

目 錄

一、親職教育日活動流程	1
二、校園配置平面圖	2
三、各處室電話分機一覽表	3
四、105 學年度第一學期行事曆	4
五、校長的話	5
六、教務處業務報告	6
七、學務處業務報告	7
八、總務處業務報告	13
九、輔導處業務報告	15
十、給七年級家長的一封信--生涯輔導紀錄手冊	18
十一、文章分享	23
➤ 幫助「注意力不足過動症」(ADHD)孩子的方式(附錄：過動兒家長量表)...	23
➤ 親師溝通 3 步 2 招	28
十二、升學專區--實用資訊網	30

講座一

【我的過動人生】

講師:吳沁婕老師

日期:105年10月13日(四)

下午01:00-03:00

地點:文昌國中仁愛樓2樓圖書室



文昌國中親職講座系列活動



講座二

【如何與孩子談性說愛】

講師:杏陵基金會 郭宏基老師

日期:105年11月26日(六)

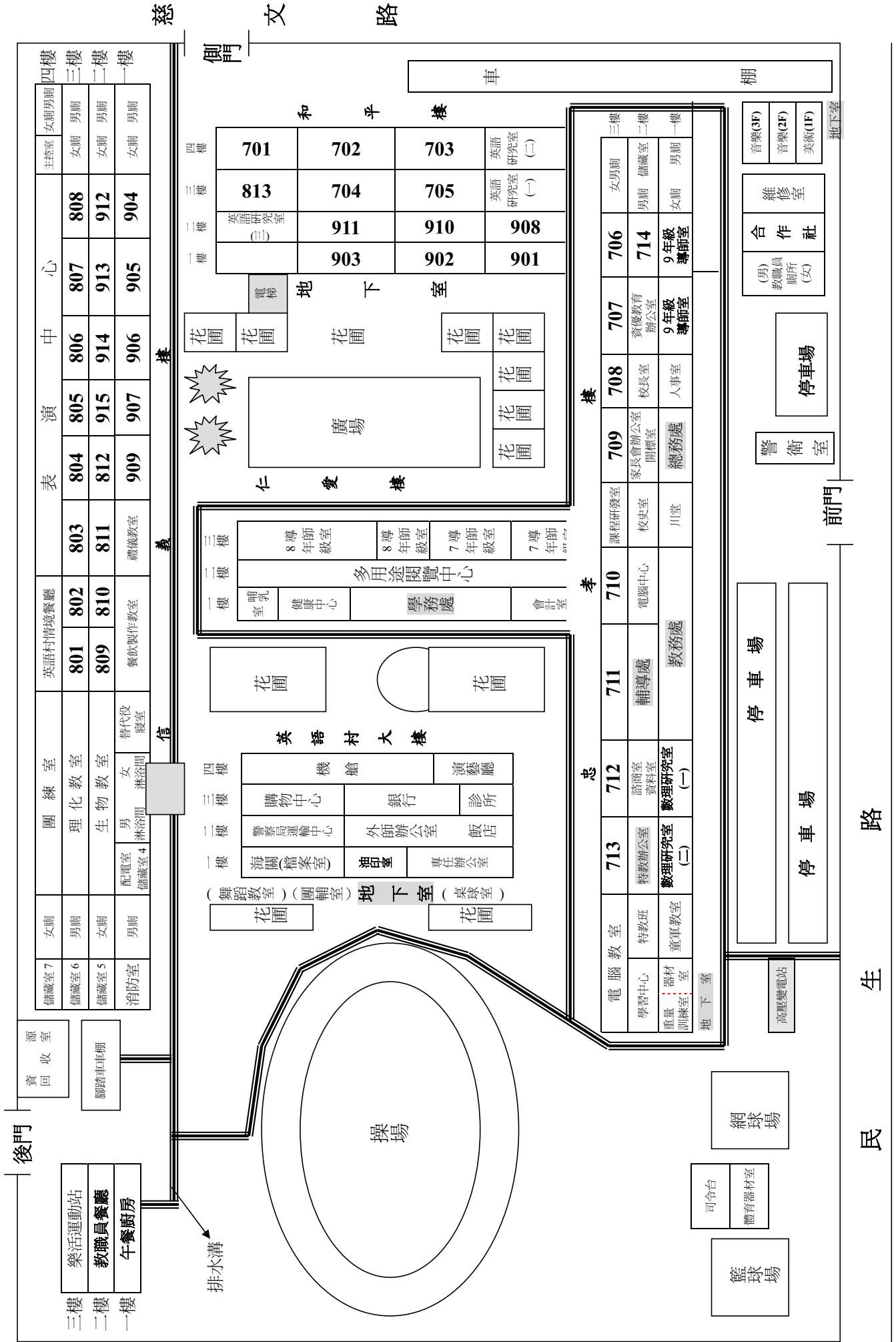
上午09:00-12:00

地點:文昌國中英語村4樓餐廳

親職教育日活動流程

時間	活動項目	參加對象	地點	備註
18:00 18:20	報到			
18:00 19:00	八九年級英資班/ 數資班家長諮詢會 暨 IGP 會議	八九年級英資/ 數資班家長	英語資優班： 忠孝樓 2F 諮商室 數理資優班： 忠孝樓 1F 數資班研究室	歡迎 家長與會
18:20 19:00	新生英資/數資 鑑定家長說明會	七年級有興趣之 家長與學生	仁愛樓 2F 圖書室	
19:00 21:00	各班親師座談會	各班家長	各班教室	全體家長 參加
21:00	賦 歸			

桃園市立文昌國民中學 105 學年度 校園配置平面圖 — 105.8.29



桃園市立文昌國民中學各處室電話分機一覽表

105.09.01 更正

處室	分機號碼	處室	分機號碼
校長室	110	九年級導師室(1) 忠孝 1F 909---916	318
教務處主任	210	九年級導師室(2) 忠孝 1F 901---908	317
教學組	211	八年級導師室(1) 仁愛 3F 801---809	326
註冊組	212	八年級導師室(2) 仁愛 3F 810-815	324
設備組	213	七年級導師室(1) 仁愛 3F 707---713	517
資訊組	215	七年級導師室(2) 仁愛 3F 701---706	521
圖書室	216	表演中心	321
課程研發室	217	國樂班團練室	322
電腦教室(忠孝3樓)	219	體育辦公室	327
專任教室(英語村1樓)	220、232	總務處主任	510
專任教室(和平1樓)	218	事務組	511
英語村辦公室	222、223	文書組	512
英語村主任	231	出納組	513
英語村行政組長	233	維修室	515
英語村餐廳	225	警衛室	516
音樂教室(3樓)	221	校史室	518
音樂教室(2樓)	226	總務處幹事	519
演藝廳	227	輔導處主任	610
教務處幹事	228	輔導組	611
教務處協行	230,520(後間)	資料組	612
英語村油印室	229	輔導處兼輔老師	615、616
學務處主任	310	輔導處專輔老師	617
訓育組	311	特教組	613
生教組	312	特教老師	618
衛生組	313	輔導處專線	619
體育組	315	資優辦公室	620
學務處專線	316	人事室	710
健康中心	319	人事室幹事	711
午餐廚房	320	會計室	810
學務處幹事	323	會計室佐理員	811
午餐秘書	325	合作社	812
		替代役寢室	236

文昌國中總機：3552776

傳真機號碼：3562105 電話轉接方法：按：保留(HOLD) → 分機號碼 → 轉接(TRF)

處室分機轉接方法：按兩次*記號(例：總務處510分機響，511分機可連續按兩次*記號即可接聽)

桃園市立文昌國中105學年度第1學期行事曆

105.08.29

月份	日期 週次	星期							行事簡曆
		一	二	三	四	五	六	日	
九	8/29	1	2	3	4	5	6	7	<ul style="list-style-type: none"> ●新生轉銜輔導會議(8/26) ●IEP會議(開學前一週) ●學習中心班會 ●教室佈置競賽開始 ●友善校園週 ●自行車考照報名
	9	2	3	4	5	6	7	8	<ul style="list-style-type: none"> ●7年級圖書館利用教育週 ●9年級身心障礙學生轉銜會議 ●校刊徵稿開始
	12	3	4	5	6	7	8	9	<ul style="list-style-type: none"> ●領城週-社會 ●身心障礙學生轉銜鑑定說明會 ●G9「職涯興趣測驗」施測 ●防震防災宣導週 ●操場施作完工(預計)
	19	20	21	22	23	24	25	<ul style="list-style-type: none"> ●領城週-社會 ●身心障礙學生轉銜鑑定說明會 ●G9「職涯興趣測驗」施測 ●防震防災宣導週 ●操場施作完工(預計) 	
十	26	27	28	29	30	10/1	2	<ul style="list-style-type: none"> ●圖書週 ●3Q達人各班代表繳件 	
	3	4	5	6	7	8	9	●校運跳高決賽	
	10	11	12	13	14	15	16	●學習領域會議(二)	
	17	18	19	20	21	22	23	●G7「賴氏人格測驗」施測	
	24	25	26	27	28	29	30	●領城週-健體	
	31	11/1	2	3	4	5	6	●校刊出刊 ●校慶運動會暨啦啦隊比賽	
十一	7	8	9	10	11	12	13	●各科作業抽查(期中) ●英資班數資班作業抽查	
	14	15	16	17	18	19	20	●各科作業抽查(期中) ●G8「行為困擾測驗」施測	
	21	22	23	24	25	26	27	●領城週-英文	
	28	29	30	12/1	2	3	4	●學習領域會議(三) ●班際拔河週	
	5	6	7	8	9	10	11	●各科作業抽查(期中)	
十二	12	13	14	15	16	17	18	●英資鑑定全市複選	
	19	20	21	22	23	24	25	●領城週-綜合	
	26	27	28	29	30	31	1/1	●各科作業抽查(期末) ●G7生涯輔導紀錄手冊抽查	
	2	3	4	5	6	7	8	●學習領域會議(四) ●G9生涯輔導紀錄手冊抽查 ●IEP檢討會週	
	9	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22		
一	2	3	4	5	6	7	8	●學習領域會議(四) ●G9生涯輔導紀錄手冊抽查 ●IEP檢討會週	
	9	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22		

捲起袖子，為創造優質學習環境努力

校長 蘇佐璽

謝謝家長們持續地肯定，本學年依舊有非常高比例的跨學區學子前來文昌就讀，文昌同仁依舊秉持努力不懈的態度，為創造優質學習環境而努力。

今年度感謝許多議員、立法委員、教育局與家長會的協助，我們爭取不少經費來改善學校的硬體教學環境與設施，以完善學生的學習環境，說明如下：

- 1、藝文展覽中心與風雨走廊（已完工，130萬元）
- 2、忠孝樓補強工程暨立面改善（已完工，890萬元）
- 3、操場改善（進行中，400萬元）
- 4、廚房地坪改善工程（已完工，40萬元）
- 5、藝文樓/和平樓/仁愛樓電源電線改善工程（近完工，150萬元）
- 6、電腦教室電腦更新（已完成，約67萬元）
- 7、中庭景觀改善與網球場牆面改善工程（即將進行，200萬元）
- 8、室外教學舞台工程（即將進行，200萬元）
- 9、忠孝樓玻璃帷幕與和平樓立面景觀改善工程（250萬元）。

另外，學校自去年開始，也在努力爭取新建活動中心案，總工程造價約1億2千萬元；目前已完成學校後方的廢道收回，廚房大樓的報廢程序也於局務會議、市政會議通過，目前在市議會審核中。若順利，預計今年底完成建築師的徵選。硬體教學環境與設施的改善，目標是為文昌學子創造優質的學習環境。

在學生學習方面，秉持文昌的傳統——「多元發展、精進學業」。由各處室所提供的資料，可知學生各項表現優異，文昌國中堅持教學正常化，均衡發展學生各項智能。文昌國中最為人津津樂道的其中一項，即是堅持優質的品格教育與生活教育，不僅訓輔人員嚴管勤教，所有老師亦秉持這樣的文昌精神。雖然主管教育機關對服裝儀容有所彈性，但我們期待文昌國中有別於他校的品牌識別。大家選擇文昌的原因之一是因為文昌有優於他校的校風與學生氣質，請大家一同愛文昌，讓學校持續擁有優質校風，配合學校對學生的管理與輔導。

在精進課業方面，一方面持續提升教師專業、持續激發教師對教學的熱忱，對於九年級同學也有相關的加強措施，讓文昌所有的孩子在學校皆能各展天賦，畢業後各個如其所願，進入心目中理想的學校。資優教育方面，本校英語資優班的教學成效、對資優學子的啟迪，為桃園市首屈一指，數理資優班目前邁入第二年，目標是希望未來能與英語資優班並駕其驅。

為了孩子，大家一起捲起袖子，共同創造優質的、特有的文昌學習環境。

教務處業務報告

一、105 學年度第 1 學期各次段考時間如下：

第一次段考：105.10.13（四）～105.10.14（五）。

第二次段考：105.11.29（二）～105.11.30（三）。

第三次段考：106.01.18（三）～106.01.19（四）。

二、9 年級複習考日期與考試範圍如下：

時 間	範 圍
105.12.21(三)~105.12.22(四)	7、8 年級全部（第 1 到 4 冊全）
106.02.21(二)~106.02.22(三)	7、8 年級全部及 9 年級上學期（第 1 至 5 冊）
106.04.27(四)~106.04.28(五)	7~9 年級全部課程

※以上重要考試日期與考試範圍，請家長協助督導貴子弟，早做準備，爭取佳績。

三、本學期重要活動

1. 第 11、12 週各科作業抽查。
2. 11/3(四)繳交校內科展(初選)計畫書(7、8 年級)，12/29(四)繳交校內科展(複選)計畫書(7、8 年級)，1/6(五)評選結果公告。
3. 11/21(一)英語說故事比賽(7 年級)。
4. 12/07(三)9 年級英語演講比賽。
5. 12/09(五)8 年級英語演講比賽。
6. 12/19(一)英語歌謠比賽（7 年級）。

四、榮譽榜

1. 林惟萱老師、賴羿均老師師參加 2016KDP 學校經營與教學創新國際認證獎榮獲特優(方案：啟笛音才，閃耀文昌)。
2. 張煒昇主任參加 2016KDP 學校經營與教學創新國際認證獎榮獲甲等(方案：『文昌“騎”蹟，轉動桃園』)。
3. 向麗珍老師、夏德樺老師榮獲 105 年度中小學優良教育專業人員。
4. 張晏儒同學榮獲 105 年桃園市英語比賽北區國中組第 1 名。

5. 914 林子傑、914 譚瑋城、914 戴琦森參加 2016 年**桃園市**科展榮獲化學科國中組【特優】。
- 題目：「粉」可怕
 - 指導老師：李清平老師
6. 本校科展作品參加 2016 年**桃園區**科展榮獲特優及優等佳績
- 獎項：【特優】
 - 組別：化學科國中組
 - 題目：「粉」可怕
 - 作者：914 林子傑、914 譚瑋城、914 戴琦森
 - 指導老師：李清平老師
 - 獎項：【優等】
 - 組別：生活與應用科學科國中組
 - 題目：Wi-Fi 九宮格
 - 作者：915 李軒丞、903 謝秉霖、915 蔣漢羽
 - 題目：「粉」可怕
 - 指導老師：李清平老師
7. 桃園市 104 年國中數學奧林匹亞競賽黃彩妍同學入選決賽。
8. 910 謝昀翔參加桃園市 105 年國中自然奧林匹亞競賽榮獲【銀牌】。
9. 903 謝秉霖、905 劉俊佐、911 林瀚坪參加 桃園市 105 年國中自然奧林匹亞競賽榮獲佳作
10. 901 李奕霆參加 2015 年立法院院長盃珠心算暨數學國際公開邀請賽 榮獲國高中心算組第一名、國高中珠算組第二名

學務處業務報告

文昌國中 60 週年校慶 邀約

10/16(日)14:30 國樂「繽紛桃花園」秋季公演
(桃園婦女館)

11/05(六)文昌國中 60 週年校慶 歡迎您

國樂公演

入秋將是充滿國樂的季節，文昌國樂即將邁入第十個年頭，陪伴孩子在音樂中成長與自我實現，在持續不斷成長中，我們將於 10月16日 14:30 在桃園婦女館辦理『繽紛桃花園』的秋季公演，歡迎各位家長們共襄盛舉。

桃園市青少年國樂團
Taoyuan City Youth Chinese Orchestra

演出曲目

慶賀序曲	趙深平 曲
樂舞圖	蔡文榮 曲
彩雲追月	蔡文榮 曲
彩雲飛	韓春現 曲
翠日輝煌	趙遠輝 曲
醉翁亭	韓春現 曲
翠堤風采	蔡冠仁 曲
漁歌	盧宗霖 曲
東北風	蔣維平 曲

桃園市青少年國樂團
105 年秋季公演

2016
10/16 14:30
票價 100元
桃園市婦女館
楊梅區新平路117號

演出時間
10/16(日)14:30起，於【復興中區綜合文化中心】、【復興藝術中心】、【山仔頂社區】、
【桃園市婦女服務中心】及原址多餘收費場，每人限購4張，數量有限，購完為止。

注意事項
票價包含於票面上300元贈送票券入場，送出門100元，因票價調整原票券，因票
券止，欲購從速。持票券入場，主辦單位保留節目調整之權利，此為票券調整說明，
<https://www.facebook.com/www.chiuk.org>

主辦單位：復興中區綜合文化中心、復興藝術中心、山仔頂社區、桃園市婦女服務中心、復興中區綜合文化中心、復興藝術中心、山仔頂社區、桃園市婦女服務中心
協辦單位：復興中區綜合文化中心、復興藝術中心、山仔頂社區、桃園市婦女服務中心、復興中區綜合文化中心、復興藝術中心、山仔頂社區、桃園市婦女服務中心

活動宣導

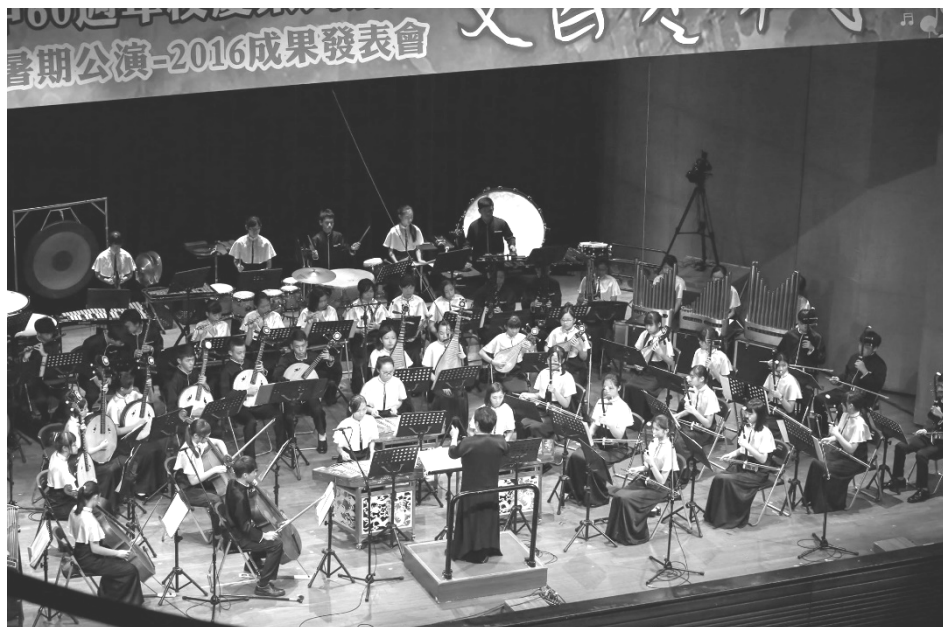
文昌國中「60週年校慶活動 LOGO 設計徵稿」，已經開始囉！歡迎各位同學與家長踴躍投稿，詳情請洽本校首頁。

榮譽分享

狂賀，本校午餐評鑑榮獲桃園市所頒之銀質獎，感謝全體學務處工作伙伴們及導師團隊的辛苦。

104 學年度全國音樂比賽 國樂合奏 優等

104 學年度全國音樂比賽 絲竹室內樂 優等



★105 年桃園區運動會田徑選拔賽

906 張仲琳 鉛球 第一名

★105 年桃園市田徑錦標賽

901 郭宇程 跳高 第二名

901 陳尹祥 跳高 第三名

★105 年桃園區游泳選拔賽

914 黃俊祥

50 自由式、100 自由式、400 自由、50 蛙式、
100 蛙式、200 蛙式 50 蝶式，勇奪 7 項金牌



808 邱是捷 200 公尺仰式 第 2 名

807 呂維倫 50 公尺蝶式 第 2 名

809 林湘庭 100 公尺蛙式 第 3 名

811 邱顯晃 50 公尺蛙式 第 4 名

806 李崇語 200 公尺自由式 第 6 名

★105 年市長盃獨輪車錦標賽

810 林柏勳 800 公尺競速 第八名

小小叮嚀

各位親愛的學生家長您好：

每天早上看到貴子弟到校上學的情形，及下午放學回家的狀況，在忙碌的工作之餘，家長們還要到校接送孩子，學務處在此向家長們致上最高的敬意，為了孩子們，您辛苦了！在此關於一些日常生活安全、交通安全……等方面的小叮嚀事項，請各位親愛的家長們也能多注意並叮嚀自己及孩子。

1. 騎乘機車接送時，請家長及孩子都要戴上安全帽。
2. 本校 7：30 分開始打掃，7：45 分後算遲到，除有特殊原因外，為配合打掃工作之進行，請家長們留意孩子到校時間。

3. 過馬路時，務必看號誌行進，並且一定要走斑馬線，同時要快步前進，不可任意穿越馬路，以免造成交通危險。
4. 步行回家的同學，請務必要靠路邊，或走人行磚道，不可並排行走於道路中央，以確保行的安全。
5. 騎自行車時，務必要戴安全帽，並且嚴格禁止載人，不可在人行磚道上騎腳車。
6. 騎自行車時，嚴格禁止逆向行駛。
7. 放假期間多注意孩子的動向及交友狀況，不要涉足不正當場所，如網咖、撞球間、賭博性的場所……等，隨時與孩子約定回家的時間，並注意孩子異性交友的問題。
8. 提醒孩子水域安全，游泳時，一定要到合法且登記有案，同時設有合格救生員的游泳池或海水域場，不可到危險的場所去游泳。

多一分關心，少一分傷害

總務處業務報告

省水節電倡環保，節能減碳愛地球



推動省水節電政策，以教育的方法，影響每一位教職員工生，進而推廣至每一個家庭，是本校目前努力的教育目標，也希望透過本次親職教育日活動，帶給每一位家長們對於省水節電的認同，並將此認同感影響至家庭及社區。

校園工程

為營造優質的教學環境，改善校園硬體設備，本校有多項工程正在進行或規畫中，透過集會場合，提醒學生隨時注意校園安全，並架設安全圍籬，確保在施工期間師生之安全，以下羅列本校目前正在進行或規畫中的工程如次：

1. 忠孝樓補強工程(已完工，尚在驗收中)，補強本校忠孝樓之耐震係數。
2. 本校和平樓、藝文樓及仁愛樓之電源改善工程，將老舊之電源更新，以增強節電及用電安全。
3. 籃球場整修工程，提供師生良好的體育運動教學場地。
4. 中庭景觀改善工程(尚在招標程序中)，改善中庭景觀，給予師生優良的休閒場地。
5. 藝文表演舞台工程(尚在規畫中)，提供藝文活動的空間。
6. 和平樓立面景觀改善工程(正在規畫中)

輔導處業務報告

一、每學年八年級「抉擇的路口：家長職涯分享」活動

今年活動辦理時間為 11/30(三)13:05~15:45，家長親臨分享。古人說「易子而教」，一輩子也許只有一次機會，您可以成為許多孩子們生命中的導師，開展他們的職涯視野，讓他們瞭解您工作領域所需的技能以及酸甜苦辣。已經參與的家長，非常感謝您。也歡迎有興趣與孩子們談談您工作領域的家長，與我們聯繫【聯繫窗口：資料組長張老師 03-3552776#612】。

二、歡迎家長投稿本校校刊「心·文昌」



賀！心文昌第 3 期獲桃園市「104 學年度國民中小學校刊評選」—雜誌類特優

今年屆逢本校 60 周年校慶，歡迎家長踴躍投稿：

- 1.60 周年校慶特刊專題文章：請自訂題目，寫下您對文昌的情感、感受、回憶……，散文或新詩皆可，形式不拘。
- 2.老照片：歡迎您提供陪您成長的文昌老照片，並簡述照片故事(照片可先行掃描後寄至輔導處信箱；亦可交由孩子帶至學校，我們將於掃描後歸還)。
- 3.專文、新詩創作。
- 4.分享各行各業故事。

※收件截止日為 10/11(二)。可投稿至輔導處電子信箱，或將文章交至警衛室。

※投稿稿件一經入選，致贈 100 元圖書禮券以資感謝；請投稿至 listen2me99@gmail.com，內容主旨請註明「○年○班學生○○○ 家長○○○」，若您要使用筆名請註明告知。有任何問題，請來電詢問(資料組長張老師 03-3552776#612)。

三、歡迎家長預約「生涯聽診」的服務

對於孩子的未來生涯或升學制度有困惑，歡迎與輔導老師預約晤談，給予孩子最適切的協助。連絡方式：

1. FB 粉絲團(文昌國中輔導處)，傳訊息詢問；
2. 心田信箱(listen2you99@gmail.com 或學校首頁-學生園地-輔導處心田信箱)；
3. 電話連繫(03-3552776):#617 李貞儀老師、#615 林顯壕老師、#616 唐思涵老師。



FB 粉絲團

四、您關心的大小事：

月份	日期時間	活動主題	參與對象	地點
九月	09/28(三)放學前	3Q 達人各班代表交件	七年級學生 MQ 八年級學生 EQ 九年級學生 AQ	文昌國中
	09/27(二)07:45~08:25	七年級英語競試	七年級全部學生 (不得補考)	各班教室
	09/29(四)07:45~08:25	七年級自然競試	七年級全部學生 (不得補考)	各班教室
十月	10/04(二)07:45~08:25	七年級數學競試	七年級全部學生 (不得補考)	各班教室
	10/13(四)13:00~15:00	親職講座暨教師研習 ：我的過動人生【吳沁婕】	全校家長、教師	仁愛樓 2 樓 圖書館
十一月	11/06(日)上午	全市 <u>數理</u> 資優鑑定初選	七年級報考學生	文昌國中
	11/18(五)18:30~21:00	英語資優資源班 成果發表會	八、九年級英資班學 生、家長及畢業學生	英語村 4 樓 演藝廳
	(另公告)	數學資優資源班 成果發表會	八、九年級數資班學 生、家長及畢業學生	忠孝樓 1F 數資班研究室
	11/20(日)上午	全市 <u>英語</u> 資優鑑定初選	七年級報考學生	文昌國中
	11/26(六)09:00~12:00	親職講座：如何與孩 子談性說愛【郭宏基】	全校家長	英語村 4 樓 餐廳
	11/30(三)13:15~15:45	家長職涯經驗分享	誠摯邀請家長們 蒞臨分享	八年級各班 教室
十二月	12/11(日)上午	全市 <u>數理</u> 資優鑑定複選	七年級通過初選 之學生	文昌國中
	12/18(日)	全市 <u>英語</u> 資優鑑定複選	七年級通過初選 之學生	建國國中

月份	日期時間	活動主題	參與對象	地點
十二月	12/12~01/08	國中生涯輔導紀錄手冊	全校家長	
一月	01/05(四)14:00~14:45	九年級技藝教育學程 成果展	九年級技藝教育 學程學生家長	信義樓 1 樓 禮儀教室
	寒假	「小人物大紀事」攝 影藝文競賽	全校學生	

歡迎光臨 輔導處部落格(<http://wp.wcjhs.tyc.edu.tw/wordpress/counselors/>)



輔導處部落格

五、歡迎利用「桃園市家庭教育中心」資源

家庭教育中心(網址：<http://family.tycg.gov.tw/>)提供家庭教育諮詢專線及面談的服務，也辦理各項家庭教育活動（講座、成長團體），舉凡親子相處、夫妻相處、婚姻關係、婚前兩性相處、祖孫、失親等都屬於家庭教育的範疇，歡迎家長多加利用。



家庭教育中心

電話服務

諮詢專線：4128185（市話免撥區域號碼）

手機請撥：02-4128185

行政專線：(03)3366885

諮詢服務時間

週一至週五：上午 09:00-12:00 下午 14:00-17:00 (國定假日及星期例假日不開放)

晤談服務：

請利用諮詢專線與本中心輔導員洽談面晤時間

近期活動

「放心、放手、放輕鬆～做個開心的父母系列講座」第 3、4 場講座

第 3 場：105.09.25(日)09:00-12:00 有品質的親子關係。

第 4 場：105.10.02(日)09:00-12:00 好漢做事好漢當。

活動場地 家庭教育中心(桃園市桃園區莒光街 1 號) 二樓視聽室。

給七年級家長的一封信

～國中學生生涯輔導紀錄手冊

親愛的家長您好：

因應十二年國教適性升學輔導，教育部於 100 學年度推出「國中學生生涯輔導紀錄手冊」，希望透過教師、家長、學生三方共同完成資料紀錄及生涯輔導與諮詢兩方面，協助學生於國中三年探索自我生涯，進行適性的進路選擇。

★以下為本紀錄手冊使用相關說明【請務必耐心詳閱】：

一、平日保管單位：導師及輔導處。

二、如遇學生異動（如：轉學），本紀錄手冊需隨學籍相關資料一併轉移。

三、本手冊內容主要為學生填寫，但家長及教師也會參與部份書寫內容。

目前預計實施的方式是每學期會請導師及輔導課授課老師於課堂中協助學生完成相關資料；且在每學年期末請貴子弟將本手冊帶回家給您參閱，並請您在時間內完成需填寫的部分（如附件）；再由貴子弟繳回由學校統一存放，懇請家長協助配合。

四、學生需於每學年向家長及師長進行生涯諮詢，也煩請家長撥冗與自己的孩子討論生涯，協助孩子在成長過程當中，對自己的未來生涯有所方向。

五、本手冊預計做為十二年國教升學參考資料，教師、學生、家長等都會看到相關填寫內容，請相關人員在填寫時，應小心用詞、謹慎紀錄，本手冊填寫內容與學生的升學考量息息相關，請家長、學生、教師在填寫時保持完整、切勿弄丟。

➤桃園市十二年國教相關資訊(含比序條件)參閱網站

<http://12basic.tyc.edu.tw/>

六、本手冊平日會妥善保管，並遵守保密原則。唯學生畢業時，手冊將發還本人參用。

七、本手冊每學期檢核一次，若學生的紀錄手冊有通過檢核，輔導處會在封底蓋章。若無通過檢核，會針對學生未確實完成部份督促學生完成並做適當之懲處。

八、如對本手冊有任何問題，歡迎致電詢問輔導處(03)3552776#612。

附件：手冊內容

請家長參閱

【僅提供需請家長協助部分，平時交由導師協助學生填寫並統一管理】

學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則

105版 105.8-108.6

國中學生生涯輔導紀錄手冊

學校名稱： 縣(市)立 國民中學

 國(私)立

學生姓名：

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
一年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	一年 班 號
二年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	二年 班 號
三年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	三年 班 號

1. 若遇學生異動(轉班、轉學等)，本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。
2. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處室統一保存。發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免因遺失造成資料闕漏，影響後續生涯輔導之進行。
3. 學生畢業時，手冊發還本人參用。部分資料若學校相關處室需留存，請自行影印。

目 錄

項目	分項目	頁碼	填寫人	建議填寫時間
一、我的成長故事	(一) 自我認識	1-2	學生	每年9月，依年級別填寫
	(二) 職業與我	3	學生	
二、各項心理測驗	(一) 性向測驗	4	學生	測驗實施後填寫
	(二) 興趣測驗	5	學生	測驗實施後填寫
	(三) 其它測驗	6	學生	測驗實施後填寫
三、學習成果及特殊表現	(一) 我的學習表現	7-9	學生	1.領域學習成績於每年9月、翌年3月，依學期別填寫 2.複習評量及學習成就評量於實施後填寫
	(二) 我的經歷(班級幹部、社團)	10	學生	每年9月、翌年3月，依學期別填寫
	(三) 參與各項競賽成果	11	學生	
	(四) 行為表現獎懲紀錄	12	學生	
	(五) 服務學習紀錄	13	學生	
	(六) 生涯試探活動紀錄	14-15	學生	
四、生涯統整面面觀		16-18	學生	三年級第2學期初(約3月)
五、生涯發展規劃書		19-20	學生 家長 導師 輔導教師	三年級第2學期 (免試入學及特色招生前)
六、其他生涯輔導紀錄	(一) 生涯輔導紀錄	21	導師 輔導教師	進行學生生涯輔導後，適時填寫。
	(二) 生涯諮詢紀錄	22	學生	每年9月、翌年3月，依學期別填寫。
	(三) 家長的話	23	家長	每年5-6月，依年級別填寫。家長參閱簽章後，繳回統一保管。
附錄一	國中技藝教育十三職群與相關性向測驗、興趣測驗之對應分析結果	24-25		
附錄二	職業學校群科歸屬表	26-27		

自 103 學年度起，多數國中畢業生將以免試入學方式升讀高中、職校及五專，學生可參考個人的能力、性向、興趣及人格特質等因素，選擇最適合自己的學校類別。因此，規劃辦理各項試探及實作活動，以協助學生自我認識及探索未來進路，並提供適性的生涯規劃建議，是國中生涯輔導工作的首要目標。

為落實國中學生生涯輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，並協助教師、家長在輔導學生進行生涯規劃時有所依據，教育部著手設計本生涯輔導紀錄手冊，涵括：學生的成長軌跡、各項心理測驗結果、學習成果及特殊表現、生涯輔導紀錄等，並透過生涯發展規劃書，幫助學生在進行進路規劃時有更清晰、明確的步驟和方式。

為了讓學生及家長能了解如何使用本紀錄手冊，分別說明如後：

給國中生的話

這本生涯輔導紀錄手冊主要在協助同學記錄個人生涯規劃所需的相關資料，以利在九年級做升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。

要如何選擇最適合自己的生涯進路？學校各領域的學習、各項社團活動及相關心理測驗等，都可以幫助同學們了解自己的人格特質、專長、興趣等。學校辦理的生涯發展教育課程及活動、生涯檔案資料等，也可以協助您透過體驗、探索來認識自己，以及了解高中、職校及五專的學校特色，請思考您所做的性向、興趣測驗結果為何？是屬於學術導向的？或是比較適合就讀職業學校的哪種群科？

每一次填寫手冊時，希望您都能以認真的態度，審慎思考並完成相關資料，這樣才能建置正確、完整的資訊，讓學校老師及家長充分了解您的個人特質、進路需求及個人內外資源與限制，將各種影響生涯決策的因素納入考量，透過討論、評估，幫助您規劃出一個適合自己的生涯目標。

給家長的話

從孩子一落地，每位家長就投入了無數的心力，提供大量的教育資源，希望孩子健康成長、快樂學習，並能選擇最適合的發展方向，逐步實現自己的理想。為此，學校協助學生建置這本生涯輔導紀錄手冊，希望彙集個人生涯規劃、進路選擇所需的資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望孩子的未來，幫助孩子找到人生方向，並希望每個孩子都能擇其所愛、樂其所擇，悠遊於符合自己性向與興趣的天地中，盡情展現長才，發揮光熱，成為各行各業的翹楚。

從許多研究及實例驗證，如果孩子可以清楚自己的興趣及能力，並且設定好未來發展的目標，就較能心無旁騖、不畏艱難、堅定的朝目標前進。因為所做的是個人所愛，所以能完全投入、充滿熱情與活力；又因為有理想、有目標，所以願意堅持到底，其成就何以限量！

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。建議您參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠颺，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！

幫助「注意力不足過動症」(ADHD)孩子的方式

摘自 ADHD 注意力不足過動症資料網

藥物治療

許多家長對孩子要接受藥物治療仍存有懷疑及猶豫，但實際上，過去在各國的長期追蹤研究都發現，藥物是治療中不可或缺的一環，並且，有效且安全的 ADHD 藥物治療也已有超過 50 年的臨床經驗。若不使用藥物，ADHD 的核心症狀無法獲得有效控制，治療成果將有限且難以持續。若有任何用藥相關疑問，建議可與醫師討論，以共同決定最好的治療方式。

非藥物治療

目前主要的非藥物治療是「行為治療」，行為治療也是 ADHD 完整治療中的重要一環，依據美國醫學會建議行為調整包含：

1. 請學校老師將座位調至前排。
2. 建立行為上的每日標的，以確立其改善情形
3. 忽略不適當的行為，鼓勵合宜的行為。
4. 加強自尊心。

幫助小孩完成家庭作業

1. 確定孩子有能力完成作業，並讓孩子了解作業的內容及完成皆很重要。
2. 建立孩子在固定時間地點完成作業的習慣。
3. 給予清靜的寫作業環境，如擺設簡單的地點、乾淨的桌面，避免孩子分心。
4. 孩子分段完成作業，並於各階段完成時給予稱讚。
5. 讓孩子了解未達成預期目標的後果。
6. 用耐心、尊重及同理心與孩子溝通，幫助建立正面態度。

延伸閱讀：「注意力不足過動症」。臺大醫院精神醫學部編製。衛福部出版。2015/06。

PDF 版網址 http://www.mohw.gov.tw/MOHW_Upload/doc/心理衛生專輯/03_注意力不足過動症.pdf



運動是否有助「注意力不足過動症」的孩子？

為恭紀念醫院兒童心智科主任 吳四維

建議以運動為輔助方式

目前在 ADHD 的治療上，以藥物配合行為治療的效果最好，也建議做飲食調整(減少甜食與食物添加劑如色素)、感覺統合訓練與運動，其中運動目前被認為是最有效果的輔助方式(但畢竟只是一種輔助的方式，無法長時間改善症狀，藥物的幫忙還是最大)，且不需要花額外的時間與金錢到醫院報到，而且也可以自由選擇喜歡的運動類型與時間。

運動對 ADHD 孩子的 7 大好處

1. 增進身體健康。
2. 有助於大腦的發展，可以提高大腦內多巴胺與正腎上腺素的濃度，對於孩子專心注意力、認知能力與行為自制力有幫助。
3. 改善動作的協調性。
4. 改善睡眠的情形，傍晚的運動即使只是散步與走路，都有助於晚上的睡眠。
5. 改善偏食的習慣。
6. 對於內向與敏感孩子有幫助。
7. 有助於情緒的穩定等。

哪種運動比較有幫助？

只要是運動就有幫助，但有氧運動最好，運動時會增加心跳速度與流汗，如長跑、健走、游泳、騎單車、跳繩、打網球與溜直排輪等，這些運動都需要長時間維持耐力、速度，可以幫助孩子學會時間安排與順序、維持專心與耐心、抑制衝動等發展；也可以嘗試如武術或攀岩等運動，特別是武術除了運動外，也有助於禮貌與品德的發展。

每次運動的時間，剛開始不要太長，先 10~15 分鐘，直到比較可以接受後，再逐漸增加到每天 30~60 分鐘，建議一週有 6 個小時的運動。

持續運動好處多！

對孩子來說，對運動有沒有興趣，是讓孩子能否持續進行的重要關鍵。所以如果孩子對於單調的跑步沒有興趣，可以選擇團體活動性質並且需要技巧的運動類型，如網球、桌球或武術；對於 ADHD 孩子來說，團體活動中的人際互動與遵守規則也是很重要的課題，當然這類型的運動多半需要教練來協助。所以若家有 ADHD 孩子，父母應儘量讓小孩多運動來幫助大腦的發展，不論是否需要服藥，多運動還是好處多多！

內容摘自「為恭紀念醫院兒童發展聯合評估中心部落格」

ADHD 孩子運動課程規劃建議

國立臺北教育大學特殊教育學系詹元碩副教授 詹元碩

何種活動適合 ADHD 孩子？

依據目前研究顯示，有氧運動對於 ADHD 孩子可以有效的降低過動與衝動症狀，知覺動作訓練可增加專注力。(見表 1)

1. 「規律型有氧運動」

動作簡單規律且重覆性高，運動強度容易控制，適合動作協調能力不佳的 ADHD 孩子。

2. 「知覺動作訓練」

強調多樣性知覺刺激，如視覺、聽覺、觸覺等，並執行回應動作。建議先從簡單技巧動作開始練習，適合單純注意力缺失孩子練習，這方面訓練可增加注意力控制。

3. 「開放形式技巧型運動」

運動強度較高的動作技巧型運動，適合於動作協調能力有基礎能力的 ADHD 孩子，這方面訓練有助於注意力控制能力提升與降低過動行為，也可增進團隊合作精神，同時可增加同儕間相互學習的機會。

4. 「紀律型技擊運動」

可以在短時間內，消耗體力，並可學習如何遵守「規矩與禮儀」，但須避免相互練習中產生衝突，此類活動適合於較能控制情緒的 ADHD 孩子。

表 1 ADHD 孩子運動類型與運動模式建議表

運動類型	運動項目	建議運動強度	運動頻率	運動時間	教學策略
規律型有氧運動	1. 慢跑 2. 游泳 3. 自行車 4. 有氧律動	中高強度	每週 4 次以上	約 60 分鐘	可運用遊戲模式，增加參與動機。
知覺動作訓練	1. 動作反應訓練 2. 動作節奏訓練 3. 平衡訓練 4. 手眼協調訓練	低技巧複雜度	每週 5 次以上	15-20 分鐘	每一動作訓練約 3 組以上，每一組動作訓練至少 15 次。
開放式技巧型運動	1. 羽球 2. 網球 3. 桌球 4. 簡易體操	中高強度	每週 3 次以上	約 60-120 分鐘	須將動作技巧與規則簡化，提升學習成就感。
紀律型技擊運動	1. 跆拳道 2. 空手道 3. 武術(高活動量型)	中高強度 (中間需有休息時間)	每週 3 次以上	約 60-120 分鐘	紀律明確，多以正面鼓勵方式進行。

過動兒家長量表 (SNAP IV)

設計者：史瓦森 (James M. Swanson, Ph.D)；翻譯：高淑芬

填表人姓名：_____ 填表時間：____年____月____日

與受試者的關係 (請圈選)：父 / 母親 老師 其他監護人，請說明 _____

請圈選最能表達這個孩子 (學生) 在過去一個星期狀況的代碼

		完全沒有	有一點點	還算不少	非常的多
1	在做學校作業或其他的活動時，無法專注於細節的部分或出現粗心的錯誤	0	1	2	3
2	很難持續專注於工作或遊戲活動	0	1	2	3
3	看起來好像沒有在聽別人對他 (她) 說話的內容	0	1	2	3
4	沒有辦法遵循指示，也無法完成學校作業或家事 (並不是由於對立性行為或無法了解指示的內容)	0	1	2	3
5	很難組織規劃工作及活動	0	1	2	3
6	逃避，或表達不願意，或很難從事需要持續性動腦的工作 (例如學校作業或是家庭作業)	0	1	2	3
7	會弄丟作業或活動所必需的東西 (例如：學校作業、鉛筆、書、工具、玩具)	0	1	2	3
8	很容易受外在刺激影響而分心	0	1	2	3
9	在日常生活中忘東忘西	0	1	2	3
10	在座位上玩弄手腳或不好好坐著	0	1	2	3
11	在教室或是其他必須持續坐著的場合，會任意離開座位	0	1	2	3
12	在不適當的場合，亂跑或爬高爬低	0	1	2	3
13	很難安靜的玩或參與休閒活動	0	1	2	3
14	總是一直在動或是像裝了馬達似的動個不停	0	1	2	3
15	話很多	0	1	2	3
16	在問題還沒問完前就急著回答	0	1	2	3
17	在遊戲或團體活動中，很難排隊或輪流等待	0	1	2	3
18	打斷或干擾別人 (例如：插嘴或打斷別人的遊戲)	0	1	2	3
19	發脾氣	0	1	2	3
20	與大人爭論	0	1	2	3
21	主動反抗或拒絕大人的要求或規定	0	1	2	3
22	故意做一些事去干擾別人	0	1	2	3
23	因自己犯的錯或不適當的行為而怪罪別人	0	1	2	3
24	易怒或很容易被別人激怒	0	1	2	3
25	生氣及怨恨	0	1	2	3
26	惡意或有報復心	0	1	2	3

說明：

1. 本量表常模為 6-13 歲兒童，不在此範圍內的年齡層，會有誤差，建議您詢求醫師或專業人員做更詳細的評估。
2. 本量表僅供教師、家長參考，不應該作為過動評估唯一參考標準，若您對評估結果有疑問，建議尋找專業醫療機構協助。

親師溝通3步2招

作者：李佩芬

順暢的溝通，有賴彼此成熟的心智與人格。有時，親師間上演的衝突戲碼，看在溝通高手眼中，問題往往出在雙方「溝通步驟」不夠到位，以及「樂觀自信」的正向情緒不足。

三步驟，搭建親師橋

以人際溝通見長的卡內基訓練，向來是企業界倚重的人際溝通、優勢銷售諮詢對象。本身也有兩個初入學孩子的卡內基總經理黑立言指出，在卡內基講授優質溝通技巧的課程中，絕對少不了三道策略：**緩衝**、**舉例與反問**。

緩衝：指凡事以讚賞與感謝為前提，並以誠心、具體的讚美為開場。與其泛泛地說「小明很乖、很聽話。」就不如具體地說「小明好體貼，今天主動帶同學去保健中心。」或「小明現在寫字坐姿端正多了，謝謝老師在學校費心提醒。」千萬別小看「具體真誠讚美」的魔力，這是建立良好關係的最佳破冰法寶。

舉例：其實雙方心知肚明，這段才是重頭戲；但是，千萬別急呼呼地說出自己的結論與立場，而是最好透過「陳述行為與情境」，把事情從頭到尾講述一遍，或說出自己有哪些困擾，請老師或家長幫忙出個點子。

反問：在陳述完以自己眼光看到的情形後，再徵詢老師或家長意見。如「老師（爸媽）在班上（家裡）可能看到的更清楚，不知你的想法？」、「老師（爸媽）你的看法如何？」

這三步驟，猶如一道三明治，把孩子的棘手問題，夾在厚厚的讚美（緩衝）與徵詢（反問）之間；而中間這層最需處理的「燙手山芋」，陳述時儘量以「記敘文」而非「論說文」的方式表達。

一位認同人本基金會「正向管教」理念的家長，曾遇過自己孩子哭訴被連坐處罰情形。這位平時與老師互動還算密切的母親，溝通方式恰巧正是這「三明治策略」的良好示範。

會面之初，她當然不忘先讚美感謝老師的辛勞，「老師平常很辛苦喔，帶三十多位孩子，真的很不容易，我光兩個就忙得團團轉了！」寒暄一陣後，再陳述自己的煩惱，「我最近有個困難，想聽聽老師意見。我平常跟孩子談事情，會儘量說明事情的道理。但現在碰到一個情形是，其實是其他同學做錯，但我小孩被罰，我不太知道該如何告訴她這其中道理。不知道老師有沒有什麼好方法？」

不去質問老師「我覺得連坐處罰是不對的！」這位媽媽反以「以自身處境代替質疑」，提醒老師她對連坐處罰的困惑，而老師也在這種溝通方式下，大幅調整了自己帶班方式。

兩原則，掌握敏感時刻

當然，絕不是每次的親師溝通，都如此花好月圓。我們得承認，當人的情緒正在氣頭上時，一些平常聽起來無傷大雅的語句，往往卻成為引爆的地雷。

面對這種敏感的關鍵性溝通，黑立言建議一定養成兩個好習慣：「先講一句話，表達對對方感受的尊重」；其次是儘量避免說出「可是」與「但是」，而改用「我很了解你的感受。我的觀察（想法）是……」來表達。換個連接詞，其實一點也不影響溝通的流暢，但卻能大幅降低「你既然否決我，我也否決你」的爭論性情緒。

「卡內基經常強調，我們要先處理情緒，再來處理事情，」黑立言舉例，若碰到家長抗議「為什麼我小孩不能坐在窗戶邊？」老師在第一時間別先忙著辯白，不妨先說，「這位媽媽，我很了解你的感受。如果我的小孩上課光線不夠，我一定也會覺得很嚴重。」來緩和對的方情緒。

黑立言觀察，許多衝突往往是出在對方很疑惑「你到底有沒有聽到我的抱怨？」或是「你聽到了抱怨，但你到底重不重視啊！」因此，一位成熟的溝通者，就一定要先把對方這種情緒照顧好，表達出你很重視這個「心情」後，再來「說理」，解釋班上燈光其實很足夠，或是位子其實每週都會更換等，對方才比較容易聽得進去。

正向思維，親師合作基礎

一份發表於《科學人雜誌》、由美國密西根大學所進行的心理實驗發現：人若長期保持正向情緒，會增加思維彈性與統合性視野（Global Vision）；而負向情緒則容易導致「隧道視限」（Tunnel Vision），讓人在解讀事物時，觀點容易趨向狹隘、偏執。

在校園中廣泛推廣品格教育的宏達基金會，近年也與卡內基合作，為老師開辦人際溝通課程，其中一項重點，就是協助老師建立更樂觀的態度，以面對當今千頭萬緒的教育大環境。

「卡內基希望能教導大家更以積極、樂觀的態度，看待自己與別人，」黑立言如此期待。

千頭萬緒的教育工作無法「炒短線」，不論家長或老師都得隨時自備「打氣筒」，當自覺面臨情緒黃燈時，提醒自己保持微笑的正向情緒，這樣老師看家長，才不致於左看右看都像「怪獸」，家長看老師，也不會上看下看都很「機車」。

摘自親子天下雜誌 2 期

升學專區—實用資訊網



桃園市政府教育局 —— 十二年國民基本教育資訊網

*國中升學專區

- 1.桃連區高級中等學校免試入學作業要點
- 2.桃連區高級中等學校特色招生核定作業要點
- 3.志願服務學習時數採計、服務學習幹部積分採計
- 4.多元學習表現採計要點



105 年國中畢業生適性入學宣導網站

一、適性入學

*國中教育會考

*適性入學管道

*學制的選擇

*高中學科、高職群科及五專介紹

二、高中高職定位查詢



105 年度桃園市高中高職博覽會網站

*105 年桃園市高中職網路博覽會——各校展出資料



十二年國民基本教育網站

*國中教育會考

*入學方式：重要日程及办理流程/免試入學/特色招生/

規劃就學區/身心障礙學生就學輔導



文昌國中網頁—教務處部落格

*105 年九年級升學資訊

(以上網站內容資訊將隨時更新，106 年升學資訊以教育局公告為依準)