

DWHS

大灣高中 113學年度
親職教育座談會手冊

高中部



目錄

1. 校長的話	2
2. 活動程序表	3
3. 113學年度行事曆	4
4. 教室配置圖	6
5. 各單位聯絡電話	7
6. 各年級導師姓名及聯絡分機	10
7. 行政組織表	11
8. 教務處報告	12
9. 學務處報告	13
10. 總務處報告	38
11. 輔導室報告	39
12. 圖書館報告	42
13. 親職好文	48

校長的話

感謝您在百忙之中抽空參加今天的親職活動。教育孩子不僅是學校的責任，更需要家長的支持與協助。大灣高中致力於提供孩子全人教育，讓他們在學術上有優秀的表現，同時在生活中也能具備良好的情緒管理和人際交往能力。今天，我想延續去年推廣重視的主題：社交與情緒學習（SEL）。

SEL，社交與情緒學習，是一個幫助孩子認識自己、了解他人、並建立健康人際關係的過程。具體來說，SEL 包含五個核心能力：自我認識、自我管理、社會意識、人際關係技巧和負責任的決策。這些能力幫助孩子在面對壓力或挑戰時，能夠理性處理自己的情緒、與他人建立良好的合作關係，並做出正確的選擇。

現今社會充滿競爭與壓力，孩子不僅要應付課業，還要面對來自社交網絡、家庭及外界的多重挑戰。如果孩子們能夠具備良好的社交與情緒管理能力，他們將更有能力應對這些壓力，並在未來面對複雜的社會環境時表現得更加成熟與有自信。

SEL 不僅有助於孩子的情緒穩定與心理健康，還能提高學習動機與學習效果。研究顯示，擁有良好 SEL 能力的學生，能夠更專注於學習，並在學業表現上取得更好的成績。此外，SEL 還能幫助他們在人際關係中更加包容與合作，這些都是未來職場與生活中不可或缺的技能。

但僅靠學校的力量是不夠的，家庭的參與是孩子 SEL 成長的關鍵。家長在日常生活中可以透過與孩子討論情緒、分享自己處理壓力的方法，以及鼓勵他們在困難時期尋求幫助等方式，來幫助孩子發展這些重要的技能。

有效的親師溝通也是推動 SEL 的重要部分。當孩子面臨情緒困擾或人際問題時，我們希望家長能與學校密切合作，及時分享孩子的狀況，讓學校能夠適時給予支持。我們也鼓勵家長們積極參與學校的家長講座或工作坊，與我們一起學習如何更好地支持孩子的 SEL 發展。

在這個瞬息萬變的時代，孩子們不僅需要學業上的成就，更需要情緒與社交能力的支持，才能在未來社會中游刃有餘。讓我們攜手合作，將社交與情緒學習融入孩子的生活中，為他們的未來奠定堅實的基礎。

大灣高中 校長 李宜芳

2024. 9. 28

臺南市立大灣高中 113 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		導師	志工學生
8:30~9:20	高三升學說明會	展示廳	葉千惠 輔導老師	高中部學生家長
	高一、高二課程說明會 (家長場)	演講廳	吳盈泰 課程諮詢教師	
9:30~10:20	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 導師

臺南市立大灣高中113學年度第一學期行事曆

月	週	日	一	二	三	四	五	六	
8	第1週	25	26	27	28	29	30	31	學務處：29日全校返校日、校務會議併九月份導師會報、 29日修復式正義之校園實踐研習，30日開學典禮(重大集會) 輔導室：25日祖父母節 圖書館：30日圖書館開始借還書作業
	第2週	1	2	3	4	5	6	7	教務處：3-4日國三複習考1，5-6日高二高三模擬考1， 7日臺南市語文競賽預賽(全市文場、南一區武場) 學務處：2日國家防災日第一次預演(朝會-原地掩蔽)、 2日幹部訓練(國中-第二節，高中-第三節)、高中社長會議(第四節) 2日國中部分評人員訓練(午休)，3日高中部分評人員訓練(午休) 3-5日校園反毒種子教師研習，5日高一高二選社截止日 輔導室：5日開始技藝課程(1) (8/30-9/6友善校園周)
9	第3週	8	9	10	11	12	13	14	教務處：8日臺南市113年度語文競賽預賽(高中組武場) 9日國中部、高中部晚自習開始、9日第8堂輔導課開始 10-13日國二三補考，13日台南市國中數學競賽說明會， 14日臺南市語文競賽原民決賽、文場決賽 學務處：9日國家防災日第二次預演(朝會-全程演練)、國中部社團活動開始 9日班聯會學生代表成長知能講座(三四節) 9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：9日國中部性平入班宣導(第2節)、期初輔導工作委員會(第4節) 12日技藝課程(2) 圖書館：12日高二自主學習講座
	第4週	15	16	17	18	19	20	21	教務處：21日臺南市113年度語文競賽武場決賽(國語武場) 學務處：16日生活榮譽競賽、資源回收競賽、廁所整潔競賽開始評分 16日國二愛滋防治宣講講座(暫定第二節)、高中社團活動一 20日國家防災日(9：21防災演練)，21日台南市環境知識競賽 輔導室：16日特教新生期初IEP暨安置會議(第三節)、19日技藝課程(3) 圖書館：16日國一(10-18班)圖書館利用教育(第二節) 18-20日國中班級圖書館領書 17日中秋節放假一天 (防災教育週)
	第5週	22	23	24	25	26	27	28	教務處：22日臺南市113年度語文競賽武場決賽(閩、客語武場) 學務處：23日藥物濫用防制宣導(高二演講廳第三節)、網路詐騙(國一) 23日擴大朝會(重大集會)、國二女生HPV疫苗說明會(演講廳第二節) 24日高一轉社申請截止，24-25日國三個人照 輔導室：23日113-1期初特推會 26日技藝課程(4)，28日班親會暨親職講座 圖書館：23日高一圖書館利用教育(第四節)，25日高中部共讀書庫領書 27日晨讀開始
	第6週	29	30	1	2	3	4	5	學務處：30日高中社團活動二，2日十月份導師會報 113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：30日多元學習教室第一次評量，3日技藝課程(5)
	第7週	6	7	8	9	10	11	12	教務處：7-9日第一次定期考(國中部8-9日)，10日國慶日放假一天 輔導室：9日國一國二生命、生涯教育暨特殊教育專題演講(第六、七節) 圖書館：10日中學生閱讀心得上傳截止，11日圖書志工集訓
10	第8週	13	14	15	16	17	18	19	教務處：17日12:00前上傳高中段考成績，19日高中英語聽力測驗(第一次) 學務處：14日國一交通安全宣導講座(活動中心)、高中社團活動三 15日國二女生HPV疫苗施打(下午活動中心)，18日法律達人初賽(南區) 輔導室：14日學情障鑑定說明會(第二節)、601-606課諮師入班(第三四節) 17日技藝課程(6) 圖書館：15日中學生小論文比賽上傳截止
	第9週	20	21	22	23	24	25	26	學務處：21日擴大朝會(重大集會)、高一租稅教育宣導(第三節) 21日高二打靶預習(第三節)，25日法律達人決賽、國一健康檢查(尿檢) 輔導室：21日401-406課諮師入班(第三四節)，21-25日特教宣導週 21-25日生命教育、祖孫週暨特殊教育體驗營、24日技藝課程(7) 圖書館：21日國一(1-9班)圖書館利用教育(第二節演講廳)

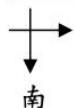
臺南市立大灣高中113學年度第一學期行事曆

月	週	日	一	二	三	四	五	六	
10	第10週	27	28	29	30	31	1	2	教務處：28日高一高二英聽競試(第三節)，29-30日高中部第二次模擬考 學務處：28日高中部初班聯大會(第四節)、運動會裁判會議(第二節) 29日上午全校流感疫苗接種(活動中心)，30日高二打靶 輔導室：28日高二生命教育週會演講(第四節)、31日技藝課程(8)
11	第11週	3	4	5	6	7	8	9	教務處：3日113年公私立國民中學數學競賽 學務處：4日高中社團活動四、教室佈置開始評分、國二正確用藥講座(第二節) 6日十一月導師會報，8日校慶運動會 輔導室：4日高三生涯教育週會演講第3.4節(明基校園巡迴講座)，7日技藝課程(9)
	第12週	10	11	12	13	14	15	16	學務處：11日高一友善校園法治教育宣導(觀護協會演講廳第三節) 11日國一健康生活型態演講(第二節)，12日上午國一尿液補檢 13日下午101-104健康檢查(理學)，14日下午105-108健康檢查(理學) 15日整天109-118健康檢查(理學) 1110臺灣科學節 輔導室：11日501-506課諮師入班(第三四節)，14日技藝課程(10)
	第13週	17	18	19	20	21	22	23	學務處：18日高中社團活動五、18日擴大朝會(重大集會) 21日8-10點101-109健康檢查(抽血)，22日8-10點110-118健康檢查(抽血) 輔導室：18日多元學習教室第二次評量，21日技藝課程(11)
	第14週	24	25	26	27	28	29	30	教務處：27-29日第二次定期考(國中部28.29) 輔導室：28日技藝課程(12)
	第15週	1	2	3	4	5	6	7	教務處：3-6日高中部作業抽查，5日~6日學習扶助成長測驗(國一國二國三) 6日12:00前上傳高中第2次段考成績 學務處：2日高中社團活動六、國一營養教育講座(第二節)，4日十二月導師會報 輔導室：5日技藝課程(13) 圖書館：2-6日圖書館週活動系列 調閱全校閱讀護照
12	第16週	8	9	10	11	12	13	14	教務處：9日高一高二英聽競試(第三節)、國二露營行前會(活動中心社團課) 11-13日國二露營，14日國中英文文競賽、高中英語聽力測驗(第二次) 學務處：9日高一交安宣導(演講廳第四節)、第2節國三畢旅行前說明會 9日才藝競賽，11-13日國三畢旅
	第17週	15	16	17	18	19	20	21	教務處：19-20日國三複習考2，16-20日國中部作業抽查， 16-17日高中部第三次模擬考 學務處：16日高中社團活動七、國一反霸凌宣導(第二節) 17日上午COVID-19(莫德納JN.1)疫苗接種 輔導室：生涯檔案抽查，19日技藝課程(14) 圖書館：17-19國中部班級圖書歸還
	第18週	22	23	24	25	26	27	28	教務處：23日高三廣護宮祈福，27日高三學期等成績上傳完成 輔導室：23日高三課程說明(第三節)、國三適性安置升學管道說明會 26日技藝課程(15) 圖書館：25日高中部班級圖書歸還 27日晨讀評分結束
	第19週	29	30	31	1	2	3	4	學務處：30日擴大朝會(重大集會)，31日歲末聯歡 輔導室：30日高二課程說明(第三節)、高一課程說明(第四節)2日技藝課程(16) 圖書館：3日借書作業停止
1	第20週	5	6	7	8	9	10	11	教務處：9日高三補考，10日第8堂輔導課結束 學務處：6日高中社團活動八，8日一月導師會報 輔導室：6日多元學習教室第三次評量、113-1期末特推會，9日技藝課程(17)
	第21週	12	13	14	15	16	17	18	教務處：15-17日第三次定期考(國中部16.17日)，18-20日學科能力測驗 16日國中部、高中部晚自習上學期結束 學務處：13日期末班聯大會(第三節) 輔導室：15-17日 國高中113-1期末檢討IEP暨113-2期初IEP 13日401-406課諮師入班(第三四節) 網路成癮防制宣導週
	第22週	19	20	21	22	23	24	25	教務處：24日12:00前上傳高一、高二期末等成績(國三寒輔因寒假時間縮短暫不辦理) 學務處：20日休業式(重大集會) 輔導室：21-24日 國中技藝教育競賽(預定)
		26	27	28	29	30	31	1	1/27小年夜彈性放假(2/8補班) 1/28至2/2春節期間

113 學年度教室配置圖

1130618

集思樓	3F 美術教室 音樂教室 表演教室	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		
		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 音樂教室 烹飪教室	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	
	1F 廚房			生物實驗室 D506		生物實驗室 D505								
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	6-4 D301	6-5 D302	6-6 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							
	6-1 D201	6-2 D202	6-3 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				輔導室 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					
美感教室 C321	視聽教室 C322、323			數位雙語悅習室 C324	2F 教辦(5)	數位雙語教室 C325	油印室 C326	資訊中心		電腦室(2) C327	電腦室(3) C328	力行樓		
	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	多元學習教室 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					
3-9 B221	3-10 B222	3-11 B223	數位教室 1 B224	2F 多媒體教室	樂學教室 B225	數位教室 2 B226	數位教室 3 B227	3-13 體 B228			宏道樓			
1-9 B211	1-10 B212	1-11 B213	1-12 B214		川堂	1-17 B215	3-12 B216	2-13 體 B217	1-18 體 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				
2F 理化實驗室	2-9 A121	2-10 A122	2-11 A123	2-12 A124	2F 教辦(2)	1-13 A125	1-14 A126	1-15 A127	1-16 A128		敬學樓			
					2F 教辦(3)									
					2F 夜補校									
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	體育教師	器材室						



大灣高中各辦公室人員分機總表

2024年08月01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	陳雨欣	59	
幹事	劉冠君		補校			
實驗研究組長	紀松佐	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	楊婷如	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	徐鳳麟	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	李博文		保全	王伯強		
學創人員	方彥翔					
約用人員	施昱丞		員生消費合作社		21	
訓育組長	吳雅雯	75	體育教師與教練辦公室			20
訓育組協助行政	張雅惠		特教老師辦公室			51
幹事	林學良		視障巡迴教師辦公室			56
管理員	鍾佳臻		家長會辦公室			48
體育組長	林佳霈	58	資訊中心			41
總務處			C棟2F視聽教室			51
總務主任	王巧生	69	D棟地下室演講廳			52
庶務組長	陳毓婕	11	D棟7樓美術教室			53
雇員	郭祐宏		D棟1F會議室			60
出納組長	王慧婷	66	D棟5F生命教育			71
文書組長	汪慶祥	27	D棟7F音樂教室			72
助理員	潘麗娟	50	D棟6F英聽教室(二)			73
幹事	周佳蓉	25	D棟6F電腦教室(三)			74
輔導室			D棟5F健護教室			76
輔導主任	刁于涵	17	E棟3F視覺教室一			44
輔導組長	黃嫻敏		E棟3F視覺教室二			45
資料組長	林銘宏		E棟3F音樂教室三			46
輔導組協助行政	黃妹蕓	68	E棟3F表演教室			47
資料組協助行政	陳澤寶		E棟3F音樂教室一			62
國中部專輔	呂宜潔		E棟3F音樂教室二			63
國中部專輔	游孟潔		教辦一(大辦北)			36
國中部專輔	楊嫻薰	67	教辦一(大辦南)			南35、北43
特教組長	陳美如		教辦二(A、B棟2F北)			33
社工			教辦三(A、B棟2F南)			23
高中部專輔	葉千惠	19	教辦四(C棟3F)			22
圖書館			教辦五(C棟2F)			34
圖書館主任	張仁獻	32	高辦一(D207)			18
資訊媒體組	黃志燾	64	高辦二(D204)			28
技術服務組	林明儀	24	高辦三(D205)			19
技服組協助行政	張媛淇		高辦四(D206)			79

行政處室同仁座位及分機一覽表

(113.08.01)

秘書室		人事室		會計室		圖書館				
秘書	康彥軍 70	主任	沈仲源 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	陳雨欣 59	24	張媿淇	採編協行	技服組長	林明儀 24

輔導室

67	特教助理	特教組長	陳美如 67
楊嫻薰 67	專輔教師	電腦	
		電腦	

主任		刁于涵 17	
林銘宏 17	資料組長	輔導組長	黃煥敏 17
黃妹蕙 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

綜合大樓 501 生涯諮商

專輔教師
葉千惠 19

體育老師與教練辦公室

體育組長
林佳霏 58

教務處

教務協行	教學協行	約僱人員	專案助理
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 分機 37	註冊組長	實研組長	試務組長	管理員
	黃雅玲 13	紀松佐 42	楊婷如 57	蘇慧娟 57

學務處

分機 39			
李靜瓊	衛生組長	生輔組長	高天文
黃雪鳳	衛生協行	學創人員	方彥翔
施昱丞	充實人力	教官	李博文

分機 12		分機 61	
周東慶	國中部主任	學務主任	徐鳳麟
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

健康中心分機 26

護理師	護理師
卓千汶	蔡幸蓉

總務處

		主任	王巧生 69
工友	汪惠盟	幹事	周佳蓉 25
約僱人員	林益呈	出納組長	王慧婷 66

庶務組長	陳毓婕 11	郭祐宏 52	約僱人員
助理員	潘麗娟 50	郭國榮	約僱人員

檔案室

文書組長
汪慶祥 27

守衛室：分機 14、38 林易詳。保全人員：王伯強

●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	吳珮慈
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	林佩霈	魏士超	王麗枝
楊貴芳	涂嘉恩	王晨羽	蔡鳳玉	胡琬婷

門

黃秋虹	王熾茜	曾盈輯
林勝祥		謝龍傑

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	吳明峻	教務協行	王舒俞	吳綉真

蘇治維	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	黃俊凱
林美利		楊茜茹	黃巧靈	葉虹	郭雅婷	林真如	鄭德銘

教辦一北側

辛章德	謝玉萍
	陳薇戎

劉育君	蔡麗玉	戴郁芝	吳蕙琪	鄭智求	莊月香
				余昭瑢	劉慕怡

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	林佳霈
	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	
黃哲民	黃雪鳳

門

●大樓2樓：高辦1(分機18)

李心愉	實研組
鍾喬鈴	

門

●高辦2(分機28)

許文聰	薛惟中
黃品頻	陳貞俐

門門

陳榮堂	李品臻
黃文欣	周宜蓁

門

曾煥升	劉厚佐
趙令勤	彭瑞萱

●第三棟1樓：特教辦(分機51)

施欣玫	劉雅慧
黃靜芳	
黃銘君	林錦伶

●大樓3樓：視巡辦(分機56)

林妍樺	張皖婷
-----	-----

●第一棟2樓：夜補辦(分機30)

李惠茹	楊尹婷
張庭芳	郭育嘉

門

吳彥立	朱繪宇
	葉緬庭

門門

	劉于萱	吳盈泰	葉千惠	劉佑豪	張秀如		李貞儀
黃玉	丁素梅	農寶鈴	林淑珍	陳玉霜	萬雅筑	黃鈺庭	胡家豪

門

王國彬
黃馨萱
林建宏

門

門

臺南市立大灣高中 113 學年度各年級導師名單

中一

101 鄭智求 35	102 王月春 35	103 游若琳 33	104 劉慧敏 33	105 余昭瑢 36	106 陳薇戎 36
107 謝玉萍 36	108 黃哲民 35	109 許育昌 43	110 王麗枝 34	111 郭雅婷 43	112 王淑秋 33
113 林佳欣 43	114 蔡麗玉 35	115 葉 虹 43	116 林佩霏 34	117 王仁和 20	118 陳明斌 20

中二

201 廖淑如 33	202 劉佳容 23	203 戴郁芝 35	204 郭榮芳 22	205 王熾茜 34	206 余瑞蓮 43
207 胡嘉芬 33	208 蘇耿進 23	209 柯潔茹 23	210 李雅惠 23	211 劉啓旭 33	212 王俊淵 33
213 楊介仲 20					

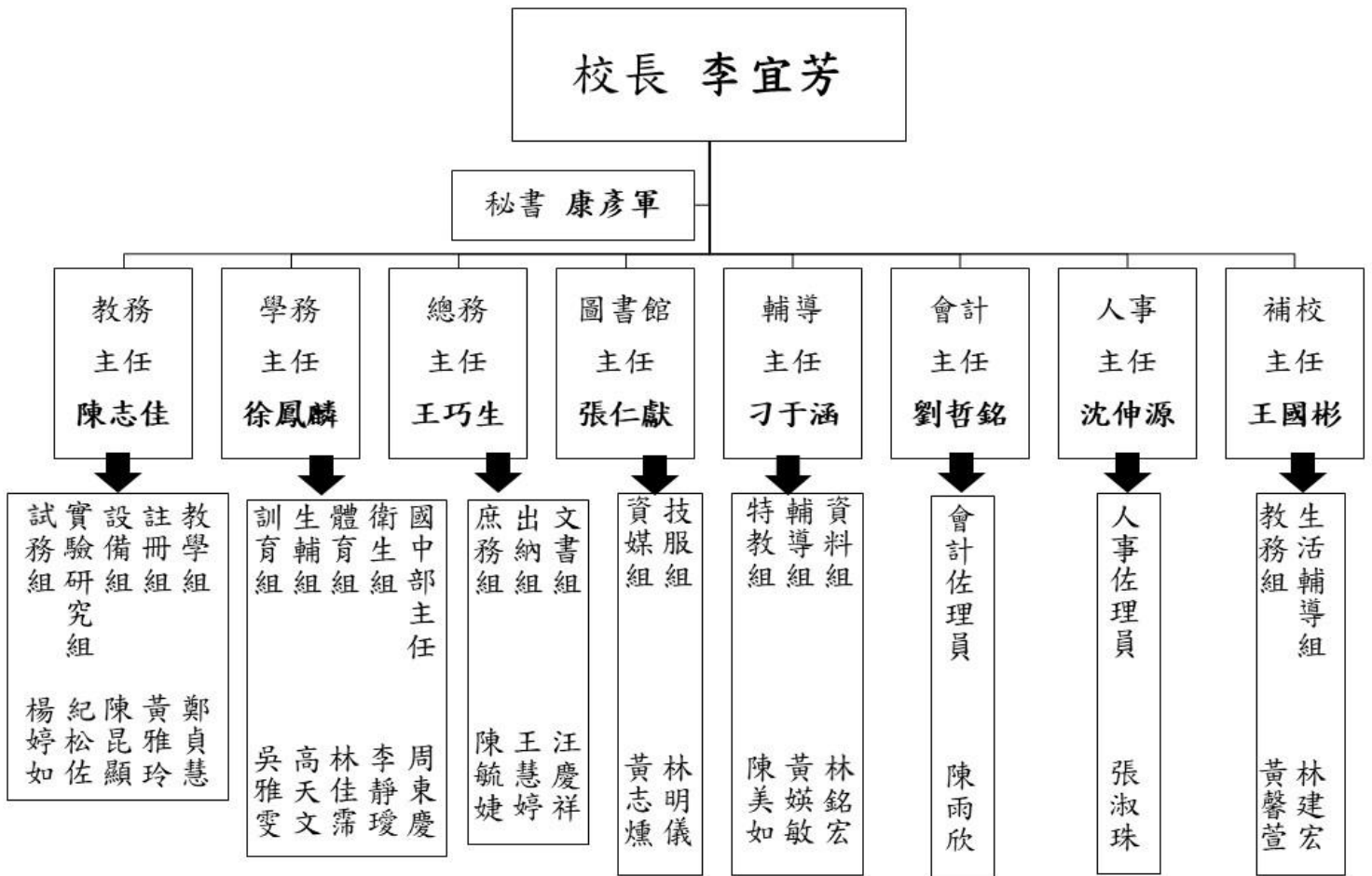
中三

301 張立承 34	302 曾孟君 20	303 黃秋虹 34	304 楊貴芳 34	305 陳正發 22	306 涂瑀涵 22
307 鄭明育 20	308 楊茜茹 43	309 周紹芬 35	310 汪秀花 23	311 鐘晨日 23	312 黃巧靈 43
313 林欣穎 20					

中四 ~ 中六

401 萬雅筑 79	402 吳盈泰 19	403 黃鈺庭 79	404 劉厚佐 28	405 鄭雅文 28	406 胡家豪 79
501 李惠茹 19	502 陳貞俐 18	503 張庭芳 19	504 曾煥升 28	505 黃品頻 18	506 王朝陽 28
601 許文聰 18	602 楊千慧 28	603 農寶玲 19	604 葉緝庭 79	605 丁素梅 19	606 周宜蓁 28

行政組織表



【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 9 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、113 學年度各項考試日期及試務作業調整事項說明：
 - (一) 114 學年度考試簡章內容為高中英語聽力測驗、學科能力測驗及分科測驗；簡章自 113 年 8 月 6 日（星期二）開始發售，並另發行網路版，提供學生自行上網查閱列印。
 - (二) 114 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 113 年 10 月 19 日（星期六）。
 2. 高中英聽第二次考試：考試日期為 113 年 12 月 14 日（星期六）。
 3. 學測：考試日期為 114 年 1 月 18 日至 20 日（星期六、日、一）。
 4. 分科測驗：考試日期為 114 年 7 月 11 日至 12 日（星期五、六）。
 - (三) 114 學年度考試調整：本學年度分科測驗新增數學乙考科，安排於第二天下午第一節考試。

114 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)	113 年 09 月 06 日(五)~ 113 年 09 月 13 日(五)	113 年 10 月 19 日(六)
高中英語聽力測驗 (第二次考試)	113 年 11 月 06 日(三)~ 113 年 11 月 12 日(二)	113 年 12 月 14 日(六)
學科能力測驗	113 年 10 月 29 日(二)~ 113 年 11 月 12 日(二)	114 年 01 月 18 日(六)~ 114 年 01 月 20 日(一)
分科測驗	114 年 06 月 05 日(四)~ 114 年 06 月 17 日(二)	114 年 07 月 11 日(五)~ 114 年 07 月 12 日(六)

附件一 大灣高中高中部畢業條件

113 學年度入學新生，三年應修習總學分 180 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/>



學校教育儲蓄戶
捐出您的愛 打造孩子們的未來

各校資訊

捐款芳名錄

捐款查詢

最新消息

關於教儲戶



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。

CRC的四大原則



CRC的核心

CRC所保障的兒童是指所有未滿18歲之人，在我國就包含了兒童與少年；尊重兒少是獨立完整的個體，保障兒少應享有的權益。

兒童應受保障的權益



CRC將兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利予以整合，其所保障的權利如下：

公民權與自由權

- 出生登記、取得姓名、身分和國籍的權利。(§7、8)
- 言論自由、信仰宗教、集會結社自由、隱私權以及獲得正確、適當資訊的權利。(§13-17)

免受暴力侵害

- 不受到任何形式暴力侵害的權利。(§19、34、36、37)
- 政府應使受害兒少身心康復並重返社會。(§39)

家庭環境與替代性照顧

- 與家庭團聚不與父母分離的權利。(§9、10、11)
- 政府應妥善照顧保護失去家庭的兒少，安排適當的安置或收養。(§20、21、25)

身心障礙、基本健康與福利

- 身心障礙兒少受特別照顧的權利，政府應提供資源協助其融入社會。(§23)
- 治療疾病與恢復健康的權利，政府應提供社會安全保障及適當生活水準。(§24、26、27)

教育休閒與文化活動

- 平等接受教育的權利。(§28、29)
- 原住民和少數族群兒少享有自己文化、宗教及語言的權利。(§30)
- 休息、休閒、遊戲娛樂和參與文化藝術的權利。(§31)

特別保護措施

政府對於特殊或緊急狀況，包括難民(§22)、遭遇武裝衝突(§38)、原住民和少數族群、童工、藥物濫用、虐待、人口販運、被誘拐(§32-36)或觸法(§40)兒少，應給予特別的協助和保護。



了解兒少性剝削

防制兒少性剝削為何刻不容緩？

依據保護資訊系統109年報告件數統計達1696件
平均每天就有4.64人受害！

1696件 1 DAY
2020年

性剝削事件高風險因子

- 行為表現異常
- 性價值觀念偏差
- 家庭功能不彰
- 人際關係複雜

知悉/疑似通報

校安通報

1小時內 請各縣市校安系統進行通報

社政通報

關懷e起來官網



兒少性剝削的樣態及法律罰則

依據保護資訊系統109年報告件數統計1696件，各款所占比例分別為：11%、35%、33%、7%。其中中案1472件(87%)、案件數已超過5歲！

- 有對價之性交或猥褻行為
- 利用兒少性交猥褻供人觀賞
- 拍攝製造兒童猥褻影片圖片及其他物品
- 涉及兒少坐檯陪酒涉及色情伴遊應侍等

18歲 未滿

16歲以上 未滿16歲 刑法

皆是兒童及少年性剝削防制條例保護對象

支持作為

學校教育輔導措施

社政安置服務

1. 緊急安置：最長3天
2. 短期安置：最長3個月
3. 中長期安置：最長2年



身體非賣品 隱私不散播 反剝削 您我都有責 Our bodies, Ourselves



教育部國民及學前教育署性平教育資源中心

教育部
1953
反霸凌專線

陪你勇敢
不再旁觀

教育部 關心您
Ministry of Education

遠離網路霸凌 1 2 3

親愛的家長

網路已經成為我們生活中的一部分，如何面對網路世界中多元的言論，以及瞭解網路雖具有匿名性，但在網路發表言論是需要負責任的觀念，都是網路世代要學習的課題。

當您發現孩子有出現難過、憂鬱或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

面對網路霸凌，您可以陪**伴孩子這樣做：**

- 1 讓孩子知道您非常瞭解他/她的感受，願意陪同孩子一起解決問題，釐清孩子被霸凌原因為何(例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係)。
- 2 可以先以訊息通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導室討論如何處理。
- 3 多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈，培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，瞭解孩子的網路世界。

如果需要進一步協助，可以詢問學校的老師，或向下列管道申訴及反映：

教育部反霸凌專線電話 1953
 教育部防制校園霸凌專區留言版 <https://bully.moe.edu.tw/message>
 iWIN網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/>
 申訴專線 02-2577-5118

教育部 關心您

廣告

多關懷 卡安心

若孩子疑似吸毒 儘早確認及早輔導

發現孩子疑似吸毒或有以下跡象3種以上，請您更進一步關心孩子的健康與交友情形，您可主動聯繫學校師長協助，也可至縣市校外會或毒品危害防制中心尋求相關諮詢或協助孩子作尿液檢驗。

身體及行為出現異常表徵

- 黑眼圈
- 常昏睡、很難叫醒
- 未感冒，但經常流鼻水、吸鼻水
- 精神恍惚、目光呆滯
- 體重異常減輕
- 金錢花費異常
- 常跑廁所

房間出現異常現象

- 不明的白色粉末
- 出現電線走火般燒塑膠的氣味
- 有殘留不明粉末的小夾鍊袋
- 有燃燒過鋁箔紙、打火機、吸食器（改裝的鋁箔包）



縣市校外會電話

縣市毒品危害防制中心電話



教育部



紫錐花運動

戒成專線電話：0800-770-885



網路成癮是什麼？

網路成癮是指重度網路使用的當事人在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響，包括：

強迫性

理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網的衝動

戒斷性

不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象

耐受性

上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長

生活層面

人際層面、健康層面、時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響



注意!全民防騙!提高警覺不被騙!

1 臉書、IG、Line 群組引誘賭博及詐騙

賺錢沒這麼簡單!
客入入金1000
賺我一本走10倍之多
容易嗎我
以小博大 贏好就出
不用擔心錢花
諮詢line:168168

高獲利
1000元入會
現賺2000元
投7千賺2萬
保證賺錢
諮詢line:168168

騙人的

真心害了你~

2 證件.存摺.提款卡 謹慎小心保管好

錢不夠用嗎?
簡單出租賺租金
你也可以當「包租婆/公」
只要有存摺跟提款卡身分證
能夠正常使用
就可以配合
沒有指定要什麼銀行
不是你的戶名也可以

天下沒有白吃的午餐~

一本帳戶 月領3K 月領18K
提款卡 月領2K 月領12K
領4K 月領24K

騙人的

!儲戶存款小幫手!
全新你的幫忙
你來管理 我來操作
+日領薪
有興趣的請私 id:pp940

詐騙,總是抓準你的弱點
人生不可能只有一種收入
你現在有幾種?
被動式賺錢方式呢?
包租婆/公
就是你!

宣稱高薪、保證獲利必有詐 避免成詐騙共犯

別讓金錢失去判斷力!

提高警覺!

165 反詐專線

找工作,找打工

急徵家庭代工
X押金 X證件 X帳戶
在家就可以做 輕鬆做輕鬆賺
包裝口紅/耳塞包裝

沒有這麼容易!

找工作,找打工

有人想出國又想賺錢的可以找我,三天就有二萬可以拿,如果有想了解更多請私訊。
ID:pp00

都是騙人的

出國賺錢旅遊
不是夢...

包吃包住錢給你花
免經歷學歷
高薪邊玩邊工作
薪水:3千美金以上
別看高薪就失去了判斷能力

急徵國外公司招聘推廣/業務員!

平均月領20萬+分紅

負責安排新員工簽證事項
每天上班10小時費用公司全包

LINE 微信 tel0783

沒有這麼容易!
誘惑無所不在~

3 輕鬆工作賺高薪? 詐騙噱頭莫輕信, 小心身陷危機回不去

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



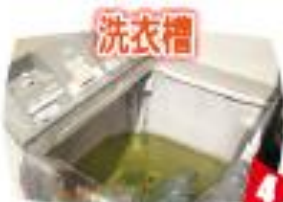
廢輪胎

房貨二輪



浴缸、水缸

三層五常



洗衣槽

大四 東南西北



保護龍

生肖五



糖果盒、餅乾盒

道路六合



廢馬桶

生肖七



帆布、塑膠布

天龍八

廣告



桶子、盆子、盤子、杓子等

十三撲克牌

13



冷卻水塔

十二時鐘

12



廢檯腳架、廢擱架

董十一部

11



安全帽

道路十全

10



水族箱

九龍文化

9

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)長帶領社區民意，這陣做環境清潔及容器減量。



教育部



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922的您想人
www.facebook.com/TWCCDC

疫警情報及服務專線：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. 性病患者請儘速就醫，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"> 1. 養成規律的讀書習慣，安排時間 2. 最好 9 點以前，最晚 11 點以前上床睡覺 3. 培養良好且規律的睡眠習慣 4. 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"> 1. 儘量提供孩子各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果。 2. 3 份蔬菜+2 份水果 3. 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"> 1. 看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時 2. 近距離用眼每 30 分鐘，休息 10 分鐘。 3. 望遠凝視，讓眼睛放鬆。 4. 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"> 1. 多步行或騎腳踏車。 2. 早起出門運動。 3. 搭公車提前一站下車。 4. 多走樓梯，少搭電梯。 5. 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"> 1. 外出人人帶水杯、水壺。 2. 不以含糖飲料獎勵孩子。 3. 拒絕垃圾飲料、調味奶 4. 午餐附餐不提供含糖飲料 5. 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。

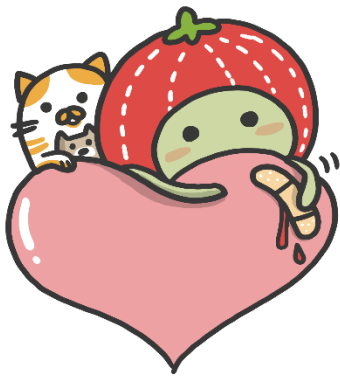
	<p>◇ 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。</p> <p>第3招：閱讀習慣要養成</p> <p>◇ 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。</p> <p>◇ 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。</p> <p>◇ 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。</p> <p>第4招：讀書環境要注意</p> <p>◇ 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。</p> <p>◇ 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。</p> <p>第5招：執筆、坐姿要正確</p> <p>◇ 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。</p> <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>
<p>口腔保健</p>	<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)。
<p>電子煙防制知能</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 含尼古丁電子煙具成癮性，過量、中毒頻傳 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。 2. 電子煙含一級致癌物甲醛 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)。 3. 電子煙具爆炸危險性 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，如灼傷、電池爆炸等。桃

	<p>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；販賣者最高可處 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，希望大家以尊重、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> <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</p>

	力，吃東西前、如廁後需加強洗手。
食品資訊素養	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識正確及不實之食品資訊方法。 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。 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)。
珍惜醫療資源，健保服務帶著走—分級醫療、健康存摺	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「厝邊好醫師，社區好醫院」： <ol style="list-style-type: none"> (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。 (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。 2. 提供開診資訊，導引民眾就醫： <ol style="list-style-type: none"> (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。 (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。 3. 健康存摺 2.0 資料內容 <ol style="list-style-type: none"> (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。 (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。 4. 健康存摺 2.0 功能 <ol style="list-style-type: none"> (1)健康資料以圖呈現，方便民眾閱讀。 (2)連結衛教指引，提升民眾健康知能。 (3)運用健康資料，提供疾病管理服務。 (4)提供互動式服務，如行事曆、生理量測紀錄、貼心叮嚀。 (5)免插卡、不限瀏覽器登入，可立即查詢。 5. 健康存摺-APP 版 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。
珍惜醫療資源，健保服務帶著走—急診檢傷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 急診檢傷分類定義（五級）。 2. 正確轉診制度資訊。 3. 維護急重、難症病人的醫療照護品質。

正向心理健康宣導

1925 依舊愛我



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。

衛生福利部 | 桃園市政府衛生局 | 桃園市社區心理衛生中心

24小時免付費心理諮詢專線 | 1925 依舊愛我 | 使用新品牌標利區 (廣告)

當孩子有煩惱， 我該怎麼做才能協助他/她？

How to support kids when they feel distressed?

妙用3步驟，親子更貼心

Follow the steps below and get closer with your kids.

01

傾聽孩子描述的煩惱，
不馬上給意見
Listen to kids carefully, avoid giving advice immediately.

02

同理安撫孩子當下心情，即使自己
心情與孩子不同也不要否定孩子。
Empathize with them without judgment,
and respond to their feelings appropriately.

03

試著與孩子討論孩子能接受的解決
困擾方法(必要時，可考慮醫院身
心科、心理諮商/治療諮詢協助)
Try to discuss with kids, help them find
accessible solutions. (Please seek
consultation with psychiatrist or
counselor if needed)

青少年心理健康衛教(社區版)

心理健康新技能get 讓你打怪(憂鬱)更easy

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925** (依舊愛我)

免費心理諮商預約專線

06-3352982、6377232

(請於上班時間8:00~12:00、13:30~17:30撥打)

諮商服務地點

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 麻豆區 新化區 衛生所	下午 北區 佳里區 關廟區 學甲區 衛生所	上午 新營區 東山區 下營區 衛生所	上午 白河區 衛生所	上午 安平區 衛生所
下午 新市區 區公所 六甲區 衛生所	晚上 衛生局 東興辦公室 林森辦公室	下午 南區 玉井區 楠化區 歸仁區 衛生所	下午 安南區 善化區 永康區 衛生所	

心理困擾害羞跟親近的人訴說？
服務採保密原則，歡迎多加利用！

還有更多心理健康資訊
可上網或來電查詢



臺南市政府衛生局
社區心理衛生中心

讓自己的快樂萌芽 | 青少年心理健康

自己的快樂自己找

Make Yourself Happy!!

思考轉個彎，快樂很簡單



臺南市政府衛生局 關心您

廣告

青少年常見生活壓力

01 學校生活方面

功課太重、成績不好
沒有適當的讀書方法



02 未來前途方面

考不上理想學校
對未來感到沒有方向
不知如何規劃生涯



03 家庭生活方面

家庭溝通不良
無法全心照顧家人
家事分工不均



04 人際交友方面

不知如何表達情感
不知如何拒絕別人
不知如何化解誤會



05 異性交往方面

不善表達
沒有交友管道
無合適對象
吵架分手



06 休閒娛樂方面

沒有時間參與
不知如何安排
缺乏活動場所



釋放壓力你可以這麼做

★聽音樂、唱歌

適當享受遊戲，
如桌遊、電腦、手機



★運動

是最不受經濟、時空間限制的紓壓方式，運動時會產生腦內啡、正腎上腺素、血清素，可以改善情緒、增加幸福感喔！



★規律均衡飲食與睡眠

★找同學朋友談天

★踏青旅遊、接近大自然

★從事其他興趣

，如種植物、
畫畫、手作、
烹飪、樂器
...等。

★參加社團活動



每個人都有不同的適合紓壓方式，
能讓自己心情變好、不影響他人及危害健康的方式都值得一試！

體育組

1. **體適能檢測**：已回歸至各校檢測，預計在 113 學年度上學期於體育課中施測，評分標準及評分計算(以年齡而非年級)，學校首頁右邊連結學生可自行上網確認體適能成績，如有問題請洽體育組查詢。

2. (一)體適能成績計算：四項檢測以兩項最佳成績計算加分，滿分為 10 分。

★13 歲標準

男生	中等 25%	銅 50%	銀 75%	金 85%	女生	中等 25%	銅 50%	銀 75%	金 85%
坐姿(公分)	18	24	30	33	坐姿(公分)	24	30	35	39
仰臥(次數)	29	33	39	42	仰臥(次數)	23	29	33	36
立定(公分)	148	170	190	200	立定(公分)	122	138	155	165
1600m(分秒)	11.16	9.50	8.20	7.54	800m(分秒)	5.16	4.43	4.16	4.03

★14 歲標準

男生	中等 25%	銅 50%	銀 75%	金 85%	女生	中等 25%	銅 50%	銀 75%	金 85%
坐姿(公分)	18	25	31	34	坐姿(公分)	23	30	37	40
仰臥(次數)	30	35	40	43	仰臥(次數)	22	27	32	35
立定(公分)	165	185	203	213	立定(公分)	122	138	155	165
1600m(分秒)	10.59	9.14	7.57	7.28	800m(分秒)	5.23	4.49	4.23	4.10

(二) 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，比照門檻標準，予以計分(6分)。

(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:採學校依教育部體適能檢測標準檢測之證明或至合格體適能檢測站檢測之證明，其同學年度之檢測成績擇一採計，檢測成績依教育部體適能網站所記載之成績為準。

生輔組

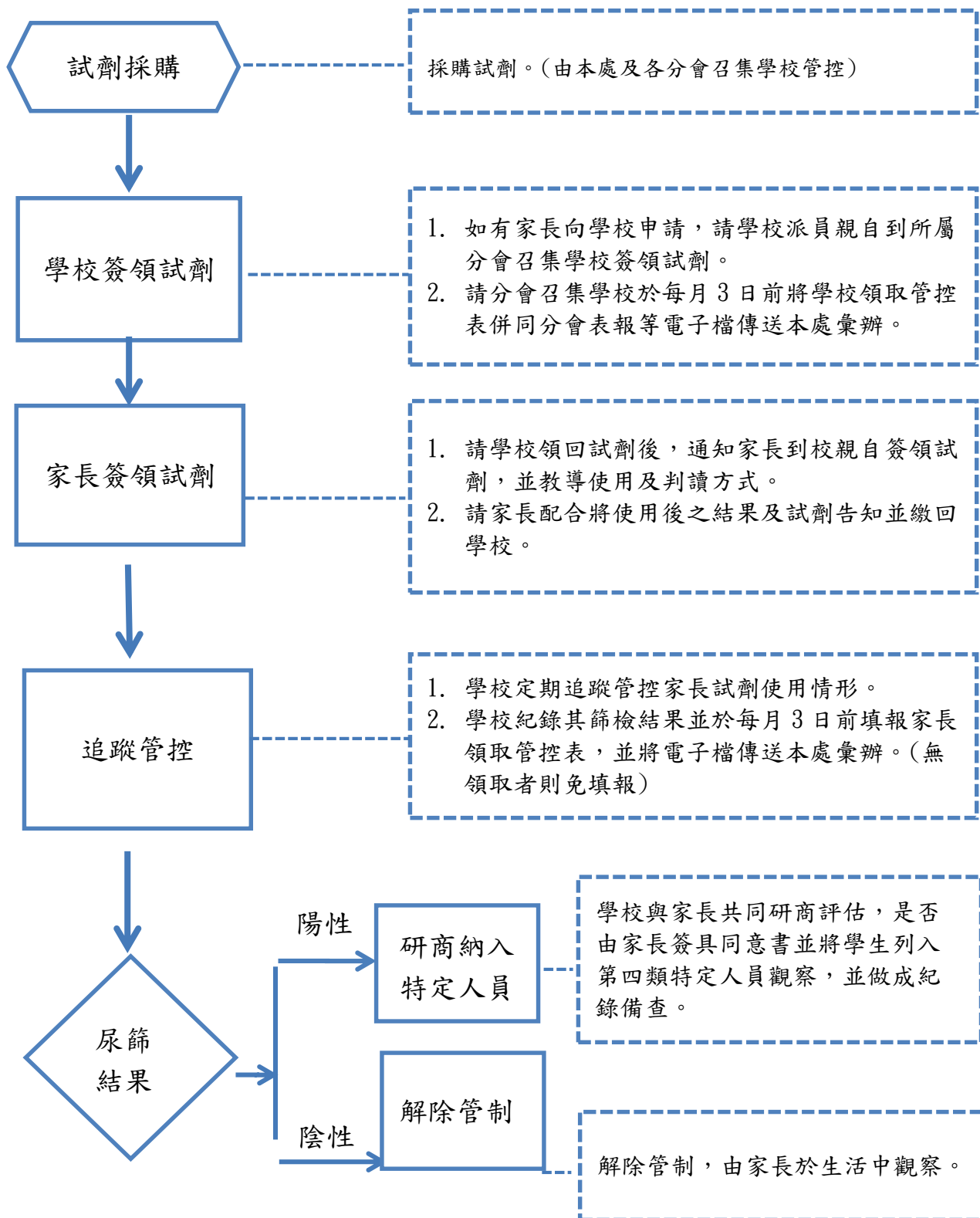
壹、生活常規注意事項

- 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

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

臺南市教育局校園聽我說專線：06-2959023

教育部霸凌申請訴專線(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。

《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)

★緊急聯絡人 (外縣市)

稱謂：_____

稱謂：_____

手機號碼：_____

手機號碼：_____

電話(日)：_____

電話(日)：_____

電話(夜)：_____

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)

★緊急聯絡人 (外縣市)

稱謂：_____

稱謂：_____

手機號碼：_____

手機號碼：_____

電話(日)：_____

電話(日)：_____

電話(夜)：_____

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。



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

- 請勿毒駕、酒駕
- 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

如有施用毒品風險，請盡速離開現場，馬上求助！報警110！



臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團



e化反毒勸健康專區

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，醫療機構免將請求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



【總務處】工作報告事項

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. 已完成與即將完工之工程：
 - i. 操場 PU 跑道與中央草坪修繕工程；
 - ii. 籃球場遮陽棚更新及新增；
 - iii. 配合教育局政策，教室全面設置大電視並更新為水擦黑板。進行中與即將進行之工程：
 - i. 東北角地坪整理及增設排水工程；
 - ii. 科學大樓及恆毅樓屋頂、恆毅樓六樓前方平台，還有側門旁腳踏車車棚太陽能綠能光電屋頂。
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】工作報告事項

一、本學期輔導室目前預計推展活動

(一) 宣導性活動

月份	活動內容	參與對象
9月	9/28 班親會暨十二年國教適性輔導說明會 親職講座(第一場)	全體學生家長
	敬師節相關活動:給老師的一封信	全體學生
10月	生命教育、特殊教育既祖孫週活動: 1. 專題演講 2. 生命教育體驗營 3. 特教宣導活動	全體學生
	潛能開發班(共6週)	國中部學生報名參加
11月	潛能開發班(共6週)	國中部學生報名參加
	生涯教育專題演講	高三學生
12月	歲末”點亮·夢想”系列活動。	全體學生
	親職講座(第二場)	全體學生家長
	高中部課程說明	高中部學生
2月	性別教育專題演講	高一學生
3月	性別平等週: 專題演講	全體學生
	親職講座(第三場)	全體學生家長
	如何準備面試	高三學生
4月	家庭教育專題演講	全體學生
	親職講座(第四場)	全體學生家長
	模擬面試	高三學生
5月	親職講座(第五場)	全體學生家長
	模擬面試	高三學生
	高中部課程說明	高一、高二學生

(二)個別化介入性輔導活動(全學年)

1. 小團體輔導(計有「人際探索」、「自我探索」、「情緒調節」等三個小團體課程)
2. 長期認輔諮商(認輔教師、專輔教師)
3. 高關懷課程

(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. 學障鑑定說明會 10/23(一)第二節。
4. 中三適性安置輔導升學說明會 12/18(一)第二節。
5. 112-1 期末 IEP 檢討暨 112-2 期初 IEP 會議 1/16-18。

二、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. **【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。
4. **【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。電話：06-2714223 分機 17，輔導室專線：06-2054634。
5. **【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。

親職教育系列講座 Line 群組 (直接下方掃描 QR code 即可加入)。



大灣高中 親職講座群組

三、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。

2. 【多元學習教室段考】

配合學校段考時程，於段考前一週的星期一舉行，每一位有接受多元教室國英數學科教學的學生皆需參加，培養學生的責任感。重視學生的基本學科能力的累積，並針對學生學習特質和身心狀況，彈性調整評量內容。

3. 【國一新生暑期輔導】、【第八節課後輔導】

(1)每年針對國一特教新生，安排二~三週的暑期多元課程，主要目標在於【環境適應與品格涵養】，提早讓國一新生在多元、彈性的課程中，適應新階段的學習步調，讓轉銜更加順利。

(2)每年以國一國二特教學生為主，安排星期一~五的第八節課後輔導多元課程，主要目標在於【職業探索與品格涵養】，讓特教學生在多元、彈性的課程中，找到適性的個人價值。

4. 【特教才藝比賽】

配合教育局時程，每年11月上旬都會帶隊參加，鼓勵學生在不同面向多元展能、從中看到自我優勢，努力超越自我。

四、資料組：

1. 【技職教育】及【生涯發展教育】推廣。
2. 課程諮詢作業與教師安排。
3. 公民訓練活動。
4. 青年就業儲蓄方案。
5. 學生基本資料與升學進路建立。

【圖書館】工作報告事項

1. 圖書館於開學日即開始借、還書作業服務，國一、高一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. 國一、高一「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：
 - ◎ 101-109：9月9日(一)第2節班週會； ◎ 110-118：9月16日(一)第2節班週會
 - ◎ 401-406：9月23日(一)第4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. 請國一導師於9/4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，請國一導師善加利用，亦請國一新生班級於9/9(一)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9/27(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：113/9/30(一)~114/01/03(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25日(三)中午12:35前截止報名。
7. 布可星球上學期至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。班級獎項評定，第一關以全班參與率必須達70%以上，且依參與率排序，若參與率相同，則依能量高低進行排序，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。
8. 大灣高中113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，國一、中二、高一、高二未完成者記警告乙支，國三、高三以班為單位自由參加。	全體同學	第15-16週查閱
畢業典禮 才華洋溢獎 (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

活動項目	辦法	對象	時間
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： 國一 9/18(三)、中二 9/19(四)、國三 9/20(五)上午的下課時間。
國中班級共讀	圖書館備有國中 130 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，113 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。	國一	國一導師於 9/4 前挑選，國一個班請於 9/9 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	9/25 搬書，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
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。

活動項目	辦法	對象	時間
推動布可星球累積「布可能量」活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上學期至 12/10 前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。 2. 統計至 3/31，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。 3. 國中部班級獎勵統計至 3/31，班級獎項評定：第一關以全班參與率必須達 70% 以上，且依參與率排序，若參與率相同，則依能量高低進行排序，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)；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，以上獎項於世界閱讀日頒發。 	全體同學	<p>個人：(國、高中部)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 12/10 前重新登入，全校有登入者個人記嘉獎，且於歲末聯歡抽獎。 2. 個人全校排名於於每年 3 月 31 日結算。國中部前十名，高中部前五名，頒發獎狀與精美禮物一份。 <p>班級：(國中部)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每學年重新登入後，於 3/31 結算。班級前六名者全班記嘉獎(無能量者除外)且有獎金。計算方式如左欄說明。
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: 25%;">學習項目</th> <th style="width: 30%;">內容說明</th> <th style="width: 30%;">執行狀況與反思</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <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…)																					

4 種溝通回應 讓親子關係更靠近

文/ 蛹之生心理諮商所 方鴻耀 諮商心理師

現在的父母不容易，並不想去兇或唸孩子，但每當又看到那個讓你受不了的行為出現時，父母內心也是滿滿掙扎，不知道要怎麼跟孩子說或溝通，處於一種「你很擔心且關心他的 00 樣子，但不知道怎麼說他才願意聽得進去你說的！？」狀態。舉例來說，當你觀察到孩子今天的作業還沒有寫，可是他遇到你問的時候，又跟你說他已經都寫完了。這擺明了孩子就是對你說謊，對很多父母來說有點無奈，弄得心中好氣又好笑，但又不想因為這些事而大發雷霆時，又可以怎麼回應呢？

心理學家 Daniel Hughes 有提到，在發展心理治療的過程裡，治療師與照顧者的態度若能抱持好玩(Playfulness)、接納(Acceptance)、好奇(Curiosity)與同理(Empathy)的態度，將有助於人們在關係中修復依戀能力。

這四種溝通回應就是 PACE 模式。

我依據實務上的經驗，將這 4 種模式融合例子與說明如下，作為家長們親子溝通的參考：

1. 好玩(Playfulness)

擅用你的幽默感、創造趣味和輕鬆的氣氛，想像一些天馬行空的方式來回應孩子，孩子才不會覺得你在指責他，才能讓對話有機會延續。說法好玩的時候，可讓孩子知道你不同意他的答案，但不等於你們一定要吵起來。例如可以說：「哇！作業怎麼會已經寫完了？你不是剛剛都還在我眼前弄別的事情嗎，莫非你有什麼私底下的遠距離寫作業訣竅？也教我兩招好不好，我也想要可以在廚房同時又可以曬好衣服耶！」

2. 接納(Acceptance)

有時候我們就是會有做不完美的時候，其實孩子都希望自己能是父母心中的理想小孩。當孩子無法扮演完美 100 分的模樣時，能否繼續關愛著他，是照顧者的課題。當然，接納不等於認同孩子的負面行為，但有時試著去接納孩子想要迴避被檢查，或即使沒有做得很好也依舊會被父母信任的心情，是很重要的。例如可以說：「我知道了，你有寫完作業就好，我相信你是懂事的，會知道怎麼安排自己的時間。」

讓孩子知道你信任他，且接納他此時的決定。但若隔日作業沒寫被通知時，這時再來討論發生什麼事，接納孩子的狀態並且堅持穩定培養自主管理的孩子，並非放任。

當然！這需要父母強大的心臟與充分的向老師溝通。

3. 好奇(Curiosity)

如果真的忍不住想立刻討論孩子為什麼要假裝說已經寫完的話，此時要記得抱持一種態度是你好奇為什麼他會這麼說？帶著真心想要了解他的態度，並用溫和的口氣探問：「你好像希望我覺得你已經寫完作業，但我有點困惑我看

到的好像不是這樣，我好奇的是，你怎麼跟我說這個答案呢？」試著用好奇的口吻去問開放式的問句，比較能讓你們的對話延續打開，聽到孩子後續的回答時也不用先急著下價值判斷，而是先尊重對方的想法，這樣才有更多好奇的機會。

4. 同理(Empathy)

可以試著猜猜看孩子會這樣回覆的情緒與感受，並且在對話中表達給孩子聽聽看，說出來才有機會跟對方核對彼此的感覺是否靠近。

例如可以說：「當我問你有沒有寫完作業的時候，是不是會讓你有點緊張或煩躁，有時為了消除這樣的感覺，你只好先跟我說你已經完成了，這樣好像可以讓你好一點，所以你先跟我說你已經寫完了，是嗎？」

同理的對話內容不見得要每次講對，但是基於情緒沒有對錯這個大前提時，父母願意與孩子討論可能的情緒與心情時，這場對話裡面就不會有輸贏，專注在情緒的分享與連結，更是讓關係相近的關鍵。

這些回應技巧，其實在日常對話之中不容易都做到，但是沒有關係，只有依稀記得你有這些方向可以選擇回應就好。若能夠做出其中1種回應，就已經很好了。我們不需要當完美，只要當個夠好的照顧者。並且當你能夠用上述新方式與孩子互動時，也會在他的心中建立新的連結經驗，這些經驗會告訴他：你們之間的關係可以是好玩的、被接納、被好奇的，而你也努力同理他的情緒心情。

只要經過一次次的練習累積，孩子才能與你建立更加信任、安全與穩定的關係。那麼，我們不需要告訴孩子家裡是避風港，他在心中自能體會跟明白，跟你之間的關係，就是他的安全堡壘。

以上一些親子關係互動的經驗分享，有興趣的照顧者與想嘗試在人際關係中運用，其實不只親子關係，親密關係的回應也可以參考這些技巧的，願我們都讓關係充滿更多同理、好奇與接納。

當青少年在社群討拍喊「我emo了」，是真求救還是強說愁？

親子天下媒體中心 - 程遠茜

以前叫「討拍」，近年青少年少女則喊「發emo文」。美國這幾年也出現「sadfishing」一詞，直譯「賣慘」。他們是真求救還是強說愁？爸媽如何面對孩子的情緒狀況？「為賦新詞強說愁」一直是青春期青少年少女感知自己與外在的過程。如今年輕人則在社群發文表達「我emo了」，代表憂鬱、低落、不開心等負面情緒。縮寫emotional（情緒化）為「emo」不是新鮮事，但當「emo文」成為常態網路公開性質的討拍文，爸媽就必須警覺，那是一種求助訊號？還是只是跟流行？

現在更有一個英文字sadfish，來描述「為了引起注意或同情，在社群上誇大自己的情緒問題」這樣的行為。sadfish這詞最早出現在2019年，英國獨立記者萊德（Rebecca Reid）公開譴責美國電視名人和時裝名模珍娜（Kendall Jenner），在社群上先以討拍文博取大眾情緒，後來被揭露她是替美妝護膚品牌Proactiv做行銷。

就像社群貼文的「讚」刺激大腦分泌多巴胺，讓我們感到快樂和「被認同」，貼出自揭脆弱的圖文會獲得一連串「你好強」、「你可以的」留言，同樣讓人感到被關注。社群討拍，青少年學習社交認同的一環「sadfishing」除了原本的討拍，更有以「傷心」訊息、主動「釣」出實際所需關注的意涵。換句話說，就是發佈誇大負面心情性質的動態，獲取同情和關注。提供孕產及家庭教養、編輯團隊具備醫療和新聞專業背景的《Verywell Family》報導分析，十幾、二十幾歲年輕人公開表達負面心情還有一個目的，就是觀察別人如何回應自己。

「沒什麼對錯，青少年只是在學習如何表達自己罷了，不過，他們使用社群的方法通常是大人不會考慮的，」心理諮商師莫林（Amy Morlin）表示，雖然期待回應，但追蹤者對討拍賣慘文的解讀和反應難以捉摸，有正向支持，當然也會有負面嘲諷。

《Parents》就提醒，當討拍不成，演變成霸凌、甚至是覺得被忽視，就得留意隨之而來的潛在心理問題，甚至可能演變成自殘的現象。根據研究，12歲的男孩發的討拍文勝過女孩，但隨年紀增長，發討拍文的女孩也跟著增加。

線上線下不一致？家長慢慢來、好好聊

一位媽媽向關心青少年教養的美國媒體《Your Teen Media》分享，她和兩個小學六年級的女兒共同擁有一個Instagram帳號，她發現IG上有位女孩時常po出自己哭泣的影片或照片，都會獲得四、五十則打氣留言如：「你超美的！」「沒事的，姊妹，你超正！」

這為媽媽後來與女兒們聊及此事，孩子們卻回答「她在學校看起來很好啊！根本不會哭，或有什麼奇怪的舉動」。這樣的雙面舉動令大人難捉摸，如

果換成自己的孩子發討拍文，又該怎麼辦？

在紐澤西經營心理及教育諮商診所的心理醫師尼西恩瑪希斯（Liz Nissim-Matheis）提醒家長，先默默觀察、留意線上線下表現是否有差異，再找機會聊聊，「不要打草驚蛇，聊天時切勿提到該則動態，以免引起孩子惱羞成怒，單純開啟關心孩子生活狀態的話題。」

不只理解孩子情緒煩惱，還要杜絕危險普遍的「sadfishing」風潮，容易讓真正有需求的孩子被忽略。專家紛紛表示，如果很難辨別，就不要輕忽任何一則「emo文」。然而，到底到什麼程度，爸媽應該要拉警報？

除了平時給予足夠的關心，若發現孩子發文趨向憂鬱、甚至有自殘、自殺念頭，當然是最明顯的警示燈，爸媽就得尋求專業協助；除此之外，如果平時發文平淡、卻突然發情緒文時，家長也要緊繃神經。「只要動態內容表達出毫無希望、無助時，都要特別開啟觀察或關心，」莫林提醒，這樣的討拍內容，除了網路霸凌，更危險的是引狼入室，讓性犯罪者有機可乘。家長應該時不時跟孩子聊聊發相關動態的得失、正負面，遠離憾事。

以下幾點為犯罪者慣用的接觸手法：

- 藉口安慰、短時間內傳多則訊息
- 極力與孩子建立個人化的關係
- 討好孩子，甚至送禮物
- 要求孩子向爸媽和其他大人保密這段聯繫關係
- 掌握孩子的行蹤，如就讀學校和住址
- 向孩子探聽可能遠離成人的獨處時間
- 將話題導向性相關主題
- 開始跟孩子約在隱密的地點碰面

別禁用，不如讓使用社群變成數位素養課

難以定義又難以拿捏管教尺度，乾脆沒收手機、禁用社群？《Verywell》報導建議，「為了你好而禁止」對青少年不見得有正面效果，而且失去教育意義，倒不如親子打開對話，一起設下使用規則、建立規範信任。

爸媽不妨主動把握使用社群的機會，教導孩子數位禮儀（digital etiquette）、留心自己的數位足跡（digital footprint），並且定期打理自己社群帳號內容。更重要的是，打造「任何問題都能找爸媽」的關係氛圍，協助青少年們理解自己的感受、說出自己的需求。

畢竟，最終還是希望他們長成對自己行為和行為目的負起責任的大人。

芯福里情緒教育協會創辦人楊俐容：

創造「優質的失敗經驗」，讓孩子得到養分和意義

口述：楊俐容／整理：賓靜蓀

這一次的調查結果，我們非常深刻地感受到，台灣一直在進步：孩子雖然沉迷網路，但是他已經有自覺；也看到家長從早期的批評、評價或羞辱孩子，已經轉變成稱讚。可是，為什麼我們孩子的心理韌性並沒有提升上來？家長、老師都已經有非常好的態度，但是，他們需要有具體的方法跟工具。

孩子為什麼害怕失敗？因為他覺得有危險、覺得不安全。全球講 SEL（社會情緒學習）都會提到，在家裡或在學校，要為孩子創造一個安全的成長環境，有幾個很重要的因素，一個叫 caring，你的關心要主動表達出來；第二要 supportive 支持孩子，可是如果我們對於孩子的期待仍舊是，只有你在學習裡面成就表現好才叫做 OK 的話，孩子得不到你的支持。第三個叫 responsive，你對於孩子的情緒、對他發出來的訊息是有回應的。他今天表現好回家一定興高采烈，你跟他說「你好棒」，他就知道，下次不棒的時候，就得不到你的支持。

現場的老師和家長需要更策略性的方法，譬如說，家長怎麼樣從稱讚孩子轉變成鼓勵跟肯定。孩子考 30 分，我不可能稱讚說「你好棒」。但是，你如果說「你這一次已經有能力掌握到這些題目裡面的 30%」，就是鼓勵跟肯定。甚至，你看到他的進步，「你有沒有發現，過去你大概都考 30 分以下，這一次可以到 30 分，你已經進步了。」這個叫做鼓勵跟肯定。所有的孩子都需要這種「優質的失敗經驗」。

我覺得我們大家要一起來學習，不是只有容許孩子失敗，而是創造這種優質的失敗經驗，讓他在失敗裡面，真的能夠得到養分。

不論是歐盟或美國，推動 SEL 都是從 3 歲就開始，一直到 12 歲，是最有成效的。不僅孩子要學，家長、老師都要一起學。否則前面應該健康成長的那一段沒有做好，到青春期那個衝擊會非常大。我們也期待透過 SEL，提升老師自己的社會情緒，同時他的幸福感就增加，因為只有他真的體驗過，怎麼樣是幸福，他才有辦法在他的班級，在校園裡面創造幸福的養分。

最終，我還是要說，家長永遠是孩子在心理韌性的成長最重要的養分，家長的觀念確實在進步，這是很棒的事情，但是他有了覺察、有了這個態度之後，他需要國家提供更多的實際可用的工具。我期待不管從衛福部或者從教育部國教署的各種方案，也能夠幫助家長，因為這樣才能幫助孩子。

SEL 需要大人累積知識、練習技巧、才能促成改變

第二個科技已經非常進步，在學習上有很大的幫助，讓學習可以更個別化，這樣就能夠讓孩子認知到自我的價值，也能夠更好地依照自己的興趣和適合自己的方式學習，展現各方面的進步。

未來，我們的教育現場，能不能幫助家長跟老師更好地去了解每一個孩子的特性，因為要維繫一個孩子的意義感，更前面就要有個熱情。其實，孩子在上小學之前，你看到每個孩子都對世界好奇，好想去追求，好想去理解。這個東西是人本來天生就在，但是家庭、學校、社會的環境，是能夠幫助他長得更好？還是打壓他，讓他長不好？我覺得這個事情是值得我們去思考。

「一個孩子有熱情、有好的人際關係、感受到他的意義，再加上身體的健康，就會讓孩子有幸福感，也就會有心理韌性。這些都是家庭可以做得到的地方。」

SEL 強調，所有的老師跟父母應該要學四個學程。第一個叫做天生氣質，能不能更好地去認識你的孩子？認識他的能力、他的特質？第二個叫做 Attachment，你接納你的孩子，跟他產生情感的關係，讓他覺得「我在這個世界上是安全的，所以我才會有探索的慾望」。第三個是跟人的情緒、社會能力發展相關的大腦科學，這類知識其實對父母老師會非常有幫助。那第四個是，人類的情緒機制是怎麼運作的。有了這些知識和理解，再來到認識情緒，再來可以表達了解，就完成一個所謂情緒管理。

這些機制其實都已經有非常好的知識累積，接下來是怎麼樣讓家長跟老師都更容易得到的這些資訊。其實政府也做了非常好的宣導。未來也許可以更重視工作坊，因為有了知識，只有透過他自己去練習各種技巧，才能促成實質的改變。

