



臺南市立土城高中

Tainan Municipal Tucheng Senior High School

109 學年度下學期
宣導手冊

親師
座談會

既旦



十二年國教適性輔導
及適性入學方式宣導

臺南市立土城高中輔導室 編印

中華民國110年3月

目錄

1. 秘書室業務報告	01
2. 國中部辦公室業務報告	02
3. 教務處業務報告	03
4. 學務處業務報告	17
5. 總務處業務報告	42
6. 輔導室業務報告	44
7. 圖書館業務報告	76

秘書室報告事項：

1. 因應新型冠狀肺炎疫情變化，必要時學校將採取停課措施，請家長密切注意相關訊息，並督促貴子弟加強健康管理與自主學習。
2. 本校承辦臺南市政府教育局推動科學教育計畫，預定於 110 年暑假期間辦理科學營活動，對象為國中小學生，歡迎踴躍報名。
3. 109 學年度全國高中生閱讀心得寫作比賽，趙鴻中老師指導高二忠郭子甄同學榮獲特優。
4. 109 學年度全國高中生小論文寫作比賽，汪雪憬老師指導高三忠王董擇同學榮獲甲等。
5. 南區高中人文經典閱讀競賽，汪雪憬老師指導許芯瑤、徐秉耀、李絮琳同學榮獲佳作。
6. 臺南市英語說故事比賽，蕭欣怡老師指導 304 林文耀同學榮獲優等。



國中部辦公室報告事項：

1. 教育部十二年國教相關規定，目前在學之國三學生，畢業成績須至少有四大領域及格，舉例如藝術、健體、綜合三個領域及格外，語文（含國文、英語）、數學、自然、社會四個領域至少也要有一個領域平均成績及格；而目前在學的國一國二學生，八大領域中（語文、數學、自然、社會、藝術、健體、綜合、科技）至少要有四個領域及格，方可領取畢業證書，請各位家長督促貴子弟務必注意成績，並留意學校寄發之各項通知。本學期開學已辦理補救教學與補考事宜，請抽空關心貴子弟之學習狀況，以免影響畢業權利。
2. 本校學生因會考表現尚有努力空間，國中部同學全面接受線上測驗，未通過者應參加學習扶助，實施時間在寒暑假，另於學期中第八節或課間抽離辦理，對象為學習表現較為落後之學生，全程均為免費，請家長鼓勵學生踴躍參加，減少學生在外遊蕩之機會；經檢測應進行學習扶助而未參加之同學，教育局要求家長應說明原因及安排何種學習活動，請接獲通知之家長配合辦理，造成不便，還請見諒。
3. 本校於 109 學年度實施分組學習，目的如下：
 - 一、針對學生學習特性及學習成就，適性適量實施教學，讓學生能紮實的學習。
 - 二、透過本計劃之實施，俾使全校學生都能在課業上充分學習與表現。
 - 三、藉由分組學習，讓老師得以視學生程度與狀況，實施加深加廣與補救教學等措施。

教務處工作報告：

- 一、因應武漢肺炎疫情，本校制訂「臺南市立土城高級中學因應嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)疫情停課復課補課及補考輔導措施」，如需停課，將依照本辦法執行。
- 二、為預防有因疫情而有停課的可能，在教學時，本校許多老師利用「Google Classroom」進行教學活動，以利於停課情事發生時，學生仍能維持正常學習。
- 三、為使重要訊息得以讓全體師生或家長在第一時間得知，教務處重大課務調整或重要訊息將以學校網站首頁為優先公告處。請各位老師注意本校是否有相關公告，也請導師再次向學生宣導。

四、本校第一學期教務處辦理之各種學科競賽與語文競賽成績：

指導老師	學制	參賽學生	比賽項目	成績
林柏宏	高中部	曾聖翔 蔡駿宏 蔡欣頤 程柏勳 王品閔	2020 臺灣遠大機器人創意與創新 競賽高中職組	佳作
林柏宏	高中部	曾聖翔 陳冠霖 王品閔 高啟睿	2020 全國海洋能源創意實作競賽 高中組	佳作
林柏宏	高中部	王竣陞 許如妘	2020 全國海洋能源創意實作競賽 高中組	最佳精神獎
趙鴻中	高中部		109 年度臺南市語文競賽全市決賽 教師組作文	第三名
林柏宏	高中部	王堃擇	109 年度高級中學數理及資訊學科 能力競賽複賽(第四區物理科)	佳作
林柏宏	高中部	鄭又慎 賴品妃 黃淇涔	遠哲科學競賽南區大會獎	第四名
蕭欣怡	國中部	林文耀	109 年度台南市英語文競賽：國中 英語說故事	優等

- 五、本學年開始，國中部學生統一指派寒、暑假作業，內容以國文、英語、數學、自然、社會學科基本知識為主，請家長協助指導、督促子女如期完成作業。
- 六、本學期教育局擬針對國一、國二全體學生進行學力檢測，預定實施日期為 05 月 20 日(四)。

七、國中升學事宜：

(一)國中會考將於 110 年 05 月 15 日(六)、16 日(日)舉辦。

(二)相關考試入學期程，請參閱註冊組「108 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表」

八、高中升學事宜：

(一)本學期高三學生考試升學報名時間緊湊，請家長注意試務組所提供之相關報名時程。今年指考日期改為 07 月 03 日(六)至 07 月 05 日(一)。

(二)其他升學、考試訊息，請參閱

大學招生委員會聯合會(<http://www.jbcrc.edu.tw/>)

大學入學考試中心網站(<http://www.ceec.edu.tw/>)等網站查詢。

九、請家長注意貴子弟在校學習狀況，目前國高中成績不及格者皆有安排補考機制，請家長注意補考日期及時間，提醒子弟務必參加補考。高中部學生如果想要利用寒暑假出遊、出國，務必注意避開補考時段。本學期高中補考日期預定為 110 年 07 月 19 日至 20 日。國中部補考預計於下一學期期間實施。

十、今年暑假全校返校日與暑期輔導日期預訂如下：

(一)全校返校日：08 月 02 日(一)。

(二)國中一、二暑輔從 07 月 12 日(一)至 08 月 06 日(五)。

國三預訂從 07 月 12 日(一)到 08 月 13 日(五)。

(三)高中暑輔從 07 月 12 日(一)至 08 月 06 日(五)。

十一、「國民中小學課程與教學資源整合平臺」(CIRN)提供新課綱實施課程的詳細資料，如課程綱要、教師教學、教育資源等，網路搜尋「CIRN」可找到連結。

網址：<https://cirn.moe.edu.tw/Facet/Home/index.aspx?HtmlName=Home&>。

十二、本學期教務處舉辦之全校「學生作業作品成果展」，因應武漢肺炎疫情，暫不開家長觀看。敬請見諒。

十三、本校高中部 110 學年度新生適用之課程計畫已通過教育部國教署核定。所規劃課程多元豐富，以能滿足學生未來畢業出路的多元發展為原則，課程計畫近期將放置於本校學校首頁，敬請參考。

110學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部109年9月17日臺教授國部字第1090108995號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	17	三	17日-25日：身心障礙學生適性輔導安置報名(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	22	一	1. 2月22日-3月5日：藝才班術科測驗報名 2. 2月22日-3月5日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	2	二	建教合作班入學報名開始日
	11	四	1. 11日-13日：國中教育會考報名 2. 13日：科學班科學能力檢定
	12	五	
	13	六	
	15	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 15日-19日：特色招生專業群科甄選入學報名

月	日	星期	辦理事項
4月份	9	五	1. 寄發國中教育會考准考證 2. 科學班報到
	10	六	1. 10日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 10日-11日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	17	六	17日-19日：藝才班(舞蹈班、音樂班)術科測驗
	18	日	
	19	一	
	24	六	24日-25日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	25	日	
	26	一	1. 26日-28日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 2. 26日-30日：免試入學變更就學區申請
	27	二	
	28	三	

月	日	星期	辦理事項
5月份	1	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
	3	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
	6	四	6日-7日：試辦學習區完全免試入學報名
	7	五	
	13	四	試辦學習區完全免試入學放榜
	15	六	15日-16日：國中教育會考
	16	日	
	17	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 17日-21日：五專優先免試入學報名
	20	四	20日-21日：技優甄審入學、實用技能學程報名
	21	五	
	28	五	5月28日-6月4日：各校直升入學報名
	29	六	運動績優生甄試學科考試
30	日	運動績優生甄試術科考試	

※備註：
1.有關於國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。
2.有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月份	4	五	寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢
	7	一	1. 7日-11日：藝才班分發報名 2. 實用技能學程放榜 3. 身心障礙學生適性輔導安置結果公告(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	9	三	1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 各校直升入學放榜截止日
	10	四	1. 技優甄審入學報到 2. 特色招生專業群科甄選入學報到 3. 試辦學習區完全免試入學報到 4. 實用技能學程報到截止日 5. 五專優先免試入學放榜
	11	五	1. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各校直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 5. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格
	15	二	1. 各就學區優先免試入學放榜、報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 2. 五專優先免試入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日
	16	三	1. 16日-18日：特色招生考試分發入學學科測驗報名 2. 17日：各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 3. 17日-24日：藝才班(舞蹈班)志願選填
	18	五	4. 17日-28日：五專聯合免試入學報名
	20	日	特色招生考試分發入學學科測驗
	21	一	特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數
	24	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日
	29	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日

月	日	星期	辦理事項
7月份	6	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(獨招學校、戲劇班、舞蹈班)分發放榜
	7	三	1. 藝才班(音樂班、美術班)各區分發報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	8	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 藝才班(獨招學校、戲劇班、舞蹈班)報到 3. 藝才班(美術班、音樂班)辦理報到後聲明放棄錄取資格 4. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 5. 建教合作班入學報到截止日
	9	五	藝才班(舞蹈班)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	12	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 藝才班(獨招學校、戲劇班)辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 4. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	27	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日

國三 110 學年度重要入學方式時間表

入學方式	校 內 申請時間	正式報名時間	備 註
<u>競賽成績及語言認證</u> 審查網路填報	2/24~2/26	2/26~3/5 (網路申請)	3/10~3/11 學校送件去承辦學校審查
<u>專業群科特色招生</u> =高職特招	3/1~3/8	3/15~3/19	部分團報，部分學生自行請假至各校報名
<u>專業群科特色</u> 招生測驗		4/24~4/25	5/17 上午 09:00 公告成績，6/9 上午 09:00 撕榜，6/10 中午前報到，6/11 上午 11:00 前放棄錄取。
<u>第二次試選填</u> (4/8 早上九點開始， 開放至 4/11 星期日下午 五點截止，注意!!!)			4/8~4/11，本校開放 4/10 星期六教務處電腦可使用。4/14~4/15 模擬報名。
<u>體育班特招入學</u>	4/19~4/22	4/26~4/28	測驗時間：5/1 各校舉行，5/3 放榜。
<u>體育班特招報到</u>			7/8 至各校報到 09:00~12:00
<u>變更免試就學區申請</u>	4/19~4/22	4/26~4/30	5/17 結果通知， <u>欲跨區就讀實用技能班以及建教班之學生無需申請。</u>
<u>技優甄審入學</u>	5/3~5/5	5/6~5/10 志願選填	5/20~5/21 註冊組前往報名(曾文農工)，6/9 放榜，6/10 報到，6/11 中午前放棄錄取資格。
<u>國中會考</u>			5/15~5/16 ，6/4 成績公布
<u>五專優免報名</u>	5/3~5/7	5/17~5/21	5/24~6/1 開放上網填志願練習，6/3~6/8 正式上網填志願，6/11 五專優免放榜，6/15 報到及放棄報到
<u>直升入學報名</u>		5/28~6/4	6/9 放榜，6/10 報到(09:00~11:00)，6/11 中午前放棄錄取資格。
<u>公告個人序位查詢</u>		6/17~6/20	星期四至星期日
<u>正式免試志願選填</u> (6/17 早上九點開始， 開放至 6/20 星期 日下午五點截止，注 意!!!)		6/17~6/20	由家長在家陪同選填， <u>本校亦開放家中無電腦者 6/19~6/20 整天 08:00~16:00 由家長親自陪同小孩至學校教務處或輔導室選填。</u>

<u>發放免試入學報名表</u>	6/21		
<u>繳交免試入學報名表</u>	6/22		家長及學生簽完名後，務必於 下午 16：00 前繳至註冊組，逾期不候
<u>畢業典禮!!!</u>	6/15		
<u>免試入學集體報名</u>		6/23~6/24	由教務處註冊組前往報名
<u>五專聯免集體報名</u>	5/3~5/7	6/18~6/26(通訊 報名 6/26 止， 由註冊組報名)	請於 5/3~5/7 先向註冊組申請，6/15 優免報 到後至教務處報告是否送出聯免報名表， 7/2 寄發現場報到通知單
<u>免試放榜</u>		7/6	免試 11:00 公告
<u>五專聯免現場 登記分發報到(撕榜)</u>		7/7	視各學校而定，7/12 下午 1500 前聲明放棄
<u>免試、體育班特招報到</u>		7/8	7/12 免試、體育班 16：00 前以前聲明放棄 錄取資格

註一：體育班特招報到及免試入學報到同為 7/8 日，只能擇一報到。

註二：個別學校科學班訊息，請向註冊組洽詢。

土城高中教務處註冊組 110.2.19

臺南區免試入學比序項目積分對照表

比序項目		積分換算					最高分數	備註
1. 志願序	志願序學校	第1志願序學校 10分	第2志願序學校 9分	第3志願序學校 8分	第4志願序學校 7分	第5志願序學校 6分	10分	<p>學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。</p> <ol style="list-style-type: none"> 每一志願序至多可選填3校為一群組，其志願序積分相同。 同一志願序學校如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 同一學校第2次選填，視為不同志願序。 第6志願序(含)後志願選填以單科為單位，以5分計。
2. 多元學習表現	競賽成績	國際第一名 10分	國際第二名 9分	國際第三名 8分	國際第四至八名 7分		最高採計 50分	<ol style="list-style-type: none"> 限國中階段(七上至九上五學期)獲得之成績始採計。 競賽項目：科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。 本項最高10分。
		全國第一名 7分	全國第二名 6分	全國第三名 5分	全國第四至八名 4分			
		縣市第一名 4分	縣市第二名 3分	縣市第三名 2分	縣市第四至八名 1分			
	獎勵紀錄							<ol style="list-style-type: none"> 由國中依學生表現計算之。 獎勵紀錄、服務學習、社團參與各單項最高採計15分。 體適能最高採計10分。 語言認證最高採計5分。
服務學習								
社團參與								
	體適能							
	語言認證							
3. 就近入學		符合10分	不符0分				10分	
4. 國中教育會考		精熟每科6分	基礎每科4分	待加強每科2分			30分	<p>會考分數換算為積點，五科加上寫作測驗總積點為36點，A++(7點)、A+(6點)、A(5點)、B++(4點)、B+(3點)、B(2點)、C(1點)。</p> <p>寫作測驗6級分1點、5級分0.8點、4級分0.6點、3級分0.4點、2級分0.2點、1級分0.1點、0級分0點。</p>
參考總分							100分	

臺南市立土城高中國中部學生成績評量作業要點

中華民國 104 年 8 月 28 日校務會議通過

第十條 學生學習領域之平時及定期成績評量結果，應依評量方法之性質以等第、數量或文字描述記錄之。

前項各學習領域之成績評量，至學期末或畢業，應綜合全學期各種評量結果紀錄，除量化紀錄外，得參酌學生人格特質、特殊才能、學習情形與態度等，評定及描述學生學習表現和未來學習之具體建議；並應以優、甲、乙、丙、丁之等第，呈現各學習領域學生之全學期學習表現，其等第與分數之轉換如下：

- (一) 優等：九十分以上。
- (二) 甲等：八十分以上未滿九十分。
- (三) 乙等：七十分以上未滿八十分。
- (四) 丙等：六十分以上未滿七十分。
- (五) 丁等：未滿六十分。

前項等第，以丙等為表現及格之基準。

學生日常生活表現紀錄，應就第三條第二款所列項目，分別依行為事實記錄之，並酌予提供具體建議，不作綜合性評價及等第轉換。

第十一條 學生學習領域及日常生活表現之成績評量紀錄及具體建議，每學期至少應以書面通知家長及學生一次。學校、班級得公告說明學生分數之分布情形，但不得公開呈現個別學生在班級及學校排名。

第十四條 國民中學學生學習領域之成績評量結果未達及格基準者，應施以補救教學，並依教育部所定國民中學補救教學實施方案規定辦理。學生之日常生活表現不佳者，學校應依所定教師輔導與管教學生相關規定施以輔導，必要時得與家長(或法定代理人)聯繫，且提供學生改過銷過及功過相抵之機會。

臺南市立土城高級中學學生成績評量辦法補充要點

中華民國 108 年 1 月 30 日校務會議通過

學生學期學業成績未達前條第一項各款及格基準之科目，其成績達下列基準者，應予補考：

一、一般學生：四十分。

前項補考科目，其補考所得之成績，達前條第一項各款及格基準者，授予學分，並依各款所定及格基準分數登錄；未達及格基準者，不授予學分，並就補考後成績或原成績擇優登錄。

本校辦理重修、補修之方式，依下列規定順序為之：

- (一)專班辦理：申請學生人數達十五人以上者，由學校開設專門班級，供學生修讀。本校依學生申請科別狀況，依學期科目、以寒、暑假實施為原則，若無法執行完畢可安排於學期中每星期一至星期五第九節、夜自習、星期六日。開課時間及科別公告後，辦理報名、收費等相關事宜。
- (二)自學輔導：申請學生未達前款所定人數者，由教師指定教材，供學生自行修讀，並安排面授指導，屬重修者，每一學分不得少於三節，屬補修者，每一學分不得少於六節。自學輔導在學期中、寒暑假實施為原則，學生自學在一時段後，必須接受老師輔導，可安排於每星期一至星期五第九節、夜自習、星期六日或彈性安排以進行輔導。

重補修備註說明如下：

- (一)凡未參加當學年度開授之重補修課程，一律不可跨修。若經高一及高二重修仍不及格者，待畢業後隨當年度所開重修班級隨班重修。
- (二)高三學生選修科目成績不及格，但該生已及格之選修科目已達本校要求及課程標準畢業規定之時數下限，則該不及格科目得不計學分，可不須重修。

九、學生各學年度取得之學分數，未達該學年度修習總學分數二分之一者，得重讀。

十三、學生缺課除因公假、病假、產前假、娩假、流產假、育嬰假、生理假、喪假或其他特殊事故，經學校核准給假外，其缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者，該科目成績以零分計算。

四、學生除公假外，全學期缺課節數達教學總節數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。

臺南市立土城高級中學學生成績考查辦法實施簡圖

108.08.27 製表

狀況	108 學年入學
該科該學期成績及格	取得該科該學期學分
該科學期成績不及格	<p>達補考基準 (59~40分) 未達補考基準 (39 分以下)</p> <p>↓ ↓ ↓</p> <p>及格 不及格 不予補考</p> <p>↓ ↓ ↓</p> <p>取得學分，成績以及格基準計 未取得學分 成績就補考，或原成績擇優登錄 未取得學分</p>
該科上學期成績及格，下學期成績不及格或經補考後仍不及格	<p>以該科學年上、下學期成績平均計算</p> <p>↓ ↓</p> <p>及格 不及格</p> <p>↓ ↓</p> <p>皆取得上、下學期學分 僅取得上學期學分</p>
學年成績不及格之後續處理	<p>經下學期補考後，該學年平均不及格學分數</p> <p>↓ ↓</p> <p>未達二分之一 <u>超過二分之一</u></p> <p>↓ ↓</p> <p>專班重修或自學輔導採學年重修制，若其中一學期已及格可申請免修，<u>但若上下兩學期皆不及格，可同時報名重修上下兩學期</u> 得重讀</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>皆及格 其中一學期不及格 申請重修 不申請重修，重讀</p> <p>↓ ↓</p> <p>皆取得上、下學期學分 僅取得及格學期學分</p>
重修申請	須於 <u>當年度</u> 暑假申請
畢業條件	<p>畢應修課程及學分「部定必修及校訂必修至少需102 學分+40 選修」且成績及格，德行評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過者</p> <p>↓ ↓</p> <p>符合 不符合</p> <p>↓ ↓</p> <p>畢業證書 修業證書</p>

國中部

學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：

(一)出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

(二)領域學習課程成績：

1. 中華民國一百零八年八月一日以前入學國民中學之學生，七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

2. 中華民國一百零八年八月一日以後入學國民中學之學生，領域學習課程成績：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。



高中部

108 年 7 月以前入學學生適用

依據《高級中等教育法》、《高級中等學校學生學習評量辦法》之規定，學生畢業條件如下：

符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：

(一)修業期滿，符合高級中等學校課程綱要所定畢業條件，「普通高級中學課程綱要」總綱貳、科目與學分數。

普通高級中學學生畢業之最低學分數為 160 學分，包括：

(一)必修學分：表中所列之必修科目均須修習，至少須 120 學分成績及格，始得畢業，其中應包括後期中等教育共同核心課程。

(二)選修學分：至少須修習 40 學分成績及格，其中「第二外國語文」、「藝術與人文」、「生活、科技與資訊」、「健康與休閒」、「全民國防教育」、「生命教育」、「生涯規劃」、「其他」等八類合計至少須修習 8 學分成績及格。

後期中等教育共同核心課程指引總綱如附件。

(二)修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

核發修業證明書：修業期滿，修畢高級中等學校課程綱要所定應修課程，且取得 120 個畢業應修學分數，而未符合核發畢業證書規定者，發給修業證明書。

不符合核發畢業證書或核發修業證明書者：發給成績單。

高中部

108年8月以後入學學生適用

依據《高級中等教育法》、《高級中等學校學生學習評量辦法》之規定，學生畢業條件如下：

符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：

(一)修業期滿，符合課程綱要所定畢業條件。

普通班：

(1)共取得 150 個學分；

(2)部定必修及校訂必修科目至少取得 102 個學分；

(3)選修科目至少取得 40 個學分科目。

(二)修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

核發修業證明書：修業期滿，修畢課程綱要所定應修課程，且取得 120 個畢業應修學分數，而未符合核發畢業證書規定者，發給修業證明書。

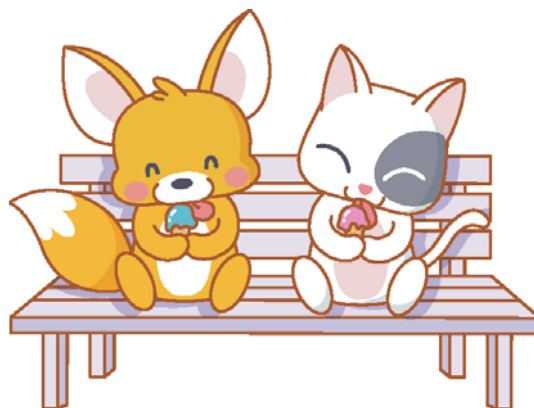
不符合核發畢業證書或核發修業證明書者：發給成績單。

臺南市立土城高級中學109學年度第二學期高三專用行事曆

月份	週別	中心題目	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	備註
1/2	寒1		24	25	26	27	28	29	30	體育組術科考試：110.01.25 (星期一) ~ 110.01.27 (星期三) 26-29 國高中寒假輔導		
	寒2	準備	31	1	2	3	4	5	6	3 推薦學校取得「在校學業成績」全校排名前百分之50之學生名單 3-4 高中補考 5 全校返校日、發放教科書		
	寒3	友善校園	7	8	9	10	11	12	13	11 除夕 12-16 春節年假		
2	寒4	法治	14	15	16	17	18	19	20	20 調整上課 (補02/10班、補02/17課)	18 開學典禮(1, 城中館) 18-20 高二三戶外教育	
	1	反霸凌	21	22	23	24	25	26	27	21 寒假結束 22 開學 22 正式上課 25 寄發學科能力測驗成績通知單 26 寄發術科考試成績通知單	22 幹部訓練(午休) 22 友善校園擴大宣講(預演6, 全校, 城中館) 23 友善校園擴大宣講(正式1, 全校, 城中館)	
2/3	2	勤儉	28	1	2	3	4	5	6	3 第八節輔導課開始 3 繁星申請第一次收件(am9:00) 4 繁星申請第一次申請校內分發名單公告(am9:00) 5 繁星申請第二次收件(am12:00) 28 和平紀念日 1 和平紀念日彈性放假 5 日起考生上網設定個人專屬之密碼 4-5 高三第一次指考模擬考試	2 防災逃生演練第1次預演(朝會升旗)	
	3	能源教育	7	8	9	10	11	12	13	8 繁星申請公告第二次申請錄取名單(pm15:00) 9 繁星報名收費截止 10-11 繁星推薦辦理報名	8 社團-1 9 防災逃生演練正式演練(朝會升旗) 10 性平會	
	4	防制藥物濫用	14	15	16	17	18	19	20	16-17 統一上傳所屬學生之高中(職)在校成績證明(PDF檔) 17 公布 繁星入學(第一至第七類學群)錄取名單 18 繁星錄取結果複查截止(中午 12 時止) 19-22 繁星推薦錄取生網路聲明放棄入學資格 19-25 應屆畢業生上網查詢高中(職)在校成績證明	15 社團-2 (教師會報-1)	
	5	健康促進	21	22	23	24	25	26	27	22-24 個人申請向甄選委員會辦理報名 22-25 四技申請學校集體報名(am10:00-pm17:00)		
3/4	6	勇敢	28	29	30	31	1	2	3	31 個申請甄選委員會公告第一階段篩選結果(am9:00) 31 四技申請篩選結果公告(am10:00起查詢網址 https://www.jctv.ntut.edu.tw/caac/) 2 兒童節彈性放假 30-31 高三、體育班、國中第一次定期考 1 篩選結果複查截止(am12:00)	29 社團-3	
	7	誠信	4	5	6	7	8	9	10	4 兒童節、民族掃墓節 5 民族掃墓節彈性放假 7-8 高三第二次指考模擬考試 7-29 科技校院複試，各校自訂		
	8	環境教育	11	12	13	14	15	16	17	大學自訂個人申請指定項目甄試日期 (04/14 至 05/02)	12 社團-4 (教師會報-2)	
	9	合作	18	19	20	21	22	23	24		19 綜合活動-3 19班國際球類競賽	
4/5	10	謙恭	25	26	27	28	29	30	1	30 高三第八節輔導課結束	26 社團-5	
	11	孝順	2	3	4	5	6	7	8		3 綜合活動-4 7 母親節活動	
	12	感恩	9	10	11	12	13	14	15	大學公告個人申請錄取名單並寄發甄選總成績單(大學自訂110.05.10之前) 12 公布-「繁星入學(第八類學群)錄取名單」 12-13 國三、高三第二次定期考 13-14 個人申請錄取生登記就讀志願序(am9:00-pm21:00) 大學自訂個人申請總成績複查截止(詳校系分別) 科技校院網站公告正、備取生錄取名單, 5月10日(一)前	10 社團-6 (教師會報-3)	
5	13	關懷	16	17	18	19	20	21	22	20 公告高國三補考名單 18-27 報名-「指定科目考試」 20 公布-「甄選入學統一分發結果」(am9:00) 21 統一分發結果複查截止(am12:00) 20-21 高三第三次指考模擬考試 21-24 錄取生網路聲明放棄入學資格(am 9 時起至pm 9:00 止) 科技申請第一階段：正取生及備取生報到、聲明放棄錄取資格、遞補作業，各校自訂起始日起至 5 月 21 日(五) 12:00 止 科技申請第二階段：備取生報到、聲明放棄錄取資格、遞補作業(5月21日12:00起至5月24日17:00止)	17 綜合活動-5	
	14	菸害防治	23	24	25	26	27	28	29	27 國三補考 28 高三補考	24 社團-7 (社團動態成果展)	
5/6	15	平等	30	31	1	2	3	4	5		31 綜合活動-6	
	16	服務	6	7	8	9	10	11	12		7 社團-8(教師會報-4) 11 畢業小預演(5-7)	

6	17	水域安全	13	14 ◆	15 ◎	16	17	18	19	14 端午節放假 15 畢業典禮 18 第八節輔導課結束	15 畢業典禮(上午預演、下午正式)	
	18	同理	20	21 ◎	22 ◎	23 ◎	24 ◎	25 ※	26 ◎	25-29 高一、高二第三次定期考	21 綜合活動-7	
6/7	19	省思	27	28 ※ ◎	29 ※ ◎	30 ◎	1	2	3	30 休業式、期末校務會議 1 暑假開始 3-5 指定科目考試	28 綜合活動-8 30 休業式	
7	暑1		4	5	6	7	8	9	10			
	暑2		11	12	13	14	15	16	17	15-16 高中一、二年級補考 12-30 高二三期輔導		
	暑3		18	19	20	21	22	23	24	19-30 高一暑期輔導 19 寄發指定考科成績通知單		
	暑4		25	26	27	28	29	30	31			
	暑5		1	2	3	4	5	6	7	2 全校返校日 6 公布:「大學考試入學分發錄取名單」		
	暑6		8	9	10	11	12	13	14			
8	暑6		8	9	10	11	12	13	14			

※ 表示定期考 ◆表示國定假日 ◇表示彈性放假 ◎表示輔導課停課



訓育組工作報告：

1. 社團：

目前國高中開設社團如下表：

國中	高中
花藝黏土、書法、調飲、TeeBall、射箭、龍舟、跆拳道、讀書、 <u>魔術</u> 、 <u>國樂</u> 、 <u>桌羽球</u> 、 <u>烏克麗麗</u> 、 <u>科研</u> 、 <u>狗 GO</u> 、 <u>籃排球</u> 、 <u>街舞</u> 、 <u>薩克斯風</u>	<u>桌羽球</u> 、 <u>籃排球</u> 、 <u>魔術</u> 、 <u>吉他</u> 、 <u>越南語</u> 、 <u>人文經典閱讀</u> 、 <u>烏克麗麗</u> 、 <u>科研</u> 、 <u>街舞</u> 、 <u>薩克斯風</u> 、 <u>狗 GO</u> 、 <u>國樂</u> ※ 學生會
*社團課時間為隔周星期一第六節及第七節。 *畫底線之社團為國高中生皆招收之社團。	

①高中：參與社團可取得及社團參與證明；擔任社團幹部則可取得志工時數及社團幹部證明，可作為學習歷程檔案之多元表現之資料。

②國中：根據 12 年國教超額比序規定，每學期滿 16 小時(節)以上，並經教師評核通過者計 2 分(滿分)。本校每學期社團課約開設 18 小時(節)以上(109 學年度下學期因假期較多，僅開設 16 小時)，須注意勿讓孩子於社團課請假次數過多，以免無法達到規定時數。

◎若為學校端辦理之社團活動，須利用課後時間進行練習或表演、比賽，必定會發放核校章之家長同意書；若無，則為社團教師個人或學生自發性的活動。請家長注意！！

2. 高中志工及國中服務學習：

①高中：若學生擁有志工手冊 (台南市政府核發)，之後如淨灘、國小服務隊等活動可進行志工登記，可作為學習歷程檔案之多元表現之資料。

◎本校因經費問題，不辦理志工訓活動，但會提供線上或校外志工訓的資訊，供有興趣的學生或家長自行前往受訓。(臺南市政府志願服務網：<http://vt.tainan.gov.tw/default.asp>)校內也有綜合活動學習紀錄卡，可記錄學生志工服務時數。

②國中：校內服務需註記於服務時數卡上；校外服務需索取服務時數證明，再交至訓育組進行登記。(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>)

3. 幹部：

①高中：擔任幹部者由訓育組統一上傳幹部經歷，可作為學習歷程檔案之多元表現之資料。

②國中：請參考 12 年國教免試入學超額比序規定。

4. 高中部助學貸款：

①申請條件：該學期仍在本校就讀的學生且家庭收入符合申貸者。

(家庭年所得 120 萬元以下，或 120 萬元以上但有手足兩人以上尚在就讀者)

②申請流程：先至訓育組索取資料並登記→至台灣銀行申請(本學期對保時間至 2 月底)

→將已蓋章申請書交回訓育組

③除可申貸學雜費外，亦可申貸生活費：

- 可貸項目為學雜費、實習費、書籍費、住宿費、學生團體保險費、海外研修費、電腦及網路通訊使用費。

- 生活費：低收入戶 40000 元，中低收入戶 20000 元為上限。

④家庭年所得應列計對象學生本人或父、母法定代理人於 109 年 1 月 18 日後因受疫情影響致每月月收入未達新臺幣 4 萬元之高中學生，可申貸生活費。

5. 本學期訓育組重要活動：

(1) 2/22(一)高一行動美學講座

(2) 2/23(二)午休幹部訓練

(3) 3/2(二)收國三各班服務時數卡、第三次畢冊編輯會議

(4) 3/9(二)麥香畢業季影片拍攝

(5) 3/16(二)畢冊收稿會議

(6) 5/3(一)國中部品德領袖選舉

(7) 5/4 母親節活動

(8) 5/5(三)-5/7(五)高二、三戶外教育

(9) 5/14(五)高一理財營

(10) 5/17(一)國二法律達人大會考

(11) 5/24(一)社團動態成果展

(12) 6/2(三)-6/4(五)國三戶外教育

(13) 6/11(五)畢業生小預演，6/15(二)畢業典禮

(14) 6/25 收高中部學生幹部暨綜合活動學習紀錄卡、國一二服務時數卡

生輔組工作報告：

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。請假時，應檢附佐證資料；若無，請於假本空白處註記原因。
- 二、請各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。
- 三、學生手冊(<http://www.tcjh.tn.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=99>)公布於本校網頁內，請家長下載參閱。另外學校網站公布的訊息，也請多多瀏覽。
- 四、總整 109-1 學期，學生常犯錯誤有：攜帶違禁品、違規使用手機、聚眾滋事、打架衝突、網路上謾罵、嬉鬧過當、無照騎機車，請家長多提醒學生，在校遵守相關規定，若發覺被不合宜對待者，先尋求師長協助。
- 五、去年迄今，全國發生多起校園內學生傷人、自傷及霸凌事件，為維護學生安全，請家長務必與老師一同提醒學生下列事項：
 - (一)提醒學生上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
 - (二)同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
 - (三)遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
 - (四)在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

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、切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。

本校大門口的交通號誌，已修正為「紅綠燈模式」，請各家長務必遵守交通號誌行駛，確保行車安全。
- 二、提醒家長切勿超速、逆向行駛，保持安全距離及間隔；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。
- 三、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，以免影響行車動線及用路人安全。
- 四、最近台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；請各家長務必遵守交通規則。
- 五、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。

六、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。

參、防制學生藥物濫用宣導事項

一、依教育部「各級學校特定人員尿液篩檢及輔導作業要點」，本校學生列入特定人員並施以尿篩檢驗之對象：

(一)曾有違反毒品危害防制條例行為之各級學校學生(含自動請求治療者)。(第一類人員)

(二)各級學校休學、中輟或中途離校後申請復學之學生，有事實足認有施用毒品嫌疑者。(第二類人員)

(三)有事實足認為有施用毒品嫌疑之各級學校學生。(第三類人員)

(四)前述三類以外之未成年學生，各級學校認為有必要實施尿液檢驗，並取得其父母或監護人同意者。(第四類)

二、教育部針對前述第三類人員認定之觀察原則如下：

(一)行為樣態：1. 曾遭警方查獲進出不當場所者。

2. 經常深夜逗留不當場所或深夜在外遊蕩者。

3. 長期缺曠或無原因經常缺曠課3日以上者。

4. 與藥物濫用人員交往密切者。

5. 發現攜帶不明粉末、藥丸、疑似吸食用具到校者。

6. 有吸菸(或施用電子煙)、喝酒、吃檳榔習慣者。

7. 參加不良組織或不良藝陣活動者。

8. 經常性翹家者。

9. 常在校內、外糾眾鬧事或圍事、不服管教者。

10. 金錢使用習慣劇變者。

11. 校外交友複雜者。

12. 經「藥物濫用(毒品使用)篩檢量表」篩檢出高風險者。

(二)事項：1. 父、母親或主要照顧者有藥(毒)癮。

2. 兄弟姊妹有藥(毒)癮。

3. 家庭成員關係紊亂、功能不佳或支持系統薄弱。

三、家長若擔心孩子不慎使用或誤食毒品，可向學務處詢問及登記領取藥物濫用篩檢試劑，為孩子進行自主尿篩，初步檢測孩子是否使用安非他命、搖頭丸、K他命等毒品，以便及早察覺藥物濫用問題、及早治療，達到初期防治效果。如家長認為學生有必要實施尿液篩驗，請逕與學務處或導師聯繫並提供尿篩同意書後，學校將予納入第四類特定人員追縱並不定期施以尿篩檢驗。

四、毒品包裝日新月異，即溶咖啡包、巧克力包裝、茶包、糖果包裝…等等，請各位家長持續注意及關心。

五、教育部防制學生藥物濫用資源網(<http://enc.moe.edu.tw>)宣導文宣。

我的未來 我作主

教育部防制學生藥物濫用家長宣導單張

危險場所不涉足 拒絕毒品才是酷

NO!

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	安非他命	FM2	蝴蝶
嗎啡	搖頭丸	K他命	煩寧
古柯鹼	大麻	一粒眠	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 混合噴充	山寨品牌 混合噴充	可愛造型 卡通圖樣	贈送外殼 電熱外殼	貼紙 造形
--------------	--------------	--------------	--------------	----------

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 (親子同樂更打壓，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：

肆、其他相關重要宣導事項

一、本校就「防制學生藥物濫用、防制校園霸凌、杜絕復仇式色情、校園親密關係暴力事件防治及處理及瞭解與尊重身心障礙者」等議題應有之作為與責任加強教育宣導，本校會持續向學生宣導；若發現學生異常現象，可與學生班導師、生輔組長及學務主任聯繫，俾利營造友善校園學習環境(網路旅程·不留傷痕—防治數位性別暴力，為本學期友善校園主軸)。

教育部防制校園霸凌專線(0800-200-885)、教育局反霸凌專線 06-2959023。

二、「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。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。

三、落實防災教育宣導及災害防救演練，邇來地震頻繁且造成部分地區嚴重災損與人員傷亡，本校已完成水災海嘯、火災地震等防災地圖並公告周知。另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，資料可連結

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

四、水域安全宣導：

戲水三不原則：

(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。

五、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**。

六、這學期友善校園重點是「網路旅程·不留傷痕」：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。

七、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。

八、**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。

九、Facebook「府城古都友善校園 go」歡迎各位家長加入。

十、本校學務處 Facebook 粉絲團「城中學務推播」歡迎各位家長加入。

十一、本校 110 年學生專車資訊：(合約期間：110.1.1~110.12.31)

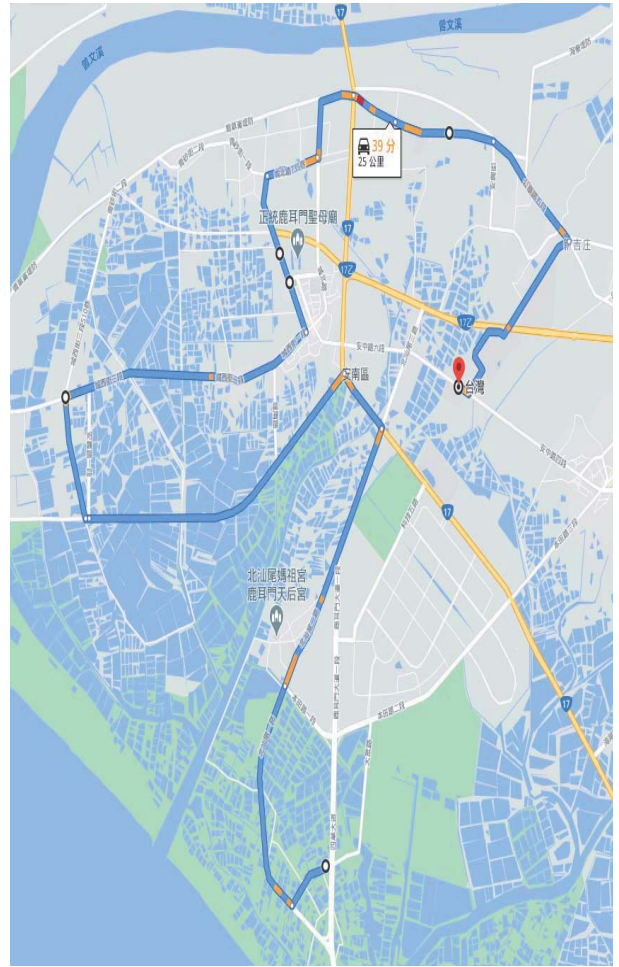
1. 學生專車於既訂的行駛路線新增停靠站別，唯需將人數、停靠地點及乘車時間納入評估。
2. 學生專車可配合學校規劃上午發車時間，於學校律定學生到校時間前到校。
3. 本校學生專車車資比照台南市公車，採不分站別單一票價計費，惟需由搭乘同學均攤，因此車資將會依搭乘人數不同而有所異動。
4. 為維護搭車同學權益，避免因搭乘人數浮動，造成車資異動，申請搭車同學需配合事項如下：
 - (1) 搭乘專車之車資以整學期計算繳納，除休學、退學、轉學等因素外，學期期間不受理退費申請。
 - (2) 因應國、高三 6 月 15 畢業，屆時針對 6 月 16 日以後有搭車的一、二年級同學集合說明車資價目及評估是否租賃派遣。

B車每人單趟車資由每日上放學搭車總人次均攤，車資概算如下表

總人次	單趟車資	總人次	單趟車資	總人次	單趟車資	總人次	單趟車資
80 人次	20	65 人次	25	50 人次	32	35 人次	46
79 人次	20	64 人次	25	49 人次	33	34 人次	47
78 人次	21	63 人次	26	48 人次	33	33 人次	48
77 人次	21	62 人次	26	47 人次	34	32 人次	50
76 人次	21	61 人次	26	46 人次	35	31 人次	51
75 人次	22	60 人次	27	45 人次	36	30 人次	53
74 人次	22	59 人次	27	44 人次	36	29 人次	55
73 人次	22	58 人次	28	43 人次	37	28 人次	57
72 人次	22	57 人次	28	42 人次	38	27 人次	59
71 人次	23	56 人次	29	41 人次	39	26 人次	61
70 人次	23	55 人次	29	40 人次	40	25 人次	64
69 人次	23	54 人次	30	39 人次	41	24 人次	66
68 人次	24	53 人次	30	38 人次	42	23 人次	69
67 人次	24	52 人次	31	37 人次	43	22 人次	72
66 人次	24	51 人次	31	36 人次	44	21 人次	76
						不足21人次不開	

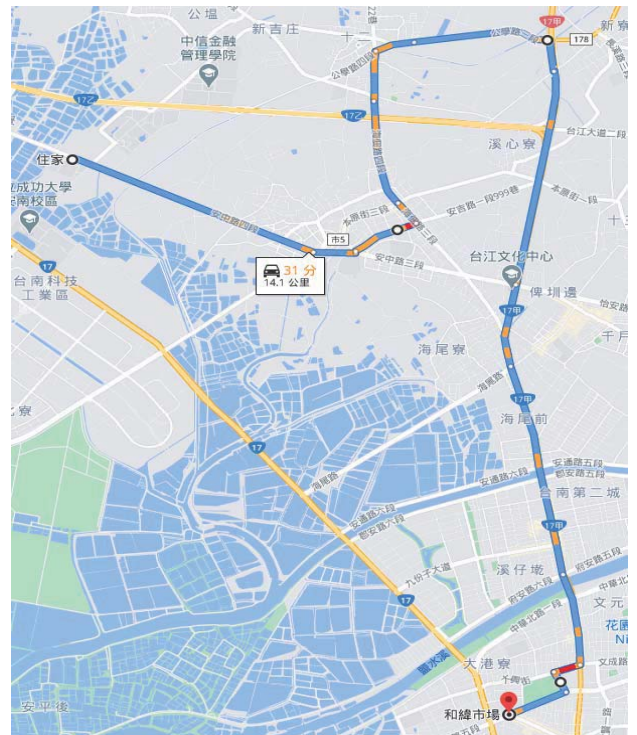
學生專車(A車-四草線)行駛路線表

編號	站別名稱	站別名稱
A-1	四草	四草活動中心
A-2	本田路路口	本田路一段與北汕尾一路 文叉路口
A-3	顯宮國小	台南市公車站牌-鹿耳門橋
A-4	城西里	城西里活動中心
A-5	神榕綠地	台南市公車站牌-神榕綠地
A-6	城南橋	台南市公車站牌-城南橋
A-7	土城子	土城市場
A-8	溪埔	台南市公車站牌-溪埔仔站
A-9	國聖大橋	台南市公車站牌-國聖大橋
A-10	慈興宮	台南市公車站牌-學東廟
	土城高中	



學生專車(B車)行駛路線表
(搭乘人數不足，暫不行駛)

編號	站別名稱	站別名稱
B-1	和緯市場	台 17 線和緯路口
B-2	好市多	大興街(大興公園)
B-3	海佃 1 站	燦坤 3C 安南店
B-4	海佃 2 站	台南市公車站牌-海東橋
B-5	同安路口	7-11 新同安門市
B-6	台江文化中心	台江文化中心
B-7	十二佃	7-11 本興門市
B-8	安佃國小	安佃國小
B-9	本淵寮	7-11 本原門市
B-10	安南地政事務所	安南地政事務所(海東國小)/安南衛生所
	土城高中	



衛生組重要宣導～

東南亞氣候異常，各類病媒蚊、傳染病例激增，請家長特別注意以下須知！

1. 因應嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)消毒防護注意事項：

武漢肺炎懶人包
長編製圖

目前情況

- 新型病毒 武漢起源
- 中方證實 病例暴增
- 會人傳人 恐大流行

感染症狀

- 發燒咳嗽四肢無力 (少數有呼吸困難)
- 嚴重可能致死 (中國已有死亡病例)

如何預防

- 口罩加洗手
- 人多不要去
- 不適請通報 (可打1922)

新型肺炎要注意，大家伙來防疫

武漢肺炎就醫教戰守則
H110

有什麼症狀？

輕微症狀

高於攝氏 38 度

發燒 喉嚨痛、喉嚨腫 咳嗽 痰很多 呼吸急促

嚴重症狀

急性呼吸困難
休克
代謝性酸中毒
凝血功能障礙

協助防疫我可以怎麼做

臺灣加油

平時應該養成

- 量體溫
- 以肥皂勤洗手
- 減少觸摸眼鼻口
- 盡量不要到人多擁擠的公共場所

若有發燒、咳嗽及呼吸急促等症狀
務必在家休息，不要到公共場所

若有必要外出，例如，就醫

- 務必戴口罩
- 以肥皂勤洗手
- 妥善處理口鼻分泌物

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

細菌病毒都害怕的

洗手七式

搓揉手掌 搓揉手背 搓揉指縫

搓揉指背與指節 搓揉大拇指及虎口 搓揉指尖 清水沖淨並擦乾雙手

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC



一、注意手部衛生

- (一) 使用肥皂勤洗手為防疫最首要方法，落實「濕、搓(至少 20 秒)、沖、捧、擦」洗手 5 步驟，以及洗手 5 時機：「吃東西前、抱小孩前、回家後、如廁後以及遊戲後」，養成良好個人衛生習慣，能有效降低感染疾病之發生率。
- (二) 若臨時無法或不方便濕洗手，或處於水源不充足的地方，又可能接觸到髒汙，可使用酒精 2~5c. c. 乾洗手，可將細菌與部分病毒去活性化，也可達到防疫作用。

二、加強宣導咳嗽禮節

- (一) 咳嗽打噴嚏時用衛生紙遮住口鼻，並將紙丟進垃圾桶。
- (二) 有呼吸道不適症狀應戴口罩。
- (三) 用肥皂勤洗手，保持手部清潔，避免接觸眼、口、鼻。
- (四) 手部接觸到呼吸道分泌物之後要執行洗手
- (五) 與他人保持適當距離(1 公尺)。
- (六) 拱手不握手。

三、常態性環境及清潔消毒：

- (一) 應定期針對經常接觸之物品表面(如門把、桌面、電燈開關、餐檯或其他公共區域)進行清潔消毒，可用 1：100 (500ppm) 漂白水稀釋液進行擦拭。
- (二) 一般的環境，如家具、廚房，消毒可以用 1：100 的稀釋漂白水(500 ppm)。浴室或馬桶表面則應使用 1：10 的稀釋漂白水(5000 ppm)消毒。
- (三) 消毒應該每天一次，並使用當天泡製的漂白水。室內空氣則需靠良好的通風以維持空氣清潔。

*「500ppm 稀釋漂白水」泡製方法，請確認次氯酸鈉濃度：

- (1) 次氯酸鈉濃度 5% 計算：將 5 湯匙(100c. c.) 漂白水加入 8 瓶(1250 c. c.) 共 10 公升清水。
- (2) 次氯酸鈉濃度 10% 計算：將 5 湯匙(100c. c.) 漂白水加入 16 瓶(1250c. c.) 共 20 公升清水。

四、正確使用漂白水消毒方法及注意事項：

(一)正確使用漂白水消毒方法基本步驟：「穿、稀、擦、停、沖、棄」六步驟：

1. 「穿」：穿上圍裙、戴上口罩及手套，保護雙手。
2. 「稀」：確實按包裝標示稀釋漂白水，以免洗湯匙 5 湯匙(每湯匙約 15-20 c.c.，5 湯匙約 100c.c.)的市售漂白水加入 10 公升的自來水(大瓶保特瓶每瓶 1250c.c.，8 瓶約10公升)攪拌均勻即可。
3. 「擦」：以擦拭方式擦地板、洗手台、水龍頭、馬桶、門把、桌椅等學生常接觸區域。
4. 「停」：擦拭後，靜置五至十分鐘，等待漂白水確實發揮殺菌功效。
5. 「沖」：用清水沖洗或擦拭方才清潔殺菌的區域。
6. 「棄」：可採用以下二種方法：
 - (1)將用過的漂白水再用大量的水稀釋一遍(不要少於一百倍)才倒入 廚房下水道 或戶外水溝，比較不會汙染水源。
 - (2)將漂白水密封存起來，時間久了漂白水會自動氧化再倒掉。

(二)使用漂白水消毒注意事項：

1. 消毒方式是用擦的，勿用噴的，且要保持通風。
2. 漂白水的使用除加水稀釋外，絕不可以滲雜肥皂、清潔劑、藥劑、香料等，否則可能會產生強烈氧化作用，散發出毒性物質。
3. 漂白水如果不小心碰觸到眼睛，要用大量清水連續沖洗十五分鐘，如果碰到皮膚，要立刻用清水沖到覺得乾淨為止。
4. 使用完後的漂白水，最好不要直接倒入馬桶，如此會使化糞池失去汙水處理功能，致汙水排出後汙染水源。
5. 裝漂白水的瓶子應標示清楚，切勿用汽水保特瓶或任何飲料瓶子裝漂白水，避免學生不小心誤喝。

五、消毒用酒精使用方法及注意事項：

(一)酒精能引起蛋白質變性，導致細菌或是病毒的死亡，經過科學家研究證實，75%的酒精，可以兼具蛋白質凝固作用及穿透效果，達到殺菌 99%功能，可使用於手部清潔，並可使用於環境消毒。

(二)留置流感病患的場所，因病毒汙染程度較高，可採取以下方式消毒：

- (1)使用政府核可的消毒藥品；
- (2)使用濃度 75%的酒精消毒室內環境表面，或將 4 份 95%的酒精加 1 份水(比例 4：1)稀釋後再消毒。
- (3)若無酒精，可以用 1：100 的稀釋漂白水進行消毒。

(三)正確使用藥用酒精消毒殺菌方法：

1. 市面販售之藥用酒精，其濃度為 95%，為達到最佳殺菌效果，請依 4(95%藥用酒精):1(冷開水)之比例稀釋成 70%-75%之酒精濃度使用。
2. 加強個人衛生保健—請先以肥皂、清水清潔手部，再以消毒棉花或紗布，沾取稀釋過之酒精溶液，擦拭手指，可去除手上之病毒。

3. 居家環境消毒—直接沾取稀釋過後之酒精擦拭家俱。

(四)使用酒精消毒殺菌應注意事項：

1. 酒精揮發性高，宜用於擦拭，不適宜密閉空間大量噴灑使用，且稀釋酒精作用時間須達一分鐘以上，才具完全消毒作用。
2. 注意遠離火源，以免發生火災。
3. 流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，約 10% 的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，但通常在 2~7 天內康復。但是新型 A 型流感為每年週期性於人類間流行的季節性流感重症病例的臨床表現多為早期出現發燒、咳嗽及呼吸短促等急性呼吸道感染症狀，而後快速進展為嚴重肺炎，可能併發急性呼吸窘迫症候群、敗血性休克及多重器官衰竭而死亡，輕症病例的臨床表現則包括結膜炎以及類流感症狀等。
4. 病毒性腸胃炎最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀。諾羅病毒感染是引起病毒性腸胃炎的常見原因，好發於冬季、傳染力強，主要是經由糞口傳染，透過曾與病人接觸、食用遭污染的食物或飲料等都可能造成感染，感染後 1-3 天開始出現腸胃炎症狀，視個人健康狀況，症狀可能持續 1-10 天。主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，不可輕忽。
5. 腸病毒的傳染性極強，以 4 到 9 月為主要流行期，主要經由腸胃道(糞一口、水或食物污染)或呼吸道(飛沫、咳嗽或打噴嚏)傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀，常引起之症狀為手足口病、疱疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。如出現「嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍(無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮)」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」等腸病毒重症前兆，請務必立即送至大醫院接受適當治療，以免錯失黃金治療時間。
6. 登革熱係由埃及斑蚊或白線斑蚊傳播的急性病毒性傳染病，臨床表現可從無症狀、輕微發燒至急性高燒伴有頭痛、後眼窩痛、肌肉和關節痛以及出疹等。另外有『茲卡病毒』主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬，經過約 3 至 7 天的潛伏期後開始發病。茲卡病毒感染症亦於 2016 年 2 月提升為第五類法定傳染病。

◎認識『登革熱』：登革熱有 4 型病毒，第一次感染某一型後，身體會對該型病毒終身免疫。但若感染不同型的登革熱病毒時，將可能發生「出血性登革熱」。

症狀區分如下：

- (1) 典型登革熱：除了有突發性的高燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)，症狀類似感冒之外，還有肌肉、骨頭關節的劇痛、轉動眼球或按住眼球時，前額及後眼窩特別痛，有時會伴隨皮膚出疹(先發生於胸部及軀幹，而後擴散至四肢和臉部)，此種皮疹，常有無比的搔癢跟疼痛，也是跟一般的感冒及過敏不同之處。

(2) **出血性登革熱**：除發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、全身倦怠、煩躁不安等，出血性登革熱有**明顯出血**現象(如：皮下點狀出血、腸胃道出血、血尿等)。當登革熱出血熱之血漿滲出很多時，會呈現四肢冰冷、脈搏加快、血壓下降，甚至休克，此時又稱為「登革休克症候群」。若沒有及時就醫治療，死亡率可以達到 50%。

預防方法：

依據世界衛生組織指出，**澈底清除病媒蚊孳生源是防治登革熱最根本的方法**，請社區家長們也要加強防疫作為，尤其在雨後，全面巡檢有無孑孓，如有發現，應加以清除洗內壁，(蚊卵會黏附於壁緣，實驗一年後泡水仍然會孵化出孑孓)。

外出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之防蚊液(膏)。如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史。如感染登革熱，應請其盡量減少外出，落實自主管理，避免再次被蚊子叮咬，而造成疫情擴散。

◎預防**禽流感**：「要熟食、遠禽鳥、重衛生」口訣，說明如下：

一、「要熟食」：禽肉及蛋品均要熟食。

二、「遠禽鳥」：

(1) 不要到禽流感流行的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥，若家中有飼養禽鳥，飼餵時應配戴口罩及手套，並確實作好清潔及消毒作業，並避免學幼童接觸禽鳥。

(2) 不要購買或飼養來路不明之禽鳥。

三、「重衛生」

(1) 勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後要以肥皂洗手。

(2) 戴口罩：咳嗽戴口罩，避免傳染他人。

(3) 掩口鼻：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。

(4) 生病少外出：生病要看醫師，不上班、不上學，並儘量在家休息。

7. **水痘**為帶狀疱疹病毒引起之高傳染性疾病，初期(紅疹出現前 12 天)包含輕微發燒(37.5-39°C)、疲倦、食慾不振、頭痛及肌肉或關節痠痛等症狀，之後皮膚開始出現紅疹，漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿泡疹而後結痂，由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，全身性皮疹逐漸快速顯現隨後變成水痘，最後留下粒狀痂皮(通常約於二至四星期內痊癒)。

8. **麻疹**病毒是一種單鏈負價具有包膜的 RNA 病毒，容易被陽光、熱、強酸及紫外線所破壞，人類是麻疹病毒唯一的宿主及傳染窩，可經由空氣、飛沫、或病人鼻咽黏液接觸而感染。麻疹為高傳染性疾病，出疹前後 4 天均具傳染力，極易由頻繁之國際交流，如旅遊、探親、商務活動等管道進入國內，在不具免疫力的族群間快速傳播，但可經接種疫苗有效預防。

目前為**麻疹**好發季節，民眾除了平時應勤洗手、落實咳嗽禮節，赴麻疹流行地區前(中國、越南、泰國、菲律賓印尼、印度、日本)可至旅遊醫學門診評估 MMR 疫苗接種需求，自流行地區返國後，如出現疑似症狀，發燒、鼻炎、結膜炎、咳嗽、紅疹等，應配戴口罩儘速就醫並告知醫師旅遊接觸史，並配合各項防疫措施。

請注意身體症狀，及時正確就醫以免引發重症，病毒感染多經由口沫接觸傳染，無法用酒精消滅，乾洗手也無效，所以平時進食前及如廁後，勤以肥皂『濕、搓、沖、捧、擦』洗手，平時戴口罩，都是最基本自我防護措施。

*近期流行性感冒、腸病毒及諾羅病毒、輪狀病毒等病毒性腸胃炎等及嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)疫情有增加趨勢，請遵守下列照顧準則：

1. 勤洗手(尤其進食前及如廁後務必以肥皂洗手)及有症狀即戴口罩，為最基本防護措施。
2. 如有生病情形，不要勉強到校上課。
3. 請假在家休養時，亦應記得戴口罩及勤洗手，以免傳染其他家人。同時注意居家環境清潔及通風。

為了維護本校所有師生健康，以上所有患病學員都需通報校園安全中心，一旦醫院確診請務必通知導師進行通報作業。

家長配合需知

1. 申請學生保險需知：

- a. 申請書〈至健康中心領取〉
- b. 診斷書，務必加蓋醫院診所關防印章
- c. 收據，不一定要正本，但務必加蓋醫院診所關防印章
- d. 存摺(學生本人)影本

◎本校健檢時發現同學的齲齒率明顯上升，若齲齒不處理，嚴重的話會導致牙周病並造成牙齒鬆動或掉牙。「餐後潔牙」為口腔保健最經濟、最基本之方法，建議使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查可大降低蛀牙機率。

◎近日學校進行身高體重及視力檢查，發覺有些同學視力惡化情形嚴重，若之後家長有收到「視力健康檢查結果複檢通知單」，請務必帶您的孩子至眼科複查或重新配鏡。提醒您：學童每年度數益增加 100 度以上，而 500 度以上即為高度近視，是造成白內障、青光眼、飛蚊症、視網膜退化、黃斑部病變甚至失明的高風險因子，請務必重視。

視力保健小撇步：

1. 看書寫字時，姿勢要端正，書與眼睛的距離要在 35 公分間。
2. 看電視、打電玩或電腦每 30 分要休息 10 分鐘。
3. 養成望遠凝視的習慣並多作戶外運動。
4. 看電視時光線不可太暗，要保持 3 公尺以上距離。
5. 睡眠要充足，不要熬夜。
6. 注重均衡的飲食，攝取足量的營養素。
7. 當發現子女有看東西時出現眯眼、斜視或姿勢改變等現象，表示視力開始惡化請就醫診治。

◎健康體位受教職員工及家長的關注，學生體重過輕會造成生長遲緩、注意力減退等健康問題，學生體重過重或肥胖會造成未來糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險上升。

※Body Mass Index 身體質量指數，簡稱 BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺) / 身高(公尺)

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI=體重(公斤)/身高²(公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

說明：

一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師 2010 年發表之研究成果制定。

二、0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織 (WHO) 公布之「國際嬰幼兒生長標準」。

三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台灣地區中小學學生體適能 (800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎) 四項測驗成績皆優於 25 百分位值之個案) 檢測資料。

四、5-7 歲銜接點部份，係參考 WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。

★瞭解運動的好處：

(1) 運動對於學生的好處

- ✓ 增進學業表現
- ✓ 增加自信、人際互動及整合能力
- ✓ 促進神經肌肉認知發展 (例如協調)
- ✓ 促進心血管系統健康發展
- ✓ 促進骨骼肌肉健康發展
- ✓ 增進控制焦慮及憂鬱之能力
- ✓ 維持健康體重
- ✓ 促進睡眠、增加活力
- ✓ 促進生活滿意度
- ✓ 促進免疫功能

(2)選擇適度的運動

- A.進行全身性運動：例如走路、快走、慢跑、游泳、水中走路、騎腳踏車、上下樓梯、有氧舞蹈等。
- B.進行中強度的運動：持續從事 10 分鐘以上還能舒服的對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。
- C.將運動融入日常生活：在日常生活中 找出時間來活動，或每次運動 10 分鐘，每日累積至少 60 分鐘以上。

★落實聰明吃，選擇健康均衡飲食均衡的健康飲食能讓人能量充沛、保持活力、增進健康、減低罹病的風險，落實均衡飲食以及健康的生活型態，可以降低日後得到心血管疾病與糖尿病等慢性病的機會。落實健康飲食習慣的方法如下：

- | | |
|-----------------|----------------|
| (1)多喝白開水，少喝含糖飲料 | (6)均衡飲食 |
| (2)細嚼慢嚥 | (7)每餐不過量(8 分飽) |
| (3)正常三餐 | (8)多吃天然未加工食物 |
| (4)低脂少油炸 | (9)不吃零食宵夜甜點 |
| (5)天天五蔬果 | |

★簡單易行的健康體重管理方法：100 大卡減肥法過重或肥胖學童只要一天減少攝取或多運動消耗 100 大卡，一年約可瘦 5 公斤，對於發育期的兒童及青少年而言，鼓勵每天多運動消耗 100 大卡，或減少攝取 100 大卡的不健康飲食(含糖飲料、油炸品、糕餅點心)，即可有效達成健康體位。

健康體位小法寶：

1. 食物的製作儘量採用蒸、煮、烤、涼拌。
2. 避免吃宵夜零食，尤其不要用吃來獎懲自己。
3. 一定要吃早餐且量要足、質地要好。
4. 天天 5 蔬果(3 份蔬菜+2 份水果，1 份為個人拳頭大小之份量)。
5. 每日規律做適量運動。
6. 按時進餐，保持心情愉快、細嚼慢嚥，以增進食慾幫助消化。
7. 多喝開水促進正常排泄，維護健康。
8. 飯後一定離開餐桌且立即刷牙。

◎防堵**非洲豬瘟**入侵重要宣導：

- 1.不自國外攜帶肉類產品入境
- 2.不自國外網購肉類產品寄送臺灣
- 3.不到國外畜牧場所參觀」
- 4.攜帶肉類產品入境最高處 100 萬元罰鍰
- 5.跨境網購肉類產品可處 7 年以下有期徒刑併科 300 萬元以下罰金

攜帶違規肉品入境裁罰基準

常見國家 違規 肉品種類	來自疫區及國家			
	最近3年發生 非洲豬瘟國家	口蹄疫疫區	高病原性家禽 流行性感冒疫區	非洲豬瘟、口蹄疫 、高病原性家禽 流行性感冒非疫區
豬肉產品	20/100萬元	3/30/100萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元
豬肉以外 家畜產品	1/10/30萬元	3/30/100萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元
家禽產品	1/10/30萬元	1/10/30萬元	3/30/100萬元	1/10/30萬元
家畜家禽 以外產品	1/10/30萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元	1/10/30萬元

※疫區、非疫區國家以農委會最新公告為準
※單位為新臺幣

行政院農業委員會動植物防疫檢疫局 107.12.17 製表

防範口蹄疫、非洲豬瘟來襲！

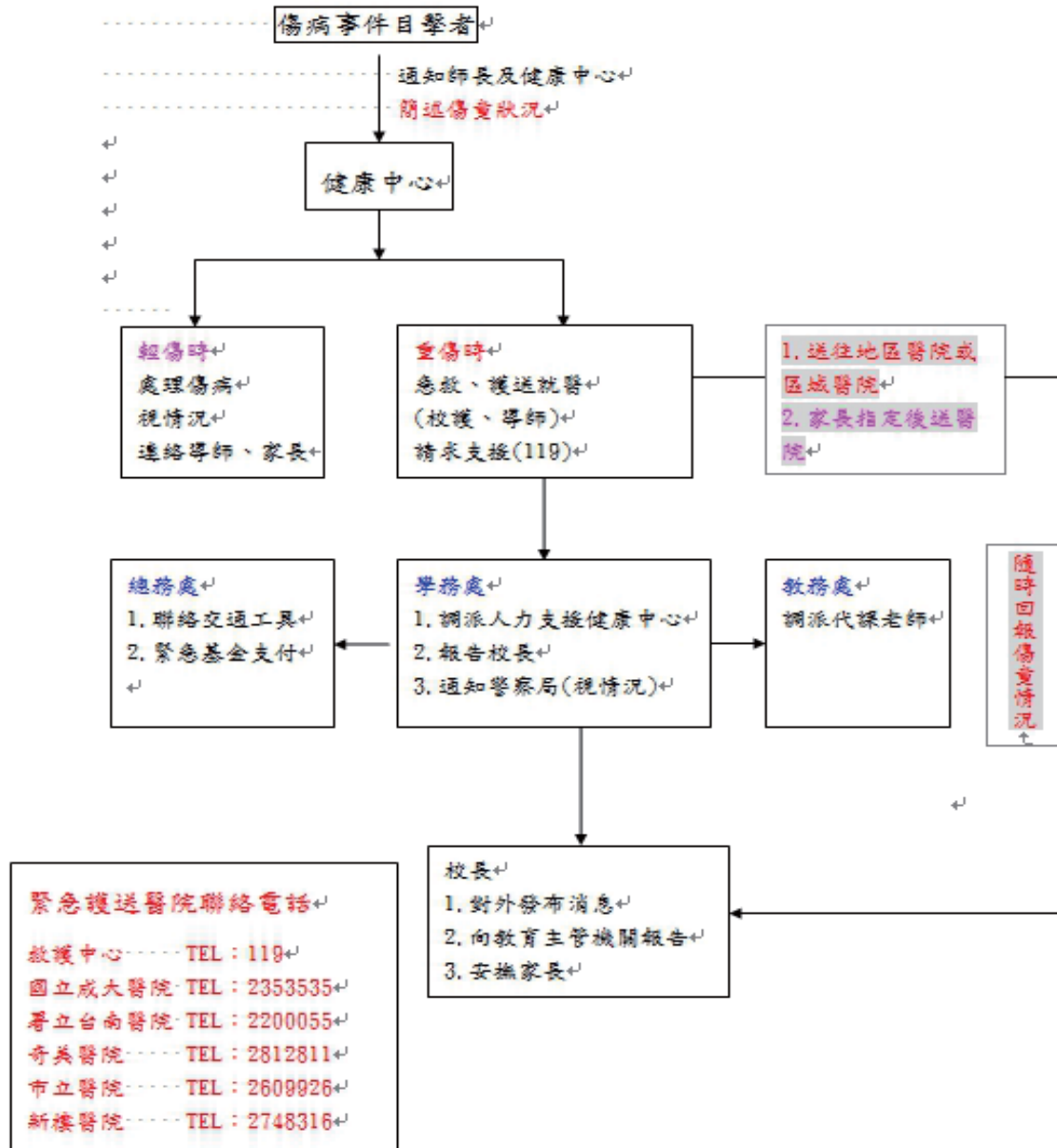
中國大陸非洲豬瘟疫情嚴峻，有關當局以加強邊境檢疫措施，旅客自中國大陸返國請不要攜帶肉類產品。如違規攜帶肉類產品，防檢局將重罰！違規者最高可處新臺幣100萬元罰鍰！

這些均是家畜肉類產品



動植物防疫檢疫局提醒您

臺南市立土城高中緊急傷病處理流程圖



全民健保(含正確用藥)教育增能宣導

<h3>全民健康保險之基本精神</h3> <ul style="list-style-type: none"> 不論貧富都可參加，平等獲得醫療服務，以集體力量分擔醫療風險 全民健康保險開辦前，有近一半人口（以老、幼為主）沒有任何醫療保險之保障 目前納保率已超過99%，達成全民有保之首要目標，不再發生因病而貧、因貧而無法就醫之情形 	<h3>全民健保發揮的功用</h3> <ul style="list-style-type: none"> 若國民若身患重病，可以大幅減少家庭及個人財務負擔 健保提供福利：健保附有免費健康檢查福利，40歲以上每3年一次，65歲以上每年一次可以要求免費健康檢查。檢查內容為身體檢查、健康諮詢、血液檢查、尿液檢查四項
--	--

如果沒有健保...

醫療需求較高的民眾，
看病負擔加重

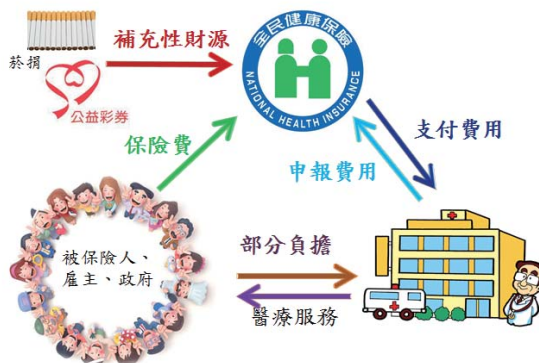
新醫療科技和藥物，
多數民眾無法受益

重大傷病民眾及其家庭，
馬上陷入經濟困境

投保高額商業醫療保險，
拖垮全家財務

回到「無錢
就醫」、「住
院保證金」
的時代

全民健保財務運作架構



體檢結果：醫療浪費



台灣每年丟棄藥品136公噸

- 監察委員訪查了各醫療院所，發現民眾所拿的藥，有1/4沒有服用。這種浪費，估計每年約300億台幣，可以供應全台小學生3年的營養午餐。
- 丟棄藥品每年136公噸

消基會：台灣每年丟棄藥品高達136公噸

消基會今天(17日)公佈一份調查報告，指出公立的民眾因為醫療成本太多，而導致「有藥不用」的現象。報告指出，民眾拿藥後，只有四分之一的民眾服用，其餘的藥都丟棄在藥桶或藥箱內，造成藥品浪費。



消基會今年二月份，針對一千多個社區進行藥房調查，結果發現，有百分之四的藥房，發現民眾的藥房裡，有大量的藥材被丟棄。調查發現，民眾拿藥後，只有四分之一的民眾服用，其餘的藥都丟棄在藥桶或藥箱內，造成藥品浪費。

正確就醫觀念

- 一般感冒先到診所就醫
- 不重複就醫或拿太多藥而沒有吃完
- 不濫用急診醫療



「藥」安全 請簽署「提供用藥資訊同意書」

雲端藥歷下載查詢畫面



全民健保給付範圍廣泛



全民健保健康存摺 – 民眾操作流程



全民健保健康存摺 – 提供內容



自我照顧 · 健康一生

正確用藥五大核心

- 能力一 做身體的主人
- 能力二 清楚表達自己的身體狀況
- 能力三 看清楚藥品標示
- 能力四 清楚用藥方法、時間
- 能力五 與醫師、藥師做朋友



能力一 做身體的主人(1)

預防勝於治療 · 健康資訊多留意

- 養成良好的生活習慣，平日能均衡營養飲食、規律作息、適當運動且保持良好心情就是預防疾病最佳良方。
- 多留意健康及正確用藥訊息，如健康講座、醫藥雜誌、衛生福利部、食品藥物管理署網站...等，最好能主動向專業醫療人員（如醫師、藥師）諮詢。



能力一 做身體的主人(2)

謹慎判斷再決定，來路不明不亂買

- 對於獲得的健康及用藥資訊不能盡信，要謹慎判斷再決定。
- 應知道藥品都存在副作用或使用的風險性，購買藥品應至有藥師執業之藥局購買才安心。
- 務必不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。



不聽 不信 不買 不吃 不推薦
 神奇療效藥品 有神奇療效的藥品 來路不明的藥品 別人贈送的藥品 藥品給其他人的廣告
 圖片來源：flickrCC

能力一 做身體的主人(3)

嚴重症狀應就醫，長期使用要評估

- 使用藥品後要注意症狀是否有好轉，如果症狀變得更加嚴重，發生副作用或不良反應，如藥品過敏等症狀，應儘速就醫。
- 使用藥品時，無論是醫生開的或藥局購買的藥品都不建議長期自行使用，應有專業的醫師或藥師定期評估才安全。



能力一 做身體的主人(4)

詢問醫師或藥師，安全用藥有保障

- 每個人的症狀、體質都有所不同，不要使用別人的藥品。
- 在就醫或購買藥品時應針對症狀向醫師、藥師詢問及討論，選擇適合目前需求的藥品來使用，並詢問藥品使用的注意事項。



能力二 清楚表達自己的身體狀況

看病或到藥局購買藥品時，
 要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況：

- 目前不舒服症狀、何時開始？
- 有沒有對藥品或食物過敏，是否有喝酒或特殊飲食習慣？
- 有沒有其他疾病，例如心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病。
- 從事開車或操作機械等需要專心的工作。
- 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺乳母乳。
- 若已經服用其他藥品(西藥、中藥、成藥)或保健食品，應主動告知，以避免重複用藥。



圖片來源：flickrCC

能力三 看清楚藥品標示(1)

藥品分三級：**處方藥**

須由醫師診斷、需要醫師處方後方可使用
使用的風險性相對較高，必須經由醫師診斷及處方，才能由藥師調劑供應。例如高血壓、糖尿病用藥與抗生素等。



能力三 看清楚藥品標示(2)

藥品分三級：**指示藥**

藥性溫和，不需要醫師處方，但須由醫師、藥師指示使用

使用的風險性較處方藥低，不需要醫師處方，但是須有醫師或藥師等依症狀評估及指示後才可購買。例如多數的胃腸用藥與綜合感冒藥等。



能力三 看清楚藥品標示(3)

藥品分三級：**成藥**

藥性弱，作用緩和，民眾可以自行購買使用
使用的風險性較指示藥低，藥理作用緩和，不需要醫藥專業人員指示，但民眾使用前需閱讀藥品說明書與標示。



能力三 看清楚藥品標示(4)

名稱及外觀：
確認藥品的外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書(仿單)描述的一樣，外包裝是否完整。



能力三 看清楚藥品標示(5)

能力三 看清楚藥品標示(6)

保存期限和方法：
建議保存於乾燥通風陰涼處，不要放在陽光下，或是放在浴室、廚房等濕熱的地方。

家中過期、不需使用的藥品處理：
若已過期、變質或變色的藥品不要使用，應以廢藥處理流程處理。



廢藥處理流程-六步驟

能力三 看清楚藥品標示(7)

確保核准字號的真實性，可上衛生福利部食品藥物管理署建置之「西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統」，查詢藥品核准字號。

網址：<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>
路徑：首頁→業務專區→藥品→右方「資訊查詢」→藥物許可證暨相關資料查詢作業→西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢



能力四 清楚用藥方法、時間

服用藥品應按醫師或藥師指示並詳讀外盒說明、藥品說明書（仿單）標示的用法、用量及服用時間。

▲以適量溫開水服用。

▲避免與葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡、酒等飲料搭配服用。

▲3歲以下兒童(感冒藥則是6歲以下)建議有不適症狀要就醫，不建議家長自行購買給兒童使用。

▲服藥後有不適症狀或過敏反應，立即停藥就醫。



16

能力五 與醫師、藥師做朋友

➤ 生病找醫師，用藥找藥師

用藥前諮詢醫師或藥師是最好的辦法至藥局自行購買藥品時，應至有藥師執業之合法藥局購買，最好能找尋適合自己的家庭醫師、家庭藥師做為健康顧問，可將醫師或藥師諮詢電話記錄在自己的電話簿，以方便日後諮詢



17

什麼是HPV?

- 人類乳突病毒(HPV)是一種DNA病毒
- 造成
 - 子宮頸癌前病變
 - 子宮頸癌
 - 男女外生殖器癌
 - 菜花
 - 其他生殖器病變

1

HPV傳染途徑有那些?

- 主要經由性接觸傳染。
- 皮膚、黏膜或體液接觸。

2

誰容易感染到HPV?

- 男女皆常見
- 女性一生中約有5-7成的機會感染到HPV
- 女性開始有性行為後，感染HPV的機會將大幅增加

3

為什麼要施打HPV疫苗?

預防

- 子宮頸癌前病變
- 子宮頸癌
- 男女外生殖器癌
- 菜花
- 其他生殖器病變

4

HPV疫苗效益:

- 可以預防6至7成HPV感染
- 保護力至少維持9.4年

5

接受HPV疫苗接種後，是否還需要定期做子宮頸抹片檢查?

- 需要
- HPV疫苗，可預防6至7成HPV感染，但未涵蓋所有病毒型別
- 因此接受HPV疫苗接種後，仍須維持**全程安全性行為**、使用保險套、**定期接受子宮頸抹片篩檢**
- 政府提供30歲婦女每年一次免費**子宮頸抹片篩檢**

6

公費施打之疫苗及劑數

- 公費施打之疫苗涵蓋第16及18型(造成子宮頸癌的高危險型)
- 須施打的劑數(歲數以施打第一劑時的年齡為準)
 1. 未滿15歲:2劑(第2劑為第1劑接種後6個月)
 2. 15歲以上:3劑(第2劑為第1劑接種後1個月、第3劑為第2劑接種後5個月)

8

學生須注意事項

- 接種前
 - 告知醫師是否懷孕、藥物或食物過敏、凝血功能異常、免疫功能異常、任何身體不適(發燒、感染、正服藥、皮膚傷口)
- 接種後
 - 不能馬上離開接種地點，至少應停留觀察30分鐘。

10

學生至合約醫療院所施打時應攜帶資料

- 健保卡
- 接種通知單
- 接種同意書暨評估單(三聯單)
- 接種紀錄卡
- 自付掛號費

11

如果接種HPV疫苗後出現副作用該怎麼辦？

- 儘速前往醫療機構診治，並告知醫師您的疫苗接種史
- 撥打24小時專線電話：
(0800-88-3513)

12

健康才是人生最大的財富，
請用正確的衛生習慣與觀念，
維護你最重要的財產！

臺南市立土城高中關心您 109.03.16

體育組工作報告：

一、110 年全中運本校代表台南市參加項目有：射箭、划船、輕艇、空手道合計共 32 人。

二、本校訂於 110 年 4 月 19 舉辦班際球類競賽。

三、109 學年度校隊成績

划船

1. 109 全國冬季室內划船錦標賽-高中男子組三年級組：吳文章第二名

高中男子組一年級組：黃翌綸第三名

高中男子組一年級組：陳鎮琨第四名

輕艇

1. 109 年全國輕艇龍舟暨 SUP 短距離錦標賽-龍舟公開組第 3 名(陳文洋、陳景昇教練)109.9.12

2. 2020 高雄城市盃全國龍舟錦標賽-公開組 500 公尺第 1 名

公開組 200 公尺第 4 名

射箭

1. 109 年全國總統盃射箭錦標賽-高中男生組團體組 第 8 名

2. 109 年臺南市中小學射箭錦標賽-

公開男子組個人 1 金 1 銀 1 銅

公開女子組個人 1 金 1 銀

公開男子組團體 1 金 1 銀 1 銅

3. 110 年臺南市中等學校聯合運動會-射箭項目

高中男子組個人 1 金 1 銀 1 銅

高中男子組團體 1 金 1 銀 1 銅

高中女子組個人 1 金

壘球

1. 109 年臺南市主委盃壘球錦標賽 (109.9.11)高女組-第 3 名、國中組-第 3 名

其他項目

1. 109 年台南市長盃跆拳道錦標賽-青少年男子 63 公斤競技對練-第一名(黃筠童)

2. 109 年中小學空手道錦標賽-高中女子甲組個人形第 2 名

高中女子甲組公開量級對打第 1 名

3. 2020 台南府城盃全國跆拳道僅表賽-國男競技對練 55 公斤級第 2 名

4. 110 年中小學空手道錦標賽-高中女子個人形第 1 名

高中女子公開量級對打第 2 名

總務處工作報告：

一、寒假已完成維修：

- (1)國中班級板擦機、麥克風檢查維修
- (2)高中部冷氣機 18 台更新
- (3)高中部廁所門栓更新
- (4)清洗水塔、校園易積水區域列管
- (5)校園草皮修剪
- (6)室內外消毒
- (7)增設夜間照明



二、預計進行工程

- (1)城中館屋頂防漏工程：因天花板輕鋼架部分斷裂，安全考量下目前已封閉城中館室內球場，待修復後再開放。
- (2)電力改善工程：因應 2 年內班班有冷氣，提供學生更優質學習環境
- (3)飲水機更新並增設, 計 16 部

三、校園關閉時間

為因應一例一休政策，本校擬定於 06:30 開啟校園、17:30 分關閉校園，請家長提醒孩子，勿太早來到學校與放學後逗留於校園中，另外若需要家長接送的孩子也請於校門口等待，感謝配合。

四、109-2 高中註冊減免狀況表與國中註冊減免狀況表如附件所示

五、因應防疫措施，本校進行門禁控管，於警衛室進行量體溫及實名登記。

臺南市立土城高級中學109-2高中註冊減免狀況表110.02.22

項 目	補繳比率	148萬以下	低收入戶	重殘	中殘	輕殘	中低收入戶	原住民			備註
學費	6240	0	0	0	1872	3744	0	全繳			
雜費	1740	1740	0	0	522	1044	0	全繳			
實習實驗費		高一、二孝、 二仁、三仁80	0	0	24	48	0	全繳			
		高二三忠320	0	0	96	192	0	全繳			
團保費	175	175	0	0	175	175	175	0			
家長費	100	100	0	0	0	0	0	100			
班級費	50	50	0	0	0	0	0	50			
輔導費	依年級	全繳	0	全繳	全繳	全繳	半價	全繳			
電腦及網路 通訊使用費	高二忠/550	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			
冷氣維護費	200	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			
交通車	依人數	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			
午餐費	3686(分2次)	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			
書籍費	依年級	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			
戶外活動費	高二三	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			
特色活動等/交通車	依人數	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			
自編教材/印製費	高一/300	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳			

109-2年國中註冊減免狀況表

項 目		低收入戶	重殘	中殘	輕殘	中低收入戶	原住民	清寒(家訪)		備註
午餐	3522(分2次)	0	全繳	全繳	全繳	0	全繳	0		午餐補助款
保險費	175	0	0	175	175	0	0	0		無力繳交補助款
書籍書	依年級	0	0	0	0	0	0	0(超過600元補 差額)		無力繳交補助款
家長費	100	0	0	0	0	0	100	100		
輔導費	依年級	0	全繳	全繳	全繳	半價	全繳	全繳		
交通車	依人數	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳		
戶外活動費	國三	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳		
六學藝性社團	依年級	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳		
自編教材 /印製費	國一二	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳	全繳		

輔導組工作報告：

【技藝教育】

◎109學年第二學期辦理技藝教育課程2班

班別	成班方式	上課時間	人數	合作學校	開設職群
技藝教育課程	抽離式	每週三下午，共半天	26人	南英商工	餐旅
技藝教育課程	抽離式	每週三下午，共半天	26人	六信高中	家政

◎本校學生參與臺南市技藝教育競賽成績優異，303劉宇翔榮獲基礎電子組佳作。

◎109學年技藝教育課程擬開設2個班別，開設職群及人數等相關訊息，待技藝教育學生遴薦及輔導委員會開會決議，屆時將公告於學校首頁，並召開說明會向師生說明，家長如有疑問可撥打2577014轉602陳冠杏老師。

【學生輔導】

本校輔導室共計有1位專任輔導教師，2位兼任輔導教師，109學年第一學期9-12月服務人次約437人次，問題類型以情緒困擾、性別議題、人際困擾為前三名。

如家中子弟有需要輔導室協助之處，歡迎撥打2577014-601.602.604。

【求助專線】

單位	電話	備註
警察局	110	
消防局	119	
生命線	1995	
張老師	1980	
婦幼保護專線	113	
24小時安心專線	1925	依舊愛我
法律扶助專線	06-2285550	
社會福利諮詢專線	1957	
臺南市免費心理諮詢服務	06-3352982	預約請於上班時間8:00-12:00、13:30-17:30來電
天使專線(兒童少年自殺防治專線)	0800-555-911	16:00-22:00
雲嘉南就業服務中心	06-2371218	
家庭教育諮詢專線	4128185	
衛生福利部的男性關懷專線	0800-013-999	
土城高中輔導室	06-2577014#601.602.604	

心理諮詢線上預約及心情溫度計



1.心理諮詢線上預約 QR Code



2.心情溫度計 QR Code

網路自我保護 「五不一要」原則

衛生福利部提醒，家長要協助孩子辨識網路交友陷阱，也要教育孩子自我保護觀念，更應教導「五不一要」的網路使用觀念：「五不」—第一，不要沉迷網路影響作息；第二，不要暴露個人資料；第三，不拍攝、傳送私密照或太過裸露的視訊與照片給任何人，即使網路上的戀人也一樣；第四，不要單獨赴約；第五，不要喝別人事先準備好的飲料。「一要」則是父母要積極藉由親子間約定，教導如何正當使用網路，並教育孩子自我保護措施，避免與網友約在非公開場合見面。

另外，家長在暑假期間，應留意孩子上網與交友狀況，如果需要協助刪除網路私密照，或家長發現孩子正瀏覽色情、暴力犯罪網路內容，除了立刻勸阻，也可至「iWIN 網路內容防護機構」進行網路檢舉、申訴，避免孩子身心受到不良影響。

■使用網路時...

「五不」

1. 不要沉迷網路影響作息
2. 不要暴露個人資料
3. 不拍攝、傳送私密照給任何人
4. 不要單獨赴約
5. 不要喝別人事先準備好的飲料

「一要」

父母要積極藉由親子間約定，教育孩子自我保護措施，避免與網友約在非公開場合見面。

***引誘兒少拍攝私密照，持有或散佈都是違法的行為，小心避免成為加害人！**

■私密影像被散布，或受威脅時...

第一步—求助告訴老師、家長，或打 113，討論下一步可以怎麼做。

第二步—蒐證保留對話、相關截圖與事證。

第三步—報警由警方蒐集犯罪證據，並將影像移除。

聯絡 iWIN：02-2577-5118 週一至週五 09:00~12:00、13:00~18:00

本簡報使用說明：

- 1.本頁為本簡報之使用說明，對家長宣導時，請從下一頁開始放映。
- 2.部分頁面有影片、動畫設計、備忘稿文字提示等，建議主講者預先瀏覽測試，以利熟稔簡報內容及順利播放。
- 3.備忘稿中→()符號，指讓簡報進行下一步驟，()內之文字係指下一步驟之文字或圖片。
- 4.如要列印備註欄文字，請於列印時選擇「備忘稿」格式。
- 5.本簡報內容設計約15-20分鐘，各校可依時間自行伸縮。

0

國高中版

網路成癮宣導



3

臺南市政府教育局 製作

提綱

- 網路成癮簡介
- 網路成癮或不當使用的影響
- 我的孩子有網路成癮?
- 網路成癮的原因
- 如何預防孩子網路成癮?
- 可用資源介紹



2



網路成癮簡介



3

什麼是「網路成癮」？



網路成癮，泛指過度使用網路 / 電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

4

資料來源：衛生福利部

「網路成癮」常見型態



(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

5

資料來源：衛生福利部

➤ 網路成癮是一種疾病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被WHO(世界衛生組織)納入精神疾病「遊戲障礙症 (gaming disorder)」

定義為無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，而忽略其他日常活動，即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，以至嚴重影響個人日常生活正常運作(造成失能)，包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少12個月才能確診。

➤ 長時間使用網路 ≠ 網路成癮

6



網路成癮或不當使用的影響



7

玩到失去生命.....



資料來源：106.10.2年代新聞

23歲壯男 電玩打到死
鏖戰23小時 斷氣猶緊握滑鼠

資料時間：2012/02/03 09:00



資料來源：101.2.3蘋果即時新聞

8

網路受害事件層出不窮

網路妨害名譽案例

2011年

黃女認為吳姓醫師有疏失，在網路撰寫或轉貼詆毀吳醫師的文字，高等法院依誹謗罪判黃女拘役100日。

2015年

台東林婦在臉書PO文誣指店家牛肉不新鮮，還指老闆娘是小三，台東地院依誹謗罪判拘役40日。

2016年

林陳婦帶兒子就診，不滿林姓醫生指責她兒子哭鬧，在臉書PO文罵林「流氓醫生」、「等文字，被依公然侮辱和誹謗判罰15萬元。

2017年

李男不滿詹姓承商偷工減料，在詹男的臉書上PO文「跟老鼠一樣」、「屬狗呀」、「騙吃拐幹」等文字，基隆地院依公然侮辱罪判罰3000元。

製表：記者王定傳、林嘉東 繪圖：黃質彬

資料來源：106.7.17自由時報

國三男學生遭女網友詐騙買遊戲點數 警：這麼小很少見

2020-04-30 13:34 聯合報 / 記者吳曉潔 / 台南即時報導



資料來源：109.4.30聯合報

手遊買虛寶貪便宜 高中生被騙上萬紅包錢



資料來源：105.2.22 ET today

9

網路受害事件層出不窮

蘿莉控惡狼網路「獵童」 小六女慘遭性侵17次

更新時間：2020/09/15 18:48



資料來源：109.6.15 蘋果即時新聞



資料來源：106.7.31 TVBS

10

網路受害事件層出不窮

兒少用網路時間倍增 近4成不設防

林靜梅 陳柏諳 / 台北報導 © 2020-07-08 19:55 最後更新：2020-07-08 21:06

私密照 風險 交友軟體



資料來源：109.7.8 公視晚間新聞

11

近來學生拍攝私密照傳給他人事件增加.....

加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說
4. 假裝是網拍、
5. 提供金錢、點
6. 直接威脅你傳
7. 傳訊息給你說
 - ◆ 威脅你傳更
 - ◆ 或者假冒是
 - ◆ 他也可能會

持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法



2. 要截圖保留證據(完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方



12

資料來源：教育部



我的孩子有網路成癮嗎？



13

您的小孩有以下情形嗎??

1. 一回家或一有空時就守在電腦前上網
2. 在無法上網時會出現焦慮、不安、情緒低落或發脾氣情形
3. 上網時間越來越長，上床時間越來越晚
4. 越來越不想和同學出去或從事其它休閒活動
5. 白天精神越來越差，上課無法專心、頻打瞌睡
6. 功課變差，寫作業變得草率，上學拖拖拉拉

資料來源¹⁴ 草屯療養院兒童青少年精神科吳孟寰醫師

網路使用習慣自我篩檢量表

(以最近6個月的情形填答)

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
1	想上網而無法上網的時候， 我就會感到坐立不安				
2	我發現自己上網休閒的時 間越來越長				
3	我習慣減少睡眠時間，以 便能有更多時間上網休閒				
4	上網對我的學業已造成一 些不好的影響				

※適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）

※ **11分**以上者即可能具有**高度網路沉迷傾向**，建議可進一步尋求專業協助

※本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考

※此為簡表，亦可再利用其他詳版量表進行篩檢



為什麼會網路成癮??



以國高中生、甚至是大人易沉迷的網路遊戲來談...



以學生來說，多數是因長期陷於人際關係困難、學業成就低下、或家庭關係衝突等，而藉由網路遊戲或社群網站逃避壓力、尋求成就感或是彌補社交的需求。



參考資料：
教育部各級學校網路成癮學生個案輔作業導流程及輔導資源手冊

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告



家長如何預防孩子網路成癮呢？



18

3C產品使用教養建議

年齡	使用建議
0-3歲	建議避免接觸
3-6歲	在家長監督下使用，一天不超過 1小時
6-9歲	在家長監督下使用，一天不超過 2小時
9-12歲	在明確規範下使用3C產品，一天以不超過 2小時 為原則
12-18歲	自主管理，家長與孩子一同討論，規劃網路使用時間

19

資料來源：亞洲大學柯慧貞教授

教孩子使用網路小撇步

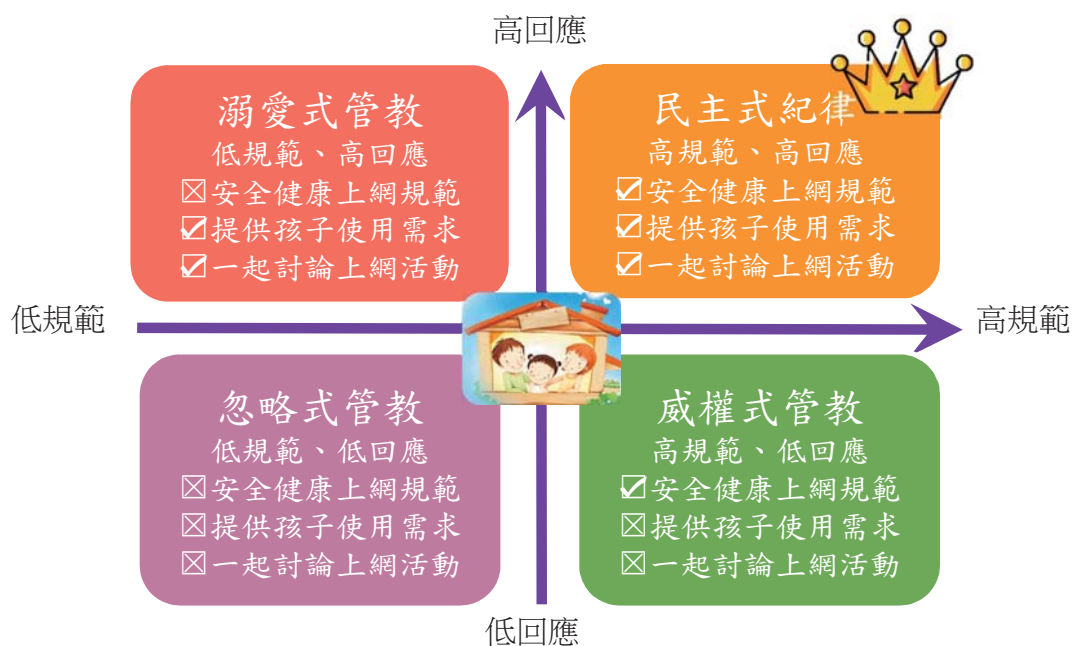


- 一 聽:持續傾聽孩子的需求
- 二 規:訂定孩子健康上網規範
- 三動動:要孩子每30分鐘，起來活動10分鐘
- 四 感:高四感生活
(歸屬感、愉悅感、成就感、意義感)
- 五 慣:培養網路使用的好習慣
- 六讚讚:多稱讚孩子合理使用3C產品的健康上網行為

五 慣:培養網路使用的好習慣

- 人：和父母討論網路交友情形
- 事：保護自己和他人隱私
- 時：規定每天網路使用時間上限；按照事情的輕重緩急排序，例如每天先做完功課再上網
- 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域
- 物：使用適合年齡遊戲，引導孩子正確使用網路

哪種管教方式的小孩可能比較不會網路成癮？



資料來源：柯慧貞教授教育部104年中小學學生網路使用行為調查結果發表會簡報



有什麼資源可使用呢？



既然孩子喜歡上網，就用網路資源來教孩子



iSafe

教育部全民資安素養網

https://isafe.moe.edu.tw



兒童版



青少年版



家長版



大眾版

24

網站導覽



兒童版



青少年版



家長版



大眾版

資源中心

文章區

漫畫區

影音區

宣傳單

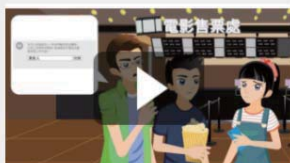
資源中心

搜尋

搜尋

內容分類 保護個人資料 慎用網路社群 遵守網路禮儀 遠離網路沉迷 重視資訊安全

類型 Q&A 宣傳單 影片 懶人包 文章 漫畫



【影片】安全自拍與分享_7-9年級(109年)

■ 保護個人資料
■ 網路社群 / 不當內容 / 網路交友安全

故事大綱 小雲和阿端、表哥一起去電影院，小雲關心爸爸錄影要自拍後將照片上傳至社



【影片】有圖不一定有真相_7-9年級(109年)

■ 慎用網路社群
■ 網路詐騙 / 慎用網路社群

故事大綱 小雲和阿端合送一份生日禮物給表哥，表哥拆開後發現裡面是一個假丁銀飾的



【影片】多元包容的網路世界_7-9年級(109年)

■ 遵守網路禮儀
■ 多元包容 / 網路禮儀

故事大綱 有天阿端在學校留言板上看到有人分享了關心的祝福照片，...

25

i WIN網路內容防護機構

<https://i.win.org.tw/index.php>

依照兒少法第46條授權，由國家通訊傳播委員會邀請衛生福利部、教育部、文化部、內政部警政署、經濟部工業局以及經濟部商業司等共同籌設。

26

i WIN網路內容防護機構

<https://i.win.org.tw/index.php>

依照兒少法第46條授權，由國家通訊傳播委員會邀請衛生福利部、教育部、文化部、內政部警政署、經濟部工業局以及經濟部商業司等共同籌設。

27

iWIN網路內容防護機構

<https://i.win.org.tw/index.php>

依照兒少法第46條授權，由國家通訊傳播委員會邀請衛生福利部、教育部、文化部、內政部警政署、經濟部工業局以及經濟部商業司等共同籌設。

我要申訴

申訴注意事項 申訴流程 申訴類型說明 申訴常見Q & A

1. 申訴的資料必須填寫真實的資料嗎？
2. 填寫註冊之後沒有收到確認信怎麼辦？
3. 填寫完申訴內容卻無法送出？
4. 申訴系統只能傳送一個檔案，若有多張截圖可以怎麼處理？
5. 我要申訴網路違法內容，到NCC網站加送網路申訴後，卻收到iWIN?
7. 要如何申訴Facebook上的特定貼文或留言？
8. 申訴後對申訴處理結果不滿意，可以怎麼做？
9. 是否在網路上的事情，iWIN都可以處理？
10. 為什麼有些網路內容很低俗，跟iWIN申訴卻不處理？

【iWIN自律通知】...

因近日收到數起民眾申訴有關近期童星報導的陳情案，民眾提及該女童符合兒少權

瞭解更多 MORE...

2019-05-29

【兒少團體聯合聲明】...

近日某童星的母親因病癱瘓，媒體接連報導，讓童星父母離異後爭奪孩子監護

可協助下架私密影片或照片，或移除不當貼文留言等

28

教育部網路守護天使網站

<https://nga.moe.edu.tw>

Alerts 下載 購買 地區 (Region) 登入 聯絡我們

TREND MICRO 企業 家用

了解產品 免費試用 立即購買 支援服務 會員續約

教育部 X 趨勢科技合作網路守護天使 2.0

PC-cillin 家長守護版

協助兒童/青少年輕鬆做好上網時間管理、3C使用，及聰明過濾網路不當內容

電腦版免費下載 手機-家長版 免費下載 手機-小孩版 免費下載

29

可參考使用資源



- ★教育部全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw>
- ★i WIN網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/index.php>
- ★教育部網路守護天使網站 <https://nga.moe.edu.tw>
- ★中小學網路素養與認知 <https://eteacher.edu.tw>
- ★衛服部心快活心理健康平台<https://wellbeing.mohw.gov.tw>
- ★全國家庭教育諮詢專線：412-8185(手機撥打請加02)
- ★中亞聯大網路成癮防治中心：(04)2339-8781
- ★白絲帶關懷協會家庭網安熱線：(02)3393-1885

臺南市網路成癮醫療服務資源



醫療院所	電話	地址
心樂活診所	06-238-3636	臺南市東區凱旋路39號
台南市立醫院	06-260-9926	臺南市東區崇德路670號
蕭文勝診所	06-275-5088	臺南市東區東門路二段205號
晟欣診所	06-258-5766	臺南市中西區中華西路二段506號
衛生福利部臺南醫院	06-220-0055	臺南市中西區中山路125號
國立成功大學醫學院附設醫院	06-235-3535#4362	臺南市北區勝利路138號
康舟診所	06-265-5345	臺南市南區金華路一段486號2樓
衛生福利部嘉南療養院	06-279-5019	臺南市仁德區裕忠路539號
台南仁愛之家附設精神療養院	06-590-2336	臺南市新化區中山路20號
衛生福利部臺南醫院新化分院	06-591-1929	臺南市新化區那拔里牧場72號
麻豆新樓醫院	06-570-2228	臺南市麻豆區埤頭里苓子林20號
奇美醫療財團法人佳里奇美醫院	06-726-3333	臺南市佳里區佳興里佳里興606號



結語



32

建立良善親子關係，一同正確使用3C



為電腦找個安全的家



與孩子共同訂立網路使用守則



適時關注孩子的活動



多與孩子從事適當休閒活動



檢視孩子前，也記得檢視自己



33

簡報結束 謝謝聆聽

THANKS



資料組工作報告：

◎土城高中 109 學年度第二學期國中生涯發展教育工作推行重點：

- 1.國一「學習診斷測驗」施測週(第 3-4 週)
- 2.國二技藝教育申請說明會(學生場)(3 月~4 月)
- 3.國中生涯輔導紀錄手冊查閱檢核週(第 5-6 週)
- 4.國二「人格測驗」施測週(第 7-8 週)
- 5.生涯發展教育活動-國二家長職業達人講座(5/17)
- 6.國三實用技能班申請校內說明會(4/26)
- 7.生涯發展教育活動-國三多元入學進路宣導(5/3)
- 8.國三申請實用技能學程報名(5 月)
- 9.高中職五專入班宣導-職群與升學進路宣導(國三)(5/25.26.28)
- 10.生涯發展教育活動-國三志願選填輔導諮詢(5 月中-6 月中)
- 11.國三技藝教育課程(二班)
- 12.國中畢業生升學就業調查(6 月~8 月)
- 13.學生輔導資料 A、C 卡紀錄

◎土城高中 109 學年度第二學期特殊教育推行重點：

- 1.國中期末 IEP 檢討暨期初 IEP 會議(1/14)
- 2.高中期末 IEP 檢討暨期初 IEP 會議(1/14)
- 3.特教生升學適性安置輔導(110/2 月~6 月)
- 4.特教推行會議(3/11)
- 5.全校教師校內特教研習(4/12)
- 6.申請身心障礙學生交通費補助、特教巡迴輔導申請
- 7.小六升國一特殊新生安置轉銜
- 8.特教通報網資料更新
- 9.疑似特殊生提報及鑑定
- 10.特教宣導：特教知能、無障礙學習環境等；融合教育(全學期)

◎土城高中 109 學年度第二學期高中生涯探索及心理測驗推行重點：

- 1.大學系所介紹與面試說明
- 2.繁星說明
- 3.個人申請說明會(3/26)
- 4.大學模擬面試週(第 6-7 週)
- 5.高一性向測驗說明
- 6.國中畢業生升學就業調查(6 月~8 月)

◎高中、國中學生生涯諮詢 Q&A

問題一、國三家長面臨志願選填試探與輔導的疑問，如何尋找資源？

1. 學校

- 導師、教務處、輔導室
- 本校志願選填輔導諮詢專線-06-2577014 # 201~204(教務處)、601~604(輔導室)
- 國三志願選填試探與輔導作業平臺 <https://12basic.nace.edu.tw/>
 1. 點選「志願填試探與輔導系統」後，選擇登入「學生版」登入。
 2. 國三 **第一次志願選填試探與輔導紀錄報表**於3月初發放至國三各班學生，請家長參考。

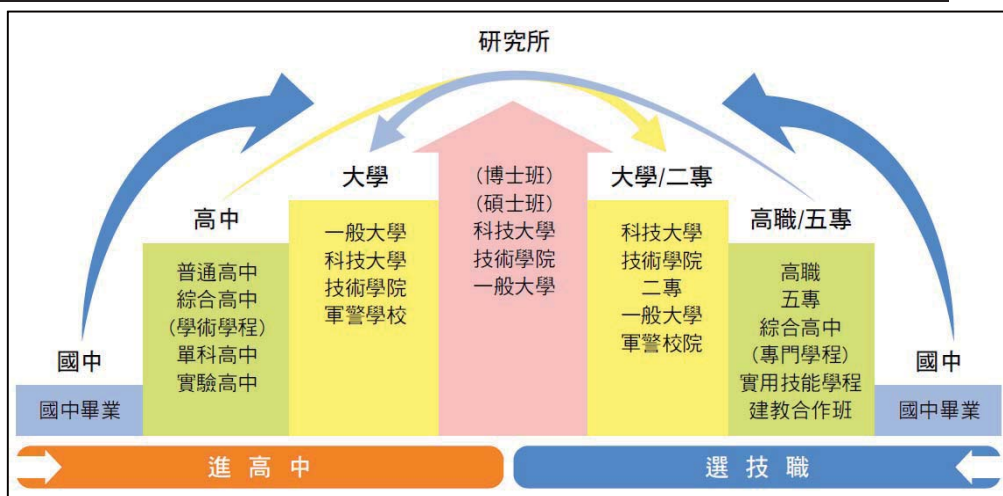
2. 網站資源

- 教育部十二年國民基本教育資訊網(可連結至各縣市十二年國民基本教育資訊網) <http://12basic.edu.tw/>
- 國中畢業生適性入學宣導網站(含適性入學宣導手冊) <http://adapt.k12ea.gov.tw/>
- 教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網 <https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>

3. 手冊資源

- 國中學生生涯輔導紀錄手冊
- 國中生涯發展教育家長手冊

問題二、孩子選擇就讀高中職或五專畢業之後，未來生涯進路為何？



國中畢業生升學進路階梯圖

問題三、孩子選擇就讀高職，台南有哪些升學進路？

科系	學習內容	台南市學校
機械群科	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備操作機具設備技能，以及機械識圖與製圖之能力。 2. 檢驗及量測機械運作，並進行加工與製造。 3. 具備機電系統操作及維護能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白河商工機械科、電腦機械製圖科 2. 新營高工機械科、模具科、製圖科 3. 北門農工機械科、電腦機械製圖科 4. 臺南高工機械科、製圖科、板金科、鑄造科、實用技能(電腦繪圖科) 5. 臺南海事機電科 6. 新化高工機械科、實用技能(電腦繪圖科) 7. 曾文農工機械科、電腦機械製圖科 8. 長榮高中機電科

		<p>9.臺南高工進修部機械科、電腦機械製圖科</p> <p>10.成大附工進修學校機械科、製圖科、機電科</p>
動力機械群科	<p>1.具備操作機具設備與電子檢測儀器技能，以及機電識圖與製圖之能力。</p> <p>2.運用專業軟硬體進行資料處理。</p> <p>3.能查閱中英文修護手冊，保養動力機械設備，檢查更換機電設備零組件。</p> <p>4.具備工作安全衛生知識與環保素養。</p>	<p>1. 臺南高工汽車科、飛機修護科、實用技能(汽車修護科)</p> <p>2. 曾文農工汽車科、實用技能(汽車修護科)</p> <p>3. 育德工家飛機修護科、實用技能(汽車修護科)</p> <p>4. 新榮高中汽車科</p> <p>5. 陽明工商汽車科</p> <p>6. 南英商工汽車科、實用技能(機車修護科)</p> <p>7. 慈幼工商汽車科、實用技能(汽車修護科)</p> <p>8. 南英商工進修部汽車科</p> <p>9. 新榮高中進修部汽車科</p> <p>10.慈幼工商進修部汽車科</p> <p>11.白河商工實用技能(汽車修護科)</p>
電機與電子群科	<p>1.操作電機與電子儀器設備，並進行保養與維修。</p> <p>2.具備電學觀念與電路裝配、分析、設計及應用之能力。</p> <p>3.查閱專業使用手冊，認識接線圖或電路圖，並能應用計算機解決問題。</p> <p>4.了解相關法令規章以及目前產業發展概況。</p> <p>5.具備維護工作安全及環境衛生之能力。</p>	<p>1.白河商工電機科、資訊科、實用技能(水電技術科)</p> <p>2.新營高工資訊科、電機科、實用技能(電機修護科)</p> <p>3.北門農工電子科、電機科</p> <p>4.臺南高工電機科、電子科、資訊科</p> <p>5.臺南海事電子科</p> <p>6.新化高工電機科、資訊科、電子科、實用技能(水電技術科)</p> <p>7.曾文農工電機科、電子科</p> <p>8.後壁高中電機科、資訊科</p> <p>9.玉井工商電子科、電機科、實用技能(視聽電子修護科)</p> <p>10.新榮高中資訊科</p> <p>11.陽明工商資訊科、實用技能(水電技術科)</p> <p>12.南英商工電機空調科</p> <p>13.長榮高中資訊科、電機科</p> <p>14.慈幼工商資訊科、電機科</p> <p>15.新化高工進修部電子科</p> <p>16.臺南高工進修部電機科</p> <p>17.成大附工進修學校資訊科、電子科、電機科</p> <p>18.慈幼工商進修部資訊科</p>
化工群科	<p>1.正確操作化學工廠裝置之技能，並執行檢測分析與品質管制。</p> <p>2.污染防治基本觀念，以及執行工業安全與衛生之基本能力。</p>	<p>1.臺南高工化工科</p> <p>2.新化高工化工科</p> <p>3.曾文農工化工科</p> <p>4.玉井工商化工科</p>
土木與建築群科	<p>1.培養識圖、製圖及工程測量之專業基礎能力。</p> <p>2.材料與工程概論、基本力學與結構觀念之專業基礎認識。</p> <p>3.電腦建築繪圖之專業基礎能力。</p> <p>4.了解及應用相關工程法規、專業施工技术術等能力。</p>	<p>1.白河商工土木科</p> <p>2.北門農工土木科、實用技能(營造技術科)</p> <p>3.臺南高工建築科、土木科</p> <p>4.新化高工建築科、實用技能(營造技術科)</p> <p>5.後壁高中建築科</p> <p>6.成大附工進修學校建築科</p>
商業與管理群科	<p>專業能力：</p> <p>1.具備商業基本知識及現代經營能力。</p>	<p>1.新營高中商業經營科、資料處理科、電子商務科、流通管理科</p> <p>2.白河商工商業經營科、資料處理科</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2.具備資訊科技應用能力。 3.具備創造思考及適應國際變遷之能力。 4.具備人文科技素養及職業道德之能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 3.新營高工實用技能(多媒體技術科) 4.臺南高商商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科 5.曾文家商商業經營科、資料處理科、電子商務科、實用技能(商業事務科) 6.臺南海事商業經營科 7.玉井工商資料處理科 8.北門農工電子商務科 9.新化高工資料處理科 10.曾文農工實用技能(商用資訊科) 11.陽明工商商業經營科 12.南英商工資料處理科 13.光華高中商業經營科 14.長榮高中國際貿易科、資料處理科 15.新豐高中進修部商業經營科 16.北門農工進修部資料處理科 17.臺南高商進修部商業經營科、資料處理科 18.陽明工商進修部資料處理科 19.南英商工進修部資料處理科
<p style="text-align: center;">外語群科</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.具備中英語文或中日語文聽、說、讀、寫能力。 2.具備基礎商業知能及使用商務活動的技能。 3.具備客訴處理能力，瞭解行業特性及熟悉職場倫理與禮儀知識。 4.具備正確使用事務機器及電腦資訊軟體能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.臺南高商應用英語科 2.新營高中應用英語科 3.南英商工應用日語科 4.長榮高中應用英語科
<p style="text-align: center;">設計群科</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.培養設計學理、基本美感與鑑賞能力。 2.培養設計生活化、設計表現、設計實務、設計創造之基本能力。 3.培養數位科技應用之能力。 4.養成設計相關證照檢定之能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.臺南高商廣告設計科、實用技能(廣告技術科) 2.後壁高中美工科、廣告設計科、室內空間設計科、多媒體設計科 3.曾文家商廣告設計科、實用技能(廣告技術科) 4.玉井工商廣告設計科、實用技能(廣告技術科) 5.陽明工商家具木工科 6.長榮高中廣告設計科、美工科、多媒體設計科 7.光華高中多媒體設計科 8.育德工家多媒體設計科、實用技能(廣告技術科) 9.臺南高工進修部室內空間設計科 10.成大附工進修學校室內空間設計科
<p style="text-align: center;">農業群科</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.具備農業技術與生產機具之基本知識及操作能力。 2.具備農業專業領域的基本知識，培養自然資源永續利用及保育之概念。 3.培養基本的農業生產、行銷之技能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.北門農工畜產保健科、造園科 2.曾文農工園藝科、畜產保健科 3.六信高中實用技能(寵物經營科)
<p style="text-align: center;">食品群科</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.具備食品科技技術與機具原理的基本知識。 2.培養基本的食品科技技能及操作能力，並取得食品相關證 	<ol style="list-style-type: none"> 1.北門農工食品加工科 2.臺南海事水產食品科、實用技能(烘焙食品科) 3.曾文農工食品加工科、實用技能(烘焙食品科) 4.慈幼工商烘焙科、實用技能(烘焙食品科)

	照。 3.養成專業負責及敬業樂群的態度。	5. 六信高中實用技能(烘焙食品科) 6. 南大附中進修部食品加工科
家政群科	1.培養衛生安全、色彩、經營家庭生活等專業服務知能。 2.養成衛生安全習慣及家庭生活技巧等專業實作能力。	1.曾文家商幼兒保育科 2.臺南家齊高中流行服飾科 3.育德工家實用技能(美髮技術科) 4.長榮女中時尚造型科 5.光華高中幼兒保育科、流行服飾科 6.新榮高中照顧服務科、實用技能(美髮技術科) 7.崑山高中幼兒保育科、照顧服務科、時尚造型科 8.六信高中時尚造型科 9.新豐高中進修部照顧服務科 10.新榮高中進修部照顧服務科 11.崑山高中進修部照顧服務科、時尚造型科
餐旅群科	1.具備餐旅英文與會話之基礎能力。 2.具備餐旅服務技巧，以及安全衛生之基礎知能。 3.具備餐旅相關產業產品的製作能力。 4.培養正確的餐旅業從業服務態度及職場倫理。	1.新營高工餐飲管理科、實用技能(餐飲技術科) 2.臺南高商觀光事業科 3.曾文家商餐飲管理科 4.臺南家齊高中餐飲管理科 5.玉井工商餐飲管理科、實用技能(餐飲技術科) 6.育德工家餐飲管理科、實用技能(餐飲技術科) 7.新榮高中餐飲管理科、實用技能(餐飲技術科) 8.南英商工餐飲管理科、觀光事業科、實用技能(餐飲技術科) 9.亞洲餐旅餐飲管理科、觀光事業科、實用技能(餐飲技術科) 10.長榮女中餐飲管理科 11.光華高中餐飲管理科 12.長榮高中觀光事業科 13.六信高中實用技能(餐飲技術科)、輪調式建教合作班(餐飲管理科) 14.陽明工商實用技能(旅遊事務科) 15.崑山高中觀光事業科 16.新營高工進修部餐飲管理科 17.臺南高商進修部觀光事業科、餐飲管理科 18.育德工家進修部餐飲管理科 19.南英商工進修部餐飲管理科 20.亞洲餐旅進修部餐飲管理科 21.崑山高中進修部觀光事業科 22.六信高中進修部餐飲管理科
海事群科	1.學習船舶主要設備、設施及系統之能力。 2.應用船舶航儀、監視、遙控及自動操作設備或設施。3.航海人員職業安全、醫療照護的知識與技能	臺南海事輪機科
水產群科	1.漁業與水產養殖等基礎知識。 2.漁撈設備及航海儀器之基本操作能力，並取得相關技術士證照。 3.漁具漁法、漁場探測、水產生	臺南海事水產養殖科、實用技能(水產養殖技術科)

	物繁養殖等漁業相關技術。 4.現有產業如水族館、養殖場服務，以及經營管理之概念和能力。	
藝術群科	建立基本的藝術欣賞與製作技能。	南英商工電影電視科*、多媒體動畫科*
五專護理群科	護理科	1.台南護理專科學校 2.中華醫事科技大學 3.敏惠醫護管理專科學校
	牙體技術科	敏惠醫護管理專科學校
	醫事檢驗生物技術科	中華醫事科技大
	視光科	中華醫事科技大
	職業安全衛生科	中華醫事科技大
	醫務暨健康事業管理科	中華醫事科技大
	生物醫學保健科	中華醫事科技大
	製藥工程科	中華醫事科技大

問題四、國、高中畢業後是否有類似產學合作的職涯管道？

1. 產學訓合作訓練

- A. 對象：15歲至29歲之國中、高中(職)及大專畢業生。
- B. 內容：結合學校學制、職業訓練及事業單位用人需求辦理符合產業需求之專班課程，協助青年同時取得學歷、技能、證照及工作，並提供產業所需人才。
- C. 連結網址：<https://ttms.etraining.gov.tw/eYVTR/>

2. 雙軌訓練旗艦計畫

- A. 對象：15至29歲之國中畢業以上者。
- B. 內容：由學校進行學科教育，事業單位負責工作崗位訓練，培訓契合企業需求之人力。
- C. 連結網址：<https://www.dual.nat.gov.tw/index.do>

3. 青年就業旗艦計畫

- A. 對象：15歲至29歲青年。(不含日間部在學學生)
- B. 內容：結合事業單位提供工作崗位訓練職缺供青年參訓，訓練期間由事業單位僱用並指派專人指導，協助青年以做中學瞭解企業文化及提升實務技能。
- C. 連結網址：<https://ttms.etraining.gov.tw/eYVTR/>

以上資料來源：勞動部-職場高手祕笈

4. 待業青年「職業」訓練

- A. 對象：待業青年。
- B. 內容：勞動部勞動力發展署各分署以自辦、委外或補助等方式，規劃辦理多元類別、就業導向的職前訓練，並結合事業單位提供職缺，辦理就業媒合。
- C. 連結網址：<https://course.taiwanjobs.gov.tw>

5. 補助大專校院辦理就業學程計畫

- A. 對象：就業學程以大專校院畢業前2年之在校生為對象；共通核心職能課程專班以大專校院之在校生為對象。
- B. 內容：以就業學程引進業界專業師資及企業職場體驗等資源，開設產學合作課程；共通核心職能課程專班為辦理軟實力課程。
- C. 連結網址：<https://ttms.etraining.gov.tw/eYVTR/>

問題五、高中生有哪些「升學、生涯輔導相關網站」可運用？

1. IOH 開放個人經驗平台(<https://ioh.tw/>)



2. 大學選才與高中育才輔助系統(<https://collego.ceec.edu.tw/>)

ColleGo! 考量 108 新課綱精神，藉由對大學端全面性的學系調查，呈現校系特色，並進一步整理出學類、學群的資訊，提供學生完整的生涯選擇視角。為了滿足不同生涯狀態的高中生需求，在此列舉五種不同情境，來介紹 **ColleGo!** 的主要功能：

★應用情境 1：給還沒決定學群學類的你

如果學生已有喜歡或勝任的學科，可以利用 **ColleGo!** 的「**探索領域學科**」功能，探索哪些學群、學類重視學生較擅長的高中學科。亦可探索學群、學類，了解自己是否喜歡、適合這些學群、學類。如果學生喜歡或擅長的學科不只一門，運用 **ColleGo!** 的「**搜尋/進階適配**」功能，設定多個「**領域學科**」，便能找到哪些學群、學類重視這些高中學科。

★應用情境 2：給已經決定學群學類的你

明確知道理想學群、學類的使用者，可利用 **ColleGo!** 的「**認識學群**」功能，了解學群的「簡要介紹」、「學習內容」、「主要學類」、「興趣類型」、「知識領域」、「核心素養」、「重要學科」、「加深加廣」、「多元能力」、「個人特質」、「生涯發展」、「學群內學類間關係圖」等資訊。

學生也可以透過「**學類介紹**」中的「**這個學類學什麼?**」、「**相似學類比一比**」、「**就要你這款**」、「**你所不知道的大學生活**」、「**興趣類型**」、「**不可不知的知識領域**」、「**必修或核心課程?**」、「**有哪些可能的誤解?**」等欄位的資料，了解學類的樣貌。「**生涯進路**」介紹學類適合從事的工作，「**高中準備**」介紹學類重視的核心素養、高中課程領域、加深加廣課程。「**特質能力**」介紹學類重視的多元能力、個人特質。在「**對應校系**」介紹學類的大學校系。另外，「**Mission: ColleGo!**」(學類任務)還可以讓對該學類有興趣的學生運用這些任務探索學類。

★應用情境 3：給已定向想同時比較學群/學類/學系的你

將有興趣的學群/學類/學系加入「**我的學群**」/「**我的學類**」/「**我的學系**」，一次比較三筆學群/學類/學系，透過比較的過程了解這些學群/學類/學系的異同。

★應用情境 4：給還未定向且有所迷惘的你

利用「**三年行動計畫**」，從高一開始，逐步進行生涯探索、認識大學、高中學習、升學準備等行動，幫助高中生漸進式地釐清自己的興趣及期望的生涯發展。

★應用情境 5：給想要搜尋校系的你

從「**認識大學**」直接點選地圖尋找學校，點選校名即可看到該校的所有學系；或利用「**搜尋**」功能，直接輸入學系的全名或簡稱，即可搜尋出包含此關鍵字的學系。也可以從「**認識學類**」找到有興趣的學類，再從學類介紹中的「**對應校系**」找到學系。

3. 技訊網 (https://techexpo.moe.edu.tw/search/)

大學選才 | 高中育才 | 最新消息

認識學群
認識學類
認識大學

學群的資料呈現，詳述學群及其重視內涵

學類的資料內容，詳述學類及其對應校系

以地圖方式呈現一般性大學所在位置

認識大學

各個大學有什麼學系呢？

選擇縣市

將出現該位於縣市的大學，可點選感興趣的大學，即可看到該大學的所有科系。

技訊網 2021
110 學年度技專校院招生資訊查詢系統

選擇最適合的升學管道 找到最理想的出路

科技大學、技術學院、專科學校。最完整技專校院各學制所有入學管道招生資訊一網打盡。

 <p>升四技二專</p> <p>技高畢業生升學首選，照證入學、聯合登記分發、單獨招生...，通通一手掌握。</p>	 <p>升二技</p> <p>專科畢業生繼續進修，二技自開辦和進修部所有資訊絕不錯過，取得學士學位。</p>	 <p>升五專</p> <p>國中畢業生的另一種選擇，選擇五專，考取專業技能證照，就業沒煩惱。</p>
 <p>全國技專校院</p> <p>查詢全國各地有哪幾所技專校院，招收學制、系科組學程以及有那些入學管道。</p>	 <p>轉學考</p> <p>轉換跑道、重返校園、追求目標，轉學考是絕佳的捷徑。</p>	 <p>資料檢索</p> <p>設定搜尋條件，找到最適合的入學管道和最理想的志願。</p>

問題六、關於國高中生「五專、四技二專」的升學？

專業學習在五專 職場就業沒煩惱



110學年度五專重要日程

3-4月	5-6月	6-7月	7/13起
國中教育會考	五專優先免試	五專聯合免試	五專續招
3/11-13 報名	5/17-21 報名	6/17-25 通訊、網路報名	依各五專學校 招生簡章日擇
5/15-16 考試	6/1-2 成績及報誌查詢 (不含國中教育會考成績)	6/18 公告實際招生名額	
6/4 刊登成績單並 開放網路查詢	6/3-8 網路志願選填	6/27-28 現場報名	
	6/4 成績及報誌查詢 (含國中教育會考成績)	7/2 寄發現場會記分發通知單	
	6/10 錄取公告	7/7 現場會記分發報到	
	6/15 報到截止日	7/12 放棄截止日	

五專資訊盡在技訊網



指導單位
教育部技術及職業教育司

技專校院招生策進委員會

廣告

110學年度 四技二專重要資訊

條條大路通技專
多元選擇別錯過

免測驗成績

特殊選才 招收具特殊經歷、參與實踐教育 或青年儲蓄方案者	12/21-25	報名
	1/21-31	指定項目甄選
	2/5-8	登記就讀志願序
	2/18	放榜
	2/26	報到截止
技優保送 招收國際或全國技藝技藝競賽 前3名獲獎者或正優級選手	1/4-7	報名
	1/18-20	選填志願
	1/26	放榜
	2/3	報到截止
科技繁星 招收專業群科、綜合專門學程 校內推薦在校前30%應屆生	3/17-24	報名
	4/29-5/5	選填志願
	5/11	放榜
	5/17	放棄截止
技優甄審 招收技藝技藝競賽得獎 或取得乙級以上技術士證書	5/6-12	報名
	6/3-13	指定項目甄選
	6/23-25	登記就讀志願序
	6/30	放榜
	7/8	報到截止

探計測驗成績

申請入學 招收高中普通科或其他符合 四技申請入學資格者	1/22-23	學測
	3/22-26	報名
	4/7-29	二期複試
	5/10	放榜
	5/21	正取報到截止
	5/21-24	備取候補截止
甄選入學 招收專業群科、綜合專門學程、 非應屆普通科或青年儲蓄方案者	4/21-5/5	資格審查登錄
	5/1-2	統測
	5/21-28	報名
	6/11-27	二期甄試
	6/30-7/3	登記就讀志願序
	7/7	放榜
聯合登記分發 招收專業群科、綜合高中 或非應屆普通科學力者	5/10-6/9	資格審查登錄
	7/8-19	報名
	7/22-27	選填志願
	8/3	放榜

四技二專資訊
盡在技訊網



指導單位
教育部技術及職業教育司



技專校區招生委員會

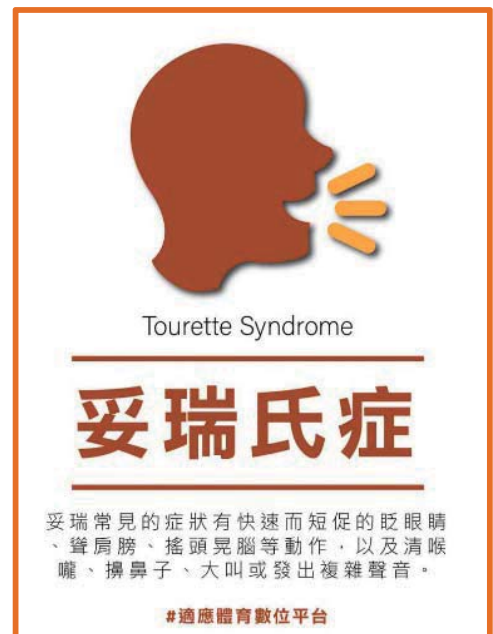
廣告

一、何謂妥瑞症的「TICS」？

所謂「TICS」指的是一種間歇性出現的小動作，通常出現得很突然而短暫。以「動作型」的來說，最常見的就是眨眼睛、皺眉、蹙鼻、噁嘴、裝鬼臉、聳肩膀、搖頭晃腦、晃手這些快速而短促的簡單動作；比較複雜就有像摸鼻子、碰別人、亂踢腿、作鬼臉等等的表現，甚至也有的小孩會模仿別人或作出看似猥褻的動作。

另外也有一種「出聲型」的，這些小孩會發出短暫的聲音來，像是清喉嚨、咳嗽、出怪聲。50%「出聲型」的小孩會突然迸出一些話來。這種突然迸出來的話也有許多不同的型態，有的人會發出類似罵人的”幹”音，有的人會發出一長串詛咒的聲音，或是重複別人或自己的語句。

這種小動作的出現通常因為程度輕重的不同而引起家長或老師不同程度的關注，比較輕的可能也不會引起特別的注意，或是被認為只是一種「習慣性」、「神經質」的表現；而被帶去看醫生的大多是症狀比較明顯的。



二、為甚麼會有「TICS」？

為什麼這些小孩會做出這些動作呢？其實它們的出現有時是不隨意的，有時則是有一種「不動不快」的衝動，也就是說不動的話就會很不舒服，動了就可以得到舒解。當然他們有時候可以暫時地把它強忍下來。當患者專心於某一事物時，tic 常會自動消失，例如彈鋼琴、外科醫師開刀、看影片或玩電動時就沒 tic 了。就目前之了解，環境的因素並不會引起妥瑞症，但是壓力及緊張有可能明顯地影響 tic 之發生頻率及強度，不論 tic 是嚴重還是輕微，如果他們花許多的精力想要去壓抑 tic 的話，很容易會有學習方面的問題。因為當他們在很努力並且花許多精神在對抗 tic 的發出的時候，通常沒有多餘的精力來專心的聽課。大多數患者在家時因放鬆心情及安全的氣氛下會完全表現 tic 的症狀，熟睡時大多完全消失。Tic 幾乎一天發生多次(通常是一陣一陣)，或間歇發生在一年中的某段期間，而症狀消失的時間不多超過三個月。

儘管妥瑞症會影響外在形象，而且至今尚無法完全根治，但是它不會威脅生命，也不會縮短壽命，大部份妥瑞症患者擁有幾近正常且具生產力的生活，當作家、數學家、音樂家、演員、工程師、運動選手的患者大有人在，很難相信也有當醫生的，而且還是外科醫生。有人說前五任的羅馬皇帝都是妥瑞症患者，因而稱妥瑞症的基因為「帝王基因」。音樂神童莫札特也被懷疑有妥瑞症的可能，因為在他的家書中充斥著咒罵的不雅字眼。貝多芬、畢卡索也在探討之列。因而有人認為妥瑞症的基因可能與高創意、高智慧等傑出的表現有關。

三、要怎麼治療妥瑞症？

事實上，只有 10~30%左右之小孩因出現嚴重的 tic 才就醫診斷的，絕大部份擁有妥瑞症的孩童症狀溫和，且從未接受醫生治療。對這些大多數(至少 70%以上)只有溫和或輕微症狀的患者，他們不須任何處理(包括藥物或其他方式)，可能僅有少數同事或朋友注意到他們的症狀。一般的原則就是如果情況嚴重到影響患者的社交或日常生活時才需要藥物治療。

四、如何協助班上患有妥瑞症的同學？

1. 請忽略同學發出的 tics，在其症狀較緩和時可以給予關心。
2. 當同學因為要忍住 tics 而沮喪時，可以陪他聊聊、散步或找他玩。
3. 如果同學的 tics 已經嚴重干擾到上課秩序，可以找導師討論適合的處理辦法。
4. 當同學的 tics 引起同學們之間的爭執時，可以試著站在同學的角度為其解釋其行為並非惡意或故意。
5. 幫助妥瑞症同學建立自信心，觀察他的優點是什麼，可能是運動、唱歌或畫畫，或可能是熱心助人、誠實、見義勇為，並主動讚美他的優點。



圖書館工作報告：

1. 圖書館開放時段以有家長志工輪值時為原則，請師生們注意借書時段，若學生於未開放時段閒蕩逗留館內躲藏，基於安全考量，將以警告處分。
2. 還書箱請多利用避免逾期；每次段考後將發逾期通知給各班並公告，逾期未還者系統將自動凍結帳號，停權一學期以示懲戒。國、高三若有欠書未還將在 5 月底發出催收通知，若班級有欠書紀錄則全班無法辦理離校手續領取畢業證書敬請注意。
3. 圖書館將於 2021 年 4 月 26 日聯合財團法人台灣閱讀文化基金會在校內辦理「發現天賦，成為孩子的伯樂」研習，邀請作家番紅花老師和您暢談『你可以和孩子聊些什麼？—培養孩子成為終身學習者』，歡迎有興趣的家長直接向圖書館主任欣怡老師報名參加。

★協會網址：<https://goo.gl/3uLhAn>

4. 尋人啟事之『徵』的就是妳！各位媽媽們：如果您有滿腔服務熱忱，歡迎您一起加入我們的行列 -- 知識方舟志工媽媽團；報名請洽本校圖書館 06-2577014#606。

5. 相關資訊請搜尋臉書圖書館粉絲團 -

土城高中知識方舟 <https://www.facebook.com/TCJHLIB>

