基隆市南榮國中
115學年度親師座談手冊

實驗揚帆
南榮啟航



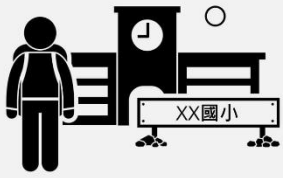




國中國小大不同

Pic：Noun Project

Slide by 黃淑卿



離開熟悉的環境



你感到焦慮不安嗎?



讓我來告訴你國中和國小有何不同



首先，上學時間可能提早



一節課延長成45分鐘



課程加深加廣，更需要專注度



導師不再包班制



有三次段考等著你



考卷會如雪片般飛來的



考試內容多，要養成閱讀的習慣和能力



為了考上自己的第一志願



你要開始累積自己的升學積分



至少成績、獎懲、出席率要顧好



否則，你有可能拿不到畢業證書



還不知道自己的興趣是什麼時



就在各學科上努力



把握服務學習、擔任幹部的機會



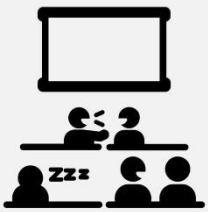
你學得的能力，日後會彰顯出來



你學得的能力，日後會彰顯出來

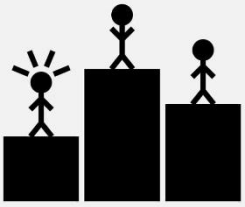


那需要補習嗎?



如果你只是補歡樂和心安，就不必了

除了制度的改變
你還要知道.....



你的同學可能多比你優秀



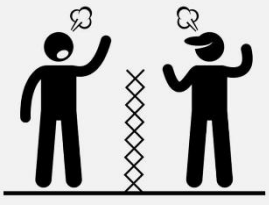
第一次段考，會是震撼教育



你至少要結交幾位知心好友



但不是什麼事都一起做的才是好朋友



朋友之間可能會有爭執



時間會幫你篩出真正的朋友



你會開始欣賞別人，但請勿跨越界線



你可能會不再崇拜父母



甚至容易起衝突



這時，請多想想父母的付出



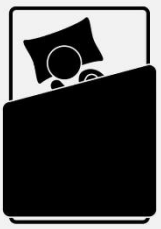
除了身體開始劇烈變化



你也可能容易衝動、容易生氣



注意飲食，少食用過度加工食物



不熬夜，讓身心充分休息





上國中變強可以勉勵自己

變差那就只能緬懷自己了

Pic：Noun Project

Slide by 黃淑卿

一、 活動計畫：……8

二、 教務處報告：……9

◆ 教學組：……9

◆ 註冊組：……12

◆ 實驗教育組：……19

◆ 資訊組：……22

三、 學務處報告：……25

◆ 生教組：……25

◆ 體衛組：……41

四、 總務處報告：……44

五、 輔導室報告：……45

◆ 輔導組：……45

◆ 生涯規劃組：……46

◆ 特教組：……48

◆親職教育：…… 54

◆生命教育：…… 56

◆性侵害防治宣導：…… 59

◆家暴防治宣導：…… 63

基隆市立南榮國中115學年度第一學期親師座談實施計畫

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、舉辦多元活動，展現教學成果，說明升學相關事宜，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。

叁、實施時間：115 年 10 月 2 日(五) 下午四點到八點

肆、實施對象：本校教職員、學生家長、新生(進學禮)

伍、活動地點：本校禮堂

陸、活動內容：

時　　間	活　　動　　內　　容	地　　點
16:00-17:00	班級經營、學生及教職同仁用餐	各班、辦公室
17:00-17:30	進學禮預演	禮堂
17:30-18:30	進學禮 (寫在今日寄語未來、祈福天燈)	禮堂
18:30-18:45	學務處宣導(家長場)	禮堂
18:45-20:00	親師座談會 九年級升學說明會(18:45-19:15)	各班 語言教室

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、本計畫依校務會議決議後實施。

【115學年度親師座談會・教務處】

教學組

115 學年度第一學期親職座談會教學組報告事宜

1. 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。
2. 函轉教育部國民及學前教育署委請國立臺北教育大學建置「國民中小學課程與教學資源整合平臺」之推廣文宣資料。資料下載網址如說明（平臺介紹短片：https://reurl.cc/1Qjlap）
3. **115 學年度第一學期重要教學活動**事項：

(1) 課後課程開課時間及結束時間：

	時間
七八九年級第八節課輔	115 年 09 月 21 日(一)起至 12 月 31 日(四)止
九年級夜自習	115 年 09 月 21 日(一)起至 12 月 31 日(四)止
學習扶助	115 年 09 月 21 日(一)起開課

(2) 本學期三次成績定期評量時間：

	時間
第一次定期評量	115 年 10 月 14、15 日（星期三、四）
第二次定期評量	115 年 11 月 25、26 日（星期三、四）
第三次定期評量	116 年 1 月 19、20 日 （星期二、三）

(3) 學期結業時間：116 年 1 月 20 日(二)。

(4) 第二學期開學日為 115 年 2 月 10 日（星期三）

4、以下收錄其他線上學習網站，亦可從校網進行連結（學校網頁→教學專題→防疫停課不停學-線上學習網站→均一教育平台、因材網、pagamo 教育平台），方便學生於課後進行線上學習。

線上教學資源

康軒學習網	https://www.yourclass.com.tw/
南一線上學習網	https://student.oneclass.com.tw/
翰林線上學習網	https://eventprotect.hle.com.tw/
因材網	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.nchu.cloud.edu.tw/onlinelearning/
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/

基隆資優中心

基隆市115學年度國民中學
學術性向**校本**資賦優異
「區域衛星資優教育方案」





中心學校

- 基隆市信義國中
  (中正區+仁愛區+信義區)
- 基隆市建德國中
  (安樂區+中山區)
- 基隆市明德國中
  (七堵區+暖暖區)



衛星方案師資

- 資優中心巡迴輔導教師8-9人
- 中心學校專長領域教師
- 開設國、英、數、自充實與特殊需求課程

預期效益

- 整合師資資源，提升課程品質
- 增加學生互動機會，促進學習動機
- 實踐就近就學，強化支援服務體系
- 提升資優教育的推展和能見度。



註冊組

一、 「基隆市立南榮國民中學學生成績評量實施辦法」請參閱資料(p.13)。

二、 「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.16)。

三、 「116 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」請參閱資料（p.18）

四、 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
第一次	1~2 冊(自然 1、3 冊)	115/09/08(二)、09(三)
第二次	1~4 冊	115/12/23(三)、24(四)
第三次	1~5 冊	116/02/18(四)、19(五)
第四次	1~6 冊	116/04/15(四)、16(五)
教育會考	1~6 冊	116/5/15(六)、16(日)

基隆市立南榮國民中學學生成績評量實施辦法

114 年 06 月 30 日期末校務會議訂定通過

一、本辦法依據下列法令訂定之：

(一)國民教育法第十三條第一項。

(二)國民小學及國民中學學生成績評量準則。

(三)國民中小學教學正常化實施要點。

(四)基隆市國民中小學學生成績評量補充規定。

二、本校依法組成「學生成績評量輔導小組」，綜理學校實施評量之規範及研議學生成績審查事宜。

三、學生成績評量旨在了解學生學習情形，激發學生多元潛能,促進學生適性發展,肯定個別學習成就，並作為教師教學改進及學生學習輔導之依據。

四、成績評量的範圍包國民中學課程綱要所定之領域學習課程、彈性學習課程及其所融入之議題。兼顧認知、情意、技能及參與實踐等層面,且重視學習歷程及結果之分析。

五、成績評量方式由任課教師依課程計畫，於開學前提經各領域會議審查通過後實施。在學期初以口頭或書面通知等方式向學生說明，並依規畫進行評量。但不得公開呈現個別學生在班級及學校的排名。

六、成績評量分為平時評量及定期評量二種:

(一)平時評量由任課教師於課堂中審酌學生表現與教學需求自訂之。紙筆測驗之次數，應符合使用頻率最小化之原則。

(二)定期評量紙筆測驗每學期以三次為原則，九年級下學期以兩次為原則，採學年統一命題施測，命題老師由各領域於領域會議時確認與排定，須兼顧出題之公平與迴避原則。

(三)定期評量及平時評量之成績各占學期成績評量百分之四十及百分之六十為原則。

(四)定期評量命題原則:

1.於每學期初各領域會議中討論，應遵守迴避原則排定段考命題教師，名單提交教務處備查。

2.命題教師秉持專業，切實依據年度課程計劃之進度範圍，設計評量試題。

3.命題內容應參照評量準則之規定，兼具知識、理解、應用、綜合、分析、歸納、閱讀等層面。

4.命題務必兼顧難易度、鑑別度及適當的配分，並兼顧學生作答之時間。

5.命題時不得直接引用坊間參考書或廠商出版之題庫光碟中之試題或採用(基測、會考)考古題，應進行轉化，不宜原文照錄。

6.命題教師應妥善存放試題資料，以防試題外洩，且本校全體教職員工，皆應嚴守評量試題之保密，以維護學生評量成績之公平性。

(五)定期評量審題原則：

1.審題教師安排原則：由各領域教學研究會排定後提交教務處備查。

2.審題教師依據下列原則，進行審核：

(1)命題範圍應符合教學進度。

(2)題目的文字敘述應清楚，力求選項完整無誤,避免錯別字。

(3)判斷題目內容的難易度是否適當。

(4)審題時應就命題原則審查，並注意附圖是否配合題意清晰易判讀，項序配分、標頭、字體一致性等，應避免錯誤。

(5)若發現有爭議性的題目，而命題教師與審題教師均無法取得共識時，得提交領域召集人進行複閱，以取得共識。

(6)參與審題教師應注意試題安全維護並負保密之責。

(六)定期評量迴避原則:親屬子女就讀本校之教師,除了迴避任教子女外，排定命題審題時亦應迴避子女就讀的年級，避免子女的評量成績受到質疑。

七、成績評量應視學生身心發展及個別差異，以獎勵輔導為原則,並依各學習領域內容及活動性質，採取適當之多元評量方式辦理：

(一)筆試：就學生經由教師依能力指標、教材內容所編訂之測驗評量之。

(二)口試：就學生之口頭問答結果評量之。

(三)作業：就學生各種習作與老師給予的項目與內容評量之。

(四)實作：就學生之實際操作及解決問題等行為表現評量之。

(五)報告：就學生閱讀、觀察、實驗、調查等所得結果書面或口頭報告評量之。

(六)資料蒐集整理：就學生對資料之蒐集、整理、分析及應用等活動評量。

(七)表演：就學生之表演活動評量之。

(八)實踐：就學生之日常行為表現評量之。

(九)晤談：就學生與教師晤談過程，瞭解學生反應情形評量之。

(十)校外學習：就學生之校外參觀、訪問等學習活動考查之。

(十一)自我評量：學生就自己學習情形、成果及行為表現，做自我評量與比較。

(十二)同儕互評：學生之間就行為或作品相互評量之。

(十三)檔案評量：就學生學習過程中，留下的重要相關資料加以彙整後評量。

(十四)其他評量方式：技藝教育(班)、特殊教育(班)、輔導個案等學生之成績評量方式及規定，由輔導室會同相關人員訂定之。

八、學生定期評量時，因故經准假缺考者,應於銷假後立即補考，並於學期成績結算前辦理。學生未參加定期評量且未補行評量者，該科評量成績以零分計算。補行評量成績依下列規定計算:

(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)非屬前款所列原因，補行評量成績在六十分以下(含)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、各領域之學期總成績，每學期應以書面通知家長及學生一次，內容應包括學習領域學習節數、成績等第、出勤及獎懲、文字評語等。

十、學生或家長如對成績評量紀錄有疑義時，應自收受成績單後向學校提出複查之需求。

十一、學生學習領域之成績評量結果未達丙等之預警、輔導、補救措施實施原則：

(一)學生每學期各領域之成績未達六十分者，均得予補救措施。

(二)每學期開學後一個月內發放補救措施通知書，學生可於期限內完成補救措施之作業

項目，未完成則視同放棄補救措施。

(三)任課教師依補救措施完成度給予最高不超過六十分的成績；未達六十分者，與原始成績擇優採計，取代學期領域成績。

(四)補救措施結束後,以補救措施成績通知單向家長敘明補救措施之得分，並重新結算各領域之學期成績，未達畢業資格者，以學期成績預警通知書通知家長。

(五)學生學習領域之成績評量結果未達及格基準者，授課教師應施以學習扶助(補救教學），並依教育部所定「國民小學及國民中學學習扶助實施方案」規定辦理。

十二、學生修業期滿，符合下列規定者，由學校發給畢業證書。未符合者，由學校發給修業證明書：

(一)學習期間授課總日數扣除學校核可之公、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。

(二)語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育、科技等八個領域中有四個以上之領域，其畢業總平均成績達丙等以上。

十三、學生成績評量結果及紀錄，應妥為保存及管理,依個人資料保護法規相關規定辦理。非經學校、家長及學生本人同意，不得公布或洩漏。畢業生之學籍紀錄表應永久妥為保存。

十四、本辦法呈請 校長核可後施行，修正時亦同。

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

一、依據：

（一）教育部 104 年 1 月 7 日臺教授國部字第 1030141892B 號令修正「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第十條。

（二）基隆市政府 104 年 2 月 17 日基府教學貳字第 1040206359 號修正「基隆市國民中小學學生成績評量補充規定」。

（三）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。

116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115年9月11日臺教授國部字第1155404304號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	11	四	11日-18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）
	⋮		
	18	四	2月18日-3月3日：科學班甄選入學報名
	⋮		
	22	一	2月22日-3月8日：藝才班甄選入學（音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班）術科測驗報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	2	二	建教合作班報名開始日
	⋮		
	4	四	4日-6日：國中教育會考報名
	⋮		
	8	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學報名開始日 2. 8日-12日：特色招生專業群科甄選入學報名
	⋮		
	13	六	科學班甄選入學科學能力檢定

月	日	星期	辦理事項
4月份	8	四	科學班甄選入學報到
	9	五	1. 寄發國中教育會考准考證 2. 科學班甄選入學報到後聲明放棄錄取資格
	10	六	1. 10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） 2. 10日-11日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗 3. 10日-12日：藝才班甄選入學（音樂班、舞蹈班）術科測驗 4. 4月12日-5月3日：運動績優生（甄審、甄試）報名
	11	日	
	12	一	
	⋮		
	17	六	17日-18日：藝才班甄選入學（美術班、戲劇班）術科測驗
	18	日	
	⋮		
	22	四	22日-29日：免試入學變更就學區申請
	⋮		
	27	二	4月27日-5月3日：五專完全免試入學報名

月	日	星期	辦理事項
5月份	4	二	1. 藝才班甄選入學（音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班）術科測驗成績公告 2. 4日-5日：學習區完全免試入學報名
	⋮		
	13	四	1. 學習區完全免試入學放榜 2. 五專完全免試入學放榜
	⋮		
	15	六	15日-16日：國中教育會考
	16	日	
	17	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. 17日-19日：體育班甄選入學術科測驗報名 5. 17日-19日：運動績優生（獨招）術科測驗報名 6. 17日-21日：五專優先免試入學報名
	⋮		
	20	四	1. 20日-21日：技優甄審入學報名 2. 20日-21日：實用技能學程報名
	⋮		
	22	六	1. 體育班甄選入學術科測驗 2. 運動績優生（獨招）術科測驗
	⋮		
	24	一	1. 體育班甄選入學放榜 2. 運動績優生（獨招）放榜
	⋮		
	27	四	5月27日-6月4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。
3. 有關各單獨招生入學相關資訊，請參閱各單獨招生入學之公告簡章。

月	日	星期	辦理事項
6月份	1	二	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）
	⋮		
	4	五	1. 寄發國中教育會考成績通知單並開放網路查詢 2. 4日-11日：藝才班甄選入學（音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班）分發報名
	⋮		
	6	日	運動績優生（甄試）術科檢定
	⋮		
	11	五	1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 實用技能學程放榜 4. 各校直升入學放榜截止日 5. 五專優先免試入學放榜 6. 五專完全免試入學報到截止日
	⋮		
	14	一	1. 學習區完全免試入學報到 2. 技優甄審入學報到 3. 特色招生專業群科甄選入學報到 4. 實用技能學程報到
	15	二	1. 學習區完全免試入學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. 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 4. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格 5. 各校直升入學報到截止日（含報到後聲明放棄錄取資格） 6. 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） 7. 五專完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 8. 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）
	16	三	16日-18日：特色招生考試分發入學學科測驗報名
	⋮		
	18	五	1. 18日-24日：五專聯合免試入學報名 2. 各就學區免試入學公告實際招生名額 3. 各就學區免試入學開放個人序位查詢及志願選填
	⋮		
	20	日	特色招生考試分發入學學科測驗
	21	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. 21日-25日：藝才班甄選入學（音樂班、美術班及舞蹈班）分發志願選填 3. 運動績優生（甄審、甄試）放榜
	⋮		
	24	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
	⋮		
	29	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

月	日	星期	辦理事項
7月份	6	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班甄選入學（音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班）分發放榜
	7	三	1. 藝才班甄選入學（音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班）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
	8	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班甄選入學報到 3. 運動績優生（甄審、甄試及獨招）報到 4. 建教合作班報到截止日 5. 藝才班甄選入學（音樂班、美術班、舞蹈班及戲劇班）報到後聲明放棄錄取資格
	⋮		
	12	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班甄選入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 運動績優生（甄審、甄試及獨招）報到後聲明放棄錄取資格
	⋮		
	27	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

實驗教育組

南榮國中實驗教育以「未來力教育」為核心，發展出涵蓋學習、情緒、表達、實踐與探索五大面向的豐富課程，引導學生在「做中學」累積真實經驗：

一、 新生奠基與自我表達舞台

- **培力營與進學禮**：為新生舉辦「心智圖與簡報表達力營隊」奠定學習基礎，並透過「進學禮」撰寫信件與上台發表，引導新生設定目標、建立自信。
- **學生化身導覽員**：打破單向聽課，讓學生在校際交流與國小招生宣導中，親自參與簡報設計與排版，並擔任「雙城景點導覽員」，實踐中英雙語的表達能力。

二、 科技應用與商務實戰

- **AI 與數位探索**：帶領學生學習感測器原理與物聯網實作；並運用平板與植物辨識軟體，進行校園植物的數位化探索。
- **「我拍你買」電子商務**：跨領域整合的商務體驗，學生分組包辦二手物品收集、定價、網路架站、文案撰寫至實體市集的銷售經營，培養解決問題的能力。
- **社區在地文創**：與社區南天宮合作實地踏查，讓學生親身參與從文化理解、設計開發到產品製作的文創體驗。

三、 戶外挑戰與跨域踏查

- **童軍與攀樹體驗**：舉辦「童心未泯」營隊，學生參與野外定向、結繩、生火及攀樹體驗，並透過營火晚會與闖關挑戰培養團隊默契。
- **單車路考與雙鐵微旅行**：結合數學與物理概念進行單車路考（如無圓規繪製標線、慢速平衡），並首次結合火車與單車，探索新北雙溪、貢寮的自然與文化。

四、 澎湖校際交流（轉動騎跡、築夢前行）

- **地質與人文深度踏查**：跨海赴澎湖湖西國中交流，實地走訪大菓葉玄武岩、二崁聚落與石滬，由九年級學長姐化身小導師帶領學弟妹學習。
- **綠能與生態行動**：參訪尖山電廠探討綠能，並親身參與清除世界百大外來種「銀合歡」，將其結合傳統文字花窗製成實用杯墊，落實減碳永續行動。

五、 學生學習反思與成長 在各項跨領域實作中，學生回饋深刻。他們在單車路考中體悟到「慢的哲學」與克服緊張的韌性，在澎湖踏查中發掘在地歷史深度，並在無數次的團隊合作中，學會了溝通互助、勇於嘗試與自我接納。



新生學習力與表達力營隊/成果發表



進學禮/期許自己的一封信



校際交流/表達力-學生雙語簡報(湖西國中)



校際交流/澎湖湖西國中交流



校際交流/探索力-澎湖地質教室



校際交流/實踐力-湖西鄉外環

	
文創課程/舊課桌椅再造	探索力與情緒力課程/童心未泯 營在南榮
	
童軍攀樹體驗營	校際交流(雙鐵騎旅)/東北角(貢寮國中)
	
我拍你買電子商務課程/實體商店市集	實驗教育國小入校-學生表達力活動主持

資訊組


基隆市立南榮國民中學
未來力教育
實驗揚帆 南榮領航
五力並進 · 成就更好的未來
學習力
自主探究·跨域學習
表達力
發表·創作·溝通
情緒力
同理·關係連結·自我管理
未來力教育
實踐力
動手·實作
探索力
探索·發現·創新
112-114年
5G新科技學習示範學校
VR沉浸式學習
115年
AI導入數位教學示範學校
1 建立各類生成式 AI 融入中小學數位教學與學習之示範模式，促進教師教學創新與學生自主學習能力提升，成為 AI 導入教學示範學校。
2 提升教師使用生成式 AI 之認知、素養與教學應用能力。教師能應用生成式 AI 工具設計教學活動、評量、教學文件等，以提升備課效率。
3 提升學生 AI 素養（如：生成式 AI 使用認知、保護個資與尊重隱私的習慣等），強化學生的探究、自主學習策略、問題解決及批判思考等能力。
學習無界×夢想無限
基隆市立南榮國民中學
Keelung Municipal Nan Rung Junior High School


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
20045基隆市仁愛區南榮路319巷36號
電話:(02)2428-2188 傳真:(02)2425-6272
南榮國中體育班
HTC VIVE FOCUS 3
鍊工房~化學元素歷險記
VR特色教材 Transportation
VR特色教材 弦外之音

學生使用平板可能遇到的狀況?

- 資訊及隱私安全
- 網路成癮
- 學習分心



解決方式:

學校宣導合理、合法的資訊科技使用態度與習慣（數位素養）
自帶及公用載具透過管理系統控管使用時間及應用程式
使用平板進行教學／學習活動
強化親師夥伴關係



基隆市立南榮國民中學
https://nrjh.kl.edu.tw/

為什麼要用平板融入教學?

- 增加學習時間及空間的彈性
- 提高學習投入
- 培養科技資訊及媒體素養
- 提升個人化學習
- 擴增學習資源
- 符合國際數位學習趨勢

平板融入教學，提升學生的自主學習能力

■ 自主學習為終身學習的前提條件。





■ 研究顯示，自主學習與學業成績呈**正相關**；與網路沉迷呈**負相關**。

數位素養小教室

1. 什麼是數位素養?

數位素養是指運用、創作數位內容的能力，包括資訊搜尋、數據管理、網路安全及媒體識讀等。

2. 數位素養的重要性

5G 的時代來臨，數位已與生活密不可分，具備數位素養對孩子們未來的學術、個人發展至關重要。家長則扮演著關鍵的角色，引導孩子正確使用數位科技，並提供支持與監督。

數位素養小教室

3. 素養養成小撇步

第一步：時間管理－強調適度使用數位科技，避免過度依賴數位設備。

第二步：網路安全教育－建立良好的網路行為標準，保護個人隱私並避免網路詐騙。

第三步：家庭討論與互動－透過討論、溝通及善用查證工具，促進家庭成員之間的互動與理解。

「與孩子們一同踏上數位冒險旅程，您將會是他們的光明引路者。

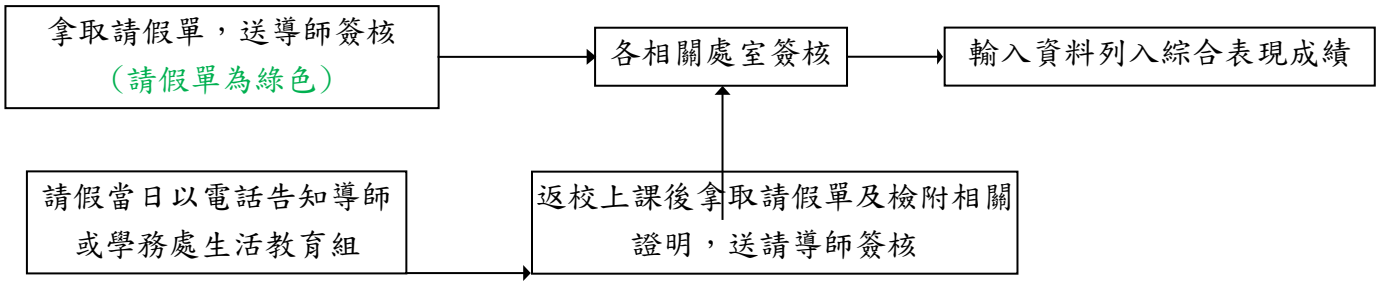
【115學年度親師座談會・學務處】

生教組

如何辦裡請假手續

一、 請假種類計有公假、事假、病假、喪假、生理假及產假等。

請假流程表（事前請假）



二、 如請假紀錄登記錯誤時，請於接獲通知單立即持相關證明、缺曠課通知單向導師或學務處生教組申請更正。

「國民中學學生獎懲實施要點」有關出缺勤相關規定

為了鼓勵學生持之有恆的學習；也為了培養學生守法的觀念和習慣，「國民中學學生獎懲實施要點」特別明列有關出缺勤的規定，請學生家長督促貴子弟避免有下列的行為。

一、 無正當理由曠課，屢勸無效者，應予以警告處分。

二、 不假離校外出者，應予以小過處分。

三、 無故不參加重要集會者應予以小過處分。

中輟及長期缺課學生

請學生務必依照請假程序請假，若請病假請檢附就醫證明或繳費明細。

一、 依據強迫入學條例、強迫入學條例施行細則、國民小學與國民中學未入學或中途輟學學生通報及復學輔導辦法辦理。

二、 中輟及長期缺課學生定義：

（一） 中輟生：未經請假、請假未獲准或不明原因未到校上課連續達三日以上，或轉學生因不明原因未向轉入學校完成報到手續。(依據國民中小學中途輟學學生通報及復學輔導辦法第 2 條)。

（二） 長期缺課學生：全學期累計達七日以上，未經請假而無故缺課者。(依據強迫入學條例第 9 條及施行細則第 8 條)。

無故缺席之結果

無故缺課將造學習進度無法銜接，影響後續的學習；更重要的是： 缺席可能只是表面是的現象而已，真正的原因可能是行為異常或心裡有所困擾，若不及時關心及協助處裡，可能衍生更嚴重的問題，請務必和學校老師合作，共謀解決之道。

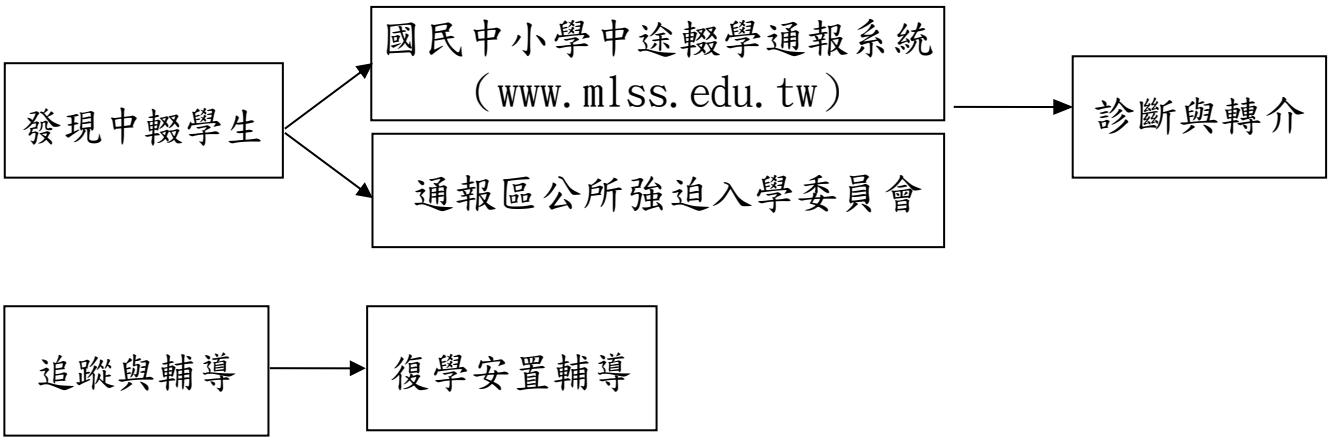
一、下列缺席的情況將被列為中途輟學：

（一）未經請假未到校上課達 3 天以上。

（二）學期開學未到校上課達 3 天以上。

（三）轉學時未向轉入學校報到達 3 天以上。

二、中輟學生處裡流程：



三、中輟生之診斷與轉介：

(一) 了解學生之診斷與轉介。

(二) 協調各處室配合中輟生個案輔導。

(三) 依學生中輟原因轉介至社會局、警察局、醫療院所或所在地區之少輔組等相關機構協同追蹤輔導與協尋。

(四) 中輟學生復學安置輔導學校對復學生就編班、補救教學、親師懇談及個案輔導等做適切安置輔導，並請家長及相關單位共同輔導。

「強迫入學條例」第九至十一條內容摘要-------- **＊＊＊家長備忘＊＊＊**

一、 以入學之適齡國民，無故中途輟學或長期缺課者，由學校勸導督促；如不遵從，報請區公所處罰其父母或監護人。

二、 經警告並限期入學，仍不遵從者，由區公所處一百元以上罰緩並限期入學；如未遵現入學，得繼續處罰至入學為止。

三、 逾期不繳者，移送法院強制執行。

基隆市立南榮國民中學學生臨時外出管理辦法

一、 主旨：

(一)學生急事或病痛經導師准許，進出校門之管理。

(二)培養學生遵守校規，以養成規範及保持校園寧靜。

(三)確實掌握學生外出情形，以維護學生離校後之安全。

二、 辦法：

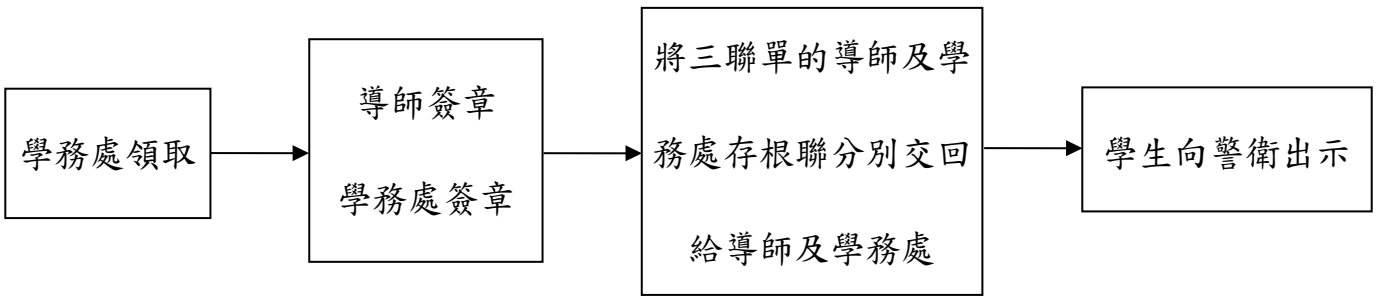
(一) 本外出單一式三聯，置放於學務處。

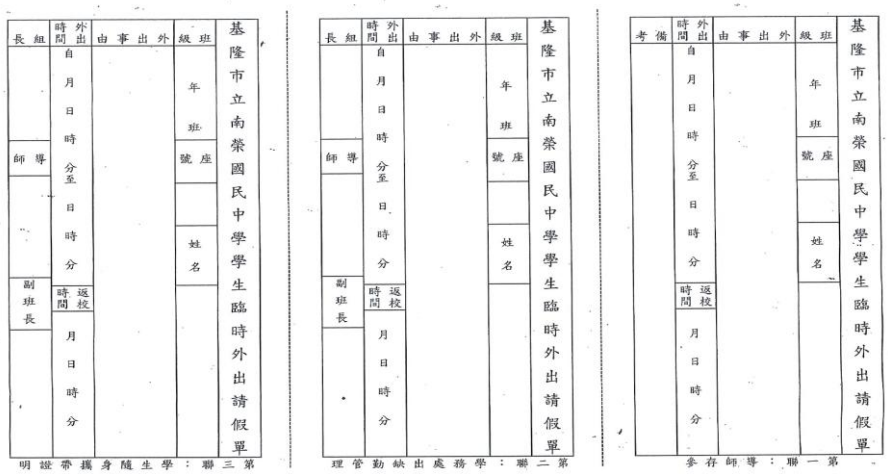
(二) 經導師同意，至學務領取三聯單填寫。

(三) 由導師簽名、學務處簽章後，將存根聯分別交給導師及學務處。

(四) 在出校門時將學生收執聯出示於警衛證明，始可外出。

三、 外出流程圖：





輔導與管教的時機

遵守校規，行為良好之學生不會受懲罰，會有快樂自在之學校生活。任何學生若有下列行為，則需要接受輔導與管教：

一、干擾或妨礙教學活動正常進行者。

二、違反校規、社會規範或法律者。

三、從事有害身心健康之行為者。

（教師輔導與管教學生辦法第八條）

畢業條件

學生畢業與否，日常生活表現成績是重要關鍵因素，所謂日常生活表現成績乃指學生的出缺席情形、獎懲、日常行為表現、團體活動表現、公共服務表現、校內外特殊表現。

❖ 學生畢業條件，需兼具下列條件：

一、 除公喪病假或其他不可抗力等因素外，學習期間上課總出席率至少達三分之二以上。

二、 學生經過學校提供改過銷過機會後，未有記滿三大過者。

三、 八大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上者。

※ 修業期滿成績不合前項規定者，發給修業證明書。

※ 凡因故不能上學者，請務必依學校規定請假，以免因曠課太多而無法畢業。尤其逃學、翹課是造成曠課之主因，請家長督促學生按時上學。

※ 受懲罰記過紀錄者，經考察已有改過自新之事實者，可請老師向學務處提出銷過申請，以免留下紀錄。

※ 凡學生在校期間能謹守本份，遵守校規，努力向學，就是畢業之保證。切莫以身試法而無法順利畢業。

校園性侵害性騷擾或性霸凌防治

◆ **校園性侵害、性騷擾或性霸凌之樣態及界定：**

一、 性侵害：指「性侵害犯罪防治法」所稱性侵害犯罪之行為。

二、 性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

(一) 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。

(二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

(三) 性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

(四) 性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。

校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則特別摘錄

第 7 條　教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。教師發現其與學生之關係有違反前項專業倫理之虞，應主動迴避或陳報學校處理。

第 8 條　教職員工生應尊重他人與自己之性或身體之自主，避免不受歡迎之追求行為，並不得以強制或暴力手段處理與性或性別有關之衝突。

校園霸凌防制準則特別摘錄

第 六 條　學校應加強教職員工生就校園霸凌防制權利、義務之認知；學校教職員工生於進行校內外教學活動、執行職務及人際互動時，應發揮樂於助人、相互尊重之品德。校園霸凌防制應由班級同儕間、師生間、親師間、班際間及校際間共同合作處理。

第 七 條　學校應透過平日教學過程，鼓勵及教導學生如何理性溝通、積極助人及處理人際關係，以培養其責任感、道德心、樂於助人及自尊尊人之處事態度。學校及家長應協助學生學習建立自我形象，真實面對自己，並積極正向思考。

第 八 條　學校對被霸凌人及曾有霸凌行為或有該傾向之學生，應積極提供協助、主動輔導，及就學生學習狀況、人際關係與家庭生活，進行深入了解及關懷。

第 九 條　教師應啟發學生同儕間正義感、榮譽心、相互幫助、關懷、照顧之品德及同理心，以消弭校園霸凌行為之產生。教師應主動關懷及調查學生被霸凌情形，評估行為類別、屬性及嚴重程度，依權責進行輔導，必要時送學校防制校園霸凌因應小組確認。

認識南榮國中上、放學危險路段

請同學們行經該路段時，都應更加小心，注意安全以減少意外事件的發生。

◎ 以下照片是我們每天上放學會經過的幾個較危險路段。

	
校外斜坡涼亭轉彎處，行走時應注意來車！	南榮國小校門口，注意家長接送停車時，造成道路狹窄問題。
	
此路口通行車輛較多，過馬路注意紅綠燈行人號誌。另需注意319巷道路較狹窄，會車時行人更需小心！	往八堵方向的路口，通行時務必遵守交通號誌！
	
行人綠燈通行此路口時，仍有車輛可紅燈右轉上南新街。行走時務必注意前後來車！	往三坑火車站方向，通行時務必遵守交通號誌及行走於斑馬線上，勿任意穿越馬路。

因應對策：加強宣導，並請值週老師於值勤時特別注意，同時學務處老師於上放學時間會在各危險路口不定點巡邏，避免危險產生。

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。

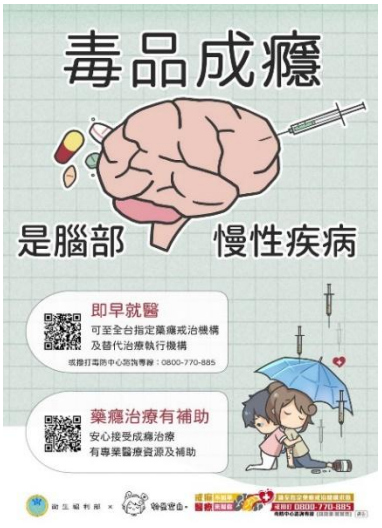
學務處生活教育組組長 蘇奕儒老師

反毒宣導











反毒宣導


別給自己
添個
大麻煩
大腦與神經系統
一、記憶力衰退
二、學習能力受損，智商下降
三、動機缺乏症候群
呼吸系統
一、咳嗽多痰
二、支氣管炎
三、增加肺部感染機率
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、體重偏低、影響腦部發展
毒防中心諮詢專線 0800-770-885 (請請您，幫幫我)


藥物濫用的行為表徵
若周遭家人及朋友疑似有藥物濫用的行為表徵，可撥打毒品危害防制中心諮詢專線0800-770-885(請請您，幫幫我)尋求協助
感官表達方面
視幻覺、聽幻覺、無方向感。
身體方面
嗜睡、食慾不振、目光呆滯、步履不穩、體重急速下降。
情緒方面
多話、躁動不安、退縮、異常亢奮、喜怒無常。
更多資訊請上食藥署「反毒反起來」(@doitnow_nodrugs)粉絲團


拉K一時 尿布一世
Say NO! 絕對不要輕忽K他命的危害!
下腹部疼痛
一堂子若包著尿布
膀胱容量變小 排尿
K煙
K粉
K他命
毒防中心諮詢專線
0800-770-885
(請請您 - 幫幫我)

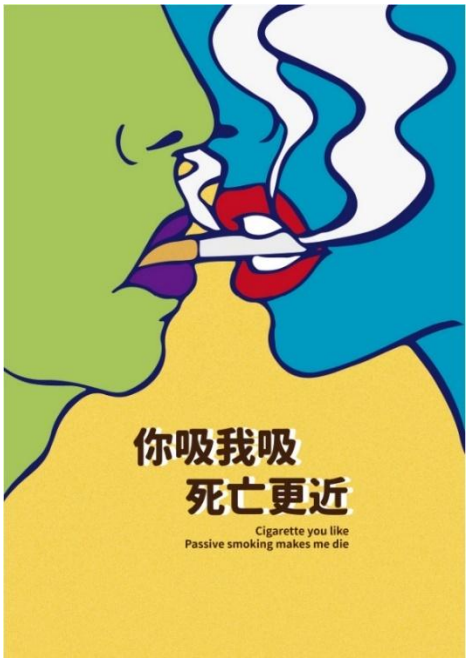

披著糖衣的毒藥
新興毒品常披著漂亮糖衣，
且內含多種毒品成分。
切莫嘗試
毒防中心諮詢專線:
0800-770-885 (請請您 幫幫我)


轉讓或分享管制藥品
(如鎮靜安眠藥)是違法行為!
最近失眠睡不好，精神好差又好累
這裡有醫師開立給我的鎮靜安眠藥，你要不要試一下?
真的可以試一下嗎?
!! 不可以 !!
1.鎮靜安眠藥大部分屬於「管制藥品」，具有成癮性，須經醫師評估、開立處方後才能使用。
2.分享或轉讓管制藥品給他人恐觸犯《毒品危害防制條例》。


地表最強偽裝術
為你揭開毒品的假面具!
24小時免付費 毒防諮詢專線
0800-770-885
請請你 幫幫我
注意囉!
大麻
PMMA
卸下毒品
美麗的偽裝
毒咖啡
毒跳跳糖
毒果凍
毒奶茶
市售改裝
山寨品牌
自創包裝
糖衣外表
偽裝毒品樣態多變
防不勝防!

反菸宣導

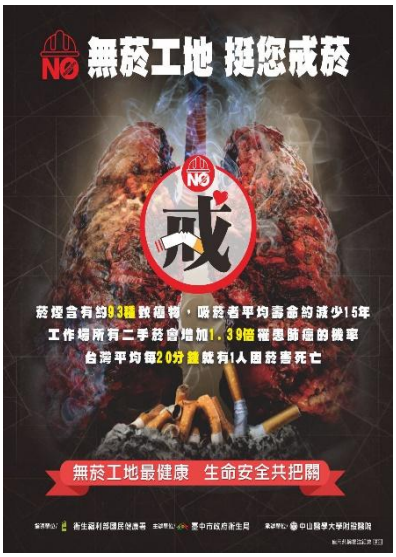

you are
THE NEXT
你是下一個倒下：還是下一個拒菸者？請選擇！
衛生福利部國民健康署 關心您
你戒菸，我們戒二手菸
免費戒菸專線：0800-63-63-63


你吸我吸
死亡更近
Cigarette you like
Passive smoking makes me die


你以為很香？
電子煙還是很臭好嗎！
電子煙霧並非水蒸氣，不僅會產生二手、三手煙，並含多種有毒物質！


變騙啊！
電子煙才不能減少傷害！
電子煙危害腦、心、肺、肝、腎 等器官，減害只是迷思，更多是健康傷害！
減害


幫助戒菸？
電子煙只是換湯不換藥！
電子煙無助戒菸，只會讓你越吸越上癮，造成紙菸及電子煙 兩種都戒不掉！戒菸找專業！
戒菸專線
0800-636363


無菸工地 挺您戒菸
戒
菸煙含有約93種致癌物，吸菸者平均壽命約減少15年
工作場所有二手菸會增加1.39倍罹患肺癌的機率
台灣平均每20分鐘就有1人因菸害死亡
無菸工地最健康 生命安全共把關


讓自己解脫！
Free yourself!
禁止菸草產業廣告、促銷及贊助
BAN TOBACCO ADVERTISING, PROMOTION AND SPONSORSHIP
5.31世界無菸日 World No Tobacco Day

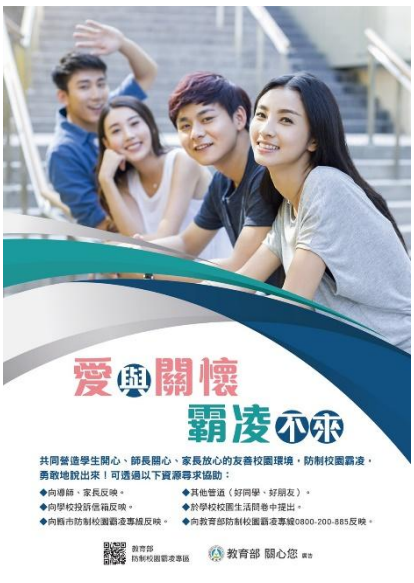

本場所禁止吸菸
NO SMOKING
違者最高罰1萬元
MAXIMUM FINE: NT$10000
衛福部國民健康署 提醒您

反霸凌宣導


遠離網路霸凌 1 2 3
親愛的家長
網路已經成為我們生活中的一部分，如何面對網路世界中多元的言論，以及瞭解網路難具有匿名性，但在網路發表言論是需要負責任的觀念，都是網路世代要學習的課題。
當您發現孩子有出現藉過、蹺課或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是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 讓孩子知道您非常瞭解他/她的感受，願意陪同孩子一起解決問題，釐清孩子被霸凌原因為何(例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係)。
2 可以先以訊息通知對方，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，與學校老師或輔導室討論如何處理。
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，瞭解孩子的網路世界。
如果需要進一步協助，可以與校內老師，或依下列管道申訴及反映：
教育部反霸凌專線電話 1953
教育部防制校園霸凌專區留言板 https://bully.moe.edu.tw/message
i WIN網路內容防護機制 https://i.win.org.tw/
中研專線 02-2577-5118
教育好 關心您
謝謝


教育部
1953
反霸凌專線
陪你勇敢 不再旁觀
教育部 Ministry of Education 關心您


遇到校園霸凌，
不忍耐、不退縮、不漠視
勇敢大聲說不，阻止傷害延續
勇敢說不
霸凌止步
向師長、家長反映
向學校申訴電話或投訴信箱反映
向縣市防制校園霸凌專線反映
向教育部防制校園霸凌專線0800-200-885反映
向教育部防制校園霸凌電子信箱反映
其他管道（好同學、好朋友）
教育部 關心您


愛與關懷
霸凌不來
共同營造學生開心、師長關心、家長放心的友善校園環境，防制校園霸凌，
勇敢地說出來！可透過以下資源尋求協助：
◆向導師、家長反映。
◆向學校投訴信箱反映。
◆向縣市防制校園霸凌專線反映。
◆其他管道（好同學、好朋友）。
◆於學校校園生活問卷中提出。
◆向教育部防制校園霸凌專線0800-200-885反映。
教育部 防制校園霸凌專區
教育部 關心您


拒絕校園霸凌
從你我做起
當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，
因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，
並能改善同學的偏差行為。
防制校園霸凌，你可以這樣做
向老師及家長反映
寫信給學校投訴信箱
在校園生活問卷中提出
到教育部防制校園霸凌專區留言板反映
打電話給縣市防制校園霸凌專線
撥打教育部防制校園霸凌專線0800-200-885
其他管道（好同學、好朋友）
教育部 關心您


拒絕校園霸凌
從你我做起

交通安全宣導


交通安全月
車輛 慢 看 停
行人安全行
遠離車輛，安全處等待通行
走行人穿越道，不任意穿越車道
遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路
專心過馬路，不滑手機


交通安全月
車輛 慢 看 停
行人安全行
行經路口 停讓行人
無號誌路口 遵守停讓
至路口中心點 再轉彎 避免死角


車輛 停下後再開，讓行人優先通行
無號誌路口
務必遵守停讓
行人 遵守 停 看 聽
在安全地點等待
過馬路盯住來車
注意車輛警示音


車輛 慢 看 停 行人安全行
行人
在安全處所等待
走在行人穿越道
秒數足夠再通過
車輛
慢 路口放慢速度
看 注意周圍人車
停 停讓行人通過


行人也要
遵守交通規則
穿越路口時，應遵守交通號誌指示
走在行人穿越道上
秒數足夠再過馬路
安全處等待


車輛過彎 請注意
過彎減速
並利用 反射鏡
預防視線死角
安全有保障
愛他更要守護他


路口減速安全
這次騎車比賽 絕對不能 再輸給烏龜! 我要 贏
紅燈了!
全力衝刺
行駛至交岔路口時 不論前進或轉彎 都要減速慢行喔!
安全得第一


注意車前狀況
OPPS!
緊急剎車
車輛行駛 開亮車燈
行經路口 減速慢行
安全看得見


交通部道安會
為何打方向燈 可以保命?
轉彎
變換車道
超車
汽機車方向燈要提早打 讓別人有時間反應
沒打方向燈容易發生碰撞

性別平等宣導


KEELUNG
A city full of
廣告
打造基隆性別友善城市
GENDER EQUALITY
實現性別平等
賦予婦女權益


基隆港都女孩
KEELUNG
A city full of
翻轉職場性別框架
展現基隆女孩韌性
破除刻板印象
廣告


只要性別齊視
不要性別歧視
撕掉性別標籤，打破兩性傳統
共同創造基隆性別友善城市
親子廁所 男女都可以使用
負擔家事 男女都應該
財產權利 男女都有繼承
任職保母 男女都可以
留職停薪假 請育嬰 男女都可以
破除性別刻板印象
女子無才便是德 男兒有淚不輕彈
女子有才便是德 男兒有淚直須流


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.
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!


私密照外流怎麼辦？
iWIN 陪你一起變勇敢。
保留資訊
No Delete
不刪除照片與對話
立刻求助
iWIN
找家人、信任的人或 iWIN 網路內容防護機構
截圖蒐證
報警抓人
Be Brave With You

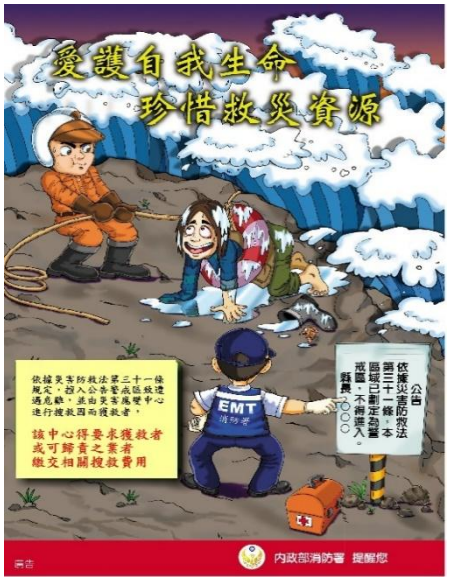

性別無界
平等以對
消除性別歧視，尊重性別平等
促進各領域享有平等權益，共創性別友善社會
基隆市政府開心恩

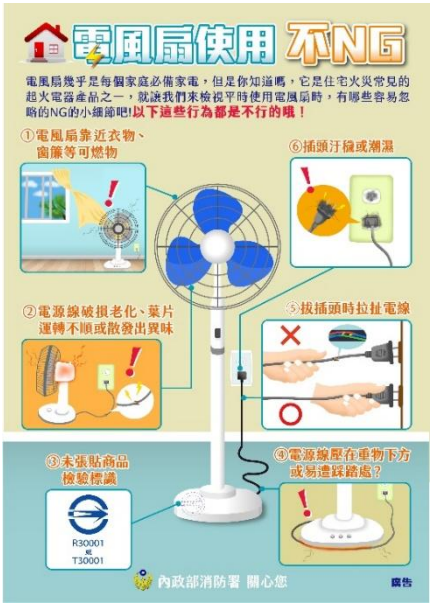
災害防治宣導


防範一氧化碳中毒 你家的熱水器裝對了嗎？
瓦斯熱水器若安裝錯誤，應立刻改善以保命！
1 廚房
2 浴室
3 加裝窗戶的陽台
四大安裝錯誤情境
4 室內樓梯間
三大保命對策
1 遷移或更換熱水器至室外
2 更換為強制排氣式熱水器
3 更換為電熱水器或大搖電熱水器
※熱水器如需遷移或更換，請與當地熱水器承裝業聯絡！
內政部消防署 關心您
http://www.nfa.gov.tw


瓦斯檢測不可少
重點項目要記牢
肥皂水冒泡了，
瓦斯漏氣囉！
液化
化石油氣
內政部消防署 關心您
http://www.nfa.gov.tw


84 X 59.4CM 铝全海报
妳體驗生活
但有些危險
妳無須體驗
颱風外出不是一種生活體驗
內政部消防署 關心您


愛護自我生命
珍惜救災資源
EMT
依據災害防救法第三十一條，本區域已劃定為警戒區，不得進入。
公告
依據災害防救法第三十一條規定，擅入公告警戒區致遭遇危險，並由災害應變中心進行搜救因而獲救者，
該中心得要求獲救者或可歸責之業者繳交相關搜救費用
內政部消防署 提醒您


電風扇使用 不NG
電風扇幾乎是每個家庭必備家電，但是你知道嗎，它是住宅火災常見的起火電器產品之一，就讓我們來檢視平時使用電風扇時，有哪些容易忽略的NG的小細節吧!以下這些行為都是不行的哦！
①電風扇靠近衣物、窗簾等可燃物
⑥插頭汙穢或潮濕
②電源線破損老化、葉片運轉不順或散發出異味
⑤拔插頭時拉扯電線
③未張貼商品檢驗標識
④電源線壓在重物下方或易遭踩踏處？
R30001
T30001
內政部消防署 關心您


施放煙火要注意
1.選擇適當時間與地點，並依使用說明施放
2.未滿12歲兒童施放應由父母陪同，並禁止施放「飛行類」、「升空類」及「排炮類」之爆竹煙火
3.勿串接堆疊施放爆竹煙火
4.選購有認可標示之爆竹煙火
119-A-000000000
119-B-000000000
爆竹煙火認可標示


教育部
國家防災日
抗震保命3步驟 921國家防災日
地震來臨・勿驚慌
保護頭頸部・安全最重要
趴下 Drop
掩護 Cover
穩住 Hold on
跟著虎爺防災

體衛組

視力保健



健康體位



愛滋防治宣導



減量回收護地球



節能減碳宣導



水域安全宣導



登革熱滅孑妙招



登革熱症狀不輕忽



預防疾病好習慣





體育衛生組

與您一起努力守護孩子們的成長！

【115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

【115學年度親師座談會・輔導室】

輔導組

一、 基隆市立南榮國民中學度技藝教育課程實施說明 。

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。

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。

五、 親職教育、生命教育、性平教育文章分享。

六、 性侵害、性騷擾、性剝削、家暴防治、諮商服務宣導。

七、 基隆市家庭教育中心、基隆市心衛中心資訊。

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。

及早發現子女偏差的行為傾向，進而了解其需求，
加以導正防範，才是避免子女走上不歸路的有效方法。

生涯規劃組

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	職涯性向測驗	九年級	職涯興趣測驗
	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
	進學禮-自我期許		社區高職參訪		高中職五專宣導
	職群試探活動		職群試探活動		技藝教育課程
	職人生涯講座		職人生涯講座		職群試探活動
	寒暑假技職試探營隊		職業達人訪談 show		職人生涯講座
			寒暑假技職試探營隊		升學博覽會

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：

1.108 課綱-十二年國民基本教育網站 https://12basic.edu.tw/

2.生涯發展教育 https://cirn.moe.edu.tw/Module/index.aspx?sid=1182

3.愛學網 https://stv.naer.edu.tw/index.jsp

4.基隆市學生輔導諮商中心 https://guidance.kl.edu.tw/

5.國中畢業生適性入學宣導網站 http://adapt.k12ea.gov.tw/

基隆市立南榮國中「學生生涯發展紀錄手冊與學生檔案」

保管與應用工作要點

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：

(一)透過系統性的生涯學習檔案建置與管理，幫助學生認識自己、清楚自己與環境的互動關係，以及掌握足夠的生涯資訊，訂定適切於自己的生涯目標。

(二)藉由生涯學習檔案內容分析，協助學生建立生涯計畫概念、抉擇生涯進路，並做好生涯規劃之預備。

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、生涯發展紀錄手冊與生涯檔案內容：

(一)學生成長軌跡。

(二)各項心理測驗結果。

(三)學習成果及特殊表現。

(四)生涯輔導紀錄。

六、執行要領：

(一)配合校務會報、導師會報時間辦理說明會，強化生涯檔案建置的必要性，並請導師共同指導學生完成生涯檔案。

(二)運用教務處各領域會議時間，採議題融入教學方式進行討論，以充實生涯檔案內容的多元性。

(三)輔導室協同輔導活動教師，結合生涯發展理論及學校生涯發展教育課程及活動，研擬學生生涯檔案基本架構及內容，作為生涯檔案建置之參考。

(四)結合親職座談會說明學生生涯發展紀錄手冊及學生檔案建置對學生生涯抉擇的重要性，並請家長共同督導學生完成。

(五)學生生涯檔案及生涯發展紀錄手冊由七年級開始建置，八、九年級持續新增、保管、維護及定期查閱，並於九年級落實運用以協助學生進行生涯進路建議。

(六)生涯發展紀錄手冊平時放於輔導室並定期查閱，請教師於學校規畫時間內定期指導學生填寫;若遇學生轉學異動時,本紀錄手冊隨學籍相關資料一併轉移，學生畢業時，手冊發還學生參用。

七、預期成效：

(一)量化部分：1.學生畢業前每人能完成一本自己專屬的生涯檔案手冊。

2.學生應屆畢業就學率提高，未升學/未就業率下降。

(二)質性部分：1.學生透過檔案建置，清楚自己的性向、興趣、特質與專長。

2.學校能實際運用生涯檔案，指導學生生涯進路分析與建議。

特教組

★特殊學習需求與身心特質★

（依據特殊教育法於中華民國 112 年 6 月 21 日訂定）

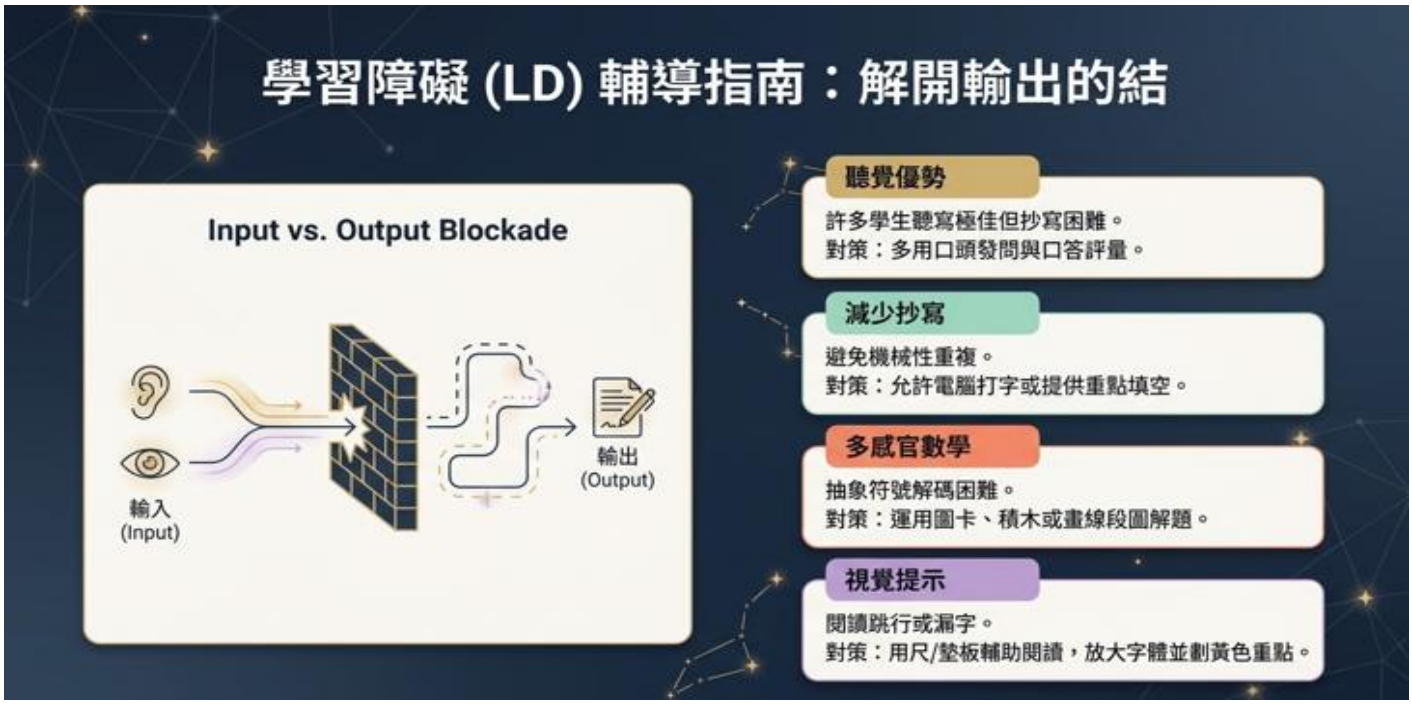
類別	主要身心特質	核心特殊學習需求
01 智能障礙	心智發展明顯遲緩，在學習、記憶、解決問題及生活適應能力上面臨顯著困難	簡化與具體化的教材、重覆練習、生活自理與功能性適應技能訓練
02 視覺障礙	由於視覺系統受損，導致視野縮減或視力低下，無法像一般人一樣利用視覺學習	點字教材、大字體課本、擴視儀器、定向行動訓練（適應空間與移動）
03 聽覺障礙	聽覺系統受損，導致聽覺理解力喪失或異常，影響語言及溝通能力發展	影響語言及溝通能力發展。助聽設備、手語翻譯、字幕提示、口語訓練與視覺化的教學輔具
04 語言障礙	說話或理解語言的能力有顯著異常（如構音異常、口吃、聲音異常或語言遲緩），導致溝通困難	語言治療、構音矯正、溝通輔具（如圖卡、語音溝通板）及耐心的溝通環境
05 肢體障礙	因骨骼、肌肉、神經系統疾病或殘缺，導致四肢或軀幹運動功能受損，影響生活與學習	無障礙校園環境、輔具（如輪椅、特製桌椅）、課堂寫作替代方案（如電腦輸入）
06 腦性麻痺	大腦中樞神經在發育完成前受損，導致非進行性的運動神經功能障礙，常伴隨多重感官挑戰	物理與職能治療、動作復健、溝通與資訊科技輔具、調整學習與評量節奏
07 身體病弱	患有慢性疾病（如罕見疾病、癌症、嚴重氣喘等），導致身體極度虛弱，需要長期醫療或調養	彈性修業、床邊教學、視訊遠距上課、調整體育課強度，以及密集的健康監測

08 情緒行為障礙	非因智能、感官或健康因素，長期表現出顯著的情緒或行為問題（如焦慮、過動、暴力），影響人際與學習	行為介入方案（BIP）、情緒疏導空間、社交技巧訓練、正向行為支持
09 學習障礙	智力正常，但因神經心理功能異常，導致在聽、說、讀、寫、算等某些特定學習能力的習得與運用上有顯著困難	調整評量方式（如延長時間、報讀、電腦應試）、結構化的多感官教學法
10 多重障礙	同時具有兩種或兩種以上上述身心障礙特質，導致其學習困難更為複雜	跨專業團隊合作（社政、醫政、特教）、極度個別化的課程設計（IEP）與綜合性支持
11 自閉症	廣泛性發展障礙，特質為社交互動障礙、語言與非語言溝通困難，以及重複、刻板的興趣與行為模式	社交技巧特教課程、結構化教學（如明確的時間表）、預先告知行程變動以減緩焦慮
12 發展遲緩	僅限於**幼兒階段**（通常指 6 歲以下），在認知、發展、語言、運動或社會情緒上，比同齡兒童明顯遲緩	早期療育、感官動作訓練、遊戲化教學，以及跨機構（如醫療、早療機構）的托育轉銜
13 其他障礙	上述類別以外，經專業評估後，確認因生理或心理異常而確有特殊學習需求者	依個案鑑定結果，由專業團隊量身訂做、滾動式調整之特教支持

★一班多星★

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**」

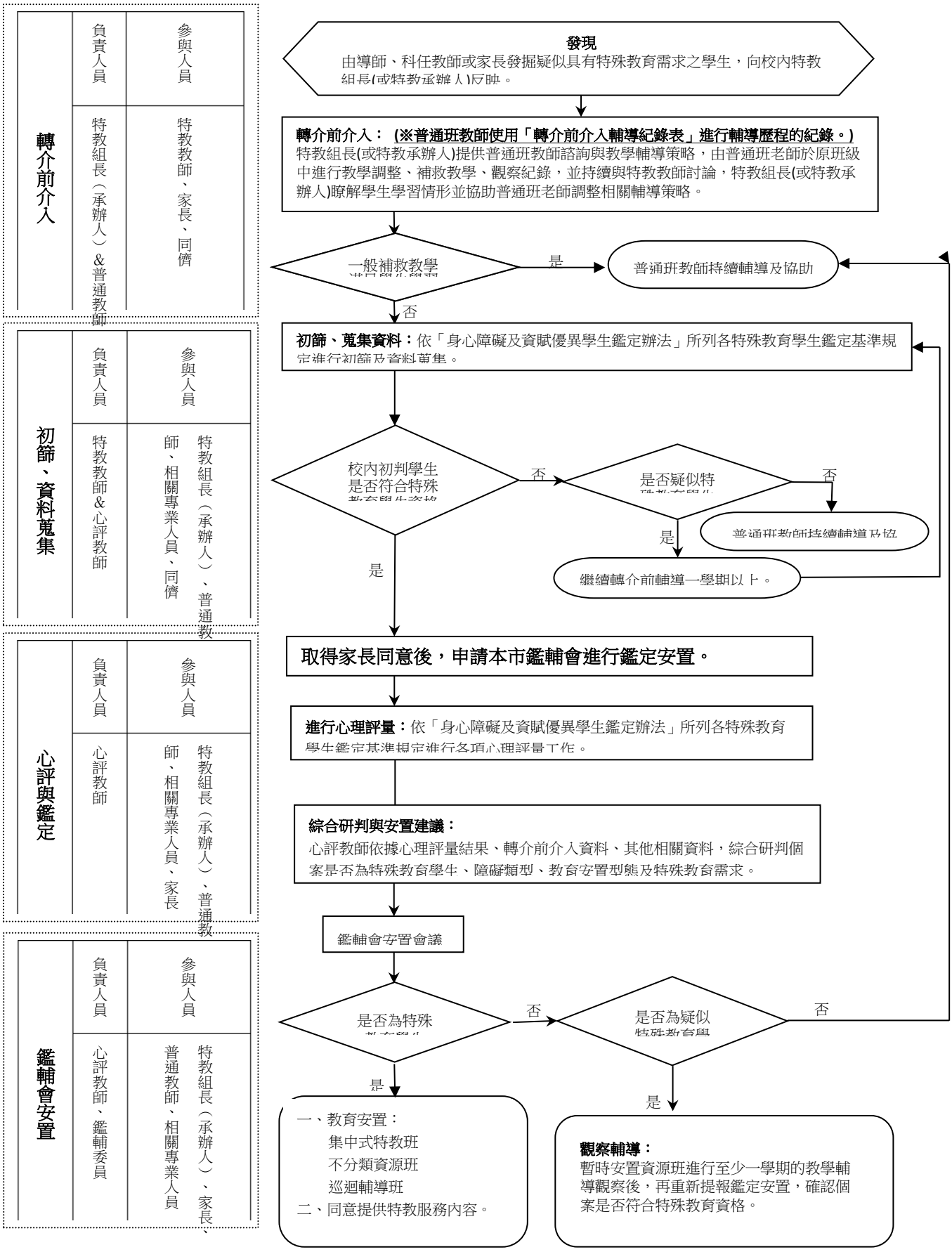





自閉症 (ASD) 輔導指南：建立安全與結構
講台前方：
低干擾區
後方角落：高空間需求 / 遠離窗戶
環境佈建
安排寬敞座位避免肢體碰撞；遠離干擾源。
指令單一化
說話前先叫名字，一次只給一個明確指令，避免反諷或隱喻。
結構化預告
換教室、調課等行程變動，務必提前 1-2 天預告以降低焦慮。
專屬暗號
建立不尷尬的求助信號（如：筆袋放特定位置代表需要協助）。


情緒行為障礙 (EBD) 輔導指南：情緒紅綠燈
日常預防
建立私下信任，不翻舊帳。
將大任務拆解，完成即給予具體讚美。
焦慮前兆
發現坐立難安或碎碎念時。
介入：給予「暫停權」(如去洗臉)，或派發動手任務(擦黑板) 轉移注意力。
情緒爆發
摔物或失控。
介入：絕對避免在全班面前硬碰硬說教，啟動安全冷靜機制。

★基隆市特殊教育學生鑑定安置流程圖★



★認識身心障礙者權利公約(CRPD)★

身心障礙者權利公約(CRPD)是 20 世紀第一個人權公約，分別於 2006 年聯合國通過、2008 年生效，影響全球身心障礙者的權利保障，保障身心障礙者各項權利。

政府逐年改善對身心障礙者的權利保障，更於 106 年 10 月 30 日至 11 月 01 日召開身心障礙者權利公約(CRPD)初次國家報告國際審查會議，各界關心身心障礙者教育、社會福利、醫療等人士參與會議，共同研議臺灣未來身心障礙相關權利方針。

▼身心障礙者權利公約網站
https://crpd.sfaa.gov.tw/

身心障礙者權利公約CRPD

◎身心障礙者權利公約之八大原則：



親職教育文章 面對孩子看似「走鐘」的行為，大人永遠別忘了

「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，或者提出不合宜的要求和比較」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

生命教育文章

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，可以做稱鉈，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。

性平教育文章

尊重差異不挑不棄－吳若權

網路文章 http://ibook.idv.tw/enews/enews61-90/enews82.html

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彆扭。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掏洗之下，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遢，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。挑三撿四，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。







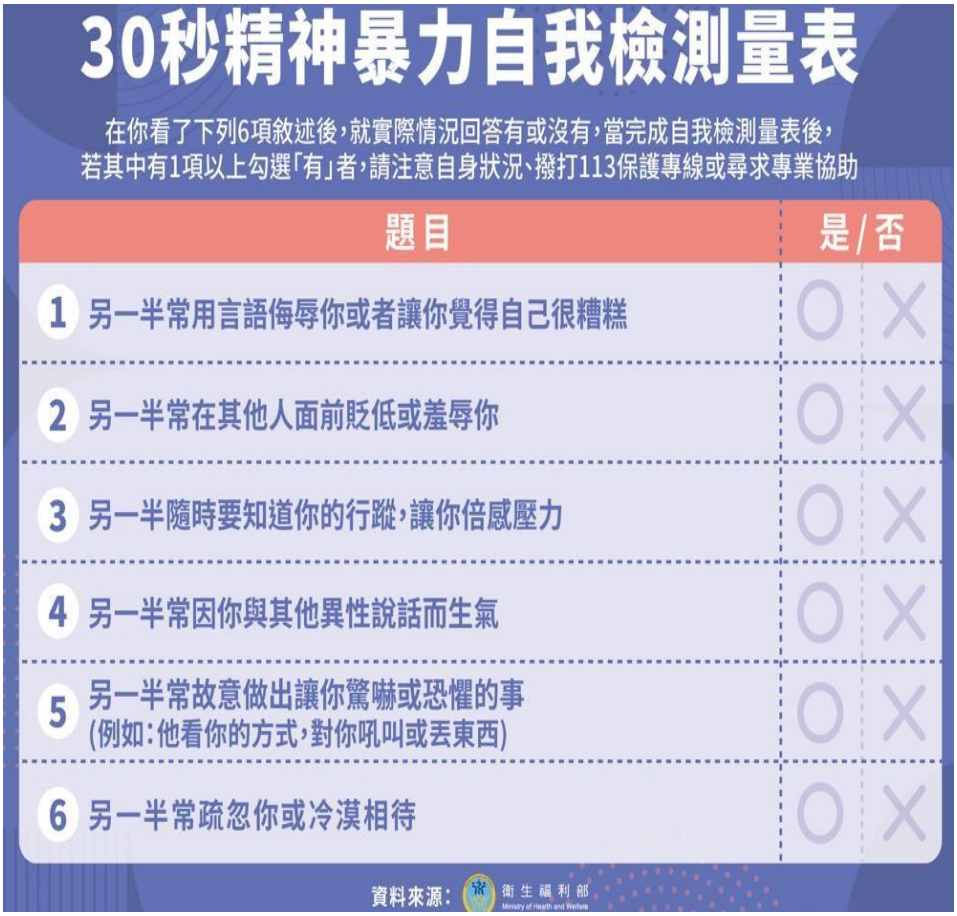




台灣展翅協會《防制數位性暴力及兒少性剝削宣導影片》

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=PLHSMQhhs btSg-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=PLHSMQhhsbtS g-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=PLHSMQhhsbt Sg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&inde x=3
4	當有人要求性私密影像【男孩篇】	https://www.youtube.com/watch?v=9elThpSsDC8&list=PLHSMQhhsbt Sg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&inde x=2
	當有人要求性私密影像【女孩篇】	https://www.youtube.com/watch?v=ZU7WUz_1anM&list=PLHSMQhh sbtSg-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=PLHSMQhhs btSg-7aUcofgGV6tTYWpn3wgi&index=6

家暴防治、諮商防治宣導


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
2 另一半常在其他人面前貶低或羞辱你
3 另一半隨時要知道你的行蹤，讓你倍感壓力
4 另一半常因你與其他異性說話而生氣
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)
6 另一半常疏忽你或冷漠相待
資料來源：衛生福利部


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

８０ 校長室	２０ 學務處	３０ 總務處	４０ 輔導室
１０ 教務處	２２學務主任	３２總務主任	４１輔導主任
１１教務主任	２３ 生教組	３３ 出納組	４２ 特教組
１２ 註冊組	２４ 體衛組	３４ 事務組	４３ 生規組
１３ 教學組	２５健康中心	５０ 人事室	４５特教老師
１８實驗教育組	２８ 導師室	５５ 會計室	４６輔導老師
	２９ 導師室	８９ 警衛室	４０ 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。

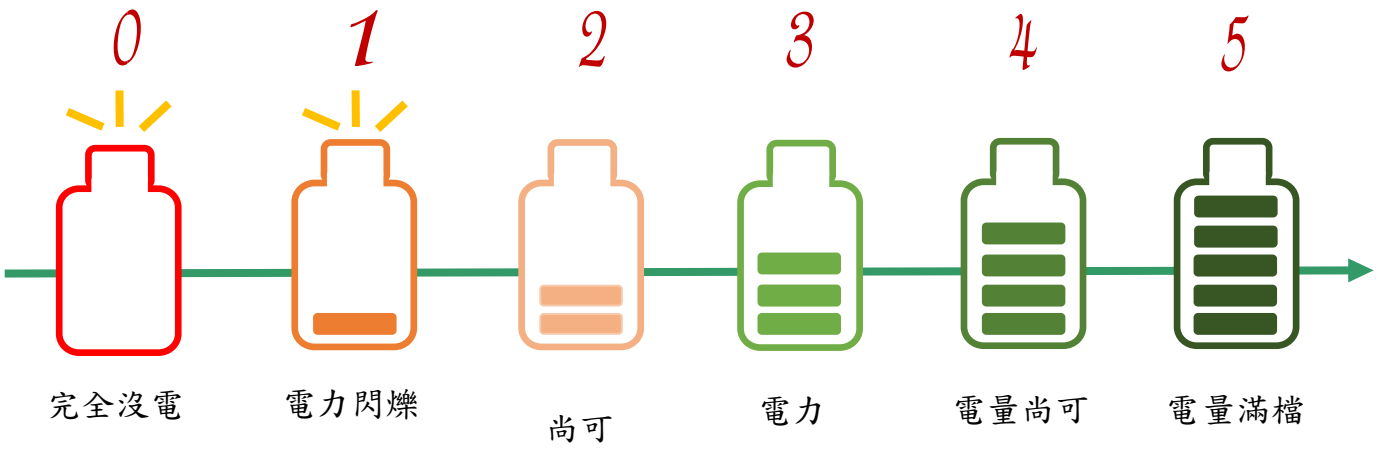
(三) 免費心理會談服務：

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

精疲力盡　快沒電　普通　稍嫌不足　精力旺盛

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