



臺北市立第一女子高級中學
114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.3
- 參、 臺北市中小學教育品質保證實施計畫
家長問卷填答說明-----P.4
- 肆、 教務處 -----P.5
- 伍、 學務處 -----P.6
- 陸、 總務處 -----P.13
- 柒、 圖書館 -----P.14
- 捌、 輔導室 -----P.15

校長的話

今年的寒假特別長，社團寒訓、科展競賽、HBL 賽事都在過年前熱鬧展開，我常跟學生說，北一沒有假期，自己要學習找空檔休息。

過去半年，我們一起完成各項年度大型活動，也不斷開創新的學習機會。為了深化科學教育，我們在去年 11 月辦理首屆臺北國際青年科學論壇，邀請來自日本、新加坡、越南、泰國、馬來西亞及國內的優秀高中生齊聚北一女中，進行一系列的科學研究及學術交流。由諾貝爾物理學獎得主安德烈·蓋姆 (Andre K. Geim) 教授擔任論壇開幕講者，也是「臺灣橋樑計畫 (Taiwan Bridges Program)」的第一位訪臺諾獎講者。兩天的學術論壇，引領學生接軌全球頂尖科學與技術，掌握最新科學發展趨勢，具體提升學校的學術能量及國際能見度。過去三年，已經有 4 位諾貝爾獎得主蒞臨北一女中演講，這象徵世界級科學家對本校的重視與肯定，也為北一女中培育頂尖女性科學人才注入強大的鼓舞與能量。我也在學珠樓六樓國際會議廳佈置諾貝爾獎牆，勉勵北一女孩積極投入學術研究，為人類文明做出貢獻。

2026 臺灣國際科學展覽會(TISF) 在 2 月 7 日落幕，本校再次展現堅強科學研究實力，在來自 32 個國家及地區、393 位學生、231 件決賽作品的激烈競爭中，榮獲一等獎 3 件、二等獎 3 件、三等獎 4 件、四等獎 6 件，總計 16 件作品獲獎。得獎領域橫跨數學、化學、醫學與健康、物理與天文學、生物化學、電腦科學與資訊工程、行為與社會科學、工程科學；其中 8 件作品獲選為出國正選代表，將代表臺灣參加美國國際科技展覽會(4 件)、土耳其國際數學科學與工程展覽會、盧森堡國際科學展覽會、突尼西亞國際工程與科技節、歐洲科學博覽會。不論是得獎件數或是國手人數，皆為全國之冠。在頒獎典禮上，本校有五位老師榮獲教育部頒發「優良指導老師獎」，這是「連續五年指導學生參加並入選國際科展」之殊榮，也是北一女中教師團隊長年深耕科學教育的見證。

HBL 八強賽事在今天結束，本校以全勝紀錄挺進四強，將在 3 月 22 日(日) 進行冠軍戰。一路以來，外界都認為我們是最強的隊伍，奪冠應該沒問題(我也這麼認為)。但我很清楚，每一顆進球、每一個籃板都是球員辛苦練習的累積。贏球從來不是理所當然的事，那是球員不斷努力與汗水拚搏來的，也是球迷不斷加油與鼓勵支持來的。期待今年能順利完成 HBL 三連霸，讓冠軍旗訴說北一籃甲全力以赴、追求卓越的故事。

最後，再次感謝全體親師生對校務的支持，祝福新的一年，闔家平安，一切順心。

陳智源校長 敬筆 115.2.12

家長會長的話

各位家長您好：

很快的，我們已經攜手度過了 114 學年度的第一學期。

高一年的新生不再那樣稚嫩，

高三的學姊們也已完成學測大考，

高二的中堅份子則開始進入倒數日曆。

這，就是我們在北一女中短短三年會經歷的過程。

上學期的活動滿滿，

新生體檢、疫苗施打，再迎來 122 校慶的系列活動、綠洲加油站的開跑一直到 115 學測考生服務，這些活動都需要各位家長的大力支持。

不論是提供溫馨到位的志工服務，或是資金上的挹注，點點滴滴，都是所有家長們共同努力的成果。

就在家長會全力支持學校各項活動的同時，綠園裡的師長們則是盡心盡力地教導著我們的孩子。所以，不論在國際科展、體育、音樂方面等各項競賽，小綠綠們都能勇奪佳績，再創巔峰。

北一女中因為擁有各位家長的優秀女兒們而偉大，同時也需要我們一起守護這個歷史悠久的校園。

歡迎家長們得空時來參與志工活動、欣賞孩子們的社團成發、看看她們在運動場上的奮力拼搏。

當過一邊揮汗一邊微笑的志工、欣賞過孩子們的舞蹈、演奏的樂音、為她們的體育競賽吶喊過，您將會愛這所學校愛到無法自拔，體會到北一女中獨有的那一股超強向心力。

再次感謝這段期間所有支援各項活動的志工，以及默默捐款支持學校及孩子們的家長們。家長會一定會更加努力做好學校的後援角色。

如果您未曾擔任過活動志工，不要猶豫，下次一定要來，永遠都不嫌晚唷～

每一份力量、每一份捐款我們都珍惜
每一位小綠綠，我們都會照顧！

北一女中 114 學年度
學生家長會會長 王儷穎 敬筆

臺北市中小學教育品質保證實施計畫家長問卷填答說明

敬愛的家長，您好：

為確保辦學品質，促進學校不斷改善與永續發展，本校參與臺北市中小學教育品質保證實施計畫，內部品質保證是透過自我檢核與改善、提出學校報告卡；外部品質保證包含學校經營成效與家長問卷調查，持續提升校務品質，保障學生學習權益。

本學年度本校將進行外部品質保證作業，為蒐集家長對學校及子女就讀班級的認識、參與和對學校辦學滿意度之意見，自 114年12月15日起至115年3月15日止，將進行家長問卷調查。調查方式採數位方式進行，可透過以下兩種方式進行：

方式一：透過完成親子綁定之酷課 App 內「回條調查表」功能，即可進行家長問卷意見填答。如已完成親子綁定並已下載酷課 App 之家長，將會收到問卷填答之推播通知；如若未完成本市親子綁定者，敬請家長先完成親子綁定動作並下載酷課 App，以利相關功能使用。

方式二：直接掃描問卷填答 QR code，再輸入學生學號(學號可從數位學生證查得)和身分證後四碼即可登入填答。問卷 QR code 如下方。



本調查以每位學生採計一份家長問卷(多位子女就讀同所學校，可以在酷課 App 中切換孩子身分後填答另一份問卷；父母皆親子綁定者，以在問卷截止時間內最後送出者之資料為採計依據)，並採無記名方式進行(親子綁定僅作為身分認證之用)，敬請家長放心作答。

北一女中 敬啟
中華民國 115 年 1 月

教務處

- 一、本學年度高三應屆畢業生，目前已有多位同學獲國內頂尖大學錄取，包括：6位同學依「參加國際數理學科奧林匹亞競賽及國際科學展覽成績優良學生升學優待辦法」錄取臺北醫學大學醫學系、中山醫學大學牙醫學系及國立臺灣大學優秀科系；2位同學經國立臺灣大學特殊選才錄取優秀科系。
- 二、114學年度第2學期重要考試日程表日期如下：
 - (一)全校第一次期中考：3月30日(一)–3月31日(二) (3月31日高三正常上課)
 - (二)高三期末考：4月29日(三)–4月30日(四)
 - (三)高三學期補考：5月12日(二)
 - (四)高一、高二第二次期中考：5月18日(一)–5月19日(二)
 - (五)高一、高二期末考：6月26日(五)、6月29日(一)
 - (六)高一、高二學期補考：7月8日(三)
- 三、有關本學期各項重要事務辦理的時間，例如：高一線上選班群4月1日(三)至4月9日(四)、高二轉班群5月11日(一)至5月25日(一) (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114學年度第2學期簡明行事曆中瞭解，或是留意承辦單位的相關公告；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、全校各班班級經營計畫及各科教學計畫，請進入學校首頁，點閱114-2【親師懇談會】雲端資料夾連結，以利了解。
- 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。
- 六、關於本校課程地圖的相關介紹，可參考本校校網「108課綱專區／課程諮詢專區」中的《課程諮詢手冊》，並參考網頁下方的課程諮詢影片，有針對不同年級的課程解說。本學期的高三課程諮詢將會說明學測後的升學重要日程及注意事項，影片連結已於2月13日(五)公告於「課程諮詢專區」，歡迎家長觀看，以俾更清楚掌握升學相關資訊。

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6日(五)	全年級
全校優良學生選拔	3、4月(依教育局時程)	全年級
高二校外教學	4月8日(三)至4月10日(五)	高二
臺灣台語情境式演說	4月23日(四)	高一
社團聯展	4月17日(五)	高一、高二
司儀甄選	初選：4月15日(三) 決選：5月12日(二)	高一
侍旗手甄選	報名截止：3月20日(五)	
班聯會主席選舉	報名截止：3月27日(五) 政見發表：4月24日(五) 提問溝通：4月24日(五) 全校票選：5月22日(五)	高一、高二
畢業典禮	預演：5月29日(五) 典禮：6月1日(一)	高二、高三
114學年度臺北市中等學校 運動會	2月24日(二)至27日(五)	田徑代表隊(體優)
114學年度高中籃球聯賽決賽	3月21日(六)至22日(日)	籃球甲組代表隊(體優)
校園4on4排球賽	3月11日(三)起	全校學生
校園3on3籃球	4月1日(三)起	高一
班際籃球賽	4月15日(三)起(暫定)	高一
班際排球賽	4月13日(一)起(暫定)	高二
臺北市樂儀旗舞觀摩表演	4月18日(六)至19日(日)	樂儀旗隊
115年全國中等學校運動會	4月17日(五)至20日(一)	射箭代表隊
	資格賽：3月6日(五)至12日(四) 會內賽：4月17日(五)至22日(三)	網球代表隊(體優)
	4月19日(日)至23日(四)	田徑代表隊(體優)
全國音樂比賽(團體)	3月3日(二) 管樂合奏	樂隊
	3月4日(三) 女聲合唱	合唱團
	3月6日(五) 木管五重奏	樂隊
	3月7日(六) 銅管五重奏	樂隊
	3月8日(日) 弦樂合奏	弦樂社
	3月9日(一) 國樂合奏	國樂團
	3月10日(二) 鋼琴五重奏	弦樂社
	3月12日(四) 弦樂四重奏	弦樂社
	3月15日(日) 打擊樂合奏	樂隊
	3月16日(一) 行進管樂	樂隊、旗隊
	4月10日(五) 鄉土歌謠(原住民語)	合唱團
4月14日(二) 鄉土歌謠(東南亞語)	合唱團	

項 目	日 期	參與者
臺灣樂旗大獎賽	4月12日(日)	樂旗隊
玉山盃	6月20日(六)-暫定	樂儀旗隊
樂儀旗隊暑訓	7月20日(一)至8月14日(五)-暫定	樂儀旗隊
全國音樂比賽(個人)	3月20日(五) 中胡獨奏 3月23日(一) 聲樂獨唱女中低 3月24日(二) 中提琴獨奏 3月29日(日) 二胡獨奏	

二、【榮譽榜:臺北市114學年度五項藝術比賽】

序號	社團/學生名稱	比賽項目	成績
1	樂隊、旗隊	70人以下 行進管樂	團體組 特優
2	李宥萱、鄭筠蕪、陳品妍、陳昀如、 林琦真	木管五重奏	團體組 特優
3	蔡沅庭、石彧嘉、蔡語潔、蔡安堤	弦樂四重奏	團體組 特優
4	合唱團	女聲合唱	團體組 特優
5	李采璇、吳+宜蓁、何宥誼、李軒毓、 許沛鈴	銅管五重奏	團體組 優等
6	林芷筠、何家溱、姜沂岑、江竹甯、 高雨沛	鋼琴五重奏	團體組 優等
7	國樂團	國樂合奏	團體組 優等
8	一毅 王舒凡	二胡獨奏	優等
9	一樂 蔡雅竹	中胡獨奏	優等
10	二儉 龔之晴	唢吶獨奏	優等
11	一溫 王婕羽	小提琴獨奏	優等
12	一良 石彧嘉	小提琴獨奏	優等
13	二毅 莊之掄	小提琴獨奏	優等
14	二禮 蘇晏箴	小提琴獨奏	優等
15	一和 何家溱	中提琴獨奏	優等
16	一禮 蔡語潔	中提琴獨奏	優等
17	二公 陳語淇	中提琴獨奏	優等
18	一溫 曹以玗	大提琴獨奏	優等
19	一射 林昀萱	古典舞	優等

三、國際交流：

(一) 上學期辦理各項國際交流活動入下方表列，感謝師生的熱情參與支持。

活動名稱	活動日期	參與學生數
北一女與御茶水女子大學附屬中學 「獨立研究報告暨寄宿家庭」交流	114年10月17-18日	165

北一女與浦和第一女子高等學校 「入班體驗及文化交流」活動	114年12月16日	全高一、高二
---------------------------------	------------	--------

(二) 本學期預計辦理之國際交流活動：

	活動名稱	活動日期
1.	姊妹校日本大阪府立天王寺高校來訪「科學交流」	3月9日(一)
2.	北一女赴日教育旅行暨姊妹校參訪 (浦和第一女子高等學校及東京大學)	4月20日(一)至24日(五)

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臺灣，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、體育相關競賽與獎助學金

- (一) **競賽消息**：體育組不定期會公告臺北市、全國等級的重要體育競賽訊息，若同學曾為校隊選手，或具特殊體育專長，可至學校網站的[校園公告](#)→[學生園地](#)查看。
- (二) **獎助學金**：若同學曾於校外參與體育競賽並獲獎，依項目與賽別可申請不同體育相關之獎助學金或獎勵金。體育組依公文公告消息至學校網站，符合資格者即可申請。

六、服裝儀容與生活禮儀：

同學平日(週一至週五)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，上學、放學及在校期間，學生得穿皮鞋或運動鞋；非有正當理由，不得穿著拖鞋、涼鞋、高跟鞋，或打赤腳。國定假日、週六、週日到校自習或活動請依[服裝儀容規範](#)第二條服裝樣式穿著，若著便服，需攜帶本人學生證以驗證身份，始可進入學校；學生寒假、暑假到校，必須依服裝樣式穿著。穿著便服，應求端莊、大方、適宜。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。

七、友善校園與防霸凌專線：

- (一) 「友善校園」係以學生為中心、學校為本位，強調尊重、關懷、同理、包容、安全、參與等涵義，任何教育活動以及輔導管教措施均可建立在「友善校園」上發展，其主要內涵包括性別平等教育、學生輔導體制、人權教育、公民教育、生命教育、特殊教

育及資訊素養與倫理教育等，以培養新世紀所需的「社會好國民、世界好公民」。114學年度第2學期訂定宣導主題為「拒絕短影音風險：別被演算法牽著走，思辨、查證、要求助」。

- (二)如遇疑似霸凌或偏差行為者，請立即向學務處及校安中心反映。本校為綿密校園霸凌事件反映網絡，有效發掘校園霸凌事件，並給予家長適切之協助與諮詢，以提升校園霸凌事件處理之即時性，設立「防制霸凌檢舉專線電話」，以便及時讓有需要的當事人或發現之旁觀者，能立即反映尋求協助，共同消弭校園霸凌行為。
- (三)相關防制霸凌、反詐騙及防制藥物濫用資訊可參考學務處/生輔組或校安中心網頁，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：
 - 1.本校防制霸凌檢舉專線：(02)2361-0687
 - 2.本校防制霸凌檢舉信箱：discipline@gapps.fg.tp.edu.tw
 - 3.學務處：(02)2381-5813
 - 4.臺北市教育局「防制霸凌專線」：(02)2725-2751 or 1999轉6444
 - 5.教育部反映專線：1953

八、「防詐騙宣導資訊」：

詐騙方式及手法不外乎係捉著民眾貪小便宜及恐嚇心態，只要戒除人性之貪念，接獲任何可疑來歷不明之電話除立即掛斷外，對於接獲之信息能主動小心查證，並能立即與165反詐騙專線聯繫或就近向警察機關報案，就可以免除被詐騙的危險。謹記防詐騙之「三要原則」及「三步驟」，即可避免不必要之被騙機會：

(一)「三要原則」：「要冷靜」、「要查證」、「要報警」

- 1.「要冷靜」：不論接獲任何電話通知，例如恐嚇家長揚言綁架孩童、或謊稱親友受傷急需用錢或金融卡遭盜用時要先冷靜！
- 2.「要查證」：不論對方所述情況有多危急或多嚴重時，要先向親友求證或撥104、105查詢正確電話號碼，或撥165反詐騙專線查證。
- 3.「要報警」：不要害怕驚慌，要先打110報案或撥165向警方報案，請警方協助，並與警方合作，以確保安全。

(二)防騙三步驟「一聽、二掛、三查證」：

1. 一聽！聽清楚這個電話說什麼？是否有以上關鍵字？
2. 二掛！聽完後，立刻掛斷這通電話，不讓歹徒繼續操控你的情緒。
3. 三查！快撥165反詐騙專線查證！將剛才聽到的電話內容告訴165。

九、藥物濫用防制宣導：

- (一)隨著新興毒品氾濫，依托咪酯(Etomidate)以其易於偽裝的特性，逐漸成為學生群體中的危險物質，甚至有不肖業者將其加進電子煙中；依托咪酯可能引起精神恍惚、易怒、行為紊亂等健康問題，更嚴重甚至導致永久性神經損害及呼吸中止等症狀，已然影響校園安全。



(二)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。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，避免孩子受到非法藥物，或不慎誤觸毒品的傷害。「有愛無懼翻轉人生」家長親職手冊QRCode如右。



十、性平教育宣導：

本校性別事件多元通報管道如下所示：

- (一)通報專線：(02) 2382-0484 分機 520 (學務處生輔組)
- (二)通報信箱：discipline@gapps.fg.tp.edu.tw
- (三)臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心：(02) 2361-5295
- (四)臺北市性騷擾防治諮詢專線：(02)2391-1067 (現代婦女基金會)
- (五)衛生福利部保護專線：113

十一、交通安全教育：

(一)校門周邊遵守交通規則及接送提醒：

1. 貴陽街側汽車停車格禁停時段為 07:00—09:00，本校貴陽街側門開放時間為每日 07:30—08:00。如有臨停接送需求，請家長利用側門旁停車格臨停，車輛請靠邊並儘量向前停放，並提醒同學迅速完成上下車，以利後續家長接續停靠。
2. 重慶南路車流量大且設有右轉車道，接送時請家長多加留意，並請利用側門旁黃線臨停區接送學生。車輛請緊靠人行道，迅速完成上下車，必要時可於安全情況下提早讓孩子下車，以避免影響車流及他人通行。
3. 校門口為紅線區（含校門前十公尺內），請家長勿將汽、機車停放或併排停車，並

避免於雙黃線迴轉、搶黃燈或搶快轉向，共同維護學童與用路人的安全

- (二)配合校門口警察指揮：以維本校全體同學之安全(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)。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。

十二、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)有關賃居生之租賃居家安全，本校已於開學後完成調查，並將安排賃居訪視，擬於第一次期中考後辦理賃居生消防安全座談，以維護賃居生居住安全。另有關防災及居住安全相關資訊，可至「[內政部消防署消防防災館](#)」及租賃契約相關資訊可至「[內政部地政司-租賃條例專區](#)」進一步瞭解；本校校網另有設置「[賃居生輔導服務](#)」，請家長參閱。
- (三)本校防災公園為「二二八和平公園」，家長可評估考量將該公園納入遇災害時家人會合之室外地點選擇，並註記於家庭防災卡中。

家庭防災卡填寫範例

封面封底	內頁												
 <p>封面封底</p> <p>QR codes for: 防災教育報 (Disaster Education Report), 花路米國小 (Hualuami Elementary School), 教育部防災教育資訊網 (Ministry Disaster Education Information Network), 校園防災 (School Safety).</p> <p>家庭防災卡</p> <p>每年都要定期確認資訊喔!</p>	<p>姓名 王曉明 學校 花路米國小</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>緊急聯絡人</th> <th>關係</th> <th>電話</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>王大富</td> <td>爸爸</td> <td>0921-345678</td> </tr> <tr> <td>陳曉玫</td> <td>媽媽</td> <td>0921-345678</td> </tr> <tr> <td>陳雅婷</td> <td>阿姨</td> <td>0921-345678</td> </tr> </tbody> </table> <p>約定通訊方式 [包含指定通訊軟體\社群媒體\簡訊]</p> <p>學校 Line 509班群組</p> <p>家庭 Line 我們這一家群組</p> <p>約定集合地點 家巷口公園</p> <p>填寫日期 112 年 1 月 15 日</p>	緊急聯絡人	關係	電話	王大富	爸爸	0921-345678	陳曉玫	媽媽	0921-345678	陳雅婷	阿姨	0921-345678
緊急聯絡人	關係	電話											
王大富	爸爸	0921-345678											
陳曉玫	媽媽	0921-345678											
陳雅婷	阿姨	0921-345678											

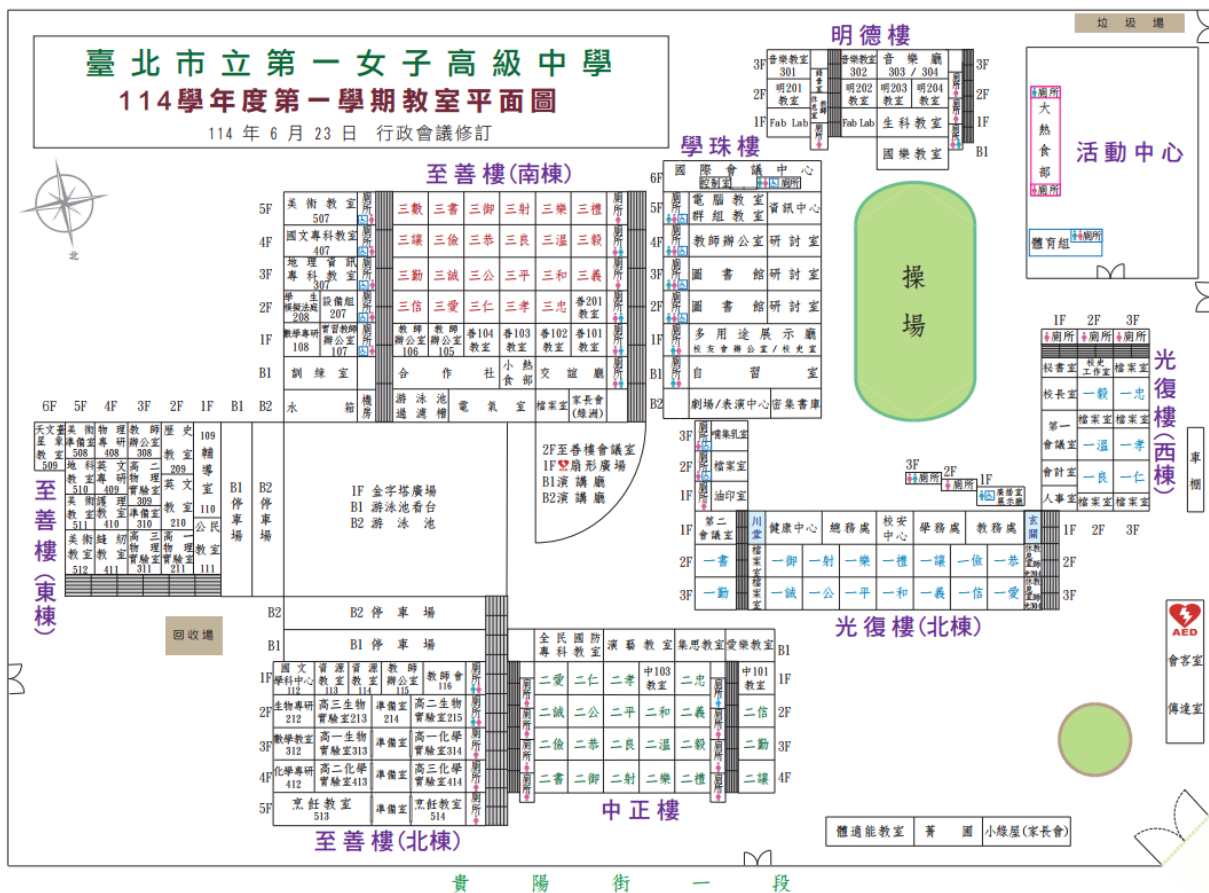
十三、軍校報名相關注意事項暨全民國防教育宣導：

- (一) 114學年度軍事學校正期班甄選入學報名時間115年3月2日至3月31日18時止，預報考學生事前應先完成體檢作業、智力測驗與全民國防教育測驗，相關簡章如[連結](#)。
- (二) 為協助有意願報考軍校學生順利完成報名，安排於115年3月6、13、20、27日，共4日，上午11:00-16:00於學珠樓305-306討論室，辦理報考軍校說明及諮詢活動，歡迎有意願之同學前往。
- (三) 全民國防教育宣導資料供參運用。

- 1、[114年臺北市全民國防應變手冊](#)
- 2、[全民國防教育網](#)

總務處

- 114學年度第2學期學雜費四聯單繳費期間為115年3月12日（週四）起至3月25日（週三）止，學生或家長可登入「校園繳費系統」，以電子支付、信用卡、ATM轉帳等多元管道繳費，或以載具出示繳費單至超商繳款。
- 114學年度全校教室平面圖如下：



- 平日上課期間，家長若有物品欲送交給孩子，建請家長與孩子約妥校門傳達室親自面交為宜，避免請傳達室人員代收物件後，無法直接聯繫收件學生，進而導致延遲遞交或無人收受等問題。
- 為維護校園用電及飲用水安全，已於115年1月31日(六)進行校園高壓電力檢查並於115年2月1日完成全校水塔清洗。
- 光復樓班級教室冷氣(多聯變頻空調)啟用採插卡「計時收費」，1分鐘收費0.2元(亦即1小時收費12元)，光復樓以外班級教室維持「使用度數」計費，1度收費5元。
- 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或筆電充電；放學時，請記得關燈、關閉冷氣及蒸飯箱等各類電源；為防範鼠患，請同學離校時，勿將零食或廚餘置放於教室。
- 北市教育局核定本校115年度修建工程為至善樓扇形露台防水改善工程及資源教室環境改善工程

圖書館

- 一、圖書館小義工服務登記於2月27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. 閱讀心得寫作比賽下學期梯次於3月10日(二)中午12：00截稿。
 2. 小論文寫作比賽下學期梯次於3月13日(五)中午12：00截稿。
 3. 歡迎同學踴躍參加，詳細辦法請參考[校網公告說明](#)。
- 三、114學年度第二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/>，於「新書通報」項下查詢。
- 四、114學年度第2學期圖書館線上書籍採購歡迎師生們上網分享好書，圖書館將幫您採購優質書籍。相關說明請詳見Google表單：<https://forms.gle/1FzDcwUZmHiAgWcU9>。
- 五、高一自主學習活動預計自3月11日起，每週三下午第6、7節進行，至6月24日總共有16週的自主學習活動時間；高二自主學習活動預計自3月5日起，每週一(雙數班)及週四(單數班)下午第6、7節進行，至6月25日總共有13~16週的自主學習活動時間，詳細行事曆及學習資源請見校網[自主學習專區](#)，感謝各位導師的協助。
- 六、本校圖書館線上資源豐富多元。可以(1)查國內外中英論文期刊 (2)線上讀AP參考書 (3)瀏覽科學人雜誌 (4)看迪士尼強檔電影 (5)閱讀New York Times, National Geographic等知名雜誌文章。資源清單及用法請見[電子書報雜誌/資料庫/期刊/影音平台](#)。
- 七、圖書館固定有學生書展活動，由蔡蕙宇幹事指導，平均三週換一次展題。歷屆學生書展內容與說明請參閱[北一學生書展](#)。此外有綠燈書社Podcast，亦由蔡蕙宇幹事指導。每週上架新節目，有不同主題與類別的分享及觀察。各大平台皆可收聽，是您的通勤好夥伴：https://www.fg.tp.edu.tw/office/div_800/綠燈書社_podcast/。
- 八、教育部【[中小學資訊素養與認知網](#)】持續為全民帶來資訊素養的相關知識，提供大眾也可檢索與使用的重要網路資源，歡迎家長多加使用。
- 九、教育部擬定【[中小學使用生成式人工智慧注意事項-家長版](#)】與【[家長數位學習知能指引](#)】，可於教育部推動中小學數位學習精進方案入口網／資料下載，或最新公告中查看（網址：<https://pads.moe.edu.tw>）。
- 十、使用【[親子綁定](#)】查詢孩子『段考成績』、『出缺勤記錄』與『繳費』等事宜
 1. 可使用網站包含台北市政府教育局相關網站，例如：
 - 高中二代校務行政系統：<https://sschool.tp.edu.tw/>（選擇中正區/市立北一女中）
 - 臺北市酷課雲：<https://cooc.tp.edu.tw/>（酷課APP請至手機應用程式商店安裝）
 - 台北市政府教育局校園繳費系統：<https://epay.tp.edu.tw/ePay/Account/LoginSelect>
 2. 帳號及密碼：請使用台北市政府教育局親子綁定後之帳號及密碼
 3. 親子綁定操作步驟，請參考：https://www.fg.tp.edu.tw/office/div_600/電子支付專區/項下『一、親子綁定』之『(一)家長專區』；申請後需等導師或註冊組審核，方可啟用。

輔導室 小綠綠的成長陪伴—高一家長備忘錄

面對時代的快速更新，小高一除了適應現在的生活外，更得積極厚植因應未來挑戰的態度與能力。輔導室於高一全學年辦理心理健康宣導、大學校系與職業探索講座、各式主題的學姐分享會以及實施興趣、性向測驗，涵育同學們的發展潛質。

這學期高一即將選擇班群，除持續辦理相關活動外，也歡迎家長們藉由附錄表列的QR code以及連結輔導室網站「[高一親職手冊-陪伴孩子班群選擇](#)」，瀏覽相關資訊。面對孩子的選課議題，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。

整體而言，經營支持肯定、正向互動的家庭關係，並以身教楷模傳承職涯利他價值，乃是善用家庭優勢激勵孩子發展生涯目的，以個人獨特潛質出發，展現生命亮點進而對社會做出貢獻的重要關鍵。我們也歡迎親子一起參與生涯資訊的掌握與運用，輔導室辦理的活動將公告於學校首頁右下側google日曆，敬請密切注意並鼓勵孩子參加。除聆聽講座外，輔導室資料全文文末附錄的網路資源亦可瀏覽參閱。

生涯發展是一體驗、創造的歷程，接納當中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，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、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。

輔導室 小綠綠的成長陪伴—高二家長親職錦囊

轉眼間，孩子升上高二已經過了一個學期，這些日子以來，您是否觀察到家中女兒有些不同？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「學姐」；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，這些做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

綠園學子大多自我要求很高，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，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，父母的用心就不會被孩子誤解。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！？」

☺支持性的談話：

「你現在心裡一定很急，我們先一起看看目前準備的情形。」

⊗評論式的談話：

「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！接下來可能會比較忙，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？」

☹主觀推測的談話：

「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：

「有點突然！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，畢竟父母對孩子有著一份關切，而在孩子選擇的過程也會希望能為孩子提供協助或建議。倘若能營造開放的討論空間，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、價值觀...是否能在希望就讀的校系得到適性發展？」

(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。此外目前升學管道與招生方式較為繁複且時程不同，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？本文附錄羅列的網站提供完整的升學考招制度及校系資訊，敬請參考運用，本學期持續辦理的各項增進心理健康與生涯進路輔導活動也歡迎家長密切關注並鼓勵孩子踴躍把握。

輔導室 小綠綠的成長陪伴—高三家長備忘錄

日期	115學年度大學多元入學重要日程			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
2月/ 3月	繁星推薦 校內報名作業 (3/2-3/3)	申請入學 校內選填作 業 (3/3-3/9)		甄選入學備審資料觀摩展 --輔導室閱覽區展示畢業校友應試審查資料，供同 學觀摩學習(網站同步提供)
	公告第1-7學群 錄取名單及第8 學群一階篩選 結果(3/18)	公告第一階 段篩選結果 (3/31，大學 甄選委員會 網站)		大學多元入學方案因應—以臺灣大學為例(1/24) 甄選入學面試準備(3/3) 甄選入學審查資料準備(3/10) 自我探索與大學進路準備(3/20) 電資理工校系二階筆試準備(3月中旬) 醫藥類校系二階筆試準備(3月中旬)
	第1-7學群錄取 生放棄入學資 格截止(3/20)	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)		<ul style="list-style-type: none"> • 各項活動如有調整將即時通告，敬請密切留意

■ 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，歡迎同學瀏覽。
- 準備過程中孩子需要您的協助與鼓勵，請給予肯定、支持。

日期	115學年度大學多元入學重要日程			高三生涯行動系列活動
4月 / 5月	繁星推薦	申請入學	分發入學	活動內容及時間 生涯顧問(1)第一班群校系審查資料指導(4/20) 生涯顧問(2)第二班群校系審查資料指導(4/23) 生涯顧問(3)第三班群校系審查資料指導(4/14) 申請入學模擬面試 (第一梯次4/18、第二梯次4/30) PBL指導(5月上旬) MMI指導(5/8) 科學分析面試指導(5/13) • 各項活動如有調整將即時通告，敬請密切留意
	大學醫牙學系辦理第8學群第二階段面試(5/14-5/31)	學生上傳及提交高三學習歷程資料至中央資料庫		
		一階通過篩選之學生上傳(勾選)審查資料至甄選會(4/30-各大學校系規定截止日)		
		大學校系辦理指定項目甄試(5/14-5/31)		

■ 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。
- 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(勾選)(4/30-5/6)，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	115學年度大學多元入學重要日程			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(7/30) 2.選填志願個別諮詢輔導
	大學醫牙學系公告第8學群第2階段錄取名單(6/1前)	大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單(6/1前)	分科測驗報名(6/3-6/16)	
	甄選入學委員會統一公告第8學群錄取名單(6/3)	正備取生向甄選委員會登記就讀志願序(6/4-6/5)	分科測驗(7/11-7/12) 寄發成績單(7/29)	
	第8學群錄取生放棄入學資格截止(6/14)	甄選委員會公告統一分發結果(6/11) 錄取生放棄入學資格截止(6/14)	公布考科組合成績人數累計(7/29) 繳交登記費(7/29-8/4)	
8月	網路登記分發志願(8/1-8/4) 分發入學錄取公告(8/13)			

■ 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，查看資料、諮詢討論、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。
- 不論考試結果如何，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」等公告為主。

【附錄】

網站名稱與內容說明	QR code
<p>北一女輔導室(家庭教育專區)</p> <p>近期公告、生涯資訊及家庭教育專區(內有高一親職手冊，包含興趣測驗與性向測驗解釋)等資訊</p>	
<p>北一女生涯規劃網</p> <p>學習歷程檔案「課程學習成果」優良作品專區、畢業生參與大學申請入學之經驗分享</p>	
<p>大學選才與高中育才輔助系統ColleGo!</p> <p>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。</p>	
<p>大學招生委員會聯合會</p> <p>111年度起適用的多元入學方案</p>	
<p>大學入學考試中心</p> <p>學科能力測驗、分科測驗及英語聽力測驗說明</p>	
<p>大學申請入學學習準備建議方向查詢系統</p> <p>參採修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述情形</p>	
<p>IOH開放個人經驗平台</p> <p>個人求學、工作與生活經驗分享</p>	