

臺北市立木柵國民中學



網址：<http://www.mcjhs.tp.edu.tw>

地址：臺北市文山區木柵路三段 102 巷 12 號

電話：(02)29393031

「三好深耕，習慣領航：木中新生從『心』出發，卓越迎向未來」

親愛的新生家長您好：

薰風拂面，春意正濃，在這萬物生機勃發的學年起始，誠摯歡迎您與孩子加入木中這個大家庭。教育是「十年樹木，百年樹人」的寧靜工程，我們的核心初衷是「支持並成就每一個孩子」，而欲成就其卓越，必先厚植其心靈。

在孩子踏入國中校園的關鍵時刻，我想與各位分享木中的教育願景與承諾：

一、深耕 SEL，厚植幸福基石 我們深信「社會情緒學習 (SEL)」是守護孩子一生幸福的關鍵。學校將引導孩子修煉五項核心素養：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與，以及做出負責任的決定。我們將這些理念具象化為「做好事、說好話、存好心」的三好運動，期待孩子在實踐中體驗共好，讓木中成為幸福滿盈的校園。

二、養成好習慣，邁向卓越人生 良好習慣的養成，是真正成功的來源。我特別推薦史蒂芬·柯維先生所著的《與成功有約：高效能人士的七個習慣》**，並期待孩子能落實於學習中：

- 主動積極與以終為始：對選擇負責，確立前進方向。
- 要事第一：優先處理最重要的事。
- 雙贏思維、知彼解己與統合綜效：透過傾聽與同理，在合作中發揮集體智慧。
- 不斷更新：持續學習，保持身心靈的最佳狀態。

三、推動 M.S.S.R.，與好書對話 為協助孩子在暑假期間持續思考，我們特別推薦十本富含啟發性的暑期閱讀書單，涵蓋自我探索與情緒管理等主題：

1. 《活出生命的意義》—維克多·弗蘭克
2. 《少有人走的路》—M. 斯科特·派克
3. 《心靈的力量》—彼得·克萊格
4. 《自我成長的藝術》—史蒂芬·柯維
5. 《如何停止憂慮並開始生活》—戴爾·卡耐基
6. 《影響力》—羅伯特·西奧迪尼
7. 《活得像自己》—羅蘭·巴特
8. 《追求卓越的心態》—卡羅爾·德韋克
9. 《情商》—丹尼爾·高曼
10. 《原子習慣》—詹姆斯·克利爾

學校將持續推動 M.S.S.R. (身教式持續安靜閱讀)，讓孩子在書香中沉澱心靈，學會與自己對話。

親師攜手，共築未來 我們都是教育園丁，今日點滴的耕耘，都將塑造未來的棟樑。誠摯邀請您在家中也營造豐富的閱讀環境，每天安排至少 15 分鐘的閱讀時間。讓我們攜手努力，從心出發，用愛灌溉，共同成就孩子一個平衡、健全且幸福的未來！

木柵國中校長 柯淑惠 謹啟 中華民國 115 年 7 月

臺北市立木柵國民中學 115 學年度新生暑期重要日程表

編號	項目	日期	時間	內 容	負責單位	地 點	聯絡電話
1	新生編班	7/29 (三) 上午	09:30	* <u>新生編班及班級導師抽籤</u> ： 歡迎家長到場(弘毅樓1樓視聽教室) 1. 09:30 程序說明、電腦編班 2. 10:00 導師抽籤 3. 12:00 公佈正式編班名單 (可至校門口或學校網站查看)	教務處 註冊組 學務處	弘毅樓1樓 視聽教室	2939-3031 #220 註冊組
2	新生始業輔導	8/24(一) 半日	07:45 } 12:05	第一天請穿著小學運動服、運動鞋，或方便活動的衣服。預計8/24發放校服，第二天請穿著本校校服。	學務處 總務處 各班導師	風雨操場 弘毅樓 各班教室	2939-3031 #310/300 學務處 2939-3031 #831 合作社
		8/25(二) 半日	07:45 } 12:05				
3	開學	8/31 (一)	07:45 } 16:00	(上午)註冊、開學典禮、領取教科書、幹部訓練(下午)正式上課	各班導師 任課老師	弘毅樓 各班教室	2939-3031 #210 教學組

※具有特殊身分學生，請依照「新生身分調查表」所列，在7月4日(星期五)前繳交低收入戶證明書影本、原住民身分之新式戶口名簿(甲式)或全戶戶籍謄本正本...等證明文件至教務處註冊組。



木柵國中 115 學年度新生始業輔導通知

- 一、主旨：透過活動與課程，培養七年級學生尊重、關懷、守紀律之情操，並儘早適應國中生活，增加對生活的掌握度，使其發揮潛能，充實學習。
- 二、參加對象：所有七年級新生均需參加，未參加學生必須向本校學務處請假。若有疑問或需請假，請來電學務處：29393031 轉 310。
- 三、實施時間：8月24日(星期一) 7:45~12:05 (半天)
8月25日(星期二) 7:45~12:05 (半天)
- 四、實施地點：本校風雨操場及各班教室。
- 五、實施內容：認識各處室、生活教育、各項宣導等。時程將於8月24日發下之新生始業輔導手冊中詳列。
- 六、服裝穿著：第一天請穿著小學運動服或班服、運動鞋，若無請穿方便活動的衣服，第二天穿木中校服。
- 七、攜帶物品：書包、紙、筆、飲用水(請先自行攜帶，若不足，本校有飲水機可添加溫水)。

國民小學及國民中學學生成績評量準則

民國 113 年 04 月 24 日修正

第 1 條

本辦法依國民教育法第四十條第一項規定訂定之。

第 2 條

國民小學及國民中學（以下簡稱國民中小學）學生學習評量，以協助學生德智體群美五育均衡發展為目的，並具有下列功能：

- 一、學生據以瞭解自我表現，並調整學習方法及態度。
- 二、教師據以調整教學及評量方式，並輔導學生適性學習。
- 三、學校據以調整課程計畫，並針對學生需求安排激勵方案或補救教學。
- 四、學生之法定代理人據以瞭解學生學習表現，並與教師、學校共同督導學生有效學習。
- 五、各級主管機關據以進行學習品質管控，並調整課程及教學政策。

第 3 條

國民中小學學生學習評量，應依領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現，分別評量之；其評量範圍及內涵如下：

一、領域學習課程、彈性學習課程：

- (一) 範圍：包括國民中小學課程綱要所定領域學習課程、彈性學習課程及其所融入之議題。
- (二) 內涵：包括核心素養、學習重點、學生努力程度、進步情形，並應兼顧認知、情意、技能及參與實踐等層面，且重視學習歷程及結果之分析。

二、日常生活表現：評量範圍及內涵，包括學生出缺席情形、獎懲紀錄、團體活動表現、品德言行表現、公共服務及校內外特殊表現等。

第 4 條

國民中小學學生學習評量原則如下：

- 一、目標：應符合教育目的之正當性。
- 二、對象：應兼顧適性化及彈性調整。
- 三、時機：應兼顧平時及定期。
- 四、方法：應符合紙筆測驗使用頻率最小化。
- 五、結果解釋：應以標準參照為主，常模參照為輔。
- 六、結果功能：形成性及總結性功能應並重；必要時，應兼顧診斷性及安置性功能。
- 七、結果呈現：應兼顧質性描述及客觀數據。
- 八、結果管理：應兼顧保密及尊重隱私。

第 5 條

1. 國民中小學學生學習評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

- 一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。
- 三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

2. 特殊教育學生之學習評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

第 6 條

國民中小學學生居住地區或就讀學校所在地區，發生災害防救法第二條第一款所定災害、傳染病防治法第三條第一項所定傳染病，或其他重大變故，致無法實體授課時，學校得以數位遠距教學或其他適當方式實施教學，並辦理學習評量。

第 7 條

1. 國民中小學學生學習評量時機，分為平時評量及定期評量二種。
2. 領域學習課程評量，應兼顧平時評量及定期評量；彈性學習課程評量，應以平時評量為原則，並得視需要實施定期評量。
3. 前項平時評量中紙筆測驗之次數，於各領域學習課程及彈性學習課程，均應符合第四條第四款最小化原則；定期評量中紙筆測驗之次數，國民小學一年級及二年級，每學期至多二次，國民小學三年級至國民中學三年級，每學期至多三次。
4. 學生因故不能參加定期評量，經學校核准給假者，得補行評量；其成績以實得分數計算。
5. 日常生活表現以平時評量為原則，評量次數得視需要彈性為之。

第 8 條

國民中小學學生學習評量之評量人員如下：

- 一、各領域學習課程及彈性學習課程：由授課教師評量，且應於每學期初，向學生及其法定代理人說明評量計畫。
- 二、日常生活表現：由導師參據學校各項紀錄、各領域學習課程與彈性學習課程之授課教師、學生同儕及法定代理人意見反映，加以評量。

第 9 條

學生依國民中學技藝教育實施辦法，於國民中學階段修習抽離式技藝教育課程者，其職群所對應之領域學習課程學期成績，應包括抽離式技藝教育課程總成績，並按抽離式技藝教育課程每週節數占對應之領域學習課程每週排定節數之比率計算。

第 10 條

1. 國民中小學學生領域學習課程及彈性學習課程之平時及定期學習評量結果，應依評量方法之性質以等第、數量或質性文字描述記錄之。
2. 前項各領域學習課程及彈性學習課程之學習評量，至學期末，應綜合全學期各種評量結果紀錄，參酌學生人格特質、特殊才能、學習情形與態度等，評量及描述學生學習表現，並得視需要提出未來學習之具體建議。
3. 領域學習課程之評量結果，應以優、甲、乙、丙、丁之等第，呈現各領域學習課程學生之全學期學習表現；其等第與分數之轉換如下：
 - 一、優等：九十分以上。
 - 二、甲等：八十分以上未滿九十分。
 - 三、乙等：七十分以上未滿八十分。
 - 四、丙等：六十分以上未滿七十分。
 - 五、丁等：未滿六十分。
4. 前項等第，以丙等為表現及格之基準。
5. 彈性學習課程評量結果之全學期學習表現，得比照第三項規定辦理。
6. 學生日常生活表現紀錄，應就第三條第二款所列項目，分別依行為事實記錄之，並酌予提供具體建議，不作綜合性評價及等第轉換。

第 11 條

1. 學校就國民中小學學生領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現之學習評量紀錄及具體建議，每學期至少應以書面通知學生及其法定代理人一次。
2. 學校得公告說明學生分數之分布情形。但不得公開呈現個別學生在班級及學校排名。
3. 直轄市、縣（市）主管機關應於每學期結束後一個月內，檢視所轄國民中小學學生之評量結果，作為其教育政策訂定及推動之參考。

第 12 條

1. 學校應結合教務、學務、輔導相關單位及學生法定代理人資源，確實掌握學生學習狀況，對需予協助者，應訂定並落實預警、輔導措施。
2. 學生學習過程中各領域學習課程及彈性學習課程之學習評量結果未達及格之基準者，學校應實施補救教學及相關補救措施；其實施原則，由直轄市、縣（市）主管機關定之。
3. 直轄市、縣（市）主管機關依前項實施補救教學之辦理成效，應併同前條第三項國民中小學學生之評量結果，於每學年結束後二個月內，報中央主管機關備查。
4. 學生日常生活表現需予協助者，學校應依教師輔導及管教學生相關規定施以輔導，並與其法定代理人聯繫，且提供學生改過銷過及功過相抵之機會。

第 13 條

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；未符合者，發給修業證明書：

一、出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假及直轄市、縣（市）主管機關規範之假別，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、領域學習課程成績：

（一）國民小學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育七領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

（二）國民中學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

第 14 條

國民中小學就學生之學習評量結果，應妥為保存及管理，並維護個人隱私及權益；其評量結果及紀錄處理，應依個人資料保護法規相關規定辦理。

第 15 條

1. 為瞭解並確保國民中學學生學力品質，應由中央主管機關會同直轄市、縣（市）主管機關辦理國中教育會考（以下簡稱教育會考）；其辦理方式如下：

一、每年五月針對國民中學三年級學生統一舉辦，評量科目為國文、英語、數學、社會與自然五科及寫作測驗；其評量結果，除寫作測驗分為一級分至六級分外，分為精熟、基礎及待加強三等級。

二、中央主管機關應會同直轄市、縣（市）主管機關設教育會考推動會，審議、協調及指導教育會考重要事項。

三、教育會考推動會下設教育會考全國試務會，統籌全國試務工作；各直轄市、縣（市）主管機關應協助辦理全國試務工作。

四、教育會考考區試務工作，由考區所在地之直轄市、縣（市）主管機關辦理，並得個別或共同委由考區所在地之學校設教育會考考區試務會辦理之。考區試務會應依全國試務會之規劃，辦理全國共同事項。

五、中央主管機關得將下列事項委託大學、學術專業團體或財團法人（以下簡稱受託評量機構）

辦理：

(一) 第三款全國試務會之全國試務工作。

(二) 命題、組卷、閱卷、計分、題庫建置、試題研發。

六、前款受託評量機構應具備學生學力品質評量之專業能力、充足之行政人員及健全之組織與會計制度。

七、國民中學學生除經直轄市、縣（市）主管機關核准者外，應參加教育會考，學校應協助學生報名，並不得拒絕學生應試。

八、教育會考之結果供學生、教師、學校、學生之法定代理人及主管機關瞭解學生學習品質及其他相關法規規定之使用。但不得納入在校學習評量成績計算。

2. 前項第二款至第五款所定各會之委員及辦理教育會考之試務工作人員，對於試務負有保密義務，並應遵守下列迴避規定：

一、前項第二款至第五款所定各會之委員，本人或其配偶、前配偶、三親等內之血親或姻親或曾有此關係者，報名參加當年度考試時，應行迴避。

二、監試人員本人或其配偶、前配偶、二親等內之血親或姻親或曾有此關係者，報名參加當年度考試時，應行迴避。

三、前款以外試務工作人員，參與中央主管機關或受中央主管機關委託為辦理教育會考之命題、審查、組卷、閱卷、計分、接觸試題或試卷機會之人員，本人或其配偶、前配偶、三親等內之血親或姻親或曾有此關係者，報名參加當年度考試時，應行迴避。

3. 各考區、考場規定較本辦法限制更嚴格者，從其規定。

第 16 條

國民中小學學生各項學習評量相關表冊，由直轄市、縣（市）主管機關定之。

第 17 條

1. 國民中學及其主管機關為輔導學生升學或協助學生適應教育會考之程序、題型及答題方式，得辦理模擬考，其辦理次數，全學期不得超過二次。模擬考成績不得納入學生評量成績計算；相關處理原則，依中央主管機關之規定。

2. 前項模擬考，國民中學除自行或配合主管機關辦理外，不得協助其他機構、團體或個人辦理。

第 18 條

1. 公立國民中小學辦理學生學習評量相關事項，違反本辦法規定者，應依公立高級中等以下學校校長成績考核辦法及公立高級中等以下學校教師成績考核辦法對學校人員議處。

2. 私立國民中小學違反本辦法規定者，直轄市、縣（市）主管機關應依私立學校法及相關規定處理。

第 19 條

本辦法自中華民國一百十三年八月一日施行。



一、本補充規定依國民教育法第四十條第一項和第五十五條第二項、國民小學及國民中學學生學習評量辦法第五條和第十一條第二項規定及臺北市國民教育階段身心障礙資源班運作原則第五條訂定之。

二、國民中學學生（以下簡稱學生）學習評量原則依國民小學及國民中學學生學習評量辦法（以下簡稱學習評量辦法）第四條規定辦理。其中形成性評量，指教師教學過程中，為了解學生學習情形，所進行之評量；總結性評量，指教師於教學活動結束後，為了解學生學習成就所進行之評量；診斷性評量，指診斷學生學習、情緒或人際關係困難，作為個別輔導與補救教學依據所進行之評量；安置性評量，指依據學生之學習表現與需求，評估特殊性向能力，提供適切安置所進行之評量。

三、評量應依領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現分別評量。

領域學習課程評量依各學習領域辦理，分為語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育共八領域。

四、領域學習課程評量應兼顧平時評量及定期評量，並依下列各款規定辦理

（一）定期評量成績與平時評量成績各占學期成績百分之四十及百分之六十。

（二）定期評量，每學期至多三次；由各學習領域課程小組擬定評量方式、實施日期及送教務處彙辦，並經課程發展委員會審議通過後，於每學期初公布。平時評量之次數及時間，由教師審酌教學需求自定之。

（三）學校實施學習評量，應訂定學生學習評量規定，督導教師依課程計畫之課程目標命題；其命題參考其他資料者，應進行轉化，不得原文照錄。學校教師應共同參與擬定與修正各項定期評量與平時評量之實施原則。定期評量應由各學習領域教師組成命題與審題小組，建立命題與審題機制，並兼顧評量內容之難易度與鑑別度，及遵守迴避原則，以維護評量之合理性、專業性、診斷性、公平性及保密性，以促進學生學習表現。

（四）平時評量之實施，應依下列原則辦理

1. 應符合教學目標，採取彈性、多元評量方式辦理，紙筆測驗應符合最小化原則。

2. 應利用課堂時間實施，個別狀況之補行評量則例外。提早到校之學生，學校應輔導學生自主學習，不得強制抄寫、寫練習卷或實施考試。

（五）領域學習課程之學期總平均成績，為各領域學習課程之學期成績乘以各該領域每週學習節數，所得總和再以每週領域學習課程總節數除之。依評量方法之性質以等第、數量或質性文字描述記錄之。

（六）學校學習評量，應於國民中小學課程綱要所訂學習節數內實施為原則。模擬考應於國民中學九年級辦理，且不得於寒暑假結束後之第一週實施。

五、彈性學習課程（含特殊需求領域課程）評量應以平時評量為原則，並得視需要實施定期評量。其評量方法之性質得以等第、數量或質性文字描述記錄之。

六、日常生活表現以平時評量為原則，依行為事實記錄，並酌予提供具體建議，不作綜合性評價及等第轉換。

七、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。

八、 學生學習評量紀錄，學校應分別於實施定期評量及學期結束後，以書面通知法定代理人及學生。

九、 學校應組成學生學習評量輔導小組，審查第三點之評量紀錄，並研議及審查學生學習評量之相關事宜。學生學習評量輔導小組由教務主任召集，置委員五人至十七人，由學校行政人員代表、教師（會）代表、家長會代表及特教家長代表組成。其設置要點應經由校務會議通過。

學生學習評量輔導小組應於每學期針對各領域學習課程及彈性學習課程未達及格標準學生名單召開會議，視需要邀請原任課教師、未達及格標準學生及學生之法定代理人出席會議，共同研擬學習輔導與補救措施。各領域學習課程及彈性學習課程之學習輔導與補救措施得包含過程性之適性輔導、參加相關補救教學，或依需要建立補行評量機制。

日常生活表現評量紀錄，經學生學習評量輔導小組評定為需輔導者，學校應進行專案輔導。

十、 學生符合下列情形者，准予畢業，學校應發給畢業證書

（一） 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假及學校規範之假別，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，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

十一、 學生修業期滿，成績不符規定者，學校應發給修業證明書。

十二、 為因應特殊教育學生之個別需求，應提供適當之評量調整，方式如下：

（一） 學生有評量調整需求者，需先於個別化教育計畫中完成評量調整之擬訂，並送學校特殊教育推行委員會審議通過。

（二） 平時評量

資源班平時評量結果，作為學生原班該科平時成績，外加課程與原課程之平時成績依授課節數平均計算為原則。

（三） 定期評量

定期評量方式應於個別化教育計畫會議決議，如未採用原班試卷，其成績由資源班教師評量並核給資源班成績證明，其原班成績應透過學校特殊教育推行委員會審議通過後辦理。

十三、 參加技藝教育課程之學生其領域學期成績按抽離式技藝教育課程每週節數占對應之學習課程每週排定節數之比率計算。

十四、 學生英文成績證明書其等第與分數之轉換如下

（一） A：八十分以上

（二） B：七十至七十九分

（三） C：六十至六十九分

（四） D：零至五十九分

有關加權學業平均 GPA 計算公式（取至小數點後第 2 位）定義如下：

$$GPA = [\text{加總} (\text{單科學期成績積點} \times \text{學習節數})] / \text{總節數}。$$

十五、 本市學校設有進修部者，準用本補充規定。



臺北市立木柵國民中學 115 學年度 服務學習時數認證事項 Q&A

「服務學習」不只是累積時數，更是學習關懷他人、服務社會的寶貴機會。透過服務的過程，我們能體會「助人為快樂之本」的真諦，並從中獲得成長與收穫。訓育組秉持公平、公正的原則，仔細審核每位升七、八年級同學所提出的服務學習申請資料，以確保服務學習的精神與價值能真正落實。已完成服務學習的同學，恭喜你們！相信在服務過程中，除了付出，也獲得了許多難忘的體驗與成長；尚未參與的同學，也別擔心，請把握接下來的機會，勇敢踏出服務的第一步。

以下整理了同學最常提出的問題供大家參考，若仍有疑問，歡迎隨時到學務處訓育組詢問。

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，仔細計算自己在其中的**三個學期都做滿 6 小時**。

七上 (115/8/1~116/1/31) 七下 (116/2/1~116/7/31)

八上 (116/8/1~117/1/31) 八下 (117/2/1~117/7/31)

九上 (117/8/1~118/1/31)

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，或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、校內服務學習機會請留意各處室公告資訊，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、選擇服務項目與地點

依自己的興趣與能力，選擇合適的服務學習活動。

- 二、領取申請表

至學務處領取「服務學習活動申請表」(放置於學務處進門左手邊櫃子)。

- 三、完成服務並取得證明

參與服務學習後，請服務單位於申請表上蓋「服務單位認證章」。

- 四、完成簽名並繳交

請家長及導師簽名後，將申請表繳交至學務處訓育組。

- 五、學校審核與登錄

經學校核章後，訓育組將協助登錄服務時數至線上系統。

- 六、自行確認時數

同學可上網查詢已認證時數，如有不足請儘早補足。

- 七、作為升學資料使用

九年級參加免試入學時，學校將統一系列並核章服務時數證明，作為超額比序資料。

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。

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！

Q5：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、115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、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
	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
	5. 訓育組志工 6. ICRT 播放志工 7. 旗手	5~10人	每日	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1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

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！

學務處衛生組

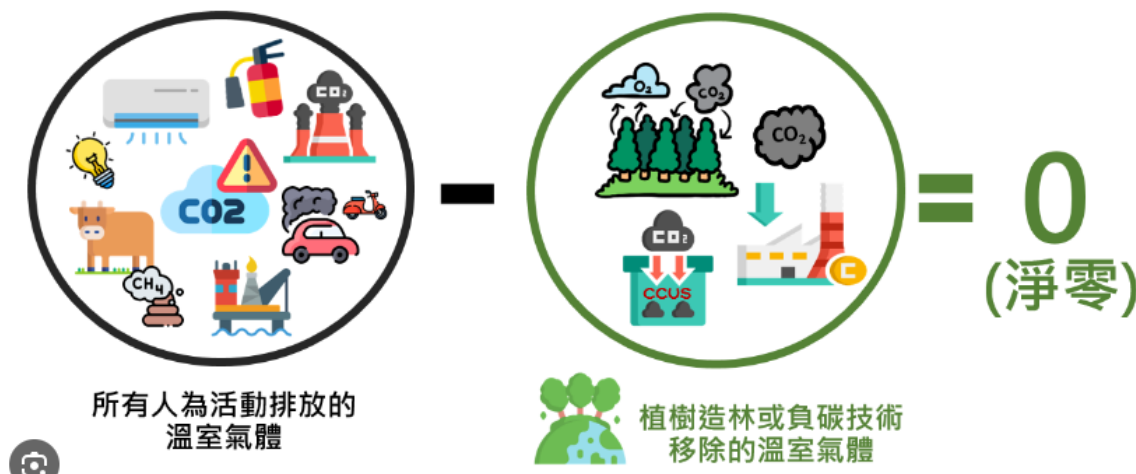
一、校園衛生工作說明

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。

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 項關鍵策略」，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。



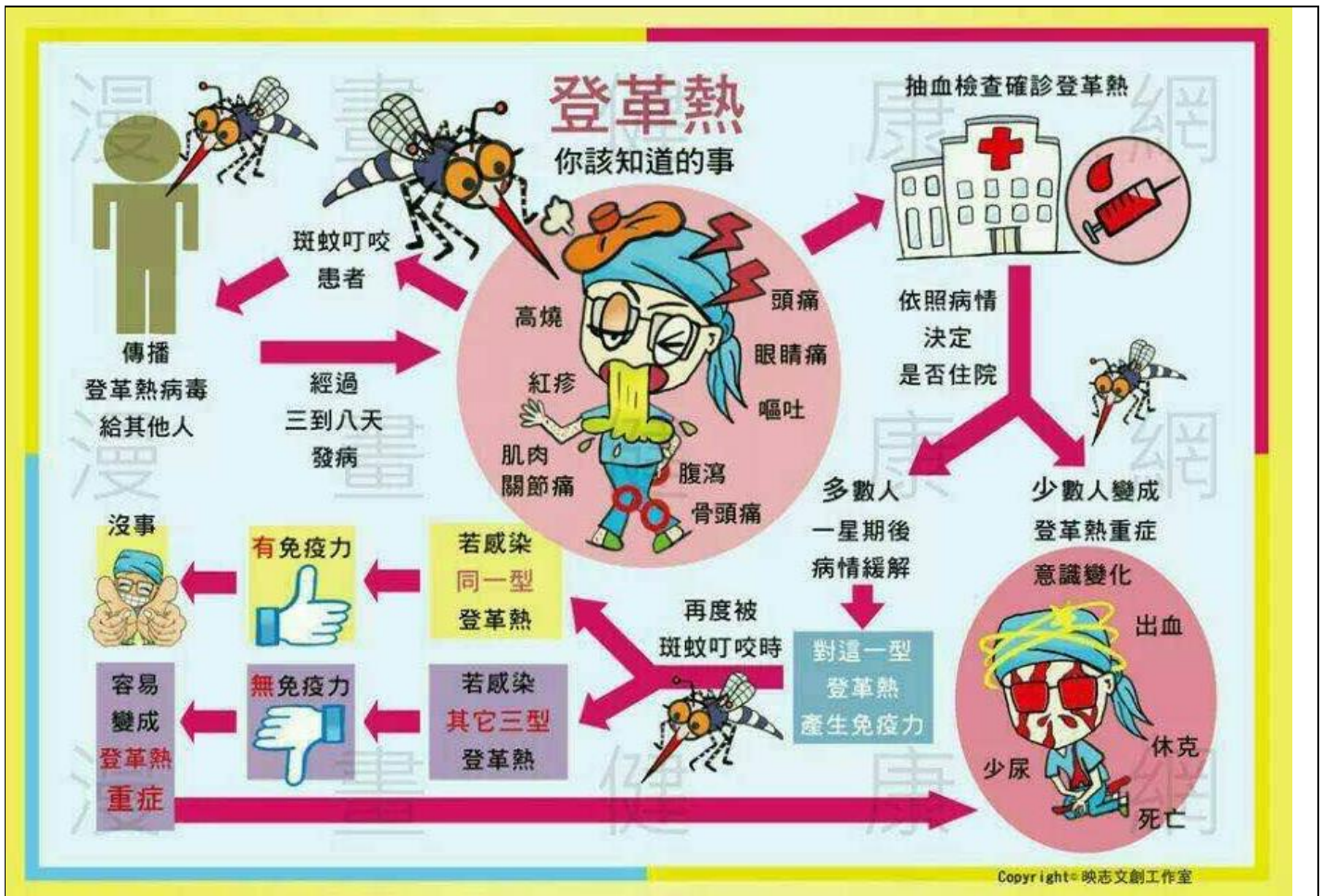
4. 減塑愛地球，從你我做起：



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

冰櫃底座
窗台排水器

倒

發現積水容器應主動將容器「倒置」

水桶
水壺
花盆
水桶

清

戶外外積水要「清除」

雨前上層水溝
屋頂排水管噴嘴

刷

家戶盛水容器常「刷洗」

塑膠水壺

臺北市衛生局 關心您

1 2 3 9 11 臺北市民服務熱線

6. 每天關心空氣品質，做好自我保護，建議您出門前上「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
114年2月11日	北市教體字第1143037811號	季節性流感	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、流鼻涕、喉嚨痛）解除滿24小時為止。
114年2月11日	北市教體字第1143037811號	腸病毒	經診斷為腸病毒（含醫師確診及疑似），應請學生請假至少7天（含假日），以降低疾病傳播機會。另本局刻正修訂本市腸病毒班級停課規定，俟核定後另案公告。
114年2月11日	北市教體字第1143037811號	病毒性腸胃炎	諾羅病毒為病毒性腸胃炎常見致病原，具高傳染性，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，餐飲從業人員（廚工）應停止處理食物。
114年2月11日	北市教體字第1143037811號	水痘	為防範學生交互傳染擴大流行，應要求學生於皮疹一出現後至少應停止上學7天（含假日），或至所有病灶完全結痂變乾為止。
		腹瀉、疥瘡、紅眼症、頭蝨	症狀解除後可恢復上課
114年6月3日	北市教體字第1143068692號	其他（如腮腺炎、肺結核等、新冠肺炎）	有疑似呼吸道症狀（如：流鼻涕、咳嗽或打噴嚏）建議居家休息，並儘量避免非必要的外出，在症狀緩解且退燒24小時後（沒有症狀治療藥物的情形下），可恢復正常活動。

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，不論是於平常日或月考當天，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



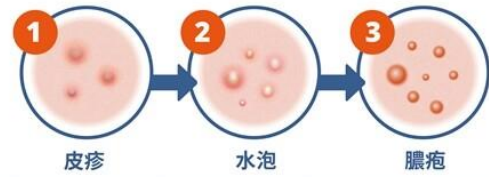
國內已有本土猴痘案例，民眾若前往流行地區或國內高風險場域，應避免與不特定人士親密接觸。



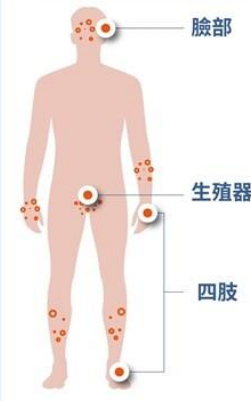
如有任何疑似症狀，請佩戴口罩並立即就醫告知旅遊史、高風險場域暴露史與接觸史。

+ 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



學生無症狀 但已具傳染力

停課學生須待在家

病情好轉 仍具高傳染力

病童須在家隔離

雖無症狀 糞便仍有病毒

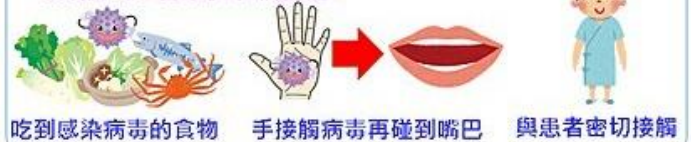
病童注意個人衛生

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。

跟吸菸,嚼檳榔,飲酒說不!!
讓食道癌遠離你

f 勞工保險局 國民健康署

Heho健康 heho

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

 30分鐘 ↓ 10分鐘 眼睛休息 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

netown

- 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** 每日運動至少30分鐘
- 0 添加** 零糖飲、喝足水

~ 真健康小學給您最溫馨的提醒 ~

f 真健康小學

體育課注意事項

- (一) 請各班依授課課程使用場地上課及借用器材。若遇雨天場地不符使用，可安排一班到桌球室上課，且以七、八年級為主。
- (二) 各年級體育測驗項目及體適能檢測皆列入隨堂課程中，請學生能利用課餘時間加強練習。
- (三) 校慶前四週各班可彈性運用體育課以利練習運動會之各項運動競賽項目。風雨操場以上籃球課程為優先使用（若遇 2 班上課則以一班半場外加一個外面的全場使用）。
- (四) 各班上體育課時間若是在 10:00~14:00，請做好防曬措施（例如：擦防曬乳液、穿長袖...）。眼睛有點散瞳劑的同學可於上體育課時戴帽子或有顏色的鏡片，但上完課後要收好。
- (五) 同學們請記得攜帶「白開水（不喝含糖飲料）及擦汗毛巾」到上課地點，上課前、中、後都要補充水分，千萬不要等到口渴了才喝水，因為口渴了就代表身體已處於「缺水」狀態囉！可預帶運動服於上課後流汗更換。
- (六) 上體育課的同學若要離開上課場地，要事先告知授課教師並經同意後才可離開。如自行離開被巡堂教師查到，將送學務處並依校規處分。
- (七) 上游泳課的班級請記得帶游泳包（泳衣或褲、浴巾、泳帽、泳鏡）。而該班的下週體育課程仍是照各週次安排的課程上課。
- (八) 女生留長髮者，請將頭髮紮成馬尾，瀏海超過眉毛者請用髮夾夾好，「不要披頭散髮上體育課」。
- (九) 體育教師請管理好各班借用之器材（歸還時數量要核對且器材要收好），並督促與管理同學使用器材之情形，器材借用由各班康樂或是值日生，不可以未經同意自行至體育組拿器材。。
- (十) 體育服及個人用品請寫出班級與姓名避免遺失時找不到衣服或物品。

臺北市立木柵國中推動跑步運動實施計畫

壹、依據：

台北市政府 95 年 3 月 14 日第 1363 次市政會議市長指示。

貳、目的：

增進本校學生跑步能力，以提升學生體適能，並培養具有規律運動能力之市民。

參、基準

為鼓勵本校學生，推廣跑步運動，每週除體育課外至少跑步一次，每次跑步距離為 800 公尺(操場四圈)以上為原則。

肆、辦理單位

一、主辦單位：臺北市政府教育局

二、承辦單位：臺北市立木柵國中

伍、實施對象：本校七、八、九年級學生

陸、實施方式：

以班級為單位、利用晨間、課間、課餘或課後放學，以彈性多元的方式強化學生的跑步能力。

柒、注意事項

一、凡具有先天疾病或身體虛弱經醫生診斷不宜激烈運動者，得免參加。

二、實施跑步運動時如有身體狀況不適者，得免參加。

三、實施跑步前，需有適度之熱身活動。

四、應盡量避免飯前、飯後半小時內實施跑步運動。

五、氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應盡量避免實施跑步運動。

六、以循序漸近為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

捌、獎勵方式

每學期班級跑步平均次數達 20 次以上之班級，學生記嘉獎乙次，達 30 次以上之班級，學生記嘉獎兩次，達 40 次以上之班級，學生記小功乙次。

玖、本計劃經校長核定後實施，修正時亦同。

臺北市木柵國中學生每週在校運動 150 分鐘實施計畫

104 年 1 月 14 日北市教體字第 10430836000 號函訂定

壹、依據：國民體育法第六條規定、教育部體育署 Sport Health 150(SH150)方案及本市推廣學生參與運動相關政策。

貳、目的：增進本校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。

參、實施方式

(一) 實施時間：依據本校每週在校運動 150 分鐘運動作息表定時間執行

(二) 實施對象：七、八、九年級學生

(三) 運動種類：排球、跑步、跳繩、爬樓梯、投籃

(四) 活動場地：排球場、操場跑道、操場中央、弘毅樓 1-5 樓

(五) 注意事項：

肆、預期目標

(一) 提升學生運動參與動機、興趣及體適能，並培養終身規律運動習慣。

(二) 學生畢業前都能喜愛並學會一項以上之運動技能。

(三) 獲得運動與健康相關知識，促進同儕互動、合作及社會技巧。

(四) 學生參與每週運動 150 分鐘以上之比率能逐年提升。

(五) 學生體適能檢測中等以上比率能逐年提升。

(六) 享受運動的益處，讓腦部更加靈活，提升專注力與學習。

伍、注意事項：

(一)、凡具有先天性疾病或身體虛弱經醫師診斷不宜激烈運動者，得免參加。

(二)、實施跑步活動如學生身體狀況有不適者，得免參加。

(三)、實施任何活動前，須有適度之熱身活動。

(四)、應儘量避免於飯前、飯後半小時內實施活動。

(五)、氣溫過高及紫外線指數較高之時段，應儘量避免實施跑步活動。

(六)、以循序漸進為原則，在推動之初不宜要求學生達到特定目標。

陸、本計畫經本校核定後實施，修訂時亦同。

學生必須把每天運動時間登記在聯絡本上，每月由康樂股長統一登記後交回體育組

防溺宣導--同學要詳細閱讀

戶外水上活動安全

前言

根據統計台灣地區每年都有超過四百人因溺水而死亡，其中又以青少年學生（約七至二十五歲）因疏忽、不諳水性，前往危險水域從事水上活動而肇生意外不幸事故很多，於每年夏、秋兩季溺水事故發生最頻傳季節內，積極推動「防溺警戒工作」。並於每年夏季期間來臨前，召集、協調各相關機關、地方政府及民間團體執行夏季防溺工作。期能透過「普及防溺宣導」、「禁制、勸導危險戲水行為」及「加強消防單位救溺整備」等作為，降低溺水事故發生率。

本次特別與中華民國水上救生協會合作，針對溪流及湖泊、海邊等場所之水上活動安全注意事項，整理編印「水上安全」手冊，印發各地消防機關。務期消防單位能透過本手冊之宣導，建立民眾安全防溺意識、選擇適當水上活動地點、熟習緊急應變搶救技能、提高警覺，避免溺水悲劇一再重演。

一般注意事項

- 1-01 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
 - 1-02 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。
 - 1-03 不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
 - 1-04 活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。
 - 1-05 不宜在低水溫中游泳（除非你是冬泳者），更不可在冰天雪地超低水溫中游泳，以免喪命。
 - 1-06 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔一小時。
 - 1-07 應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。
 - 1-08 游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。
 - 1-09 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
 - 1-10 游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
 - 1-11 初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。
 - 1-12 兒童游泳要有大人陪同才能入池。
 - 1-13 游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。
 - 1-14 若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（三寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。
 - 1-15 划小船，換位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施做。乘船時，不上超載的船隻，以策安全。
 - 1-16 從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
 - 1-17 磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。
 - 1-18 凡因溺水經急救後挽回生命者，應儘快到醫院觀察治療，以免造成二次溺水而喪命。
- 一般在水中所發生之意外事件，通常由於兩個原因：
- 一、驚恐慌張：人於身歷險境時，會因緊張而導致肌肉收縮、身體僵硬，而致活動力降低。

二、體力耗竭：不斷之掙扎，將體力耗盡，減少生存的機會。

發生溺水事件時，必須鎮定冷靜，了解自己所處環境，並利用本身浮力或身邊物來自救求生。

水中自救之基本原則為『保持體力；以最少體力，而在水中維持最長時間』為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。水中求生之基本原則為『利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援』。

●水母漂

深吸氣之後，臉向下埋在水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，有如藍水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，再抬頭，利用瞬間吸氣，繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力，同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力，而在水中維持較長時間。

●抽筋自解

肌肉抽筋的原因

抽筋又稱痙攣。當肌肉受到神經組織的刺激致引起肌肉收縮或血管受到刺激而逐漸關閉，使血液循環不良，造成抽筋的現象。

由於血管收縮影響局部肌肉的物質與氣體之交換，故而引起肌肉痙攣，常在賽跑或游泳時發生。當很強烈的導熱作用在皮膚中發散時，一方面因皮膚受到刺激，致反射性的引起中樞神經系統過度興奮，甚至失常，因而使交感神經興奮亢進，血管收縮；另一方面還能直接引起皮下血管收縮。血管收縮時，便影響肌肉中物質和氣體的交換，而使代謝產物在已經疲勞的肌肉裡堆積起來，改變了肌肉的內部環境，因而提高肌肉的興奮性，以致引起痙攣發生抽筋的部位，原有功能失去，且疼痛不已，使泳者因緊張、恐懼而導致溺水事件。

依據分析，抽筋的原因有下列幾種：

- ※經過長時間的運動而引起肌肉疲勞，未予休息而繼續運動時。
- ※驟增運動的負荷強度，或突然改變運動的方式而引起肌肉急劇收縮時。
- ※運動姿勢不正確時。
- ※水溫太低時。
- ※準備運動不足時。
- ※情緒過度緊張時。

※肌肉抽筋常發生部位：肌肉痙攣常發生的部位以小腿之排腸肌與比目魚肌為最多，其次為足跟、足底、手指、大腿、上臂、腹部等。調查顯示，肌痙攣的部位為小腿、足趾、足底、大腿等。

肌肉抽筋的持續時間

一般而言，肌痙攣的時間不長，在1分鐘以內者佔45%，5分鐘以內佔39.1%，5分鐘以上者則不多見。因為肌痙攣時，均是疼痛難當，發作後均經人的處理，如拉長的肌肉與按摩等，其持時間使可因而縮短。

肌肉抽筋的季節

肌肉痙攣的季節以夏季為最多；其次為春季、冬季、秋季。春夏兩季通常是比賽季節的初期，且運動時間較長，因此其比例亦較高。

肌肉抽筋的時刻

肌肉痙攣的發生時刻，亦與運動的時刻有密切的關係，通常是以下午為多，在睡眠中發生率亦高；由此可知，劇烈的身體活動，不一定是發生肌痙攣的唯一原因。

抽筋的處理方法

手指抽筋：先用力握拳，然後迅速用力張開，並向後壓；如此反覆動作至復元為止。

手掌抽筋：兩掌相合手指交叉，反轉掌心向外，用力伸張，或是用另一手貼置於抽筋的手掌上，用力壓，或是握住四指用力後彎，直至復原為止。(以上水上安全宣導內容擷取自內政部消防署)

水上安全標誌



安全水域旗

在海灘插有紅黃旗，代表有救生員駐站，屬於安全戲水區域。

防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您



第一招
戲水地點需合法，
要有救生設備與人員



第二招
避免做出危險行為，
不要跳水



第五招
下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水



第六招
不可在水中嬉鬧惡作劇



第三招
湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心



第四招
不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



第七招
身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳



第八招
不要長時間浸泡在
水中，小心失溫



第九招
注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水



第十招
加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆



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

臺北市立木柵國中 114 學年度

給國中新鮮人與家長的 Q&A

作者：李佩芬、許芳菊 出處：親子天下

彙整：木中輔導室

親愛的木中新鮮人和家長：

即將邁入國中而感到焦慮不安，不知該如何準備迎接嶄新的階段嗎？木柵國中輔導室透過《親子天下》所出刊的文章，為家長如何協助孩子面對國中新生活，從中擷取文章內幾個重要的國中生常見問答，綜合過來人家長與專家學者建議，讓孩子度過精采的國中三年。

Q1. 國中跟國小的課程內容難度差很多嗎？小孩上國中前，需做好哪些學習準備？

上了國中，在學習上最明顯的差異是：學習科目開始細分，考試也逐漸變多、加重。在國小階段，孩子只要比別人多加把勁，或父母盯緊些，通常就會有不錯學科表現；但上了國中，許多內容加深加廣，開始偏重抽象思考理解。若孩子形式運思能力發展較慢、或學習方式不得法，則孩子的學習成果與認真程度，往往不見得會成正比。

因此，徹底搞清楚國小尚未完全弄懂的內容，應是第一要務，而不是在國小根基尚未打穩下，就急著超前、先修七年級課程。尤其對國小學業就落後的孩子，徐薇文教機構執行長江正明建議，不妨善用寒暑假，請家教或程度不錯的親朋好友陪同，好好精熟課內的重要概念，如數學的乘法表、四則運算、分數與小數的概念等，都是進入國中數學前必須精熟的基礎。

此外，從國小邁向國中，應開始學習規劃適合自己的讀書方法。不時跟學生分享讀書方法的退休教師牧語軒，常把國英數主科比喻成「燉肉」，社會科則像「炒青菜」，「千萬別天天忙著炒青菜，而不花時間在需細火慢燉的理解性科目上，」她提醒，讀書規劃能力並非一蹴可幾。但若從七年級就開始練習，之後一定會愈來愈熟練，而且終身受用。

親職專家楊俐容也指出，國中後的學習，必須要有「與先前所學知識相串連」的能力，而不是像小學一樣，局限單一課文就能所向披靡。因此，學習觸類旁通、前後比對、廣泛閱讀的能力很重要。培養廣泛閱讀習慣，建立扎實的語文能力，是國中必備的關鍵能力。

Q2. 孩子快上國中了，在親子溝通與管教方式上，應做些什麼調整？

諮商心理師黃心怡指出，家長可從日常對話開始，讓孩子感受到「受到信任」。如用「已經上國中了，我相信你可以做到……」的正面語氣，會比一直叨絮「已經長大了，國中老師比較嚴，玩的時間也沒這麼多……」等負面態度來得好。希望孩子能自動起床，與其用「都這麼大了，為什麼還要天天叫，你到底在做什麼？」這種矮化自尊的語氣，不如說「你已經上國中了，應該會希望有自己的隱私，總不希望爸媽每天早上都衝到你房間，叫你起床吧？」的說法，會更容易讓孩子接受。

即使青少年與家人起衝突在所難免，台中縣明道中學國中部主任蕭碧瑤仍提醒家長，「累積親子間的信任與衝突存摺」。她舉例，若以一週七天來看，親子間「衝突冷戰」與「和諧溝通」的比例，最好能低於二：五或一：六。若一個星期有三天起衝突，就得警醒「親子關係存摺」可能正逐步透支。

蕭碧瑤也提醒，青少年正是發展「質疑能力」的階段，因此挑戰父母的想法很正常，「孩子的獨立思考與判斷能力，就是從質疑開始」。她觀察到，隨著孩子進入國中，家長批評孩子的朋友一定要「有所本」，與其一味用大人價值觀數落孩子的朋友，不如用「我對○○○並不太了解，可不可以告訴我，為什麼你會認同○○○的想法或做法」的方式，引導孩子自己說，較能降低衝突。

黃心怡也發現，若父母在家就經常釋放「你已經長大、可漸漸開始學習獨立」的訊息，這樣的孩子到了國中環境，較能如魚得水。因為不論在家或在校，父母與老師都把他當成小孩子看待。反觀「在家受呵護備至，在校卻被要求得獨立解決問題」的孩子，一再處於家庭與學校對待態度不同的矛盾情境，就很容易產生適應不良的情況。對此蕭碧瑤也俏皮提點，爸媽若到學校找孩子，千萬別在同學面前直呼小名，或大喊「底迪、葛格」等稱謂，「否則孩子的臉一定超臭！」

黃心怡經常告訴父母，「要相信孩子其實都記得你過去的叮嚀。」她說，孩子不會因從三歲提醒到十一歲，到十二歲時就突然忘記父母多年的叮嚀。當遇到青少年覺得父母囉嗦，家長也覺得孩子口氣不好時，黃心怡都會鼓勵雙方「把家裡的對話錄下來，重聽一次」，往往在這個倒帶回顧的過程中，許多問題的癥結就顯而易見，「父母對自己要有信心，也要對孩子有信心」。

Q3. 比較好的學習步調該怎麼安排？如何讓國中生活均衡一點？

從日常作息著手，可與孩子共同規劃課後或假日的非課業性活動，更是降低「考試獨尊」的好方法。荒野保護協會榮譽理事長李偉文的雙胞胎女兒AB寶就讀國中時，平時放學回來，姊妹倆只要在桌前超過一小時，他就一定要孩子離開座位、動一動。學校段考後，夫妻倆也一定會帶孩子出門玩，平衡緊張的考試壓力。他也鼓勵AB寶把課餘生活所見所聞記錄下來，像他們每週在《聯合報》好讀的圖文專欄，就是每週閱讀課外書、

看電影、遊玩的生活心得。不僅藉此反芻生活所見所聞，還捐出稿費認養家扶中心的孩子，也化助人為學習動力。

Q4. 孩子上國中後，覺得自己成績不如國小，念書吃力經常受挫。家長如何協助孩子呢？

諮商心理師黃心怡觀察許多輔導案例，發現許多就讀一流學府、外人看來成就很高的人，卻總覺得自己很差。追溯原因，往往在於青少年時期自我評價過於負面、對自己太過嚴格。對這類高學業成就卻低自信的孩子，牧語軒建議，若孩子過去成績都在九十分以上，念的又是差一分就可能差八名的明星學校，就千萬別用「分數、名次」來要求孩子。而應與孩子訂立「合理標準」，只要達到水準之上就該放心。「尤其本身都是名校畢業的父母，千萬不要認為孩子拿前三名是理所當然，」牧語軒說。

不論孩子學業成績如何，親職專家楊俐容經常提醒家長，應扮演孩子的「學習經紀人」，幫助孩子看到自己的光點，發掘優勢能力。

做為經紀人，父母有必要與孩子一起擬定量身打造的學習計畫。家長可從以下方式著手：(1)讓孩子了解學習是一輩子的樂趣，而非追求現階段的成績表現；(2)檢視孩子國小各科的基礎能力點，而非一味追高；也要留意勿落入「盡力魔咒」，嘴裡雖說「只要盡力就好」，但看到成績後卻又將「盡力」的標準無限上綱，不斷指責孩子未盡力；(3)對弱勢科目採取「放下但不放棄」的態度，對不拿手領域，只要精熟課本基本題型即可，讓孩子依據自己能力調配各科學習，而把關注焦點放在最後總體表現。

父母可從了解學生性向、建立學習紀律、增進學習動機三方面著手，協助孩子提升學習成效。「開明與要求學習紀律並不衝突，」楊俐容指出，開明是尊重孩子的學習性向、興趣與價值觀，而非放任不管。父母應在合理的範圍內，協助孩子建立自我規範的學習習慣，找到自己的學習風格與紀律。如可引導孩子觀察自己在念書時，是去圖書館念比較能專心，還是組好友讀書會比較有成效。

Q5. 如果孩子成績不好，讓他上國中技藝課程好嗎？會不會被貼標籤？可如何銜接高職？

在適性揚才理念下，負責北北基技藝教育課程作業的松山工農實習處主任江文章指出，對於優勢能力在實務操作的孩子，技職司透過技職體系學校，已規劃許多適合國中的課程或競賽舞台。

如(1)寒暑假職業體驗營隊，擴展對職業世界視野。(2)透過學校輔導室推薦，九年級時每週到高中職進行「合作式國中技藝教育課程」。(3)修習過程中可參加技能競賽，勝出者不僅可(4)透過「技優甄審」管道申請入學，也能(5)在其它管道上採計部分分數。

雖然目前技職體系升學管道已愈來愈完善，但在國內仍以考高中為主流的既定觀念下，如何避免孩子被標籤，「首先家長心態要調整，」楊俐容提醒。大人不妨審視自己

在日常溝通時，是否很習慣就脫口說出「因為成績不夠好，所以就去念○○○○」的語句，「若家長本身都如此認為，又怎能怪別人給孩子貼標籤？」她語重心長指出，家長大可改用「我發現你操作能力很強，所以○○○○」的陳述，強化孩子對自己優勢的信心。

楊俐容建議，當孩子周圍瀰漫著「唯有讀書高」的氣氛時，家長一定要找出幾句具體的「正向描述語句」，為孩子建立堅實的「建設性心防」。譬如當被指稱成績不好時，幫助他們以「沒辦法，我天生就是很有烹飪天分」、「我的美感細胞就是一級棒」大聲回應，而不要被過多的負面言詞影響。

Q6. 公立高中所設立的體育、舞蹈、美術、音樂、科學等特殊班，要提前準備術科考試嗎？

就音樂、舞蹈、美術、戲劇等藝術才能班而言，的確需要提前準備術科考試，且需經由國中觀察推薦、參加術科測驗，以及經過薦輔會綜合研判，取得藝術資優鑑定文號後，才可進行後續申請。

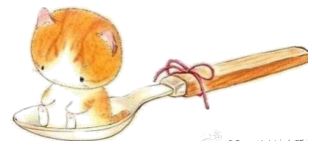
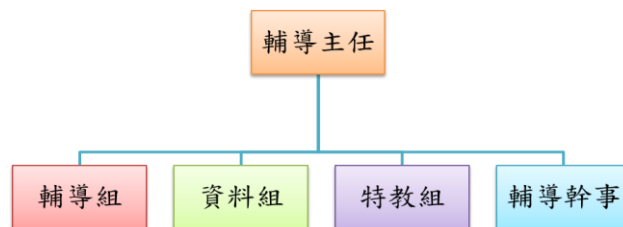


老師溫馨提醒

認真誠懇的生活態度、主動積極的學習方式，將為我們展開一頁春風少年的歲月。你將發現，國中生活並不恐怖，擁有踏實、愉悅的國中歲月也「非夢事」！

參考資料：天下雜誌。

~ 輔導室溫馨成員組織圖 ~



溫馨位址：弘毅樓 2F

溫馨設備：團輔室、諮商室、影片、繪本，歡迎學生來一探究竟喔！

您知道什麼是「兒少性剝削」嗎？

by 親子天下社群中心整理

根據衛福部統計，台灣每年通報的兒少性剝削受害者逐年上升，2022年更是有超過2200名受害者通報，且男性受害者佔超過三成。究竟什麼是兒少性剝削？兒少性剝削防治條例的適用年齡是幾歲？當發現身邊有受害者時該如何通報？讓這篇文章帶你一次了解，給孩子一個安全健康成長的環境。

兒少性剝削是什麼？

根據最新《兒童及少年性剝削防治條例》定義，「兒少性剝削」的具體行為有以下四種：

1. 讓兒童或少年進行有對價的性交或猥褻行為
2. 使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞或其他類似行為
3. 利用兒少性交或猥褻行為供人觀賞
4. 拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣兒童或少年之性影像

後兩者觸法行為是隨著網路、手機等科技越來越發達，在2017年納入的新型態犯罪。簡言之，任何利用兒童或少年進行性交或猥褻相關行為，無論在線上線下場合，都可構成「兒少性剝削」。

性剝削的範疇為何？

《兒童及少年性交易防治條例》在2015修法為《兒童及少年性剝削防治條例》，原因為「性交易」是將買賣雙方視為權力對等的關係，「性剝削」則是指加害人用各種形式使被害人失去性自主權或身體自主權來獲得利益的狀況。

而因兒少身心尚未發展健全，無論兒少是出於自願或非自願而發生性交或猥褻相關行為，皆定義為性剝削的範疇。

兒少性剝削防制條例適用年齡？

《兒少性剝削防制條例》的被害人適用年齡為未滿十八歲之人，其中兒童為未滿十二歲之人，少年則是滿十二歲以上未滿十八歲之人。

兒少性剝削常見網路犯罪手法

根據衛福部統計，2022年通報為兒少性剝削的案件類型，以「拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之物品」1,971件為最多，佔了超過八成（86.4%）。而以下是八種兒少性剝削常見的網路犯罪手法：

1. 性愛視訊遭側錄、偷拍
2. 假意成為男女朋友，要求私密照
3. 假裝「知心好友」，以情緒勒索取得私密照
4. 假裝為「同齡青少年」，藉口了解發育狀況
5. 威脅洩漏個資取得私密照

6. 用私密照交換實質物品徵模特兒，並以私密照作為應徵條件
7. 分享減肥秘方，並以私密照作為面試條件



兒少性剝削防制條例的處罰有多重？

《兒少性剝削防制條例》將使兒少進行性交及猥褻行為的方式分為以下五種，處罰則依犯行輕重程度與方式各有不同：

1. 引誘、容留、招募、媒介、協助
2. 強暴、脅迫、詐術、恐嚇、監控、藥劑、催眠術
3. 拍攝、製造兒童或少年之性影像
4. 散布、播送、交付、公然陳列或以他法供人觀覽、聽聞兒童或少年之性影像
5. 無正當理由持有兒童或少年之性影像

網路犯罪拍攝兒少私密照，最重關七年以上

前述提及幾個最常見的兒少性剝削網路犯罪手法中，多是以招募、引誘等方法使兒少拍攝自己的私密照，根據《兒少性剝削防制條例》第 36 條，將處三年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。而 2023 修法後，將刑期調整為三年以上十年以下，但此罰則的生效日期目前未定。

若是以強暴、脅迫、詐術或其他違反兒少本人意願的方式取得私密照，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。

若是直接拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之照片、影片等，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。

持有兒少相關私密照片、影片，最重關一年

根據《兒少性剝削防制條例》第 39 條，無正當理由持有兒少相關私密照片、影片，第一次被查獲者，處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰，並得令其接受二小時以上十小時以下之輔導教育；第二次以上被查獲者，處新臺幣二萬元以上二十萬元以下罰金，其物品無條件沒收。

2023 年修法後，更特別將「持有影片」的罰則獨立出來，若無正當理由持有兒童或少年之性影像，處一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣三萬元以上三十萬元以下罰金，但此罰則的生效日期目前仍未定。

如何通報兒少性剝削？

1. 113 保護專線

若發現疑似兒少性剝削相關情形，全天 24 小時皆可直接撥打「113」，將有專業社工人員協助諮詢、通報、轉介，並依循保密原則，不任意向第三人透露通報人的個資。

2. 線上通報

衛福部針對各類型通報事項（如家庭暴力、性侵害、兒少性剝削等）設立了線上通報專區，可隨時線上求助、通報，並透過該平台查詢案件受理狀況。

3. 家庭暴力及性侵害防治中心

各直轄市、縣（市）政府皆有設立家庭暴力及性侵害防治中心，如有發現兒少性剝削相關情形，也可就近直接到當地的家庭暴力及性侵害防治中心通報並請求協助。

4. 性影像處理中心

如有發現自己或身邊兒少的私密影像被散播在網路上，可到衛福部 X 數位／網路性別暴力被害人保護服務計畫的性影像處理中心求助，除有全年無休的線上諮詢服務專線外，也可直接線上通報申訴。

政府會如何協助保護及協助孩子？

1. 緊急庇護、諮詢及其他必要措施

政府將視情況提供緊急庇護，安置被害兒少於兒童及少年福利機構、寄養家庭、中途學校或其他適當之醫療、教育機構。

2. 輔導處遇及追蹤

直轄市、縣（市）主管機關應對被害兒少進行輔導處遇及追蹤，並提供就學、就業、自立生活或其他必要之協助。

3. 保護安置

前往了解狀況的社工人員若認為必須保護兒少人身安全，可能會將孩子暫時移出家庭進行保護安置。但原則上，社工的首要目標仍以協助改善家庭功能，使孩子能安全留在家中健康成長為主。

4. 提供家庭協助，提升家庭保護功能

若認為有必要，社工也將連結相關資源協助改善兒少家庭環境，並協助被害人之父母、監護人或其他實際照顧之之人接受 8 小時以上 50 小時以下之親職教育輔導，或實施家庭處遇計畫，提升家庭保護功能。

平時建立孩子使用網路的危機意識

網路無遠弗屆，卻也危機四伏。劉昱均認為，讓孩子了解可能遇到的危險，也是保護孩子的做法。因此她認為，應該要讓孩子知道可能會遇到的各種誘騙手法，以兒少性剝削為例，要提醒孩子，對方會用什麼方法讓你自拍私密照？一但把私密照傳給對方，可能會發生什麼事情？「在身體自主權的教育上我們都會教孩子『重要部位不能給人摸』，但我們更該強調，不只是摸，是『看』也不行。」

另外，她也提醒，科技日新月異，父母也要跟上網路安全的知識，將隱藏在背後的危機告訴孩子。譬如現在有些交友軟體會有一小時內刪除照片的功能，宣稱可以確保網路安全；但是父母要告訴孩子，有心人士仍可以透過手機截圖來存取照片。又或是有些交友軟體雖然不能截圖，但是有心人士仍可以拿另一支手機側錄等。

演練可能發生的危險

孩子在使用網路時，經常會遇到許多無法自己解決的狀況。最重要的是提醒孩子，不吝於求助，「發生事情要告訴爸媽」，或是找可信賴的大人，或是讓外界的專業人士介入。

兒福聯盟調查發現，有2成5的青少年在網路上曾遭索裸照。他們建議，平時也可以演練可能發生的危險，幫助孩子練習拒絕網友的不當要求，學習清楚、具體表達自己的界線。兒福聯盟建議大人可以經常和孩子練習，若遇上他人拍攝或索取私密照的情境，可以作出以下回應：

1. 堅定拒絕：「不要，我不想要用交換照片的方式來證明愛」；「不要，我不喜歡」
2. 動之以情表露擔心：「我很相信你，但是我不相信網路的安全，我看過新聞報導和以前的新聞事件，照片有可能是駭客或修手機的人外傳了，這樣讓我很不安心」
3. 反問法：「愛我為什麼要看裸照？這樣會讓我覺得你在乎的是身體，這和我想要的不一樣」
4. 把爸媽/老師/法律抬出來：「上禮拜我才聽000轉貼新聞給我，說傳裸照是違法的，你傳照片給我，你也是違法，我不希望害你違法被抓去關。」

他們也提醒青少年，遇到網友提出特殊要求時，要先釐清自己對這些要求的感覺跟想法，並且找家人、師長諮詢，重新定義自己與網友的關係。思考自己從這段關係裡面感覺到什麼？是陪伴嗎？是關心嗎？為了不要失去對方，難道就要委屈自己嗎？如果不給照片就代表不愛嗎？

危機發生的六點建議

若兒少遇到要求私密照的騷擾，甚至已經提供私密照給對方時，該怎麼辦？兒福聯盟失蹤兒童少年資料管理中心組長許慶玲有六點建議：

1. 保留證據：立刻完整截圖（對話、圖片、日期、時間點、對方的帳號、FB網址…）
2. 進行求助：告訴可信任的大人，如家長、老師、親友，或者可諮詢相關的兒少團體。
3. 盡快報警：請警方進行調查散佈者，一年內可向各事件發生地之警察機關提出申訴。
4. 禁止散布：提供散佈平台與網址，請求iWIN協助移除不雅照。
5. 隱私設定：進行個人隱私設定，並將對方設定為黑名單，避免再被騷擾
6. 主動提告：須在事發半年內向發生地之地方法院提出民事訴訟，由檢調單位進行調查。

給家長的網安親職大全(衛福部製作)

CARE 性影像外流應對準則(衛福部製作)



給家長的網安親職大全



CARE性影像外流應對準則



親職溝通秘訣-傾聽六部曲

傾聽六部曲

與孩子輕鬆開啟對話



想知道孩子生活狀況的家長們，
煩惱該如何開口關心嗎？
或許，您可以試著從日常的

食衣住行育樂

六大面向出發

透過幾個輕鬆的話題點子，
引導孩子自然地分享感受、觀點與經驗



更多資源請參考
「傾聽日」專區



食

從吃的聊起

- ◆ 今天學校午餐有什麼？你最喜歡哪一道菜？什麼原因呢？
- ◆ 最近吃過覺得最好吃或最特別的一道料理是什麼？
- ◆ 這週有記得去超商兌換鮮奶了嗎？你最喜歡的是哪一款鮮奶呢？

衣

聊聊穿著與品味

- ◆ 如果你可以自己設計衣服，會想做成什麼風格？
- ◆ 有沒有哪一種衣服讓你穿起來特別開心？
- ◆ 你覺得學校制服好看嗎？如果可以改，你會怎麼改？

住

從居家環境延伸話題

- ◆ 你最喜歡家裡的哪個角落？什麼原因呢？
- ◆ 如果可以重新佈置自己的房間，你想加什麼？拿掉什麼？
- ◆ 想去哪個城市或國家居住？

行

出門交通與探索

- ◆ 如果可以選一種交通工具上學，你想用什麼？什麼原因呢？
- ◆ 你最想去哪個地方旅行？那裡有什麼吸引你？
- ◆ 哪一次出遊讓你特別開心或難忘？

育

學習與成長相關

- ◆ 今天在學校學到什麼新東西？哪個讓你最有興趣？
- ◆ 如果讓你設計一堂課，你想教什麼？
- ◆ 在學校有讓你感到困難的事情嗎？你怎麼處理的？

樂

興趣與休閒活動

- ◆ 最近最喜歡的遊戲 / 影片 / 書是什麼呢？什麼原因呢？
- ◆ 假日想怎麼安排？有沒有想試試看的活動？
- ◆ 有沒有想學什麼新興趣或新技能？

* 對話小撇步：這樣聊，孩子更想說！

從孩子感興趣的話題聊起，保持好奇與開放

許多家長因為出於關心孩子的課業表現或交友狀況，而陷入說大道理的迴圈中，緊張的氣氛讓孩子只想逃跑，進而衍生親子衝突。

其實，對話要持續，內容必須讓孩子感興趣。家長可以觀察孩子平常喜歡什麼？或是每天花許多心思在哪些活動上？即使不認同，也先保持好奇心，試著與孩子聊聊看。

接受孩子說出的任何答案

當家長問出一個問題時，心中可能有希望聽到的答案。然而，孩子的回答不一定能與期待相符，這是正常的。當孩子願意開口，就是最棒的第一步！

家長不妨可以先給予具體的接納，例如：「謝謝你願意跟我分享」，這會讓孩子感受到被接住、被理解，更願意繼續聊下去。

以讚美取代說教，避免翻舊帳

當孩子感知到家長有想藉機說教時，對話可能就此中斷。因此，家長可以針對孩子表達內容的基礎上繼續探問，例如：「是發生了什麼讓你這麼想的呢？」，從中觀察孩子做得好的地方，給予具體的讚美，例如：「你這麼做很有自己的想法，很棒！」，讓話題可以持續下去。

若孩子不願多談，可用「先分享，後詢問」的方式引導

其實不只家長想了解孩子，孩子也想了解你！家長可以先主動分享今天生活的所見所聞或心情，孩子也會漸漸知道如何開口分享自己的感受或想法，讓對話變得更有意思！



臺北市立木柵國中生涯發展暨適性輔導工作架構圖



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。

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。



「技藝教育課程」簡介

~適合具有職業性向，或想職業試探的你~

※於八下開始報名

一、 何謂技藝教育課程

此課程乃是針對有明顯職業性向的同學，在九年級上課期間利用一個半天的時間到高職去學習有興趣的職業技能，每一職群學習重點不同，有意願參加之同學可以依個人專長或興趣選擇適合自己的職群。上、下學期可選擇不同的職群，以進行職業試探，更確認自己的興趣所在。

本校開設職群一覽表

1. 電機電子：學習焊接、配線、資訊運用、自製擴音機、警報器等…
2. 動力機械：學習汽機車基本構造、引擎基礎實習、汽車美容…
3. 化工職群：學習分析化學、化工裝置、有機化學…
4. 商業與管理：學習中英文文書處理、報表處理…
5. 設計職群：學習基礎描繪、色彩學、設計基礎…
6. 餐旅職群：學習餐飲製作、觀光餐旅、客服訓練…
7. 家政職群：學習美容、美髮、指甲彩繪、幼保…
8. 農業職群：家庭園藝、休閒農業、盆栽種植…
9. 食品職群：食品加工、穀物加工…
10. 藝術職群：表演、音樂、舞蹈、幕後行政
11. 醫護職群：護理概論、護理基本工作、高齡照護

※ 每年四月辦理臺北市技藝競賽，上下學期參加技藝班之同學皆會由高職端選出技藝表現優良學生參賽，參賽若獲獎，則在申請技優甄審入學時積分較高。

二、 技藝教育課程影響之生涯進路與優勢：

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**、**十二年安置**等…。完整參加完一學期之課程之同學申請以上四種管道較有優勢，此階段若未申請上，可再參加一般免試入學，等於多一個入學管道。同學因參加職校課程未能在校參與之課程，採減免修方式，以高職分數取代平時成績。

- ✓ 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，可優先薦輔就讀**高職實用技能學程**，三年皆免學費及學雜費，雖然開班學校數不多且多為夜間，但修業期間修滿一定學分則等同高職畢業，家境不佳之同學可考慮此一管道。
- ✓ 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)



三、 何人適合技藝教育課程

1. 具有明顯職業性向，想先到技藝班修習基礎課程的同學
2. 有意願提前進行職業試探的同學。

四、 技藝教育課程之迷思

1. 參加 A 校的職群並非只能選擇 A 校的科系就讀，而是只要該職群之科系在任何學校有即可申請，故可以在 A 校學習，屆時以技藝學程成績申請 B 校。

五、 技藝教育課程進路宣導

如為技優生身份的學生，可優先以技優生的管道申請免試入學，此階段若未申請上，可再參加一般免試入學，等於多一個入學管道。

(一) 如何能成為『技優生』？

1. 參加技藝教育課程，由高職端推薦參加臺北市技藝競賽並獲獎。
2. 完整參加完一學期之學程，且該職群成績達成績達該班 PR 值 70 分以上者。

(二) 技優生成績計算方式

※【技藝競賽得名】第 1-3 名：70 分、第 4-6 名：65 分、佳作：60 分

【技藝班成績 pr70 以上】PR90 以上：50 分、PR80~89：45 分、PR70~79：40 分

(三) 技優生管道分發方式

1. 學生限報名一所職業學校或高中附設職業類科選填志願，如報名人數未超過該科招生名額時，全額錄取；若報名人數超過該科招生名額時，則進行超額比序。
2. 超額比序順次：
 - 第一順次：依總積分(技藝技能得分)高低進行比序。
 - 第二順次：第一順次比序同分，則依學生選填該校該類科之志願序。
 - 第三順次：第二順次比序同分，則依技藝能得分核算基準採計項目之項次，由項次 1 至項次 8 比。
 - 第四順次：第三順次比序同分，擇一項次內之得獎名次比序。
 - 第五項次：第四項次比序同分，已有參加技藝教育課程之學生優先錄取；若君為技藝教育課程之學生，擇依報名相關職業群科之技藝教育課程成績 PR 值高低比序。
3. 經比序後，仍同分同志願者增額錄取。分發以一次為限，一經分發後不得申請更改。

六、 實用技能班簡介 (適合具有職業性向，需要幫忙家境的孩子)

(一) 報名資格

國中畢(結)業生均可報名參加，參加合作式國中技藝班優先受理申請分發。

(二) 修業年限

1. 一年段實用技能班：一年段結業後發給年段證明，並可轉學考試繼續進修五專、高職日間部或補校、及二年段三年段實用技能班等。
2. 三年段實用技能班：自 96 學年度起，學生三年免繳學費、免繳雜費。修業三年期滿發給結業證書，再經資格考驗合格可取得相當高職畢業之資格證明。

(三) 成績計算：技藝教育課程修習點數+技藝班分數+特殊表現加分

技藝教育學程修習點數

1. 修習節數，每週上課一節，每學期為一點。
2. 修習職群數：每一職群為兩點。

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：學生身分證字號 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，可等九年級時再行填寫)。

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

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

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

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
<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(八、九年級填寫) 	<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 ❖ 選擇職業時，我重視的條件(可複選)興趣

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

(一) 我的學習表現

成績公布日期：103/09/29

102學年第1學期 各領域學習成績

學年	學期	班級	班號	科目	等第
102	1	709	12	7000 語文(本國語文)	甲
102	2	709	12	7001 語文(英語)	甲
103	1	809	12	7002 數學	丙
103	2	809	12	7003 社會	甲
104	1	909	12	7004 自然與生活科技	甲
				7005 藝術與人文	乙
				7006 健康與體育	甲
				7007 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，任期須滿一學期以上(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		09 康樂隊長		
102	2	709	12		05 學藝隊長		
103	1	809	12				
103	2	809	12		05 收發隊長		
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。

社團	參加社團(主辦單位)	擔任職務	參加期數
國術社		社員	七-1
田徑社		社員	七-2
桌球社		社員	八-1
網球社		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	作業抽查優良 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	班級幹部負責盡職	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	國語朗誦比賽練習認真積極	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/26	國語朗誦比賽練習認真積極	1	0	0	0	0	0	
103	1	103/12/29	作業抽查優良 生物	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/08	作業抽查優良 數學	1	0	0	0	0	0	
103	1	104/01/13	聯絡簿寫作認真優良者	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：

首頁 升學進路建議

家長端

若資料都未勾選則代表家長尚未填寫意見，若已有資料則代表家長已填寫過。

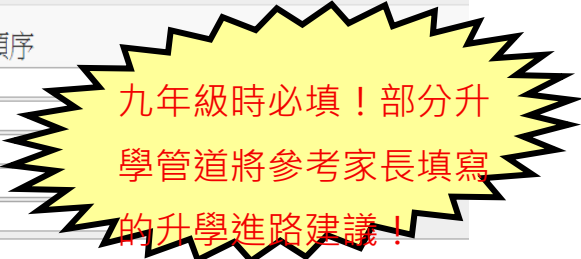
升學建議

升學建議順序

1. 請選擇
2. 請選擇
3. 請選擇
4. 請選擇
5. 請選擇

說明：

[儲存](#)



(七) 依各項資料，產生生涯發展規劃書，以供生涯抉擇參考

五、生涯發展規劃書

恭喜您即將完成國中階段的學習，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？請評估各項考慮因素與每個導向的符合程度，並填入「0-5」的分數。5分代表非常符合，0分代表非常不符合。

- 1.「學術導向」：欄位請依各項考慮因素，評估個人就讀「高中」的符合程度。
- 2.「職業導向」：欄位請先列出自己想進讀的群科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.將學術導向及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：

考慮因素	科別：	校名：
符合我的學業表現		
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、學習成就、生涯探索等資料，思考適合自己的生涯方向，並彙整填寫於下表。

一、我的人格特質	七年級 ●有好奇心 ●有想像力 ●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 一般專長 我的職業成就	七年級 八年級 九年級
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
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 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	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

可以在辦公室內辦公，不用到外面日曬雨淋。

★推薦家長參考網站及相關資訊☆

一、升學篇

臺北市政府教育局十二年國民基本教育資訊網 <https://12basic.tp.edu.tw/>

國中畢業生適性入學宣導網站 <https://shs.kl2ea.gov.tw/site/adapt-kl2ea>

二、生涯發展教育篇

國民中學技藝教育資訊網-技職大玩 JOB

https://www.twmakers.com.tw/web/technical/technical.jsp?dm_id=DM1652258125893&cp_id=CP1651635022556#technicalId

教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網 <https://friendlycampus.kl2ea.gov.tw/Career>

[群科宣導影片] <https://www.youtube.com/@E5%B7%A5%E4%BD%9C%E5%9C%88%E6%8A%80%E9%AB%98>



特別的愛給特別的您



親愛的家長您好，您可以透過以下這份資料，了解學校所提供的就學輔導、協辦福利補助及支持性服務等。我們希望您能主動參與學校相關活動，讓孩子在接納的環境中，快樂的學習，並獲得最大的發展。

★ 您一定要知道的

一、孩子的就學權利：

- 學校會參照教育部規定的課程標準來進行教學。
- 開學一個月內，學校會邀請家長參加孩子的「個別化教育計畫(IEP)」會議。請您表達教育意見，決定計畫內容，並共同配合執行。
- 特教學生在學校的學習權益與同年級普通班學生相同。

二、孩子的適性教育：

- 身心障礙學生入學後，如果在普通班學習有困難，可以要求學校提供特殊教育服務。如果還有學習上的問題，可向鑑輔會提出申請。鑑輔會經家長同意，安排評估後確認孩子的教育安置方式。
- 如果孩子適應良好，家長可以隨時向學校提出增加普通班學習時間，或回到普通班的要求。

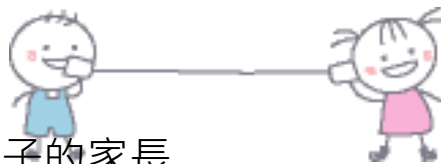
★ 學校為孩子提供的就學服務

- 入學準備（安排個管教師、酌減班級人數、安排適當教室位置、提供無障礙環境、辦理入學輔導相關活動）。
- 提供福利補助相關訊息，並協助提出申請。
- 提供相關服務及教育輔助器材訊息，並代為申請（如心理治療、語言治療、物理治療、職能治療、助理人員、助聽器、輪椅等）。
- 依學生需要調整評量方式（如延長考試時間、報讀、放大試卷字體、段考點字卷、電腦打字等）。

- 提供各類升學、就業及養護資訊及活動。

★ 怎麼做可以讓您的孩子更好

- 參與個別化教育計畫會議(IEP)，來表達您的意見。
- 參加家長座談會或親師懇談。
- 參與校內成長活動或義工服務。
- 和老師保持密切聯絡。



★ 給學術性向、藝術才能資賦優異孩子的家長

教育局於102學度起，規劃辦理國民中學學術性向資賦優異學生、藝才能(音樂、美術、舞蹈)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。

七年級下學期時，特教組會主動通知符合資格學生提出鑑定申請

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
國文	七年級上學期 <u>國文科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)
英語	七年級上學期 <u>英語科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)
數理	七年級上學期 <u>數學科</u> 或 <u>生物科</u> 定期評量平均成績達全年級百分等級 97 以上(前 3%)
音樂	依「臺北市115學年度國民中學藝術才能資賦優異學生鑑定工作小組」會議決議辦理，符合下列規定基準之一
美術	一、競賽表現優異：參加政府機關或學術研究機構舉辦之國際性或全國性各類別競賽表現特別優異，獲個人組前三等獎項。
舞蹈	二、性向測驗優異：藝術性向測驗得分在平均數正二個標準差或百分等級97以上。 三、術科測驗優異：術科測驗優異基準由臺北市藝才資優鑑定工作小組訂定。

當您準備為貴子弟報名鑑定時，請務必詳細閱讀「臺北市 115 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」、「臺北市 115 學年度國民中學藝術才能資賦優異學生鑑定計畫」(詳見臺北市資優教育資源中心網頁公告)，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，本校另訂有「高級中等以下學校資優學生縮短修業年限實施要點」，您的孩子亦可參加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，請隨時參閱本校官網訊息。

認識身心障礙者權利公約

CRPD

The **C**onvention on the **R**ights of **P**ersons with **D**isabilities

瞭解更多



廣告

什麼是CRPD？

CRPD是21世紀第一個人權公約，於2006年通過、2008年生效，目的是為了促進、保障及確保身心障礙者與非身心障礙者有同等的權利。

我國於2014年透過CRPD施行法，自主承諾履行國際公約規定，期待透過公私部門的共同努力，營造更友善共融的社會環境。

身心障礙是人類多樣性的一部分



CRPD的精神－8大原則

- ① 尊重個人自主與個人自立
- ② 不歧視
- ③ 完整且有效的社會參與及社會融合
- ④ 尊重每個人不同之處，身心障礙者是人類多樣性一部分
- ⑤ 機會均等
- ⑥ 可及性 / 無障礙
- ⑦ 男女平等
- ⑧ 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利



我們可以如何營造更友善共融的環境？

1. 認識身心障礙者的多元性，以平等態度互動

例如：

- ① 提供協助前應徵詢障礙者**是否需要協助、如何協助**，不應假定障礙者一定都需要幫助。
- ② 與隱性障礙者溝通時，以**明確、簡單**的方式表達，避免艱澀難懂的文字，並**減少外在刺激**(如環境噪音、燈光、人流等)，有助於其集中注意力或緩和情緒。
- ③ 與聽覺障礙者溝通時，請**面對面**，稍微放慢語速，以**一般語調與聲量表達清楚，勿遮住嘴型**。
- ④ 學習「**人導法**」(口訣：問拍引報)，遇到需要協助的視覺障礙者時，能夠正確且安全引導。



2. 正確稱呼身心障礙者

建議說法	爭議說法
身心障礙者(簡稱障礙者)	殘障者、傷殘者、殘疾者、殘廢者
肢體障礙者	瘸子
智能障礙者	低能、智能低下、白痴、腦殘、傻瓜
精神障礙者、心理社會障礙者	瘋癲、瘋子、神經病、瘋漢
視覺障礙者	瞎子
聽覺障礙者、聾人	聾子
口語障礙者	啞巴、啞啞

- ① 提到**非身心障礙者**時，請避免使用「正常人」，以免暗示障礙者是不正常的。
- ② 不應把障礙類別當作貶低別人的用語。

小百科

視障者相對為**明眼人**
聽障者的相對為**聽人**
輪椅使用者的相對為**直立人**



3. 營造無障礙的環境，提供可及性格式的資訊

例如：

- ① **不拒絕**導盲犬及導盲幼犬進出公共場所、營業場所。
- ② 提供視覺障礙者**點字、可報讀的文件或有聲書**；讓聽覺障礙者透過**手語翻譯**或是**同步聽打**瞭解資訊；提供心智障礙者**易讀資訊**(把複雜困難的資訊轉譯成容易理解的內容)，以利接收資訊並自主表達意見。

更多資訊



CRPD資訊網
宣導專區



CRPD資訊網
易讀專區



認識身心障礙者
的多元性



身心障礙者議題
報導注意事項

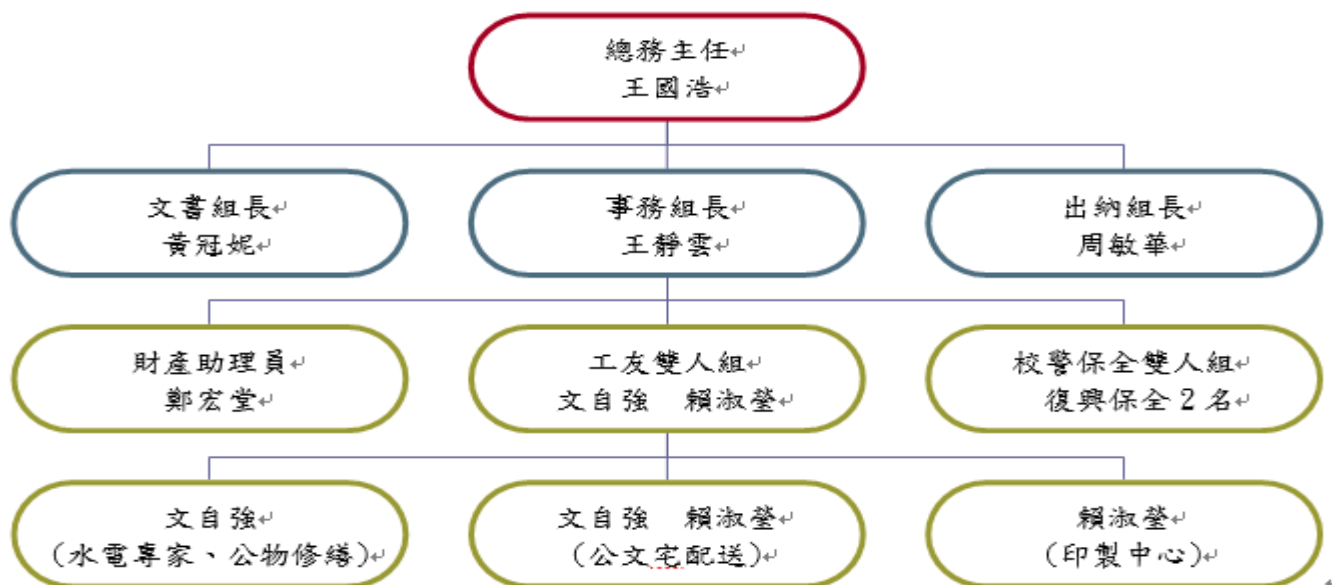


總務處

愛物惜物

本處之經營理念為：塑造小而美、小而精的公園化學校；提供全校師生優質的學習及教學環境。

為了達到理念，本處採責任分工制，培養同仁工作之成就與榮譽感，以達追求卓越之實。總務處同仁均能秉持“專業服務精省美、樂在工作風瘋鋒、我們都是一家人”的精神。以熱心、誠懇的服務態度，支援、服務全校師生。



業務簡介(與學生相關)

組別 (角色)	工作項目	需要配合事項
文書組 (郵局)	1. 獎狀或正式文件用印。 2. 公文或郵(信)件收發。(各處室為主)	1. 積極爭取榮譽。 2. 妥善保存獎狀。
事務組 (總管)	1. 物品採購及領用管理。 2. 設備保養及修繕維護。 3. 校園景觀美化綠化。 4. 活動場地佈置。 5. 防災/消防訓練及宣導。 6. 冷氣卡發放。	1. 愛惜學校設備、班級公物、校園花木，發現損壞立即回報(請直接至總務處報修或線上報修系統填報)。 2. 舉手之勞關閉電器(燈/電扇/冷氣/水龍頭)，節約能源(省水電)。 3. 充實防災知能。(地震、颱風、火災、水災) 4. 注意安全。(校園、工程)
出納組 (銀行)	1. 繳費/收費—註冊(四聯單)、校外教學、輔導課... 2. 退費/減免—註冊費、輔導費(颱風/技藝班...) 3. 獎助學金—學產基金/優秀學生獎學金/校外獎學金/原住民獎助學金... 4. 補助款—午餐費/教科書費/團體保險費/家長會費/交通費...	1. 按時繳費。 2. 儘快領取獎助學金、補助款、減免退費。 3. 確實告知父母。

臺北市立木柵國民中學學生損毀公物賠償辦法

- 一、本校為積極培養學生公德心，及提高愛物惜物之熱忱起見，特訂定本辦法。
- 二、本校學生應加強愛護學校公物，如有損毀情事，悉依本辦法規定，責令賠償。
- 三、凡學生對於所有公物及設備之管理或使用時，有下列情事之一者，除特殊物品另有規定外，應照市價賠償：
 1. 管理使用不善，而致損毀或遺失者。
 2. 有故意搗毀情事者。
 3. 應行注意而竟疏忽以致損毀者。
- 四、損毀、塗污課桌椅、塗污牆壁、擊破玻璃、攀折花木，及其他一切損毀公物之行為，均以損毀公物論。
- 五、學生損毀學校公物，如屬無意而能自行報告總務處者，准照原物市價賠償，不予處分。其損毀公物隱瞞不報者，一經查出責令賠償外，視情節輕重依校規，予以議處。
- 六、學生如有故意損毀學校公物，而隱瞞不報者，一經查出，除應照原物市價賠償外，並依校規，嚴予懲處。
- 七、學生損毀公物賠償之支付，由總務處查明其所損毀公物價格，填發損毀公物賠償通知書，由學校通知其本人及家長或監護人，限期如數賠償。
- 八、學校公物被損毀而不能查明何人負責者，應由當時使用該項公物之同學，共同賠償之（如教室玻璃打破，則由當時使用該教室之全班同學於班費中賠償之，餘類推。）
- 九、本校學生，如發現有人損毀學校公物，而立即報告總務處迅速修復者，應由總務處量情獎勉。
- 十、學生賠償所毀公物，其不願折價者，准自行照原狀原物購賠，惟如與原狀原物不合時，仍責令購換。
- 十一、本辦法提經行政會議通過並報經校長核准後實施。修正時同。