

*LAN-ZHOU  
Junior High School*

114 學年度蘭州國中  
第一學期  
學校日手冊

SEP.20 2025

8:30AM

# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第一學期學校日流程

時 間	內 容	參與人員	地 點
08:30   10:00	1. 導師班級經營計畫說明。 2. 票選班級家長代表。	導師／家長	各班教室
10:10   10:15	校長／教師會長／家長會長致詞		
10:15   10:45	各領域教學評量方式說明	校長 教師會長 家長會長 各處室主任 各領域領召 家長	拳世界
10:45   11:15	1. 學校辦學理念說明。 2. 各處室業務報告及宣導（詳見學校日手冊）。 (1) 教務處 a.二代校務行政系統親子綁定說明。 b.外籍教師 Taj 與家長相見歡。 (2) 學務處 (3) 總務處 (4) 輔導室		
11:30   12:00	家長代表大會	家長代表 蘭州 行政團隊	一樓 視聽 教室

# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第一學期學校日親師手冊

## 目 錄

校長的話-----	1
處室報告：教務處（含酷課 APP 親子帳號綁定說明）-----	2
處室報告：學務處-----	9
處室報告：總務處-----	14
處室報告：輔導室-----	16
親職簡訊-----	17
親職教育新知（一）特教宣導：認識 ADHD 注意力不足過動症及 CRPD	
親職教育新知（二）家庭傾聽日	
親職教育新知（三）社會情緒教育	
親職教育新知（四）性騷擾、性霸凌、家庭暴力防治：通報專線	
親職教育新知（五）心理衛生資源彙整	
親職教育新知（六）自我傷害辨識與防治	
親職教育新知（七）數位/網路性別暴力防治	
親職教育新知（八）兒少性剝削防治宣導	
親職教育新知（九）多元文化宣導	
親職教育新知（十）長照宣導	
臺北市立蘭州國民中學電話分機一覽表-----	27
臺北市立蘭州國民中學作息時間表-----	27



# 嶄新蘭州，引領前行

校長 黃偉龍

今夏的艷陽在蘭州校園中更加燦爛，素雅的建築物中出現馬卡龍色彩的牆面，粉黃、粉紅及粉綠色點綴其中，注入了一絲絲的清涼。沒錯，蘭州國中再次展現全新的風貌，在教育局經費挹注下，整修了全校的教室，從天花板、牆面粉刷、置物櫃翻新及地板鋪設，嶄新的學習環境提供全校師生使用，打造一個A I世代的學習空間，這些改變正代表著蘭州有更多的不一樣正陸續發生……。

蘭州的課程安排結合著 108 課綱「自發、互動、共好」精神，以部定課程及校本彈性課程的實施，為每一個學生量身打造，透過課程幫助學生體驗各種的可能性，拓展人生的寬度。帶著學生去覺察、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。我們持續重視品格教育，推動「做好事、說好話、存好心」的三好校園活動，內化為學生的品格力，讓學生能習慣於實踐敦品勵學的美德。

推動「閱讀」也是校內的特色活動，從每週的晨讀開始，除了新生「閱讀起步走」外，尚有品學堂「數位閱讀理解」平台，個別化的記載閱讀時數及進度安排，讓閱讀從紙本躍入線上。透過「航向心蘭圖」的校本課程訓練學生的閱讀策略，以心智圖解鎖學科知識概念，讓長文閱讀可以輕鬆應對。

114學年度蘭州國中正式轉型為雙語國際學校，從七年級開始活動課程由校內師長與外師搭配，讓學生自然而然使用雙語，強化英語的口語溝通力；持續與日本大阪常翔啟光中學進行交流，促進雙語教育走出課室融入國際教育，打造真實互動語境，增進活用機會。

近年來在全球教養界引發風潮的社會情緒學習（SEL Social and Emotional Learning）被視為和國英數等學科同等重要，是孩子面對未來不可或缺的軟實力。我們將從教師增能，學生學習，親職教育，逐步推動 SEL 社會情緒學習，持續以〈幸福蘭州〉為核心，培養學生自我認知、情緒管理、人際互動、責任決策等關鍵能力，在學習知識之餘也能成為具備良好素養與品格的未來公民。蘭州一直秉持「低調有實力」的態度，我們相信：人生有高有低是常態，每位孩子都有自己的節奏與夢想。我們所重視的，是孩子們一步一腳印的努力，而學校最大的責任，就是陪伴他們勇敢前行，邀請家長一起加入陪伴孩子的行列，讓每一位蘭州的學生創造屬於自己的天空。

# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第一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	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 定期召開課程發展委員會議。</li><li>➤ 依據課發會組織執掌執行任務。</li></ul>
	領域社群運作	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 執行課發會決議事項。</li><li>➤ 擬定領域社群計畫並定期運作。</li></ul>
	實施課程評鑑	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 依據課程評鑑計畫定期辦理。</li></ul>
教師專業	教師研習	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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。</li></ul>
	教師社群	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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。</li><li>➤ 雙語國際教育社群，推動國際教育課程規劃與實施。</li><li>➤ 入校陪伴社群，精進課程設計知能</li></ul>
	教師專業發展	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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。</li></ul>
	推動教師教學檔案	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 鼓勵製作教師教學檔案，引導教師從中精進教學。</li></ul>
教學計畫與實施	課程計畫與實施	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 依 12 年國教課綱撰寫課程計畫(含彈性課程)彙整。</li><li>➤ 上網公告核定課程計畫</li></ul>
	領域特色課程計畫	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 持續滾動修訂各領域特色課程計畫並實施</li></ul>
	公開授課	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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。</li></ul>
	選購合用教學用書	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 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。</li></ul>
	落實多元評量	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 定期召開學習評量輔導小組會議。</li><li>➤ 鼓勵實施多元評量、增強學生多元學習成就與自信。</li><li>➤ 多元化定期評量、多元化寒暑假自主學習作業。</li></ul>
雙語國際教育	雙語教育	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 114 年執行雙語情境建置，豐富校園雙語環境。</li><li>➤ 本學年度自七年級課程開始以雙語進行教學，八年級超前部署，部分課堂亦以雙語授課實施。</li><li>➤ 本學年與基金會合作，外籍師資 1 位進駐校園，與雙語教師協同教學，並適時融入校內各項活動。</li></ul>

雙語國際教育	國際教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 與日本常翔啟光學園（中學校）進行國際交流，以信件、視訊等多元方式進行。</li> <li>➤ 接待日本大阪府常翔啟光學園學生到訪。</li> <li>➤ 成立國際教育社團，系列課程增加學生國際交流素養。</li> </ul>
學生學習	課後輔導課程	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> </ul>
	學習扶助專案	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> </ul>
閱讀推動	充實圖書館藏	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 運用年度圖書經費預算，依師生需求選購圖書。</li> </ul>
	晨讀活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 推動每週 3 日晨讀活動（週二、三、四）。</li> </ul>
	經典閱讀以書映光	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 配合教育局推出經典閱讀「以書映光」活動，將經典閱讀書籍列為家長入班導讀的素材，增加閱讀時間，並鼓勵學生投稿。</li> </ul>
	114 年度線上資料庫知識管理平臺	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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。</li> </ul>
	加強圖書管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 隨時整理圖書、汰換更新</li> </ul>
資訊教育	學校網頁維運	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 學校官網內容維護與更新。</li> </ul>
	充實資訊設備與資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 添購教學軟體、資訊設備或行動載具、進行設備汰換。</li> </ul>
	資訊素養融入教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 依臺北市資訊素養融入教學實施計畫辦理。</li> </ul>
	資訊科技融入教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 鼓勵教師運用資訊科技融入各科教學、創新實驗。</li> </ul>
多元學習	升學及宣導	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 定期辦理升學宣導。</li> <li>➤ 辦理應屆畢業生多元升學管道報名事宜。</li> </ul>
	本土語言學習	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 閩南語、客語及原住民學習課程規劃與實施。</li> </ul>
	學藝競賽	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 定期辦理國文、英文及本土語言朗讀演說等競賽。</li> </ul>



## 二、本學期工作報告

### (1) 雙語國際教育

- 七 年 級 以 雙 語 進 行 教 學，科 目 包 含 視 覺、表 演、童 軍、資 訊、體 育、Guide My Hometown。八 年 級 部 分 課 堂 超 前 部 署，同 步 以 雙 語 授 課 實 施，如 Guide My Hometown 及 家 政 等。
- 外 籍 師 資 入 校，本 校 與 Fulbright 基 金 會 合 作，進 駐 美 國 籍 師 資 1 位-Taj；與 七 年 級 雙 語 課 教 師 入 般 協 同 教 學，另 全 校 性 活 動 亦 同 步 參 與，增 加 學 生 語 言 互 動 機 會。
- 與 日 本 大 阪 府 常 翔 啟 光 學 園 進 行 國 際 交 流 系 列 課 程，七 年 級 以 信 件 交 流、八 年 級 以 視 訊 活 动 實 施，九 年 級 以 實 體 接 待 該 校 到 訪 之 師 生（下 學 期）。
- 成 立 「HiFive 大 使 社」，透 過 系 列 有 趣 課 程，接 觸 多 國 文 化，促 進 學 生 國 際 素 養。

### (2) 課 後 學 習 輔 導 課 程

九 年 級 周 一 ~ 周 五 上 課，9/22(一)~1/9(五)。

七、八 年 級 周 一 ~ 周 四 上 課，9/22(一)~1/8(四)。

上 課 時 間 為 當 天 16:10~16:55，正 式 放 學 時 間 為 16:55。

依 教 育 局 規 範，學 生 參 加 課 後 輔 導 課 程 每 人 收 費 標 準 為 每 節 課 30 元 整，校 方 將 辦 理 收 費 作 業，課 程 內 容 請 參 考 下 表：

星期/班級	一	二	三	四	
七 年 級	【藝文扎根】 社團延伸課程 國際教育	數 學	大 腦 潛 能 開 發 課 程	【音 樂 課 程】 管 樂 團 口 琴 隊	【健 康 促 進 多 元 體 育 課 程】 拳 擊 運 動 籃 球 運 動
八 年 級	【藝文扎根】 社團延伸課程 國際教育	國 文 / 數 學	悠 遊 北 大 同 理 化		

時間 班級/科目	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
901	數 學	自 然	社 會	英 文	國 文
902	國 文	自 然	社 會	數 學	英 文

### (3) 學 習 扶 助 課 程：

每 班 約 6 人，實 施 課 中 學 習 扶 助 課 程 為 主 要 模 式；開 學 初 起 至 1/14 止，開 設 英 文 科 目。

師 資 由 校 內 老 師 授 課。為 落 實 學 習 扶 助 精 神，校 方 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 紿 於 學 生 學 習 方 面 的 肯 定 與 鼓 勵。

**(4) 辦理學生各項競賽活動：**

包含語文學藝競賽：演講、朗讀、書法、字音字形...等。

**(5) 升學輔導：**

1. 114-1 校內教育會考宣導，於 11 月 3 日下午週會課（14：20-15：05）辦理，也歡迎家長前來聆聽。
2. 115 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表，已公告在本校官網的「多元升學」專區，請家長參閱。
3. 本學年度國中教育會考時間於 115 年 5 月 16-17 日舉行。

**(6) 註冊及相關獎助學金補助：**

1. 臺北市教育局為協助經濟弱勢家庭或家庭突遭變故人士之子女順利就學，辦理「安心就學溫馨輔導計畫」。家長若有此需求，在學期初可向導師提出申請。
2. 本校官網「獎助學金」專區，提供獎助學金的申請資訊，請家長參考。

**(7) 線上學習資源說明：**

本校建置「線上授課專區」如因特殊疾病需全班或全校停課時，請進入此網站參與線上課程。掃描右側 QR Ccode 參考。

請使用學校配發之 Google 帳號登入方可正常使用課程資源。



**(8) 閱讀推廣實施：**

晨間閱讀：每週二、三、四 上午 7:55~8:20 進行。

經典閱讀「以書映光」等推廣閱讀活動。

**(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	智慧校園繳費系統	酷課 App 專區
		
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。	掃描 QR Code 進入校園繳費系統首頁。	掃描 QR Code 進入「酷課 App 專區」，了解更多。

# 酷課 APP 親子帳號綁定說明

①

## 單一身分驗證服務

臺北市親師生服務必須使用校園單一身分驗證帳號登入才能取得服務。

家長需透過酷課雲或酷課APP親子綁定申請帳號  
如戶政查驗未通過，還需要導師或相關行政人員於「校務行政系統審核」後才能擁有帳號。

**學生** 預設帳號：學校網域名稱+學號  
預設密碼：學生身分證字號後6碼

**家長** 預設帳號：申請時填寫的信箱，與救援信箱相同  
預設密碼：家長身分證字號後6碼

\*\*\*首次登入需更改密碼\*\*\*

②

## 親子綁定流程教學

### 步驟一

至臺北酷課雲網點選「親子綁定」按鈕，進行帳號綁定

● 進入到酷課雲首頁及酷課 APP - 點選親子綁定的圖示進入該步驟

### 步驟二

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。

如果用行動電話取的驗證碼，  
系統設定一個小時之內只能寄送兩次簡訊，如手機已經寄送兩次以上，建議可以使用信箱  
取得驗證碼。

# 酷課 APP 親子帳號綁定說明

(3)

## 步驟三 【確認學生資訊】

### 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。

Screenshot of the 'Select Parent/Guardian' step. The 'Relationship' dropdown is set to 'Other'. The 'Guardian' dropdown is set to 'Other'. The 'Add New Student' button at the bottom right is highlighted.

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。

Screenshot of the 'Check Student Information' step. The 'Next Step' button at the bottom right is highlighted.

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」。

Screenshot of the 'Select Student Grade' step. The 'Next Step' button at the bottom right is highlighted.

(4)

## 步驟四 【同意個資使用聲明】

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」。

Screenshot of the 'Agree Personal Data Usage Statement' step. The 'I have read and agree to the above terms and conditions' checkbox is checked. The 'Next Step' button at the bottom right is highlighted.

## 步驟五 【填寫家長資料】

### 填寫家長身分證字號，輸入後點選「驗證」

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。

Screenshot of the 'Enter Parental Information' step. It shows the 'Complete Application' section with a yellow box highlighting the 'Send Application' button. It also shows the 'Email Confirmation' section with a red dashed box around the 'Email Confirmation' button and a red box around the 'Email' input field. A red dotted arrow points from the 'Email Confirmation' section back to the 'Enter Parental Information' section.

# 酷課 APP 親子帳號綁定說明

⑤

## 步驟六

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)

## 查詢申請進度

如欲查詢親子綁定進度，請重新登入親子綁定功能，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 )

⑥

## 酷課APP、單一身分驗證客服



客服專線：(02)8798-6336

LINE@：@032rjiko

[更多相關資訊點這裡](#)

# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第 1 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】、【Hi Five 大使團】。

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		
木工社	七、八、九年級	七、八年級
木球社		
蘭州好漾社		
Hi Five 大使團		

### (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。

#### (七)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	9/24(三)-9/26(五)九年級校外教學 9/22(一)敬師活動 10/17(五)-10/31(五)臺北市音樂比賽 11/6(四)校慶預演 11/7(六)校慶 12/16(二)-12/18(四)聯絡簿抽查
體育組	校內競賽活動：11/6(四)大隊接力決賽 校外競賽活動：10/24-30-114 年總統盃全國拳擊錦標賽 校外競賽活動：12/11-13-114 學年度臺北市教育盃拳擊錦標賽
生教組	114 學年度友善校園宣導— 「停！聽！看！一起『調』出『和』諧的友善校園！」： 1、強化校園安全防護措施                   2、強化學生身心健康與輔導 3、強化校園自殺防治工作                   4、防制學生藥物濫用 5、防制校園性別事件                       6、瞭解與尊重身心障礙者 7、防制數位/網路性別暴力               8、性別平等教育日宣導活動 9、防制校園詐騙                           10、交通安全宣導 11、尊重多元文化理念                      12、加強推動全面性教育 13、宣導教育部反霸凌專線 1953
衛生組	10/15(三)七年級社區打掃活動 11/21(五)七年級健康檢查

## 訓育組

### 服務學習

1. 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。
2. 基北區免試入學超額比序服務學習積分上限 12 分：每學期服務滿 6 小時以上者給 4 分，不跨學期累積計。
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號誌之路段。

### 法治教育宣導

114 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。防制幫派滲入校園：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。

## 防制藥物濫用



親師共同保護學生不受管制藥物汙染。除拒食檳榔、菸酒外，加強宣導新興毒品——依托咪酯之防制，達成健康校園之目標。

- ✓ 依托咪酯俗稱「喪屍煙彈」，於 113 年 11 月 27 日公告為第 2 級毒品。
- ✓ 原是作用時間極短的靜脈注射麻醉藥物，主要用於全身麻醉的鎮靜劑，具有成癮性，被不肖份子將其混和化學原料，製成電子菸油，以電子菸方式施用。
- ✓ 吸食依托咪酯可能造成手抖、全身發抖、站不穩，甚至是永久性神經損害及呼吸中止等症狀。

## 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。

### 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

114 學年第 1 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	9 月	1. 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。 2. 體位過重或過輕同學請留意其日常作息飲食與運動。
特殊疾病調查及追蹤	開學初	特殊疾病個案護理師將以電話向家長訪問，也歡迎隨時來電保持密切聯繫。

## 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。



## 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

相關防疫訊息將傳至學校網頁、FB 或 line 群組，歡迎家長至學校首頁查詢防疫最新資訊。

## 114 學年度健康體位控制班—健康 RESET 計畫

本學期本校的建促議題為「健康體位」，衛生組將與建體領域合作，推動 114 學年度健康體位控制班—健康 RESET 計畫，以降低校內學生的過重比例。



# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第一學期學校日總務處報告

## 總務重點工作

### 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（空調設備汰換選用節能環保標章產品）。

### 二、營繕工程

#### 1. 114 年度一年度修建工程

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

#### 2. 114 年度一專案工程

- (1)普通教室環境改善工程。
- (2)年度國民中學親師交流道計畫。
- (3)改善平面無障礙設施與設備。
- (4)建置光電球場樹木修剪園藝工程。

### 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，營造綠色永續、環保節能的美麗校園。

### 五、提升職工作效率，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：

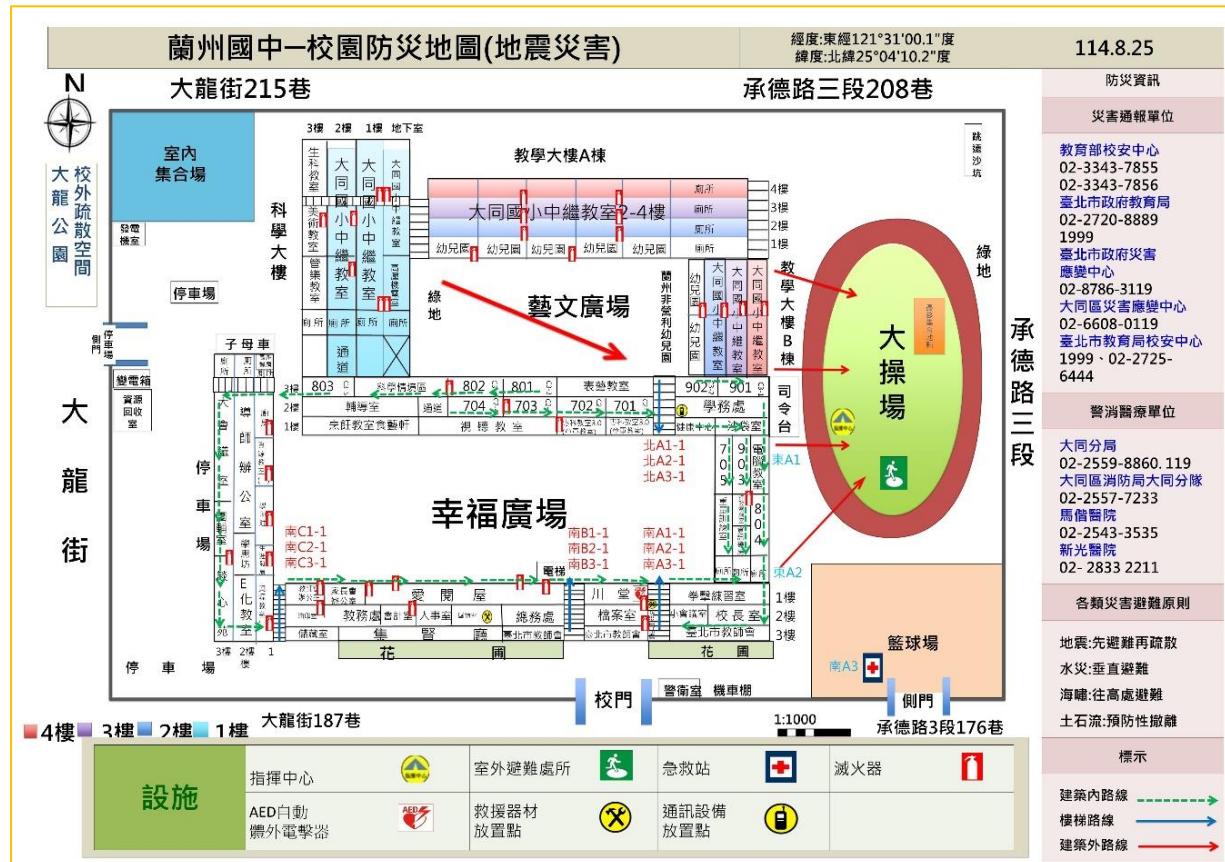
- (一) 臺北市市庫支票管理要點。
- (二) 臺北市市庫集中支付實施電腦連線存帳作業要點。
- (三) 代收三聯單、四聯單各項費用並辦理退費。
- (四) 支付學校各項付款。
- (五) 教職員工薪資發放及公保、退撫、勞健保費、勞退金扣繳，及退休金發放事宜。
- (六) 各項獎(助學)金發放的辦理。

### 八、文書管理：

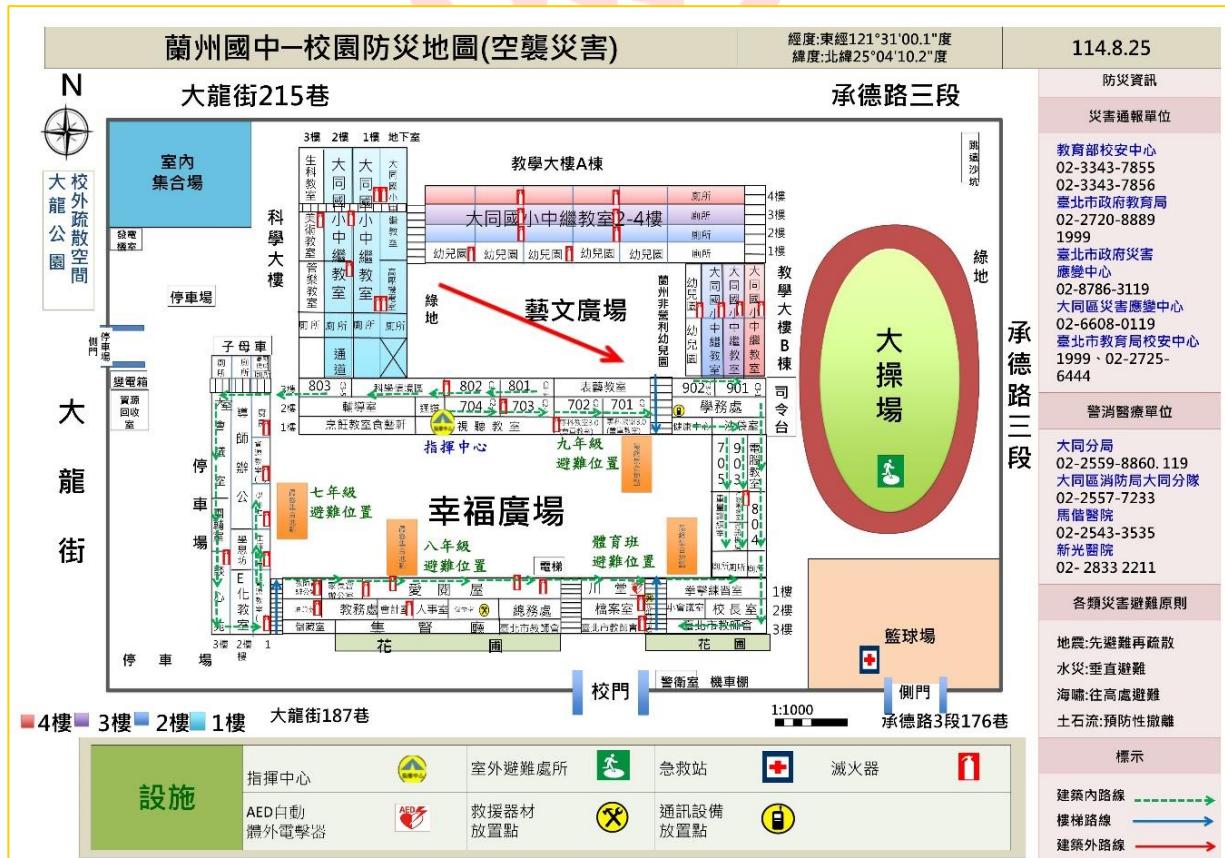
- (一) 校務會議、行政會報等紀錄的製作。
- (二) 執行「電子公文交換作業」。
- (三) 各項證明文件用印（機關大印）。
- (四) 依臺北市政府文書處理實施要點、公文程式條例，加強檔案整理及公文稽催等作業。

## 本(114)學年度第1學期

一、分別於9月12日(五)「無預警」及9月19日(五)「國家防災日」辦理複合式防災演練。



二、防空避難疏散演練，另配合國防安全-韌性城市防空避難疏散演練計畫。



# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第 1 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、個別諮詢、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，作為輔導學生生涯進路之重要參考。
- 3.技藝教育課程：114/9/16-12/19 期間，於每週二下午九年級部分學生至高職／五專學習，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。

## 四、親師合作

- 1.114/01/16（五）下午進行本學年度家庭訪問，增進親師合作。
- 2.辦理親職講座：114/12/19（五）晚上、蔡伯鑫醫師，提供親職教養資訊，提昇親職知能。
- 3.辦理校園開放日活動（114/12/6 週六、115/1/10 週六），邀請社區家長共來認識蘭州國中。



# 親職簡訊

## 親職教育新知（一）特教宣導：認識 ADHD 注意力不足過動症

資料來源：衛生福利部心理健康司以及臺北市政府衛生局網站

ADHD 介紹

### 注意力不足過動症分為三種類型



#### 注意力不足

- 常無法注意細節，粗心犯錯
- 經常很難長時間維持注意力
- 跟他/她講話時，似乎沒有在聽
- 常難以完成交代的工作
- 常有困難管理時間、難以規劃或按部就班完成事情
- 常逃避、不喜歡從事需要持續專注的事情
- 常弄丟平常需要用的東西
- 常很容易被外界的刺激吸引，而分散注意力
- 很健忘



#### 混合型

注意力不足 + 過動易衝動



#### 過動、易衝動

- 常坐立不安
- 在需要保持久坐的情況下，會常離開座位
- 常在不適合的情況下亂跑或爬上爬下
- 無法安靜地玩或從事休閒活動
- 常動來動去，難以靜止
- 多話
- 常在別人把問題講完前回話
- 常難以等待、排隊
- 常打斷他人的談話或活動

一般人偶爾(如比較累時)也會出現上述症狀中的一、兩項。

但若有以下三點，即建議尋求醫師評估與治療：

- ①出現六項以上症狀 ②在不同的地方都經常出現症狀 ③維持六個月以上並影響功能

#### 與孩子靠近的三步驟：調節→同理→說理



理解對方的感受，並表達出來

#### 與孩子靠近的三步驟：調節→同理→說理



和孩子討論，如果重來一次怎麼做會更好，引導孩子自己思考

#### 親職教養策略

- 1 正確的認識ADHD，識別孩子的過動症狀，減少負面歸因  
2 移除環境的刺激 3 容許動的彈性



#### 親職教養策略

- 4 優勢學習：結合孩子感興趣的東西來協助學習  
5 分段拆解任務 6 運動釋放能量  
7 正向肯定



# 親職簡訊

親職教育新知（一）特教宣導：認識身心障礙者權利公約 CRPD

## 認識身心障礙者權利公約 CRPD

The Convention on the Rights of Persons with Disabilities

瞭解更多



廣告

### 什麼是CRPD？

CRPD是21世紀第一個人權公約，  
於2006年通過、2008年生效，  
目的是為了促進、保障及確保身心障礙者  
與非身心障礙者有同等的權利。

我國於2014年透過CRPD施行法，  
自主承諾履行國際公約規定，  
期待透過公私部門的共同努力，  
營造更友善共融的社會環境。

身心障礙是人類多樣性的一部分



### CRPD的精神－8大原則

- ① 尊重個人自主與個人自立
- ② 不歧視
- ③ 完整且有效的社會參與及社會融合
- ④ 尊重每個人不同之處，  
身心障礙者是人類多樣性一部分
- ⑤ 機會均等
- ⑥ 可及性 / 無障礙
- ⑦ 男女平等
- ⑧ 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利



# 親職簡訊

親職教育新知（一）特教宣導：認識身心障礙者權利公約 CRPD

## 我們可以如何營造更友善共融的環境？

### 1. 認識身心障礙者的多元性，以平等態度互動

例如：

- ① 提供協助前應徵詢障礙者是否需要協助、如何協助，不應假定障礙者一定都需要幫助。
- ② 與隱性障礙者溝通時，以明確、簡單的方式表達，避免艱澀難懂的文字，並減少外在刺激(如環境噪音、燈光、人流等)，有助於其集中注意力或緩和情緒。
- ③ 與聽覺障礙者溝通時，請面對面，稍微放慢語速，以一般語調與聲量表達清楚，勿遮住嘴型。
- ④ 學習「人導法」(口訣：問拍引導)，遇到需要協助的視覺障礙者時，能夠正確且安全引導。



### 2. 正確稱呼身心障礙者

#### 建議說法

身心障礙者(簡稱障礙者)

肢體障礙者

智能障礙者

精神障礙者、心理社會障礙者

視覺障礙者

聽覺障礙者、聾人

口語障礙者

#### 爭議說法

殘障者、傷殘者、殘疾者、殘廢者

瘸子×

低能、智能低下、白痴、腦殘、傻瓜

瘋癲、瘋子、神經病、瘋漢

瞎子×

聾子×

啞巴、喑啞



小百科  
視障者相對為明眼人  
聽障者的相對為聽人  
輪椅使用者的相對為直立人

- ① 提到非身心障礙者時，請避免使用「正常人」，以免暗示障礙者是不正常的。
- ② 不應把障礙類別當作貶低別人的用語。

### 3. 營造無障礙的環境，提供可及性格式的資訊

例如：

- ① 不拒絕導盲犬及導盲幼犬進出公共場所、營業場所。
- ② 提供視覺障礙者點字、可報讀的文件或有聲書；讓聽覺障礙者透過手語翻譯或是同步聽打瞭解資訊；提供心智障礙者易讀資訊(把複雜困難的資訊轉譯成容易理解的內容)，以利接收資訊並自主表達意見。

#### 更多資訊



CRPD資訊網  
宣導專區



CRPD資訊網  
易讀專區



認識身心障礙者的多元性



身心障礙者議題  
報導注意事項



# 親職簡訊

## 親職教育新知（二）家庭傾聽日

臺北市家庭教育中心推出「家庭傾聽日」活動：每週一天，用心傾聽，守護孩子心聲！

蘭州國中亦融入行事曆訂於每年最後一天 12/31 為「家庭傾聽日」，鼓勵親子對話、傾聽陪伴。

## 親職教育新知（三）社會情緒教育

資料來源：《天下雜誌》全民必修的情緒課 | 2025/5/28 (No.824 期)

## SEL五大核心能力

### ■ 自我覺察

了解自己的情緒與想法

### ■ 自我管理

控制衝動與壓力

### ■ 社會覺察

同理他人，了解不同觀點

### ■ 人際關係

有效溝通，建立正向關係

### ■ 負責任的決定

做出有益於自己與他人的選擇

社會情緒學習  
SOCIAL-EMOTIONAL  
LEARNING (SEL)



## 親職教育新知（四）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

(1) 教育局專線「02-27256444」、「1999轉6444」

(2) 教育部專線「1953」

(3) 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」。

# 親職簡訊

## 親職教育新知（五）心理衛生資源彙整

👉 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

# 親職簡訊

## 親職教育新知（六）自我傷害辨識與防治

資料來源：臺北市察覺及辨識學生心理健康指引手冊

### 察覺學生自我傷害4徵兆

(1)

**行為上的徵兆**



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。

(2)

**語言上的徵兆**



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

# 親職簡訊

## 親職教育新知（六）自我傷害辨識與防治

資料來源：臺北市察覺及辨識學生心理健康指引手冊

### 察覺學生自我傷害4徵兆

(3)

**環境上的徵兆**

**呈現方式**



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

(4)

**環境上的徵兆**

**呈現方式**



一段重要的人際關係結束



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

# 親職簡訊

親職教育新知（七）數位/網路性別暴力防治

資料來源：教育部性別平等全球資訊網

## 我或朋友、家人遇到數位/網路性別暴力怎麼辦？



# 親職簡訊

## 親職教育新知（八）兒少性剥削防治宣導

資料來源：臺北市政府警察局婦幼警察隊

### 何謂兒童或少年性剥削？

兒童及少年性剥削防制條例所稱兒童或少年性剥削，指下列行為之一者：

- 一、使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為(性交易)。
- 二、利用兒童或少年為性交或猥褻之行為，以供人觀覽(色情直播)。
- 三、拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品(兒少性影像)。
- 四、使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞或其他類似行為(兒少坐檯陪酒、色情伴遊)。

## 親職教育新知（九）多元文化宣導

資料來源：臺灣新住民@Wikipedia

### 異鄉人的心聲

一個心靈上永遠的異鄉人，成為一個與社會格格不入的局外人，他們或許有著孤獨的靈魂，但卻無法隱藏。這裡所指的他們，就是在臺灣的新住民。



資料來源  
Reference

節錄自：獨立評論@天下 / 作者：寂寞法則  
<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/3305>

### 對新住民友善

其實對新住民不要特別強調「幫助」，而是該協助他們融入社會，他們有自己的文化優勢和專業，如果能讓他們有機會和空間發揮，將為臺灣加分。

### 對於新住民朋友，我們可以怎麼做？

**尊重** 對於相異的文化或想法不予以批評。

**理解** 設身處地、站在對方的立場思考。

**包容** 接納彼此的不同，更近一步互相學習。



# 親職簡訊

親職教育新知（十）長照宣導

資料來源：臺北市政府教育局《國中階段長照教材》

## 認識失智症

**失智症簡介與類型**

失智症(Dementia)並非單一項疾病，而是一群症狀的組合（症候群）

黃昏症候群  
日落症候群

語言能力 空間感 計算力 判斷力 抽象思考 注意力

干擾行為 個性改變 妄想或幻覺 人際關係 工作能力

『老化』跟『失智症』有什麼差別？

突然忘記某事但事後會想起來

老化

失智症

對於自己說過的話做過的事完全忘記

記憶測試

## 預防失智的方法

**預防失智的方法**

**趨吉**

- 多運動 每週2至3次以上
- 多動腦 至少30分鐘
- 採用地中海飲食
- 良好社交互動
- 維持健康體重

**避凶**

- 避免三高
- 預防頭部外傷
- 不吸菸
- 處理憂鬱
- 避免聽力障礙

高血壓、高膽固醇、高血糖

# 臺北市立蘭州國民中學電話分機一覽表

電話(02)2591-8269 傳真(02)2585-0236

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	168	教務主任	200	學務主任	300	總務主任	500	輔導主任	600	導師室一	307
人事主任	700	教學組	201	訓育組	301	事務組	501	特教組	601	導師室二	308
會計主任	768	註冊組	202	生教組(一)	302	文書組	502	輔導組	602	導師室三	309
		設備組	203	體育組	303	出納組	503	資料組	604		
		資訊組	204	生教組(二)	304	傳達室	507	專輔教師	604		
				健康中心	305						

701 導師：吳孟璇，702 導師：洪婉湄，703 導師：賴雅琪，704 導師：林郁均，705 導師：許斐雁；  
 801 導師：陳品好，802 導師：楊幃捷，803 導師：李珊瑩，804 導師：游本孚；  
 901 導師：張志賢，902 導師：陳裕貞，903 導師：羅惠如。



## 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		13:15   14:00	14:00   14:20	14:20   15:05	15:05   15:15	15:15   16:00	16:00   16:10	16:10   16:55