

目 錄

壹、	親職教育座談手冊目錄.....	1
貳、	漢口國中榮譽榜.....	2-4
參、	各處室業務報告	
一、	教務處.....	5- 10
二、	學務處.....	11-13
三、	總務處.....	14-16
四、	輔導室.....	17-18
肆、	教育宣導項目.....	19-25
伍、	親職教育文章.....	26-29

親職教育座談會暨家長日活動 (含適性入學宣導講座)

時間	內容	主持人	地點
17:00~18:00	各班佈置教室場地	各班導師	各班 教室
18:00~19:30	報到 班級家長會議及親師懇談	各班導師	
19:30~20:30	<u>適性入學宣導(家長場)</u> (國三家長務必參加 國一、二家長歡迎參加)	羅國俊 校長 宣導講師 文華高中 黃偉立校長	志學館 二樓

【漢口國中榮譽榜】

~~ 教務處榮譽榜 ~~

1. 本校童品華老師獲得 114 年度臺中市國民中小學閱讀教育推動績優學校團體及個人評選：閱讀推手個人獎（全市國中僅三位獲獎）
2. 本校師生參加 114 年臺中市語文競賽複賽榮獲佳績，感謝國文老師團隊的認真投入：203 蔡宇宸榮獲國語演說組甲等，感謝李雅慧老師指導。
3. 本校參加臺中市 114 學年英語讀者劇場榮獲佳作。感謝指導老師：陳敬容老師、黃宣諭老師。（參賽同學 202 張孟豪、202 林楷涵、206 陳品臻、209 李亮葦、209 張言瑄、210 何承霖、210 楊凡葦、301 劉芮綺）
4. 本校 210 陳園銓、劉子維、賴昱升、曾文達等 4 位同學參加 2025 教育盃國民中小學創意環保科學趣味競賽（熱血飛輪衝鋒車比賽），榮獲國中組第 2 名（參賽隊伍 25 隊），感謝偉新組長、溱岳老師指導。
5. 210 陳智弘同學參加社團法人台灣無人機育才發展協會辦理之 2025 年奧賽特第三屆 AI 機器人與無人機嘉年華競賽，榮獲機器人叢林闖關競賽少年組第三名。
6. 201 林敘辰通過日文檢定 N1 級（日文檢定的最高級）。
7. 114 學年 Cool English 英閱王比賽英閱王獎、Cool English 自主學習活動自學達人獎：
112 莊耀宇
8. 全民英檢初級通過名單：陳宥均、莊耀宇、黃尹庠、吳東霖、廖梓祐、吳宥霆、詹于樂
9. 109 林靖珉獲得 Certiport(PearsonVUE)頒發的資訊科技專業人員（Information Technology Specialist, ITS) Python 認證。

【漢口國中榮譽榜】

~~ 學務處榮譽榜 ~~

1. 本校童軍參加【臺中市 114 學年度第一學期童軍全能(晉級)考驗營】表現優異，301 陳紘郁、309 楊勝竑榮獲「獅級獎章」，晉級率為臺中市之冠。漢口行義童軍黃筱涵榮獲國花獎章，楊知瑜、王盈盈榮獲長城獎章(3 位行義童軍於本校畢業後，持續參加本校童軍團進行訓練)。感謝童軍團團長陳雯宜老師及副團長陳珮羚老師的用心指導！
2. 本校合唱團參加各項音樂比賽，成績豐碩，獲獎如下：
參加【114 學年度全國師生鄉土歌謠比賽臺中市初賽-東南亞語系類國中組】，榮獲「優等第一名」，將代表臺中市參加全國決賽。
感謝合唱團團長林家瑄老師、伴奏何佳娟老師的用心指導，感謝師長們及行政團隊的協助與支持！
3. 本校 101 李筱媛參加【114 學年度全國學生美術比賽臺中市初賽】榮獲「西畫類」佳作。感謝洪如萍老師指導！
4. 本校 107 張宇誠參加【2025 勝利盃全國音樂大賽】榮獲「台中地區-四重奏類 M4 組」第一名。
5. 本校 109 邱亮參加【2025 亞洲盃第十屆鼓王鼓后爭霸賽】榮獲「爵士鼓少年組」第三名、【2025 第四十一屆亞洲盃國際音樂大賽】榮獲「爵士鼓少年組」第四名。
【游泳隊】
 1. 「114 學年度全國蹼泳錦標賽」男女混合 4x50 公尺水面蹼泳接力第四名、男女混合 4x100 公尺雙蹼接力第五名。
 2. 「114 學年度全國中區(2)分齡游泳錦標賽」國男 100 公尺仰式第三名、國男 50 公尺仰式第三名、國女 50 公尺自由式第三名、國女 50 公尺仰式第四名、國女 4x100 公尺自由式接力第五名。
 3. 「臺中市 114 年議長盃游泳錦標賽」國女 50 公尺自由式第一名、國女 50 公尺蝶式第四名、國男 100 公尺蝶式第六名、國男 400 公尺自由式第六名、國女 4x50 公尺自由式接力第六名。

4. 「114 年全國總統盃暨美津濃游泳錦標賽」國女 50 公尺自由式第六名。

【女籃隊】

1. 「臺中市 114 年中等學校學生籃球聯賽」-國女組「冠軍」。
2. 「114 年全國中正盃籃球賽」-國女甲組「殿軍」。
3. 「114 年台南府城盃全國籃球錦標賽」-國女甲組「冠軍」。
4. 「114 年度嘉義基層籃球對抗賽」-國女組「亞軍」。

【田徑隊】

1. 「115 年臺中市中等學校運動會」國女跳高第二名、國女鐵餅第三名、國男五項全能第三名、國男 400 公尺跨欄第四名、國男 100 公尺跨欄第五名。
2. 「114 年臺中市市長盃田徑錦標賽」國中女生跳高第一名、國中女生鐵餅第二名、國中男生跳高第二名、國中男生 110M 跨欄第四名、國中女生標槍第三名、國中女生標槍第六名、國中女生跳遠第八名。
3. 「114 年全國中等學校田徑錦標賽」國女跳高第六名。
4. 「114 年臺北市秋季全國田徑公開賽」國女跳高第三名。
5. 「114 年臺中盃全國中小學田徑賽」國女跳高第一名。
6. 「114 年臺中市田徑基層選手訓練站區域性對抗賽」國女跳高第一名、國中女生鐵餅第三名、國中男生跳遠第四名、國中女生標槍第六名、國中女生標槍第八名。

感謝

游泳隊：蔡貴生教練、黃萃萃老師

女籃隊：邱秀玟教練、陳琬渝老師

田徑隊：蘇國展教練、林志明老師

辛苦指導

【漢口國中教務處】

一、英語暨本土語言學習日：

1. 一年級擇定每隔週三為英語暨鄉土語言學習日，並利用早自修時間（7:45-8:15）以視聽教材統一播放英語聽力教材，聽力教材由本校英語科教學研究會選取，內容為「聽力特快車」，並於學期末進行英語學習日檢測。
2. 本土語言課外學習教材由本校「臺灣母語日推動工作小組」選取，本學期播放「大嬸婆與小聰明」影片，以生動活潑的影片，讓語言學習有樂趣。

二、一、二年級國文抽背於 3/17(二)、4/28(二)舉行。

三、三年級教育會考：

1. 3月校內報名。
2. 4月領取准考證。
3. 5月16~17日教育會考。
4. 6月成績公佈。

四、定期評量暨作業檢查：

1. 定期評量期程：

- (1)第一次：3月26日~3月27日。
- (2)第二次：5月5日~5月6日。(三年級)
- (3)第二次：5月12日~5月13日。(一、二年級)
- (3)第三次：6月26日、6月30日。(一、二年級)

2. 一、二年級抽考期程：

- (1)一、二年級國文科抽考：3月11日。
- (2)一、二年級英語科抽考：4月22日。
- (3)一年級英語學習日檢測：6月17日。

3. 三年級模擬考期程：

- (1)第三次模擬教育會考：3月3日~3月4日。
- (2)第四次模擬教育會考：4月21日~4月22日。

4. 作業檢查：

- (1)寒假作業檢查：2月23日~3月6日。
- (2)第一次作業檢查：3月31日。
- (3)第二次作業檢查：5月19日
- (4)作文檢查：5月15日(三年級)；6月16日(一、二年級)

五、本校國際教育學習領域學科趣味闖關活動：

1. 闖關時間：115年3月18日(三)下午第5節(一年級)、第6節(二年級)。

2. 參加對象：一、二年級全體同學，以班為單位，全班參加。
3. 分站規畫：依領域特性共分 4 關設站，每關每組停留時間約 6-7 分鐘。
4. 分組說明：每班分 6 組，每組 4~6 人，每組需有 1 位隊長，由隊長帶隊團隊行動分站闖關。
5. 活動內容：活用學科知識，團隊合作，通力闖關。

六、臺中市科學園遊會

1. 活動時間：今年由 4 月調整到 9-12 月，日期未定。
2. 活動地點：國立自然科學博物館，本校由數學領域設攤，屆時歡迎家長及同學前往參加

七、依教育部頒訂之國民小學及國民中學學生成績評量準則第 11 條規定：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；未達畢業標準者，發給修業證明書：

1. 學習期間扣除學校核可之公、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。
2. 八大學習領域中有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等(60 分)以上。

八、依教育部頒訂之國民小學及國民中學學生成績評量準則第 10 條規定：國民中小學學生學習領域之成績評量結果未達及格基準者，應施以補教教學。為使學習低成就學生能有學習補教機會，每學期學習領域未達及格成績者，本校於寒、暑期學藝活動期間辦理補考。

九、115 學年度新生入學報到：115 年 4 月 19 日(日)至 4 月 20 日(一)，本校新生入學成就測驗日期另行通知，歡迎家長陪同新生報到。

十、國三相關升學資訊

1. 115 學年度中投區高級中等學校免試入學「111」方案：1 次分發到位、10 個志願序為 1 群組、會考成績總點數 111 點，成績計點方式詳閱【中投區十二年國教適性入學一本通手冊】
2. 國三重要升學相關報名，部分時間規劃在畢業之後，為使家長能掌握資訊，國三升學相關訊息，會放置校網-【重要公告】或【升學資訊】中，另闢專區-【[國三升學專區](#)】供家長參閱，請掃描下方 QRcode。

內容包含中投區高級中等學校免試入學、技藝優良、實用技能學程(免會考成績，三年免學雜費)、獨招等簡章，五專優先免試入學、五專全國聯合免試入學等簡章、臺中一中科學班甄選入學(報名時間：115 年 2 月 12 日至 3 月 4 日)，高中藝才班簡章(報名時間：115 年 2 月 23 日至 3 月 9 日)，高中特色招生(報名時間：115 年 3 月 9 日至 3 月 13 日，免會考成績)。



臺中市立漢口國民中學 114 學年度第 2 學期簡明行事曆

月份	週次	日期							重 要 行 事
		日	一	二	三	四	五	六	
二月	一	8	9	10	11	12	13	14	11 114 學年度第 2 學期開學日 11-13 春節調整放假，1/21-23 調整補課
	二	15	16	17	18	19	20	21	16-20 春節放假
	三	22	23	24	25	26	27	28	23 114 學年度第 2 學期實際開始上課日(第 1 節導師時間、第 2 節始業式、第 3 節正式上課) 23 (第 1 節)和 2/25 (第 6 節)對調 23-3/2 國一、國二社團志願選填週 23-3/6 國一、國二寒假作業檢查週 24 幹部訓練(早修) 24 僑泰技藝班開始 25 英語學習日開始 25 明德技藝班開始 25 114-1 成績不及格補考(國) 26 114-1 成績不及格補考(英) 27 和平紀念日調整放假
三月	四	1	2	3 #	4 #	5	6	7	2 114-1 成績不及格補考(數) 2 全校第 8 節輔導課開始 2 國三晚自習開始 3-4 國三第三次模擬教育會考 4 本土語言學習日開始 4 早早來讀書開始(暫定) 4 國一、國二社團開始 5 114-1 成績不及格補考(自) 5 家長日暨適性入學宣導講座(18:00-21:00) 6 114-1 成績不及格補考(社)
	五	8	9	10	11	12	13	14	9 114-1 成績不及格補考(其他科) 9-13 防災演練週 11 國一、國二國文科抽考(第 6 節) 11 國三適性入學宣導(第 6 節) 12 西屯戶政到校收身分證申請書 14 新生暨資優班招生說明會(8:00-12:00)
	六	15	16	17	18	19	20	21	17 國一、國二國文科抽背 18 國際教育闖關活動(國一、國二)(第 5-6 節)
	七	22	23	24	25	26 @	27 @	28	25 西屯戶政到校發身分證 26-27 第一次定期評量 27 國三五專宣導講座(午休)
四月	八	29	30	31	1	2	3	4	31 全校第一次作業抽查 1 口腔保健宣導講座(國一)(第 6 節) 1 國中群科職涯宣導(國二)(第 6 節) 3 兒童節調整放假
	九	5	6	7	8	9	10	11	6 清明節調整放假 8 115 學年度體育班新生甄選(13:00-17:00)
	十	12	13	14	15	16	17	18	15-17 國三 五專完免校內報名 15-17 國三 高中變更就學區校內申請
	十一	19	20	21 #	22 #	23	24	25	19 新生報到、資優鑑定報名日 20 新生補報到日 21-22 國三第四次模擬教育會考 22 國一、國二英語科抽考(第 6 節)

									24 國三教育會考~祈福包中活動(早修)
	十二	26	27	28	29	30	1	2	27 國三 五專完免採計截止日 28 國一、國二國文科抽背(早修) 28-30 國三 五專優免校內報名 29 國二班際羽球賽(第 5-6 節) 1 勞動節放假
五月	十三	3	4	5 @	6 @	7	8	9	5-6 國三第二次定期評量(國三第 8 節輔導不停課)
	十四	10	11	12 @	13 @	14	15	16	11 國三會考前叮嚀(第 6 節) 12-13 國一、國二第二次定期評量(國一、國二第 8 節輔導停課, 國三不停課) 13 國一閱讀講座(第 6-7 節) 14 國三五專優免多元學習採計截止日 14 五專完免放榜 14 國三第 8 節、晚自習最後一天 15 國三作文檢查 16-17 國中教育會考
	十五	17	18	19	20	21	22	23	18 五專完免報到 19 國一、國二第二次作業抽查 19 國三升學博覽會(第 2-3 節, 任課教師隨班) 20 國一班際三對三籃球賽(第 5、6 節) 21 國三社區高中職參訪活動(上午) 23 APCS 程式設計學習及探索活動
	十六	24	25	26	27	28	29	30	25 國三班際五對五籃球賽(25 第 5-7 節; 26 第 1-4 節) 27 國一、國二自然科抽考(第 6 節) 29 國三社區高中職參訪活動(上午)
六月	十七	31	1	2	3	4	5	6	3 才藝表演暨社團成果發表會(第 5-6 節)(國一、國二第 8 節輔導停課) 3 國三卡拉 OK 大賽(第 7 節) 4-8 五專優免志願選填 5 早早來讀書最後一天上課 5 會考成績單寄發及網路查詢 6 APCS 程式設計學習及探索活動
	十八	7	8	9	10	11	12	13	8 畢業典禮預演(得獎同學 7:45 集合、國三 9:20 集合、全校 11:15 集合) 10 畢業典禮(第 1-3 節) 11 技優、五專優免放榜
	十九	14	15	16	17	18	19	20	16 國一、國二作文檢查 17 國一英語學習日檢測(早修) 17 (第 6 節)和 6/30(第 5 節)對調 17 國一、國二社團最後一天上課 18 國一、國二第 8 節課後輔導最後一天上課 19 端午節放假
	二十	21	22	23	24	25	26 @	27	24 (第 6 節)和 6/30(第 6 節)對調 26 國一、國二第三次定期評量
七月	二十一	28	29	30 @	1	2	3	4	30 國一、國二第三次定期評量 30 (第 5 節)和 6/17(第 6 節)對調、(第 6 節)和 6/24(第 6 節)對調 30 第 5 節大掃除、第 6 節導師時間、第 7 節休業式 1 暑假開始
	暑	5	6	7	8	9	10	11	
# 模擬考 @ 定期評量 115 暑期輔導(升國二、國三): 8/3-8/21 115 暑期輔導(國一新生): 8/10-8/21									

115 學年度中投區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

項目 配分	項目	積分計算方式		備註
		計算標準	上限	
志願序積分 (30分)		第1至10個志願序30分 第11至20個志願序29分 第21個志願序以後均為28分	30分	志願以群組方式計分，每10個志願序為一群組，同一群組內之志願序皆為同一積分。連續選填同校不同類科者皆計為同一志願序。
就近入學積分 (10分)		符合中投區免試就學區者10分 符合中投區共同就學區者10分	10分	
扶助弱勢 積分(3分)		符合偏遠地區者1分； 符合中低收入戶者1分； 符合低收入戶者2分。	3分	1. 偏遠地區給分條件：應同時符合 (1)偏遠地區學校係報主管機關核准有案之偏遠學校，符合全校12班(含)以下，或入學當學年度全校學生人數360人(含)以下者。 (2)國中三年就讀偏遠學校者。 2. 經濟弱勢係領有參加免試入學當年度鄉、鎮、市、區公所中低、低收入戶證明之有效文件者。
多元學習 表現積分 (27分)	均衡學習	任一領域符合者3分； 四領域皆符合者12分。	12分	1. 健體、藝術、綜合、科技各領域五學期平均成績及格者。 2. 採計國中前五個學期。
	德行表現	社團(2分)、服務學習(3分)。	5分	1. 社團及服務學習由國中認證。 2. 任一學期參加一項校內社團者給1分。 3. 任一學期累積服務滿6小時者給1分，未滿者不予計分。第六學期採計至本區免試入學委員會公告之截止日(115/4/30)。
	無記過紀錄	無處分紀錄者6分；銷過後無懲處紀錄者6分；銷過後無小過(含)以上紀錄者3分。	6分	1. 依銷過後計算(不得功過相抵)。 2. 3次警告折算1次小過。 3. 採計至本區免試入學委員會公告之截止日(115/4/30)。
	獎勵紀錄	大功每支3分；小功每支1分； 嘉獎每支0.5分。	4分	採計至本區免試入學委員會公告之截止日(115/4/30)。
教育會考表現積分 (30分)		「精熟」者每科得6分； 「基礎」者每科得4分； 「待加強」者每科得2分。	30分	本積分為「國文」、「數學」、「英語」、「社會」、「自然」等五科之教育會考表現加總。
總積分			100分	

115 學年度中投區高級中等學校國中教育會考
各科等級標示點數對照表

會考等級標示	A++	A+	A	B++	B+	B	C
點數	21	18	15	12	9	6	3

115 學年度中投區高級中等學校國中教育會考
寫作測驗點數對照表

寫作測驗級分	6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級
點數	6	5	4	3	2	1

說明：

一、「國中教育會考總積點」為國文、數學、英語、社會、自然各科會考等級標示點數與會考寫作測驗級分點數之加總。

二、計算方式：

國中教育會考總積點＝國文點數+數學點數+英語點數+社會點數+自然點數+寫作測驗點數

三、範例：

若國中教育會考成績為：

國文 A+(點數 18)、數學 A++(點數 21)、英語 A(點數 15)、

社會 A(點數 15)、自然 B++(點數 12)、寫作測驗 5 級分(點數 5)

則其「國中教育會考總積點」為 $18+21+15+15+12+5=86$

【漢口國中學務處】

一、學務處114學年度第二學期工作重點：

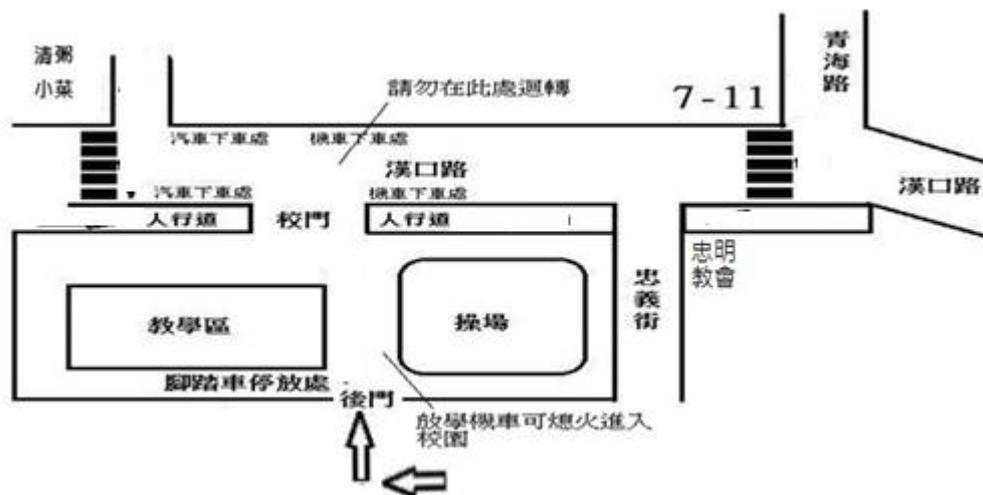
1. 一年級下學期社團活動於 2/23(一)~3/2(一)起開始電腦選填，3/4(三)開始上課。
2. 2/24(二)舉辦幹部訓練活動，培養領導知能，學習自我管理。
3. 2/23~2/28辦理友善校園週-拒絕兒少性剝削、反毒、反霸、反詐騙…等宣導。
4. 3/9~13防災演練周，辦理無預警防災演練，讓師生熟練防災知能。
5. 4/1(週三第6節)口腔保健講座(國一參加)。
6. 4/8辦理115學年度體育班新生甄選。
7. 合唱團代表臺中市於4/14(二)參加全國師生鄉土歌謠比賽。
8. 6/3(三)下午第5-6節:才藝表演暨社團成果發表會，第7節：三年級卡拉OK大賽。
9. 6/10(三)舉行114學年度第32屆畢業典禮。
10. 舉辦各項班際運動比賽:4/29(三)二年級班際羽球賽(第5-6節)、5/20(三)一年級班際三對三籃球賽(第5-6節)、三年級班際五對五籃球賽5/25(周一第5-7節)及5/26(週二第1-4節)。
11. 暑假辦理漢口國中、日本沖繩縣宮古島市立下地中學國際教育交流活動。預定三月招募本校參與交流之學生，於八月下地中學學生來訪時擔任接待家庭。
12. 辦理全民國防教育宣導，厚植全民國防意識。
13. 持續推動校園正向管教與輔導，營造師生友善校園。
14. 推展「生活品德教育」，結合校內外活動，提升學生品德，讓學生生活有品。
15. 辦理「愛校服務品格成長營」(每週二、四)，協助學生改過銷過。
16. 實施「防制學生藥物濫用入班宣導」，讓孩子遠離毒品、菸害危害。
17. 辦理「人權及法治教育」活動，提升學生人權、法治素養。
18. 推動運動團隊(游泳隊、田徑隊、女籃隊)、合唱團、童軍團，發展學校特色。
19. 實施資源回收(每週三)、垃圾分類(每日)。
20. 辦理學生營養午餐業務及營養教育推廣。
21. 辦理全校師生健康評估及特殊照護學生個案管理。
22. 有關緊急傷病處理、衛教宣導、視力保健宣導、健康促進學校推動等。
23. 辦理教育儲蓄專戶、教育部學產基金設置之急難慰問金。
24. 辦理學生請假手續，並密切與家長聯繫，掌握學生出缺席狀況。
25. 各項學生事務相關規定及辦理方式，請詳閱學生手冊及漢口國中校網(點選認識漢口=>校務章則)。

二、請家長協助：

1. 請家長協助關心榮譽卡制度，榮譽卡制度目的在訓練孩子為自己負責任，留意孩子是否銷卡過多，孩子難免犯錯，但若透過公共服務獲良好生活表現即可獲得加卡，期末結算時，每扣10卡就會記警告乙次。(另外也設有銷過制度，給與孩子犯錯改正的機會)
2. 請家長特別留意孩子銷過狀況，尤其國三學生必須在四月底前完成銷過，否則無法拿到會考超額比序成績27分，學務處於學生國二下時就會不斷的透過各種方式提醒學生銷過，也請家長幫忙鼓勵孩子積極改過銷過，以免影響升學成績。

3. 交通安全大家一起來：

- (1)請提醒孩子搭乘機車、騎自行車(含YouBike)戴好安全帽。
- (2)請提醒孩子養成從車子右方下車較安全，從左方下車容易發生事故。
- (3)請家長接送孩子時勿在校門口迴轉，且接送完孩子駛入快車道時留意左後方來車，避免危險。
- (4)近日漢口路校門機車接送區擁擠，建議家長放學時段接送學生時，可從大有街後門進入校園，停放在機車等待接送區，有較安全的停等空間，也可舒緩大門口的機車停等流量。



三、空氣品質宣導：

- (1)本校依據每日上午 8 點與下午 1 點之空氣品質指標數值，更換校園中庭空品旗。
- (2)本校空氣品質查詢站別依行政區劃歸西屯站，依地理位置則屬忠明站。



監測數值

發布時間：2025/02/13 14:00 | 檔案下載

空氣品質指標 AQI

指標污染物：

良好 34

空氣品質指標 AQI	0-50	51-100	101-150	151-200	201-300	301-500
對健康影響與活動建議	良好	普通	對敏感族群不健康	對所有族群不健康	非常不健康	危害
	Good	Moderate	Unhealthy for Sensitive Groups	Unhealthy	Very Unhealthy	Hazardous
狀態色塊	綠	黃	橘	紅	紫	褐紅
人體健康影響	空氣品質為良好，污染程度低或無污染。	空氣品質普通；但對非常少數之極敏感族群產生輕微影響。	空氣污染物可能會對敏感族群的健康造成影響，但是對一般大眾的影響不明顯。	對所有人的健康開始產生影響，對於敏感族群可能產生較嚴重的健康影響	健康警報：所有人都可能產生較嚴重的健康影響。	健康威脅達到緊急，所有人都可能受到影響。

四、115年「漢口國中與日本沖繩縣宮古島市下地中學國際教育交流活動」



Han Kou × Shimoji Junior High School



International Education Exchange

115年國際教育交流活動

招募說明會

說明會時間：115年3月10日(二)中午12:45 地點：一樓視聽教室

漢口國中與日本沖繩縣宮古島市下地中學自 1999 年開始交流，於民國九十三年正式簽署締結為姊妹校，交流至今已邁入第二十七年，為延續此傳統，特舉辦此活動。赴日交流活動每兩年一次，利用暑假的七月成行，日本下地中學則是每年八月初來臺回訪，透過寄宿家庭的接待經驗，體驗不同的異國文化與生活方式，拓展國際視野。在活動過程中，培養學生獨立自主的能力，學會接納並欣賞多元文化之美，達成學生國際化、跨領域、自主性、具創意的現代化教育四個目標。

漢口國中與
下地中學
的故事



- 一、招募說明會：115年3月10日(二)中午12:45 / 一樓視聽教室
- 二、赴日本參訪日期：115年7月3日(五)起至115年7月8日(三)止，共計6天。
接待日方學生日期：115年8月14日(五)起至115年8月17日(一)止，共計4天。
- 三、參加人員：本校學生對跨國文化交流有興趣，並能擔任接待家庭者(名額10位)。
(參加資格：1. 採自願參加並取得家長同意為原則。2. 品行端正且對國際文化交流有興趣的學生。
3. 具有特殊才藝或參加日語社團學生優先錄取。)
- 四、帶隊人員：本校校長、教職員與家長會代表。
- 五、活動內容：歡迎會、文化參觀、課程融入、homestay等四大內容。
- 六、參加方式：1. 繳交【學生簡歷表】及【家長同意書】後，經由面試甄選錄取(個別通知面試時間)。
2. 錄取者，需全程參與交流活動(含7月參訪與8月接待)。
3. 參加學校安排之基礎日語會話、生活禮儀教學課程。
- 七、接待家庭需要準備什麼：
 1. 全家熱情友善的態度。
 2. 一間乾淨整齊的「單獨客房」。
 3. 接送日本學生往返(學校---寄宿家庭家)。
 4. 四天(8/14~8/17)的食宿。【註】8/16(日)為家庭日活動，須由接待家庭安排一日行程(小旅行、郊遊踏青等)。
- 八、擔任接待家庭學生的獎勵措施：
 1. 活動結束後，視其表現由訓育組核予服務學習時數8小時及嘉獎乙支。
 2. 學校安排的基礎日語會話和生活禮儀教學課程。
 3. 免費參與8/14(五)、8/15(六)、8/17(一)校方安排的活動(歡迎會、聚餐、景點參訪、戶外教學一日遊、歡送會……等)，難得且充滿回憶的體驗。
- 九、費用：赴日參訪需自行支付國際機票、食宿(於日本接待家庭時間除外)、交通、保險等相關費用。
初步估計約35,000元，以後續實際金額計。
- 十、本活動經費由學校相關經費及家長會支援辦理。
- 十一、活動流程細節待參加人員確定後再予通知。(相關事宜請洽學務處訓育組(04)23130511轉721)

★誠摯邀請漢口國中學生及家長一同參與115年國際教育交流活動

【漢口國中總務處】

一、一般性工作

- (一) 檢視校園需求，規畫總務工作
 - 1. 順應教育潮流，規畫優質校園。
 - 2. 規劃硬體設施，依序汰舊換新。
 - 3. 落實友善校園、校園空間規劃。
 - 4. 實踐環境教育，發揮境教功能。
- (二) 支援師生活動，有效執行預算
 - 1. 協助各項活動，適時予以支援。
 - 2. 彙整處室需求，依規使用預算。
 - 3. 飲用水質檢測，定期校園消毒。
- (三) 強化安全校園、進出人員管理
 - 1. 提昇安全防護觀念，加強危機意識建立。
 - 2. 強化校安防護措施，做好維護安全工作。
 - 3. 建立完整通報體系，熟練危機處理流程。
 - 4. 督導執勤人員，門禁管理及接待賓客禮儀。
- (四) 做好財產管理，強化保管責任
 - 1. 加強責任保管，建立制度定期檢視。
 - 2. 落實公物保管，推行美化綠化。
- (五) 依規辦理採購，續行事務維護
 - 1. 依計畫及預算，辦理採購業務。
 - 2. 落實合約內容，核實驗收履約。
 - 3. 檢修教學設備，注意安全維護。
 - 4. 力行節約能源，發揮公帑效益。
- (六) 強化社區互動，凝聚校園情感
 - 1. 引進社區資源，發展學校特色。
 - 2. 規劃親師聯誼活動，凝聚社區學校向心力。
 - 3. 結合社會資源，推廣學習理念。
- (七) 依法辦理收支，謹慎出納業務
 - 1. 點收款項、摺製領據，收支處裡。
 - 2. 協助註冊繳費、午餐收費制據。
- (八) 建立處理流程，落實文書作業
 - 1. 宣導相關知識，培育書寫能力。
 - 2. 繕打會議紀錄，寄發邀請通知。

二、近年重大工程及採購案

1. 「教學大樓防水隔熱工程」完成。
2. 「改善圖書室設施設備或空間環境」完成。
3. 「校園退縮校地人行道改善案」完成。
4. 「人行道 i-bike 設置」完成。
5. 「志學館籃球地板更新」完成。
6. 配合政府電力改善政策 完成。
7. 「校舍耐震補強」案，完成。
8. 「跑道操場全新鋪面工程」完成。
9. 「學校電信系統設備優化工程」完成。
10. 「校園中庭改善案」完成。
11. 「太陽能光電戶外球場」，進行中。
12. 「校園廁所改善案」，進行中。

三、例行工作報告：

1. 定期飲用水、民生用水之水塔清洗；定期校園消毒清潔工作；一般修繕、請購及財產、物品管理。
2. 校務發展計畫與課程結合規劃，改善教學硬體環境及設備設施。

四、 寒假完成之工作：

1. 班級教室學生課桌椅、門板、鎖頭檢視修整；零星設備更換；植栽整理；環境清潔維護；教室掃具櫃與置物櫃整修。
2. 飲水機設備維護及大腸桿菌水質檢測、清洗水塔。
3. 電梯設備、消防定期巡檢、機電電器定期檢查及保養維護。
4. 磁磚熱漲冷縮破裂修補。

五、 規劃進行之工作：

1. 115 年基本設備購置計畫之實施。
2. 本校 114 學年度第 34 屆家長會第三次家長委員會會議時程規劃、安排及會議準備。
3. 本學期本校重大活動：115 年 3 月「招生宣導」、4 月「文昌祈福」、「新生報到及入學」、5 月「教育會考」、6 月「才藝表演」、「畢業典禮」等各項活動中總務處及家長會協助部分之內容及時程規劃。

六、家長會 會長募款信

親愛的家長，您好：

春花送暖，借祝福與您真心分享~

時間過得飛快，轉眼間已近入第二學期，相信您的孩子在您與老師認真的教導下，各方面一定越來越成長茁壯，而漢中的環境也不斷地朝優質化邁進，感謝一路來相伴的家長們，讓漢口的孩子可以如此快樂學習、幸福成長！

漢口國中家長會為了提升教學品質，創造更好的學習環境，對學校的支持不遺餘力，在此與各位家長分享家長會支援學校的活動以及第二學期即將支應的部分(如下)，**誠摯邀請您共同為漢口孩子的學習與成長奉獻心力，懇請慷慨捐助款項，一萬、二萬不嫌多，三千、五千不嫌少！**

您的每一筆捐款，我們都將涓滴節省並善用在學生身上，由專人管理、詳細列帳、逐一編號，**並在收到您的捐款後發給正式捐贈收據**，我們期待熱心家長們的養分與灌溉，讓這些幼苗成長得更茁壯！

敬祝 闔府平安 順心如意 家庭美滿

114 學年度漢口國中家長會會長
郭明忠 敬上

項次	項目	內容	備註
1	鼓勵參賽	支援並鼓勵學生對外參加比賽	全學年
2	得獎獎勵	師生參加對外比賽，得獎獎勵金	全學年
3	升學活動	支援晚自習、菁莪營、數學檢定…	全學年
4	社團發展	支援學校社團發展(合唱、童軍…)	全學年
5	補助弱勢	急難救助補助弱勢學生	全學年
6	校慶活動	支援運動會紀念品及破紀錄獎勵金…	第1學期11月
7	特教伴學輔導	支援認輔、伴學、及特教會議	全學年
8	愛心志工	贊助愛心志工隊活動	全學年
9	獎助學金	發放獎助學金	全學年
10	親師活動	辦理冬令進補親師聯誼餐會	第1學期12月
11	體育發展	支援各項體育發展經費	全學年
12	桂花藝文季	結合社區辦理藝文活動	第2學期3月
13	會考祈福	支援國三會考祈福活動	第2學期4月
14	畢業典禮	支援畢業生獎品、謝師活動…	第2學期6月
15	國際教育	贊助中日文化交流活動	第2學期7月
16	其他	支援招生及其他雜項支出	全學年

如蒙捐款，以下三種方式皆可辦理：

一、家長會專戶匯款：以存款單匯款(存款單可至學校總務處索取)，並請於單上備註欄內填寫您的大名及孩子的班級、姓名，以便掣據。

國泰世華銀行中港分行，戶名：臺中市立漢口國民中學家長會郭明忠
帳號：064035002632

二、A T M轉帳：轉入國泰世華銀行，帳號：064035002632，轉入後請記得來電(TEL：23130511#730)告知帳號及相關資料，以便掣據。

三、支票或現金請裝入信封，請貴子弟交給總務處張文銘主任。

【漢口國中輔導室】

※ 本學期重要行事規劃，請參考下表。

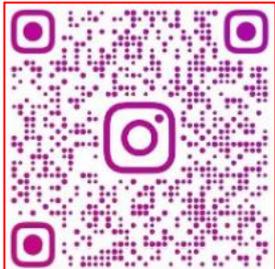
時間	行事
3/5 (四) 17:00~	親師座談日 & 適性入學宣導(家長場)
3/11 (三) 第 6 節	國三適性入學宣導(學生場)
4/1 (三) 第 6 節	國二生涯講座活動
4/7-4/13	國三技藝競賽週
4/19-4/20	新生資優鑑定報名
4/24 (五) 早修	國三會考包高中祈福活動
5/19 (二) 第 2、3 節	國三升學博覽會
5/21 (五) 上午	國三社區高中參訪 (明德)
5/25 (六)	臺中市資優鑑定初選
5/29 (五) 上午	國三社區高中參訪 (明道)
6/1 (一) 第 3 節	國三生涯講座
6/29 (六)	臺中市資優鑑定複選

※ 為推動「親子溝通」、「子女教養」、「幸福家庭」之正向家庭教育效能，本市家庭教育中心定期/不定期辦理各項講座研習、親子活動、營隊、工作坊等，歡迎家長們追蹤「臺中市家庭教育中心」fb 粉絲專頁或官方 line 獲得最新且即時的資訊！



※ 【兒福聯盟少年+】資訊

專屬 12-18 歲少年的免費友善空間具備多元活動與培力社團，支持少年生涯發展！

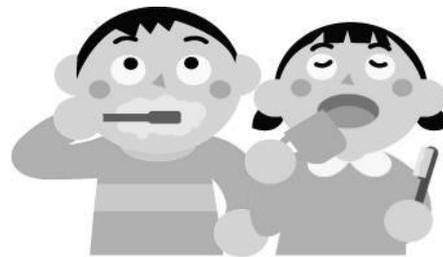
		
少年+Facebook 專頁	少年+Instagram	官方 LINE 帳號

輔導室工作項目

1. 臺中市國民中學資優班（數理類）鑑定工作承辦。
2. 臺中市「友善校園」輔導網路資源中心學校執行、訪視、網路建置、維護工作。
3. 辦理兒少保護、憂鬱自殺防治、家庭暴力、性侵害及性騷擾防治、通報、追蹤及輔導等相關事宜。
4. 中輟生通報、追蹤、復學輔導、轉介工作。
5. 推動生命、性別平等、生涯發展教育計劃實施及宣導。
6. 辦理教師輔導知能成長研習活動。
7. 小團體輔導、個別與團體諮商輔導。
8. 推動認輔制度。
9. 親職教育工作。
10. 家庭訪視事宜。
11. 辦理 12 年國教宣導及適性輔導業務。
12. 建立及管理學生輔導資料（含電腦檔案）。
13. 各項學術性向、適性化性向、情境式職涯興趣測驗…施測。
14. 辦理多元入學及技職類科宣導。
15. 二年級校外群科參訪。
16. 三年級合作式技藝班：明德中學家政、餐旅職群及僑泰高中食品、設計職群。
17. 三年級升學博覽會。
18. 三年級升學就業輔導：五專免試入學、高中特殊才藝、建教合作班、實用技能班。
19. 協助身心障礙學生適性輔導安置。
20. 資優教育學生甄選、鑑定呈報。
21. 協辦身心障礙學生普查鑑定、通報、安置、轉銜。
22. 定期 IEP 會議、辦理身心障礙學生個別化教育、教師特教知能研習活動。
23. 辦理特殊學生參觀訪問教學活動。
24. 定期召開特殊教育推行委員會。
25. 積極配合鑑輔會執行心評作業工作。
26. 特教方案申請。
27. 特教入班宣導。
28. 心評人員個案研討。
29. 教育志工及推動成長研習活動。
30. 其他有關輔導工作事項。

【教育宣導項目】

～口腔保健宣導～



由於蛀牙的成因相當複雜，因此防齲也必須由多方面著手。

一方面是加強牙齒本身對齲齒的抵抗力，另一方面則是減少口腔環境可能造成牙齒損害因素。

- 一、養成良好的刷牙習慣：早晚各刷一次，一般都是起床就先刷牙，其實應該在吃完早餐後再刷牙會更恰當；晚上睡覺前一定要刷牙，避免食物殘渣會在漫漫長夜裡作怪。另外在吃完東西後一定要漱口，多喝水也可沖淡口腔內食物發酸的機會。
- 二、正確的刷牙方法：選用適當的牙刷，小型的牙刷比較好，軟的尼龍材質較不會刮損琺瑯質，而且刷牙時不需太用力，否則會刷壞牙齒的琺瑯質。刷牙時由牙齦邊緣，將牙刷傾斜45度角，由內向外側，使牙面及牙齦都能被刷到。
- 三、可使用牙線：若有菜渣卡在牙齒間的隙縫，最好用牙線挑起，因牙刷不見得就能刷得掉。
- 四、定期口腔檢查：每半年作口腔檢查，可早期發現，早期治療。
- 五、少吃零食，尤其是甜食：吃零食一方面會影響正餐的進食，另一方面會使食物殘留在牙齒的時間拉長，使腐蝕牙齒的微生物得以生長，加速牙齒損害。
- 六、均衡飲食：多攝取含有維生素C、維生素D及鈣、磷等礦物質的食物，如：芭樂、柳丁、奇異果、葡萄柚、牛奶、奶製品、糙米等。

～健康體位及健康飲食～

一、理想的體重控制方法：

1. 飲食控制-減重者應從各類食物中適量的攝取較低熱量食物及以較低熱量烹調方法製備食物。
2. 維持規律的運動-了解運動對減重的重要性，擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式增加運動量。
3. 改變生活習慣-藉由修正飲食及生活技巧來改變肥胖者的飲食及生活型態。
4. 信心與支持-信心及毅力是減重成功的最主要因素。家人、朋友及減重團體的支持可協助減重者突破減重心理及生理障礙。

二、天天五蔬果捍衛健康：

1. 認識一份蔬菜-大約是一碟 100 克各種生鮮蔬菜(可食部分)，煮熟後大約半碗量，每天 3 份蔬菜，就大約要吃到 1.5 碗各式煮熟蔬菜，由於各種蔬菜的營養成分不同、種類特性不同，各種蔬菜一份的量也不盡相同。
2. 認識一份水果-相當於 1 個拳頭大或約 1 個飯碗切好的各種水果，每天 2 份水果，就大約是要吃到 2 碗水果，由於各種水果的營養成分不同、種類特性不同，各種水果一份量也不盡相同。另外，有些人誤以為蔬果汁可以取代新鮮蔬果，其實除非用新鮮蔬果、不過濾、不加糖，否則反而可能一次攝取了過多的糖分及熱量，也會減少有益健康的膳食纖維，所以並不建議經常以果汁或蔬果汁取代新鮮蔬果。



～ 菸害防制宣導 ～

為了保護兒童與青少年的健康，免受菸品的危害，師長與家長需要了解兩大菸害防制的議題：無菸的家、新類型尼古丁產品。↵

使用任何菸(煙)品，或是吸入二手菸、三手菸都會影響健康。吸菸及二手菸容易引發癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病，而殘留於環境中的三手菸會造成兒童認知能力的缺陷，增加嬰幼兒哮喘發作機率。另外，準媽媽在懷孕期間吸菸，也會導致胎兒暴露在菸品的有害物質當中，其中尼古丁會提高孕婦血中鉛濃度，經由胎盤傳給胎兒並造成血管收縮，讓胎兒氧氣供給量減少，影響其智力發展與成長發育。幼兒無法靠自己遠離菸害，愛他(她)，請給孩子一個無菸的家。↵



近年來亦有外型酷炫的電子煙、加熱菸等產品出現在市面上，並透過各式網路平台吸引青少年使用，菸(煙)商甚至以減害、無害作為訴求，但歐盟檢驗已發現電子煙含有超過 41 種有害物質，容易引起肺部發炎、過敏與產生氣喘，並增加心肌梗塞的風險；美國在 2019 年至 2020 年，因使用電子煙而造成嚴重肺傷害的案例，已有 2,807 例，甚至有 68 人因此死亡；台灣亦於 2020 年起，陸續發現數例電子煙肺傷害的高度可能個案。而加熱菸是以菸草製成，與傳統紙菸一樣，除含尼古丁易讓人成癮外，也含有焦油等有毒及致癌物質。請師長、家長們一起幫助青少年遠離成癮。↵



任何菸(煙) 對旁人及環境都有害



【愛滋病安全宣導】



伸出溫暖的手 感動冷漠的心

關懷愛滋感染者 從心開始

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWDC



Taiwan CDC
LINE

疫情通報及諮詢專線：1922

遠離愛滋

針具容器 不共用

未有保護措施的性行為、使用毒品
均會增加感染愛滋風險

不共用針具、稀釋液及容器

若有風險行為 建議每3-6個月 進行愛滋篩檢

若有用藥問題 指定藥癮戒治機構 可提供服務

可使用 預防性投藥 預防感染愛滋

~諾羅病毒要注意~

病毒性腸胃炎out 諾羅病毒防治5要

- 1 要正確勤洗手**
如廁後、進食前、準備食物之前，都要用肥皂或洗手乳正確洗手
- 2 食材要澈底煮熟**
不生食、不生飲，所有食物，尤其海鮮貝類，皆應澈底清洗與煮熟後再食用
- 3 環境要常消毒**
汙染衣物及床單立刻更換。家中廁所、門把、玩具用，常以稀釋後漂白水(1000ppm)消毒
- 4 生病要在家休息**
有症狀的人應停止處理食物，餐飲業員工應於症狀解除後48小時才可上班。
- 5 風險族群要依醫囑治療**
小於5歲的幼兒、老人及免疫力較差者症狀會較嚴重，除了注意補充水分、電解質及營養，並請儘速就醫及依醫師指示治療。

114.02.13

~視力保健宣導~

戶外活動多一點 視力健康樂滿點!

一旦發生近視將終身近視，防治近視有撇步

1. 每日戶外活動，有助預防近視。
2. 避免近距離長時間用眼，用眼30分鐘休息10分鐘。
3. 讀書寫字，姿勢要端正，光線要適當。
4. 睡眠充足、飲食均衡。
5. 定期檢查、遵照醫囑矯治視力。

立千尔仄仄印早守

~流感停看聽~

注意流感徵兆 預防7步驟(齊步走)

注意流感病程之可能樣態

流感普通症狀
發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛

危險徵兆
呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓或高熱持續72小時。
不論5歲幼童、65歲以上長者或有慢性疾病者，應提高警覺。

預防方法

- 第一步 施打流感疫苗
- 第二步 咳嗽戴口罩
- 第三步 打噴嚏掩口鼻
- 第四步 勤洗手
- 第五步 拱手不握手
- 第六步 有症狀速就醫，不上班、不上課
- 第七步 好作息、多運動、均衡飲食、充足睡眠，增強抵抗力

~口腔保健宣導~

含氟牙膏講有保障 潔牙少糖好口腔

預防蛀牙的方法

可以自己做到：刷牙配合含氟牙膏、減少甜食及含糖飲料的攝取

需要牙醫師協助：塗氟塗漆、高溝封填

定期看牙醫

正確潔牙
• 每天至少刷牙2次
• 使用含氟牙膏潔牙
• 睡前一定要刷牙
• 每天用1次牙線

定期看牙醫
• 每6個月定期看牙醫

牙齒塗氟
• 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防護衣，可以减少蛀牙發生
• 未滿6歲兒童每年塗兩次
• 未滿12歲兒童每半年塗一次
• 有蛀蝕、牙齦炎、牙周病、居住環境水質硬、礦物質豐富地區

避免甜食攝取
• 減少甜食及含糖飲料攝取次數(糖果、奶茶、汽水)

高溝封填
• 牙齒咬合面溝隙使用高溝封填劑，以保護第一大臼齒
• 第一大臼齒應進行鍍金牙冠補助(國小一、二年級學童)或鍍入鑲牙
• 鍍金入鑲、中樞咬入鑲、鍍金鑲牙、山漆咬入鑲及鍍金的鑲牙(小學畢業後仍可重新鍍牙)(6歲至95歲)

教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

小以又工早守

登革熱OUT! DENGUE FEVER OUT!

巡視家內外積水容器 倒 倒掉容器內積水並倒蓋

清除多餘容器並回收 清 刷 刷洗容器避免蟲卵孳生

常見積水容器類型

- 花瓶
- 盆栽
- 瓶罐
- 鍋碗
- 落葉堆
- 廢輪胎
- 屋頂天溝

臺北市政府的衛生局

安心玩水6招

- 1 選擇合法地點
- 2 應有家長陪同
- 3 留意天氣變化
- 4 避免危險行為
- 5 學會水中自救
- 6 不穿吸水衣褲

~ 防災宣導 ~

黃金三角是錯誤迷思！

抗震保命 3 步驟

一般人

<p>1</p>  <p>DROP! 趴下!</p>	<p>2</p>  <p>COVER! 掩護!</p>	<p>3</p>  <p>HOLD ON! 穩住! 並抓住桌腳</p>
--	---	---

學校報平安約定通訊方式

1. 本校FB臉書粉絲團~活力漢口 飛耀台中



2. 當災害發生時，家長可上本校臉書粉絲團，了解學校受災狀況。

~ 防制藥物濫用宣導 ~

小心！

新興濫用藥物就在你身邊

別因一時的好奇，而造成一輩子無法挽回的遺憾。
拒毒五招教你拒絕「新興濫用藥物」！

- 1. 直接拒絕**
若high一下嗎？ 我不喜！
- 2. 遠離現場**
high一下嗎？ 我兩毒(毒死)!
- 3. 轉移話題**
來一顆吧！ 我還有部電影不能！
- 4. 自我解嘲**
high一下嗎？ high一下我就變了！
- 5. 友誼勸服**
幫朋友來一顆！ 幫朋友來一顆打聽成吧!

FDA 食品藥物管理局 廣告

染毒四徵兆

請 **關心** 您的家人

請主動關心家人的日常生活與交友狀況，若有異常，
可撥打 **0800-770-885** (請請您 幫幫我)，向各縣市毒品危害防制中心尋求協助。

<h3>作息改變</h3> <p>精神異常亢奮、持續不睡、徹夜不歸、或一睡就是 2、3天</p> 	<h3>行為異常</h3> <p>逃課、逃家、結黨、經常上廁所，莫名摔東西</p> 
<h3>情緒不穩</h3> <p>脾氣暴躁、喜怒無常、躁動不安、沮喪、多疑</p> 	<h3>特殊物品</h3> <p>可疑白色粉末、特殊吸食器、奇特香菸製品</p> 

FDA 食品藥物管理局 廣告

請注意孩子網路使用~這些事正在發生~

防制網路霸凌~

反霸凌

教育部校園反霸凌專線電話號碼
已經從「0800-200-885」改碼為

「1953」 囉

1953



受到傷害的這群孩子必須被溫暖接住，才能避免憾事發生。

平時該怎麼做？

提升網路科技素養

對網路霸凌的認知越高，
就越不會去霸凌別人

拒絕成為共犯

學習不參與、不轉寄、
不按讚

發生時怎麼辦？

對外尋求協助

不敢找老師或家長，學校輔導
室也是很棒的資源！

家長可以搜尋 「陪伴五步驟」

教導爸媽如何撫慰受傷的孩子

停下用手指傳出惡意的傷害，
用傳遞愛心、正面的訊息取代吧！

防制網路性別暴力~請家長們特別注意，保護好孩子！

5不

不違反意願



不可強迫他人拍攝或傳送影像

不聽從自拍



不要聽從引誘拍攝自己的影像

不倉促傳訊



傳送訊息及影像前應再三確認

不轉寄私照



收到他人私密照，轉傳即違法

不取笑被害



取笑或檢討被害人，是更大傷害

就是5件不要做的事
redus

4要

要告訴師長



比起獨自面對，師長可提供更多協助

要截圖存證



有明確的證據，有效將歹徒繩之以法

要記得報警

110

不只為了自己，避免更多無辜者受害

要檢舉對方



就算是假帳號，讓管理者依規定處理

若真的不小心在網路上遇到騷擾或威脅，你可以透過「4要」來尋求協助
redus

請家長們注意短影音對孩子的影響！

忍不住一直滑！短影音成癮

成癮原因

多巴胺刺激	短影音提供即時滿足感，刺激大腦分泌多巴胺，讓人不斷刷看，形成成癮。
演算法推送	社群平台透過演算法推薦個人化內容，強化使用者黏著度，使人難以停止觀看。
碎片化資訊	短影音內容短小精悍，符合快節奏生活，使人習慣於快速獲取資訊，增加依賴性。



解決改善

- 1 
 限制觀看時間
- 2 
 參與實體活動
- 3 
 培養專注力
- 4 
 選擇高品質內容

會考前焦慮怎麼辦？父母與孩子如何一起面對這場心理戰？

國中會考將至，許多孩子正面臨人生第一場重要升學考試，
但不只孩子焦慮，父母也陷入無形壓力中。

焦慮若未被正視與處理，不只影響考試表現，甚至危及身心健康。

會考前焦慮，是孩子內心的壓力警報器

面對國中會考，許多家長可能比孩子還要焦慮，但孩子的壓力往往更隱晦、不易被察覺。許多青少年即使表面冷靜，內心卻正在承受極大壓力，可能出現失眠、胃口變差、情緒起伏大等反應，這些都是焦慮的具體表現。心理師黃之盈提醒青春期的孩子如同「情緒刺蝟」，即便面對備考壓力，也可能選擇沉默，不願表達。家長若只看見「表面不焦慮」而誤以為孩子不在意，反而會忽略了孩子真實的情緒需求。



孩子焦慮的三大心理來源

1. 過高期待壓力：來自父母、老師，甚至孩子對自己的高標準，讓他們內化「失敗就不被愛」的信念。
2. 負面經驗陰影：曾在考試中失利或被責備，留下心理創傷，進一步放大災難性想像。
3. 同儕比較焦慮：總被拿來與成績好的同學比較，孩子很難建立自我價值感，逐漸陷入「我不夠好」的自我否定。

有學者的研究發現當個體長期陷於過度比較與自我批判中，容易發展出考試焦慮症（Test Anxiety Syndrome），影響學業表現與自尊發展。

家長情緒也會「傳染」給孩子

心理師黃之盈提醒：「焦慮是會傳染的。」許多家長其實比孩子更緊張，這種情緒若未覺察，會在日常言語中以「這次一定要考好」、「不要再玩了」等形式無意間壓迫孩子。心理師蔡宜芳指出，有些父母把對過去失敗的恐懼或成功經驗投射到孩子身上，導致期待過高、不願接受孩子的學習風格，也容易讓孩子陷入「我要符合爸媽期待」的焦慮循環。

專家教你4步驟，陪孩子穩住焦慮情緒

1. 傾聽與同理：讓孩子安心表達情緒

新竹身心醫學診所兒童青少年專科醫師鄭佳益指出，父母應避免說出「想開一點」「不要想太多」這類帶有否定意味的語句。相反地應以開放式問題與同理語氣對話，如：「你是不是覺得這次壓力很大？」幫助孩子釋放情緒，感受到被理解與接納。

2. 聚焦可控面：打破災難性想像

鄭佳益醫師也建議，當孩子陷入「我一定會考砸」的負面預期時，家長可協助孩子思考：「最壞的情況會是什麼？如果真的發生，我們怎麼處理？」這樣能幫助孩子把焦點從「結果」轉向「過程」與「可掌握的行動」，像是安排複習時程、優化作息等。

3. 練習正念技巧：讓焦慮降溫

臨床心理師王意中建議透過「微距觀察法」與「散步呼吸法」等正念練習技巧，幫助孩子轉移對壓力來源的專注，將注意力帶回當下。他也鼓勵家長與孩子一起練習，提升身心覺察力，協助孩子調節呼吸、穩定情緒。

4. 建立現實目標：讓成績變成浮球

王意中心理師以「浮球」為比喻，建議家長與孩子一起設定符合能力範圍的現實目標，避免落入「考不好就完了」的全有全無思維。他提醒，適度提升5%~10%的目標可以激勵努力，但若設定過高，反而容易成為焦慮的來源。

會考只是人生的一站，不是終點

心理諮商師李麗剖析優等生丁黎成績驟跌的案例，指出焦慮不僅源自分數壓力，更是对未來不確定性恐懼。當孩子將自我價值全綁在分數上，每次考試都如同一次「人格審判」。

我們要教孩子「考試不是評價你是誰，而是測量你準備到哪。」這樣的思維改變，能協助孩子與壓力和平共處，也避免焦慮情緒無限擴張。

給父母的心理建議：先穩住自己，才能穩住孩子

建議家長練習「課題分離」：孩子有他的人生，我們只能陪伴，不能替他走路。

給自己幾個緩衝方法：

- **情緒停格 90 秒**：當發現自己焦躁時，深呼吸 8 次再說話。
- **正向自我對話**：我能穩住自己，就是對孩子最好的支持。
- **信任的靜默陪伴**：孩子沉默時，不是抗拒，而是還沒準備好說出來。

【實用工具】透過李麗心理師設計的《考試焦慮自測表》

幫助孩子快速評估自己的焦慮程度，並依照得分選擇對應的情緒調節方式

編號	題目	回答
1	當一次重大考試就要來臨時，我總是在想別人比我聰明得多	
2	如果我將要做一次智力測驗，在做之前我會非常焦慮	
3	如果我知道將會有一次智力測驗，在此之前我感到很自信、很輕鬆	
4	參加重大考試時，我會出很多汗	
5	考試期間，我發現自己總是在想一些和考試內容無關的事	
6	當一次突然襲擊式的考試來到時，我感到很害怕	
7	考試期間我經常想到會失敗	
8	重大考試後，我經常感到緊張，以致於腸胃不舒服	
9	我對考試和期末考試之類的事總感到畏縮	

10	在一次考試中取得好成績，似乎不能增加我在第二次考試中的信心	
11	在重大考試期間，我有時感到心跳很快	
12	考試完畢後我總是覺得可以比實際上做得更好	
13	考試完畢後我總是感到很憂鬱	
14	每次期末考試之前，我總有一種緊張不安的感覺	
15	考試時，我的情緒反應不會干擾考試	
16	考試期間，我經常很緊張，以至於本來知道的東西也忘了	
17	複習重要的考試對我來說似乎是一個很大的挑戰	
18	對某一科考試，我越努力複習越感到困惑	
19	某科考試一結束，我試圖停止有關擔憂，但做不到	
20	考試期間，我有時會想我是否能完成學業	
21	我寧願寫一篇論文，而不是參加一次考試，作為某科課程的成績	
22	我真希望考試不要那麼煩人	
23	我相信，如果我單獨參加考試而且沒有時間限制的話我會考得更好	
24	想著我在考試中能得多少分影響了我的複習和考試	
25	如果考試能廢除的話，我想我能學得更多	
26	我對考試抱這樣的態度：「雖然我現在不懂，但我並不擔心」	
27	我真不明白為什麼有些人對考試那麼緊張	
28	我很差勁的想法會干擾我在考試中的表現	
29	我複習期末考並不比複習平時考試更賣力	
30	儘管我對某科考試複習很好，但我仍然感到焦慮	
31	在重大考試之前，我食之無味	
32	在重大考試前，我發現我的手臂會顫抖	
33	在考試前，我很少有「臨時抱佛腳」的需要	
34	校方應該要理解有些學生對考試較為焦慮，而這會影響他們的考試成績	
35	我認為，考試期間似乎不應該弄得那麼緊張	
36	一接觸到發下的考卷，我就覺得很不自在	
37	我討厭老師喜歡臨時考試	
<p>「是」記1分，「否」記0分，但其中第3、15、26、27、29、33題6個項目為反向記分，即「是」記0分，「否」記1分。 該測驗是以總分的形式來評定焦慮程度的，12分以下考試焦慮程度較低；12至20分屬於中等程度的考試焦慮；20分以上屬於考試焦慮較高程度。</p>		

孩子需要的，不是一百分，而是一個懂他的你

當我們把焦點從「考幾分」轉向「孩子的心理健康」，才能真正幫助他走得更穩更遠。國中會考，只是人生中的一站，但親子的關係，是一輩子的旅程。讓我們陪孩子，一起用平穩、溫柔又堅定的步伐走過。

資料來源:親子天下 <https://premium.parenting.com.tw/article/6000772>

哈佛大學：心智堅強的孩子，家長有這 4 大特質

哈佛大學人類發展相關研究指出，心智堅強（或稱具備高心理素質、同理心與熱情）的孩子，其家長通常具備以下 4 大特質「用身教」、「用服務」、「用關心」、「用觀察」。這些特質能滋養孩子的內在力量，讓他們在面對挫折時更具韌性，並能與他人建立健康的合作關係。

以下為 4 大特質的詳細解析：

1. 用身教，培養歸屬感 (Lead by Example)

- 營造安定環境：建立穩定、被愛的家庭氛圍，孩子才會有安全感與歸屬感。
- 尊重與陪伴：尊重孩子的獨特性，不只是命令，而是像朋友般親密相處（例如：睡前讀故事、規劃週末）。
- 身教重於言教：家長展現同理心與關心，孩子自然會模仿，學會尊重他人。

2. 用服務，展現價值觀 (Service as Values)

- 身體力行：道德與價值觀是觀察出來的，父母要以身作則，在生活中實踐誠信、公平、熱情。
- 參與公共事務：透過社區服務或志工活動，讓孩子具體感受關懷社會的重要性。
- 強調努力而非單一成就：讚揚孩子的努力過程與對他人的貢獻，而非僅看成績。

3. 用關心，訂立高標準 (Caring as High Standards)

- 設定道德底線：當孩子堅持做對的事（如公平、正義）而受到同儕排擠或旁人誤解時，父母應做為最強後盾，並協助建立高道德標準。
- 同理心練習：解釋「助人為快樂之本」，引導孩子換位思考，理解他人感受。
- 情緒引導：面對自身憤怒或焦慮時，家長透過控制情緒，教導孩子成為高情商 (EQ) 的人。

4. 用觀察，擴大關心領域 (Observation & Perspective)

- 從內到外：教導孩子不僅關心親近的家人朋友，還要擴大關心領域至周遭的人、社區、乃至世界。
- 成為孩子導師：細心觀察孩子的發展，在不同階段給予適當的鼓勵與支持，讓同理心與責任感日漸壯大。

哈佛研究顯示，這些懂得同理、有責任感且心智堅強的孩子，並非天生，而是透過家長的陪伴、身教、關心以及引導，在日常生活中培養而成的。

筆記區

