

高中部 112 學年度 親職教育手冊

1.親職教育活動程序表	P3
2.112 學年度行事曆	P4
3.教室配置圖	P6
4.各單位聯絡電話	P7
5.行政組織表	P10
6.各年級導師姓名及聯絡分機	P11
7.教務處報告	P12
8.學生事務處報告	P14
9.總務處報告	P30
10.輔導室報告	P31
11.圖書館報告	P32
12.學習歷程說明	P43

校長的話

親愛的家長您好：

歡迎您撥冗參加本校 112 學年度親職教育暨親師座談會，與我們一起關心每一個大灣高中的孩子。高中階段是教育的黃金時期，能量充飽後即將分流。因此，孩子們需要學習面對來自課綱變動、社會變遷、身心發展、同儕互動、升學壓力等各項的挑戰，在素養導向的學習環境中，培養成為一位終身學習者。此時更需要透過學校、家庭共同合作，陪伴支持我們的孩子學習成長。

美國《兒童發展期刊》有篇文章曾探討從學校為本位的社會情緒學習(SEL, Social Emotional Learning)，以提升孩子的發展，結果發現參與課程的學生相較於對照組學生，其平均的學業表現高出 13 個百分點。SEL 的內涵包含 EQ、情緒教育和正向教養等，《親子天下》整理社會情緒學習 (SEL) 的相關資訊，讓家長在家也能為孩子的情緒力打好基礎。在此我將社會情緒學習 (SEL) 5 項內涵分享給您，分別是自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責任的決定。期許孩子們能夠認識自己、覺察自我情緒、了解自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解自己對別人的影響；進而在執行過程中能克服壓力與挫折，並且適時的自我激勵；並能尊重不同文化、場域下的規範與差異；學習和不同的人或團體，建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境；最後能綜合考量各種利益關係，進行問題分析，提出解決方案，做出經過反思的行動與決策，使自我和群體變得更好。

今年將延續學校為新課綱積極研發並實施的課程，持續申請教育部高中優質化前導計畫，搭配動能強大的教師教學團隊，以創新教學的能量，提升大灣高中孩子多元學習的深度及廣度，培養良好修養，建立正向品格，形塑健康的價值觀。

感謝家長們對大灣高中的支持和信任，我們將全力以赴，不負所託，展現優質高中的風範。

大灣高中 校長 李宜芳
2023. 9. 16

臺南市立大灣高中112學年度親職教育座談活動程序表

高中部

高中部時間	活動項目	地點 / 方式	主持人	參加人員
8:00~8:30	準備工作		各處室及導師	志工學生
8:30~9:20	中六升學說明會	展示廳	1.葉千惠輔導老師	高中部學生家長
	中四、中五課程說明會 (家長場)	演講廳	2.楊千慧課程諮詢教師	
9:30~10:30	校務說明 暨 綜合座談	演講廳	校長及各處室主任	高中部 全年級 學生家長 及導師
10:30~12:10	班親會	各教班室	各班導師	高中部 學生家長 及導師

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	臺南市立大灣高中112學年度第一學期行事曆
八月	第1週	27	28	29	30	31	1	2	教務處：30日開學日並正式上課 學務處：30日下午高一新生健檢 圖書館：30日圖書館開始借還書作業
	第2週	3	4	5	6	7	8	9	教務處：4-5日高二高三模擬考1、5-6日國三複習考1 學務處：4日國中部幹部訓練(第二節)、6日高中部幹部訓練(午休)、7日高中部社長會議(午休) 圖書館：4日國中部評分人員訓練(午休)、5日高中部評分人員訓練(午休)、6日高一高二選社截止日
九月	第3週	10	11	12	13	14	15	16	教務處：11日輔導課開始、晚自習開始、15日台南市國中數學競賽說明會 學務處：11日國中部社團開始、高中部社團活動(一)、國二正確用藥的專題演講(第二節) 圖書館：11日加強教育人員反毒知能研習(第二節)、國家防災日第一次預演(升旗時間-原地掩護) 輔導室：11日生活榮譽競賽、資源回收競賽、廁所整潔競賽試評分 輔導室：11日期初輔導工作委員會、16日班親會暨親職講座 圖書館：11日國一(1-6班)圖書館利用教育(第二節演講廳)
	第4週	17	18	19	20	21	22	23	學務處：17日台南市環境知識競賽、18日國家防災日第二次預演(升旗時間-全程演練) 圖書館：18日生活榮譽競賽、資源回收競賽、廁所整潔競賽試評分開始、高中部申請轉社截止日 輔導室：21日國家防災日正式演練(第二節) 圖書館：18日國一高一圖書館利用教育(第二節第三節)
	第5週	24	25	26	27	28	29	30	輔導室：18日性平入班宣導、23日特教新生期初IEP暨安置會議(第二節) 9/23(六)補課10/9(一) 學務處：25日國一防癌講座(第二節活動中心)、國二女生HPV疫苗施打前說明會(第二節演講廳) 圖書館：25-27日國中班級圖書館領書 輔導室：25日期初特推會(第二節)、25日多元學習教室第一次評量 9/29(五)中秋節
	第6週	1	2	3	4	5	6	7	教務處：4-6日第一次段考(國中部5-6) 學務處：3日國一尿檢、112學年度第1學期校園生活問卷暨網路使用行為問卷施測(10月) 輔導室：6日生命教育暨特殊教育專題演講：國一(第6節)、國二(第7節)
	第7週	8	9	10	11	12	13	14	學務處：12日上午9點國二女生HPV疫苗施打 10/9(一)彈性放假、10/10(二)國慶日放假一天 圖書館：10日中學生閱讀心得上傳截止、11日高中部共讀書領書、13日晨讀開始
十月	第8週	15	16	17	18	19	20	21	教務處：17日12:00國高中部第一次段考成績上傳截止 圖書館：15日中學生小論文比賽上傳截止 學務處：16日擴大升旗、國一交通安全宣導講座(第二節)、高中部社團活動(三) 輔導室：18日國中部法律達人南區初賽、21-26日全國運動會
	第9週	22	23	24	25	26	27	28	教務處：23日高一高二英聽競試 學務處：23日國一租稅教育演講(第二節)、23日高中部期初班聯大會、25日國中部法律達人複賽 輔導室：23-27日國一生命教育體驗營暨祖父母週體驗活動、23日學情障礙鑑定說明會(第二節)
	第10週	29	30	31	1	2	3	4	教務處：30日國三會考宣導(第二節各班教室)、31-1日上午、2日高三模擬考2 30-11/3 特教宣導週 學務處：30日第3節高二實彈體驗射擊活動示範、第4節高三實彈體驗射擊活動示範(活動中心) 圖書館：30日校慶運動會裁判會議(第二節)、1日5-7節高二、高三實彈體驗射擊活動(大內靶場)、1日十一月導師會報 輔導室：30日(第3.4節)高一-2023年BenQ"夢想行動校園巡迴講座"奔騰的玉井芒果勇士-賴永坤(第四棟演講廳)
十一月	第11週	5	6	7	8	9	10	11	教務處：5日台南市國中數學競賽 學務處：6日國二愛滋病防治講座(第二節)、高中部社團活動(四) 學務處：6日校慶運動會預演(6、7節)、8-9日校慶運動會預賽、10日校慶運動會
	第12週	12	13	14	15	16	17	18	教務處：14日高一開始第二梯次彈性學習 輔導室：13日多元學習教室第二次評量
	第13週	19	20	21	22	23	24	25	教務處：20-22日 第二次段考(國中部21-22) 輔導室：22日(第567節)國二生命教育暨特殊教育專題演講
	第14週	26	27	28	29	30	1	2	教務處：29日12:00高中、國中部第二次段考成績上傳截止 輔導室：27日高三生涯教育週會演講 學務處：27日擴大升旗、27日國一校園預防犯罪宣導(第二節)、27日高中部社團活動(五)
十二月	第15週	3	4	5	6	7	8	9	教務處：高中部作業抽查、4日高一高二英聽競試、學習扶助成長測驗(國一國二國三) 學務處：4日國一營養教育講座(第二節)、6日十二月導師會報、6日國一-101-110健康檢查、 圖書館：7日國一-111-113健康檢查 圖書館：4日-8日圖書館週活動系列
	第16週	10	11	12	13	14	15	16	教務處：11日國二露營行前會(社團課)、13-15日國二露營、13-14日高三模擬考3 學務處：11日國三畢旅行前會(第二節)、11日高中部社團活動(六)、13-15日國三畢旅(暫定) 圖書館：調閱全校《閱讀護照》 輔導室：11日高三課程說明(第三節)
	第17週	17	18	19	20	21	22	23	教務處：國中部作業抽查、21-22日國三複習考2、21-22日高三模擬考4 學務處：18日才藝競賽、19日國一-101-107抽血(早上)、20日國一-108-113抽血(早上) 輔導室：18日國三適性安置升學管道說明會、生涯檔案抽查、高二課程說明(第三節)、高一課程說明(第四節) 圖書館：22日晨讀評分結束、國中部班級圖書歸還
	第18週	24	25	26	27	28	29	30	教務處：25日國一國二英聽期末考(第二節)、高三廣護宮祈福 圖書館：高中部共讀書期末還書 學務處：25日高中部社團活動(七)、29日歲末聯歡
一月	第19週	31	1	2	3	4	5	6	學務處：3日一月導師會報 圖書館：5日借書作業停止 1/1(一)元旦放假一天
	第20週	7	8	9	10	11	12	13	教務處：12日輔導課結束 學務處：8日高中部期末班聯大會 輔導室：8日期末特推會、8日多元學習教室第三次評量
	第21週	14	15	16	17	18	19	20	教務處：16-18日第三次段考(國中部17-18)、19日休業式、20-22日大學學力測驗 輔導室：16-18日國高中112-1期期末檢討IEP暨112-2期期初IEP
	第22週	21	22	23	24	25	26	27	教務處：25日12:00高中、國中部期末考成績上傳截止

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	臺南市立大灣高中112學年度第二學期行事曆
二月		28	29	30	31	1	2	3	2/3(六)補班小年夜
		4	5	6	7	8	9	10	2/8(四)小年夜彈性放假 2/8(四)至2/14(三)春節期間
	第1週	11	12	13	14	15	16	17	教務處：15日開學 學務處：2/15-2/23友善校園週 圖書館：15日圖書館開始借還書作業 2/11(日)寒假結束
	第2週	18	19	20	21	22	23	24	教務處：19日高一英聽競試、高三繁星暨申請入學系統操作說明會，21-22日國三複習考3 19日高中部校內語文競賽(武場)，22日下午國中部校內語文競賽(武場) 20日上午高中部校內語文競賽(文場)，下午國中部校內語文競賽(文場) 學務處：19日國中部社團開始、國中幹部訓練(第二節)、高中部幹部訓練(第三節)高中部社長會議(第四節) 19日國中部評分人員訓練(午休)，20日高中部評分人員訓練(午休)、20日生活榮譽競賽(試評) 輔導室：19日高三繁星與申請入學選填說明會(暫定)、22日技藝課程開始 圖書館：國中班級圖書領書 校務會議併二月份導師會報
	第3週	25	26	27	28	29	1	2	教務處：26日輔導課開始、國高中晚自習開始 學務處：26日生活榮譽競賽、資源回收競賽、廁所整潔競賽評分開始、高中部社團活動(一) 輔導室：26日(第2節)全體國中部性平入班宣導 圖書館：1日晨讀評分開始 2/28(二)和平紀念日放假一天
	第4週	3	4	5	6	7	8	9	學務處：6日三月份導師會報 輔導室：4日(第2節)國二畢業預警會議 圖書館：高中部共讀書庫領書
	第5週	10	11	12	13	14	15	16	學務處：11日複合式防災演練(升旗時間)、高中部期初班聯大會 輔導室：11日期初特推會、多元學習教室第一次評量 圖書館：10日中學生閱讀心得上傳截止，15日中學生小論文比賽上傳截止
	第6週	17	18	19	20	21	22	23	教務處：20-22日第一次段考(國中部21-22) 學務處：20-22日高二校外教學 輔導室：22日(第67節)國一家庭暨性別平等教育專題演講
	第7週	24	25	26	27	28	29	30	教務處：29日12:00高中、國中部第一次段考成績上傳截止 學務處：25日擴大升旗，25日高一交通安全暨校園安全議題演講(第三節) 輔導室：高一(第四節)性別平等教育專題演講
三月	第8週	31	1	2	3	4	5	6	學務處：1日高中部社團活動(二)，3日四月導師會報 112學年度第2學期校園生活問卷暨網路使用行為問卷施測(4月) 圖書館：31日布可星球統計截止 4/4(四)兒童節放假一天，4/5(五)清明節放假一天
	第9週	7	8	9	10	11	12	13	教務處：10日國二英語說故事比賽 輔導室：1日高三如何準備面試專題演講 學務處：8日國一國二模範生推薦會(第六七節)、8日高中部社團活動(三)、8日戒菸戒檳班成立， 12日國一國二模範生選舉
	第10週	14	15	16	17	18	19	20	教務處：15日國一國二單字大會考(第二節)(視聽教室)、15日高中部英語創意youtube比賽， 16-17日國三複習考4 輔導室：420全國性別平等日，15日國二技藝課程選輔會議
	第11週	21	22	23	24	25	26	27	教務處：22-23日高三期末考，22日高一高二英聽競試 學務處：22日國二菸害防治講座(第二節)，22日高一防制學生藥物濫用暨法律常識演講(第三節) 輔導室：高三模擬面試(一般) 圖書館：24日世界閱讀日系列活動
	第12週	28	29	30	1	2	3	4	教務處：30日12:00高三期末考成績上傳截止，30-1日國三期末考 學務處：29日高中部社團活動(四)，1日五月導師會報 輔導室：高三模擬面試(專業)，29日多元學習教室第二次評量
	第13週	5	6	7	8	9	10	11	教務處：6-8日第二次段考(國中部7-8)，8日12:00國三期末考成績上傳截止 學習扶助節選測驗(國一國二) 學務處：8日下午高一CPR研習，10日國一校外教學(暫定) 輔導室：8日(第67節)國二家庭暨性別平等教育專題演講
四月	第14週	12	13	14	15	16	17	18	教務處：高中部作業抽查，13日國三廣護宮祈福，113年國中教育會考(5/18-5/19) 學務處：13日擴大升旗、國一口腔衛生講座(第二節)、國一國二班際競賽、高中部社團活動(五) 圖書館：調閱「閱讀護照」
	第15週	19	20	21	22	23	24	25	教務處：國中部作業抽查 輔導室：20日(第2節)國三高三畢業生輔導轉銜會議 學務處：20日高中部期末班聯大會、高中部班聯會主席政見發表會，21-23日國三班際競賽
	第16週	26	27	28	29	30	31	1	學務處：27日國一環境知識教育講座(第二節) 圖書館：國三班級圖書歸還，31日晨讀評分結束 輔導室：27日(第2節)期末輔導工作委員會，27日高一課程說明(第三節)、高二課程說明(第四節)
	第17週	2	3	4	5	6	7	8	教務處：3日高中部數理競賽(數學、地科、資訊)，6日高中部數理競賽(物理、化學、生物) 學務處：5日六月導師會報，7日畢業典禮，6/1-6/9日能源教育週 輔導室：生涯檔案抽查 圖書館：國中部班級圖書歸還
五月	第18週	9	10	11	12	13	14	15	圖書館：高中部共讀書歸還 6/10(一)端午節放假一天
	第19週	16	17	18	19	20	21	22	教務處：17日國一國二英聽期末考(第二節)，21日輔導課結束 學務處：17日國中部社團結束，17日高中部社團活動(六) 輔導室：17日期末特推會，17日多元學習教室第三次評量 圖書館：18日圖書館借還書停止
	第20週	23	24	25	26	27	28	29	教務處：25-27日第三次段考(國中部26-27) 輔導室：25-27日國高中112-2期末檢討IEP暨113-1期初IEP 6/28(五)下學期結業式
	第21週	30	1	2	3	4	5	6	教務處：4日12:00高中、國中成績上傳截止

112 學年度教室配置圖

集思樓	3F	藝文教室 D701		音樂教室 D702		校史籌備室 D703		軍械室 D704		地科教室 D705		7F	
	美術教室 音樂教室 表演教室	電腦教室 D601		語言教室 D602		文史科研究室 D603				化學實驗室 D604		6F	
	2F	生命教育生涯站商中心 D501		生涯規劃與e化教室 D502				健護教室 D503		物理實驗室 D504		5F	
	音樂教室 烹飪教室			生物實驗室 D506		生物實驗室 D505							
	1F	廚房											
星象教室	4-1 D401	4-2 D402	4-3 D403	走道			5-1 D404	5-2 D405	5-3 D406	4F			
	走道			4-4 D409	4-5 D408	4-6 D407	走道						
圖書館	6-1 D301	6-2 D302	6-3 D303	走道			5-4 D304	5-5 D305	5-6 D306	3F			
	走道			行動學習教室 D309	視巡辦公室 D308	分組教室 D307	走道						
	6-4 D201	6-5 D202	6-6 D203	走道			高辦 2 D204	高辦 3 D205	高辦 4 D206	2F			
	走道			自主學習教室 D208		高辦 1 D207	走道						
	會議室 D101	校長室 D102	秘書室 D103	大樓前庭				輔委會 D104	諮商室 D105	團輔室 D106	1F		恆毅樓
家長會 D108			人事會計 D107										
展示廳	演講廳		坡道	川堂	坡道	地下停車場							
1-1 C331	1-2 C332	1-3 C333	1-4 C334	3F 教辦(4)	1-5 C335	1-6 C336	1-7 C337	1-8 C338	力行樓				
美感教室 C321	視聽教室 C322、323		數位教室 4 C324	2F 教辦(5)	數位雙語教室 C325	油印室 C326	資訊中心 C327	電腦室(2) C328					電腦室(3) C328
生科教室 1 C311	生科教室 2 C312、C313		生科教室 3 C314	川堂	多元學習教室 C315	特教辦公室 C316	多元學習教室 C317	1-12 C318					
3-1 B231	3-2 B232	3-3 B233	3-4 B234	2F 教務處	3-5 B235	3-6 B236	3-7 B237	3-8 B238	宏道樓				
3-9 B221	3-10 B222	3-11 B223	3-12 B224	2F 多媒體教室	樂學教室 B225	3-13 B226	3-14 B227	3-15 B228					
1-9 B211	1-10 B212	1-11 B213	2-12 B214	川堂	多元學習教室 B215	數位教室 3 B216	多功能教室 1 B217	多功能教室 2 B218					
3F 理化實驗室	2-1 A131	2-2 A132	2-3 A133	2-4 A134	3F 教辦(1)	2-5 A135	2-6 A136	2-7 A137	2-8 A138	敬學樓			
2F 理化實驗室	2-9 A121	2-10 A122	2-11 A123	數位教室 1 A124	2F 教辦(2)	數位教室 2 A125	1-13 A126	2-13 A127	3-16 A128				
1F 生物實驗室	樂活教室 A111	樂活教室 A112	總務處 A113	檔案室 A114	川堂	學務處 A115、A116		健康中心 A117	學務處 A118				
活動中心				大門	守衛室	工具室 體育教師辦公室 器材室							



112 教師座位與分機表

行政處室同仁座位及分機一覽表

(112.08.11)

秘書室		人事室		會計室		圖書館					
秘書	康彥軍 70	主任	沈伸源 15	主任	劉哲銘 29	64	黃志燾	資媒組長	主任	張仁獻	32
助理	陳秀英 10	組員	張淑珠 49	佐理員	59	24	張媿淇	採編協行	技服組長	林明儀	24
門		門				門					

輔導室

方雅樺 67	特教助理	特教組長	陳美如 67	主任		徐鳳麟 17	
楊嫻薰 67	專輔教師	電腦		沈志銘 17	資料組長	輔導組長	黃煥敏 17
		電腦		黃姝蕪 68	輔導協辦	專輔教師	游孟潔 68
				陳澤寶 68	資料協辦	專輔教師	呂宜潔 68
門				門			

綜合大樓 501 生涯諮商

專輔教師	體育老師與教練辦公室	體育組長
葉千惠 19		林佳霈 58

教務處

教務協行	教學協行	約僱人員	專案助理	門
胡惠茹 65	謝芸欣 65	李美雲 54	黃義峰 54	
主任	鄭貞慧 55	黃于珊 42	陳昆顯 31	劉冠君 31
	教學組長	充實人力	設備組長	幹事
陳志佳	註冊組長	實研組長	試務組長	管理員
分機 37	黃雅玲 13	李品臻 42	蘇裕凱 57	蘇慧娟 57

學務處

分機 39				分機 12	分機 61	健康中心分機 26			
李靜瓊	衛生組長	生輔組長	高天文	周東慶	國中部主任	學務主任	魏士超	護理師	護理師
黃雪鳳	衛生協行	教官	邱文忠					卓千汶	蔡幸蓉
施昱丞	充實人力	教官	李博文	吳雅雯	訓育組長	訓育協行	張雅惠		
				分機 75					
				林學良	幹事	管理員	鍾佳臻		
門				門					

總務處

		主任	王巧生 69	檔案室				
工友	汪惠盟	幹事	周佳蓉 25	庶務組長	陳毓婕 11	郭祐宏 52	約僱人員	文書組長
約僱人員	林益呈	出納組長	王慧婷 66	助理員	潘麗娟 50	郭國榮	約僱人員	汪慶祥 27
				門 門				

守衛室：分機 14、38 林易詳。保全人員：李士珩(厂ㄥ)

大灣高中各辦公室人員分機總表

2023年08月15日

校長室			秘書室		
校長	李宜芳	16	校長秘書	康彥軍	70
教務處			校長助理	陳秀英	10
教務主任	陳志佳	37	人事室		
教學組長	鄭貞慧	55	人事主任	沈伸源	15
教學組協助行政	謝芸欣	65	組員	張淑珠	49
教務處協助行政	胡惠茹		會計室		
註冊組長	黃雅玲	13	會計主任	劉哲銘	29
設備組長	陳昆顯	31	佐理員		59
幹事	劉冠君		補校		
實驗研究組長	李品臻	42	主任	王國彬	30
約用人員	黃于珊		教務組長	黃馨萱	
試務組長	蘇裕凱	57	學務組長	林建宏	
管理員	蘇慧娟		營養午餐中心		
約雇人員	李美雲	54	執行秘書	曾盈輯	40
前導專案助理	黃義峰		營養師	林儀萍	
學務處			健康中心		
學務主任	魏士超	61	護理師	卓千姣	26
國中部主任	周東慶	12	護理師	蔡幸蓉	
生輔組長	高天文	39	守衛室		
衛生組長	李靜瓊		雇員	林易詳	14、38
教官	邱文忠		保全	李士珩	
教官	李博文				
約用人員	施昱丞	75	員生消費合作社		
訓育組長	吳雅雯		體育教師與教練辦公室		
訓育組協助行政	張雅惠		特教老師辦公室		
幹事	林學良		視障巡迴教師辦公室		
管理員	鍾佳臻		家長會辦公室		
體育組長	林佳霈		資訊中心		
總務處			D棟7樓美術教室		
總務主任	王巧生	69	D棟1F會議室		
庶務組長	陳毓婕	11	D棟5F生命教育		
雇員	郭祐宏	52	D棟7F音樂教室		
出納組長	王慧婷	66	D棟6F英聽教室(二)		
文書組長	汪慶祥	27	D棟6F電腦教室(三)		
助理員	潘麗娟	50	D棟5F健護教室		
幹事	周佳蓉	25	E棟3F視覺教室一		
輔導室			E棟3F視覺教室二		
輔導主任	徐鳳麟	17	E棟3F音樂教室三		
輔導組長	黃煥敏		E棟3F表演教室		
資料組長	沈志銘	68	E棟3F音樂教室一		
輔導組協助行政	黃姝蕓		E棟3F音樂教室二		
資料組協助行政	陳澤寶		教辦一(大辦北)		
國中部專輔	呂宜潔		教辦一(大辦南)		
國中部專輔	游孟潔		教辦二(A、B棟2F北)		
國中部專輔	楊媵薰		教辦三(A、B棟2F南)		
特教組長	陳美如	67	教辦四(C棟3F)		
社工			教辦五(C棟2F)		
高中部專輔	葉千惠	19	高辦一(D207)		
圖書館			高辦二(D204)		
圖書館主任	張仁獻	32	高辦三(D205)		
資訊媒體組	黃志燻	64	高辦四(D206)		
技術服務組	林明儀	24			
技服組協助行政	張煥淇				

●第一、二棟2樓南：教辦3(分機23)

汪秀花	郭倍甄
柯潔茹	蘇耿進
	莊郁諄

門

鐘晨日	黃美玲
李雅惠	陳茂輝
劉佳容	田晴如
黃建銘	丁郁真

●第一、二棟2樓北：教辦2(分機33)

胡嘉芬	廖淑如
游若琳	
王淑秋	吳韶純

門

陳信福	蔡雅真
劉啟旭	王俊淵
	王慧珍
劉慧敏	

門

●第三棟2樓：教辦5(分機34)

王佳惠	張立承	林佩霏	陳欣忠	王麗枝
楊貴芳	黃鈞鏗	張名儀	蔡鳳玉	胡琬婷

門

●第三棟3樓：教辦4(分機22)

林素如	許芳瑜	林怡秀	李佳蓉	涂瑀涵
訓育協行		教務協行	王舒俞	

黃秋虹	王熾茜	曾盈輯
甘睿擎	林銘宏	陳俊銘

門

許勝凱	陳俊成	陳正發
魏菱萱	郭榮芳	陳宥慈

門

門

●第一棟3樓：教辦1南側 (分機43)

周紹芬	羅貴齡	余瑞蓮	林佳欣	陳智馨	許育昌	陳韻淑
林美利		楊茜茹	黃巧靈	葉虹	郭雅婷	林真如

教辦一北側

辛章德	謝玉萍
劉慕怡	陳薇戎

劉育君	蔡麗玉	戴郁芝	吳蕙琪	鄭智求	莊月香	
				余昭瑢	王婷瑜	劉淑敏

門(分機35)

門

(分機36)門

●體育老師與教練辦公室(分機20)

楊介仲	翁祥彬	洪碧蓮	楊淑貞	周峻寬	陳金梅	林欣穎	林佳霏
	陳明斌	王仁和	曾孟君	鄭明育	鄭智恭	何庭豪	(分機58)

門

●第一棟3樓：教辦1南 (分機35)

王月春	蔡佳玲
黃哲民	黃雪鳳

門

●大樓2樓：高辦1(分機18)

李心愉	紀松佐
翁碧翎	

門

●高辦2(分機28)

許文聰	薛惟中
黃品頻	陳貞俐

門門

陳榮堂	
黃文欣	周宜蓁

王朝陽	楊千慧
鄭雅文	張詠梅

門

●第三棟1樓：特教辦(分機51)

施欣攻	劉雅慧
黃靜芳	王惠真
黃銘君	林錦伶

●高辦3(分機19)

李惠茹	試務組
張庭芳	郭育嘉

門

●高辦4(分機79)

吳彥立	朱繪宇
	葉細庭

門門

●第一棟2樓：夜補辦(分機30)

王國彬	
黃馨萱	林建宏

門

門

郭桂伶	林昀彤
黃玉	丁素梅

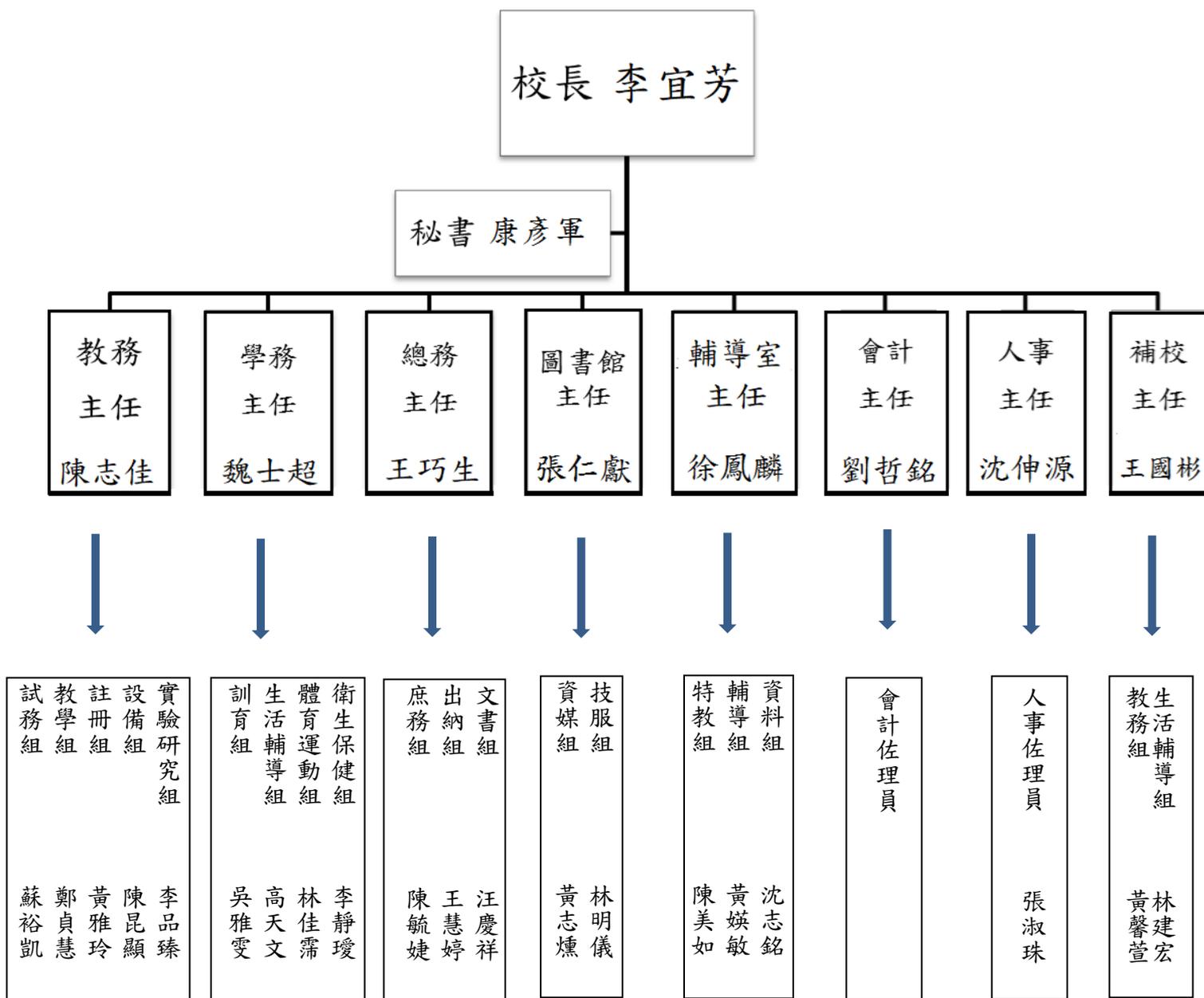
吳盈泰	葉千惠
農寶鈴	林淑珍

劉佑豪	張秀如
	萬雅筑

	李貞儀

門

行政組織表



臺南市立大灣高中 112 學年度各年級導師名單

中一

101 廖淑如 33	102 劉佳容 23	103 戴郁芝 35	104 郭榮芳 22	105 王熾茜 34	106 余瑞蓮 43
107 胡嘉芬 33	108 蘇耿進 23	109 柯潔茹 23	110 李雅惠 23	111 劉啓旭 33	112 王俊淵 33
113 楊介仲 20					

中二

201 張立承 34	202 曾孟君 20	203 黃秋虹 34	204 楊貴芳 34	205 陳正發 22	206 涂瑀涵 22
207 鄭明育 20	208 楊茜茹 43	209 周紹芬 35	210 汪秀花 23	211 鐘晨日 23	212 黃巧靈 43
213 林欣穎 20					

中三

301 莊月香 36	302 許芳瑜 22	303 林怡秀 22	304 吳韶純 33	305 楊淑貞 20	306 劉慕怡 36
307 莊郁諄 23	308 陳俊成 22	309 林素如 22	310 王佳惠 34	311 郭雅婷 43	312 黃建銘 23
313 林銘宏 34	314 陳韻淑 36	315 林真如 43	316 陳明斌 20		

中四 ~ 中六

401 李惠茹 19	402 王朝陽 28	403 陳貞俐 18	404 張庭芳 19	405 黃品頻 18	406 曾煥升 28
501 許文聰 18	502 楊千慧 28	503 農寶玲 19	504 葉緬庭 79	505 丁素梅 19	506 周宜蓁 28
601 楊婷如 18	602 孔慶麗 18	603 吳盈泰 19	604 紀松佐 18	605 張詠梅 28	606 陳榮堂 28

【教務處】報告事項

一、週一至週五夜間提供舒適空間供高中部學生自習，歡迎家長鼓勵學生參加，並協助督促學生遵守 相關自治公約規定，以達預期學習效果。【晚自習：於 9 月 11 日開始】

二、現行新課綱全面實施，有關本校高中生畢業規定，如附件一所示。提醒家長，請注意學生的學習狀況，避免學生最後未達到畢業標準而無法畢業。

三、學生學習歷程檔案、選課系統、成績系統等路徑：本校官網 → [電子化校園]。

四、112 學年度各項考試日期及試務作業調整事項說明：

(一) 113 學年度考試簡章分為兩本，一本內容為高中英語聽力測驗、學科能力測驗，另一本內容為分科測驗；本會自 112 年 8 月 7 日（星期一）開始發售高中英語聽力測驗、學科能力測驗簡章，分科測驗簡章將另發行網路版，提供學生自行上網查覽列印。

(二) 113 學年度各項考試報名日期如下：

1. 高中英聽第一次考試：考試日期為 112 年 10 月 21 日（星期六）。
2. 高中英聽第二次考試：考試日期為 112 年 12 月 16 日（星期六）。
3. 學測：考試日期為 113 年 1 月 20 日至 22 日（星期六、日、一）。
4. 分科測驗：考試日期為 113 年 7 月 12 日至 13 日（星期五、六）。

(三) 112 學年度考試調整說明如下：

1. 配合 112 學年度起適用之大學多元入學方案之考試調整：

(1) 考試名稱調整：原 7 月辦理之指定科目考試，調整名稱為分科測驗。從百分制改為 60 級分制。

(2) 考科調整：

① 學科能力測驗：數學考科分為數學 A 與數學 B 兩考科。國文考科維持分節施測，其中原國文（選擇題）調整為國語文綜合能力測驗。調整後，辦理 6 考科 7 節次；考試天數由 2 天增為 3 天。

② 分科測驗：刪除原指考之國文、英文、數學乙考科。調整後，辦理 7 考科，考試天數由 3 天減為 2 天。

(3) 成績使用方式調整：分發入學管道可同時使用學科能力測驗與分科測驗成績，學科能力測驗使用於分發入學之成績表示方式，請見 113 學年度分科測驗簡章。

113 學年度各項考試報名及考試日程如下：

考試名稱	報名日期	考試日期
高中英語聽力測驗 (第一次考試)	112 年 09 月 07 日(四)~ 112 年 09 月 14 日(四)	112 年 10 月 21 日(六)
高中英語聽力測驗 (第二次考試)	112 年 11 月 08 日(三)~ 112 年 11 月 14 日(二)	112 年 12 月 16 日(六)
學科能力測驗	112 年 10 月 31 日(二)~ 112 年 11 月 14 日(二)	113 年 01 月 20 日(六)~ 113 年 01 月 22 日(一)
分科測驗	113 年 06 月 06 日(四)~ 113 年 06 月 18 日(二)	113 年 07 月 12 日(五)~ 113 年 07 月 13 日(六)

五、因應疫情，如遇停課不停學，本校主要利用 google classroom 與 google meet 進行線上課程，另在官網<自主學習專區>有許多可提供學生自主學習的線上資源。請家長協助學生了解軟體與資源的運用。

附件一 大灣高中高中部畢業條件

112 學年度入學新生，三年應修習總學分 182 學分，學生畢業之最低學分數為 150

學分成績及格，包括：

(一)學分取得：部定必修及校訂必修，至少須 102 學分成績及格，選修則須 40 學分及格。

(二)功過相抵，未滿三大過。

【學務處】報告事項

訓育組報告

大灣高中學校教育儲蓄戶

推動緣起：

1. 落實教育施政主軸「社會關懷」之理念，協助經濟弱勢學生就學。
2. 在理念上，係以弱勢中小學生為對象，俾實現社會對弱勢的關懷。
3. 在作法上，結合學產基金、民間團體、社會大眾、地方政府之力量，共同發揮愛心協助確有需要之經濟弱勢學生順利完成學業，並建立提供社會大眾發揮教育大愛之管道。
4. 在機制上，規劃授權校長及老師（管理小組）管控運用此項專戶經費，並請縣市政府協助鼓勵、管理及支持學校設立專戶。
5. 在策略上，區分地區差異及需求之急迫性，除公開接受各界共襄盛舉並以合宜方式適度表揚善心團體或人士以資鼓勵，並設定學產基金依需求緩急之基本補助額度與方式。

照顧對象：

就讀公立高中職及國民中小學之下列家庭之在學學生

1. 低收入戶、中低收入戶。
2. 特殊境遇家庭。
3. 家庭突遭變故，致無力順利接受教育，需經濟援助者。
4. 前三款以外，家庭須協助順利就學之特殊個案。



本校教育儲蓄戶每年補助多名同學順利就學，歡迎善心人士捐款，善款收支明細皆公開徵信，有意捐款者請洽學務處或總務處。

教育部學校儲蓄戶 <https://www.edusave.edu.tw/>



大灣高中多元學生團隊

現在是多元學習的時代。大灣高中為了讓學生有更多舞台能展現才華，成立許多優秀團隊。在傳統藝術部分有戰鼓隊。在音樂部分有管樂隊、合唱團。在體育方面除了體育班外（本校體育班招收網球、羽球、西式划船三項專長），一般生可參加籃球隊。近年來在老師及學生的努力之下，各團隊皆有優秀成績，如：籃球隊近三年成績傑出，110 年中等學校籃球錦標賽男籃榮獲全市第一名、女籃榮獲全市第三名，男籃並於 110 學年度挑戰 JHBL 甲級聯賽，可惜在資格賽外卡戰中落敗未能闖進最後 16 強，111 年中等學校籃球錦標賽男籃榮獲第二名、女籃榮獲第三名。戰鼓隊於 111 年度臺南市國民中小學傳統藝術比賽獲得國中組鼓術甲等，並受邀於 112 年臺南市中等學校聯合運動會擔任開幕式表演。而音樂團隊近年來參加臺南市學生音樂比賽也獲合唱比賽國中組甲等、管樂比賽高中職組優等、直笛比賽優等，管樂團並在文化局所舉辦的 2018、2019 臺南市管樂藝術季參與演出。

學生團隊除了利用社團時間練習外，也利用課後時間練習，孩子有豐富而充實的課後活動安排，在各項表現上便能更有自信與正面積極。此外，參加多項比賽及演出，除了讓同學從中獲得成就感，在升學時在多元比序的競賽加分項目下，也獲實質幫助，因此邀請家長多多鼓勵孩子參與學生團隊，培養多樣化的興趣或專長。

認識並防治登革熱疾病

一、概述:

登革熱 (Dengue fever)，是一種由登革病毒所引起的急性傳染病，這種病毒會經由蚊子傳播給人類。臺灣位於亞熱帶地區，像這樣有點熱、又有点溼的環境，正是蚊子最喜歡的生長環境，為登革熱流行高風險地區。

二、傳播方式:

臺灣主要傳播登革熱的病媒蚊為埃及斑蚊 (Aedes aegypti) 及白線斑蚊 (Aedes albopictus)，這些蚊子的特徵身體是黑色的，腳上有白斑。

三、發病症狀:

每個人的體質不一樣，有些人感染登革熱時，症狀輕微，甚至不會出現生病症狀。而典型登革熱的症狀則是會有突發性的高燒 ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象；然而，若是先後感染不同型別之登革病毒，有更高機率導致較嚴重的臨床症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達 20% 以上，所以民眾千萬不能掉以輕心！

四、預防方法:

登革熱是一種「社區病」、「環境病」，且病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，民眾平時應做好病媒蚊孳生源的清除工作。

(一) 一般民眾的居家預防：

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

(二) 清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：

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

(三) 感染登革熱民眾，應配合的事項：

感染登革熱民眾，應於發病後 5 日內預防被病媒蚊叮咬，病房應加裝紗窗、紗門，病人可睡在蚊帳內。防疫單位應進行孳生源清除工作，並依相關資料綜合研判後，評估是否有必要實施成蟲化學防治措施。

五、治療與就醫:

由於目前沒有特效藥物可治療登革熱，所以感染登革熱的患者，一定要聽從醫師的囑咐，多休息、多喝水、適時服用退燒藥，通常在感染後兩週左右可自行痊癒。

此外，對於登革熱重症病患應安排住院，適時的介入措施，提供完整嚴密及持續的照護，可將死亡率從 20% 以上降到 1% 以下。

對抗登革熱



容器減量

瓶瓶罐罐、廢電瓶



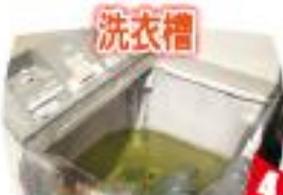
一品夫人



房貸二胎



三國五常



大四東南西北



生肖五

認識 **13大** 孳生容器
記好口訣，速清除！

愛社區、愛家園、愛學校
你我可以怎麼做？

- ✓ 家戶動起來：
配合地方政府公告清運日，每家戶清出不需要的容器。
- ✓ 校園動起來：
1. 鼓勵各級學校師生參與校內及社區容器減量。
2. 透過學校聯絡簿及衛教宣導，帶動家長參與環境清潔。
- ✓ 戶外作夥來：
配合地方清潔隊，村(里)長帶領社區民眾，這陣做環境清潔及容器減量。



十三撲克牌



十二時鐘



蕩十一郎



道路十全



九龍文化

糖果盒、餅乾盒



道路六合

廢馬桶



生肖七

帆布、塑膠布



天龍八部 廣告



教育部



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922的這個人
www.facebook.com/TWCCDC

疫警通報及諮詢專線：1922

校園愛滋防治宣導資料

一、愛滋疫情現況：

我國愛滋疫情現況以年輕族群及男男間性行為族群最為嚴重，愛滋感染者累計通報人數截至 108 年 7 月 31 日止，達 40,255 人，其中 15-24 歲感染者共 2108 人(佔全年齡層 11.37%)，而近年來新增的感染者中，9 成以上是透過不安全性行為傳染，而部分感染之傳染途徑與合併使用成癮藥物或網路交友導致不安全性行為有關。

二、認識愛滋病：

(一)認識愛滋病毒

愛滋病是由愛滋病毒所引起的疾病。愛滋病毒會破壞人體原本的免疫系統，使病患的身體抵抗力降低，當免疫系統遭到破壞後，原本不會造成生病的病菌，變得有機會感染人類，嚴重時會導致病患死亡。

(二)傳播方式

愛滋病毒的主要傳染途徑是性行為、血液或母子垂直傳染，故輕吻、蚊子叮咬、日常社交生活，如擁抱、握手、共餐、共用馬桶、游泳、一起上班、上課、共用電話、水龍頭，均不會傳染愛滋病毒。

(三)預防方法

- 1.安全性行為：單一固定的性伴侶，避免嫖妓、援交、一夜情，性行為時要全程正確使用保險套，若需要使用潤滑液，應選用水性潤滑液，不可使用油性潤滑物質(如嬰兒油、凡士林)，以避免保險套破損。
- 2.不要共用注射針頭、針筒、稀釋液。
- 3.性病者請儘速就醫，並檢驗愛滋病毒。
- 4.懷孕時要接受愛滋病毒檢查，如果媽媽確定為愛滋病毒病患感染者，從懷孕期間就要開始接受預防性用藥，有需要時選擇剖腹產，並且避免餵母乳。

(四)治療方法與就醫資訊

目前臺灣採用雞尾酒式混合療法藥物，可以有效控制病情，延緩發病時間，且近年來由於藥物的發展進步，原本治療過程產生的副作用也漸漸改善，但仍無法根治。

民眾若擔心自己有可能得到愛滋病，可以到愛滋病指定醫院或其他醫療院所接受愛滋病篩檢，或可至衛生局(所)、全國匿名篩檢點進行匿名篩檢，證實感染後，請立即至全國愛滋病指定醫院接受治療。

三、感染者權益保障：

若愛滋病毒感染者受到各項不公平待遇或歧視時，可以於事實發生日起 1 年內，依據「人類免疫缺乏病毒感染者權益保障辦法」第 7 條規定進行申訴。如果感染者受到就學或就業等不公平待遇或歧視時，請先向原機關(構)、學校或團體負責人(雇主)提出申訴，如對於該項訴處理有延遲或對處理結果不服，則可向當地衛生局提出申訴，如對當地衛生局處理結果不服者，得向衛生福利部提出申訴。若感染者在於安養或居住方面受到不公平待遇或歧視時，請直接向當地衛生局提出申訴，如對於當地衛生局處理結果不服者，得向衛生福利部提出申訴。

為維護貴子弟健康請家長與孩子共同建立良好的生活習慣：

一、健康體位五大核心概念(85210):

數字	意義	實施方法
8	每天睡滿八小時	<ol style="list-style-type: none"> 養成規律的讀書習慣，安排時間 最好9點以前，最晚11點以前上床睡覺 培養良好且規律的睡眠習慣 睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動。
5	天天五蔬果	<ol style="list-style-type: none"> 儘量提供孩子各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果。 3份蔬菜+2份水果 用餐時間要滿20分鐘。
2	電子用品每天使用時間少於二小時	<ol style="list-style-type: none"> 看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時 近距離用眼每30分鐘，休息10分鐘。 望遠凝視，讓眼睛放鬆。 鼓勵孩子多從事戶外活動。
1	每一天運動達到30分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 多步行或騎腳踏車。 早起出門運動。 搭公車提前一站下車。 多走樓梯，少搭電梯。 約同好一起打球。
0	喝零熱量的「白開水」 (減少高糖份、高油脂飲食)	<ol style="list-style-type: none"> 外出人人帶水杯、水壺。 不以含糖飲料獎勵孩子。 拒絕垃圾飲料、調味奶 午餐附餐不提供含糖飲料 喝足白開水，每天要喝體重30倍水量。

二、衛生教育宣導重點:

宣導主題	健康促進宣導內容
視力保健	<p>第1招：眼睛休息不忘記</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 每天和假日都要有戶外活動時間。 ◇ 看電視要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。 ◇ 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。 ◇ 早睡早起，充分休息。 <p>第2招：均衡飲食要做到</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。

宣導主題	健康促進宣導內容
	<p>◇ 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。</p> <p>第3招：閱讀習慣要養成</p> <p>◇ 每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘。</p> <p>◇ 看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。</p> <p>◇ 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。</p> <p>第4招：讀書環境要注意</p> <p>◇ 光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。</p> <p>◇ 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。</p> <p>第5招：執筆、坐姿要正確</p> <p>◇ 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。</p> <p>◇ 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。</p> <p>◇ 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。</p> <p>第6招：定期檢查要知道</p> <p>◇ 滿四歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。</p> <p>◇ 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。</p> <p>◇ 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。</p>
口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天使用含氟牙膏至少刷2次牙；睡前刷牙、選另外時機至少一次。 2. 牙膏氟離子濃度應在1000ppm以上。 3. 減少含糖飲食（如糖類,餅乾）的次數與用量，鼓勵餐後潔牙。 4. 定期的口腔檢查(至少每6個月一次)。
電子煙防制知能	<p>1. 含尼古丁電子煙具成癮性，過量、中毒頻傳</p> <p>電子煙含尼古丁之濃度約2-18mg/ml(一般約6 mg/ml)，一瓶30ml補充液即含180mg尼古丁，相當於225支紙菸（超過11包菸）。若以每支煙匣可注入2-6ml計算，尼古丁量約相當於12-36根紙菸。因消費者不易控制使用量，非常容易過量。</p> <p>2. 電子煙含一級致癌物甲醛</p> <p>食品藥物管理署抽驗電子煙中，100%含有甲醛，90.3%含有乙醛，二者皆有致癌性。依據國際癌症研究署(International Agency for Research on Cancer,簡稱IARC)癌症因子分類，甲醛歸類為1級(確定為致癌因子)，乙醛2B級(可能為致癌因子)。</p> <p>3. 電子煙具爆炸危險性</p> <p>電子煙係由鋰電池點燃，而鋰電池受損後可發生自燃，導致溫度升高。美國聯邦緊急事務處理總署(FEMA)指出，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如灼</p>

宣導主題	健康促進宣導內容
	<p>傷、電池爆炸等。桃園地院 105 年 4 月 29 日曾就乘客於飛機上吸食電子煙，依涉違反民用航空法第 102 條第 1 項非法使用干擾飛航器材罪，處罰金新臺幣(下同)4 萬元。</p> <p>4. 電子煙亦曾被驗出含安非他命、大麻等毒品成分</p> <p>因電子煙油可隨意添加，國內外已查獲多起電子煙含毒品之案例，包括安非他命、大麻等毒品成分，可能讓使用者因此染上毒癮，嚴重戕害身體健康。</p> <p>5. 製造、輸入與販售電子煙均屬違法</p> <p>電子煙外型似菸品形狀，違反菸害防制法第 14 條規定：任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。違反者，對製造或輸入業者可處 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰，販售業者可處 1,000 元以上 3,000 元以下罰鍰。若含有尼古丁，則屬偽劣假藥，依藥事法處理，製造或輸入者，最高可處 10 年以下有期徒刑；販售者最高可處 7 年以下之有期徒刑。倘電子煙產品宣稱具「幫助戒菸」、「減少菸癮」或「減輕戒斷症狀效果」等醫療效能詞句，即使不含尼古丁成分，亦違反藥事法有關廣告之規定，可處 60 萬元以上 2,500 萬元以下罰鍰，並沒入銷燬之。</p>
菸害防制	<p>◎高中職以下校園及週邊全面禁菸，違者得處 2 千至 1 萬元。</p> <p>◎未滿 18 歲以下吸菸，必須接受戒菸教育，無正當理由不到場，得處 2 千至 1 萬元，並按次連續罰鍰。賣菸或提供菸品 18 歲以下者，罰 1 至 5 萬元。</p>
拒檳宣導	<p>1. 檳榔子含有致癌物質，其粗纖維會造成口腔黏膜硬化及牙齒磨損。</p> <p>2. 嚼食檳榔者的口腔癌罹病率，較未嚼食檳榔者，高出 28 倍。合併有吸菸、飲酒行為者，其罹患口腔癌是常人的 123 倍。</p>
愛滋病	<p>1. 愛滋病毒經由不安全性行為、血液(共用針頭)及母子垂直感染，其中以不安全性行為為主要傳染途徑，禁慾及固定單一性伴侶為最根本的預防之道，其次，堅持每一次性行為全程且正確使用保險套，也能有效預防感染愛滋病毒。</p> <p>2. 日常相處不易感染愛滋病毒，因此，不需恐懼或排斥感染者，期望大家以尊重、包容與關懷的態度面對愛滋病。</p>
登革熱	<p>請大家務必清除孳生源，以降低社區病媒蚊密度。如有發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛、出疹等疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史、活動史，以利醫師診療及通報。</p>
流行性感冒	<p>1. 加強正確洗手等個人衛生習慣之養成，及注意呼吸道衛生，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持1 公尺以上。</p> <p>2. 對感染流感之師生，應請其戴口罩，指導其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療，落實「生病不上課、不上班」原則，並儘量與家長溝通，讓學生在家休養直至症狀解除後24 小時始返校上課。</p>

宣導主題	健康促進宣導內容
	<p>3. 3、平日注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力，吃東西前、如廁後需加強洗手。</p>
食品資訊素養	<p>1. 辨識正確及不實之食品資訊方法。</p> <p>2. 提供民眾正確食品資訊管道（食安資訊百貨專櫃及闢謠專區）並持續更新內容。</p> <p>3.遇到存疑食品資訊時，如何透過正確管道查證(撥打1919 全國食安諮詢專線)。</p>
珍惜醫療資源，健保服務帶著走—分級醫療、健康存摺	<p>1.「厝邊好醫師，社區好醫院」：</p> <p>(1)提醒民眾社區家庭醫師守護民眾健康，當有需要協助轉診合作醫院，引導正確就醫及轉診觀念。</p> <p>(2)家醫計畫已建立社區醫療群體 24 小時電話諮詢專線，民眾可即時獲取就醫資訊。</p> <p>2.提供開診資訊，導引民眾就醫：</p> <p>(1)民眾可由本署全球資訊網、健保快易通 APP 查詢附院所開診，就近就醫。</p> <p>(2)調整門診與急診部分負擔(依核定內容辦理)，平日急診時段與未經轉診至醫學中心就醫者調高部分負擔，經轉診至醫學中心與區域醫院就醫者調降其收取金額。</p> <p>3.健康存摺 2.0 資料內容</p> <p>(1)醫療類資料：西、中、牙醫門診資料、住院資料、過敏資料、器捐或安寧緩和醫療意願、檢驗資料、影像或病理檢查報告資料、出院病歷摘要、成人預防保健結果、預防接種資料等。</p> <p>(2)保險計費及繳納類資料：健保卡狀況及領卡紀錄、保費計費明細及保險費繳納明細。</p> <p>4.健康存摺 2.0 功能</p> <p>(1)健康資料以圖呈現，方便民眾閱讀。</p> <p>(2)連結衛教指引，提升民眾健康知能。</p> <p>(3)運用健康資料，提供疾病管理服務。</p> <p>(4)提供互動式服務，如行事曆、生理量測紀錄、貼心叮嚀。</p> <p>(5)免插卡、不限瀏覽器登入，可立即查詢。</p> <p>5.健康存摺-APP 版</p> <p>功能全面提升，民眾可隨時隨地利用行動裝置查詢個人多項健康資料、記錄個人健康記事或生理量測結果。</p>
珍惜醫療資源，健保服務帶著走—急診檢傷	<p>1. 急診檢傷分類定義（五級）。</p> <p>2. 正確轉診制度資訊。</p> <p>3. 維護急重、難症病人的醫療照護品質。</p>

生輔組

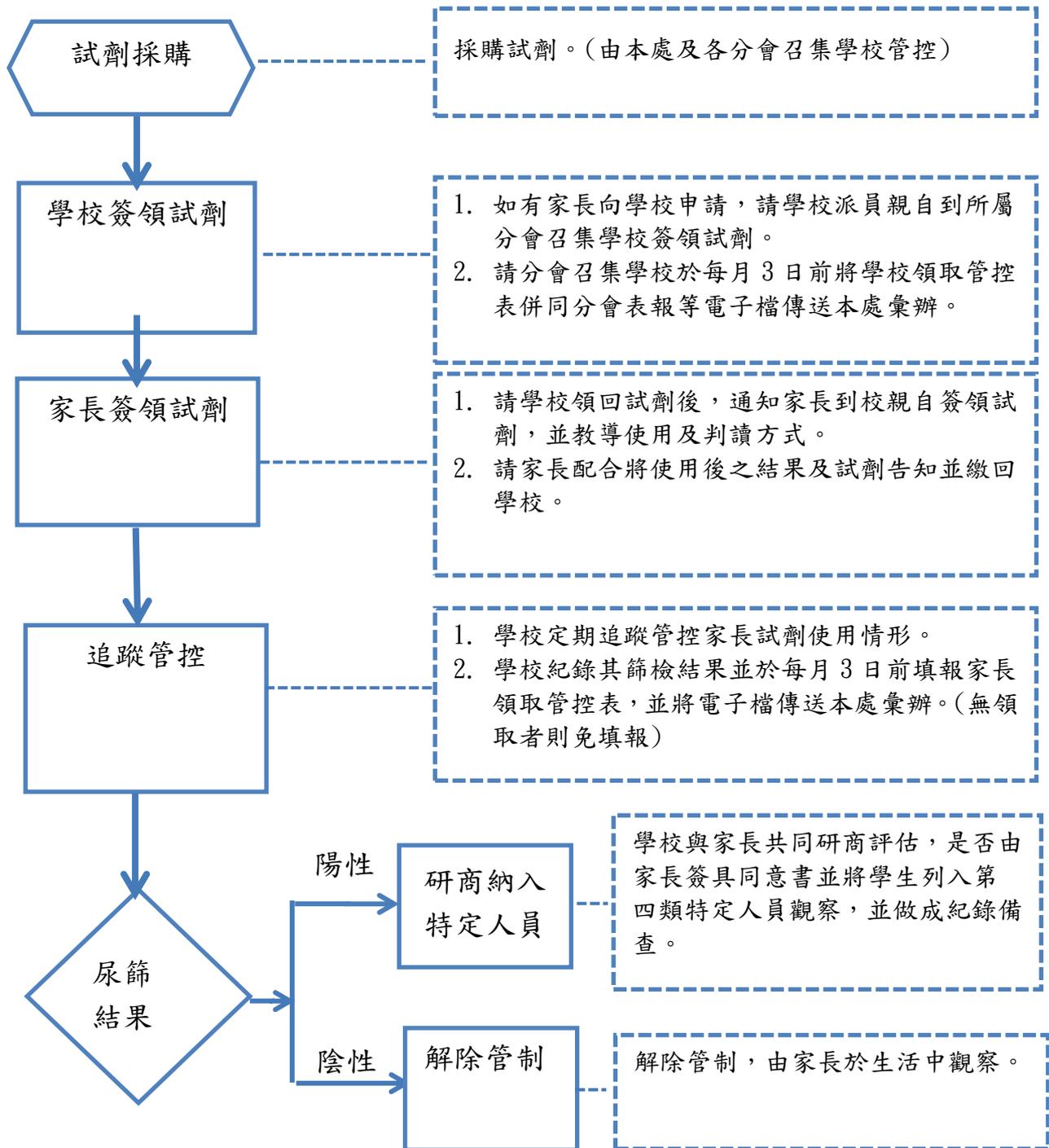
壹、生活常規注意事項

- 一、 學生若當日未能到校上課，請家長(或監護人、養育人)務必聯繫導師，嚴禁(不得)由學生自己打電話通知校方，更不可透過其他學生轉達，如此才能確保學生的動向及安全。
- 二、 另外，學生請假若無佐證資料，請於假本空白處稍微註記原因，感謝。
- 三、 請各位家長多了解學生假日在外行為，若到他校(社區)玩耍，不要破壞設施及造成環境髒亂，若有移動到部分運動設施，記得物歸原位。
- 四、 學生手冊公布於學校網站，請家長可以下載參閱。另外學校網站公布的訊息，也請多多瀏覽。
- 五、 學校服儀依教育部規範應穿著學校制式衣服。

貳、交通安全宣導

- 一、 為了您的安全，請家長及學生養成戴安全帽、遵守交通號誌指示、勿在雙黃線區域橫越馬路或迴轉、多看多聽多安心等良好習慣，並協助叮囑您的孩子絕不無照駕駛、併排騎車、闖紅燈、騎車不戴安全帽等。
- 二、 呼籲家長勿飲酒後駕車及指定駕駛，熬夜疲勞、宿醉未醒、生病服藥或情緒不穩定，千萬不要駕車上路，天候不佳時(尤其雨天、地面有積水時)，應確實減速慢行，轉彎時亦應提前使用方向燈，以適時提醒他車注意。
- 三、 提醒家長切勿超速、逆向行駛，並保持適當安全距離及間隔；並全面執行駕駛車輛開啟大燈(全日)，隨時注意前方狀況，採取必要之安全措施，以維用路安全。
- 四、 提醒開車、騎車接送孩子的家長們，請勿將您的愛車停放在學校大門口或公車停靠處，以免影響行進動線及所有用路人的安全。
- 五、 最近臺南市各級學校屢有民眾逕向警察單位以相片檢舉家長於接送孩子上放學時，違規停車，遭警察單位開罰單情事。請各位家長務必遵守交通規則。
- 六、 宣導全國推行之四個核心概念宣導：
 - 我看得見您、您看得見我，交通才安全。
 - 謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握的交通行為。
 - 利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
 - 防衛兼顧的用路行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

教育部臺南市聯絡處防制學生藥物濫用—
一般型(家長)尿液篩檢試劑作業程序



家長如有索取需求，請先向教官詢問及登記。

家庭防毒卡

~反毒從家出發~

~孩子是否藥物濫用檢核表~

- 作息改變、常昏睡、日夜顛倒
- 身上常有特殊的味道
- 體重減輕和食慾減弱
- 曠課、逃學、出入不當場所
- 藉故外出、晚歸、離家出走
- 未感冒、但流鼻水、吸鼻水
- 行為鬼祟、房間有不明粉末、藥丸
- 用錢習慣改變、向家人索取或朋友借錢次數增加。
- 交友對象神情怪異，夾雜暗語
- 心神不定、躁動不安、精神恍惚

我的孩子符合_____項

- 如有需求可向孩子就讀學校索取家長用尿篩試劑，自行篩檢。

~常見毒品分級與罰則~

第一級	第二級	第三級	第四級
海洛因 嗎啡 古柯鹼	安非他命 搖頭丸 大麻	FM2 K 他命 一粒眠	蝴蝶 煩寧 火狐狸
施用罰則			
6 月以上 5 年以下	3 年以下	1 萬以上 5 萬以下罰 緩並接受毒品講習	

~新興毒品偽裝辨識~

市售改裝 混合填充	山寨品牌 混合填充	可愛造型 卡通圖樣	糖衣外表 零食外觀	貼紙 造形
破壞原貌再包裝 有折封痕跡	包裝完整 無折封痕跡	以特殊造型 吸引青少年食用	以糖果樣式混淆 引誘青少年誤食	毒品外表與卡 通貼紙相似

家庭防毒卡

~反毒從家出發~

增強孩子反毒抵抗力

1. 良好交友態度
(留意孩子交友狀況，時時關心)
2. 遠離是非場所
(避免孩子去不良場所，多多留意)
3. 拒絕成癮物質
(菸酒檳榔都不碰，遠遠躲開)
4. 學會拒絕技巧
(拒毒技巧要堅定，常常練習)
5. 陪伴孩子從事正當休閒活動
(親子同樂更抒壓，天天開心)

藥物濫用防制諮詢訊息

1. 24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885
- 【學校教育】
2. 家庭教育中心諮詢專線 4128185
3. 各級學校師長或輔導室
- 【毒防中心】
4. 臺南市毒品危害防制中心 2909595/6372250
- 【警政單位】
5. 警察局婦幼隊 06-2207072
- 【關懷生命】
6. 臺南市生命線協會 1995/06-2209595
7. 張老師基金會臺南中心 1980/06-2909143



家庭是防毒第一線

與孩子無毒成長，我願意

家長簽名：

孩子簽名：

參、防制學生藥物濫用宣導事項

- 一、為利家長有索取需求時得以提供尿篩試劑，教育部臺南市聯絡處特辦理一般民眾使用之快速檢驗試劑採購三合一(安非他命類、K他命及搖頭丸)，相關作業程序如下：
- 二、毒品包裝日新月異，即溶咖啡包、巧克力包裝、茶包、糖果包裝、梅子粉等等，請各位家長持續注意。
- 三、毒品氾濫已成國家安全議題，在毒品預防工作推動上，每位學生擁有一張家庭防毒卡，讓家人互助的力量成為反毒第一道防線。由學生將家庭防毒卡帶回家與家人共同完成後，黏貼於家庭聯絡簿封面或封底內頁，以便隨時查詢運用。
- 四、「教育部防制學生藥物濫用家長宣導單張」暨「我的未來我作主」



肆、其他相關重要宣導事項

- 一、學校就「防制校園霸凌」、「防制黑幫勢力介入校園」、「防制學生藥物濫用」、「杜絕復仇式色情」等應有之作為與責任加強教育宣導，營造友善校園學習環境。為本學期友善校園主軸，本校會持續向學生宣導。教育部防制校園霸凌專線（0800-200-885）、教育局反霸凌專線 2959023。
- 二、落實平時防災教育宣導及災害防救演練，邇來地震頻仍且造成部分地區嚴重災損與人員傷亡，內政部消防署已製作地震應變時序圖說，提供民眾於地震發生時應採取之應變作為，相關資料可連結下方網站下載參考使用。

<http://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=275>

(1)防震避難掩護要領：

1. 趴下
2. 掩護
3. 穩住



(2)煩請家長協助幫忙填寫家庭防災卡，並將資料貼於聯絡簿後方(資料如附件一)

- 三、水域安全宣導：戲水謹遵三不原則：(1)危險水域不戲水。(2)吃飽飯後不戲水。(3)無救生員不戲水。戲水三要原則：(1)戲水要充分暖身。(2)戲水要同伴在旁。(3)戲水要量力而為。
- 四、使用瓦斯之家長請注意，如洗澡、室內烤肉、取暖時，應將窗戶打開，保持室內空氣暢通，**防範一氧化碳中毒**。
- 五、現今行動上網普及與網路遊戲多元，容易使學生**網路沈迷**，過度使用手機引發的身心病症也逐漸增多，請家長注意孩子的上網時間與慎選電子遊戲。同時提醒使用網路不可違法上傳不當影(照)片、不入侵他人網站竊取或篡改資料、不以從事非法交易或傳送不實資訊，或發表人身攻擊、詐欺、毀謗、侮辱、猥褻、騷擾之言論、圖影像。並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。
- 六、如接獲詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警110或撥打165反詐騙專線」尋求協助。鼓勵多利用手機通訊軟體LINE「165防騙宣導」官方帳號。
- 七、**人身安全要注意**：請住家較偏遠之家長，多提醒學生要注意人身安全，外出遇見陌生人士藉故攀談(問路)、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協處。外出時應結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。夜間返回住家(租屋)處或行經偏僻昏暗巷道時，應小心有無跟蹤尾隨，個人自保物品如防狼噴霧劑、哨子等應隨身攜帶，以備不時之需。
- 八、「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體**持續**以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。...此外，所稱之「學生」係指「各級學校具有學籍、接受進修推廣教育者或交換學生」。校園霸凌事件均應經過學校防制校園霸凌因應小組確認。

霸凌事件國內外皆有，不僅是校園的問題也是社會的問題，因此，國內外有許多探討與研究，根據資料顯示，學生間的暴力鬥毆行為並不一定就是霸凌。但霸凌行為與一般偏差行為都是需要我們重視並解決的問題，尤其霸凌行為對於學生身心發展有極大影響，因此疑似霸凌個案均須積極處理，校園霸凌的預防及處理刻不容緩。若您有需要，可參考下列專線

學務處反霸凌申訴電話：2714223#75、39、12

大灣高中霸凌申請專線：06-2054637(平常)、06-2055499(緊急)

臺南市教育局校園聽我說專線：06-2959023

教育部霸凌申請專線(24小時)：1953

PS：遇網路霸凌事件時可做：不謾罵、請刪文、留證據、快阻斷、尋求助。

九、近日出現許多海外高薪徵才、打工等詐騙訊息，又以東南亞國家為大宗。請家長提醒學生切勿輕信相關訊息，以免落入不法集團圈套。



新興毒品

我變我辨我辨辨辨

毒咖啡包 	彩虹菸 	毒郵票 
毒梅片 	小熊軟糖 	印有名牌字樣之神仙水 

※圖片來源：網絡

新興毒品包裝警訊

- 1 樣貌多變**
包裝改裝後再填充，製成零食樣貌、商品化包裝、山寨品牌、卡通圖案
- 2 種類混充**
多種毒品結合，如毒咖啡包的成份就是些許的K他命+安非他命+搖頭丸混合
- 3 毒性加倍**
容易誤食、易產生幻覺、致死率高

- 請勿毒癮、酒癮
- 食物離開視線後別再碰
- 出入娛樂場所、請結伴同行
- 防人之心不可無，請提高警覺心
- 拒絕接收來路不明的藥物、食品、飲料




臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團



e化及高齡健康專區

如有施用毒品風險，請盡速離開現場，馬上求助！報警110！

依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將治療者送法院或檢察機關，歡迎撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請你幫幫我)或加入臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團：https://www.facebook.com/antidrug.tainan 訊息留言，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關輔導藥癮戒治等社會資源，讓專業人員協助您脫離毒品危害。

臺南市政府毒品危害防制中心
臺南市政府衛生局

寮解來灌溉!

《家庭防災卡》貼於聯絡簿 班級 _____ 座號： _____ 姓名： _____

★緊急集合點

(地震與火災) 住家外： _____ 社區外： _____

(颱風/坡地) 社區內： _____ 社區外： _____

★緊急聯絡人 (本地)

稱謂： _____

手機號碼： _____

電話(日)： _____

電話(夜)： _____

★緊急聯絡人 (外縣市)

稱謂： _____

手機號碼： _____

電話(日)： _____

電話(夜)： _____

★災民收容所 (緊急安置所)

地址： _____ 家長簽章： _____

電話： _____

註：可洽詢住家所在地鄉鎮市公所人員或網站、「內政部社會司」網站、各縣市政府、社會局(處)或消防局網站中取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。

★1991 留言平台預約電話：

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話 02-2344-xxxx，請按 022344xxxx，如為行動電話 0912-345-xxx，請按 0912345xxx。

《家庭防災卡》繳交學務處 班級 _____ 座號： _____ 姓名： _____

★緊急集合點

(地震與火災) 住家外： _____ 社區外： _____

(颱風/坡地) 社區內： _____ 社區外： _____

★緊急聯絡人 (本地)

稱謂： _____

手機號碼： _____

電話(日)： _____

電話(夜)： _____

★緊急聯絡人 (外縣市)

稱謂： _____

手機號碼： _____

電話(日)： _____

電話(夜)： _____

★災民收容所 (緊急安置所)

地址： _____ 家長簽章： _____

電話： _____

註：可洽詢住家所在地鄉鎮市公所人員或網站、「內政部社會司」網站、各縣市政府、社會局(處)或消防局網站中取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。

★1991 留言平台預約電話：

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話 02-2344-xxxx，請按 022344xxxx，如為行動電話 0912-345-xxx，請按 0912345xxx。

【總務處】報告事項

1. 總務處擔任教學後勤支援的角色，提供師生優質安全的校園學習環境及精緻的服務，對於師生所提出需求及校園環境整理整頓工作，皆視其急迫性及經費許可，適時處理。
2. 總務處已完成與即將進行之工程：國際雲端教室 2、校園通學步道修繕工程、恆毅樓 2F~5F 防風防雨修繕工程、綠能光電屋頂第二(三)期及操場 PU 跑道與中央草坪修繕工程。
3. 敬請家長配合學校教育，隨時教導子弟建立「愛惜公物、珍惜資源」觀念，並落實於生活中。發現有公物損壞請至總務處報告，總務處會派人處理；若自然損壞總務處會負責維修，但如屬人為破壞則需照價賠償並依校規處罰。如有大型修繕的需求，通常需要申請相關計畫或補助，學校一定會盡力爭取，但需要等待的時間也請家長體諒。
4. 總務處出納組負責學生繳交學費等事宜：
分發繳費單〈其學雜費金額由註冊組及相關處室提供〉→
於規定時間內繳交〈各超商、台銀、網路銀行、信用卡等〉→
有特殊狀況逾期繳款者，可由學生本人或家長直接向總務處出納組繳納。

【輔導室】報告事項

輔導組:

1. 【生命教育】、【生涯發展教育】、【性別平等教育】、【家庭教育】及推展各項輔導工作。
2. 【個別諮商輔導工作】:期許每位需要協助的學生，都能有一位專業輔導教師關心他(她)。
3. 【親職講座】:推動家長成長課程，由專業的心理師或講師，以活動或讀書會方式，增進親職知能與互動技巧，協助創作更幸福之家庭關係。
4. 【輔導志工團】:邀請家長與社區人士，參與協助本校【潛能開發班課程】，給學生更寬廣的視野去看世界，增加自己生命的深度。
5. 【每週一文】家長可與孩子一起共讀，各班也有『心得分享活動』(班級投稿及網路投稿)，孩子期待您的陪伴與分享。

特教組:

1. 【多元學習教室】、【視巡辦公室】、【特教辦公室】

位於本校第三棟一樓(多元學習教室)與四棟三樓(視巡辦公室)。針對學習與生活上有特殊需求的國、高中特教學生，安排國英數與特殊需求課程，給予更適切的教育。特教辦公室位於第三棟一樓(靠近操場)，電話: 271-4223 分機 51; 視巡辦公室，分機 56。

本學期輔委會目前預計推展活動有：

(一)宣導性活動

- 1、敬師節相關活動(給老師的一封信)：全體學生。
- 2、生命教育、性別平等教育、家庭教育 - 祖孫週 融入課程。
- 3、歲末愛心物資募集與義賣。
- 4、寒冬送暖與教養院參訪。
- 5、親職教育系列講座 Line 群組 (直接下方掃取 QR code 即可加入)。

大灣高中 親職講座群組



(二)個別化介入性輔導活動

1. 長期認輔諮商(認輔教師、專輔教師)。

(三)本年度預定召開特教會議暫訂日期如下：

1. 新生 IEP 暨安置會議 9/23(六)第二節。
2. 期初特教推行委員會 9/25(一) 第二節、期末特教推行委員會 1/8(一)第二節。
3. 112-1 期末 IEP 檢討暨 112-2 期初 IEP 會議 1/16-18。

資料組:【技職教育】及【生涯發展教育】推廣。

1. 課程諮詢作業與教師安排。
2. 公民訓練活動。
3. 青年就業儲蓄方案。
4. 學生基本資料與升學進路建立。

【圖書館】報告事項

1. 圖書館於開學日即開始借、還書作業服務，中一、中四新生穿繡著本人學號的學校服裝，報本人學號即可開始借書，請各班導師鼓勵同學多加利用圖書館各項資源。
2. 中一、中四「新生圖書館利用教育」課程實施時間如下，請該節任課老師參與指導，並請導師協助提醒同學要攜帶文具用品，並以班級為單位準時到演講廳集合：
 - ◎ 101-106：9月11日(一)第2節班週會； ◎ 107-113：9月18日(一)第2節班週會
 - ◎ 401-406：9月18日(一)第3節班週會
 * 圖書館本學年度各項活動如附表，敬請班級導師協助推廣。另外班級如有要特別安排學生參觀圖書館請提早預約，謝謝！
3. 請中一導師於9/1日前至圖書館挑選新生閱讀贈書，若無挑選則由圖書館隨機分配，本次選書皆為布可星球，請中一導師善加利用，亦請中一新生班級於9/6起至圖書館領取新生閱讀圖書。
4. 圖書館持續推動國中部晨讀十五分鐘，本學期於9/22(五)評分，每週五上午7:45—8:00實施，請國中部班級於晨讀時間進行課外閱讀，段考前一週暫停，實施辦法詳見首頁公告。
5. 圖書館本學期持續辦理國中部(一～三年級)閱讀推廣「班級圖書館」暨「班級共讀」活動，活動辦法及共讀書目一百餘種，請見本校首頁圖書館公告。預約班級共讀書請於三天前至圖書館登記，謝謝您的配合。
6. 學生志工服務學習時間：112/9/25(一)~112/01/05(五)中午 12:35~13:05 每週選定 1 次午休到館服務；報名時間：即日起至 9 月 20 日(三)中午 12:35 前截止報名。
7. 依據教育局來文，布可星球班級參與率達「70%以上未達80%者」導師嘉獎一支，該班參與率「達80%以上」者導師嘉獎二支。上學期至12月底重新登入布可星球平台者且有能量者(每學年必須新登入才會累計能量，小學階段能量亦可累計)，有能量者個人記嘉獎，且於歲末聯歡摸彩。
8. 改善校園無線網路(已獲數位前瞻計畫補助，預計112年12月底完工)，預計汰換班級教室無線基地台 AP 75 部(教網中心補助專科教室 AP4 台將一併作業)，採用 EdgeCore AP 系統將由教網中心管控，原本的 Aruba 系統持續運作。
9. 大灣高中 112 學年度圖書館活動備忘錄

活動項目	辦法	對象	時間
開館流通借閱時間	學期中可借圖書 5 本、光碟 3 片、期刊 8 本，借期 1 週，可續借 1 週，寒暑期增量。	全體同學	◎上課到第八節開放至 17:30 ◎上課到第七節開放至 17:00 ◎寒暑假開放至中午 12:00
檢索暨專題研究區電腦使用規則	檢索區只提供查詢本校圖書館館藏，請勿上其他網站；專題研究區電腦可開放借用，請先到 1F 櫃台登記即可。	全體同學	與開館時間相同 ★專題研究區電腦使用：請先到 1F 櫃台登記★
閱讀護照	每學期查閱 3 篇，班級『優秀作品』記嘉獎乙次，佳作可得 5 支優點，中一、中二、中四、中五未完成者記警告乙支，中三、中六	全體同學	第 15-16 週查閱

活動項目	辦法	對象	時間
	以班為單位自由參加。		
畢業典禮 書卷獎	三年借閱質量及閱讀護照	全體 同學	每年五月中旬審核
讀報活動	以班級為單位，由教師提出申請贈報，讀報方式由教師規劃，若需活動學習單請洽圖書館索取。	全體 同學	學期末由教師送出優秀作品，並由圖書館記優點或嘉獎，以予鼓勵。
閱讀卡好-以 好文換卡-海 報畫卡索取 活動	以閱讀護照文章兌換，每兩篇可兌換一枚海報或書卡。	全體 同學	每週五上午 10:00-10:10、 11:00-11:10，在圖書館櫃台兌換
晨讀 15 分鐘	於晨讀時間進行課外閱讀，素材形式不拘，巡堂紀錄表現優異班級，頒發獎狀及圖書禮券，並增加該班全體同學借閱冊數。	國中 部	星期五上午 7:45—8:00，晨讀十五分鐘（段考前一週暫停）
班級圖書館	國中部各班設置班級圖書櫃，圖書館提供書籍 50 本，期初領書，期末還書。班級自訂借閱規則。	國中 部	本學期領書時間： 中一 9/25(二)、中二 9/26(三)、中三 9/27(四) 上午的下課時間。
國中班級共 讀	圖書館備有國中 100 餘種共讀書籍，任課老師選定書籍，通知圖書館準備圖書及清冊，由班級圖書股長到館領書及後續歸還。	國中 部	借閱時間：以一次段考為限，可續借一次，續借時間請於歸還時間一周前登記。
新生親子閱 讀	教育部推動新生共讀，112 學年度新生人手一本布可星球書籍，歡迎各班導師多加利用，亦歡迎同學至圖書館借好書與家長共讀。	中一	中一導師於 9/1 前挑選，中一個班請於 9/6 至圖書館搬書。
高中共讀書 庫	由圖書館規劃，每學期依年段分班級，領換中英文共讀書籍或影片。	高中 部	10/11 領書，第 18 週期末還書。
中學生網站 讀書心得寫 作比賽	圖書作者與內容簡介：100~200 字。內容摘錄：100~300 字，務需註明頁碼。我的觀點：主要內容一千字。討論議題：至少提出一個。	高中 部	網站上傳期限： 每年兩梯次 10/10、3/10
中學生網站 小論文比賽	詳見中學生網站--全國高級中等學校小論文寫作比賽格式說明暨評審要點	高中 部	網站上傳期限： 每年兩梯次 10/15、03/15

活動項目	辦法	對象	時間
圖書館週系列活動	詳見活動辦法	全體師生	每年十二月第一週為全國圖書館週，依學校行事活動時間調整。
各項圖書館利用活動	新生圖書館利用、配合教學活動需求到館、因應其他活動需求到館。	全體師生	請於活動前洽詢圖書館，以利配合。
推動布可星球累積「布可能量」活動	<p>1. 「布可星球探險家最愛好書」暑期閱讀推廣活動，國中、高中部學生於暑假期間閱讀讀本（非布可星球之書籍），完成「好書推薦表」，於「好書推薦表」中，國高中學生分享閱讀心得，並提出自己設計的問題，表達自己觀點，於開學9月22日前，繳交至本校圖書館，將電子檔寄至 dwhs510@dwhs.tn.edu.tw，檔案下載請詳見 112/7/6 圖書館公告。</p> <p>2. 國中部以班級為單位全校第1名獎金600元，全校第2、3名獎金500元，全校第4、5、6名獎金300元。</p> <p>3. 國中部全校第一名之班級，全班記嘉獎二支(完全沒有能量的同學除外)；全校第二~六名之全班記嘉獎一支(完全沒有能量的同學除外)，於世界閱讀日記獎。</p> <p>4. 國中部個人成績全校前十名同學、高中部個人成績全校前五名，頒發獎狀及精美禮物一份給予精美禮物一份。</p> <p>※ 上學期至12月底重新登入布可星球平台者且有能量者(每學年必須新登入才會累計能量，小學階段能量亦可累計)，有能量者個人記嘉獎，且於12月30日歲末聯歡摸彩。</p> <p>※ 班級獎項於每學年重新登入後能量可累積。個人獎項於每年3月31日結算，以上獎項於世界閱讀日頒發。</p> <p>※ 依據教育局來文，班級參與率達「70%以上未達80%者」導師嘉獎一支，該班參與率「達80%以上」者導師嘉獎二支。</p>	全體同學	<p>1. 「布可星球探險家最愛好書」於9/22前寄電子檔與繳交紙本至圖書館。</p> <p>2. 12月底前重新登入，且於歲末聯歡抽獎。</p> <p>4. 個人獎項於每年3月31日結算</p>
其他閱讀推廣活動	依據專案經費辦理	全體師生	視專案計畫時間而訂，請密切注意圖書館各項活動公告。

臺南市立大灣高中學生自主學習計畫書

臺南市立大灣高級中學 學生「自主學習」計畫規劃書					
班 級		座 號		申請人(簽名)	
導師(簽名)				監護人(簽名)	
申請學期	____學年度____學期				
一、自主學習計畫名稱					
二、共學成員姓名					
三、計畫之動機與目的					
四、計畫內容(請摘要描述)					
五、執行方法(請描述透過何種行動、策略、設備需求或方法達成)					
六、預期效益					

臺南市立大灣高級中學 自主學習進度週報表

週次	學習進度	學習內容
1	計畫撰寫	計畫撰寫
2	計畫撰寫	計畫撰寫
3	完成計畫撰寫及提出申請	完成計畫撰寫及提出申請
4	計畫審查	計畫審查
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

臺南市立大灣高級中學學生自主學習歷程心得撰寫

自主學習題目																					
班級、姓名																					
計畫執行期程	年 月 日至 年 月 日																				
摘要																					
研究動機及目標	如何決定題目？預計的學習目標？																				
執行過程 (小組磨合、溝通方式、困境調整、你的成長…)	<p>● 書寫方向建議：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 我嘗試了哪些蒐集資料方式？ ➤ 有遇到那些困境？如何調整？ ➤ 如何學習整理資料的方法？哪些方法讓我覺得很受用？ ➤ 和小組合作時，有無遇到磨合困難？如何協商？ ➤ 我在小組中負責哪個部分？ ➤ 插入執行過程計畫表格 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">日期</th> <th style="width: 20%;">學習項目</th> <th style="width: 30%;">內容說明</th> <th style="width: 35%;">執行狀況與反思</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	日期	學習項目	內容說明	執行狀況與反思																
日期	學習項目	內容說明	執行狀況與反思																		
學習成果與反思																					
附件 (建議以插入圖檔的方式呈現，例如康乃爾筆記術、照片、簡報…)																					

當社群互動、網路交友成為青少年不可或缺的社交工具之一，專家建議，在日常生活中培養孩子這四種人際社交能力，能讓孩子在線上與他人的互動更為正向、順利。而當孩子因為太過在意社群互動關係而出現錯失焦慮（FOMO）的現象時，師長可以如何幫助孩子。

「她昨天退我追蹤，今天又加回來，是我惹她生氣了嗎？」「為什麼最近他們總是好幾天才回我群組訊息，是不是有什麼祕密不想跟我說？」這些藏在心裡沒說出口的焦慮，都是網路社群與人互動下的產物。

隨著社群網路愈來愈發達，兒童、青少年不可避免的也被推上這波浪潮的前端。然而青少年正值需要同儕認同感的時期，朋友在社群上的一舉一動更讓青少年離不開社群網路，就怕自己是沒跟上話題，被落下的那一個人，這種擔心錯失朋友之前話題、活動的焦慮感，被稱為「FOMO」(Fear of Missing Out)，意思是「錯失恐懼症」。

陷入 FOMO 的人深怕漏掉任何一則親朋好友的動態，或者名人講的熱門話題，更怕錯過與同學的社交聚會，即使自己不那麼想參與，仍然為這些自己可能錯過的活動感到壓力重重、無比焦慮，陷入所謂錯失恐懼的 FOMO 狀態當中。

無論是實體或網路，「最根本的問題是依然是人際關係，也就是孩子練習人與人之間如何相處，只是場域從教室換成了虛擬的網路。」米露谷心理治療所所長、臨床心理師駱郁芬分析，以人際互動的狀態來看，「網路社交其實比實體社交更不容易，意思是需要更多的互動技巧，以及對自己和他人合理的期待。」

如何在網路社群中擁有正向的人際交往經驗？專家建議，孩子需要裝備這四種能力，讓他們在網路社群與人互動時，更容易擁有正向的經驗。

能力 1：建立孩子正向的自我價值感

在關於 FOMO 的研究中，發現自我價值感較高、對自我認識較成熟的孩子，陷入 FOMO 的狀態就愈低，也愈能在網路社群的人際社交中有較良性的互動。心風景心理治療所所長、臨床心理師周彥君表示，青少年階段正在形塑所謂的「社會我」，包含別人怎麼看我，我想用什麼樣的面貌跟別人互動等。

要建立孩子正向的自我價值感，IEQ 心理師團隊臨床心理師李依親建議師長可以先改變與孩子說話的方式，多使用「敘述句」，而不帶任何價值的評斷。

李依親舉例，當孩子時刻緊追朋友的限時動態，或對社群上的按讚患得患失，師長可以說：「我注意到你最近手機不離身，一直注意朋友的動態，你覺得是這樣嗎？」或者是班上發生任何話題或值得注意的事件，也可以跟孩子討論，「你說過班上很多人在玩某一款手遊，我很好奇你對這個手遊的想法。」

李依親表示，師長只要敘述自己看到的現況，久而久之，青少年就有機會開始思考：「原來我這麼頻繁看別人動態，到了大人都看出來的地步？」藉由成年人說出自己的觀察，來推動孩子思考「我是怎樣的人？」等自我價值的探問，有助於孩子在人際互動上，找到自己的方向，而不只有關注「別人怎麼看我」「要如何受人喜愛」。

能力 2：增加孩子各種人際社交的機會

心風景心理治療所所長、臨床心理師周彥君分析，若家長認為孩子太過投入線上的互動，引導孩子多增加實體人際互動也是一個方法。像是鼓勵孩子參加有興趣的校外社團、課程，或者是去嘗試青少年間熱門的戶外運動，像是衝浪、滑板等。

李依親認為家長可以鼓勵孩子多發展其他的興趣和休閒，找到讓自己「樂在其中」的事情。李依

親認為：「無論對青少年或成年人來說，人際交流一定有受挫、不順心的時候，與人的互動不可能永遠都符合期待，這時如果有可以安頓自己身心的興趣，當人際關係受挫時，自我的復原能力也較好。」

能力 3：學習線上社交禮儀和技巧

與人互動、社交也是需要學習的，從小，孩子會從家庭和團體生活中學習人與人互動的方式，在線上社交其實是一樣的，但因為線上社交常常只有文字，而缺乏其他可以分辨情緒、互動情境的線索，因此常會產生一些誤會。

李依親分享，就有孩子在跟同儕開玩笑時很愛說：「你很笨欸！」實際互動時因為表情和說話情境，朋友可以理解他在開玩笑，但如果是在線上互動，只留言「你很笨欸！」就容易被誤會是「嗆同學」。「同樣的話語在線上、線下不同的互動情境下便會有差異，這不只是青少年，也是很多成年人在線上互動時不容易拿捏恰當的社交禮儀。」李依親觀察。

因此，最基本的態度，是讓青少年知道「在網路上發言要負責任」、「不會當面跟別人說的話，也不能在網路上隨意對他人留言。」

能力 4：理解網路社交的風險

長期觀察社群媒體動向，同時也關注青少年受到網路影響的作家兼媒體人黃哲斌觀察，許多家長都非常在意自己在「實體生活中的教養」。黃哲斌認為要讓孩子在線上與人的互動，也有正向的經驗，道理其實和實體社交相去不遠，如果孩子在學校跟同學吵架、欺負別人或被欺負等，家長或老師都會在適時給予協助，那麼在線上的人際交友也一樣，在孩子人際受挫時給予支持或建議。「家長要先放下成見，不要覺得網友就『一定不好』。」

而在網路安全部分，不管是詐騙、私密照外流、網路戀情和網路個資洩漏等，駱郁芬建議，家長可以跟孩子一起學習，不管是學校、教育部，或者兒福聯盟、IWIN 等單位，都有許多網路安全相關的課程或知識可以參考。

至於前面提到的青少年 FOMO 現象（錯失恐懼焦慮），目前並沒有一個正規的醫療診斷標準，什麼程度的孩子需要醫療介入治療，家長除了可以運用 FOMO 量表，得知孩子的狀況，也有些徵兆可以參考，當孩子出現這些行為時，師長可以適時介入，避免孩子的生活受到影響。

徵兆一：手機不離身，非常注意社群動態訊息，影響到日常生活：

駱郁芬表示，當孩子連洗澡或上廁所都要帶著手機，而且不管有沒有通知，每隔幾分鐘就要察看手機；若有社群動態通知就要立刻回覆，甚至熬夜、上課不專心、荒廢作業等，影響到睡眠等日常生活。

徵兆二：常常抱怨自己的生活不如人，因此有劇烈的情緒起伏：

會在聊天中表示羨慕同學出國玩，或是提起哪個藝人跟自己同齡卻擁有超瘦的身材，青少年因此而埋怨、憤怒，甚至出現憂鬱或厭食的傾向。

當孩子已經陷入 FOMO 的高風險階段時，專家提供師長兩個建議：

1. 陪孩子去做他認為很酷的事情，分散青少年在社群上的注意力

FOMO 最典型的行為就是全天候「黏」在社群網路上，通常黏得愈緊、焦慮也愈多，因此可以提供一些選項來轉移孩子的注意力，不要把所有的精力都投入在社群互動上。

2. 信任孩子、保持溝通管道，好好參與青少年時期的每個當下

駱郁芬認為，當孩子急著想尋求同儕認同時，其實很難聽進去家長的勸告，因此當孩子出現類似 FOMO 前兆時，跟青少年遇到的任何難題一樣，家長能做的就是保持溝通管道，讓孩子知道「無論你遇到什麼事情、想談談，爸媽的門永遠開著。」並且讓孩子知道爸媽信任他，能夠處理人際關係。

鄧惠文：孩子常說「我就爛」？請幫助他「霧裡慢慢看花」

聽著青春期的孩子總是愛說「我就爛」，父母聽了難免感到既無言又困惑，孩子為何不能對自己更加正面呢？其實，這句老是掛在孩子嘴邊的「我就爛」，在字面之下，可能還包含了他們既自信卻又自卑的矛盾心態……

處在青春期階段的孩子，經常讓父母一個頭兩個大。想幫助孩子自我探索、走出迷惘，卻往往從孩子身上得不到正向回應。近幾年流行的「我就爛」迷因，不難感受到許多青少年少女對這句話的高度認同。

很多爸媽很受不了孩子說出「我就爛」這類的宣告。我在「關係相談所」的主持夥伴品皓心理師，以他豐富的諮商經驗與爸媽分享：其實，青少年刻意展現的「廢柴」姿態，以及掛在口邊的那句「我就爛」，是他們對當前矛盾又複雜的心理狀態，一個相當精準的表達。

之所以會討論這個議題，來自「關係相談所」一位父母聽友的提問。讓這位聽友苦惱的是，自己的孩子處在青少年階段，這是面臨各種選擇和轉折的時刻，父母要怎麼幫助他們自我探索、思考未來？

經常與青春期孩子晤談的品皓心理師，對於這個提問的回答很有趣。他說，就實務上觀察，因為「生涯問題」前來輔導的青少年相當少見，他遇到前來求助的青少年個案，大部分都是苦惱當前的「適應困難」。

舉凡自己是什麼樣的人？和所處環境的關係是什麼？青少年最大的矛盾就是「有肯定自我價值的需求」，又被「不知道從哪來的自卑心態」影響。希望自己很有力量，又覺得自己沒有力量；想要自己決定事情，又沒有決定事情的信心。

「廢柴姿態」的背後，是怕自己做不到

青春期孩子口中的「我就爛」，品皓心理師的詮釋是：孩子並非真的要擺爛，而是怕自己做不到，所以在表達上繞來繞去。若希望孩子做某件事情，他就說「那件事情不重要」，不論是先設定一個低一點的目標，或是找藉口推託，其實心裡都還是想去做。「如果真的不想做，就不會有那麼多痛苦和掙扎了。」品皓心理師如此解讀。

青少年講話時常會講很滿，底下卻很空洞。他們其實很害怕，怕大人講出什麼話「戳破」他們，讓他們又縮回殼裡。「青春期孩子處在強烈的矛盾裡，相信自己的能力，同時又感到自卑。」品皓心理師這句提醒很值得深思。

因此，我們非常鼓勵父母試著了解與同理孩子心中的矛盾，陪伴孩子理解這樣的衝突。光是這樣的理解，就能給孩子足夠的力量，讓他們找到自己的步調和應對方法。

孩子不必急於知道「自己是什麼花」

還有另一位聽友詢問，要如何引導青少年進行自我探索，找到自己的興趣和目標。我個人覺得，父母和師長想幫助孩子找到目標和興趣，基本上是不可能的。

青少年時期是一個變動的階段，孩子很難在這個階段充分的認識自己，有時甚至可能愈認識愈矛盾，因為「不斷變動」就是這個階段的基調啊！我的看法是，不如幫助青少年學習接受「自己還沒有明確的興趣和目標，但這是可以的」。

不必太早讓孩子確立自己的興趣或目標，因為在沒有那麼了解自己的情況下，反而可能搞錯目標，浪費更多時間。

當青少年現在還看不出自己是什麼花的時候，不妨就幫助他學會「在霧裡慢慢看花」吧！給孩子一套自我觀察的方法，對於自己感興趣的領域，多儲備一些經歷，也容許犯錯和修正。畢竟，青少年時期是個「形狀不定」的狀態，此時要決定自己是圓還是方，真的非常困難。

每個大人也都曾青春過。回過頭思考自身，已經長大成人的我們，不妨想想當年的自己，又是怎麼找到興趣和目標的呢？幫助一個人找到自己是漫長的路，父母要花點時間才能掌握與孩子溝通的方向，但終究要靠孩子自己去摸索。

若身為父母或師長的我們，能更理解這階段孩子所經歷的心境轉變與矛盾衝突，或許可以更多點耐心的陪伴孩子。

掌握三要點，讓手機成為孩子的學習神隊友

洛洛老師

在疫情的推波助瀾下，e 化學習已是無可避免的發展，原先管制嚴格的父母也不得不鬆綁「3C 管制」，且在教育部「生生有平板」的政策下，多數孩子在學校都有使用平板的經驗。但，當孩子打開了這個潘朵拉的盒子，又該如何同時引導他們正確使用而不沉迷呢？

每天晚上，小倫跟媽媽都要上演一場大戰。「你有時間為什麼不多看點書，就知道一直滑手機。」「我功課都寫完啦！而且同學大家也都在滑啊！為什麼不行？」看到小倫在滑手機，媽媽就覺得渾身不舒服。

為了這件事，媽媽還特別去買了一個籠子做為「養機場」，禁止孩子滑手機。但道高一尺魔高一丈，小倫常常趁媽媽不注意或洗澡的時候就偷偷打開籠子。在弟弟告狀後才知道，原來媽媽一直沒有發現塑膠籠子的蓋子竟然是可拆的！

因為小倫去補習，為了方便和孩子聯絡才替他辦了一支手機。沒想到這下打開了潘朵拉的盒子，真是讓媽媽好生苦惱。

如果要名列出孩子讓父母最頭痛的事，沉溺於 3C 產品絕對榜上有名。各種手遊、抖音、社群媒體提供了許多直接且快速的刺激，能夠讓孩子立即得到回饋，滿足需求。不定時跳出的訊息通知，不只是孩子，連大人們都很難對抗手機的誘惑。在孩子無法自控的情況下，有些爸媽會限制使用時間，或是乾脆不給孩子手機，但這樣的方式，又常常會引起雙方的爭執。而孩子沉迷其中，爸媽又無法坐視不理，究竟該怎麼辦呢？

成也手機，敗也手機？

在疫情的推波助瀾下，e 化學習已是學校不可或缺的一塊。在教育部「生生有平板」的政策推動下，其實大部分的孩子在學校都有使用過平板的經驗。3C 及數位化的學習既已是時代的潮流，也很難一味禁止孩子。像是各種數位教學平台，可能還搭配許多遊戲化的介面，特別受到孩子們的歡迎。

而在終身學習時代，他們能夠透過許多網路資源，學習到自己需要或有興趣的知識。我的學生也有不少人開始經營自己的影音頻道，擔任遊戲實況主，甚至已經是網路商城賣家。很多連父母都不太了解的部分，孩子們能靠著各種影片教學無師之通，也是拜網路所賜。

與其把 3C 產品視為洪水猛獸，不如好好思考，如何引導孩子使用手機，他們才能培養起使用 3C 的好處，而不是每天被 3C 奴役了。也有不少人在國、高中時期，都是由父母管控手機，結果上了大學住校後，每天打遊戲打到半夜三更，甚至差點被二一的例子亦時有所聞。

引導孩子正確使用科技

如果說孩子沉迷使用手機，有部分原因是想逃離和拖延需要做的事，不知道爸媽是否會同意？想想身為成人的我們，也常在下班後癱坐沙發，只想滑滑手機，轉轉電視，就不難理解其中的原因了。

如果您覺得孩子有沉迷手機的問題，在限定使用時間之餘，更應該先了解孩子是否有內心的困擾點：

1. 擁有時間的掌控感

一天在學校七至八節課，放學後常常還需要補習。大部分的孩子們覺得自己的時間都是被安排好的。而在網路的世界中，他們能夠感到自由，不受拘束。現在也有滿多學校管束手機，所以孩子們都非常期待放學能拿到手機的那一刻。從校門口總是堆著滿滿滑手機的人潮，就可見一斑。

我和孩子們討論過這件事，他們也承認當愈被限制不能滑手機時，心裡更會一直期待能拿到手機的時刻。但自己也有過放假一整天都在滑手機，滑久了之後反而覺得空虛無聊的經驗。所以我們該引導孩子的是「對手機使用的時間掌控權」，或許反倒能夠讓孩子放下對手機的渴望。

2. 即時反饋的成就感

身為師長的我們，很常會覺得孩子既然有時間，為什麼總是想著滑手機，卻不多練習一些習題或念書，認為孩子應該是單純對讀書沒興趣。其實「興趣」這件事是需要「培養」的，從無數小成就中逐漸累積。大部分的孩子都期待看到自己擁有更好的表現。但若在學習成效不如意，讓自己失去了信心時，下意識就想選擇逃避或拖延。

而網路世界不同的點，就在於能給予即時的反饋。我也看過學生一提到念書就提不起勁，卻會為了遊戲中自己所經營的球隊規畫戰略與進步策略；或是很認真經營自己的社群媒體，因為發文的按讚和留言都是非常立即的。這當中的成就感，也趨使著孩子更認真投入其中。

3.與人連結的認同感

「這是現在最紅的影片耶！你怎麼會不知道？」「你連抖音都沒看過？是什麼原始人啊？」孩子們的對話，常圍繞著最新的話題，也會靠著這些話題來結交朋友。

也許是玩同一款遊戲、追同一部劇，或是看同一個 YouTuber。有不少人透過這樣的方式，和朋友產生連結。甚至也有孩子跟我說過，他們會結交來自遊戲或社群媒體的網友，因為共同的喜好，讓他們不自覺的向網友吐露自己的心事。父母若只看到孩子花很多時間上網，卻沒有注意到背後的連結，自然就不太能理解這樣的行為。

了解內在需求，試著加以引導

當我們能了解孩子的內在需求後，就不會只著眼在行為的本身，而是能夠看到後面深層的動機，對於行為的改變，也就更有方向了。那我們如何去引導孩子使用手機的方式呢？可以從幾個部分來進行：

1.從禁止到接納孩子使用手機

很多家長看到這裡，可能會想著：「萬一孩子想要無限上網的使用手機怎麼辦？」但我詢問過不少孩子，在實際的情境中，其實他們並不覺得沒有限制的使用手機對自己來說是好事。甚至也覺得一整天泡在網路上很廢，但因為沒有更明確要做的事，所以最後就被手機偷走了所有的時間。

2.明白自己重要的價值觀為何？

孩子們通常都明白最重要的事還是課業或專業技能上的學習，大多也會希望自己能夠掌握手機的使用。當孩子說出自己的價值觀時，也請爸媽不要給予過多的批判與指正，可以善用「你覺得呢？」的問句，引導他們一步步架構起自己做事的優先順序。如果孩子對自己的要求和父母的想法有所差異，也可以試著先溝通看看，或是用孩子的方式實驗過後，再加以討論。

3.讓孩子自己制訂計畫

討論一天或一週內會在什麼時間使用？可以逐步的建立孩子使用手機的原則。但請記住不是幫孩子決定，而是和他們一起討論。當我們把決定權交給孩子時，孩子才可能確實往計畫邁進，而不是時常陽奉陰違了。

同時也讓孩子說說，如果沒有達到自己的計畫該怎麼處理？例如停用手機一週？或是做其他調整。如果孩子真的無法約束自己，爸媽也要確實幫助孩子執行。若一開始成效不彰，也不用太過氣餒，畢竟習慣的建立本來就需要一段時間。特別是慣於使用手機消磨時間的孩子，除了協助他建立這樣的計畫，也要在生活中找到其他重心。可能是與同學去打球、跳舞等等，才能讓孩子從虛擬世界跳出。

然而要訓練孩子真正學會使用手機前，家長也必須放下某些堅持。如果爸媽和孩子討論使用手機的時間，又加諸了很多自己的要求，或者在明定出可以休息的時間中，又忍不住去叨念他們多去運動、看書。久而久之孩子就會明白這樣的訂定其實是假自由，最後可能又會回到原點。

老師們也常開玩笑，沒收學生的手機就像釘住他的魂魄。沒收小說，學生不見得會來找老師拿；但沒收手機，學生一定準時出現，使命必達。

當孩子在現實中迷茫困惑時，沉溺於手機也就可想而知了。既然手機如此重要，如果生活中很明確的了解自己安排事務的優先順序，也知道在認真學習，有一定的犒賞時間可以滑手機休閒，與朋友聊天，反而能促進孩子的效率。它可以是學習的神隊友，是頹靡的避風港，也可以是生活的補給品，就端看我們怎麼引導孩子使用手機了。