

# 目 錄

校長的話.....	1
教務處報告.....	7
學務處報告.....	14
總務處報告.....	22
輔導室報告.....	23

## 臺南市立後甲國中 113 學年度第 2 學期「班級親師座談會」流程表

時間	課程內容	主持人/主講人
08：00-08：10	報到	輔導室陳招良主任
08：10-09：00	適性入學宣導	陳瑞榮校長
09：00-10：00	十二年國教專題 - 108 課綱 普通高中學生的學習改變	臺南一中 探究與實作南區推動 中心執行秘書 何興中老師
10：10-11：30	親師座談	各班導師及任課教師

## 校長的話

親愛的家長好：

非常感謝家長對學校的支持，更感恩您撥冗關懷本學期的班親會，關心校務鼓勵師生。您的肯定與支持是我們甲中學子的福氣，更是我們努力精進的動力。

教育之路，同行不孤單-沒有任何孩子落單，是此行最美的風景。2024 臺南市教育局年終成果發表會，呈現精彩成果及願景。強調「教育之路，同行不孤單-沒有任何孩子落單，是此行最美的風景」。教育局持續以「扎根基礎，迎向未來：點亮每個孩子心中的希望」為願景，擘劃教育政策目標，為孩子「閃亮開局」：扎根基本學力、培養美學創思力、問題解決力、智慧科技力、全球溝通力。以「點亮心路」、「照耀學路」、「開拓新路」、「眺望遠路」、「榮耀之路」，呈現教育的每個重要階段，最後一同走向象徵教育高峰的山，展現對教育成果的肯定與對未來的美好展望。

臺南市的教育政策成果表現亮眼，在多項教育評比中也名列前茅，《遠見雜誌》「2024 縣市總體競爭力大調查」-教育與文化面向表現六都第二；《天下雜誌》2024 年永續幸福城市大調查-樂齡文教力指標六都第一。

鄭新輝局長說，「感謝每一位教育同行者，讓我們一起成就每個孩子的未來，攜手同行，用愛與行動，確保沒有孩子落單。」新的一年將持續以共同的願景和目標，結合校長、教師、家長與民間團體的力量，用最大的熱情與專業，齊心打造臺南教育新風貌，讓每個孩子都能受到關照、有自信地走過教育之路。

本校在新的一年里將持續秉持黃偉哲市長對教育扎根、營造優質教育環境的期望，結合教育局、教師、家長的力量，用最大的熱情與專業，齊心打造教育新風貌，讓每個孩子有自信地迎向未來。更強調自造力、科技力以及雙語力，是一個城市接軌國際的重要能力。

學校本著教育的宗旨，致力於培育優質學子的校務，使每位同學均能適性發展，更成為優秀、高雅、有品格、知書達禮的優質甲中人。唯有後甲國中是後甲國中！後甲國中優質學風是全體教職同仁多年努力所營造奠定，亦為學校文化，只要身在這校園的師生，都承襲或被薰陶具有這令人稱許的氣質風範。師生文化刺激強，更具備有競爭力，是為優質卓越之人才。

多年來我們戮力以「品格、多元、適性、國際、科創、閱讀」為校務推動與課程核心，凝聚親師生共識，更首重品格與生活教育，營造優質卓越感恩惜

福的溫馨校園。校務表現極為優異，獲得多項肯定與殊榮，榮獲教育部閱讀磐石學校、教學卓越學校、5G 新科技示範學校、體育署學校體育教育「傳炬獎」績優學校，未來教育 TAIWAN 100 TOP10 暨 臺灣 100 典範學校、STEAM 創新教學典範學校、友善校園績優學校、健康促進績優學校、技藝教育績優學校、藝術教育貢獻學校、生涯發展教育績優學校、補救教學績優學校、全民國防績優學校、低碳綠色生態學校、品德深耕學校、人權示範學校……，積極推動科創教育，成立高雄師範大學自造行星基地學校（課程有最新科技的機器人、雷雕、3D 列印、DIY 創意及發想），更是教育部指定南區職探體驗中心學校（課程有電機、電子、機器人、餐飲）。感恩大家看見學校的未來，更可預期學子優質的成就，我們依此更致力校務的精緻與品質。

近年來師生競賽獲得多項肯定與殊榮，教育部教學卓越獎初選，英語團隊榮獲國中組優等、國文團隊榮獲國中組特優、健體團隊榮獲國中組優等、綜合團隊榮獲國中組特優、自然團隊榮獲國中組特優。全國語文競賽客語演說特優、閩南語情境式演說特優、客語情境式演說優等、國語朗讀優等、原住民族語朗讀優等、教師作文特優、教師組閩南語朗讀特優。全國學生美術比賽榮獲甲等。語文競賽榮獲團體第一名。科展榮獲團體第一名。數學競賽決賽成績優異榮獲多面金牌。音樂比賽國管弦直笛合唱等樂團，均以最高成績晉級全國賽。IEYI 世界青少年創客發明展暨臺灣選拔賽榮獲金牌獎。莫斯科阿基米德國際發明展銀牌獎。PowerTech 仿生機器人競賽榮獲全國冠軍。中小學 SCRATCH 程式設計競賽榮獲第三名。獲選「兒童權利公約首次國家報告國際審查會議」兒少代表。英語文競賽榮獲團唱特優、讀劇特優、說故事特優。特殊教育學生才藝比賽榮獲第一名。法律達人擂台賽榮獲第一名。國中獨立研究榮獲第一名。小小解說員競賽榮獲英語組第一名、客語組第一名。全國青少年足球錦標賽榮獲 U15 學校組第二名。中等學校籃球聯賽榮獲國女組第一名。諸多優秀成績，家長可上學校網頁瀏覽指教！

校務發展沒有最好，只有更好，我們的信念是好還要更好，優質甲中人，領航新世紀，優質甲中人人愛！為培育甲中人為優秀、高雅、有品格、知書達禮的優秀人才，我們倡導校園新生活文化運動，以精緻的校務、品質的學習、有感的常規為發展的目標，尤其是重視生活教育、品格常規、精神態度與行為表現，這更是我們檢視學校教育績效的指標。我們要求學子要有社會公民責任、公德心、道德感、禮貌等等，更要求全體教職同仁共同指導同學在此的學習與成長！

閱讀是孩子學習基本功夫，歷年的基測題目，或會考題型，最大共同特點是「不只考學科能力，更考閱讀理解能力」，閱讀能力佳的學生，對會考會更有幫助，請家長多鼓勵孩子閱讀好書，更為孩子選擇好書，以培養學生良好閱讀習慣，增廣見聞，奠定寫作能力的基礎，並提升學生閱讀與理解能力。學校在校園各處設置閱讀角、設有閱讀及圖書館推展教師、排有晨讀及閱讀課、班級閱讀書箱，在在都是提升同學閱讀能力與習慣的作為。

十二年國教已推動多年，多元入學方式亦趨穩定，針對適性輔導與適性入學內容，學校規劃有教育與宣導之作為，請家長安心。針對孩子在「適性輔導」、「入學方式」、「超額比序」、「多元學習」、「教育會考」、「特色招生」…等，做好宣導、教學，提供孩子更多舞臺，讓每位孩子透過學校提供的「適性輔導」，及早探索與發現興趣找到最適合的方向與位置。唯孩子的未來，現在需家長的關懷，相關作業期程與各項資訊，請家長多上學校網站參閱，或教育部與教育局「十二年國教」網站參閱。請家長多了解孩子在各方面的表現，期盼每位同學都能適性發展，有美好的未來。

敬請各位家長秉著愛護後甲國中，疼惜寶貝子女的精神，支持校務的發展，以能為甲中的學子創造更優質的未來。

敬祈

闔家安康 平安喜樂 福慧增長

後甲國中校長陳瑞榮 敬上

臺南區免試入學超額比序項目積分對照表

比序項目		積分換算					最高分數	備註	
1. 志願序	志願序	第1志願序學校 12分	第2志願序學校 11分	第3志願序學校 10分	第4志願序學校 9分	第5志願序學校 8分	12分	<p>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。</p> <p>1. 每一志願序至多可選填3校為一群組，其志願序積分相同。</p> <p>2. 同一志願序學校如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。</p> <p>3. 同一學校第2次選填，視為不同志願序。</p> <p>4. 第6志願序(含)後志願選填以單科為單位，以7分計。</p>	
2. 多元學習表現	競賽成績	國際第一名 10分	國際第二名 9分	國際第三名 8分	國際第四至八名 7分		最高採計50分	<p>1. 限國中階段(七上至九上五學期)獲得之成績始採計。</p> <p>2. 競賽項目：科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。</p> <p>3. 同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。</p> <p>4. 本項最高10分。</p>	
		全國第一名 7分	全國第二名 6分	全國第三名 5分	全國第四至八名 4分				
		縣市第一名 4分	縣市第二名 3分	縣市第三名 2分	縣市第四至八名 1分				
	獎勵紀錄								<p>1. 由國中依學生表現計算之。</p> <p>2. 獎勵紀錄、服務學習、社團參與各單項最高採計15分。</p> <p>3. 體適能最高採計10分。</p> <p>4. 語言認證最高採計5分。</p>
	服務學習								
	社團參與								
體適能									
	語言認證								
3. 就近入學		符合 10分	不符 0分				10分		
4. 國中教育會考		會考分數五科加上寫作測驗總積分為36分，每一科A++(7分)、A+(6分)、A(5分)、B++(4分)、B+(3分)、B(2分)、C(1分)。寫作測驗6級分1分、5級分0.8分、4級分0.6分、3級分0.4分、2級分0.2分、1級分0.1分、0級分0分。					36分		
參考總分							108分		

備註：

- 一、 競賽成績、獎勵紀錄、社團參與、服務學習及語言認證等項，不得因同一事由重複採計加分。
- 二、 多元學習表現各項目採計依照「臺南區十二年國民基本教育免試入學比序項目多元學習表現採計原則」辦理。
- 三、 本區與共同就學區及變更免試就學區之學生，在就近入學項目其計分標準一致。
- 四、 本區國中教育會考加註標示比序方式如次：

(一)同為會考精熟級 (1>2>3>……>15)：

- |                |                |                 |
|----------------|----------------|-----------------|
| 1. 五科 A++      | 6. 三科 A++      | 11. 一科 A++四科 A+ |
| 2. 四科 A++一科 A+ | 7. 二科 A++三科 A+ | 12. 一科 A++三科 A+ |
| 3. 四科 A++      | 8. 二科 A++二科 A+ | 13. 一科 A++二科 A+ |
| 4. 三科 A++二科 A+ | 9. 二科 A++一科 A+ | 14. 一科 A++一科 A+ |
| 5. 三科 A++一科 A+ | 10. 二科 A++     | 15. 一科 A++      |

(二)同為會考基礎級 (1>2>3>……>15)：

- |                |                |                 |
|----------------|----------------|-----------------|
| 1. 五科 B++      | 6. 三科 B++      | 11. 一科 B++四科 B+ |
| 2. 四科 B++一科 B+ | 7. 二科 B++三科 B+ | 12. 一科 B++三科 B+ |
| 3. 四科 B++      | 8. 二科 B++二科 B+ | 13. 一科 B++二科 B+ |
| 4. 三科 B++二科 B+ | 9. 二科 B++一科 B+ | 14. 一科 B++一科 B+ |
| 5. 三科 B++一科 B+ | 10. 二科 B++     | 15. 一科 B++      |

(三)若為部分科目精熟級、部分科目基礎級：

1. 仍依前開比序順序進行比序。
2. A++>A+>A>B++>B+>B>C。

(四)會考加註標示 (總標示)：A++>A+>A>B++>B+>B>C。

(五)會考分科標示 (依序國文、英語、數學、自然、社會)：A++>A+>A>B++>B+>B>C。

五、 志願序內之學校序及科別序。例：第一志願序內之第一間學校之第一科別。

六、 為保障經濟弱勢學生，同分比序順序當總積分相同，以經濟弱勢學生 (低收入戶子女) 優先錄取。

臺南區免試入學比序項目調整後學校輔導作為：

一、臺南區超額比序中「同分比序」項目如下：

(1)總積分(2)志願序(3)多元學習表現總積分(4)國中教育會考總積分(5)會考加註標示(含總標示及國、英、數、自、社分科標示)(6)志願序內之學校序及科別序。

要向家長強調，其中最關鍵在會考，我們一直跟孩子強調會考的重要性，更是決定志願關鍵因素。另外寫作測驗已納入計分，亦具有決定性影響。

二、為鼓勵同學爭取最高分數，學校已在各會議中轉知全體教師同仁多指導同學獲取分數，並請各處室盡量提供學生服務學習、體適能檢測、獎勵措施等機會。三年級採計時間到寒假結束前，學校會於三年級上學期開學初彙整同學多元成績供了解，亦安排與鼓勵未達滿分的同學務必要把握機會參與相關活動。另外依辦法獎懲紀錄需嘉獎 24 支以上才能滿分，學校已針對獎勵修正部分學校措施：

(一) 服務學習滿 50 小時以上，每滿 12 小時再敘嘉獎乙次，上限 5 次。

(二) 為鼓勵學生養成運動習慣，提升體適能，規劃各類競賽體育活動，辦理體適能檢測指導課程，提升敘獎機會。

(三) 其他尚有多樣獎勵措施也會陸續增訂，如投稿、閱讀認證、語言認證、才藝表演、交通糾察服務、午餐工作服務、聯絡簿繕寫優良…等。

(四) 請各處室增訂各項競賽或優良表現敘獎辦法，提高獎勵措施。

我們期望透過多元學習，符合教育原理，提升孩子學習動機與發揮潛能，因此予以修正或調整，請家長能多予以配合支持。另外也減低志願序分數影響，1-5 志願，每一志願序可填三所學校。三年級會有兩次試模擬選填志願，學校會指導學生選填相關知能，亦請家長務必與孩子共同討論，協助孩子做好志願選填。

三、有關學生超額比序中「多元學習」之「體適能」、「服務學習」、「獎懲紀錄」、「競賽成績」、「語言認證」等，利用此機會向家長宣導。「體適能」、「服務學習」學校會安排與鼓勵學生參加，尤其是「體適能」，臺南區十二年國民基本教育免試入學超額比序多元學習表現採計原則第玖點第四款修正文字為：「採學校依教育部體適能檢測標準檢測之證明或至合格體適能檢測站檢測之證明，其同學年度之檢測成績擇一採計，檢測成績依教育部體適能網站所記載之成績為準。」學校會有更多機會讓孩子參加檢測；而「服務學習」請家長不用過於恐慌，學校已成立各式志工團，校內會提供多元服務學習機會，未參加校內志工團同學，也可以主動參加各單位提供之服務機會，學校會公告，請鼓勵孩子主動選擇參與。其他部分學校已訂定相關辦法據以實施，請不必過於緊張，也不必像無頭蒼蠅亂鑽，到外面找志工服務機會。

# 臺南市立後甲國中 113 學年度第二學期班親會

## 教務處報告事項

### 一、教務處同仁介紹與業務職掌：

#### (一)教師兼任行政職務同仁如下：

職 稱	姓 名	學校分機	工作職掌(僅提及與學生有關業務)
教務主任	施怡菁老師	1021	綜理教務處業務
教學組長	許雅惠老師	1022	1. 辦理學生定期或不定期考試與測驗 2. 學校教師及班級課表安排 3. 學生課業輔導及學習扶助事宜 4. 適性班課程規劃與教學事宜 5. 辦理語文及藝文競賽
教學組行政助理	邱鑑今老師	1022	1. 檢查學生作業事項 2. 協助辦理校內外數學競賽事宜
教學組行政助理	黃怡蓉老師	1022	1. 協助辦理校內外學藝競賽事宜 2. 學習扶助施測 3. 協助語文適性班篩選、課程及教學事宜
註冊組長	王美惠老師	1023	1. 註冊事項 2. 學生入學、轉學、復學及長期缺課等異動管理 3. 學生成績管理、缺考學生補考及成績處理 4. 學生各項證明文件核發(學生證、成績單、畢修業證書申請) 5. 市政府獎助金申請事宜 6. 辦理學生參加多元入學報名
註冊組行政助理	蔡淑芬老師	1029	1. 協助成績處理事宜 2. 協助國三升學輔導複習考成績統計事宜 3. 協助數理適性班篩選、課程及教學事宜
設備組長	胡維娟老師	1024	1. 教科書訂購及配發 2. 辦理科學教育活動、科展 3. 辦理閱讀推動相關事宜
資訊組長	陳炯豪老師	1025	1. 辦理資訊教育活動 2. 班級資訊設備維護管理 3. 學校網站及班級網頁建置及更新維護管理
教務處副組長	陳慶忠老師	1028	1. 辦理校友會相關事宜。 2. 申請陳進發獎助學金以及其他助學金相關事宜。 3. 圖書館系統書籍以及學生資料匯入與建置。

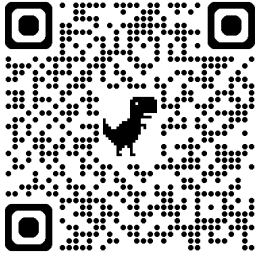
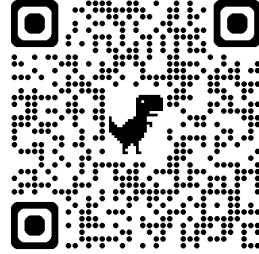
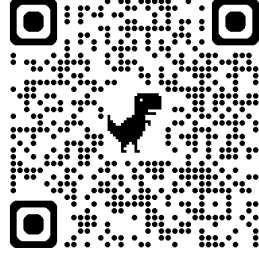
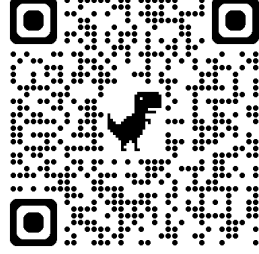
(二)幹事：曾美枝小姐(分機 1022)、郭芬燕小姐(分機 1028)

※學校電話：2388118 轉以上分機

※教務處專線：2756675

## 二、免試升學宣導及十二年國民基本教育

### (一) 重要訊息網頁：

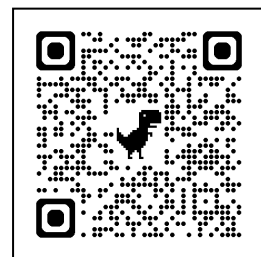
臺南市教育局十二年國教資訊網	
國中教育會考網站	
後甲國中網站【升學資訊】 (★三年級需特別注意)	
後甲國中網站【12年國教專區】 (★學生認證系統、服務學習、競賽成績、敘獎彙整表、體適能等相關規定及訊息)	

### (二) 諮詢專線：

1. 教育部 12 年國民基本教育免付費諮詢專線 0800-012580 (12 年國教我幫您)
2. 本校諮詢專線：
  - 升學、報名**：教務處 2756675、註冊組 2388118 轉 1023
  - 體適能**：學務處 2350241、體育組 2388118 轉 1035
  - 服務學習**：學務處 2350241、活動組 2388118 轉 1033
  - 競賽成績、多元學習表現**：學務處 2350241、生教組 2388118 轉 1032
  - 志願選填試探與輔導**：輔導室 2375970

三、本學期三年級輔導課自 2/10(一)至 5/15(四)結束；一、二年級輔導課自 2/10(一)至 6/13(五)結束。若有異動時會另行公告，請家長配合督促孩子的學習狀況與上學放學時間。

四、重要行事敬請家長參閱本校網站之公告，本校行事曆、升學資訊、學生競賽等皆會掛網，若有更正行事亦請注意學校網站公告。(本校行事曆請參閱右邊 QRcode)



五、本校晨間學習活動安排：

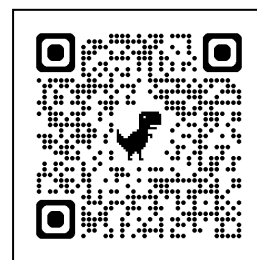
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
國三	晨讀	自主學習	自主學習	自主學習	自主學習
國一國二		英語電視教學	品德/本土教育電視教學	英語電視教學	自然電視教學(生物/理化)

六、「台南市立後甲國中推動閱讀風氣實施計劃」閱讀護照登錄完成 8 篇且書寫優良者(本學期修正辦法)，可記嘉獎一次，每月可登錄一次，每學期以 5 次為限，請導師或國文老師協助審核閱讀護照，將有完成 8 篇填寫經審核後之閱讀護照送至教務處設備組給予敘獎。

七、鼓勵學生利用假期閱讀優良書籍並登入布可星球網站進行布可能量挖掘任務，完成任務，最高可敘嘉獎 10 次。

八、鼓勵學生踴躍投稿各報章、雜誌獲刊登者，將刊登證明送至設備組，將依後甲國中校外刊物刊登辦法，每篇文章得以敘嘉獎一次。

九、城市走讀台南市米其林三星之旅辦法共開放 10 條路線，請家長可多鼓勵學生利用周六日參加，走完 10 條路線並完成城市走讀學習單(可至學校網站下載)，審核通過最高可榮獲 10 次嘉獎機會。



十、學生以個人的 OpenId 登入學校網站，可以開啟學校網站學生專區功能，包含本校歷屆段考試題下載…等，如有 OpenId 無法登入之情形，可以洽資訊組長尋求協助。

十一、本學期段考、模擬考時間：

國三：


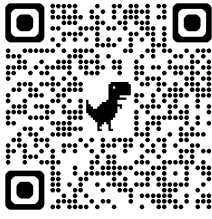
時間	考試名稱
02/19(三)、02/20(四)	第一次模擬考
03/13(四)、03/14(五)	第一次定期考
04/14(一)、04/15(二)	第二次定期考

04/17(四)、04/18(五)	第二次模擬考
05/05(一)	補考(針對本學期末及格領域)

國一、國二：

時間	考試名稱
03/03(一)	第一次寫作測驗
03/13(四)、03/14(五)	第一次定期考
05/05(一)	第二次寫作測驗
05/12(一)、05/13(二)	第二次定期考
06/25(三)、06/26(四)	第三次定期考

十二、本校購置線上力字學習平台、翰林雲端學院，提供本校師生使用，內有教學影片、線上測驗、學習診斷…等，建議親師生善加利用。(相關連結可參考本校網站—學生—線上學習)

力字學習平台		學生登入 帳號：學號 密碼：身分證後四+出生月日四碼
翰林雲端學院		學生登入 帳號：113+班級(7-9年級制)+座號 密碼：hcjh1234

十三、本學期仍有開辦晚自習(114/02/10~05/15)，學校提供安靜舒適之自修環境，培養學生自主學習能力以及營造良好讀書風氣，藉以減少3C使用機會以及提升學業成就。晚自習對象以國三學生為優先，如仍有座位空間也提供國一國二學生參加。開辦時間自2/10(一)開始，學校安排老師在場監督，每晚僅酌收35元。有意參加者，請填寫晚自習家長同意書(可至教務處領取)，並且交至教務處。

十四、會考時間：114年教育會考時間為5月17、18兩日。請國三學生規劃適合自身的讀書計畫與做最後的學業衝刺；也請家長與學校一同關心孩子的學習表現並且給予適度的支持。

十五、依據「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第11條規定，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給**畢業證書**；未達畢業標準者，發給修業證明書：

(一) 八大學習領域有四大學習領域以上，畢業總平均成績及格。

(二) 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。

十五、除學校老師關心輔導孩子外，亦請家長能與導師密切聯繫，做好親師溝通，共同關心孩子身心健康及督促課業學習狀況。如有任何問題或建議，也歡迎與學校行政單位聯繫！

十六、提供「讀書撇步」與「溫書計畫」，讓本校家長、學生參考！（附件一、附件二）

< 附件一 >

如果你是個有心改善學習表現的學生，希望能夠建立每日定時讀書的習慣。我的建議是，一開始，野心不要太大，從做得到的開始做起就好。

(一) 確立時間：也許可以從每天定時溫習功課一小時做起。

最重要的是，訂出明確的開始時間，如每天晚上七點，時間一到，就坐到書桌前，開始研讀。至於是否能真的讀滿一小時，這是其次；先讓自己能夠養成「時間到就坐定位」的習慣，是首要關鍵。

(二) 安排進度：坐定位後，想一想，今晚這一個小時之內，要完成哪些作業？研讀哪些課業？準備哪些考試？什麼優先做？什麼擺後面？

在白紙上一一寫下這些待辦事項清單，每完成一項，就劃掉一則；這本身就是擬訂計畫與執行計畫了。

(三) 隔絕誘惑：溫習功課最麻煩的，就是分心；而分心後又回不來，無法靜下來繼續研讀。

造成分心的最大兇手，想必就是手機了。對於如何隔絕手機誘惑，我沒有其他方法，只有「眼不見為淨」一招。讀書時間一到，就把手機繳交給家長或關機，溫書過程中，無論如何，都不可以拿出來使用。一滑開手機，就沒完沒了，這點你比誰都要清楚。

(四) 自我記錄：建立每日定時溫書的習慣，真的很不容易。

所以，當你做到時，請在日曆、週曆或行事曆上打個勾，或做個記號，表示完成。一段時間後，你會驚訝的發現，自己竟然累積了很多成功經驗，這會讓你更有動力繼續執行下去。

學習策略是在你願意花時間研讀課業時，才有上場的空間。當你能每日固定撥出一段時間(也許是一小時或是三小時)，做為溫習功課之用時，再來討論如何製作筆記、複誦記憶、閱讀理解、自我測驗、時間規劃、資源管理等學習策略，才有意義。先求有，再求好，世上很多事情都是如此呀！



後甲國中教務處 關心你

## 讀書撇步

- **上課認真聽講**(先聽懂再做筆記，聽懂才是重點)
- **上課/讀書筆記**(用適合自己的方法整理，例如「康乃爾筆記法」、「心智圖法」...)
- 讀書是為了自己，不是為別人(**自主學習，學習自主**)
- 讀書是件不輕鬆的事，是自我要求的一部分
- **擬定個人讀書計畫**  
(根據個人狀況，安排自己個人的讀書進度目標，養成讀書習慣與固定讀書場所)
- 衡量個人自主學習能耐與補習班重點整理歸納功能，兩者之間取一個平衡
- 讀書與休息時間調配：**番茄鐘學習法**，是鬧鐘設定二十五分鐘，在這段時間集中精神學習某一個科目(讀書時要關掉手機以及遠離會影響讀書的物品)，然後休息五分鐘，再重複這個循環，是一個簡單易行的時間管理法。經過四個番茄鐘(相當於學習一百分鐘，休息十五分鐘)後，再休息一段較長的時間，約十五到二十分鐘。  
「番茄鐘學習法」是一種利用心理學的騙術，激發自己的「好勝心」，讓人不知不覺在設定時間內處理好事情。
- **檢索幫助學習**(檢索就是主動回憶某件事件的過程)，考試是檢索的一種，透過一個個考試去回憶上課所教的，去做自我檢測，可以大幅提高記憶的效果。所以考試是有其必要性的，別急著去排斥它...
- 有雜事、瑣事先寫下，待休息時間再處理
- 理科、文科交叉讀書法：好幾個科目輪流念，反而不會覺得厭煩，也能減輕疲勞感。因為大腦的注意力和肌肉一樣有極限，無法一次持續太久。此外，學習國文或英文後再學數學；或者在社會科部分先學歷史再學習地理，像這樣運用大腦不同領域安排科目，也很有效果，因為右腦和左腦平均使用時，能發揮最大的效用。
- 讀書讀到想睡覺，站起來動一動，或去洗把臉，或站起來讀書，都能有效提升讀書成效
- 擁有讀書夥伴或解題小天使(**神隊友**)，讓你讀書路上不孤單  
「神一樣的隊友」可以助你考上目標志願，  
「豬一樣的隊友」可是會讓你千金難買早知道！
- 個人有把握的科目，一定要維持；比較弱的科目，想辦法追上。  
(各科讀書策略，可請教神隊友)
- 教育會考前，提升自己的戰鬥力，強烈建議**戒斷**手機電腦網路！



# 臺南市後甲國中 113 學年度第二學期班親會學務處報告事項

## 壹、學務處組織成員：

學務處聯絡電話：06-2388118#分機			學務處專線：06-2350241		
職稱	姓名	分機	職稱	姓名	分機
學務主任	翁采鳳	1031	午餐執秘	高英捷	1036
生教組長	張阡肇	1032	生教副組長	蔡嘉雯	1032
生教組 行政助理	謝幸儒	1036	衛生組長	吳碧芸	1033
活動組長	鍾旭盈	1033	活動副組長	郭美滿	1034
體育組長	鄭安芬	1035	學務處幹事	徐敏紋	1032
護理師	陳淑雲 李繡旭	107	童軍團長	黃小恬 黃冠東	108
雇員	陳儀婷	1036			

## 貳、各組報告：

### 活動組

#### 一、十二年國教多元學習-社團活動：

一、二、三年級每位學生，皆須參加社團活動。

(一) 活動時間：每週一下午。

一年級：第六節；二年級：第五節；三年級：第七節。

(二) 實施原則：

1、社團由指導教師負責，並選出社長（或隊長）一名，填寫社團紀錄本、協助社團老師處理社務相關事宜，並於學期末視表現給予嘉獎乙支。

※社長原則上設置一名；若 31（含）人以上則可視需求增設副社長）。

2、為維持課程之完整性，開設時間以一學年為原則，上下學期視情況需求做微幅調整。

3、學生活動內容及進度由指導老師之專業自主決定。活動出缺席依學生出缺席處理辦法及請假規定辦理。

(三) 本學期社團課日程：

02/10、02/17、02/24、03/03、03/10、03/17、03/24、03/31、04/07、

04/14、04/28、05/05、05/12、05/19、05/26、06/02、06/09、06/16、06/23，共計 19 次上課；除公、喪假外，僅能請 3 次假。

※本校認定較嚴重之傳染性疾病將視為公假，不扣社團出席次數。

★關於社團成績部分，依照十二年國教社團比序原則，學生的學習時數（需滿十六週以上），以及學生學習狀況來考評，學期末由社團指導老師給予分數，分為通過（3分）、不通過（0分）。

二、十二年國教多元學習-學生服務學習：

★本學期第二週起，欲送件校外服務申請者，請於每週一至三，早上 08：00 到 12：25 完成送件申請，其餘時段恕不受理。

（一）學校提供多項校內服務學習，例如：交通糾察隊、校園環境保護志工、體適能檢測站志工、各處室志工等等。

※請參閱新生輕旅行-活動組服務學習計畫。

（二）如需至校外進行服務學習，請遵守下列教育局之規定：

1、進行校外服務學習前一週，請先由學校首頁上方「12 年國教專區」連結，自行下載「校外服務學習申請表」，填妥各項內容，並由家長同意簽章後，由申請學生送回學務處活動組申請，待活動組現場審核許可發還後，方可至校外進行服務學習。

2、欲申請服務學習之單位機構，以教育局許可者為限（可至學校首頁處室公告搜尋「服務學習」後連結即可查詢）。

3、完成校外服務學習後，請自行將服務內容與時數等相關資料填寫於志工護照，再將服務機構所核發之時數證明、校外服務學習申請表、志工護照交由送至學務處活動組登錄，所有程序才算完成。

※本學期服務時數送件至 6/20（五）截止，請於此日期前備齊資料繳至活動組。

4、依規定採計國中在學階段（一上至三上共五學期）服務時數，總時數 50 小時即滿分，報考五專聯免則以 56 小時為上限，五專優免則為 60 小時。

## 生教組

一、「家長接送區」說明：

本校因下午放學時段，家長接送學生，而造成學校林森路新校門口路段，交通擁擠、堵塞，校方為顧及學生放學時，交通安全及週邊交通的順暢，建請各位家長接送學生上、下學學生地點（家長接送區）：

（一）林森路新校門於校門口兩側 10 公尺以外人行道上（人行道不能騎車）為家長接送區。

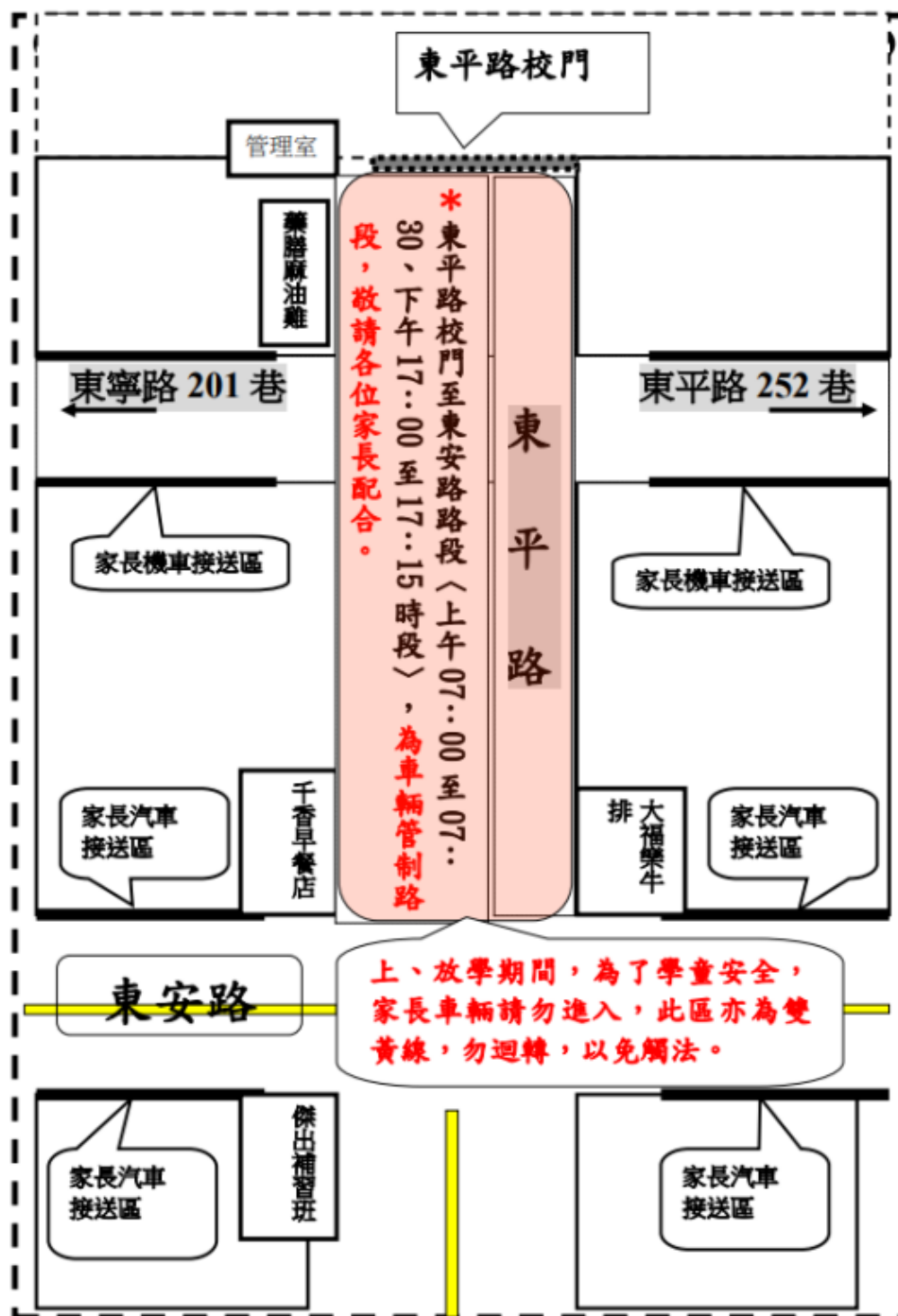
※請勿在校門口讓學生上、下車。

(二) 上、下學時段 (07:00-07:30、16:55-17:10) 林森新校門口路段禁止北上車輛左轉進入大學路及南下車輛林森路右迴轉；東平路校門至東安路交叉路段，車輛請勿進入。

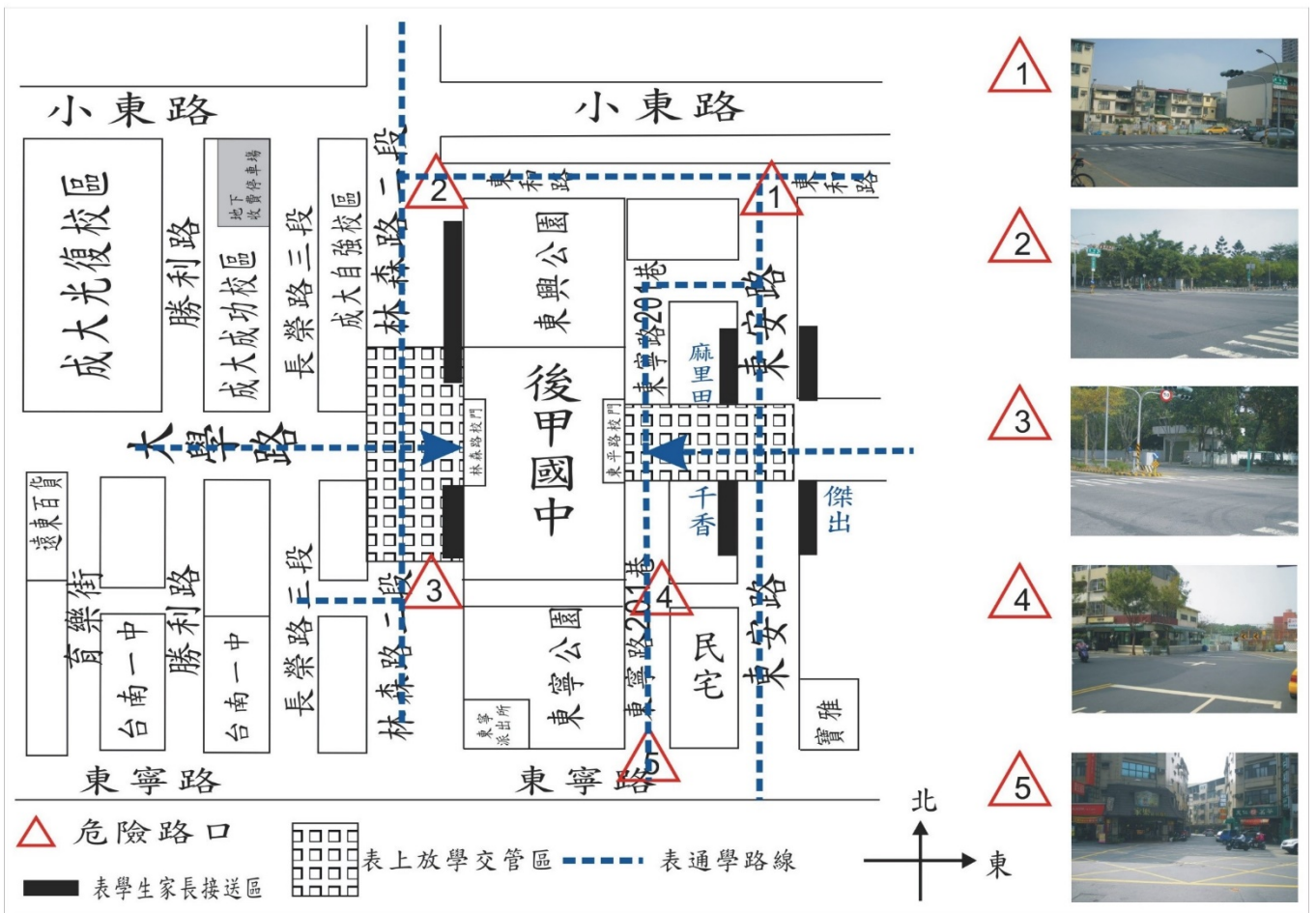
(三) 東平、東安交叉路口及東安路兩側為家長汽車接送區。

(四) 東平路 252 巷、東寧路 201 巷 10 公尺外為家長機車接送區。

★貼心提醒：依法令規定人行道上禁止機動車輛行駛，提醒各位家長於學校設置的家長接送區接送學生後，請勿再逆向或順向行駛於人行道上，以免被舉發受罰。



二、學校周圍學生通學路線危險路口：



- (一) 圖 1 表；東和路、東安路口，學生如東和路東向西行要左轉進東安路，請家長協助教育孩子兩段式左轉進入，以策安全。
- (二) 圖 2 表；林森路、東和路口，學生如林森路北向南行要左轉進東和路，請家長協助教育孩子兩段式左轉進入，以策安全。
- (三) 圖 3 表；林森路二段、長榮路三段 66 巷路口(近東寧公園)，學生如長榮路三段 66 巷西向東行要過林森路，請家長協助教育孩子注意等紅綠燈後再通過不要闖紅綠燈，以策安全。
- (四) 圖 4 表；東寧路 201 巷、凱旋路口，學生如東寧路 201 巷南向北行要經過凱旋路時，請家長協助教育孩子停一下再通過，以策安全。
- (五) 圖 5 表；東寧路、東寧路 201 巷口，學生如東寧路西向東行要左轉進入東寧路 201 巷時，請家長協助教育孩子兩段式左轉進入，以策安全。

## 衛生組

### 一、傳染病之防治及通報：

校園多為近距離且群聚型活動，為守護身體健康，請隨時注意自身個人衛生，並落實生病人員不上班、不上課。

為防範病毒感染，如出現以下狀況，請盡速就醫：

疾病	傳染途徑	症狀	建議休養天數
腸病毒	主要經由腸胃道、呼吸道傳染，或接觸病患皮膚上的水泡及分泌物而傳染。	平均約 3 到 5 天會開始出現症狀，大多數可以在一週左右痊癒；症狀以類似感冒、手足口病、疱疹性咽峽炎為主。	至少一週
病毒性腸胃炎	秋冬季流行之病毒性腸胃炎以諾羅病毒感染為主因，未保持良好手部衛生習慣、接觸或空氣傳播病原體微粒或食用遭病毒污染的食品，故常造成家庭、校園及機構腹瀉群聚和食品中毒事件主因。	噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒等。	待症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學。
流感	急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，經由飛沫及接觸傳染。	發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。	至少 5 天。
登革熱	主要為人與病媒蚊間的傳播循環。	發燒、頭痛、疲勞、噁心、嘔吐、肌肉痛、關節痛及出疹	至少 5 天
嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)	主要在人與人之間傳播。	發燒、咳嗽、頭痛、喉嚨痛、嗅覺或味覺異常、疲累、冷顫、肌肉酸痛及呼吸困難等的症狀。	有症狀不到校

★如學生罹患登革熱、腸病毒、流感或其他法定疾病，請家長上網填寫傳染病通報表單（連結在校網右側欄位—學務處專區）。

二、健康促進宣導：

（一）健康體位：

依據南市教安(二)字第 1030593207 號來文說明，攝取含糖飲料易攝取過多熱量，造成過重及肥胖，肥胖兒童有 42-63%的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達 70-80%，且世界衛生組織指出，肥胖者罹患糖尿病、血脂異常、代謝症候群、高血壓、冠狀動脈心臟病等危險性，為體重正常者 3 倍。因此，為維護及促進學生健康，勿以含糖飲料獎勵或慰勞學生。

（二）視力保健：

教育部國教署近年視力保健宣導重點為「兒少近視病、戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康」。推動策略為促進學校落實「規律用眼 3010」（近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘）、「天天戶外活動 120」（每天到戶外活動總時間超過 120 分鐘）。依據衛生福利部國民健康署實證研究顯示，戶外活動確實可減少近視發生及降低近視度數增加。戶外遠距離視野，會減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長；接觸陽光日照可增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長。每日戶外活動達 120 分鐘，除可減少近視的發生和惡化，亦能提升學生體能、增強學生免疫力及體力。因應學生資訊設備使用時間增加，為維護學生身心健康，鼓勵學生下課離開教室至戶外活動，增加學生戶外活動時間，且注意眼睛勿直視太陽，或較長時間接受陽光直射時配合戴帽或太陽眼鏡，以減少紫外線對視力之傷害。結束戶外活動進教室前，應「濕、搓、沖、捧、擦」正確洗手步驟及「內、外、夾、弓、大、立、腕」洗手口訣，做好手部清潔，落實個人防疫。

（三）口腔保健：

每年的 9 月 20 日為「國際愛牙日」，維持牙齒健康，是維持生活品質的第一步，牙齒不好，除了影響美觀，更影響全身健康，包括心血管疾病、糖尿病、影響腸胃功能等。根據衛福部調查發現，在台灣有高達 98.6%的蛀牙率、80.5%的人有牙周病，並且有 4 成的人在 65 歲之後，剩不到 20 顆牙，以台灣人平均壽命 81 歲計算，等於老後缺牙 16 年！無論什麼年紀，清潔一定是維持口腔健康最重要的任務，而餐後刷牙為最基本的口腔清潔方法，藉由推行餐後刷牙，建立學生正確的口腔保健習慣。請家長能和學生一起進行飯後、睡前潔牙，共同維護口腔健康。

（四）性教育（含愛滋病防治）：

由於社會快速邁入更開放自由，網際網路的興起、媒體與同儕的影響，普遍而言青少年所面對的性誘惑與性刺激與日俱增，因此提供健康的性

知識，促使學生獲得正確的性教育觀念，是刻不容緩的重要議題之一。

性教育包含性騷擾、性侵害、兩性平等(性別刻板印象)、身體界線、異性交往正確步驟、愛滋病及常見性病防治、安全性行為(保險套)、拒絕網路色情、愛情進行曲(愛情三元素)、拒絕青少年婚前性行為、兩性青春期生理變化、同性戀、戀物癖等其他性取向探討與認識……等。而現今科技與媒體發達，青少年除了從學校正規課程中學習性教育外，透過網路則更容易接觸到大量的性訊息，而網路上常充滿不正確的性知識與性價值觀以及性誘惑的陷阱。因此，除了學校教育，青少年更需要家長陪伴，了解在平日生活中，他們在網路上可能遇到的性危害，給予適時的指導與協助。

## 體育組

### 一、體適能：

近年來教育部積極推廣的體適能檢測並將列入十二年國教超額比序分數，，主要用意是引導學生主動參與運動，促進身體健康，以改善體適能的水準。除了學校的體育教學課程之外請各位家長平日能多鼓勵同學多做運動以促進身體健康，並增加升學競爭力。

體適能相關資訊，請隨時參閱教育部體適能網站 網站內有各項運動處方、常模 網址：<http://www.fitness.org.tw>。體適能檢測計分原則：體適能檢測成績參照教育部民國公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績門檻標準如下：

年齡	男生(百分等級25)				女生(百分等級25)			
	13歲	14歲	15歲	16歲	13歲	14歲	15歲	16歲
肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度：坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力：立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力： 800(女)/1600(男) 公尺跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311

### 【計分標準】

【臺南區免試入學比序項目調整(109學年度起入學高級中等學校學生適用)】，身心障礙、有重大傷病、體弱等不適合檢測的學生，給予的基本分由現行4分提高為6分(滿分10分)。

1、檢測成績以門檻方式計分：以個人同意完成四項檢測為原則，經醫院、學校或體適能檢測站認定無法完成四項檢測者得擇項檢測，任二項成績達門

檻標準者，予以計分。

2、計分標準：體適能常模標準，請至教育部體適能網站查詢(同一次檢測任二項檢測成績達門檻者，得6分。身心障礙、有重大傷病、體弱等不適合檢測的學生於檢測前給予醫生證明，給予的基本分由現行4分提高為6分(滿分10分)，以落實弱勢照顧與避免劣勢懲罰)。

同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 50 以上者，銅 (8 分)。

同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 75 以上者，銀 (9 分)。

同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 85 以上者，金 (10 分)。

★如何計算自己的年齡？

體適能檢測之年齡計算方式，以7個月為界，檢測年月與出生年月相減，所得月分達7個月以上，則進升一歲。舉例如下：

民國88年3月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-3(\text{月})=7$ ，因達7個月，故進升1歲，其年齡為14歲。

民國88年5月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-5(\text{月})=5$ ，因未達7個月，故其年齡為13歲。

★國一生年齡計算如未滿12歲？

女生4項檢測項目均參照12歲常模成績，男生除了1600公尺跑走參照13歲常模成績外，其餘3項檢測項目均參照12歲常模成績。

3、採計期限：擇優採計七年級上學期至九年級上學期期間之檢測成績。

※為強化學生體適能，本校將於課後SH150、跳繩活動，請同學踴躍參加。

二、教育部推行泳力檢定分級辦法，往後對於升學是否有一定的重要性是未知數，請督促貴子弟游泳課時不任意請假。本校將於學期中或課堂內檢測，檢測時間會於該學期訂定。

三、現階段升學，對外比賽成績是同學加分的一種優勢，貴子弟如有田徑、游泳、網球、羽球、足球、籃球、排球、橄欖球、舞蹈運動方面專長，並有意願參與訓練跟比賽者，請向體育組報名參加校隊。

四、因應學生參與水域活動頻率漸增，請各位家長及同學注意水域安全訊息，避免溺水事件一再發生，「生命無價」！籲請大家重視水域安全，勿至未經許可的水域，包括野溪，以避免發生危險。切勿輕忽任何有可能發生的危險，共同守護學生生命安全。

## 臺南市立後甲國中 113 學年度第 2 學期班親會 總務處報告事項

- 一、113 學年度第二學期註冊單（藍色）已於 2 月 10 日發給學生，請老師協助叮嚀學生：
  - 1、學校註冊單繳費期限為 2/10- 2/21。
  - 2、2/21 繳費期限過後，就無法線上刷卡繳費，麻煩家長至超商或郵局現金繳費。\* 若有註冊繳費問題或繳費單遺失，請洽詢總務處出納組-李謝元組長，感謝您的協助。
- 二、目前學校完成的工程及陸續在進行工程：
  - 1、班級進德堂廁所整修工程目前在收尾中，請各位同仁協助告知學生請勿進入使用，造成部分同仁及學生使用之不便，敬請見諒。
  - 2、群育樓前及智育樓西側樓梯間外牆壁整修正在進行中。
- 三、為維護警衛門禁管理之職責，關於警衛代收學生物品、信件事務，將依照以下處理原則：

家長轉交學生物品時，請各位家長事先知會導師，以利學生能第一時間至警衛室拿取；警衛室也會撥打電話請學務處轉知學生至警衛室領取物品。
- 四、校園開放冷氣原則：

班級開啟冷氣，政府規定於高溫月份，室內溫度超過二十八度以上、室外噪音嚴重干擾或空氣品質指標（AQI）高於紅色警示等時機為原則。
- 五、本校飲用水係使用 RO 逆滲透(每年均與專業廠商簽訂每月定期保養維護合約，每三個月抽驗至少 8 個出水口之水質，寒暑假期間依中央法規訂定之「飲用水水源水質標準」規定，使用法定消毒藥劑，實施管路消毒)，請家長放心讓學生飲用，讓學生養成飲用白開水習慣，以維護學生的身體健康，更可養成學生養生的習慣。
- 六、學校上課期間家長車輛未經警衛室登記許可一律不准進入校區，如果是洽公也請將車輛停放於校園停車格內；家長接送學生，不論是否上課或下課時間，請勿直接驅車進入教學區接送。
- 七、家長您有任何申請補助的相關問題，歡迎來電總務處洽詢，洽詢專線：2388118-1013 李謝元組長。

## 113 學年度第二學期班親會 輔導室 工作報告

一、三年級學生已完成第一次志願選填試探與輔導，試模擬選填結果「第一次志願選填試探與輔導紀錄表」公告後，會發給國三同學並請帶回給家長簽名。另，4月4日(星期五)~4月8日(星期二)將進行第二次志願試選填試探與輔導。請三年級的學生家長參酌學生生涯發展紀錄手冊之相關資料，與孩子討論未來進路，並多留意志願選填順序(每志願序至多3校)，及志願選填數量(不怕多，只怕少)，相關資訊可從學校首頁升學專區取得，亦可向導師或輔導室諮詢。

二、本學期將對二年級學生進行 114 學年度技藝教育課程遴選與輔導，以「抽離式」編組提供學生選讀技藝教育課程的機會。技藝班導師將特聘負責任之專任教師擔任，上課時間為每週一下午第 5-7 節課(空白課程、自治活動及社團)。請二年級家長鼓勵有意選讀之學生盡量參與相關說明活動並注意報名時間，相關說明活動如下：

(一) 2/10 (一) 15:15-16:00 技藝教育課程選讀說明。

(二) 2/24 (一) 15:15-16:00 二年級技職教育宣導，由興趣同學報名參加。

(三) 3/21 (五) 技藝教育課程選讀報名截止。

(四) 4/18 (五) 技藝教育課程遴選輔導會議。

(五) 4/30 (三) 公告技藝教育課程第一次正式名單，5/06(二)放學前可放棄選讀(需至輔導室填寫放棄選讀家長同意書，由候補遞補)。

(六) 5/09(五) 公布正式名單。

※請務必把握選讀機會，對將來生涯選擇能有預先試探的機會，不論有無興趣都是參考之重要經驗。

三、藝術才能音樂班鑑定招生工作近期將陸續展開，相關重要事項說明如下：

(一) 本校 114 學年度一年級開設國樂、管絃樂各一班(每班招收 26 名)。二年級國樂班有 3 名插班生名額。

(二) 申請管道：術科測驗(新生與插班生)或以競賽表現入學(限新生)

(三) 報名時間：3/24(一)-3/28(五)8:30-11:30；13:30-16:00

報名地點：後甲國中輔導室(行政大樓 3 樓)

(四) 4/19(六)、4/26(六)10:00-12:00 辦理免費樂理、聽寫、視唱加強班(地點：圖書館 3 樓)

(五) 5/3-5/4 國中新生音樂班術科考試(地點：歸仁國中)

(六) 詳情請參閱簡章(請於本校首頁下載)

#### 四、藝才班及音樂性社團成果發表

(一) 3/04-3/11 本校管樂團、絃樂團、國樂團，將代表本市參加全國音樂比賽。

(二) 6/5(四)晚上 19:00 將於成功廳(暫定)舉辦本校藝才班及國樂、管樂、絃樂社團成果發表會，屆時歡迎家長索票闔家前往觀賞。

五、輔導室「甲中校訊」專刊每學期出刊 1 次，內容包含本校榮譽榜、校務發展狀況、校內各項活動剪影，內容請參閱學校網頁右上角。另有「每週一文」分享生命勵志小故事，鼓勵孩子閱讀並撰寫心得迴響，優秀作品除會公開張貼與同學分享之外，累計 2 次可記嘉獎一次，每學期以 3 支嘉獎為限。

六、本學期輔導室秉持為學生、教師及家長增能與解決疑難的服務精神，舉辦各類型的講座與競賽活動，請密切注意本校行事曆與校網首頁。另，由專輔老師及外聘專業老師帶領各類小團體，對象包含學生、家長或老師，若有需要歡迎洽輔導室。

七、本校志工團共分成 7 組：交通導護組、午餐管理組、校園巡視組、輔導組、校園綠化組、資源回收組、圖書管理組，制度完整。歡迎有興趣的家長加入後甲志工團，為我們的孩子盡一份心力!

#### 八、三年級升學相關體驗活動：

(一) 2/17(一)15:15-16:00 辦理五專升學與進路宣導，由南臺科技大學教授主講。

(二) 2/22(六)配合班親會將於 8:00-10:00 舉辦「12 年國教適性入學講座(家長場)」，由本校校長陳瑞榮主講，歡迎所有關心學生升學問題之家長參加。

(三) 2/24(一)舉辦 12 年國教適性入學講座(師生場)，由本校校長陳瑞榮主講。

(四) 輔導室繼上學期辦理學術、職涯試探參訪活動，參訪了臺南一中、臺南女中、光華高中後，輔導室會在下學期會考完後持續辦理各群科及各高中之參訪，歡迎國三同學踴躍報名參加。

(五) 5/28-5/30 臺南市政府教育局辦理『技職博覽會』，歡迎家長前往參觀。(暫訂)

## ※～宣導資料～※

※對青春期成長中的孩子，建議家長能持續陪伴、關懷孩子。多傾聽孩子的心聲，多給予一些信心與鼓勵、用平和的話語代替情緒化的指責，因為有良好的親子關係，才能進行有效的親子溝通。

另建議家長陪伴孩子成長的同時，多關注自己的身心健康，有健康的家長才能成為孩子堅強的後盾，才能陪伴孩子更健康、自信的成長。祝福大家!!

※若有需要輔導室提供諮詢或協助，歡迎來電輔導室 2375970 或 2388118 轉 1041~1045。

※家庭教育問題另可尋求家庭教育中心諮詢服務，諮詢專線 4128185。

### \*\*生命教育宣導

近期地震頻繁，讓你有些不安或擔心嗎?如果感受到身體的緊繃或心理的不安，這樣的反應都是正常的。可以試試國際災難創傷專家史蒂芬霍布福爾的心理安定五字訣「安、靜、能、繫、望」原則幫助自己或他人:

1. 「安」頓身心:確保安全，適量接收防災資訊。
2. 促進平「靜」:盡可能從事一些能讓自己感到平靜或安定的活動，尤其是平常就在從事的休閒活動，有助平定心情。
3. 促進效「能」:透過從事讓自己感覺有價值和能力的事情，產生「我有能力做到」的效能感，增進抗壓能力。
4. 促進聯「繫」:尋求親友的陪伴與支持，可以利用網路或電話維持與他人的聯繫，互相關心，使地震創傷經驗帶來的情緒能夠被瞭解、接納，也有助於獲取災難應變資訊，解決實際問題。
5. 灌注希「望」:對於已發生的災難，避免不必要的自責，專注在可以達成目標的資源與力量，找到未來的希望感。

面對突如其來的地震，有些人可能暫時覺得難以因應，但要相信人都有潛能，有辦法慢慢找回自己原本的調適能力。「安、靜、能、繫、望」五字訣，可在日常生活中多加運用，若嘗試執行後，仍難以緩解負面感受且影響生活時，可尋求身心科專業協助，接受心理諮商，緩解心理創傷症狀。

### 求助資源：

- (1) 警察局 110
- (2) 消防局 119
- (3) 婦幼保護專線 113
- (4) 張老師 1980
- (5) 生命線 1995
- (6) 家庭教育中心專線 412-8185
- (7) 衛生福利部「依舊愛我」24小時安心專線：1925
- (8) 學生輔導諮商中心諮詢專線：252-1083
- (9) 衛生局心理輔導預約專線 335-2982
- (10) 天使專線（兒童少年自殺防治專線）0800-555-911

**\*\*自傷防治宣導**

**集結力量  
與教師及校園合作**



**相互尊重**

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



**相互合作**

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



**信任判斷**

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



**必要時聯繫老師**

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。

**\*\*「憂鬱自傷防治宣導」**

自殺防治守門人【一問二應三轉介】

**Hi 大家今天過得好嗎?**  
別忘了**1925**安心專線 (依舊愛我)

自殺可以預防，你我都是自殺防治守門人！  
守門人**123**步驟 跟我一起這樣做

**1 問** 主動關懷與積極傾聽  
**2 應** 適當回應與支持陪伴  
**3 轉介** 資源轉介與持續關懷

**\*\*性別平等教育宣導**

**了解兒少性剝削**

防制兒少性剝削為何刻不容緩?

依據保護資訊系統106年報告件數統計達**1297**件

平均每天就有**3.26**人受害!

**1297**件 **2017** **1 DAY**

**性剝削事件高風險因子**

行為表現異常	性價值觀念偏差
家庭功能不佳	人際關係複雜

**知悉/疑似通報**

**24** 小時內

**校安通報**  
稱各縣市校安系統進行通報

**社政通報**  
圖標@起來官網

一般民眾知悉或疑似性剝削事件通報專線 **113**

**兒少性剝削的樣態及法律罰則**

依據保護資訊系統106年報告件數統計1297件，各款所占比例分別為：25.60%、1.64%、53.10%、19.60%，其中第3款(兒少性剝削)之案件數已超過5成!

**18** 歲

有對價之性交或猥褻行為

利用兒少性交猥褻供人觀賞

拍攝製造兒童猥褻影片圖片及其他物品

兒少坐檯陪酒涉及色情伴遊侍應等

**16**歲以上 **16**歲以下刑責

未滿 18 歲 皆是兒童及少年性剝削防制條例保護對象

