



新北市立中平國民中學

109 學年度 親職手冊

WELCOME



中華民國 109 年 9 月輔導處編製

目 錄

校 長—大家長的話-----	P03
教務處—學習的開發者-----	P05
學務處—常規的守護者-----	P14
總務處—環境的維護者-----	P17
中平國中校園開放實施要點-----	P18
中平國中班級位置 -----	P19
輔導處—心靈的避風港-----	P20
班級家長代表選(推)舉要點-----	P22
班級親師會實施辦法-----	P23
環保健促雙周刊宣導(身高/視力) -----	P24
家庭教育中心宣導重點內容-----	P29
新聞稿摘錄-----	P31
榮譽榜-----	P33
筆記欄 -----	P34

家長日活動流程表

內容 時間	七年級	八、九年級
8:00-8:30	各班佈置及準備	
8:30-9:30	➤ 成立班親會 ➤ 推選班級家長代表 ➤ 親師懇談	
9:30-10:30	各科教學計畫說明	
10:30-11:30	校務綜合座談 (靜心樓 B1 靜心綜合會議室)	12 年國教適性入學座談 (四樓會議室)
11:30~12:00	整理環境、賦歸	

大家長的話

林裕國 校長

親愛的家長您好：

首先要感謝您出席今天的家長日活動，因為您長期對學校及貴子弟教育的關心，讓孩子在中平學園能安定快樂成長。個人非常榮幸，在中平服務期間有您們信任與支持，給我們成長茁壯的力量。中平國中有優秀的行政團隊及高素質的專業教師群，再加上家長及社區的支持，定能在既有優良的基礎上，持續卓越發展。

多年來我們秉持辦學的願景：

認真：認真生活，積極任事，發揮潛能，認真學習

快樂：樂在教學，健康成長，快樂學習

溫馨：溫馨和諧，溫馨校園，師生和樂

荷風：桃李春風，認識鄉土，發展中平特色

為達前揭願景，中平全體親、師、生一步一腳印，扎扎實實的落實各項課程教學與活動。積極在：閱讀、品德、健康、藝文、國際等五大面向著手。近年，中平國中在這五大向度，均有傑出的表現，閱讀推動獲教育部頒「閱讀磐石獎」、藝文獲得教育部藝術教育貢獻獎、品德向度獲得教育部推動友善校園反菸反霸凌績優學校、教育部推動童軍教育績優學校、健康向度獲評為新北市健康促進績優學校、國際這向度除了一般性課程及與蘇格蘭多勒中學做姊妹校交流之外，更獲推薦為新北市唯一一所國中參與教育部與僑委會主辦的「海外僑民兒童或少年至校短期體驗」計畫，每年接待教育部與僑委會媒合的僑民子女到校入班共學，未來將朝雙語學校目標邁進。

在連續三年的耐震補強工程之後，除了已經建置的：英語情境教室(一)、英語情境教室(二)、圖書館、會議室、校史室、公益圖書館、生活科技教室(一)、生活科技教室(二)、藝境(一、二)期、九年級教室安裝冷氣以及散落校園各處的學習角等。未來四年我們將廁所的整修列入重要目標。今年完成靜心樓西側廁所整修，接下來是靜心樓中間兩條樓梯間的廁所整修，目前正進行發包。希望能夠逐年改善提軟硬體環境提供師生優質的生活與教學空間。

在孩子學習部分，除了學科學習，我們也重視生活教育，「先學做人，再學做事。」所以在校園內有情境陶冶、有生活規範：要求同學要正常到校，準時上下學、上課認真、服裝儀容要整齊、清潔，看到師長或同學會問好……等，看似簡單，其實就是要求孩子認真負責，進退有禮，能自重也能尊重他人。

影響孩子的不只身教、言教還有境教。也可以這麼說：進入校園的一切，都是教育。這就是中平這些年來，努力營造的「傳愛學園」的理想校園圖像。

國中是人生中重要的轉捩點，三年的學習階段後將銜接後期中等教育學程。要分流，分高中、高職、五專，學習領域將有極大的差異，我們會積極陪伴孩子走過這段路。但是充實自己的實力，仍得同學們自己努力才行。學習需要付出，它本來就不是件輕鬆快樂的事。

受少子化影響，現在國中學生只要有意願，人人都可以上高中(或高職、五專)。也可確信幾乎每個人都可以念大學甚至研究所。只是當大家都有學歷的同時，我們的是否有學力—競爭力！在孩子的國中、高中階段，是學習力最強的時刻，不可疏忽於學科專業的學習。如果沒有做好規劃、適度的壓力及要求，會虛度這最佳歲月。這點，請家長們與老師密切合作，給孩子適度要求與指導。

感謝家長們的參與，也恭喜各位，您的孩子長大了。也要請家長關心孩子的身心狀況，國中是孩子身心成長的關鍵期，身體的發育、人際關係以及生活作息正常與否。所以也請貴家長多留意的孩子的交友及作息情形，並隨時與學校老師聯絡(善用聯絡簿)，親師生一同來面對成長過程中可能的問題。

個人相信，在愛與關懷環境下長大的孩子，就會懂得愛與關懷。今天家長們的出席，就是對孩子的愛與關懷，孩子會感受的到。

再次地感謝您的參與，也感謝您對學校的愛護與支持。

未來如有任何問題亦請您能隨時與我們聯絡，裨能營造良好的學習環境，一同陪伴孩子的成長。

教務處-學習的開發者

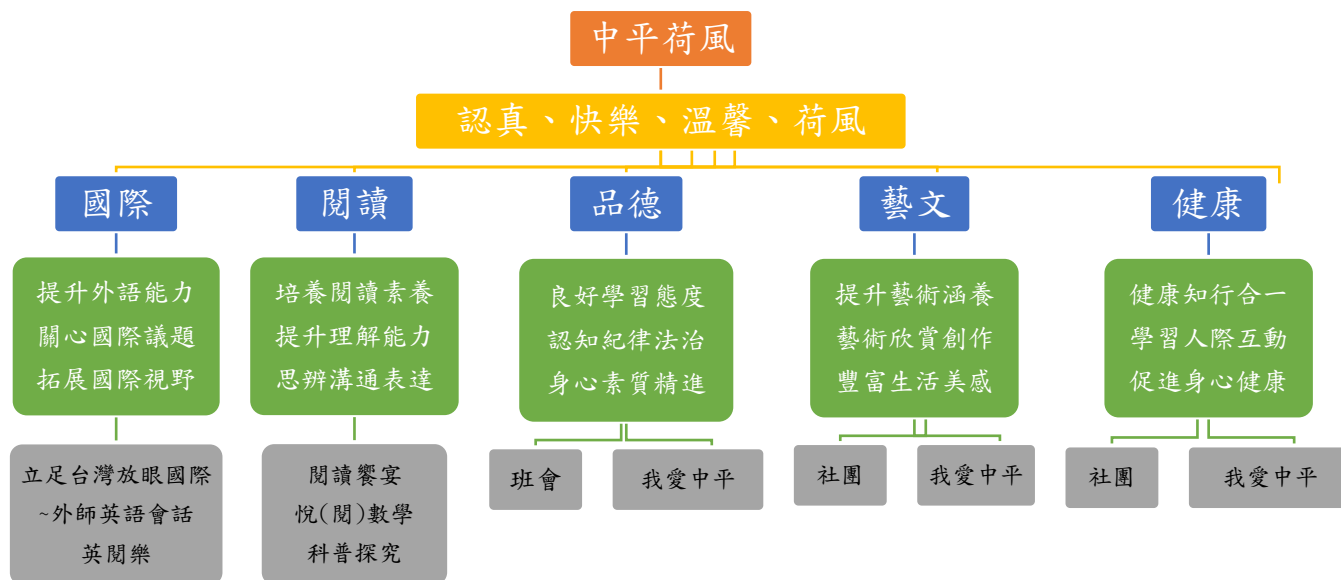
【恭賀!狂賀!】109 年基北區高中職免試入學成績亮眼!

建中 7 名、北一 4 名、師大附中 8 名、中山 6 名、成功 7 名、松山 4 名、政大附中 1 名、大同 2 名、中崙 4 名、板中 16 名、內湖 4 名、成淵 4 名、海山 7 名、景美 2 名、中和 1 名、中正 4 名、新莊 63 名、丹鳳 36 名……，本校此管道公立高中職錄取率連續 3 年破 80%!

【教務團隊介紹】

教務主任	林玲伊	教學組長	王怡茹	註冊組長	謝佳原	設備組長	李宜芬
資訊組長	劉承鋒	副教學	陳美環	協助教學	陳美珊、陳映如、曾柏融、黃怡禎		
協助設備	陳重佑	外籍教師	Lee(南非籍)	閱推教師	蕭竹均、林郁珊		
幹 事	鄭秋櫻	臨時人員	莊玉玲(圖書室)、歐惠文(油印室)				

【109 新課綱學校課程總體架構圖-七八年級】



一、段考

段考次別	考試日期	(備註說明)
第一次段考	109.10.15-10.16	
第二次段考	109.12.01-12.02	
第三次段考	110.01.19-01.20	(九年級 110.01.11-01.12)

- 小叮嚀：每次段考完後，約 2 週內您將會收到學校發的定期評量成績單，了解孩子在校學習情形。
- 段考科目：國文、英文、數學、社會(歷史、地理、公民)、自然(七年級生物、八年級理化、九年級理化地科)、作文。作文分數不列入家長會書卷獎。

二、九年級模擬考及教育會考

模擬考次別	考試日期	備註說明
第一次模擬考	109.09.08-09.09	範圍 1~2 冊
第二次模擬考	109.12.23-12.24	範圍 1~4 冊
第三次模擬考	110.02.24-02.25	範圍 1~5 冊
第四次模擬考	110.04.22-04.23	範圍 1~6 冊
教育會考	110.05.15(六)-05.16(日)	

- 小叮嚀：每次模擬考後約 1 週，您將會收到學校發的模擬考成績單，請多鼓勵孩子，按部就班踏實穩健地複習功課。

三、作業抽查

抽查次別	抽查日期	備註說明
第一學期作業抽查	109.12.15~108.12.17	缺交或不合格者隔天放學前補交至教務處，違者記警告乙支。
第二學期作業抽查	110 年六月初	

- 小叮嚀：請家長平時就需督促孩子寫作業、交作業，否則作業抽查屢催未交者，會面臨記警告的懲罰。

四、七八年級英語抽背

自 9/18 起每週五實施英語抽背，學生找英文老師背誦。多聽多背，提升英語能力。朝會擴大英語抽背日期：11/6、1/8。

五、各項比賽活動

- (一) 風雲際繪美術比賽。
- (二) 校內語文競賽、新莊區語文競賽、新北市語文競賽。
- (三) 七年級配合校慶國際教育主題之英語小書競賽。
- (四) 英語嘉年華比賽(作文、演說、八年級英語歌曲比賽)。

六、畢業條件

- (一) 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。
- (二) 經獎懲抵銷後，未滿三大過(不可警告+小過累計)。
- (三) 七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。(七八年級為 108 新課綱，新增科技領域，共八大領域)

- 小叮嚀：每學期開學時，教務處註冊組會發給尚未符合第 3 條件(七或八大學習領域有四大學習

領域以上畢業總平均成績丙等以上)的學生家長「預警通知單」，請家長簽名並繳回，邀請家長一同關心孩子的學習狀況。

七、推動閱讀

(一)【圖書館之旅】

1. 向七年級新生導覽圖書館使用規則，並介紹雙北市及社區周遭可利用之圖書資源。
2. 介紹閱讀活動，鼓勵學生多多書寫閱讀護照，留下閱讀歷程，累積點數並兌換獎品。
3. 介紹書籍編碼方式(中國圖書分類法)，教學生如何在茫茫書海中，找到自己想要的書籍。

(二)【與作家有約】：與學生分享成長歷程及創作動機，拓展學生觀看世界的視野、激發學生探索世界的勇氣。

(三)【教師讀書會】：為精進教師專業與促進身心健康發展，開設「生活科技」(創客)、「飲食・運動・健康」、「共讀好書」等課程。

(四)【領域專書導讀】

1. 由 8 位老師各介紹一本領域相關書籍，讓學生與學科內容產生連結，進而產生學習興趣。
2. 學生也能學習老師閱讀的方法和態度，讓學科不只是生硬的教科書，而是一種生活閱讀。

(五)【美力閱讀】：全班接受閱讀提問(每個人負責一本書)、體能任務挑戰、美學作品呈現，協同參與班導設計出班級挑戰關卡，過關予以獎勵。

(六)【閱讀理解策略】：介紹閱讀理解策略，並以小說、圖表、劇本等，請學生討論、分析、發表。

(七)【校園書展】：不定期主題書展，搭配節日或當月活動、英文小書展、閱讀理解書展、推理文學書展…

(八)【閱讀角落】：建置科學閱讀角落和藝文閱讀角落共 7 處(理化實驗室旁、書福窩外、校長室外、英語情境教室、719 教室旁、3F 電腦教室旁、5F 美術教室旁)、三台造型行動書車。

(九)【讀報教育】

1. 讀報我最行：學生於晨讀時間閱讀報紙，並將心得寫在閱讀護照上，鼓勵學生讀報，進而了解時事議題、吸收科普新知。
2. 讀報擂台賽：2 人一組，結合資訊設備(Hi-Teach 系統)以遙控器進行答題，題目來源為每周的好讀周報及中學生報，答題結束後系統會自動加總得分，排出名次。

(十)【閱讀晨之美】

1. 全校七、八年級共同晨讀時間：每周二、四早自習(上午 7:30~7:50 至少 20 分鐘)，若超過 20 分鐘酌以加分。
2. 利用晨讀紀錄本檢視各班晨讀狀況，並訓練閱讀股長為班級推動大使，協助宣達活動。
3. 每集滿 50 點可換便服日一天，期末統計點數，年級前三名為「晨讀榮譽班」予以獎勵。
4. 閱讀護照點數認證：每學期閱讀 5 本書，寒暑假 2 本書，會進行抽查。另外，鼓勵學生善加利用閱讀護照，留下閱讀歷程，並可累積閱讀點數，於期末進行頒獎。

【閱讀護照實施方式】

- 每張護照每頁可完成三項任務，點數依完成度累計。
- 護照點數可透過「聽・說・讀・寫」及「點數加倍」等五種方式取得。
- 「聽・分享」(10 點)、「說・好書」(20 點)、「讀・好報」(5 點)、「寫・心得」(20 點)、投稿「報刊雜誌」(50 點)、「中平荷風、品德小品文報」(30 點)。

- 每學期至少完成五格，撰寫心得並通過認證。
- 點數達 200 點者，並書寫一張「閱讀分享單」，即可兌換精美文具，可隨時兌換，兌點後點數歸零重新計算。

【閱讀護照獎勵】

- 「閱讀護照點數累計」：每學期進行「中平樂讀獎」選拔，選拔方式以點數多寡為依據，七八年級分別取前 10 名，並於朝會時公開頒發獎品及獎狀：樂讀金質獎 1 名、樂讀銀質獎 2 名、樂讀銅質獎 3 名、樂讀優質獎 4 名。
- 「書籍借閱排行」：每學期進行「中平愛閱之星」選拔，選拔方式以借閱冊數多寡為依據，全校取前 10 名，並於朝會時公開頒發獎品及獎狀。

八、新北市校園通 APP

(一) 已於 Android 及 ios 市集上架，並支援智慧型手機及平板電腦，本市親師生可直接使用校務行政系統帳號登入，其功能如下：

1. 提供教師、學生及家長使用校務行政系統帳號登入。
2. 接收校網及教育局網站發送之訊息(含訊息訂閱功能)。
3. 接收教師研習資訊。
4. 查詢在校成績(限家長及學生)。
5. 查詢學校通訊錄(電話、地址導航、網頁等)。
6. 瀏覽教育局影音資源。
7. 連結至新北市親師生平台。

(二) 家長如欲申請新北市校園通 APP 帳號，有兩種方式：

1. 透過校務行政系統學生帳號內之「家長帳號登記」模組輸入家長資料後，交由導師線上審核，詳細步驟可參考網址：<https://esa.ntpc.edu.tw/readme.html>
2. 直接聯繫導師，由導師端使用「家長人事管理」模組協助建立帳號，詳細操作步驟可參考網址：<https://esa.ntpc.edu.tw/readme.html>
3. 家長帳號申請完成後，務必知會導師開通帳號，再至校務行政系統登入，設定自訂帳號(第一次登入帳號密碼為身分證字號，字母大寫)，完成此作業後即可登入 APP 使用。
4. 相關資料及家長申請帳號詳細流程，已掛載在校網首頁/處室公告/教務處/資訊服務/新北校園通 APP。

九、新北市中平國中學生成績評量補充相關規定：請參考**教務處附件一**。

十、新北市中平國中各領域(科別)平時成績多元評量規準一覽表：請參考**教務處附件二**。

十一、 新北市中平國中全學年 6 次段考日程表規劃：請參考**教務處附件三**。

新北市中平國中學生成績評量補充相關規定

108.12.30 成績評量輔導小組會議通過

- 一、本成績評量補充相關規定係依新北市 104 年 2 月 13 日北府國教字第 1040284187 號修正「新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定」及 108 年 6 月 28 日教育部學生成績評量準則修正總說明之內容補充規定之。
- 二、各領域各學期定期評量次數及各次平時、定期分數佔分比率經本校課發會通過如下：
 - (一) 國文領域：每學期三次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(103 學年度第一學期起實施)
 - (二) 英文領域：每學期三次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(103 學年度第一學期起實施)
 - (三) 數學領域：每學期三次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(103 學年度第一學期起實施)
 - (四) 自然領域：每學期三次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(104 學年度第二學期起實施)
 - (五) 社會領域：每學期三次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(106 學年度第一學期起實施)
 - (六) 健體領域：每學期一次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(108 學年度第一學期起實施)
 - (七) 綜合領域：每學期一次評量；平時佔 50%，定期佔 50%(108 學年度第一學期起實施)
 - (八) 藝文領域：每學期一次評量；平時佔 50%，定期佔 50%(108 學年度第一學期起實施)
 - (九) 科技領域：每學期一次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(108 學年度第一學期起實施)
 - (十) 彈性課程：每學期一次評量；平時佔 60%，定期佔 40%(108 學年度七年級開始實施)
 - 附註：108 學年度開始實施 108 新課綱，7 年級新增科技領域。
 - 補充：九年一貫課程(108 學年度八、九年級與 109 學年度九年級之生活科技科，亦修正為每學期一次評量，平時佔 60%，定期佔 40%)。
- 三、學習領域定期評量時，學生因故未能參加全部或部分科目之評量並經學校核准給假者，准予補行定期評量，依請假事由之不同，成績採計方式分列如下：
 - (一)因公假、喪假或不可抗力事由請假缺考者：以補行定期評量之實得分數計算。
 - (二)因事、病假請假缺考者於補行評量後，該科實得成績計算方式如下：
 1. 及格者： $60 \text{ 分} + (\text{超過 } 60 \text{ 分之分數} \times 0.7)$ 。例如： $60 + (70 - 60) \times 0.7 = 67$
 2. 不及格者以原分數計算。
 3. 病假三日以上、重大疾病及法定傳染病，經檢附醫生證明者，以補行定期評量之實得分數計算。
 - (三)特殊事由經導師提報者，得由成績評量輔導小組討論議決之。
- 四、學習領域定期評量無故缺考者不得補考，該缺考學習領域定期評量成績以零分計算。
- 五、身心障礙學生接受資源班服務之學習領域者，該領域各次定期評量成績計算方式由本校特教推行委員會自行擬定普通班及資源班成績合適比例產生；未接受資源班服務之學習領域者，該領域各次定期評量由普通班教師視學生能力現況彈性調整之。
- 六、抽離式技藝教育學生平時評量成績按抽離式技藝教育課程每週節數占對應之領域學習課程每週排定節數之比率計算；定期成績以本校段考成績為依據。
- 七、學期領域成績未達及格標準之補考依下列方式實施：
 - (一)學校應於新學期開學後擇期辦理上一學期領域成績未達及格標準者之補考作業。
 - (二)學生勾選參加補考者，於公告補考時間內未到考視為缺考，事後不得要求重考。
 - (三)學生參加補考者，應著校服並攜帶相關證件以資識別。
- 八、本補充規定經成績評量輔導小組研議，經校長核可後實施，修正時亦同。

科目	國文科					
規準項目	學習表現		紙筆測驗			
百分比	60		40			
科目	英文科					
規準項目	紙筆+聽力+ 口說測驗	上課態度 (出席)	作業繳交情 形			
百分比	40	30	30			
科目	英文科(彈性：英語會話)					
規準項目	上課參與	作業繳交	上課秩序			
百分比	30	50	20			
科目	數學科					
規準項目	上課態度	作業繳交情形	紙筆測驗			
百分比	30	40	30			
科目	理化科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交 情形	紙筆測驗		
百分比	20	20	30	30		
科目	生物科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交 情形	紙筆測驗		
百分比	10	10	40	40		
科目	地球科學科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交 情形	紙筆測驗		
百分比	0	10	80	10		
科目	資訊科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交 情形			
百分比	25	25	50			
科目	生活科技科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交 情形			
百分比	25	25	50			
科目	歷史科					
規準項目	平時考	作業	上課態度			
百分比	40	50	10			

科目	地理科					
規準項目	平時考	作業	上課態度			
百分比	40	50	10			
科目	公民科					
規準項目	平時考	作業	上課態度			
百分比	40	50	10			
科目	健康教育科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交情形	紙筆測驗		
百分比	20	40	20	20		
科目	體育科					
規準項目	出席率	上課態度	學術科測驗			
百分比	20	40	40			
科目	輔導科					
規準項目	上課表現	實作及紙筆表現				
百分比	50	50				
科目	童軍科					
規準項目	上課表現	出席				
百分比	80	20				
科目	家政科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交情形/紙筆測驗			
百分比	20	40	40			
科目	音樂科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交/紙筆測驗			
百分比	20	40	40			
科目	視覺藝術科					
規準項目	出席率/ 上課態度		作業繳交情形/ 紙筆測驗			
百分比	50		50			
科目	表演藝術科					
規準項目	出席率	上課態度	作業繳交情形	實作與測驗		
百分比	20	30	20	30		

● 新北市中平國中全學年 6 次段考日程表規劃-第 1 學期 108.5.13 課發會通過

● 第 1 學期第 1 次段考

節次		第 1 節	第 2 節	第 3 節	第 4 節	第 5 節	第 6 節	第 7 節
時間 日期		08:20~ 09:05	09:15~ 10:00	10:10~ 10:55	11:05~ 11:50	13:05~ 13:50	14:00~ 14:45	15:00~ 15:45
第一天		作文	英語	自習	國文	自習	自習	自然
第二天	七年級	自習	數學	自習	社會	依照課表 正常上課	環境教育 (健康促進) 宣導	全校大掃除 (可核服務學 習時數)
	八年級	自習	數學	社會	職校參訪 準備	八年級職校參訪		
	九年級	自習	數學	自習	社會	依照課表 正常上課	依照課表 正常上課	全校大掃除 (可核服務學 習時數)

● 第 1 學期第 2 次段考

節次	第 1 節	第 2 節	第 3 節	第 4 節	第 5 節	第 6 節	第 7 節
時間 日期	08:20~ 09:05	09:15~ 10:00	10:10~ 10:55	11:05~ 11:50	13:05~ 13:50	14:00~ 14:45	15:00~ 15:45
第一天	作文	國文	自習	數學	自習	自習	社會
第二天	自習	英語	自習	自然	依照課表 正常上課	依照課表 正常上課	全校大掃除 (可核服務學 習時數)

● 第 1 學期第 3 次段考

節次	第 1 節	第 2 節	第 3 節	第 4 節	第 5 節	第 6 節	第 7 節
時間 日期	08:20~ 09:05	09:15~ 10:00	10:10~ 10:55	11:05~ 11:50	13:05~ 13:50	14:00~ 14:45	15:00~ 15:45
第一天	自習	數學 (有手改試題)	自習	自然	自習	自習	國文
第二天	自習	英語	自習	社會	依照課表 正常上課	環境教育 (健康促進) 宣導	全校大掃除 (可核服務學 習時數)

新北市中平國中全學年 6 次段考日程表規劃-第 2 學期

● 第 2 學期第 1 次段考

節次	第 1 節	第 2 節	第 3 節	第 4 節	第 5 節	第 6 節	第 7 節
時間 日期	08:20~ 09:05	09:15~ 10:00	10:10~ 10:55	11:05~ 11:50	13:05~ 13:50	14:00~ 14:45	15:00~ 15:45
第一天	作文	英語	自習	國文	自習	自習	自然
第二天	自習	數學	自習	社會	依照課表 正常上課	依照課表 正常上課	全校大掃除 (可核服務學 習時數)

● 第 2 學期第 2 次段考

節次	第 1 節	第 2 節	第 3 節	第 4 節	第 5 節	第 6 節	第 7 節
時間 日期	08:20~ 09:05	09:15~ 10:00	10:10~ 10:55	11:05~ 11:50	13:05~ 13:50	14:00~ 14:45	15:00~ 15:45
第一天	七 八年級	作文	國文	自習	數學	自習	社會
	九年級	自習					
第二天	自習	英語	自習	自然	依照課表 正常上課	依照課表 正常上課	依照課表 正常上課

● 第 2 學期第 3 次段考(七、八年級)

節次	第 1 節	第 2 節	第 3 節	第 4 節	第 5 節	第 6 節	第 7 節
時間 日期	08:20~ 09:05	09:15~ 10:00	10:10~ 10:55	11:05~ 11:50	13:05~ 13:50	14:00~ 14:45	15:00~ 15:45
第一天	自習	數學 (有手改試題)	自習	自然	自習	自習	國文
第二天	自習	英語	自習	社會	大掃除及搬遷教室		

附註：

- (1) 依照課表正常上課，由原任課老師自行設計上課內容；如果各處室依需要，必須安排年級活動，會事先會簽各單位並公告。
- (2) 本日程表 108.05.13 期中課發會修正決議通過，自 108 學年度開始實施，全校公告週知。

學務處－學生生活常規的關照者

※您一定要知道的重要訊息

一、服務學習的認證

(一)服務學習內容（以小時為單位）：

1.校園服務：

(1)協助導師及其他師長處理事務。

(2)維護校園整潔、或擔任校內集會與慶典等活動的小義工、協助各處室處理相關業務等。

(3)寒暑假校園整潔打掃。

2.社區服務：

於社區從事環境整潔、日行一善，或結合相關公益團體進行服務行動。

*社區服務學習類別參考：類別	服務內容概述
社會福利	關懷老人、協助義賣、協助維修器材設備等。
輔導工作	輔導低年級或弱勢、低成就學生課業、生活照護。
環境保護	協助環境美化、環保宣傳、資源回收、環境清潔或落實禁煙區勸導工作等。
衛生保健	協助防疫宣導、反毒活動、病床陪伴、病床康輔等。
交通安全	協助交通安全宣導、老人及身障者上下車或過馬路等。
社區服務	打掃社區環境、認養公園、照顧路樹、協助辦理社區活動等。
休閒服務	協助辦理文藝、體育、休閒活動、管理場地及器材、帶領兒童及青少年進行戶外活動等。
其他	義工服務、協助救護、主題服務（如品德教育、生命教育等）等。

(二)實施方式：

1. 學生入學時，領取「學生服務學習達人認證護照」一本，供記錄服務內容及認證使用。學生應妥為保管，如遺失損壞，至學務處申請補發並酌收工本費30元。且原有之紀錄必須有具體證明者（如參與服務活動證明、結業證書、獎狀等）方可追溯重新認證，以示公平。

2. 學生每次參加校內外服務活動，最遲於一週內均應取得活動證明或服務對象之證明章記，服務活動證明章得依據服務內容與對象，向服務單位申請認證。

3. 由學生或社團、班級安排之社會服務活動，應事先向學務處訓育組提出申請，填寫服務學習活動申請表，待核可後始可辦理，以確保活動之正常性、教育性及安全性。學生個人參與之服務活動，應由家長陪同指導，並附有家長同意書；社團或自治性組織辦理之活動應由指導老師陪同指導；班級辦理之活動應由導師陪同指導，以確保其具教育意義及活動安全性。活動辦理完成後應於七天內完成成果報告，學生需撰寫服務學習心得。

4. 學生個人參加服務學習活動時，應填寫活動說明申請暨家長同意書，並應2人以上結伴參加，並由家長陪同為妥。

※請同學參加校外服務學習活動，務必先申請再服務，未完成申請手續者，該次服務時數依規定不予核定。

(三)認證標準與認證單位：

1. 學生每次參加之服務活動，以「小時」為單位，30分鐘以上未滿50分鐘以0.5小時計算之。
2. 為顧及學生安全與體力，個人參加校外服務學習建議每次以4小時為限，以社團、班級或自治性組織為單位辦理經核可之服務學習活動，每天以6小時為限。
3. 認證單位：
 - (1)校園服務：由導師與各處室單位認證。各老師交辦事項可採用累積方式計算，以各老師認證為主。
 - (2)社區服務：社區內服務由服務單位（政府機關/構、法人、或經政府立案的人民團體）認定，結合相關公益團體由公益團體進行認證。
4. 團體服務學習活動於活動結束後，需填寫服務學習活動成果報告；參加學生需填寫服務學習認證表與心得，與認證護照一併繳交至學務處訓育組認證。

(四)獎勵原則：

1. 校園服務與社區服務方面

- (1)在每學期結束前第二週(結業式結束當天往前推14天)，訓育組發放統計表至各班，學生將「服務學習達人認證護照」交予班長彙整時數，經導師確認後，將統計表送交學務處訓育組存查。
 - (2)每學期各班校園服務累計達30小時以上，或社區服務累計達30小時以上的學生，由學務處訓育組統一製作「中平校園服務達人」、「中平社區服務達人」獎狀，公開頒獎以資鼓勵。
 - (3)各班學生修業期間（七上至九上共五學期），校園服務認證時數累計100小時、社區服務認證時數累計60小時，且兩者時數總計為各班第1名者，將由學校認證為「服務學習楷模」，於朝會表揚，並於畢業典禮頒發「服務學習績優獎」以資鼓勵。
2. 罰則：凡未從事志願服務者，而行不實登錄，經發現或遭舉發屬實者，依校規處小過乙次以為懲戒。

二、學生畢業條件

※ 請務必詳閱教務處的資料!!

※ 請各位家長務必協助督促同學，在於注重學業成績，也需注重日常行為品德。提醒孩子勿違反校規，以免影響畢業權益。

※ 如果已有懲處警告記過者，也請務必提醒孩子儘早申請辦理改過銷過，務必在畢業前一個月完成，希望孩子們都能順利拿到畢業證書。

※您一定要知道的事情

一、孩子在校情況掌握

請多利用家庭聯絡簿與導師聯繫溝通，您可撥打電話02-29908092 轉導師辦公室與導師經常聯繫，親師密切合作，才能更加瞭解孩子的學習與常規表現狀況。您也必須認識孩子的朋友、同學，這是幫您與孩子溝通的橋樑，認識他們，可以讓您更了解孩子的生活圈，並過濾孩子的交友狀態。(各班導師分機為701班導師分機為101、801班導師分機為201、901班導師分機為301，餘此類推。)

二、孩子的品格表現

當您接到學校寄發的通知時（獎懲通知、缺曠課通知等），目的是要家長瞭解學生的在校問題與狀況，請勿立即『修理』孩子。因一時的偏差所造成的『記錄』，是可以補救的。懲處可以依本校改過銷過辦法進行銷過；曠課可以佐證相關證明進行補假銷曠課。但也特別提醒家長，當您的孩子開始有這些記錄發生時，也代表著一種訊息，請您務必費心留意，千萬不可演變成常態或習慣，因為上述記錄，將影響著您的孩子是否可以順利從國中**畢業**而非**修業**。如有相關疑問，可以向學務處詢問（29908092 轉 820、821、822、826、828）。

三、孩子會偏差的成因

- (一)家長疏於關心或無力關心。
- (二)結交到不良朋友，出入不當場所。
- (三)濫用網路工具(網路交友)、沈迷電玩(手機)，導致作息不正常。

四、孩子的異常行為警訊

- (一)缺曠課增加，成績持續退步。
- (二)成天往外面跑、晚歸或與校外人士往來。
- (三)有事不願意跟家長講、開始會說謊。
- (四)沈迷於電玩遊戲或長時間逗留網咖(或手機過度使用)。
- (五)花費增多，時常跟家長要錢或手機費暴增。
- (六)外在裝扮產生變化，尤其是髮型或髮色改變。

五、髮、法、罰的相關理念溝通

【髮禁】解除並非代表孩子可以開始在頭髮上大做文章，鮮豔奪目的染髮或是雜亂無章的蓄髮，這都對國中階段孩子是不適合的，仍處於似懂非懂的國中孩子，此時更需要家長您為子弟建立正確價值觀。

【法律】是維護社會秩序的最後一道防線，校規亦是此道理。本校各項校規的設置目的皆是為養成孩子們最基本的守法態度與精神，它是用來警惕學生勿以身試法，勿因一時衝動、無知而發生遺憾。請家長們一齊協助學校，為貴子弟建立養成正確的守法態度。

【處罰】的目的並非要學生痛苦，而是要犯錯的學生有所警惕與警覺。本校的師長們皆秉持著此一觀念在教育您的孩子，處罰是協助犯錯學生改正的手段，而非目的。當您的孩子因作業未交、遲到、打架、抽煙、上課睡覺、上課吵鬧、玩手機、霸凌等等不良行為，遭受相關老師的導正處罰時，請家長們與學校齊心努力，在您的子弟學習正確品格態度的黃金階段，能夠挹注更多的力量。

請隨時上本校網站 <http://www.cpih.ntpc.edu.tw/> 查看本校最新訊息。

學務處專線：29908092 轉 820、821、822、823、824

總務處—校園環境的維護站

總務處～學校各處室及各班級的後勤單位、支援系統。

服務目標～讓學生有好的學習環境。

讓老師有好的工作環境。

讓社區有好的活動場所。

服務對象～老師、學生、家長。

服務內容～1.支援教務、學務、輔導等行政措施。

2.學校硬體設備規劃、購置、修繕、管理。

服務人員～主 任：陳皇志（分機 830）

事務組長：朱瑞雄（分機 831）

出納組長：周淑娟（分機 832）

文書組長：郭曉雲（分機 833）

幹 事：林芝妤（分機 834）

技 工：許清強（分機 836）

工 友：遲久芸（分機 835）、黃東珍（分機 837）、

陳義詮、吳沛騰

警衛先生：項沛宏、胡毅生（分機 839）

人力有限，需要您協助：

徵求：水電修繕、木工修護、園藝整理等志工

一、校園安全管理：本校校園開放活動區域為運動場、籃球場、風雨操場等開放空間。教室為教學區，請勿進入，並請共同監督及維護校園整潔，詳參本校「校園開放實施要點」。

二、到校親師會談：家長若需到校與老師進行會談，請務必攜帶證件至警衛室換取會客證後進入，車輛依警衛指示停放。最好能事先與老師約定時間，以免等待。

三、到校轉知學生：若家長臨時有事需到校尋找學生交代事項，請至警衛室請警衛轉知學務處廣播，通知學生到警衛室洽談。

四、節能減碳：請家長多提醒孩子珍惜資源，愛護公物，「愛護地球」需要您我共同努力。

五、學校有飲水機：約 2 班設 1 臺飲水機，充分提供師生飲水需求，且都經過定期檢驗，確保水質安全，家長可鼓勵學生攜帶環保杯到校取用。另外，為解決夏日時飲水機因溫水過熱，無法即時供水問題，已請廠商加設相關設備，以壓縮機強行冷卻降溫。目前 98 年以後所購置之飲水機均可提供 14℃ 左右之飲水。

六、學校電話：總機 29908092 轉各處室分機，家長可先確認導師辦公室的分機號碼以便日後的溝通聯繫。

新北市立中平國民中學校校園開放實施要點

- 一、 為促進敦親睦鄰，協助社區發展，提倡正當休閒活動，鍛鍊強健體魄，並加強本校校園安全管理，特訂定本要點。
- 二、 凡一般民眾、機關、人民團體舉辦有關文化、教育、體育、社會等活動，需使用本校場地者，應向本校提出申請。本校室外運動場地，提供一般民眾個別從事休閒運動者，得免事先申請與收費。
- 三、 開放對象：社區民眾。
- 四、 開放區域：操場(田徑場)、籃球場。各教學大樓未經同意借用，請勿進入。
- 五、 開放時間：
 - (一)平常日：上午 6：00 ~6：30 、下午 17：10 ~ 18：30。
 - (二)例假日：6：00 ~ 18：00 (寒暑假非例假日)。
 - (三)本校舉辦活動、施工期間，暫停對外開放。
 - (四)前項開放時間與本校需要使用相牴觸時，以本校學生學習為優先。
- 六、 遵守事項：
 - (一)未經允許，各種車輛不得進入校園，亦不可停放校門口。
 - (二)不得穿釘鞋、直排輪及騎腳踏車、滑板車、娃娃車等進入 PU 跑道，以免破壞。
 - (三)在校園內禁止有損壞學校公物及危害安全之活動，如打棒球、壘球、高爾夫球、騎車、溜冰、滑板、烤肉等。
 - (四)不得攜帶危險、違禁品和寵物進入校園。
 - (五)校園內嚴禁飲食、抽菸、嚼口香糖、檳榔、喧嘩、製造髒亂、燃放炮竹、聚眾鬥毆等行為。
 - (六)校園花木不得攀折，各項設備不得任意移動，並請愛護公物及維護整潔。
 - (七)不得擅自進入教室，如有破壞、偷竊行為，一經發現，除報警處理，並需照價賠償一切損失。
 - (八)毀壞公物應照價賠償；故意損壞者，除賠償外，取消入校活動資格，並送警究辦。
 - (九)請遵守校園開放時間，並聽從值勤人員之指導，以維護校區安全。
- 七、 本要點經行政會議通過，校長公布後實施，修訂時亦同。

~共建中平美麗校園，需要你我攜手合作~

中平國中109學年度教室位置平面圖



輔導處-學生心靈的避風港

職稱	姓名	分機	工作內容
輔導主任	黃純美	840	綜理輔導處業務，協調溝通處室內與處室間，求取統合意見。
輔導組長	周芳如	841	辦理各項輔導業務、輔導知能研習、認輔制度、高關懷青少年計畫、個案輔導工作、中輟生追蹤與復學輔導、『性平教育』、『生命教育』、『家庭教育』宣導活動、辦理親職教育活動、小團體輔導工作……等。
資料組長	林淑宛	842	處理有關資料組之公文函件、學生輔導資料之建立、保管整理轉移、實施各項心理測驗、提供教師所需之學生資料、學生升學與就業之有關資訊、生涯發展教育之技藝教育、升學輔導(含宣導)、志工業務……等。
特教組長	林冠辰	843	處理有關特教業務之公文函件、特殊教育學生的鑑定與安置、資源班課程教學及使用設備、特殊教育學生個案研究和輔導、建立相關資料及畢業學生之追蹤輔導、協助特殊學生就業和升學事宜、協助普通班特教學生之適應與輔導……等。
音樂班召集人	黃俊銘	892	策劃並推展音樂班之業務、掌握音樂班教師教學、學生學習情況、規劃音樂班課程，教材教法教具製作及設備使用、辦理音樂班學生甄試事宜、協助音樂班相關業務之推動…等。
專兼任輔導教師	丁麗萍 邱欣怡 張心怡 陳靜薇	851 852 853 854	配合並協助輔導組辦理學生輔導有關事宜、心理測驗之實施與分析、中途輟學學生追蹤與輔導、學生問題之處理與輔導、輔導處刊物之編製……等。
特教老師	宓怡廷 蔡珊珊 王文宏 張寶娟 宋愛蓉 鄭雅云	845 846 847 848 849 850	依特殊教育學生之需求，擬定個別化教育計畫，提供適性學習課程、擔任特殊教育學生個案管理者，輔導學生學業、生活及轉銜，並協助處理問題行為、實施特殊教育學生鑑定、安置工作、協助特教組相關行政業務或活動之推展、帶領學生參與校外相關特教活動、協助學生進行特殊教育相關專業服務……等。
協助行政老師	陳孟萱 孫梓耘 鄭月寶 胡馨	898 899 859 860	協助輔導組、資料組和特教組相關行政業務處理、高關懷業務、小巨人課程、認輔事宜、技藝教育課程、輔導處刊物之編製及臨時交辦事項……等。
幹事	廖鈺容	844	學生輔導資料之建立、保管整理轉移、各項輔導會議準備、各項成果編製彙整、輔導刊物印製及臨時交辦事項……等。

*若有任何問題請多聯繫，親職專線：(02)2992-7449

◎親職教育

講座地點在本校四樓會議室，歡迎各位家長們共同參與！

場次	活動日期	時間	主題	講師
1	10月16日(五)	19:00-21:00	家庭好溝通，親子快樂多	張月玲
2	11月12日(四)	19:00-21:00	談青少年網路使用狀況須知	張立人醫師
3	12月18日(五)	19:00-21:00	談性別交往-瞭解青少年的愛戀需求	龍冠華

◎適性入學宣導

1. 109年9月19日(六)家長日上午10:30-11:30於四樓會議室辦理十二年國教適性入學宣導，對象：八九年級家長，歡迎家長踴躍參加。
2. 國中畢業生適性入學宣導網站 <http://adapt.k12ea.gov.tw/>
3. 十二年國教五專招生資訊網 <https://www.techadmi.edu.tw/>
4. 教育部十二年國民基本教育資訊網 <http://l2basic.edu.tw/>

◎生涯發展紀錄手冊(需保管三年)

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畫建議，是國中生涯輔導工作的首要目標。

本手冊記錄學生於國中三年的表現點滴，可藉由手冊與家長、教師們討論未來升學方向並規畫適合自己的生涯目標。每位學生皆有一本手冊，讓我們一同關心孩子、一同陪伴孩子完成國中三年的學習旅程。

◎得獎紀錄

【108學年度學生事務與輔導刊物評選】輔導刊物心靈方舟榮獲特優

【108學年度家庭教育績優學校】本校榮獲新北市辦理4小時家庭教育課程活動績優學校

【108學年度技藝教育人員】黃純美主任榮獲新北市技藝教育績優教職人員；910 吳思予同學獲新北市技藝教育績優學生和全國技藝教育國中學生組績優人員獎

【108學年度新北市技藝競賽榮獲佳績】910 吳思予 榮獲美容主題第一名，914 陳虹均 舞蹈類展演實務第三名，915 賴彥蓉 美容主題第五名，903 林立庭 餐飲服務技術佳作，908 鄭幃嶸 汽車主題佳作，913 鄭宇恩 中英文文書處理佳作，916 張晉瑋 機車主題佳作，917 傅浩軒 廚藝製作佳作

【108學年度新北市學生音樂比賽榮獲佳績】團體國中打擊合奏優等，參賽同學：716 陳鈺文，722 葉彥伯、高堂恩、林宥里，823 葉冠達、張家瑜，921 葉耘至

【108學年度全國學生音樂比賽榮獲佳績】個人A組 921 丁卉妤 中提琴獨奏特優(第二名)、823 林勇樟 小提琴獨奏優等、921 葉耘至 二胡獨奏-國中A組優等、921 陳永奕 鋼琴獨奏甲等、722 葉彥伯 簫獨奏優等

新北市立中平國民中學班級家長代表選(推)舉辦法

- 一、依據:新北市立中平國民中學學生家長會組織章程第五、六、九、十六條條文選(推)舉班級家長會代表。
- 二、目的:為組織本校學生家長會，邀請各班班級家長代表出席第一次家長會會員代表大會，瞭解家長會組織及運作。全校家長會委員將由學校另行招募。
- 三、請各班導師於**每學年第一學期家長日**，召開班級家長會(班親會)，並**選(推)舉班級家長代表一至二人**。**每學年改選一次，連選得連任**。同一家庭之家長僅以一人被選(推)為班級代表為限。

新北市立中平國民中學學生家長會組織章程

五、家長會設各班班級家長會、會員代表大會、家長委員會；必要時，得設常務委員會。

家長會以會員代表大會為最高權力議決機關，家長委員會為執行機關。

家長委員會非開會期間，由常務委員會代行職權。

六、各班班級家長會之任務如下：

- (一) 配合班級教師，研討班級經營及教學之聯繫。
- (二) 協助推展班級課程教學計畫及提供改進建議。
- (三) 推選會員代表，出席會員代表大會。
- (四) 研商家長與教師合作及家庭教育有關事項。
- (五) 執行會員大會及家長委員會之決議。
- (六) 其他有關事項。

九、會員代表大會之會員代表，由各班班級家長會於首次會議時，就班級家長選(推)出；每班得選(推)出一人或二人；每學年改選一次，連選得連任。

同一家庭之家長僅以一人被選(推)為班級代表為限。

各班班級家長會如出席未達該班學生家長之半數者，仍得開會並選(推)出會員代表。

十六、班級家長會應於每學年第一學期開學後三星期內召開首次會議，由班級導師召集之；會議時，由出席家長互推一人為主席。

新北市立中平國民中學班級親師會實施辦法

壹、依據：新北市立中平國民中學學生家長會組織章程

貳、實施目的：

一、導引家長積極主動協助辦理班級教育性活動，陪伴子女成長。

二、發揮親、師合作的實質性功能，並協助學校推展各項校內、外活動。

三、凝聚班級情感、統整社會資源，發揮橫向的班級聯繫功能，並協助輔導需要幫助的學生或家庭。

參、實施對象：各班設班級親師會，班級學生家長為當然成員。

肆、組織及職責：

一、以班級為單位，辦理班級家長會，於第一學期開學後三週內召開。第一次由導師召集開會，開會時由出席家長互推一人擔任主席，選(推)出具服務熱誠之家長擔任班級家長代表一至二人。

二、班級家長代表其中一人擔任班級親師會召集人，另一人為副召集人，其下設總務、聯絡、輔導與活動等四組。

三、各組之職責

(一)召集人：(一人)

1、負責與班級導師保持聯繫。

2、定期召開班級親師會，並舉辦一些有益學生身心發展的校內、外活動。

3、綜理有關班親會所有事宜。

(二)副召集人：(一人)

協助召集人辦理有關親師會所有事宜。

(三)總務組：

1、負責收繳、管理班級班親會活動經費。

2、負責採買各項活動所需物品。

3、與導師保持聯繫，隨時支援導師，採買班級急需之物品。

(四)聯絡組：

1、負責班親會各項活動聯絡事宜。

2、製作及出版班親會聯絡通訊。

(五)活動組：

1、積極辦理有益的校內、外活動(例如:烤肉、登山、教學參觀及課業輔導等)，協助學生舒展身心。

2、支援導師辦理學校各項比賽或活動(例如運動會、啦啦隊比賽、烹飪比賽等)之活動設計與參與。

(六)輔導組：

1、協助導師或家長輔導單親、情緒困擾、行為偏差等之學生。

2、整合家長資源，參與課程設計，協助教學。

3、邀請具服務熱誠之家長擔任幹部，以健全親師會之組織與功能。前項各組組長由召集人遴聘家長擔任或由家長互相推舉，組員由組長遴聘家長擔任，任期為一學年，連選得連任。

四、活動方式

各班可於課外時間自行規劃校內、外活動;但為顧及學生安全，請以安全性高之戶外活動或靜態室內活動為主，並請於活動前讓學校了解活動內容，共同關切學生的生活。

伍、經費籌措與管理：

各班經費以自籌為原則，並由各班親師會總務組成員負責管理。

陸、獎勵辦法：

班親會運作績優之班級及家長，於學年結束前公開表揚。

柒、本辦法呈 校長核可並經家長委員會會議通過後實施，修改時亦同。



青少年長高的秘訣！

生長素是由 191 個單鏈胺基酸所組成，是由腦垂腺前葉所分泌，在熟睡後每隔約 90 分鐘分泌一次。所以小朋友要早點睡覺，睡眠充足（至少 8 小時以上），晚上少喝含糖及咖啡因的飲料及少看電視，才不會影響睡眠。

此外，生長素的釋出也會因運動、低血糖、精神壓力及某些藥物而調整。所以充分的運動會刺激生長素的分泌，有助身高長高喔！

★12 歲至 18 歲，每年長高多少公分算正常？

進入青春期的你，你每年的身高是否達標？青春期的孩子，一般指 12、14 歲~17、18 歲這個階段，這些年孩子的生長速度是相對恆定的，平均每年長 5 至 6 公分左右。

一般來說，男孩身高每年平均增加 7 至 10 公分，增速最快的那一年可以長 10 至 12 公分。女孩身高每年平均增加 6 至 8 公分，最快的那一年則達 10 公分。

孩子的身高雖然主要受到父母遺傳影響，後天的生活習慣仍會影響身高潛力發揮的多寡。

身高潛力公式

【男生】

$(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) + 12$ ，得出的數字除以 2，再加減 7~10 公分

【女生】

$(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) - 12$ ，得出的數字除以 2，再加減 7~10 公分

舉例來說，假設一對父母的身高分別是 170 公分與 160 公分，兩人生出的兒子身高平均是 171 公分，但身高潛力是 161~181 公分，端看後天能發揮多少潛力！若這對父母生了女兒，其平均身高是 159 公分，但潛力最高可達 169 公分！



★營養、睡眠、運動 影響身高三大關鍵

關鍵一／營養

攝取天然、均衡的營養之外，應注意熱量、蛋白質的補充，促進正常的生長發育。蛋白質是構成身體組織的重要成分，也是維持人體生長、修補組織與細胞不可或缺的營養素。因此，喝牛奶補充蛋白質，有利於孩子的發育，對身高自然也有一定的幫助。牛奶之外，蛋類、豆類、魚類、海鮮、肉類也都含有豐富的蛋白質，應攝取多元化的飲食才健康。

還要特別注意的是，應減少攝取高糖分的飲食，包含果汁（應以整顆水果取代）、含糖飲料、蛋糕、餅乾、糖果等，因為血糖過高容易抑制生長，進而影響身高！

關鍵二／睡眠

晚上 10 點至凌晨 2 點是生長激素分泌的高峰期，因此兒童應保持正常作息與充足睡眠，才能增加長高機會。入睡以後，約 60~90 分鐘分泌一次，可以促進肌肉、骨骼的生長，以及身體的修復和代謝。因此，孩子想要長高，一定要把握上述黃金睡眠時間入睡，並且連續睡眠 9 小時，效果較佳。

關鍵三／運動

孩子應保持每天運動 30 分鐘的習慣，尤其是較激烈的全身性運動，包含打球、游泳、跳繩、騎腳踏車等，對長高較有幫助。

★男孩、女孩長高的黃金時期，究竟是什麼時候呢？

女孩的青春期約在 8~10 歲之間就開始，在 10~14 歲時長高速度較快；男孩的青春期大多從 10~12 歲開始，12~17 歲時身高增加較多，父母應該在孩子就讀小學時期就注意他們的身高發展。

沈長青醫師指出，女孩的發育時間較早，青春期約在 8~10 歲之間就開始，在 10~14 歲時長高速度較快，一旦初經來潮 1~2 年後，長高的幅度就只剩下 3~4% 左右。男孩的青春期大多從 10~12 歲開始，12~17 歲時身高增加較多，18 歲以後就不容易再長高。

★檢查骨頭生長板

若擔心孩子的身高，可以帶孩子就醫接受骨齡 X 光攝影檢查，確認左手腕骨的骨頭生長情形及生長板是否已經閉合；一旦生長板癒合，表示骨頭生長結束，就不太可能再長高了。因此，家長應把握孩子小學期間，確保他們擁有充足的營養、睡眠與運動，避免兒童飲食不均衡、熬夜不睡覺、宅在家裡不活動，才能盡量增加長高的機會！

參考資料：

<https://kknews.cc/zh-tw/health/lzp99ez.html>

華人健康網

康健雜誌 113 期



如何維持並穩定視力健康？

經過開心的暑假，開學後發現許多同學視力狀況發生變化了！該怎麼辦呢？鐘珮禎醫師提醒，除了配合醫師治療及追蹤外，有一些注意事項及用眼習慣供大家參考！

近視控制其實就像一場時間很長的拔河比賽...



控制近視，視力保健 7 要點

1. 點長效散瞳劑（阿托平）的同學常常有白天會畏光的症狀，而且濃度愈高，症狀就愈明顯。提醒家長幫小朋友準備一副合格的太陽眼鏡，或近視眼鏡改配變色片，在體育課或戶外活動時配戴，減少紫外線及可見光的曝曬量，既能減緩畏光症狀，還能預防白內障及黃斑部病變！

2. 針對配戴角膜塑型片的同學，每天晚上規律配戴 6—8 小時是很重要的。配戴初期可能有眩光或複視的情況，這是角膜塑型到位前的過渡期常見的症狀，建議每週回診請醫師檢查，確定眼睛狀況無異常，經過 2—3 週持續配戴後，這些症狀會慢慢消失，視力也能更穩定！

3. 科技化的時代，很多學童需要使用 3C 產品來輔助學習，原則上，螢幕愈

小、距離愈近，對視力的影響愈大，所以電視螢幕優於電腦，電腦又優於手機。



 阿托品藥水（長效散瞳劑）	遠視不足即提早預防使用 指名阿托品長效藥物 長期施點不隨意停藥 依照醫囑規律使用	非得拖到近視才願意使用 只以短效散瞳劑睡前施點替代 點完就停藥不知道要回診續用 想到才點忘記就當沒這回事
 配戴近視矯正眼鏡	確認真性近視儘早配戴 依醫囑足度矯正勿降度 全時使用看近不拿下來 視需要併用阿托品治療控制 定期檢查確認更新度數	能拖就拖能不戴就不戴 憑感覺任意降度矯正 只有看遠才戴看近不戴 以為戴眼鏡後就不需要藥物 近視惡化仍不願意更換度數
 角膜塑型術（OK鏡片）	每天配戴角塑很少休息 視需要併用阿托品治療控制 定期回診追蹤角膜視力眼軸長 定期更換鏡片及處方	常常休息忘記戴角塑 以為角塑後就絕對不需要藥物 配戴角塑從來不乖乖回診追蹤 鏡片延期使用不定期檢查更換

4. 建議使用距離，桌上電腦來說眼睛到螢幕的距離要維持 60 到 70 公分，手機維持 30 到 40 公分。

★電視螢幕的距離為螢幕對角線的 2.5 倍以上。

★同學每天觀看 3C 螢幕總時間不超過 1—2 小時，每 30 分鐘建議休息 10 分鐘。

★均衡攝取多種含抗氧化營養素的食物，譬如蛋、青菜、南瓜、堅果、魚類、及水果…等。

5. 對發育中的同學來說，每週日間戶外活動達 11 個小時，可以有效降低 55% 的近視發生機率。所以，

每一節下課就到教室外活動活動吧！

6. 每天睡飽飽，8 小時不能少！

7. 預防及控制高度近視（500 度以上）有很多併發症，例如視網膜剝離、青光眼、黃斑部病變、及早發性白內障…等，而且不會因為開過近視雷射手術後就降低發生風險！因此預防及控制高度近視是需要你我一起努力的目標！

參考資料：鐘珮禎醫師 愛眼專頁
陳佑瑒醫師 facebook 網頁

給家長的一封信~視力保健

台灣近視有三項特點，發生得早、盛行率高、高度近視比率高。近視產生併發的機率，會隨著度數增加而提高。併發症包含白內障、青光眼、黃斑部病變、視網膜剝離，甚至導致失明。

本校 108 學年的裸視力不良佔 82.0%，高於全國(73.61%)足足有 8.37%，因此，了解近視並且知道如何預防以及治療，是當前刻不容緩的議題。

陳韻臻醫師表示近視的成因很複雜，包括基因、生活習慣和環境等各種因素。現代醫學指出，近視雖然跟基因有關，但是環境因素更重要。遺傳因素或許不易避免，但環境因素是可儘量避免的。環境因素目前確定會影響近視的有兩個：1. 過多的近距離用眼、2. 缺乏戶外活動。

台灣近視發生的年齡有兩個尖峰時段，分別是 7 - 8 歲以及 13 - 14 歲。近視一但產生後，就會繼續增加。愈早產生近視，將來變成高度近視的機會也就愈大。因此，在治療近視方面，第一要先預防近視的發生，但若發現已經產生了近視，就要想辦法降低近視的進展的速度。

★預防近視，有效控制近視度數的方式—

1. 每日戶外活動 2-3 小時以上。
2. 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。
3. 讀書光線要充足，坐姿要正確。
4. 均衡飲食，天天五蔬果。
5. 每年定期 1-2 次檢查視力。

平日請家長協助監督孩子日常生活行為，鼓勵孩子定期接受專業視力檢查，營造友善的校園護眼環境及家庭氛圍，讓學生建立『睡滿 8 小時』、『吃 5 蔬果均衡飲食』、『看電視、玩電腦少於 2 小時』、『戶外活動 2 小時』、『用眼 30 分鐘休息 10 分鐘』及『喝白開水 0 糖飲料』等規律生活。

親愛的家長，您好：

孩子是我們共同的寶貝，我們都希望他(她)健康，近視是一種疾病，提醒家長注意孩子的視力保健，延緩度數增加的幅度，您也可以透過下面網站更加認識高度近視(網址：<https://www.youtube.com/watch?v=z6VcPcvqTQ4> 或 https://www.youtube.com/watch?v=w_N_KHR4-C4&list=TLPMjQwODIwMjA3krPWJB1B1g&index=2 等來源)讓我們共同關心、一起守護孩子的健康！



中平國中健康中心 關心您

家庭教育中心重點宣導

必做一：123 運動



必做二：能回答出以下問題



必做三：了解 12 年國教



★好用諮詢管道：

諮詢管道	相關網站/聯絡電話
109 年國中畢業生適性入學宣導網站	http://adapt.k12ea.gov.tw/
教育部十二年國民基本教育資訊網	http://12basic.edu.tw/
十二年國教五專招生資訊網	https://www.techadmi.edu.tw/
國中教育會考網站	https://cap.rcpet.edu.tw/
新北市中等教育資源網	http://se.ntpc.edu.tw/
新北市高中職網路博覽會	https://se.ntpc.edu.tw/expo
教育部設立免付費諮詢專線	0800-012-580
新北市 1999 市民服務	熱線 分機 2663、2664、2659

新聞稿摘錄

★中平國中募捐物資傳遞愛



學生協助物資的整理

攝影／周祐德

2020. 5. 15

【記者郭立翔報導】今年中平國中輔導室和安得烈食物銀行合作，將收取的食物送至食物銀行，在四月二十七日至五月一日舉辦物資捐贈活動。

活動起源來自輔導組長黃品蕙在臉書上看到流浪貓狗照生會機構，進而邀請至學校，介紹如何照顧以及救援貓狗，學校並在演講後開始進行發票募捐的活動，並將募捐的發票送至機構，而之後有位九年級朱同學將在寒假打工賺取的五百塊錢，買了物資送至社工師食物銀行，因為這個契機，進而成立中平傳愛銀行，在此作為物資收集站。

今年物資有麵條、沖泡飲料、肉類罐頭以及調理包等。黃品蕙說：「裝箱前都會由學生志工確認有效期限是否超過六個月以上，以避免運送物資至全台的過程中變質。」黃品蕙也表示，肉類價格偏貴相對缺乏，因此，透過捐助肉類的相關物資，除了補充蛋白質以外，可以讓營養更均衡。

除了單純捐物資之外，今年開始有金錢的捐助，款項將統一收至學校所創立的仁愛基金，用來補助有困難的同學。今年有兩個班級全班捐出零錢，將小數目聚集起來，幫助更多的人，家長與教職員們也紛紛響應。

黃品蕙組長表示，以前覺得學生可能比較注重學校的課業，但後來發現學生們也有幫助別人的心，儘管還沒有經濟能力，但還是會請家長購買物資或是將家中物品帶來學校募捐，也會捐出早餐錢給予支持，付出心力。

★中平國中八年級技職體驗活動



八年級學生體驗職業類科的課程

攝影／林意喬

影音：<https://youtu.be/qPhlPRf0dig>

2020.4.8

【記者郭立翔報導】中平國中輔導處於三月廿五日舉行針對八年級的技職體驗營，希望讓學生藉由這次的導覽和實際體驗，深入了解技職教育，也能讓學生發現自己的興趣，對於未來方向做出選擇。此次合作學校除了東海高中之外，為了配合下學年技藝班新增的護理職群，今年更邀請康寧大學護理科到校替學生們講授。

康寧大學林君樺老師表示本次活動教授項目跟基礎醫學相關，裡頭關卡則是配合課程設計出類似心理測驗的小遊戲以及機械手來模擬手的靈巧度。

而東海高中多媒體動畫科所設置的活動，除了讓同學設計鑰匙圈、欣賞該校學生的動漫作品外，也有實際動手畫出動漫人物；電訊科則是指導學生操控汽車移動以及機器人動作展示；餐飲科利用裱花袋讓學生體驗如何製作出喜歡的形狀。

中平國中蕭以勒同學說：「我覺得汽車那關不錯玩，因為我喜歡汽車。父母也支持我以興趣為主，但未來不確定會不會走技職路線，因為長大夢想可能就會改變，現在還是以考高中為主。」

技職體驗活動的實施已有五年之久，也並非每間學校都會舉辦，舉辦原因在於下半年度會有技職教育遴選，讓學生再次回味科系內容。而東海高中每年都會是貴校的邀請對象。中平國中輔導主任黃純美說：「不是每個學校都願意過來，之前也有其他學校，但覺得太遠或是時間太長不符合成本等考量。」

以往地點是在學校幼兒園旁的地下室，裡頭的座位、布幕、投影設備等都是為技職體驗所設置的，今年因為疫情延燒的關係，設備在開始以及結束都必須進行搬運以及架設，場地也移到司令台。黃純美說：「根據教育局規定，一百人（含）以上不能在密閉空間進行活動，但場地移至空曠區，基本上是有符合規定。」

榮譽榜

優質中平 群英薈萃

優質中平 群英薈萃



公立高中職錄取率 連續3年破8成

團隊殊榮

- * 108學年度教育部國教署童軍教育績優學校
- * 107年度教育部藝術教育貢獻獎、107年度新北市藝術教育貢獻獎
- * 教務處團隊獲得新北市108年度教育有功團體獎
- * 108、106學年度防制學生藥物濫用績效全市及全國優等
- * 『心靈方舟』榮獲新北市109年度執行友善校園學生事務與輔導工作各級學校優良學生事務與輔導刊物評選特優獎

個人殊榮

教師

- * 108學年度 高級中等以下學校辦理4小時家庭教育課程活動暨檢核工作績優學校
- * 108學年度 新北市音樂比賽團體國中打擊合奏優等
- * 108學年度 新北市音樂比賽合唱合奏優等
- * 107學年度 新北市音樂比賽直笛合奏優等
- * 107學年度 本校榮獲新北市體育有功團體績優獎
- * 107學年度 交通安全教育全市甲等
- * 106學年度 全國各級學校師生五項飛鏢錦標賽團體冠軍
- * 106學年度 全國音樂比賽直笛合奏優等
- * 106學年度 新北市音樂比賽直笛合奏優等、合唱優等

個人殊榮

學生

- * 顏睿賢 榮獲109年全國中等學校運動會國男55KG金牌（挺舉、總和創大會紀錄）
- * 張芯瑜 榮獲108學年度全國語文競賽寫字組特優
- * 林育斌 榮獲108學年度全國語文競賽客語字音字形特優
- * 丁卉妤 榮獲108學年度全國音樂比賽中提琴獨奏國中A組特優
- * 吳思予 榮獲108學年度全國技藝教育國中學生組績優人員獎
- * 李澤奇 榮獲107學年度全國音樂比賽上低音號國中A組特優
- * 張庭軒 榮獲108學年度新北市語文競賽國語朗讀第一名
- * 許紘馭 榮獲108學年度新北市語文競賽國語演說第四名
- * 丁昱翔 榮獲108學年度新北市語文競賽國字音字形優選
- * 蘇鈺婷 榮獲107年全國中等學校運動會國女69KG級銅牌
- * 張怡賢 榮獲106年全國中等學校運動會國女44KG級銀牌

New Life
教師獎



筆記欄



筆記欄



筆記欄

