



臺北市立木柵國中

113 學年度 第 2 學期

學校日家長手冊



資源統整



學生學習



行政管理



校園營造



學校領導

本校榮獲五項『優質學校』獎項

學校網站：<https://www.mc.jhs.tp.edu.tw/>

連絡電話：2939-3031



目 錄

序號	內 容	頁碼
1	113 學年度第 2 學期「學校日活動實施計畫」	2
2	校長的話-【閱讀·站在巨人的肩膀上】	3
3	113 學年度第 2 學期「考試、學藝競賽暨重要行事一覽表」	4
4	獎助學金.補助 / 學生成績評量 / 畢業標準相關規定說明	6
5	升學資訊	7
6	資訊安全教育宣導	11
7	服務學習認證說明 / 校外教學時程 / 畢業生傑出市長獎審核辦法	15
8	生活教育宣導—防制酒駕宣導、防制藥物濫用加強宣導、校園性別平等教育、預防校園霸凌、交通安全宣導	19
9	衛生教育宣導	27
10	健康與體育宣導	35
11	親職教育好書推薦/防治數位性別暴力守則/網路成癮防治	40
12	二代校務行政系統-生涯發展紀錄手冊電子系統介紹	44
13	技藝教育課程介紹 / 適性入學宣導	47
14	特殊教育宣導 / 身心障礙者權利公約 (CRPD) 宣導	49

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 113 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、九年級家長及全體教師。

肆、活動日期：

114 年 2 月 21 日(星期五)晚間 17:30~21:30

伍、活動流程：

時間	活動內容	活動地點
17:30-18:30	環境整理/班級情境佈置	校園
18:30-18:40	家長報到	弘毅樓 5 樓 會議室
18:40-19:40	校務說明暨心理健康議題宣導 適性入學、二代校務系統暨技職教育宣導	
19:00-20:30	校友返校座談	弘毅樓 1 樓 視聽教室
19:00-20:00	個別化教育計畫會議 (IEP/IGP)	弘毅樓 2 樓 會議室
19:40-20:50	班級座談-班級經營說明/班級家長會/親師互動	各班教室
20:50-21:30	環境整理/賦歸	校園

【閱讀，站在巨人的肩膀上】

Reading helps you look wider, broader, and further.

校長 柯淑惠

春風拂面，萬物新生，又是新學期開始，讓我們歡聚木中攜手交流合作，共同為孩子的成長與學習努力。我們都是教育園丁，勤奮耕耘培育孩子，今日的點滴辛苦，將塑造未來的棟樑。沒有夢幻似奇蹟，只有不斷累積，因為教育是「十年樹木，百年樹人」的寧靜工程，我們要給孩子的不僅是知識，更是終身受益的學習好習慣，而閱讀正是其中的關鍵。

在這個 AI 科技等數位資訊爆炸的時代，我們更需要靜下心來，以閱讀拓展視野，深化思維。談到閱讀，我想與大家分享一本影響我深遠的書，那就是史蒂芬·柯維 (Stephen R. Covey) 先生所寫的《與成功有約：高效能人士的七個習慣》(The 7 Habits of Highly Effective People)。我也因此上了兩次工作坊，與各校校長有許多美好的交流，這本書告訴我們，一個人真正的成功是來自於良好習慣的養成，而非偶然的機遇。書中提出以下七個習慣，正是幫助我們成長與突破的關鍵：

一是主動積極 (Be Proactive)：對自己的選擇負責，不受情緒影響，建立在原則與價值觀上，以正向態度迎接挑戰。

二是以終為始 (Begin with the End in Mind)：確立目標，清楚前進方向。勾勒願景，塑造自己的未來，堅持勇往向前。

三是要事第一 (Put First Things First)：管理時間與精力，就是管理價值，不為瑣事困擾，優先處理最重要的事。

四是雙贏思維 (Think Win-Win)：與人合作時，相互理解，互惠共榮，追求互利雙贏的局面。

五是知彼解己 (Seek First to Understand, Then to Be Understood)：學會傾聽，透過更多的理解與包容，才能有效溝通。

六是統合綜效 (Synergize)：善用團隊合作，發揮集體智慧，以第 3 種選擇方案，平衡差異、解決問題。

七是不斷更新 (Sharpen the Saw)：藉由持續學習，讓身心靈保持最佳狀態。

以上這七個習慣不僅適用於職場與人生規劃，更是求學的孩子們在學習與成長過程中不可或缺的素養。未來，在木中校園內，學校將持續充實圖書館資源、進行讀報教育、MSSR 晨讀計畫，以及多元閱讀活動，並期待爸爸媽媽們共同支持與參與，以營造豐富的閱讀環境，共創書香校園。

閱讀，是一場與智慧的對話；習慣閱讀，就是為自己打開通往成功的門。期盼親師生大家都每天能有至少 15 分鐘的閱讀習慣，透過閱讀累積智慧資本，發現更廣闊的世界，就讓我們攜手努力，共同打造熱愛學習、勇於探索的木中校園！

Reading leads your way to greatness.

臺北市立木柵國中 113 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
中午勵學班開始上課	參加學生	開學第三週	
第三次複習考	九年級/全班參加	114/02/19、20(三/四)	
學校日	全校師生	114/02/21(五)	
第八節輔導課/課後扶助班/(九)夜自習開始	全校學生	114/02/24(一)	
晨間英聽開始	七、八年級	114/03/04(二)7:50~8:20	
◎字音字形比賽	七、八年級/代表參賽	114/03/13(四) 12:35~13:05	午休
第一次段考	七、八年級	114/03/26、27(三/四)	七八年級輔導課暫停
畢業考	九年級	114/04/08、04/09(二/三)	九年級輔導課暫停
第四次複習考	九年級/全班參加	114/04/17、18(四/五)	
◎英語單字檢測	七、八年級/全體參加	114/04/29(二)早自習	擇優獎勵
本土語演講朗讀暨情境式演說比賽	七、八年級/代表參賽	114/05/01(四)午休	
第二次段考	七、八年級	114/05/13、14(二/三)	七八年級輔導課暫停
九年級輔導課/夜自習結束	九年級	114/05/15(四)	
教育會考	九年級	114/05/17、18(六/日)	
◎英語拼字比賽	七、八年級/代表參賽	114/05/26(一)午休	英語單字檢測優良學生
◎國語演講比賽	七、八年級/代表參賽	114/06/05(四)第 5、6 節	
畢業典禮	九年級及全校師生	114/06/10(二)	
晨間英聽結束	七、八年級	114/06/17(二)7:50~8:20	最後一次
輔導課結束	七、八年級	114/06/20(五)	
第三次段考	七、八年級	114/06/26、27(四/五)	06/30(一) 休業式

◎ 本 (113 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
114/04/15(二)	國文	114/05/20(二)	英語
114/04/22(二)	數學	114/05/27(二)	社會
114/04/29(二)	自然	114/06/03(二)	作文
114/05/06(二)	健教		

◎ 本 (113 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	114/03/26(三)	114/04/08(二)	隨堂多元評量		第 三 次	114/02/19(三)
	114/03/27(四)	114/04/09(三)				114/02/20(四)
二	114/05/13(二)	X	X	X	第 四 次	114/04/08(二)
	114/05/14(三)					114/04/09(三)
三	114/06/26(四)	X	X	X		
	114/06/27(五)					



獎助學金/補助、學生成績評量、畢業標準相關規定說明

※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。5.原住民。6.領有身心障礙證明之學生。(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 2.家長會費(120 元)、3.學生團體保險費 (約 200 元)。
2. 午餐費：每人每學期約 6,500 元。符合或具有上述第 1、2、3、5、6 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、翰林獎助學金等

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. 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. 補行評量以實得分數計算。
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、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)

114 年升學資訊(九年級)

● 主要升學考試：114 年教育會考日期:5 月 17、18 日

- 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	基北區計有西松高中「國際文憑班」、海大附中「海洋科技人才培育班」、中正高中「國際實驗」招生，須先報名參加特招考試。**政大附中今年停招**	
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)	北 市	士林高商、惇敘工商、育達高中、開平餐飲、金甌女中、景文高中、稻江高商、華岡藝校、泰北高中、東方工商等
		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、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..等。	
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。	

★114 年度 **臺北區免試入學** 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	24分	6分	符合 1 個領域							健體、藝文、綜合、科技任四領域前五學期平均成績及格者。
			0分	未符合							
	服務學習	12分	4分	每學期服務滿 6 小時以上							1.由國中學校認證。 2.採計至 112 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									

★114 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					單項積分上限	積分上限
	層級						
	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					

多元 學習 表現	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。



基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表(111 學年度起入學國民中學學生適用)

類別	項目	採計上限	積分轉換							說明	
志願序		36 分	36 分	第 1 至第 5 志願							1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2. 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	24 分	6 分	符合一個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。
			0 分	未符合							
	服務學習	12 分	4 分	每學期服務滿六小時以上							
			0 分	每學期服務未滿六小時							
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									

★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>

資訊安全教育宣導

◎ 臺北市酷課雲介紹 (摘錄自酷課雲網站 <http://cooc.tp.edu.tw/about.htm?page=cloud>)



新學習定律

$$(\text{新學習})^{\text{不設限}} = (\text{自主} \times \text{翻轉} \times \text{躍升})^{\infty}$$

今天的我，學習沒有極限！

集結教師團隊之力量，融入數位學習方式培養學生自主學習與推動教學翻轉，讓學習不設限，使學習成效往上躍升，發展無限可能。

臺北酷課雲

• 「以學生學習為中心」的教育雲,臺北酷課雲的核心理念是「以學生學習為中心」，提供臺北市的學生、教師及家長各項學習服務，包括「酷課學堂、酷課學習、酷課教室、酷課 App、及酷課校園」。而在酷課雲的範疇中，使用者所產生的數位活動歷程將持續累積至資料庫中，進而透過資料分析，提供決策者「酷課教育決策」的證據本位服務。

• 臺北市教育雲的特色-----歷程整合與學習分析 (Learning Analysis)

1. 彙整教育領域的各項資料以利分析
2. 統整學生在酷課雲的學習歷程檔案
3. 學習統計及學習分析的個人化服務

CooC 臺北酷課雲
Taipei CooC-Cloud

1 什麼是臺北酷課雲？

一個以學生學習為中心而打造的雲端學習平台，提供親師生隨取即得的數位學習服務，讓課前、課中、課後及行動中的學習不間斷。



cooc.tp.edu.tw

服務對象



學生



教師



家長

2 臺北酷課雲命名的由來



由四項涵意合併發想而成

Cool (酷)

Collaborative (協作的)

Cooperative (合作的)

Courses (課程)

3 新學習定律

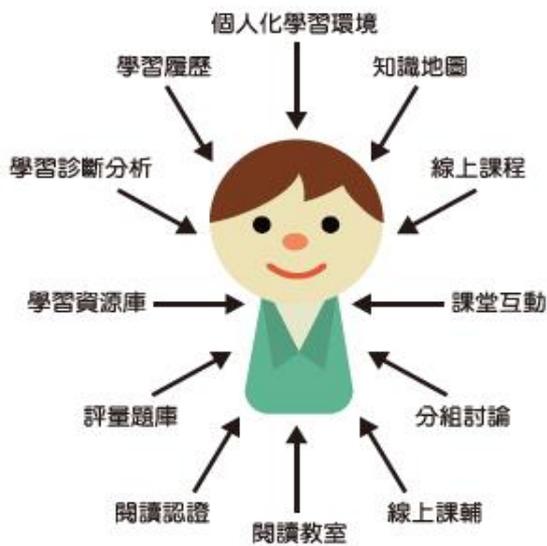
因應世代學習方式的改變，我們提出了新學習定律

$$(\text{新學習})^{\text{不設限}} = (\text{自主} \times \text{翻轉} \times \text{躍升})^{\infty}$$

學生自主學習・教師翻轉教學・學習成效向上躍升



我是學生，我可以使用的功能？



6 我是家長，我可以使用的功能？

親師生聯絡APP



功能選單



進出校園



家庭聯絡簿



線上請假



學習表現



學習表現

臺北酷課雲提供哪些服務？



資訊安全教育宣導

※盜用帳號密碼是嚴重的違法行為，請同學務必留意，小心觸法！！！！

刑法第三五八條：

「無故輸入他人帳號密碼、破解使用電腦之保護措施或利用電腦系統之漏洞，而入侵他人之電腦或其相關設備者，處三年以下有期徒刑、拘役或科或併科十萬元以下罰金。」

※若是使用者未登出或未鎖定，讓後面的別人有機可乘，而使用該帳號進去使用電腦資源.....這...也算是盜用嗎？

刑法第三百五十九條：

「無故取得他人電磁記錄罪」，該條規定：「無故取得、刪除或變更他人電腦或其相關設備之電磁紀錄，致生損害於公眾或他人者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科二十萬元以下罰金。」

就算侵害學生辯稱是因為同學沒有登出，他才有機會使用。其實即便他人沒有登出，也不代表可利用此機會瀏覽他人資料，或以他身分發言（視為變造資料），又假設因進入他人帳號後截圖留存，其中如有相關識別個人的紀錄，則又增加違反『個資法』。是違法蒐集資料這一塊。

再次強調，若侵害學生覺得是「對方防護不夠嚴謹」，所以不能歸咎於我，是違反法律精神的。亦即看到有人掉了錢，不代表拾獲者可以佔為己有。家門就算沒有鎖，也不代表其他人可以未經許可走入。

各平臺的帳密可以多宣導綁定救援資訊手機或是信箱，另外定期變更密碼的也相當重要，讓學生自行習慣操作忘記帳號密碼功能，也不要將帳號密碼記錄在雲端、桌面上，以避免遭錯誤利用後，有更大的侵害行為產生。



臺北市立木柵國民中學 113 學年度

服務學習時數認證事項 Q&A

「服務學習」讓我們體會助人為快樂之本的真諦，深具意義，不該流於形式，因此訓育組本著公平、公正的原則，仔細審核升七、八年級同學的服務學習申請表。認真參與的同學，恭喜你們！想必在過程中有許多的體驗與成長；而尚未參與者請把握機會加油！以下是同學常見的疑問，若對於解答仍有不清楚的部分，請至訓育組詢問。

Q1：請問每個人應服務多少時數？現在開始做來得及嗎？

一、請注意自己的服務學習是幾月幾日進行的，依照學期劃分，計算自己是否做滿 6 小時。

二、以七年級新生為例：

* 五學期中採計三學期，請依照學期劃分，仔細計算自己是否在其中的三個學期都做滿 6 小時。

七上 (113/8/1~114/1/31) 七下 (114/2/1~114/7/31)

八上 (114/8/1~115/1/31) 八下 (115/2/1~115/7/31)

九上 (115/8/1~116/1/31)

Q2：如何查詢自己的服務時數？

一、登入「二代校務行政系統」：

(一) 網址為 school.tp.edu.tw，亦可從木柵國中首頁上方選單「行政服務」下「二代校務行政系統」進入。

(二) 輸入帳號、密碼、驗證碼即可登入。

二、查詢已登入之服務時數，若未滿 6 小時，請及早進行。

Q3：請問申請校外服務學習時數認證的流程為何？

◎校內服務：

一、校內服務學習機會將公布於「風雨操場公布欄」，請選擇適合的服務項目，自行至相關處室詢問、申請。

二、申請後無故不到者，於當學期內不可再申請校內服務學習。

◎校外服務：

一、依據自己的特質，選擇適合的服務項目及地點。

二、至學務處領取「服務學習活動申請表」，表格放置於學務處進門左手邊的櫃子中。

三、進行服務學習，由該單位指導師長在「服務學習活動申請表」加蓋「服務單位認證章」。

四、家長及導師簽名後，將「服務學習活動申請表」交至學務處訓育組，由訓育組彙整陳核。

五、經訓育組、學務處、校長核章後，由學校登錄於線上服務學習系統。同學可自行上線檢視已認證的時數，若時數不足可儘快補上。

六、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。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、去的地點不算公共服務單位，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，請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！

05：校內有哪些服務學習機會呢？

- 一、留意風雨操場公布欄的活動訊息，踴躍報名校內的**愛校服務、各項活動或比賽**的工作人員。
- 二、**寒假、暑假**期間，可在班級排定時間之外，增加**愛校打掃**時間，計入服務時數。
- 三、113 學年度提供同學服務學習場域如下，若有興趣，請及早至各處室詢問徵選方式。

服務類型	服務內容	人數	服務時間	認證時數	
教務處 義工	1. 考前工作(整理考卷袋、計算答案卡數量等)。 2. 資料整理裝訂(暑假作業、行事曆、各項競賽等)。 3. 作業抽查。	1 人	每日午休	每次 0.5 時	
教務處 資訊小志工	4. 班級、電腦教室、專科教室、主機房資訊設備整理	1~7 人			
學務處 義工	1. 各班報紙整理發送。	1 人	每日早自習	每次 15 分鐘	
	2. 點名單暨違規登記表發送。 3. 整潔秩序獎牌拆換整理。 4. 學務處活動推廣。	2 人	每週二四午休	每次 0.5 時	
	學務處 環保志工隊	協助校園環境清潔工作。	10 人	每週二四午休	6 小時
	輔導室 義工	1. 文書處理。 2. 心靈補給站宣導。	6~10 人	每週一日午休	每次 0.5 時
圖書館 義工	1. 圖書整理上架、班級書箱整理換書。 2. 期刊資料整理。 3. 圖書室打掃、布置。	2 人	每週兩日午休	每次 0.5 時	
	4. 行動書車	2 人	每週四早自習	每次 15 分鐘	
健康中心 義工	1. 協助填寫班級各項表單。 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	每日午休	每次 0.5 時	
學務處 典禮助手	1. 朝會、大型集會、活動場地布置、音響操作等。 2. 宣導活動。	6~8 人	週會、朝會及 大型集會	6 小時	
本校 童軍團	學校日、校慶、畢業典禮、新生報到等大型活動指引、來賓接待。	依童軍 團 人數	大型活動	依實際服 務時數計	
其他社團	例如醒獅隊、熱舞社等，和社團一起參加表演或服務性質活動。	依表演 人數	表演活動	依實際服 務時數計	
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 3~6 人	寒暑假期間	每次 1~2 時	
臨時交辦 事項	校內各項活動臨時需要學生協助，經校方核可之服務性工作。例如：訓育組之教育班長等。				

Q6：校外有哪些服務學習機會呢？

尚未進行服務學習的同學，可參考以下場域，自行詢問以進行服務。

服務學習場域	電話	地址
國立臺灣博物館	02-23822566	臺北市中正區襄陽路 2 號 (二二八和平公園內)
國立臺灣科學教育館	02-66101234 分機 1000、1005	臺北市士林區士商路 189 號
臺北市立動物園	02-29382300 分機 630	臺北市文山區新光路二段 30 號
臺北市立美術館	02-25957656	臺北市中山區中山北路三段 181 號
臺北市立天文科學教育館	02-28314551	臺北市士林區基河路 363 號
芝山文化生態綠園	02-88666258	臺北市士林區雨聲街 120 號
關渡自然公園	02-28587417	臺北市北投區關渡路 55 號
北投溫泉博物館	02-28939981	臺北市北投區中山路 2 號
國立歷史博物館	02-23610270	臺北市中正區南海路 20 號 9 樓
國家人權博物館	02-22182438	新北市新店區復興路 131 號
新北市立淡水古蹟博物館	02-26212830	新北市淡水區中正路一段 6 巷 32 之 2 號
財團法人創世社會福利基金會	02-23967777	臺北市北平東路 28 號 4 樓
	02-28357700	臺北市士林區中正路 420 號 5 樓
臺北市文山區健康服務中心	02-22343501	臺北市文山區木柵路 3 段 220 號 3 樓
國立中正紀念堂	02-23431100	臺北市中正區中山南路 21 號
世界宗教博物館	02-82316118	新北市永和區中山路一段 236 號 7 樓
臺北市兒童新樂園	02-28333823	臺北市士林區承德路五段 55 號
臺北市立圖書館	02-27552823	臺北市建國南路二段 125 號
臺北市立圖書館景美分館	02-29328457	臺北市羅斯福路五段 176 巷 50 號 2-4 樓
臺北市立圖書館木柵分館	02-29397520	臺北市保儀路 13 巷 3 號 3-4 樓
臺北市立圖書館永建分館	02-22367448	臺北市木柵路一段 177 號 3-4 樓
臺北市立圖書館萬興分館	02-22345501	臺北市萬壽路 27 號 4-5 樓
臺北市立圖書館文山分館	02-29315339	臺北市興隆路二段 160 號 7-9 樓
臺北市立圖書館力行分館	02-86612196	臺北市一壽街 22 號 5-8 樓
臺北市立圖書館景新分館	02-29331244	臺北市景後街 151 號 5-10 樓
臺北市立圖書館安康民眾閱覽室	02-29390180	臺北市興隆路四段 105 巷 1 號 4 樓
臺北市立圖書館萬芳民眾閱覽室	02-22305287	臺北市萬美街一段 25 號 1-2 樓

* 如有疑問可電話洽詢訓育組：02-29393031 分機 310、311，謝謝！

校外教學時程

- 一、114 年 4 月 14 日 (一) : 七年級校外教學 (六福村主題遊樂園) 。
- 二、114 年 5 月 29 日 (四) : 八年級校外教學 (臺北市立天文科學教育館 + 長榮海事館) 。

畢業生傑出市長獎審核辦法

- 一、依據：臺北市政府教育局 113 年 1 月 16 日北市教國字第 1133119385 號號函辦理。
- 二、目的：表揚應屆畢業生中在學期間表現傑出並有具體事蹟之學生，展現多元能力，引發同儕認同。
- 三、推薦資格：應屆畢業生 (各班第一名除外) 在學期間於體育、技能、藝能、科學或創作、社團活動、社會或學校服務學習、敬師孝親、助人義行、其他等有具體事蹟 (例如校外、校內參賽表現成果) 者；領有市長獎之學生，不得再兼領其他學業成績優良獎項；且銷過後不得有任何獎懲紀錄。
- 四、推薦方式：木柵國中教師，可依學生具體表現事蹟填寫推薦表，並將推薦表暨相關證明文件 (獎狀、證明等) 於 114 年 4 月 28 日 (一) 放學前送至訓育組彙整，若沒有推薦學生，亦請在推薦表填無繳回。
- 五、本校傑出表現學生名額：3 名。
- 六、傑出表現市長獎審查委員會預計於 114 年 5 月 15 日 (四) 12 : 35 召開。由校長召集，行政代表六人 (教、學、總、輔處室主任、訓育、註冊組長)，教師代表六人 (全體九導)，家長代表一人，共十四名。
- 七、選拔方式：推薦人簡述推薦學生優秀事蹟→審查委員討論→圈選投票 (每人最多三票，最少一票) →立即開票→公布獲選名單。
- 八、本辦法陳請校長核可後實施，修正時亦同。



生活教育宣導

1. 本學期將持續推動國防安全、春暉、校園安全、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工作，本學期宣導主題為「拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要求助」。七八年級友善校園海報競賽活動期間為 2/11(一)-3/11(一)，七八年級每班於截止日前至少應繳交一件海報，完成的班級請送至生教組，感謝老師配合與幫忙。
3. 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。
4. 交通安全相關資訊於學校網頁交通安全專區，亦請家長參閱。
- 5.

防制酒駕宣導

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%

酒駕初犯

 3萬~12萬元		1萬5千元~9萬元	
---	--	------------------	--

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. 吊扣駕照1~2年。

加重處罰

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

 12萬元		9萬元	
---	---	------------	---

★ 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。

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，3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**並不得再次考領，同時沒入車輛。

一、汽機車酒駕加重罰鍰:酒駕罰款目前採汽、機車分流，並提高汽車罰款為 3 萬元~12 萬元，且罰款採累進處罰制，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。

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。

拒檢 拒測

- 不依指示停車接受稽查
- 拒絕接受測試檢定
- 測試檢定前，當場吸食服用酒精或毒品
- 發生交通事故後，在接受測試檢定前吸食服用酒精或毒品

初犯 罰18萬元

吊銷駕照 (3年內不得考領)

再犯(10年內第2次以上)
前次處罰金額+18萬元 (累計無上限)

舉例：
第2次違規=18萬+18萬，共罰36萬
第3次違規=36萬+18萬，共罰54萬

吊銷駕照 (5年內不得考領)

一併處罰

- 移置保管車輛
- 吊扣牌照2年
- 強制參加道安講習

肇事加重處罰

→ 致人重傷或死亡：

- 得沒入車輛
- 吊銷駕照且不得再考領

→ 再犯致人重傷或死亡：

- 得沒入車輛
- 吊銷駕照且不得再考領
- 得公布姓名、照片及違法事實

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



喪屍煙彈零容忍 依托咪酯列二級毒品

行政院於113年11月27日公告依托咪酯列為二級毒品



什麼是依托咪酯？
依托咪酯俗稱「喪屍煙油、aka 喪屍煙彈、上頭煙」，原是醫療用麻醉劑，近年來被不肖份子製作成煙彈以電子煙的形式濫用。

濫用後產生影響？
可能造成手抖、全身發抖、站不穩，藥效嚴重發作時會影響身體的肌肉控制能力及麻醉後之意識混亂，甚至是永久性神經損害及呼吸中止等症狀。

1 堅持拒絕法

- 我不做違法的事情。
- 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



3 自我解嘲法

- 沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！
- 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



4 遠離現場法

- 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



拒毒八招

請你跟我這樣說...

5 友誼勸服法

- 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你我最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- 你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！
- 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



7 反說服法

- 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也不要吸啦！



8 反激將法

- 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！



校園性別平等教育宣導

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，並宣導三不一要：「不要拍、不要傳、不要搜尋下載、要求助」；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。



性平謠言

停看聽

「尊重了解差異、防止歧視霸凌」

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。



面對霸凌與歧視，我們用知識教育孩子勇敢說不！

學校性別平等專區



性別事件多元通報請洽：

1.木柵國中生教組：(02)2939-3031轉320

聯絡信箱：behavior@mcjhs.tp.edu.tw。

2.臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

聯絡電話：(02)2361-5295。

3.臺北市性騷擾防治諮詢專線

聯絡電話：(02)2391-1067(現代婦女基金會辦理)

4.衛生福利部113保護專線。

性別平等教育資源中心

性別事件防治資源中心

台北市性別平等教育網

學校通報校園性別事件調查及處理程序教學影片



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



看待兒少 嚴禁有色眼鏡

我是兒少，
我拒絕成為和性有關的商品，
凡是拍攝、下載、分享、付費觀覽兒少性影像的人，
都會受到法律嚴厲的制裁，
我是兒少，不許你窺視！



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。

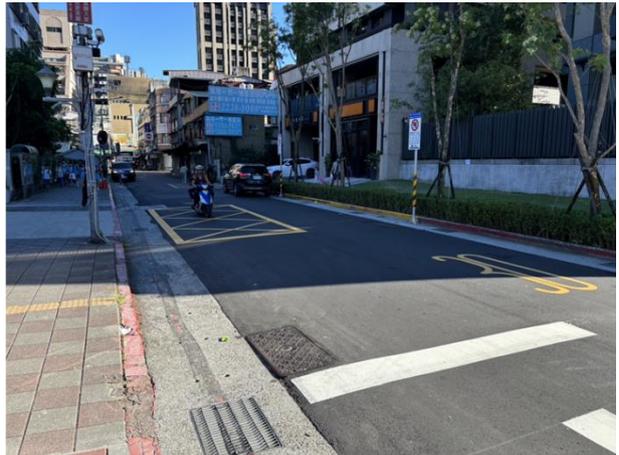
二、 學生被霸凌時的徵兆

- (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

三、 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情的態度。

交通安全宣導

請家長接送孩子時注意車輛停靠於黃線家長接送區，保護您與孩子的安全。



交通安全專區

交通安全專區

113年「交通安全」推播宣導短片

交通安全入口網



交通安全專區(公告於校網)

衛生教育宣導

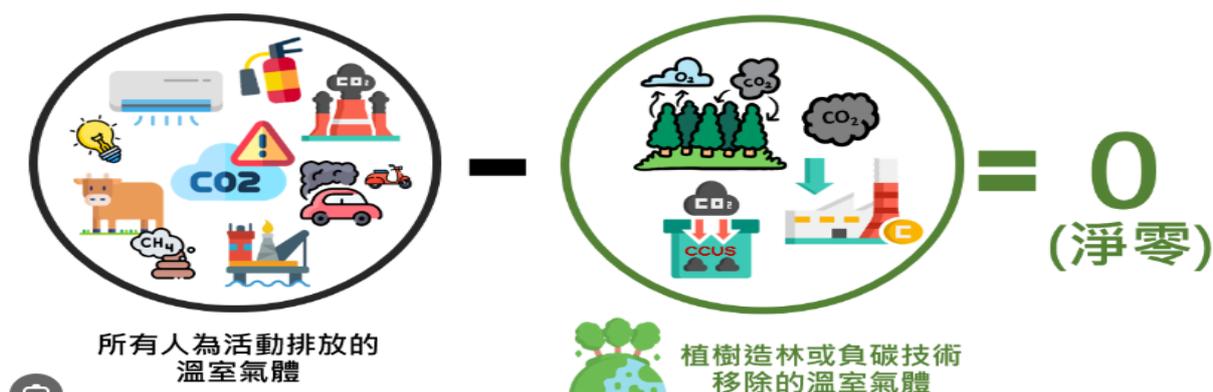
一、校園衛生工作說明

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。**環保小義工**，服務時間為中午 12:35，每次 30 分鐘，請有意願之同學至衛生組拿報名表後取得家長同意將同意單繳回衛生組，可依照值勤時間給予服務學習時數。
3. 學校午餐資訊
 - ✓ 供應廠商：食家安飲食文化股份有限公司、士福餐盒股份有限公司。
 - ✓ 供應價格：每人每餐新臺幣 70 元整。
 - ✓ 供餐內容：每日供餐日提供主食與副食 4 菜 1 湯。每週供餐日提供一次水果。
 - ✓ 供餐型式：桶餐。
 - ✓ 供餐方式：兩家廠商輪流供餐。
 - ✓ 本學期每週三提供一次有機米、每週三四五個提供一道有機蔬菜。
 - ✓ 本校午餐與合作社所使用之豬肉皆是國產豬肉。
 - ✓ 桶餐的菜單公告在木中首頁-行政資訊-午餐通訊中供參閱。
 - ✓ 退餐辦法：請務必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。
 - ✓ 退餐辦法公告於-校網/午餐通訊中。

二、衛生業務相關宣導

1. **為達 2050 淨零排放目標**，國家發展委員會於 111 年 3 月公布「臺灣 2050 淨零排放路徑及策略總說明」，提出「12 項關鍵戰略」，其中「淨零綠生活」關鍵策略由環境部主政。淨零綠生活關鍵策略包含全民食、衣、住、行、育樂、購等 6 大面向，環境部希望透過全民生活習慣及消費模式改變，進而帶動產業轉型，以降低溫室氣體排放。為鼓勵公私部門及民眾在日常生活中實踐淨零綠生活低碳行動，特編製「淨零綠生活行動指引」，包括：零浪費低碳飲食、友善環境綠時尚、居住品質提升、低碳運輸網絡、永續觀光樂悠遊及使用取代擁有等 6 大面向簡而易行個人綠行動，旨案指引並提供評量表可自我評量執行成效。

什麼是淨零net zero？



2. 為攜手市民多加使用公共運輸，以朝淨零碳排目標前進，本年度新增「減碳大聯盟」活動，只要於當年度累積減碳量前 5 名可獲得公開表揚，請本校教職員工生一起參加，一起為地球盡一份心力。

請木柵國中教職員工及學生、學生家長參加 114 年基北北桃「我的減碳存摺」全民運動

請全校教職員工生：報名/個人及企業(學術單位)

如何參加我的減碳存摺

個人

1 開啟

EasyWallet 點擊活動入口 icon



2 登錄

勾選個資同意參加活動



3 查詢

個人減碳活動紀錄/各運具減碳量



如何參加木柵國中減碳

- 企業排名減碳量為年度累計
- 登錄完成查詢所屬區域減碳量

1 登錄

勾選個資同意登錄活動



2 選擇

先選區域，再選企業



3 確認

登錄企業資料



4 完成

顯示自己公司排名與減碳量



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。

1. 塑膠杯、紙杯



2. 塑膠碗、紙碗



3. 塑膠盤、紙盤



4. 塑膠內盤、紙內盤



5. 塑膠碟、紙碟



6. 塑膠餐盒、紙餐盒、竹製餐盒、木製餐盒



7. 塑膠湯匙



8. 塑膠刀、塑膠叉、竹叉



9. 塑膠攪拌棒、竹製攪拌棒



10. 免洗筷



11. 杯水、塑膠瓶裝水



12. 美耐皿餐具



4. 減塑愛地球，從你我做起：

生活減廢3招

1. 「自備」購物袋



2. 「重複」使用塑膠袋

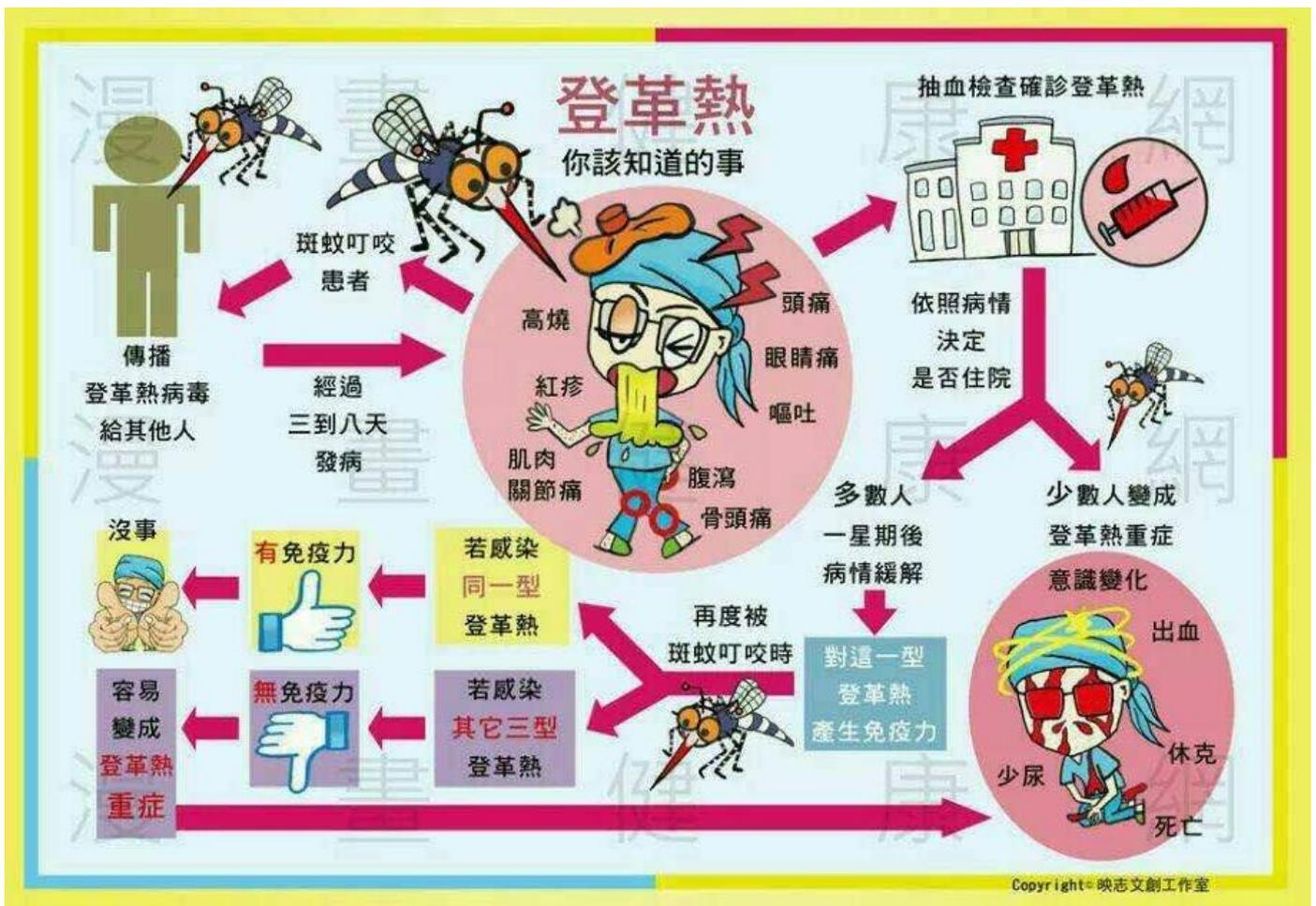


3. 「少用」塑膠袋



5. 蚊媒防疫宣導資料：

校園自流行地區返臺教職員工生其於入境後應自主健康監測 14 天，如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀時，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史。若發生確診病例，應落實校安通報作業，以利掌握校園最新疫情發展。有關蚊媒傳染病防疫請逕至疾管署全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>)查詢。**登革熱發病症狀**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。



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

冰桶蓋蓋
窗台積水

倒

發現積水容器應主動將容器「倒置」

水桶
水壩
水盆
水缸

清

戶內外積水要「清除」

屋頂上積水溝
窗台積水溝

刷

家戶盛水容器常「刷洗」

水壩內刷
水盆

臺北市衛生局 關心您

6. **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。學校會於扇形廣場每天更換空氣品質的旗幟，也會請衛生股長每日上網查詢當日空氣汙染品質，將當日的顏色貼於黑板右上方，請大家配合旗幟決定是否佩戴口罩。

AQI空氣品質指標怎麼看？

AQI指標與健康影響

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

參考資料來源：行政院環境保護署



空氣品質監測網



Android



iOS

環境即時通

7

7. 認識各種傳染病防治保護你我他

問：那些傳染病要通報？(通報保健中心或學務處)

發文日期	文號	校園傳染病名稱	請假天數
113年1月11日	北市教體字第1133031843號	季節性流感	落實「生病不上課、不上班」原則；請感染流感者佩戴口罩，指導其適當休息、補充水分及依醫師指示接受治療，並儘量與家長溝通， 建議在家休息5日；如5日內實有到校之需求，須退燒至少滿24小時才能返回上課 ，並配合佩戴口罩直至相關症狀（咳嗽、肌肉酸痛、流鼻水、喉嚨痛） 解除滿24小時為止 。
113年11月6日	北市教體字第1133107866號	腸病毒	經診斷為疑似或確診腸病毒之學生， 應自診斷隔日起，請假在家休息至少7天。
112年3月31日	北市教體字第1123022416號	諾羅病毒	確診為諾羅病毒感染之教職員工生及餐飲從業人員，應停止上班、上課， 待「症狀解除48小時後」才可恢復上班上課
108年5月29日	北市教體字第1083049619	水痘	皮疹一出現後至少應停止上學7天(含假日或是至水疱結痂為止或視病情決定停課時間長短。請假至少7天(至水泡結痂為止)
		腹瀉、疥瘡、紅眼症、頭蝨	症狀解除後可恢復上課
		其他(如腮腺炎、肺結核等、新冠肺炎)	依衛福部規定辦理，滾動式修正

補充說明：

- 若孩子發生上呼吸道症狀(一般感冒、流感等)有**發燒的狀況**，不論是於平日或月考當天，建議退燒後滿24小時再返回上課。落實「生病不上課、不上班」原則。
- 學校辦理學生定期評量時，對於准假缺考者，應於銷假後立即補行評量，並於學期成績結算前完成。無故缺考者，不得補行評量，其成績以零分計算。補行評量成績以實得分數計算為原則。

注意 猴痘

你該這樣做



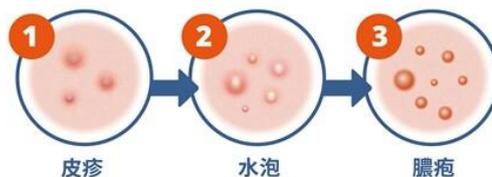
國內已有本土猴痘案例，民眾若前往流行地區或國內高風險場域，應避免與不特定人士親密接觸。



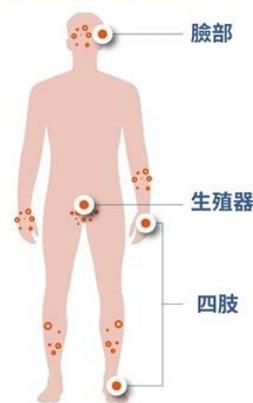
如有任何疑似症狀，請佩戴口罩並立即就醫告知旅遊史、高風險場域暴露史與接觸史。

+ 猴痘症狀

在臉部、四肢、肛門及生殖器附近，出現不同型態的皮膚病灶，如：皮疹、水泡、膿疱



+ 症狀好發部位



+ 可能伴隨症狀



腸病毒超級傳染力

為什麼要停課？停課為什麼要待在家？

沒有接觸病童也會感染



碰到糞便沒確實洗手 病毒多的密閉空間 病童接觸物品

傳染期比你想像中的長

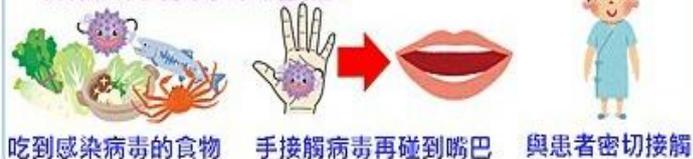


一張圖帶你認識諾羅病毒

諾羅病毒會有什麼症狀？



諾羅病毒傳染途徑？



諾羅病毒該如何治療及預防？



流感與一般感冒的差別

Heh

項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	腺病毒、呼吸道融合病毒、鼻病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒3~4天	少發燒，僅體溫些微升高
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、心肌炎等	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

8. 【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。



9. 【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。

heh

愛滋病6大迷思

- ❓ 單一性伴侶就不會感染愛滋
 安全性行為及定期愛滋篩檢才是安全的作法
- ❓ 感染愛滋病毒HIV就是愛滋病AIDS
 當HIV感染者有發病的狀況產生才稱為愛滋病
- ❓ 蚊蟲叮咬會傳染愛滋
 蚊子吸血是單向的不會感染愛滋
- ❓ 與感染者生活會得愛滋
 高傳染風險需透過體液、血液交換
- ❓ 用保險套配油性潤滑液 效果好
 使用不當的潤滑液，會使保險套乳化易破裂，感染風險升高
- ❓ 愛滋篩檢陰性就是沒有感染愛滋
 感染愛滋病毒後，有段空窗期因此檢驗結果可能呈陰性反應

10. 【視力保健--護眼行動 6 招式，學習會考得第一】

※重要：如果視力不良者（裸視 ≤ 0.8 ），請務必就醫治療。

兒童護眼 6 步驟

- 眼睛休息**：30分鐘閱讀，10分鐘休息。勿長時間用眼。
- 光線充足**：保持35-40公分距離。
- 充足睡眠**：睡滿8-9小時。
- 均衡飲食**：多補充含葉黃素、維他命A食物。
- 熱敷舒緩**：每天熱敷10分鐘，放鬆眼周肌肉。
- 視力檢查**：每年定期1-2次，追蹤視力狀況。

GanKong

11. 【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。落實健康體位核心概念 85210：

85210 健康成長密碼

- 8 睡飽**：每天睡足8小時
- 5 高纖**：每日5蔬果
- 2 少3C**：每日使用3C少於2小時
- 1 運動**：每1日運動至少30分鐘
- 0 添加**：零糖飲、喝足水

— 真健康小鎮給您最溫馨的提醒 —

12. 人口教育宣導

宣導主題	內容
「婚育要把握攜手擁幸福，愛無分性別兒女皆是寶」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵支持年輕族群適齡婚育，及早完成人生目標。 2. 不同性別性向相互尊重，男孩女孩都是寶。 3. 友善兵役制度，服役兼顧家庭。
「培育新住民數位零距離，延攬好人才厚植競爭力」	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鬆綁僑外人才入國居留規定，健全友善國際人才環境。 2. 扶助特殊境遇新住民，福利照顧更周延。 3. 培力新住民及其子女，厚植我國中堅人才。 4. 縮短數位落差，耕植科技新實力。

女孩 男孩一樣好 生來都是寶

為了幫助更多胎兒平安的出生，不要因性別而被放棄，請您一起來守護！國健署邀您一同來觀看「好孕都幸福·男女都是寶」影片 (<https://youtu.be/UH-KhUaQ7zk>)，讓我們從中省思新生命性別議題。

新住民打造多元文化社會

大陸地區	越南	印尼	港澳	菲律賓
61.82%	19.55%	5.45%	3.47%	1.84%
泰國	柬埔寨	日本	韓國	其他
1.66%	0.76%	0.98%	0.36%	4.11%

統計時間: 民國76年1月至110年10月
資料來源: 內政部移民署

健康與體育宣導

- (一) 因青春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。※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、田徑隊、扯鈴隊、溜冰隊）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。





INTERNATIONAL
MASTERS GAMES
ASSOCIATION



WORLD
MASTERS
GAMES
臺北世界壯年運動會
2025
TAIPEI
2025

2025.5.17-30
和世界挑一場



2025 雙北世界壯年運動會

WORLD MASTERS GAMES



立刻
線上報名!

賽會運動種類及科目

以個人方式報名，
至多可參加3個種類7個項目

1. 射擊* 傳統射擊	11. 體操舞蹈 藝術體操 韻律體操	12. 射擊* 飛靶 手槍-快槍
2. 舞蹈* 印度 公路舞	13. 擊劍 花劍	13. 籃球 籃球
3. 水上運動* 游泳 跳水 水球 公開水域	14. 射擊 擊靶賽 飛鏢高爾夫	14. 桌球 桌球
4. 羽球* 混雙	15. 足球 11人制足球	15. 跆拳道 對打 品勢
5. 排球* 排球	16. 高爾夫 高爾夫	16. 網球* 網球
6. 棒壘球 棒球 壘球 傑克壘球	17. 擊球 擊球	17. 成人五項 游泳成人二項 鐵人三項
7. 籃球* 三對三籃球 籃球	18. 桌球 桌球	18. 拔河 室內拔河 室外拔河
8. 滾球 法式滾球	19. 網球 網球	19. 排球 室內排球 沙灘排球
9. 輕艇 激流 漩流艇 靜水艇 高山划 龍舟	20. 桌球 桌球	20. 拳擊 拳擊
10. 自由車 公路賽 場地賽	21. 桌球 桌球	21. 足球 足球
	22. 網球 網球	
	23. 網球 網球	
	24. 網球 網球	
	25. 網球 網球	
	26. 網球 網球	
	27. 網球 網球	
	28. 網球 網球	
	29. 網球 網球	
	30. 網球 網球	

報名開放時間

整體報名時間

2024年2月17日 ~ 2025年2月17日

報名優惠方案

2024.2.17 - 2024.6.17

2024.6.18 - 2024.9.17

報名費7折優惠

報名費8折優惠

參加者可享

- 獲得歡迎禮包一份
- 出席開閉幕典禮
- 參加歡迎晚會
- 參加賽會其他相關活動

註1:歡迎機會為免費參加(僅限旅行保險報名禮包除外) 註2:主辦方有最終決定權

報名費用

中國郵政	標準	1,800元	郵政本行	標準	1,800元
	團體費	2,000元		團體費	1,800元
10歲以下青少年	標準	500元	10歲以下青少年	標準	500元
	報名費半價優惠	250元		報名費半價優惠	250元

運動無界 | 人生無限 SPORTS beyond AGE! LIFE without LIMITS!

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-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	☆

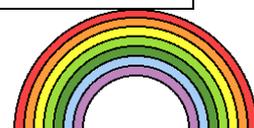
備註：◎「山友級」；☆「健腳級」；△「休閒級」

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

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



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。



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。



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。



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

親職教育好書推薦

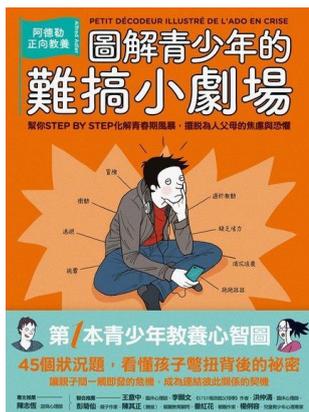
圖解青少年的難搞小劇場：

阿德勒正向教養，幫你 STEP BY STEP 化解青春期風暴，擺脫為人父母的焦慮與恐懼

作者：Anne-Claire Kleindienst

出版社：地平線文化

簡介：第一本青少年教養心智圖，45 個狀況題，看懂孩子驚扭背後的秘密讓親子間一觸即發的危機，成為連結彼此關係的契機。



說不出口的，更需要被聽懂：

11 個暖心對話練習，走進孩子的心

作者：胡展誥

出版社：遠流

簡介：諮商心理師胡展誥說：「你本來就是很努力、也很棒的大人！」其實你身懷許多與孩子互動的法寶卻不自知。先從改變觀點與視角開始，你也可以看見孩子行為背後的內在需求，透過與孩子有效的對話，成為一個身心安定的大人。書中各種方法與練習，也適用於任何你想好好溝通、好好說話的對象！



心理韌性：

顛覆起跑點迷思，教出有耐挫力、熱情與目的感的孩子

作者：陳品皓

出版社：親子天下

簡介：面對連專家都無法預測的未來，該如何養出內心強大的孩子？不追求「贏在起跑點」，但希望「願意一直跑」——本土資深臨床心理師陳品皓，累積十餘年諮商輔導經驗，剖析「如何在挫折中持續努力」的成長型思維學習指南！



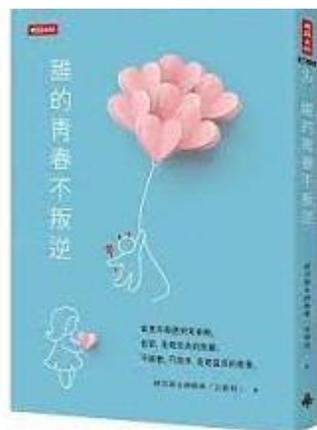
誰的青春不叛逆

作者：神老師&神媽咪（沈雅琪）

出版社：時報出版

簡介：媽媽是個矛盾的生物，一方面希望孩子能夠獨立，另一方面又希望能夠看顧他們一輩子。神老師發現，孩子不是聽不懂人話，而是要找對溝通的方法；自我意識強烈的他們，此時需要的不是父母的碎念，而是理解和關心。

掌握「抓大放小」原則，接受孩子的個別差異，並且多把一些愛種在孩子心裡，就能化解親子之間的衝突。



《我和我的孩子》親職教育手冊

教育部《我和我的孩子》親職教育系列手冊收錄超過 100 個親子互動秘訣，像是家長面對孩子常不遵守規範(約定)，怎麼辦?怎麼幫助低年級孩子適應學校與融入群體生活?我的孩子常頂嘴，怎麼辦?擔心準備進入青春期的年級孩子長不高?會不會交到壞朋友?當我與孩子發生衝突時，怎麼辦?如何和孩子討論適當地使用 3C 產品?等教養情境與問題，讓家長能更了解自己以及孩子的需求和想法，進而對家長的角色有更正向的態度、學習及準備。

歡迎家長下載參考運用：

《我和我的孩子》青少年篇(網址：<https://reurl.cc/W1v1o9>)



防治數位性別暴力 「五不四要」守則

「數位性別暴力」就是任何透過資通訊技術的任何性別暴力行為，例如手機、網路、社群媒體、或電子郵件等方式。最常見的就是「未得同意散布性私密影像」，以及藉由私密影像來進行性勒索。尤其事情發生後，會有很多人「求上車」，或者是檢討受害者，對受害者造成二度傷害

「五不」包括—

- ◆不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
- ◆不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
- ◆不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
- ◆不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
- ◆不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大的傷害。

「四要」包括—

- ◆要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
- ◆要截圖存證：有明確的證據，才能有效將歹徒繩之以法。
- ◆要記得報警：不只為了自己，也能避免更多無辜者受害。
- ◆要檢舉對方：就算是假帳號，也可讓管理者依規定處理。

更多資訊可參考：<https://logout.com.tw>

性別平等教育全球資訊網 <https://www.gender.edu.tw/web/index.php>

甚麼是網路成癮?

- 一、全神貫注於網際網路或線上活動，下線後仍繼續想著上網的情形。
- 二、覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。
- 三、多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。
- 四、企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪，心情低落易發脾氣。
- 五、花費在網上的時間比預期的要長久。
- 六、為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育機會損失的危險。
- 七、曾向家人或朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。
- 八、上網是為逃避問題或釋放一些感覺，如無助、罪惡或焦慮、沮喪。

如何協助網路成癮的孩子? 不要急著給「建議」，從「瞭解」開始

1.表達「關心」忍住「擔心」

以誠相待，主動瞭解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步靜定處理的目標。

2.同理孩子的想法，肯定好的部分

正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。

3.避免當面指責、質問

別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。



四個步驟訂定公約

懂得避免網路快速、匿名所帶來的危險。建議以下四方法，讓孩子可以安全善用新科技：



1.善用公私空間劃分

- 在客廳放桌上型電腦，讓孩子做功課盡量用電腦。
- 但孩子還是需要隱私，可以讓孩子回房間後用手機，如果擔心，便約定使用時間。

2.善用科技查資料、訂公約

- 請孩子上網找資料，整理出交友軟體的好處與壞處。孩子主動收集資料，自己比較容易聽進去。
- 盡量以這些客觀資料作基礎，討論出使用公約，應包括孩子可使用的時間、時段、地點、其他條件。



除了約定內容之外，也要討論違約處罰。

3.貼網路使用要點在書桌旁邊，讓孩子自己也能自我提醒：

- 不要太快揭露本名：取網路暱稱、Line ID不要主動給人，可以轉而讓對方留下自己的ID，再決定要不要加入對方。
- 盡量不要洩露所在地點：出門可以延後打卡時間(回家再打)；或是聊天時先將定位系統暫時關閉。
- 少傳照片：盡量少傳照片給陌生人、和網友互動的帳號盡可能不要放清楚的臉部照片。
- 約見面要讓第三人知道。

4.態度要溫和堅定、保持開放、隨時修正。

- 無論如何，應堅持彼此約定好的公約。
- 當孩子違反規定，告訴他：「你一定覺得很生氣、很羨慕別人，但這是我們已經講好的。」
- 如果有一方覺得規定不合理，可以提出下次協商的機會：「一個月後我們提出來討論，再看怎麼修改規範跟實施。」



二代校務行政系統—— 生涯發展紀錄手冊電子系統簡介

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「二代校務行政系統—生涯發展紀錄手冊」，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**」或輸入網址：<https://school.tp.edu.tw/>>>選取文山區木柵國中>>使用「**臺北市單一身分簽證**」登入
2. **家長帳號與密碼**：請使用親子綁定申請的帳號及密碼。
 - 帳號：申請時設定的 email
 - 預設密碼：家長本人身分證後 6 碼(若已修改過密碼，請以當初設定的密碼登入。)
3. **學生帳號、密碼**：
 - 帳號：mcjhs + 學生學號
 - 預設密碼：學生身份證字號 6 碼(若已修改過密碼，請以當初設定的密碼登入。)

*忘記密碼時，請按「忘記密碼」重新設定。



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「二代校務行政系統-生涯發展紀錄手冊電子系統」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	
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

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

服務學習積分統計

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2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	台北市立圖書館總行分館整理圖書	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.

(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道路。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
<ul style="list-style-type: none"> 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 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)也是重要影響因素一 	<ul style="list-style-type: none"> 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：阿姨 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 選擇職業時，我重視的條件(可複選)興趣

(八、九年級填寫)

(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	班級	102學年第1學期 各領域學習成績
102	1	709	12	科目 等第
102	2	709	12	70000 語文(本國語文) 甲
103	1	809	12	70001 語文(英語) 甲
103	2	809	12	70002 數學 丙
104	1	909	12	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： 語文(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. 幹部或小老師 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	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 康樂班長		
102	2	709	12			005 學習班長		
103	1	809	12					
103	2	809	12			005 收發班長		
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、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) 學會如何領悟同理，並尋求解決之道： 5分

(二) 我的經歷(班級幹部、社團)

1. 幹部或小老師 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。

社團	參加社團(主辦單位)	擔任職務	參加期滿
國際社	社團		七-1
田徑社	社團		七-2
桌球社	社團		八-1
讀經社	社團		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、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) 學會如何領悟同理，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

學年	學期	嘉獎	小功	大功	警告	小過	大過	警告過過	小過過過	大過過過
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

學年	學期	嘉獎日期	嘉獎事由	嘉獎	小功	大功	警告	小過	大過	註銷
103	1	103/01/07	作業拍家成長 歷史	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/10/16	協助健康中心測量視力身高體重	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/25	班級幹部負責畫圖	0	1	0	0	0	0	
103	1	103/12/25	每月一畫閱讀活動優秀作品	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/26	協助辦理北港律師節真傳榜	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/26	協助辦理北港律師節真傳榜	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/29	作業拍家成長 生物	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/08	作業拍家成長 數學	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/13	聯絡單寫作認真優良者	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

請畫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：

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」，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導向的高中？或是職業導向的高職或五專？請評估各項導向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」：請依各項考慮因素，評估個人就讀「高中」的符合程度。

2.「職業導向」：請依各項考慮因素，評估個人就讀「高職」的符合程度。

3.將學術導向與職業導向所列群科的各项考慮因素符合程度分數總相加，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導向或群科。

符合程度分數 / 升學選項 校名： 校名：

考慮因素 科別： 科別：

個人因素
符合我的學習表現
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、生涯統整面觀

選擇運作這樣的生涯進路，對九年級的同學而言相當重要！請參考自我評量、學習成果、生涯探索等資料，思考適合自己的生涯方向，並與師長溝通於下。

一、我的人格特質	七年級 八年級 九年級	<ul style="list-style-type: none"> 有好奇心 富想像力 合作、助人 受人歡迎 	S(社會型)、I(研究型)、A(藝術型)、E(企業型)
二、我的能力類型、性向	一般性向測驗 一般專業 八年級 九年級	<ul style="list-style-type: none"> 打球、跑步等運動、和小組同學合作完成任務、課程或收集郵票、錢幣、卡片 	
三、我的生涯興趣	興趣測驗 興趣的職業 七年級 八年級 九年級	<ul style="list-style-type: none"> 教師 原因：我對教師感興趣 原因：我對教師感興趣 原因：我對教師感興趣 	<ul style="list-style-type: none"> 想進一步了解的職業 想進一步了解的職業 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 八年級 九年級		
五、家人對我未來的期待	外部人 八年級 九年級	<ul style="list-style-type: none"> 家人希望我選擇的職業 家人希望我選擇的職業 家人希望我選擇的職業 	<ul style="list-style-type: none"> 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

可以在辦公室辦公，不用到外面日曬雨淋。

九年級技藝教育課程簡介

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，志願填寫請以職群選擇為主，各校同職群課程內涵皆大致相同，因此上、下學期請盡量選修不同職群。

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 5 至 7 節(若有加課則至第 8 節)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，可參考技藝教育課程說明與注意事項)

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、相關升學進路：技藝班之升學管道有**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、雜費優待)。
- ✓ 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)

九、**114 學年度第 1 學期技藝教育課程報名時間預計在 114 年 3-4 月**，本學期八年級欲報名九上技藝班之同學請務必注意相關報名資訊及期限。

114學年度基北區適性入學管道

免試入學

- 直升入學
- 學習區完全免試入學
- 優先免試入學(第一類、第二類)
- 免試入學
- 技優甄審入學
- 產業特殊需求類科
- 實用技能學程
- 技術型及單科型獨招

身心障礙適性輔導安置

特色招生

- 甄選入學
 - 藝術才能班
 - 體育班
 - 科學班
 - 專業群科
- 考試分發入學

其他

- 建教合作班
- 重點運動項目
- 未受政府補助私校獨立招生

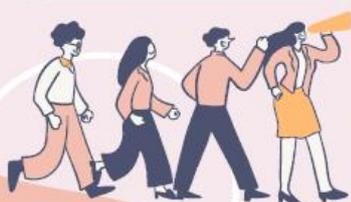
- 3/14(五)19:00-21:00 於視聽教室辦理【適性入學宣導家長講座】：
講座邀請升學專家—華興中學曾騰瀧校長說明基北區入學管道、志願選填策略等各種升學相關資訊，歡迎想更了解升學的家長與同學踴躍報名！

臺北市立木柵國中113學年度第2學期

—— 親職講座 ——

114年3月14日(五)1900-2100
弘毅樓1樓 視聽教室

適性入學講座 - 志願選填策略
講師：華興中學 曾騰瀧校長



誠摯邀請您的參與！

- 國中畢業生適性入學宣導網站：<https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea>

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 學年度起，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	113 學年度第一學期 國文科 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 114 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	113 學年度第一學期 英語科 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	
數理	113 學年度第一學期 數學科 或 生物科 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)	

特教組已於開學初主動通知符合鑑定資格的學生

當您準備為 貴子弟報名鑑定時，請務必詳細閱讀「臺北市 114 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」、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，亦可留意學校網頁相關公告，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 **114 年 3 月 7 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114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	113.12.13	※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、內湖國民中學）網站下載。
校內鑑定報名日期	114.2.27 114.3.10	<p>1. 時間：114年2月27日（星期四）上午9時起至3月10日（星期一）下午4時止，逾時不予受理。</p> <p>2. 地點：就讀學校特教組組長（特教業務承辦人）。</p> <p>3. 方式：</p> <p>（1）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/資賦優異報名），並依系統指示進行網路報名。</p> <p>（2）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。</p>
書面審查結果公告	114.4.2	※114年4月2日（星期三）中午12時公告於臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及承辦學校網站。
複選評量	114.4.19	<p>1. 時間：114年4月19日（星期六）。</p> <p>2. 評量地點</p> <p>（1）國文類、英語類：<u>臺北市立麗山國民中學</u></p> <p>（2）數理類：<u>臺北市立內湖國民中學</u></p> <p>3. 領取評量證：114年4月9日（星期三）下午5時起，由學校特教組組長（特教業務承辦人）登入「臺北市第二代國中校務行政系統」鑑定報名專區統一下載評量證並以A4規格白色紙張黑白單面列印出後，轉發給學生。</p> <p>4. 複選評量時間、地點及注意事項：114年4月9日（星期三）下午5時另行公告於承辦學校網站。</p>
鑑定結果公告	114.5.9	※114年5月9日（星期五）中午12時，公告於臺北市政府教育局、臺北市資優教育資源中心及承辦學校網站。
繳交安置同意書	114.5.16	※經臺北市鑑輔會鑑定通過，安置於特殊教育方案（區域衛星資優方案）之學生，須於114年5月16日（星期五）下午5時前繳交安置同意書； <u>逾時或未完成繳交者，視同放棄，事後不得要求再行安置。</u>

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！

<ul style="list-style-type: none">■ 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■ 無法瞭解數字及概念	<ul style="list-style-type: none">■ 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會議〈IEP〉，依學生需求，調整學科課程(如國文、英語、數學等)或提供特殊需求領域課程(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。

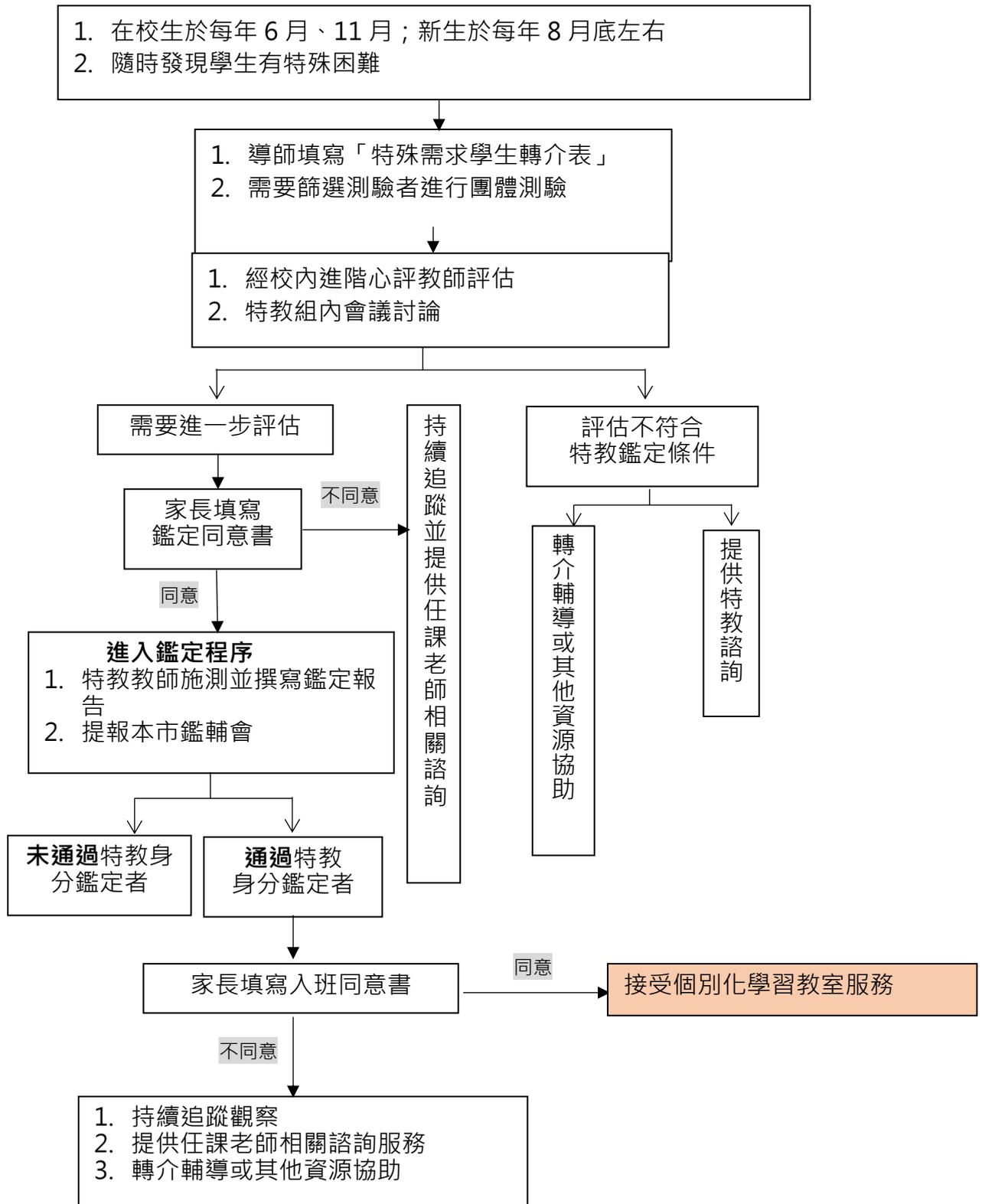
二、申請相關特教資源：

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。



台北市立木柵國民中學特殊教育學生校內篩選鑑定流程



鑑定結果說明

- ① OO 障礙—表示學生為確認特教身分，提供特教相關服務。
- ② 疑似 OO 障礙—僅供一年特教服務，需重新鑑定或輔導回歸普通班。
- ③ 非特教生—轉介輔導室或校內相關資源。