

臺北市立建成國民中學

109 學年度第一學期

學校日親師手冊



總機：2558-7042；2556-4051

分機：校長室 601 教務處 610 學務處 620 總務處 650
輔導室 630 特教組 676 家長會 712

地址：臺北市大同區長安西路 37-1 號

網址：<http://www.jcjh.tp.edu.tw>

精采建成 榮耀展現

-109 年度辦學亮點-

榮耀建成

- 本校家長志工吳雅君女士榮獲臺北市 109 年度志願服務貢獻獎

教師獲獎類

- 本校參加「臺北市第 21 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究徵件」，今年共四件作品參賽，榮獲佳績，恭喜各位老師！

主題	題目	領域	獎項	第 1 作者	第 2 作者	第 3 作者
創新 活動 設計	1201 終愛『密』碼桌遊活動	健體	優選	黃慧菁	蔡惠雅	
	應「辨／辯」之道—思辨課程的開發與實施	國語文	佳作	王慈惠	楊惠玲	王金泉
教育 專業	課程與產業譜出「字」的圓舞曲	跨領域	優選	王慈惠	張稚鑫	王金泉
	不為人知的在地故事：館校合作與校本課程再進化	藝文	佳作	陳如意		

- 本校參加臺北市 108 學年度公立高級中等以下學校「尋找臺北市的 1920」口述歷史與田野調查徵件計畫，榮獲【優等】。
- 本校參加臺北市 108 年度國民小學及國民中學學習扶助績優楷模評選獲選【績優教學團隊】。

學生獲獎類

- 801 李宇澤同學參加教育部 Cool English 英聽王比賽，榮獲國中一般組最高分佳績。
- 906 蔣承翰同學代表本校參加「108 學年度中等學校學生英語創意 Youtuber 比賽」榮獲佳作。
- 宋佩綦同學參加臺北市技藝競賽，榮獲化工化驗群-第一名。
- 蘇靖涵同學參加臺北市技藝競賽，榮獲餐飲中餐群-第四名。
- 蕭薔同學參加臺北市技藝競賽，榮獲藝術舞蹈群-第五名。

● 108 年台北市中等學校運動會

比賽日期 109.0103-0106

本校游泳隊參加臺北市中等學校運動會榮獲國中組團體錦標第五名。

班級	姓名	比賽項目成績
畢業生	范姜妤真	50M 蛙式第一名、100M 蛙式第二名、200M 蛙式第三名
畢業生	李天曦	50M 蝶第一名、100M 蝶第一名、200M 蝶第二名、400M 自由式接力第五名、800M 自由式接力第五名、400 混合式接力第四名
畢業生	張啟宏	50 公尺自由式第三名、100 公尺自由式第六名、200 公尺自由式第八名、400M 自由式接力第五名、800M 自由式接力第五名、400 混合式接力第四名
畢業生	古柏辰	800 公尺自由式第五名、1500 公尺自由式第七名、400 混合式接力第四名
904	賴睿紘	400M 自由式接力第五名、800M 自由式接力第五名

● 108 年第 44 屆全國中正盃射擊錦標賽

比賽日期 108.11.14

903 周炫宇 國中男子甲組 10 公尺空氣手槍第一名

● 108 年度教育盃中等學校射擊錦標賽

比賽日期 109.01.03

903 周炫宇 國中男子甲組 10 公尺空氣手槍第一名

● 臺北市 108 年第 37 屆中正盃溜冰錦標賽

802 鄭又豪 國中男子競速組 200 公尺計時賽(乙組)第一名

● 全國極限運動錦標賽

802 鄭又豪 國中男子組 直排輪速度賽第一名

● 108 年度教育盃中等學校溜冰錦標賽

比賽日期 109.01.06

802 鄭又豪 國中男子中學競速組 200 公尺計時賽(乙組)第二名

● 109 年全國中等學校運動會

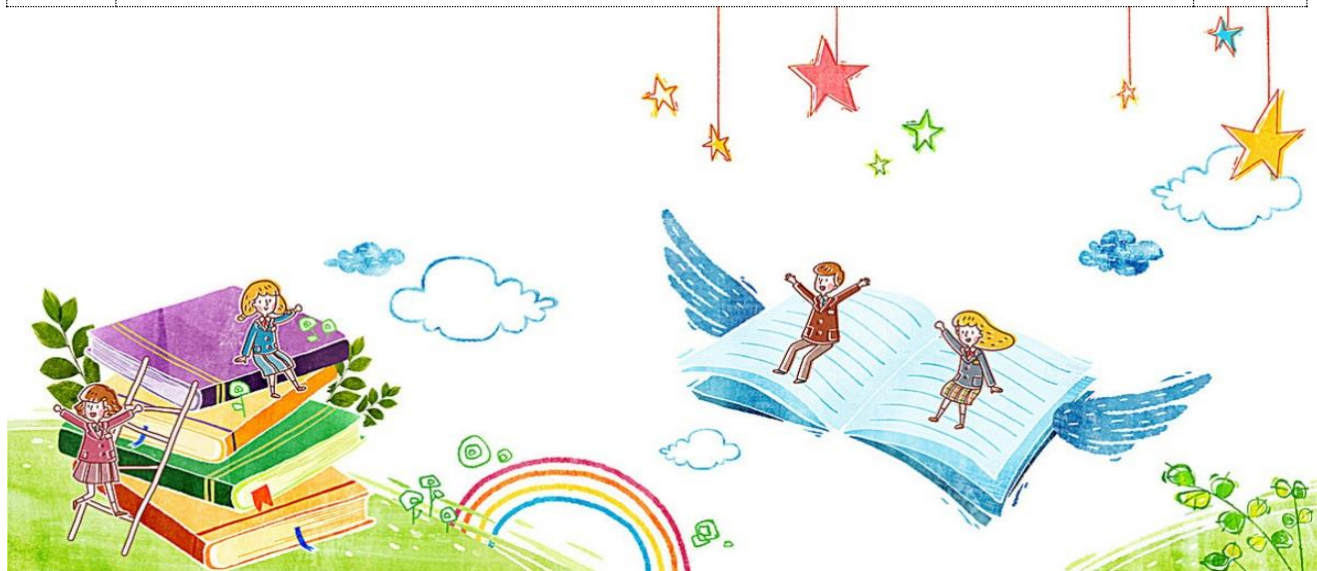
比賽日期 109.0718-0722

畢業生 范姜妤真 國中女子組 50M 蛙式第八名

畢業生 李天曦 國中男子組 50M 蝶第七名

目 錄

項目	資料內容	頁碼
一	學校日活動實施計畫	<u>1</u>
二	109 學年度第一學期行事簡曆	<u>2</u>
三	臺北市立建成國民中學聯絡網	<u>4</u>
四	臺北市立建成國民中學各處室業務報告	<u>5</u>
五	學務處附件 ★臺北市立建成國民中學服務學習實施計畫 ★臺北市立建成國民中學校內服務學習活動申請表 ★臺北市立建成國民中學校外服務學習活動家長同意書	<u>15</u>
六	輔導室附件 ★給家長的一封信 & 議題宣導 ★教孩子一生受用的 5 個價值觀：專注當下而非在意未來 ★五寶爸經驗談：走進孩子內心世界的 7 個祕訣	<u>20</u>



臺北市立建成國民中學 109 學年度第一學期學校日活動實施計畫

一、依據：

經 109.09.04 行政會報通過

(一) 依教育基本法第二條及第八條規定訂定。

(二) 臺北市政府教育局 90 年 03 月 14 日北市教秘字第 9021856100 號函。

二、目的：

(一) 推動家長、教育機關、教師及學校行政人員共同參與學校事務。

(二) 因應教育改革趨勢，符合時代潮流的教育理念，創造優質學習環境。

(三) 發展教師之學習型組織，由教師展現專業規劃能力及作為，推展主動創新之教學。

(四) 藉由交流及互動，促進親師溝通與合作，為學生建立多元、適性的學習環境。

三、實施對象：全校七、八、九年級家長

四、實施時間：109 年 9 月 19 日（星期六）上午 8:00~12:30

五、實施程序：

時間	內容	地點
8:00-8:30	迎賓，歡迎家長蒞臨	溫馨校園
8:30-9:00	校務報告	二樓禮堂
9:00-10:00	淺談 12 年國教適性入學 「閱」「動」的青春成就學習力 講師：臺北市立大安國中 魏秀燕主任	
10:00-10:10	引導家長至各班教室	二樓禮堂
10:10-12:00	班級親師座談～ 成就每一個孩子、培養帶著走的能力 一、班級經營、發揮團隊合作精神 二、教學計畫、以學生學習為中心 三、親師對話、建構優質教育夥伴	專任教師於專任辦公室提供家長學科諮詢 各班教室
12:00-12:30	賦歸 感謝家長熱心參與	溫馨校園

六、事項說明：

1. 參與學校日活動同仁，依實際加班時數，於一年內以不影響課務及行政工作原則下補休（得按小時補休）。因事無法出席請依規定至線上差勤系統請假。
2. 請各處室行政同仁(含兼行政教師)採線上申請加班及線上簽到退。教師(導師請至級導師、專任教師請在專任辦公室)採紙本簽到退，紙本簽到退務必於 9 月 22 日(星期二)前交回輔導室，由輔導室完成線上補登。
3. 學校日手冊內容放置於本校網頁「學校日專區」，歡迎上網參閱。
4. 誠摯邀請學生家長積極參與學校日等相關活動，分享陪伴孩子成長的喜悅。為鼓勵及肯定孩子邀請家長參與學校日活動，將核予優點卡 3 張以茲鼓勵。
5. 鑑於疫情配合中央與校園防疫措施，為維護師生健康，進入校園請配戴口罩。

七、經費：本活動所需經費，由校內相關經費項下支應。

八、本計畫經 校長核可後實施，修正時亦同。

臺北市立建成國民中學 109 學年度第一學期行事曆

2020.08.26
校務會議通過

月份	週次	一	二	三	四	五	六	日	☺重要行事☺
八	一	31	1	2	3	4	5	6	* 8/31 開學暨正式上課、友善校園反霸凌暨交通宣導、服儀檢查、開學大掃除、掃具發放、教科書及簿本、【午】學藝股長幹部訓練(全) * 9/1【朝】幹部訓練 * 9/2【朝】全身健檢、尿液與心臟篩檢說明(7)、社會測驗(暑期範圍)(8) * 9/3【朝】英文聽力測驗(暑期範圍)(89) * 9/4【朝】友善校園、人權法治暨春暉防制宣導(78)、【週】法治教育講座(78)、聯課活動選課說明及選課日 * 祖孫週【代間傳承季：識老、親老、敬老】、各年級體適能、游泳檢測與課間活動跑步運動適能、水上安全防溺概念宣導
	二	7	8	9	10	11	12	13	* 9/7【朝】晨讀日、【下】外縣市學生心臟篩檢(7)、第八節課開始(9) * 9/8-9/9 第一次模擬考(9) * 9/9【朝】防災演練宣導暨人身安全教育(7.8) * 9/10 發放第一次班書 * 9/11【朝】畢業旅行說明(9)、1082 第三次段考頒獎(89)、【午】技藝教育課程學生行前會(9)、發放補考通知(89)、尿液篩檢(7)、聯課活動正式開始(78) * 圖書館主題活動(一)、各年級體適能檢測開始、課間活動-跑步運動適能開始
九	三	14	15	16	17	18	19	20	* 9/14 課後輔導課開始(78)、視力身高體重檢查開始(全) * 9/15【5-8】臺北市技藝教育開訓典禮 * 9/16【午】防災逃生預演(78 班長) * 9/14-9/16 畢業旅行(9) * 9/17【早】無預警防災預演(全)、教室布置開始(全) * 9/18【週】反毒宣導(笑將劇團相聲) * 9/19 學校日、國家地理知識競賽縣市複賽、臺北市國語文競賽複賽(本土語)
	四	21	22	23	24	25	26	27	* 9/21 國家防災日-防災正式演練 * 9/22【5-8】臺北市技藝教育本校開課日 * 9/23【朝】全校班際體育競賽說明會 * 9/24 臺北市國語文競賽複賽(第二階段) * 9/25【朝】教師節敬師活動(全)、【週】全校優良生發表(全)、尿液複檢(7) * 9/26 補課日、【朝】第一次模擬考頒獎(9)、【下】城北廊帶·無圍牆博物館開幕走讀活動、教科書換補截止 * 9/21-9/28 補考週(89) * 9/21-9/26 敬師週
	五	28	29	30	10/1	2	3	4	* 9/29 發放 1082 補考結果通知 * 9/30【朝】優良生投票日(全)、【下】全身健檢(7) * 10/1 中秋節、10/2 彈性放假
十	六	5	6	7	8	9	10	11	* 10/5 夜自習開始(9) * 10/6 收回班書、教室布置比賽評分 * 10/9 補假、10/10 國慶日
	七	12	13	14	15	16	17	18	* 10/13-10/14 第一次段考 * 10/14 全校班際體育競賽、【5】隔宿露營說明會(8) * 10/15 發第二次班書 * 10/16【週】生涯教育宣導講座(9)、【班】健康促進行為討論(7) * 10/15-10/16 隔宿露營(8)
	八	19	20	21	22	23	24	25	* 10/19【朝】晨讀日 * 10/20 絲竹合奏市賽 * 10/21【朝】交通安全宣導(全)、國樂合奏市賽 * 10/22【朝】【下】流感疫苗接種(全) * 10/23【週】兒少保護暨心理健康宣導(78) * 圖書館主題活動(二)
	九	26	27	28	29	30	31	11/1	* 10/26【朝】校外教學說明會(78) * 10/27 校外教學(78) * 10/30【朝】一段優秀頒獎(789)、【週】愛滋防治宣導講座(全)、【聯】記憶的疆界-落語表演(7)

臺北市立建成國民中學 109 學年度第一學期行事曆

2020.08.26
校務會議通過

月份	週次	一	二	三	四	五	六	日	☺重要行事☺
十一	十	2	3	4	5	6	7	8	* 11/4【朝】數學競試(78) * 11/6【週】校園性騷擾暨性侵害防治宣導(78) * 11/05-11/06 學業競試(9) * 各班際體育競賽開始報名、職業萬花筒-家長工作世界分享週(7)
	十一	9	10	11	12	13	14	15	* 11/12【朝】英語聽力週考(78) * 11/13【朝】全校大掃除(全)、【週】生涯教育宣導講座(7.8) * 拍攝九年級學生分組生活照、全班合照及彩色證件照
	十二	16	17	18	19	20	21	22	* 11/17 收班書 * 11/20【晚】親職講座
	十三	23	24	25	26	27	28	29	* 11/26-11/27 第二次段考 * 11/27 體育競賽(全)
	十四	30	12/1	2	3	4	5	6	* 11/30【朝】晨讀日、【下】HPV 疫苗接種(8 女生) * 12/1 發第三次班書 * 12/3(晚中山堂)九年級畢業音樂會 * 12/4【朝】歷史長河社會競賽(9)、【週】歷史長河社會競賽(8)、【班】午餐問卷調查(全) * 圖書館主題活動(三)
十二	十五	7	8	9	10	11	12	13	* 12/7 發放第二段考成績單 * 12/10【朝】英語聽力週考(78) * 12/11【朝】學業競試模擬考頒獎(9)、【週】環境教育講座宣導(全)、(晚中山堂)音樂班三校聯合音樂會
	十六	14	15	16	17	18	19	20	* 12/18【朝】二段考優秀頒獎(789)、【班】珍愛生命自傷防治宣導(78)、【下午】八年級學生社區技術型高中參訪(8) * 12/16-12/18 校內廁所評鑑比賽(全) * 作業抽查、生命教育感恩週
	十七	21	22	23	24	25	26	27	* 12/22【下午】九導技藝教育課程學生結訓典禮 * 12/23-12/24 第二次模擬考(9) * 12/25【朝】資安教育宣導(全)、【週】耶誕節活動、【1-2】實習音樂會(78)、【聯】英語歌唱比賽(8) * 校內科展比賽評分、作業抽查
	十八	28	29	30	31	1/1	2	3	* 1/1 元旦放假 * 跑步活動、護眼操結算至本週、性騷擾防治教育入班宣導
一	十九	4	5	6	7	8	9	10	* 1/5 停止借閱圖書、收班書 * 1/7【朝】英語聽力週考(78) * 1/8【朝】第二次模擬考頒獎暨學習激勵講座(9)、【午】環保志工期末會議、【午】寒假職輔營學生生前會、【班】健教期末紙筆測驗(89)、聯課活動最後上課日、全校課後輔導結束、學習扶助課程結束
	二十	11	12	13	14	15	16	17	* 1/15 夜自習結束(9)
	寒假一	18	19	20	21	22	23	24	* 1/18、1/19 第三次段考 * 1/20 全校期末大掃除、休業式 * 1/21 寒假開始

**真正重要的
不是你遭遇了什麼
而是你記住了哪些事
又是如何銘記的**



大事記	
9/8-9/9	九年級模擬考
9/14-9/16	九年級畢業旅行
9/19	學校日
10/13-10/14	第一次段考
10/15-10/16	八年級隔宿露營
10/27	七八年級校外教學
11/5-11/6	九年級學業競試
11/26-11/27	第二次段考
12/23-12/24	九年級模擬考
1/18-1/19	第三次段考

臺北市立建成國民中學聯絡網

項 目	時 間
班 級 活 動	07:40~08:15
晨間工作與活動	08:15~08:30
第 一 節	08:30~09:15
第 二 節	09:25~10:10
第 三 節	10:20~11:05
第 四 節	11:15~12:00
午 餐	12:00~12:35
午 休	12:35~13:10
護 眼 操 活 動	13:10~13:20
第 五 節	13:20~14:05
第 六 節	14:15~15:00
打 掃	15:00~15:15
第 七 節	15:15~16:00
第 八 節	16:10~16:55

701	黃綉貴	801	余月幸	901	鍾筱萍
702	賴美玲	802	李信賢	902	張稚鑫
703	馮品正	803	胡家鳳	903	黃慧菁
704	劉淑美	804	李昌隆	904	陳麗秋
705	張珍禎	805	余幸靜	905	陳海新
706	陳銘君	806	莊英勝	906	蔡金祝
707	林衣穎	807	張秀慈	907	黃美蘭

各領域召集人	國文領域：沈婉立(專任)
	英文領域：胡家鳳(八導)
	數學領域：陳柏宏(專任)
	社會領域：劉淑美(七導)
	健體領域：黃慧菁(九導)
	綜合領域：吳美靜(專任)
	藝術人文領域：張巧明(學務處)
	自然與生活領域：楊惠玲(專任)
科技領域：江貞儀(教務處)	

七年級級導師：馮品正	教師會會長：黃元綺
八年級級導師：莊英勝	家長會會長：劉宜珍
九年級級導師：陳海新	

七 導	675	大會議室	646
八 導	670	禮堂音控	645
九 導	672	禮堂舞台	647
專 任	680、681、682	行控中心	616
教師會	690	體育辦公室	683
家長會	712	國樂團團長	673
警衛室	1	生科教室	301
理化教室(1)(2)	303/304	生物教室	302
童軍教室	305	健康中心	626
游泳池	628	6樓音樂教室	306
5樓音樂辦公室	692	語音教室3	603
中會議室	606		

校 長 室	601	校長室旁小會議室	602
教 務 處			
主 任	王金泉		610
教學組長	黃怡君		612
教學組幹事	陳威如		613
註冊組長	江貞儀		611
註冊組幹事	陳英宜		619
設備組長	王慈惠		615
設備組助理員	楊亦凡		615
資訊組長	廖松國		684
圖書館	葉怡晨		617
學 務 處			
主 任	吳其陸		620
訓育組長	曾澄芮		625
訓育副組長	張卓立		627
訓育組幹事	蔡佳玲		627
生教組長	田保羅		623
生教副組長	林大鈞		622
生教組幹事	黃湘菱		622
衛生組長	蔡惠雅		621
午餐秘書	王秋雲		627
體育組長	黃筱卉		629
保 健 室	戴昭真		626
輔 導 室			
主 任	鄭惠文		630
輔導組長	黃書庭		677
資料組長	銀詩涵		633
特教組長	陳慶洋		677
專任輔導	江鳳禎		633
專任輔導	吳冠萱		632
音樂科召集人	張秀慈		691
輔導室幹事	李易珊		631
特教教室	謝佳廷、李秀美		676
總 務 處			
主 任	余明錦		650
事務組長	劉玉慧		651
事務組幹事	楊雅淳		655
	簡慶聰、邱成欽		
出納組長	莊佳芬		652
文書組長	洪淑芬		653
人事主任	張鳳書		660
會計主任	謝佳蓉		666

臺北市立建成國民中學各處室業務報告

壹、教務處

108 課綱已施行第二年，新一波的教育革命正在校園裡發酵，在新課綱的規畫裡，各校可因地制宜，發展適合自己學校的多元課程，七八年級每週有六節的彈性課程，內容可以是跨領域統整性主題、專題探究等，以展現個別學校的差異。本校地處大同區，是臺北市最早發展的區域，鄰近的大稻埕曾是臺北最繁華的物資集散中心，如南北貨、中藥、紡織品及工業用品，還有許多被列為古蹟的洋房；本校現址曾為日治時代建成小學校與臺北市政府舊址，與當代藝術館一體共構，是全台唯一校園與美術館共構的古蹟建築，自 2006 年起本校與當代藝術館即積極策畫「館校合作」的藝術推廣活動，迄今已逾十年；2018 年，本校成立台北市唯一國樂專班。建成圈中不僅地理位置得天獨厚，更承載著豐厚的歷史記憶，校園裡瀰漫著濃厚的藝文氣息。

為因應 108 課綱帶來的嶄新變革，本校課程願景期望能培養建成學子成為追求「真善美的生活實踐家」，透過課程發展委員會、課程核心小組會議、領域教學研究會、跨領域專業社群等會議集思廣益，研討課程與教學策略，期許建成學子具備議題探究力(求真)、品格關懷力(至善)、博雅觸發力(尋美)、行動實踐力(履

行)，成為能進行終身自主學習的未來公民。目前由教務處召集跨學科教師組成課程核心共備小組，藉由定期的聚會討論、外部專業教授或種子教師的輔導與增能講座等，發展深廣度具足的課程。例如：七八年級以「走讀」為主題發展的彈性課程，讓學生認識並接觸校園所在地的社區文化，提升學生的閱讀力、思辨力與學習力，落實會考之核心價值。此外，本校也期待打破美感教育只能在藝術領域發生的框架，由學科延伸出想法概念，加入藝術創作的方式，讓課本中抽象的觀念或難解的習題，透過藝術呈現不一樣的面向，建立以藝術為主的學習資料庫，培育七八年級學生以口述歷史的方式進行校園與建成生活圈的導覽等。

為了培養學生的學習興趣，本校提供良好的學習環境，提供師生充足的閱讀資源，已於 109 年度暑假完成圖書館整修，整建完成的圖書館不再只是安靜讀書的場域，而是校園的讀寫討論中心，除了辦理學生學習活動與規畫教師增能研習，更是課程推動的引擎。



學校願景：「扎根在地邁向國際的幸福學校」



本校彈性課程發展

本學期教務處推動重點項目說明如下：

一、重點工作

(一)閱讀推動計畫

1. 協助閱讀推動教師邱慶玲老師推動七年級「走讀建成生活圈」課程及協助八年級「文化種籽在建成」課程。
2. 辦理三次週一晨讀日，學生撰寫晨讀單。(9/7、10/19、11/30)
3. 收發班級書箱，鼓勵親子撰寫玫瑰閱讀卡，本學期發(換)書籍實施時程如下表。班書如有缺損，則須賠償原書。

第一次		第二次		第三次	
9/10 發	10/6 收	10/15 發	11/17 收	12/1 發	1/5 收

4. 辦理三次主題書展，主題規畫如下，另配合主題書展辦理相關趣味活動，以提高圖書館利用，並提升圖書借閱量。

第一次	第二次	第三次
9/8-10/6	10/20-11/17	12/1-1/5
打開圖書館的N種方式	圖書館有鬼	方桌勇士

5. 協助班級申請並辦理讀報教育。

(二)科學展覽及科學能力競賽

培訓學生參加科學展覽競賽，校內科展辦理期程如下：

9/14-10/6	12/21	12/22	12/22
繳交校內報名表	繳交作品說明書	科展內容布置	評審

(三)辦理學生校內外教學及藝文競賽活動

1. 11/04 舉辦校內數學競試
2. 12/04 舉辦走過台灣，歷史長河社會競賽
3. 12/25 舉辦八年級英語歌唱比賽
4. 上學期辦理五項國語文競賽、班級資訊競賽
5. 下學期辦理英語演說比賽、本土語言競賽、社會領域海報比賽、綜合領域學藝競賽、國家地理知識競賽校內初賽等

(四)辦理學生定期或不定期考試、課後輔導、學習扶助課程及寒暑假學藝活動

1. 本學期段考時程表：

第一次段考	第二次段考	第三次段考
10/13-10/14	11/26-11/27	1/18-1/19

2. 九年級模擬考與學業競試時程表：

第一次模擬考	學業競試	第二次模擬考
9/08-9/09	11/05-11/06	12/23-12/24
第一冊~第二冊	第一冊~第三冊	第一冊~第四冊

3. 課後輔導：

九年級(每週五天)	八年級(每週五天)	七年級(每週四天)
9/07 開始	9/14 開始	09/14 開始

4. 七、八年級學習扶助課程：開設國文、英語、數學三科

5. 七、八年級英語聽力測驗(早自習進行)：

七年級：11/12、12/10、1/7

八年級：09/03、11/12、12/10、1/7

(五)九年級升學輔導

1. 10/05 九年級夜間自習開始

2. 辦理九年級各科黃金講座

(六)推動特色課程

1. 與當代藝術館合作，邀請藝術家入校進行八年級館校合作課程

2. 結合日星鑄字行持續推廣特色課程

3. 辦理自造者教育工作坊

4. 推動國際教育，辦理教師增能研習與相關講座

(七)專科教室改善與教學設備器材保養維護

七八年級電腦教室相關設備已全數更新，提供師生良好的學習環境與教學品質

二、重要宣導

(一)國中教育會考考試科目

110 年國中教育會考考試科目包含國文、英語、數學、社會、自然及寫作測驗，各考試科目之題型以選擇題為主，非選擇題為輔，數學科增加非選擇題型的試題，英語科加考聽力。各考試科目之時間、題數及其命題依據如下表：

考試科目	時間	題數	命題依據
國文	70 分鐘	45~50 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」語文學習領域/本國語文(國語文)/國中階段能力指標
英語	80 分鐘	60~75 題 (聽力 20~30 題; 閱讀 40~45 題)	1. 「國民中小學九年一貫課程綱要」語文學習領域/英語/國中階段能力指標 2. 國民中小學最基本之 1,200 字詞
數學	80 分鐘	27~33 題 (選擇題 25~30 題; 非選擇題 2~3 題)	「國民中小學九年一貫課程綱要」數學學習領域/國中階段能力指標
社會	70 分鐘	60~70 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」社會學習領域/國中階段能力指標

自然	70 分鐘	50~60 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」自然與生活科技學習領域/自然學科/國中階段能力指標
寫作測驗	50 分鐘	1 題	「國民中小學九年一貫課程綱要」語文學習領域/本國語文(國語文)/國中階段寫作能力指標，並參酌部分國小階段寫作能力指標

(二) 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

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、藝文、綜合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										1. 由國中學校認證。 2. 採計期間為 106 學年度上學期至 108 學年度上學期，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	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												

(三) 免試入學管道

1. 基北區高級中等學校

免試入學	直升入學	甄選入學	藝才班
	優先免試入學(一類、二類)		體育班
	一般生免試入學		科學班
	技優甄審入學		職業類科
	產業特殊需求類科		考試分發入學
	實用技能班	其他	建教合作班
	高職學校獨立招生		重點運動項目
身心障礙適性輔導安置		未受政府補助私校獨立招生	

2. 五專入學管道：全國一區五專優先免試入學、分區（北區/中區/南區）五專免試入學

(四) 教育部 108 年 6 月 28 日修訂之國民小學及國民中學學生成績評量準則公告於學校首頁

(六) 臺北市校園單一身份驗證服務—校務行政系統親子綁定

為讓家長以最便捷的方式取得臺北市政府教育局所提供親師生校園 E 化服務，例如：學雜費繳款、社團活動報名、到離校資訊、線上請假、公布欄、調查表、班級通知事項及臺北酷課雲（親師生學習整合平臺）等。家長需以校務行政系統親子綁定之信箱，作為開通帳號，俾能使用相關系統。



親子帳號綁定操作指引

校務行政系統—親子綁定申請流程如下：

步驟 1	連結網址	從建成國中首頁可瀏覽下載親子帳號綁定操作指引
步驟 2	選擇行政區及學校名稱	行政區：大同 學校名稱：市立建成國中
步驟 3	登入系統	帳號：P+學號。預設密碼：學生身分證字號。 ※國中校務行政系統中，若本身已有家長帳號，請登入原本已有帳號密碼即可。
步驟 4	親子綁定	請點選【親子綁定】
步驟 5	確認學生相關資訊	確認並填寫親子關係綁定相關資料後送出
步驟 6	申辦親子帳號	確認完成後，點選【申辦親子帳號】，詳閱官方資料後，請勾選同意或不同意、申辦帳號或無意參加

步驟 7	選擇申辦方式 (一位、兩位或監護人)	選擇申辦方式(一位、兩位或監護人), 並填寫綁定資料, 確定申請資料無誤後點選【確認送出】。填寫完成並經審核通過後, 由校務行政系統發送 email 通知家長
------	-----------------------	---

109 年 9 月將全面推廣線上繳交學雜費, 鼓勵家長申請親子帳號, 即可登入臺北市校園單一身分驗證服務(<https://ldap.tp.edu.tw>), 於臺北市校園繳費系統(<https://epay.tp.edu.tw>)查詢繳費單, 後續搭配悠遊付 APP, 更可推播學雜費繳款資訊以即時繳費, 或採用 pay.taipei、信用卡等多元管道繳費, 亦可自行列印繳費單至銀行櫃檯繳費或以載具出示繳費條碼至超商繳款。惟本學期註冊費繳費方式採線上系統繳費與紙本繳費雙軌並行, 故家長仍會收到四聯單, 請家長擇一方式繳費, 切勿同時繳納。

貳、學務處

一、本學期重要活動如下：

1. 09/02 七年級全身健檢
2. 09/14~09/16 九年級畢業旅行
3. 09/21 全校防災演練日
4. 09/30 優良學生選舉
5. 10/15~10/16 八年級隔宿露營
6. 10/22 流感疫苗施打(預計)
7. 10/27 七、八年級校外教學
8. 01/20 休業式



二、重要政策宣導

1. 校園防疫工作, 請家長協助：

(1) 每日出門上學前為孩子量體溫：

- ① 有身體不適、流鼻水、咳嗽等感冒症狀者, 請戴口罩就醫並「建議在家休養」。
- ② 體溫超過 37.5°C, 建議在家休養勿上學。
- ③ 退燒 24 小時後, 才可到學校(請勿吃退燒藥後就到校)。

(2) 旅遊史、接觸史持續注意：

- ① 如您的孩子為確診病例接觸者或出國返台, 請主動向導師或向健康中心反映 (25587042 分機 626), 請於入境後起 14 日內在家休息, 避免到校上課(屬特別假且不列入出缺席紀錄)。

②有發燒咳嗽症狀，應主動撥打 1922，通知縣市衛生局。

(3)準備孩子開學之防疫物資：每天至少 1 個口罩，進入校園請佩戴口罩。

(4)推動家庭良好衛生習慣-勿共食、勤洗手。

①培養孩子習慣使用公筷母匙(飯前一定要洗手)。

②落實勤洗手。

(5)均衡膳食、多運動、正常作息、充足睡眠增強抵抗力。

(6)非必要性，勿到人群眾多處。

2. 校園禁用一次性及美耐皿餐具，自 105 學年度起午餐改提供桶餐，使用環保餐具盛裝餐點。桶餐價格為 60 元；如申請後須退餐，請於下個月用餐日前 3 日（工作日，不計當日）完成申請，以月為單位退費。如申請退餐，本學期不再受理訂餐，需至下學期調查時重新申請，請慎重考量。午餐相關問題請洽午餐秘書王秋雲老師(分機 627)。

3. 自 108 年 7 月 1 日生效，學校內用不得提供一次用塑膠吸管。非限制使用範圍：取得環保署「生物可分解塑膠」環保標章使用證書之塑膠吸管；工廠出廠已附有吸管之商品，且公開陳列供選購者。罰則：公告生效日起至 109 年 6 月 30 日之違規者第 1 次勸導、第 2 次告發；109 年 7 月 1 日起違規者逕予告發。並依據廢棄物清理法第 51 條規定，違反使用規定者處 1,200~6,000 元。

4. 臺北市學生團體保險各項理賠給付所需申請文件

給付項目 申請文件	醫療保險金	殘廢保險金	生活補助金	身故保險金	專案補助重大手術保險金(限接受保險費補助之學生專用)
學團專用理賠申請書	√	√	√	√	√
醫療診斷書	√				√
醫療費用收據	√				√
家長存摺影本	√	√	√	√	√

【理賠流程】至本校健康中心領取「申請書」→備齊上述文件→送至本校健康中心（健康中心 25587042-626）

5. 臺北市立建成國民中學智慧販賣機使用說明：

販售教學、生活所需日常用品、學用品及食品(符合『校園飲品及點心販售範圍』)，採用智慧電子支付及電子發票(存於卡片中)，設置於本校 1 樓鐘樓樓梯旁，禁止販售時段為 11 時至 1 時。如有機器異常，請與學務處衛生組聯絡。

參、總務處

總務處擔任教師教學與學生學習後勤支援的角色，提供師生優質安全的校園學習環境及服務。本學期的重點工作及宣導事項詳列如下：

一、落實校園安全維護：

加強執行門戶管制，訪客進入校園先登記並配戴來賓證。學校校警與保全進行校園安全巡視工作，提供師生更安全的校園環境。

一、執行年度例行相關採購及配合學生活動辦理招標業務，本學期預計完成的招標案有：

109 年度保全勞務採購案、七八年級校外教學採購案、九年級校刊畢冊採購案等。

三、加強環境衛生及落實全校飲用水設備維護管理：

1. 每月定期飲水機維護，每三個月實施水質檢測，以確保全校師生飲水之衛生安全。

2. 開學前完成室外環境消毒、環境及水溝清理及全校班級電扇清洗。

四、定期進行高壓電檢測、電梯保養、消防安全設備檢查、瓦斯鍋爐檢查等設施維護保養工作，保障使用安全。

五、定期實施校舍安全檢查及維修，進行校園樹木修剪、綠美化工作，以提供優質及安全的學習環境。

六、配合『政府機關及學校四省（省水、電、油、紙）專案計畫』：

請全校師生一同響應節能政策，力行節能減碳，開啟冷氣時室內溫度設定為 26~28 度，養成隨手關電器、午休關燈一小時、下班關電腦、節約用水及用紙等習慣。教師平日於教學活動時，亦將此觀念融入課程，涵養學生節約與環保意識。

肆、輔導室

一、學生輔導工作：進行學生認輔、小團體及個案輔導工作，專任輔導教師班級責任制，結合駐區社工師以及心理師資源，進行學生諮商輔導工作。

二、認輔人員儲初階儲備課程，歡迎家長踴躍參加，時間：109/10/14 至 109/11/25，星期三下午 13:30-16:30，由周宗成心理師、林金梅講師、董國光社工師帶領。

三、學生心理健康宣導：109/10/23 週會，邀請林盈佑心理師擔任講座。

四、學生性別平等教育宣導：109/11/6 週會，邀請吉靜如調查官擔任講座。

五、親職教育講座，主題：正向教養態度與技巧，歡迎家長踴躍參加，時間：109/11/20(五)，晚上 7:00-9:00，講師：杏語心靈診所 林佳慧心理師。

六、輔導知能與個案研討會議：邀請葉孜寧心理師、江彥杰講師、董國光社工師擔任講座。

七、推動生涯發展教育活動：

1. 生涯發展教育融入各領域課程。

2. 建置七、八、九年級二代校務系統：

(1)學生每學年登入二代校務系統：閱覽學習歷程及撰寫生涯發展資料(參加生涯講座、高職參訪心得、技藝教育課程歷程記錄、生涯規劃課程與個人生涯進路諮詢輔導)。

(2)開通新生家長二代校務系統帳號：建成首頁右邊常用網站專區→「臺北市第二代國中校務行政系統」(<https://school.tp.edu.tw>)。

帳號：母親帳號為M+小孩的身分證字號，父親帳號為D+小孩的身分證字號。

密碼：小孩的教育局學號(例:10950088)。

3. 本學期辦理三場生涯發展教育講座如下表，歡迎家長踴躍報名參加：

時間	講題	講師
109/09/19 星期六 09:00~10:00	淺談 12 年國教適性入學： 「閱」「動」的青春成就學習力	大安國中 魏秀燕主任
109/10/16 星期五 08:20~09:15	生涯探索校園列車-職業達人	WorldSkills2019 餐飲服務國手 顏子軒
109/11/13 星期五 08:20~09:15	館校合作藝文主題	館校合作藝術家

4. 辦理技藝教育課程：

(1)1091 九年級技藝教育課程時程 109 年 9 月 15 日-12 月 22 日每周二下午，共計 24 位學生參加，8 所合作技術型高中(高職)，本校第一次上課時間為 9 月 22 日，第一次上課由校內教師帶隊往返。

(2)1092 九年級技藝教育課程預計第二次段考結束後開始開放報名，歡迎有興趣的同學報名參加。

(3)臺北市技藝競賽於 110 年 4 月間辦理，歡迎有興趣的學生提早準備，認真參與課程獲選選手代表技術型高中端出賽獲取佳績。

5. 辦理七八九年級生涯檔案管理與保管。

6. 鼓勵七八九年級參加寒暑假職業輔導研習營，擴展生涯視野。

八、進行各項心理測驗及學生資料整理建檔工作：七年級學業性向測驗、行為困擾調查表、賴氏人格測驗。八年級國中生學習與讀書策略量表、適性化職涯性向測驗。九年級情境式職涯興趣測驗。

九、追蹤輔導：填報與調查畢業生升學就業狀況，並完成學生資料轉銜工作。

十、校內特教宣導：邀請專業人士進入各領域會議與教師座談及討論，增進教師的特教知能。

十一、召開 IEP 會議：召開身心障礙學生 IEP 會議，提供學生適性教學。

十二、召開特教推行委員會：特殊教育工作計畫及推展。

十三、特教鑑定工作：校內疑似特教生轉介後，提供施測及觀察等資料蒐集。

十四、特殊生個案管理：督導學生有良好生活習慣、適當行為、學業輔導等，並搜集及管理學生學習資料。依特殊學生需求提供特殊教育領域課程及特教諮詢服務。

十五、積極辦理校本資優教育方案，資優教育計畫及加強推動資優教育。

敬愛的家長 您好：

建成國中本學年持續辦理『親職成長活動～家長讀書會』，邀請您一同來成長！

本校家長讀書會自民國八十八年成立至今，並於 2012 年榮獲臺北市學習型城市楷模獎，讀書會所選讀的書籍涵蓋各種類別，不僅在學校與家長間多一條溝通管道，更能共同推動書香社會，誠摯邀請您的加入！

建成國中家長讀書會 敬邀

★家長讀書會部落格簡介：

-<http://blog.xuite.net/ck25114430/blog>

-導讀：導讀目前已經寫到 267 篇。

-分享：舉凡出遊心情，讀書心得等都會出現在這裡。

-出版：爾雅出版社將張世聰老師導讀的讀書會筆記集結成書，印製了《閱讀爾雅》及《就是愛爾雅》。

★家長讀書會活動時間：

時間：每月的雙週星期四，下午 1:30~4:00

地點：本校二樓圖書館

帶領教師：張世聰老師《請洽輔導室報名》



臺北市立建成國民中學服務學習實施計畫

一、依據

依教育部十二年國民基本教育免試入學超額比序「多元學習表現」採計原則訂定之。

二、目的

- (一)增進學生關心自己、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱。
- (二)輔導學生認識生命的意義，培養多元價值觀，啟發學生人文關懷的精神。
- (三)提供學生回饋學校、鄰里、社區及社會，從生活體驗中，落實五育均衡的全人教育。

三、對象

本校學生。

四、服務範圍與服務時間

(一)學習課程

各領域規畫之服務學習課程。

(二)處室服務如下表所列。

	組別	服務內容			
		時間	內容	每次需求人數	每次核發時數
教務處(A)	教學組	每週一午休	協助整理教室日誌	2	0.5
	註冊組	頒獎典禮	協助頒獎獎狀、禮物配置事宜	6	1
	資訊組	每週三午休	電腦教室、資訊組設備維護整理	4	0.5
	設備組	每日午休	協助圖書館書籍更新、建檔整理，時事剪報，協助設備組處理相關事務	3	0.5
學務處(B)	訓育組	大型集會、典禮	協助報幕、典禮進行	5 (八年級)	1
	生教組	每日 7:10~7:40	陪同值週導護，維護優質校內、外生活教育	2 (八年級)	0.5
	衛生組	寒暑假	返校打掃	依 <u>返校打掃日期表</u> 規定	1.5
		寒假輔導課	班級打掃工作	寒假	1
		暑假輔導課	班級打掃工作	暑假	2
		大掃除	期初、期中、期末	全班	1
	認真打掃班級	各年級整潔總成績第	全班	1.5	

			一名班級		
	體育組	每週二天午休	協助整理體育組器材、事務	2	0.5
		段考下午決賽當天	協助體育組競賽事務	七八九年級約 20 人	2
總務處(C)	事務組	大型集會、典禮前一日	場地布置及復原	30	2
輔導室(D)	輔導組	每週三午休	協助資料建檔、聯繫事宜、環境整理等	2	0.5
		寒假開始第 2 週 9:00~12:00 共 5 天	協助資料整理、環境布置、海報製作	4	3
	資料組	每週五午休	協助整理升學資料、資料建檔、環境整理等	2	0.5
		暑假七月份第 2 週 9:00~12:00，共 5 天	協助資料整理、環境布置、海報製作	4	3
	特教組	每週一午休	協助資料整理、環境布置	1(限資源班學生與疑似生)	0.5
		暑假八月份第 3 週 9:00~12:00，共 5 天。	協助資料整理、環境布置、海報製作	4	3

(三)社團活動

經校方核可辦理之非政治性、商業性、營利性服務學習活動。

(四)校外其它

政府立案之人民團體、法人、服務機關(構)辦理之服務學習活動。

(五)服務時間：

以社團活動時間、假日、課餘會其適當時間進行服務，利用課堂時間所進行之服務不列入本志願服務學習認證(除特殊狀況經學校學務處認可)。

五、實施方式

(一)每位學生每學期至少服務 6 小時(上學期採計期間為 8/1~隔年 1/31；下學期採計期間為 2/1~7/31)。

(二)學生每次參加服務活動，均應取得服務主辦單位之證明章記。

(三)參加校內服務學習活動，必須活動前上網列印並填寫附件一「校內服務學習活動申請表」，並由負責老師協同指導，以確保其教育意義及活動之正當性及安全性。

(四)參加校外服務學習時，必須活動前至學務處領取並填寫附件二「校外服務學習活動家長同意書」，取得家長之同意後，並於一日前至學務處提出申請。完成校外服務學習後，逕至「國中學生輔導數位化系統」上網申報。

(五)注意:由里長、議員與立法委員之認證，不予核發時數。

六、認證方式

(一)校內活動：全校性活動或行政單位之服務學習時數，由各單位組長或主任簽章證明。

1. 教務處：編號為 A；依序為 A1、A2、A3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。

2. 學務處：編號為 B；依序為 B1、B2、B3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。

3. 總務處：編號為 C；依序為 C1、C2、C3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。

4. 輔導室：編號為 D；依序為 D1、D2、D3……，由各承辦組長於活動前公告；並於活動結束後採計時數。

(二)教師教學：主辦教師、社團指導老師簽章並由單位主管證明，教師提供的服務學習時數由教務處教學組採計，社團指導老師提供的服務學習時數由學務處訓育組採計。

(三)校外活動：申請人於校外服務學習後七日內，將學生留存聯送交學務處訓育組採計。

七、考核與獎勵

(一)每位學生每學期至少服務 6 小時。(已記獎勵之勞務工作及銷過改過之服務不得重複登錄時數，如班級幹部、社團幹部、校隊等，但如為額外性之工作則可登錄)

(二)由教師或業務單位安排之服務學習者，於活動結束後，由教師或業務單位(承辦人)將「學生服務學習證明」自行查核。(若為校外團體申請者，由申請人將「學生服務學習證明」，送交學務處訓育組查核。)

(三)若為個別服務學習者，於每學期結束前，自行將「學生服務學習證明」送交學務處訓育組查核。

(四)學生參與服務學習之表現，得列為本校學生各項推薦之參考要項。

八、本實施要點經行政會議通過，呈報教育局備查後實施，修訂時亦同。

臺北市立建成國民中學校內服務學習活動申請表 (學生留存)			
申請人	班級： 姓名：	座號：	活動名稱
活動時間	自 年 月 日 時 分 至 年 月 日 時 分		合計 分鐘
活動地點			
活動內容 (請簡述)			
申請人 簽名			導師簽名 (簽名)
負責處室 組長簽名			負責處室 主任簽名



臺北市立建成國民中學校內服務學習活動申請表 (處室留存)			
申請人	班級： 姓名：	座號：	活動名稱
活動時間	自 年 月 日 時 分 至 年 月 日 時 分		合計 分鐘
活動地點			
活動內容 (請簡述)			
申請人 簽名			導師簽名 (簽名)
負責處室 組長簽名			負責處室 主任簽名

臺北市立建成國中校外服務學習活動家長同意書（學生留存）

本人同意_____班_____號_____參加下列所述之服務活動，
此致臺北市立建成國民中學

家長簽章：

日期：

服務學習 起訖日	自 至	年 年	月 月	日 日	時 時	分 分	合計	分鐘
服務學習 地點(全名)			服務單位 聯絡電話					
服務學習 名稱			服務單位核章					



臺北市立建成國中校外服務學習活動家長同意書（學校留存）

本人同意_____班_____號_____參加下列所述之服務活動，
此致臺北市立建成國民中學

家長簽章：

日期：

服務學習 起訖日	自 至	年 年	月 月	日 日	時 時	分 分	合計	分鐘
服務學習 地點(全名)	服務學習 名稱		服務單位 聯絡電話					
備註	取得家長之同意後，並於校外服務 <u>1</u> 日前至學務處提出申請。							

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!



安心輔導小叮嚀

01



觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請告知師長或尋求輔導的協助。

02



放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03



適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- 鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

- 心理衛生協助資訊：
 - 衛福部24小時安心專線：1925
 - 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



【網路兒少性剝削防治宣導】

外流的私密影像，可能會成為你或他人一輩子的傷痛和陰影

▲復仇式色情或未經當事人同意散布私密影像：係指沒有經過當事人同意，故意向他人散布、播放、張貼私密影像(裸露、性愛內容)；此種性別暴力的犯罪行為，多發生於親密關係分手暴力或網路誘騙的情感關係，目的在於羞辱對方或要求維持關係。

▲性勒索：以散布他人的私密影像做為威脅，目的在於勒索當事人與其發生性行為、要求更多的私密影像、金錢或其他利益的行為。

▲任何性別都可能是受害者或加害者。

持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法



小叮嚀：五不四要

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像
2. 絕不聽從他人指示自拍私密照片
3. 絕不倉促傳送影像訊息
4. 絕不轉寄任何私密影像檔案
5. 絕不取笑或霸凌私密影像遭外流的人

如果在網路上碰到騷擾

1. 要告訴家人和老師
2. 要截圖保留證據(完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方

加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說想要聊色和網路視訊性愛，在二人視訊時側錄。
4. 假裝是網拍、外拍攝影師、減肥、健身專家...等等，請你提供私密照讓他鑑定身材。
5. 提供金錢、點數、寶物給你，要你傳私密照給他。
6. 直接威脅你傳私密照給他，不然就要傷害你的家人。
7. 傳訊息給你說在網路上看到你的私密照，然後
 - ◆威脅你傳更多私密照給他，不然就將手中這些散布到學校和家人。
 - ◆或者假冒是好心人，說是可以幫你處理這件事，但要你再拍私密照給他作為交換。
 - ◆他也可能會分飾多角，一個威脅你，一個假裝幫你，誘使你交出更多私密照。

如果你或你的朋友需要協助 請記得

不管發生什麼事，勇敢說出來是解決問題的第一步，找一個你信任的大人(可能是父母、家人或老師)，告訴他發生什麼事。

以下相關單位也是可以協助你的

- ▲學校學務 / 輔導處室
- ▲撥打110 / 113
- ▲各縣市學生輔導諮商中心
- ▲台灣展翅協會web885網路諮詢熱線
- ▲iwin網路內容防護機構
- ▲若影像已被散布在網路上，台灣展翅協會web547網路檢舉熱線及iwin網路內容防護機構可協助要求網路業者移除違法內容。

了解更多相關資訊 《傳送門》
指導機關 / 教育部
執行單位 / 台灣展翅協會



《廣告》



教孩子一生受用的 5 個價值觀：專注當下而非在意未來

資料來源：親子天下 田育瑄 2020.09.03(更新)

家長說的話往往都會對孩子造成潛移默化的影響，但家長又該如何傳遞正確的價值觀，讓孩子一生受用，而非追求短視近利的成功？美國《今日心理》雜誌點出 5 個人們習以為常的迷思，望子成龍、望女成鳳，身為家長的我們無不千方百計的避免下一代犯下和自己同樣的錯誤；為了達成目標，家長們常會竭盡所能的從旁主導孩子的一切，但若矯枉過正，有時不但結局落空，過程中的思維更會帶給孩子適得其反的效果，這些對於成功既有的迷思，到底該如何破解？

1. 我們以為：專注未來；我們應該：專注當下

經研究顯示，人們清醒時，幾乎有一半的時間都在為了還沒發生的事情打算，而一旦思考轉變成煩惱，除了容易亂發脾氣外，後悔、失落等負面情緒更會接踵而來，對於成長階段的孩子來說，像是未來要如何進入長春藤盟校以及獲取優異的學科成績等，這些問題都會引發無比的焦慮和恐懼，長期下來更影響身體健康，並產生像是注意力不集中、記憶力變差等狀況；因此，過度關注未來的發展，反而會影響現階段的表現。

其實，當人們感到愉悅時，不但可以提升學習的效率，同時也能引爆創意，對於棘手的問題，更能輕鬆搞定；研究進一步指出，相較之下，開心的工作比起不開心來說，產值整整高出 12%，積極的情緒不但可以提高毅力，也會讓人更加勇於面對困難和挫折的挑戰；因此，若孩子懂得專注當下，學習的成效自然就能大大提升。

2. 我們以為：壓力無可避免；我們應該：學習放鬆方法

經統計，許多孩子特別容易因為課業成績的表現而倍感焦慮，其中最教人擔心的是來自父母成就高的家庭，因為生活環境所賦予的期許和壓力，因而造成許多孩子在達不到眾人的期望下，便貿然選擇結束自己的生命。從小，許多家長都會灌輸孩子一個觀念，那就是：沒有壓力哪來的成就？因此長大後，不論攝取多少咖啡因，行程表有多滿，我們都難以「說不」，於是最後就衍生出如酗酒、失眠、藥物依賴等危害身心靈的問題。

壓力的確在所難免，但我們必須學會如何釋放；同時，父母更應該以身作則，一同學習與教導孩子如何以正確的方式來紓壓；當我們無法承受職場或學校所帶來的情緒重擔時，我們可以透過冥想、瑜珈、深呼吸等方式來排解無形的壓力，這些方法都有助於我們放鬆休息，讓體內的代謝恢復正常，保持身心靈的平衡與健康。

3. 我們以為：要保持忙碌；我們應該：要尋找喜悅

好不容易熬到學校假期，很多家長反而迫不及待又將孩子的行程塞得滿滿的，像是參加夏令營、課外活動、學習才藝、家庭出遊等，一整天下來搞得孩子幾乎沒有喘息的空間；其實，幫助孩子嘗試與體驗並沒有錯，但務必騰出空間，讓孩子在放學或周末保有自己的時間；畢竟，每個人都需要透過全然的放鬆，才能把期間的所見所聞，好好的消化和吸收。

研究指出，唯有當大腦獲得充分的休息，才能引發我們的創造力，因此，與其把行程塞滿，不如讓孩子循著好奇心盡情的探索，不論孩子在家裡還是學校，都能找到不同的樂趣，像是在書房裡看本自己喜歡的書、帶寵物外出散步等，這些活動都能讓情緒恢復平靜、激發創意，更重要的是，懂得放鬆才能吸收。

4. 我們以為：只要發揮強項；我們應該：從失敗中學習

家長常會以孩子的長處或喜歡的活動來認定孩子的強項，但根據史丹佛大學卡羅德威克（Carol Dweck）教授的研究指出，如果家長兀自將孩子框限在某種人格特質當中，那麼，孩子將會失去探索與嘗試不同事物的動機和勇氣。

舉例來說，當孩子常被稱讚運動表現很好，他們就會懶得離開舒適圈，除了不願意嘗試靜態的活動，主要是害怕自己在過程中會遭遇失敗，帶來負面的評價；其實，我們的大腦本身是喜歡學習新事物，也樂於從錯誤中學習的；因此，我們要讓孩子知道的是：只要你願意嘗試，什麼事情都可以學得會，一開始做不好都是正常的，這只是因為你還沒學會而已；透過這樣的觀念灌輸，未來孩子就不會因為一點點的瑕疵而感到萬分沮喪。

5. 我們以為：認清你的弱點，不要示弱；我們應該：對自己好一點，溫柔一點

雖然批評能讓人成長，然而，比批評更重要的是自我察覺的能力，家長常告訴孩子要檢討自己，卻沒有教導他們愛惜自己，若孩子老是將焦點放在缺點上，未來將只會擔心自己表現的好壞與否，而嚴重忽略自我，導致喪失自信；其實，家長要做的，是鼓勵孩子無論遭遇失敗或痛苦，都要好好的善待自己，而非自我打擊。

舉例來說，一位生性害羞的孩子，如果擁有善待自己的能力，他就會告訴自己：雖然我不是那麼外向，但我還是可以設定追求的目標；只要能踏出這一步，這股信念將會讓人鼓起勇氣，面對全新的挑戰；透過參與人群，更有機會磨練社交技巧，並從錯誤中學習。





五寶爸經驗談：走進孩子內心世界的 7 個秘訣

資料來源：親子天下 黃敦晴 2020.07.14

在美國田納西州的中學老師貝爾 (Braden Bell)，有五個小孩，教了三十幾年的書，從大學到博士班，讀的都是教育與兒童劇場，一輩子都在跟小孩打滾。他很清楚，雖然父母知道孩子的腦部發育沒有那麼快，知道他們有時就是會叛逆，想要宣示主權，理解他們可能會有怪怪的時候，已經想辦法揣摩他們的心情了，還是常常覺得，為什麼大人想像的跟孩子想的不一樣？

一場新冠病毒肺炎，讓他操練以前的心得，破天荒形影不離的跟小孩共處超過 100 天。他透露，只要稍微轉念，就可以更掌握小孩為什麼那樣想，怎麼應對他們的小技巧，在他的部落格與《華盛頓郵報》中跟父母們分享，怎麼走入孩子的內心世界。

1. 孩子雖說會害怕、擔心什麼，但其實很有能力面對困境

在他的經驗裡，孩子比較會因為事情好像「不對勁」、「出狀況了」、「不容易」、「很麻煩」這種抽象的概念，而感到害怕。但實際上，在遇到具體的困難時和挑戰時，他們其實沒那麼膽怯。如果大人可以幫助他們把事情想清楚，弄清來龍去脈，究竟他們擔心的是什麼具體的事，是有多難，可以怎麼處理，讓他們知道事情會過去的，就可以幫助他們不要那麼不安、害怕。

2. 孩子其實幾乎有能力做任何大人可以做的事，只是他們的做法會很不一樣

大人捫心自問，是不是很討厭有人規定一定要在什麼時間、怎麼做某件事？但自己是不是也常常這樣要求小孩，因為擔心孩子做不好。貝爾常常這樣擔心學生和小孩，但最後發現，與其這樣強制孩子，在小孩有一點點閃失時就補上一句「看吧，我不是告訴過你……」，還不如放手他們自己做。他發現，小孩的方法常常不一樣，但也往往能達到大人要的目標，甚至比他想得更好，只要過程能管理好風險就好了。如果孩子嘗試失敗了，之後也會比較願意敞開心胸聽大人怎麼說。這樣不但能降低不必要的衝突，還能訓練孩子獨立自主。

3. 孩子很想要、也珍惜能夠獨立自主

小孩子能自己決定的事不多，所以只要大人略施「小惠」讓他們能自己決定些小事，他們就會異常珍惜，耗費不成比例的「洪荒之力」來做好這些事。大人會或許覺得，小孩的世界中，有什麼事大人不該、不能管的。但是在孩子、尤其是青少年的心目中，會覺得像個人的房間、髮型、衣著、空閒時間、一些隱私和自尊，總該有些可以自主控制的吧？大人下次要管小孩時，不妨自問「如果老闆要管我這些事，我會怎麼想」，視情況

釋放一些他們有能力自我掌控的自由空間。小孩會珍惜機會，努力做好、做滿，證明他們其實很可以！

4. 青少年超愛回「為什麼」

小小孩愛問「為什麼」，因為他們好奇，想要學。但當青少年回嘴「為什麼」時，大人心裡就常會默默燃起怒火，覺得他們不以為然，想要挑釁。事實上，青少年的「為什麼」並不是不敬。他們也會好奇，想要探索疆界，了解即將面對的新世界。貝爾發現，如果可以好好解釋他們問的「為什麼」，他們通常會買單接受。但如果只是要他們閉嘴、不要問，反而有反效果。

5. 青少年的情緒是很複雜的，常常只有表現出百感中的一部分

跟表面上看起來、或大人想像的不一樣。大人認為青少年因為賀爾蒙、不斷面對身心環境與人生經驗的新改變，而多愁善感，有時覺得他們為賦新詞強說愁。其實大人也常百感交集，青少年難以捉摸或掌握情緒，是正常的，而且還常常只有表現出百感中的一部分。與其只能看到一部分，卻一味說他們反應過度或胡思亂想，不妨把自己想像成一塊「記憶棉」。當他們生氣、緊張、焦慮、有壓力時，就把我們自己化成一塊可以接住他們的軟墊；當他們平靜、開心時，再好好跟他們討論他們心中的百般滋味，疏導心情，也教導他們下次可以怎麼把情緒掌控、表達得更好。

6. 小孩看待他們社會網絡的方式跟我們不同

多數大人可能都忘了，在青少年時期，有多重視同儕間的連結，同儕幾乎影響人生的各層面。現在的青少年在被疏離時，生活與心情都孤立無援，可能會把自己埋在電子螢幕的世界。父母如果看到這種狀況，在限制小孩使用數位產品前，請先試著了解孩子出了什麼事，他們的社交網絡是否出了問題。

7. 跟孩子的關係，比孩子的「毛病」更重要

忙碌辛苦的大人，難免看小孩的某些事不順眼，從手足爭吵、不收衣服、不練習才藝、到做功課，都可能發生衝突。但隨著作者的孩子離家去求學、獨立，他發現，跟孩子間建立的關係才是長長久久的重點，畢竟這些當時看不順眼的問題，都會隨著時間過去。



