



臺北市立第一女子高級中學  
108 學年度第二學期  
班級親師懇談會手冊

《目錄》

壹、	校長的話	-----P.1
貳、	教務處	-----P.2
參、	學務處	-----P.3
肆、	教官室	-----P.7
伍、	總務處	-----P.10
陸、	圖書館	-----P.11
柒、	輔導室	-----P.12

# 校長的話

親愛的家長大家好：

歷經史上最漫長的寒假，相信各位都非常期待開學，因為家長們都知道，沒有任何一個地方比綠園更適合孩子學習。

因應新型冠狀病毒肺炎疫情的防疫工作，教育主管機關史無前例的更動多項重要日程或是停辦競賽活動，例如開學日延後兩週、大學指考延後至 7 月 3 日至 5 日辦理、停辦全國學生表演藝術類(音樂、舞蹈、創意戲劇及鄉土歌謠)團體競賽……。因此，學校也配合調整這學期的行事曆以及學生活動，有些日程進行微調，有些活動取消，為了讓家長能盡早了解這學期的校務工作及防疫措施，我們這學期持續辦理親師懇談會，希望親師生一起合作，大家都能做好健康自主管理，不僅是防止這波疫情，更是打好健康生活的基礎。在進行校園防疫工作的過程，本校家長會提供很多及時的幫助，購置乾洗手裝置及消毒用酒精等防疫物資，尤其是劉會長親自參與每一場防疫工作會議，並且購買額溫槍提供給學校使用，解決燃眉之急。行政團隊依據主管機關所訂定的防疫工作指引，彼此分工合作，迅速的做出各項應變及具體行動，學生們也都能充份理解並配合學校的各種規範，這樣親師生齊心團結的文化，是綠園非常重要的傳承，也是珍貴的資產。

寒假期間，雖然暫停了許多社團營隊活動，但是仍有一群參與競賽的同學持續努力備戰，也獲得豐碩的成果。為期 5 天的「2020 年臺灣國際科學展覽會」，本校囊括了 4 項展覽類別一等獎，5 件作品獲選出國代表，總獲獎件數達 14 件，其中 2 件作品分別獲得耶魯科學與工程學會獎、美國材料資訊協會獎的鼓勵。長期以來，本校在國際科展獨佔鰲頭，每年都有學生透過國際科展保送進入醫學系、台大熱門科系就讀，這些都是有賴於師生對科學研究的投入與努力，這種扎實的科學教育，也奠定學生未來更大的成就。因此，我們就不難理解，主導開發武漢肺炎治療藥物的台灣女科學家，也是出自我們北一女中的優秀校友。

今年大學各項入學時程與去年相近，所以學校原訂各項高三升學輔導措施皆照常實施，第一次期中考的日期也考量到申請入學的期程，讓通過第一階段篩選的同學可以有完整的時間進行二階指定項目甄試的準備，輔導室在這部分安排一系列的高三生涯進路輔導活動，全力協助同學積極準備第二階段的備審資料、面試及筆試，也期待家長在陪伴的過程中，多聆聽孩子的想法，並給予支持肯定，發揮穩定的力量。

寒假期間，我們持續更新學校設施及教學設備，尤其在智慧校園的建置上，已經有了初步的進展：高二班級教室已全數安裝 86 吋觸控大屏，方便老師使用數位科技進行教學；高一學生將每人配發一部 iPad，讓學生可以善用科技輔助自主學習。為因應未來可能停課補課的配套措施，我們將盡速推動網路直播教學及線上視訊會議，希望讓教學不受到時空的限制。至於大家所關心的光復樓古蹟修復再利用工程，將延至明年暑假動工，所以 109 學年度的校園空間配置，將不會有太大的變動。

上學期末，一位高三同學開心的跟我回報，她已獲得史丹佛大學的錄取通知，就我所知，這真是非常不容易的事情。我很鼓勵學生勇敢挑戰自己的夢想，全力以赴，不論結果為何，只要努力堅持，都會有令人感動的收穫。就像這次本校籃甲在 HBL 女籃八強戰的表現，即使賽前並不是最被看好，但是球員們在每一場比賽盡全力的拚搏，不論領先或是落後，都是奮戰到最後一刻，甚至是壓哨贏球，果真是英姿煥發前進四強決賽。

新的學期開始，仍請各位家長繼續支持各項校務，我們一起陪伴孩子在綠園充實的學習，並且能順利規劃生涯發展方向，未來不僅是成就自己，更能利他助人，造就更有價值的人生。

敬祝 闔府安康、吉祥如意

校長 陳智源 敬上

## 教務處

一、本屆高三學生學科能力測驗成績優異，本校各科滿級分人數：國文 252 人、英文 283 人、數學 359 人、社會 167 人、自然 116 人。國文底標達全國頂標，英文、數學、社會、自然之均標均達全國頂標。此外，本校目前已有 8 位同學獲國內頂尖大學錄取，包括：5 位同學經國際科展，保送醫學系或國立臺灣大學優秀科系；3 位同學經特殊選才、希望入學錄取國立臺灣大學優秀科系。

二、108 學年度第二學期重要考試日程表日期如下：

類 別	日 期
第一次期中考	109 年 3 月 30、31 日(星期一、二)
高一高二第二次期中考 暨高三期末考	109 年 5 月 20、21 日(星期三、四)
高一、高二期末考	109 年 7 月 10、13 日(星期五、一)
高三第一次指考模擬考	109 年 2 月 26、27 日(星期三、四)
高三第二次指考模擬考	109 年 5 月 4、5 日(星期一、二)
指定科目考試	109 年 7 月 3、4、5 日(星期五、六、日)

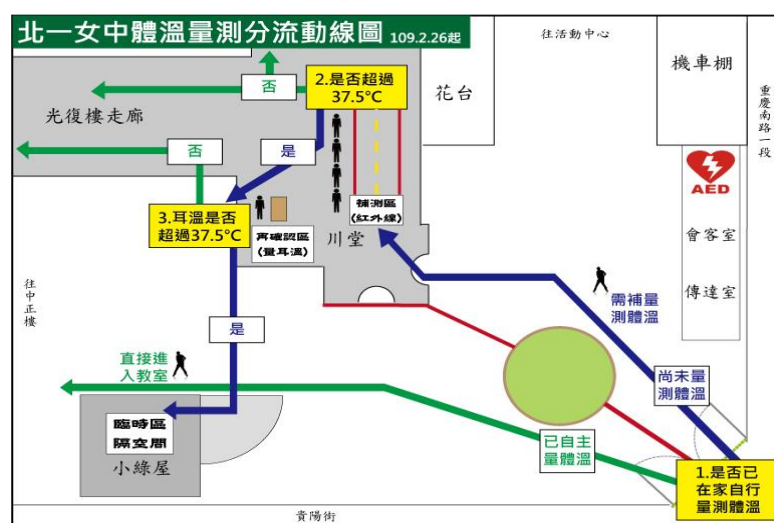
三、有關本學期各項重要事務辦理的時間，如 2 月底 3 月初的高一預選班群、5 月底 6 月初的高二轉組（升高三後不得申請轉組），以及高三各項升學作業時程等，皆可從學校首頁 108 學年度第 2 學期簡明行事曆中瞭解，或是留意承辦單位發的通知。亦請督促同學各項工作均應提早準備、做好安排並依時完成。

四、歡迎家長關心班級經營計畫及各科教學計畫，可進入學校首頁點閱教學平臺進行了解。若想了解同學的成績及出缺勤狀況，則可點選學校首頁的「校務行政系統」查詢。

五、本學期教務處辦理的各項學藝類及科學類活動及競賽，可在學校首頁及各組部落格查詢；歡迎家長鼓勵同學參與，藉此磨練精進並收切磋觀摩之效。

一、因應新型冠狀病毒防疫工作，本校已於 109 年 1 月 31 日成立防疫小組，規劃各項防疫措施。開學前已實施校園公共空間消毒，也備妥各項防疫物資，唯有透過全校師生共同努力，提高自身警覺，配合各項防疫措施，方能將傳染病危害減到最低，務請師生共同遵守、齊心配合!請確實遵照執行以下防疫措施：

1. 教職員工生**務必每天在家自主測量體溫並紀錄**，若有發燒(體溫超過 37.5 度)或咳嗽、流鼻水、呼吸急促等呼吸道症狀者，請在家觀察或就醫，勿到校上班上課。
2. 防疫期間上學時間僅開放正門進出，並依是否已完成自主量測體溫分流動線入校，請參照下圖；體溫超過 37.5 度者，請回家休息或就醫，勿進入教室。



3. 全體教職員工生在校早晚各量測一次體溫，每班備有一套耳溫槍、教職員工請自主量測，若有體溫超過 37.5 度情形，請立即回報健康中心；在校期間出現發燒或呼吸道症狀，須戴上口罩至健康中心評估，視需要安置於臨時區隔空間直到離校。
4. 每位教職員工生需自備 1 至 2 個口罩，以利不時之需。
5. 教室開窗維持空氣流通，每日打掃時間務必使用稀釋漂白水消毒環境。
6. 勤洗手（30 至 60 秒），減少碰觸眼、口、鼻機會；盡量避免至人潮擁擠、密閉的公共場所，勿與他人共飲共食。
7. 注意呼吸道衛生與咳嗽禮節，保持個人衛生習慣（打噴嚏、咳嗽需掩住口鼻，擤鼻涕後要洗手）及妥善處理口鼻分泌物等。
8. 維持充足睡眠至少 7 小時，勿熬夜、維持運動 533、維持均衡免疫力。
9. 校外訪客須自備口罩，配合量測體溫、填寫訪客紀錄簿及使用酒精乾洗手，無發燒或呼吸道症狀者，始能入校。
10. 請參閱本校相關防疫宣導資料並留意本校網站，即時掌握校務訊息。
11. 防疫工作、您我有責，祝福大家健康愉快!

二、上學期國際交流特別豐富充實，共有德國文理中學交流出訪，以及日本御茶水大學附屬女子中學、靜岡高校與浦和第一女高來訪，感謝老師與同學們的熱情參與支持！

三、本學期預計辦理國際交流相關活動如下表，歡迎參加！

項目	出訪時間	來訪時間
德國文理中學互訪交流 (8 人)	7 月 14 日(二)~7 月 29 日(三)	10 月 26 日(一)~ 11 月 8 日(日)
澳洲 Kambala 中學參訪團(16 人)	7 月 24 日(五)~8 月 4 日(二)	

四、本學期學務處辦理各項活動暨競賽一覽表：

項 目		日 期	實施年級	實施對象	承辦組別
親師懇談會		3 月 6 日(五)	高三	班級	訓育組
		3 月 20 日(五)	高一		
		3 月 27 日(五)	高二		
詩文美讀		報名截止：3 月 13 日(五) 選手研習：3 月 19 日(四)至 20 日(五) 比賽：4 月 30 日(四)	高一	個人	
司儀甄選		報名截止：3 月 20 日(五) 初選：4 月 6 日(一)至 7 日(二) 決選：5 月 7 日(四)			
司琴甄選		報名截止：3 月 20 日(五) 決選：5 月 7 日(四)			
班聯會主席選舉		報名截止：3 月 20 日(五) 政見發表：5 月 1 日(五) 提問溝通：5 月 5 日(二) 全校票選：5 月 22 日(五)	高一高二		
週記調閱		5 月 25 日(一)至 26 日(二)			
畢業典禮		預演：6 月 5 日(五) 典禮：6 月 12 日(五)	高二高三	全年級	
校外教學		6 月 22 日(一)至 24 日(三)	高二		
全國音樂比賽(個人)	聲樂獨唱(女中低音)	3 月 18 日(三)	黃玟甄		社團活動組
	聲樂獨唱(女高音)	3 月 19 日(四)	張祐薰		
	鋼琴獨奏(A 組)	3 月 25 日(三)	黃安琴		
	鋼琴獨奏(B 組)	3 月 26 日(四)	李馥如		
全中運		4 月 18 日(六)至 23 日(四)	田徑、網球代表隊		體育組

## 【友善校園週宣導】

(一) 開學第一週 109 年 2 月 25 日(二)起至 3 月 3 日(二)止置重點於「防制學生藥物濫用」、「防制校園霸凌」、「杜絕復仇式色情」、「校園親密關係暴力事件防治及處理」、「瞭解與尊重身心障礙者」、「共同響應網路安全日」及「動物保育生命關懷」等教育宣導，並可融入課程教學，讓師生共同透過發揚友善校園意涵，營造校園正向的學習風氣，維護學生安全的學習生活。尤其整體防制校園霸凌最重要的關鍵，就是鼓勵學生於發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，還有旁觀學生的反映，更是彰顯校園正義的重要機制，讓學生瞭解「因為妳的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並可以改善同學的偏差行為。」

開學典禮時，校長親自實施相關宣導，亦請家長們協助提醒及注意同學之各項行為，如遇疑似霸凌或偏差行為者，請立即向學務處及教官室反映。教育部每年 4、10 月均實施校園生活問卷普測，5、11 月教育局將會至各校實施抽測，本學期施測時間，預於 3 月 27 日班會課時間實施。

(二) 相關反霸凌、紫錐花運動、反毒及反詐騙資訊可參考學務處/生輔組網頁，請家長們與學校共同協力建構健康、和諧、友善之校園風氣。

- 北一女中反霸凌投訴專線：(02)2361-0687
- 北一女中反霸凌投訴信箱：[officer@gapps.fg.tp.edu.tw](mailto:officer@gapps.fg.tp.edu.tw)
- 學務處：(02)2381-5813
- 輔導室：(02)2314-0057
- 臺北市政府教育局「反霸凌保護專線」：(02)2725-2751 or 1999
- 教育部 24 小時投訴專線：0800-200-885

## 五、【人身安全暨法治教育】

安全是面的要求，也是恆久的工作，有賴於全體同學的提高警覺，嚴密防範，與持續不斷的努力，為確保同學安全，訂於 3 月 25 日（週三）下午第五節課，針對同學實施人身安全、法治教育暨性騷擾防治等，以加強同學各項防身安全技能。

## 六、【飲食安全宣導】

因外食食材來源及衛生無法管控，為保障同學飲食衛生及健康，請同學慎選外食，並以自行攜帶便當為主，亦請家長灌輸及管制同學健康飲食概念，以養成良好飲食習慣；家長中午欲送餐給同學，請先行與同學聯絡好，並盡量在 12 點前送至傳達室，以免影響人車進出，並於袋上標明班級、姓名後放置傳達室，並請同學於第四節下課後自行至傳達室領取（常有通知未來領取導致便當腐壞）。同學們領餐時，切勿在校門口外等候，以免發生危險。



## 七、【服裝儀容宣導】

同學平日（週一至週五；含寒暑假）到校皆需穿著全套整齊校服（含鞋），另因學生個人體質差異，天氣寒冷時，同學除穿著整齊制服外，可添加學校短（長）背心，或於運動外套「內或外」加穿自己衣物添加保暖，惟不得單穿個人外套；著校服時請穿著運動鞋或皮鞋，勿著拖鞋、涼鞋...，違者將登記服儀勸導單。

## 八、【防詐騙宣導】

詐騙手法多變，請家長及同學務必小心防範。詐騙集團常假冒公務機關、檢察官、警察，以監管帳戶為由，要求被害人交付現金、存摺、提款卡或匯款；或假冒親友，以急需用錢為由，誘騙被害人協助匯款，以此詐財。另有常藉賣書、網路遊戲點數...等優惠等手法，要求同學至提款機轉帳(把金額轉至詐騙者帳戶)，甚至要求提供使用人遊戲之帳號及密碼等，又將其額外點數轉出至詐騙人之遊戲帳戶，尤其於網路購物時，切勿聽信不知名人士的各種話術，就任意拍攝個人身分證照片予對方，避免個人身分日後淪為歹徒行詐的人頭工具。詐騙手法多樣、細膩，常難以辨別，請務必小心，不要因貪圖方便或小便宜而造成更大損失。

「防詐騙三要領」—「冷靜」、「查證」、「報警」；為防範師生受騙，請學校加強反詐騙教育宣導，並透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊，或下載「防詐達人」LINE@，協助辨別是否為詐騙手法、直接撥打 165 反詐騙諮詢專線查證，以避免受騙上當。（本校亦有上述網路詐騙個案發生，請家長多加注意同學，避免類案再次發生）

◎若遇相關安全問題，本校緊急聯絡電話：

教官室：(02)2361-0687；(02)23820484 分機：555)

學務處：(02)2381-5813；(02)23820484 分機：520)



圖 1：防制藥物濫用宣導資訊



圖 2：反毒宣導資訊

## 教官室

### 一、【全民國防教育】

- (一) 108 學年第 2 學期國防培育班召訓已於 1 月 10 日截止報名，今年計有高三學生共計 11 員完成報名，已於規定時限函文國防部辦理招生管道資格核備。
- (二) 軍事學校正期班招生報名至 3 月 23 日止（需於 3 月 9 日前完成體檢），相關問題可至教官室洽詢，以維個人權益。

### 二、【交通安全宣導】

- (一) 為維護本校教職員生於校園行進之交通安全，本校校門口採分時管制方式辦理，上學時間每日 07:00 至 07:50，及週一至週四放學 17:10 至 17:30，週五 16:10 至 16:30，煩請師長、家長、來賓及廠商人員共同配合，所有各型汽車禁止進出校門，並請騎機車到校之師長於校門口熄火牽車入校，以維護師生行的安全。
- (二) 本校週邊交通繁忙，為保障學生安全，請開車或騎機車接送同學之家長，勿於校門口十公尺內違停或併排停車，車輛務必靠路邊停車（請儘量往前，讓後方來車方便靠停），並提醒同學們快速上、下車，讓停車格快速流通，以利其他家長可以有空格停靠；勿於雙黃線違規迴轉、搶黃燈、搶快左、右轉，以免危及同學及路人（撞車或撞到學生）。另本校家長接送區，設於重慶南路側邊黃線區域，煩請家長於下午放學時段接同學時，至家長接送區等候；貴陽街側設有機車格供 11:00-14:00 時及 16:00-19:00 時停放，其餘時段禁止臨時停車，轄區警察將會加強取締，請家長及同學共同配合。
- (三) 配合校門口教官及警察指揮，以維本校全體同學之安全（教官及警察於路口執勤都是為了同學安全，請各位家長配合，並給予支持與鼓勵）。
- (四) 安全騎(搭)乘機車：正確配戴安全帽、勿酒後騎車、行車勿當低頭族、禁止飆車、不疲勞駕駛、勿無照騎車，並勿將機車借給無適當駕照的人，大型車轉彎半徑大並有視野死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
- (五) 家長駕騎汽、機車載兒童及少年者：騎乘機車請依規定戴妥安全帽、騎車不超載，乘車坐後座妥繫安全帶（4~12 歲或 18~36 公斤兒童請搭配使用座椅）、只要喝酒就不開車（提醒安全回家方式—指定駕駛、親友接送、代客駕車、改搭計程車及大眾運輸工具）、禮讓行人。
- (六) 騎自行車者：請佩帶自行車安全帽，保持自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依標誌標線號誌指示行駛、依規定兩段式左（右）轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，倘無號誌路口未劃分幹、支道者，轉彎車應讓直行車先行，左方車應讓右方車先行，請遵守行車秩序規範。

### 三、【藥物濫用防制宣導】

近年社會風氣丕變，年輕學子亦容易受到多樣化的誘惑;尤其不法份子常透過學子們的好



奇心及同儕之間的友情、變質的義氣及勇氣或到一些較複雜的場所(如 KTV、PUB...等場所)，用毒品來誘惑同學，使其誤入歧途，進而導致犯罪造成社會問題。為能加強同學的知識及法治觀念，教育部不定期舉辦校園反毒、淨毒宣導等活動，請家長配合一起教育同學，勿因一時好奇及自以為是的自制力而去碰觸毒品，導致萬劫不復；若有發現週邊的同學有不正常之舉動時，亦請向師長反映，俾利適時救回誤入歧途之同學(藥物濫用防制網站 <http://enc.moe.edu.tw/>)。為增加同學藥物濫用防制之知能，本校訂於 3 月 25 日(週三)下午第五節課，辦理藥物濫用防制宣導，以加強同學正確防制觀念。

#### 四、【防災、防火及居家安全宣導】

- (一) 請家長、同學注意「居家用火、用電之安全」，室內保持通風，避免發生一氧化碳中毒。本校賃居生同學家長特需注意租賃處居家安全，教官室將於 3 月 9 日至 3 月 13 日實施賃居訪視，3 月 20 日實施座談，屆時訪視內相關問題，請各位家長加以注意，以維同學安全；「內政部消防署防災知識網」，有更多相關宣導及防災知識，可多加利用。
- (二) 為加強同學防災避震疏散等觀念，預於 6 月 24 日下午第 5 節課實施防災教育宣導暨青年服勤動員訓練，藉以完善同學各項防災動作。
- (三) 清明掃墓將至，掃墓時請注意用火安全，勿亂丟菸蒂及隨意燃燒雜草，愛護地球及環境人人有責。

#### 五、【樂儀旗隊業務】

- (一) 本校樂儀旗隊學生人數，如下表：

	樂隊(人)	儀隊(人)	旗隊(人)	合計(人)
高一	44	50	14	108
高二	46	51	19	116
負責教官	熊念慈教官	林文宣教官	熊念慈教官	

- (二) 108 學年度第 2 學期樂儀旗隊比賽暨表演等相關活動，如下表：

項次	辦理日期	比賽暨活動名稱	備註
1	109 年 2 月 16 日	台北燈節踩街活動	因應新冠肺炎防疫處置 原活動 <b>取消</b> (樂儀旗隊)
2	109 年 3 月 8 日	全國音樂比賽 行進管樂 71 人以上	因應新冠肺炎防疫處置 團體組 <b>暫停辦理</b> (樂旗隊)
3	109 年 3 月 13 日	全國音樂比賽 管樂合奏團體 B 組	因應新冠肺炎防疫處置 團體組 <b>暫停辦理</b> (樂隊)
4	109 年 4 月 26 日	台北市樂儀旗舞觀摩表演	因應新冠肺炎防疫處置 <b>辦理日期改為暫定</b> (樂儀旗隊)
5	109 年 5 月 8 日	北一女中社團聯展	(儀旗隊)

項次	辦理日期	比賽暨活動名稱	備註
6	109 年 6 月 7 日	109 年玉山盃全國青棒錦標 賽冠軍賽表演	(樂儀旗隊)
7	109 年 7 月 14 日	樂儀旗隊交接典禮	(樂儀旗隊)

## 總務處

一、本校 109 年度修建工程項目與進度，請參閱下表：

工 程 名 稱	金額(元)	施工期間	目前進度
專科教室環境改善工程(生物 215 教室、地科 509、510 教室)	3,200,000 元	109 年 5 月至 8 月	109.02.04(二)召開第一次規劃設計會議；預計開學後召開第二次規劃設計暨專家審查會議；3 月底準備工程採購發包事宜。
至善樓電梯工程	876,000 元	109 年 7 月至 8 月	準備財物採購招標事宜。
校園電源改善工程(至善樓變電站)	5,454,000 元	109 年 6 月至 7 月	109.02.19(三)召開規劃設計暨專家審查會議，刻由電機技師製作細部設計資料及發包圖說資料。
光復樓古蹟修復及再利用工程(107 年-112 年連續性工程)	3,700,000 元	110 年 6 月至 112 年 8 月	1. 依契約規定建築師本應於 109 年 1 月 30 日前完成細部設計，惟本校刻正向文化部申請經費補助事宜，以及校友捐款額度尚待商榷，因此，將影響細部設計內容與進度，日前校方與建築師事務所辦理契約變更，細部設計完成時間已展延至 109 年 7 月 31 日。 2. 109.03.05(四)召開規劃設計階段第九次工作小組會議。

二、為維護校園用電及飲用水安全，已於 109 年 2 月 1 日(週六)進行全校停電進行高壓電檢查；2 月 2 日(週日)進行水塔清洗工程。

三、為防範校園登革熱防制工作，已於 109 年 2 月 1 日(週六)進行校園消毒噴藥作業。

四、109 年 2 月 8 日(六)瀝青廠商完成鋪設校長室前方另一半空地的柏油，已改善該地面凹凸不平與遇雨濕滑的問題。

五、為防範新型冠狀病毒肺炎疫情，總務處職工已於 2 月 19 日至 21 日對校園公共場域進行消毒作業，消毒範圍包括：全校教室與教師辦公室門把手、走廊及辦公室電燈開關、各樓層電梯按鈕、教師辦公室的電話機、公共桌面、流理台及公用電腦鍵盤、滑鼠等公共場域中師生經常接觸的物品表面進行清潔與消毒，並在校內公共場域中設置 75%消毒酒精噴瓶，供全校師生作為乾洗手之用。

六、本校大門已於 109 年 2 月 22 至 23 日(週六、週日)兩天，完成重新粉刷、整線、抵地坪石子等刷洗與修繕工程。

七、請全體親師生協助，共同落實節能減碳能工作，水費、電費、瓦斯費及電話費之年度預算皆相當有限，請大家節約使用；並請共同宣導與執行：班級教室於中午 12 時 40 分-13 時 10 分關燈節電、勿使用公共電源為手機充電。

## 圖書館

- 一、寒假線上閱讀認證活動【閱來閱愛讀】於2月27日(四)截止，將依活動辦法頒發團體與個人書卷獎。
- 二、【圖書館小義工】：圖書館小義工服務登記於3月6日(五)截止。服務時間每次約40分鐘，累積滿12次可獲6小時公服時數，滿15次可獲8小時公服時數。
- 三、【全國中學生閱讀心得與小論文寫作比賽】：
  1. 閱讀心得寫作比賽 1090315 梯次於3月15日(日)中午12:00截稿。
  2. 小論文寫作比賽 1090325 梯次於3月25日(三)中午12:00截稿。
  3. 歡迎同學踴躍參加，詳細辦法請參考中學生網站(<http://www.shs.edu.tw/>)。
- 四、【新書通報】：108年度新書陸續上架中，歡迎全校師生多多利用。詳細書單請至圖書館WebOpac頁面(<http://m7.fg.tp.edu.tw/webopac/>)的「新書通報」項下查詢。108學年度第2學期圖書推薦於3月6日(五)截止，將於圖書館委員會議後購置上架。
- 五、【酷課師】：『TFGCOOCS 北一女中開放課程』典藏教師個人教學風格、知識內容、知識脈絡、教學策略與師生互動形式；內容包含課堂實境、教學講義、試題與解答，歡迎全校師生多加利用。
  - ☐ 課程官網：<http://tfgcoocs.fg.tp.edu.tw>
  - ☐ YouTube 頻道：<https://www.youtube.com/tfgcoocs>
  - ☐ 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/tfgcoocs>
- 六、【酷課雲】：臺北市政府教育局已建立「臺北市學生學習歷程檔案系統」(網址：<http://e-portfolio.cooc.tp.edu.tw/>)，讓學生從高中入學起有系統地建立個人學習履歷。本系統係以臺北酷課雲單一簽入服務(SSO)帳號登入，開放本市學生及教師使用。使用上若有疑問，請洽詢輔導室或資訊組。

## 小綠綠的生涯陪伴～高一家長備忘錄

輔導室 109.03

鑒於新世紀知識的快速更新，我們的小高一除了適應現在生活外更積極培養面對未來挑戰的態度與能力，在高一上學期輔導室舉辦數場「與大學教授有約」校系宣導、職涯講座、各式主題的學姐分享會，乃至於興趣、性向測驗及實施相關課程，陪伴同學們涵育生涯發展素養。本學期高一即將進行高二選組，輔導室除持續辦理相關活動外，也歡迎家長們藉由本文下方表列的 QR code，連結至輔導室網頁「**高一家長綠園親師手冊**」，其內有高一同學實施興趣測驗、性向測驗等生涯資訊的說明可供瀏覽、參考。

面對女兒的選課議題，父母該如何參與並協助孩子呢？以下建議供您參考：

### 一、客觀資訊的整合

先聽再說、先肯定再提問！

聽聽她主動蒐集與分析後的資訊，並引導孩子將自身的興趣、能力與價值觀納入考量。試問孩子是否了解各類組所修習的課程？未來想就讀的大學校系所需具備的要件為何？協助釐清盲點進而適性選擇。

### 二、聆聽與同理

經驗的傳承可免除孩子走冤枉路，但處於心思敏感的青春期的孩子卻格外在乎我們表達個人經驗的態度與口吻；善意委婉的分享以及提高孩子對世事的彈性，比起決斷而全面掌握未來的說法，可能更容易被接納。

### 三、回應孩子的特質

我們的協助與陪伴也須考量孩子的性格。焦慮型的孩子渴望耐心、細緻的支持與關懷；自主性強的孩子則相當在意父母給予意見的口氣；缺乏計畫或秩序感較低的孩子，則需要父母提示明確訊息與可行策略。

我們也歡迎親子共同學習掌握生涯資訊力，輔導室辦理的活動將陸續公告於學校首頁右側綠園焦點，目前預定辦理「與大學教授有約」系列講座 6 場次，以及職業探索講座 2 場次。詳細內容與日程，敬請密切注意學校網站，並鼓勵孩子積極把握。



除聆聽講座外，表列的網路資源亦可多加運用：

網站名稱	內容說明	QR code
北一女中輔導室(家庭教育) <a href="http://adminweb.fg.tp.edu.tw/files/11-1003-1052.php">http://adminweb.fg.tp.edu.tw/files/11-1003-1052.php</a>	「高一家長綠園親師手冊」(內有 興趣測驗與性向測驗解釋)等輔導 資訊	
雲端社群播客系統 <a href="http://igt.fg.tp.edu.tw/podcasts/95?locale=zh_tw">http://igt.fg.tp.edu.tw/podcasts/95?locale=zh_tw</a>	北一女中輔導室近年辦理講座之 紀錄檔案(通關密語已於生涯規劃 課說明)	
北一女中生涯規劃網 <a href="http://web.fg.tp.edu.tw/~careerplanning/moodle/">http://web.fg.tp.edu.tw/~careerplanning/moodle/</a>	北一女中近年學姊參與大學申請 入學之經驗分享(帳密已於生涯規 劃課說明)	
大學入學考試中心-生涯測驗 <a href="https://career.ceec.edu.tw/">https://career.ceec.edu.tw/</a>	興趣測驗結果查詢與說明 (個人密碼已由受測者設定)	
大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo <a href="https://collego.ceec.edu.tw/">https://collego.ceec.edu.tw/</a>	收錄學群、學類、學系等資訊，藉 由網站比較及搜尋等功能，查詢並 釐清個人興趣及能力與大學的需 求是否相符。	
大學招生委員會聯合會 <a href="http://www.jbcrc.edu.tw/">http://www.jbcrc.edu.tw/</a>	111 年度起適用的多元入學方案	
大學入學考試中心 <a href="https://www.ceec.edu.tw/">https://www.ceec.edu.tw/</a>	111 年度學科能力測驗、分科測驗 及英語聽力測驗說明	

「生涯」為一開展、創造的過程，接納生涯的模糊感與不確定感，可提升抉擇過程中的情緒穩定度；而抱持彈性與迎變的態度，則可在這科技與網際網路迅速發展的時代中，打造無限可能的生涯路。

且讓傾聽與陪伴、肯定與涵容成為親子關係中的美好元素。輔導室祝福您及所有綠園學子。

## 高二家長親職錦囊

輔導室 109.03

轉眼間，已過了一個學期，這些日子以來，您是否觀察到孩子有所成長？有所改變？您的想法及感受如何呢？

從發展的觀點來說，青少年階段的變化是劇烈的，不僅有生理因素，更有時空脈絡及生態環境的影響。高二的孩子，透過類組初步分流，在日常課堂學習及各項多元活動中試探一年後，就要銜接高三生涯任務-升學進路選擇；也開始在班級、社團、校園各類團體中擔起重要的職責，成為小高一仰望跟隨的「學姊」。為因應個人身心發展或環境需求而產生的改變，可以想見，甚至可以被樂見，因為這象徵「長大」。

只是長大，並非一夕而成，也許還有許多跌撞摸索的過程。在此過程，父母如何拿捏界線陪伴孩子，給予其適時的關心與適度的協助，並非容易的功課。介入太多，怕阻礙了孩子自主探索的空間與機會；放得太鬆，又擔憂孩子迷失受挫，影響前程。

除此之外，因身心變化而引起的急遽震盪，有時對青少年父母、甚至是青少年自身都來不及理解與回應，進而影響親子關係。對於孩子在此階段開始追求獨立空間以發展自己的轉變，若是解讀成叛逆或疏離，心頭自然不好受，衝突由此而生。

親子關係裡頭，「**被理解**」是一種非常深刻的渴望，關愛與同理乃是化解紛爭的最佳良方。父母親首先得學習覺察自身的狀態，鬆開焦慮、安自己的心，再試著瞭解孩子遭逢的處境，體會她的感受，而後判斷要介入幫忙、或是留予孩子練習跌撞的空間。當孩子表現不如預期，請勿因擔心孩子出錯而急忙指導，或細數孩子的不是，這些作法會讓孩子漸行漸遠，從此「報喜不報憂」、不敢說出疑惑、不再訴苦、不願與父母分享真實想法。若能用彈性、包容的態度看待變化，允許孩子能擁有自己的觀點與價值，肯定孩子的進步與成長，這些支持將如同清流涓涓，滋養價值感與意義感，足能成就日後面對挑戰的信心。

### 【錦囊一】善用拉近關係的溝通語言

綠園學子大多是一群自我要求很高的孩子，在追尋理想自我的驅動下，會設定諸多目標與計畫。有時候，標準太高或是計畫過於理想，未考量能力與時間的限制，或因求全求美的信念而糾結於小瑕疵，導致緊張、焦慮與沮喪，甚至害怕失敗而躊躇不前。成長的難題不僅是課業，人際議題亦然，若孩子從小備受呵護，較無匱乏與挫折的體驗，一旦與同學朋友相處不如意，心裡肯定難受。當這些外在壓力日積月累，反彈力道也隨之增加，如同許多父母觀察到的，這時候孩子容易敏感或過度激動，與過往體貼乖巧的樣子相去甚遠。

縱使，孩子表面上層層防備，內心仍是相當在乎父母的意見。親子間的談話若能以相互尊重為出發點，再加上一些基本原則的運用，父母的用心就不易被孩子誤解。且用幾個例子說明：

\*孩子：「明天就要第一次段考了，我一點把握都沒有，怎麼辦！？」

☺建設性的談話：

「你現在心裡一定很急，我們先一起看看你目前準備的情形。」

☹責備性的談話：

「誰叫你平常那麼混！早就叫你提早準備了啊！」

\*孩子：「這學期的班際比賽我被選為代表耶！」

☺真誠的分享與提醒：

「得到同學的肯定真是太棒了！你可以好好發揮一下囉！接下來可能會變忙，你對時間調配有什麼想法嗎？」

☹片面式的做決定：

「你不是已經很忙了嗎？最好趕快退出，不要浪費時間，把功課顧好就好！」

\*孩子：「我覺得這個類組不適合我，我要轉組...」

☺同理接納的談話：

「轉組是一個很大的決定，會提出來一定有你的考量，先說說你的想法好嗎？」

☹強勢推測的談話：

「那是你不夠用功，而且花太多時間去社團，現在不要想找藉口逃避！」

\*孩子：「好煩哦！書都唸不完，功課也沒時間做，在班上好有壓力。好想不去學校喔...」

☺感同身受的談話：

「聽起來壓力真的很大啊！來，我們一起去吃好吃的，邊吃邊聊，想想該怎麼辦。」

☹籠統批評的談話：

「誰生活沒有壓力啊？大家都是這樣走過來的，別人可以你為什麼不行？」

\*孩子：「我跟你說喔，我交男朋友了...」

☺傾聽與信任的談話：

「你交男朋友了！好突然！但很高興你告訴我。你們是怎麼認識的啊？多說說你們的事，我很好奇。」

☹漸行漸遠的談話：

「難怪你最近成績愈來愈差！不想考大學了嗎？你知道高中談戀愛多半沒啥好結果」

## 【錦囊二】協助孩子錨定方向

過了這學期，孩子就要升上高三，面對大學多元入學方案與未來的生涯目標，多數孩子心理都是徬徨不安的。當父母協助孩子進行生涯規劃，討論間浮現彼此不同的價值觀，這是很自然的現象，畢竟父母很難抹除自己對孩子的期待，例如希望孩子選擇比較熱門、有發展的科系等等。倘若能維持一種開放的討論氣氛，幫忙孩子澄清「喜歡什麼」、「能做什麼」、「想要什麼」，均有助於父母親進一步了解孩子的內在世界。以下有幾個原則，提供給您參考：

**(一)協助孩子探索自己：**「我是怎樣的人？」、「我的才能和可能限制為何？」、「我希望成為怎樣的人？」、「我的性向、興趣、個性...是否與希望就讀的校系所需的特質一致？」

### **(二)與孩子一起蒐集生涯資訊，瞭解就業市場與職業發展**

新的大學多元入學制度，已不同以往聯考年代的單一考試成績至上，大學多元選才的制度看重學生的「能力與特質」，但不同科系著重不同的能力與特質，該怎麼理解學系的特色、該如何呈顯孩子的能力及特質？這些都是普遍存在的疑惑。再加上目前的升學制度細節繁瑣時程各異，如何協助孩子錄取理想校系，的確是比過往複雜許多。

掌握複雜的生涯資訊有沒有方法可循？其實有的。下頁羅列的網站提供完整的升學制度及校系資訊，非常值得家長參考。

<p><b>大學入學考試中心</b> <a href="http://www.ceec.edu.tw">www.ceec.edu.tw</a>  考試事務與諮詢／考試事務，成績查詢  學科能力測驗，指定科目考試／考試報名簡章，試題答案公佈</p>	
<p><b>大學甄選入學委員會(中正大學)</b> <a href="http://www.caac.ccu.edu.tw">www.caac.ccu.edu.tw</a>  繁星推薦：<a href="https://www.cac.edu.tw/star109/index.php">https://www.cac.edu.tw/star109/index.php</a>  個人申請：<a href="https://www.cac.edu.tw/apply109/index.php">https://www.cac.edu.tw/apply109/index.php</a>  統一彙辦甄選入學簡章／甄選入學報名／第一階段篩選／統一分發</p>	
<p><b>大學考試入學分發委員會(成功大學)</b> <a href="https://www.uac.edu.tw/">https://www.uac.edu.tw/</a>  考試分發入學簡章／查詢考試分發入學校系／網路選填志願</p>	
<p><b>ColleGo！大學選才與高中育才輔助系統</b> <a href="https://collego.ceec.edu.tw/">https://collego.ceec.edu.tw/</a>  學類學群介紹／生涯行動</p>	
<p><b>北一女中輔導室 生涯規劃網</b>  <a href="http://web.fg.tp.edu.tw/~careerplanning/moodle/">http://web.fg.tp.edu.tw/~careerplanning/moodle/</a>  畢業校友大學甄選心得分享(含二階考古題)/備審資料/升學資料/生涯講座資料  帳號密碼請洽輔導室</p>	
<p><b>北一女中雲端播客 輔導室專區</b>  <a href="http://igt.fg.tp.edu.tw/podcasts/95?locale=zh_tw">http://igt.fg.tp.edu.tw/podcasts/95?locale=zh_tw</a>  「與大學教授有約」講座影音檔  生涯與學習講座影音檔  通關密語請洽輔導室</p>	
<p><b>IOH</b> <a href="https://ioh.tw/">https://ioh.tw/</a>  學長姐錄製短片，介紹大學科系及親身學習經驗</p>	



生涯輔導活動一覽表

活動項目	主題內容	實施期程與方式
實施心理測驗	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 新編多元性向測驗</li> <li>● 大考中心興趣量表</li> </ul>	◆ 分別於高一上學期施測
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大學學系探索量表</li> </ul>	◆ 於高一下學期施測
課程與班級座談	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 性向及興趣測驗結果解釋</li> <li>● 大學多元入學管道說明</li> <li>● 選組注意事項討論</li> <li>● 學習歷程檔案與綠熠認證說明與實作</li> </ul>	◆ 於高一下學期解釋性向、興趣測驗結果，並討論有關選課注意事項、說明大學多元入學管道並建構自己的學習歷程檔案
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大學學系探索量表測驗結果解釋</li> <li>● 大學多元入學說明與因應</li> </ul>	◆ 輔導教師與各班進行座談
家庭教育網絡平台系列講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識青少年身心特質</li> <li>● 親子關係與溝通</li> <li>● 大學多元入學因應策略</li> </ul>	◆ 依學校行事曆及大學多元入學相關日程擇期進行，邀請家長參加，提升親職知能
生涯學苑系列講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與大學教授有約</li> <li>● 與職場專業人士有約</li> <li>● 女性生涯故事系列座談</li> </ul>	◆ 邀請各大學科系教授、校友及專業人士進行科系介紹和職涯分享，開放全校學生及家長參加
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海外大學申請諮詢</li> </ul>	◆ 舉辦海外各大學申請座談會，由各校代表進行學校簡介及申請相關事項說明，並依需求進行諮詢 ◆ 辦理海外大學申請學姊經驗分享會
生涯資訊提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 編製親職資料</li> </ul>	◆ 提供家長參閱
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 編製高三人生涯書</li> </ul>	◆ 彙編生涯規劃、大學多元入學相關資訊及應試心得提供高三學生參閱
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建置生涯規劃網</li> <li>● 輔導室生涯資料</li> <li>● 大學校系營隊資訊</li> </ul>	◆ 常年提供高三人生涯書精華線上版、大學招生簡章、校系資料、營隊資訊、校友應試心得、備審資料範例.....等資料，供學生及家長參閱
個別諮詢晤談	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯資訊提供</li> <li>● 選組與轉組相關議題</li> <li>● 選填志願輔導</li> </ul>	◆ 有需求之學生主動與各班輔導教師預約時段

活動項目	主題內容	實施期程與方式
生涯行動系列講座	● 生涯薪傳分享會	◆ 邀請甫錄取大學之學姊分享學測準備與個人申請經驗 ◆ 請學姊分享考試入學準備之經驗
	● 學測考試之因應	◆ 於高三上學期邀請大學學姊分享學測考前 50 天衝刺心法
	● 個人申請指定項目之因應	辦理各項講座協助高三學生因應第二階段考試 ◆ 如何準備線上書審資料 ◆ 備審資料與口試之準備 ◆ 如何準備理工學系之筆試 ◆ 醫學系 PBL 演練
	● 面試模擬演練	學測成績放榜後依據大學學群舉辦初階模擬與進階模擬共兩梯次演練
	● 生涯顧問座談	辦理團體與個別化指導 ◆ 製作備審資料之指導
	● 生涯書寫討論會	邀請學生進行個人申請經驗書寫焦點討論會，並將成果整理彙編

# 高三家長備忘錄

輔導室 109.03

日期	109 學年度大學多元入學重要日程表			高三生涯行動系列活動
2 月 / 3 月	繁星推薦	個人申請	考試入學	活動項目及時間
	繁星推薦 校內報名作業(3/2-3/3)	個人申請 校內選填作業 (3/4-3/12)		個人申請備審資料觀摩展 --展示畢業學姊之備審資料於輔導室閱覽區中，供同學觀摩學習
	公告第 1-7 學群錄取名單及第 8 學群一階篩選結果(3/18)			個人申請面試輔導講座—自然組(2/27)
	第 1-7 學群錄取生放棄入學資格（3/23）	公告第一階段篩選結果(3/31，大學甄選委員會網站)		自然組理工校系筆試準備（3/2）
		大學寄發(或公告)指定項目甄試通知、繳交甄試費用、資料收件(詳細日期請查閱招生簡章)		個人申請面試輔導講座—社會組(3/4)
				社會類校系小論文、時事分析及筆試輔導講座（3/10）
		生涯顧問(2)自然組備審資料指導(3/19)		
		個人申請初階模擬面試(3/12-13)		

## ■ 2-3 月家長如何協助孩子準備個人申請：

- 陪同孩子檢視個人特質、興趣、能力優勢及未來發展規劃，選定有意願報考之校系。
- 協助孩子閱讀簡章並瞭解是否通過學測檢定及針對倍率篩選標準進行評估。
- 提醒孩子把握個人申請報名及繳費時間，第一階段篩選結果公佈之前即需準備自傳及讀書計劃...等備審資料，提醒孩子運用校內外資源，並協助檢核內容、提供建議。
- 大學全面採行「書面審查電子化作業」，截止日依各大學規定，有關第二階段審查資料上傳操作說明，請詳閱大學甄選入學委員會網站。
- 畢業校友個人申請心得(含考古題)電子檔已放置輔導室生涯規劃網，歡迎上網查詢。
- 準備過程中孩子需要您的協助與鼓勵，請多為孩子加油。

## ■ 2-3 月家長如何協助孩子準備考試入學：

- 提醒孩子閱讀簡章。
- 若同時準備甄選入學，陪同孩子檢視指考準備時間之分配，並助其紓解壓力。

日期	109 學年度大學多元入學重要日程表			高三生涯行動系列活動
	繁星推薦	個人申請	考試入學	活動項目及時間
				醫學系二階準備-MMI 指導(4/8)
				醫學系二階準備-PBL 指導(4/13)
				醫學系二階準備-面試指導(4/14)
				個人申請進階模擬面試 (4/10)
4 月 / 5 月	大學醫學系辦理第 8 學群第二階段面試(4/15-5/3)	大學校系辦理指定項目甄試(4/15-5/3)		
	大學醫學系公告第 8 學群第 2 階段錄取名單(5/11 前)	大學公告錄取名單並寄送甄選總成績單(5/11 前)	指定科目考試報名(大考中心, 5/19-5/28)	
	甄選入學委員會統一公告第 8 學群錄取名單(5/13)	正備取生向甄選委員會登記就讀志願序(5/14-5/15)		
	第 8 學群錄取生放棄入學資格截止(5/25)	甄選委員會公告統一分發結果(5/21) 錄取生放棄入學資格截止(5/25)	發售登記分發相關資訊(5/7 起)	提供「考試入學分發選填志願操作平台」資訊 (4 月~5 月)

■ 4-5 月家長如何協助孩子準備個人申請:

- 通過第一階段篩選後，協助孩子確認第二階段考試時間、地點，事先做好安排與規劃。不同科系面試時間若有衝突，可與孩子討論解決方式或排出取捨順序。
- 把握備審資料上傳時間，提醒孩子充分準備並把握內容具體清晰及精簡原則，上傳前需留個人備份做為面試準備。
- 協助孩子就報考科系性質及備審資料內容進行面試演練，並蒐集相關面試參考資料。
- 鼓勵孩子以平常心參與，保持身心平衡。
- 放榜後與孩子一起評估校系選擇，並於規定時間前上網辦理登記就讀志願序。
- 若未獲錄取，請多陪伴及安慰孩子，接納失落情緒，鼓勵其再為指考努力。

■ 4-5 月家長如何協助孩子準備考試入學:

- 提醒孩子指考校內團體報名及繳費時間。
- 協助孩子考量個人情況確定指考科目數。

日期	109 學年度大學多元入學重要日程表	高三生涯行動系列活動	
	考試入學	活動項目	主題及時間
7 月	指定科目考試(7/3、7/4、7/5) 寄發指定科目考試成績單(7/17) 公布指定科目考試及術科考試組合成績人數累計表(7/17) 繳交登記費(7/17-7/28) 網路登記分發志願(7/24-7/28)	選填志願輔導活動	1. 選填志願說明會：輔導教師講解選填志願步驟及注意事項(7/20、7/21) 2. 選填志願個別諮詢輔導 3. 大學科系資料展
8 月	考試入學錄取公告(8/7)		

■ 7-8 月家長如何協助孩子準備**考試入學**：

- 指考前一個月注意孩子生活作息、飲食習慣，鼓勵其配合適量運動或放鬆活動以紓解壓力，並協助慎選有效讀書環境。
- 多給孩子口語及行動上的加油打氣，避免與他人做不必要比較及言語暗示。
- 與孩子討論考前一個月的讀書計劃。
- 考前一天提醒或陪伴孩子查看考場位置；了解交通路程狀況，備妥所需用品。
- 指考當天提醒孩子攜帶考試通知單、有效身分證件及文具用品，依規定時間到達考場。
- 指考後收到成績單之前，鼓勵孩子認識大學科系，查看書面介紹、上網查詢、實地參觀...等。
- 提醒孩子下載大學考試入學分發委員會之「登記志願單機版」及「教學影片」，實際操作以熟悉網路選填程序。
- 一路走來，不管結果如何，孩子需要您永遠的支持及鼓勵，請多與其溝通，並尊重孩子的選擇。

\*大學多元入學相關時程請依簡章或「大考中心」、「甄選入學委員會」及「考試入學分發委員會」等官網公告為主。