

臺北市立木柵國中108學年度第1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	108 學年度第 1 學期「學校日活動實施計畫」	2
2	校長的話	3
3	108 學年度第 1 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	6
6	網路禮儀規範：教育部網路守護天使	7
7	服務學習認證說明	8
8	防災演練逃生路線圖/地震防災宣導	11
9	生活教育宣導-防制酒駕宣導、預防中輟生宣導、檳榔防治、愛滋病宣導	14
10	衛生組宣導/健康中心宣導	19
11	健康與體育宣導	21
12	親職教育宣導	25
13	本校生涯發展教育暨適性輔導計畫	27
14	生涯領航儀表板簡介	28
15	技藝教育課程介紹	31
16	特殊教育宣導	32
17	青少年諮詢輔導相關資訊	34
18	本校電話及分機一覽表	35

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 108 學年度第 1 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、九年級家長及全體教師。

肆、活動日期：

108 年 9 月 27 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	一、環境整理 二、班級情境佈置	各處室/各班導師
18:30-20:00	班級座談 (各班教室) 一、班級經營說明 二、教學計畫說明 三、班級家長會 四、推選班級代表 五、親師互動	各班導師/副導師
	各年級特教生個別化教育會議(IEP、IGP) (弘毅樓 2 樓會議室)	特教老師 相關導師
20:00-20:30	校務說明 生涯領航儀表板家長宣導	校長 各處室
20:30-20:50	12 年國教免試入學說明會	教務處
20:50-21:30	環境整理/賦歸	全體教師

◆ 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 10 格）。



校長的話—素養的追求

陳錦謀

得隴望蜀應該是人類的天性吧！也唯有這種欲求不滿的心態，才能讓我們不斷地進步，並進一步去追求完美。所以孩子乖了，希望他們品行更加優良；品行好了，企求大家都能學業精進；功課好了，要讓他們擁有優秀的能力；能力有了，當然希望他們具備卓越的素養。或許就是如此，即使木中的學生一向品行優良，每次帶隊校外教學都讓師長們很有面子，但是我總是想得多了些，要求多了點。

上週三至週五，與九年級導師一起帶領學生參加校外教學，也就是俗稱的畢業旅行。途中數次與新北市某所所謂的明星國中在同一地點，觀察後發現木中孩子的表現確實好了許多，不枉出發前的殷殷教誨。然而乖是乖，但是這種表現是否就是我們所想要的呢？

我必須說這次的行程安排我是很滿意的，既然是校外「教學」，則學習景點當地的知識與文化應該是重點所在，我個人一直不喜歡以遊樂為主的旅遊行程。所以包含台江、赤崁樓、十鼓園區、奇美博物館都是充滿教育與娛樂性質的優質景點，令人愉悅並富知識學習的場域。但是卻也發現有些同學並非真心喜歡，甚至於表現出興趣缺缺的模樣。試想如果當我們沉浸在震撼人心的鼓樂之中，但是孩子卻只如鴨子聽雷；假設當我們已然浸淫在希臘羅馬式建築中的博雅收藏裡，但孩子們卻恍如虛應故事，只是「完成」一項活動的模樣時，總是會引人感到失落。我真心希望他們能真正融入場景中，去進行這場豐富的學習。

我們相信許多的事物並非一蹴可幾，尤其是人文與藝術範疇者更是如此，邇來倡行的十二年國教「素養」的學習亦是如此。我有時會感慨許多孩子在生活中缺少感動，也因此往往不知感恩；生活中缺少熱情，也導致不知去開創。這當然我們必須先自我檢討，當我們給予太多的標準答案，當我們為他們準備太好的外在環境時，少了身體力行，也剝奪了他們實地體察的機會。對孩子來說，東西我看到了，但是為什麼我必須去欣賞？能力我具備了，但是我為什麼必須去做？這必須期待家長與老師一起來引導。「素養」培育的這條路還很漫長啊！

臺北市立木柵國民中學 108 學年度第一學期 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
第一次複習考	九年級/全班參加	108/09/03、04(二/三)	
經典閱讀開始	七、八年級	108/09/11(三)7:45~8:00	
第八節輔導課	全校學生	108/09/16(一)~109/01/10(五)	
勵學班開始上課	參加學生	108/09/16(一)	
攜手班開始	參加學生	108/09/16(一)	
◎作文比賽	七、八年級/代表參賽	108/09/16(一)	
(九)夜自習	九年級	108/09/23(一)	
晨間英聽開始	七、八年級	108/09/24(二)7:50~8:20	
學校日	全校師生	108/09/27(五)	
第一次段考	全校各年級	108/10/8、9(二、三)	輔導課暫停
◎書法比賽	七、八年級/代表參賽	108/10/28(一)第1節	
◎國語朗讀比賽	七、八年級/代表參賽	108/10/31(四)第5、6節	
第二次段考	七、八、九年級	108/11/27、28(三、四)	輔導課暫停
◎閩南語朗讀比賽	七、八年級/代表參賽	108/12/05(四)第5、6節	
晨間讀經結束	七、八年級	108/12/25(三)7:45~8:00	最後一次
第二次複習考	九年級/全班參加	108/12/26、27(四、五)	
藝能科考試	七、八、九年級	108/12/30(一)第1節	
晨間英聽結束	七、八年級	108/12/31(二)7:50~8:20	週考/最後一次
九年級輔導課/夜自習結束	九年級	109/01/10(五)	
輔導課結束	七、八年級	109/01/10(五)	
第三次段考	七、八、九年級	109/01/16、17(四、五)	1/20(一)休業式

◎本學期(108上)七、八、九年級作業檢查時間：

檢查日期	科目/年級	檢查日期	科目/年級
108/11/19(二)	健教	108/12/17(二)	自然
108/12/03(二)	數學	108/12/24(二)	社會
108/12/10(二)	英語	108/12/31(二)	國文+作文

◎本學期(108上)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、九年級	七、八、九年級	九年級
一	108/10/08(二) 108/10/09(三)	108/12/30(一) 第1節	第一次 108/09/03(二) 108/09/04(三)
二	108/11/27(三) 108/11/28(四)	X	第二次 108/12/26(四) 108/12/27(五)
三	109/01/16(四) 109/01/17(五)		

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，主動留意學校的網頁公告，或至教務處註冊組洽詢，並依時限提出申請—

一、安心就學溫馨輔導計畫—(每學期申辦)

(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(需檢附 107 所得清單及戶口名簿影本)。

(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 800 餘元)、2. 家長會費(120 元)、3. 學生團體保險費(約 175 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 5,445 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—(每學期申辦)

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—(每學期申辦)

四、軍公教遺族、育幼院童就學優待—(每學期申辦)

五、優秀學生獎學金—每班學期總成績擇優 2 名—(每學期申辦)

六、校外獎助學金—例：行天宮助學金、靈鳩山獎助學金、民俗委員會獎助學金獎助學金相關資訊會公告於學校網頁並轉知各班導師，請有需求的學生自行至註冊組申請。

(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. 依據國民中小學學生成績評量準則及補充規定，定期評量為 40%+平時評量為 60%。
2. 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行測驗，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。
3. 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%)。
4. 事假、公假、喪假應事先完成請假手續。
5. 無故缺考者，不得補行測驗，其成績以 0 分計算。
6. 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，補考時間約為每學期開學第二週。

※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。

108 學年入學者(目前七年級學生)修改為八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

★109 年教育會考日期:5 月 16、17 日

★108 學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							
			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									

◎相關升學資訊及作業時程,將依教育局公告版本為主,若有最新消息或調整將另行公告或印發。

★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 (108 學年度入學)	<p>* 五學期採計三學期：</p> <p>七上 (108 報到~109/1/31) 七下 (109/2/1~109/7/31)</p> <p>八上 (109/8/1~110/1/31) 八下 (110/2/1~110/7/31)</p> <p>九上 (110/8/1~111/1/31)</p> <p>* 學生於 108 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。</p>

學生年級	服務學習時數採計方式	
八年級 (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)	
九年級 (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)	

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！



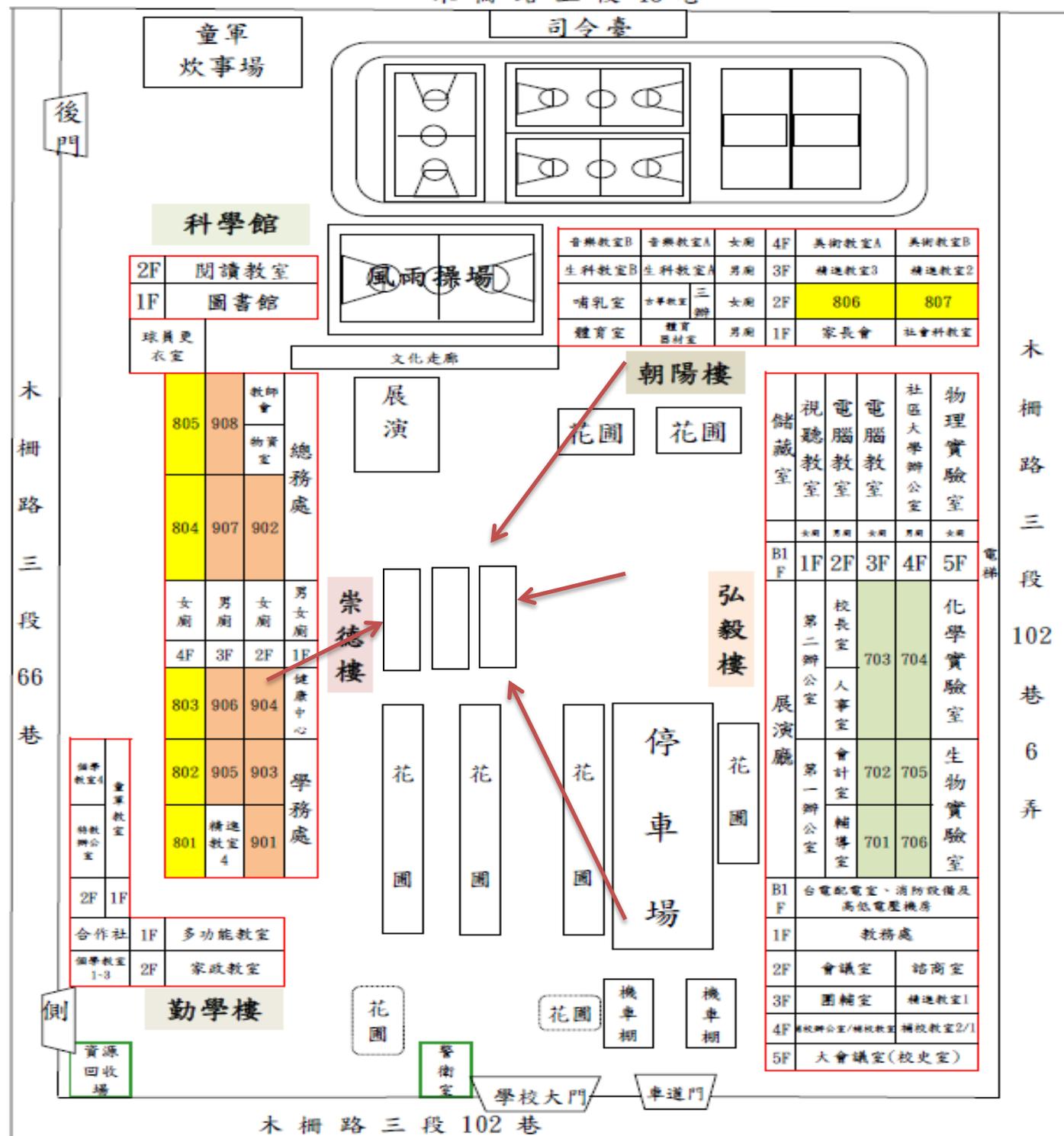
Q5：校內有哪些服務學習機會呢？

- 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防災演練逃生路線圖

臺北市立木柵國民中學108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、705、706
2. 弘毅樓逃生路線 (往校長室方向樓梯逃生)：702、703、704
3. 朝陽樓逃生路線(往中央樓梯逃生)：806、807 靠樓梯右側。
4. 崇德樓逃生路線(往中央樓梯逃生)：902、907、908、804、805 靠樓梯右側。904、903、901、906、905、803、802、801 靠樓梯左側。
5. ※集合地點為：學校中庭廣場。

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—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

社區外：○○國中操場東邊花園邊

(颱洪/坡地)社區內：_____

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。

生活教育宣導

防制酒駕宣導

- 一、酒精對駕駛行為的影響：過多酒精進入人體，會抑制中樞神經，使大腦控制力減弱、行為失常，也會破壞肌肉的協調，使神經反應遲緩、注意力不集中。酒醉駕駛人，因酒後處於亢奮狀態，易高估自己能力，對周圍勸告常不理睬，容易做出錯誤或危險的舉動；視覺能力變差，酒後視野縮減，無法看清旁邊景物，嚴重時眼瞼會沉重而不自覺闔上；運動反射神經遲鈍、反應能力減慢，煞車較正常狀況下減慢；酒醉駕駛人，因為精神狀況不好、視覺模糊，在晚上開車時會自然的朝著光源方向衝過去，就像飛蛾趨光行為，易導致肇事。
- 二、酒駕相關法律責任：包括行政罰（駕照吊扣、吊銷）、刑事罰（有期徒刑、併科罰金）及民事責任（車輛、醫藥費用、因受傷生活上增加之費用、其他法定利息）
- 三、飲酒後改搭計程車、公車或捷運返家：參加聚餐或飲宴，如有飲酒，所開汽車或所騎機車建議放置於聚餐、飲宴處所，先行以計程車、公車、捷運等交通工具返家；或請親友代開或代騎，或是請親友接送返家。
- 四、指定駕駛：參加機關、團體、親友之聚會或飲宴，先指定、協調或推舉一位不飲酒之親友或同伴擔任駕駛，負責載送親友、同伴返家。
- 五、餐飲相關業者提供代叫計程車服務：飲酒後可以請餐飲相關業者代叫計程車。餐飲相關業者宜於結帳時貼心詢問顧客需否代叫計程車。『代客叫車最貼心；指定駕駛最安心』

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）個性好逸惡勞：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。

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，會促進檳榔中的單檸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、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。



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？

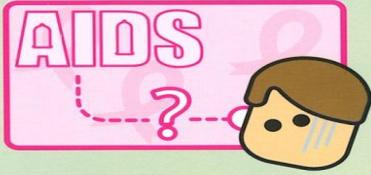
愛滋病毒的傳染沒有所謂的高危險族群，而是與高危險行為有密切的關係。包括：與不安全的性對象（如：性工作者、不熟識的人、有多重性伴侶者、網路一夜情者等），發生未施行保護措施的性行為、注射時共用針頭或針筒、注射不安全的血液製劑等。

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？

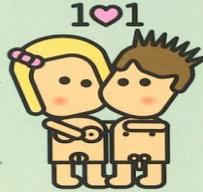
經檢查如已確認感染愛滋病毒時莫驚慌，衛生署提供免費電話0800-888995，專人提供諮詢服務；或至愛滋病防治相關民間團體、指定醫療院所，將可取得對感染者所提供的支持與權益等服務，連絡方式可上疾病管制局網站 www.cdc.gov.tw 查詢。



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。



行政院愛滋病防治推動委員會 關心您
92.9 248,000

AIDS

NO AIDS
LOVE ONLY



行政院愛滋病防治推動委員會

衛生組宣導

一、108 學年度學校桶餐及選餐變革相關資訊

- (一)供應廠商：食家安飲食文化股份有限公司、第一餐盒股份有限公司。
- (二)供應價格：每人每餐新臺幣 55 元整。
- (三)供餐內容：主食與副食 4 菜 1 湯。
- (四)供餐型式：桶餐。
- (五)供餐方式：兩家廠商輪流供餐。
- (六)每週提供一道有機蔬菜。
- (七)炸物每月至多 3 次。

健康中心宣導事項

【流感防治宣導】：應請假至少 5 天(含假日)

依據臺北市政府教育局來文規定(北市教體字第 10531979300 號):經診斷為流感，應請假至少五天(含假日)。

■請依規定請假在家隔離，不可到補習班及學校或公共場所。

■預防流感有撇步：(1) 打流感疫苗 (2) 勤洗手 (3) 感冒、咳嗽戴口罩 (4) 不共食 (5) 保持空氣流通 (6) 發燒、生病及流感快就醫及不上課 (7) 不去公共場所 (8) 提高免疫力。

【腸病毒防治宣導】：應請假至少 7 天(含假日)

依據臺北市政府教育局來文規定(府授教體字第 10534263900 號):經診斷為腸病毒(含醫師確診及疑似)，應請學生請假至少七天，以降低疾病傳播的機會。

■請依規定請假在家隔離，不可到補習班及學校或公共場所。

■戰勝腸病毒：(1) 肥皂勤洗手 (2) 增強免疫力 (3) 少去公共場所 (4) 生病不上課 (5) 玩具、環境勤消毒(清水 10 公升+家用漂白水 100c.c.)。

【水痘防治宣導】：應請假至少 7 天(含假日)

依據臺北市政府教育局來文規定(府授教體字第 1083049619 號):經診斷為水痘(含醫師確診及疑似),應請學生請假至少七天,以降低疾病傳播的機會。

■預防水痘有撇步:(1)打水痘疫苗(2)勤洗手(3)有症狀,請就醫。

■請依規定請假在家隔離,不可到補習班及學校或公共場所。

【登革熱宣導】 典型症狀：發燒、頭痛、全身痠痛、後眼窩痛及紅疹。

預防登革熱：徹底落實「巡、倒、清、刷」。

(1)「巡」-經常並且仔細巡檢居家室內室外可能積水的容器。

(2)「倒」-將積水容器倒掉,不要的器物予以分類或倒放。

(3)「清」-減少容器,留下的器具也都應該徹底清潔。

(4)「刷」-去除斑蚊卵,收拾或倒置物在積水養蚊。如至登革熱流行地區旅遊(南部及東南亞國家),應做好防蚊措施,如穿著長袖淡色衣褲,皮膚裸露處塗抹防蚊液等以免感染登革熱。

【肺結核防治】

*七分篩檢法(簡易症狀篩檢):咳嗽兩週(2分)、咳嗽有痰(2分)、胸痛(1分)、沒有食慾(1分)、體重減輕(1分)。上述症狀累積達 5 分以上或咳嗽超過 3 週,請儘速至胸腔科或感染科就診。

【菸害及檳榔防制—SAY NO!小撇步】 *戒菸專線：0800-63-63-63

(1) 堅持拒絕(2)自我解嘲(3)遠離現場(4)友誼勸服(5)轉移話題(6)反說服(7)反激將。

【愛滋病防治】

預防方法:(1)安全性行為:單一固定性伴侶及全程使用保險套(2)不共用針頭、針筒(包含耳洞、刺青)(3)性病就醫,接受 AIDS 檢查(4)懷孕婦女,接受 AIDS 檢查。

【健康體位與飲食】

*小心!每天一杯珍珠奶茶又不運動,20 天體重增加 1 公斤。健康減重=飲食控制+規律運動+恆心。

◎落實健康體位核心概念 85210:

8:每天睡滿八小時。

5:天天五蔬果。

2:四電少於二:看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時。

1:天天運動 30 分。

0:喝足白開水:每天喝白開水 1500 cc 以上。

【視力保健--護眼行動 6 招式,學習會考得第一】

(1)讀書環境要注意(2)閱讀習慣要養成(3)執筆、坐姿要正確(4)眼睛休息不忘記(5)均衡飲食要做到(6)定期檢查要知道。

※重要：如果視力不良者（裸視 ≤ 0.8 ），請務必就醫治療。

【對抗熱傷害撇步 123】

(1)多喝白開水：要定時喝，不要等到口渴才喝。運動前、中、後都要補充水分，不喝含糖飲料。

(2)選對時地：戶外活動請儘量安排在早晨或傍晚，或在樹蔭下進行。

(3)注意穿戴：穿著淺色，吸水及排汗功能佳的衣服，並注意身體及眼睛防曬。

※熱傷害急救 5 步驟：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。

學校總機：2939-3031

學生請假專線：2939-3031*320(生教組)及 321

衛生組長分機:330

健康中心分機:331

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，請各位家長們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。本校亦依臺北市政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) 教育部與臺北市政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。凡是達到臺北市政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政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政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政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://lets.go.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	全線長度	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	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	◎

山系		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	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。
- ※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。

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：	

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，爭取步行往返搭車站的時間
 - (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. 身體痠痛狀況不佳，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

親職教育好文分享

「在生活中遇到難題時，會怎麼做？」教孩子學習求助，長大會更獨立

作者：黃敦晴 / 親子天下 2019.07.22

父母多半希望孩子長大後能夠獨立，為自己負責。但研究發現，真正獨立、成熟的人，其實是從小就願意找人幫忙、懂得依賴人的孩子。每個孩子的個性都不同，要教孩子如何正確求助、在何時、找什麼人幫忙，就從一個簡單的問題開始……

做個小實驗，問問孩子：「當你在生活中遇到難題時，會怎麼做？」選擇有：1. 想辦法自己處理；2. 找父母；3. 找最好的朋友。如果孩子開始交男女朋友了，可以增加第4個選項：找正在交往的對象幫忙。

雖然情境題不一定有標準答案，但是研究發現，會找人幫助的孩子，在成年後會更獨立，而且在不同年齡找誰幫忙，結果也大不同。

健康的依賴關係，培養孩子更勇於探索的信心

美國詹姆斯麥迪遜大學 (James Madison University) 的心理學家史威德 (David Szewedo) 跟同事找了184個青少年，追蹤12年，分別在他們13歲、18歲、21歲時問他們這個問題，看看他們在25歲左右的成熟、各方面能夠獨立的狀況。

結果發現，願意求助的青少年，其實比較有能力在未來獨立生活，或做獨立、成熟的判斷，並且懂得運用資源，協助遇到的問題，比較能夠做負責任的決定。換句話說，懂得求救、依賴人

幫忙的孩子，長大後反而比較成熟獨立。而且實例驗證，他們在財務上比較能夠自我負責與成功，就業比較順利，完成高等教育的比例也比較高。

至於他們最願意求助的對象，13歲時是父母，18歲時是最好的朋友，21歲時是正在交往的對象。史威德進一步用心理學分析原因，其中也藏著教孩子獨立、懂得求救與依賴、問對人的密碼。

孩子遇到問題，最重要的是願意求助。史威德引用「依附理論」(attachment theory)指出，能夠與信任的人，建立健康的依賴關係，會幫助人更大的世界中有勇氣與信心探索獨立生活。

而這種意願，必須從孩子年紀小的時候就開始培養。例如，從小就要常常告訴孩子，遇到問題、困難時，要願意說出來，不要以為求助是弱者的表現，因為每個人都有需要幫忙的時候。師長在遇到孩子求救時，也要表達願意協助，會支持他們的立場，一起探索原因跟解方，而不是指責孩子做錯什麼事。

教導孩子正確求助，父母可以這樣說

或許會有父母擔心，孩子動不動就求助，會不會傷害其挫折容忍力，或是讓人不耐煩。在紐澤西執業的臨床心理醫師暨作家甘迺迪摩爾(Eileen Kennedy-Moore)針對不同孩子的性格，建議父母教他們怎麼求助，而且容易得別人正面的回應：

- 容易被挫折打倒、動不動就把「放棄」、「太難」掛在嘴上的孩子，在嘗試、思考過後，可以說：「我試過……和……方法了，可是還是行不通，可以請你幫我嗎？」
- 容易否定自己，很快就判斷自己沒辦法解決問題的孩子，可以說：「我知道要……，可是我對……很困惑，可以請你幫我嗎？」
- 情緒容易崩潰、被人認為「動不動就抓狂」的孩子，可以說：「我覺得壓力、負荷太大了，我需要休息或是有人幫忙，再試一下，可以陪我一起……嗎？」
- 完美主義、覺得找人幫忙是弱者、沒面子、好強的孩子，要教他們說：「我想要這麼做……，可以給我一點建議嗎？」
- 求救時大聲嚷嚷、或是求助的方式很容易惹怒人的孩子，要教他們說：「不知道現在方便問你嗎？請問現在方便幫我一個忙嗎？」

孩子願意求助，更要找到正確的對象。史威德引用「焦點理論」(focal theory)指出，人若一時要同步維持多種關係，會耗盡心理資源，所以傾向在某一個階段，會比較依賴或聚焦在某種關係。也因此，在研究中，會看到13歲的孩子傾向找父母、18歲的孩子傾向找朋友、21歲的人則是最會求助於交往對象。

留意孩子的求助對象

但這也提醒我們，要教孩子找對人。尤其是青少年，往往怕麻煩、或被大人責備，甚至為了表現獨立，常常有事不會告訴父母，只會告訴朋友。但有時候，朋友其實沒有能力協助，甚至給的意見不成熟，也只會讓情況更糟。例如，如果未婚懷孕、或是遇到勒索、闖了禍需要賠償，朋友其實無法幫忙，或資訊不對、經驗不夠，反而幫了倒忙。

史威德進一步提醒，在孩子18歲以前，最好的求助對象，還是父母。所以在青少年早期，父母還是要多關注孩子的生活。

此外，因為多數孩子從18歲前後開始，就比較不向家人求援了，所以父母更要關心他們交的朋友，孩子再長大一點，也要留意他們談戀愛的對象。因為這些都是孩子遇到難題時，第一個會想到求助的人，是孩子的第一個救生圈。

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
- ✓ 校友經驗分享
- ✓ 建立學生生涯成長檔案及生涯領航儀表板
- ✓ 生涯進路諮詢
- ✓ 高職類科簡介
- ✓ 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

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)。

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

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

(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)	<ul style="list-style-type: none"> 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：阿嬤 建議我選擇這項職業的原因：平常就看得我很會 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、社會與環境差遷、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

學年	學期	班級	座號	102學年第1學期 各領域學習成績
102	1	709	12	
102	2	709	12	
103	1	809	12	
103	2	809	12	
104	1	909	12	

科目	等第
70000 語文(國語文)	甲
70001 語文(英語)	甲
70002 數學	丙
70003 社會	甲
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

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：**國文(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 康樂隊長		
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	參加期間
團術社	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

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.海軍群 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

學期	高熱	小功	大功	警告	小過	大過	警告輔導	小過輔導	大過輔導
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

(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。
學校已經幫您做了以下的測驗，您可以參考此附錄了解心理測驗與職群的關係 [我要看](#)

測驗日期	測驗名稱	類型	看明細
2011/06/07	生涯興趣量表	興趣測驗	明細
2011/06/07	多因素性向測驗	性向測驗	明細
2011/06/07	智力測驗	智力測驗	明細
2011/06/07	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项紀錄後，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

- 請選擇
- 請選擇
- 請選擇
- 請選擇
- 請選擇

說明：

[儲存](#)

必填！部分升學管道將參考家長填寫的升學進路建議！

(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

恭喜您即將完成國中階段的學習，準備邁向下一個學程。「凡事豫則立，將不豫則廢。」

您將如何規劃自己的未來？請依個人狀況加以分析評估，並嘗試擬出具體的生涯目標。過程中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學程的高職？或是職業學程的高職或五專？請評估各項適應因素與每個學程的符合程度，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.「學術學程」欄位請依各項考慮因素，評估個人就讀「高中」的符合程度。

2.「職業學程」欄位請先列出自己想選讀的群科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.將學術學程及職業學程兩欄位群科的各項考慮因素符合程度分數總和相加，總分越高，代表您評估各項考慮因素後，認為自己最適合選擇該學程或群科。

符合程度分數、升學選項、校名、校名、校名

考慮因素、科別、科別、科別

個人適合我的學習表現
適合我的性向(專長能力)
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、生涯統整與回顧

要選擇什麼樣的生涯進路，對九年級的同學而言相當重要！請參考自我探索、學習成長、生涯探索等資料，思考適合自己的生涯方向，並彙整職業群別。

一、我的人格特質

七年級：有好奇心、高想像力、合作、助人、受人歡迎

八年級：一般性向測驗

九年級：一般專業

二、我的能力、性向

七年級：打球、跑步等運動、和小組同學合作完成任務、觀察或收集郵票、貼郵、卡片

八年級：一般專業

九年級：我的職業成就

三、我的生涯興趣

興趣測驗

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： 條件： 八年級： 條件： 九年級： 條件：

五、家人對我的期待

七年級：給我的建議： 家人希望我選擇的職業： 公司 家人建議我選擇的職業： 可以在辦公室辦公，不用到外面日曬雨淋

八年級：給我的建議： 家人希望我選擇的職業： 家人建議我選擇的職業： 家人建議我選擇的職業： 家人建議我選擇的職業：

九年級：給我的建議： 家人希望我選擇的職業： 家人建議我選擇的職業： 家人建議我選擇的職業：

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…

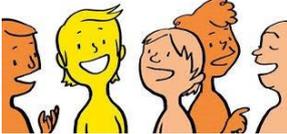
八、生涯進路：技藝班影響之升學管道有技優甄審、實用技能班、產業特殊需求、五專等…。

- ✓ 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)



特殊教育宣導

近年來因實施「融合教育」，是指將身心障礙兒童和普通同儕放在同一間教室一起學習的方式，它強調提供身心障礙兒童一正常化的教育環境。因此各個班級中，可能都有一些特殊教育需求的學生。以下有一些校園中常見的特殊教育學生類型簡介，請您協助您的孩子，一起來認識他們，引導他們以同理心對待，試著和不一樣同學交朋友！

<p>No1 智能遲緩同學</p> 	<p>智能發展遲緩，學習及生活適應上有困難。 個性天真無邪，情緒來得快也去得快。 容易分心和忘記事情，動作總是慢一拍。</p> <p>我</p> <p><u>我無憂無慮、無拘無束，希望大家和我一樣快樂！</u> <u>我有時很實際，也很執著，請大家多包容我！</u></p>
<p>No2 學習障礙同學</p> 	<p>注意、記憶、理解、推理、表達、或知覺動作動協調等能力有問題，學習常顯得凌亂無頭緒。 經常用心學也學不來。</p> <p>我</p> <p><u>我不是故意的，只是反應慢，請等我一下！</u> <u>我需要關鍵字提示，讓我能掌握重點。</u></p>
<p>No3 情緒行為障礙同學</p> 	<p>常無法控制自己，容易情緒激動。 對外界感覺可能較遲鈍，或出現反應過度。 無法料理自己的生活，也不知如何清楚表達。</p> <p>我</p> <p><u>因為服藥讓我想睡，我不是故意打瞌睡的啦！</u> <u>我對有興趣的事常有創意，請多看看我的優點！</u></p>
<p>No4 自閉症同學</p> 	<p>眼睛常不主動看人，喜歡做重複的動作或事情。 常不知如何表達，且不易察覺他人情緒。 害怕突如其來的改變和刺激。社會互動有困難。</p> <p>我</p> <p><u>冤枉呀！我不是不關心大家，只是我反應遲鈍！</u> <u>我很想和大家一起玩，請教我遊戲規則！</u></p>
<p>No6 妥瑞氏症同學</p> 	<p>可能會有發出聲音、眨眼、點頭的情況。但我不是故意的，我也不希望自己影響到大家，我是真的無法控制自己。</p> <p>我</p> <p><u>請忽視我的這些情況，當大家用平常心看待我的時候，我這種情況會有很大改善唷！若有吵到大家，請多多包涵！</u></p>
<p>No5 資賦優異同學</p> 	<p>雖然在某方面極具潛能，但也需要努力和毅力才會有成就 某些方面卻可能會有低水準的表現，資優不等於樣樣第一名 有高度好奇心，常會情不自禁的探究或發問，不是愛現啦！</p> <p>我</p> <p><u>我也會犯錯、情緒敏感、挫折容忍度低。</u> <u>請不要對我有過多的期待，把我當作一般人就好了！</u></p>

註：臺北市校本資優新生鑑定於七下實施，請有意參加的同學把握七上的段考成績。以上圖片來自網路

學習障礙的特徵

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

左述項目，學障學生因類型不同，不一定所有的學障學生都具備，當您發現孩子出現左述部分問題，而其表現顯著異於同年齡的孩子，應多加注意或轉介輔導室。

如您有相關疑問，歡迎與本校特教組聯絡，我們的聯絡方式是 02-29393031#530、531，有任何疑惑，特教教師皆會與您一同討論！



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)、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