

目 次



程序表	2
校長的話	4
【107 學年度本校學生各項優異表現成績】	6
高中應屆畢業生榜單	6
學藝競賽類表現	10
【各處室報告】	
教務處報告事項	11
學生事務處報告事項	15
輔導處報告事項	20
圖書館報告事項	23
總務處報告事項	24
附錄一、親職好文分享	25
網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊	25
附錄二、圖書館好文分享(I)	28
給家長的一封信－關心孩子的網路世界	28
附錄三、圖書館好文分享(II)	31
為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單	31

基隆市立暖暖高中 108 學年度第 1 學期

【家長日活動】程序表



※中一、中二、中四、中五流程：

時 間	活 動 內 容	主 持 人	參 加 對 象	場 地
08：20~08：30	接待、報到	輔導處	各班家長	圖書館閱覽區
08：30~09：00	校務暨重大計畫說明	校長	各班家長	圖書館閱覽區
09：00~09：20	學生學習成果發表	教務處	各班家長	圖書館閱覽區
09：20~09：30	中 場 休 息			
09：30~10：30	任課教師教學計畫說明	各班導師	各班家長	各班教室
10：30~10：40	中 場 休 息			
10：40~11：30	1.導師班級經營計畫說明暨親師交流 2.召開班級家長會	各班導師	各班家長	各班教室
11：30~12：00	召開家長代表大會	校長、家長會長	各班家長代表	圖書館閱覽區
12:00~	賦 歸			

※中三、中六流程：

時 間	活 動 內 容	主 持 人	參 加 對 象	場 地
08：20~08：30	接待、報到	輔導處	各班家長	圖書館閱覽區
08：30~09：00	校務暨重大計畫說明	校長	各班家長	圖書館閱覽區
09：00~09：20	學生學習成果發表	教務處	各班家長	圖書館閱覽區
09：20~09：30	中 場 休 息			
09：30~10：30	中六：大學多元入學方案 說明會	教務處、輔 導處	中六家長	圖書館閱覽區
	中三：適性入學宣導說明 會	教務處、輔 導處	中三家長	3樓數位教室
10：30~10：40	中 場 休 息			
10：40~11：30	1.導師班級經營計畫說明 暨親師交流 2.召開班級家長會	各班導師	各班家長	各班教室
11：30~12：00	召開家長代表大會	校長、家長 會長	各班家長 代表	圖書館閱覽區
12:00~	賦 歸			

校長的話

新學期的開始，學校首先以最大的熱情迎接各位家長的蒞臨

本校在過去一年中，所有的老師們努力為學生創造優質的學習環境，並且利用各種機會將觸角延伸，為學生爭取更多的學習資源，無論學習環境、語文、科學競賽、特殊選才、大學學測、繁星推薦、申請入學、軍警院校成績連年突破，也特別感謝家長會在萬寶豐會長的帶領下，協助校務推展不遺餘力。正因為有家長們的全力配合指教，學校的發展才能更貼近學生及家長的期望。

師生可在比過去更寬敞、更舒適的環境中學習，這是暖中多年來一直努力的目標，在親師生齊心努力下，歷經了兩年多的等待，本校**運動場及活動中心**將在 9 月底落成啟用，全校師生對能有大型的運動和室內活動場所，都雀躍萬分。活動中心啟用後，除了是多功能的運動場、館，帶給本校師生一個優質運動環境，亦可供典禮舉行，並將於課餘時間開放，提供社區居民一個良好的休閒場所，讓嶄新的運動場、館發揮最大的效用。

另外，本校與**國立台灣海洋大學**簽署合作備忘錄，正式啟動「**海洋人文科技研究課程計畫**」，由海大進行系統性課程規劃，強化高中生**探索與研究能力**，讓學生能夠銜接到大學教育階段，透過與海洋大學的合作，培養學生邏輯思考的能力，不但改變了學生學習的態度，也讓學生可以找到自己未來發展的志向。

「**海洋人文科技研究課程計畫**」共有**生命科學暨生物科技學系、運輸科學系、輪機工程學系、水產養殖學系、環境生物與漁業科學系及海洋觀光管理學系**等 6 個學系參與，學生可以依照自己的興趣選讀專業研修課程，加上進入研究室進行實作與實驗課程，增強海洋人文科技之創新能力。

國際教育方面，本校與**日本福井縣若狹高校**簽署合作備忘錄，透過一同參加國際海洋教育學術論壇的機會，我們已互訪三次，進行「**高校生環境科學論文發表與交流**」，在研究過程中，孩子們從困難及瓶頸成長蛻變之外，學術交流讓他們體驗了自己各種的「第一次」，且與日本學伴的**互動及參與以英文進行發表的學術發表會**更是令人大開眼界、見賢思齊！這樣難能可貴的經驗，而這些經驗肯定是豐富了孩子們的人生！

本校以「**營造友善校園、培育現代公民、建構樂學涵養、培養積極追夢**」為願景目標，並以「**找到自我價值的幸福學校**」為課程總目標，以學生學習為核心，透過教師專業社群努力，精進教學發展，進而協助每位同學都能「**適性揚才**」。我們認為如果每一位同學都能找到自己的亮點，那學校就會創造至少 600 個亮點，來點亮學校的招牌，這也契合 12 年國教課綱「**自發、互動、共好**」理念的實踐。一直以來，本校很多同學做到了，因為他們努力過，所以值得喝采。

108 新課綱已然施行，本校不僅是教育部認證的「**優質高中**」，更獲選為「**108 課綱高中前導學校**」。為了施行新課綱，本校老師在各領域中積極開發各項選修課程，不單單是在課程上精進教學技巧，並在教室內翻轉各項教學方法，希望建構學生「**養品格力、鍊溝通力、蘊創思力、擁自學力、善實踐力、展國際力**」六項關鍵的素養，這些能力的養成是時代趨勢、也是學校對學生的責任。身為父母的您，不要擔憂孩子跌倒，在孩子的學習歷程中，請以關心、鼓勵陪伴孩子，教導孩子除了擁有選擇的自由之外，並能養成負責與堅持的態度，讓孩子有勇氣迎向困難，堅持理想而不輕言放棄，逐步累積實力、實踐理想。

期待新學年度，在全體師生及各位家長的通力合作下，同學們的表現能更上層樓，更有信心迎接未來的挑戰。

暖暖高中校長甘邵文敬上

中 華 民 國 1 0 8 年 0 9 月 1 0 日

107 學年度本校學生各項優異表現成績

高中應屆畢業生榜單

【特殊選才】

姓名	學校	科系
許文杰	國立海洋大學	食品科學系食品科學組
蔡弘祐	大葉大學	工業設計學系

【繁星推薦】

姓名	學校	科系
林郁婷	國立臺灣大學	藥學系
劉育彰	國立成功大學	電機工程學系
吳孟璇	國立臺灣師範大學	人類發展與家庭學系家庭生活教育組
余柏叡	國立彰化師範大學	特殊教育學系
林瑋浚	國立中央大學	數學系計算與資料科學組
許元誠	國立中興大學	植物病理學系
龔震緯	國立東華大學	諮商與臨床心理學系
陳頌翰	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系觀光休閒組
劉書妤	國立臺北大學	休閒運動管理學系
高毓敬	國立臺灣海洋大學	電機工程學系
江育翰	國立嘉義大學	電機工程學系
陳頌翰	國立宜蘭大學	土木工程學系
鄭裕騰	國立屏東大學	資訊工程學系
陳劉建良	國立臺東大學	應用科學系化學及奈米科學組
高瑀呈	國立聯合大學	電子工程學系
林上人	國立金門大學	食品科學系
張子君	中國醫藥大學	公共衛生學院大一不分系
林婕瑜	中山醫學大學	公共衛生學系
吳昀珊	輔仁大學	英國語文學系
葉宸豪	東吳大學	政治學系
袁文璿	東吳大學	數學系
徐彥朋	中原大學	資訊工程學系

游震華	東海大學	國際學院國際經營管理學位學程(英語專班)
林沛汝	東海大學	應用數學系
張瀚丰	東海大學	經濟學系產業經濟組
劉宥承	淡江大學	風險管理與保險學系
楊宇翔	淡江大學	資訊管理學系
許景翔	淡江大學	水資源及環境工程學系環境工程組
王曉妤	逢甲大學	會計學系
林子翔	逢甲大學	企業管理學系
郭庭睿	中國文化大學	日本語文學系
游致恆	中國文化大學	保健營養學系
楊舜傑	中國文化大學	化學工程與材料工程學系
謝允武	中國文化大學	會計學系
陳 倬	中國文化大學	資訊工程學系
賴人豪	靜宜大學	財務金融學系
曾柏煊	靜宜大學	財務工程學系
林易淳	大同大學	機械工程學系電子機械組
黃子銘	銘傳大學	新聞學系(臺北校區)
楊品萱	銘傳大學	風險管理與保險學系保險金融與行銷組(臺北校區)
林妤潔	世新大學	傳播管理學系
劉予雯	世新大學	經濟學系
陳靖茨	實踐大學	會計學系(臺北校區)
吳柏彥	元智大學	工業工程與管理學系
羅冠宇	義守大學	應用日語學系
林佳璇	真理大學	觀光數位知識學系-社會組
陳思宇	真理大學	應用日語學系
吳晉誠	亞洲大學	護理學系國際護理組
高巧芸	亞洲大學	視覺傳達設計學系

【申請入學】

姓名	學校	科系
陳奕升	國立宜蘭大學	外國語文學系
邱維倫	國立宜蘭大學	機械與機電工程學系

王郁順	國立東華大學	經濟學系
邱品煊	國立臺北教育大學	藝術與造形設計學系藝術組
鄭至碩	國立臺東大學	數位媒體與文教產業學系
李宗騰	國立臺東大學	應用數學系
曾誠恩	國立臺東大學	資訊工程學系
劉宸愷	逢甲大學	財務金融學系
陳威誠	義守大學	機械與自動化工程學系
林湘庭	義守大學	醫務管理學系
許守奇	實踐大學	資訊模擬與設計學系電腦動畫設計組(高雄校區)
曾瑜晴	實踐大學	國際經營與貿易學系(臺北校區)
洪碩成	實踐大學	應用英語學系英語教學組(高雄校區)
王柏鈞	輔仁大學	物理學系物理組
林子筌	輔仁大學	數學系應用數學組
王裕恆	銘傳大學	法律學系(臺北校區)
伍義丞	銘傳大學	華語文教學學系(桃園校區)
沈右昇	銘傳大學	資訊傳播工程學系(桃園校區)
吳丞運	銘傳大學	國際企業學系跨境電商經營組(臺北校區)
張齊恩	銘傳大學	新媒體暨傳播管理學系(臺北校區)
林郁勳	中原大學	機械工程學系
郝大業	中國文化大學	觀光事業學系
游凱任	中國文化大學	國際貿易學系
薛廷安	中國文化大學	光電物理學系
楊子儀	中國文化大學	國際企業管理學系
陳聖融	中國文化大學	資訊管理學系(智慧商務科技組)
黃瓏斌	中國文化大學	保健營養學系
葉玟君	中國文化大學	資訊傳播學系
吳浩宇	中華大學	資訊管理學系巨量資料應用組
林品叡	世新大學	觀光學系觀光規劃暨資源管理組
劉雅詩	佛光大學	傳播學系(流行音樂傳播組)
蔡松霖	佛光大學	資訊應用學系(資訊系統與智慧應用組)
黃俊諺	真理大學	英美語文學系
張舒琬	真理大學	觀光數位知識學系旅遊組

莊育慈	真理大學	運動資訊傳播學系
林廷峻	真理大學	觀光事業學系
游翔丞	真理大學	英美語文學系
劉庭維	真理大學	觀光數位知識學系一般組
王思婷	真理大學	資訊工程學系數位創意組

【軍警校】

姓名	學校	科系
鄭尚杰	中華民國空軍軍官學校	應用外語系(飛行生)
李珉濠	中華民國空軍軍官學校	理工組(飛行生)
劉育彰	中央警察大學	消防學系

【大學指考】

姓名	學校	科系
陳震杰	國立金門大學	應用英語學系
李昀龍	國立東華大學	民族事務與發展學系
王禹煊	東吳大學	中國文學系
楊胡聖	逢甲大學	企業管理學系
陳俊維	實踐大學	觀光管理學系(高雄校區)
張子君	靜宜大學	英國語文學系
鄧守玆	佛光大學	公共事務學系(國際與兩岸事務組)
陳亭蓁	佛光大學	傳播學系(數位媒體組)
胡森寶	佛光大學	管理學系(休閒事業管理組)
林若煊	玄奘大學	餐旅管理學系
黃聖雅	玄奘大學	社會工作學系
胡耕銓	真理大學	工業管理與經營資訊學系
林家佑	真理大學	經濟學系
沈昀佑	大葉大學	財務金融學系(銀行專業組)
楊政展	大葉大學	國際企業管理學系
陳振豪	大葉大學	資訊管理學系
黃臆嘉	大葉大學	烘焙暨飲料調製學士學位學程
游晨弘	稻江科技暨管理學院	時尚美容藝術管理學系
劉書睿	國立臺灣海洋大學	航運管理系(進修部)

蘇旭桓	國立臺灣海洋大學	食品科學系(進修部)
施緯文	華梵大學	攝影與 VR 設計學系
簡偲玆	華梵大學	攝影與 VR 設計學系
陳靖雨	華梵大學	攝影與 VR 設計學系
鄒芙琳	華梵大學	美術文創學系
周定俞	長榮大學	管理學士學程
賴佳欣	德明財經科技大學	企管系(進修部)

學藝競賽類表現

編號	比賽名稱	比賽項目	獲獎同學	名次	指導老師
1	108 年度語文競賽	國中國語字音字形	302 白耀倫	第六名	吳采璇老師
2	108 年度語文競賽	高中國語演說	504 余旻真	第四名	江曉昀老師
3	108 年度語文競賽	高中閩南語演說	504 林婉柔	第六名	葉恬儀老師
4	108 年度語文競賽	高中作文	502 洪瑞陽	第六名	金毓翎老師
5	中華民國第 59 屆中小學北一區科學展覽會	農業與食品學科 作品名稱：減塑膠膠者—探討明藻膠的開發與應用	張育慈 謝禎容 陳霖根	優等	王嘉萍老師
6	中華民國第 59 屆中小學北一區科學展覽會	動物與醫學學科 作品名稱：蝦塑什麼—探討中南部白蝦之微塑量	陳芳儀 黃薇妮 許文嘉	優等	王嘉萍老師 呂春森老師
7	基隆市 108 年度性別平等創意海報設計比賽	國中組海報設計	林莉苓	佳作	張秋黛老師
8	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【西畫類】	林莉苓	佳作	張秋黛老師
9	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【水墨畫類】	林莉苓	第二名	張秋黛老師

10	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【水墨畫類】	林宜萱	第三名	張秋黛老師
11	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【水墨畫類】	陳家欣	佳作	張秋黛老師
12	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【水墨畫類】	陳禹威	佳作	張秋黛老師
13	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【水墨畫類】	李煒筑	佳作	張秋黛老師
14	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【水墨畫類】	林昕怡	佳作	張秋黛老師
15	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	國中組【平面設計類】	林昕怡	第三名	張秋黛老師
16	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	高中職組【版畫類】	王宣云	佳作	張秋黛老師
17	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	高中職組【版畫類】	許蓁芬	佳作	張秋黛老師
18	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	高中職【平面設計類】	葉玟君	第三名	張秋黛老師
19	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	高中職組【漫畫類】	葉玟君	第三名	張秋黛老師
20	107 學年度全國學生美術比賽基隆市初賽	高中職組【漫畫類】	洪彩嫻	佳作	張秋黛老師
21	第 50 屆世界兒童畫展基隆市市內作品比賽	自由創作類	林莉芬	特優	張秋黛老師
22	第 50 屆世界兒童畫展基隆市市內作品比賽	自由創作類	林宜萱	優選	張秋黛老師

23	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	周子怡	優選	張秋黛老師
24	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	冷操威	入選	張秋黛老師
25	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	林昕怡	入選	張秋黛老師
26	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	陳家欣	入選	張秋黛老師
27	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	蔡瑾恩	入選	張秋黛老師
28	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	高珮蕙	入選	張秋黛老師
29	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	沈育亘	入選	張秋黛老師
30	第 50 屆世界兒童畫展 基隆市市內作品比賽	自由創作類	戴睿儀	入選	張秋黛老師
31	107 學年度基隆市學生 創意戲劇比賽	高中組	戲劇社	甲等	黃品文老師
32	107 學年度基隆市學生 創意戲劇比賽	國中組	戲劇社	優等	林玉如老師 許麗坤老師

教務處報告事項

一、校內考試

日期	考試項目	備註
8/1-8/2	中六模擬考(第一次)	考程表如附件 1
9/3-9/4	中六模擬考(第二次) 中五模擬考	【採任課老師隨堂監考】
9/4-9/5	中三模擬考(第一次) 中二開學複習考	考程表如附件 2 【採任課老師隨堂監考】
9/2-9/6	中二中三補考	每日 16:00-17:00
10/7-10/9	第一次定期評量	國中為後 2 天
10/31-11/1	中六模擬考(第三次)	【採任課老師隨堂監考】
11/26-11/28	第二次定期評量	國中為後 2 天
12/17-12/18	中六模擬考(第四次)	【採任課老師隨堂監考】
12/26、27	中三模擬考(第二次)	【採任課老師隨堂監考】
1/4	國高中認知考(不含高三)	【採任課老師隨堂監考】
1/6-1/8	高三第三次定期評量(含認知考)	【採任課老師隨堂監考】
1/13-1/15	第三次定期評量	國中為後 2 天
2/5-2/6	高中補考	

★註：中五、中六模擬考考程如下

	第一天		第二天	
上午			08:05	預備鈴
			08:15~08:55	英聽 (9/5 加考項目)
	09:15	預備鈴	09:15	預備鈴
	09:20~11:00	英文	09:20~11:00	數學
下午	13:15	預備鈴	13:05	預備鈴
	13:20~14:40	國文 (選擇題)	13:10~14:40	國語文寫作 能力測驗
	15:05	預備鈴	15:05	預備鈴
	15:10~17:00	社會	15:10~17:00	自然

二、作業抽查時程：

抽查科目	國文	英文	數學
抽查時間	12/11	12/11	12/11
抽查年段	中一~中二、中四~中五		

三、本學期各項競賽時程：

- (一) 9/9-9/12 校內遠哲科學競賽報名
- (二) 9/27(五)下午校內遠哲趣味科學競賽
- (三) 9/30-10/5 北區學科能力競賽報名
- (四) 9/30-10/5 北區遠哲科學競賽報名
- (五) 11/18-11/22 校內語文競賽-靜態報名
- (六) 11/20-11/21 發放國高中部科展比賽辦法
- (七) 12/9-12/20 108 學年度校內科展比賽報名
- (八) 12/12 語文競賽-靜態
- (九) 語文競賽-動態報名週(下學期辦理)
- (十) 1/10 發放校內科展活動手冊

四、補救教學：

本學期國、高中部皆開設國文、英文及數學補救教學課程，為了讓學生的課業有所進步，請各位家長協助鼓勵學生參與。

五、108 學年度升學相關事項

- (一) 108 學年度升大學考試之預定考試日期如下表：

項目	日期	高中英語聽力測驗		學科能力測驗	指定科目考試
		第一次考試	第二次考試		
簡章發售		108.08.02(五)			
報名		108.09.02(一)~ 108.09.06(五)	108.11.01(五)~ 108.11.07(四)	108.10.25(五)~ 108.11.07(四)	109.05.19(二)~ 109.05.28(四)
確認報名資料		108.09.16(一)~ 108.09.17(二)	108.11.01(五)~ 108.11.07(四)	108.12.02(一)~ 108.12.04(三)	109.05.19(二)~ 109.05.28(四)
寄發身心障礙及重大傷病考生審查結果通知		108.09.26(四)		108.12.19(四)	109.06.10(三)
寄發考試通知		108.09.26(四)	108.11.26(二)	108.12.19(四)	--
簡訊通知應試號碼		--	--	--	109.06.10(三)
開放應試號碼查詢		108.09.26(四)	108.11.26(二)	108.12.19(四)	109.06.10(三)
● 公布試場分配表 ● 開放考試地點查詢		108.10.14(一)	108.12.06(五)	109.01.03(五)	109.06.22(一)
考試		108.10.19(六)	108.12.14(六)	109.01.17(五)~ 109.01.18(六)	109.07.01(三)~ 109.07.03(五)
公布前一日考試科目選擇(填)題答案		--	--	109.01.18(六)~ 109.01.19(日)	109.07.02(四)~ 109.07.04(六)
● 公布成績及統計資料 ● 開放成績查詢		108.10.31(四)	108.12.26(四)	109.02.24(一)	109.07.17(五)
● 寄發成績通知單		108.10.31(四)	108.12.26(四)	109.02.25(二)	109.07.17(五)
申請成績複查		108.10.31(四)~ 108.11.01(五)	108.12.26(四)~ 108.12.27(五)	109.02.25(二)~ 109.03.02(一)	109.07.17(五)~ 109.07.20(一)
● 寄發成績複查結果通知書 ● 開放成績複查結果查詢		108.11.05(二)	108.12.31(二)	109.03.06(五)	109.07.23(四)

註 1：上述各項查詢服務，請於開放日上午 9 時起逕至本中心網站 <http://www.ceec.edu.tw> 各項考試試務專區或使用電話語音 02-23643677 查詢。

註 2：本中心各項考試相關資訊，請務必以本中心網站公布為準。

(二)學測考程

	108 年 12 月 17 日(二)		108 年 12 月 18 日(三)	
上午	09：15	預備鈴	09：15	預備鈴
	09：20 ~ 11：00	英文	09：20 ~ 11：00	數學
下午	12：45	預備鈴	12：45	預備鈴
	12：50 ~ 14：10	國文 (選擇題)	12：50 ~ 14：20	國語文寫作 能力測驗
	14：55	預備鈴	14：55	預備鈴
	15：00 ~ 16：50	社會	15：00 ~ 16：50	自然

六、其他事項：

- (一) 本學期行事曆已公告於本校網站首頁，可自行下載參考。
- (二) 陸續辦理各項獎學金的申請，相關資料將公布於各班、導師或本校網頁，請依規定時間辦理申請。
- (三) 本校有規劃學生夜讀，需要各位家長一同共同參與陪讀的行列，屆時會發放調查表，請各位家長踴躍參與，謝謝。
- (四) 本學期星期五第五節及第六節開設之高中部特色課程如下表所列：

年級別	課程名稱	任課老師
4	法語	左念豫
4	日語	紀榮忠
4	海洋文史與休閒	林鳳琪
4	海洋遊戲 Maker 養成之路	王嘉萍
4	海洋的科學探索	呂春森
5	進階法語	李淑霞
5	進階日語	橫山善江
5	海洋城市導覽專題製作	凌麗茶
5	海洋科技學程-進階	蕭惠玲
5	與 Arduino 共舞	鄭正彬
5	海洋教育數位遊戲設計	黃添祈

學生事務處報告事項

超群品德、健康生活、專注學習、多元展能

◎品德教育

- 一、養成學生準時的觀念:利用到校時間、集會時間、上課時間的準時要求，建立起學生準時觀念。
- 二、正式場合的穿著訓練:每周練習穿正裝(制服)一天，指導孩子學習正式場合的穿著。
- 三、知福、惜福、貢獻一己之力:提供學生校內外各式服務學習的機會，讓學生從服務中學習感恩他人及與他人相處。

◎健康生活

- 一、心肺訓練：利用學校地理優勢，讓孩子們上、下學也能做運動。
- 二、辦理各式體育活動”利用朝會時間、下課時間不定期辦理健康操及跳繩活動，利用體育活動週進行體育競賽凝聚班級團結向心力、推展健康生活。

◎專注學習

- 一、戒斷手機綁架：斷絕學生被手機綁架、校內提供手機保管制度，讓學生專注學習。
- 二、提升學生上課專注力：訓練孩子們正常作息，午睡半小時等於夜間睡眠一小時，利用準時教育、健康生活運動，提升孩子們上課的專注度及學習效果。

◎多元展能

- 一、建立學生自治組織：建立班級代表會制度、舉辦正、副學生會會長選舉、學生籌辦學生集會活動，讓學生學習依民主程序表達自己的意見，並達成學生自治的目標。
- 二、成立多元社團活動:利用社團活動，讓學生做職涯多元試探、學習規劃、溝通、組織等帶得走的能力。
- 三、增加多元展能機會:辦理各式競賽、活動凝聚班級向心力，提供學生學習機會、展現才能的舞台。

*******學務處需要家長一起支持讓孩子健康生活、安心學習的項目*******

- 一、學生行事曆已於開學第一周發放並公告於學校網站(學務處訓育組)，家長可自行下載，要求孩子做好學習規劃。
- 二、新生學生手冊已於新生訓練輔導時發放，並公告於學校網站(學務處訓育組)家長可自行下載，要求孩子遵守規定。
- 三、學校規劃一系列的校內服務學習，請家長鼓勵孩子主動申請，也可自行尋洽社區、其他校外單位的機構後，返校完成申請程序，進行校外服務學習；培養多元能力，國中部學生可達成服務學習目標，高中部學生可有利於面試表現，俾於升學。
- 四、吸食毒品的社會問題日益嚴重，為避免學生不小心落入陷阱，請家長多注意孩子課後

生活及校外交友情形，遇問題隨時與我們保持密切聯繫共同解決，讓我們共同維護學生身心健康，宣導資料如附件。

五、上、放學的學生接送：

1. 請家長支持學生每日規律運動，利用學校地勢優勢，讓孩子上、放學，都能運動，健康生活、根據研究適度的運動可以讓學生更專注學習。
 2. 暖中路坡陡路狹，為了學生安全，在此請家長務必配合，上學時間(上午 7:00~7:30)及放學時間(無第八節輔導課為下午 4:00~4:30；有第八節輔導課為下午 5:00~5:30)，請不要將汽車、機車駛上暖中路，以免造成交通堵塞，及學生用路安全的困擾(尤其是下雨天)。
 3. 家長若需接送，請配合在暖中路與過港路交叉路口之附近一帶接送學生。
- 六、請家長一同協助督促孩子養成準時之良好習慣，為孩子的品德教育盡一份心。
- 七、除非教學需要，請勿讓孩子帶 3C 產品、過多的現金及其他貴重物品到學校，以免影響正常學習。
- 八、為維護學校環境整潔避免滋生蚊蠅鼠類，學生不在校內清洗午餐便當盒，學校會要求孩子做簡單擦拭後帶回家清洗，協請家長配合要求孩子每日清洗餐盒並於隔日帶至學校用餐。
- 九、學校設有教育儲蓄戶專戶專門協助經濟弱勢學生：指家庭狀況屬低收入戶、中低收入戶、突遭變故、因其他特殊狀況造成家庭經濟困難，致無法順利接受學校教育之在學學生。歡迎全校師長、家長等踴躍捐款至教育儲蓄戶帳戶。戶名：基隆市立暖暖高級中學學校教育儲蓄戶(帳號：012038002801)」，專帳管理，專款專用。

本學期開設的高中部社團如下：

編號	性質	社團名稱	指導老師	上課教室
1	服務性	童軍社	陳俊吉老師 101	206 教室及仰學樓旁空地
2	體育性	熱舞社	江冠葶老師 102	迎曦樓廣場鏡牆
3	才藝性	美術社	張秋黛老師 103	美術教室
4	才藝性	戲劇社	許麗坤老師 104	表藝教室
5	才藝性	手作布藝社	黃美桂老師 201	202 教室
6	體育性	桌球社	江彥聖老師 202	迎曦樓廣場
7	才藝性	籃球社	曾鈺閔老師 203	籃球場
8	學藝性	閱讀社	王珊文老師	301 班教室
9	學藝性	閱讀社	張家錚老師	302 班教室
10	學藝性	閱讀社	簡苑真老師	303 班教室

11	學藝性	閱讀社	吳韶瑋老師	304 班教室
----	-----	-----	-------	---------

本學期開設的國中部社團如下：

編號	性質	社團名稱	指導老師	上課教室
1	才藝性	戲劇社	黃品文老師 401	表藝教室
2	體育性	熱舞社	陳光磊老師 402	迎曦樓廣場鏡牆
3	才藝性	魔術社	林冠辰老師 403	402 教室
4	學藝性	暖曦文藝社	林玉如老師 404	2 樓電腦教室或圖書館
5	服務性	學生服務社	李惠菲老師 501	502 教室
6	體育性	排球社	雷淑敏老師 502	體育館
7	體育性	桌球社	7-胡炳祥老師 503 8-江彥聖老師 503	迎曦樓廣場
8	學藝性	自然科學研究社	甘邵文老師 504	物地、生化實驗室
9	學藝性	海洋科技暨人文研究社	黃添祈老師	海大
10	學藝性	閱讀社	金毓翎老師	601 班教室
11	學藝性	閱讀社	周培瑛老師	602 班教室
12	學藝性	閱讀社	江彥聖老師	603 班教室
13	學藝性	閱讀社	凌麗茶老師	604 班教室

◎反霸凌宣導 Q & A

Q：何謂霸凌？

A：

霸凌係指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

Q：如何防制校園霸凌？

A：

1. 敏察生活中的霸凌行為，並適時向師長尋求協助。
2. 參加校內外活動，與人互動時，應樂於助人、相互尊重。
3. 養成理性溝通、積極助人、良好處理人際關係的能力。

4. 培養責任感、道德心、樂於助人及自尊尊人之處事態度。
5. 建立良好的自我形象，真實面對自己，並積極正向思考。
6. 若你知道有被霸凌、霸凌他人或自覺有此傾向的同學，你可以向師長求助。
7. 同儕間正義感、榮譽心、相互幫助、關懷、照顧之品德及同理心是防制霸凌的最佳良藥。

(以上資料來源：教育部「校園霸凌防制準則」第 6~9 條)

*本校反霸凌投訴信箱 antibully@ecp.nnjh.kl.edu.tw，校安中心專線

(02)2457-0572，如遇緊急狀況可隨時與本校聯繫。

<p>緊急求助電話</p> <p>(1)本校校安專線：(02)2457-0572(24 小時專線)</p> <p>(2)本校學務處：(02)2457-5534 轉 120~125</p> <p>(3)本校輔委會：(02)2457-5534 轉 140~143</p> <p>(4)本校反霸凌投訴信箱： antibully@ecp.nnjh.kl.edu.tw</p>	<p>(5)反霸凌專線：(02)2432-2134 (基市反霸凌投訴電話)/0800-580-780</p> <p>(6)家暴中心：113</p> <p>(7)八堵派出所：(02)2456-2438</p> <p>(8)暖暖派出所：(02)2457-2331</p> <p>(9)基隆市警察局少年隊：(02)2425-2186</p> <p>(10)教育部基隆市聯絡處/校外會 (02)2456-8585</p>
--	--

◎拒絕毒品誘惑，你我做得到

◎防制詐騙三步驟

「一聽」、「二掛」、「三查」家長接獲小孩（學生）被綁架電話應採行的三步驟應變口訣：

1. 一聽：聽清楚這個電話說什麼？對學生遭綁架、正在醫院急救等緊急狀況要求家長匯款等應保有戒心。
2. 二掛：應完後，立刻掛斷電話不讓歹徒繼續操控你的情緒。
3. 三查：快撥學校緊急聯繫電話聯絡導師、教官室或小孩好友查證，確認小孩學習狀態，並撥 165、110 反詐諮詢報案專線。

◎防範溺水事件：「救溺五步、防溺十招」

(一) 救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保

1. 叫：大聲呼救
2. 叫：呼叫 119、118、110、112
3. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）

4. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）
5. 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）

（二）防溺十招：

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
2. 避免做出危險行為，不要跳水
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

◎防範一氧化碳中毒

何謂一氧化碳中毒

一氧化碳是一種無色無味的氣體，中毒後的症狀不易被察覺，因而成為潛藏於居家環境中的隱形殺手。一般人在吸入過多一氧化碳後，經常只有疲倦、昏眩等輕微不適症狀，往往在中毒而不自覺的狀況下，在昏睡中死亡。一氧化碳中毒部分媒體會誤報導為「瓦斯中毒」，事實上，國內液化石油氣及天然氣均依法令添加甲硫醇或二乙基硫作為警示劑，使得原本無色、無味的氣體附有顯著臭味，一旦瓦斯外洩，民眾易於察覺及時採行應變措施，不易造成災害。

瓦斯燃燒所需的空氣量，約為其體積的 25 至 31 倍。在氧氣充足的環境，會完全燃燒變成無危害的二氧化碳（CO₂）。但是在氧氣不足時，燃燒便會不完全，產生一氧化碳（CO）。一氧化碳對血液中的血紅素的結合力，為氧氣的 200-250 倍，因此會取代氧氣搶先與血紅素結合，而形成一氧化碳血紅素（COHb），降低血紅素帶氧能力，這時體內組織無充足含氧，因而產生各種一氧化碳中毒的症狀。

輔導處報告事項

- 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，由學校協助辦理，各種家庭的疑難雜症都歡迎多多利用！
- 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、重要學生活動

(一)各項學生活動

1. 8/21(三)辦理中一「生命教育」宣導。
2. 10/14~10/22 辦理家庭教育暨生命教育活動—校園動保小志工體驗活動。
3. 9/17(二)辦理中一得勝者課程 1。
4. 10/18(五)辦理中四、中五生命、特教暨生涯教育學生宣導活動。
5. 10/29(二)辦理中一得勝者課程 2。
6. 10/29(二)辦理中二性剝削學生宣導講座。
7. 11/8(五)辦理中四兒少保護影片宣導。
8. 11/15(五)辦理中五中六兒少保護影片宣導。
9. 11/19(二)辦理中一得勝者課程 3。
10. 12/17(二)辦理中一得勝者課程 4。

(二)親職交流

預計於 10/25 (五)18:30-20:30 辦理 108 學年度第 1 學期親職教育講座，屆時將發放通知單，請家長踴躍參加。

四、中三技藝教育

本學期中三參加技藝教育的學生人數共 20 名，上課日期為 9 月 17 日至隔年 1 月 7 日的每週二上午，共計 16 週；分別由隨隊老師搭專車前往經國管理暨健康學院及培德工家上課。

五、生涯發展/多元入學

- (一)提供各大學校系簡介、學長姐經驗分享、備審資料參考。
- (二)辦理小團體輔導，教導自我調整學習策略，增進學生自我調整能力。
- (三)邀請畢業校友返校進行升學輔導座談。
- (四)辦理各項中三、中六師生及家長多元進路/升學輔導說明會。

(五)各項活動講座時間

	時間	項目	講師	對象
國 中 部	9/10(二) 10:10-12:00	職業探索講座	何安蒔顧問	中一 中三
	9/21(六)	升學說明	教務處及輔導處	家長
	10/18(五)	生命、特教暨生涯教育 學生宣導	金車文教基金會	中四、 五
	10/22(二) 10:10-11:00	技職教育宣導講座	經國管理學院	中一
	11/19(二) 10:10-12:00	生涯探索講座- 與達人面對面	104 工作世界特約志工	中二
	12/17(二) 10:10-12:00	職群探索講座	高中高職端老師入班說明	中二
	1/10(五) 15:10~16:00	各管道升學進路宣導 講座	註冊組長	中三
高 中 部	9/21(六)	升學說明	教務處及輔導處	家長
	10/05(五) 11:10-12:00	升大學講座(1)-大學 多元入學(ROTC)	南亞科技大學 姜金龍老師	中六
	11/08(五) 11:10-12:00	升大學講座(2)	東華大學教授群	中六
	12/06(五) 11:10-11:00	自我探索講座	社會專業人士	中五 中六
	12/27(五) 11:10-12:00	升學祈福活動	資料組	中五 中六
	1/20(一)~ 1/22(三)	申請大學工作坊	資料組、專業講師、 大學端教授	中六

六、施測/解測輔導

於國高中輔導活動/生涯規劃課程或班會期間，進行施測及解測輔導。

年級	項目	施測時間	備註
中一	新生智力測驗	8/30	新生訓練已施測完畢
中三	國中生涯興趣量表	10 月	輔導活動課期間施測及 解測輔導
中四	興趣量表	11/29 第 4 節(401、402) 12/13 第 4 節(403、404)	擇期進行解測輔導
中六	大學學系探索量表	生涯規劃課	輔導老師解測輔導
中六	1111 九大職能興測驗	生涯規劃課	輔導老師解測輔導

七、特教業務

(一) 本學期特教行事曆：

月份	特教事項
9 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高中特巡期初會議 2. 9 月初借用期中轉介心評測驗工具 3. 9 月中旬繳交 108-1 期中轉介心評派案單、通報網鑑定申請表 4. 9 月中旬召開特推會 5. 9/21(六)特殊生家長日
10 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10/7~9 第一次段考 2. 10 月中旬特教生獎學金申請 3. 10 月底 108-1 期中轉介心評報告送交資源中心 4. 10/18 高中部生命生涯暨特教宣導
11 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 11 月中旬國小特教生轉銜服務說明會 2. 11 月底 108-1 期中轉介鑑定安置會議 3. 高三特教生 108-1 期末暨 108-2 期初 IEP 暨轉銜會議 4. 11/26-28 第二次段考
12 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 12 月初資源班校外教學 2. 12 月中旬國中特教生轉銜服務說明會 3. 規畫 108-2 特教課程計畫並協請教務處排課 4. 申請資源班師生 108-2 用書 5. 高三身心障礙升大專院校考試報名
1 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 月初召開期末特推會 2. 108-2 特教課程計畫送交課發會審議 3. 申請 108-2 專團服務、聯繫 108-2 專團治療師來校時間 4. 1/18 送交 108 學年度特推會督導資料 5. 1 月下旬送交 108-2 特教課程審查計畫 6. 期末高中特巡會議

圖書館報告事項

1. 附錄有閱讀培養及推薦書單等資料，歡迎參閱。
2. 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相關活動，條列如下。比賽的部分敬請協助鼓勵貴子弟踴躍參加。
 - (1). 已於新生訓練辦理國高中部新生的圖書館利用教育活動。
 - (2). 每週五的晨讀：國中部全面參加，高中部自由參加。
 - (3). 班級讀書會：國中部及高中部(高一、高二)各一次。
 - (4). 發放班級書箱，讓班級師生隨時有書可讀。
 - (5). 讀書心得比賽：高中部即日起報名，9/16 截止交件。國中部將於學期中辦理。
 - (6). 小論文比賽：限高中部，即日起報名，10/5 截止交件。
 - (7). 其餘閱讀活動推廣
3. 本學期預計辦理之電腦競賽活動如下：
國中組(國一、國二學生參加)：辦理電腦繪圖競賽。
高中組(高一、高二學生參加)：辦理簡報製作競賽。
4. 資訊安全宣導文章如附件，敬請參閱。
5. 本校推展國際教育不遺餘力，107 年 10 月，與日本福井縣若狹高校簽下合作備忘錄，孩子們彼此許下“一起做塑膠污染探究”的心願，在台灣歷經科展競賽、中研院青年科普計畫發表，終於，在今年 7 月我們前往日本京都大學，與美國、菲律賓、日本學校高中生進行海洋論壇發表交流，孩子們練習英文口說，挑戰較難、互動較多的海報發表形式，共發表三篇研究，分別為台灣第一筆白蝦微塑量殘留的調查、可分解塑膠袋的研究以及「塑戰塑絕」海洋教育數位遊戲，引起國際間熱烈迴響。透過探究與實作，深化學生對海洋與環境議題的認知與了解，並帶動周遭人一起用行動守護海洋，是本校 108 課綱素養課程設計的核心精神之一。11 月及 12 月持續會有日本高校參訪本校，並進行課程交流，我們將本著學生做中學的教學理念，讓學生關懷在地文化並走向國際。

總務處報告事項

一、108 年重要營繕工程

- (一)校舍改建三期工程(活動中心、操場)，已完工，目前使用執照核發中。預定 9 月底至 10 月中旬前辦理落成典禮，屆時歡迎各位家長蒞臨指導。
- (二)申請教育部補助 108 年高中資本門 300 萬元，擬辦理迎曦樓屋頂防水隔熱工程，預定年底前完工。

二、各項教學設備改善補助款申請及執行

- (一)申請教育部補助 108 年高中資本門 120 萬元，充實新活動中心投影機、保護墊、講桌、折合椅等設備，預計 10 月底前完成。
- (二)申請 108 年教育部永續循環校園計畫，連三年通過審查，獲 15 萬元補助，持續推動校園永續教育。
- (三)申請 108 學年教育部活化課程與教學計畫——**落實十二年國民基本教育課程綱要計畫，協助教務處推動課程活化。**
- (四)申請強化校園安全防護工作，獲 37 萬 2900 元，增設操場區域之監視器及更新校園緊急求救系統(廁所及僻靜角落)，目前採購建置中，預計 10 月底完成。
- (五)申請關懷動物生命教育，與學務處及輔導處合作，透過流浪動物的認養，將動物保護融入學校生命教育課程，開設動物保護相關社團，培養學生教養動物應有的責任及與動物相處之道，並落實動物保護法，發揚愛護動物，尊重生命之精神。
- (六)執行教育行動區—建置校園生態教育園區：增設校園生態教育 QR code 學習網絡及農作實驗園區，加深、加廣學生學習，提供農林類生涯探索體驗，並激發學生對環境及糧食議題之思考。

三、感謝及勸募事項：

- (一)感謝前任家長會萬寶豐會長、陳令宜副會長、高玉玲副會長及朱秀玲常委捐款家長會，贊助教師節敬師活動及校慶到校協助義賣活動。
- (二)感謝隔鄰海會寺捐贈 20 萬挹注本校適性學習獎勵金；基隆慶安宮捐贈 6 萬元，贊助師生日本國際交流活動；平溪天寧寺捐助本校適性學習獎勵及弱勢學生扶助 \$19,500 元，並贊助本校中元普渡活動超渡法會事宜。
- (三)倘有社會企業團體或個人有意願捐款獎助學金、弱勢關懷、營養午餐、學校教學設備…，請洽本校總務處林主任(電話 24575534-130)。所有捐贈皆可依法抵稅。
- (四)倘有家長有水電修繕、園藝、法律、輔導…等專長，有意擔任本校家長志工者，歡迎與總務主任聯繫。
- (五)學校教育的成功來自家長的支持與善意的提醒，歡迎家長們踴躍擔任班級家長代表，參與家長會運作，一同與學校為提供孩子良好學習環境而努力。

附錄一：親職好文分享

網路成癮不是罪，是孩子求助的警訊

作者：王智弘（親子天下）

2018-09-04

擔心孩子上網時間太長，恐怕「成癮」嗎？長期研究網路成癮的彰化師範大學輔導與諮商系教授王智弘指出，使用時間長並不代表成癮。網路成癮症狀有積極的警訊意義，背後代表的危險因子更值得重視。

我曾聽說，有位大學教授的孩子迷上網路遊戲，教授覺得孩子玩太多了，就把電腦從房間移到客廳，以為這樣就可以控制，結果發現他們睡了，孩子偷偷起來玩，後來爸爸就睡在客廳，孩子竟然從好幾層樓高的房間，用繩索之類的，從窗戶溜出去網咖玩。當孩子很迷的時候，不讓他玩反而造成親子衝突，而且其實堵不住。那家長如何防範孩子沉迷網路或網路成癮？

◆網路成癮，有積極預警功能

我不會完全負面看待網路成癮。網路成癮是幫助家長早期發現需要被協助的孩子，所以它是有積極面的預警功能。很少人因為網路成癮，整個人生完蛋，但它是個早期的徵兆，代表背後有危險因子需要被發現和處理，若沒有及時解決，就會長出其他更嚴重的問題，網路成癮是冰山的一角，是孩子需要心理諮商協助的訊號。

很多人都以為上網時間多，就是網路成癮。成癮是一種病，其實就是兩句話「無法控制、功能失常」，所以重點在這裡，如果他功能正常、可以控制，就不是成癮，頂多是沉迷或只是「重度使用者」。

我有個嚴重的網路成癮個案，是喜歡看網路小說的名校研究生，我問他看多久？他說兩年，但後面一年半已完全放棄學位論文的撰寫工作。我問：「網路小說那麼好看嗎？」他說：「其實不好看，看了一年之後，我把好看的都看完了，我現在看比較不好看的。但不看小說，我能做什麼？」其實很悲哀，他已經感受到這件事情他沒那麼喜歡了，或者憂喜參半，但就如同毒癮者、酒癮者一樣，明知已入歧途，但是無法自拔。

「無法控制、功能失常」是指身心表現已經失去正常，沒辦法好好上課、好好工作：睡不好睡、吃不好吃，沒辦法正常運作，這樣才能稱為「成癮」，不然他照常上班、讀書，雖然重度使用多少影響生活，可能比較累、眼睛不好等，但仍不到病態的成癮。

◆心理危險因子才是元兇

重度使用者和網路成癮者的差別在哪？在於造成問題行為背後的「心理危險因子」，包括社交焦慮、憂鬱、無聊感、低自尊、神經質、課業或工作壓力、家庭關係不佳、人際困擾、敵意與衝動控制不良等，才是成癮主因。心理危險因子加上網路重度使用，才會成為網路成癮。換句話說，不只是一種原因會造成網路成癮，每個孩子的情況各不相同，可能有不同心理危險因子的組合，因此，看待網路成癮不能只是把它當作是一種行為問題來處理，不同的原因有不同的處理方式與策略，只強調行為矯治其實搞錯了方向。

碰到孩子有網路成癮問題，家長不要一生氣就貿然的強力出手介入，特別是對有敵意與衝動控制不良危險因子的孩子，可能引起激烈衝突而引發自我傷害或傷害家人的憾事，建議與專家一起了解、評估孩子狀況，才能對症下藥。孩子會膩在網路、變成病態上網的行為背後，都有一些心理的問題，這才是我們真的要處理的，心結不解，你管他的（上網）行為管不住，治標不治本。

在幫助網路成癮的學生時，我們會透過「網路成癮危險因子檢核表」與晤談加以評估，找出最關鍵的問題癥結加以協助，再逐步改變其網路使用行為，才能標本兼治。

◆網路成癮，親子關係是解鎖關鍵

網路成癮最大的問題，其實是「人際關係有問題」，10 個網路成癮的危險因子中，起碼 3 個（社交焦慮、家庭功能、同儕關係）跟人際關係有關。愛上網的孩子如果家庭關係良好、人際關係良好，其實我比較不擔心他會網路成癮，為什麼？因為他跟人有連結。

如果家長跟孩子一起組隊打 GAME，我不那麼擔心，因為表示親子關係夠好，親子關係好的，網路成癮的問題都不大，「有關係就沒關係」，師生關係也好，親子關係也好，人際關係好的孩子，就比較不擔心他會網路成癮，因為我們的研究結果指出：「與現實的連結可免於網

路成癮」，也就是說，有良好的現實人際關係連結與實體社會活動參與的孩子，即使是網路重度使用者，也不太會變成網路成癮。

因此，父母要防範孩子網路成癮，「親子關係」是成功關鍵。

有家長想幫助懷疑有網路成癮孩子，問我該怎麼辦，我詢問他：「你跟孩子有講話嗎？」才知道雙方因為網路使用而大吵一架，已經 3 個月沒說話了，我說：「先試著對話吧，先跟他建立關係，不然你什麼都不能幫。」家長也可以試著多了解孩子的上網行為和內容，特別是網路的身分帳號與朋友，知道愈多愈好，例如孩子上網都在做什麼？也可以和孩子聊聊「這個遊戲玩起來怎麼樣？」最壞的打算是，即使孩子在網路上迷路了或現實生活中失蹤了，也還有線索可以找回來。

專業的部分可以求助心理師與精神科醫師，家長能做的，就是跟孩子「有關係」，你們不必變成好朋友，起碼可以說得上話、最好可以一起做事、一起去玩，戶外的更好，例如逛街，我兒子逛燦坤、3C 產品的時候最熱情、跟爸爸最有話講，我也常得到他許多寶貴的電腦知識與購買建議，親子的互動增加，幫助孩子與現實生活連結，孩子的狀況愈好，你根本就不用逼他不上網，你只要讓他願意跟別人互動，成癮風險自然就會降低。

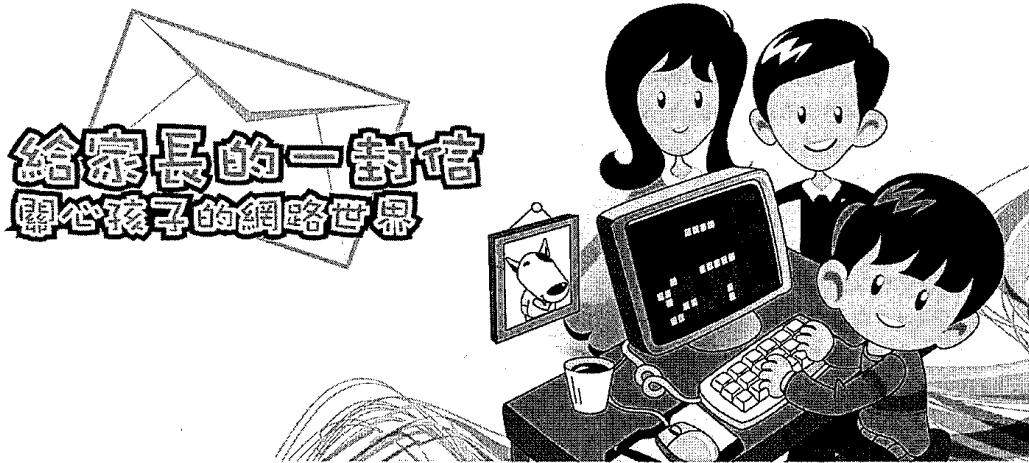
另外，我覺得跟孩子協議很重要，一個是練習跟孩子商量，第二是提升孩子的控制能力。讓孩子練習自我監控，不只面對網路，也有助於面對其他誘惑。玩遊戲其實不是大問題，重點是他能不能自我控制？若孩子不懂得自我控制，加上心理危險因子，賭癮、酒癮、藥癮都可能成為下一部曲。(林胤李採訪整理)

作者簡介 | 王智弘

彰化師範大學輔導與諮商學系教授、彰化師範大學本土諮商心理學研究發展中心主任，學術研究專長為諮商倫理、網路成癮、員工協助方案等。

附錄二：圖書館好文分享(I)

給家長的一封信－關心孩子的網路世界



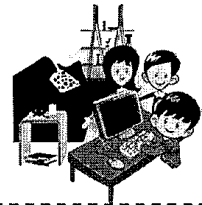
親愛的家長您好：

您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達三個半小時；而且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會越長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界。

① 為電腦找個安全的家

建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。

- 電腦最好放在明顯位置，例如：客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- 如有需要，可以在父母的房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。



② 訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
 - ★提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
 - ★提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
 - ★提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



③ 適時關注孩子的活動

如果真得不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。

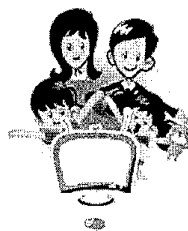
- 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- 如果孩子有網誌（部落格），可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體（例：網路守護天使(NGA)軟體 <http://nga.moe.edu.tw>）
- 如有發現不宜兒少瀏覽之網路內容，可上WIN網路單一窗口進行通報。



④ 與孩子一起教學相長

與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，引導孩子正確的網路行為。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎，如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 在轉寄或張貼訊息前，要好好思考；網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。



⑤ 一起從事戶外活動

鼓勵並陪伴孩子多利用課餘時間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 安排孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子培養其他正當的休閒興趣。



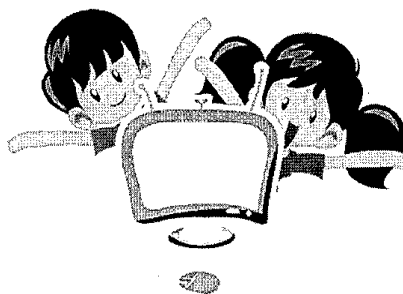
網路小知識

- ① 網路素養—所有網路公民均應具備的網路相關知識、技能、態度，並合乎網路社會禮儀與規範。
- ② 網路沉迷—過度地使用網路所造成的依賴網路現象，以及連帶的身心不適。例如：不能不用網路、越用越多、想少用但做不到、犧牲睡眠、身體不適、造成人際關係、課業工作負面影響、減少家人互動與其他休閒活動等。
- ③ 網路交友—利用網路連繫原本面對面朋友的情誼（如：鄰居、過去同學…等），或是利用網路結交新朋友，都稱網路交友。後者需要特別注意，因為網路的匿名性，網友的身分和訊息有可能都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能會有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友應注意的事項。
- ④ 網路遊戲—現今青少年的重要娛樂來源。邊玩電腦遊戲還可以邊對話、結伴練功或角色扮演，可增加生活中許多的樂趣及議題，但也往往會讓人不自覺沉迷於遊戲的世界，請提醒孩子，玩網路遊戲需有所節制。
- ⑤ 網路交易—輕輕鬆鬆點下滑鼠，不出門也可以購物，網路為生活帶來了許多便利性，不過在輕鬆購物的同時，請注意網路購物的風險、自身財力。
- ⑥ 網路法律—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及規則；使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。

相關網站

如果有任何問題，可透過相關網站來幫忙解決。

- ① 全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw/>
- ② 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw/>
- ③ 教育部防制校園霸凌專區 <https://csrc.edu.tw/bully/>
- ④ 兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- ⑤ 網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>
- ⑥ 兒少上網安全主題網站 <http://kidsafety.ncc.gov.tw/>
- ⑦ WIN網路單e窗口 <https://www.win.org.tw>
- ⑧ 白絲帶家庭網安熱線 (02) 3393-1885
(服務時間：週一～週五 上午 9：30～11：30 / 下午 1：30～3：30)
- ⑨ 張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw>
- ⑩ 台灣展翅協會 <http://www.ecpat.org.tw/>



【資訊安全宣導文章】

你下載安裝的 APP 是安全的嗎？

不論是 iOS、Android 還是 Windows Phone 作業系統，下載 App 擴充功能是現代智慧型手機必備條件。消保處從 2017 年 10 月至 2018 年 5 月透過 Android 以及 iOS 兩大系統平台，選定包括線上購物、保（壽）險類、線上支付類及線上購票等 15 款 Apps，依經濟部工業局公告「行動應用 App 基本資安檢測基準 V2.1」進行檢測，首次測驗卻全數都沒通過這項基本資安檢測。面對琳瑯滿目的 Apps，你知道自己開放什麼樣的手機權限給所下載的應用程式嗎？

以下整理出 5 種常見的可疑 App 類型，大家在下載與安裝時可多加留意。

1. 山寨版：通常是受歡迎的 Apps，特別是遊戲或付費的 Apps，會出現免費的山寨版；這類型的 Apps 伴隨而來的廣告可能會提高收到垃圾訊息或揭露個資的風險。特別要注意的是，山寨版的 Apps 大多會出現在非 Google、Apple 或 Windows 的官方交易市集當中，這些在非官方交易市集上的山寨版 Apps 有許多是直接破解複製過來的，裡面未必含有惡意程式，但因為這些交易市集並不會審核，以及掃描上架 App 的安全性，所以在這些非官方平臺下載 App 有極大的風險。
2. 色情類：這類 Apps 服務通常會刻意將結帳金額搞得很不清楚，讓使用者不小心付了一大筆錢。近期也常以勒索型惡意入侵模式出現，在 2015 年的案例中，有使用者在非官方的 App 交易市集，下載安裝偽裝成色情影片服務的 App，該 App 會暗中啟動手機正面的攝影機，拍下使用者的照片，接下來就會以安全性為理由鎖住使用者的手機，並且傳送一張使用者被偷拍的照片，要求支付 500 元美金才能將手機解鎖。
3. 假防毒：偽裝成可防毒功能的 Apps 是利用民眾對於防毒軟體較低的戒心來達成目的。這類 Apps 可能是提供相當低程度的保護，卻收取高額費用；更惡劣的防毒 App 在掃描後會宣稱你的手機已中毒，必須要付費升級更高版本的防毒程式才能夠處理。因此建議使用者在選擇防毒 Apps 時，請優先選擇常聽到的防毒軟體公司大廠所推出的防毒 Apps，會比較有保障。
4. 賺錢類：這類 Apps 的運作方式通常是讓使用者完成特定任務後就可以得到點數，當點數累積到某個量，便可兌換遊戲點數或是實體商品。介紹一個比較特殊的賺錢 App 的案例，這款 App 號稱使用者除了下載與安裝外，不必做任何事情就可以賺錢，而賺錢的方式是在使用者與電信公司約定的手機電信服務合約中，可能包含每月固定的網內或網外的通話分鐘數、上網傳輸量、以及固定的簡訊傳輸量，例如每月可以傳 100 則簡訊，當使用者下載這個 App 之後，App 的開發商就會以每則簡訊 \$0.001 美金將使用者沒用到的簡訊數量買下來使用。App 開發商宣稱絕不濫發垃圾信，簡訊內容主要是幫銀行、飯店、航空公司發送班機資訊、飯店

預訂確認函等。因為簡訊寄送是由 App 執行，使用者不會知道自己傳送了哪些訊息出去，而這項作法很有可能違反使用者與電信公司之間的合約協議。

5. 勒索型：這類惡意 App 近期有越來越多的跡象。其中一款的運作方式是歹徒在約會交友類型網站尋找失戀、離婚等有機可乘的對象，然後在約會網站中建立假帳號，並開始與鎖定的對象進行攀談，取得對方信任後，歹徒就會要求對方從交友網站移轉到其他的手機聊天服務，接著歹徒會假裝他們的手機裝置發生問題，請對方下載特定的聊天 App，再慫恿對方拍下不雅照片或影片，並將過程偷偷記錄下來，最後再進行勒索，如果受害人不願意付款，歹徒就會威脅受害人要將這些不雅照片或影片公開。最近，這類勒索型的 Apps 甚至已經演進到不需要透過使用者授權即可悄悄安裝在手機內，將手機直接鎖住，並要求受害者去買 iTunes 的禮物卡作為贖金。

(資料來源：全民資安素養網)

附錄三：圖書館好文分享(II)

為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單

面對高壓的高三生活，你還是得相信成功人士的共通點是「勤閱讀」，世上沒有「無趣的書」，只要你願意尋找，都會發現身邊有許多可讀、好讀的書，正在等著你。

作者：新北市丹鳳高中圖書館主任宋怡慧

文章摘自聯合新聞網 <https://udn.com/news/story/6904/3248057>

(一) 讀書考試競爭力◆推薦選書◆

《大腦喜歡這樣學》、《考試要靠爆發力》、《讀書別靠意志力》、
《快速抓重點，過目不忘的閱讀術》、《一流的人讀書，都在哪裡畫線?》

(二) 模擬考生生活力◆推薦選書◆

《翻轉成績與人生的學霸養成術》、《最高休息法》、《躍遷》、
《擊敗拖延，就從當下的三十分鐘開始》、
《資優生不熬夜！搶進名校的精準學習法》

(三) 娛樂休息衝刺力◆推薦選書◆

《態度定高度》、《不做：讓人生更豐富的減法思考》、《早點這樣想，該多好》、《別讓世界的單薄，奪去你生命的厚度》、《原則：生活和工作》

(四) 時間管理計畫力◆推薦選書◆

《時間管理：先吃掉那隻青蛙》、《鬼速 PDCA 工作術》、

《不要在該奮鬥時選擇安逸》、《將來的你，一定會感謝現在拚命的自己》、
《你只是看起來很努力》

(五)舒緩壓力心靈力◆推薦選書◆

《遺憾收納員》、《你的存在本身就是美好》、《放鬆之書》、《好累》、
《我就是沒辦法不在乎》

(六)角色互位美感力◆推薦選書◆

《深夜食堂》、《凡一·一凡》、《不愛讀書不是你的錯》、《翻開心裡的回憶》、
《一日三餐減醣料理》