

校長的話

崇明國中秉持意念與專業精神，與全體師生共同營造一個「健康、多元、和諧、智慧、卓越」的校園，朝向「創造每個學生學習的希望與成就」之目標，大步前進。今年八月一日到任崇明校長，有幸到一處人文與智慧兼備的優質學府，這是一份喜悅，更是一份承擔。承擔崇明二十八年來，所堅持「夢想敲開希望之門，理想起關成功之路」的精神。在歷任校長、家長會、基金會、全體教職員工，承先啟後，繼往開來，同心戮力，讓崇明成為優質卓越的學校使命。

崇明位於東區，除商業中心聚落外，更有文教區之美譽，區內更擁有五星級國際生態園區巴克禮公園，及充滿人文藝術的文化中心園區，崇明得天獨厚，坐落於豐富資源與多樣化的區域內，因此崇明的學風，除學業紮實，更提供多元適性的學習機會，來滿足學生的不同學習需求，歷年來也都能創造出，扶弱、拔尖，展多元的各項卓越表現。

今年起，108 新課綱正式上路，學校已做好準備，學校整合內外資源，師資、設備與特色發展，朝向卓越品牌學校推進，並透過「人文藝術、科學智慧、健康多元、雙語國際」四大主軸深耕，培養崇明學子，「入則學禮，出則行義」之道，期能透過教育的希望工程，為孩子裝上飛向夢想的翅膀，成就孩子各個多元展能、適性揚才之十二年國教目標。

崇明國中校長



榮譽榜

- ◆本校榮獲 107 年教育部行動學習推動優良學校獲獎
- ◆本校榮獲 107 年度教學卓越發展課程研發計畫佳作獎
- ◆本校黃郁茹教師參加臺南市 107 學年度性別平等創意教案甄選比賽榮獲國中組第三名佳績!!
- ◆本校 308 陳妍均及 310 吳奕娃兩位同學錄取臺南一中 108 學年度科學班
- ◆本校參加臺南市 108 年度語文競賽南二區預賽，表現優異，獲獎同學將繼續參加臺南市決賽。

國中學生組	國語字音字形	陳偉哲	優勝
	國語演說	林雋祐	第一名
	國語演說	方家恩	優勝
	國語朗讀	李品瑤	優勝
	國語朗讀	藍靖雯	優勝
	作文	洪芷璿	第二名
	作文	阮鈺涵	第二名

◆臺南市 108 年度市長盃語文競賽

國中一二年級組	客家語朗讀	林欣虹	第一名
	國語朗讀	黃筱祺	第三名
	國語朗讀	李品瑤	第三名

國中三年級組 作文 龔媽凌 第三名

原住民族語國中組 排灣族語朗讀 優勝 曾羽茜

- ◆教育部國民及學前教育署委託臺灣師範大學英語學系辦理「Cool English 英聽王」比賽，本校共計三位同學榮獲「Cool English 英聽王」獎

110 洪旖昕 105 鍾恩平 204 洪芷璿

◆本校臺南市 107 年公私立國民中學數學競賽決賽得獎名單

金牌獎：313 孫旖旎
銀牌獎：310 吳奕娃
銅牌獎：316 何德祐
銅牌獎：309 蘇建翰
佳作獎：306 黃向暘

◆本校學生參加臺南市 107 年度國中英語文競賽. 榮獲佳績

英語說故事 A 組 藍靖雯 同學-- 優等

英語說故事 B 組 吳兆澄 同學-- 甲等

◆本校參加臺南市 107 學年度小小解說員國中英語組競賽成果斐然

113 葉宗欣	103 林欣虹	第二名
102 高至穎	206 高至嶸	第三名
306 劉威霆	306 黃向暘	佳作

◆本校 310 吳弈娃同學參加 107 學年度雲嘉南區國中數學能力競試，獲得佳作獎

◆臺南市 107 年度「魔法語花一頁書」競賽得獎名單

202 林于婷 (得獎作品：俗諺走透透)
203 鄭祐晴 (得獎作品：成長過程遇見孝)
205 余欣妮 (得獎作品：魔法語花—品德想法)
208 王慈慧 (得獎作品：俗語客棧)
214 郭子瑋 (得獎作品：排灣的祭典)
217 劉伊倩 (得獎作品：魔法語花大冒險)
107 謝琺涵 (得獎作品：客藝傳心)

◆崇明文教基金會獲獎名單

102 方楷銘	102 李品瑤	103 郭曉蕙	104 黃柏菖	105 陳仲偉	106 陳政宇
108 姜惟馨	110 洪旖昕	111 王心怡	112 姜昱安	116 鄭惇仁	116 王沛歆
116 杜雨錡	116 鄭瑋欣	117 林秀芯	117 陳昀希	117 曾禹涵	204 洪芷璿
206 郭曉語	208 蔣恣玗	209 吳兆澄	211 吳琪瑩	211 吳東碩	214 郭子瑋
216 李品萱	217 陳美安	217 楊季禎	302 黃俊瑋	302 王品淳	303 林正安
305 蘇琮瀚	305 葉雅玲	306 吳嘉芯	307 江秉宸	307 林紫誼	308 林楷鈞
308 許心	308 陳妍均	310 余祥安	310 劉宗霖	312 林欣柔	313 梁紳志
313 翁詠零	316 鄭順傑	317 施凱心			

◆本校棒球隊成績斐然，獲獎如下：

2018 年銅鑼盃青少棒邀請賽冠軍

2018 桃園市第三屆桃園盃全國三級棒球錦標賽第四名

108 年全國青少棒錦標賽-臺南市代表隊選拔賽冠軍

108 年華南金控盃(15U)錦標賽-臺南市代表隊選拔賽第二名

- ◆本校 TEEBALL 團隊榮獲臺南市 108 年度國中小 TEEBALL 對抗賽殿軍
- ◆本校 TEEBALL 團隊榮獲台南市 107 年度國中小 TEEBALL 錦標賽第三. 五名
- ◆本校 205 許宸睿 容獲 2018IWWF ASIA 新加坡 Wakefest 滑水錦標賽寬板滑水初級男子組第一名
- ◆本校 205 許宸睿 108 年拖挺滑水國家代表隊選拔賽寬版中級男子組金牌
- ◆本校榮獲 107 學年度全國學生音樂比賽國中 A 組團體賽(八連霸)
 - 國樂合奏特優第一名
 - 絲竹室內樂特優第一名
- ◆本校榮獲 107 學年度台南市學生音樂比賽 國中團體 直笛合奏 優等
- ◆本校榮獲 107 學年度台南市學生音樂比賽 國中團體 女聲合唱 優等
- ◆107 學年度全國學生音樂比賽個人賽榮譽榜

國中 A 組 揚琴獨奏	黃丹櫻	優等第五名
國中 A 組 揚琴獨奏	曾真蕙	優等
國中 A 組 柳葉琴獨奏	顏品寬	優等第三名
國中 A 組 柳葉琴獨奏	蘇和閑	優等
國中 A 組 琵琶獨奏	林琮翰	特優第一名
國中 A 組 琵琶獨奏	蘇樂文	優等
國中 A 組 箏獨奏	許玉茹	優等
國中 A 組 阮咸獨奏	陳美安	優等第五名
國中 A 組 阮咸獨奏	劉伊倩	優等
- ◆306 湯怡伶榮獲 2019 文化盃音樂大賽 高雄文化盃 馬林巴 第二名
- ◆217 張靖晴榮獲 2019 文化盃音樂大賽 雲嘉南文化盃 鋼琴 甲等
- ◆107 學年度國中技藝教育競賽表現亮眼

306 黃卜芸	家政職群美容主題	第二名
316 佟好瑄	家政職群美容主題	第五名
302 歐馨微	家政職群美髮主題	佳作
305 李珮綺	商業管理職群文書處理主題	佳作
303 高好姍	餐旅職群廚藝製作主題	佳作
310 蘇奕慈	餐旅職群廚藝製作主題	佳作

教務處

壹、教務處各組聯絡方式

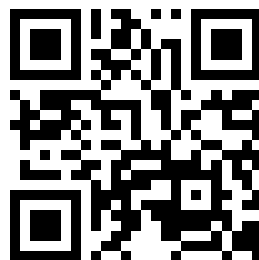
- ◎教務主任：06-2907261#128，辦公室在行政大樓二樓
- ◎教學組：06-2907261#121、120，辦公室在行政大樓二樓
- ◎註冊組：06-2907261#122、120，辦公室在行政大樓二樓
- ◎設備組：06-2907261#123，辦公室在行政大樓二樓
- ◎資訊組：06-2907261#125，辦公室在科學大樓二樓
- ◎圖書館：06-2907261#124，辦公室在行政大樓四樓
- ◎教務處幹事：06-2907261#157
- ◎教務處助理：06-2907261#156

貳、三年級升學部分

- 一、本校三年級應屆畢業生表現再創佳績，錄取心目中第一二志願人數再增新高。感謝各位家長、三年級導師及任課教師對學生們的用心指導。
- 二、本校三年級應屆畢業生參加一中科學班、一中及女中數理及語文資優班甄試成績斐然，共 16 位錄取，感謝張正國老師、洪志宗老師、陳怡潔老師、陳蓉蓉老師、吳旻黛老師、劉玉雪老師的用心指導。
- 三、108 年度國中教育會考訂於 109 年 5 月 16 日、17 日舉行(週六、日)。
- 四、根據台師大心測中心說明，基本題增加、生活題增加、跨領域(科)試題增加是 107 年國中教育會考的特色，也將是未來命題研發的原則與趨勢。除此之外，增進學生閱讀能力及對圖表的理解，亦是本校未來的教學目標，也請家長留心相關議題。
- 五、三年級週末社團班將在 9/28(六)開始上課，請家長留心孩子出席狀況及上下課的交通安全。
- 六、十二國教有關多元學習表現(競賽成績、獎勵紀錄、社團參與、服務學習、體適能)已公告(如附件二)。特色招生的規畫細節，教育局尚未正式來文公布。家長可透過 QR CODE 進入 12 年國教相關網頁查詢訊息。

多元學習表現查詢系統

臺南市十二年國民基本教育資訊網



七、 108 學年度三年級上下學期共有四次模擬考，時間與進度如下，請家長提醒孩子儘早準備。

次別	各科範圍					測驗時間
	國文	英語	數學	社會	自然	
第一次模擬考	第一、二冊			第一、三冊		108/9/3.4
第二次模擬考	第一冊~第四冊					108/12/26.27
第三次模擬考	第一冊~第五冊					109/2/18.19
第四次模擬考	第一冊~第六冊					109/4/21.22
會考	第一冊~第六冊					109/5/16.17

八、 依據臺南區高級中等學校免試入學作業要點

教育局長鄭新輝表示，台南區免試入學制度的比序項目與順序，家長最關心的兩個問題焦點是：體適能很難得滿分產生的壓力、會考以三等計分過於粗略引發的不公平。因此，本次修正以「優勢發展、適性選擇；科科等值、減輕壓力」為核心理念，並兼顧比序的公平性與弱勢照顧，以建構友善的台南區免試入學比序方式。具體的調整作法包括：

- (一) 在多元發展項目中：1. 增加語言認證(含英語、本土語)5分；2. 調增社團活動計分由10提高為15分；3. 多元發展6項滿分提高為70分，學生只要得50分就算滿分。此一調整也符合「優勢發展、適性選擇」的精神。如果學生在獎勵紀錄、社團參與、服務學習三項皆得滿分就有45分，體適能只要獲得第二級的6分，就超過50分，相對可以減輕體適能要得滿分的壓力。Gardner的多元智能觀念強調要讓學生優勢發展，但不應讓劣勢變成一種懲罰。因此，對身心障礙、有重大傷病、體弱等不適合檢測的學生，給予的基本分由現行4分提高為6分(滿分10分)，以落實弱勢照顧與避免劣勢懲罰。
- (二) 在國中教育會考積分採計方面：增加教育會考總積點的項目，將各科的三等四標示(A++、A+、A、B++、B+、B、C七級分)，換算為總積點，並將寫作測驗一起納入計分(最高1點)，總積點由30分增加為36個積點，以避免粗略的三等區分，引發不公平比序的爭議。
- (三) 在同分超額比序方面：1. 去除多元發展項目(體適能、社團參與、獎勵紀錄、服務學習、競賽成績)、寫作測驗等單項的同分比序，以符應「科科等值、項項等值」的精神，並減輕體適能與寫作測驗單項比序產生的壓力。2. 簡化同分比序的項目(由原本的11項，減為6項)，讓比序更為簡明易懂。3. 在多元學習表現總積分之後，放入新增的教育會考總積點，可解決同分比序超額問題，並符合公平原則。

「多元學習表現」調整前後對照

調整前 比序項目	積分	備註	調整後 比序項目	積分	備註
競賽成績	10	最高採計 50分 (50/60)	競賽成績	10	最高採計 50分 (50/70)
獎勵紀錄	15		獎勵紀錄	15	
服務學習	15		服務學習	15	
社團參與	10		社團參與(修)	15	
體適能	10		體適能	10	
			語言認證(增)	5	

- ①總分60分提高為70分，仍維持採計50分。
 ②增列語言認證，學生可擇優得滿分。

「國中教育會考」調整前後對照

調整前 比序項目	積分	備註	調整後 比序項目	積分	備註
國中教育會考	30	總積分 30分 A=6分 B=4分 C=2分	國中教育會考	30	總積分36點 A++ = 7點 A+ = 6點 A = 5點 B++ = 4點 B+ = 3點 B = 2點 C = 1點 寫作最高分為 1點

仍採計 A、B、C 三級分，增加採用 A++、A+、A、B++、B+、B、C 作為同分比序之用，並換算為積點。

「同分比序順序」調整前後對照

調整前同分比序順序	調整後同分比序順序
總積分	總積分
志願序	志願序
國中教育會考總積分	國中教育會考總積分
多元學習表現總積分	多元學習表現總積分
體適能	國中教育會考總積分點
社團參與	會考加註標示
寫作測驗	
獎勵紀錄	
服務學習	
競賽成績	
會考加註標示	

由11項減為6項，不列體適能等單項比序，強調項項等值，減輕壓力。

3

「臺南區超額比序」調整前後對照

序號	調整前比序項目	積分	備註	調整後比序項目	積分	備註
1	志願序	10		志願序	10	
2	競賽成績	10		競賽成績	10	
3	獎勵紀錄	15	最高採計50分 (50/60)	獎勵紀錄	15	最高採計50分 (50/70)
4	服務學習	15		服務學習	15	
5	社團參與	10		社團參與(修)	15	
6	體適能	10		體適能	10	
7				語言認證(增)	5	
8	就近入學	10		就近入學	10	
9	國中教育會考	30		國中教育會考	30	
	總分	100	總分	100		

4

參、全年級報告事項

- 一、本校成立一二年級雙語社團，利用星期一下午及部分早自習時間抽離出來加強英語聽說讀寫能力。課程包含多益課程及外師上課課程，目前人數均已額滿候補中。
- 二、本校預訂第一次段考後，利用每週五早自修辦理晨讀活動，對象為一、二年級各班，**閱讀題材國語日報-中學生報**，每生收取 100 元。希望透過晨讀活動，培養學生閱讀的習慣，並逐步培養閱讀的能力，尤其近年來國中教育會考各科均強調閱讀題型的設計。若有相關建議可跟教務處聯繫。
- 三、本校成立一二年級周末閱讀寫作社團班，928 開始上課，歡迎同學參加。
- 四、國際教育為本校重點發展特色，暑假期間已辦理多場次的國際交流活動(包含暑假國際文化體驗營等、日本師生到校參訪、暑假遊學團等)。未來仍會持續辦理相關活動，鼓勵同學可參與相關活動，拓展國際視野及增進語文溝通能力。
- 五、本校圖書館經過耐震補強工程及暑假整理後，整體環境建置接近完成，位於教學大樓四樓，感謝設備組及圖書組志工媽媽共同規劃及整理環境，本學期更新加入圖推老師，亦歡迎各位同學於開館後進去使用。
- 六、因應 108 新課綱的要求，本校在科學大樓一樓已規劃兩間生活科技教室，並透由相關計畫經費補助，逐步購置相關器材供師生上課使用。生活科技課程強調結合『想』與『作』，讓同學創意發展。本校已準備好未來課綱發展需求，歡迎提供相關建議。
- 七、資訊組推展行動學習融入各領域課程進行學習，利用平板電腦帶領學生走出校外，深獲學生好評，目前已有英文、藝文、綜合、體育等科目進行中。

八、補救教學活動：

依照教育部規定，各年級均有同學會參加教育部補救教學篩選施測(施測科目為國文、英文及數學三科)。此補救教學施測成績不列入同學的畢業成績中，僅作為瞭解同學的學習狀況。若補救教學施測結果未達 60 分者，可優先報名參加校方日後開設的補救教學課程班，預計 9 月下旬開始會利用每週早自修、班週會、第九節等時間進行上課，請家長鼓勵孩子報名參加增強基本學力。

九、108-1 校內外各項競賽，請鼓勵同學報名參加：

(一)校內競賽(預計上學期辦理)

1. 國語文競賽：國語朗讀、國語演說、字音字形、寫字、作文。
2. 英語文競賽：英語讀劇、英文單字。
3. 本土語言競賽：包含閩南語、客家語及原住民語，項目有朗讀、演說、字音字形。
4. 數學競賽：10/2 辦理初賽，依規定比例參加臺南市複賽。
5. 數學培訓隊甄選：9/5(四)利用早自修甄選，二年級同學為主。
6. 地理知識競賽：9/6(五)早自修辦理校內初賽，依比例參加臺南市複賽。

(二)市級比賽(均為超額比序競賽類加分的項目)

- 1.臺南市語文競賽(每年7-8月報名,9-10月進行初賽和決賽)。
- 2.臺南市數學競賽(每年11-12月辦理複賽和決賽)。
- 3.臺南市小小解說員競賽(108/10/20進行比賽,校內初賽時程另行公告)。
- 4.臺南市魔法語花一頁書比賽(108/11/9前繳件至教育局,校內繳件時程另行公告)。
- 5.臺南市母語日微電影比賽(108/10/12前繳件至教育局,校內10/5前截止收件)。
- 6.臺南市英語文競賽(12/1-12/2辦理決賽)。
- 7.臺南市獨立研究競賽(9月底送件,詳情請洽設備組)。
- 8.臺南市科學展覽競賽(約每年3-5月份辦理,詳情請洽設備組)。

十、各年級延伸性課程社團規劃如下

- (一)一年級預計2班週末資優社團班,預計108年11月2日開始實施,每班30人成班。
- (二)一年級週末閱讀寫作社團班,第一階段上課日期為9/28、10/19、10/26,上課3次。第二階段於11/2開始。
- (三)二年級1班週末數理資優班,預計108年9月28日開始實施,每班30人成班。
- (四)三年級週末學藝社團班課程,預計開設9班,108年9月28日開始實施。

十一、教育部104年01月07日臺國部字第1030141892B號函『國民小學及國民中學學生成績評量準則修正條文』第9條及第11條規定；

- ◇ 第9條：學校得公告說明學生分數之分布情形。但不得在成績單上呈現個別學生在班級及學校排名(請看附件教育局公文說明)。
- ◇ 第11條：(101學年度起入學之國中學生適用)：
學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格經由學校學生日常生活表現審核委員會通過者發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：
 1. 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。
 2. 七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

請家長多注意孩子日常評量及定期評量狀況，提供108學年度各領域平時成績評分標準(請參考附件一)。

十二、二三年級學生本校已進行一下及二下的補考，對象為「二三年級四個領域不及格之學生」，符合資格的學生已於 9/9 ~9/13 辦理補考完畢，考試範圍及內容為上學期三次段考選擇題，學生可從學校首頁下載題庫進行準備。

十三、國中沒有『在學證明書』，『學生證』就是在學證明。若欲申請相關獎助學金而需在學證明者，直接影印學生證即可。

檔 號：
保存年限：

臺南市政府教育局 函

地址：70801臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：陳雅婷
電話：29911111#1251
傳真：2982610
電子信箱：biney@tn.edu.tw

受文者：臺南市立崇明國民中學

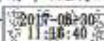
發文日期：中華民國106年6月30日
發文字號：南市教課(一)字第1060655015號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

主旨：重申有關國民中小學學生成績排名相關規定，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據「國民小學及國民中學學生成績評量準則」辦理。
- 二、有關個別學生在班級及學校排名，依據上開準則規定第9條第1項規定：「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。」爰此，學校得公告說明學生分數之分布情形，俾利學生瞭解自我表現在所有學生中的相對位置；但不得公開呈現個別學生班級及學校排名，亦不可發放呈現有學生個別班級及全校排名之成績單。
- 三、請各校確實遵守上開規定辦理，確保學生權益。

正本：臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各國民小學、臺南市政府所屬各私立國民中學、臺南市政府所屬各私立國民小學

副本：本局課程發展科 

108 學年度各領域平時成績評分標準 108.8.29

領域名稱	評分標準
國文	一、基本分數 50 分+【平常成績】*50% 註：【平常成績】採多元評量方式，由任課老師自行擬定細目。 二、作文級分換算六級分-95 分；每一級分差距 5 分
英文	小考 30% 作業 30% 日常表現(含上課態度)30% 口語評量 10%
數學	小考 40%(由任課老師依小考成績評分，依試卷難易度作調整) 作業 40%(一般為 70~100 分之間，缺交 0 分，錯誤太多可扣分至 70 分以下) 上課表現 20%(70~100 分，若有特殊違規可扣分至 70 分以下)
自然	A. 小考成績 B. 作業及實驗分數(75-95 分，未交作業 0 分計算) C. 學習態度：(可加 1-10 分，或減 1-10 分) $(A+B)/\text{次數}=\text{原始分數}+(\text{態度})=\text{平時成績}$
社會	A. 作業成績 80-100 分(準時交齊且完成全部作業者) B. 小考成績 C. 學習態度：-5~+5 $(A+B)/\text{次數}+C=\text{平時成績}$ PS. 遲交、缺交作業者分數另計
藝文	1. 以 85 分為基礎 2. 視上課常規表現加減分數：如出席狀況、上課是否認真、是否帶用具樂器 上課吵鬧、上課睡覺、亂換位置、座位髒亂不掃地等等。
健體	體育 1. 以 85 分為基礎 2. 視日常表現(含出缺席)、學習態度、作業成績等加減 5 分 健教 1. 平時考佔 60% 2. 作業佔 20% 3. 學習態度佔 20%
綜合	個人作業(含筆記、學習單、作品)：30% 團體作業(含海報、表演、小隊誌、實作成品)：30% 個人學習態度(含出缺席、認真程度、遲到等)：20% 團體學習態度(含小隊競賽等)：20%

肆、資訊組宣導

- 學生之多元學習表現可上 <http://jhquery.tn.edu.tw/tnlogin.aspx>【臺南市多元學習表現查詢系統】查詢，舊生部分已申請過 OpenID 帳號登入，但忘記帳號密碼者：開學時發給資訊股長一張班上 OpenID 清單，可整班由資訊股長登記後至科學大樓二樓的資訊組查詢帳號密碼。另會協助新生在電腦課建立及使用 OpenID 帳號登入多元學習表現查詢系統，讓新生了解如何使用查詢。



- 教育部提供很多國中網路學習資源可供學生「在家補救教學」或「自主學習」，整理如下表，均可以 Open ID 登入網站，歡迎鼓勵學生運用。

NO	應用服務名稱	網址
1	教育雲入口網	https://cloud.edu.tw
2	FUN 學王	https://fun.cloud.edu.tw
3	因材施教	http://adaptive-learning.ntcu.edu.tw
4	Pagamo	https://www.pagamo.org/
5	E-gamo	https://www.egame.kh.edu.tw
6	均一教育平台	https://www.junyiacademy.org/
7	英語線上學習平台	https://www.coolenglish.edu.tw/
8	台北酷課雲	http://cooc.tp.edu.tw/

臺南市政府
Tainan City Government
臺南市政府智慧發展中心108年11月

智慧新生活 網絡好便利

臺南市政府108年度推動民眾行動上網計畫

FREE

臺南市 上課 免費

40歲以上民眾 新住民(不限年齡)

序號	課程名稱	上課時數	課程內容/備註
1	基礎班-智慧型手機應用班	3小時	1. 基本設定與安裝 2. G-mail申請與安裝 3. 電子地圖 4. 臉書(FB)、照片、Line群組聊天
2	進階班-網路商務應用班	3小時	1. 電子發票 2. icash條碼、手機條碼等安裝設定 3. 網路購物
3	進階班-用手機訂房、掛號與購票應用班	3小時	1. 手機訂房 2. APP手機掛號 3. 高鐵訂票
4	進階班-用手機旅遊應用班	3小時	1. 旅行台南 2. 旅遊團員電子地圖定位搜尋APP應用
5	基礎班-新農人班	3小時	1. 在網路拍賣農產品 2. 行銷通路管理與相關資源應用 3. 影音、相片處理
6	基礎班-健康小站班	3小時	1. 每日量測傳網、健康一大步 2. 健康照護服務網站應用 3. 健康卡、醫療掛號、保健通知與宣導等應用的資訊應用課程
7	基礎班-老人上網班	3小時	1. G-mail申請與安裝 2. 電子地圖 3. 臉書(FB)、照片、Line群組聊天 4. 手機訂房、APP手機掛號、高鐵訂票
8	基礎班-原住民上網班	3小時	1. G-mail申請與安裝 2. 電子地圖 3. 臉書(FB)、照片、Line群組聊天 4. APP手機掛號

報名期程

自即日起~
108年11月20日
額滿為止

上課地點

本市區里活動中心、
本市行動教室地點。

報名方式

電話報名

臺南市推動民眾上網專案辦公室：06-3365595

團體報名傳真電話：06-3365584

免付費報名及諮詢專線：0800-399-633

線上報名網址：<http://www.tainan-elearn.com.tw>

訓練期程

自即日起~
108年11月20日
結束課程

課程時間

3小時

報名資格

本市40歲以上之中高年齡族群及新住民等民眾。

證書核發

於訓練課程結束並填完問卷調查後核發學員結業證書。

主辦機關：臺南市政府
委辦廠商：臺南市電腦商業同業公會

承辦機關：臺南市政府智慧發展中心

伍、圖書館宣導資料

108 課綱已經在 8 月 1 日上路了，而國教總綱裡的「核心素養」，指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。未來的社會是怎麼樣的型態？孩子所要面對的挑戰為何？所需要的是什麼樣的能力？坦白說，我們是無法預測的。但是我們可以教孩子，養成終身學習的態度與能力。其中，很關鍵的影響就是閱讀！

知識爆炸的時代，我們需要更多的閱讀來了解世界的變動。而對學生而言，很大的衝擊是。不管是學校的考試或是國中教育會考，很多題目會從生活情境出題，題目的描述多是較長的文本，作文的書寫也需要知識性的題材（例如：103 年的會考作文題目—面對未來，我應該具備的能力、106 年在這樣的傳統習俗裡，我看見、107 年我們這個世代和 108 年青銀共居，好家哉）。這樣的改變是要評估學生是否有閱讀理解和批判分析的能力，還有觀察是不是能從多角度的素材中，提煉出自己的觀點和建議。

教學現場中發現，學生的閱讀興趣集中於近日流行的輕小說或漫畫中，其內容亦多包含腥羶、暴力、血腥等元素，學生雖「大量」地閱讀，收穫卻不大，甚至沉迷其中。長期單一類別的閱讀，造成閱讀偏食。有鑒於這樣現象，崇明國中本學期推動早晨讀報活動，選擇國語日報社所辦的《中學生報》讓學生閱讀，報章的編撰內容包含了國際時事、社會評論、科學新知、心靈成長、升學解惑、寫作教學及語文欣賞等多樣主題，還另有插圖、漫畫、遊戲、任務等新穎的形式呈現，藉以提高學生對於報紙的閱讀興趣。

本學年度開始推動晨讀的活動共有五次，藉由《中學生報》中的素材來設計教學影片，並循序漸進地給予不同的引導和學習任務，例如：摘要重點策略、想法面面觀和主題剪報的設計），讓學生能夠理解文章重點，並進而能從不同的立場進行思考，使自己更能言之有物，也增進自己的閱讀理解能力。而家長若能和孩子一起閱讀報紙，報紙上多元的主題，就像一場拓展眼界的世界之旅：帶領我們向外探索萬物生命、自然科學；引領我們向內覺察自我思想和情感。同時也豐富著我們的見聞與感觸，傳達著我們對生活世界的關懷。翻開報紙如同搭上博覽的機翼，源源不絕地提升著自我的眼界、充實著自我的涵養。

今天班親會圖書館開放借閱書籍，有親子享閱套餐 30 套供家長孩子共同借閱，開放時間為 8:30-11:30。請孩子帶家長前來借閱（記得帶學生證或提供學號），一起享受親子共讀的樂趣喔。

學務處

壹、學生活動組宣導事項

一、志工服務

1、校外公共服務:請同學至 **12 年國教網頁** 查詢教育局認定核可的校外服務機構，若未在教育局公告之機構，則由學務處進行認定。



2、若要到校外參加志工服務，請**事先填寫校外服務學習活動申請表**並經由學務處蓋章核可後才去該機構進行服務工作，不可事後才填寫。申請表可由以下兩種方式取得：

(1) 至學務處學生活動組索取。

(2) 至「**崇明國中網路首頁**」—上方「**行政團隊學務處**」—下側「**文件下載區**」內下載。

3、服務學習時數目前五專滿分為 56 小時，高中為 50 小時。(請注意是否每年有最新規定)

4、校外服務結束後，同學請將先前核章通過的**校外服務學習活動申請表**、**志工服務證書**、**白色榮譽卡**三項至學務處由學生活動組登錄公共服務的時數到個人的多元學習帳戶中。

二、競賽加分

1. 有競賽加分的比賽項目請家長到(台南市教育局的 12 年國教資訊網)查詢，請鼓勵孩子多多參加不同加分項目的競賽。目前學生活動組可以報名參加的機會有：

(1)團體:台南市直笛音樂比賽(1.2.3 年級)、台南市合唱音樂比賽(1.2.3 年級)

(2)團體:台南市青少年法律達人競賽(3 年級)

(3)個人:台南市學生音樂及美術比賽

(4)個人或團體:台南市中小學圍棋錦標賽

107 學年度崇明國中市長獎申請辦法

(每年將依據教育局來文規定修改，提供去年參考)

一、市長獎給獎名額及資格：

(一)各校該學年度畢業班級數乘以3倍為上限。(今年度扣除每班一位市長優學獎後，預定共有40個市長獎名額供全校三年級同學申請)

(二)市長獎獎項及名額，由各校自行調整之。

(三)市長獎不得與議長獎、校長獎、區長獎、家長會長等各獎項重複領取。

(四)除市長優學獎外，其餘獎項採學校推薦及家長申請雙軌並行制，並由各校畢業生給獎審查委員會審核且擇一項目給獎。

二、給獎評定標準：除市長優學獎和市長勵志獎外，下列獎項以在學期間各該學習領域之總成績乘以百分之三十與其他特殊表現乘以百分之七十後之合計數。

(一)市長優學獎：以在學期間畢業總成績各班最高者(即五育均優者)(依據「臺南市國民小學學生評量補充規定」及「臺南市國民中學學生評量補充規定」)。

(二)市長語文獎：在語文領域方面(如國語文、英語文、本土語言及其他語言)有傑出表現者。

(三)市長科技獎：在數學及自然與科技方面有傑出表現者，兩個領域各佔百分之五十。

(四)市長藝術獎：在藝術與人文領域各方面有傑出表現者。

(五)市長體育獎：在健康與體育領域各方面有傑出表現者。

(六)市長嘉行獎：在綜合活動領域及日常生活中有**敬師孝親**、**助人義行**等方面有傑出表現者。

(七)市長勵志獎：處於逆境且能服務奉獻或有特殊才能，出類拔萃，足堪表率者。

(八)其他特殊表現之計算方式如下：

1. 由政府主辦、政府委託學校或民間團體承辦、政府與民間團體合辦且獎狀需具備辦理文號與政府機關關防。

(1)參加**直轄市、縣市性比賽**：第1名可得6分，第2名可得5分，第3名可得4分，第4名可得3分，第5名可得2分，第6名可得1分，獎狀採計至第6名止。

(2)參加**全國性比賽**：直轄市、縣市性比賽各名次之得分乘以2。

(3)參加**國際性比賽**：直轄市、縣市性比賽各名次之得分乘以3。

(4)**校內比賽**得獎依市級比賽折半給分。

(5)**團體獎**部份依第1日至第3目折半給分。

2. 由民間團體辦理且獎狀**需具備政府機關核定文號**。

(1)依第六點第八項第一款第1日至第3目名次折半給分，個人累計積分最高以10分為限。

(2)團體獎部份依本款第1目折半給分。

(九)得獎名次非以第六點第八項第一款第1目頒發者，其得獎名次對照如附表一；得獎名次如未在上表內時，得由各校畢業生給獎審查委員會依實際情況予以比照認定之。

(十)未規定之重大特殊表現，需經各校畢業生給獎審查委員會審議決議。

三、若申請同學同時榮獲市長優學獎(全班綜合成績第一名)，或其他獎項時，屆時將依照以下順序擇一錄取：(1)市長優學獎(2)同學申請表所填寫的各類市長獎志願序(3)議長、校長、區長、家長會長等獎項

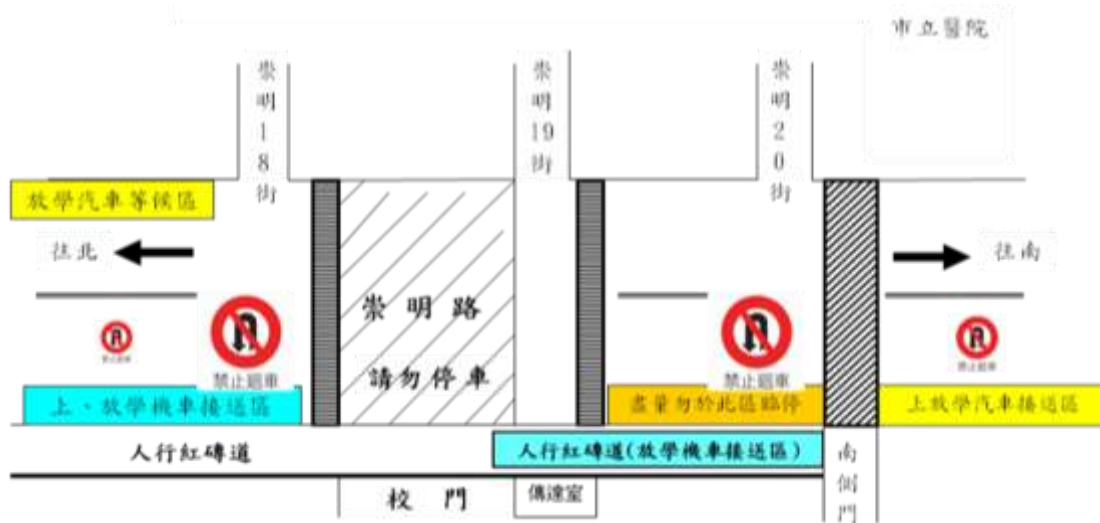
貳、生教組宣導事項

一、校園安全宣導

1. 為了促進校園安全，麻煩家長若需入校辦公請務必於警衛室換證登記並領取來賓證，如因事病假需入校接孩子亦請向警衛室登記告知。

二、交通安全宣導

1. 本學期開學觀察至今發現許多機車載送的家長未讓孩子戴安全帽，為了寶貝孩子的安全，請各位家長協助叮嚀孩子戴安全帽。
2. 汽車接送者請勿停在校門口堵塞交通，請盡量往南側前進，亦可讓孩子在南門進入校園，另上學期起已開放南門讓徒步學生進入，請家長盡量直行到『超過學校南門後』再停靠路邊放孩子下車。
3. 校門北側為機車接送區、南側為汽車接送區，麻煩家長配合分流避免會車危險，盡量勿停放在公車停車格並儘速離開以避免被檢舉達人檢舉。
4. 放學時不少家長直接臨停於校門對街等候孩子，造成徒步同學走在馬路邊相當危險，麻煩各位家長讓校門口路段淨空謝謝您的合作。



5. 近日電動機車盛行，雖目前國內法規無須掛牌與考駕照，但礙於國中生判斷力不夠、電動機車速度最高速近乎於機車，故本校不開放學生騎乘電動機車並研擬入校規。
6. 電子菸無法戒菸而且已有相關研究發現更傷身體，另本校亦已和衛生署同部將電子菸品列入校規視同一般菸品，請各位家長一同留意孩子的生活作息，勿吸食菸品也督促其勿因好奇接觸電子菸。

三、反霸凌防治宣導

行為樣態	常見案例	校規相關規範
網路霸凌	透過網路社群引起論戰，攻擊特定人並言語辱罵、威脅人身安全，引起受害人身心恐慌。	1. 依據情節輕重依校規處以勞動服務、警告到大過不等，並由獎懲委員會決議。 2. 提報霸凌委員會啟動調查，確實立案時加害人將登錄記錄於個人雲端系統直至成年。 3. 受害人法律追訴權利，若有違反法律之部分請自行承擔。
言語霸凌	針對他人外表或言行，予以言語上訕笑、取綽號人身攻擊造成他人心理不適。	
關係霸凌	煽動周邊朋友排擠特定人員，造成該生在生活中受到孤立。	
人身霸凌	破壞他人腳踏車，意圖使人受傷。	

四、防制藥物濫用宣導

近日新興非法藥物形態多變，請家長留意孩子的交友與作息，避免觸碰毒品。

認識新興毒品：

這個叫（金剛）第二級毒品；像梅子粉，聞起來有甜甜的感覺，可加飲料跟放入香煙施用，沒有K他命一貫的臭味，效果比K他命強，請注意防範！

P.S.：不要在外面吃人家給的飲料和醃漬加梅粉的水果。請轉告自己親友及子女，以保護人身安全。



參、體育組宣導事項

◎本校為體適能檢測站。體育組統一替本校七年級學生報名並施測，二三年級已發放體適能檢測同意書調查表，預計於12/8、9兩天檢測完畢。

◎體適能檢測時檢測成績以四項檢測均完成才予以採計。

◎「體適能」項目採計原則

一、體適能檢測項目：

(一)肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。

(二)柔軟度：坐姿體前彎。

(三)瞬發力：立定跳遠。

(四)心肺耐力：跑走。

1. 女生：800公尺。 2. 男生：1600公尺。

二、門檻標準：

體適能檢測成績參照教育部民國101年公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績**門檻標準**如下：

項目	男生				女生			
	13歲	14歲	15歲	16歲	13歲	14歲	15歲	16歲
肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度：坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力：立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力：800(女)/1600(男)公尺跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311

三、計分原則：

(一) 檢測成績以門檻方式計分：以個人完成四項檢測為原則，經醫院、學校或體適能檢測站認定無法完成檢測者得擇項檢測，按照計分標準予以計分。

(二) 計分標準：

1. 同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得4分。
2. 同一次檢測任二項檢測成績達門檻者，得6分。
3. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級50以上者，得8分。
4. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級75以上者，得9分。
5. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級85以上者，得10分。

(三) 身心障礙學生、重大傷病及體弱學生之計分：

持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊(證明)者，或持有公立醫院證明為重大傷病、體弱學生，考量學生身心發展差異及就學權益，以6分計。

(四) 其他：由學生說明原因，經學校組成專責小組認定確屬不宜檢測之學生，以6分計。

四、成績證明：採體適能檢測站成績證明，學生至體適能檢測站檢測，由教育部統一提供格式，核發單位為檢測單位。

五、採計期限：擇優採計國中在學期間(七上開學日起，至九下開學前一日止)之檢測成績。

六、附則：

(一) 體適能檢測之年齡計算方式，以7個月為界，檢測年月與出生年月相減，所得月分達7個月以上，則進升一歲。

舉例如下：

1. 民國88年3月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為101(年)-88(年)=13；10(月)-3(月)=7，因達7個月，故進升1歲，其年齡為14歲。
2. 民國88年5月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為101(年)-88(年)=13；10(月)-5(月)=5，因未達7個月，故其年齡為13歲。

(二) 受測學生超過16歲者，以16歲之門檻標準計分。

肆、 台南市崇明國中健康促進學校議題宣導

一、 無菸崇明 Yes We Can!(菸害防制)

請與我們一同支持校園全面禁菸，讓您的孩子擁有最健康安全的學習環境；戒菸英雄就是您！



◎根據多項研究指出抽菸百害無益：

抽菸加速智力退化；增加心血管病風險；破壞呼吸系統功能並增加罹患肺癌率 4-20 倍；口臭齒黃；導致下一代易患先天缺陷或早產；增加罹患白內障機率；加速老化(比實際年齡老上 10 歲)與骨質的流失。

二、 關心孩子的視力，您可以做的有:(視力保健)

- (1)天天 120:協助增加孩子自然光線的暴露及遠視的機會，每天達到 120 分鐘。
- (2)提醒孩子規律用眼 3010:看書 30 分鐘記得休息 10 分鐘，以保護眼睛不近視。
定期帶孩子視力檢查，建議每學期 1 次。



三、 二要二不；從齒保健康(口腔衛生保健)

- ◎一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
- ◎二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
- ◎一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，減少使用糖果或含糖飲料獎勵孩子。
- ◎二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

四、 性教育(愛滋病防治)

在台灣平均每天有 6 人被診斷感染愛滋，而 15-24 歲的年輕人，約 700 位就有一名愛滋感染者。

保護自己與家人，預防愛滋病有以下幾招：(1)全程正確使用保險套(2)拒絕誘惑與濫交，忠實性伴侶(3)不共用針頭



五、 正確用藥五大核心能力(正確用藥教育)

【能力一 清楚表達自己的身體狀況】

看病時先瞭解自己身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：哪裡不舒服；有無藥品或食物過敏史；目前正在使用的藥品；是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作；是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

【能力二 看清楚藥品標示】

先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。了解其他相關重要訊息如使用的時間、用量；注意事項、副作用或警語等。

【能力三 清楚用藥方法、時日】

藥品應依藥袋標示的時間使用。口服藥品應以適量的開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用。）

【能力四 做身體的主人】

「不聽」：不聽信別人推薦的藥

「不信」：不信有神奇療效的藥

「不買」：不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥

「不吃」：不吃別人贈送的藥

「不推薦」：不要推薦藥品給其他人

【能力五 與醫師、藥師作朋友】

藥袋諮詢電話讚，萬事詢問不慌張；聯絡電話要留存，安全健康有保障



六、 全民健保

珍惜健保資源，讓我們的孩子能永續享有健全的健康制度，您可以這樣做：

(1)善用社區診所厝邊好醫生為家庭醫生，為全家人的健康守護第一關(落實醫療分級)

(2)不重複拿藥，不囤積藥品

七、 健康密碼 85210(健康體位)

『8』-- 每天睡滿 8 小時：9 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天 5 蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，要有自己一拳半大小的量，用餐時間要滿 20 分鐘。

『2』-- 四電少於 2：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時。

『1』- 1 天運動 30 分鐘：一週累積 210 分鐘的運動量。

『0』-- 喝 0 熱量的白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上，少喝含糖飲料。

八、 愛惜健康；遠離檳榔(檳榔防制)

(1)在臺灣，口腔癌成為青壯年（25-44 歲）男性最常見罹患的癌症，平均死亡年齡僅 55 歲，比其他癌症早了 10 歲以上。

(2)十位男性中就有 1.5 人嚼檳榔，平均每 1.6 小時就有 1 個人得口腔癌；每 4 小時就有 1 人死於口腔癌。

(3)口腔癌已然成為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者（行政院衛生署，2009）。

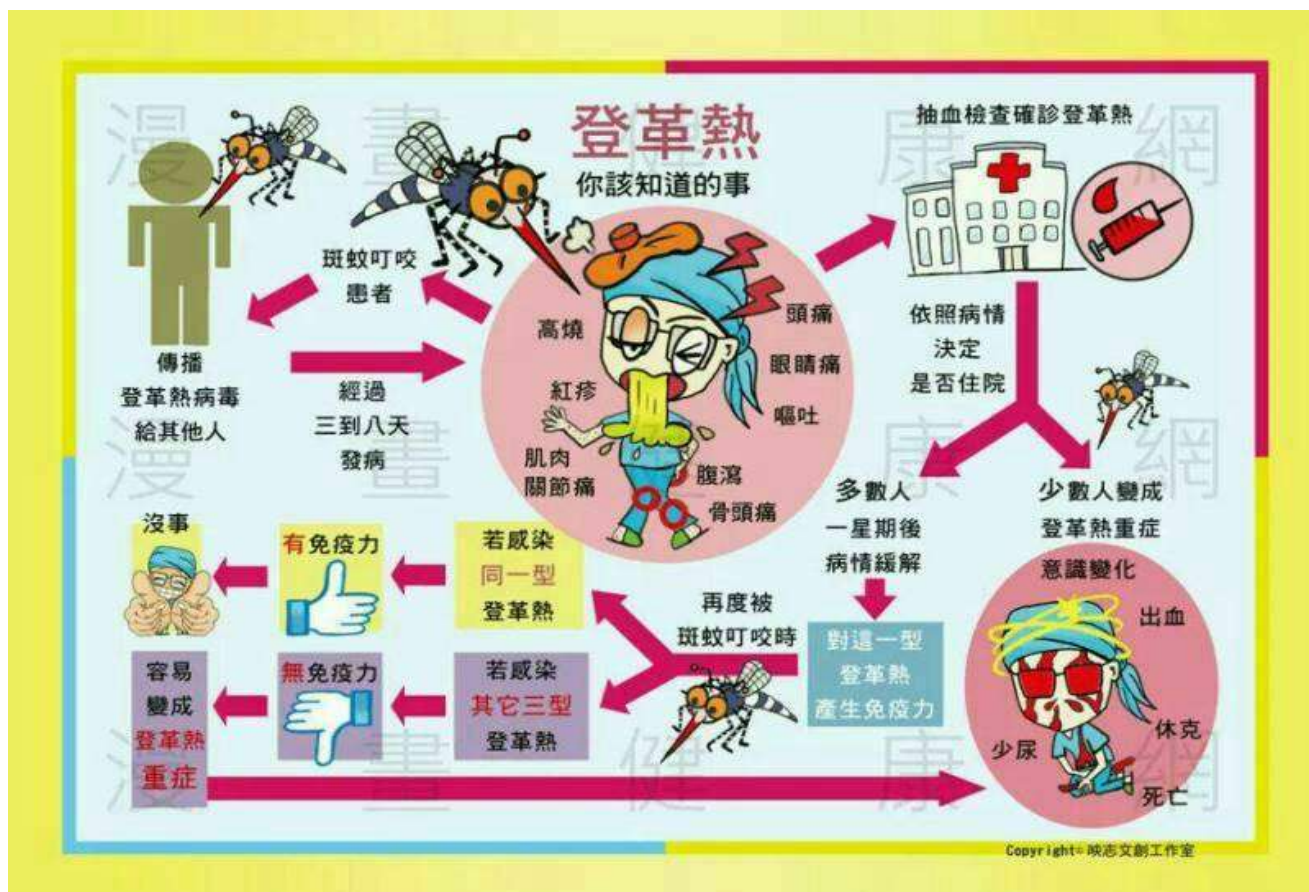
(4)研究證實，菁仔（荖花檳榔）和白灰包葉（包葉檳榔）都具有致癌性，國際癌症研究中心（IARC）在 2003 年已證實檳榔為一級致癌物。

(5)口腔癌患者高達 9 成食用檳榔，且食用檳榔會增加罹患口腔癌的機率 28 倍。



~~愛惜您的健康與家人的幸福，遠離檳榔的威脅~~

【登革熱】你該知道的事



認識 A 型 B 型流感

流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。流感病毒可分為 A、B、C 三種型別，其中只有 A 型及 B 型可以引起季節性流行。台灣主要流行的季節性流感病毒有 A 型流感病毒的 H3N2 亞型與 H1N1 亞型，以及 B 型流感病毒等 3 類。

流感之重要性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全者。

定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。

※這學期學校有替學生安排流感疫苗注射，請家長盡量讓學生注射流感疫苗，預防流感的盛行。

崇明國中衛生組關心您

輔導室

壹、相關業務說明

一、輔導室各組聯絡方式

- ◎輔導主任：06-2907261#155，辦公室在教學區後棟二樓
- ◎輔導組：06-2907261#151，辦公室在教學區後棟二樓
- ◎資料組：06-2907261#152，辦公室在教學區後棟二樓
- ◎藝才組：06-2907261#152，辦公室在教學區後棟二樓
- ◎特教組：06-2907261#153，辦公室在教學區後棟一樓
- ◎專任輔導教師：06-2907261#154，辦公室在教學區後棟二樓

二、目前學校持續招募交通組、午餐組、醫護組、體育器材組、圖書組，有興趣參加的家長請至輔導室報名，也可以請孩子至輔導室拿報名表回家，填妥後再送至輔導室，我們將與您連繫。感謝志工家長用心付出、用愛陪伴崇明的孩子成長。

三、輔導室本學期辦理親職教育系列講座，誠摯邀請各位家長一同參與，關心孩子青春期中生活的最重要的小事，建立和諧、有品質的互動「心」關係！

日期	時間	主題	講師	地點
9/28(六)	10:00~ 11:20	<銀髮酷老新世代，親子共創新生涯> 高齡者如何活出自己、中生代如何運用長照資源照顧自己及家人、新生代了解高齡產業的未來發展	陳宇嘉教授 台南護專 教務長	3樓 會議室
10/19(六)	9:00- 11:00	<家庭有愛青春飛揚講座>	董旭英教授 成功大學 教育研究所	3樓 會議室

四、若要辦理身心障礙學生及身障人士子女之學雜費減免，請準備相關人員之身心障礙手冊、戶口名簿及填寫申請表，申請表請向本校特教組索取，備齊文件後交由特教組處理。

五、本校推行家長成長精進計畫。

1. 實施方式：凡參與學校舉辦各類宣導講座或說明會者即發予出席記錄證明乙份，自行貼於本校所發行人長精進記錄卡上。
2. 鼓勵方式：家長精進記錄卡貼滿六次出席證明即可兌換親職相關書籍乙本。

3. 精進卡範本如下:

崇明國中家長精進卡				序號	活動名稱	日期
學習如何學習 學習如何傾聽 				1		
				2		
				3		
				4		
				5		
				6		
學生姓名		1年 班	號			
		2年 班	號			
		3年 班	號			
家長姓名						
使用起迄 年限	年 月 日 ~ 年 月 日					

六、關於三年級技藝教育:

技藝教育是專為三年級學生設計的職業試探課程，本校採取**抽離式課程**，即學生平日留在原班級，只有在技藝課程上課時間到各合作高職學習技能，每週職群授課節數3節，每週一下午5-7節上課，108學年開設六個班級如下:

班別	合作學校	上學期/下學期職群	帶隊老師
1	亞洲餐旅	餐旅/食品	李那莉老師
2	慈幼工商	動力機械/電機電子	蔡叔良老師
3	南英商工	餐旅/藝術	李珮婕老師
4	長榮女中	家政/餐旅	李雅惠老師
5	光華高中	商業管理/設計	康德音老師
6	樹人醫專	醫護/醫護	蔡享言老師

七、請二年級的學生家長留意二升三技藝教育課程申請相關時程:

二年級下學期將進行初步意願調查，下學期辦理技藝教育說明會並正式進行報名及辦理遴輔工作，請家長留意及配合，感謝您!

12/2	進行二升三技藝教育初步意願調查，作為開設職群之依據
3/7、3/14	技藝教育課程家長及學生說明會
3/3-3/20	辦理技藝教育正式報名及遴輔，送教育局開班數及人數

八、高中、高職、五專入學管道使用到技藝教育課程成績之入學管道有：

1. 五專優先免試入學及聯合免試入學多元比序中有一項技藝優良加分，必須參加技藝課程才有機會拿到1~3分，依技藝課程成績而定。
2. 國中技藝教育競賽在高中職免試多元比序中可列入競賽加分。
3. 可參加國中技藝技能優良學生甄審入學，依技藝競賽成績或技藝課程成績優良來算積分。(申請科系要與修習職群相對應，請參考簡章之對照表)
4. 可參加實用技能學程輔導分發，此分發為全三年級畢業生都可參加，但有修習技藝課程者為分發之第一序位，分發時參照技藝課程成績為排序依據。實用技能班學術課程較少、職業學習較深較廣，適合想提早學得一技之長之學生。

九、本校辦理職涯試探與校外參觀，以原臺南市高中職校及學校辦理意願為主要考量，輔以各校特色，再由各班選擇(多數決)參訪學校，基本上以二年級為主，每學期安排至少一次。

十、國三學生志願選填，輔導室將於108/12/28辦理志願選填家長說明會。

十一、關於「生涯輔導紀錄手冊」，內有孩子學習歷程與老師輔導諮詢紀錄，各班導師每年五月會發給各位家長審閱並簽名，若無，請向本校輔導室或直接跟導師反映。本校三年來安排的相關輔導測驗：

時間	測驗名稱
一上	國中新版智力測驗
一下	學習適應量表測驗
二上	行為困擾量表測驗、 <u>國中生涯興趣量表測驗</u> (興趣測驗)
二下	<u>新編多元性向測驗</u> (性向測驗)
三上	<u>我喜歡做的事</u> (興趣測驗)

各位家長可參考孩子「生涯輔導紀錄手冊」內的測驗，在孩子三年的學習歷程，和孩子討論未來可能的發展以及想就讀的學校，若想選擇就讀技職體系的學校，建議在二年級多參加學校辦理的各項試探活動，並在國三選填志願前先了解各職群，再輔以自己興趣、性向測驗的結果，期望孩子都能適才適性選擇最適合自己的學校、學科。若孩子的學業成績很穩定，未來想就讀普通高中，可以鼓勵孩子在參加學校辦理的各職群試探活動時，提早了解有哪些工作？就算未來不是選擇職業學校，也可以先了解這個社會上的各行各業，經過高中三年，孩子還是要面臨選擇普通大學

的科系，透過國中的職群體驗活動，絕非鼓勵國中學生就讀高職，而是希望孩子能個別適性發展，學術傾向明確的學生，我們也會鼓勵他們往普通高中發展。附上「心理測驗在生涯抉擇的應用」一文之內容，請各位家長參考：

◎心理測驗的功能：

1. 瞭解孩子的心理狀況，及預測孩子在各種情境中可能發生的行為。
2. 增加對自我的認識及思考。
3. 對人格特質或心理能力的了解。
4. 探索個人的生涯發展方向和途徑。

◎看待心理測驗前的小叮嚀：

1. 測驗會因為施測時的不同的干擾因素而產生誤差，如：當天的身/心理狀況、動機、緊張、亂猜等等→凡是測量，必有誤差！
2. 測驗的目的是為了讓孩子更了解自己，並能協助孩子擴展個人的選擇，是參考而非唯一考量！

◎性向測驗 VS 興趣測驗

性向 (aptitude)	興趣 (interest)
(1)指學習某種知識或技能的潛能	(1)個人的喜好
(2)可用以預測個體未來發展的可能性	(2)了解「願不願意」做某些事情
(3)可預測「能不能夠」做某些事情	

◎透過測驗可以思考的方向：

1. 與孩子一起討論其強項能力和感興趣的職群，可透過測驗的百分比與常模而得知。
2. 依據選擇出的職群，可透過適性入學資料管理平台來深入了解開設相關職群的學校招生資訊、課程資訊與未來生涯進路。
3. 了解各種升學進路的管道與資訊，透過全面性、多元性的評估，讓孩子能適性發展。

◎給家長的一段話:尊重與支持孩子的興趣，陪伴與引領孩子探索生涯。

貳、十二年國教適性輔導諮詢專線及網站

一、諮詢專線

教育部諮詢專線：0800-012580（十二 我幫你）

臺南市教育局：(06) 2991111

臺南市生涯輔導諮詢：(臺南市學生輔導輔諮中心)(06) 2521083

崇明國中：(06)2907261 教務主任(分機 128)及輔導主任（分機 155）

二、參考網站

1. 教育部十二年國民基本教育網站 <http://12basic.edu.tw/>
2. 教育部國中及高中職適性輔導全球資訊網 <https://203.68.66.15/main.php>
3. 108 年國中畢業生適性入學宣導網站 <http://adapt.k12ea.gov.tw/>
4. 技藝教育資訊網 <http://140.122.103.235/>
5. 十二年國民基本教育技職教育宣導 <http://www.tech-12.ntut.edu.tw/bin/home.php>
6. 技訊網（技專校院招生資訊查詢）<http://www.techadmi.edu.tw/search/>
7. 十二年國教五專招生資訊網站 <http://140.124.9.63/junior/index.php>
8. 台南市教育局十二年國教資訊網 <http://12basic.tn.edu.tw/>
9. 台南市學生輔導諮商中心 <http://tnsccm.tn.edu.tw/>

參、輔導小語

- 一、許多生活上的問題讓我們承受相當大的壓力與痛苦，卻是沒人可以講，也無處宣洩，不妨撥打免付費二十四小時全年無休的安心專線 0800788995（「請幫幫-救救我」），衛生署自殺防治中心），台南市衛生局指出，安心專線就像是大家的好朋友，請多多利用，希望大家一起關心協助身旁親友。
- 二、您的家人有網路成癮的問題嗎？本市網路成癮防制中心之家庭教育諮詢為全國性專線，若以市話撥打，僅須撥打「412-8185」；若以手機撥打，則請撥打「02-412-8185」。

三、好文共享

我不怕孩子輸在起跑點，但怕他們消失在終點

本文摘錄自網路 時報文化《我心我行·Salute》，作者：許芳宜

國際知名舞蹈家許芳宜，結束多年在美國知名瑪莎·葛蘭姆舞團的職業生涯後，回到台灣，投入培育新一代舞者。目前單身的她是嚴格但不藏私的老師，更像媽媽一樣擔心孩子的未來，她都稱學生或帶過的舞者為「我的孩子」，在新書中她自省作為一個老師對孩子最大的期望。

當我再次離開台灣，走向國際舞台尋找合作夥伴和作品時，歐美依然是我的主要戰場，因緣際會之下，受邀於澳門文化中心，為台、澳兩地年輕藝術家創造交流平台，必須相互交叉學習、移地訓練，再共同演出。在此之前，我從沒有帶過台灣以外的小孩，因為是全新製作，所以讓我有機會在兩地甄選出十位年輕舞者共同參與，他們多數是應屆畢業生，整個過程正如同製作的演出名稱《隨身》，我像是母雞帶小雞似的，時時刻刻把舞者們帶在身邊。當時有很多的不放心，所

以我什麼都管，管身體、管心理，就怕一個不小心，給小孩們帶來不良的影響。幾年下來，為了各種不同的製作，類似的甄選每年總會來個一兩次。到目前為止，已經數不清自己教過、帶過多少小孩，但私底下我都說是「我的小孩」，他們來自世界各地，也散布在世界各地，無論年紀大小都說我像媽媽，於是我就成了芳宜媽媽，mama Sheu。

因為創作，因為小孩，讓我有機會聽見不一樣的故事，也走進許多不一樣的人生。關於帶小孩，我失望過、哭過、笑過、想放棄過。

許芳宜妳從來沒想過放棄嗎？關於舞蹈。

有，我想過，但是我不敢。因為選擇好不容易，放棄比選擇更難。我擔心自己意志不堅定，所以不敢輕易嘗試，因為我知道可以放棄一次，就可能有第二次，有第二次就有第三次，輕易地放棄沒認真弄清楚狀況，莫名的把習慣養成自然，我怕有一天再也聽不見真心，看不見決心。我不想放棄的不是舞蹈，是自己。

孩子絕不能說謊，因為最後騙的是自己

這樣的道理，同樣出現在帶小孩的過程裡。與小孩們見面的第一個約定：「什麼都可以說，就是不能說謊。」為什麼？你可以抱怨老師，對老師說出心中的不滿，但千萬不要花時間想理由、找藉口，只為了告訴老師一個圓滿的謊，真的不值得。第一次說謊時肯定會緊張，也許還會冒汗，想一個理由需要花上很長時間；第二次說謊，不再這麼緊張，汗也不流了，找理由的時間會縮短；第三次幾乎不緊張，理由也想得快，第四、五、六次，已經開啟自動導航模式，之後對於自己為什麼不說出真心話也感到奇怪，甚至不確定哪一個聲音才是真的。

謊言會讓你出賣靈魂、聽不見真心，重點是，原本想蒙蔽他人卻認真的欺騙了自己，這樣的結果真的得不償失。表演藝術靠身體吃飯，身體不會說謊，當你開始把理由合理化、藉口公式化時，還期待看見身體真、誠的光嗎？身體像是晶瑩透亮的寶石，少了晶瑩透亮的靈魂等於放棄自己，那我們還看什麼。「不說謊」的要求會奇怪嗎？我覺得很重要。

許芳宜有很多規矩，很兇，我家人也這麼說。我承認自己在工作上有潔癖，特別在態度上，雖然大家都說我兇，但還是為自己辯解一下——是的，我很嚴格，「嚴以律己，寬以待人」，小時候家裡有教，什麼是「己」：自己、家人、帶的小孩們、工作夥伴等都是屬於自己會比較嚴格要求的人。我很重視態度，因為從一個人的行為態度，可以看見整個人身後的家庭教育，我不喜歡自己的小孩或團隊被說沒家教，因為這一罵連帶好多人。

記得大學上武功課時，全班同學穿著T恤、功夫褲、功夫鞋、紮緊腰帶，頭髮綁好，每個人整齊齊、乾乾淨淨，口字隊形稍息站好，等待老師進來上課。老師上課前一定會先說說話，說些讓大家定心的話。「有規矩才能成方圓」這句話伴隨我至今，規是畫圓的工具，矩是畫方的工具，有了規矩才能畫方圓。從生活的規矩到身體的規矩，因為禮義廉恥這把道德尺，才讓我可以隨心所欲忠於自己。日復一日的基本功看似無趣，卻是日後讓身體自由、收放自如的基本功底。

孩子不積極？因為他不夠「餓」！

經常被問到傳承的問題，這讓我思考許久，像我這樣一個人有什麼可以傳承？跳舞嗎？好像不是，這事太小了。回想過去，到底是什麼讓我的人生起了變化，是夢想、是慾望吧！讓我願意早起，選擇自律、要求、改變的力量到底是什麼，是因為想完成心中的願望。無論小事大事，反正就是自己想做的事。希望完成需要「相信」，是夢想的慾望讓人動起來，是相信的希望讓人變勇敢，是這些力量讓我改變了吧。如果可以，我想傳承夢想，延續希望。

「芳宜老師，我的小孩不知怎麼就是很不積極，做什麼事都一樣，學琴一樣、跳舞一樣，連吃飯也一樣，桌上什麼都有，薯條、炸雞、牛排、漢堡……他就是不動，我真的不知道該怎麼辦！」我想：「他不餓吧！」不餓的時候，就算桌上滿漢全席，小孩除了用不以為然的眼光掃過之外，可能還是沒有反應。反倒是媽媽沒問：「口渴嗎？」他卻站起來為自己倒了一杯水。餓的時候食物才會有吸引力，餓了才會想要飽足，餓了才會有動力。有時我在想，或許不是小孩不餓，而是當所有的東西都自動送上時，反而無趣，才沒了胃口。媽媽細心周到雖然很好，但引發自我完成的動力也很珍貴。可以為自己做些什麼來完成心中的願望，哪怕是他人眼中微不足道的小事，卻還是很快樂很有成就感。引發飢渴才會有尋求飽足的慾望，只有夠餓才會想找食物，餓傻了自然不敢浪費，為自己爭取來的更加珍貴！

一有事媽媽就急著幫忙，小孩其實很難有機會學習。我自己是活例子，許媽媽煮飯菜功力一流，我卻是連煮水都可以把自己燙傷。離家後，自己才真正學習煮飯，好不好吃是一回事，但至少餵飽了自己，也讓媽媽放心女兒不會挨餓或燙傷。我們都知道長大之後，有些事只能自己做，有些夢只能自己圓，時候到了免不了一個人在社會叢林單打獨鬥，如果從小在爸媽的守護下可以開始嘗試練習，除了累積能力和信心，爸媽也會更放心不是嗎？有一種冷叫做「媽媽覺得你很冷」（這是家長們自我調侃的話），所以我也相信，有一種餓是「媽媽覺得你很餓」。

我相信人性本善，也相信人與生俱來的慾望需求，這是一種相信自我可以完成的需求。關於教學與教育我也在學習，**期待小孩能自主獨立，幫助小孩面臨考驗，需要的是引導而不是控制。**在生活教育裡，幫小孩存些做人的本錢，不只是「只要我喜歡有什麼不可以」的放任自由，而是**待人處事的基本道德和禮儀**。聽起來像是沒生過小孩的女人唱高調，是的，我沒生過小孩，但帶過許多小孩，我用心傾聽每個小孩的故事與問題，經常用情過深，總是把小孩們的問題帶回家思考，儘管深思熟慮，還是怕智慧不夠用，傷了小孩的心或誤導方向。我的兄弟姐妹偶爾會笑說：「妳沒生過小孩不懂啦！」是的，正因為我照顧的是別人的小孩，所以更要戰戰兢兢，知道自己不是神，不可能完成或解決每一個人的問題，所以必須時時學習，學習拿起、學習放下、學習牽手和放手。身為一個老師、身為一個用行動追夢的人，我求的是盡心盡力，問心無愧。

人的一輩子能相遇就是一種緣分，有些緣分長久，有些短暫，但也有些暫停之後還會再續前緣。曾經在一次舞者甄選過程中，非常鍾意其中一位舞者，訓練了好一段時間，雖然還在觀察期，正準備公佈獲選舞者名單時，卻收到小孩的訊息，說想嘗試空姐的工作，先不跳舞了。說實話，當下真是沮喪了一下，明知道這不是第一個選擇離開舞蹈的小孩，但也不會是最後一

個，可是心中還是捨不得。差一點我們就可以一起做些什麼了，但做些「什麼」是什麼？「什麼」是看不見的未知，有多少人喜歡面對不確定？如果面對是必須，那心中的嚮往就成了選擇的關鍵。所以很快我又笑了，無論決定如何，小孩有了決定，表示已經開始認真思考、用心面對，想為自己「創造點什麼」的人生是讓人興奮的，不是嗎？

我做得到的，你也一定可以

當然也有不一樣的故事。二〇一二年五月，那是瘋狂的日子，為了年底的新製作《生身不息》，身體和頭腦幾乎每天都處在累到爆的狀態。電話響起，話筒的另一頭傳來：「老師，我想清楚了，我要繼續跳舞！」我簡單回了一句：「好，想清楚就好。」掛上電話，一股感動湧上，我相信那是經過思考，和自己約定過後才鼓起勇氣打電話的聲音，彷彿到現在都還聽得見小孩宏亮有力的「我要跳舞」，好久沒聽見決心了，那是一顆大力丸的聲音，讓人想堅持下去的聲音。雖然心中還是小小 OS：「不知道小孩會堅持多久、可以撐多久？」但是無論如何，身為老師的我，再累都要打起精神，因為小孩說：我要跳舞！

一直到現在，這個小孩還在身邊，幾年下來練就一身好武藝，時而舞者、時而老師，還會協助排練、製作節目等專業能力，吾家有女初長成，一個進得了廚房、出得了廳堂的閨秀，學習每件事情總是用心做到最好，只因為老師的一句：「我做得到的，你都可以做到；我會的，你一樣也不能少。」是物以類聚嗎？我帶的小孩多數都帶有傻氣，都跟我一樣傻，外加一種踏實的堅定，需要時間才看得見隱藏的聰明。我們都相信老師的要求和期待是一種相信與肯定，當然最幸運的是我們都遇到好老師。

想當時，牽小孩的手不就是希望有一天可以放手嗎？選擇需要深思，面對需要勇氣，還有什麼比小孩選擇勇敢面對自己，更令人開心的呢！無論選擇哪一個人生舞台，請相信你所站上的就是最好的舞台，只有用心經營才不會辜負自己！

芳宜小語：龜兔賽跑

Q：許老師，身為父母，我怕為小孩做得不夠多，會讓小孩輸在起跑點，該怎麼辦？

A：我教過許多小孩，緣分有長有短，有兔子、有烏龜，他們都會賽跑。在身邊的多數都是烏龜，我不怕自己帶的小孩輸在起跑點，但我怕他們消失在終點。兔子跑得很快、跳過很多細節，烏龜爬得很慢，卻踏實的走向終點。我也是一隻烏龜。

作者簡介 | 許芳宜

出生台灣宜蘭。前瑪莎·葛蘭姆舞團 (Martha Graham Dance) 首席舞者，被譽為「美國現代舞之母瑪莎·葛蘭姆的傳人」。在台灣榮獲「五等景星勳章」，且為「國家文藝獎」最年輕得主。目前從事表演、創作、電影幕前幕後指導、創辦「身體要快樂」教室及相關教育及推廣。

~崇明國中輔導室關心您~

本市將每年的9月10日至10月10日訂為『心理健康月』簡式健康量表，提供心情的檢測及分析建議。

疼惜生命錦囊妙計

敬愛的家長·您好：

隨著多元社會的發展，高風險家庭有增加的趨勢，即家中父母親有精神疾病、酒癮、藥癮、自殺傾向或自殺紀錄、失業、死亡、出走、重病、入獄服刑等，皆可能是高風險家庭，憂鬱症及自殺事件亦可能出現於生活周遭的人。衛生局關心處於忙碌生活的學子及家長們，鼓勵大家使用簡式健康量表(心情溫度計)，每週自我檢測(詳如下方說明)，關心自己亦關心周遭的親友。

「簡式健康量表」

五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始



人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡，拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友養成週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度然後圈選一個最符合您能代表您感覺的答覆。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒_____	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安_____	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒_____	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落_____	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人_____	0	1	2	3	4
★有自殺的想法_____	0	1	2	3	4

1至5題之總得分
 得分:0-5分 身心適應狀況良好。
 得分:6-9分 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。
 得分:10-14分 建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

得分:>15分 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。
 第六題(有無自殺意念)單項評分:本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中度程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

求助專線

- 警察局 110
- 消防局 119
- 社會福利諮詢專線 1957
- 生命線 1995
- 張老師 1980
- 婦幼保護專線 113
- 法律扶助專線 06-2285550
- 雲嘉南就業服務中心 06-2371218
- 24小時安心專線 0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)
- 衛生局免費心理諮商預約專線 06-3352982 / 06-6377232 (上班時間)
- 天使專線*台灣兒童少年自殺防治專線 0800-555-911 (16:00~22:00全年無休)
- 更多有關自殺防治資訊，請查詢
- 臺南市政府衛生局網站 <http://health.tainan.gov.tw>
- 或全國自殺防治中心 <http://www.tspc.doh.gov.tw>

開心時，好運連連
 要先開心，才能開運
 人笑，才會幸福



臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 關心您

可利用此紙本或下載心情溫度計 APP 使用，有關「心情溫度計 APP」內容及下載方式，請參閱：<http://tspc.tw/tspc/portal/news/content.jsp?type=news&sno=928>