



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-----	4
肆、 各處室報告事項-----	7
附件 好文欣賞-----	16
教育宣導海報-----	23

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
二	1	21	22	23	24	25	26	27	◎02/22 正式上課日 ◎02/22 開學典禮 ◎02/22 國中部補考 ◎02/22 國一、國二複習考 ◎02/22-23 高一、高二複習考 ◎02/22 發放第二學期繳費單據 ◎02/24 大學學測公布成績 ◎02/24-25 國三模擬考[3] ◎02/25 午休 國三技藝教育行前說明會 ◎02/26 國三技藝教育正式上課
三	2	28	1	2	3	4	5	6	◎03/02 國高中第八節開始 ◎03/02 晚自習開始 ◎03/04-3/05 校內繁星推薦作業 ◎03/05 國一戶外教學 ◎03/06 臺美雙聯班及英語國際專班週六課程開始上課
	3	7	8	9	10	11	12	13	◎03/09~03/11 國三技藝競賽 ◎03/12 國二技藝教育選讀說明會 ◎03/12 親師座談會暨技藝教育國二家長說明會及高一選組家長說明會(晚上)
	4	14	15	16	17	18	19	20	◎03/15 高三書面審查資料撰寫講座(二)高三學生報名參加 ◎03/15 全國高級中等學校小論文寫作比賽報名截止 ◎03/15-19 大學個申報名作業 ◎03/17 大學繁星放榜(9點) ◎03/20 童軍節活動
	5	21	22	23	24	25	26	27	◎03/22-25 科大報名 ◎03/22 高三面試技巧講座高三學生報名參加 ◎03/26 國三適性入學宣導-學生及家長場次 ◎03/26 國二性平宣導 ◎03/26 國一女生:衛生所 HPV 衛教
四	6	28	29	30	31	1	2	3	◎03/29、03/30-31 第一次段考 ◎03/31 個人申請第一階段篩選結果公告 ◎0402-0405清明假期
	7	4	5	6	7	8	9	10	◎04/09 國中班際籃球初賽 ◎「本土語畢業歌曲」創作比賽截止收件 ◎04/08-04/09 模擬面試高三學生報名參加
	8	11	12	13	14	15	16	17	◎04/17-22 全中運
	9	18	19	20	21	22	23	24	◎04/19 高一測驗解釋-選組輔導 ◎04/19 高中部 Ted Talk 說故事比賽 ◎04/22 召開 110 學年國中特教班及資源班新生轉銜會議(家長場) ◎04/20-04/23 高二公民訓練 ◎04/22-23 國三模擬考[4]



									◎04/23 國中班際籃球決賽
	10	25	26	27	28	29	30	1	◎04/26 高中班際籃球初賽 ◎04/28-29 高三模擬考[5] ◎畢業班模範生市長獎和市長合影 ◎ 國三 實用技能班與建教合作說明 ◎ 國三 第二次模擬志願選填試探後輔導
五	11	2	3	4	5	6	7	8	◎05/03 高中班際籃球決賽 ◎05/06 國三第八節結束 ◎05/07 國三文昌祈福 ◎05/07 國一女生:施打 HPV ◎05/07 國一 生涯特色闖關活動 ◎ 05/06-07 國三第二次段考 ◎國中閩南語說唱藝術比賽報名
	12	9	10	11	12	13	14	15	◎ 05/12、05/13-14 第二次段考 ◎05/15-05/16 國中教育會考 ◎05/14 國三 技藝教育停課一次
	13	16	17	18	19	20	21	22	◎國三職群講座 ◎05/18-5/27 指考報名 ◎05/17-05/21 高三 傳承志工經驗分享 ◎05/20-21高三模擬考[6] ◎客家語說唱藝術比賽
	14	23	24	25	26	27	28	29	◎05/24 高中部校內國語文競賽(3-4) ◎05/27-28國三高三補考 ◎05/28 日本秋田高校來訪 ◎05/28 本學期 國三 技藝教育結束 ◎05/24-05/28 書展
六	15	30	31	1	2	3	4	5	◎05/31 高二勞動教育講座 ◎05/31 高中數學競賽 ◎06/01 預計高三重補修開始 ◎06/03 畢業典禮預演 ◎06/04 畢業典禮 ◎06/04 發放會考成績單
	16	6	7	8	9	10	11	12	◎06/07 國三領畢業證書暨升學講座 ◎06/10 晚自習結束 ◎06/12 端午自力環保造筏競賽
	17	13	14	15	16	17	18	19	◎06/14 端午節 ◎06/18高一高二第八節結束
	18	20	21	22	23	24	25	26	
七	19	27	28	29	30	1	2	3	◎ 06/29、06/30-07/01 第三次段考 ◎07/02休業式 ◎07/03-7/05大學指考
	暑假	4	5	6	7	8	9	10	

※若有變更則以學校網頁公告為主



貳、很高興為您服務：

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	231
	協助行政	林怡秀	200
	協助行政	莊詠心	200
	協助行政	張思穎	200
	協助行政	陳雲釵	212
	幹事	王錦棉	231
	幹事	余建璋	221
	管理員	陳美如	250
	工友	鄭淑妹	242
	工友	鄭淑文	241

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	王昆疆	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	鄭婉妤	561
	國中兼輔	楊櫻華	500
	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	周承潔	350
	生活輔導組長	朱健男	352
	教官	鄭雅菁	351
	教官	王啟銀	351
	教官	葉惠貞	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
	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
	圖書服務組	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：(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) 國三，七大學習領域有**四大學習領域**以上畢業總平均成績丙等以上。(丙等即 60 分以上至 70 分)
- (3) 國一、國二，八大學習領域有**四大學習領域**以上畢業總平均成績丙等以上。(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**。學生手冊目錄第十五則有學生請假規則詳盡條款可參閱，惟高中部使用線上表單，國中部使用請假本。

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：請問學生要如何登錄幹部及志工時數？

A3：學生的班級或是社團幹部資料會由學務處黃小姐直接依據資料進行登錄，志工時數：國中部分校外服務須將證明送至學務處黃小姐進行登錄，校內服務由主事各行政組長進行登錄，高中部分由學生自行上傳至學習歷程之多元表現。

Q4：請問學校防疫的相關規範？

A4：校外部分請依政府防疫中心國家衛生指揮中心(NHCC)之規範，例如：出入八大類人潮擁擠或密閉場所時務必佩戴口罩等。校內部分，(1)同學出門前須在家先量測體溫並隨身攜帶三個口罩備用，到校需登錄體溫備查，未量測同學請於校門口補測後才進校園，若發燒 37.5 度以上務必請假在家休息不到校，停藥後 24 小時沒有發燒始得上學。(2)衛生組每日調配漂白水提供教室清潔使用。(3)午餐打飯菜時，嚴禁交談並配戴口罩，不與他人共用餐具。(4)防疫期間，非教職員工生進入校園要戴口罩及量體溫，懇請家長若蒞校請配合。

Q5：請問如果孩子被記過怎麼辦？

A5：(1)無論獎懲，學生或家長對於結果認為違法(逾越校規)或是有損權益，得以書面向輔導處(學生申訴評議委員會)提出申訴。
(2)若無異議，讓孩子能知錯改過是最好的作為，請鼓勵孩子透過「榮譽卡」(學生手冊



目錄第十二則)或是「行善銷過」(學生手冊目錄第十三則)進行銷過。

Q6：請問學生午餐一週一蔬食日，營養夠嗎？(配合教育局政策)

A6：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。

Q7：請問午餐可提供咖啡、茶飲及奶茶飲料嗎？(配合教育部政策)

A7：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。

Q8：請問午餐食材安全嗎？(配合教育部政策)

A8：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/>

Q9：請問午餐豆製品有基因改造的食材嗎？(配合教育局政策)

A9：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

【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。

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 6:20-9:00。

【總務處】

Q1：繳費單據遺失、錯誤怎麼辦？逾期未繳費，學校可以代收嗎？

A1：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：學生議題專線：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】

110 年國中教育會考考試日期訂於 110 年 5 月 15、16 日 (星期六、日)。

一、教學組

- 1、109 學年度國中部第八節補救教學預計自 3 月開始上課。
- 2、國中部課業輔導於 3/2 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) 國三，七大學習領域有**四大學習領域**以上畢業總平均成績丙等以上。(丙等即 60 分以上至 70 分)
- (3) 國一、國二，八大學習領域有**四大學習領域**以上畢業總平均成績丙等以上。(丙等即 60 分以上至 70 分)
- (4) 國三科目領域共分七大領域，國一、國二分為八大領域
 - 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、本學期的考試行事曆

- ◎02/22 國一、國二複習考(延後日期)
- ◎02/22 國中部補考(延後日期)
- ◎02/24-25 國三模擬考[3]
- ◎03/29、3/30-31 第一次段考(原定日期)
- ◎04/22-23 國三模擬考[4]
- ◎05/06-07 國三第二次段考
- ◎05/12、5/13-14 第二次段考(原定日期)



◎05/15-16 國中會考

◎05/27-28 國三高三補考

- 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。關於這五個守則淺顯易懂，但是深含學生成長期間重要的品德養成與心智鍛鍊。科技進步，讓現代生活有很大的變化，但是有些傳統的價值卻愈顯重要，許多畢業場合或職場訓練都提醒要「面笑、嘴甜、腰軟、目色利、手腳要緊」這無非是要我們有禮貌，即使走網際網路還是「有禮走遍天下，無禮寸步難行。」學生在學校除了知識的學習，另一個重要的功能就是社會化，在學校守秩序，是一種守法的訓練，愈是民主，守法愈是重要，因為人民是為了生存而守法，不是為了守法而生存。而愛整潔的議題，小至個人的健康衛生，大至世界的生態環境，甚至跟整個人類的生存息息相關。違法常會很快就感受，比如超速收到罰單，但是環保或許沒有立即的傷害，常會讓我們忽略，所以在校園中能養成愛護環境的習慣有其必要與重要性，這也是學校積極推動資源回收或是辦理無塑園遊會的用意。關於運動，我想隨著相關知識普及後，愈來愈來已經愈來愈受到重視，很多研究有證實它不僅是促進健康，在學習上也有很大的幫助，像是運動後專注力，記憶力提升等。至於勤讀書，我想是身為一個學生無庸置疑的責任，但在這個世代，學習的廣度已經無邊際，不再只是侷限於課本的範圍，加上終身學習的趨勢，讓孩子對學習充滿熱情，並且學得如何學是更重要的課題。

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。

以下特別提出幾點建議，盼能做為家長在學期中督導貴子弟的參考：

1. 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，可在學校外套內外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。

2. 教育部 109 學年度宣導主題：網路旅程，不留傷痕—防治數位/網路性別暴力

- (1) 隨著社群媒體的發達，資訊傳遞的便利性大幅提高，數位性別暴力事件越來越多，但大家其實不是那麼了解『數位性別暴力』是什麼？

簡單來說，就是任何透過資通訊技術的任何性別暴力行為，例如手機、網路、社群媒體、或電子郵件等方式。

- (2) 『數位性別暴力』最常見的就是「未得同意散布性私密影像」，以及藉由私密影像來進行性勒索。尤其事情發生後，會有很多人「求上車」，或者是檢討被害人，對受害者造成二度傷害。防治數位性別暴力，教育部叮嚀大家，有「五不四要」守則，希望大家一起來避免類似的事件再發生，並減少受害者的傷害。

- (3) 五不：

- ◆不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
- ◆不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
- ◆不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
- ◆不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
- ◆不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大的傷害。

- (4) 四要：

- ◆要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
- ◆要截圖存證：有明確的證據，才能有效將歹徒繩之以法。
- ◆要記得報警：不只為了自己，也能避免更多無辜者受害。
- ◆要檢舉對方：就算是假帳號，也可讓管理者依規定處理。

3. 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，尤其是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 0800-200-885
高雄市政府教育局反霸凌專線 0800-775-885
文山高中校安專線 07-7805615

4. 防制學生藥物濫用：

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 新興毒品-笑氣：**笑氣(Nitrous oxide, N₂O)**的學名是氧化亞氮或一氧化二氮，為一短效的吸入性全身麻醉劑，在常溫常壓下為無色、無味氣體，容易讓人不知不覺中吸過量。一旦吸入過量或長期使用，則會產生周邊神經病變，如麻痺、耳鳴、不能平衡、衰弱、反射減弱及亞急性脊髓合併退化等症狀，並可能產生精神疾病徵候，如幻覺、失憶、憂鬱等，另外尚可能產生肺氣腫、氣胸等副作用。濫用笑氣者可依違反社會秩序維護法裁罰，家長也應關心子女去處，以免誤觸笑氣傷身又傷財。

5. 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) 依規定學校導護 7:10 開始執勤，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，交出金錢或隨同離校。
- (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。

6. 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) 開學初詐騙集團騙取註冊費時有聽聞，請家長留意不要隨意至提款機匯款，若遇疑似詐騙電話，請聯繫學校求證或打 165 反詐騙電話。
- (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。

7. 交通安全宣導：

- (1) 晨間導護時間為 7：10-7：30，請讓孩子養成守時是好習慣。若因特殊原因耽誤，請勿冒險搶快。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。

8. 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它餐敘集結活動。

9. 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。

10. 天氣若暖，請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。

11. 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。

12. 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。

13. 目前為流感好發的季節，還有 COVID-19 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。若孩子已發燒逾 37.5 度以上務必請假就醫，並在家休息不到校



，停藥後 24 小時沒有發燒始得上學。檢附發燒就醫證明，可核給「防疫假」且不列入缺課扣考紀錄及不影響畢業之全勤獎領取。

14. 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。
15. 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，給自己機會體認與學習不同的國際文化。
16. 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。
17. 「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。

【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。

另本學期總務處工作重點：

01. 因應水情日漸吃緊，請全校做好節約用水。
02. 因應疫情，除特殊需求外，本校至四月底前，各辦公室、教室冷氣不開啟。
03. 忠孝樓行政廁所與水溝整修工程，近期進行審圖規劃，預計 5 月發包。
04. 重申全校師生同仁，請注意用電安全，辦公室教室勿使用電磁爐與工業電扇等電器。
05. 配合全國計畫，信義樓電力改善工程預計四月底進行招標，待改善後信義樓各專科教室將配置冷氣。
06. 廚房興建工程現進行設計規劃階段，預計 7 月開工，興建期間營養午餐暫由民營中央廚房供應。



【圖書館】

110 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. 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：本學期為:歷史上的「疫情」	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，3 月 15 日截止。 全國中學生網站閱讀心得競賽，3 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。
2. 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。



3. 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。

4. 善用資源，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	http://adapt.k12ea.gov.tw/ 	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	http://12basic.edu.tw/index.php 	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	http://highschool.yjvs.chc.edu.tw/search/ 	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？會考會變更难嗎？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 課綱之相關問題及說明，可藉由網站再延伸閱讀。



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)2018-08-15 (已於 2018-12 更新)

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

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。

從一支手機開始的教養學

作者丘美珍 2018-01-15

文章出處：<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/451/article/6518>

圖片來源：Shutterstock



從孩子吵著要手機那一刻開始，身為媽媽的我，就此上了一堂震撼的教養課。

疑問一：何時該給孩子智慧手機？

家裡的孩子在浴室，她關起門來痛哭，嘩啦嘩啦而下的淋浴水聲擋不住她的悲痛，隔著門，哭聲依舊清晰可聞。我站在浴室的門外，愣住了。

這一年，她正值小學六年級要升國中的暑假，想要一台智慧手機作為生日禮物。我打聽過前人的經驗，考慮再三，拒絕了她，想要送她別的東西——結果，就是這般情景。

前人的經驗是什麼呢？其他媽媽們告訴我，智慧手機絕對是親子關係緊張的根源，某家的母女因此天天反目，某家的兒子因此成績退步，某家的孩子因此視力在半年之內增加 300 度……所以，前人的忠告是，越晚給手機越好。

回想起來，這都是 iPhone 的錯。

蘋果公司的傳奇創辦人賈伯斯向全世界發表 iPhone 那一年（2007），我正在一家科技財經雜誌擔任編輯總監，那一個月我把 iPhone 作為當月雜誌封面報導，結果大受歡迎！

那時，我以為這只是又一樣 3C 產品，熱潮過了就會退燒（畢竟，誰還記得當年的個人數位助理 PDA 呢？）沒想到，這台「神機」如今竟然間接變成我身為母親的教養惡夢……



這絕對是 iPhone 的錯。在 iPhone 之前，也有智慧型手機，那是黑莓機和 HTC 商用手機當道的時代，只有高階主管和大老闆在用。在更早以前，流行的是 Nokia 等以傳輸聲音（打電話接電話）為主的古老手機。現在看來，那真的是美好時代，人們享受著資訊科技的便利，但仍擁有自己的生活，日常起居並不受到太多干擾。

但是 iPhone 來了。蘋果把這手機做得又方便又時尚，引爆銷售熱潮，當然吸引了世界上各個品牌競逐手機市場，紛紛推出一代又一代的新機。智慧型手機從此變成地球上繁衍最快的物品。剛開始，是爸媽有了，沒多久，孩子們也有了。從此，教養的戰爭就開始了。

不論是爸媽還是孩子，都會經歷同樣的過程：剛開始，我們都覺得自己「擁有」智慧手機，但後來才發現，其實我們是被手機擁有了。從此，每個人行走坐臥都有手機附體，一個個彷彿被 Apple iOS 或是 Google Android 作業系統殖民的工具人，我從此瞭解什麼叫做身不由己。

疑問二：為什麼要平衡線上與線下的世界？

我不是不知道手機或平板電腦對親子關係的殺傷力，所以，我試圖要預防。就像蘋果創辦人賈伯斯有一次被記者問到：「你的小孩一定很愛 iPad 囉？」他回答：「沒有，我不讓他們接觸太多科技產品，他們還沒用過。」另一位曾幫賈伯斯寫過傳記的記者也證實，賈伯斯家裡的晚餐餐桌上，他們跟孩子有時聊書，有時談歷史，沒有人把 3C 產品拿出來佐餐。

難怪現在美國最高端的夏令營，就是強調「不插電」，無 3C。孩子們在晚餐後由星象達人帶去戶外看星星，或者一群人圍在營火旁邊彈吉他唱歌。聽說美國的科技新貴紛紛把自己家的小孩送往這種復古夏令營，目的就是為了讓孩子能夠多多體驗真實的世界。

為什麼理解實體世界的能力如此重要？不論這個世界如何數位化，人終究無法住進虛擬世界中，每天仍有食衣住行的基本需求，也會面臨各種問題。而人類文明的創新與演化，有很大一部分，是不斷地、持續地，在解決我們在這個世界碰到的問題。

而這也影響到大腦的運作方式。不論是《快思慢想》的作者康納曼，或是 EQ 大師丹尼爾高曼都指出，大腦的能力，簡單來說，可以分成「反應力」和「創意力」。運用反應力能快速解決你之前碰過的、處理過的問題，而運用創意力，則有機會解決你之前沒有碰過的問題。

沉浸在 3C 世界的孩子，也許能練就超強的反應力，但如果要鍛鍊創新與創意的能力，解決過去未曾經歷的難題，那麼，孩子必須對現實世界之中的人事物，能夠充分體驗並透徹瞭解，才能做到。從這個角度來看，「創意力」才是生命中真正的核心能力。

所以，對父母親來說，讓孩子適當遠離螢幕，不只是一種威權教條，也富有學理的底蘊，不得不堅持。但是，在如今的現實世界中，卻很難堅持這種「堅持」。在美國，有研究顯示青少年一天察看手機的次數高達 150 次；在台灣，我念高中的外甥女，睡一覺醒來，她班上的 Line 群組有超過 600 封未讀。

對於這樣的青少年世界，身為孩子守護者的我，第一個反應，當然就是憂心。花這麼多時間在網路上，眼睛會不會有事？睡眠會不會不夠？會不會因此影響到跟家人相處的時間和品質？如果以上三個答案，都是「會」，那麼，作為媽媽怎麼可能不焦慮？

眼睛的確會有事。去年 9 月，衛福部發表了一個警訊，不論大人小孩，台灣人的視力是全球最差的！台灣國小四年級以上近視的比率將近 5 成，國中超過 7 成，到了高中，高度近視



(600度)以上，竟然已經到2成。高度近視代表眼球老化，之後會有一連串的眼疾可能列隊在等著他，終其一生，孩子籠罩在白內障、青光眼、以及終極的「視網膜剝離」威脅之下。視網膜剝離是失明的前奏曲，如果不妥善治療，就會成為失明高危險群。一個原本可以目視萬物的孩子，有一天突然眼前的世界變成一片黑暗，這是多麼令父母親心痛的事？

當然，視網膜剝離的原因不見得都是因為高度近視，也可能因為外傷。不過，看看我們周遭的孩子對3C產品的依戀，再看看統計數字，應該也可以知道，螢幕的確會傷眼。

眼睛，是五官中能夠接收最多訊息的重要感官，一輩子都要用到。長期來看，家裡的長輩，年過80甚至90的阿公阿嬤，只要眼睛明亮，身體就算有些老毛病，生活品質還是很好。但只要眼睛一旦出了問題，往往會失去求生的意志。

疑問三：孩子為什麼對手機如此迷戀？

偏偏，我家的孩子正在青少年時期，這讓我對手機的「管理」，碰到莫大的困難。

從青少年視角來看，不論之前童年與父母親如何親密，一旦到了青春期，孩子開始會以全新的觀點來檢視自己的父母，繼而發現，爸媽並非完人。他們常常帶著憤怒來批評父母，彷彿必須如此，才能完成長大的過程。

我們家每次在電視上看到《變形金剛》第一集播出時，孩子就會非常期待那一句經典的台詞——青少年男主角因為反鎖在房間裡不肯開門，他的父母親在門外一直敲門、碎念……最後，連埋伏在他們家花園的變形金剛都看不下去了，對男主角說：「你爸媽好煩，我要去消滅他！」這個老梗每次都引起全家轟笑，從無例外！這到底是說出了誰的真心話，不言而喻。

而從父母視角來看，家裡這個孩子到了青少年，彷彿被人偷換了靈魂，成為一個渾身帶刺，說話不討喜，物質欲強，行為乖張的陌生屁孩。他長著青春痘，吃不健康的食物和飲料，穿奇怪的衣服，該睡覺的時候醒著，該醒的時候睡覺，每一句你的關心在他聽來都是責備，他講出來的話都是衝撞冒犯……

一位心理醫生對於自己青春期的女兒如此蛻變，驚愕莫名，百思不得其解。直到有一次，他帶回一份量表，好不容易說服女兒把量表做完。之後，他研究量表許久，終於得出結論——原來，因為荷爾蒙的作用，青春期的孩子種種認知，竟與精神病患雷同！他啞然失笑，從此找到了與女兒相處之道。

就我來說，在家裡面對一個理直氣壯演出狂飆青春的孩子，令我措手不及。每天言語交鋒的日子，實在令人開心不起來。簡單地說，她正在變成青少年，不知如何自處；而我還沒蛻變成青少年的父母，不知如何陪伴。

直到關鍵的那一天來臨。

那天早上，孩子睡得很晚，差點錯過上學時間。我看著她匆忙套上國中制服，背起書包準備出門時，忍不住還是念了她兩句。她趕著出門前，突然回頭跟我說了一句：「自從我上國中後，你一開口講話都是在罵我。」然後把門砰的一聲關上了。

我有這樣嗎？我自認沒有。但想到青春期的荷爾蒙，可能真的把孩子變得怪怪的，讓她誤解了我的意思，我覺得自己必須正視這件事。

從此之後，我訂立了2個「與青少年和好」的鐵律：



- 1.有機會就陪她一起吃、一起玩。(讓她覺得，跟父母在一起的記憶都是開心的)
- 2.自己做不到的事，絕對不要求她。(身教比言教更重要)

回到手機這個家庭戰場。也許是因為我的頓悟，心情也放鬆了，我觀察到手機對青少年，尤其對青少女(人際需求高)，意義非凡。

台灣的原住民有成年禮的儀式，長成的少年有一天必須背起獵刀，步出村落，獨自外出尋找自己的森林，自己的獵場。成年禮之後，是獨立人生的起點，往後他們才是自己人生的作者。而對現代的孩子來說，手機，就是他們從父母眼皮底下宣示獨立的起點——手機那一個電源鍵，象徵著自由，和一個全新的、亟待探索的新世界，神聖而不容父母侵犯。

孩子的手機裡會有自己的朋友，所有的心事放在社群網站鎖著只給朋友看。他們拿手機上網查功課、聊天、拍照、追劇、追星、購物、聽音樂、玩 game.....

老實說，年少的我們花在這些事情的時間也不少(誰沒有講過 1 個小時的電話，哼哼)，只是我們當年是在不同的空間、不同的時間裡完成這些事。而現在的孩子們靠手機就搞定一切，難怪他們在手機和網路上花費那麼多時間。

好了，所以真相是，他們的行為不奇怪，但因為手機這個萬事通工具太方便，以致孩子們濫用到幾乎成癮。

但是，在家裡，只有孩子迷戀手機嗎？顯然不是。

看手機成了反射動作，大人也難逃制約。曾經，在吃飯時如果不看對方，頻頻察看手機，被視為沒有禮貌的行為。不過，社群軟體(如 FB、line、Instagram)出現後，它讓餐桌上所有的人、所有的食物都變成社群網站的配圖，再加上各種手機 APP 橫空出世，佔據眼球，如此網路現實，一步步將大人小孩推向數位成癮的邊緣。

疑問四：如何與青少年孩子和平相處？

如果孩子迷戀手機需要管教，那家裡的大人迷戀手機怎麼辦？

回到「與青少年和好」的鐵律第二條：自己做不到的事，絕對不要求孩子。大人如果手上滑著手機，然後跟孩子說：你少滑手機去唸書好嗎？這聽起來未免太沒說服力。所以，我只能藉助「外力」。在這裡，所謂的外力，就是在網路和電腦上安裝的時間管理軟體。

我還是給了孩子智慧手機，但是只能用 wifi 上網。家裡的網路、電腦，都運用時間管理軟體，設定使用的時段(週間半小時，週末一小時)，並且規定孩子寫完功課洗完澡才能用。需要上網做功課時，一樣設定半小時。晚上的連線時間一結束，系統自然離線，不需我多費唇舌。

身為大人的我，除非有特別重要的事，否則一樣遵守這個上網時間，即便我的手機有 4G 可以直接上網，但是只要孩子在家，我就鎖著螢幕，而且大部分時間會設定取消行動數據(上網)，這樣我就自然處於離線狀態，不會一直收到社群網站的通報。

因為我是自由工作者，通常不會有緊急的公事要處理，所以可以如此管理手機。但即便是上班族爸媽，我想，設定恰當的居家離線規則也是好的，這樣可以讓親子雙方充分交流，累積珍貴的生活記憶。

如今，在家裡設定的上網時間，成為親子同樂的小確幸。每次孩子們在網路上看到有趣的照相 APP，他們每每拿來拍遍全家，照片經過變造後總是滑稽可笑，每每讓他們爆出一陣又一



陣的笑聲。上網時間之後，他們或者聊天或者寫功課，或者隨意讀書，在尋常的日子裡，一家人重享平和靜謐的時光。

有了這次的經驗後，我在想，也許，我自創的「與青少年和好」鐵律，應該加上第三條：藉助「外力」，來改善親子衝突。

所謂的外力，有時是一種經驗，一個工具，有時是一本書，或一個人。外力如此重要，是因為已經長大的孩子，他們眼界開了，不想只聽父母的道理，也想聽聽別的道理。他們蒐集這些不同的觀點，納入心中，他們想要自己練習判斷是非曲直，學習獨立思考，這就是成長的功課，不是嗎？

所以，對於青少年父母來說，除了心靈上（而不是黏著他）的陪伴之外，一樣重要的，恐怕就是去思索，引進哪些「外力」（經驗、工具、書或人），可以對親子雙方都有助益吧？我是這麼想的。

從手機開始，身為青少年媽媽的我，就此上了一堂震撼的教養課。

【教育宣導海報】

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 TAIPEI 關心您 廣告

愛他 請陪他遠離毒害

面對事實與良好的親子互動，是協助孩子遠離毒害的最佳策略

當父母發現孩子疑似使用或誤用毒品時，常會產生驚訝、憤怒、指責、懊悔、焦慮、失望、不知所措...等複雜情緒。請正視自己的情緒反應，讓自己穩定情緒、接受現實並和孩子一同面對，是協助孩子遠離毒害的首要動作。

**如何辨識子女是否接觸了毒品？
您可留意其身體或房間異常徵兆：**

- 身體出現異常表徵**
 - 作息異常改變、常昏睡、很難叫醒
 - 眼神渙散、精神恍惚、目光呆滯
 - 未感冒但經常流鼻涕、吸鼻水
 - 體重異常減輕
 - 不明原因的下腹痛
- 房間出現異常現象**
 - 桌上、房間發現異常粉末或不明藥丸
 - 出現電線走火般燒塑膠的氣味
 - 裝有不明粉末的小夾鍊袋、鋁箔紙、吸食器（改裝的鋁箔包、玻璃球、橡膠管）

孩子若疑似使用或誤用了毒品，父母該怎麼做？

- 穩定自我情緒，避免過度自責與指責
- 協助孩子接受專業醫療戒治，規律生活作息
- 瞭解毒品來源與孩子交友情形
- 與學校輔導小組老師一起輔導及關懷
- 尋求專業諮詢改善親子互動模式

溫馨小叮嚀

吸食了會導致身體疾病，也會影響生活、學習及工作，一旦成癮就難戒除，雙重打擊會對身心造成影響，若突然停藥戒斷，可能會產生焦慮、不安、憂鬱、精神不振等身體不適的戒斷症狀，孩子可能因戒斷反應痛苦而嘗試戒除不遂，因而陷入反覆吸食的惡性循環。這些情形，需要家人耐心陪伴、理解、支持。然而，戒除是一個過程，希望戒除成功的戒除者，需要家人持續關心陪伴，協助孩子戒除後，建議您可撥打戒煙專線 0800-080888，尋求協助。

以上內容由臺北市立聯合醫院松德院區 臨床心理師 李昭慧女士 提供

教育部 關心您 臺灣菸酒公司 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！

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	糖衣外表零食外觀
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

拒毒八招

請你跟我這樣說...

- 1 堅持拒絕法**
 - 我不做違法的事情。
 - 不行，我真的不想吸。
- 2 告知理由法**
 - 吸毒是違法犯罪的事情，你不要惹我。
 - 我爸會管很嚴，被他們知道我就慘了。
- 3 自我解嘲法**
 - 沒辦法，我就是害怕嘛，不要嘗試了！
 - 不行，我真的很胆小，我不敢試！
- 4 遠離現場法**
 - 時間太晚了，我必須回家，我先走了。
 - 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！
- 5 友誼勸阻法**
 - 我們是好朋友，我不希望你變成毒癮！
 - 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！
- 6 轉移話題法**
 - 你看，這個點心很好吃呢！你也試試看！
 - 今天新聞報導小報章的影片，超精彩的，你看過了嗎？
- 7 反說服法**
 - 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以，你也不要吸啦！
- 8 反激將法**
 - 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！

別讓笑氣 笑掉你的人生!

笑氣學名為「一氧化二氮」或「氧化亞氮」，是一種無色有甜味的氣體，俗名為吹氣球。



嚴重可能成為植物人或死亡，造成無法恢復的傷害，請勿任意嚐試。
別因一時的狂歡作樂 造成無法彌補的傷害

笑氣危害性

- 出現幻覺
- 手腳麻木
- 四肢萎縮
- 無法行走
- 身體癱瘓
- 精神疾病
- 神經病變
- 小大便失禁

別讓它 卡住你的人生!



合成卡西酮 類毒品

- 浴鹽 喵喵
- 俗稱喪屍藥
- 中樞神經興奮劑
- 四肢麻木
- 痙攣抽搐
- 產生幻覺
- 呼吸困難

友善校園有正義 拒絕霸凌無畏懼

「我會尊重、關心、幫助與保護自己和他人，所以，我拒絕霸凌」
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。

同學可以經由下列管道反映

- 向導師、家長反映。
- 向學校投訴信箱反映。
- 在校園生活問卷中提出。
- 向縣市防制校園霸凌專線反映。
- 向教育部防制校園霸凌專線反映（0800-200885）。
- 在教育部防制校園霸凌專區留言版反映。
- 透過其他管道（好同學、好朋友）反映。

「校園霸凌」定義

- 適用對象：學生與學生間。
- 行為要件：持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
- 結果要件：
 - 1 使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境。
 - 2 使他人難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害。
 - 3 影響他人正常學習活動之進行。

霸凌「零容忍」 多元管道不漏接

勇敢說出來！

看到、聽到、感受到都要通報喔！

1 五大管道

- 1 向師長(導師、教官、行政人員等等...)反映
- 2 撥打1999 教育局反霸凌專線 0800-775-885
- 3 反霸凌調查小組信箱 rdec220000@kcg.gov.tw
- 4 親自到市府(四維行政中心1F聯合服務中心)

2 四大原則

全面守護！



輔導介入



關係修復



校安續報



專案管制

3 建立府級申訴監督管理機制



想一想 再PO!



個人資料要保密

帳號名稱不用真名：在不確定是否安全的狀況下，絕不在網路上提供真實姓名、地址或電話號碼。



一旦上網收不回

轉寄或張貼到個人網誌的私人訊息圖片都可能流傳到其他公開空間。雖然一開始只是想要和好朋友分享的內容，很可能被大肆流傳再也收不回。



帳號密碼不公開

絕不把帳號或密碼告訴任何人。



他人資料別流傳

尊重他人創作的內容，擅自分享可能違法。例如，朋友照的相片是屬於他的財產；在沒有本人許可的狀況下，不能擅自把他的相片放在網路上。



三思之後才傳送

在轉寄或張貼訊息在網路上之前，一定要好好想想。訊息一旦上網，就可能無法刪除。



分享之前先確認

要上傳任何文字或圖像內容到公開網站前，務必先閱讀該網站的使用規章。有些網站會要求你自動放棄該內容的使用權利。

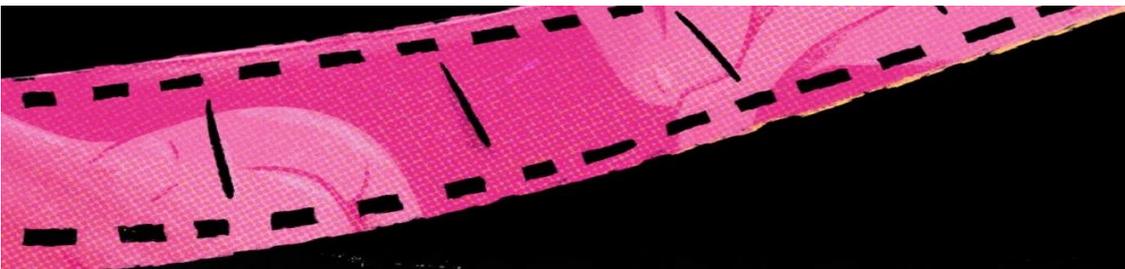


隱私玩笑能傷人

不想讓別人知道，或不能面對面說的事情都別放上網。別在網路上張貼開玩笑的惡搞照片；尊重別人才可能獲得別人尊重。



中小學網路素養與認知網站
教育部關心您
<http://www.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——

- ❶ 不違反意願
- ❷ 不聽從自拍
- ❸ 不倉促傳訊
- ❹ 不轉寄私照
- ❺ 不取笑被害

「四要」則包括——

- ❶ 要告訴師長
- ❷ 要截圖存證
- ❸ 要記得報警
- ❹ 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

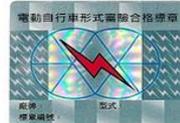
合格的電動自行車



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



商品檢驗標識
CJ3C1
1052790



自行車用安全帽



商品檢驗標識
CJ3C1
1052790



如何正確配戴安全帽？

- (1) 安全帽應正面朝前及位置正確
- (2) 將扣環繫緊於額下
- (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。



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

內轉左 危險區域

大車轉彎 要小心 人行道上最安全

交通部運輸安全督導委員會
交通部公路總局 資訊部

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
新竹縣道安研習會敬 關心您

以愛為名的 權力控制

樣態1 / 身體

- 借用外力及外物傷害或虐待家人身體
- 性暴力: 強迫或威脅家人發生性行為

樣態2 / 精神

- 謾罵、侮辱、嘲諷、威脅、忽視與批評家人
- 限制穿著, 打扮就懷疑出軌
- 拿孩子當籌碼, 或威脅帶走小孩

樣態3 / 經濟

- 干涉、限制家人選擇就業內容
- 不給生活費, 過度控制家庭財務
- 強迫擔任保證人、強迫借貸等行為

多溝通

適時表達
讓想法被理解

多肯定

肯定自我
不被對方影響

多求助

尋求支持
保護自己免受傷

拒絕權控 為愛尊重

發生或發現家庭暴力事件 請撥打 110/113

家庭教育諮詢專線 4128185 手機+02

高雄市社會局家防中心 07-5355920

防治相關短片YOUTUBE搜尋「與愛同行 高雄防暴e起來」



全國家庭教育諮詢專線412-8185 (手機加撥07)

服務時間：

星期一至星期六09:00 - 12:00、14:00 - 17:00

星期一至星期五18:00 - 21:00

舉凡有夫妻相處、伴侶相處、子女教養、親子溝通、人際關係、自我調適、情感交往、家庭問題皆可來電諮詢。



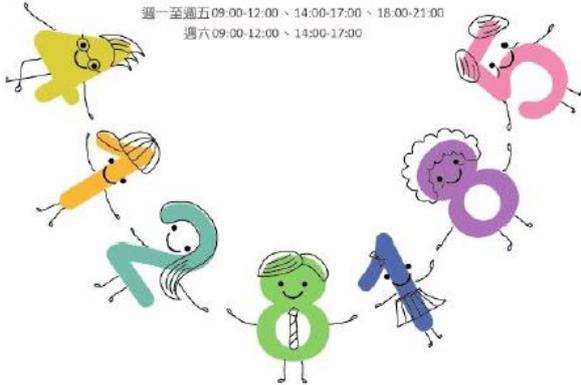
家庭教育諮詢專線

412-8185

家庭教育中心 關心您

夫妻相處 / 伴侶相處 / 子女教養 / 親子溝通 /
人際關係 / 自我調適 / 情感交往 / 家庭問題

週一至週五 09:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00
週六 09:00-12:00、14:00-17:00



高雄市政府教育局家庭教育中心 印製

防治數位性別暴力補充資料

一、避免數位性別暴力的「五不」防護守則：

1. 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
2. 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
3. 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
4. 不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
5. 不取笑被害：取笑或檢討被害人更是大傷害。

二、遭遇數位性別暴力的「四要」防護守則：

1. 要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
2. 要截圖存證：有明確的證據，有效將歹徒繩之以法。
3. 要記得報警：不只為了自己，避免更多無辜者受害。
4. 要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。

三、教育部兒少性剝削及校園復仇式色情事件防治文宣品：

教育部性別平等教育全球資訊網(<https://www.gender.edu.tw/>) → 校園性別事件防治與處理 → 綜合性參考資料。(快速網址：<https://ppt.cc/feQ0Dx>)

四、教育部兒少性剝削及校園復仇式色情事件防治宣導單張：

網址：https://eteacher.edu.tw/Announce_m.aspx?id=1087

五、校園親密關係暴力事件實務處理手冊：

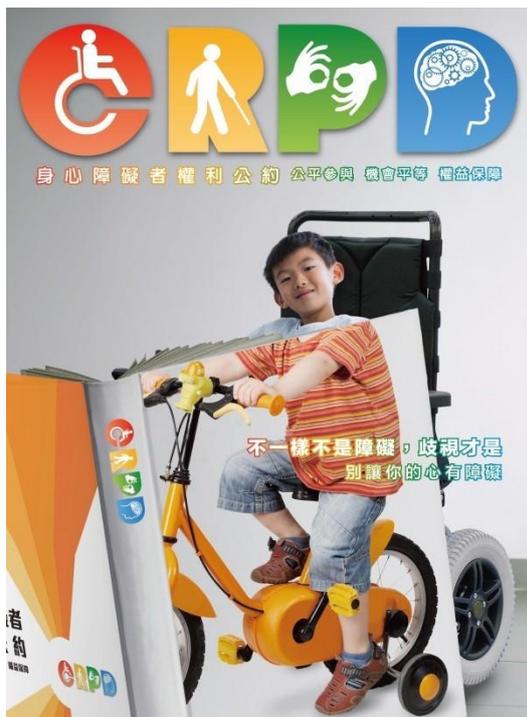
網址：https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_09_01_01?sid=10

六、教育部全民資安素養自我評量活動網站：

網址：<https://isafeevent.moe.edu.tw/>

七、iWIN 網路內容防護機構：

iWIN 宣導專區網址：<https://ppt.cc/fd84gx>



身心障礙者權利公約 公平參與 機會平等 權益保障

不一樣不是障礙，歧視才是
別讓你的心有障礙

111年11月1日起第一版人權公約，為聯合國所訂定，由各國政府、民間團體及公民社會共同簽署，旨在保障身心障礙者之權利與尊嚴，促進其平等參與社會生活。本公約係依據《世界人權宣言》及《公民及政治權利國際公約》所訂定，旨在保障身心障礙者之權利與尊嚴。

衛生福利部社會及家庭署 謹啟