



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-----	18
	教育宣導海報-----	23
	家長志工服務徵求通知單-----	36

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	29	30	31	1	2	3	4	◎09/01 開學日 ◎09/01 國二國三補考+國二複習考 ◎09/01-03 高三學測試辦考試 ◎09/02 高二多元選修課程選課截止(中午 12:00)
九	2	5	6	7	8	9	10	11	◎09/07-08 國三模擬考[1] ◎09/07 高一第二外語課程說明會(401-407) ◎09/10-11 高三模擬考[2 南一版] ◎09/11 補班補課日(補 09/20 中秋節調整放假) ◎09/11 高二複習考 ◎09/13 發放註冊單
	3	12	13	14	15	16	17	18	◎09/13 高中英文單字初賽 ◎09/13 校慶文創開始徵稿 ◎09/14 避難疏散預演 ◎09/17 9:21 國家防災日演練
	4	19	20	21	22	23	24	25	◎09/20 中秋節調整放假日 ◎09/21 中秋節 ◎09/23 BNT 疫苗施打 ◎09/24(6-7) 國一學習與讀書策略量表、國二多元性向測驗 ◎09/24(晚上)親師座談會
	5	26	27	28	29	30	1	2	◎09/27(3-4)高中部英文單字複賽 ◎101/(晚上)110學年度家長代表大會
	6	3	4	5	6	7	8	9	◎雙聯班報名AP考試(高雄美國學校) ◎10/04(3-4) 高一多元性向測驗 ◎10/04(3-4) 高二特教宣導 ◎10/08國二女生HPV第二劑注射 ◎10/08(6) 國一自殺防治宣導(3個班級參加) ◎特教宣導活動-辦理入班宣導活動 ◎特教友善校園班級宣導
十	7	10	11	12	13	14	15	16	◎10/10 國慶日 ◎10/11 國慶日補假日 ◎10/13~10/15 第一次段考 ◎10/10 中學生網站閱讀心得比賽 12:00 投稿截止 ◎10/11 國際(台灣)女孩日 ◎10/15 中學生網站小論文比賽 12:00 投稿截止
	8	17	18	19	20	21	22	23	◎10/18 高中流感疫苗注射 ◎10/18(3-4) 高三大學學群講座① ◎10/22合作盃路跑 ◎國一生涯檔案封面設計比賽收件
	9	24	25	26	27	28	29	30	◎10/24 國際交流大手牽小手活動 ◎10/25(3-4) 高三大學學群講座② ◎10/29-30 校慶暨運動會 ◎10/30 高雄市 110 年度國民中學英語文競賽
	10	31	1	2	3	4	5	6	◎11/01 校慶補假 ◎11/01~11/02 高三模擬考[3]



									◎國中部英語文競賽 ◎11/05 國中流感疫苗注射 ◎11/06國際交流大手牽小手活動
十一	11	7	8	9	10	11	12	13	◎11/08(3-4) 高三大學學群講座③ ◎11/13(上午)教育優先區親職教育講座
	12	14	15	16	17	18	19	20	◎11/15(3-4) 高三大學學群講座④
	13	21	22	23	24	25	26	27	
	14	28	29	30	1	2	3	4	◎11/30~12/02 第二次段考 ◎11/30 捐血活動 ◎12/03 國一營養教育 ◎12/03(第5-7節)國二專業群科參訪
十二	15	5	6	7	8	9	10	11	◎12/11「航向書海·愛讀! I DO!」競賽 ◎完成 110-2 技藝教育學生選讀 ◎國中應屆畢業特教學生參訪高中職活動 ◎111學年身心障礙升大專校院考試資料準備、資料寄件
	16	12	13	14	15	16	17	18	◎12/13 高一二營養教育 ◎12/14~12/15 高三模擬考[4 南一版] ◎12/17-20 國際領培營 ◎12/17(6-7)國二生涯興趣量表施測 ◎12/17(6-7)國三技藝教育成果展；生涯博覽會
	17	19	20	21	22	23	24	25	◎12/23-24國三模擬考[2]
	18	26	27	28	29	30	31	1	◎高中部英語文競賽 ◎12/31 開國紀念日補假日 ◎01/01 開國紀念日 ◎期末書香傳情 ◎校內小論文競賽
一	19	2	3	4	5	6	7	8	◎01/06~01/07高三第三次段考 ◎01/07 第一學期技藝教育最後一次上課 ◎國二寒假活動『一日職場體驗』活動說明
	20	9	10	11	12	13	14	15	◎01/14 發放第二學期繳費單據
	21	16	17	18	19	20	21	22	◎01/17~01/19 第三次段考 ◎01/20 期末大掃除暨休業式 ◎01/21寒假開始 ◎01/21~01/23 大學學測
	寒假	23	24	25	26	27	28	29	◎國二寒假活動『一日職場體驗』

※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  | 200 |
|     | 協助行政   | 莊詠心  | 200 |
|     | 協助行政   | 吳嘉隆  | 200 |
|     | 協助行政   | 陳雲釵  | 212 |
|     | 協助行政   | 陳宜婷  | 212 |
|     | 幹事     | 王錦棉  | 231 |
|     | 幹事     | 余建璋  | 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 | 高崇真  | 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     | 翁明聰  | 370 |
|     | 護理師    | 袁緣   | 390 |
|     | 營養師    | 陳盟仁  | 380 |
|     | 書記     | 黃麗鳳  | 300 |
|     | 協助行政   | 黃金玲  | 356 |
|     | 協助行政   | 林靜枝  | 301 |
|     | 協助行政   | 李宥璇  | 371 |
|     | 童軍團    | 邱錦娥  | 340 |

| 處室  | 行政編組   | 承辦人員 | 分機  |
|-----|--------|------|-----|
| 教官室 | 主任教官   | 王智鵬  | 350 |
|     | 生活輔導組長 | 鄭雅菁  | 352 |
|     | 教官     | 朱建南  | 351 |
|     | 教官     | 陳炫光  | 351 |

| 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  | 吳思嫻  | 420 |
|     | 出納組  | 董素妹  | 430 |
|     | 文書組  | 吳忠煌  | 440 |
|     | 幹事   | 蔡芳玫  | 421 |
|     | 工友   | 鄭守銘  | 400 |
|     | 工友   | 蘇美月  | 400 |
|     | 工友   | 鄭淑文  | 422 |
|     | 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（翁明聰先生，分機 370）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：擲交圖書館流通櫃檯，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 ) 收發 Email ( 2 ) 玩線上遊戲或任何遊戲 ( 3 ) 到聊天室聊天、上 FB 或使用任何即時通等軟體 ( 4 ) 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。

**【總務處】**

**Q1：教室是否可以裝設冷氣？**

A1：由於夏天天氣酷熱，近年來氣溫節節升高，在教室上課的確會感到悶熱不適，為讓同學有涼爽舒適的上課讀書環境，校長積極向家長會募款，獲得家長會大力支持，因此本校已於 108 年 5 月完成全校各班冷氣裝設、今年 9 月即將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。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：高中部廁所能否全面整修？**

A2：近年來已完成忠孝樓、仁愛樓廁所改建工作，今年配合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，109 年 8 月已完成整修逸仙樓西樓廁所正修工程，提供清潔、明亮且衛生的如廁環境。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，繳費逾期仍可利用郵局繳費。



## 【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、110 學年度國中部第八節補救教學預計自 10 月初開始上課。
- 2、國中部課業輔導於 9/13 開始上課。
- 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、本學期的段考時間：  
國中部：第一次段考：10/14~10/15；第二次段考：12/01~12/02；第三次段考：01/18~01/19 第三次段考。
- 2、上學期國三模擬考時間：國中部 - 第一次：09/07-08、第二次：12/23-24。
- 3、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。
- 4、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，請儘量讓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. 人身安全：

- (1) 依刑事警察局統計，今年上半年網路交友詐騙案共 527 件、總財損超過新台幣 2.2 億元，較去年同期案件數增逾 2 成，且女性常為目標族群，嚴重者可能發生刑事案件。交友詐騙的特徵常為「未曾見面、文字甜言蜜語卻無電話或視訊、難以證明身分、交往不久便以各種名目借錢、以共創美好未來當遠景」。請家長平時多關心孩子們使用網路情形，並教導不要隨意答應陌生人邀約，也不要輕信他人的詐騙話術。養成良好的使用網路習慣，不讓自己陷入險境。
- (2) 請同學配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，勿到校園死角，保障自身安全。
- (3) 請家長協助，勿讓孩子太早到校，放學應盡快離開校園，應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。
- (4) 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，切勿聽信他人要求，繳交金錢或隨同離校。
- (5) 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之愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人注意，尋求協助。



## 2.個人行為與人際關係：

- (1)勿攜帶違禁品到校，依學生獎懲規定，攜帶各類違禁品，將依校規懲處，若該物品足以妨害公共安全者(如刀械、遊戲用槍、鞭炮等)記大過。違禁品將通知家長領回，若為違法物品將移送警察機關。
- (2)同學間避免金錢借貸行為，遭遇困難可向老師或教官反映；另發現同學間有衝突或發生違犯校規之情事，亦應即時向老師或教官報告，不可圍觀嬉鬧。

## 3.交通安全：

- (1)為維護同學及家長們『行的安全』，請家長騎乘機車接送同學上放學時，務必留意自身與孩子都戴安全帽，騎自行車同學亦請戴安全帽，保障自身安全。
- (2)過馬路請走行人穿越道，行人號誌秒數不足時，勿搶快強行通過；過馬路時請大步前進並注意左右來車，應避免跑步穿越馬路，以免肇生危險。

## 4.藥物濫用：

- (1)近期有網路傳言，施用毒品者未來可免服兵役一事，係屬不實訊息。倘誤用第一、二級毒品(如混合型毒品咖啡包)，其刑期較兵役更長，若家長們聽聞此類訊息，可協助提醒，勿受網路謠言誤導，自毀前程。
- (2)反毒工作是一項社會工程改造，需要大家共同參與，讓我們共同攜手保護學子身心健康、快樂學習，關心孩子在校內外學習、交友及生活狀況，讓孩子維持規律生活作息，從事正當休閒活動。

## 5.性平教育宣導：

散布色情圖片、照片、影片會怎樣-->違法、違法、違法

依據新竹縣學生輔導諮商中心資料：

曾有 1 名 15 歲的國中女學生，欲跳橋輕生，被家人發現，才救回一命。

事情起因於這名少女的裸照，被前男友的現任女友散佈。經查，有五位學生，轉傳裸照，而散佈裸照的女學生在事後竟表示：自己對被害人並無仇恨，散佈只是為了「好玩」。

上述案例，加害人違反「散布猥褻物品罪」、「妨害秘密罪」、「誹謗罪」三大罪名。

依刑法第 235 條規定，散布猥褻之圖畫，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。

請協助提醒孩子：好玩不是藉口，切勿以身試法。

## 【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】

### 109 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. 每月借閱冊次超過 10 本者，予以獎勵；一整學期，各班借閱排行優異者，全班同學期末各記嘉獎乙次。<br>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。每周四早修舉行晨讀時間 |
| 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。<br>2. 建置閱讀經驗心得分享網頁。<br>3. 活動照片網頁。                                     | 圖書資訊組<br>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。<br>2. 推動班級共讀活動。                                 | 各班導師<br>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。<br>2. 提供資訊媒材運用資加教學知能。                                               | 圖書館<br>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<br>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。<br>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 110/11/13 (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<br>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<br>2. 志願服務<br>3. 小團體輔導<br>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<br>2. 戶外教學               |
|                | 國中部二年級 | 1. 童軍露營<br>2. 一日職場體驗活動                      |
|                | 國中部三年級 | 1. 職業達人講座<br>2. 畢業旅行                        |
|                | 跨年級參與  | 1. 充實生涯檔案、生涯紀錄手冊<br>2. 閱讀一悅讀<br>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<br>2. 家長職業經驗分享                    |
|                | 國中部二年級 | 1. 技職院校體驗活動<br>2. 社區高職參訪、實作<br>3. 產業參訪      |
|                | 國中部三年級 | 1. 開辦技藝教育<br>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<br>2. 技藝教育成果展<br>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？

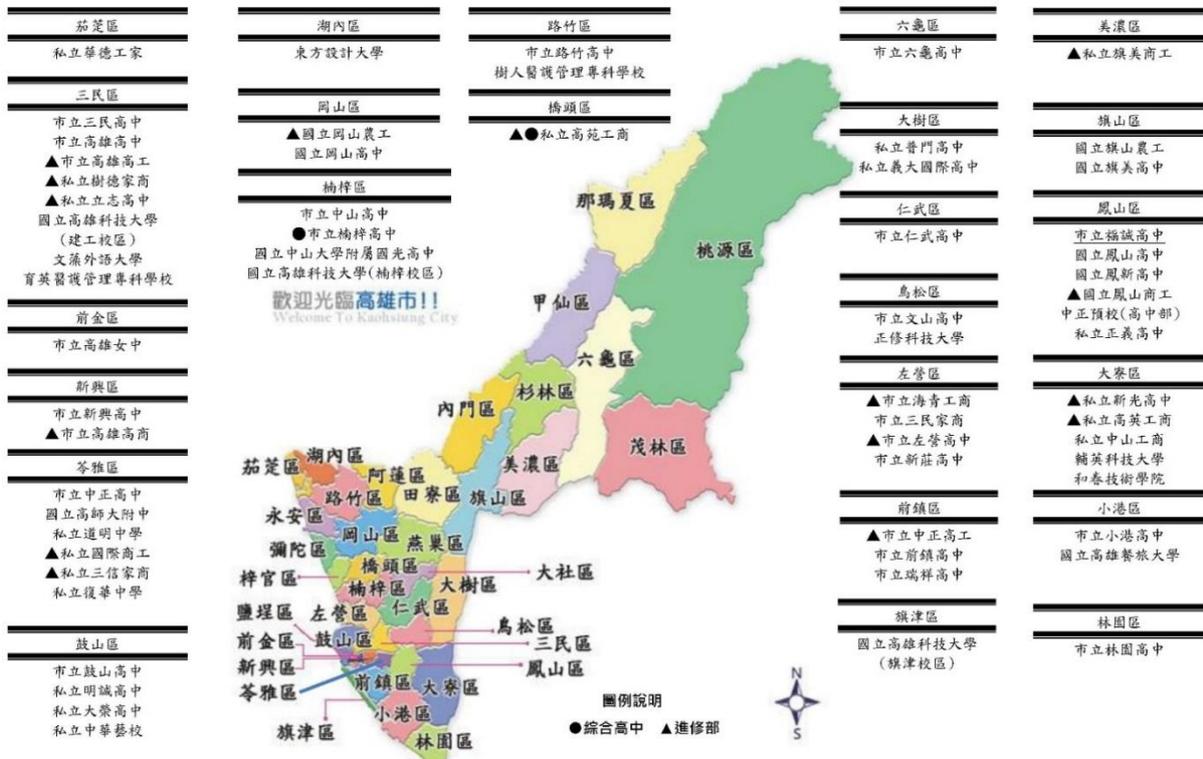
| 單位與網站                    | 網址                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 備註                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 教育部國前署「國中及高級中等學校學生生涯輔導網」 | <a href="https://career.cloud.ncnu.edu.tw/">https://career.cloud.ncnu.edu.tw/</a><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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            | <a href="http://adapt.k12ea.gov.tw/">http://adapt.k12ea.gov.tw/</a><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1.有關國中會考日程表、各入學管道說明及分數採計方式<br>2.下載各項宣導資料。    |
| 國中教育會考                   | <a href="https://cap.rcpet.edu.tw/">https://cap.rcpet.edu.tw/</a><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.提供國中會考歷屆試題、會考最新消息。<br>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     | <a href="https://12basic.edu.tw/edu.php">https://12basic.edu.tw/edu.php</a><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 認識入學方式、課程教學、適性輔導國民素養。                        |
| 全國高級中等學校及五專資訊網           | <a href="http://highschool.yjvs.chc.edu.tw/search/">http://highschool.yjvs.chc.edu.tw/search/</a><br>                                                                                                                                                                                                                                                                            | 提供各區高中職及五專學校介紹                               |
| 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 <a href="https://www.parenting.com.tw/article/5080057-/">https://www.parenting.com.tw/article/5080057-/</a> <br><br>108 課綱系列   國中會考怎麼考素養？<br><a href="https://flipedu.parenting.com.tw/article/4506">https://flipedu.parenting.com.tw/article/4506</a>  | 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





## 新生開學大哉問，給家長的完全指南

2021-08-22 親子天下

初上國高中，不管是課業、人際關係，對孩子而言都是嶄新的體驗和學習。如何能讓孩子安心平穩的走過？父母又該在旁扮演什麼角色？下列各項 QA 幫您、也幫孩子順利走過升學階段的忐忑。

**Q：孩子跨學區就讀，上學後沒有以前的同校同學，家長可以如何幫忙他建立新的人際關係？**

A：轉換不同學校階段後，孩子的友誼出現斷層，學習壓力驟增，和老師、新同學、父母的關係等轉變，都可能導致他的「開學症候群」。多數孩子在一個月內會適應，找到自處之道。

苗栗縣苑里國中輔導老師余宗晉多年觀察，開學一個月內人際互動會逐漸成形，如果孩子在班上有 1、2 個好友，比較不會被強勢小團體影響到學校生活。如果孩子有表達出人際關係的焦慮，可建議孩子在新環境中主動找朋友，可以從有共同興趣的同學中找話題、上下學和同路線的同學聊天、參加社團、下課後找同學問不懂的問題等。如果孩子個性內向，鼓勵他可以主動去認識班上選出的幹部，幹部通常比較熱心、願意幫助人，也會是內向孩子跨出人際第一步的好對象。

**Q：新學校課業要求變難，升學壓力也變大，家中可以做什麼準備，幫助孩子適應？**

A：多數國中新鮮人都曾被又深又難的課程嚇到，苗栗縣苑里國中輔導老師余宗晉表示，國中課程有三個特性，孩子必須要隨之調整學習方式：

- 1.課程更深、更需要思考理解，因此上課更要專心，有些課一分心，後面就聽不懂，要花好幾倍的時間才補得上。
- 2.國中是分科教學，孩子要適應十幾個老師，必須詳細記下每個老師對學習的不同要求。
- 3.因為國三有教育會考、特色招生，老師對進度的壓力會比國小來得大，孩子也要逐漸調整生活節奏，找出自己的學習進度。

另外，興雅國中林淑媛老師觀察，通常小學高年級時若孩子已培養能夠專心坐下來讀書的習慣，通常在銜接國中這段過程不會有太大問題。但若孩子進入國中前，還沒有辦法靜下心來專注 30-40 分鐘，到了國中又害怕老師的要求，連帶影響通常會導致孩子對上學的恐懼。父母不妨利用時間，培養孩子慢慢從 30 分鐘專注練習開始，再逐漸拉長。

**Q：跟孩子講話時，他開始愛理不理，該怎麼辦？**

A：與青少年說話時，若不評價、不給答案、不限制，轉用開放的問句「你怎麼想？」「你覺得呢？」、尊重的態度「等你想說時再告訴我」及澄清「我只是想瞭解你，沒有要限制你」，通常青少年會比較願意回答跟互動。



**Q：**如果孩子遇到校內霸凌，家長可以做什麼，預防孩子在學校被霸凌，或是被欺負了還不敢說？

**A：**多數孩子在學校被欺負，回家是不說的，因為青少年正逢自主性的發展，他想證明自己是獨立個體，向父母或老師求助顯得無能。何況他比父母或老師更清楚同儕間微妙的互動，「告狀」可能帶來孤立。第二，某些孩子被欺負的經驗其實源自學前，可是當時大人沒有適時的處理，孩子也沒學會更好的因應方式，使他面對類似狀況時，學到了退縮與不信任。

因此，一旦發現異常，父母可主動找孩子談話：「在學校是不是遇到壓力很大的事？」如果孩子不回答，問題可以更具體一點：「和老師有關嗎？還是和同學有關？」避免問太多、太抽象的問題，否則可能造成他們永遠閉嘴不談的反效果。當你希望介入找老師談時，請家長先行詢問過孩子：「希望爸爸媽媽怎麼做？」了解在整個學校系統中，孩子覺得誰是真正可以幫他的人？也許更能有效幫助到孩子。

文章來源：[https://topic.parenting.com.tw/issue/2016/school60q/qa.aspx?channel=3&qno=qno\\_68](https://topic.parenting.com.tw/issue/2016/school60q/qa.aspx?channel=3&qno=qno_68)



## 準備好陪孩子度過青春期了嗎？資深國中教師指引： 6 個建議陪孩子度過叛逆風暴

文/ 梁虹瑩

青春期對爸媽和孩子都是巨大的挑戰，孩子在劇烈的身心轉變之下，其實更需要我們的支持與陪伴。

有一回，和大哥一家人帶著孩子們去麥當勞。用餐到一半，一群孩子們走進來坐在隔壁桌，七嘴八舌露出半大不小的樣態。

大哥看著他們說：「這一群應該是國中生吧？」我看了一眼說：「不是，國中生氣質沒這麼純真，他們應該是小五小六的學生。」開始猜測就會想辦法知道，過了一會兒，大哥說：「小六的。」原來是側耳聽見他們透露自己的年紀。

我露出微笑，說：「我在國中教久了，不但能大致分辨出國小、國中生，連國一、國二、國三的學生都辨別得出來，氣質差很多。」

這話並不是要說我很厲害，我想很多國中老師教久了，也都有這種本領。別的年齡層我不清楚，但國中階段是一個青春暴衝期，所以一個孩子在國中三年的變化會非常劇烈，從身體到心理，即使只是短短三年，都會呈現極大的不同。

因此，一個長期接觸國中生的老師，要區別出孩子究竟是國一、國二還是國三，並不是難事，因為他們在每個年齡層上會有那個年齡上鮮明的特質。

剛進國一的孩子們最純樸聽話，依舊透露出一種「老師好、小朋友好」的氣息。

或許國小老師們會說：「哪有？！五、六年級（即將進入國一的那一群）最難教了，很油條。」不過對國中老師而言，這群「難教」的孩子們還算親切，和老師的關係大多還不致於太差，因為當孩子們進入國二（八年級）的階段，那才叫做可怕。我的辦公室曾經鄰近一個國二班，每到下雨天的下課時間，孩子們只要無處可去，那個教室就彷彿變成野生動物園。大概孩子在八年級時，老師們都容易覺得自己是馴獸師，整天在想辦法對抗一群野獸。如果一個老師壓不住那些學生，那學生就會進入「群魔亂舞」的狀態。如果一個老師在八年級時把學生穩定住了，到了九年級，孩子會慢慢脫離青春風暴期，大多數九年級的孩子會相對穩定成熟，比較不再為反抗而反抗，以叛逆宣誓自己的成熟，因此，九年級也會是孩子們較為「可愛」的一個階段。

**那對一個家長而言，有個剛進國中的孩子，他的孩子即將面臨怎樣的變化呢？**

大部分的孩子在國一上時大概都還算「可以溝通」，不過隨著七下的來到，大多數家長會覺得自己的孩子變得越來越難溝通，越來越有自己的意識。

很多事情以前講了就會聽的現在都講不聽，態度也變得越來越「惡劣」，越來越愛跟你頂嘴，或者對你說的話愛理不理。關在自己小世界裡的時間越來越多，喜歡和同儕在一起，再也沒那麼喜歡和家人們相聚或出遊。如果你是個習慣孩子聽話的家長，就會跟孩子產生許多不可避免的衝突，這樣的衝突期起碼要維持一年半左右，情況好一點的，或許到九年級孩子



會理解你要求底下的用心良苦，狀況逐漸好轉；但也有可能孩子認定你就是不理解他，因此用各種方式宣誓自己的存在，持續和你進行意志的抗衡。

為何會有這樣的變化？這樣的變化是必然的嗎？從認知發展的角度來說，兒童發展階段會遇到兩個反抗期，第一個通常會出現在三、四歲，第二個階段便是在國中前後。這些「反抗期」是一個人建構「自我意識」的重要時期，藉由反抗約定俗成的群眾意識以展現（或感受）自我的存在。

另外，在生理結構上，荷爾蒙的分泌讓青少年不只在身體上發生激烈的變化，也讓青少年們去追求更多感官或心靈上的刺激。因此，青少年的孩子們慣用成人眼中「離經叛道」的方式來展現自我意志，也會把「我」的感受放大或戲劇化，以滿足這個階段的「自我幻想」。偏偏，人類大腦中主導人們對事物判斷、辨別是非的「眼眶皮質」卻是大腦發展中較為晚熟的部位，大概要到 18 到 20 歲才能發展成熟。因此當孩子亟欲衝破過去的「他律」以建構自我認知，又無法達到「自律」之時，就出現了這種所謂「叛逆」的陣痛期。

每個孩子的叛逆期來的早晚不一定，所展現出的形式也不一定。身為大人的我們，能怎樣陪伴孩子們度過這段風暴期呢？

有六個建議提供給家長們參考：

### 1.適度的運動

盡量讓青春期的孩子有適度的運動，如果你家中有「精力旺盛」的孩子，運動對他們來說更是不可或缺的。除了可讓孩子宣洩精力，幫助身體發展和使孩子身體更健康外，已有相關研究指出，運動可刺激大腦分泌與愉悅情緒相關的多巴胺，而專注的運動也可抑制杏仁核的活化（杏仁核是負面情緒的中心）。也就是說，運動也可幫助孩子情緒更穩定。

### 2.培養閱讀習慣

閱讀可提供孩子一個心靈的出口，讓孩子在閱讀裡獲得需要的刺激，也看見更大的世界。就生理學的發展來說，閱讀可促進腦內神經元的連結，使孩子們的大腦可以更快跟上身體成長的步伐。除此之外，閱讀不但能使孩子的心靈更穩定，也能成為我們與孩子之間連結的一座橋梁，因為透過孩子的閱讀，我們將能更加明白孩子難以揣測的心靈世界。

### 3.父母的同理心

在心理上，父母對孩子的「同理心」永遠是最好的陪伴。然而什麼是真正的同理心呢？Teresa Wiseman 是名對同理心有許多研究的學者，他認為同理心應包含四個特質：(1)接受他人的觀點(2)不加評論(3)看出他人的情緒(4)嘗試與他交流。

舉個例子來說，孩子如果跟同學吵架了而心情不好，我們可以去詢問孩子吵架的原因，並且理解他生氣、難過或委屈等情緒。但是我們不應針對孩子們吵架的理由加以評論，也不要批評孩子在這件事情上做錯了什麼事，必須在同理之中讓孩子把自己的情緒宣洩出來，孩子才有可能自己回到正向的思考，而不致於把自己關在負面的情緒裡出不來。也只有全心全意和孩子站在一起，我們才有機會消弭和孩子中間的那堵牆。

### 4.運用同理心的傾聽、溝通與協調



在與孩子傾聽與溝通的過程中，最重要的是「同理心」。如果沒有足夠的同理心，我們的傾聽會被焦慮中斷，我們的溝通會只剩下「我要說服你，讓你知道你是錯的，聽我的才對」，而這些態度都會讓溝通的橋梁中斷，和孩子之間的鴻溝只會更大。但面對孩子一意孤行的決定，難道我們就要全盤接受嗎？倒也不是，傾聽與溝通，理解孩子的想法之後，我們仍舊能與孩子進行協調，取得一個兩人中間的平衡點。與他人協調也是一種重要的能力，也請讓你的孩子即早開始練習。

### **5.把你的孩子當另一個大人般尊重，並練習讓他為自己的行為負責**

我們須明白，無論過去你的孩子怎麼聽話，現在正在邁向一條「轉大人」的路。他在心理上需要被當成大人般尊重（即使行為、決定都還不夠成熟），所以開始把他當成另一個大人般對待，才能確實地幫助孩子成長。至於如果他堅持他的錯誤決定怎麼辦？那也得讓他學會為自己的錯誤負責，畢竟，你無法保護他一輩子的，是吧？讓他從錯誤中學習經驗，記取教訓，也是很好的學習途徑，不是嗎？

### **6.接受孩子的負面情緒**

劇烈的身心變化，會讓青春期的孩子們情緒起伏特別大。在東方傳統的教養習慣下，我們總是習慣壓抑種種負面情緒，壓抑自己的負面情緒，也壓抑孩子的負面情緒。然而負面情緒像洪水，防堵久了總會潰堤，唯有疏導才能讓它過去。而負面的情緒也不是不好的東西，它就像排泄物一樣自然而然地存在。因此，累積在心裡的排泄物，要能適時把它們抒發出去才是好事。所以，接受自己也接受孩子們的負面情緒吧！負面情緒只須被好好正視並且發洩出來就沒事了。讓情緒過去，正面的思考和力量就會自然而然出現。如此一來，才能真正幫助孩子成長。

青春期的孩子看起來長大了，但在劇烈的身心轉變之下，其實他們需要我們更多的支持與陪伴，才能長成一個健康而完整的自我。要陪伴一個青春期的孩子並不容易，有時身為大人的我們也必須做更多的功課，付出更多的耐心與愛，你準備好陪孩子們度過他們的青春風暴期了嗎？

文章來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/5314>

# 【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

## 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 關心您  
行政院衛生署八里療養院

## TEENS' 幸福9號 青少年親善醫師/門診

青春在握 幸福就好

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

青少年親善門診提供  
青春期（青春痘、體重  
戒菸、兩性交往諮詢等）  
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

### 青少年親善醫師/門診 (Teens' 幸福9號)

| 服務特色                                                                                                                                                                    | 服務項目                                                                                                                           | 一般保健：                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>親善獨立的空間，提供以青少年為主的服務</li> <li>簡易預約方式</li> <li>專人個案管理並協助青少年獲得適當醫療服務</li> <li>免去青少年直接就醫的尷尬（生育保健）</li> <li>協助青少年與其法定代理人溝通</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>生育保健：</li> <li>兩性交往諮詢</li> <li>各種避孕方法及諮詢</li> <li>事後緊急避孕服務</li> <li>終止初期懷孕服務</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>生長發育評估</li> <li>上呼吸道感染</li> <li>青春痘治療、皮膚困擾</li> <li>體重控制及健康促進</li> <li>兩性關係、親子關係</li> <li>生活、學業壓力、情緒困擾</li> <li>戒菸及各種問題諮詢</li> </ul> |

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，一起關心青少年囉～  
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>

## 白絲帶家庭網安熱線

面對網路挑戰，  
修復親子關係

您是否有以下情況：

1. 親友陷在網路成癮無法自拔
2. 家人只顧上網，親子關係疏離
3. 擔心害怕孩子上網交到壞朋友

讓白絲帶家庭網安熱線，陪您重新修復親子關係

【服務方式】

1. 熱線電話：02-3393-1885(想想就想你幫我)
2. 24小時網路諮詢：www.cyberangel.org.tw
3. 人員服務時間：週一~週五AM9:30~11:30/PM1:30~3:30
4. 其他時段請留言或網路諮詢，我們會盡快回覆

主辦單位： 白絲帶網路協會 財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會

一通電話·即得幫助·勿慌勿亂·齊渡難關

# 1957

傳遞一種溫情...

1957 請幫我

**1957 福利諮詢專線**【免付費電話】

當您或您身邊的朋友在生活上遭遇困難，而有急難救助、社會救助、老人福利、身心障礙福利、兒少福利、特殊境遇家庭、國民年金保險等各項福利需求，歡迎來電諮詢，我們將提供多元的福利服務說明與適切的福利資源訊息。

時間：每日早上8:00至晚上10:00(含國定例假日)  
主辦單位：內政部 承辦單位：家扶基金會

內政部 關心您



### 關於 1957

民國 99 年 9 月 1 日，財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會(家扶基金會)承接內政部1957 福利諮詢專線。

目的為提供有困難之家庭及個人，整合公私部門資源，提供單一窗口電話福利諮詢及通報轉介服務。

### 服務對象

全省民衆



### 服務時間

週一到週日 上午8點~晚上10點

### 服務方式

1. 電話諮詢(免付費)
2. 網路 MSN 線上諮詢
3. 網址 Http://1957.moi.gov.tw/

相關資訊 請上網查詢



## 服務內容

專業  
溫暖  
同理心

當您或親友在生活上遭遇困難，而有...

1. 低收入戶、中低收入戶申辦
2. 老人福利
3. 兒童福利
4. 身心障礙福利
5. 育兒津貼、托育補助
6. 國民年金
7. 家庭福利
8. 急難救助

.....等問題時，  
請與我們聯繫！



## 服務流程

當你有**社會福利**問題時

1  
你可以使用電話或手機撥打  
**1957**

免費提供

2  
請告訴我們您遇到的困難，讓我們瞭解家中的狀況。

3  
依據您的狀況，我們將提供適合之建議及資源，或協助轉介縣市政府、民間單位，以解決家中問題。

## 嘟嘟嘟..... 民衆來電

我的太太剛過世，家中還有一個年邁的母親，兩個念國小、幼稚園的孩子，收入不多還要付房租，身心的壓力好大，覺得快撐不下去了～我該怎麼辦？



別擔心

1957的社會耐心傾聽您的需求  
提供您最適切的建議與資源



**1957 福利諮詢專線**  
傳遞一種溫情~

主辦單位：內政部

承辦單位：家扶基金會

內政部 關心您



1 通電話  
9 即得幫助  
5 勿慌勿亂  
7 齊度難關

台灣兒童暨家庭扶助基金會  
Taiwan Fund for Children and Families  
ChildFund

# 文山高中家庭防災卡

## 地震

### 居家防範要領

- ▶ 預擬逃生計畫：備有乾電池、收音機、手電筒、急救箱及滅火器並詳記儲放地點。
- ▶ 知道瓦斯、自來水及電源開關位置，並熟悉開關方法。
- ▶ 家中櫥櫃宜拴緊，重物、易碎品勿放置高處。

### 應變處理要領

- ▶ 在室內：打開大門，避於桌下，背向窗戶，以軟墊保護頭部；切忌慌張衝出室外，亦不可搭乘電梯。
- ▶ 在室外：立即蹲下，保護頭部，避開掉落物。
- ▶ 在戶外：遠離建築物。如在行駛中的車上，應留在座位，直至車輛停妥；若在郊外，應尋空曠處避難，遠離崖邊、河邊、海邊。

## 火災

- ▶ 迅速撥打119報警，使用滅火器滅火。
- ▶ 盡速逃生，避難待救。

- ### 地震避難掩護三要領
- 1 趴下
  - 2 掩護
  - 3 穩住

9000CIN

與親友約定的電話: \_\_\_\_\_

1991報平安留言平臺 網路留言板: <http://www.1991.tw>

|         |            |           |
|---------|------------|-----------|
| 電話      | 電話         | 電話        |
| 地點      | 手機         | 標題        |
| (緊急安置所) | 緊急聯絡人(外縣市) | 緊急聯絡人(本地) |
| 災民收容所   | 社區外        | 住家外       |

緊急集合點: \_\_\_\_\_

家庭防災卡

# 防災靠自己

## 風(水)災

- ▶ 撥打166、167氣象服務電話，隨時注意颱風最新動態。
- ▶ 迎風面門窗加裝防風板，屋外懸掛物品應取下或釘牢。
- ▶ 準備收音機、手電筒、急救箱，儲存飲用水、食物。
- ▶ 居住於低窪、近海及山邊居民應遷往安全地區。
- ▶ 不可貿然外出，如遇緊急事故，撥打119 請求協助。

多媒體文化公司 <http://www.youth.com.tw>

# 以下圖例行為嚴格禁止

| 常見的校園惡作劇行為及後遺症    |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| 行為                | 後遺症                                 |
| 1 伸一腳絆倒           | 輕者撕裂傷、嚴重者撞到尖銳物，當場血流如注送醫。            |
| 2 拉椅子讓同學坐空        | 造成尾椎骨傷害，曾有學生因此癱瘓。                   |
| 3 阿魯巴（將同學雙腿打開去撞樹） | 鼠蹊部受傷，嚴重造成不孕。                       |
| 4 追逐跑跳            | 學生恐會扭傷、骨折，曾有學生追逐至樓梯，不慎從樓梯摔下來而造成腦震盪。 |

諮詢對象：長庚大學教授張承能、華江高中校長陳今珍  
製表：陳瑄瑜

## 這些玩笑不好笑

### 絕不能玩的惡作劇

**NG 行為** 椅子上插筆

**NG 行為** 把椅子拉開

**NG 行為** 拿筆丟人

**NG 行為** 馬路上嚇人

**NG 行為** 伸腳絆倒

**NG 行為** 三人跳挑戰

惡作劇要付出的代價  
有可能會超乎你的想像

## 凡走過必留痕跡

### 健康上網最安心

牢記上網三守則，身心健康自然得

- 1 拒當低頭族**
  - \* 用眼 30 分鐘
  - \* 休息 10 分鐘
- 2 網路世界停看聽**
  - 上傳分享要留心
- 3 不謾罵不攻擊**
  - 懂得自我保護

給自己一個安全的網路世界，教育部關心您

## 為什麼孩子喜歡看或玩網路直播?

孩子眼中的直播

- 自我才藝表現
- 分享重要時刻
- 解鎖新體驗
- 開箱有趣生活
- 欣賞精彩遊戲

### 小心! 網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子

**【要注意】孩子在直播**

- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

**【要關心】孩子看直播**

- 【直播隱藏的危險】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主

教育部關心您

# 拒絕校園霸凌 從你我做起

當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，  
因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，  
並能改善同學的偏差行為。

## 防制校園霸凌，你可以這樣做

- 向老師及家長反映  
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)
- 寫信給學校投訴信箱
- 在校園生活問卷中提出
- 到教育部防制校園霸凌專區留言板反映
- 打電話給縣市防制校園霸凌專線
- 撥打教育部防制校園霸凌專線0800-200-885
- 其他管道(好同學、好朋友)

教育部 關心您 廣告

# 了解孩子 別讓他誤入歧途

家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類千百種，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！

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| <b>1級毒品</b> | 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等        |
| <b>2級毒品</b> | 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等 |
| <b>3級毒品</b> | 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等      |
| <b>4級毒品</b> | 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等  |

### 混合性新興毒品

|              |              |              |              |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 市售改裝<br>混合填充 | 山寨品牌<br>混合填充 | 可愛造型<br>卡通圖樣 | 糖衣外表<br>零食外觀 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|

- 破壞原貌再包裝 有折封痕跡
- 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

# 拒絕 毒品進入校園

戒成專線 0800-770-885

家長諮詢專線 412-8185

教育部 關心您 廣告

# 反毒 4 Action

四行動 CHERISH · REFUSE · STOP · CARE

## 行動一 珍愛生命

1. 做自己的主人  
2. 學習交友技巧  
3. 增強自我的韌感性

## 行動二 知毒反毒

1. 認識毒品作用  
2. 了解新興毒品  
3. 打擊不法  
4. 防範毒品危害

## 行動三 防毒拒毒

1. 遠離是非場所  
2. 拒絕成癮物質  
3. 學會拒絕技巧  
4. 要High不藥害

## 行動四 關懷協助

1. 發現吸毒者的徵兆  
2. 提供專業協助與轉介

指導單位：衛生福利部食品藥物管理署  
承辦單位：財團法人國教文教基金會 台北市國教院 廣告

# 毒咖啡包？

## 混合式毒品致死率高！

小心包裝？幾可亂真！  
常混摻2種以上毒品種類，最常見內含物有K他命、搖頭丸、  
甲基安非他命、卡西酮、喵喵及FM2等，不要好奇嘗試。

**根據法務部  
法醫研究所統計**  
109年上半年新興毒品相關死亡案件，  
共計98件，平均檢出4種毒品成份。

**偽製化包裝？**  
市售商品，重新包裝，有拆封痕跡；  
山寨品牌，沒有拆封痕跡；  
自製品牌，包裝完整，無製造標示，各式新  
流行圖樣。

各縣市衛防中心24小時諮詢專線 | 緝毒專線 | 教育部  
**0800-770-885 | 110** | 關心您

交通部安會

# 110年 交通安全月

十月全面啟動

汽機 慢看停  
行人 停看聽  
左看、右看

# 開個好車門

安全認證

## 安全五步驟

讓你穩開車門心不慌

1. 看照後鏡 (中間照後鏡、左邊照後鏡)
2. 轉身向後看
3. 確認無人車
4. 反手開車門至適當縫隙
5. 確認安全後儘速下車並關車門

掌握安全五步驟，開關車門更安心！

## 電動自行車上路去!

快速入門 避免違規

最高限速 25km/h

配戴合格安全帽

不可擅自改裝

**禁止乘載**

成人或幼童都不可以

**禁止酒駕**

任何車種都不能酒駕

廣告 交通部道安會

# 電動自行車

## 5 個合格配備報你知

確認有  
[審驗合格標章]

合格標章  
電動自行車

騎車也要  
戴好安全帽

確實有安全設備才放心

廣告 交通部道安會

## 緊急避難包 怎麼準備

乾糧

飲用水

防疫物品

急用藥品

防寒衣物

證件影本

緊急照明

現金

收音機

國家防災日 內政部消防署  
National Disaster Preparedness Day National Fire Agency, MOP

# 抗震 保命

## 步驟

- 1 趴下
- 2 掩護
- 3 穩住

國家防災日 內政部消防署  
National Disaster Preparedness Day National Fire Agency, MOP

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。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>自我探索</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>測驗評量<ul style="list-style-type: none"><li>ejob生涯興趣探索</li><li>生涯方格</li><li>大學入學考試中心興趣量表查詢系統</li></ul></li><li>探索活動<ul style="list-style-type: none"><li>1111九大職能星</li><li>104職業適性測驗</li><li>生涯興趣類型探索</li></ul></li></ul>  | <h3>科系介紹</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>大學<ul style="list-style-type: none"><li>大學18學群</li><li>漫步在大學</li><li>大學入學考試中心學系探索量表查詢系統</li><li>大學網路博覽會</li><li>1111學群介紹</li></ul></li><li>技專校院<ul style="list-style-type: none"><li>高職15群科</li><li>技專校院升學查詢系統</li><li>技職博覽會</li></ul></li></ul>  | <h3>科系介紹</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>產業職場<ul style="list-style-type: none"><li>UCAN職業查詢</li><li>工作世界圖</li><li>1111科系領航員</li><li>104升學就業地圖</li><li>台灣就業通職場大觀園</li><li>勞動部行業職業就業指南</li><li>工作大未來</li><li>幸福職人得獎影片</li><li>美國紐澤西州政府職業簡介</li><li>O*NET</li></ul></li><li>女性職涯<ul style="list-style-type: none"><li>CAREHER</li><li>Lean In</li><li>Formosa女兒獎</li></ul></li></ul>  |
| <h3>最新公告</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>大學營隊一覽表</li><li>從學校查營隊</li></ul>                                                                                                                                                                                         | <h3>生涯Q&amp;A</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>生涯目標不明確</li><li>高中選組/轉組</li><li>高職轉科/轉考/跨考</li><li>升學選校選系</li><li>升學考試與升學管道</li><li>More...</li></ul>                                                                                                                                        | <h3>資源連結</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>生涯、升學、就業相關網站</li><li>網站地圖</li><li>聯絡我們</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>廣告</b><br>網址： <a href="http://career.cpshs.hcc.edu.tw">http://career.cpshs.hcc.edu.tw</a>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 指導單位：  教育部國民及學前教育署<br>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](http://www.tsos.org.tw/home)

珍愛生命打氣粉絲團

■ [www.facebook.com/tspc520](http://www.facebook.com/tspc520)

全國自殺防治中心

■ 電話：(02)2381-7995

網址：[www.tspc.doh.gov.tw](http://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



## 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)

## 壹 基礎觀念篇

# 尊重差異 實踐多元 的 性別平等 教育

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，各大專院校的友研社成立「小紅帽工作隊」，發動全國校園反性騷擾運動。
  - 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年葉永鈺事件，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、肯定多元、尊重他人的友善校園。



## 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。

|     |     |      |
|-----|-----|------|
| 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 |
| 國 小 | 鹽埕區 | 鹽埕國中 |
|     | 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。

## 參 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：**

- 《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。
- 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：**

- 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。
- 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：**

- 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。
- 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**



備註：

- 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。
- 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。
- 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：**

- 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。
- 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：
  - 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。
  - 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。
  - 2名實務工作者。
- 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：**

- 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。
- 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。
- 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：**

- 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。
- 「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，減輕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。
- 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次委員會議決議：因應近來外界對性別平等教育施行之疑惑及提問，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：**

- 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、高雄市長教育改革協會、高雄市長關懷教育協會，以及高雄市長家長協會等本市立案五大家長團體共同加入。
- 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                                          |
|---------------|-----------------------------------------------|
| 社團法人高雄市中心家長協會 | 0986927656                                    |
| 高雄市各級學校家長協會   | 07-8218469                                    |
| 高雄市長教育改革協會    | 07-8220267                                    |
| 高雄市長關懷教育協會    | 07-7778177                                    |
| 高雄市長家長協會      | 07-3369889<br>07-2696796#11<br>fax 07-3368671 |

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>



# 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、不受欢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、不受欢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
- 色眯眯盯視對方身體、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、不受欢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。

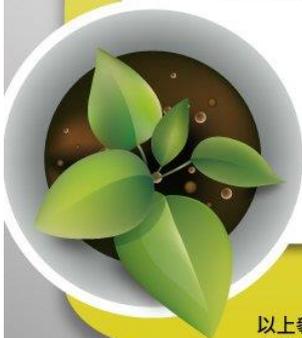
如果你被性騷擾或性霸凌了，你可以這樣做-

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。

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。

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





 **台灣同志諮詢熱線協會** 社群互助、連結資源、建立多元共存的支持網絡，讓每位同志都能過得更好、更自由。  
TAIWAN TONGZHI HOTLINE ASSOCIATION

公告聲明 熱線活動 熱線服務 關於同志 參與熱線 關於我們 捐款支持

<http://hotline.org.tw/>

**跨性別諮詢 皓日專線**  
時間 每週三 19:00~22:00  
02-2264-0478  
( TG蝶園主辦、熱線協辦 )

**諮詢專線**  
時間 每週一四五六日 19:00~22:00  
02-2392-1970  
07-281-1823

|        |         |        |        |        |
|--------|---------|--------|--------|--------|
| 我想出櫃   | 我的孩子是同志 | 我要匿名篩檢 | 同志親密暴力 | 現在就捐款~ |
| 同志友善資源 | 請熱線演講   | 訪談與合作  | 新聞內容投訴 |        |

- 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 110 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！



目前文山志工隊的招募項目、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 27 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：\_\_\_\_\_