

臺北市立忠孝國民中學 114 學年度第一學期

學校日親師手冊



臺北市「學生學習」、「資源統整」**優質學校**

臺北市立忠孝國民中學 114 學年度第一學期學校日活動

流程表

活動時間:114 年 9 月 13 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	虞慧欣主任 輔導室團隊	校門、穿堂
校務說明	08:30 09:25	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	黃微清校長 家長會長 教師會長 處室主任	活動中心
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	王曉琪主任 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	潘櫻英主任 各班導師 各班家代	各班教室



目 錄

- ◆ 忠孝國中校長給家長的一封信—攜手共育未來，打造幸福忠孝……4~5
- ◆ 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……6~7
 - ✓ 基北區高級中等學校免試入學比序項目積分對照表……8
 - ✓ 臺北酷課雲數位學習資源介紹……9~10
 - ✓ 親師生平台／酷課 APP 介紹……11
 - ◇ 處室報告—學務處
 - ✓ 重點工作、在學校生活重要事項……12
 - ✓ 服務學習、友善校園及家長協助……13~14
 - ✓ 作息時間表……15
 - ◇ 處室報告—總務處
 - ✓ 工程、維修、綠化、繳費系統、及校園安全……16
 - ✓ 防災宣導……16~18
 - ◇ 處室報告—輔導室
 - ✓ 適性輔導、及特殊關懷……19~21
 - ✓ 親師合作……21
 - ✓ 校務行政系統學生生涯輔導資料查看、填寫操作指引……22~24
- ◆ 榮譽卡使用說明……25
- ◆ 臺北市立忠孝國民中學電話分機……26
- ◆ 臺北市立忠孝國民中學校舍配置圖……27
- ◆ 臺北市立忠孝國民中學重要行事曆……28~29
- ◆ 親職簡訊
 - ◇ 性騷擾·性侵害·家庭暴力防治暨兒少保護……30
 - ◇ 拒/懼學學生之輔導……31
 - ◇ 校園自殺防治工作宣導……32
 - ◇ 從差異中學習尊重……33
 - ◇ 網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？……34
 - ◇ 從青少年異常行為預警網路交友狀況……35
 - ◇ 週週有傾聽，讀懂孩子心……36
 - ◇ 臺北市家教育中心—我和我的孩子·一本給家長的手冊……37

《攜手共育未來，打造幸福忠孝》

親愛的家長您好：

新的學年已經展開，在這初秋微涼的九月，我謹代表忠孝國中全體師長，向每一位家長致上最誠摯的問候與感謝。感謝您長期以來對學校的信任與支持，讓我們能夠攜手為孩子們的教育努力，共同見證他們的成長與蛻變。

本學期，我們將秉持「幸福、創新、智慧、永續」的願景，持續打造一所兼具溫度與深度的校園。忠孝國中不僅是一個知識的殿堂，更是一個培養品格、開拓視野、啟發創造力的地方。我們希望每一位忠孝的孩子，都能在這片校園裡，找到屬於自己的定位，實現屬於自己的夢想。

一、以學生為本，打造幸福校園

我們相信，教育不僅是知識的傳遞，更是生命的感動與價值的塑造。因此，忠孝國中積極營造「有溫度的文化氛圍、有深度的課程教學、有廣度的資源聯盟」三大面向，為學生打造一個安全、友善、充滿關懷的學習環境。

在校園每一天，我們努力讓孩子感受到被理解、被尊重，並在這樣的氛圍中，勇敢探索自我，發展潛能。我們深知，唯有幸福的孩子，才能成就卓越的未來。

二、精進學習，開啟多元未來

本學期，學校將全面推動「高效率學習計畫」，以系統化與多元化的方式，協助學生提升學習成效。我們兼顧不同程度學生需求，提供完整支持與資源。

在學業精進方面，我們開設彈性多元課程，鼓勵孩子勇於挑戰自我，拓展知識領域；在多元揚升上，我們以三年系統性學習策略、差異化教學與升學輔導，協助學生找到最適合自己的學習路徑；同時，我們也為需要額外幫助的孩子，提供單科補救教學、學習扶助方案以及特殊教育資源，讓每一位學生都能在自己的節奏裡持續前進。

我們相信，教育的本質是「因材施教」，忠孝國中將用最適切的方法，陪伴孩子找到屬於他們的學習熱情與方向。

三、品格教育與社會情緒學習

在知識的汲取之外，我們更重視孩子品格的養成與心靈的成長。今年，我們將持續推動**品格教育與社會情緒學習（SEL）**，協助孩子在面對自我、人際、社會與未來挑戰時，擁有正向思維與健康心態。

我們將透過生活教育、閱讀推廣、美感空間營造與實踐課程，讓孩子在潛移默化中培養尊重、責任、誠信、關懷與合作等核心價值。同時，我們希望他們能成為具有全球視野與國際素養的公民，具備同理心，懂得尊重差異，擁有跨文化溝通力，迎接瞬息萬變的世界。

四、守護安全，營造友善校園

在數位時代的浪潮下，孩子面臨的挑戰不再僅限於課堂，我們也致力於打造安全的校園與健康的網路環境。今年，我們持續推動「**友善校園**」與**兒少數位安全教育**，提醒學生：

- 遠離不當內容，拒絕任何形式的兒少性剝削
- 保護個資與隱私，避免分享敏感資訊
- 謹慎使用交友軟體，保持警覺，確保安全

同時，我們也期盼家長能與學校攜手合作，在家庭中建立正確的網路觀念，讓孩子在實體與虛擬世界中都能受到妥善保護。

五、展望未來，攜手同行

在教育現場，我們深知唯有與家長並肩，才能真正成就孩子的未來。我們將持續推動**雙語教育、國際交流、STEM 創客教學與永續發展課程**，不僅希望孩子擁有跨文化的視野，也能在多變的世界中，成為具備解決問題能力、團隊合作精神與創新思維的新世代人才。

親愛的家長，教育是一段漫長而美好的旅程，需要我們彼此支持、信任與合作。我誠摯邀請您，與忠孝國中攜手同行，陪伴孩子們在知識、品格與視野上不斷成長。讓我們一起守護他們的每一個夢想，見證他們的每一次蛻變。

祝福您與家人
平安健康、幸福喜樂

忠孝國中校長
黃微清 敬上

臺北市立忠孝國民中學 114 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「幸福忠孝，全人卓越」為學校願景，致力於讓每一位孩子在科技與人文並重的教育中，找到自我發展的舞台。我們特別依據學生的特質與需求，規畫了數理資優班與學習資源中心，提供適性化與抽離式教學，幫助孩子在合宜的學習環境中發揮潛能。透過多元課程設計與多樣化的教學策略，孩子們能在校園中學會「自主學習」、與同儕「溝通合作」、培養「科技思辨」，並在過程中逐步成就自身「美好品格」與良好的學習習慣。

此外，學校也積極推動結合在地特色的「悠遊大稻埕」課程，讓學生從文化探索與生活體驗中啟發學習動機，增進自我價值感。課程強調動手參與與團隊合作，並引導孩子珍愛生命、關懷環境，培養永續發展的行動力。我們期盼孩子能在忠孝校園裡快樂學習、健康成長，進而成為具備關懷心、行動力與國際視野的新世代公民。

 <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 以幸福為宗旨 以全人為目標 以卓越為追求</p> <p>課程目標：自主學習 溝通合作 科技思辨 美好品格</p> <p>課程主軸：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> <p>七年級：部定領域學習課程、班導會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、社區高職參與與實作、寒暑假職輔營、農場達人講座</p> <p>八年級：部定領域學習課程、班導會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、社區高職五專參與與實作、寒暑假職輔營、多元能力開發教育課程</p> <p>九年級：部定領域學習課程、班導會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、自我覺察與探索、高職五專參與與實作、12年級數多元升學講座、多元能力開發教育課程、高中職升學博覽會</p>	 <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、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、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>探究實作：大稻埕的前世與今生、大稻埕的產業、大稻埕的色彩學、大稻埕的歷史文化</p> <p>創作省思：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> <p>了解體驗</p>
<p>108 新課綱課程地圖</p>	<p>114 學年度校本彈性課程</p>

二、本校 114 學年度課程計畫，於 114 年 7 月 24 日由教育局審查通過，核准文號為「北市教中字第 11430820951 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：7、8、9 年級均於 9/15(一)開始上課；9 年級留校晚自習：預訂於 09/30(二)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) 7、8 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 113 學年度第 2 學期學習領域不及格學生之補救教學**：根據領域科目屬性與學生能力，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、語文競賽、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 9 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」，115 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) 115 年度國中教育會考訂於 115 年 5 月 16(週六)、17(週日)日舉行，9 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。

附件一：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							1. 由國中學校認證。 2. 採計期間為 112 學年度(七年級)上學期至 114 學年度(九年級)上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3. 非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前 5 學期選 3 學期進行採計。(111 學年度前入學之學生適用)
			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。	
		6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級				
總積分		108 分									

詳細資料連結：<https://reurl.cc/WOvA17>



網址：<https://cooc.tp.edu.tw>

數位學習資源



酷課雲最新公告
活動資訊



【系統暫停服務公告】教師中心將進行網優化作業，114年8月15日(五)下午8時... 2025-07-30
 【得獎名單公告】「解鈴還需一鈴聲英雄」 2025-07-29
 【系統暫停服務公告】CooC+影音串流學習平臺將於114/7/24 (四) 10:30-11:30... 2025-07-17
 【親師生平臺-酷課APP】揭真，我想這樣FUN 開啟暑期自主學習探索旅程 2025-06-27

[更多消息](#)

原創數位內容

YouTube臺北酷課雲



CooC+影音串流學習平台



臺北酷課雲-原創數位內容

素養導向全動畫學科影片共 **2093** 支
(截至114年8月31日止)

涵蓋科目：

- 國小：數學、自然
- 國中：數學、生物、理化、地理 (全數完備)
- 高中：數學、物理、化學 (含高三選修全數完備)



多元數位學習資源

高中 10-12 年級 物理、數學、化學 共 957 支	國小 3-5 年級數學 共 254 支
國中 7 年級生物 7、8 年級理化 7、8、9 年級數學 9 年級地科 7、8、9 年級地理 共 790 支	114年持續製作中 6 年級數學 共80支 3 年級自然 共55支 高中生物 共35支 高中地科 共30支 共 200 支

CooC+ 影音串流學習平臺 <https://coocplus.tp.edu.tw>

· 數據統計至114年6月30日
總計103萬2,957人次
共計4,749支影片

主流影音介面

★ 個人化智慧推薦

- 依學習紀錄提供相關學習主題

★ AI智慧影音學習助理 (AiSK)

- 快速準確萃取影音資訊及大綱
- 即時解答學生學習難點



打造沉浸式學習體驗



多元影音學習內容

自製全動畫學科影片

- 素養導向學習內容，涵蓋國小數學、國中數學、國中自然全科、國中地理、高中數(物)化學科。
- 高中物數化、國中自然科、**國中地理科全數完備!**



外部合作影音資源

- 英文學習：大家說英文。
- 情緒教育：保誠兒童幸福日誌。
- 建築美學：長虹教育基金會《建築好好玩》...等。

酷AI系統 <https://aaims.tp.edu.tw>



市校班課程包

多元題型一應俱全(是非、選擇、口說、寫作等)

- 全市性課程包：三語系列、學期/寒暑假限定活動
- 校課程包：各校特色課程
- 班課程包：教師課堂內容



AI 口說聽力練習

- AI輔助英語聽說讀寫，增進學生練習機會

I'm thinking about going in October. The weather will be cooler then.
 What does "then" mean in the sentence above?



AI手寫、圖畫批閱

- 上傳手寫作文、圖畫
- 透過系統自主批改，給予具體建議與反饋、多次練習



AI 學習小幫手Neo

- 結合GPT-4o引導學生探索學習
- 對話式引導、中英文對話、拍照辨識完善解決學習問題

獎勵機制

- 結合酷課APP角色成長G寶石
- 完成學習任務，即時獲得獎勵回饋

介接外部資源

臺北市特色教育專區



臺北市科技教育網

特教學生學習專區

兒童深耕閱讀網

國小數位診斷系統

本土語言專區

雙語及國際教育專區

多元教育專區

經典名著閱讀

臺北市新科技教育專區

原住民資源專區

幼兒教育專區

酷課雲學習吧合作專區

詳細資料連結：<https://reurl.cc/WOvA17>

數位校園服務 親師生平臺 / 酷課APP

掃描下載酷課APP



【線上請假】
線上辦理學生請假，省去以往繁瑣紙本行政流程。

【校園繳費系統】
提供家長更加便利的線上繳費方式，讓時間運用更加彈性。

【生理用品兌換】
每月補助特定身份女學生，可至指定通路兌換生理用品。



【成績/缺曠查詢】
一鍵式查詢成績/缺曠課紀錄，即時掌握子女學習狀況。

【到離校紀錄】
學生到離校刷卡紀錄，家長也可設定及時推播通知，隨時掌握學生上下學狀況。

【角色成長/獎勵機制】
完成學習任務累積G寶石，並可至獎勵商舖兌換限量獎勵品。
114年推出活動：穿越時空遇見你、這夏，我想這樣FUN、酷課開學祭-迎新挑戰、任務解鎖。
定期舉辦活動，請各校協助推廣

數位校園服務 親師生平臺 / 酷課APP

掃描下載酷課APP



【電子成績單】
家長、學生可下載成績單PDF檔留存。

【減碳存摺】
學生持數位學生證悠遊卡搭乘大眾運輸，可累積減碳量，結合角色成長獎勵機制，舉辦減碳活動。



【學生健康管理系統】
家長、學生可查看健康數據資訊如身高、BMI值、視力及體適能成果等。即時掌握學生身體數據，健康管理更輕鬆、效率。

【校園食材登錄平臺】
家長、教師、學生可快速了解學校營養午餐相關資訊，學生們吃得安心、家長放心。

★ 酷課APP新功能

- 【報名系統】**
114年度從各校報名擴充至全市報名服務。
- 【減碳日記】**
114年9月預計推出減碳日記新功能，學生可透過APP進行打卡，紀錄每日通學路徑之減碳量。
- 【P點數】**
預計114學年度逐步上線，屆時e酷幣功能將下線，需提前進行相關成果紀錄下載備份。

單一身分驗證服務

臺北市親師生服務必須使用校園單一身分驗證帳號登入才能取得服務。

家長需透過酷課雲或酷課APP親子綁定申請帳號
如戶政查驗未通過，還需要導師或相關行政人員於「校務行政系統審核」後才能擁有帳號。

學生 預設帳號：學校網域名稱+學號
預設密碼：學生身分證字號後6碼

家長 預設帳號：申請時填寫的信箱，與救援信箱相同
預設密碼：家長身分證字號後6碼



* * * 首次登入需更改密碼 * * *

臺北市立忠孝國民中學 114 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. 重視品德教育，將「做好事·說好話·存好心」落於日常生活中，三好成就孩子好素養深耕品德教育，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. 推動淨零綠校園，培養健康與安全生活好習慣，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，上請假專線 25524890 分機 38, 39。或以線上申請亦可。
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、服儀方面上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。依據臺北市立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共服務滿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. 114 學年度友善校園宣導主題：「停！聽！看！一起『調』出『和』諧的友善校園！」



2. 「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。
3. **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。



4. **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。
5. **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。
6. **防制校園詐騙**-目前詐騙手法多變,詐騙案件層出不窮,要求孩子不要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。如果有接獲詐騙電話或遇到有急事件找小孩,歡迎隨時打電話到學校,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!



臺北市忠孝國中 114 學年度作息時間表

晨光靜心時間		07:30~07:40	
朝會(早自習)		07:40~08:15	
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
第六節	14:05~14:50	第六節	14:10~14:55
環境整理	14:50~15:05	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(全校)上午 07:40~08:15 舉行朝會。

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(9 年級)，每週五第 6、7 節(7、8 年級)。

臺北市立忠孝國民中學 114 學年度第 1 學期學校日 總務處工作報告

一、工程事項

「114 年校舍及活動中心消防工程(第二期)」已於 8 月 18 日(一)複驗完成。另開學後尚有「114 年至真樓四樓學習中心(三)教室整修」工程，預計於 9 月 15 日(一)施工，10 月 14 日(二)完工。施工時將於校網公告「給家長及教師的一封信」，說明工程進度，也謹咐施工廠商妥善收拾施工器具，請家長放心。

二、公物維修管理

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

感謝志工葉先生協助校園綠化美化。

四、臺北市校園繳費系統

本學期始繳費三、四聯單請利用酷課雲校園繳費系統，已有親子綁定者不再列印紙本繳費單。若有紙本繳費單需求者，請洽出納組。四聯單繳費期限為 9 月 16 日(一)起至 10 月 8 日(三)。

★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、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。

六、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。

臺北市
行動防災App

臺北市行動防災App一把罩，生命財產安全攬免驚。
立即下載「臺北市行動防災App」，提供您於災前接收即時資訊、災中掌握避難資訊。

1991 精平安平台

請掃描右側QR code，下載臺北市行動防災App

Android iOS

2. 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。



3. 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。

火災求生：關門保命

沒關門



高溫濃煙造成室內燻黑燒熔

有關門



關門能阻擋高溫濃煙進入

千萬不可躲浴室
塑膠門會熔化！



排水孔下方的存水管無法提供流通空氣

關門能有效阻絕火煙的延燒，將火勢侷限在一個空間內，爭取更多待救時間。

門外濃煙

- 1 關門 > 毛巾塞縫
- 2 開窗 > 呼叫 119 等待救援

門外無煙

- 1 逃生 > 關門
- 2 向下逃生，迅速逃出

臺北市消防局 119.gov.taipei

火災求生流程 關門保命

(人不在起火空間)

門外濃煙

關門等待救援

關門 塞縫



開窗 撥打 119 等待救援



注意 千萬不可躲浴室，塑膠門會融化



門外無煙

迅速逃生

緊急逃出 關門阻煙



往下逃



安全逃出



臺北市消防局 119.gov.taipei

臺北市行動防災App





臺北市立忠孝國民中學 114 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 22~24 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、百工職場參訪。
八年級：參訪高中職、五專，類科體驗實作、百工職場參訪。
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)9/16 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 114 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	114.10.3(五)~114.10.20(一)校內報名
初選	114.10.29(三)上午—數學、自然性向測驗
複選	114.12.9(二)下午—自然實作評量 114.12.10(三)上午—數學實作評量
公告	115.1.12(一)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. 特殊教育中心諮詢服務專線：

臺北市立大學特殊教育中心

服務對象：各級學校教師、輔導人員、特殊需求學生及家長

諮詢服務項目：

- 一、特殊需求學生之能力發展與學習適應
- 二、特殊需求學生之鑑定安置、課程教學及個案輔導等教育實務
- 三、特殊需求學生家長之親職教育與親師溝通
- 四、特殊教育行政與法規
- 五、其他有關特殊教育、融合教育與早期療育之問題

諮詢服務流程：諮詢來電→轉介諮詢委員回覆

114學年度第一學期諮詢專線值班表 (2025/9/8 - 2026/1/9)

時間	週一	週二	週三	週四	週五
10:00 / 12:00	張世慧 資賦優異 學習障礙	王秋鈴 語言障礙 溝通障礙 啟蒙讀寫	晤談與職涯 轉銜輔導 預約時段	晤談與職涯 轉銜輔導 預約時段	特教輔導小組 特教行政 課程教學 資優教育
13:00 / 15:00	何世芸 視覺障礙 (Email回覆)	晤談與職涯 轉銜輔導 預約時段	李曼曲 智能障礙 學習障礙	蔡昆滿 發展遲緩 聽覺障礙	余永吉 輔助科技 物理治療 溝通輔具 醫學工程 (Email回覆)
15:00 / 17:00	晤談與職涯 轉銜輔導 預約時段	李姿瑩 情緒行為 問題處理 應用行為分析 正向行為支持	吳怡慧 學習障礙 情緒行為 障礙	晤談與職涯 轉銜輔導 預約時段	吳淑敏 資賦優異 測驗評量

特殊教育諮詢服務 積極陪伴·行動特教

2389-6215

網路諮詢：speccen.utaipei.edu.tw 面談諮詢及個案輔導：請來電預約

speccen.utaipei.edu.tw

2. 特教生情緒行為問題、上學困難諮詢專線

(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。

3. 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。

4. 服務時間

- (一) 情緒行為問題電話諮詢於 114 年 9 月中至 115 年 1 月中，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 114 年 9 月中至 115 年 1 月中，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
114.10.31 (星期五) 晚上 7-9 點	我家的愛情學分 —與青少年談性與愛	愛情是人生必修課題，要注意哪些地方呢？又該怎麼與孩子討論才能避免尷尬？來聽專家的說法吧！	張顯蓓 心理師	有興趣的家長都可以來參加喔！
114.11.21 (星期五) 晚上 7-9 點	音樂療育 —卡祖笛彩繪 與吹奏紓壓	卡祖笛 Kazoo 是一種歷史悠久的樂器，獨特之處在於要通過使用者哼唱出聲，利用膜片和共鳴管來放大聲音，產生獨特音色。而唱歌是一種體內按摩，對情緒有益。讓我們跟著聲樂老師來學習這個紓壓妙招吧！	陳怡璇 聲樂老師	 人數上限為 30 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、『親甜二笑』親子共填二代校務行政系統- 學生生涯輔導資料查看、填寫操作指引：

①至本校首頁下方欄位【學生家長專區】點選【二代校務行政系統】。

②先點選地圖上的【大同區】，右方會出現學校列表，點選【忠孝國中】。

③請使用「單一身份驗證」登入，若尚未有單一身份驗證帳號(親子帳號)，請至酷課雲網站或下載酷課 APP 進行親子綁定。

單一身份驗證

快成功了！
最後 3 步驟！



④ 輸入帳號、密碼，若無帳號，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

4

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

⑤ 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!

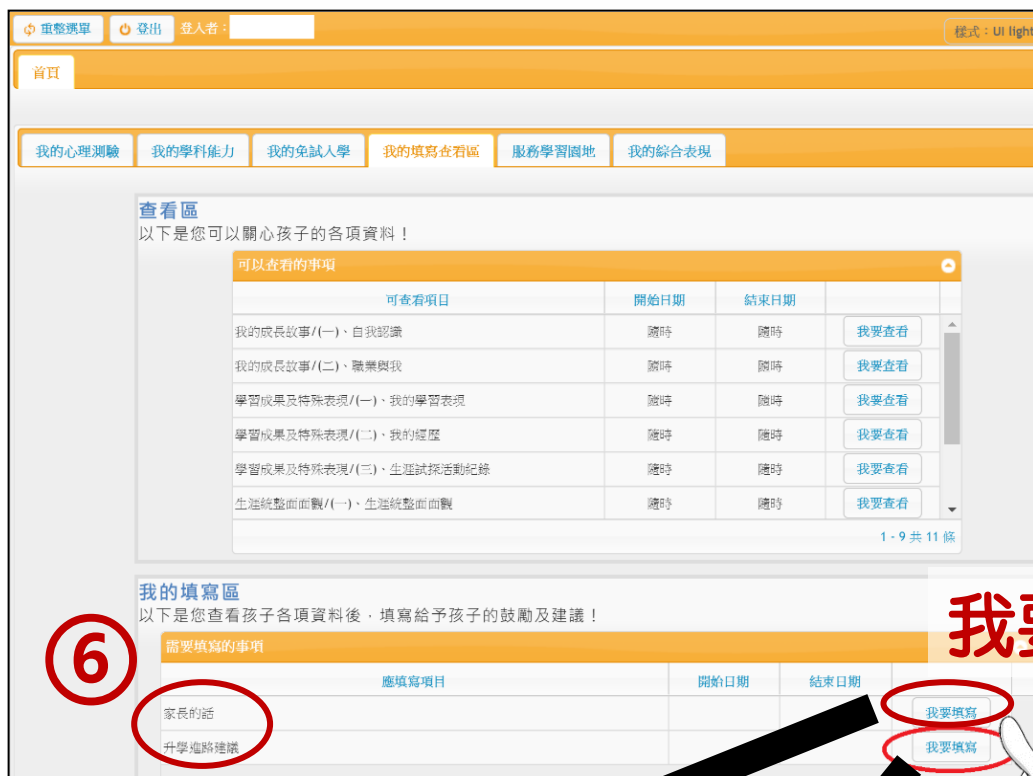
需要填寫的事項	應填寫項目	我要填寫
家長的話		我要填寫
升學進路建議		我要填寫

修改密碼 E-Mail 申請離課舊帳號 變更離課舊身分 鎖定畫面

5

家長可以瀏覽
孩子相關生涯資料

⑥ 請看下方【家長的話】和【升學進路建議】，點選右下方【我要填寫】。



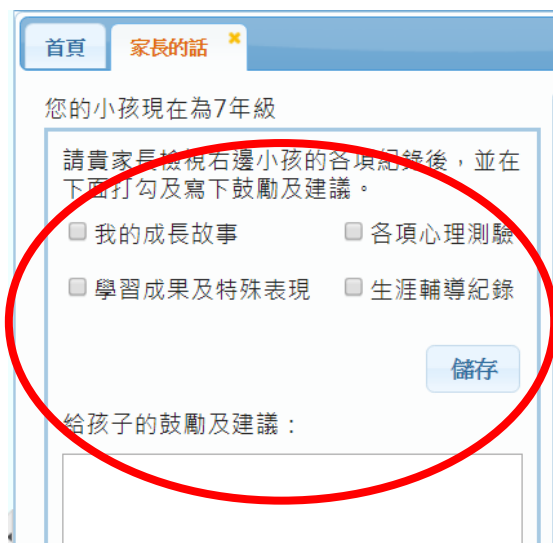
我要填寫

★⑥-1【家長的話】(全年級)

先【勾選】再【儲存】，
填寫【給孩子的鼓勵及建議】。

★⑥-2【升學進路建議】(9年級)

點選升學建議順序，若有選五專，
在相關管道可獲得積分，並請簡述說明欄位。



耶！完成！



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。



★正面：榮譽卡字樣以及同學作品

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		

★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	分機	處室別	分機	處室別	分機
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

臺北市立忠孝國民中學 114 學年第 1 學期重要行事曆

1140829 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	8/31	9/1 ◆開學日 ◆補報到新生或轉學生抽班 ◆第1-2節註冊；發教科書 ◆第3節大掃除 ◆第4節開學典禮 ◆友善校園週 ◆服裝儀容檢查 ◆臺北市五項藝術競賽校內報名開始	9/2 ◆幹部訓練(16:00)	9/3 ◆九年級資優班家長座談會(19:00)	9/4	9/5 ◆七年級學生尿液篩檢初檢(早自習) ◆八年級資優班家長座談會(19:00) ◆第6節七、八年級社團介紹 ◆第7節七、八年級線上選社說明	9/6
2	9/7	9/8 ◆朝會:疏散演練說明 ◆週會:法治教育巡迴宣教 ◆學習中心開課 ◆資優班選修開課 ◆臺北市五項藝術競賽校內報名結束	9/9 ◆9年級第1次複習考	9/10 ◆9年級第1次複習考	9/11	9/12 ◆氣象局地震警報測試(暫)(09:21) ◆技藝課程開訓典禮(12:40) ◆畢旅導師行前說明會(12:40) ◆畢旅學生行前說明會(13:10) ◆社團(1) ◆臺北市學生美術比賽報名結束	9/13 ◆學校日 ◆114年度臺北市第一階段語文競賽
3	9/14 ◆114年度臺北市第一階段語文競賽	9/15 ◆7、8、9年級課後學習開始 ◆朝會:國家防災日預演演練 ◆週會:人身安全教育巡迴宣教 ◆七年級感恩活動	9/16 ◆技藝教育課程開始(12:15)	9/17 ◆九年級畢業旅行	9/18 ◆九年級畢業旅行	9/19 ◆九年級畢業旅行 ◆七年級學生尿液篩檢複檢(早自習) ◆國家防災複合避難演練(09:21) ◆社團(2)	9/20
4	9/21 ◆114年度臺北市本土語文競賽	9/22 ◆朝會:教師節活動 ◆週會:教師節活動 ◆服裝儀容委員會(12:40)	9/23 ◆校內科展說明會	9/24 ◆午餐供應委員會(2)(12:40) ◆學生心臟病心電圖篩檢工作(下午)	9/25	9/26 ◆社團(3) ◆資優班校外教學	9/27 ◆114年臺北市第二階段語文競賽
5	9/28 ◆教師節	9/29 教師節補假	9/30 ◆晨讀開始 ◆八年級學生第1劑人類乳突病毒疫苗接種作業(上午) ◆9年級晚自習開始	10/1	10/2	10/3 ◆百工職場半日微體驗(下午,暫定) ◆社團(4)	10/4
6	10/5	10/6 中秋節放假	10/7	10/8	10/9 ◆校內科展報名截止	10/10 國慶日放假	10/11
7	10/12	10/13 ◆朝會暫停 ◆班會上10/17(五)第5節的課	10/14	10/15 ◆班聯會會議(1)(12:40)	10/16	10/17 ◆臺市音樂團體賽始 ◆社團(5) ◆日本南陽高校來訪(下午)(第5節與10/13第1節調)	10/18
8	10/19	10/20 ◆朝會暫停 ◆班會	10/21 ◆全年級第1次定評 ◆臺北市音樂比賽個人項目開始	10/22 ◆全年級第1次定評 ◆午餐供應委員會(3)(12:40)	10/23 ◆教職員工生流感疫苗接種作業(上午)	10/24 台灣光復節補假	10/25 台灣光復節
9	10/26	10/27 ◆服裝儀容檢查 ◆朝會:防制藥物濫用宣導 ◆週會:技職名人開講(暫)	10/28	10/29 ◆資優鑑定初選評量(上午)	10/30	10/31 ◆北市音樂團體賽結束 ◆校慶預賽 ◆親職講座(張顯蓓心理師:與青少年談性與愛)(晚7-9點)	11/1

10	11/2	11/3 ◆校內語文競賽報名開始 ◆朝會暫停 ◆班會	11/4	11/5	11/6	11/7 ◆校慶慶祝大會暨運動會	11/8 ◆校慶園遊會
11	11/9	11/10 ◆校慶補假	11/11	11/12 ◆臺北市國小與國中資優生對談活動(下午)(暫)	11/13 ◆臺北市音樂比賽個人項目結束	11/14 ◆校內語文競賽報名結束 ◆資優班充實講座(暫) ◆社團(6)	11/15
12	11/16	11/17 ◆朝會:交通安全宣導 ◆週會:兒少保護性別平等教育宣導	11/18	11/19 ◆七年級學生健康檢查工作(下午)	11/20	11/21 ◆社團(7) ◆親職講座(陳怡璇老師:音樂療育.卡祖笛繪製與吹奏紓壓)(晚7-9點)	11/22 ◆小學進路輔導說明會
13	11/23	11/24 ◆朝會暫停 ◆班會	11/25	11/26 ◆午餐供應委員會(4)(12:40)	11/27	11/28 ◆社團(8) ◆亞洲技能競賽參訪(技藝班,下午)	11/29
14	11/30	12/1 ◆朝會暫停 ◆班會	12/2 ◆ 全年級第2次定評	12/3 ◆ 全年級第2次定評	12/4	12/5 ◆ACC來訪(第5節與12/8第1節調) ◆社團(9)	12/6
15	12/7	12/8 ◆朝會 ◆週會:上12/05第5節的課 ◆服裝儀容檢查	12/9 ◆技藝教育課程結束 ◆資優鑑定複選評量(下午)	12/10 ◆資優鑑定複選評量(上午)	12/11 ◆校內國語文競賽(演說、朗讀)	12/12 ◆第五節勞動權益講座(技藝班,暫) ◆社團(10) ◆校內國語文競賽(書法、寫作、字音字形)	12/13
16	12/14	12/15 ◆朝會 ◆班會:7年級家長職業入班分享(暫)	12/16 ◆校內科展評審	12/17 ◆7年級作業抽查 ◆班聯會會議(2)(12:40)	12/18 ◆8年級作業抽查	12/19 ◆9年級作業抽查 ◆社團(11)	12/20
17	12/21	12/22 ◆朝會 ◆週會:法律常識教育演講	12/23 ◆ 9年級第2次複習考 ◆校內科展拆件	12/24 ◆ 9年級第2次複習考 ◆午餐供應委員會(5)(12:40)	12/25 行憲紀念日放假	12/26 ◆社團(12)	12/27
18	12/28	12/29 ◆朝會 ◆週會:技藝課程學習成果分享 ◆隔宿老師行前會議(09:20) ◆隔宿學生行前說明(12:40)	12/30 ◆八年級隔宿露營	12/31 ◆八年級隔宿露營	1/1 元旦放假	1/2 ◆全年級作業補抽查 ◆社團(13)	1/3
19	1/4	1/5 ◆朝會暫停 ◆班會 ◆九年級資優班家長座談會(19:00)	1/6	1/7 ◆八年級資優班家長座談會(19:00)	1/8 ◆7、8年級課後學習結束	1/9 ◆9年級課後學習結束 ◆9年級晚自習結束 ◆七年級資優班家長座談會(19:00) ◆社團成果展(14)	1/10
20	1/11	1/12 ◆朝會暫停 ◆班會	1/13	1/14	1/15	1/16 ◆ 全年級第3次定評	1/17
21	1/18	1/19 ◆ 全年級第3次定評	1/20 ◆第1學期休業式	1/21 補115年2月11日(三)上班上課	1/22 補115年2月12日(四)上班上課	1/23 補115年2月13日(五)上班上課 ◆全校大掃除	1/24 ◆寒假開始

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：

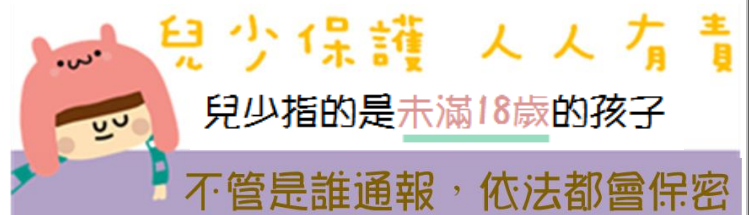
- 一、**面對事實**：分析與公布統計數字，勇於面對；大家要知道兒童及少年遭受性侵害或性騷擾的現象，瞭解成因以及這些傷害對人格發展有嚴重之影響，讓大家敏感度提高，且在知悉事件時，願意通報；以在第一時間啟動危機應變機制與社會支持網絡資源。
- 二、**勇敢講出**：鼓勵學生事件發生後，要勇敢說出來，也讓家長瞭解孩子害怕談論之因、知道如何與孩子溝通。學校要在 24 小時內通報相關單位，並透過教學或機會教育，讓孩子學會自我保護及如何求助；學校、家長及社區隨時互相支援及協助維護校園及社區安全。
- 三、**敏感辨識**：指導孩子辨識身體受到傷害或受到傷害後行為退縮之跡象，不要錯失孩子表現出來各種可能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

從差異中學習尊重 - 家長如何看待同性議題

最近十多年來，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，大家都很怕跟他們作朋友，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)

青少年異常行為 網路交友



清單



當家中孩童有以下狀況：

1. 行為異常
 - 作息改變
 - 不愛和現實生活中的人群互動
 - 說話方式大幅改變
 - 過度關注手機
2. 對他人的信任感降低
3. 異常情緒變化
 - 喜憂起伏大、焦慮不安、煩躁、恐懼等
4. 不願意、不敢、說不清自己上網是在做什麼
5. 隱瞞網路聊天內容與對象
6. 經常瀏覽交友軟體、約會網站、成人網站
7. 有無法交待之行蹤
8. 逃家或出門在外失聯
9. 手邊有陌生禮物或來路不明的金錢
10. 在異常的時間（例如半夜出門）

請關注您的孩子是否遭遇網路交友的陷阱，
避免孩子受到性侵誘騙、網路詐騙的傷害。

週週有傾聽 讀懂孩子心



臺北市
家庭教育中心網站
學習傾聽，
讓我們更相愛！

親愛的家長們，有多久沒有好好聽孩子說說話了呢？
邀請您從現在開始每週至少 1 天家庭「傾聽日」，透過傾聽百寶袋
5大技巧，讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

以正向、溫和、具有善意的語氣開啟對話

避免一開始就批評或質問，能降低孩子的防備心，讓親子更容易進入有效且理性的溝通狀態。

先聆聽，不急著問「為什麼」

先專心聆聽孩子的想法與感受，不立刻追問原因或下判斷，讓孩子有足夠空間完整表達，是建立親子間信任與理解的基礎。

用「自身的感受」來溝通

盡量避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責。

說清楚彼此需求，不靠猜測

不預設孩子應該要理解自己的想法或需求，直接、明確地說出自己真正的期待，讓孩子清楚知道可以如何配合或回應，避免因為猜測或誤會而影響彼此理解。

整理想法與情緒

每次對話雖然未必馬上有效，也不一定一次就能解決，但彼此都有更多的理解，重要的是：願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵！

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



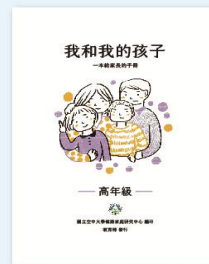
低年級



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