

113 學年第 1 學期
臺南市立金城國中



班親會手冊



目 錄

1. 實施計畫	02
2. 校長報告	03
3. 教務處報告	05
4. 學務處報告	18
5. 總務處報告	51
6. 輔導室報告	73

臺南市立金城國中 113 學年度第 1 學期班級親師座談會暨親職教育講座實施計畫

一、依據：

- (一) 臺南市公私立國民中小學學生家長會設置辦法辦理。
- (二) 家庭教育法第十二條。

二、目的：

- (一) 提倡家長參與班級教學活動之規劃與推展。
- (二) 提供家長教養子女的資訊，以強化父母職能。
- (三) 加強與社區的互動，增進對本校的瞭解。
- (四) 親師生共同合作參與學生的生涯發展教育。

三、指導單位：臺南市政府教育局

四、承辦單位：本校輔導室

五、協辦單位：本校教務處、總務處、學務處、家長會

六、實施時間：中華民國 113 年 9 月 20 日（星期五）下午 17:30~21:30

七、實施地點：本校活動中心、各班教室。

八、參加對象：本校全體學生家長、本校家長志工團、全校教職員工及社區人士。

九、實施方式：舉辦親職教育演講、班級親師懇談、衛生、健康、安全教育宣導。

十、活動內容：

日期	時間	活動項目	活動內容	主持人	地點
九月二十日星期五	17:30-18:00	準備工作	環境清消與佈置	學務處	各活動地點
	18:00~18:15	報到	領取資料	各組長 教師與志工	活動中心
	18:15~20:00	校長致詞 宣導活動 適性輔導 親職教育	1. 頒發林憲男老師紀念獎學金 2. 校務報告 3. 適性輔導宣導 4. 專題講座：成為孩子青春的旅伴 -林藝騏講師	蔡明昌校長	活動中心
	20:00~21:00	班親會暨 親師懇談	召開班親會 親師溝通與互動	各班導師 相關任課老師	各班教室
	21:00~21:30	賦歸 場地整理	環境整理	衛生組、導師及 各班服務同學	校園

※為響應環保，煩請與會人員自備環保杯

※校內無停車位，建議步行或騎乘機車；汽車可停南島路或校園週邊停車格

校長報告：

各位敬愛的家長們好：

歡迎七年級新生及家長們加入金城國中這大家庭，本校秉持凡入校門一切均具有教育意義的理念，來營造學校成為一個適合學習的優質學園，為孩子開創多元學習的教育機會。

金城國中擁有熱情專業的教師團隊、齊心協力的行政團隊、適性發展的教學策略、積極付出的教學氛圍、卓越建設的優質校園、表現傑出的活力學生，並且在學生的品德、生活常規、人文情懷、多元智慧、學習態度及校園文化等各方面，更加盡心竭力，符合優質學校之理想指標。配合十二年國民基本教育新課綱的實施持續發展學校特色，致力於下列各項發展：

- 一、**推展雙語教學、國際教育**：將致力於課程及教學方法的改進，提昇學生的英語水準，推廣國際教育及交流，引進國際志工，培養學生具有國際觀的恢弘氣度與視野，111~113 學年度為臺南市雙語教學 A 級學校及教育部部分領域雙語教學學校，致力營造雙語、國際教育學校環境。規劃進行國際交流互訪，歡迎學生踴躍參與。
- 二、**培養閱讀素養**：實施閱讀教育，推展閱讀運動，並落實在語文領域教學中，使孩子學會閱讀，並能透過閱讀而拓展視野，厚植語文能力，讓書香滿校園，學習更具廣度。
- 三、**重視社團活動**：透過社團活動，提供學生適性的教育，開發學生多元智慧潛能。由學生自由選擇參加多元社團，培養學生「人人有才藝，個個有專長」。
- 四、**推行體育活動**：藉由體適能的推行，養成孩子們的運動習慣，有充沛體力及耐力，並為日後強健的體魄穩扎根基，以顯現無窮的生命力。
- 五、**涵養學生氣質**：重視生活及品德教育的落實，期使學生更活潑、富朝氣，涵養學生動靜得宜、進退有序、大方有禮的氣質，營造溫馨的校園。

國中時期學生常有情緒困擾，陪伴他度過這段風暴期，相當重要，而父母對孩子的「同理心」永遠是最好的陪伴，溫和傾聽他們的述說與感受，也可以適時的分享自己的經驗，相信能貼近彼此的距離，讓其感受到支持與被了解，引領孩子正向思考。

九年級學生將面臨人生第一次升學考試，關於十二年國教升學的任何問題歡迎和導師或學校行政人員聯繫，學校針對十二年國教升學亦有完善的規劃，除了充實學生本身的學養外，多閱讀以增加生活經驗，多參加校內外的活動以增加人生體驗，都有助於探索自己的性向、興趣，輔導室也會定期對同學作人格測驗、興趣量表施測和辦理生涯、職涯進路發展教育，這些都對學生選擇自我發展的方向有很大的助益，期能配合家長期待，選擇最有利的發展方向。

期盼學生在學校與家庭的攜手合作努力下，能讓學生安心學習、關懷自己與他人、積極成長。

※家長小叮嚀

一、陪伴孩子，共讀文本

1. 長文本：會考題目長，命題趨勢
2. 讀閒書：從小就廣泛閱讀來培養閱讀興趣
3. 享受閱讀：跟孩子有共同的故事、共同的語彙，享受優質的親子時光

二、接近自然，關心環境

1. 降低 3C 使用頻率
2. 享受自然，體驗生活
3. 關心環境變遷議題，培養世界公民

三、發現強項，學習選擇

1. 每個孩子都不一樣
2. 協助孩子多元探索發現自己的優點
3. 思考自己的興趣，喜歡學習什麼？為什麼喜歡？

四、信任教師，互動共好

1. 以學生學習為主體的教學
2. 重視學習過程與方法
3. 課堂風景的改變，教學模式的翻轉，需要您更多的陪伴、信任與支持

敬祝

家庭幸福安康 萬事順心如意

校長蔡明昌敬上 2024.09.20

◆ 頒發林憲男老師紀念獎學金

關於獎學金的故事

台大林明仁教授，是我們金城國中的校友，更是金城退休教師-林憲男老師的孩子。當年金城附近的生活條件不好，但學校教職員對金城有認同感、學校努力辦學，於是都把自己小孩送到金城就讀。

林憲男老師在金城教授理化，擔任導師更是無怨無悔地陪伴學生，努力點燃他們的學習熱情。林憲男老師熱血陪伴學生的身教，改變了許多學生的一生，更深刻影響了自己的孩子——金城校友林明仁教授。

林明仁教授在金城畢業後，一路考上台南一中、台灣大學經濟系、甚至取得全球經濟領域前四強的美國芝加哥大學經濟博士學位。畢業後，他立志成為像爸爸一樣為教育貢獻的學者。林明仁承接林憲男老師的教育熱忱，他認為，每個孩子都與眾不同，不管未來做什麼，都有自己存在的價值。

而今，台大林明仁教授回饋母校金城國中，以父親林憲男老師的名義成立紀念獎學金，鼓勵金城學生努力向學。

關於這段勵志的故事，詳見：《天下雜誌》；〈愛打架的叛逆囡仔成為台大優良教師：老師爸爸搶帶放牛班，改變了我〉

<https://www.cw.com.tw/index.php/article/5104005?from=search>



◆ 獎學金申請資格

名稱	申請條件	獎勵辦法
林憲男老師紀念獎學金	錄取高中第一志願	每生 2000 元， 自然 A++者 3000 元

◆ 金城 113 年會考佳績

本校 113 年 會考 成績 總 積 分

錄取 30 分以上 25 人；25 分以上 51 人

第一志願(一中+女中)人數有 34 人、第二志願(二中+家齊) 29 人

安平區第一 全市前十 達成大附屬南工、南商錄取標準者逾 176 人

教務處工作報告：

敬愛的家長，您好：

- 1、金城會考創新佳績，今年有三位學生 5A10+；四位學生作文六級分；共 34 位學生錄取第一志願！金質學城，用心陪伴教導每一位學生，
- 2、本校為提升每位學生學習成就、尊重學生個別差異，給予學生適性發展機會，除正常教學外，另開設有課後輔導、學習扶助教學、技藝教育、多元社團及各領域特色課程的推展，提供學生多元表現的機會，成就每一個孩子。
- 3、本校持續發展國際教育、數位學習、部份領域雙語計畫、本土語沉浸式計畫、閱讀推動計畫等，營造最優質的學習環境，創造更多的學習機會。



- 3、本學期推動閱讀：晨讀手冊（用心完成可記嘉獎）；閱讀集點換好禮活動，鼓勵學生進入圖書館多借書、多閱讀；班級書箱、布可星球。請家長協助鼓勵孩子多閱讀，拓展視野，培植閱讀理解能力。
- 4、12年國教已於103年8月起實施，升高中職有免試入學或特色招生兩種管道，本校各領域皆針對會考及特招的出題內涵規劃教學方向，家長可由下列網址掌握最新消息：

(1)台南市十二年國民基本教育資訊網：<http://12basic.tn.edu.tw/>

(2)心理與教育測驗研究發展中心：<http://www.rcpet.ntnu.edu.tw/>

(3)國民教育會考網站：<http://cap.ntnu.edu.tw/>

- 5、各領域平時成績與定期成績多元評量辦法如附件，請參閱。
- 6、114年國中教育會考考試日期訂於114年5月17、18日
- 7、有關108課綱相關簡報及常見問答，請至教育部網站下載(路徑：教育部官網首頁/資料下載/十二年國教課綱座談會會議資料；網址：<https://reurl.cc/5dD4Eq>)。
- 8、本校已於暑假進行黑板設備更新，班班有大型觸控螢幕及水洗式黑板，可以增進學習效率，減少粉塵的汙染。
- 9、學校自學平台:AI365、翰林雲端學院—非常完整的影音教學及練習題目自學平台，已建置帳號，詳見附件，請參閱。

☺☺☺ 謝謝您對金城國中的大力支持，祝事事圓滿如意！☺☺☺

金城國中教務處

壹、學生畢業資格規定：

第十一條 國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：

- 一、學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
- 二、八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

p. s. 本校於每學期開學後一個月內，由各領域經補救教學後皆辦理補考措施，敬託家長務必留意每學期唯一一次補考機會。

貳、113 學年度免試入學多元比序項目

項目	說明
志願序(12分)	第 1 志願至第 5 志願分別為 12 分、11 分、10 分 9 分、8 分。前 5 志願序中， <u>每一志願序可選擇 3 校為一群組</u> ，同一志願學校如有多科別，選填時仍視為同一志願序。第 6 志願序後(含)選填以單科為單位，以 7 分計。
教育會考(36分)	國、英、數、自、社五科分總積分 36 分， A++=7 分、A+=6 分、A=5 分、 B++=4 分、B+=3 分、B=2 分、C=1 分、 寫作最高分為 1 分
多元學習 (最多採計 50 分)	• 社團(15)、體適能(10)，獎懲(15)、服務學習(15)。嘉獎每支 0.5 分，服務學習每小時 0.3 分 • 競賽(10 分)，以教育主管機關公布縣市級以上比賽為限，語言認證 5 分。
就近入學(10分)	依臺南市十二年國民基本教育「就近入學」規定辦理

p. s. 1. 臺南市公私立國民中學校外服務學習機構查詢網址：

<http://163.26.134.3/12service/12service.aspx>

2. 臺南區 105 學年度十二年國民基本：

http://12basic.tn.edu.tw/topic_a.asp?ItemID=30

臺南市立金城國民中學 113 學年度各領域成績評量方式

領域	課程	定期評量50%		平時評量50%			備註
		紙筆測驗	多元評量	紙筆	多元評量	學習態度	
語文	國文	三次定期考 (80%)	實作評量 (20%) (背誦或小組 報告)	紙筆測驗 (50%)	實作(30%) (習作、學習單 或小組報告)	學習態度 (20%)	平時評量70以 下應有紀錄
	英語	三次定期考 (70%)	英聽(30%)	紙筆測驗 (30%)	實作(50%) (聽力/口說 20%+習作30%)	學習態度 (20%)	平時評量70以 下應有紀錄
	本土語 文/ 臺灣手 語	紙筆測驗或 學習單(50%)	實作評量 (50%) (學習單、背誦 或小組報告)	紙筆測驗 或學習單 (25%)	實作(25%) (學習單、背誦 或小組報告)	學習態度 (50%)	平時評量70以 下應有紀錄
數學	數學	三次定期考 (60%)	實作評量 (40%)	紙筆測驗 (40%)	實作(30%)	學習態度 (30%)	平時評量70以 下應有紀錄
社會	歷史	三次定期考 (60%)	實作評量 (40%) (學習單)	紙筆測驗 (50%)	實作(30%) (學習單、習作 或分組報告)	學習態度 (20%)	平時評量70以 下應有紀錄
	地理	三次定期考 (60%)	實作評量 (40%) (學習單)	紙筆測驗 (50%)	實作(30%) (學習單、習作 或分組報告)	學習態度 (20%)	平時評量70以 下應有紀錄
	公民	三次定期考 (60%)	實作評量 (40%) (學習單)	紙筆測驗 (50%)	實作(30%) (學習單、習作 或分組報告)	學習態度 (20%)	平時評量70以 下應有紀錄
自然	自然(生 物)	三次定期考 (80%)	檔案評量(20%)	紙筆測驗 (30%)	實作(40%) (實驗或學習單 或專題報告)	學習態度 (30%)	平時評量70以 下應有紀錄
	自然8、9 年級	三次定期考 (80%)	實作評量 (20%)	紙筆測驗 (30%)	實作(40%) (實驗或學習單 或專題報告)	學習態度 (30%)	平時評量70以 下應有紀錄
健康 與體 育	健康	紙筆測驗 (50%)	實作評量 (50%) 角色扮演、短 劇、小書、卡 片、分組報告	紙筆測驗 (30%) 學習單	實作(20%) 分組合作操作 歷程、健康促進 活動	學習態度 (50%) 上課用 品、上課參 與度	平時評量70以 下應有紀錄
	體育	實作評量(100%)術科測驗		紙筆測驗 (20%) 學習單	實作(30%)	學習態度 (50%)	平時評量70以 下應有紀錄

領域	課程	定期評量50%		平時評量50%			備註
		紙筆測驗	多元評量	紙筆	多元評量	學習態度	
藝術與人文	視覺藝術	實作(50%) 創作表現	實踐(50%) 學生學習單、分組報告	實作(50%) 創作表現學生學習單 分組報告		學習態度 (50%) 參與度	平時評量60以下應有紀錄
	音樂	紙筆學習單(30%)	實作(70%) 演唱、演奏、創作	實作(50%) 演唱、演奏、創作		學習態度 50%	
	表演	學習單30% (學生各種創作及學習單考察)	實作70% (學生實際表現)	表現(學生於課程中之主題表現) 35%	鑑賞(就學生閱讀、蒐集資料、活動中欣賞與理解之考察) 30%	實踐(學生日常參與及行為表現之考察) 35%	
綜合	輔導	學習單及生涯檔案(50%)	實作評量(50%)	實作(50%)		學習態度(50%)	平時評量60以下應有紀錄
	家政	學習單(40%)	實作評量(60%)	實作(50%)		學習態度(50%)	
	童軍	學習單(30%)	實作評量(70%)	實作(50%)		學習態度(50%)	
科技	資訊	實作評量(100%)		實作(50%)		學習態度(50%)	平時評量60以下應有紀錄
	科技	實作評量(100%)		實作(50%)		學習態度(50%)	

領域	課程	學期評量			備註
		七年級	八年級	九年級	
彈性課程	全采視界	課堂筆記40% 表現任務40% 課堂態度20%	課堂筆記 50% 表現任務 30% 課堂態度 20%	課堂筆記 50% 成果發表與記錄 30% 課堂態度 20%	評量70以下應有紀錄
	社團	學習成果25% 學用品10% 出席率25% 學習態度40%			評量70以下應有紀錄
	金城小公民	紙筆學習單40% 多元評量及學習態度60%			評量70以下應有紀錄
	城識樂活	簡報或報告製作40% 口頭報告20% 資料整理及個人工作分組40%			評量70以下應有紀錄
	班級輔導	紙筆學習單40% 心得分享及學習態度60%			評量70以下應有紀錄
	學習之旅	簡報或報告製作20% 資料整理及個人工作分組40%	口頭報告20% 學習態度20%		評量70以下應有紀錄

多元學習表現查詢系統登入及 Open ID 密碼重設

「多元學習表現查詢系統」提供「個人獎懲紀錄」、「幹部紀錄」、「社團紀錄」、「服務學習紀錄」、「體適能紀錄」等資料查詢提供本市國中、小「在學學生」進行使用。

PS：請同學務必記住帳號及密碼。

「多元學習表現」查詢方式如下：

<p>步驟 1：於學校首頁學生專區點選學習表現</p> <p style="text-align: center;">查詢系統頁面</p> 	<p>步驟 2：點選登入</p> 
<p>步驟 3：輸入學生 OPEN ID 帳號、密碼</p> 	<p>步驟 4：登入後即可查閱個人獎懲、服務等項目</p> 

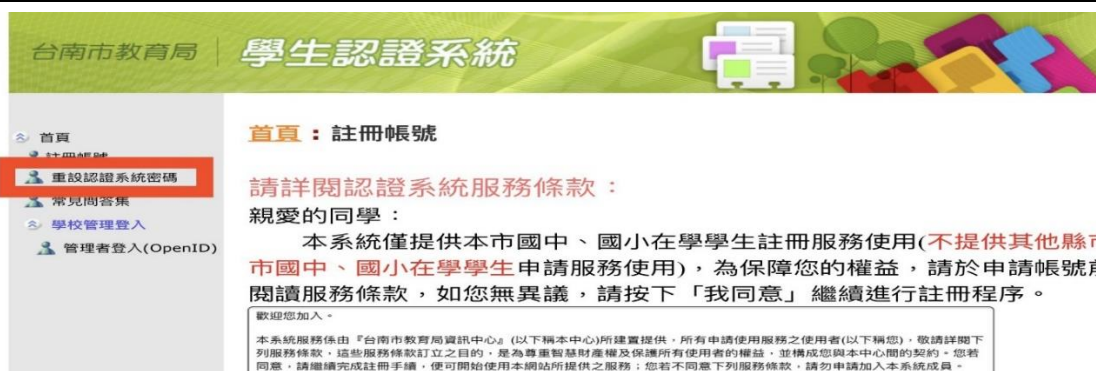
多元學習帳號 Open ID 密碼重設

忘記密碼可自行至學校網站首頁→學生專區→學生認證系統，自行重設密碼。
密碼重設步驟如下：

一、至學校網站首頁→學生專區→學生認證系



二、點選→重設認證系統密碼



三、請從 1 開始填入相關資料至 6，即可重新設定密碼

◎ 請選擇「就讀學校」： 1

◎ 請輸入「身分證號」： 2

◎ 請輸入「出生年月日」 (共 7 碼) 3 例如：民國99年1月1日出生者，請輸入：「0990101」)

◎ 請輸入「年級班級座號」 (共 5 碼) 4 (例如：1年2班3號，請輸入：「10203」)

↑
年級以 7、8、9 代表

請打 V ⇨ 5 我不是機器人

6

AILEAD365 線上學習平台的操作說明（學生版）

金城國中 AILEAD365 線上學習平台登入連結及操作說明影片已放至校網-線上學習專區。

一、網址 <https://kcjhkm.ailead365.com/auth/login>

二、登入帳號：OpenID（例：stxxxxxx）

密碼：學號（例：108xxx）。

三、建議使用 google 瀏覽器登入。

四、不受限載具（手機、平板、筆電、桌上型電腦）都可登入使用喔！

1、金城國中網頁-線上學習中心

金城國中-線上學習專區



2、登入個人帳號、密碼後即可開始使用



翰林學院的操作說明（學生版）~有各家版本

金城國中 翰林雲端學院 線上學習平台登入連結及操作說明影片已放至校網-線上學習專區。

一、網址 <https://jcjhtn.teamslite.com.tw/login.html>

二、(1)請先以 OpenID 的帳號及密碼登入網站

(2)接著進行系統的帳號綁定，請再一次輸入「OpenID 帳號」(例如 stxxxxxx)密碼：學號

三、建議使用 google 瀏覽器登入。

四、不受限載具（手機、平板、筆電、桌上型電腦）都可登入使用喔！

1、翰林學院-線上學習中心 有各家版本



2、登入個人 OpenID 帳號、密碼後，進行帳號密碼的綁定(第一次需要設定，之後不用) 帳號為：個人 OpenID 密碼：個人學號(都是數字)



教育雲服務簡介

入口網網址：<https://cloud.edu.tw>

資料日期:107年7月

「教育雲」為整合教育部、部屬機構、各縣(市)政府等各項雲端數位資源與服務，支援全國中小學所需的數位教與學資源環境。入口網提供單一入口跨平臺搜尋服務，並支援教育體系單一帳號認證機制，使用者在完成註冊程序後，即可透過教育雲端帳號取用教育體系單位所建置的雲端數位教學服務與資源；另提供教職員工使用由原縣(市)政府教育局(處)認證之 OpenID 帳號登入教育雲方式。

教育雲平臺服務包括「自主學習平臺」、「課間系統平臺」、「教學資源庫」三大類型，各平臺服務簡介如下：

類型	名稱	服務簡介
自主學習平臺	Fun 學王	Fun 學王為整合中小學大規模開放式網路課程而建置的自主學習平臺，內容包括從國小到高中各主要學科的課程，總共提供超過 8,000 個 5 至 10 分鐘的微課程影片及相關練習題，透過雲端服務提供學生自主學習、教師運用數位資源進行備課與教學創新應用，家長也可隨時了解孩子的學習狀況，並規劃學習任務，讓孩子使用。
課間系統平臺	學習拍	「學習拍」是以雲端服務為基礎，為師生打造的學習管理系統，提供全國中小學之課前、課中與課後學習的多元應用服務。本系統支援跨平臺、跨裝置的登入使用，提供親師生隨時、隨地取得所需要的教學與資源。此外，教師與學生的所有教學活動，都可以被記錄於本系統的資料庫中，讓教師可針對不同學習情境及個別學生，進行不同層次的學習差異化分析，實現適性化的教學。
教學資源庫	教育大市集	整合全國 22 縣市教育單位、教育部部屬機構及民間單位多元數位教學資源，形式包含 Web 教學資源、教育電子書及教育 APP，彙整超過 18 萬筆資源。提供十二年國教各學習領域課程綱要教學輔助

類型	名稱	服務簡介
		資源，老師可依學制及資源類型進行整合檢索，將搜尋到的適用資源融入教學。
	教育百科	整合教育部、國家教育研究院、國立自然科學博物館、中央研究院等多元來源之詞語解釋與知識內容共 35 萬多筆詞條，提供師生教學與學習之參考輔助資源。
	教育媒體影音	匯整以國家教育研究院「愛學網」資源及「MOD 教學網」資源為基礎並加入全國各縣(市)政府、部屬館所(機構)及民間單位等影音資源，總數約有 1 萬多筆，提供豐富多元的教學影音資源參考。
	教師 e 學院	提供課程服務、教學服務與學習服務等三方面服務：以課程服務協助教師規劃教學計畫、輔導大專校院、高中職、各縣市所轄國民中小學與偏鄉數位機會中心等單位進行數位教材建置、教材匯入與開課事宜；以教學服務協助教師經營自我教學園地；以學習服務協助學習者建立自主學習空間。
教學寶庫		彙集了教育部、部屬機構、各縣(市)政府及民間等單位開發的線上學習、學習資源、行動學習、學習工具、電子書系統、延伸學習等屬獨立性的雲端學習平臺或資源。可透過教育雲端帳號單一登入使用。

從腦科學探討網路成癮

根據教育部 106 年調查顯示，國小四年級到六年級學童，網路成癮高危險群(需要找專業心理師、精神科醫師仔細再確認)，佔 20.40%；國中生網路成癮高危險群，佔 23.70%；高中職生網路成癮高危險群，佔 32.30%。從數據顯示，目前國小四年級到高中職，約 2 成左右的學生為網路成癮高危險群，也就是說每 5 個國高中小學生，就有 1 個可能會發展成網路成癮。

網路世界到底有多大的魔力，讓學生不由自主的沉溺在網路的世界中呢？高雄小港醫院精神科柯志鴻醫生，從人腦的結構與反應解釋網路成癮發生的原因。

<如何判斷是否網路成癮>

長時間使用網路，就可被稱之為網路成癮嗎？如何判別學生是否有網路成癮呢？從戒菸的狀況來解釋網路成癮判斷，當一位長期吸菸的病人自覺自己不能再吸菸了，而求助於戒菸門診時，總會說：「醫生我這次一定要戒菸成功！」，當療程結束時，病人果然戒菸了，但是過了三個月同一位病人又出現於診間，一樣信誓旦旦的說：「醫生我這次一定要戒菸成功！」

「成癮」的定義來自於人有自覺不能再維持某一現況，而欲求改變卻又無法改變，一再不斷的重複此狀況。就像學生離不開網路，即使理性的大腦告訴他，需要做功課、需要上課學習，但實際上學生仍然每天上網玩網路遊戲，縱使他想改變現況，卻又無力改變。

<大腦運作影響生存>

大腦中的邊緣系統決定動機，前腦決定策略，正常的情況下，邊緣系統提供行為的方向，前腦仔細思考如何進行，如果動機與前腦方向不一致，則會產生衝突。原始大腦的存活功能，為的是誘發生存行為，簡單來說，原始社會中，因為需要生存，所以邊緣系統會啟動「需求」(生存)，而前腦就會開始思考需要打獵，該如何去打獵，當打完獵後獲得的滿足與快樂，會被前腦所記憶，並且記憶為生存必要的行為，所以當邊緣系統再次啟動生存需求時，前腦就會下打獵的指令。

而在打獵這個狀態下，會產生失去性命的危險，因此原始社會中，人類打完獵後，會將食物分好幾天吃完，維持生存，並不會勤奮的每天去打獵，因為大腦會判定這是危險的行為。在此運作模式下，對於越缺乏的世界越有利，人類會用越節省的方式獲得生存。

<變動快速的現今社會與跟不上時代的大腦衝突>

在物質不虞匱乏的現今社會中，原本大腦的設計是因應危機產生時，人類可以做出正確的判斷及行為而獲得生存，並在解除危機時獲得快樂，因此大腦會判斷快樂的產生等於生存，因為原始社會中當危機解除時所獲得的快樂，也表示能繼續生存下去。然而，當快樂不等於生存時，邊緣系統與前腦的運作產生了被矇騙的狀況，舉例來說，當人遇到危機時，邊緣系統就會啟動解決危機的指示，前腦就開始思考如何進行，這時候學生發現玩線上遊戲可以獲得快樂並解除危機，大腦就會將這段歷程記憶起來，當危機再次產生時，大腦就會主動決定接下來的行為—玩網路遊戲。

<自我實現的網路遊戲>

馬斯洛的需求層次理論中，提到人類的五種需求：生理需求、安全需求、歸屬感與愛的需求、自尊的需求及自我實現。而現今網路遊戲的設計網網提供了部份的需求，網路遊戲設計讓玩家可以選擇一種職業或者身分，並在某些關卡中設計團隊合作機制，因此玩家會和其他玩家組成聯盟，產生歸屬感與愛的需求，緊接著在破關過程中獲得隊友的尊重，達到自尊的需求，而遊戲的設計往往將結局導向拯救世界或者世界大同等，因此在遊戲中讓玩家可以達到自我實現。當學生發現我在網路遊戲中可以拯救世界得到大大滿足時，還會滿足於現實中努力獲得的小小鼓勵與滿足嗎？

這也是我們常常聽到學生說：「我要趕快回家練功了，因為我的隊友需要我。」當現實社會中無法滿足的需求都在網路世界被滿足了，那沉迷與網路世界就不再難以被理解了。

<網路成癮者的理性>

多數網路成癮者雖然在網路世界中達到自我實現，但是理智上仍知道虛擬世界與現實世界的差別，在網路成癮臨床治療中，創造現實社會中的自我實現相形重要。網路成癮的學生若是能在現實社會中獲得重視及肯定，建立起良好的人際關係網絡，並藉由忙碌及充實的生活，善用時間管理，避免隨時可上網、隨處可上網，創造無法上網的時間，讓網路成癮者漸漸發現原來不使用網路也非難事。

柯醫生的演講中也提到了，商業主導了現今學生的休閒活動，也是學生沉迷網路世界的原因之一，下一季流行哪種休閒活動，端看遊戲業者推出何種網路遊戲，此現象也亟需相關單位研擬非網路的休閒活動，當學生閒暇之餘的時間有更多選擇時，相信學生網路沉迷的問題也將較為趨緩。

(資料來源：[e 中小學網路素養與認知](#))

學務處工作報告：

工作重點：友善校園、自律有禮、整潔寧靜、親師共融

一、友善校園：

學生品德教育，以存好心、說好話、做好事 三好活動及推動做人有品德，做事有品質，生活有品味三品活動為核心，培養學生具有思辨、反省及實踐品德的能力，營造友善健康校園。

二、培養自律有禮學習環境：

- (一)輔導強化學生自治能力。
- (二)開闢榮譽榜，獎勵優良事蹟，發揮典範學習功能。
- (三)辦理生活教育榮譽競賽冠軍頒獎及獎勵學生表現。

三、建構整潔寧靜校園：

- (一)推動節能減碳、垃圾分類回收
- (二)師生共同維護生活環境整潔
- (三)養成愛物、惜物共構有品味寧靜校園生活環境。

四、親師共融-用心關懷+用愛守護：

- (一)推動學校+家長+學生共融一家訪制。
- (二)以校規法治矯正為輔、關懷為主以導正偏差行為。
- (三)家長會提供完整輔助機能。
- (四)推動性別平等教育。

五、其它：

學生一般生活輔導細則、學生獎懲實施要點、申訴案件實施規定、校園防治規定請參閱學生手冊。

學生活動組報告：

一、社團課程：

在免試入學的比例日益提高的狀況下，社團活動、服務學習種類項目、獎懲次數、出缺席記錄……等等，對孩子愈來愈重要。

- (一)社團為正式課程，社團老師上課一定點名，部分孩子以為點不到沒關係，導致該節課曠課，學校已宣導正確觀念，也敬請家長協助留意。
- (二)部分社團因需要材料、教材，故需酌收費用。使用的材料做成的成品，最後會讓孩子帶回家紀念。
- (三)由於社團牽涉到師資來源，學校盡可能安排較多樣化的社團提供學生

選擇，但因為場地空間限制或避免同一社團人數過多影響學習品質，需限制班級學生分散報名。

另外，為增進學習品質，避免孩子對學習養壞胃口，社團的選填皆以一年為主，以培養及學習的耐力與意志力，若在學習過程中有其他特殊需求，將由學生活動組評估後，輔導協助轉換社團，期望各位家長能鼓勵孩子多培養正向思維，培養因應未來多元化變動社會的能力。

二、志願服務：

十二年國教的升學制度已正式上路多年，懇請家長協助孩子一同來努力，特別是志願服務時數佔有重要的地位，請多鼓勵孩子多多參加衛生糾察、交通導護糾察、淨灘等校內服務性質公差，或是校外其他相關服務學習活動，於平常生活中累積服務，建立正確的服務觀念，而非在短時間為了衝時數，而使孩子對服務產生厭惡感，因此，學校會透過課程與活動，來建立孩子正確的服務觀念，懇請家長與學校共同營造良好的學習環境。

生教組報告：

一、**交通安全宣導事項**：感謝家長們的配合，在晴天的狀況下，放學均能在 15~20 分中內人潮疏散完畢。但仍有美中不足、需要共同修正及配合之處：

汽車接送：

- (一) 汽車請在大門兩側停車格上下車或與孩子約定較遠的集合點接送。請勿於校門口前上下車，或到西側門上下車，以免影響行車及行人動線和安全。另外，已向停管處成功申請：學期中的週一~週五的放學期間於本校周圍(怡平路及永華三街)智慧型收費柱停車格可免費停車 30 分鐘，以方便家長汽車接送；孩子上車後，請儘速離校，以方便其他家長能接送。
- (二) 汽車請勿在大門前或二側的**雙黃線迴轉**，或於路邊**併排停車**，以免阻塞車流及造成危險狀況。
- (三) 雨天時，如趕時間接送，可約在離校遠一點之處上下車，或晚廿分鐘接送，以避開車潮。直行時若遇大塞車，可轉入巷子(永華五街)；汽車請勿轉入怡平路 140 巷(晨間廚房旁的巷子)，以免造成巷內壅塞。

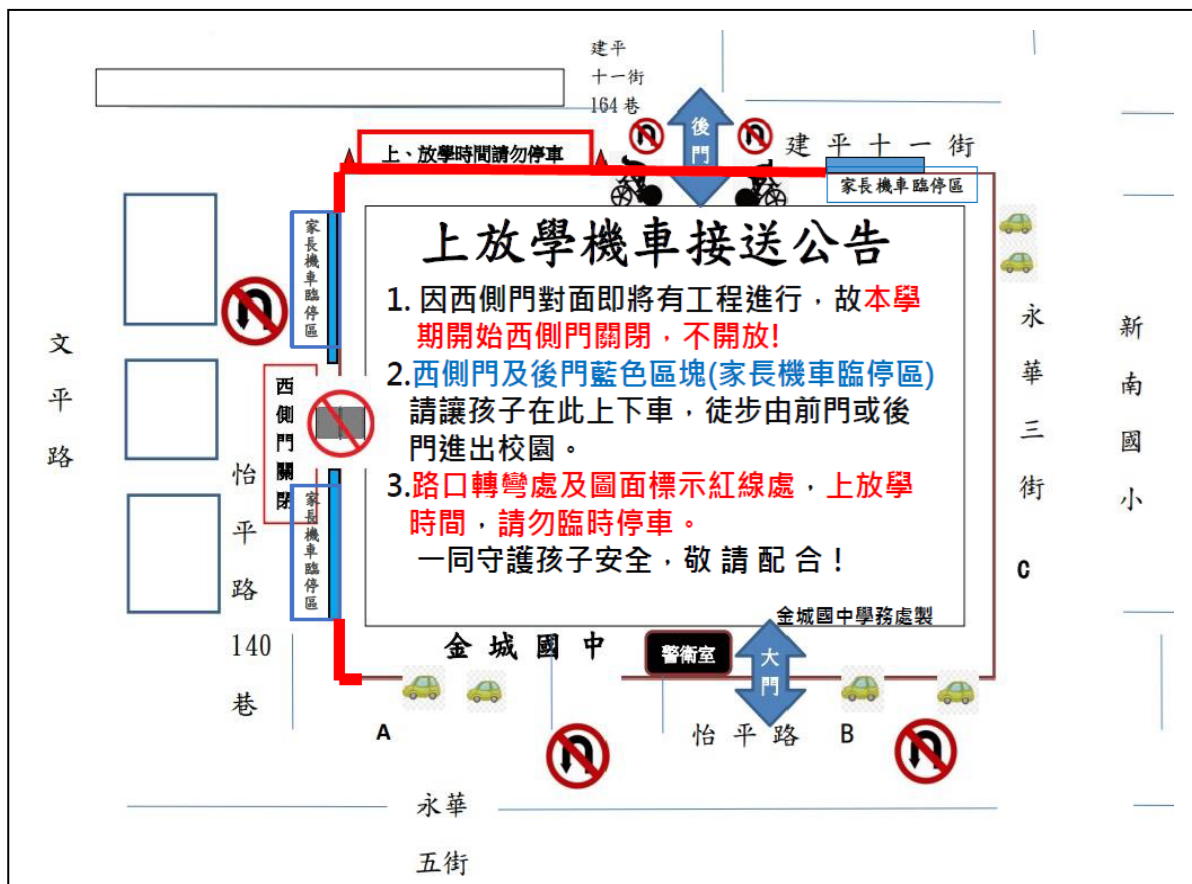
機車接送：

- (一) 騎乘機車時，請家長及孩子們為了生命安全，請記得戴上安全帽並扣好。
- (二) 請機車接送的家長務必停放西側門畫有藍色區塊(家長機車臨停區)(怡平路 140 巷，晨間廚房旁的巷內)，或後門畫有藍色區塊(家長機車臨停區)。

機車請勿於大門旁或後門旁(畫紅線處)及路口轉彎處停車等待學生。

您的一份耐心，是對孩子最好的身教！

上放學家長汽、機車接送地點：



騎乘腳踏車：

- (一)腳踏車違規(裝設火箭筒、雙載、未戴安全帽、不守交通規則等)依校規記警告處份。
- (二)腳踏車停放於校外容易有失竊風險，並可能因而與校外人士聚集或牽連等複雜情形，請家長多留意孩子是否確實停放於校內車棚。學務人員會不定期抽查校內及學校周邊環境。
- (三)本校車棚為開放空間，停放後請將單車上鎖；若有因故請假回家，也請將單車牽回家或寄放學務處，勿隔夜停放，以免失竊。

二、出缺勤宣導事項：

(一)上學請於**7:30前進教室**，少數同學於7:25仍滯留於校門周邊早餐店買早餐，請提醒孩子提早出門(以7:30鐘聲為準)。

(二)請假規則請家長留意。

事假：需事前辦理，若遇臨時突發情況，得由家長或監護人於當日來函或打電話報備，並於返校一日內補辦請假手續，逾時不予補假。

病假：當日上課若有不適狀況，得請病假返家休息，唯須由家長或監護人親

自接送，並於返校三日內補辦請假手續，逾時不予補假。另外，若病假達三日（含）以上者，須檢附合格醫師診斷書或看病證明，方可予以補假。

- (三)當日在校無故缺席者，不得以任何理由請假，一律以曠課計(含升旗、午休及打掃活動)。
- (四)學務處針對學生出缺席狀況，每週各班級會發放週勤惰表，提供班上同學確認請假手續是否已完成。
- (五)放學後請注意孩子的行蹤，確保孩子盡早回家，以避免在外流連、結交損友，影響求學。

三、服裝儀容：

- (一)請注意孩子的穿著是否合宜，孩子上學穿著以學校服裝為主。
- (二)對於髮式，學校依教育部規範採取較開放模式，但須以**整齊、清爽，不染、不燙**為原則。愛美是人的本性，但國中求學的孩子若每天花一個多小時在護髮、吹頭髮，隨時(走路、吃飯、看電視、讀書、上課、補習…)帶著梳子梳頭髮，相信在家庭生活、課業及學校活動的表現亦無法相對盡情發揮。**染、燙部分可能危害學生髮質及頭皮**。

四、校園違禁物品：

- (一)因有學生違規、遺失等情況(上課開機使用、手機遺失、遭盜打…)。為維護校園安全及良好讀書環境，規範上課期間手機須關機、關鬧鐘並集中保管，違者依校規懲處。
- (二)如查獲法定違禁品(如槍砲彈藥..等)除聯絡家長外，亦須通知警政單位處理。
- (三)上課當中如看小說、使用手機、玩棋(牌)…等等，視同上課期間使用違禁品，需代為保管，並請家長領回。
- (四)瓦斯罐(含汽笛)、打火機、棍棒(如甩棍)、香菸(含電子煙)、含酒精飲料…等等為校園中違禁品，不論上課或下課，均視為違禁品，除代為保管外，視情節嚴重性以校規處分。
- (五)手機使用需向學務處申請，但僅限放學後使用。上課期間有緊急事件須聯絡，請聯絡導師或學校導師室電話 06-2975816 (轉分機 134、135、136)或學務處(轉分機 131、132)或學務處專線 06-2974347。

五、反霸凌宣導：因應新聞事件報導，為提供較為完整資訊，本項每年仍需提出給各位家長參考

- (一)霸凌者的特質(比較可能由以下狀況者施暴，請多加關注)

資料來源：教育部推動反霸凌安全學校手冊

- A. 賃居校外者 B. 中輟生 C. 個性較衝動，有暴力傾向者

- D. 單親家庭者 E. 孤兒及隔代教養者 F. 生活作息較不正常者
- G. 有抽菸、喝酒、嚼食檳榔習慣者 H. 有違反管制藥品防治條例者
- I. 行為偏差遭校規處分者 J. 言行經常出現不當者 K. 患有憂鬱症、躁鬱症等精神疾病者 L. 曾參加不良組織者
- M. 於 PUB、KTV、卡拉 OK、啤酒屋、舞廳、電動玩具店等場所工作者

(二)我如何知道孩子是否受到霸凌？如有以下情況請家長要多留意

- A. 平常在校較弱小、朋友少、易被排擠、不發聲、與同學溝通不良者為高危險群。
- B. 與平時的言行舉止異常者。
- C. 突然需要較多錢或有偷竊情況發生。

(三)什麼樣子叫做霸凌？

- A. 肢體霸凌(毆打身體、搶奪財物、...)
- B. 關係霸凌(排擠孤立、操弄人際、...)
- C. 語言霸凌(出言恐嚇、嘲笑侮辱、...)
- D. 網路霸凌(散佈謠言或不雅照片、...)
- E. 反擊霸凌(受凌反擊、「魚吃蝦米」、...)
- F. 性霸凌(校園性侵害或性騷擾)

(四)我如何尋求協助？

- A. 學校裡面的導師、學務人員、輔導老師...等等。
- B. 臺南市反霸凌申訴專線 06-295-9023
- C. 教育部反霸凌申訴專線 1953

六、**防災教育宣導**：因台灣位處地震帶，已過強震週期又許久未有地震，居安思危，項目繁多，故僅針對地震及一氧化碳中毒之預防來說明，提供給家長們參考。

(一)113年9月21日為113年度國家防災日，上午9:21本校配合進行全國防災日防災演練，並於113年9月10日上午7:50先期進行預演。

(二)地震因應：發現有地震時，第一時間的動作是保護自己的頭部，注意頭頂是否有易落物。俟地震稍停，再視情況進行逃生。靠近門邊及電源的人員，如有時間，請先將門打開、電源關閉。

(三)地震就地掩護避難三步驟為：蹲下、掩護、穩住



多一分防災知識與準備，少一分災害損失。

(四)一氧化碳中毒之預防—天氣寒冷時，若常緊閉門窗，又將家中瓦斯打開(廚房、浴室)，容易導致燃燒不完全，致生一氧化碳(CO)中毒。一氧化碳無色無味，須特別小心提防。

七、反毒宣導：

什麼是新興毒品

新興毒品不是指某種特定的毒品，而是近年來興起之濫用藥物的統稱。有別於傳統毒品，新興毒品多以化學合成物質製造，混合添加多種毒品，以即溶包、果凍、糖果或其他偽裝食品型態的方式包裝販售。



新興毒品的特色

(一) 偽裝樣式多元：

沒有一定的型態，通常包裝成食物飲料，降低使用者的戒心。



(二) 混合成分多元：

內容成分複雜，可能造成難以預測的身體危害。



(三) 青少年為販售目標：

通常在年輕人聚集玩樂的場合出現。



新興毒品的危害

身體 	心理 
✓ 失眠或嗜睡	✓ 神情呆滯 
✓ 痙攣抽搐	✓ 妄想、幻覺
✓ 動作不協調	✓ 記憶受損
✓ 暴力行為	✓ 喪失判斷力

(一) 由於混用多種毒品，劑量及成分不明，販賣毒品的人往往會誇大使用效果並掩蓋可能產生的副作用，造成身體無法預期的傷害。

(二) 流通快速，包裝精美且價格便宜，讓人降低警覺心，導致新興毒品有越來越流行的趨勢。




衛生組報告：

一、重要議題宣導

登革熱


認識登革熱

病原體




登革病毒
Dengue virus (黃熱病毒科/屬)
分為I、II、III、IV四種
型別，在臺灣皆流行過

傳染途徑




藉帶病毒病媒蚊叮咬
而感染，不會人傳人


病媒



埃及斑紋(室內)
兩條彎曲白線
嘉義以南各縣市



白線斑紋(戶外)
一條白色縱紋
全島皆有分布



.....白天活動.....

臺南市政府衛生局
Department of Health, Tainan City Government

圖片來源:疾病管制署

預防登革熱

落實居家整潔

巡 經常巡檢 **倒** 清除積水

刷 刷洗容器 **清** 容器減量

使用防蚊液

- 含DEET(待乙妥)
- 衛福部核準產品

裝設紗門窗





常見孳生源



瓶瓶罐罐



水桶



保麗龍



輪胎



花瓶



馬桶水箱



洗衣槽



冰箱底盤



飲水機水盤



屋頂天溝

清除病媒蚊孳生源遠離登革熱!



臺南市政府衛生局

Department of Health, Tainan City Government

圖片來源: 疾病管制署



登革熱的症狀

一般症狀

頭痛
後眼窩痛

發燒 >38°C

出疹

肌肉痛

關節痛

警示徵象

嗜睡

躁動不安

持續嘔吐

肝臟腫大

胸水腹水

民眾如有上面症狀務必及早就醫!



臺南市政府衛生局

Department of Health, Tainan City Government

腸病毒傳染途徑

- ▶ 傳染途徑
- ▶ 糞口傳染：糞口、水、手部污染(公衛問題：環境汙染)
- ▶ 飛沫傳染：病人的口鼻分泌物、飛沫、咳嗽、打噴嚏
- ▶ 接觸傳染：皮膚水泡潰瘍
- ▶ 潛伏期：2至10天(平均3至5天)



腸病毒患者之處理與照護要點

- 絕大多數症狀輕微，7到10天自然痊癒。
- 無特殊之治療方法，醫師大多給予對抗症狀之支持性療法，疑似重症患者給予免疫球蛋白。
- 小心處理病患之排泄物(糞便、口鼻分泌物)，且處理完畢須立即洗手。
- 多補充水分，多休息，學童儘量請假在家休息，以避免傳染給同學。
- 對家中之第二個病患要特別小心，其所接受的病毒量往往較高，嚴重程度可能提高。
- 特別注意腸病毒重症前兆病徵，如嗜睡、持續性嘔吐、肌躍型抽搐等。

預防罹患腸病毒方法

1. **勤洗手**，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
5. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
6. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
7. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。
8. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
9. 流行期間，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。

腸病毒，不是幼童的專利

—— 沒有好習慣，人人都有難

避免互感染，你要這樣做 ——

- | | | | | | |
|---|---|---------------------|---|--|---------------------------|
| 1 |  | 肥皂勤洗手，
擦乾後再走 | 2 |  | 正常作息，
增強個人免疫力。 |
| 3 |  | 生病在家休息，
不成為傳染源 | 4 |  | 新生兒可多餵食
母乳，以提高抵
抗力。 |
| 5 |  | 注意居家環境的
衛生清潔及通風。 | 6 |  | 兒童玩具（尤其是
帶毛玩具）經常清洗 |

(105)奇美陳郁慧_腸病毒簡介與防治

衛生福利部疾病管制署 謹
TAIWAN CDC 啟

戰勝結核病

YES! I CAN END TB

● 結核病可能的症狀 ●

我咳咳咳 / 我怎麼了 / 我不太餓

咳嗽兩週有痰 / 胸痛 / 食慾不振 體重減輕

結核病患者配合治療可大幅降低未來發病風險
接觸者或高風險族群則請盡早接受評估
保護自身及親友健康



衛生福利部疾病管制署 謹
TAIWAN CDC 啟

無核人生養成計

健康快樂 YOU AND ME

◆ 公共場所佩戴口罩 ◆ 保持室內通風
◆ 做好咳嗽禮節 ◆ 嬰幼兒接種卡介苗





結核病 正確認識不用怕

漫畫/SANA



TAIWAN CDC 疫情通報及諮詢專線：1922

Q. 茲卡病毒如何傳播？



- ✓ 主要是被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬而感染，臺灣可傳播茲卡病毒的病媒蚊為**埃及斑蚊**及**白線斑蚊**。
- ✓ 病媒蚊對於叮咬對象並無**選擇性**，任何人都有可能會被叮咬後感染。



埃及斑蚊

喜歡棲息於室內的人工容器或是人為所造成積水的地方



白線斑蚊

比較喜歡棲息於室外

- ✓ 感染到茲卡病毒約為**3至7天**（最長達**12天**）開始出現**典型症狀**，但約有75%的人無明顯症狀。

典型症狀



關節疼痛



發燒

頭痛



斑丘疹



結膜炎



Q. 目前哪些地方有茲卡病毒流行？



- ✓ 主要集中於**中南美洲及加勒比海地區**，歐洲及美加地區亦有零星境外移入病例發生。



Q. 如果近期曾前往流行地區，返國後該注意些什麼？



- ✓ 如在流行地區旅遊期間或返國**2週內**，有出現發燒，皮疹，關節痛和結膜炎等相關症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史。



飛機餐吃不了了
可以帶回去吃吧!?

多肉植物好可愛
想帶回去收藏

一小包肉乾
會被發現嗎?

想知道哪些動植物產品
可攜帶入境?
請上防疫署官網或洽查
查轉相關檢疫規範



攜手保護
你我生活的台灣!!

確定嗎?
再檢查一次吧!

出國旅遊要注意!
不買 不帶 不藏匿
捍衛台灣農業生產環境!

小小的原木切片杯盤
送禮自用都很讚耶!

溫泉蛋真好吃
多買幾顆回去~

奇亞子只是買回去吃
應該.....可以吧!?

禽畜肉類產品

不只禽類!
所有禽畜肉類都受到管制!

 偶蹄類 豬、牛、羊、鹿	 奇蹄類 馬、驢	 禽類 雞、鴨、鵝、火雞
--	--	--

肉類加工製品

通通都受限!
從國外帶回最多數量限制 100 克!

 肉乾、肉腸、火腿、培根、炸雞皮	 肉鬆、肉肉湯圓	 含肉糕餅、三明治、肉鬆蛋糕、月餅	 寵物凍乾、牛皮骨
---	---	--	--

其他動物產品

不只蛋類!
其他動物產品也要小心囉!

 鮮奶、生蛋、羊奶蛋	 內臟類、血餃、血腸	 未過量加工的骨頭、角、毛皮、羽毛
---	---	--

生鮮植物產品

只要經生鮮未加工或具有發芽能力
但無任何藥劑，**都會受限!**

 蔬菜類 生菜沙拉、香茅	 花果類 鮮花、水果	 根莖類 人參、地瓜、蓮藕	 植株類 多肉植物、空氣鳳梨
---	--	---	--

有發芽能力的植物產品

看類是乾燥的植物產品，
其次還是看發芽、生長的潛力

 辛香料類 蒟蒻絲、種子香料	 豆類種子 花生、黑豆、綠豆	 其他種子 藜麥、奇亞子、亞麻子
--	--	--

其他相關產品

具有虫媒 病菌等風險的產品，
不能從國外帶回家，要請大家多多注意!

 活體昆蟲	 生鮮菇類	 乾蛤介質	 有機肥料	 土壤	 木材
---	--	--	--	--	--

● 品項繁雜無法一一排列，如有需要可以查詢02-2969-8888每月動植物及其產品申報限制參考表1，或撥0800-039-1111服務專線



AQI指標之活動建議

AQI

- 民眾可參考AQI活動建議，規劃適切的日常生活作息，例如當AQI指標達101至150(橘色)，敏感族群需開始注意戶外活動及身體情況，一般民眾則在AQI達151至200(紅色)，開始注意戶外活動強度，並採取適當的自我防護。

AQI	0 ~ 50	51 ~ 100	101 ~ 150	151-200	201-300	301-500
對健康的影響 [代表顏色]	良好 [綠] Good	普通 [黃] Moderate	對敏感族群不健康 [橘] Unhealthy for Sensitive Groups	對所有族群不健康 [紅] Unhealthy	非常不健康 [紫] Very Unhealthy	危害 [褐紅] Hazardous
活動建議	<p>一般民眾</p> <p>正常戶外活動。</p>	<p>一般民眾</p> <p>正常戶外活動。</p>	<p>一般民眾</p> <p>1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，<u>應該考慮減少</u>戶外活動。 2. 學生<u>仍可進行</u>戶外活動，但<u>建議減少</u>長時間劇烈運動。</p>	<p>一般民眾</p> <p>1. 一般民眾如果有不適如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，<u>應減少</u>體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 學生<u>應避免</u>長時間劇烈運動，進行其他戶外活動時<u>應增加</u>休息時間。</p>	<p>一般民眾</p> <p>1. 一般民眾<u>應減少</u>戶外活動。 2. 學生<u>應立即停止</u>戶外活動，並將課程調整於室內進行。</p>	<p>一般民眾</p> <p>1. 一般民眾<u>應避免</u>戶外活動，室內應緊閉門窗，必要外出應配戴口罩等防護用具。 2. 學生<u>應立即停止</u>戶外活動，並將課程調整於室內進行。</p>
活動建議	<p>敏感族群</p> <p>正常戶外活動。</p>	<p>敏感族群</p> <p>極特殊敏感族群建議注意可能產生的咳嗽或呼吸急促症狀，但仍可正常戶外活動。</p>	<p>敏感族群</p> <p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，<u>建議減少</u>體力消耗活動及戶外活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</p>	<p>敏感族群</p> <p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人，<u>建議留在室內並減少</u>體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</p>	<p>敏感族群</p> <p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人<u>應留在室內並減少</u>體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</p>	<p>敏感族群</p> <p>1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病患者、孩童及老年人<u>應留在室內並避免</u>體力消耗活動，必要外出應配戴口罩。 2. 具有氣喘的人應增加使用吸入劑的頻率。</p>

秋冬季節為空氣品質不佳的時期，請幫孩子準備口罩，以減少吸入的細懸浮微粒。上課時若因為空氣品質不佳而造成身體不舒服，請孩子務必主動告知上課老師自我的身體狀況，讓老師彈性調整上課的活動方式。



反菸拒檳——共同創造無菸檳家庭

【拒菸】世界衛生組織指出，菸草每年使 800 多萬人失去生命，其中有 700 多萬人緣於直接使用菸草，有大約 120 萬人屬於接觸二手菸霧的非吸菸者，整體而言，平均不到 5 秒就有 1 人因菸害死亡。在臺灣，每年約有 2 萬 5,000 名死於吸菸及近 3,000 名死於二手菸害，平均不到 20 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。

【戒檳】檳榔是導致口腔癌發生的主要危險因子，台灣每年約有 8 千人罹患口腔癌，死亡人數約有 3 千多人，而男性患者中，高達 7 成都有嚼檳榔的行為。許多民眾認為，「吃檳榔，把汁吐掉，就不會得癌症」、「檳榔是水果，吃了沒事」、「吃特幼、菁仔、自家種的檳榔就不會有事」、「口腔發生紅、白斑等癌前病變，戒檳榔就好，病變就會消失」等迷思觀念，國民健康署提醒國人，檳榔本身為第一級致癌物，為了您的健康，請不要嚼食檳榔。

⇒ 抽菸、嚼檳榔、喝酒罹患口腔癌的機率是一般人的 123 倍，為了您的健康，請遠離菸酒檳榔！

吸菸危害

- (1) 吸菸導致皮膚老化
- (2) 菸癮困你一生
- (3) 吸菸會導致性功能障礙
- (4) 菸害導致胎兒異常及早產
- (5) 吸菸引發自己與家人中風和心臟病
- (6) 二手菸引發兒童肺炎、中耳炎、癌症
- (7) 吸菸影響口腔衛生



為了保護兒童與青少年的健康，免受菸品的危害，師長與家長需要了解兩大菸害防制的議題：無菸的家、新類型尼古丁產品。

使用任何菸(煙)品，或是吸入二手菸、三手菸都會影響健康。吸菸及二手菸容易引發癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病，而殘留於環境中的三手菸會造成兒童認知能力的缺陷，增加嬰幼兒哮喘發作機率。另外，準媽媽在懷孕期間吸菸，也會導致胎兒暴露在菸品的有害物質當中，其中尼古丁會提高孕婦血中鉛濃度，經由胎盤傳給胎兒並造成血管收縮，讓胎兒氧氣供給量減少，影響其智力發展與成長發育。幼兒無法靠自己遠離菸害，愛他(她)，請給孩子一個無菸的家。

近年來亦有外型酷炫的電子煙、加熱菸等產品出現在市面上，並透過各式網路平台吸引青少年使用，菸(煙)商甚至以減害、無害作為訴求，但歐盟檢驗已發現電子煙含有超過 41 種有害物質，容易引起肺部發炎、過敏與產生氣喘，並增加心肌梗塞的風險；美國在 2019 年至 2020 年，因使用電子煙而造成嚴重肺傷害的案例，已有 2,807 例，甚至有 68 人因此死亡；台灣亦於 2020 年起，陸續發現數例電子煙肺傷害的高度可能個案。而加熱菸是以菸草製成，與傳統紙菸一樣，除含

尼古丁易讓人成癮外，也含有焦油等有毒及致癌物質。請師長、家長們一起幫助青少年遠離成癮。

台南市政府衛生局戮力推動菸害防制及無菸環境計畫，鼓勵民眾戒菸，如需戒菸者，可以撥打免付費戒菸諮詢專線 0800-636363，或至台南市衛生局戒菸服務網頁，就近洽詢提供戒菸服務之醫療院所及社區藥局。戒癮服務專線：02-2809-9595。

請家長多加了解上列所述菸癮對孩子的危害，並願意成為無菸癮家庭，
一同預防兒童、青少年嘗試吸菸、嚼檳！



你不能不知道的

2023

菸害防制法修正 7大必看重點整理

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

HPA 衛生福利部 國民健康署 廣告

菸害防制法修法 7大重點整理

- 1 全面禁止電子煙
- 2 指定菸品增訂健康風險評估審查機制
- 3 禁菸公共場所再擴增！
- 4 禁菸年齡提高至20歲
- 5 菸盒警示圖文面積拉高至5成
- 6 菸品不得使用公告禁用之添加物
- 7 加重罰責！



全面禁止電子煙

① 什麼是類菸品？

指以菸品原料以外之物料，或以改變菸品原料物理性態之物料製成，得使人模仿菸品使用之尼古丁或非尼古丁之電子或非電子傳送組合物及其他相類產品。

② 所以類菸品的未來？

全面禁止電子煙等類菸品，不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，**違者重罰**！請注意，使用者也會受罰！

指定菸品增訂健康風險 評估審查機制

① 指定菸品及其必要組合元件，應經健康風險評估審查通過，始可製造、輸入、販售

② 必要組合元件核定通過後管制：

- 禁止以自動販賣機、電子購物等不能辨別購買年齡之方式販售
- 禁止促銷或廣告
- 營業場所不得免費供應
- 不得供應予未滿20歲之人



重點3

禁菸公共場所 再擴大!

幼兒園

托嬰中心與居家式托育場所

大專院校

酒吧、夜店
(設有獨立空調及獨立隔間的室內吸菸室除外)

HPA 衛生福利部 國民健康署 廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

4

重點4

未滿20歲禁止吸菸 直接拉高至20歲

- 1 18-20歲是成為規律吸菸者的關鍵時期!
- 2 78.3%吸菸者在20歲前第1次吸菸
- 3 各國(如美國、新加坡、日本、泰國...等)紛紛將禁菸年齡提高至20歲或未滿21歲

18 → 20

HPA 衛生福利部 國民健康署 廣告 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

5

重點 5

菸盒警示圖文面積 拉高至5成

- 1 菸盒**健康警示圖文**比率宜大，始達到**警示之功效**
- 2 全球近7成國家菸盒包裝標示**警示圖文面積** $\geq 50\%$
- 3 讓兒童青少年等使用者**理解菸品的危害**



重點 6

菸品不得 使用公告禁用之添加物

- 1 菸品以**加味設計**，刻意降低吸菸者的不適感，**增加吸引力誘使人使用**
- 2 每10位吸菸的青少年有4位使用**加味菸**，且以女生居多
- 3 避免誘使吸菸者產生**愉悅感**或誤以為較不具危害，或使兒童及青少年因好奇而接觸菸品



加重罰責！

包含電子煙在內的各式類菸品
或未經健康風險評估審查通過
之指定菸品（如加熱菸）

違法行為

處罰（罰鍰）

製造、輸入	處 1000 萬元~5,000 萬元
製造、輸入廣告 接受傳播或刊載	處 40 萬元~200 萬元
販賣、展示者應	處 20 萬元~100 萬元
供應	處 1 萬元~25 萬元
使用	處 2 千元~1 萬元

臺南市金城國中推動廢乾電池、光碟、筆電、手機回收活動實施辦法

一、依據：

本校學務工作實施計畫。

二、目的：

1. 落實資源回收，再創廢棄物的利用價值。
2. 落實廢乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充回收工作於日常生活中，提高廢電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充回收率，以降低環境污染。

三、參加對象：

本校七年級至九年級。

四、活動登入期限：

每學期開學至第三次段考前實施(九年級至上學期第三次段考前 114/01/03(五)為止)

五、活動辦法：

親愛的，我把「它」餵飽了~~廢乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充回收

(一) 實施辦法：

1. 各班請自行準備紙箱或塑膠桶當做回收桶使用，進行廢乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充之回收。
2. 鼓勵同學將家中廢棄不用之乾電池、光碟、筆電、手機及手機座充/旅充/行充送到班級的回收桶。
3. 每週一、三、五第一節至第三節下課，同學自行將收集之廢乾電池、光碟等回收物送到學務處，交由衛生組長秤重、並記錄之。
4. 個人獎勵部份：以下 5 種回收物品，任一種累計至規定數量，記嘉獎一次；
(1) 電池 1 公斤 (2) 光碟 50 片 (3) 筆電 1 台 (4) 手機 2 支 (5) 手機座充/旅充 2 組 (6) 行動電源 1 組。(此活動個人敘獎上限為 10 支嘉獎)

(二) 注意事項：

1. 筆電、手機回收前請先自行刪除資料及個人資料。
2. 手機座充/旅充/行充回收，必須包含完整的電源線。
3. 光碟超過 50 片時，請以 50 片為一單位先行整理好。

六、本計畫經校長核定後實施，修正後亦同。

登革熱防治家長通知單

親愛的家長您好：

學校為了給師生們一個安全且舒適的學習環境，在登革熱防治上，我們做了以下的努力，希望您也一同協助孩子注意以下事項，透過親師生的共同努力，讓孩子可以健康安全地成長。

在防治登革熱加強校園環境衛生管理，清除積水容器，消除登革熱病媒蚊孳生源，及加強登革熱防制教育及宣導方面。面對防治因應措施，以下事項仍需您配合與協助，俾共同守護師生健康：

- (一) 學生如有發燒、頭痛、肌肉痛、關節痛、皮膚出疹等疑似登革熱症狀者，請不要到校上課，落實「生病在家休息，不上課」之防疫原則。就醫診治後，請與導師保持聯繫並回報就診結果。
- (二) 若經衛生單位通報為確診者，將核予彈性病假並不列入出缺勤紀錄。
- (三) 避免被蚊子叮咬，建議孩子穿著長袖衣褲及出門前先噴防蚊液或貼防蚊貼片（學校各班級也備有防蚊液、防蚊貼片供學生在校使用；考量每位學生之體質不同，建議自備防蚊液或防蚊貼片）。
- (四) 隨時保持廢棄容器清除，及室內外雜物清除，以免蚊子藏匿。
- (五) 積水之處將水盡速排乾，樹洞、石穴等用泥土、沙子填滿。
- (六) 檢查家中紗門紗窗、水溝蓋上之紗網若有破洞則盡速修補。
- (七) 若經通報為確診者，居家期間如有線上遠距教學需求者，請先與導師聯繫。

登革熱症狀勿輕忽 就醫通報不延誤

如未打噴嚏或咳嗽者，
1. 前往登革熱流行地區可穿著輕薄淡色長袖衣褲，儘採噴噴生機利諾舒可之防蚊液。
2. 返國後：回國後2週內持續做好個人防蚊措施，1個月內暫緩捐血。

自我防護

蚊蟲叮咬
發燒
頭痛
肌肉痛
關節痛
皮膚出疹

臨床症狀

應盡速就醫
主動告知醫生本市登革熱病史及東南亞國家旅遊史。

傳染途徑

患者
開始生病
發病約1天至發病後5天內為病毒血症期

健康人
傳染給健康人
透過蚊子叮咬傳染
約3-4天傳染期

蚊蟲叮咬
發病約3天後體內大量繁殖，約5-12天後可傳染給健康人。

健康人
叮咬
發熱
頭痛
肌肉痛
關節痛
皮膚出疹

隨手清容器 孳子不孳生

廁所臭穢
經常送快
倒除積水
清除積水
環境清理
刷洗容器
水溝/豬槽
水溝
清除水溝
土壤
樹洞
膠車輪胎

1. 聯合防疫小組，分區分工定期巡檢，用綠加強巡檢頻率。
2. 督促住家清理，清除積水，避免孳生蚊媒蚊。
3. 宣揚孳生源管理條例及罰款法處罰標準3,000元以上1萬5,000元以下罰鍰。

臺南市政府教育局 112.07.06

敬請家長協助配合以上事項，造成您不便之處，亦請您包涵與體諒！

臺南市金城國中傳染病防治 家長宣導單

親愛的家長：

孩子都是我們的心肝寶貝，健康快樂成長的學習很重要。為避免傳染病疫情在校園蔓延對學童健康造成威脅，校內積極配合做好各項防疫措施的工作，也要求學生做好個人衛生。除此之外，也希望家長在家務必協助孩子做好防治的工作。

一、依校園安全及災害事件通報作業要點，需進行通報之疾病事件：

- 法定傳染病：嚴重急性呼吸道症候群、狂犬病、登革熱、德國麻疹、結核病、腸病毒、流感、水痘、新冠肺炎。
- 一般易造成群聚感染疾病：紅眼症、病毒性腸胃炎、細菌性腸胃炎、頭蝨感染症、疥瘡感染症等。
- 常見傳染病居家自主管理日數：（到校後再通知返家，自次日開始計算）
腸病毒：7天，登革熱：7天，水痘：至少7天直到結痂脫落或醫師診斷不再有傳染力，流感、新冠肺炎確診者在未使用退燒藥物下，至退燒後至少24小時才能返回上課，落實「生病不上班、不上課」原則。

二、預防傳染病感染的方法：

- （一）養成定時定量喝水習慣，每日喝足1500CC。
- （二）發燒學生應「立即帶口罩，返家並就醫」。
- （三）加強個人衛生：勤洗手！指甲縫、掌心最髒，落實5步驟（濕、搓、沖、捧、擦）與5時機（餐前、上廁所前、後、進班、離校前）。
- （四）書包內應攜帶手帕、衛生紙及3-5個乾淨口罩（備用）。
- （五）加強「呼吸道衛生與咳嗽禮節」：
 1. 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，口罩沾到分泌物時，應立即更換。
 2. 打噴嚏時，使用面紙或手帕遮住口鼻或用衣袖代替，避免病毒傳播。
 3. 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。
 4. 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。
- （六）避免與他人共食或共用個人物品，如餐具和毛巾。
- （七）家中如需使用「漂白水」消毒，請務必稀釋並避免噴到身體：
 - 環境：10公升的水+100cc漂白水
 - 廁所：10公升的水+200cc漂白水。
 - 嘔吐物：10公升的水+1000cc漂白水。



三、請家長協助及配合：

學生於上學前如有不舒服或發燒（額溫 >37.5 度或耳溫 >38 度）的情況，為落實生病不上課原則，請來電向導師請假；因應疫情，若聯絡不上導師亦可致電學務處

(06-2974347) 請假並就醫。生病就醫後，請主動向導師回報就醫診斷，以利學校掌握疫情。

若症狀已緩解，沒有發燒但仍有感冒症狀，上課期間請戴口罩，以免再度感染，或傳染他人。提醒您！學生書包內可放置 1-2 個乾淨口罩，以備不時之需。

四、健康中心**重要行事曆**(依日期先後排列)

		地點	注意事項
八年級女生 HPV 接種	9/13	三樓視聽中心	1. 接種後現場留觀 30 分 2. 接種後勿激烈運動
七年級抽血檢查	10/9 7:30-10:00	三樓活動中心	1. 前一天晚上 12 點過後禁食
七年級尿液檢查	11/19 7:30-8:00 在家完成	各班收齊 8 點交到健康中心	合唱團、運動社團請先繳交 再去團練 未交者到健康中心說明原因
七年級尿液補、複檢	12/3 在家完成	8 點前學生各自交到健康中心	部分同學(另行通知)
七年級理學檢查	12/13 9:00-16:00	三樓活動中心	學生勿請假
全校師生流感疫苗、 新冠疫苗接種	日期尚未確定	三樓活動中心	接種後勿激烈運動 帶健保卡

五、113 年流感疫苗接種重大變革

113 年流感疫苗接種因應 E 化及減紙政策，本市與衛生福利部疾病管制署合作推行疫苗接種行政電子化系統 (NIAS)，改以提供簽署網頁連結網址及 QR code 的方式，導引您進入 NIAS 系統進行線上意願簽署，屆時只需要用手機掃描 QR code 或點選 QR code 下方連結，即可於線上完成簽署作業，簽署截止日期前，您都能透過上述方式登入簽署網頁修改接種意願。

家長掃描 QR code 上網簽署影片連結

<https://drive.google.com/drive/folders/10FMUudQtAI81X-r9Nq6gSJBv1vhq02q>

家長掃描 QR code 上網簽署說明

113年度流感疫苗接種計畫

國中高中接種意願書

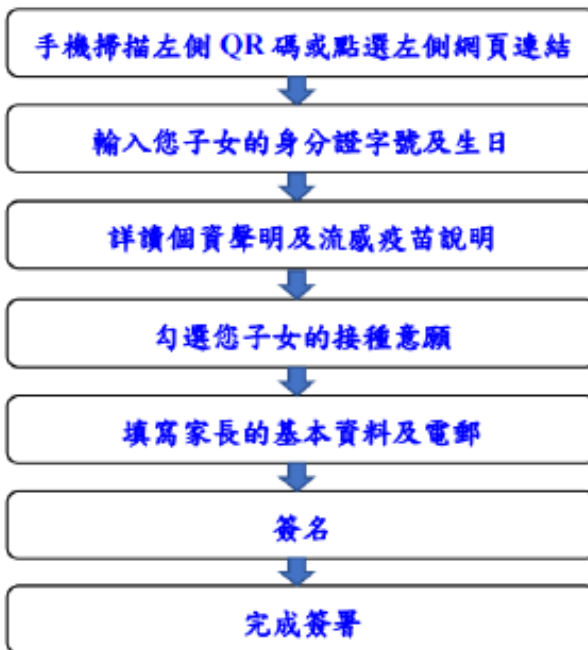
簽署前注意

- 一、若簽署當下學生年滿18歲已成年，建議家長與學生充分溝通討論後，再由學生本人完成簽署意願書。
- 二、若簽署當下學生尚未成年，仍需有法定代理人同意。惟接種活動當天學生已成年，可由學生自行決定接種意願。



掃描QR碼以填寫學生接種意願

(注意：本 QR 碼為範例，請學校人員自行至 NIAS 系統下載學校專屬意願書 QR 碼後將左側圖片更新)



臺南市金城國中視力保健 家長宣導單

一、視力篩檢及矯治的目的：

視力篩檢的目的，是藉由簡單的檢查來找出視力不良的學童，然後轉介給專業的眼科醫師，做進一步的確定和診治。

學童視力不良的可能原因有下列幾項，須要由醫師來判別。

1. 屈光異常(造成視力不良的屈光異常，包括近視、遠視、散光)-最常見
2. 弱視、
3. 白內障、
4. 視網膜剝離，視網膜發育不全，視網膜出血、
5. 視神經發育不全，視神經炎、
6. 青光眼、
7. 外傷、
8. 腫瘤、
9. 大腦性盲。

所以視力篩檢達不到合格標準並不等於近視！另外所謂的假性近視，是由於長時間看近距離的物體，睫狀肌過度收縮、無法放鬆，導致水晶體變厚、屈光力增強，造成暫時的近視狀態。這種狀態是可逆的，但如果置之不理，繼續長時間的近距離工作，久而久之眼球就可能開始拉長，變成真的近視。

當您的孩子收到視力不良回條，希望您能帶孩子到眼科進一步檢查，了解視力不良的原因，如果確定是真性近視，請注意孩子近視度數增加的速度(每學期增加 ≤ 50 度/眼)，及是否有出現合併症。

提醒您！近視度數600度以上稱為高度近視，容易發生一些嚴重的併發症，例如視網膜病變、黃斑部病變、青光眼、早發性白內障等併發症，最後導致失明。

二、提供近視眼睛保養方法：

- (一)從事近距離用眼工作，多讓眼睛適度休息，休息時間最好每30至40分鐘，休息5至10分鐘，讓眼睛調節肌肉放鬆。
- (二)維持良好用眼習慣，尤其閱讀、寫字時姿勢要端正，不要低頭與趴著寫字。
- (三)用眼時桌燈與室內燈要同時開啟，不要在晃動車內閱讀。
- (四)多攝取抗氧化功能的食物，尤其含有葉黃素。
- (五)每週固定時間運動，多看大自然綠色植物，讓眼睛放鬆。

(六)、選擇學生眼鏡應注意事項

1. 學生眼鏡應有足夠的視線領域：

眼鏡鏡框的功能即是將鏡片固定在眼睛前，由於學生活動範圍很廣。所以盡量不要選擇會產生陰影及視線死角的鏡框，但也要避免選擇太大的鏡框或太長的掛耳，但要確定眼鏡是勾住耳朵，鏡框以舒適、安全、堅固耐用為主。

2. 選擇學生眼鏡需注意重量：

選擇學生用眼鏡，首先要考慮的是眼鏡施於學生鼻子的重量。一般而言，學生用眼鏡在 13 公克至 19 公克之間最為適合。因為再加上鏡片重量，對於學生脆弱的鼻樑是否適合是值得注意的。另外孩子的鼻樑較扁，眼鏡容易溜下來，所以可選用矽質鼻墊將鏡框墊高。

(七)、眼鏡的保養及使用方法

1. 小螺絲鬆了或掉了，不可自行用黏膠或鐵絲夾子來修護，應送請眼鏡技師們處理才好。
2. 教導學生使用雙手將眼鏡取下，而不要用一隻手。眼鏡取下以後要放入保護盒中，而不要隨便擺放，更不可讓眼鏡鏡面摩擦到桌面或粗糙的平面。
3. 清洗時使用自來水或肥皂，洗後用軟性紙巾擦乾而不可用粗糙紙巾或毛巾。若眼鏡無法很正的戴上，一定要到眼鏡行調整，以免使度數增加太快。
4. 放置眼鏡時：鏡片的凸面不要朝下放，與戴時相反的方向折好使鏡片朝上放，如不用時，儘量放入眼鏡盒內。

(八)配戴隱形眼鏡最好經眼科醫師正確建議使用，不宜逾時或重複配戴，以免感染靈魂之窗，如有不適，應立即就醫。

讓我們一起來為孩子的視力保健努力

餐後潔牙活動 大家一起來

維持良好的口腔保健是您能為牙齒與牙齦所做的最重要一件事情，健康的牙齒不只讓人覺得神采奕奕，同時也可以讓您進食與說話時都能順暢無礙。良好的口腔保健，對您整體的身心健康非常重要。只要維護自己的口腔衛生，做好餐後潔牙即可獲得嘉獎鼓勵！



● 個人獎勵

每天都有刷	4分
3週(含)以上	3分
2週(含)以上	2分
1週(含)以上	1分
集滿5分 記嘉獎1支！ 第一學期~為 9/16 (一) 開始—1/3 (五) 請假算有刷請註記(假), 長假則不算	

- 每位同學請自備牙刷及使用 1000ppm 以上之含氟牙膏，在用完午餐後進行潔牙活動，並隨時保持洗手台之整潔。
- 餐後潔牙建議坐在座位刷牙，可參考牙醫師公會推-督導式潔牙 <https://www.youtube.com/watch?v=wfvE834sdso> 或是永康國中 <https://www.youtube.com/watch?v=jNE6LguHDig> 的方式。

健康從“齒”開始!



導因：暴露於高溫環境中，如熱天短時間的運動或長久暴露於熱環境裡，造成體液流失過度，加上沒有適時補充適量水分與鹽分，進而造成身體脫水，以及鈉鉀等離子的散失造成血容積過少，血液濃縮，接著會發生嘔吐或腹瀉。



嚴重後果：發生脫水、急性腎臟衰竭、心律不整、橫紋肌溶解症、肝臟損傷、休克、抽筋、昏迷，甚至死亡等狀況。

預防：定時及不定時補充水分與鹽分，水分補充原則：

- 1、運動前 30 分鐘應先補充 250-500ml 的水。
- 2、每小時定時喝水，在口渴前即應補充水份。
- 3、運動中每 20 分鐘補充 100-200ml 的水份，每 10-15 分鐘補充一次。
- 4.每小時不要超過 800ml。

發生後的處置：移動患者到陰涼的地方，並除去其身上過多、有束縛衣物，給予溫水擦拭或風扇冷卻；若清醒，可給予少許清涼的飲料。



金城國中健康中心關心您

午餐事務報告

- 一、本學期經濟弱勢學生午餐補助申請，請導師協助於 **9/2 前** 交回午秘，以利彙整。
- 二、依菜單有乳品/水果時，請學生於 **第二節下課至綜辦領回**，並指派專人發下。
- 三、各班若有需要使用圍裙、紗帽，請向午秘領取。
- 四、請導師督促學生於 12:30 前將餐桶抬回，餐桶若未送回，逾時(12:40)不候，自行送回新南廚房。提醒學生抬餐注意安全，若有傾覆須自行清潔善後。
- 五、午餐申請退費原則：

1. 個人請假：需達可退費 5 天以上(不含假日)才能申請退費

●請導師協助通知午秘，退費日起算如下：

- (1) 個人於請假前一天中午 12:00 前告知，隔天可退費
- (2) 當天中午後告知，從後天開始退費
- (3) 若禮拜一開始請假，須於前一週禮拜五中午前告知

2. 團隊、班級性退費：(需提前 2-3 週告知)

- (1) 班級活動一個學期僅能申請一次退費。
- (2) 各團隊參加比賽、活動不限可退費次數。

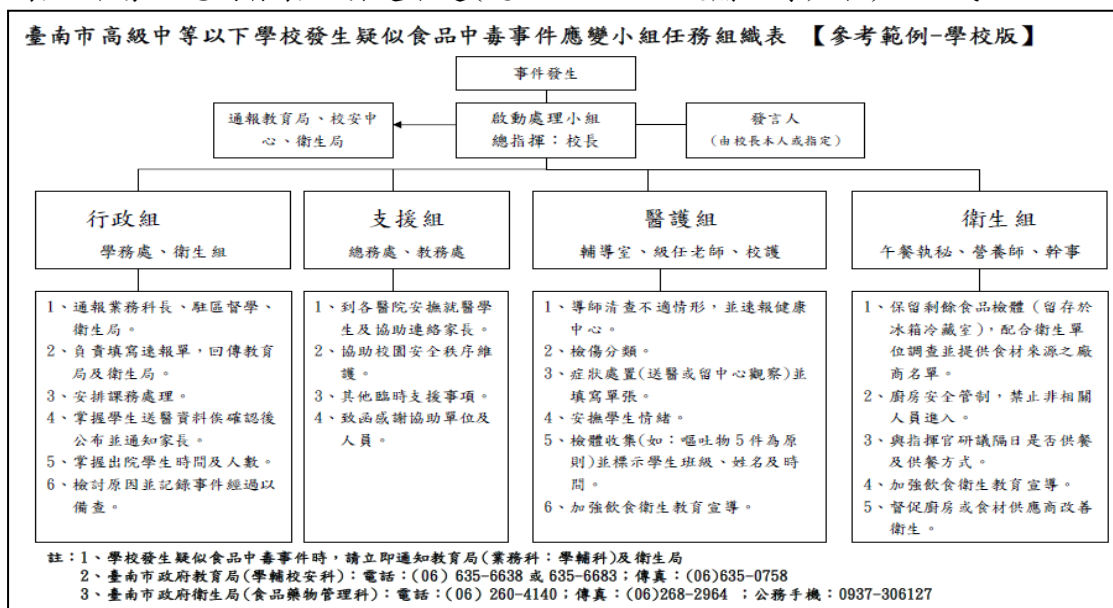
3. 每餐每人退 34 元(需扣除人事成本)

- 六、午餐供餐必以衛生安全為最高準則，請導師於午餐用餐時間在教室協助督導配膳檢核表上的各項內容，以確保飲食安全：

日期 檢核 內容 (合格打 V)	打菜前				打菜中	用餐後
	有/無安排打菜小組		是否確 實洗手	配膳檯及週 圍環境是否 清潔	取餐時再 掀開蓋子	無開口 說話
(有) 打菜人員配 戴口罩	(無) 生病者配戴 口罩					

- 七、學校發生疑似食品中毒事件應變小組任務組織表，如附件。

(疑似食品中毒：吃同樣食品引起不適(噁心、嘔吐、腹痛...等症狀)二人或二人以上)



臺南市高級中等以下學校發生疑似食品中毒事件應變處理流程表(學校端)



總務處工作報告：

一、為保障各位同學的權益，註冊費減免之申請，請依照學校各業務單位的申請時程辦理，以利繳費單之製作，並於繳費期限截止前繳交完畢，感謝您的配合。

二、各項收費及減免標準

- (一) 註冊費金額依同學身份別（低收入、原住民、身障人士子女、身障學生、清寒學生等）而有不同，請同學依學校公告之申請流程辦理。承辦之單位總表如附件一
- (二) 午餐費：每學期繳交 2 次，一次併入註冊費繳費單，一次於學期中另外製作繳費單送導師轉交學生。
- (三) 輔導費、寒暑假學藝活動：依教務處資料製作繳費通知單交導師轉發學生。

三、各項應繳費用，若要使用信用卡繳款，需於繳款期限內繳交。繳費期限請參照繳款單備註欄。

四、繳費單如有遺失可依下列步驟逕行印製或線上繳費，詳細步驟請參閱附件二。

五、營養午餐：

- (一) 本校營養午餐由新南國小午餐廚房供餐，每月 940 元，不足月者，單日 43 元。每日供應主食及三菜一湯，每週供應 2 日水果及 1 日乳飲品或豆漿。
- (二) 菜單由營養師依據教育部訂「學校午餐食物內容及營養基準」照年齡營養需求來設計。菜單資訊公告於學校首頁。亦可至「校園食材登錄平臺」觀看詳細資訊。
- (三) 依據學校衛生法第 23 條規定，學校供應其食材應優先採用中央農業主管機關認證之在地優良農業產品，並禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品。
- (四) 學校供應膳食食材，如有使用豬肉、牛肉之生鮮食材，一律採用國內在地食材。本校採用檢驗合格之肉品，均附有證明。

六、防災宣導：平時做好減災預防工作，災時採取有效因應措施，方能保障學童與自身的安全，相關資料請參閱附件三。

附件一

註冊費用減免標準

項次	減免類別	證明文件	主辦單位
1	中低收入戶、低收入戶	於學務處登記，統一發文各行政區查詢	學務處
2	身障人士子女	家長身障手冊及戶口名簿	特教組
3	身障學生	身障手冊	特教組
4	營養午餐(午餐費減免)	除低收、中低收或領有社政單位開立經濟弱勢需扶助之核定文件外，尚有其他突發因素或是家庭訪視確定清寒無力支付午餐費之學生，由導師開立證明書	午餐執秘 (二樓導辦)
5	原住民學生	戶口名簿	註冊組
6	輔導費減免	依 1. 所述身份別證明 (教務處所擬實施計劃)	註冊組
7	一般生同一家長	申請表及戶口名簿 (家長會費一戶繳一份即可)	家長會 (學務處)
8	代收代辦費	除低收、中低收之學生外，導師家訪認定家境貧困或家庭突遭變故者	設備組

附件二

1. 臺灣銀行學雜費入口網進入→



2. 學生登入→

臺灣銀行 學雜費入口網

學雜費首頁 | 就學貸款 | 網路銀行 | 網路ATM

點一下

公告事項

1. 信用卡繳費問題，請參考『常見問題』，本網站可提供委託本行代收學雜費學校之學生上網查詢及列印繳費單，登入前請先留意貴校是否加入本行學雜費入口網代收系統。

臺灣銀行版權所有 Bank Of Taiwan All Rights Reserved.
建議瀏覽模式 1024x768 解析度IE6.0以上

3. 輸入身分證字號及學號（出生年月日空白、不必輸入）

臺灣銀行 學雜費入口網

【學雜費入口網】 學生登入

身分證字號：

學號：

出生年月日：

輸入資料

確認登入

清除重填

*本行辦理學雜費代收服務滿意度調查(滿意度調查)，作為日後學雜費代收服務改進之參考，謝謝您的協助！
*生日請填7位數字，例如民國70年5月3日請填0700503
*若仍無法登入：
1. 請查貴校是否加入本行學雜費代收
2. 繳費單是由學校寄發或自行上網列印，請向學校查詢，是否已上傳或寄出；
3. 學生若無法由「學生登入」進入本系統列印繳費單，通常是學校之資料尚未上傳，請向貴校查詢
資料是否已上傳。
*為了預防您離開電腦太久，以致遭他人濫用，若您欲離開本網站，敬請務必執行登出，(IE瀏覽器按Alt+F4鍵即可)。

臺灣銀行版權所有 Bank Of Taiwan All Rights Reserved.
建議瀏覽模式 1024x768 解析度IE6.0以上

4. 在銷帳結果欄顯示「未銷帳」，表示尚未繳款

臺灣銀行 學雜費入口網

學雜費入口網

查看學生繳費資料

登入帳號: 1030358

學生基本資料

學號: 1030358

姓名: 蔡*洲

身分證字號: D1*****62

電子郵件:

帳號:

代收類別	學年	學期	部別	代收費用別	應繳金額	銷帳結果	是否已過繳費期限	是否開放列印	查詢資料
4439	104	第二學期	國中部	番輔	2,000	未銷帳	已過繳費期限(105/07/10)	開放列印	確定
4439	104	第二學期	國中部	午餐費	1,650	已銷帳	已過繳費期限(105/05/10)	開放列印	確定
4439	104	第二學期	國中部	課後輔導費	2,000	已銷帳	已過繳費期限(105/04/10)	開放列印	確定
4439	104	第二學期	國中部	註冊費	2,987	已銷帳	已過繳費期限(105/03/06)	開放列印	確定
4439	104	第一學期	國中部	課後輔導費	2,000	已銷帳	已過繳費期限(104/11/10)	開放列印	確定
4439	104	第一學期	國中部	午餐費	2,144	已銷帳	已過繳費期限(104/10/31)	開放列印	確定
4439	104	第一學期	國中部	註冊費	2,449	已銷帳	已過繳費期限(104/09/20)	開放列印	確定

頁次: 1 總頁次: 1 到第 1 頁

點一下 確定

5. 產生繳費單

臺灣銀行 學雜費入口網
BANK OF TAIWAN

身分註記三：		身分註記四：	
身分註記五：		身分註記六：	
學分數：	0	上課時數：	0
補單註記：			

收入科目	繳費金額	收入科目	繳費金額
105暑期輔導費	2000		

繳費/銷帳記錄

繳費金額合計：2000	銷帳編號：4439604126000108
ATM繳費金額：同繳費金額合計	ATM銷帳編號：同上欄
郵局繳費金額：2006	郵局銷帳編號：4439934126000108
超商繳費金額：2000	超商銷帳編號：4439604126000108
銷帳註記：	代收方式：
代收銀行/分行：	代收日：
代收時間：	入帳日：

[學雜費線上繳費說明](#)

無法產生pdf檔時請按此

點一下
產生
繳費單

臺灣銀行 學雜費入口網
BANK OF TAIWAN

身分註記三：		身分註記四：	
身分註記五：		身分註記六：	
學分數：	0	上課時數：	0
補單註記：			

收入科目	繳費金額	收入科目	繳費金額
105暑期輔導費	2000		

繳費/銷帳記錄

繳費金額合計：2000	銷帳編號：4439604126000108
ATM繳費金額：同繳費金額合計	ATM銷帳編號：同上欄
郵局繳費金額：2006	郵局銷帳編號：4439934126000108
超商繳費金額：2000	超商銷帳編號：4439604126000108
銷帳註記：	代收方式：
代收銀行/分行：	代收日：
代收時間：	入帳日：

[學雜費線上繳費說明](#)

無法產生pdf檔時請按此

點一下
產生
繳費單

插頭篇

- 拔除插頭最忌手潮濕，更勿只拉電線，須牢固握住插頭部份再拔除。
- 切勿利用分叉或多口插座，同時使用多項電氣。
- 使用蓋板，蓋板的功用就是防止灰塵或液體的侵入，避免造成電線的接觸不良和短路。
- 110 和220 電壓的插座規格，在外形上就有很大的差異，以避免電源的誤用。

插頭篇

風扇啟動緩慢或使用時有異音，可能風扇軸承已過熱變形，須立即拔掉電源停止使用



• 插頭累積塵埃容易結合水分，使原本分開的兩極行成通路，造成積污導電現象而短路



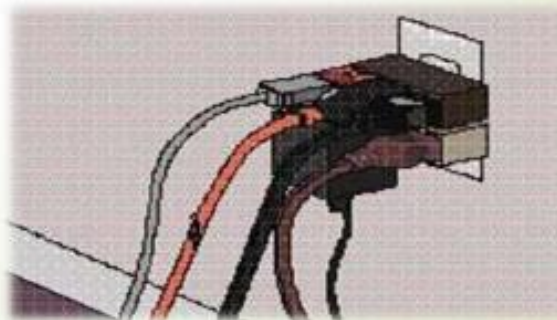
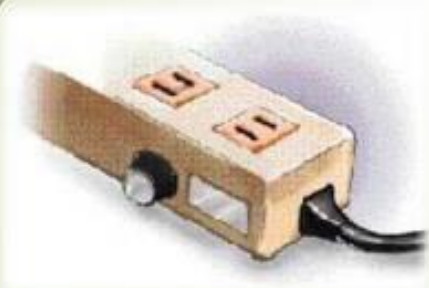
▶ 常用插座種類



▶ 延長線及電線篇

絲荷檢
險負商
保過經
具或且
應置置
線裝裝
長安護
延安保
局檢驗合格之產品。

使用老舊、破損之電線會造成
短路、漏電或感電等危險，應
立即更新，且不可將多項插頭
接於同一插座上



▶ 延長線及電線篇

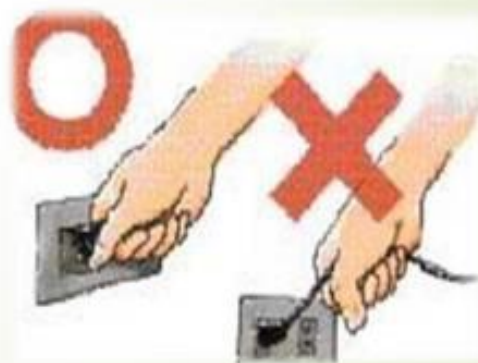
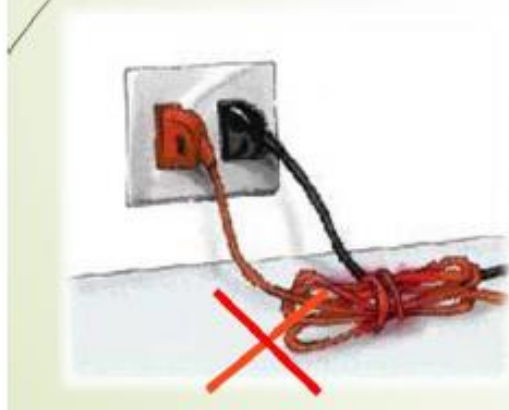
不可用釘子、騎馬釘或訂書針將延長線或電線固定



延長線及電線篇

使用延長線時，應注意不可將其綑綁；由於電線經綑綁後，熱量很難流通，因此溫度升高而將塑膠融解，造成電線短路著火。

拔下電線插頭時，應手握插頭取下，不可僅拉電線，而造成電線內部銅線斷裂。

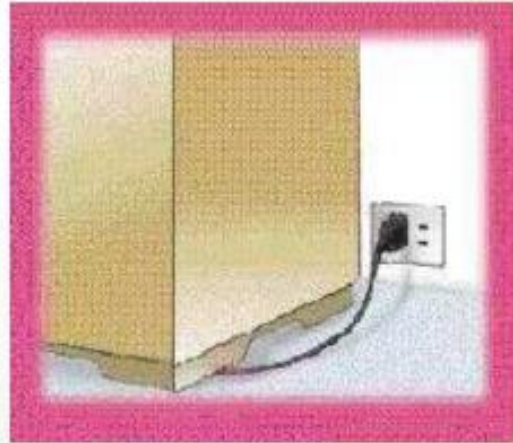


▶ 延長線及電線篇

延長線避免放置爐具上方，
因爐火高溫將朔膠融解，
造成銅線短路著火



電線不可壓在設備或重物下方，
以避免發生損壞產生危險。



▶ 延長線上使用分插頭



地震災害

天然災害

第一節 地震災害

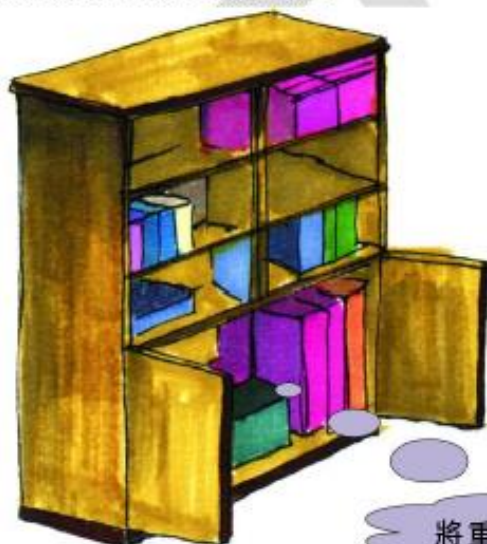
地震發生的原因可分為構造性地震、火山地震與衝擊性地震(例如：隕石撞擊)等三種，台灣地區最常見的地震型態為構造性地震，這是由於台灣位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界處，屬環太平洋地震帶，因為歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊的推擠造成台灣地區多地震之環境特性。由於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊在台灣下方交會撞擊，且菲律賓海板塊不斷朝向歐亞大陸板塊下方擠壓，產生巨大的能量，當能量釋放時便造成地震。

地震減災方法

- ◎準備避難維生包(內含飲用水、乾糧等)，可以在地震災害中維繫生命所需。
- J固定危險家具以避免在地震中劇烈搖晃倒塌，而使人員受傷。
- ◎將重物收納於儲物櫃的底層將有助於減低地震時造成的搖晃現象。
- ◎定期檢查瓦斯、水、電管線之安全可以確保在地震時管線不會輕易鬆脫或是斷裂，造成火災之發生。
- ◎定期進行防災演練等。



準備飲水、手電筒、乾糧等



將重物收納於底層



固定危險家具



地震災害



地震災害

天然災害

定期檢查瓦斯、水電管路



進行防災演練



地震災害



地震災害

天然災害



地震災害


 地震逃生守則

- ◎地震發生時千萬不要緊張，若在室內則先確實切斷所有水、電、瓦斯等能源開關，嚴防火災災害發生。
- ◎打開所有逃生通道，避免門窗因地震力擠壓變形妨礙逃生。
- ◎迅速找到適當地點或是庇護體躲藏，例如堅固的桌、椅旁邊或是牆角。移動時須注意地面之玻璃碎片與可能墜落之吊燈等飾品。
- ◎不要慌張往室外逃難，此刻最容易遭墜落物品砸傷。



從容滅火、切斷
瓦斯與電源



打開門窗避免變形
無法開啟，阻礙逃生



躲藏於堅固家具之下



注意地面的玻璃碎片
以及可能之墜落物



勿匆忙逃出室外

地震災害

天然災害

□ 室外篇

- ☺同樣要保持鎮定不要慌張，先觀察頭頂上方是否有招牌或是花盆等物品墜落。
- ☺尋找空曠地點前往避難。
- ☺千萬不可停留在建築物、陸橋、電線桿等有倒塌之虞之構造物旁。



地震災害



注意頭頂有無物品掉落



前往空曠的地方



避開可能倒塌之結構物，如圍牆等

地震災害

天然災害

學校篇

- ◎如在教室應迅速躲避於桌子下方或是旁邊，背向窗戶防範遭玻璃碎片割傷，並用書包保護頭部。
- ◎保持鎮定遵守老師指揮、不要慌張地上下樓梯，切忌慌亂衝出教室而發生遭墜落物品砸傷的意外。
- ◎在實驗室時，確實將正在使用中之電源、瓦斯、自來水開關關閉，遠離實驗室中存放化學藥劑的地點。
- ◎在操場時則保持留在原地並遠離建築物。
- ◎無論身在學校何處都應依據平日防震演習規劃，進行人員疏散與避難，方可確保安全。



迅速躲在桌子下方，背向窗戶，避免被玻璃碎片砸傷，並用書包保護頭部



關掉水、電、瓦斯之開關，並遠離化學藥劑儲放地點



留在操場遠離建築物



地震災害



地震災害

天然災害

地震過後之復建

- ◎地震過後需持續注意餘震發生的情形，如果週遭有人員受傷應給予必要的幫助。
- ◎檢查房屋結構、瓦斯、水電管線及開關有無損壞情形，並向權責單位報告。
- ◎打開收音機或電視，收聽收看緊急情況指示及災情報導，並聽從救災指揮人員的指示進行疏散。
- ◎疏散時盡量穿著皮鞋皮靴，避免遭尖銳物品割傷，且選擇樓梯作為疏散路線。
- ◎疏散前確實關閉瓦斯、水電管線開關，防範火災等二次災害發生。
- ◎地震過後應避免到山區、海灘或是港口等地區，以防山崩、落石或是海嘯發生造成意外的傷亡。



守望相助，給受傷人員必要的幫助



聽取災情，遵守指揮



疏散前確認關閉水、電、瓦斯等開關

檢查房屋結構、瓦斯、水電管線及開關

地震過後，應避免到山區、水邊等處

資料來源：
 本節部分圖片，摘自台南市消防局網頁
 相關網站：
 內政部消防署：<http://www.nfa.gov.tw>
 台南市消防局：<http://www.tcf.d.gov.tw>
 國家地震工程中心：<http://www.ncree.gov.tw>
 中央氣象局全球資訊網：<http://www.cwb.gov.tw>
 台灣地震數位知識庫：<http://kbt.eg.ascc.net/>



地震災害



颱風災害

天然災害

第二節 颱風災害

台灣每年平均會遭受3至4個大小不一的颱風侵襲並形成災害。颱風是由熱帶海洋大氣內的擾動，在適當條件下逐漸發展而成，當熱帶性低壓中心附近平均風力增強至每秒17.2公尺時，我們稱之為颱風。此熱帶性低氣壓挾帶著自赤道附近吸收的能量，擁有驚人的破壞能力，常在夏、秋兩季帶來相當大的災情。因此在夏、秋兩個颱風季節裡，需格外注意氣象有無颱風訊息。

或是在平日生活中若發現有高雲、雷雨停止、能見度突然變得

良好、海、陸風區分不明顯、長浪

、海嘯、驟雨忽停忽落、風向轉變、特殊晚霞與氣壓降低等現象，均為颱風即將來臨的可能前兆。

但在現今科學昌明，利用遙測技術颱風動態大致可以掌握，故仍應隨時注意氣象報導。



留意氣象報導，注意颱風動態

防颱準備工作

- ◎低窪處或是山區危險地區之居民應暫時遷移至安全地帶。
- ◎一般民眾需著手準備手電筒、蠟燭與乾糧等等…物資，使能渡過颱風侵襲的期間。
- ◎進行住處屋頂門窗的整修，加強固定好招牌、花盆等，防止發生墜落傷及他人。
- ◎庭院裡的樹木應予以修剪並加支架固定，避免樹木因強風侵襲而倒塌，進而損害其他物品或傷害他人。
- ◎另需檢查電路、瓦斯管線的狀況，防範火災發生。
- ◎倘若有電線斷落情形，不可以手觸摸，需聯絡電力公司進行處理。
- ◎加強排水溝清淤工作並且準備沙包，防範水災發生。
- ◎千萬不可在颱風來臨前夕或是颱風來臨時至水岸邊或是海邊工作、嬉戲、觀潮以及垂釣。
- ◎不要進入淹水地下室，以免發生觸電災害。
- ◎取消所有登山…等等戶外活動。



危險地區居民暫時疏散



準備蠟燭、手電筒等防颱物資



颱風災害



颱風災害



固定招牌與
樹木等物



檢查水電、
瓦斯管線



暢通水溝，
準備沙包



不在水邊
嬉戲活動



遠離斷
落電線



取消所有
戶外活動



淹水地區有
觸電之可能

資料來源：
 本節部分圖片摘自內政部消防署防颱宣導海報
 相關網站：
 內政部消防署：<http://www.nfa.gov.tw>
 台南市消防局：<http://www.tcf.d.gov.tw>
 花蓮縣網際網路防災地理資訊系統：
<http://140.116.181.104/hualien/MAIN.HTM>
 中央氣象局全球資訊網：<http://www.cwb.gov.tw>

水災災害

天然災害

第三節 水災災害

台灣地狹人稠，山高水急，溼季與旱季分隔明顯，降雨量多但集中在部分月份，故台灣旱季用水需藉由颱風侵襲時夾帶豐沛雨水獲得。由於豐沛的降雨集中在短暫的時間內，便提高發生水災的機率。近幾年更由於全球氣候異常，使降雨有時過於集中，釀成以往罕見的水患。

防範水災的方法

- ◎平常應多收看或收聽氣象報導，留意有無豪大雨特報或是颱風警報。
- ◎在豪大雨可能發生的時候應避免滯留低窪地區與地下室空間，以及出入山區、河床等危險地區工作或是嬉戲。
- ◎為預防淹水情況發生，平時即應保持生活週遭排水系統的通暢。
- ◎在大雨來臨前夕整備沙包等防範物資。
- ◎不要隨意進入淹水區域，避免發生觸電意外。
- ◎水災過後應聽從救災人員的指揮進行避難疏散工作，發揮合作精神共同清理家園進行復建工作。



收看氣象報導



下豪雨時不到山區、水邊等危險地區



隨時保持水溝暢通



水災災害



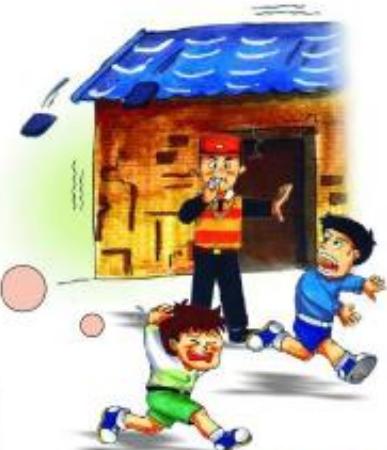
水災災害

天然災害



前
臨
來
雨
大
豪
夕
準
嚴
防
水
災
侵
犯

聽
從
救
災
人
員
指
揮
，
進
行
避
難
疏
散



不
要
隨
意
進
入
淹
水
區
域
，
避
免
發
生
感
電
意
外



相關網站：
中央氣象局全球資訊網：<http://www.cwb.gov.tw>
經濟部水利署：<http://www.wra.gov.tw>



水災災害



火災災害

三、人為災害

人為災害顧名思義可知造成災害的罪魁禍首是我們自己，正因如此，人為災害也可由於我們處處稍加留意便可避免。

常見的人為災害不外乎火災、交通事故、電器災害、瓦斯氣爆、燒燙傷、溺水以及校園事故等，以下分別介紹如後述章節。

第一節 火災災害

電視新聞經常播報有關火災的消息，輕微的造成財產損失，嚴重的會造成人的傷亡。

大部分火災均肇因於人的大意粗心與一些不正確的生活習慣，培養好的生活習慣並注意生活中的小細節都有助於避免火災的侵犯。

防範火災

- ❗不玩打火機、火柴等危險的物品，一不小心都會引發火災。
- ❗點蚊香驅趕蚊蟲等有點燃火源的動作需格外當心，並不要將蚊香置放於易燃物品旁。
- ❗火箭炮、沖天砲等均為危險物品並已列管，切勿玩放造成危險。
- ❗揮發性油類容易引起火災，家中盡量不要存放。
- ❗家中應準備滅火器，並要學習如何正確操作，防範火災發生。



家中準備滅火器，並熟悉操作



火災災害

人為災害



火災災害



火警現場逃生

- ◎身處火警現場，要保持冷靜，一面報警，一面撲救，切勿驚慌失措，千萬不可僅顧逃生或搶救財物，而延誤報警。
- ◎撥一一九電話報警時，應將發生地點、如某街（路）某巷某弄某號幾樓及附近明顯標誌一併報出，以便消防人員迅速到達現場救災。
- ◎當火勢無法控制應迅速逃離現場，由於火災現場常伴隨濃煙，而濃煙的上升速度遠超過人爬樓梯的速度，所以應該盡量往地面樓層逃生。
- ◎濃煙少時以手或濕毛巾摀住口鼻，迅速離開火場，濃煙多時應放低身體趴在地面上逃生，鼻子位於地面上20公分以內有助於呼吸到僅存的新鮮空氣。
- ◎閉上眼睛以免濃煙刺激，用雙手的指頭作為眼睛，沿著牆壁前進尋找逃生路線。
- ◎若溫度不高可以大的透明塑膠袋(至少100公分長60公分寬)將整個頭罩住，以提供逃生時所需的氧氣。
- ◎當必須穿過火焰方可逃生時，可以將身上衣物或是毛巾、棉被等浸濕，包裹於身上穿越火焰。
- ◎若身上不幸被火舌波及，千萬不要緊張，應迅速將衣物脫掉並遵循坐、躺、滾來壓熄火焰。
- ◎逃生時若要穿越門扇，應先以手觸摸門板、門把檢視溫度，若是涼的，則可以開門；若是熱的，則應以背頂門板開一小縫隙，若發現火苗則應立即將門關上另擇逃生路線。



報警時要明確說出火災地點



濃煙上升速度快，故應往下逃生



逃離火場以溼毛巾摀口鼻



撲滅火源，若無法撲滅立即逃生

火災災害

人為災害



濃煙大時應趴
在地面逃生



穿越火焰應以浸
濕棉被等保護



穿越門扇時應
先檢查再通過

滅火器使用方法

- J 提起滅火器，拉開安全插梢。
- ◎ 試噴一下滅火器以確定滅火器有無損壞。
- ◎ 握住橡皮管朝向火苗，並壓下手壓柄左右移動撲滅火源。
- ◎ 撲滅後再用水冷卻餘燼。



握緊橡皮管
朝向火源

提起滅火器
拉開插梢

壓下把柄，左
右來回滅火



用水撲滅餘燼



火災災害



火災災害

人為災害

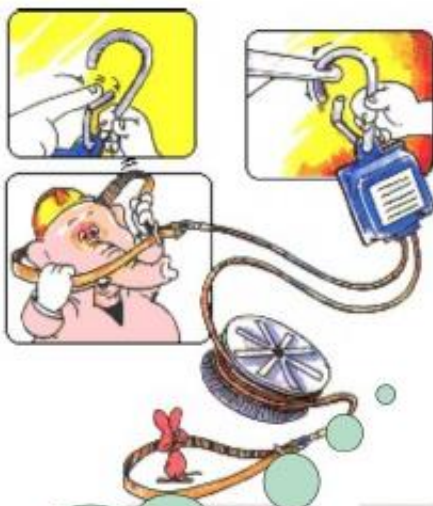


火災災害



緩降機使用方法

- ◎取出緩降機，打開掛鉤掛在固定架上，並將安全套索套至腋下。
- ◎調整安全套索，使調節器與胸口距離不超過一臂長。
- ◎拉緊調節器下兩繩索，增加安全性。
- ◎爬出窗外，並將面朝向牆壁。
- ◎鬆開雙手，並將手輕觸壁面，但千萬不可將手往上舉，這會使套索鬆脫。
- ◎到達地面後立即解開套索。
- ◎順勢將繩索拉至頂，供下一位使用。



取出緩降機並將其掛設於固定勾之上



拉緊調節器下兩繩索

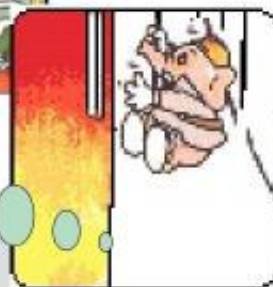


爬出窗戶面朝向牆壁

調整套索使扣環與胸口不超過一臂



兩手輕輕碰觸壁面下降



來源資料：
本節滅火器與緩降機使用介紹圖片，摘自內政部消防署網站。
相關網站：
內政部消防署：<http://www.nfa.gov.tw>
台南市消防局：<http://www.tcf.d.gov.tw>

輔導室工作報告：

給七年級家長：您是新手國中生家長嗎？如果是的話，讓我祝福您。

給八年級家長：您是否開始感覺到，孩子漸漸不像小天使，開始「轉大人」？

給九年級家長：您是否覺得面對即將到來的會考，孩子不夠用功準備？您會不會比孩子還焦慮？

國中生的「功課」很多，除了升學外，他們還要面對人際關係(不喜歡的老師或同學、擔任幹部要督導同學但是同學不配合打掃或交作業、教學活動不是和朋友同一組、遇到霸凌問題怎麼辦……)、感情問題(有心儀的對象要不要告白、和同學口角又要每天見面、我喜歡的人不喜歡我、今天突然覺得很憂鬱……)、外表儀態(天啊！我長青春痘了、我太胖了、我的髮型不夠炫、戴耳環是不是更好看……)。這些校園課題，您應該也曾經歷過幾項。

「生養小孩，讓父母重新再長大一次」。

生養孩子，常常是父母希望把孩子變成「更好的自己」。但是孩子是獨立的個體，也許有自己想走的路。父母該怎麼做？沒有標準答案。

絕對正確的是：陪伴與引導是身為父母責無旁貸的任務。

送給您一項作業：想想看，用一個字代表您的孩子。回家後，再請孩子用一個字代表自己。核對彼此的答案，這會是一個親子溝通很好的話題。

感謝您今天的蒞臨，讓親師彼此鼓勵，共同陪伴孩子成長！以下提供輔導室業務相關資訊，請您參閱。

一、國中升學輔導：



台南市十二年國民基本教育資訊網

二、家庭教育專線：教育部整合全國家庭教育諮詢專線為單一碼「412-8185」(幫一幫我)，無論何地之民眾僅需撥打此專線，即可自動轉接至所屬話區直轄市、縣市之家庭教育中心，為市民提供專業諮詢服務，也提供越南語及印尼語通譯服務。

服務方式：請於服務時段撥打 412-8185；手機請撥打 02-4128185

服務範圍：夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應等各種家庭困擾。

服務時段：

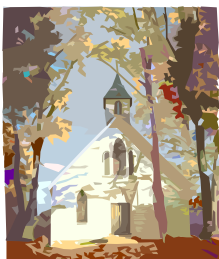
週一至週五：上午 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00

週六：上午 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

三、**志工團**：感謝志工團在團長邱明雄先生的帶領下協助校務推動，志工是學校的左右手，因為志工們的無私付出，與學校同心合作，讓學校校務順利圓滿推動。本學期編組有圖書館組、午餐事務組、交通導護組等，需不定期支援疫苗注射、健康檢查、班親會、校慶、交通導護等學校活動，因為你，我們相信，有愛最美，有你真好。歡迎加入志工團行列！有意加入志工團請撥輔導室電話 2975816#152 湯組長

四、**技職教育 15 職群簡介**

- **餐旅職群**：餐旅職群在培養具有世界觀及本土特色的餐旅人才，親切自然的笑容、處處為別人著想，是餐旅服務最基本的要求。在旅館客房教學項目中，包含了準備工作車、計算布巾數、鋪設加床、整理單人床等。在餐廳項目中則是包含了辨別菜單、選擇餐具、清潔、保養餐具、架設方餐桌、滾動圓桌面以及其他相關工作，時也能學習各種餐飲製作的方法。



- **食品職群**：日常生活和我們息息相關的就是食品，從食品原料到製造過程，甚至是包裝都是不可少的喔！食品種類繁多，有調理食品、休閒食品、健康食品…等等，透過食品職群的實物接觸和教學，相信你一定會對它有所了解。在活潑多樣的課程中，你可以親自品嚐到親手調製的果汁和好喝的飲料，實作課程的成就感絕對是超乎你想像。



- **農業職群**：農業在國人的生活中有其存在的意義和價值，日常生活所需要的糧食、蔬菜、水果等，沒有一項不是來自於農業的生產。但是現在的農業已經和過去不同囉！課程中除了農業相關的知識與特性，還包括了連現在最流行的有機農產品種植的課程。有機指的是完全不使用化學成分，利用自然資源，以兼顧生產與生態環境保育之農業生產方式，讓你結合傳統與現代技術來造福人群。



- **家政職群**：香噴噴的烹飪課，不論是米麵食類、蔬菜類、肉類、蛋類，甚至海鮮，在修讀完家政職群後，就可以學習到拿手好菜了。在家政職群課程安排上，除了烹飪，還包括幼保、服裝、美容、美髮等，舉凡在家庭生活中所接觸到的每一件事，可以說均與家政有關。家政職群可以教導你了解如何獲得均衡的飲食、維持身體的健康、美好的穿著打扮等等。



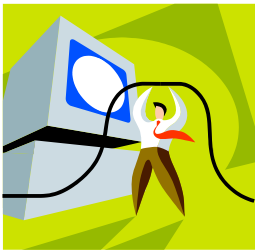
- **海事職群：**海事職群在培養具有海運科技所需的技術人才，擁有專業的駕艇技巧、熟練的海釣技術、視圖及判斷方位的能力，並加上基礎的電學知識，才能在廣大的海域中生存，進而成為獨當一面的航海王。在課程的規劃中，將藉由與親水最相關的動力小艇和海釣來帶領學生認識「海事職群」。因此，課程裡準備了「動力小艇操作」單元、最普遍的「海釣實務」單元與最實用的「基本電學」單元，來和你一同認識海事職業。



- **水產職群：**水產職群在培養具有研究精神與管理經營理念的水產養殖人才，在工作中有如醫生一般，對水中生物進行培育及改良的工作，因此愛心及耐心更是在水產職群中不可或缺的條件。在水族箱造景教學項目裡，包含了水草栽培、水溫控制、水族箱佈置與規劃、的觀賞魚的配種與繁殖等等，使學生在進行水族箱的造景時，亦能同時瞭解如何保護環境，讓水中生物能永續生存。



- **電機與電子職群：**電機與電子職群之課程範圍可說是涵蓋了我們日常生活中所有的物品，包括食、衣、住、行、育、樂六方面都和我們的生活息息相關。從家庭中的電燈開關配線，到家用電器、電子控制裝置、視聽音響、電路板錫銲、電腦組裝及網路應用等，都包括了基本的原理介紹、實務的操作，以及設備故障簡易的診斷和維修。



- **機械職群：**機械職群範圍包含非常廣泛，主要培養學生能擔任各種機械的操作維護，機械產品的製圖、製造及檢驗等工作能力。同學可利用各種機械加工技術，來製作各種工具，如小至螺絲的製作，大至機械本體的加工，再予以製造配合，即是機械工作的內涵與特質。也可以利用電腦數值控制機械操作及編寫程式，進行各種不同的加工。



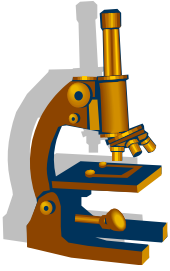
- **動力機械職群：**動力機械職群主要是透過汽、機車引擎的維修、保養、檢查、調整、修理及汽車板金的塗裝、打型等工作技能，帶領同學進入動力機械職群的領域。



- **土木與建築職群：**土木與建築職群是以滿足人類追求理想生活環境的需求，創造更安全、舒適、美觀的生活空間為目標。透過課程的安排可以學習到裝潢、砌磚、粉刷、模版、水電及電腦繪圖等實務技巧，這些可以幫助你真正打造屬於自己的天地。



- **化工職群：**化工職群在於培養實際操作及好奇心旺盛的技術人才，而化工人才更是我國工業不可缺少的一環；對於紡織、造紙、肥料、石化等產業都有很大的貢獻喲！實驗室中的攪拌棒、粗鹽或是神奇的水果電池等都可以讓你發揮創意。而乳液、化粧水、粉筆、綠油精等更是可實際應用於生活中的技術喔！希望同學能盡情投入於你的創意中並發展出屬於你的專屬產品。



- **設計職群：**設計就是依靠個人的創意思考來展現產品的特色。隨處可見的宣傳海報、標語旗幟或是造型多變的玩具飾品等，都是仰賴具有設計專長的人才來製作的喔！如果你對於色彩配置、素描技法或是設計創造有興趣的同學，都很適合就讀設計職群。在設計職群中可充分發揮個人創意於攝影、印染、模型製造等作品中，同學們更可以配合電腦進行繪圖和產品設計。



- **商業與管理職群：**商業與管理職群是現代社會中與生活最相關的職群，舉凡士、農、工、商生產之產品或勞務，均需在市場販賣或提供，而商業與管理職群正提供一個給買賣雙方來達成最後交易的平台。商業與管理職群內涵在於讓同學們熟習簿記流程及商務運作。而同學們可配合電腦進行文書處理及運算，更可練習中英打字速度；再經由實際作課程來了解商店實際經營型態、客戶接待、商品銷售、產品推廣、商品擺設與包裝等。



- **藝術群：**學生畢業後可從事藝術專業創作、管理，以及傳播、藝術與文化創意…等相關行業，例如電影場務人員、電視台工作人員、劇場工作或管理人員、舞台設計助理、演員、歌手、樂團、攝影師、調音師、錄音師、剪接師、助理導演（播）人員、產品設計人員、室內設計人員、美術設計人員、漫畫家、藝術工作者、舞蹈工作者、音樂工作者、經紀人等。有志於擔任公職者可參加普考、高考及公務人員特考等公職考試，或參加考試進入國營事業工作等。



- **外語群：**學生畢業後可從事英文教學、日文教學及工商業…等行業。如秘書、助理、業務人員、航空公司之空服員、櫃台服務員、旅行社導遊人員及領隊人員或觀光飯店之服務業人員等。有志於擔任公職者可參加普考、高考及公務人員特考等公職考試，或參加考試進入國營事業工作等。



親職講座

講師:臺南市菁寮國中輔導主任 林藝騏

題目:成為孩子青春的旅伴

內容大綱: 1.青春孩子常見問題
2.正向教養的溝通方式
3.成為孩子成長的旅伴