

110 學年度第二學期 親師懇談會手冊



防疫期間

與您一同關心獅甲咱的囡仔

時間：111.02.18(五) 18:50 開始

方式：Google Meet 線上會議

學校總機 3331522

學務處分機 21. 22. 24. 25

三樓導師室分機 28. 29

資源班辦公室分機 46

教務處分機 11. 12. 13. 14

總務處分機 31. 32. 33

輔導室分機 41. 42. 43. 45

特教辦公室分機 47

高雄市立獅甲國民中學 110 學年度第 2 學期班親會流程

2/18(五)晚間辦理本學期班親會，為因應疫情變化與配合教育局規範，本次班親會採「線上」模式辦理，流程如下：

◎ 國一、國二

時 間	項 目	主持/負責人
18:30 ~ 18:50	各班家長線上簽到 (請導師協助截圖以核發學生嘉獎) Google Meet 各班會議室 (代碼如下方連結粗體字)	各班導師 輔導組長
18:50~19:00	校長致詞及各行政處室工作報告 (請導師協助播放預錄影片)	陳正憲校長 各處室主任
19:00~21:00	親師懇談：班級經營；學校班級重要活動事項說明； 班級問題討論與意見交流。	各班導師

各班會議室連結：

101 班 <https://meet.google.com/ctx-wznd-gvs>

102 班 <https://meet.google.com/bcq-kgpq-zbb>

103 班 <https://meet.google.com/jnz-dvda-afq>

104 班 <https://meet.google.com/enz-odjh-fxt>

201 班 <https://meet.google.com/ngh-vdzg-vds>

202 班 <https://meet.google.com/pbt-yxuh-zea>

203 班 <https://meet.google.com/fbk-mity-ehy>

204 班 <https://meet.google.com/iug-fzyz-wbh>

◎ 國三

時 間	項 目	主持/負責人
18:50~19:00	校長致詞及各行政處室工作報告 Google Meet 大會議室 (由註冊組播放預錄影片)	陳正憲校長 家長會會長
19:00~19:50	「適性入學宣導」說明會 (由講師直播講座)	林百鴻課督 各班導師
19:50 ~ 20:00	各班家長線上簽到 (請導師協助截圖以核發學生嘉獎) Google Meet 各班會議室 (代碼如下方連結粗體字)	各班導師
20:00~21:00	親師懇談：班級經營；學校班級重要活動事項說明； 班級問題討論與意見交流。	各班導師

3 年級大會議室 <https://meet.google.com/wbj-pfbz-vng>

301 班 <https://meet.google.com/cfj-rdwt-yfd>

302 班 <https://meet.google.com/usd-bnce-enq>

303 班 <https://meet.google.com/bph-xmkw-rjx>

304 班 <https://meet.google.com/zib-rpfp-btg>

教務處 莊士賢主任

110 學年度第二學期重要行事

一、本學期三次段考時間

(一) 3/22 (二) ~3/23 (三)

(二) 5/05 (四) ~5/06 (五)

(三) 6/27 (一) ~6/28 (二)

二、本學期三年級複習考(模擬考)時間：採會考模式進行

(一) 2/17 (四) ~2/18 (五) 範圍：1-5 冊

(二) 4/19 (二) ~4/20 (三) 範圍：1-6 冊

三、111 年度國中教育會考：5/21~22(六~日)

【教學組】林潔儀 組長

一、本學期學生學藝競賽項目與舉辦時間

(一) 語文競賽校內比賽(國語演說、國語朗讀)：3/7(一)下午

(二) 語文競賽校內比賽(英文作文、英語朗讀)：3/8(二)下午

(三) 語文競賽校內比賽(國文作文、字音字形)：3/14(一) 下午

(四) 創意運動會校內初賽：5/09(一) 上午「我們這一班」時間

(五) 校內音樂競賽(一年級直笛)：5/30(一)上午「我們這一班」時間

二、作業抽查時間：111.04.12~111.6.22 共計 7 次及一次總補抽查。

作業優良者，每科記一次嘉獎；6/22 補抽查後仍未抽查者，每科記警告一次。

三、各年級領域教學與評量計畫置於學校首頁，敬請參閱。

四、其他重要事項請參閱 110 學年度第二學期教務處重要行事曆

獅甲國中 110 學年度第二學期教務處重要行事曆

月份	週次	星期						重要行事	
		日	一	二	三	四	五		六
2 月	一	6	7	8	9	10	11	12	●2/11 開學及正式上課
	二	13	14	15	16	17	18	19	●2/14 喜悅軒開館 ●2/14 三年級第 8 節課輔開始、三年級晚自習開始 ●2/14-2/16 一二三年級補考 ●2/17-2/18 三年級模擬考
	三	20	21	22	23	24	25	26	●2/21-2/25 一二年級周考 ●2/23 一二年級寒假作業抽查 ●2/21 一二年級第 8 節課輔及學習扶助班開始
	四	27	28	3/1	2	3	4	5	
3 月	五	6	7	8	9	10	11	12	●3/7 校內語文競賽-國文演說、朗讀 ●3/8 校內語文競賽-英語朗讀、作文 ●3/9 字音字形測驗
	六	13	14	15	16	17	18	19	●3/13 高雄市自然科學實驗競賽 ●3/14 校內語文競賽-國文字音字形、作文 ●3/16 數學週考
	七	20	21	22	23	24	25	26	●3/22-23 第一次段考
	八	27	28	29	30	31	4 月 1	2	●作業抽查-國文、數學 ●3/28-4/01 三年級 1-5 冊大補考
4 月	九	3	4	5	6	7	8	9	
	十	10	11	12	13	14	15	16	●作業抽查-自然、舞文弄獅、新聞二三事 ●4/14-15 一二年級戶外教學(暫定)
	十一	17	18	19	20	21	22	23	●4/19-4/20 三年級模擬考 ●4/20 一二年級字音字形測驗
	十二	24	25	26	27	28	29	30	●作業抽查-地理(一年級)、英有靚有、英對如流 ●4/27 數學周考
5 月	十三	5/1	2	3	4	5	6	7	●5/5-6 第二次段考
	十四	8	9	10	11	12	13	14	●5/9 創意運動會初賽 ●5/9-13 三年級第六冊補考 ●5/9-6/17 一年級游泳課 ●作業抽查-優學客、歷史(二年級)

	十五	15	16	17	18	19	20	21	<ul style="list-style-type: none"> ●5/19 三年級晚自習結束(最後一次) ●5/19 三年級第8節課輔結束 ●5/21-22 教育會考
	十六	22	23	24	25	26	27	28	●作業抽查-英文、歷史(一年級)、穿越史空愛史你
	十七	29	30	31	6/1	2	3	4	●5/30 一年級直笛比賽
6月	十八	5	6	7	8	9	10	11	<ul style="list-style-type: none"> ●作業抽查-公民、獅心踏地、地理(二年級) ●三年級畢業典禮 ●6/7 校內生活科技競賽
	十九	12	13	14	15	16	17	18	<ul style="list-style-type: none"> ●6/13 一年級閱讀我最行 ●作業抽查-作文 ●6/15 一二年級字音字形測驗
	二十	19	20	21	22	23	24	25	<ul style="list-style-type: none"> ●6/21-22 作業總補抽查 ●6/22 數學周考 ●6/24 第8節課輔、學習扶助班結束 ●6/24 喜悅軒閉館
	二十一	26	27	28	29	30	7/1	2	<ul style="list-style-type: none"> ●6/27-28 第三次段考 ●6/30 休業式 ●7/1 暑假開始

【註冊組】黃宛婕 組長

一、111 適性入學重要日程表(含校內報名作業時程)

※ 此日程表於開學當日已發給每位學生一份，請學生及家長務必注意相關時程，以免權益受損。

111 年度獅甲國中【高雄區高中職免試、五專優免、五專聯免】-重要升學日程表

親愛的家長您好! 以下幾點報名工作說明, 請家長務必注意及配合:

1. 注意各升學管道**校內報名時間**、準備**相關證明文件**(低收入、中低收入、原住民、英檢等)、**報名費用**。
2. 各項報名表除**簽名處**外, 不得有任何塗改、**簽名處如有塗改, 須於塗改處蓋私章、簽名欄一定要以藍筆或黑筆-正楷簽全名!**
3. 已透過其他管道錄取且報到的學生, 需持有**已報到放棄錄取證明書**方能參加後續其他升學管道報名。

日期/時間/地點	升學工作	辦理事項
1 月 27 日(二)	五專優免及聯免校內報名	欲報名五專者, 請於 2/2 前繳交報名資料、身分證正面影本及報名費 報名費用: 300 元、中低收入 120 元、 <u>低收入免繳</u>
2 月 18 日(五)	藝才班及科學班報名	請詳閱簡章並備齊資料至註冊組報名
4 月 15 日(五)	領取會考准考證	准考證勘誤至 4 月 12 日(一)12:00 前止
4 月 20 日(三) 4 月 22 日(五)	變更就學區(校內申請)	若未申請者, 高中職只能選填高雄區免試學校
5 月 21 日(六) 5 月 22 日(日)	國中教育會考	考場: 高雄高商
6 月 10 日(五)	領取會考成績單	1. 高雄區免試入學報名系統查詢成績 http://kh.entry.edu.tw/stu_result/login.php 2. 110 國中教育會考 https://cap.rcpet.edu.tw
4 月 28 日(四) 午休 12:30~13:10 (2 樓樂學教室)	五專優免 先免試	【系統網址】 https://www.jctv.ntut.edu.tw/u5/ → 【考生作業系統】 【招生學校】: 全國一區、44 所五專、選填 30 個志願(依據 111 年簡章為主)
4 月 29 日(五) 15 點止		優免報名資料確認 *應屆畢業生報名方式僅限國中學校【集體報名】 *五專超額比序項目積分證明單由教務處印出核章/報名表確認
5 月 31 日(二) 12 點至 6 月 02 日(四) 17 點止		校內報名事務處理 *繳交書面報名表 (*特種生: 身障/原住民請用黃色報名表) *報名表正面需詳填並簽名, 背面請黏貼相關證明文件
5 月 31 日(二) 10 點至 6 月 07 日(二) 17 點止		查詢是否完成報名 *開放網路查詢是否完成報名手續, 每日 12 點及 16 點更新資料
6 月 07 日(二) 10 點至 6 月 08 日(三) 12 點止		模擬志願選填 *志願選填系統操作練習, 供學生事先熟悉操作介面流程或試填志願順序 *電腦教室開放時間: 5/31(二)中午 12:40 集合說明選填
6 月 09 日(四) 10 點至 6 月 14 日(二) 17 點止		(1)成績、級距查詢 *成績複查(6/6 為畢業典禮, 請同學注意時程) *開放查詢成績及級距 【不含會考成績且不含志願序積分】
6 月 10 日(五) 15 點起		正式志願選填 *網路選填登記志願系統 1 系統可【暫存】選填登記志願, 志願未確認送出皆可返回修改志願 2 需於規定時間內按下【確定送出】, 一旦確認送出即不可再修改志願 3 畫面顯示【您已完成網路選填登記志願】訊息, 才算完成選填志願程序 4 可自行列印或儲存志願表, 申請分發結果複查時使用 *不再開放電腦教室, 請在家與家長(監護人)完成選填志願
6 月 15 日(二) 10 點止		(2)成績、級距查詢 *開放查詢成績及級距 【含會考成績但不含志願序積分】
6 月 16 日(四) 9 點起		繳交志願表 *請與監護人簽名後繳交給學校留存
6 月 16 日(四) 17 點止		放榜 *網路查詢錄取公告及分發結果
6 月 21 日(二) 15 點止		分發結果複查 錄取報到及放棄截止 校內聯免報名費退費 *於各校規定時間內, 攜帶相關資料辦理【錄取報到或報到後放棄錄取】 (招生學校聯絡資訊請參閱簡章第 IV 至 VII 頁)

5月24日(二) 午休 12:30~13:10 (2 樓樂學教室)	五專聯合免試	【系統網址】 https://s5.nkuht.edu.tw →【聯合免試入學】 【招生學校】：分北中南三區、僅可各擇一所學校報名，校內僅處理南區五專，其他區請至該區招生學校報名
5月26日(四) 12點止		聯免報名資料確認 *五專起類比序項目積分證明單由教務處印出核章 *比序積分達上限仍可附上其他證明(因各校比序採計項目/權重不盡相同)
6月23日(四)10點至 7月01日(五)15點止		校內報名 *繳交書面報名表 (*特種生：身障/原住民請用黃色報名表)
6月29日(三)12點 7月04日(一)18點		國中集體通訊與網路個別報名 郵寄地址：高雄市小港區松和路1號(限掛)
7月08日(五)		查詢是否完成報名 *開放網路查詢是否完成報名手續，每日12點及16點更新資料
7月12日(二)		寄發成績報到通知單 *寄發入學資料，若未收到請於7月11日(一)17點前請逕向招生學校查詢 第一次公告分發名單 *各五專網頁第一次公告參加現場登記分發名單、時間及地點供學生查看
7月12日(二)17點前		成績複查(9點~12點) 第二次公告分發名單 *各五專網頁第二次公告參加現場登記分發名單、時間及地點供學生查看
7月13日(三)		現場登記分發報到 依規定時間-攜帶報到通知單正本、畢業證書、身分證明文件等相關資料至招生學校辦理現場登記分發報到
7月18日(一)15點前		放棄錄取資格截止

日期/時間/地點	升學工作	辦理事項
5月05日(四)16點前	切結書及報名費用繳交	*報名費(全繳230元、中低92元、 <u>低收入免繳</u>) *後續如不參加高雄區免試入學報名者，需繳交切結書後，再進行退款。
5月20日(五) 中午12時起	高中區高級中等學校免試入學	【系統網址】 https://kh.entry.edu.tw (高雄區免試入學報名系統) 主辦學校：高雄高商 【招生學校】：高雄區(高中職學校) 【多元發展項目送審】校內系統成績結算至4月29日(五) 多元發展總積分查詢 多元發展項目總積分審查結果網路查詢
6月23日(四)		下午5時起公告(個人序位查詢、各校實際招生名額)
6月23日(四)17點至 6月29日(三)12點止		網路正式選填志願 *盡量填滿30個學校序、以免高分落榜 *請同學和家長充分地討論志願序後，務必在6月29日(三)中午12時前，上線確認完成正式選填志願。未完成者視同自動放棄!
6月29日(三)14點 (1F玄關)		領取免試入學報名表 *請向各班導師領取報名表 *請穿著合宜服裝、準時返校領取個人報名表。 *簽名欄一定要以藍筆或黑筆-正楷簽全名!
6月30日(四) 9點至9點半止 (1F玄關)		繳回免試入學報名表 *請穿著合宜服裝返校繳交報名表 *已錄取五專者需持已報到放棄錄取聲明書才能參加免試報名。
7月12日(二)11點起 (二樓教務處)		免試入學放榜 領取錄取通知單 *可利用免試入學系統查詢錄取學校 *請穿著體育服、準時返校領取個人錄取通知單(下午13:30~14:30)
7月14日(四) 上午9-11點止		免試入學報到 已報到學生聲明放棄錄取資格至7月18日(一)下午14時前

二、各項升學資訊置於本校「適性入學專區」，將及時更新升學資訊，請多加利用。

三、三年級第二次模擬選填時間為111.3.28~111.4.08，此次為學生自行在家選填，網站為<https://kh.entry.edu.tw/>，屆時學校會再發通知單提醒

四、111年度高中職免試入學本校就近入學保障名額：雄中1名、雄女1名、附中3名、鳳新2名、瑞祥2名、雄工1名、雄商2名。

【設備組】林煌翔 組長

一、高雄市政府教育局和本校都積極推動閱讀活動，請各位家長鼓勵同學閱讀後，上『愛閱網』通過認證。『愛閱網』網址：

<http://happyread.kh.edu.tw/readerquiz/>

二、本校圖書館可以提供家長借閱書籍，也可請家長讓學生借閱書籍後回家一起共讀，培養良好閱讀習慣。

圖書館網址如下：<https://read.moe.edu.tw/593501/library>

三、本學期二年級社會科課本使用版本更動通知：由於教師於實際教學中發覺南一版社會科課本內容適用性不佳且課文語句編排邏輯性差，且學生反映課本內容在學習上亦造成困擾，故經社會科領域教科圖書選用委員會提出說明且經校務會議通過，本學期二年級社會科使用課本改為康軒版本。

四、本學期6月份要舉辦一年級『閱讀我最行』搶答活動，閱讀書單如下：

- (一)社會領域—地理課沒教的事
- (二)自然領域—野性的呼喚
- (三)健體領域—佐賀的超級阿嬤
- (四)英文領域—奇蹟男孩 Wonder
- (五)國文領域—我的天才夢
- (六)數學領域—怪盜與名偵探
- (七)綜合領域—吳寶春味覺悸動
- (八)藝文領域—行者無疆

請各位家長提醒同學提早準備，也歡迎家長跟同學一起共讀。

五、校內生活科技競賽預定於6月份舉行，家中有二年級學生家長可鼓勵同學參與報名。獲選校內前三名者代表學校參加高雄市生活科技競賽，若獲得佳績可以參加技優保送。



愛閱網 QR code



圖書館 QR code

【資訊執行秘書】何迪賢 老師



電腦版

- | 網站過濾：過濾兒童不宜網站
- | 時間管理：管理上網、程式及電腦使用時間
- | 帳戶管理：可為不同小孩設定不同防護等級
- | 防護報表：方便了解孩子上網瀏覽狀況



姊姊

網站內容過濾
13-17 歲 (青少年)



弟弟

網站內容過濾
3-7 歲 (兒童)

手機版 iOS

家長版

- | 遠端管理：遠端管理手機使用模式
- | 時間管理：管理App使用時間、護眼及鬧鐘設定
- | 活動紀錄：提供瀏覽紀錄、使用頻率等資訊
- | 手機定位：即時定位，方便約定接送



小孩版

阻擋廣告*、Youtube背景播音樂*、過濾不良影片*、人際小密技

*需使用內建安全瀏覽器

免費使用一年 (適用於Windows/Android/iOS)

完成註冊再享 **30天全方位安全防護**

防毒/密碼保護/交易安全/WiFi安全



立即下載

學務處 林苑愉主任

【訓育組】朱綠禾 組長

- 一、本學期社團活動於 2/14(一)開始，課程進行方式同上學期，為每週一的第 7-8 節，原社團學生在原教室上課。最後一次社團課為 6/20(一)。
- 二、暫定於 4/14(四)-4/15(五)辦理一二年級戶外教學活動，以疫情指揮中心公告為標準再做滾動式調整。
- 三、6/06(一)下午將舉辦三年級畢業典禮。

【生教組】吳佳玲組長

- 一、鑒於近來社會發生多起校園安全意外事件，請各位家長務請配合學校加強學生安全意識及被害預防觀念宣導，並強化學生意外事件臨機應變能力與緊急求助技巧：
 1. 提醒學生上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
 2. 同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，盡量不單獨上廁所，不單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。
 3. 有參加課後社團及第八節輔導課或晚自習班級之學生，應依師長說明或指示在指定地點進行學習或自習，勿隨意亂跑，在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知警衛或師長。
 4. 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交付金錢或隨同離校。
 5. 在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近便利商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。
- 二、請家長注意孩子使用手機的狀況，提醒孩子切勿在網路上持有、自拍、或傳送自己或他人隱私和不雅的照片，以及在學校不要有任何不當言語與行為上性騷擾的動作，因為這些都是違法行為。
- 三、請家長多加提醒騎乘自行車孩子務必遵守交通規則並配戴專用安全帽，以維護自身行車安全；學校禁止學生騎乘電動自行車到校停放。
- 四、如無必要，請家長勿讓學生攜帶手機到校，以免遺失或濫用並得以專心於課業學習；如有需要，請協助填寫攜帶手機到校同意書並繳回學校，以利辦理登記事宜，感謝配合。

自行車行駛安全守則

(電動【輔助】自行車行駛)



2008.4.100萬份

自97年4月15日起
開放電動(輔助)自行車上路

發行單位：交通部道路交通安全督導委員會
主辦單位：交通部公路總局
承辦單位：交通部公路總局臺北區監理所
網址：<http://www.thb.gov.tw>
<http://168.motc.gov.tw>

腳踏自行車



以人力為主

電動(輔助)自行車



經型式審驗合格，以人力為主，電力
輔助，最大行駛速率在25km/hr以下，
且車重在40kg以下之二輪車輛。

電動自行車



經型式審驗合格，以電力為主，最大
行駛速率在25km/hr以下，且車重（
不含電池）在40kg以下之二輪車輛。

●三輪以上車輛應依規定向直轄市、(縣)市政府辦理登記、領取牌照。

自行車行駛路權及相關規定

區分		腳踏自行車	電動(輔助)自行車
行駛路權	二段式左(右)轉	○	○
	行車號誌	○	○
	慢車道靠右行駛	○	○
	行人穿越道	×	×
	人行道	×	×
其他規定	駕駛執照	×	×
	附載坐人	×	×
	檢驗合格標章	×	○
	安全帽	建議配戴	建議配戴
	裝載貨物	長度：不得伸出前擋，並 不得伸出車後1m 寬度：不得超過車把手 高度：不得超過駕駛人肩部 重量：不得超過20kg	長度：不得伸出前擋，並 不得伸出車後1m 寬度：不得超過車把手 高度：不得超過駕駛人肩部 重量：不得超過20kg

自行車可停放於腳踏車停車格或機車停車格內

尊重生命 酒後請勿騎(開)車

網路如虎口 安全上網不迷惘



不自拍不傳送隱私照
預防性剝削

1

2 安裝及隨時更新手機
與電腦防毒軟體多重防護雙管齊下

iWIN網路內容防護機構受理檢舉
不當揭露兒少個資及網路霸凌行為

3

4 上網30分鐘休息10分鐘
培養健康興趣 跳脫虛擬世界



臺中市政府 | 社會局
Social Affairs Bureau
Taichung City Government



什麼叫做性騷擾？

只要是不受歡迎的、與性或性別有關的言行舉止，使人感到不舒服、不被尊重、被冒犯、被污辱、感到人格與尊嚴受到損害等，都可能構成性騷擾。性騷擾的認定，必須審酌事件發生的背景、環境、當事人的言詞行為、雙方關係、雙方認知等具體事實以茲認定。

性騷擾的常見樣態

言語：猥褻的話、話中不當隱喻、嘲笑

性別特質、開黃腔、探詢他人隱私等。

行為：趁人不備時襲胸、摸臀、觸摸身

體隱私處、色眯眯的盯視他人身體、故意親(貼)近、過度及不當的追求。

視覺：不堪入目的影片、色情海報、衣

著暴露、暴露性器官、色情郵件、簡訊等。

☎ 申訴電話

報案專線
110

保護專線
113



高雄市政府社會局
07-3303353
<http://socbu.kcg.gov.tw>



高雄市政府警察局婦幼警察隊
07-2716658
<http://www.kmph.gov.tw/fuyou>

社團法人台灣心意全人關懷協會
07-3381538
mind3229993@gmail.com

拒絕性騷擾

並勇敢說NO



衛生福利部公益彩券回饋金 補助



高雄市政府社會局



台灣心意全人關懷協會 關心您

【衛生組】蔡怡真 組長

一、健康資訊：

1. **健康行事曆**：因受 covid-19 疫情影響，疫苗採購較過往嚴峻，為確保本(111)年目標接種族群(110 學年國一女學生)皆能依照期程完成疫苗接種，衛生福利部國民健康署在 110 年 12 月 29 日縣市會議中公告「延後 110 學年國一女學生 HPV 疫苗接種」，其疫苗接種期程將更改為國一下學期進行校園衛教(4-6 月)，國二上學期接種 HPV 疫苗第一劑(9-11 月)。

2. **視力保健**：新冠肺炎疫情流行期間，學生因學習需求，長時間盯著電腦螢幕或平板電腦，已影響眼睛健康，造成近視度數暴增。加上 3C 產品使用時間拉長，據醫學研究顯示，年紀越小近視，近視度數增加越快；且隨著年齡增加，平均每年會增 75~100 度，如果未加以控制，高度近視也容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變。要幫孩子存視力存款，最重要是培養良好的用眼習慣，例如看 3C 或手機 30 分鐘要休息 10 分鐘；同時要避免關燈看電視和玩手機，瞳孔才不會為了讓更多光線進入眼睛而放大，進而傷害眼睛。
3. **菸害防制**：正視電子煙對青少年的危害！與傳統紙煙相比，電子煙雖不含焦油，但其中的尼古丁，仍有強烈的成癮性，並造成大腦神經系統危害，尤其對發育中的青少年。且研究顯示尼古丁也可能使大腦更容易對其他物質成癮。電子煙同樣有二手煙和二手煙危害，電子煙也無法幫忙戒煙。

你所不知道的電子煙

什麼是電子煙

電子煙一種外型類似菸品的產品，通常由鋰電池、霧化器、卡匣菸彈或補充液所組成。



1. 電子菸液替換匣：可拆式密封匣，內含丙二醇、水、糖精及尼古丁等成分，電子菸液經過霧化裝置會產生像吸菸時的菸霧。
2. 霧化裝置：氣流感測器感應到有吸入氣流時，電子菸就會自動啟動並產生菸霧。
3. 旋鈕：將上下兩部分連接在一起。
4. 氣流感測器：感應使用者吸入氣流。
5. 微處理器：控制霧化裝置和指示燈。
6. 電池：電子菸動力來源，鋰電池經過長時間充電，有爆炸危險。
7. LED指示燈：使用時會發亮，模擬吸菸時的火光。

資料來源：董氏基金會華文戒菸網

電子煙易成癮多重危害損健康

電子煙油 1 小瓶
尼古丁含量約 200 支菸
=  × 10 倍

1. 有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸。
2. 含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。
3. 具爆炸危險性，自燃爆炸事件頻傳。
4. 含一級致癌物甲醛、亞硝酸。
5. 市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品。

戒菸專線 0800-63-63-63



電子煙的迷思

迷思 1 電子煙可以幫助戒菸？
WHO 世界衛生組織：「沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸！」

迷思 2 電子煙是吸菸者減害的選擇？
WHO 世界衛生組織：「電子煙多含尼古丁、丙二醇、重金屬或其它有毒化學物質，不但易導致上癮，人使用者亦可能有致命危險！」

迷思 3 電子煙不是菸品、電子煙不會上癮、電子煙無害？
WHO 世界衛生組織：「電子煙內含尼古丁一樣會成癮，無助於戒菸！」

嘉義市政府衛生局 菸酒煙注銷費

4. **健康飲食**：年假時的放鬆及大吃大喝可能已讓身體出現負擔，請保持運動的習慣及均衡的飲食。並掌握健康體位 85210 的秘笈，擁有健康體態。

孩子健康成長、好身材的家長密笈

健康體位

- 8 睡飽
- 5 高纖
- 2 少糖
- 1 運動
- 0 喝水

8 睡飽 8 小時

5 天天 5 蔬果

2 四電少於 2
(用戶外活動2小時，取代久坐)

1 天天運動 1 小時

0 含糖飲料
(喝足白開水 1500C.C.)

教育部國民及學前教育署

國立陽明大學
監製研發

作者：劉影梅、陳沿如、游淑瑤
審查：陳信任、卓俊辰、李碧霞、陳紀雯、林欽雄

睡滿 8 小時

睡飽飽
夜間睡 90 分鐘
倍數

頭好好
短期記憶轉成
長期記憶

長高高
夜間才會分泌
生長激素

睡得飽，精神好、長高高

- 夜間關燈休息，腦中會分泌瘦身素、褪黑激素，11點至凌晨3點分泌最多，一定要熟睡。
- 生長激素能讓孩子長高、修復、再充電。
- 睡得好，記得住，表現佳。
- 睡飽是學習的重要關鍵。
- 睡得香沉（快速動眼期），讀書的短期記憶容易變成長期記憶。

如何才能睡得飽

- 孩子用餐、寫功課、休閒、洗澡…要有規律的規範。
- 美國小兒科學會強烈建議：不可以把電視或任何可以上網的3C電子設備放在孩子臥室。
- 不在睡前2小時看電視、用電腦、打電動、玩手機等藍光多，會刺激醒覺中樞的電子用品。
- 鼓勵孩子早些上床睡覺。
- 睡覺時關燈。
- 不在床上或黑暗處用平板、打電動、玩手機。

廣告

天天 5 蔬果

刪熱量
不吃喝垃圾食物、
細嚼慢嚥、八分飽

留纖
五蔬果+全穀

油切
少油、減少糕餅
點心、加工食品

控管熱量

- 每天少吃 100 大卡食物，每年體重可以減輕 5 公斤。
- 用天然水果取代點心；吃原態裸食。
- 分享：雞排、珍珠奶茶熱量高，與一個便當熱量差不多，佔一天熱量的三分之一。
- 炸煎食物改為蒸煮。
- 不用進食鼓勵孩子：快樂用餐環境，開心吃蔬果。

提供足量的蔬果

- 足量的蔬果及全穀有助飽足、排泄。
- 每天吃孩子三拳大小的蔬菜（以個人拳頭為準）。晚餐要吃下一拳半煮熟的蔬菜，相當於一盤燙青菜。
- 每天吃二拳大小的水果。
- 用餐時間滿 20 分鐘，好好細嚼慢嚥。
- 孩子要吃光蔬果，才可以出去玩。

如何買菜/分菜/外食

- 一人一天要吃三拳蔬菜（300公克，半斤）。300公克*家中人口數；四口之家一天要買二斤蔬菜。
- 將一拳半足量蔬菜放入孩子碗中。
- 外食時每人每餐叫一盤燙青菜份量的蔬菜。

二、傳染病防治：

1. **新冠肺炎**：國際疫情尚未緩解，加上國內疫情也反覆不定，指揮中心呼籲，民眾仍應隨時保持佩戴口罩及勤洗手的習慣，以降低感染風險。本校在開學前即已做好各項防疫措施，包含室內外空間的消毒工作、備好防疫物資。開學後，仍維持各班每日量測體溫、消毒及佩戴口罩等規定。如有任何相關資訊，會隨時刊登於本校校網，請家長詳閱。
2. **流感**：出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、頭痛、肌肉疼痛、極度厭倦感或腹瀉等疑似症狀，應戴上口罩並就醫。若經醫師確診，請通知班導並依醫師指示在家自主管理 5 天(因發燒期間病毒量大且傳染力高，最易造成同學間交互傳染且此時免疫力較差，也容易被其他病毒伺機感染)，沒有發燒症狀後才可回校上課。
3. **腸病毒**：常發生在幼童症狀較嚴重，但感染力強，仍應嚴加防範。依教育局函示：學生感染腸病毒須在家休息一星期，才可返校上課。



三、登革熱防治：

1. 高雄市一直以來都是登革熱較為嚴重的地區。請各位家長掌握『巡、倒、清、刷』四原則清理家中可能孳生子孳的地方。未主動清積水，家中養蚊將受罰3千元～1萬5千元。如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史。
2. 若發現髒亂點而有可能孳生登革熱病媒蚊者，請撥電話 0800066666 通報，環保署或縣市環保局將派員前往查處，謝謝大家的配合，



獅甲國中衛生組關心您的健康！

【體育組】洪如萱 組長

- 一、體適能檢測：2月開始進行初測，4/8為成績輸入截止日。
- 二、4/14-4/17全國中等學校運動會
- 三、4/26-4/28運動績優體育班特色招生報名;5/1運動績優體育班特色考試。
- 四、5/9舉辦校園水域安全宣導。
- 五、5/12-6/17辦理一年級游泳課，台灣四面環海，且水域場所也常離我們很近，為了加強水上活動安全並預防溺水意外發生，近兩年因為疫情關係而停辦之外，學校每年都會為七年級的孩子安排五週的游泳課程。屆時將會發放『游泳教學家長通知書』進行調查，參與游泳課者需自行評估當日身體狀況，若有健康疑慮，請家長務必寫聯絡簿或電話聯絡告知導師。游泳上課地點在前鎮游泳池，除了有校內體育教師及專業教練依孩子的能力進行分組教學，並有合格證照救生員維護泳池安全，請家長放心！
- 六、5/16-5/20一、二年級獅甲鐵人五項。
- 七、5/23-5/27體育科教學成果展-班際球類競賽。
- 八、5/30-6/2三年級獅甲鐵人五項。
- 九、校園水域安全宣導：(一)救溺五步、(二)防溺十招、(三)高雄市危險水域一覽表。
- 十、執行SH150計畫：SH150方案，S代表Sports，H代表Health，為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達150分鐘以上。
- 十一、執行333計畫：指每週至少運動3次；每次最少30分鐘；每次運動後視個人身心狀況心跳能達130次分以上。其中體適能護照，除了可以協助學生了解自己的體適能狀況、獲取正確的運動處方及記錄個人的運動軌跡外，還可以讓學生知道該加強那種運動，並藉由每週的運動紀錄，來養成規律運動的好習慣。



高雄市海岸、港區、海堤 危險水域一覽表

1 旗津海岸
旗津海水浴場
外海堤

2 旗津單車
踩風大道海岸

3 西子灣
海水浴場外海堤
國立中山大學校區附近海岸

4 鼓山區
柴山海岸

5 小港區南星計畫區
及港區海岸

6 林園區
中門海堤海岸

7 林園區港埔、
港嘴海堤海岸

8 林園西溪、
中芸海堤海岸

9 林園區中芸漁港
內海灘海岸

10 林園區東西汕
海堤海岸

11 林園區汕尾
漁港區海岸

12 林園區高屏溪
出海口海岸

13 茄荳區海岸復育
防風生態公園
茄荳海堤海岸

14 茄荳濱海
公園海岸
崎瀾海堤海岸

15 茄荳興達港
區海岸

16 永安區新港海堤
(北段)海岸

17 永安區永新港
區海岸

18 彌陀區
彌陀海堤、潔底
海堤海岸

19 彌陀區南寮
海堤海岸

20 梓官區
赤崁、蚵子寮
海堤海岸

21 梓官區
蚵子寮漁港

22 梓官區通港路
信蚵里海灘

23 楠梓區後勁溪
出海口海灘

24 高雄港區

25 左營軍港

請勿至危險水域戲水

高雄市政府教育局 關心您

校園安全緊急聯絡電話

0800-775-885

危險水域及溪河流查詢網址

<http://www.kh.edu.tw/forms/getDirectory/1220>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫** 大聲呼救
- 叫** 呼叫 119、118、110、112
- 伸** 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋** 拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)
- 划** 利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- 選擇合法地點
- 應有家長陪同
- 留意天氣變化
- 避免危險行為
- 學會水中自救
- 不穿吸水衣褲



緊急聯絡電話：

- 1. 救災防護報案專線：119
- 2. 海巡服務專線：118
- 3. 報案專線：110
- 4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

- 1. 教育部「學生水域運動安全網」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
- 2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
- 3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫** 大聲呼救
- 叫** 呼叫 119、118、110、112
- 伸** 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋** 拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)
- 划** 利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標

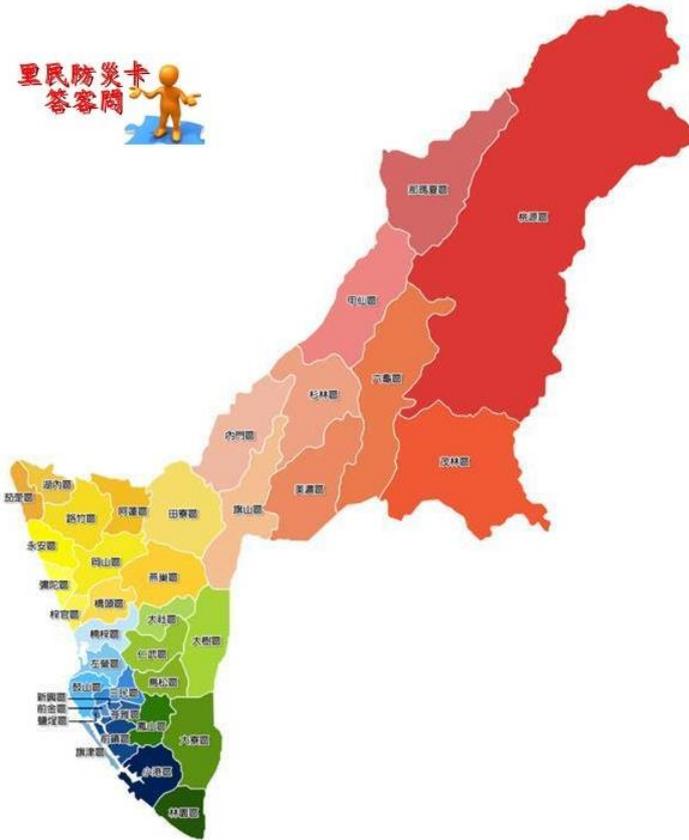
級數	類別	指標內容	說明 (名詞定義與檢測標準)	備註
第一級	技能	游泳能力 水中閉氣拾物 3 次 連續韻律呼吸 10 次	頭部應完全沒入水中。 -	國小一、二年級 應具備之能力基本指標
	自救能力	藉物漂浮 30 秒	藉助浮板、浮球或救生圈等任何漂浮物品，漂浮水面腳不落地。	
第二級	技能	游泳能力 蹬牆漂浮 3 公尺以上後站立 打水前進 8 公尺	蹬牆後身體呈水平漂浮狀，身體穩定站立。 結合蹬牆與打水共 8 公尺。	國小三、四年級 應具備之能力基本指標
	自救能力	水母漂（閉氣） 10 秒	-	
第三級	技能	游泳能力 游泳前進 15 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 3 次（含）以上。	國小五、六年級 應具備之能力基本指標 (國小應屆畢業生應具備之能力)
	自救能力	水母漂 30 秒 仰漂或立泳 15 秒（含）以上	換氣 1 至 2 次。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第四級	技能	游泳能力 游泳前進 25 公尺	仰、蛙、蝶、捷或其他泳姿測驗，換氣 5 次（含）以上。	國中七、八、九年級 應具備之能力基本指標 (國中應屆畢業生應具備之能力)
	自救能力	著衣仰漂或立泳 30 秒後游泳前進 10 公尺以上上岸	穿著長衣褲（可不含鞋）。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。	
第五級	技能	游泳能力 游泳前進 50 公尺（含轉身）	仰、蛙、蝶、捷式或其他泳姿測驗。 游泳轉身，需連續動作雙腳不著地。	高中一、二、三年級 應具備之能力基本指標 (高中應屆畢業生應具備之能力)
	自救與救援能力	著衣仰漂或立泳 60 秒後脫除衣褲游泳前進 10 公尺以上上岸 拋送漂浮物 3 至 5 公尺	穿著長衣褲（可不含鞋）。 操作過程不得觸碰池底。 仰漂（可助划），口、鼻應露出水面；立泳，頭部應露出水面。 漂浮物可利用日常可得物品，例如：寶特瓶、保麗龍等。	

總務處 黃馨虹 主任

【 防災教育宣導 】-地震發生



【 里民防災卡網頁 】 <https://precaution.kcg.gov.tw/main/index.aspx>



各區里民防災卡連結

鹽埕	橋頭
鼓山	燕巢
左營	田寮
楠梓	阿蓮
三民	路竹
新興	湖內
前金	茄萣
苓雅	永安
前鎮	彌陀
旗津	梓官
小港	旗山
鳳山	美濃
林園	六龜
大寮	甲仙
大樹	杉林
大社	內門
仁武	茂林
鳥松	桃源
岡山	那瑪夏

高雄市 前鎮區建隆里 里民防災卡

單位	聯絡方式	單位	聯絡方式
前鎮區 災害應變中心	8154862	消防局	119
	8215170	警察局	110
高雄市 災害應變中心	8136119	市民服務電話	1999
		台電障礙台	1911
里長：林得祿	3344287 0910711007	自來水公司	1910
		中華電信	123

避難收容處所：

地震、風水災、海嘯：高雄市立獅甲國民中學

- (地震：前往空曠或公園疏散為主)
- (風水災：就地或前往高處避難為主)
- (海嘯：向東往內陸高處避難)

※欲前往避難收容處所前，請先電話聯繫 前鎮區 災害應變中心確認開設後再前往。

避 難 疏 散 地 圖



※正確災害訊息請依市政府(或中央政府)發布為主。109年 10月 21日 前鎮區公所繪編 高雄市政府印製

【 家庭防災卡 】

姓名

就讀學校

緊急連絡人

稱謂

手機 / 電話

1991 約定電話

學校

家庭

約定集合地點



填寫日期 年 月 日。此卡定期檢查

1991報平安留言平台 https://www.1991.tw/1991_MsgBoard/WA/use_index.jsp

教育部防災教育資訊網 <https://disaster.moe.edu.tw/WebMoelInfo>

防災教育花路米電子報 <https://disaster.moe.edu.tw/WebMoelInfo/FormPageViews/Info/ePaper/ePaperList.aspx>

校園防災花路米Facebook <https://www.facebook.com/educationfollowme>

【 防火宣導 】

防火巷道不阻塞，生活空間免災害；
多項電器共插座，易生短路成災禍；
瓦斯漏氣勿驚慌，千萬不可動開關！

【火場迷思闢謠專區】

一、 火災發生時，一定要逃生？

火場求生可以選擇「逃生」或「找到相對安全處所避難待救」。「逃生」的目的是：設法通往絕對安全的出口。一旦發現逃生路徑的門把高溫燙手或已濃煙密佈，代表火勢的發展已不利採取「逃生」手段，改選擇找到相對安全處所避難、呼救、撥打 119 求救，等待消防隊到達，爭取存活時間。

二、 在火場中，採低姿勢爬行穿越濃煙逃生，即可存活？

- (一) 火災現場造成人員傷亡的主要原因是被煙嗆傷，而非被火燒傷。因此，任何穿越濃煙的行為，就是將自己暴露在火災傷亡的風險當中。
- (二) 判別自己的所處環境、時空是否利於逃生非常重要，一旦察覺環境已不利逃生（逃生路徑充滿濃煙），若非身在起火居室（或在起火點旁），選擇安全空間關門避難、塞門縫，並對外呼救，才是最佳對策。

三、 若要逃生，是向下逃還是向上逃？

煙每秒上升 3~5 公尺，且伴隨著高溫、有毒氣體一併往上蔓延，若選擇向上跑，人的速度不但跑不過煙，更會因此遭受濃煙高熱侵襲，導致呼吸道受損，吸入過多有毒氣體而造成傷亡。

四、 火場逃生緊急，應搶快搭電梯？

火災發生時，普通電梯供電系統隨時會斷電，使人受困電梯內，此時的電梯管道間猶如煙囪一般，一旦火煙滲入管道，將直接威脅電梯內人員的生命安全。

五、 拿塑膠袋套頭，使擁有充足空氣穿越火場？

塑膠袋無法耐火場高溫（200 度以上），並可能釋出有毒氣體，亦會造成視線遮蔽，阻礙應變行動。

六、 遭遇濃煙，要用濕毛巾摀住口鼻逃生？

無論選擇「逃生」或至相對安全的空間「避難待救」，都是在跟時間賽跑。為了找到毛巾、衣物再將其沾濕、浸溼，直接耽誤了應變時間，且手拿濕毛巾不利移動，亦不能阻隔火場中的有毒氣體。

七、 滅火劑噴灑在身上，可成無敵「防護網」足以逃離火場？

市面上可見有標榜強效之滅火劑，宣稱噴灑在身上可以免於火燒傷的功效？不論產品是否有該功效，在火場求生法則中，首要之務，絕非尋找濕毛巾或強效滅火劑，反而忽視了火場中「濃煙」的危害。及早逃生或選擇相對安全場所避難，才是保全性命之上上策。

八、 若要避難，浴室裡有大量水源，是最佳避難場所？

一般住家的浴室構造通常為塑膠門（且通常對外窗小或無對外窗），無法抵擋火場頭號殺手—「濃煙」，一旦塑膠門板遇上高溫濃煙溶化，將加速濃煙侵襲。因此，浴室不是個相對安全的避難環境，不利人員躲避待救。

九、 煮食不慎起火，手邊有水龍頭，以水滅火最方便？

當煎魚、油炸烹調不慎引起火災時，若以水灌救，水一旦碰到高溫的油鍋，立即蒸發成高溫水蒸汽，伴隨油鍋中的油噴濺而出。最佳方式應是取手邊的鍋蓋直接蓋上，關閉爐火，以「窒息」原理達到滅火效果。

十、 假「講習」，真「推銷」住宅用火災警報器、消防器材，到底該不該買？

邇來曾有民間消防協會假受政府機關委託，辦理消防教育講習名義不當推銷高價消防器材，謀取暴利之情形。在此呼籲民眾，消防局辦理各式宣導活動時皆會穿著工作服並配戴識別證件，若遇到上述情況，可向消防機關詢問、通報；於購買消防器材前，可多方比價，務必確認是否附加認可標示，以防受騙。

輔導室 李雅惠 主任

【輔導組】 林盛宇 組長

一、 國三技藝教育升學進路

(一) 學習成績優良或參加技藝競賽獲得優勝名次，可報名「技藝技能優良甄審入學」。

1. 承辦學校：高雄市立中正高級工業職業學校
2. 報名時間：111 年 5 月 26(四)至 5 月 27 日(五)，請洽輔導室。

技藝	項目	得獎名次	個人積分
技能 得分 核算 基準 (不 採計 會考 成績)	技藝競賽成績優良	第 1~3 名(特優)	70
		第 4~6 名(優等)	65
		第 7 名至佳作(甲等)	60
	技藝教育成績優良 (達該班 PR 值七十 以上者[得擇優一職 群成績採計得分])	PR 值(百分等級)90 以上	50
		PR 值(百分等級)80 以上 未達 90	45
		PR 值(百分等級)70 以上 未達 80	40

(二) 技藝競賽成績可做為「高中職免試入學」多元發展項目加分依據。

(三) 技藝教育成績可優先分發「高中職實用技能學程」(不採計會考成績)。

1. 承辦學校：高雄市立中正高級工業職業學校
2. 報名時間：111 年 5 月 26(四)至 5 月 27 日(五)，請洽輔導室。

(四) 技藝教育成績可做為「五專優先免試入學」超額比序加分依據：90 分以上者得 3 分；80 分以上未達 90 者得 2.5 分；70 分以上未達 80 分者得 1.5 分；60 分以上未滿 70 分者得 1 分。積分上限 3 分。

二、 國三技藝教育重要行事

(一) 2 月 16 日(三)國三技藝教育正式開課。

(二) 3 月 8 日(二)為高雄市技藝競賽日。

(三) 3 月 23 日(三)段考，技藝教育停課一次；4 月 20 日(三)模擬考，技藝教育停課一次；5 月 18 日(三)會考準備週，技藝教育停課一次。

(四)110年6月1日(三)為本學期技藝教育結業式。

三、適性輔導與志願選填

1.

對象	時間	內容	負責人
全體國三學生	110年10月~111年3月	先請導師協助學生填寫〈模擬志願選填練習單〉(如附件一上半頁)，並請學生帶回與家長溝通確認及簽名。 請導師將全班同學的練習單收齊交給輔導組彙整，再將練習單轉給各班綜合活動教師協助進行第二次練習。完成後交給導師收齊保管。	輔導組、導師、綜合活動教師
	111年2月~111年3月	印發〈第一次志願選填試探與輔導紀錄表〉及通知單(附件二給導師、附件三給家長)，通知單〈回條〉請家長簽名收齊後，請學生將〈第一次志願選填試探與輔導紀錄表〉黏貼於生涯發展紀錄手冊一併交回資料組	資料組、導師
	111年2月~111年3月	進行第二次志願選填前，由各班綜合活動教師在課堂上引導學生，並協助學生完成〈模擬志願選填練習單〉下半頁填寫。	輔導組、綜合教師
	111年6月	國三學生可提出生涯進路諮詢輔導申請(如附件六)，進行個別諮詢	輔導組、輔導教師
落榜學生	111年2月~111年3月	進行第一次落榜輔導、導師通知(如附件四)、家長通知(如附件五)	輔導組 協助者:輔導教師
	111年5月	進行第二次落榜輔導、導師通知(如附件四)、家長通知(如附件五)	輔導組 協助者:輔導教師
家長	110年10月~111年3月	與孩子討論未來規劃及期待，並輔導孩子填寫〈模擬志願選填練習單〉	輔導組、導師、綜合教師
	111年3月	拿到〈第一次志願選填試探與輔導紀錄表〉後，與孩子討論志願選填相關事宜並做修正。	資料組、導師
	111年2月~111年5月	模擬選填落榜發放家長通知單，提供家長電話諮詢服務	輔導組、輔導老師
	111年6月	國三家長可提出生涯進路諮詢輔導申請(如附件四)，進行個別諮詢	輔導組、輔導教師

孩子們第一次做生涯重大抉擇難免有些慌張，有些孩子因為某些因素而落榜或是在考前有些焦慮情緒，建議您可參考本表內容根據孩子們的特質興趣與性向能力，與孩子討論未來升學規畫與科系選擇，了解目前高職及五專16群科的內容介紹，協助孩子們作生涯決定。



四、遷善銷過:

- (一) 三年級同學請於 4/26(二)前完成全部銷過程序，並繳回申請表至輔導組；
- (二) 一~二年級同學請於 6/17(五)前完成全部的銷過作業。

五、相關宣導

(一) 學生輔導諮詢



(二)親子輔導諮詢



(三)兒虐零容忍：

有關學校對於兒少保護之通報、教育、輔導與處理機制 教育部 108.1.18

依據家庭暴力防治法第 50 條、兒童及少年福利與權益保障法第 53 條之規定，教育人員、教保服務人員在執行職務，知悉有疑似家庭暴力或知悉兒童及少年有遭受傷害情形，應立即以紙本傳真或至社會安全網-關懷 e 起來網站通報（網址 <https://ecare.mohw.gov.tw/>），至遲不得逾 24 小時。一般民眾若發現有疑似兒虐或兒少保護事件，亦可以進行線上通報，或撥打 113 保護專線。

(四)防制校園霸凌~認識「性霸凌」:

教育部於100年6月22日修正「性別平等教育法」，第2條增列「性霸凌」之定義（係指透過語言、肢體或其他暴力對於他人之性別特徵、性別氣質、性傾向、性別認同，進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者）。凡學生有遭受性霸凌情事，得由學生本人或其法定代理人向學校性別平等教育委員會提出申請調查。



(五)全國家庭教育諮詢專線：412-8185

Q1:4128185 諮詢服務項目為何？

A:有關改善家人關係，強化家庭功能，協助家庭成員溝通的相關問題，都可打4128185專線。

Q2:有什麼樣的問題可以撥打4128185專線？

A:家人關係(親子、夫妻、婆媳等)與溝通、家庭教育與學習的相關問題都可打4128185專線。

Q3：4128185 家庭教育專線可以幫忙民眾什麼？

A：凡民眾有家庭問題、婚姻溝通、性別交往、自我調適、親子關係、人際關係等溝通問題，皆可來電諮詢，全省家庭教育志工老師將提供民眾家庭教育諮詢輔導服務。



Q4：當民眾有需要時，是否可以隨時來電，請求協助？

A：全國的家庭教育專線服務時間為週一~週六上午9:00~12:00、下午14:00~17:00、週一~週五晚間18:00~21:00。國定假日如休館，則會另於語音系統內說明。

Q5：4128185 家庭教育專線，是哪些人為民眾服務？

A：家庭教育專線是由全國家庭教育中心受過輔導訓練的志工老師，義務為民眾服務，希望藉由支持陪伴，與民眾共同渡過生命低潮。

Q6：4128185 家庭教育專線服務，求助資料是否會外洩？

A：家庭教育專線服務基於輔導倫理，皆會保密，以保障求助民眾之隱私與權益。

Q7：4128185 家庭教育專線服務，可以提供什麼資源？

A：本專線服務主要提供求助民眾個別化的家庭溝通的諮詢輔導服務，而求助民眾如需其他社會資源，亦可透過本專線服務協助查詢，以增進民眾資源的使用率，提升家庭功能。

【資料組】 陶芳樺 組長

一、請家長協助填寫「學生生涯輔導紀錄手冊」

(一)每位學生皆有一本「學生生涯輔導紀錄手冊」，該手冊記錄學生三年來的各項紀錄，每學期會請學生填入相關資訊，在此也提醒家長，每學期會發回去給家長協助填寫(通常在學期結束前一個月)。因關係到學生的升學，請家長務必協助完成。新生家長會由貴子弟帶回一本「國中生涯發展教育家長手冊~親子話生涯 築夢好未來」，內容涵蓋：協助孩子自我探索、認識性向與興趣測驗及適性多元的升學管道，請家長妥善保存與運用。

(二)請家長在國中三年中協助孩子進行生涯規畫。如有生涯規畫或適性輔導的相關問題，歡迎與輔導室聯絡(分機 43)。

【特教業務】：特殊教育(含身心障礙類、資賦優異類)業務工作

一、111 學年度高雄區身心障礙學生適性輔導安置——高級中等學校普通班、實用技能班/高級中等學校集中式特殊教育班

安置於資源班或普通班的身障學生(持有身心障礙手冊/證明或鑑定輔導委員會之鑑定證明)除了普通班適性入學管道外，亦可同時參加身障生適性輔導安置升學管道。各公私立高中、高職學校額外開缺額給身障學生選填，透過申請報名、綜合研判、晤談或測驗等方式，協助資源班學生選填未來適合的學校。簡章公告於「高雄市身心障礙學生適性輔導安置網站」(<http://adapt.spec.kh.edu.tw>)。

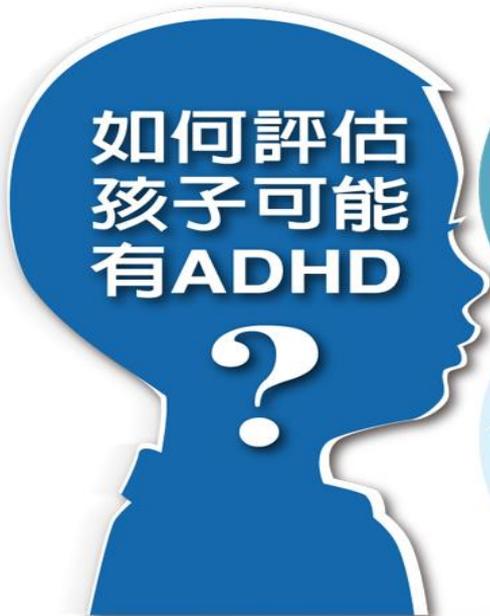
二、針對本校資源班學生需求，近年來皆有辦理升學參觀活動，由資源班教師協助普通班身障學生升學輔導及志願選填，相關時程如下：

(一) 高級中等學校普通班、實用技能班

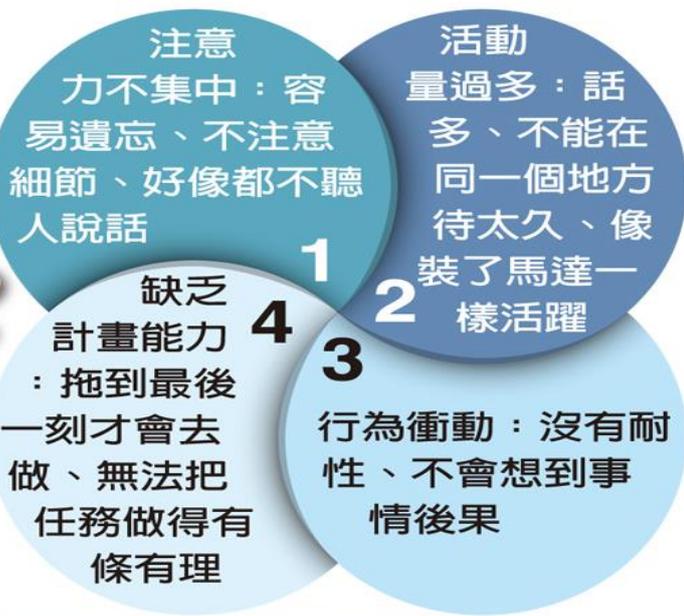
1. 報名時間：2/16-2/24 網路報名
2. 綜合研判：4/18 前
3. 晤談：5/2 前
4. 公告安置結果：6/13

(二) 高級中等學校集中式特殊教育班

1. 報名時間：2/16-2/24 網路報名
2. 能力評估：4/16
3. 公告安置結果：5/27



如何評估孩子可能有ADHD



註／確診ADHD需就各面向評估，包括不同場合中與同儕的比較、生長環境是否有困難，且需排除躁鬱、焦慮、3C成癮、拒學等，需交由醫師判斷

諮詢／三總精神部主任葉啓斌

製表／鄧桂芬

聯合報

被周遭的人如同儕、老師誤解

孩子覺得自己很糟糕

ADHD的孩子常因為動個不停、衝動、老是在放空發呆的特質，而有插隊、忘東忘西、大喊大叫等行為，讓人以為調皮任性，常常受到責備。

改變對孩子的想法

換個角度看狀況

如果是

容易分心

動來動去

固執的

多話的

↓

這可能代表是

可以一心多用

充滿活力

不輕易放棄

喜歡社交的

撰文及美編：黃立雯心理師

養成孩子運動和做家事

如果只是讓孩子看電視、打電動，被動接受外界訊息，對孩子有害無益。多讓孩子與同儕互動，經常活動，能刺激身體的各項感覺，有助於腦部功能發展。

可以減少的事

看電視

打電腦

過度保護

易導致分心的事物

接近危險的器具

可以增加的事

幫忙做家事

與同伴交流

說話

多運動

閱讀文字