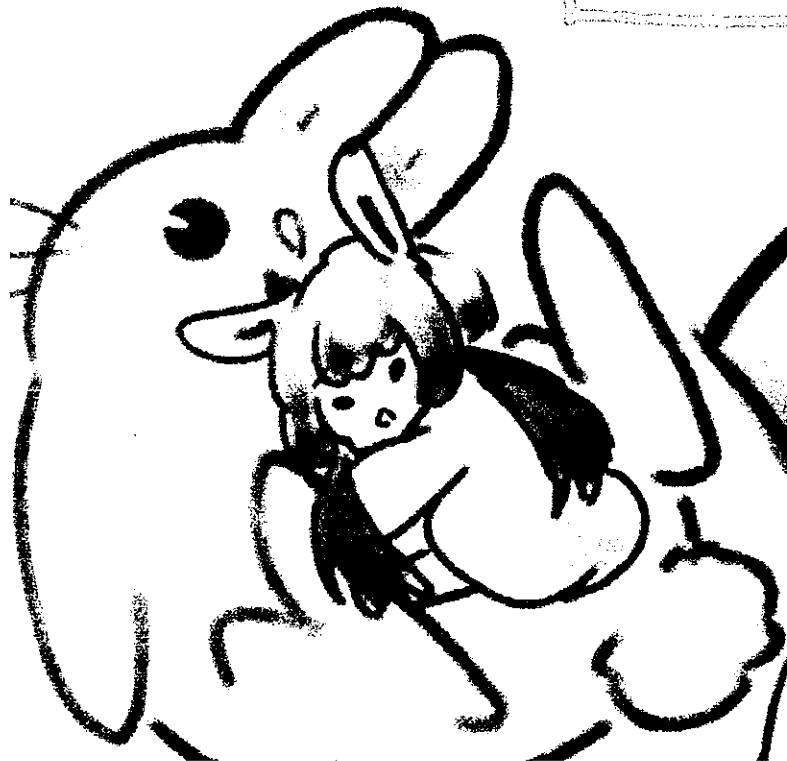


通霄國中111學年度第一學期

親職座談會手冊



通霄國中
輔導室

111.10.5

活動預告

在家就可以參與囉

輔導室將於 10 月 21 日 (星期五) 晚上 7:00 辦理線上親職專題講座—
「面對 3C 時代的挑戰，拉近與孩子的距離」在這次講座中我們邀請到趙奕霽
臨床心理師與您一起來認識孩子在發展階段會遇到的挑戰，趙心理師利用實際的案例分
享，讓家長可從中習得具體的策略面對問題，讓我們成為孩子生涯旅程的重要夥伴！輔導室誠摯邀請您參加此親
職教育活動，錯過可惜喔！（凡家長有參加此講座，該子女記嘉獎一次）

★ 此次講座使用 Google Meet，教室代碼：family（請家長以學生帳號密碼進去）

趙奕霽 臨床心理師

臨床心理師證書：心理字第001367號



馬大元診所

專業 品質 溫馨 療癒



學經歷

國立東華大學諮商與臨床心理學研究所臨床組
國立東華大學臨床與諮商心理學系
桃園家扶基金會合作心理師
桃緣彩虹居所合作心理師
社團法人新竹市精神健康協會合作心理師
台灣大心社會福利協會合作心理師
新竹市臨床心理師公會常務理事
新竹科學城社區大學合作講師
財團法人愛爾德社會福利協會合作心理師
中華民國學而發展協會合作心理師
新竹馬偕紀念醫院精神科臨床心理師

財團法人犯罪被害人保護協會修復式司法專員
苗栗監理站道路安全講習講師
大千慈善基金會照顧服務員培訓講師
苗栗地方法院心靈角落方案合作心理師
大千醫療社團法人南勢醫院臨床心理師
新竹家扶基金會竹東服務處合作實習心理師
臺大醫院竹東分院精神科全職實習心理師
台北榮總復健科心理社會復健全職實習心理師
台北榮總玉里分院臨床心理科兼職實習心理師
彰化縣立鹿港國中友善校園認輔教師

專業認證

教育部性別平等教育師資

專長

多元性別、性與親密關係、兒童青少年議題與親職諮詢、
注意力不足/過動症評估與介入、學習障礙評估、自我探索
壓力因應、憂鬱/焦慮等情緒困擾、強迫症、政治暴力創傷療癒

手 冊 目 錄

一、校長室：

1. 110 學年度畢業生升學進路統計表 1
2. 學生對外比賽優異表現 2
3. 通霄國中獎學金系列 6

二、教務處業務宣導

1. 111 年度免試入學宣導7
2. 苗栗縣立通霄國中學生編班實施要點8
3. 111 年適性入學宣導8

三、學務處業務宣導：

1. 學生服裝儀容規定14
2. 學生請假規定 15

四、輔導室業務宣導：

1. 輔導室報告：升學輔導及提醒.....17
2. 輔導室自編輔導月刊—葡萄園丁報21

五、活動流程表

時 間	活動內容	主 講 人	地 點
6:00-6:30	家長報到、分發資料	輔導室	導師室走廊
6:30-6:50	1. 介紹導師 2. 校務報告	羅士侃校長	2樓會議室
6:50-7:20	1. 12 年國教宣導 2. 培養孩子閱讀力	教務主任 紀懿娟主任	2樓會議室
7:20-7:30	陪伴孩子做生涯規劃	輔導主任 廖穎文主任	2樓會議室
7:30-9:00	親師溝通時間	各班導師	各班教室
9:00	散會		

苗栗縣立通霄國民中學 110 學年度畢業生升學進路統計表(111 年畢業)

免試升學			其它管道		
普通科(含綠)		專	管道名稱	校名	人數
校名	人數	校名	校名	校名	人數
台中一中	1	台中科大	技優	縣立苑中	1
台中女中	1	仁德醫專	甄選入學- 藝才班	苗中美術	2
興大附中	2	職業類科	甄選入學- 體育班	苗中體育	3
清水高中	1	校名	產學班	東山女壘	3
大甲高中	3	大甲高工	建教班	沙工台電	2
國立苑高	27	苗栗農工	實用技能	沙工機械	6
苗栗高中	3	苗栗高商		致用水電	4
縣立苑中	11	大湖農工		龍德烘培	3
三義高中	1	縣立苑中		大成餐飲	5
高雄市立新興高中	1	三義高中			
台北市立復興高中	1	君毅高中			
建臺高中	1	致用高中			
君毅高中	1	中興商工			
		復興商工			
		龍德家商			
		賢德工商			
		光復高中			

賀 本校會考成績優異
 賴煒翔 (5A7+) 錄取 台中一中
 王韋茹 (5A6+) 錄取 國立苑裡高中
 曾紹慈 (5A4+) 錄取 台中女中

學生對外比賽優異表現

一、美術競賽得獎名單

110 學年度全國學生美術比賽-苗栗縣初賽得獎名單

漫畫類

第一名 905 童靖喻、第二名 805 彭思翰、第二名 805 洪詠晴、佳作 906(畢)曾紹慈、佳作 906(畢)林祺鳳、佳作 906(畢)杜依臻、佳作 90(畢)6 周家郁、佳作 906(畢)洪莞苹、佳作 905 徐紫芸

水墨畫類

第三名 906(畢)林棋鳳、第三名 905 徐紫芸、佳作 906(畢)歐瑜晴、佳作 905 黃姿喬

版畫類

第三名 906(畢)林宣汶、佳作 906(畢)陳湘文、佳作 805 邱慶豪

平面設計類

第三名 906(畢)許淨芊、佳作(畢)906 蕭云晴

西畫類

佳作 906(畢)楊采蓉、佳作 906(畢)歐瑜晴

中華民國第 52 屆世界兒童畫展 全國總決選

佳作 904 甘宜庭

中華民國第 52 屆世界兒童畫展苗栗縣複賽

自由創作國中七年級組佳作-905 杜宗諺、905 陳舜子、905 林子鈴、905 黃姿喬
自由創作國中八年級組佳作-906(畢)林棋鳳

台灣女孩日 苗栗女孩月 創意海報競賽得獎

佳作：906(畢)杜依臻

入選：906(畢)曾紹慈、906(畢)周家郁、906(畢)蕭云晴、905(畢)張耘綺、905 陳若宸

財團法人台灣癌症全人關懷基金會舉辦第六屆「選以癌色」校園漫畫海報比賽

優勝 805 陳若宸、佳作 805 黃姿喬、佳作 805 林漳旂、佳作 805 徐紫芸

※感謝藝術領域[劉秀寶、曾志仁、鄭生祥、侯奕擊]老師指導

二、技藝教育競賽得獎名單

51 屆全國技能競賽 3D 遊戲藝術組

中區複賽 906(畢)李芷薰 第 2 名 906(畢)杜依臻 第 4 名
全國決賽 906(畢)黃亭恩 佳作

52 屆全國技能競賽 3D 遊戲藝術組

中區複賽 805 李芷芸 第 3 名 805 曾寬 第 4 名
全國決賽 805 曾寬 佳作

109 學年度苗栗縣技藝競賽

設計群 電腦繪圖組 906(畢)黃亭恩 第 1 名
餐旅群 飲料調製組 903(畢)吳瑀彤 第 2 名, 903(畢)蔡品妍 第 3 名
餐旅群 中餐組 901(畢)林珮瑩 佳作 901(畢)賴俊彤 佳作
家政群 指甲彩繪圖 904(畢)蔡瑋蓁 第 2 名
食品群 烘焙組 902(畢)高燕雯 佳作 904(畢)林駿騏 佳作
食品群 中式點心組 902(畢)黃靖惠 佳作 904(畢)姚岡好。

110 學年度苗栗縣技藝競賽

餐旅群 飲料調製組 902(畢)鍾嘉祥 佳作
設計群 電腦繪圖組 901(畢)賴思瑜 第 4 名 901(畢)謝承哲 佳作
家政群 指甲彩繪組 903(畢)翁欣彤 佳作
家政群 新娘紙圖組 901(畢)蘇郁涵 第 4 名
家政群 標準冷燙組 903(畢)鄒妘婧 第 3 名
食品群 中式點心組 902(畢)朱靖淳 第 6 名 903(畢)彭宇誠 佳作

※感謝龍德家商、育民工家、羅道堅老師以及 110 學導師群[簡亭瑜、黃偉婷、黃為、黃家男、曾志仁、黃平凱]老師指導

三、語文競賽得獎名單

110 年全國語文競賽苗栗縣初賽

作文 902(畢)羅甯 甲等
寫字 902(畢)賴宥慈 甲等

111 年全國語文競賽苗栗縣初賽

閩南語字音字形 805 杜名煊 甲等
作文 905 葉家妮 優等
寫字 805 陳怡蓁 甲等

通霄鎮 110 年度語文競賽

國語演說	906(畢) 馬夏	<u>第一名</u>
國語朗讀	902(畢) 黃宇熙	<u>第一名</u>
閩南語演說	906(畢) 洪苑苹	<u>第二名</u>
閩南語朗讀	902 鄭宇珊	<u>第一名</u>
客語朗讀	904 黃乙芯	<u>第一名</u>

通霄鎮 111 年度語文競賽

國語演說	805 黃楷鈞	<u>第一名</u>
國語朗讀	905 蔡祐丞	<u>第三名</u>
閩南語朗讀	902 鄭湘羚	<u>第二名</u>

※感謝國文領域[賴玉雯、黃偉婷、曾瑀妍、林虹妙、曾義宸、張秀朱、王偉祺]老師指導

111 學年度「客家與童詩書教學繪本」比賽

國中組特優 805 曾寬
國中組佳作 905 黃姿喬

111 學年度 221 世界母語日繪畫比賽

國中組海報比賽 905 陳泓名 佳作
國中組海報比賽 905 黃姿喬 佳作

110 學年度苗栗縣英語單字 PK 賽

906 (畢) 林祺鳳 榮獲入選

110 學年度苗栗縣 YES x Miaoli 青年英語演說

國中甲組第三名 903 葉家妮

※感謝英文領域[黃平凱、紀懿娟、鄭伊紋]老師指導

四、科學科技競賽得獎名單

110 學年度苗栗縣科技競賽

生活科技競賽組	904(畢)吳憲宇/904(畢)楊天霖/802 李峻誠	佳作
生活科技競賽組	903 溫希睿/802 顏于皓/802 李佳泓	佳作
資訊科技競賽組	905 陳泓名/905 何權中/901 李苡禎/805 洪圳又	佳作

※感謝科技領域[黃家男、湯峰菴、羅道堅]教師指導

110 學年度苗栗縣科展

905 劉彥君、903 葉家妮、903 洪佩芬 佳作 感謝郭明田老師指導

2022 MKT 袋鼠數學

銀牌 903 葉家妮 (成績達全國前 15%)

銅牌 906(畢) 杜依臻 (成績達全國前 30%)

902 沈庭好 (成績達全國前 15%)

※感謝數學領域[郭明田、廖穎文、鄭寓育、王子賢、許家賢、李隆華]老師指導

五、體育競賽得獎名單

校隊	成績
籃球隊	109 學年度國民中學籃球聯賽 國男乙組 <u>第一名</u> 110 年通霄鎮長盃籃球錦標賽 國男組 <u>第一名</u> 110 年縣長盃籃球賽 國男組 <u>第一名</u> 110 年全國中學校際籃球賽 國男組 <u>第三名</u> 110 學年度國民中學籃球聯賽 國男乙組 <u>第二名</u> 110 學年度「中興盃」籃球友誼邀請賽國男公開組冠軍及國男混合組 <u>亞軍</u>
田徑隊	111 年新北市三重義天宮「媽祖盃」籃球邀請賽 國男甲組 <u>第六名</u> 110 年臺北市春季全國田徑公開賽 國男組 1500M <u>第五名</u> 羅凱耀 國女組 鉛球 <u>第八名</u> 莊欣穎 111 年新北城市盃全國田徑公開賽 國男組標槍 <u>第六名</u> 張廷羽 2022 年港都盃全國田徑錦標賽 國男組標槍 <u>第五名</u> 張廷羽 111 年臺中盃全國中小學田徑賽 國男組標槍 <u>第二名</u> 張廷羽 國女組標槍 <u>第六名</u> 湯可襄 111 年臺北市秋季全國田徑公開賽 國男組標槍 <u>第一名</u> 張廷羽 111 年苗栗縣公立中等學校暨國民小學聯合運動會
壘球隊	國男甲組田賽錦標 <u>第二名</u> 國女甲組田賽錦標 <u>第一名</u> 111 年苗栗縣全民運動會 國男甲組田賽錦標 <u>第二名</u>
棒球隊	2021 年理事會長盃全國壘球錦標賽 <u>第五名</u> 2021 年協會盃全國壘球錦標賽 <u>第五名</u> 2022 年理事會長盃全國壘球錦標賽 <u>第三名</u> 110 年度苗栗縣長盃棒球賽 <u>第三名</u> 110 學年度學生棒球運動聯賽國中硬式組苗栗縣縣市賽 <u>第二名</u>

※感謝健體領域[梁永杰、黃顯斌、賴聖蓉、張雪雲、余淑璿、黃淑琴]老師指導

通霄國中獎學金系列

項目	金額	員額
苗秀育先生紀念獎學金第一名	8000	3名
苗秀育先生紀念獎學金第二名	6000	3名
苗秀育先生紀念獎學金第三名	5000	3名
黃再傳先生紀念獎學金	5000	2名
普仁大手拉小手助學金	12000	不限名額
校內優秀獎學金	平均 200	各班 3 名
學產獎助學金	2000	不限名額
原住民獎學金	3000~4000	原住民
行天宮助學金專案	5000	不限名額
炎玉學習補助費	2000	不限名額
炎玉假日餐費補助	6000	13名
新住民子女獎學金	5000	新住民或其子女
廣源優秀學習習慣獎學金	4000	3名
大樹計畫	2000	7名
研華獎助學金	2000	35名
台電超群獎學金(台電審查)	2000	135名
英發獎學金	5000~1500	30名
翰林文教優秀獎學金	3000	1名
阿斌哥大愛協會助學金	3000	1名
廣達創藝培育計畫	12000	1名
月稱光明寺助學金	2000	6名
晟喬教育獎學金	1000	每次段考每年級校排前 6 名, 共 18 名

111.10.5 親師座談

*下列為舊升學資料，僅供參考。今年考生以 112 年度簡章為主。

III 年度免試入學宣導

111.9.22 通賢國中教務處製

項目	成績採計	高中職優先免試入學 (優免)	高中職免試入學 (大免)	
均衡發展 (30分)	扶助弱勢 偏遠地區、經濟弱勢	5分	5分	
	就近入學	5分	5分	
	志願序	1-10分	1-10分	
	均衡學習 健、藝、綜	1領域5分 15分	1領域5分 15分	
多元學習表現 (40分)	無懲處	10分	10分	
	出缺席	2-12	2-12	
	獎勵	大功4.5分 小功1.5分 嘉獎0.5分 20分	大功4.5分 小功1.5分 嘉獎0.5分 20分	
		服務學習 5學期	滿3小時1分 10分	滿3小時1分 10分
		本土語言認證	2	2
	競賽	×	×	
體適能	×	×		
適性輔導	×	×		
技藝優良	×	×		
會考 (30分)	會考成績	30分	30分	
	寫作測驗	×	×	
	其他	×	×	
滿分		100	100	

項目	五專 ^{全國} 優先免試入學 (五專優免)	五專 ^{北區、中區、南區} 免試入學 (五專聯免)	聯合
弱勢身分 經濟弱勢	3分	2分	
就近入學	×	×	
志願序	21-26		
均衡學習	1領域7分 21分	1領域2分 6分	
無懲處	×	無小過記錄	
出缺席	×	×	
獎勵	×	功過相抵後得大功4分 功過相抵後得小功3分 功過相抵後得嘉獎2分 功過相抵後無獎懲1分 4分	
	上限15分		
	服務學習 5學期	幹部一學期2分 時數1小時0.5分 15分	幹部一學期1分 時數滿4小時1分 7分
本土語言認證	×	×	上限16分
競賽	7分	7分	
體適能	×	6分	
適性輔導	×	3分	
技藝優良	3分	3分	
會考	32分	15分	
寫作測驗	1分	×	
其他	×	5分	
滿分		101	50

111年通霄國中 親師座談

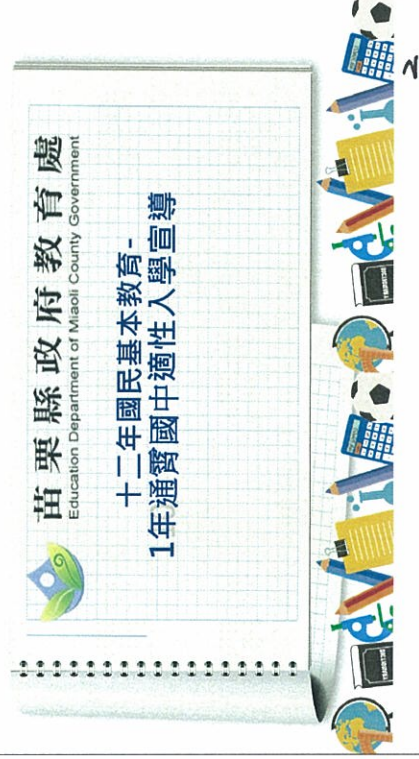
• 新生入學編班宣導 (111年10月5日)

宣導者: 紀懿娟 教務主任

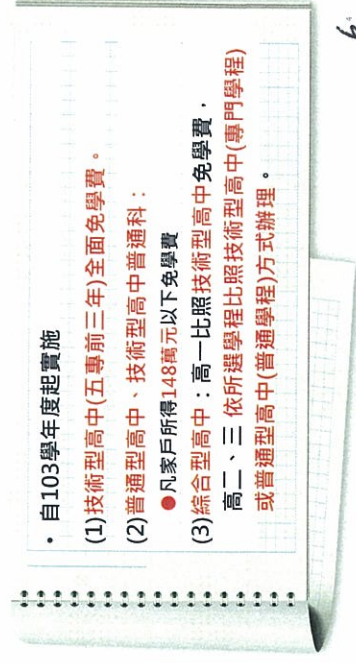
1

• 國中新生常態編班於苗栗縣統一採電腦亂數編班方式辦理為原則

5



6



入學方式核心精神
選你所適、愛你所選
成就每一個你



3

因為喜歡 才能堅持
適性才能真正揚才

7

因為有堅持 才能看見成功
行行真的都是狀元

4

升學管道
升學管道

8

8

110學年度竹苗區適性入學管道

學習區完全免試	藝才班
技優甄審入學	體育班
直升入學	科學班
園區生免試獨招	職業類科
優先免試	實用技能學程
分區免試	建教合作班
五專優先免試	運動績優
五專聯合免試	私校獨招
免試入學	其他
	身心障礙適性輔導安置

9

什麼是優先免試？(優先)

促進就學區教育機會均等實現就近入學，照顧區域、文化不利等學生

超額時：

依「竹苗區免試入學超額比序構分表」依序錄取

竹苗區
優先免試辦法

參加
教育會考

進行
優先作業

優先
免試入學

110學年公立高中(含綜合高中)自行決定是否提供部分免試名額(不含直升)給對應國中學生進行優先免試

苗栗縣辦理學校：國立苑裡高中、國立竹南高中、國立苗栗高中、縣立苑高、縣立三義高中、縣立大同高中

不採計
在校學科成績

10

免試入學-變更就學區

申請時間：4/26至4/30(詳理(110年舊資料))

條件

戶籍遷徙
返回原戶籍所在地就讀。
就讀區內未設置之課程群別或產業特殊需求類科。
特殊理由。

申請方式

應屆畢業生
向所就讀之國民中學提出申請，各校彙整資料後發函至免試委員會辦理。
非應屆畢業生(含具同等學力資格者、就讀海外設立之臺灣學校及大陸臺商子女學校者及國外返國就學學生)：直接向免試委員會提出申請。

11

竹苗及中投共同就學區

- 通霄、苑裡、三義、卓蘭四鄉鎮國中學生
- 使用竹苗區之超額比序條件
- 總志願數至多仍為選填25個：
可同時選填竹苗區+中投區另外開給四鄉鎮的名額
- 中投區另外所開名額由四鄉鎮國中競爭
- 高中以校、高職以連續填同校同職群為相同志願序位為原則

12

什麼是分區免試入學？

全國分為十五個就學區，本區為竹苗區，包含苗栗縣、新竹市及新竹縣各國中華業學生，其他各縣市亦可透過變更就學區至本區就讀

超額時：依「竹苗區免試入學超額比序構分表」依序錄取

參加
教育會考

進行
適性輔導

個別序
位區間
查詢

序位區間
志願選填
免試入學

不採計
在校學科成績

13

技藝技能優良學生甄審入學？

● 參加技藝技能競賽、科學展覽、技術士證照

、參加技藝教育課程

● 依各項競賽等級採計積分

● 競賽及技藝課程具有群科對應

超額時：

依技藝技能得分核算基準項目順序、競賽得獎名次、技術士證照、技藝教育成績PK值、志願序進行同分參酌

不採計
教育會考

相關競賽
或
課程成績

技優甄審
入學

竹苗區各公私專業群科每班開設2名
竹苗區109學年度入學7年級新生參加三縣市政府聯合之專技其他-生活科技競賽採計生活科技創作競賽-任務挑戰賽暨、科技教育創意實踐競賽-生活科技領域成績列為112學年度竹苗區國民中學技藝技能優良學生甄審入學申請入學專業群科入學積分採計

不採計
在校學科成績

14

竹苗區免試入學--共同就學區

免試就學區	可跨入本區高中職就讀之鄰近鄉鎮區	本區區中生可跨入他區就讀之鄉鎮區	開放就學情形	備註
桃園區	竹苗區之新竹縣 新豐鎮湖口鄉 新豐鄉湖口鄉	楊梅市 龍潭鄉 新屋鄉	部分開放	
竹苗區	桃園區 楊梅市龍潭鄉新屋鄉 菓新社豐原 神岡和平石岡 大雅潭子大甲 大安清水沙鹿 梧棲大肚龍井 后里...	新埔鎮關西鎮 新豐鄉湖口鄉	部分開放	卓蘭苑裡 通霄三義 可跨入臺中市 全區就讀

15

(參考)110學年竹苗及中投共同就學區名額(部分)

學校	名額	學校	名額	學校	名額	學校	名額
台中一中	3	台中女中	3	文華高中	3	台中一中	3
台中商	7	台中高工	0	樂山附屬高中高農	4	台中高工	4
台中家商	1	科各1		豐原高商	2	豐原高商	2
				科各1		科各1	
				台中二一	2	台中二一	2
				科各1		科各1	
				男2 女2	2	大甲高工	2
				科各1		科各2	
				樂大附(中、國、立、大)	6	沙鹿高工	4
				科各1		科各1	
				台中二一	4	東勢高工	6
				科各1		科各1	
				豐原高中	20	清水高中	3
				科各1		科各1	
				科各1		科各1	
				大甲高中	10	大甲高中	10
				科共 103		科共 103	

9



16

111適性入學時間流程



超額比序

均衡發展

總分35分、採計30分

項目	給分	說明
扶助弱勢	符合者給5分 符合者給3分	偏遠地區國中學生 經濟弱勢(中低、低收入戶)學生 非山非市地區國中畢業生
就近入學	符合者給5分	
志願序位	1-5: 10分 6-10: 7分 11-15: 5分 16-20: 3分 21-25: 1分	高中：一校一志願 職業類科：同校+同群+連填 視為同一志願序位
可填25個志願序位		
均衡學習	健體、藝文、綜合 3領域及格：15分 2領域及格：10分 1領域及格：5分	採計學期：1-5學期 (國一上下、國二上下、國三上)

免試入學-竹苗區超額比序

均衡發展	採計30分
<ul style="list-style-type: none"> 扶助弱勢: 3分、5分 就近入學: 15分 志願序位: 10分 均衡學習: 15分 	<ul style="list-style-type: none"> 會考成績: 30分

報名人數 < 招生數，則全額錄取。

* 報名人數 > 招生數，則進行超額比序。

教育會考

採計30分

1. 會考成績: 30分

多元學習

總分54分、採計40分

項目	給分	說明
功過相抵或銷過後無懲罰紀錄	16分	●採計學期：1-6學期 (國一上下、國二上下、國三上下)
無曠課紀錄	每學期2分，最多採計12分	●國三下採計至當年4月30日止
功過相抵後之獎勵	每學期最多4.5分 小休每本0.5分 大休每本0.5分 最多採計20分	●採計學期：1-5學期 (國一上下、國二上下、國三上)
服務學習	每學期每服務滿30小時得1分 最多採計10分	本上語言認證採認主管機關核發之證書 1. 原住民族語為【原住民族委員會】 2. 客語為【客家委員會】 3. 閩南語為【教育部】
本上語言認證	通過原住民族語或客語或閩南語認證以上，客語每本採計2分，客語其中一種認證即採計2分，最多採計2分。	

同分比序

免試入學-同分比序

- 總積分
 - 均衡發展總積分
 - 扶助弱勢分數
 - 志願序位積分
 - 多元學習表現總積分
 - 會考換算積分之總分
 - 會考標示加總(先比A，再比B)
 12. 會考各科標示(國數英社自)
 - 寫作測驗級分
 - 14-18. 會考分科標示(國數英社自)
 - 增額錄取
- 每五個志願序位同分
- 先比標示加總
再比各科積分

教育會考

30分

項目	給分	說明
會考成績	精熟(A): 6分 基礎(B): 4分 待加強(C): 2分	共五科 (國文、數學、英語、社會、自然)



五專聯合免試入學-「超額比序總積分」採計項目

多元學習表現 (含服務學習、競賽、日常生活處理評量、體適能)
技藝優良
弱勢身分
均衡學習
適性輔導
國中教育會考
其他(招生學校自訂項目)

採計項目

- 各招生學校訂定各項目積分採計**權重**及**同分比序項目順序**，依此計算各項積分所得之**超額比序總積分**與**分發順位**。

33

A：五專優先與聯合免試入學之比較(2/3)

超額比序項目	各區五專聯合免試入學		
	積分 上限	採計說明比較	積分 上限
競賽	7	採計聯合免試免試入學之區際性競賽及全國性競賽，以主辦政府主辦之區際及縣市競賽為準，市縣級競賽。	7
多元學習表現	15	1. 班級幹部、小老師或社團幹部，任滿一年得0.2分。 2. 校內服務學習或運動、志願校外參加至工廠服務或社區服務，滿1小時得0.25分。	7 16
日常生活表現	--	採計典型紀錄。	4
適應能力	--	採計適應能力測驗。	6
技藝優良	3	依技藝教育課程平均總成績，分成3級得1.5、2.5、3分。	3
弱勢身分	3	低收入戶得3分，中低收入戶、直系血親尊親屬失業或失業給付及特殊境遇家庭子女得1.5分。	2
均衡學習	21	每項學習領域5學期平均成績60分以上各得7分。	6

34

A：五專優先與聯合免試入學之比較(3/3)

超額比序項目	五專優先免試入學			各區五專聯合免試入學		
	積分 上限	採計說明比較	積分 上限	採計說明比較	積分 上限	備分 說明
適性輔導	--	不採計	--	採計《生涯發展規劃》中策畫、導引、輔導教師評選之意見	3	
國中教育會考	32	每科目依照3等級4標示(A、B、+、B、-、C)成績各得6-4-1分。	32	每科目依照3等級4標示(精熟、基礎、待加強)成績各得3~1分。	15	
寫作測驗	1	依據寫作測驗得分數成總得最高1分，並作為同分比序項目順序之最後順位。	1	僅作為同分比序項目，不納入積分採計項目。	--	
志願序	26	依志願順序前21~26分	26	不採計	--	
其他(招生學校自訂項目)	--	不採計	--	由招生學校自行訂定採計項目及積分採計方式。	5	
總積分合計上限	101分		101分	50分(未含加權)		

38

111國中教育會考 考程表(參考)

5月20日(六)	5月21日(日)	
08:20-08:30	考試說明 08:20-08:30	考試說明
08:30-09:40	社會 08:30-09:40	自然
10:20-10:30	考試說明 10:20-10:30	考試說明
10:30-11:50	數學 10:30-11:30	英語閱讀
13:40-13:50	考試說明 12:00-12:05	考試說明
13:50-15:00	國文 12:05-1:30	英語聽力
15:40-15:50	考試說明	
15:50-16:40	寫作測驗	

35

會考-考那些科目?

考試科目	時間	題數	備註
國文	70分鐘	45-50題	
選擇	85%	25-30題	
非選擇	15%	2-3題	
閱讀	80%	40-45題	
聽力	20%	20-30題	
社會	70分鐘	60-70題	
自然	70分鐘	50-60題	
寫作測驗	50分鐘	1題	0-6級分

36

會考成績-能力等級與加註標示

標準參照能力等級	加註標示	標示說明
精熟(A) 答對題數80~85%以上	A++	精熟等級前25%
	A+	精熟等級前26%~50%
	A	
基礎(B) 答對題數40%以上	B++	精熟等級前25%
	B+	精熟等級前26%~50%
	B	
待加強(C)	C	

1/2

40

諮詢專線及網路資訊

- 諮詢專線：
 - 通賢國中-教務主任(分機22)、輔導主任(分機24)
 - 地方宣導團責任區講師
 - 苗栗縣政府教育處559681
 - 教育部免付費諮詢專線(0800012580)
- 網路資訊：
 - 教育部十二年國民基本教育適性入學宣導網
 - 苗栗縣十二年國民基本教育網
 - 各校升學博覽會訊息

41

44

諮詢管道

每個人都是天才。
但如果你用爬樹的能力來斷定一條魚，
魚一生都會相信自己很愚蠢。

~愛因斯坦



每一顆種子都有適合他的土地
放對位置 就是天才

He is one who has been put in the right environment is viewed as a genius

42

閱讀悅讀(親子閱讀)

- 世界就像一本書，讀書是最好的學習。閱讀是各種學習的基礎，是通過心靈觀察世界的視窗。
- *每間教室都有閱讀角以及書箱
- *每周二、三、四的長早修的閱讀時間
- *每个月的書箱輪替
- *九年級的晚自習(鼓勵孩子一起來參與)

書中自有黃金屋 書中自有顏如玉

45

閱讀好習慣

成功在細節與落實



- 整點每科教材講義。
- 每科準備教科書、自修、講義、題本。
- 預習~聽講~複習~考前練習。
- 週間與週末的學習安排。(運動、休閒、營養、睡眠不可少)

預習1

預習2~聽講1~複習1

預習3~聽講2~複習2~考前練習1

預習4~聽講3~複習3~考前練習2

45

- 孩子的未來 有您的參與 更加燦爛

洽詢電話：

037-752002#22教務主任、註冊組

037-752002#24 輔導主任、資料組

46



43

13

苗栗縣立通霄國民中學學生服裝儀容規定

中華民國 109 年 8 月 28 日校務會議

一、依據：苗栗縣政府 109 年 8 月 5 日府教特字第 1090154076 號函辦理。

二、服裝部份：

- (一) 服裝係指本校同學穿著之整體搭配包括：運動服、外套、鞋子、襪子及書包。
- (二) 運動服分冬、夏兩款，隨季節之變化，由學務處統一規範換季穿著時間。
- (三) 同學到校上課期間，應依規定穿著。天涼加穿外套時以學校制服外套為主，不得穿著其他便服外套；寒流來襲時例外。
- (四) 學校制服上衣、外套均須在左胸口按規定印上或繡上校名(由上至下)，右胸口繡

上姓名(由左至右)，右胸口姓名之上繡入學年度與班別號。

例如：王小明同學於 110 學年度入學就讀本校七年 3 班，右胸口應如右圖所示繡上

110-3
王小明

(五) 鞋襪之樣式：

- 1、鞋：以素色運動鞋為主，運動鞋鞋根不得超過五公分，以避免受傷。
 - 2、襪：以素色為主之長、短襪(襪要高於腳踝)。
 - 3、嚴禁穿著拖鞋進入校內。(如有受傷情形，需事先徵得學務處同意)
- (六) 上下學應使用學校統一樣式之書包，書包外觀應保持清潔，不可塗鴉、張貼或吊掛不當之裝飾物。

三、儀容部份：

- (一) 儀容包括：髮式、指甲及配飾。
- (二) 髮式：以不燙、不染、不怪異、不變形，保持自然為原則，長度不拘。
- (三) 女生髮飾配戴須以素色為主。
- (四) 指甲：每週修剪，並保持整潔。
- (五) 配飾：如耳環、戒指、項鍊、手鍊等均不得配戴。

四、檢查與獎勵方式：

- (一) 定期全面檢查：依學期行事曆規定時間實施檢查。當日檢查完畢，不合規定之學生，由導師登記，3 天內由導師複檢，如仍不合格請班長將名單送交學務處。
- (二) 平時個別糾正：學生應時時保持服裝儀容合於規定，於上下學、各種集會、上課時間，聽從學校所有老師指導，對不合格者即予登記勸導改進，並於 3 日內至學務處複檢。經勸導不予改進者，口頭糾正、書面自省、靜坐反省、列入日常生活表現紀錄並通知家長協助配合輔導與管教。
- (三) 服裝儀容定期檢查全班通過或持續保持服裝儀容合於規定之班級，該班得增加當周生活教育競賽分數。每學期個人服儀檢查均符合規範者(未須複檢者)，依本校學生獎勵辦法，得記嘉獎一次。

五、本規定係由學校服裝儀容委員會審議訂定，經學校校務會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

苗栗縣立通霄國民中學學生請假規定

中華民國 99 年 01 月 20 日校務會議提案通過

中華民國 110 年 08 月 27 日校務會議提案，修訂第二、三、九、十、十二、十三條。

第一條：本校學生請假依本規定辦理學生請假及出缺勤管理事宜。

第二條：依據「苗栗縣國民中小學學生成績評量補充規定」第七條第一項規定：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。為領取畢業證書必要條件。

第三條：學生請假之種類分事假、病假、公假、喪假。

(一)事假：學生有個人及家庭事項，得請事假。

(二)病假：學生因病或意外傷害，必須在家休養或住院治療者，得請病假。
(包含生理假：女性學生本人因生理日致就學有困難者，經家長同意，每月得請生理假一日，無需出示證明。)

(三)公假：凡經學校核派參加校內外各種勤務、活動、比賽或因公訴訟者，得請公假。

(四)喪假：曾祖父母、祖父母、父母、外祖父母、繼父母、兄弟姐妹之葬禮，得請喪假。

第四條：學生因故必須請假時，應使用學生請假單，逐項填明，經家長簽名或蓋章，經核定後，由學務處承辦人員登記，請假手續方為完畢。

第五條：請假應逐級送權責師長核定，一日由導師核准，二日由生教組長核准，三日由學務主任核准，五日以上需經校長核准（考試期間任何請假均須經校長核准，並會教務處）。

第六條：事假或事先可預知之假別應事先請假；臨時或因病不能到校者，家長應於當日以電話聯繫導師或學務處，應於返校五日內（不含假日）完成請假手續，逾時以曠課論。

第七條：各種請假必須檢附有關證明文件或家長證明，由本人或家長代為請假。

第八條：因代表學校參加公共服務，或校內外各項競賽，各處室公勤，得請公假，學生公假由派任師長簽派公假單，經導師簽證後送學務處辦理。

第九條：學生有懷孕之情形，視個案狀況專案討論，並遵照相關法規辦理請假。

第十條：學生未依規定請假，或請假未准而缺課者，均以曠課論，並依情節另行懲處。

第十一條：學生出席考勤情形，每週公佈一次，並將學生曠缺紀錄書面通知家長。

第十二條：本規定未規定者，應依「國民小學及國民中學學生成績評量準則」為之。

第十三條：本規定經校務會議通過後，陳請校長核定後公佈實施，修正時亦同。

苗栗縣立通霄國民中學學生請假單

校 長	學生姓名	班 級	年 日 第	年 月 日 第	座 號	
	請假日期	自 年 月 日 第 節起 年 月 日 第 節止				
學務主任	事 由					
						<input type="checkbox"/> 病假
						<input type="checkbox"/> 事假
生教組長						<input type="checkbox"/> 公假
		<input type="checkbox"/> 喪假				
	外出方式 <small>(未到校者不須填寫)</small>	<input type="checkbox"/> 家人接送 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 稱謂： _____ 電話： _____		離校 時間	時 分	
導 師	家長簽名					

備註：一、事假須先請假。

二、病假當天應先電話請假，返校後補辦請假手續(三天以上須附證明)。

三、直系親屬逝世請喪假，須附訃聞或證明。

輔導室報告：升學輔導及提醒

一、竹苗區高職免試入學超額比序如何準備：

●竹苗區超額比序積分項目：

(一)均銜發展 30 分：(35 分→取 30 分)

1. 每學期三個領域需及格(健體、藝文、綜合)---15 分

【 110 入學國一新生需四個領域及格(健體、藝文、綜合、科技)】

2. 謹慎填志願序。---10 分

3. 就近入學--- 5 分

4. 扶助弱勢---5 分

(二)多元學習表現 40 分：(54 分→取 40 分)

1. 缺席務必請假，避免曠課紀錄，無缺曠。---12 分 (該學期有曠課紀錄扣 2 分)

2. 若有記過一定要積極銷過，功過相抵無懲罰紀錄。---10 分

3. 校內每學期辦理的服務學習 6 小時要確實完成。---10 分(※注意補的時間)

4. 爭取嘉獎，40 支嘉獎達最高分。---20 分

5. 本土語言認證：原住民語、客語、閩南語其中一種初級以上---2 分

(三)教育會考 30 分：

1. 配合學校教學及規劃，積極學習。

2. 會考 5 科，達 A=6 分、B=4 分、C=2 分，「+」數仍具影響。

●超額比序補充說明：

(一)「本土語言認證」：採計截止日比照「日常生活表現評量」之截止日。

(二)「日常生活表現評量」：112 學年度 (現國二學生) 始調整至 **4 月 20 日**。

(三)「原住民族語認證者」：為保障學生權益，若學生於採計截止日至報名前取得

原住民族語認證者，不予採認上開積分，但同意其依

照原住民學生升學保障及原住民公民公費留學辦法於「外

加名額超額比序總積分加 35%」。

二、資料定期查閱

1. 通霄國中網站「通霄國中首頁」左側可點選「全誼校務行政系統」，帳密由學生開通後，自行設定密碼。

2. 家長可用學生身份進入查閱各項學生在校記錄(出席、獎懲、學習成績、服務學習)。請家長及同學依各管道之標準自行對照是否已達標準。

三、想參加**五專聯合免試**請留意：

●111年五專聯合免試入學積分簡表

此序項目		積分上限
(一) 多元學習表現	競賽、服務學習、日常生活評量、體適能	16/24
(二) 技藝優良	國中技藝課程	3
(三) 弱勢身分	報名期間符合資格者	2
(四) 均衡學習	藝文、綜合、健體領域成績	6
(五) 適性輔導	生涯發展規劃書中教師、導師、家長意見	3
(六) 國中教育會考		15
(七) 其他	全民英檢、多益測驗	5

●五專聯合免試補充說明：

(一)多元學習表現--16分：(取16分/共24分)

1.每學期擔任班級幹部、小老師或社團幹部可加分。(滿一學期加1分)

服務學習。(每4小時加1分)----->以上二項共7分

2.若有記過一定要積極**銷過**，**記功嘉獎**可加分。(嘉獎+1，小功+3，大功+4)----->4分

3.爭取**比賽加分**，參加縣市政府、區域性、全國、國際比賽得獎。----->7分

4.增加**體適能**的通過項次。(1項2分，達到3項可拿滿分)----->6分

(二)技藝優良--3分

九年級選修**技藝教育課程**可爭取加分。

(三)弱勢身分--2分

(四)均衡學習--6分

每學期三個藝能領域需**及格(健體、藝文、綜合)**

(五)適性輔導--3分

生涯輔導手冊適性輔導三位師長需一致(輔導活動課教師、導師、家長)

(六)教育會考--15分

(七)各校自訂--5分

例如：**全民英檢通過、多益英文測驗通過**

★分北、中、南3區辦理招生，各區限報名1所五專學校(一區一校)。

★錄取方式皆採「現場登記分發報到」方式

四、想參加五專優先免試請留意：

●五專優先免試補充說明：

1. 全國一區，可填 30 志願。
2. 和五專聯免採計方式差異點：
 - (1) 有志願序的分數 26 分。
 - (2) 服務學習計算方式(1 小時 0.5 分)。
 - (3) 會考分數採計方式不同，「+」有算分數。
 - (4) 寫作測驗有採計。
 - (5) 英檢、多益不採計。
 - (6) 日常生活評量、體適能、適性輔導等未採計。

●111 年五專優先免試入學積分簡表

積分採計項目	積分上限	積分計算項目說明
志願序(1~30)	26	每五志願為一群：第1-第5志願：26分、第6-第10志願：25分、第11-第15志願：24分、第16-第20志願：23分、第21-第25志願：22分、第26-第30志願：21分
多元學習表現	7	「簡章」國際、全國、區域及縣市「競賽項目：7-1分
	15	採計日期：國中就學期間至112.5.14(含)前為限 *班級幹部、小老師或社團幹部任滿一學期得2分，最多可採計5學期 *校內服務學習課程及活動，或於校外參加志工服務或社區服務 1小時得0.5分
技藝優良	3	採技藝教育課程平均總成績：90分以上：3分、80分以上未滿90分：2.5分、70分以上未滿80分：1.5分、60分以上未滿70分：1.0分
弱勢身分	3	低收入戶：3分、中低收入戶、支領失業給付、特殊境遇家庭：1.5分 (符合一項即可)
均衡學習	21	三領域學習：健體、藝文、綜合：7分/領域(五學期平均成績及格)
國中教育會考	32	國文、數學、英語、自然、社會：A ⁺⁺ 、A ⁺ 、A、B ⁺⁺ 、B ⁺ 、B、C 6.4分、6分、5分、4分、3分、2分、1分
寫作測驗	1	寫作測驗分六級分：6級分、5級分、4級分、3級分、2級分、1級分 1分、0.8分、0.6分、0.4分、0.2分、0.1分
總積分【上限】	101	會考科目總免試加分0.15分，至該科目總分為止

五、五專學校：

肆、五專聯合免試入學-招生學校



國立臺北科技大學	國立臺北商業大學	致理科技大學
慈濟科技大學	醒吾科技大學	臺北城市科技大學
華夏科技大學	敏實科技大學	宏國德霖科技大學
台北海洋科技大學	龍華科技大學	經國管理暨健康學院
馬偕醫護管理專科學校	耕莘健康管理專科學校	聖母醫護管理專科學校
新生醫護管理專科學校	黎明技術學院	蘭陽技術學院
南亞技術學院	臺灣觀光學院	康寧大學

北區

(含宜蘭、花蓮)

中區

(含苗栗、雲林)

國立虎尾科技大學	國立臺中科技大學
弘光科技大學	南開科技大學
仁德醫護管理專科學校	

南區

(含臺東、澎湖)

國立高雄科技大學	國立高雄餐旅大學	國立澎湖科技大學
國立臺南護理專科學校	國立臺東專科學校	南臺科技大學
正修科技大學	輔英科技大學	中華醫事科技大學
美和科技大學	崇仁醫護管理專科學校	育英醫護管理專科學校
樹人醫護管理專科學校	慈惠醫護管理專科學校	敏惠醫護管理專科學校
文藻外語大學	東方設計大學	大同技術學院



高校女神選拔之多元性別

圖文參考來源：<https://reurl.cc/6DkoYM>、<https://reurl.cc/xEX5A1>、<https://reurl.cc/6DkoYM>、<https://reurl.cc/xEX5A1>

說到女神，你會想到怎樣的形象？

日前台灣高校生社群論壇舉辦「卷不起的高校少女——第二屆高校少女選拔賽」，許多高中女生紛紛報名，再由網友票選出心目中最愛的高中

生。最後最高票的是，就讀建國中學，「生理性別男」的「何廢料」。他得到了第一名的獎金及相對應的權利與義務。何廢料也向主辦方的尊重表示

感謝，並將獎金捐出回饋社會。

等等！這是什麼神展開？為什麼男性可以報名女神選拔？男性

就男性，什麼是「生理性別男」？

要是你還不知道箇中緣由，讓我們一起來認識「多元性別」吧！

認識多元性別

提到性別，因為生理構造的差異，分成了「男」跟「女」。這個社會對於「男」、「女」的表現有不一樣的「期待」，像是男性要短髮，女生要留長髮；男生要主動、勇敢，女生要矜持、溫柔...等。成為一種「潛規則」，只要不符合規則，便易遭受異樣的眼光。然而，隨著時代推移，人們開始思考這些潛規則的適當性，並且發覺到「每個人是獨一無二」，因此對於「性別」開始有了不同的看法。

12



上圖為「何廢料」參選照之一

每個人都能找到屬於自己獨特的比例

「多元性別」從四個不同的角度來看性別：生理性別、性別認同、性別氣質(表現)、性傾向。

■生理性別：根據生理構造(包括染色體、內生殖器官和外生殖器官...等)，「被指定」一個性別。此外，每個人的外貌會受到體內雄性激素跟雌性激素的影響而有所不同，例如痘痘、毛髮。

■性別認同：個人對自己性別的看法。跨性別者通常在生理性別跟性別認同是不一致的，例如生理構造是雌性，卻認為自己是女性。性別氣質：個人行為展現出的樣貌特質，像是溫暖的、謹慎的、大方的。在不同情境下，一個人可能展現出不同的樣貌。

■性傾向：個人會被哪一種對象吸引。

此外，多元性別認為人的想法會改變，對於性別的看法也會調整，所以將光譜的概念引入，總和成下面的表格：

類別		比例光譜	
生理性別	我生下來是...	雄性<----->雌性	
性別認同	我覺得我是...	男性<----->女性	
性別氣質	我看起來像是...	陽剛<----->陰柔	
性傾向	我喜歡的對象是	女性<----->男性	

每個人可以從這四個類別來組合自己的性別，例如(1)我生

下來是雄(男)性，(2)我覺得自己是男性，(3)我看起來有90%的陽剛特質(勇敢、自信、理性...)+10%陰柔特質(細心)，(4)我喜歡的對象女性。過了幾年，我轉變成85%的陽剛特質+15%的陰柔特質，因為發現這樣的比例比較受人歡迎。

這樣你知道「何廢料」可以競選女神的原因了嗎？那你的性別組合又是怎樣的呢？歡迎你花點時間想想看。

行為的代價－威爾史密斯



2022年奧斯卡頒獎典禮上，男星威爾史密斯因頒獎人克里斯洛克，在台上大開威爾史密斯生病妻子的玩笑。威爾的妻子近來因生病掉髮的關係，多半以光頭造型亮相。威爾聽了後，衝上台賞克里斯一巴掌。全場驚訝，以為是節目效果，克里斯也說「哇，威爾打了我一巴掌。」

回到位置後的威爾史密斯，朝著台上大喊：「別再用你的嘴提我妻子的名字！」

此時，全場安靜，台上的克里斯表示：「那是個笑話。」

威爾再次喊「別再用你的嘴提我妻子的名字！」

克里斯這時回應他：「我會這麼做的。」並打了個圓場「這是

電視歷史上最精彩的一晚」，頒獎典禮繼續進行。

隨後，威爾史密斯拿下了其演藝生涯中第一座的奧斯卡最佳男主角獎。在他致詞時，表示為剛的抽暴行為致歉。

典禮結束後，洛杉磯警方表示克里斯婉拒報警提議。而奧斯卡主辦方美國影藝學院則表示，譴責威爾史密斯的行為，並進行公開審查。

事後，威爾表示自己的行為不妥當，並向克里斯洛克道歉，原先和他談好的兩部戲，因此被迫中止。然而克里斯洛克的脫口秀門票一夕賣光，票價甚至炒作比原價高七倍以上。

這事件引起大眾討論：有聲音支持威爾史密斯，認同他的行為是為了保護家人，反對方則認為暴力就是不對，還有其他方式可以解決問題。有人批評克里斯不該亂開威爾妻子的玩笑，這已經不是玩笑，有人則讚賞克里斯在被打後的機智的應對。

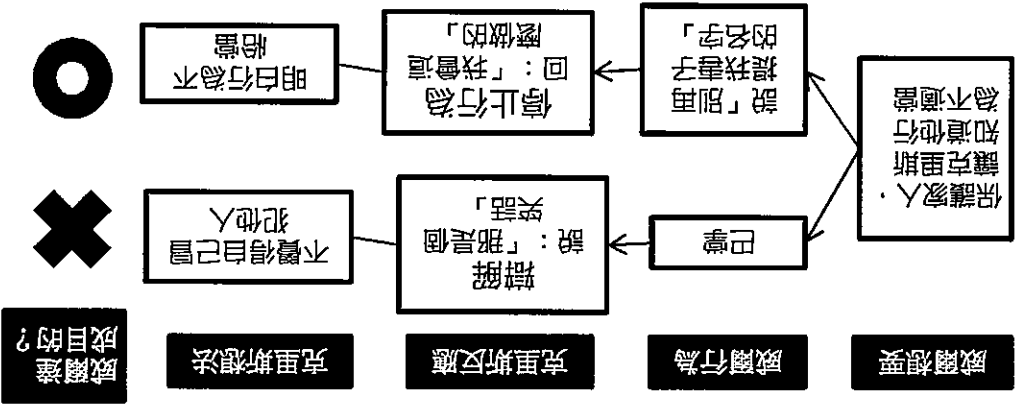
你怎麼看呢？

是取笑，不是玩笑

無風不起浪，雖然克里斯洛克為自己的行為解釋說「那是個笑話」，但無法改變的是，他「冒犯他人」的事實。「是不是玩笑」從來不是說話的人判定：只要被開玩笑的那方感到不舒服、認為不妥，這不是玩笑，是取笑！請不要拿「對方玩不起」、「沒幽默感」、「沒度量」...等藉口，為行為脫罪。只要不拿他人來開玩笑，便減少惹禍上身的機會了。

發洩情緒 ≠ 解決問題

我們遇到問題或不如意的事情時，總會有些負向感受，像是沮喪、難過、生氣、焦慮...等，這是正常的情況。為了要「解決問題」跟「減輕不好感覺」，我們會找「方法」，偏偏這個「方法」很容易被負向情緒影響，變成「衝動行為」。或許「衝動」可以出口氣，但問題是未解決的，還帶來更多麻煩，例如威爾。你認為威爾的兩種行為 1. 巴掌，2. 堅定的說「別再提我妻子的名字」，哪個行為讓克里斯知道自己行為不妥而停止了？



我想答案很明顯，是威爾對克里斯說的那句話「別再提我妻子的名字」。

「巴掌」其實是受到負向情緒影響下的「衝動行為」，或許這個巴掌讓人出了氣，卻不一定能達成目的，但肯定的是帶給威爾更多的損失。

隔天要有重要考試了，你會熬夜念書？或是總是難以睡個好覺，隔天昏昏欲睡？還是一覺到天亮，隔天能精神氣爽？

睡眠專家建議正確的睡眠對隔天的表現大有助益，快來看看四招考前好眠提醒：

1、不要熬夜

睡眠的過程中有不同的睡眠階段，當中的「作夢睡眠」階段是在處理白天的記憶、學習與情緒，透過這些作夢睡眠來進行記憶固定。這階段通常是在接近醒來時間前的3、4小時，所以，多一點睡眠，才可以經歷比較多、比較足夠的作夢期，對於記憶力有很大的幫助！

2、作息固定，早上能有好精神

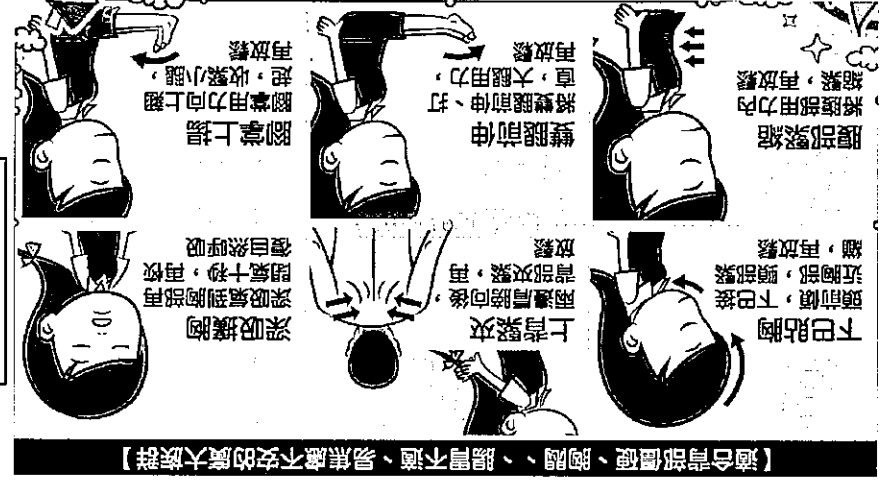
研究指出，連續兩天（沒看錯只要兩天）比平常晚睡、晚起2個小時，便可能導致生理時鐘往後移。所以，如果在放假時無限制的晚睡晚起，容易導致早上無法起床或是白天精神不佳的情況。建議考試前的一個星期左右，要調整自己的起床時間，例如：預計考試當天要6點半起床，那這段時間的起床時間最好不要超過8點半。

3、睡前放鬆，平靜身心

Michael Perlis教授提出一個概念：當生理和心理狀態呈現一種過度活躍的狀態，像是心跳加快、呼吸加速、肌肉不能放鬆、思考停下來等等，是失眠的主因之一。建議睡覺前15-30分鐘可以做點放鬆練習，例如：腹式呼吸、肌肉放鬆法...等。

4、起床照光，喚醒一天的活力

想要早上精神更好，可以藉由照射太陽光，來抑制大腦所分泌的褪黑激素。透過早上在固定起床時間，並照射陽光來提醒大腦「白天已經開始了！」所以，考試當天，讓自己在去考場的路上曬曬太陽吧！



肌肉放鬆

腹式呼吸放鬆

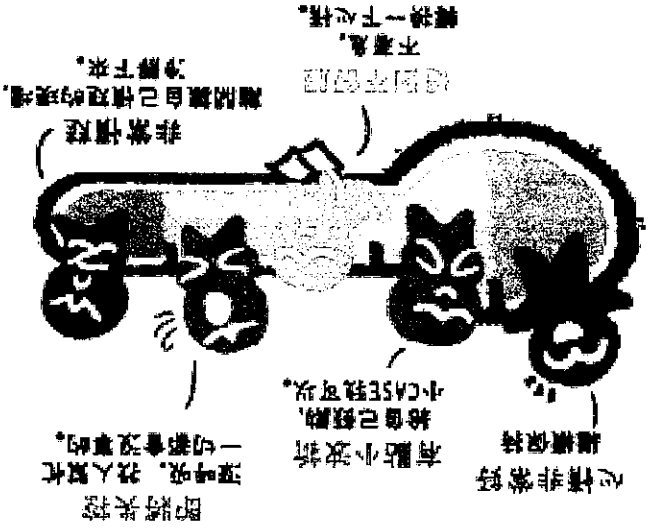


步驟3、4 平常時候也能使用喔！



每天除了量體溫，也量量自己的心情溫度吧！

心情溫度計



離開讓自己憤怒的現場, 冷靜下來。

遇到不舒服, 不要急, 轉移一下心情。



近來，不只新冠疫情，世界各地災患頻傳，台灣這幾年也是發生許多起地震。面對這不可預測的天災，心裡或多或少會有些害怕、擔憂、焦慮、緊張...等負面感覺，甚至擾亂了日常生活。而面對心中的各種不安，我們可以怎麼辦？以下提供幾點小法寶：

避免一直觀看會引發不適的資訊報導與畫面，以增進心中的安定感。

增進安全

做點運動、聽音樂...等會讓自己感到放鬆的活動。感到煩躁不安時，試著做點深呼吸，並將注意力放在呼吸上，來調整狀態。

促進平靜

維持規律作息與飲食，按照原本的生活步調，按部就班的完成生活大小事。

維持效能

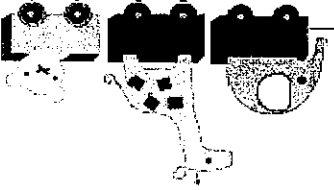
和親朋好友說說自己的想法和感受，互相關心，給與彼此加油打氣。

保持聯繫

少點責難，保持正向態度，盼望未來，一起平安迎接每一天。

灌注希望

資料參考自教育部輔導中心花蓮區、輔導中心總召學校、健康醫療網、草漯國小輔導室



- 衛福部安心專線 1925
 - 張老師專線 1980
 - 生命線 1995
- 或是以下專業管道：
若不安的情緒一直存在，可以來輔導室找老師聊聊，