

# 目 次



校長的話	2
108 學年度本校學生各項優異表現成績	4
<b>【各處室報告】</b>	
教務處報告事項	7
學生事務處報告事項	24
輔導處報告事項	30
圖書館報告事項	32
總務處報告事項	34
<b>【親職文章分享】</b>	
親職好文	44
附錄一：109 學年高中應屆畢業生榜單	47
附錄二：109 學年國中應屆畢業生榜單	51
附錄三：何謂自主學習？	54
附錄四：關心孩子的網路世界	56
附錄五：你下載安裝的 APP 是安全的嗎？	58
附錄六：反霸凌及防災宣導	60

## 校長的話

各位親愛的家長們：

新學年即將拉開序幕，百忙中 您能撥冗參加家長日，可見 您對孩子教育的重視，感謝各位家長一起來關心孩子們的學習生活與未來生涯規劃。

現今十二年國教全面實施，所標榜的「免試」雖意在紓解升學壓力，卻面臨了教育品質及學生競爭力可能下降的疑慮。因此，暖中的願景是建構一所「找到自我價值」的幸福學校。全體教師將以溫暖接納的教育愛為出發點，搭建多元的舞台，提供不同潛能的學子找到成就感、希望感，同時也施予適度的發展壓力，期許他們在各個舞台都矢志追求卓越，容許他們探索自我時所可能出現的停滯與錯誤，適時給予鼓勵、陪伴、教導及修正。相信透過這樣無條件的教育愛及紮實的課程教學作為學習成長的養分，而在探索、體驗與期許中厚植他們的競爭力。

以下為現階段校務發展目標，除了請家長會長與各位家長不吝給予指教，也希望家長會及家長們能夠全力支持學校辦學，成為學校發展最有力的後援！

### 一、發展特色課程：

整合社區特色與在地資源，培育具在地思考觀點與全球視野的人才。

(一) 建立課程地圖，發展暖中的特色課程、多元選修課程等。

(二) 結合外語、結合姊妹校課程成過發表及參訪，發展國際教育。

### 二、精進教師專業：建立資源系統精進教師專業發展。

(一) 引進外部資源，精進教師課程研發、教學設計、班級經營能力。

(二) 培訓種子教師、鼓勵研習進修，行政以協助教師專業需求為優先。

### 三、整合區域資源：建構多層次縱向與橫向策略聯盟。

(一) 與海洋大學、台灣科大、東華大學、宜蘭大學、佛光大學、華梵大學

及國立海洋科技博物館等組成策略聯盟，挹注課程研發、升學輔導、

專題研究、講座、營隊等資源。

(二) 與國立及市立高中組成六大領域課程發展工作小組，發展跨領域、跨校選修課程。

(三) 結合高職職科資源，提供學生參訪、講座、職涯探索與體驗等資源。

四、積極招生策略：穩定學生素質與來源，優化學校行銷與招生事項。

(一) 優化學校行銷，增加師生表現、校園活動等曝光率。

(二) 優化學區學校策略連結，支援學區學校各項活動、校友返校分享所學。

(三) 提供學校場地、學生社團支援社區活動，優化學校與社區關係。

我們的辦學理念係以「營造友善校園、培育現代公民、建構樂學涵養、培養積極追夢」為核心，經營策略則以「高關懷、高倡導、高效能、高滿意」為導向；我們特別重視學生的身心健康及生活教育；強化課程與教學、鼓勵學生多元展能、肯定學生的多元表現；建構本校學生「養品格力、鍊溝通力、蘊創思力、擁自學力、善實踐力、展國際力」六項關鍵素養，以幫助孩子遇見更好的自己。讓他們能夠如同張春興教授（1994）所期許：

「從求知中得到快樂，在學習中健康成長，在生活中準備生活」，許每個暖中的學子一個美好的未來！

最後祝 闔家 健康 平安 喜樂

## 108 學年度本校學生各項優異表現成績

## 一、學藝競賽類

編號	比賽名稱	比賽項目	獲獎同學	名次	指導老師
1	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	林莉苓	特優	張秋黛
2	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	胡宥彥	優選	張秋黛
3	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	江柔薰	佳作	張秋黛
4	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	許凌瑜	佳作	張秋黛
5	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	陳玉潔	佳作	張秋黛
6	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	黎芮雯	入選	張秋黛
7	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	邱意方	入選	張秋黛
8	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	陳彥良	入選	張秋黛
9	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	詹琇鑾	入選	張秋黛
10	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	楊彤熏	入選	張秋黛
11	第 51 屆世界兒童畫展 基隆市複選參賽	自由創作類	黃亭瑜	入選	張秋黛
12	108 學年度全國學生美 展比賽基隆市初賽	西畫類	林莉苓	佳作	張秋黛
13	108 學年度全國學生美 展比賽基隆市初賽	西畫類	胡宥彥	佳作	張秋黛

14	108 學年度全國學生美展比賽基隆市初賽	水墨畫類	沈育亘	佳作	張秋黛
15	108 學年度全國高級中學閱讀心得寫作比賽	心得寫作-積極—讀書心得	黃丞傑	優等	蕭惠玲
16	108 學年度全國高級中學閱讀心得寫作比賽	心得寫作-惡魔不是天生的：心理學家帶你走進那些看不見，卻真實存在的人性黑暗面	許晷皓	優等	蕭惠玲

## 二、體育競賽類

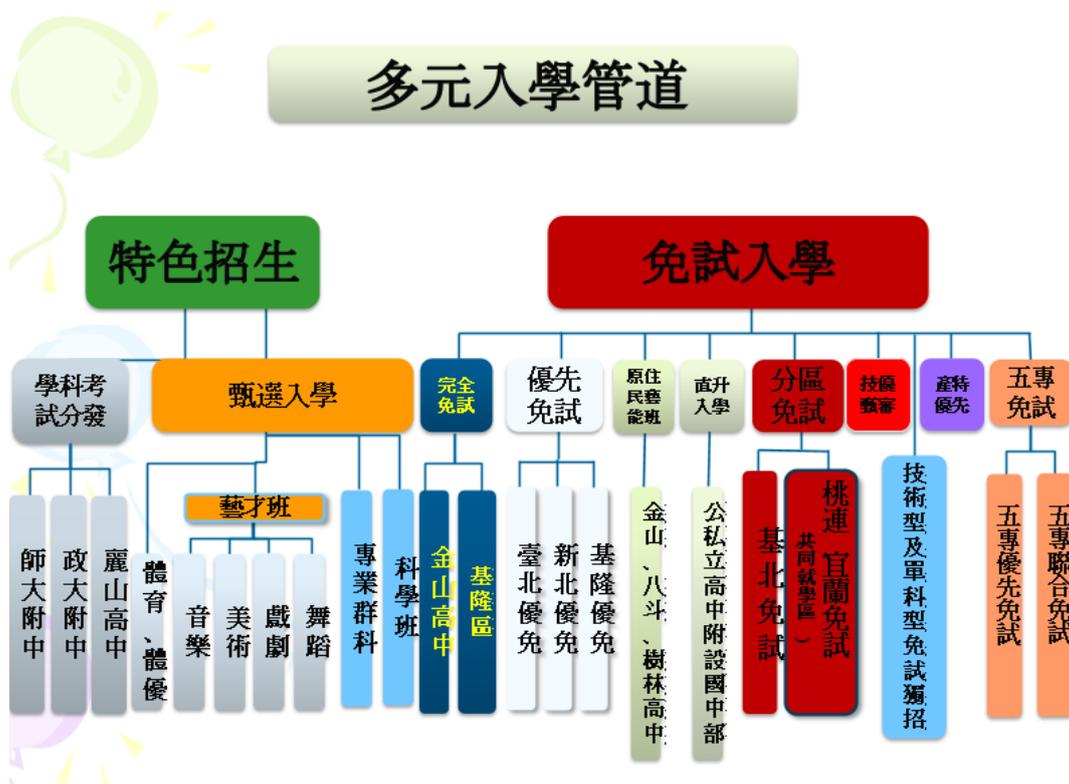
編號	比賽項目	獲獎同學	名次	指導老師
1	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 400 公尺	黃俊緯	第二名	陳文彥
2	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 200 公尺	黃俊緯	第三名	陳文彥
3	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	白丞妤	第三名	陳文彥
4	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	陳玉潔	第三名	陳文彥
5	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	陳柔勻	第三名	陳文彥
6	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	詹琇鑾	第三名	陳文彥
7	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 400 公尺	黃俊緯	第二名	陳文彥
8	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 200 公尺	黃俊緯	第三名	陳文彥
9	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	白丞妤	第三名	陳文彥
10	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	陳玉潔	第三名	陳文彥
11	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	陳柔勻	第三名	陳文彥
12	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x100 公尺	詹琇鑾	第三名	陳文彥

13	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 4x400 公尺	黃俊緯	第五名	陳文彥
14	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 4x400 公尺	葉丞佑	第五名	陳文彥
15	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 4x400 公尺	王昱宏	第五名	陳文彥
16	109 年基隆中小學聯合運動會國男組 4x400 公尺	陳冠霖	第五名	陳文彥
17	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x400 公尺	簡仔玘	第二名	陳文彥
18	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x400 公尺	陳玉潔	第二名	陳文彥
19	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x400 公尺	陳柔勻	第二名	陳文彥
20	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 4x400 公尺	詹琇鑾	第二名	陳文彥
21	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 400 公尺	詹琇鑾	第四名	陳文彥
22	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 400 公尺	陳柔勻	第五名	陳文彥
23	109 年基隆中小學聯合運動會國女組 200 公尺	陳柔勻	第五名	陳文彥
24	108 年度高雄市市長盃橄欖球錦標賽	陳仕洺、黃士魁、蕭宏宇、談逸駿、劉文豪、詹淮安、魯幸擇、陳浩庭、康承宇、高宇澤	第五名	曾鈺閔
25	109 年全國中等學校運動會高女組 1500 公尺自由式	詹庭瑜	第二名	李玉蘭
26	109 年全國中等學校運動會高女組 1500 公尺自由式	謝宜臻	第三名	李玉蘭
27	109 年全國中等學校運動會高男組 100 公尺蝶式	張智凱	第六名	李玉蘭
28	109 年全國中等學校運動會高女組 400 公尺自由式	詹庭瑜	第四名	李玉蘭
29	109 年全國中等學校運動會高男組 200 公尺蝶式	張智凱	第四名	李玉蘭
30	109 年全國中等學校運動會高女組 800 公尺自由式	詹庭瑜	第三名	李玉蘭
31	109 年全國中等學校運動會高女組 800 公尺自由式	謝宜臻	第四名	李玉蘭

## 教務處報告事項

### 一、國中部新生相關事項宣導

#### (一)多元入學管道



#### 超額比序項目積分對照表

類別	項目	上限	積分換算					說明		
志願序	36分	36分	35分	34分	33分	32分	同校、兩個以上科別連續選填，則視為同一志願			
		第 1-5 志願	第 6-10 志願	第 11-15 志願	第 16-20 志願	第 21-30 志願				
多元學習表現	36分	上限 21分	7分 符合 1 個領域		0分 未符合			健康、藝文、綜合三領域前五學期平均成績及格者		
		上限 15分	5分 每學期服務滿 6 小時以上							
國中教育會考	36分	上限 35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	1. 國、數、英、社自五科，各科按等級標示轉換積分 1~7 分。 2. 寫作測驗級分轉換積分 0.1~1 分。
		寫作測驗	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		
總積分			108分							

#### 北北基會考積分

類別	總積分	項目	積分換算							說明	
國中教育會考	36分	五科	上限 35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	● 國、數、英、社、自五科，各科按等級標示轉換積分 1~7 分。 ● 寫作測驗級分轉換積分 0.1~1 分。
				A++	A+	A	B++	B+	B	C	
國中教育會考	36分	寫作測驗	上限 1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		● 寫作測驗級分轉換積分 0.1~1 分。
				6級	5級	4級	3級	2級	1級		

## (二)畢業條件

### 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。

### 一、 高中部新生家長宣導事項

#### (一) 學習歷程檔案

## 高級中等教育階段學生學習歷程檔案

### 108學年度學生家長說明版 (108.07.12)

國民及學前教育署高中職組 編製



教育部國民及學前教育署  
K-12 Education Administration  
Ministry of Education

# 1

## PART ONE

### 學生學習歷程檔案-角色篇

我是學生，我要做什麼？  
我是學生家長，我可以做什麼？

#### 各類型高級中等學校108學年度開始皆建置學習歷程檔案

3

- ▶ 因應108課綱課程實施，高級中等學校課程架構改變，強調素養導向、跨科/跨領域統整學習、探究與實作等，同時也增加校訂必修、多元選修等類型的課程，透過學習歷程檔案的累積，系統化地逐步整理學習成果，可以更全面的了解自己在高級中等教育階段的學習結果。



由108學年度入學  
高級中等學校的學  
生開始喔

## 我是學生，我要做什麼？

4

# 學生

上傳

勾選

- **瞭解**學習歷程檔案對自己的重要性。
- **學會**學習歷程學校平臺之相關操作。
- **參與**各項學習活動，積極**探索**出自己的興趣，**並找到**生涯定向，逐步累積自己的學習經歷。
- **配合**學校規劃之時程，**上傳**和**勾選**自己的課程學習成果及多元表現。

4

## 我是學生家長，我要做什麼？

5

# 家長

關心

鼓勵

- **瞭解**學習歷程檔案的重要性。
- **透過**孩子的課程學習成果，**瞭解**孩子在學校課程的學習情況。
- **鼓勵**孩子多元展能，積極參與各項學習活動，**發現**自己的興趣，**並找到**生涯定向。

5

# 2

## PART TWO

### 學生學習歷程檔案-目的篇

- 108課綱高級中等學校課程改變了什麼？
- 為什麼要建置學生學習歷程檔案？
- 學生學習歷程檔案有什麼作用？
- 學生學習歷程檔案有哪些相關法規？

### 108 課綱高級中等學校課程改變了什麼？

7

#### 108學年度正式實施（108.8.1起）

#### 普高

1. 調降必修學分，調高選修學分比重
2. 新增校訂必修
3. 增加選修課程類型
4. 新增彈性學習時間

#### 技高

1. 調高部定實習科目學分數
2. 新增「技能領域」實習科目
3. 增加多元選修類型
4. 增加彈性學習時間

#### 綜高

1. 調降必修學分，調整選修學分
2. 調整校訂必修學分數
3. 新增彈性學習時間
4. 新增學術學程專題實作

#### 新增 單科

1. 以特定核心學科領域為主課程，發展一般科目或專業科目，奠立特定學門知能的拓展與深化
2. 新增彈性學習時間

進修部、實用技能學程、建教合作班、體育班、藝術才能班、及特殊教育班等課程規劃，另依各該實施規範/課程綱要辦理。

## 為什麼要建置學生學習歷程檔案？



## 學生學習歷程檔案有什麼作用？



# 3

## PART THREE

### 學生學習歷程檔案-認識篇

學生學習歷程檔案蒐集哪些資料？  
我的學習歷程檔案是怎樣被蒐集保存的？

#### 學生學習歷程檔案蒐集那些資料？

13

##### 基本資料



學生學籍資料  
(含幹部紀錄)



學校負責登錄

##### 修課紀錄



修習科目學分數和學業  
成績、課程諮詢紀錄



學校負責登錄

##### 課程學習成果



修習科目(具學分數)  
作業作品或書面報告



學生自己上傳

##### 多元表現



彈性學習時間、團體  
活動時間及其他表現



學生自己上傳

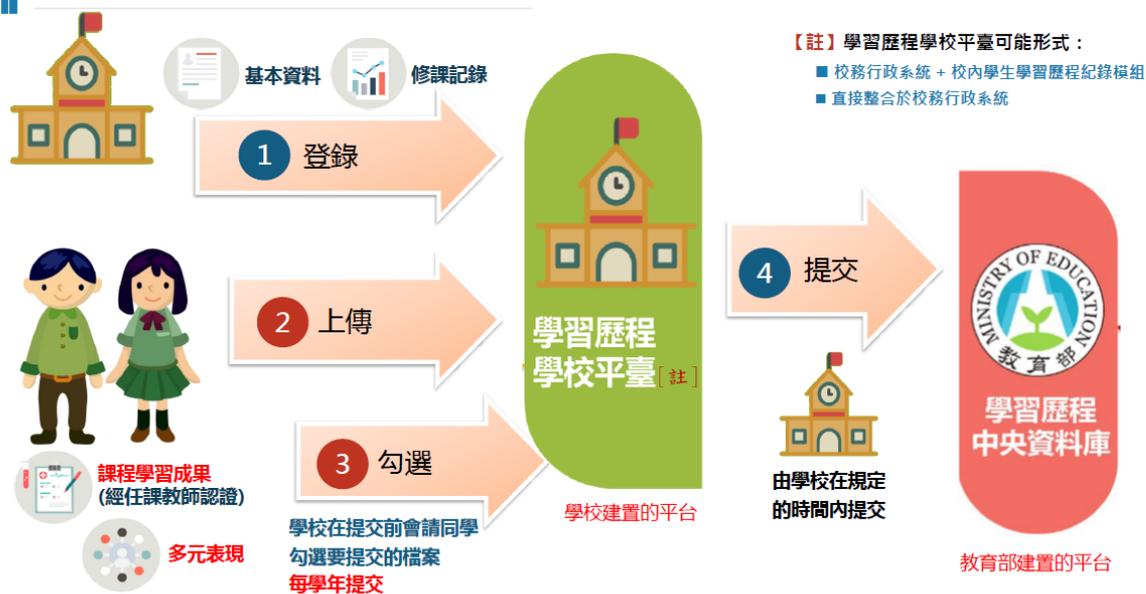
### 學生學習歷程檔案蒐集項目詳細內容

學習歷程學校平臺		學習歷程中央資料庫	
項目	內容	項目	內容
基本資料	學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部紀錄)	基本資料	同學習歷程學校平臺之資料 ●學校每學期提交
修課紀錄	學校報經各該主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目/課程學業成績及課程諮詢紀錄	修課紀錄	同學習歷程學校平臺之資料；不包括課程諮詢紀錄 ●學校每學期提交
課程學習成果	(需任課教師認證) 前款科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果 ●每學期學生上傳時間及件數由學校自訂	課程學習成果	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自一學年上傳至學校平臺之課程學習成果，勾選至多6件，由學校每學年提交
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 ●學生上傳時間及件數由學校自訂	多元表現	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自一學年上傳至學校平臺之多元表現，勾選至多10件，由學校每學年提交

### 學生學習歷程檔案的檔案格式、大小

資料項目	檔案格式類型	內容說明 (檔案大小或簡述文字之字數)
課程諮詢紀錄 (只限校內平臺)	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	簡述：文字	每件100個字為限
課程學習成果	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限5MB
多元表現	簡述：文字	每件100個字為限
	證明文件：pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限5MB
	外部連結：文字	-
	簡述：文字	每件100個字為限

# 學生學習歷程檔案是怎樣被蒐集保存的？



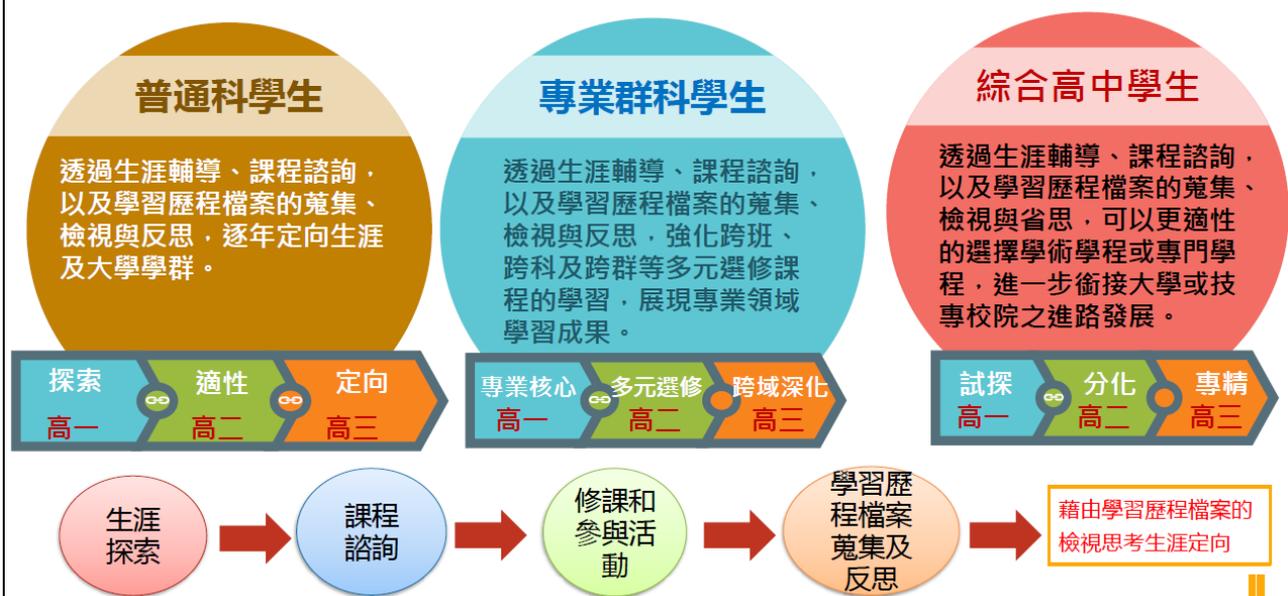
# 4

## PART FOUR

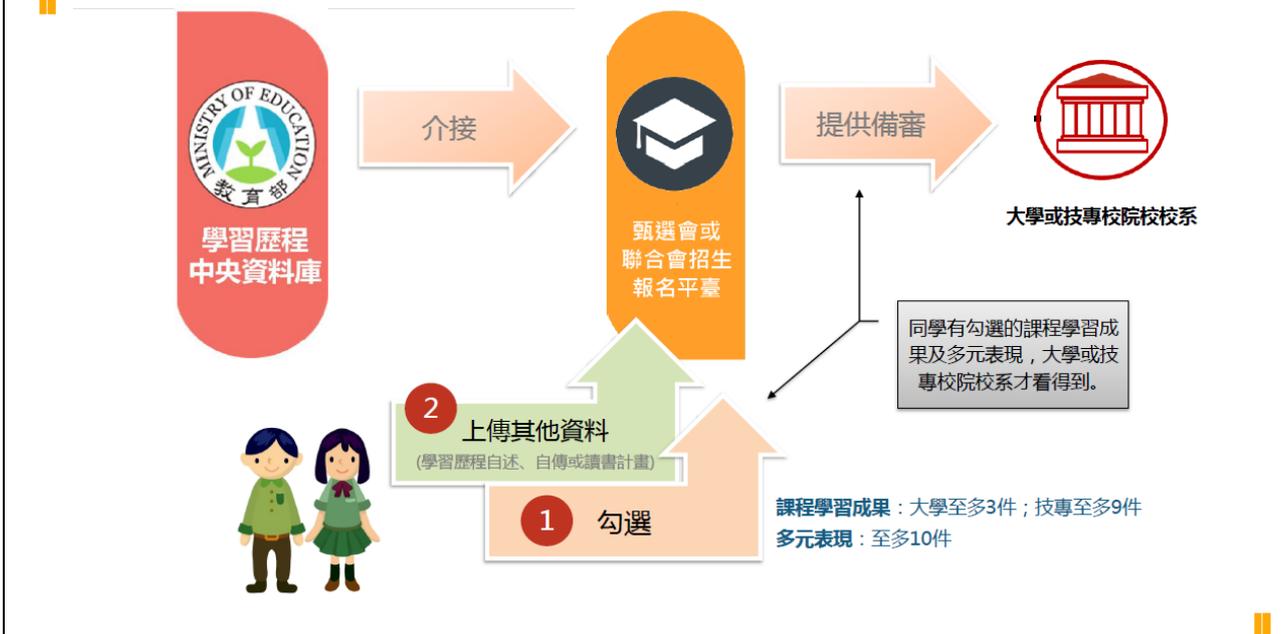
### 學生學習歷程檔案-進路篇

學生學習歷程檔案如何協助我做生涯定向？  
 大學技專端如何取得學生學習歷程檔案作為備審參考資料？  
 運用學生學習歷程檔案產出升學備審資料有什麼優點？

### 學習歷程檔案可以怎樣幫助學生生涯定向？



### 大專校院端如何取得學生學習歷程檔案作為升學備審資料？



## 運用學生學習歷程檔案產出升學備審資料有什麼優點?

現行備審資料 (自行製作PDF檔案上傳)	資料內容	未來備審資料 (由學習歷程檔案產出上傳)	優點
各校科系自訂繳交類別，項目不統一	資料內容	統一分類上傳項目並有教師認證	提升學生資料信效度
高三下再緊急回憶蒐集製作	準備時間	各學期(年)分期上傳高三下再勾選產出	避免高三臨時準備的慌亂及負擔
學生自行排版與統整資料	內容格式	上傳後由資料庫系統彙整	無須額外花費或借助外力編排
無	項目數量	限制參採數量且以校內活動課程為主	重質不重量而非積點比賽
資料評比對照較為費時	大學審查	數位資料讓審查更系統化	大學可在相同時間更快看到學生特點

**因特殊情况，如：**

- ✓ 新課綱實施前就已經入學
- ✓ 從國外高中返臺升學
- ✓ 升學進路尚未定向

**無法或選擇不運用學生學習歷程檔案產出備審資料**

仍可採現行方式在高三下自行製作PDF檔案上傳備審資料 → 不會影響升學

**注意**

1. 少教師認證
2. 無時點歷程記錄
3. 在大學端審查介面中，會與透過高中學習歷程檔案產出的備審資料，明確標示並予以區隔

### (二) 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。

(三) 學年學分制及補考

### 學年學分制

- 由教育部所訂的課程標準或綱要中，訂定學生畢業應修習的學分總量，除修習指定必修科目和學分外，**修習及格達到規定畢業學分即可畢業**，此種課程修習制度稱之為學分制。而採用學分制的學校，如果同時也**規定學生修業年限(二~五年)**，即稱為學年學分制。

實例說明	上學期				下學期				重修	重修成績			最後登錄成績	已得學分數
	學期成績	補考	補考成績	登錄成績	學期成績	學年平均	補考	補考成績		上學期	下學期	學年平均		
A生	70			70	60	65	免		免					上下
B生	70			70	50	60	免		免					上下
C生	70			70	40	55	可	60	免					上下
D生	50	可	60	60	50	55	可	50	可	免	60	60	60	上下
E生	50	可	55	55	75	60	免		免					上下
F生	50	可	45	50	50	50	可	55	可	60	60	60	60	上下
G生	50	可	45	50	50	50	可	55	可	50	60	55	55	零
H生	50	可	45	50	50	50	可	40	可	60	60	60	60	上下
I生	39	不可	---	39	45	42	可	30	可	50	50	50	50	零

### 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%

### 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)

## 補考

- 由教務處於上、下學期結算學期成績後分別公告辦理學期補考一次，不再另行通知；補考缺考者以自動放棄論，不得要求另行補考。
- 補考及格則授予學分，並依不同身分別及格標準分數登錄。
- 補考不及格者，該科目不授予學分，其學期成績就原學期成績或補考成績擇優登錄。

#### (四) 升學管道及考招新方案

管道	選才重點或精神
特殊選才	增進學生來源多樣，招收有特殊才能、經歷、成就的學生，並顧及弱勢與大學所在區域之在地學生
繁星推薦	強調平衡區域、城鄉就學機會，推動就近入學高中
申請入學	強調適才適所，拔尖扶弱，參採學習歷程、多元表現或透過校系自辦甄試項目進行選才
分發入學	強調簡單一致，僅採計入學考試成績，直接分發

## 以學生為本位，尊重個別差異，鼓勵探索學習，培養問題解決能力

是12年國民基本教育到大學教育一貫的人才培育方向

- 素養導向
- 跨域學習
- 多元選修



- 自主學習
- 跨域整合
- 問題解決

- 多資料參採
- 重視學習歷程

### 大學考招新方案

- 緊密結合高中育才及大學選才



## 考試

## 111大學考招新方案



	現行(108學年度)方案	未來(111學年度)方案變革項目
考試類型	學科能力測驗(學測)、術科考試、指定科目考試(指考)	指考改為 <b>分科測驗</b>
考試時間	學測於高三寒假辦理 術科在高三春節前辦理 指考在高三畢業後辦理	考試時序點一致
考試科目	學測5科自由選考 指考10科自由選考	分科測驗採 <b>7科</b> 自由選考
命題方式	研發試題、修題入庫 以選擇題為主 卷卡分開	<b>素養導向命題</b> 混合題型 新式答案卷(卷卡合一)
成績表示	學測級分制 指考原始成績百分制	分科測驗採 <b>級分制</b>

- 只有指考改變!!
- 沒有改變!!
- 考科減少!!
- 命題更精進!!
- 成績減壓!!



## 統一入學考試—111學年度

考試名稱	評量能力	辦理考科	命題範圍
學測	基本核心能力	國文(含國語文寫作)、英文、數學A、數學B、社會、自然	部定必修
分科測驗	關鍵學科能力	數甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會	部定必修 部定加深加廣選修

- ✓ 大學校系可針對不同招生管道，自訂要使用的入學考科
- ✓ 國英數3科不重複考(例外:數甲→兼顧高度數學需求校系)

4

## 招生

## 111大學考招新方案



	現行 ( 108學年度 ) 方案	未來 ( 111學年度 ) 方案變革項目
招生管道	繁星推薦、個人申請、考試分發	招生管道維持三種
繁星推薦	先以學測篩選 再依高中在校成績分發	維持不變
個人申請	1.甄試在高三下學期進行 2.先以學測(至多4科)篩選，再以甄試(書審、面試、筆試或實作)來錄取 3.上傳備審資料 PDF檔	1.甄試改於高三課程結束後辦理 2.從學習歷程檔案產出、上傳備審資料
考試分發	先以學測檢定 再以指考分發	以學測及分科測驗檢定分發

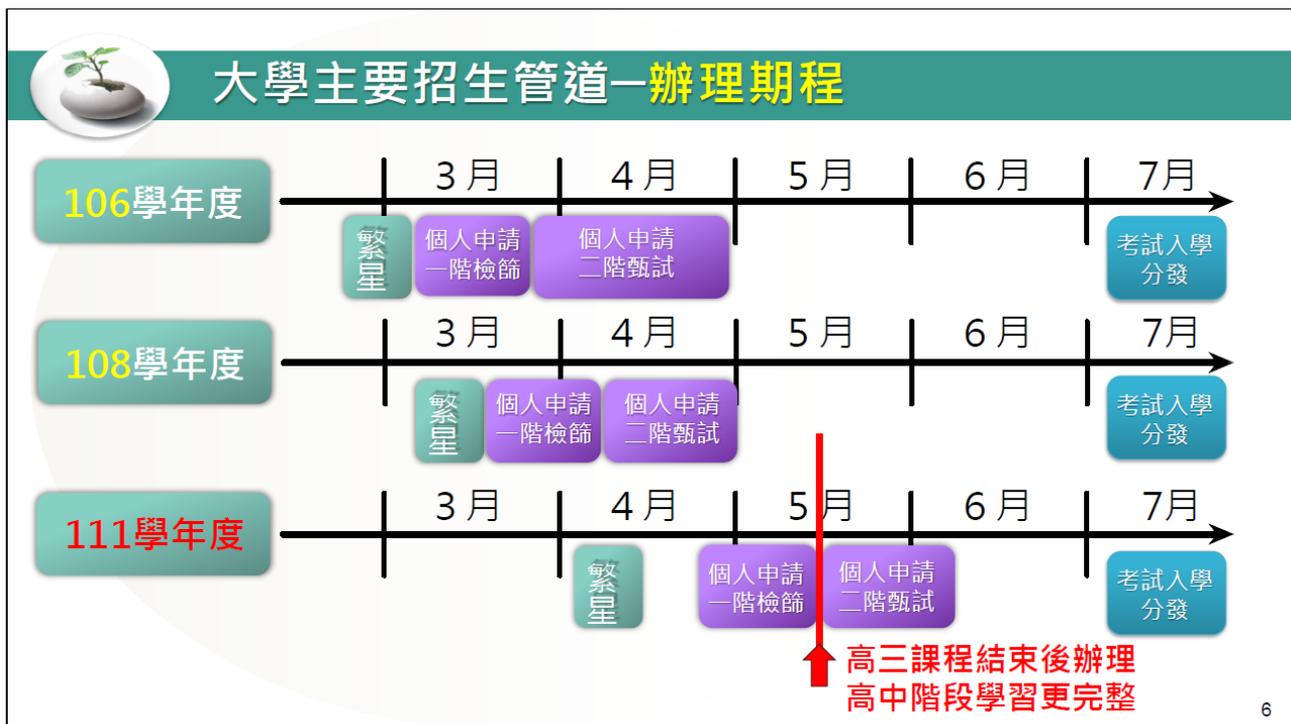
沒有改變!!

高三學習完整!!

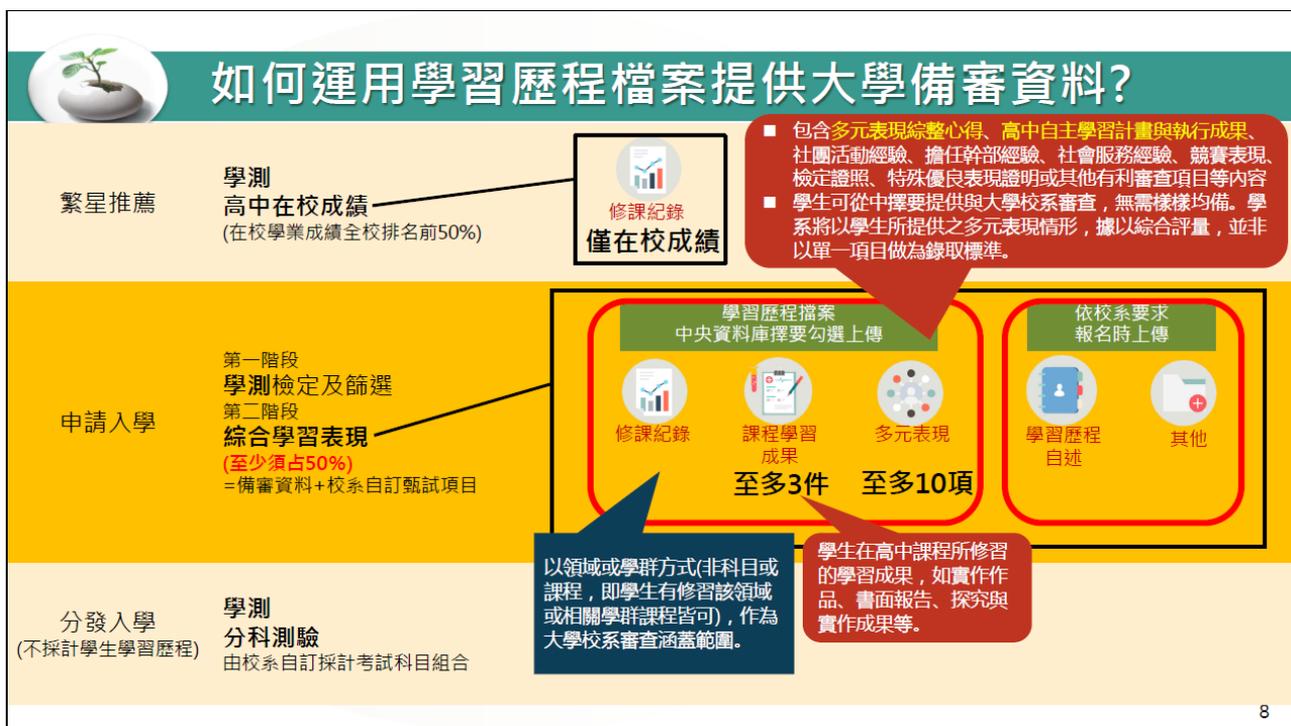
信效度更高!!

運用更直覺!!

5



6



8

## 學生事務處報告事項

### 一、生輔組報告事項：

#### 1. 上、放學的學生接送：

(1) 暖中路坡陡路狹，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)。

(2) 家長接送，請配合在暖中路與過港路交叉路口之附近一帶接送學生。

2. 請家長協助督促孩子養成準時到校之良好習慣 (7 時 30 分前到校，各班級導師若因班務所需，另有規定則以班級規定為主)。

3. **3C** 產品、過多的現金及其他貴重物品請勿讓孩子帶至學校，以免影響**正常學習**。

4. 本校反霸凌投訴信箱antibully@ecp.nnih.kl.edu.tw，校安中心專線(02)2457-5534，如遇緊

i. 急狀況可隨時與本校聯繫。

5. 日前發生多起新興毒品害人致死的問題，及鑒於吸食毒品對個人、家庭及國家社會的危害，請家長多注意孩子課後生活及校外交友情形，遇問題隨時與本校保持密切聯繫共同解決，俾利共同維護學生身心健康，相關校外宣導資料詳如附件。

6. 目前網路發達，同學很多都有智慧型手機，在資料傳遞上很方便。也因為如此，同學們在面對情感交流時，常常因為好奇而做出後悔莫及的事情，例如互傳裸照、利用別人帳號騙取照片或影片、流傳不雅照片或影片的類案或是雙方交往過程中互相存儲情慾影片或照片，在分手時以此要脅或散佈以達洩憤的目的，這些問題直接都違反了防制性剝削條例第 36 條所規範。

本條規範重點如下：

(1)規範目的：防止兒童及少年提供身體為性交或猥褻。

(2)行為人：不論是成年人或未成年人，都可能是犯罪加害人。

(3)被害人：未成年人即使是出於自願自拍猥褻照片，仍為本罪的被害人。

(4)犯罪行為與結果：行為人以招募、引誘、容留、媒介、協助或強暴、脅迫、藥劑、詐術、催眠術等手段，使兒童或少年成為性交、猥褻的對象。本罪的處罰著重在行為人提供助力，使兒童或少年被拍攝性交、猥褻照片。不限於行為人拍攝，或兒童、少年自行完成拍攝[1]。

(5)刑責：處 1 年以上 7 年以下有期徒刑，得併科罰金新臺幣 100 萬元以下。

第 36 條 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，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。

招募、引誘、容留、媒介、協助或以他法，使兒童或少年被拍攝、製造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，處三年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。

以強暴、脅迫、藥劑、詐術、催眠術或其他違反本人意願之方法，使兒童或少年被拍攝、製造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者，處七年以上有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。

意圖營利犯前三項之罪者，依各該條項之規定，加重其刑至二分之一。

前四項之未遂犯罰之。

第一項至第四項之物品，不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。

## 二、衛生組報告事項:

1. 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。

2. 依據廢棄物清法第 21 條規定，行政院環保署已於民國 95 年 6 月 9 日公告各級學校限制使用免洗餐具之實施方式與日期。基隆市為提升校園內垃圾減量與節能減碳，促使師生人員養成自備環保餐具之習慣，以提高環保意識，特推行校園內禁用一次性餐具之環保政策規定，以加強源頭減量，落實環境資源不浪費。請家長協助要求孩子每日攜帶餐具到校。

3. 本校學生健康檢查追蹤矯治及健康促進：

(1) 每學期進行全校學生身高、體重及視力測量，屆時若收到追蹤矯治單之家長，為了孩子的健康考量，務必配合帶孩子就醫矯治。(低收、中低收及清寒人員另有矯治費補助)

(2) 中一、中四新生辦理體檢，體檢後健康中心將發放健康檢查矯治就醫通知單，屆時請收到矯治單之家長，務必配合帶孩子就醫矯治。(低收、中低收及清寒人員另有矯治費補助)

(3) 109 年度要進行國、高中部學生流感疫苗校園接種事宜，相關事項等市府來文確切日期及時程，再另行通知。

(4) 為了促進本校學生之身心健康，持續推動全校規律運動、每天喝 1500c.c. 以上之白開水、天天吃五蔬果及每日吃早餐等相關工作，敬請各位家長協助共同提醒學生規律作息。

(5) 預防高度近視是全家運動：目前高度近視已經成為台灣、日本及中國大陸不可逆的失明原因第一位。近視相關的併發症有：白內障、青光眼、視網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、後極部退化，這些情況都不易治療，甚至導致失明。請家長協助，留意孩子每天看螢幕不要超過 1 小時，避免讓幼兒過度近距離用眼，傷害視力。近年實證研究亦

發現，戶外活動是近視發生和惡化的保護因素，每天戶外活動超過 2-3 小時，可能減緩孩子近視的發生和惡化。

(6) 電子煙並非合法藥物或菸品：國民健康署再次呼籲，電子煙並非合法藥物或菸品，多數含有尼古丁，在國內外亦曾多次查出含有其他有害物質，包括：安非他命、大麻、甲醛、乙醛等，亦有發生爆炸之風險。電子煙可直接吸食到肺部，除會成癮外，也將對自己或身邊的人造成直接傷害，請家長協助留意孩子們是否有購買及誤用。

(7) 本校依本市所屬高級中等以下學校及幼兒園因應空氣品質嚴重惡化空氣品質旗實施計畫，辦理校園空氣污染相關宣導及監測記錄、執行懸掛空氣品質旗作業，其意涵如下，請家長及學生配合進行相關安全措施：

旗幟顏色及防護等級	空汙數值	注意事項
綠旗	PM2.5 指標 等級達 1-3 級	正常活動
黃旗 初級 防護	PM2.5 指標 等級達 4-6 級	心臟、呼吸道及心血管疾病的師生，感受到癥狀時，應考慮減少體力消耗，特別是減少戶外活動。
紅旗 中級 防護	PSI 值達 100 或 PM2.5 指標 等級達 7-9 級。	(1) 學生及幼兒於上、下學途中或進行戶外活動時，應配戴口罩等個人防護用具。 (2) 師生於室內上課時，得適度關閉門窗，減少暴露於不良品質之空氣中。 (3) 學校及幼兒園地點位於交通繁忙街道上者，宜避免長時間逗留戶外。 (4) 一般師生：如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。

		<p>(5)敏感性族群：</p> <p>a.有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。</p> <p>b.老年人應減少體力消耗。</p> <p>c.具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</p>
<p>紫旗 緊急 防護</p>	<p>PSI 值達 200 或 PM2.5 指標 等級達 10 級</p>	<p>(1)學生及幼兒上、下學途中或進行戶外活動時，應配戴口罩、護目鏡等個人防護工具。</p> <p>(2)國民中小學及幼兒園應立即停止戶外活動。</p> <p>(3)學校應視室外課(體育課)、戶外教學或觀摩活動之活動地點空氣品質條件，將課程活動調整於室內進行或延期辦理。</p> <p>(4) 任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。</p> <p>(5)有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應避免體力消耗，特別是避免戶外活動。</p> <p>(6)具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。</p>

### 三、 體育組報告事項：

#### 1. 109 年暖暖高中體育團隊參賽規劃

月份	比賽名稱	比賽地點
1	全國北區(1)游泳錦標賽	台北市
2	臺北春季全國田徑公開賽	台北市

3	全國春季分齡游泳錦標賽	台中市
3	全國北區(2)游泳錦標賽	台北市
3	全國師生盃手球錦標賽	台中市
5	全國青少年游泳錦標賽	高雄市
6	全國分齡游泳錦標賽	高雄市
7	全國北區(3)游泳錦標賽	台北市
8	全國總統盃分齡游泳錦標賽	高雄市
8	臺中盃全國中等學校田徑賽	台中市
9	臺北秋季全國田徑公開賽	台北市
9	桃園市全國田徑分齡賽	桃園市
10	新北城市盃全國田徑公開賽	新北市
10	全國總統盃橄欖球錦標賽	台北市
11	全國手球錦標賽	台中市
11	全國北區(4)游泳錦標賽	台北市
11	全國中等學校田徑錦標賽	臺東縣
12	全國冬季分齡游泳錦標賽	高雄市

## 四、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
1	才藝性	戲劇社	黃品文老師
2	體育性	熱舞社	陳光磊老師
3	才藝性	魔術社	林冠辰老師
4	學藝性	暖曦文藝社	林玉如老師
5	服務性	學生服務社	呂佩儒老師
6	體育性	排球社	宋兆康老師
7	體育性	桌球社	江彥聖老師
8	學藝性	自然科學研究社	呂春森老師

## 五、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
1	服務性	童軍社(A)	陳俊吉老師
2	才藝性	熱舞社	徐政業老師
3	才藝性	美術社	張秋黛老師
4	才藝性	戲劇社	許麗坤老師
5	才藝性	手作布藝社	黃美桂老師
6	體育性	桌球社	江彥聖老師
7	體育性	帶式橄欖球社	曾鈺閔老師
8	才藝性	生活創客社	蘇瑞銘老師
9	服務性	童軍社(B)	陳怡如老師
10	才藝性	扯鈴社	陳怡彤老師

## 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、基隆市家庭教育中心製作「幸福就從我們家開始(Love Stars Here)」宣導短片，歡迎家長多加使用。
- 三、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)
- 四、國高中生涯、技職、升學相關資訊請洽本處資料組。
- 五、特教業務本學期特教行事曆

月份	特教事項
9 月	1. 9 月中旬繳交 109-1 期中轉介心評派案單、通報網鑑定申請表 2. 9 月中旬召開特推會
10 月	1. 10 月中旬特教生獎學金申請 2. 10 月底 109-1 期中轉介心評報告送交資源中心 3. 10/20 高中部生命生涯暨特教宣導
11 月	1. 11 月中旬國小特教生轉銜服務說明會 2. 11 月底 109-1 期中轉介鑑定安置會議
12 月	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 109-2 特教課程計畫並協請教務處排課

1 月	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 1 月初召開期末特推會</li><li>2. 109-2 特教課程計畫送交課發會審議</li><li>3.申請 109-2 專團服務、聯繫 109-2 專團治療師來校時間</li><li>4. 1/18 送交 109 學年度特推會督導資料</li><li>5. 1 月下旬送交 109-2 特教課程審查計畫</li><li>6.期末高中特巡會議</li></ol>
-----	---

## 圖書館報告事項

## 一、圖書館業務推動人員一覽表：

職稱	姓名	分機
教師兼圖書館主任	王嘉萍	152
教師兼讀者服務組	張陳平	153
教師兼技術服務組	楊嘉雯	151
教師兼資訊媒體組	江曉嵐	151

我們對閱讀的想像：

閱讀不只是閱讀！我們用遊戲、探索、情境氛圍營造，讓閱讀變有趣！歡迎您和您的孩子，加入暖中閱讀大家庭，一起體驗吧！

二、附錄有 108 課綱自主學習相關資料，歡迎參閱。

三、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與比賽，敬請鼓勵貴子弟踴躍參加，其重要閱讀推廣活動如下：

(1)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：國中部中一、中二全面參加，中三及高中部自由參加。

(3)班級讀書會：國中部中一、中二及高中部高一、高二，於班會各舉行一次。

(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：高中部即日起報名至 9/18(五)，10/5 校內初賽截止交件。10/10 前完成上傳至中學生網站。國中部將於學期中辦理。

(6)小論文比賽：限高中部，即日起報名至 9/18(五)，10/12 校內初賽截止交件。10/15 前完成上傳至中學生網站。

(7)其餘閱讀活動推廣：今年將成立社區共讀站，預計 10 月開始運作，未來將規劃辦理親子共讀等相關活動，敬請期待！

四、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。

五、資訊安全宣導文章如附件，敬請參閱。

六、因應 108 新課綱，高一新生於開學後擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並自主辦理發表成果。

## 總務處報告事項

### 一、109 年重要採購工程

- 1.完成迎曦樓及仰學樓屋頂防水防漏修繕。
- 2.完成迎曦樓外牆抵石子剝落整修。
- 3.完成高中資本門一般教學設備採購。
- 4.完成教學區域燈具全面汰換為 LED 燈計畫。
- 5.進行三期校舍改建工程公共藝術設置計畫。
- 6.進行校園智慧網路建置及全面優化計畫。

### 二、感謝及勸募事項：

- 1.感謝隔鄰海會寺捐贈 20 萬元挹注本校適性學習獎勵金。
- 2.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…，請洽本校總務處陳主任(電話 24575534-130)。所有捐贈皆可依法抵稅。
- 3.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，歡迎與總務處聯繫。
- 4.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。
- 5.檢附本校冷氣使用管理規定、校園門禁管理要點及基隆市高級中等以下學校及幼兒園家長會設置辦法，供家長參考。

## 基隆市立暖暖高級中學普通教室冷氣使用管理規定

104.10.12 行政會議訂定

107.12.17 行政會議修正

108.01.18 校務會議通過

一、依據：

本規定係依基隆市政府暨所屬機關學校財產及物品管理要點及參照教育部主管高級中等學校向學生收取費用補充規定之收費標準訂定。

二、目的：

為妥善管理本校普通教室冷氣設備之使用與維護，以落實節約能源之政策，特訂定本規定。

三、經費來源：

(一)每生於學期初註冊時一併收取 200 元整，納入保養維修及後續機件更新經費，年終滾存不退費。每班每學期最高收費不得超過 9,000 元。超過部分轉為班級儲值電費。

(二)每度電費參考台電公司尖峰供電價格，以 5 元計算。由各班持總務處發放之班級冷氣卡至出納組繳費後至辦理儲值，儲值卡有結餘時可辦理退費。

(三)本經費用於普通教室冷氣設備之保養維修及電費等支出。

四、使用原則：

(一)教室內裝設之冷氣機，總電源統一由總務處管制，請勿自行啟動。

(二)冷氣開放時機：

1.溫度條件：通風時，室溫超過 28°C 以上，方可開機。

2.平日夜讀或假日課程如需使用冷氣請至總務處辦理卡片儲值。

3.上室外課時（如體育、音樂、實驗課等）須關閉教室冷氣

4.陰雨天，氣溫較低，任課老師請宣佈停止使用冷氣。

### (三)儲值卡片及遙控器使用要點：

- 1.普通教室各班可領用儲值卡 1 張，至總務處儲值使用，期末統一繳回總務處並辦理未用完點數退費，遺失補發需繳交工本費 100 元，請小心保管。卡片遺失因其未用完之金額點數無法得知，故不能扣除或退還。
- 2.期初或卡片餘額不足時每次儲值以 1000 元為單位，由各班班費支付。
- 3.普通教室每班配置遙控器一支，期末統一繳回總務處，遺失者賠償 600 元。
- 4.學生以各種方式破壞冷氣刷卡機、電表箱設備者，除機器損壞需照價賠償外，另依本校學生獎懲實施要點予以嚴處。
- 5.刷卡機之相關維護費用由「冷氣使用維護費」項下經費支應。
- 6.暑假期間，辦理營隊或跨班級重補修等業務，則由業務承辦單位至總務處登記借用儲值卡及遙控器並預先繳費儲值，俟使用完畢後將儲值卡與遙控器繳回總務處並辦理餘額結算退費作業。
- 7.本規定由總務處於適當時間向各班導師及總務股長說明，或於集會時宣導說明。

### 五、溫度設定：

- (一)溫度設定 26°C 為下限(人體舒適溫度 25°C—28°C)。
- (二)送風口往上吹，使冷空氣藉由電扇循環，以達舒適之效果及節省電費。
- (三)室內人數少時，請設定溫度 26°C 以上。

### 六、管理：

- (一)放學（或夜讀）離開教室前，各班請派專人將冷氣機關閉，如發現有未關閉冷氣之教室，請通知警衛先生或總務處。
- (二)每年度暑假期間由總務處負責統一保養維修，於開學後儲值卡片及遙控器交由各使用班級總務股長簽收，期末時繳回總務處，遺失損壞者依相關規定賠償。
- (三)如發現異常(漏水、漏電、有異常聲音或無法運轉)請立即關機，同時向任課老師報告，並請總務股長至總務處登記報修。
- (四)各班倘有上室外課或放學後離開教室未關閉冷氣電源，二週內超過 3 次以上者，該班處以停權 1 週(5 個上學日)，並須將儲值卡及遙控器繳回總務處。

七、保養維護：

(一)教室濾網由各班導師指導總務股長負責督導值日生，每二週自行清洗一次。

(二)當冷氣使用期間發生故障時，請總務股長報告導師，並立即至總務處報修，俾聯絡廠商到校維修。

(三)每年度視經費狀況進行年度保養維護。

八、本規定經校務會議通過後實施。

## 基隆市立暖暖高級中學校園門禁管理要點

106 年 4 月 10 日行政會議訂定

壹、依據：

- 一、教育部頒佈之國民中小學校園安全管理手冊。
- 二、本校校園安全維護計畫。

貳、目的：為維護校園安寧及防治意外事件，確保師生安全。

參、校園管制及開放時間：

- 一、管制時間:上課日上午 7 時至下午 5 時 30 分。
- 二、開放時間：
  - (一)週一至週五下午 5 時 30 分至 8 時 30 分。
  - (二)假日上午 8 時 至下午 1 時。

肆、管制作法：

校門之開關非警衛人員不得任意操控，除上放學時間外，應關閉並嚴密管控有無外人及閒雜人員進出。上班時間如有訪客，應依以下規定辦理：

一、長官貴賓：各會會長、退休教職員工、上級長官、他校校長及教職員、大型活動所列貴賓由警衛確認後進入，並立即通知校長及相關人員。

二、洽公、廠商及其他人員：

(一)各處室應主動將每日至校內洽公或修繕之廠商名單主動通報警衛室，以方便作業。來校時由警衛人員通知受訪單位確認後，警衛協助引導入校。

(二)非通報名單之人員，請於訪客登記簿上登記，並提出相關證明文件後，由警衛人員通知受訪單位確認後，繳交證件換發訪客證並確實配掛後始得進入。離校時應將證件取回（人數較多時僅需留一人之證件），推銷人員一律謝絕進入校園（經向總務處報准者除外）。

三、免換證者：

(一)校長及主任通知接待之貴賓。

(二)造冊備查者：依各處室提報之名冊進出校園，必要時警衛得要求來訪人員出示證件。

(三)持證通行者：以下持有單位核發之證件者(該學年度且附有照片)，憑證進出。申請審核單位如下：

1.教務處：班級志工(普通班特殊需求之學生家長)。

2.學務處：校隊教練。

3.總務處：其他非屬各處室業務之申請人。

4.輔導處：學校志工、或學生有特殊需求之家長。

(四)本校教職員工之親友，經事先告知警衛室者。

#### 四、學生家長：

(一)除持出入通行證外，家長於上課期間不得任意進入校園，除非因緊

急事故或特殊需求，由警衛人員通報學務處核准後，於訪客登記簿上登記並換發訪客證後方可進入校園，會客結束後應即離開校園，不得逗留。

(二)家長送交學生學用具、雨傘、衣物或餐盒等物品一律不得進入，以免影響學生上課。應註明班級、姓名後交予警衛人員，下課時由警衛人員委請生輔組通知學生，由學生自行至生輔組拿取。

(三)家長不得私自將學生帶離校園，學生因病、事需請假早退，須經導師開立請假單，由學務處生輔組覆核，交由警衛人員確認後始得放行。

(四)家長放學時間接送學生，應至家長接送區等待，禁止任意進入校園及班級。

五、校友返校拜訪師長，一律不予直接進入校園內。應於警衛室登記，並由警衛值班員通報受訪師長，經受訪師長同意後始得進入，否則由警衛值班員直接回絕。

六、廠商交貨、工程人員施工，嚴加管制及查察，並採換證方式進入校區。

七、上課期間在校園內發現未配掛通行識別證之家長及訪客，由警衛人員請出校園。

八、禁止赤膊、衣衫不整或奇裝異服者進入校園。

九、禁止攜帶寵物、嬉遊閒蕩、尋釁鬥毆等不法行為進入校園。

十、訪客進入校園後，若有危害校園師生安全或破壞公物之情事應通報學務處處理，必要時

直接報警協助處理。

十一、進入校園時，請脫去安全帽及口罩。

十二、學校辦理社區或外校交流活動，如運動會、校慶或親職教育活動、班親會、家長會議、研習活動或會議等，則由承辦負責處室通知警衛室另行辦理專案門禁管制措施。

伍、本要點如有未盡事宜，悉依本校相關規定辦理。

陸、本要點經行政會議通過後實施。

法規名稱：基隆市高級中等以下學校及幼兒園家長會設置辦法

公發布日：民國 90 年 05 月 04 日 修正日期：民國 108 年 05 月 30 日

發文字號：中華民國 108 年 5 月 30 日基府教體貳字第 1080242227B 號 令

第一條 本辦法依高級中等教育法第二十七條、國民教育法第二十條之二第二項及幼兒教育及照顧法第三十條第三項規定訂定之。

第二條 第二條 本辦法名詞，定義如下：一、學校：指設立於基隆市(以下簡稱本市)由基隆市政府（以下簡稱本府）主管之高級中學、國民中學及國民小學。二、幼兒園：指經本府許可設立對幼兒提供教育及照顧服務之機構。三、家長：指學校在學學生或由幼兒園提供教育及照顧之幼兒，其父母、祖父母、養父母或監護人。

第三條 學校及幼兒園設家長會，應以家長為會員組織之；幼兒園其屬國民中、小學附設者，併入該校家長會辦理。家長會應冠以各該校(園)之名稱，會址設於校(園)內。

第四條 學校及幼兒園應於每學期開學後二週內，將家長之姓名、性別、住址、電話及職業等相關資訊，送該校(園)家長會。家長資訊之提供，依相關法令規定辦理。

第五條 家長會設家長代表大會、家長委員會、家長常務委員會及班級家長會。

第六條 班級家長會由各班級家長組成。班級家長會會議應於每學期開學後二週內，由導師或教保服務人員召集並列席，由出席家長互推一人擔任主席。

第七條 班級家長會任務如下：一、研討班級教育及家庭教育聯繫事項。二、協助班級推展教育計畫及提供改進建議事項。三、選(推)舉家長代表大會代表（以下簡稱家長代表）。四、執行家長代表大會及家長委員會之決議事項。

第八條 家長代表應於每學年度第一學期開學後一個月內，由班級家長會選（推）出，每班一至三人。同一家庭之家長，以一人被選(推)舉為班級家長代表為限，且僅得擔任一個班級家長代表。

第九條 第一次家長代表大會每學年應於第一學期開學之日起二個月內舉行，由原會長或校（園）長負責召集之，開會時由出席家長代表互推一人擔任主席。家長代表大會得經家長委員會之建議或全體家長代表五分之一以上之請求，召開臨時會議。前項會議，由會長召集並擔任主席。會長因故不能召集時，由副會長召集並擔任主席。會長或副會長不為召集或無人擔任會長或副會長時，由校（園）長代為召集，並由出席家長代表互推一人擔任主席。家長代表大會開會時，得邀請校(園)長及相關人員列席。

第十條 家長代表大會任務如下：一、研討協助學校教育活動之實施及提供改進建議事項。二、討論家長委員會及家長代表之建議事項。三、審議家長委員會所提出之會務計畫、會務報告及經費收支事項。四、審議家長會組織章程。五、選(推)舉、罷免家長委員會委員。六、推派代表參與該校(園)各項會議及校外組織與會議。七、其他有關家長會事項之研議。

第十一條 家長委員會置委員五至十五人。但班級數在十八班以上者，每增加六班得增置委員二人，最高不得超過四十一人。委員由家長代表互選之。學校或幼兒園有身

心障礙學生或幼兒者，應至少有身心障礙學生或幼兒家長一人為委員；學校附設幼兒園者，應至少有幼兒園家長一人為委員。

第十二條 家長委員會應每學期定期召開會議二次；必要時由半數以上委員連署得召開臨時會議。前項會議由會長召集並擔任主席；會長因故不能召集時，由副會長召集並擔任主席。會長或副會長不為召集或無人擔任會長或副會長時，校（園）長應代為召集，並由出席委員互推一人擔任主席。家長委員會開會時，得邀請校（園）長及相關人員列席。

第十三條 家長委員會之任務如下：一、協助學校或幼兒園推展教育及提供改進建議事項。二、處理經常會務及家長代表大會決議事項。三、研擬提案、會務計畫、會務報告及經費收支事項。四、辦理親職教育或家長研習。五、研擬家長會組織章程，送家長代表大會審議通過後實施。六、協助學校或幼兒園處理重大偶發事件及有關學校或幼兒園、教師、教保服務人員、學生、幼兒及家長間之爭議事項。七、協助學校或幼兒園辦理親職教育及親師活動，促進家長之成長及親師合作關係。八、選（推）舉、罷免常務委員、副會長、會長及遴聘顧問。九、其他有關家長委員會事項之研議。

第十四條 家長常務委員會置常務委員三至七人，由家長委員會委員互選之。但委員人數在十五人以上者，得增置之，最高不得超過十一人。家長委員會應就前項常務委員中選舉一人為家長會會長，並得選（推）舉一至二人為副會長。

第十五條 家長委員會休會期間，由家長常務委員會代行其職權，常務委員會會議由會長視實際需要召集，並擔任主席。

第十六條 家長會會長、副會長、常務委員、委員及家長代表每學年改選一次，其任期至召開下學年度第一次家長代表大會會議前一日為止。家長會會長連選得連任一次；副會長、常務委員、委員及家長代表連選得連任。同一家庭之家長擔任同一家長會會長時，其任期應合併計算。

第十七條 家長會會長於任期中出缺，所餘任期未滿三個月者，由副會長代理至任期屆滿為止，副會長二人以上者，其代理人由家長委員會決定之；所餘任期在三個月以上或會長及副會長同時出缺者，由家長委員會就常務委員中補（推）選出。副會長、常務委員、委員於任期中出缺，家長會得視運作情況自行決定是否補選。補（推）選之會長、副會長、常務委員及委員，任期至原任期屆滿之日為止，並視為一任。第一項及第三項補（推）選程序完成後二週內，家長會應檢具會議紀錄及異動人員名冊等資料，報本府備查。

第十八條 家長代表大會應有家長代表三分之一以上人數之出席、家長委員會或常務委員會會議應有該會委員或常務委員人數過半數之出席，始得開會；出席人數過半數之通過，始得決議。但委員、常務委員、會長及副會長之罷免案，應經出席代表、委員或常務委員三分之二以上通過，始得決議。家長代表、委員或常務委員不能出席會議

時，得以書面委託出席同一會議之其他家長代表、委員或常務委員代理其出席。但每一受任人以接受一人之委託為限。

第十九條 家長會得置幹事一至二人，辦理日常會務，其人選由會長聘任之或由學校推薦教職員，經家長委員會同意後，由會長聘任。家長會得聘顧問，以提供教育諮詢，協助學校發展；其人數不得超過家長委員會委員人數之二分之一。

第二十條 家長會應於第一次家長委員會會議後七日內，併同會議紀錄將會長、副會長、常務委員及委員名冊與家長會收支編列之財務報告表，函報本府備查。

第二十一條 家長會經費來源如下：一、家長會費。二、捐贈收入。三、其他收入。前項第一款家長會費，以該家長會會員為單位，每學期收取一次。但家庭清寒者免繳。家長會費收取標準，由本府定之。第一項第二款捐贈收入，應以自由捐獻方式為之。家長會除收取第一項規定之費用外，不得收取其他費用。但家長代表大會決議通過，並經本府核定者，不在此限。

第二十二條 家長會費之收取，得委託學校或幼兒園代辦，其支用由家長會自行辦理。

第二十三條 家長會經費之用途如下：一、家長會辦公費。二、協助學校或幼兒園發展校（園）務活動。三、辦理親職教育暨家長研習。四、舉辦學校或幼兒園員生福利事項。五、其他有關學校或幼兒園教育之用途。前項第二款至第四款用途，得由家長會之常務委員會或學校提供計畫及預算，經家長委員會會議通過後支用之。

第二十四條 家長會經費應由會長及校（園）長會同具名，在公營金融機構或政府指定之公庫設立專戶存儲，其收支應設立專帳處理。每學期結束前，提請家長委員會審核，並提下一屆家長代表大會審議。前項經費收支之帳冊及憑證，本府必要時得隨時抽查。家長會於解散後，其贖餘財產應歸屬本府指定之機關團體。

第二十五條 依本辦法規定召開之各項會議，應由家長會幹事或相關幹部製作會議紀錄，於會後七日內分送各應出、列席人員，並函報本府備查。學校或幼兒園應將前項會議紀錄，協助家長會公布於家長會專屬網站，如無專屬網站，得公布該校（園）網站。家長會各項經費收支明細，應於第一項會議開會時，製表分送各出、列席會議人員，並列為會議報告事項，載明於會議紀錄。

第二十六條 家長會違反教育法令規定或有其他不當干預學校或幼兒園行政與人事等情事時，經本府認定後，視情節輕重予以協調或糾正，並限期改善。

第二十七條 家長會會員協助學校或幼兒園推展教育貢獻卓著者，得由學校或幼兒園報請本府給予獎勵或公開表揚，以資鼓勵。

第二十八條 本辦法自發布日施行。

親職好文一

## 「我怕孩子受傷、失敗，怎麼可能不管他！」父母焦慮下，年輕世代的無聊症候群

文章選自 2020.07.30 陳志恆 (親子天下出版《正向聚焦》)

「我的孩子上國中後，變得懶散、消極、被動，不僅無心課業，還對未來沒目標，對生活沒想法。他唯一的嗜好，就是整天玩手機、打手遊。不給他玩，就說好無聊，但又不去找點正經事來做，每天無精打采，真令人看不下去！」

每隔一陣子，就會有家長來找我，抱怨他的孩子有上述「症頭」，並且總會問：「我們家庭健全，夫妻相處和諧，經濟狀況也算不錯，從小提供他很好的學習條件，為什麼他會變成這樣？」

一個孩子會變成這樣，原因有很多，需要細究才能曉得。然而，這幾年來我確實發現，有愈來愈多如此消極被動的孩子，他們的眼神中，完全找不到年輕孩子該有的青春光采，只有一副厭世的嘴臉。這是我常說的，青少年世代的「無聊症候群」。

什麼是「無聊症候群」呢？最大的特徵是：對現在沒想法、對未來沒方向，大人要他做什麼就做什麼；雖然不反抗，但也只求應付過去就好，對任何事情都呈現「無動機」的狀態。

為什麼會出現「無聊症候群」呢？就我的觀察，這些孩子，從小生活就缺乏「可支配感」，也就是他們很少（或無法）感受到，自己能掌控自己生活中的大小事。到最後他們也放棄爭取，只要配合大人的安排就好。

當大人過度熱心，幫孩子規劃好每日生活的一切，小從穿什麼衣服，大到交什麼朋友、時間如何運用、假日如何安排、學習什麼才藝……甚至研讀課業的計畫，都是由父母一手決定。那麼，孩子當然感受不到，自己對生活有任何可支配感。

## 問題在於，為什麼父母要幫孩子主導一切？

這反映出父母本身的焦慮：在孩子小的時候，是擔心他受傷；等孩子大了，則是擔心他的人生失敗。所以身為父母，總要一手掌握孩子的一切，才會感到安心。然而，你的苦心卻向孩子傳遞一個訊息：「我不信任你擁有做決定的能力，因為你『能力不夠』或『做不到』。」

長久下來，孩子吸納這些來自大人的信念，便會發展出自我否定的心理傾向，也不相信自己有能力做得到；久而久之，即使依然渴望能主導自己的人生，卻連積極爭取的動力都沒有了——這就是典型的「定型心態」：不相信可以透過自己的努力，改變現況或未來。

「可是，我們都有讓他自己決定呀！」有不少父母會這樣回應。問題是，我們讓孩子決定後，真的有尊重他的決定嗎？

大人常犯的一個錯誤，就是請孩子自己做選擇，但當孩子決定之後，又推翻他的決定，否定他的選擇。如此，孩子就學會一件事：「反正我怎麼決定都是錯的，乾脆不要決定算了！」

一個時常被否定的孩子，也會感覺對自己的生活缺乏可支配感。小從放棄打理生活中的瑣事，大到放棄自己的人生；當然會對什麼事都興趣缺缺，只是消極配合。而在手遊世界裡，孩子能找回些許的人生主導權。於是，手遊就成了他現階段人生中，唯一的心靈寄託。

試想，如果你在職場上能發揮的空間有限，都只能聽命行事；得不到肯定就算了，多做還多錯時，相信你也會選擇閉上嘴，聽話照辦就好。而每天去上班，當然也會是一副厭世的嘴臉！

## 避免「定型心態」，發展出「成長心態」的路徑

你可以試著揣摩，關注在不同的焦點，可能帶來的不同影響。以下從脈絡、層次、佐證三方面詳細說明。

### 1. 脈絡：聚焦在表現的「過程」，多於聚焦在表現的「結果」。

當孩子面對生活挑戰或任務時，我們若能時常將肯定的焦點，放在執行過程中，孩子展現出來的努力、堅持、彈性、態度或良善動機，孩子也會跟著注意到這

些，而不會只在意成績表現或結果如何。因為，結果不如預期，孩子便會提早放棄；結果符合預期，孩子也容易患得患失。

## 2. 層次：聚焦在「可改變」之處，而非「難以改變」的固定特徵。

要盡量去肯定那些對孩子而言，有可能改變的能力或特質，像是努力的程度或投入的時間，或者是誠實、善良、體貼、正直等美德—孩子可以選擇是否要這麼做（或做到什麼程度）。因為改變是可能的，當正向聚焦在這些層面上時，孩子也願意繼續做更多、做更好。

相對的，身高、體重、天資、外貌或出生背景等，這些看似天生、固定或難以改變的特質、條件，要盡量避免提及；否則，孩子很容易相信，一個人的成功是天注定，是專屬於那些幸運兒的，自己再怎麼努力，也不可能擁有。

## 3. 佐證：大量運用「自我比較」，見證自己的進步。

最後，盡可能引導孩子自己與自己比較。因為，向外比較，永遠有比他還要強的人；標準比較，永遠找得到更高的標準，常令人感到挫折。若是自己與自己比較，引導孩子看見進步的軌跡，並與孩子進一步討論：「你是如何幫助自己，愈來愈進步的呢？」為孩子在心中拉起努力與進步之間的關聯，孩子會因此相信：「透過努力，我有可能愈來愈進步。」並相信改變是有可能的。

## 附錄一、109 學年高中應屆畢業生榜單

## 【繁星管道】

姓名	學校	錄取系名
洪彩嫻	國立政治大學	金融學系社會組
陳苡柔	國立臺灣師範大學	人類發展與家庭學系家庭生活教育組
莊晶涵	國立東華大學	應用數學系統計科學組
王禹涵	國立臺中教育大學	諮商與應用心理學系
陳聖洋	國立臺灣海洋大學	商船學系
蔡侑宸	國立中央大學	土木工程學系
蘇悅晴	國立中興大學	農藝學系
唐銘清	國立暨南國際大學	國際企業學系
余嘉萍	國立宜蘭大學	電機工程學系
陳宣志	國立高雄大學	土木與環境工程學系
郭彥廷	國立嘉義大學	中國文學系
白庭瑋	國立金門大學	國際暨大陸事務學系
陳逸鴻	國立臺東大學	應用數學系
王振哲	國立屏東大學	科普傳播學系
胡博歲	國立聯合大學	電機工程學系
高有均	臺北醫學大學	醫學檢驗暨生物技術學系
林正庭	臺北市立大學	數學系
施緯恩	中國醫藥大學	中國藥學暨中藥資源學系
謝冠宇	中山醫學大學	營養學系
林祖安	輔仁大學	臨床心理學系
江柏鋒	淡江大學	會計學系
沈奕任	淡江大學	風險管理與保險學系
王耀霆	淡江大學	土木工程學系
連怡茜	銘傳大學	財務金融學系財務金融組
彭昱茜	銘傳大學	國際企業學系跨境電商經營組
楊子瑩	中國文化大學	韓國語文學系
葉 汨	中國文化大學	資訊工程學系
王瑋馨	中國文化大學	新聞學系
李旻鴻	東海大學	環境科學與工程學系
林誼郡	東海大學	應用數學系
劉宇峰	中原大學	電子工程學系
黃矚尊	世新大學	傳播管理學系
魏佑宜	世新大學	觀光學系旅遊暨休閒事業管理組
郭雨萍	逢甲大學	統計學系大數據分析與市場決策組

謝慈恩	逢甲大學	運輸與物流學系
曾家彥	元智大學	機械工程學系
莊捷	靜宜大學	社會工作與兒童少年福利學系
吳怡靜	實踐大學	應用外語學系(臺北校區)
李昕瞳	實踐大學	餐飲管理學系(臺北校區)
梁家熏	東吳大學	歷史學系
余弘一	真理大學	法律學系
蘇志琦	真理大學	國際貿易學系
劉宥竺	中信金融管理學院	財經法律學系
黃雅君	開南大學	休閒事業管理學系
溫捷茹	義守大學	護理學系
謝睿祺	大同大學	機械工程學系精密機械組

## 【特殊選才】

姓名	學校	科系
陳芳儀	國立台灣海洋大學	環境生物與漁業科學學系
張育慈	國立台灣海洋大學	食品科學學系食品科學組
黃薇妮	銘傳大學	生物科技學系
陳霖根	銘傳大學	生物醫學工程學系

## 【申請管道】

姓名	學校	科系
蔡堃淵	國立屏東大學	應用英語學系
曾承訓	國立屏東大學	資訊科學系
林旻昕	國立金門大學	應用英語學系
林可崑	國立高雄科技大學	運籌管理系
何承燁	淡江大學	國際觀光管理學系全英語學士班
周劭宇	真理大學	理財與稅務規劃學系
周致勤	大葉大學	應用日語學系
林承翰	大葉大學	財務金融學系(公司財務組)
許允睿	中國文化大學	中國文學系中國文學組
陳揚昇	真理大學	會計資訊學系

謝丞墅	慈濟大學	東方語文學系中文組
周巧怡	銘傳大學	華語文教學學系應用語言組（桃園）
郭柔君	長榮大學	應用日語學系經濟貿易組
吳靖勝	義守大學	國際商務學系
周杰霖	靜宜大學	觀光事業學系-一般組
林庭亦	佛光大學	歷史學系(B組)
林恩	佛光大學	未來與樂活產業學系
陳詰雄	中國文化大學	資訊管理學系(智慧商務科技組)
黃政中	靜宜大學	財務金融學系-一般組
黃莘翔	靜宜大學	資訊傳播工程學系-一般組
魏勗任	南華大學	傳播學系影劇表演藝術組
周秉毅	中華大學	土木工程學系
周建佑	中華大學	土木工程學系
林世翔	義守大學	電子工程學系
林可歲	淡江大學	風險管理與保險學系
林玟承	義守大學	機械與自動化工程學系
胡育誠	靜宜大學	財務工程學系-一般組
徐浩恩	淡江大學	物理學系光電物理組
許文嘉	大葉大學	消防安全學士學位學程
陳愷威	佛光大學	心理學系
廖宸弘	佛光大學	資訊應用學系
朱紹蓁	大葉大學	環境工程學系
朱珩萱	義守大學	數位多媒體設計學系
陳韋辰	明道大學	休閒保健學系
陳湘芸	靜宜大學	化粧品科學系-類繁星組
謝禎容	靜宜大學	化粧品科學系-類繁星組
黃彥綸	經國管理暨健康學院	餐旅廚藝管理系
林姿筠	崇右影藝科技大學	時尚造型設計系
林旻昕	文藻外語大學	德國語文系
姚薇薇	健行科技大學	車輛工程系
徐詠馨	大仁科技大學	護理系
鄭芸貞	經國管理暨健康學院	護理系
高柏智	弘光科技大學	運動休閒系
陳柏維	中華科技大學	電子工程系（台北校區）
姚薇薇	明新科技大學	電機工程系
徐詠馨	美和科技大學	護理系

## 【軍警校】

姓名	學校	科系
郭彥廷	國防大學政治作戰學院	新聞學系
梁家熏	陸軍軍官學校	社會組
蔡緯綸	空軍官校	機械工程
謝和叡	空軍官校	機械工程

## 【大學指考】

姓名	學校	科系
吳穎承	大同大學	事業經營學系
陳富翔	中國文化大學	資訊管理學系
張家寶	佛光大學	傳播學系(數位媒體組)

## 【其他管道】

姓名	學校	科系
劉耀聰	健行科技大學	室內設計系
曾羽彤	華梵大學	智慧生活設計學系
游博智	南亞技術學院	資訊工程系

## 附錄二、109 學年國中應屆畢業生榜單

姓名	錄取學校	科別	會考成績表現優異
白耀倫	暖暖高級中學	普通科	3A++1A+1A
徐晟翔	暖暖高級中學	普通科	1A++2A+2A
戴晨伶	暖暖高級中學	普通科	1A+3A1B++
楊彤熏	暖暖高級中學	普通科	1A++2A2B++
沈育亘	暖暖高級中學	普通科	1A++1A+3B++
蔡侑宏	暖暖高級中學	普通科	2A+2B++1B+
陳沛彤	暖暖高級中學	普通科	1A+4B++
林佑軒	臺北市立南港高級中學	普通科	2A2B++1B+
伍晨妤	暖暖高級中學	普通科	1A4B++
吳芊媛	暖暖高級中學	普通科	1A+1A3B++
葉連心	臺北市立大安高工	圖文傳播科	1A+2B++2B+
郭玉皓	暖暖高級中學	普通科	2A1B++1B+1B
林莉苓	暖暖高級中學	普通科	
林嘉筠	暖暖高級中學	普通科	
高靖雯	暖暖高級中學	普通科	
陳育禎	暖暖高級中學	普通科	
陳盈帆	暖暖高級中學	普通科	
黃安宇	暖暖高級中學	普通科	
楊子婷	暖暖高級中學	普通科	
盤容菁	暖暖高級中學	普通科	
嚴翊鳳	暖暖高級中學	普通科	
林秉諺	暖暖高級中學	普通科	
李翊賓	暖暖高級中學	普通科	
林柏全	暖暖高級中學	普通科	
黃亞諾	暖暖高級中學	普通科	
謝王禹	暖暖高級中學	普通科	
李子萱	暖暖高級中學	普通科	
李宸瑜	暖暖高級中學	普通科	
陳靖宜	暖暖高級中學	普通科	
簡偲靜	暖暖高級中學	普通科	
藍紫瑄	暖暖高級中學	普通科	
吳明峯	暖暖高級中學	普通科	
林皓奎	暖暖高級中學	普通科	
倪鈞群	暖暖高級中學	普通科	
張清晏	暖暖高級中學	普通科	

黃文賢	暖暖高級中學	普通科	
黃奕凱	暖暖高級中學	普通科	
黃翊宸	暖暖高級中學	普通科	
李欣卉	暖暖高級中學	普通科	
張芷薇	暖暖高級中學	普通科	
黃安妮	暖暖高級中學	普通科	
劉做好	暖暖高級中學	普通科	
蘇紹瑄	暖暖高級中學	普通科	
游宸宇	暖暖高級中學	普通科	
周詠平	基隆女子高級中學	普通科	
郭芷廷	基隆女子高級中學	普通科	
王竹君	基隆商工	綜合高中	
陳詠森	基隆商工	綜合高中	
謝伊玲	基隆商工	綜合高中	
李宸瑄	基隆商工	綜合高中	
林緯綸	基隆商工	電機科	
方楷博	基隆商工	電機科	
林侑蓁	基隆商工	會計事務科	
陳玉潔	基隆商工	廣告設計科	
簡婷榕	基隆商工	廣告設計科	
楊詠琪	基隆商工	商業經營科	
陳柔勻	基隆海事	烘焙科	
鐘千芮	基隆海事	航海科	
高珮蕙	基隆海事	資訊科	
林品均	二信高中	普通科	
蔡瑾恩	二信高中	應用日語科	
葉嘉宜	二信高中	應用日語科	
周巧媛	光隆高級家商	美容科	
黃俊緯	光隆高級家商	觀光科	
游舒婷	聖心高級中學	餐飲管理科	
周致謙	經國管理暨健康學院	餐旅廚藝管理科	
施韋豪	經國管理暨健康學院	餐旅廚藝管理科	
曾仁龍	經國管理暨健康學院	餐旅廚藝管理科	
江詩涵	經國管理暨健康學院	餐旅廚藝管理科	
江育成	經國管理暨健康學院	餐旅廚藝管理科	
黃玟瑄	經國管理暨健康學院	美容流行設計科	
顏婕庭	經國管理暨健康學院	幼兒保育科	

林紫琳	馬偕醫護管理專科學校	生命關懷事業科	
黃亭瑜	慈濟科技大學	護理科	
許予昕	耕莘健康管理專科學校	護理科(宜蘭)	
鐘方妤	耕莘健康管理專科學校	護理科(宜蘭)	

※其餘未標示成績者係依座號及錄取學校排序

附錄三：

## 何謂自主學習



1. 激發學生的主動學習意願，例如，讓學生依據學習主題的範圍，自行決定研究的問題，或由教師提出切合學生需要、現況與能力的探索問題。
2. 培養學生的主動學習態度，例如，自我監督與自我學習，不輕言放棄，以及和他人合作學習的態度。
3. 訓練學生有效的學習方法，例如，訓練學生具備良好的學習技巧，擬定學習計畫，適切分配學習時間與學習內容，以及學習的注意力與專注力等方法，提昇學習效率。
4. 造就學生基本的學習能力，例如，「自主找出課題」、「自主學習、獨立思考、獨立推理」、「自主行動、解決問題」等三項主要能力，其他尚有「將目前所學到的知識與能力，予以表現、溝通的能力」、「培養討論、辯論、協議方法的能力」、「論文報告書寫的能力」、「高層次認知的思考力與判斷力」、「提高學習電腦的讀寫能力」等能力。

簡而言之，自主學習可定義為「個體在學習上能在認知（監控自己的學習）、情意（學習態度）、行為（學習方法上）展現出主動」。

在 111 學年度，會有 87%、1683 個大學科系，在個人申請時會參採「自主學習」作品。但根據調查，自主學習卻已成為高一學生最擔憂的新課綱項目。如何良好地規劃這門課，成了高中現場迫切的挑戰。跟我們一起來了解新課綱及如何協助孩子「自主學習」？

		
<p>大學必看！自主學習，高中如何讓學生有動力、老師有方向？</p>	<p>懶人包：從學知識到學素養，8 張圖看懂 108 課綱</p>	<p>新課綱高一新生，選修課占總學分 1/3，怎麼選才對？</p>

## 附錄四：

## 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，螢幕常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

如果真的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/>



附錄五：

## 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)

附錄六：

### ◎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)

#### ◎緊急求助電話

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

◎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

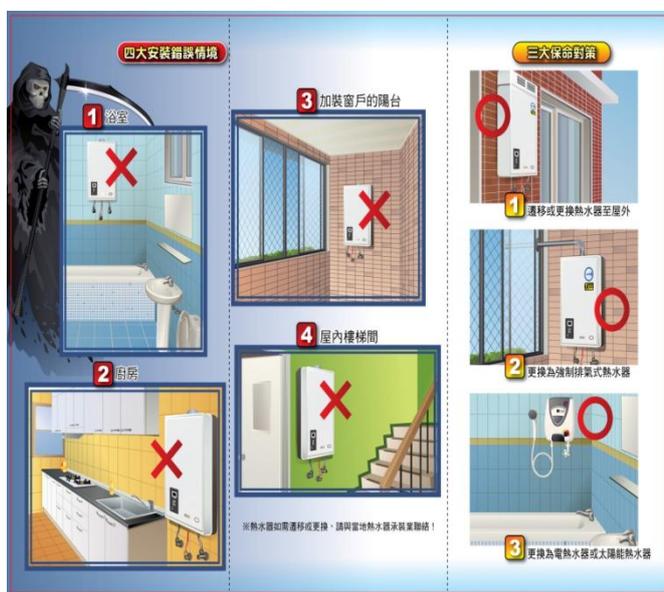
1. 叫：大聲呼救
2. 叫：呼叫 119、118、110、112
3. 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）
4. 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）
5. 划：利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）

(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 (CO<sub>2</sub>)。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

### 地震防災須知

- 平時備妥「緊急避難包」，放置於隨手可拿到的地方。
- 地震時務必保持冷靜，確保自身安全，尤其注意上方掉落物。
- 地震劇烈搖晃時，先躲於堅固桌子下方或主要柱子旁。
- 地震時不要躲在桌下方、櫃檯或水槽旁邊。
- 迅速關閉爐火、瓦斯，打開門以列逃生。
- 切勿搭乘電梯，要利用樓梯逃生。
- 立即跑到空曠處，並遠離招牌、樹木、建築物、電線桿。
- 開車時遇到地震，不可緊急煞車或變換車道，而要減速停穩後。

### 地震 防災須知

- 在公共場所遇到地震，務必保持冷靜，聽從廣播引導，不可亂推擠。
- 如在大商場、商場或戲院中，先躲於座位下，等搖晃停止後再離開。
- 地震之後，檢查瓦斯、水、電等開關，如有瓦斯洩漏，應輕微打開窗戶，立即離開建築物並通報瓦斯公司。
- 隨時收聽電視台或電台之正確震災災情訊息，不要聽信謠言。

內政部消防署 [www.nfa.gov.tw](http://www.nfa.gov.tw)