基隆市立暖暖高級中學

114 學年度第 2 學期家長日手冊



家長日活動程序表 2

校長的話 3

114-1 學年度本校學生各項優異表現成績 5

【各處室報告】

教務處報告事項 14

學生事務處報告事項 18

輔導處報告事項 18

圖書館報告事項 30

總務處報告事項 32

午餐執秘 33

家長會幹事：(暖中秘書) 33

好文推薦 34

基隆市立暖暖高中 114 學年度第 2 學期

3/14(六)活動流程

時　間	活 動 內 容	主持人/ 主講人	參加對象	場　地
08：00~ 08：30	各處室、導師進行準備工作			各活動地點
08：30~ 09：00	接待、報到	輔導處	各班家長	迎曦樓廣場
09：00~ 09：30	校務暨重大計畫說明	校長	各班家長	迎曦樓廣場
09：30~ 10：00	本市重要教育政策說明	教育處	各班家長	迎曦樓廣場
10：00~ 10：10	學生在校生活相關事項說明 及反毒宣導	學務處	各班家長	104 教室
休息及移動至學生班級教室及各活動地點				
10：20~ 11：10	中三入學宣導說明會	單益章校長 張志成會長	中三 各班家長	圖書館閱覽區
10：20~ 12：10	導師班級經營計畫說明暨親師交流、任課教師親師交流	各班導師 、任課教師	各班家長	各班教室
11：10~ 12：10	召開家長代表大會暨家長委員會	家長會	各班家長 代表	圖書館閱覽區
12:10	賦歸			

校長的話

在地化與國際化—陪孩子從家鄉走向世界

校長 單益章 2026.03.14

各位家長大家好：

非常感謝各位家長今天撥冗參加暖暖高中的親子教育座談會。教育是一條需要「家庭與學校共同同行」的道路，而孩子的成長，也往往在這樣的合作中走得更穩、更遠。今天我想和大家分享的是：**暖暖高中如何以「在地化、國際化」作為學校發展的方向，陪伴孩子從家鄉出發，看見世界，也理解自己。**

很多家長會問：「孩子未來要有國際競爭力，是不是一定要到國外？」其實未必。暖暖高中一直相信一件事：**真正的國際教育，是先理解自己的地方，再與世界對話。**

就在最近，我們迎來來自日本福井縣若狹高校以及菲律賓德拉薩爾利帕綜合學校的師生，三個國家共 150 位師生齊聚暖暖高中。這不只是一次普通的交流活動，而是一場「把整個暖暖街區變成國際教室」的學習旅程。三個國家的學生一起走進暖暖街區與過港里，進行一門名為「Machiaruki 在鎮上散步」的課程。學生不是坐在教室裡聽課，而是走進市場、巷弄、店家與居民的生活中，用觀察、訪談與紀錄，認識這個地方。

有學生觀察市場攤販與居民的互動，有學生訪談在地店家經營的故事，也有人記錄街區的樣貌。暖暖的學生帶著日本與菲律賓的學伴走訪自己的家鄉時，很多人都說了一句很有意思的話：「好像第一次重新認識自己生活的地方。」這就是我們希望帶給孩子的學習經驗。**當孩子能向外國朋友介紹自己的家鄉時，他也會重新思考：我是誰？我來自哪裡？這個地方有什麼價值？**

在交流過程中，我們也引入國際教育方法，例如團體探究課程(P4C)，讓學生討論「什麼是暖暖的幸福感？」。從不同國家、不同文化背景的學生分享自己的觀察與感受，再從地方生活談到環境、社區與永續發展。這樣的學習，不只是語言能力的練習，更是**思考能力與文化理解力的培養**。

當孩子面對未來快速變動的世界，最重要的不只是考試成績，而是三種能力：**理解世界的能力、理解地方的能力，以及理解自己的能力。**而這三種能力，其實都需要家庭與學校共同培養。在家裡，孩子需要的是支持與鼓勵；在學校，我們努力

提供多元的學習舞台。當孩子有機會與不同文化的人交流、探索自己的家鄉、提出問題並思考解決方法時，他就會慢慢建立起面對世界的自信。

國際化不是離開家鄉，而是帶著家鄉走向世界。當暖暖高中的孩子能自信地向世界介紹在地、介紹基隆，那就是教育最美好的成果。最後，也非常感謝各位家長長期以來對暖暖高中的支持。未來我們會持續努力，讓孩子在這裡不只是完成學業，更能找到自己的方向，看見更大的世界。

讓我們一起陪伴孩子——

從暖暖出發，看見世界；讓世界走進暖暖，也讓暖暖走向世界。



114 學年度-1 學期學生各項優異表現成績

1、 高中部三年級特殊選才升學名單

601 林芸瑄：

銘傳大學-應用英語學系

602 熊芸淇：

中國文化大學-都市計劃與開發管理學系

604 王羽瑄：

國立東華大學-縱谷跨域書院學士學位學程

604 林和豐：

國立臺灣海洋大學-海洋工程科技學士學位學程

604 雷穎璇：

國立臺灣海洋大學-海洋生物科技學士學位學程

國立臺灣海洋大學-環境生物與漁業科學學系

靜宜大學-生態人文學系

604 許達多：

國立臺灣海洋大學-食品科學系

國立宜蘭大學-食品科學系

2、 學藝競賽類

(1).基隆市 114 年度多元文化教材網「生活情境用語對話」四格漫畫比賽

獲獎同學	名次	作品題目	指導老師
余以真	甲等	各國名勝景點	張秋黛
李翊瑄	佳作	各國觀光景點—亞洲篇	張秋黛
劉品妤	佳作	各國觀光景點-亞洲篇	張秋黛
朱婉嫃	佳作	大自然的階梯	張秋黛
吳沛柔	佳作	綠豆的亞洲遊記	張秋黛

(2)閱讀心得

競賽層級	競賽項目名稱	得獎學生	獎項	指導老師
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:老人與海	**張家綺**	**特優**	**王維萱**
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:無聲的交界：死亡帶來的啟示	**王子家**	**優等**	**王維萱**
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:刺蝟的優雅	**李宣蓉**	**優等**	**王維萱**
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:在哪裡跌倒，就在哪裡躺好	**黃心怡**	**優等**	**蕭惠玲**
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:最後的時光	**文婕芸**	**優等**	**陳志華**

全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:Wonder	鄭景云	優等	周培瑛
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:《永夜漂流》	陳歆亞	甲等	王維萱
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:奇幻漂流	王振哲	甲等	王維萱
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:泡泡紙男孩	吳襄函	甲等	王維萱
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:《孤獨又燦爛的神-鬼怪》	康晨妮	甲等	王維萱
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:手斧男孩	林威佐	甲等	王維萱
全國	第 1140310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:別「慣」著自己	陳品捷	甲等	陳志華
全國	第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:Wonder	吳襄函	優等	凌麗棻
全國	第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:你可以習慣不在意	黃心怡	優等	凌麗棻
全國	第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:尋琴者	鄭斯云	優等	蕭惠玲
全國	第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:有的記得有的忘了	謝瑋菁	優等	蕭惠玲
全國	第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:悲歡離合四十年：白崇禧與蔣介石	王格厚	優等	

全國	第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:Wonder	有的記得有的忘了	甲等	凌麗棻
全國	第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽-作品:我們和古生物化石的距離	陳采誠	甲等	

(3)美術比賽

國　中　組				
名　　次	班級	姓名	作品	指導老師
版畫類第1名、全國佳作	301	余以真	年年有餘	張秋黛
版畫類第2名	302	楊馥瑜	狗狗比賽拉車	張秋黛
版畫類第2名	303	吳俞凝	青山綠水人家	張秋黛
平面設計類第三名、全國佳作	103	周旭傑	花姿諜影	張秋黛
水墨畫類佳作	301	余以真	甜點女孩	張秋黛
水墨畫類佳作	301	徐子晴	好充和可愛的動物	張秋黛
水墨畫類佳作	302	蕭蓉軒	香水百合	張秋黛
水墨畫類佳作	302	劉品妤	靜物百合	張秋黛
水墨畫類佳作	302	楊馥瑜	美麗新世界	張秋黛
水墨畫類佳作	303	吳俞凝	貓咪 AI 的窩	張秋黛

高　中　職　組				
名　　次	班級	姓名	作品	指導老師
版畫類第1名	404	洪睿琳	我的祕密花園	張秋黛
版畫類第2名	403	龔品允	毒品汙染海洋	張秋黛
版畫類第3名	404	羅可媗	鯨之舞	張秋黛
版畫類佳 作	402	廖晨馨	瓶中向日葵	張秋黛
版畫類佳 作	404	陳芷欣	蝶之夢	張秋黛
西畫類第2名	504	簡甫丞	數位焦慮	張秋黛
漫畫類第 3 名	601	李宥萱	魔法黑森林	張秋黛
漫畫類佳　作	402	廖晨馨	宇宙	張秋黛
平面設計類佳作	501	康晨妮	生命之源	張秋黛
平面設計類佳作	604	王佳宜	紀念杯	張秋黛
平面設計類佳作	604	王羽瑄	窺探	張秋黛

三、體育競賽類

114 學年度第一學期-體育競賽成績一覽表

114 年全國台中盃中小學田徑錦標賽			
姓名	項目	名次	指導老師
林禹汝	高中女子 1500 公尺	第二名	林文斌
林禹汝	高中女子 3000 障礙	第四名	林文斌
陳瑩	高中女子鐵餅	第三名	陳欣如
114 年全國秋季田徑公開賽			
姓名	項目	名次	
陳瑩	高中女子鐵餅	第五名	陳欣如
114 年全國中等學校田徑錦標賽			
姓名	項目	名次	
陳瑩	高中女子鐵餅	第三名	陳欣如
林禹汝	高中女子 3000 公尺	第六名	林文斌
林禹汝	高中女子 1500 公尺	第七名	林文斌
115 年臺北市春季全國田徑公開賽			
姓名	項目	名次	
陳瑩	高中女子鐵餅	第一名	陳欣如
林禹汝	林禹汝高中女子 5000 公尺	第二名	林文斌
林禹汝	高中女子 3000 公尺	第四名	林文斌
簡辰宇	高中男子三級跳遠	第六名	周郁晏
基隆市 114 年 I 台灣桌球賽			
姓名	項目	名次	
許侑歆	社區少年女子雙打	第一名	陳奕霖
徐振哲	社會男子雙打	第二名	陳奕霖
陳威廷			陳奕霖
基隆市 114 年市長盃桌球賽			
姓名	項目	名次	
曾姵婕	國中女子團體組	第三名	陳奕霖
林誠晏			陳奕霖
許侑歆			陳奕霖
陳昀			陳奕霖
許侑橙			陳奕霖
陳宥瑄			陳奕霖
官得綸	高中男生團體組	第四名	陳奕霖

彭宇豪			陳奕霖
張博志			陳奕霖
洪廷熙			陳奕霖
王法琮			陳奕霖
游承浩			陳奕霖
張辰睿			陳奕霖
114 年基隆市市長盃羽球賽（10/31）			
姓名	項目	名次	
柯岱佑	高中男子團體組	第一名	簡至毅
潘瑞璿	高中男子團體組	第一名	簡至毅
官得論	高中男子團體組	第一名	簡至毅
洪廷熙	高中男子團體組	第一名	簡至毅
徐庭葳	高中男子團體組	第一名	簡至毅
李玿萱	高中男子團體組	第一名	簡至毅
曹佑宗	高中男子團體組	第一名	簡至毅
許杉叡	高中男子團體組	第一名	簡至毅
簡睿賢	高中男子團體組	第一名	簡至毅
林博鈞	高中男子團體組	第一名	簡至毅
基隆市 114 年度基層運動選手訓練站田徑區域對抗賽成績優異（9/12）			
姓名	項目	名次	
簡辰宇	高中男子組跳遠	第一名	周郁晏
簡辰宇	高中男子組鉛球	第一名	周郁晏
林光煜	高中男子組 800 公尺	第一名	林文斌
林光煜	高中男子組 1500 公尺	第二名	林文斌
蘇勇丞	高中男子組鉛球	第二名	周郁晏
楊峻瑜	高中男子組 800 公尺	第二名	林文斌
羅昱承	高中男子組鐵餅	第三名	周郁晏
楊峻瑜	高中男子組 1500 公尺	第四名	林文斌
潘廷熙	高中男子組 200 公尺	第四名	周郁晏
潘廷熙	高中男子組鉛球	第四名	周郁晏
蘇勇丞	高中男子組鐵餅	第五名	周郁晏
林禹汝	高中女子組 1500 公尺	第一名	林文斌
陳瑩	高中女子組鐵餅	第一名	陳欣如
林禹汝	高中女子組 800 公尺	第二名	林文斌
115 中小運桌球項目：			
姓名	項目		
許侑橙	國中女子個人賽	第一名	陳奕霖

許侑歆	國中女子個人賽	第三名	陳奕霖
徐振哲 許侑橙	國中男女混合雙打	第二名	陳奕霖
許侑歆 陳威廷	國中男女混合雙打	第四名	陳奕霖
基隆市 115 年全中運羽球選拔賽			
姓名	項目		
鄭智譽 林宥辰 柯岱佑 潘瑞璿 洪廷熙 曹佑宗 官得綸 林博鈞 簡睿賢 朱迅葦	高中男子團體	第三名	簡至毅
潘瑞璿 、鄭智	高中男子雙打	第四名	簡至毅
基隆市 115 年全中運選拔跆拳道項目：			
姓名	項目	名次	
徐聖閔	高中 54 公斤組個人對打	第一名	簡億鑫
徐聖閔	高中組個人品勢	第八名	簡億鑫
基隆市 115 年中小運田徑賽			
姓名	項目	名次	
簡辰宇	高中男子三級跳遠	第一名	周郁晏
簡辰宇	高中男子 200 公尺	第一名	周郁晏
楊峻瑜	高中男子 1500 公尺	第一名	林文斌
林光煜	高中男子 5000 公尺	第一名	林文斌
林光煜	高中男子 3000 公尺(破大會、破全市)	第一名	林文斌
林禹汝	高中女子 1500 公尺	第一名	林文斌
陳瑩	高中女子鉛球	第一名	陳欣如
陳瑩	高中女子鐵餅	第一名	陳欣如
簡皓恩 陳瑩 簡辰宇 林禹汝	高中男子混合 4X400 公尺接力(破大會、破全市)	第一名	周郁晏
王宏旭	高中男子鉛球	第二名	周郁晏
潘廷熙	高中男子標槍	第二名	周郁晏
簡皓恩	高中男子 100 公尺	第三名	周郁晏
楊峻瑜	高中男子 800 公尺	第三名	林文斌

羅昱承	高中男子鐵餅	第三名	周郁晏
羅昱承	高中男子鏈球	第三名	周郁晏
蘇勇丞	高中男子鐵餅	第五名	周郁晏
114 年第 50 屆全國中正盃射擊錦標賽			
姓名	項目	名次	
林珮瑩	高中組女子 10 公尺空氣手槍個人賽	第五名	林國豪
陳妤慈	高中組女子 10 公尺空氣手槍個人賽	第六名	林國豪
黃胤儒	高中組男子 10 公尺空氣手槍個人賽	第七名	林國豪
基隆市 115 年全中運選拔賽桌球項目			
姓名	項目	名次	
許侑橙 徐振哲	國中混雙	第一名	陳奕霖
許侑歆 陳威廷	國中混雙	第三名	陳奕霖
許侑橙	國中女生個人組	第一名	陳奕霖
許侑歆	國中女生個人組	第四名	陳奕霖
陳威廷	國中男生個人組	第二名	陳奕霖
徐振哲	國中男生個人組	第四名	陳奕霖

【各處室報告】

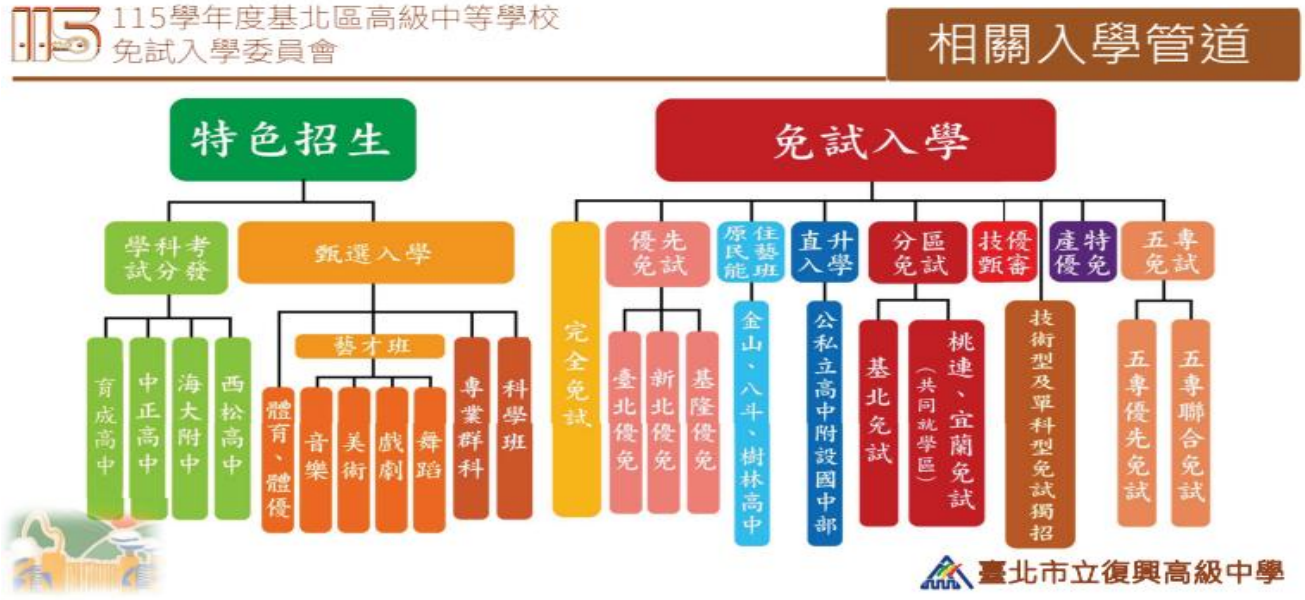
教務處報告事項

一、國中部相關事項宣導

(一)多元入學

115 年教育會考將於 5 月 16 日、17 日辦理。下表為規劃的考試時間表：

第一日：115 年 5 月 16 日（六）		第二日：115 年 5 月 17 日（日）	
08:20- 08:30	考試說明 10 分	08:20- 08:30	考試說明 10 分
08:30-09:40	**社　會 70 分**	**08:30-09:40**	**自　然 70 分**
09:40- 10:20	休息 40 分	09:40- 10:20	休息 40 分
10:20- 10:30	考試說明 10 分	10:20- 10:30	考試說明 10 分
10:30-11:50	**數　學 80 分**	**10:30-11:30**	**英語（閱讀）60 分**
11:50- 13:40	午休 110 分	11:30- 12:00	休息 30 分
13:40- 13:50	考試說明 10 分	12:00- 12:05	考試說明 5 分
13:50-15:00	**國　文 70 分**	**12:05-12:30**	**英語（聽力）25 分**
15:00- 15:40	休息 40 分		
15:40- 15:50	考試說明 10 分		
15:50-16:40	**寫作測驗 50 分**		





(二)國中畢業資格

第 12 條

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

一、出席率及獎懲：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、領域學習課程成績：

（一）國民小學階段：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育七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。

（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。

二、高中部家長宣導事項

（一）學期成績計算

	日常評量	定期考查	總 計
三次定期考查	40%	60% (20%、20%、20%)	100%
二次定期考查	40%	60% (30%、30%)	100%
一次定期考查	60%	40%	100%

（二）學期成績及格(補考)基準

身分別	一年級	二年級	三年級
一般學生	60(40)	60(40)	60(40)
原住民學生	40(30)	50(40)	60(40)
特殊生	依ＩＥＰ會議決定		

（三）學分取得

1. 學期成績達及格基準之科目，授予學分。
2. 學期成績未達及格基準，但達補考標準之科目，可參加補考。
3. 學年平均成績達及格基準之科目，該學年度各學期均授予學分(不及格之學期仍登錄原成績)。

（四）補考

1. 補考時間：

上學期不及格科目：寒假補考

下學期不及格科目：暑假補考

2. 補考範圍：全冊內容
3. 補考相關訊息公告於學校首頁，需自行留意
4. 無故缺考者等同自動放棄，不得要求另行補考。
5. 補考成績：★！*繁星採計原始成績*！ ★

補考及格：該科授予學分(依不同身分別及格標準分數登錄)

補考不及格：該科目不授予學分，原學期成績或補考成績擇優登錄。

（五）重補修

1. 專班重修：重修學生人數達 15 人以上，由學校開設專門班級，讓學生重新修讀。
2. 自學輔導：重修學生 7~14 人，由教師指定教材，供學生自行修讀，並安排面授指導
3. 請及早重補修，以免不同年段重補修科目衝堂無法同時上課。。

（六）其他相關規定

1. 學生各學年度取得之學分數，未達該學年度修習總學分數二分之一者，得重讀

2. 曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。

（七）畢業條件：依據高級中等學校學生學習評量辦法第 27 條及符合高級中等學校課程綱要所定之畢業條件：

畢業條件	108 學年度後入學新生適用
修業期滿及格學分數	150
必修、選修及格學分數	部定必修+校定必修：102 學分 選修：40 學分
德行評量獎懲紀錄	獎懲紀錄相抵未滿三大過

備註：

1. 符合畢業條件者，方可領取畢業證書。

2. 學生修業期滿，成績考查不符合畢業條件者，但已修畢 120 個畢業應修學分數者，發給修業證明書。修業證明書一經核發，學生不得要求返校重修、補修、延修或改發畢業證書。

3. 未符合核發修業證明書條件之學生，由學校核發成績單。

學生事務處報告事項

一、學校規劃一系列的校內服務學習(張貼於各班),請家長鼓勵孩子主動申請,也可自行尋洽社區、其他校外單位進行服務,取得服務時數證明後，返校交由導師完成時數登入。國中部學生每學期至少完成六小時;高中部學生可依申請校系規定，充實歷程檔案的多元表現，有利於升學，故請家長一同關心、督導孩子服務學習領域的表現。

二、114-2 學生行事曆已公告於本校官網,歡迎家長上網參閱。

三、宣導《兒童權利公約》(CRC)4 大原則:

1. 免受歧視:《公約》適用於所有兒童,不論種族、性別、宗教、能力、使用的話言和文化,每個兒童都應該得到平等的對待。

2. 以兒童的最佳利益為依歸 :任何影響兒童的決定和事情,都應該以兒童的最佳利益為優先考慮。

3. 兒童的生存及發展權利:兒童擁有生存及享有適當生活程度的權利,包括接受適當的醫療服務和獲得社會保障。 兒童有權接受一切形式的教育,使個性、才能得到充分發展,包括接受免費的小學教育、享受閒暇、進行遊戲,以及參與文化及藝術活動。

4. 兒童的參與:在一切影響兒童的決定和事情上,應有兒童的參與,以確保兒童的意見得到尊重、聆聽和考慮。

參考網站如下: https://crc.sfaa.gov.tw/?aspxerrorpath=/CRC

輔導處報告事項

輔導組

一、本學期學生、親職活動:

3/14（六）家長日
3/16~3/20　性別平等暨家暴防治教育週宣導活動
3/20(五)、4/17(五) 高中部生命教育宣導活動
5/23(六) 親職教育講座

二、社區心理衛生資源連結:

(一)家庭教育諮詢專線:

基隆市家庭教育中心提供「家庭教育諮詢專線」,若家庭(家長)確實有夫妻相處、婆媳

關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應等家庭教育相關問

題時,歡迎撥打 412-8185(幫一幫我)家庭教育諮詢專線,或者告知本校輔導處,由學校協助轉

介,各種家庭的疑難雜症都歡迎多多利用!

我和我的孩子家長手冊（低、中、高年級篇、青少年篇、幼兒篇-多國語言版）
下載網站 https://reurl.cc/xKyMEZ

(二)基隆市政府心靈驛站諮商服務:

您或是您週遭的親朋好友是否曾有面對家庭、工作、婚姻等因素,而產生壓力或情緒管

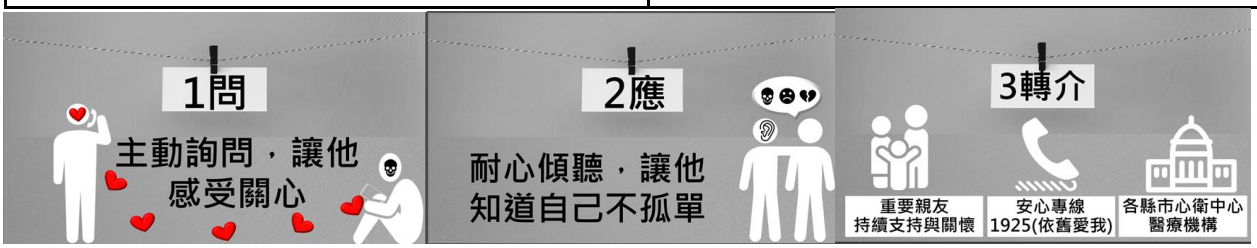
理的困擾,卻無從紓解呢?基隆市婦幼福利服務中心的「心靈驛站」,特聘有專業心理諮商

師,歡迎您來電預約。(採預約方式,無預約者,為確保預約者權益,恕不提供服務:2431-4284/2431-4285 轉 113)

(三)自殺防治全國諮詢及救援服務專線

你今天的心情好嗎? 可以善加利用心情溫度計-「簡式健康量表」關心自己也關心他人喔! 簡式健康量表可以協助迅速了解個人的心理困擾程度,可自我評估,藉以了解自己的心情狀態,也 可以用來關心身邊的親友。心情溫度計 APP 專區請見:https://bsrs.page.link/55q2。

專線名稱	號碼
安心專線	1925(依舊愛我)
生命線	1995
張老師	1980
婦幼保護專線	113
男性關懷專線	0800-013-999



三、性剝削防治宣導



資料組

(一)資料組重要時程表

對象	週次	重要事項
技藝班學生	三	2/23 技藝班開訓典禮<資>
技藝班學生	三	2/24 中三技藝班開始上課<資>
中 6 學生	三	2/25 繁星管道撕榜說明會<資>
中 6 學生	三	2/25 發放中六繁星志願選填預選單<資>
中 6 學生 家長	三	2/26 中六升學講座早上學生場及晚上家長場(落點分析與志願選填)<資>
中 6 學生	四	3/2 收回中六繁星志願選填預排表<資>
中 3 學生	四	3/4 前提供中三第 2 次志願模擬選填三級名單<資>
中 6 學生	四	3/4 中六繁星校內撕榜，3/5 公告<資>
中 1.2 學生	五	3/13 中二技職教育宣導講座(班會)<資>
中 3 學生	五	3/9-3/13 適性入學輔導學生說明會<資>
中 3 學生	五	3/14 家長日中三入學宣導家長場<資>

中 4 學生	六	3/20 第三第四節中四性向測驗 401,402(班會)<資>
中 5 學生	六	3/20 第四節中五多元入學升學講座<資>
中 3 學生	十	4/17 中三填寫生涯手冊(班會)<資>
中 2 學生	十	4/17(五)5-7 節中二職涯試探高職參訪(基商)
中 3 學生	十	4/14 前收回中三第 2 次志願模擬選填各班檢核表<資>
中 4 學生	十	4/17 第三第四節課中四性向測驗 403,404(班會)<資>
中 3 學生	十三	5/6 前提供中三第 2 次志願模擬選填三級名單<資>
中 4 學生	十三	5/8 第三節興趣.性向測驗解測 401.402<資> 5/8 第四節興趣.性向測驗解測 403.404<資>
中 2.3 學生	十四	5/15 第六節中三升學祈福(中二中三)
中 3. 學生	十五	5/20 回收中三生涯手冊<資>
技藝班學生	十五	5/19 中三技藝班最後一次上課
中 3 學生	十六	5/26 中三升學博覽會(班會)<資>

中 1 學生	十七	6/5 中一職業試探 5-7 節<資>
中 2 學生	十七	6/5 中二生涯職業達人教育講座<資>
中 1.2 學生	十八	6/12 中一中二填寫生涯輔導手冊(班會課)<資>
中 1.2 學生	十九	6/16 收回國中部各班生涯手冊<資>

(二).什麼是技藝教育

為了幫助學生適性探索，各縣市給 9 年級學生的「技藝教育課程」，正是國中階段讓學生做生涯探索、開展興趣的資源（詳細介紹可參考教育部國民中小學課程與教學資源整合平臺：國中技藝教育）。

學生多會在國 8 下學期中收到「技藝班」的意願調查、也需要家長的同意。一旦參與技藝班，學生 9 年級每週將花至少 3 節課的時間至鄰近的高職或學校合作的技藝班單位上課，透過職群的實務學習，加深生涯試探。學生將藉由課程認識高職的職群有哪些內容，先「摸摸看」，從中感受自己對這個職群所學、以及未來的工作，是不是真的有興趣，讓想像落地。

該不該讓小孩去上技藝班？

參加技藝班究竟能接觸到哪些內容？升學上有什麼樣的優勢？整理以下資訊：

Q. 技藝教育學什麼？

技藝教育以未來銜接高職的課程為主，因此課程內容也和高職的職群相關。學校開辦的技藝教育課程職群會依各校學生興趣而定。依規定，學校應規劃開設 1 職群至 4 職群，提供學生選修。學生可以在上下學期分別選修 1 或 2 個職群。技藝教育的 14 個職群包含：機械、動力機械、電機與電子、土木與建築、化工群、商業與管理、設計、農業 、食品、家政、餐旅、水產、海事、藝術。

Q. 誰適合上技藝教育課程？

所有國 9 學生都能參加，學生不一定未來一定要就讀高職才能參加，也可以做為興趣探索。技藝教育課程的老師表示，喜歡動手實作、對學習技藝有興趣，或是對未

來職業有明確想法的學生，特別適合。

Q.技藝班怎麼上課？

技藝班分兩種方式。「抽離式」是在正常上課時間，將各班參加技藝教育課程的學生單獨抽出來，一起到學校合作的地方上技藝課程，課程時間為 3 節課到至多 12 節（相當於最多一天半），原班級學生仍照課表上課；「專案編班」則是將技藝教育學生集合編成一個班級，每週至少 7 節到 14 節（相當於 2 天）至高職、合作單位上技藝課程，其他時間則上一般課程。

讀技藝班的升學管道是什麼？

Q.技藝班高職有加分嗎？念技藝班有什麼升學優勢？

修讀技藝教育課程的學生依然可以回歸一般升學管道，也就是考會考，並且透過超額比序的方式升學。但是如果學生已經確定要讀高職，除了可透過會考的方式進入高職，以下 3 種升學管道，對技藝班的學生有額外加分或優勢：

1. 第一種為實用技能學程：

不採計會考成績，約為 5 月中報名、6 月中放榜與報到。

以就業為導向設計課程的實用技能學程，技術課程較多、強調做中學。修滿 150 學分可拿到畢業證書，可報考統測、學測繼續升學，也可直接就業。招生採分發方式，有修讀國中技藝班的學生優先分發。未修習技藝教育的學生也可以報名，但分發序會在技藝班學生之後。

2. 第二種為高中專業群科特色招生：

屬高職的特招，不採計會考成績，約為 3 月底報名，6 月中放榜與報到。

特色招生招生分成書面審查與術科測驗兩階段，總成績為兩者相加、術科分數佔比較重。修讀技藝班的學生在此招生管道的優勢在於書面審查能加分，且在術科階段操作也可能較為熟悉。

3. 第三種為技優生甄審入學：

不採計會考成績，約為 5 月初開放報名、6 月中放榜。

甄審作業採積分審查，參加國際技能競賽、全國性技藝技能競賽、科展、技藝教

育表現優良（職群成績達班級 PR70 以上）等皆有不同積分計算，可參見各區簡章。以基北區技優甄審報名狀況來看，相較國際性或全國性技能競賽，多數學生採用的報名資格為技藝班表現優良，或是參加縣市技藝競賽獲獎。

除上述 3 種高職升學管道，學生若想就讀五專，就讀技藝班可在五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學超額比序項目的「技藝優良」項目加分。「技藝優良」項目積分採計 9 年級技藝教育課程平均總成績，積分與分數對照請參考招生簡章。

Q. 本校技藝班相關時程：

A. 學生會在 8 年級收到學校調查對技藝班的興趣和意願；9 年級正式開課，課程時間基本上為 1 年，若開始上課後學生覺得不能適應、需盡早提出，經過學校遴輔會同意退出。較特別的是，9 年級的上學期末，技藝班老師會找參與技藝競賽的選手，選手則在寒假培訓，下學期參加縣市技藝教育競賽。（備註：部分時程各校可能略有差異，若孩子有意願參加技藝班、或是家長想多了解技藝班，建議主動與學校班導、輔導處詢問。）

特教組

● 什麼是「資源教室」？為什麼我的孩子需要到資源教室上課呢？

親愛的家長：您好！

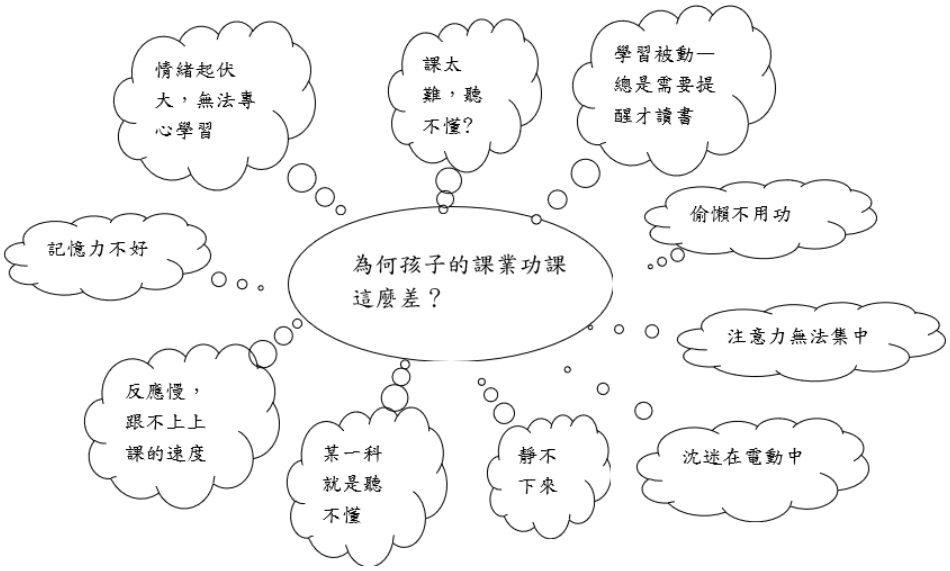
首先，要感謝您願意讓我們一起來關心您的孩子，當您開始讀這封信時，我們便知道您的孩子非常幸福！因為他有愛他的家人，和老師們一同陪他成長！

也許您正感到奇怪：為什麼老師要讓我簽這張同意書？什麼又是資源教室？因為您的孩子有許多關心他的老師，發現他在學習上有些困難—怎麼孩子已經很努力了還是跟不上？所以老師認為他可能需要資源教室的協助；資源教室又是什麼？—它是為您的孩子量身打造適合他的學習方法，給孩子比別人多一次的機會的地方。我們希望孩子能在資源教室的課程中，提昇自信、減少挫折，而且三年級後不但可以順利畢業，也能夠順利升學。

在此之前，我們希望您能先瞭解孩子學業學習不理想的原因，並與我們共同思考如何幫助您的孩子。首先我們來看看，孩子為什麼會有怎麼都學不來的問題？

我們開始吧……

孩子學不好，學得慢，別先罵他，一定是有原因的…



這些話孩子抱怨過嗎？還是您唸過他呢？

資源教室提供哪些課程服務？

在您的孩子進到資源教室之前，我們已為他做過一連串測驗，找出孩子在學習上的優點與弱點，資源班的老師們將會花很多心血，為您的孩子量身訂做一套他專用的「個別化教育計畫」，計畫中，我們將針對孩子的需求，提供下列課程：

1. 基本學科：國文、英文、數學(開課以國中為主)
2. 特殊需求領域：社會技巧、學習策略、職業教育等等～孩子不一定所有的課程都要上，而　　是按照孩子需求與能力來選擇～(開課以高中為主)

● **孩子什麼時段到資源教室上課？**

孩子的所有學習活動皆以原班為主，資源教室只是讓他學習更能適應普通班的課程而已。我們會針對每個孩子的個別狀況，給予不同的課程服務，大部分的時間仍然在原班級學習。

● **會不會影響到其他班上課程？**

資源教室在排課時，會依據原班對應科目進行排課喔(國中部分如：原班國文→資源班國文等)，特殊需求領域大多安排為午休或是沒有學分的時段，課表也都會每學期通知導師，請您放心！

● 除了課業，資源教室還有哪些服務和活動？

除了各類課程服務之外，資源教室還提供以下的服務和活動：

1. 個案輔導制度：每一位學生都有一位資源班老師負責輔導。
2. 個別化教育計畫（IEP）：特別為您孩子量身訂做的個別化教育計畫（IEP）：我們會請導　師與家長提供意見，於每學期初及期末召開 IEP 會議。
3. 特教諮詢服務：資源教師隨時歡迎家長來電或當面詢問特教相關訊息。
4. 專業團隊服務：依據鑑輔會核定項目，再校執行物理治療、職能治療、語言治療、心理治療，由專業治療師到校協助學生進步，一學期執行 2-4 小時不等。
5. 校外教學：增廣見聞，聯絡情誼。
6. 升學參觀：針對國三學生及家長，安排參觀高中職活動。
7. 全市特教活動：每年辦理基隆市特教美展比賽(非僅特殊生參賽)、基隆市特教才藝競賽，讓學生有機會展現才能與優勢。

● 您可以為孩子做什麼？

為了孩子的學習與適應更良好，我們希望您和我們共同關心孩子。下面各項是我們對您的期望，我們深信：愛護孩子的您，一定可以做得到：

1) 每天抽空和孩子聊聊天。
2) 請關心孩子的行動。
3) 請每天簽閱孩子的聯絡簿（有兩本，一本原班，一本資源教室-國中），
   以瞭解孩子每天在學校的學習狀況。
4) 抽空參與各項資源教室的會議，並提供您寶貴的意見。
5) 鼓勵孩子參與資源教室與原班的各項活動。

6)　孩子有特殊狀況時，請隨時與老師聯繫。

7)　您可以隨時留意我們的通知，歡迎您隨時給我們意見和鼓勵，資源教師們期待與您經常的交流與溝通！

● 本學期特教行事曆

115 年 3 月	1. 資源班家長日(配合學校家長日) 2. 待校內新轉介初篩、個別施測並填寫紀錄。 3. 校內特殊生期中轉介心評作業、通報網鑑定摘要表、派案 4. 專業團隊治療 5. 第一次段考(資源班段考暨特殊考試服務) 6. 115 身障甄試學科測驗(高三) 7. 國三特殊生高職參訪 8. 小六特殊生轉銜參訪
115 年 4 月	1. 適性輔導安置能力評估(國三) 2. 繳交期中轉介暨鑑定安置紙本資料審核 3. 期中轉介暨鑑定安置書審公告 4. 適性輔導安置能力評估結果公告(國三) 5. 115 身障甄試 10 點成績公告(高三) 6. 中三、中六畢業考(資源班段考暨特殊考試服務)
115 年 5 月	1. 資源班新生鑑定安置會議、編班安置需求會議 2. 專業團隊治療 3. 基隆市鑑定安置會議及歸還心評工具 4. 能力評估唱名分發作業 5. 特教暨生命教育影片欣賞(國中部第七節班會課) 6. 第二次段考(資源班段考暨特殊考試服務) 7. 05/16(六)-05/17(日)國中教育會考特殊考場巡視 8. 校慶資源班設攤暨特教宣導 9. 115 身障甄試志願選填(高三) 10.　撰寫 115 學年度課程計畫
115 年 6 月	1. 適性輔導安置結果公告(含集中式特教班、高級中等學校) 2. 公告 115 身障甄試分發結果(高三) 3. 邀請國小端、國中端到本校進行轉銜 4. 國三、高三 IEP 轉銜會議 5. 召開 114-2 期末暨 115-1 期初 IEP 會議

	6. 召開 114-2 期末特推會 7. 專業團隊治療並確認特教通報網上填報情形 8. 適性輔導安置報到 9. 114 學年度第 2 學期特推會會議紀錄及相關資料送府核備 10. 新學年資源班課程規劃與安排 11. 特教通報系統接收已至本校報到特教生資料(06/30) 12. 申請 115 學年度第 1 學期專團服務 13. 第三次段考(資源班段考暨特殊考試服務)
115 年 7 月	1. 適性輔導安置報到(安置高級中等學校) 2. 整理身心障礙學生轉銜資料(7/31 前) 3. 填寫 7 月特教季檢核表 4. 分科特殊考場 5. 7/15 前完成填寫 114 學年度學校特教檢核表 6. 送 115 學年度特殊需求課程計畫至教育處

如果您想對資源教室更深入瞭解，請隨時打電話與我們聯繫：

(02)2457-5534 分機 142 特教組

其他相關資訊！

★ 臺灣師範大學特教諮詢專線—(02)7749-5099
學期中：週一至週五早上 10 點至 12 點；下午 2 點至 4 點
暑期：週一至週四上午 10 點至 12 點（國定假日及寒假暫不服務）

★ 基隆市身心障礙特殊教育資源中心 (02)2425-5551
★ 基隆市特教相關專業人員服務中心 (02)2424-3752 / 2425-5650
★ 基隆市資賦優異特殊教育資源中心 (02)2433-4008
★ 基隆市學生輔導諮商中心 (02)2430-1585

★謝謝您的耐心，希望孩子的未來更美好★

圖書館報告事項

圖書館主任：王嘉萍　主任
讀者服務組：張陳平　組長
技術服務組：黃添祈　組長
資訊媒體組：江曉嵐　組長

1.本學期圖書館除一般性的書籍借閱外，亦持續辦理各項閱讀推廣活動。比賽的部分敬請協助鼓勵貴子弟踴躍參加。

(1) 圖書館已於 2/23 開放借閱，歡迎各位師生借閱。

(2)**班班購新書**：基隆市政府依各校班級編列 115 年度「多元閱讀」預算，每班級每個月有 300 元經費購置閱讀素材，閱讀素材可購買雜誌 、報紙、書籍。

(3)**書箱**: 讓班級師生隨時有書可讀。敬請各班鼓勵同學借閱，增進班內書籍流通，依本校班級書箱實施計畫，借閱量達前三名者，得頒予班級榮譽獎狀及獎金 500 元。

(4)**晨讀**:本學期晨讀將於 3/6 展開。並定期於每周五舉行，由中一、中二參加，中三及高中部自由參加，晨讀活動由導師帶領，可採書籍、書箱、單篇晨讀文章方式進行。

(5)**高中部讀書心得比賽及小論文**:每學期初舉行， 配合全國賽舉辦校內初賽，請參賽同學於 2/24(二)完成繳件。

(6)**國中部讀書心得**: 本學期國中部的讀書心得比賽配合班級讀書會將於 3/20 完成報名，收件截止日為 04/17(五)，歡迎家長鼓勵孩子參加。

(7)**班級讀書會**: 本學期將於 04/24(五)辦理國中部中一中二班級讀書會，並於 06/5(五)辦理高中部高一高二班級讀書會，進行班級閱讀分享。

(8) **暖暖愛閱 FB**:歡迎家長踴躍加入暖暖高中圖書館　暖暖愛閱 fb,將不定期發布最新圖書推活動喔。請搜尋 fb 暖暖愛閱。

(9)**圖推教師閱讀推廣活動**:圖推教師由王鳳儀老師擔任，協助推廣閱讀各項活動:

1.晨讀活動: 依據該學期主題活動與相關組織單位合作，編纂晨讀手冊作為先備預讀，並深化閱讀。 持續推動班級晨讀活動，結合雙語教學、學校主題活動，融入晨讀時光。

2.中一科普講座暨閱讀活動：結合閱讀活動（班讀會和晨讀活動）以及配合跨領域課程之連結，邀請各領域之專業人士 蒞校與學生分享。

3.處室協同活動：配合各處室活動及講座，提供館藏作為補充資料，或協辦相關主題書展。

4.教師閱讀分享五場: 111 學年至 113 學年持續辦理，以沙龍講座形式進行，由本校教師擔任分享者，舉辦至今深 獲參與師生好評。閱讀不僅是策略工具，更是經驗傳承、情感交流的橋樑。持續邀集不同 領域之校內教師進行分享。

5.世界書香日主題活動:配合教育處進行閱讀推動分享相關活動。

6.因應 108 新課綱，高中學生應學習擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，進行 反思。本校引入 epeer 共學平台 https://e-peer.tw/v5/portfolio/feed 幫助學生進行自主學習及學習歷程之製作。

總務處報告事項

一、本年度重大工程：

1. 本校半戶外球場，已於 2 月 2 日(一)上午 9:00 開工，努力於本學期完工。



2. 仰學樓廁所預計於暑假期間改建：1-3 樓廁所就其安全性、採光及通風進行改進，4 樓廁所建設成性別友善廁所。

二、本校人力保全執勤時間週一至週五 6：00-21：00 週末及國定假日 6：00-18：00；若同學需進出學校，請配合警衛上下班時間進行，避免觸動警鈴以維護人身及校園安全。

1. 保全上班時間：

   週一至週五 6：00-21：00；
   週末及國定假日 6：00-18：00；

2. 鐵捲門開放部分：

   週一至週五 6：00-18：00 全開，18：00-21：00 只開總務處旁樓梯鐵捲門；
   週末及國定假日 6：00-18：00 只打開總務處旁樓梯鐵捲門；

3. 電子保全：

   教學區：平日 21：00 後上電子保全，假日 17：00 後上電子保全。
   耀武館：平日 18：00 後耀武館上電子保全，假日耀武館全天候上電子保全。

三、完成開學前飲水機保養，每季更換飲水機內兩管濾心及每月保養飲水機乙次確保師生飲水安全。

四、2/8(日)清洗本校所有水塔。

*家長會幹事：(暖中秘書)

家長會：

家長日當日上午 11 時 10 分召開本學期家長代表會議，請各班家長代表準時出席會議。

午餐執秘

1.本校午餐賡續參加七堵國小公辦民營校群，與七堵國小、尚仁國小、瑪陵國小為同一午餐校群。

2.午餐每月菜單公告於班上及網路上，每日菜色同時可於本校網站首頁【今日午餐】選項查看。

3.114 學年度第 2 學期午餐收費與第 1 學期相同，政府部分補助之後，國中生收費每餐 30 元 X 用餐日數(本學期為 90 日；畢業生為 69 日)；設籍基隆市高中生：每餐收費 39 元 X 用餐日數(本學期為 90 日；畢業生為 69 日)；非設籍基隆市高中生：每餐收費 59 元 X 用餐日數(本學期為 90 日；畢業生為 69 日)。

好文推薦

比話語更有力量 做 5 件事養出有韌性的孩子

當孩子遇到挫折，有時候你的行動能夠比言語發揮更多作用，幫助孩子培養韌性。

2025-08-25 編譯/樂羽嘉(天下 Web only)

本文引用自天下雜誌網路文章
https://www.cw.com.tw/article/5137038

孩子陷入困境時，父母的本能往往是想要透過話語，說服或引導他們。但當孩子感覺壓力大到快崩潰的時候，他們的壓力反應會被觸發，在這些時刻，他們根本無法專心聽你在說什麼。他們最需要的，是你冷靜、穩定的陪伴。

擁有雙重認證資格的兒童生活專家、治療師莫拉(Kelsey Mora)，曾經陪伴超過 1000 名兒童與青少年走過人生中最艱難的時刻。身為母親，她也深刻體會過，當孩子的「思考腦」暫時關閉時，「情感腦」就會全面接管一切。若身邊值得信任的大人表現出冷靜的態度，可以感染孩子也變得冷靜，甚至把冷靜「借」給孩子。這個過程在兒童發展專家之間稱做 「共同調節」(co-regulation)。研究顯示，共同調節是孩子學會管理壓力最有力的方法之一。

為什麼沉默能發揮作用?

當孩子沮喪時，他們不是在故意唱反調或無視你。他們的大腦當下處於無法處理解釋、妥協或改正錯誤的狀態。他們需要的，是再次感到安全。你的存在能帶回這份安全感，讓孩子更能做好處理問題的準備。坐在孩子身旁、觸碰他們，示範冷靜的樣子、提供能幫他們鎮定下來的工具，或只是陪著一起玩耍，都能傳達一個訊息，讓孩子知道「你不孤單,我就在這裡陪著你。」這不只肯定了他們的感受，也在無聲中幫助孩子培養韌性。長時間下來，這些不發一語默默表達支持的動作，能教會孩子如何管理情緒、從壓力中恢復，以後即使你不在身邊，他們也能做到。

莫拉分享 5 種在困難時刻，不用說話也能與孩子心連心的方法:

1.坐在他們身旁或附近

安靜地坐在孩子旁邊，甚至只是坐在房門外，都能默默傳達，「你需要我時，我就在這裡。」這樣一來你一方面尊重孩子想要自己空間的需求，同時也讓孩子需要時可以馬上找到你。只要他們知道你在哪裡,就能感受到安定、安心。

2.伸出你的手，溫柔地觸碰孩子

每個孩子在情緒低落時，不一定都想被觸碰，這沒關係。但如果他們願意，把手放在他們背上、握住他們的手，甚至只是伸出手掌，都能帶來平靜與連結。讓孩子自己決定要不要回應你的觸碰，有時候光是知道「你的手在那裡」就已經足夠了。這表示你會尊重他們的界線，也讓他們更容易在準備好時主動尋求支持。

3.一起呼吸

與其教孩子「冷靜點」或「深呼吸」，不如自己示範。你先做出緩慢、明顯、有聲音的深呼吸，孩子往往會在不知不覺中跟上你的節奏。你是孩子人生的第一個老師，他們會學習、模仿你的做法。沒有人喜歡被別人命令冷靜，但如果身邊有人保持冷靜，他們的身體也會更容易跟著安定下來。

4.提供安撫工具或玩具

小孩子通常都有一些喜歡、愛不釋手的東西，特別能讓自己安心下來。輕輕遞上這些東西或放在一旁，讓他們有選擇權。除了填充玩具，你也可以在平時給他簡單的紓壓小物，例如用風車練習深呼吸、深深吐氣，或是給他可以揉捏的壓力球。等到情緒低落時，他們知道如何使用這些工具、為什麼這些工具有幫助。

5.一起遊戲

當言語太沉重或不易表達的時候，安靜的遊戲與互動可以成為親子之間的橋梁。如果你家孩子年紀很小，你可以旁邊畫著色畫、堆積木或塗鴉，或用玩具演出情境。至於年紀比較大的孩子或青少年，你們可以一起拼圖、朗讀、看影集或玩遊戲。

這些一起進行的活動能創造沒有壓力的互動，甚至讓「一起放空」變得有意義。

一天結束時，你的孩子不會記得你當時說的每一句話，但會記得你帶給他們的感受——安全、被看見、被支持。

數位時代的親子教養—加減乘除、運用自如（教育部製作）

各位家長：大家好！

我們已進入數位時代多年，智慧型手機和線上學習已成為孩子們生活中不可或缺的一環。作為家長，除了肩負教育與引導的責任，也需尊重孩子的獨立性與自主權。為了協助家長在數位時代下建立正向的親子互動關係，教育部分享以下參考原則，供家長與孩子溝通時運用。

一、加（加分）—善用數位工具，讓家庭生活加分

現代孩子成長於科技爆炸時代，思維模式與家長可能不同，鼓勵家長認識數位時代的正、負面影響，並學習與孩子交流數位相關話題，建議策略包括：

(一)了解孩子喜愛的熱門線上遊戲與網站之互動方式，以拉近親子距離。

(二)透過數位工具，保持與遠方親屬的聯繫，或製作家庭數位相簿或影片，讓全家人共同回顧美好時光，增進感情連結。

(三)利用數位日曆協調家庭活動時間，更有效地安排全家參與的休閒時光，有效提升互動品質與效率。

孩子的數位使用行為，宜建立在親子信任的基礎上。面對孩子越來越頻繁的數位使用行為，與其以命令或完全限制的方式來控制，不如透過「談心對話與溝通討論」的方式來處理。

二、減（減少）—設立數位規範，以減少過度使用

適度限制孩子的數位使用時間雖然重要，但並非教養的核心目的；培養孩子的自律能力才是關鍵所在。我們應鼓勵孩子主動制定自己的時間管理方式，建議策略包括：

(一)透過「召開家庭會議」，與孩子共同制定合理的數位使用規範，例如限制螢幕時間，設定遊戲或影片的每日使用上限，並討論規範的重要性。

(二)規劃「家庭專屬時段」，如用餐或睡前不使用數位工具，專注於交流與休息，深化親子情感。

(三)與孩子共同參與戶外活動，協助他們學習安排生活優先順序，逐步建立不依賴科技娛樂的生活節奏。

如在家庭中因數位使用而引發衝突或矛盾，建議透過親子之間的「談心對話」來進行協調，共同探討彼此的期待與需求，並創造出雙贏的解決方案。另家長的數位使

用習慣對孩子具有深遠影響，家長可從自身做起，主動管理使用數位工具的時間，例如在用餐或家庭相處時刻暫停使用手機，共同營造高品質的親子互動時光。

三、乘（加乘）—提升數位素養，讓學習效益加乘提升數位素養，讓學習效益加乘

數位世界不僅是娛樂，更是學習與探索的寶庫，家長可陪伴孩子研究有趣主題，共同學習與成長，建議策略包括：

(一)鼓勵孩子將數位多媒體資源融入學習，例如教育遊戲或互動模擬工具。推薦如模擬工具。推薦如 Google Docs、協作白板等，讓孩子與同學共同完成專題或創意項目，提升合作能力與數位技巧。

(二)引導孩子使用數位工具創作，如繪圖軟體、影片剪輯或音樂編輯程式。鼓勵家長參與作品討論與分享，促進親子合作。

(三)協助孩子建立個人數位作品集、參加線上競賽或展示數位技能，將為孩子奠定升學與就業的堅實基礎，幫助他們更自信地迎接與數位相關的學科與職場挑戰。

四、除（去除）—遠離數位危害，去除有害的影響

家長可利用目前已設計完善的家庭數位管理工具，協助孩子選擇安全、適齡內容，避免暴力、色情或不健康資訊。本部已建置免費「數位工具包」資源(相關資源連結：https://gov.tw/bLU)，是，是有效管理孩子數位行為的好幫手，能協助設定應用程式限制並監控裝置使用情況。在安裝後，建議同時引導孩子以下重點:

(一)教育孩子如何保護數位足跡，例如不分享個人資訊、設定強密碼，以及辨別假新聞和可疑網站，讓孩子形成自我保護意識。

(二)幫助孩子面對網絡霸凌，避免與惡意使用者互動，並教導他們保護隱私，例如不要上傳敏感照片，並在網路環境中保持持尊重與禮貌。

(三)遇到網路色情、暴力、不當內容，可向 iWIN（https://www.iwin.org.tw）線上檢舉或諮詢。遭受網路霸凌、恐嚇或個資外流等威脅，可透過 110 報請警政機關協助處理。若遇疑似詐騙簡訊、網購詐騙、假冒親友等，可透過 165 反詐騙專線尋求協助。

在數位科技飛速發展的時代，希望家長能透過上述「加、減、乘、除」的幾項教養原則，協助並保護孩子在數位環境健康成長。最重要的是，攜手孩子建立信任與尊重，透過談心對話，面對數位科技帶來的家庭衝突與生活挑戰，共同打造和諧的幸福家庭！