



新北市立泰山國民中學

112 學年度第 1 學期

# 親職教育手冊



新北市立泰山國中輔導處 編印

# 目 錄

✧ 校長的話.....	2
✧ 家長會長的話.....	3
✧ 榮譽榜	
泰山國中111學年度參加各項校外競賽佳績.....	4
泰山國中111學年度畢業生錄取公立學校榜單.....	8
✧ 校園備忘錄	
泰山國中112學年度第1學期行事曆.....	10
泰山國中專線、分機一覽表.....	11
畢業證書核發條件規定.....	12
升學宣導.....	13
《家庭裡的素養課》爸媽陪練素養題的三大心法.....	15
新北校園通 APP 簡介.....	17
資訊素養宣導.....	19
學生作息時間表.....	20
學生請假實施要點.....	21
學生獎懲實施規定.....	22
學生申請攜帶行動載具管理要點.....	25
學生申請攜帶行動載具申請書.....	26
112學年度第1學期服務學習實施方案.....	27
衛教宣導：近視防治、潔牙宣導、含糖飲料的危險、健康配一餐.....	28
親職好文：青春孩子談戀愛，父母該如何是好？.....	46
家庭教育宣導.....	47
兒少保護宣導.....	48
孩子瀏覽色情網站如何處理？.....	49
網癮宣導.....	51
社區心理衛生中心及心理資源宣導.....	52
新北市教育局新媒體家族文宣.....	53
「新北適性發展職涯領航報馬仔」Line社群官方平台文宣.....	56
志工招募.....	57
志工教育訓練宣導.....	58



# 平頂山腳書香盛 大窠溪畔樂輕揚 勇登泰山曉天下

## 修德勵學Fun心遊

校長 鄭杏珺

度過了漫長的暑假，又迎來了令人振奮的開學日，休息是為了走更長的路，大家摩拳擦掌準備迎接新學期的開始。校長在開學之初，藉由這個篇幅，要再次隆重的向大家介紹學校的校本課程，這個課程是泰山國中所獨立創設，也是同學在泰山國中三年的主要學習目標與生活寫照，這個課程融入各領域教學內容，也逐步發展出彈性學習時數的獨立課程，校長僅就主題名稱作簡單描述，希望能夠藉此引領大家更加認識泰山國中。

泰山依傍在林口台地山腳，因此泰山的舊地名稱為「山腳」，後來才改名為「泰山」，「平頂山腳」便是開宗明義點出泰山的地理位置，讓大家可以從地環境中認識泰山，而泰山國中可以說是在地學風鼎盛的優良學府，書香風氣濃厚，數十年來培育出非常多的社會菁英。

泰山國中旁有一清澈溪流緊臨而過，這條溪流經過整治已經是民眾運動踏青的好去處，環境清悠，水流清澈，有綠意盎然的步道可供散步，又有多座公園供民眾休憩運動，是老少歡迎的運動去處喔。

大家一定記得一句諺語「登泰山而小天下」，我們既然位於泰山區，當然也要有這樣的豪情壯志，要勇登泰山，知曉天下大小事，「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳，家事國事天下事，事事操心」，因此，勇登泰山曉天下，期許大家認真學習，成為國家社會的棟樑人才。

泰山國中為社區所肯定的最重要一項乃是品德教育，泰山國中素以品德教育聞名，同學知禮尚義，自治自律，守法守紀，在校是好學生，在社會是好公民，不只在「自我」成長方面追求不斷成長，在「群我」方面也培養出團隊合作的群我精神，展現泰山國中的優良品德。

經過這樣的介紹，相信大家一定更認識泰山國中，也初步認識了泰山國中的校本課程主題，相信經過各科老師的教導與陶冶，同學一定都能表現出最棒的泰山國中精神，期許大家一起努力。

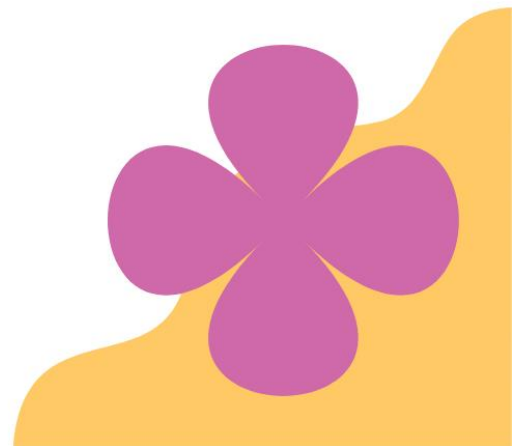
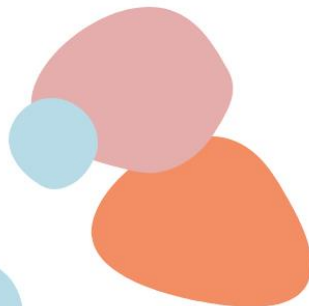


家長會長

賴美惠

我們的命運掌握在自己手裡，  
你唯一能做的就是勇敢向前看。

Our fate lives within us;  
you only have to be  
brave enough to see it.



泰山國中 111 學年度參加各項校外競賽佳績(依獲獎時間排序)

項 目	獎 項	得 獎 者	指 導 老 師
教育部指導 2022 氣候變遷國中小繪畫創作比賽	全國賽入選 新北市第 3 名	901 洪○濤	李以新老師
	新北市優勝	901 盧○霖	李以新老師
	新北市優勝	901 陳○樂	李以新老師
	全國賽佳作 新北市第 2 名	801 董○濡	盧玫竹老師
	全國賽入選 新北市第 3 名	801 黃○菁	盧玫竹老師
	新北市優勝	801 王○翔	盧玫竹老師
投稿人間福報少年天地作品	表現優異	701 黃○慈	
	表現優異	901 徐○珊	
新北文化遺產小小導覽員	表現優異	801 林○臻	
2022 新北市台山盃全國跆拳道品勢錦標賽	第二名	807 陳○青	
111 學年度新北市西區學生美術比賽 書法類	第一名	901 徐○珊	陳章甫老師
	佳作	901 林○愷	
	佳作	901 林○珊	
	佳作	801 丁○勻	
111 學年度新北市西區學生美術比賽 西畫類	第三名	801 許○勛	盧玫竹老師
	第三名	801 王○涵	陳佩怡老師
	佳作	901 黃○俊	李怡萱老師
	佳作	801 蕭○皓	陳佩怡老師
111 學年度新北市西區學生美術比賽 平面設計類	第三名	901 洪○濤	李怡萱老師
	佳作	701 黃○慈	陳佩怡老師
	佳作	901 林○愷	李怡萱老師
	佳作	801 陳○妘	董姿妤老師
	佳作	801 林○臻	盧玫竹老師

榮 譽 榜



項 目	獎 項	得 獎 者	指 導 老 師	
111 學年度新北市西區學生美術比賽 版畫類	第三名	901 黃○珊	李怡萱老師	
	佳作	901 柯○妍		
	佳作	901 張○睿		
	佳作	901 盧○霖		
		佳作	906 徐○恩	
111 學年度新北市西區學生美術比賽 漫畫類	第二名	901 林○卉	李怡萱老師	
	第三名	901 簡○淇		
	佳作	901 陳○樂		
	佳作	901 林○洧		
	佳作	901 洪○溱		
		佳作	903 劉○芸	
		佳作	801 張○牧	陳佩怡老師
		佳作	801 陳○君	
		佳作	801 林○好	
		佳作	801 李○軒	盧玫竹老師
111 學年度新北市西區學生美術比賽 水墨畫類	第二名	801 許○勛	盧玫竹老師	
	第二名	801 張○瑜		
	佳作	901 徐○珊	董姿妤老師	
	佳作	901 林○珊		
	佳作	901 林○洧		
	佳作	901 林○函		
		佳作	902 王○婕	
		佳作	801 董○濡	盧玫竹老師
獅子會第 27 屆國際和平海報比賽 泰山 B1 區	第一名	701 朱○璇	陳佩怡老師	
	第二名	701 涂○銓		
	第三名	701 陳○宇		
	佳作	701 許○睿		
		佳作	801 黃○叡	盧玫竹老師

榮 譽 榜

項 目	獎 項	得 獎 者	指 導 老 師
	佳作	701 黃○翔	陳佩怡老師
2022 總統教育獎-奮發向上獎	獲獎	805 詹○宇	
中華民國選拔參加日本第 53 回世界兒童畫展	特優	701 黃○慈	
111 學年度友善校園學生事務與輔導工作海報設計暨四格漫畫比賽	海報設計 特優	801 王○翔	
新北市 112 年中等學校運動會國男乙組田徑跳遠	第七名	807 余○昇	廖文尚老師 陳國富老師
新北市 112 年中等學校運動會跆拳道對打 63 公斤級	第三名	808 吳○樂	
111 學年度全國中正盃運動舞蹈錦標賽 CTDSF 青年單人 A 組拉丁舞	第一名	808 李○語	
吳兆棠博士獎學金	獲獎	905 盧○潔	賀楚彎老師
新北市中等學校優秀青年獎章			
111 年全國績優童軍團	獲獎	泰山國中	
長城級童軍	獲獎	902 王○婕	賀楚彎老師
		902 徐○芸	
		902 歐○彤	
		904 林○琪	
		904 張○維	
		905 盧○潔	
		905 蘇○瑄	
		906 吳○綺	
		906 康○綺	
		907 徐○晴	
		907 翁○語	
		908 王○涵	
		908 黃○菲	
908 謝○涵			
優秀童軍獎章	獲獎	904 林○琪	賀楚彎老師
		蔡○蔚	

榮 譽 榜



項 目	獎 項	得 獎 者	指 導 老 師
新北 111 學年度技藝競賽食品群 烘焙主題	第二名	903 紀○媛	
新北市 111 學年度技藝競賽電機電子群 基本資訊應用主題	佳作	908 陳○魁	
文藝創作獲刊登中學生報 522 期	入選	901 徐○珊	
112 年新北理事長盃全國跆拳道錦標賽 對打 68 公斤級	第三名	808 吳○樂	
教育部指導 2023 氣候變遷中小學 繪畫創作比賽	全國優勝 新北市國中組 第一名	801 陳○君	盧玫竹老師
	國際賽佳作	801 王○翔	
2023 年 WDSF 克羅埃西亞公開賽 少年二級單人組拉丁舞	第一名	808 李○語	
2023 年 WDSF 克羅埃西亞公開賽 青年單人組拉丁舞	第一名	808 李○語	
111 學年度新北市中小學游泳對抗賽 國男組 50 公尺仰式	第八名	801 陳○祈	
111 學年度新北市英語歌曲演唱比賽	甲等	7 年 3 班 全體同學	蔡秀燕老師 董映辰老師 張傅凱老師
第 53 屆全國技能競賽 北區分區技能競賽青少年組 電子職類	佳作	803 陳○軒	林裕祥老師





111學年度畢業生錄取公立學校榜單(依姓氏筆畫編排)

姓 名	錄取學校	錄取科系	姓 名	錄取學校	錄取科系
丁○淳	市立新北高工	電機科	林○卉	市立松山高中	普通科
于○銓	市立新莊高中	普通科	林○珊	國立基隆高中	美術班
尤○煊	市立三重高中	美術班	林○宥	市立新莊高中	普通科
方○宇	市立新莊高中	普通科	林○卉	市立林口高中	普通科
王○婕	市立林口高中	普通科	林○勻	市立丹鳳高中	普通科
王○翔	市立新莊高中	普通科	林○洧	市立大同高中	普通科
王○勛	市立泰山高中	機械科	林○哲	市立成功中學	普通科
王○益	市立大安高工	控制科	林○維	市立林口高中	普通科
王○安	市立泰山高中	普通科	林○函	市立新莊高中	美術班
王○鵬	市立板橋高中	普通科	林○智	市立泰山高中進修部	汽車科
江○澗	市立泰山高中	普通科	林○愷	市立松山家商	廣告設計科
江○瑜	市立新莊高中	普通科	邱○銓	市立新莊高中	普通科
吳○恩	市立泰山高中	餐飲服務科	邱○硯	市立林口高中	普通科
吳○衡	市立新莊高中	普通科	邱○泓	市立成功中學	普通科
吳○鴻	國立師大附中	普通科	邱○杏	市立淡水商工	會計事務科
吳○綺	國立基隆女中	普通科	邱○皓	市立新莊高中	普通科
吳○鎧	市立泰山高中	電子科	姚○羚	市立新莊高中	普通科
呂○菲	國立師大附中	美術班	柯○妍	市立三重高中	美術班
宋○弘	中正預校	普通科	洪○溱	國立師大附中	美術班
李○恩	市立松山工農	電子科	紀○銘	市立丹鳳高中	普通科
李○儀	市立新莊高中	普通科	胡○瑛	市立三重高中	美術班
李○辰	市立泰山高中	機械科	孫○翰	市立新莊高中	普通科
李○維	市立泰山高中	電子科	徐○晴	市立林口高中	普通科
李○呈	市立泰山高中進修部	電子科	徐○芸	市立林口高中	普通科
李○誠	市立新莊高中	美術班	徐○珊	市立明倫高中	美術班
李○寬	市立泰山高中	汽車科	徐○恩	市立三重高中	美術班
李○廷	市立林口高中	普通科	徐○哲	市立三重高中	美術班
卓○暘	市立三民高中	普通科	徐○凱	市立泰山高中	電機科
卓○宇	市立大同高中	普通科	翁○語	市立三民高中	普通科
周○佑	市立泰山高中	普通科	高○涵	市立丹鳳高中	普通科

榮 譽 榜

姓名	錄取學校	錄取科系	姓名	錄取學校	錄取科系
高○容	市立泰山高中	普通科	黃○菲	市立泰山高中	普通科
商王○賢	市立泰山高中	電子科	黃○元	市立林口高中	普通科
張○宸	市立三民高中	普通科	黃○婷	市立林口高中	普通科
張○瑄	市立泰山高中	普通科	楊○浩	市立泰山高中	機械科
張○毓	市立泰山高中	普通科	楊○勝	市立林口高中	普通科
張○妍	市立新莊高中	美術班	楊○睿	市立淡水商工	電機科
張○睿	市立林口高中	普通科	趙○雅	市立新莊高中	美術班
莫○先	市立林口高中	普通科	劉○濠	市立林口高中	普通科
許○逸	市立林口高中	普通科	歐○均	市立丹鳳高中	普通科
郭○麟	市立林口高中	普通科	蔡○穎	市立板橋高中	普通科
陳○樂	市立大理高中	綜合高中	蔡○純	市立林口高中	普通科
陳○君	市立林口高中	普通科	蔡○恩	市立新莊高中	普通科
陳○澤	市立新莊高中	普通科	蔡○羚	市立丹鳳高中	普通科
陳○卉	市立泰山高中	普通科	鄭○宇	市立林口高中	普通科
陳○安	市立泰山高中	普通科	盧○霖	市立明倫高中	美術班
陳○升	市立淡水商工	資訊科	盧○潔	市立清水高中	普通科
陳○辰	市立林口高中	普通科	蕭○辰	市立松山工農	汽車科
陳○銘	市立泰山高中	電子科	蕭○慈	市立新莊高中	普通科
陳○學	市立新莊高中	普通科	蕭○學	中正預校	普通科
陳○魁	市立林口高中	普通科	錢○昇	市立泰山高中	普通科
陳○翰	市立泰山高中	汽車科	戴○瞳	市立陽明高中	普通科
陳○秣	市立泰山高中	電子科	謝○叡	市立中正高中	普通科
陳○汶	市立泰山高中	電子科	謝○臻	市立和平高中	普通科
陳○楷	市立泰山高中	普通科	謝○涵	市立泰山高中	普通科
溫○	市立泰山高中	普通科	謝○鈞	市立泰山高中	普通科
游○華	市立泰山高中	機械科	謝○任	市立新莊高中	普通科
馮○婷	市立成淵高中	普通科	闕○軒	市立林口高中	普通科
黃○瀨	市立林口高中	普通科	顏○慶	國立臺北商業大學	財政稅務科
黃○秀	市立三重商工	機械科	蘇○翔	市立復興高中	美術班
黃○俊	市立鶯歌工商	陶瓷工程科	鐘○智	國立師大附中	普通科



# 泰山國中112學年度第1學期重要行事曆(家長版)

月份	週次	重 要 內 容
九	1	8/30 開學註冊、正式上課、九年級第 8 節開始 9/1 水域安全宣導、人權與品德暨環境教育宣導 9/3 新莊分區國語文競賽
	2	9/5-6 九年級第一次複習考 9/7 八年級游泳課開始 9/8 八年級數學競試、九年級生涯資料建置、七年級圓光文教基金會七合一宣導、七八年級社團簡介 9/9 八九年級補考
	3	9/11 七八年級第 8 節開始 9/12 全校防震防災預演 9/13 九年級技藝班行前說明會 9/15 九年級技藝班開始上課、教師卡比賽收件截止、全校防震防災演練、七八年級選社 9/16 性別平等教育宣導、家長日
	4	9/18 家長日補假 9/19-21 全年級國文抽背 9/19 體適能檢測開始、資源回收競賽開始 9/21 八年級 HPV 第一劑 9/21-23 九年級畢旅 9/22 八年級生涯資料建置、七八年級社團開始 9/23 補上班上課
	5	9/27 西區美術比賽報名截止 9/27-28 七八年級英語抽背 9/28 八年級游泳課結束 9/29 中秋節放假
十	6	10/2 課間活動 SH150 開始、專輔老師七年級入班宣導 10/6 校慶 LOGO 徵選截止收件、七八年級生命教育宣導
	7	10/9-10 國慶連假 10/11-13 全年級國文抽背
	8	10/17-18 第一次段考 10/19-11/1 八年級職涯性向測驗 10/19 志工增能研習 10/20 七年級愛滋病入班宣導、八年級菸癮防治入班宣導、康寧護校參訪(抽離式) 10/21 2023 新北市獅王文化節
9	10/24 租稅教育宣導 10/27 班級模範生選舉	
十一	10	10/30-11/3 七年級家長職業介紹 10/31-11/3 全年級國文抽背 11/2-3 八年級隔宿露營
	11	11/7 專輔老師九年級入班巡迴宣導 11/8-10 七八年級英語抽背 11/6 口腔保健小海報比賽收件、牙菌斑大作戰口腔保健比賽開始 11/10 七八年級視力講座、技術型高中參訪(抽離式) 11/11-12 童軍高級考驗營
	12	11/13-17 校慶體育週 11/16 志工大會(晚上) 11/17 全校大隊接力比賽
	13	11/22-24 全年級國文抽背 11/23 校慶海報截止收件
十二	14	11/30-12/1 第二次段考
	15	12/5 全校模範生宣傳 12/6 新生健檢 12/8 校慶預演 12/9 校慶園遊會、高關懷暨技藝教育成果展
	16	12/11 校慶補假 12/11-15 生涯手冊及檔本抽查 12/13-15 全年級國文抽背 12/15 七年級樂樂排球賽、八年級專業群科參訪
	17	12/18-19 英語文競賽 12/18-22 全校模範生宣傳週 12/21-22 九年級第二次複習考 12/20-22 七八年級英語抽背 12/21 親職講座(晚上) 12/22 全校模範生投票、勞工加衛體驗館參訪(抽離式)
一	18	12/29 英語歌唱比賽 12/25-29 作業抽查週、九年級職涯興趣測驗
	19	1/1 元旦放假 1/5 藝能科筆試、聯絡簿抽查、九年級泰山盃技藝競賽、七八年級家庭教育宣導
	20	1/10-12 全年級國文抽背 1/12 第八節結束、九年級技藝課程結束
	21	1/17-18 第三次段考 1/19 休業式 1/20 寒假開始 1/22-26 寒假輔導

## 泰山國中專線、分機一覽表

總機：2296-2519                      傳真：2297-8355					
校長室	分機 111				
教 務 處		學 務 處		輔 導 處	
主 任	121	主 任	131	主 任	141
教學組	122	訓育組	132	輔導組	142
註冊組	123	衛生組	133	特教組	143
設備組	124	生教組	134	資料組	144
資訊組	125	體育組	135	專輔教師	145
薪渠館	129	健康中心	138	特教辦公室	148
總 務 處		七導辦公室	163、183	幼 稚 園	
主 任	151	八導辦公室	162、182	無尾熊班	171
事務組	152	九導辦公室	161、181	皮卡丘班	172
出納組	153	請假專線	136	彩虹班	173
文書組	154	會計室	112		
幹 事	155	人事室	113	警衛室	158

## 畢業證書核發條件規定

### 一、依據：

- (一) 民國 103 年 04 月 25 日國民小學及國民中學學生成績評量準則第 11 條
- (二) 民國 104 年 2 月 12 日新北府教中字第 1040284187 號函修正發布「新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定」第 14 條
- (三) 民國 108 年 6 月 28 日國民小學及國民中學學生成績評量準則修正條文第 12 條
- (四) 民國 108 年 12 月 13 日新北教國字第 1082324428 號函修正發布「新北市國民小學及國民中學學生成績評量補充規定」第 14 條

### 二、內容：

學生修業期滿，符合下列規定者成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：

- (一) 出席率：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) 獎懲：學生經獎懲抵銷後，未記滿三大過。
- (三) 領域學習課程成績：  
語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技及健康與體育八領域，有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。



# 教務處

## 升學宣導：基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

【110 學年度入學 本屆九年級學生適用】

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		36分	36分	第1至第5志願							1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2. 如高級中等學校設有兩個以上類科（含普通科、專業群科或綜合高中學程），連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35分	第6至第10志願							
			34分	第11至第15志願							
			33分	第16至第20志願							
			32分	第21至第30志願							
多元學習表現	均衡學習	21分	7分	符合1個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域任三領域前五學期平均成績及格者。
			0分	未符合							
	服務學習	15分	5分	每學期服務滿6小時以上							
			0分	每學期服務未滿6小時							
國中教育會考	五科	35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分1-7分。	
			A++	A+	A	B++	B+	B	C		
	寫作測驗	1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。	
6級			5級	4級	3級	2級	1級				
總積分			108分								

## 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

【111 學年度起入學 本屆七、八年級學生適用】

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		36分	36分	第1至第5志願							1. 國中學校應給予學生適性輔導，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 2. 如高級中等學校設有兩個以上類科(含普通科、專業群科或綜合高中學程)，連續選填該校之類科志願，不限定類科別數均計為同一志願，積分相同；同校不同類科，於不同志願序選填，則依該志願序積分採計。
			35分	第6至第10志願							
			34分	第11至第15志願							
			33分	第16至第20志願							
			32分	第21至第30志願							
多元學習表現	均衡學習	24分	6分	符合1個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期平均成績及格者。
			0分	未符合							
	服務學習	12分	4分	每學期服務滿6小時以上							1. 由國中學校認證。 2. 採計期間為111學年度(七年級)上學期至113學年度(九年級)上學期，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3. 非應屆畢(結)業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國中在學期間前5學期選3學期進行採計。
			0分	每學期服務未滿6小時							
國中教育會考	五科	35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分1-7分。	
	A++		A+	A	B++	B+	B	C			
寫作測驗	寫作測驗	1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。	
			6級	5級	4級	3級	2級	1級			
總積分		108分									

# 《家庭裡的素養課》爸媽陪練素養題的三大心法

【本文摘選自天下文化出版之《家庭裡的素養課》文／顏安秀】



108課綱上路以來，素養導向試題對孩子與家長來說都是挑戰。身為資深名師顏安秀具二十多年教師資歷，曾任教育處課程督學，現為國小校長，同時身為兩個學齡孩子的母親。顏安秀校長所著的「家庭素養教育」，這本書中記錄分享她在家庭中創造素養情境、實踐素養教育的經驗，將新課綱核心素養巧妙的與家庭教養結合，與孩子建立更深的愛與連結。其實我們平常生活中孩子從零開始學習的任何事物，拋開學校的分科教導，生活中所面對的各種問題，需要怎麼思考？如何統整歸納並執行？碰到錯誤或失敗該以什麼態度面對？這些一連串的發想，其實就是核心素養的養成。比起學校標準化的學習與評量，反而家庭是更適合培養素養的場所，而父母就是孩子最適合的教師。

素養導向試題不容易的原因是與生活情境結合，之所以會如此命題，是因為要敘述清楚一個現象，得鋪陳很多脈絡或情境，才能順勢帶入要問的問題，所以字數比過去多很多，相當考驗閱讀速度和耐力。

素養題第二個特徵，就是「跨領域」。一道數學題，可能從科學故事切入，也可能從歷史角度入手。孩子的生活經驗或歸納能力愈來愈重要。

素養題的第三個特徵，就是題目中給的訊息，未必都是解題的要素。這點在數學題上更顯難度，因為不是所有出現的數字，都會在算式中出現。但有的解題要素，卻又不直接給，需要孩子多思考一層再推導出來。

### ●面對素養導向試題，首重家庭內的薰陶

綜上所述，面對深具挑戰的素養導向試題，爸媽要陪伴孩子建立的能力至少有三：閱讀力、生活體驗力，和釐清問題力。

三種能力的建立，都不是純粹的認知學習，老師在教學上會引導，但家庭內的薰陶和內化，卻顯得更為重要。陪練素養題，對家長來說，初入門的心法也有三個：心態、養成、實務。

#### 1. 心態

素養導向題目已是大考必然，雖然它跟所有家長的成長經驗完全不同，但請敞開心胸接受這世界趨勢，也請在孩子面前保持樂觀的態度。如果父母抱怨「落落長的題目到底在問什麼？」或「搞什麼啊？數學不考公式、不考圖形，講一大堆歷史背景要幹麼？」之類，孩子自然也會產生排斥感。未來素養題型的配分比重，一定是愈來愈高，所以不如抱持樂觀態度面對，順應世界趨勢陪著孩子往前走。





## 2.養成

既然素養題重視閱讀速度和耐心，那麼，孩子閱讀「長文」的能力，就更加重要。這一點其實不容易，因為社群上的訊息閱讀和吸收，其特性就是淺碟、快速、輕薄。甚至孩子刷短影片的時間，已經大過於閱讀文字的時間。「讀字」變得很難，更何況「讀很多字」。

但是，若要讓孩子掌握素養題，絕不能出現考試時才是他這段時間唯一「一口氣讀這麼多字」的狀況。建立讀長文的耐心，會讓長文降低難度，讓孩子在不知不覺中整篇看完。因此家長們可以讓孩子平常增加閱讀的能力。

另一個跟長文閱讀一樣重要的，是擴大生活經驗，與生活體驗後的親子對話。雖然大人工作生活真的很忙，但仍要撥空跟孩子多聊天，分享彼此的生活。尤其在旅行時，可以討論時事，也讓孩子說說想法觀點。

另外培養孩子建立看待萬事萬物的系統很重要，雖然這並非一蹴可幾，也很花費爸媽的時間和心力，但藉由談話，逐步確認孩子的理解程度、也構建孩子的歸納統整能力，長期來看，這項投資非常值得。

## 3.實務

「養成」，需要漫長的累積。但實務的技巧，在面對解題時可以省力一點。落落長的素養題，一大段落的文字確實不好理解，其實在平常就可以練習拆解，例如隨手可得的短文（含報紙或雜誌），都可以鼓勵孩子多方閱讀。

其實，所有的心法不管有幾招，最關鍵的還是陪伴和對話。對爸媽來說，這也是一條新鮮的學習之路，畢竟我們不是考素養題長大的。對孩子說：「爸爸媽媽跟你一起吧！我們一起來看看題目／我們一起來討論看過的書。」經年累月下來，孩子的學習收穫、親子間的親愛濃度，一定都能看得見。



# 新北校園通 APP 簡介

## 歡迎家長踴躍下載

### 1 如何下載

- 新北校園通 2.0 為原「新北校園通」全新改版



新北校園通



- 未曾使用用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 **下載**
- 已下載原「新北校園通」用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 **更新**



### 1 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用**手機簡訊驗證**，一支手機可同時**綁定不同學制、多位子女身分**，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與校務系統資料**比對**，完成親子關係綁定服務



**Start:** 進行家長註冊



**1.**選擇子女學校地區



**2.**選擇子女學校



**3. 雙重資料驗證**  
(子女資料比對、手機號碼簡訊驗證)



**Success:** 註冊成功

# 1 新增子女



# 1 學籍管理--家庭資料 家長手機號碼 設定

## 學籍管理 模組設定



學生家庭資料，需設定家長手機，家長才能註冊成功。



- 學生學籍/家庭資料/父親、母親、監護人1、監護人2的姓名欄位及行動電話欄位為必填!
- 其它聯絡人，填妥姓名與手機號碼，也可註冊為學生家長。
- 姓名欄位及行動電話欄位缺一不可，一組手機號碼，可不限設備數量綁定。

## 新北市政府教育局 112 年資訊素養宣導

請貴校運用家長日及相關場合宣導資訊素養相關觀念，提醒家長及教師共同協助學生合理使用網路並保護自我。

### 壹、相關資源：

#### 一、學生：

1. 教育部建置之「全民資安素養網」宣導網站 (<https://isafe.moe.edu.tw/>)。
2. 臺北市政府教育局建置之「臺北市科技教育網」資訊素養與倫理專區 (<https://techpro.tp.edu.tw/manager/cms/taipeiedu/consulting.html>)。

#### 二、家長：

1. 前述相關連結。
2. 「iWIN 網路內容防護機構」(<https://i.win.org.tw/>)，其中內含依據兒童及少年福利與權益保障法第 46 條規定，受理申訴有害兒少身心發展之網際網路內容。
3. 為使學生在家亦能安全上網，避免瀏覽不適宜資訊，教育部開發「網路守護天使 3.0」(桌機版及手機版)，可鼓勵家長自行於網路守護天使推廣網站免費下載使用。該軟體針對個人電腦、智慧型手機及平板電腦使用者，提供不適宜瀏覽資訊過濾防制服務，並有網路使用停歇及停止上網時段設定功能。相關軟體支援與使用方式可參閱「網路守護天使 3.0」官方網站 (<https://nga.moe.edu.tw>) 說明，或洽諮詢電話：(02) 23783666。
4. 教育部提出健康上網「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」之宣導，說明如下：
  - 一聽：傾聽孩子的需求。
  - 二規：對孩子上網作規範。
  - 三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。
  - 四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。
  - 五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：
    - 人：和父母討論網路交友情形。
    - 事：保護自己與他人隱私。
    - 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。
    - 地：睡覺時手機不放床邊。
    - 物：使用適合年齡遊戲。
  - 六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

#### 三、教師：

1. 上述相關連結。
2. 教育部建置之「中小學網路素養與認知」教學網站 (<https://eteacher.edu.tw/>)。
3. 其餘教育部、本局與其他相關單位辦理之相關課程將公告於本局網站 (<https://www.ntpc.edu.tw/>) 教育公告區。

## 學生作息時間表

時間	學習內容	備 註
7:40 以前	學生上學	7:40 前到校，勿過早或遲到
7:40-7:50	晨間打掃	
7:50-8:15	導師時間晨讀	星期二：全校朝會
8:15-8:20	下課時間	每節上課 45 分鐘，下課 10 分鐘。 上課鐘響學生立即進教室或至上課地點集合。
<b>8:20-9:05</b>	<b>第 1 節</b>	
9:05-9:15	下課時間	
<b>9:15-10:00</b>	<b>第 2 節</b>	
10:00-10:10	下課時間	
<b>10:10-10:55</b>	<b>第 3 節</b>	
10:55-11:05	下課時間	
<b>11:05-11:50</b>	<b>第 4 節</b>	
11:50-12:15	抬餐及用餐時間	嚴禁訂外食
12:15-12:25	下課及抬廚餘時間	
12:25-12:55	午休	※防詐騙的三個要領： 1.接到電話先保持冷靜。 2.立即打電話向學校或班級導師查證孩子是否平安在校 3.不要輕易做出匯款和轉帳的動作，並且立即報警。 ※提醒孩子準時上下學，放學後應直接回家，不可在外面逗留遊蕩，如有留校或到同學家一定要先告知父母。 ※學生上學期間由學校負責在校安全及照顧，如有發生臨時事故一定會通知父母。另外，若家裏有事需要請假，請家長親自告知導師。
12:55-13:00	下課時間	
<b>13:00-13:45</b>	<b>第 5 節</b>	
13:45-13:55	下課時間	
<b>13:55-14:40</b>	<b>第 6 節</b>	
14:40-14:55	學生打掃時間	
<b>14:55-15:40</b>	<b>第 7 節</b>	
15:40-15:55	課間時間(SH150)	
<b>15:55-16:40</b>	<b>第 8 節</b>	

## 新北市立泰山國民中學學生請假實施要點

中華民國 101 年 02 月 07 日經校務會議修訂後實施

- 一、學生在上課時間內因事或因病不能來校上課或出席各種集會者，應依規定辦理請假手續。
  - 二、學生因故不能來校上課或出席各種集會活動者謂之缺席，均應辦理請假手續。  
【註】未經核准而未到校上課或參加活動者謂之曠課；無正當理由未經准假而不參加集會如朝會、週會、課外活動、臨時點名、各種服務及其他特定之集合等謂之無故不到，分別照章處理。
  - 三、學生請假須完成下列程序後始為有效：
    - (一) 填寫學生請假卡(使用說明如附件)後經家長認可蓋章。
    - (二) 攜帶學生請假卡及相關證件呈請導師初核認可蓋章。
    - (三) 呈請學生事務處(生活教育組)核准登記。
  - 四、學生請假必須呈繳之相關證件分別如下：
    - (一) 病假：病假在三日以內，得由家長簽章證明；三日(含)以上者必須有醫院或診所之診斷證明，連同家長簽章，於病後三日內來校辦妥請假手續。
    - (二) 事假：遇重大或特別事故必須參與或處理者，得簽具家長簽名蓋章函件於事(假)前或當天辦理請假手續，事後不得補辦。
    - (三) 公(差)假：因公受派參加校內外活動或社會服務工作時，得持參與活動或指派老師之證明，於事前辦理公(差)假手續。
    - (四) 喪假：曾祖父母、祖父母、父母、外祖父母、繼父母、兄弟姊妹之喪禮請喪假。
    - (五) 產假：含產前假、娩假、流產假、育嬰假，會同輔導處依「學生懷孕事件輔導與處理要點」辦理請假事宜。

**※ 注意事項：如有遲到紀錄者，就不納入全勤名單。**
  - 五、學生請假期滿後若因特殊狀況之需要，得檢具相關證件辦理續假。
  - 六、學生之請假，三日以內由生活教育組長核准，三日以上未滿五日由學務主任核准，五日以上呈請校長核准。
  - 七、階段考試前三天與考試期間，學生請假規定如下：
    - (一) 事假一律不准。
    - (二) 喪假僅限於直系親屬或重要旁系血親並提出證明。
    - (三) 病假一律檢具醫院證明。前列各假除按一般規定辦理請假手續外，並須會簽教務處處理。
  - 八、學生請假理由及所呈證件如有虛偽隱瞞情事，除自缺席之日起以曠課計算外，並依本校「學生獎懲辦法實施要點」之規定予以懲處。
  - 九、本計畫經校務會議通過後公布實施，修訂時亦同。
- 附件：學生請假卡使用說明：
1. 本卡每位學生於入學時各發一張，供在學期間內病、事假請假用，務須妥善保管。
  2. 因故請假，須先將學生請假卡填寫清楚，經家長簽章，送請導師核轉相關師長批准登記。
  3. 在校內患病請假者，請填寫外出單，經導師及學生事務處簽章核准，並請家長到校帶回，即可離校，事後再填寫學生請假卡補請假。
  4. 本卡全部使用完畢後或破損不堪使用時，應將舊卡繳回學生事務處審定後換發新卡；遺失請求補發者，須由同學負擔責任放學留校服務一次後，補發乙張。
  5. 本卡須經各級簽章核准後送生活教育組登記始為有效；並於送卡三日後自行至學生事務處領回備用(請檢查是否已登記)。

## 新北市泰山國民中學學校學生獎懲實施規定

112年01月18日校務會議修訂通過

110年7月2日校務會議修訂通過

- 一、本規定依新北市國民中學及高級中等學校學生獎懲實施要點第五點第七項規定訂定之。
- 二、新北市泰山國民中學學校(以下簡稱學校)為鼓勵學校學生優良表現，得採取下列獎勵措施：
  - (一) 口頭嘉勉或公開表揚。
  - (二) 嘉獎
    1. 服裝儀容經常整潔，合於規定，足為同學模範者。
    2. 禮儀合宜足為同學模範者。
    3. 生活言行學業進步，有具體事實表現者。
    4. 拾獲有相當價值之財物不昧者。
    5. 與同學互助合作表現優良，有具體事蹟者。
    6. 能主動扶助尊長、老弱婦孺，有具體事蹟者。
    7. 愛護公物有具體事蹟者。
    8. 主動為公服務者。
    9. 領導同學為團體服務，有具體事蹟者。
    10. 擔任各級幹部滿一學期，且善盡職責者。
    11. 參加體育運動具有運動精神、運動道德，表現優良者。
    12. 參與校內活動表現優良者。
    13. 代表學校參加校外活動表現優良者。
    14. 參與刊物製作，表現優異者。
    15. 勸告同學向上，有積極作為者。
    16. 具有相當於以上各項之優良行為之一，合於記嘉獎者。
  - (三) 小功
    1. 行為誠正，有具體事實表現，增進校譽者。
    2. 規劃推動正當課餘活動成績優良者。
    3. 見義勇為能維護團體或同學權益者。
    4. 敬老扶弱，有顯著之事實表現者。
    5. 參加各種服務表現優異者。
    6. 熱心公益活動，有具體事蹟者。
    7. 維護團體秩序表現優異者。
    8. 擔任各級幹部滿一學期，且負責盡職表現優異者。
    9. 代表學校參加政府主管單位主辦市級或委託民間具公信力團體辦理之全國性競賽，成績特優或第一名者。
    10. 拾物不昧價值貴重者。
    11. 維護公物，使團體利益不受損害者。
    12. 代表學校參加政府主管單位主辦全國性以上競賽，成績優異者。
    13. 具有相當於以上各項之優良行為之一，合於記小功者。

#### (四) 大功

1. 愛護學校或同學，確有特殊事實表現，增進校譽者。
2. 提供優良建議，並能率先力行，增進校譽者。
3. 參加各項服務，表現卓越者。
4. 代表學校參加政府主管單位主辦全國性以上競賽，成績特優或第一名者。
5. 具有相當於以上各項之優良行為之一，合於記大功者。
6. 除前項各款之獎勵外，得另給予其他適當獎勵。

#### (五) 有下列情形之一者，應予特別獎勵：

1. 於同一學年度內，記滿三大功後，復因功合於記大功之事實者。
2. 長期表現孝順父母，尊敬師長，友愛兄弟姊妹或同學，有特殊事實者。
3. 經常幫助別人，為善不欲人知，經查明確實，值得表揚者。
4. 有特殊義勇行為並獲得優良之表揚者。
5. 有特殊優良行為，堪為全校學生之模範者。
6. 德智體群美，五育成績特優者。
7. 其他特別優良行為合於特別獎勵者。

前項各款特別獎勵應經學生獎懲委員會通過，報請校長核定後公佈。

### 三、學生行為不當且情節輕微者，應予糾正，並採取適當之輔導與管教措施。

學校採取適當之輔導與管教措施而無效果時，得視學生違規情節輕重，採取下列懲罰措施：

#### (一) 警告

1. 無正當理由，上課經常遲到、曠課者。
2. 違反學校作業檢查規定，當次經勸告後仍未補交者。
3. 未依校園使用規則違規使用行動載具，經屢勸後仍未改正者。
4. 違反交通規則致生事故或被無照駕駛同學載乘者。
5. 團體清潔工作不盡職，經勸告仍不改正者。
6. 擔任班級幹部未盡其職責，且有事實證明嚴重影響工作推展者。
7. 非因教學用途攜帶或公開刀械等違禁物品(如兒童及少年福利與權益保障法第四十三條所揭禁止行為所列之物品)。
8. 集會無故不參加或中途離開者。
9. 欺騙師長，造成他人損害，有具體事實者。
10. 對於師長的各項指導有不當之舉止或出言不遜，具有具體事實者。
11. 故意破壞環境衛生，有具體事實者。
12. 對他人不當侵犯隱私、言語或行為上騷擾有具體事實者。
13. 未經同意借取或占有他人財物，有明確事實者。
14. 在走廊、樓梯、教室內奔跑、打球或其他行為危及他人安全，經屢勸後仍未改正者。
15. 上課、團體活動或集會時不遵守秩序，影響他人學習，經屢勸後仍未改正者。
16. 在公共場所或乘坐大眾運輸工具(含校車)不遵守秩序或團體規範，經勸導後仍未改正者。
17. 經學校性別平等教育委員會審議確認有性騷擾或性霸凌行為，情節輕微者。



## (二) 小過

1. 同一學期中再犯前款之規定者。
2. 不假離校外者。
3. 課堂平時考試舞弊者。
4. 冒用他人名義致損及他人隱私或權益，有具體事實者。
5. 提供自己或他人使用兒童及少年福利與權益保障法第四十三條所揭禁止行為所列之物品。
6. 破壞公物或公告物品，影響校園工作推展或安全維護者。
7. 以肢體行為侵犯他人者。
8. 於公開場域(含網路公共空間)張貼散布不實言論或不雅字眼，攻擊或毀謗他人者。
9. 竊取他人財物，有具體事實，情節輕微者。
10. 蓄意聚眾，對師長或他人(同儕、校外人士)有不當侵犯隱私、言語或行為上騷擾之具體事實者。
11. 塗改或冒用師長名義於點名簿、請假單、成績單或其他資料簽章者。
12. 違反智慧財產權相關法令規定，情節輕微者。
13. 出入禁止 18 歲以下進入之場所。
14. 經學校性別平等教育委員會審議確認有性騷擾或性霸凌行為，情節重大者。

## (三) 大過

1. 定期考試或重大試場考試舞弊者。
2. 參加幫派等不良組織或出入賭場等違法場所。
3. 無照駕駛汽機車者。
4. 入侵學校或公共網路進行資料竊取、竄改或刪改破壞，情節重大者。
5. 以肢體暴力傷害他人或以強暴、脅迫、恐嚇等手段勒索他人財物者。
6. 對師長或他人有惡意侮辱、謾罵等言語上攻擊，情節重大者。
7. 違反網路使用相關法令規定，情節重大者。
8. 違反智慧財產權相關法令規定，情節重大者。
9. 經學校性別平等教育委員會審議確認有性侵害行為者。
10. 竊取他人財物，有具體事實，情節重大者。
11. 觸犯法律，經檢察官起訴或經判決確定者。

## (四) 依輔導管教目的所為之其他適當懲罰。

四、改過銷過之申請得由學校有關人員或受懲罰之學生向學務處領取表格，填妥資料由導師簽註具體事實，小過以下之處分由學務主任審核，大過以上之處分提學生獎懲委員會討論議決，由校長核定，並依下列原則辦理：

(一) 經考查確有改過自新者。

(二) 申請改過銷過於滿下列考查時段後為之：

1. 警告：三週以上。
2. 小過：八週以上。
3. 大過：十二週以上。

五、受獎懲學生或其監護人對於所受獎懲，認為違法或不當致其權益受損害者，得依新北市各級學校學生申述評議委員會設置要點之規定，向學校提出申訴。

六、學生獎懲實施規定經校務會議通過後實施，修正時亦同。

# 新北市立泰山國民中學

## 學生申請攜帶行動載具管理要點

109年08月28日 校務會議 修訂通過

- 一、依據：新北市政府 109 年 8 月 14 日新北教特字第 1091500259 號函辦理。
- 二、目的：為有效管理學生攜帶行動載具到校之使用時機，維護校園安全與秩序，特訂定本要點。
- 三、本要點所稱行動載具，泛指手機、可攜式電腦、平板電腦、穿戴式裝置等具無線通訊功能之終端裝置。
- 四、申請程序：由家長簽署同意書後，陳請導師及學務處同意後使用。
- 五、使用時間：行動載具可以使用的二個時段為：①進入校園前。②班級放學後。
- 六、管理方式與需遵守之規定：
  - (一)非使用時段一律關機，放學後始可開機進行聯繫。
  - (二)非使用時段，若開機即為違規，更不得有傳簡訊、拍照、錄音、錄影、上網、聽音樂、玩遊戲、充電……等行為。
  - (三)上課期間，若家長臨時有急事需要聯絡同學時，有三種方式：
    - 1.撥打總機電話 2296-2519，依語音說明轉各辦公室分機。
    - 2.撥打導師留給家長之聯絡電話。
    - 3.撥打學務處專線 2297-8354。當校方接到家長來電告知有急事時，儘速通知同學。
  - (四)上課期間，若學生臨時有急事須連絡家長時，有兩種方式可進行聯絡：
    - 1.使用學校公共電話。
    - 2.透過導師聯絡家長：(1)導師親自打電話給家長。(2)導師同意學生借用辦公室電話。
- 七、違規處置：
  - (一)凡違反規定開機者，第一次由學務處暫時保管至放學由學生領回，爾後發現由學務處暫時保管請家長到校領回。
  - (二)若開機並同時有傳簡訊、拍照、錄音、錄影、上網、聽音樂、玩遊戲、充電……等使用行動載具行為者，得依違規情節輕重再另給處分。
  - (三)未依本要點申請則不得攜帶行動載具，經發現依校規加重懲處。
- 八、使用行動載具禮儀及其他注意事項：
  - (一)放學後在公共場合使用行動載具時，不得大聲喧嘩與口出穢言。
  - (二)行動載具屬於貴重物品，申請通過之行動載具者，個人必須妥慎保管，若不慎遺失或遭竊則自行負責，學校不負尋回之責任。
- 九、本管理要點經校務會議討論通過，並經校長核定後實施，修正時亦同。

**學務處**

## 新北市立泰山國民中學 學生申請攜帶行動載具申請書

本人子弟 就讀 貴校 年 班 號，已確實清楚學生於校內使用行動載具之相關規定，現擬申請於校內使用行動載具，並願意配合 貴校管理要點訂定之相關規範及處置措施。此致

新北市立泰山國民中學

【申請日期】： 年 月 日 時 分

【需攜帶行動載具之原因】： \_\_\_\_\_

申請人(家長或監護人簽名)：

聯絡電話：

與學生關係：

學生簽名：

導師簽名：

學生事務處：

中 華 民 國 年 月 日 (學務處存查)

.....✂..... (學生存查) .....✂.....

## 新北市立泰山國民中學 學生申請攜帶行動載具申請書

本人子弟 就讀 貴校 年 班 號，已確實清楚學生於校內使用行動載具之相關規定，現擬申請於校內使用行動載具，並願意配合 貴校管理要點訂定之相關規範及處置措施。此致

申請人(家長簽名)：

學生簽名：

導師簽名：

學生事務處：

中 華 民 國 年 月 日 (學生存查)

# 學務處

## 新北市泰山國中 112 學年度第一學期服務學習之規劃

### (一)校內服務-班級服務活動

方案	辦理時程	服務內容	服務類別/時數
開學日服務	開學日	開學日校園環境整理	校園服務/一小時
家長日服務	家長日	家長日校園環境整理	校園服務/一小時
校慶日服務	校慶日	校慶園環境布置及整理	校園服務/三小時
敬恩卡服務	各節日，各班以班級為單位製作，依各班需求提出。	敬恩卡製作	校園服務/一小時
議題宣導服務	各班以班級為單位製作依各班需求提出。	製作標語、海報或傳單、社區議題宣導	社區服務/一小時
結業式服務	學期結業日	學期結業日校園環境整理	校園服務/一小時
校園環境清潔服務(包含專科教室)	建置校園永續環境，各班以班級為單位，由導師陪同，依各班需求提出，於放學後、班週會、共同自習課時間，事先依打掃或是消毒區域至各處室登記打掃	各教室之消毒和打掃	校園服務/依實核給

### <校內服務-個人服務活動>

方案	辦理時程	服務內容	服務類別/時數
各處室公差服務	一般性：期初招募 (依各處室需求安排) 活動性：臨時招募(含寒暑假)	各處室及導師辦公室提出招募學生志工及運用計畫，經學務處訓育組公告後認證與覆核	校園服務/依實核給
寒暑假校園環境整潔美化	寒暑假	寒暑假個人自願性返校打掃	校園服務/2 小時
家長日服務	家長日	教室佈置、環境整潔、交通引導	校園服務/3 小時
童軍團服務	期初招募	成立童軍團進行各項校園服務	校園服務/依實核給

### (二)校外服務

由學生主動提出申請，以個人、小組及班級為單位，經家長同意並事先向學務處訓育組提出申請核准後，於家長或專人陪同下，主動參加政府機關(構)、法人或經政府立案之人民團體所舉辦之服務學習活動。校外服務申請範圍包含如下：

- (1) 勞動服務：清潔社區生活環境。
- (2) 關懷鄉里：提供社區教養機構、慈善團體協助。
- (3) 公共服務：參與非政治性、商業、營利活動之志工服務。
- (4) 發展社區文化：從事社區藝文展演、文化與自然生態保存保育與推廣活動。
- (5) 學校社區宣導：協助學校推廣、從事各類型政策宣導活動。
- (6) 其他有關服務學習之相關活動。

【衛教宣傳—近視防治】

### 何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。

**理想狀況**

5歲的小寶  
理想狀況應為  
100~200度的  
遠視儲備量

**近視危險期**

5歲的小寶  
散瞳驗光為  
遠視50度  
低於應有遠視儲備量

國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量	
0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

## 兒童近視防治

守護孩子的遠宇宙

兒童近視防治  
資源寶典

守護孩子的遠宇宙  
三折頁

遠視儲備

守護孩子的遠宇宙  
海報

眼球超人小教室  
動畫懶人包

EYE的保衛戰  
醫師影片

衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare  
— 本經費由菸酒稅專項有獎文憑 — (國語)  
<https://www.hpa.gov.tw/>

### 護眼6招

- 未滿2歲避免看螢幕  
2歲以上  
每天不超過1小時
- 每年定期  
1-2次檢查視力
- 每日戶外活動2-3小時以上
- 用眼30分鐘  
休息10分鐘
- 執筆、坐姿要正確  
閱讀保持距離  
35-45公分
- 均衡飲食  
天天五蔬果

若無法到戶外可善用家中空間，如陽台、走廊、庭院

桌面照度至500~750米燭光  
色溫在4000K以下  
書桌高度讓手腕自然下垂平放  
椅面讓臀部坐滿，雙腳要踩到地

多攝取維生素A、C及B群與深綠色蔬果

### 生活中的NG行為

- 在搖晃的車上閱讀
- 睡覺時不關燈
- 昏暗的燈光下看3C、看書

晚上睡覺時若不關燈，眼睛內的細胞還是會感受到光線的刺激，就無法得到充分休息，而妨礙身體分泌成長所需要的激素。

### 你家的孩子有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，請盡早給眼科醫師檢查哩！

- 常常說眼睛痛、頭痛
- 揉眼睛
- 翳眼睛或皺眉頭
- 看書、寫字靠太近
- 習慣低頭仰頭或歪頭

# 刷牙教學與實作

續推動校園督導式潔牙實務

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會  
口腔衛生委員會製作(2023)



2022 兒童口腔健康週

## 校園防疫督導式潔牙



- 

取下口罩，放進夾鏈袋裡  
(內折1/4，放在袋子裡)
- 

學童洗手後，集體坐在座位上，老師在前督導
- 

調整立鏡角度  
清楚看到潔牙過程
- 

漱口 (半杯) 吐水 (半杯)  
一個杯子裝半杯水  
一個杯子不要裝水
- 

清除口中食物殘渣  
漱第一口水
- 

牙線刮除牙縫沾黏的食物及牙菌斑  
豌豆大小牙膏量  
貝氏刷牙法  
餐後潔牙  
(中間不漱口，僅吐牙膏口水)
- 

刷完後，再漱第二口水  
減量漱口  
(口中有少許泡沫可增加口腔中氟離子吸收)

2022

兒童口腔健康週

# 校園防疫督導式潔牙



**8**

漱口  
1分鐘

使用含氟漱口水：學童在座位上使用含氟漱口水，每周使用一次10c.c含氟漱口水，由老師或學童代表計時一分鐘，上上下下左左右右漱口

**9**

吐掉漱口水：將漱口水吐在剛剛潔牙的杯子中

**10**

倒漱口水：依老師指示，離開位置時，請「戴上口罩」，再分批到洗手台清潔潔牙用具，保持距離，並「洗手」後再回座位收拾。

**11**

擦隔板、收拾：用酒精擦拭隔板再收起來

## 座位上潔牙

避免於洗手槽前群聚、飛沫感染

### 潔牙五工具



※備註：電動牙刷(選用)、牙間刷(輔助使用)

### 潔牙步驟

- 1** 在座位上潔牙
- 2** 調整立鏡角度 清楚看到潔牙過程
- 3** 漱口、吐水  
(每杯水) 一個杯子裝半杯水 一個杯子不要裝水
- 4** 清除口中食物殘渣 漱第一口水
- 5** 牙線刮除牙縫黏貼 的食渣及牙菌斑 餐後潔牙 (中間不漱口，僅吐牙膏口水)
- 6** 貝氏刷牙法 刷牙後，吐掉牙膏泡沫， 用少量水漱口 漱第二口水 (用少量水漱口，可以維持 口腔濕潤度)

### 含氟牙膏怎麼選



研究顯示，使用含氟 1000ppm 以上含氟牙膏 才能有效預防齲齒。

### 牙膏要擠多少？

豌豆大小 (約0.25g牙膏量)

約為縱向刷毛大小

選用軟毛兒童牙刷

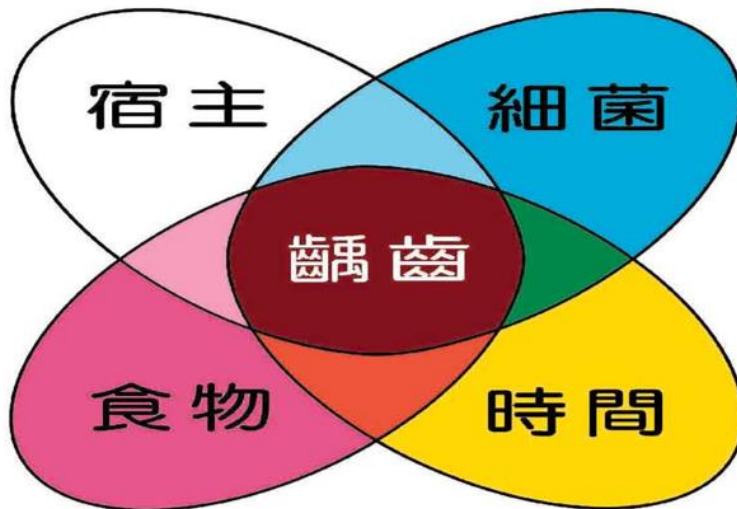
每天至少使用含氟 1000ppm 以上含氟牙膏刷牙兩次，才能有效預防齲齒。



廣告 本方案由衛生福利部應用菸品健康福利捐支應社會法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作

## 齲齒是如何形成的？

細菌 + 糖  $\xrightarrow{\text{時間}}$  酸  
 牙齒 + 酸  $\xrightarrow{\text{時間}}$  齲齒



## 預防齲齒的方向

使用氟化物

增加**牙齒**本身抵抗能力

選擇不容易黏牙的**食物**

減少牙齒表面**細菌**數量

減少食物滯留牙齒**時間**

潔牙

未加工、無添加物的食物



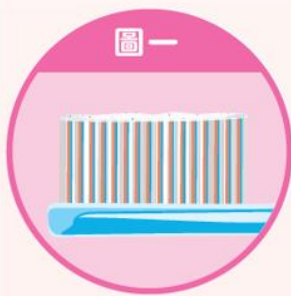
## 牙菌斑-齲齒&牙周病的元兇

1. 顏色- 黃白色
2. 接近牙齒顏色不容易察覺
3. 小孩-齲齒；中年人-牙周病

牙菌斑  
(牙垢)



## 選擇含氟牙膏注意事項



圖一

0-3 歲含氟牙膏  
使用量為少於薄  
薄一層或小於米  
粒大小  
(約0.1 g 牙膏量)



圖二

3 歲以上含氟牙膏  
使用量為豌豆大  
(約 0.25 g 牙膏量)

1. 含氟量建議1,000PPM以上
2. 牙膏用量適當：薄薄一層(<米粒大小)或豌豆仁大，長度不超過0.5公分



## 含氟1000PPM以上牙膏



1000 PPM  
of Fluoride

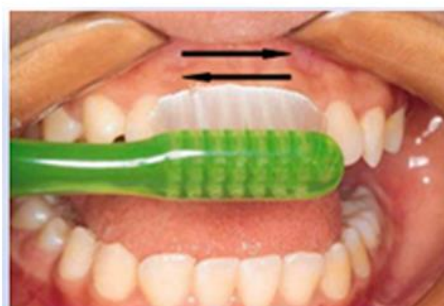


## 貝氏刷牙法

- 牙刷與牙面成 $45^{\circ}$  ~  $60^{\circ}$
- 涵蓋一點點牙齦
- 兩顆兩顆來回約刷10次(短距離震動)

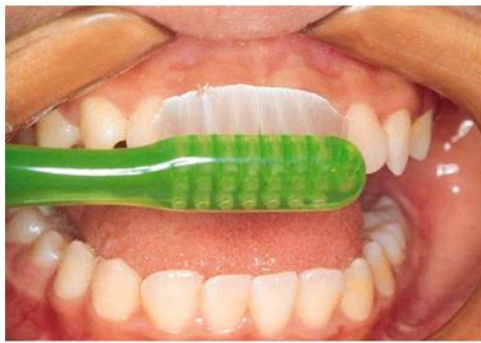


刷毛與牙面成45度角



短距離左右來回刷

# 潔牙點線面



頰側面

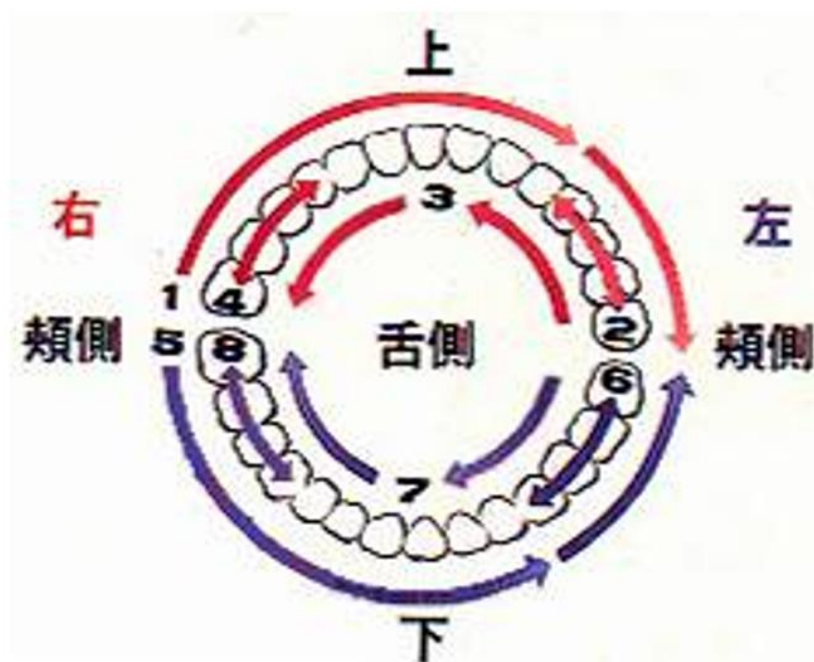


舌側面



咬合面

# 貝氏刷牙法的順序

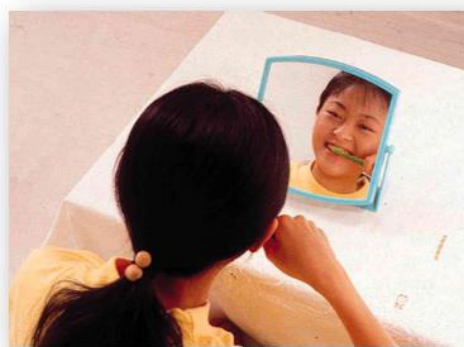


# 對著鏡子看清楚牙齒

刷上排牙，刷毛朝上  
刷下排牙，刷毛朝下



刷毛向前緊握牙刷

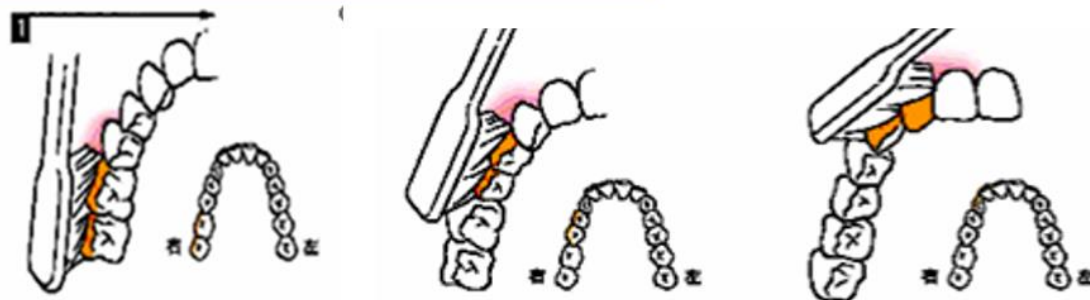


看清楚刷牙位置

刷牙順序：1 - 上顎  
(頰側)



上顎 - 門牙  
右邊開始

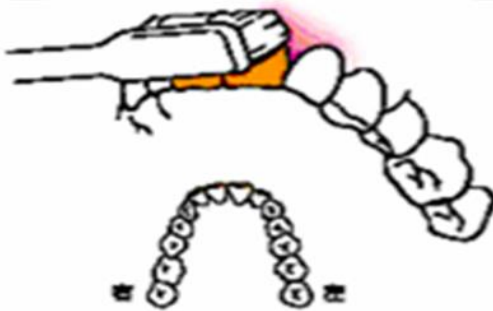




刷牙順序：1 - 上顎  
(頰側)

每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回刷約10次

1 牙刷旋轉方向



5

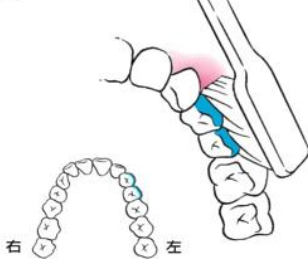


刷牙順序：1 - 上顎  
(頰側)

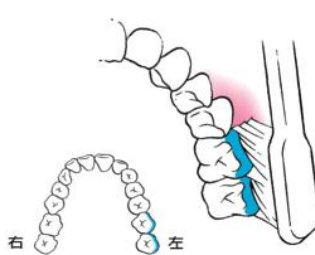
頰側面 (後牙)

每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回約10次

6



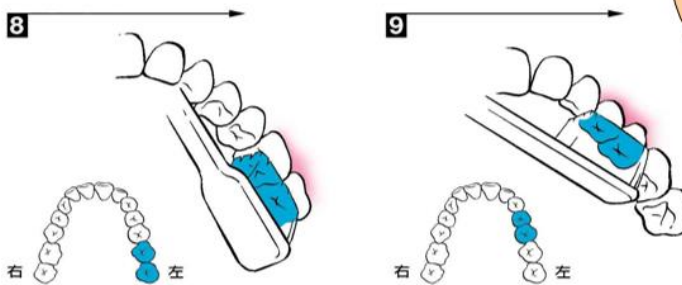
7





刷牙順序：2-上顎  
咬合面

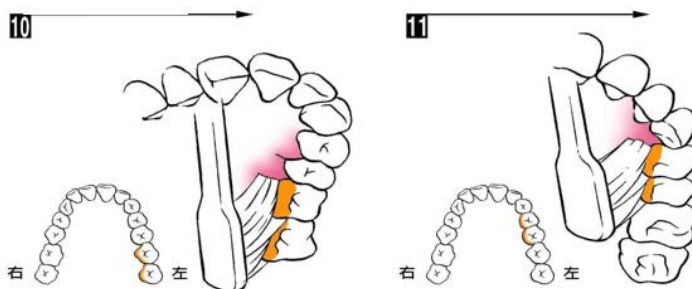
咬合面  
兩顆兩顆來回刷



刷牙順序：3-上顎  
舌側面

舌側面

刷柄對準正中門齒

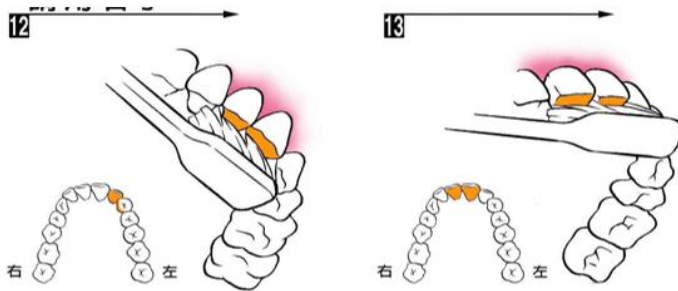


每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回約10次



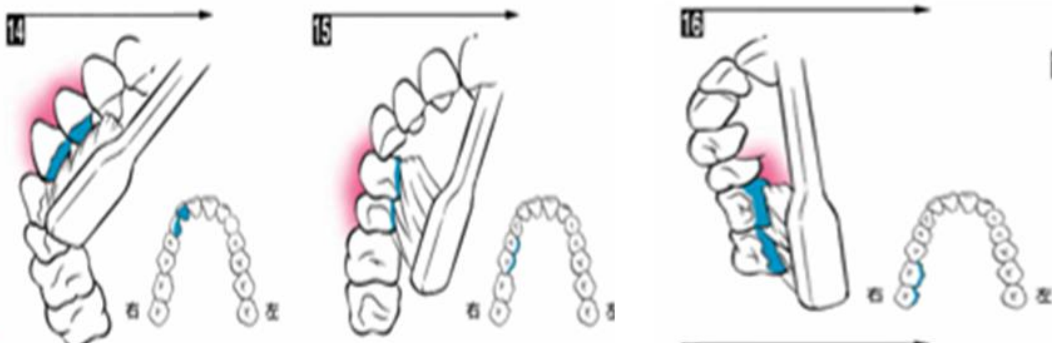
刷牙順序：3  
舌側面

舌側面 - 門牙  
(手臂往後拉平)



刷牙順序：3-上顎  
(舌側)

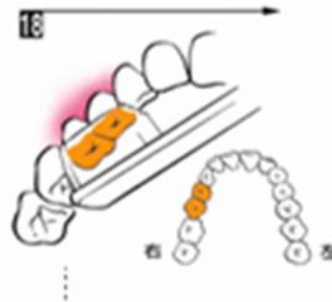
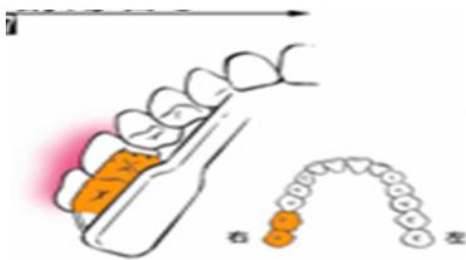
每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回約10次





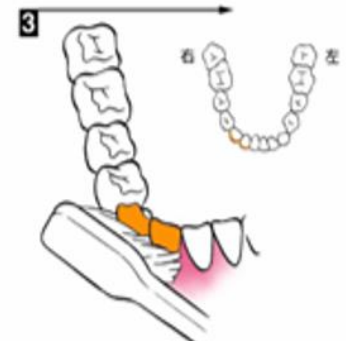
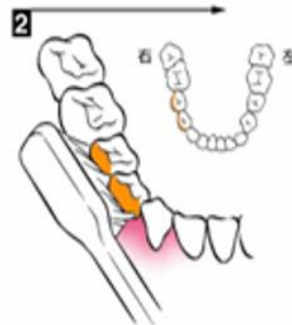
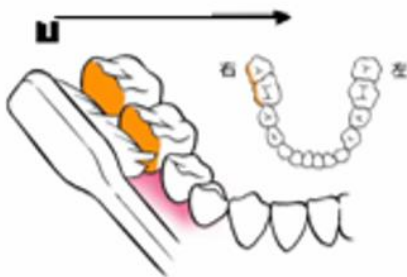
刷牙順序：4-上顎  
(咬合面)

上顎 - 咬合面  
(右邊結束)



刷牙順序：5-下顎  
(頰側)

下顎 - 門牙  
右邊開始



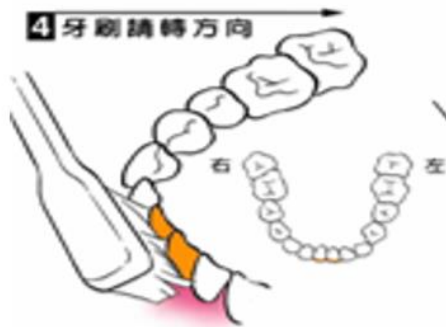




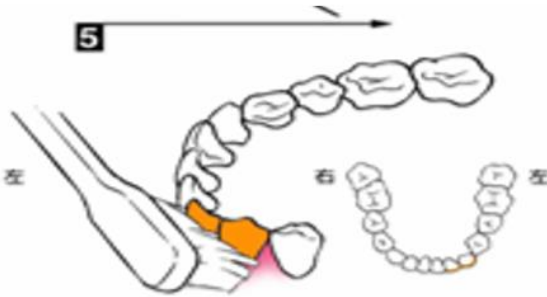
刷牙順序:5-下顎  
( 頰側 )

每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回約10次

4 牙刷請轉方向



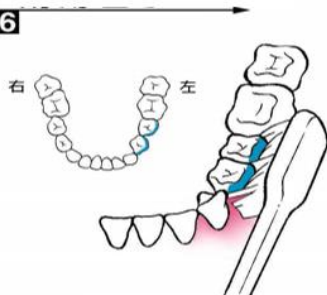
5



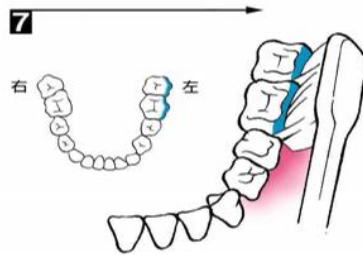
刷牙順序 : 5-下顎  
( 頰側 )

頰側面  
( 後牙 )

6



7

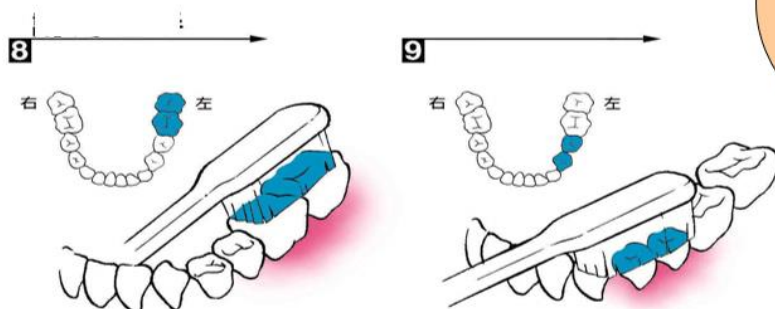


每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回刷約10次



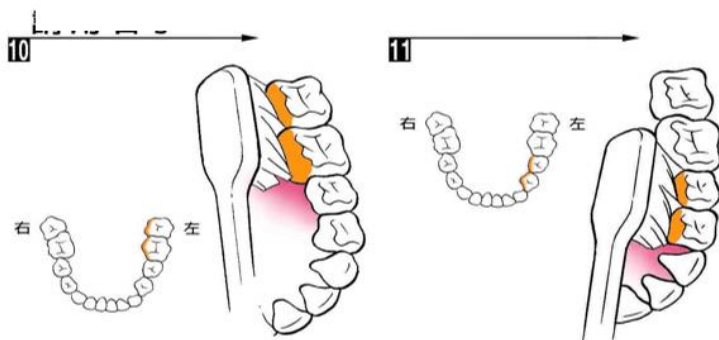
刷牙順序：6 - 下顎  
咬合面

咬合面  
兩顆兩顆來回刷



刷牙順序：7 - 下顎  
舌側面

舌側面（後牙）

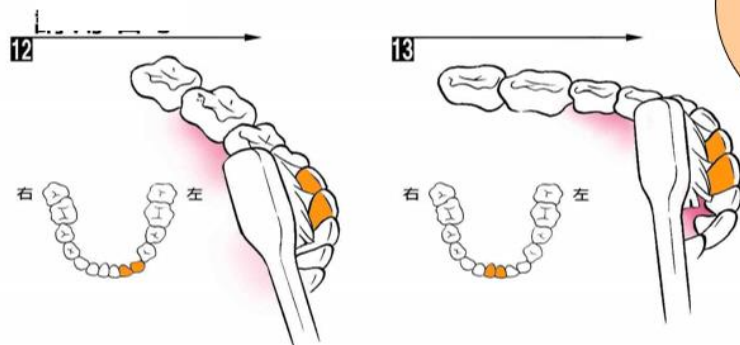


每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回刷約10次



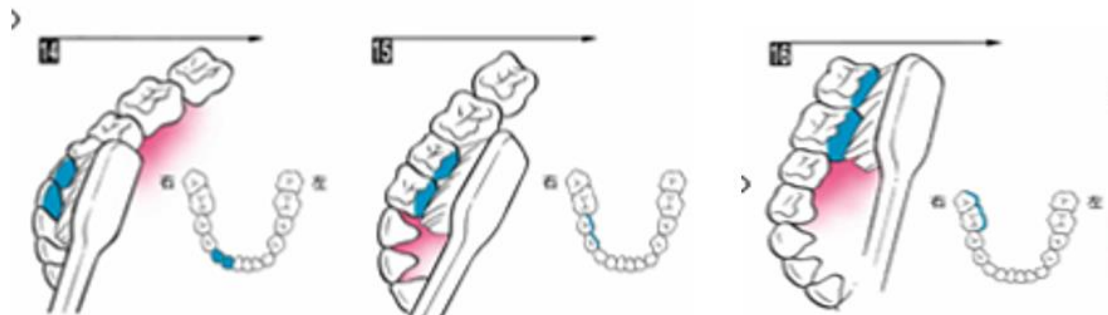
刷牙順序：7-下顎  
舌側面

舌側 - 門牙  
水平-手臂往後拉



刷牙順序：7-下顎  
舌側面

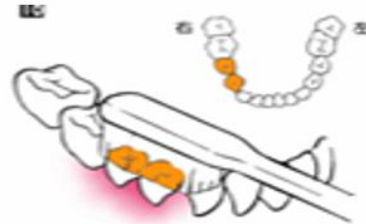
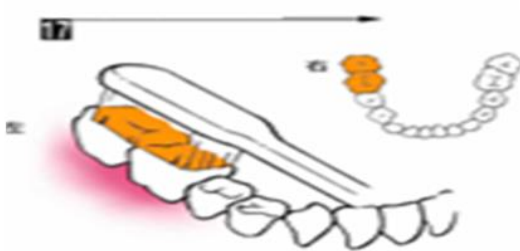
每次兩顆兩顆  
短距離震動  
來回約10次





刷牙順序：8-下顎  
咬合面

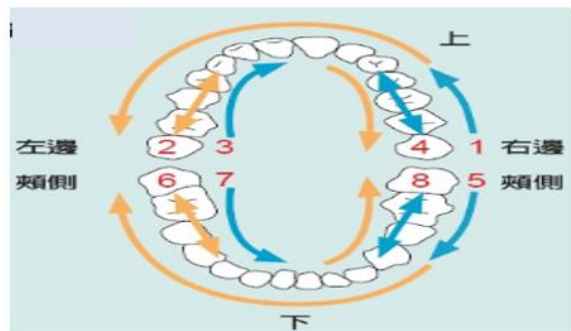
下顎 - 咬合面  
(右邊結束)



## 貝氏刷牙法刷牙的方法與順序

- ✓ 刷毛與牙面成45度~60度角
- ✓ 涵蓋一點點牙齦
- ✓ 兩顆兩顆來回刷，約十次

順序口訣：右邊開始，右邊結束



# 刷牙常見錯誤

1. 牙刷太大-有些地方刷不到-**小牙刷**
2. 刷毛太硬-容易傷牙齒與牙肉-**軟毛牙刷**
3. 刷牙太用力，容易傷到牙齒與牙肉-**短距離水平震動**
4. 牙刷若下垂或與齒列交叉刷牙效率會降低-**牙刷要與齒列上下或左右平行。**
5. 牙齒與牙齦交接處，刷毛容易分岔散開-**重新擺好牙刷**
6. 刷牙沒一定的次序，隨心所欲的刷-**依一定的次序刷牙**

## 【衛教宣傳—含糖飲料的危險】

**小心** 喝含糖飲料會..



**糖**

糖上癮  
負面情緒  
情緒不穩  
波動大  
專注力及  
學習力下降

添加物  
香料  
色素

肥胖  
皮膚老化  
長青春痘  
代謝症候群

**減糖飲，你也可以這麼做**

- ★ **注意看標示** 

買包裝飲料要注意營養標示  
**細算、看清** 糖含量
- ★ **避免糖超標** 

一天糖攝取上限是總熱量  
**5%**(約25公克)，小心超標
- ★ **優先選無糖** 

手搖飲料選擇 **無糖** 或 **微糖**  
無糖飲取代含糖飲，少負擔！
- ★ **白開水最解渴** 

喝『**白開水**』，身體和荷包無負擔~

教育部  董氏基金會

# 外食營養滿分挑戰賽

## 六大類食物，每日均衡攝取



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙

## 你可以這樣吃~

### 早餐 | 中式

1



韭菜盒子+無糖綠茶

2



高麗菜包+荷包蛋+豆漿

### 西式

1



里肌肉鮮蔬三明治+優格

2



起司蔬菜蛋餅+蘋果

### 超商

1



御飯糰+嫩雞沙拉+鮮奶

2



茶葉蛋+香蕉+堅果奶

### 午晚餐 | 自助餐



全穀飯+烤雞腿+三樣蔬菜  
(如油菜、杏鮑菇、高麗菜)



地瓜粥+滷傳統豆腐+滷蛋+三樣蔬  
菜(如青花菜、木耳、小白菜)

### 麵食小吃店



陽春麵+皮蛋豆腐+燙青菜  
(如福山萵苣、地瓜菜)

### 滷味店



蒸煮麵+豬肉片及豆干+三樣蔬菜  
(如玉米筍、金針菇、空心菜)

### 超商



地瓜+雞胸肉+關東煮  
(如白蘿蔔、海帶)  
+小番茄/芭樂

### ★你今天吃足了嗎?

1. 乳品、堅果及水果等三類食物，在外食時，較難一次取得，建議可另外加購，或彈性調整至其他餐別補足。
2. 避免油炸、加工品、飲品選擇無糖。

## 【親職好文】

### 青春孩子談戀愛，父母該如何是好？心理師 3 方法，和孩子輕鬆談「愛」

2023 年 06 月 23 日 by 陳怡婷心理師

當家中青少年戀愛時，父母或多或少都有點擔心。

這時該要如何看待？如何開口和孩子聊聊？面對青少年的戀愛課題，心理師和您分享 3 個方法，和孩子輕鬆談「戀愛」，讓我們陪他們一起成長。

孩子要談戀愛可不可以呢？

母親：「你還太小，才幾歲就要談戀愛？」

女兒：「那你幾歲開始談戀愛？我已經 16 歲了！」

母親：「我 18 歲才開始談戀愛呀！」

女兒：「18 歲，怎麼可能？如果是真的話，那你好遜唷！」



這一段母女的對話，是不是有讓你想起自己青春時期的憤慨初開，還定坵仕定為人父母的擔心為難呢？

青春期的孩子正在談戀愛了，身為家長的你，第一個反應是什麼？憤怒？想辦法阻止？堅決反對？擔心過早有親密經驗的後續？全心祝福？很多父母反對的真正原因，表面上是孩子年紀還小，怕影響課業和生活；背後的心情可能是其實是因為自己不知該如何處理，所以最好不要讓這件事發生。

但是，孩子的成長考驗如同日常生活一樣，擔心不想發生的事情，想要阻擋禁止，卻還是無法阻擋它的發生。所以身為家長的您，除了說不可以外，想要在情感上也可以陪伴孩子成長，去學習怎麼面對處理就比逃避阻止來得有效。以下幾個方向提供您參考：

1. 以健康的心態看待情感議題，沉著反應孩子聆聽述說戀愛狀況，不立刻答應或反對戀愛進行。
2. 支持孩子戀情公開化，不讓孩子獨自面對感情的難題，讓孩子在其中學習到身體界線及學習尊重自己和他人，從「關懷、責任、尊重和了解」去檢視自己的愛情。
3. 感情面臨分手時，父母必須理解孩子失落的心情，引導他正面看待這段關係，陪伴孩子度過情傷，將青春期的戀愛經驗，化成孩子人生的養分。

親密關係是人生一輩子重要的心理健康的基石，健康的家庭和親子關係，在孩子談戀愛時更顯得重要。父母可以教導孩子享受戀愛、而倘若失去戀情也不是世界末日，因為世界還是有許多美好人事物等待孩子去探索。

# 【家庭教育宣導】

愛在新北·幸福相隨



## 新北市政府家庭教育中心

### 幸福家庭123

1. 每1天
2. 至少陪家人20分鐘
3. 一起做3件事

閱讀

親子共讀，攜手成長

分享

溝通順暢，親子雙贏

遊戲或休閒運動

親子同樂，促進健康

給家人  
幸福富足的一生

每一天陪伴家人至少20分鐘  
一起做3件事-閱讀、分享和遊戲與休閒運動  
就是提供孩子最寶貴的幸福熱情

- 新北市政府家庭教育中心地址：  
220新北市板橋區僑中一街1-1號4樓
- 家庭教育諮詢專線：412-8185  
(手機請加區碼02)



# 防治家庭暴力、人口販運 拒絕性騷擾、性侵害、 兒少性剝削

## 遇到性騷擾/ 性侵害時，怎麼辦？

- 保持冷靜、大聲呼救、  
記住加害人特徵
- 蒐證、至醫院驗傷
- 報警處理

## 「家庭暴力」 的種類包含：

身體暴力、性暴力  
精神暴力、  
經濟暴力

## 何謂 「人口販運」？

遭受性剝削、勞力剝削或  
器官摘除等不人道對待

☎ 通報專線：  
移民署：(02) 2388-3095  
(我想爸爸 響鈴救我)

## 如何避免 兒少性剝削：

- 兒少不裸露自拍
- 兒少私密照不分享、  
不散佈、不持有
- 遇威脅不隱忍，  
要求助

# 勇敢說NO



**24小時通報管道：**

**110**  
緊急報案專線

**113**  
保護專線

關懷e起來  
  
線上通報

**衛生福利部-免費專線：**

**☎ 男性關懷專線：0800-013-999**

上午9點至晚上11點，全年無休。

有家庭暴力、夫妻關係及親子教養等問題之男性朋友皆可撥打。

**☎ 安心專線：1925 (依舊愛我)**

提供24小時免費心理諮詢服務

# 【網癮預防家長手冊懶人包-孩子瀏覽色情網站如何處理？】

(文章引自：國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心) 2022-04-20

## 1 孩子瀏覽色情網站如何處理？

性教育的知識和3C教養一樣，都要從小開始



出處：國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心(2021)-把上網學習帶「開」打贏！陪孩子在網路世代成長的指南

## 2 你應該知道的是

性教育從小做起的必要性，與孩子各個發展階段對性都有不同的好奇有關，如果不透過父母師長提供正確的知識，孩子自然會自己找管道滿足好奇心。青春期的孩子對性感到好奇是很自然的，且現在透過網路可以輕易得到大量的性資訊。然而，若孩子對性的知識與好奇是透過未經把關的色情網站而來，將可能讓孩子對性有**錯誤的認知**。



出處：國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心(2021)-把上網學習帶「開」打贏！陪孩子在網路世代成長的指南

## 3 你可以怎麼做？

家長發現孩子瀏覽色情網站後，若有較激動的情緒，建議以4F的方法，先調適自己的情緒

- |   |  |   |
|---|--|---|
| → | <b>01</b><br><b>事實</b><br>Fact<br>孩子在網路上<br>瀏覽色情網頁 | <b>02</b><br><b>感受</b><br>Feeling<br>感到驚訝、<br>生氣，也很<br>尷尬、難為情 |
|---|--|---|

## 3 你可以怎麼做？

家長發現孩子瀏覽色情網站後，若有較激動的情緒，建議以4F的方法，先調適自己的情緒

- |   |  |   |
|---|--|---|
| → | <b>01</b><br><b>事實</b><br>Fact<br>孩子在網路上<br>瀏覽色情網頁 | <b>02</b><br><b>感受</b><br>Feeling<br>感到驚訝、<br>生氣，也很<br>尷尬、難為情 |
|---|--|---|

出處：國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心(2021)-把上網學習帶「開」打贏！陪孩子在網路世代成長的指南

出處：國立台灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心(2021)-把上網學習帶「開」打贏！陪孩子在網路世代成長的指南

## 你可以怎麼做？

5

大方詢問孩子上色情網站的原因，藉此機會給予孩子**正確的性教育**。

保持中性的態度，並且避免批判：



對哪一方面感到好奇？  
色情網站上通常會看到什麼？  
對於這些網站上提供的資訊，  
有甚麼想法或疑問呢？

提醒孩子不要在網路上提供自己的  
裸露照片，趁此機會教導**自我  
保護**、及**個資的重要性**。



出處：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心(2021)-把上眼瞞習慣-「頭」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南。

安裝爸媽守護APP或色情  
守門員來過濾色情網站。

6



讓孩子知道，色情網站經常提供  
誇大不實的資訊，並討論若盡信  
這些不實資訊而產生錯誤認知，  
會帶來什麼影響或後果。



出處：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心(2021)-把上眼瞞習慣-「頭」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南。

日常生活中，父母可以把握機會進行  
適齡的性教育，提供正確的性知識或  
可信賴的資訊來源。

7

閉口不談性教育，  
只要和「性」有關的話題，  
家庭氣氛就會降到最低點。



責怪孩子這個年紀不應該  
看這些，長大就會懂了。



出處：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心(2021)-把上眼瞞習慣-「頭」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南。

## 拒絕兒少性剝削

別讓孩子成為性剝削的受害者

不自拍

不傳送

不持有

### 何謂性剝削？

- 一、使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。
- 二、利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。
- 三、拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。
- 四、利用兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等侍應工作。



傳裸露私密照已觸法

偷拍、散播他人私密照已觸法

販賣、持有兒少私密照已觸法

引誘兒少拍攝私密照，持有或散佈  
都是違法的行為，小心避免成為加害人！



113-110



更多情境  
請掃描



# 健康上網不迷惘 陪孩子打贏網路BOSS

## 注意孩子網路成癮的特徵

- 無法控制上網衝動
- 無法上網時感到煩躁、易怒或憂鬱
- 上網時間越來越長
- 出現人際疏離、健康受損、拒學

※若孩子非常符合上述情形，  
建議可進一步尋求專業協助唷~



網路使用習慣量表  
請掃描 ←



網癮轉介流程  
請掃描 ←



# 【社區心理衛生中心及心理資源摺頁】

**Q** 心理師諮詢服務能夠提供我什麼樣的協助？

**A** 當面臨無法釐清的問題，如自我探索、生涯發展、人際關係、情感問題、婚姻與家庭、親職教養，或有情緒及心理上的困擾時，心理師都可以給予陪伴與傾聽。如有相關疑問，請向新北市社區心理衛生中心及當地衛生所諮詢。

## 心理衛生電話諮詢

衛生福利部安心專線	直撥 1925	24小時
各縣市生命線協會	直撥 1995	24小時
各縣市張老師基金會	直撥 1980	週一至週六 09:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00 週日 09:00-12:00 14:00-17:00
馬偕醫院協談中心	淡水馬偕 (02)2809-4661#2179 台北馬偕 (02)2543-3535#2010	週一至週五 08:00-12:00 13:00-17:00
法鼓山關懷生命專線	(02)2311-8585	週一至週五 09:00-12:30 13:30-17:00 18:30-21:00
各縣市家庭教育諮詢專線	(02)412-8185	週一至週五 09:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00 週六無晚上時段

## 社會福利電話諮詢

福利諮詢專線	直撥 1957	每日 08:00-22:00
長照專線	直撥 1966	週一至週五 08:30-12:00 13:30-17:30
家庭照顧者關懷專線	0800-507-272	週一至週五 09:00-17:00
爸媽 call-in 教養專線	0800-532-880	週一至週五 14:00-17:00

## 免費心理師駐點服務各區預約電話

地點	預約電話
三重區衛生所	2982-5233
永和區衛生所	3233-2780
新店區衛生所	2911-3984
新莊區衛生所	2996-7123
板橋區衛生所	2258-6606
土城區衛生所	2260-3181
汐止區衛生所	2641-2030
淡水區衛生所	2621-5620
蘆洲區衛生所	2281-2011
鶯歌區衛生所	2670-2304
中和區衛生所	2249-1936
樹林區衛生所	2681-2134
五股區衛生所	2291-7717
林口區衛生所	2606-8760
深坑區衛生所	2662-1567
三峽區衛生所	2671-1592
瑞芳區衛生所	2497-2132
泰山區衛生所	2909-9921
八里區衛生所	2610-2137
萬里區衛生所	2492-1117
石門區衛生所	2638-1007
三芝區衛生所	2636-2007
金山區衛生所	2498-4807
坪林區衛生所	2665-6272
貢寮區衛生所	2490-1431
石碇區衛生所	2663-1325
平溪區衛生所	2495-1015
雙溪區衛生所	2493-1210
烏來區衛生所	2661-7200
新北市社區心理衛生中心	2218-2158

## 新北市政府衛生局 社區心理衛生中心及心理資源

心中有壓力需要紓解嗎？  
身邊沒有人聽您訴說嗎？  
請洽本市各區社區心理衛生中心及衛生所，  
將由專人為您說明！



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

新北市社區心理衛生中心  
New Taipei Community Mental Health Center

## 新北市社區心理衛生中心簡介

世界衛生組織 (WHO) 曾指出「沒有心理健康，就沒有真正的健康」，新北市社區心理衛生中心將連結社區資源，建構「心理衛生社區照護網絡」，打造優質及在地的心理衛生服務，提升服務輸送之可近性及即時性，做為社區強力後盾，期待讓市民感受到「好、安、心」！

## 進入心衛中心前，先來了解自己的心情溫度吧！

請您回想在最近一周內（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。



心情溫度計線上量表

身心適應狀況	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得自己比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，例如難以入睡、嗜睡或早醒	0	1	2	3	4

## 結果說明

- 0-5分** 恭喜您，您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得吧！
- 6-9分** 您的壓力有一點高，建議找家人或朋友談話，抒發情緒。
- 10-14分** 您的身心狀況可能需要留意，並建議您尋求專業人員的協助，可洽詢各區社區心理衛生中心或衛生所預約心理師諮詢服務。
- 15分以上** 您的身心狀況可能需要醫療專業的協助，不妨考慮至附近的醫療院所就診。

## 心衛中心提供各項服務 可參考心情溫度的分數來選擇適合自己的項目喔！

### ★心理主題課程

◆ 心情健康良好  
參加心理健康技巧課程，幫助自己也幫助別人



◆ 偶爾壓力時

參加紓壓活動或支持團體，學習如何調適壓力

### ★心理諮詢服務

◆ 壓力山大快扛不住  
專業人員諮詢服務，陪伴改善心理困境，回到身心安頓平安



### ★個案管理服務

◆ 真的生病了  
責任醫院專業治療，社區個案管理陪伴傾聽，協助疾病控制在穩定狀態

## 心理健康促進相關資源

新北市心理諮詢資源（需自費）  
（身心科診所 / 心理治療所 / 心理諮詢所）



新北市社區心理衛生中心專區



新北市免費駐點心理師服務



新北市執行通訊諮商核准機構



# 【新北市教育局新媒體家族】

親愛的家長您好

邀請您加入「**新北市教育局行動資訊網絡**」

防疫最新措施、各項教育大小新知  
都可以第一時間即時送到您手中喔！



新北學Bar



Facebook



◆ 新北市教育局官方粉絲專頁 ◆

- 邁向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！

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！



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ㄟ~



加入新北市政府教育局粉專  
獲得最新教育政策活動資訊

**Step1** 打開FB，搜尋**新北學Bar**  
或直接掃描QR Code

**Step2** 按讚(追蹤)成為**粉絲**  
不定期推出**專屬優惠&抽獎**

趕快掃描吧！



# 教育局新媒體家族

2030 以學生為中心 為幸福而教

## 歡迎加入

### Facebook 新北學Bar



- ◆ 邁向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

蘋果 iOS



### APP 新北校園通

- ◆ 邁向50萬人下載人次!
- ◆ 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

安卓 Android



### Podcast 新北教育123



- ◆ 用說的方式分享新北教育新聞  
教育專題及活動報馬仔~!



## 【新北適性職涯領航報馬仔】Line 社群官方平台

### 敬愛的教師、家長、同學您好

#### 未來變動的世代，孩子準備好了嗎？

新北市為協助孩子培養未來關鍵能力，以「適性發展」為核心理念，辦理各項試探、跨域及精進活動，包含各項升學關鍵資訊、職業試探育樂營隊、技藝教育班、金手培訓、創客教育、各項跨域活動、出國參訪、領袖培育、國際教育等，讓孩子從試探興趣性向開始，培養興趣的同時找到未來方向，並且由新北市打造一貫化教育環境，讓有方向的孩子成為未來人才，更獲得未來科技、以及國際的素養，每年最新消息都會在「**新北市適性發展職涯領航報馬仔**」賴社群，讓我們一起協助孩子找到屬於自己的未來發展方向。

★**專一直營**，社群由教育局直接經營，安全有保障！

★**專業分享**，純教育資訊，絕無廣告推銷！

★**專區問答**，專人為您解惑！

★**專門服務**，避免遇到問題找不到人問的狀況！

★**趕快加入**，掌握新北市適性教育的第一手資訊！

親愛的家長、同學及夥伴們您好：  
邀請您加入 **LINE 社群**

**「新北適性發展職涯領航報馬仔」**

這裡有新北市最流行、最夯的生涯、適性教育及技職資訊，包含：創客教育、職業試探、技藝教育、生涯發展教育、動手做學英文、技職雙語、國際技職、產學合作、高中職最創新制度，甚至免費活動及營隊訊息，絕對能搶奪先機！保證無廣告及其他不相關資訊，給您最純正、新北第一手的教育訊息！



以上的資訊、新聞報導、相關活動等都可以第一時間送到您的手中喔！！

新北市政府 **教育局**  
Education Department  
新北市政府教育局

# 【志工招募宣傳】

## 泰中 志工隊

112學年度  
招募志工組別

- ◎交通導護
- ◎圖書管理
- ◎園藝



我有服務熱忱  
想要給孩子快樂安全的校園



# 【志工教育訓練宣導】

## 志工基礎訓練線上課程通知

1. 請先登入臺北 e 大網站首頁，網址：<https://elearning.taipei>
2. 申請試讀帳號(務必使用正確的姓名與身分證號)，請記住密碼試讀帳號(使用期限是 30 天)
3. 會員登入以後，點選「選課中心」
4. 在課程搜尋欄裡輸入「志工基礎教育訓練」
5. 報名**[志願服務]志工基礎教育訓練(6 小時版)**
6. 線上上課 360 分鐘以上，並通過測驗以後，列印研習證書。
7. 證書範本



## 志工特殊訓練線上課程通知

(注意：請先上完基礎訓練，取得基礎訓練證書才來上特殊)

1. 請先登入臺北 e 大網站首頁，網址：<https://elearning.taipei>
2. 申請試讀帳號(務必使用正確的姓名與身分證號)，請記住密碼試讀帳號(使用期限是 30 天)
3. 會員登入以後，點選「選課中心」
4. 在課程搜尋欄裡輸入「特殊訓練」
5. 報名課程：教育志工特殊訓練-閱讀志工、圖書館實務-新竹縣政府提供
6. 線上上課 180 分鐘以上，並通過測驗以後，列印研習證書。
7. 證書範本





發行人：鄭杏玲校長/主編：魏詩蕙主任/編輯：彭彥凌組長  
日期：中華民國 112 年 9 月