

《111學年學校日》

臺北市立五常國民中學 家長手冊



中華民國111年9月16日

創藝多元實踐家 幸福共好五常人

臺北市立五常國民中學目標與願景



願景與圖像

願景：尊重欣賞 資源應用 思辨創新 溝通合作

學生圖像：喜歡學習、專注探索、健康快樂。

老師圖像：認真教學、精進教學、賞識孩子。

行政圖像：熱情服務、知識管理、行政效能。

家長圖像：支持學校、參與活動、教育合夥。

臺北市立五常國民中學 111 學年度學校日

校長校務報告書面資料

隨著今年會考成績的公布，五中孩子們的成績再次締造紀錄，親師生們都無比的歡喜雀躍。孩子們在疫情時刻，即便是線上學習，仍認真努力、勤學不輟，教師們殷勤點滴的叮嚀與付出，有了豐碩的成果。學校戰戰兢兢為了讓孩子有好表現，師長們經常早到、晚走、餓肚子，八大領域、九大學科的老師們堅守本分、共思對策，所有課程活動的安排與設計，都是為了讓孩子能透過學校教育，擁有面對未來的關鍵能力。尤其，面對會考，教師與行政團隊齊心合一、盡心盡力、努力付出，透過有系統的分工，幫助孩子沉靜下來，紮紮實實的學習。我們欣慰的是孩子經過這一系列的灌溉與淬煉，都有不錯的成果展現。

另外，學校參加優質學校~實驗創新向度的評選，也以優異的成績進入複審；教師行動研究五件參賽，四件分別獲得優等與佳作，這些卓越的教師教學與學生學習成效，讓我們忙得高興、累的歡喜。尤其，在少子化的今年，我們收到新生報到卡不減反增，這大大的激勵了五中團隊，感謝家長們肯定，願意將孩子們送到五中來就讀，當然這也是責任與託付，我們會更努力，追求共好。

學校於民國 73 年 8 月 1 日成立迄今，即將在今(111)年 12 月 17 日(六)歡慶 39 週年校慶，感謝歷任校長辛勤耕耘及家長們的鼎力支持協助，五中有愛、落實使命，把每個學生帶上來，透過全人教育，激發學生多元活力與學習自信，推動新課綱更是強調以學生學習為中心，培養孩子成為具有社會適應力的終身學習者，面對雙語教育國家政策的推動，學校在今年努力申請通過成為雙語教育學校，期望透過健體、藝能領域及彈性生活等主題課程，具體發展孩子們英語聽說讀寫的能力。

綜整過去一年來學校的努力成果，未來我們亦將持續發展相關課程及措施：

- 1.英語前導學校、締結國外姊妹校暨國際筆友計畫、111 通過成為雙語課程學校、申請臺北市 111 學年度(FET 外師/前瞻外師/全時助理)計畫；辦理教育部活化教學與多元學習作業要點-子計畫 1、子計畫 2、111 學年度前導學校計畫；參加 111 年度優質學校評選單項獎~創新實驗向度。
- 2.形塑校園新文化新精神計畫-國民中學學生專題探究及經典閱讀；教育部國教署閱讀推動實施計畫、增置國民中小學圖書館閱讀推動教師計畫。
- 3.積極落實友善校園活動 110 年 9 月陳美蘭老師榮獲 110 年教育部友善校園獎—國民中學傑出輔導人員，111 年 5 月申報參與年度友善校園-卓越學校評選；戮力深化品德教育，本校於 111 年 2 月獲頒臺北市推展品德教育特色學校—特優學校。
- 4.承辦 110 學年度臺北市各級學校美術班學生作品聯合展覽活動；辦理駐區身心科醫師與校園醫療資源心理師駐校服務；辦理樂齡學堂計畫，開設水墨畫班與體適能班；申請並通過運動樂活及青銀縱走計畫，辦理木球夏令營隊與陽明山縱走；申請並通過適應體育教學精進計畫，規劃身障學生體育融入課程；111 年度教育部體育署核定補助學校設置樂活運動站。
- 5.辦理優質校園工程第二期、屋頂防漏工程；完成屋頂太陽能板全面裝設、電源改善、冷氣機、節能扇等工程裝設作業；榮獲臺北市 110 年度百大績優工程採購及財管教育行政人員團體組~優質獎。

尤其感謝教育部及教育局對五常國中的眷顧，這幾年來持續挹注經費改善學校軟硬體設施。暑假期間校園優質化工程-第二期校舍外牆裝修材暨電梯改善工程 1,500 萬等工程已陸續完成，今年外牆美化工程以「光與飛翔」為主題設計，明亮的外牆、遨遊天際的鯨魚，整個校舍煥然一新、美侖美奐，更加安全、科技、舒適、健康與優質，期望幫助學生學習更上層樓！

111 學年度教育宣導與執行重點，彙列說明如下：

- 一、111 學年度起本校為新課綱前導學校、雙語教育學校，發展**雙語、探究特色課程**，持續導入**金融教育、國際教育-國際筆友及姊妹校課程**……等將持續運作，讓學生擁有面對未來、帶著走的生素養能力，部定課程外，彈性課程安排將以**週班會、專題探究、社團活動與特色主題課程**為主，強調從**作中學、產出作品及溝通表達**的能力，落實情境中的學習～與生活經驗相結合，培育學生具有「**自主行動**」、「**溝通互動**」、「**社會參與**」核心素養，而成為一位「**終身學習者**」。
- 二、臺北市教育局持續推動**線上校園繳費系統**，本校首頁(<http://www.wcjhs.tp.edu.tw/>)業已設置「**親子綁定及校園繳費**」專區，鼓勵家長進行親子綁定，今年由「**酷課雲**」登入，並於繳費期限內多加利用線上多元管道（如：悠遊付、Pay.Taipei、信用卡、ATM、全國繳費網等）繳費。
- 三、國中女性**生理用品免費領用**：
本市自 111 年 3 月起，首以國中女學生為對象，教育局每月派券，提供每位國中女學生 2 張兌換券，學生可運用 2 張兌換券至"全臺萊爾富門市"兌換之生理用品，共 11 種品項可以選擇，兌換方式有 3 種：1.電腦登入親師生平臺，自行列印兌換券；2 記住條碼編號至萊爾富 ife_ET 機器列印小白單；3.以手機之酷課 APP 秀出條碼，至全臺萊爾富門市兌換。
- 四、112 年度國中教育會考訂於 111 年 5 月 20、21 日(星期六、日)舉行。

(一)基北區免試入學超額比序「7 級總積分 108 方案」

超額比序：總積分(108)→多元學習表現積分(36)→會考總積分(36)→志願序積分(36)→各科會考標示(國.數.英.社.自.寫作)→增額人數 5%內直接增額錄取。

(二)「7 級總積分 108 方案」對照表

超額比序項目及積分類別		項目/上限/積分換算
1.志願序 36 分		第 1~5 志願 36 分/第 6~10 志願 35 分/第 11~15 志願 34 分 第 16~20 志願 33 分/第 21~30 志願 32 分
2.多元學習表現 36 分	均衡學習 上限 21 分	藝文/綜合/健體 畢業成績及格 符合 1 個領域 7 分
	服務學習 上限 15 分	每學期公共服務滿 6 小時以上 5 分
3.國中教育會考 36 分	五科 上限 35 分	A++ 7 分 A+ 6 分 A 5 分 B++ 4 分 B+ 3 分 B 2 分 C 1 分
	寫作測驗 上限 1 分	6 級 1 分 5 級 0.8 分 4 級 0.6 分 3 級 0.4 分 2 級 0.2 分 1 級 0.1 分
總積分		108 分

- 五、落實校園門禁管理與校園安全，實施走動管理及強化巡檢工作，巡堂了解教師授課與學生學習情形、校園環境檢視與安全維護，辦理地震、防空、防災等安全危機演練，預防偶發事件的發生、及時通報及處理等。
- 六、積極推動校園健康促進、生命教育相關工作，落實兒少保護工作，並推動品德教育及人權法治教育及交通安全教育；積極推動學生每週在校運動健康 150+計畫，提升學生體適能；推動環境教育、節能減碳，建立永續校園，做好學校餐飲品質控管；建置綠屋頂、推動小田園教育體驗學習及食農教育。
- 七、輔導室針對孩子個殊化學習需要辦理多元能力開發教育課程-Cosply 達人秀、彈性適性化課程-五常手作坊，歡迎有需要的孩子報名參加；本學期身心科醫師諮詢服務時間歡迎預約運用：
1.9/20、10/18、11/8（二）13：00－16：00，郭豐榮醫師（臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科）
2.9/28（三）、10/31（一）、11/30（三）13：00－16：00，賴柔吟醫師（臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科）
3.11/17（四）13：00－16：00，李宛臻醫師（臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科）
- 八、鼓勵孩子透過職涯試探課程了解個人未來職業興趣及傾向，並鼓勵技職傾向的孩子多參與合作式技藝教育課程，對未來升學及個人職涯的認識與發展多有幫助。
- ★國中畢業生升學高中職、五專被認可為技藝優良者包括：
- 1.參加技藝教育課程成績達一定標準者
 - 2.參加各級技藝技能競賽及科學/科技展覽的獲獎者
 - 3.參加全國中小學科學展覽會、臺灣國際科學展覽會的獲獎者
 - 4.領有技術士證者
- ★國中技藝優良學生升學高中職、五專的升學管道：
- 1.以「技優入學」升學高中職相關專業群科(看的是技藝教育課程成績、競賽得獎或技術士證的積分，請參閱基北區 111 技優甄審簡章)
 - 2.以「專業群科甄選入學」入學高中職(技藝成績優良有加分，請參閱專業群科特色招生(台北市)111 簡章、專業群科特色招生(新北市)111 簡章暨術科測驗說明)
- ★(基北區)公私立高中職專業群科 每班 均應保留 2 個名額參加 技優入學 以招收技藝優良學生，111 學年度公立學校計有 560 個名額
- (台北市) 專業群科甄選入學 有招生的學校，計 8 所：士林高商、惇敘工商、金甌女中、普林斯頓高中、景文高中、稻江高商、華岡藝校、開平餐飲
- 以上提供參考，**鼓勵孩子適性發展，多元展能！**
- 九、因應新型冠狀病毒疫情，具體落實校園防疫相關措施，引導師生隨時準備與實施線上教學。
- 十、落實教學正常化及補救教學，結合教務、學務、輔導相關處室及家長資源，確實掌握學生學習狀況，對學習表現欠佳學生，訂定並落實預警、輔導及補救措施。

敬祝

健康 平安 喜樂滿滿

臺北市立五常國民中學 111 學年度第 1 學期學校日教務處工作報告

一、提升學生學習素養

(一)以學習策略為基礎，配合學生學習風格的教學與實施多元評量。

(二)家長會提供獎助學金：複習考與校長有約獎勵(比照會考積點計算方式)

複習考積分	36 分	35 分以上 未滿 36 分	34 分以上 未滿 35 分	33 分以上 未滿 34 分	30 分以上 未滿 33 分	25 分以上 未滿 30 分
獎金	1000 元	800 元	600 元	500 元	300 元	100 元
新生獎學金		市長獎		議長獎		局長獎
家長會提供		5000		3000		2000

(三)郭淑芬女士提供獎學金

進步獎	期中進步獎		期末進步獎	
獎金	300		500	
新生獎學金		市長獎	議長獎	局長獎
郭淑芬女士提供		7000	5000	3000

(四)其他各項獎助學金請留意本校網站公告資訊。

二、本學期段考及模擬考時間

	時間	備註
第一次模擬考	09/07~09/08	8.9 年級
第一次段考	10/19~10/20	全校
第二次段考	12/01~12/02	全校
第二次模擬考	12/22~12/23	9 年級
第三次段考	01/17~01/18	全校

三、各科抽查日期時間表

抽查年級	領域	日期	抽查作業送交日期	抽查作業領回日期
七	英語	9 月 27 日	9 月 27 日第一節下課	9 月 28 日第一節下課
八	英語	9 月 27 日	9 月 27 日第二節下課	9 月 28 日第二節下課
九	英語	9 月 27 日	9 月 27 日第三節下課	9 月 28 日第三節下課
七	國文	11 月 08 日	11 月 08 日第一節下課	11 月 09 日第一節下課
八	國文	11 月 08 日	11 月 08 日第二節下課	11 月 09 日第二節下課
九	國文	11 月 08 日	11 月 08 日第三節下課	11 月 09 日第三節下課
七	藝術	12 月 27 日	12 月 27 日第一節下課	12 月 28 日第一節下課
八	藝術	12 月 27 日	12 月 27 日第二節下課	12 月 28 日第二節下課
九	藝術	12 月 27 日	12 月 27 日第三節下課	12 月 28 日第三節下課

四、本學期各項學藝課程活動時程表

活動名稱	實施時間	實施對象	主辦單位
英語千字王競賽	9/16(五)早自習	89 年級	教學組、英語領域
藝文大賞	9/1(四)開始	789 年級	教學組、國文領域
數學闖關	11/18(五) 第五、六節	7 年級	教學組、數學領域
晨間語文活動	每週五 7:50~8:25 (第四週起)	78 年級	教學組 國文/英語領域
	每週二 7:50~8:25 (第四週起)	9 年級	
國家地理知識 校內競賽	9/2(五)早自習	789 年級	教學組社會領域
資訊倫理與素養	11/04(五) 第六節	78 年級	資訊組
閱讀素養講座	9/30(五)、1/07(五) 第五、六節	78 年級	教務處
閱讀知識王校內競賽 校內競賽	1/05(四)(暫)	78 年級	設備組

五、五常課程發展多元，學生雙語國際展能

美術藝才	國際金融	雙語課程	國際教育	主題探究	排球體育
- 臺北市唯一國中雙語美術班 - 藝術教育陶冶孩子卓越美感 - 各屆升學成績亮眼	- 培養財金觀念與了解理財方法 - 擁有國際化的宏觀視野 - 金融情境模擬的遊戲式學習法	111學年度雙語課程學校 - 雙語健教 - 雙語體育 - 雙語課程教師共備社群	- 以色列學校國際筆友交流 - 日本及美國學校互動交流 - 國際姐妹校計畫	- 國中三年一貫彈性課程設計 - PBL導向 - 問題解決力 - 從生活出發，深化觀察行動力	- 培育團隊精神 - 在運動賽事中展現積極正向的運動家風度 - 男排女排成績亮眼

五常創藝·國際展能

本校 111 學年度正式成為雙語教育學校，從七年級開始雙語課程教學，以國際教育、閱讀教育及雙語教學為主軸，啟發學生多元智慧，多元展能，與世界接軌。

(一)校本彈性課程〈五常英閱繪〉、〈專題探究〉、〈國際金融〉等課程引導學生從在地文化出發，發展社區特色走讀，用一雙細膩觀察的眼睛，以不同的觀點與視野，帶著好奇心和同理力探索生活環境，發現問題，探究問題，進而轉換為行動和實踐，最後聚斂反思帶有自我體悟，並能與他人分享和表達。

- (二)校內積極利用早自習和團體活動時間，努力推動閱讀素養教育，讓五常學子腹有詩書氣自華，在循序漸進的學習過程中，幫助學生有效地培養閱讀理解能力。

六、教師持續專業成長，努力精進再深化

為促使五常學子有更優質的學習內容，並擴發雙語教學動能，五常教師在教育專業上從不停下進修的脚步，教師專業社群的發展也讓老師教學不再孤軍奮鬥，擁有團隊的支持與力量，致力於促進學生獲得更佳的學習成效，教師社群概述如下：

- (一)**雙語社群**積極推展雙語課程教學，讓學科和英語雙軌並重，研發多元生活化雙語教材，使雙語教學落實於各學習領域中，支持雙語課程專業發展，建構雙語學習模式。讓世界走進五常學子的世界，讓五常學子走上國際舞台。
- (二)**專題探究社群**由各年級導師組成，在各導師學科專業基礎上專業對話，以 DFC 教學法搭配 SDGs 議題，學生要先探討從什麼角度去發現問題，和傳統授課不同，老師扮演協助者與引導者，從問題意識開始發想，文獻探詢，問卷調查/訪談法，發展行動方案，至實踐反思。符應學習本身就是實踐的做中學精神。
- (三)**國際金融社群**從五大市場切入，讓五常學子在 13-15 歲學習金融世界的基本概念，用學生懂的語言教授金融知識，並運用桌遊讓孩子體驗金融理財的各種風險與決策。運用國際金融視野，讓學生活在當下並且培養解決問題的能力
- (四)**各領域教學社群**老師積極共備，在專業對話和公開觀課中以提升學習基本學力為主，並運用不同教學策略，讓五常學子人人有舞臺，各個能發光，多元展能適性揚才。

七、家長協助配合事項

- (一)家長是學校最佳的教育夥伴，因為我們的目標一致。讓我們齊心攜手陪伴孩子度過「國七的環境轉換、國八的課業難度陡升、國九的升學壓力」。期望家長能更加關心學生的學習狀況，**每日親自簽閱聯絡簿**，談談課業和關心孩子在校生活和交友，陪伴孩子養成良好的學習習慣與讀書方法，能更有助於提昇學習成就。
- (二)9 年級夜自習於 9/26(一)開始，希望家長能踴躍支持，鼓勵學生參加，**並配合家長輪值工作**，共同陪伴孩子成長，您的付出是孩子們最大的幸福。
- (三)**畢業條件**：依據教育部 109 年公布之「國民小學及國民中學學生成績評量準則」與「臺北市國民中學學生成績評量補充規定」學生符合下列情形者，准予畢業，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，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
- (2)八大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。(及格 60 分)
- (四)五常教師需要您的支持，請肯定老師的教學和班級經營專業，請多多給予老師正向回饋，創造親師溝通雙贏。

八、教師團隊亮麗表現

- 110.12 通過 111 學年度雙語課程學校。
- 111.06 締結紐澤西州 Readington Middle School 課程交流意願。
- 111.07 申請通過教育部國民及學前教育署補助國民小學及國民中學:活化教學與多元學習作業要點推動學校教師實踐自主活化教學之子計畫一。
- 111.08 臺北市教育博覽會以雙語教育前導學校展攤。
- 111.08 承辦臺北市 111 年度國中暑期閱讀理解培力營。
- 111.08 辦理 111 學年度雙語領袖夏令營。
- 111.09 辦理臺北市 110 學年度高級中等以下學校締結國外姐妹校暨國際筆友計畫。
- 111.09 申請通過十二年國教課綱國中小階段前導學校計畫。
- 111.09 本校參與臺北市第 23 屆中小學及幼兒園教育專業創新及行動研究得獎名單如下：

臺北市第23屆中小學及幼兒園 教育專業創新及行動研究 得獎作品		
題目	作者	名次
教務齒輪 源源動能— 線上線下複合課程領導 行政經驗初探	1.丁子珊 2.李蓓琦 3.石芳慈 4.白淑瑄 5.徐燕儀 6.蘇靜如	優等
飛吧！五常探究少年	1.孔為捷 2.曾香綾 3.郭俊佑 4.李蓓琦 5.丁子珊	佳作
專題探究課程在五常之 學生學習表現	李蓓琦	佳作
五常好食客	1.徐燕儀 2.白淑瑄	佳作
素養導向評量試題開發 與評鑑—以理化科及 五常國中學子	石芳慈	入選

全體同仁 敬賀

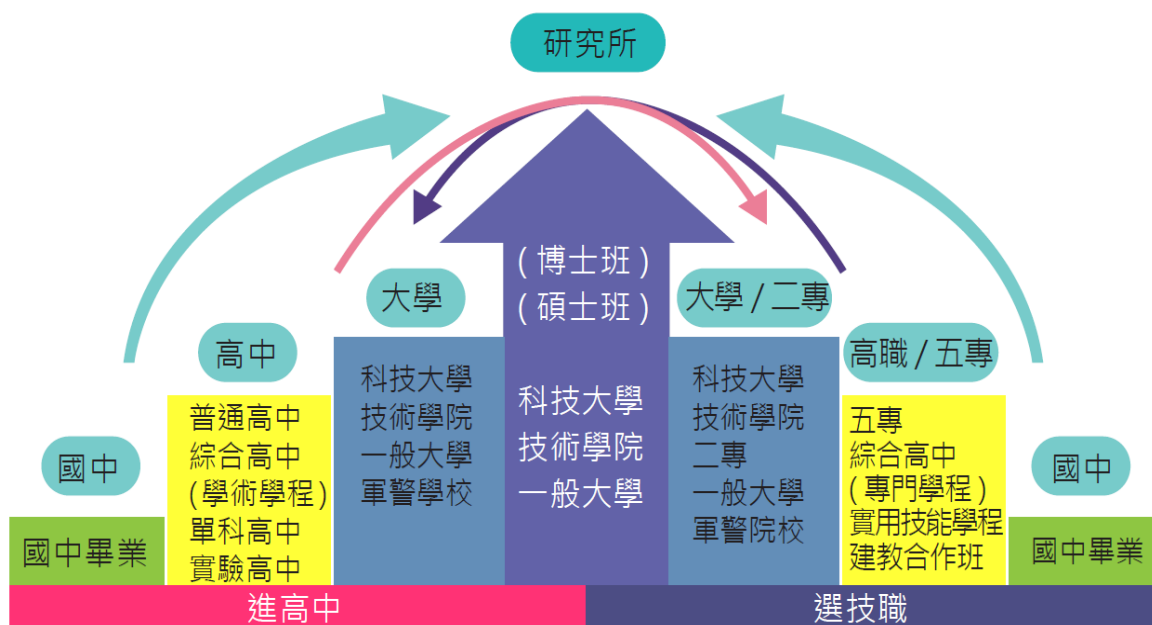
WU 臺北市立五常國中
TAIPEI MUNICIPAL WUCHANG JINSHI HIGH SCHOOL

九、學生優質舞臺大放異

- 111.05 以書映光徵稿計畫 902 胡芯語榮獲《羅密歐與茱麗葉》優良作品。
- 111.06 臺北市 110 學年度國中閱讀知識王決賽，902 胡芯語、904 張安欣、905 蘇子維榮獲優勝第五名。
- 111.06 904 張安欣榮獲臺北市 110 學年度國中閱讀知識王複賽經典學霸獎。
- 111.06 以書映光徵稿計畫 904 張安欣榮獲《三國演義》優良作品。
- 111.07 以書映光徵稿計畫 902 胡芯語、904 張安欣榮獲《記憶傳承人》優良作品。901 邱籽亭、902 陳宥安、903 林采穎榮獲《記憶傳承人》入選作品。

※升學參考資訊

國中畢業生升學進路圖



112年基北區適性入學管道

免試入學	直升入學(中崙高中)	
	優先免試入學(一類、二類)	
	免試入學	
	技藝技能優良甄審入學	
	產業特殊需求類科優先入學	
	實用技能學程輔導分發	
	高職學校獨立招生	
	原住民藝能班	
	全國一區五專優先免試	
北/中/南區五專聯合免試		

特色招生	甄選入學	藝才班
		體育班
		科學班
		專業群科
	考試分發入學	

其他	建教合作班
	重點運動項目
	未受政府補助 私校獨立招生

身心障礙適性輔導安置	
------------	--

※112 年基北免入學方式仍採積分 108 方案

基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表(111 學年度起入學國民中學學生適用)

類別	項目	採計 上限	積分轉換							說明
志願序		36 分	36 分	第 1 至第 5 志願						1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2.如高級中等學校設有兩個以上類科（含普通科、專業群科或綜合高中學程），連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35 分	第 6 至第 10 志願						
			34 分	第 11 至第 15 志願						
			33 分	第 16 至第 20 志願						
			32 分	第 21 至第 30 志願						
多元學習表現	均衡學習	24 分	6 分	符合一個領域						健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。
			0 分	未符合						
	服務學習	12 分	4 分	每學期服務滿六小時以上						1. 由國中學校認證。 2.採計期間為 111 學年度（七年級）上學期至 113 學年度（九年級）上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3.非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前 5 學期選 3 學期進行採計。
			0 分	每學期服務未滿六小時						
國中教育會考	五科	35 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 1-7 分。
			A++	A+	A	B++	B+	B	C	
	寫作測驗	1 分	1 分	0.8 分	0.6 分	0.4 分	0.2 分	0.1 分		寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。
		6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級			
總積分		108 分								

臺北市立五常國民中學 111 學年度第 1 學期學校日學務處工作報告

◎本學年度學務處重點工作項目：

1. 落實實施人文素養生活智能等課程，形塑「多元創藝實踐家，幸福共好五常人」。
2. 加強學生生活教育、禮儀教育、服儀教育，提升學校好口碑。
3. 推展健康促進活動、並辦理各種體育競賽，追求健康體適能。
4. 強化社團活動學習、並辦理各項慶典活動，行銷學校新風貌。
5. 推動正確的飲食觀念，提供營養衛生的健康午餐。
6. 本學年度學務處品德推動重點：**尊重生命、孝親尊長**。



五常國中
學生手冊

◎ 請家長配合事項：

- 一. 本校積極推行品格教育，形塑五常師生重禮貌、勤學習的新感受，鼓勵早上到校時間為 **07:30**；另外晚上時段請勿讓孩子在外出遊蕩，請家長務必提醒孩子，養成準時作息的好習慣。
- 二. 本校辦理社團及各項慶典活動，如畢業典禮、校慶。另結合相關節日及市內重大慶典辦理相關活動，藉此豐富學生國中生活，請家長多加鼓勵孩子積極參與，藉以增進生活智能。
- 三. 請協助加強學生生活、禮儀教育，注重服裝儀容，適時適地的應對，提升學校好口碑。
- 四. 為推廣教育部每周在校運動 150~200 分鐘活動，請鼓勵同學在校適時多多運動，養成良好的運動習慣，積極參與正當的休閒活動，促進身心健康。
- 五. 本學期將辦理七年級新生健檢及八、九年級身高、體重測量，請家長依檢查結果，給予孩子相關健康指導，並請多注意孩子的視力、體位及養成良好的衛生習慣，以維護身體的健康。
- 六. 本校「學生手冊」已網路電子化，學生相關規定及辦法均已於學校網站公告，請家長及同學上網參閱（可利用二維碼連結）。
- 七. 學校將持續配合落實「臺北市府禁用一次性及美耐皿餐具」政策，煩請家長協助共同推動環保教育。
- 八. 為配合十二年國教採計多元學習表現，其中服務學習部份煩請家長多加留意同學每學期公共服務時數，以免影響升學權益。
- 九. 請家長讓孩子參與分擔家事，自理能力及勤勞的態度是生活中所必須的能力，請家長從小培養。

◎學生手冊相關二維碼連結



學生手冊

◎家長重要事項宣導：

一. 防疫宣導

本校防疫宣導及傳染病防治如下：

1. 請家長協助學生健康自主管理，學生上學前應在家中測量體溫，如有發燒(如耳溫大於 38 度)，請立即向學校請假，落實生病不上學，且儘速戴口罩就醫，並請於該天回報學務處就醫狀況。
2. 學生入校時在校門口量測額溫，大於 37 度者將進行複測，如有大於 38 度者直接至發燒篩檢站(一樓活動教室)等候人員協助。
3. 個人預防
 - (1) 室內空間有他人共用及外出時，除喝水用餐，請全程配戴口罩；並請於書包中每天準備 2 個醫療口罩供需要時使用。
 - (2) 隨時留意體狀況，如有出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等相關疑似症狀者，請儘速就醫，務必落實「生病不上課」；若家中有成員出現疑似肺炎症狀，亦請告知學務處，並應儘速戴口罩就醫。
 - (3) 進教室前、用餐前、上廁所後請先用肥皂正確洗手。
 - (4) 返家應立即以肥皂洗手、更衣，如有參加校外補習班等，仍應配戴口罩並注意個人清潔衛生工作。
 - (5) 維持自我抵抗力，請均衡飲食、充足睡眠、保持運動習慣並多喝水。
 - (6) 若罹患有其他傳染病時，亦請配合落實「有症狀不上學」，並主動回報學務處(例如腸病毒需停課 7 天、流感需停課 5 天...)。
 - (7) 依照教育局指示，鼓勵學生完整接種疫苗以增加疾病防禦力；尚未完成三劑疫苗接種且有意願接種者，請家長協助至預約平台預約接種。
 - (8) 建議施打疫苗後兩週不要進行激烈運動，若有新接種疫苗務必主動告知體育教師及健康中心。
 - (9) 若本人或同住家人不幸罹病，務必遵守相關防疫措施並請通知學務處，以利學校環境消毒及通知相關人員防疫作為。

4. 班級預防

- (1) 教室內務必開窗以保持空氣流通。
- (2) 每日至少以次氯酸水或酒精進行一次教室內手容易接觸之處的消毒工作。
- (3) 公共區域除請該打掃區域同學協助手部易碰觸處消毒工作外，亦請總務處每周一以漂白水消毒校園公共區域。

- 二. 本學期配合市政府政策排定在校疫苗接種共有：子宮頸癌疫苗及新型流感疫苗；子宮頸癌疫苗為 9 月 16 日，新型流感疫苗預定為 10 月初或 11 月初(尚待衛生局進一步指示)；接種皆採意願制。



- 三. 臺北市政府衛生局新冠肺炎 COVID-19 疫苗接種登記系統

- 四. [家長反毒、反藥物濫用宣導](#)



反毒宣導

- 五. [家長“人權教育”“兒童 CRC 權利”宣導](#)





全民愛健康
反毒篇2



拒毒八招



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉齡榮藥師

1. 堅持拒絕法



2. 告知理由法

吸毒是違
法的耶



健談 havemary.com

3. 自我解嘲法

我不敢啦！



4. 遠離現場法

我身體不舒服，
先走囉！



5. 友誼勸服法

朋友一場，最好
不要試啦



6. 轉移話題法

這影片超好笑耶
你要不要看



7. 反說服法

吸毒可能要終身
穿尿布，不好吧



8. 反激將法

別激我，我自己
說了才算！



抗震保命

步驟



國家防災日
National Disaster Preparedness Day



內政部消防署
National Fire Agency, MOI



防空避難設備

編號	(英文字母) 0000
容量	0 人
配置	自用 0 人
	活動人口 0 人
00 直轄市、縣(市)政府 警察局製	

避難姿勢



1. 採跪姿
2. 身體微拱
3. 胸口遠離地面
4. 雙手遮住眼、耳
5. 嘴巴微張

求職打工

詐騙陷阱

博奕公司需匯兌
提供存簿與提款卡
租金10日1萬元

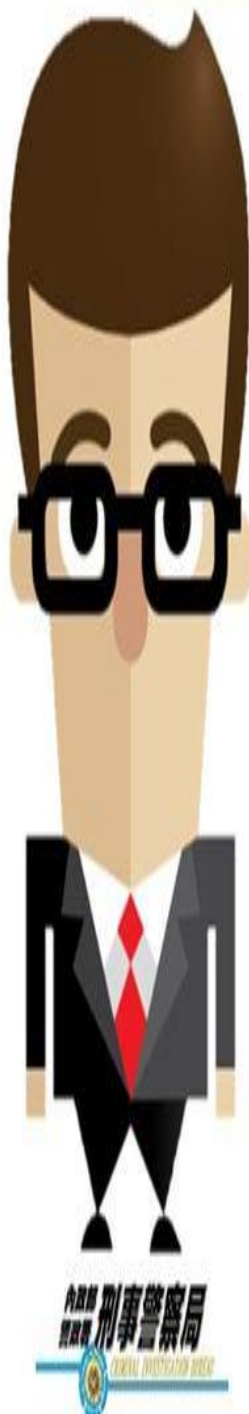
徵打字工讀生
先繳交入會費6000元
變高級會員才能接案

特殊管道迅速申辦貸款
加入LINE詳談
繳交提款卡與存摺

出國打工
繳交護照、身分證、健保卡正本

徵網拍小幫手
幫忙上架商品與收取匯款
在家賺錢、兼職打工
網路LINE聯繫

協助旅行團申辦電信門號
每個門號補助3000元
辦完不用繳月費



交通安全月

路口安全



臺北市五常國中 111 學年度第 1 學期學校日總務處工作說明

◎111 學年度重大工程：

- 一、屋頂太陽能-已完成。
- 二、冷氣智慧控制系統-已完成。
- 三、優質校園工程(第二期)電梯-已完成。
- 四、優質校園工程(第二期)外牆-預計 111 年 9 月 19 日竣工。
- 五、東二棟屋頂防水隔熱工程-預計 112 年 1-4 月進行。
- 六、戶外綜合球場整修工程-預計 112 年 7-8 月進行。

◎本學年度重點工作項目：

計畫項目	實施要點	執行情形
飲用水安全管理	◎ 含氯量檢查 ◎ 飲水機清洗，水質採樣送檢	每三個月定期送檢清洗
電源及電梯安全檢查	◎ 高壓電、低壓電設施及增設電器控管，電梯使用維護檢修	每月定期安檢保養
校舍消防安全檢查	◎ 依規定委託專業單位辦理消防安全檢查及申報作業	平時維修定期更換與申報
維護校園安全	◎ 加強人力及機械保安全管理維護 ◎ 校舍安全評估檢修復原與補強 ◎ 架設數位監視系統掃除校園死角	圍牆整修後監視攝影處，共 82 處
地下室蓄水庫及頂樓水塔清洗	◎ 清洗後需經水質檢驗合格	每學期寒暑假期間清洗
推動節約能源	◎ 逐年更新高效率設備 ◎ 水電瓦斯電信費用每月控管 ◎ 落實生活教育養成學生良好珍物惜福習慣 ◎ 配合課程實施能源教育，提升節約能源知能	教、學、總各處室依實施計畫推行
校產管理與盤點	◎ 定期盤點並依程序領用、修繕、管理	依計畫如期辦理
文書管理	◎ 加強文書簽辦、歸檔時效，落實文書檔案管理及公文線上簽核作業。	依規定完成
出納管理	◎ 積極配合教育活動，提升出納作業績效，確保收納安全	依規定配合完成
校園改善相關工程	◎ 東二棟屋頂防水隔熱工程 ◎ 戶外綜合球場整修工程	預計 112 年寒暑假施工。

◎ 宣導事項：

一、總務工作團隊介紹：

文書組長李旻儒（分機 103）、事務組長何麗美（分機 101）、出納組長溫亦勤（分機 121）、總務主任丘書忻（分機 102）。

二、敬請家長協助共同維護學生良好的校園學習環境，感謝您！。

臺北市立五常國民中學 111 學年度校舍配置平面圖

操場

籃球場

東二棟-1 東二棟-2

音樂教室 素描教室 陶藝教室 表藝教室 鑑賞教室 儲藏室 學習 C

5F 西畫教室 國畫教室 閱覽室 學務工作室 烹飪教室 多媒體教室 生科教室 退休人員聯誼室 團體室二

健康中心 輔導室(含特教辦公室)

電梯

5F 七導辦公室 美術教師辦公室 4F 九導辦公室 多媒體教室 3F 八導辦公室 書法教室 2F 學習輔導中心 學習 A 學習 B 1F 視障教室 視障教室 BI 員生消費合作社

東一棟

5F 701 702 703 704 4F 901 902 905 學習 F 3F 學習 E 803 804 2F 801 802 幼兒園活動室 幼兒園教室 1F 男廁 女廁 生活教室

5F 4F 3F 2F 1F

綜合音樂教室 創藝教室 設備組教室 理化二 藥品室 幼兒園 版設教室 生物 理化一 多目的空間 油印 生物

專業大樓

5F 電腦教室 資訊中心 視聽教室 4F 圖書館暨媒體中心 教室室 3F 校長室 會議室 專任辦公室 教務處 2F 學務處 教師會辦公室 1F 會計室 家長會 總務處 人事室

西川堂 行政大樓 東川堂

3F, 5F 女廁 2F, 4F 男廁

活動中心暨游泳池

市立大學國際學舍

展覽室 藝能大樓 大門口 警衛室

臺北市立五常國中 111 學年度第 1 學期學校日輔導室宣導事項

◎本學年度重點工作項目：

- 一、協助學生適應團體生活，建立良好人際關係，培養社會適應之能力。
- 二、輔導學生養成良好學習態度、習慣及方法，以發揮其潛在能力。
- 三、主動協助身心障礙、原住民、新住民、資優暨具特殊才能學生，讓資優及弱勢學生都能受到妥善的照顧，以提昇學習效果。
- 四、提供生涯輔導相關資訊，引導學生認識未來發展之路，正確選擇升學或就業方向，落實適性輔導工作。
- 五、辦理生命教育、性別平等教育、生涯發展教育、特殊教育、新住民家庭、親職教育等活動，促進師生健全發展。結合教師、家長及社會輔導資源，建構三級輔導網絡，提昇輔導成效。增進家長親職教育知能，發揮家庭教育功能，以培育健全子女。

◎家長配合事項：

一、我們需要您～

愛心志工團招募：圖書館、家長會諮詢服務、環保園藝各類。

*聯絡電話：25037718（輔導室專線）或 25014320 轉 107 輔導組。

二、每月發行兩期「親職小品」小短文，由導師協助張貼於聯絡簿，請家長瀏覽及可連結本校網站首頁/輔導室宣導/家庭教育網頁專區/家庭教育親職充電站，瀏覽全文，以增進教養知能。

三、各單位辦理之親職活動將公告於本校網頁/最新消息，敬請家長多加瀏覽參考。

四、輔導室提供身心科醫師及心理師諮詢服務之資源，歡迎洽詢輔導組 25014320*107 廖組長。

五、愛的存款簿~(八年級全面實施)

1. 行動期間：即日起至 112 年 1 月 11 日止。

2. 「學習存款」-

(1) 達 3 場活動戳章，或學習時數達 7 小時者，得憑簿兌換「樂學習」獎。

(2) 已參加 1 場或時數達 3 小時者，得憑簿兌換「參與獎」。

3. 「行動存款」-於每日生活中以行動對家人表達愛與感謝可自行登錄，每週至少 2 次且持續 6 週以上有愛的行動，得憑簿兌換「好愛家」獎。

4. 兌獎時間：112 年 1 月 5 日至 1 月 11 日至輔導室。

六、本學期辦理之親職活動，歡迎家長踴躍參加。

場次	主題	主講人	辦理時間	地點
一	從 stair 模式談正向教養(入門)--解鎖情緒密碼	許淑瑛 臨床心理師 (吾心文教基金會)	111.09.29(四) 19:00-21:00	一樓多目的空間
二	中醫的防疫保健法	沈邑穎醫師 (台北慈濟醫院)	111.10.24(一) 10:30-12:30	四樓圖書館
三	從 stair 模式談正向教養(進階)--創造雙贏溝通	許淑瑛 臨床心理師 (吾心文教基金會)	111.11.03(四) 19:00-21:00	一樓多目的空間

◎愛的小叮嚀：

1. 請家長多關懷並留意孩子的生活作息及交友狀況，如果有任何狀況，請隨時與導師或輔導室聯繫，讓我們一起陪伴孩子快樂成長。
2. 請家長保持親子溝通管道暢通，適時表達對孩子的關心與鼓勵，讓孩子的成長有您愛的伴。

七、家長一定要知道～臺北市五常國中二代校務行政系統家長登入與填寫事宜說明

親愛的家長，您好：

依教育部規定，孩子的生涯輔導紀錄及相關資訊，需親師生共同參與，請您務必進入臺北市第二代校務行政系統查看訊息，並填寫「家長的話」。透過此系統，家長可瞭解孩子在校的各項表現，相關資料正陸續建置中。

本系統將依照個人資料保護法，除本校執行業務或業務所需者及受其他法律所規範者外，非經個人同意不得將個人資料提供其他使用。

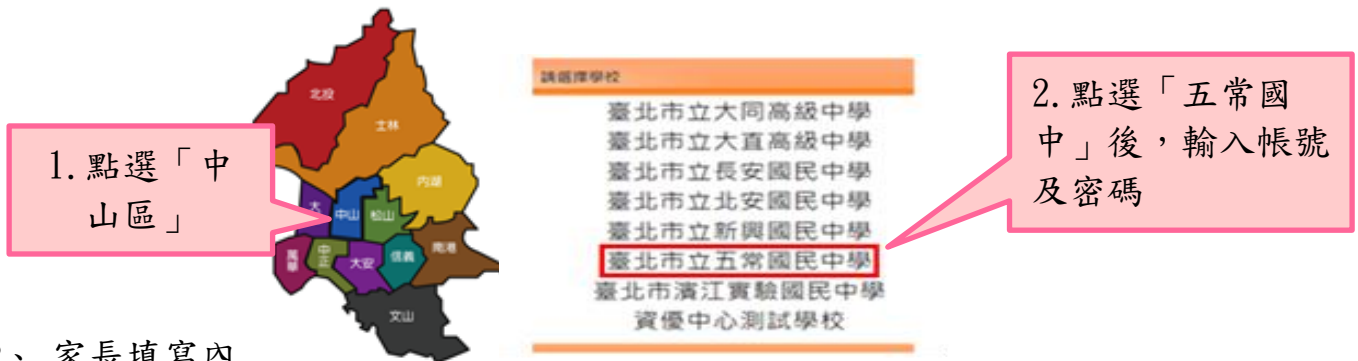
- 1、連結網址：<http://www.wcjhs.tp.edu.tw/>或至五常國中首頁點選左側【家長學生專區】，再點選【臺北市二代校務行政系統】



【五常國中行事曆&考試日程】
【國中畢業生適性入學宣導網】
【學生活動與競賽】
【臺北市二代校務行政系統】
【臺北市校園繳費系統親子帳】
【學生出入校園管理系統】
【午餐菜單】

家長帳號：家長請使用「單一身份驗證帳號」登入，如您尚未有單一身份驗證帳號，請至酷課雲網站或下載酷課APP進行親子綁定。（帳號密碼聯絡窗口：2720-8889#1234）

◎請留意：沒申請帳號的家長就無法幫小孩勾生涯發展規劃書，會對五專和新北特招有影響。



2、家長填寫內

請點選1. 我的填寫查看區，可以察看孩子2. 填寫的內容(包含自我認識、服務學習時數、生涯面面觀及心理測驗等)，下方是家長填寫區，請家長進入3. 我要填寫給予孩子鼓勵及肯定。

◎ 家長須配合填寫期程：

我們期望透過家長參與、關心孩子的學習狀況，來協助孩子逐步規畫生涯。在此邀請家長、請託家長能上線閱讀孩子們填寫的內容，並且請您：

1. 至少於每學年結束前(6月以前)(國九則是在4月底以前)在「我的填寫區」中「家長的話」給予貴子弟一些鼓勵的話，當然更歡迎您每學期給予孩子鼓勵或期許；
2. 九年級家長，請記得在4月底以前協助填寫「升學進路建議」，以利學生升學。

◎若有任何操作上的疑問，歡迎電洽輔導室資料組黃組長 02-25014320#129。感謝您的協助！

臺北市立五常國民中學 111 學年度第 1 學期性侵害防治宣導資料

<愛自己-預防性侵害小秘笈>

★什麼是性侵害？

任何涉及性意涵之行為，嚴重的包括性交、口交、體外射精、性器官接觸、性猥褻、其他輕微的包括展示色情圖片、口語上的性騷擾、強迫觀賞色情影片、不斷撫摸女(男)性身體、窺視等，都屬性侵害的範圍。

★做自己的守護天使-自我保護安全 5 守則

1. 尊重自己 你是身體的主人，有權護衛它，不隨意碰觸他人，尊重他人自主權。
2. 提高警覺 偏僻或人少處，是發生性侵害危險的地方，避免單獨前往。
3. 大聲呼喊 發生有人跟蹤，要趕緊大聲呼救，引起他人注意。
4. 快速離開 不論何時任何人的行為或言語讓你不舒服，就想辦法儘速離開。
5. 報告大人 遇到有人跟蹤、暴露狂，或遭到性侵害時，儘速告訴值得信賴的大人或打 110、113。

★安全約會 7 秘訣

STEP1 初次約會避免單獨赴約，選擇公開場所，時間不宜太晚，保持安全距離。

STEP2 任何人都沒有權力強迫你做不想做的事。

STEP3 明確表達你的意思，不願意就要說「不」。

STEP4 別人的態度讓你不舒服，一定要直接的說：「停止！我不喜歡這樣」。

STEP5 相信你的直覺，當察覺有壓力，立即做出反應離開現場。

STEP6 不喝來路不明的飲料，飲料不離開你的視線。

STEP7 避免陷入甜蜜的陷阱，如果他真的愛你，就更應該懂得尊重你。

★遭受侵害後，我該怎麼辦？

1. 撥打 110 或 113 專線。
2. 趕快到一個安全的地方請親友支援。
3. 牢記歹徒各項特徵。
4. 保持現場，不要移動或觸摸任何現場器物。
5. 先換穿一件外套或大衣，不要換衣物。
6. 不要清洗陰道以便採得施暴者毛髮、精液。
7. 接受醫療檢查，蒐集醫療證據以備控訴歹徒之用。

★資料來源★

<臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心>

<http://social.tainan.gov.tw/dvsa/>



臺北市立五常國民中學 111 學年度第 1 學期 性剝削防治宣導資料

★保護自我-「三提醒」-注意新興犯罪模式

資料來源 <臺南市政府教育局>

① 注意！線上點數交換具風險

② 當心！毒品偽裝是誘惑

巧克力、糖果、餅乾
果凍、咖啡包

③ 留意！報復式性暴力要自保

三提醒

勇敢拒絕

保護自我

★保護自我--「四要」

① 要告訴師長

② 要截圖存證

③ 要記得報警

④ 要檢舉對方 申訴與檢舉

勇敢發聲

★保護自我-「五不」

① 不違反意願

② 不聽從自拍

自拍給我看

③ 不會促訊

你好美眉！
想認識你
想認識你
想認識你
回我一下嘛
回我一下嘛

④ 不轉寄私照

我的自拍照
分享給你

⑤ 不取笑被害

活該

謹守五不

臺北市立五常國民中學 111 學年度第 1 學期家庭暴力防治宣導資料

以愛為名的傷害—家庭暴力知多少

成大醫院斗六分院 陳怡玲社工師

「因為疫情，先生開始放無薪假，我很難找零工貼補家用，我們常常為了錢吵架，甚至他開始動手打我了，他以前不是這樣的…」

「小孩子在家不好好念書，一直玩遊戲，我已經說了很多次了，最後我真的受不了，才會情緒失控修理他，沒想到會變成這樣…」

「只要接到小孩喊餓、沒錢，先生又跟我道歉、說他一定改，我就忍不住心軟，再次回家跟先生小孩團聚，但沒幾天，他一不高興又動手打我了…」

在過往經驗中，因天災、人禍或金融海嘯等突發重大事故導致失業、貧窮、流離失所，會加劇家暴的惡化。這次新冠疫情席捲全球，確診人數增加，許多國家採取檢疫、隔離、封城，生活受到許多影響，而夫妻互動、親子關係也隨著家人相處時間增加，難免產生摩擦，催化家內的緊張關係，造成家人互動的問題，使家暴的風險增加。

「家庭暴力」是指家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為，侵害行為泛指任何打擾、警告、嘲弄或辱罵他人之言語、動作或製造使人心生畏懼情境之行為。對象包含：一、配偶或前配偶 二、現有或曾有同居關係、家長家屬或家屬間關係者 三、現為或曾為直系血親或直系姻親 四、現為或曾為四親等以內之旁系血親或旁系姻親。

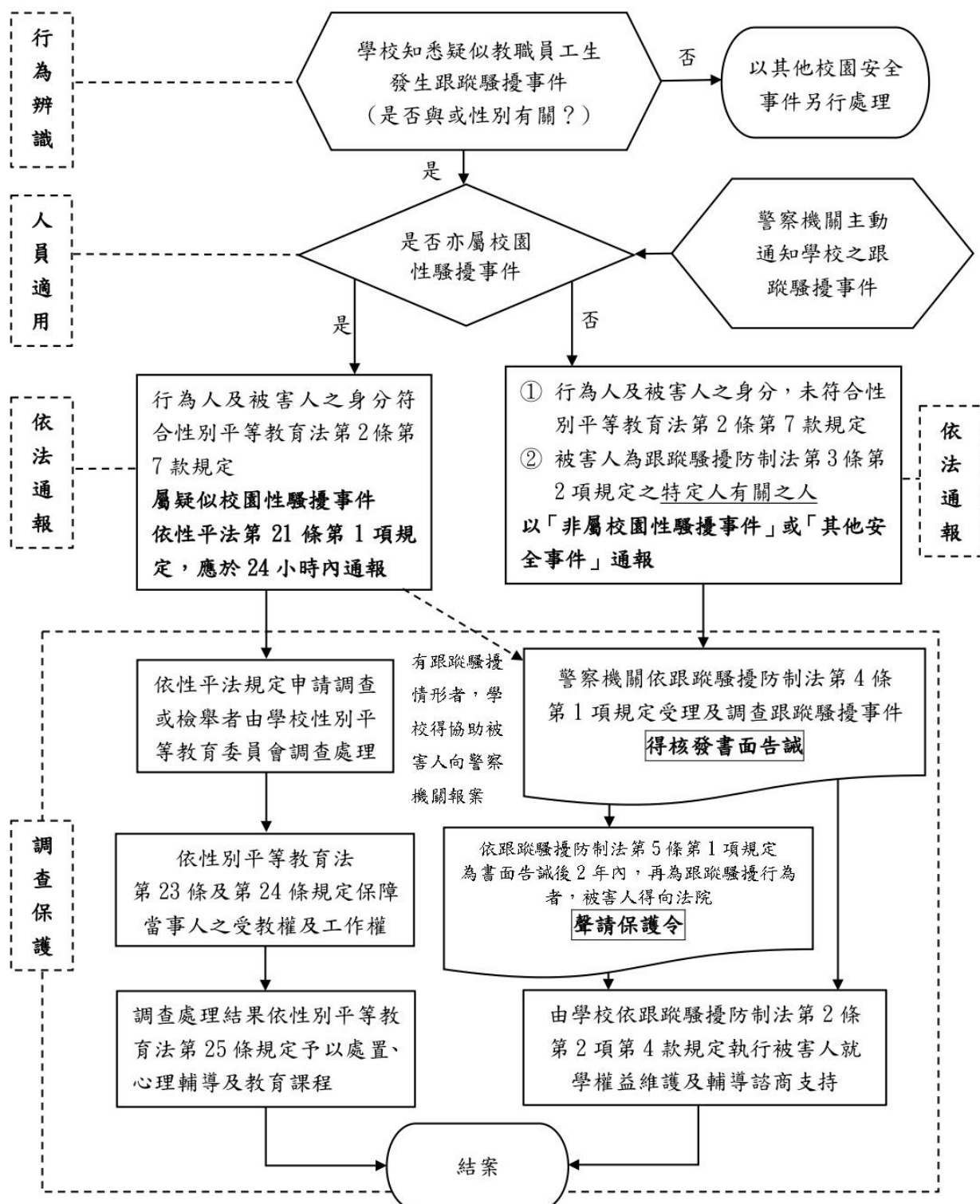
衛生福利部統計，109 年全臺家暴通報案件數共 17 萬 8710 件，比 108 年 16 萬 944，增加 0.9%。相較於 108 年，案件數增加最多的是婚姻、離婚或同居關係暴力，比 108 年增加 0.9%，數據顯示，婚姻、離婚或同居等親密關係的暴力仍持續增加及發生，值得政府及民眾共同關注，投入資源防範及降低案件數。

家暴通報件數的增加，可看出民眾對暴力的容忍度降低、辨識能力提高，自我保護意識逐漸抬頭，願意主動求助；但也擔憂還有許多受暴者在苦苦掙扎，為什麼有人願意隱忍呢？有些人因為愛跟僥倖心態，選擇一而再，再而三的容忍，堅信這次只是意外，在這種情況下，被害人的忍讓可能讓加害人更加肆無忌憚，其次，長期遭受暴力的被害人，可能對加害人有一定程度的依賴跟恐懼，害怕離開加害人就無法生存，或者對加害人的恐嚇威脅而心生畏懼，因而拒絕求助。

呼籲民眾當發生家暴時，請先保持鎮定，避免激怒加害人，注意保護自身安全，特別是頭、頸、胸等重要身體器官，遠離現場，立即撥打 110 或 113 保護專線，到醫院進行驗傷及就醫，醫院社工師會進行通報，後續相關單位會進行安全、家庭功能及需求的整體評估，提供或連結所需的庇護安置、心理輔導、法律扶助、經濟扶助、就業協助及相關福利服務，協助被害人及其家庭恢復穩定生活，讓「家」成為真正的避風港。

★資料來源★<雲林縣衛生局>https://ylshb.yunlin.gov.tw/News_Content.aspx?n=13440&s=361245

**跟蹤騷擾防制法「校園跟蹤騷擾事件」及性別平等教育法
「校園性騷擾事件」處理機制及流程圖**



五個好習慣，讓專注力 UP UP

孩子寫作業拖拖拉拉？聯絡簿三不五時就出現「上課不專心」評語

國內最大網站的討論交流區，一位母親憂心忡忡留言求助：「真的很頭痛，孩子不專心，老師交代的事情都聽不進去，東西丟三落四，連課本也可以念到不見……他不笨，就是不專心！」

日復一日，父母每天都在與孩子的注意力「爭寵」。親子間的專注力拉鋸戰，常在芝麻綠豆的生活細節中登場。面對這種家庭戰爭，許多研究與實務經驗均建議，家長得從生活型態開始檢視，思考是否家庭本身就充滿了「讓孩子無法專心」的因子。其實，要讓孩子成為「專心小天使」，你可以從五大專心好習慣開始起步。

好習慣一：充足的睡眠

二〇〇八年，《親子天下》曾針對三千多位國中小學生的調查發現，「沒睡飽」是孩子上課無法專心的頭號殺手。

台灣的中小學生，是亞洲睡眠最少的小孩。林口長庚醫院兒童心智科醫師黃玉書在二〇〇七年所公布的調查指出，台灣小六學生每天平均只睡七・九個小時，國中生平均睡七・五個小時，較國際平均值少半個小時，比大陸、日本的孩子都睡得少。

睡眠不足，首先受到傷害最大的，就是孩子的大腦。根據睡眠專家研究，睡眠對腦部有非常重要的機能，它可以恢復、修補腦部受傷的組織。而白天所吸收的資訊，也需要在睡眠中整理、儲存。

睡眠對孩子的學習如此重要，為什麼台灣的中小學生卻總是沒睡飽？分析原因，家庭作息不正常與學習過度，是孩子沒睡飽的兩大因素。

睡眠殺手一：家庭作息不正常

家庭原本應該是提供孩子穩定作息的地方，但台灣很多家庭卻是經常一團亂。心理師楊文麗長年協助專注力缺失的孩子，她發現有些孩子，因家裡經常吵架、衝突的氣氛，讓孩子無法專心。

在德國拿到心理諮商學位的楊文麗發現，歐洲父母往往在九點前，就提醒孩子準備上床睡覺，這樣夫妻在晚上才有足夠的獨處時光，但在台灣卻較少見。「當父母與孩子的生活有適度切割時，夫妻才有時間相處談心，孩子也才有足夠睡眠，」她觀察。

睡眠殺手二：過度學習

過度學習也是造成孩子沒睡飽、無法專注的原因之一。

台北縣一位明星國中的老師進行家庭訪談，發現許多學生放學後的生活幾乎都在補習班度過，一位國三學生形容自己的生活，「早上六點出門，起得比雞早；一天上課十小時，累得像狗。」

「當小孩在學校上了一整天的課，已經腦力很疲倦、身體很疲乏，到安親班其實是拖著

老命被逼著把功課寫完。寫功課永遠都不是快樂、主動的經驗，」台大心理系副教授連韻文指出。

楊文麗也說，為機械式抄寫或背誦而佔掉大部分時間，還因「多元學習」補一堆才藝的孩子，從早到晚的生活內涵都只有「學習」，雖然家長花了許多錢投資，得到的卻是疲憊不堪、學習興趣缺缺的小孩。

好習慣二：健康的飲食

腦細胞要有效率的與其他腦細胞形成神經迴路，有賴如信差般運送訊息的神經傳導物質。目前已發現的神經傳導物質有一百多種，原料絕大多數來自我們吃的食物，其中又以乙醯膽鹼、多巴胺、血清素這三種神經傳導物質，與專注力、記憶力、思考、認知的心智活動密切相關。

若想要維持腦神經傳導物質的充足濃度，如何攝取富含製造或滋養這些神經傳導物質成分的食物，是重要環節。

許多營養專家均建議，「均衡飲食」是基本守則，蛋白質、醣類、脂肪、維生素與礦物質等五大營養素，絕對不可偏廢。

根據加拿大多倫多大學的研究報告發現，早餐進食後十五分鐘，就有增強記憶力的表現。英國研究顯示，在上學前吃了早餐的孩子，遠比那些餓著肚子上學的孩子專注力更能集中。

台北醫學大學研究也發現，有吃早餐的學童在學業成績的表現，比沒吃早餐的學童來得好。

高蛋白質再加上含纖維質高的碳水化合物食物，是優質的早餐組合。

曾在國小規劃「健腦食譜」的營養師洪熔真建議，孩子的早餐要避免甜食，屬多醣的全穀類食物，會比以精緻單醣為主的白麵粉製品要好，因為多醣類食物在人體消化比較緩慢，血糖不會大起大落，提供更長時間的腦力能量。

好習慣三：足夠的運動量

活動筋骨，對全身的新陳代謝非常重要。彙整德國許多學者研究成果的《專注力》一書提醒，多多活動可促進血液循環，只要孩子釋放出四成的身體能量，大腦就可得到二五％的血液，這對負責處理長期記憶的大腦皮層尤其重要。

許多父母誤以為「安靜」就等於「專心」，不斷要求愛動的小孩安靜下來；但事實上，不專心的孩子，常常需要將內在精力消耗掉，就可以繼續進行靜態工作。

「孩子是因為動不夠，所以靜不下來，」親職專家楊俐容提醒；就讀特教所，本身也是注意力不足過動的秦育涵也發現，她每次只要跑跑跳跳或打完球後再坐下來念書，特別容易專心。

所以，《專注力》書中提醒家長，不妨以身作則，帶孩子從把握日常生活裡任何可活動筋骨的機會著手。如出去辦事儘量走路或騎腳踏車，或是與孩子一起從事一項可定期參與的體育活動，唯有「動得夠」，孩子才能「靜得下」。

好習慣四：遠離聲光的過度刺激

在這個多媒體聲光當道的時代，破壞孩子專注力的強力殺手之一，就是多媒體的聲光刺激。長期沉浸在聲光刺激與一心多用的生活型態，會對孩子的大腦產生影響。

台大心理系副教授連韻文從電視媒體的特性指出，很多小孩（看電視）可以很專注，但這種專注牽涉到的主動成分很低，基本上是我們受到環境刺激改變（例如螢幕上聲光刺激的改變）所引發的本能朝向反應（orienting response）

這跟動物聽到新的聲響，就會轉頭一樣，是本能反應而非主動控制。

連韻文說，基於時間的排擠作用，看愈多電視，其他活動的時間就愈少，用到「主動專注」的機會更形降低，這不利於腦功能發展。

有鑑於此，法國政府最近禁止播映給三歲以下兒童看的電視節目。建議學齡前或學齡兒童，單獨看電視的時間要儘量縮短。

好習慣五：讓孩子自訂目標提升動機

曾擔任台北市國中小駐區心理師多年的楊文麗，非常重視「讓孩子自己走出生活節奏」，她用「時間表」與「生活清單」這兩項法寶，建立孩子的生活次序感。

「讓孩子自己訂目標很重要，因為目標會引導行為，」楊文麗自己有兩個小孩，姊弟倆幼稚園起，她就每天各給他們一張「時間表」，她只給方向，由他們來決定順序、規劃時間，做完後，自我檢核是否達成預定工作。

楊文麗說，一定要相信孩子，信任可以讓他們長出能力。

至於「生活清單」，她建議家長和親子討論後再決定規則，她發現到：「經過他們自己決定的事，效果會比較好。」孩子的「時間表」與「生活清單」執行成果，會經過自評、互評，當達成預定工作後，就會得到正向肯定。

秩序感與固定的生活節奏，讓家庭充滿足夠的安全與穩定感，是良好專注力的重要基石。孩子的生活架構愈穩定，生活節奏與步調愈清楚，就能產生愈強的安全感與方向感。

其實，很少有孩子「故意不專心」，大多只是「不知道如何專心」。良好的身教，勝過千言萬語，父母最後也別忘了提醒自己，要賞識孩子的每一個優點，讓正向教養的力量，滋養潛藏於心的專注種子。

出處：2010-03 親子天下特刊。民國 102 年 9 月 12 日，取自

<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5029862&view=full&time=1378984378196>

