

臺北市立忠孝國民中學 111 學年度第一學期

# 學校日親師手冊



# 臺北市立忠孝國民中學 111 學年度第一學期學校日活動

## 流程表

活動時間:111 年 9 月 17 日 (星期六) 08:30-11:30

項目	時間	活動項目	主持人/講座	場地
歡迎	08:30   09:00	家長報到  (量體溫、手部酒精消毒，  隨後直接進入各班教室)	虞主任慧欣  輔導室團隊	門口、穿堂
準備	09:00   09:05	教室簽到並預備		各班教室
校務 說明	09:05   09:45	教室大螢幕觀看校務說明直播  ● 校長、家長會長、教師會長致詞  ● 學校願景暨辦學理念說明  ● 各處室業務報告	郭校長姿秀  家長會長  教師會長  處室主任	各班教室
分班 座談	09:45   11:30	● 各班導師班務說明  ● 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—為成就明天更好的自己而努力	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
✓ 「酷課 APP」智慧校園建置說明	6~7
◇ 處室報告—學務處	
✓ 校園防疫新生活、及在校生活	8
✓ 服務學習、友善校園及家長協助	9
✓ 作息時間表	10
◇ 處室報告—總務處	
✓ 工程、設施、節能與防災	11
✓ 臺北市校園繳費系統	12
◇ 處室報告—輔導室	
✓ 適性輔導、特殊關懷及親師合作	13~14
✓ 校務行政系統學生生涯輔導資料查看、填寫操作指引	15~18
◆ 榮譽卡使用說明	19
◆ 臺北市立忠孝國民中學電話分機	20
◆ 臺北市立忠孝國民中學校舍配置圖	21
◆ 臺北市立忠孝國民中學重要行事曆	22~23
◆ 親職簡訊	
◇ 性騷擾·性侵害·家庭暴力防治暨兒少保護	24
◇ 拒/懼學學生之輔導	25
◇ 校園自殺防治工作宣導	26
◇ 從差異中學習尊重	27
◇ 網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？	28

## 為成就明天更好的自己而努力

校長 郭姿秀

新學年開學了，學校被社區民眾關心最多的話題就是—「不是沒有遲到這件事了？…」大家都從媒體看到這訊息，大家各自解讀得到自己的答案。藉著這現象我想和各位親愛的家長傳遞一個訊息：教育政策的所有決定，回到制定的初衷應該都是希望幫助學生成就更好的自己所做的努力，不是嗎？所以在此，我從政府的規定和學校目前的實施狀況向大家報告，希望所有忠孝親師生都能夠掌握正確的資訊，為學生的學習做出最好的選擇。

### 學生作息時間如何訂定？

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、主動學習、提升學習品質為目的，並依據學生需求、學校條件、社區特性及社會期待，並考量校園安全、交通狀況及家庭需求等因素，訂定學生在校作息時間相關規定，並應依循民主程序，與教師、學生及家長充分溝通，經校務會議通過後實施。未來要調整作息時間，須提案依民主程序校務會議通過後實施。因此，作息時間無法為每個學生特別量身設計，只能考量大部分學生的需要，如有特殊照顧需要，請隨時和導師反映，必要時校方會給予必要的協助和支持。

### 學校早上幾點算遲到？

忠孝早上幾點算遲到？目前學校考量校園人員安全、周邊交通塞車狀況及家庭需求等因素，我們仍統一7:00~7:30 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。到校後非學習時數的學習活動就會展開，因為我們大部分學生來自學區，並無高中生遠距交通問題，我們會希望同學能盡量來一起參與班級活動。

### 第一節課前的活動規劃？

根據課綱規定，第一節課前的時間為非學習時數。因為學校大部分的學生在7:30 以後就到了學校，所以我們安排了環境整理時間、每周一次的朝會、英聽和晨讀等活動，其他時段供導師彈性應用指導學生班級事務和其他自主學習。另依規定第一節上課前不進行與學習領域成績計算的相關測驗，有些時候為指導學生進行段考準備，班上會安排一些複習進度讓同學自主練習，讓家長也能掌握同學學習狀況，這部分也是學生可以自主決定是否參與的。

### 孩子的睡眠時間不足是因為？

取消學生強制參加早自習，原意是希望可以增加學生睡眠時間，不過，這畢竟涉及個人生活作息與自律，取消強制早自習也是對同學培養自主管理與自主學習能力的考驗，延後到校能否實現維護學生身心健康的初衷？請家長們幫忙了解一下睡眠不足真的是課業壓力過重造成的嗎？如果同學不能做好自我(時間)管理，在網路、3C 使用習慣上的習慣沒有解決，第一節的上課時間延後到幾點，都永遠無法滿足孩子們心目中理想的校園生活。

親愛的家長，有沒有規定遲到？要不要安排早自習考試？學校有許多「有…」或「沒有…」的規定，因為青少年有時候對於學習這件事是比較被動甚至逃避的，學校才会有這麼多不得已的規定。希望家長們能關注並和學校合作的是：如何培養孩子的自主管理與自主學習能力。學校的安排或作為，同學在校學習狀況如有不清楚的地方，歡迎和導師、相關處室或校長聯絡，掌握正確訊息。暢通的溝通管道，讓我們親師攜手為成就明天更好的學子而努力。

# 臺北市立忠孝國民中學 111 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 課程主軸：自主學習 溝通合作 科技思辨 美好品格 學生圖像：閱讀忠孝 大稻知行 國際視野 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>校本彈性課程一</p> <p>悠遊大稻埕</p> <p>中西經典文學閱讀：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>導賞介紹：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：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>了解體驗：大稻埕的人文及產業變遷、全球化下大稻埕的未來</p> <p>創作省思：全球變遷</p>		
108 新課綱課程地圖			111 學年度校本彈性課程		

二、本校 111 學年度課程計畫，於 111 年 8 月 11 日由局端審查通過，核准文號為「北市教中字第 11130726881 號」。

### 三、各年級教學重點：

- (一) 7 年級重視課程銜接，生活適應能力之培養，並建立良好學習習慣。
- (二) 8 年級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) 9 年級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 年級於 9/20(二)開始上課；8、9 年級於 9/19(一)開始上課；9 年級留校晚自習：預訂於 10/24(一)開始。
- 二、精進能力分組及學習扶助方案：8 年級課中學習扶助方案(英語、數學)；7、8 年級課後學習扶助方案(國文、英語、數學)，視參加人數而定。

三、**持續辦理 110 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、**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**」，112 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、科技四領域任三領域前五學期平均成績及格者。

(三) 112 年度國中教育會考訂於 112 年 5 月 20(週六)、21(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。

☆**請家長留意事項**

**臺北市教育局自 110 學年度起推動「酷課 APP」智慧校園建置說明事項**

(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) 宣傳影片及操作手冊說明連結如下：<https://sites.google.com/view/cooc-app>

(四) 智慧校園生活懶人包：



請掃描以上 QRcode 後，閱覽以下附件資料：

☆ 親子帳號懶人包。

☆ 親子帳號綁定常見問題

## 臺北市立忠孝國民中學 111 學年度第 1 學期學校日學生事務處報告

### 一、 校園防疫新生活

1. 9 月 12 日後恢復班級自主健康管理。落實生病不上班、不入校之原則，孩子如有身體不適或快篩陰性仍有疑慮者，可請防疫假。自主落實防疫措施，維持個人衛生好習慣，戴口罩、勤洗手、保持社交距離。
2. 孩子若快篩陽性確診，請家長告知導師。9 月 12 日後：確診者或快篩陽性個案於確診或快篩陽性前 2 日內曾到校上課，其所屬班級之同班同學與導師，取消暫停實體課程 3 天，改以由學校提供 1 人 1 劑快篩試劑，快篩陰性無症狀可以上課。
3. 確診者居家隔離 7 日，確診者的同住家人無論選擇 0+7 或 3+4 方案，共 7 日無法到校上課，線上同步與班級課程。
4. 教室與校園環境確實掃除與消毒工作以維護校園整潔健康環境。清潔經常接觸的物品表面，如鍵盤、課桌椅、門把、公共區域的公共用品、教具等，並每日進行清潔及消毒作業。
5. 中午用餐禮節：打菜學生戴上口罩、帽子、用餐前後均應洗手、用餐過程不談話、不嬉戲、禁止共食及分食、用餐不限隔板或 1.5 公尺間距，尊重個別家長需求並落實用餐防疫措施。
6. 「責任因分擔而減輕，快樂因分享而加倍。」一起配合防疫措施，請多多珍重自己，闔家平安！

### 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，並於 7：45 前完成掃除工作，。當日下午 3:50 放學，開學後若有輔導課為下午 4:45。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，以個人套餐並使用學校已準備隔板入座或維持社交距離用餐，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5分，未滿6小時，則為0分！於五學期中取三學期採計，上限為15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. 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. 111 學年度友善校園宣導主題「友善校園無界限-陪你勇敢，不再旁觀」。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。
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，而「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
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 111 學年度第 1 學期作息時間表

整潔時間	07:30~07:45		
朝會(早自習)	07:45~08:20		
<b>第一節</b>	<b>08:30~09:15</b>		
下課時間	09:15~09:25		
<b>第二節</b>	<b>09:25~10:10</b>		
下課時間(課間活動)	10:10~10:25 (15 分鐘)		
<b>第三節</b>	<b>10:25~11:10</b>		
下課時間	11:10~11:20		
<b>第四節</b>	<b>11:20~12:05</b>		
午餐	12:05~12:30		
桶餐回收	12:30~12:35		
午休	12:35~13:05		
下課時間	13:05~13:10 (5 分鐘)		
<b>第五節</b>	<b>13:10~13:55</b>		
<b>週一~週四</b>	<b>週五</b>		
下課時間	13:55~14:05	整潔時間	13:55~14:10
<b>第六節</b>	<b>14:05~14:50</b>	<b>第六節</b>	<b>14:10~14:55</b>
整潔時間	14:50~15:05	下課時間	14:55~15:05
<b>第七節</b>	<b>15:05~15:50</b>	<b>第七節</b>	<b>15:05~15:50</b>
下課時間	15:50~16:00	下課時間	15:50~16:00
<b>第八節</b>	<b>16:00~16:45</b>	<b>第八節</b>	<b>16:00~16:45</b>

備註：一、朝會於每週一(全校)上午 7:45—8:20 舉行。  
 二、每週一上午第一節(08:30-09:15)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 111 學年度第 1 學期學校日總務處報告

## 一、工程事項

已完成暑假期間校園水管汰舊工程、至美樓外牆脫落整修工程及遮陽設施改善工程、活動中心地下室牆面油漆改善工程及地球科學專科教室整修工程。

## 二、學校設施的維護與修繕

感謝工友潘先生與吳先生會簡易維修及除草工作，另外非常感謝志工爸爸-葉爸爸及翊如女士到校協助美化綠化與修繕工作，也感謝詹先生，至學校來協助修繕，十分感謝他的幫忙。

## 三、節能減碳

近年氣候變遷及夏季氣溫逐年攀升，大家一起關心地球，請各班教室冷氣摺節使用，響應節能減碳、維護地球永續之生態環境。

## 四、防災宣導

1. **1991 報平安留言系統宣導:**有鑑於重大災害發生時，常因災區電話系統損壞或民眾關心家人互報平安之話務，造成電話線路不通或壅塞，緊急報案電話亦無法撥通，故建置本語音留言專線供民眾及家人災時互報平安。可以透過電話(含市內電話、行動電話及公用電話)直撥「1991」，依語音操作指示，輸入「約定電話」後，進行錄音留言報平安；其親友可透過電話撥「1991」，輸入「約定電話」後，即可聽取錄音留言。操作程序可至 [https://www.1991.tw/1991\\_MsgBoard/WA/use\\_index.jsp](https://www.1991.tw/1991_MsgBoard/WA/use_index.jsp) 網站查詢參考。
2. 火災發生時，應保持冷靜鎮定，立即通知周圍人員，並且撥打 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。

## 五、臺北市校園繳費系統

111 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 111 年 9 月 12 日起至 111 年 10 月 3 日止, 但請家長勿重複繳費)。

目前可利用之繳費管道：

### ☆ 以 電子支付 繳款：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。

### ☆ 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。

### ☆ 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。

# 臺北市立忠孝國民中學 111 學年度第 1 學期學校日輔導室報告

## 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 15~18 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)9/13 起每週二下午高職技藝教育課程學生至高職上課實作。(視疫情狀況依教育局指示實體或線上授課，本學期與松山工農、內湖高工、耕莘護專、開南中學、普林斯頓高中、稻江護家合作辦理)

(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 111 學年度公告之資優甄選簡章為準)	
對象	本校 7 年級有意願參加甄選之學生 本校 8 年級符合報名資格學生(將另行通知)
報名	111.10.4 (二) ~111.10.24 (一) 校內報名
初選	111.11.2 (三) 上午 數學、自然性向測驗
複選	111.12.6 (二) 下午 自然實作評量 111.12.7 (三) 上午 數學實作評量
公告	112.1.9 (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。7 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) 臺北市東區特教資源中心提供電話諮詢服務：

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

- (1) 情緒行為問題電話諮詢於111年9月6日起至112年1月12日止，每週二至週四下午1時30分至4時30分。
- (2) 上學困難電話諮詢於111年9月7日起至112年1月11日止，每週三下午1時30分至4時30分。

4. 若有相關問題，請洽東區特教資源中心研究推廣組(02)27320800#702彭懷萱老師、711黃筱涵老師。

### 三、親師合作：

本學期親職講座：

日期	主題	內容	講師
111.10.14 (星期五) 晚上 7:00-9:00	樂觀其成的教養哲學 ——現代父母的功夫	幫助大家成為覺醒父母，促進良好的親子溝通與互動，並引導家長適時自我照顧。	林盈佑 心理師
111.11.23 (星期三) 晚上 7:00-9:00	身為父母的您， 有多久沒紓壓了呢？ ——精油滾珠瓶 DIY	由心理師簡介芳療，再帶大家進行放鬆課程，並融入親子互動與觀照自我的議題，提升心理知能。 【備註】線上報名！總人數上限 30 人，以線上填報先後順序依序錄取。預計 10 月初公布錄取名單。 	陳文婷 心理師

#### 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」

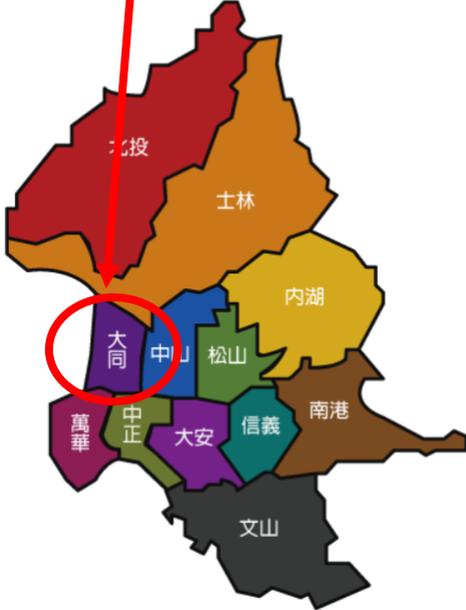


##### 2. 選「二代校務行政」



3. 點選「大同」→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

臺北市單一身分驗證

**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。
- 國中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

◀ 2022 SEP ▶

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

5. 輸入帳號、密碼，若無，則點選「親子帳號申請」

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」

可查看項目	開始日期	結束日期	操作
我的成長故事/(一)、自我認識	隨時	隨時	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			我要查看

應填寫項目	操作
家長的話	我要填寫
升學進路建議	我要填寫

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  
升學輔導建議

我的填寫查看區

可查看項目	開始日期	結束日期	
我的成長故事 / (一)、自我認識	隨時	隨時	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
生涯統整面面觀 (一)、生涯統整面面觀			我要查看

我的填寫區

需要填寫的事項

應填寫項目	
家長的話	我要填寫
升學進路建議	我要填寫

我要填寫

8. 家長填寫：給孩子鼓勵和建議

家長的話

正在填寫的孩子：8年級

請畫家長檢視右邊小孩的各项紀錄後，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

儲存

給孩子的鼓勵及建議：

年級：八年級

自我認識 職業與我 心理測驗 學習表現 我的經歷 生涯試探 服務學習 生涯統整面面觀  
生涯發展規劃書 生涯輔導紀錄 生涯諮詢 家長的話 體適能

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。



★正面：榮譽卡字樣以及同學作品

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 10:10-10:25」或「吃飯時間 12:05-12:35」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電話分機

電話號碼：2552-4890

傳真號碼：2552-1448 (傳真機)

處室別	內線代號	外線代號	備註	處室別	內線代號	外線代號	備註	處室別	內線代號	外線代號	備註
校長室	11	1~8		學務處主任	31	1~8		輔導室主任	61	1~8	
簡報室	12	1~8		生教組	32	1~8		資料組	62	1~8	
家長會	13	1~8		訓育組	33	1~8		輔導組	63	1~8	
				衛生組	34	1~8		專輔教師	64	1~8	
校史室	15	1~8		體育組	35	1~8		輔導室幹事	65	1~8	
人事室主任	16	1~8		活動中心	36	1~8		特教組	66	1~8	
會計室主任	18	1~8		健康中心	37	1~8		資優班教師	67	1~8	
				生教組幹事	38	1~8	不可打出	總務處主任	71	1~8	
				訓育組幹事	39	1~8		文書組	72	1~8	
				導師(七)	51	1~8		事務組	73	1~8	
教務處主任	21	1~8		導師(八)	52	1~8		出納組	74	1~8	
教學組	22	1~8		導師(九)	53	1~8		合作社	75	1~8	
註冊、設備組	23	1~8		教師教材 製作室	55	1~8		警衛室	76	1~8	總機
註冊組幹事	24	1~8		專教室	56	1~8		財管	77	1~8	
實驗準備室	25	1~8		專教室	57	1~8		設備修繕	78	1~8	第二總機
書香閣	26	1~8		教師會	58	1~8		美術教室	79	1~8	
教學組幹事	27	1~8		課研室(一)	59	1~8		會議室	81	1~8	不可打出
資訊組	28	1~8		體育室	86	1~8		多功能教室	82	1~8	不可打出
電腦機房	29	1~8						生活禮儀教室	83	1~8	不可打出
油印室	88	1~8						電腦教室(一)	85	1~8	



# 臺北市立忠孝國民中學 111 學年第 1 學期重要行事曆

111.08.29

週次	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	8/28	8/29 ◆暑假結束	8/30 ◆開學典禮 ◆友善校園週 ◆服裝儀容檢查 ◆SH150 課間運動開始 ◆註冊；發教科書 ◆第 4 節正式上課 ◆資優班開課	8/31	9/1	9/2 ◆社團(1)－ 社團介紹與選社	9/3 臺北市語文競賽 (國語複賽 I)
2	9/4 臺北市語文 競賽(國語 複賽 I)	9/5 週會 ◆朝會：疏散演練說明 ◆週會：法治教育宣導 ◆學習中心開課 ◆16:10 幹部訓練 ◆19:00 九年級資優班 家長座談會	9/6 ◆ <b>9 年級第 1 次複習考</b> ◆19:00 八年級資優班 家長座談會	9/7 ◆ <b>9 年級第 1 次複習考</b> ◆12:40 九年級畢旅行 前說明	9/8 ◆資優班校外教學 (暫定)	9/9 中秋節調整放假	9/10 中秋節
3	9/11	9/12 週會 ◆朝會：疏散演練 ◆週會：愛滋防治宣導 ◆12:4 技藝班開訓典禮 ◆父母成長班開課	9/13 ◆技藝班開始上課	9/14 ◆九年級畢業旅行	9/15 ◆九年級畢業旅行	9/16 ◆九年級畢業旅行 ◆社團(2)	9/17 ◆學校日
4	9/18	9/19 班會 ◆朝會：租稅宣導 ◆8 9 年級課後學習開始 ◆感恩暖心活動(七年 級寫給國小老師活動)	9/20 ◆7 年級課後學習開始 ◆校內科展說明會	9/21 ◆9:00 國家防災日複合 式避難演練	9/22 ◆八年級女學生第 1 劑 人類乳突病毒疫苗接種 作業(上午)	9/23 ◆8、9 年級補行評量 ◆社團(3) ◆12:40 班聯會(1)	9/24 臺北市語文競賽 (國語複賽 II)
5	9/25 臺北市語文 競賽(本土 語)	9/26 週會 ◆朝會：晨讀說明 ◆週會：敬師活動	9/27 ◆晨讀開始	9/28 ◆學生心臟病心電圖篩 檢(下午)	9/29	9/30 ◆社團(4) ◆第 6.7 節職人入校文 創手作體驗課程(18 人，自由報名)	10/1
6	10/2	10/3 班會 ◆朝會：教育部笑將劇團 反毒宣導	10/4	10/5	10/6	10/7 ◆校內科展報名截止 ◆社團(5)	10/8
7	10/9	10/10 國慶日	10/11 ◆服裝儀容檢查	10/12 ◆全校教職員工生流感 疫苗接種作業(上午)	10/13	10/14 ◆社團(6) ◆臺北市音樂比賽開始 ◆19:00-21:00 親職講 座 1(樂觀其成的教養哲 學—現代父母的功夫)	10/15
8	10/16	10/17 ◆班會、朝會暫停	10/18 ◆ <b>全年級第 1 次定評</b>	10/19 ◆ <b>全年級第 1 次定評</b> ◆12:40 隔宿露營行前 說明 ◆八年級三對三籃球賽 (下午)	10/20 ◆八年級隔宿露營	10/21 ◆八年級隔宿露營 ◆社團(7) ◆9 年級資優班充實 講座	10/22
9	10/23	10/24 ◆朝會：各處室宣導 ◆週會：菸癮防治宣導 (8:20-9:00)、七年級健 檢(含尿液篩檢)說明會 (9:00-9:15) ◆科技教育及探索活動 (上午,日新國小,701) ◆校內語文賽報名開始 ◆九年級晚自習開始	10/25 ◆科技教育及探索活動 (上午,日新國小,702)	10/26 ◆科技教育及探索活動 (上午,日新國小,703)	10/27	10/28 ◆校慶個人賽 (社團暫停一次)	10/29

10	10/30	10/31 週會 ◆朝會:校慶整潔宣導 ◆週會-防制學生藥物濫用校園巡迴宣教 ◆科技教育及探索活動(上午.日新國小.704)	11/1 ◆科技教育及探索活動(上午.日新國小.705) ◆七年級學生尿液篩檢初檢(早自習)	11/2 ◆滅鼠巡檢日 ◆消防設備檢查 ◆科技教育及探索活動(上午.日新國小.706)	11/3 ◆12:40 技藝教育課程邁輔會	11/4 ◆社團(8) ◆8年級資優班充實講座 ◆臺北市音樂比賽結束	11/5
11	11/6	11/7 週會 ◆朝週會:校慶預演	11/8 ◆資優班校外教學(暫訂)	11/9	11/10	11/11 ◆校內語文賽報名結束 ◆社團(9)	11/12 ◆校慶(52屆)
12	11/13	11/14 校慶補假	11/15 ◆七年級學生尿液篩檢複檢(早自習)	11/16 ◆七年級學生健康檢查工作(下午)	11/17	11/18 ◆社團(10) ◆第5節勞動權益宣導講座(技藝班及九年級,自由報名10人)	11/19
13	11/20	11/21 ◆班會、朝會暫停	11/22	11/23 ◆19:00-21:00 親職講座2(紓壓與精油瓶DIY)	11/24	11/25 ◆社團(11)	11/26
14	11/27	11/28 ◆班會、朝會暫停	11/29	11/30	12/1 ◆ <b>全年級第2次定評</b>	12/2 ◆ <b>全年級第2次定評</b> ◆校內語文賽抽序位籤 ◆八年級高職參訪(下午,開南中學) ◆七年級跳繩比賽 ◆父母成長班結束	12/3
15	12/4	12/5 班會 ◆朝會:交安宣導	12/6	12/7	12/8 ◆校內國語文競賽(演說組、朗讀組)	12/9 ◆校內國語文競賽(書法、寫作、字音字形組) ◆社團(12)	12/10 ◆小學進路輔導說明會
16	12/11	12/12 週會 ◆朝週會:技職名人	12/13 ◆校內本土語文競賽(閩語朗讀、客語朗讀)	12/14 ◆7年級作業抽查	12/15 ◆8年級作業抽查	12/16 ◆9年級作業抽查 ◆12:40 班聯會(2) ◆社團(13)	12/17
17	12/18	12/19 週會 ◆週會:情感教育宣導 ◆服裝儀容檢查	12/20 ◆校內科展評審	12/21	12/22 ◆ <b>9年級第2次複習考</b>	12/23 ◆ <b>9年級第2次複習考</b> ◆社團(14)	12/24
18	2/25	12/26 週會 ◆週會:特教宣導	12/27 ◆校內科展拆件	12/28	12/29	12/30 ◆全年級作業補抽查 ◆社團(15)	12/31
19	1/1	1/2 補假(元旦)	1/3	1/4	1/5	1/6 ◆社團(16)成果發表會	1/7 ◆補上班(補1/20)
20	1/8	1/9 ◆班會、朝會暫停 ◆19:00 九年級資優班家長座談會	1/10	1/11 ◆19:00 七年級資優班家長座談會	1/12 ◆78年級課後學習結束	1/13 ◆9年級課後學習結束 ◆9年級晚自習結束 ◆社團(17) ◆19:00 八年級資優班家長座談會	1/14
21	1/15	1/16 ◆班會、朝會暫停	1/17 ◆ <b>全年級第3次定評</b>	1/18 ◆ <b>全年級第3次定評</b> ◆全校大掃除	1/19 ◆休業式	1/20 調整放假春節	1/21

## 性騷擾·性侵害·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、性侵害或性騷擾：

- 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、性騷擾·性侵害·家庭暴力防治學校持續會做的事：

1. 持續進行性騷擾、性侵害、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騷擾、性侵害、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騷擾、性侵害、家庭暴力等事件之學生，給予協助提供資源。

### 六、性騷擾·性侵害·家庭暴力防治通報專線：

1. 內政部全國 24 小時保護您專線：113
2. 臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心：0800-024-995
3. 警察局：110
4. 臺北市政府軍訓室：27252751
5. 忠孝國中：25524890 學務處 31-34、輔導室 61-67

## 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)