

新北市立溪崑國民中學

114學年度第二學期家長日手冊



目錄

114 學年度第二學期行事簡曆	1
教務處重點工作	3
新北市立溪崑國民中學課後輔導辦法	4
115 年多元入學重要日程表	5
學務處重點工作	6
【訓育組】相關活動宣導	6
校外服務學習申請空白表	7
新北市立溪崑國民中學服務學習活動申請流程	9
【生教組】	10
新北市立電子煙及加熱式菸具管理條例	10
【環教組】	12
健康促進總動員，實證支持我你他	12
幸福校園，五正四樂	13
認識健康體能	14
家長如何跟孩子談論月經教育	19
【體育組】相關宣導	21
總務處重點工作	22
輔導處重點工作	24
【輔導組】親職教育相關資訊	24
【資料組】生涯發展教育重要活動行事曆	27
【特教組】校內資源班類型簡介	28
相關宣導資料	32
【原住民族語言能力認證測驗】	32
【新北市教育局行動資訊網絡】	33
【新北教育新媒體家族】	34
【新北校園通 APP 下載】	35
【數位學習家長宣導講座】	40
【校園心理健康促進與自殺防治手冊-家長篇】	41
【打擊數位性別暴力宣導】	43
【溪崑 i 樂讀】	45

114 學年度第二學期行事簡曆

週	月	日	一	二	三	四	五	六	工作規劃
1	2	8	9	10	11	12	13	14	1/21-1/23 補行上課
2		15	16	17	18	19	20	21	春節週
3		22	23	24	25	26	27	28	23 開始上課、資優班開課、115 年科展報名止 23-25 減免資料更新繳件 24 藝能科補行評量、資源班開課 27-28 和平紀念日
4	3	1	2	3	4	5	6	7	2-8 新北市國中技藝競賽 3-4 九年級第 3 次複習考 5 寒假作業抽查 6 技藝教育課程開課、家長日、適性入學宣導
5		8	9	10	11	12	13	14	9 第八節開始、七年級校外教學、資優方案開課、高關懷課程開課、華語 課程開課 10-12 國英數科補行評量、學生證註冊核章 10-13 校內語文競賽
6		15	16	17	18	19	20	21	16 學生改過銷過申請開始 17-18 社自科補行評量 20 複合式防災演練、大隊接力
7		22	23	24	25	26	27	28	23 溪崑文學獎、視覺藝術展收件截止 27 大隊接力
8	4	29	30	31	1	2	3	4	31-1 第 1 次定期評量 2 職業類科及技藝教育成果展、八年級技藝班報名開 始 3-6 兒童節清明節
9		5	6	7	8	9	10	11	7 八年級創意科學競賽 7 英語繪本創作競賽初賽(雙溪) 8 技藝班家長說明會 11 校慶、大隊接力決賽、升學博覽會
10		12	13	14	15	16	17	18	13 校慶補假 16 第 1 次作業抽查 18 原住民族語言能力認證測驗
11		19	20	21	22	23	24	25	21-22 九年級第 4 次複習考 24 技藝班報名結束、親職講座
12		26	27	28	29	30	1	2	29 升學祈福 30 九年級課輔及學扶結束、校慶音樂會 1 勞動節、學生改過銷過申請截止
13	5	3	4	5	6	7	8	9	7-8 九年級第 2 次定期評量 8 溪崑文學獎暨視覺藝術展頒獎典禮
14		10	11	12	13	14	15	16	14-15 七八年級第 2 次定期評量 15 第 7 節九年級停課查看考場 16-17 教育會考
15		17	18	19	20	21	22	23	19 九年級補行評量、八年級仿生獸競賽 21 數學金頭腦、九年級生涯活動探索
16	24	25	26	27	28	29	30	25 抽離式多元入學宣導 28 九年級生涯活動探索 29 詩詞吟唱比賽、技藝教育課程結束	
17	6	31	1	2	3	4	5	6	2-4 七八年級學習扶助篩選測驗 4 第 2 次作業抽查 5 畢業典禮
18		7	8	9	10	11	12	13	12 第八節結束
19		14	15	16	17	18	19	20	17 地理知識競賽、新生報到截止 19 端午節
20		21	22	23	24	25	26	27	22 七年級小隊旗設計與製作競賽截止 26 藝能科期末評量
21	7	28	29	30	1	2	3	4	29-30 第 3 次定期評量 30 休業式
		5	6	7	8	9	10	11	6-10 溪崑育樂營
		12	13	14	15	16	17	18	13-31 暑期學藝活動

各處室重點工作



教務處重點工作

一、教務處重要測驗日期

測驗名稱	測驗時間
學期成績補行評量	02/24(藝能科) 03/10-03/12(國英數科) 03/17-03/18(社自科) 05/19 九年級上學期成績補行評量
九年級複習考	第三次：03-03-03/04(康軒 B1-B5) 第四次：04/21-04/22(南一 B1-B6)
115 年度第 1 次 原住民族語言能力 認證測驗	4/18(報名日期於 1/21-2/26，校內團報於 2/23 截止)
定期評量	第一次定期評量：03/31-04/01 第二次定期評量：05/07-05/08(九年級) 05/14-05/15(七八年級) 第三次定期評量：06/29-06/30(七八年級) 藝能科期末定期評量：06/26(七八年級)
國中教育會考	05/16-05/17(九年級)
學習扶助篩選測驗	06/02-06/04(七八年級於早自習施測)

【備註】若定期評量期間因不可抗拒原因請假(如：公假、喪假、病假等)，依溪崑國中考試辦法，請學生於返校一週內儘速完成補考作業，並依請假手續完成請假作業。

二、教務處重要活動日期

項目	活動日期
語文競賽	03/10-03/13
新北市中一區英語演說及作文競賽	03/14(漳和國中)
溪崑藝文季_視覺藝術展暨文學獎	(收件截止)03/23 (頒獎典禮)05/08
八年級創意科學競賽	04/07
新北市國民中學英語繪本創作發表競賽	(初賽)04/07-04/24(雙溪高中) (複賽)05/27-05/28(雙溪高中)
新北市英語歌曲演唱競賽	04/14(三和國中)
八年級仿生獸競賽	05/19
七八年級數學金頭腦	05/21
七年級詩詞吟唱比賽	05/29
七八年級地理知識競賽	06/17
七年級小隊旗設計與製作競賽	(收件截止)06/22

新北市立溪崑國中 114 學年度第 2 學期第八節課後學習活動實施辦法

一、實施依據：

(一)依據「國民小學及國民中學正常教學實施要點」暨「新北市國民中學學生學習輔導實施要點」，第八節課後輔導由學生自由申請，不得強迫參加，並應事先取得學生家長同意書。

(二)不得提前教授新單元或坊間出版專為應付升學考試之各種參考書及測驗卷。

(三)提供新北市教育局宣導網址 <https://reurl.cc/Y16Zln> 及 **QR CODE** 以查詢相關資訊。



二、實施目標：

(一)實施補救教學、激發潛能及加強學習興趣與效率。

(二)以生動活潑的課程內容，擴展學生學習領域，充實生活內涵，提昇教學效果。

三、實施內容：

九年級以學科複習輔導為主；七、八年級以學科複習為主，各項學藝技能活動為輔。

四、實施時間：

(一)上課時間：每星期一至星期五，下午 4:10 至 4:55。

(二)實施日期：自 115 年 3 月 9 日(一)至 115 年 6 月 12 日(五)止，九年級則提早於 115 年 4 月 30 日(四)結束課程。如遇各年級段考及校外教學，則當日當年級停課。

五、開課標準：

(一)課後輔導：每班以 25 人為原則，人數不足不開班。(以原班為主，2-3 班學生併班亦可)

(二)學習扶助：以原班開課為主，6-12 人為限。(須符合學習扶助開班計畫相關規定)

六、收費說明：

(一)七年級總節數 61 節，每人收費新台幣 1464 元整，八年級總節數 62 節，每人收費新台幣 1488 元整，九年級總節數 34 節，每人收費新台幣 816 元整，最後收費將依各班實際開課節數調整。

(二)報名後若欲申請退出，請於開課前至教務處填寫申請單。開課後如欲申請退出，若上課

節數未達總節數的 1/3，將退費 2/3；上課節數達總節數的 1/3，則退費 1/3；上課節數若已達總節數之 2/3，則不予退費。

七、規定事項：

活動期間請遵守校規，認真學習。本回條請於 115 年 1 月 14 日(星期三)中午前交給導師。

----- ✂ 不論是否參加，回條需撕下交給導師，請導師存查至少一年 -----

新北市立溪崑國民中學 114 學年度第 2 學期第八節課後學習活動家長同意書

■班級_____ 座號_____ 姓名_____

參加課後輔導

參加學習扶助（免費，但需符合相關規定，或依經費調整結束日期）

不參加

■家長簽名(請簽全名)_____ ■家長連絡電話:_____

新北市立溪崑國中 115年多元入學重要日程表

(背面檢附升學管道說明)

日程	國中教育會考、新北市完免/優免 基北區高中職免試入學	五專完全/優先/聯合 免試入學	藝才班、科學班、體育班、專業群科、 技優生甄審入學及產業特殊需求入學
2月12日-3/4			科學班個報(3/14能檢→實驗→放榜 4/8報到)
2月23-26日			藝才班術科測驗校內報名 (4/11-13音樂、舞蹈測驗；4/18-19美術、戲劇測驗)
2月23日-3/2			新北市專業群科甄選入學校內報名(4/11測驗)
3月2-9日			台北市專業群科甄選入學校內報名(4/12測驗)
3月23日-4/9	基北區高中職免試入學第二次志願模擬選填		
4月10日	寄發國中教育會考准考證		
4月23-27日	高中職免試入學變更就學區申請		
4月27-29日	學習區完全免試校內報名(部分私立高中職)	五專完全免試校內報名	
5月18-20日			體育班運動績優生獨招報名(5/23測驗5/25放榜)
5月4-15日			技優甄審及產業特殊需求網路及校內報名
5月15日	教育會考開放查看考場(下午3-5點)		
5月16-17日	國中教育會考(請穿著校服)		
5月18日	私立優先免試入學校內報名收件	五專優先免試 校內報名收件	
5月22-23日	私立優免公告抽籤名單及公開抽籤		
5月27日	私立優先免試入學放榜及報到 (上午放榜、下午正取報到、5/28備取報到)		
5月28日	公立優先免試入學校內報名收件		
6月5日	開放會考成績網路查詢及領取成績單	6月4-8日 五專優免志願選填	藝才班甄選入學校內報名
6月8日	公立優先免試入學退換件申請(上午10點前)		
6月9-16日	基北區高中職免試入學預選填志願		
6月11日	公立優先免試入學放榜(下午2點)	五專優先免試放榜	專業群科、技優甄審及產業特殊需求放榜
6月12日			專業群科、技優甄審及產業特殊需求報到
6月15日	公立優先免試入學報到 (正取上午9-11點；備取下午1點半)	五專優先免試報到	6/15下午專業群科備取報到
6月16-18日	特招考試分發入學個別網路報名	五專聯合免試 校內報名收件	6/18藝才班寄發志願選填通知單(電子郵件)
6月18-24日	基北區高中職免試入學公告實際名額 序位及正式志願選填(請參閱下方註2說明)	6月18-25日 五專聯合免試 個別網路通訊報名	
6月21日	特招考試分發入學測驗		
6月22-24日	特招考試分發入學公告成績及網路選填志願		
6月24日	領取基北區高中職免試入學報名志願表 (時間:下午2點,地點:中央穿堂)		6/22-26藝才班志願選填及寄送志願選填表
6月25日	基北區高中職免試入學校內報名收件 (時間:上午9點,地點:活動中心)		
7月3日		寄發現場登記分發通知單 (寄至報名表填寫之通訊住址)	
7月7日	高中職免試入學及特招考試分發入學放榜		藝才班放榜
7月8日		五專現場分發及錄取報到	藝才班報到
7月9日	高中職免試入學及特招考試分發入學報到		體育班及運動績優生報到

備註：

- 所有作業時程請務必參照校內報名收件時間辦理，逾時不候。如有修正調整，將於校網首頁【多元入學最新動態】公告。
- 基北區高中職免試入學正式志願選填期程為6月18-24日中午。因已畢業，請務必注意後續報名及報到時程，以免遺漏。
 6月24日(三)中午 學校統一用報名專用紙列印報名志願表(列印後系統封存不得修改)，下午2點返校領取報名志願表。
 6月25日(四)上午9點辦理校內報名收件，需繳交報名志願表及費用；不報名基北區高中職免試入學者，請繳交「不參加免試入學分發作業切結書」(參閱簡章P127)。經其他入學管道錄取且完成報到者，不得再參加基北區高中職免試入學報名。

學務處重點工作

【重大活動行事曆】

日期	辦理活動
2/2-2/24	七、八年級聯課選課
2/28	導師補登 114 學年度第一學期服務時數截止
3/9	七年級校外教學
3/16-5/1	辦理改過銷過
3/6、3/13	七、八年級聯課正式上課
3/15-3/20	溪城之星-才藝競賽初賽
4/10-5/8	孝親感恩創意競賽暨作品展
4/11	校慶暨環保愛心園遊會 (4/13 補假一天)
4/24	溪城之星才藝競賽決賽
4/30	校慶音樂會
5/20-5/21	七、八年級聯絡簿抽查
6/5	第 34 屆畢業典禮
6/10	法律常識暨交通安全大會考

【訓育組】

1. 服務學習相關：

◎ 關於同學至校外參加服務學習活動：

1. 須於服務「5 天前」填好申請表向訓育組提出申請

(請提早在網路上下載或是至學務處訓育組索取申請表)

2. 與服務單位約好時間，並填好申請表後送至學務處訓育組審核，審核通過後才可至該單位進行服務學習活動。

3. 服務結束後，請服務機構在證明欄上蓋章，並自行寫好心得後，浮貼於生涯發展紀錄手冊內。

4. 於手冊內時數條區填寫此次服務紀錄後，交至訓育組蓋章覆核

5. 以上都確認完成後，記得給導師登錄時數，才能獲得時數。

◎ 關於校外服務學習申請表的填寫，請務必詳閱附件範例檔，以免發生錯誤而造成時程上的延誤。

2. 4/11(六)、4/30(四)將舉行校慶園遊會及音樂會，屆時再請家長多多支持與參與。

3. 第 34 屆畢業典禮預計在 6/5 (五) 舉行，歡迎畢業生家長參加觀禮，見證孩子們成長的重要時刻。

4. 以上活動如有更改辦理方式，將進行滾動式修正，屆時將再另行公告校網或請學生將相關資訊帶回給家長知悉。

新北市立溪崑國民中學校外服務學習申請表(個人用)

步驟 1	班級		座號		姓名		手機	
	服務時間	自	年	月	日	時	合計服務學習共	小時
		至	年	月	日	時		
	服務內容 (請詳述)							
	服務機構 (名稱/地點)				機構聯絡人			
				機構電話				
	家長簽章				家長電話(手機)			
步驟 2	導師簽章				訓育組簽章			
<p>註 1：如參與校外或課餘之服務性活動，務必取得家長同意並簽章。</p> <p>註 2：此申請表需於活動 5 日前 提出申請，經學務處訓育組審核過後始可實作，完成後本單連同生涯輔導手冊送交訓育組進行覆核蓋章，並交由導師登入電腦後方可取得認證時數。</p>								
步驟 3	【服務學習後心得】 (不得少於 50 字)							
	服務學習機構評語							
	服務學習機構認證章							
步驟 4	訓育組覆核				覆核日期	年	月	日

新北市立溪崑國民中學校外服務學習申請表(個人用)

步驟 1	班級	723	座號	01	姓名	史萊姆	手機	09xx-xxx-xxx
	服務時間	自 111 年 3 月 5 日 14 時 (日期只能填一天, 時間以 24 小時制填寫) 至 111 年 3 月 5 日 16 時 合計服務學習共 2 小時						
	服務內容 (請詳述)	排書上架、協助打掃		地點必須為公家機關		步驟 1 各欄位皆須填寫		
	服務機構 (名稱/地點)	新北市立圖書館樹林分館		機構聯絡人	XXX			
				機構電話	26819680			
	家長簽章	家長簽名或蓋章		家長電話(手機)	09XX-XXX-XXX			
步驟 2	導師簽章	導師簽名或蓋章		訓育組簽章	訓育組老師核章			
<p>註 1：如參與校外或課餘之服務性活動，務必取得家長同意並簽章。</p> <p>註 2：此申請表需於活動 5 日前提出申請，經學務處訓育組審核過後始可實作，完成後本單連同生涯發展紀錄手冊送交訓育組進行覆核蓋章，並交由導師登入電腦後方可取得認證時數。</p>								
步驟 3	<p>【服務學習後心得】(不得少於 50 字)</p> <p>請書寫服務的工作內容、感受、收穫及反思，不要流水帳</p>							
	服務學習機構 評語	請機構負責人寫上服務評語						
	服務學習機構 認證章	服務完畢務必請機構負責人在此處蓋認證章						
步驟 4	訓育組覆核			覆核日期	年 月 日			

核章後即為申請通過，
才可至校外進行服務

※完成步驟 1~3 後，請將此表浮貼在生涯發展紀錄手冊上服務學習頁面，並於手冊表格寫好此次服務紀錄，整本帶至學務處訓育組完成步驟 4 後，即可請導師將此時數登錄系統。

新北市立溪崑國民中學服務學習活動申請流程表

(一) 「校內」服務學習活動申請

步驟一、請同學先自行詢問各處室是否有提供服務學習活動，取得導師同意後，始可至該處室登記服務學習活動。

步驟二、帶著同意書至各處室報名服務學習活動。

步驟三、活動結束後，向承辦處組領取服務學習時數認證表。

步驟四、帶著生涯發展紀錄手冊以及时數認證表

- 1.由導師進行覆核登記公共服務時數。(2擇1)
- 2.累積至一定時數至生教組辦理銷過。

(二) 「校外」服務學習活動申請

步驟一、至學務處訓育組領取校外服務學習活動申請表(內含服務證明)。(注意：校外服務單位有其規定，請務必詳閱本校服務學習辦法)

步驟二、填寫校外服務學習活動申請表、家長及導師簽名後，繳交至訓育組(請於活動**5天前**提出申請)，核可後才可至校外進行服務學習活動(未經核可至校外進行服務，一律無法認證其服務時數)。

步驟三、至校外進行服務學活動結束後，請服務單位於證明欄位填寫評語並加蓋單位戳章，同時自己在心得欄要寫下50字以上的心得。

步驟四、於規定時間由班長統一收齊生涯發展紀錄手冊以及服務證明書，至學務處訓育組登記公共服務時數覆核，提醒同學校外服務學習時數無法辦理銷過。

註：學務處訓育組開放時數認證時間分別為：

上學期：9月～休業式

下學期：2月～結業式(時間若有調整依訓育組公告為主)

【生教組】

1. 本學期115年3月16日起至115年5月1日止，學務處生教組將為全校同學辦理改過銷過，請家長督促貴子弟積極辦理改過銷過，以免影響學生自身權益。
2. 由於學校附近路段交通壅塞，提醒各位家長騎乘機車接送子女時請佩戴安全帽，以免發生危險，學務處感謝您的支持與配合。
3. 近年來發現電子菸氾濫校園，目前依新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例規定，未滿十八歲不管持用或吸食都是違法，再請家長們多留意。

「新北市電子煙及加熱式菸具管理自治條例」

第一條 為防制電子煙及加熱式菸具之危害，維護兒童、青少年及國民健康，特制定本自治條例。

第二條 本自治條例之主管機關為新北市政府（以下簡稱本府）衛生局。本府相關機關權責劃分如下：

- 一、教育局：辦理在學未滿十八歲者違反本自治條例之戒菸教育。
- 二、警察局：協助辦理未滿十八歲者吸菸或持有電子煙與加熱式菸具之違規紀錄製作及證據蒐集等事項。

第三條 本自治條例用詞如下：

- 一、菸品：指全部或部分以菸草或其代用品作為原料，製成可供吸用、嚼用、含用或以其他方式使用之紙菸、菸絲、雪茄及其他菸品。
- 二、電子煙：指透過霧化器或相類似器具加熱電子煙液（彈）釋放煙霧，供人以類似吸食菸品之方式使用之裝置。
- 三、加熱式菸具：指由電熱式菸草產品、支撐器及充電器所組成或其他類似組合，透過加熱菸草產品產生菸霧，供人以類似吸食菸品之方式使用之裝置。
- 四、吸菸：指吸用、使用或啟動電子煙及加熱式菸具之行為。

第四條 未經取得藥品許可證或醫療器材許可證之電子煙、加熱式菸具及其零組，不得製造、輸入、販賣、展示、廣告、促銷或贊助。未滿十八歲者，不得吸菸或持有電子煙及加熱式菸具；孕婦亦不得吸菸。

任何人不得提供未滿十八歲者下列物品：

- 一、電子煙或加熱式菸具。
- 二、使用於電子煙或加熱式菸具之零組件。
- 三、可供電子煙或加熱式菸具使用之物品。任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。

第五條 本市下列場所全面禁止吸菸：

- 一、高級中等學校以下學校與其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。
- 二、大專校院、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社會教育機構所在之室內場所。
- 三、醫療機構、護理機構、其他醫事機構及社會福利機構所在場所。但老人福利機構於設有獨立空調及獨立隔間之室內吸菸室，或其室外場所，不在此限。
- 四、政府機關及公營事業機構所在之室內場所。
- 五、大眾運輸工具、計程車、遊覽車、捷運系統、車站及旅客等候室。
- 六、製造、儲存或販賣易燃易爆物品之場所。

- 七、金融機構、郵局及電信事業之營業場所。
- 八、供室內體育、運動或健身之場所。
- 九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。
- 十、歌劇院、電影院、視聽歌唱業或資訊休閒業及其他供公眾休閒娛樂之室內場所。
- 十一、旅館、商場、餐飲店、酒吧、夜店或其他供公眾消費之室內場所。但於該場所內設有獨立空調及獨立隔間之室內吸菸室者，不在此限。
- 十二、三人以上共用之室內工作場所。
- 十三、其他供公共使用之室內場所及經本府公告指定之場所及交通工具。前項所定場所，應於所有入口處設置明顯禁菸標示，並不得供應與吸菸有關之器物。

第六條 本市下列場所，除吸菸區外，不得吸菸；未設吸菸區者，全面禁止吸菸：

- 一、大專校院、圖書館、博物館、美術館及其他文化或社會教育機構所在之室外場所。
- 二、室外體育場、游泳池或其他供公眾休閒娛樂之室外場所。
- 三、老人福利機構所在之室外場所。
- 四、其他經本府公告指定之場所及交通工具。前項所定場所，應於所有入口處及其他適當地點，設置明顯禁菸標示或除吸菸區外不得吸菸意旨之標示；且除吸菸區外，不得供應與吸菸有關之器物。

第一項吸菸區之設置，應符合下列規定：

- 一、吸菸區應有明顯之標示。
- 二、吸菸區之面積不得大於該場所室外面積二分之一，且不得設於人員往來必經之處。

第七條 違反第四條第一項規定者，處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰，並令限期改善；屆期未改善者，得按次處罰，或勒令停工、停業。

第八條 違反第五條第二項、第六條第二項或第三項規定者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並令限期改善；屆期未改善者，得按次處罰。

第九條 違反第四條第三項或第四項規定者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。行政院110年7月7日院臺衛字第1100019566號函核定

第十條 未滿十八歲違反第四條第二項規定者，應令其接受戒菸教育；未滿十八歲且未結婚者，並應通知其父母或監護人使其到場。無正當理由未依前項通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰；未滿十八歲且未結婚者，處罰其父母或監護人。

第十一條 違反第五條第一項或第六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

第十二條 本自治條例自公布日施行。

健康促進學校

我們致力於提升學生的健康與幸福感，創造卓越環境

本校榮獲新北市113學年度健康促進學校 期末成果報告審查成績特優學校

卓越健康為健康加分



新北市政府教育局114年12月19日
新北教衛環字第1142563146號函

溪崑國中校長、家長會長暨全體師生全賀

「健康促進總動員，實證支持我你他」～

為增進每個孩子的健康素養，國教署結合衛生福利部、縣市政府、專家學者、學校及社區，共同推動「健康促進學校計畫」。以「健康促進總動員，實證支持我你他」為主軸，提出健康促進學校結盟家長與社區建立支持性環境等實證策略，以提升孩子的健康好實力，贏得健康贏得未來！

我，是健康好主人—學生習得生活技能
你，是健康的貴人—教師教學家長參與
他，是健康守門人—社區結盟社會規範

健康是給予孩子最佳的禮物。教育部國教署呼籲家長多陪伴孩子一起到戶外遊玩與運動，「大手拉小手 健康齊步走」！共同營造孩子**好體力、好活力、好眼力、好口力、好心力、好耐力及好實力**。

- 一、好體力：每日運動1小時、睡眠8小時，長得高、學得好。
- 二、好活力：天天5蔬果，喝足白開水。
- 三、好眼力：每日戶外活動120分鐘，用眼30分鐘休息10分鐘。
- 四、好口力：拒喝含糖飲料，餐後睡前用含氟牙膏潔牙好口腔。
- 五、好心力：自我肯定，愛己尊重人。
- 六、好耐力：明辨拒絕新興菸品與檳榔，無菸無檳我倡議。
- 七、好實力：愛健保惜資源，正確用藥看標示。

國教署呼籲家長親子一起健康動起來！讓「健康促進學校讚出來：親師生結盟、快樂孩童！」

幸福校園 ♥ 快樂共學

- 打造你的健康新生活 -

正向卡

PERMA

5正

+

4樂

E



E-正向參與
Engagement

- 自我管理
- 目標設定
- 快樂學習
- 勇於挑戰

E

R



R-正向關係
Relationship

- 尊重同理
- 關懷互助
- 溝通協商
- 經營關係

R

M



M-正向意義
Meaning

- 熱心服務
- 生命意義
- 價值判斷
- 行善助人

M

P



P-正向情緒
Positive emotion

- 自我覺察
- 情緒調適
- 欣賞自己
- 感恩態度

P

學校衛生政策

自發

學校發展環境

社區關係

健康服務

健康教學與活動

學校社會
互動



A



A-正向成就
Accomplishment

- 發揮所長
- 問題解決
- 成就自己
- 回饋社會

A

快樂牌

PLUS

P-樂動

Physical activity

- 規律運動



L-樂活

Leisure Activities

- 休閒活動



U-樂食

Nutrition

- 均衡飲食



S-樂眠

Sleep

- 優質睡眠



主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立臺灣師範大學

認識健康體能

一、「健康體能」的由來

民眾也許感到很疑惑，以往聽過「體適能」，現又有「健康體能」，二者究竟有何不同呢？「體適能」(Physical fitness) 是國內體育界沿用已久的名詞，事實上包含兩大類，一為「與運動競技有關的體適能」(Sport-related fitness)，另一為「與健康有關的體適能」(Health-related fitness)，本署關心的是與民眾健康有關的體適能，因此稱之為「健康體能」。以後，並將沿用本名詞推展各相關業務，以促進民眾健康。

二、「健康體能」的涵意

所謂「健康體能」是指人的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

人的體能狀況可經由測量得知，且可利用規律活動或運動來改進，本署期待國民均有健康的身體及適當的體能，因此將利用本書介紹成年人評估健康體能的方法，並提出適當的運動建議。

三、健康體能的四大要素

(一)心肺耐力

為健康體能四大要素中最重要的一項，其所涉及的範圍包括：心臟、肺臟、血管及血液等器官組織系統的機能。

運動生理學家和醫學研究者都已一致證實心血管循環耐力是體能評量的最重要指標。

(二)肌力與肌耐力

肌耐力經常被人誤以為是肌肉力量，其實肌肉力量代表的是某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量，而肌肉耐力則是某一部位肌肉或肌群在從事反覆收縮動作時的一種持久能力；或是指有關的肌肉維持某一固定用力狀態持久的時間而言。

肌力與肌耐力的訓練可以使肌肉纖維變粗，除了增加本身所能發出的力量外，也增強肌肉的耐久能力。身體任何大小的動作都是靠著肌肉牽引骨骼而完成的，肌肉本身若無法發出適當的力量，有些動作會顯得相當吃力或無法完成，也容易產生肌肉疲勞。很多成年人患有下背部疼痛，身體肌力不足是主要的原因之一。

(三)柔軟度

這種能力代表的是人體的關節可以活動的最大範圍。而真正影響柔軟度的因素除了骨骼本身的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶、軟骨組織等。較佳的身體柔軟度表示肢體軀幹在運動、彎曲、伸展、扭轉時都比較輕鬆自如，同時也可以使肌肉與韌帶受到較好的保護而免於因受力而受傷。

(四)身體組成(身體脂肪百分比)

從健康的觀點，肥胖是威脅生命的高危險因子，與心臟病、高血壓、膽囊疾病、糖尿病、肺活量減少、高脂血症及骨骼關節的疾病都有很密切的相關。因此身體脂肪百分比也是評估健康體能的重要項目，隨著文明的進步和生活水準的提昇，人類身體活動的機會減少，而熱量攝取常超越身體所需，使肥胖日漸增加。因此，要保持身體適當的脂肪百分比，除了需要均衡飲食外，更需要加強運動，藉以燃燒脂肪消耗身體過剩熱量，同時亦是達成體重控制的良好方法。

四、體能與健康的關係

現代社會以機器取代人力，因此一般工作與日常生活只需要普通的體能即可勝任，那麼，為什麼要提倡健康體能呢？事實上，一個人的體能狀況與生活品質和健康有密切的關係。

體能的衰退對個人有雙重影響，第一、年紀愈大，如果體能很差，常不足以應付日常活動之所需，因而無法獨立生活，生活品質低落，第二、體能衰退與缺乏運動息息相關，而缺乏運動又是危害健康的重要危險因子。

一般人的心肺耐力(以最大攝氧量代表)，自25歲以後，每年約減少1%，因此到了75歲時，心肺耐力可能只有年輕時的一半。此外，體脂肪由青年到中年迅速增加，肌肉量由中年至老年則迅速減少。

而缺乏運動者與經常運動者比較，罹患冠狀動脈心臟病的機會增加1.5至2.4倍，發生糖尿病的機會增加2至4倍，得到大腸癌的機會則增加2至5倍，據估計如果全民均從事適當運動，人口中因上述疾病而死亡的人可以減少三分之一。此外，缺乏運動與高血壓、高脂血、骨質疏鬆都有密切關係。

推廣健康體能活動有兩個好處，對個人而言，可提昇個人對自我體能狀況及適當運動重要性的認知，進而培養規律運動的習慣，以促進個人的健康體能，提高生活品質，並減少因缺乏運動而產生之退化性或慢性疾病的發生，延長健康的壽命。對社會而言，可有效提昇全民身體活動量，以促進國民健康體能狀況，進而提昇國家競爭力，節省醫療支出，減少中高年齡人口對社會及家庭的負擔。

來源：衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=333>

您的孩子今天運動了嗎？談兒童與青少年運動

兒童與青少年時期為發展動作技巧及培養運動習慣的重要時期，這個時期所奠定的健康基礎與運動習慣，將是未來人生健康重要的基石。運動習慣要從小養成，父母於運動習慣的培養扮演一個很關鍵的角色，父母是孩子最早的啟蒙老師，良好的家庭教育與以身作則能培養孩子運動的習慣，使孩子一輩子受用無窮。

規律的運動習慣有助於兒童與青少年的健康，運動可改善或維持心血管、呼吸、骨骼、肌肉等等系統機能；運動促進腦內啡的分泌，可減少焦慮及產生愉悅感；研究已證實運動可強化腦部的連結，使各個腦區運作更活絡；運動可有效提升思考、專注度、記憶能力、執行功能、認知功能等等，因此增加身體活動量有助於提升學業表現；另外，缺乏足夠的身體活動與肥胖、心血管疾病、第二型糖尿病、高血脂、高血壓及骨質密度下降相關。本文將摘要目前世界對每個階段兒童與青少年運動及運動量之指南：

學齡兒童與青少年(6-17歲)

此階段兒童及青少年每日應參與六十分鐘以上中度至費力的身體活動，活動應包含以下三種不同種類之活動：

1. 有氧運動：

有氧運動為維持一段時間而有節律的大肌肉運動，有氧運動可增進孩子呼吸循環系統的功能。孩子每日參與的運動大部分應為有氧運動，項目可為跑步、騎腳踏車、單腳跳、跳繩、游泳、跳舞、體操等等活動，除此之外，每周至少應有三天以上之費力有氧運動。

2. 肌力訓練：

肌力訓練為可增加肌肉力量的訓練，增加肌肉力量的訓練可增加肌肉量，增加肌肉量可使基礎代謝率上升，因此在日常生活中可消耗更多的熱量，有助於維持體態。此階段的孩子每周應有三天以上的肌力訓練，活動可以只是單純地啞鈴訓練或彈力帶訓練，也可透過遊戲執行，例如：玩公園內的遊樂設施、球類運動、拔河、攀岩、體操等等。

3. 骨質強化訓練：

增強骨骼訓練會增加骨質密度，而人體骨質增強最大期為青春期，因此增加骨骼訓練對此階段之兒童及青少年非常重要。此階段的兒童與青少年每周應有三天以上的增強骨骼訓練，一般來說，此種訓練在運動時會與地面產生碰撞，藉以增加骨質密度，骨質強化訓練之項目可結合有氧訓練或肌力訓練，例如：跑步、跳繩、籃球、網球、體操等等。

提醒您，孩子的健康與運動習慣有賴於您的協助，良好的運動習慣將會使孩子贏在起跑點上。

來源：衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=14174>

你知道什麼是「85210」嗎？這是學童減胖長高的密碼.....

「85210」為陽明大學學校衛生研究中心主任劉影梅研究的健康體位核心概念，用以改善學童因睡眠不足、缺乏運動、營養不均衡造成過於肥胖或瘦小等健康問題。

現在就來解開這  神秘的密碼.....

(一) 每天睡滿 8 小時：

1. 教導規律的讀書習慣，安排時間
2. 鼓勵學生 9 點以前上床睡覺
3. 培養良好且規律的睡眠習慣
4. 適度生活規範
5. 睡前避免看電視、打電腦、玩電動聲光刺激大的活動。

(二) 天天 5 蔬果：

1. 提供學生足量多色蔬果
2. 用一拳半大小的盛勺裝量
3. 監督午餐打菜之蔬菜份量
4. 用餐時間要滿 20 分鐘。



(三) 四電少於 2 (看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時)：

1. 協助學生規畫下課時間，督促學生離開坐位、走出教室，望遠、運動、伸展
2. 設計教學活動近距離用眼限制在 30 分鐘內
3. 發展、鼓勵下課時間之動態活動

(四) 1 天運動三十分：

1. 課間運動提供足夠運動器材
2. 發展下課 10 分鐘的動態遊戲、運動
3. 發展有趣的運動
4. 善用打掃活動
5. 動態回家作業



(五) 0 甜飲料(喝足白開水，每天喝白開水 1500 cc 以上)：

1. 教室人人有水杯
2. 外出人人帶水壺
3. 有足夠飲水機
4. 不以含糖飲料獎勵學生
5. 拒絕垃圾飲料。

ps：爸爸媽媽，孩子的健康從良好的生活習慣做起！

同學！你一定做的到！

(參考資料:學生健康自主管理網 <http://action.cybers.tw/download.php>)

你吃「對」藥了嗎？

現在就來認識~~~正確用藥五大核心能力

能力一 說清楚:清楚表達自己的身體狀況

看病時先瞭解自己身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

1. 哪裡不舒服，大約何時開始，何種情況下覺得比較舒服等。
2. 有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
3. 曾經發生過的疾病，包含家族性遺傳疾病。
4. 目前正在使用的藥品，包含中、西藥或保健食品。
5. 是否需要開車或從事操作機械需要專注力的工作，或近期是否要考試等。
6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。



能力二 對明白:看清楚藥品標示

1. 姓名：領到藥品時，先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。
2. 藥品用法：每次用藥前，要先確認使用的時間、用量及方法。
3. 藥品適應症：藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。
4. 藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等是否與藥袋上的描述相符。
5. 注意事項、副作用或警語：請看清楚藥袋上註明的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊。
6. 使用天數：藥品應該服用多久，並核對藥品總量對不對。
7. 藥品保存期限與方法。
8. 自行購買藥品：檢查包裝上是否有衛生署的核准藥品許可證字號。

能力三 用正確:清楚用藥方法、時間

藥品應依藥袋標示的時間使用。口服藥品應以適量的開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）

*每日服藥時間，一般可分為

- 一天四次：早、中、晚三餐及睡前，共四次
- 一天三次：早、中、晚三餐，共三次
- 一天二次：早餐及晚餐，共二次
- 一天一次：每日固定同一時間

*飯前與飯後服藥時間標準

- 飯前（或空腹）：飯前一小時或飯後二小時
- 飯後：飯後立即服用或飯後一小時內皆可服用

*若有特殊情形應遵照醫師或藥師指導使用



能力四 愛自己:做身體的主人

為了自己的健康，應堅持用藥五不原則「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」，不聽信神奇療效的藥品，不購買來路不明之藥品，也不要推薦藥品給其他人。

能力五 交朋友:與醫師、藥師作朋友

生病找醫師，用藥找藥師。

藥袋諮詢電話讚!萬事詢問不慌張，聯絡電話要留存，安全健康有保障!

(參考資料:台灣健康促進學校網 <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Default.aspx>)

家長如何跟孩子談論月經教育

一、為何月經教育對家長重要？

1. 打破月經禁忌，建立正確觀念

- ❖ 避免將月經視為「羞恥」或「禁忌話題」，鼓勵開放討論。
- ❖ 讓家長理解月經是女性健康的一部分，而非只能由學校負責。

2. 提升孩子的自信與自尊

- ❖ 及早讓孩子了解身體變化，減少焦慮，增進自信心。
- ❖ 幫助孩子正確認識月經，不再因誤解而感到羞恥或害怕。

3. 預防健康問題與不適

- ❖ 了解月經週期、經痛原因，及早發現異常情況。
- ❖ 提供孩子適當的營養與衛生用品，確保健康管理。



二、家長應該如何進行月經教育？

1. 用正面積極的態度來談論月經

- ❖ 避免用「麻煩」、「困擾」等消極用詞，而應強調月經的自然與健康。
- ❖ 以輕鬆、尊重的方式，讓孩子感到安全與自在。

2. 提供正確的生理知識

- ❖ 介紹月經週期（通常為 28-35 天）、持續天數（3-7 天），以及可能伴隨的症狀，如腹痛、疲勞等。
- ❖ 解釋經前症候群（PMS）與情緒波動的科學原因，幫助孩子管理情緒。

3. 指導月經衛生管理

- ❖ 教導正確使用衛生棉、棉條、月亮杯等用品，並強調更換頻率。
- ❖ 強調月經期間的清潔與飲食注意事項，避免感染和不適。

4. 鼓勵孩子表達感受與需求

- ❖ 建立開放溝通的環境，讓孩子能夠無壓力地討論月經問題。
- ❖ 教導孩子如何應對學校或外出時遇到的月經突發狀況。

5. 避免迷思與錯誤觀念

- ❖ 澄清社會常見迷思，如「月經期間不能洗頭或運動」等錯誤說法。
- ❖ 讓孩子了解月經不代表生病，而是健康身體的表現。



三、家長如何應對孩子的不同成長階段？

1. 青春前期（8-10歲）

- ❖ 以簡單易懂的方式，讓孩子了解身體即將發生的變化。
- ❖ 使用繪本、教育影片等輔助工具，幫助孩子理解月經概念。

2. 青春期中（11-14歲）

- ❖ 更詳細地討論月經管理與經期衛生，提供實際指導。
- ❖ 討論如何面對同儕壓力和社交場合，給予心理支持。

3. 青春後期（15歲以上）

- ❖ 強調月經健康與生殖健康的關聯，幫助孩子了解不正常出血或經痛應及早就醫。
 - ❖ 討論如何自行記錄經期，並關注身體狀況的變化。
-

四、如何協助學校與社會資源

1. 與學校合作：

- ❖ 鼓勵家長參與學校舉辦的健康教育活動，共同打造友善環境。
- ❖ 配合學校衛生教育，確保孩子獲得一致的訊息。

2. 善用社會資源：

- ❖ 利用醫療機構、婦女健康中心等，獲得專業建議。
 - ❖ 參與家長社群，分享教育經驗與心得。
-

五、家長必須避免的常見錯誤!!

1. 回避話題，讓孩子自行摸索

- ❖ 若家長不主動教育，孩子可能從不正確的來源（如同儕或網路）獲得錯誤資訊。

2. 使用恐嚇或負面情緒教育

- ❖ 不要以「很痛苦」、「很麻煩」等話語嚇唬孩子，而應該以支持和鼓勵的方式進行教育。

3. 忽視心理層面的影響

- ❖ 月經除了生理變化，還涉及情緒變化，家長應關注孩子的心理健康。
-

六、如何實踐友善的月經教育環境

1. 建立家庭內部的支持文化

- ❖ 全家人，包括父親與兄弟，也應該了解月經，形成支持氛圍。

2. 日常對話融入月經教育

- ❖ 利用日常機會，自然而然地與孩子討論月經，例如在購買衛生用品時進行解說。

3. 尊重個人隱私與需求

- ❖ 每位孩子對月經的接受程度不同，應根據個性調整教育方式。
-

家長在月經教育中扮演重要角色，透過正確知識、積極態度與良好的溝通方式，能夠幫助孩子順利度過青春期，建立健康的身體與自信的心態。最重要的是，家長應該讓孩子明白，月經是自然的生理現象，值得被尊重與正視。

【體育組】

本學期持續推動 SH150 方案，以養成學生運動習慣，增進學生身體健康。

新北市 115 年度推動 SH150 方案實施計畫

一、計畫緣起

(一)「國民體育法」：102 年 12 月 11 日國民體育法第 6 條修正，明定高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，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，正式將體育課外體育活動入法。

(二)「零時體育」：美國內帕維中央高級中學推動「零時體育」計畫於第一節課尚未開始前進行適當的運動，由於運動能刺激神經傳導物質及腦衍生神經滋養因子的分泌，這些物質能夠提高專注力、學習動機及學習效率，確認晨間運動對於提升閱讀能力有顯著成效。

(三)「運動改造大腦」：一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專注力，經由運動刺激，能夠得到有利於學習的專注力，若能在課間安排運動活動，則對於提升學生學習有相當大的幫助，運動除了增進學生身體健康，亦能提高學習效率。

二、目標

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，教育部體育署依據國民體育法第 6 條之規定，推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」。藉由法規明訂學生在校期間應安排學生除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。期望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，以達到下列目標：

- (一)每週 150：高中以下學校(含五專前三年)學生達到每週運動 150 分鐘比率，預計每年提升 15%。
- (二)一人一運動：國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (三)提升體適能：各級學生健康體適能通過率達 60%。
- (四)規律來運動：學生規律運動習慣比例逐年提升至 90%。

三、辦理單位

- (一)指導單位：教育部體育署。
- (二)主辦單位：新北市政府教育局。
- (三)承辦單位：新北市各級學校。

四、計畫期程

以年度為單位，每年經常辦理。

五、參與對象

本市各級學校親師生及民眾。

總務處重點工作

學生各項繳費方式說明

壹、為推廣本市智慧校園無現金流環境，教育局提供多種付費方式，減少現金交易，以達成 2050 年淨零碳排目標。

(依據新北市政府教育局 115 年 2 月 23 日新北教研資字第 1150340836 號函辦理)。

使用無現金繳費服務，悠遊卡公司提供相關回饋活動（活動連結：

<https://www.easycard.com.tw/offer?cls=1506473490,1506473503,&id=1768462278>）活動內容如下：

一、活動期間：即日起至 115 年 3 月 31 日（星期五）。

二、活動內容：

(一) 活動期間繳學雜費累計滿新臺幣(以下同)1 萬元及完成 3 筆錢包/帳戶消費交易，贈 500 元現金回饋券，每月限量 1,000 名（活動期間每戶限贈一次）。繳學雜費同享悠遊付「月級挑戰最高 3%回饋」、「週五筆筆 2%回饋」疊加最高享 10%回饋。

(二) 凡以悠遊付繳納新北市學雜費，加碼抽 iPad-min 共 3 名。

三、繳費路徑：

(一) 於新北校園通 APP 首頁點選「學費 Pay」並選擇「悠遊付」，系統將跳轉至悠遊付 APP。

(二) 於悠遊付 APP 首頁點選「生活繳費」並選擇「學雜費」。

(三) 掃描條碼或輸入繳費單號，即可使用悠遊付錢包、元大銀行帳戶或玉山銀行信用卡付款，並可享上述回饋及抽獎機會。

四、檢附活動連結 QRcode、校園通 APP 繳費活動 DM 各 1 份。

備註：

一、校外教學活動費及畢業紀念冊費用不適用本繳費方式。

二、收據列印請於繳費後 5-7 工作天至 <https://esa.ntpc.edu.tw> 點選「學生線上繳費」即可列印收據。

貳、其他繳費方式(手續費視各家標準收費)

一、超商繳費:校內註冊學雜費、課輔費及學藝活動費等須自付手續費；另委託廠商辦理校外教學及畢業紀念冊等費用之手續費依每學年度契約內容辦理。

二、線上繳費(持自然人憑證或信用卡 <https://school.bot.com.tw/twbank.net/index.aspx> 繳費)

三、台灣銀行臨櫃繳費。

四、ATM 轉帳繳費。

參、已逾收費期限，請自備零錢至學校總務處出納組補繳。

惟午餐費補繳部分，請至學務處環教組午餐秘書處繳交。

繳費時間:

(一) 學生繳費：上學日第 2-5 節下課時間。

(二) 家長繳費：上班日 09：00-11：00 及 13：00-15：00。

肆、繳費敬請記得索取(下載)「繳費憑證(收據)」並妥善保留至畢業，為日後查核繳費之證明。如有未繳疑問，一律請提供「繳費憑證(收據)」以證明；若無法提供「繳費憑證(收據)」,恕請依本校紀錄辦理補繳。

伍、敬請家長多加利用上述繳費方式，可免去學生攜帶現金之風險。再次感謝家長配合，若對本校繳費方式有任何問題，歡迎請來電詢問電話 26869727 分機 382 出納組。

活動連結



校園通 APP 繳費活動 DM

A promotional graphic for the 'Campus Pass APP Payment Activity'. The background is green and blue. On the left, a blue vertical banner contains the text '用手機就可以完成繳費' (You can complete payment with your mobile phone) and '點擊賺點數 詳情看這裡' (Click to earn points, details here). A cartoon character of a green leaf with a face and a headset is pointing towards the QR code area. The main text reads '開學季 / 115/2/1-3/31 繳學雜費 10% 最高回饋' (Back-to-school season / 115/2/1-3/31 Pay school fees 10% highest return). Below this, four boxes list the benefits: '同學月繳挑戰 最高回饋 3% (即獎金)' (Student monthly payment challenge highest return 3% (cash prize)), '同學週五 最高回饋 2% (即獎金)' (Student Friday highest return 2% (cash prize)), '累滿\$10,000 +3筆錢包/帳戶消費 \$500 (現金回饋券)' (Accumulate \$10,000 + 3 transactions/wallet/account consumption \$500 (cash reward coupon)), and '元大 銀行帳戶 玉山 信用卡 最高 \$100 (活動條件詳各銀行規定)' (Yuan Da Bank Account玉山 Credit Card highest \$100 (activity conditions detailed in bank regulations)). A speech bubble on the right says '加碼抽 iPad mini (共9名)' (Extra chance to win iPad mini (9 winners)). The bottom left corner has the '新北市政府 教育局' (New Taipei City Government Education Bureau) logo, and the bottom right corner says '活動詳情請見悠遊卡官網' (For activity details, please see the悠遊卡 website).

輔導處重點工作

【輔導組】

1. 本校家庭教育網頁位於校網左側/學輔專區裡，內有許多親職教育相關活動訊息、宣導資訊及活動成果照片，請家長們多多支持運用。
2. 本學期將於 4/24(五)晚上由本校專輔教師胡婷妍與家長談談「青少年網路使用與防詐」的議題，歡迎家長踴躍報名參加。
3. 憂鬱自傷防治三步驟：一問二應三轉介；珍愛生命諮詢專線：張老師 1980 輔導專線、衛生福利部 1925 安心專線、生命線 1995 協助專線。
4. 因應現代青少年情緒及精神議題日益增加，教育局將 SEL(Social Emotional Learning)社會情緒學習納入重要課程內容，也提供家長相關知能，期盼促進親子溝通和諧，親師協力創造良好夥伴關係。

化解衝突五字訣，回到情緒舒適圈

親愛的家長：

生活中常有不順心的事，情緒也容易因此起伏。無論是面對工作、生活、家庭，甚至是孩子的教育，各種壓力常讓我們感到很累。當情緒失控時，我們可能會大聲發脾氣，傷害對方；或者為了避免衝突，壓抑自己的感受，造成難以溝通。長期壓抑情緒，就像高壓鍋一樣，如果不適當釋放，最終會爆發。

請回想您最近是否感到壓力？情緒就像水一樣，平靜時我們能保持冷靜。但當壓力出現時，情緒會變成兩種情況：「沸騰」或「凍結」。



情緒「沸騰」

情緒一下子冒出來，可能做出衝動的行為或說出傷人的話。例如因為一時氣憤而大聲咆哮，傷害了對方。



情緒「凍結」

腦袋一片空白，不知道怎麼辦。為了避免衝突而壓抑感受，導致難以溝通，長期下來如同高壓鍋般積累。

這兩種情況都讓人很不舒服，讓人變得衝動或無能，沒有辦法做出好的決定跟有效的行動。

讓自己的情緒回到舒適區，才能讓自己的身心發揮最大的功能。幫助你的孩子回到情緒舒適區，讓彼此能回到親子互愛的關係裡去溝通。

化解親子衝突五字訣：停、看、聽、想、說

親子衝突在成長過程中很常見，但只要掌握對的方法，就能把衝突變成學習的機會，讓親子關係更好。下面是五個步驟的建議，每個步驟都有一句給家長的話（照顧自己），和一句引導孩子的話，幫助您和孩子一起學習和成長。



停：暫停衝突，察覺自己

當衝突快要發生時，請先深呼吸，給自己一點時間暫停，避免情緒爆發。

照顧自己：「現在我很生氣/沮喪，我需要一點時間冷靜下來。」

引導孩子：「我們都有些生氣了，我們先暫停一下好嗎？等一下我們再來好好聊聊。」



看：仔細看，弄清事實

冷靜下來後，客觀地看看衝突是怎麼發生的，弄清楚事實，不要自己亂猜。

照顧自己：「我現在能夠比較清楚地看到發生了什麼事。」

引導孩子：「你覺得剛才發生了什麼事？我們一起想想看。」



聽：聽孩子說，理解情緒

試著放下自己的想法，專心聽孩子說，理解他們行為背後的感受和需要。

照顧自己：「我感受到了自己的情緒，也試著理解孩子的情緒。」

引導孩子：「我聽到你說...（重複孩子的話），你是不是覺得很...（說出孩子可能的情緒）？」



想：思考需求，找到共同點

想想看，我和孩子在這場衝突中真正想要的是什麼？

照顧自己：「我希望自己和孩子都能從這次經驗中學到什麼？」

引導孩子：「我們希望這件事情最後怎麼解決呢？你覺得有什麼好辦法嗎？」



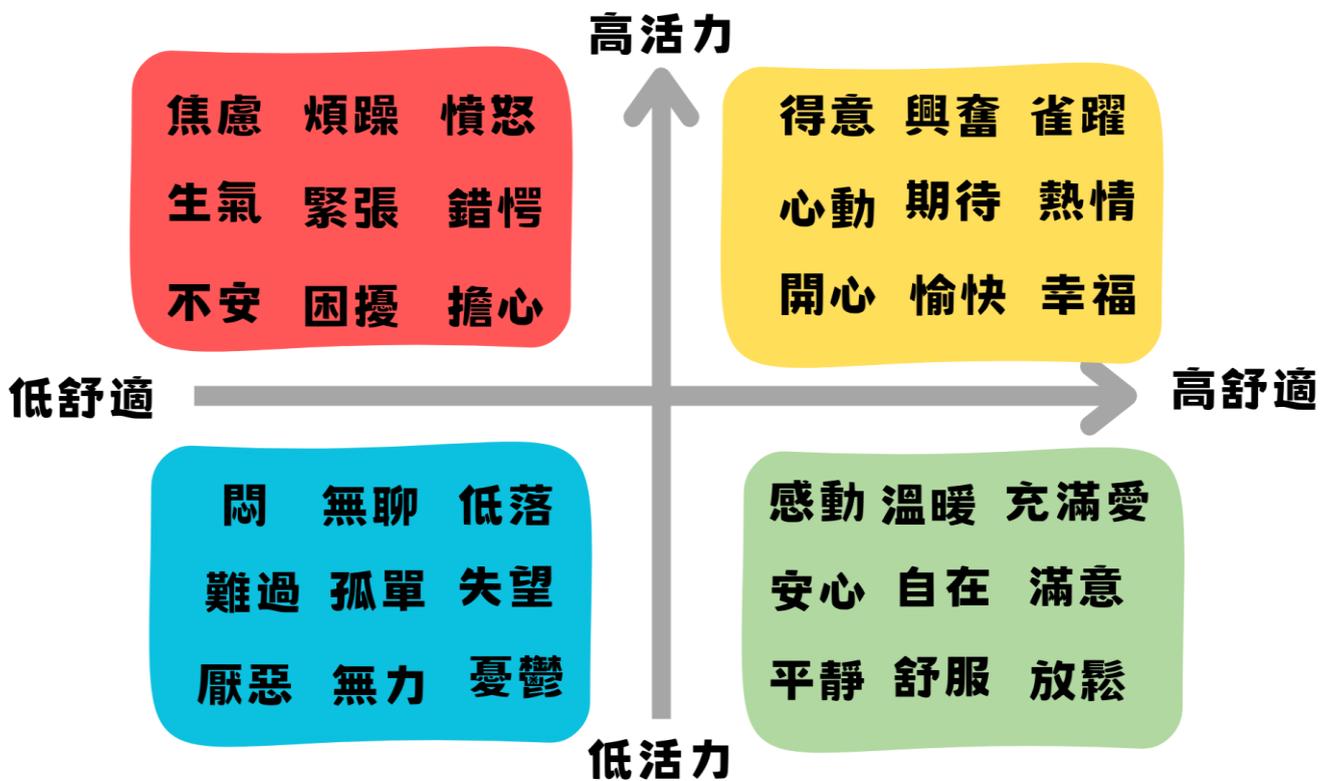
說：表達感受，討論怎麼做

當你們都清楚彼此的需求後，溫和但堅定地表達你的感受和期待，並引導孩子說出他們希望怎麼解決問題。

照顧自己：「我能清楚地表達自己的感受和需要，也尊重孩子的意願。」

引導孩子：「我希望...（說出你的期待），你覺得我們可以怎麼做，讓事情變得更好？」

透過這五個階段的練習，您會發現親子衝突不再那麼可怕，而是促進親子關係成長的機會。



溪崑國中生涯發展教育活動

【重要活動行事曆】

日期	活動內容	備註
02/23-05/30	七年級職業面面觀講座	七年級
03/02-03/08	新北市 114 學年度國中技藝競賽	九年級技藝班學生
03/06	115 年國中畢業生適性入學宣導學生場	九年級師生
03/06 19:00-20:30	115 年國中畢業生適性入學宣導家長場 地點:溪崑國中多功能教室 講師:板橋高中劉淑芬校長	調查報名
03/09-03/13	115 年度基北區志願選填試探與輔導紀錄表第一階段印發	九年級
03/21	2026 年新北國際教育博覽會 (另有線上博覽會時間 3/1-6/30)	地點新北市 政府市民廣場
03/26-03/27	第 56 屆全國技能競賽北區分區技能競賽	
04/01	115 學年技藝教育課程班學生說明會	八年級
04/02	職業類科展暨技藝教育課程成果展	八年級
04/02-04/24	115 學年度技藝教育課程報名	八升九年級
04/08 18:30-20:30	115 學年技藝教育課程班家長說明會 (對象為目前八年級家長)	調查報名
04/13	1. 溪崑國中升學博覽會 2. 抽離式入學宣導(第一梯)-技職學校	
04/22	國中學生生涯發展紀錄手冊帶回家與家長進行討論	九年級
04/29	溪崑國中生涯祈福	九年級
05/15	產業參觀-玉美人孕婦裝觀光工廠	七八年級
05/20	九年級技優班結業式暨成果展	九年級
05/25	抽離式入學宣導(第二梯)-一般型高中	九年級
05/27	國中學生生涯發展紀錄手冊帶回家與家長進行討論	七八年級
05/28	生涯活動探索(職業課程體驗)	九年級

認識校內資源班類型

- 一、特教組服務的學生主要為經鑑輔會鑑定取得特殊教育資格者，包含身障生與資優生。
- 二、資源班分為身障資源班，以及資優資源班，本校另有集中式特教班及資優方案課程。
- 三、僅有身心障礙證明未必就是鑑輔會鑑定的特殊生身分。（身心障礙證明係政府依據《身心障礙者權益保障法》核發的證明文件，旨在提供身心障礙者在生活、醫療、社會福利等多方面的支持。）

有關身障資源班，簡稱資源班

- 一、入身障資源班的程序：
 1. 先轉介至二級輔導，若觀察評估一學期仍有明顯特殊需求，則轉介三級特教鑑定。
 2. 由特教教師校內初篩後，確認是否需提報鑑輔會鑑定並取得特教資格證明。
 3. 取得特教資格後，召開 IEP 會議討論確認學生是否入班接受抽離或外加課程。
- 二、上課內容：國、英、數及特殊需求課程：社會技巧、職業教育、溝通訓練、學習策略、動作機能、生活管理等課程。（視學生需求，彈性安排課程）
- 三、上課時間：
 1. 抽離課程：原則上完整抽離原班國、英、數課程，但區塊排課不易，故會有抽離到其他科目的情形，則與家長討論後確認留資源班或回原班。
 2. 特殊需求課程目前多為外加式課程，安排於午休。
- 四、成績評量：（依本校特教推行委員會決議）
 1. 段考成績：抽離科目由資源班給予段考成績，特教組將成績送至教務處。
 2. 平時成績：抽離科目節數超過該科節數之一半，由資源班老師給予；未超過該科目節數一半，由原班任課教師給予。
- 五、特殊考場服務：
 - ◆ 學業方面
 1. 已經非常用功，學業表現卻長期低落。
 2. 某些學科成績特別差，與其他科目或整體表現不一致。
 3. 加減乘除基本的四則運算有困難。
 4. 識字困難，錯字連篇，無法寫出通順完整的句子或短文。
 - ◆ 社會適應方面
 1. 語言理解和表達能力差，無法有效溝通。
 2. 情緒起伏大，情緒控制能力不佳。
 3. 行為或言語常令人覺得怪異。
 4. 生活自理能力（個人清潔、物品文具整理等）差。
 5. 同儕關係不佳，受到大多數同學排斥。
 6. 應變能力差，常顯得手足無措。
 - ◆ 學習行為
 1. 學習速度和反應較同儕嚴重緩慢。
 2. 對抽象的概念或符號常弄不清楚。
 3. 上課常東張西望，極易分心。
 - ◆ 其他
 1. 自閉症或亞斯柏格特質
 2. 視、聽、肢體等感官障礙
 3. 特殊疾患，如：妥瑞症、癲癇、身體病弱
- 六、若觀察學生一學期有以下狀況，可轉介二級輔導併諮詢特教組。（請參閱校內轉介流程表）
 1. 提供經鑑輔會核定之考評服務。
 2. 若無鑑輔會核定，需與特教教師、家長討論學生需求，並於定期評量時暫時提供確認效用；若有需求則透過 IEP 會議確認並於特推會提案審查通過即可。

有關資優資源班，簡稱資優班

- 一、服務對象：經鑑輔會鑑定取得資賦優異學生資格者。
- 二、本校目前七年級為資優資源班，八九年級為資優教育方案。資優資源班為平日上課抽離學生優勢科目至資優班學習，其餘課目仍舊回原班；資優教育方案為外加型，需依據學生填寫服務申請書彙整後由特教組尋覓師資開設校內方案課程，開課時間多為第八節。
- 三、資優資源班成績評量：(依本校特教推行委員會決議)
 1. 段考成績：抽離科目手寫試卷由原班任課教師批改，資優班任課教師輸入成績；惟引導式作文由資優班任課教師批改。
 2. 平時成績：抽離科目之資優班任課教師給予成績並輸入。
- 四、普通班內資賦優異學生依據特教法須以協同方式評估資賦優異學生性向、優勢能力、學習特質及特殊教育需求，訂定資賦優異學生個別輔導計畫 IGP。
- 五、國中學術資優鑑定約於每年 12 月份開始辦理說明會，由家長主動報名，導師亦可鼓勵符合資格之學生參加：
 1. 書面審查：
 - 就讀本市所屬國中七至九年級學生。
 - 具備以下資格者：參加政府機關或學術研究機構舉辦之國際性或全國性有關學科競賽或展覽活動表現特別優異，獲前三等獎項；參加學術研究單位長期輔導之有關學科研習活動，成就特別優異，經主辦單位推薦；獨立研究成果優異並刊載於學術性刊物，經專家學者或指導教師推薦，並檢附具體資料。
 2. 能力評量：
 - 未曾接受過本市學術性向資賦優異學生鑑定評量之七年級學生。
 - 依「特殊教育學生及幼兒鑑定辦法」第 17 條第 2 項第 1 款辦理，由鑑輔會綜合研判之，分「性向/能力評量」及「實作評量」兩階段。

特教充電站

升學篇

九年級畢業生，具有鑑輔會核定的特殊教育資格，在 18 歲前能參與一次適性輔導安置就學管道：

- 一、智能障礙學生參加能力評估就讀集中式特教班（服務群，舊稱綜職科），或直接申請進入特殊學校。
 1. 報名資格：年齡十八歲以下。
 2. 公私立國民中學畢（修）業生，經各縣（市）政府就學輔導委員會（簡稱鑑輔會）鑑定，具有智能障礙資格之學生。
- 二、非智能障礙類之學生，可參加一般類科（免教育會考成績），以超額比序積分，選填志願。
- 三、不參與以上的升學管道，以免試入學超額比序積分，加總分 25%。選填志願時，依照成績高低填寫志願。

建議：若孩子能力可參加原班會考並以免試入學升學，可保留使用適性輔導安置的權利至 18 歲前，若未來有適應不良需轉換合適環境時即可使用。

福利篇

書籍費減免（請洽註冊組）

一、補助對象

就讀本市公私立國中小，父母或學生本人領有身心障礙手冊（證明）且領有低或中低收入戶證明。

二、應備文件

1. 身心障礙手冊（證明）正反面影本。
2. 低/中低收入戶證明。

三、補助額度

1. 低收入戶全額補助。
2. 中低收入戶定額補助。
3. 視障學生全額補助大字體或點字課本。

※ 交通費補助（請洽特教組）

一、服務對象

設籍且就讀本市公私立國中小，無法自行上下學且未提供交通車接送之身心障礙者或鑑輔會核准者。

二、應備文件

身心障礙手冊（證明）正反面影本。

三、補助額度

每人每日 45 元，每學期依實際到校天數核撥。

※ 午餐費減免（請洽導師及環教組）

一、服務對象

1. 就讀公立國中小，學生本人領有身心障礙手冊。
2. 本府核定在案之在家教育學生。

二、補助標準

1. 以提供學生在學免費午餐為原則。
2. 每人每月最高補助 800 元。

三、應備文件

身心障礙手冊（證明）正反面影本。

原住民族語言能力認證測驗

獲取認證傳承語言

○ 第1次測驗

報名:每年1-2月

測驗:每年4月



○ 第2次測驗

報名:每年9-10月

測驗:每年12月

詳細之報名資訊請密切關注官網



鼓勵學生踴躍報名!

親愛的家長您好

邀請您加入「**新北市教育局行動資訊網絡**」



教育政策最新措施、教育大小新知
都可以第一時間即時送到您手中喔



新北學Bar



◆ 新北市教育局官方粉絲專頁 ◆

- 超過20萬追蹤，第一好評教育粉專
不定期推出粉絲專屬 **優惠、抽獎!!**
- 教育政策、防疫新知，學校特色與成果、
教育資源和新知，活動資訊等包羅萬象
- 別忘了按讚+追蹤，才能看到每日精彩貼文喔！

Facebook



YouTube



新北市教育局



◆ 新北市教育局官方影音頻道 ◆

- 國中會考、學習歷程、名師線上課程、活動Live
直播、Podcast等精彩影音各種新北教育相關報
導通通有~！
- 現在就趕快訂閱+開啟小鈴鐺吧！

LINE

新北教育123



◆ 新北市教育局Line社群 ◆

每日提供即時教育新聞，分享新北教育
政策與成果的園地



Line



新北教育123

新北教育 新媒體家族

2030 以學生為中心 為幸福而教

歡迎加入

Facebook 新北學Bar

- ◆ 超過20萬追蹤，第一好評教育粉專
不定期推出粉絲專屬**優惠&抽獎**
- ◆ 教育政策、防疫新知
學校特色成果、教育資源和新知
活動資訊包羅萬象

Telegram 新北學Bar資訊站

- ◆ 各項官方防疫政策，最新教育消息
無時差
- ◆ 檔案下載無期限、容量無上限
- ◆ 可分別同時在不同載具以同一帳號
登入使用，送出訊息可編輯修改

YouTube 教育局官方影音頻道

- ◆ 國中會考、學習歷程、名師
線上課程直播及活動等精彩影音
新北教育相關報導通通有~!

Line 社群 新北教育123

- ◆ 每日提供即時教育新聞，分享新北
教育政策與成果的園地

APP 新北校園通

- ◆ 超過80萬人下載人次!
- ◆ 學生電子成績單、線上請假
健康資料查詢、學雜費線上繳費
- ◆ 家長掌握孩子出席情形、學校及
社教機構查詢等即時教育訊息!

Instagram 新北愛就開心

- ◆ 不定期以短片及圖文分享
學校動態、新北教育成果



新北校園通APP



新北校園通

新北校園全方位應用程式

家長可以透過APP收到學校活動推播、師生動態，了解孩子的閱讀分析、成績表現，帶著孩子積點兌換獎品，一起親子共學唷。

ios



android



貼心服務陸續推出中
敬請期待乙~



家長只要三步驟：

選班級座號 → 輸入手機號碼 → 完成簡訊認證



校園通APP教育放送臺

學校活動推播 消息不漏接

家長身分-
系統已預設
訂閱孩子
所屬學校及
教育局頻道





新北校園通APP

i點數積點攻略

i點數集滿30點可換



新北市政府 教育局

依身分別可積點項目

點擊揪i點
看積點活動管道
與使用說明唷!



點擊推廣頁
i點輕鬆入帳

不定期推出
點數大放送活動

教師

- 使用新北教育局YouTube頻道 ◎+1
- 發佈電子聯絡簿 ◎+1
- 上課YO點名 ◎+1
- 電子問卷填答 ◎+1
- 點擊推廣頁 ◎+1
- 閱覽教育放送台 ◎+1
- 使用新北學Bar ◎+1

家長

- 使用新北教育局YouTube頻道 ◎+1
- 電子聯絡簿簽名 ◎+1
- 電子問卷填答 ◎+1
- 下載電子成績單 ◎+1
- 閱覽教育放送台 ◎+1
- 使用新北學Bar ◎+1
- 學費PAY繳學費 ◎+1
- 點擊推廣頁 ◎+1

學生

- 使用新北教育局YouTube頻道 ◎+1
- 學生幹部課堂點名 ◎+1
- 電子問卷填答 ◎+1
- 點擊推廣頁 ◎+1
- 上下學藍芽打卡 ◎+1
- 下載電子成績單 ◎+1
- 閱覽教育放送台 ◎+1
- 使用新北學Bar ◎+1

民眾

- 使用新北教育局YouTube頻道 ◎+1
- 點擊推廣頁 ◎+1
- 閱覽教育放送台 ◎+1
- 使用新北學Bar ◎+1

特別介紹



校園通APP-寶貝i健康



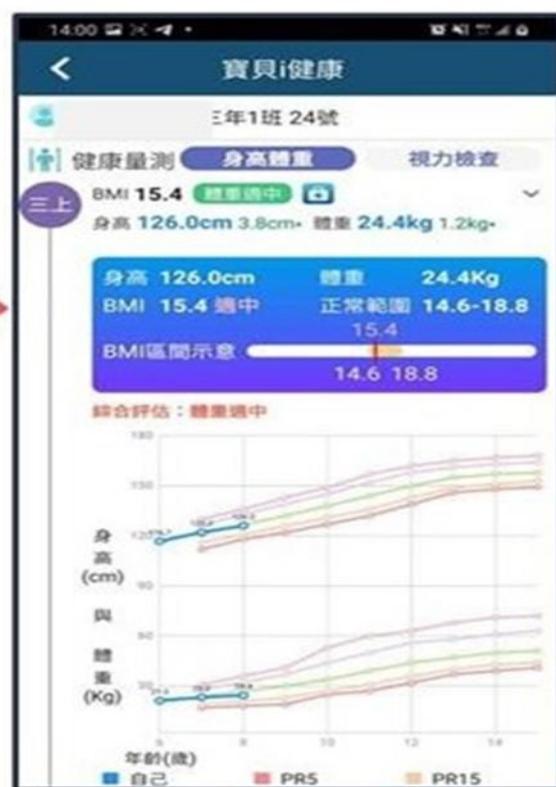
寶貝i健康

學生成長曲線一目了然

成長示意圖
PLAY ▶



五年級 下學期
身高 141.8cm 體重 29.3Kg
BMI 14.6 過輕 正常範圍 15.8-21.0
BMI 區間示意





新北數位學習 親子同行

攜手一起打造
智慧學習樂園



新北市政府 教育局

推動中小學數位學習精進方案
班班有網路 生生用平板

對象1-12年級



啟用家庭數位學習 您可以怎麼做？

建立健康的數位學習習慣

設定規律學習時間和良好學習空間

積極參與學習過程並陪伴解決問題

適度監督網路使用避免過度沉迷

安全且負責任地使用數位科技

培養數位素養和安全意識



新北市親師生平台

提供多項A-I學習資源
學習無障礙

SCAN QR CODE



因材網e度
39

COOLE BOT



酷英網AI特助



新北就學必下載

新北校園通 APP



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



AI智慧員工小通

透過語音互動解決家長問題



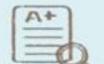
了解學生
健康情形



學雜費繳費



教育放送臺
即時訊息



成績查詢



新北智能客服



幫孩子請假

數位素養
遊戲式評量



新北星聯盟

透過遊戲平臺學習
培養數位素養和安全意識
邊玩邊學更有趣！





國中小數位診斷助學習
國中小數位翻轉樂學習



新北市 數位學習家長宣講講座

參加即贈小禮物，現場免費參加抽獎！

報名表單



[本活動預計錄取60位家長，額滿為止。]

時間：115年4月19日 日 09:30~11:30

地點：新北市雲端智慧科技中心-3F 探索空間
(新北市板橋區僑中一街1-1號)

我的孩子怎麼了？

孩子長大了，我好像越來越不了解他
看著他，好像有很多煩惱
關於學業、人際、感情、未來...
心裡擔心，但也知道怎麼問比較好？

您的困惑與不安
或許本手冊能給您一些想法和幫助。

成人期的心理健康問題
約50-70%出現在18歲前

關懷心情四步驟



看 【察覺不尋常之處】
眼耳併用並相信直覺



問 【主動靠近與關懷】
確認生活困擾，討論解決方案



聽 【積極聆聽與陪伴】
多聽少說，促進溝通



找 【尋求資源且相信專業】
有效連結資源，持續追蹤後續



歡迎下載手冊
點閱意見回饋！



教育部學務司-學生自我傷害防治專區

1. 校園心理健康促進與自殺防治手冊
2. 校園自殺防治懶人包
3. 校園自殺防治手冊摺頁



手冊回饋表單



校園心理健康促進與 自殺防治手冊

家長篇

青少年的未來 你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



廣告

在家長篇手冊中 我可以找到...

幫助孩子
成為珍愛生命守門人

早期發現
早期干預
早期協助



自
殺
警
訊
不
漏
接
你
我
都
是
守
門
人

圖片來源：台灣自殺防治學會

您的關懷及支持
將陪伴孩子度過人生的低潮期



1925衛福部安心專線

兒童青少年的心理健康問題，需要校園、家庭、與孩子共同合作，家長、孩子與教師成為夥伴關係，一同提升孩子的心理健康。



集結力量
與教師及校園合作

親子關係經營與
陪伴互動實務



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導
素材



心快活
心理健康網路平台
素材



全國諮詢及
救援服務專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



衛生福利部
自殺防治通報系統

社會變遷快速，新時代青少年面臨新的挑戰和困擾，《家長篇》摘錄出青少年常見的創傷類型，並聚焦在網路成癮產生的心理困擾症狀以及如何因應的策略方法與資源。

兒童青少年
常見創傷類型

身體創傷容易看見，心理創傷卻不易發現...



網路成癮的隱憂

一起認識網路成癮的症狀和因應策略

《家長篇》提供家長自我照顧的方式，以及與自殺防治專業知能相關的網路資源，期能幫助家長更了解孩子的身心警訊，以及怎麼對應他的需求，成為孩子的心理健康守門人。

家長
自我照顧

正視壓力源

建立資源網絡

調整心態

紓解壓力

打擊數位性別暴力

廣告

面對“未經同意散布私密影像”須勇氣可



1 留意孩子情緒及行為改變

2 與孩子進行溝通與協調



3 家長可參考教育部 5不4要

- 不違反意願
- 不聽從自拍
- 不倉促傳訊
- 不轉寄私照
- 不取笑被害



- 要告訴師長
- 要截圖存證
- 要記得報警
- 要檢舉對方

未經同意散布私密影像

兒童及少年性剝削防制條例第 38 條第 1 項：散布、播送、交付、公然陳列或以他法供人觀覽、聽聞兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。

打擊數位性別暴力

廣告

面對“網路跟蹤”須勇氣可



1 不否定孩子的需求

2 和孩子聊個人資訊安全



3 協助隱私設定及模糊定位

4 提醒截圖蒐證及尋求協助



網路跟蹤

跟蹤騷擾防制法第 18 條：實行跟蹤騷擾行為者處一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。

打擊數位性別暴力

面對“性勒索”須勇氣可



1 請家長先穩住自己的情緒

2 陪伴孩子說出事情經過



3 尋求相關協助



學校學務 / 輔導處室
撥打110 / 113
各縣市學生輔導諮商中心
台灣展翅協會: 02-2562-1233
iwin諮詢專線: 02-2577-5118
性影像處理中心: 02-6605-7373

打擊數位性別暴力

面對“人肉搜索”須勇氣可



1 同儕不取笑、不轉傳

2 告訴師長並請求協助



3 肉搜事件約有一週的活躍期，這將是孩子感到最痛苦的時間



台灣展翅協會: 02-2562-1233
iwin諮詢專線: 02-2577-5118
性影像處理中心: 02-6605-7373

性勒索

兒童及少年性剝削防制條例第 36 條第 3 項：以強暴、脅迫、藥劑、詐術、催眠術或其他違反本人意願之方法，使兒童或少年被拍攝、自行拍攝、製造、無故重製性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。

人肉搜索

個人資料保護法第 41 條：意圖為自己或第三人不法之利益或損害他人之利益，而違反第六條第一項、第十五條、第十六條、第十九條、第二十條第一項規定，或中央目的事業主管機關依第二十一條限制國際傳輸之命令或處分，足生損害於他人者，處五年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。

