

臺北市立忠孝國民中學 113 學年度第一學期

學校日親師手冊



臺北市立忠孝國民中學 113 學年度第一學期學校日活動

流程表

活動時間:113 年 9 月 21 日 (星期六) 08:30-12:00

項目	時間	活動項目	主持人/講座	場地
報到	08:00 08:30	家長報到	虞主任慧欣 輔導室團隊	校門、穿堂
校務說明	08:30 09:15	校務說明 ● 校長、家長會長、教師會長致詞 ● 學校願景暨辦學理念說明 ● 校務相關事項報告	郭校長姿秀 家長會長 教師會長 處室主任	活動中心
提問	09:15 09:25	Q & A 時間		
教學諮詢	09:25 10:10	各科教學諮詢 ● 各領域教師與家長交流及溝通	王主任曉琪 領域教師	活動中心
移動	10:10 10:20	(移 駕 至 各 班 教 室)		
分班座談	10:20 12:00	班級座談 ● 各班導師班務說明 ● 七年級資優鑑定說明 ● 各班家長座談會及班級家代推選	潘主任櫻英 各班導師 各班家代	各班教室



目 錄

- ◆ 校長的話—讓我們攜手一起成就「學真、行善、知美」的忠孝人……………4
- ◆ 各處室重要事項宣達
 - ◇ 處室報告—教務處
 - ✓ 教師教學、及學生學習相關……………5~6
 - ✓ 基北區高級中等學校免試入學比序項目積分對照表……………7
 - ✓ 親師生平台／酷課 APP 說明……………8
 - ◇ 處室報告—學務處
 - ✓ 重點工作、在學校生活重要事項、及服務學習……………9
 - ✓ 友善校園及家長協助……………10
 - ✓ 作息時間表……………11
 - ◇ 處室報告—總務處
 - ✓ 工程、維修、綠化、及校園繳費系統……………12~13
 - ✓ 節能減碳、及校園安全……………13
 - ✓ 防災宣導……………14~15
 - ◇ 處室報告—輔導室
 - ✓ 適性輔導、及特殊關懷……………16~17
 - ✓ 親師合作……………17
 - ✓ 校務行政系統學生生涯輔導資料查看、填寫操作指引……………18~21
- ◆ 榮譽卡使用說明……………22
- ◆ 臺北市立忠孝國民中學電話分機……………23
- ◆ 臺北市立忠孝國民中學校舍配置圖……………24
- ◆ 臺北市立忠孝國民中學重要行事曆……………25~26
- ◆ 親職簡訊
 - ◇ 性騷擾·性侵害·家庭暴力防治暨兒少保護……………27
 - ◇ 拒/懼學學生之輔導……………28
 - ◇ 校園自殺防治工作宣導……………29
 - ◇ 從差異中學習尊重……………30
 - ◇ 網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？……………31
 - ◇ 臺北市家教育中心—我和我的孩子·一本給家長的手冊……………32



讓我們攜手一起成就「學真、行善、知美」的忠孝人

校長 郭姿秀

姿秀謹代表全校同仁，誠摯地歡迎各位家長撥冗蒞校參加學校日活動，和我們共同關心孩子的學習，協助孩子成就未來。藉此機會我想告訴大家：學校規劃的所有課程與活動，回到教育的初衷都是希望幫助學生成就更好的自己所做的努力，也在此感謝家長們，一直以來大家對於學校行政與教師的支持與協助，希望透過良好親師溝通的管道，一起讓同學們快樂地投入校園生活、專心於課業學習，留下美好的國中生活回憶。

忠孝的孩子們在家長從小地良好教養下都極為純真、善良，因此我們深耕學校課程、強化學生學習之外，在孩子們良好品德的基礎上，我們同步推動忠孝三好~學真、行善、知美，請鼓勵孩子多參與我們為孩子們辦理許多體察、探究、實作、發表等多元的活動，一起攜手成就孩子們正向學習經驗，幫助孩子發現自己的專長與優勢能力，進而提升學生學習的深度與視野。**活動辦理處室一定會書面通知家長，經家長同意後始得參加。**請家長隨時留意導師和您的親師溝通事項與學校網頁或臉書社團發布的訊息，鼓勵子女參加活動。

本校根據教育主管機關規定，為掌握學生在校作息，以健全身心發展、提升學習品質為目的，學校考量校園人員安全、周邊交通狀況及家庭需求等因素，統一於7:00~7:30開放大門讓學生進入校園，學務處並投入了人力協助交通安全和人員出入管理，並於7:30開始了解學生到校狀況，各班於第一節課上課前完成出缺席通報，目的是**掌握學生到校狀況，不列入出缺席紀錄**。學生到校後各班級導師與同學們的生活指導和自主學習的學習活動就會展開，這是重要的班級時間。因為團體生活所需，作息時間無法為每個學生特別量身設計，如有**特殊照顧需要，請隨時和導師反映**，必要時校方會給予協助和支持。

此外，我們更應關注的是不讓孩子們在成人不當對應下喪失學習興趣、在網路世界的誘惑中迷失了方向。以下兩個小提醒，請您和我們一起來關注：

一、關心孩子問題背後造成問題行為背後的「心理危險因子」

在忠孝沒有問題青少年，只有青少年問題！如您孩子有學習需調適狀況，請和導師或輔導室聯繫，不要貿然的強力出手介入，避免引起激烈衝突甚而引發傷害自我、朋友或家人的憾事。讓我們一起了解孩子出現異常行為時，問題背後是否有「心理危險因子」，包括社交焦慮、憂鬱、低自尊、課業或工作壓力、人際困擾與衝動控制不良等。必要時會尋求其他專業人士的協助。學校也會提供一些親職講座讓大家增能課程，歡迎報名參加。

二、尊重、同理、友善，重視網路公民的基本網路禮儀

您知道，你的孩子在網路上看了什麼嗎？惡意的網路遊戲？侵害孩子或引導孩子做出傷害自己的行為影音？這些不當的資訊或媒體，除了影響身心發展外，孩子們的單純善良，在網路世界中往往容易成為數位性別暴力的受害者，也有可能因為無知成為加害人。請共同關注孩子在虛擬網路世界可能遭遇的陷阱。教育部跨部會籌設「iWIN網路內容防護機構」，防止兒童及少年接觸有害身心發展的網際網路內容，除了持續進行兒童及少年上網安全教育宣導，也提供網路不當內容的申訴管道。

親愛的家長們，讓校園是友善安全的環境，也為幫助學生掌握自己的學習與建立良好的人際關係，培養孩子的自主管理與自主學習能力，學校有必要的輔導管教規定。如果您想進一步了解孩子在校學習狀況，歡迎和導師、相關處室或校長聯絡，讓我們一起親師攜手為**成就「學真、行善、知美」的忠孝人**而努力。

臺北市立忠孝國民中學 113 學年度第 1 學期學校日 教務處報告

☆ 教師教學相關

一、學校課程規畫

忠孝國中以「體現生命意義，並與世界對話之培育學校」建構學校的願景，在科技與人文的「全人教育」目標下，成就每一個孩子，並建立學校的特色。尤其針對不同學生特質與程度，設置數理資優班及學習資源中心，以進行抽離式的教學。期盼在多元課程設計及教學策略的引導下讓具不同需求的學生能在校園「自主學習」，和同儕「溝通合作」，習得「科技思辨」素養，成就自身「美好品格」。有效學習、健康成長以營造學生樂在學習的優質學園。

學校透過『悠遊大稻埕』的在地文化課程，以學生學習為中心，啟發學習的動機，從體驗學習的喜悅，增益自我價值感。同時鼓勵自主學習、同儕互學與團隊合作，以深化學習愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，成為積極致力於生態永續、文化發展等共好理想的地球公民。

 <p>臺北市立忠孝國中108新課綱課程地圖</p> <p>課程願景：忠孝國中 以科技思辨 展現生命意義 與世界對話 培育全人教育</p> <p>課程目標：自主學習 溝通合作 科技思辨 美好品格</p> <p>課程主題：閱讀忠孝 大稻知行 國際視野</p> <p>學生圖像：自信負責 尊重感恩 多元學習</p> <p>能體現生命意義，並與世界對話的主動學習者</p> <table border="1"><thead><tr><th>七年級</th><th>八年級</th><th>九年級</th></tr></thead><tbody><tr><td>部定領域學習課程 班誼會1 大稻埕的前世與今生2 多元社團2 晨間閱讀 英語視聽 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 自我覺察與探索 社區職場參觀 社區高職參訪與實作 寒暑假職輔營 職場達人講座</td><td>部定領域學習課程 班誼會1 忠孝閱世界1 走讀大稻埕1 多元社團2 晨間閱讀 英語視聽 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 自我覺察與探索 社區高職五年參訪與實作 寒暑假職輔營 多元能力開發教育課程</td><td>部定領域學習課程 班誼會1 中西經典文學閱讀2 全球變遷2 多元社團1 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 白晝中祈禱典 聯誼系列活動 自我覺察與探索 高職五年參訪與實作 12年國教多元升學講座 多元能力開發教育課程 高中職升學博覽會</td></tr></tbody></table>	七年級	八年級	九年級	部定領域學習課程 班誼會1 大稻埕的前世與今生2 多元社團2 晨間閱讀 英語視聽 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 自我覺察與探索 社區職場參觀 社區高職參訪與實作 寒暑假職輔營 職場達人講座	部定領域學習課程 班誼會1 忠孝閱世界1 走讀大稻埕1 多元社團2 晨間閱讀 英語視聽 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 自我覺察與探索 社區高職五年參訪與實作 寒暑假職輔營 多元能力開發教育課程	部定領域學習課程 班誼會1 中西經典文學閱讀2 全球變遷2 多元社團1 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 白晝中祈禱典 聯誼系列活動 自我覺察與探索 高職五年參訪與實作 12年國教多元升學講座 多元能力開發教育課程 高中職升學博覽會	 <p>校本彈性課程 一</p> <p>悠遊大稻埕</p> <p>導覽介紹：中西經典文學閱讀 大稻埕茶業史課程 大稻埕茶產業與貿易 影響茶飲品質的因素探討</p> <p>探究實作：走讀大稻埕 大稻埕茶業史課程 大稻埕茶產業與貿易 影響茶飲品質的因素探討</p> <p>了解體驗：大稻埕的前世與今生 大稻埕的產業 大稻埕的彩色學 大稻埕的歷史文化</p> <p>創作省思：大稻埕文創作品賞析 走讀大稻埕的花樣年華 大稻埕導覽相關媒體製作</p> <p>全球變遷：大稻埕的人文及產業變遷 全球化下大稻埕的未來</p>
七年級	八年級	九年級					
部定領域學習課程 班誼會1 大稻埕的前世與今生2 多元社團2 晨間閱讀 英語視聽 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 自我覺察與探索 社區職場參觀 社區高職參訪與實作 寒暑假職輔營 職場達人講座	部定領域學習課程 班誼會1 忠孝閱世界1 走讀大稻埕1 多元社團2 晨間閱讀 英語視聽 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 自我覺察與探索 社區高職五年參訪與實作 寒暑假職輔營 多元能力開發教育課程	部定領域學習課程 班誼會1 中西經典文學閱讀2 全球變遷2 多元社團1 課間運動 校外教學 班際體育競賽 校慶系列活動 白晝中祈禱典 聯誼系列活動 自我覺察與探索 高職五年參訪與實作 12年國教多元升學講座 多元能力開發教育課程 高中職升學博覽會					
108 新課綱課程地圖	113 學年度校本彈性課程						

二、本校 113 學年度課程計畫，於 113 年 7 月 30 日由局端審查通過，核准文號為「北市教中字第 1133080533 號」。校網連結：<https://reurl.cc/y6yDe6>。

三、各年級教學重點：

- (一) 重視課程銜接，生活適應能力之培養，並建立良好學習習慣。
- (二) 積極開發學生多元能力，以適性教學鼓勵多元發展，充實基本能力。
- (三) 加強國中教育會考相關實力，配合不同入學管道，提升學習績效，適性入學。

☆ 學生學習相關工作

一、課後學習活動：七、八、九年級均於 9/9(一)開始上課；九年級留校晚自習預訂 09/23(一)開始。

二、國語文、數學、英語文學習扶助方案：

- (一) 透過科技化評量系統，篩選國語文、數學、英語文三科目（領域）學習低成就學生，及早即時提供學習扶助，縮減學力落差。
- (二) 七、八年級課後學習扶助方案(國語文、數學、英語文)，視參加人數而定。若孩子符合資格，鼓勵報名參加，以確保孩子學習效能及學力。

三、**持續辦理 112 學年度第 2 學期學習領域不及格學生之補救教學**：根據領域科目屬性及學生能力，安排適性的補救教學方式。另外提供預警機制，積極提供學生所需，確保學習成效及表現。

四、**學生活動**：配合本學期相關課程，本校教師為同學們精心籌畫各項多元學習活動，請家長鼓勵貴子弟踴躍參與。如：科學展覽會、社區參訪相關課程……等。

五、**「臺北市國民中學學生成績評量補充規定」**，摘要內容如下：

第四條 領域學習課程評量應兼顧平時評量及定期評量。

(一) 定期評量成績與平時評量成績各占學期成績百分之四十及百分之六十。

(二) 定期評量，每學期至多三次；由各學習領域課程小組擬定評量方式、實施日期及送教務處彙辦，並經課程發展委員會審議通過後，於每學期初公布。平時評量之次數及時間，由教師審酌教學需求自定之。

第七條 學校辦理學生定期評量時，對於准假缺考者，應於銷假後立即補行評量，並於學期成績結算前完成。無故缺考者，不得補行評量，其成績以零分計算。補行評量成績以實得分數計算為原則。

第十條 學生符合下列情形者，准予畢業，學校應發給畢業證書：

(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，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

(二) 八大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

六、為配合多元彈性模式教學，學校已建置相關帳號，供孩子可在不同的場域，進行課程學習。帳號說明如下：

(一) 學校 Google Classroom 帳號：孩子學號@stu.chjh.tp.edu.tw。

(二) 臺北酷課雲 CooC+影音串流學習平台專區(<https://coocplus.tp.edu.tw/>)：

利用孩子的「臺北市校園單一身分帳號」進行登入，即可使用平台各項課程資源，方便自主學習。

臺北市校園單一身分帳號：chjh+孩子學號。密碼預設：孩子身份證字號後 6 碼。

(三) 若登入帳號、密碼等任何問題，均可透過導師或撥(02)25524890 分機 21 教務主任、分機 28 資訊組詢問。

七、**九年級升學資訊**：

(一) 預訂 12 月份將針對九年級同學進行升學宣導，內容如下：適性入學管道介紹、升學準備經驗分享、教育會考評量方式、計分方式及非選擇題評分方式說明。

(二) 依「基北區高級中等學校免試入學作業要點」，114 年度基北區免試入學超額比序項目中多元學習表現之均衡學習積分，將以健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者，如附表一。

(三) 114 年度國中教育會考訂於 113 年 5 月 17(週六)、18(週日)日舉行，九年級全體同學均應參加並由學校統一報名。

(四) 九年級升學相關管理及訊息，可至學校網站公告中之「升學資訊」專區查詢，或至「臺北市十二年國民基本教育資料網」(<http://12basic.tp.edu.tw/>)查詢。

附表一：

基北區高級中等學校免試入學比序項目積分對照表

(111 學年度起入學國民中學學生適用)

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		36 分	36 分	第1 至第 5 志願							1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2. 如高級中等學校設有兩個以上類科(含普通科、專業群科或綜合高中學程)，連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35 分	第6 至第 10 志願							
			34 分	第11 至第 15 志願							
			33 分	第16 至第 20 志願							
			32 分	第21 至第 30 志願							
多元學習表現	均衡學習	24 分	6 分	符合 1 個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。
			0 分	未符合							
	服務學習	12 分	4 分	每學期服務滿 6 小時以上							
			0 分	每學期服務未滿 6 小時							
國中教育會考	五科	35 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 1-7 分。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗	1 分	1 分	0.8 分	0.6 分	0.4 分	0.2 分	0.1 分	寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。		
總積分			108 分								

附表二：

臺北市教育局「親師生平台／酷課 APP」智慧校園宣導說明事項

(一) 酷課 APP 可提供服務如下：

掌握小孩們的校園生活狀態；接收到校及離校的推播通知；線上請假及缺曠查詢；接收校園調查表及回條；線上繳納學雜費；查看校園最新的官網消息；接收來自學校的訊息推播。

(二) 111 學年度起，家長申請親子帳號無須繳回紙本同意書，線上簽名即可提出帳號申請，學校端可於審核頁面查看家長簽名以審核綁定作業；另本局介接民政查驗服務，設籍本市家長（學生亦須設籍本市）送出申請後，由系統於 10 分鐘內自動審核綁定取得親子帳號，提供本市家長快速取得親子帳號服務。

(三) 開學季活動：

本市學生及家長持校園單一身分驗證帳號登入「酷課 APP」後，至「角色成長」功能「任務中心」查看指定任務，完成任務並累積 G 寶石即可至該功能「獎勵商鋪」兌換獎勵品。可兌換獎品品項有：

博客來 200 元全站電子禮物卡、迪卡農 300 元電子禮物卡、國賓影城全台通用電影票等多項好禮。

(四) 智慧校園生活懶人包：

網址
https://reurl.cc/1bXbqY
請輸入以上網址後，閱覽以下附件資料：
☆ 酷課 APP 專區。
☆ 酷課 APP 懶人包。
☆ 新親子綁定操作說明。
☆ 親子綁定專區



臺北市立忠孝國民中學 113 學年度第 1 學期學校日 學生事務處工作報告

一、學務處重點工作：

1. 實踐三好校園將「做好事·說好話·存好心」落於日常生活中，深耕品德教育，實現你好、我好、大家好。
做好事—為成就明天更好的自己而努力
說好話—讚美別人就是肯定自己
存好心—心存善念關照週邊的每一個人
2. 推動臺美生態學校，藉由國際認證機制，師生共同經營生態學校，攜手護地球實現與環境共好。

二、學生在學校生活重要事項宣導：

1. 每個孩子背後都有一群痴心奉獻的父母和師長，親師一起攜手關心陪伴孩子成長。
2. 雖然時代在變，但在孩子的人格養成過程中有些觀念與價值是不變的，像孝順父母、尊師重道、公共道德等，我們希望孩子每天能向父母師長請安問好，我們也要求孩子要端正儀容、正常穿著，這些如果有父母師長大家一起來要求，相信孩子必然會氣質出眾、彬彬有禮。
3. 上學時間為每日早上7：30前到校，7：30~7：40晨光靜心時間為孩子每天學習開始的儀式，下午15：50放學，開學後若有輔導課為下午16：45放學。詳如作息時間表。
4. 學生請假者，須由家長來校辦理或先以電話請假(通知導師或學務處)，並於3日內補辦請假手續。請假專線25524890分機38，39。
5. 為避免一次性餐具所衍伸之環境問題，請家長盡量提醒孩子使用保鮮盒或環保杯裝盛早餐，平日中午送餐亦以環保杯或保鮮盒裝盛。
6. 鼓勵孩子訂學校午餐或自帶便當，吃得安心，不開放訂外食。若要訂購學校營養午餐請自備餐具(不可使用一次性餐具)，取餐排隊應佩戴口罩、維持適當距離，以個人用餐，且不得併桌共餐，用餐時間不交談。
7. 學生服裝以制服、運動服與紀T均可搭配穿著。依個人對天氣冷、熱之感受，彈性選擇穿著長短袖或長短褲校服。天氣寒冷時，可加穿保暖衣物。
8. 非上課必需品，如3C產品(手機、mp3、mp4、I-watch)應避免攜帶到校。如果確實有需要讓小孩帶手機到校，請依程序至學務處拿申請表，詳閱申請辦法後，再決定是否提出申請。
9. 開學初學校有許多生活常規、服儀方面的規範及請假相關規定，請家長全力配合、協助要求，孩子出門前儘量看一下他的穿著，提醒一下：孩子出現偏差行為，通常從服裝儀容開始。

三、服務學習：

1. 十二年國教將服務學習納入免試入學計分。依臺北市忠孝國中服務學習實施計畫，增進學生關心自己、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱，在校期間至少有三個學期得公服滿6小時。
2. 每學期時數滿6小時則採計4分，未滿6小時則為0分！於五學期中取三學期採計，上限為12分。
3. 第1學期期限為該年8/1至隔年1/31，第2學期為該年2/1至該年7/31。
4. 寒暑假完成返校打掃者，依實際打掃時間，核發服務學習時數。寒假返校打掃列入當學年度第二學期服務學習時數，暑假返校打掃列入新學年度第一學期服務學習時數。為顧及準時返校打掃學生的權益，凡未於寒暑假期間完成打掃或補打掃的學生，開學後一律不核發服務學習時數。
5. 校外服務學習需事先向訓育組提出申請，完成後交回時數證明至訓育組登記。

四、友善校園：

1. 113學年度友善校園宣導主題：「拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要求助」。

衛福部製作「兒少性剝削防制」宣導影片，連結如下：

<https://www.mohw.gov.tw/lp-44-1-xCat-14.html>



教育部性別平等全球資訊網「數位/網路性別暴力防治專區」宣導影片，連結如下：

https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_11_02_index



2. **防制校園霸凌**—學生有任何的偏差行為或校園霸凌情事，是學校校相當重視與關心的議題，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校園霸凌時，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。



3. **防制藥物濫用**—新興混合式毒品逐漸在年輕族群間流行，提醒學生不可輕易食用及持有偽裝成糖果零食、咖啡包的新興毒品。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。
4. **防治數位/網路性別暴力**—提醒孩子勿惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密資料，網路性騷擾如：傳送具露骨性意味之電子郵件或簡訊；於社群網站或網路聊天室發表不適宜或具侵略性挑逗言論等，以免觸法。
5. **防制校園詐騙**—目前詐騙手法多變，詐騙案層出不窮，要求孩子別涉入以下未成年不得進入的場所，如網咖、撞球場、搖頭夜店等。請提高警覺能力並掌握其交友情形，避免受損友影響造成將來的困擾。若有接獲詐騙電話或遇緊急事件找小孩，歡迎隨時打電話到校，我們會竭誠為家長立刻處理，**學校電話：(02) 2552-4890轉學務處31-39**。請您撥空輸入至手機或電話簿中。

五、請家長持續關心學生的生活作息與在校學習情形，務必留意每日到校與返家的時間，以及每日的出缺勤狀況。如有任何異常現象，請儘速與導師、學務處聯繫，再次提醒您每日查閱孩子的家庭聯絡簿，多與導師保持聯繫，有大家的關心與協助孩子必能快樂學習、健康成長。請善用聯絡簿，因為聯絡簿是親師生溝通最好的橋樑。感謝您的配合！



新北中信特攻籃球隊



中國信託反毒教育基金會



教育部 關心您

廣告

臺北市忠孝國中 113 學年度 學校作息時間表

晨光靜心	07:30~07:40		
朝會(早自習)	07:40~08:15		
下課時間	08:15~08:25		
第一節	08:25~09:10		
下課時間	09:10~09:20		
第二節	09:20~10:05		
下課時間(SH150 活動)	10:05~10:20 (15 分鐘)		
第三節	10:20~11:05		
下課時間	11:05~11:15		
第四節	11:15~12:00		
午餐饗宴	12:00~12:30		
環境整理	12:30~12:35		
午休	12:35~13:05		
下課時間	13:05~13:10 (5 分鐘)		
第五節	13:10~13:55		
週一~週四	週五		
下課時間	13:55~14:05	環境整理	13:55~14:10 (15 分鐘)
第六節	14:05~14:50	第六節	14:10~14:55
環境整理	14:50~15:05(15 分鐘)	下課時間	14:55~15:05
第七節	15:05~15:50	第七節	15:05~15:50
下課時間	15:50~16:00	下課時間	15:50~16:00
第八節	16:00~16:45	第八節	16:00~16:45

備註：一、每週一上午 7:40—8:15 舉行全校朝會。

二、每週一上午第一節(08:25-09:10)為班/週會時間。

三、多元社團為每週五第 5 節(九年級)，每週五第 6~7 節(七、八年級)。

臺北市立忠孝國民中學 113 學年度第 1 學期學校日 總務處工作報告

一、工程事項

校內工程即將進入尾聲，所有教學活動正常進行，請家長與教師放心。開學後尚有「113 年臺北市電力改善工程第一群」繼續施工，電力改善工程施工時間從 9 月起以周末為主，施工地點於至真樓地下室，預計於 113 年 11 月 19 日完工。我們已劃分施工區域與教學區域，也謹附施工廠商妥善收拾施工器具，存放於施工圍籬內。學校網站已公告「給家長及教師的一封信」，說明工程進度，請家長參閱。



網址：<https://reurl.cc/XRA2p3> 或掃右方 QR Code。

二、公務維修管理

感謝工友潘先生、韓先生簡易維修，並感謝志工詹先生協助修繕。

三、校園綠化美化

感謝志工葉先生、前家長會長李女士協助校園綠化美化。

四、臺北市校園繳費系統

113 學年度第 1 學期四聯單收費，為配合臺北市政府教育局全面推廣學雜費繳款服務系統之無紙化繳費方式，本校將採與紙本雙軌併行作業（本校將採與紙本雙軌併行作業，繳費期限為 113 年 9 月 16 日起至 113 年 10 月 4 日止，但請家長勿重複繳費）。目前可利用之繳費管道：

1. 以**電子支付**繳款：

- (1) 使用悠遊付 APP 確認學生資料後系統將主動推播繳費訊息，於生活繳費→學雜費，確認繳費單內容及金額後進行繳費。
- (2) 使用 Pay.Taipei 及其相關支付業者 APP(悠遊付、街口支付、停車大聲公、橘子支行動支付、Pi 拍錢包、歐付寶、ezPay 簡單付、台北富邦銀行、嗶嗶繳、車麻吉、FriDay 理財+、LINE Pay、元大銀行等；詳情請上 Pay.Taipei 網站查詢)掃描 QR code 繳費：點選「學雜費」→掃描 QR code，確認帳單內容及金額後，線上繳費。
- (3) 使用 Pay.Taipei 智慧繳款，繳費者免負擔手續費；繳款成功後請擷取交易成功畫面自行留存，或於所使用之各家電子支付業者查詢交易明細。

2. 以**行動銀行掃描 QR Code**繳款：

台北富邦銀行存戶請使用富邦行動銀行 APP 之「LuckyPAY」功能，其它銀行客戶可使用各家行動銀行 APP 掃描本繳費單「行動銀行 QR Code」線上繳費(其他適用銀行：臺銀、土銀、合庫、一銀、華南、彰銀、上海商銀、兆豐、王道、臺企銀、三信商銀、新光、中華郵政、遠銀、台新、日盛、中信、陽信、高雄銀行、農金資訊股份有限公司、玉山銀行、台中二

信、淡水一信、京城、元大、永豐)。使用富邦行動銀行 APP 之「LuckyPAY」功能轉帳繳費免收手續費，其餘轉帳費用與繳費限額依各家銀行規定辦理。使用行動銀行掃描 QR Code 繳款者，繳款成功後請擷取交易成功畫面自行留存，或於所使用之各家網路銀行或行動銀行查詢帳戶/存款交易明細。

3. **臨櫃**繳款：

持收費四聯單紙本至臺北市內各銀行（不含郵局）、信用合作社、農會及台北富邦銀行各縣市分行。超商門市【7-11、全家、萊爾富、OK】；至超商繳費者，免繳納手續費。

★相關資訊洽詢單位：學校總機（02）2552-4890

校務行政親子綁定	註冊組(分機 23、24)、導師(分機 51、52、53)
臺北市校園單一身分驗證	資訊組(分機 28)
臺北市校園繳費系統	出納組(分機 74)

五、節能減碳宣導



資料來源：<https://reurl.cc/Mj6mkn>。

六、校園安全

家長如與教師有約，入校須換證。警衛室電聯教師後，請教師至校門口帶領家長入校。教師與家長於指定處所晤談，請勿進入教學區。晤談結束後，由教師親送家長至門口。

七、防災宣導

1. 本市行動防災 App 提供停班停課、颱風動態、CCTV 即時影像、地震速報、避難疏散等重要災害資訊，另有《臺北防災立即 go》電子書等功能，可即時查閱各種防災應變常識、提供生活及防災相關資訊。
2. 火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並撥打 119 報案。報案時，應告知火災正確地址、人員所在樓層位置，以及有無人員受困。不幸遇火災時請以「小火快逃！濃煙關門！」為原則，關門阻煙，切勿躲藏至廁所，應至有對外窗戶之房間或場所，大聲呼叫，以利救援。逃生過程到火場濃煙時，請勿強行穿越。逃生受阻請退回相對安全區，關門並用衣物塞緊門縫等待救援。
3. 臺灣位處環太平洋地震帶上，地震發生頻繁，平時只要加強防災知識，做好預防措施，就能減輕災害損失，但是地震發生時該如何保命？切記防震三步驟：趴下、掩護、穩住。地震發生時，要先趴下身體、保護頭部，減低受威脅面積；接著躲到堅固的桌下或床下，找尋掩護；並且抓住桌腳以穩定躲避處。



安心PLAN 家庭防災計畫

約定災後集結地點

做好準備 莫慌張!

查詢災害訊息

固定家具

備妥緊急避難包

準備3日份食物飲水

確認災後家人聯繫方式

查詢居家避難路線及避難收容所

臺北市政府消防局 關心您

防災公園

災害發生時優先前往防災公園避難

發生大規模地震後，如建築物明顯變形已經不安全時，建議民眾攜帶緊急避難包前往防災公園避難。防災公園具有災民收容、醫療協助、防救災物資存放等基本維生功能，可提供民眾避難收容時之安頓照護。

公園名稱	區
Fuxing Park 復興公園	北投
Dahu Park 大湖公園	內湖
Chiang Kai-Shek Shilin Residence Park 士林官邸公園	士林
Rongxing Park 榮星花園公園	中山
Yuquan Park 玉泉公園	大同
Minquan Park 民權公園	松山
228 Peace Park 二二八和平公園	中正
Nangang Park 南港公園	南港
Youth Park 青年公園	萬華
Songde Park 松德公園	信義
Jinghua Park 景華公園	文山
Daan Park 大安森林公園	大安

防災易讀手冊

臺北市政府消防局

TAIPEI 臺北

臺北市立忠孝國民中學 113 學年度第 1 學期學校日 輔導室工作報告

一、全面實施適性輔導：

(一)生涯發展：

1. 學校「二代校務行政系統」全面建置學生「生涯領航儀表板-生涯輔導資料」，提供家長線上瀏覽全面了解學生各方面學習成長情形，並可於生涯輔導資料中「家長的話」鼓勵孩子、提供生涯建議。詳細登入方式請參閱第 18~21 頁「校務行政系統學生生涯輔導資料查看、填寫操作指引」
2. 生涯發展活動：
七年級：自我探索課程、技職教育宣導、職場參訪。
八年級：參訪高中職、五專，類科體驗實作、職場參訪。
九年級：(1)學生志願選填適性輔導、多元入學宣導、高中職說明。
(2)9/10 起每週二下午高職技藝教育課程學生至高職上課實作。(本學期與松山工農、士林高商、耕莘專校、開南中學、稻江護家、育達高中合作辦理)

(二)學生輔導：依學生需求開辦多元能力開發教育、小團體輔導、個別諮商輔導。

(三)融入教學：生涯發展、性別平等、生命教育、家庭教育、人口教育、多元文化融入教學。

二、全面關懷特殊學生：

(一)學習中心：課程採外加與抽離方式，擬定個別化教育計畫，進行個案管理、就學安置、關懷協助。

(二)資優教育：

1. 數理資優班：八、九年級數學、自然科抽離上課，並外加特殊需求課程，進行加深、加廣學習。

數理資優班學生鑑定安置 (實際日期依 113 學年度公告之資優甄選簡章為準)	
對 象	本校七年級有意願參加甄選之學生、 本校八年級符合報名資格學生(將另行通知)
報 名	113.10.4(五)~113.10.21(一)校內報名
初 選	113.10.31(四)上午-數學、自然性向測驗
複 選	113.12.10(二)下午-自然實作評量 113.12.11(三)上午-數學實作評量
公 告	114.1.9(四)中午-全市統一公告錄取名單

2. 校本資優：國文、英語區域性資優方案課程。七年級下學期將通知符合資格學生報名鑑定安置，請留意相關資訊。

(三)特殊學生鑑定、安置、轉銜、轉介，提供適性教育安置服務。

(四)電話諮詢服務：

1. 服務專線：

(1)情緒行為問題電話諮詢，請撥 02-2732-0608。

(2)上學困難電話諮詢，請撥 02-2729-7912。

2. 諮詢專線提供之服務內容

(1) 情緒行為問題電話諮詢：對來電諮詢者提出之情緒行為問題，提供課程教學、班級經營、教材教法、人際互動、親師溝通等相關建議。

(2) 上學困難電話諮詢：對來電諮詢者提出之上學問題，提供課程安排、人際互動、親師溝通、資源連結等相關建議。

3. 服務時間

(一) 情緒行為問題電話諮詢於 113 年 9 月 10 日起至 114 年 1 月 16 日止，每週二至週四下午 1 時 30 分至 4 時 30 分。

(二) 上學困難電話諮詢於 113 年 9 月 11 日起至 114 年 1 月 15 日止，每週三下午 1 時 30 分至 4 時 30 分。

三、親師合作：

本學期親職講座：

日期	主題	內容	講師	備註
113.10.11 (星期五) 晚上 7-9 點	青少年父母自我覺察之旅 & 因應孩子行為與 生涯議題之武功祕笈	青少年的父母真的 不好當！怎麼做會 更好呢？一起聽聽 心理師的分享吧！	洪芙瑋 心理師	有興趣的家長都 可以前來喔！
113.11.01 (星期五) 晚上 7-9 點	記得愛自己～ 五色水晶瓶的祝福 及暖心花草茶	大家知道植物和園 藝活動可以幫助我 們改善情緒、專注 力以及活動力嗎？ 讓我們一起來被植 物療癒吧！	黃盛瑩 園藝治療師	 人數上限為 35 人，我們將以線上 填報順序依序錄 取。實際錄取名單 會在 10/1 公布。

四、校務行政系統學生生涯輔導資料查看、填寫操作指引：

1. 進入「忠孝國中網頁」→選「新生入學」



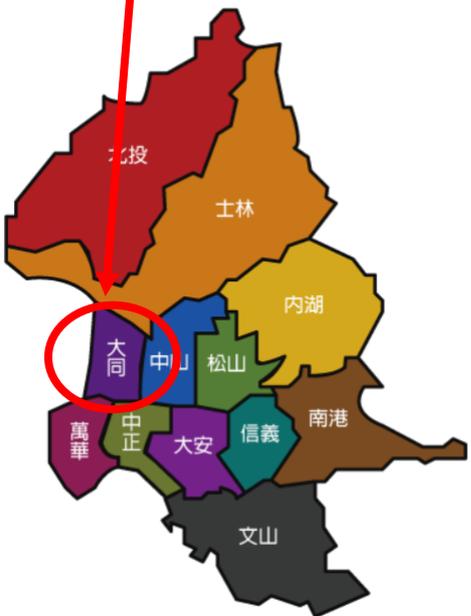
2. 選「二代校務行政」



二代校務行政系統

3. 先點選「大同區」→點選「忠孝國中」

回到選擇行政區 | 教育局 | 教育部十二年國民教育 | 國中畢業生多元進路宣導網站 | 臺北市高中高職網路



請選擇學校

- 臺北私立靜修高級中學
- 臺北市立成淵高級中學
- 臺北市立建成國民中學
- 臺北市立忠孝國民中學**
- 臺北市立民權國民中學
- 臺北市立蘭州國民中學
- 臺北市立重慶國民中學
- 臺北市立啟聰學校

4. 點選「單一身分驗證」

臺北市政府教育局 DEPARTMENT OF EDUCATION TAIPEI CITY GOVERNMENT

臺北市國中第二代校務行政系統

單一身分驗證 | 其他登入



操作說明

- 第一次登入後請儘速修改密碼。
- 密碼含英文請注意大小寫。
- 驗證碼英文不分大小寫。
- 請至校務行政系統服務網。
- 家長請使用「單一身分驗證帳號」登入，如您尚未有單一身分驗證帳號，請至酷課雲網站或下載酷課APP進行親子綁定。
- 尚未有單一身分驗證帳號請點選其他登入。
- 密碼錯誤3次，將鎖定15分鐘，請稍後再登入。
- 建議使用Chrome, Firefox以取得較佳的使用者體驗。

忘記密碼 | 新生點我填寫 | 其他說明

家長需使用「單一身分驗證」登入

5. 輸入帳號、密碼，若無，則點選「親子帳號申請」

臺北市校園
單一身分驗證服務

登入後將會導向臺北市國中第二代校務行政系統

請輸入您的使用者名稱與密碼

帳號

密碼

忘記帳號/密碼

臺北市國中第二代校務行政系統將存取以下您的個人資訊：

- 識別代號、姓名、電子郵件等資訊
- 學校公開資訊

登入

尚未有帳號？[親子帳號申請](#)

其他功能

台北通登入

常見問答

加入好友

親子帳號申請
若有帳號密碼、親子綁定問題，
連絡電話 2720-8889#1234

6. 進入系統：選「我的填寫查看區」頁籤→點選「我要查看」

我的心理測驗 我的學科能力 我的免試入學 **我的填寫查看區** 我的學習圖地 我的綜合表現

查看區
以下是您可以關心孩子的各項資料！

可以查看的事項

我的填寫查看區	開始日期	結束日期	我要查看
我的成長故事(二)、職業與我	隨時	隨時	我要查看
學習成果及特殊表現(一)、我的學習表現	隨時	隨時	我要查看
學習成果及特殊表現(二)、我的經歷	隨時	隨時	我要查看
學習成果及特殊表現(三)、生涯試探活動紀錄	隨時	隨時	我要查看
生涯統整面觀(一)、生涯統整面觀	隨時	隨時	我要查看

1-9 共 9 筆

我的填寫區
以下是您查看孩子各項資料後，填寫給予孩子的鼓勵及建議！

需要填寫的事項	應填寫項目	我要填寫
家長的話		我要填寫
升學進路建議		我要填寫

修改密碼 E-Mail 申請離課書帳號 變更離課書身分 鎖定畫面

家長可以瀏覽
孩子相關生涯資料

7. 進入系統選：選「我的填寫查看區」頁籤→點選「我要填寫」

家長的話
升學進路建議

我要填寫

8. 家長填寫：①家長的話—給孩子鼓勵和建議 ②升學進路建議

家長的話

正在填寫的孩子：8年級 的鼓勵及建議

請貴家長檢視右邊小孩各項紀錄後，並在下面打勾及寫下鼓勵及建議。

我的成長故事 各項心理測驗

學習成果及特殊表現 生涯輔導紀錄

給孩子的鼓勵及建議：

儲存

八年級

年級：八年級

個性(人格特質)

穩定 謙虛 坦率 沉默寡言 堅毅 順從 實際 有條理

善於分析 喜歡思考 有好奇心 善於判斷 觀察力敏銳 保守 謹慎 獨立

富想像力 直覺 情感豐富 崇尚理想 有創意 善於表達 不墨守成規 獨立

善解人意 人際洞察 合作 仁慈友善 善於溝通 助人 有責任心 有耐心

樂觀積極 受人歡迎 外向 有說服力 有企圖心 自信 好冒險 善於規劃

講求效率 精確 有恆心 順從 實際 有條理 保守 謹慎

其他

各項活動

1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物

5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉

9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲

13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文類場館 16. 寫電腦程式

17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞 21. 服裝或室內設計

22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影

25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動

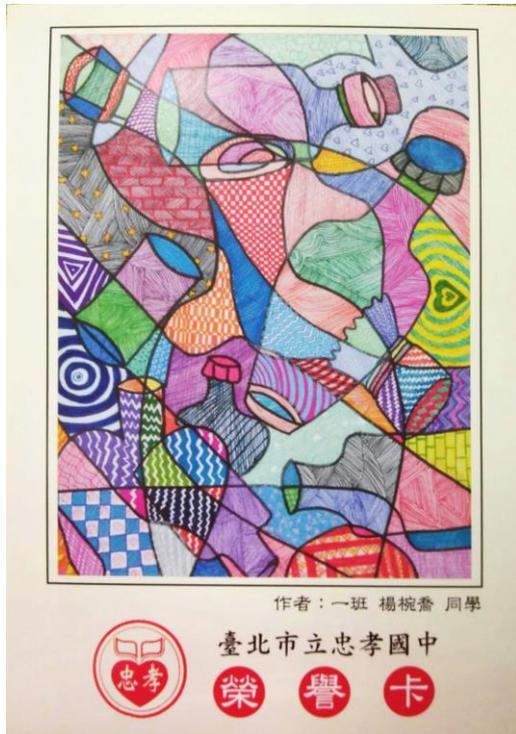
29. 和小組同學合作完成任務 30. 到育幼院、養老院等進行服務學習

31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情

33. 籌劃辦理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部

榮譽卡使用說明

為培養同學積極進取、自尊自重及愛班愛校的榮譽感，本校特設立榮譽卡制度；榮譽卡正面呈現同學的精彩作品，是值得珍藏的雙面全彩榮譽卡，期待同學能敦品勵學、爭取榮譽。



持卡人：____年____班 姓名：_____

編號	日期	簽名	編號	日期	簽名
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

★正面：榮譽卡字樣以及同學作品

★反面：同學姓名填寫處及 20 格老師簽名處
(由老師依據學生表現情形給與核章或簽名)

發放：由七年級輔導老師於課堂上說明並發放，請立即寫上班級、座號、姓名以免遺失喔。

遺失：若不慎遺失，得至輔導室愛校服務後方可領取新卡。(遺失之榮譽卡集點，因無法認證將視同失效。)

集滿：集滿 20 格後，請同學持舊卡至輔導室辦理敘獎登記(可兌換一支嘉獎)，並領取新卡。

時間：請在「第 2 節下課 10:05-10:20」或「吃飯時間 12:00-12:35」兩時段辦理敘獎登記喔！

♥ 若有任何疑問，歡迎洽詢輔導室資料組。感恩您的協助與配合 ♥



臺北市立忠孝國民中學辦公室電話分機一覽表

電話號碼：2552-4890

傳真號碼：2552-1448（傳真機）

處室別	內線代號	處室別	內線代號	處室別	內線代號
校長室	11	學務處主任	31	輔導室主任	61
簡報室	12	生教組	32	資料組	62
家長會	13	訓育組	33	輔導組	63
校史室	15	衛生組	34	專輔教師	64
人事室主任	16	體育組	35	輔導室幹事	65
會計室主任	18	活動中心	36	特教組	66
教務處主任	21	健康中心	37	資優班教師	67
教學組	22	生教組幹事	38	總務處主任	71
註冊、設備組	23	訓育組幹事	39	文書組	72
註冊組幹事	24	導師(七)	51	事務組	73
實驗準備室	25	導師(八)	52	出納組	74
書香閣	26	導師(九)	53	合作社	75
教學組幹事	27	教師教材製作室	55	警衛室	76
資訊組	28	專教室	56	財管	77
電腦機房	29	專教室	57	設備修繕	78
油印室	88	教師會	58	會議室	81
		課程研討室	59	多功能教室	82
		美術教室	79	生活禮儀教室	83
		電腦教室	85	體育辦公室	86

環河北路 臺北市立忠孝國民中學113學年度校舍配置圖 1130901



4F	女廁	男廁	音樂教室(一)	分組教室(三)	906	905	904	903	902	901	男廁
3F	女廁	男廁	音樂教室(二)	分組教室(二)	806	805	804	803	802	801	男廁
2F	女廁	男廁	童軍教室	707	706	705	704	703	702	701	男廁
1F	女廁	男廁	體育室	書香閣					702	701	男廁

4F	女廁	男廁	烹飪教室	创客教室		美術教室(一)	準備室	美術教室(二)	資訊科技教室	表演藝術教室	生涯發展
3F	女廁	男廁	多功能教室	會議室		光纖室	資訊中心	資訊教室	語言教室	個別諮詢室	
2F	女廁	男廁	校史室	會堂		檔案室	資訊中心	電腦教室	輔導室		
1F	女廁	男廁	志工辦公室	穿堂		人事室	會計室	機房	輔導室		

1F	男女	導師室(八)	理化實驗室(二)	學習中心(二)	交通安全教室
2F	男女	導師室(七)	理化實驗室(一)	學習中心(一)	社會局救濟室
3F	男女	導師室(九)	理化實驗室(一)	生物實驗室	社會科教室
4F	男女	導師室	理化實驗室	生物實驗室	社會科教室

鄭州 / 民市路 / 西學北路

環河北路 長安西路

臺北市立忠孝國民中學 113 學年第 1 學期重要行事曆

113.08.29 校務會議通過

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	8/25 八月第四個週日—祖父母節	8/26	8/27	8/28	8/29 ◆暑假結束	8/30 ◆開學日(正式上課) ◆友善校園週 ◆服裝儀容檢查 ◆第6節七八年級社團介紹 ◆第7節七八年級選社說明 ◆資優班開課	8/31
2	9/1	9/2 ◆朝會：法治教育校園宣教	9/3 ◆9年級第1次複習考	9/4 ◆9年級第1次複習考	9/5 ◆七年級學生尿液篩檢(初檢)(早自習) ◆第八節幹部訓練 ◆19:00-21:00 八年級資優班家長座談會	9/6 ◆12:40 技藝課程開訓典禮 ◆社團課 ◆學習中心開課	9/7
3	9/8	9/9 ◆朝會：客語國語朗讀 ◆周會：疏散演練說明 ◆全校課後學習開始 ◆資優班選修開課 ◆19:00-21:00 九年級資優班家長座談會	9/10 ◆技藝教育課程開始	9/11	9/12 ◆朝會：國家防災日預演演練	9/13 ◆社團課	9/14
4	9/15	9/16 ◆朝會：人身安全教育宣教 ◆感恩暖心活動(七年級寫給國小老師活動，開始分送)	9/17 ◆中秋節	9/18 ◆校內科展說明會 ◆八九年級資優班校外教學	9/19 ◆八九年級補行評量 I ◆七年級學生尿液篩檢(複檢)(早自習)	9/20 ◆八九年級補行評量 II ◆社團課 ◆9:21 國家防災日複合式避難正式演練	9/21 ◆上午學校日 ◆113 年度臺北市第一階段語文競賽
5	9/22 ◆113 年度臺北市第一階段語文競賽	9/23 ◆朝會：教師節活動 ◆週會：教師節活動 ◆九年級晚自習開始	9/24 ◆晨讀開始 ◆認輔班開課	9/25	9/26 ◆學生心臟病心電圖檢查工作(下午)	9/27 ◆社團課	9/28
6	9/29 ◆113 年度臺北市本土語文競賽	9/30	10/1	10/2 ◆12:40 服裝儀容委員會	10/3	10/4 ◆校內科展報名截止 ◆社團課	10/5 ◆113 年度臺北市第二階段語文競賽
7	10/6	10/7 ◆朝會暫停	10/8	10/9	10/10 ◆國慶日	10/11 ◆社團課 ◆19:00-21:00 親職講座1(洪美瑋心理師—青少年父母自我覺察之旅&因應孩子行為與生涯武功祕笈)	10/12
8	10/13	10/14 ◆朝會暫停 ◆第1節：與10/18(五)第5節對調 ◆臺北市音樂比賽開始	10/15 ◆全年級第1次定期評量	10/16 ◆全年級第1次定期評量 ◆7年級班際跳繩比賽	10/17	10/18 ◆京都府立南陽高等學校到校參訪(下午) ◆第5節週會-與10/14(一)第1節對調 ◆社團課	10/19
9	10/20	10/21 ◆朝會：交通安全宣導 ◆週會：菸癮防制宣導 ◆畢旅行前會議(老師) ◆畢旅行前說明(學生) ◆服裝儀容檢查	10/22	10/23 ◆九年級畢業旅行	10/24 ◆九年級畢業旅行	10/25 ◆九年級畢業旅行 ◆社團課	10/26

10	10/27	10/28 ◆朝會：七年級健檢說明會 ◆校內語文競賽報名開始	10/29 ◆八年級學生第1劑人類乳突病毒疫苗接種作業(上午)	10/30	10/31 ◆資優鑑定初選(性向測驗)(上午)(暫)	11/1 ◆社團課 臺北市音樂比賽結束 ◆校慶預賽 ◆19:00-21:00親職講座2(黃盛瑩園藝治療師—記得愛自己~五色水晶瓶的祝福及暖心花草茶)	11/2
11	11/3	11/4 ◆朝會：防治藥物濫用宣導 ◆週會：校慶預演	11/5	11/6	11/7	11/8 ◆校內語文競賽報名結束 ◆社團課	11/9 ◆54週年校慶暨運動會
12	11/10	11/11 ◆校慶補假	11/12	11/13	11/14	11/15 ◆社團課 ◆八九年級資優班充實講座(下午)	11/16
13	11/17	11/18 ◆朝會暫停	11/19	11/20	11/21	11/22 ◆社團課	11/23 ◆小學進路輔導說明會
14	11/24	11/25 ◆朝會暫停	11/26	11/27	11/28 ◆ 全年級第2次定期評量	11/29 ◆ 全年級第2次定期評量 ◆校內語文賽選手抽序位籤 ◆八年級班際3對3籃球賽 ◆社團課	11/30
15	12/1	12/2 ◆週會:技職名人開講 ◆服裝儀容檢查	12/3 ◆校內本土語文競賽(閩語朗讀組、客語朗讀組) ◆資優鑑定複試(自然實作評量)(下午)	12/4 ◆資優鑑定複試(數學實作評量)(下午)	12/5 ◆校內國語文競賽(演說組、朗讀組)	12/6 ◆校內國語文競賽(書法組、寫作組、字音字形組) ◆社團課	12/7
16	12/8	12/9 ◆班會：九年級升學宣導 ◆班會：七年級家長職業入班分享	12/10 ◆校內本土語文競賽(閩語朗讀組、客語朗讀組) ◆技藝教育課程結束	12/11 ◆七年級學生健康檢查工作(全日)	12/12	12/13 ◆社團課	12/14
17	12/15	12/16 ◆週會：兒少保暨性別平等教育宣導	12/17 ◆校內科展評審	12/18	12/19 ◆ 9年級第2次複習考	12/20 ◆ 9年級第2次複習考 ◆社團課 ◆百工職場微體驗(下午)	12/21
18	12/22	12/23 ◆週會：技藝教育課程學習成果分享 ◆隔宿行前會議(老師)	12/24 ◆七年級作業抽查 ◆校內科展拆件	12/25 ◆八年級作業抽查	12/26 ◆九年級作業抽查 ◆隔宿行前說明(學生)	12/27 ◆社團課	12/28
19	12/29	12/30 ◆八年級隔宿露營	12/31 ◆八年級隔宿露營	1/1 ◆元旦	1/2	1/3 ◆全年級作業補抽查 ◆社團課	1/4
20	1/5	1/6 ◆朝會暫停	1/7	1/8	1/9 ◆七八年級課後學習結束	1/10 ◆九年級課後學習結束 ◆九年級晚自習結束 ◆社團課 ◆12:40技藝課程結訓典禮	1/11
21	1/12	1/13 ◆朝會暫停	1/14	1/15	1/16 ◆ 全年級第3次定期評量	1/17 ◆ 全年級第3次定期評量 ◆全校大掃除	1/18 ◆資優班TA營
22	1/19 ◆資優班TA營	1/20 ◆第1學期休業式	1/21 ◆寒假開始	1/22	1/23	1/24	1/25



性霸凌·性侵害·性騷擾·家庭暴力防治暨兒少保護

學校建構生命有愛、性別平等的學習環境，家長檢視落實以下七原則，共同保護我們的孩子免於遭受性霸凌、性侵害、性騷擾和家庭暴力：

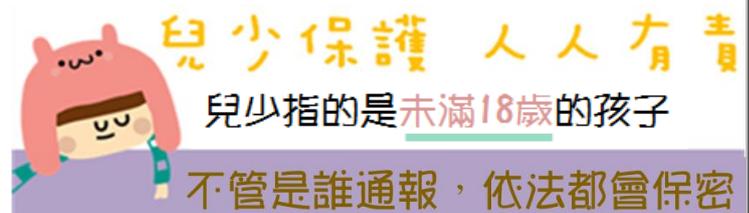
- 一、**面對事實**：分析與公布統計數字，勇於面對；大家要知道兒童及少年遭受性侵害或性騷擾的現象，瞭解成因以及這些傷害對人格發展有嚴重之影響，讓大家敏感度提高，且在知悉事件時，願意通報；以在第一時間啟動危機應變機制與社會支持網絡資源。
- 二、**勇敢講出**：鼓勵學生事件發生後，要勇敢說出來，也讓家長瞭解孩子害怕談論之因、知道如何與孩子溝通。學校要在 24 小時內通報相關單位，並透過教學或機會教育，讓孩子學會自我保護及如何求助；學校、家長及社區隨時互相支援及協助維護校園及社區安全。
- 三、**敏感辨識**：指導孩子辨識身體受到傷害或受到傷害後行為退縮之跡象，不要錯失孩子表現出來各種可能的求助訊息。
- 四、**沒有忽視，人人有責**：保護孩子的人身安全，是每一個人的責任，大家一起努力降低孩子受害的危險性。

五、性霸凌·性侵害·性騷擾·家庭暴力防治學校持續會做的事：

1. 持續進行性霸凌、性侵害、性騷擾、家庭暴力防治等各項性別教育課程融入各領域教學活動。
2. 持續於班週會課辦理性霸凌、性侵害、性騷擾、家庭暴力防治等宣導、講座及體驗活動。
3. 依法主動協助並輔導遭受性霸凌、性侵害、性騷擾、家庭暴力等事件之學生，給予協助提供必要資源。

六、性霸凌·性侵害·性騷擾·家庭暴力防治通報專線：

1. 臺北市立忠孝國中：25524890 學務處 31-34、輔導室 61-67
2. 臺北市 24 小時保護專線：0800-024-995
3. 警察局：110
4. 內政部全國 24 小時保護專線：113



拒/懼學學生之輔導

當不上學變成了一種錯，大家就會開始想：究竟是誰的錯？家長、老師及孩子間彼此交錯而產生許多複雜的心理狀態，舉例如下：

一、拒/懼學孩子心理狀態

可以粗分為兩種不同心理狀態，第一種是孩子開始不想上學的最原本狀態，如幼童的分離焦慮、同儕或師生間的人際困擾或對學校情境不感興趣、課業壓力過重、遭受霸凌的孤單或痛苦等。第二種是產生拒懼學行為之後，孩子對拒/懼學行為的後續情緒或自我詮釋所衍生出來的狀態，如：因為無法到校而有自責、自我挫敗，甚而產生負向的自我概念等。

二、家長情緒的攬入

家長在面對子女拒/懼學的情況時，因著自己的期待與現實的落差、以及被社會、家族賦予的責任等，會產生許多情緒，如自責、焦慮、無力、疲憊、指責孩子的無能等。而這些情緒干擾了親子正向的互動，使家長聽不見孩子真正的心聲。若只是一味的用各種方法逼孩子上學，往往只會使得情況更糟、更難處理。

三、學校的焦慮

學校的立場就是要每個孩子都來上學。當有孩子不來上學時，往往需要面對上級長官的壓力，或擔心同儕效應，因此學校也有其焦慮。這些焦慮衍生出的一些行為：如將過多壓力加諸在家長或者孩子身上等，有時反而會造成孩子上學的阻力。

處理原則

拒/懼學，只是一個最後的表象，其背後其實是一個孩子用這樣的方法在表達著某事、抗議著某事，所以處理拒/懼學問題，不能把目標放在讓孩子回去上學，因為這樣的目標跟期待會讓處事者變得急躁，而無法真正聽懂孩子的心聲，我們得先聽懂孩子在表達什麼，然後處理把他困住的情況，才能真正解決問題。

一、聽懂孩子在表達什麼？

要聽懂孩子在表達什麼，必須抽絲剝繭，把表象的「霧」一點點撥開，讓事情真相能慢慢浮現。

二、處理孩子真正表達的焦慮或抗議

搞清楚孩子要表達什麼之後，就可以針對行為背後的焦慮或抗議處處理，當這真正的困難解決了，孩子自然能夠回到學校中。

三、處理其他附加的情緒

協助過程中往往有很多附加的情緒攬和其中，如：自責、焦慮、無力及疲憊等，而形成多重阻礙，因此需要在過程中不斷處理這些附加情緒，讓事情單純化。

(摘錄自臺北市學生輔導諮商中心出版品)

校園自殺防治工作宣導

前言

衛生署公布國人十大死因，自殺高居青少年的十大死因第二位，更發現自殺有年輕化的趨勢，不乏 12 歲以下的學童出現自殺想法。因此，相關教育單位如何落實自殺防治工作，協助孩子走過生命的幽谷，是刻不容緩的重要工作。

什麼是自傷自殺？

自我傷害乃指個人以任何方式傷害自己身心健康，但並沒有結束自己生命的清楚意願，如：重覆拔自己頭髮、以頭撞牆、割傷自己。需特別注意的是，過度的自我傷害，可能造成個人意外死亡。自殺，則是個人以自己的意願與手段結束生命，當自殺未遂時，則稱作企圖自殺。

如何辨識危機警訊？

青少年常有心理困擾，卻不求援、不談心裡話，教育人員如何保持敏感度，覺察學生的變化，透過一問二應三轉介的即時介入，通常協助是孩子的關鍵，可供觀察的警訊如後：

- 作息開始混亂，若常請假，可能是逃避現實的癥兆。
- 表現出和平常不同的行為，放棄喜歡的事物。
- 出現負面的想法，對自己、未來和世界悲觀。
- 在文章、塗鴉或口語上，反覆透露想死的訊息。
- 憂鬱表現，面容愁苦、易怒、人際退縮。
- 開始對心愛的人、事、私密的重要物品做安排。

常見的自殺迷思有哪些？

Q1.有憂鬱症的人一定會自殺？

No!憂鬱症狀僅是預測自殺的因素之一，憂鬱症與自殺之間雖有高度相關，但並不是有憂鬱症的人都會自殺;或自殺的人都有憂鬱症。反而，當個人的憂鬱程度降低時，會因為力氣的恢復，更容易出現自殺行為，需特別留意。

Q2.兒童、青少年並不知道任何自殺的方法？

No!由於網路與傳媒的發達，兒童、青少年都可能透過相關媒體學習到如何自殺，或是經由重要他人的自殺行為學習到自殺方法，因而引發所謂的模仿效應。

Q3:說想要自殺的人，不一定真的會自殺？

No!有 8-9 成自殺的人在自殺前會向身邊的人表達出想自殺的念頭與求助訊息，並非單純只是為了引起他人注意!所以適時敏感覺知，提供關心和協助是非常重要的。

(摘錄自臺北市學生輔導諮商中心出版品)

從差異中學習尊重-家長如何看待同性議題

最近十年多來，隨著台灣同志運動的發展，同性戀議題逐漸浮上檯面，在報紙、電視、電影、書籍等大眾媒體的能見度提高，使得更多人有機會接觸這個議題。但社會運作是依據異性戀的原則，因而對同性戀議題仍有許多誤解，例如，同性戀等於娘娘腔或男人婆、同性戀者大多是性濫交...等。當孩子有疑問要尋求解答或幫助時，也不知道該如何尋求解答，而最後自己胡亂摸索，有時難免會做出日後後悔的事，例如：因為無知或恐懼而加入歧視、嘲笑同性戀同學的陣營，或者自覺同性戀傾向的孩子變得自我疏離甚至有自毀、自殺的行為。悲劇往往起於無知與逃避，要避免悲劇，最好的辦法是以坦然、開放而平等的心去面對認識。以下的二個情境是親子間以開放、正向及尊重的態度一同討論同性議題的實例，提供家長們參考。

【問題 1】：孩子說班上的阿芳和阿華互稱老公和老婆，不僅如此，阿芳還不准阿華跟別的女生靠得太近，真的會嫉妒喔！她們是同性戀嗎？家長可以如何回應孩子呢？

【家長參考回答】：不一定，她們可能是非常要好的好朋友，想建立一種特別的關係，因此借用了「老公」、「老婆」的稱謂，來表達她們對彼此的唯一和重要性。不管阿芳和阿華是不是同性戀，她們都是你的同學，如果你覺得她們是很不錯的人，你都可以跟她們作朋友，也許一開始她們會懷疑你要破壞她們的關係而有嫉妒，但只要你的態度是友善的，經過一段時間，她們一定會發現你是一個很可靠的好朋友，而跟你分享她們的心情，你可以得到珍貴的友情，她們的世界也將因為有了你的友情而更加開闊。

【問題 2】：孩子有一天告訴我，她們班上有一對同性戀，大家都怕跟他們作朋友，因為會得愛滋病。家長應該怎麼回應孩子呢？

【家長參考回答】：家長可以先給孩子關於愛滋病的知識。愛滋病又名後天免疫不全症候群(acquired 是後天之意)，是一種主要透過血液及體液傳染的疾病，可經由輸血、共用針頭或性交而感染，跟同性戀沒有必然的關係。因為這個疾病剛開始發現的病例是男同性戀，而過去因為對愛滋病的不瞭解，以及對同性戀的歧視，就將愛滋病和同性戀劃上等號，事實上異性戀的愛滋病例已經超過了同性戀，如果仍然把愛滋病等於同性戀，不僅是對同性戀的歧視，也可能忽略了愛滋病對異性戀的危害，是一件危險的事。跟愛滋病患作朋友並不會被感染，只要注意不要有血液、體液的交換即可。愛滋病是一種疾病，我們對生病的人應該給予更多的關心，而不是去歧視、排斥。同性戀並不是愛滋病患，同性戀跟異性戀一樣，都是人，都有權利讀書、考試、交朋友。一個現代人要對性取向有較多的瞭解、接納，如果認為同性戀等於愛滋病或覺得同性戀很噁心，是對同性戀沒有正確的認知，也是無法尊重他人的一種偏見哦！

同性戀並非罪惡，它是人類情感中自然而然的一種，它並不傷害其他人。孩子面臨有對同性戀方面的相關議題時，家長如果能表現尊重的態度，適時給予正向的建議，將有助於建立孩子們以客觀尊重的態度來面對相關的議題。

(摘錄自教育部性別平等教育家長手冊)

網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？

什麼是「網路成癮」？

泛指過度使用網路/電腦、難以自制，導致學業、人際、身心、家庭互動、工作表現上的負面影響。

「網路成癮」常見型態：

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

「網路成癮」是一種病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式(網路或電視遊戲)。要診斷出遊戲障礙，行為須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重大損害，並至少持續 12 個月。遊戲障礙症之特徵為：(1) 玩遊戲的控制力受損。(2) 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和活動。(3) 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

為什麼玩網路遊戲會成癮？

遭遇生活問題、情緒壓力→方便取得網路、接觸網路活動→暫時得到情緒、紓解與愉快經驗→增強上網行為→問題存在/惡化、引發逃避問題的罪惡感及情緒壓力→產生接觸網路欲望→方便取得網路、接觸網路活動→持續重覆上網行為→遭遇生活問題、情緒壓力(如此繼續循環下去)
網路使用者將因現實生活的推力，加上接觸網路的行為及網路經驗的吸力，導致產生網路成癮現象。

要如何知道自己有沒有網路成癮？

可至「心快活」心理健康學習平台填答網路使用習慣量表，依填答結果，尋求進一步專業諮詢。

如何協助網路成癮的人？

- 不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。
- (1) 表達「關心」忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
 - (2) 同理孩子的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
 - (3) 避免當面指責、質問：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

網路成癮的治療？

心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。網路成癮者常同時出現有其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，治療相關的精神疾病有助於改善網路成癮。

可以到哪裡找尋相關資源？

相關資源，可上網搜尋「各縣市網路成癮治療服務資源表」及「各縣市社區心理衛生中心」。

(摘錄自衛生福利部心理健康司網路成癮專區)



我和我的孩子 一本給家長的手冊



協助家長在親職的路上有所依循，
讓孩子的成長更健康快樂

幼兒篇



青少年篇



低年級



中年級



高年級



臺北市家庭教育中心
Taipei City Family Education Center

本資源擷取自教育部

【我和我的孩子——一本給家長的手冊】廣告