

榮譽榜

- 113年九年級畢業升學榜單，會考表現亮麗！



- 賀！本校參加板土區語文競賽榮獲佳績！



- 狂賀 112年全國語文競賽（原住民族）成績優異
- 911黃可星 榮獲撒奇萊雅朗讀【優等】
- 817林采琪 榮獲秀姑巒阿美語朗讀【優等】
- 702潘芊予 榮獲太魯閣情境式演說【優等】

- 新北市112學年度本土文化影音創意說唱讚榮獲佳績
- 【原住民族語組特優】716李沛綸、718林承宥、905賴祈恩、910李孟鈺
- 【客家語組優等】801梁馨予、818陳泓佑、818林蕤嫻

- 賀！新北市第9屆原住民族單詞競賽 榮獲【國中組第三名】916黃可星、817林采琪、818葉韜、716李沛綸、718林承宥、718林姿瑜



- 新北市112學生科學研究獎助計畫
- 805江丞羿、805林于閔、802黃毓澄 獲【最佳研究獎】
- 賀 本校參加台北市「112年度中小學資通訊應用大賽 - 無人機競賽」榮獲應用賽國中組第二名
- 801 謝金洲、806 陳思樺、807 馬宗榆、809 林博濂
- 賀 新北市112學年度中小學科學展覽會 成績優異
- 化學科【甲等】：802蘇誼祐、801謝金洲
- 數學科【佳作】暨【探究精神獎】：809王頊文
- 生應科【佳作】暨【團隊合作獎】：802黃毓澄、805江丞羿、805林于閔
- 生應科【團隊合作獎】：811羅若芄、813陳彥廷、811陳宇恩



- 賀！本校參加全國海洋能源創意實作競賽榮獲冠軍！



- 賀！本校706班及914班參加「2024新北市運動樂活系列活動大隊接力
- 班際大隊接力七年級組 冠軍 706
- 班際大隊接力九年級組 冠軍 914
- 賀！本校706班及916班代表本校參加「教育部體育署112學年度第15屆國中小學生普及化運動—國民中學大隊接力」表現優異
- 706 班 榮獲 全國七年級組 第三名
- 916 班 榮獲 全國九年級組 第七名



- 賀！本校田徑隊參加113年新北市中等學校運動會
- 711 周佳韻 國女甲 3000公尺 第二名 1500公尺 第四名
- 803 廖于文 國女甲 800公尺 第三名
- 912 曾裕鈞 國男甲 3000公尺 第四名
- 810 林宗翰 國男甲 鉛球 第五名
- 711 崔又文、806 孫潔琳、803 廖于文、711 周佳韻 國女甲4x400公尺接力 第七名
- 賀！本校柔道隊參加 新北市113年中等學校運動會
- 816余硯詳 國男第四級第二名
- 904劉書閱 國男第五級第二名
- 806蔡恩雅 國女第四級第五名
- 917華羿萱 國女第五級第五名



- 賀！本校參加 113年臺中盃全國中小學田徑賽
- 811周佳韻同學 參加 國中女子組 三千公尺 冠軍 並破大會計錄、一千五百公尺 第四名



- 賀本校柔道隊參加113全國中等學校運動會參加柔道比賽
- 904 曾婉瑄 國女 第六級 榮獲 第三名
- 904 吳沛蓁 國女 第八級 榮獲 第七名



輔導快訊—城心說說話

113.9.21輔導處出刊

本學期親職教育相關活動



本學期辦理2場親職講座(線上)、1場親子烘焙工作坊(實體)、3場家長輔導知能工作坊(線上)，歡迎大家線上聆聽增能喔!

日期	時間	講題	講師
10/5 (六)	早上9:30-11:30	國中三年最強父母求生指南	洛洛老師
11/16 (六)	早上9:30-11:30	是網路戀愛？還是網路煉獄？ 陪孩子一起遠離數位性別暴力	蔣琬斯老師
12/7(六)	早上9:30-12:00	親子烘焙工作坊(預計招收20組親子)	黃鈺雯老師

上課日期及時間	主題內容	講師	上課地點&備註
10/24(四) 9:30-12:00	現在的青少年很難教吧?-讀懂青少年令人困擾的行為	陳志恆心理師	線上Google Meet會議室
11/21(四) 9:30-12:00	現在的青少年很難教吧?-如何與青少年建立信任關係		⚠️小提醒: 主題具有連續性， 希望參與者可以上 線上課喔!
12/12(四) 9:30-12:00	現在的青少年很難教吧?-幫助青少年建立自我價值		

本學期生涯發展教育相關活動



時間	本學期生涯活動內容	講師	上課地點&備註
10/16(四) 14:10-15:50	段考後學生講座-天生我材必有用(生涯議題)	吳介民老師	綜大四樓
9月-12月	七年級技藝社團(美食料理社、設計繪畫社)	蔡湄渝老師 李崇城老師	家政教室/701教室
10月中	選所愛好好讀有前途-技職教育宣導與體驗學習(七、九年級)		社區技術型高級中等學校
10月	八年級實施多元性向測驗	各班輔導教師	讓學生能更瞭解職業場域、課程與活動
9月-10月	九年級實施情境式職涯興趣測驗	各班輔導教師	協助學生瞭解自身的興趣所在
11/13(三) 9:00-12:00	八年級社區高級中等學校專業群科參訪	各職校專業講師	社區各高級中等學校
12/20(五) 13:00-14:55	九年級多元入學宣導說明會(含高中、高職、建教合作班、五專)	各高中職校專業講師	

諮商心理師陳雪如： 看見青少年的隱性孤單，做他最好的陪伴

出處：by 親子天下媒體中心—陳奕安採訪整理 (親子天下雜誌131期 2024-06-01出刊)

十幾年前，我們看到的青少年偏差行為，較多是去結交所謂的「壞朋友」、在外面混幫派；而現在孩子遇到情緒困擾或生活壓力，已經不混幫派了，可能會躲在家裡看影片、打遊戲消磨時間，不願意跟任何人進一步交流，更遑論聊私事。

其實以我的角度來看，比起一直待在家，去混幫派在心理上可能更健康。我們發現，孩子受傷後可能變成問題學生，出現逃避社交、拒學、自我傷害等偏差行為，是他在丟出求救訊號。這些行為的根本原因不是他壞或懶，而是「隱性孤單」。

隱性孤單，是從客觀條件看來有朋友、不是邊緣人，但其實內在感到非常孤單，覺得沒有人理解自己、接納自己，他們很難在外界面前展現真實樣貌，習慣戴著面具、迎合外在期待，不僅不信任他人，也對自己不夠自信。處於隱性孤單的孩子比較自我封閉，當現實生活發生無力解決的困難、內在痛苦時，他無法對外求助，只能先逃避，不管現實世界。

在我諮商遇到的青少年裡，可能八、九成都有隱性孤單的問題。有孩子看似社交王，其實覺得身邊沒有知心朋友；也有狀況是家長自認了解孩子，但孩子認為「我從來沒有覺得你們能看到我的痛苦」。

這個現象可能受到社群影響，孩子擔心做錯事或麻煩別人，會被同學開群組、開小帳講壞話，導致自己只能一味配合他人；也可能過去與家長互動的經驗，讓他擔心家人並未真正了解自己，對自己的呼救置若罔聞。我就曾遇過孩子，覺得家人沒有發現自己自我傷害，其實家長都看在眼裡，也很心疼，卻不知道怎麼主動問起。

我們想保護孩子，但保護有時會變成否定，讓他們覺得「你不信任我的能力、你不在乎我」，所以家長要思考，如何把我們的愛真正傳遞到孩子心裡？**避免讓孩子陷入隱性孤單，爸媽可以做三件事：**

一是**增加彼此對話**：可以主動分享家長的日常生活，不要只想要孩子開口。對話中單純分享經驗、避免說教；當孩子分享時，不要急於分析問題，讓他們覺得與父母對話是安全的，同時讓他重新梳理自己遇到的困難。

二是**允許表達情緒**：當孩子能夠表達負面情緒，他們會知道「我做不好、感覺負面的一面，可以展露給父母看」；接著再協助練習表達，嘗試調節情緒的方法。

三是**把問題丟還給孩子**：或許可以針對問題聊聊，「如果你想幫助自己的時候，可以來找我討論。」這時候家長必須忍住，等到孩子想動時再協助施力，陪伴解決問題並重建自信。

孩子很需要一個大人，在好或不好時都陪在身邊。人終究不可能永遠毫髮無傷，挫折一定會發生，但重點是問題發生後，我們怎麼陪伴孩子度過，讓他有人際連結支撐。這個過程對孩子來說，反而是讓愛的連結更扎實的時刻。

推薦好書：陳雪如-隱性孤單：孩子有事不說怎麼辦？35個成長轉型的支持&溝通法則
(作者深耕青少年輔導十餘年，曾任國中專任輔導教師、多所大專院校心理師。著有《青春不是突然就叛逆》、《隱性孤單》。)