

基隆市立南榮國民中學 113 年度
親職教育活動手冊

113.03.15

NRJH



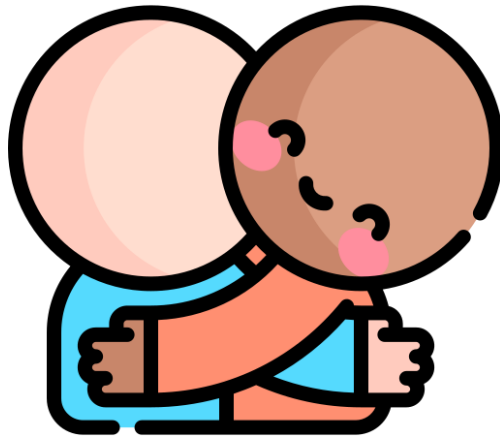
愛與陪伴
教育與教養
我們在路上

翻開這本手冊

代表我們還一起走在這三年的旅途上

先給自己和孩子一個擁抱

再繼續後面的旅程吧！



在開始之前，先讓我們來量測一下家庭溫度計吧！

高溫衝突區
彼此意見衝突、互動氣氛緊張，甚至怒言相向。

爸爸 「我要沒收你的手機！」

我 「我覺得很生氣，直接和他大吵一架，好幾天都不說話。」

常溫舒適區
能自在的表達意見、互動氣氛融洽。

阿嬤 「太晚睡囉！這樣對身體不好。」

我 「我有時覺得她有點囉嗦。但阿嬤沒說時我反而覺得怪怪的，原來這就是關心的魔力啊！」

低溫冷戰區
意見不同、生悶氣不說話、等待對方妥協。

媽媽 「我不喜歡你的朋友，他會帶壞你！」

我 「我覺得很煩，你不瞭解我的朋友，以後什麼事都不說了！」

與家人的對話與互動，可能會因為自己採取的回應態度和方式，而落在不同的溫度區。如何用更好的回應方式來增進彼此的溝通瞭解呢？

溝通 8「不」曲

他要我告訴你……



間接溝通
彼此不面對溝通，由第三者做中間人幫忙傳話。

沒關係……



表面溝通
沒有把真正的想法或感受說出來。

我恨你……



情緒失控
任由情緒發洩，隨意發脾氣罵人或傷害人。

之前……



重翻舊帳
專注在過去的事情，沒有針對目前發生的事情來溝通。

我覺得……



自我中心
只說自己想說的，沒注意別人的反應與需求。

你每次都……



先入為主
因已存有偏見而出現對人或事不合理的判斷。

心口不一……



雙重訊息
同時表達兩種相互衝突的訊息。

你這樣根本行不通……



對錯之爭
只注意誰對誰錯，沒有針對問題提出解決的方法。

善意溝通 4 步驟

1 觀察

你每次都亂丟東西不歸位
如何客觀陳述事實，不做個人評斷？
→我看到

2 感受

真的很討人厭！你不知道這樣很危險嗎？
提出感受，要學會區分感受和想法。
→我覺得

3 需要

書房的東西已經夠多了
說明自己所在意的。
→因為我

4 請求

不要增加我的困擾好嗎？
提出請求，具體說明希望對方採取的行動。
→你是否可以



你態度這麼差，沒有人會喜歡你！



BEFORE

AFTER

觀察 你大聲對我說話
感受 我覺得很不高興
需要 我很不喜歡別人對我大吼大叫。
請求 如果你能換個方式表達，我比較能平心靜氣聽你說話。



為什麼我一定要讓他？
你每次都袒護弟弟！



BEFORE

AFTER

觀察 聽到你要我禮讓弟弟
感受 我覺得很不開心
需要 我也疼弟弟，願意多讓他一些，但希望你也能看到我的努力。
請求 請你也顧慮我的感受，肯定我做得好的部分。



用心聆聽才能比較精確瞭解對方的意思。



具體、正向的表達方式，可以讓溝通更順暢。



溝通重要的事，應選擇適當的時機，預留充分互動的時間。



有效溝通術，說話的自我檢查清單



語氣態度

不要帶著負面情緒溝通。



良好氣氛

選擇雙方都較輕鬆、愉快的狀態來進行溝通。



肢體語言

眼神和善專注，肢體動作要柔和放鬆，避免抱胸或插腰。



適當場合

避免在嘈雜、紛亂的場合溝通重要問題。



用心聆聽

傾聽，理解對方表達的意思。



適當時機

挑選合適溝通時機，不在忙碌時溝通重大問題，減少干擾或時間壓力。



正向言語

注意表達方式，減少負面說法。



適當回饋與提問

適當回饋與提問，不讓對方感到被冒犯，不急著為自己辯解。

溝通是為了傳達愛，也許找個適當的時機當面談一談，也許寫一封信，讓家人之間

有機會更瞭解彼此的想法，一起在愛中成長，讓我們一起勇敢搭建愛的連線吧！

☞ 目錄 ☜

一、活動計畫	2
二、教務處報告.....	3
▶基隆市國民中小學學生成績評量補充規定、補考實施要點.....	7
▶基隆市國民中小學常態編班办理流程及要點.....	11
▶基隆市立南榮國民中學 110 學年度辦理實驗教育入(轉)學要點.....	13
▶111 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性 入學重要日程.....	14
▶資安宣導、南榮國中科技特色.....	15
三、學務處報告.....	18
▶生活教育宣導.....	18
▶體育衛生宣導.....	26
四、總務處報告.....	34
五、輔導室報告.....	35
▶基隆市立南榮國民中學度技藝教育課程實施說明	36
▶基隆市立南榮國中推動「十二年國民基本教育—適性輔導」工作要點	37
▶特殊教育宣導.....	38
▶網路文章分享(親職、生命、性平).....	45
▶性侵害、性騷擾、性剝削防治宣導.....	50
▶家暴防治、諮商服務宣導.....	57
▶基隆市家庭教育中心、基隆市心衛中心聯絡資訊.....	58
▶親子相處的恆溫妙方.....	59

基隆市立南榮國中 112 學年度第 2 學期親職教育活動實施計畫

壹、依據：本校輔導室年度工作計畫

貳、目的：

- 一、增進家長親職教育知能，建立良好的親子關係，發揮家庭功能。
- 二、經由親師合作增進學生身心健全發展，預防青少年不良適應行為之產生。
- 三、加強學校與家庭之聯繫，協助家長了解孩子的學習狀況，發揮親師合作的教育功能，並促進家庭與學校間的和諧關係。
- 四、結合社區共讀站完工，展現教學環境改善及平日的教學成果，增進親師良性互動，促進家長對學校教育的重視，並期能結合社會資源，共同推動學校教育，發揮輔導功能，以提昇教育品質。

參、實施時間：113 年 3 月 15 日（星期五）

肆、實施對象：本校教職員、學生家長

伍、活動地點：各班教室及本校行動圖書室

陸、活動內容：

時 間	活 動 內 容	主 持 人	地 點	備 註
16：00-17：00	準備活動、晚餐	輔導室	行動圖書室	
17：00-20：00	報到、教育議題宣導	輔導室	行動圖書室	
	親師交流	各班導師	各班教室	
20：00~	快樂賦歸	輔導室	行動圖書室	

柒、其他處室支援事項：

教務處：協助教職員簽到及便當發放。

學務處：協助當日留校學生之管理。

總務處：協請警衛室指引活動地點。

捌、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

【112 學年度親師座談會・教務處】

一、有關十二年國民基本教育課程綱要，相關宣導簡報及常見問答等資料下載網址如說明(路徑：教育部官網首頁/資料下載/十二年國教課綱座談會會議資料；網址：https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=F203B0FC1270A1B9)，請各位家長自行下載使用。

二、112 學年度第二學期重要教學活動事項：

(一)課後課程開課時間及結束時間：

	時間
七八年級第八節課輔	113 年 3 月 4 日(一)起至 6 月 13 日(四)止
九年級第八節課輔	113 年 3 月 4 日(一)起至 5 月 16 日(四)止
九年級夜自習	112 年 3 月 4 日(一)起至 5 月 16 日(四)止
七八九年級學習扶助	112 年 3 月 4 日(一)起開課

(二)本學期三次成績定期評量時間：

	時間
第一次定期評量	113 年 3 月 27、28 日 (星期三、四)
第二次定期評量	113 年 5 月 14、15 日 (星期二、三)
第三次定期評量	113 年 6 月 26、27 日 (星期三、四)

(三)學期結業時間：113 年 6 月 28 日(五)。

三、線上教學資源

康軒學習網	https://www.yourclass.com.tw/
南一線上學習網	https://onebox2.oneclass.com.tw/
翰林線上學習網	https://edisc3.hle.com.tw/edisc_v3/index.html?t=1219967806
因材施教網	https://adl.edu.tw/HomePage/home/
均一教育平台	https://www.junyiacademy.org/
教育雲線上教學便利包	https://learning.cloud.edu.tw/onlinelearning/#gsc.tab=0
英語線上學習平台	https://www.coolenglish.edu.tw/
PaGamO 線上學習平台	https://www.pagamo.org/
科普一傳百	https://etrans.tw/
LIS 情境科學教材	https://lis.org.tw/

以上資訊可參考本校網站：<https://nrjh.kl.edu.tw/>

- 四、「基隆市國民中小學學生成績評量補充規定」請參閱資料 (p.7)。
- 五、「基隆市南榮國民中學學生成績評量結果未達丙等之預警、輔導、補考實施要點」請參閱資料 (p.9)。
- 六、「基隆市國民中小學常態編班办理流程」請參閱資料 (p.11)。
- 七、「基隆市立南榮國民中學常態編班實施要點」請參閱資料 (p.12)。
- 八、「南榮國中實驗教育入(轉)學要點」請參閱資料 (p.13)
- 九、九年級適性入學時程表請參閱資料 (p.14)
- 十、九年級學生模擬考及教育會考相關事宜：

次別	考試範圍	考試日期
第四次	1~6 冊	113/4/16、17(二、三)
教育會考	1~6 冊	113/5/18、19(六、日)

- 十一、本校 113 學年度新生報到日程：

重要通知

**113學年度
基隆市南榮國中
新生報到**

- 本學區報到日期：113年5月13日
- 跨學區報到日期：113年5月14日

把您的孩子交給南榮照顧，會有更自信的表現。
對本校如有興趣或想進一步了解，歡迎來電：
02-24282188分機12 註冊組簡老師

- 十二、資訊教育宣導 (p.15)。
- 十三、南榮國中科技亮點特色 (p.16)。
- 十四、112 學年校際交流「轉動騎跡 築夢前行」活動，規劃拜訪雲林石榴國中及虎尾、斗六、北港、西螺、古坑等地點，規劃四條自行車路線，分為兩階段活動，第一梯次在地前導課程於 3/12-13 展開，地點為雲林虎尾糖廠與嘉義故宮南院；第二階

段為 5/24-5/26，將與石榴國中交流，地方文化導讀，在地農業特色體驗、親臨嘉南大圳及田園景色，活動已經展開，期待孩子們展現五力，拓展視野。



十五、本學期進學禮、電商拍賣、攀樹定向等活動課程已順利舉辦完畢，感謝各家長的協助與參與，檢附相關活動成果供參。





定向越野迷人之處 - 與時間賽跑



基隆市國民中小學學生成績評量補充規定

96 年 3 月 30 日基府教學貳字第 0960070471 號函頒

97 年 5 月 21 日基府教學貳字第 0970128814 號函頒修正

101 年 8 月 27 日基府教學貳字第 1010173635 號函頒修正

104 年 2 月 17 日基府教學貳字第 1040206359 號函頒修正

109 年 2 月 15 日基府教學壹字第 1090204680 號函頒修正

全文十五點

- 一、本補充規定依國民教育法第十三條第一項及國民小學及國民中學學生成績評量準則訂定之。
- 二、基隆市公私立國民小學與國民中學(以下簡稱國民中小學)辦理學生成績評量,除依國民小學及國民中學學生成績評量準則之規定外,應依本補充規定辦理。
- 三、國民中小學學生領域學習課程成績評量範圍如下:
 - (一)國民小學階段:語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育等七項領域。
 - (二)國民中學階段:語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育等八項領域。
- 四、國民中小學學生日常生活表現之評量,應參酌下列行為事實記錄之:
 - (一)出缺席情形:含事假、病假、曠課、公假及喪假等紀錄。
 - (二)獎懲情形:依實際獎懲情形記錄之。
 - (三)團體活動表現:依班級活動、社團活動、學生自治活動、學校活動及綜合活動學習領域等參與情形評量,並以文字詳實描述。
 - (四)品德言行表現:依平日個別行為觀察、談話紀錄、家庭訪視紀錄之資料等評量,並以文字詳實描述。
 - (五)公共服務及校內外特殊表現:依實際表現記錄之。
- 五、國民中小學學生成績評量方式,由學校課程發展委員會通過後實施。領域學習課程及彈性學習課程定期評量中紙筆測驗之次數,每學期至多三次;除學校另有規定外,六年級及九年級下學期以二次為原則。
- 六、國民中小學學生領域學習課程及彈性學習課程之定期及平時評量,各占該學習課程之學期成績評量結果百分之四十及百分之六十為原則。領域學習課程之學期總成績,為各領域學習課程之學期成績,乘以各該領域課程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。國民中學學生領域學習課程有二學科以上者,其成績評量得分科辦理,分科成績占該領域學習課程成績之權重比例,依各分科授課時數比例訂之。
- 七、國民中小學學生經核准給假,不能參加定期評量者,准予銷假後補行評量;未請假因故不能參加評量者,經申請後准予補行評量。補行評量應於學期成績評量結果完成前辦理。學生未參加定期評量且未補行評量者,該次評量成績以零分計算。
- 八、國民中小學學生補行評量成績依下列方式計算:
 - (一)經學校核准給假、大陸或國外轉學生轉入當學期或其他不可抗力因素,致不能參加定期評量者,按實得分數計算。

- (二) 非前款所列情形，補行評量成績在六十分以下者，依實得分數列計；超過六十分者，其超過部分以七折計算後列計。
- 九、國民中小學學生經學校核給公假，公假期間之平時評量，得以實作評量代替之。
- 十、國民中小學學生依規定辦理長期病假後復學者，得採計其復學後重讀之成績；請假期間提前復學者，成績計算應以復學後之成績為準。
轉入學生如其部分課程成績無法連貫計算時，得依轉入前就讀學校之課程成績計算，或按學科測驗之成績評定之。
- 十一、國民中小學學生成績評量之登記及處理應資訊化，並依下列規定辦理：
(一) 國民中學學生領域學習課程及彈性學習課程由學校教務處主辦；日常生活表現由學校學務處主辦；各班級導師及任課教師應配合辦理。
(二) 國民小學學生領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現，由各班級導師或任課老師辦理。
- 十二、國民中小學學生學習過程中各領域學習課程及彈性學習課程之成績評量結果未達及格基準者，學校應實施補救教學或相關補救措施。
學生經補教教學或相關補救措施成績評定及格者，前項學習課程成績應調整為六十分；不及格者，就其補救教學或相關補救措施成績或原評量成績擇優登錄。
- 十三、國民中小學應成立學生成績評量審查委員會(以下簡稱審查委員會)，研議、審查學生成績評量事宜。
審查委員會置委員五至十七人，由學校行政人員、教師、教師會及家長會等代表組成。
- 十四、國民中學學生除學校函送家長切結書經本府核准者外，均應參加國中教育會考。
- 十五、本補充規定經市務會議通過後函頒實施。

基隆市南榮國民中學學生成績評量結果未達丙等之預警、輔導、補考

實施要點

105 年 03 年 16 日臨時校務會議通過

109 年 02 年 24 日期初校務會議修正通過

一、依據：

- (一)教育部 108 年 6 月 28 日修正「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第十一條。基隆市政府 109 年 2 月 17 日基府教學壹字第 1090204680 號函頒修正「基隆市國民中小學學生成績評量補充規定」。
- (二)基隆市政府 104 年 02 月 26 日基府教學參字第 1040207117 號「基隆市國民中小學學生成績評量結果未達丙等之預警、輔導、補考實施原則」。

二、目的

為整合相關資源，針對學習低成就學生落實預警、輔導及補救措施並及時提供協助，縮短學習落差，提升學生學習成效與評量正常化。

三、預警及輔導措施

- (一)每學期利用校內會議、新生始業輔導及親職座談會等各項管道，向老師、家長及學生宣導成績評量相關規定。
- (二)期初預警：每學期初由教務處統計前一學期學習領域不及格之學生名單及科目，以書面通知學生及家長，於學校指定日參加學校辦理之補考補救措施。
- (三)期中預警：領域任課教師依據定期評量結果，針對學生學習成效不佳者，應提醒學生加強課業學習，並安排課餘時間進行課業教學輔導，適時給予補救措施，輔導方式由教師自行規劃，並做成輔導紀錄表。
- (四)期末通知：於每學期結束後一個月內，將學生學習領域及日常生活表現之成績評量紀錄及文字描述以書面成績單通知家長，使家長了解學生之學習成果。對於領域學期成績未達丙等之學生提醒其注意子女之學習成效，共同協助提升學生弱勢科目之學習成效或督促其行為之改善，期能順利領取畢業證書。
- (五)各班導師及任課教師對於學習低成就之學生應詳作記錄，以瞭解成績落後之原因，對於學習有困難之學生，應主動聯繫並協商提高該生學習成效之方案，並視需要得轉介輔導室或相關處室進一步協助。

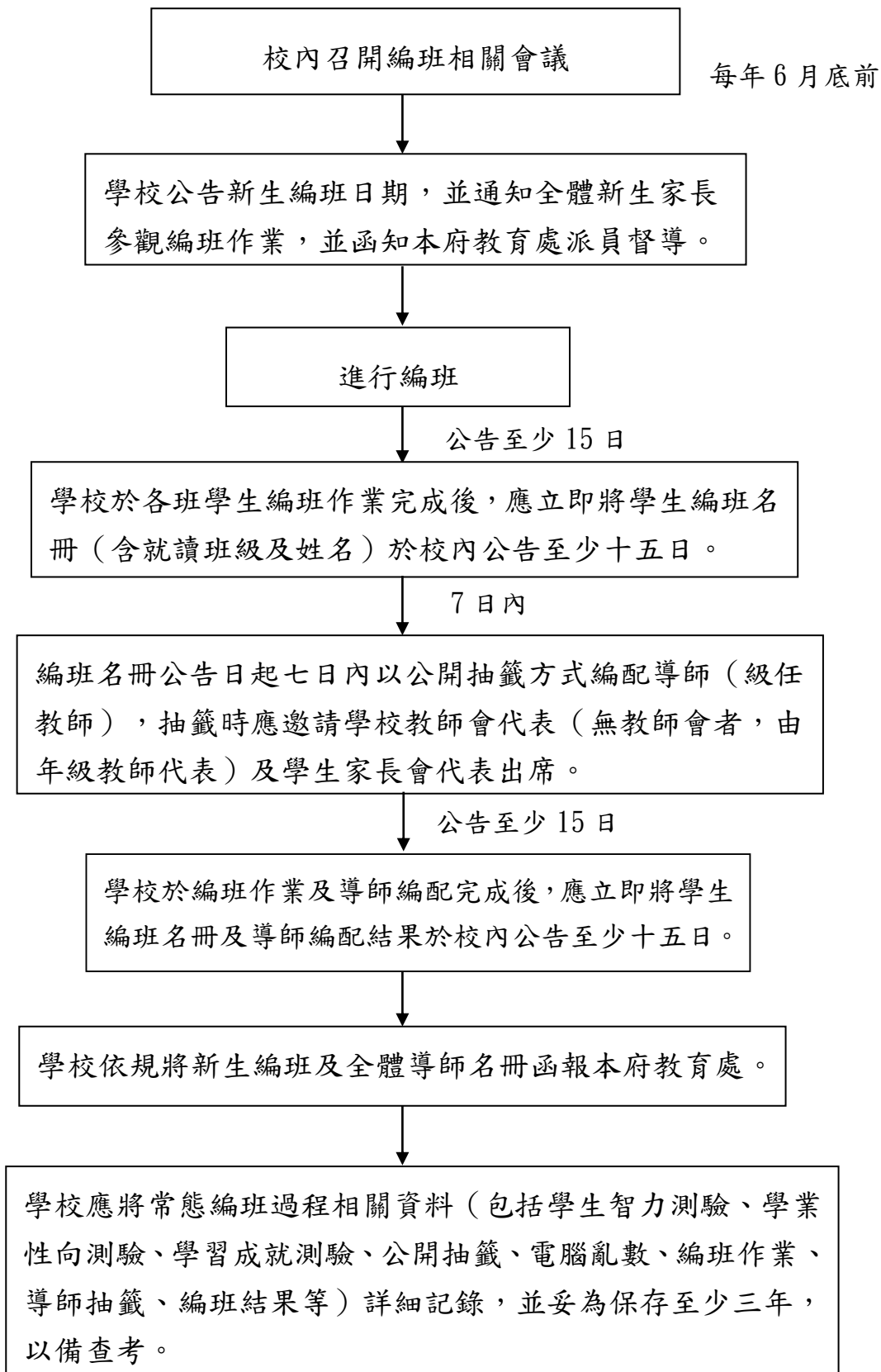
四、補考措施

- (一)實施方式：
 1. 於每學期第一次定期評量前，由教務處統計學習領域成績未達丙等之學生名單及科目，印製補考通知單暨家長同意書通知學生及家長。
 2. 每位學生各學期各科以公告時間補考 1 次為限，未繳交同意書回條或逾期未參加者，視同放棄補考機會。
- (二)考試日期：依教務處公告。
- (三)考試範圍：以該學期教學內容為原則。

- (四) 評量方式：以多元評量方式辦理，並以同年級相同評量方式為原則，如紙筆測驗及表單、實作評量、檔案評量等。各教學領域應於每學期第一次領域會議，決定補考評量方式，並錄事於會議記錄。
- (五) 命題：每學期由各教學領域排定補考命題負責教師，依教務處公告之日程，於補考日程前一週繳交試題，由教務處製卷。
- (六) 監考：由各教學領域排定補考監考負責教師。
- (七) 閱卷：由各教學領域排定補考閱卷負責教師，於補考結束一週內完成閱卷及成績登錄。
- (八) 成績計算：補考及格者，該領域學期成績以 60 分計算；補考不及格者，由該領域學習成績及原始分數擇優採計。補考後之成績將取代學期領域成績。

五、本要點經校務會議討論通過後，經校長核定後實施，修正時亦同。

基隆市國民中小學常態編班办理流程



備註：111 學年度國中小編班作業統一採用「校務行政系統-升級與編班模組」，新生編班統一採用電腦亂數方式。

基隆市立南榮國民中學常態編班實施要點

中華民國 96 年 08 月 08 日通過

中華民國 102 年 8 月 29 日校務會議修正通過

中華民國 105 年 8 月 26 日校務會議修正通過

一、依據教育部民國 98 年 07 月 14 台參字第 0940037455C 號令發布「國民小學及國民中學常態編班及分組學習準則」、基隆市政府 102 年 4 月 10 日基府教特貳字第 1020153111 號函頒實施「基隆市高級中等以下學校及幼兒園身心障礙學生就學輔導實施要點」及 102 年 7 月 5 日基府教學貳字第 1020166211 號函修正「基隆市國民小學及國民中學常態編班及分組學習準則補充規定」辦理。

二、本校實施常態編班方式如下：

(一)各班採男女合班。

(二)新生入學編班作業若報到人數達 2 班以上，以公開抽籤方式進行。

(三)新生抽籤編班時，若同組中有 1 位新生因故未能參加抽籤者，以該組中其它新生抽籤之結果決定編班。若該組新生皆未到場，由現場人士代抽班級，不得有異議。

(四)新生編班作業完成後，新生各班導師以抽籤方式進行班級編配。如導師無法親自到場者，得委託相關人員代抽。

(五)學校於編班作業及導師編配完成後，立即於校內及學校網站公告編班名冊。

(六)新生編班完成後，補報到或轉入生之編班，由學校依人數較少之班級採公開抽籤之方式編配。

三、身心障礙學生若有特殊編班需求，依「基隆市高級中等以下學校就讀普通班之身心障礙學生教學原則及輔導辦法」辦理。

四、本要點經校務會議通過後實施，修正時亦同。

基隆市南榮國民中學 111 學年度辦理實驗教育入(轉)學要點

一、依據教育處 109 年 4 月 23 日基府教學參字第 1090218979 號函、基隆市南榮國中 109 學年度學校型態實驗教育計畫辦理。

二、新生入學辦理原則

(一)招生對象：設籍本市之新生；以設籍本校學區內之新生優先，若有餘額則開放設籍本市其它學區之新生入學。

(二)招生人數：新生普通班 2 班，每班 20 人(含特殊生酌減人數)；體育班 1 班，每班 20 人，共計 60 人。

(三)辦理方式：

1. 以設籍本校學區內之新生優先分發入學，額滿為止。學區里別包含誠仁、曲水、福仁、崇文、吉仁、育仁、英仁、龍門、德厚、文安、獅球、兆連、同風、明德、朝棟、書院、光華。
2. 學區內報到人數若超過招生人數，依學生設籍先後排序分發至額滿為止。若設籍日期相同，以抽籤決定。
3. 學區內新生報到作業截止後若尚有餘額，將於校網公告缺額，於指定時間開放設籍本市其它學區及學區內補報到之新生現場登記報到。若登記人數超過缺額人數，則於公告登記時間截止後，辦理現場抽籤決定。現場抽籤叫號三次未到者，視同放棄。
4. 新生辦理登記報到時均須攜帶一年內開具(以報到日往前推算)且含詳細記事之戶口名簿或戶籍謄本，於學校公告指定時間內完成報到作業。逾時或資料不全視同未完成報到手續。
5. 凡學區內因超額、未完成報到手續以及其它因教育選擇考量不就讀本校之新生，均依其設籍地距離，轉介至鄰近未額滿學校就讀。設籍本市其它學區但未獲錄取之新生，應返回其原學區學校辦理入學。
6. 報到作業完成後，若已錄取之新生放棄報到或轉出至其它學校，學校不另再辦理補報到招生作業，其釋出之缺額將於開學前依本校轉入學原則公告辦理。

三、轉入學辦理原則

1. 學校考量實驗教育系統性與學習歷程之完整性，轉入需以完整學期為範圍，學期當中不招收轉學生。如因學生轉出或其他原因而產生缺額時，統一於寒暑假開放辦理轉入登記，每學期以辦理一次為原則。各年級轉入之缺額及辦理登記時間於開學前一週於校網公告，開放設籍本市之學生辦理登記。公告時間截止後，轉入生依人數較少之班級順序編配。若登記人數超過缺額人數時，辦理抽籤決定；若登記人數不足，餘額則保留至下學期寒暑假辦理。
2. 因教育選擇考量欲辦理轉出之學生，若設籍本市其它學區，則返回其原學區學校辦理入學。若設籍本校學區，得依其設籍地距離，轉介至鄰近未額滿學校就讀。

四、本要點自中華民國一百零九年八月一日以後入學之新生適用之。

113學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部112年9月21日臺教授國部字第1120112155號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	19	一	1. 19日-26日：身心障礙學生適性輔導安置報名 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 19日-3月1日：藝才班術科測驗報名
	22	四	22日-3月6日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	1	五	建教合作班報名開始日
	7	四	7日-9日：國中教育會考報名
	11	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 11日-15日：特色招生專業群科甄選入學報名
	16	六	科學班科學能力檢定

月	日	星期	辦理事項
4月份	8	一	科學班報到
	12	五	寄發國中教育會考准考證
	13	六	1. 13日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	14	日	2. 13日-14日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	15	一	3. 13日-15日：藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗
	20	六	20日-21日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	21	日	
	26	五	4月26日-5月3日：免試入學變更就學區申請
	29	一	4月29日-5月1日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名

月	日	星期	辦理事項
5月份	4	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
	6	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
	7	二	7日-8日：試辦學習區完全免試入學報名
	16	四	試辦學習區完全免試入學放榜
	18	六	18日-19日：國中教育會考
	19	日	
	20	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 20日-24日：五專優先免試入學報名
	23	四	1. 23日-24日：技優甄審入學報名
	24	五	2. 23日-24日：實用技能學程報名
	30	四	5月30日-6月7日：各校直升入學報名

※備註：
1.有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。
2.有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月份	3	一	身心障礙學生適性輔導安置結果公告 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	7	五	1. 寄發國中教育會考成績通知單並開放網路查詢 2. 7日-13日：藝才班分發報名
	14	五	1. 各校直升入學放榜截止日 2. 技優甄審入學放榜 3. 五專優先免試入學放榜 4. 特色招生專業群科甄選入學放榜 5. 實用技能學程放榜
	16	日	運動績優生甄試術科檢定
	17	一	1. 技優甄審入學報到 2. 試辦學習區完全免試入學報到 3. 特色招生專業群科甄選入學報到 4. 實用技能學程報到
	18	二	1. 各校直升入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 2. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各就學區優先免試入學放榜、報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 5. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 6. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格 7. 五專優先免試入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格)
	19	三	19日-21日：特色招生考試分發入學學科測驗報名
	20	四	20日-30日：五專聯合免試入學報名
	21	五	各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填
	23	日	特色招生考試分發入學學科測驗
24	一	1. 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 2. 24日-28日：藝才班志願選填	
27	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日	

月	日	星期	辦理事項
7月份	2	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日
	9	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜
	10	三	1. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	11	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 3. 建教合作班報到截止日 4. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	15	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	30	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日



112 年下學期親師座談會 基隆市南榮國中資安宣導

南榮國中以「未來力教育」作為實驗教育理念，深化強調「自主共學、表達溝通、關懷實踐、反思創新」的學生圖像，和與理念相符合的「適應未來能力」和「創造未來動力」核心能力，並透過「核心課程」和「培力課程」的課程結構，發展出體現「未來力教育」理念

科技領域暨實驗教育初步成果

<https://youtu.be/4XwwGSUeYpw>

學校網站 <https://nrjh.kl.edu.tw/>

臉書社團



網路世界有我陪你

隨著資訊科技的發展，現今的青少年、學生，甚至是阿公阿嬤大多擁有社群網站的帳號。透過社群網站，使用者可彼此溝通、分享資訊；善用科技，也可幫助親子感情的聯繫，例如與遠地念書、工作的親人互動。但是，身為教育者或家長的我們，仍須留意具有多元與豐富資訊的社群網站，可能也潛伏著攻擊性的訊息（劉開元，2012）。

近年來，隨著社群網站的使用率提升，網路霸凌也常發生在社群網站上，開始所謂的險書霸凌（Facebook Bullying）（Kwan & Skoric, 2013）。

網路霸凌因網路特性（匿名、公開、留下紀錄），受害者受到的影響更深遠，所以師長更需留意其所帶來的法律問題與身心影響。在網路空間中，所有瀏覽資訊的人都是所謂的旁觀者，加上非實體的環境，師長對於網路空間難以全面監控，旁觀者的再次傳播，會讓霸凌事件更為放大。因此，師長更需成為網路霸凌的第一道守門員。

1. 當孩子告訴我，他 / 她在社群網站上看到不舒服的訊息

時，我該怎麼辦？

首先，當孩子告訴你，他 / 她在社群網站上看到不舒服的訊息時，你應該要覺得很欣慰；因為孩子不是一個人躲在他的世界難過或哭泣，而是與你分享他的感受。你可以試著抱抱他，或拍拍他的背，告訴他：你非常瞭解他的感受，並願意與他一起解決問題！

2. 隱私設定，避免標籤

陪著孩子一起經營社群網站，和孩子一起為自己的社群網站設定隱私，以 Facebook 臉書為例，在「帳號設定」的地方，可以設定隱私及動態紀錄，請開啟「審查你被標註在內的貼文」，開啟後，如果朋友上傳有你的照片或標籤你的名字時，系統會先通知你，以避免朋友恣意張貼有你的訊息。

原始資料來源 [全民資安素養網](#)



基隆市南榮國中科技亮點特色

南榮國中以「未來力教育」作為實驗教育理念，深化強調「自主共學、表達溝通、關懷實踐、反思創新」的學生圖像，和與理念相符合的「適應未來能力」和「創造未來動力」核心能力，並透過「核心課程」和「培力課程」的課程結構，發展出體現「未來力教育」理念

科技領域暨實驗教育初步成果

<https://youtu.be/4XwwGSUeYpw>

學校網站 <https://nrjh.kl.edu.tw/>

臉書社團



南榮國中亮點特色

南榮國中為本市第一所公辦公營學校型態實驗教育學校，109 學年度「實驗揚帆 南榮啟航」-正式實施實驗教育。

1.發展學校科技教育特色

發展學校特色-實驗揚帆、南榮啟航	
1.	109 學年 5G 新科技學習示範學校： (1) 透過 5G、VR/AR 學習載具，發展為全國 5G 教育示範學校。 (2) 透過 VR/AR 教材融入課程教學，拓展科技視野，厚植科技素養。 (3) 發展實驗教育理念 5G 新科技學習課程。
2.	109 學年 清華 STEAM 學校： (1) 融入 STEAM 教育理念與內涵教學特色。 (2) 協助提升 STEAM 教學品質，為發展校本課程及實驗教育特色奠基。 (3) 增進學校 STEAM 教師團隊豐富藝術與設計專業能力與素養。 (4) 發展「海上吸塵器」、「八音木琴」與「烏克麗麗」STEAM 實踐力課程。
3.	建構跨域融入教學
4.	112 學年 5G 新科技學習示範學校 (1) VR 與教育元宇宙融入教學，拓展科技視野，厚植科技素養。 (2) 發展實驗教育理念 VR 學習課程教案。

2.深化學校績效

各領域績效-實驗揚帆、南榮領航	
1	109 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽佳作。
2	109 年 基優盃「海上吸塵器」競賽國中組第三名。
3	109 學年 基隆市童軍小隊長體驗營精神總錦標。
4	109 學年 基隆市「兒童權利公約一頁式懶人包」佳作。
5	109 學年度國中技藝競賽榮獲：餐旅職群-飲料調製組第 1 名、第 3 名、佳作；設計職群第 3 名、第 6 名；電機電子職群佳作
6	5G 新科技學習示範學校：「110 年數位學習推動優良教案例徵選」本校榮獲自主學習組特優。
7	「當我們同在『疫』起-療癒『心』設計」探索力課程發展團隊入選，2021 年實驗教育國際研討會-疫情挑戰下的實驗教育實務報告徵稿。
8	基隆市 110 年度 SCRATCH 遊戲趣競賽，榮獲國中遊戲組銅牌。
9	111 年 基優盃「海上吸塵器」競賽國中組優選。
10	111 年 5G 新科技學習示範學校：永續發展目標下自然資源如何轉化與應用，本校榮獲新科技組佳作。
11	112 年度 Cool English 資安王評選獲獎
12	112 年 防災主題結合資訊 Scratch 競賽，榮獲國中動畫組佳作 112 學年度實驗教育校際交流「轉動騎跡築夢前行」活動課程即將開跑。



VR 虛擬實境 元宇宙 5G新科技學習示範學校

基隆市立南榮國民中學
<https://nrjh.kl.edu.tw/>

VIRTUAL REALITY! 虛擬實境體驗

基隆市立南榮國民中學
5G新科技學習示範學校



TRANSPORTATION

交通工具的介紹、選擇、構造、探索體驗。

陸上交通工具的構造

教材內容包含「交通工具與能源」之課程內容並延伸，包含
1. 各種交通工具；2. 交通工具的演進；3. 腳踏車構造；4. 機車構造；5. 汽車構造；6. 火車構造；7. 電動機車構造；8. 製作玩具車等8個互動教學

腳踏車

配合本校「轉動騎跡，築夢前行」探索力課程，透過實際的課程體驗，搭配最新教育大市集VR教材，除了讓學生增加學習的體驗，也豐富了學習歷程。

通過關卡

透過觀察展示台上的腳踏車零件，閱讀介紹文字及語音說明，讓孩子可以透過沉浸式學習，自然的學習腳踏車的構造。最後，也要通過課程的小測驗，才可以得到本關卡的核章證明喔！！



【112 學年度親師座談會・學務處】

親愛的家長您好：

感謝您參與本學期親職座談會，以下的宣導海報，除了平常在學校我們一直對孩子的教育外，也希望提供給您參考，孩子我們一起顧、一起陪他成長，有任何生活教育相關的問題，也歡迎您和學務處聯繫。

學務處生活教育組組長 陳嘉輔老師

☠ 反毒宣導 ☠



☠ 反毒宣導 ☠

別給自己添個大麻煩

大麻與神經系統

- 一、記憶力衰退
- 二、學習能力受損
- 三、智力下降
- 四、動機缺乏
- 五、傾倒

呼吸系統

- 一、咳嗽多痰
- 二、支氣管炎
- 三、增加肺腫脹
- 四、肺病

生殖能力

- 一、精子減少
- 二、不孕症

孕婦吸食容易導致胎兒早產、體重偏輕、影響腦部發育

毒防中心諮詢專線 0800-770-885 (請撥打-幫幫幫)

藥物濫用的行為表徵

服用他人藥物或服用非藥物濫用行為表徵，可撥打毒品戒除與中心諮詢專線 0800-770-885 (請撥打-幫幫幫) 幫幫幫/尋求協助

藥物濫用表徵

- 一、精神不振、無力、失眠
- 二、情緒、胃口不佳、虛脫、失眠、大小便失調、體重減輕、發燒
- 三、多汗、心跳半快、盜汗、胃口不佳、便秘

更多資訊請上主網「反毒資訊網」@idolnow_redsp@粉紅熊

拉K一時 尿布一世

Say NO! 絕對不要輕忽K他命的危害!

一抽了毒 一生受罪

- 一、精神不振
- 二、記憶力衰退
- 三、學習能力受損
- 四、智力下降
- 五、動機缺乏
- 六、傾倒

毒防中心諮詢專線 0800-770-885 (請撥打-幫幫幫)

披著糖衣的毒藥

甜筒糖衣常常披著糖衣，且內含多量毒品成分，切勿嘗試

毒防中心諮詢專線 0800-770-885 (請撥打-幫幫幫)

轉讓或分享管制藥品 是違法行為!

幫幫幫 幫幫幫 幫幫幫

幫幫幫 幫幫幫 幫幫幫

幫幫幫 幫幫幫 幫幫幫

!! 不可以 !!

1. 請詳閱藥物大部分關於「管制藥品」，詳列條碼、詳細藥物評估、獨立處方後才能使用。
2. 分享或轉讓管制藥品給他人均屬「毒品防制法」。

卸下毒品美麗的偽裝

24小時免費 毒防諮詢專線 0800-770-885 (請撥打-幫幫幫)

大麻

以高純度的大麻，吸食後會使中毒的記憶力更清晰，使你的記憶力

PMMA

流行於全球，吸食後會使中毒的記憶力更清晰，使你的記憶力

偽裝毒品樣態多端 防不勝防!

- 一、牛奶糖
- 二、山黨品牌
- 三、白創包裝
- 四、襪衣外表

反菸宣導



反霸凌宣導

遠離網路霸凌 1 2 3

親愛的家長

網路已成為我們生活中的一部分，卻可能對網路世界中多元的資訊，以及網路議題具有匿名性，容易讓網路成為霸凌與實施的載體，都是網路時代學習的課題。

家長發現孩子有出現霸凌、憂鬱或焦慮的現象，則應觀察孩子有無或透過什麼活動、或是在去學校、甚至使用電腦或手機時，都讓孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

面對網路霸凌，您可以陪伴孩子這樣做：

- 1 讓孩子知道並非被霸凌者的過失，避免將孩子一味就此悶著，幫孩子了解原因為何(例如孩子在學校是否有發生霸凌或人際關係)。
- 2 可以告知該應通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導老師諮詢處理。
- 3 多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈、培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，觀察孩子的網路社群。

若有需要進一步協助，可以與學校老師、輔導老師或家長溝通。

教育部家庭教育專線 (1953)
 教育部網路及資訊安全諮詢專線 1930 (1930-0000-1930)
 網路霸凌防治專線 1953 (1953-0000-1953)
 手機專線 40-200-0000

教育部 關心您

教育部
1953
反霸凌專線

陪你勇敢
不再旁觀

教育部 關心您

霸凌的受害者，
不沉默、不隱忍、不幫襯
勇敢大聲說不，阻止霸凌蔓延

勇敢說不，霸凌止步

教育部 關心您

愛與關懷
霸凌不來

共同營造安全安心、溫暖安心、富有心意的友善校園環境，拒絕校園霸凌，讓每個孩子！可透過以下專線尋求協助：

- 內線專線：家長諮詢
- 內線專線：身心諮詢
- 內線專線：法律諮詢
- 內線專線：網路諮詢

教育部 關心您

拒絕校園霸凌 從你我做起

當你發現或懷疑校園霸凌時一定要勇敢站出來，而最為重要的是，如何阻止同學遭受霸凌的傷害，並能改變同學的集體行為。

防制校園霸凌，你可以這樣做

- ☑ 向老師及家長反應
- ☑ 向校務處或學生事務處反應
- ☑ 向校務處及校務處反應
- ☑ 向校務處及校務處反應
- ☑ 向校務處及校務處反應
- ☑ 向校務處及校務處反應
- ☑ 向校務處及校務處反應
- ☑ 向校務處及校務處反應

教育部 關心您

拒絕校園霸凌 從你我做起

教育部 關心您

反詐騙宣導

無卡分期 小心有可能是真貸款!

當您在實體店面或上網購物,遇到業者宣稱可以選擇「無卡分期」支付時,要注意,有可能是業者提供您與第三人(貸款機構)簽訂消費借貸契約喔!

消費者應注意:

- ⚠️ 確實審閱契約條款、內容
- ⚠️ 瞭解商品交付與還款條件及相關費用計收
- ⚠️ 避免過度消費
- ⚠️ 不輕易簽發本票

無卡分期常見爭議

- ❌ 辦理後,商品總價變高
- ❌ 宣稱無利率,但後續期數含鉅額利息
- ❌ 解約困難,違約金及拖欠付款的滯納金高昂
- ❌ 申請者的信用未經評估,易造成過度消費、還款困難
- ❌ 部分交易要求消費者簽發本票

行政院消費者保護處 廣告

網購防詐小知識

知識一 陌生連結不要點

破解妙招

- 1.上網搜尋並找到官方網站查詢。
- 2.找到官方客服專線並撥打詢問。

知識二 認清網站、APP真實性

破解妙招

- 1.認清連結網址真實性。
例：數字1與英文小寫L很像。
- 2.到開發者網站或已認證平台下載。
- 3.提供個資前清楚蒐集目的與用途。

知識三 慎選商家及付款方式

破解妙招

- 1.選擇具可信度及良好售後服務的購物網站。
- 2.善用第三方支付付款機制。
- 3.在有安全保護機制的網站(https://開頭之網址)使用信用卡交易。

行政院消費者保護處 廣告

反詐與消保諮詢專線 您知道嗎!

常見六大詐欺手法:

- 1、網路購物詐騙
- 2、假投資詐騙
- 3、解除分期付款詐騙
- 4、網路交友詐騙
- 5、猜猜我是誰
- 6、假檢警詐騙

如遇詐騙 → 165反詐騙專線

如有消費問題 → 1950全國消費者服務專線

消費申訴管道:

- 1 企業經營者
- 2 行政院消保會網站「線上申訴系統」專區
- 3 各縣市政府消費者服務中心
- 4 消費者保護團體

行政院消費者保護處 廣告

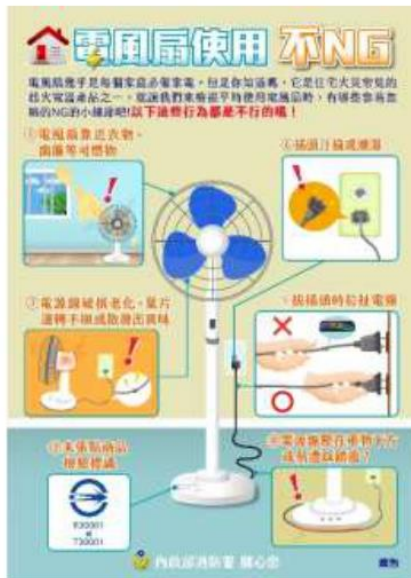
交通安全宣導



⊖ 性別平等宣導 ⊖



災害防治宣導





體育衛生組

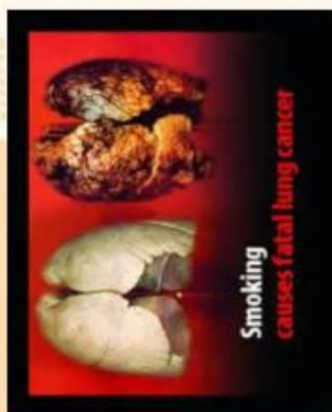
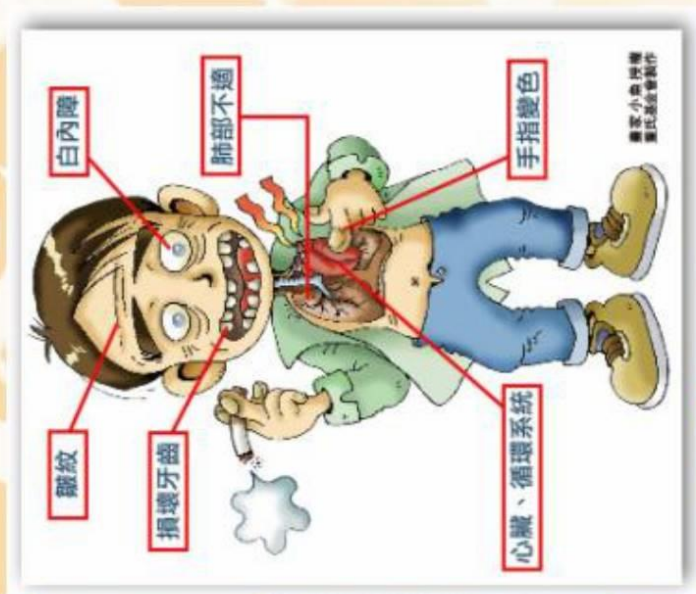
菸癮防治

認識菸害



菸癮防治

吸菸者身體



菸癮防治宣導

電子煙
多重危害損健康

危害 1 易成癮
有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸

危害 2 易中毒
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害 3 會爆炸
具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳

危害 4 會致癌
含一級致癌物甲醛、亞硝胺

危害 5 來源不明
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

新北市政府衛生局 關心您
Department of Health, New Taipei City Government

水域安全

校園水域安全宣導



各位親愛的家長：

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

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



救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



119、118
呼叫
110、112



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋送漂浮物
(球、環、瓶等)



利用大型浮具划
過去(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部關心您

緊急聯絡電話：

1. 林火防災通報專線：119
2. 海難諮詢專線：118
3. 警政專線：110
4. 行動電話維修求助專線：112

相關資訊網站：

1. 教育部「游泳121網站」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
2. 內政部消防署防災知識網-香山防高篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
3. 行政院災害防救委員會新移民數位學習網-水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/learning/>

水域安全

防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲社會團體家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

 教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，不要跳水

第三招



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳落差格外小心

第四招



不要落單，隨時注意同伴狀況位置

第五招



下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第七招



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

第八招



不要長時間浸泡在水中，小心失溫

第九招



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

第十招



加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

愛滋防治

如果懷疑自己有可能感染愛滋病毒時該怎麼辦？
 如果已有感染愛滋病毒的危險行為，例如：網路一夜情、援交、肛交、沒有固定性伴侶、共用針頭等，應儘早到各縣市衛生局所或醫院接受檢驗，不論結果是否為陽性，同時應停止可能感染的危險行為。



若是已經感染愛滋病毒時誰能幫助我？
 經檢查如已確認感染愛滋病毒時莫驚慌，衛生署提供免費電話0800-888995，專人提供諮詢服務；或至愛滋病防治相關民間團體、指定醫療院所，將可取得對感染者所提供的支持與權益等服務，聯絡方式可上疾研管制局網站 www.cdc.gov.tw 查詢。



遠離愛滋 ABC 三部曲

1 1
首部曲 - Abstain 拒絕性誘惑
 都市叢林裡，充滿著誘惑，要或不要，影響一生。個人需有足夠的自制力，勇於說不，拒絕性的誘惑。

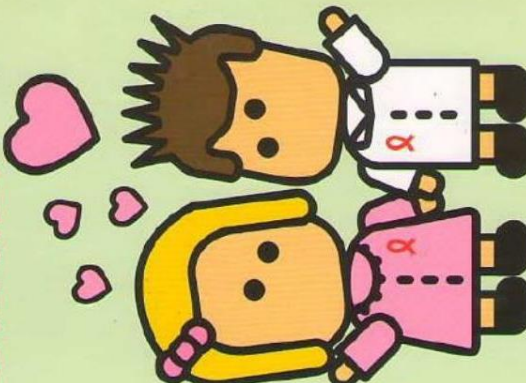
2 2
二部曲 - Be Faithful 忠實性伴侶
 美好的親密關係，需要兩個人共同經營。路邊的野花別亂採，妖豔的花兒容易致命。專一性伴侶，對自己的生命忠誠。

3 3
三部曲 - Use a Condom 戴上保險套
 工欲善其事，必先利其器。想要擁有安全且甜蜜的性生活，開工前，別忘了戴上保險套。



行政院愛滋病防治推動委員會 關心您
 臺北市立聯合醫院疾病管制防區 印製

AIDS
NO AIDS LOVE ONLY



行政院愛滋病防治推動委員會

節能減碳宣導

十大無悔措施

節能減碳



冷氣控溫不外洩
少開冷氣，多開窗；非特定場合不穿西裝領帶；冷氣控溫26-28°C且不外洩



隨手關燈拔插頭
隨手關燈關機、拔插頭；檢討採光需求，提升照明績效，減少多餘燈管數



節能省水更省錢
將傳統鎊絲燈泡逐步改為省電燈具，以淋浴代替盆泡澡，省電、省水又省錢



綠色採購看標章
選購環保標章、節能標章、省水標章及EER值高的商品，節能減碳又環保



鐵馬步行兼保健
多走樓梯，少坐電梯，上班外出常騎鐵馬，多走路，增加運動健身的時間



每週一天不開車
多搭乘公共運輸工具；減少一人開車騎機車次數；每週至少一天不開車



選車用車助減碳
選用油氣雙燃料、油電混合或電動車輛與動力機具，養成停車就熄火習慣



多吃蔬食少吃肉
愛用當地食材；每週一天或每日一餐蔬食；吃多少點多少，減少碳排量



自備杯筷帕與袋
自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋；少喝瓶裝水；用一次即丟商品



借用資源顧地球
雙面用紙；選用再生紙、省水龍頭及馬桶；不用過度包裝商品；回收資源。

【112 學年度親師座談會・總務處】

校園場地(操場)開放使用時間如下：

上課日

上午五時至七時

下午五時三十分至九時三十分

週休二日及例假日

上午五時至下午九時三十分

【112 學年度親師座談會・輔導室】

- 一、 基隆市立南榮國民中學度技藝教育課程實施說明 (p. 36)。
- 二、 基隆市立南榮國中推動「十二年國民基本教育—適性輔導」工作要點 (p. 37)。
- 三、 為配合民法成年年齡下修，轉知家長下列事項：(一)消費保護觀念，如消費者保護法、不當勸誘行為保護機制、個人貸款及信用卡控管知能。(二)工作場域與工作內容有關民法契約、消費者保護法、勞動基準法等相關法規。
- 四、 特殊教育議題宣導 (p. 38)。
- 五、 親職教育、生命教育、性平教育文章分享 (p. 47)。
- 六、 性侵害、性騷擾、性剝削、家暴防治、諮商服務宣導 (p. 53)。
- 七、 基隆市家庭教育中心、基隆市心衛中心資訊 (p. 60)。



輔導室的叮嚀

孩子的言行舉止平時要多注意，要隨時糾正，輔導室建議在子女出現下列行徑時，即須多加注意。

- ★ 對父母、師長、長輩態度傲慢、舉止粗暴。
- ★ 有非師長的成年人登門或電話增多。
- ★ 使用 3C 產品時間過長或經常半夜上網，溝通用語使用代號。
- ★ 使用暗號與朋友交談或言談中出現義氣、交情等江湖字眼。
- ★ 經常深夜回家或逃學又交代不出行蹤。
- ★ 常常出入不正當場所、金錢使用入不敷出。
- ★ 開始吸菸、飲酒或吸毒，無故攜帶刀械、棍棒。

多點時間和孩子相處，自然也會有比較多的機會鼓勵孩子，認同國中生活是有趣的。

及早發現子女的偏差行為傾向，進而瞭解其需求，加以導正防範，才是避免子女走上不歸路的有效方法。

基隆市立南榮國民中學度技藝教育課程實施說明

為期讓孩子能於國中階段多方試探性向與興趣，本校技藝教育課程以合作式辦理，上課時間為每週二上午，對象為九年級學生對技職學習有興趣者，且經本校『技藝教育學生遴薦及輔導委員會』遴薦通過者。開設班別及課程內容：

項目	班別	課程內容（以各校課程為準，以下僅供參考）
1	機械群	機械職群概論、機械基礎工作、機械識圖與製圖等
2	動力機械群	職群概論、機車基本認識、汽車基本認識、引擎基礎實習
3	電機電子群	職群概論、基本工業配線、基本室內配線、基本電子應用
4	商業與管理群	職群概論、中英文文書處理、產品行銷實務、簡單記帳實務
5	家政群	職群概論、烹飪、美容、美髮、幼兒保育
6	餐旅群	職群概論、廚藝製作、旅館實務、餐飲服務技術、飲料調製實務
7	海事群	職群概論、船用配電實習、船舶機械修護、機械製圖
8	藝術群	電影電視、音樂表演藝術、視覺藝術、舞蹈類展演實務
9	設計群	職群概論、基礎描繪、設計基礎、色彩學、電腦繪圖
10	食品群	職群概論、中式米食加工、中式麵食加工、烘焙
11	醫護群	職群概論、護理基本工作、高齡照護

1. 合作學校（高職端）備有交通車負責接送。
2. 畢業進路：表現績優可優先申請「**技優甄選入學**」及「**實用技能學程**」；因應 12 年國教政策，其他相關入學管道以教育部公告為主。
3. 輔導室甄選學生程序如下：
 - ① 導師推薦（初步篩選排序，並徵詢家長意願）→② 輔導室約談學生（填寫申請表）→③ 致家長同意書（填寫志願表）→④ 召開會議遴選→⑤ 確定名單→⑥ 發開課通知與行事曆
4. 遴選標準如下：
 - ① 學生對技藝課程有高度興趣，將來考慮就讀職業類科。
 - ② 家長同意。
 - ③ 學生學習態度佳（平日不會經常遲到、隨意曠課，或缺交作業）。
 - ④ 無特殊不良行為（如：易衝動打架、中輟、態度桀傲蠻橫等）。
 - ⑤ 持有低收入戶證明者優先。

基隆市立南榮國中推動「十二年國民基本教育—適性輔導」工作要點

- 一、依據：本校年度生涯發展教育實施計畫暨技藝教育課程實施計畫辦理。
- 二、目的：協助學生瞭解個人能力、性向及興趣等因素，以及透過各項校內學習活動與校外試探及實作輔導活動實施，以利學生在九年級作升學進路選擇時，有較完整、系統的資訊可供參考。
- 三、辦理單位：
 - (一)主辦單位：輔導室。
 - (二)協辦單位：教務處、學務處、總務處、各領域教師、各班導師。
- 四、辦理對象：本校七、八、九年級全體學生。
- 五、活動規劃：

年級	活動內容	年級	活動內容	年級	活動內容
七年級	智力測驗	八年級	性向測驗	九年級	興趣測驗
	生涯檔案與生涯發展紀錄手冊建置		生涯檔案與生涯發展紀錄手冊建置		生涯檔案與生涯發展紀錄手冊建置
	技職教育宣導		社區高職參訪		高中職五專宣導
	職群試探		職群試探		技藝教育課程
	生涯影片賞析		生涯影片賞析		職群試探
	生涯試探關鍵課程		生涯試探關鍵課程		生涯影片賞析

六、適性輔導諮詢管道與網路資源：

(一)諮詢電話：

- 1.教育部諮詢專線 0800-012580(十二年國教我幫您)
- 2.基隆市南榮國中電話諮詢：(02) 24282188
 教務主任 分機 11；輔導主任 分機 41；
 生涯規劃組長 分機 43；專任輔導教師 分機 46
- 3.基隆市學生輔導諮商中心 (02) 24301585

(二)適性輔導網站資源：

- 1.十二年國民基本教育網站 <https://12basic.edu.tw/>
- 2.因材網 <https://adl.edu.tw/>
- 3.教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網 <https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>
- 4.愛學網 <https://stv.naer.edu.tw/live/famous.jsp>
- 5.基隆市學生輔導諮商中心 <https://guidance.kl.edu.tw/>
- 6.國中畢業生適性入學宣導網站 <https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea>

★特殊學習需求與身心特質★

身心障礙類別

01 智能障礙	個人之智能發展較同年齡者明顯遲緩，且在學習及生活適應能力表現上有顯著困難。基本認知能力弱、學習速度較緩慢，但在生活自理、社會適應及職業技能等方面需要較多協助與指導。
02 視覺障礙	全盲者無法利用視覺學習，需經由觸覺(點字)或聽覺(錄音帶)讀取資訊，並用手杖輔助行走。尚有殘餘視力者可由定向行動輔助。弱視者閱讀一般字體有困難，可借助特殊光學輔助儀器(放大鏡、望遠鏡)將字體放大來擷取資訊。
03 聽覺障礙	由於先天或後天原因造成聽力受損程度不同，影響溝通表達及學習，大多需配戴助聽器，依靠視覺管道來吸收學習。
04 語言障礙	在語言理解或語言表達能力較同年齡者相比有顯著低落現象，造成溝通困難。常見四種類型— 構音障礙、聲音異常、語暢異常、語言發展遲緩 。
05 肢體障礙	上肢、下肢或軀幹的機能有部分或全部障礙，影響參與學習者。肢體障礙者可能有心肺、肌肉骨骼、神經系統方面的障礙，因三者各司不同功能，故肢障者亦呈現不同類型的特質。
06 腦性麻痺	腦部發育中受到非進行性、非暫時性的腦部損傷而顯現出動作及姿勢發展有問題，或伴隨感覺、知覺、認知、溝通、學習、記憶或注意力等神經心理障礙，導致在活動及生活上有困難。
07 身體病弱	因罹患急性或慢性疾病，體能虛弱、需長期療養，影響參與學習者。
08 情緒行為障礙	長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響學校適應者，非感官、智能或環境壓力所造成。經精神科醫生診斷認定，情緒或行為表現和同年齡或社會文化常態有明顯差異，除了學校外，在家庭或社會情境中，也會有困難者。
09 學習障礙	神經心理功能異常導致在聽、說、讀、寫或算等學習上有顯著困難，且在注意、記憶、理解、知覺、知覺動作、推理等能力有問題，其學習上的困難並非因感官缺陷、智能、情緒困擾或環境文化刺激不足等因素所直接造成之結果。
10 多重障礙	具兩種(含)以上不具連帶關係的顯著障礙而影響學習與生活者。
11 自閉症	因神經心理功能異常而造成廣泛性發展障礙。出現三種重要的行為特質： 語言和溝通方面 ：語法錯誤、代名詞和抽象語言使用困難、不會解讀肢體語言。 社會互動和人際關係 ：不理人、不看人、不了解社會規範。 行為與環境適應 ：句怕改變甚至拒絕改變，表現反覆固定的行為。
12 發展遲緩	指未滿6歲的兒童，因生理、心理或環境因素，在感官知覺、認知、動作、溝通、社會情緒或自理能力等方面的發展較同年齡遲緩，但是障礙類別無法確定者。
13 其他障礙	因生理或心理因素，孩子在知覺、認知、動作、溝通、社會情緒或生活自理等方面較為落後，對學校的學習與生活造成影響，但是沒有辦理歸類到前面的各種類別裡。

★認識特殊的朋友★

近幾年由於特殊教育努力推行「融合教育」的理念，讓輕度障礙或是學習、情緒適應上有困難的學生，除了在特教組接受直接教學和間接諮詢的服務之外，大部份皆回歸普通班級與一般學生共同活動，以提供他們適性的學習環境。

期望家長能帶著孩子一同認識這些特殊的朋友，同理他們的困難。

為建立正向思考，本校於 109 學年度開始，將資源班稱為「學習中心」

<p>△認識特殊的朋友—智能障礙者</p> <ul style="list-style-type: none"> * 記憶力不好，容易忘記事情。 * 注意力分散，喜歡依賴別人。 * 缺乏想像力和隨機應變的能力。 * 有些人會面無表情，有些人會莫名其妙大笑。 * 不懂怎樣分辨是非善惡，自我照顧能力比較不足。 * 動作比較遲緩，敏捷度、協調性和力量有不足的現象。 * 有的會眼神呆滯，有的眼睛會不停的轉，有的會毫無目的的左右張望。 	<p>△如何與他相處？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 和他說話語句要明確短淺。 * 告訴他的事情，要有耐心多說幾遍。 * 對他多說鼓勵的話，讓他有信心學習。 * 可以用各種有趣的方法，幫助他學習。 * 教他學習要有實際的物品讓他親自操作。 * 讓他自己練習處理身邊的瑣事，不要事事幫他做好。
<p>△認識特殊的朋友—學習障礙者</p> <ul style="list-style-type: none"> * 注意力不能持續。 * 常常不能找出事物的細節。 * 學習常常顯得混亂、無頭緒。 * 口語或文字表達常發生困難。 * 上課或活動時常無法正確的判斷大小、遠近、深淺。 	<p>△如何與他相處？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 幫助他用多種感官學習。 * 給他一個有規律的學習程序。 * 提供他一個單純的學習環境。 * 教他各種學習的方法，解決問題。 * 鼓勵他自我控制，克服學習困難。 * 鼓勵他參加學校各項活動，建立自信心。
<p>△認識特殊的朋友—語言障礙者</p> <ul style="list-style-type: none"> * 說話不清楚。 * 發聲音質很沙啞或尖銳。 * 說話音調過高或過低。 * 說話聲音太大或太小。 * 說話時下句不易接上句。 	<p>△如何與他相處？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 有耐心的聽他說話。 * 多利用圖片幫助他說話。 * 多用遊戲方法進行說話訓練。 * 利用玩具、布偶、錄音機引導他說話。 * 製造和諧愉快的氣氛，刺激他多說話。 * 當他說話的時候，不要取笑他，讓他喜歡說話。

<p>△認識特殊的朋友—自閉症</p> <ul style="list-style-type: none"> * 社會互動困難。 * 語言發展遲緩。 * 說話眼睛不看人。 * 不主動和人說話。 * 好動，經常離開座位。 * 喜歡做重複的動作或事情。 * 常常自言自語或嘻笑或尖叫。 	<p>△如何與他相處？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 主動接近他，和他說話。 * 安排他和人說話的機會。 * 瞭解他動作所代表的意義。 * 用他喜歡的事物，引導他學習。 * 事前儘量先說明活動程序，讓他有心理準備。 * 和他做朋友，陪他遊戲，增進他的人際互動關係。
<p>△認識特殊的朋友—注意力缺陷過動症</p> <ul style="list-style-type: none"> * 做遊戲時常常犯規。 * 常找不到簿本、文具。 * 注意力不足，學習不專心。 * 上下課時喜歡跑來跑去。 * 寫作業，做功課常粗心犯錯。 	<p>△如何與他相處？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 讚美他好的行為。 * 告訴他處理行為的方法。 * 隨時鼓勵他的努力，發現自己的進步。 * 用他喜歡的事物或興趣，消除亂動的行為。 * 訂立他能做得好的行為規範，增強他的成就感。
<p>△認識特殊的朋友—情緒障礙者</p> <ul style="list-style-type: none"> * 喜怒無常。 * 經常發脾氣，攻擊別人，控制能力弱。 * 對外界感覺較遲鈍，或出現反應過度。 * 有搖頭、抓髮、扭衣角、擺動身體等習慣性動作。 * 無法料理好自己的生活，也不曉得清楚的表達和要求。 * 經常說些無關緊要的事，常用尖銳或特別低沉的音調講話。 	<p>△如何與他相處？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 協助穩定他的情緒。 * 指導情緒紓解的方法。 * 鼓勵他做自己能做的事。 * 有好的行為要多鼓勵他。 * 接納他特殊的行為或舉動。 * 了解他的情緒表達方式，不激怒他。
<p>△認識特殊的朋友—身體病弱者</p> <ul style="list-style-type: none"> * 需要長期吃藥。 * 患有疾病不能太勞累。 * 身體經常虛弱無力、容易暈倒。 * 長期住院、請病假，不能來上學。 * 輕微運動就會臉色發紫、呼吸困難。 * 可能會過份依賴、放縱、孤立退縮。 	<p>△如何與他相處？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 避免好奇的眼光。 * 了解他的身體病況。 * 找出優點來讚賞他。 * 有困難時主動幫助他。 * 陪他一起遊戲、散步。 * 當他的小老師，教他功課。

	<p>* 他不舒服時告訴老師或護士阿姨</p>
<p>△認識特殊的朋友－多重障礙者</p> <p>* 經常用身體動作表達自己的需求。</p> <p>* 自我控制力差，激動時會傷害自己。</p> <p>* 同時具有兩類以上生理功能的障礙。</p> <p>* 食、衣、住、行等需求需要別人協助和照顧。</p> <p>* 對週遭事物較無法理解，有時連對自己的名字都沒反應。</p>	<p>△如何與他相處？</p> <p>* 敞開心胸接納他。</p> <p>* 耐心傾聽他說話。</p> <p>* 引導他參與活動或工作。</p> <p>* 不譏笑他的障礙行為。</p> <p>* 不要投以歧視的眼光或好奇地追根究底。</p> <p>* 即使是很小的進步，別忘了鼓勵、讚美。</p>
<p>△認識特殊的朋友－資賦優異者</p> <p>* 解決問題的能力強。</p> <p>* 學得快、學得廣、學得好。</p> <p>* 喜歡交朋友，尤其是大朋友。</p> <p>* 生活中點子特別多，富有創意。</p> <p>* 喜歡獨立思考研究，不喜歡受約束。</p> <p>* 推理能力和創造能力強，思考周密。</p> <p>* 說話詞彙豐富，文筆和口才表達通暢。</p> <p>* 記憶力比較強，對知識有強烈的好奇心。</p> <p>* 精力充沛、對週遭的事物或學科特別感興趣。</p>	<p>△如何與他相處？</p> <p>* 接納他的創意。</p> <p>* 分享他的成長經驗。</p> <p>* 參與他的想法和點子。</p> <p>* 分享他的學習成果和樂趣。</p> <p>* 和他一起追求生活的真善美。</p>

★資源與協助★

一、教育單位

單位名稱	電話	網址
基隆市政府教育處	24301505	基隆市安樂區安樂路二段 164 號 8 樓
國立臺灣師大特教中心	77345075	臺北市和平東路一段 129 號博愛樓三樓
國立臺北教育大學 特教中心	27373061	臺北市愛國西路一段 1 號
基隆市特教資源中心	24243752	基隆市中船路 36 巷 4 號

二、醫療單位

單位名稱	電話	網址
行政院衛福部基隆醫院 兒童發展聯合評估中心	24292525	基隆市信二路 268 號
基隆市市立醫院	24652141	基隆市信義區東信路 282 號
財團法人長庚紀念醫院 基隆分院	24313131	基隆市麥金路 222 號
維德醫院	24696688	基隆市調和街 210 號
基隆市發展遲緩兒童 早期療育通報中心	24662355	基隆市信義區東信路 282 之 45 號

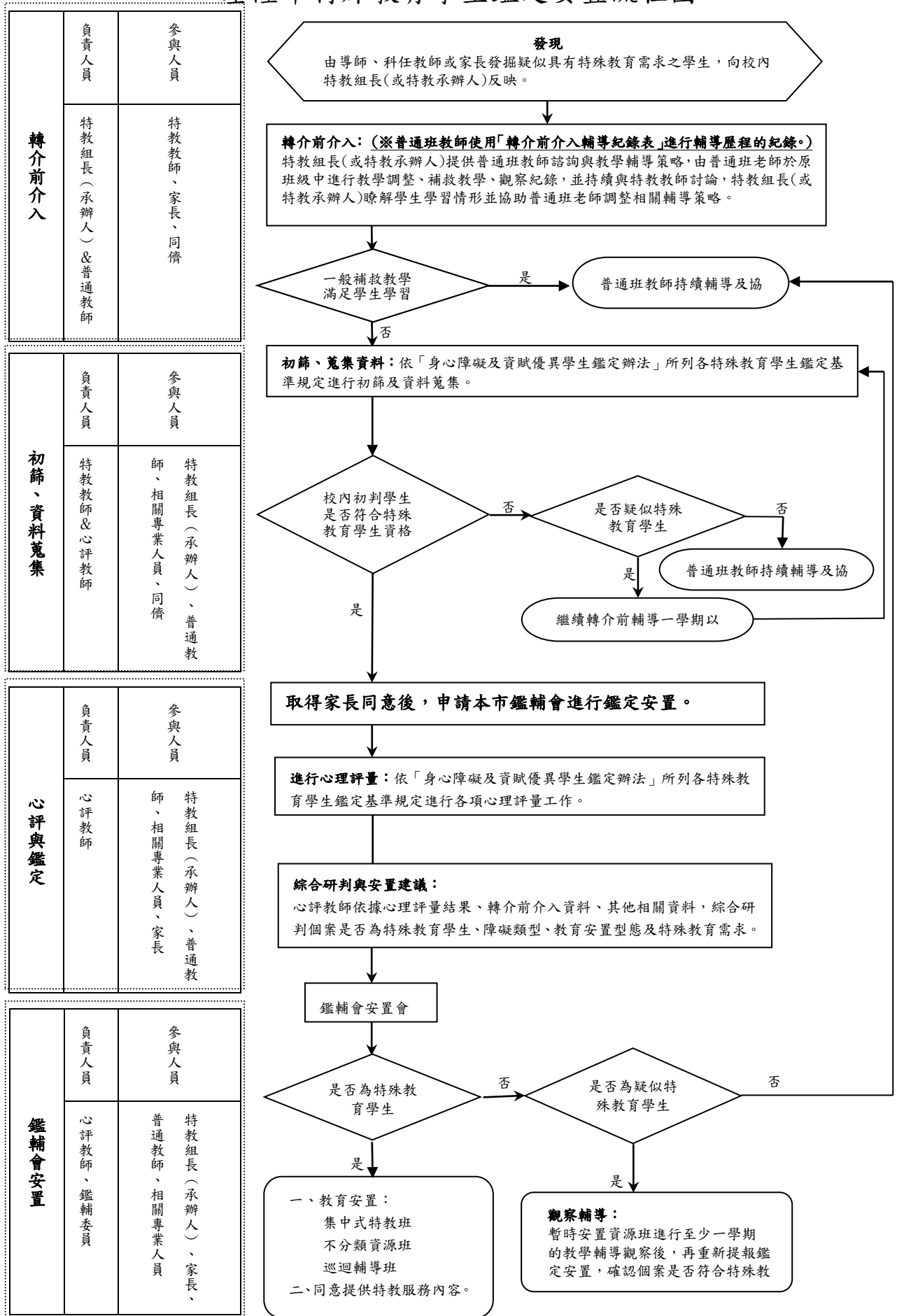
三、社會福利機構

單位名稱	電話	網址
基隆市智障者家長協會	24220310	基隆市孝三路 99 巷 7 號 1 樓
基隆市身心障礙福利服務中心(伊甸社會福利基金會)	24662355	基隆市東信路 282-45 號
臺北市自閉症家長協會	25953931	臺北市酒泉街 189 號

四、法律諮詢服務

單位名稱	電話	網址
基隆市政府法律諮詢服務中心	24201122#1213	基隆市義一路 1 號
財團法人法律扶助基金會	24231631	基隆市仁愛區忠一路 14 號 11 樓

基隆市特殊教育學生鑑定安置流程圖



「孩子和我們一樣需要幫忙！」

文/ 黃之盈心理師

嚴厲的父母常無法和孩子心連心，但縱容的父母也不吃香

青春期這個階段的孩子也可能做出令自己後悔的事、說出令自己後悔的話。孩子對父母的回擊和頂嘴，往往可能是壓垮父母情緒的最後一根稻草。當孩子拿你跟其他父母比較、抱怨你對他不夠好、不懂他，你是不是也會直覺得委屈，認為他根本就在引戰？

父母通常很難在此同時好聲好氣，又或是有些父母會反向的說出：「我聽你的，你覺得怎樣都對！」讓孩子更無所適從。從家族治療的觀點來說，當孩子頂替了父母的位子，對全家人發號司令、訂定規則時，內心是更不安且忐忑的。原因是：

1. 他們無法好好接收父母的保護和討論踰矩的界線。
2. 他們的大腦和行為尚未真正成熟到可足夠判斷，卻已經有了這個「大人」的位置，當他們有需要時，反倒無法適時求援，心理壓力更大。

所以在我面對的許多家庭中，許多孩子是想要把父母罵回／打回父母的位置，以便獲得應有的協助。他們不要父母撒手不管，他們想要父母曉以大義，想要父母給予支持，還需要父母維護一下他們的面子，好讓他們有台階下，為自己的錯誤負責和承擔後，在大人的照看下，再試一次、兩次、三次。

面對孩子看似「走鐘」的行為，若大人用詆毀、謾罵、威脅、利誘、不斷碎念等，都是碾碎彼此關係的做法。當你發現自己滿腦子對孩子充滿惡毒的言語、批評、責備、抱怨、嘮叨、威脅、懲罰的跡象時，你得先停下來，思考一下我們究竟想帶給孩子什麼樣的能力？

大人永遠別忘了「孩子和我們一樣需要幫忙！」甚至可能比我們更迫切需要有大人示範給他看。當我們光說不做，只出一張嘴時，孩子是沒有方向感的。例如，當爸媽對孩子說：「你趕快去做功課，還在這邊混時間？」下一秒我們卻打開平板手機追劇，想要放鬆時，孩子可能就會抱怨「大人只會要求小孩，自己都做不到」。爸媽聽了是不是會瞬間炸裂，自己做牛做馬做了一整天的工作家務，怎麼換孩子來數落我？

此時，爸爸媽媽請先暫停，思考一下「面對孩子不適切的挑戰我們，或者提出不合理的要求和比較」時，我們該「協助他發展出什麼樣的思考點？什麼樣的能力？讓他認為自己是一個什麼樣的人？」

不要吝於跟孩子解釋：「媽咪什麼事情都做完了，才放鬆，還是你想要我陪著你寫功課，一起用平板解決困難？」又或是直接調整追劇的時間，讓孩子看見你在他附近看書或做家務陪伴他，時不時繞到他旁邊關心一下，透過行動以身作則給孩子看。

華德福創立者魯道夫（Rudolf Steiner）曾經提出父母的三種身分：1. 監督者 2. 栽培者 3. 引導者。青春期孩子的父母需要將「引導者」的成分拉高，看懂孩子在不聽話、不講理，不想做、失去動力的狀態下，了解孩子是因為無法負荷的壓力、難解的身心調適，暫時失去安定的生活步調，感到挫敗和惶恐，發出求助的信號。

我們在此時可以練習拿回的，不一定是父母的尊嚴和權威，而是拿回對自己的內在信任，對孩子的內在信任，規律化生活步調，找回內在的平靜，重新理解自己和孩子的處境。這樣的思維轉換也許一開始很困難，但一定可以練習，而且隨時起步都不嫌遲。建議你可以印出個大字報，讓你和孩子提醒彼此：「我們想一起在這次經驗中，進步什麼？」如此一來，你也成為孩子的榜樣，彼此一起實踐正向積極的討論氛圍。

唯有透過一來一往的「協商」、「鼓勵」、「傾聽彼此」、「信任孩子有內在智慧」，我們才有機會和孩子一起走出負向的關係迴圈。

摘自 黃之盈《孩子的叛逆，都是想求助：爸媽崩潰前，先搞懂青春期的孩子怎麼了！解鎖半熟大腦 X 賀爾蒙的生理風暴，穩定數位焦慮，停止親子內耗》/ 禾禾文化

文章來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/28897>

堅持自己的價值

有一個出家弟子跑去請教一位很有智慧的師父，他跟在師父的身邊，天天問同樣的問題：「師父啊，什麼是人生真正的價值？」問得師父煩透了。

有一天，師父從房間拿出一塊石頭，對他說：「你把這塊石頭，拿到市場去賣，但不要真的賣掉，只要有人出價就好了，看看市場的人，出多少錢買這塊石頭？」

弟子就帶著石頭到市場，有的人說這塊石頭很大，很好看，就出價兩塊錢；有人說這塊石頭，可以做稱鉞，出價十塊錢。

結果大家七嘴八舌，最高也只出到十塊錢。

弟子很開心的回去，告訴師父：「這塊沒用的石頭，還可以賣到十塊錢，真該把它賣了。」

師父說：「先不要賣，再把它拿去黃金市場賣賣看，也不要真的賣掉。」

弟子就把這石頭，拿去黃金市場賣，一開始就有人出價一千塊，第二個人出一萬塊，最後被出到十萬元。

弟子興沖沖跑回去，向師父報告這不可思議的結果。

師父對他說：「把石頭拿去最貴、最高級的珠寶商場去估價。」弟子就去了。

第一個人開價就是十萬，但他不賣，於是二十萬，三十萬，一直加到後來對方生氣了，要他自己出價。

他對買家說，師父不許他賣，就把石頭帶了回去，

對師父說：「這塊石頭居然被出價到數十萬。」

師父說：「是呀！我現在不能教你人生的價值，因為你一直在用市場的眼光在看待你的人生。」

人生的價值，應該是一個人心中，先有了最好的珠寶商的眼光，才可以看到真正的人生價值。」

我們的價值，不在於外面的評價，而是在我們給自己的定價。

我們每一個人的價值，都是絕對的。

堅持自己崇高的價值，接納自己，磨勵自己。

給自己成長的空間，我們每個人都能成為「無價之寶」。

生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義。

網路文章 <http://ibook.idv.tw/eneews/eneews61-90/eneews82.html>

尊重差異不挑不棄—吳若權

人與人的相處，貴在包容。肯定自己的選擇，接受和對方之間的差異，說起來簡單，做起來不容易。愈是知道自己要的是什麼，也能夠尊重對方不同的想法，彼此相處的空間就會擴大。

出國旅行常在異國街頭見識各種不同民族的裝扮，對奇裝異服的搭配，早已見怪不怪。令我印象最深刻，倒不是什麼特殊的服飾，而是一對我們台灣同胞的老夫妻。

老爸爸腳底趿一雙 Made in Taiwan 的塑膠拖鞋，布衣短褲，好不自在。老媽媽卻是梳理有致、穿金戴玉，最耀眼奪目的是閃亮在指縫間的大鑽戒。他們倆拆開來看，可以說各有各的風采；沒想到合在一起時，也別有一番風情。

這個景象讓我相當感動。

仔細觀察之後，我發現最重要的關鍵是老夫妻倆互相扶持，老媽媽將手挽在老爸爸臂膀上，眼底流動著溫柔，絲毫沒有因為他們的服裝很不搭調而覺得彘扭。他們無視於別人的眼神，也不將世俗的價值判斷當一回事，完全以「你高興就好」的心情相待。彼此尊重之餘，還能夠相互扶持，真的很不容易。

*相互欣賞，才能真心喜歡對方

雖說「少年夫妻老來伴」，很多夫妻還是會在歲月的淘洗之下，褪去恩愛的色彩，

價值觀的差異，更會讓彼此漸行漸遠，很難再把手挽在對方的臂膀上，更別說是在穿著這麼不相稱的服裝之下，還要寸步不離一起相偕同行。

常在親友之間聽說：老先生、老太太出門拌嘴的原因，是老太太嫌老先生穿著邋邋，老先生則對老太太大紅大紫的衣服看不順眼。

因為「你穿這樣，我不和你走在一起！」這個理由，而在街上一前一後距離數尺分開走的夫妻或情侶比比皆是。

「不挑剔、不嫌棄！」這是兩個人決定要長久相處時，必需有的修養。但是，能夠做到「不挑剔、不嫌棄！」的前提，並不是要求對方事事要如我們的意、符合我們的標準。而是，我們學會從對方喜歡的角度來欣賞對方，從對方需要的觀點去接受對方。如果，他覺得短髮好看，你又何必一定要堅持對方留長髮？最簡單的判斷方式是——至少，頭髮長在對方身上！

尊重對方的同時，其實是對自我的肯定。有足夠自信的人，不會在兩人之間的差異點上大作文章。挑三檢四，很容易弄得不歡而散。

*尊重自己、體貼對方，相處沒有負擔

很年輕的時候，我曾和一位高中時期的好朋友相去歐洲旅行，這個經驗對習慣獨來獨往的我，是一次很寶貴的學習。為了長途飛行的舒適性，他試探地問我要不要買「商務艙」的機票。當時的我，忙得無暇仔細考慮他的提議，加上預算的限制，直覺

地決定搭「經濟艙」。上飛機之後，我才知道他在航空公司服務，出國旅行可以用比較優惠的價錢訂購機票，所以他訂了「商務艙」的位置。

剛坐定位置之後，我的另一個脆弱的自己跑出來問：「會不會很不平衡？相約一塊兒旅行，人家坐的是『商務艙』喔！」幾秒鐘之後，我對發問的自己說：「安啦！各有各的選擇嘛，只要彼此照顧得到就好！」

飛機起飛不久，他從「商務艙」過來和我聊天，還把「商務艙」乘客專享的一、兩項水果及食物拿過來和我一起分享。我真高興自己沒有客套推卻，也沒有因為自卑而表現防禦，反而很自然地接受他出於好意所做的一切。

那時候，我就已經領悟了這個道理——肯定自己、尊重差異，是學會包容的起點。自己落得輕鬆，別人也可以自在而且沒有負擔地和我們相處在一起。

性侵害防治宣導

如何減低性侵害發生的可能？

資料來源：衛福部保護服務司

- ◎ 在家中外出時留一盞燈；回家進門前，預先準備好鑰匙。
- ◎ 避免出孤立偏僻的地點，例如：電梯、洗衣房、車庫等。特別當你是一個人或與別人在一起而感到不舒服時，應特別避免。
- ◎ 改變你的固定作息。如果可能，改變固定的作息時間或方式，使人不易預知你的行為而加害於你。
- ◎ 和鄰居做朋友，並且尋找是否有鄰里的犯罪防治計畫，當你一人在外時，應讓朋友知道你在那裏。
- ◎ 在門上裝一個視窗孔，並多加利用。勿讓陌生人進入，如遇警察、快遞人員等，也應要求先出示證件。並在所有的門窗上安裝使用堅固的鎖。
- ◎ 在門外懷疑有人闖入家中時，勿直接進入，最好先打電話給最近的警察求助。

☆在約會或社交場合中

- ◎ 了解一個男人對女人的態度。在與男性外出或談話時，應注意對方是否流露出對女人的敵意或使你不舒服。
- ◎ 清楚的表達你的意思。不用擔心你的反應會對他無禮，因為你的安全更重要。在你涉入性行為之前，應讓對方明白你的界線。
- ◎ 避免隔絕的場所。如：公園、或廢棄的海灘。會面的地點最好在容易得到支援的公共場所。
- ◎ 節制飲酒和藥物的使用。以免失去判斷力和反應力，同時要留意對方飲酒和用藥的情形。
- ◎ 安排你自己的交通工具。尤其當你與對方不熟時，應選擇自己開車，使用大眾交通工具，或與一個團體，另一對男女朋友出去。

☆其它降低被性侵害機會的方法

- ◎ 走路時
 - (1) 計畫你的行經路線而且走路要顯示自信。
 - (2) 夜晚切勿走在偏僻的區域。
 - (3) 絕不要輕易搭便車。
 - (4) 發現被跟蹤，立即走入店裏、人群中或敲門求助。要設法引起其他人的注意力。
- ◎ 開車時

- (1) 不論開車或停車都要鎖上車門。
 - (2) 避開偏僻或照明不足的停車位。
 - (3) 走近你的車前留意四周的狀況，包括車底下。
 - (4) 事先將鑰匙拿在手上。
 - (5) 在入座前先視查一下後座區。
 - (6) 若車子故障，應留在車內，鎖上門，然後請路過的人幫忙打電話給警察或拖車公司。
 - (7) 絕不搭陌生人的便車。
- ◎ 搭乘公共交通工具
- (1) 避免在偏僻的車站上下車。
 - (2) 選擇燈光明亮處並靠近他人一起等車。
 - (3) 避開空無一人的車廂。
 - (4) 感到有威脅時，立即走開。
 - (5) 可能的話，選擇坐在司機的附近。

☆當你被攻擊時相信你的直覺並快速反應有效的應變方式不只一種，而你最好逃走的機會是在一開始接觸時。依情況而定，你可以：

- ◎ 跑開或尖叫以便求助，特別當你靠近其他的人時。
- ◎ 打、咬、抓等都可以幫助你逃跑，但須考慮可能帶來的傷害。
- ◎ 只要平常多留意，有些隨身物品在防止性侵害時是派得上用場的，一旦發生狀況多加運用，可以幫助自己脫離危險：
- 1、 手指—可戳擊對方眼睛。
 - 2、 指甲—適度、不宜過長，可抓襲對方臉部、喉嚨。
 - 3、 肘部—可撞擊對方的胸部。
 - 4、 膝蓋—可頂撞對方的襠部。
 - 5、 哨子—哨子是最便宜但效果最大的防暴器，一旦發生狀況可大聲吹哨子求援，哨子配戴方式不宜掛在胸前，像掛項鍊一樣，妥當的做法應把它當手鐲，戴在手腕上。
 - 6、 利用隨身尖銳物品，如：髮夾、別針、鑰匙、高跟鞋或雨傘等。
 - 7、 市售防身器。
- ◎ 隨時留意避免喝到加有 FM2 或快樂丸藥品的飲料。
- 1、 與朋友外出或約會前，可準備自己要喝的飲料或親自買飲料。
 - 2、 不管所飲用的飲料為罐裝或鋁箔包裝，最好能親手打開，不需要別人的服務。
 - 3、 喝飲料最好能使用窄口瓶裝的杯子，因為廣口杯較容易被人下藥。
 - 4、 自己若點了飲料後，別讓飲料離開視線之外，也不要叫朋友幫你看飲料。
 - 5、 注意朋友的朋友和你身邊的女性朋友，因為從很多案例來看，有時你的女性朋友也可能是下藥的共犯。

性騷擾防治宣導

性騷擾行為

無故暴露隱私處

展示或傳閱
色情影片、圖片或騷擾文字

羞辱、貶抑、敵意
或騷擾的言詞或態度

毛手毛腳、掀裙子
或偷窺裙底



開別人性別氣質
或性傾向的玩笑

跟蹤、尾隨、不受歡迎的追求

偷窺、偷拍、
緊盯身體隱私部位



趁機親吻、擁抱、
觸摸胸臀
或其他身體隱私部位



性騷擾錯誤迷思



如果被性騷擾
怎麼還笑得出來



No! 沒當場嚴詞拒絕
所以不算性騷擾

事隔多日才申訴
內情恐怕不單純



他/她是個好人
不可能性騷擾別人



會不會是誣告
或為了報復還是權力鬥爭



男性或同性
不會被性騷擾



他/她一定做/穿/說了什麼
才會被性騷擾

他/她太敏感缺乏幽默感
又沒少塊肉

他/她長得這麼安全
怎麼會被性騷擾



自我保護 避免受害

明白向對方
表達抗議
或拒絕
以避免對方
得寸進尺



引起旁人
注意並求助
或喝止對方
停止



向警察報案
或打113
尋求協助



保全人事物
相關證據



自我約制 避免成為加害人

不隨意講
黃色笑話
或
調戲他人



未經同意
不隨意
碰觸他人



勿以網路
手機傳播
情色資訊



在上位者
應注意
與下屬的
權力
差異關係



不確定
對方意願
寧可不說
或先不做



醫療照護或
健身指導等
所需的身體
碰觸，請先
說明清楚並
徵求同意



性剝削防治宣導

該小心的這些那些

我要怎麼保護自己?



- 不拍攝私密照**

即使存在自己手機
也會有風險
- 不被好康沖昏頭**

不聽信網路要求拍照
及點閱可疑的網址
- 面對威脅不妥協**

不要答應對方的要求
養大他的胃口

可是我

私密影像已經被散布了 我該怎麼辦?



- 不刪除照片與對話**

不要害怕
留下所有照片與對
話這些可以幫你抓
壞人
- 馬上求助**

跟家人或信任的人
討論或找iWIN
- 截圖蒐證**

收集對話等證據
讓警察大人抓壞人
- 報警**

讓警察大人
幫你把壞人抓起來

還有秘密法寶可以幫助你 >>

他們會做些什麼？

iWIN網路內容防護機構

- 幫你
溝通平台刪除照片
- 和你
一起罵壞人
- 陪你
一起變勇敢



撥打「iWIN熱線」(02)2577-5118 也可以喔!

我們可以為兒少做的事情!

- 不衝動刪除帳號
- 截圖蒐證報警
- 不憤怒責罵孩子



遇到問題
求助親友或找
iWIN就對了!

- 陪伴並與孩子對話
- 向外尋求協助



保護兒少也保護大人，歡迎大家分享出去！讓生活不再恐懼！

台灣展翅協會《防制數位性暴力及兒少性剝削宣導影片》

序號	影片名稱	網址連結
1	關於青少年自拍性私密影像-家長該知道的事 《理解及展開對話》	https://www.youtube.com/watch?v=21wbJhHBnM4&list=PLHSMQhhsbtSg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&index=4
2	關於青少年自拍性私密影像-家長該知道的事 《協助及支持》	https://www.youtube.com/watch?v=8zBkcxJrfek&list=PLHSMQhhsbtSg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&index=5
3	看到他人性私密影像外流，你的檢舉事關重大 《正義第三者》	https://www.youtube.com/watch?v=-1jBpnhGiEM&list=PLHSMQhhsbtSg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&index=3
4	當有人要求性私密影像【男孩篇】	https://www.youtube.com/watch?v=9e1ThpSsDC8&list=PLHSMQhhsbtSg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&index=2
5	當有人要求性私密影像【女孩篇】	https://www.youtube.com/watch?v=ZU7WUz_1anM&list=PLHSMQhhsbtSg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&index=1
6	遇到網路誘拐者會發生什麼事	https://www.youtube.com/watch?v=gbN3Y96FOXk&list=PLHSMQhhsbtSg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&index=6

家暴防治、諮商服務宣導

30秒精神暴力自我檢測量表

在你看了下列6項敘述後，就實際情況回答有或沒有，當完成自我檢測量表後，若其中有1項以上勾選「有」者，請注意自身狀況、撥打113保護專線或尋求專業協助

題目	是	否
1 另一半常用言語侮辱你或者讓你覺得自己很糟糕	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 另一半常在其他人的面前貶低或羞辱你	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 另一半隨時要知道你的行蹤，讓你倍感壓力	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 另一半常因你與其他異性說話而生氣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 另一半常故意做出讓你驚嚇或恐懼的事 (例如：他看你的方式，對你吼叫或丟東西)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 另一半常疏忽你或冷漠相待	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





資料來源： 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

基隆市 免費心理諮商服務

~許自己一個微笑~

您常被忙碌的生活壓得喘不過氣？

學業壓力、職場工作、親子溝通、感情等困擾...
歡迎您來，讓專業的心理師陪伴您走過生活困擾

-  **服務對象**：設籍或居住於基隆市民眾(18歲以下須由監護人陪同)
-  **服務內容**：個別會談、夫妻會談、伴侶會談、團體會談
-  **預約電話**：**02-24300195** 星期一至星期五(上午8:00至下午17:30)
-  **服務時間**：每週3時段，每次50分鐘，時段如下：

心理會談時間

星期三

17:30-18:30
18:30-19:30
19:30-20:30

星期四

14:00-15:00
15:00-16:00
16:00-17:00

星期六

09:00-10:00
10:00-11:00
11:00-12:00



基隆市社區心理衛生中心 關心您(廣告)

基隆市安樂區安樂路二段164號5樓

電話：**02-24300195**

★基隆市立南榮國民中學

校址：基隆市仁愛區南榮路 319 巷 36 號

傳真：(02)2425-6272

電話：(02)2428-2188

※辦公室電話分機

8 0 校長室	2 0 學務處	3 0 總務處	4 0 輔導室
1 0 教務處	2 2 學務主任	3 2 總務主任	4 1 輔導主任
1 1 教務主任	2 3 生教組	3 3 出納組	4 2 特教組
1 2 註冊組	2 4 體衛組	3 4 事務組	4 3 生規組
1 3 教學組	2 5 健康中心	5 0 人事室	4 5 特教老師
1 8 實驗教育組	2 8 導師室	5 5 會計室	4 6 輔導老師
	2 9 導師室	8 9 警衛室	4 0 輔導組

★基隆市家庭教育中心

地址：基隆市信一路 181 號(文化中心側門) 傳真：(02)-24226632

(一)服務內容：

1. 與家庭相關之諮詢與輔導(包含:電話諮詢及面談)。
2. 有關婚姻教育、兩性教育、親職教育、子職教育、倫理教育、其他事項等。
3. 配合教育部推動之教育政策,如:婚前四小時教育,、婦女保護、新移民女性等。

(二)服務型態、方式：辦理支持性團體、自我成長團體、各類演講談座、研習、讀書會、親子共讀、親子共學、種子人員培訓、成長營隊等活動。

(三)家庭諮詢服務：885(幫幫我)專線，對家庭問題無法處理，溝通困難…

(四)電話諮詢：週一至週五 09:00~12:00、13:30~17:00 專線：(02)24201885

面談服務：與中心行政人員事先預約面談時間，行政專線：(02)24271724

★基隆市心理衛生中心

地址：基隆市安樂區安樂路 2 段 164 號 5 樓 電話：2430-0195

(一)服務對象：市民有心理困擾、創傷、有自殺想法或行為，與精神疾病等需要協助者及其家屬。

(二)服務內容：

1. 自殺防治—心理會談關懷服務；自殺守門人教育訓練；學校、機關及社區民眾教育宣導。
2. 精神衛生—精神疾病個案管理、轉銜服務；學校、機關及社區民眾教育宣導；心理會談關懷服務。
3. 家庭暴力暨性侵害加害人處遇。

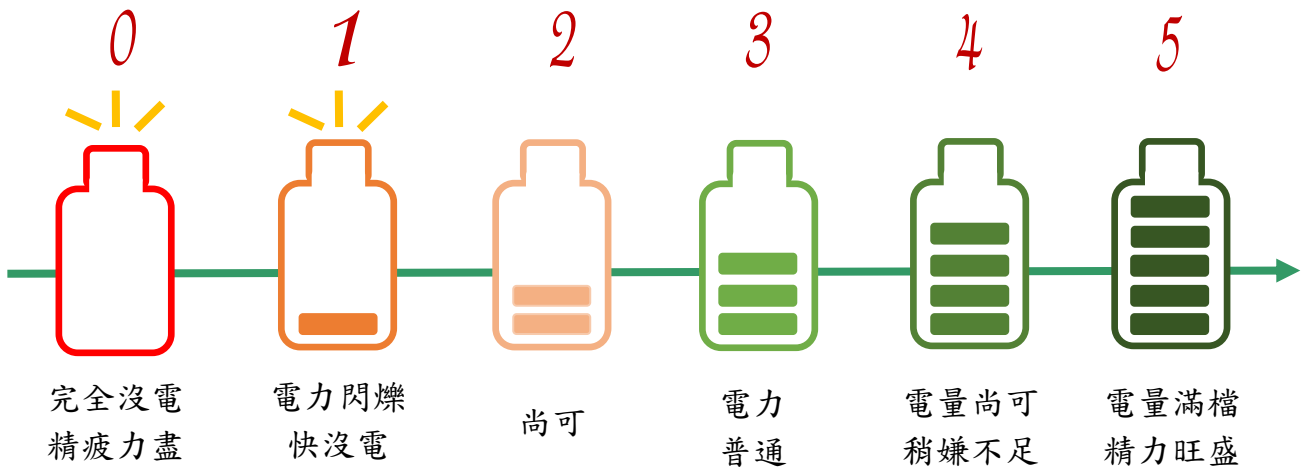
(三)免費心理會談服務：

1. 禮拜三晚上及禮拜六早上(非上班時段)：基隆市安樂區安樂路二段 164 號 1 樓
2. 禮拜二及禮拜四下午(上班時段)：基隆市七堵區明德一路 169 號
3. 衛生福利部 24 小時免費心理諮詢安心專線：1925(依舊愛你)
4. 專屬男性的關懷專線：0800-013-999

親子相處的恆溫妙方

父母電量示意圖

在照顧孩子的同時，家長們是否也有好好關照自己呢？可以將父母電力表印出來貼在家裡面經常看到的地方，當自己電量低的時候，可以「指給孩子看」和孩子溝通自己的電力狀態，是增加親子溝通的好用工具喔！



父母充電回血的必備好方法

當你自覺電量低時，可以依照你的習慣尋求補充電量的方式，例如：

1. 找抒發：打電話或用通訊軟體給三個朋友留言。
2. 買東西：打開 APP 買東西轉移注意力。
3. 找替手：找就近可以協助的替手。
4. 找同儕：和其他家長夥伴一起聊天交流。
5. 來看書：看教養書籍，幫助自己增加知識。
6. 一句話：告訴自己「孩子總會長大！」「總會渡過的，要對自己有信心」
7. 添效率：增加工作的效率，全心投注工作上幫助自己減輕工作壓力。
8. 找樂趣：做甜點、料理、帶孩子參加活動等。
9. 用資源：運用圖書館、線上資源、家人、同儕夥伴們等作為你的神救援。
10. 吃東西：吃喜歡的飲料或點心，讓自己心情放鬆開心愜意。
11. 其他：_____（由你來填入）

節錄自黃之盈諮商心理師《恆溫教養》第 40、41 頁



在彼此練習愛與陪伴的路上
一起構築親師生的三贏關係
維持愛的恆溫

