

臺北市立木柵國中107學年度第2學期



學校日家長手冊



五項「優質學校」
學生學習、資源統整、校園營造
行政管理、學校領導

木中網址：www.mcjhs.tp.edu.tw



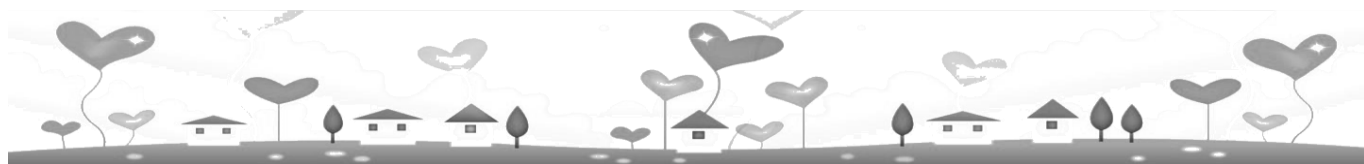
目

錄



序	內容	頁碼
1	107 學年度第 2 學期「學校日活動實施計畫」	2
2	校長的話--「既見君子 云胡不喜」	3
3	107 學年度第 2 學期「考試、學藝競賽暨重要行事一覽表」	4
4	本市獎學金 / 補助申請說明、學生成績評量及畢業標準相關規定	5
5	升學資訊：升學管道、基北免試及五專免試超額比序項目	7
6	網路禮儀規範：教育部網路守護天使	10
7	服務學習認證說明	11
8	地震防災宣導	14
9	防災演練逃生路線圖	16
10	生活教育宣導-防制酒駕宣導、愛滋病宣導、檳榔防治、預防中輟生宣導	17
11	衛生宣導	22
12	健康與體育宣導	25
13	親職教育宣導	29
14	本校生涯發展教育暨適性輔導計畫	32
15	生涯領航儀表板簡介	33
16	技藝教育課程介紹	36
17	特殊教育宣導	37
18	青少年諮詢輔導相關資訊	40
19	本校電話及分機一覽表	41

本手冊內容可於本校網頁「學校公佈欄」或「行政資訊→學校日」處下載



臺北市立木柵國中 107 學年度第 2 學期

「學校日-班級親師座談」實施計畫

壹、依據：

- 一、教育基本法第二條、國民教育階段家長參與學校教育事務辦法。
- 二、本校校務發展計畫。
- 三、學校重要行事辦理。

貳、目的：

- 一、教師展現專業能力與作為，推展主動創意之教學。
- 二、促進親師溝通與合作，對班級經營的深入瞭解。
- 三、創造有利學生之優質學習環境。

參、實施對象：全校七、八、九年級父母(家長)、祖父母及全體教職同仁。

肆、活動日期：

108 年 2 月 22 日(星期五)晚間 17：30～21：30

伍、活動流程：



時間	活動內容	負責單位
17：30-18：30	班級情境佈置	各班導師/副導師
18：30-18：40	家長報到	各班導師/副導師
18：40-20：00	班級座談（各班教室） 一、班級經營說明 二、班級家長會 三、親師互動	各班導師/副導師
	● 校友返校座談 19：00-21：00 弘毅樓 1 樓視聽教室 ● 個別化教育計畫會議（IEP）19：00 弘毅樓 2 樓會議室。	輔導室
20：00-21：00	校務暨升學資訊宣導	校長/家長會長/各處室
21：00-21：30	環境整理	各班導師/各處室

◇ 學校日當天學生可邀請家中的祖父母一同參與學校日活動，有邀請祖父母一同參加的學生，經登記後由輔導室予以獎勵（蓋榮譽卡 20 格）。

既見君子 云胡不喜

木柵國中校長 陳錦謀

應翁霓前會長之邀，一月底的一個假日與國浩主任等一行人，共赴南投中寮向日君子林，展開一天的種樹護樹之旅。喜見山野蒼翠林木蓊鬱，想起詩經中所云：「既見君子，云胡不喜」，竟似有了愛戀的感覺。

與翁會長之約已有多時，2015 年翁會長受台灣樹王賴桑(賴倍元先生)感召，在中寮買下 3.5 甲的山坡地，親身實踐成立向日君子林。延續「不砍伐、不買賣、不傳子」的三不政策，誓將綠色山林還諸於天，留給子孫最起碼的自然資產。學期初翁會長以木中經典閱讀志工召集人身分來訪時提到此事，並邀我前往體驗。我原本就愛山、愛水當然欣然同意，促成了這次與君子相會的旅程。

上午六時卅分在木柵集合，同行者尚有東吳大學劉源俊前校長、師大張崑將教授、木中經典閱讀志工、慈青籃球隊等多人，約莫九時卅分抵達君子林路口。這趟體驗非常特別，路程中除了傳達種樹護樹理念之外，並進行經典研讀，由張教授主講鄭板橋「淮縣署中與舍弟墨第二書」，另共同修讀「論語為政篇」。所分的四個小組也都以為政篇中之文字為小組命名，加上劉校長的精闢補述，真可謂是一場豐富的知性之旅。

君子林的區域劃分也是以論語篇章為名，行經「學而第一」牌匾後便正式進入君子林。我們在誦讀論語為政篇、禮記禮運大同章及除草偈之後，在林場志工協助下共種下了三棵台灣肖楠及五棵烏心石。鋤草、挖洞、種樹、澆灌之後，再為林場的新分區—泰伯第八共同立下木刻碑牌，種下了樹，也養護了自然。而這次種樹護樹之行很高興也有木中兩位同學參與，他們在服務與勞動的過程中都十分投入，有禮貌也肯付出，讓身為木中成員的我十足感到驕傲。

我一直在想究竟什麼是君子。孔子說「朝聞道夕死可矣」，但是知道了並不等於做到。有多少人能真正地如同翁會長一般身體力行，我相信以親身體驗者，更能感覺到真諦。而林木降生於世，從來無從選擇存在之時、之地，也無從決定鄰居友伴卻從不抱怨，只知道要往上奮進成長。我們這次所種下的這些樹，只要不生病不遭到突發之災厄，有朝一日必能成為參天巨木。而身為生物最高階層的我們卻常常會整日抱怨，怪東怪西。以這個觀點來說，林木更可稱為君子，遠超自詡為萬物之靈我們多矣。

臺北市立木柵國民中學 107 學年度第 2 學期

考試、學藝競賽暨重要行事一覽表

學藝競賽名稱/重要行事	參加對象/年級	預定舉辦時間	備 註
勵學班開始上課	參加學生	108/02/13(三)	
第三次複習考	九年級/全班參加	108/02/19、20(二/三)	
學校日	全校師生	108/02/22(五)	
第八節輔導課/(九)夜自習 開始	全校學生	108/02/25(一)	
七八九攜手班開始	全校學生	108/03/04(一)	
晨間英聽開始	七、八年級	108/03/05(二)7：50～8：20	
經典閱讀開始	七、八年級	108/03/06(三)7：45～8：00	
◎字音字形比賽	七、八年級/代表參賽	108/03/21(四) 12：35～13：05	午休
第一次段考	全校各年級	108/03/26、27(二、三)	輔導課暫停
<u>藝能科考試</u> (九年級)	九年級	108/04/08(一)班週會	
第四次複習考	九年級/全班參加	108/04/18、19(四、五)	
第二次段考(畢業考)	九年級	108/04/30、5/01(二、三)	輔導課暫停
◎英語單字檢測	七、八年級/全體參加	108/04/30(二)早自習	擇優獎勵
第二次段考	七、八年級	108/05/09、10(四、五)	輔導課暫停
◎英語拼字比賽	七、八年級/代表參賽	108/05/13(一)午休	英語單字檢測 優良學生
◎英語演講比賽	八年級/代表參賽	108/05/20(一)第 5、6 節初賽 108/06/03(一)第 5 節複賽	
◎國語演講比賽	七、八年級/代表參賽	108/05/16(四)第 5、6 節	
九年級輔導課/夜自習 結束	九年級	108/05/16(四)	
教育會考	九年級	108/05/18、19(六、日)	
◎音樂直笛成果發表	八年級/全班參加	108/05/31(五)第 6 節	
<u>藝能科考試</u>	七、八年級	108/06/03(一)第 1 節	
經典閱讀結束	七、八年級	108/06/05(三)7：45～8：00	最後一次
畢業典禮	九年級及全校師生	108/06/11(二)	
晨間英聽結束	七、八年級	108/06/18(二)7：50～8：20	週考/ 最後一次
輔導課結束	七、八年級	108/06/21(五)	
第三次段考	七、八年級	108/06/26、27(三、四)	6/28(五) 休業式

◎ 本（107 下）學期(七、八年級)作業檢查時間：

檢查日期	科目/年級	檢查日期	科目/年級
108/04/30(二)	數學	108/05/28(二)	自然
108/05/14(二)	健教	108/06/04(二)	社會
108/05/21(二)	英語	108/06/11(二)	國文+作文

◎ 本（107 下）學期各項考試日期一覽表：(共計三項)

類別 年級 項次	段 考		藝能科 考試		複 習 考	
	七、八年級	九年級	七、八年級	九年級	九年級	
一	108/03/26(二)		108/06/03(一) 第 1 節	108/04/08(一) 第 1 節	第 三 次	108/02/19(二) 108/02/20(三)
	108/03/27(三)					
二	108/05/09(四)	108/04/30(二)			第 四 次	108/04/18(四) 108/04/19(五)
	108/05/10(五)	108/05/01(三)				
三	108/06/26(三)					
	108/06/27(四)					

獎助學金/補助

教務處註冊組每學期固定辦理之獎助學金或補助項目大致如下所列，請符合資格或有申請需求者，多留意學校的網頁公告、書面通知或印發之申請表單，並依時限提出申請—

一、安心就學溫馨輔導計畫—

(一)申請資格/條件：1. 低收入戶。2. 中低收入戶。3. 家庭突遭變故(含失業、被裁員及給予無薪假者等)經濟陷入困境，無法順利就學，經班級導師認定需要協助者。4. 家戶收入 30 萬元以下，且家戶年利息收入低於 2 萬元。

(註：第 4 類可申請代收代辦費及書籍費，但不得申請午餐費補助)

(二)補助項目：

1. 代收代辦費補助項目：1. 書籍費(約 600 餘元)、2. 家長會費(120 元)、3. 學生團體保險費(約 200 元)。書籍費採「先繳後退」方式撥款補助。低收入戶已減免家長會費及學生團體保險費(免繳費)，故僅能申請書籍費補助。

2. 午餐費：每人每學期約 5,000 餘元。符合或具有上述第 1、2、3 類身分之學生可申請。

二、教育部學產基金—低收入戶、無小過處分

三、原住民獎助學金/補助—代收代辦費、優秀獎學金、清寒助學金、交通費

四、軍公教遺族、育幼院童就學優待

五、優秀學生獎學金—每班學期總成績擇優 2 名

六、校外獎助學金—例：行天宮、新住民獎助學金等

獎助學金相關資訊會公告於學校網頁並轉知各班導師，請符合申請條件、資格的同學(例：低收入戶、原住民學生)自行至註冊組申請，或請導師推薦適當人選。

(註：「在學證明」—可用學生證正反面影本，或至註冊組申請)

※學生成績評量相關規定：

1. 段考、複習考、藝能科考試缺考/補考學生，應於當日或隔日到校後，立即憑假單（由導師簽核之）先行至教務處教學組補考，並於三天內將補齊有簽名之完整假單送交教學組後始得計分。
2. 公假、喪假不扣分；病假 9 折(60 分以上的分數扣 10%)；事假 7 折(60 分以上的分數扣 30%)。
3. 事假、公假、喪假應事先完成請假手續。
4. 無故缺考者，不得補考，其成績以 0 分計算。
5. 學生領域學期總成績為丁等者(未滿 60 分)，經補考成績及格者，該學習領域(科)學期成績可調整為 60 分。

※畢業標準：

依據教育部「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第十一條規定—

國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：

- 一、學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
- 二、七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等(60 分)以上。

升學資訊

◎本學年度國中教育會考日期：108 年 5 月 18 日至 19 日

◎主要升學考試：

1. 教育會考—全體九年級學生均須參加，因故不參加者，必須簽交切結書(家長簽名)。
2. 藝才班術科測驗—欲報名藝才班甄選入學者必須參加。

【註】以上為單獨辦理的考試，部分招生管道(如科學班、體育班、特招…)於報名後另行舉行相關考試。

◎主要升學管道：

項次	升學招生管道	簡要說明				
1	高中職免試入學	基北區高中高職，最多 30 志願。臺北市優先免試入學(1 個志願)第一類(私立學校)第二類(公、私立學校)。				
2	高中特色招生	基北區計有政大附中「英語國際特色班」及師大附中、麗山高中「資訊科學特色班」招生，須先報名參加特招考試。				
3	五專免試入學	分北、中、南 3 區，每區得報 1 校。				
4	五專優先免試入學	全國一區，可填 30 個志願				
5	藝才班甄選入學	須參加相關術科測驗，術科測驗成績須送鑑定通過，部分學校以教育會考成績作門檻。				
6	藝才班以競賽成績入學	須全國競賽前 3 名 (請參閱簡章)				
7	科學班甄選入學	北市僅建中、北一女、師大附中設此管道；報名後須科學能力檢定(測驗)。				
8	運動績優生甄審甄試	須運動競賽成績				
9	體育班甄選入學	與運動績優生獨招同 1 天舉行術科測驗，只能選報 1 所學校。				
10	運動績優生獨招	多為普通班的外加名額，將編入普通班中，只能選報 1 所學校。				
11	技優甄審入學	報名學生須符合「技優甄審入學資格」(如：技藝教育課程成績優良等，詳如簡章。)				
12	實用技能學程輔導分發入學	若相同志願申請人數超過招生名額時，曾選習國中技藝教育學生有較前的分發順位(詳如簡章)				
13	產業特殊需求類科優先入學	報名學生需為低收入戶、失業勞工、原住民、身障學生等(詳如簡章)，3 年學費全免。				
14	高職特招甄選入學 (特色招生專業群科甄選入學)	<table><tr><td>北 市</td><td>士林高商、松山家商、惇敘工商、育達家商、祐德高中、金甌女中、景文高中、滬江高中、稻江高商、東方工商</td></tr><tr><td>新 北 市</td><td>含新北市瑞芳高工、淡水商工、新北高工、三重商工、鶯歌工商、泰山高中、樟樹國際實中、能仁家商、南強工商、智光商工、莊敬工家、格致高中、復興商工、樹人家商</td></tr></table>	北 市	士林高商、松山家商、惇敘工商、育達家商、祐德高中、金甌女中、景文高中、滬江高中、稻江高商、東方工商	新 北 市	含新北市瑞芳高工、淡水商工、新北高工、三重商工、鶯歌工商、泰山高中、樟樹國際實中、能仁家商、南強工商、智光商工、莊敬工家、格致高中、復興商工、樹人家商
北 市	士林高商、松山家商、惇敘工商、育達家商、祐德高中、金甌女中、景文高中、滬江高中、稻江高商、東方工商					
新 北 市	含新北市瑞芳高工、淡水商工、新北高工、三重商工、鶯歌工商、泰山高中、樟樹國際實中、能仁家商、南強工商、智光商工、莊敬工家、格致高中、復興商工、樹人家商					
15	高職獨招	請自行參閱各校簡章				
16	私校單獨招生	北市東山高中、薇閣中學、復興實中、延平中學、再興中學。				
17	中正預校甄選入學	招收各軍種軍官預備生。須先完成體檢，請參閱簡章。				

★108 年度基北區免試入學超額比序項目積分對照表：(108 方案)

類別	項目	採計 上限	積分換算							說明	
志願序		36 分	36 分	第 1 至第 5 志願						如高級中等學校設有兩個以上類科（含普通科、專業群科或綜合高中學程），連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。	
			35 分	第 6 至第 10 志願							
			34 分	第 11 至第 15 志願							
			33 分	第 16 至第 20 志願							
			32 分	第 21 至第 30 志願							
多元學習表現	均衡學習	21 分	7 分	符合 1 個領域						健體、藝文、綜合三領域前五學期平均成績及格者。	
			0 分	未符合							
	服務學習	15 分	5 分	每學期服務滿 6 小時以上						1.由國中學校認證。 2.採計至 107 學年度上學期止。	
			0 分	每學期服務未滿 6 小時							
國中教育會考	五科	35 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 1-7 分。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗	1 分	1 分	0.8 分	0.6 分	0.4 分	0.2 分	0.1 分	寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。		
			6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級			
總積分		108 分									

★108 年度五專免試入學超額比序項目積分對照表：

比序項目		層級與積分					積分 上限
		層級				單項 積分 上限	
		第 1 級	第 2 級	第 3 級	第 4 級		
多元學習表現	競賽	全國第一名得 6 分、第二名得 5 分、第三名得 4 分	全國四至六名與區域及縣(市)第一名得 3 分、區域及縣(市)第二名得 2 分	區域及縣(市)第三名得 1 分		7	16
		國際科技展覽及國際運動會獲得第一名得 7 分、獲得第二名得 6 分、獲得第三名得 5 分					
	服務學習	學校服務表現及校外服務學習				7	

	日常生活表現評量	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得1次大功(含以上)者得4分	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得1次小功(含以上)者得3分	無記小過以上處分紀錄，並經獎懲相抵後得1次嘉獎(含以上)者得2分	獎懲相抵後無任何懲處紀錄者得1分	4	
	體適能	體適能檢測成績3項達門檻標準者得6分	體適能檢測成績2項達門檻標準者得4分	體適能檢測成績1項達門檻標準者得2分		6	
	技藝優良	技藝教育課程平均總成績達90分以上者得3分	技藝教育課程平均總成績達80分以上，未滿90分者得2分	技藝教育課程平均總成績達60分以上，未滿80分者得1分		3	3
	弱勢身分	低收入戶、中低收入戶、直系血親尊親屬支領失業給付之子女或特殊境遇家庭子女				2	2
	均衡學習	3項領域「5學期平均成績」皆達60分以上得6分	2項領域「5學期平均成績」皆達60分以上得4分	僅1項領域「5學期平均成績」達60分以上得2分		6	6
	適性輔導	《生涯發展規劃書》中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」3者皆勾選五專者得3分	《生涯發展規劃書》中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」任2者勾選五專者得2分	《生涯發展規劃書》中「家長意見」、「導師意見」、「輔導教師意見」任1者勾選五專者得1分		3	3
	國中教育會考	「精熟」科目每科得3分	「基礎」科目每科得2分	「待加強」科目每科得1分		15	15
	其他(招生學校自訂項目)	各校自訂	各校自訂	各校自訂	各校自訂	5	5
合計							50

◎相關升學資訊及作業時程，另行公告、通知或印發。

★教育部十二年國民基本教育資訊網 <http://12basic.edu.tw>

★適性入學宣導網站 <http://adapt.k12ea.gov.tw>

★本校網頁—升學資訊 <http://www.mcjhs.tp.edu.tw/>

教育部網路守護天使 程式介紹

下載網址 https://nga.moe.edu.tw/web/description_pc

專案名稱：教育部網路守護天使程式開發計畫

專案目標：

開發教育部網路守護天使過濾防制軟體，免費提供個人電腦使用者（不侷限於臺灣學術網路（TANet））下載安裝，提供不當資訊過濾防制服務，杜絕不當資訊；並包含網路使用停歇機制功能，避免網路沉迷，保護學童視力，也讓老師家長對學童網路使用狀況能更有效掌握與監控，使學童可養成電腦網路的良好使用習慣。



拒絕存取資訊之網站之定義如下：

（參考「臺灣學術網路(TANet)拒絕存取資訊之網站(頁)分類審議原則」

<http://web110.moe.edu.tw/pl.html>）

（一）色情：

1. 包含裸露、煽情、媒介色情交易、色情圖片/影片/聲音/文字、色情文學、情色聊天室、兒童色情、販賣色情用品、性行為等。
2. 網站標明「僅供成人瀏覽」，「需年滿 18 歲以上才可進入」，「必須到可以飲酒之年齡才可瀏覽」等，且其內容足以引起感官或性慾之刺激者。

（二）賭博：

1. 包含線上賭博、地下錢莊等。
2. 教導賭博，販賣賭具等。

（三）暴力恐怖：

1. 登載或解說任何暴力行為或殘害身體如人體肢解、自殘等圖文內容之網站等。
2. 性虐待、強烈殘暴行為之文字、圖片、影片等。
3. 血腥之車禍照片。
4. 恐怖或驚嚇之圖片、影片等。

（四）毒品及藥物濫用：

1. 鼓勵使用毒品。
2. 毒品販賣或提供非法藥品相關資訊。
3. 毒品種植及製作。
4. 教導各種吸毒方式。

（五）其他：

其它違反 TANet 使用之目的，列為拒絕存取之資訊者如指導或鼓勵犯罪、幫派組織、偷竊技巧、詐欺、自殺，以及指導製造或使用武器、改造、販賣槍砲、武器交易等之網站或網頁。

安裝本軟體可有效阻擋電腦、手機、平板進入上列相關網站，Windows、iOS、Android 系統皆可，並可設定網路使用時段，避免網路使用過度與成癮，使學生養成良好的網路使用習慣，讓老師與家長放心；其程式由教育部授權完全免費使用，請家長善加利用。

服務學習時數認證事項 Q&A

Q1：如果我想了解相關資訊，該怎麼查詢？

請至木柵國中首頁

(<http://www.mcjhs.tp.edu.tw/>)

請見左方欄位，往下拉

(一) 二代校務行政系統

(<https://school.tp.edu.tw/>)

查詢學生個人資料(含服務時數)。



(二) 服務學習數位平台：

(<http://volunteers.cityweb.com.tw>)

公告臺北市的服務學習活動內容、時間、聯絡方式等。



(三) 服務學習專區：

(<http://mcjhsactivity.pixnet.net/blog>)

公告教育局訊息、木中服務學習實施要點，以及申請、登錄及查詢的方法等。



Q2：請問每個人應服務多少時數？現在開始做來得及嗎？

一、本學期尚未進行服務的同學，建議申請校內的額外打掃時間，或自行尋找校外活動。校外活動請參考本校風雨操場所貼的訊息，或上服務學習數位平台

<http://volunteers.cityweb.com.tw> 查詢。

二、請注意自己進行服務學習的日期，請依照學期的劃分，計算是否在學期中做滿 6 小時。

三、下表為各年級需具備的服務時數。

學生年級	服務學習時數採計方式
七年級 (107學年度入學)	*五學期採計三學期： 七上(107報到~108/1/31) 七下(108/2/1~108/7/31) 八上(108/8/1~109/1/31) 八下(109/2/1~109/7/31) 九上(109/8/1~110/1/31) *學生於107年7月報到後，7、8月的服務學習，皆計入107學年度上學期之時數。

學生年級	服務學習時數採計方式	
八年級 (106學年度入學)	*五學期採計三學期： 七上(106/7/5~107/1/31) 七下(107/2/1~107/7/31) 八上(107/8/1~108/1/31) 八下(108/2/1~108/7/31) 九上(108/8/1~109/1/31)	
九年級 (105學年度入學)	*五學期採計三學期： 七上(105/7/5~106/1/31) 七下(106/2/1~106/7/31) 八上(106/8/1~107/1/31) 八下(107/2/1~107/7/31) 九上(107/8/1~108/1/31)	

Q3：請問申請服務學習時數認證的流程為何？

- 一、校內服務申請：請參考 Q4，至相關處室詢問、報名。
- 二、校外服務申請：
 - (一) 至學務處領取「服務學習活動申請表暨家長、導師同意書」，表格放置於學務處進門左手邊的櫃子中。持表格自行聯繫校外相關單位。
 - (二) 經家長、導師簽名同意後，進行服務學習，由指導的師長在「服務學習活動申請表」加蓋「服務單位認證章」。
 - (三) 將本表交至學務處訓育組，由訓育組彙整陳核，核章後由學校統一登入線上服務學習系統。
- 三、同學可自行上線檢視已認證的時數，若時數不足可盡快補上。
- 四、待九年級參加免試入學時，由學校統一系列全校同學的服務時數，核章後發給同學，作為超額比序資料使用。

Q4：為什麼我填好申請表也蓋了章，卻還是無法通過認證？



通常這樣的情況表示蓋的章不足以證明服務學習的事實，原因歸納如下：

- 一、只蓋個人私章或職章。無從知道你去哪個單位服務。
圖書館請蓋「XX分館」館章，地方社區請蓋有「XX社區管委會」字樣。最好蓋該單位專用的公共服務章、機關章，或開立一張書面證明，或招募志工簡章。
- 二、蓋章模糊難辨。
- 三、蓋了不具認證效力的章，例如：藏書章、主治醫生章、檢驗單位章、收款章、旅遊紀念章等。因為這些章不用透過服務學習就可取得。
- 四、去的地方不算公共服務單位，例如：
 - (一) 民間營利組織（農會、漁會）、私人診所、私人公司行號。（若是參加木柵農會前的環保回收工作，注意認證章不可以是農會的印章）。
 - (二) 中央和地方政府機關，如行政院、財政部、建設局、戶政事務所、稅捐處、鄉鎮市公所、軍情單位等。（因此里長、議員的核章不能採計！）
 - (三) 參加研習課程。

以上這些單位並非社教單位、公益團體，也沒有對外公開招募義工，或舉行公益、慈善、環保、清潔的活動（若有，請附招募志工簡章證明），服務僅是私人協助性質，無法計入公共服務時數。請務必先了解自己的服務是否屬於公益性質！並提早預約，以免向隅！

Q5：校內有哪些服務學習機會呢？

- 一、留意公佈欄的活動訊息，踴躍報名校內的愛校服務、各項活動或比賽的工作人員。
- 二、申請替學校做額外的打掃工作，打掃時間為寒假、暑假，可在班級排定時間之外申請打掃。
- 三、107學年度提供同學服務學習場域如下，請及早申請：

服務類型	服務內容	人數	服務時間	認證時數
1. 教務處義工	1. 考前工作（整理考卷袋、計算答案卡數量等） 2. 資料整理裝釘（暑假作業、行事曆、各項競賽等） 3. 作業抽查	3 人	每日午休	每次 0.5 時
2. 學務處義工	1. 協助生活秩序競賽成績輸入、統計、貼優良牌 2. 資料放置（點名單、出缺勤表、獎懲條切割） 3. 每日遲到名單輸入 4. 其他文書處理	4 人	每日午休	每次 0.5 時
3. 總務處義工	1. 整理檔案室	2 人	每週兩天午休	每次 0.5 時
4. 輔導室義工	1. 文書處理 2. 各項主題宣導	10 人	每週一次午休	每次 0.5 時
	1. 心靈補給站宣導	6-10 人	演戲當週午休	1 小時
5. 圖書館義工	1. 期刊資料整理 2. 圖書室打掃、佈置 3. 圖書整理上架、班級書箱整理換書	6 人	每週三次午休	每次 0.5 時
6. 健康中心義工	1. 協助填寫班級各種表單 2. 協助資料登錄（尿液檢查、視力身高體重等） 3. 資料黏貼（試管名字、檢查結果及回條等）	2 人	一三五午休	每次 0.5 時
7. 學務處環保義工	1. 中午打掃時間巡視校園、協助清掃 2. 重大活動清潔工作（學校日、校慶、畢業典禮等）	10 人	輪值二三午休	6 小時
8. 學務處糾察隊	1. 協助課間評分與交通崗值勤。	12 人	每週輪值一次之早自習、午休	6 小時
9. 學務處典禮助手	1. 朝會、大型集會、活動之場地佈置、音響操作等。 2. 宣導活動。	6-8 人	朝會、週會及大型集會	6 小時
10. 本校童軍團	學校日、校慶、畢業典禮、新生報到等大型活動的指引、來賓接待	依童軍團人數	大型活動	依實際服務時數計
11. 其他社團	例如合唱團、醒獅隊、童軍團等，和社團一起參加服務性質活動。	依表演人數	表演活動	依實際服務時數計
12. 寒暑假額外掃除	除表定掃除外，事先申請額外協助掃地工作。	每次 30 人	寒暑假期間	每次 1-2 時
13. 臨時交辦事項	校內各項活動臨時需要學生協助時經校方核可之服務性工作。例：訓育組之教育班長等。			

臺北市立木柵國民中學地震防災宣導

- 一、備妥「緊急避難包」，放置於隨手可拿到的地方。
- 二、地震時務必保持冷靜，確保自身安全，做好自救工作。
- 三、熟悉地震時緊急逃生方法及步驟：

（一）家居時：

1. 必須於屋內避難時：

- （1）優先選擇之地點：堅固桌子下方、主要柱子旁、水泥牆壁邊。
- （2）避免選擇之地點：燈具照明下方、未經固定牢靠之鐵櫃、衣櫥旁。
- （3）在廚房時要遠離冰箱，懸吊式櫥櫃，並防止櫥櫃內物品掉落。

2. 進行戶外逃生時：

- （1）迅速打開大門，以免壓毀、扭曲，阻礙逃生。
- （2）呼叫家人逃生避難，並依場所特性，迅速依事前分工，進行下列動作：
甲. 關閉爐具、瓦斯。乙. 關閉總電源。丙. 協助年幼與長者進行逃生。
丁. 攜帶「緊急避難包」。戊. 其他必要措施。
- （3）地震劇烈搖晃時，應就地避難保護頭部安全，俟劇烈搖晃過後，再快跑往外避難。避難過程應注意下列事項：
甲. 勿搭電梯，以免電力中斷，受困電梯。
乙. 注意上方、儘量靠牆，以防異物掉落砸傷。
丙. 確定家人都已逃出後再關緊大門，以避免火災延燒或遭受宵小。
- （4）立即跑到空曠處，並遠離招牌、樹木、建築物、電線及電桿或路燈。
- （5）在靠建築物的人行道上，應避免掉落之磚塊、玻璃、碎片砸傷。

（二）駕駛車輛時：

1. 不可緊急煞車及緊急變換車道。
2. 減速靠邊停車並避開天橋、電線，不可影響車流動向。

（三）搭乘大眾交通運輸工具時：

1. 聽從司機員指示或廣播。
2. 車內保持肅靜，下車時勿爭先恐後，並注意雙向來車。

（四）大樓辦公時：

1. 啟動災害應變編組，依廣播指示進行逃生。
2. 在避難引導人員引導之下，依序逃生至戶外集結。
3. 剛逃到戶外時應注意安全，避免頭部遭掉落物品砸傷。

（五）學校上課時：

1. 聽從師長指示，先行躲在桌子底下或主要柱子旁，以保護頭部安全，切勿躲在玻璃窗旁或吊燈吊扇底下。
2. 待劇烈搖晃過後，聽從學校緊急廣播，接受師長逃生引導避難。
3. 避難過程避免發生推擠現象，並協助身心障礙者避難。
4. 至指定緊急集合地點，清點現場學生人數。
5. 預劃後續家長接送事宜。

（六）置身公共場所時：

1. 密切注意廣播內容，注意逃生出口位置，聽從服務人員引導。
2. 在人潮擁擠處之公共場所，避免爭先恐後驚慌推擠湧向出口，並協助老弱婦孺優先避難。
3. 隨時注意上方可能掉落之展示架及物品。
4. 若在大型室內場所，如體育館、表演廳、戲(劇)院，應保持冷靜，暫時留在位子上，用雙手抱頭或其它方式保護頭部，直到搖晃結束後，聽從服務人員廣播指示避難。

（七）戶外逛街時：

1. 遠離可能危險建築物，勿圍觀災害現場。
2. 注意路上交通安全，防止廣告招牌、異物砸傷。

四、地震後之迅速檢核工作

- (一) 檢查傷亡情形，給予必要的緊急救護或打 119 求救。
- (二) 保持冷靜並援助他人，注意餘震。
- (三) 防止碎玻璃對腳底的傷害。
- (四) 檢查爐火，採取適當的措施及保護。
- (五) 檢查瓦斯、水、電等開關，若有損害時，請即時關閉。
- (六) 發現瓦斯洩漏時，不能使用火柴、手電筒、電源開關，應打開窗戶，離開建築物並通報瓦斯公司。
- (七) 隨時收聽電視台或電台之正確震災災情消息，不要聽信謠言。

五、運用「1991 專線」報平安

內政部消防署自 99 年 11 月 22 日開始啟用「1991 報平安留言平台」，請社會大眾有發生地震時，多加利用，以期達到 119 緊急報案電話分流及使民眾迅速了解親友安全狀況目的。
網路留言版首頁：<http://www.1991.tw>。

家庭防災卡

班 級：_____ 學(座)號：_____

★緊急集合點

(地震與火災)住家外：_____ 社區外：_____

(颱風/坡地)社區內：_____ 社區外：_____

★緊急聯絡人(本地)

稱謂：_____

手機號碼：_____

電話(日)：_____

電話(夜)：_____

★緊急聯絡人(外縣市)

稱謂：_____

手機號碼：_____

電話(日)：_____

電話(夜)：_____

★災民收容所(緊急安置所)

地址：_____

電話：_____

註：可洽詢住家所在地鄉鎮市公所人員或網站、各縣市政府、社會處或消防局網站中取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。

★1991 留言平台預約電話：

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話 02-2344-xxxx，請按 022344xxxx，如為行動電話 0912-345-xxx，請按 0912345xxx。

家庭防災卡—範例

班 級：_____ 學(座)號：_____

★緊急集合點

(地震與火災)住家外：住家旁小公園的噴水池

(颱風/坡地)社區內：_____

社區外：○○國中操場東邊花園邊

社區外：_____

★緊急聯絡人(本地)

稱謂：大伯父

手機號碼：0912-123456

電話(日)：04-1234567

電話(夜)：04-5555555

★緊急聯絡人(外縣市)

稱謂：小阿姨

手機號碼：0934-345678

電話(日)：04-9876543

電話(夜)：04-6666666

★災民收容所(緊急安置所)

地址：山上區學生民眾活動中心

電話：04-9999999

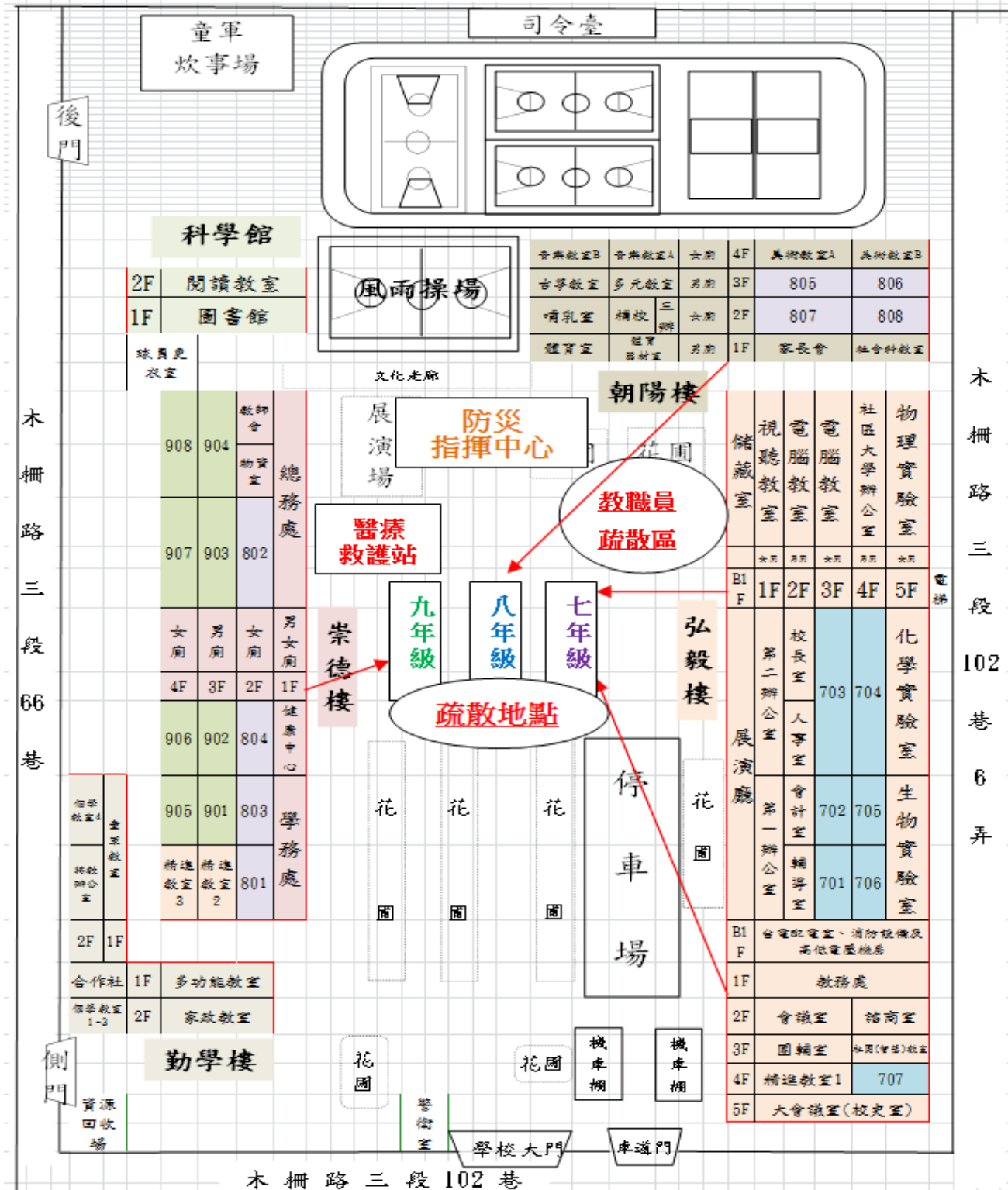
註：可洽詢住家所在地鄉鎮市公所人員或網站、各縣市政府、社會處或消防局網站中取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。

★1991 留言平台預約電話：04-2222222

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話 02-2344-xxxx，請按 022344xxxx，如為行動電話 0912-345-xxx，請按 0912345xxx。

臺北市立木柵國民中學防災演練逃生路線圖

臺北市立木柵國民中學107學年度校舍配置平面圖
木柵路三段48巷



1. 弘毅樓逃生路線（往教務處方向樓梯逃生）：701、706、707
2. 弘毅樓逃生路線（往校長室方向樓梯逃生）：702、703、704、705
3. 朝陽樓逃生路線（往中央樓梯逃生）：807、808 靠樓梯右側。805、806 靠樓梯左側。
4. 崇德樓逃生路線（往中央樓梯逃生）：802、903、904、907、908 靠樓梯右側。801、802、804、901、902、905、906 靠樓梯左側。
5. ※集合地點為：學校中庭廣場。

生活教育宣導

1. 本學期將持續推動春暉、校園安全、防災教育、交通安全、法治教育、品德教育及友善校園等學生相關業務。
2. 學務處於開學後第一週辦理友善校園相關業務推動工作，其中，下學期將規劃七年級友善校園海報競賽活動，活動時間為 2/13-2/20，。
3. 本組預計於開學後第三週辦理全校性複合式防災逃生演練，預計辦理時間為 2/20 防災逃生演練（教室內就地掩蔽及熟悉逃生路線）、2/22 全校性複合式防災逃生演練。
4. 為落實友善校園之反校園霸凌宣導，本組預計於 3/11 週會時間辦理笑將劇團反校園霸凌宣導活動。

防制酒駕宣導

1. 經警政署統計，107 年 1-7 月取締酒駕違規 6 萬 1,998 件，移送法辦 3 萬 7,658 件，酒駕肇事死亡人數 59 人，與 104 年同期相比，酒駕死亡人數減少 28 人(-32.18%)。警察的努力功不可沒，不論黑夜或白晝，警察攔檢的見警率大幅提升，取締戰術運用、強力執法決心及標準作業流程的精進，心存僥倖的人難逃取締風險，相對的肇事情形也有所改善。
2. 其中臺北市、臺東縣、基隆市、新竹市及金門縣等縣(市)透過各種防制酒駕措施，未發生酒駕肇事死亡案件，前述縣(市)的辛勞與付出殊值嘉許。
3. 桃園市(+1 人)、嘉義縣(+4 人)、嘉義市(+1 人)、澎湖縣(+1 人)、連江縣(+1 人)、保安警察第二總隊(+1 人)及臺中港務警察總隊(+1 人)等為酒駕肇事死亡人數增加之縣(市)或機關，警政署要求前述縣(市)警察局或機關持續專案檢討勤務規劃、分析酒駕事故原因與研提策進作為。
4. 酒駕嚴重威脅國人生命財產安全，防制酒駕工作已為當前施政重點之一，警政署除持續督導各警察機關嚴正執法，保障人民之生命財產安全外，因防制酒駕肇事涉及教育宣導、工程改善、車輛監理及執法取締等面向，必須相關單位共同努力始能克竟全功，透過道安會報機制整合各方資源與力量，方能事半功倍，有效防制酒駕發生。

愛滋病宣導

一、愛滋病是什麼

愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS），是由愛滋病毒（HIV）侵犯人體的免疫系統所引發的疾病。

在感染愛滋病毒（HIV）後，通常不會立刻發病，初期僅有類似感冒的症狀，如：發燒、疲倦、肌肉關節疼痛、咽喉疼痛等，經過數月或數週，症狀消失進入潛伏期；可能在感染後六個月，甚至長達十年或更久才發病。這種病毒會使人類失去抵抗病原體的能力，甚至喪失性命。

二、愛滋病毒會經由何種方式傳染

1. 性行為傳染：與感染愛滋病毒感染者發生口腔、肛門、陰道等 方式之性交或其他體液交換時，均有受感染的可能。
2. 血液傳染：
 - (1) 輸進或接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑。
 - (2) 與感染愛滋病毒之靜脈藥癮者共用注射針頭、針筒。
 - (3) 接受愛滋病毒感染者之器官移植。
3. 母子垂直感染：嬰兒也會由其已感染病毒的母親在妊娠期、生產期、或因授乳而得到愛滋病毒。

三、愛滋病不會傳染的途徑



愛滋病固然讓許多人聞之色變，其實它有固定的傳染途徑，因此只要了解這些途徑，自然知道如何預防，也就不會產生過度的恐慌。

愛滋病毒為一脆弱的 RNA 病毒，如暴露在空氣中，通常會於短時間內死亡，所以愛滋病毒不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到，即使共同上課都不會得到愛滋病。另外，下列情況是不會傳染愛滋病的喔。

1. 某人打噴嚏、鼻涕並不會傳染愛滋病毒：愛滋病主要是透過「性」與「血液」傳染的，不是呼吸道傳染病，所以不會因為同在一房間內的人打噴嚏、鼻涕而得到感染。
2. 與別人握手、擁抱並不會傳染愛滋病：皮膚有很好的保護作用，這也是愛滋病一定得經由親密接觸才會感染的原因。愛滋病並不是皮膚傳染病，它不會經由皮膚接觸、共洗三溫暖、游泳池、使用公共廁所、電話、門把而傳染。夏天擠公車，沾到別人的汗水也不會受到感染。然而，如果您的皮膚有傷口，或是慢性的皮膚症狀，像是濕疹，而您又有機會接觸到愛滋病原者的體液，您的危險性就要增加了。
3. 與別人共用茶杯、碗盤、和餐具不會受到感染：愛滋病不是經口傳染的消化道傳染，所以您不會因為和一位愛滋病感染者共同喝一杯飲料、一起進餐、共吸一根香煙而得到感染。愛滋病毒也不像傷寒，或是金黃色葡萄球菌，吃了帶原者廚師所作的飯菜也不會受到感染。
4. 口水並不會傳染愛滋病毒：一般說來，口水並不會傳染愛滋病毒。所以，如果有人向您吐口水，並不會因此而感染到愛滋病毒，因為口水當中有一些抗體成份可以抑制病毒，目前也沒有證據說明，口水內所發現濃度很低的愛滋病毒具有傳染性。與人禮貌式的接吻並不會得到感染。但是，依理論推測，如果您與對方的嘴唇或口腔內有傷口，或是牙齦發炎、刷牙容易流血，那麼就有可能因此而感染上愛滋病毒。同樣的道理，您最好也不要與人共用一支牙刷。
5. 蚊蟲叮咬不會得到愛滋病：蚊子會傳染愛滋病的傳聞，來自於美國某一個蚊子很多的市鎮裡，剛好發現了很多的愛滋病人。擔心蚊子會傳染愛滋病是很多人的疑慮。蚊子不會傳染愛滋病毒的原因有：愛滋病毒只能生存於人體當中，無法像瘧原蟲或是日本腦炎病毒那樣活在蚊子的體內。蚊子咬人吸血的口器所能攜帶的血液量相當少，就算咬到帶原者，它所含的病毒數量也少到不足以造成感染。

四、愛滋病毒感染會有哪些症狀

感染愛滋病毒的初期，超過 50% 的患者會出現像感冒、類似傳染性單核球過多症(infectious mononucleosis-like)(發燒、紅疹、喉痛、淋巴結腫、無菌性腦膜炎等)，而後這些症狀消失，患者進入無症狀的隱性期或次臨床期。在過去的自然病程調查中發現，大多數患者在 5-10 年後發病成為 AIDS(即愛滋病)。愛滋病的相關症狀甚為複雜，而且變化多端。在臺灣地區患者的症狀，根據臺大醫院的調查，以不明原因的發燒、腹瀉、體重減輕、咳嗽、喘氣、口腔念珠菌等感染最為常見。

五、什麼是潛伏期？空窗期？在這期間會傳染嗎？

愛滋病毒感染後，需要經過一段時間血液才會產生愛滋病毒抗體，因此在感染後的早期，可能因抗體尚未產生或抗體量太少，而檢驗呈陰性反應，此即為空窗期。一般而言，空窗期約是愛滋病毒感染後 6-12 週，過去也有零星的報告發現空窗期長達 12 個月。隨著檢驗方式的進步，空窗期已可以縮短到 1-2 星期。在此期間，患者體內的愛滋病毒病毒量最高，傳染力強。

愛滋病毒感染後的潛伏期有二種說法(一)指感染後約 2-6 星期會出現感冒樣的原發性感染症狀(二)指感染愛滋病毒後到出現臨床症狀的期間，一般是 5-10 年(目前稱為隱形期或次臨床期)。但是，如前述，愛滋病毒感染後的病程快慢不一。空窗期或潛伏期時，許多患者沒有症狀，患者可能繼續從事高危險行為，因此成為愛滋病防治的漏洞。

六、捐血、輸血會感染愛滋病毒嗎？

1. 捐血：由於捐血時所使用的是經過消毒的全新針頭，所以不會因此而感染愛滋病毒。

2. 輸血：行政院衛生署規定自民國七十七年一月一日起所有輸血用的血液都需經過愛滋病毒的檢查，因輸血而感染愛滋病毒的危險性已經大為減少。

七、可以利用捐血中心作愛滋病毒的檢驗嗎？

當懷疑自己感染愛滋病毒，千萬不可利用捐血中心去做愛滋病毒檢驗，因為在感染初期，約有6-12週之空窗期。也就是說，在此時期因為抗體尚未產生，用一般愛滋病毒的抗體檢查並不能查出已受感染，因此，若在此時捐血就會將愛滋病毒傳染給受血者，如此反而成為「捐血一袋，害人一命」了。

八、愛滋病的治療

愛滋病的治療，在引入抗愛滋病毒雞尾酒療法後，有了劃時代的進步。現有的抗愛滋病毒藥物處方療效卓著，能使絕大多數病友長期存活。眾所週知，愛滋病的病理機轉為患者免疫力之逐漸下降，因愛滋病毒在感染者體內大量繁殖並且大肆破壞免疫系統的核心細胞CD4淋巴球。此時唯有服用特效的抗愛滋病毒藥物來抑制病毒活動性，是唯一的方法。但由於愛滋病毒複雜多變，發生基因突變導致抗藥性產生的頻率相當高，因此早期以一種或兩種抗愛滋病毒藥物治療的療效皆無法持久。此種情況在引入含有蛋白酶抑制劑的三藥併用療法（也就是雞尾酒療法）後，起了革命性的變化。蛋白酶抑制劑對愛滋病毒有極為強大的抑制能力，加上另外兩種核苷酸反轉錄抑制劑的協同效果，能夠將大多數感染者體內的愛滋病毒活動性完全壓制，避免愛滋病毒產生突變，因而具有可以無限持久的療效。

然而，很可惜的，仍有許多民眾因不了解而誤認愛滋病是不治絕症，因而產生逃避心理，堅持不願接受篩檢，等到發病被送到醫院，此時已延誤最佳治療時機。

九、愛滋病的高危險行為是什麼？

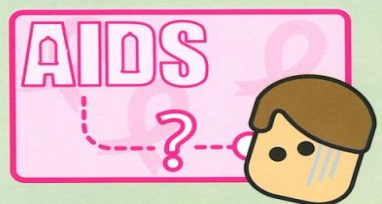
愛滋病毒的傳染沒有所謂的高危險族群，而是與高危險行為有密切的關係。包括：與不安全的性對象（如：性工作者、不熟識的人、有多重性伴侶者、網路一夜情者等），發生未施行保護措施的性行為、注射時共用針頭或針筒、注射不安全的血液製劑等。

十、如何才能做到安全性行為？

安全性行為是避免與性生活史不清楚、性病患者、未確知是否感染愛滋病毒的人，發生肛交、口交、陰交等性行為，如無法避免，應全程正確使用保險套。

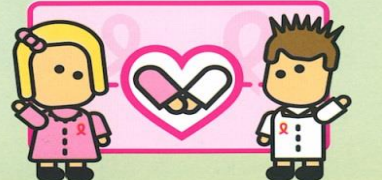
如果懷疑自己有可能感染愛滋病毒時該怎麼辦？

如果已有感染愛滋病毒的危險行為，例如：網路一夜情、援交、肛交、沒有固定性伴侶、共用針頭等，應儘快到各縣市衛生局所或醫院接受檢驗，不論結果是否為陽性，同時應停止可能感染的危險行為。



若是已經感染愛滋病毒時誰能幫助我？

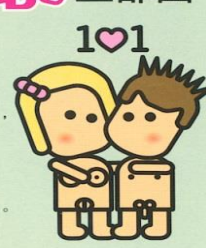
經檢查如已確認感染愛滋病毒時莫驚慌，衛生署提供免費電話0800-888995，專人提供諮詢服務；或至愛滋病防治相關民間團體、指定醫療院所，將可取得對感染者所提供的支持與權益等服務，連絡方式可上疾病管制局網站 www.cdc.gov.tw 查詢。



遠離愛滋 ABC 三部曲

首部曲 - Abstain 拒絕性誘惑

都市叢林裡，充滿著誘惑，要或不要，影響一生。個人需有足夠的自制力，勇於說不，拒絕性的誘惑。



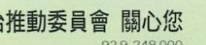
二部曲 - Faithful 忠實性伴侶

美好的親密關係，需要兩個人共同經營。路邊的野花別亂採，妖艷的花兒容易致命。專一性伴侶，對自己的生命忠誠。



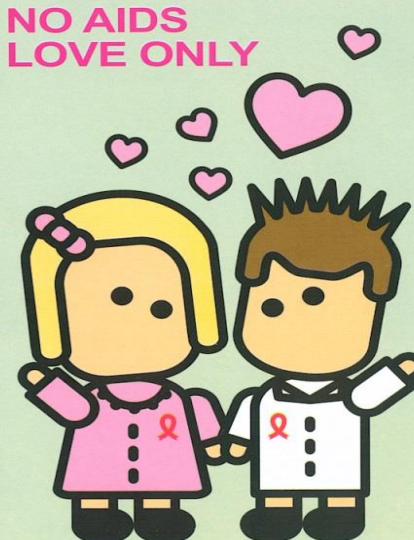
三部曲 - Use a Condom 戴上保險套

工欲善其事，必先利其器。想要擁有安全且甜蜜的性生活，開工前，別忘了戴上保險套。



AIDS

NO AIDS LOVE ONLY



行政院愛滋病防治推動委員會 關心您 929 248,000

檳榔防治宣導--檳榔的害處

由於檳榔的主要成份是檳榔子，在其成分中含有植物鹼、多苯和亞硝基胺；檳榔添加物荖藤、荖花的成分中含有許多酚類的致癌性化學物質，如兒茶素、黃樟素等；檳榔導致口腔癌主要來源可能是檳榔素、檳榔鹼、硝胺或由某些多酚類物質所造成的氧自由基。此外檳榔添加物中大量的紅灰，會促進檳榔中的單寧酸鹽轉變成生物鹼的去質化作用，會在口腔中形成高鹼性環境致使口腔黏膜的表皮細胞被破壞，導致表皮細胞發生增生及變異現象；口腔黏膜的發炎原因之一即是長期紅灰的刺激，改變黏膜本身的滲透性，使得口腔環境中釋放生物鹼及和亞硝基胺化產物，能很快的和已發炎的細胞作用產生病變。所以檳榔子就是造成口腔癌的重要因子。大多數的人第一次嚐試嚼食檳榔，常常來自朋友的勸食，進而養成嗜吃檳榔的習慣。該如何去拒絕呢？以下提供拒絕嚼食檳榔的六種方法：

1. 嚼食檳榔的害處，不對其產生好奇心，不受到誘惑。
2. 意飲食中營養的均衡攝取，常運動。
3. 慶或聚會場合，不以檳榔待客。當面臨難以推托的勸食壓力時，則可以自己較親密的人的不悅為擋劍牌來拒絕。
4. 因為拒嚼檳榔而招來嘲笑，不用放在心上，可以幽默的態度去面對，以緩和和不悅的氣氛。
5. 代替品如口香糖，取代檳榔回請對方。
6. 體不適為拒絕理由之一，採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的辦法。

戒食檳榔的方法：開始戒除的前幾天是重要關鍵，一開始會覺得很難受，但克服它的秘訣是一定要用堅定的信心去告訴自己：我一定要戒除惡習!!首先：

1. 放鬆心情。
2. 要有規律的戒除計畫。
3. 恢復規律生活作息，均衡飲食營養好，睡眠充足精神好。
4. 建立起清新的自我形象。
5. 遠離誘惑，盡量不要參加應酬。
6. 尋求替代方式，可培養每天運動的習慣，轉移對檳榔的注意力。

台灣第一部關於「檳榔男」的紀錄片
The first documentary film
telling a story of a betel quid chewer in Taiwan
國際紀錄片影展知名導演-林育賢 繼
『腳滾吧 男孩』、『大象男孩與機器女孩』
之後又一力作。

遺失的微笑
The Lost Smile
牙齒不見了 味覺不見了 凹陷的左臉 遺失的微笑
親人的變化離一切卻改變
一段超越生死距離的動人愛情
一段「血與淚」、「愛與悔」交織
令人動容的光輝故事~~~

行政院衛生署國民健康局
<http://www.bhp.doh.gov.tw>

檳榔百害無一益 口腔癌悄悄來臨

行政院衛生署國民健康局
健康九九衛生教育網
<http://health99.doh.gov.tw/>

預防中輟生宣導系列--中途輟學原因之探討

一、個人因素：

- (一)學習困擾，學習成就低劣：因學習方法、習慣不良，造成事倍功半，導致學習成就偏低而自暴自棄。

- (二)身體障礙或體弱多病：由於身體缺陷或體弱多病，無法承受課業負擔而輟學。
- (三)智力不足或心智障礙：智力偏低，學業成績低劣，受同學，甚至老師鄙視，家長責罵，以致怯於上學。
- (四)个性好逸惡勞：貪玩、懶散、重享受、消極頹唐，視上學為畏途。
- (五)青少年期身心急劇變化：國小五、六年級至國中階段，身心發展急遽變化，情緒不穩，甚至有反師長、反社會之“叛逆期”現象。
- (六)沈迷網咖、電玩等不良場所：結交損友，個人意志薄弱，而受其掬惑拖累。

二、家庭因素：

- (一)破碎家庭及隔代教養：家庭倫理式微，父母離婚或父母一方逝世，子女缺乏雙親共同關愛與教養；有的送交祖父母或外祖父母照顧，隔代教養導致無奈或溺愛，學生心理不平衡，問題學生大多來自破碎家庭。
- (二)家庭發生變故：親人逝世（尤其是父或母）火災、水災、地震等重大變故，無法上學。
- (三)家庭經濟困頓：家長失業，必須子女幫忙賺錢貼補家用；或債台高築，舉家遷居避債。
- (四)父母管教失當：管教方式影響學生向學至鉅，若父母對子女溺愛或不關心課業，學生無心向學，學業成績低落，不願上學；若管教太嚴，或要求學業成績名列前茅，容易引起不滿或抗拒，終至離家出走或輟學。
- (五)家庭環境不良：父母從事不當職業，或酗酒、賭博、吸毒等犯罪行為，子女難免染上惡習、劣行，無視輟學之害。

三、學校因素：

- (一)課程、教材不符合學生興趣，教法及教學評量未能顧及學生間之個別差異，於是視上學為苦差事。
- (二)「標籤作用」：學生難免犯錯，教師未加明察，視為「問題學生」，師生關係不佳，教師偏見，學生不滿，遂以輟學反應。
- (三)智育掛帥：升學主義，偏重智育，忽視德、體、群、美等四育，課業壓力太大，不得不輟學。
- (四)教師素質欠佳：部份教師教學方法欠佳，對學生心理了解欠深入，班級經營欠理想，導致學生學習橫遭挫折，只好輟學。

四、同儕因素：

- (一)交友不慎：結交行為偏差，或有「反社會」傾向，甚至曾經輟學之友伴，常被邀參與輟學行列。
- (二)和友伴疏離：青少年期極需同儕團體的認同、肯定，劉佩雲認為若青少年在學校中與同儕、友伴的關係是傾向於疏離、孤立時，則其愈容易產生中輟行為。（註八）
- (三)受同學鄙視：學業成績低落，行為偏差，相貌不揚，甚或肢體障礙學生，常因同學譏笑而不敢上學。

伍、社會因素：

- (一)社會價值觀劇變：拜金主義盛行，社會風氣敗壞，好逸惡勞，沈溺聲色，物慾橫流，忽視求學價值。
- (二)不良場所的誘惑：學生意志力較薄弱，容易受網咖、賭博電玩、KTV 等不良場所誘惑，常沈迷其間，不但浪費金錢時間，荒廢學業，甚至放棄上學。
- (三)大眾傳播媒體之渲染：不良書刊畫報，黃色或暴力錄影帶，荒誕不經的連環漫畫或小說充斥市場，這些都是直接或間接提供青少年不良行為的誘因或方法，甚至毒化了學生的心靈。使學生沈迷，貪玩而輟學。
- (四)黑幫組織所利用：社會治安不良，黑道猖獗，為擴大組織，規避刑責，常滲透校園，吸收學生，以致離家輟學，甚至犯罪坐牢。

上述四大中途輟學因素，事實上並非單一因素，而是多項交互作用而成。誠如翁慧圓所言：中途輟學的行為，並不是單一個別事件，而是一段歷程，也是眾多因素交互作用的結果。例如被黑幫利用而中輟學生，事實上，或許家庭管教失當，學校教材欠缺興趣，同伙邀約，與個性意志力薄弱等多項因素交互作用而成。

衛生宣導

一、校園衛生工作說明

1. 校園環境清潔是每位師生共同的責任，請鼓勵孩子協助家事整理、培養清掃習慣及生活技能，並落實資源分類回收與垃圾減量。
2. 歡迎孩子加入本校環保義工隊，發揮服務人群的精神，同時協助維護校園環境整齊。
3. 因應臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具，請減少紙餐具與紙容器之使用（如便當盒、飲料杯）。若有攜至校內者，也請帶回家中處理。

二、防疫與疾病宣導

1. 依據臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具實施要點，禁用餐具項目如下：



2. 愛護環境，減塑環保，請減少塑膠製品及塑膠袋之使用：



3. 空氣品質持續惡化，請大家做好自身防護，也減少製造空氣污染物的機會。下表為環保署空氣品質指標(AQI)與污染物濃度對照表：



4. 近期亦為流感高峰期，請親師生務必注意身體健康，做好健康管理。

防範流感 警覺症狀！儘速就醫！

流感與感冒大不同！

	流感 全身性症狀	感冒 呼吸道局部性症狀
致病原	流感病毒	腺病毒、呼吸道融合病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部性症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	頭痛、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高烧3-4天	發燒1-3天
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約1-2週	約2-5天
併發症	肺炎、心肌炎	少見(中耳炎或其他)
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一
潛伏期	約1-4天	依病毒種類不同差異大

■ 診所交叉傳染風險較大醫院低，請優先至鄰近診所就醫。

	診所	大醫院
病人進出量和聚集量	較少	較多
空氣中致病微生物濃度	較低	較高

■ 看病、探病、陪病要戴口罩，離開醫療院所務必用肥皂洗手。

如有以下危險徵兆，請儘速轉診至大醫院，掌握治療契機

呼吸困難、呼吸急促、臉色發青（缺氧、嘴唇發紫或變藍）
血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高烧持續72小時

臺北市衛生局
Department of Health, Taipei City Government
臺北市政府衛生局防疫專線 02-2375 3782
臺北市民家熱線 1999
衛生福利部疾病管制署疫情通報及關懷專線 1922

口罩 正確配戴步驟

開 戴 壓 密

步驟1 檢查口罩

開

打開口罩並檢查是否有破裂或缺陷。有顏色面為外層，鼻樑片應在鼻樑上方。

步驟2 戴上口罩

戴

將兩端鬆緊帶掛於雙耳，並調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。口罩完全攤開拉至下巴。

步驟3 輕壓鼻樑片

壓

鼻樑片固定於鼻樑上方。雙手食指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。

步驟4 檢查是否配戴正確

密

透過鏡像或鏡子輔助，確認口罩是否正確配戴（包含有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等）。

衛生福利部國民健康署
經費由京信健康福利院支應

5. 非洲豬瘟疫情蔓延，請親師生注意食用肉品安全，並不要攜帶肉品入境。

旅客返台要注意！
中國大陸非洲豬瘟疫情升溫

目前疫情擴大蔓延中

1·不參觀疫區畜牧場

2·不攜帶肉類產品回國

發病與死亡率 100%

病毒存活時間
冷凍豬肉 1000日
冷藏豬肉 100日

非洲豬瘟不會傳染給人類！

攜帶違規肉品入境裁罰基準

違規肉品種類	來自疫區及國家			
	常見國家 最近3年發生非洲豬瘟國家	口蹄疫疫區	高病原性家禽流行性感冒疫區	非洲豬瘟、口蹄疫、高病原性家禽流行性感冒非疫區
豬肉產品	20/100萬元	3/30/100萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元
豬肉以外家畜產品	1/10/30萬元	3/30/100萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元
家禽產品	1/10/30萬元	1/10/30萬元	3/30/100萬元	1/10/30萬元
家畜家禽以外產品	1/10/30萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元

※疫區、非疫區國家以農委會最新公告為準
※單位為新臺幣



行政院農業委員會動植物防疫檢疫局 107.12.17 製表

6. 自 108/02/01 起，臺北市政府公告所有親山步道及路線（含入山口與周邊地區）皆屬無菸公共區域，請配合不要在公共場合吸菸，也避免他人吸入二手菸及三手菸的疑慮。

讓我們一起向菸說不

不吸菸的好處

吸菸會導致
皮膚變差、口臭、注意力不集中及容易罹患口腔癌、肺癌及心血管疾病

超元氣
減緩老化、皮膚變好、精神煥發、生活更自在

健康
循環系統、呼吸系統疾病減少，中風及癌症風險大為降低

環保
不會有二手菸、三手菸及菸蒂的汙染！保護自己與家人，還可減少意外災害的發生！

台北市衛生局 無菸健康網

電子煙

尼古丁 易使青少年對其他物質成癮，也可能造成大腦永久傷害。

可丁寧 成為動脈粥狀硬化與血管再阻塞的主因。

甲醛 刺激眼部及呼吸道，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

菸草生物鹼 可能具有抑制男性 aromatase 酵素之能力，引起生殖荷爾蒙失調及癌化之風險。

攝取過量，損害肝臟和腎臟。

二甘醇 成為具有誘發癌細胞生成之亞硝酸物質。

毒藥鹼 造成接觸性皮膚炎、落髮、腎臟損害及肝臟異常。

丙二醇

經商業自衛團體健康資訊網提供 廣告

7. 氣候轉變期間留意身體健康，預防腸病毒，請多洗手並勤消毒，維護身體健康。

我愛洗手手

腸病毒 遠離我!!

腸病毒是一群病毒的總稱，包括A群B群克沙奇病毒、小兒麻痺病毒、伊科病毒及最後發現的腸病毒，一共有數十種，潛伏期為二到十天，除腸病毒71型、腸病毒D68型也可能引起嚴重的症狀，如呼吸系統症狀、急性無力肢體麻痺等。

感染腸病毒71型的常見症狀有：

- ① 手足口症：手、足、口腔附近針頭大小紅點疹。
- ② 連續發燒：發燒超過3天以上，體溫超過39度。
- ③ 中樞神經併發症：出現嗜睡、持續嘔吐、呼吸急促、肌抽搐等症狀，應儘速至大醫院就醫。

洗手五時機 接觸幼兒前、看病後、吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後

腸病毒傳播途徑
腸病毒經由呼吸道、接觸皮膚上的水泡或分泌物傳染，病毒隨糞便排出長達2-3個月，玩具容易因幼兒口鼻接觸而傳播大腸病毒。

腸病毒居家照護

- ① 感染腸病毒，應自診斷後確實請假在家休息至少7天，不到學校、公共場所、補習班等，無症狀即可復課。
- ② 小心處理病患糞便、口水鼻涕等分泌物，如接觸他們用過的衛生紙，應立即洗手。
- ③ 家中第二位感染腸病毒的幼兒，其病毒量往往較高，症狀相對嚴重，應特別小心。
- ④ 多補充水分、吃冰涼食物，減少口腔不適。

臺北市衛生局 衛生局防疫專線 02-23753782
衛生局防疫專線 02-23753782
衛生局防疫專線 02-23753782

如何避免嬰幼兒感染腸病毒？

- ① 大人返家後、接觸嬰幼兒前應洗手更衣。
- ② 不同時照顧腸病毒患者及健康幼兒。
- ③ 若照顧者出現發燒或上呼吸道感染症狀，如必須接觸幼兒，請加強洗手及戴口罩。
- ④ 嬰幼兒可哺母乳提高免疫力。
- ⑤ 加強環境清潔，兒童玩具應常清洗、消毒、不放入口中。
- ⑥ 進出人多廣場場所應戴口罩、勤洗手。

家中孩童臨時停課、停托，無人照顧怎麼辦？

家中因學校或機構臨時停課或停托幼兒之照顧服務，為避免腸病毒疫情擴大，每位應托保母以照顧1位幼兒為原則，並養成良好洗手習慣、每日進行托育環境消毒工作。

有聯合照顧需求家長請洽各區居家托育服務中心或至本市保母媒合平台查詢網址：
<https://findchildcare.taipei/>

什麼是家庭照顧假？雇主可以拒絕受雇者申請家庭照顧假嗎？

依據性別工作平等法第20條及第21條規定，家庭照顧假全年以7日為限，其請假日數併入事假計算，且雇主不得拒絕受雇者申請，家長如有請假爭議可諮詢本府勞動局（電話：1999轉7023）。

漂白水環境消毒，對抗腸病毒

酒精、抗菌液對腸病毒是無效的，500ppm漂白水可做一般環境消毒。

如何用稀釋漂白水消毒呢？

一般環境消毒
漂白水100cc + 10公升清水，配成500ppm漂白水

嘔吐或排泄物汙染消毒
漂白水200cc + 10公升清水，配成1000ppm漂白水

臺北市衛生局 衛生局防疫專線 02-23753782
衛生局防疫專線 02-23753782
衛生局防疫專線 02-23753782

健康與體育宣導

- (一) 因青春期的青少年快速成長與發育之黃金時期，請各位家長提醒與注意孩子的生活作息是否正常，飲食是否均衡且有無養成規律運動之習慣（每週至少運動三次，每次運動時間達30分鐘以上，每次運動後之心跳有無達130次/分鐘），若有養成這些最基本的習慣請給孩子讚美，若孩子目前仍無法達成時，請多給他（她）鼓勵，讓孩子漸進達到即可，相信有您的關懷與支持孩子一定可以達到的。本校亦依臺北市府教育局推行之跑步運動與親山教育舉辦相關性活動，敬請各位家長能鼓勵孩子參與相關活動。
- (二) 依據國民體育法第六條規定及教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案增進學生每日在校身體活動的質與量，提升體適能及習得運動技能，並培養終身規律運動習慣本學期開始實施每天運動時間登記，請家長於每天簽聯絡本的同時也關心一下您的寶貝今天是否完成了運動並且登記在聯絡本上。
- (三) 教育部與臺北市府教育局皆大力推行游泳檢測之相關活動，讓青少年學子於從事水上活動時能免於不幸之事故，煩請家長多多鼓勵孩子利用假日去安全的游泳池練習或學習與游泳有關之技術。若您的孩子目前仍無法會換氣游完25公尺，請鼓勵孩子多利用假期到合格泳池多練習相關游泳技能以提升自己的游泳能力並提醒孩子注意水上安全。本校將於七年級下學期與八年級上學期安排游泳課（文山特殊教育學校游泳池）並於每學期進行游泳測驗（九年級畢業前二個月進行補測），請各位家長鼓勵孩子多利用學校的游泳課程下水參與課程以增強自己的泳技。凡是達到臺北市府教育局規定之標準-會換氣游完25或50公尺，在該生畢業前本組會頒發臺北市府教育局之游泳檢測通過證書。※高中畢業時要求會換氣游完50公尺！
- (三) 請多鼓勵孩子利用體育課時間學習一項自己有興趣的終身運動，並利用體育課時多增加自己的身體活動量。如您的孩子在運動表現有發展之潛力或有濃厚之興趣，請鼓勵孩子參加本校運動代表隊（男子籃球隊、民俗體育隊、田徑隊與跆拳道隊）或參加校內外的各項運動競賽（如孩子有武術、足球、網球之能力，本校亦會提供孩子參加臺北市府教育局主辦之比賽），讓孩子能發揮所長，適性發展。如您的孩子對本校運動代表隊有興趣欲參加訓練或想了解高中體育班之招考事宜敬請電洽體育組周組長。
- (四) 體適能檢測如有獲得金或銀或銅質獎章，或您的孩子國中期間參加臺北市府教育局主辦之體育競賽獲得前3名者，於九年級參加臺北市高中職可以擁有加分之條件或參加各高中職之體育班考試（並非全部皆念體育班，有些學校是以普通班為主），敬請各位家長能及早了解相關訊息並與孩子討論其優勢能力以提早規劃準備，避免錯失良機。
- (五) 請貴子弟於上體育課時，能自備白開水及毛巾，上桌球或羽球課能自備桌球拍或羽球拍，請穿適合運動的運動鞋上課以避免不必要之運動傷害發生。
- (六) 免費泳池：博嘉運動公園泳池-文山區居民可免費使用，其他付費泳池：木柵泳池、萬芳社區泳池、政大泳池、政大附中、北新泳池，請貴子弟能多加利用。
- (七) 以下資料將介紹本校推行之親山教育認證之使用，歡迎家長們利用假日與孩子們探訪本市20條親山步道，以增進彼此之健康體適能。

臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡使用說明與注意事項

使用說明與注意事項：

- 請多利用本市「親山步道主題網 http://letsgo.taipei-elifa.net/cgi-bin/SM_theme?page=42d78876」、「臺北縣政府之藝術與人文教育資源網 <http://arts-culture.tpc.edu.tw/~bravo/aboutus.php>」、「臺北縣登山步道導覽資訊網 <http://sport.tpc.edu.tw/people/mountain/intro.htm>」或「臺北市政府建設局生態保育休閒網 <http://www.dortp.gov.tw/big5/content/Content.asp?cid=206>」，親山前請查詢有關親山活動之相關訊息或資料（例如：交通路線、打印臺位置、步道路線圖與當天氣候）再參與活動。
- 本校學生凡於就學期間能完成 20 條親山步道之旅（採累積制），於每年 12 月底，主動提示佐證資料（有親山認證章打印於認證章登記處），交由學校審查通過後，陳報臺北市政府教育局核定後，頒發獎狀，以資鼓勵。**※有一次認證可記嘉獎一次，認證路線需不同。**

親山步道路線及現況



山系	區位	編號	親山步道名稱	步道平面長度m	全線長度km	估計步行時間	備註
大屯山系	北投	1	關渡親山步道	2.6	4.2	2小時30分鐘	△
		2	忠義山親山步道	2.1	3.9	2小時20分鐘	△
		3	貴子坑親山步道	2.2	7.0	2小時20分鐘	△
		4	中正山親山步道	3.8	7.0	2小時50分鐘	◎
		5	軍艦岩親山步道	2.8	5.8	2小時30分鐘	☆
七星山系	士林	6	天母古道親山步道	2.3	3.4	1小時45分鐘	△
		7	坪頂古圳親山步道	1.4	3.2	1小時20分鐘	△
		8	大崙頭尾山親山步道	3.7	5.5	1小時30分鐘	☆
五指山系	中山	9	劍潭山親山步道	2.7	4.5	2小時10分鐘	△
	內湖	10	金面山親山步道	2.2	3.0	2小時30分鐘	◎
		11	忠勇山、鯉魚山親山步道	3.2	4.8	2小時50分鐘	☆
		12	白鷺鷥山、明舉山、康樂山親山步道	4.2	6.0	3小時40分鐘	☆
南港山系	南港	13	更寮古道親山步道	3.4	4.0	2小時20分鐘	☆
		14	南港山縱走親山步道	6.2	7.0	3小時40分鐘	◎
		15	麗山橋口親山步道	1.8	4.1	1小時40分鐘	△
	信義	16	虎山親山步道	2.1	3.4	2小時20分鐘	△
		17	象山親山步道	1.5	2.4	1小時40分鐘	△
	文山	18	仙跡岩親山步道（1路支線）	2.0	3.5	1小時30分鐘	△
			仙跡岩親山步道（2路支線）	1.3	2.2	1小時30分鐘	△
二格山系	文山	19	指南宮貓空親山步道	3.9	6.4	2小時30分鐘	☆
		20	指南茶路親山步道	3.7	9.1	3小時10分鐘	☆

備註：◎「山友級」；☆「健腳級」；△「休閒級」

臺北市立木柵國中親山教育活動認證卡登記處



※本卡不敷使用時，請向學校申請。※本卡可列為體適能 333-運動參與次數之認證。

年	月	日	親山體驗認證章登記處 請出發前確認打印章之地點	參與人員及 參與時間	學校認可 單位簽章
				參與時間： 點 分到 點 分 參與人員：	

※請妥善保管這份資料，若遺失無法補發。親山教育活動認證卡可洽體育組領取。

※有一次認證可記嘉獎一次，認證路線需不同。

維持健康體重的小秘訣

一、聰明吃：

1. 多喝白開水，少喝含糖飲料
2. 細嚼慢嚥
3. 正常三餐
4. 低脂少油炸
5. 天天五蔬果
6. 均衡飲食
7. 睡前三小時不進食
8. 每餐不過量（8分飽）
9. 多吃天然未加工食物
10. 不吃零食宵夜甜點

二、快樂動：

1. 每天規律運動至少30分鐘；或每次運動10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
2. 沒有機會固定運動者，平時留意增加身體活動量。
例如：
 - (1) 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
 - (2) 上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
 - (3) 步行去買午、晚餐；或步行去用餐；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
 - (4) 上下樓層多爬樓梯
 - (5) 到前一站或下一站倒垃圾
 - (6) 幫忙做家事
 - (7) 溜狗
 - (8) 步行前往超市、傳統市場、花市
 - (9) 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
 - (10) 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
 - (11) 減少靜態活動（看電視、打電腦及玩電動）的時間

三、天天量體重，可隨時提醒自己維持健康的體重。

四、規律生活：

作息睡眠正常，不致因荷爾蒙控制紊亂而影響新陳代謝和增加肥胖的危險。

五、力行健康體重管理：

多運動和健康吃，每天減少攝取500大卡熱量；或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤。提醒您！控制體重時，每日攝取熱量不可低於1200大卡。

不會游泳也要學會的水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



教育部體育署 關心您

防溺水10招 救溺5步



叫 大聲呼救



叫 呼叫119、118、110、112



伸 利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋 拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)



划 利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、救生浮標、保麗龍等)



1. 戲水地點須合法，要有救生設備與人員
2. 避免做出危險行為，不要跳水
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
5. 下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇
7. 身體疲憊狀況不佳，不要戲水游泳
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆



臺北市消防局關心您

廣告



校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- ☒ 選擇合法地點
- ☒ 應有家長陪同
- ☒ 留意天氣變化
- ☒ 避免危險行為
- ☒ 學會水中自救
- ☒ 不穿吸水衣褲



緊急聯絡電話：

1. 救災防護報案專線：119
2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110
4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

1. 教育部「游泳121網站」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救



叫



呼叫 119、118
110、112



伸



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)



划



利用大型浮具划過去
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

從國中技藝教育開始生涯試探，老師給家長的 4 個建議行為

作者：許家齊（親子天下） 2019-01-1

「孩子說對烘焙有興趣，但是我感受不到她的熱情」、「孩子沒什麼特別喜不喜歡的」……家長社群裡，常看到父母為孩子的升學，或是因孩子對什麼都沒興趣、而感到焦慮。國中 9 年級的技藝教育，提供了讓孩子認識職業、探索生涯的機會。當孩子先走進職群、也能帶著父母一起做探索。

在一些人的印象中，技藝班是學業表現不佳的學生才會去，或因為選讀技藝班對一些高職升學管道有優勢，便將技藝班與讀高職完全畫上等號。

但國中技藝班不只是高職的前哨戰，其實也可以是親子一起做生涯試探的管道。

淡水正德國中賢孝校區設有新北市技藝教育中心，處理技藝教育業務多年的校務主任游珮琪以自己接觸過的學生舉例，修讀技藝班的孩子的確有 8、9 成會往高職發展，但是國中技藝教育著重「試探」，學習內容也不會太過深入，她覺得大家應該都可以接觸，也說道：「技藝教育跟生活是最連結的，料理為什麼大家不能學？皮膚保養、基本彩妝，我覺得這個也很實用啊！」

高雄民權國小老師葉士昇的女兒正值國中 9 年級，他很鼓勵女兒修讀技藝班，為的是讓孩子豐富體驗，希望藉由課堂外不同面向的探索，讓孩子找到自己喜歡的東西。「不是說去技藝班就是為了加分，這麼早就把孩子框在特定職業裡。孩子的性向有時還不確定，但（鼓勵她讀技藝班）就是去探索」。

是否讓孩子去上技藝班，讀技藝班對未來是否有幫助？以下建議：

1. 多觀察孩子課業外的表現：

不確定孩子對需要大量動手做的技藝班有沒有興趣的家長，不妨也可以多觀察孩子在藝能課程的表現，若孩子有帶作品回來，也可以和他聊聊上課心得，從不同面向認識孩子。

2. 切忌第一時間否定「念這個沒前途」：

當孩子開口要學美髮時，對於工作領域不同的爸媽可能會立刻擔心：「念這個好嗎？」在新北市技藝教育中心擔任美容美髮老師石秣榛表示，常聽到家長擔心「念美髮的沒前途」、以及「難道你一輩子都要洗頭嗎？」身處業界的石秣榛分析，念了美容美髮科系，先有幾年實務經驗之後繼續進修、

取得管理相關學位，未來可以做美髮行政管理職，但受限於過去的印象，有些家長可能不清楚現在美髮工作的型態。

技藝班上課，老師會介紹職群未來的工作可能，孩子便能拓展對職群的認識。家長不妨可以和讀技藝班的孩子聊聊對工作的想法，或自己也蒐集相關資源，親子一起探索。

3. 技藝班耽誤課業、還是找到方向？：

9 年級學生也正要準備會考，因此有些家長也會擔心，參加技藝班否會影響到孩子的學業。孩子正在念技藝班的葉士昇認為，是否影響學業會牽涉到孩子個人面對會考的態度，如果孩子參加技藝班是為了試探、加上平常讀書就很有計畫，那或許影響層面沒有那麼大。

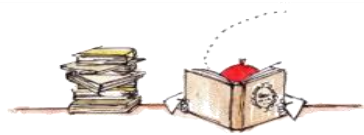
而另外一種可能是，孩子因為找到興趣而非常熱衷，「孩子上這個班（技藝班）非常投入，會不會耽誤到功課？我想還是會。可是他找到動力了，你（指父母）要孩子一路無動力讀上去嗎？」看過無數學生對生涯選擇困惑的葉士昇，提出另一個角度的思考。

4. 從技藝班連絡簿確認孩子的學習：

無論是持之以恆對某項技藝做練習，或像餐旅科需要維持良好的服務態度……技藝班都考驗著學生的學習態度。家長不妨也可以從技藝班聯絡簿、與孩子聊上課內容，觀察孩子的學習心態，若是真的沒有心學習，便可能耽誤了自己的時間，也佔用了技藝班的資源。

木柵國中 輔導室整理





親職教育好書推薦

書 名	作 者	出 版 社	內 容 概 述
管教的勇氣：該管就要管，你要幫孩子變得更好	彭菊仙	時報文化	親子之間不可能沒有衝突，然而，適當的管教，也絕不會讓孩子不愛你。 有效「管」，用心「教」，孩子會知道，在管教背後，是愛的力量。
青少年魔法書：10 位專家的親子教養祕笈	作者：王浩威／ 總策畫、李偉文	心靈工坊	本書第一篇將從宏觀的時代視角，看看當代父母的處境與困難；第二篇聚焦親子互動的要領；第三篇分享如何幫助孩子健康上網；第四篇則是談談跨文化的教養。十位專家，十種智慧，多元的面向，一步步陪伴孩子面向多采多姿的現實世界，讓新世代的父母與孩子重新連線
青春叛逆期，是孩子一生最重要的轉折點	張華芳	大智文化	青春叛逆期，如果不能加以正確引導，其危害是巨大的會導致青少年對人對事產生多疑、偏執、冷漠、不合群、對抗社會等病態性格。如果在這一時期，生理上能夠健康的發育，心理上能夠健全發展，思想道德上能夠合乎社會規範地培養起來，對人的一生都將起到重大作用。
台灣鷹爸的快樂教養提案：13 歲開始，就讓孩子自己做決定！	徐柏岳	零極限	教養小孩絕對比你想像的還要輕鬆！ 猶太開明教育 X 軍事準確規範，鷹爸首創超實用，百搭教育法則——「P、A、C 法則」、「注意狀況 1、2、3」！
父母難為：臺灣青少年教養的社會學分析	吳明燁	五南	「教養子女」這門學問，一直是許多父母最大的課題，父母同時擔任子女「知己」及「導師」的角色，這中間的差異該如何拿捏？現今六、七年級生陸續成為了「孩子的爸媽」，對於子女的教養方式不再是傳統的「打罵教育」，而是採中西併進的教育方式，在這樣的教育方式下所產生的影響是什麼？又會產生怎麼樣的社會現象？
結伴成長．青出於藍	陳帆、羅淑君、 周偉立、黃月妙	天地圖書	青少年在成長路上，總會遇到種種困惑、挫折甚至引誘，如果有一位良師益友，從旁輔助，付出關心愛護，可以令成長的生命得到啟發及蛻變。

木柵國中輔導室整理

臺北市立木柵國中生涯發展教育暨適性輔導計畫



生涯發展教育

七年級

目標：認識自己

- ✓ 生涯發展議題專題演講
- ✓ 生涯議題討論
- ✓ 木中心靈補給站
- ✓ 生涯探索社團
- ✓ 實施智力測驗(七上)
- ✓ 實施賴氏人格測驗(七下)
- ✓ 寒暑假職業輔導研習營
- ✓ 才藝競賽
- ✓ 職業類科體驗活動

八年級

目標：認識職業世界
了解職業資訊

- ✓ 生涯發展議題專題演講
- ✓ 生涯議題討論
- ✓ 木中心靈補給站
- ✓ 生涯探索社團
- ✓ 實施讀書與學習策略量表(八上)
- ✓ 實施多元性向測驗(八下)
- ✓ 寒暑假職業輔導研習營
- ✓ 才藝競賽
- ✓ 社區高職參觀活動
- ✓ 職業類科探索體驗課程

九年級

目標：了解進路資訊
作生涯決定

- ✓ 技藝教育課程
- ✓ 生涯發展個別進路輔導
- ✓ 實施興趣測驗(九上)
- ✓ 升學資料展示
- ✓ 高中職宣導/參觀活動
- ✓ 多元進路宣導
- ✓ 產業參訪活動

全體學生

- ✓ 發行「溫馨頻道」刊物宣導生涯規劃概念
- ✓ 建立學生生涯成長檔案及生涯領航儀表板
- ✓ 高職類科簡介
- ✓ 校友經驗分享
- ✓ 生涯進路諮詢
- ✓ 辦理親師生學校日活動

Q：「生涯發展教育」課程對學生學習及成長有什麼幫助？

A：生涯發展教育目的在協助學生自我探索、生涯試探及做好生涯規劃

1. 應用各種方法，幫助學生充分了解自己。
 - (1) 綜合整理測驗，幫助學生自我探索及生涯決策時之參考。
 - (2) 蒐集整理學業表現、相關教育、訓練等學習成果，幫助客觀描繪個人的特色。
 - (3) 紀錄比賽或特殊專長，激勵學生更進一步認識自己，建立自信心。
2. 運用多元策略，幫助學生認識生涯類群如：生涯檔案、班級輔導、生涯博覽會、成長營、角色扮演等。
3. 引導學生做自我評估，以認識生涯類群並根據具體資料，規劃未來的生涯，開創幸福人生。



本校 101 年度榮獲教育部與親子天下雜誌合辦全國「2012 優質國中-100 選生涯發展優質學校」
本校獲得「104 年度生涯發展教育績優學校」

生涯領航儀表板簡介

臺北市推行 12 年國教不遺餘力，希望能成就每一位學生的美好未來。而 12 年國教的目的，主要是讓孩子在各領域都能均衡學習，同時了解自己的優點、探索興趣，以期能在 9 年級時訂出未來生涯規劃。

為配合生涯輔導工作，臺北市教育局建置了家長跟學生的個人化生涯輔導資訊化平台-「生涯領航儀表板」，提供家長可隨時上網查看自己孩子在校的各項表現，包含「我的成長故事-人格特質專長」、「均衡學習-各領域成績」、「服務學習-公共服務時數」、「特殊表現-競賽獎懲」及「心理測驗-性向興趣」等生涯輔導資訊。

本校將於輔導活動課帶領各班學生熟悉及運用「生涯領航儀表板」，孩子的生涯輔導紀錄及相關資訊，我們期望透過親師生共同參與、關心孩子的學習狀況，落實生涯輔導教育。期待您的參與，請您利用時間上網查看孩子的資料，孩子的生涯成長檔案中有詳細步驟說明，家長帳號皆已開通並提供使用。



一、系統登入說明

1. **系統網址**：臺北市立木柵國中首頁>>左側欄：行政服務>>點選「**二代校務行政系統(數位聯絡網)(生涯領航儀表板)**」或輸入網址：<https://school.tp.edu.tw/>
2. **您的帳號**：固定為 M+小孩的身分證字號(母親可用)，另一組為 D+小孩的身份證字號(父親可用)，最多兩組。例如小孩身分證字號為 A123456789，則帳號為 MA123456789。
3. **密碼**：小孩的學號。
4. **更改密碼**：請家長於第一次上網時更改密碼。
5. **閱覽**：若家中無電腦，可以智慧型手機閱覽，或至學校及市立圖書館借電腦上線。

有任何不清楚或操作問題，可先請您的孩子協助您進入此系統觀看瞭解。
(※若還有操作問題可洽木柵國中輔導室資料組 02-29393031#520)

二、請家長協助配合部分：

1. 請您利用時間**上網查看孩子的資料**，關懷學生校內表現與生涯試探情形。
2. 協助勾選/填寫「**家長的話**」。
3. 協助選取「**升學進路建議**」(部分升學管道將參考家長填寫之升學建議)。

可從【**首頁**】▶【**我的填寫查看區**】▶【**家長的話/升學進路建議**】▶點按右方【**我要填寫**】進入填寫畫面▶填寫完後記得點選【**儲存**】。

三、服務項目：透過「生涯領航儀表板」家長權限使用，能達到以下功能：

(一) 隨時了解孩子免試入學項目與得分(均衡學習及服務學習表現)

免試入學方式說明

目前你已經得到下列分數，可以點下去再查看詳細的資料。

免試入學積分

免試入學項目	得分上限	目前已得	查看明細
均衡學習	18	0	查看明細
服務學習	12	12	查看明細
五專免試入學積分			查看明細

服務學習得分統計

學年	學期	服務時數	得分
102	1	7小時	4
102	2	0分鐘	0
103	1	1天12小時	4
103	2	1天21小時	4
104	1	0分鐘	0
總計		3天16小時	12

校內服務學習紀錄

學年	學期	服務學習名稱	開始日期	結束日期	申請時數	實際時數	審核單位	性質
102	1	社區暨校本部環境清潔美化	103/01/17	103/01/17	3小時	3小時	訓育組	校內
102	1	台北市立圖書館力行分館整理圖書	102/12/08	102/12/08	4小時	4小時	訓育組	校外
103	1	返校打掃	103/08/22	103/08/22	1小時30分鐘	1小時30分鐘	衛生組	校內

免試入學積分 - 均衡學習明細

健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域五學期平均成績及格者 (100學年度入學的學生只採計八上、八下、九上三學期)，每符合一個領域可以獲得6分(於九上學期成績結算後計算得分)。

均衡學習明細

學期	健康與體育	藝術與人文	綜合活動
七上	84.57	79.21	87.72
七下	81.68	76.33	82.50
八上	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈
八下	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈
九上	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈
平均	尚未公佈	尚未公佈	尚未公佈

(二) 查看孩子的成長故事

一、我的成長故事
(一) 自我認識

年級	七年級
個性(人格特質)	❖ 有好奇心 觀察力敏銳 保守 ❖ 助人 ❖ 樂觀積極
休閒興趣	我喜歡從事的活動： 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉 24. 攝影 23. 做手工藝品 其他：4.5.27.28.46
專長	我擅長的事： 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉 24. 攝影 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 其他：41.7.

一、我的成長故事
(二) 職業與我

透過與師長、家人、親友的溝通與分享，將有助於您對未來職業的了解、更能審慎規劃自己未來的進路。請與您所信任或比較了解您的師長、家人、親友討論後，填寫或勾選下列問題。

七年級	八年級
❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業：廚師 ❖ 給我建議的人：爸爸 ❖ 建議我選擇這項職業的原因：因為他也是一個廚師 ❖ 我最感興趣的職業：廚師 ❖ 我對這項職業感興趣的原因：很好玩 ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件：外語能力要好 ❖ 我想要進一步了解哪些職業：廚師	❖ 家人、師長或親友曾經建議我未來可選擇的職業：廚師 ❖ 給我建議的人：阿媽 ❖ 建議我選擇這項職業的原因：平常就看得我會 ❖ 我最感興趣的職業：廚師 ❖ 我對這項職業感興趣的原因：很好玩 ❖ 這項職業需具備的學歷、能力、專長或其他條件：要會很多語言 ❖ 我想要進一步了解哪些職業：廚師
❖ 進行生涯規劃時，應澄清與瞭解個人特質，搜集學校與職業資料，同時考量家人意見、社會與環境變遷、各項助力阻力因素等。 ❖ 在個人特質的澄清與瞭解方面，除了興趣、能力外，工作價值觀(個人重視的條件)也是重要影響因素——(八、九年級填寫)	❖ 選擇職業時，我重視的條件(可複選)興趣

(三) 詳實呈現孩子在校的學習歷程(藝文、綜合與健體領域表現及整合幹部與社團的資料)

(一) 我的學習表現

成績公布日期：103/09/29

102學年第1學期 各領域學習成績

學年	學期	班級	座號	科目	等第
102	1	709	12	70000 語文(本國語文)	甲
102	2	709	12	70001 語文(英語)	甲
103	1	809	12	70002 數學	丙
103	2	809	12	70003 社會	甲
104	1	909	12	70004 自然與生活科技	甲
				70005 藝術與人文	乙
				70006 健康與體育	甲
				70007 綜合活動	甲

1-5 共5筆

1-8 共8筆

我對於102學年第1學期學習表現，心得如下

我最滿意的科目是：經文(英語)

我覺得困難的科目是：自然與生活科技

我還有進步空間的科目是：數學

(二) 我的經歷(班級幹部、社團)

1. 幹部及小老師 2. 社團

填寫曾經擔任的班級幹部或各領域(科)小老師職務，任職須滿一學期以上(含滿一學期)點選下列表格後，可看到每學期的心得，請填入你的學習心得。

學年	學期	班級	座號	學校幹部1	學校幹部2	班級幹部1	班級幹部2	小老師1
102	1	709	12			009 康樂隊長		
102	2	709	12			005 學習隊長		
103	1	809	12					
103	2	809	12			005 學習隊長		
104	1	909	12					

我對於102學年第2學期擔任幹部，心得如下(1分最低，5分最高)

(A)學會如何溝通：5分

(B)學會如何安排管理人員、事、物、時間：5分

(C)學會如何面對困難，並尋求解決之道：5分

(D)學會如何領導同儕，並尋求解決之道：5分

(二) 我的經歷(班級幹部、社團)

1. 幹部及小老師 2. 社團

填寫曾經參加的社團(聯課)活動，參加時間須滿一學期以上(含滿一學期)若參加的社團不是由學校辦理，請註明主辦單位。

參加社團(主辦單位)	擔任職務	參加期數
國術社	社員	七-1
田徑社	社員	七-2
桌球社	社員	八-1
讀經社	社員	八-2

1-4 共4筆

我對於七-2參加的田徑社社團(聯課)活動，心得如下(1分最低，5分最高)

(A)學會如何溝通：5分

(B)學會如何安排管理人員、事、物、時間：5分

(C)學會如何面對困難，並尋求解決之道：5分

(D)學會如何領導同儕，並尋求解決之道：5分

(四) 孩子生涯試探記錄

(三) 生涯試探活動紀錄

請記錄國中三年各學期參與的生涯試探活動，並依各欄位的說明填寫。

感興趣的程度；數字越高代表越喜歡。

生涯試探活動紀錄		
活動日期	活動方式	活動地點
102/11/28	4.職群試探	木柵國中
103/05/08	4.職群試探	木柵國中

目前狀態：查看資料中

探索日期：102/11/28 活動方式：4.職群試探 活動地點：木柵國中

請點選與此活動相關的群科並填入興趣程度及自我省思：

1.學術學程（自然） 2.學術學程（社會） 3.機械群 4.動力機械群 5.電機與電子群 6.土木與建築群 7.化工群
8.商業與管理群 9.設計群 10.農業群 11.食品群 12.家政群 13.餐旅群 14.水產群 15.海事群 17.藝術群
18.護理類科

16.外語群興趣程度： 自我省思：

(五) 孩子生活與榮譽管理歷程

魚部文章統計										
學年	學期	篇數	小功	大功	警告	小過	大過	警告銷過	小過銷過	大過銷過
103	1	12	2	0	0	0	0	0	0	0
103	2	13	5	0	0	0	0	0	0	0
104	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
總計		25	7	0	0	0	0	0	0	0

魚部記誦明細										
學年	學期	獎懲日期	獎懲事實	篇數	小功	大功	警告	小過	大過	註銷
103	1	103/01/07	作業部安慶良、慧斌	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/01/16	亞洲衛視中心周麗、倪力壽、高麗童	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/25	陸錦輝部角魚、黃惠蘭	0	1	0	0	0	0	
103	1	103/12/25	每月一畫閱讀比賽得獎作品	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/26	閱讀好讀比賽得獎認真積極	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/26	閱讀好讀比賽得獎認真積極	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/29	作業部安慶良、生物	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/08	作業部安慶良、數學	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/13	聯誼會寫作認真優良者	1	0	0	0	0	0	

(六) 了解孩子的興趣及性向

我的心理測驗

心理測驗可以讓你了解自己的性向、興趣與人格特質。

學校已經幫你做了以下的測驗，你可以參考此附錄了解心理測驗與族群的關係。

我要看

我的心理測驗			
測驗日期	測驗名義	類型	看明細
20110607	生涯興趣量表	興趣測驗	明細
20110607	多田率性向測驗	性向測驗	明細
20110607	智力測驗	智力測驗	明細
20110607	賴氏人格測驗	人格測驗	明細

(六) 家長隨時上網查看，並線上登錄家長的話並填寫升學進路建議

（三）家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成生涯輔導紀錄，陪他找到適合自己的發展方向。請參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，謝謝您！

正在填寫您的孩子 **8年級** 的鼓勵及建議

請貴家長檢視右邊小孩的各項紀錄後，並在下面打勾及寫下鼓勵及建議。

☐ 我的成長故事 ☐ 各項心理測驗
☐ 學習成果及特殊表現 ☐ 生涯輔導紀錄

儲存

給孩子的鼓勵及建議：

[首頁](#)

升學進路建議

家長端

若資料都未勾選則代表家長尚未填寫意見，若已有資料則代表家長已填寫過

升學建議

升學建議順序

1.	請選擇
2.	請選擇
3.	請選擇
4.	請選擇
5.	請選擇

說明：

儲存

(七) 依各項資料，產生生涯發展規劃書，以供生涯抉擇參考

五、生涯發展規劃書
 恭喜您即將完成高中階段的学习，準備邁向下一個學程。「凡事豫則立，不豫則廢」，您將如何規劃自己的未來？
 請依個人狀況加以分析評估，並嘗試提出具體的生涯目標。
 過程中您可以請家人或師長提供意見，並和您一起填寫這份規劃書，如有任何問題，別忘了可以尋求協助囉！

◎生涯評估表
 這份評估表可幫助您思考：自己國中畢業後究竟適合讀學術導向的高中學或是職業導向的高職或五專？
 請評估各項考慮因素與每個導向的符合程度，並填入「0~5」的分數
 5分代表非常符合
 0分代表非常不符合

1.「學術導向」欄位請依各項考慮因素，評估個人執讀「高中」的符合程度。
 2.「職業導向」欄位請先列出自己想繼續的群科1~3項，再依各項考慮因素，逐一評估個人在該群科的符合程度。
 3.將學術導向及職業導向所列群科的各項考慮因素**符合程度分數縱向加總**，分數越高，代表您評估各項考慮因素後，認為自己最適合選擇該導向或群科

符合程度分數：升學選項		校名：	
考慮因素	群科別：	群科別：	
個人因素	符合我的學業表現		
	適合我的志向(專業能力)		
	適合我的生涯興趣		
	適合我的工作價值觀		
	適合我的價值觀		
	適合我的健康狀況		
其他()			
	適合目前家庭經濟狀況		

四、生涯統整前面觀					
生涯課作什麼樣的生涯規劃？學習成果：生涯探索學習資料，思考適合自己的生涯方向，並集思廣益寫於下表。					
一、我的人格特質	七年級	✱有好好奇心 ✱有想像力 ✱合作、助人 ✱受人歡迎	5(社會型)、1(研究型)、A(藝術型)、E(企業型)		
	八年級				
	九年級				
二、我的能力類型、傾向	一般生活測驗				
	一般專長	七年級	打球、跑步等運動、和小組同學合作完成任務、跨班或去美術部、縫紉、卡片		
		八年級			
		九年級			
	我的職業成果				
三、我的生涯興趣	興趣測驗				
	我最感興趣的職業	七年級	廚師	原因：我對烹飪感興趣	想進一步了解的職業
		八年級		原因：	想進一步了解的職業
		九年級		原因：	想進一步了解的職業
四、我的工作價值觀	選擇職業	七年級			
	價值觀	八年級			
	的條件	九年級			
五、家人對我未來的期待	七年級	給我的建議	外公	家人希望我選擇的職業	公司董事長
	八年級	給我的建議	家人希望我選擇的職業	家人建議我選擇這方面職業的原因	可以在辦公室辦公，不用到外面日曬雨淋
	九年級	給我的建議	家人希望我選擇的職業	家人建議我選擇這方面職業的原因	

技藝教育課程簡介

一、實施目的：

- (一)生涯試探—提供多元學習的機會，協助學生瞭解自我興趣，奠定生涯發展的基礎。
- (二)課程實施—臺北市共開設十三個職群（土木與建築群、化工群、食品群、家政群、動力機械群、商業與管理群、設計群、農業群、電機與電子群、機械群、餐旅群、藝術群、護理群）—為試探學生興趣，上、下學期須參加不同職群（不同領域的課程）

二、實施對象：符合以下條件與程序

- (一)學生於八下時可申請九上名額；九上時可申請九下名額
（具技藝教育發展傾向、想習得一技之長、以高職、五專為升學目標者等……）
- (二)經國民中學「技藝教育學生遴薦與進路輔導委員會」遴薦及獲家長同意者



三、上課時間：每週二下午至高職上課，上課時間持續一學期。

備註：因交通往返等因素，學生當天不參加第八節輔導課及夜自習；第八節輔導課費用將於學期末結算學生實際出席次數後，向教務處申請辦理第八節輔導課退費事宜。

四、課程內容：依各高職開設之職群內容而定，至高職端實際上課，含實作及理論課程，如餐旅職群課程含烹飪、飲調、餐服課程等。（實際課程依各高職而定）

五、成績處理：

- (一)由高職為學生評量學習表現，並寄送成績單至本校。
- (二)學習成績及格者，將授予修習課程職群證明書。



六、成果展示：期末舉辦「觀摩暨表揚活動」，公開表揚「特優」及「技藝優異」學生。

七、校內篩選標準：(一)在校日常生活與操行表現、(二)學習態度與興趣等…

八、生涯進路：技藝班影響之升學管道有技優甄審、實用技能班、產業特殊需求、五專等…。

- ✓ 技藝班所選擇之職群將影響前三種管道（技優、實用、產特）之報名科系，務必慎選！此三種管道不看會考成績及校內成績，技藝班成績（PR 分數）較高或有參加技藝競賽獲獎同學較易申請上。（詳情仍需見各管道升學簡章）
- ✓ 參加技藝教育課程之學生，申請實用技能課程就讀機會較大（可享有三年免學費優待）。
- ✓ 可申請技優甄審免試入學：1. 志願可選一校中同職群對應之多科。2. 分發不考慮在校成績，依總積分（技藝競賽、技藝班成績達 PR70 以上相對應積分）高低順序及志願順序分發；同分者，參酌免試入學超額比序條件積分高低。
- ✓ 申請產業特殊需求類科管道，符合學歷資格及特殊身分（如：低收入戶、原住民等…），同時擁有技藝教育課程修習證明書者分發比序較優先。
- ✓ 五專超額比序，有技藝班結訓證書將加分！（詳細情形請以該年度五專簡章為例）





資賦優異鑑定安置申請



★ 給學科資賦優異孩子的家長

教育局於 102 學度起，規劃辦理國民中學學術性向資賦優異學生參與資優教育方案鑑定工作，以發掘本市國民中學階段學術性向資優學生，提供適性教育、發展學習潛能之機會，並培養健全人格及增進服務社會之能力。

學生符合下列申請標準，可依鑑定類別提出申請：(申請對象為七年級學生)

鑑定類別	申請標準(具備下列條件之一者)	
國文	107 學年度第一學期 <u>國文科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	符合「臺北市 108 學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案(資優校本方案)鑑定書面審查基準說明」
英語	107 學年度第一學期 <u>英語科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	
數理	107 學年度第一學期 <u>數學科</u> 或 <u>生物科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	

當您準備為 貴子弟報名鑑定時，請務必詳細閱讀「臺北市 108 學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案鑑定計畫」(詳見臺北市資優教育資源中心網頁公告、本校網頁)，並請參考計畫中之觀察推薦表，審慎檢核貴子弟特質之符合程度，以確認是否報名。若貴子弟之特質未符合或未達鑑定基準，則表示其在該領域之能力尚未發展成熟或該領域非其優勢領域，建議您可再細心觀察、重新檢視孩子的學習特質、學習情形及優勢才能領域，以妥善規劃或後續調整其學習輔導內容及方式。

除資優學生鑑定外，另訂有「高級中等以下學校資優學生縮短修業年限實施要點」、「區域性資優教育方案」及全市性資優學生活動等多元資優教育方案，供學生多元探索學習，以發展優勢潛能。貴子弟若有特殊學習需求，除報名本鑑定外，亦可參與上述多元資優教育方案，以獲適性教育服務。

資賦優異鑑定申請：即日起至108 年 3 月 13 日(五)前

如您有相關疑問，歡迎與本校特教組聯絡，聯絡電話 29393031 轉 530。

臺北市108學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案

鑑定安置重要日程表項目

項 目	日 期	內 容
鑑定安置計畫 上網公告	108.01.16	※請至臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及承辦學校（臺北市立麗山國民中學、臺北市立民權國民中學）網站下載。
校內鑑定報名	108.03.04 108.03.13	- 時間：108年3月04日（星期一）至3月13日（星期五）上午9時至下午4時，逾時不予受理。 - 地點：就讀學校特教組。 - 方式： - 一律採網路報名，請以學生學號及密碼登入「臺北市第二代國中校務行政系統」(https://school.tp.edu.tw/)鑑定報名專區（路徑：學生線上/資優方案報名），並依系統指示進行網路報名。 - 請於鑑定報名專區填畢各項資料，並經檢核無誤後，自行以A4規格白色紙張單面黑白列印報名表件，由家長或監護人檢核簽章後，向就讀學校特教組組長（特教業務承辦人）提出報名申請，始完成報名程序。
各校報名表件彙送至指定承辦學校	108.03.21	- 時間：108年3月21日（星期四）上午9時至下午4時，逾時不予受理。 - 方式：由就讀學校特教組組長（特教業務承辦人）將核章後學校集體報名名冊掃描檔（PDF檔）及學生報名資料上傳至報名系統，逾時不予受理。
書面審查結果公告	108.04.02	※108年4月3日（星期二）下午5時前公告於臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及各類別承辦學校網站。
複選評量	108.04.27	- 時間：108年4月27日（星期六）上午9時起。 - 評量地點： - 國文類、英語類：<u>臺北市立麗山高級中學。</u> - 數理類：<u>臺北市立民權國民中學。</u> - 試場分布及流程：108年4月15日（星期一）下午5時另行公告於各類別承辦學校網站。
鑑定結果公告	108.05.17	※108年5月17日（星期五）下午5時前，公告於臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及各類別承辦學校網站。
繳交安置同意書	108.05.24	※經臺北市鑑輔會鑑定通過，安置於特殊教育方案之學生，須於108年5月24日（星期五）前繳交安置同意書；逾時或未完成繳交者，視同放棄，事後不得要求再行安置。



特殊教育鑑定安置申請



★ 給身心適應困難孩子的家長

若您的孩子，有以下特質，請您多留意！

■ 閱讀出現困難，常無法區辨易混淆的字詞 ■ 閱讀時容易有跳行漏字的現象 ■ 無法區辨或正確模仿老師的聲音 ■ 寫字易犯位置顛倒或字體比例等錯誤 ■ 抄寫時，要花很長的時間或有明顯的困難 ■ 在沒有人協助下，幾乎無法獨立完成作業 ■ 無法了解數字及概念	■ 無法心算，需要手指或實物操作才能計算 ■ 無法正確描述或簡述教師授課或活動內容 ■ 動作笨拙，生活秩序的管理能力很差 ■ 注意力不集中 ■ 容易挫折，伴隨有行為問題 ■ 交友有困難，不受同學的歡迎
--	--

學習、生活上有顯著困難的學生，一般輔導介入後仍無顯著成效，您可以向特教組申請特殊教育鑑定，以確認貴子弟之各項能力狀況、潛能、學習需求或相關困難所在，並據以提供適當的教育服務措施。

經臺北市教育局「特殊教育學生鑑定及就學輔導委員」建議安置於本校個別化學習教室(資源班)的學生，將主動提供特殊教育相關服務。主要內容如下：

一、適性化特殊教育課程：

經鑑定為疑似或確認身心障礙者，本校將依法提供特殊教育服務，召開個別化教育計畫(IEP)，依學生需求，調整學科課程(如國文、英語、數學等)或提供特殊領域課程(如生活管理、學習策略、社會技巧、溝通訓練、職業教育、動作機能訓練、輔助科技運用等)，與教師、家長協商後共同配合執行，並定期檢討修正。

二、申請相關特教資源：

經鑑定為確認身心障礙者，得依其需求申請相關特殊教育福利或措施，如：專業團隊服務(物理治療、職能治療、語言治療)、交通服務、點字書、有聲書、獎助學金等。

若您擔心鑑定將對貴子弟引發不當標記作用，隨時可向本校特教組提出撤銷身分之書面申請。特殊教育學生身分撤銷後，同時亦失去接受特教服務及特教福利之相關資格。

青少年諮詢輔導相關資訊

【諮商輔導】

機 構 名 稱	電 話	服 務 項 目
張老師基金會（各區簡撥 1980）	（02）2716-6180	電話諮商、面談輔導
台北市生命線（各區簡撥 1995）	（02）2505-9595	電話諮商、心理輔導
光寶文教基金會（社區認輔團）	（02）8798-2888 # 6075	校園認輔、個案、團體輔導
敦安社會福利基金會	（02）2331-5322	憂鬱諮商、團體輔導、轉介
馬偕醫院—協談中心	（02）2571-8427	個別、家族諮商（預約付費）
馬偕醫院—平安線	（02）2531-0505	心理諮商輔導（電話諮商）
宇宙光輔導中心	（02）2369-2696	心靈諮商輔導、成長團體
心靈工作室	（02）2708-9575	心理諮商輔導（預約付費）
台北市佛教觀音線協會	（02）2768-7733	心理、法律諮商（預約付費）
台北 TA 發展中心	（02）2202-2430	心理諮商輔導（預約付費）
天主教懷人全人發展中心	（02）2331-1193	心理諮商、成長課程（付費）
台北市社教館家庭教育中心	（02）2578-8585	電話諮商輔導、親職講座
台北縣家庭教育中心	（02）2255-4885	心理諮商輔導、親職講座
友緣社福基金會	（02）2769-3319	心理諮商輔導（面談付費）
觀新心理成長諮商中心	（02）2363-3590	心理諮商輔導（預約付費）
台北諮商輔導中心—「張老師」	（02）2717-2990 # 34	溝通分析學派課程（付費）
華人心理治療研究發展基金會	（02）2392-3528	心理治療、諮商輔導（付費）
呂旭立紀念基金會	（02）2363-5939	心理輔導、專業講座（付費）
歸心工作室	（02）3322-1698	心理諮商、遊戲治療（付費）
單親家庭服務中心	（02）2558-0170	法律、心理諮商、個案管理
北市東區少年服務中心	（02）2715-3258	個案管理、資源整合、轉介

【醫療諮詢】

機 構 名 稱	電 話	服 務 項 目
杏陵醫學基金會	（02）2362-7363	性教育諮商輔導（預約付費）
台北市立療養院—心情專線	（02）2346-6662	憂鬱症、精神疾病諮商治療
台北市社區心理衛生中心	（02）3393-6779	精神疾病治療、相關課程等
心美診所（原陳國華身心診所）	（02）27776-0194	憂鬱症、精神疾病（付費）
長庚醫院兒童青少年精神科	（02）27135211	青少年心衛門診（健保給付）
台北市立和平醫院精神科	（02）2371-2023	青少年心衛門診（健保給付）
台大兒童心衛中心	（02）2312-3456 # 6597	青少年心衛門診（健保給付）
北榮民總醫院—青少年心理衛生門診	（02）2871-2121	情緒行為評估治療（健保給付） 向日葵學園—日間青少年復健

（來源：光寶文教基金會 <http://liteoncf.org.tw/wealth/a4.htm>）

臺北市立木柵國民中學電話分機表



總機電話：29393031

FAX:29397866

校長	校長 100 專線:29397932
教務	教務主任 200 FAX:22342701
	教學組長 210 註冊組長 220 設備組長 230 資訊組長 240 圖書室 232 閱讀教室 233
學務	學務主任 300 FAX:29369207
	訓育組長 310 生教組長 320 衛生組長 330 健康中心 331 體育組長 340 體育老師 342
輔導	輔導主任 500 FAX: 29361619
	輔導組長 510 資料組長 520 特教組長 530 特教辦公室 531
總務	總務主任 600 FAX:29397866
	事務組長 630 警衛室 615
補校	補校主任 700 教務 720 學務 721 專線:22344588 FAX:86616896
一辦 811、812、813 二辦 821、822 三辦 830 合作社 831	
社大 832 2234-2238	家長會 833 專線 8661-2526 FAX：2938-6413