

# 112 學年度第二學期三多國中家長日親職教育資料

112 學年度經過全校師生共同的努力，三多國中在各種學習領域上取得優異成果。包括：

## 一、在教學事務方面

1. 本校學生參加「2023 i-STEAM PowerTech 青少年科技創作競賽新北市賽」榮獲佳績「造夢者隊」(隊員:901 廖以捷、903 沈秉鉉、910 陳紫綺、802 徐嘉峰、807 陳冠廷、708 唐士韻) 獲選 IOT 組 國中總積分亞軍
2. 本校學生 705 王聖杰參加 GTC 中英打暨全民科技力大賽榮獲國中英文看打輸入個人獎第 3 名(亞軍有 2 位)佳績
3. 本校學生 704 黃新富參加第 17 屆聯合盃作文大賽新北市區賽榮獲國中八年級組第四名
4. 三多國中教學團隊榮獲新北市教學卓越獎 110、111、112、113 連續四年特優

## 二、在學生事務方面

1. 榮獲教育局 112 年度防制學生藥物濫用績優學校-優等。
2. 113 年新北市中等學校運動會：
  - (1)田徑勇奪 4 金 3 銀 3 銅：100 公尺-809 劉祐甫第 2 名、911 朱恩霆第 3 名、200 公尺-710 蒙家欣第 4 名、809 劉祐甫第 5 名、400 公尺-911 朱恩霆第 1 名、800 公尺-911 朱恩霆第 1 名、809 林姿淇第 7 名、1500 公尺-710 李宥承第 7 名、3000 公尺-710 李宥承第 1 名、100 公尺欄架-710 蒙家欣第 2 名、710 張綺第 8 名、400 公尺欄架-710 藍允芯第 4 名、710 張綺第 8 名、標槍-809 楊宜濡第 1 名、4\*100 公尺接力-911 潘品仔、710 鄭秀儀、710 蒙家欣、710 藍允芯國女組第 2 名、4\*400 公尺接力-911 朱恩霆、809 林姿淇、710 蒙家欣、710 李宥承國中混合組第 3 名、4\*400 公尺接力-911 潘品仔、710 張綺、710 蒙家欣、710 藍允芯國女組第 7 名、4\*400 公尺接力-911 朱恩霆、809 劉祐甫、710 林鼎紘、710 李宥承國男組第 7 名、田徑總錦標-國男乙組第 4 名、國女乙組第 7 名。
  - (2)跆拳道：905 黃芷翎國女組對打 44 公斤級資料審查直接入選新北市 113 年全中運代表隊、803 黃詩婷國女組對打 49 公斤級第 1 名、903 薛翰駿國男組對打 55 公斤級第 5 名、904 黃竑綺、905 黃芷翎、803 黃詩婷國女組品勢團體賽第 5 名。
  - (3)游泳：803 康家銓勇奪國男組游泳 100 公尺仰式第 6 名。
3. 710 林鼎紘新北市 112 學年度中小學滑輪溜冰交流賽勇奪國男組 500+D 公尺爭先賽第 1 名。
4. 新北市 112 學年度三鶯分區中小學班際大隊接力勇奪佳績，807 八年級組第 3 名、702 七年級組第 4 名。
5. 新北市 112 年度田徑基層運動選手訓練站區域性對抗賽暨 112 學年度第 1 次中學田徑對抗賽勇奪佳績！710 李宥承國男組 3000 公尺第 5 名、911 朱恩霆國男組 800 公尺第 8 名。
6. 809 劉祐甫榮獲 112 年桃園盃全國分齡田徑賽-U14 男生組 100 公尺第七名。

7. 112 年新北市中等學校運動會：
  - (1)田徑：100 公尺-911 鄭秀勇第 1 名、811 潘品仔第 6 名、200 公尺-911 鄭秀勇第 2 名、911 李羿陞第 5 名、811 朱恩霆第 6 名、400 公尺-911 李羿陞第 1 名、800 公尺-911 溫兆龍第 7 名、1500 公尺-911 溫兆龍第 2 名、110 公尺欄架-911 張子謙第 2 名、400 公尺欄架-911 張子謙第 2 名、5000 公尺競走-811 鄭田哲沅第 3 名、跳高-911 張子謙第 1 名、4\*400 公尺接力-911 李羿陞、911 鄭秀勇、911 張子謙、811 朱恩霆男乙組第 1 名、4\*400 公尺接力-911 張子謙、811 朱恩霆、811 潘品仔、709 林姿淇國中混合乙組第 2 名、田徑總錦標-國男乙組第 1 名。
  - (2)跆拳道：906 鍾淨羽、804 黃竑綺、805 黃芷翎勇奪跆拳道品勢團體賽國女組第 5 名、805 黃芷翎對打 42 公斤級國女組第 1 名、703 黃詩婷對打國女組 49 公斤級第 3 名、910 詹碩傑對打 55 公斤級國男組第 3 名。
8. 112 年全國中等學校運動會：911 鄭秀勇勇奪國男組 200 公尺第 8 名、805 黃芷翎勇奪國女組跆拳道對打 42 公斤級第 2 名。

## 三、在硬體建設方面

1. 學校目前已有 4 間创客、生活科技和行動學習相關的專科教室，八九年級教室已建置 86 吋智慧大黑板，本年度將持續申請教育局補助，預計更新七年級教室智慧大黑板，以利教師教學使用，提升學生學習成效。
2. 配合「班班有冷氣」政策，全校班級教室及專科教室已裝設空調，只要符合班級教室冷氣使用時機之一即可使用，得以提供全校師生在校作息時間內優質舒適學習環境。
3. 寒假期間已完成校園修繕、設備保養安裝、環境整理等工作逾 15 件，提供學生安全無虞的友善學習環境為目標，努力打造三多國中成為「學生開心、老師安心、家長放心」的五星級校園。

★以下為本校各辦公室分機一覽表：

位置	姓名	分機	位置	姓名	分機
校長	顏學復	601	701~704	導師室	753、755
學務主任	王龍翔	101	705~708	導師室	743、745
教務主任	陳致棋	201	709~710	導師室	733、735
輔導主任	吳源偉	301	801~803	導師室	733、735
總務主任	陳信龍	501	804~806	導師室	743、745
生教組長	蔡宗霖	102	807~809	導師室	733、735
健康中心		112	901~905	導師室	751、752
警衛室		500	906~911	導師室	741、742
請假專線：請先直撥導師辦公室分機，若無人接聽，可改撥101-109					
學校電話：(02)8688-1501			家長會專線：(02)8688-5658		

新北市立三多國民中學 112 學年度第 2 學期行事曆

月	週	日	一	二	三	四	五	六	重要行事
2月	一	11	12	13	14	15	16	17	2/15-2/27 新北市身心障礙適性輔導安置網路報名 2/16 開學日、正式上課 2/17 補上班上課(補 2/15 單週四) 2/17 七年級校外教學
	二	18	19	20	21	22	23	24	2/19 九年級學習扶助開始 2/21-2/22 九年級第三次複習考 2/22-2/28 112 上學其補考 2/23 寒假作業抽查
	三	25	26	27	28	29	1	2	2/27 校內科學展覽評選 2/28 和平紀念日 3/1 第 2 學期家長日 3/1-3/7 國中技藝競賽
3月	四	3	4	5	6	7	8	9	3/4-3/5 八年級隔宿露營 3/4 課後輔導、學習扶助開始 3/6 技藝班開始上課 3/8 七、八年級生涯教育講座 3/8 班際跳繩比賽
	五	10	11	12	13	14	15	16	3/11 高關懷 SUPER 班課程開始 3/11 華語補救教學開始 3/12 國中技藝競賽成績公告 3/13 九年級性平教育宣導 3/14 新北市中二區英語文競賽 3/15(第三節)九年級畢業生適性入學宣導 3/15 親職講座：國中畢業生適性入學宣導 講師：雙溪高中 葉俊士校長
	六	17	18	19	20	21	22	23	3/18-3/19 九年級抽離式宣導(高中、高職、五專、原民班) 3/22 親職講座：技藝教育課程宣導 講師：資料組長林郁珮
	七	24	25	26	27	28	29	30	3/25-4/12 七年級視覺藝術課孝親感恩卡製作 3/25-4/12 九年級第 2 次模擬志願選填 3/28-3/29 第一次段考

八	31	1	2	3	4	5	6	3/29 七年級班際拔河比賽 3/29 八、九年級抽離式職群課程體驗活動 3/30(日)新北市教育博覽會	
	九	7	8	9	10	11	12	13	4/1-4/30 九年級視覺藝術課教育會考祈福活動 4/1-4/12 八年級技藝教育第一階段報名 4/2 語文競賽 4/3 七年級性平教育宣導 4/4-4/5 兒童節、掃墓節
十		14	15	16	17	18	19	20	4/8 八年級子宮頸疫苗接種 4/8-4/12 作業抽查 4/9 新北市英語歌唱競賽 4/12 七年級營養教育宣導講座 4/12 七年級技職宣導
		十一	21	22	23	24	25	26	27
十二	28		29	30	1	2	3	4	5/1 體育班招生開始(5.6 月) 5/2-5/05 九年級第二次段考 5/3 七、八年級臉部平權生命教育宣導 5/3(午休)九年級學生技藝班相關升學管道集合說明
	十三	5	6	7	8	9	10	11	5/10 三多耕馨園發刊
十四		12	13	14	15	16	17	18	5/13 技藝教育遴輔會，公佈 113 技藝班學生名單(暫定) 5/15-5/16 七、八年級第二次段考 5/15(會考當週)技藝班停課一次 5/16(第 5 節)七年級職業萬花筒講座 5/16(第 5.6 節)七年級潔牙比賽 5/16(第 6.7 節)七年級掃街活動 5/16(第 5.6 節)八年級班際排球比賽

																		5/17(第 1.2 節)八年級班際排球比賽 5/16 九年級課後輔導、學習扶助結束 5/17 九年級看考場 5/18-5/19 113 年國中教育會考
5 月	十五	19	20	21	22	23	24	25										5/20 九年級 112 下學期補考(暫定) 5/20-5/24 圖書館年度特色書展「扉頁裡的時光印記」 5/20(體育課)七八九年級游泳暨水域安全教學開始 5/20-5/31 八年級視覺藝術課職業形象百百款 5/21 八、九年級抽離式參訪-新北高工場 5/21-5/22 七、八年級作業抽查 5/22 八年級性平教育宣導 5/22 九年級技藝班最後一次上課 5/24 新北市技藝競賽頒獎典禮
	十六	26	27	28	29	30	31	1										5/27-5/31 八年級生涯檔案競賽 5/29 技藝班成果展 時間：第 5-7 節 地點：4F 大會議室 5/29 九年級交通安全宣導 5/29-5/30 科學園遊會闖關活動(暫定)
6 月	十七	2	3	4	5	6	7	8										6/5 九年級水域安全宣導 6/6 華語補救教學課程結束 6/7 畢業典禮 6/7 國中教育會考成績公布
	十八	9	10	11	12	13	14	15										6/10 端午節 6/12 七、八年級作文抽查 6/14 社團成果發表會 6/13 七八年級課輔、學習扶助結束
	十九	16	17	18	19	20	21	22										
	二十	23	24	25	26	27	28	29										
7 月	暑	30	1	2	3	4	5	6										7/1 暑假開始 7/1 校隊暑訓開始(7.8 月)
	暑	7	8	9	10	11	12	13										7/9 基北區免試入學錄取公告

# 認識憂鬱症

## 憂鬱症的9大症狀

1. 心情低落
2. 明顯對事物失去興趣
3. 體重下降或上升
4. 失眠或嗜睡
5. 行動思考遲緩
6. 容易疲勞或失去活力
7. 無價值感或強烈的罪惡感
8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常想到死亡或計畫自殺

## 憂鬱症防治

**情緒ABC 4步驟**

1. 深呼吸
2. 辨識自己的情緒
3. 回想練習辨識自己的想法
4. 找出其他想法(轉念)或離開現場

**3個方法幫助你好好照顧自己**

1. 覺察自己的狀態和情緒，先關注自己的需求
2. 建立除了自己以外的照顧網絡
3. 善用社會資源，可求助身心科

孩子有需要，可找輔導室的輔導老師聊聊哦！

翻轉憂鬱  
不BLUE