

臺北市立中正國中

112學年度第一學期

-學校日手冊-



臺北市立中正國民中學
Taipei Municipal Zhongzheng Junior High School



校長的話

修己善群 擁抱世界

各位家長，您好：

首先，恭喜貴子弟在中正國中大家庭學習成長，讓我們能為國家培育中流砥柱的濟世人才。中正國中在歷任親師生共同努力下，透過順勢、揚勢、造勢及穩勢的階段性發展，務實地推動以學生為本的高品質教育。在師長們專業、敬業與樂業地付出中；家長志工關心、熱心與恆心地投入下，有效整合資源，激發群智群力，綻放校園活力。學校秉持「修己善群 愛校愛國」的校訓，蘊蓄「敏自律、勤學習、樂思考、有禮貌、懷感恩」的向上文化，聚焦成長型思維，推動學習型校園，培育一屆屆兼具學習力、實踐力、品格力與國際力的中正學子。112年國中教育會考分發榜，中正學子獨占鰲頭，無出其右，展現極度優異的升學金榜；本屆新生入學報到，再創历史新高，在此，我要致上最深的敬意，感謝大家的努力和付出。

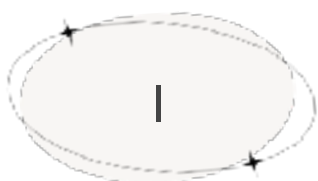
人因夢想而偉大，因實踐夢想而不凡。暑假期間，我們的腳步不曾停歇，看著九年級同學們參加暑輔為未來奮力拼搏；七、八年級同學參加管樂團、弦樂團、國樂團、射箭隊、擊劍隊、跆拳道隊、空手道、武術隊、游泳隊及羽球隊等集訓，各式校隊不僅是全市、全國及國際性競賽的金牌常勝軍，練習過程中同學們的信念強化、進取突破、技術精進與群我和諧，是自我探尋與實現的旅途，師長們的殷殷教導更是校園中最美的風景。

因應新世代學習特質，我們致力協助學子們發展正向性格，激發自覺、自律及自主的生命熱情，實踐「博學、審問、慎思、明辨、篤行」的治學之道。中學階段是培養人文及科學素養的關鍵時期，不論從品德陶冶、學識涵養、美感化育、國際理解到身心鍛鍊，皆須家庭教育與學校教育密切合作，齊心協力。我們堅信「生命歷程中的悲歡苦樂，都是成長的養分，在賞識教育中長大的孩子，更能承受挫折。」是以，學校期待能與您攜手並進，相信，您的正向支持及熱忱參與將是協助孩子們持續邁步向前的核心動力。

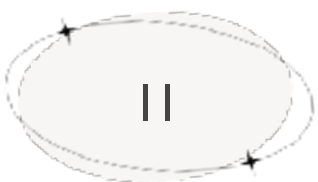
謹此 敬祝 福慧雙至 喜樂相隨

中正國中 林泰安 校長

目錄



中正之光----- 01



教務處業務報告-----15

成員介紹

重點工作

重要行事及活動

各項校內競賽/活動

重要宣導事項

- 113年升學主要招生管道一覽表
- 學生成績評量補充規定
- 學生考試公約
- 作業抽查實施要點
- 資訊組宣導



學務處業務報告-----29

成員介紹

重點工作

重要行事及活動

- 學生服務學習時數申請注意事項
- 反毒宣導
- 女生生理用品券兌換相關事宜



目錄

IV

總務處業務報告-----36

成員介紹

重點工作

- 公物保管修繕賠償辦法
- 各項工務損壞賠償價格表
- 臺北市行動防災APP
- 防災教育網

V

輔導室業務報告-----53

成員介紹

重點工作

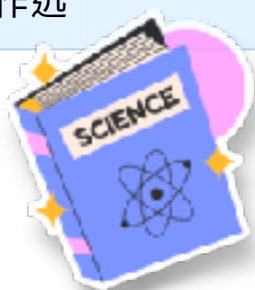
重要行事及活動

- 特教相關宣導
- 父母成長讀書會報名會
- 臺北市心理衛生資源
- 好文嚴選



壹、 111學年度科學比賽得獎紀錄一覽表

比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.4	808	趙作芙	臺北市第56屆中小學科學展覽會 (國中組生物科)	優等 探究精神獎 創意獎	張琬珮
112.4	820	趙作遠			



貳、 111學年度資訊比賽得獎紀錄一覽表

比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
111.11	818	沙裕婷	臺北市111年國中小學生Scratch貓咪盃創意競賽國中動畫組	特優	陳亦鳳
111.11	820	鄧禹彤			
111.11	706	莊沛寰	臺北市111年國中小學生Scratch貓咪盃創意競賽國中動畫組	入選	洪麗香
111.11	712	邱浩軒			
112.4	818	沙裕婷	參加112年度全國貓咪盃Scratch競賽國中動畫短片組	銀牌獎	陳亦鳳
112.4	820	鄧禹彤			





參、111學年度下學期音樂類個人比賽得獎紀錄一覽表

比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.3.	714	魏允迦	111學年度全國學生音樂比賽A組直笛獨奏	優等	—
112.3.	717	王允文	111學年度全國學生音樂比賽柳葉琴獨奏	優等	—
112.3.	816	黃潔安	111學年度全國學生音樂比賽單簧管獨奏	優等	—
112.3.	822	陳羽芯	111學年度全國學生音樂比賽法國號獨奏	第5名	—





肆、111學年度下學期音樂類團體組比賽得獎紀錄一覽表

比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.3.	-	-	111學年度全國學生音樂比賽弦樂合奏	優等	賴尚菁
112.3.	-	-	111學年度全國學生音樂比賽管樂合奏	優等	鄒基華
112.3.	-	-	111學年度全國學生音樂比賽國樂合奏	優等	于興義
112.3.	801	黃筱雯	111學年度全國學生音樂比賽打擊樂合奏	優等	陳勇成
	802	陳忻煜			
	803	游采穎			
	804	簡琮祐			
	808	朱昱安			
	813	莊孟寰			
	818	杜秉鴻			
112.3.	803	黃彥傑	111學年度全國學生音樂比賽鋼琴三重奏	甲等	陳昭惠
	810	蘇洛萱			
	811	簡如辰			
112.3.	802	丁芃語	111學年度全國學生音樂比賽弦樂四重奏	優等	陳臻嫻
	803	陳維妮			
	806	陳佑寬			
	818	楊沁恬			



比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.3.	710	李品誼	111學年度全國學生音樂比賽 鋼琴五重奏	特優	賴尚菁
	805	蕭語蔓			
	808	李安婕			
	812	巫伊璐			
	812	洪瀾攸			
112.3.	808	虞博智	111學年度全國學生音樂比賽 木管五重奏	優等	賴怡叡
	812	李珈縈			
	812	林子祐			
	816	黃潔安			
	822	林書耘			





伍、111學年度下學期體育類比賽得獎紀錄一覽表

比賽年 月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.03	821	卓妍希	112年全國原住民族運動會	跆拳道對打第1名	林培琳 教練
112.03	702	李勁緯	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中男子甲2組 個人對打第4、 5量級第3名	林靜茹 教練
112.03	705	趙子嫣	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中女子甲2組 個人對打第1量 級-第1名	林靜茹 教練
112.03	705	許恩與	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中男子甲2組 個人對打第4、 5量級第2名	林靜茹 教練
112.03	711	陳冠毓	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中男子甲組個 人型第5名	林靜茹 教練
112.03	801	邱泳淳	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中女子甲組個 人型第4名	林靜茹 教練
112.03	803	葉品驛	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中男子丙組個 人型第1名	林靜茹 教練
112.03	806	呂厚德	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中男子甲組個 人型第5名	林靜茹 教練
112.03	812	劉品毅	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中男子甲2組 個人對打第1量 級第1名	林靜茹 教練
112.03	813	張喬茵	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中女子乙組個 人型第1名	林靜茹 教練
112.03	903	黃郁晴	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中女子甲組個 人型第1名	林靜茹 教練
112.03	921	趙子誠	112年臺北市青年盃空手道錦標賽	國中男子甲1組 個人對打第1量 級第3名	林靜茹 教練





比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.04	806	呂厚德	112年全國中等學校運動會—空手道	個人型第2名	林靜茹 教練
112.04	911	王奐詠	112年全國中等學校運動會—空手道	對打第三名	林靜茹 教練
112.04	911	王奐詠	112年全國中等學校運動會—空手道	個人型第一名	林靜茹 教練
112.05	717	甘珮華	第32屆全國啟仲盃空手道錦標賽	國中女子組團體形第二名	林靜茹 教練
112.05	721	林奕蓁	第32屆全國啟仲盃空手道錦標賽	國中女子組團體形第二名	林靜茹 教練
112.05	722	黃采歆	第32屆全國啟仲盃空手道錦標賽	國中女子組團體形第二名	林靜茹 教練
112.05	911	王奐詠	第32屆全國啟仲盃空手道錦標賽	國中女子組個人對打第4量級第五名	林靜茹 教練
112.05	911	王奐詠	第32屆全國啟仲盃空手道錦標賽	國中女子組個人形第一名	林靜茹 教練
112.03	702	許翰忻	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	國中混合組初級拳術團練第一名	張仲豪 教練
112.03	708	邱冠凱	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	初級刀術第五名	張仲豪 教練
112.03	711	吳孟臻	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	國中混合組初級拳術團練第一名	張仲豪 教練
112.03	716	楊如聖	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	國中混合組初級拳術團練第一名	張仲豪 教練



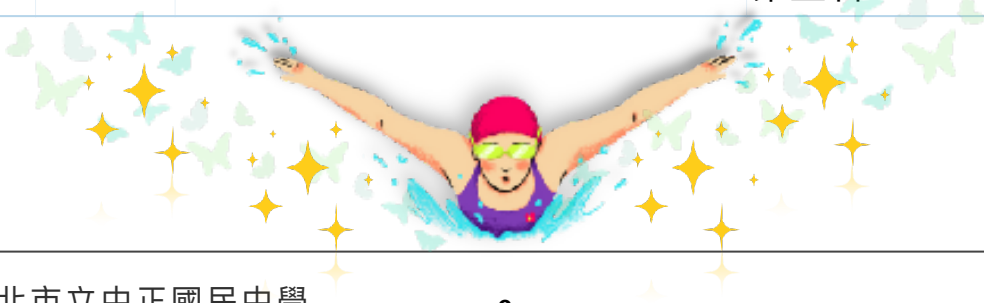


比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.03	717	甘珮華	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	初級拳術第一名	張仲豪教練
112.03	721	吳悠	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	國中混合組初級拳術團練第一名	張仲豪教練
112.03	810	林序翰	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	傳統北拳第一類第一名	張仲豪教練
112.03	812	蔡秉衡	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	傳統南拳第二類第一名	張仲豪教練
112.03	817	林千甯	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	國際第一套短兵第一名	張仲豪教練
112.03	915	涂賀鈞	臺北市111學年度教育盃中等學校武術錦標賽	初級刀術第四名	張仲豪教練
112.05	708	邱冠凱	112年臺北市青年盃武術錦標賽暨全國武術邀請賽	國中組男子初級棍術第二名	張仲豪教練
112.05	708	邱冠凱	112年臺北市青年盃武術錦標賽暨全國武術邀請賽	國中組男子初級刀術第三名	張仲豪教練
112.05	810	林序翰	112年臺北市青年盃武術錦標賽暨全國武術邀請賽	國中組男子國際第一套南拳第二名	張仲豪教練
112.05	810	林序翰	112年臺北市青年盃武術錦標賽暨全國武術邀請賽	國中組男子傳統北拳第一類(內勁透力)第一名	張仲豪教練
112.05	811	蔡宸煦	112年臺北市青年盃武術錦標賽暨全國武術邀請賽	國中組男子初級棍術(北市)第四名	張仲豪教練
112.05	817	林千甯	112年臺北市青年盃武術錦標賽暨全國武術邀請賽	國中組女子初級劍術(北市)第一名	張仲豪教練
112.06	812	蔡秉衡	112年臺北市青年盃國武術錦標賽	國術項目南拳A4:13~15歲男子組第三名	張仲豪教練



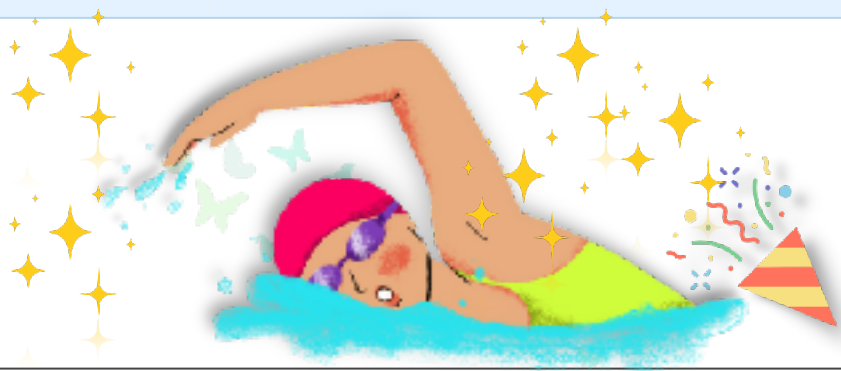


比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.04	719	李宜庭	112年全國中等學校運動會—游泳	50公尺蛙第三名	林俊賢 教練
112.04	719	李宜庭	112年全國中等學校運動會—游泳	100公尺蛙第三名	林俊賢 教練
112.04	719	李宜庭	112年全國中等學校運動會—游泳	200公尺蛙式第二名	林俊賢 教練
112.04	801	汪承謙	112年全國中等學校運動會—游泳	100公尺蝶式第6名	林俊賢 教練
112.04	816	彭立琪	112年全國中等學校運動會—游泳	200公尺蛙式第1名	林俊賢 教練
112.04	816	彭立琪	112年全國中等學校運動會—游泳	50公尺蛙式第1名	林俊賢 教練
112.04	816	彭立琪	112年全國中等學校運動會—游泳	100公尺蛙式第1名	林俊賢 教練
112.04	909	張予蓁	112年全國中等學校運動會—游泳	50公尺自由式第8名	林俊賢 教練
112.04	909	張予蓁	112年全國中等學校運動會—游泳	50公尺蝶式第6名	林俊賢 教練
112.04	922	吳定謙	112年全國中等學校運動會—游泳	200公尺混合式第6名	林俊賢 教練
112.06	801	汪承謙	112年全國中正盃游泳錦標賽	100公尺蝶式第3名	林俊賢 教練
112.06	801	汪承謙	112年全國中正盃游泳錦標賽	50公尺自由式第2名	林俊賢 教練
112.06	801	汪承謙	112年全國中正盃游泳錦標賽	50公尺蝶式第1名	林俊賢 教練
112.06	801	汪承謙	112年全國中正盃游泳錦標賽	200公尺自由式第五名	林俊賢 教練





比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.04	702	高弘恩	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50公尺蝶式第7名	林俊賢 教練
112.04	703	賴貞元	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50 公尺蛙式第7名	林俊賢 教練
112.04	703	賴貞元	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100 公尺蛙式第6名	林俊賢 教練
112.04	705	曾羿雅	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	200公尺自由式接力第1名	林俊賢 教練
112.04	705	曾羿雅	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50 公尺蛙式第3名	林俊賢 教練
112.04	705	曾羿雅	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	200尺混合式接力第1名	林俊賢 教練
112.04	714	陳禾雅			
112.04	714	陳禾雅	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50 公尺仰式第3名	林俊賢 教練
112.04	714	陳禾雅	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100 公尺仰式第4名	林俊賢 教練
112.04	714	陳禾雅	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	200公尺自由式接力第1名	林俊賢 教練
112.04	714	魏允迦	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100 公尺蛙式第5名	林俊賢 教練
112.04	719	李宜庭	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50 公尺蛙式第1名	林俊賢 教練
112.04	719	李宜庭	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100公尺仰式第2名	林俊賢 教練





比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.04	814	王子寧	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	200尺混合式接力第1名	林俊賢 教練
112.04	814	王子寧	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50公尺自由式第3名	林俊賢 教練
112.04	814	王子寧	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100公尺自由式第2名	林俊賢 教練
112.04	814	王子寧	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	200公尺自由式接力第1名	林俊賢 教練
112.04	816	彭立琪	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50公尺蛙式第1名	林俊賢 教練
112.04	816	彭立琪	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100公尺仰式第1名	林俊賢 教練
112.04	909	張予蓁	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50公尺自由式第1名	林俊賢 教練
112.04	909	張予蓁	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50公尺蝶式第1名	林俊賢 教練
112.04	916	張真睿	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100公尺蝶式第7名	林俊賢 教練
112.04	920	張育銓	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	50公尺自由式第5名	林俊賢 教練
112.04	920	張育銓	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100公尺自由式第3名	林俊賢 教練
112.04	922	吳定謙	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100公尺仰式第2名	林俊賢 教練
112.04	922	吳定謙	112年臺北市青年盃分齡游泳賽	100公尺蝶式第3名	林俊賢 教練





比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.04	704	郭章詮	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體鈍劍第一名	周青煒教練
112.04	704	郭章詮	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體銳劍第一名	周青煒教練
112.04	708	林芊妘	112年全國中等學校運動會一擊劍	國女組個人銳劍第二名	周青煒教練
112.04	708	林芊妘	112年全國中等學校運動會一擊劍	國女組團體鈍劍第三名	周青煒教練
112.04	806	周芊妤	112年全國中等學校運動會一擊劍	國女組團體鈍劍第三名	周青煒教練
112.04	814	林哲佑	112年全國中等學校運動會一擊劍	個人鈍劍第3名	周青煒教練
112.04	814	林哲佑	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體銳劍第一名	周青煒教練
112.04	814	林哲佑	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體鈍劍第一名	周青煒教練
112.04	815	王朗芹	112年全國中等學校運動會一擊劍	國女組團體鈍劍第三名	周青煒教練
112.04	902	孫 赫	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體鈍劍第一名	周青煒教練
112.04	902	孫 赫	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體銳劍第一名	周青煒教練
112.04	903	林楸样	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體鈍劍第一名	周青煒教練
112.04	903	林楸样	112年全國中等學校運動會一擊劍	國男組團體銳劍第一名	周青煒教練
112.04	903	林楸样	112年全國中等學校運動會一擊劍	個人銳劍第一名	周青煒教練
112.04	922	張瑜庭	112年全國中等學校運動會一擊劍	國女組團體鈍劍第三名	周青煒教練





比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.03	708	林芊妘	112年全國第一次青年暨青少年擊劍錦標賽	青少年女子銳劍第1名	周青煒教練
112.03	814	林哲佑	112年全國第一次青年暨青少年擊劍錦標賽	青少年男子鈍劍第2名	周青煒教練
112.03	902	孫 赫	112年全國第一次青年暨青少年擊劍錦標賽	青年男子鈍劍第7名	周青煒教練
112.03	903	林楸样	112年全國第一次青年暨青少年擊劍錦標賽	青少年男子銳劍第8名	周青煒教練
112.03	914	劉泰宇	112年度全國青年盃暨花蓮太平洋射箭錦標賽	個人對抗賽反曲弓國中男子組九年級第三名	潘嘉均教練
112.07	814	林哲佑	2023第二次合豐盃全國兒童少年擊劍積分賽	U17男子鈍劍個人第一名	
112.07	814	林哲佑	2023第二次合豐盃全國兒童少年擊劍積分賽	U15男子鈍劍個人第一名	
112.04	914	劉泰宇	112年全國中等學校運動會一射箭	國男組個人賽第三名	潘嘉均教練
112.05	702	蔡思飛	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中七年級女子個人第6名	潘嘉均教練
112.05	702	蔡思飛	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中女子組團體50M第4名	潘嘉均教練
112.05	702	黃靖傑	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中七年級男子個人第6名	潘嘉均教練
112.05	708	謝孟璇	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中七年級女子個人第4名	潘嘉均教練
112.05	718	朱思璇	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中女子組團體50M第4名	潘嘉均教練
112.05	718	朱思璇	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中七年級女子個人第7名	潘嘉均教練
112.05	720	王成業	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中七年級男子個人第8名	潘嘉均教練
112.05	720	王成業	112年臺北市青年盃射箭錦標賽	國中男子組團體50M第2名	潘嘉均教練





比賽年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.04	701	古承諭	112年臺北市青年盃民俗體育運動錦標賽	甲組國中女生組扯鈴個人賽第二名	— 
112.04	701	古承諭	112年臺北市青年盃民俗體育運動錦標賽	甲組國中女生組扯鈴雙人賽第二名	— 
112.04	701	古承儒			
112.04	701	古承儒	112年臺北市青年盃民俗體育運動錦標賽	甲組國中女生組扯鈴個人賽第六名	—
112.04	701	古承諭	臺北市111學年度教育盃中小學民俗體育運動錦標賽	國中女生甲組扯鈴個人賽第五名	—
112.04	701	古承諭	臺北市111學年度教育盃中小學民俗體育運動錦標賽	國中女生甲組扯鈴雙人賽第三名	— 
112.04	701	古承儒			
112.04	713	張 仲	112年臺北市青年盃圍棋錦標賽	三段組第五名	—
112.04	709	黃廷暄	112年臺北市青年盃暨全國跆拳道錦標賽	競技對練國中男子黑帶組第三名	林培琳教練
112.04	709	黃廷暄	112年臺北市青年盃暨全國跆拳道錦標賽	國中競速踢擊國中男子黑帶第二名	林培琳教練
112.04	709	黃廷暄	112年臺北市青年盃暨全國跆拳道錦標賽	國中組男子個人品勢黑帶組第一名	林培琳教練
112.04	720	張天融	112年臺北市青年盃暨全國跆拳道錦標賽	競技對練國中男子黑帶組第一名	林培琳教練
112.04	821	卓妍希	112年全國中等學校運動會—跆拳道	國女組跆拳道對打第5名	林培琳教練



比賽 年月	班級	姓名	比賽名稱	獎別	指導老師
112.03	710	連威思		(乙級)男生 組第2名	—
112.03	715	陳奕安			
112.03	804	徐棋睿			
112.03	805	高翊捷			
112.03	808	張宸睿			
112.03	810	楊斯凱			
112.03	810	林苙霆			
112.03	815	陳宇漢			
112.03	816	徐浩格			
112.03	821	邱子承			
112.03	901	陳冠宇			
112.03	903	洪紹宇			
112.03	908	吳奎縉			
112.03	909	張丞佑			
112.03	910	葉彥廷			
112.03	914	林鍾宸睿			
112.03	921	詹子周			
112.03	922	徐暉翔			



◆教務處成員介紹

主任	： 朱文源	(分機201)
教學組	： 賴光中	(分機211)
註冊組	： 鄭雅蘋	(分機221)
設備組	： 李貞慧	(分機231)
資訊組	： 陳亦鳳	(分機241)
教務處副組長	： 簡澤瑋	(分機214)
教學組幹事	： 程代瑋、李念如	(分機212)
	賴佩吟	(分機213)
註冊組幹事	： 何晟昌	(分機222)
	劉志苓	(分機223)
教務處協助行政	： 劉莘遙	(分機211)
	黃雅珮	(分機223)
	余杰紘、黃弘	(分機232)
設備組幹事	： 蘇少槐	(分機232)
圖書館	： 林明英	(分機233)
資訊組幹事	： 薛亦廷	(分機242)
資訊組協助行政	： 張月珠	(分機242)



◆重點工作

工作項目	內容重點
推動12年國民基本教育政策	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 依教育部12年國民基本教育政策辦理。 ❖ 辦理12年國教相關政策親師生說明會。
推動教學輔導教師方案	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 依「臺北市立國民中小學教學輔導教師試辦方案」辦理。 ❖ 遴聘校內教學輔導教師與確認夥伴教師名單。 ❖ 進行配對及後續教學輔導教師職責工作。 ❖ 辦理教師進修成長研習。
推動教學正常化	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 依據教育部、教育局相關規定，實施正常教學。 ❖ 依教師專長排配課，按課表上課。 ❖ 落實巡堂制度。
落實補救教學	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 開辦學習成長班。 ❖ 開辦攜手扶助班。
精進教師課堂教學	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 承辦群組學校教師研習。 ❖ 辦理教師進修研習。 ❖ 落實公開授課計畫。
辦理各項學藝競賽	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 辦理國語文競賽。 ❖ 辦理本土語言競賽。 ❖ 辦理美術徵件比賽。 ❖ 辦理英語歌唱比賽。
辦理作業抽查	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 依各科教師平日指定之作業進行定期抽查。
辦理課後學習活動及寒暑假學藝活動	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 依「臺北市公私立國民中學課後學習輔導實施要點」及「臺北市中等學校輔導費用支用注意事項」辦理。
定期評量相關工作	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 依「臺北市國民中學學生定期評量紙筆測驗作業要點」辦理。 ❖ 進行定期評量命題、製題、審題作業。 ❖ 落實命題保密原則。 ❖ 辦理定期評量補考工作。
落實常態編班政策	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 依「國民小學及國民中學常態編班及分組學習準則」、「臺北市國民中學常態編班及分組學習補充規定」辦理。 ❖ 依新生學業成就測驗成績進行常態編班。



◆重點工作

工作項目	內容重點
新生入學審核作業	<ul style="list-style-type: none">❖ 依相關規定核對入學分發資料，進行審查作業。❖ 複審通知單送達各國小。❖ 進行入學資格複審作業。❖ 辦理額滿改分發作業。
多元入學報名作業	<ul style="list-style-type: none">❖ 確認學生基本資料。❖ 辦理各項多元入學報名作業。
成績評量處理	<ul style="list-style-type: none">❖ 依「臺北市國民中學學生成績評量補充規定」辦理。❖ 成績輸入處理。❖ 發放成績單並辦理申請更正作業。
辦理科展比賽	<ul style="list-style-type: none">❖ 辦理校內科展比賽。❖ 培訓學生參加臺北市科展比賽及全國科展。
提昇學生閱讀能力	<ul style="list-style-type: none">❖ 辦理系列活動或競賽，如：晨讀活動、閱讀筆記活動、閱讀人間福報活動。❖ 推動書香存摺計畫。
教科書選用作業	<ul style="list-style-type: none">❖ 依本校教科圖書選用實施計畫辦理。❖ 辦理各版本教科書展示。❖ 各領域教師依據選用原則選用版本。❖ 召開書評會，審議確定各領域教科書版本。
專科教室設備管理	<ul style="list-style-type: none">❖ 設有借用登記簿，由專人管理。❖ 每日放學後巡視專科教室水電安全。❖ 定期檢視各項設備，適時檢修或汰換。
推展資訊教育	<ul style="list-style-type: none">❖ 支援教師資訊融入教學。❖ 強化學生資訊倫理及素養觀念。❖ 辦理運算思維、演算法相關活動。❖ 推動主題式學習課程（PBL）。
資訊安全維護	<ul style="list-style-type: none">❖ 校園資訊安全維護。❖ 資訊安全通報。
資訊設備管理維護	<ul style="list-style-type: none">❖ 資訊設備線材借用登記管理。❖ 行動學習載具借用。❖ 各項資訊設備維護管理，適時檢修或汰換。❖ 編列資訊採購項目及請購作業。



◆重要行事及活動

測驗日期						
週別	考試名稱	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7	第 1次段考				10/12	10/13
14	第2次段考		11/28	11/29		
21	第3次段考			1/17	1/18	

九年級複習考範圍						
次別	日期	國文	英語	數學	自然	社會
1	9/05-06		1~2冊		七上生物 (第1冊) 八上理化 (第3冊)	1~2冊
2	12/21-22		1~4冊		七年級生物上下冊 八年級理化1-2冊	1~4冊

各年級作業抽查 (實施要點詳如後附)		
年級	日期	抽查科目
9	12/13	國文(習作+作文)、英語、數學、理化、歷史、地理、公民
8	12/5	國文(習作+作文)、英語、數學、理化、歷史、地理、公民
7	12/14	國文(習作+作文)、英語、數學、生物、歷史、地理、公民



◆各項校內競賽 / 活動

活動名稱	參賽年級	比賽日期	報名截止日期	稿件送交截止日期
國家地理知識大競賽	7~9年級	9/4校內初賽 9/23北市複賽	9/1	10/28全國賽
美術比賽	7~9年級	—	9/8	9/8
校內本土語言 (閩、客語朗讀及情境式演說)	7、8年級	12/7	10/18	10/20抽序
校內國語文 (字音字形、作文、寫字)	7、8年級	11/10	10/18	—
校內國語文(朗讀)	7、8年級	11/30	10/18	10/20抽序
校內國語文(演說)	7、8年級	11/9第一階段 11/16第二階段	10/18	10/20抽序
校內英語歌曲比賽	7年級	12/18(七)	11/16	11/20抽序
校內科學展覽競賽	7、8年級 (9年級 鼓勵參加)	12/25當週	10/2~10/27	12/4~12/15 設備組收件
晨光閱讀活動	7年級 (8、9年級 鼓勵參加)	整學期	—	—
閱讀筆記活動	7~9年級	8/30起 整學期	—	—
人間福報讀報心得徵文比賽	7~9年級	10/16-11/10	—	11/6~11/10 圖書室收件
新書書展有獎徵答活動	7~9年級	10/2-10/6	—	—
貓咪盃創意競賽動畫組	7~9年級	視教育局 公文調整	—	—



◆重要宣導事項

- 一、親子綁定：家長親子綁定作業完成後，會獲得一組與自己孩子連結的單一身分驗證LDAP（帳號密碼，可用以登入本局推出的親師生平臺酷課APP及相關智慧校園服務，包含校園繳費、到離校推播、電子調查表回條等。搜尋臺北酷課雲 <https://cooc.tp.edu.tw/tw/>），點選頁面上的親子綁定或直接進入 <https://pcrelationship.tp.edu.tw/>。
- 二、12年國民基本教育：教育部已將十二年國民基本教育相關資料置於網站供各界查詢（網址：<http://12basic.edu.tw/index.php>），本校網站亦設連結，歡迎家長上網瀏覽，另有臺北市12年國教諮詢專線2766-8812。
高中職入學方式，將以「基北區高級中等學校免試入學作業要點」施行，維持原比序項目志願序、多元學習表現(含均衡學習、服務學習)、國中教育會考。教務處與輔導室將會另行安排升學專題講座，提供家長更新更完整的訊息，屆時請各位家長務必撥冗參加。
- 三、為鼓勵學生多多閱讀，享受閱讀樂趣，訂有書香存摺實施計畫，方式如下，詳情可上本校網站瀏覽：凡閱讀書籍後，填寫閱讀筆記經任課教師或導師批閱，繳交1篇可認證5點。
 - (一) 參加本校閱讀相關活動者，由承辦單位給予集點認證，點數依各活動實施計畫訂定之集滿50點，頒發「中正書香學士」證書；集滿100點，頒發「中正書香碩士」證書；集滿200點，頒發「中正書香博士」證書。
 - (二) 為鼓勵學生閱讀，獲頒證書者，另提報敘獎以資鼓勵。頒「中正書香學士證書」者（集滿50點），即可獲得嘉獎兩次；獲頒「中正書香碩士證書」者（集滿100點），即可獲得小功乙次；獲頒「中正書香博士證書」者（集滿200點），即可獲得小功兩次；點數可跨學期累記，敘獎額度得重複。
 - (三) 為鼓勵學生繼續閱讀，已取得中正書香博士證書者，如再集滿200點，則再頒發博士證書，次數不受限制。



四、主要升學考試：

- (一) 國中教育會考——免費且全體九年級學生均須參加。
- (二) 請考生務必詳閱教育會考的考試規則及違規處理方式，詳見教育會考簡章，以免因違規遭扣分或記點，影響升學的結果。
- (三) 學生如有特殊身分，如原住民、身心障礙、僑生、派外人員子女...，在大部分升學管道中均有優待，請務必主動向教務處提出(身心障礙學生已在本校特教組備案者將由本校主動辦理、不須重新提出。
- (四) 藝才班術科測驗——欲報名藝才班甄選入學者必須參加。

【註】 以上為單獨辦理的考試，部分招生管道(如：科學班、體育班、特招...)於報名後另行舉行相關考試。





113年九年級 主要升學招生管道一覽表

◆112年主要升學管道：(113年尚未公告)

編號	升學招生管道	簡要說明
1	科學甄選入學	北市僅建中、北一女中、師大附中設此管道；報名後須科學能力檢定(測驗)。
2	高職特招甄選入學 / 特色招生專業群科甄選入學	報名後須參加相關術科測驗，招生學校涵蓋： ❖ 臺北市：士林高商、松山家商、內湖高工、惇敘工商、金甌女中、育達高職、協和工商、景文高中、泰北高中、滬江高中。 ❖ 新北市：瑞芳高工、淡水商工、新北高工、三重商工、鶯歌工商、泰山高中、東海高中、能仁家商、穀保家商、南強工商、智光工商。
3	高職獨招	北市招生學校：華岡藝校、開平餐飲、開南商工、喬治商工、大安高工進修學校。
4	藝才班以競賽成績入學	須相關競賽成績(如：全國競賽前3名)。
5	運動績優生甄審甄試	須運動競賽成績(如：全中運前8名)。
6	體育班甄選入學	與運動績優生獨招同1天舉行術科測驗，只能選報1所學校。
7	運動績優生獨招	多為普通班的外加名額，將編入普通班中，只能選報1所學校。
8	技優甄審入學	報名學生須符合「技優甄審入學資格」(如：技藝教育課程成績優良等)。
9	實用技能學程	若相同志願申請人數超過招生名額時，曾選習國中技藝教育學生有較前的分發順位。
10	產業特殊需求類科優先入學	報名學生需為低收入戶、失業勞工、原住民、身障學生等等，3年學雜費全免。
11	優先免試入學 (第1類、第2類)	學生僅能報名臺北市的1所高中高職。分第1類及第2類，都可報名。
12	高中職免試入學	招生學校涵蓋基北區所有高中高職，最多30志願。
13	高中特色招生	基北區：師大附中、西松高中、政大附中、海洋附中辦理招生。須先報名參加特招考試。
14	五專優先免試入學及免試入學	優先免試：全國。 免試分北、中、南3區，每區得報1校。
15	藝才班甄選入學 (音樂、美術、舞蹈、戲劇)	須參加相關術科測驗，術科測驗成績須送鑑定通過，部分學校以教育會考成績作門檻。
16	私校單獨招生	臺北市招生學校含東山高中、薇閣中學、復興實中、延平中學、再興中學等。
17	藝術科系七年一貫	北藝大舞蹈系、台南藝術大學、台南應用科技大學、東方設計學院。
18	中正預校甄選入學	招收各軍種軍官預備生。須先完成體檢，請參閱簡章或洽本校學務處。

高中、高職及五專免試入學若有缺額，得辦理續招，請注意相關公告。



附表一 基北區高級中等學校 免試入學超額比序項目積分對照表

◆九年級學生適用

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	21分	7分	符合1個領域							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。
			0分	未符合							
	服務學習	15分	5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109學年度（七年級）上學期至111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。
			0分	每學期服務未滿6小時							
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								



附表二 基北區高級中等學校 免試入學超額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111學年度（七年級）上學期至113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。
			0分	每學期服務未滿6小時								
	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									

臺北市立國民中學學生成績評量補充規定

- 一. 本補充規定依國民教育法第十三條第一項、國民小學及國民中學學生成績評量準則第五條和第十一條第二項規定及臺北市國民教育階段身心障礙資源班運作原則第五條訂定之。
- 二. 國民中學學生(以下簡稱學生)成績評量原則依國民小學及國民中學學生成績評量準則(以下簡稱成績評量準則)第四條規定辦理。其中形成性評量，指教師教學過程中，為了解學生學習情形，所進行之評量；總結性評量，指教師於教學活動結束後，為了解學生學習成就所進行之評量；診斷性評量，指診斷學生學習、情緒或人際關係困難，作為個別輔導與補救教學依據所進行之評量；安置性評量，指依據學生之學習表現與需求，評估特殊性向能力，提供適切安置所進行之評量。
- 三. 評量應依領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現分別評量。
領域學習課程評量依各學習領域辦理，分為語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育等八領域。
- 四. 領域學習課程評量應兼顧平時評量及定期評量，並依下列各款規定辦理
 1. 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。
 2. 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。
 3. 學校教師應共同參與擬定與修正各項定期評量與平時評量之實施原則。定期評量應由各學習領域教師組成命題與審題小組，建立命題與審題機制，並兼顧評量內容之難易度與鑑別度，及遵守迴避原則，以維護評量之合理性、專業性、診斷性、公平性及保密性，以促進學生學習表現。
 4. 平時評量之實施，應依下列原則辦理：
 - (1)應符合教學目標，採取彈性、多元評量方式辦理，紙筆測驗應符合最小化原則。
 - (2)應利用課堂時間實施，個別狀況之補行評量則例外。提早到校之學生，學校應輔導學生自主學習，不得強制抄寫、寫練習卷或實施考試。
 5. 領域學習課程之學期總平均成績，為各領域學習課程之學期成績乘以各該領域每週學習節數，所得總和再以每週領域學習課程總節數除之。依評量方法之性質以等第、數量或質性文字描述記錄之。
- 五. 彈性學習課程(含特殊需求領域課程)評量應以平時評量為原則，並得視需要實施定期評量。其評量方法之性質得以等第、數量或質性文字描述記錄之。
- 六. 日常生活表現以平時評量為原則，依行為事實記錄，並酌予提供具體建議，不作綜合性評價及等第轉換。
- 七. 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。前項修正自一零八年八月一日施行，適用全年級學生。
- 八. 學生成績評量紀錄，學校應分別於實施定期評量及學期結束後，以書面通知父母或監護人及學生。
- 九. 學校應組成學生成績評量輔導小組，審查第三點之評量紀錄，並研議及審查學生成績評量之相關事宜。學生成績評量輔導小組由教務主任召集，置委員五人至十七人，由學校行政人員代表、教師(會)代表、家長會代表及特教家長代表組成。其設置要點應經由校務會議通過。學生成績評量輔導小組應於每學期針對各領域學習課程及彈性學習課程未達及格標準學生名單召開會議，視需要邀請原任課教師、未達及格標準學生及學生家長出席會議，共同研擬學習輔導與補救措施。各領域學習課程及彈性學習課程之學習輔導與補救措施得包含過程性之適性輔導、參加相關補救教學，或依需要建立補行評量機制。日常生活表現評量紀錄，經學生成績評量輔導小組評定為需輔導者，學校應進行專案輔導。
- 十. 學生符合下列情形者，准予畢業，學校應發給畢業證書：
 1. 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。
 2. 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。
- 十一. 學生修業期滿，成績不符規定者，學校應發給修業證明書。
- 十二. 身心障礙學生安置資源班其在學習領域學習課程及其成績評量方式如下：
 1. 平時評量：資源班平時評量結果，作為學生原班該科平時成績，外加課程與原課程之平時成績依授課節數平均計算為原則。
 2. 定期評量：定期評量方式應於個別化教育計畫會議決議，如未採用原班試卷，其成績由資源班教師評量並核給資源班成績證明，其原班成績應透過學校特殊教育推行委員會審議通過後辦理。
 3. 學生有評量調整需求者，需先於個別化教育計畫中完成評量調整之擬定，並送學校特殊教育推行委員會審議通過。
- 十三. 參加技藝教育課程之學生其領域學期成績按抽離式技藝教育課程每週節數占對應之學習課程每週排定節數之比率計算。
- 十四. 學生英文成績證明書其等第與分數之轉換如下：
 1. A：八十分以上
 2. B：七十至七十九分
 3. C：六十至六十九分
 4. D：零至五十九分
- 十五. 有關加權學業平均GPA計算公式(取至小數點後第2位)定義如下： $GPA = [加總(單科學期成績積點 \times 學習節數)] / 總節數$ 。
- 十五. 本補充規定自一百零八年八月一日以後入學之學生適用，一百零八年八月一日以前入學之學生依原規定辦理。

臺北市立中正國民中學學生考試公約

一.考試前應準備事項

1. 請清空個人抽屜及桌面，並將書包整齊排放於教室前後或窗檯，若放置窗檯以一層為限，不得阻礙巡堂老師視線。
2. 請教學股長將當天考試科目、時間及出缺席人數、缺席座號寫在黑板上。
3. 英語聽力測驗於考試十分鐘後開始播放，請先關好靠馬路的窗戶。
4. 應考文具需自行準備齊全。（如：筆、尺、圓規、橡皮擦、修正帶...等）

二.考試中應遵行事項

1. 考卷及答案卡上務必詳填班級、座號、姓名。
2. 試卷作答一律使用黑色筆(不得使用鉛筆、螢光筆、彩色筆、魔擦筆等)，電腦閱卷答案卡需用2B鉛筆作答，如有劃記不明顯或污損等情事，致電腦無法辨認者，其責任自負，不得提出異議。
3. 測驗結束鐘聲響起，即應停止作答。
4. 嚴禁交談、左顧右盼或借用文具行為；亦不得以服裝遮住頭臉或手部；不得擅自更換座位。
5. 應考時不得飲食、嚼口香糖等。若有迫切需要在測驗期間飲水，須經監考老師同意後始得飲用。

三.違規或舞弊情事處理

1. 逾時作答不聽制止者，該科不予計分；經制止停止者，扣該科8分。
2. 考試作弊者，該科以0分計算，並視情節依校規處理。
3. 違反試場規則及干擾秩序，情節輕微者(如下列)，扣該科4分。
 - (1) 隨身攜帶行動電話、攜帶穿戴裝置如智慧手環、APPLE WATCH、小米手環等。
 - (2) 攜帶量角器或具量角功能之物品。
 - (3) 電子錶或計時器響起。
 - (4) 交談。
 - (5) 其餘干擾考場秩序情事。
4. 自行修改手寫卷批閱結果者，經批閱老師認定，該科以0分計算，並視情節依校規處理。

四.補考事項

1. 定期考查缺考者需於銷假當日早上到校後立即到教務處補考。
2. 定期考查當日因故中途到校者當日所有考科應立即至教務處進行補考。
3. 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。
4. 補考時需檢附假單，請假未附假單不予補考。

五.本公約經行政會報討論通過，並陳 校長核定後實施，修正時亦同。






資訊組宣導

為提升學生、教師及家長對安全健康上網的重視度與相關知能，以增進網路科技正向運用之效益。減少或預防學生不當使用網路之問題發生，以降低網路科技不當運用之弊害。北市教育局業已編印「資訊素養與倫理」第四版教材，及建置整合網頁（<http://gg.gg/1275io>），請家長多加利用。



 臺北市科技教育網

[課程中心](#)

[活動專區](#)

[資訊素養](#)

[AI教材](#)

[貓咪盃](#)

[網頁導覽](#) [首頁](#) [登入](#)



第四版



69855 版權聲明



14224 版權聲明



8892 版權聲明

第三版



12732 版權聲明



3881 版權聲明



1714 版權聲明

 52,642
訪客人數

 111298
總瀏覽人數

相關連結



臺北市教育局



臺北市輔導團



臺北市立新興國中



自造教育及科技中心



臺北館課雲



臺北市教師在職研習網

[聯絡方式](#) [常見問題](#) [網站著作權聲明](#) [網站安全政策](#) [隱私權政策](#)

臺北市教育局版權所有 Copyright 2020. All Rights Reserved.



臺北市中正國民中學學校校園教育載具暨充電車管理規範

*民國112年 8 月 18 日行政會議通過

- 一. 依據教育部「高級中等以下學校校園教育載具使用原則」辦理。
- 二. 為導引學生、教職員工及進入校園之專業授課師資於校園內適切使用教育載具，維持學校秩序及安全、教導載具使用禮儀並促進學生學習成效，特訂定校園教育載具暨充電車管理規範（以下簡稱本規範）。
- 三. 本規範所稱教育載具泛指具有資料運算存取、文件編輯、連結網路、可攜式教育及學習使用之行動載具（如：平板電腦、筆記型電腦等），分類如下：校園公有教育載具：係指由學校提供教師及學生用於課堂教學及學生學習之行動載具。
- 四. 校園公有教育載具使用規範如下：
 1. 教師因教學用途借用校園公有教育載具應至資訊組填寫借用申請，包含用途、課程名稱、授課教師、申請（保管）人及借用數量等相關資訊，借用時應現場點收設備及相關配件內容，歸還時亦同。借用期限以當日歸還為原則，倘因教學規劃須長期借用，請遵守本校「教師教學用行動載具借用管理細則」繳交相關教學成果，並借用期限最長以學期末歸還為限。
 2. 學生因教師授課需求，課堂學習用途借用校園公有教育載具應以當節歸還為原則，並遵守本校管理規範；倘學生於在校期間未將校園公有教育載具學習使用，學校得視情節取消學生長期借用教育載具資格。
 3. 借用校園公有教育載具，若有不當使用或違反正常使用之破壞行為，造成設備損壞，經查證屬實，損壞者須全額賠償，必要時學校得取消學生長期借用教育載具資格。
 4. 為維護設備正常運作，借用人不得自行拆解校園公有教育載具、刪除或私自更換、破解已安裝預設之作業系統及應用軟體；若於借用期間有違前述規定，按情節輕重依相關規定議處。
 5. 倘校園公有教育載具有遺失、遭竊或損毀，應立即通報學校相關單位共同處理，並由學校召開相關會議釐清責任歸屬，必要時須負擔賠償責任。
 6. 倘校園公有教育載具及相關設備發生故障或其他不明狀況致無法正常使用，應通報學校相關單位，由學校指定業者協處，不得交由第三方逕行修復。
- 五. 充電車使用規範如下：
 1. 充電車僅提供本校學生及教職員教育載具充電使用。
 2. 使用前請注意教育載具充電規格，請依照載具規格選取適合之充電線使用。
 3. 充電車僅供教育載具設備使用，請勿插設其他電子設備。
 4. 充電設備請愛惜使用，勿任意破壞或竊取，若因不當使用導致損壞或遺失充電車設備者，應付修復、賠償責任。
 5. 使用時如果發現無法充電、電源插座故障、USB插座故障或任何使用上的問題，請洽管理單位協助處理。
 6. 若未依規定使用充電車，或因個人因素造成充電時教育載具損壞，學校不負賠償責任。
 7. 如影響他人使用權益或違反使用規範者，學校得隨時中斷使用充電車之權利。
- 六. 資訊倫理素養及共通性規範如下：
 1. 學生使用教育載具必須遵守著作權法、個資法相關規定，尊重智慧財產權並遵守校園網路使用規範及臺灣學術網路管理規範，於學習期間配合教師教學及學習活動，切勿影響他人學習、擾亂上課秩序及干擾教師教學。
 2. 學生不應與其他人分享個人用戶帳號和密碼，亦不可使用他人帳號登入其電子文件、電子郵件及其他電子通訊軟體。
 3. 學生不能發布不當圖文資訊，如騷擾、跟蹤、恐嚇、威脅、人身攻擊、淫穢、褻瀆及粗俗語言等內容。
 4. 嚴禁於在校學習期間使用教育載具進行與學習無關之遊戲、社群聊天通訊、通話、發文等活動，且未經師長許可，學生不得在校內錄影、錄音或拍照。
 5. 學生使用教育載具時，在校須使用學校無線網路（Wi-Fi），基於網路安全，未經師長同意不得使用個人電信網路（如：4G/5G）熱點，且學生禁止使用有線網路連接私人設備至學校的網路。
 6. 學校將透過防火牆過濾學生從網路取得的資訊，避免學生接觸網路不當資訊。
 7. 學生不得瀏覽非教育用途網站，避免病毒程式影響學校網路資訊安全，當學生誤入不當網站或接收到可疑資訊，應立即通報師長或學校資訊人員。
 8. 學校將保留監管、檢查、存取教育載具權利，並透過校園智慧網路系統，儲存學生電子郵件及網路存取紀錄以作為學校網路安全防範之用，學生使用校內網路將受相關規範及師長共同督導。
 9. 教育載具應置於學校充電車等指定地點進行充電，非經學校及教師同意，不得使用教室或校園內其他電源。
 10. 教育載具應保管於資訊組統一管理；寒、暑假及國定連續假期期間校園公有教育載具應集中置於學校資訊組統一管理。
 11. 學生、教職員工及進入校園之專業授課師資，於校園中使用非屬教育用之行動載具時，仍應遵守校園及資訊安全等相關指引規範。
- 七. 教育載具使用應以國小三年級以上學生為實施對象，使用距離不少於四十五公分，使用時間需妥適安排，落實3010原則（用眼三十分鐘休息十分鐘）、SH150（學生每週在校運動150分鐘方案），同時參考視力保健、體育運用及資訊素養與倫理相關學習資源。
- 八. 若違反本管理規範，得按情節輕重依相關規定議處，倘致財務損失，應負相關賠償責任。
- 九. 學生未依學校規範或師長指導使用教育載具情節重大者，學校得通知家長並要求學生不得攜帶或於上課時使用教育載具。本規範經行政會議討論通過，經校長核定後實施，並公告於學校網站及學生手冊，修正時亦同。



◆學務處成員介紹

主 任 ： 許嘉祐 (分機301)

訓育組 ： 唐嘉鳳 (分機311)

訓育組幹事 ： 張琮玉 (分機312)

生教組 ： 黃琪書 (分機321)

生教組幹事 ： 詹婉芝 (分機321)

體育組 ： 黃勇杉 (分機331)

體衛組幹事 ： 李悉達 (分機331)

衛生組 ： 謝宛芹 (分機341)

生教副組長 ： 何欣靜 (分機311)

訓育副組長 ： 江政嫻 (分機311)

協行教師 ： 施尚甫

袁詠蕙

吳宜蓉

林雅惠

李珮瑤

專任教練 ： 潘嘉均教練 (分機331)

護理師 ： 馮君佩 (分機343)

許淑芳 (分機342)



◆重點工作

- 一. 落實學生到校刷卡習慣，訂定學生刷卡獎勵及競賽辦法。
- 二. 推動友善校園環境，營造安全溫馨適性友善的教學環境，落實反霸凌、反毒及紫錐花運動，並積極主動關懷學生，加強輔導學生。
- 三. 落實學校午餐督導與宣導，嚴禁高油、高鹽、高糖等食物進入校園。
- 四. 配合市政府政策，禁止一次性餐具進入校園，加強宣導及實施。
- 五. 為維護午餐及晚自習晚餐禮節，嚴禁同學在走廊上或穿堂用餐。
- 六. 加強學生禮節及品德教育。
- 七. 加強宣導學生在走廊上能輕步慢走，以維護校園安寧及安全。
- 八. 積極推動SH150+活動(學生在校利用課餘時間一星期運動200分鐘)，養成規律運動習慣。





◆重點宣導事項

- 一. 杭州南路已改為雙向通行，請家長注意接送學動線！並注意上下車安全，同過馬路要走行人穿越道。愛國東路與杭州南路口每天7:00~7:50與17:00~18:00改成全時向號誌，全面紅燈時行人才可通行，請協助教導孩子注意，也不要忘記向我們熱心值勤的志工家長問好。
- 二. 家長送同學上學請勿在校門口下車，以維護交通路口暢通。
- 三. 中午送便當禁止使用一次性餐具，並請家長選擇合格廠商，維護孩子衛生安全。
- 四. 流感流行期間，請隨時提醒孩子注意身體健康，當有發燒喉痛四肢痠痛的情況下，請在家休息並迅速就醫。
- 五. 為維護孩子的口腔保健，請幫孩子準備一套刷牙用具，鼓勵孩子用完午餐後一定要進行餐後潔牙。
- 六. 請依本校請假規則辦理請假手續，學務處語音請假專線(02)2322-4060。
- 七. 請家長協助叮嚀孩子，各學期服務學習時數需達6小時以上，有意報考五專同學服務學習時數更須達60小時。
- 八. 校園目前已放寬配戴口罩之規定，但進入健康中心、自主健康管理期間，以及有相關症狀(如：發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕...等)仍須佩戴口罩。
- 九. 8/15起，篩檢陽性者若為輕症或無症狀者：
 - (一)取消自主健康管理期間支持性給假措施，回歸學校請假規定辦理。
 - (二)自主健康管理5天，如到校須全程佩帶口罩，用餐使用隔板。



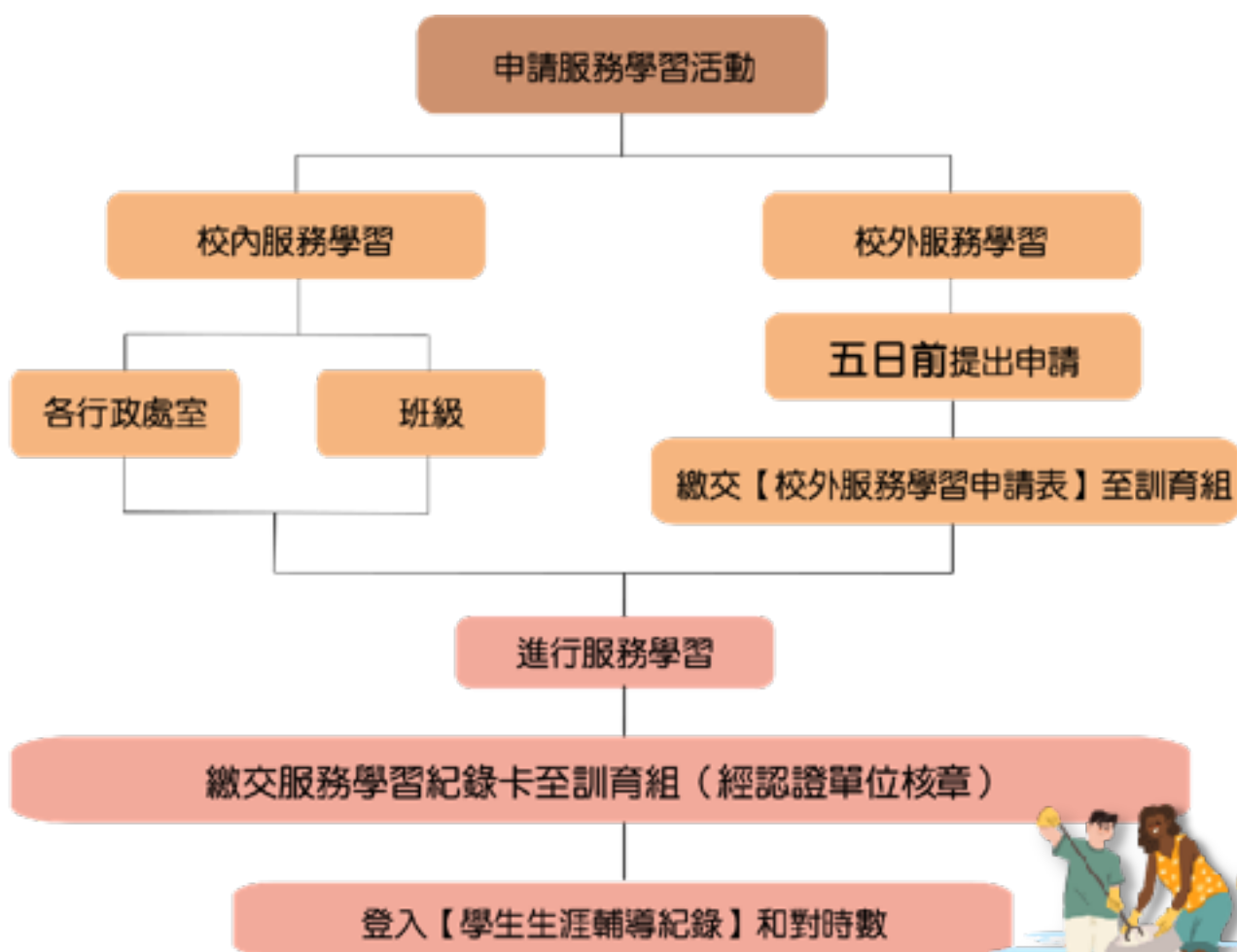
◆重要行事及活動

日期	重要活動行事
8/30~9/8	友善校園週—校園詐騙防制—你快樂我平安
9/21	國家防災日--全校地震避難掩護演練
9/19~23	敬師週
10/13	40週年校慶中正路跑
10/16~11/10	臺北市學生五項藝術比賽
10/16	校慶運動會競賽預賽開始
10/18~20	九年級校外教學
10/27	40週年校慶聯合音樂會
10/28	40週年校慶
10/24~10/30	臺北市學生舞蹈比賽(本校協辦)
11/10	全校師生施打流感疫苗
11/16~11/17	新生健康檢查
12/14~12/15	八年級校外教學
12/25~12/29	關懷感恩耶誕週
1/10	八年級社團成果發表
1/12	七年級社團成果發表
1/19	休業式
1/23~1/24	八年級3對3籃球賽



臺北市立中正國民中學

學生服務學習時數申請注意事項



服務學習時數備忘錄

服務學習時數有登錄時限（上學期：8/1~1/31；下學期：2/1~7/31），逾時將進行封存，提醒同學盡量於服務學習完畢後一週內將服務學習卡繳回訓育組登錄。

校內	1.校內服務學習可至各行政處室或班級內申請。 2.校內服務學習活動完畢後，請將公服條貼於服務學習紀錄卡上。 3.校內服務學習時數由行政處室登錄，期末訓育組進行複查。
校外	1.校外服務學習請務必於 服務前5天進行申請 （須經政府立案之機關、法人、志工團體），申請表可於學校首頁『表格下載』處下載，或至學務處領取。 2.校外服務學習活動完畢後，建議於 五日內將校外服務證明及服務學習紀錄卡送至訓育組，進行時數登錄作業 。 3.可至「學生生涯輔導紀錄」系統核對時數。



◆反毒宣導

破解網路涉毒危機



**隱原蛋白酵素包裝
毒鳳梨酥
=咖啡包**

毒鳳梨酥

**黑馬、勞力士、
金元寶、愛馬仕
=彩虹菸**

彩虹菸

常使用短影音平台
除了透過通訊軟體販毒外
現在更利用
短影音APP直播販毒

破解新興毒品招數
1 拆封又重新包裝
2 特殊造型藥丸
3 山寨知名品牌
4 標榜神奇功效

打工族注意
(避免成為販毒的工具)
出國帶貨 應徵外送員要小心
睜大眼睛查明 避免運毒危機

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

 **教育部**
Ministry of Education 關心您

毒品危害防制中心 教育部 廣告



臺北市立國中 校園性別事件通報管道

本校通報單一窗口

學務處生教組

電話：(02)2391-6697 分機 321

電子信箱：t610@ccjhs.tp.edu.tw



相關資源

1. 臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

聯絡電話：(02)2361-5295

2. 臺北市性騷擾防治諮詢專線

聯絡電話：(02)2391- 1067

(由現代婦女基金會承辦)

3. 衛生福利部 113 保護專線





◆總務處成員介紹

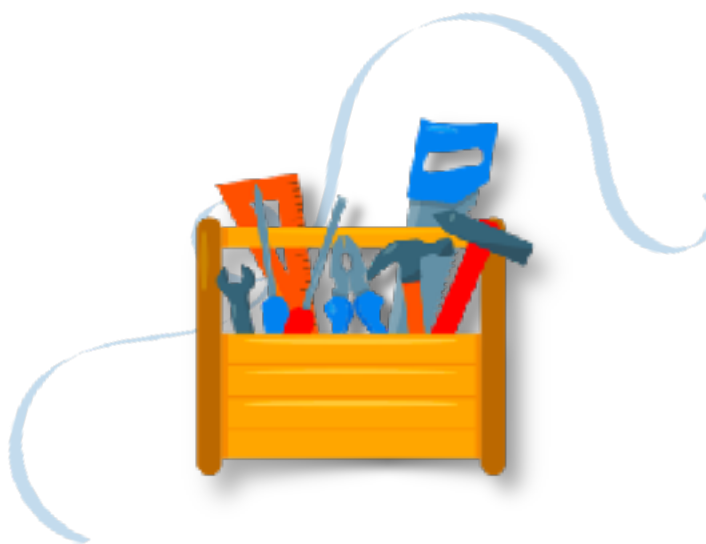
主 任	:	蔡宜芬	(分機501)
文書組	:	薛協泠	(分機531)
事務組	:	徐國瑞	(分機511)
出納組	:	鄭靜香	(分機521)
幹 事	:	葉恬菱	(分機512)
		李麗琴	(分機513)
		莊佩怡	(分機522)





◆重點工作

- 一. 水塔、水池已清洗完畢，飲水機濾心已全面更新，飲水均經過煮沸處理且定期檢驗，請大家放心使用。
- 二. 校園室外已於8月26日進行消毒，開學前已完成校園環境清潔。
- 三. 節約能源－特別是用電方面；因天熱用電量急遽增加，故請全體親師生發揮節能環保精神，能隨手關燈、關電扇；少搭電梯多走路，既節約能源又增進健康！
- 四. 和平樓屋頂防漏工程因天候因素預計9/18竣工。
- 五. 暑假期間已全面檢修各班教室櫥櫃、門窗、課桌椅、蒸飯箱等。開學後使用上若有故障，請通知總務處檢修。
- 六. 各項公物請正常使用，請勿惡意破壞，若造成損壞應照價賠償。





臺北市立中正國民中學

公物保管修繕賠償辦法

本辦法經98年2月16日行政會報通過

107年7月10日行政會報通過修正

110年11月1日行政會報通過修正

112年3月28日行政會報通過修正

112年9月12日行政會報通過修正

- 一. 目的：為培養學生愛惜公物、節約能源之良好習慣，劃分公物使用保管責任，以發揮愛校、愛班之公德心。
- 二. 實施對象：本校全體學生。
- 三. 實施範圍：
 1. 學校分配給學生使用之課桌椅。
 2. 教室內之公共設備，如門扇、黑板、門窗、燈管等，及其他公有之設備。
- 四. 責任區分：
 1. 公物之保管，以學生在校時間為準。
 2. 因下列自然因素損壞者，由學校負責修復。
 - (1) 天然災害如風災、震災、水災..等。
 - (2) 物品使用日久自然損耗者，如燈管、啟動器、水龍頭墊子..等。
 - (3) 假日因不明情況而損壞，經查屬實，由學校修理。
 3. 人為損毀，由損壞者賠償，無法查知損壞者，由保管者或班級負責賠償。
- 五. 實施內容：
 1. 所有公物由事務組依市場價格，明訂公物損壞賠償價格表，由破壞者或保管者照價賠償，並請學務處依校規適當處分。
 2. 遇有公物破損，由總務股長查明責任，經導師查核後，送事務組維修。
- 六. 節約能源及公物保管守則：
 1. 中午12點至1點，休息時間，關閉電燈，節能減碳。
 2. 養成隨手節約水電之良好習慣，上外堂課務必隨手關閉電燈、冷氣、電扇、門窗，天氣晴朗，日照充足時，靠窗之電燈可視情況關閉，以節約能源。
 3. 教室區內不奔跑嬉戲，不亂丟球、粉筆..等，黑板、牆壁不亂塗鴉，不在牆上拍打板擦。
 4. 課桌椅責任制，每位同學自行保管自己使用之課桌椅，不搖晃、不刻畫、不摔碰課桌椅。如有塗鴉，自行清理；如有損壞，照價賠償。
 5. 門窗、燈管..等公物鬆脫、破損，應及早發現，馬上報修，以維安全。
- 七. 經費：損壞修繕賠償費用依公物損壞賠償價格表收費，所收費用作為支付各項修繕公物使用。
- 八. 本辦法擬簽送校長核閱後提行政會報討論通過實施之。





臺北市立中正國民中學

公物保管修繕賠償辦法

玻璃

項目	穿堂、活動中心門	活動中心窗戶	教室上窗	教室下窗	教室鋁窗(框)	廁所鏡子
金額	1950	1200	650	650	3500	900

課桌椅

項目	桌	桌面	椅	椅板一條	椅背或底板	門檔	運費
金額	650	300	650	50	100	80	200

教室門片及修繕

項目	教室木門(整扇)	水平鎖	蝴蝶鉸鍊	鎖孔邊木門損壞修繕	破損修補	視窗孔 木框	視窗孔玻璃(5mm強化)
金額	10000	750	650	1500	3500	900	700

書櫃.置物櫃.掃具櫃

項目	書櫃門 門板	置物櫃	置物櫃門片 活動絞鍊	掃具櫃 門板	掃具櫃門 片絞鍊	掃具櫃百 葉塑膠框	班級牌框	班級牌面 (壓克力)
金額	3600	600	150	3000	150	150	700	300

雜項

項目	燈管	電扇	冷氣遙控器 (國際牌)	佈告欄綠色 乳膠皮 (整片)	冷氣卡	電梯卡(扣)	循環扇遙控器
金額	200	1350	500	6000	100	110	100



臺北市立中正國中各項 公物損壞賠償價格表

教室窗簾布(公分)		
尺寸(W*H)	位置	金額
271*188	靠前門2片	1300/片；2600/2片
220*188	靠後門2片	935/片；1870/2片
271*200	靠後走廊2片	1320/片；2640/2片
403*200	靠蒸飯箱2片	1970/片；3940/2片

教室門上簾(公分)	
尺寸(W*H)	金額
99*80	640/片

教室窗簾軌道(公分)				
尺寸(W)	271	220	403	99
金額	900	750	1350	300

電腦設備線材			
項目	HDMI線	大屏鑰匙	平板支架
金額	350	90	350

◆其他：依實際損壞項目及廠商報價金額訂定
(物價波動依實際報價為準)





臺北市行動防災APP



More than you think

臺北市行動防災APP





臺北市行動防災APP

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、提供生活及防災教育相關資訊。





下載與安裝

載 iPhone使用者請先到APP Store下載
Android裝置使用者請先到Google Play商店
搜尋關鍵字：「臺北市行動防災APP」或是
「臺北市政府」

設 至手機裝置的「設定」中開啟GPS定位及Wifi
或行動數據網路，之後即可開始使用。

網 連結網址
Android: <https://goo.gl/S07bSe>
iOs: <https://goo.gl/jdRTSD>



Android



iOS



北市消防局視訊119APP

北市消防局為強化119受理救災救護服務，以建置「視訊119」系統並提供報案定位點資訊與現場影像視訊對談功能，讓民眾在臺北市遇有報案需求時可即時使用。

 **臺北市消防局**
Taipei City Fire Department

「視訊119」App 

視訊報案119 定位影像更即時
你有困難 我有辦法 **24**小時全心為你守候

  **Android**   **iOS** 

按下  

消防局隨時守護你



中正國中防災教育網



<http://gg.gg/16nyml>



家庭防災卡 填寫說明



家庭防災卡填寫說明

為什麼要寫家庭防災卡？

災害發生時，在交通通訊可能中斷且混亂狀況下，事先完成家庭防災卡的填寫，可幫助家人團聚及聯絡，降低家人互尋的問題產生。



臺北市府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

改編自臺北市府教育局〈家庭防災卡填寫說明〉簡報內容

家庭防災卡填寫說明

填寫範例

家庭防災卡



班 級： 年 班

學(座)號：

註：可視實際需求增列如姓名。

緊急集合點

若發生地震 / 火災

住家外：住家旁小公園的花圃

社區外：○○國小旁的大樹邊

若發生颱風 / 坡地

社區外：自家公寓頂樓公共區域

社區外：安全的公園綠地或空地

緊急聯絡人(本地)

親屬稱謂：大伯父

手機號碼：0912-123-456

電話(日)：02-2345-6789

電話(夜)：02-9876-5432

緊急聯絡人(外縣市)

親屬稱謂：小阿姨

手機號碼：0912-456-789

電話(日)：02-6789-0123

電話(夜)：02-5432-9876

離家最近避難收容處所 (原災民收容所、緊急避難處所)

地點：育成高中(臺北市南港區重陽路366號)

電話：02-2653-0475



臺北市避難收容處所



外縣市避難收容處所

註：避難收容處所及防災公園資訊可至「臺北市防災資訊網」/ 避難收容資訊查詢 (<https://www.eoc.gov.taipei>)，或可掃描右上方QR碼查詢。

1991留言平台預約電話：02-2345-6789

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話02-2344-xxxx，請按022344xxxx，如為行動電話0912-345-xxx，請按0912345xxx。

教育局的小叮嚀

(一)緊急集合點：小規模災害(如火災、小震災)時，家人可在住家外的適當地點(如家旁的小綠地)集合，但大規模災害時，可能住家附近都不太安全，家人就必須在稍遠的社區外(如學校、公園)集合。

(二)緊急聯絡人：小災害時，本地的親友可以協助，但大災害發生時，可能就需要外地的親友幫忙。

(三)為避免個資外洩，僅填緊急聯絡人的稱謂，不填真實姓名。

(四)1991報平安留言平台操作方式，請逕上內政部消防署網站瀏覽(https://www.1991.tw/1991_MsgBoard/login.jsp)。

改編自臺北市府教育局<家庭防災卡填寫說明>簡報內容



家庭防災卡填寫說明

家庭防災卡填寫內容

✓ 緊急集合點

✓ 緊急聯絡人

✓ 離家最近避難收容處所

(原災民收容所、緊急避難處所)

✓ 1991 留言平台預約電話



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

改編自臺北市政府教育局〈家庭防災卡填寫說明〉簡報內容

家庭防災卡填寫說明

填寫範例

家庭防災卡



班 級： 年 班

學(座)號：

註：可依實際需求增列如姓名。

緊急集合點

若發生地震 / 火災

住家外：住家旁小公園的花圃

社區外：○○國小旁的大樹邊

若發生颱風 / 坡地

社區外：自家公寓頂樓公共區域

社區外：安全的公園綠地或空地

緊急聯絡人(本地)

親屬稱謂：大伯父

手機號碼：0912-123-456

電話(日)：02-2345-6789

電話(夜)：02-9876-5432

緊急聯絡人(外縣市)

親屬稱謂：小阿姨

手機號碼：0912-456-789

電話(日)：02-6789-0123

電話(夜)：02-5432-9876

緊急集合點

指當災害發生時，與家人臨時集合的地點，由家長及學生討論自行決定，應選擇安全適當之公園、綠地或空地集合。例如：巷口的公園、轉角的空地、社區外的綠地或是○○站牌等...地點可視實際狀況自行增刪。

改編自臺北市府教育局<家庭防災卡填寫說明>簡報內容

家庭防災卡填寫說明

緊急聯絡人(本地)

親屬稱謂：大伯父

手機號碼：0912-123-456

電話(日)：02-2345-6789

電話(夜)：02-9876-5432

緊急聯絡人(外縣市)

親屬稱謂：小阿姨

手機號碼：0912-456-789

電話(日)：02-6789-0123

電話(夜)：02-5432-9876

離家最近避難收容處所(臺北市避難收容處所)

地點：育成高中(臺北市南港區育誠街55號)

電話：02-2653-0475



臺北市避難收容處所



外縣市避難收容處所

註：避難收容處所及防災公置資訊可至「臺北市防災資訊網」/避難收容資訊查詢 (<https://www.eoc.gov.tw>)，或可掃描右上方QR碼查詢。

1991留言平台

註：約定電話
(含區號)

緊急聯絡人

用戶電話
請按

災害發生時，尋找家人或集合有困難，可以知道向誰聯絡求助，但應事先安排好；小災害時，可以找住較近的親友協助，但大災害時，可能需要外地的親友幫忙。



改編自臺北市府教育局<家庭防災卡填寫說明>簡報內容

家庭防災卡填寫說明



電話(夜)：02-9876-5432

電話(夜)：02-5432-9876

離家最近避難收容處所(原災民收容所、緊急避難處所)

地點：育成高中(臺北市南港區重陽路366號)

電話：02-2653-0475



臺北市避難收容處所



外縣市避難收容處所

註：避難收容處所及防災公園資訊可至「臺北市防災資訊網」/ 避難收容資訊查詢 (<https://www.eoc.gov.taipei>)，或可掃描右上方QR碼查詢。

1991 留告 告預約電話：

**離家最近
避難收容處所**



重大災害發生需要臨時留置時，可到離家最近的避難收容處所，本市避難收容處所及防災公園資訊可至「[臺北市防災資訊網](https://www.eoc.gov.taipei)」/ 避難收容資訊查詢 <https://www.eoc.gov.taipei>，或可掃描QR碼查詢，但要注意避難收容處所並非常態開設，前往避難收容處所避難時，請先確認是否開設。

改編自臺北市府教育局<家庭防災卡填寫說明>簡報內容

家庭防災卡填寫說明

緊急集合點

若發生地震 / 火災

住家外：住家旁小公園

若發生颱風 / 坡地

社區外：自家公寓樓下

緊急聯絡人(本地)

親屬稱謂：大伯父

手機號碼：0912-123456

電話(日)：02-23456789

電話(夜)：02-98765432

離家最近避難收容處

地點：育成高中(臺北)

電話：02-2653-0475



註：避難收容處所及防災公園資訊可至「臺北市防災資訊網」/ 避難收容資訊查詢 (<http://www.dg.vtapi/>) 或可掃描右上方QR碼查詢

1991留言平台預約電話：02-2345-6789

註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話02-2344-xxxx，請按022344xxxx，如為行動電話0912-345-xxx，請按0912345xxx。

1991 留言平台 預約電話

- 一、災時常因災區電話系統損壞，造成電話線路不通或壅塞，故建置1991留言平台供民眾災時互報平安。
- 二、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。
- 三、約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。詳情可上內政部消防署1991網站瀏覽。
https://www.1991.tw/1991_MsgBoard/WA/use_index.jsp

小震災)時，家人可在住家外的適當模災害時，可能住家附近都不太安(學校、公園)集合。

友可以協助，但大災害發生時，可能就

個人的稱謂，不填寫實姓名。

，請逕上內政部消防署網站瀏覽(MsgBoard/login.jsp)。



改編自臺北市府教育局<家庭防災卡填寫說明>簡報內容

家庭防災卡填寫說明

每個家庭只要花一點時間，與孩子一起討論，萬一發生重大災害時，就可以將影響降低。



臺北市府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

改編自臺北市府教育局〈家庭防災卡填寫說明〉簡報內容



◆輔導室成員介紹

主 任	： 梁永芳	(分機601)
輔導組長	： 游佩郁	(分機611)
資料組長	： 柯淑珍	(分機621)
特教組長	： 趙泊寧	(分機632)
管理員	： 鄭瑀慈	(分機613)
輔導教師	： 董燕如、蕭佩洵	(分機623)
	： 陳郁茜、楊書夢	(分機622)
專任輔導教師	： 莊淑惠、林佳樺	(分機623)
	： 倪于涵、吳定維	
社工師	： 龔思瑜	(分機612)
特教教師	： 王敏薰、陳漪真	(分機631)
	： 廖 合、鍾宜騫	
	： 洪芷璟、呂 北	(分機633)
	： 林尚頡、傅榮德	
	： 傅榮德	

探索自我，讓夢想起飛~



◆重點工作

- 一. 推動暨辦理友善校園工作、性別平等教育、生命教育、家庭教育及生涯發展教育、多元入學適性輔導等專案。
- 二. 加強7年級與8年級學生生活輔導、學習輔導、生涯輔導，並配合多元入學方案，辦理12年國教、技職教育暨適性輔導宣導說明，落實9年級學生升學進路宣導。
- 三. 透過輔導活動課程及專題演講，建立學生正向價值觀及自我的管理能力。
- 四. 落實個別輔導工作，定期辦理「小團體輔導」與「個案研討會」，協助特殊需求學生。
- 五. 推動認輔制度，預防學生中輟，並依個案狀況，適時結合社會資源，轉介社福機構或提供醫療資源資訊。
- 六. 辦理「多元能力開發教育課程-中正學苑」，提供適性輔導，帶動每位學生之學習樂趣。
- 七. 辦理各項測驗如智力測驗、行為困擾量表、社交測量系統、國中生學習與讀書策略量表、新編多元性向測驗、生涯興趣量表等，作為學生自我了解及生涯規劃之參考。
- 八. 辦理親職教育講座、家長讀書會及教師輔導知能、教師特教知能研習，提供教育子女的理念與技巧，協助家長增進親職知能及終身學習管道。
- 九. 推動生涯發展教育，辦理技藝教育課程、寒假及暑假職業輔導研習營，給予職業輔導，使學生獲得適性學習與發展機會。





◆重點工作

- 十. 辦理生涯探索教育參訪，藉由認識產業活動的過程中，引導學生認識產業的發展，並為自己找尋生涯發展的方向。
- 十一. 辦理升學資料展、升學座談及演講活動，提供升學選校相關資訊，引導學生釐清生涯發展方向。
- 十二. 落實國中學生生涯發展教育適性輔導機制，培養學生生涯抉擇能力，透過學生、家長及教師共同建置完整生涯儀表板，幫助學生進行進路規劃。
- 十三. 定期邀請各領域專家學者蒞校演講，以開拓學生視野。
- 十四. 提供老師及家長有關學生生活、學習、生涯輔導諮詢服務（TEL：2391-6697分機611、621、622、623）。
- 十五. 落實特殊教育理念，重視學生個別化需求與個別差異，隨時提供必要支援。
- 十六. 視學生需求，給予生活輔導課程、學習策略課程、社交技巧課程，以培養學生良好適應能力。並做好特殊學生入班宣導工作，輔導普通學生接納特殊學生。
- 十七. 提供家長、教師特教諮詢服務（TEL：2391-6697分機631、632、633）。
- 十八. 配合中正少輔組、心理衛生中心、臺北市學生輔導諮商中心及其他有關社教機構辦理各項成長活動。

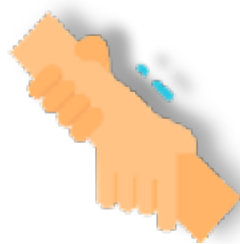




◆本學期重要行事及活動

- 一. 家長學校日活動9/15(五)17：30~21:00。
- 二. 資優縮修申請：9/1(四)~9/15(四)17：00截止。
- 三. 續辦父母成長讀書會，請留意網站公告。
- 四. 本學期「中正學苑」將針對8、9年級學生開設一系列活動，歡迎有興趣的家長致電至輔導組詢問。
- 五. 辦理8年級學生生涯自我探索小團體活動；辦理7年級生活適應小團體。
- 六. 10/18(三)辦理8年級家長入各班職涯分享，藉家長分享的角度擴展學生對職業世界的認識與了解。
- 七. 11/29(三)辦理全體8年級學生至技術型高中參訪活動，擴展學生對職業類科的了解。
- 八. 本學期學生實施測驗如下附表，若家長欲了解學生的測驗結果，可來電詢問；若想更深入了解，可先與各班輔導教師預約諮詢TEL：2391-6697~622、623。

年級	測驗名稱	測驗時間
7	國中生智力測驗更新版	10月(測驗結果出爐:12月)
	行為困擾量表	12月(測驗結果出爐:隔年2月)
8	國中生學習與讀書策略量表	10月(測驗結果出爐:12月)
9	生涯興趣量表	11月



◆特教相關宣導

- 一. 特教組(亦稱學習中心)以服務校內各類身心障礙以及資賦優異學生為主要業務，包含各項鑑定工作、課程安排、教學活動等。目前教育部推動輔特合作，希望結合輔導和特教的專業，共同為全校師生提供服務(特教組長分機為632)。
- 二. 有關特教資訊諮詢：
 - (一) 若孩子持有身障手冊或重大傷病，請務必儘早與學習中心聯絡，如太晚通報可能影響升學權益。
 - (二) 若家長發覺自己的孩子有未能控制的行為問題、懷疑孩子有學習困難、需要醫療相關訊息、想瞭解轉介鑑定諮詢、資賦優異傾向、學習輔導問題等，隨時可至學習中心洽詢，學習中心所有特教老師將為您隨時提供解答。
 - (三) 若家長不清楚孩子是否適合轉介到學習中心，請參考附錄之特殊學生轉介資料表(可先上網查詢由臺灣師大特教系洪儷瑜教授所撰之『特殊需求學生轉介資料表』使用說明，或向學習中心索取轉介資料表)，如您填寫後發現諸多選項都符合，請與學習中心聯絡，特教老師會協助您評估是否需要轉介與鑑定。
 - (四) 校內鑑定流程請見附件一，由於各類特殊生鑑定均有規定鑑定時程(約為每年9月及3月，今年校內提報截止日為9月1日)，再加上通常不會在初判時就能確定學生是否為特殊生，需要一段觀察期。若孩子可能有特殊需求，建議家長盡早轉介學生(最遲於8年級下學期2月前轉介為佳)，以免錯過特殊身分的鑑定，進而影響相關升學權益。
 - (伍) 每學期期初都會上網公告資優學生縮修計畫等相關訊息，請家長務必於一開學就上網留意，以免錯失報名時機(本學期縮修申請已於9/8.16:00截止)。





校內特殊生轉介流程

學生課業學習明顯跟不上同儕；或學生長期情緒或行為反應異常，嚴重影響生活適應；但須排除個人態度、情緒、家庭等外在因素導致。

導師發現或家長轉介

導師或家長轉介(若導師要轉介，請徵求家長同意)
學習中心為導師及家長說明鑑定流程及注意事項
請家長簽寫鑑定同意書（若家長不同意，則特教組無權介入蒐集資料，簽名後才會開始相關工作）。
導師填寫**特殊需求學生轉介表**

特教組**蒐集個案相關資料**（測驗資料、晤談資料、觀察資料、曾介入輔導策略等等），交給專業人員進行初判。

特教組將初判結果送「**臺北市鑑定安置輔導委員會**」審查。

審查結果：**疑似特殊生**

審查結果：**非特教生**

特教組針對**個案召開IEP**，開始介入輔導，持續蒐集學生行為、學習等相關資料。

觀察至少半年以上

特教組綜合學生整體表現，再次提報「**臺北市鑑定安置輔導委員會**」審查。

審查結果：**確認為特殊生**。
享有相關特教服務及升學福利。



臺北市中正國中112學年度第一學期 「薰衣草」家長成長讀書會報名表

親愛的家長，您好！

中正家長成長讀書會誠摯的邀請您於週二下午，與一群愛家、愛成長的好朋友，一同沐浴在滿室書香中！

1. 時間：時間：112年9月26日至112年12月19日，共5週 **週二下午**

2. 地點：四樓理化教室

3. 帶領人、及課程內容如下表：

編次	日期	時間	課程內容	備註
1	9/26	13:30 ~ 15:30	閱讀人生系列一：回到80年代的流金歲月【作者：隱地】【爾雅】	張世聰老師
2	10/24		閱讀人生系列二：轉變之書 結束，是重生的起點【作者：威廉·布瑞奇】【早安財金】	張世聰老師
3	11/7		電影剖析與討論~《媽的多重宇宙》	劉英台老師
4	11/28		閱讀人生系列三：偷書賊【作者：馬格斯·朱薩克；譯者：呂玉嬋】【木馬文化】	張世聰老師
5	12/19		閱讀人生系列四：如何跟上變化多端的世界【作者：洪蘭】【天下文化】	張世聰老師

報名表

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____

學生姓名：_____ 班 級：____年__班__號

課程項目	名額	費用	地點
薰衣草讀書會（週二下午）	不限	當堂課出席人數 均攤講師費	四樓理化教室

※請於開課前報名。（可將報名表送交輔導室或電話報名）

※報名或相關問題請洽輔導室輔導組游佩郁2391-6697*611或班長張玉祥0935-477812



臺北市中正國中112學年度第一學期 「喜閱」父母成長讀書會報名表

親愛的新生與舊生家長們：您好！

今年，中正國中輔導室的喜閱讀書會邁入第22年許多伙伴已成互相扶持共同成長的好朋友！每當週五下午，總能聽到大家熟悉的討論聲、歡笑聲！成員都是認真的好父母，讓我們一起成長、喜悅、感恩！新舊夥伴們，喜閱讀書會誠摯的邀請您！歡迎您加入！熱情參與！

1. 日期：112年10月6日至112年12月22日，共12週 **每週五下午** 13:30~15:30
2. 地點：四樓理化教室；國標舞上課地點：中正紀念堂
3. 帶領人、及課程內容如下表：

課次	日期	時間	課程內容	帶領老師
一	10/6	13:30~15:30	課外觀摩	全體同學
二	10/13	13:30~15:30	生命教育影片剖析-1	劉英台老師
三	10/20	13:30~15:30	張作錦先生的《今文觀止》	張世聰老師
四	10/27	13:30~15:30	未走之路 /The Road Not Taken	陳榮元董事長
五	11/3	13:30~15:30	生命教育影片剖析-2	劉英台老師
六	11/10	13:30~15:30	劉震雲先生的《吃瓜時代的兒女們》	張世聰老師
七	11/17	13:30~15:30	[一切就這樣開始的] 文藝復興與巴洛克藝術歌曲賞析	聲樂家：孔孝誠老師 鋼琴：李芸騏老師
八	11/24	13:30~15:30	課外觀摩	全體同學
九	12/1	13:30~15:30	熏香的文化與起源	徐錫隆教授
十	12/8	13:30~15:30	氧肌球平安	游育帆老師
十一	12/15	13:30~15:30	彭博的協楨人生	彭博老師
十二	12/22	13:30~15:30	律動人生國標舞	方秀蕙老師

報名表

姓名：_____

聯絡電話：_____

課程項目	名額	費用
喜閱讀書會（週五下午）	20人	會費2000元

※請於開課前報名(繳交報名表至輔導組或電話報名)

※報名或相關問題請洽輔導室輔導組游佩郁2391-6697*611



聊心療心

好文共賞





鄧惠文：青少年不是不要父母， 是需要「升級版」的父母

資料來源：親子天下雜誌109期

文：鄧惠文 精神科醫師

採訪整理：邱紹雯

面對與青少年的距離，父母不必急著失落，而是預備自己成為孩子更好的幫助。

之前在107期的雜誌專欄，提到小孩第一次去上學，媽媽如何處理自己的分離焦慮？那時，姊妹淘傳了一張圖給我，圖中左邊是小孩念幼兒園，媽媽拖著他上校車，但孩子死命的一手勾著樹、一手勾著媽媽，就是不想上學；右邊是小孩上大學了，青少年頭戴鴨舌帽，掛著iPhone，背著背包，吹著口哨要去搭校車，媽媽在後面一隻腳勾著樹，一隻腳巴著他，但他就是一副受不了的樣子，很想把黏著他的媽媽甩開。

後來，就有青少年的父母來問我：當孩子上大學，該如何面對空巢期的分離焦慮？該用怎樣的心情面對孩子的嶄新階段？如何相處才是比較好的親子關係？

孩子需要長大的空間

大部分的小孩在這個階段會拒絕父母的過度介入，建議父母不妨從心理學角度去思考，不要一直認為他在拒絕你，而是去想像，此時的他需要自己的空間。

各位可能曾經跟小孩讀過《好餓的毛毛蟲》那本繪本吧！小朋友看故事時，覺得最有趣的可能是星期一毛毛蟲吃什麼、到星期六吃了一大堆；可是我最有感觸的反而是，孩子年幼時，就是處在這個一直吃、一直長大的階段，最後變成蛹，當我們碰不到蛹裡面的他，那就是青春期的他。最終，孩子變成美麗的蝴蝶，逕自飛去。這是一個自然的過程，我們從未聽過變成蝴蝶之後還回來找媽媽，或跟媽媽手牽手去飛的故事。

面對青春期的孩子，大家不用急著覺得失落，他不是拒絕你，只是需要自己的空間。我鼓勵父母把這個階段視作孩子在打造自己的殼，他需要在裡面蛻變；如果把一個還沒有蛻變好的蛹打開，是會害死他的。所以，小孩適當的拒絕和需要自己的空間是合理的。

但這並不代表你不需要看顧孩子。這個階段的青少年還是很需要父母，因為，你得在他的小天地外面遮風擋雨，假設有野獸要來破壞這個蛹，得靠你在外面擋著。

你願意跟著孩子升級嗎？

告訴各位一個可怕的事實，其實，青少年都好渴望父母的建議，但讓他們很難過的是：我爸媽的建議都好蠢，他們怎麼都不成長？

你要知道，孩子從本來凡事問爸媽，就能獲得答案，聽爸媽的話，事情就會順利，到他發現，聽你的話會倒大楣。例如：你對於選系的想法非常迂腐，對於交朋友的方法非常過時，你不懂網路，不知道他們在幹嘛，甚至孩子長大到，已經可以看出你的人際關係一團糟，跟家人相處的方式不佳，情緒管理很不好……這些都是從青少年口中說出來的狀況，聽他們描述父母間如何溝通，會讓人覺得，有人肯聽這樣父母的話才奇怪。



與其自怨自艾認為小孩不再聽你的建議，不如先認真思考，他們需要怎樣的建議？青春期之後，他們面臨人生真正的難題，有的父母自己沒有答案，小孩也看得很清楚。

此時，你會開始處理這個正在「轉大人」的孩子的困擾，很多你自己人生都沒有想清楚的事情，小孩都會挑戰，你得重新思考；而且，你自以為人生經驗很豐富，過去都曾經考量過的事情，可能還是不夠的。因為世界在變、邏輯在變，以前可以找到好工作的資歷，現在可能不管用。

從跟青少年個案的對談經驗中，我知道的是，很多青少年很傷心的發現，父母不願意走進他的未來，因為要跟他們走到未來，必須持續升級；思考要升級、裝備要升級、心理要升級，很多父母拒絕這個考驗，想要繼續用老方法，而孩子就站在那邊看著未來及父母，最後他們忍痛抉擇——如果我要往前走，必須要拋下我的爸媽，因為他們的方式只會讓我搞砸。

所以，不要再難過自己被小孩拋棄，其實你是被邀請做更困難的事，用以守護孩子的未來；也並不是小孩不要你，小孩只是不要舊的你，他需要更有用的你。





每到考試就擔心考不好，如何安撫孩子的焦慮？

資料來源：寶瓶文化
文：王意中 臨床心理師

孩子書看不完，好焦慮？

有些焦慮的狀態很微妙，比如孩子一邊為考試複習，一邊心想：「書看不完，怎麼辦？」

孩子不看書，爸媽會焦慮。而發現自己書看不完，則令孩子更焦慮，於是爸媽也跟著焦慮，勸說：「你真的該休息了。」

「我書看不完，明天要考試。」

「現在時間那麼晚了，你先睡，明天早一點起來看。」

「不行，我沒時間了。你不要在那邊吵，愈吵，我就愈念不完！……」

對有些孩子來說，考試前，書一定得看完。孩子這麼認真，當然爸媽也感到窩心。但是請問：這裡所謂的「看完」，指的是什麼？

陪伴孩子面對焦慮

書看不完好焦慮，傳達什麼「訊息」？

在此，我們來探討孩子擔心念不完書背後所要傳達的訊息。有些孩子是因為沒看完書，考試會考不好；考試成績不好，在班上的排名會退步、對未來升學可能有影響……為此擔心又焦慮。或者是當同學們都很努力在拚搏時，自己卻總是成績墊底，無形中也會受到影響而在班上陷入低氣壓的氛圍，情緒低落。有人則是擔心考不好，可能會被留校，無止境地罰寫、抄寫，晚回家；被老師、爸媽無情地數落；或者得到補習班、安親班，不斷地加強再加強。

我們要引導孩子思考在「書沒讀完」的擔憂背後，令他焦慮的到底是什麼原因。

每個人都希望自己的考試成績理想，這是非常自然的期待。孩子想要考好的這個念頭，是可以給予肯定的，但是由此而生的擔心是否合情合理，我們必須與孩子共同來討論。

自我設定的表現，剛剛好就好

我們真的不用要求自己的表現要百分之百的好。我通常給自己設定在百分之八十五的狀態，對我來說，百分之八十五剛剛好。

有人可能會問：「為何不設定在頂端？不然百分之九十五也好啊。就像爬山，當然是爬得愈高愈好。」我明白你為什麼這麼想，我爬過高山，上面的風景還真是迷人。但是，高處不勝寒。

如果以長遠來看，當一個人在達到高點的過程及來到頂端後，對於壓力可以自在負荷，那麼這樣設定就沒問題。不過，假如是容易焦慮、患得患失的孩子，那麼讓孩子設定自我的表現「剛剛好就好」。

以我為例，我的自我設定是百分之八十五，中上程度。設定在這個標準，接下來的目標就是鎖定如何維持細水長流，能夠保持在百分之八十五。比起百分之九十五、甚至百分之百，百分之八十五比較容易維持，壓力相對也少了一些。

沒有人規定一定得設定到什麼程度，我也不認為設定在百分之八十五、百分之八十，就顯得自己目標不足，缺乏挑戰性。

不是這樣的，每一個人對於自我目標的設定不盡然相同。

在學校裡，許多老師把標準拉到很高，在家裡，父母的標準何嘗不是如此。但我們應該與孩子共同釐清其現階段的程度及條件，給自己設定一個合理的範圍，或者至少能讓自己維持平穩的狀態。這並不是退縮在舒適圈內，而是找出合理的設定標準。

我相信這麼做，孩子不必要的焦慮將少很多。

細膩覺察，彈性判斷

當一個人有「非得如何不可」的想法，表示他的認知處於一種沒有彈性的狀態。這就是為什麼談論焦慮時，我不時地強調「調整認知」是非常重要且關鍵的練習。一個人的腦袋中如果被太多「應該」占據，就會造成「非得如何不可」，這也是形成心理困擾的主要原因。所以我們不強迫孩子一定得如何，而是讓孩子練習「覺察」與「判斷」。我們看待事物常常是憑感覺，比較缺乏具體且詳細地去記錄自己的情緒與感受，體會內心那些抽象的感覺及想法。這使我們錯過許多細微卻關鍵的改變契機，那可能只是一個念頭，或者其中的一個字、一句話。

法律用語中有兩個字：「應」和「得」。這兩個字的意義截然不同，其實也適用於練習覺察與判斷。

「應」就是「非得如何不可」。

「得」則是可有可無、可做可不做。讓自己有一個彈性的空間，我們可以選擇做，也可以選擇不做，或者選擇做到怎樣的程度，隨著自己的能力、心思、時間、體力、腦力、擁有的資源等，有各種不同的排列組合。

總是認為自己「應該」如何的人，自我要求比較高。但如果給自己設定在「得」，相對來講就比較有彈性。

要從容面對焦慮，「給自己充分的彈性」是非常重要的。

平常就做好設定，抽離考試書堆，抽離焦慮

孩子在準備考試，但一邊讀書，心裡一邊焦慮起來。這時，要怎麼舒緩焦慮？可以先闔上書本，離開書桌，透過轉移的方式，讓注意力先從準備考試這件事抽離出來，做做別的事情，緩解一些焦慮的情緒及生理反應。

抽離多久的時間呢？平時就可以先做好設定，例如五分鐘、十分鐘。要注意的是，有時抽離時間太久，反而會令孩子更焦慮，擔心沒有充足的時間準備考試，反而又會形成另外一種焦慮的來源。

這也是為什麼在日常生活中，我們就需要和孩子進行一些設定，當狀況發生的時候，只要把這些設定套入公式，孩子便可以很快地進入狀態。

我常常講：演練、演練、演練。我們必須不斷演練，孩子才能夠更輕易地面對與因應眼前的狀況。

以合理的數字，取代習慣性擔憂

若孩子總是習慣用比較負面的想法暗示自己「我書都讀不完」，可以協助孩子列出一些比較合理的念頭。例如：

- ・我已經連續看了「三個小時」數學。
- ・我已經把「第三單元到第五單元」練習過了。
- ・我已經練習寫過「兩遍」題型了。
- ・上次數學小考，我的平均分數落在「八十至九十五分」區間。

運用具體的數字，引導孩子以合理的方式看自己。同時詳細地列出自己過往在該科表現上的成績，有助於更能掌握與瞭解自己。

關鍵在於考試時，能夠「順利提取」

考前複習時，看書是為了考試，所以在此暫不討論做學問這件事。

我們都希望在考試作答的過程中，順利提取自己在這段期間所學習的知識內容。因此，如何認定所謂的「看完書」？

其實與其說看完，關鍵應在於「如何順利提取」。

找出念書效率最佳的時段

每個孩子都需要瞭解，在一天的二十四小時當中，扣除掉睡眠，每個人、每天，在不同時間的精神、思緒、體力與情緒狀態都不盡相同。孩子要找出自己在什麼時間、什麼時段或什麼方法，讀書的效率最好，而不是像苦行僧一樣，從頭到尾花了過長的時間靜坐在書桌前，用力啃書。

這這樣的背影確實令許多父母覺得很驕傲、很欣慰，眼見孩子如此認真，幾乎要落淚。但是對於考試的成效來講，並非是好事。畢竟長時間坐在書桌前，缺乏適度運動，對孩子的專注力、情緒舒緩及身體負荷等，都是耗損，反而容易降低學習成效。

有些孩子會做自我設定，比如每本課本都必須從第一頁開始看到要考完的那一頁，甚至每一字、每一句都讀得很仔細。其實，重點不在於看多快、多細，而是要練習能在考試時，對應題目，將看過的內容輸出、寫下來。

因此，我們得先打破「看完」的說法，請先回頭思考：現在做這件事情的目的是什麼。如果是為了應付考試，那這時要練習的就是如何有效提取。與其長時間輸入（記憶），需要練習的反而是「輸出」（提取）。因此，我們得先打破「看完」的說法，請先回頭思考：現在做這件事情的目的是什麼。如果是為了應付考試，那這時要練習的就是如何有效提取。與其長時間輸入（記憶），需要練習的反而是「輸出」（提取）。

抓重點準備

看一本書，是否一定要從頭到尾看完呢？並不是如此。若是讀小說，跳過了一些章節、段落，可能會忽略重要的情節與線索。但是看的並非小說時，就要試著先瞭解自己閱讀這本書，真正想要達到的目的是什麼。

一本書中百分之八十的重點，就在百分之二十的內容裡，透過八十／二十法則可以瞭解，很多事情，我們只要「抓到重點」。

比如說，當孩子因準備考試而產生讀書焦慮，可以運用前面的方法，引導孩子慢慢跳脫綁死的自我設定所形成的有形、無形壓力。並不是說看書時跳行或漏字，而是只要能很清楚地掌握內容的「重點」，有時不一定非得逐字或逐句看過。

先找出目的，再針對不同目的，進行不同重點的輸入（記憶）與輸出（提取），會比較清楚自己的準備哪些是有作用的。

打破既定的刻板印象，才能以比較合理的方式看事情，避免無謂的焦慮干擾日常生活。

從日常生活中，練習「輸入」與「輸出」

我時常告訴孩子，不管我看了多少電影、戲劇、繪本、小說等，看完之後，我一定要把心得說出來或寫出來。無論說了多少或寫了多長，只要有「輸出」，這些「輸入」就對我產生作用。

我們不斷提醒自己和孩子要多看書、多接觸人事物，這些都是「輸入」。然而，如果只有不斷在輸入，卻沒給自己任何機會進行輸出，所看的、接觸的一切都是枉然，那些輸入也就產生不了太多意義。

在教學上也是如此。我常在演講時跟老師分享，在課堂上，不要都只是我們不斷在講，要孩子記下來或背下來，而是要提供一些機會讓孩子試著開口說話、開口回答或開口提問。

無論是說或寫，任何形式都可以是「輸出」的方式。

過去，輸出對我而言是一種壓力，我常在暗示自己可能寫不出來或講不出來。但是現在，我不時提醒自己轉個念頭、換個方式想，把輸出看成一種非常愉悅的事，讓自己每天都想要說出來、寫出來，漸漸地，思考、表達與書寫的手感都更加順暢。輸出不但成了我的好習慣，也成為一項好的生產方式。

當我們對輸出愈來愈習慣並熟練，表現也會愈來愈俐落。

日常生活中的「輸入」機會無處不在，不但與我們有密切關聯，也可能激發出我們更多創作——這就是「輸出」。

有機會，多和孩子分享這樣的概念，並且自己也不斷地練習輸出吧。這是我的一些想法，與你分享。





台灣展翅協會



上網安全守則

遵守333上網安全守則
兒少上網平平安安



3
個法寶

1. 爸爸媽媽可以與孩子討論，訂下合理的上網時間。
2. 爸爸媽媽可以使用網路過濾、分級軟體，避免小朋友接觸到違法及不當資訊。
3. 電腦應該放在客廳或家人一起活動的地方。



3
個關心

1. 爸爸媽媽應主動幫孩子選擇適合瀏覽的網站，並注意上網的時數與時間。
2. 關心孩子玩的電腦遊戲是否包含暴力或色情內容，並注意是否有異常的上網行為，如時常深夜上網。
3. 了解孩子的網路交友情況，並隨時給予關心與建議。



3
個叮嚀

1. 不要在網路上洩漏自己或家人的資料，包括姓名、照片、地址、電話號碼、就讀學校、信用卡號碼及帳號密碼等。
2. 未經爸爸媽媽同意，不要與網友見面或通電話；若爸爸媽媽同意，也應該約在公共場所，並有大人陪同。
3. 上網看到不雅的文字、噁心的畫面，或令人不舒服的內容時，應該告訴爸爸媽媽，並趕緊離開。



台灣展翅協會

地址：台北市104民權東路二段26號4樓之5

電話：(02)25621233 傳真：(02)25621277 劃撥帳號：17927432

email: ecpat@ecpat.org.tw 官網: www.ecpat.org.tw

檢舉: www.web547.org.tw 諮詢: www.web885.org.tw 教育: www.smartkid.org.tw

跟蹤騷擾防制法

於111年6月1日施行

The Stalking and Harassment Prevention Act is set to take effect on June 1, 2022.



什麼是跟蹤騷擾：針對特定人**反覆或持續**、**與性或性別有關**、違反意願、使人心生畏怖。

8種行為樣態



監視觀察



尾隨接近



寄送物品



冒用個資



不當追求



妨害名譽



通訊騷擾



歧視貶抑

不管你在哪裡，
我們都會找到你。



遇到跟騷行為，請報警！

- 跟蹤騷擾行為：可處1年以下有期徒刑，併科新臺幣10萬元以下罰金，須告訴乃論。
- 攜帶兇器跟騷：可處5年以下有期徒刑，併科新臺幣50萬元以下罰金，非告訴乃論。
- 違反保護令罪名：可處3年以下有期徒刑，併科新臺幣30萬元以下罰金，非告訴乃論。



內政部警政署制心啓



內政部警政署制心啓



資料來源：健康-KingNet國家網路醫藥

文：KingNet國家網路醫藥編輯部

諮詢專家：臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純

憂鬱症是一種常見的精神性疾病，不但會讓情緒變得低

落，影響到生活品質，還會持續一段漫長的時間，甚至有讓人活不下去的念頭，究竟，憂鬱症是因為「想太多」造成的嗎？





 KingNet 國家網路醫院  kingnet.tw

 KingNet
網路醫院

憂鬱症是因為想太多？醫：真的不是

1圖解析憂鬱症致病原因



憂鬱症不僅僅只是暫時性的情緒低潮或想太多，憂鬱症症狀背後，有許多因素的交互影響。

1 生理因素

可能與腦內神經傳導物質分泌不平衡或體內的內生性類固醇分泌異常相關。

2 心理因素

通常追求完美、心思細膩、缺乏安全感、情緒起伏大的人，比較容易有憂鬱症狀。

3 社會因素

有重大壓力事件發生易引發憂鬱症，如：工作壓力、更年期、生育、親人逝世等。

↓往下滑看看五大常見的憂鬱症症狀↓

臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任章秉純指出，許多不理解憂鬱症的人，往往會認為他們是「想太多」、「抗壓性差」，但實際上並非如此，真正的致病原因，是由生理、心理、社會等因素交互作用影響而成。

生理因素方面，醫學上認為可能因腦內神經傳導物質如：血清素、正腎上腺素、多巴胺等分泌不平衡所致，或與人體的「內生性類固醇」分泌異常相關。

心理因素方面，多與個人人格特質有關，通常追求完美、心思細膩、缺乏安全感、情緒起伏大的人，比較容易有憂鬱的症狀。

而社會因素方面，當有重大壓力事件發生或生活型態出現大幅改變時，皆容易引發憂鬱症，例如：工作壓力大、更年期、生育、親友逝世等各種狀況。



章秉純表示，憂鬱症的常見症狀可分為以下五種，從醫學角度來看，若是症狀持續2週以上，便有罹患憂鬱症的可能，但要提醒大家，並不是出現這些症狀就代表一定有憂鬱症，尚須醫師詳細診斷才能判定。一般建議若低落狀態持續3天以上，就可到身心科或精神科給醫生看看，聊一聊目前的狀況：

1. 吃不好：通常患者會因心情低落而失去食慾，也有一些人會選擇過度進食而變胖。
2. 睡不好：患者可能因過於緊張或憂慮而失眠，或者為了保護自己而產生嗜睡現象。
3. 不想活：當憂鬱症狀況嚴重時，患者可能會覺得人生沒有希望而出現自殺念頭。
4. 我的錯：將失敗或負面的事件歸因於個人因素，認為都是自己的錯、覺得自己做錯事，並經常感覺到罪惡感。
5. 我完了：容易災難化思考，針對所擔心的事件加以誇大、渲染，嚇唬自己。

一旦確診罹患憂鬱症，章秉純建議，可從三方面來幫助自己更快走出憂鬱，一是按時遵照醫囑服用藥物，通常醫生會開立回收抑制劑，幫助大腦內的神經傳導物質功能恢復正常，若有出現不適症狀，可回診告知醫師，但不可貿然停藥；此外，患者要保持正常作息、吃好和睡好，讓身體保持在健康穩定的狀態，才能減少憂鬱症復發的機率；此外，也可以在醫師的引導下，改變負面認知、調整思考模式、控制情緒，使生活獲得正面的效果。

 THE NEWS

KingNet 國家網路醫藥 @ kingnet.tw

憂鬱症是有機會治癒的

讓自己更快走出憂鬱症的方法

按時服用藥物 醫生會開立回收抑制劑，幫助大腦內的神經傳導物質功能恢復正常。 遵照醫囑 若有出現不適症狀，可回診告知醫師，但不可貿然停藥。 	保持正常作息 要保持正常作息、吃好和睡好。  穩定身體狀態 規律作息、規律運動，有助於減少憂鬱症復發的機率。 	改變認知 在醫師的引導下，改變負面的認知、調整思考模式、控制情緒。 認知行為治療 搭配認知行為治療，改善心理狀態。 
--	--	--

▲ 經過一段時間的治療和適當休養，憂鬱症有機會慢慢痊癒。

諮詢專家/臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純

一花凋零荒蕪不了整個春天，一次挫折也荒廢不了整個人生。

章秉純表示，經過一段時間的藥物治療、適當的休養和改變認知，憂鬱症就有機會慢慢痊癒，找回患者自己原來的生活。

 THE NEWS

KingNet 國家網路醫藥 @ kingnet.tw

KingNet 網路醫藥

關於憂鬱症，醫師想說的是

憂鬱症如同感冒，
憂鬱情緒可以自癒，
但也如同嚴重呼吸道感染，
可能造成肺炎甚至呼吸衰竭，
嚴重憂鬱症可能自殺。



而人死不能復生，
為避免憾事發生，憂鬱症必須治療，
如果擔心有用，我們一起擔心，
如果擔心沒用，我們一起努力。

諮詢專家/臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純



只要心中有希望存在，就有幸福存在。



臺北市 心理健康服務 資源清冊



臺北市心理健康服務資源

為提升國民對心理衛生資源之認識及應用，本府衛生局彙整本市心理健康服務資源清冊及社區心理衛生中心服務申請單，並於網站 (<http://gg.gg/16ods4>) 公告。





臺北市立中正國中輔導室團隊

彙整編輯

(編輯：吳定維、倪子涵)