

**LAN-ZHOU**  
**Junior High School**

113 學年度蘭州國中

第二學期

學校日手冊

FEB.21 2025

6:00PM

# 臺北市立蘭州國民中學 113 學年度第二學期學校日親師手冊

## 目錄

校長的話-----	1
處室報告—教務處-----	2
親子綁定說明-----	7
處室報告—學務處-----	14
處室報告—總務處-----	25
處室報告—輔導室-----	27
特教宣導: CRPD、學習障礙-----	32
親職簡訊:【性騷擾・性霸凌・家庭暴力・兒少性剝削・性影像防治・長照家長宣導】家長宣導-----	39
親職簡訊:【學生自我傷害辨識與防治】家長宣導-----	40
臺北市立蘭州國民中學電話分機一覽表-----	43
臺北市立蘭州國民中學作息時間表-----	43



## 迎接挑戰 努力向前邁進

校長 黃偉鵠 114.02.21

開春以來，從【臺北市立大學×蘭州國民中學 STEAM 探索營】到 2 月 14 日圓山音樂展演會，蘭州的學生展現的是全方位的學習，發揮每個學生的長才，為每個孩子搭建舞臺也是蘭州師長重要的使命，而我們持續不斷努力中。

相信家長都有感受到在蘭州學習的孩子個個有禮貌，逐漸懂得自我負責及自我規劃。我們透過課程的安排，幫助孩子在每個年齡階段去體驗各種的可能性，拓展人生的寬度。教育是引出，不是強加。教育是帶著孩子去覺察、看清楚並悅納自己本來的面貌，然後幫助他因應自己的特質選擇一條適合自己的跑道，這可以讓孩子保持快樂、持續成功。我們重視的是每一個孩子的不同特質，運用多元智慧展現孩子自己的優勢，協助其學習、生活進而規劃生涯，陪伴孩子走過國中三年。

113 年我們完成了【九年級普通教室的整修】工程，提供一個明亮舒適又具美感的學習環境、【室內集合場】落成啟用帶來全新的多功能學習場域、點亮【北側圍牆】的沖孔板來自校內建築中 TR 磚的意象，賦予新舊交融傳承的意涵，也拉近與社區的距離；剛完成的【學無涯教室】正是現在最夯的「新世代學習空間」，可以提供以資通訊為主體的多中心教室，不論是分組討論、個人自學創作或是線上交流皆可以運用自如。這些學習場域的精進來自校內同仁的全心付出，在有限人力之下盡全力為孩子打造最佳的學習場域，落實「臺北好好學」的政策。

本校將於 114 年 8 月轉型為雙語國際教育學校，雙語融入部分課程來實施，持續與日本進行線上與實體國際交流活動，這些挑戰對蘭州師生都是全新的體驗，我們會做好萬全的準備迎接挑戰，校內同仁亦會持續努力向前，除了提昇專業外，亦會秉持初衷，盡力照顧校內孩子，為每一個孩子安排適切的生涯，教導做人處事的態度及方法，讓他們的成長更加順利，實現本校「立己利人 幸福有愛」願景。

# 臺北市立蘭州國民中學 113 學年度第 2 學期學校日教務處報告

## 一、本學期教務處工作重點：

構面	工作項目	工作內容
課程組織運作	課程發展委員會運作	定期召開課程發展委員會議 依據課發會組織執掌執行任務
	領域社群運作	執行課發會決議事項 擬定領域社群計畫並定期運作
	實施課程評鑑	依據課程評鑑計畫定期辦理
教師專業	教師研習	利用寒暑假辦理教師備課週研習活動鼓勵教師參加校外研習、非專長授課教師增能研習
	教師社群	課程核心社群，講座、參訪、發展建構課程地圖、學習地圖、校訂課程內涵研發 領域學習社群，學校部定課程（含校訂課程）設計、實施、修正；專業對話、公開授課等 國際教育社群，推動國際教育課程規劃與實施 追風三鐵社群，推動追風三鐵特色課程之任務型社群
	教師專業發展	參與教師專業發展實踐方案，定期申請初階、進階回饋人才或教師輔導教師認證
	教學輔導設置教師方案	配合臺北市輔導教師設置方案擬訂計畫、甄選推薦報局培訓人員，並據以實施輔導陪伴工作
	推動教師教學檔案	鼓勵製作教師教學檔案，引導教師從中精進教學
教學計畫與實施	課程計畫與實施	依 12 年國教課綱撰寫課程計畫(含彈性課程)彙整 上網公告核定課程計畫
	領域特色課程計畫	持續滾動修訂各領域特色課程計畫並實施
	公開授課	實施公開授課、落實公開授課三部曲（備觀議），促進專業對話深度
	選購合用教學用書	各領域依教科書評鑑表選定適用教科圖書，經教科圖書選用評審委員會（簡稱：書評會）決議後進行採購
	落實多元評量	定期召開成績輔導小組會議 鼓勵實施多元評量、增強學生多元學習成就與自信 多元化定期評量、多元化寒暑假自主學習作業
	校務行政系統	線上成績處理
學生學習	課後輔導課程	綜合考量學生特質、社區特性等條件，規劃特色活化課後輔導課程

	學習扶助專案	依據線上測驗結果，依規定召開學習輔導小組，規劃學習扶助課程
	晚自習	依據調查結果辦理並請全校同仁協助夜間輪值
閱讀推動	充實圖書館藏	運用年度圖書經費預算，依師生需求選購圖書
	晨讀活動	推動每週3日晨讀活動（週二、三、四），學生可自主閱讀、閱讀中學生報
	真人圖書館	結合晨讀時間規劃，週三時段安排職人與同學分享追夢之路
	經典閱讀以書映光	配合教育局推出經典閱讀「以書映光」活動，於上課時間運用影片或電子書介紹經典閱讀書籍，以增加閱讀時間，並鼓勵學生投稿。
	114 年度線上資料庫知識管理平臺	配合教育局推動閱讀，使用線上資料庫免費享用線上資源，增進視野。
	蘭州 TED 口說心得比賽	持續辦理本項競賽，由國文、藝術及科技教師跨領域共同指導學生以簡報方式發表讀後心得
	學生學習護照	實施學習護照認證（護照含服務學習、SH150 認證機制）
	加強圖書管理	隨時整理圖書、汰換更新
	營造情境空間	設置漂書閱讀角、閱讀平台、學習廊道等
資訊教育	學校網頁維運	學校官網改版、內容維護與更新
	充實資訊設備與資源	添購教學軟體、資訊設備或行動載具、進行設備汰換
	資訊素養融入教學	依臺北市資訊素養融入教學實施計畫辦理
	資訊科技融入行政與教學	持續擴大行政同仁資訊科技應用範圍 鼓勵教師運用資訊科技融入各科教學、創新實驗
多元學習	升學及宣導	定期辦理升學宣導 辦理應屆畢業生多元升學管道報名事宜
	本土語言學習	閩南語、客語、手語及原住民學習課程規劃
	學藝競賽	定期辦理國文、英文及本土語言朗讀演說等競賽
	國際教育推展	國際筆友計畫、國際教育班(輔導室特教組協辦)、學校國際化計畫、雙語教育前導學校計畫
專案補助	積極申請各項專案補助	國際教育專案(筆友、學校國際化、雙語教育前導學校) 國民小學及國民中學活化課程與教學計畫 讀報教育計畫 教學輔導教師設置方案 教師專業發展實踐方案 自然科學實驗操作能力計畫

## 二、本學期工作報告：

### (1) 雙與國際教育學校：

本校已奉核定為雙語國際教育學校，114 學年度起，自七年級起全面實施雙語教學，並且逐年增加一個年級，特別感謝社區家長支持。

### (2) 線上教學說明：

本校建置「線上授課專區」如遇

一、學生因法定傳染病及其他傳染病致全班停課。

二、學生經學校核准病假超過三日以上，且由學校課發會認定之特殊狀況，經家長提出居家學習需求者(以下稱居家學習學生)。

貴子女可進入此網站參與線上課程。掃描右側 QR Code 參考。

請提醒貴子弟依照網站公告規範參與線上課程，務必使用學校配發之 Google 帳號參加線上課程。請勿使用手機參與線上課程



### (3) 閱讀推廣實施：

晨間閱讀：每週二、三、四 上午 8:00~8:20 進行。

真人圖書館：星期三上午 7:40~8:20。

經典閱讀以書映光、閱讀學習護照(learning passport)、蘭州 TED 口說心得比賽…等推廣閱讀活動。

### (4) 課後學習輔導課程(主題式課程)：

九年級周一~周五上課，2/17(一)~5/15(四)。

七、八年級周一~周四上課，2/18(一)~6/19(四)。

上課時間為當天 16:10~16:55，正式放學時間為 16:55。

113 學年度第 2 學期課後學習輔導課表

臺北市立蘭州國民中學 113 學年度第 2 學期課後學習輔導課表

114.2.16 製表

班級 主題	一	二	三	四	
701 + 703	【藝文扎根】 音樂+熱舞 藝術+手作 maker (社團延伸)	國際教育 吳孟璇	單週：數學/陳品妤 雙週：國文/陳彥宏	單週：做享騎乘/徐榮助 雙週：做享騎乘/林郁均	音樂課程  健康促進多元體育  王聖歲/賴敬文 (口琴 / 管樂)
702 + 703			單週：國文/陳彥宏 雙週：數學/陳品妤	單週：做享騎乘/林郁均 雙週：做享騎乘/徐榮助	
801 + 802			單週：理化/林昱全 雙週：數學/楊逸銓	單週：國文/吳俊萱 雙週：悠遊北大同/廖盈盈	

	一	二	三	四	五
901 + 902	社會 林郁均 陳裕貞 曾晉邦	數學 余梅	英語 楊舒婷	理化 李珊瑩	國文 洪婉湄

**(5) 學習扶助課程：**

每班 3~6 人，以課堂中學習扶助課程為主要模式；開學初起至 6/25 止，開設英文及數學兩科科目。

師資：由校內老師為主，學習扶助教學人才網招聘教師為輔。

依據規定學校應針對學習落差學生實施補救教學，有效針對學生個人狀況做落點的補強，請家長多給予學生學習方面的肯定與鼓勵。

**(6) 參與各項夜間課程同學，統一於校內大會議室用餐。**

感謝家長會及大龍峒扶輪社、文昌宮贊助晚餐相關費用，讓孩子免於因往返購買晚餐而浪費時間。亦請提醒子女攜帶個人餐具(配合市政府政策禁用一次性餐具)，17:00~17:30 集合於三樓大會議室用餐，17:30~18:00 休息。

113 學年度第 2 學期夜間課程課表

地點/星 期	週一	週二	週三	週四
一樓 圖書館	17:00~20:30 七、八、九年級 夜間讀書會	17:00~20:30 七、八、九年級 夜間讀書會	17:00~20:30 八、九年級 夜間讀書會	17:00~20:30 七、八、九年級 夜間讀書會
二樓 小會議室	18:00~20:30 中華基金會 放心窩 夜間陪讀		18:00~20:30 中華基金會 放心窩 夜間陪讀	

本學期晚自習 2/18 起開始實施，感謝家長共同支持及留守協助，留校自習放學時間為 20:30，請注意孩子放學返家時間及提醒回家路上注意安全。

參加晚自習家長須支援輪值（掃描 QR Code 加入）請家長依照排定輪值表至夜讀場地協助。



#### 中華基金會及放心窩協會夜間陪讀

協助本校學生一年約 20 人，於每週一、三進行課業陪讀，透過多元活動引導學生進行探索自我、人際溝通及真人圖書館認識不同的社會聲音，並舉辦多元課程邀請全校師生及家長參加。

#### (7) 辦理學生各項競賽活動：

本校持續辦理中英文各項學術性之學藝競賽：包含演講、朗讀、書法、字音字形…等，鼓勵學生參加。

#### (8) 113 學年度高中職五專多元入學

本校已於 2 月 20 日發放 113 學年多元升學管道作業時程一覽表供學生家長參考，敬請九年級家長注意各管道報名及相關注意事項。另可參考學校日手冊附件 113 學年度高中職五專多元入學作業日程一覽表。

#### (9) 臺北市親子帳號綁定、智慧校園繳費、酷課 App 宣導：

親子帳號綁定登入頁



掃描 QR Code 進行綁定。  
進行親子綁定後即可使用  
諸多臺北酷課雲資源及臺  
北市智慧校園繳費功能。

智慧校園繳費系統



掃描 QR Code 進入校園繳費  
系統首頁。

線上請假操作



掃描 QR Code 觀看「家長請  
假功能」，了解更多。

# 親子帳號綁定說明

## 步驟一、取得驗證碼登入：

一、請至臺北酷課雲網點選「親子綁定」按鈕，進行帳號綁定：



二、可選擇電子郵件或手機取得驗證碼，驗證碼時效為1小時，逾時需重新取得驗證碼。



## 步驟二、確認學生資訊：

一、請選擇與綁定學生的關係，如為法定代理人，請點選法定代理人並選擇父親或母親；如為監護人，請點選監護人並選擇祖父、祖母、外祖父、外祖母、其他。

親子綁定

登出

1 2 3 4

選擇與綁定學生的關係  
綁定多位學生，請先擇一位填寫。

法定代理人  
 選擇法定代理人，如：父親  
父親

監護人  
 選擇監護人，如：祖父

請選擇綁定學生之學層  
 國小  
 國中  
 高中  
 高職  
 特教

選擇與綁定學生的關係  
綁定多位學生，請先擇一位填寫。

法定代理人  
 選擇法定代理人，如：父親  
父親  
母親

監護人  
 選擇監護人，如：祖父  
祖父  
祖母  
外祖父  
外祖母

二、請確認綁定學生資訊是否有誤，如正確請點選「下一步」。欲新增學生請點選

「新增綁定學生」，並重複上面步驟即可新增綁定學生。

請選擇綁定學生之學層  
 國小  
 國中  
 國中  
 高中  
 特教

請輸入綁定學生身份證字號  
A123456789

驗證

請選擇綁定學生之學層  
 國小  
 國中  
 國中  
 高中  
 特教

請輸入綁定學生身份證字號  
A123456789

驗證

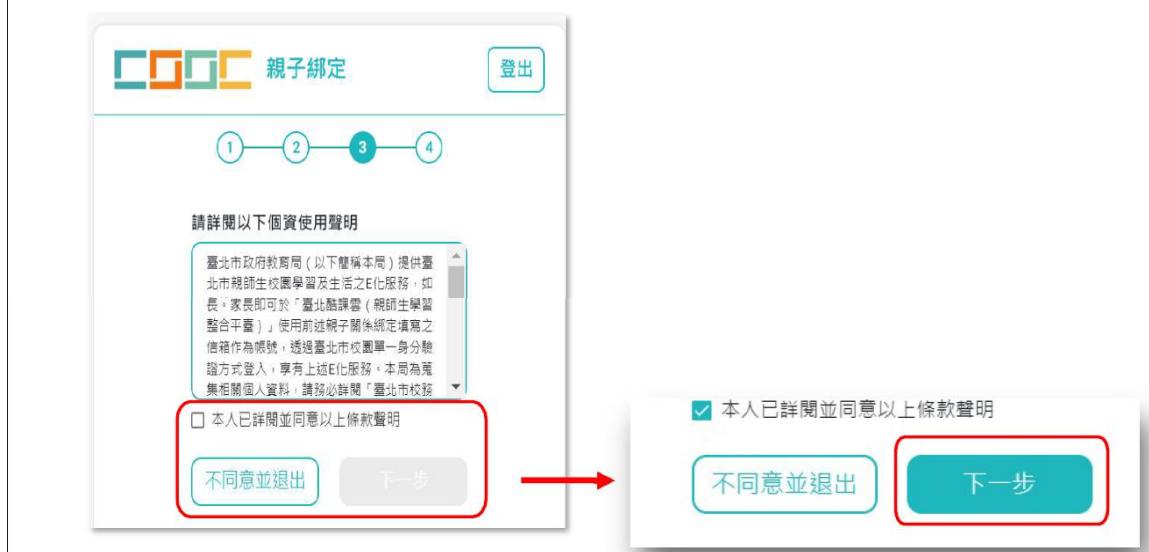
三、請選擇學生之學層，輸入綁定學生身分證字號，並點選驗證按鈕，選擇綁定學生所

在學校，選取完成請點選「下一步」。



### 步驟三、同意個資使用聲明：

一、可點選右方直向卷軸下拉至底，詳閱個資聲明，並於下方勾選「本人以詳閱並同意以上條款聲明」，勾選完成請點選「下一步」。



### 步驟四、填寫家長資料：

一、請填寫家長身分證字號，輸入後點選「驗證」。

二、驗證後，填寫家長姓名，請輸入電子信箱及行動電話，此信箱將作為登入帳號，如已有臺北市校園單一身分帳號，系統將資料直接帶出，進行電子簽章，點選「送出資料」，或需修改資料，再返回修改。

三、完成申請：線上送出申請資料後，如有需要，可下載申請書留存；如要取消申請，可以點選垃圾桶圖示按鈕，取消親子綁定申請。

四、親子綁定成功後，帳號為個人電子郵件，密碼預設為身分證後六碼。(第一次登入後系統將強制請使用者更改密碼)

The screenshot shows the COOC Parent-Child Binding application interface. It includes:

- Top Left:** COOC Parent-Child Binding logo.
- Top Center:** Welcome message: "感謝您申請臺北市單一身分驗證親子帳號" (Thank you for applying for Taipei City Single Identity Verification Parent-Child Account).
- Top Right:** "重新載入" (Reload) button.
- Middle Left:** "目前申請進度" (Current Application Progress) table:
 

學生 吳二寶	認證
學生 吳三寶	認證
學生 吳大寶	認證
學生 陳曉明	申請
- Middle Right:** A red arrow points from the "申請" (Apply) status of student 陳曉明 to a second screenshot showing the account creation step.
- Second Screenshot (Right):** Shows the account creation step with a table:
 

學生 吳二寶	認證
學生 吳三寶	認證
學生 吳大寶	認證
學生 陳曉明	申請

Text below the table: "點選 按鈕圖示按鈕，取消親子綁定由誰。" (Click the button icon to cancel parent-child binding by whom.)
- Bottom Left:** "申請流程說明" (Application Process Instructions) with three steps:
  - 送出線上申請資料， 下載留存
  - 學額審核確認後綁定成功  
帳戶建立將以電子郵件通知，收到請立即登入系統，查看親子綁定狀態或新增綁定。
  - 登入系統  
預設帳號為申請信箱，密碼為身分證後六碼，第一次登入需修改密碼。  
[了解臺北市教職員登入方式](#)
- Bottom Right:** "完成線上申請後，下載留存由誰畫。" (After completing the online application, download and keep the 'by whom' signature.)
- Bottom Center:** "登入系統" (Log in) button with instructions: "預設帳號為申請信箱，密碼為身分證後六碼。第一次登入需修改密碼。  
[了解臺北市教職員登入方式](#)".

## (10) 完成親子綁定後，可享下列功能，請家長多多利用。

The illustration highlights the following features:

- Mobile Phone Screen:** Shows a list of student arrival and departure records. One record is circled with a magnifying glass, showing "到 08:41:29" (Arrived at 08:41:29) and "離 未刷卡" (Left, not swiped). A red arrow points from this screen to the text "學生到離校時如使用數位學生證進行刷卡家長便會接收到推撥通知" (When students arrive or leave school, if parents use digital student cards to swipe, they will receive push notifications).
- Parent Swiping Card:** An illustration of a parent holding a card and swiping it through a card reader at a school entrance.
- Text Box:** "學生到離校時如使用數位學生證進行刷卡家長便會接收到推撥通知" (When students arrive or leave school, if parents use digital student cards to swipe, they will receive push notifications).
- Text Box:** "貼心小提醒" (Tip) with the instruction: "點擊學生到離校系統有提供歷史紀錄查詢" (Click the student arrival and departure system to provide historical record query).



NEW 預計112年上線

電子成績單  
優化原【成績查詢】功能  
家長、學生可下載成績單PDF檔留存



點擊「校園繳費系統」  
↓  
**繳費單**  
↓  
**查看繳款明細**  
↓  
**選擇支付方式**  
↓  
**完成繳款**

(如需紙本繳費單也可向學校申請)

可自行列印繳費證明  
申請補助

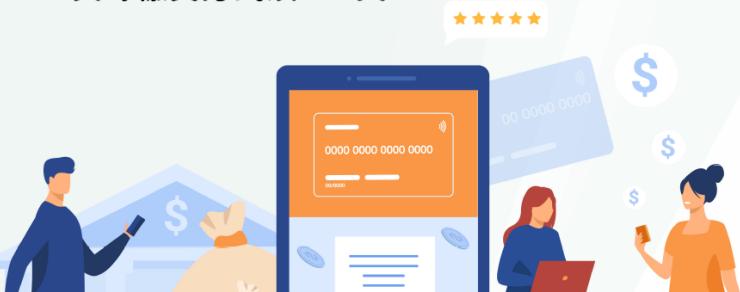
繳費存根無須繳回  
並提供上傳服務  
避免遺忘而重覆繳費

費用入帳工作天數  
**電子支付需1天**  
**信用卡需2~3天**  
其餘繳費方式須3~7天

### 貼心小提醒

電子支付最為快速  
且無須支付任何手續費

銀行APP及ATM需另行  
支付15元收續費





家長點擊「學生請假系統」

申請請假

請假類別、原因

請假日期、節數

完成請假



# 臺北市立蘭州國民中學 113 學年度第 2 學期學校日學務處報告

## 一、工作重點

### (一)、落實正向管教

繼續落實「零體罰」政策，恪守「教師與輔導管教辦法」，尊重學生人格尊嚴及個別差異，營造「友善校園」，培養學生成為有教養、自尊自重的孩子。

### (二)、注重品德教育

深耕「品德優先，常規第一」，整合校內外資源規劃安排各種課程、活動及學習體驗，形塑品德校園文化氛圍，透過情境教育方式發揮落實品德教育功能，營造友善和諧校園文化。

### (三)、發展多元能力

社團活動：協助本校學生藝文知能發展，因應未來社會發展趨勢。除體育班學生外，以每位學生培養一項藝文知識技能為三年學習目標，為深化學習效果，三年內以不更換社團為原則。文藝性社團為【管樂團】、【口琴社】、【熱舞社】、【創藝社】及【木工社】、【木球社】、【蘭州好漾社】。

每週一下午社團進行時間規劃一覽表：

社團名稱/節次	第七節	第八節
管樂團		
口琴社		
熱舞社		
創藝社	七、八、九 年級	七、八 年級
木工社		
木球社		
蘭州好漾社		

### (三)、維護校園安全

「友善校園，安全至上」重視學生在校內及校外生活安全，透辦理各項活動、專題融入各領域（科）教學中，提升學生安全知能，維護學生安全。

### (四)、健康促進政策

鼓勵家長平常假日時抽空與孩子一同運動加強學生健體知識：性教育、健康體位、運動常識、急救處理、運動傷害預防等。

### (五)、SH150 政策實施

主課間運動（跳繩、慢跑、打球等）、晨間及課間全校慢跑、課後開放健身房。落實全校性午休提升免疫力，促進學生健康體魄。

#### (六)、推動環境教育

「尊重生命，關懷自然」向師生宣導正確環保觀念，配合市府禁用一次性餐具政策，落實節能、減廢與垃圾分類，持續推動資源回收及廢電池回收。

勵行服務學習：服務學習（Service Learning）是一種「服務」與「學習」並重的體驗教育方式，本校一向鼓勵學生培育多元才能，並積極投入各項校內外服務工作，陶育多元能力，藉由服務他人，成就自己，鼓勵學生透過社區服務，實踐服務學習的精神。

#### 二、本學期重要活動：

組別	活動時間內容
訓育組	3/05(二)全國學生音樂比賽-口琴四重奏及合奏決賽 3/11(一)優良學生政見發表 3/21(四)優良學生選舉投票 4-5月-八 年 級 蘭 州 小 劇 場 5/13(一)九年及包高中活動 5/27(一)社團成果展 6/12(三)畢業典禮
體育組	校內活動：3/15 (五)-3/17(日)山野教育戶外體驗課程 5/15 (三)七八 年 級 足壘 球 賽 5/24 (五)九 年 級 單 車 成 年 禮 (暫定) 5/31 (五)-6/2(日)山野教育戶外體驗課程 6/07 (五)九 年 級 班 際 籃 球 比 賽 校外活動：4/22 (一)-4/25(四)全國中等學校運動會(拳擊)-臺北
衛生組	4/30(三)八年級子宮頸疫苗施打

#### 訓育組

##### 服務學習

- 依據「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」（簡稱採計規定）
  - 校內服務：由學校規劃執行後，登錄學習護照內的服務學習時數證明。
  - 校外服務：於事前經家長同意後，向學校訓育組登記參加。取得服務學習證明，再由學校認證。
- 112學年度基北區高級中等學校免試入學超額比序方案維持108方案，服務學習積分上限15分：每學期服務滿6小時以上者給5分，不跨學期累積計。（依據北市教中字第1113107860

號，惟 111 學年度起入學之國民中學學生，適用旨揭要點之附表即多元學習表現維持總分 36 分，其中服務學習調整為 12 分。)

3. 採計期間為七年級上學期至九年級上學期，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，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。
4. 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。

## 生教組

### 服儀彈性措施

為方便運動服制服之清洗與更換，同時亦培養學生適宜穿著能力，特訂定每週三為「便服日」，請各位家長協助子弟穿著合宜便服。考量學生可能因此在運動服需求上有所增加。

### 交通安全宣導

為維護師生交通安全，請師生務必行走於學校圍牆旁之人行道，切勿違規穿越無交通誌之路段。



### 辦理春暉專案

親師共同保護學生不受管制藥物汙染。除持續宣導反毒拒食檳榔、菸酒外，本年度重點工作為「藥物濫用防制」，達成健康校園之目標。

### 線上請假

學生 & 家長 酷課 APP-請假 申請

「酷課 APP」功能包含線上點名、學生請假、校園繳費系統，孩子請假不用在人工填寫表單，只要透過酷課 APP 請假系統，就能取代紙本請假方式。

溫馨提醒，還是要拜託家長當日請假通知學校，以利掌握學生動向，感謝配合！

# 依托咪酯 喪屍菸彈



依托咪酯在醫療上為靜脈注射液(無色無味) · 却被不法分子加在電子菸的菸油裡販賣、供人施用。旁人聞起來會有**焦臭味**(類似汽車輪胎燒焦味道)。

## 身體危害

吸食會造成手抖、全身發抖、僵直、肌肉無力、站不穩，甚至是永久性神經損害及呼吸中止等症狀。

行政院公告依托咪酯改列**第二級毒品** ·  
自113年11月27日生效！





# 什麼是大麻？

## 中樞神經迷幻劑藥品簡介



### 大麻 (Marijuana)

俗名	草、麻仔、老鼠尾巴、飯	
類別	中樞神經迷幻劑	
分級	第二級管制藥品 / 第二級毒品	
常見成分	四氫大麻酚 THC <ul style="list-style-type: none"><li>• 具成癮性</li><li>• 會引起興奮感</li></ul>	大麻二酚 CBD <ul style="list-style-type: none"><li>• 不具成癮性</li><li>• 不會有興奮感</li></ul>
相關罪名	<p>製造、運輸、販賣：處無期徒刑或10年以上有期徒刑，得併科新臺幣1500萬元以下罰金</p> <p>持有：處2年以下有期徒刑、拘役或新臺幣20萬元以下罰金</p> <p>施用：處3年以下有期徒刑</p>	

### 長期使用的危害



產生耐受性、依賴性



呼吸道疾病



記憶力和判斷力減退

製圖：梁敏萱

製圖時間：2023.11.16 | 資料來源：衛生福利部食品藥物管理署、CDC

TL

## 電子煙裡可能 有哪些壞東西？



## 電子煙 不能幫助戒菸

目前新北市有587家合約醫療院所可提供戒菸服務，詳情請洽

### 1. 免費戒菸諮詢專線

**0800-63-63-63**  
(周一至周六上午9時-下午9時)

### 2. 戒菸治療管理中心

<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>  
電話：02-2351-0120

### 3. 本市29區衛生所

 新北市政府衛生局 關心您  
Department of Health, New Taipei City Government

本案經費來自菸品健康福利捐

廣告

多重危害損健康

衛生福利部國民健康署

新北市政府衛生局

# 讓人生變黑白的 **彩虹菸**

## 什麼是彩虹菸？

名字聽起來很酷炫的新興毒品彩虹菸，內含有二、三級毒品混合，成份可能含有K他命、安非他命、搖頭丸粉末等。

彩虹菸的主要原料「氯苯基戊酮」已列為三級毒品，氯苯基戊酮為「合成卡西酮物質」的一種，具中樞神經系統興奮作用，有喪屍藥之稱的「浴鹽」及「喵喵」都是這類毒品。

## 危害性？

彩虹菸施用後會產生欣快感、時空認知扭曲的心理作用，開始出現幻覺、攻擊性、甚至暴力自殘行為。

長期使用亦會出現成癮性及依賴性，持續使用「彩虹菸」會造成心臟衰竭、膀胱萎縮等嚴重後遺症，甚至導致死亡。

戒毒/毒品諮詢知識家

外觀樣態



彩虹菸外型如一般市售香菸濾嘴塗上七彩顏色混合盒裝外盒設計繽紛酷炫，網路甚至流傳吐出七彩煙霧的假照片，誘騙青少年吸食。

諮詢專線：03-8671369

**什麼是新興毒品？**

新興毒品最早出現是將原毒品的化學結構做些微修改來規避法規，但效果跟原毒品近似，常偽裝成咖啡包、糖果餅乾等引人使用，多出現在網咖、酒吧、舞廳、夜總會或私人聚會等場所，又稱俱樂部用藥。大部分是合成藥物毒性還不明確，剛用時毒性不像傳統毒品明顯，常讓吸食者深陷毒害而不知。據法務部法醫研究所2012年到2018年新興毒品死亡案例統計，從2012年10案，到2017年100案，死亡案件數逐年增長，迄2018年45案才下降。平均死亡年齡為29歲，致死場所以旅館、摩鐵最多，檢驗發現吸食者常混用多種毒品，平均一名死者身上有4.2種毒品，驗出比例最高者為K他命。依聯合國毒品與犯罪辦公室的通報資料顯示，迄2019年5月20日止，新興毒品已上升到942種。

**反毒2.0**

### 簡訊服務

本校配合教育局數位學生證到校刷卡政策，當學生到、離校刷卡的同時，立即由「學生出入校園管理系統」傳送簡訊通知家長，讓家長充分了解學生出入校園狀況。開學後已請導師協助收齊家長意願調查表與費用，家長可選擇是否使用此付費服務。

### 法治教育宣導

113學年度將辦理法治教育宣導活動，切實保障學生人權，落實學生權利義務之認知，進而有效抑制校園暴力與青少年犯罪事件。防治幫派滲入校園：開學後本校導師同仁將清查「偏差行為或疑似涉入幫派之學生」，共同關心輔導學生。另學務處規畫本學期第一週為「友善校園週」，透過朝會進行全面宣導。

### 正向管教宣導

加強輔導與管教相關法令之宣導與落實執行，貫徹「零體罰」的政策要求，提升輔導與管教品質。

## 4. 重視人文、品格教育 (5/10)

人文實踐關懷(4/4)

北臺八縣市幸福保衛戰計畫

臺北市、新北市、宜蘭縣、基隆市、桃園市、新竹縣、新竹市、苗栗縣

**聯合四大超商**，照顧每一位18歲以下遭逢急難的兒少。

提供**每人每餐約100元**的主食餐點及飲料。

進一步深入瞭解家庭困境，提供需求的資源。

臺北市幸福保衛站  
守護兒少幸福

★學校接獲通報單後進行校安通報  
★10日內續報個案關懷輔導作為

◆感謝賀眾捐助100萬元



113年1月20日  
啟動

START UP

臺北市政府教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT

### 學校周邊幸福保衛站店家

OK便利商店  
大同樹德店

7-ELEVEN  
民族西門市

萊爾富便利商店  
北市圓捷店

### 體育組

#### 課間慢跑

為提升學生體適能，培養同學規律運動習慣及推動教育部體育署 SH150 政策（每週運動提升 150 分鐘），每週五朝會慢跑活動實施。每班跑 600~1000 公尺，以全員參加為原則，生病、腳受傷者除外。

### 課間活動

每日第五堂課後時間全校舉行慢跑之活動，體育課老師課堂指導同學練習，也煩請家長鼓勵孩子多加練習提升學生體適能。

### 游泳教學

學生遇到上游泳課身體不適或有特殊體質（疾病）不能下水，請務必開立醫生或家長證明單，以免影響其體育成績；本校游泳技能之 25M 測驗將成為學生必備的體適能專長技術。

### 體適能檢測

體適能檢測學校單位認證，獲得金質、銀質、銅質獎章的同學，部分高中職升學將有加分，請九年級的家長特別留意此項優惠。

### 衛生組

配合「臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具」政策，亦落實環保概念於日常生活中，請家長協助子女準備環保餐具到校校方於舉行大型會議時暫不提供一次性餐具，造成不便，尚請見諒。（臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具執行要點第四條第一項：「……學校員工師生，於指定場所召開會議或舉辦活動時，不得提供杯水及塑膠瓶裝水。」）

### 學生健康檢查

113 學年第 2 學期開始學生陸續執行的健康檢查及測量項目如下：

項目	時間	備註
身高、體重、視力測量	2/13-2/27	視力異常或需矯正(裸視 $\leq 0.8$ )同學將發出通知單，請家長務必帶子女矯治，並留意其健康生活形態、飲食及視力保健。另有配戴眼鏡者，建議定期每半年至眼科受檢以維護眼睛健康。 體位過重或過輕同學請留意其日常作息飲食與運動。

### 學生平安保險

本學期學生團體保險，由國泰人壽承作，學生申請理賠請至健康中心洽詢，醫療理賠申請檢附資料如下：

1. 學生團體保險理賠申請書
2. 醫院診斷證明書
3. 醫療費用收據
4. 戶籍謄本

### 學生營養午餐

依教育局規定，學生中午用餐除由家長親自送餐者外，請學生一律訂購學校的營養午餐，禁止同學私自訂購校外餐點，以維護飲食衛生安全。臺北市教育局有設立「午餐食材登錄平台」，每日將提供您子女的午餐菜色及食材來源，網址為 <http://foodtracer.taipei.gov.tw/>，歡迎您隨時上網查閱。本學期午餐由食家安及第一團膳公司提供服務。

### 傳染疾病及肺炎防疫措施

相關防疫訊息將宣導至學校網頁、FB 或 line 群組，歡迎家長學校網頁首頁查詢防疫最新資訊。

### 學生平安保險

本學期學生團體保險，由國泰人壽承作，學生申請理賠請至健康中心洽詢，醫療理賠申請檢附資料如下：

5. 學生團體保險理賠申請書
6. 醫院診斷證明書
7. 醫療費用收據



### 學生營養午餐

依教育局規定，學生中午用餐除由家長親自送餐者外，請學生一律訂購學校的營養午餐，禁止同學私自訂購校外餐點，以維護飲食衛生安全。臺北市教育局有設立「午餐食材登錄平台」，每日將提供您子女的午餐菜色及食材來源，網址為 <http://foodtracer.taipei.gov.tw/>，歡迎您隨時上網查閱。本學期午餐由食家安及第一團膳公司提供服務。

### 傳染疾病及肺炎防疫措施

相關防疫訊息將宣導至學校網頁、FB 或 line 群組，歡迎家長學校網頁首頁查詢防疫最新資訊。

# 臺北市立蘭州國民中學 113 學年度第 2 學期學校日總務處報告

## 總務工作重點

### 一、校區安全檢查及防護：

- (一) 落實校區門禁。
- (二) 校園建物維護。
- (三) 電氣檢查及維修。
- (四) 校園安全設備檢查及維修。
- (五) 全校校園安全檢核管理及維護。
- (六) 飲水機檢查及更換濾心，水塔清洗、水質檢查。
- (七) 辦理「自衛消防編組訓練」及「防護團常年訓練」業務。
- (八) 落實節能省碳措施。(照明、空調及電器等教學設備汰換選用節能環保標章產品)



### 二、營繕工程：114 年度預算修建工程

- (一) 科學大樓-B1 地下室總變電站高壓變壓器汰換工程工程。
- (二) 理化、生物教室整修工程。

### 三、辦理各項工程修繕、財物、勞務與教學設備採購。

### 四、加強校園巡檢及環境綠美化、整潔。

### 五、提升職工工作效率，有效服務同仁。

### 六、財產管理：加強各項節約措施，避免浪費。

- (一) 加強財產登帳、盤點與報廢管理。
- (二) 落實「國有財產產籍管理作業要點」。

### 七、出納作業：依以下規定辦理。

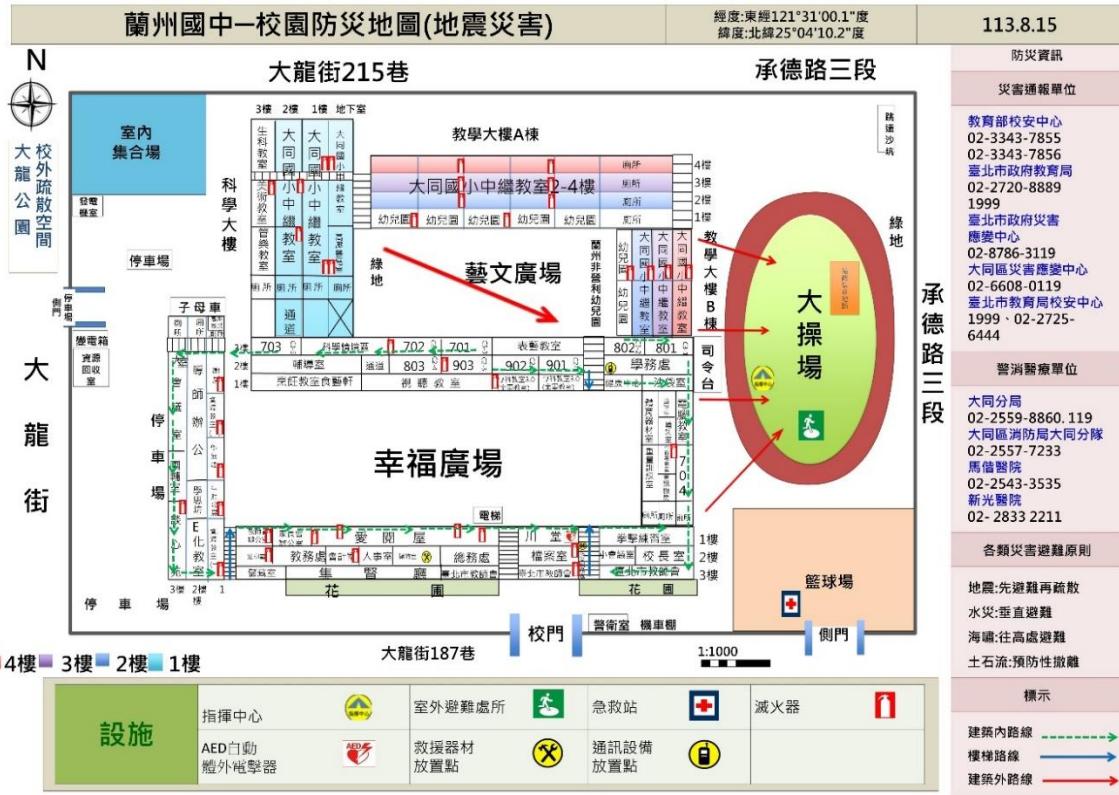
- (一) 臺北市市庫支票管理要點。
- (二) 臺北市市庫集中支付實施電腦連線存帳作業要點。
- (三) 代收三聯單、四聯單各項費用並辦理退費，請踴躍支持推動校園場域無現金(悠遊付、街口、Line Pay 及信用卡等多元支付方式)繳納學雜費、營養午餐費及課後活動費等。
- (四) 支付學校各項付款。
- (五) 教職員工薪資發放及公保、退撫、勞健保費、勞退金扣繳；退休教職員工退休金發放。
- (六) 各項獎(助學)金發放的辦理。

### 八、文書管理：

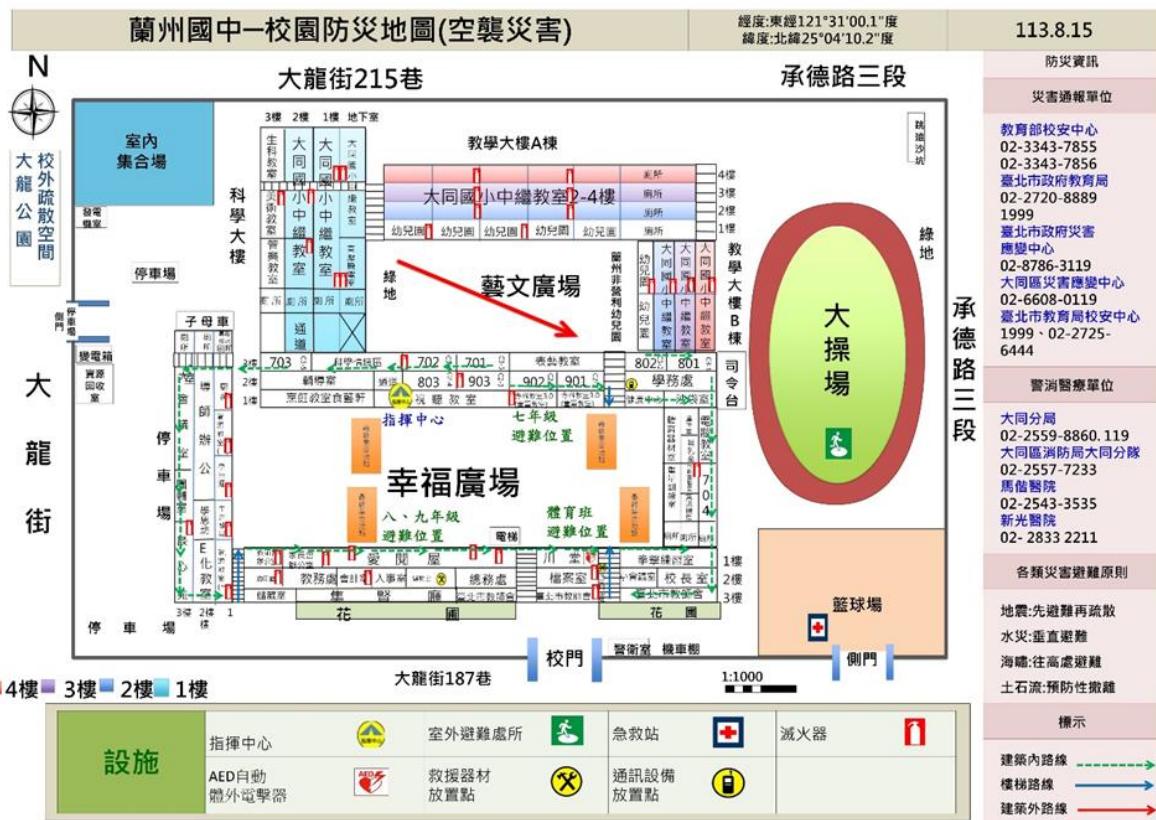
- (一) 校務會議、行政會報等紀錄的製作。
- (二) 執行「電子公文交換作業」。
- (三) 各項證明文件用印（機關大印）。
- (四) 依臺北市政府文書處理實施要點、公文程式條例，加強檔案整理及公文稽催等文書作業。

## 本(113)學年度第2學期

一、預計於2月27日(星期四)及3月4日(二)辦理2次複合式防災演練



## 二、防空避難疏散演練，另配合國防安全進行演練



# 臺北市立蘭州國民中學 113 學年度第 2 學期學校日輔導室報告

## 一、多元、發展、預防性的輔導工作：

1. 建構正向自我概念：透過推展生涯、性平、家庭、生命、多元文化等重要學生輔導工作，協助學生建立正向自我概念、提升自信。
2. 協助良好生活適應：落實班級輔導課程，另依學生輔導需求辦理多元能力開發教育課程、小團體輔導、個別諮商、個案研討等。
3. 培養生活實踐能力：落實重大議題融入綜合領域教學，實踐「自我與生涯發展」、「生活經營與創新」、「社會與環境關懷」等三大主題軸。

## 二、生涯發展、適性輔導、適性揚才：

1. 參訪實作體驗：全校學生參訪高中職、大專院校及職場，自我探索，認識進路抉擇。
2. 建置學生「二代校務行政系統」：親師生共同使用，作為輔導學生意涯進路重要參考。
3. 技藝教育課程：2/18-5/6 每週二下午九年級部分學生至高職學習，適性發展。

## 三、重視特殊生個別需要：

1. 教學：擬定學生個別化教育計畫，依個別需求提供外加與抽離課程，依學生特質、能力、進行多元評量。
2. 融合：辦理特教宣導，增進對特殊需求學生了解接納，普通班及資源班相互支援。
3. 安置：辦理特殊學生轉介. 診斷. 鑑定. 安置. 轉銜追蹤，提供適性輔導安置。
4. 拔尖：
  - (1)學術性向資優：安排數理、國文及英語資優學生參與區域衛星資優課程。
  - (2)國際教育班： 114.02.18-114.06.03

年級	時間(星期)	課程內容
七八	16:10-18:00(二)	主題式英語應用課程+搭配議題邀請外師協同教學，與國際筆友進行文化交流與動物保育議題的探討。

## 四、親師合作：

1. 印發親職簡訊，與教務處合辦親職講座，提供親職教養資訊，提昇親能。



日期	時間	講師
114.02.21	18:40-19:40(五) 1F 視聽教室	國中適性入學宣導 講師：復興高中蔡明勳校長
114.02.24	14:20-15:05(一) 1F 視聽教室	國中適性入學宣導 新興國中吳佳芸主任
114.03.21	19:00-21:00(五) 1F 視聽教室	『我們的青少年小孩怎麼了』 台灣性別平等教育協會理事/ 翁麗淑老師
114.04.25	19:00-21:00(五) 1F 視聽教室	『孩子，該選高中還是高職？』
114.05.23	19:00-21:00(五) 1F 視聽教室	『如何應對數位時代的青少年』 WeTeach 探索教育平臺創辦人/陳坤平老師

## 學生「二代校務行政系統」登入操作步驟

1. 進「蘭州國中首頁」→選「校務行政」→選「二代校務行政」

The screenshot shows the homepage of Lan Zhou National High School (臺北蘭州國中). A red arrow points from the top-left text "1. 進「蘭州國中首頁」→選「校務行政」→選「二代校務行政」" down to the "校務行政" (School Management) menu item in the top navigation bar. Another red arrow points from the "校務行政" menu item down to the "二代校務行政" (Second-generation School Management System) link on the sub-menu. The main banner features large pink text "狂宵" and blue text "蘭州國中榮獲優質學校" (Lan Zhou National High School has won the title of Quality School), along with a golden trophy icon.

臺灣蘭州國中 - 首頁

臺北蘭州國中

校務行政

二代校務行政

TAIPEION公務  
e新公文系統  
線上差勤系統  
定期公務報表  
勤務學生證整合

111年度  
優質學校  
教師  
校園  
優質學校

臺北市政府教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT

全文檢索

輸入搜尋關鍵字

查詢

熱門關鍵字：

行事曆 | 寒假自主學習簡單  
點選

防疫專區

蘭州防疫公告

線上登錄專區

差勤因應措施

衛服務疾管署

<https://school.tp.edu.tw/Login.action?schNo=363506>

大同即時空氣品質資訊  
2023/02/20 11:00

AQI 83  
指標污染級：普通  
PM<sub>2.5</sub> 18

蘭州國中國際教育班

Lan Zhou Connect You

蘭州簡介-亮點學習(學生篇)

寶貝個孩子

老師攜手

校園食材查詢

水質檢測帳號:ljh0000  
無空場

2. 點選「臺北市單一身分驗證」→「輸入家長帳號、密碼」

臺北市國中第二代校務行政系統

臺北市政府教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT

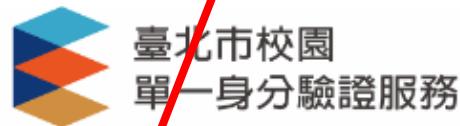
單一身分驗證 ▾ 其他登入

臺北市單一身分驗證

**操作說明**

- 第一次登入後請儘速修改密碼。
- 密碼含英文字母大小寫。
- 驗證碼英文不分大小寫。
- 國中校務行政系統服務網。
- 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。
- 密碼錯誤3次，將鎖定15分鐘，請稍後再登入。
- 建議使用Chrome, Firefox以取得較佳的使用者體驗。

忘記密碼 新生點我填寫 其他說明



登入後將會導向臺北市國中第二代校務行政  
系統

請輸入您的使用者名稱與密碼

帳號

密碼

忘記帳號/密碼

臺北市國中第二代校務行政系統將存取以下您的  
個人資料：

- 識別代號、姓名、電子郵件等資訊
- 學校公開資訊

登入

尚未有帳號？親子帳號申請

### 3. 點選想要登入的身分

您的單一身分帳號和多個校務系統帳號相同  
請選擇您想要登入的身分

的家長

的家長

### 4. 進入系統，選「我的填寫查看區」頁籤 → 分別點選「查看」及「我要填寫」

以下是可以關心孩子的各項資料！

可查看項目	開始日期	結束日期	查看
我的成長故事/(一)、自我認識	隨時	隨時	查看
我的成長故事/(二)、職業與我	隨時	隨時	查看
學習成果及特殊表現/(一)、我的學習表現	隨時	隨時	查看
學習成果及特殊表現/(二)、我的經歷	隨時	隨時	查看
學習成果及特殊表現/(三)、生涯試探活動紀錄	隨時	隨時	查看

以下是可以關心孩子的各項資料！

需要填寫的項目	開始日期	結束日期	我要填寫
家長的話			我要填寫
升學進路建議			我要填寫

## 5. 開始填寫：給孩子鼓勵和建議

正在填寫您的孩子 8 生的鼓勵及建議

請貴家長檢視右邊小孩的各項紀錄後，並在下面打勾及寫下鼓勵及建議。

我的成長故事     各項心理測驗

學習成果及特殊表現     生涯輔導紀錄

給孩子的鼓勵及建議：

年級

七 年 級

◆  積定 ◀  謙虛 ◀  坦率 ◀  沉默寡言 ◀  堅毅 ◀  順從 ◀  實際 ◀  有條理  
 ◆  善於分析 ◀  喜歡思考 ◀  有好奇心 ◀  善於判斷 ◀  觀察力敏銳 ◀  保守 ◀  鐵僥 ◀  獨立  
 性格  
 (人) ◀  富想像力 ◀  直覺 ◀  情感豐富 ◀  崇尚理想 ◀  有創意 ◀  善於表達 ◀  不墨守成規 ◀  獨立  
 (人格) ◀  善解人意 ◀  人際洞察 ◀  合作 ◀  仁慈友善 ◀  善於溝通 ◀  助人 ◀  有責任心 ◀  有耐心  
 特質)  
 ◀  樂觀積極 ◀  受人歡迎 ◀  外向 ◀  有說服力 ◀  有企圖心 ◀  自信 ◀  善於計劃  
 ◀  請求效率 ◀  精準 ◀  有恆心 ◀  順從 ◀  實際 ◀  有條理 ◀  保守 ◀  鐵僥  
 ◀ 其他 \_\_\_\_\_

各項活動

休閒興趣

我喜歡從事的活動：(請填代號)

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_  
 其他 \_\_\_\_\_

專長

我擅長的事：(請填代號)

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_  
 其他 \_\_\_\_\_

## 特教宣導—身心障礙者權利公約 CRPD

[https://crpd.sfaa.gov.tw/BulletinCtrl?func=getBulletin&p=b\\_2&c=C&bulletinId=1241](https://crpd.sfaa.gov.tw/BulletinCtrl?func=getBulletin&p=b_2&c=C&bulletinId=1241)

身心障礙者權利公約【易讀版】Easy-Read Version of the CRPD -Traditional Chinese



臺北市特殊教育校園融合

# 讓愛飛揚 你可以再靠近一點

## 學習障礙篇



臺北市政府教育局 發行  
臺北市立中山女子高級中學 彙編

### 我不瞭解你為什麼生氣



學障學生腦部受損，理解困難，視、聽的區辨能力差，常有聽沒有懂，不易察覺別人的情緒，和他人相處上顯得冷漠、被動、容易被誤解、常處挫折中。同學可以主動把不愉快的原因告訴他。

## 我用心學還是學不來



有些學障學生很聰明，但在聽、說、讀、寫、推理、運算的學習上，會出現一項或多項的學習困難，雖然花了很多時間，仍常顯得混亂無頭緒。

## 我有看沒有懂



閱讀困難的學障學生，閱讀時常有省略、贅字、替換、次序顛倒、念錯字、緩慢不流暢、無法找出文章情節前後關係及重點的障礙。

## 我寫字有困難



書寫困難的學障學生，手眼協調差、寫字容易出現左右上下顛倒、字體比例錯誤、外型不易辨識、空間安排不佳及文字表達困難等現象。

## 看到數字我就頭大



數學學障學生對數學相關的符號辨識、空間、序列、順序概念、文字閱讀、記憶、處理速度、問題解決等感到困難。

## 我需要鼓勵



學障學生因為學習速度、行動較緩慢，面對自己的障礙時，會害怕、擔心別人嘲笑。參與活動時會顯得被動、焦慮。請鼓勵他多參加班級活動、建立學習自信。

## 我需要簡短的指令



學障學生在訊息處理速度上比較慢、記憶短暫、方向的區辨有困難，當交代事項如字句較長時容易混亂，很難遵循指示行動。

## 我需要『關鍵字』提示



學障學生如能掌握文章的關鍵字時，可以很快理解內容，上課可以給予重點提示或運用適當的教學策略，考試、作業可以採用報讀或替代書寫。

## 對不起，我不是故意的



學障學生因為音韻辨識差、語言發展遲鈍、文法、字形錯誤、字彙學習困難、聽覺理解能力弱，不能在適當情境表達自己的想法，常造成溝通困難。



## 感謝有你

學障學生的表達、書寫能力明顯偏弱，並不是他不懂，只是他需要比一般同學花更多精力、時間，才能把所學到的說出、寫出。他們內心也渴望能獲得友誼，但不知如何表達，請同學多體諒、包容，耐心地和他們相處。

相關網站名稱	網址
中華民國學習障礙協會	<a href="http://www.dale.nhctc.edu.tw/ald/">http://www.dale.nhctc.edu.tw/ald/</a>
有愛無礙（學障／情障互動網站）	<a href="http://www.dale.nhctc.edu.tw/">http://www.dale.nhctc.edu.tw/</a>
我把聰明藏起來了--學習障礙	<a href="http://www.contest.edu.tw/86/4/ld/main.html">http://www.contest.edu.tw/86/4/ld/main.html</a>
李俊仁的閱讀障礙研究	<a href="http://daisy.vm.edu.tw/~jrlee/index.htm">http://daisy.vm.edu.tw/~jrlee/index.htm</a>
洪儻瑜的世界	<a href="http://web.cc.ntnu.edu.tw/~t14010/">http://web.cc.ntnu.edu.tw/~t14010/</a>
財團法人劉氏社會福利基金會	<a href="http://www.liu-child.org.tw/">http://www.liu-child.org.tw/</a>
董曉青眼科診所	<a href="http://www.taconet.com.tw/donsc/">http://www.taconet.com.tw/donsc/</a>
臺北市學習障礙者家長協會	<a href="http://spec2.ckjhs.tyc.edu.tw/hung/tpld.htm">http://spec2.ckjhs.tyc.edu.tw/hung/tpld.htm</a>
學障學障—學習障礙與學習保障	<a href="http://psyultra.psy.ccu.edu.tw/learning/">http://psyultra.psy.ccu.edu.tw/learning/</a>
學習障礙(國立教育資料館)	<a href="http://192.192.169.101/longlife/newsite/body.htm">http://192.192.169.101/longlife/newsite/body.htm</a>

113-2 性騷擾・性霸凌・家庭暴力・兒少性剝削防治 教師與家長宣導  
113-2 長照・人口・多元文化・家庭・情緒教育 教師與家長宣導

**※性騷擾・性霸凌・家庭暴力防治通報專線：**

1. 防制校園霸凌及性騷擾
  - (a)教育部專線「1953」
  - (b)教育局專線「02-27256444」、「1999 轉 6444」
  - (c)蘭州國中：25918269 #300 學務處、# 600 輔導室
2. 全國 24 小時保護您專線「113」



**※兒少性剝削防治宣導** <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050023>

兒童及少年性剝削教育課程或教育宣導內容：

1. 性不得作為交易對象之宣導。
2. 性剝削犯罪之認識。
3. 遭受性剝削之處境。
4. 網路安全及正確使用網路之知識。

**※長照宣導** <https://1966.gov.tw/LTC/cp-6533-70777-207.html>

長期照顧服務：針對預期或已達六個月以上無法生活自理的民眾，由長照服務人員及單位，提供各種照顧及專業服務(包含居家服務、日間照顧、家庭托顧、小規模多機能服務、專業服務)、輔具租借、購買及居家無障礙環境改善、交通接送及喘息服務等。

**※人口教育暨多元文化教育宣導** <https://sshr.gov.taipei/cp.aspx?n=50D3B45895CE4264&s=FDA00FDCF754C4A1>

內政部 114 年人口政策 3 核心議題：

- (一)、落實「樂婚、願生、能養」政策，提升生育率：
- (二)、提供高齡者安全舒適之生活環境，健全社會安全網，加強消防安全、治安維護及提供友善生活環境。
- (三)、營造友善外來人口之環境，並協助新移民適應我國生活，並成為我國發展助力。

**※家庭教育暨情緒教育宣導** <https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=8862&pid=8853&docid=253539>

從情緒教育到正向情緒學習，可從社會情緒學習（SEL）的五大核心能力著手

- (1. 自我覺察 2. 社會覺察 3. 自我管理 4. 人際關係技能 5. 作負責任的決定)

適齡適性的運用媒材，設計操作性的認知活動，引導孩子進行正向情緒的教育，相信對孩子會有相當的助益。

## 113-2 學生自我傷害辨識與防治 教師與家長宣導

臺北市察覺及辨識學生心理健康指引

預防的重點在於「**及早發現**」，期盼自我傷害學生周圍的每個人對「自我傷害行為」有高度警覺，並透過「**覺察-參考-晤談**」的方法，藉由「**察覺學生徵兆**」與「**判斷危險訊號**」，及早介入輔導使危機消失無形。

察覺學生自我傷害**4徵兆**：

(a)

**語言上** **的徵兆**



直接說出或  
藉由繪畫、遊戲方式表現

**呈現方式**



在作文、詩詞、週記、FB、  
IG、Twitter等表現



與別人討論死亡時，透露**不正確的死亡概念**。  
例：夢、喪禮、死後復活等不正確的死亡概念。

(b)

**行為上** **的徵兆**



突然的、明顯的行為改變

**呈現方式**



發生成績大幅滑落、  
突發脾氣、人際多衝突



放棄心愛的東西或立下遺囑



濫用酒精或藥物

察覺學生自我傷害**4徵兆**：

(c)

**環境上**的徵兆



一段重要的人際關係結束

**呈現方式**



家庭發生重大變動



沒有辦法 → 失去信心



各種壓力狀況：學業、人際、健康、家庭、  
失去心愛的東西

(d)

**併發性**的徵兆



從人際關係退縮，顯得與世隔絕



顯出憂鬱的情緒，  
經常出現「沒有希望」的念頭



顯出不滿情緒且有許多抱怨，  
甚至有攻擊行為。



睡眠與飲食變得紊亂、  
失眠，經常顯得疲倦

**危險程度高者**，盡快提供危機介入。如：生活安置、危機諮商等，同時尋求醫療資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師處，必要時強制住院，以尋求進一步的協助。此時學校自我傷害危機處置小組隨時警戒；預防勝於治療。

**危險程度中者**，積極提供進一步的心理諮商與協助，並提供危險狀況的處置。如：避免隨手可得的工具在旁，必要時尋求外界資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師或心理師，以尋求進一步的協助。學校方可聯繫家長告知學生的狀況，目的是為了一同合作協助學生接受相關輔導或醫療資源。

**危險程度低者**，增加對該生的行為觀察，列為追蹤輔導的當事人。提供長期的心理諮商，協助當事人處理其內在心理困擾。

察覺學生自我傷害4徵兆：

(c)

**環境上 的徵兆**



一段重要的人際關係結束

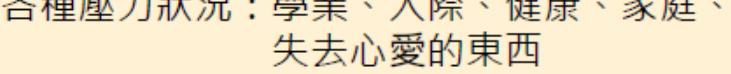
**呈現方式**



家庭發生重大變動



沒有辦法 → 失去信心



各種壓力狀況：學業、人際、健康、家庭、失去心愛的東西

(d)

**併發性 的徵兆**



從人際關係退縮，顯得與世隔絕



顯出憂鬱的情緒，經常出現「沒有希望」的念頭



顯出不滿情緒且有許多抱怨，甚至有攻擊行為。



睡眠與飲食變得紊亂、失眠，經常顯得疲倦

## 臺北市立蘭州國民中學電話分機一覽表

代表號 25918269 傳真 25850236

單位	分機	單位	分機	單位	分機	單位	分機	單位	分機	單位	分機
校長	<b>168</b>	教務主任	<b>200</b>	學務主任	<b>300</b>	總務主任	<b>500</b>	輔導主任	<b>600</b>	導師室一	<b>307</b>
人事主任	<b>700</b>	教學組	<b>201</b>	訓育組	<b>301</b>	事務組	<b>501</b>	輔導組	<b>604</b>	導師室二	<b>308</b>
會計主任	<b>768</b>	註冊組	<b>202</b>	生教組(一)	<b>302</b>	文書組	<b>502</b>	資料組	<b>603</b>	導師室三	<b>309</b>
		設備組	<b>203</b>	體育組	<b>303</b>	出納組	<b>503</b>	特教組	<b>603</b>		
		資訊組	<b>204</b>	生教組(二)	<b>304</b>	傳達室	<b>507</b>	專輔教師	<b>602</b>		
				健康中心	<b>305</b>						

701 導師：陳品妤，702 導師：楊幃捷，703 導師：李珊瑩，

704 導師：劉嬪婷

801 導師：張志賢，802 導師：陳裕貞，803 導師：羅惠如

901 導師：洪婉媚，902 導師：余 梅，903 導師：許斐雁

## 臺北市立蘭州國民中學作息時間表



到校	打掃時間	朝會/ 導師時間/ 晨讀/自主學 習/SH150	休息	第一 節	休 息	第二 節	課間操	第三 節	休 息	第四 節
07:10   07:40	07:40   07:55	07:55   08:20	08:20   08:30	08:30   09:15	09:15   09:25	09:25   10:10	10:10   10:20	10:20   11:05	11:05   11:15	11:15   12:00
午餐	午休	休息	下 午	第五 節	打掃 時間	第六 節	休息	第七 節	休息	第八 節
12:00   12:30	12:30   13:10	13:10   13:15								