

臺北市立木柵國中109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	109 學年度第 1 學期「學校日活動實施計畫」	2
2	校長的話	3
3	109 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 2.0X PC-cillin 家長守護程式介紹	7
7	服務學習認證說明	8
8	生活教育宣導-防制酒駕宣導、預防校園霸凌宣導、防災資訊宣導、防制藥物濫用加強宣導、預防校園性平、預防中輟生宣導	11
9	衛生組宣導/健康中心宣導/新冠肺炎防疫措施	20
10	健康與體育宣導	28
11	親職教育宣導	32
12	本校生涯發展教育暨適性輔導計畫	34
13	二代校務行政系統--生涯領航儀表板簡介	35
14	技藝教育課程介紹	38
15	特殊教育宣導	39
16	青少年諮詢輔導相關資訊	41
17	本校電話及分機一覽表	42

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 109 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：

109 年 9 月 18 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
20:00-20:20	校務說明	校長 各處室
	生涯領航儀表板家長宣導	
20:20-20:50	12 年國教免試入學說明會暨親子綁定說明	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—放手好成長

陳錦謀

日前利用周休二日參加教育部辦理的分組合作學習工作坊，研習中教授提到一個重要的理念—教完≠學會。與其趕進度把所有的內容教完，還不如充分學習其中重要的概念。當這些概念通了，充分學習了，學生自然而然就會融貫到其他內容，即使老師沒有教到也沒關係。

我想起前幾年有些台灣的高中老師到大陸觀課，他們提起在台灣國文一冊的內容是12課，但是大陸一冊卻是二十幾課。台灣的老師上課其實是很有效率的，但是12課的內容加上作文教學，總是讓老師教起來進度有些趕，實在是不明白二十幾課的內容要怎麼教才教得完，大陸老師很瀟灑地回答就讓學生自己看啊！自己看這種說法相信會有家長不放心，其實我想老師可能也不放心。但是面對知識爆炸的今日，課本只是其中微不足道的一小部分的內容，無論如何教是教不完的。還不如教他怎樣去融會貫通，以後自己能利用好的方法去學對的知識。這樣說來讓他自己去看也不是沒有道理，該放手的時候就是應該要放手，以後才能學得更多。

教學上是這樣生活上不也是如此嗎，我們總是怕孩子做錯事，浪費時間繞遠路，趕快要把最好的方法或答案提供給他。相信在這種情況下他會學得很快，可是當他日後獨自面對未曾遭逢的挑戰時，誰又能知道他一定可以應付自如呢？畢竟那功夫當初不是他自己摸索練習得來的啊！所以大教育家杜威強調要「從做中學」，親自體驗解決問題的方法，而且更應該「從錯中學」，就失敗的過程之中擷取寶貴的經驗，這樣的學習才是最好的。

陪伴孩子走在成長的路上，是否應該偶爾讓他們走一段陌生的路途，繞繞遠路，甚至在可控制的情況下讓他走錯一段路又有何妨。讓他們決定自己怎麼走，我們用眼光跟隨。

臺北市立木柵國民中學 109 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	109/09/08、09(二/三)	
經典閱讀開始	七、八年級	109/09/16(三)7:45~8:00	
第八節輔導課	八、九年級	109/09/14(一)	
	七年級	109/10/26(一)	
勵學班開始	參加學生	109/09/14(一)~110/01/15(五)	
攜手班開始	參加學生	109/09/14(一)~110/01/8(五)	
學校日	全校教師	109/09/18(五)	
◎作文比賽	七、八年級/代表參賽	109/09/21(一)	
(九)夜自習	九年級	109/09/21(一)	
晨間英聽開始	七、八年級	109/09/29(二)7:50~8:20	
第一次段考	全校各年級	109/10/14、15(三、四)	輔導課暫停
◎書法比賽	七、八年級/代表參賽	109/11/2(一)	
◎國語朗讀比賽	七、八年級/代表參賽	109/11/5(四)第5、6節	
第二次段考	七、八、九年級	109/11/26、27(四、五)	輔導課暫停
◎閩南語朗讀比賽	七、八年級/代表參賽	109/12/10(四)第5、6節	
經典閱讀結束	七、八年級	109/12/23(三)	最後一次
第二次複習考	九年級/全班參加	109/12/23、24(三、四)	
晨間英聽結束	七、八年級	109/12/29(二)7:50~8:20	週考/最後一次
藝能科考試	七、八、九年級	110/1/4(一)第1節	
九年級輔導課/夜自習結束	九年級	110/01/08(五)	
輔導課結束	七、八年級	110/01/08(五)	
第三次段考	七、八、九年級	110/01/18、19(一、二)	1/20(三)休業式

◎本學期(109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
109/11/17(二)	健教	109/12/22(二)	自然
109/12/01(二)	國文	109/12/29(二)	社會
109/12/08(二)	數學	110/01/05(二)	作文
109/12/15(二)	英語		

◎本學期(109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	109/10/14(三) 109/10/15(四)	110/01/04(一) 第1節	第一次	109/09/08(二) 109/09/09(三)
二	109/11/26(四) 109/11/27(五)	X	第二次	109/12/23(三) 109/12/24(四)
三	110/01/18(一) 110/01/19(二)			

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 108 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 5,500 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，請符合資格者自行向註冊組提出申請)

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；九年級：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%)，七、八年級補行評量則以實得分數計算。
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」第十二條規定—

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、八年級學生)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

★110 年教育會考日期:5 月 15、16 日

★109 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							1.由國中學校認證。 2.採計至 109 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									

◎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://l2basic.edu.tw>

★適性入學宣導網站 <http://adapt.kl2ea.gov.tw>

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

教育部網路守護天使 2.0X PC-cillin 家長守護程式介紹

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 (109 學年度入學)	<p>* 五學期採計三學期：</p> <p>七上 (109 報到~110/1/31) 七下 (110/2/1~110/7/31)</p> <p>八上 (110/8/1~111/1/31) 八下 (111/2/1~111/7/31)</p> <p>九上 (111/8/1~112/1/31)</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>
八年級	* 五學期採計三學期：

學生年級	服務學習時數採計方式	
(108 學年度入學)	七上 (108 報到~109/1/31) 八上 (109/8/1~110/1/31) 九上 (110/8/1~111/1/31)	七下 (109/2/1~109/7/31) 八下 (110/2/1~110/7/31)
九年級 (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)	

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、109 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
9. 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
10. 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
11. 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
12. 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。			

生教組宣導

1. 本學期將持續推動春暉(反毒)、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(防治霸凌、性平、反毒…)等學生相關業務。相關訊息請隨時關注本校網頁。
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，上學期將規劃八年級友善校園海報競賽活動，活動時間為 8/31-9/18。
3. 本組預計於開學後第二週辦理全校性複合式防災逃生演練，預計辦理時間為 9/9 無預警防災演練、9/18 朝會複合式防災逃生演練、9/21 國家防災日。
4. 本組將於 10/15 社團課程時間辦理「人身安全教育宣導講座」。
5. 家長可透過查詢內政部警政署「165全民防騙」網站公告資訊(<http://www.165.gov.tw/index.aspx>，或由教育部校安中心網頁連結)，或加入內政部警政署165反詐騙LINE官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。
6. 性平相關訊息內容放於學校網頁首頁，性別平等專區。或於性別平等全球教育網<https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home>，請家長參閱。

防制酒駕宣導---酒駕新法規

酒測值標準—吐氣酒精濃度超過 0.15mg/L；血液酒精濃度高過 0.03%

- 一、汽機車酒駕加重罰鍰:7月正式上路的新制在酒駕罰款部分採汽、機車分流，並提高汽車罰款為3萬元~12萬元，最傷荷包的是罰款累進處罰制，以汽車來說，5年內若第3次酒駕就會按前次處罰金額再加9萬元，也就是12萬元(5年內第2次酒駕罰款)+9萬元，總共要上繳21萬元！罰錢之外，駕照也將被吊扣1~2年，如果致人於重傷或死亡，駕照將被吊銷且不得再次考領。

The infographic is divided into two main sections: '酒駕初犯' (First-time offender) and '酒駕累犯' (Repeat offender). It uses icons of a car and a motorcycle to represent different vehicle types. Penalties are shown in yellow boxes with red '罰' (penalty) characters. A '一併處罰' (Additional penalties) box lists consequences like vehicle impoundment and mandatory training. A '加重處罰' (Aggravated penalties) box lists consequences for severe cases like injury or death, including license revocation and vehicle forfeiture.

Category	Vehicle Type	Penalty Amount	Additional Penalties
酒駕初犯	汽機車	3萬~12萬元	1. 汽機車將移置保管。 2. 強制參加酒駕違規道安講習。 3. 吊扣駕照1~2年。
	汽機車	1萬5千元~9萬元	1. 導致人員受有重傷或死亡，吊銷駕照並不得再次考領。 2. 車上有未滿12歲的兒童或肇事導致人員受傷，吊扣駕照2~4年。
酒駕累犯 (5年內第二次)	汽機車	12萬元	1. 汽機車將移置保管。 2. 強制參加酒駕違規道安講習。 3. 吊銷駕照，3年內不得考領。
	汽機車	9萬元	1. 導致人員受有重傷或死亡，吊銷駕照並不得再次考領，同時沒入車輛。

★ 5年內第三次以上，罰鍰為上次金額+9萬元。(無次數上限)

舉例
🚗 上次酒駕被罰12萬元，第三次的罰鍰則是12萬元+9萬元=21萬元。
🏍️ 上次酒駕被罰9萬元，第三次的罰鍰則是9萬元+9萬元=18萬元。

二、慢車酒駕也會受罰:

所謂“慢車”是指：腳踏自行車、電動自行車、電動輔助自行車、三輪以上慢車，這些慢車如果酒駕也會被處以600元~1,200元不等的罰鍰。

三、酒駕一同車乘客連坐處罰

汽、機車駕駛人如果酒駕超標，同車18歲以上的乘客會被罰以600元~3,000元不等的罰款，不過70歲以上、心智障礙、汽車運輸業的乘客則排除在外。

四、拒絕酒測(拒檢):

“拒絕酒測”的定義是：不依指示停車接受檢查或拒絕酒測。

這項新制也是罰很大且罰鍰也同樣採取累計加重，初犯者的罰鍰由原來的9萬元一口氣提高到18萬元，而5年內第2次以上，每次再加罰18萬元，累計無次數上限。舉例來

說，第1次拒檢被罰18萬元，5年內第2次拒檢就得繳36萬元罰款(18萬元+18萬元)，5年內第3次拒罰款就會暴增到54萬元(36萬元+18萬元)，以此類推。同時，駕駛人的駕照也會被吊銷，初犯者3年內不得考領，累犯者5年內不得考領。

拒絕酒測 拒檢

初犯  **18萬元** 

再犯  5年內第2次以上，每次按前次罰款金額再加罰18萬元(次數累計無上限)

一併處罰

1. 汽機車將移置保管。
2. 強制參加酒駕違規道安講習。
3. 吊銷駕照 **初犯 3年內不得考領** **再犯 5年內不得考領**。

加重處罰

導致人員受有重傷或死亡，**吊銷駕照**且不得再次考領，並沒入車輛。

預防校園霸凌

相關訊息歡迎到本校防制校園霸凌宣導網

一、 霸凌的徵兆:家長或老師可能會有這樣的疑問:孩子們在學校常常打打鬧鬧，實在很難分辨是好玩還是霸凌事件呢? 兒童福利聯盟文教基金會(民93)針對國小兒童校園霸凌現象調查報告指出，有以下一些判斷的依據，協助大家作區別:

- (1) 面部表情。打鬧時臉部表情是高興或愉悅的;霸凌時表情則是猙獰的。
- (2) 參與意願。打鬧是孩子可以自己決定要不要參與;霸凌則是被迫或是被挑釁而參加的。
- (3) 用力程度。打鬧時通常不會使盡力氣傷害他人;霸凌時則是非常激動的、失去控制的。
- (4) 角色是否轉換。打鬧時孩子們的角色可能轉變;但是霸凌通常是固定角色。
- (5) 是否群聚。打鬧結束後孩子還是會一起玩;霸凌結束後則大家一哄而散。
- (6) 蓄意程度。霸凌的發生，是霸凌兒童有意傷害其他兒童。
- (7) 重複發生。霸凌現象會重複發生，而且特定的孩子可能長期受到欺壓。

二、 學生被霸凌時的徵兆

- (1) 生的衣服、書本等個人物品，有所缺損時(撕痕、遺失)。
- (2) 學生身上有難以解釋的傷口(割傷、瘀青)
- (3) 學生與朋友相處的時間變少
- (4) 學生會害怕到學校，或是害怕走路到學，或者是害怕參加社團活動，學生上下學的路徑變得不合理，或是花更久的時間在上下學。

- (5) 學生對課程忽然變的沒興趣，或是表現變差，當學生回家後，常表現情緒低落之情況

預防霸凌:透過家庭連絡簿、週記、家長會、班親會平常觀察時，發現學童有上述特徵時，宜特別給予關懷，並適時給予觀念導正，讓學童能正確了解暴力行為的危害，進一步產生排斥使用暴力行為處理事物的態度。

防災資訊宣導

一、台北市防災資訊網 <https://www.eoc.gov.taipei/>

二、防災 APP: 臺北市行動防災 App 除了可掌握即時的天氣資訊(雨量、水情及颱風警報)、停班停課資訊、監控影像、醫療院所、防災公園及防災地圖等緊急避難資訊，亦新增本市災情案件查詢及展示功能，提供本民眾掌握即時災況，同時也設計了「關注資訊」功能，可自由選訂所需的資訊，並使用顏色區分降雨強度，以更直覺的方式顯示及判別降雨量之大小，並達到提醒之功能。



三、臺北市立木柵國民中學地震防災宣導
文山區緊急避難收容處所

災害通報單位
市民當家熱線電話：1999
消防局 電話：119
警察局 電話：110
文山區災害應變中心
平時電話：02-29365522
災時電話：02-66290119
里幹事
電話：0972-246013

避難收容處所 Evacuation Shelter



景華公園
Jinghua Park

空間面積：5,388m²
容納人數：1,347人

避難設施配置圖



圖例

- ★ 現在位置
- 1 安置登記站1處
- 2 醫護站1處
- 3 播音站1處
- 4 物資管理站1處
- 5 器材倉庫0處
- 6 指揮中心1處
- 7 避難設施配置圖2處
- 8 伙食區1處
- 9 帳篷區1處
- 10 沐浴區1處
- 11 雜衣場1處
- 12 公共廁所2處
- 13 垃圾場1處
- 14 公用電話1處
- 15 消防蓄水設施0處
- 16 消防栓4處
- 17 自來水取水站1處
- 18 維生貯水槽1處
- 19 臨時廁所設置區1處
- 20 聯合服務中心1處
- 21 動物收容區1處
- 22 防災地下水井1處
- 自來水取水動線
- 地下水井取水動線

本設施配置僅適用於防災公園開設時

管理單位：臺北市政府工務局公園路燈工程管理處 服務電話：02-2788-4255或1999

防制藥物濫用加強宣導

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：

- 輔導課程
- 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：

- 家庭親職教育
- 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：

- 諮詢服務
- 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：

- 門診及住院治療
- 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：

- 法律諮詢
- 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：

- 個案輔導及諮詢
- 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告



關於笑氣的大小事



保持警覺、留意孩子的行為徵兆



依市立聯合醫院報告：
長期吸食笑氣，導致個案發生永久性的癱瘓…

笑氣是什麼



一氧化二氮或氧化亞氮(N_2O ; nitrous oxide)，
是一種「無色+有甜味」的氣體，使用會讓人不自主的想笑，
短時間會有放鬆、愉悅感，大量使用會導致不真實的幻覺。

笑氣的危害

笑氣進入血液後會導致人體缺氧，
長期吸食會引起高血壓、暈厥、心臟病、貧血、神經系統損害、
精神病及癱瘓等，超量攝入還會因為缺氧導致窒息死亡。

留意笑氣的使用時機及方式



青少年可能在娛樂場所時做為助興使用，
將笑氣分裝在「小鋼瓶」或「填入氣球」，直接對口使用。

防範笑氣危害，家長可以怎麼做



1. 如果孩子與朋友的對話(通訊軟體)有「笑氣」的關鍵字，
應主動關心對話內容。
2. 留意孩子瀏覽網站、社群(通訊)軟體的內容(如氣球館、氣行等)。
3. 留意孩子是否攜帶特定的物品，如小鋼瓶、氣球等。
4. 留意孩子的金錢使用情形。
5. 關心孩子的交友情形及出入的場所。
6. 發現孩子有異狀，請主動通知學校或洽衛生局(0800-770-885)、
教育局(02-27256442)尋求協助。

家長版

照片可以P圖·生命不可P毒

認識PMMA 別讓死神找上門



PMMA是被管制的毒品!

PMMA(副甲氧基甲基安非他命)，俗稱強力搖頭丸，屬於第二級毒品，施用可能產生幻覺、抽搐、昏迷、體溫過高、呼吸衰竭及心律不整等不良反應。**不要違法施用。**



PMMA是會要人命的毒藥!

不要拿生命開玩笑!它的毒性很強，致死率又極高，臺灣光108年10月到12月就有高達34人因施用 PMMA死亡，所以又有「**死神**」的稱號。



PMMA是會變裝的惡魔!

千萬要當心!PMMA多被混入咖啡包，裡面常混雜多種新興毒品，外包裝通常印著流行圖案吸引你的眼睛，一定**要警覺，不要碰。**



🚫 要拒絕的，不是只有PMMA !!!

新興毒品種類眾多，也會以不同的形式出現，對於可疑的東西，大家要**勇敢說不。**

記住!自己才是生命的主人，別讓毒品控制你的人生。

教育部新世代反毒策略文宣資料 <https://www.youtube.com/watch?v=7R0sTbV1CcA>

預防校園性平

一、落實性教育及情感教育宣傳片 2020，相關影片請家長上以下網址
https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m5/m5_01_02_index



性平謠言

停看聽!

性平教育 = 尊重他人、反霸凌、反歧視

性別平等教育教導學生「瞭解自己、尊重他人」，因為認識，所以理解；因為理解，不再歧視；不但可以減少霸凌事件之發生，尊重與包容多元性別差異，也讓校園環境更加友善。

「尊重了解差異、防止歧視霸凌」



面對霸凌與歧視，我們用知識教育孩子勇敢說不！

雲林縣兒少性交易防制網路監控團巡迴宣導

拒絕性交易 法律保護您



全國性24小時救援專線
0800-000919
或打**110**報案

指導單位：雲林縣政府、雲林縣公益彩券盈餘分配款專戶管理委員會
承辦單位：雲林縣兒童福利發展協會

雲林縣兒少性交易防制網路監控團巡迴宣導

不要讓你的身體 淪為性交易的工具

性交易從網路色情開始



你知道嗎？

網路色情的提供者將透過網路播放下列之色情內容，以受騷擾受害人的情態，小心囉！

1. 引發性興奮或企圖挑逗性慾。
2. 以性或人體裸露為主要訴求。
3. 不具任何教育、醫學、或藝術價值。
4. 強調不平等的性關係。
5. 多半超出倫常或婚姻關係。
6. 往往描繪金錢交易形成的性慾滿足。
7. 採取明顯令人不悅的方式表現性關係。



老嫖婆用未滿18歲之人從事「坐檯陪酒」、「伴遊、伴唱或伴舞」，圖利或反兒童及少年性交易防制條例嗎？

是的。依據兒童及少年性交易防制條例施行細則第19條規定，坐檯陪酒、伴遊伴唱或舞以及其他涉及色情之待應工作屬從事性交易之虞，必須依相關流程辦理。

全國性24小時救援專線 **0800-000-919** 或打 **110** 報案

指導單位：雲林縣政府、雲林縣公益彩券盈餘分配款專戶管理委員會
承辦單位：雲林縣兒童福利發展協會

二、為保護本市兒少免於遭受網路私密照傷害，並宣導求助管道，檢送相關宣導資訊一案，並宣導三不一報：「不要拍、不要傳、不要搜尋下載」；若發現有同學或朋友受害，即刻撥打「110」報警或「113」保護專線尋求協助，如私密照遭網路散布，可洽 iWIN 網路內容防護機構（網址：i.win.org.tw）協助下架。



臺北市社會局委託社團法人台北市基督教教會聯合會邀請網路名人-龍龍，拍攝宣導影片（網址：https://youtu.be/B6B_EENnoYk，網址 QR 碼如右）請家長務必點閱。

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，甚至有師長、反社會之“叛逆期”現象。

反

（六）沈迷網咖、電玩等不良場所：

結交損友，個人意志薄弱，而受其煽惑拖累。

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(註九)。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(註十)。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。

衛生組宣導

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、培養清掃與回收習慣及生活技能，並落實落實環保無塑、資源分類回收與垃圾減量政策，讓大地更健康。
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。北市教體字第 1093080187 號函宣導：近年外送平台訂餐服務持續成長，近期受疫情影響，消費者改以外帶（送）餐飲為主，使免洗餐具、購物用塑膠袋使用量增加，引起社會關注，請大家從源頭減少使用一次性餐具或容器，以減輕環境負荷、保護海洋及生態環境，於外送平臺訂餐請不索取免洗餐具及購物用塑膠袋。
4. 近來氣候暖化，天氣濕熱導致登革熱疫情嚴重，請攜手共同維護社區環境整潔，並叮嚀孩子做好防蚊工作、注意身體健康。
5. 季節交換是各類傳染病好發季節，師生如有嘔吐或腹瀉或喉嚨痛或咳嗽流鼻水或發燒等症狀，請就醫診治，並在家休息至醫生確診康復後（請向導師請假與回報就醫後診斷內容），再恢復上學或工作。**生病或抵抗力弱，請配戴口罩避免群聚感染，保護自己與他人健康。正確洗手、避免以手碰觸口鼻眼等衛生習慣，以降低傳染風險。***擤鼻涕的衛生紙請用塑膠袋裝好打包丟棄。

二、環境衛生、防疫與傳染性疾病及桶餐營養教育宣導

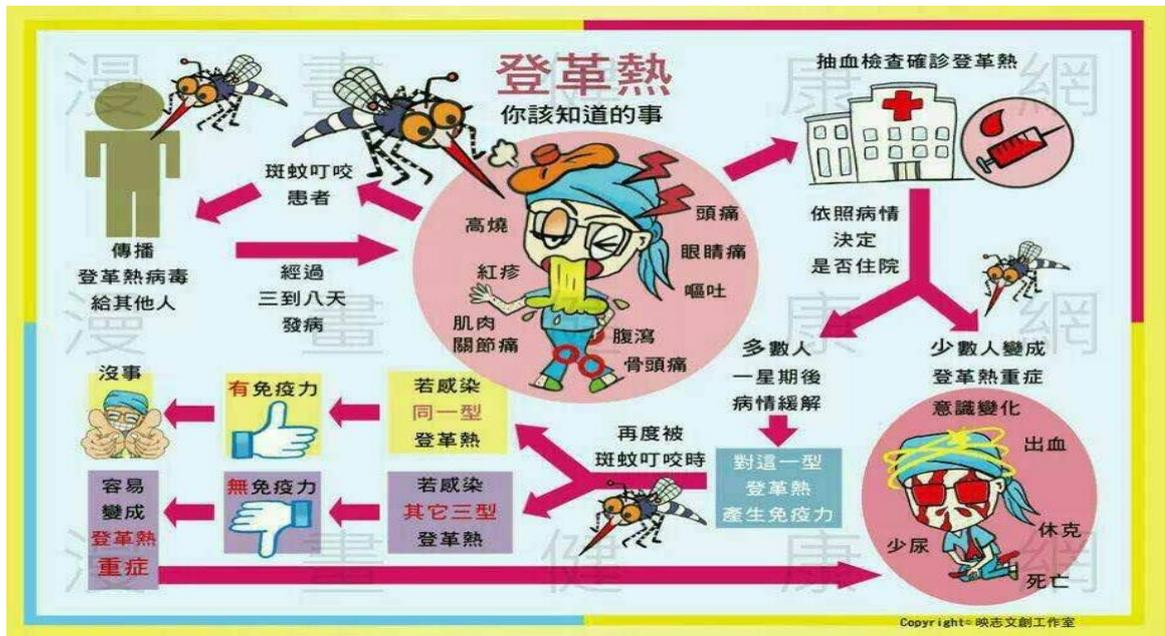
1. 依據臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具實施要點，禁用餐具項目如下：



2. 登革熱防疫宣導資料：

發病症狀

每個人的體質不一樣，有些人感染登革熱時，症狀輕微，甚至不會出現生病症狀。而典型登革熱的症狀則是會有突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象；然而，若是先後感染不同型別之登革熱病毒，有更高機率導致較嚴重的臨床症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達 20% 以上。發病後的第 3~5 天，若病情突然加劇，如發生劇烈疼痛、抽搐、昏迷、意識狀況及血壓改變等，須注意是否進展為登革熱重症。



預防方法

(1) 一般民眾的居家預防：

- 家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬。
- 清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。
- 家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。
- 家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。
- 放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。
- 平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。

(2) 清除孳生源四大訣竅—徹底落實「巡、倒、清、刷」：

- 「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
- 「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
- 「清」—減少容器，使用的器具也都應該徹底清潔。
- 「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

容器減量 預防登革熱

Clean Stagnant Water to Prevent Dengue Fever

巡 「巡檢」社區環境清潔，有無積水

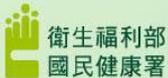
倒 發現積水容器應主動將容器「倒置」

清 戶外積水要「清除」

刷 家戶盛水容器常「刷洗」

臺北市衛生局 關心您 1999 臺北市民服務專線

3. 每天關心空氣品質，做好自我保護，建議您出門前先上「空氣品質監測網」
<https://airtw.epa.gov.tw/> 或下載 APP「環境及時通」查看空氣品質與活動建議。



AQI空氣品質指標怎麼看？

AQI指標與健康影響

AQI 0-50	AQI 51-100	AQI 101-150	AQI 151-200	AQI 201-300	AQI 301-500
					
綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害

建議養成每天關心空氣品質的習慣，出門前
 先上「空氣品質監測網」或下載APP「環境
 即時通」查看空氣品質與活動建議。


 空氣品質監測網


 Android


 iOS

環境即時通 7

參考資料來源：行政院環境保護署

AQI指標與行動建議

AQI	0~50	51~100	101~150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響	良好	普通	對敏感族群不良	對所有族群不良	非常不良	有害
	Good	Moderate	Unhealthful for Sensitive Groups	Unhealthful	Very Unhealthful	Hazardous
代表顏色	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
一般民眾活動建議	正常戶外活動	正常戶外活動	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， 應該考慮減少 戶外活動。 2. 學生 仍可進行 戶外活動，但 建議減少 長時間劇烈運動。	1. 一般民眾如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等， 應減少 體力消耗特別是減少戶外活動。 2. 學生 應避免 長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時 應增加休息 時間。	1. 一般民眾 應減少 戶外活動。 2. 學生 應立即停止戶外活動 ，並將課程調整於室內進行。	1. 一般民眾 應避免 戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生 應立即停止戶外活動 ，並將課程調整於室內進行。
敏感性族群活動建議	正常戶外活動	極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， 建議減少 體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人， 建議留在室內 並 減少 體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人 應留在室內 並 減少 體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。	1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人 應留在室內 並 避免 體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。



行政院環境保護署
 Environmental Protection Administration
 Executive Yuan, R.O.C. (Taiwan)

4. 109 學年度學校桶餐資訊與營養教育
- (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)、每週提供一次有機米及一道有機蔬菜。

(七)、炸物每月 5-7 次。

(八)、退餐辦法：請於停餐日三個工作天前（不包含例假日）至員生消費合作社領取午餐退費申請表填寫完後，請檢附相關證明文件交回員生消費合作社經核准後，由合作社於每月月底結清帳務後製作退費印領清冊，統一辦理退費。

5. 【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。

6. 【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)。

■未依規定請假在家隔離,擅自跑到補習班及學校者,依規定取消公假並隔離。

■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)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。

7. 【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。

■未依規定請假在家隔離,擅自跑到補習班及學校者,依規定取消公假並隔離。

■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.)。

8. 【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。

■預防流感有撇步:(1)打水痘疫苗(2)勤洗手(3)有症狀,請就醫。

■未依規定請假在家隔離,擅自跑到補習班及學校者,依規定取消公假並隔離。

9. 【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。

10. 【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。

11. 【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。

12. 【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 \leq 0.8)，請務必就醫治療。

13. 【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。

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並扇風，並儘速就醫。

熱傷害的症狀與處置

夏天到了，醫護人員應特別注意熱傷害的產生，才能早期診斷，及時治療！

身體在面對高溫時，熱的調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑等。

熱衰竭

病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40℃，但少見神經學症狀。

中暑

- 中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。
- 典型的中暑臨床診斷為體溫超過40℃合併中樞神經症狀(如嘔吐、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。
- 有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。
- 診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

中暑怎麼辦？CHESS!

- Cooling.** 使用蒸散、冰水浸浴、冷敷等方式，將體溫降至39℃以下。
- Hydration.** 適度地補充水分。
- Electrolytes supplement.** 適度地補充鈉、鉀等電解質。
- Shade.** 讓病人在陰涼或有空調的空間休息。
- Supportive care.** 支持性療法，穩定病人的生命徵象。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

更多資料，可參考網站
<http://www.tsggh.ndmctsgh.edu.tw/neph/hs>
 或 <http://www.hpa.gov.tw>

衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署於害防制及衛生保健基金支應

衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署於害防制及衛生保健基金支應

秋行軍蟲對農作物具危害性，其中又以玉米、水稻及高粱受害為最，目前7至10天內為重要之防治期，有機會予以殲滅，若發現疑似蟲害情況，請利用農委會 App「農作物天然災害即時回報」進行通報。另可依「巡察、辨識、通報、處置」4步驟落實防治。若發現疑似蟲體，請立即拍照通報。

寄主植物

目前有危害紀錄之寄主達353種，共包含76科，其中主要為害科別為禾本科，臺灣常見者如水稻、小麥、高粱、玉米、甘蔗、盤固拉草等；菊科，如萵苣、鬼針草、向日葵等；以及豆科，如花生、大豆、豇豆等。

與斜紋夜盜蟲寄主重疊性高，依秋行軍蟲偏好作物種類估計，恐造成每年高達 35 億元損失。

田間巡查與通報

田間巡查

於清晨或傍晚時巡查田間植株，目視檢查有無疑似蟲體或危害狀。

通報

看到疑似蟲體請通報防檢局
0800-039-131

通緝！

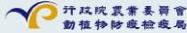
秋行軍蟲

學名 *Spodoptera frugiperda* (JE Smith)
英名 Fall armyworm (FAW)
別名 草地貪夜蛾
原產於美洲，為國際重要檢疫害蟲，108年1月入侵中國大陸，並持續於南方省份擴散危害。

幼蟲

雄成蟲 雌成蟲

看到疑似蟲體請立即通報防檢局
0800-039-131



行政院農業委員會
動植物防疫檢疫局

廣告

植物檢疫病蟲害通緝摺頁

10

學校總機：2939-3031

學生請假專線：2939-3031*320(生教組)

衛生組長分機 330

健康中心分機 331

臺北市文山區木柵國民中學因應新冠肺炎防疫措施家長通知單

親愛的家長，您好：

鑒於新冠肺炎疫情尚未趨緩，本學期防疫措施如下，尚祈協助與配合：

1. 學校已召開防疫會議，研擬與執行各項防疫工作。
2. 校門出入口持續設置體溫量測站。每日進校門時均須配合量測體溫(在家有量測體溫者請出示上學前在家登記好的體溫登記表快速通關)，未出示體溫登記表或未執行在家量體溫者請走體溫量測區量體溫並登記在聯絡簿或自己的體溫登記表中做紀錄。開學第一至四週是勸導週，第五週開始在聯絡簿中蓋勸導通知章請家長簽名與協助督導孩子落實上學前量測體溫之防疫措施。
3. 每日上學前，請務必為孩子量好體溫，如有發燒或身體不適等症狀，請在家休息與就醫並通知班級導師須請假。有就醫請填體溫異常或發燒或就醫紀錄單後繳回健康中心存查。
4. 密閉空間及無法維持社交距離之區域，依規定仍應配戴口罩，請為孩子準備大小合適之口罩，並備妥數個置於書包或提袋內以便更換。亦請準備一條個人專用抹布擦拭自己的桌椅。
5. 防疫期間非本校師生，進出校園須採實名制登記，並配合體溫篩檢及配戴口罩。若未事先聯繫，將無法進入，敬請諒達！
6. 為掌握全體教職員工生長假期間之接觸史或旅遊史，請協助填寫旅遊史調查表。
7. 後續防疫措施將視主管機關最新公告隨時調整之。
8. 建立正向防疫習慣:均衡膳食、多運動、正常作息、充足睡眠與良好的衛生習慣，以增強抵抗力，減少疾病的發生。

**親師聯手防疫，必能維護學生健康。感謝您的協助與支持，並祝
闔府安康！**

木柵國中敬啟 109.9.18

健康與體育宣導

- (一) 因青春期是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）並於進行游泳測驗，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、扯鈴隊與跆拳道隊）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) 您的孩子在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各高中職之體育班考試可以擁有加分之條件（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.tapei-elif.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。

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	△
		10	金面山親山步道	2.2	3.0	2小時30分鐘	◎
	內湖	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。

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，隨時注意同伴狀況與位置
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. 身體健康狀況不佳，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



臺北市政府消防局關心您 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



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)



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/>



教育部 關心您

網路誘拐 6 警訊，提早發現孩子網路交友不慎

作者：林靖軒 / 親子天下 2020.09.02

日前高雄一名國中少女赴「網友」之約，離家後失聯。該名網友以「手機遊戲陪玩公司」名義，表示願意支付高額薪水給少女，並提供公務手機、SIM 卡等用品來吸引少女。事發後，媽媽焦急 PO 網請網友協尋，所幸最後透過警方協助，少女順利平安回家。

● 網路安全事件無所不在但有跡可循

案件雖然平安落幕，卻也凸顯出網路蓬勃發展的現今，誘拐事件已不侷限在現實生活，社群媒體、通訊軟體、網路聊天室、交友軟體和線上遊戲，皆有可能是誘拐的渠道。台灣展翅協會長期關注守護兒少上網安全及提倡兒童人權，根據台灣展翅協會網安處處長陳時英觀察，網路安全事件無所不在，網路具匿名性、易接近性的特質，讓有心人士更容易接觸到受害者。

青少年對於網路的需求隨著科技發展提高，使用電子產品的年齡下降且人數眾多，加害者常採取亂槍打鳥的方式聯繫受害者，等待上鉤後再一步步引導出門見面。陳時英也強調，加害者的型態和手法不斷改變，其本質和目的都相同，就是要兒少出門赴約再加以控制。然而在兒少被誘拐出門前，都有警訊可以觀察，也呼籲家長注意。

● 網路誘拐六警訊 家長應多注意

網路誘拐型態越來越多元，陳時英及兒童福利聯盟政策中心主任李宏文皆提出幾個需留意的行為，可能是孩子遭遇網路誘拐的前期警訊。

警訊一、金錢需求增加

以金錢作為報酬，透過網路打工的訊息、設下陷阱是常見的犯案手法。在這種情況下，孩子往往會出現與平時不同的金錢使用習慣。不論是要求零用錢的頻率增高、數目增多，常拿零用錢購買生活中的非必需品；或是對於金錢的價值觀改變，出手變得闊綽，購買高價物品也視為理所當然等，都是警訊。

警訊二、作息改變

孩子平時白天上課，晚上有比較多的時間可以上網，但此時也是多數加害人開始聯繫受害者的時間。因此，如果家長發現到了晚上，孩子房間仍燈火通明，或是關了燈仍在滑手機，甚至是連續多天熬夜不睡，有睡眠不足狀態，就可能需要多關心、留意。

警訊三、對原本高度有興趣的事物興趣缺缺

假設孩子假日常與同學邀約打球，突然放假都不想出門，只想待在家一直使用電腦、手機，對於原本的熱愛的事物毫無熱忱，家長也可以多關心孩子的身心狀況。

警訊四、電子產品使用時間變長

除了常常滑手機、用電腦，有結交網友的孩子往往使用通訊、社群軟體的時間也會增加。特別是 LINE、Facebook Messenger 等網路通訊軟體，還有一些交友軟體等，都是加害人可能聯繫孩子的管道。

警訊五、交了「說不出口」的朋友

除了孩子的現實生活，展翅協會也建議家長多留心孩子的網路生活，包括網路上認識了哪些人、發生什麼事等。一旦父母觀察到孩子異狀，關心交友狀況，孩子卻吱吱唔唔，說不清楚，含糊帶過話題，就可能要進一步尋求協助。

警訊六、身心反應

若孩子出現焦慮、身心失調等情形，可能是有事情說不出口，更需爸媽多加直接或從旁關心了解孩子的狀況。

數位素養、網路安全成為當代值得關注的議題，李宏文鼓勵家長從日常生活做起，以關心、真誠的心情，了解孩子在網路使用上的動態，同時關注網路話題與流行文化，建立與孩子的共同話題。若遇到網路安全的相關時事案件，也能機會教育，透過情境劇的演練，陪伴孩子練習如何對不當的訊息做出明確拒絕的回應。

衛生福利部八里療養院職能治療科主任張自強也說，若是發現孩子有異狀，但是問也問不出來，父母不妨改用通訊軟體、臉書等方式和孩子溝通溝通，「讓兒女知道身邊永遠有人在支持著他」。另外，家長也可以適時地透過學生、家長和學校師長們的合作與關心，共同防範網路交友不慎的意外發生。

★延伸閱讀>>破解網路兒少性剝削 <https://feature.parenting.com.tw/sexualexploitation>

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」

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

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"> 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	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(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

學年	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
20110607	生涯興趣量表	興趣測驗	明細
20110607	多因素性向測驗	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！

◎生涯評核表

這份評核表可幫助您思考：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
- 富想像力
- 合作、助人
- 受人歡迎

八年級：

- 5(社會型)、1(研究型)、A(藝術型)、E(企業型)

九年級：

- 一般性向測驗
- 一般專長

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：

- 我的職業成就

九年級：

- 興趣測驗

三、我的生涯興趣

對職業的興趣：

- 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

選擇職業的條件：

- 七年級： 原因： 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

五、家人對我的期待

七年級：

- 家人希望： 可以在辦公室辦公，不用到外面日曬雨淋
- 家人建議我選擇的職業： 原因： 想進一步了解的職業

八年級：

- 家人希望： 家人建議我選擇的職業： 原因： 想進一步了解的職業

九年級：

- 家人希望： 家人建議我選擇的職業： 原因： 想進一步了解的職業

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