文山 親師座談會家長手冊

〔國中部〕111 年 9 月 23 日

目次

壹、 學校行事曆簡易版---------- 1

貳、 很高興為您服務---------- 3

參、 您可能關心的事---------- 5

肆、 各處室報告事項---------- 9

附件 好文欣賞---------- 19

教育宣導海報---------- 26

家長志工服務徵求通知單---------- 42

學校聯絡電話：07-7777272

學校地址：833 高雄市鳥松區大埤路 31 號

學校網址：http://www.wsm.ks.edu.tw/

壹、行事曆簡易版（詳細行事曆請至學校首頁查詢）

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	全校行事簡歷
八	1	28	29	30	31	1	2	3	◎08/29 返校日校務會議 ◎08/30 開學日 ◎8/30 高一:第二外語課程介紹 ◎8/31 高二:多元選修課程說明 ◎8/31-9/30 國一填寫線上 A 表 ◎9/2 技藝教育開始上課
九	2	4	5	6	7	8	9	10	◎9/5 高市國中英語文競賽報名 ◎09/05⑥高一二性平宣導 ◎9/5-9/8 堉璘台大人才培育計畫甄選 ◎9/05-9/06 高三模擬考 E2 ◎高二模擬考 W2 ◎9/06-9/07 國三模擬考[1] ◎09/08 國三畢旅行前說明 ◎09/08 收親師座談會調查表 ◎09/09 中秋節補假
	3	11	12	13	14	15	16	17	◎9/12 國高中第八節開始 ◎09/12 發放註冊單 ◎09/13 避難疏散預演 ◎09/14-16 國三畢旅 ◎9/16(6-7)國二多元性向測驗 ◎9/17-9/18 高市語文競賽
	4	18	19	20	21	22	23	24	◎9/19(3-4)高一多元性向測驗 ◎09/20 校安暨交通安全座談 ◎9/20 國一新生尿液初檢 ◎09/21 國家防災日演練 ◎09/21 高一新生健檢 ◎9/23(晚上)親師座談會
	5	25	26	27	28	29	30	1	◎9/27 國一新生尿液複檢 ◎09/30⑥國一二橄欖葉劇團 ◎9/30(晚上)111學年度家長代表大會
十	6	2	3	4	5	6	7	8	◎10/3 特教宣導活動辦理入班宣導活動 ◎10/3(3-4)特教友善校園班級宣導 ◎10/5 國一健檢(空腹，7:40 抽血)
	7	9	10	11	12	13	14	15	◎10/10 國慶日放假 ◎10/10 中學生網站閱讀心得比賽 12：00 投稿截止 ◎10/11-10/14 第 1 次定期評量週 ◎10/14(6)國一生命教育講座-幸福捕手 ◎10/14(7)國二生命教育講座-有愛無礙 ◎10/14 國一生涯檔案封面設計比賽收件 ◎10/15 中學生網站小論文比賽 12：00 投稿截止
	8	16	17	18	19	20	21	22	◎10/17(3-4) 大學學群講座 ◎10/21(下午)社區產業參訪 ◎10/22 高中英聽第 1 次測驗
	9	23	24	25	26	27	28	29	◎10/24(3-4) 大學學群講座 ◎10/28-29 校慶
	10	30	31	1	2	3	4	5	◎10/30 高市國中英語文競賽 ◎10/31校慶補假 ◎11/01-11/02 高三模擬考 E3 ◎11/4⑥⑦國中部音樂比賽

十一	11	6	7	8	9	10	11	12	◎11/7③④高中部音樂比賽 ◎11/07(3-4) 大學學群講座 ◎11/11國中流感疫苗注射 ◎11/11(下午)社區產業參訪(抽離式報名參加)
	12	13	14	15	16	17	18	19	◎11/14③④高中部英語文競賽 ◎11/14 高中流感疫苗注射 ◎11/14(3-4) 大學學群講座 ◎11/14-16 國二露營
	13	20	21	22	23	24	25	26	◎11/25⑥⑦國中部英語文競賽
	14	27	28	29	30	1	2	3	◎11/28-12/2 第 2 次定期評量週 ◎12/3(上午)教育優先區親職教育講座
十二	15	4	5	6	7	8	9	10	◎12/05-12/12 新書展 ◎12/09(6)國一性平宣導 ◎12/09(7)國一營養教育 ◎12/09(下午)國二專業群科參訪 ◎12/10高中英聽第2次測驗
	16	11	12	13	14	15	16	17	◎12/11 航向書海・愛讀！I DO！」競賽 ◎12/12④高中部英文單字初賽 ◎12/12③高一二性平宣導 ◎12/14-12/15 高三模擬考 E4
	17	18	19	20	21	22	23	24	◎12/22-12/23 國三模擬考[2] ◎12/23(5-7)國三生涯博覽會&技藝教育成果展 ◎國二寒假活動『一日職場體驗』活動說明
	18	25	26	27	28	29	30	31	◎12/26③ 高中部英文單字複賽
一	19	1	2	3	4	5	6	7	◎01/02 元旦補假 ◎01/03-4 高三期末考 ◎1/6(6-7)國二生涯興趣量表施測 ◎1/6 第一學期技藝教育最後一次上課 ◎01/07 補上班上課 1/20
	20	8	9	10	11	12	13	14	◎1/12-1/18 第 3 次定期評量週 ◎1/13-1/15大學學測 ◎1/13國高中第八節結束
	21	15	16	17	18	19	20	21	◎1/16-1/18 第三次段考 ◎01/19 期末大掃除暨休業式 ◎1/20 農曆除夕前一日調整放假
	寒假	22	23	24	25	26	27	28	◎1/22-1/24 農曆春節 ◎國二寒假活動『一日職場體驗』活動 ◎高一興趣量表自主線上測驗

※若有變更則以學校網頁公告為主

貳、很高興為您服務：

加入文山高中 FB 粉絲團，一起分享文山大小事！

文山高中官方臉書，邀請全校教職員伙伴、學生、學生家長及社區仕紳，一起加入，成為文山高中的 FB 粉絲好友。

●電腦版或手機版 FB 可由下列兩種步驟，擇一進入：

1. FB 請搜尋「**高雄市立文山高中**」或是點選「https://www.facebook.com/%E9%AB%98%E9%9B%84%E5%B8%82%E7%AB%8B%E6%96%87%E5%B1%B1%E9%AB%98%E7%B4%9A%E4%B8%AD%E5%AD%B8Wunshan-senior-high-school-743523575835599」進入。

2. 以手機掃描右方的 QR Code「**高雄市立文山高中**」進入

●任一步驟進入後，右上角按 讚 成為粉絲。完成後，便可即時接收到本校 FB 所發布的訊息。

●特別說明：粉絲團以《發布訊息》為主要功能；不是做為提出問題或建議的溝通平台。任何問題或意見或建議的提出，請來電學校各處室聯繫。

~~~~誠摯邀請各位成為文山高中的粉絲~~~~
~~~~

處室	行政編組	承辦人員	分機
教務處	教務主任	黃璟松	210
	教學組長	吳素玫	220
	研究發展組長	邱淨琳	260
	註冊組長	謝崇良	230
	設備組長	張基軍	240
	試務組長	黃榮豐	250
	協助行政	伍連女	222
	協助行政	林怡秀	232
	協助行政	莊詠心	200
	協助行政	吳嘉隆	223
	協助行政	陳雲釵	212
	協助行政	魏筱雯	250
	幹事	余建璋	231
	幹事	蔡芳玫	221
	管理員	陳美如	251
	工友	鄭淑妹	242

處室	行政編組	承辦人員	分機
輔導室	輔導主任	游秀敏	510
	輔導組長	王怡文	520
	資料組長	蔡依倩	530
	特教組長	陳愛治	540
	協助行政	余玟慧	531
	高中特教	郭世明	541
	高中專輔	洪瑛蘭	550
	高中專輔	許雅雯	521
	國中專輔	張嘉容	560
	國中專輔	黃冠潔	561
	國中兼輔	楊櫻華	500
	國中兼輔	林金靜	780
	管理員	黃文怡	562
	業務助理	簡耀樺	500

處室	行政編組	承辦人員	分機
學務處	學務主任	柯麗妃	310
	訓育組長	翁雅琦	330
	國際教育組長	曹　琦	320
	衛生保健組長	姜振學	340
	體育運動組長	陳俊憲	360
	幹事	王錦棉	300
	護理師	袁緣	390
	護理師	曾熏儀	391
	營養師	陳盟仁	380
	午餐執秘	黃金玲	370
	協助行政	劉承罡	301
	童軍團長	邱錦娥	382

處室	行政編組	承辦人員	分機
教官室	主任教官	蔡宛筱	350
	生活輔導組長	鄭雅菁	351
	教官	林明發	353
	校安人員	鄭堯仁	356
	校安人員	張爾宸	356
	書記	黃麗鳳	352

處室	行政編組	承辦人員	分機
總務處	總務主任	聶松齡	410
	事務組	吳思嫺	420
	出納組	董素妹	430
	文書組	吳忠煌	440
	幹事	翁明聰	421
	工友	鄭守銘	400
	工友	蘇美月	400
	業務助理	黃雅君	400

處室	行政編組	承辦人員	分機
圖書館	圖書館主任	蔡淑芬	611
	圖書資訊組	蔡美詩	612
	資訊執秘	葉瑞麟	610

參、您可能關心的事：

【教務處】

Q1：國中生的畢業條件為何？

A1：**國中部畢業條件：**

（1） 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

（2）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。(丙等即 60 分以上至 70 分)

Q2：有升學相關問題，可以諮詢哪些校內單位？

A2：詢問導師外，亦可向教務主任（分機 210）或註冊組（分機 230）洽詢。

【學務處】

Q1：請問我要如何幫學生請假?

A1：您可以直接跟導師聯絡，或是由生輔組（教官室）代為轉達（分機 350、351），**並務必請於三日內完成正式請假程序**。

Q2：請問學生要如何辦理助學貸款?

A2：助學貸款僅限高中生辦理，學生可於開學後一周內至學務處幹事處登記，辦理後續對保等相關事宜。

Q3：請問學生午餐一週一蔬食日，營養夠嗎? (配合教育局政策)

A3：蔬食日主要是將植物性蛋白(如豆類製品)取代動物性蛋白(如豬雞魚肉..等)，可減少過多油脂的攝入，健康營養不打折。豆類製品食物有板豆腐、油豆腐、豆包、豆漿、豆皮...等。

Q4：請問午餐可提供咖啡、茶飲及奶茶飲料嗎? (配合教育部政策)

A4：成長中的學生，皆不建議飲用，以下為可能對學生造成的影響：造成焦躁、睡眠障礙、傷胃、增加膽固醇、阻礙鐵質及鈣質吸收。若飲料中添加果糖，身體更會容易合成三酸甘油脂，亦即更快形成體脂肪，增加肥胖之風險。

Q5：請問午餐食材安全嗎? (配合教育部政策)

A5：本校午餐食材透過高雄市府員工消費合作社招標採購，設有食材檢驗及訪廠稽查制度，替午餐食材安全把關。另外，歡迎學生及家長可即時上官網查閱本校當日菜色及食材供應商來源資訊。http://lunch.twfoodtrace.org.tw/cateringservice/web/main/

Q6：請問午餐豆製品有基因改造的食材嗎? (配合教育局政策)

A6：本校午餐食材在招標採購豆製品時有加註說明「非基改豆製品」，請學生及家長放心。

Q7：請問學生需要遵守服儀的規定嗎？

A7：依據教育部的規定，本校不會將學生服裝儀容規定作為處罰依據，但是基於以下三點：尊重、認同與形象，懇請家長能協助指導孩子穿著合宜的制服與維持端正的儀容。

首先是認同，現在許多大學和高中都有制服日的活動，這是對自己畢業學校的認同，像在防疫前我們和許多國家的姐妹校都有頻繁的交流活動，其中一定有關於制服的分享，甚至會更換制服來穿，這就是我們對自己學校的認同。其次是尊重，目前的制服是學長姊的設計，也是經過當時全校的票選所決議的，當初設計的學長姐一定有自己認為最佳的搭配，當我們希望別人尊重我們的審美的抉擇的同時，在穿著校服時，我們也應該要尊重設計者的理念。三是形象，教學校除了讓各位同學獲得知識外一個功能就是社會化，一個比較有規模的企業，通常有自己的品牌形象和制服，現在就算不是大企業，連小飲料店也常如此。所以社區看我們是不是一所好學校，有沒有把制服穿好就是一個指標，所以各位你自己念的是不是一個好學校，常掌握在自己的手中。雖然同學不會因為服儀受到校規懲處，還是希望同學都能尊重學長姐的設計與選擇，認同自己的學校，為自己的學校建立良好的形象。

Q8：請問學生可以騎乘電動自行車到校嗎？

Q8：有踏板的電動自行車是被允許的，但是沒有踏板的目前暫時不開放。

【圖書館】

Q1：圖書館何時開放?

A1：開放時間週一至週五 上午 8：00~12：30 下午 13：00~17：00

Q2：我該如何借書及借閱的冊數？

A2：學生本人持學生證至圖書館借閱 4 冊圖書與 2 本過期雜誌，借期 2 週，期滿如無他人預約，可再續借 1 次，以一次為限。

Q3：我要如何還書？我借書逾期了怎辦?

A3：擲交圖書館流通櫃臺，或圖書館門口還書箱。凡 1 冊逾期 1 天，停止借書 1 天，逾期 2 天，停止借書 2 天，依此類推。

Q4：我從圖書館借出圖書如有遺失或損壞時怎辦?

A4：須賠償原書。

Q5：我可以使用圖書館電腦嗎？

A5：是的。

1. 圖書館電腦之使用以資料查詢為主。
2. 使用前請先至櫃檯放置學生證。

3. 請勿利用圖書館電腦進行下列活動 （1）玩線上遊戲或任何遊戲（2）到聊天室聊天、上 FB 或使用任何即時通等軟體（3）其他與資料查詢不相關之行為

4. 如違反本規則或有其他不良行為者，得隨時請其離館。

Q6：我到圖書館應注意的事項：有哪些?

A6：

1.進入圖書館請將手機收起，並調至靜音或震動。

2.本室圖書資料均可任意取閱，閱畢應放回原處。

3.本室圖書資料應善加愛護，如有剪裁、污損、破壞等情事，應負賠償責任。

4.室內請保持肅靜、整潔、不得喧嘩、談笑、朗誦、攜食入內及隨地拋棄紙屑。

5.閱覽者如違反本規則或有其他不良行為者，得隨時請其離館。

Q7：學校晚自習開放時間？

A7：學生晚自習在信義西樓一樓社區共讀站，晚自習時間為星期一至星期四晚上 6:10-8:50。

【總務處】

Q1：教室是否皆已裝設冷氣?又吹冷氣是否要繳費？

A1：由於夏天天氣酷熱，近年來氣溫節節升高，為讓同學有涼爽舒適的上課讀書環境，本校已於 108 年 5 月完成全校各班冷氣裝設、109 年 9 月完成全校各教室冷氣智慧節能系統安裝，一舉解決長年來之問題。111 年起高雄市補助學生冷氣電費，每年補助 110 日，本校分為上下學期各補助 55 日計算，各班若依規定並愛惜使用，則在正式課程期間應無須再繳費。總務處亦已針對冷氣使用以及管理，對國、高中部同學進行機會教育，節約用電並愛惜冷氣，環保愛地球。

Q2：廁所是否全面整修?

A2：近年來已完成忠孝樓、仁愛樓廁所改建工作，並和平樓及信義西棟耐震補強工程施工，完成了和平樓廁所整修，因改建經費無法一次到位，改善老舊廁所一直為總務處努力的目標， 本校已於 109 年 8 月已完成整修逸仙樓西樓廁所整修工程，提供清潔、明亮且衛生的如廁環境，物件損壞即請廠商修理，但也希望學生能愛惜使用。

Q3：有聲廣播聲音有時不夠清楚?

A3：本校因鄰近住宅區與醫院，有聲廣播聲音太大，屢遭投訴，影響到附近環境居住品質；學校於 109 年 5 月完成全校數位廣播，效果良好，以營造社區和諧氛圍。

Q4：繳費單據遺失、錯誤怎麼辦?逾期未繳費，學校可以代收嗎？

A4：繳費單據遺失可以至出納組登記申請補發。繳費內容若有錯誤，先向申請處室登記更

正後，再至出納組更換繳費單，另外學校不會代收費用，若繳費逾期仍可至郵局辦理繳費。

Q5：我想當家長會代表與委員，該如何與學校聯繫？

A5：總務處每年皆會向各班發出家長代表意願徵詢函，若想給予學校支持，可向班級導師表達意願，今年(111 年)預定於 10 月 7 日晚上召開家長代表大會，選出新學期家長委員與會長，若有意願者皆歡迎參加。

【輔導室】

Q1：我的孩子可能有特殊教育的相關需求，要怎麼尋求資源呢？

A1：您的孩子若有特教服務的相關需求（如無障礙環境提供、學校系統各類障礙的鑑定、資源班入班鑑定、語言治療、職能治療、物理治療、心理諮商、段考特殊考試服務需求、身障學生多元入學管道.....等等），您可以向班級導師說明討論，或是至本校特教組諮詢。

Q2：如何協助我的孩子生涯規劃?

A2：國中部學生每人有 1 本生涯檔案及生涯發展紀錄手冊，學校透過課程及辦理相關活動，在老師的引導及協助下自我覺察、生涯覺察及生涯探索與進路選擇。家長平常可以與孩子多互動、討論，並在每學年結束前，學校發回生涯發展紀錄手冊請家長簽名時，了解孩子這一年來的學習、探索心得，藉此幫助孩子生涯規劃與決定。

Q3：關於親子互動與家庭關係，有哪些諮詢資源可以運用?

A3：(1)財團法人婦女新知基金會「婚姻家庭法律諮詢專線」電話號碼 02-25028934，專線提供免費法律諮詢及福利資源轉介服務，服務時間為：週一至週五上午 9 時 30 分至 12 時 30 分、下午 1 時 30 分至 4 時 30 分。轉知家長善加運用。

(2)高雄市學生輔導諮商中心於一般上班日上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 5 時提供家長免費諮詢電話如下，轉知家長善加運用：學生議題諮線：386-1785、386-0885。

(3)為照顧弱勢族群及協助生活陷困之家庭及個人，衛福部設有 1957 福利諮詢專線，聘請專業社工提供各項社會福利諮詢，並橫向聯結自殺防治、就業安全、就學安全及治安維護等網絡，整合全國各縣(市)政府通報窗口。

肆、各處室報告事項：

【教務處】

1、111 學年度國中部第八節補救教學預計自 10 月初開始上課。

2、本學期第八節輔導課上課日期

(1) 國三第八節:111/9/19-112/1/13(因為畢旅延後一周)

(2) 月考週及校慶周{全校}停止上第八節及國高中扶助教學

(3) 第一次段考週：111/10/12-111/10/14，停止上第八節及國高中扶助教學。

(4) 第二次段考週：111/11/29-111/12/1，停止上第八節及國高中扶助教學。

(5) 第三次段考週：112/01/03-112/01/04(高三)、112/01/16-112/01/18，停止上第八節及國高中扶助教學。

(6) 校慶周：111/10/24-110/10/29，停止上第八節及國高中扶助教學。

(7) 國二露營週(111/10/18-111/10/22):只有國二不上第八節及國中扶助學習。

(8) 111/10/31(一)校慶補假，全面停止上第八節。

3、相關事項，請參閱學校網頁行事曆。

二、研發組

1、國一、國二輔導課因應 12 年國教轉型為主題探索式的課程，課程內容包含各學科領域、科展製作、藝術、體育、管樂等課程，希望學生除了重視課業外，也要培養正當休閒興趣。

三、註冊組

1、**事關各位學生畢業條件請務必詳細閱讀，並注意自己的成績。**

國中部畢業條件：(教育部公告版本 1010507)

（1） 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

（2） 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。(丙等即 60 分以上至 70 分)

（3） 國中部分為八大領域

甲、【語文領域】--國文、英語

乙、【數學領域】

丙、【自然與生活科技領域】--生物、理化、地科、生活科技

丁、【社會領域】--歷史、地理、公民

戊、【藝術與人文領域】--音樂、美術、表演藝術

己、【綜合領域】--家政、童軍、輔導活動

庚、【健康與體育領域】--健康教育、體育

辛、【科技領域】--資訊、生活科技

四、試務組

1、本學期的考試時間：

◎8/30 國二國三補考複習考

◎9/06-9/07 國三模擬考[1]

◎10/12-10/14 第一次段考

◎11/29-12/01 第二次段考

◎12/22-12/23 國三模擬考[2]

◎2/13 國中補考複習考

2、段考期間缺考者，統一於段考結束後隔天早上 8 點 10 分舉行，並請先行完成請假程序後於當天自行至教務處報到。

3、段考補考分數計算：高中部：公、喪、重病假以實得分數計算，其餘假別超過 60 分者，一律以 60 分計算，未達 60 分以實得分數計算。

【學務處】

敬愛的家長 您好：

時光荏苒，轉眼新學期已揭序幕，除平時學校課業與活動外，期望開學後，家長在生活常規上能給予孩子妥善的規劃及指導，勿讓貴子弟虛擲光陰，虛度青春；為此，本處律定五項生活守則–有禮貌、守秩序、愛整潔、常運動、勤讀書，並積極落實於學生的日常。

日前防疫工作對我們的日常生活造成極大的影響，學校相關防疫指引隨時依據防疫中心與教育局規定進行滾動修調，請您與學生能隨時關注學校公告。在此僅就以下四點提醒：

一戴：在校期間，除了飲食外，要全程戴口罩。請讓孩子隨身有備用口罩。

二餐：防疫期間在外飲食多有不便與風險，請儘量壤孩子在家用完早餐才上學；午餐在學校去用營養午餐要遵循防疫規範。

三量：一日量溫三次，出門前、進教室和午休前，依實登錄，填單備查。

四消：餐後消毒桌面、打掃消毒環境、課後消毒器材、常用肥皂洗手。

本校以國際教育為特色的文山高中在校名 WUNSHAN 中，昭示了砥礪學生的格言：「我們是獨一無二的個體 (We are Unique) ，在文山將受到老師全心全力的栽培(Nurturing)，自動自發(Self-motivated)，積極努力(Hard-working)，勇敢冒險面對挑戰(Adventurous)，成為具備高尚情操的全球公民(Noble)。」這也是我們對孩子深切的期待與努力的方向。

以下特別提出以下幾點建議，盼能做為家長在學期中督導貴子弟的參考：

1. 開學初詐騙集團騙取註冊費非常盛行，請家長多注意不要隨意至提款機匯款，應審慎和

學校保持聯繫，若遇詐騙電話，請打 165 電話反應警政署。

2. 學生生活常規輔導、服儀暨請假有關規定明訂於學生手冊，學生於入學時都已領取一本，在本校網站也有提供電子檔供參考，若有不清楚歡迎來電教官室查詢。僅就其中部分要點作以下提醒。
   (1) 全體學生應穿著整齊的學校制服或體育服裝到校上課；若遇天氣寒冷，學校外套不足以保暖時，可在學校外套內加穿個人外套或衣物，請勿直接穿著便服外套到校；不論教室或校園等角落，都應遵守服儀規定，寒暑假期間進入校園，無論是課輔、參加補考或返校打掃等，仍應穿著整齊的學校制服、體育服裝或班服，請家長協助督促貴子弟遵守，合宜的服儀對孩子的未來是重要學習。
   (2) 學生臨時病痛或事故無法到校，請家長先行電話告知導師，事後三日內送請假本銷抵曠課。為方便同學管理請假紀錄，本學期已於修改請假方式，國中使用假本，高中使用線上，希望家長囑孩子遵守請假相關規定。
3. 上下學交通相關事項：
   (1) 導護時間為 7：10-7：30，居於安全考量，請勿讓孩子太早到校。
   (2) 為維護同學及各位『行的安全』，請家長騎乘機車接送同學上放學時，務必讓自身與孩子都戴安全帽，騎自行車同學亦請依規定戴安全帽，以免發生危險，違者依校規懲處。
   (3) 本校在學校側門旁規劃兩處家長接送區，請各位家長於上下學期間接送同學時，不要將車輛停放於校門口旁或門口，基於安全與流暢切勿停於「公車停車專用格」，敬請務必配合，如有不便，敬請見諒。
4. 新興毒品盛行泛濫，多以「毒咖啡、毒奶茶包、毒巧克力、毒口含錠、毒梅子粉」等形式流竄，外觀與一般市售物品包裝無異，毒販為吸引年輕人吸毒花招百出，利用各式包裝或糖果卸下年輕人心房，請提醒貴子弟千萬不要吃來路不明的東西，以免染毒。如果發現自己的子弟有此行為應立即規勸制止，如果經學校查獲，除依校規懲處外並通知相關單位承辦。
5. ＭＴＶ、ＫＴＶ、ＰＵＢ、電動遊樂場、網咖、撞球場等場所出入份子複雜，易招惹無妄之災、且容易沾染毒品，請勸導貴子弟儘量不要進入上述場所。開學期間，請家長關注學生校外行為，避免涉入不良幫派組織之婚喪喜宴或其他餐敘集結活動。
6. 基於衛生安全，本校嚴禁於上學期間訂購外食與飲料；孩子中午未參加營養午餐，懇請家長親送。
7. 天氣漸暖，注意貴子弟戲水安全，嚴禁到危險水域或無救生人員之游泳池游泳，以防溺水事件發生；請務必告誡貴子弟，生命之珍貴。
8. 防制校園霸凌：

   推廣「尊重他人，健康上網」之正向防杜網路霸凌作法，每個人應有尊重自己也尊重他人之網路素養，如果遭遇網路霸凌事件時，你可以怎麼做：

(1)不謾罵：不要與對方謾罵，也不要張貼讓對方不舒服的言論。

(2)請刪文：先以訊息通知對方，告訴對方你的感受，請對方刪除讓人不舒服的貼文。

(3)留證據：若告知對方刪文後仍未改善，即將讓人不舒服的內容截圖下來，留做證據，並與家長或老師討論如何處理。

(4)快阻斷：使用社群網站的「解除朋友關係」或「封鎖」功能，阻斷網路霸凌行為人與你的聯絡，避免繼續看到不舒服的貼文。

(5)尋求助：透過下列「多元反映管道」尋求協助，並得向 iWIN 網路內容防護機構 (02)3393-1885、www.win.org.tw 提出申訴。

9. 因孩子接觸 3C 產品的年齡下降，及對 3C 產品的依賴度也越來越高，導致近視眼的比例逐年攀升，甚至出現成癮症狀。為了孩子的視力健康與時間管理，建議家長與孩子溝通，約定手機或電腦的使用規定，降低孩子近視眼與成癮的風險。此外，本校亦訂有在校手機使用規範，應提醒孩子確實遵守。

10. 因應本土登革熱疫情，請家長與孩子除了配合政府各項防治工作外，也應發揮自身影響力，號召身邊的人一同加入清除孳生源的行列，並務必留意個人健康，如有發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，並主動告知活動史，確診時應儘速告知導師或學校人員，以進行後續防治處理。

11. 目前為流感好發的季節，還有新冠病毒之威脅，學校孩子人數多，在校朝夕相處，也是傳染病散播的高風險地點。若孩孩子有生病的徵兆，建議家長儘速帶孩子就醫，在校期間也儘可能戴口罩。

12. 近年來孩童的體位有兩極化的趨勢，有些孩童為追求完美，攝取營養不均衡而導致過瘦，也有孩童無法克制食慾或偏食，導致過重。保健中心備有體重計及體脂計，建議有需要的孩童定期測量，以改善體位不佳的現象。另外，建議家長鼓勵孩童多運動，多吃蔬果，不但可維持良好體態，也能促進身體健康。有良好的健康，學習更有力。

13. 本校每年例行與香港、日本、韓國、美國、丹麥、德國等姐妹校交流互訪與教育旅行，因新冠肺炎，於上學年相關活動皆暫停。如果活動恢復，您評估各項狀況適宜，請鼓勵您的孩子參與出訪甄選或擔任接待家庭甄選，讓自己有機會體認與學習不同的國際文化。

14. 學務處除承辦各項多元創意、節能減碳和才藝運動等相關競賽，並不定期於首頁公告各項跨校競賽訊息，尤其本校學生近年於各項校外競賽屢獲佳績，請鼓勵貴子弟能積極參與，以提升相關知識與增進能力。

15. 「家庭是生涯教育的學習起點」、「家庭是所有教育的出發點」，請家長多陪伴孩子，孩子的成長就只有一次，青春期的他更需要您的愛。

最後，敬祝闔家平安，孩子在學校的生活順利，學業進步，有任何問題歡迎來電諮詢，學校竭誠願意為您服務。

《教官室安全宣導》

1.111 學年第 1 學期友善校園宣導主題：【友善校園無界限，陪你勇敢，不再旁觀】

自 111 年 8 月 30 日正式啟用 24 小時專人接聽提供諮詢及通報管道 1953carry 你。

2.防制校園霸凌：

防制校園霸凌最重要的關鍵，就是鼓勵學生於發現或是遭受霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其旁觀學生的協助亦能達到防制效果。以下提醒注意事項：

(1)霸凌之定義：

109 年修正之「校園霸凌防制準則」，第 3 條規定：

霸凌	校園霸凌
指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、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環境，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。	指相同或不同學校校長及教職員工生對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。

(2)請共同教育孩子瞭解霸凌之定義，鼓勵若發現疑似情形，勇敢向學務處或教官室反映，學校會以最謹慎之方式處理。

(3)教育部防制校園霸凌專線 1953、文山高中校安專線 07-7805615

3.防制學生藥物濫用：

(1)近年**新興毒品**盛行，多以「**毒咖啡、毒奶茶包、毒巧克力、毒口含錠、毒梅子粉...**」等形式流竄，外觀與一般市售物品包裝無異，毒販為吸引年輕人花招百出，利用各式包裝或糖果卸下年輕人心房，請提醒貴子弟不可輕易食用或持有偽裝成糖果零食、咖啡等包裝的新興毒品。如果發現自己的子弟有此行為請立即規勸制止，並通知學校共同協助。

(2) 為避免笑氣濫用吸食危害健康，行政院環境保護署以淺談笑氣對身體危害性、深入報導吸食笑氣危害健康之案例及有關本署於笑氣相關管理措施等題材，製作旨揭影片，請貴部於新學年度再次協助推廣，呼籲青年學子勿因好奇心而輕易嘗試。旨揭影片網址連結如下，亦可由該署「毒物及化學物質局全球資訊網/教育宣導影音/政策宣導」連結：

A.笑氣危害知多少：6 分鐘影片（網址 https://www.youtube.com/watch?v=mT6ReIU0yX0）。

B.笑氣危害知多少－專家訪談：44 分鐘影片（網址 https://www.youtube.com/watch?v=JKEjIWrUXf0）。

4.校園安全防護：

請協助提醒貴子弟下列事項，強化安全意識及被害預防觀念，提升意外事件臨機應變能力與緊急求助技巧：

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

5.反詐騙宣導：

如遇疑似詐騙電話或網路詐騙訊息，皆可撥打 165 反詐騙專線。

(1) 近期東南亞國家（如柬埔寨等）犯罪集團主打以簡單的工作、不需要經驗、包吃包住、待遇優渥等誘因詐騙我國青年赴當地短期打工，入境後限制其人身自由、侵害人權等行徑，加以當地環境複雜、公權力執法不彰或位處邊境等因素，大幅影響救援難度。近期已於網站公告並提醒同學前揭海外高薪打工詐騙事件防治，避免受騙上當。如得知同學生發生類此事件，請立即與導師和教官室回報，以利及時尋求支援及協助。

(2)近期發現歹徒透過臉書等社群軟體，張貼「徵求免費手機遊戲試玩人員，只要試玩 10 分鐘後就會給予 1000 薪水」，看似乎能夠很輕易賺錢，然而卻掉進歹徒所設定的陷阱裡。請留意貴子弟手機使用情形。

6.交通安全宣導：

(1)請提醒貴子弟，在馬路上通行時(無論步行或使用交通工具)遇大型車輛時，請閃避，勿與大型車爭快。

(2)為維護同學及各位『行的安全』，**請家長騎乘機車接送同學上放學時，務必自身與孩子都戴安全帽**，騎自行車同學亦請戴安全帽，以免發生危險，違者依校規懲處。

(3)本校在學校側門旁規劃兩處家長接送區，**請各位家長於上、放學期間接送時，不要將車輛停放於校門口兩側或校門口，另切勿停於「公車停車專用格」，敬請配合。**

(4)邇來發現，同學們上、放學行經班馬紋行人穿越道時，偶會出現低頭滑手機情形，可能造成交通意外事故，影響自身及他人生命安全，請協助提醒貴子弟避免類似行為。

7.校外人身安全：

ＭＴＶ、ＫＴＶ、ＰＵＢ、電動遊樂場、網咖、撞球場等場所出入份子複雜，易招惹無妄之災、且容易沾染毒品，請勸導貴子弟不要進入上述場所。開學期間，請家長關注學生校外行為，避免涉入不良幫派組織之婚喪喜宴或其它餐敘集結活動。

【總務處】

敬愛的家長 您好：

總務處期待您的子弟在本校學習期間，能養成良好生活習慣，因此發起「三關運動」，凡離開教室或放學離開學校前，皆能注意關水(自來水)，關電(燈具，電扇、冷氣)，關門窗，落實三關，養成節能好習慣，環保愛地球。

【圖書館】

111 年圖書館推動閱讀相關計畫活動

活動工作項目	實施內容	執行單位
01.推動閱讀計畫、獎勵辦法	1. 每 2 月借閱冊次超過 20 本者，予以獎勵。 2. 鼓勵學生撰寫心得，心得達五篇者，予以嘉獎乙次，並公佈於圖書館網站。	圖書館，各班教室。
02.建置文中閱讀教學網站	1.建置好書推薦、新書介紹、電子書網頁。 2.建置閱讀經驗心得分享網頁。 3.活動照片網頁。	圖書資訊組 每月推薦
03.佈置班級圖書	1.國高中班級圖書借閱，營造書香氣氛，鼓勵學生互相討論；每年新增班級套書供師生借閱。 2.推動班級共讀活動。	各班導師 班級經營
04.辦理教師資訊研習	1.辦理教師資訊研習，提升資訊融入教學能力。 2 .提供資訊媒材運用資加教學知能。	圖書館 資訊執秘
05.班級圖書資訊利用教育	國高中新生圖書資訊利用教育，並於期初入班宣導。	圖書館
06.參加「愛閱網」線上閱讀測驗活動	國中推廣班級閱讀活動。教育局頒發閱讀 100 愛閱網計畫：100 本以上金牌獎+嘉獎 2 次、60-99 本銀牌獎+嘉獎 1 次、30-59 本銅牌獎+嘉獎 1 次	圖書館 高雄市教育局
07.辦理「主題書展」	定期辦理主題書展	圖書館
08.每月一書	每月推薦一本好書，導讀並鼓勵學生閱讀投稿	圖書館
09.全國中學網站小論文競賽、閱讀心得競賽	全國中學生網站小論文競賽，10 月 15 日截止。 全國中學生網站閱讀心得競賽，10 月 10 日截止。	圖書館
10.航向書海閱讀競賽	雄女圖書館主辦，國高中各一隊報名參加鼓勵學生閱讀。	圖書館
11.文山 TED TALK 說故事大賽	推展閱讀教育，深化閱讀影響，藉由 TED 說故事有效轉化閱讀型式，培養學生表達能力分享生活體驗或實用知識。	圖書館
12.晚自習規劃	建置全新晚自習空間，提供完善、全方位的晚自習管理，讓文中的孩子利用晚自習讀書效率翻倍，全力衝刺。	圖書館

【輔導室】

1. 本校志工隊有園藝組、圖書服務組、春暉輔導組與資源回收組，協助本校工作推動，邀請家長一同參與，敬請填寫手冊中的徵求單。
2. 本學期親職教育講座規畫於 111/12/03（六），歡迎家長報名參與。
3. 衛生福利部自 108 年 7 月 1 日起將安心專線號碼更改為 1925(諧音：依舊愛我)，提供 24 小時全年無休之免費心理諮詢服務，處理全國民眾情緒困擾、心理壓力等議題，以利自殺(傷)防治推動，敬請善用。
4. 多數的學生在升學與生涯的路上，受家長意見的影響很大，而輔導工作若有機會協助孩子，無非希望家長能與老師一起合作，看到孩子獨特的優勢與亮點，相信會讓他們更有力量邁開大步往前走。104 工作世界彙整了家長專區：陪孩子做人生第一次生涯決定，網址： https://goo.gl/K4jJzA，讓家長可以試著瞭解自己孩子的興趣與未來發展，分享給家長，期望可以陪孩子做好人生第一次的生涯決定：
   (1) 科系導航：陪孩子瞭解選填的學群科系，畢業後可能從事的職業及發展。
   (2) 興趣何倫碼：透過對孩子的日常觀察，和孩子一起探索符合興趣的職業。
   (3) 職業地圖：和孩子探索他好奇的產業，瞭解與該產業有關的職業。
5. 文山高中生涯發展教育工作（國中部）實施一覽表：

主題軸	實施年級	內容
生涯規劃教育之基本概念	國中部一年級	1. 生涯檔案封面設計比賽 2. 生涯特色闖關活動
	國中部二年級	建置生涯檔案
	國中部三年級	充實生涯檔案
	跨年級參與	1. 多元社團 2. 志願服務 3. 小團體輔導 4. 國際教育活動
生涯教育與自我探索	國中部一年級	1. 生涯檔案、生涯紀錄手冊建置說明 2. 戶外教學
	國中部二年級	1. 童軍露營 2. 一日職場體驗活動
	國中部三年級	1. 職業達人講座 2. 畢業旅行
	跨年級參與	1. 充實生涯檔案、生涯紀錄手冊 2. 閱讀—悅讀 3. 實施心理測驗
生涯規劃與工作/教育環境探索	國中部一年級	1. 技職教育宣導 2. 家長職業經驗分享
	國中部二年級	1. 技職院校體驗活動 2. 社區高職參訪、實作 3. 產業參訪

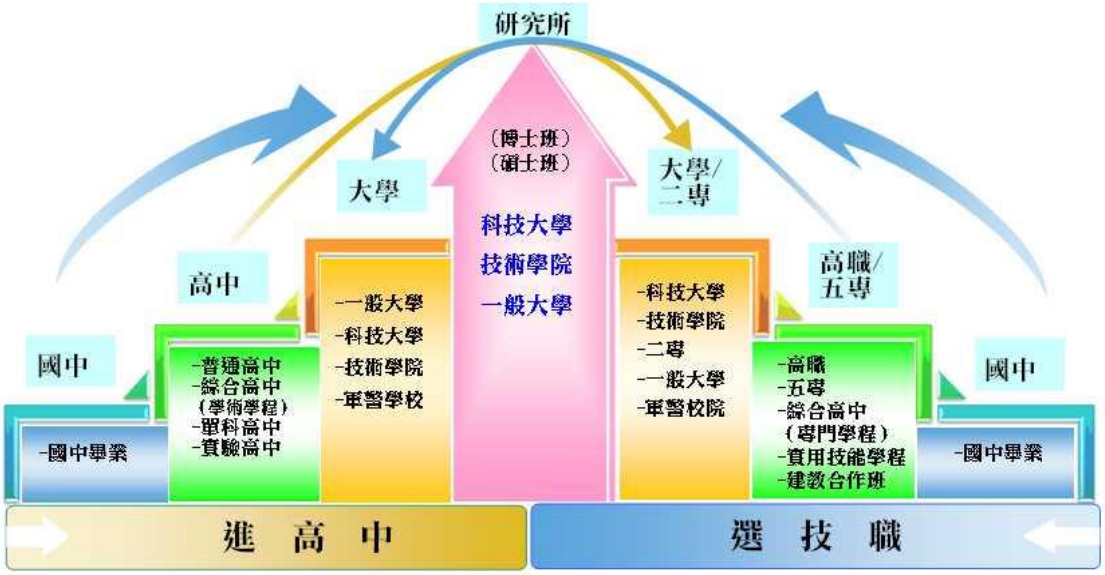
	國中部三年級	1. 開辦技藝教育 2. 職群介紹講座
生涯決定與行動計畫	國中部三年級	1. 生涯博覽會 2. 技藝教育成果展 3. 完成生涯檔案、生涯紀錄手冊

5. 如何獲取生涯/升學各項最新訊息？

單位與網站	網址	備註
教育部國前署「國中及高級中等學校學生生涯輔導網」	https://career.cloud.ncnu.edu.tw/	提供國高中生豐富的生涯資訊，網頁連結已置於學校首頁
國中畢業生適性入學宣導網站	https://adapt.k12ea.gov.tw/content3.php	1.有關國中會考日程表、各入學管道說明及分數採計方式。 2.下載各項宣導資料。
國中教育會考	https://cap.rcpet.edu.tw/	1.提供國中會考歷屆試題、會考最新消息。 2.歷年會考人數與成績計算各項統計資料。
108 課綱資訊網-12 年國民基本教育	https://12basic.edu.tw/edu.php	認識入學方式、課程教學、適性輔導國民素養。
親子天下	108 課綱國中｜素養怎麼考？會考會變更難嗎？國中父母常見 5 大問題 https://www.parenting.com.tw/article/5080057-/ 108 課綱系列｜國中會考怎麼考素養？ https://flipedu.parenting.com.tw/article/4506 108 課綱上路，國中到大學一張圖看懂多元升學路 https://www.parenting.com.tw/article/5079682	108 課綱之相關問題及說明，可藉由網站再延伸閱讀。

6. 國中畢業生升學進路及高雄區高中職五專學校對照圖表請參閱下圖。

國中畢業生升學進路階梯圖



高雄區高中職、五專學校對照圖表

附錄一

茄萣區
私立華德工家

三民區
市立三民高中
市立高雄高中
▲市立高雄高工
▲私立樹德家商
▲私立立志高中
國立高雄科技大學
（建工校區）
文藻外語大學
育英醫護管理專科學校

前金區
市立高雄女中

新興區
市立新興高中
▲市立高雄高商

苓雅區
市立中正高中
國立高師大附中
私立道明中學
▲私立國際商工
▲私立三信家商
私立復華中學

鼓山區
市立鼓山高中
私立明誠高中
私立大榮高中
私立中華藝校

湖內區
東方設計大學

岡山區
▲國立岡山農工
國立岡山高中

楠梓區
市立中山高中
●市立楠梓高中
國立中山大學附屬國光高中
國立高雄科技大學(楠梓校區)

路竹區
市立路竹高中
樹人醫護管理專科學校

橋頭區
▲●私立高苑工商

六龜區
市立六龜高中

大樹區
私立普門高中
私立義大國際高中

仁武區
市立仁武高中

鳥松區
市立文山高中
正修科技大學

左營區
▲市立海青工商
市立三民家商
▲市立左營高中
市立新莊高中

前鎮區
▲市立中正高工
市立前鎮高中
市立瑞祥高中

旗津區
國立高雄科技大學
（旗津校區）

美濃區
▲私立旗美商工

旗山區
國立旗山農工
國立旗美高中

鳳山區
市立福誠高中
國立鳳山高中
國立鳳新高中
▲國立鳳山商工
中正預校(高中部)
私立正義高中

大寮區
▲私立新光高中
▲私立高英工商
私立中山工商
輔英科技大學
和春技術學院

小港區
市立小港高中
國立高雄餐旅大學

林園區
市立林園高中

好文共讀

《家有青少年之父母生存手冊》：孩子把手機看得比命還重要，你管得動？

文：彭菊仙（親子教養作家）

對 i 世代而言，網路才是真實的世界；

手機則是他們的朋友群 + 百科全書 + 遊戲機 + 電影院 + 購物商店.....

已有好幾起因手機被爸媽斷然沒收而引發親子決裂的震撼新聞。前一陣子，台北有一名才五年級的孩子因手機被媽媽沒收而跳樓身亡；中國遼寧省一位父親盛怒之下把孩子的手機從窗口丟出去，沒想到孩子為了搶救手機也一躍而下，當場氣絕，父親抱著軀體痛哭失聲，但已回天乏術，引得路人不斷嘆息：這孩子真傻啊，真傻啊……

為什麼孩子把手機看得比自己的命還重？

在一九九五年到二〇一二年之間出生的孩子，從小是由「智慧型手機」陪伴長大的，被稱做「i 世代」。他們在手機上遊戲，在網路裡跟朋友哈拉、找同溫層取暖、拚網路人氣；他們看影片找樂子，用手機聽音樂；在網路上追隨網紅，他們也習慣用手機搜尋資訊與自主學習，更在網路上大膽秀自己。他們不知道沒有網路之前的世界長什麼樣子，對 i 世代而言，網路才是真實的世界；而手機，則是他們的：

朋友群 + 寵物 + 百科全書 + 遊戲機 + 收音機 + 電視機 + 電影院 + 購物商店 + ？？？？？

「馬斯洛需求層次」顯示，人類第一層的需求是生存，也就是需要空氣、食水和住屋，但這個層次顯然讓 i 世代欲求不滿，在這之前，他們還有兩大迫切需求，那就是 Wi-Fi 和電池。

當我們塞給 i 世代一支手機，把他們的全世界餵飽餵滿之後，有一天，又斷然將手機剝奪，不就等於親手把他們的整個世界毀滅？這也難怪，對 i 世代來說：

失去一支手機 = 失去了全世界 = 失去存活的意義 = 乾脆去死

對手機又愛又恨，i 世代更憂鬱

然而，i 世代擁有一支手機，從此就過著快樂幸福的日子嗎？錯！

公益組織 Common Sense 調查全美十三至十七歲的青少年發現，他們對手機是又愛又恨。有七成的青少年感覺自己受到科技業者的操控，而且，竟然有四成青少年渴望回到沒有社群媒體的單純生活。他們坦承，社群媒體使他們無法專心做功課，也沒有辦法好好睡覺。智慧型手機雖然讓生活更方便、更豐富、更有趣，但他們卻沒有更快樂。全世界青少年不分種族、不分貧富，愈來愈憂鬱。

《大西洋月刊》一篇調查報告指出，二〇〇七年以來，青少年的凶殺案件已經下降，但弔詭的是，自殺率卻上升。根據二〇一一年的調查，十四歲青少年的「自殺率」二十四年來第一次高於「殺人率」。

大學生愈常查看 Facebook，就愈感到不快樂；每天上社群網站，而不是經常與朋友見面的青少年更覺得孤獨；八年級的社群媒體重度使用者，罹患憂鬱症大增了二七%，而經常運動、參與宗教活動、花時間做作業的青少年，憂鬱症比率比較低。

使用社群不是可以讓自己更有社會連結感嗎？為什麼反而不快樂？因為青少年正尋求自我認同，渴望被同儕接納，所以特別在意別人是否關注自己。如果看到其他人的活動獨缺自己，

或者別人比自己受歡迎，玻璃心很容易碎滿地。

智慧型手機也大大影響睡眠時間與品質。二〇一五年調查青少年睡不到七小時的人，比起一九九一年竟然多出五七%。這也難怪，智慧型手機的創造者賈伯斯都限制孩子使用手機。

不同年級需求不同，手機管理也不同

在給孩子手機的同時，親子雙方應該坐下來，好好討論、約定使用規則，讓孩子暢所欲言表明自己的需求，爸媽也要坦誠訴說自己的擔憂。否則，如果孩子已習慣以手機為伴，最可怕的管制做法就是：突然沒收，或者重罰。

阿德勒學派的心理治療師狄克梅爾博士（Don Dinkmeyer）認為：「高頻率的處罰、隨便的沒收，會引起孩子憤怒和反抗，特別是由大人單方面自行決策處罰。」所有駭人聽聞的悲劇，如因手機跳樓、離家出走等，幾乎都是因為爸媽一氣之下斷然將手機沒收而鑄成。而約定的原則，應該依據中高年級、國中、高中孩子的心智成熟度，以及對自主權力的要求，而調整做法。

高年級以下

多半使用家裡的網路，爸媽可以根據孩子的需要做適當控管，最好的辦法，就是使用電信公司的網路時間控管系統（比如中華電信有「Hinet 健康上網」時間管理），只要設定好網路開放時間，爸媽也以身做則，全家自然能形成固定的生活作息。

國中階段

此時期的孩子非常重視同儕，因此手機成為重要的社交娛樂工具。但他們的自我意識非常高張，絕對不適合高壓與重罰，雙方一定要以「和平、友善、相互理解」的方式，一起討論使用規則，讓他們清楚手機怎麼影響他們的生活作息與學習，怎麼訂定規定才能幫助他們專心學又能放心玩。

把約定清楚寫下來，張貼在明顯的位置，約定的內容包含：每天使用的時間、該怎麼保護自己的個資、發文時的禁忌。

更重要的是，父母需要以「幫助孩子做好自我管控」為由，由親子雙方一起討論「違約時要付出的代價」。這可不是處罰，而是讓孩子藉由經歷「合理的後果」來強化自我約束的能力。

所謂合理的後果，是以孩子「自己」認可的方式來處置，比如使用時間超過十五分鐘以上，或是睡覺前未能把手機放置家中的公共領域，則第二天取消使用權利。

高中階段

此時孩子已逐漸接近公民的年紀，他們會更加認定自己是獨立的個體，更強烈要求親子間地位平等，因此，愈來愈無法接受國中時期「監督＋規定」的管理模式。

特別是如今的高中生有更多機會仰賴手機，比如說，仰賴班上的 LINE 群組做為聯絡管道，社團活動也需要頻繁的聯絡與討論。智慧型手機幾乎已成為大多數高中生的生活必需品。

從高中開始，手機逐漸集「學習＋社交＋娛樂」多功能於一機，因此，高中生需要更大的使用自由度與更純熟的自我管理能力，面對這個階段的孩子，不是不能管，而是慢慢地轉變為大範圍、大方向的管理。例如：

- 讀書時至少間隔三十至四十分鐘再檢視手機
- 睡覺前將手機交出
- 大考前一到兩週限制使用或縮短使用時間，並要求維持一定的學業表現

- 學測前半年縮減使用時間

其餘時間則交由高中的孩子練習自由管控。

孩子一旦有了智慧型手機，就像進入熱戀期，總是人機形影不離，每個一拿到手機的孩子幾乎都要花上一段必要的「時間成本」，經歷被手機牽絆、控制，甚至整個生活步調被打亂的過程，才大夢初醒要「自我調整」。

對聽不進忠告的孩子，就讓他自己去想清楚；若是想不清楚，就放手讓他們搞砸幾次吧！心理學家多琳．道金馬吉（Doreen Dodgen-Magee）說：「『自然後果』是最好的老師。」有些人就是需要機緣去琢磨出「與手機互利又不干擾的相處模式」。而一味的監控，可能更延後了孩子學會自我控管，就讓「苦果」逼使孩子自我覺悟，才能操練出「斷捨離」的真功夫。

本文摘錄自《家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密》，天下文化出版

好文共讀

哈佛大學研究：關鍵不是幾歲給青少年手機，而是有沒有做到這 9 件事

作者：黃敦晴 (親子天下)

長長的暑假讓父母傷透腦筋，尤其是青少年滑手機時間大增，沉迷電玩、荒廢功課、影響情緒.....有辦法好好管理孩子使用手機嗎？哈佛大學的研究，以科學為基礎，告訴你幾歲給手機不是問題，問題是有沒有做到這 9 件事？

美國聖地牙哥州立大學的心理學教授段潔（Jean Twenge）在進行跨世代研究時發現，在 2011 年到 2015 年間，青少年的心理健康問題突然大量增加。重度憂鬱的個案增加了 5 成。

她說，從那幾年開始，青少年開始增加使用手機和社群媒體，也改變他們的生活。手機大量的干擾了青少年的生活，包括他們用在與人面對面互動、甚至睡眠的時間。約莫同一時期，青少年覺得自己沒用、對自我不滿意、不快樂的情況也開始上升。

另一位學者、哈佛教育研究所的韋恩斯坦（Emily Weinstein）研究，找出了原因。她在美國公立中學的調查發現，青少年使用社群媒體的主要目的：包括自我表達、與人互動、探索有興趣的事物、以及只是滑手機看看有什麼新鮮事.....這些面向，對青少年的生活帶來正反兩面的影響。

例如，社群軟體讓青少年可以展現自我、發聲、與遠方的親友保持聯繫，這些都對青少年帶來正面的情緒與能量。但同時也會讓他們在意朋友是否喜歡他們發佈的圖文、有多少人按讚、人們怎麼回應、是否認同他們。

甚至，當看到朋友們聚會，自己卻沒有收到邀請時，也會有失落感。更嚴重的，可能是網路上的言語霸凌。於是他們的情緒隨著他人的留言與反應，忽喜忽憂，陰晴不定。

但問題不在於能不能給手機、或是孩子幾歲時才能擁有手機。因為如果要求孩子禁用手機或社群媒體，也會影響他們與同儕互動的機會，失去這些新工具帶來的好處。

心理學家指出，沒有一個所謂「對」的給手機時間點，而是得像要教孩子如何健康飲食一樣，教孩子怎麼聰明使用手機、社群軟體、以及上網行為。「你必須先讓孩子知道使用手機的責任，和對於使用規範有共識，然後才來思考要不要給手機。若是從沒有做到這樣的溝通，建議你最好再等一年。」美國中小學生網路安全組織執行長凱勒佛（Kerry Gallagher）建議。

綜合哈佛教育研究所的相關研究，專家給父母的建議包括：

1、跟孩子一起討論使用手機的遊戲規則，愈早愈好。面對手機在生活和學習中造成的巨大影響，家庭中的共識如何？

2、釐清自己的價值觀，和孩子溝通取得共識。多和孩子討論，希望數位工具在生活中扮演的角色、如何使用這些工具，才是適當？

3、和孩子一起訂下使用規則，學習為自己負責。不過這些規定要隨著孩子的年齡與科技演進調整，與時俱進。

4、了解學校如何使用這些數位工具，也觀察孩子的使用有沒有異狀。

5、刻意撥時間與孩子相處，不要讓孩子因為無聊而轉向手機的世界。

6、細心觀察孩子的行為舉止與情緒反應，以及這些狀況的改變對日常活動的影響，避免錯過警訊。

7、與孩子聊天，了解他們使用手機與社群媒體的內容與狀況。他們喜歡什麼，在哪些狀況下覺得有困擾？一起討論怎麼克服這些問題。例如，不要再追蹤令他們不愉快的內容，或不要再發布可能帶來負面效果、焦慮的訊息種類。

8、也不要過度憂心，把所有的問題都歸咎於手機。青少年本來就比較多愁善感，所以，應該跟孩子與老師們溝通，了解、與解決孩子真正的問題。

9、父母也要以身作則，例如不要自己一直低頭滑手機、發簡訊給孩子，而不與孩子多用其他方式溝通。

文章出處：https://www.parenting.com.tw/article/5077609

好文共讀

家長經驗談》當孩子的同學是特教生｜羅怡君： 融合教育不是期待一般生變聖人

by 親職溝通作家 - 羅怡君（親子天下雜誌 122 期 2022-03-01 出刊）

融合教育立意良善，但若發生衝突時，一味要求一般生容忍，則失去融合教育的意義。羅怡君身為學校與家長的橋梁，提出三個心法。

一間公立學校儼然就是一個小社會，複雜程度比起過去有增無減：包括外配家庭、重組家庭、隔代教養、假性單親等，加上可能分配到幾位特教生進班就讀，有些班級雖無特教生，但出現「疑似生」，同樣面對融合教育的挑戰。

擔任家長會長期間，與各校會長交流分享彼此經驗，身為學校與家長的溝通橋梁，最感為難、也最無力的正是「學生的受教品質」。除了課業要求，家長最在意的莫過於班級氛圍與品格教育，就算不是讀書的料也不能學壞，或受到他人影響負能量爆表，影響孩子的情緒與生活。因此，當班上特教生不受控制或情況尚未穩定，就容易成為班級被討論、指責的對象。

融合教育政策立意良善，然而雙方都必須經過「融」的過程，不僅考驗導師的溝通能力和班級經營，對於不在第一現場，卻得接受孩子抱怨情緒的家長來說，更是一項深感無力的挑戰：除非轉學，否則就得接受現況，還有第三條路嗎？
感到焦慮、疲乏和無奈的家長們表示：
「難道特教生有受教權，我家孩子沒有嗎？他已經影響上課秩序了。」
「為什麼對方家長不願意去看醫生？他們家孩子很明顯有問題啊！」
「老師都被他惹得不想上課了，這樣下去該怎麼辦？」
「我家小孩因為他不想上學，學校難道都不能做些什麼嗎？」
而特教生的家長們，除了表達抱歉之外，也有說不出口的委屈心聲：
「怎麼班上發生什麼事都怪到我家小孩？難道他是出氣包嗎？」
「醫生都說不必吃藥，為什麼大家一直要我小孩吃藥？」
「我家小孩被這樣對待不算被霸凌嗎？他是特教生又不是他的錯！」
「難道我的孩子不曾被冤枉嗎？我們該做的都做了，不然還要我們怎麼樣？」
試想一般孩子與手足的相處，是否也整天吵到不可開交？每個孩子都要經歷好幾年，才能逐漸歸納出兄弟姐妹的習性：哪些是地雷？哪些話應該如何解讀？最不喜歡別人對他做什麼事？

在家庭教育中，我們花很多時間教養孩子了解與管理情緒，試著站在別人角度想，慢慢理解這世界上不同人的感受與視角；儘管手足吵架很惱人，但這些衝突並非毫無價值，也有很多人認為有手足一起長大的孩子，未來更容易適應社會與團隊合作。
我們可以移植這樣的概念到班級裡。若一味要求或期待一般生體諒容忍，也算是一種隱形歧視，那意味著我們只想降低大人（師長或家長）的麻煩，忽略一般生的需求，也不讓特教生有學習觀察的機會，完全失去融合教育的意義。話雖如此，大大小小衝突還是家常便飯，甚至影響班級氛圍，那麼當孩子向大人們告狀，該如何引導孩子呢？

心法一：引導孩子學習好好生氣
請孩子們練習將「生氣情緒」和「生氣時產生的動作」分開來看，接納自己不舒服的感受、不去否認產生的各種情緒，由大人協助尋求合適管道或發洩方式，讓情緒有機會流動舒緩。例如在學校時可離開現場去圖書館、寫在聯絡簿上，請老師解除對方的不當行為等。不論任何人，都應該學習如何好好生氣，而非讓情緒帶著自己衝動行事。
輔導室通常都會向該班同學分享特教生的狀況，以及一些基本建議和資訊，然而頭腦可理解，不代表情緒不會產生，因此正視一般生的感受，不期待他們成為聖人，才不會讓負面情緒累積，轉為私下的洩憤行為。

同時請特教生練習觀察別人生氣，累積「行為→反應」的資料庫，建立班上與他的「明確代號」，用最簡化的方式理解或提醒他當下狀態；通常班級愈能提供安全感，特教生的狀況就愈能穩定，不易起伏。

對多數人而言，和特教生相處只是人生一小部分，不妨用正向視角將這個緣分轉換為一份禮物。

心法二：不放大特教生的問題
在某些案例中發現，孩子回家和家長反應的困難，有時只是為了解釋自己課業挫折或是逃避責罰，放大特教生對自己造成的困擾。此時若能對比其他同學和任課老師的說法還原現況，就能把焦點放回孩子該面對的自身議題，而非一切都是他人的錯。
不只是孩子，大人也容易如此：包括老師被抱怨教學不力、家長無力改善惡劣的親子關係……這些層層積累的情況，或許被特教生的狀況引爆而浮上檯面，但絕非只有單一議題，應該梳理清楚才能有效解決。

心法三：讓大家看見特教生的進步
每當有爭議衝突發生，大家都希望情況能有進步和改善，然而這些是抽象描述，也包含主觀的認定，後續往往會有期待落差而進入溝通的負面循環。
在專業輔導老師或特教老師協助下，將改善項目分階段，一次一項且將任務具體化，並告知所有同學。例如：課堂上減少打斷老師的次數。導師可和同學一起觀察，若打斷的次數真的有減少，那麼同學可感受特教生的努力，家長也能稍微安心，整體班級氛圍會因此安穩下來；若還是沒有辦法，那就代表特教生需要更多其他協助，再請專業老師根據此現象積極介入。

每位特教生自身狀況都不一樣，然而卻有項共同的特徵：很難在短時間內有大幅度進步，必須「給時間」才能產生有效改善；無法立即依因果關係學習調整行為，絕非故意重蹈覆轍或置之不理，特別是進入青春期的國中階段，特教生也和一般人一樣處在情緒風暴期，他們和家長面臨的挑戰更顯嚴峻。
對多數人而言，和特教生相處只是人生一小部分，用正向視角將這個緣分轉換為一份禮物，好好陪伴社會裡每一個孩子，我們的孩子才有真正幸福的未來。

文章出處：https://www.parenting.com.tw/article/5092080

【教育宣導海報】

歡迎撥打
專線
412-8185
家庭教育專線

服務內容
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
家庭教育諮詢專線:412-8185

家庭教育諮詢專線:412-8185
服務時間
週一至週五 週六
上午 9:00-12:00 9:00-12:00
下午 2:00-5:00 2:00-5:00
晚上 6:00-9:00

家庭教育齊努力
4128185 幫助您

國民健康局
BUREAU OF HEALTH PROMOTION
性福e學園
國民健康局青少年網站
http://www.young.gov.tw
服務內容
秘密花園－青少年視訊諮詢網，一對一面對面心理諮詢。
諮詢特派員－有兩性的疑惑？寫下問題讓專人為您解答。
性福論壇－青春心（性）事由專家為您說清楚講明白。
家長會－小孩的性問題讓專家來教您回答及溝通。
我們班的事－男女生的身體、心事、性事、愛情報給您知。
教材百寶箱－青春期的身體、心理、性愛的海報和教材DVD讓您下載。
運動場－動動手指頭玩Flash小遊戲讓您更知道性是什麼。
行政院衛生署國民健康局
行政院衛生署八里療養院
關心您

TEENS' 幸福9號
青少年親善醫師/門診
關於 愛情、身體變化、親密關係
你有期待，有興奮
有困惑，也有煩惱
在這裡
我們提供溫馨的環境
傾聽你的心事
也和你一起面對
意外到來的青春困擾
青春在握
幸福就好
青少年親善醫師/門診（Teens' 幸福9號）
服務特色
親善獨立的空間，提供以青少年為主的服務
簡易預約方式
專人個案管理並協助青少年獲得適當醫療服務
免去青少年直接就醫的尷尬（生育保健）
協助青少年與其法定代理人溝通
服務項目
生育保健：
兩性交往諮詢
各種避孕方法及諮詢
事後緊急避孕服務
終止初期懷孕服務
一般保健：
生長發育評估
上呼吸道感染
青春痘治療、皮膚困擾
體重控制及健康促進
兩性關係、親子關係
生活、學業壓力、情緒困擾
戒菸及各種問題諮詢
目前全台已有超過31家青少年親善門診，並有數百位以上的青少年親善醫師囉～
我們更歡迎大家來我們的部落格，一起關心青少年喔～
部落格：http://blog.udn.com/Teens9
Facebook粉絲專頁：Teens' 幸福9號 - 青少年親善醫師/門診
https://www.facebook.com/TeensNine

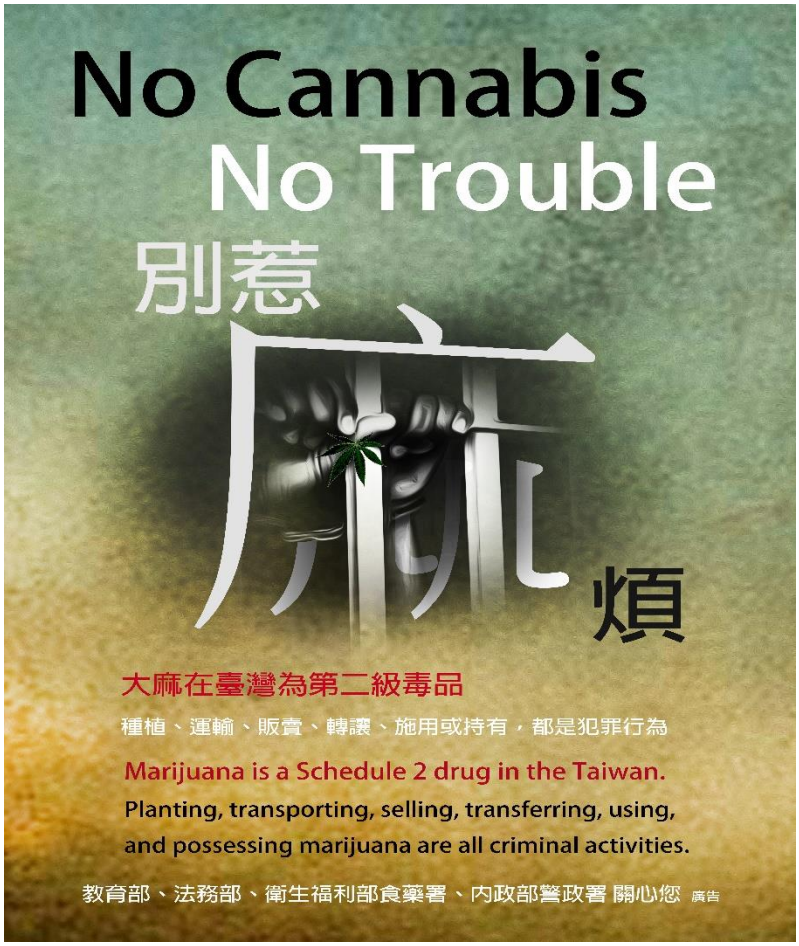
教育部
1953
反霸凌專線
陪你勇敢
不再旁觀
教育部 Ministry of Education 關心您

吸食彩虹菸，
人生變黑白！
彩虹菸外型與一般香菸無異，
濾嘴塗上七彩顏色混合盒裝，外盒設計繽紛酷炫。
網路流傳吐出七彩煙霧假照，誘騙青少年吸食。
看似很潮
潮
其實...!!
彩虹菸的危害？
成癮依賴
記憶障礙
出現幻覺
膀胱萎縮
暴力自殘
導致死亡
有很炫的彩虹菸要不要抽一根！
不要!!
拒絕毒品迎向彩色人生
加毒的菸：
由於彩虹菸內容物可能摻有二、三級毒品，成分不明更傷身，甚至背上刑責。
相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 0800-770-885
（請請你 幫幫我）
教育部

了解孩子
別讓他誤入歧毒
家長看過來，小心！這些都是毒品！
毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，
更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！
1級毒品 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等
2級毒品 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等
3級毒品 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等
4級毒品 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等
混合性新興毒品
市售改裝 混合填充
山寨品牌 混合填充
可愛造型 卡通圖樣
糖衣外表 零食外貌
破壞原貌再包裝 有拆封痕跡
包裝完整 無拆封痕跡
以特殊造型 吸引青少年食用
以糖果樣式混淆 引誘青少年誤食

堅持拒毒 享受青春
華特&潛西卡
科普教室
教育部

面對毒品誘惑 防禦技8招！
❶堅持拒絕法
不行 我真的不想吸！
NO!
❷告知理由法
吸毒會坐牢 我不要！
❸自我解嘲法
不要啦～我不敢！
❹遠離現場法
我媽找我！先走囉～
❺友誼勸服法
吸毒很可怕 你不要試喔！
❻轉移話題法
走啦～打球啦！
❼反說服法
毒品很危險 不要輕易嘗試喔！
毒
❽反激將法
你說我沒種 我一樣不會試！


No Cannabis
No Trouble
別惹
麻
煩
大麻在臺灣為第二級毒品
種植、運輸、販賣、轉讓、施用或持有，都是犯罪行為
Marijuana is a Schedule 2 drug in the Taiwan.
Planting, transporting, selling, transferring, using,
and possessing marijuana are all criminal activities.
教育部、法務部、衛生福利部食藥署、內政部警政署 關心您 廣告

遇到跟騷行為，請報警!
案件處理程序
跟蹤騷擾
行為發生
針對特定人
反覆或持續實施
+
違反意願使心生畏怖
與性或與性別有關
110
SOS
警察獲報後同時進行
書面告誡
保護被害人
對加害人即時約制
再為騷擾
保護令狀
法院核發
110
犯罪調查
最高5年以下有期徒刑
內政部

教育部
國家防災日
抗震保命3步驟 921國家防災日
地震來臨・勿驚慌
保護頭頸部・安全最重要
趴下 Drop
掩護 Cover
穩住 Hold on
跟著虎災學防災

廣告

教育部關心您 中小學網路素養與認知網站 https://eteacher.edu.tw

什麼是

數位性別暴力？

2018年聯合國人權理事會研究報告，
對「數位性別暴力」提出概念性定義：

“

透過資通訊技術（如網路、社群媒體等等）對婦女實施的任何性別暴力行為，且針對性別而實施，或對婦女構成嚴重影響。

*其實不論性別都可能是受害者

”

其中以「未得同意散佈性私密影像」或「持有性私密影像而以之要脅當事人」（或稱性勒索）的問題尤為嚴重。

資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網

未得同意散佈性私密影像
(Non–Consensual Pornography)

是指「沒有經過當事人同意，以任何方式讓第三人觀覽當事人為性私密之照片、影像」。

常見發生事件的關係與情境

配偶／伴侶／男女朋友

分手或關係決裂後，為了威脅或損毀對方名譽而散佈影像。

同儕或朋友

交換自拍的性私密影像，出於故意或無意而外流。

網路交友

以交往關係為由，要求進行視訊而遭偷截圖、側錄或互換裸照等。

校園內

以遊戲點數為誘因，誘使兒少自拍性私密影像。

教育部的「五不四要」

「五不」包括—

1. 不違反意願
2. 不聽從自拍
3. 不倉促傳訊
4. 不轉寄私照
5. 不取笑被害

「四要」則包括—

1. 要告訴師長
2. 要截圖存證
3. 要記得報警
4. 要檢舉對方

不譴責受害者

不對的是未經同意就散佈影像的人

不論加害者取得影像的手段為何，未經過當事者同意而恣意散佈其性私密影像的行為，即是違法且應被譴責的。

資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網

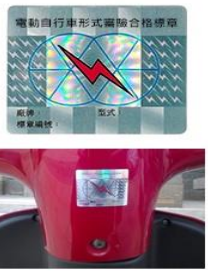
購買合格的電動自行車才安心

合格的電動自行車

電動自行車應具備頭燈、尾燈、方向燈、煞車燈及照後鏡等安全設備

有黏貼懸掛「審驗合格標章」，如下圖

105年6月30日前



黏貼於車頭管明顯處

105年7月1日起

懸掛於車輛後方明顯處

如何分辨「電動自行車」、「電動輔助自行車」

電動自行車

- 經型式審驗合格，以電力為動力的二輪車輛
- 最大行駛速率25km/h以下
- 車重：不含電池40公斤以下或含電池60公斤以下

電動輔助自行車

- 經型式審驗合格，以人力為主要動力、電力為輔助的二輪車輛
- 最大行駛速率25km/h以下
- 車重：40公斤以下

不論騎什麼車都不能酒駕

電動自行車駕駛人呼氣酒精濃度超過0.15mg/L或
血液酒精濃度高過0.03%，
處以新臺幣600元-1,200元罰鍰

拒檢及拒測處以2,400元罰鍰

電動自行車不得載人

違規處以300元-600元罰鍰
也不能載小朋友喔！

戴安全帽騎電動自行車，安全有保障

選擇有「商品檢驗標識」的機車用安全帽或自行車安全帽

機車用安全帽

或

自行車用安全帽

或

如何正確配戴安全帽？

（1）安全帽應正面朝前及位置正確
（2）將扣環繫緊於頷下
（3）安全帽應適合頭形，可穩固戴在頭上不晃動，且不可遮蔽視線

違規處以300元罰鍰

擅自改裝是違法的！

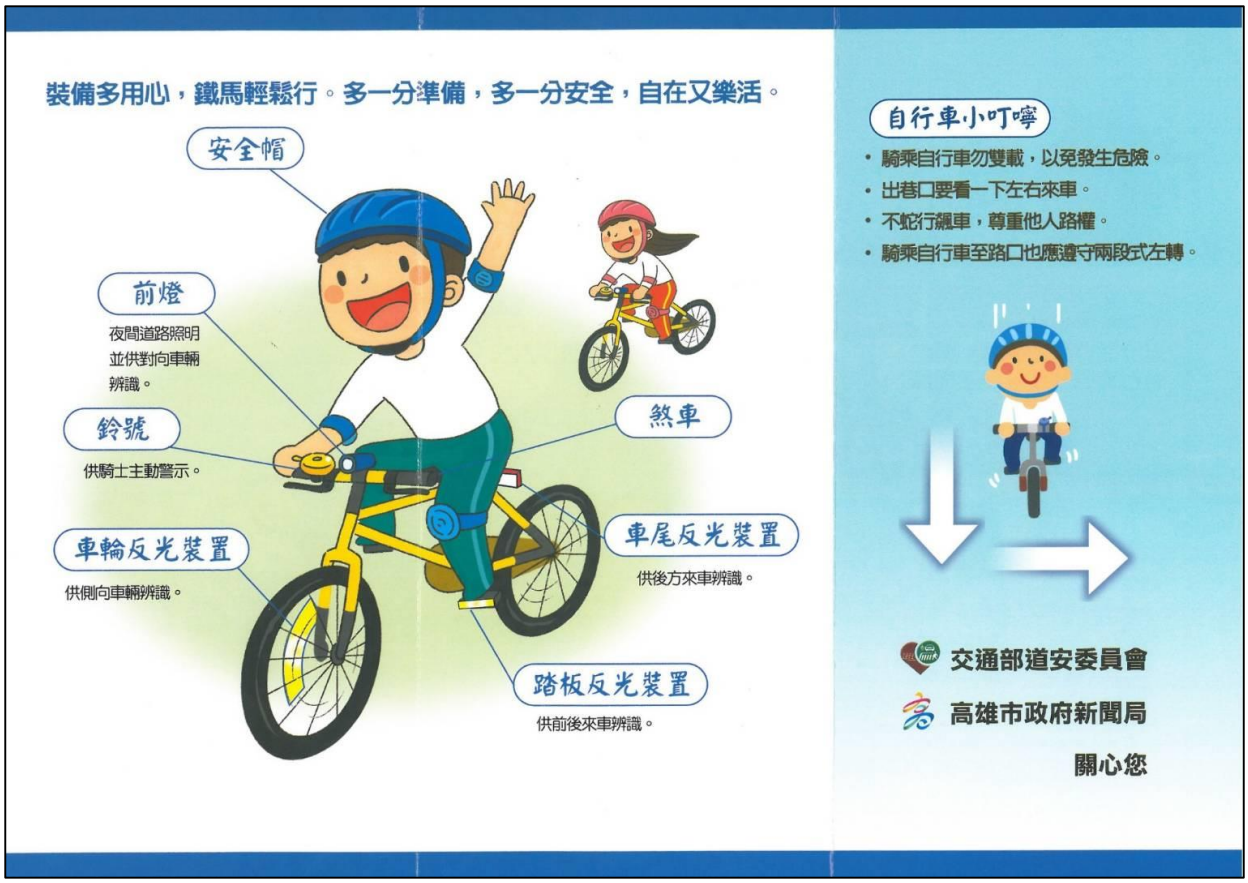
1.擅自變更其他安全設備原有規格

- 處以1,800元-5,400元罰鍰，並須改回原有規格

2.擅自改裝電動自行車，使其行駛速度超過25km/h

- 處以1,800元-5,400元罰鍰，並須改回原有規格
- 電動自行車最大行駛速率25km/h，若超速行駛，處以900元-1,800元罰鍰

小叮嚀：販售及租賃業者若擅自改裝電動自行車，將依「消費者保護法」規定處置


裝備多用心，鐵馬輕鬆行。多一分準備，多一分安全，自在又樂活。
安全帽
前燈
夜間道路照明
並供對向車輛
辨識。
鈴號
供騎士主動警示。
煞車
車輪反光裝置
供側向車輛辨識。
車尾反光裝置
供後方來車辨識。
踏板反光裝置
供前後來車辨識。
自行車小叮嚀
• 騎乘自行車勿雙載，以免發生危險。
• 出巷口要看一下左右來車。
• 不蛇行飆車，尊重他人路權。
• 騎乘自行車至路口也應遵守兩段式左轉。
交通部道安委員會
高雄市政府新聞局
關心您

我"在乎"所以我不馬虎
行 走安全小叮嚀~ 用心讓穿越好安心
1. 等候三大步 等候時應距離人行道邊緣三大步
2. 馬路停看聽 過馬路時紅燈停、綠燈行
3. 起步左右左 左看右看再左看，沒有車子再出發
4. 舉手過馬路 增加身高讓駕駛人看到
5. 專心向前走 不在馬路上玩耍、不當低頭族
6. 面向來車走 走路靠右更危險，面對來車才安全
騎 乘安全小叮嚀~ 安全駕駛你我作伙來
1. 禁止無照駕駛
未滿18歲不可以騎機車、開車。
2. 大人騎乘機車不搶快
戴好安全帽、不闖紅燈、不超速、不超載、不酒駕。
3. 騎乘自行車遵守交通規則
不蛇行、不闖紅燈、不低頭、不違規。
彰化縣政府 關心您

內輪差
危險區域
大車轉彎 要小心
人行道上最安全
交通部道路交通安全督導委員會
交 通 部 公 路 總 局
提醒您

車讓路 人快步
人車安全有保固
高齡者清晨或傍晚外出，要穿亮色衣物才安全唷！
汽機車行經
行人穿越道
應依規定讓行人
留意路況勿當低頭族
交通部道安委員會
新竹縣道安聯席會報
關心您
廣告

有目標就有熱情

生涯輔導資訊網

幫您的孩子　找到精彩人生

親愛的家長，您好：

最讓父母牽「腸」掛「肚」的，就是孩子。

小的時候，您注意他吃飽了沒；長大些，您在乎他快不快樂；上國中時，您擔心他學習跟不上別人；唸高中了，您害怕他不知道自己將來要做什麼。

教育部國民及學前教育署和您一樣操心孩子，於是架設生涯輔導資訊網，引導高中生認識自己、探索大學科系、產業和職業，並且針對疑惑和困惑，提供思索的方向。

有目標就有熱情，生涯輔導資訊網要幫您的孩子找到精彩人生，同時減輕您「腸」和「肚」的負擔。

自我探索

測驗評量

- ejob職涯興趣探索
- 生涯方格
- 大學入學考試中心興趣量表查詢系統

探索活動

- 1111九大職能星
- 104職業適性測驗
- 生涯興趣類型探索

科系介紹

大學

- 大學18學群
- 漫步在大學
- 大學入學考試中心學系探索量表查詢系統
- 大學網路博覽會
- 1111學群介紹

技專校院

- 高職15群科
- 技專校院升學查詢系統
- 技職博覽會

科系介紹

產業職場

- UCAN職業查詢
- 工作世界圖
- 1111科系領航員
- 104升學就業地圖
- 台灣就業通職場大觀園
- 勞動部行業職業就業指南
- 工作大未來
- 幸福職人得獎影片
- 美國紐澤西州政府職業簡介
- O*NET

女性職涯

- CAREhER
- Lean In
- Formosa女兒獎

最新公告

- 大學營隊一覽表
- 從學校查營隊

生涯Q&A

- 生涯目標不明確
- 高中選組/轉組
- 高職轉科/轉考/跨考
- 升學選校選系
- 升學考試與升學管道
- More...

資源連結

- 生涯、升學、就業相關網站
- 網站地圖
- 聯絡我們

廣告

網址：http://career.cpshs.hcc.edu.tw

指導單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

珍愛生命 希望無限

安心專線 0800-788-995
（0800-請幫幫－救救我）

珍愛生命數位學習網
- www.tsos.org.tw/home

珍愛生命打氣粉絲團
- www.facebook.com/tspc520

全國自殺防治中心
- 電話：(02)2381-7995
  網址：www.tspc.doh.gov.tw

行政院衛生署　社團法人台灣自殺防治學會
全國自殺防治中心　中華民國醫師公會全國聯合會
關心您

心情溫度量了沒？

9月10日 世界自殺防治日

人人都是珍愛生命守門人

守門人步驟123

1問 主動關懷 積極傾聽

2應 適當回應 支持陪伴

3轉介 資源轉介 持續關懷

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

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

得分與說明

前5題總分：
0～5分：您的身心適應狀況良好。
6分以上：您有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助。

★"若有自殺想法"
建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。

心情溫度計APP
掃描QRcode立即下載

歡迎多加使用與傳閱
若使用「心情溫度計」有任何問題，請聯絡：全國自殺防治中心(02)2381-7995

安心專線 0800-788-995 （0800-請幫幫－救救我）

高雄市政府教育局
EDUCATION BUREAU, KAOHSIUNG CITY GOVERNMENT

尊重差異 實踐多元 的性別平等教育

壹 基礎觀念篇

Q：《性別平等教育法》的歷史脈絡為何？

A：

一、《性別平等教育法》源起於臺灣社會對兩性平等教育的追求。

二、1990年代初期，婦女運動初進入校園，1992年從清大開始，各大專院校的女研社成立「小紅帽工作隊」，發動全國各校園反性騷擾運動。

三、1996年因彭婉如事件，快速通過《性侵害犯罪防治法》，教育部也於1997年成立「兩性平等教育委員會」，是為「性別平等教育委員會」的前身。

四、2000年葉永鋕事件，讓社會重新省思「兩性」到看見多元的「性別」教育的重要性，包括性傾向、性別特質、性別認同等議題。

立法院2004年6月4日三讀通過《性別平等教育法》，該法第一條即明訂：

「為促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境，特制定本法。本法未規定者，適用其他法律之規定。」清楚揭示性別平等教育之目的，充分保障學生受教權益並教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，建構瞭解自己、肯認多元、尊重他人的友善校園。

1996年 彭婉如事件

《性侵害犯罪防治法》

事件過後於同年底快速通過，並規定各級中小學每學年應至少有4小時以上性侵害防治教育課程。

1997年 教育部成立「兩性平等教育委員會」

《各級學校兩性平等教育實施要點》

為了加強兩性平等觀念之宣導，中小學每學年至少辦理2次教師進修活動，4次學生宣導活動。

2000年 葉永鋕事件

重新省思過去校園「兩性」到看見多元的「性別」教育，包括性別特質、生理性別、性別認同、性傾向。

2004年 「兩性」平等教育委員會更改為「性別」平等教育委員會

《性別平等教育法》

教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位實質平等。

貳 教學實施篇

Q 1：性別平等教育的實施方式跟教學重點為何？

A：

一、依據《性別平等教育法》第17條，不同階段施行之方式不同：

（一）國民中小學：除應將性別平等教育融入課程外，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少4小時。

（二）高中職及五專前3年將性別平等教育融入課程。

二、各學習階段教學重點：

（一）國民中小學：課程設計主題軸為「性別的自我瞭解」、「性別的人我關係」、「性別的自我突破」，希望學生能透過思辨的學習，瞭解自己、尊重他人。

（二）高中職：性別平等教育概念係融入「公民與社會」、「家政」、「健康與護理」等科目中，實施性別關係與平等尊重、性別角色與互動、養成健康的性觀念、培養尊重不同性傾向的態度等教學內容。

三、未來12年國教的教學重點：揚棄性別偏見，看見與尊重性別多樣性，並培養學生性別平等意識。

106年性別平等教育資源中心學校		
高中	新興區	新興高中
	左營區	左營高中
國中	岡山區	前峰國中
	左營區	龍華國中
	鹽埕區	鹽埕國中
國小	三民區	東光國小
	路竹區	蔡文國小
	楠梓區	加昌國小
	前鎮區	樂群國小
	旗山區	旗山國小

Q 2：誰來教性別平等教育？

A：

一、現行性別平等教育係以重大議題融入各領域方式實施，係由任課教師依教科用書內容、教師手冊內容進行備課。

二、教師養成部分：

(一)師資培育階段：由各大學開設性別平等教育相關選修課程，培養師資培育學生專業知能。

(二)現職教師進修部分：由中央政府（教育部）、地方政府（教育局處）定期辦理相關研習活動，透過教學觀摩、研習進修、工作坊、研討會的方式，提升現職教師專業素養。

Q 3：邀請校外團體進校，是否要先告知學生家長，並開放觀課？

A：

一、教育部國民及學前教育署以106年2月14日臺教國署國字第1060002805號函，指導各地方政府對學校為豐富教學，邀請校外人士進班協助教學應注意要項。

二、學校基於豐富課程內容得同意授課教師邀請校外人士進班協助教學，並應依學期課程計畫辦理。

三、邀約校外人士進班協助教學時，應事先告知學生家長課程內容。

四、校外人士進班協助教學，原授課教師仍應隨班。

五、觀課的目的在於教學相長及增進學生學習，除應尊重授課教師之意願，也應遵守觀課倫理之規範。

叁 教材說明篇

Q 1：性別平等教育教材有經過審核嗎？

A：

一、性別平等教育並「無」專用教科書，依《性別平等教育法》及九年一貫課程綱要，係以重大議題「融入」各大學習領域方式進行。

二、各領域教科書審核機制：

(一)出版：各版本教科書須經國家教育研究院審定通過後出版。

(二)選用：由各校教科書評選委員會研商選用。

(三)實施：經各校課程發展委員會審核後實施。

Q 2：「性別光譜」是否造成「性別混淆」？

A：

一、目前康軒及翰林版八年級綜合活動教科書所指「性別光譜」教學重點係讓學生認識自己的「生理性別」、「性別認同」、「性別特質」處於光譜的哪個位置，並學習尊重處在不同位置的他人，並不會造成性別混淆。

二、「性別光譜」之教學內容，以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等，並無違反《性別平等教育法》。

三、本局將持續敦請各級學校教師，如教學遇到困難，可先於教學領域研究會上進行共備討論，釐清盲點，共同設計較為適合學生之上課方式。

Q 3：「青春水漾」是否為官方教材？

A：

一、《青春水漾》係民間團體（台灣性別平等教育協會）所出版之性教育劇情片，非屬官方教材。

二、該影片設定以「國、高中生」為主要對象，以公播版、輔以教學導讀手冊發行，協助學校或教師在選用此教材時可輔助說明，非如外界疑義所指「性教慾」之情事。

Q 4：性別平等教育是否在教導「探索情慾」、「性愛自主權」？

A：

一、現行國中小教科書融入性別平等教育的教學重點為：瞭解身心的成長與發育、青春期的身心變化與衛生教育、性病的預防、性侵害性騷擾性霸凌的防治等。

二、教科用書內容無鼓勵學生發生性行為之情事，建議家長若聽聞有不當教材時，應確認訊息來源之正確性。

Q 5：公民課本為什麼要提同志大遊行？

A：

一、根據普通高級中學「公民與社會」課程綱要，高中公民教育的目標為培養多元價值關懷與具備公民意識的公民，同時增進學生參與民主社會的行動能力。

二、同志人權運動目的在於爭取社會的尊重與平權，而集會遊行是民主國家中人民參與公眾議題的管道之一。公民課本引用之同志遊行畫面說明同志人權運動在我國的實踐，代表重視多元價值的呈現，促進對多元性別族群的認識與理解，同時結合社會時事引導學生思辨社會議題，增進其公民意識，完全符合公民教育之目的。

Q 6：對學校教材、教學疑義時，家長反映方式？

A：

對學校教材、教學疑義時家長反映方式

教材選用

- 召開「教學領域研究會」研究比較各版本教科書
- 提報「教科圖書選用委員會」研商選用
- 提報「課程發展委員會」審查通過，訂定課程計畫撰擬提報時程

「教科圖書選用委員會」「課程發展委員會」都有家長代表參與，可適時表達意見！

課程規劃

- 回歸各領域(學年)撰寫課程計畫
- 將課程計畫、教學進度、評量方式提報「課程發展委員會」審查
- 「課程發展委員會」通過之課程計畫提報教育局備查

「課程發展委員會」有家長代表參與，可適時表達意見！

教學

- 實際施行課堂教學

家長如對教學有疑義，可向任課教師、學校、教育局反映！

備註：

一、依據「高雄市公私立國民中小學教科圖書選用及採購注意事項」，教科圖書選用委員會開會時，邀集家長會推派之代表2至4人共同研商決定；此外，並得邀請學生代表列席參與。

二、依據「國民中小學九年一貫課程綱要」，各校應成立「課程發展委員會」，成員應包括家長及社區代表等。

三、依據「國民教育階段家長參與學校教育事務辦法 」第7條，家長或學校家長會對學校所提供之課程規劃、教學計畫、教學內容、教學方法、教學評量、輔導與管教學生方式、學校教育事務及其他相關事項有不同意見時，得向教師或學校提出意見。

肆 組織運作篇

Q 1：高雄市性別平等教育委員會是否要有家長代表參與？

A：

一、依據105年3月10日修正之「高雄市性別平等教育委員會設置要點」第三點規定，性別平等教育相關領域之專家學者、民間團體代表及實務工作者之委員合計，應占委員總數三分之一以上。

二、第四屆委員會包括7名府內委員，14名府外委員，兼具專業性及多元代表性，實際上，府外委員已占總數三分之二，優於法令規定：

(一)8名專家學者：包含3名法學專家、4名性別教育專長學者及1名醫學專家。

(二)4名民間團體代表：涵蓋身心障礙、社會扶助、性別平等教育與家長團體。

(三)2名實務工作者。

三、為讓關心孩子的家長們加入推動性別教育的行列，一起了解性別平等教育之真實內涵，本市第四屆性別平等教育委員會遴聘1名立案家長團體之代表。

Q 2：學校性別平等教育委員會是否要有家長代表參與？

A：

一、依據《性別平等教育法》第9條之規定略以，學校「得」聘任具性別平等意識之家長代表。

二、本市各級學校105學年度共有341所（95%）學校有家長代表參與性別平等教育委員會組織運作。

三、教育局鼓勵本市各級學校聘任具性別平等意識之家長代表，參與學校性別平等教育委員會之運作。

伍 學習環境篇

Q：無性別廁所是否會變成校園安全死角？

A：

一、無性別廁所係為「性別友善廁所」。依據《性別平等教育法》第12條第1項，學校應提供性別平等之學習環境，尊重及考量學生與教職員工之不同性別、性別特質、性別認同或性傾向，並建立安全之校園空間。

二、「性別友善廁所」的設置目的包括：解決男女廁所的空間配置比例及如廁時間不均勻的問題，減緩多元性別認同者如廁背歧視的現象，方便他人協助長者幼童或行動不便者如廁……等。

三、性別友善廁所係為第三種廁所選擇，並非「全面」改制，個人仍可依需求選擇感到安全自在的如廁環境，是兼顧多元與差異需求之空間設計。

106年4月7日高雄市第四屆性別平等教育委員會106年度第1次委員會會議決議：因應近來外界對性別平等教育施行之疑慮及提問，本市將106年度工作目標設定為「家長及社會大眾性別平等教育推廣」，邀集社會教育館、家庭教育中心及本市五大立案家長團體協力推廣。

陸 社會推展篇

Q：關於性別平等教育的施行，教育局後續的研習說明或宣導規劃為何？

A：

一、教育局106年3月18日成立「性別平等教育溝通回應平台」，邀請社團法人高雄市心家長協會、高雄市各級學校家長協會、高雄市家長教育改革協會、高雄市家長關懷教育協會，以及高雄市愛教育家長協會等本市立案五大家長團體共同加入。

二、教育局將陸續於家長座談會、班親會加強宣導性別平等教育課程施行現況；後續亦將召開本市性別平等教育資源中心學校及社區推廣學校聯繫諮詢小組會議，與家長團體、各級學校合作，規劃辦理性別平等教育研習與課程，培養具備性別意識的種子家長。

本市立案家長團體聯絡方式

團體名稱	聯絡電話
社團法人高雄市心家長協會	0986927656
高雄市各級學校家長協會	07-8218469
高雄市家長教育改革協會	07-8220267
高雄市家長關懷教育協會	07-7778177
高雄市愛教育家長協會	07-3369889 07-2696796#11 fax 07-3356871

諮詢專線

高雄市政府教育局：

07-7995678分機3081

發行日期106年5月8日

高雄市性別平等教育委員會：http://class.kh.edu.tw/1137

高雄市政府教育局特殊教育科：http://www.kh.edu.tw/forms/getDirectory/992

拒絕性騷擾 性霸凌

你/妳是否做過以下行為？
如果有，你有可能已構成性騷擾或性霸凌

一、不受歡迎且違反對方意願之言詞：

- 開黃腔
- 評論身材、長相並給予不當稱呼，如：「波霸」、「洗衣板」
- 嘲笑性別特質，如：「娘娘腔」、「男人婆」等稱謂
- 探詢他人之性隱私、性傾向、性生活等
- 討論自己之性隱私、性生活等
- 發表歧視同性戀之言語
- 將一般談話內容「情色化」

性騷擾、性霸凌可能發生在同性或異性間，無論男女都有可能成為騷擾者或被騷擾者。

二、不受歡迎且違反對方意願之行為：

- 在擁擠的公車或捷運上，故意摩擦下體
- 趁人不備時，襲胸或摸臀
- 故意碰觸、撫摸對方身體
- 色咪咪盯視對方身體、偷窺、偷拍、獻寶（暴露狂）、展示色情圖片、利用職權或機會脅迫對方提供性服務。
- 因對方拒絕提供性服務，阻撓或剝奪對方取得應有權益，如：房東追求房客不成，無故終止租賃契約。

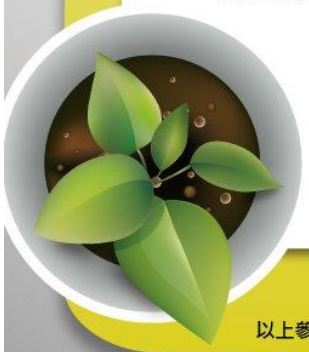
如果你不小心騷擾別人了，請誠摯的向對方道歉與說明，並保證絕對不會再犯，你的知錯能改，將會贏得更多尊重。

三、利用各種媒體，散播他人與「性」有關之私密資訊：

- 散發黑函，傳述有關他人之性器特徵
- 於網路討論版，討論他人之性偏好
- 利用手機，散發有關他人性生活之訊息
- 於廁所、黑板、佈告欄塗鴉，描述他人之性隱私

四、不受歡迎且違反對方意願之過度追求或暴力分手：

- 例如：死纏爛打、跟蹤糾纏、持續以電話或電子郵件追求、以自殺威脅、脅迫同歸於盡。



你不可不知！
與未滿16歲的青少年發生性行為，即便是雙方合意，但你已涉及刑法第二百二十七條之妨害性自主罪。

如果你被性騷擾或性霸凌了，你可以這樣做~

1. 對自己身體的感覺或直覺要有信心，明確告訴對方你不喜歡這樣的行為，請對方立即停止。
2. 溝通後如果沒有改善，將事情告知你的親友師長及同儕（最好能錄音、蒐證或有其他人證）或直接向本校性別平等教育委員會提出諮詢或申訴。

以上參考資料來源：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會網站、國立彰化師範大學性別平等教育手冊

一、 聯合國於每年 5 月 17 日均發表支持「國際反恐同日」(International Day
Against Homophobia and Transphobia) 之相關聲明，今年度關注議題為「同志青少年」(LGBTQIYouth)，提升其可見度、尊重及平等，與「性別平等教育法」第 14 條規定「學校應對因性別、性別特質、性別認同或性傾向而處於不利處境之學生積極提供協助，以改善其處境」之精神一致，期待各界更加重視新世代的性別平等議題。

二、 我國 103 年 6 月 23 日至 6 月 26 日舉行「消除對婦女一切形式歧視公約（CEDAW）中華民國（臺灣）第 2 次國家報告國外專家審查暨發表會議」，國外審查委員建議：確保學校落實性別平等教育法，要求學校針對基於性傾向及性別認同而被邊緣化或被歧視的學生採取具目標的措施以保護並促進其權利。同志青少年需要學校及師長積極落實「性別平等教育法」、「公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約施行法」及「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」等規範，以提升校園之尊重及友善，促進社會和諧與平等。

高雄市立文山高級中學 111 學年度
家長志工服務徵求通知單

親愛的家長：

新的學年度開始了，感謝去年所有志工們的熱心參與，因為有您們大愛無私的付出，學校的工作才得以順利進行；未來新的一年，我們仍非常需要您的參與和協助，不管您是老朋友或是新伙伴，文山志工隊會因為您的加入而有新的動力，讓我們一起發揮愛心與服務熱忱，用心共創美麗的文山！

目前文山志工隊的召募項目、工作內容與時間如下：

項目	工作內容	值勤時間（週一到週五）
園藝維修	協助校園綠化及美化的工作	可依個人時間自由安排
交通導護	協助校門口交通導護	配合教官室辦理
資源回收	於掃地時間指導學生處理資源回收	每天下午 2：50-3：20，可依個人時間安排，不需天天值勤
校園修繕	協助校園器材修繕工作	可依個人時間自由安排

誠摯歡迎和期盼您的參與，有意願之家長請填妥以下的資料，並於 9 月 26 日（星期一）前將回條交由您的小孩（若有兩個以上，請交給年級小的）帶給導師。謝謝！

✂----------

□我願意投入文山志工服務

我有意願擔任的志工服務項目為_____

學生姓名：_____　班級：____年____班　性別：□男　□女

家長姓名：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：_____　手機：_____