

114學年度第2學期



家長座談會
手冊



114學年度第2學期家長座談會手冊 目錄

校務綜合資料

家長座談會流程及注意事項.....	01
114學年度教室配置圖.....	02
114學年度第2學期行事曆（115.1.27）.....	03

校務綜合資料－教務處

115學年度高三升大學作業暨輔導時程表.....	06
學生成績及格標準與畢業條件.....	07
近年競賽獲獎成果.....	09

校務綜合資料－學生事務處

114學年度第2學期班級學生生活動時程與重要事項彙整.....	15
114學年度高二【成年禮】儀典家長出席調查表.....	16
社團活動組業務資料.....	17
清寒學生助學金與助學計畫勸募信.....	20
防治校園霸凌宣導-家長篇.....	21
家長查詢學生出缺勤獎懲說明.....	22
學生在校作息時間規範.....	26
學生請假及銷曠實施要點.....	27
學生獎懲規定.....	29
學生懲罰存記暨改過銷過實施要點.....	33
生活輔導Q&A時間.....	39
建中學生改過銷過申請表.....	40
家長交通安全宣導.....	42
健康中心業務資料.....	43

校務綜合資料－總務處

總務處業務說明.....	49
114學年第2學期註冊繳費說明.....	57

校務綜合資料－輔導室

輔導室給家長的話.....	59
學生學習歷程檔案重點宣導.....	61
心理健康促進宣導.....	62
家庭教育業務宣導.....	64
情感教育宣導.....	68

校務綜合資料－圖書館

讀者服務組業務資料.....	72
資訊媒體組業務資料.....	79

校務綜合資料－家長會

家長會資訊及會長的話.....	86
-----------------	----



114 學年度第 2 學期家長座談會 流程及注意事項

一、 時間：

高一：115 年 3 月 6 日（星期五）19：30～21：00

高二：115 年 3 月 6 日（星期五）19：00～21：00

高三：115 年 3 月 6 日（星期五）19：00～21：00

備註：高一 18:20-19:20 由教務處辦理「升高二選班群說明會」，高一家長自由參加。

二、 地點：各班教室（位置圖詳見下頁）

三、 內容：導師與家長班務座談。

四、 注意事項：

（一） 校內不提供停車服務，請同學與家長多利用大眾運輸工具。

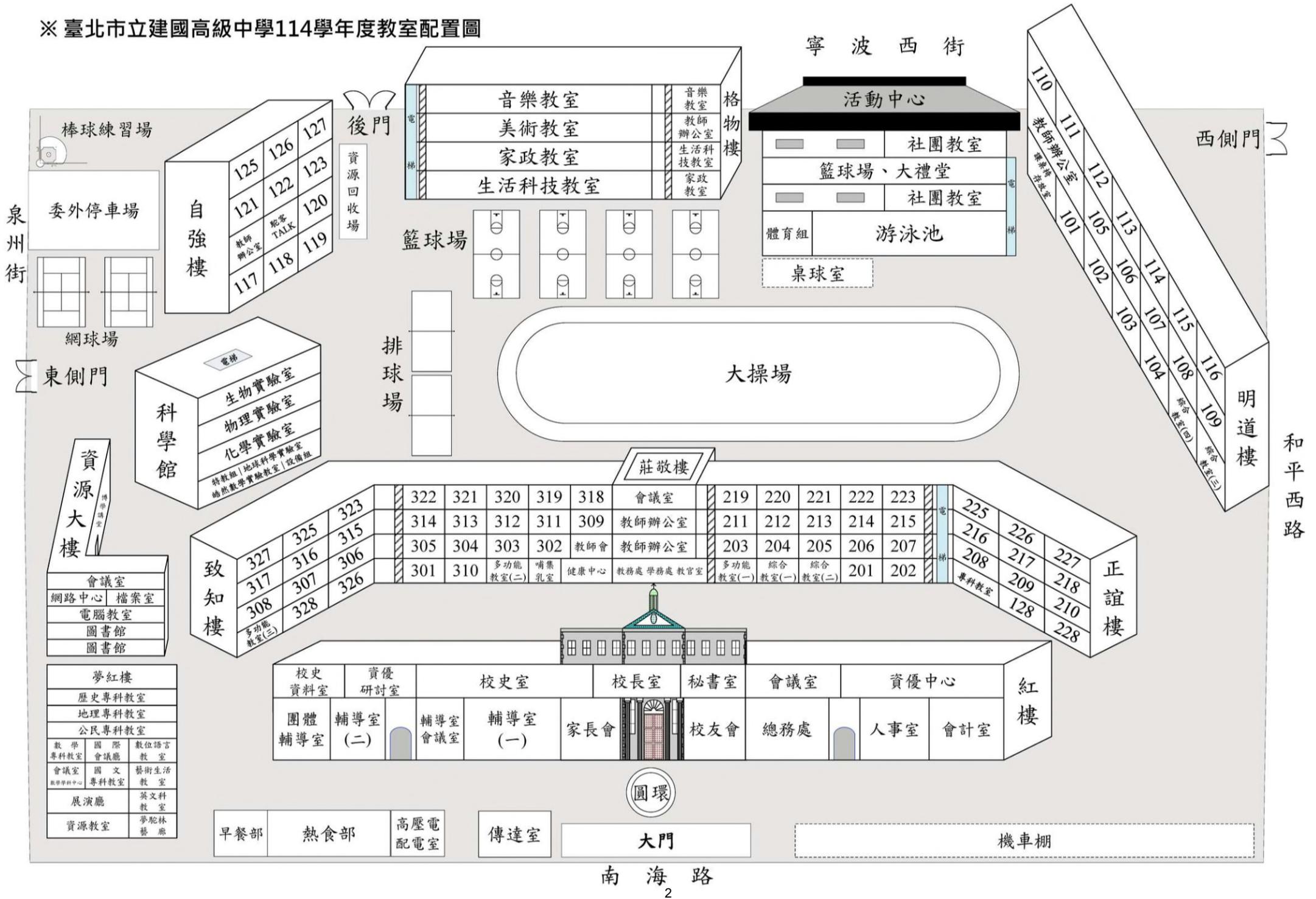
1. 捷運：中正紀念堂站下車（南門市場出口）

2. 公車：1、204、630，建國中學站下車。5、38、227、235、241、243、295、662、663、706，自來水西分處(寧波)站下車。227、248、262(區間)、304 承德線、304 重慶線，寧波重慶路口站下車。242、624、907，龍口市場站下車。

*因學校周圍道路持續施工，恐未能配合即時路線訊息公告，公車路線資訊僅供參考，尚祈海涵。

（二） 為響應環保，當日不提供杯水，可攜帶個人環保杯，至鄰近教室的飲水機取用。

※ 臺北市立建國高級中學114學年度教室配置圖



自強樓

125	126	127
121	122	123
117	118	119

格物樓

音樂教室	音樂教室
美術教室	教師辦公室
家政教室	生活科技教室
生活科技教室	家政教室

活動中心

社團教室
籃球場、大禮堂
社團教室
游泳池
桌球室

科學館

生物實驗室
物理實驗室
化學實驗室
特教組 地球科學實驗室
自然數學實驗室 設備組

致知樓

327	325	323
317	316	315
308	307	306
301	310	302

莊敬樓

322	321	320	319	318	會議室	219	220	221	222	223
314	313	312	311	309	教師辦公室	211	212	213	214	215
305	304	303	302	教師會	教師辦公室	203	204	205	206	207
301	310	多功能教室(二)	哺養乳室	健康中心	教務處學務處教官室	多功能教室(一)	綜合教室(一)	綜合教室(二)	201	202

正誼樓

225	226	227
216	217	218
208	209	210
128	210	228

紅樓

校史資料室	資優研討室	校史室	校長室	秘書室	會議室	資優中心		
團體輔導室	輔導室(二)	輔導室會議室	輔導室(一)	家長會	校友會	總務處	人事室	會計室

夢紅樓

歷史專科教室		
地理專科教室		
公民專科教室		
數學專科教室	國際會議廳	數位語言教室
會議室	國文專科教室	藝術生活教室
展覽廳	英文科教室	
資源教室	夢駝林藝廊	

早餐部	熱食部	高壓配電室	傳達室	大門
-----	-----	-------	-----	----

機車棚

Table with columns for dates (1月, 2月, 3月), days of the week, and sections (3rd, 4th, 5th). Rows contain detailed event schedules and activities for each day.

Table with columns for dates (日一-六), important events (重要行事), and flexible learning/group activities (彈性學習/團體活動). The table is organized by month (4月, 5月) and includes specific dates and descriptions of events.

星期	日	重要行事						彈性學習 / 團體活動				
		一	二	三	四	五	六	節次	內容			
6月	17	31	1	2	3	4	5	6	第3節	高一 偶數班:★微課程3、 奇數班:■自主學習前導課程3(導師)		
		18	7	8	9	10	11	12	13	第4節	高一 偶數班:★微課程3、 奇數班:■自主學習前導課程3(導師)	
			19	14	15	16	17	18	19	20	第5節	高一 社課9 高二
				20	21	22	23	24	25	26	27	第3節
			21/暑1		28	29	30	1	2	3	4	第4節
7月	暑2	5		6	7	8	9	10	11	第3節	高一 充實課程/活動(導師) 高二 ■自主學習8(導師)	
		暑3	12	13	14	15	16	17	18	第4節	高一 充實課程/活動(導師) 高二 ■自主學習8(導師)	
	暑4		19	20	21	22	23	24	25	第5節	高一 社課10 高二	
			暑5	26	27	28	29	30	31	1	第3節	高一 充實課程/活動(導師) 高二 ■自主學習8(導師)
	6月	17	31	1	2	3	4	5	6	5/31 114 畢業生市長獎頒獎典禮(暫) 6/1 ▲高三繳回班級鑰匙、搖控器、冷氣卡退費 ★114-2 特推會議(12:10-13:00) 6/1-5 ★高三重補修報名與繳費(每日 08:30-11:30) 6/2 ◆第78 屆畢業典禮 ★紅樓文學獎頒獎典禮(上午) 6/3 ◎學生輔導工作委員會、家庭教育委員會(12:10-13:00) 6/4 ★課發會暨書評會議(12:10-13:00) 6/4-5 ★申請入學就讀志願序登記 6/5 ★115 編班轉班委員會議(12:10-13:00)		
18			7	8	9	10	11	12	13	6/8 ★新生報到校內工作會議(09:10-10:00) ■圖書資訊發展委員暨資訊安全推動小組會議(10:10-11:00) ■國際教育推動委員會議(11:10-12:00) ◎學生學習歷程檔案工作小組會議(12:10-13:00) ★英文科期末教研會(14:30) 6/8-15 ◆高一線上選社 6/9 ★藝能科期末教研會(09:00) ★自然科期末教研會(14:30) 6/9 起 ★高三重補修開始 6/10 ★社會科期末教研會(09:00) ★數學科期末教研會(15:00) 6/10-11 ◆期末 114-2 駝客存摺認證登錄 6/11 ★申請入學統一分發結果公告 ★國文科期末教研會(14:30) 6/12 ★升高二班群/升高二高三加深加廣跨班選修結果公告 ◆高一高二二期末學務會議(12:10-13:30) 6/12-8/7 ★115-1 資優生進修班修業年限(含免修)報名(線上)		
			19	14	15	16	17	18	19	20	6月中旬 ★115-1 臺大高中生進階課程校內推薦辦法公告及開放報名(暫) ★2025-2026 美國 AP 課程實施辦法公告及開放報名(暫) 6/16 ★課諮社群暨工作小組會議(12:10-13:00) 6/18 ★第79 屆第一次升學輔導會議(12:10-13:00)(高二導師) ◆防空演練(預演)(13:00-14:00) ◆防空演練檢討委員會議(14:10-14:30)(暫) 6/19 端午節放假	
				20	21	22	23	24	25	26	27	6/22 ▲行政會議 4 併防範整備會議 (10:10-12:00) ◆「我的傳家菜」公布得獎名單(暫) 6/24-25 ■高一高二班級電腦回收 6/26 ▲高一高二繳回班級鑰匙、遙控器、冷氣卡退費 6/26-30 ★高一高二第 3 次定期考(◆考後大掃除) 6/27 ▲市長盃圍棋賽場布(下午)
			21/暑1		28	29	30	1	2	3	4	6/28 ▲市長盃圍棋賽(個人賽) 6/29 ▲大學分科測驗校內籌備會議(10:10-11:00)(暫) 6/30 ◆休業式(10:00) 7/1 暑假開始 7/2 ★高一高二學期成績繳交截止日 7/3 ★高一高二補考名單公告 7/4-12 ★2026 國際物理奧林匹亞競賽 7月上旬 ★臺大高中生進階課程報名截止日(12:00 止)(暫)
7月	暑2	5		6	7	8	9	10	11	7/7 ★高一補考 ★高中免試入學錄取名單公告 7/8 ★高二補考 7/7-9 ★115 數理資優班入班鑑定線上報名(09:00-17:00) 7/7-16 ★新生第二外語及多元選修選課 7/9 ★高中免試入學新生報到(09:00-11:00) ★數理資優班招生說明會(10:50-11:20) 7/10 ★大學分科測驗考生看考場(14:00) 7/10-20 ★2026 國際數學奧林匹亞競賽 7/11-12 ★115 學年度大學分科測驗 7/12 ★2026 國際化學奧林匹亞競賽(暫)		
		暑3	12	13	14	15	16	17	18	7/12-19 ★2026 國際生物奧林匹亞競賽 7/13-16 ★高一高二重補修報名與繳費(8:30-11:30) 7/13-17 ▲高三班級教學設備檢修完成 7/14 ★高一高二補考成績查詢 ★高一高二學生上傳 114-2 課程學習成果與送出認證截止日(17:00 止) 7/16 ★高一高二教師認證 114-2 課程學習成果截止日(17:00 止) 7月中旬 ★115-1 臺大高中生進階課程錄取名單公告(9:00)(暫) ◆城鎮劇性演習(13:30-14:00)(暫) ◆數理資優入班鑑定初選(13:00-17:10)(暫) ★數理資優入班鑑定複選(08:30-17:30)(暫) ★資優班入班鑑定複選結果及入班名單公告(暫) ★115 中華民國高中學生新加坡訪問團(暫)		
	暑4		19	20	21	22	23	24	25	7/20 ★高三暑輔教科書發放(12:00-13:00) ■高三班級電腦領用 7/20-8/14 ★高二升高三暑期輔導 7/21 ★新生第二外語及多元選修課程志願序公告 7/21 起 ★高一高二重補修開始 7/22-24 ★新生第二外語及多元選修課程志願序修改		
			暑5	26	27	28	29	30	31	1	7月下旬 ◆大阪北野高校蒞校交流(上午)(暫) 7/29 ★大考中心分科測驗成績單寄發 ◎選填志願團體線上說明會(18:30-20:30) 7/30 ★新生第二外語及多元選修課程修改後志願序公告 ★2025-2026 美國 AP 課程報名截止日(23:59 止)(暫) 7/30-31 ◎選填志願個別輔導 8/1-4 ★大學分發入學網路登記分發志願(16:30 止)	

校務綜合資料



教務處



臺北市立建國高級中學115學年度高三升大學作業暨輔導時程表

※尚未寫明日日期之項目，代表時間暫定，請以屆時學校公告為準※

日期	年月	115.02			115.03			115.04			115.05			115.06			115.07			115.08				
項目	主辦單位	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬			
大考	校內作業 大考中心			2/25 學測 公布 成績 2/26 寄發成績單	3/2 術科 公布 成績 寄發成績單			4/1-4/10 分科測驗校內 集報 限未參加申 請入學或申 請一階均未 通過者			4/22-5/5 分科測驗 校內集報 線上繳費			5/18-5/22 分科測驗校內集報 確認單發放及簽名繳回	6/3-6/16 分科測驗 學校登記後個別報名 及繳費 申請入學 第一階段 有任一校系 通過者 均採此方式			分科 測驗 6/26 特殊應 考服務 申請結 果查詢	分科 測驗 7/7 公布 考場	分科 測驗 7/11- 7/12 正式 考試	分科 測驗 7/29 公布 成績			
校內考試、校內活動	校內作業	2/3 上傳三上 學習成果 截止		2/23開學 2/24分科一模 2/23-2/26確認畢業 證書資料			3/18 一次 定期考	4/7 上傳三下學習 成果截止 4/10 勾選學習成果 與多元表現截 止		4/27 二次 定期考	5/6 分科 二模				6/2 78屆畢業 典禮									
校內升學輔導活動	校內作業	1/23申請 入學二階 準備講座 (一) 1/24臺大 院系介紹 活動					3/6 申請 入學 二階 準備 講座 (二)	3/13 申請入學二階準備 講座(三)	3/27 申請入學 二階準備 講座(四)	4/7-8 模擬面試 報名(暫)	4/14、 4/16、 4/17模擬 面試		升學 輔導 刊物 Ckmemo 第63期 出刊								7/29- 7/31選 填志願 輔導			
繁星推薦	校內作業 甄選會	1/25-2/3 確認五學 期繁星成 績			3/2- 3/3 校內 報名	3/4 校內 簡榜	3/5 獲推薦生 交表、現 金繳費	3/6 校內 推薦 缺額 遞補	3/18 公告 1-7類 錄取名單 8類 第1階篩選結果	3/18- 3/20 1-7類 錄取名單 放棄				5/14-5/31 各校8類 二階面試		6/3 公告8類 錄取名單	6/11-6/14 8類錄取名 放棄							
申請入學	校內作業 甄選會			2/25-3/10校內線上報名			3/11-3/19 簽確認單 、班級現金繳費	3/31 公告一階 錄取名單		4/10- 4/15 測試勾選 審查資料 系統		4/30起 正式勾選審 查資料、繳 複試費 ※各校截止 時間 不同	5/11-5/12 學生確認 第6學期 修課紀錄	5/14-5/31 各校 二階面試	6/1前 各校公告 錄取名單	6/4-6/5 正備取生 網路登記 志願序	6/11 公告 分發 結果	6/14 錄取放 棄截止						
技專申請入學	校內作業 技委會			2/25-3/9 校內線上報名			3/11-3/16 個別現金繳費	3/31 公告一階 篩選結果		4/10- 4/15 測試勾選 審查資料 系統		4/30起 正式勾選審 查資料、繳 複試費 ※各校截止 時間 不同	5/11-5/12 學生確認 第6學期 修課紀錄	5/14-5/26 各校複試	5/29前 各校公布正 備取生	各校自訂起始-6/12 中午12:00前 正備取生報到、放棄 及遞補	6/12-6/14下午 5時止 備取生報到、 放棄及遞補							
分發入學	校內作業 考分會														6/4 測試登記 志願系統	6/2-6/18 特種生加分優待申請				7/29-8/3 個別自行繳交 登記費	8/1- 8/4個 別登記 分發志 願	8/13 錄取名 單公告		

學生成績及格標準與畢業條件

一、不同身分別學生學業成績及格（補考）標準

項次	身分別	學業成績及格（補考）標準		
		一年級	二年級	三年級
1	一般學生	60 (40)	60 (40)	60 (40)
2	原住民學生	40 (30)	50 (40)	
3	蒙藏學生			
4	僑生			
5	政府派赴國外工作人員子女			
6	境外優秀科技人才子女			
7	重大災害地區學生			
8	運動成績優良學生	40 (30)	50 (40)	
9	身心障礙學生	由學校依特殊教育法第28條所定個別化教育計畫(IEP)之評量方式定之。		

二、成績與學分

- (一) 學期學業總平均成績之計算，為各科目學期成績以學分數為權數之加權平均數。
- (二) 各科學期成績不及格之科目達補考標準時，得予補考，補考及格者，授予學分，並以及格分數計。
- (三) 各科學年成績，以該學年度上下學期成績平均計算。學年成績及格之科目，該學年度各學期均授予學分。學期成績不及格之科目，得申請重修，重修及格之科目，授予學分，並以及格分數登錄。

三、出席規定

- (一) 學生曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。但因學生或其家庭發生重大變故所請事假而缺課之節數，經提學生事務相關會議通過後，得不納入計算。
- (二) 學生除公假外，全學期缺課節數達修習總節數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。

四、重讀規定

學生各學年度取得之學分數，未達該學年度修習總學分數二分之一者，得重讀；該學年度取得之學分數，應包括該學年度結束前補考、重修及補修後取得之學分。

五、畢業應修學分說明

已修習 180 學分(111 學年度後入學者為 182 學分)，並取得 150 學分成績及格，包含：

- (一) 必修學分：至少須修習 102 學分且成績及格。
- (二) 選修學分：至少須修習 40 學分且成績及格。

六、畢業條件

(一) 符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：

1. 依教育部所定課程規定修業期滿，已修習 180 學分(111 學年度後入學者為 182 學分)，並取得 150 個畢業應修學分成績及格，其中含 102 個必修學分及 40 個選修學分。
2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

(二) 依教育部所定課程規定修業期滿，已修畢 120 個畢業應修學分數，而未符合前款規定者，發給修業證明書。

(三) 依教育部所定課程規定修業期滿，未修畢 120 個畢業應修學分數，核發高中成績單。

近年競賽獲獎成果

腦中真書藏萬貫 掌握文武半邊天

1. 2025 年亞太數理與資訊奧林匹亞競賽參賽之本校選手，勇奪金牌 1 面、銀牌 5 面，榮譽獎 1 名，包括：
 - (1)數學：銀牌 1 面、榮譽獎 1 名
 - (2)物理：金牌 1 面
 - (3)資訊：銀牌 4 面
2. 2025 年國際數理與資訊奧林匹亞競賽參賽之本校選手，勇奪金牌 4 面、銀牌 5 面銅牌 1 面（截至 114 年 8 月 23 日），包括：
 - (1)數學：金牌 1 面、銀牌 1 面
 - (2)物理：銀牌 1 面
 - (3)化學：金牌 1 面
 - (4)生物：金牌 1 面、銀牌 1 面
 - (5)地球科學：金牌 1 面
 - (6)資訊：銀牌 1 面
 - (7)地理：銀牌 1 面、銅牌 1 面。
3. 114 學年度臺北市數理及資訊學科能力競賽獲得一等獎 15 名、二等獎 12 名、三等獎 12 名、佳作 11 名。
4. 114 學年度全國數理及資訊學科能力競賽獲得一等獎 3 名、二等獎 14 名、三等獎 3 名、成績優良獎 6 名。
5. 113 學年度臺北市第 58 屆中小學科展本校表現優異，勇奪大會獎:3 特優、1 優等、1 佳作及北市團體獎第三名。包括物理與天文科特優 2 件、化學科特優 1 件、工程學科(一)優等 1 件、電腦與資訊學科佳作 1 件。
6. 113 學年度第 65 屆全國科展榮獲物理與天文科大會獎佳作 1 件、化學科聯發科創新獎優等 1 件。
7. 2026 年臺灣國際科展本校表現優異，勇奪數學科一等獎 1 件、醫學與健康科學一等獎 1 件、工程科 A 組一等獎 1 件、物理與天文學科三等獎 1 件、化學科四等獎 1 件、動物學科四等獎 1 件。
8. 第 24 屆地理奧林匹亞個人組銀牌 1 面、銅牌 2 面;實察繪圖組銀牌 1 面。國際地理奧林匹亞銀牌 1 面、銅牌 1 面。



國際競賽獲獎成果

(截至 114 年 8 月 31 日)

年度	國際數學	國際物理	國際化學	國際生物	國際地科	國際資訊	國際地理	亞太數學	亞洲物理	亞洲資訊
1991								1 金		
1992	2 銀 1 銅		1 金 1 銀					1 金 2 銅		
1993	1 金 1 銀 1 銅		1 金 1 銀					1 銀 2 銅		
1994	1 銀 1 銅		2 銀 1 銅			2 銅		1 金 1 銅		
1995	3 銀	1 銀	1 銀			1 銀		1 銀 1 銅		
1996	1 銅	1 金 1 銅	1 金 1 銀			1 銀 1 銅		1 銀 2 銅		
1997	1 銅	1 銀	1 金			1 金 1 銀		1 金		
1998	1 銀	1 銀	1 金 2 銀			1 銀 1 銅				
1999	1 銀		1 金	2 金		1 銅				
2000	1 金 1 銀	2 金 1 銅	1 金	2 金		2 銀		1 銀 2 銅	3 金 1 銅	
2001	4 銀	1 銀	2 銀	2 金 1 銀		1 銅			1 金 1 銀 1 銅	
2002	1 金 3 銀	3 金 1 銅	1 金 1 銀	3 金 1 銀		1 金 2 銀			2 金 2 銀	
2003	1 金 1 銀 2 銅	1 金		1 銅		1 金		1 金 1 銅	1 金 1 銀	
2004	2 金 3 銀	3 銀	1 銅	1 金 3 銀		1 銀 1 銅		2 銀 4 銅	2 銀 1 銅	
2005	2 金 2 銀 1 銅	2 金	1 金 1 銀	2 金		2 銀		1 銀 3 銅	1 金 1 銀 1 銅	
2006	1 金 3 銀	1 金 1 銀	1 金	3 金		1 銀		1 銀 3 銅	1 金 1 銅	
2007	3 銀	1 金	1 金 1 銀			1 金 1 銀		1 銀 4 銅	1 金 1 銅	
2008	1 金 3 銀	2 金	1 金 1 銀	3 金	1 銀	1 金	1 銅	1 金 1 銀 1 銅	1 金 1 銀 1 銅	
2009	1 金 1 銀	1 金 1 銀	1 金	1 金	2 金	2 金		1 銀 2 銅	3 金 1 銀	
2010	1 金 2 銀 1 銅	1 金	1 金 1 銀			2 銀	2 銀 1 銅	2 銀 1 銅	1 金 1 銀	
2011	2 金 1 銀			3 金		2 金 1 銀		1 金 1 銀 3 銅	2 銀	
2012		3 金	2 金 1 銀	2 金	2 金	2 銀	1 銀	1 金 1 銀	4 金	
2013	1 金 3 銀	1 金	2 金 1 銀	1 銀	2 金	1 金 2 銅		1 金 1 銀 4 銅	1 金	
2014	2 金	3 金	2 金 1 銀	2 金	2 金	1 銀	1 銅	1 金	1 金 2 銀 1 銅	
2015	1 銅	2 金 1 銀	2 金	2 金	2 銀	1 銀 1 銅	1 金 1 銅	1 銀 1 銅	2 金 2 銀	

年度	國際數學	國際物理	國際化學	國際生物	國際地科	國際資訊	國際地理	亞太數學	亞洲物理	亞洲資訊
2016	3金	2金	1金1銀	2金			1金1銅	1金3銅	1金1銀	
2017	1銀	1金1銀	2金	3金	2金1銀	1銀	1金1銀	1金1銅	3銅	
2018	1金	3金	1金2銀	1金	1金1銅	1銀		1銀1銅	3金1銅	
2019	1銀	2金2銀	1金1銀					1金1銅	3銀1銅	
2020								1金3銅	取消	
2021	1銀2銅	1金1銀	1金	1金	1銀	1金1銀		1金1銀1銅	2金	1金2銀
2022	1銀2銅	1銀	1金	1金	1金1銀	2銀		2銅	1銅	2銀
2023	1金3銀	1金1銀	2金1銀	1金1銀	3金	2銀	1銅	2銀2銅	2金	
2024	1金2銀1銅		1銀	3金		1銀1銅	1金	1金1銀3銅	3金5銀	1銀2銅
2025	1金2銀	1銀	1金	1金1銀	1金	1銀	1銀1銅	1銀1銅1榮	1金	4銀
合計	24金 60銀 17銅	34金 17銀 3銅	32金 24銀 2銅	42金 8銀 1銅	16金 5銀 1銅	11金 30銀 12銅	4金 5銀 6銅	16金 23銀 55銅	35金 25銀 14銅	1金 9銀 2銅

紅樓才子的科學播臺

1、科學競賽

● 數理及資訊能力競賽

教育部為將加強輔導公私立高級中學推動數學、自然學科及資訊教育，提高學生對於基礎科學及資訊科學之興趣，並鼓勵學生與校際間相互觀摩，以提昇科學教育品質。每年均辦理全國高級中學數理及資訊學科能力競賽。比賽的方式除傳統的學科筆試外，更增加實驗設計與操作及口試等項目，測驗天數高達 2-3 天，期盼能以多元的測量方式，評測出參加學生的潛能。測驗結果各科評選一等獎 3 人、二等獎 7 人、三等獎 10 人及佳作若干人。

比賽名稱	競賽時程	備註
校內初賽	114 年 9 月上旬	比賽日期詳見學校公告
校內複賽	114 年 9 月下旬至 10 月上旬	比賽日期詳見學校公告
校內決賽	114 年 9 月下旬至 10 月上旬	比賽日期詳見學校公告
臺北市數理及資訊能力競賽	114 年 11 月上旬	由本校一等獎參賽
全國數理及自然科能力競賽	114 年 11 月下旬至 12 月下旬	由臺北市一、二等獎參賽

● TRML 高中數學競賽

臺灣區高中數學競賽 (TRML) 乃是一個針對國內 15~18 歲的高中在學學生所設計的競賽，命題範圍在於數論、代數、幾何及組合等四個主題，每隊由 9 人組成，進行一場分團體、思考、個人與接力等四個階段的數學團體競賽。

此數學競賽是固定利用每年八月的第三個星期六、日所舉行之大型數學活動。其起源於超過 25 年以上歷史的美國高中數學聯盟 (ARML) 所主辦的全美高中數學競賽模式。在台灣每年參加國際數學奧林匹克的培訓選手，大多數亦參加過此項數學比賽，且多有優異的成績表現。

比賽名稱	競賽時程	備註
TRML 高中數學競賽	114 年 8 月第三個六日	由同學自行報名參加

● 清華盃高中化學科能力競賽

國立清華大學化學系與財團法人水木化學文教基金會 (原名為清華化學科技文教基金會) 為促進高中學生對化學科目興趣及推廣化學教育，舉辦清華盃全國高級中學化學科能力競賽，希望能透過本活動，發掘國內高中生化學學科之傑出人才。

競賽方式共分二階段，第一階段之初試為筆試，著重於個人榮譽，只要個人成績達競賽成績高標之人數的前 50% 就可獲得金、銀、銅及成績優良獎榮譽，並頒予所有參賽同學及老師參賽證明，在第一階段小組 (每四人一組) 筆試總成績為前 12 組同學還可晉級參加決賽；第二階段決賽為團隊實驗競賽，著重團隊合作、發揮巧思與創意、及協力完成實驗的精神。

比賽名稱	競賽時程	備註
初賽	114 年 10 月 19 日	114/8/27 (三) 中午 12:00 ~ 114/9/3 (三) 由同學自行報名參加
決賽	114 年 11 月 15 日	

2、 科學展覽

● 全國科展

為培養學生對科學的正確觀念及態度，提高其對科學的思考、創造與技術創新能力，並激發學生對科學研習的興趣與獨立研究潛力，臺北市政府教育局先督導各校於學期中辦理科學展覽會，以讓學校師生感受科學創作的魅力。另於每年 5 月舉辦全市性中小學科學展覽會，並據此選拔參加全國科學展覽的臺北市代表隊。藉由辦理科學展覽會，除提供平臺讓各校優秀作品得以相互交流、觀摩學習，以增進師生研習科學機會，倡導科學研究風氣，進而改進中小學科學教學方法及增進教學效果外，並促使社會人士重視科學研究，普及科學知識，發揚科學精神，以協助科學教育之發展。此外，並定期舉辦科展講習會，除邀請優秀指導教師現身說法外，並邀請熱心的教授支援指導製作科展的優秀學生，以提昇本市學子科學研究風氣。

科展名稱	科展時程	備註
校內科展初審	115 年 2 月 2 日	114 年 12 月 1 日~3 日報名
校內科展決審	115 年 2 月 24、25 日	115 年 2 月 12 日前繳交決審海報
臺北市科學展覽	報名時間：115 年 2 月 23 日 至 3 月 5 日 比賽時間：115 年 4 月 18-19 日	由校內科展特優作品代表參展
全國科學展覽	115 年 7 月 13-19 日	臺北市科展特優作品代表參展

● 國際科展

國際科展是國際上十分受到矚目的科學競賽，各國為提昇自身科學教育水準，促進國際間科學教育的交流，紛紛投入大量資源，辦理國際科展活動。許多研究機構及科技廠商也非常重視這項活動，贊助大會設立各類獎項。自民國八十年起，我國開始選拔學生代表參與國際科學展覽會，參加國家現已累計有美國、加拿大、香港、新加坡、紐西蘭、泰國、南非、墨西哥、德國及法國等國。

目前國內針對科學教育的目的不同，已將國際科展及全國科展的定位進行區分。全國科展的研究題材原則上以學生就學當年教材為主，培養學生對科學觀察研究之興趣。而國際科展的研究題材則不加限制，以發掘具備科學研究發展潛力之學生，並培養成為未來科學家為目的。

科展名稱	科展時程	備註
臺灣國際科展	報名時間：114 年 10 月下旬 比賽時間：115 年 1 月 31-2 月 7 日	由同學自行校內報名參加，再由設備組統一報給科教館。

● 旺宏科展

為了鼓勵台灣科學教育能向下紮根，創新獨立的思考能力能從高中（職）階段開始培養，財團法人旺宏電子教育基金會為全國高中（職）熱愛自然科學和應用科學的同學舉辦了「旺宏科學獎」，讓這些優秀的年輕人，得以在官方和學校競賽之外，重新體會一場不一樣的「生命原點」科學競技。

科展名稱	科展時程	備註
旺宏	1.報名時間：115 年 3 月上旬~5 月下旬	1. 每隊參賽成員以一

科學獎	2.公佈決賽入圍名單：115年7月中旬 3.決賽時間：115年9月中旬 (詳細時程請上官網查詢)	至三人為限，每人限報名乙隊。 2.由同學自行報名參加 3.獎勵優渥
-----	--	---

3、 科學研究獎助計畫

● 臺北市中小學科學研究獎助計畫（臺北市辦理）

臺北市教育局非常重視啟發青年學生對於科學的興趣，培養具有研究潛力的優秀人才。除推動各校開設「專題研究」課程，鼓勵學生合作學習，從事獨立研究。並積極利用本市資源辦理中學生科學研究獎助計畫，輔導有研究潛力的同學進行深入研究。

計畫名稱	科展時程	備註
臺北市中小學科學研究獎助計畫	校內報名時間： 115年3月31日前	由學校統一報名參加 9-10月成果評審及發表

● 青少年培育計畫（科教館辦理）

培育有潛力與興趣之中等學校學生參與科學研究，接受大學教授之指導；儲備基礎科學、應用科學之優秀研究人才及其研究成果參加臺灣國際科學展覽會。

*研究期間：

- (1) 計畫期間：115年2月25日至12月31日止。
- (2) 研究計畫實際執行期間約為6個月，自115年5月上旬開始，11月中旬前完成研究報告並參加國立臺灣科學教育館舉辦之臺灣國際科學展覽會報名手續，次年1~2月辦理初審與正式評審。

計畫名稱	科展時程	備註
115年青少年科學人才培育計畫	校內報名時間： 115年3月11日13:00前	由學校統一報名參加 9-10月成果評審及發表

校務綜合資料



學生
事務處



114 學年度第二學期 班級學生生活活動時程與重要事項彙整

活動名稱	年班	日期	重要注意事項	
期初駝客存摺 補登錄驗證	高一	3/11(三)	1. 心得完成→導師簽名→副班長收齊送至訓育組 2. 補 114 學年第 1 學期之服務時數	
	高二	3/12(四)		
班會金頭腦 天地競賽	高一、高二	3~4 月	月初發件，月底收件。	
	高三	3-4 月		
服務學習 -社會實踐評選	高一	初選 交件	3/2(一)	繳交成果展示海報一張、成果報告書紙本與電子檔
		決選 發表	3/20(五) 3、4 節	比賽時間 10:10~12:00，入選班級派 4-6 位代表參加進行發表
優良學生選舉	全校	提報	3/6(五)前	由導師提供推薦表。
		投票	3/31(二)	由在校生於當日進行線上投票。
<p style="text-align: center;">成年禮</p> 	高二	4/30(四)上午	<p>1. 高二共分為兩梯次進行，各班時間詳見邀請卡。</p> <p>2. 請家長事先協助：</p> <p>(1) 提供貴子弟兒時照片一張，供各班班長製作成長紀錄回顧，繳交方式請向各班確認。(自由參加)</p> <p>(2) 於邀請卡寫下給孩子的話，於活動當天的「家書傳情」環節交給孩子。</p>	
				
畢業典禮	高三	6/2(二)	實施方式詳細時間另行公布於校網畢業典禮專區。	
期末駝客 存摺驗證	高一	6/10(三)	1. 心得完成→導師簽名→副班長收齊送驗 2. 登錄 114 學年第 2 學期服務時數，逾期不受理，請於次學期期初驗證時間再行補交	
	高二	6/11(四)		

👉 服務學習機會去哪裡找？可參考校網學務處訓育組專區下方公告，陸續新增！

臺北市立建國高級中學114學年度高二【成年禮】儀典 家長出席調查表

親愛的家長，您好：

恭喜您！家中的大男孩，已經成長茁壯，開始踏上一個新的人生與學習階段了。經過一年多高中生活洗禮，不知道您的孩子是否有什麼樣的轉變與成長呢？在這個階段，為了幫助學生能夠積極自我省思與探索，並能用心面對新人生階段、扮演好不同的社會角色，我們舉辦了成年禮系列活動，包含有「新六藝闖關活動」與「成年禮儀典」等，主要期望學生能夠在活動實踐的過程當中，學習用正確的態度來面臨自己人生的轉變，並能夠運用這力量更成熟穩重面對社會群體生活，進一步能在其中開創一片屬於自己的天地。

建國中學邀請您參加**115年4月30日(四)上午於本校活動中心三樓**舉行的「成年禮儀典」。當天的儀式主要包括破蛹、感恩、蛻變、祝福與展翼五大主題。透過成長歷程的回顧，使孩子們省思過去、知恩惜福，接著將安排奉茶儀式感謝師長與家長，實踐感恩、尊重與愛。透過兩代家書傳情，提供家長對孩子成長叮嚀的空間，並鼓勵學生表達對家人的感恩心情。同時由家長授證紀念禮物給所有通過新六藝運動的同學們，最後由高二同學共同合唱，代表對未來的期許。當天邀請到建中校友，透過生涯發展的視野與經驗分享，給學弟勉勵與期許。各班活動流程如下：

時間	參加對象	活動內容	備註
8:40~10:00	201~214班 學生與家長	成長回顧→奉茶→家書傳情→成年授證→大合唱→校長致詞→禮成	201~214家長請於8:40~9:00依工作人員引導至活動中心3F就座。
10:25~10:55	全體高二學生	專題講座(家長自由參加)	201~214家長退場、215~228同學進場
11:00~12:20	215~228班 學生與家長	成長回顧→奉茶→家書傳情→成年授證→大合唱→校長致詞→禮成	215~228家長請於11:00~11:20依工作人員引導至活動中心3F就座。

成年禮活動流程小提醒：

1. 成長回顧：請您於**3/31(二)前提供1張孩子成長階段的照片給貴班家代**，檔名：「班級_學生座號姓名」，後續將由家代與班長彙整，照片為自由繳交。
2. 奉茶：藉著奉茶儀式表達感謝，活動結束後，奉茶用的建中特製茶杯贈予家長留念。
3. 家書傳情：邀請卡附「回函聯」，請寫下給孩子的成長祝福，於此環節交給孩子。
4. 授證：孩子於限期內完成新六藝認證可獲得授證禮，授證時請家長為孩子別上金色領帶夾與領針。家長也可以另外準備小禮物給孩子祝福喔！
5. 當日家長**不進班**，若您提早到校，可至資源大樓五樓休息，再由志工統一帶隊至活動中心。

建國中學 學務處訓育組 敬邀 115.3.6



-----請沿線撕下後繳交-----

臺北市立建國高級中學114學年度高二成年禮儀典【家長參與意願調查表】

- 1、本人為 二年_____班_____號 學生_____的家長
 可以參與 無法參與 115年4月30日(四)上午的「高二成年禮儀典」活動。
- 2、家長基本資料：

與學生的關係	家長姓名	聯絡電話
	(限填一名)	

※因場地空間有限，每位學生僅能有【1位家長】能於3F會場參與成年禮儀典，若有2位家長參加，請其中1位家長至活動中心4F看台區觀禮，敬請見諒！

家長簽名：_____

本回條請務必於**4/13(一)前**交給班長，班長統一收齊並填報出席統計後，轉交導師留存。

114-2 家長日社團活動組業務資料

一、114 學年度第一學期北市五項藝術競賽與社團榮譽榜

(一)音樂比賽個人組

項目	班級	姓名	等第	名次
鋼琴(Piano)獨奏	127	劉力齊	優等	1
小提琴(Violin)獨奏	227	邱懷賦	優等	2
小提琴(Violin)獨奏	122	陳堂輔	優等	3
大提琴 (Cello) 獨奏	317	陳兆祺	優等	1
鋼琴(Piano)獨奏	225	白尚恩	優等	2
鋼琴(Piano)獨奏	113	黃家澤	優等	4
小提琴(Violin)獨奏	226	陳佑寬	優等	2
小提琴(Violin)獨奏	116	蘇帆	優等	3
小提琴(Violin)獨奏	316	廖恩鋆	優等	5
小提琴(Violin)獨奏	123	吳坤哲	優等	7
小提琴(Violin)獨奏	112	蘇琪祐	優等	8
小提琴(Violin)獨奏	125	吳翊弘	優等	10
笙獨奏(傳統笙或 36 簧笙均可)	227	周紘宇	優等	1
大提琴 (Cello) 獨奏	216	邱瀚宇	優等	2

(二)音樂比賽團體組

項目	名次
管弦樂合奏	第 1 名
室內樂合奏-鋼琴三重奏	第 2 名
絲竹室內樂	第 1 名
合唱-男聲合唱	特優 第 1 名
室內樂合奏-口琴四重奏	優等 第 1 名

(三)美術比賽

項目	班級	姓名	名次
書法類	103	張智鈞	1
書法類	211	郭睿軒	3
書法類	213	陳柏宇	佳作
書法類	118	陳祥侑	佳作
書法類	217	王冠權	佳作
漫畫類	211	林士鈞	2
漫畫類	215	陳和祈	3
西畫類	211	林士鈞	2

(四) 社團參賽獲獎紀錄

- 棒球社榮獲
114 年臺北市學生棒球暑期聯賽-青棒乙組季軍。
114 年臺北市學生棒球秋季聯賽-青棒乙組亞軍。
- 足球社榮獲 教育盃中等學校 11 人制 季軍。
中等學校 5 人制，北區第八，晉級全國賽。
- 桌球社榮獲 教育盃 冠軍。
- 羽球社榮獲 教育盃 男子乙組團體亞軍。
- 排球社榮獲 中正盃 季軍。
- 網球社榮獲 乙組團體網球錦標賽 殿軍。
- 劍道社榮獲 114 年中華民國全國總統盃劍道錦標賽團體得分賽 高中男子組第二名、高中男子組第三名。
- 圍棋社榮獲 教育盃圍棋比賽：高一、高二、高三冠軍。
- 講演社榮獲 第七屆惠蓀盃全國高中職辯論比賽季軍。
第十二屆椰風盃全國高中職辯論比賽季軍。
- 英辯社榮獲 臺北市 114 學年度西塞羅高中學生英語辯論比賽最佳辯士一名(許有廷)。

二、114-2 全國音樂比賽賽程

時間	參賽社團	項目	比賽地點	出場序
3/1 (日)	樂旗	行進管樂	宜蘭運動公園	3
3/3 (二)	樂旗	管樂合奏	宜蘭縣文化局	4
3/4 (三)	合唱	男聲合唱	金車葛瑪蘭展演廳	20
3/8 (日)	管弦	弦樂合奏	宜蘭高中	1
3/9 (一)	口琴	口琴四重奏	羅東高中	13
3/11 (三)	管弦	管弦樂合奏	宜蘭縣文化局	5
3/12 (四)	管弦	鋼琴三重奏	羅東高中	1
3/12 (四)	管弦	弦樂四重奏	羅東高中	2
3/13 (五)	國樂	絲竹室內樂	宜蘭高中	6

三、2026 日本教育旅行

- (一)參訪時間：4/20(一)~4/25 日(六)。
- (二)參訪地點：金澤、京都、大阪。
- (三)參訪學校：石川縣金澤泉丘高校、大阪府北野高校、京都大學。
- (四)錄取名額：34 人。

四、115 年臺北市中華民國高中學生新加坡訪問團

(一)參訪時間：115 年 7 月 16 日（星期四）至 7 月 25 日（星期六），共計 10 日。

(二)主辦單位：臺北市政府教育局。

(三)承辦單位：臺北市教育局中等教育科、臺北市立中正高級中學、臺北市立建國高級中學、臺北市立第一女子高級中學、臺北市立中山女子高級中學、臺北市立復興高級中學

(四)參訪單位：新加坡文教機關（華僑中學、萊佛士書院、維多利亞初級學院、國家初級學院、淡馬錫初級學院）及我國駐外單位。

(五)錄取名額：12 名。

(六)交流內容：

- 1、拜會新加坡文教機關及我國駐外單位。
- 2、新加坡家庭接待活動。
- 3、學校課程：包括研習一般英文、新加坡多元文化、隨班上課及社團活動。
- 4、參觀新加坡文化經濟建設。
- 5、遊覽新加坡風景名勝。
- 6、其他活動。

清寒學生助學金



親愛的家長您好！

當學校幫忙清寒學生的同時，更希望他們能靠自己的力量完成學業，於是學校除了給予清寒學生助學金外，亦提供課餘時間助學計畫讓清寒學生可以靠自己的雙手賺取日常生活費用，然而這筆經費卻需要您的大力幫忙我們才有能力提供清寒學生進行助學計畫，一名學生一整年的助學計畫金平均大約是五萬元。如果有您對應提供愛心捐款，當這群清寒學生的貴人，捐助清寒學生助學金，您的相助，將使同學們在求學的路上，不只是受別人的幫助，也能藉由實踐助學計畫，付出己力回饋他人。再次誠摯地謝謝您對建中學子的關愛與提攜！

1. 捐款方式：請到學校首頁點入捐款項目(<https://www.ck.tp.edu.tw/nss/p/way>)，2. 下載並填寫「臺北市立建國高級中學接受各界捐款單」(捐款單下載 <https://www.ck.tp.edu.tw/nss/p/file>)。
3. 請特別註明「捐款予學務處生輔組清寒學生工讀費用」，並以正楷簽名。
4. 請至金融機構臨櫃匯款(需另負擔手續費)，目前恕無法使用 ATM 轉帳或無摺存款方式。
銀行別：台北富邦銀行公庫部
戶名：臺北市立建國高級中學地方教育發展基金
帳號：16050512700005
5. 煩請您於匯款後，將捐款單及憑證掛號郵寄「10066 臺北市立建國高級中學 總務處出納組收」或傳真(02-2305-2661)至本校總務處出納組。



建國中學學務處生活輔導組



防制校園霸凌宣導-家長篇

各位親愛的家長：

學校設有反霸凌投訴電話(02-23047272)，24小時由學務處生活輔導組與學務處學創人員值班處理，受理反應校園霸凌事件並設置投訴信箱(stud3@gl.ck.tp.edu.tw)，提供學生及家長投訴，如有投訴，將由專人處置及輔導，列管處理。

若家長們有從孩子口中聽到班上同學相關霸凌訊息，請儘速利用上述之電話或信箱告知，我們將快速啟動輔導機制，積極介入霸凌、受凌及旁觀學生輔導，必要時結合專業心理諮商人員協助輔導，以導正學生偏差行為。

霸凌四大要件 (依霸凌準則第4條規範)



- 1 持續**
行為一再持續發生
- 2 侵害態樣**
直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為
- 3 故意行為**
個人或集體故意之行為
- 4 損害結果**
產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響學習活動之進行

學校如何處理霸凌事件？

- 通報機制**：知悉疑似事件時，學校應立即於24小時內通報，並視當事人意願後啟動調查。
- 保護措施**：以輔導先行，積極提供修復式正義與介入性協助(如：陪伴、輔導等)，避免再次傷害。
- 專責小組**：事件經審查小組決定受理後，由3人或5人處理小組中應有1/2以上成員具調查人才庫之外聘專家，進行客觀、公正的調查。
- 懲處措施**：調查屬實後，提供心理諮商輔導與適當管教措施，視情節送權責單位依法定程序予以懲處。
- 預防教育**：定期舉辦法治教育、反霸凌與正向管教等活動，提升師生對霸凌的認識。

當子女遇到校園霸凌事件，我能如何幫助他



與孩子溝通

- 建立信任感：讓孩子知道，無論發生什麼事，都可以向您傾訴。
- 教導正確觀念：什麼是霸凌、如何保護自己。
- 鼓勵表達：如果遇到惡劣的語言霸凌行為，要勇敢說出來。

關注孩子的變化

- 性格改變：變得孤僻、退縮、情緒不穩定。
- 行為異常：身上傷痕、衣物損壞或遺失、要求額外的金錢。
- 學業成績下降：專注力不佳、逃避上學。

發現問題時!!!

- 保持冷靜，安撫孩子的情緒，告訴他您相信他。
- 安全證據：記錄事件時間、地點、相關人員等。
 - 將通訊或社交軟體互動紀錄截圖
 - 帶子女就醫及驗傷
 - 協助子女提出調閱監視器申請
 - 找證人證
- 尋求協助：
 - 告訴學校老師，由學務處通報
 - 尋求輔導室專業協助及輔導老師的諮詢陪伴
 - 撥打110/113，尋求警察/社工協助
 - 遇到嚴重傷害或恐嚇事件向警察局求助

陪伴孩子

- 提供支持：讓孩子感受到您的愛與關懷。
- 尋求專業協助：陪伴孩子接受心理諮商。
- 注意後續發展：關注孩子的心理狀況，給予長期支持。

注意事項

- ★不要責怪孩子：告訴孩子，發生這樣的事不是他的錯。
- ★不要隱瞞事實：及時向學校、相關單位通報。
- ★不要輕忽任何疑似事件：及早介入，才能更有效地保護孩子。

有哪些支持性資源

- 教育部防制校園霸凌專區：提供相關法規、案例分享、通報管道。
- 1953反霸凌專線：提供24小時諮詢服務及通報管道。
- 各級學校霸凌防制委員會：處理校園霸凌事件的專責單位。
- 各級學校校園事件處理會議：處理教師行為違法的專責單位。
- iWIN網路內容防護機構：提供網路霸凌宣導資料、線上申訴管道。



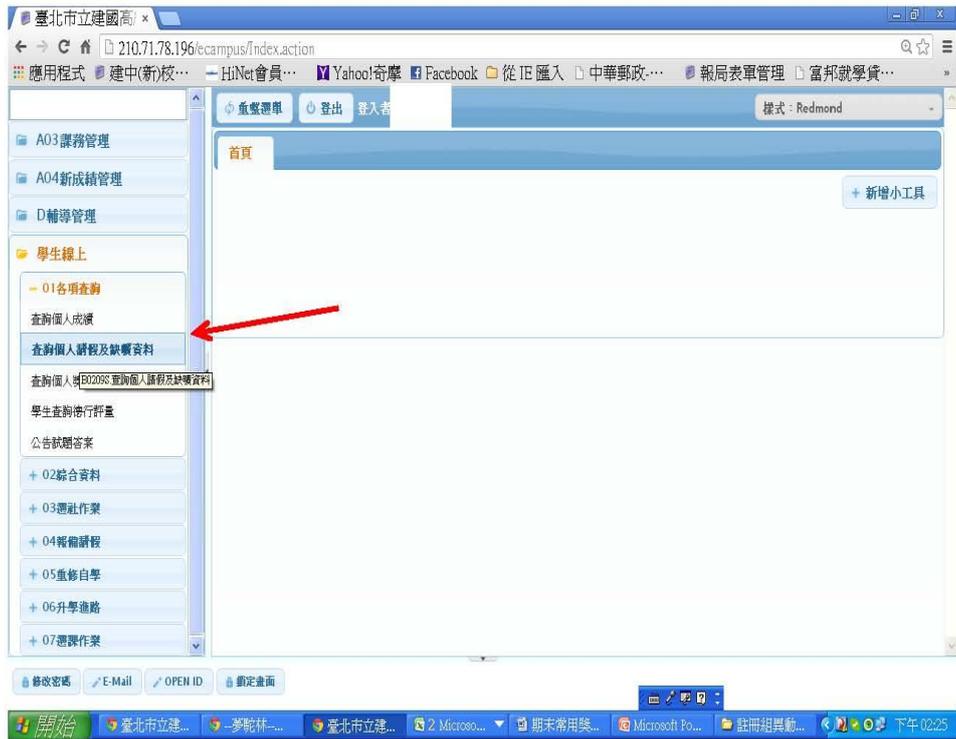
家長查詢學生出缺勤獎懲說明

- (1) 進入學校首頁 <https://www.ck.tp.edu.tw/nss/p/index>
- (2) 首頁下方學生家長專區，選取進入新校務行政系統
<https://sschool.tp.edu.tw/Login.action?schno=353301>



- (3) 家長請使用「單一身份驗證」登入，如您尚未有單一身份驗證帳號(親子帳號)，請至[酷課雲網站](https://cooc.tp.edu.tw/)或下載酷課 APP 進行親子綁定。(台北酷課雲 <https://cooc.tp.edu.tw/>)





臺北市立建國高

210.71.78.196/ecampus/Index.action

應用程式 建中(新)校... HiNet會員... Yahoo!奇摩 Facebook 從IE匯入 中華郵政... 報局表單管理 富邦就學貸...

重新選擇 登出 登入者 樣式: Redmond

首頁 查詢個人請假及缺曠資料 學生查詢德行評量

服務學習 特殊表現 導師評量 出缺獎懲

服務學習時數

學年	學期	班級	座號	服務學習時數
100	1			8.0
100	2			
101	1			
101	2			8.0
102	1			0.0

修改密碼 E-Mail OPEN ID 鎖定畫面

開始 臺北市立建... 夢駝林... 臺北市立建... 2 Microso... 期末常用獎... Microsoft Po... 註冊組異動... 下午 02:31

臺北市立建國高

210.71.78.196/ecampus/Index.action

應用程式 建中(新)校... HiNet會員... Yahoo!奇摩 Facebook 從IE匯入 中華郵政... 報局表單管理 富邦就學貸...

重新選擇 登出 登入者 樣式: Redmond

首頁 查詢個人請假及缺曠資料 學生查詢德行評量

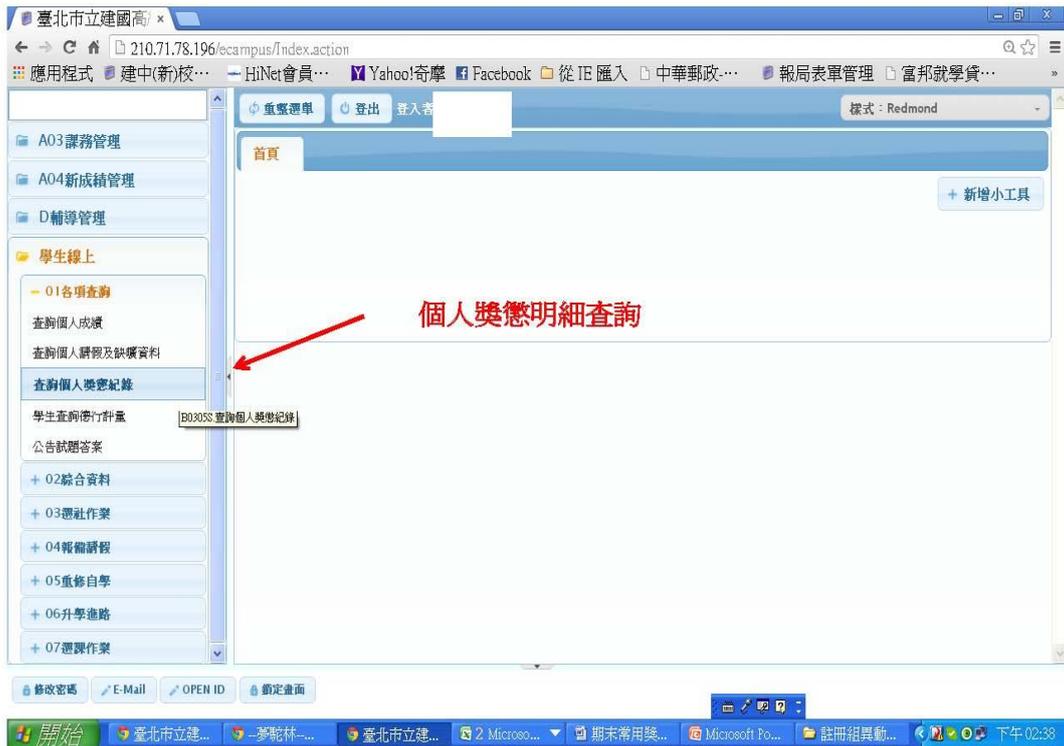
服務學習 特殊表現 導師評量 出缺獎懲

出缺獎懲次數統計

學年	學期	班級	座號	嘉獎	小功	大功	警告	小過	大過	曠課	事假	病假	表假	公假	升旗	遲到
100	1			1	0	0	0	0	0	4	0	9	0	0	0	0
100	2			8	0	0	0	0	0	0	0	19	0	7	0	1
101	1			1	3	0	0	0	0	3	0	58	0	3	4	5
101	2			1	0	0	0	0	0	3	0	23	0	6	7	5
102	1			1	0	0	1	0	0	0	0	110	0	4	5	2

修改密碼 E-Mail OPEN ID 鎖定畫面

開始 臺北市立建... 夢駝林... 臺北市立建... 2 Microso... 期末常用獎... Microsoft Po... 註冊組異動... 下午 02:34



個人獎懲明細查詢



學生在校作息時間規範

111.08.29 校務會議通過 111.09.04 核定

一、目的：為維護學生身心健康發展，衡酌高級中等學校階段學生成長生理需求，訂定本校學生在校作息時間相關規定，以健全學生身心發展，強調主動學習，提升學習品質。

二、依據：臺北市政府教育局 111 年 6 月 13 日北市教中字第 1113058060 號函。

三、規範要點：

(一)學習節數每週三十五節，包含必選修課程、團體活動時間及彈性學習時間，每日排課以七節為原則；其他早修、朝會升旗、午餐、午休、環境清掃、課間活動等為非學習節數之時間及活動內容。

(二)學生每日上學時間為 0810 及放學時間 1600；如因班級經營、課後社團活動、代表隊培(集)訓、學校重要活動或其他特殊需求，在學生安全無虞前提下，學校得調整部分上、放學時間。

(三)學生如因個人或家庭特殊因素，提早上學或延遲放學時，本校應提供適當安置場所或相關措施。

(四)本校於上午第一節開始上課以前，每週得實施全校集合活動至多一日；當週其餘日數，應由學生自主規劃運用，學生於上午第一節開始上課以前抵達上課地點即可。

本校於上午第一節開始上課以前，不得對學生實施任何學業成績評量。

(五)學生於非學習節數活動之參與狀況，不得列入出缺席紀錄；但得視其情節，採取適當之正向輔導管教措施。

前項管教措施，以運用正向管教措施為主，並得運用其他一般管教措施，惟僅限於口頭糾正、列入日常生活表現紀錄、通知監護權人協請處理、書面自省或靜坐反省。

(六)實施課業輔導，依「臺北市高級中等學校學習輔導實施要點」規定辦理。

(七)有關資優班、科學班及體育班，其作息時間依相關規定另定之。

四、本規範應依循民主參與之程序，與學生、教師及家長充分溝通，經校務會議通過後實施。

臺北市立建國高級中學

學生請假及銷曠實施要點

112.02.10 校務會議通過

113.08.29 校務會議通過

- 一、參加校內、外各種比賽、訓練、研習，應事先或當天辦好公假手續；若因故難以完成，應事先向師長報備申請展延並於展延期限內完成公假手續。
- 二、個人或團體公假，須由學生本人或團體召集人親自辦理手續，不可假手他人。
- 三、事假、公假應事先或當天填寫假單，經導師核准交生輔組登記員登錄，喪假可依狀況彈性處理，惟需於返校後3日內完成請假手續。
- 四、病假應經家長以電話與導師或教官室連絡登錄(2303-4381轉322、323)，並於返校3日內完成請假手續。2日(含)以上之事、病假須附上證明文件：就醫證明或家長證明書)。
- 五、寒、暑假返校日請假(不劃假卡以寒、暑假返校日請假專用假單請假)：事假最晚於休業式當天完成，返校日前若臨時有事或生病(須就醫相關證明)一定要請家長打電話至教官室請假登記，有電話報備登錄者，開學3天內補送假單免罰愛校服務，超過3天，依本要點第八款之罰愛校方式處置；未請家長電話報備登錄者，直接依本要點第八款之罰愛校方式處置，不予開學3天內補送假單免罰愛校服務之彈性處理，惟寒、暑假返校日不列入學期缺曠，未按上述規定完成請假者依學生獎懲規定警告乙次處置。
- 六、請假單應確實填註班級、座號、姓名、日期。假單一定要導師簽章始有效，2天(含)以上之假單須加輔導教官簽核始有效、3天(含)以上之假單須加生輔組長簽核始有效，5天(含)以上之假單除上述人員簽核外須加學務主任簽核始有效。
- 七、期中、期末考試因病無法到考者，應持公立醫院證明，辦好請假手續知會教務處。
- 八、逾時完成請假手續：未將假單在規定時間內送生輔組登記員登錄者，逾時14天內(不含假日)之假單，經導師親證無誤簽章核可後，生輔組或輔導教官將依情節輕重，罰常規教育愛校服務之處分：逾時1-5天(含)罰1次愛校服務；逾時6-10天(含)罰2次愛校服務；逾時11-14天(含)罰3次愛校服務，完畢後始可提出補請假申請，逾時14天以上之假單不予受理，曠課達42節(含)以上提學生事務會議審議處置。
- 九、同學若事、病、喪假有特殊原因無法於規定期限內找導師完成簽核，可至生輔組、輔導教官及學務老師處先辦理展延(事假事先或當天；病假、喪假返校3天內)並於展延期限內完成請假手續。
- 十、每週缺曠統計表於週四放學時公布(放於各班班級櫃)，各班風紀股長務必隔天轉達於相關同學，請同學確認簽名再交由導師瞭解班上之缺曠情形，並於規定時間內交回生輔組。
- 十一、學生若發現自己資料錯誤時，無論公假或事、病、喪假必須於資料錯誤日起算21日內完成更正(不含假日)，逾時不予受理。
- 十二、完成請假手續後，於假單上蓋日期戳章(上、下欄皆蓋)延虛線撕下後，將假單放置生輔組各年級登記欄內，以利生輔組人員登錄。
- 十三、學生在校因病請假者，須由護士簽證，導師、教官及學務老師准假，並取得離校證明，始能離校，未經辦理請假手續而私自離校者，依校規議處(學生康復返校後仍須按照銷假程序完成請假)。
- 十四、學生未經請假(或請假未准而缺席者)一律以曠課論，無故翹課者將依情節輕重處以警告(含)以上之處分，凡當學期曠課達42節(含)以上者，將提學生事務會議。
- 十五、因特殊個案關係，經相關單位提出說明證實後，得依個案特殊狀況處理。
- 十六、若有法定疫病具傳染性且恐有群聚狀況發生時，學校經相關人員討論後可決議是否給予防疫公假。
- 十七、新生始業輔導新生之請假以家長打電話至生輔組或教官室請假登錄即可，開學無須再補送假單。
- 十八、學生因陪產及撫育三歲以下之子女請假，依下列規定辦理，其成績考核依高級中等學生成績考查辦法第14條辦理。
 - (一) 陪產假：依法律規定，完成結婚登記之學生，其配偶分娩時，須陪同者。
 1. 須提供配偶其分娩之證明文件。
 2. 核假日數：5日；得分次申請，但應於配偶分娩日或流產日前後合計15日(含例假日)內請畢，其請假日數併入事假計算。

(二) 育嬰假:因須撫育未滿3歲之親生子女者。

1. 須提供出生證明文件。
2. 受撫育子女須未滿3歲，得申請育嬰假2年並辦理休學，期間至受撫育子女滿3歲止。
3. 請假前間保留學籍，於請假屆滿後回復學籍。

十九、學生因有心理不適、情緒困擾等情形請假，依「身心調適假」下列規定辦理：

1. 每次請假應以半日或1日為單位，1學期以3日為限，以中午時間為上、下午之區隔。
2. 須提供家長或實際照顧者同意之證明，辦理請假。
3. 身心調適假非屬事假，不適用高級中等學校學生學習評量辦法第二十一條第一項缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算之規定。
4. 本校規定之定期學業成績評量及學期補考期間，學生不得請身心調適假。
5. 學生申請身心調適假者，不得申領全勤紀錄。

二十、本要點經校務會議通過，校長核定後實施，修正亦同。

臺北市立建國高級中學

學生獎懲規定

112.02.10 校務會議修正通過

115.01.16 校務會議修正通過

壹、本規定依據「高級中等教育法第 51 條」、教育部「高級中等學校訂定學生獎懲規定注意事項」及本校「教師輔導與管教學生辦法」相關規定訂定之。

貳、學生之獎懲除另有規定外，悉依本規定辦理。

參、學生之獎懲應審酌下列情形，以為獎懲輕重之參考：

- 一、動機與目的。
- 二、態度與手段。
- 三、行為之影響。
- 四、家庭之因素。
- 五、平日之表現。
- 六、行為次數。
- 七、行為後之表現。

肆、學生之獎勵與懲罰，區分下列各項：

一、獎勵：

- (一) 嘉獎。
- (二) 小功。
- (三) 大功。
- (四) 特別獎勵：
 1. 獎品。
 2. 獎狀。
 3. 榮譽獎章。

二、懲罰：

- (一) 警告。
- (二) 小過。
- (三) 大過。

伍、有下列行為之一者記嘉獎：

- 一、服裝儀容經常整潔，足為同學模範。
- 二、禮節週到足為同學模範。
- 三、團體活動確有成績表現。
- 四、社團活動確有成績表現。
- 五、節儉樸實足為同學模範。
- 六、拾物或拾金不昧其價值輕微。
- 七、對同學合作互助。
- 八、服務公勤特別盡職。
- 九、擔任糾察特別盡職。
- 十、擔任接待外賓服務工作表現優良。
- 十一、擔任校內活動服務工作負責盡職。
- 十二、擔任校內活動服務工作熱心努力。
- 十三、自動為公服務。
- 十四、勸導同學向上，有具體實益者。
- 十五、領導同學為團體服務。
- 十六、愛護公物有具體事蹟。
- 十七、生活言行較前進步有事實表現。
- 十八、在大眾運輸工具上讓座予尊長或老、弱、婦、孺有具體事證者。
- 十九、協辦校內大型活動成效良好。
- 二十、其他優良行為合於記嘉獎。

陸、有下列行為之一者記小功：

- 一、代表學校接待外賓增進校譽。
- 二、擔任各級幹部負責盡職表現優異。
- 三、擔任旗手負責盡職表現優異。
- 四、大隊值星負責盡職表現優異。
- 五、擔任秩序糾察隊、交通服務隊等公勤負責盡職表現優異。
- 六、參加儀隊表現優異。
- 七、參加樂隊表現優異。
- 八、擔任環保服務隊、整潔評分員負責盡職，表現良好。
- 九、擔任外出證管理員負責盡職表現良好。
- 十、維護公物使團體利益不受損害。
- 十一、倡導正當課餘活動成效優良者。
- 十二、熱心公共服務能增進團體利益。
- 十三、見義勇為能保全團體或同學利益。
- 十四、敬老扶幼有顯著之事實表現。
- 十五、舉發弊害經查明屬實足以維護他人權利、公共利益或社會秩序者。
- 十六、拾物或拾金不昧其價值貴重。
- 十七、參加各種服務成績優良。
- 十八、擔任各項集會司儀負責盡職，表現優良。
- 十九、維護團體秩序表現良好。
- 二十、籌辦校內大型活動成效卓著。
- 二十一、其他優良行為合於記小功。

柒、有下列行為之一者記大功：

- 一、提供優良建議並率先力行，因而增進校譽。
- 二、愛護學校或同學確有特殊事實表現，因而增進校譽。
- 三、參加各種服務成績特優。
- 四、舉發重大弊害經查明屬實足以維護他人權利、公共利益或社會秩序者。
- 五、拾物或拾金不昧其價值特別貴重。
- 六、長期孝敬父母尊敬師長有具體事蹟。
- 七、幫助人為善不欲人知值得表揚。
- 八、有特殊義勇行為獲得優良之表揚。
- 九、特殊優良行為為全校學生之模範。
- 十、其他優良行為足於記大功。

捌、有下列行為之一者記警告：

- 一、對師長或同學言行不當，對當事人產生負面影響，情節輕微，經勸告仍未停止或改正者。
- 二、無故不服從師長指導、秩序糾察隊或班級幹部執行公務時之糾正而係屬初犯者。
- 三、規避公差勤務情節輕微者。
- 四、各項集會場合不守秩序，經勸導後仍不知改正者。
- 五、擔任學校各項幹部，未依規定做好幹部應做之事務，情節輕微者。
- 六、拾物或拾金不送招領欲據為己有情節尚輕者。
- 七、未經當事人同意侵犯他人隱私，情節較輕者。
- 八、破壞環境衛生，情節輕微者。
- 九、因過失破壞公物而不自動報告，情節輕微者。
- 十、不遵守請假規則。
- 十一、無故不參與班級整潔工作者。
- 十二、不按規定進出校區情節輕微者。
- 十三、違反學校校園使用行動載具及其它 3C 產品管理要點，情節較輕者。
- 十四、在教室、走廊、樓梯等建築物內，有影響教學、擾亂團體秩序或安寧之行為，情節較輕者(如:打球、玩滑板、玩牌、各項棋類、彈吉他以及其他足以擾亂團體秩序之事)。
- 十五、欺騙師長行為情節輕微者。
- 十六、故意損壞公物或攀折花木情節輕微者。
- 十七、上課不遵守課堂秩序，影響他人學習，經勸導後仍不知改正者。
- 十八、不遵守交通秩序情節輕微，經勸導後仍不知改正者。
- 十九、侵犯智慧財產權經舉發，情節輕微者。
- 二十、未經申請或學校相關單位同意擅自到學校非開放學生使用空間活動係初犯者。
- 二十一、攜帶或閱讀有礙青少年身心發展之圖書、資訊者係初犯者。
- 二十二、冒用他人證件、帳號或文件情節較輕者。

二十三、無故不參加開學典禮、休業式、幹部訓練者。

二十四、意圖侮辱中華民國，而公然損壞、除去或污辱中華民國之國徽、國旗者。

玖、有下列行為之一者記小過：

一、欺騙師長行為情節嚴重者。

二、故意損壞公物或攀折花木情節較重者。

三、不遵守交通秩序情節嚴重，不知改正且再犯者。

四、不按時完成註冊或補註冊經糾正不改者。

五、試場違規情節輕微者。

六、攜帶或閱讀有礙青少年身心發展之圖書、資訊不知改正且再犯者。

七、不假離校外出者。

八、拾物或拾金不送招領並據為己有情節嚴重者。

九、對師長或同學言行不當，對當事人產生負面影響，情節嚴重，經勸告仍未停止或改正者。

十、未依資訊休閒服務業管理自治條例規範時間進出網咖者。

十一、無故不服從師長指導、秩序糾察隊或班級幹部執行公務時之糾正而係屬累犯者。

十二、擔任學校各項幹部，未依規定做好幹部應做之事務，情節嚴重影響工作推展者。

十三、有吸菸、喝酒、嚼檳榔行為者。

十四、爬牆(穿越圍牆欄杆)進出校區嚴重影響校譽者。

十五、違反學校校園使用行動載具及其它 3C 產品管理要點，屢勸不聽或情節較嚴重者。

十六、在教室、走廊、樓梯等建築物內，有影響教學、擾亂團體秩序或安寧之行為，情節較重者(如:打球、玩滑板、玩牌、各項棋類、彈吉他以及其他足以擾亂團體秩序之事)。

十七、學生打架情節輕微者。

十八、有竊盜行為情節輕微者。

十九、以言語或文字侵害他人名譽情節輕微者。

二十、冒用他人證件、帳號或文件情節嚴重者。

二十一、上課不遵守課堂秩序，嚴重影響他人學習，係累犯不知改正者。

二十二、侵犯智慧財產權經舉發，情節嚴重者。

二十三、未經申請或學校相關單位同意擅自到學校非開放學生使用空間活動係累犯者。

二十四、未經當事人同意侵犯他人隱私，情節較重者。

二十五、惡意撕毀學校佈告者。

二十六、規避公差勤務情節嚴重者。

二十七、破壞環境衛生情節較重者。

二十八、經本校性別平等教育委員會或依法組成之相關委員會調查有性騷擾或性霸凌行為屬實，且情節輕微者。

二十九、經本校依校園霸凌防制準則所定程序，經調查屬實為霸凌行為，情節輕微者。

壹拾、有下列行為之一者記大過：

一、有欺侮、霸凌、毆打同學經調查屬實者。

二、言詞、行為嚴重污辱師長者。

三、強行借用，偷或搶他人財物者。

四、無照駕駛車輛或騎機車者。

五、有威脅恐嚇勒索行為者。

六、考試舞弊者。

七、有竊盜行為情節嚴重者。

八、冒用或偽造文書印章或塗改文件者。

九、攜帶、販賣違禁品或妨害公共安全者。

十、出入 18 歲以下禁止出入之場所者。

十一、酗酒、賭博者。

十二、學生打架情節嚴重者。

十三、以言語或文字侵害他人名譽情節嚴重者。

十四、有吸菸、嚼檳榔行為且屢勸不聽者。

十五、破壞環境衛生情節極為嚴重或屢勸不聽者。

十六、參加校外不良幫派組織者。

十七、吸食或注射違禁品者。

十八、有危害國家社會安全之行為者。

十九、攜帶凶器滋事者。

二十、違反政府刑罰或故意騷擾不受約束者。

二十一、經本校性別平等教育委員會或依法組成之相關委員會調查有性騷擾或性霸凌行為屬

實，且情節重大者。

二十二、經本校性別平等教育委員會或依法組成之相關委員會調查有性侵害行為屬實者。

二十三、經本校依校園霸凌防制準則所定程序，經調查屬實為霸凌行為，情節嚴重者。

壹拾壹、有關學生獎懲，全校教職員工均有提供參考資料之權利與義務。嘉獎、小功等獎勵會知導師，警告、小過加會學務老師簽註意見，由學務處核定後登錄校務行政系統；大功、大過會知導師、學務老師、輔導教師簽註意見，陳請校長核定後登錄校務行政系統；特別獎懲事宜應經獎懲會議通過陳請校長核定登錄校務行政系統。

壹拾貳、學生之獎懲，師長應列舉事實記出，經簽核後於學期結束時登錄在學生成績通知書內。

壹拾參、學生因違反性別平等且經調查屬實或違反重大校規而超出本要點規範外者，得另召開學生獎懲委員會議，將決議簽請校長特別處理之。

有關學生參加比賽獎勵標準，另訂之。

壹拾肆、當事學生或家長（監護人）認為學校處置不當致損害其權益時，得以書面向學校學生申訴評議委員會申訴（請參閱學生手冊中之學生申訴案件實施要點）。

壹拾伍、為鼓勵學生改過自新，改過銷過及懲罰存記要點另訂之（請參閱學生手冊中之學生懲罰存記暨改過銷過實施要點）。

壹拾陸、本要點經校務會議通過，校長核定後實施，修正亦同

學生懲罰存記暨改過銷過實施要點

102.9.24 修正

- 壹、目的：為鼓勵學生改過自新、敦品勵學及奮發向上，特訂定此要點。
- 貳、依據：本要點係依本校「教師輔導與管教學生實施要點」及「學生獎懲實施要點」辦理。
- 參、懲罰存記辦理原則：
- 一、受理對象：凡違犯校規學生，經導師或輔導老師或輔導教官認定，確有悔悟及改過自新之意願者。
 - 二、申請人：導師或輔導教官或輔導老師。
 - 三、申請時間：懲罰未公布前。
 - 四、申請程序：
 - (一)由申請人向生輔組長提出申請（申請表如附表一），並經導師、輔導教官、輔導老師簽署後，交由輔導教官保存，存記期間須填寫行為改變計畫（申請表如附表一），由三導共同考核，俾作為存記期間之紀錄。
 - (二)考核期限結束並完成規定之愛校服務時數再向輔導教官領回申請表，送導師、輔導老師簽署，完成後送生輔組長審核，審核通過經學務主任及校長核示後始可註銷存記紀錄。
 - (三)考核期間不得再違反校規，否則取消存記並加重處罰，同時應於存記期間完成愛校服務，考核期限及次數律定如下（凡因愛校服務或寒暑假返校打掃未到之存記，除下列律定次數外須另補足愛校服務和寒暑假返校打掃未完成時數）：
- 肆、改過銷過辦理原則：
- 一、受理對象：凡核定懲罰之學生，確有改過自新之意願者。
 - 二、申請人：學生本人。
 - 三、申請時間：改過銷過之辦理應於在學期間完成，離校後即不再受理
 - 四、申請程序：
 - (一)學生於受懲罰後主動向輔導教官提出改過銷過申請，並經學生、家長、導師、輔導教官、輔導老師簽署後，交由輔導教官保存，銷過期間須填寫行為改變計畫（申請表如附表二），由三導共同考核，俾作為銷過期間之紀錄。
 - (二)銷過考核期限結束並完成規定之愛校服務時數再向輔導教官領回申請表，送導師、輔導老師簽署後送生輔組長審核，審核通過經學務主任及校長核示後始可註銷紀錄。
 - (三)改過銷過期間不得再違反校規，否則得取消銷過申請或延長銷過期限，

同時應於銷過期間完成愛校服務，考核期限及次數律定如下(凡因愛校服務或寒暑假返校打掃未到之銷過，除下列律定次數外須另補足愛校服務和寒暑假返校打掃未完成時數)：

銷過類別	警告 1次	警告 2次	小過 1次	小過 2次	大過 1次	大過 2次
考核期限	2個月	3個月	4個月	6個月	8個月	10個月
愛校服務	2次	3次	4次	6次	8次	10次

伍、本要點經 校長核定後實施，修正亦同。

臺北市立建國高級中學學生懲罰存記申請表						
學號		懲罰日期	年 月 日	懲罰種類		
班級		違規事實				
座號		考核期限	自 年 月 日至 年 月 日止			
姓名			(個月)			
申請理由 (含檢討反省) (註1)						
申請人	導師		申請 簽署	導師 (註2)	請協助學生存記期間之考核	
	輔導 教官			輔導 教官 (註2)	請保存並協助學生存記期間之考核	
	輔導 老師			輔導 老師 (註2)	請協助學生存記期間之考核	

【填寫說明】

1. 本單由申請人向生輔組長提出申請，並經導師、輔導教官、輔導老師簽署後，交由輔導教官保存，銷退期間須填寫行為改變計畫，由三導共同考核，俾作為存記期間之紀錄。存記考核期限結束並完成規定之愛校服務時數再向輔導教官領回申請表，送導師、輔導老師簽署後送生輔組長審核，審核通過經學務主任及校長核示後始可註銷存記。
2. 存記期間不得再違反校規，否則取消存記申請或延長存記期限，同時應於存記期間完成愛校服務，觀察期限及次數律定如下(凡因愛校服務或寒暑假返校打掃未到之存記，除下列律定次數外須另補足愛校服務和寒、暑假返校打掃未完成時數)：

	警告 1 次	警告 2 次	小過 1 次	小過 2 次	大過 1 次	大過 2 次
觀察期限	2 個月	3 個月	4 個月	6 個月	8 個月	10 個月
愛校服務	2 次	3 次	4 次	6 次	8 次	10 次

註1：請寫出對所犯過錯之檢討，並詳閱存記程序。

註2：請三導師簽署，並協助考核學生存記期間表現。

附表二(背面)

行為改善計畫					
學生填寫		輔導教官 考核	輔導老師 考核	導師 考核	
改 善 目 標	預定期程				
	預定期程				
	預定期程				

存 記 審 查 意 見

輔導 教官 (註3)		導師 (註3)	
輔導 老師 (註3)		生輔 組長	經審查， <input type="checkbox"/> 同意/ <input type="checkbox"/> 不同意註銷存記紀錄。
學務 主任		校長	

註3：請導師、輔導老師、輔導教官參閱計畫，提供審核意見。

臺北市立建國高級中學學生 改過銷過申請表						
學號		懲罰日期	年 月 日	懲罰種類		
班級		違規事實				
座號		考核期限	自 年 月 日至 年 月 日止			
姓名			(個月)			
申請理由 (含檢討反省) (註1)						
申請人	學生	申請簽署	導師 (註2)	請協助學生銷過期間之考核		
			輔導 教官 (註2)	請保存並協助學生銷過期間之考核		
	家長		輔導 老師 (註2)	請協助學生銷過期間之考核		

【填寫說明】

- 1.本單由學生於受懲罰後主動向輔導教官提出銷過申請，並經家長、導師、輔導教官、輔導老師簽署後，交由輔導教官保存，銷過期間須填寫行為改變計畫，由三等共同考核，俾作為銷過期間之紀錄。銷過考核期限結束並完成規定之愛校服務時數再向輔導教官領回申請表，送導師、輔導老師簽署後送生輔組長審核，審核通過經學務主任及校長核示後始可註銷紀錄。
- 2.銷過期間不得再違反校規，否則取消銷過申請或延長銷過期限，同時應於銷過期間完成愛校服務，觀察期限及次數律定如下(凡因愛校服務或寒暑假返校打掃未到之銷過，除下列律定次數外須另補足愛校服務和寒暑假返校打掃未完成時數)：

	警告 1 次	警告 2 次	小過 1 次	小過 2 次	大過 1 次	大過 2 次
觀察期限	2 個月	3 個月	4 個月	6 個月	8 個月	10 個月
愛校服務	2 次	3 次	4 次	6 次	8 次	10 次

- 註1：請寫出對所犯過錯之檢討，並詳閱銷過程序。
 註2：請三導師簽署，並協助考核學生銷過期間表現。

附表二(背面)

行為改善計畫					
學生填寫		輔導教官 考核	輔導老師 考核	導師 考核	
改善 目標	預定期程				
	預定期程				
	預定期程				

銷 過 審 查 意 見

輔導 教官 (註3)		導師 (註3)	
輔導 老師 (註3)		生輔 組長	經審查， <input type="checkbox"/> 同意/ <input type="checkbox"/> 不同意註銷懲處紀錄
學務 主任		校長	

註3：請導師、輔導老師、輔導教官參閱計畫，提供審核意見。

生活輔導 Q&A 時間

1. 學生因違反校規被記警告(含以上處分)該怎麼辦?

若不慎被記警告或以上處分，請遵循以下「三導考核」流程：

1. **申請：**處分登錄系統後，至學務處領取「改過銷過申請表」。
2. **考核：**由導師、輔導老師、學務老師共同觀察考核。
3. **條件：**考核期間不可再犯，並需完成規定的愛校服務。
4. **認證：**經三導認證，送生輔組長、學務主任及校長批核後，即可銷除紀錄。

2. 學生缺曠問題、請假逾時該如處理?

假別	申請時限	檢附證明
事假 / 公假	事先完成	需附證明或家長說明
病假	返校後 3 天內	超過 2 天需附證明(掛號、健康中心或診斷證明)或家長說明
喪假	彈性處理	需證明(訃聞)

逾時請假罰則：

- 1-5 天：愛校服務 1 次
- 6-10 天：愛校服務 2 次
- 11-14 天：愛校服務 3 次
- 超過 14 天：不予受理（累計 42 節缺曠將提報學生事務會議）

生輔組長重要叮嚀（權益保障）：

請讓學生養成「定期檢查」的習慣，避免時效過期無法補救：

- **自主檢查：**自行上「校務行政系統」查看缺曠及獎懲。
- **週報表確認：**每週四放學前，請至班級確認缺曠週報表並簽名。
- **錯誤修正：**若被誤記缺曠，請於 2 週內（發生日起算）填寫缺曠更正單。
- **公假補辦：**若因行政疏漏未請公假，同樣須於 2 週內請相關單位補請。

臺北市立建國高級中學學生 改過銷過申請表						
學號		懲罰日期	年 月 日	懲罰種類		
班級		違規事實				
座號		考核期限	自 年 月 日至 年 月 日止			
姓名			(個月)			
申請理由 (含檢討反省) (註1)						
申請人	學生	申請簽署	導師 (註2)	請協助學生銷過期間之考核		
			輔導 教官 (註2)	請保存並協助學生銷過期間之考核		
	家長		輔導 老師 (註2)	請協助學生銷過期間之考核		

【填寫說明】

- 本單由學生於受懲罰後主動向輔導教官提出銷過申請，並經家長、導師、輔導教官、輔導老師簽署後，交由輔導教官保存，銷過期間須填寫行為改變計畫（申請表如附表二），由三導共同考核，俾作為銷過期間之紀錄。銷過考核期限結束並完成規定之愛校服務時數再向輔導教官領回申請表，送導師、輔導老師簽署後送生輔組長審核，審核通過經學務主任及校長核示後始可註銷紀錄。
- 銷過期間不得再違反校規，否則取消銷過申請或延長銷過期限，同時應於銷過期間完成愛校服務，觀察期限及次數律定如下(凡因愛校服務或寒暑假返校打掃未到之銷過，除下列律定次數外須另補足愛校服務和寒暑假返校打掃未完成時數)：

	警告 1 次	警告 2 次	小過 1 次	小過 2 次	大過 1 次	大過 2 次
觀察期限	2 個月	3 個月	4 個月	6 個月	8 個月	10 個月
愛校服務	2 次	3 次	4 次	6 次	8 次	10 次

註1：請寫出對所犯過錯之檢討，並詳閱銷過程序。

註2：請三導師簽署，並協助考核學生銷過期間表現。

行為改善計畫

學生填寫		輔導教官 考核	輔導老師 考核	導師 考核
改善 目 標	預定期程 (日期)			
	預定期程 (日期)			
	預定期程 (日期)			

銷 過 審 查 意 見

輔導 教官 (註 3)		導 師 (註 3)	
輔導 老師 (註 3)		生 輔 組 長	經審查， <input type="checkbox"/> 同意/ <input type="checkbox"/> 不同意註銷懲處紀錄。
學務 主任		校 長	

註 3：請導師、輔導老師、輔導教官參閱計畫，提供審核意見。

交通安全宣導

家長您好：

感謝您配合學生接送的安全指引，以下是一些提醒與建議，供您參考：

1. 停車位置：請將車輛停靠在安全的路段，避免在路口轉角處或校門口前方臨停，這樣可以降低學生上下車時發生交通事故的風險，並保障其他用路人的安全。
2. 學生下車位置：若您選擇在南海路靠左側讓學生下車，建議學生坐後座，並從駕駛座後方（左後方）下車，這樣會更為安全。從副駕駛座下車相對風險較高，因此若學生需要從副駕駛座下車，建議選擇在對面的歷史博物館下車，會更加適宜。
3. 停車與步行：若情況允許，可以將車輛停放在稍遠處，讓學生步行至校園。這不僅能增強學生的心肺功能，還可以減少校門口的交通壅塞，避免耽誤您的行程。

以上，感謝您的理解與配合，共同為學生創造一個安全的上下學環境！

建國中學學務處生活輔導組



114-2

健康中心



依據公文

發文日期：中華民國112年1月10日

發文字號：北市教體字第1123004125號

一、依據教育部國民及學前教育署112年1月6日臺教國署學字第

1110184909號函辦理。

二、近視是疾病需控度治療，爰建議家長定期帶近視子女至眼科醫師檢查及配合治療，診斷學生視力情況是否為屈光不正(近視、遠視、散光)或弱視等相關視力疾病，及是否需要矯治或治療，由於近視是疾病必須就醫治療以控制度數，配戴眼鏡僅是矯正視力而非治療(不能控制度數)。

三、如學生經配戴眼鏡後視力檢查正常之學生於校內進行視力篩檢結果，其裸眼視力任一眼低於0.9(指0.8(含)以下)，仍需定期就醫，配合醫囑治療以抑制度數增加，以免未來成為高度近視患者(失明高風險族群)或其他視力疾病之發生。

為避免開學就醫潮，請學校放寬視力複檢期限，例如：**鼓勵家長利用寒暑假期間帶子女至眼科院所檢查視力**，視力檢查後1至2個月至眼科院所完成檢查即可。

學校每學期進行視力檢查並發放通知單或複檢通知單是希望家長重視子女視力健康問題，並定期檢查積極治療
為避免開學就醫潮，建議家長可利用**寒暑假期間**帶子女至眼科院所檢查視力，處理請參閱以下方式：



視力回條複檢原則

視力複檢矯治單須完整敘明一下資料:

1. 診斷:近視?遠視?弱勢?其他
2. 度數?
3. 醫師建議處理:散瞳?配鏡矯治?....
4. 就醫診醫療院所名稱?
5. 家長簽名



為持續維護貴子女的健康，請貴家長仍能於日常生活中，繼續協助保持良好的生活飲食習慣。於此再提供相關營養資料，作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力，使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

- 一、飲食要平衡，營養要平均分配在三餐中。
- 二、每天喝2至3杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素B，促進學童生長，防止齲齒。
- 三、早餐的營養必須均衡，並包括1份高蛋白質的食物。例如：牛奶1杯、荷包蛋1個或白煮蛋1個、饅頭1個、水果1份。
- 四、學童由於活動量大，學童除正餐外，可增加1~2次點心，尤其學童下午放學時可提供1次點心（最好是奶類製品）。
- 五、多喝開水促進正常排泄，維護健康。
- 六、每天要作適量運動，並且持之以恆。
- 七、不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間責罵學童。

視力保健建議及注意事項：

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視（度數>500度），而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
- 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少2小時可預防近視，**近距離**用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
- 五、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

臺北市立建國高級中學 健康中心敬啟 2024年7月30日

身高體重視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 高年班 號000，醫師檢查結果：

目前有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜塑型 → 戴鏡視力 右：_____ 左：_____

未使用上述輔具時（角膜塑型不填）：裸視視力 右：_____ 左：_____

若有異常，請打勾（可複選）

1. 弱視（ 右眼 左眼 ）

2. 屈光不正

散瞳：是 否

度數：

（請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數）

(1) 近視 右：_____度 左：_____度

(2) 遠視 右：_____度 左：_____度

(3) 散光(負值) 右：_____度 左：_____度

3、其他異常（請註明）_____

醫師建議處理

1. 長效散瞳劑（阿托平 Atropine）

2. 短效散瞳劑

3. 其他藥物 _____

4. 配鏡矯治

5. 更換鏡片

6. 遮眼治療

7. 配戴隱形眼鏡（軟式 硬式）

8. 角膜塑型片

9. 視力保健衛教

10. 其他 _____

11. 定期檢查(建議回診：_____年 _____月 _____日)

眼科醫師與學校聯絡事項：



傳染病通報須知

請參閱建中首頁-學生家長專區-防疫專區-各類傳染病須知暨通報

各類校園傳染病須知暨通報

發布單位：學務處 | 發布者：護理師1

依據「臺北市各級學校校園傳染病通報及相關作業」之規定。

倘若有上呼吸道不舒服的症狀、發燒、嘔吐及腹瀉等身體不適，請落實「生病不上課、不上班」的原則，盡速就醫以釐清病情，並於就醫後（包含確診及疑似診斷）通知師長，以利於學校知悉後能盡快提供相關的防疫作為，避免疫情擴散，防範群聚事件發生。

有關各類傳染病之請假及防疫規定如下：

新冠肺炎：

1. 有呼吸道症狀（如：流鼻水、咳嗽或打噴嚏）建議居家休息，並儘量避免非必要的外出，在症狀緩解且退燒24小時後（沒有症狀治療藥物的情形下），可恢復正常活動。

2. 有症狀期間及症狀緩解後5日內，應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節及落實手部衛生，並特別注意下列事項：

- (1) 保持室內空氣流通。
- (2) 用肥皂或其它清潔用品勤洗手，維持手部衛生。
- (3) 生病時儘量在家休養，避免前往公共場所，外出時請全程正確佩戴口罩，

並注意呼吸道衛生、咳嗽禮節及保持社交距離。

流感：請佩戴口罩，適當休息、多補充水分，依照醫師指示配合服藥及治療，**在家休息5日；須退燒至少滿24小時才能返回上課**，並佩戴口罩直至相關症狀（咳嗽、肌肉酸痛、流鼻水、喉嚨痛）解除滿24小時為止。

水痘：於皮疹一出現後至少應停止上學7天（含假日），或至所有病灶完全結痂變乾為止。

腸病毒：經診斷為腸病毒（含醫師確診及疑似），應請假至少7天（含假日），以降低疾病傳播機會。

病毒性腸胃炎：諾羅病毒為病毒性腸胃炎常見病原，具高傳染性，確診為諾羅病毒感染應停止上班、上課，採清淡飲食，待「症狀解除48小時後」才可恢復上班、上課。

餐飲從業人員（廚工）應停止處理食物。

於居家休息期間必須核實通報學校，通報路徑：<https://forms.gle/RgcJTx3eFdomswZ88>

並在家休息，可自行下載或返校後至生輔組填寫「校園傳染病請假單」如附件，以「病假」登記（不列入缺曠），其他類型傳染病請通知健康中心協助處理。謝謝您！

校務綜合資料



總務處





一、四聯單及三聯單繳費



感謝各位家長協助合作，本校近三年的線上繳費率皆超過98%。本學期線上繳費期間為3/12(四)至3/25(三)，相關操作說明請參考下方總務處公告連結。

<https://reurl.cc/XaO8ZR>



二、線上設備報修



「學校首頁」點選「設備報修」



於報修系統點選「申請報修」



二、校內設備報修概況

- 學校有多棟建物且分散，相關維護所需人力、物力甚巨；另本校班級數眾多，教學設備、班級公物維護不易，請提醒家中學子珍惜資源。
- 因人力、資源有限，總務處會自報修系統中挑選影響環境安全或教學活動最多的設備優先修繕，另部分維修須考量物料購買或外部廠商排修的時間，可能在報修後須經過一段時間等待，若時間較久可直接至總務處詢問處理情形。



三、去年完成工程_1_校園西側至活動中心前地平整修



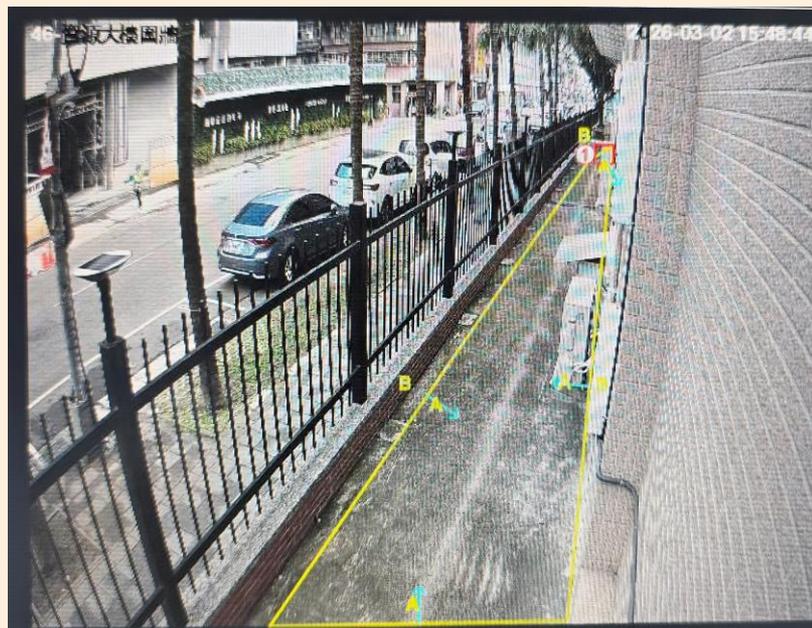
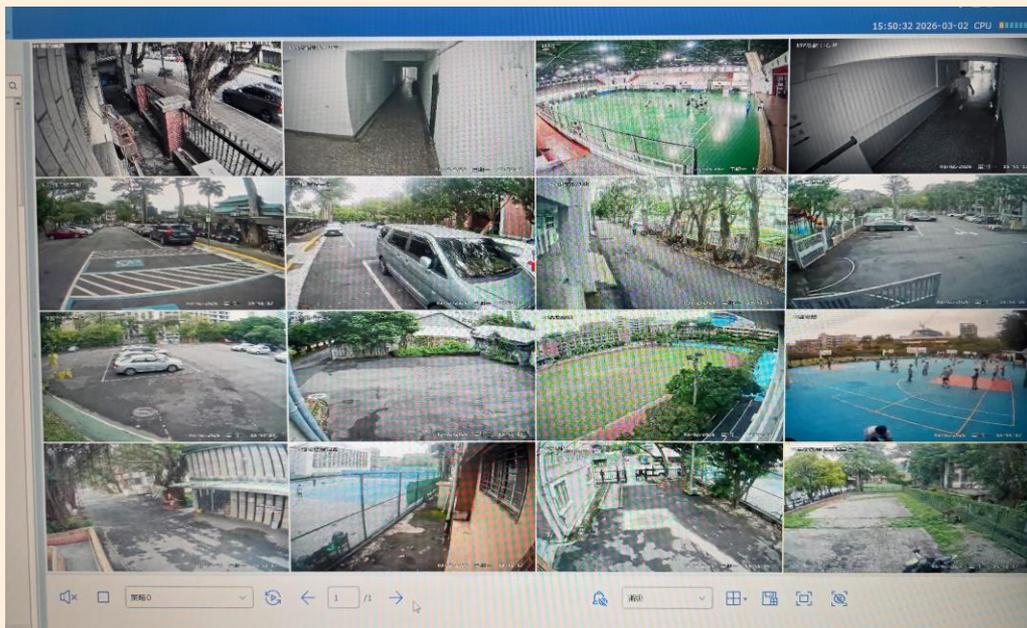


三、去年完成工程_2_資源大樓環境整修工程





三、去年完成工程_3_校園監視器更新工程





三、去年完成工程_4_高三教室環境整修工程





三、今年規劃工程

- 正誼樓走廊地平暨排水整修工程
- 活動中心電力暨空調改善工程
- 資源大樓電力整修工程
- 夢紅樓空調整修工程
- 高二普通教室環境改善工程

臺北市立建國高級中學 114 學年第 2 學期註冊繳費說明

一、重要說明：本校配合數位化政策，基於環保減少紙張使用，不另行發放紙本繳費單，請同學至「臺北市校園繳費系統」查詢繳費單後進行線上繳費或列印繳費單繳費，繳費系統提供多元繳納方式可供選擇。

二、註冊繳款類別：「學雜費四聯單」及「代收代辦費三聯單」兩種

年級	四聯單/張數	三聯單/張數	合計張數
高一	1.學費及雜費等	1.書籍費及其他	2 張
高二	1.學費及雜費等	1.書籍費及其他	2 張
高三	1.學費及雜費等	1.書籍費及其他	2 張

繳費開始日 3/12
登入才會出現繳費單!!!!

三、繳費期間：

115 年 3 月 12 日 (四) 0:00 ~ 115 年 3 月 25 日 (三) 23:59。

四、繳費方式：

(一)以「**臺北市校園單一身分驗證帳號密碼**」登入

(二)臺北市府教育局校園繳費系統網址：

<https://epay.tp.edu.tw/ePay/Account/LoginSelect>

(三)操作方式：請依畫面指示操作

(四)繳款：自行選擇繳款通路於線上操作或是列印出紙本實體繳納

★完成繳納請務必上傳繳費證明：【線上付款成功截圖畫面】或【蓋有收款章的紙本存查聯】

臺北市校園單一身分驗證服務

(1)帳號:ck+學號 範例:ck11300000

(2)預設密碼:身分證後 6 碼

如遇問題請參考資媒組公告**常見問題**

<https://www.ck.tp.edu.tw/nss/p/LDAP>

忘記帳密:請自行利用忘記密碼功能處理，或學生本人**親自攜帶學生證**前來網管中心辦理。(因故尚未取得學生證者請先至註冊組進行學生身分確認)分機 627/629

※線上繳納可使用信用卡或行動支付等，若想實體繳納通路如下：

	四聯單	三聯單	備註
銀行臨櫃	1.須持紙本 2.臺北市內各銀行(不含郵局)、信用合作社、農會及台北富邦銀行各縣市分行	1.須持紙本 2.限台北富邦各分行	
四大超商繳款	持紙本或手機下載繳款條碼	持紙本或手機下載繳款條碼	

★想以【親子綁定】進行繳款之家長：可先至臺北市府教育局－酷課 APP 及親子綁定專區做線上綁定申請（至臺北市教育局網站搜尋關鍵字：親子綁定）。

學校將審核家長「線上綁定申請資料」，審核通過後，家長可於綁定信箱收到確認訊息，隨後即可至校園繳費系統(單一身份驗證服務)登入使用(審核窗口：本校註冊組 分機 205/216)。

★新版親子帳號綁定操作指引網址：111 年 8 月 1 日版(<https://reurl.cc/qN5KLE>)。

五、繳費證明：學生家長欲向服務單位申請子女學雜費補助，繳費證明文件可至「臺北市府教育局校園繳費系統」自行下載並印出電子繳費證明單。(如需用印可攜至出納組辦理)

★開學當天實施總務股長幹部研習會，已由出納組長示範說明，並請總務股長回班宣導。

★有關三四聯單繳費期限、方式及說明亦可至校網/學生專區/學雜費繳費專區，瀏覽連結繳費系統操作影片及相關說明。

請家長協助事項：

1. 依限完成繳款，事關註冊及其他學生相關權益。
2. 完成繳納後，請務必於校園繳費系統內上傳：【付款成功截圖畫面】或是【蓋有收款章的紙本存查聯】。
3. 毋須將繳費證明繳回學校，倘有特殊需求申請補助，可至「臺北市政府教育局校園繳費系統」自行下載並印出電子繳費證明單。
4. 請詳閱校網公告：
 - (1) 註冊組於校網公告之「114 學年第 2 學期註冊須知」。(分機 204/205/216)
 - (2) 學生專區內點選出納組【學雜費繳費專區】(分機 504/512)
5. 為完善本市智慧校園無現金環境，推動悠遊付親子綁定繳納學雜費服務，家長完成親子綁定後可利用悠遊付快速繳納學雜費。
6. 家長透過簡易步驟即可完成悠遊付親子綁定 (<https://reurl.cc/QWYyNo>)，以達使用無現金繳費服務。

校務綜合資料



輔導室



輔導室

從高一開始，看見孩子的方向

撰文：本校輔導教師群

保持學習興趣，比名次更重要！

心理學中有一個概念叫做「心流」，由 Mihaly Csikszentmihalyi 提出。他指出，當一個人面對的挑戰與自身能力相當時，最容易投入其中、忘記時間，也最能感受到成就與滿足；太簡單會覺得無聊，太困難則容易焦慮與退縮。

高中學習其實也是如此。從國九升上高一，課程深度與競爭環境都明顯改變，有些同學發現自己不再那麼「輕鬆領先」，甚至成績與過往落差明顯，難免感到挫折。這時候，真正需要調整的，往往不是能力，而是心態——學習的價值，不在於每一次都名列前茅，而在於是否願意在適度的挑戰中持續投入。

校園裡或許有少數能力特別突出的學生，但更多孩子正在學習如何與壓力共處、與自己比較。當孩子因一時表現不如預期而想放棄某些科目時，我們更希望他們能理解：成績的起伏是過程的一部分，而興趣與動機，才是走得長遠的關鍵。

學習是一場長跑。成績不必樣樣頂尖，只要穩定進步、保持投入，就是值得肯定的表現。真正能走得遠的孩子，往往不是最聰明的，而是最能持續學習的。

充實課外體驗，讓探索更立體！

108 課綱之下，大學選才更加重視學生的「學習歷程」與「多元表現」。無論是個人申請、特殊選才、繁星推薦，或其他升學管道，都期待看見學生與科系之間的適配性——也就是孩子如何透過課內外經驗，逐步確認自己的興趣與能力。

鼓勵孩子參與課外體驗，不只是為了升學資料，更是為了真實的探索與成長。舉例而言：

- **校內社團**：學術性、康樂性或服務性社團，都能培養團隊合作與自我管理能力。
- **寒暑假大學營隊**：已有方向的孩子，可深入相關領域；尚在探索中的孩子，不妨跨領域參與，增加接觸面。
- **國際互動與線上交流計畫**：近年許多學校與海外單位以視訊合作方式進行專題交流，在條件允許下，是拓展視野的好機會。

課外體驗的價值不在於「集點」，而在於孩子是否從中有所體會、有所反思。真誠投入，比活動數量更重要。

選對高二班群，非常重要！

本學期高一學生將進行班群選擇。班群的概念近似過往的類組，但在 108 課綱架構下，學校課程更細緻分流，學生可依興趣與未來規劃選擇適合的學習方向。

選擇適合的班群，孩子會在課程中感到意義與方向，身邊也較多志趣相投的同儕；若選擇不符興趣，則容易在學習過程中反覆質疑自己，甚至影響後續升學準備。因此，班群選擇不只是科目安排，更是一次自我探索與生涯思考的練習。

若孩子對大學科系仍感陌生，建議可多利用公開活動進行認識。例如每年三月於國立臺灣大學舉辦的杜鵑花節，各學系皆設有攤位與說明活動，是了解不同專業領域的良好機會。參與的重點不在於「非讀某校不可」，而是在於透過完整的科系介紹，幫助孩子看見更清楚的選擇方向。

近年大學入學管道中，申請入學比例已持續提升，多元資料與適性探索的重要性愈發明顯。這些趨勢都提醒我們：高一並非只是銜接階段，而是三年高中學習與未來升學準備的起點。

給家長的一句話

高一，是孩子重新定位自己的關鍵一年。已經有方向的孩子，我們鼓勵他深化興趣、累積實力；尚未定向的孩子，我們鼓勵他多嘗試、多提問，保留好奇與熱情。成績會起伏，方向會修正，但只要學習的動機還在，孩子就會慢慢找到屬於自己的路。

【學生學習歷程檔案重點宣導】

- 請家長與學生留意本校網頁公告及e-mail信件通知，並確實依規定時間進行相關操作，以保障個人權益。
- 系統操作說明：請登入【[臺北市學生學習歷程檔案系統](#)】查看最新版本。
- 常見問題
 - 課程學習成果：有關114學年度上傳並送出認證截止時間請參閱本校網頁[重要公告](#)。每學年度勾選後由學校提交至國教署的數量最多6件，且僅限該學年度的檔案。
 - 多元表現：在學期間，隨時都可以上傳（惟須視活動日期歸屬「勾選之學年度」）。每學年度勾選後由學校提交至國教署的數量最多10件，且檔案之學年度不設限（惟須留意：每學年度可勾選之額度是否足夠）。
- 如您有學習歷程相關疑問或系統操作問題，請洽
客服專線：(02) 7730-0089
服務信箱：storxservice@oneplus.com.tw
服務時間：週一至週五 08:30~18:30 (上班時間)
- 校內相關諮詢可洽詢輔導室姚老師 (02) 2303-4381轉605。

【家庭教育-親職講座】

親職講座活動預告

日期時間	地點	主題	講師
115.4.28 (週二) 18:30 ~ 20:30	紅樓二樓 會議室	數位教養課： 打造滑世代的親子關係	劉容襄老師

報名方式將於4月初公告於建中首頁，歡迎家長踴躍報名參加。

【心理健康促進宣導】

如何知道自己是否把價值觀，強加在別人身上？

作者：陳志恆 諮商心理師

(本文選自：[Listen PSY](#))

前一陣子為馬來西亞的學員線上授課時，有人問：「我怎麼知道我是否把自己的信念或價值觀，強加在對方身上？」

這是個好問題，也是每一個助人者或有影響力的人，都應該思考的問題。

江湖上流傳一句話：世界上最困難的事有兩件，一件是把自己的想法放進別人的腦袋裡；另一件是把別人的錢從他的口袋裡掏出來。

在商業行為裡，這叫做行銷。而人與人之間的互動，每一次的對話或交流，不是你影響我，就是我影響你。

小心，我這篇文章也可能是要影響你！

而在助人工作的訓練中，助人者常被提醒：「別把自己的價值觀強加在個案身上。」意思是，你得尊重個案的想法，也得時時刻刻提醒自己，我的信念或價值觀並不一定適用於他人，不能強迫對方接受。

但我們怎麼知道，自己正在要求別人吞下我們的想法呢？

不論是助人工作或一般人際互動，你不可能不分享你的觀點；就算你什麼都沒說，也會無意間透露出你重視什麼、在乎什麼。

而對方也多多少少，會受到你的影響。

那麼，當你分享你的信念或價值觀時，是否允許對方可以接受，也可以不接受呢？就算接受，是否允許對方可以接受全部，也可以接受部分，或一點點就好？

若你能帶著這樣的態度，你便不會把價值觀強壓在他人身上。

有個母親告訴我，她很希望自己的孩子未來進入科技業，畢竟這是當今火熱的產業。但她猶豫著要不要告訴孩子，擔心影響了孩子自己對未來的決定。

我告訴她：「你很尊重孩子的主體性，但孩子年紀還小，多少需要參考父母或師長的意見。你可以和他分享你的期待沒關係，只要帶著開放的態度，孩子接受也好，不接受也好，你都能尊重，這樣就好！」

同時，當你和別人分享你的觀點時，對方可能不同意你，也可能反駁你。這時，你可能會感到受傷或失落，你是否願意負責任地安頓好，自己被拒絕後的負面感受呢？

若你能做到這一點，你的境界又更高了一些。

你懂得為自己的情緒負責，你的自我價值不因對方不同意你的觀點而受到傷害；這往往是內在強大的人，才能做得到的。

有趣的是，當你抱持越開放的態度，越尊重對方是否接受你的想法時，對方反而越願意多思考一下你所說的，也越可能採納你的觀點；甚至，被你影響而改變立場或態度。

我上述所說的，你參考看看。你可以接受，也可以不接受；如果願意接受的話，接受全部也好，接受一些些也好，都是可以的。

【家庭教育-家有建寶】

本校親職教育電子刊物—「家有建寶」

請點選學校首頁下方「學生家長專區—家庭教育網」或使用以下網址連結：

<https://reurl.cc/5OkYYV>

本刊物預定於 115 年 6 月出刊，屆時將公告出刊訊息於建中首頁，歡迎家長關注相關資訊。



家有建寶

【家庭教育、兒少保護宣導】

● 【全國家庭教育諮詢專線】

全國家庭教育諮詢專線：412-8185（手機請加 02）

諮詢時間：週一至週六上午 9~12 時、下午 2~5 時。週一至週五晚間 6~9 時。

諮詢內容：凡民眾有親職教養、親子關係、情感交往、婚前與婚後關係經營、家庭資源與管理、家庭生活調適等問題，皆可來電諮詢，全省家庭教育中心志工老師將提供民眾諮詢服務。基於輔導倫理，本專線老師謹守保密原則，以保障求助民眾之權益。

● 【[衛生福利部保護服務司](#)】介紹

保護服務司掌理家庭暴力、性侵害、性騷擾防治與老人、身心障礙者、兒少保護及兒少性剝削防制政策規劃、法規研訂與被害人保護服務方案、教育宣導及研究發展之規劃、推動及督導事項，業務範圍涵蓋原內政部家庭暴力及性侵害防治委員會、社會司及兒童局之保護性業務。

● 【[建中家庭教育網](#)】介紹

學校首頁下方→學生家長專區→家庭教育網

網址：<https://sites.google.com/gl.ck.tp.edu.tw/ckfamilyedu>



【家庭教育宣導】

放手讓孩子做

作者：本校物理老師朱正明
(本文選自[家有建寶第 44 期](#))

父母在教養的路上，適當地讓孩子學習一個人去做，不要過於干預孩子的選擇權.....

家中的孩子終於高中畢業了，初滿十八歲，已經是大人了。但做父母的從小照顧到大，一時還無法立刻轉換心情，承認孩子已長大成人的事實，還想要繼續看顧、約束孩子。當然，就算成年，父母仍要對孩子做的事負責，每一個孩子永遠是父母的兒子、女兒。但是，臺灣父母對孩子的觀念保守，對孩子較不放心，傾向過於保護孩子。也許在這一點上，父母在心態上要比孩子調適的來得更多。

孩子對於自身年齡上的改變，比起父母有更多的體會和感觸。孩子比較樂觀、積極、開心面對，迎接十八歲成年的到來，歡欣鼓舞期待這一刻。但是父母對於孩子年齡上的改變，相對起來比較被動、消極、擔心又放不下手，無法完全認同孩子十八歲成年，平淡自然迎接這一刻。

對於成年這件事情，父母和孩子的看法有很明顯的不同。班上的孩子們高中畢業了，其中，已經是準大學生的十位同學，他們提議要環島；於是，他們一群人安排了一趟為期十一天的環島之旅。

孩子們蠻有想法的，高中畢業的時間為六月初，離放暑假的七月還有將近一個月的時間，孩子們認為這是上天給他們一個很棒的「長假」，因為這段時間是旅遊的淡季，遊客少，價位上較經濟實惠，所以決定趁這段自由且寬鬆的時間到處走走。

出發前，孩子們做足了充分的準備，為了這次的環島旅行，他們安排好行前採購、行程表、行前須知、路線規劃等缺一不可。行前準備，他們都妥善打點好了，滿心歡喜

期待出發的日子。

就這麼巧，在孩子們出發的前一週，迎來了當年的第一個颱風，這場颱風造成了中南部豪大雨的災情，南臺灣在農物、經濟、民生方面都損失慘重。

上一個颱風走了，在孩子們出發的前一天，中央氣象局宣布又有一個颱風到來，並立即發布海上警報。專家研判，這次的颱風比起上一個更具威脅，是影響規模更大的「西北颱」，將可能重創北部地區。也因為剛送走了一個颱風，各地區的公共設施、家園修復工作尚未結束，又要面對新的颱風，全臺都做好了準備。當然，孩子們也有這樣的心理準備。

老天實在是太不作美了，在出發的前一天得知這項壞消息，已經可以預見颱風會對這趟環島之旅造成的影響和不便。但是，行程已經安排好了，飯店也訂好了，這時候要更改整項行程計畫，又掃興又麻煩，所以孩子們都打算不管颱風，還是堅持要進行他們的原有計畫，照原定時間出發。

家長們當然不這麼想，颱風已經來了，怎麼可以在這個當口還想著玩樂？怎麼可以還按照計畫照樣出發？家長們擔心颱風即將造成的災害，也非常擔憂孩子的安危，許多家長投了反對票，不希望孩子照常出發。

為此，我詢問班上同學長恩的家長。我問長恩媽媽：「您會不會擔心長恩這次出去玩的事？」長恩媽媽說：「當然會啊，擔心的不得了。」長恩爸爸卻有另一番看法，他說：「不用擔心啦！他們有十位同學一起出去玩，每個都是聰明的孩子，我相信他們會做適當的規劃。而且，要是在臺灣本島出了什麼狀況，父母還是可以就近支援處理，如果他們連在國內都無法解決困難，以後若出國在外要怎麼克服問題呢？」

我想，孩子初滿成年，還是有許多事情要練習，這次旅行碰上的小小困難，只是一個試煉，考驗他們面對危機的應變能力。

出發之前，我也問了孩子們對環島之旅的看法。其中一位孩子元昇回答我說：「西北颱、西北颱，我們知道西北颱會對臺灣西部和北部都造成影響，所以我們就稍微改變一下，從東部出發，那時候颱風對東部應該不會造成什麼影響，當我們要去西部的時候，颱風老早就離開臺灣了。」

我聽到孩子的想法，覺得還蠻有道理的，也對他們放心了。孩子們不僅對颱風有一定的認識，也將所知所學應用在生活上，應變能力很好，真的是很聰明的一群孩子。

後來，孩子們還是如期出發，他們順應變化卻又照著計劃走。他們的環島之旅開始了，一路停停走走，玩到第十天的時候，孩子們已經有點玩累了，離原訂的十一天環島之旅還有一天的時間，也許是因為第一次自助旅行的關係吧！孩子們都有點累想家了，想著趕快回家休息；因此，他們不約而同放棄第十一天的行程，提早結束，快快回到臺北溫暖的家。

根據孩子們後來表示，他們的環島之旅無懈可擊，順利圓滿。因為遇上了颱風，飯店方面也提供了優惠的價格，再加上路上都沒什麼人，他們剛巧避開了人潮。颱風走後，他們已經在當地旅行了，和後來倒置的遊客們擦身而過，景點上都沒有消磨太多的時間。

經過這次的活動，我相信孩子們已經有了自主能力，也從一次規模不算小的自助旅行上學到許許多多的經驗，這對他們未來在面對人事物上，都能夠持以樂觀、積極的應對能力。另外，孩子們也察覺到家的可愛，就像幼鳥離開了巢，飛行在外，風風雨雨，倦鳥還是會歸巢。孩子們離家遠行，途中累了困了，回頭望家，更能夠體會家的意義。

所以，誰說不能放手讓孩子去做呢？父母在教養的路上，適當地讓孩子學習一個人去做，不要過於干預孩子的選擇權，提升孩子的耐挫能力和應變能力，學習如何安排良好的對策因應，讓孩子的生命經驗更加堅強飽滿。

在 3C 的世界，渴望 4C 的孩子：談青少年的網路依戀

作者：臺灣大學學生心理輔導中心李家雯諮商心理師

資料來源：建中親職刊物《家有建寶》第 48 期

自 2007 年，第一支 iPhone 上市後，「隨時隨地都能上網」就像是生活裡的基本配備，而自此出生的孩子們，如同「網路原住民」一般，其生活型態與網路緊密連結，密不可分。如果對成人來說「網路與 3C」是現實生活的延伸，而對「網路原住民」來說「網路與 3C」更像是他們生活的中樞。他們對網路的重度依賴，不僅令父母擔憂、更讓師長無奈。究竟，我們應該如何看待孩子們與網路的連結？期待本篇文章給正在煩惱焦慮的父母與師長們一些參考的方向。

疫情加速了對網路的依賴

2020 年起，新冠疫情的蔓延促進了網路上各式社群媒體更加發達，不論任何年紀，人們對網路更加依賴，短短數個月就加速了好幾年的變化。別說孩子需要上網遠距教學、與同學互動聊天，身為父母師長的我們也必須倚賴網路工作、連結親友，這也引發了我們需要以更客觀的角度來看待「網路上的人際互動」這件事情。

相較過往傳統的人際互動方式，透過智慧型手機人際網絡連結更加便利，也更容易產生黏著力，一隻手指按下，朋友的互動隨傳隨到。但若我們換個角度想，如果把手機、網路等媒介拿掉，孩子是否就不會透過別種媒介來滿足人際需求？回想我們兒時，是不是也做過容易讓父母擔心的行為？像是交筆友？參加跨校聯誼活動？煲電話粥？考試前也要約打球、看電影等等，這些曾可能被家長禁止的活動在反映什麼呢？

或許網路社群媒體只是一個媒介，提供孩子不用面對現實壓力，同時滿足內在渴望的工具。青少年時期是高度需要人際連結與社會支持的階段，當孩子難以從現實環境獲得滿足時，轉往虛擬平台也不難理解。但我們必須先思考是什麼造成孩子不想活在「現實世界」裡？

表面上看似追求網路，事實上是透過網路滿足內在渴望。

阿德勒心理學認為，人會在生活中透過不同形式，追求自我的「歸屬感」與「重要性」，可以從四個面向來展現：Connection 連結感、be Capable 能力感、be Counted 重要性、Courage 勇氣。先別說孩子，其實我們在職場上或人際關係裡，也是在追逐這樣的渴望。「同事、朋友、家人會不會找我互動？」、「我的能力有沒有被他們重視？」、「當我犯錯時，他們會不會再給我新的機會？」、「這份工作或友誼能不能帶來未來與希望感？」當我們內心浮現這些OS的時候，就是渴望4C的聲音。一旦生活或工作裡感受不到4C，就會有不如離去的挫敗感。而人類行為往往是具流動性的，當孩子在現實中需要辛苦努力才能獲得這4C的滿足，自然地可能選擇轉往一指即能獲得關注與滿足的網路世界。網路社群媒體可以提供這些內在需求的快速滿足，一個在學校或家庭被忽視或找不到同好的孩子，可以透過一指按鍵快速連上網，找到一群與他志同道合的人。

網路提供了突破現實困境的同溫層，讓他縱使在生活感到孤單，也不至於與世界失去連結，因為社群媒體的交友形式也允許了「說斷就斷、隨時能砍掉重練」的友誼形式，如同提供了一定程度的安全屏障，當孩子在生活中與同學吵架、發生衝突，還得回到現實教室裡去承受天天相見的尷尬與不適，但在網路上的友誼說封鎖就封鎖，讓孩子在處理人際衝突時，好似可以快速回到安全的堡壘。老實說，身為重度「網路使用者」的我，就同時擁有多個臉書和IG帳號。為什麼需要這麼多？因為網路社群的匿名性與平面性訊息，保有了我可以任意切換身份角色的舞台。我因此不用擔心，因為興趣嗜好看似「不符合」外界對心理師角色的認定形象，而可能遭受的攻擊。阿德勒心理學相信，面對各式行為，不能只看表面的樣態，要連底下深層的脈絡一併理解，才有機會接近事情的原貌。於是當我們看見孩子流連於網路或社群平台，換個角度思考，或許應該說是他們透過這些網路社群平台找到自我安適的位置。

先以理解出發，才能陪伴他們避免風險

青少年的樣貌型態確實正在改變，其改變的進程速度之快前所未見。但當我們願意去理解這樣的世代差異，是一種環境脈絡改變下必然的現象，自然能增進對他們理解的機會，建立涵融的態度，從世代對立變成相互理解的欣賞，而不是彼此誤解責怪。當然不能否認的是青少年時期因為賀爾蒙

的變化，使他們格外需要追求外在刺激，手機裡大量且快速多變的聲光效果，能立即滿足大腦在視覺與聽覺上的刺激，但除此之外，從身心視為一完整大系統的整體觀角度看來，網路媒介也提供了青少年族群身、心需求的雙重滿足。青少年的自我認同根源，是希望獲得來自社會的認可，當父母無法提供這樣的認可與支持，甚至因此撕裂關係，就會發生當孩子需要幫助時，不願求助的狀況。

凡事有好也有壞，網路上的犯罪疑慮，匿名交友風險度高，是父母師長們擔心的主因，然而焦慮之虞，我們依然可以努力的，是持續對孩子表連接納與陪伴的意願，並以彈性的態度與他共同討論可能遇到的困境。面對孩子的網路活動，未必需要「污名化」，或是一味反對，相反的，我們可以回歸到與孩子關係的建立，採取「溫和而堅定」的態度，規範與接納並存。過程中，與孩子的基本約法三章，例如：

- 不公開個人訊息。
- 不傳送私密影片、照片。
- 不傳送情色暴力的影片或照片。
- 不輕易約出見面，如果必要，一定要讓家人、朋友或師長知道，不秘密單獨行動。

接納孩子網路交友的選擇，同時保持彈性的溝通方式，以接納的態度陪伴之。溝通免不了有意見不同的時候，但溝通也代表彼此退讓一點，接受對方的底線，彼此產生共識。面對孩子在網路上的社交活動，父母們自己的底線為何？是我們需要清楚掌握的。

有良善關係，才能誘發行為改變

當孩子在虛擬網路上或現實生活中遇到挫折時，若父母們覺察與彈性不足，只期待孩子單方面改變，卻不提供一個「引導改善的友善環境」，是治標不治本的徒勞無功。因為當孩子有困境，並不是他有問題(problem)，而是他遇到了難題(trouble)，也找不到方法，因此需要爸媽一起來陪伴他解決。透過整體系統的調整，回到生活與家庭經營之中，創立機會來滿足孩子們的 4C，才能更有效地協助孩子，改善他正在經歷的流連社群媒體的現象問題，也才能在問題真正產生時，即時介入。

科技應該為人類帶來幸福，不管世界與科技如何變化，人心都會回到基本渴望與需求。網路社群的存在，意味著人們終歸還是對與人的連結以及安全歸屬有最基本的渴望。阿德勒曾說：「人生的重點不在於你擁有什麼，而是如何使用它。」

正因為智慧型手機是新時代的產物，面對這個問題更需要有新觀念、策略和覺悟。每個家庭都有自己文化，面對孩子的網路交友與親子溝通，也必然有專屬的解套方式，確實難以三言兩語一言蔽之，但我們確定的是，一旦孩子因為「使用網路」而開始跟父母拉扯衝突，影響生活功能，那必定代表某個環節出了狀況。父母們也要意識到，面對孩子「網路依賴」不能只是「防堵抑制」，更要「緩慢疏通引導」，回到親子關係裡面才有真正改變的可能。

延伸閱讀：

Jean M. Twenge (2020)。i 世代報告：更包容、沒有叛逆期卻也更憂鬱不安且遲遲無法長大的一代〔林哲安、程道民譯〕。大家。(原著出版於 2017)

Jonathan Haidt, & Greg Lukianoff (2020)。為什麼我們製造出玻璃心世代？：本世紀最大規模心理危機，看美國高等教育的「安全文化」如何讓下一代變得脆弱、反智、反民主〔朱怡康譯〕。麥田。(原著出版於 2018)

Anders Hansen (2020)。拯救手機腦：每天 5 分鐘，終結數位焦慮，找回快樂與專注〔葉小燕譯〕。究竟。(原著出版於 2019)

陳志恆 (2022)。脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書。圓神。

校務綜合資料



圖書館





圖書館

讀者服務組

全國高級中等學校小論文與閱讀心得寫作比賽

- 閱讀心得寫作比賽第1141009梯次本校共計61篇作品得獎：
特優12篇、優等21篇、甲等28篇。
- 小論寫作比賽第1141015梯次本校共計20件作品得獎：
特優4件、優等2件、甲等14件。
- 本學期投稿時間：
(1)第1150310梯次閱讀心得寫作比賽，投稿時間為2/1-3/10中午12時。
(2)第1150313梯次小論文寫作比賽，投稿時間為2/1-3/13中午12時。



圖書館開放時間與閱覽規則

- 開學期間：周一至周五8:00-17:00。
- 國定假日及例假日(週六、週日)不開館。寒暑假另行公告。
- 所借圖書可利用還書箱還書以免逾期！
- 若有臨時異動，請留意【館內】及【最新消息】公告！
- 讀者之背包、書包、提袋、雨傘、食物或飲料等，不得攜入館內。但開放式提袋經本館同意者得攜入之，惟進出本館應主動出示攜帶物品並配合檢查作業。本館設有置物櫃供暫時存放個人物品，貴重物品請自行妥善保管，本館不負保管與賠償之責。讀者入館應服裝儀容整齊清潔，注意公共禮儀，共同維護館內安寧與整潔。



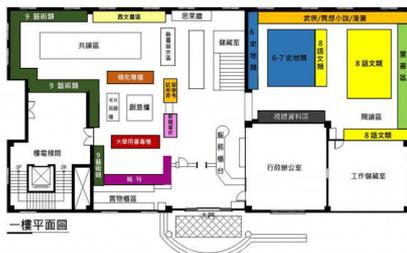
圖書館借閱規則

本校學生借閱圖書、期刊雜誌或影音資料等館藏之冊數及期限規定如下：

- 一般圖書：學生可借閱總數為**5**冊，借期**21**天。
- 武俠小說、漫畫或過期期刊雜誌等併入可借閱總冊數計算。學生可借閱冊數為2冊。借期均為**7**天。
- DVD、VCD或CD等影音資料併入可借閱總冊數計算。學生得憑學生證向本館服務台申請館內閱覽，不開放學生外借。
- 凡參考工具書籍、校園出版品及珍貴圖書等書背貼有紅色色貼館藏，概不外借，僅限於館內閱覽。
- 特定熱門書籍、課程用書或教師指定閱讀書籍另訂借閱辦法。



圖書館資源



圖書館館藏

中文圖書、西文圖書、
視聽媒體、電子書。



圖書館相關線上資料庫

現有北市教育局線上資料庫。
訂閱HyRead全文電子資料庫
一年期。



圖書館線上資源

HyRead ebook電子書及
K公播電影院。



彈性學習時間自主學習



自主學習介紹

- 本校高一、高二彈性學習時間為星期五的第三、四節，請高二同學參考學校行事曆之自主學習週次規劃自主學習計畫，並按規劃之期程執行。
- 自主學習影片說明：**
 - 影片：[自主學習執行方式](#) (本影片為110學年度版本，實際執行時程請以學校行事曆期程為主)
 - 影片：[經驗分享1](#)
 - 影片：[經驗分享2](#)
- 臺北市立建國高級中學學生自主學習實施規範**(112.10.27 課程發展委員會修訂通過)(請使用學校Gmail帳號點擊開啟連結)

建國高中自主學習

高一自主學習前導課程

[請點選](#) [高一行事曆](#) (請使用學校Gmail帳號點擊開啟連結)

- 依照跨處室規劃之彈性學習模式，本校113學年度高一自主學習前導課程於第二學期執行，由圖書館規劃自主學習前導課程，培養自主學習能力與實踐相關自主學習，請高一同學按規劃之期程執行。
- 自主學習前導課程週次課表**
第一梯次日期：4/11、4/18、4/25。
第二梯次日期：5/02、5/09、5/23。
- 自主學習前導課程**(請使用學校Gmail帳號點擊開啟連結[請點選](#))
112學年度第一梯次：[20240412大學預備自主學習](#)
112學年度第一梯次：[20240524大學預備自主學習](#)

高二自主學習期程

[請點選](#) [高二行事曆](#) (請使用學校Gmail帳號點擊開啟連結)

114年02月14日開始，請高二同學至本校駁客展廳填寫自主學習計畫 [點擊預覽](#)

114年03月28日13:00前填寫「計畫說明」與「計畫執行期程」，完成後請自行邀請家長使用家長帳號登入駁客展廳並查看同學填寫之「計畫說明」，家長亦可表達意見。

114年04月04日-04月10日自主學習指導教師審核「計畫說明」。

請同學於每週執行自主學習後，填寫該週之「自我檢視」及「改善方式」。

建國高中自主學習

自主學習相關網站

- [1. 台灣大學科學教育發展中心](#)
- [2. ewant 教育總開放教育平台](#)
- [3. 臺灣開放式課程暨教育聯盟](#)
- [4. 臺北藍講堂](#)
- [5. 作伙學](#)
- [6. 磨省理工學院開放式課程](#)
- [7. coursera 免費線上大學課程](#)
- [8. cs50.ai](#)
- [9. 教育部專課師平臺](#)
- [10. 教育部因材網](#)
- [11. 108課綱資訊網 自主學習專區](#)
- [12. 「臺北藍講堂」×「好學校 Hahow for Campus」多元領域線上學習課程](#)(課程授權時間至)

高一自主學習

由圖書館規劃自主學習前導課程，培養自主學習能力與實踐相關自主學習。

高二自主學習

高二同學參考學校行事曆之自主學習週次規劃自主學習計畫，並按規劃之期程執行。



114-2主題書展(數學科自然科)

日期 | 3/9(一)-3/20(五)

地點 | 圖書館一樓





圖書館

資訊媒體組

酷課App

- 各類查詢：成績缺曠獎懲查詢
- 校園繳費系統
- 請假系統
- 調查表回條
- 訊息中心



酷課App



Android/IOS 下載



酷課App

- 根據來文宣導，教育局建置之「酷課雲」平臺建置初期提供 Facebook、Line、Google、Microsoft 等多元登入管道，讓本市親師生進行帳號綁定登入，現考量系統資通安全，自115年1月31日起暫停多元登入管道，後續僅開放以「臺北市校園單一身分驗證」、「新北市政府教育局單一簽入」或「教育雲帳號」作為登入機制。**若解除綁定之學生及家長忘記密碼，請直接點選忘記密碼服務更改密碼。**



班級資訊及教學設備

- 目前高二ViewSonic大電視已過保，已陸續更換為BenQ大電視(203、205、208、209、211、214、218、221、225已汰換，217正在汰換中)，敬請見諒。
- 設備如遇故障，請透過學校網站的設備報修系統進行報修。



校園google信箱

- 高三(112級)將於115年6月畢業，由於Google機構有帳號數量上限，故畢業生之學校google帳號將於115年12月31日進行帳號清除，清除前將寄信周知學生，請利用空閒時間備份帳號資料、避免使用校園google帳號綁定登入外部程式。



校園無線網路

- 根據教育局來文宣導，抖音、小紅書、微博、微信及百度雲盤APP可能存在如蒐集敏感性資訊、讀取儲存空間、逾越使用權限、掌握生物特徵、擷取系統資訊、數據回傳與分享等風險，可能導致民眾敏感性資訊（如手機位置及信用卡號等）外洩；此外，生物特徵易透過臉部解鎖或語音搜尋功能被APP掌握，進一步被偽造成假影片以欺騙親友或散播假訊息，請學生避免於臺灣學術網路安裝及使用。



校務綜合資料



家長會



學生家長會



身為建國中學家長會長，謹向全體家長致上誠摯敬意與謝意，有您們的後援，使我們更有能力陪伴同學，使其專注求學。

孩子的成長，仰賴學校教育的專業，更需要家庭溫柔而堅定的支持。家長會秉持陪伴與守護之心，協助高一學生健檢、流感疫苗注射與X光檢查，關心同學的健康；辦理賃居生、志工相見歡活動，厚植生活素養；支援大隊接力、籃球比賽與合唱比賽，體現比賽與運動精神；延續駝客加油站為高三留校夜讀同學，提供暖心餐點，規劃包高中活動(班粽製作與文昌宮祈福)，傳遞家長對高三同學考試的祝福；並於學測期間提供後勤支援。

孩子在紅樓生活的點點滴滴，因為您們，更顯豐富多彩。

祈願 攜手同行，讓孩子在安定的校園中，穩健地邁向未來。



志工隊支援紀錄

建國中學學生家長會
盧大為 會長 115.03.06

114學年度第2學期



家長座談會
感謝蒞臨

