習領域需有四項以上領域及格），即需參加補考，**發送「家長通知單」**並列冊告知導師。

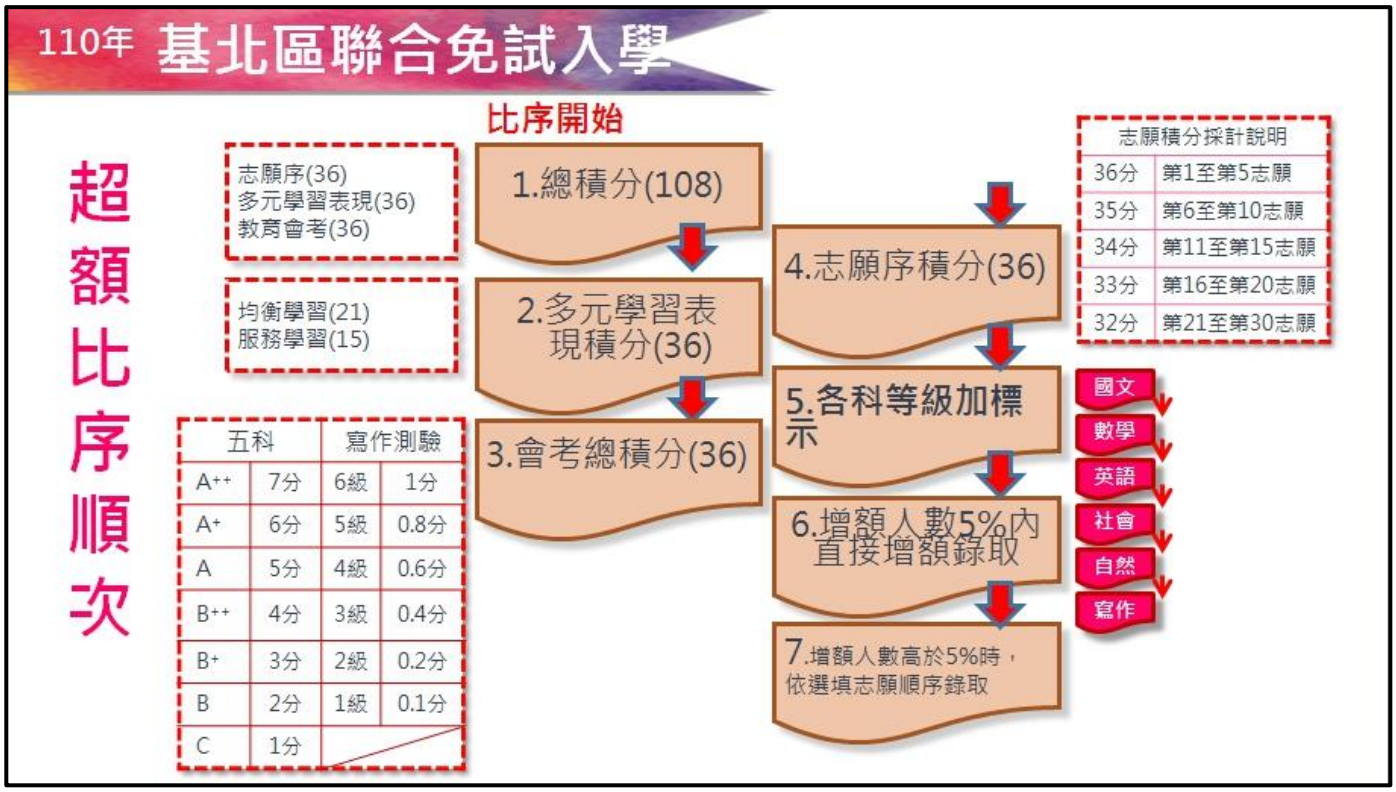
九年級

每學期開學一個月內進行前一學期語文、數學、社會、自然與生科等領域，單一領域未達丙等（60分）以上者之補考，並**列冊告知導師**。若該生七上至當學期成績未達四大領域以上及格標準者將**發送「家長通知單」**。

配合宣導全校各領域任課老師積極給予學生補繳作業及補考機會，俾臻因材施教之精神，共同協助提醒該生，在本校就讀期間，需更加努力。

多 元 入 學 宣 導





備註：正式版本以 110 年公告之各項升學簡章為準。

110 年度【基北區】12 年國教適性入學方案

（新莊國中教務處整理 2020.09.18 版，所有資料仍以 110 年公告之各項入學簡章內容為準）

入學管道			時程	適用學生	採計條件
特色招生	甄選入學	藝才班	2 月報名 4 月術科考試 6 月分發	具備美術、音樂、舞蹈、戲劇訓練基礎，由開設相關班別之高中職聯合招生。	1. 術科測驗 2. 書面資料 3. 競賽表現 4. 會考基礎級門檻
		科學班	3 月報名、考試 4 月放榜	數學科、自然科成績優異，具備科學潛能學生，由建國中學、北一女中、師大附中等校單獨招生。	1. 入班資格審查 2. 科學能力檢定 3. 實驗操作
		體育班	4 月報名 5 月考試、放榜	具備體育專長學生，由開設體育班之高中職學校單獨招生。	1. 書面資格審查 2. 術科測驗
		中正預校	5 月體檢、報名 6 月口試、放榜	嚮往軍旅生涯之有志青年。	1. 體檢 2. 智力測驗 3. 會考成績
		專業群科	2 月書面審查報名 3 月術科測驗報名 4 月術科考試 6 月放榜	具備特殊技藝專長或曾參加校內技藝教育課程學生，由新北市辦理聯合招生。 註：亦可自行報名台北市重點群科管道	1. 書面審查：參加技藝教育社團、育樂營及技藝班課程，群科相關技藝競賽表現。 2. 術科測驗：職業類科相關專業科目。
	考試分發入學			英、數等學術性向學生	109 年參加此管道學校有國立師大附中、國立政大附中及北市麗山高中。110 年尚未公告。
免試入學	高中職	公私立優先免試	5 月報名 6 月放榜	一般學生，就近入學。 經濟弱勢生(低收、中低收)、身心障礙生、原住民生有保障名額。	1. 志願序 2. 多元學習積分 3. 教育會考成績
		聯合免試	6 月報名、填志願 7 月放榜報到	一般學生，由【基北區】辦理聯合招生。	
	五專	優先免試	5 月報名 6 月填志願、放榜	全國一區招生，採電腦志願選填分發，最多可填 30 個志願 註：護理科及國立五專需採計會考成績	1. 志願序 2. 多元學習積分 3. 教育會考成績 （比序方式由各校自行決定）
		聯合免試	6 月報名 7 月放榜報到	一般學生，分為北、中、南三區進行全國聯合招生。	

110 年度國中教育會考

一、考試時間：110 年 5 月 15 日、16 日

二、考試科目：國文、數（含非選擇題）、英語（含聽力測驗）、社會、自然

新北市立 教務處 新莊國民中學

新北市立新莊國民中學定期評量缺考與學期領域總成績不及格補考實施辦法

104 年3 月4 日本校課程發展委員會通過
106年8月30日成績評量輔導小組會議通過

壹、依據：國民小學及國民中學學生成績評量準則。
新北市國民小學及國民中學學生成績評量準則補充規定，104年2月17日新北教中字第1040293107號函修訂。

貳、實施對象：本校七至九年級在校學生。

叁、學期中定期評量缺考成績處理

一、因故請假缺考者，於銷假後應立即補考，所有補考需於定期考試結束一週內完成，逾時視同放棄。無故缺考者，不得補考，且該缺考科目成績以零分計算。

二、前項請假缺考之補考成績計算方式如下：

（一）因公、喪假及法定傳染病之病假缺考者，按補考實得分數計算登錄。

（二）因事假及一般病假缺考者，其成績如為60分或未達60分者，依實得分數計算。超過60分以上者，其超過部分以7折計算登錄。

肆、學期領域總成績未達及格標準之補考方式

一、補考範圍：
當學期不及格之語文領域（含國文科與英語科）、數學領域、社會領域及自然與生活科技領域。補考內容是以當學期各領域關鍵教學內容為題庫，由教務處抽選為該科補考題目，題型包含是非題或選擇題。

二、補考條件：

（一）於每學期註冊日發放前一學期個人成績評量通知單時，凡學生於上述各領域成績未達丙等以上者，即需進行該學期該領域補考。

（二）每位學生僅能進行前一學期不及格領域之補考，各學期各學習領域補考以一次為限，若未於成績單發放當學期參加補考，則視同放棄該次補考機會。

（三）因公假、喪假、病假缺考者，於銷假後應立即持相關請假證明向教務處申請另行補考，教務處將不再個別通知。所有申請另行補考者，需於正式補考考試結束後一週內完成，逾時視同放棄補考機會。除前述假別外，均不得再行補考。

三、補考時間地點：
於每學期開學一個月內完成前一學期補考試務，補考時間與地點由教務處統一公告於校網。

四、補考規則：
參加補考學生需穿著校服，於指定補考科目集合時間內至補考地點報到，未依規定應考者，視同放棄該科補考機會。

五、補考成績計算：補考結果將於補考結束二週內由教務處以書面成績單方式通知學生及家長。

（一）當科補考成績及格者，其當學期該領域之補考科目總平均分數以60分登錄。

（二）當科補考成績不及格者，其當學期該科定期評量總平均以補考成績或該科原成績擇優登錄。

（三）學生各科補考結果將由教務處彙整通知各班導師。

六、領有新北市鑑輔會認證之特殊教育服務學生，其補考時間、地點及補考內容由輔導處特教組另行安排。

伍、本實施辦法經學生成績評量輔導小組會議通過，陳請校長核定後施行。

服 務 學 習 規 定

109 學年度多元入學(高中高職、五專)服務學習採計說明

一、高中高職免試入學

(一)採計項目：

1. 由國中學校認證。
2. 七年上學期至九年上學期，國中五學期中採計三學期。

(二)計分上限：每學期服務滿 6 小時以上得 5 分，滿分 15 分。

二、五專聯合免試入學

採計項目	聯合免試	優先免試
擔任班級幹部、小老師或社團幹部。班級幹部除副班長、副社長，其餘副級幹部皆不採計。	任滿一學期得1分，同一學期同時擔任班級幹部、小老師或社團幹部，仍以1分採計	任滿一學期得2 分，同一學期同時擔任班級幹部、小老師或社團幹部，仍以2分採計
參加校內服務學習課程或活動，其服務學習時數經由國中學校認定服務表現績優，並具有服務學習證明文件	滿8小時得1分。	每1小時得0.25分。
於假日、寒暑假期間參加志工服務或社區服務等，僅採認依法立案登記之財團法人、社團法人或政府機關提供之證明文件	滿8小時得1分。	每1小時得0.25分。
計分上限	7	15

※以上為大原則參考，實際狀況以當年升學簡章最新規定為主。

【服務學習申請辦法說明】

◎ **服務學習分成校內服務、校外服務:**

1、校內服務直接由學校老師安排服務項目與時數。

2、校外服務需於一個星期前先向學務處訓育組申請。

◎ **校外服務申請注意事項:**

1、需於一個星期前提出申請受理，並由學校核准後，才可以參加服務。

2、服務申請方式:

(1)填寫申請表、家長同意書；一星期前交回訓育組審核。

(2)審核通過後，就可以參加校外服務。

(3)參加服務時需攜帶服務時數證明書，交給服務單位蓋服務證明章。

(4)服務完成後須填寫服務成果表，並將服務成果表與服務時數證明書交導師審核蓋章後再交回學務處訓育組，即可完成服務。

3、所有申請表格可至學務處領取，或於校網服務學習網站下載。

4、申請流程圖:

發 行 人 / 呂秋萍
出　　版 / 新莊國中學務處衛生組
校　　址 / 新北市新莊區中正路211號
電　　話 / 02-22766326轉223
發行份數 / 250份
主　　編 / 吳崇榮、張永錩、邱顯忠
簡淑芬、吳霈瑀、洪舶晏

新中衛教專刊

109 學年第一學期 9 月份　主題：新型冠狀病毒

一、什麼是新型冠狀病毒？

A: 1. 這是 2019 年底在中國湖北省**武漢市**被發現的一個新的冠狀病毒，最初是世界衛生組織（World Health Organization, WHO）接獲報告，中國當局在湖北省武漢市發現 40 多人感染一種新的病毒，這病毒是一種之前沒有鑑定出來過的冠狀病毒，所以暫時將之命名為 2019 新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）。

2. 此病毒疫情隨後迅速在中國其他省市與世界各地擴散，並證實可有效人傳人。

二、新型冠狀病毒的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何？

A：1.目前對新型冠狀病毒的完整傳播途徑，尚未完全瞭解。目前從確診個案之流病調查與實驗室檢測得知，藉由**近距離飛沫、直接或間接接觸帶有病毒的口鼻分泌物、或無呼吸道防護下長時間與確診病人處於 2 公尺內之密閉空間裡，將增加人傳人之感染風險。**另外，有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

2. 依據世界衛生組織公告，感染新型冠狀病毒至發病之**潛伏期為 1 至 14 天**（多數為 5 至 6 天）。若曾前往流行地區或曾接觸疑似新型冠狀病毒感染之病人，目前仍維持需健康監測 14 天。

3. 依據世界衛生組織資訊，**確診病人發病前 2 天即可能具傳染力**。另外，確診病人發病後呼吸道病毒持續排出期間仍無法正確得知，唯依國內經驗與國際文獻得知，確診病人上呼吸道檢體可持續檢測病毒核酸陽性平均達兩週以上，且下呼吸道檢體檢出病毒的時間可能更久。

三、造成的影響:

1. 患者多發燒、四肢無力，呼吸道症狀**以乾咳為主**，有些人可能出現呼吸困難。嚴重時可能進展至嚴重肺炎、呼吸道窘迫症候群或多重器官衰竭、休克等。依據目前的流行病學資訊，患者大多數能康復，但也有死亡病例，死亡個案多具有潛在病史，如糖尿病、慢性肝病、腎功能不全、心血管疾病等。
2. 截至 2020 年 8 月 12 日，全球已有 220 多個國家和地區累計報告逾 2030 萬名確診個案，**逾 74 萬多名患者死亡。**

四、預防方式?

目前未有疫苗可用來預防此新型冠狀病毒感染，應避免直接接觸到疑似個案帶有病毒之分泌物與預防其飛沫傳染。

相關預防措施包含：

1. 關注並配合中央疫情中心最新公告防疫政策。
2. **維持手部衛生**習慣（尤其飯前與如廁後）、手部不清潔時**不觸碰眼口鼻**。
3. 避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並**維持社交距離**（室外 1 公尺，室內 1.5 公尺）或**佩戴口罩**。
4. 搭乘交通工具遵守佩戴口罩與相關防疫措施。

5. 減少探病與非緊急醫療需求而前往醫院。
6. 居家檢疫、居家隔離或自主健康管理者，請遵守相關規範。
7. 身體不適時請停止上班上課，先留在家中觀察、休息，需要時請主動聯繫衛生單位就醫時請說明旅遊史、接觸史、職業以及周遭家人同事等是否有群聚需求。

五、預防方式?

1. 如出現發燒、呼吸道症狀或有身體不適，請確實佩戴外科口罩，儘速就醫。就醫時，並應主動告知醫師接觸史、旅遊史、居住史、職業暴露、以及身邊是否有其他人有類似的症狀
2. 生病期間應於家中休養，並佩戴外科口罩、避免外出。當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。

宣導海報

資料來源：衛生福利部疾病管制局

109 學年第一學期 9 月份　主 題 2：口腔保健

口腔保健，最重要的是要從小建立良好的潔牙習慣，保持口腔的乾淨及健康，健康的牙齒不只讓人覺得神采奕奕，同時也可以讓我們進食與說話時都能自在無礙，良好的口腔保健，對我們整體的身心健康是非常重要的。

相關注意事項如下：

1. 定期口腔檢查

一般而言，至少**每半年定期口腔檢查**較為恰當；但年幼孩童的乳齒或高蛀牙風險族群，則每三個月進行一次較佳。

2. 健康均衡飲食

均衡的**攝取各種營養素**、減少吃甜食頻率、建立良好飲食習慣，可有效預防蛀牙的發生。

★正確的刷牙方法

- 位置：刷牙除了刷牙齒外，還有一個地方很重要---**牙齦溝**。在牙齦與牙齒交接的地方有一道約為 0.1－0.2 公分溝槽，稱為「牙齦溝」。細菌、食物殘渣容易卡在裡面，引起細菌的生長，所以盡量刷到「牙齒與牙肉之間的縫隙」。
- 力道：有些人對於牙齒清潔較為注重，總以為”大力就會乾淨“，長期刷牙過度用力，導致牙齒磨蝕，不但牙齒沒刷乾淨，還會造成敏感性牙齒及牙齦問題。
- 角度：將刷毛與牙齒保持 45 度，牙刷輕輕壓向牙齒，讓側邊的刷毛也能接觸牙齒。
- 工具：選用**軟毛**小牙刷，太硬的牙刷容易傷害牙齦與牙齒。
- 順序：刷牙要有固定的次序，才不會漏刷，牙齒的外面、裡面及咬合面也都要刷到。

3. **正確使用氟化物**

目前常用的氟化物，包括**含氟牙膏、含氟漱口水**、氟錠、局部塗氟等，藉此達到讓脫鈣的齒質（琺瑯質）再鈣化的功效。一般而言，自開始長牙以後，可由牙醫師視年齡及蛀牙嚴重的程度，每三個月到半年施行局部塗氟一次。

4. **注意事項**

1. **吃完東西立刻刷牙**

儘可能在吃東西後 2－3 分鐘之內刷牙，減少形成牙菌斑的機會。刷牙的時候不要一個勁地埋頭苦刷，最好對著鏡子，直視正在刷的區域，並且依循一個方向，例如由左到右、由外到內來刷，而且上下排牙齒要分開刷，確保不會漏了哪顆牙沒刷到。

2. **刷牙之後使用牙線**

要徹底清潔牙齒，光刷牙是不夠的，還得加上**使用牙線**，才能把藏在齒縫間的食物殘渣清掉，也把牙菌斑清乾淨。

3. **減少攝取甜食**

少吃甜食、糖分高及容易黏牙的食物，就少提供口腔細菌養分，形成牙菌斑，當然蛀牙的機會就會降低。也要少喝碳酸飲料，避免碳酸侵蝕牙齒的琺瑯質。

4. **刷牙要刷 3 分鐘**

一般人刷牙平均只有 1.38 分鐘，實際上，刷牙時間應維持在 3 分鐘左右，口腔及牙齒上的細菌才能得到充分清除。

5. **睡前刷牙後不再進食**

睡眠時人的口腔唾液分泌量最少，口腔的自潔作用差，如果刷牙後睡前再吃東西，那刷就沒有意義啦。

1. **對牙齒有益的食物**

(1). **奶酪**

含有豐富的鈣質，能有效強化牙齒和骨骼。乳製品（如乾酪和牛奶）還含有酪蛋白，有助於穩定和修補琺瑯質。

(2). **綠色葉菜**

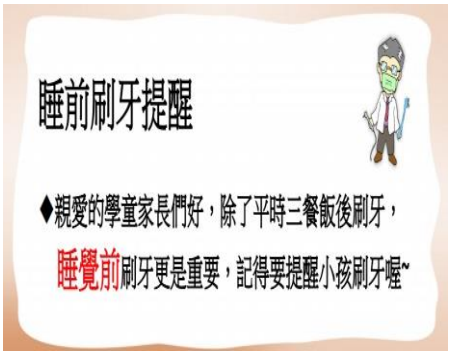
菠菜等綠葉蔬菜都含有豐富的纖維，對牙齒非常有益。進食後需要大量咀嚼才能分解這些蔬菜，並能令你產生更多唾液，可清理和沖洗你的牙齒，同時中和酸性。

(3). **鮭魚**

這種魚類富含 Ω-3 脂肪酸，也能為你提供大量維生素 D，有助於促進人體對鈣的吸收，有效保護和鞏固牙齒。

(4). **綠茶**

根據研究報告顯示，綠茶對人體有很多好處，因為它富含可殺菌抗病的強大抗氧化劑，能有效防止牙菌斑黏在牙齒上，進而保護牙齒健康。一般而言，各種茶內都含有氟化物，可防止蛀牙和鞏固琺瑯質。



資料來源：成大醫院口腔醫學部

【藥物濫用防制宣導】

拉K的快樂
不是真正的快樂

愷他命又稱卡門、K他命、克他命、Special K，一旦吸食或服用即容易造成視覺、聽覺的認知異常，並缺乏對時間的概念和自我意識，長期使用愷他命容易造成人格解離、幻覺，甚至導致精神病變！

近年研究以功能性核磁共振(fMRI)掃描愷他命成癮者的大腦，發現有腦部萎縮的現象，腦部功能均會因而減退、無法復原！所以，趕快告別愷他命，停止傷害大腦，勿因為一時放縱，揮霍掉美好青春！

資料提供：長庚大學生物醫學研究所 陳景宗教授

追求快樂的小秘方

培養正當的休閒活動，養成良好的運動習慣，不但可以強化身體健康，也能時時保持心情愉悅，遠離煩惱與憂愁，讓我們一起拒絕毒品吧！

拒毒八招

- 第1招：堅持拒絕法「不行，我真的不想吸。」
- 第2招：告知理由法「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」
- 第3招：自我解嘲法「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」
- 第4招：遠離現場法「太晚了，我要回家了，我先走了。」
- 第5招：友誼勸服法「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯。」
- 第6招：轉移話題法「小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」
- 第7招：反說服法「昨天新聞報導吸毒者下場很慘…所以，你也不要吸啦！」
- 第8招：反激將法「說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」

【交通安全宣導】

交通安全 四守則
交通安全入口網
Road Traffic Safety Portal Site
看見你
我才安全
謹守
安全空間
養成
利他用路觀
防衛
兼備

守則一 看見你我才安全
不從別人無法預期處穿越道路
危險
揮動比靜止較容易被看見
20

守則一 看見你我才安全
穿戴鮮豔衣物，提高顯著性
讓其他用路人有足夠時間看見你
道路施工

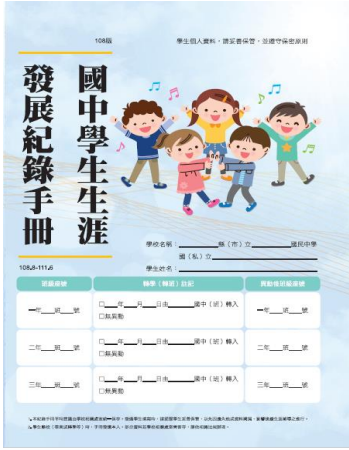
守則二 謹守安全空間
不做沒把握的交通行為
開車時保持
安全距離
03
等下次再過
不要快左轉

守則三 養成利他用路觀
避免不良的用路行為
不超速行駛
不任意變換車道
危險
50
危險

守則四 防衛兼備
生理與心理狀態良好才上路
駕駛前
使用藥物
駕駛
感到疲勞
心情亢奮
或沮喪
宿醉
休息不夠
專心且隨時觀察週遭的路況
前方有狀況

【國中學生生涯輔導紀錄手冊簡介】

因應十二年國民基本教育的規劃與推動，培養學生生涯抉擇能力，協助學生適性發展。學校協助學生建置「生涯輔導紀錄手冊」，希望彙集個人未來生涯規劃、升學進路選擇所需的各項資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望學生的未來，幫助孩子找到人生方向，簡介如下：

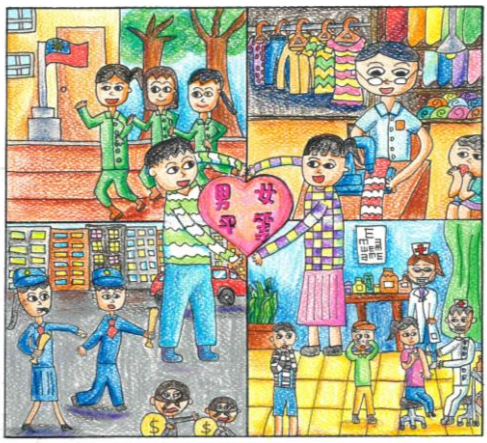


（上圖 107 版為九年級封面、108 版為八年級封面、七年級之 109 版學期中發放）

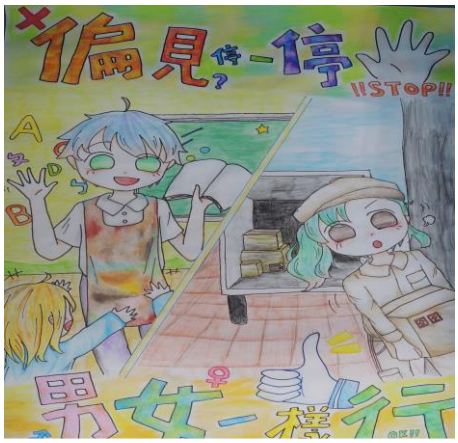
學生需紀錄或收集各學期學習成果及特殊表現，包含：領域學習表現、經歷（班級幹部、社團）、各項生涯試探活動紀錄、參與各項競賽成果、獎懲紀錄、服務學習紀錄等。

<u>每學年期末將請家長簽名檢閱一次，敬請家長與孩子一同討論生涯進路規劃。</u>

【性 別 平 等 教 育 宣 導】



特優 林歆倫



特優 林彥含

家 庭 教 育 宣 導

● 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
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	家庭成員	家庭共學	https://iMyfamily.moe.edu.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/

善用 3C 幸福 3T

「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」

「善用 3C 幸福 3T」官網：https://iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t

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。

<table>
<tr><td rowspan="2">善
用
3C</td><td>理念</td><td colspan="2">內容</td></tr>
<tr><td>「正向使用」數位科技及社群媒體的力量</td><td colspan="2">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
（一） iLove 戀愛時光地圖：以年輕世代為對象，提供婚前交友及婚姻預備之數位學習資源。
（二） iCoparenting 和樂共親職：以新手父母為對象，提供共親職之數位學習資源。
（三） iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。
 </td></tr>
<tr><td rowspan="4">幸
福
3T</td><td>理念</td><td>主題</td><td>活動內容</td></tr>
<tr><td rowspan="3">增進家庭凝聚力</td><td>家庭共學
(Reading together)</td><td rowspan="3">以「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」－「全家共讀、同樂、一起動一動」(Reading together、Playing together、Running together）的愛家行動，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，並推出系列之家庭教育宣導活動。</td></tr>
<tr><td>同樂
(Playing together)</td></tr>
<tr><td>一起動一動
(Running together)</td></tr>
</table>

「我怕孩子受傷、失敗，怎麼可能不管他！」父母焦慮下，年輕世代的無聊症候群

2020.07.30 by 陳志恆（親子天下出版《正向聚焦》）

「我的孩子上國中後，變得懶散、消極、被動，不僅無心課業，還對未來沒目標，對生活沒想法。他唯一的嗜好，就是整天玩手機、打手遊。不給他玩，就說好無聊，但又不去找點正經事來做，每天無精打采，真令人看不下去！」

每隔一陣子，就會有家長來找我，抱怨他的孩子有上述「症頭」，並且總會問：「我們家庭健全，夫妻相處和諧，經濟狀況也算不錯，從小提供他很好的學習條件，為什麼他會變成這樣？」一個孩子會變成這樣，原因有很多，需要細究才能曉得。然而，這幾年來我確實發現，有愈來愈多如此消極被動的孩子，他們的眼神中，完全找不到年輕孩子該有的青春光采，只有一副厭世的嘴臉。這是我常說的，青少年世代的「無聊症候群」。

什麼是「無聊症候群」呢？最大的特徵是：對現在沒想法、對未來沒方向，大人要他做什麼就做什麼；雖然不反抗，但也只求應付過去就好，對任何事情都呈現「無動機」的狀態。為什麼會出現「無聊症候群」呢？就我的觀察，這些孩子，從小生活就缺乏「可支配感」，也就是他們很少（或無法）感受到，自己能掌控自己生活中的大小事。到最後他們也放棄爭取，只要配合大人的安排就好。

當大人過度熱心，幫孩子規劃好每日生活的一切，小從穿什麼衣服，大到交什麼朋友、時間如何運用、假日如何安排、學習什麼才藝……甚至研讀課業的計畫，都是由父母一手決定。那麼，孩子當然感受不到，自己對生活有任何可支配感。

問題在於，為什麼父母要幫孩子主導一切？

這反映出父母本身的焦慮：在孩子小的時候，是擔心他受傷；等孩子大了，則是擔心他的人生失敗。所以身為父母，總要一手掌握孩子的一切，才會感到安心。然而，你的苦心卻向孩子傳遞一個訊息：「我不信任你擁有做決定的能力，因為你『能力不夠』或『做不到』。」

長久下來，孩子吸納這些來自大人的信念，便會發展出自我否定的心理傾向，也不相信自己有能力做得到；久而久之，即使依然渴望能主導自己的人生，卻連積極爭取的動力都沒有了—這就是典型的「定型心態」：不相信可以透過自己的努力，改變現況或未來。

「可是，我們都有讓他自己決定呀！」有不少父母會這樣回應。問題是，我們讓孩子決定後，真的有尊重他的決定嗎？

大人常犯的一個錯誤，就是請孩子自己做選擇，但當孩子決定之後，又推翻他的決定，否定他的選擇。如此，孩子就學會一件事：「反正我怎麼決定都是錯的，乾脆不要決定算了！」一個時常被否定的孩子，也會感覺對自己的生活缺乏可支配感。小從放棄打理生活中的瑣事，大到放棄自己的人生；當然會對什麼事都興趣缺缺，只是消極配合。而在手遊世界裡，孩子能找回些許的人生主導權。於是，手遊就成了他現階段人生中，唯一的心靈寄託。

試想，如果你在職場上能發揮的空間有限，都只能聽命行事；得不到肯定就算了，多做還多錯時，相信你也會選擇閉上嘴，聽話照辦就好。而每天去上班，當然也會是一副厭世的嘴臉！

避免「定型心態」，發展出「成長心態」的路徑

你可以試著揣摩，關注在不同的焦點，可能帶來的不同影響。以下從脈絡、層次、佐證三方面詳細說明。

1.脈絡：聚焦在表現的「過程」，多於聚焦在表現的「結果」。

當孩子面對生活挑戰或任務時，我們若能時常將肯定的焦點，放在執行過程中，孩子展現出來的努力、堅持、彈性、態度或良善動機，孩子也會跟著注意到這些，而不會只在意成績表現或結果如何。因為結果不如預期，孩子便會提早放棄；結果符合預期，孩子也容易患得患失。

2.層次：聚焦在「可改變」之處，而非「難以改變」的固定特徵。

要盡量去肯定那些對孩子而言，有可能改變的能力或特質，像是努力的程度或投入的時間，或者是誠實、善良、體貼、正直等美德—孩子可以選擇是否要這麼做（或做到什麼程度）。因為改變是可能的，當正向聚焦在這些層面上時，孩子也願意繼續做更多、做更好。

相對的，身高、體重、天資、外貌或出生背景等，這些看似天生、固定或難以改變的特質、條件，要盡量避免提及；否則，孩子很容易相信，一個人的成功是天注定，是專屬於那些幸運兒的，自己再怎麼努力，也不可能擁有。

3.佐證：大量運用「自我比較」，見證自己的進步。

最後，盡可能引導孩子自己與自己比較。因為，向外比較，永遠有比他還要強的人；標準比較，永遠找得到更高的標準，常令人感到挫折。若是自己與自己比較，引導孩子看見進步的軌跡，並與孩子進一步討論：「你是如何幫助自己，愈來愈進步的呢？」為孩子在心中拉起努力與進步之間的關聯，孩子會因此相信：「透過努力，我有可能愈來愈進步。」並相信改變是有可能的。

振興三倍券該不該給孩子？趁機進行孩子金錢教育

2020.07.20 by 馬哈（moneybar 創辦人）（親子天下）

政府發放振興三倍券，卻意外造成親子衝突？有新聞報導，有國中生不滿媽媽領走了自己的三倍券，氣得大罵媽媽「侵占」。三倍券到底該不該給孩子用？又該怎麼跟孩子談金錢教育，避免孩子亂花錢？有 20 年理財經驗的馬哈，也是名青少年的媽媽，他認為，要不要給孩子三倍券的問題，其實要從「是否有給零用錢」的問題開始談。

政府振興三倍券正式上路，到底孩子的三倍券該屬於「父母」還是「孩子」？這個話題在網路上也出現不同觀點父母的激戰。前幾天我去上親子理財課程，很多家長也問到了相同問題「振興三倍券的錢到底該不該給孩子」，可見振興三倍券為不少家長困擾。與其全部由父母代收、保管，我很贊成父母趁這次機會，跟孩子進行金錢教育。**利用這個機會讓孩子學習支配自己的金錢，學習做簡易的收支表、編列預算，練習分辨自己的「需要」跟「想要」。**父母如何透過振興三倍券來進行孩子的金錢教育呢？我建議透過以下三個階段來進行：

階段 1：跟孩子討論振興三倍券該給誰管？

我建議父母可以用「是否有給零用錢」來決定振興三倍券該給誰管。如果還沒有給零用錢，代表孩子可能還太小，或是沒有真正管過這一大筆錢，此時父母可以代管；如果已經有給孩子零用錢，代表孩子對金錢有一定的概念，也知道金錢的價值，此時可以和孩子討論這筆錢是否交由孩子管。

根據英國劍橋大學曾經發表的一份報告顯示，孩子的金錢習慣是在 7 歲時形成的，所以家中孩子超過 7 歲，都建議父母主動跟孩子談這個話題，傾聽孩子心裡的想法，試著用同理心理解為何他想要自己管這筆錢，同時也請尊重孩子的決定。以我們家為例，我會將 3,000 元的三倍券交給孩子自己支配，但是同時我也會趁機進行孩子的金錢教育，陪他練習「金錢支配權」以及「需要」跟「想要」這堂課。

階段 2：讓孩子擁有「金錢支配權」，學習編列簡易收支表

很多父母擔心孩子拿振興三倍券的 3,000 元亂買一些不需要的東西，但是當孩子決定自己管這一大筆錢時，父母也要學會「放手」，讓孩子擁有「金錢支配權」，不要限制孩子怎麼花這筆錢。

如果真的很擔心孩子亂花錢，建議父母可以教孩子編列簡易收支表。請父母教準備兩張紙，分別請孩子寫下「收入」跟「支出」，然後請孩子自己填寫收入是多少錢？同時也請孩子寫出，他想把錢花在哪？也就是支出項目，例如花在吃的、玩具上，還是其他想買的東西。

「金錢支配權」意味著要讓孩子自己學會作「決定」，允許孩子從亂花錢中學習成長，這樣才能發展孩子個人的自主性，學習正確用錢的態度。

階段 3：陪他編列預算表，釐清「需要」vs「想要」

第三階段則是練習編列預算表，針對孩子想購買的東西逐一討論，同時了解孩子真的「需要」還是單純「想要」那個物品。如果預算表上有太多的「想要」時，也可以趁機教育孩子正確的用錢態度，進而慢慢建立孩子金錢觀念。

每個父母都曾經是小孩，我們也曾經歷亂花錢的時期，如果花這 3,000 元能讓孩子有機會認識金錢的價值，培養孩子正確的用錢態度，我覺得這錢花得非常值得。