



# 桃園市立幸福國中

## 109 學年度親師座談手冊



日期:109 年 9 月 18 日

# 桃園市立幸福國中 109 學年度第一學期

## 親師座談活動流程

一、辦理時間：109 年 9 月 18 日(星期五)晚上 6：30~8：30

二、參與人員：全校師生及家長

三、活動流程：

時間	內容	負責單位	地點
17:00-18:00	預備	各處室	各處室
18:00-18:30	報到	輔導室	各班教室
18:30-20:30	親師座談	各處室、 導師	各班教室 1. 陳述導師帶班理念 2. 成立班級聯絡網 3. 親師交流
20:30-	晚安曲		



# 目錄

壹、108 學年度師生榮譽榜

貳、第 13 屆學生錄取公立學校榜單

參、各處室業務報告

(一)教務處工作報告

(二)學務處工作報告

(三)總務處工作報告

(四)輔導室工作報告

肆、親職教育專欄



## 壹、108 學年度師生榮譽事蹟

項次	榮譽事蹟	參賽人員	指導教師	負責處室
1	桃園市 108 年度國際教育教師專業社群課程融入 佳作	李淑芬主任、蕭名君組長、朱加恩老師、江玉塘老師、曾妤如老師、蔡宜君老師、黃筱雯老師		
2	108 年度烏克蘭麗麗大賽榮獲 第三名	楊力親老師、莊勛堯老師、林玉珊老師		
3	桃園市 108 年度性平小學堂 第三名	朱以諾 湯欣怡 徐康祐 鄭以蕎 陳玉燕 林躍庭	林瑞展老師	輔導室
4	「拒菸 Jolin-在我班」展現 「我拒菸，我驕傲」比賽	703 全體	劉艷紅老師	學務處
5	普仁小太陽獎	孫麗荃	黃玉如老師	教務處
6	108 學年度桃園之光	葉品萱 林昀嫻	蔡宜亨教練	學務處

7	109 年農友社會福利基金會 〈2020 繪畫徵選競賽〉佳作	杜苡晴	江玉塘老師	學務處
8	桃園市英文單字競賽第二名	孫麗荃	黃懷萱老師	教務處
9	桃園市語文競賽市賽第二名	胡妤瑄	余秀珠老師	教務處
10	全國語文降賽優等	胡妤瑄	余秀珠老師	教務處
11	桃園市語文競賽市賽第二名	馬裘恩	葉惠照老師	教務處
12	桃園市語文競賽市賽第二名	鄭以蕎	蔚盈蓁老師	教務處
13	桃園市英語讀者劇場第二名	劉顏銘 李存博 藍逸軒 楊宥訢 陳柏鈞 謝孟欣 游詠媛	曾妤如老師 江文馨老師	教務處

體育班競賽佳績佳績				
1	108 年全國原住民運動會第三名		女籃	吳俊瑩教練
2	108 年全國風城盃籃球賽第三名		女籃	
3	108 學年桃園市籃球聯賽第二名 (桃園市代表)		女籃	吳俊瑩教練
4	108 學年度市長盃籃球賽季軍		女籃	
5	109 年全國中學校際籃球賽團體組 第一名		女籃	
6	108 年教育部體育署室內拔河錦標 賽第三名		拔河	林吳俊教練
7	108 桃園市長盃室內拔河錦標賽第 一名		拔河	
8	108 年全國協會盃室內拔河錦標賽 第三名		拔河	
9	2020 世界青少年跆拳道錦標賽中華國 家代表隊國手選拔賽(初選)42公 斤級第三名		跆拳道隊 邱思蓓	
10	全國中小學 校跆拳道錦	個人品勢組第一名	跆拳道隊 葉品瑄	

11	標賽	女子團體品勢組 第二名	跆拳道隊 葉品瑄 邱姿穎 林昀嫻
12		68 公斤級第二名	跆拳道隊 張家馨
13		68 公斤以上級第三名	跆拳道隊 林智琪
14		63 公斤級第三名	跆拳道隊 林紫予
15		42 公斤級以下 第一名	跆拳道隊 林昀嫻
16	108 年新北市議長盃全國跆拳道錦標賽	男子團體品勢組 第一名	跆拳道隊 鄭偉傑 林智樂 盧俊惟
17		女子團體品勢組 第二名	跆拳道隊 陳雅欣 徐慧甄

			林紅鳳
18		個人品勢組第二名	跆拳道隊 葉品瑄
19		45 公斤級以下第三名	跆拳道隊 羅毅
20		68 公斤級第三名	跆拳道隊 林紫予
21		73 公斤級第三名	跆拳道隊 陳聖明
22		73 公斤級第三名	跆拳道隊 林冠艇
23		78 公斤級以上第三名	跆拳道隊 黃兆駒
24	108 年全國 跆拳道品勢 錦標賽	女子團體品勢組第一 名	跆拳道隊 林紅鳳 徐慧甄 陳雅欣
25		男子團體品勢組第三 名	跆拳道隊 鄭偉傑



			林智樂 盧俊惟
26		個人品勢組第三名	跆拳道隊 葉品瑄
27	109年桃園 市主委盃跆拳道錦標賽	42公斤級第二名	跆拳道隊 邱思蓓
28		63公斤級第二名	跆拳道隊
29		68公斤級第二名	跆拳道隊 石怡均
30		55公斤級第三名	跆拳道隊 潘晏妃
31	桃園市市長	44公斤級第二名 (榮獲桃園代表隊)	跆拳道隊 林昀嫻
32	盃暨全國青 少年盃跆拳道錦標賽桃 園市代表隊	78公斤級第二名 (榮獲桃園代表隊)	跆拳道隊 林冠艇
33		78公斤級以上第二名 (榮獲桃園代表隊)	跆拳道隊 黃兆駒
34	選拔	55公斤級第三名	跆拳道隊 潘晏妃

35		68 公斤級第三名	跆拳道隊 康湘琪	
36		46 公斤級第一名 (獲選桃園代表隊)	跆拳道隊 蕭又慈	
37		53 公斤級第一名 (獲選宜蘭代表隊)	跆拳道隊 康宇廷	
38		64 公斤級第二名 (獲選桃園代表隊)	跆拳道隊 簡佳樂	

## 貳、第 13 屆錄取公立學校榜單

學生姓名	錄取學校	錄取學校科組
孫麗筌	桃園市立武陵高級中等學校	普通科
徐容誼	桃園市立武陵高級中等學校	普通科
曾宇賢	桃園市立桃園高級中等學校	普通科
黃丞韻	桃園市立桃園高級中等學校	普通科
張峻瑋	桃園市立桃園高級中等學校	普通科
許冠綸	桃園市立桃園高級中等學校	普通科
沈頌恩	桃園市立內壢高級中等學校	普通科
郭建偉	桃園市立陽明高級中等學校	普通科
李紘宇	桃園市立陽明高級中等學校	普通科
蔡旺達	桃園市立陽明高級中等學校	普通科
李擎	桃園市立陽明高級中等學校	普通科
郭中覺	桃園市立陽明高級中等學校	普通科
秦誼捷	桃園市立大園國際高級中等學校	普通科
林玉琪	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
陳心慈	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
甘偉佑	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
李權祐	桃園市立壽山高級中等學校	廣告設計科

黃予涵	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
廖偉民	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
胡宜潔	桃園市立壽山高級中等學校	國際貿易科
鄭怡萱	桃園市立壽山高級中等學校	廣告設計科
蔡尚興	桃園市立壽山高級中等學校	國際貿易科
何妍	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
陳思軒	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
黃依婕	桃園市立壽山高級中等學校	應用英語科
楊又蓉	桃園市立壽山高級中等學校	應用英語科
李芳文	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
林佳諺	桃園市立壽山高級中等學校	廣告設計科
曾家怡	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
潘妮	桃園市立壽山高級中等學校	普通科
烏嘉祥	桃園市立壽山高級中等學校	體育班
劉婕妤	桃園市立壽山高級中等學校	體育班
王梓羽	桃園市立中壢家事商業高級中等學校	射擊(獨招)
羅紫綺	桃園市立中壢家事商業高級中等學校	流行服飾科
柯婷芸	桃園市立中壢家事商業高級中等學校	商業經營科
李宜幸	桃園市立中壢商業高級中等學校	國際貿易科

丁義宏	國立臺北科技大學附屬桃園農工	生物產業機電
林佳賢	國立臺北科技大學附屬桃園農工	生物產業機電
鄭凱升	國立臺北科技大學附屬桃園農工	機械科
官景琦	國立臺北科技大學附屬桃園農工	生物產業機電
張信喆	國立臺北科技大學附屬桃園農工	機械科
葉珉齊	國立臺北科技大學附屬桃園農工	機械科
蘇智祥	國立臺北科技大學附屬桃園農工	機械科
丁翊安	國立臺北科技大學附屬桃園農工	機械科
劉仁傑	國立臺北科技大學附屬桃園農工	生物產業機電
石育彰	國立臺北科技大學附屬桃園農工	電子科
李威廷	國立臺北科技大學附屬桃園農工	電機科
黃聖欽	國立臺北科技大學附屬桃園農工	模具科
劉丞恩	國立臺北科技大學附屬桃園農工	農場經營科
王立富	國立臺北科技大學附屬桃園農工	體育班
林智琪	國立臺北科技大學附屬桃園農工	生物產業機電
林昀嫻	國立臺北科技大學附屬桃園農工	體育班
林紫予	國立臺北科技大學附屬桃園農工	體育班
邱姿穎	國立臺北科技大學附屬桃園農工	體育班
葉品瑄	國立臺北科技大學附屬桃園農工	體育班

邱思蓓	國立臺北科技大學附屬桃園農工	體育班
-----	----------------	-----

# 參、各處室業務報告

## (一)教務處工作報告

### 1、組織成員

職稱	姓名	任教科別	分機
教務主任	高中玉	數學	210
教學組長	蕭名君	國文	211
註冊組長	黃建福	生物	214
設備組長	王俐媛	地理	216
資訊組長	張菟婷	電腦	215
行政助理	王湘雲	國文	213
行政助理	林玉珊	國文	117

### 2、109 學年度第一學期教務處重要日程規劃

月份	重要事項	備註
09 月	9/08(二)~9/9(三)九年級複習考(1-2 冊，自然 1、3 冊) 舊生學生證貼註冊貼紙、製發新生學生證 9/2(三)校內八九年級國家地理知識競賽 9/5(六)桃園市語文競賽 9/11(五)新生學力測驗 9/14(一)第八節課輔、學生夜自習開始 9/26(六)補 10/2(五)課程	
10 月	10/13(二)、10/14(三)第一次段考，第八節及夜自習暫停	
12 月	寒假學藝活動調查 120/2(三)、12/03(四)第二次段考，第八節及夜自習暫停 12/16(三)、12/17(四)九年級試模擬測驗(1-4 冊)(暫定)	
01 月	1/8(五)第八節課輔結束 1/19(二)~1/20(三)第三次段考 1/21(一)~2/17(三)寒假 2/18(四)下學期開學日	

### 3、教務處重要業務說明

#### (一)課程方面

#### 1、分組教學：

為使學生可以得到更好的教學品質，九年級學生針對數學、英文、理化進行分組教學，依學生學習成就分組教學，期許這些學生可以與程度相近同學互相學習，進而提昇學業成績，讓教師更能掌握學生程度給予適合的教學內容，期許學生之間同儕切磋學習、提昇自我能力，爭取更好的成績。

#### 2、免費全民英檢實驗班：

結合本校英語教學特色，自 101 學年起開設全民英檢免費課程，聘請專業講師到校授課，並與壽山高中合作，到高中專業教室進行課程體驗，協助與鼓勵孩子通過全民英檢認證。並給予通過全民英檢初級 1000 元、中級 3000 元之獎勵學金。

## 2、免費夜自習：

本校向教育局申請經費建置新的自習教室，使自習學生有個人座位專心唸書，並向教育局申請補助及校外資源挹注，每學期皆開設免費夜自習課程，利用晚上 18：00～20：00 讓學生可以在教室安靜自習，學生可以選擇參加的日期，不僅免費，更提供參加學生全勤獎勵金 500 元及成績獎勵金 500 元，讓有心學習的學生可以不增加家裡負擔更可專心在學校讀書。

## 3、銘傳第九節課業輔導：

本校長期與銘傳師資培育機構合作，為扶助家境清寒學生於課業上精進，免費開設第九節課業輔導課程，實施小班制教學，由銘傳師資培育學生協助幸福孩子作課業的複習與指導。

## 4、原住民語社團及族語精進班：

本學期每週三下午開設原住民語(阿美族語教學)、晚上第九、十節開設原住民語(阿美族語及布農語)教學，請鼓勵孩子參加，學校將協助孩子報名參加族語認證考試，讓學生未來升學更有優勢。

### (二)設備方面

#### 充實教學軟硬體設備

「工欲善其事，必先利其器」，為提供當孩子更優質的教學環境與設備，校長不斷努力申請各項經費，教室電子白板建置、語言教室軟硬體更新、班級教學電腦及投影設備之管理與購置、各領域召集人筆記型電腦採購等，希望給教師及孩子最完善的教學資源。

### (三)教師專業提升

#### 1、108 年課綱教師研習課程：

108 年課綱已實施，為了讓教師能充分了解教學策略與未來趨勢，舉辦多場教師增能研習，聘請專家學者到校演講，提供教師最新資訊。

#### 2、鼓勵教師進修其它專長：

為使教學正常化，鼓勵教師進修第二專長，以確保教學品質。

### (四)申請補助方面

#### 校外獎助學金申請補助：

學校為減輕家境清苦之孩子於課業與生活上之負擔，積極引注校外資源，協助孩子申請各項補助，以減緩家長及孩子生計壓力，並鼓勵孩子認真向學，無形中給孩子一股積極向上的力量。



## 4、 重要提醒

### 國民小學及國民中學學生畢業證書之核發規定

國民小學及國民中學學生成績評量準則第 11 條規定：

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

一、學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上。

二、經獎懲抵銷後，未滿三大過。

三、(1) 九年級：**七**大學習領域有**四**大學習領域以上畢業總平均成績  
丙等(60分)以上。

(2) 八、七年級：**八**大學習領域有**四**大學習領域以上畢業總平均成績  
丙等(60分)以上。

## (二)學務處工作報告

### 一、組織成員

職稱	姓名	任教科別	分機
學務主任	蔡明哲	數學	310
訓育組長	黃玉如	國文	311
生教組長	江益榮	理化	312
衛生組長	林孝柏	理化、地球科學	314
體育組長	涂珠瑤	國文	315
行政助理	黃懷萱	英文	319
行政助理	林吳俊	體育	316
行政助理	簡筱潔	數學	318
專任運動教練	蔡宜亨	跆拳道專訓	317
護理師	徐美鈞		313

### 二、109 學年度第一學期學務處重要日程規劃

月份	重要事項	備註
九月	8/31(一) 開學日、幹部訓練 8/31(一)-9/4(五) 友善校園週 9/2(三)校園安全和交通安全宣導 9/3(四)友善校園宣誓活動 9/9(三) 預防犯罪法治教育宣導 9/14(一)~9/30(三)自治市長競選宣傳活動 9/16(三)七年級食農戶外教育活動 9/16(三) 防災教育到校宣講 9/21(一)地震防災演練 9/28(一)敬師週活動 9/29(二)新生健康檢查	
十月	10/16(五)施打學生流感疫苗 10/19(一)自治市長候選人政見發表 10/21(三)-10/23(五)自治市投長票 10/21(三)班際拔河預賽 10/28(三) 校慶運動會預演(幸小)	
十一月	11/4(三)校慶運動會預演(成功工商) 11/7(六)校慶暨運動會(成功工商) 11/9(一)校慶暨運動會補假 11/10(二)~11/12(四)九年級畢業旅行 11/11(三)健康飲食講座	

十二月	12/10(四)九年級畢業團拍、個拍 12/23(三)歲末才藝暨社團成果發表 12/30(三)八年級健康促進講座	
一月	01/20(三)大掃除、結業式	

### 三、學務處重要業務說明

(一) 109 學期社團活動開辦項目如下：

序號	社團名稱	內容簡介	指導老師	上課地點	參加對象
1	家庭園藝社	家庭園藝教學	劉麗清	5F 綜合教室	七年級
2	熱舞社	肢體律動展現	林鈺哲(外聘)	5F 中廊	七、八年
3	烏克麗麗社	樂器演奏學習	莊勳堯(外聘)	5F 音樂教室	七、八年級
4	創意科學社	創意科學實驗	李宸鎰	B1 理化教室	七、八年級
5	書法社	學習書法精髓、涵養性情	黃濂榕(外聘)	分組教室(一)	七、八年級
6	英語讀者劇場社	培訓英語讀劇表演能力	黃懷萱	自我挑戰營(905 旁)	七、八年級
7	黏土社	黏土創作	卓孟姍(外聘)	圖書館	七、八年級
8	儀隊社	儀態、甩槍、轉槍等基本訓練	蕭啟祥(外聘) 蔡宜君	幸福國小	七、八年級
9	籃球社	籃球訓練	文智遠	風雨教室	七、八年級
10	藝術创客社	美感教學	許珮恩	美術教室	七、八年級
11	原民打擊樂社	木箱鼓、非洲鼓打擊訓練	簡筱潔 李依琳(外聘)	4F 英語文化室	七年級原住民
12	生活英語社	實用國際體育英語及國際體育禮儀	劉冠汝(外聘)	706 教室	七年級
12	阿美族語社	學習阿美族語、認識阿美族文化	黃英明(外聘)	806 教室	八年級
13	越南語社	學習越南語及認識越南文化	連碧鸞(外聘)	分組教室(二)	七年級

(二) 教育儲蓄戶

竭誠歡迎家長參與贊助以幫助更多學生。教育儲蓄專戶之申請資格、對象、金額等，依相關實施要點辦理。

(三) 健康促進績優學校

本校雖為新設學校，然而在推動健康促進學校上不遺餘力，曾獲教育部評選如下：

1. 「95-96 學年度健康促進示範學校」。
2. 「97-101 學年度健康促進學校評鑑特優」。
3. 「102 學年度健康促進學校評鑑績優」。
4. 「103-105 學年度健康促進學校評鑑優等」。

5. 「106 學年度健康促進學校評鑑特優」。
6. 「107 學年度健康促進學校評鑑優等」。

結合課程設計七大議題融入各領域教學活動，健康促進實施至今有顯見成果。以下為本校平時推行健促之相關工作內容：

1. 校園清掃、整潔管理，指導各班進行打掃工作，並辦理傳染病宣導及預防工作。
2. 各類健康營養、衛生及環保相關競賽籌劃辦理，如整潔比賽、健康促進海報比賽、環境教育海報比賽、乾電池競賽…等。
3. 辦理健康營養、衛生及環保相關知能研習，促進師生身心健康，培養師生環境倫理觀念。
4. 協同學校護理師進行師生健康檢查及緊急傷病處理及校園環境志工招募及協調管理。

(四) 多元學習表現

12 年國教超額比序項目「多元學習表現」，服務表現的上限為 10 分，其中包括「擔任班級或學生幹部」(4 分)及「志願服務學習時數」(6 分)，請家長多鼓勵孩子擔任幹部(至少 2 次)，或者主動爭取校內及校外之志工服務時數(20 小時)。另學校首頁皆有公告全縣各項才藝競賽辦法，亦請鼓勵孩子能依興趣及專長報名參加，以為自己爭取佳績。

(五) 國際教育：

1. 辦理「幸福國際中學堂活動」：  
每月藉由國旗介紹該國家之歷史、地裡、文化及相關國際議題等，並透過學習護照的認證方式，拓展學生生國際視野。

(六) 有關孩子在校生活相關問題，可多與導師或學校聯繫，並配合學校各項措施及規定，以塑造孩子良好的生活常規及學習環境。

(七) 敬請家長協助事項：

1. 家長以機車接送孩子上下學，為安全起見，請幫孩子準備安全帽戴上。
2. 為維護孩子安全，請叮嚀孩子 7:20 後到校、7:45 前到校，勿遲到早退，以養成正常的作息習慣。
3. 有關服儀規定，進入校門應穿著校服，並依規定縫上名牌。
4. 為維護校園安全，應注意孩子上下學不可攜帶以下違規物品到校，如經查獲，學務處將視其情節輕重予以懲處或移送相關單位處理。  
※具殺傷力之危險物品。  
※猥褻或暴力之書籍刊物、圖片、影片、情趣商品。  
※煙、酒、檳榔或其他有礙身心健康之物品。

(八) 學生請假作業：

學校總機電話：(03) 329-8992

處室名稱		分機號碼
學務處		310~319
導師室	七年級	326~327
	八年級	322~323
	九年級	324~325

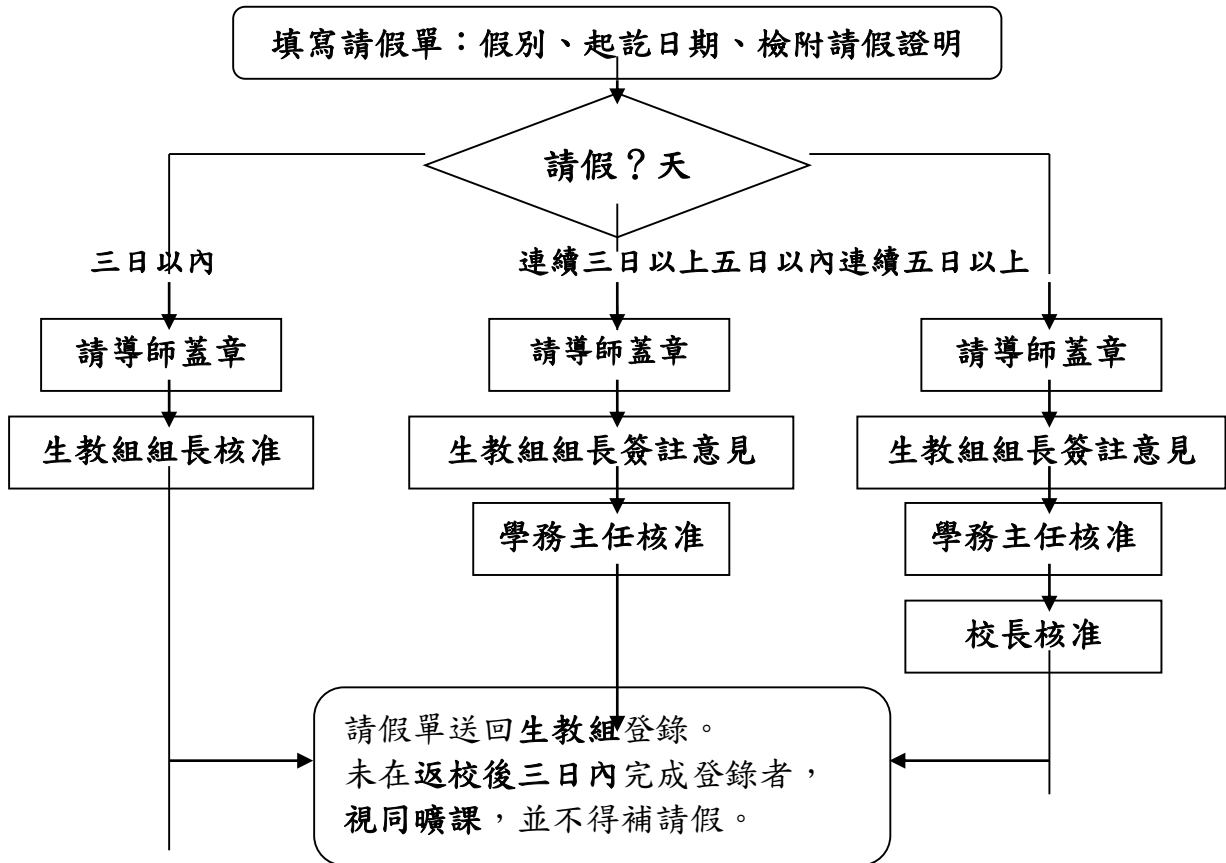
※注意事項：

1. 凡學生請公假、事假或喪假者，應於請假日前完成請假手續；並附證

明（如：公文、家長證明條（需家長簽名）、訃聞等）黏貼於請假本上聯。如臨時發生急事，不能按照正常手續辦理請假時，應請家長先以電話告知導師或學務處，於返校起三日內（不含假日）補辦請假手續。

2. 凡學生請病假當天應請家長以電話告知班級導師；並檢附醫院診斷證明或相關證明（如：就醫收據或家長簽名條）黏貼於請假本上聯，於返校起三日內（不含假日）補辦請假手續。
3. 若學生請事、病假，遇特殊情況者（如：無法提出任何證明），導師與家長聯繫後，確定學生是因生病或急事而請假者，請導師於請假本上下聯事由處；註明聯繫時間及對象，方可辦理請假手續。若體育班學生因比賽需請公假者，一律由帶隊教師提出參賽學生名冊，附上學校核示的公文（或簽呈）及家長同意書，統一送生教組核章，才算完成請假手續。
4. 凡學生請假，應依照請假規定辦理請假手續。未依請假規定或超過請假期限者，以曠課登記之。
5. 請假會簽程序：導師 > 生教組 > 學務主任（三天以上） > 校長（五天以上）
6. 產假：學生因懷孕生產請假，會同輔導室依「學生懷孕事件輔導與處理要點」辦理請假事宜。其產假區分如下：
  - (1) 產前假：學生因懷孕可請產前假（產檢、安胎）8日（含例假日、寒、暑假）。
  - (2) 分娩假：學生因懷孕需持嬰兒出生證明請分娩假42日（含例假日、寒、暑假）。
  - (3) 流產假：學生懷孕不足3月可請假1週、懷孕不足7月可請假2週（含例假日、寒、暑假）。
  - (4) 育嬰假：學生因哺育需求可請假1至2週（限哺育三歲以下幼兒需因幼兒醫療照顧、預防接種及無親屬托育等相關事宜）持幼兒相關身分證件請假（含例假日、寒、暑假）。
7. 每週學務處會發予導師各班級的學生請假與缺曠課統計表，供學生查閱。若發現與實際不符者，可向學務處提出證明以資更正。

# 桃園市立幸福國民中學學生請假手續流程



**桃園市立幸福國民中學學生手機使用申請表 (編號: )**

申請使用期間：		學年度		第		學期	
申請時間：民國 年 月 日							
申請學生	年班號姓名：						
手機機型		手機號碼					
監護人		聯絡電話	H				
			O				
		手機					
申請理由 (請詳述)							
<b>手機使用規定</b>							
<p>一、依據：臺環字第 1000153196B 號函訂定公布《校園攜帶行動電話使用規範原則》</p> <p>二、目的：為讓家長於上下學期間確實掌握學生行蹤之便，及避免學生濫用手機，造成家長與學校之困擾，特訂定本辦法。</p> <p>三、申請對象：本校七、八、九年級學生皆可申請。</p> <p>四、申請方式：</p> <p>(一)每學期開學一週內向學務處生教組提出申請，期中申請另案辦理。</p> <p>(二)申請者須經家長確實瞭解手機使用規定並提出申請，親筆簽章切結願意遵守本校使用規定。</p> <p>(三)申請表經家長同意會簽相關單位並呈學務主任核示後，始准予攜帶手機，並於規定時間內使用。</p> <p>五、手機使用規定：</p> <p>(一)學生攜帶手機到校應立即交由導師保管，若未交給導師而有遺失、損壞等情況，學校恕不負任何賠償責任。</p> <p>(二)學生未按規定將手機交由導師保管，若上課時發出聲響或振動，第一次沒收時放學後歸還，並紀錄之；第二次沒收時則取消使用手機資格。</p> <p>(三)手機係作為方便學生與家長聯繫、溝通之功能，僅限於上學、放學期間使用，不得作為學生交友、聊天、拍照、錄影及聽音樂使用。</p> <p>(四)若有緊急事件需使用，須經導師或學校老師同意後，方可使用；家長如需連絡學生，利用學校電話聯繫導師或學務處後再轉知學生。</p> <p>(五)學生應體認家長賺錢不易，使用手機務必長話短說，以減少通話費用。</p> <p>六、若學生利用手機滋事(錄音、錄影或其他不當行為)，造成同學、老師及學校之困擾，將依情節輕重情況予以小過以上處分。</p> <p>七、違反手機使用規定者，依校規議處，終止該學期在校使用手機之權利，並取消下一學期之申請資格。</p> <p>八、未經申請私自攜帶或使用手機者，沒收後需由家長到校領回。</p> <p>九、本辦法經校長核可後實施；修正時亦同。</p>							
申請人(本人簽名)：監護人(簽章)：_____							
導師		生教組長		學務主任			



# 照片不只是照片

## 小心！不要成為犯罪者或受害者

### 親師導引及學習單解析(5-9 年級)

#### 青春影像回憶，有哪些潛在風險？

根據衛生福利部在 2017 年的推估統計，全台已有約 32,000 名未成年人曾遭私密影像外流，其中四成六外流的影像由兒少自拍所產生，近七成的兒少是在被誘騙、要脅的狀況下自拍照片後傳給加害人；而散播影像者有七成為受害者熟識的人，分別是同學、網友、男友或前男友。

智慧型手機、平板電腦的普及，讓我們隨時能以影像來紀錄生活，網路讓我們能迅速藉著影像與朋友分享生活點滴來增進情誼，但水能載舟亦能覆舟，潛在風險非常值得我們帶領網路世代的共同思考、學習並謹慎留意。

本學習單的中每一個情境問題都是真實發生的案例，建議家長/老師可使用以下解析和孩子一起討論合適的因應作法？進而與孩子開啟針對隱私權、身體界限、霸凌等主題的討論。

#### 學習單解析及自我保護小叮嚀

##### 案例 1

畢業旅行最後一天，依依和同房的好朋友晚上玩嗨了，洗完澡後玩起了裸拍。但這樣

真的好玩嗎？想一想

Q. 存在手機裡的照片真的安全嗎？哪些狀況可能會讓照片外流？

Q. 如果照片外流了，誰可能是犯罪者？誰又是受害者？

Q. 如果你收到別人轉傳來同學的私密影像時，怎樣做可以保護同學？

解析：

#### 這樣真的好玩嗎？----影像外流可能成為犯罪被害人

想一想，影像檔案上傳之後會被哪些人會看到呢？網路世界無遠弗屆，哪些人會觀看、複製、下載，甚至是變造影像、轉傳或散播，我們如何能掌握呢？影像中人物透露了臉部及生理特徵、學校資訊，拍攝地點等資料，就有機會被辨識真實身分，還可能衍生出更多被進一步被害的可能性，以下分享幾種影像外流後常見的延伸犯罪類型：

1. 跟蹤騷擾：影像外流後若被意圖犯罪者觀看，影片中的蛛絲馬跡皆成為肉搜線索；犯罪者常透過藉故搭訕的話術，一步步在網路世界甚至實體生活中達到犯罪目的。或許有些人會認為女孩子比較容易受害，事實上，不分性別都有可能成為犯罪被害人。
2. 性勒索：利用下載、截圖等方式持有影像檔案，再連繫被害人以贖回影音檔案為由，要求影片中人提供財物、或是要求提供更多裸露影像，甚至提出性要求。通常加害者不會信守諾言返還影片，或假意返還，但事實上早已複製、散播檔案，導致被害人一次次付出財物或任其予取予求，最後身心俱疲，損失慘重。
3. 復仇式色情：係指沒有經過當事人同意，故意向他人散布、播放、張貼私密影像(裸露、性愛內容)；此種性別暴力的犯罪行為，多發生於親密關係分手暴力或網路誘騙的情感關係，目的在於羞辱被害人、或要求維持關係。



## 自拍數位影像為何會外流？

許多人會認為，我拿自己手機拍攝下來的影像，就是供我自己留念欣賞啊，應該不會有外流的問題。然而，手機、平板所拍攝的數位影像其實相當容易被散播、複製、變造，因此，生活中隨手拍下的任何影像皆可能在有意無意間外流。常見的外流散播的途徑包括：

1. 手機或存放檔案之載具遺失、送修，或是更換新機未妥善處理舊機中的影像檔案，影像因而外流。
2. 從自己的電腦、手機，藉由網路上傳至社群網站，或以電子郵件等方式傳送至他人的電腦，後由他人下載或散播等等。
3. 電腦被他人刻意入侵，導致檔案被截取。

## 影像被外流對被害人產生的影響

這些嚴重的後果有時不會在影像外流後立刻發生，許多人在自己的影像外流後毫無知覺，渾然不知危機已悄悄接近；一旦遭遇前述任何一種犯罪事件，被害人將相當震驚困擾，許多人因此再也難以信任他人，長時間驚恐焦慮又感到孤立、憂鬱，若沒有及時獲得支持協助，恐有輕生念頭。更困擾的是，網路世界並無檔案下架期限，更何況檔案被下載、轉存容易，散播情形難以控制，有一些人影像外流一次，卻在往後數年甚至十年後陸續被不同人騷擾，導致情緒非常的焦慮不安，嚴重影響日常生活。所以一旦發生影像外流的事實，就必需持續關注後續影響。

## 保護自己也保護同學

在此案例中可以提醒孩子

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像：尊重自己，也尊重他人被拍攝影像的意願，每個人都有拒絕被拍攝的隱私權。未經他人同意拍照，例如當他人在上廁所、更衣、親密行為時趁人不備偷拍影像，已涉犯刑法第 315 條之 1 的妨害秘密罪，且因為侵害到他人隱私權，造成他人精神上痛苦，被害人甚至可以依據民法第 184 條及 195 條規定請求慰撫金。
2. 絕不倉促傳送影像訊息不論拍攝任何影像，都試著先問問自己：未來的我會如何看待這個影像？會有哪些人看到這些影像？看到的人會有甚麼樣的想法或行動呢？想清楚再決定也不遲。
3. 絕不轉寄任何私密影像檔案：即便收到「大家都在轉傳」的私密影像，不論是否認識當事人，都不可以繼續轉傳照片。轉傳私密影像的行為涉犯刑法第 235 條散布猥褻物品罪、兒童及少年性剝削防制條等犯罪。基於法律及對被拍者保護的原則，請協助孩子理解：不應轉傳，如果能勸告傳的人不要這樣做，並且告訴家人和老師一起刪除照片，是更好的做法。

## 案例 2

睡覺前小如和小建傳訊息聊得火熱，小建最近一直都在拜託小如送他私密照，訊息間強調那是愛情的表現，小如有點遲疑。想一想

Q. 如果有人和你要求私密照，你會傳給對方嗎？對象是誰(如男女朋友、朋友、網友、家人或親戚)會有影響嗎？為什麼？

Q. 如果有一天你們鬧翻了，對方手中有你的私密照片，你會怎麼想？

Q. 要求／持有別人的私密照有沒有可能犯法了？

### 解析：

此狀況是真實發生過的犯罪案例。提醒孩子，不論對方是誰，絕不要聽從他人指示自拍私密照片，每個人都有拒絕被拍攝的權力。而愛是互相尊重的，不是彼此

為難或互相逼迫；即便當下認為對方是可信任的朋友，一旦對方持有自己的私密照片，雙方關係即會改變，因為會開始擔憂對方可能會不慎或故意散播檔案，這樣的擔心不僅讓自己非常困擾，也可能讓有心人能利用機會威脅恐嚇，使得自己被迫同意對方很多不合理的要求，再也無法享受自由的友伴關係。

另一方面，同儕間或男女朋友間可能發生以交換私密照作為證明二人關係的密切，認為僅在彼此之間，需釐清此部份恐將涉及相關的刑法或民事求償，以及兒童及少年性剝削防制條例等法律責任。

### 案例 3

你有看過用遊戲點數詐騙照片的新聞報導嗎？想一想

Q. 你覺得拍照片或是直接露給他看，可以真的拿到寶物或遊戲點數嗎？為什麼？

Q. 買賣未成年人的私密照是犯法的行為，如果有人這樣問你，你會怎麼回應他？

Q. 如何儲存對方帳號及截圖保留證據？

解析：

此類對話曾真實發生在犯罪者誘騙孩子之案例中。請提醒孩子所謂的「網友」，其實是「網路上相遇的陌生人」，躲在網路裡面是相當容易包裝犯罪意圖的，不得不堤防。不論任何人慫恿、起鬨，或用利益引誘，再不然就是用似是而非的理由說服，例如：比較彼此的發育狀況、朋友間互相欣賞身體、不照做就不是朋友等等，如遇到這些狀況一定要告訴你所信任的師長共同設法應對，為預防更多人受害，建議積極報警處理，以利盡早追查犯罪者。

另也特別提醒：保留證據很重要！有時孩子或家長收到威脅訊息太過害怕就刪除內容，之後檢警要調查時會有困難，所以盡可能保存所有的證據，如網頁、對話訊息、時間、如果有視訊或電話威脅，可錄影、錄音存證。

家長也需要了解孩子上哪些網站？用哪些 APP？玩哪些遊戲？都在什麼時候上網？上網做些什麼事？

### 補充案例

小艾喜歡在網路上做直播，夢想成為網紅。有天一位女粉私訊說自己是網拍業者，正在找尋像小艾這樣的美少女來代言服裝，但需要小艾先傳裸照來看看，就像試鏡一樣。想一想

Q. 對方真的是女粉嗎？討論一下對方可能會哪些意圖？

Q. 如果你在直播／看直播時，看到有人要求穿著清涼一點的訊息時，你會怎麼做？

解析：

根據兒福聯盟調查，近八成(78.3%)的學生曾使用過直播(包含觀看)，近一成(9.4%)兒少曾當過直播主；然有四成(40.3%)學生表示自己的同學有在開直播，顯示直播已成為孩子心中最夯的上網活動。然而其中的危機包含

1. 與陌生成年網友接觸機會提升，三成四(34.4%)兒少直播主認識超過 11 位成年網友，另外也有近三成會和網友單獨外出(28.6%)。
2. 危機四伏的個資揭露，三成五(34.8%)兒少直播主曾透漏三項以上個資，其中使用直播 APP 兒少較易提供自家住址。
3. 過度沉迷影響生活作息，五分之一(20.8%)兒少直播主天天瘋直播；逾半數(53.5%)直播 APP 的兒少一周使用 2-3 次以上。
4. 接觸不當內容與價值觀，近三成(28.7%)兒少收看直播時接觸色情內容；一成七(16.9%)使用直播 APP 的兒少曾買虛擬禮物，恐過度消費。兒福聯盟陳麗如執行長表示：「面對孩子使用直播，家長與其禁止，倒不如從旁協助孩子辨識網路世界的危機，以及學習如何自我保護，而業者和政府也應著手訂定並落實符合兒少利益的規範與政策，降低兒少在直播世界中陷入險境的可能性。(資

料引用：兒福聯盟)

補充案例中的加害者，非常擅長於抓住被害人的特定心理，例如想要賺錢、想成為平面模特兒、想當網紅，逐步吸引注意後再以恐懼感控制被害人，這時候若被害人沒有及時得到適當的支持與協助，就很可能會落入犯罪者的圈套中。外流的私密影像可能會成為你或他人一輩子的傷痛和陰影依據「兒童及少年性剝削防制條例」和「兒童及少年福利與權益保障法」，遭到外流私密影像的未成年人皆屬於被害人，這些人很可能就是你我身邊的朋友，只是你並不知道他們的遭遇，也不知道他們其實心裡很受傷，甚至仍擔心著再次被人騷擾、取笑。如果我們在言談間取笑他們，或是在網路上發表檢討被害人的酸民言論，都可能造成被害人二度傷害，也讓潛在的被害人更不敢對外求助。網路、3C用品已是我們生活的一部分，我們不可能因潛在風險而因噎廢食，反而應養成良好的習慣，以避免自己成為下一個受害人，或無意間侵害了他人的權益，把風險降到最低。願大家都能藉著網路世界開啟寬廣的眼界，並有智慧分辨陷阱，遠離網路世界的潛在危機。

### 加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說想要聊色和網路視訊性愛，在二人視訊時側錄。
4. 假裝是網拍、外拍攝影師、減肥、健身專家…等等，請你提供私密照讓他鑑定身材。
5. 提供金錢、點數、寶物給你，要你傳私密照給他。
6. 直接威脅你傳私密照給他，不然就要傷害你的家人。
7. 傳訊息給你說在網路上看到你的私密照，然後威脅你傳更多裸照給他，不然就將手中這些散布到學校和家人或者假冒是好心人，說是可以幫你處理這件事，但你要再拍私密照給他作為交換。

他也可能會分飾多角，一個威脅你，一個假裝幫你，誘使你交出更多私密照。完成學習單之後，請加深印象五不四要小叮嚀。養成良好的習慣，遭到侵害的風險就盡可能降低。

### 小叮嚀：五不四要

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像
2. 絕不聽從他人指示自拍私密照片
3. 絕不倉促傳送影像訊息
4. 絕不轉寄任何私密影像檔案
5. 絕不取笑和霸凌私密影像遭外流的人

### 如果在網路上碰到騷擾

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

願孩子們都能藉著網路世界開啟寬廣的眼界，並有智慧分辨陷阱，遠離網路世界的潛在危機。師長們別忘了身教重於言教，提醒孩子的同時也從自己的行為做起，例如下次想要拍攝孩子可愛的影像時，記得給孩子應有的尊重，忍不住要與親

友分享照片時，也記得先告知孩子，並留意資訊安全。

## 求助資源

學校學務／輔導處室

撥打 110 /113

各縣市學生輔導諮商中心

台灣展翅協會 web885 網路諮詢熱線 <http://www.web885.org.tw>

iwin 網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw>

\*若影像已被散布，台灣展翅協會 web547 網路檢舉熱線  
(<http://www.web547.org.tw>)

及 iwin 網路內容防護機構可協助要求網路業者移除違法內容。

## 教學資源:

教育部中小學網路素養與認知網

衛生福利部 兒童及少年性剝削防輔助教材(影音專區)

台灣展翅協會兒少上網安全 youtube 頻道

iwin 網路內容防護機構 【邊玩邊學】網路安全心理測驗

台北市政府警察局婦幼宣導影片\_白楊樹劇場

## 參考法條

### 刑法第 235 條

散布、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或科或併科 3 萬元以下罰金。意圖散布、播送、販賣而製造、持有前項文字、圖畫、聲音、影像及其附著物或其他物品者，亦同。

前二項之文字、圖畫、聲音或影像之附著物及物品，不問屬於犯人與否，沒收之。

### 刑法 305 條

以加害生命、身體、自由、名譽、財產之事，恐嚇他人致生危害於安全者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或 300 元以下罰金。

### 刑法第 315 條之 1：

有下列行為之一者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或 3 萬元以下罰金：一、無故利用工具或設備窺視、竊聽他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位者。二、無故以錄音、照相、錄影或電磁紀錄竊錄他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位者。

### 刑法第 315 條之 2：

意圖營利供給場所、工具或設備，便利他人為前條第一項之行為者，處 5 年以下有期徒刑、拘役或科或併科 5 萬元以下罰金。意圖散布、播送、販賣而有前條第 2 款之行為者，亦同。製造、散布、播送或販賣前二項或前條第 2 款竊錄之內容者，依第一項之規定處斷。前三項之未遂犯罰之。

### 刑法第 315 條之 3：

前 2 條竊錄內容之附著物及物品，不問屬於犯人與否，沒收之。

### 民法第 184 條第 1 項

因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。故意以背於善良風俗之方法，加損害於他人者亦同。

### 民法第 195 條

不法侵害他人之身體、健康、名譽、自由、信用、隱私、貞操，或不法侵害其他人格法益而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。其名譽被侵害者，並得請求回復名譽之適當處分。

### 性騷擾防治法第 25 條

意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處 2 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 10 萬元以下罰金。

### 兒童及少年性剝削防制條例第 36 條

拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品，處 1 年以上 7 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 100 萬元以下罰金。

招募、引誘、容留、媒介、協助或以他法，使兒童或少年被拍攝、製造性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品，處 3 年以上 7 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 300 萬元以下罰金。

以強暴、脅迫、藥劑、詐術、催眠術或其他違反本人意願之方法，使兒童或少年被拍攝、製造性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品者，處 7 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 500 萬元以下罰金。

意圖營利犯前 3 項之罪者，依各該條項之規定，加重其刑至二分之一。前四項之未遂犯罰之。第一項至第四項之物品，不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。

### 兒童及少年性剝削防制條例第 38 條

散布、播送或販賣兒童或少年為性交、猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處 3 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 500 萬元以下罰金。

意圖散布、播送、販賣或公然陳列而持有前項物品者，處 2 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 200 萬元以下罰金。

查獲之前二項物品，不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。

### 兒童及少年性剝削防制條例第 39 條

無正當理由持有前條第一項物品，第 1 次被查獲者，處新臺幣 1 萬元以上 10 萬元以下罰鍰，並得令其接受 2 小時以上 10 小時以下之輔導教育，其物品不問屬於持有人與否，沒入之。

無正當理由持有前條第 1 項物品第 2 次以上被查獲者，處新臺幣 2 萬元以上 20 萬元以下罰金，其物品不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。

### 本校各項推動學生健康、衛生及環境教育工作內容

★本校(96~107 學年)榮獲桃園市健康促進學校評鑑特優、優等。

★每學年學生全面免費健康檢查，為孩子的健康把關。



★不定期舉辦各類健康知能研習，提昇孩子對健康的重視與觀念。

【拒菸防癮、健康體位、視力保健、口腔衛生、齶齒矯治及性教育演講】



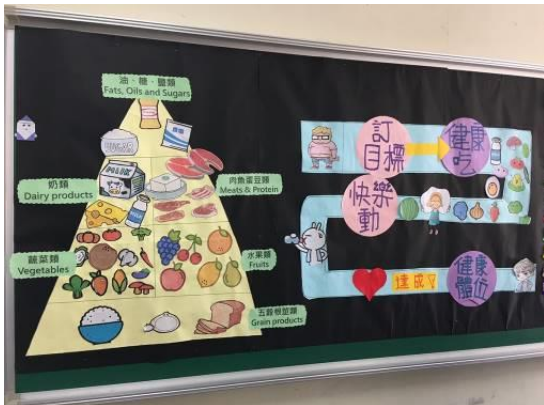
★營造優質校園環境，讓孩子在安全、舒適且具教育性的環境中學習成長。

【保健室-完善的醫療器材】

【菸害防制結合健康促進講座】



## 【教室專題佈置】



## 【ECO 達人宣講活動】



### ★ 貼心叮嚀：

目前為腸病毒、紅眼症（急性結膜炎）等傳染疾病高峰期，請提醒家中學童，應避免接觸他人物品或環境器具後再碰觸眼睛，並養成勤洗手等之衛生習慣，以杜絕感染途徑。另為杜絕登革熱疫情，亦請清理自家積水容器，以避免病媒蚊幼蟲孳生。

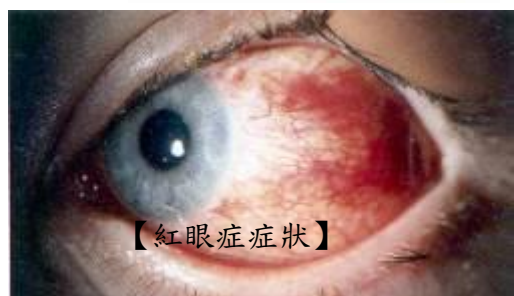
當您發現孩子有頭痛，肌肉痛，後眼窩痛、喉嚨痛、泡疹性咽峽炎與紅眼等症狀，請儘速帶孩子就醫，並請假在家休養，以避免校園群聚感染，保護自己也保護他人。

#### 【腸病毒的預防方法】

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

#### 【紅眼症的預防方法】

1. 注意個人衛生，保持雙手清潔。
2. 切勿用手擦眼睛，用乾淨毛巾或衛生紙。
3. 切勿用別人的毛巾、眼藥水或化粧品。
4. 每次用藥之前，一定要洗手。
5. 加強門把、手扶梯、水龍頭之清潔與消毒。



【紅眼症症狀】

### 【登革熱的預防方法】

1. 裝設紗窗、紗門。
2. 登革熱流行期間，睡覺時應掛蚊帳。
3. 白天室內陰暗處可使用捕蚊燈滅蚊。
4. 應選購環境保護署登記合格之環境衛生用藥，於家庭陰暗處噴灑。
5. 清除積水容器，杜絕病媒蚊孳生，是防治登革熱的根本方法。



### ★ 中學生該如何預防及減緩近視？

有效預防與減緩近視，必須從多方面著手。飲食方面，注意均衡營養以維護眼睛健康，平日可多攝取深海魚、黃綠色蔬菜、紅色果實等食物。另外，也可針對葉黃素、花青素、綜合B群、維生素C、E、A等保健品保養。而生活方面，要多眺望遠處或是做眼部按摩，消除疲勞、增加戶外踏青次數、正確配戴眼鏡、定期眼部檢查、不直視太陽，以減少對眼睛傷害；在閱讀習慣方面，則選擇印刷品優良的書籍、在照明良好的環境閱讀、避免近距離閱讀等。長期維持良好習慣及均衡營養補充，是預防眼睛近視的不二法門喔！

現今教育部規定每學期應為學生進行視力篩檢一次，裸眼視力值任一眼低於0.8者（含0.8），疑似「視力不良」。需至眼科診所作檢查，坊間眼鏡行的驗光設備無診所精密，故需檢查，避免影響學生視力。

● 小叮嚀：

1. 保持閱讀寫字時眼睛和書本之距離 35 公分左右，並適當休息的好習慣。
2. 電視、3C 產品不要看太久。玩太久。
3. 閱讀時照明要足夠。

## 預防勝於治療

### ★ 健康體位—健康飲食習慣

均衡飲食能提供充足的熱量和營養素，確保發育需要和達致適中的體重。

有充足的營養補充，才可以應付因繁重的功課和康樂活動而增加的熱量需求。

確立均衡飲食的習慣可以避免肥胖、消瘦、腸胃病及貧血，亦可減低患上心臟病、高血壓、糖尿病和癌症等都市殺手病。

#### 一、均衡攝食各類食物

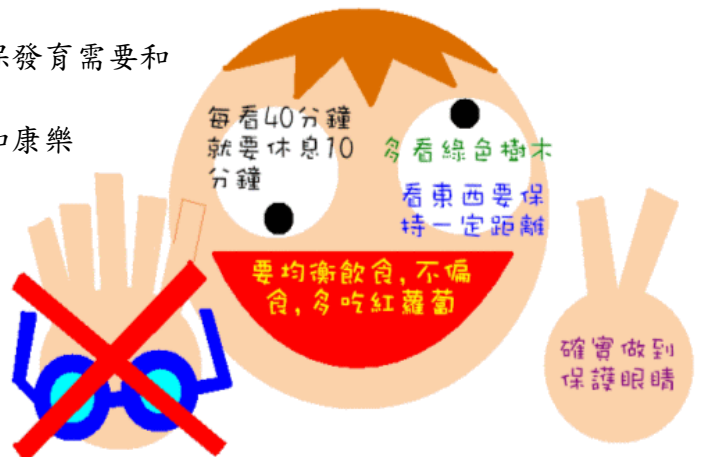
單一的食物不能供應人體需要的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食。

每天都應攝取五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物。食物的選用，以多選用新鮮食物為原則。

#### 二、三餐以五穀為主食

米、麵等穀類食品含有豐富澱粉及多種必需營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食。

為避免由飲食中食入過多的油脂，應維持國人以穀類為主食之傳統飲食習慣，





穀類加工食品也應該儘量使用少油的加工或烹調技術。

許多人以為澱粉質食物容易增胖是沒有科學根據的。

### 三、儘量選用高纖維的食物

含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，減少患大腸癌的機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。纖維質含量豐富的食物有：豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。

### 四、少油、少鹽、少糖的飲食原則

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及癌症有密切的關係；飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要因素之一。充足的科學證據肯定降低油脂攝取量有利健康。

平時應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、核果類、油酥類點心及高油脂零食，烹調時應儘量少用油，且多用蒸、煮、煎、炒代替油炸的方式可減少油脂的用量。

高鈉與高血壓有關，食鹽的主要成分是鈉，故應少用鹽及含鹽或鈉高的調味品，如：味精、醬油及各式調味醬；並少吃醃漬品及調味濃重的零食或加工食品；糖易引起蛀牙，應儘量減少食用。通常中西式糕餅不僅多糖也多油，更應節制食用。

### 五、多喝白開水

水是維持生命的必要物質，可以調節體溫、幫助消化吸收、運送養分、預防及改善便秘等。

要維持人體每天水份的平衡約須飲用六至八杯的水。白開水是人體最健康最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。

### ★ 口腔衛生保健與維護牙齒健康

依牙科醫師門診常見的疾病盛行率，高低排列，齲齒是最常見的牙科病變。齲齒俗稱蛀牙，發生的原因主要是口腔中的微生物，當其利用食物屑（醃類、甜點）供應熱能時產生乳酸等副產品，而乳酸即使牙釉質脫鈣形成齲齒。

齲齒會引起口腔牙齒的其他病變，諸如牙周病、咬合不全、以及口腔腫瘤等。口

腔健康之維護，關係個人的生長、發育、說話、咀嚼消化、及人格之成長。而良好的口腔衛生可以防止齲齒及牙周病發生，減少口臭，增加美觀，並使齲齒中之填補物延長使用時間，有助於口腔衛生之保健。

#### ● 落實口腔衛生保健與維護牙齒健康之方法：

- 一、養成餐後刷牙與使用牙線潔牙習慣。
- 二、定期（每六個月）作牙齒保健檢查。
- 三、齲齒牙疾發生時，應盡早就醫治療。

#### ● 牙周病的治療與預防

##### 一、牙周病與其病因：

牙周病簡單地說，就是牙齒的地基流失了。它最主要的病因就是口腔衛生的要領不對，細菌堆積造成牙菌斑所造成的，也等於是口腔的環保沒作好。在國內約有90%的成年人有不等程度的牙周病。牙周病也是成年人失去牙齒最主要的原因。

##### 二、常見的症狀與後果：

因為牙周病是一種慢性病，所以在早期往往沒有自覺症狀，得靠特別的檢查才可發現。牙周病持續惡化後，常有牙齦流血，口臭，甚至牙齦腫，咀嚼無力，牙齒動搖，最後只好拔牙。有牙周病的牙齒因地基流失，假牙也較不好製作。因此沒有疼痛，並不表示沒有牙周病，一定要請牙醫師做牙周檢查。

##### 三、牙周病的治療：



只要不拖得太晚，牙周病可控制得很好，甚至使健康的牙齒能伴隨我們一輩子。牙周病的治療可分為病人與醫師兩方面：

(一)病人的口腔衛生訓練。

有了良好的口腔衛生，等於把牙周病的禍因排除，才可達到最佳治療效果並預防再發。

(二)醫師的處理。

主要是靠外科系的深部刮除，它與病人的口腔衛生訓練合稱基本治療，如還不能改善，便得考慮進行牙周手術。牙周手術很細膩，但因為小手術，故術後不太會腫痛，對日常生活影響很小，可照常作息。

三、牙周病的預防：

建立良好的口腔衛生習慣，即每日刷牙與使用牙線，是預防牙周病最好的方法。至於深部的地方，就須請牙醫師作定期保養檢查，一旦有牙周病應即早治療，可穩住的地基便越多。

## ★ 正確用藥常識

一、服藥前的注意事項。

1. 到藥局調劑藥品時，應先告訴藥事人員自己的醫藥問題及目前正在服用或最近幾週曾經服用的所有藥品，包括自己買來服用的成藥。
2. 告知藥事人員自己對何種藥品曾有過敏，或不尋常的反應，以保障自己的用藥安全

二、藥品的正確保存方法

1. 藥瓶蓋子，宜使用小孩不易開啟者。
2. 藥品應置於避光、陰涼、乾燥處，而且是小孩拿不到的地方，切勿存放於浴室，會損壞藥品的品質。
3. 不同藥品不要放入同一瓶中，要保存於原裝容器中，並加以蓋緊。

三、正確使用成藥

1. 買藥前，應看清楚自己所買的藥是否為合法藥品。
2. 服用藥品時，務必依照藥事人員指示，或詳讀說明書上內容，注意藥品有效期限。
3. 保存時應避光、熱及潮濕。 4. 避免在黑暗中拿藥，並預防兒童取得藥品。

四、口服藥的使用方法

1. 依照醫師或藥事人員指示時間服用，如止痛藥必須於飯後服用，制酸劑須飯間服用。
2. 口服藥有錠劑、膠囊和液劑等，吞嚥上有困難可與醫師或藥事人員溝通，採用較適合的劑型。

五、固體劑型的服用方法

1. 服藥時，最好配服一杯溫開水（240cc），以避免藥物刺激食道。
2. 不要以咖啡、茶、果汁、可樂、牛奶配服藥品，咖啡因可能影響某些藥品的效果，茶含有單寧酸會減少藥物的吸收，果汁、可樂含有碳酸，牛奶含



有蛋白質，會使得藥物發生變化。

#### 六、液體劑型的服用方法

1. 服用液體藥物時，最好用有刻度的量杯、量匙或其他可準確取量的器具，一般家用茶匙並不能量出正確的藥量。
2. 臥床病人最好服用液體製劑。
3. 抗生素粉末藥品泡水後，只能保存二星期。
4. 懸浮液劑必須搖勻後使用。

### ★ 戒菸、拒檳，全家一起來！

#### 【戒菸】

##### 一、為何要吸菸？

藥理學家說，菸草中的尼古丁會刺激中樞神經，兼具多重藥理作用，有成癮性。心理學家則認為，吸菸是一種習慣，不斷練習而累積的行為。其實不管是「成癮」還是「習慣」，菸在不知不覺中都會影響吸菸者的情緒、吸菸者的思考，進而「控制」了吸菸者的生活。

##### 二、為何要戒菸？

- 1、為了自己的健康及不讓家人擔心。
- 2、遵守法律並為環保盡一份心力。
- 3、檢驗自己的決心與毅力，不讓自己成為菸的奴隸。
- 4、戒菸是世界趨勢，勢在必行。

##### 三、戒菸的好處

論短期：開始感受空氣清新、食物美味，身上不再有菸臭味。

論中期：循環系統、呼吸系統疾病減少，皮膚顯得光澤有彈性。

論長期：中風及癌症危險性大為降低；減緩老化，讓生活更自在。

##### 四、戒菸前的準備

- 1、把吸菸的壞處一一列出，隨身攜帶，不斷提醒自己。
- 2、飲食清淡、細嚼慢嚥、少量多餐，飯後記得刷牙或漱口。
- 3、充足的睡眠、保持適度的運動，暫時避開吸菸的環境，多和支持自己戒菸的家人或朋友在一起。
- 4、平日可以手持筆取代持菸的習慣，保持高度的信心，用輕鬆愉快的心情不斷地鼓勵自己：我一定會成功。

##### 五、戒菸的理由

- 1、吸菸會導致癌症。  
世界衛生組織證實 30% 的癌症和吸菸有關。
- 2、吸菸引起心臟血管疾病、易導致中風。
- 3、吸菸導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
- 4、吸菸導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
- 5、吸菸者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
- 6、孕婦吸菸易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。
- 7、吸菸使牙齒及手指變黃、容易口臭，並會導致「香菸臉」。
- 8、吸菸害人害己，戒菸才是長壽、健康最佳的方法。



## 【拒 檳】

### 一、檳榔的成分

一般所謂的檳榔，其嚼塊是以檳榔果為主要成分，並以荖葉、荖花荖藤和石灰作為配料。檳榔果：俗稱菁仔，含有多種成分，其中「檳榔素」和「檳榔鹼」兩種成分經國內外研究結果顯示，具有潛在的致癌性。而「檳榔素」能促進消化道的蠕動、使瞳孔收縮、心跳降低，正常量時可增加唾液分泌及引起發汗現象，但大量食用時，會使大腦活動受抑制，而顯出動作遲緩現象。配料：除荖葉可能不具致癌性外，其他配料(荖花、荖藤)皆含有致癌性化學物質。且因石灰在口腔中形成高鹼性的環境，會使口腔黏膜的表皮細胞被破壞，導致表皮細胞發生增生及變異現象，進而產生口腔癌。



### 二、檳榔對健康的影響

嚼食檳榔，除了因為時常咀嚼使牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，而形成牙週病、口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。並經許多流行病學研究證實嚼食檳榔與口腔癌有密切關係。從國內醫療院所數年來的研究結果顯示，口腔癌之患者中約有 88% 有咀嚼檳榔的習慣。如果嚼檳榔合併吸菸者，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，而且嚼檳榔、吸菸又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。



吸菸者，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，而且嚼檳榔、吸菸又合併喝酒，則更有加乘的致癌效果。

### 三、口腔癌之自我檢查

若發現有以下各種情形時即應提高警覺，並立即到醫院做進一步的口腔檢查，或必要時做病理切片檢查。

1. 口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去。
2. 潰瘍：超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍。
3. 腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊。
4. 舌之運動與知覺：舌頭的活動性受限制，導致咀嚼、吞嚥、說話困難或舌頭半側知覺喪失、麻木。
5. 顎骨與牙齒：顎骨局部腫大，導致臉部左右不對稱。
6. 口腔黏膜之知覺與開口度：口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限制，張嘴時口腔黏膜拉緊。



### 四、戒食檳榔

如果您有嚼檳榔的習慣，而且感覺到檳榔帶給您很多困擾，戒除它吧！別受制於它。以下是戒檳榔成功者的秘訣，試試看，您也做得到。

#### (一)放鬆心情

舒舒服服洗個澡，勝過一包檳榔咬。檳榔癮來深呼吸，打消念頭有決心。

#### (二)規律生活

均衡飲食營養好，不必檳榔來咀嚼。充足睡眠精神好，不必檳榔提神了。

#### (三)提昇形象

嚼食檳榔礙觀瞻，不吃不吐人稱讚。刷牙漱口去味道，口氣清新最討好。

#### (四)遠離誘惑

應酬檳榔少不了，最好不去沒煩惱。出門別看檳榔攤，眼不見來心不煩。

#### (五)尋求替代

天冷禦寒加衣裳，何必檳榔來保暖。想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。

#### (六)增加意願

檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞。宣導小冊摺疊卡，仔細研讀助益大。

戒除檳榔是明智之舉，趕快採取行動吧！

開始戒除的前幾天是重要關鍵，或許會覺得不好受，克服它的秘訣是用堅定的信心告訴自己：我決定不吃檳榔！

### ★ 「全民健保」知能宣導—請節省屬於大家的醫療資源

【2013年4月19日網路新聞，記者陳鈞凱／台北報導】

#### 誇張！濫用健保男喊下背痛一年狂跑582次醫院

國人平均一年就醫不過15次，偏偏有人「照三餐跑醫院」濫用健保！健保局今(19)天公布最新門診就醫次數最高的「吃到飽」大戶名單，第一名的南部48歲男性一年看診次數高達582次，幾乎一天跑醫院2次，抱怨下背痛無法解決；排行榜前10名當中，破500次有4人，光這10人一年就用掉4400次醫療資源。

根據健保局統計，去年全台門診就醫次數超過100次者，約有3.3萬人，浪費不少健保醫療費用。

其中去年的看診次數冠軍，一年看診高達582次，老是覺得下背痛，四處掛號看醫師，仍舊抱怨疼痛無法解決，也被診斷有高血壓、情感型精神疾病，換算下來，平均一天得到醫院「簽到」快2次，健保支出28萬6346元，今年開始健保局介入訪視輔導，限制只能到住院附近的4家醫療院所就醫。

第二名，是北部的58歲男性，一年看診555次，就醫的前3名原因為：慢性腎病、下背痛、泌尿道感染，健保支出29萬2980元；第三名則為中部54歲男性，一年看診548次，抱怨過敏、關節疼痛並有慢性阻塞性肺病(COPD)，健保支出41萬8104元。

健保局醫務管理組科長林寶鳳表示，去年就醫高診次排行榜前10名，破500次的有4人，其餘6人也都在400次以上，全被列為「黑名單」，今年開始由健保局主動介入輔導關懷，甚至限制就醫地點3個月。

事實上，健保局早自99年起，就對一年門診就醫次數超過100次者，予以專案輔導，以去年為例，經輔導後每人就醫次數下降24%、總下降就醫次數近95萬次，醫療費用減少支出8.29億元。

林寶鳳說，由於成效不錯，健保局今年更將輔導門檻下修，由100次降為90次，輔導人數預估由全年3.3萬人增加至5.9萬人，目標要下降就醫次數20%、125萬次，節省10億醫療費用支出。

另為強化提醒，健保局強調，今年5月起，也會對於一年門診就醫次數超過20次者，在民眾刷健保IC卡就醫時，即時訊息提醒，請診治醫師協助瞭解原因並輔導。



**二代健保 保險費計算分高**  
「一般保險費」及「補充保險費」

	一般保險費	補充保險費
說明	受雇者：薪資所得 雇主及自營業主：營利所得 專技人員：執行業務所得	受雇者計費收入： ● 全年累計超過4個月投保金額的獎金 ● 執行業務收入 ● 股利所得 ● 利息所得 ● 租金收入 ● 兼職所得 雇主自費負擔： 按雇主(投保單位)每月支出之薪資總額與其受雇者每月投保金額總額兩之差額計收。
內容	補保險人：投保金額×費率 負擔比率：(1+依附眷屬人數) 雇主：投保金額×費率×負擔比率×平均眷屬數 出口計費(依附眷屬最多計3口)	受雇者計費收入： 計費收入×補充保險費率(2%) 雇主自費負擔： (雇主支付薪資總額－受雇員工投保金額總額)×2%

行政院衛生署中央健康保險局  
Department of Health, Executive Yuan  
全民健保 關心您  
全球服務熱線 <http://www.nhi.gov.tw> 健保免費專線 0800-030-098



**珍惜醫療資源 健保才能照顧每個人**

落實正確用藥 健康更有保障

全民健保 關心您  
全球服務熱線 <http://www.nhi.gov.tw> 健保免費專線 0800-030-098

## ★ HPV 子宮頸癌疫苗(人類乳突病毒疫苗)

### ▶ 計畫緣起

依據國健署統計資料顯示，102 年子宮頸癌死亡率為女性癌症第 7 位，相關研究指出接種子宮頸癌疫苗可預防子宮頸癌的發生。人類乳突病毒(human papillomavirus，以下簡稱 HPV)是發生子宮頸癌的主要致病因子，因此預防子宮頸癌的方法，除了繼續加強推動子宮頸抹片篩檢以早期發現癌症病變之外，也要宣導避免感染 HPV。除了安全性行為之外，近年也終於研發出可以施打 HPV 疫苗，以預防感染 HPV。於 2006 年批准四價 HPV 疫苗上市以來，目前衛生福利部已核准兩家廠牌 HPV 疫苗上市，均可以預防因感染第 16 及 18 型 HPV 所引起的子宮頸癌，適用施打年齡區間均含 10-25 歲。依據世界衛生組織於 2009 年 4 月發表立場聲明，建議 HPV 疫苗納入國家疫苗接種計畫，疫苗針對尚未有性經驗者施打較有效。

為照顧本市青少年健康，降低罹患子宮頸癌之發生率，減少醫療費用支出，特別規劃透過社區醫療院所，針對尚未有性行為之青少年施打 HPV 疫苗，以降低未來子宮頸癌罹患率。

### ▶ 推動內容

(一)實施對象：設籍桃園市國中 1 至 3 年級暨高中職及五專三年級的女學生。

(二)接種時程：自行選定一個日期前往接種第 1 劑，至少間隔 2 個月後接種第

第 2 劑，再間隔 4 個月後接種第 3 劑。

(三)接種地點：本局所屬各區衛生所及合約醫療院所。

(四)接種作業執行：

由家長陪同學生至院所接種，並攜帶健保卡、身分證(或戶口名簿)正本及學生證(接種第 2 及 3 劑疫苗時請務必攜帶子宮頸癌疫苗接種紀錄卡)，接種流程比照一般常規疫苗注射流程辦理。衛生所不收取任何費用，合約醫療院所酌收掛號費、診察費；接種後若出現嚴重不良反應依預防接種傷害救濟作業流程辦理。

# 桃園市立幸福國中 107-108 學年度體育組推動體育運動獲獎表現

## 【籃球隊】指導教練：吳俊瑩老師

- 劉婕妤 107 年全國原住民運動會青少年女子組籃球第 3 名
- 鄭詩瑀 107 年全國原住民運動會青少年女子組籃球第 3 名
- 徐巧雲 107 年全國原住民運動會青少年女子組籃球第 3 名
- 林韡庭 107 年全國原住民運動會青少年女子組籃球第 3 名
- 古玉玲 107 年全國原住民運動會青少年女子組籃球第 3 名
- 陳韻純 107 年全國原住民運動會青少年女子組籃球第 3 名
- 賴于薰 107 年全國風城盃籃球賽國女組籃球第 4 名
- 蔡欣穎 107 年全國風城盃籃球賽國女組籃球第 4 名
- 陳美玉 107 年全國風城盃籃球賽國女組籃球第 4 名
- 葉若怡 107 年全國風城盃籃球賽國女組籃球第 4 名

## 【拔河隊】指導教練：林吳俊老師

- 高旻諭 107 年協會盃拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 顏軾桀 107 年協會盃拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 李政賢教育部體育署 108 年各級學校室內拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 趙詠鑫教育部體育署 108 年各級學校室內拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 林智教育部體育署 108 年各級學校室內拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 烏嘉祥教育部體育署 108 年各級學校室內拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 黃奕銓教育部體育署 108 年各級學校室內拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 李冠均教育部體育署 108 年各級學校室內拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 林恩 107 年協會盃拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名
- 王章微教育部體育署 108 年各級學校室內拔河錦標賽國中男子組 540 公斤第三名

## 【跆拳道】指導教練：蔡宜亨老師

- 葉品瑄 107 年全國品勢錦標賽女子個人組個人品勢第 1 名
- 高妤婷 108 年全國原住民族青少年組團體品勢第 1 名
- 高妤婷 108 年全國原住民族青少年組 46 公斤級第 2 名
- 林紫予 108 年全國原住民族青少年組 63 公斤級第 3 名
- 羅毅 107 年全國品勢錦標賽國中男子組團體品勢第 4 名
- 李訓璋 107 年全國品勢錦標賽國中男子組團體品勢第 4 名
- 陳泓祺 107 年全國品勢錦標賽國中男子組團體品勢第 4 名
- 楊慧君 107 年全國品勢錦標賽國中女子組團體品勢第 5 名
- 邱姿穎 107 年全國品勢錦標賽國中女子組團體品勢第 5 名
- 邱亞雯 107 年全國品勢錦標賽國中女子組團體品勢第 6 名
- 邱思蓓 107 年全國品勢錦標賽國中女子組團體品勢第 6 名
- 許佩珊 107 年全國品勢錦標賽國中女子組團體品勢第 6 名

林佩怡 108 年全國中等學校運動會國中女子組 68 公斤級第 7 名  
蔣智亘 107 年全國品勢錦標賽國中女子組團體品勢第 8 名  
林昀嫻 107 年全國品勢錦標賽國中女子組團體品勢第 8 名  
吳沛蓉 2018 年新北市全國跆拳道錦標賽國中女子組團體品勢第 2 名  
李育萱 2018 年新北市全國跆拳道錦標賽國中女子組 59 公斤級第 3 名  
張家馨 2018 年新北市全國跆拳道錦標賽國中女子組 63 公斤級第 3 名  
林智琪 2018 年新北市全國跆拳道錦標賽國中女子組 68 公斤級第 3 名





### (三)總務處工作報告

#### 1、 組織成員

職稱	姓名	業務職掌	分機
總務主任	李淑芬	督導總務處各項業務。	510
事務組長	林志峯	辦理學校物品管理、登記等工作及校園修繕、採購事宜。	512
出納組長	簡彩琴	辦理各項費用繳交事宜。	515
文書組長	殷湘玲	辦理文書收發文業務，特定管制案件之追蹤考核。	516
幹事	謝淑莉	協助辦理午餐相關業務及總務處相關業務。	511
工友	張耀殷	水電修繕、公物修繕及總務處相關業務	518

#### 2、 108 學年度總務處重要工程

※本學期完成的工項有：

- (1)3 樓主機房改善工程
- (2)四期廁所改善工程
- (3)戶外走廊、樓梯平頂油漆工程
- (4)109 年桃園市中小學校聯合運動會勞務採購
- (5)108 學年度第 2 學期、109 學年度學生專車租用
- (6)108 學年度新設非營利幼兒園建築物裝修工程
- (7)108 年全國運動會籌備處行政部總務組業務。
- (8)職群試探體驗中心建築物裝修工程委託規劃設計監造案
- (9)老舊廁所改善工程委託規劃設計監造技術服務
- (10)5 樓老舊廁所改善工程
- (11)八導辦公室整建
- (12)光峰非營利幼兒園幸福分班教材教具與辦公廚房設備採購
- (13)109 學年度午餐供應商為：沅益、久翔及皇佳。
- (14)四樓教師研究室整建
- (15)暑假清洗水塔
- (16)校園飲水機更換濾心
- (17)校園門窗檢修
- (18)七、八年級、九年級校外教學評選
- (19)警衛室旁及小籃球場樹木修剪工程

### 3、 目前進行的工項：

- (1) 書館改善工程
- (2) 光峰非營利幼兒園幸福分班戶外遊戲區及路面改善裝修工程幼兒園平台遊戲區
- (3) 光電球場工程
- (4) 興建操場及活動中心所需用地辦理都市計畫個案變更委託技術服務案，承商現辦理  
修正都市計畫書
- (5) 四期 5 樓防水工程

### 4、 108 學年度第一學期總務處重要日程規劃

月份	重要事項	備註
09 月	課桌椅修繕。 飲水機保養、更換濾心、水質檢測、電梯保養。 9/29(二)家長代表大會(暫定)。 校園防災安全研習。 9/01 非營利幼兒園開學日	
10 月	飲水機保養、更換濾心、水質檢測、電梯保養。 非營利幼兒園前置作業。	
11 月	飲水機保養、更換濾心、水質檢測、電梯保養。 非營利幼兒園前置作業。	
12 月	飲水機保養、更換濾心、水質檢測、電梯保養。 非營利幼兒園前置作業。	
01 月	飲水機保養、更換濾心、水質檢測、電梯保養。 期末課桌椅及班級公務檢查。	

## (四)輔導室工作報告

### 一、組織成員

職稱	姓名	任教科目	分機
輔導主任	翁幸宜主任	健康教育	610
輔導組長	林瑞展老師	數學	611
資料組長	丁女娟老師	數學	612
特教組長	蕭松茂老師	特教	613
專任輔導教師	施伯旻老師	專任輔導	617
專任輔導教師	王仁君老師	專任輔導	615
學習中心教師	賴俞誼老師	國文	619
學習中心教師	王東芬老師	英文	620
學習中心教師	溫淑雯老師	數學	618
幸福班教師	王銘涵老師	特教	616
幸福班教師	陳亭仔老師	特教	616
協行教師	李宸鎰老師	理化	626
協行教師	余思慧老師	生物	614

### 二、109 學年度第一學期輔導室重要日程規劃

月份	重要事項	備註
8 月	08/23(日)祖父母節	
09 月	08/31(一)~09/01(五) 新生資料建置(A 表) 09/02(三) 九年級技藝教育學程開始 09/07(一) 個案認輔開始 09/09(一) 家庭教育小團體活動開始 09/10(四)性平宣導 09/14(一) 得勝、得榮課程開始 09/18(五) 親師座談會 09/14(一)~09/18(五)109-3 鑑定安置校內轉介 09/23(三)109-3 鑑定安置校內初篩測驗	
10 月	10/14(三)教師特教研習 10/30(五)教育優先區—親職講座(晚上)	
11 月	11/02(一) 各年級性向測驗開始	
12 月	12/25(五)得勝、得榮課程結束 12/28(一)~12/31(四) 輔導室檢閱學生生涯輔導紀錄手冊暨生涯檔案	
01 月	01/06(三)技藝教育課程結束 01/08(五)個案認輔結束	

### 三、109 年畢業生進路簡易分析

109 年畢業生達公立學校錄取標準者 58%以上，免試選填 98%錄取前三志願。

#### 四、活動照片



九年級技藝課程



九年級技藝課程



七、八年級技職探索



高中職入校宣導



生命教育課程



資優科學社



科學社參訪

技藝競賽表現優異

# 兒童權利公約 CRC 宣導

## 兒童權利公約內容

兒童權利公約的核心價值，保障兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利。

## 兒童權利公約四大指導原則

### (一) 禁止歧視原則：

不因兒童、父母或法定監護人之種族、膚色、性別、語言、宗教、政治或其他主張、國籍、族裔或社會背景、財產、身心障礙、出生或其他身分地位之不同而有所歧視。

### (二) 兒童最佳利益：

所有關係兒童之事務，無論是由公私社會福利機構、法院、行政機關或立法機關作為，均應以兒童最佳利益為優先考量。

### (三) 兒童生存及發展權：

應盡最大可能確保兒童之生存及發展。

### (四) 兒童表意權：

確保有形成其自己意見能力之兒童，有權就影響其本身之所有事物，自由表示其意見。



## 肆、親職教育專欄

### 是誰偷走了我的孩子？當孩子升國高中，父母該提早準備的功課

孩子邁入青春期的過程，是一段美好的成長的經驗，但對父母來說，卻也是告別和孩子的親密關係。或許你會發現，你跟孩子從一開始就深愛彼此，但卻覺得他漸漸變心了。

**覺得失落、被背叛、受傷、被拒絕、有時還伴隨著生氣，覺得那個可愛、親密的孩子到哪裡去了**

執業超過30年的心理學博士畢可哈特（Carl E. Pickhardt），擁有哈佛學士與碩士學位，從4個孩子的爸爸變成3個孫子的爺爺，還寫了15本相關的書，用「是誰偷了我的孩子」傳神地形容這種感受。

#### **轉大人的關鍵點：升國中、升高中**

面對孩子長大，變成青少年是每個父母一生必修的功課。父母們自己都走過，也都知道青春期是麼回事。不過，遇上問題時，卻常常還是招架不住。尤其是暑假過後，孩子要升上國中、高中這個里程碑的壓力、各種學習與環境變化時，青少年轉大人症候群往往會成為新的衝突點，而且常常是誤會，很不需要、也很可惜。

畢可哈特近期在《今日心理學》，總結自己與個案的經歷指出，這種改變並非一夜之間，孩子從8歲到18歲都在這條路上，父母註定會常常在回憶與現實中掙扎「他以前都……，現在都……了。」

緩解之道的第一個建議，是一次看透孩子成長路上會有的改變，一路適應，別一味追想「憶兒記趣」，在遺憾中沉迷。他建議，親子不妨用點時間，一起了解、預見告別童年會有的具體轉變，彼此都先打好預防針。**孩子從8到18歲「被偷走」的變化**

例如，孩子們可能有時會顯得對父母比較不敏感，卻愈來愈自我中心；比較不認同父母的看法，而愈來愈愛爭辯；愈來愈不親密，也愈來愈冷漠……（見下表）。

和父母的關係，愈來愈不.....	自己的轉變愈來愈.....
敏感	自我中心
同意看法	愛爭辯
相親相愛	冷漠
感恩	忘恩負義
聽話	反抗
開心	多愁善感
順從	叛逆
讚美、認同	批評
友善陪伴	疏離
直言不諱	重視隱私
願意幫忙	不合作
迅速回應	拖拖拉拉
井然有序	雜亂無章
專心	心不在焉
家庭為重	朋友為重

親子天下

第二個考驗，是青春期不只孩子的改變行為，也會改變親子關係，而且會需要不斷地動態調節。父母要預期，跟青少年住在一起，和跟兒童住在一起，是完全不同的兩件事。青少年的腦內風暴，讓他們本身就處在各方面不是很穩定的狀態，不只是情緒上的疏離，在實際生活上，也會常常分心，甚至言行與作息散漫，一再考驗父母的容忍度與愛的界限。

一種必要的體悟與陷阱，就是父母可能會將失落感轉換成不滿、牢騷、甚至覺得充滿苦情、冤屈。畢可哈特曾有病人跟他抱怨，青少年女兒好像變得看父母什麼都不順眼，什麼都是欠她的一樣，氣得想放棄她。這些情緒，原來都是捨不得孩子長大與愈離愈遠的愛惜，卻變成一肚子怨氣。事實上，這就是青少年孩子跟更年期父母可能經歷的關係與變化。

畢可哈特建議，父母必須先調適心情，認知到孩子在成長，別期待他們永遠像個天真可人的寶貝，童言童語的討好大人。要適度地放寬對孩子的預期，可以讓孩子理解雙方會有的感受，聊聊彼此可以接受表達方式，設定界限，也幫助雙方一起走過過渡期，少讓一時的情緒影響深層的關係。

另外，這段時期父母要「就事論事」。例如，針對孩子需要改善的部分一起討論怎麼改善，聚焦在孩子的「行為」、有問題的「事件」、該採取的「行動」，千萬別用「你是怎麼搞的」、「不負責任」、「懶惰」、「無禮」、「目中無人」等話辱罵孩子。

父母可以緬懷過去，珍惜回憶。但對於未來，則要抱持希望，讓孩子知道，會提供源源不絕的愛，當他們的成長夥伴。（本文轉載自 親子天下）

# 幸福國中 英檢班

## 對象

幸福國中及鄰近國小學生

## 時間/地點

週末 3 小時

幸福國中/壽山高中

## 課程內容

培訓聽說讀寫之英語能力

鼓勵考取英檢證照



龜山

中嘉新聞

免費英檢班輔導考證 學習從小紮根

## 費用

免費！

為維護學習品質，收取保證金壹仟元，除違反班規，課程結束當日即退還。

## 英檢通過獎勵

獎狀+

嘉獎貳次+

初級獎金壹仟

中級獎金參仟

國小學生獎勵於入學本校後發放。

## 媒體報導肯定

新聞影片連結



## 辦理單位

幸福國中

教務處

## 報名/聯絡人

王湘雲老師

幸福國中教務處

03-3298992 轉 213



