



臺北市立第一女子高級中學  
110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、	家長會長的話	-----	P.2
參、	教務處	-----	P.3
肆、	學務處	-----	P.4
伍、	教官室	-----	P.9
陸、	總務處	-----	P.10
柒、	圖書館	-----	P.11
捌、	輔導室	-----	P.12

## 校長的話

親愛的家長大家好：

考量國內疫情仍在二級警戒，這學期的親師懇談會採取線上方式進行，學校的防疫措施皆依照臺北市校園防疫總指引辦理，同時配合中央疫情指揮中心進行滾動式修正，目前本土案例正逐漸減少中，期待校園早日全面解封，全體親師生平安健康。

今天是108課綱第一屆考生的大學學測成績公布日，一如往年，總是幾家歡樂幾家愁。大考中心也同步公告多項統計資料，從考科組合的累積人數可看出整體難度較去年提高，全國滿級分的人數也驟減一半，尤其是數A考科的題目設計偏離高中教學現場甚遠，全國8萬名考生中僅有789人拿到15級分，若以試卷題分來算，也只有5000人及格。本校有很多同學在數B拿到15級分，而數A卻拿不到10級分，顯示數A試卷並無法反映學生努力學習的成果，這不僅嚴重打擊到學生學習數學的信心，也讓全國高中數學教學無所適從。即使如此，本校今年的學測成績仍維持過往水準，在自然組及社會組的四科考科組合，皆有多位考生60級分，高分群的人數也較去年增加。學校接下來將啟動一系列的高三生涯進路輔導活動，全力協助高三同學積極準備第二階段的學習歷程檔案提交及模擬面試，也希望高三同學能把握申請入學的機會，勇於選填心目中的理想科系。

今年的臺灣國際科學展覽會，本校表現依舊亮眼，共有4件作品計8位同學代表台灣參加美國、突尼西亞等國際科學展覽會；2月份的HBL八強賽事中，本校以隊史首次「頭號種子」身分挺進四強，將在3月12日及13日兩天在小巨蛋進行總決賽，為臺北市爭取最高榮譽；停辦兩年的全國音樂比賽，終於在今年3月恢復辦理，樂儀旗隊也將在4月17日參加臺北市樂儀旗舞觀摩表演，展現獨特的力與美。綠園學子才華洋溢，不被單一價值侷限，勇於嘗試不同的學習歷程，是未來不可限量的人才。期待家長跟我一樣，支持孩子追求各式各樣的發展，並且深信她們能成為心目中理想的自己。

最後要感謝全體教師的辛勞以及家長對學校的信任與支持，讓綠園的榮譽與美好，永續傳承。

敬祝 闔府安康、吉祥如意

校長 陳智源 敬筆 111.03.01

## 家長會長的話

各位北一女的家長們晚安：

由於疫情的影響，本次的親師懇談日仍以線上的方式來舉辦，不可否認的，如此的溝通方式還是比面對面與老師會談程度略有不足。因此我們鼓勵平常家長可以透過Line群組或其他已有的方式多與老師溝通，若需家長會協助之議題，也可由各班家長代表提出。

相信各位家長首要關心的議題仍是孩子未來升學的問題，針對連續兩年的學測數A考題難度，明顯地對我們的孩子是不友善的，家長會在今年學測結束當下，已和校方討論並建議適時調整孩子的準備策略，盡量提升我們孩子在數學方面高複雜度題型的解題能力。

藉此機會再度感謝所有支持家長會事務的家長們，無論是財務捐款或是各類志工參與，使得家長會能夠經由各位的愛心來支援學校各項學務、校務、軟硬體的更新和活動的辦理。

孩子是準備破繭而出的美麗蝴蝶，需要我們的守護以及她自己的不斷蛻變成長，讓我們與學校一起合作，使得這蝴蝶般的孩子在三年的綠茵校園中，琢磨精煉而更為發光發亮，建構出自己的璀璨人生基礎。

家長會會長 蔡武恭 敬筆 111.03.03

## 教務處

- 一、本學年度高三應屆畢業生，目前已有10位同學獲國內頂尖大學錄取，包括：4位同學經國際科展，保送醫學系或國立臺灣大學優秀科系；6位同學經特殊選才錄取國立臺灣大學優秀科系。
- 二、110學年度第2學期重要考試日程表日期如下：

類 別	日 期
高三第一次分科測驗模擬考	111年2月22、23日(星期二、三)
高三第一次期中考	111年3月23日(星期三)
高一高二第一次期中考	111年3月23、24日(星期三、四)
高三第二次分科測驗模擬考	111年4月28、29日(星期四、五)
高三期末考	111年5月3、4日(星期二、三)
高一高二第二次期中考	111年5月12、13日(星期四、五)
高一高二期末考	111年6月28、29日(星期二、三)
大學入學分科測驗	111年7月11、12日(星期一、二)

- 三、有關本學期各項重要事務辦理的時間，如3月下旬至4月上旬的高一線上選班群、5月中旬的高二轉班群(升高三後不得申請轉班群)，以及高三各項升學作業時程等，皆可從學校首頁110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；亦請家長協助督促同學各項工作均應提早準備、做好安排並依時完成。
- 四、本學期由本校課諮教師團隊，針對教師、家長及學生進行的課程諮詢活動時程如下表，另課諮影片連結將於3月4日(五)當日公告於校網，歡迎家長觀賞應用，以更清楚掌握本學期重要課程資訊；也歡迎親師生至校網「108課網專區-課程諮詢專區」參考資訊。

日期與時程	學生	家長	教師
2月11日(五) 團體活動時間(第6-7節)	高三團體諮詢		
3月4日(五) 班級親師懇談會		高一、二、三家長	全體教師
3月18日(五) 團體活動時間(第6-7節)	高一團體諮詢		
5月16日(一)、5月19日(四) 自主學習時間(第6-7節)	高二團體諮詢		

- 五、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。
- 六、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。

## 學務處

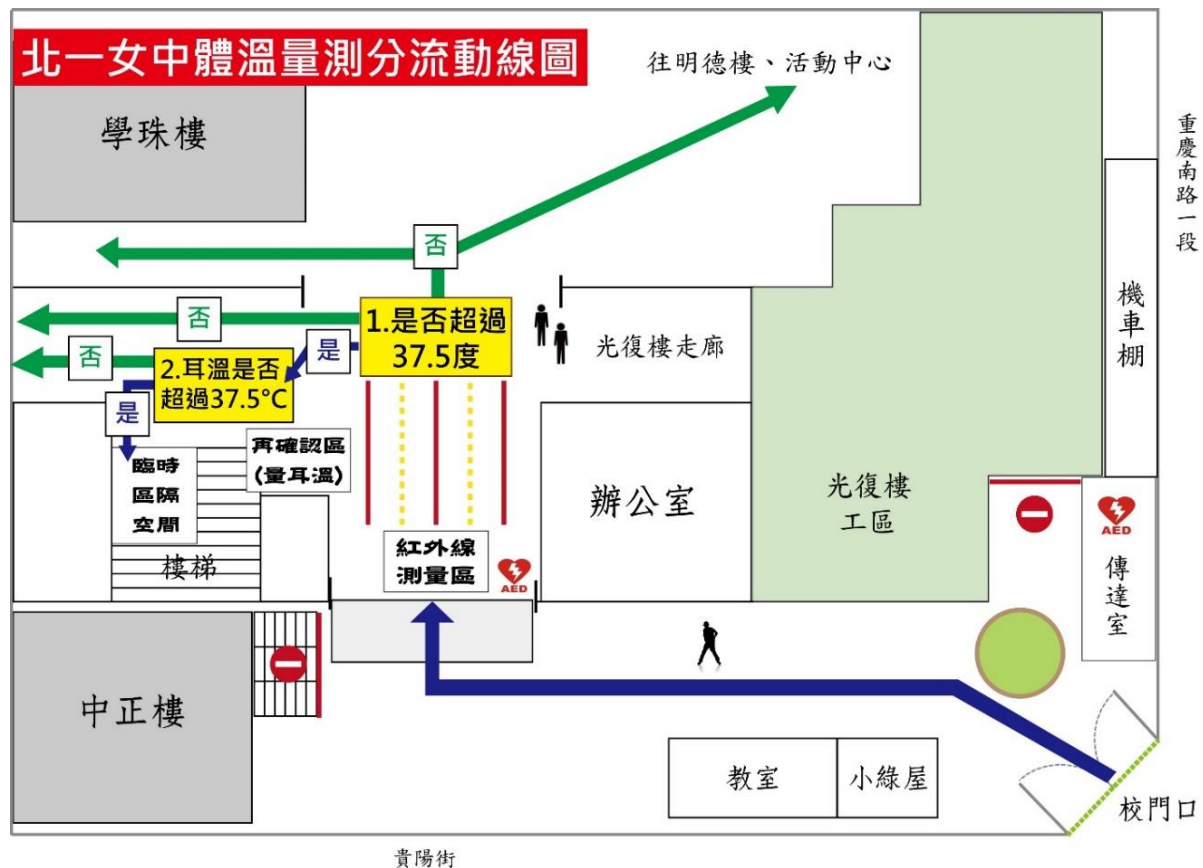
### 一、本學期學務處辦理各項活動暨競賽一覽表：

項 目	日 期	參與者
親師懇談會	3月4日(五)	全年級
全校優良學生選拔	4月(依教育局時程)	全年級
高二校外教學	4月6日(三)~8日(五)	高二
詩文美讀	4月21日(四)	高一
社團聯展	4月22日(五)	高一 高二
司儀甄選	初選：4月11日(一) 決選：5月16日(一)	高一
司琴甄選	決選：5月16日(一)	
侍旗手甄選	報名截止：3月18日(五)。	
班聯會主席選舉	報名截止：3月18日(五) 政見發表：4月15日(五) 提問溝通：4月29日(五) 全校票選：5月6日(五)	高一 高二
週記調閱	5月27日(五)至30日(一)	
畢業典禮	預演：5月31日(二)。 典禮：6月7日(二)	高二 高三
110學年度高中籃球聯賽決賽	3月12日、3月13日	籃球甲組代表隊
3on3籃球、4on4排球賽	3月2日(三)起	全校
班際籃球賽	3月29日(二)起	高一
班際排球賽		高二
全中運	4月16至21日	田徑代表隊
	資格賽：3月7日(一)至3月15日(二)	網球代表隊
	會內賽：4月16日(六)至4月21日(四)	
全國音樂比賽(團體)	3月6日(日) 8:30 管樂合奏	樂隊
	3月13日(日) 13:30 行進管樂	樂旗隊
	3月1日(二) 8:30 女聲合唱	合唱團
	3月3日(四) 8:30 弦樂合奏	弦樂社
	3月11日(五) 8:30 國樂合奏	國樂團
	3月5日(六) 8:30 鋼琴五重奏	弦樂社
	3月6日(日) 13:30 弦樂四重奏	弦樂社
全國音樂比賽(個人)	3月28日(一) 8:30 二胡獨奏	李欣妤
	3月26日(六) 8:30 笙獨奏	張聖潔
	3月22日(二) 13:30 小提琴獨奏	陶薰
全國舞蹈比賽(個人)	2月23日(三)13:30 民俗舞	林宸安

## 二、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：

- (一) 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。
- (二) **上學時間須配戴口罩**，依量測體溫動線入校，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。



- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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。
- (九) 防疫工作、您我有責，祝福大家健康愉快！

### 三、國際交流：

上學期國際交流互訪活動雖因新冠肺炎疫情暫停，但我們仍透過線上會議方式維繫與日本姊妹校的友誼，也感謝老師與同學們的熱情參與支持！

本學期預計辦理之線上國際交流相關活動如下表：

項目	辦理時間	活動內容
日本御茶水女高線上交流	約6月中旬	小組主題討論

### 四、飲食安全與營養：

- (一) **國產肉品安心有保障**：本校合作社自營熱食部，提供之豬肉產地均為台灣，並定期接受教育局及衛生局稽核，師生可在校訂購。
- (二) **請同學慎選外食**：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，亦請家長教育及管制同學健康飲食概念，以養成良好飲食習慣。
- (三) **響應環保減塑生活**：全校已禁用一次性餐具，請自備餐具或使用熱食部提供之環保餐具，筷子請自備。
- (四) **中午家長送餐注意事項**：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。

### 五、服裝儀容與生活禮儀：

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，同學除穿著整齊校服外，可在校服「內或外」加穿自己衣物保暖，著校服時請穿著運動鞋或皮鞋，勿著拖鞋、涼鞋及赤腳...，違者將勸導並登記服儀勸導單。請家長一同敦促孩子平時生活禮儀，穿著整齊，談吐得宜，禮讓他人，保持環境衛生，遇到師長及同學不吝打招呼，共同營造溫馨有禮的校園生活。

### 六、交通安全教育：

- (一) **上放學交通尖峰時間**：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) **校門周邊遵守交通規則**：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與同學共同配合遵守：
  - 1. 勿於校門口十公尺內違停或併排停車。
  - 2. 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。
  - 3. 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)。
  - 4. 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。

5. 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。
- (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。

#### 七、友善校園與防霸凌專線：

- (一) **110學年第二學期111年2月11日(五)起至2月18日(五)止為「友善校園週」**，本學期以「**媒體識讀—善用5W思考法當個聰明小偵探**」為主題，同學應建立資訊社會中應有的態度，了解資訊科技與人類社會相關議題，養成正確的資訊科技使用習慣，遵守相關之倫理、道德及法律，並關懷資訊社會的各項議題，學習內容包括健康數位習慣、正確使用科技產品的方法及行為習慣、資訊科技合理使用原則、資訊安全的基本概念及個人資料保護與隱私等。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。相關訊息請參考學務處/生輔組網頁，請同學與師長共同營造安全、溫馨、適性的學習環境，建構健康、和諧、友善之綠園風氣。
- (二) **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**：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；另還有旁觀學生的反應，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。
- (三) 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4月份以google表單方式實施普測。
- (四) 相關反霸凌、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。相關申訴專線如下：
- 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

#### 八、「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)

說明：去年全國逾四點三萬人淪詐騙受害者，學生族群就占約一成、四三三四人。有台大教授孩子買書被騙走十六萬餘元，也有國中生買遊戲點數被騙，甚至還有學生上傳性私密影像與詐騙者利益交換。詐騙手法日新月異，有國小教師形容「快如病毒碼更新」，若詐騙集團能成功突破學生心防，根本防不慎防。

根據教育部與警政署統計，去年全國學生詐騙受害者又以大學生三七四九人為大宗，高中四五二人次之、國中一三二人位居第三。從歷年數據可見，學生身份的詐騙受害人正逐年增加。台大應用力學研究所教授王立昇的兒子王道如，今年大學四年級，去年在知名書局網購書籍，卻一口氣被騙走十六萬五千元，事後還有詐騙集團利用相同手法要騙家人，好在已有「前例」，才沒損失慘重。

詐騙集團疑似竊取個資，來電告知多了廿筆訂單要取消，接著便接到一通「+886」開頭的郵局來電，聲稱要在匯款金額欄輸入代碼，並要求操作ATM、超商代碼繳費才能取消訂單，原以為匯出的款項會再退回，沒想到電話再也打不通。

不僅大學生被騙，國、高中生也是詐騙集團的進攻對象。陳先生家有一名國三生，前後多次用手機小額支付，購買遊戲點數，不過事後賣家失聯，一共損失兩萬多元，孩子才發現自己被騙。

也有詐騙集團看準孩子經濟能力有限，要求用性私密影像進行利益交換。全教總副秘書長表示，孩子對身體被碰觸的界線較敏感，卻認為拍照影響不大，容易忽略嚴重性。

#### 九、防災、防火及居家安全宣導：

- (一) 防範燃氣熱水器一氧化碳中毒5要原則：要保持環境的「通風」、要使用安全的「品牌」、要選擇正確的「型式」、要注意安全的「安裝」、要注意平時的「檢修」。請家長、同學注意「居家用火、用電之安全」。
- (二) 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1日至3月4日實施賃居訪視，3月10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。

## 教官室

### 一、藥物濫用防制宣導

- (一) 教育部發行「『有愛無懼 翻轉人生』防制學生藥物濫用家長親職手冊」，以親子相互理解出發，提供青少年可能誤觸或使用毒品(含非法藥物、管制物質)等藥物濫用相關知識，協助家長能夠及早發覺並避免孩子接觸毒品，或是陪伴已經遭受毒害的孩子遠離毒品。
- (二) 本手冊內容涵蓋「親子互動技巧」、「了解毒品危害」、「毒品戒治管道與資源」、「法律知識」等篇章，期能提供家長信心與能量，陪伴孩子共同面對藥物濫用問題。



雲端連結電子檔供參考運用：<https://reurl.cc/jkVOaq>及QRcode↑。

### (三) 新興毒品宣導：



◎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)

### 二、樂儀旗隊業務

110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	110年4月16-17日	台北市樂儀旗舞觀摩表演	(樂儀旗隊)

## 總務處

一、今年1月下旬至2月底，幾乎天天陰雨，以致至善樓南棟及東棟樓頂太陽能光電板工程遲遲未能開工(本案乃係配合政府發電節能政策)，廠商預訂於4月清明連假期間入校進行施工，施工期間難免影響高三生到校原班自習安寧，高三生恐須評估假日到校自習之適宜性，若造成不便，盼請學生及家長諒解。

二、111年3月5、6日將針對至善樓1樓扇形廣場前方枯死的鳳凰木進行褐根病防治作業，屆時將進行砍除樹幹枝等施工處理，請師生注意通行安全，並留意相關活動安排。

三、為改善教學環境，本學期將針對活動中心B1大韻律體操教室進行局部地板更新、舊明德樓屋頂鋪設防噪隔熱毯、明德樓樓梯止滑貼條等工項處理。

四、關於光復樓古蹟修復及再利用工程：

(一) 工程進度：(截至111年2月28日止)

預定進度：11.88%，實際進度：13.69%，進度差異：+1.81%。

(二) 近期施工項目：

1. 分項施工計畫及材料設備送審資料送審。
2. 施工物料整備及各工項採購作業。
3. 機電配管施工。
4. 門窗修復工程。
5. 牆面打底粉刷施作。

(三) 本案工程訂於111年3月21日(一)上午10：00邀請文資委員入校進行施工勘查。

五、111年度校園修建工程進度說明如下：

工程名稱	預算金額(元)	設計 監造	承攬 廠商	施工 期間	目前進度
活動中心空調汰換更新工程	5,136,000元	兆慶冷凍空調技師事務所	大羿實業有限公司	111年3至5月	3月8日(二)下午2:00召開開工前協調會。
至善樓消防安全設備改善工程	2,115,000元	待招標	待招標	111年3至4月	3月2日(三)上午9：00辦理(第二次)開標，3月9日(三)下午2：00召開審查會議併辦理決標議價作業。

六、為維護校園用電及飲用水安全，已於110年12月25日(六)進行全校停電進行高壓電檢查；111年2月6日(日)完成水塔清洗作業。

七、為防範新冠肺炎疫情，已於111年2月9日(三)下午完成全校班級教室及專科教室等公共區域消毒作業。

## 圖書館

- 一、【圖書館小義工】：圖書館小義工服務登記於2月18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。
- 二、【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1110310梯次於3月10日(日)中午12：00截稿。
  2. 小論文寫作比賽1110315梯次於3月15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/>)。
- 三、【新書通報】：110學年度上學期新購圖書陸續上架中，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。
- 四、110學年度第2學期圖書推薦於2月25日(五)截止，將於圖書館委員會議後購置上架。
- 五、【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。本系統係以臺北市校園單一身分驗證服務帳號(<https://ldap.tp.edu.tw>，圖示如下)登入，開放本市學生及教師使用。使用上若有疑問，請洽詢輔導室或圖書館資訊組。



- 六、臺北市線上資料庫網址為<https://onlinedb.tp.edu.tw>，內容包含以下21個資料庫：
  1. 教室電影院公播大平台
  2. 小牛頓科學影音館
  3. Tumble Book Library
  4. 公共電視教育影音公播網
  5. 親親數位圖書館
  6. 想享學知識館(二)
  7. muziMAX風潮音樂文化音像數位資料庫
  8. 小魯數位有聲書
  9. 阿布學程式
  10. 科學人雜誌
  11. 華藝線上圖書館
  12. 臺灣百年寫真
  13. 快刀中學生文章相似度比對系統
  14. Primal Pictures 3D
  15. 中學新聞知識庫
  16. 臺灣生態筆記資料庫
  17. 中國近代影像資料庫
  18. 商業周刊
  19. 聯合文學
  20. 遠見雜誌
  21. HyRead隨身電子雜誌

全校師生除於校內網路直接使用外，亦可利用臺北市校園單一身分驗證服務帳號(<https://ldap.tp.edu.tw>)在家登入使用

## 輔導室 小綠綠的生涯陪伴--高一家長備忘錄

111.3.4

鑒於新世紀知識的快速更新，小高一除了需要適應現在的生活外，更得積極培養面對未來挑戰的態度與能力，高一上學期輔導室舉辦數場「與大學教授有約」校系宣導、職業探索講座、各式主題的學姐分享會以及實施興趣、性向測驗，並透過生涯規劃課涵育同學們的生涯發展素養。

這學期，高一即將選擇班群，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，連結至輔導室部落格「[高一親職手冊--陪伴孩子班群選擇](#)」，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，家長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！

聽聽孩子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。試問是否了解各班群所修習的課程？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下側google行事曆，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
北一女輔導室 <a href="https://www.fg.tp.edu.tw/category/office/div_700/">https://www.fg.tp.edu.tw/category/office/div_700/</a>	近期公告、生涯資訊、家庭教育及高一家長綠園親師手冊(內有興趣測驗與性向測驗解釋)等資訊	
北一女輔導室雲端社群播客系統 <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>	輔導室近年辦理講座之影音檔案(通關密語已於生涯規劃課說明)	
北一女生涯規劃網 <a href="http://web.fg.tp.edu.tw/~careerplanning/moodle/">http://web.fg.tp.edu.tw/~careerplanning/moodle/</a>	畢業生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.edu.tw/">https://collego.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年度起學科能力測驗 分科測驗及英語聽力測驗說明	
111學年度起大學申請入學學習準備建議方向暨112學年度繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採 <a href="http://www.jbcrc.edu.tw/learn1.html">http://www.jbcrc.edu.tw/learn1.html</a>	111年度起學習歷程修課紀錄/課程學習成果/多元表現之建議準備方向	

「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。

轉眼間，孩子升上高二已經過了一個學期，這些日子以來，您是否觀察家中女兒有些不同？發現孩子有所改變，您的想法或感受是什麼？

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，開始在班級、社團、校園各類團體中擔任重要職責，成為小高一仰望跟隨的「學姊」；此外，透過班群初步分流，在課程及各項多元活動中學習一個學期後，即將面臨高三生涯任務-升學進路選擇。

成長非一夕可成，存有許多跌撞與摸索。在此過程，如何拿捏界線陪伴孩子，給予適時的關心與適度的協助，並不容易。介入太多，怕阻礙了孩子自主探索的空間與機會；放手太多，又擔憂孩子迷失受挫，影響前程。

親子關係裡，「被理解」是一種非常深刻的渴望，關愛與同理乃是增進情感、化解衝突的最佳良方。能夠覺察自身狀態，鬆開焦慮、安自己的心，方能接著清明地看待孩子遭逢的處境，體會孩子的感受，而後判斷要介入幫忙、或是留予嘗試容錯的空間。當孩子表現不如預期，避免因擔心出錯而急忙指導，或即刻細數不是，甚或口出惡言，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、不願說出心裡話，更極端的情況將導致否定人生價值。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，彼此交流想法、看見並肯定其進步與成長，這些支持將如同涓涓清流，滋養、灌溉孩子的價值感與意義感，進而積累面對挑戰的信心，展現人生風華！

### 善用增進關係的溝通語言

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：「下週就要第一次段考了，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！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：「我覺得這個班群不適合我，我好想轉出...」

☺同理接納的談話：

「轉班群是一個很大的決定，會提出來一定有你的考量，先說說你的想法是什麼？」

☹強勢推測的談話：

「那是你不夠用功，花太多時間去社團，現在別想找藉口逃避！」

孩子：「書唸不完，功課也沒時間做，好煩啊，真不想去學校...」

☺感同身受的談話：

「聽起來壓力真的很大！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，我談戀愛了...」

☺傾聽與信任的談話：

「好突然！但很高興你告訴我。你們是怎麼認識的啊？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」



## 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。協助孩子生涯規劃的過程中，浮現彼此不同的價值觀，這是很自然的現象，畢竟父母對孩子會有所期待，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」，將有助於進一步了解孩子的內在世界。以下有幾個原則，提供您參考：

(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

現今大學多元入學制度，不同以往聯考年代的單一考試及成績至上，大學多元選才的制度看重學生的「能力與特質」，不同學系著重的層面互異，從何了解學系的特色、該如何呈顯孩子的特點？這些都是普遍存在的疑惑。再加上目前升學管道與招生方式較為繁複而時程不同，如何協助孩子適性選擇，確實需要比過往費心。

掌握生涯資訊有沒有方法可循？下頁羅列的網站提供完整的升學考招制度及校系資訊，以及本校生涯輔導活動一覽表，供家長參考。

網站名稱與內容	QR CODE
<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，分科測驗／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="https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php">https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php</a>            繁星推薦：<a href="https://www.cac.edu.tw/star111/index.php">https://www.cac.edu.tw/star111/index.php</a>            個人申請：<a href="https://www.cac.edu.tw/apply111/index.php">https://www.cac.edu.tw/apply111/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>111學年度起大學申請入學學習準備建議方向暨112學年度繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採</b><a href="http://www.jbcrc.edu.tw/learn1.html">http://www.jbcrc.edu.tw/learn1.html</a>            參採數學情形/修課紀錄/課程學習成果/多元表現 準備方向</p>	
<p><b>ColleGo！大學選才與高中育才輔助系統</b> <a href="https://collego.edu.tw/">https://collego.edu.tw/</a>            學類學群介紹</p>	
<p><b>北一女輔導室 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  <b>【帳號密碼請洽輔導室】</b></p>	
<p><b>北一女輔導室雲端社群播客系統</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 <b>【通關密語請洽輔導室】</b></p>	
<p><b>北一女高三人生涯手冊</b>  <a href="http://igt.fg.tp.edu.tw/accounts/94/document_folders/143?locale=zh_tw">http://igt.fg.tp.edu.tw/accounts/94/document_folders/143?locale=zh_tw</a>            內含各種升學途徑之經驗分享，含審查資料撰寫、面試準備心得、海外留學申請等資料。</p>	
<p><b>IOH</b> <a href="https://ioh.tw/">https://ioh.tw/</a>            以錄製短片方式，介紹大學科系親身學習經驗及職業介紹</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>	◆ 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>● 選班群注意事項討論</li> <li>● 學習歷程檔案說明與實作</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，並依需求與輔導老師個別諮詢 ◆ 辦理申請海外大學學姊經驗分享會
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>● 編製高三人生涯手冊</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、審查資料範例……等資料，供學生及家長參閱

活動項目	主題內容	實施期程與方式
個別諮詢晤談	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯資訊提供</li> <li>● 選班群與轉班群相關議題</li> <li>● 選填志願輔導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 有需求之學生主動與各班輔導教師預約時段</li> </ul>
生涯行動系列講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯薪傳分享會</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 邀請甫錄取大學之學姊分享學測準備與申請入學經驗</li> <li>◆ 邀請學姊分享分發入學準備經驗</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學測考試之因應</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 於高三上學期邀請大學學姊分享學測考前衝刺心法</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 申請入學指定項目之因應</li> </ul>	辦理各項講座協助高三學生因應第二階段考試 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 如何準備審查資料</li> <li>◆ 如何準備二階口試</li> <li>◆ 如何準備二階筆試</li> <li>◆ PBL、MMI、科學分析演練</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 面試模擬演練</li> </ul>	學測成績放榜後依據大學學群舉辦兩梯次模擬面試演練
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯顧問座談</li> </ul>	辦理團體與個別化指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 製作審查資料之指導</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生涯書寫討論會</li> </ul>	邀請學生進行申請入學經驗書寫焦點討論會，並將成果整理彙編

日期	111學年度大學多元入學重要日程表			高三生涯行動系列活動
3月	繁星推薦	申請入學	分發入學	活動內容及時間
	繁星推薦 校內報名作業 (3/7-3/8)	申請入學 校內選填作 業 (3/8-3/14)		申請入學備審資料觀摩展 --展示畢業學姊之審查資料於輔導 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(3/22)	公告第一階 段篩選結果 (3/31，大學甄 選委員會網 站)		申請入學第一班群校系審查資料準 備輔導講座(3/14)
	第1-7學群錄取生放棄 入學資格(3/24)	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)		申請入學第二班群校系審查資料準 備輔導講座(3/17)  申請入學第三班群校系審查資料準 備輔導講座(3/18)

■ 3月家長如何協助孩子準備申請入學：

- 協助孩子檢視個人特質、興趣、能力優勢及未來發展規劃，選定有意願報考之校系。
- 陪同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。
- 提醒孩子把握申請入學報名及繳費時間，第一階段篩選結果公佈之前即需準備審查資料，提醒孩子運用校內外資源，並協助檢核內容、提供建議。
- 畢業校友申請入學心得(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。

日期	111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	申請入學	分發入學	活動內容及時間
4月 / 5月		學生上傳及高中提交學習歷程資料至中央資料庫	發售登記分發相關資訊(4/12起)	自然組理工校系筆試準備 (4/8) 申請入學面試輔導講座—自然組(4/11) 申請入學面試輔導講座—社會組(4/13) 生涯顧問(1) 自然組備審資料指導(4/19)
	大學醫學系辦理第8學群第二段面試(5/19-6/5)	一階通過篩選之學生上傳(勾選)審查資料至甄選會(5/5-各大學校系規定截止日)		生涯顧問(2) 社會組備審資料指導(4/20) 申請入學模擬面試(第一梯次4/15)(第二梯次5/6) PBL指導(5/5) MMI指導(5月上旬) 科學分析面試指導(5/25)
		大學校系辦理指定項目甄試(5/19-6/5)		

■ 4-5月家長如何協助孩子準備申請入學：

- 提醒孩子學習歷程檔案，校內上傳與勾選的重要截止時程。
  - 110-2課程學習成果(送認證：111.4.6(三)17：00前)
  - 110學年度課程學習成果(勾選：111.4.13(三)17：00前)
  - 110學年度多元表現(上傳、勾選：111.4.13(三)17：00前)
- 把握審查資料上傳時間，提醒孩子充分準備並把握內容具體清晰為原則，上傳前需留個人備份做為面試準備。
  - 審查資料：上傳校系規定之PDF+勾選學習歷程資料  
(111.5.5(四)起，各大學校系規定截止日不同請務必留意)
- 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。
- 協助孩子就報考科系性質及審查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。

日期	111學年度大學多元入學重要日程表			高三生涯行動系列活動
6月 / 7月	繁星推薦	申請入學	分發入學	活動內容及時間  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(7/28、7/29) 2.選填志願個別諮詢輔導 3.大學科系資料展
	大學醫學系公告第8學群第2階段錄取名單(6/6前)	大學公告錄取名單並寄送甄選總成績單(6/6前)	分科測驗報名(6/9-6/20)	
	甄選入學委員會統一公告第8學群錄取名單(6/8)	正備取生向甄選委員會登記就讀志願序(6/9-6/10)	分科測驗(7/11-7/12) 寄發成績單(7/27)	
	第8學群錄取生放棄入學資格截止(6/18)	甄選委員會公告統一分發結果(6/15) 錄取生放棄入學資格截止(6/18)	公布考科組合成績人數累計(7/27)	
			繳交登記費(7/27-8/2)	
			網路登記分發志願(7/30-8/2)	
8月	考試入學錄取公告(8/12)			

■ 6月家長如何協助孩子準備申請入學：

- 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，鼓勵其再為分科測驗努力。

■ 6-8月家長如何協助孩子準備分發入學：

- 提醒孩子分科測驗校內團體報名及繳費時間。
- 協助孩子考量個人情況報考分科測驗科目數。
- 分科測驗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。
- 分科測驗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。
- 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。