



# 臺北市立景興國民中學

114 學年度第二學期

## 學校日手冊



永續學習的幸福學校

# 目錄

● 臺北市立景興國中 114 學年第 2 學期學校日校務發展專題報告 .....	1
● 臺北市立景興國民中學學生家長會~會長的話 .....	2
● 114 學年度第 2 學期學校日教務處工作報告 .....	3
● 114 學年度第 2 學期學校日學務處工作報告 .....	5
● 114 學年度第 2 學期學校日總務處工作報告 .....	17
● 114 學年度第 2 學期學校日輔導室工作報告 .....	19
● 附件一：臺北市立景興國民中學 114 學年度第 2 學期重要行事曆 .....	22
● 附件二：校舍配置圖、教師辦公室位置圖與分機 .....	25
● 附件三：臺北市立景興國民中學 114 學年度師生校外競賽獲獎名單 .....	26
● 附件四：景興國中 115 年升學報名時程與升學管道說明~免試入學 .....	28
● 附件五：景興國中適性入學報名時程與升學管道說明~特色招生 .....	29
● 附件六：基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照參考表 .....	30
● 附件七：線上查詢成績 .....	31
● 附件八：心理衛生資源彙整 .....	32
● 附件九：臺北市親職諮詢、教育資源 .....	35
● 附件十：遠離毒品：保護自己，維持健康 .....	36
● 附件十一：自殺防治：自殺防治守門人，你也可以做得到 .....	38
● 附件十二：霸凌防治：請傾聽我的聲音 .....	39
● 附件十三：防止網路霸凌，提升自我保護力 .....	40
● 附件十四：遠離數位性別暴力：五不四要 .....	41
● 附件十五：預防網路沉迷：健康上網，人生不迷惘 .....	41
● 附件十六：性騷擾防治：開玩笑也可能是性騷擾 .....	43
● 附件十七：家庭暴力防治：你的熱心通報，可以挽回一個生命 .....	44
● 附件十八：傾聽日暨臺北市家庭教育中心活動資訊 .....	45

# 臺北市立景興國中 114 學年第 2 學期學校日校務發展專題報告

校長 蔡來淑

在快速變動的時代裡，孩子成長的環境，早已不同於我們當年的青春記憶。科技帶來便利，也同時放大了焦慮與不安。面對課業壓力、人際互動、自我認同與未來選擇，許多孩子其實正在學習一件重要卻不容易的事——如何在世界中站穩自己，成為真正的自己。

在景興國中，我們不斷思考：一所真正好的學校，除了教會孩子知識，還能為他們的人生準備什麼？誠如管理大師彼得·聖吉（Peter Senge）在《學習型學校》一書中所主張，學校應提供涵蓋心智、心理、體力與精神等全方位的學習經驗；被譽為「世界教育部長」的肯·羅賓森（Ken Robinson）亦在《讓孩子飛》中指出，優質的學校應提供寬廣的課程，除學科知識外，應包含藝術、社會、人文、體育、專題導向、社區議題與批判思考等範疇。

我們深信，幸福不只是成績的展現，而是孩子是否具備面對挫折的韌性、與人合作的能力，以及持續學習、勇於探索的內在力量。因此，學校以「永續學習的幸福學校」作為發展核心，從課程設計、教學方式到校園文化，系統性地回應孩子在學習與成長上的真實需求。

在課程與教學上，我們推動專題式課程，讓孩子將所學知識整合活用。並且專研探究式學習與協同學習，讓孩子不只是被動接收知識，而是學會提問、思考、討論與解決問題；在校園生活中，我們重視社會情緒學習，引導孩子認識自己、調節情緒、理解他人，並為自己的選擇負責。透過跨領域課程、團隊合作、公開發表、藝術展演、體育活動與校外競賽機會等，孩子在一次次嘗試與修正的歷程中，看見自己的可能，也逐步累積自信與心理韌性。

這樣的教育方向，並非一蹴可幾，而是來自學校長期以來的共同信念與實踐。團隊持續進行課程研發、專業對話與教學反思，讓學習不只停留在課堂，而是與生活、世界與未來產生連結。我們相信，唯有穩定而一致的教育文化，才能真正支持孩子走得長遠。

然而，孩子的成長並不只發生在學校。當孩子回到家，家長的理解與陪伴，同樣是孩子能否穩定前行的重要力量。國中階段是孩子從依賴走向獨立的關鍵過渡期。情緒起伏、對自我認同的不確定、對未來的不安，常常讓孩子與大人都感到困惑。在這些時刻，我們誠摯邀請家長，成為孩子心中穩定的「安全基地」——不急著給答案，而是先傾聽、理解與陪伴；不急著評價對錯，而是幫助孩子整理情緒、回穩腳步，再重新出發。當孩子感受到被信任、被接住，他們才有勇氣持續探索，而不因一次挫折就退縮。

我們相信，當學校提供探索的舞台，家庭給予情緒的支持，共同為孩子築起一張穩定而溫柔的支持網，孩子便能在一次次歷練中，逐步建立屬於自己的力量。青春期的成長之路或許顛簸，卻也充滿希望。願我們以理解取代焦慮，以陪伴取代命令，讓孩子在被尊重、被支持的環境中，安心探索、勇敢前行。

回目錄



# 臺北市立景興國民中學學生家長會~會長的話

親愛的景興國中家長們：您好！

感謝您們長期以來對學校及本家長會的信任與支持，因為有您們的關心及付出，才能讓我們的孩子在更好的教育資源下所營造出最優質的學習環境中成長與茁壯。

景興國中近年來在辦學績效上成果輝煌，除了在會考成績屢創新高外，並獲得了108年度「學生學習優質學校」認證、110年度教育部「學校體育傳炬獎」國中績優獎，以及111年度臺北市「創新實驗優質學校」與「行動學習學校」認證金質獎的雙重肯定，更於113學年度成為文山區第一所設置學術性向資賦優異數理資優班的國中，另外學生在參加各項校外藝文與體育競賽中，均屢創佳績！這些成果實為學校師生及家長們共同努力所締造。

本家長會乃是學校、師生、家長間的溝通橋樑，協助學校順利推行各項校務，並讓孩子們能享有更完善的教育資源，為經營共贏共榮而努力。為了讓孩子們有更多元的學習與表現，學校每年均極力向教育局提案爭取經費，冀以投注於教學各項軟、硬體設備的改善。然而，往往因補助經費有限，經常捉襟見肘，不敷各項設備、競賽活動及獎勵費用的支出。本家長會每年均透過熱心家長組成的志工團隊義務提供服務，並以募款方式，集合全體家長的力量，共同協助學校達成教學目標，給予孩子們更多的支持與鼓勵！目前，家長會提供學生參加校內外各項藝文及體育競賽活動代表隊費用的補助，及舉辦校慶、畢業典禮等相關活動費用的補助等，並協辦國中會考祈福等活動，另提供了九年級模擬考獎學金、參加校內外各項藝文及體育競賽獲獎同學的獎勵金及敬師禮品等。

本家長會將秉持初衷，繼續做好學校、師生、家長最佳的夥伴與最堅強的後盾，希望各位家長們鼎力支持，進而踴躍加入我們這個有愛的大家庭。

家長會會長 陳乃之 敬上

回目錄



# 114 學年度第 2 學期學校日教務處工作報告

## 一、114 年升學說明

九年級升學方式多元，各項方案細節請參閱校網「升學專區」  
(<https://reurl.cc/5M1KY6>)，亦歡迎聯絡導師或輔導老師。



## 二、辦理重點執行工作報告

### (一)十二年國民基本教育政策推動部分：

1. 推動十二年國民基本教育政策，教師專業授課、教學正常化，針對家長、教師與學生，分別辦理宣導活動，即時提供正確資訊，並指導學生準備 115 年全國教育會考。
2. 規畫活化教學工作坊及教師專業成長活動，配合教育政策，精進教學效能與評量方式，引導學生適性發展。

(二)辦理 114 學年度「雙語教育學校計畫」，實施對象為各年級學生，實施科目為：音樂、視藝、表藝、健教、體育、生科、家政等，7 年級各班安排外籍助理教師於音樂、視藝或表藝課程，每週 1 節。

### (三)學生相關業務：

1. 課後學習活動：九年級夜自習(2/23 開始，週一~週四)、各年級課後輔導活動(八年級 2/23 開始，每週三天；九年級 2/23 開始，每週五天)。
2. 學習扶助專案：七、八年級課後學習扶助教學(英語、數學，分別於 3/16、3/13 開始)。
3. 114-1 學習領域成績不及格學生之補救教學與成績再評定至 3/9，提供畢業資格預警機制並積極進行學生輔導，以提升其學習領域表現，為利於學生升學，基北區免試入學方案參採會考科目之外的學科領域表現(藝術、健體、綜合、科技，皆須達 60 分)，請督導貴子弟學習情形。

(四)學藝活動與競賽，包含校內及校外，鼓勵學生接受挑戰，參加各項活動或競賽，發掘興趣及專長，培養多元能力，強化堅毅、努力、挫折容受等特質，學生表現優異，參見校網「榮譽榜」(<https://reurl.cc/G4LA1A>)。

### (五)教師教學相關業務：

1. 教育部活化教學計畫(雙語、自主學習、彈性學習課程精進)。
2. 國教署 114 學年度國民中小學圖書館閱讀推動教師計畫。

(六)因應國教署正常教學規定，不得公開學生成績或排名，定期評量成績請登入二代校務行政系統或酷課 APP 查詢。

(七)親子綁定及酷課 APP 宣導-臺北市政府教育局致力於校園數位轉型，家長申請親子帳號，除了原有的校園繳費系統，也能使用「酷課 APP」功能，包括出缺勤、請假、成績查詢、調查表回條等，皆可透過 APP 完成。細節請參考校網「親子帳號綁定專區」(<https://reurl.cc/qkmeoR>)。



(八)請家長協助孩子成為主動的學習者，善用數位資源，隨時關注校網公告、經常檢視學校信箱(學號@chhs. tp. edu. tw)、配合填答各種表單等，與學校建立通暢的聯繫網絡。

(九)其他教務處行事活動請參考 114 學年度第 2 學期學校行事曆 (附件一)。

回目錄



# 114 學年度第 2 學期學校日學務處工作報告

## 一、學生事務處重點工作

- (一)重視生活教育，加強景興五項修練「有禮貌、守秩序、重運動、愛整潔、勤學習」，對學生之偏差行為予以正向管教。
- (二)提升學生公民素養及持續推展學生服務學習。
- (三)結合課程辦理各項活動，鼓勵學生多元展能。
- (四)建構友善校園環境，執行各項防制霸凌及性別平等教育工作。
- (五)落實體適能、游泳等能力檢測，持續推動 SH150 以提升學生身體素質。
- (六)實施營養教育、環境教育及小田園教育。
- (七)落實傳染病預防與宣導工作。

## 二、學務處各組重要活動

月份	訓育組	生教組	體育組	衛生組
3 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3/7 全國學生音樂比賽(宜蘭)</li> <li>2. 3/16~3/19 辦理優良學生宣傳活動</li> <li>3. 3/20 優良學生投票</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3/2 九年級交通安全</li> <li>2. 宣導 3/10 防災演練預演</li> <li>3. 3/17 正式防災演練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3/11 114 年度文山區、大安區第三群組校際競賽-七年級罰球線投籃競賽</li> <li>2. 3/29 114 學年度第 17 屆國中小普及化運動計畫-大隊接力賽(臺北田徑場)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 月全校身高體重視力測量</li> <li>2. 3/9 八年級愛滋病宣導</li> </ol>
4 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4/29 701-708 校外教學</li> <li>2. 4/30 709-715 校外教學</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4/13 八年級藥物濫用防制宣導</li> <li>2. 4/20 七年級人身安全宣導</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4/7-4/17 八年級班際籃球賽</li> <li>2. 4/18-4/23 115 年全國中等學校運動會(嘉義縣)</li> </ol>	4/17 八年級 HPV 子宮頸疫苗第 2 劑施打
5 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5/4 九年級包高中活動</li> <li>2. 5/21~22 八年級班隔宿露營</li> </ol>		5/18-29 九年級班際排球賽	
6 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6/9 畢業典禮</li> <li>2. 6/30 結業式</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 6/15 七年級游泳個人賽(暫定)</li> <li>2. 6/18 新生運動代表隊招生(暫定)</li> </ol>	6/8 七年級 HPV 疫苗公播宣導

三、8 年級服務學習活動已於上學期辦理完畢，7 年級服務學習活動及時數積分彙整，請參考下表：

年級	學期	內容	核發時數	每學期時數	採計比序積分
七	上	8 月暑假返校打掃	2	6	4
		校慶表演	4		
	下	寒假返校打掃	2	6	4
		以班級為單位的 服務學習活動	2		
		7 月暑假返校打掃	2		

## 【學務處重要宣導】

### 【生教組】

- 一、每日早上 7 時保全設定才解除，基於安全，請貴子弟於 07:20 後及 07:50 前到校，較為適宜。學生若因事、病假不能到校，應依規定辦理請假手續(事假需事先辦理申請完成)。3 天以上(含)的病假請附公(私)立醫院證明，並請確實依規定於 3 日內持請假卡至【學務處生教組】或於線上完成請假手續，以免逾期造成曠課，影響日常生活表現紀錄，對於孩子的請假事宜，請家長協助多加關注督促。
- 二、親子綁定超好用：完成親子綁定開通酷課 APP，可進行線上繳納學雜費、線上請假、成績查詢、缺曠查詢、獎懲查詢、到離校紀錄，掌握學校學生學習狀況，在酷課 APP 一鍵知曉。



## 到離校刷卡活動辦法

目前提供家長免費服務項目：酷課 APP 親子綁定推播通知，以及需要綁定台北通的 LINE 推播通知。

1. **酷課 APP 推播通知**:家長完成親子綁定取得單一身分驗證帳號後，即可登入 APP 開啟到離校通知推播服務

● **連結網址：**

[https://www.doe.gov.taipei/News\\_Content.aspx?n=CF964BE841683164&sms=69B4E6B26379EE4E&s=C2BF72C8D689E24E&ccms\\_cs=1](https://www.doe.gov.taipei/News_Content.aspx?n=CF964BE841683164&sms=69B4E6B26379EE4E&s=C2BF72C8D689E24E&ccms_cs=1)

## 2. 家長訂閱到離校 LINE 推播與 EMAIL 通知訊息-綁定台北通操作說明

### ● 連結網址：

<https://ecard.tp.edu.tw/ecard/html/systemhome/home/note/tpcardExplanation.html>

獎勵方式：為鼓勵學生養成到離校刷卡好習慣，學期末統計全班刷卡率平均達 95% 以上，全班小功 2 次；達 90% 以上，全班小功 1 次，達 85% 以上，全班嘉獎 2 次；達 80% 以上，全班嘉獎 1 次。

3. 請家長注意孩子課後、假日之活動情形以及交友狀況，主動關心孩子的行為表現，若發現孩子有任何行為異常時，請與學校聯繫，以便及時提供協助。
4. 請與各班導師確認每日放學時間，並注意孩子返家時間。此外亦請家長約束孩子不要出入不當場所。更請注意孩子在家使用網路情形，例如：是否有網路交友、聊天室、網路購物等，以維護孩子之安全。請家長加強親子談天溝通時間，並讓孩子多做家事，以培養孩子與人合作及解決問題的生活能力。
5. 孩子經家長同意攜帶行動電話或可通話之穿戴式裝置到校，需事先填寫同意書交至學務處造冊，也請家長教導孩子使用之禮節，禁止在校期間使用，並依學校相關規定到校統一交由學校保管，避免影響在校學習。
6. 上學期間，請勿攜帶貴重物品到校，並做好個人財物保管，以免遭竊遺失。
7. 請家長提醒孩子注意與同儕相處的言行舉止，特別是與異性之間的相處，須尊重性別平權，遵守相處分際。

### 校園性別事件多元通報管道：

- (1) 學務處-02-29323794#123 及 EMAIL:chhs123@chhs.tp.edu.tw
- (2) 學務處辦公室-門口申訴信箱
- (3) 臺北家庭暴力暨性侵害防制中心-02-23615295
- (4) 臺北市性騷擾防治諮詢專線-02-23911067
- (5) 衛生福利部 113 保護專線。

## 8. 聯絡簿中家庭防災卡使用及消防防災 e 點通 APP 說明：

- (1) 家庭防災卡製於聯絡簿學生隨身攜帶，於突發狀況時能夠使用。
  - (2) 緊急聯絡人應由法定代理人或監護人填寫，得填寫父母親、監護人、親戚或前述之友人，以填寫 2 人以上為原則。
  - (3) 消防防災 e 點通 APP 下載登錄家庭防災卡資料。
9. 家長轉交物品一律放置警衛室，由學務處人員通知學生自行領取。

10. 學生上、放學交通安全相關事項：

- (1) 騎乘自行車，請戴安全帽，並將車輛停放於校園周邊停車格。
- (2) 上午 7 點至 8 點，景興路禁止車輛右轉進入景興路 46 巷。
- (3) 上午 7 點至 8 點，家長車輛行經校門短暫停留後，請直行往景興路方向，請勿迴轉以維護學生通行安全。
- (4) 穿越馬路請走斑馬線；或由設有交通號誌及導護志工之處通行。
- (5) 為確保行走安全，學生由羅斯福路進入三福街請靠「左邊」行走，與車輛行進保持逆向。

**◆ 上學、放學注意事項(一)**

校門口注意事項：  
 1. 紅線禁止停車。  
 2. 家長接送請在黃線接送。  
 3. 請由三福街往景興路46巷方向進入，勿逆向以策安全。



**◆ 上學、放學注意事項(二)**



景華公園地下停車場出入口注意事項：  
 1. 穿越出口小心汽車出入。  
 2. 上下學請走行人穿越道穿越景興路46巷。

**◆ 上學、放學交通注意事項 (三)**



景興路46巷口注意事項：  
 穿越行人穿越道，遵照交通號誌，聽從導護老師指揮。



**◆ 上學、放學交通注意事項 (四)**



景興路46巷&三福街口注意事項：  
 遵守交通號誌走行人穿越道。



11. 有關學生權益專區-學生手冊（教師輔導與管教學生辦法、校園性別事件防治規定、防制校園霸凌實施計畫、學生服儀規範、請假規定、手機使用規定等）皆已放置於（1）學校首頁/學生權益專區/（2）學校首頁/資料下載/法令規章/，請家長參閱。

12. 學生請假連結說明與學生權益專區

學生請假連結說明	學生權益專區
	
<a href="https://reurl.cc/oy8yeg">https://reurl.cc/oy8yeg</a>	<a href="https://reurl.cc/Kl81Qe">https://reurl.cc/Kl81Qe</a>

## 【衛生組】

- 一、105.08.01 臺北市政府「禁止一次性及美耐皿餐具」進入校園(包含塑膠製餐具、紙餐具、竹製餐具、木製餐具及美耐皿餐具)。
- 二、團膳加、退、停餐原則：學期中若需加、退餐，請洽詢衛生組，以學期辦理為原則。  
停餐則須於 5 個工作天(不含例假日)前洽衛生組提出申請(例如:本週一可提出下週一及之後的申請)，並提交相關證明。以上加、退、停餐由衛生組核定後交由合作社處理收/退費事宜。
- 三、如廁文化，淨零碳排：廁紙丟馬桶，減少廁所異味及垃圾量，同時也能減輕打掃人員的辛勞。請家長幫孩子準備易溶於水的衛生紙，並提醒孩子將廁紙丟進馬桶，一起打造景興舒適又乾淨的廁所環境。

## 【訓育組】

### 一、臺北市立景興國中服務學習活動說明

1. 依據：臺北市教育局「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序『服務學習』採計規定」辦理。免試入學服務學習時數採計期間自七年級上學期至九年級上學期(依學年度上下學期起迄月份計算，上學期為當年度 8 月 1 日至隔年度 1 月 31 日；下學期為當年度 2 月 1 日至 7 月 31 日)止，連續 5 學期選 3 學期，此 3 學期每學期完成 6 小時，可得 4 分，上限 12 分。
2. 基本必做之服務學習內容及時數採計認證方式

#### (1)校內：

- 暑假及寒假返校打掃，共 3 次。
  - a. 實施對象：七年級學生(上、下學期)  
八年級學生(上學期)。
  - b. 核發時數：每次 2 小時。
- 參與學校校慶活動(例如展演或園遊會辦理)，或是由學校規劃的服務學習與活動。
  - a. 實施對象：七年級學生及八年級學生。
  - b. 核發時數：視當學期訓育組公佈規劃內容執行。

#### (2)校外：以班級為單位規劃的服務學習活動。

- 內容：參加由導師或任課教師或學務處訓育組安排之校外服務學習活動(如創世基金會)。
- 辦法：
  - a. 各班自行設計的活動，須於辦理前一週至學務處訓育組提出申請，並附家長同意書，經校長核可後始得進行活動。
  - b. 參加訓育組安排之校外服務學習活動，以當學期訓育組公佈內容為主。
  - c. 活動結束後，依實際服務時間由訓育組核發服務學習時數。

重要!!!必完成!!!

七、八年級服務學習活動及時數積分彙整

年級	學期	內容	核發時數	每學期時數	免試升學採計比序積分(12分為滿分)
七	上	8月暑假返校打掃	2	6小時	4分
		校慶展演活動	4		
	下	寒假返校打掃	2	6小時	4分
		以班級為單位的服務學習活動	2		
		7月暑假返校打掃	2		
八	上	園遊會義賣	6	6小時	4分

3. 自願額外服務學習時數採計認證方式

(1)校內

- 各處室服務志工
  - a. 實施對象：七年級及八年級學生
  - b. 時間：每週一～週五 12:45~13:15
  - c. 核發時數：每次 0.5 小時
- 參加學校各處室單位安排之服務學習活動，活動結束後將服務相關證明送至該處室登錄

(2)校外：個人利用課餘時間自行參加。

- 辦法：

個人自行參加校外服務學習活動前，須先至學務處訓育組領取「臺北市立景興國中服務學習申請單」，服務內容務必具體說明，填寫完申請單後，繳交至訓育組進行審核。經訓育組「審核後」再至服務單位或機關進行服務。若未事先申請及審核，則無法登入服務時數。完成服務後，取得服務單位或承辦人之證明章記或是證書，返校後，將服務單位已核章之「臺北市立景興國中服務學習申請單」或是服務證書繳交至學務處訓育組登錄，始完成服務時數登記。

★注意：僅採計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。

4. 重要提醒：

- (1) 基北區高中職免試入學超額比序，服務學習積分換算說明（依教育主管機關修訂公告為準）在學期間（前五學期），每人每學期服務至少 6 小時（含），即可得到 4 分；未滿 6 小時，不給分，在學期間（前五學期）須累積至少 12 分。
- (2) 五專入學超額比序，服務學習積分換算，依教育主管機關修訂公告為準。

## 【其他宣導】

### 一、交通安全教育宣導：

#### 1. 交通安全五守則：

- (1)路權守法：熟悉路權，遵守法規。
- (2)看見你我：我看得見您，您看得見我，交通最安全。
- (3)安全空間：謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握之交通行為。
- (4)利他用路：養成利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便之交通行為。
- (5)防衛兼備：防衛兼顧的安全用路行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

#### 2. 交通安全五運動：

- (1)車頭朝外停車：不撞行人、迅速逃生、方便充電。
- (2)乘客責任：協助駕駛人清醒與專心、全車生命保障。
- (3)下車時向公車及計程車司機說「謝謝」：感恩鼓勵。
- (4)對禮讓行人的車輛駕駛揮手點頭致謝：感謝與感動。
- (5)保護長者及婦孺安全地穿越路口：公平正義與人性。

#### 3. 車輛「慢、看、停」行人安全行，汽機車在行經路口要小心，停讓行人最安心，謹記「慢、看、停」

「慢」：路口放慢速度

「看」：注意周圍人車

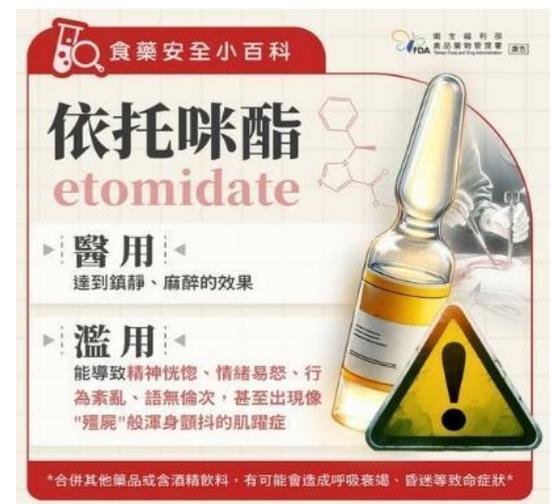
「停」：停讓行人通過

另外行人也應遵守號誌並走斑馬線，專心過馬路，不滑手機且不駐足在馬路上！停讓是為了預防危險，保護自己，讓彼此都能安全抵達目的地。停讓，讓世界更美好。



### 二、反毒宣導：

1. 依托咪酯 因吸食後會出現無法思考、控制身體、異常顫抖、抖動等行為，故俗稱為「#喪屍煙彈」，吸食過量有死亡風險。於民國 113 年 8 月 5 日，已經經過行政院公告列管為第三級毒品。大家一定要特別注意，避免誤觸毒品喔。



2. 反毒五不教育宣導：



**不聽**

吸收下線並教導引誘手法，「一個拉過一個」擴散毒品。



**小叮嚀：**經調查，多數使用毒品者皆是受到朋友邀約而接觸毒品。



**不信**

吸食毒品可以忘記不開心的事，還會有飄飄然的感覺；使用一兩次毒品不會上癮，不會對身體造成傷害。

**小叮嚀：**否認(減輕)毒品危害或強調毒品正向影響，為常見引誘手法。但毒品會造成大腦及身體永久性損害，使吸食者被毒品控制。



**不吃**

喝過的水杯、開瓶的飲料離開視線後，可能被加入無色無味的毒品。

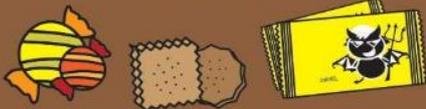
(例如FM2迷昏藥)，最好不要再飲用。



**不買**

為了吸引水水們及帥帥們的眼光，毒品偽裝可能使用可愛或流行圖樣包裝，甚至加入甜點或食品中！

**小叮嚀：**不買來路/標示不明或包裝不良的產品喔！



**不推薦**

不經意的持有、轉讓或施用，甚至故意引誘、脅迫或欺騙使他人使用毒品皆會觸犯毒品危害防制條例！此外，製造、販賣或運輸毒品，將面臨加重刑責。



地表最強偽裝術

為你揭開毒品的假面具！

24小時免付費 毒防諮詢專線

**0800-770-885**

請請你 幫幫我

**卸下毒品的  
美麗的偽裝**

**大麻**

自以為天然無害，吸食後會傷害你的記憶及認知能力，降低你的IQ!

**PMMA**

讓你服用後，痛感變得慢，誤以為無感而增加劑量，奪你小命!

☠ 毒咖啡



市售改裝

☠ 毒跳跳糖



山寨品牌

☠ 毒果凍



自創包裝

☠ 毒奶茶



糖衣外表

**偽裝毒品樣態多變  
防不勝防!**

### 三、反霸凌宣導：

依「校園霸凌防制準則」第4條，霸凌：指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意为貶抑、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環境，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。請家長與我們一齊留意孩子日常情緒表現，並關心孩子網路使用狀況，同時防制網路霸凌情事之發生。

校園疑似霸凌事件通報管道-(1)學務處-02-29323794#123 及 EMAIL:chhs123@chhs.tp.edu.tw。  
臺北市府教育局防制校園霸凌申訴電話-1999 轉 6444 或 27256444)、教育部 1953。

### 四、微歧視與霸凌之差別：

一句無心的玩笑話，可能是微歧視的開始……

你聽過 #微歧視 嗎？你曾有過被微歧視的經驗嗎？當對方以為自己是在開玩笑，卻讓接收的那一方感到受傷，那就算是微歧視。

微歧視的開始可能是一句無心的話、一個不經意的動作。避免學生產生歧視性言論而延伸成校園疑似霸凌情事，我們需要做以下幾件事：

1. **讓孩子「習慣差異」**：沒有「誰比較好、誰比較不好」，每一個人都是獨立的個體。
2. **培養孩子同理心**：换位思考，被貼滿標籤，你怎麼想？你的感覺是什麼？
3. **尊重就是不傷害別人**：「這樣講別人會不會受傷？」「如果別人用同樣的語言評論你，會有什麼感覺？」

一張表區分微歧視、真歧視與霸凌的區別

特徵	微歧視	歧視	霸凌
定義	對個人或群體做出輕微、不尊重的言行或行為	對特定人群進行不公平對待或偏見	重複性的欺凌、威脅、侵犯，對受害者造成傷害
形式	可能是輕微的評論、笑話、不當稱呼等	拒絕提供機會、不公平對待、直接性貶低等	身體或心理上的重度傷害、威脅或恐嚇
目的	常常是無意識的，可能是出於無知或不自覺	有意識地對特定人群進行不公平對待或歧視	有意圖地傷害、控制或恐嚇受害者
影響	可能讓受害者覺得輕微不適或不被尊重	可能導致受害者受到機會限制、自尊心受損等	可能導致受害者身心受創，影響其生活和工作
解決策略	可以透過教育、溝通和尋求支持來處理	可以透過法律保護、教育和倡導來對抗	需要徹底干預措施，包括走訴訟法律途徑、制定政策、強制教育等改善

資料來源：104職場力  
圖表製作：Cheers團隊

## 安全教育宣導

# 學生安全守則

### 一、提高警覺，留意周遭環境

學生於校內外活動時，請避免低頭使用3C產品或長時間配戴耳機，提高警覺注意周遭環境變化。如發現**行為異常**、**情緒明顯失控**或其他不尋常狀況，無需判斷原因，應以自身安全為優先，**立即遠離現場**。



### 二、牢記安全行動口訣：跑 | 躲 | 護

#### 跑 優先撤離

- 迅速遠離危險來源
- 不圍觀、不拍攝、不停留
- 持續撤離至安全處所



#### 躲 降低風險

- 躲入上鎖或遮蔽空間
- 關燈、靜聲、圍堵入口



#### 護 保護要害

- 保護頭頸腹及重要部位
- 用書包、雨傘防護



### 三、安全後之處置

- 脫離危險後通知**師長**、**校安人員**或**家長**
- 撥打**110**或**119**專線求助
- 請勿轉傳未經查證之資訊

 **110** 或 **119**

 請勿轉傳未經查證之資訊



臺北市府教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT

## 六、「拒絕短影音風險：別被演算法牽著走，思辨、查證、要求助」

學生在短影音與社群平臺正在面臨的真實風險，從跟風挑戰、自殺自傷事件，以及注意力被快速切割、假資訊與詐騙擴散，再到網路霸凌與性影像外流的威脅，這些問題都不再只是個案，而是日常正在發生的狀況。

**推廣家長護數位工具包：**教育部推出免費數位工具包

(<https://reurl.cc/qKlddg>)，結合三大電信業者、各縣市家庭教育中心及數位機會中心，協助家長設定 App 使用時間管理及過濾不當內容等重要功能。

## 七、女性生理用品補助計畫宣導

### 【學生保健補助】請問臺北市女生生理用品可至哪裡兌換？如何兌換？

一、補助對象：本市公私立國小高年級（五、六年級）女性學生、國中女性學生及高中職一年級女性學生。

二、補助方式：國中女性學生自111年3月起、國小高年級女性學生自112年3月起、高中職一年級女性學生自113年8月起，每月由酷課雲（酷課APP）系統定期派發2張生理用品兌換券至學生酷課雲帳號，由學生登入帳號即可領用。家長之帳號完成親子綁定，可代孩子兌領。

三、兌換方式：

- （一）手機酷課APP：登入手機酷課APP後，出示手機條碼兌換。
- （二）網頁版酷課雲：登入電腦酷課雲網頁，列印兌換券兌換。
- （三）超商機台：至超商輸入行動條碼序號，列印小白單兌換。

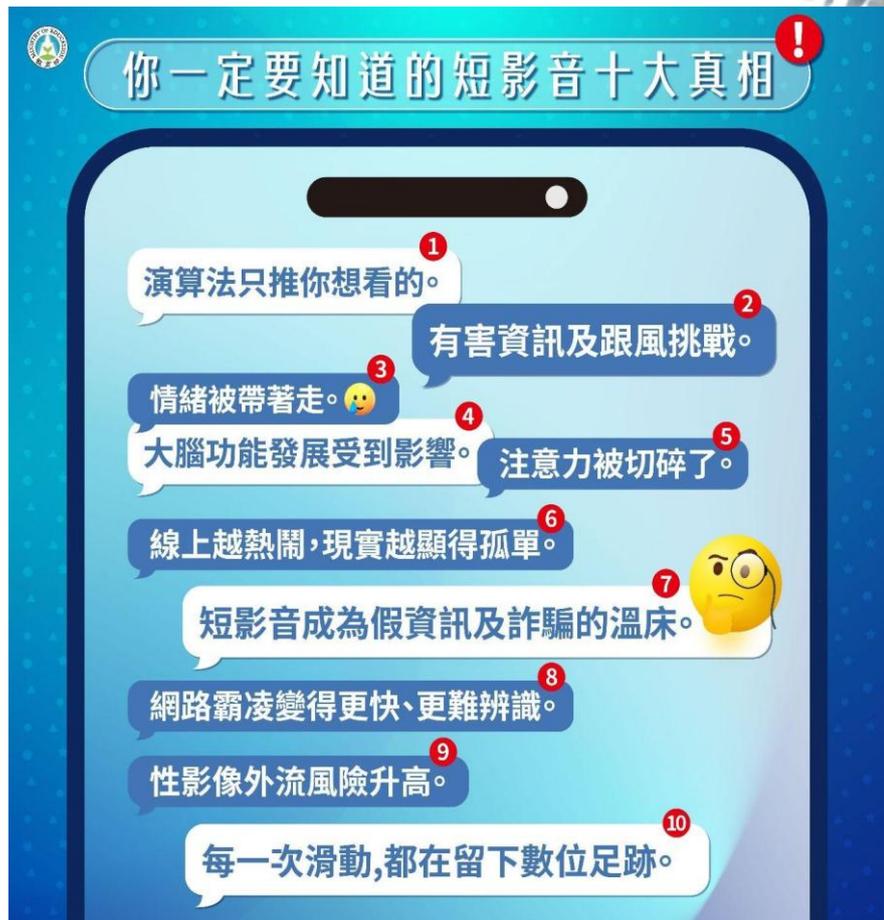
四、兌換地點：自112年3月1日起，全國統一超商、全家便利商店及萊爾富便利商店均可兌換。

五、兌換期限：每期兌換期限共有2個月。例如：8月券兌換期限為8月1日至9月30日止。

六、寒暑假注意事項：本補助案係透過學校校務行政系統識別補助對象，因各校校務行政系統轉換學期或升年級的系統作業時間不一，若寒暑假於酷課雲APP未見兌換券，請耐心等待，俟學校系統作業完成後即可看到。

七、可兌換品項如附件。

如有疑問請逕洽1999轉6395



資料來源：臺北市政府教育局體育及衛生保健科



# 校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

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



### 緊急聯絡電話：

- 1. 救災防護報案專線：119
- 2. 海巡服務專線：118
- 3. 報案專線：110
- 4. 行動電話急難救助專線：112

### 相關資訊網站：

- 1. 教育部「游泳121網站」  
網址：<http://www.sports.url.tw/>
- 2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇  
網址：[http://www.nfa.gov.tw/nfa\\_k/](http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)
- 3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項  
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

# 救溺五步

## 叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫 119、118  
110、112



伸

利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)



划

利用大型浮具划過去  
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您

回目錄



# 114 學年度第 2 學期學校日總務處工作報告

## 一、本校 115 年度工程規劃：

- (一) 風雨球場新建工程。
- (二) 大成樓 1 至 5 樓廁所修建工程。
- (三) 格致樓北側 1 至 5 樓廁所修建工程。
- (四) 普通教室環境改善工程(15 間)。
- (五) 新世代學習空間。
- (六) 學校冷氣汰舊換新。

## 二、本學期開學前進行之各項校園安全檢查措施：

- (一) 進行校舍安全檢查及環境整理。
- (二) 各項機電設施定期檢查。
- (三) 全校水塔、蓄水池清洗。
- (四) 全校飲水機巡檢。

## 三、冷氣管理方式

- (一) 冷氣供電權責：冷氣機供電統一由總務處控管，依樓層分段供電與調節，避免超出契約容量用電。
- (二) 冷氣開放使用月份：每年五月至十月高溫月份為原則(視實際情況進行調整)。
- (三) 冷氣啟動時機：室內溫度超過 28 度以上、相對溼度超過 70%、室外噪音嚴重干擾或空氣品質指標 (AQI) 高於紅色警示等時機為原則。
- (四) 學生在校作息冷氣供電時間(1~7 節)：
  1. 學生教室：07：50 至 16：00(有第八節課時延長至 17:00)。
  2. 辦公空間：07：50 至 16：30(有第八節課時延長至 17:30)。
- (五) 冷氣得依使用者付費原則收費：
  1. 學生於作息外時間使用冷氣得依使用者付費原則收費。
  2. 班級以冷氣儲值卡方式啟動學習空間冷氣，作為學校冷氣管理參考數據，每月參酌去年用電量，給予各班固定儲值金額。
  3. 冷氣儲值卡計費方式，參考前一年度全校班級教室用電度數，每月提供定額儲值。

## 四、防災教育宣導：

- (一) 請家長可熟悉「[全民防災 e 點通](#)」、「[消防防災 e 點通](#)」App 及「[災區親友現況平台](#)」，用於災害發生時了解災害訊息與親人傳遞資訊。

## (二) 家庭防災卡關宣導

1. 家庭訊息：請家長與學生討論家庭緊急聯絡人、聯絡電話、約定集合地點、約定通訊方式，並填寫在聯絡簿上。
2. 學校訊息：學校除緊急聯絡網電話聯繫外，會採用學校網站與酷課 APP 方式公告訊息，請家長務必開通酷課 APP。

(三) 防火宣導：請定期檢查居家周遭滅火器氣瓶壓力、有效期限、可滅火的種類，以維持滅火器功能，在緊急狀況下能發揮作用。

五、本學期教師辦公室座位及分機一覽表，請參閱附件二。

回目錄



# 114 學年度第 2 學期學校日輔導室工作報告

## 一、實施各項輔導方案：

- (一)落實三級輔導工作，針對全校學生訂定輔導工作計畫，實施學習、生涯及生活輔導等工作；另由輔導室協助提供介入性輔導，依學生個別需求提供高關懷學生認輔、預防中輟及復學輔導、諮詢、諮商或小團體輔導等。經前述輔導工作仍無法有效協助之學生，則由學校召開個案會議評估轉介需求，申請至本市學生輔導諮商中心進入處遇性輔導工作，由專任輔導人員提供各項專業服務，支援學校複雜及困難之個案處理。
- (二)強化校園輔特合作，落實「適應欠佳學生校園團隊合作模式」及「身心障礙學生心理輔導模式」以提供學生適應整合性輔導，落實校內輔導與特教輔導機制之介接與合作，增進學生就學適應，以促進及維護學生身心健康。
- (三)提供醫療諮商資源入校服務，申請經費補助精神醫療及心理諮商資源入校提供諮詢服務，讓親師生均能利用相關資源，提升學校專業協助人力。

## 二、推動校園心理健康促進工作：

- (一)生命教育及情緒教育課程融入各領域教學活動、輔導活動及班週會課程實施，由各領域教學研究會及相關處室研議融入教學內容及實施細節，並不定時展出學生學習成果。
- (二)持續辦理本校校犬相關活動及結合動保社團實施生命教育課程，及培養學生愛護生命之素養。
- (三)結合外部資源辦理學校人員、學生及家長之心理健康及自殺防治相關活動。

## 三、家庭教育：

結合親職講座及認輔志工培訓課程，辦理家長生命教育及生涯發展教育、適性入學講座等多元活動，期望家庭成員的關心及正向互動對學生身心成長及未來生涯選擇有所助益，以增進親子關係品質，提升家長之教養知能。誠摯邀請家長參與學校舉辦的各項活動，本學期辦理生涯規劃暨親職講座如下表，歡迎參加。

場次	日期	時間	講座主題	講座	對象
1	115.03.06 (五)	20:00~ 21:00	技職教育與五專 升學宣導	譚巽言教授 (台北科技大學)	全校教師、 學生、家長
2	115.03.27 (五)	19:00~ 21:00	爸媽不暴走 孩子正成長	陳嘉鴻社工師 (現代婦女基金會)	全校教師、 學生、家長
3	115.05.29 (五)	19:00~ 21:00	從困境中成長：當孩子 遇到人際困境時，家長 如何陪伴與引導？	黃柏嘉諮商心理師 (看見心理諮商所)	全校教師、 學生、家長
4	115.06.21 (日)	10:00~ 11:00	畢業生志願選填 暨適性入學輔導說明會	教務處/註冊組 輔導室/輔導老師	九年級學生、 家長

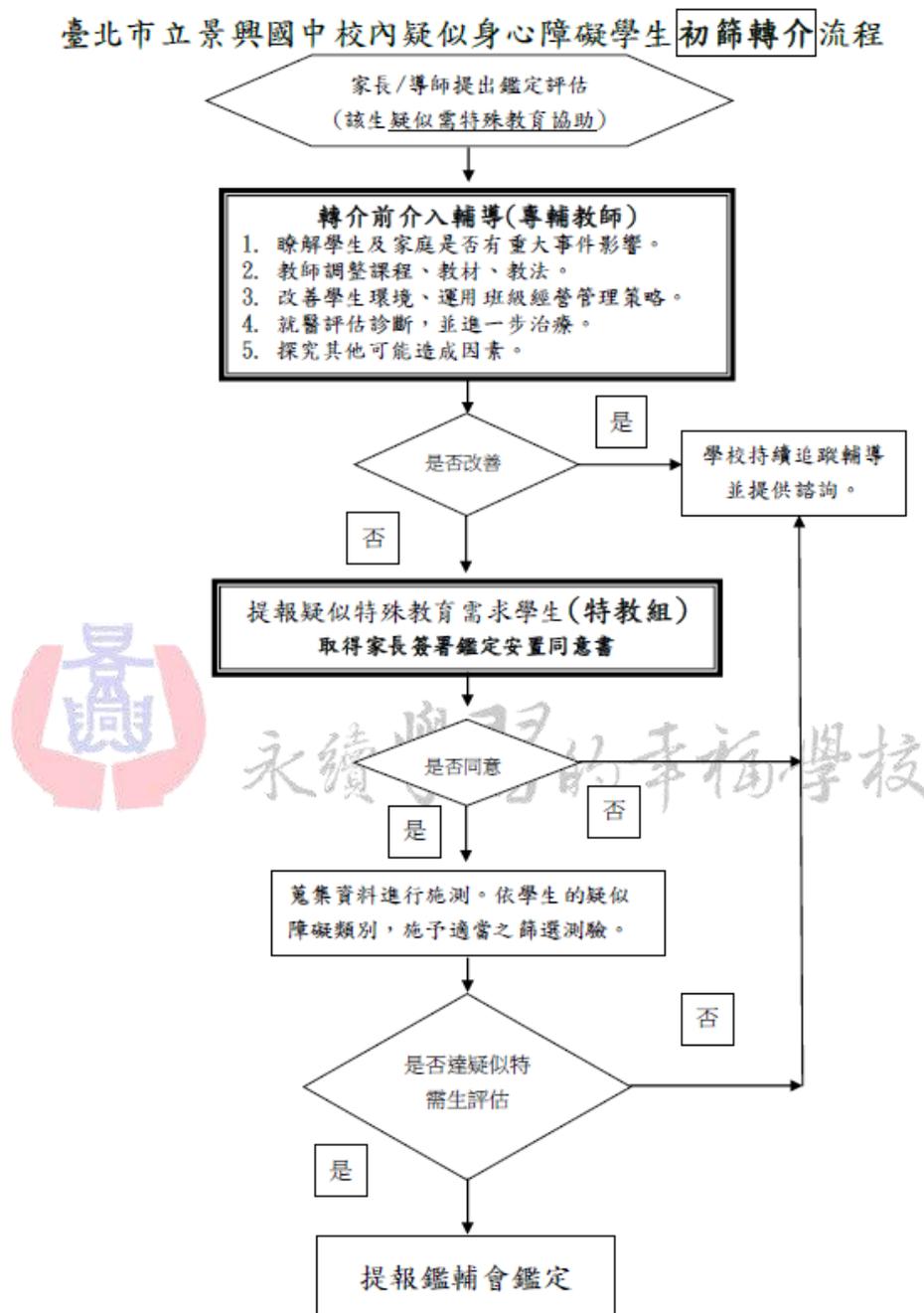
四、生涯發展教育：辦理各年級重點活動—職業達人在我家活動(7年級)、技職體驗社團(7、8年級)、技職教育宣導、社區技術型高中參訪(8年級)、多元能力開發班、技藝教育課程(9年級)、升學博覽會、志願選填與諮詢(9年級)、職業體驗、產業參訪、暑輔營等。

五、性別平等教育：辦理性別平等教育及性侵害性騷擾防治宣導，融入教學及系列宣導活動，並結合生涯發展教育計畫與國語文競賽，進行相關宣導活動。

#### 六、特殊教育：

- (一)本校數理資優班本學期進行彈性課程抽離及社團活動課程，數理資優班相關事宜請洽詢分機 190 張老師。
- (二)資賦優異學生縮短修業年限申請於每學期開學後兩週內接受申請，請留意學校網頁公告，把握時效提出申請。
- (三)「臺北市 114 學年度國民中學學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案（語文類）」鑑定安置工作於本學期辦理，符合報名資格之學生請於 3 月 10 日下午 4:00 以前完成線上報名並繳交報名資料。
- (四)疑似有特教服務需求的學生，請導師或家長參考本校「校內疑似身心障礙學生初篩轉介流程」，洽詢各班專任輔導教師進行轉介前介入輔導。

#### 臺北市立景興國中校內疑似身心障礙學生初篩轉介流程



七、認輔工作：歡迎具備認輔知能的家長及社區人士加入認輔行列，共同陪伴學生成長。

八、輔導人力資源：

(一)歡迎家長依學生的適應狀況與個別需求，隨時與各班輔導老師聯繫討論。各班的輔導諮詢教師名單如下：

班級	導師	專輔教師	任課教師	班級	導師	專輔教師	任課教師	班級	導師	專輔教師	任課教師
701	謝昀謙	陳之嵐	謝昀謙	801	邱友君	陳曉郁	葉心慈	901	朱筱菁	賴姿君	葉心慈
702	洪筱柵	陳之嵐	謝昀謙	802	鄭晴慈	陳曉郁	葉心慈	902	呂婉婷	賴姿君	葉心慈
703	張力升	陳之嵐	謝昀謙	803	鄒宜君	陳曉郁	葉心慈	903	陳思年	賴姿君	賴姿君
704	黃至瑀	陳之嵐	謝昀謙	804	謝月蓮	陳曉郁	葉心慈	904	李宜珍	賴姿君	賴姿君
705	黎敏蕓	陳之嵐	謝昀謙	805	李紫喬	陳曉郁	葉心慈	905	黃世勛	陳曉郁	葉心慈
706	韓惠蘭	陳之嵐	謝昀謙	806	劉羽航	陳之嵐	葉心慈	906	尹儒涵	陳曉郁	葉心慈
707	林品君	陳之嵐	謝昀謙	807	朱汝駿	陳之嵐	葉心慈	907	蔡麗蓉	陳曉郁	葉心慈
708	吳芳誼	賴姿君	謝昀謙	808	陳萱蔓	陳之嵐	陳之嵐	908	林文惠	陳曉郁	陳曉郁
709	黃壬榆	賴姿君	謝昀謙	809	梁慈婷	陳之嵐	陳之嵐	909	簡炳輝	陳曉郁	陳曉郁
710	林秀美	賴姿君	謝昀謙	810	趙璋婷	陳之嵐	葉心慈	910	黃瓊誼	陳曉郁	葉心慈
711	陳韋志	賴姿君	謝昀謙	811	周怡伶	賴姿君	葉心慈	911	曹美惠	陳曉郁	葉心慈
712	何宜蕓	賴姿君	謝昀謙	812	郭婉琄	賴姿君	葉心慈	912	吳秀琴	陳之嵐	葉心慈
713	林峰慶	賴姿君	謝昀謙	813	陳淑捐	賴姿君	楊雅筑	913	黃麗璉	陳之嵐	葉心慈
714	林俐均	陳曉郁	謝昀謙	814	郭智嘉	賴姿君	楊雅筑	914	朱振東	陳之嵐	葉心慈
715	賴政陵	陳曉郁	謝昀謙	815	孫美文	賴姿君	楊雅筑				

(二)專任輔導教師聯絡方式：

1. 聯絡電話：29323796 分機 149。

2. 學生也可以使用 Email 與老師們聯繫，或是登入二代校務行政系統預約想談話的時間。

	賴姿君老師	陳曉郁老師	陳之嵐老師
Email	309@chhs. tp. edu. tw	476@chhs. tp. edu. tw	916@chhs. tp. edu. tw

※二代校務行政系統-輔導預約操作說明：<https://school.tp.edu.tw/jsservice/Login.action>

※以上資訊公告於校網「輔導資源專區」：校內關懷輔導資源整理。



臺北市立景興國民中學114學年度第2學期重要行事曆

115年1月23日 主管會議通過

週次	星期						定期評量	九年級複習考	景興實踐家 (週一第一節)			活動	會議	備註	
	日	一	二	三	四	五			六	七年級	八年級				九年級
1	8	9	10	11	12	13	14							學生2/11-2/13課務已於1/21-1/23補畢	
2	15	16	17	18	19	20	21							除夕前一日(2/15)適逢星期日，於2/20(星期五)補假	
3	22	23	24	25	26	27	28					2/23 正式上課 2-3月 全校身高體重視力測量 2/23-26 友善校園週 2/23 七八年級課後輔導開始 2/23 九年級課後輔導、夜自習開始 2/23 九年級技藝教育開班說明會(12:45) 2/23-24 幹部訓練(12:45) 2/24 九年級技藝教育開始 2/24 台北燈節佈展 2/26 九年級藝術、健體、科技、綜合領域繳交成績再評定成績(12:00前)	2/23 服儀委員會(11:30) 2/24 主管會議(10:00) 2/25 多元班遴選會(12:45) 2/25 學生成績評量輔導小組會議(12:10) 2/26 領召暨社社會議	2/27補假 2/28和平紀念日	
4	29	30	31					3/3-3/4	優良學生-景興金頭腦直播問答(訓育組)	優良學生-景興金頭腦直播問答(訓育組)	交通安全教育宣導(生教組)	3/6 班書閱讀活動開始 3/6 學校日(18:40-21:00, 20:00-21:00台北科技大學譚異言教授講座) 3/7 全國音樂比賽(宜蘭)	3/2 擴大行政會議(9:30) 3/2 期初交通安全教育委員會(12:40) 3/3 5G社群共備會議(12:10-13:10) 3/4 閱讀社群共備會議(12:10-14:00) 3/5 體育委員會(9:00) 3/5 雙語暨國際教育社群會議(11:20-13:00) 3/6 期初特推會(12:45)	3/6學校日	
5	8	9	10	11	12	13	14					愛滋防治宣導(衛生組)	3/9 七八年級各領域、九年級國英數社自領域繳交成績再評定 3/10 防災演練預演(7:50) 3/11 多元班開始 3/13 八年級技術型高中參訪課程(12:30-16:00)第一梯次801-807	3/9 期初性別平等教育委員會(12:40) 3/10 主管會議(10:00) 3/10 邏輯思維社群共備會議(12:10-14:00) 3/11 課程核心小組會議(12:10-14:00) 3/11 午餐工作小組會議暨期初午餐供應委員會(12:45) 3/11 七年級導師會議(9:30) 3/12 技藝教育課程第一次遴選會(114-2退班申請討論12:10) 3/13 特定人員審查會議(12:40) 3/13 九年級導師會議(9:25)	
6	15	16	17	18	19	20	21					壓力調適講座(輔導組)	3/16 公布成績再評定結果 3/16-19 優良學生宣傳影片 3/17 正式防災演練(7:50) 3/20 優良學生選舉投票(早自習) 3/20 八年級社區型技術高中參訪教學活動(12:30-16:00)第二梯次808-815	3/16 領召會議(12:10) 3/17 主管會議(10:00) 3/19國際教育推動小組委員會(12:10)	

臺北市立景興國民中學114學年度第2學期重要行事曆

115年1月23日 主管會議通過

週次	星期						定期 評量	九年 級 複 習 考	景興實踐家 (週一第一節)			活動	會議	備註
	日	一	二	三	四	五			六	七年級	八年級			
7	22	23	24	25	26	27	28					3/24 第三次複習考頒獎(12:45) 3/25 認輔人員儲備研習進階課程開始 3/25-27 新生作業平台教育訓練(暫定) 3/26 八年級技藝教育報名說明會(12:45) 3/27 線上親職講座(19:00-21:00, 爸媽不暴走, 孩子正成長, 講師陳嘉鴻)	3/23 處室會議 3/24 學校日檢討會(12:45) 3/25 認輔課程開訓(09:00) 3/25 認輔協調會(12:45) 3/27 八年級導師會議(13:25)	
8	29	30	31	四 1	2	3	4	4/1- 4/2					3/31 主管會議(10:00) 3/31 特教鑑定安置書審會議 4/1 閱推社群共備會議(12:10-14:00)	4/3補假 4/4-4/5清明連假
9	5	6	7	8	9	10	11					4/8 第一次定期評量成績繳交 4/7-20 八年級班際籃球賽	4/7 5G社群共備會議(12:10-13:10) 4/9 雙語暨國際教育社群會議(11:20-13:00) 4/9 午餐工作小組會議(12:45)	4/4-4/5清明連假 4/6補假
10	12	13	14	15	16	17	18					4/13 九年級學期成績繳交 4/14 室外朝會暨頒獎典禮 4/17 八年級HPV疫苗第2劑施打(上午)	4/13 行政會議(09:30) 4/14 邏輯思維社群共備會議(12:10-14:00) 4/15 課程核心小組會議(12:10-14:00) 4/15 七年級導師會議暨校外教學行前說明會(9:25) 4/16 個案研討會(09:00-12:30) 4/16 學生成績評量輔導小組會議(12:10) 4/17 九導會議(13:25) 4/17 八導會議(13:25)	
11	19	20	21	22	23	24	25	4/21- 4/22	人身 安全 教育 (生教 組)			第一次定期評量頒獎(12:45) 4/21-4/27 技藝教育報名學生完成線上選填	4/20 技藝教育課程第二次遴輔會(115-1報名討論, 12:10) 4/21 主管會報(10:00)	
12	26	27	28	29	30	五 1	2		七年級 校外 教學 行前 說明 會暨 逃生 演練 (訓育 組)			4/29 九年級成績再評定繳交 4/29 七年級校外教學(701-708) 4/30 七年級校外教學(709-715) 5/1-5/30 各領域教科書評選	4/27 處室會議 4/27 課發會(12:10) 4/29 承辦南區特教鑑定會議	5/1勞動節
13	3	4	5	6	7	8	9		職業達 人在我 家(可依 導師安 排調整 至6/8前 之早自 習或景 興實踐 家) (資料 組)		包高中 祈福 (訓育 組)	5/5 九年級技藝教育結束 5/8 第四次複習考頒獎(12:45)	5/5 主管會議(10:00) 5/5 畢業成績審查會議(12:10-13:00) 5/5 5G社群共備會議(12:10-13:10) 5/6 七導暨校外教學檢討會(9:25) 5/6 閱推社群共備會議(12:10-14:00) 5/7 雙語暨國際教育社群會議(11:20-13:00) 5/7 午餐工作小組會議(12:45) 5/8 八導暨隔宿露營活動說明會(13:25) 5/8 九導會議(註冊組升學宣導)(9:25)	

臺北市立景興國民中學114學年度第2學期重要行事曆

115年1月23日 主管會議通過

週次	星期						定期評量	九年級複習考	景興實踐家 (週一第一節)			活動	會議	備註
	日	一	二	三	四	五			六	七年級	八年級			
14	10	11	12	13	14	15	16	5/14 - 5/15				5/14 九年級課輔、夜自習活動結束	5/11 行政會議(9:30) 5/11 領召會議(12:10) 5/11 非學校實驗教育申請案審查會議(暫定) 5/12 邏輯思維社群共備會議(12:10-14:00) 5/14 個案研討會(09:00-12:30)	5/16-5/17國中教育會考
15	17	18	19	20	21	22	23			八年級校外教學行前說明會暨逃生演練(訓育組)		5/18 升學宣導(9年級學生) 5/18-29 九年級班際排球賽 5/19 室外朝會暨頒獎典禮 5/21 第二次定期評量成績繳交 5/21-22 八年級校外教學 5/22 學習中心畢業生感恩餐會(暫定)	5/19 主管會議(10:00)	
16	24	25	26	27	28	29	30		七年級游泳個人賽		勞動教育講座(訓育組)	5/29 線上親職講座(19:00-21:00, 從困境中成長：當孩子遇到人際困境時，家長如何陪伴與引導？講師黃柏嘉)	5/25處室會議 5/27課程核心小組會議(12:10-14:00) 5/29八導暨隔宿露營檢討會(13:25)	
17	31	六一	2	3	4	5	6		輔導議題講座(輔導組)		七、八年級第二次定期評量頒獎(12:45) 6/5 發放會考成績單 6/1-6/7能源教育週	6/1 行政會議(9:30) 6/1 課發會(12:10) 6/2 5G社群共備會議(12:10-13:10) 6/3 閱讀社群共備會議(12:10-14:00) 6/3 七導會議(8:25) 6/4 雙語暨國際教育社群會議(11:20-13:00) 6/4 午餐工作小組會議暨期末午餐供應委員會(12:45) 6/5 九導會議(9:25)		
18	7	8	9	10	11	12	13		HPV疫苗公播宣導(衛生組)		6/9畢業典禮(暫定) 6/12 社團成果展	6/8 主管會議(10:00) 6/9 邏輯思維社群共備會議(12:10-14:00) 6/9 家庭教育委員會(12:45) 6/10 認輔課程結訓(11:45) 6/10 認輔檢討會(12:10) 6/11 個案研討會(09:00-12:30)		
19	14	15	16	17	18	19	20		七年級游泳班級接力(暫定)			6/15 期末交通安全教育委員會(12:40) 6/16 主管會議(10:00) 6/16 輔導工作委員會(12:45) 6/17 課程核心小組會議(12:10-14:00) 6/18 國際教育推動小組委員會(12:10)	6/19端午節	
20	21	22	23	24	25	26	27	6/26 定評			6/21 九年級志願選填線上說明會(10:00-11:00) 6/21 九年級志願選填電話諮詢(13:00-16:00) 6/24 基北區免試入學校內報名截止 6/25 七、八年級課輔結束	6/22 期末性別平等教育委員會(12:40) 6/22 處室會議 6/22 期末課發會(18:00) 6/25 期末特推會(12:45) 6/26 生涯發展教育委員會(12:45)		
21	28	29	30	七一	2	3	4	6/29 定評			6/30 結業式 7/1暑假開始	6/30 期末教職員工會議(10:30)		

說明：

- 一、每週一早自習晨讀時間。
- 二、每週二全校朝會，每週四 七、八年級晨運(SH150：每週150分鐘運動。)
- 三、週三早自習英聽、八年級數學非選題練習。
- 四、依教育局來函適時修正行事曆內容。



回目錄



附件二

臺北市立景興國民中學114學年度校舍配置圖

**自強樓**

電腦教室(一)	女廁	811	812	813	814	815	5F
生活科技(二)	男廁	910	911	912	913	914	4F
退休聯誼會	語言教室	女廁	711	712	713	714	3F
教師會	二導辦公室	女廁	706	707	708	709	2F
樓梯	童軍教室(一)	童軍辦公室	男廁	701	702	703	1F
	生活科技(一)	倉庫	童軍教室(二)			童軍教室(三)	B1

**格致樓**

	1F	2F	3F	4F	5F
女					廁
男					廁

**大成樓**

5F		806	807	808	809	810		
4F	女	905	906	907	908	909	樓	
3F	男	學務處	播音室	教務處	電腦機房	分組(13)教具室		
2F	廁	校長室		川堂	校史室			
1F		保健室	會計室	人事室	庫房	總務處	樓梯	
		地下室(團練室)						
1F	視聽教室	<b>大成樓</b>						
2F	輔導室							
3F	三導辦公室							
4F	電腦教室(二)							
5F	圖書室							

**莊敬樓**

4F	女廁	801	802	803	804
3F	男廁	901	902	903	904
2F	女廁	學習(三)	學習(二)	學習中心	團輔室
1F	男廁	合作社	學習(四)	分組(3)(4)	分組(5)(6)
B1	地下室(書庫)	興知所在			

**學生活動中心**

3F	藝文三	藝文四	游泳池	地下室
2F	禮堂兼球場	會議室	體育組	東球教室
1F			AED	
B1			樓梯	

**生活活動中心**

3F	藝文三	藝文四	游泳池	地下室
2F	禮堂兼球場	會議室	體育組	東球教室
1F			AED	
B1			樓梯	

**緊急安置所**

3F	藝文三	藝文四	游泳池	地下室
2F	禮堂兼球場	會議室	體育組	東球教室
1F			AED	
B1			樓梯	

臺北市立景興國民中學114學年度第2學期教師辦公室位置圖

2026年3月2日

**一、教務處**

大成3F  
蘇祐欽 110  
王晟恩 111  
袁筱梅  
陳柏宇  
李翊瑄  
高璋隆 119  
呂彥達 112  
陳建全  
吳基嘉 113  
林凱亭  
ETA

**二、學務處**

大成3F  
徐翠蓮 120  
周茹柱 121  
張家蓓  
洪健哲 123  
姜憶蓮  
張莉青  
王致雅 122  
林佳慧  
王常峻

**三、總務處**

大成1F  
蔡佩穎 130  
四、輔導室  
大成2F  
洪智萍 140  
陳怡文 141  
楊雅筑 142  
林妍婷 142  
賴姿君  
陳曉鄰  
陳之嵐  
管敏華  
葉心慈  
江怡昊  
190  
149  
張乃勻  
張仲輝  
劉又瑞

**五、學中辦公室**

格致2F 148  
周宜蓁 黃敏郎  
陳香醒 鄭傑陽  
高鈺安 陳孝勇  
楊雅琴  
六、童軍團  
自強1F 124  
葉爾雅 蕭婉良  
陳益蕙 黃聖奇  
(兼) (兼)  
楊瑞如 謝沛潔  
廖培凌  
(兼) (兼)

**七、體育組**

活動中心1F  
袁應杰 160  
賴欣妤 莊好宜  
管敏華 林鈺蓉  
朱汝駿 161  
807 林文玲

**八、電話157辦公室 20人 格致3F**

門 158  
林登廷 蕭宇芯 (兼)  
陳雅君 陳珮瑜  
曹美惠 朱筱菁 911 901  
吳喬苗 公民 (兼) (代)

門 157  
官元媛 汪怡琳 (兼)  
蔣兆年 吳怡勤  
周怡伶 吳慈倫 811  
黎敏蓁 許筱婕 705 (兼)  
黃麗璉 姜大鈞 913  
國文代

**九、電話150辦公室 28人 自強2F**

152  
李成復 呂婉婷 (兼) 902  
謝明謙 蔡麗蓉 701 907  
賴政陵 蕭崇景 715  
蘇志超 陳南霖  
石懷聖 黃蕙萱  
李宜珍 涂真真 904  
林秀美 韓宜娟 710  
趙瑋婷 郭婉瑤 810 812  
151  
陳靜璇 羅世賢 (兼)  
邱友君 李紫喬 801 805  
黃王瑜 張力升 709 703  
吳芳誼 林俐均 708 714

**十、電話154辦公室 28人 大成3F**

高國榕 林峰慶 713  
郭智嘉 陳章志 814 711  
155  
傅承瑛 鄭晴慈 802  
周芊伶 劉小琴  
陳淑娟 尹儒鴻 813 906  
孫美文 鄒宜君 815 803  
154  
黃麗璇 洪筱桐 910 702  
陳麗淑 王泓涵 (兼)

**十一、電話159辦公室 18人 格致4F**

門 159  
會客區  
謝宛燕 余孟穎 (兼)  
153  
簡炳輝 林文琦 (兼) 909  
劉羽航 林文惠 806 908  
廖錦原 梁惠婷 (兼) 809  
蔡福婷 黃至瑛 (兼) 704  
李汶錫 吳秀琴 (兼) 912  
許豐都 黃世勳 (兼) 905  
許素鈴 鄧家駿 (兼)

回目錄

## 臺北市立景興國民中學 114 學年度師生校外競賽獲獎名單

## 一、教師參與校外競賽獲獎榮譽榜

姓名	項目	獎項
林敏蓉老師	2025 PBL - STEM+AICT 數位跨域教育年會/教師創新教材教法競賽	最佳貢獻獎
曹美惠老師	臺北市 115 學年度優良教師	

## 二、學生參與校外競賽獲獎榮譽榜

學生	參賽項目	獎項
701 蔡○昀、701 蔡○昕、 704 蕭○恩	114 年全國總統盃毬球錦標賽	台灣毬球類團體賽國中女子組 冠軍
704 蕭○恩、701 蔡○昕		台灣毬球類國中女子組雙打 亞軍
701 蔡○昀		台灣毬球類國中女子組單打 冠軍
803 李○恩		國際毬球類公開男子組單打 亞軍
803 李○恩		台灣毬球類公開男子組單打 殿軍
毬球隊	114 年全國青少年籃球錦標賽	男子組三人賽亞軍、女子組三人賽殿軍
男籃隊	114 年北市教育盃籃球賽	國中男子甲組第六名
902 李○毅	114 學年度臺北市美術比賽	國中普通班組-書法類(南區) 佳作
毬球隊	114 年臺北市中正盃毬球錦標賽	國中男子組團隊賽 冠軍 國中女子組團隊賽 亞軍 國中男子組雙打 亞軍 國中女子組雙打 亞軍 國中女子組雙打 殿軍
705 羅○嚴	113 年臺北市中正盃分齡游泳賽	12 歲組 50 公尺蛙式 第一名
909 林○庭		15 歲組 100 公尺自由式 第二名
		15 歲組 100 公尺仰式 第二名
904 江○心		14 歲組 50 公尺仰式 第二名
		14 歲組 100 公尺仰式 第二名
813 簡○忱		14 歲組 50 公尺仰式 第三名
904 林○嫻		14 歲組 100 公尺蛙式 第三名
809 蘇○昀	14 歲組 50 公尺自由式 第三名	
802 趙○夏	2025 臺灣國際扯鈴暨高雄城市盃扯鈴運動大賽	特別類雙鈴賽青少年女組 第三名 競速類繞腳金龍青少年女組 第五名 技術類個人青少年女組 第六名
815 閻○	114 年第二十二屆總統盃全國跆拳道錦標賽	45 公斤級 第三名
803 李○恩、714 林○呈	114 年全國中正盃民俗錦標賽	國中男子組雙人網毬賽 第一名
704 高○紳、802 陳○佑		國中男子組雙人網毬賽 第二名
804 林○紘、810 陳○璇		國中女子組雙人網毬賽 第二名

學生	參賽項目	獎項
803 李○恩		國中男子組個人網毬賽 第一名
714 林○呈		國中男子組個人網毬賽 第二名
806 廖○恩		國中男子組個人網毬賽 第四名
804 林○紘		國中女子組個人網毬賽 第二名
810 陳○璇		國中女子組個人網毬賽 第三名
815 閻○	114 年臺北市中正盃暨全國跆拳道錦標賽	第一名
815 閻○	2025WAYCHAMP 盟主挑戰賽 臺灣北區	第一名
合唱團	114 年臺北市鄉土歌謠比賽	國中組南區臺灣台語系類及國中組南區馬祖語優等第二名
705 李○睦	114 年臺北市語文競賽	南區阿美族與情境式演說國中學生組 第一名
901 許○茹		南區排灣族語朗讀國中學生組 第四名
910 鄭○彤	114 年臺北市中正盃田徑錦標賽	國中女子組 800 公尺 第一名
802 趙○夏	全國中正盃民俗體育運動錦標賽	扯鈴國中個人女子組第六名
	臺北市中正盃民俗體育運動錦標賽	甲類國中女生組扯鈴個人賽 第四名
	世界扯鈴大賽	女子個人全能扯鈴舞台組 第八名
715 莊○綸	114 年宜蘭縣主委盃帆船錦標賽	帆船樂觀型國中男子組 第七名
	114 年高雄市蓮池潭樂觀型帆船賽	樂觀型帆船組 第八名
801 許○穎	114 年度臺北市語文競賽	南區國語演說國中學生組 第六名
813 蔡○宇		南區國語朗讀國中學生組 佳作
902 李○毅		南區寫字國中學生組 佳作
705 李○睦	114 年度全國語文競賽	阿美族與情境式演說國中學生組 優等
815 閻○	114 年教育盃跆拳道錦標賽	國男組 45 公斤級 第一名
708 許○妍	114 年教育盃中小學滑輪溜冰錦標賽	自由式輪滑類前溜雙足 S 型乙組 第二名
909 林○庭	114 年臺北市中等學校運動會	400 公尺混合式 第二名
		100 公尺自由式 第三名
804 胡○晉、806 陳○宇	114 學年度教育杯中學校桌球錦標賽	國中男生乙組雙打賽 第五名
男籃隊	114 年 9-12 月 TOP 巔峰週末籃球聯賽	U15 組 第三名
905 梁○為	114 學年度全國中等學校身心障礙者會長盃游泳錦標賽	國中男子組 200 公尺自由式 第二名
		國中男子組 100 公尺自由式 第三名
		國中男子組 50 公尺自由式 第三名
905 梁○為	115 年全國會長盃游泳錦標賽暨國家代表隊選拔賽	公開男子組 200 公尺自由式 第三名 公開男子組 100 公尺自由式 第四名 公開男子組 50 公尺自由式 第三名

☆其他師生獲獎紀錄請參閱本校網站「榮譽榜」專區

回目錄



(各項升學簡章可至景興國中校網升學專區—免試入學管道 說明中查詢)

項目	招生管道	是否採計教育會考成績做為比序	報名月份	升學管道說明 (請務必詳閱 115 年簡章並以簡章內容為主)
免試入學 (超額比序項目請參閱各管道簡章)	臺北市學習區完全免試入學		5月	免繳報名費，限擇一校一科別報名(招生學校：泰北高中、喬治工商、景文高中、金甌女中、東方工商、協和祐德高中)
	臺北市優先免試入學	第 1 類(X)	5月	1. 臺北市高中職參與學校提報該校免試入學總名額 5%至 20%。(第 1 類僅私校招生) 2. 限臺北市國中應屆畢業生參加， <b>只能選 1 所高中職學校報名。</b> 3. 第 2 類依基北區免試入學「超額比序項目積分對照表」換算積分後進行比序。
		第 2 類(V)	6月	
	基北區高中職免試入學	V	6月	1. <b>約 72%</b> 的學生以此為主要升學管道，學生須上網選填志願，若報名人數超過招生名額時，則依「超額比序項目積分對照表」換算積分後進行比序。 2. <b>學生至多可選填 30 志願。</b>
	五專完全免試入學		4月	1. 全國不分區辦理單獨招生，由國中進行集體報名作業。 2. 每位國中應屆免試生僅得選擇 1 個學校科組志願
	五專優先免試入學	V	5月	全國不分區學生至多可選填 30 志願(5 月報名，6 月選填志願)
	五專聯合免試入學	V	6月	學生可選擇北、中、南各 1 所五專報名，由各五專學校依各校自訂超額比序積分排出序位，通知學生至該校參加現場登記分發；學生現場選擇科系。
	技優甄審入學 (技教生)		5月 (洽資料組)	技藝競賽成績優異或參加技藝班成績優異之技優生可擇一所高職報名。
	產業特殊需求類科優先入學			1. 報名學生須具有下列身分：低收入或中低收入戶子女、失業勞工子女、特殊境遇家庭子女、育幼院童、農漁民子女、軍公教遺族、身心障礙人士子女、原住民等。 2. 產業特殊需求群科別：機械群、動力機械群、化工群、設計群、土木與建築群、農業群、食品群、海事群、水產群、電機電子群、商業與管理群、家政群。
	高中職實用技能學程輔導分發			為具有技藝傾向、就業意願想學得一技之長學生設計課程，技優生優先分發。
技術型及單科型學校獨招	依招生學校規定，建議直接電話諮詢各校教務處或進修部	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全校性獨招:華岡藝校、開平餐飲、數位實中、芳和實中。</li> <li>● 部分類科獨招:大安進修、開南商工、喬治商工、士林高商進修等學校。</li> </ul>		



國中 115 年升學報名時程與升學管道說明—**特色招生**

(各項升學簡章可至景興國中校網升學專區—特色招生管道 說明中查詢)

項目	招生管道 (可跨區報名)	是否採計 教育會考 成績作為 門檻	術科 / 學 科測 驗	報名月份	升學管道說明 (請務必詳閱 115 年簡章並以簡章內容為主)
特色招生(須參加術科/學科測驗, 得以會考成績為門檻)	1. 藝才班: 術科測驗/甄選入學	V	V	2 月 /6 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 音樂: 聽寫、樂理與基礎和聲、視唱、主修科目、副修科目。</li> <li>● 美術: 素描、水彩、水墨、書法。</li> <li>● 舞蹈: 芭蕾舞、現代舞、中國舞、即興與創作。</li> <li>● 戲劇: 創意思維、口語表達、專長表演。</li> </ul> **報名 2 月份術科測驗方能報名 6 月份的甄選入學
	2. 新北市專業群科甄選(高職)		V	3 月	學生限擇 1 校 1 科報名。 招生方式: 書面檢查與 4 月份術科測驗。
	3. 臺北市專業群科甄選(高職)	V	V	3 月	學生只能選 1 校(群、科)報名。 錄取依據主要為 4 月份術科測驗, 鼓勵對職業類科有興趣且具備職業類科相關知識、能力的同學報考; 公立學校(北市商)以國中教育會考成績為錄取門檻。
	4. 科學班		V	2 月	115 年基北區建中、北一女中及師大附中 3 所學校。 初試: 科學能力檢定; 複試: 實驗實作。
	5. 體育班及運動績優生獨招		V	5 月	須自行至招生學校報名。
	6. 學科測驗與分發入學(基北區僅 4 所學校招生)	V	V	6 月	115 年基北區招生名額及測驗科目: (1)海大附中海洋科技人才培育實驗班 30 名; 考試科目包含數學及自然。 (2)西松高中國際文憑 IBDP 實驗班 22 名; 甄選方式包含文本分析及資料判讀測驗。 (3)育成高中國際文憑 IBDP 實驗班 25 名; 甄選方式包含數學、語文測驗及面試。 (4)中正高中 ①國際課程實驗班 20 名—大學預科(IBDP) ②國際課程實驗班 20 名—生涯發展路向 (IBCP); 考試科目包含句意解析、訊息判別、創意思考。
其他	1. 身心障礙適性輔導安置			1 月	報名與諮詢請洽特教組
	2. 實驗學校獨招			依招生學校規定	芳和實中、數位實中
	3. 建教合作班				高職與產業合作, 培養學生職業技能為主。自行至招生學校報名。
	4. 未受政府補助私校獨招				東山高中、薇閣中學、復興實中、延平中學、再興中學、奎山實中、靜心中學等學校辦理, 須自行至招生學校報名。(上述學校除獨立招生, 基北區免試入學亦提供招生名額)
回目錄					



## 基北區高級中等學校免試入學作業要點(適用七八九年級)

基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照參考表

(111學年度起入學國民中學學生適用)

類別	項目	採計上限	積分換算								說明	
志願序積分		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								
多元學習表現積分	均衡學習	24分	6分	符合1個領域								健體、藝術、綜合、科技四領域前五學期(七上至九上)平均成績及格。
			0分	未符合								
	服務學習	12分	4分	每學期服務滿6小時以上								
			0分	每學期服務未滿6小時								
國中教育會考積分	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			
國中教育會考	寫作測驗	1分	1	0.8	0.6	0.4	0.2	0.1		寫作測驗1-6級分轉換積分0.1分-1分。		
			6級	5級	4級	3級	2級	1級				
總積分			108分								回目錄 	

## 線上查詢成績

同學或家長可登入「酷課 APP」或「二代校務行政系統」查詢**期考或學期成績**。

**s★家長請使用「單一身份驗證帳號」登入**，如您尚未有單一身份驗證帳號，請至[酷課雲網站](#)或下載酷課 APP 進行親子綁定。

### < 酷課 APP >

113 年第 2 學期



### <校務行政系統>

#### 1. 登入酷課雲或酷課 APP



#### 2. 學校首頁-二代校務行政系統(網址：<https://school.tp.edu.tw/>)

登入校務系統:點選「文山區」→「景興國中」→「臺北市單一身份驗證」



回目錄



# 附件——心理衛生資源彙整

👉 如果你想尋求心理師或精神醫療協助...



## 校園醫療網絡地圖

由臺北市政府自殺防治中心整合包含衛生局57家精神醫療院所與31家心理諮商/治療所(其中22所心理諮商/治療所有提供視訊諮商服務)，皆可提供針對青少年族群之精神醫療服務。



## 社區心理衛生中心

提供心理健康資訊索取、諮詢專線、心理健康活動及心理諮商門診。依衛福部社會安全網第2期計畫，各社區心理衛生中心增設心理衛生、精神醫療專業人員，如：職能治療師、護理師及臨床、諮商心理師等，提升就近在地化之心理衛生資源使用及專業服務。



## 青少年心理健康門診

聯合醫院各院區皆有提供，為心理師/社工師/精神科醫師聯合門診，提供台北市青少年及家長心理健康及精神醫療特約門診服務。點選各院區後，選取「精神醫療」之「兒童青少年門診」選項。

📍地點 | 聯合醫院各院區      ⌚時間 | 詳見各院區門診表



## 家長親職特別門診

增設於聯合醫院松德院區，因應多元化親職議題，由經驗豐富的兒童青少年精神科醫師提供家長完整的諮詢時間，有利進行深度會談，該門診採自費預約制。

📍地點 | 聯合醫院松德院區      ⌚時間 | 每週二上午9:00-11:50



## 社區心理諮商門診-青少年諮商診次

由臨床/諮商心理師針對青少年族群提供服務，每診次諮商時間30分鐘，當日門診最多可連續預約兩個諮商診次。

📍地點 | 臺北市中正區社區心理衛生中心  
⌚時間 | 每週二下午14:00-14:30

**小叮嚀** 進到門診或諮商室，我們可以和醫師、心理師分享以下資訊：

- (1) 最近兩週面臨的主要壓力源(學業、人際、家庭、感情等)。
- (2) 病史(長期的疼痛、慢性疾病、物質成癮等)。
- (3) 最近兩週任何不太尋常的狀態 (失眠、吃不下、忘東忘西、聽到耳邊有人在說話、反覆的負面念頭等)。

 如果精神科、諮商對當下的你來說有困難，你也可以試著撥打專線，和線上人員討論自己的狀況...

### 1925專線

衛生福利部的免付費專線，主要提供心理諮詢及自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。服務時間：全年無休，24小時在線

### 社區心理衛生中心諮詢專線 02-3393-7885

提供心理困擾諮詢、心衛中心各類活動諮詢。

服務時間 | 星期一至星期五(上班日) 9:00-22:00

### 1999轉8858(幫幫我吧)

臺北市政府自殺防治中心諮詢專線，提供自殺防治相關知能、通報諮詢。

服務時間 | 全年無休，24小時在線

### 生命線 1995

免付費民間團體專線，提供各種心理困擾問題協助。

服務時間 | 全年無休，24小時在線

### 張老師 1980

民間團體專線，提供情緒困擾、生活適應問題之協助。

服務時間 | 星期一至星期六 9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:30/星期日 9:00-12:00、14:00-17:00

### 男性關懷專線 0800-013-999

免付費政府專線，提供給想解決家人關係衝突(包括夫妻、親子、手足及親屬等)、家庭暴力困擾或想促進家人關係之男性朋友協助。

服務時間 | 全年無休，9:00-23:00

 在校園中，你可以尋求輔導老師的協助，經輔導老師評估，將有機會轉介 臺北市學生輔導諮商中心資源!



### 臺北市學生輔導諮商中心

提供國小至高中職個別或團體諮商、家庭或社區訪視、外展服務、學生之心理或行為輔導諮詢服務、資源整合與轉介、危機處理等以校園為中心之豐富資源。

諮詢專線 | 02-25630116(提供教師、家長、學生單次性輔導議題諮詢)

服務時間 | 星期一至星期五 9:00-17:00

# 心情溫度計

## 簡式健康量表

👉 請仔細回想一下，最近一週中（包括今天），這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表你感覺的答案

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
▲ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

### 得分說明

前五題總分	0-5分	一般正常範圍
	6-9分	輕度情緒困擾， 建議找親友談談，抒發情緒
	10-14分	中度情緒困擾， 建議尋求建議心理衛生或精神醫療專業諮詢
	15分以上	重度情緒困擾， 建議尋求精神醫療專業諮詢

▲ 有自殺的想法  
有自殺想法評分為2分以上（中等程度）時，建議尋求精神醫療專業諮詢



回目錄



# 臺北市親職諮詢、教育資源

## 當父母好難嗎??

### 其實你不孤單，讓我們攜手走過育兒荊棘路

◆一般親職諮詢專線		
全國家庭教育諮詢專線 電話：02-4128185	臺北市親職教育輔導中心 (委託臺北市立心慈善基金會) 電話：02-23032110	教育部 網站： <a href="#">家庭教育資源網</a>
兒童福利聯盟諮詢專線 電話：0800-532-880 服務時間：週一至週五 14:00-17:00	友緣基金會-親職教育諮詢專線 電話：02-27693319 服務時間：週五 13:30-17:00	光智基金會 電話：02-28862773、28854250 服務時間：週一至週五 14:00-21:00
文山婦女暨家庭服務中心 電話：02-29359595 地址：文山區景後街 151 號 3 樓	南區少年服務中心 電話：02-27048595	大安、文山區身心障礙者資源中心 電話：02-29314933
◆學齡前育兒		
台北家扶中心 電話：02-23922085 網站： <a href="#">台北家扶中心</a>	衛生福利部 網站： <a href="#">育兒親職網</a>	台北育兒網 網站： <a href="#">台北育兒網</a>
◆離異父母親職：好聚好散 當孩子永遠的父母		
兒童福利聯盟諮詢專線 電話：0800-532-880	現代婦女基金會 台北地院家事服務中心 電話：02-89193866 轉分機 5398、5378、5368	現代婦女基金會 士林地院家事服務中心 電話：02-28312321 轉分機 136、103
◆特殊兒少之親職資源		
<a href="#">台灣赤子心過動症協會</a> 電話：02-27361386 服務時間：每週四上午 10 點至 12 點	臺北市智障者家長協會 電話：02-27555690 網站： <a href="#">臺北市智障者家長協會</a>	臺北市自閉症家長協會 電話：02-25953937 網站： <a href="#">臺北市自閉症家長協會</a>
台北市自閉兒社會福利基金會 電話：02-25285266 網站： <a href="#">自閉兒社會福利基金會</a>	中華民國自閉症基金會 電話：02-28323020 網站： <a href="#">中華民國自閉症基金會</a>	台灣肯納自閉症基金會 電話：02-28741699 網站： <a href="#">台灣肯納自閉症基金會</a>
臺北市東區特教資源中心：特殊教育學生情緒行為問題電話諮詢專線 *情緒行為問題：02-2732-0608，每週二至週四 13:30-16:30 *上學困難：02-2729-7912，每週三 13:30-16:30		

回目錄



保護自己，維持健康

# 遠離毒品

## 國際大麻規範的差異

大麻在臺灣屬於第二級毒品！  
接觸大麻屬於違法行為！

全面非法

臺灣  
日本  
印尼  
越南  
馬來西亞

娛樂或  
醫療用合法

美國  
加拿大  
烏拉圭  
泰國

## 毒品危害防制條例

製造、運輸、販賣毒品

最高可處無期徒刑或死刑

轉讓毒品

最高可處7年有期徒刑

施用毒品

最高可處5年有期徒刑

持有毒品

最高可處3年有期徒刑

## 出入境臺灣

POINT

### 堅守五不原則

不貪心惹禍上身

不接受可疑陌生人招待

不幫忙陌生人提行李

不幫忙陌生人夾帶物品

行李不離開自己視線

## 防制藥物濫用求助資源

各縣市政府毒品危害防制中心

24小時免付費諮詢專線

0800-770-885

境外生服務專線電話

0800-789-007

警政通報資源

110報警

警政服務APP

校園協助資源

學務處及國際處可協助學生



教育部防制  
學生藥物濫用  
資源網



匿名篩檢



自我篩檢



各縣市政府  
毒品危害防制  
中心網站

教育部關心您 (廣告)





113年11月27號公告列為**第二級毒品**

# 遠離「依托咪酯」

# 殭屍電子煙彈



## 一起打擊「依托咪酯」擁抱美好人生

回目錄



# 自殺防治：自殺防治守門人，你也可以做得到



## 一問

當發現有人需要關心的時候，我可以：

**HOW**

主動積極關心，詢問對方狀況

工作/課業忙嗎？ 你最近還好嗎？

我都不好容易失眠喔，你會嗎？ 會不會睡不好？

## 一問

當發現有人需要關心的時候，我可以：

**WHERE**

選擇安靜隱密的地方談

**DON'T**

對方傾訴時，不一直打斷

不丟出當事人也沒有答案的問題

不要發誓會幫他保守秘密

## 二應

當有人向我傾訴時，千萬不要：

- 太急著提供提供解決問題的辦法 ✗ 這有什麼，你就這樣解決就好啦！
- 用開玩笑、輕浮的態度回應他人 ✗
- 爭辯事情的對錯 ✗ 你這樣一開始就錯了好嗎？
- 擺出恩賜的態度 ✗ 我聽你講這些，已經很幫忙了

## 三轉介

如果他的問題超出你的解決範圍，你可以：

**請他撥打專線**

安心專線 1925

**推薦他去心理諮詢**

可至各縣市心衛中心醫療機構進行心理諮詢、心理健康管理

看下一頁，介紹相關資源給他

## 相關資源

生活會遇到各種不同的困難，可以尋求...

**其他專線**

婦幼保護專線 113  
老朋友專線 0800-228-585  
男性關懷專線 0800-013-999  
同志健康免費諮詢專線 0800-010-569

**社會救助**

馬上關懷急難救助  
低收入戶生活補助  
福利諮詢專線 1957  
愛心關懷服務網  
醫療機構社工室（部）

**教育宣導**

自殺防治中心網站  
珍愛生命數位學習網  
宣導短片、文宣等教材  
校園輔導

回目錄





### 旁觀者心聲：

心情很複雜，本來有想說要不要上前制止，又擔心會惹事上身，只敢在旁邊觀察……

事後總覺得有點後悔，如果我那時候再勇敢一點，是不是就可以幫助到被霸凌的那一方？

當下心裡其實左右為難……

### 身為旁觀者 可以怎麼做？

- 1 不當助勢者，使得霸凌事件更加惡化
- 2 不袖手旁觀，默許霸凌行為持續進行
- 3 挺身出面制止或通知師長
- 4 與被霸凌者維持友好關係、成為戰友，降低霸凌事件發生
- 5 看到霸凌事件，可通報反霸凌防治專線 1953

### 被霸凌者心聲：

覺得很無助，不知道自己哪裡做錯了，為什麼要這樣對我？

他們一直逼我回答問題，但當下害怕到什麼話都說不出口，真的好希望有人能站出來幫我。

我真的不明白為什麼他們要這樣對我……

### 身為被霸凌者 如何求助？

- 1 找信任的朋友、家人、老師述說
- 2 向教育部防制校園霸凌專線反應 1953
- 3 向縣市防制校園霸凌專線反映 1999 轉 6444
- 4 打電話到兒盟反霸凌專線 04-2202-5399 #4

### 如何修補霸凌者與被霸凌者受傷的關係？

除了懲罰外，還可以經由「校園修復式正義」的管道，藉專業輔導人員，促進衝突當事人進行對話，修復受傷關係。

#### 修復式正義操作原則：

- 1 培養認知 承擔責任 同理心 羞恥感 道歉勇氣 釋放怨恨
- 2 避免責備與訓話
- 3 當事人雙方自願與平等參與
- 4 將行為與行為者分開 (勿以偏見詮釋行為與行為人)
- 5 將衝突視為學習機會，當事人雙方一起成長

透過一系列「修復式正義」的運作過程，能夠清楚讓霸凌者理解對他人造成什麼傷害，而被霸凌者亦可得到合理的道歉與賠償！

### 懲罰霸凌者 對霸凌事件有幫助嗎？

心理學中的黑羊效應，說明指責、懲罰加害者，不見得對霸凌事件有幫助。

該理論裡有以下三種群體

- 「黑羊」→ 被霸凌者
- 「屠夫」→ 霸凌團體
- 「白羊」→ 旁觀者

黑羊本身並沒有做錯事，只因為某些原因，成為眾矢之的；而屠夫們通常也不清楚霸凌的理由，只知道做這件事情會被接納，繼而加入團體。

然而，隨著黑羊的離開霸凌亦隨之結束，想要回頭追究事發經過，霸凌團體往往說不出所以然，僅留下巨大的問號。





教育部

廣告



表明立場

張貼支持受害者的內容



召集朋友

表達對受害者的支持  
但不以暴制暴



保留證據



檢舉 網路霸凌



鼓勵受害者 尋求協助

旁觀者，也能是  
改變網路霸凌的

**發聲者**

◀ 向 iWIN 申訴



redus



we are one

回目錄



保護自己、尋求協助

五不四要



遠離

✘ 不違反意願

✘ 不聽從自拍

✘ 不轉寄私照

✘ 不倉促傳訊



✘ 不取笑被害



✔ 要告訴師長

✔ 要截圖存證

✔ 要檢舉對方

✔ 要記得報警

回目錄



教育部 廣告





# 健康上網 人生不迷惘

Q.過去一年內常常有這些情形?

讓我們用下表來檢測一下，答是為1分，若達5分以上就是成癮重風險。就需要求助於醫療協助。

## 何謂網路成癮症?

Internet addiction disorder 縮寫作IAD，又稱「電子鴉片」或「電子海洛因」。簡稱網癮，泛指對於網際網路的過度使用，以致影響日常生活。

### 特徵

- 1 高度專注於網路
- 2 為達滿足感，不斷增加上網時間
- 3 當網路使用受限时，產生易怒、抑鬱或情緒不穩定等情況
- 4 上網時間超出預判
- 5 為了上網甚至危害工作或社會關係
- 6 關於自己上網時間，向他人撒謊
- 7 利用網路作為一種管理情緒的方法



## 網路成癮

### 過度使用 功能損傷

- 花費過多的時間上網，會向家人師長隱瞞真正上網的時間
- 因為過度上網而影響我的健康、學業、工作及家人朋友的關係
- 為了上網自己犧牲和家人朋友的相處、讀書及過去喜愛的活動

## 手機成癮

- 我曾向家人、師長、朋友或其他人隱瞞，希望他們不知道我實際使用智慧型手機所花的時間
- 因為我過度使用智慧型手機，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了
- 使用智慧型手機之後，我放棄或減少現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動

### 不該愛卻迷戀 失控

- 即使沒在上網，我也常在想著網路上的事
- 雖然有人告訴我應該減少上網時間，但我仍然無法減少
- 明知道上網已帶來許多壞處，但我還是無法減少時間
- 用上網來忘憂解愁、暫時忘掉壓力

- 我經常想要去確認智慧型手機/平板電腦是否又有新訊息
- 當家人、師長告訴我應該減少使用智慧型手機的時間時，我仍無法減少
- 我知道過度使用智慧型手機/平板電腦有很多壞處(譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略正確的事)，但我還是持續使用
- 我使用智慧型手機來忘掉我的個人問題，或紓解內疚、不安、無助或沮喪等不舒服的心情

### 耐受性、戒斷反應

- 我需要花比以前更多時間上網，才能感到同樣的滿足
- 我不能上網時，會坐立不安、發脾氣、心情不穩定、緊張或沮喪

- 當不能使用智慧型手機時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪；但只要能在使用智慧型手機，這些不舒服就會消失
- 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要更多的時間使用智慧型手機/平板電腦的APP

資料來源：亞洲大學心理臨床心理組 柯慧貞教授研究室

## 如何健康上網??

### 一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

臺南市政府衛生局網路成癮服務專線：06-2679751轉176

#### 一聽

以同理心傾聽孩子的心

#### 二規

溝通教導孩子上網規範

#### 三動

每用30分鐘就要站起來活動10分鐘

#### 四感

高四感生活非網路生活  
歸屬感、愉悅感、成就感、意義感

#### 五慣

培養5種網路使用好習慣

- 人：和父母討論網路交友情形
- 事：保護隱私，適齡遊戲
- 時：規定每天網路使用時段，每天先做功課再上網
- 地：睡覺時手機不放床邊，開機，電腦放在公共區域
- 物：使用可控管時間、時段、內容之路由器及APP

#### 六讚

多稱讚孩子健康上網行爲目錄

資料來源：柯慧貞教授教育部111年學生網路使用行為調查報告

臺南市政府衛生局關心您 廣告



# 對笑! 這可是 性騷擾!

腥  
羶  
騷  
擾  
處  
罰  
重

幽  
默  
玩  
笑  
很  
多  
種



**解**

以動物形容他人身體部位或講18禁笑話，可能不自覺就侵犯他人界線。對他人性騷擾，依法得處1萬元以上10萬元以下罰鍰。



## 家庭暴力防治：你的熱心通報，可以挽回一個生命



你的熱心通報，可以挽回一個生命

家庭暴力防治 113專線

關懷e起來



新北市政府社會局  
Social Welfare Department, New Taipei City Government

廣告

# 社會安全網



- 求助專線110、113**
  - 家暴、性侵、性騷擾或知悉兒童、少年、老人、身障者受虐、疏忽或有其他嚴重行為，請撥 110、113
- 男性關懷專線**
  - 提供家庭、親密關係衝突之男性情緒抒發管道。諮詢請撥 0800-013-999
- 1966長照專線**
  - 透過專線互動式語音選單，選擇語言別、地區別及縣市別，即可為居住在不同縣市的親友或長輩申請當地的長照服務！
  - 前5分鐘免通話費
- 關懷e起來**  
<https://ecare.mohw.gov.tw>
  - 發現有人疑遭到不當對待／疏忽／遺棄或家庭發生變故、面臨困難等，可平台通報求助
- 宣導或教育訓練課程申請**
  - 想對性別暴力防治、兒少保護有更多的了解，需要宣導或教育訓練，歡迎洽詢臺北市政府機庭暴力暨性侵害防治中心(02) 23615295 分機 226、227



回目錄



# 傾聽日

## 與孩子輕鬆開啟對話

想知道孩子生活狀況的家長們，  
煩惱該如何開口關心嗎？  
或許，您可以試著從日常的

**食衣住行育樂**

六大面向出發

透過幾個輕鬆的話題點子，  
引導孩子自然地分享感受、觀點與經驗

更多資源請參考  
「傾聽日」專區



「臺北市親職活動課程」專區網頁連結：

[https://family.gov.taipei/Content\\_List.aspx?n=54172CD536E417CE](https://family.gov.taipei/Content_List.aspx?n=54172CD536E417CE)

# 食

## 從吃的聊起

- ◆ 今天學校午餐有什麼？你最喜歡哪一道菜？什麼原因呢？
- ◆ 最近吃過覺得最好吃或最特別的一道料理是什麼？
- ◆ 這週有記得去超商兌換鮮奶了嗎？你最喜歡的是哪一款鮮奶呢？

# 衣

## 聊聊穿著與品味

- ◆ 如果你可以自己設計衣服，會想做成什麼風格？
- ◆ 有沒有哪一種衣服讓你穿起來特別開心？
- ◆ 你覺得學校制服好看嗎？如果可以改，你會怎麼改？

# 住

## 從居家環境延伸話題

- ◆ 你最喜歡家裡的哪個角落？什麼原因呢？
- ◆ 如果可以重新佈置自己的房間，你想加什麼？拿掉什麼？
- ◆ 想去哪個城市或國家居住？

# 行

## 出門交通與探索

- ◆ 如果可以選一種交通工具上學，你想用什麼？什麼原因呢？
- ◆ 你最想去哪個地方旅行？那裡有什麼吸引你？
- ◆ 哪一次出遊讓你特別開心或難忘？

# 育

## 學習與成長相關

- ◆ 今天在學校學到什麼新東西？哪個讓你最有興趣？
- ◆ 如果讓你設計一堂課，你想教什麼？
- ◆ 在學校有讓你感到困難的事情嗎？你怎麼處理的？

# 樂

## 興趣與休閒活動

- ◆ 最近最喜歡的遊戲 / 影片 / 書是什麼呢？什麼原因呢？
- ◆ 假日想怎麼安排？有沒有想試試看的活動？
- ◆ 有沒有想學什麼新興趣或新技能？

# \* 對話小撇步：這樣聊，孩子更想說！

## 從孩子感興趣的話題聊起，保持好奇與開放

許多家長因為出於關心孩子的課業表現或交友狀況，而陷入說大道理的迴圈中，緊張的氣氛讓孩子只想逃跑，進而衍生親子衝突。

其實，對話要持續，內容必須讓孩子感興趣。家長可以觀察孩子平常喜歡什麼？或是每天花許多心思在哪些活動上？即使不認同，也先保持好奇心，試著與孩子聊聊看。

## 接受孩子說出的任何答案

當家長問出一個問題時，心中可能有希望聽到的答案。然而，孩子的回答不一定能與期待相符，這是正常的。當孩子願意開口，就是最棒的第一步！

家長不妨可以先給予具體的接納，例如：「謝謝你願意跟我分享」，這會讓孩子感受到被接住、被理解，更願意繼續聊下去。

## 以讚美取代說教，避免翻舊帳

當孩子感知到家長有想藉機說教時，對話可能就此中斷。因此，家長可以針對孩子表達內容的基礎上繼續探問，例如：「是發生了什麼讓你這麼想的呢？」，從中觀察孩子做得好的地方，給予具體的讚美，例如：「你這麼做很有自己的想法，很棒！」，讓話題可以持續下去。

## 若孩子不願多談，可用「先分享，後詢問」的方式引導

其實不只家長想了解孩子，孩子也想了解你！家長可以先主動分享今天生活的所見所聞或心情，孩子也會漸漸知道如何開口分享自己的感受或想法，讓對話變得更有趣！

