



在蘭州，遇見孩子的光

114-2蘭州國中學校日活動  
親師手冊

MAR 6, 2026 – 6:30 PM

LAN-ZHOU Junior High School

# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第二學期學校日流程

115 年 03 月 06 日 (五) 16:00-21:00			
時間	內 容	參與人員	地點
18:00   18:30	相見歡：家長簽到	輔導室	穿堂
18:30   19:00	<p style="text-align: center;"><b>校務說明會</b></p> (1) 校長、教師會長、家長會長 致詞 (2) 校長暨各處室主任 校務宣導說明	校長/ 教師會長/ 家長會長 校長暨各處室主任	一樓 視聽 教室
19:00   20:30	<p style="text-align: center;"><b>七、八年級各班親師座談</b></p> (1) 導師班級經營說明、親師交流 (2) 任課老師入班說明教學活動計畫 (依家長需求酌予安排) (3) 八年級入班說明技藝教育課程 (4) 外籍教師及雙語教師團隊八年級相見歡	七、八年級導師 七、八年級家長  資料組暨 八年級輔導教師	各班 教室
	<p style="text-align: center;"><b>九年級各班親師座談 暨適性入學講座</b></p> 19:00-19:20 導師班級經營說明、親師交流 19:20-20:30 國中適性入學親職講座 講師：濱江實中梁曉芬主任	九年級導師 九年級家長 教務處/輔導室	一樓 視聽 教室
備 註	特教家長座談會於談心苑辦理，時間由特教個管教師個別通知。		

# 目錄



校長致家長的心內話----- 1



教務處：立足蘭州，引領孩子與世界對話----- 2



學務處：友善校園，讓孩子健康成長----- 6



總務處：守護安全，打造優質環境----- 10



輔導室：看見孩子的需求，溫暖陪伴----- 12

## 【親職簡訊：給家長的溫暖守則】

網路成癮防治 上網安全守則 資訊安全宣導----- 14

酷課 APP 親子帳號綁定說明 ----- 16

反毒教育宣導 認識毒品的種類及危害----- 19

拒絕短影音風險 三方法：思辨、查證、要求助----- 22

二代校務行政系統 家長登入填寫學生生涯紀錄----- 23

特教宣導 認識 CRPD 及學習障礙----- 25

性別平等與家庭教育 性騷擾、性霸凌、兒少性剝削、家庭暴力防治宣導----- 32

當我們老了 人口老化暨長照議題宣導----- 32

社會情緒教育 學生自我傷害辨識與防治宣導----- 33

【臺北市立蘭州國民中學電話分機一覽表暨作息時間表】----- 35





# 「拳」力以赴，國際視野：在蘭州國中，遇見更強韌的孩子

校長 黃偉鵬 115.3.6

走在蘭州國中的校園裡，在晨曦中看著孩子們練拳的背影，或是在午后聽見教室裡討論專題的熱烈聲響，這些日常造就了蘭州校園生活。國中三年是孩子從青澀走向成熟的關鍵轉折點，而在蘭州，我們不只教書，我們更在「育人」。我們引以為傲的正是那份「小而美、精而強」的獨特性，透過活動與課程，陪伴孩子點燃心中的那把火。

## 拳擊精神：打不倒的韌性與鬥志

說到蘭州，很多人第一印象就是我們的拳擊隊。這不僅僅是一項運動，在拳擊場上，孩子學會的不是揮拳，而是「如何在被擊倒後重新站起來」。這種「蘭州韌性」滲透在全校的學習氛圍中。我們將運動員的紀律與專注力轉化為學習的動力。無論孩子未來是否走上體育之路，能在困境中冷靜觀察、勇於出擊的特質，將是他們面對未來社會競爭時，最強大的核心素養。

## 雙語國際：立足蘭州，放眼世界的雙翼

現在是 2026 年，世界已無國界。我們致力於推動沉浸式雙語環境，語言不該只是考卷上的單字，而是一把探索世界的鑰匙。我們讓雙語教學能深入每一間教室。透過外師與活動安排，孩子們在課程中自然地運用雙語。同時，我們積極對接國際資源，讓學生透過數位科技與國外學子進行文化交流。今年 1 月與大阪常翔啟光中學簽定姐妹校，跨出全新的視野，期待蘭州的學生不僅能用母語敘說家鄉的美，更能用英語與世界對話，成為具備國際移動力的公民。

## 全人關懷：一個都不掉隊的溫暖

在蘭州，沒有一個孩子被忽略，老師們對孩子的理解不限於成績單，更延伸到他們的興趣、情緒與家庭。「先有關係，才有教育」是我們的堅持。當孩子感受到被看見、被理解時，學習的動能自然會由內而外產生。這種緊密的師生連結，讓蘭州像一個大家庭，為正值青春叛逆期的孩子，提供一個最穩固的情感避風港。

## 美感校園：在美學中涵養品格

當您走進校園，一定會發現蘭州的校園不一樣，這是我們對空間美學的堅持，致力於將美感教育融入日常生活。一個懂得欣賞美、尊重多元文化的孩子，其生命底蘊必然深厚。

親愛的家長，國中三年不是一場短跑衝刺，而是一次翻山越嶺的探索。在蘭州，我們不急著給孩子標準答案，而是提供指南針與足夠的勇氣，賦予他們「自主學習」的引擎、「堅毅不拔」的體魄，以及「溫暖良善」的心靈。這是蘭州國中辦學最核心的承諾。誠摯邀請您，與我們攜手並進。在接下來的日子裡，讓我們一起見證孩子如何在蘭州這片沃土上，綻放出屬於自己的光芒。

# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第 2 學期學校日教務處報告

## 一、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	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>

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，規劃九年級提升學力課程；七八年級藝文扎根一生一才藝、課後學習扶助課程及特色課程</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、週三、週四）</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，並鼓勵學生投稿</li> </ul>
	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、教務處工作報告

### (一)雙語國際教育



1. 七年級以雙語進行教學，科目包含童軍、資訊、蘭州話策略。八年級部分課堂超前部署，同步以雙語授課實施，如 Dalongtong 及家政等。
2. 外籍師資入校，本校與 Fulbright 基金會合作，為美國籍師資 1 位-Taj；與七年級雙語課教師入班協同教學，另全校性活動亦同步參與，增加學生語言互動機會；亦設計掃地時間 cleaning music、語言角 language corner、復活節活動使學生與外師藉由遊戲來提升學生學習動機。
3. 與日本大阪府常翔啟光學園簽訂姐妹校，持續進行國際交流系列課程，七年級以信件交流，八、九年級以實體接待該校到訪之師生。
4. 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。

### (二)課後學習輔導課程

1. 九年級於週一至週五的第八節上課，課程區間在 3/9(一)-5/14(四)間。
2. 上課時間為當天 16:10-16:55，正式放學時間為 16:55。
3. 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	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

### (三)學習扶助課程：每班約 6-8 人

1. 課中學習扶助課程: 開設英語科目，師資由校內老師授課。學生以科技化評量系統平臺提供之學生名單為主，上課期間自開學初至學期末。
2. 課後學習扶助班級: 開設英語、數學科，師資由校內老師及外聘教師授課。學生以七八年級科技化評量系統平臺提供之學生名單為主；上課期間自 3/17 起至 6/24 止。

3. 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，請家長多給予學生學習方面的肯定與鼓勵。

#### (四)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。

#### (五)升學輔導

1. 114-2 校內適性入學宣導，竭誠歡迎家長前來聆聽。
  - (1) 家長場次 3 月 06 日(五)19:20-20:30。
  - (2) 學生場次 3 月 23 日(一)14:20-15:05。
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。

#### (六)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。

#### (七)線上學習資源說明

1. 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 Code 參考。
2. 請使用學校配發之 Google 帳號登入方可正常使用課程資源。



#### (八)閱讀推廣實施

1. 晨間閱讀：每週二、三，上午 7:55~8:20 進行。
2. 經典閱讀「以書映光」等推廣閱讀活動。

#### (九)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。



# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第 2 學期學校日學務處報告



## 一、學務處工作重點

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

### (四)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。

### (五)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。

### (六)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。

### (七)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。

### (八)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、學務處重要活動：

組別	活動時間及內容
訓育組	<p>校內活動：</p> <p>3/12(四)-3/13(五) 七、八年級隔宿露營            3/20(五) 優良學生政見發表            3/27(五) 優良學生選舉投票            4/02(四) 八年級天文館校外教學            4/28(二)-4/30(四) 聯絡簿抽查            5/11(一) 九年級包高中活動            6/01(一) 社團成果展            6/05(五) 畢業典禮</p> <p>校外活動：</p> <p>3/09(一) 全國音樂比賽-口琴四重奏</p>
體育組	<p>校內活動：</p> <p>5/14(四) 七八年級班際羽球比賽            5/29(五) 九年級單車成年禮</p> <p>校外活動：</p> <p>3/29(日) 臺北市大隊接力錦標賽            4/11(六) 臺北市大隊接力錦標賽(雨備)            4/17(五)-4/23(四) 全中運-拳擊在雲林            5/07(四) 中山大同區群組交流活動-定點投籃            5/09(六)-5/11(一) 山野教育進階體驗課程</p>
衛生組	4/30(三) 八年級子宮頸疫苗施打

### (一) 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，向學校訓育組提出申請。取得服務學習證明後，再由學校認證
- 基北區高級中等學校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。
- 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。
- 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。

## (二)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。

### 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。

### 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！

### 辦理春暉專案

1. 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。
2. 教育部防制學生藥物濫用資訊網(<https://enc.moe.edu.tw/home>)。
3. 衛福部毒防諮詢專線 0800-770-885 (請請你幫幫我)。

### 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。建議使用免費的「酷課 APP」推播或 E-mail 通知功能。

### 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。

### 反毒教育宣導

「反毒防身 5 術」之五大拒毒技巧：

1. 「直接拒絕」-勇敢說不；
2. 「遠離現場」-離開是非場所；
3. 「轉移話題」-轉移注意力；
4. 「自我解嘲」-幽默調侃拒絕；
5. 「友誼勸服」-給予關愛與建議，保護自身與他人健康。



### (三)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

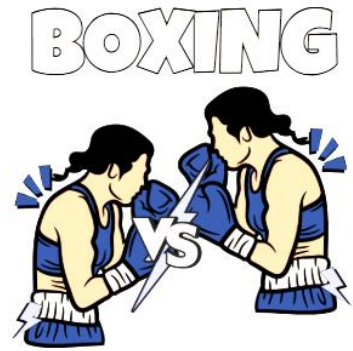
每日第五堂課後時間全校舉行慢跑之活動，體育課老師課堂指導同學練習，也煩請家長鼓勵孩子多加練習提升學生體適能。

#### 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。



### (四)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 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	3/4-3/8	<ul style="list-style-type: none"><li>● 視力異常或需矯正(裸視<math>\leq</math>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。</li><li>● 體位過重或過輕同學請留意其日常作息飲食與運動。</li></ul>

#### 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

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。



# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第 2 學期學校日總務處報告

## 一、總務處工作重點

### (一)校區安全檢查及防護：

1. 落實校區門禁。
2. 校園建物維護。
3. 電氣檢查及維修。
4. 校園安全設備檢查及維修。
5. 全校校園安全檢核管理及維護。
6. 飲水機檢查及更換濾心，水塔清洗、水質檢查。
7. 辦理「自衛消防編組訓練」及「防護團常年訓練」業務。
8. 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：115 年度預算修建工程：教學及行政大樓 A 棟外牆屋簷、校門口及庭園花台整修工程。

(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。

1. 加強財產登帳、盤點與報廢管理。
2. 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。

1. 臺北市市庫支票管理要點。
2. 臺北市市庫集中支付實施電腦連線存帳作業要點。
3. 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。
4. 支付學校各項付款。
5. 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。
6. 各項獎(助學)金發放的辦理。

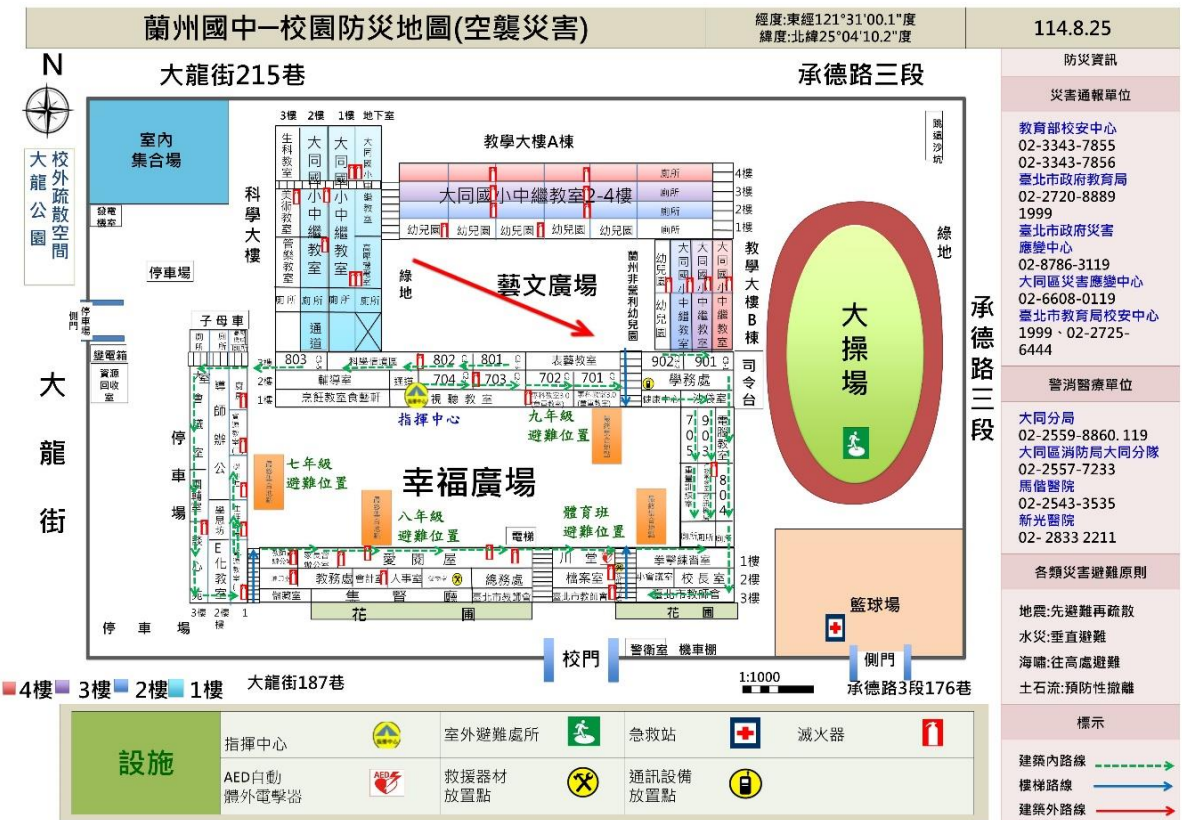
(八)文書管理：

1. 校務會議、行政會報等紀錄的製作。
2. 執行「電子公文交換作業」。
3. 各項證明文件用印(機關大印)。
4. 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。

二、本(114)學年度第2學期預計於115年3月18日(三)及3月25日(三)辦理2次複合式防災演練



三、防空避難疏散演練，另配合國防安全及韌性城市防衛進行演練



# 臺北市立蘭州國民中學 114 學年度第 2 學期學校日輔導室報告



## 一、輔導室工作重點

### (一)多元、發展、預防性的輔導工作

1. 建構學生正向的自我概念：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. 協助學生增加適應力，關照身心靈的健康：依據學生輔導需求提供多元能力開發教育課程、認輔小團體輔導、個別諮商、個案研討會議等輔導處遇。
3. 結合社區資源，建構健全的輔導諮商網絡：與社區社福機構、專任專業輔導人員（心理師、社工師等）共同合作，以全人觀點看待學生。

### (二)生涯發展、適性輔導、適性揚才

1. 科系認識、實作體驗及學校參訪：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. 維護及管理學生「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重要參考。
3. 辦理技藝教育課程：於 2-5 月間，每週二下午九年級部分學生至技術型高中或技術型五專學校進行學習，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：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。

### (四)親師合作

1. 管理及維護親師交流道空間（蘭亭敘），促進親師生交流。
2. 每年辦理一次全校性家訪活動，及上下學期各一次學校日活動；彙整學校日手冊、編輯親職簡訊，與教務處合辦親職講座，提供親職教養資訊，提昇親能。

## 二、輔導室重要活動

組 別	活動時間及內容
輔導組	3/02-6/24 華語學習扶助課程 3/06 學校日活動(18:00-20:30)+九年級家長升學宣導(19:20-20:30) 3/16-6/18 多元能力開發教育課程 (手工羊毛氈、羽球哲學、健康樂活、西點烘焙、職群萬花筒) 3/26-5/07 認輔小團體：傑尼龜的「韌性」冒險 3/30(晚上) SEL 親職講座：滑世代的難題，與孩子一起面對 3C／澤爸
資料組	2/24-5/05 九年級技藝教育課程 3/09(週會) 九年級技職教育宣導 4/17(下午) 八年級五專群科體驗：康寧大學五專部 4/24(午休) 九年級技優甄審、產特、實用技能學程說明會 5/28(全天) 九年級高中職五專入校宣導



# 上網安全守則 & 資訊安全宣導

1

## @Pro 教育部宣導：學術網路與公務環境禁用風險APP



禁止安裝及使用具資安風險之中國應用程式，保護個資與國家安全。

來源：教育部公文、數位發展部資安警示。 @Pro

2

## @Pro 網路與手機成癮：症狀與影響自我檢測

睡眠不足、  
作息混亂

人際疏離、  
情緒波動

學業/工作退步、  
專注力下降

焦慮、  
戒斷反應

成癮警訊自我檢測：

- 無法控制使用時間
- 影響日常生活
- 嘗試減少但失敗
- 使用時感到欣快，停止時感到煩躁

應對策略：設定界限、尋找替代活動、專業協助

來源：衛生福利部、心理健康專家建議。 @Pro

# 上網安全守則 & 資訊安全宣導

3

## @Pro 健康數位生活指南：平衡與自主



限時使用



多元興趣、  
戶外活動



真實互動、  
人際連結



睡前遠離3C

實踐健康數位生活：做自己的主人

來源：專家建議、健康生活推廣。@Pro

4

## @Pro 網路安全與健康使用總動員：拒絕風險，擁抱健康

TANet  
臺灣學術網路



GSN  
政府網際服務網

大腦被短影音劫持



遠離短影音與  
網路成癮危害



學業/工作退步、  
專注力下降

焦慮、  
戒斷反應



多元興趣、  
戶外活動



睡前遠離3C

實踐健康數位生活，做自己的主人

全面防護，健康上網。 來源：教育部、衛福部、專家建議。@Pro

# 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 \*\*\*



## 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



### 步驟二

可選擇電子信箱或手機取得驗證碼，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。

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。

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」。

4

## 步驟四

### 【同意個資使用聲明】

詳閱個資聲明，並於下方勾選「本人已詳閱並同意以上條款聲明」，勾選完成請點選「下一步」。

## 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。

如出現此E-mail已有申請紀錄，不得再次申請之訊息，請先確認家長是否互相使用到相同的郵件信箱去做申請。

# 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)

此圖展示了親子綁定申請的進度頁面。左側顯示了申請進度，包括「送出線上申請書」、「審核中」、「登入系統」等步驟。右側顯示了申請成功的學生名單，包括學生姓名、學號和申請狀態。紅色箭頭和方框標註了「點選垃圾桶圖示按鈕，取消親子綁定申請。」和「完成線上申請後，下載留存申請書。」等關鍵操作。

## 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，可選擇電子信箱或手機取得驗證碼  
(驗證碼時效為1小時，逾時需重新取得驗證碼)

此圖展示了親子綁定功能的登入頁面。上方顯示了登入步驟，包括「輸入個人身份號碼以取得驗證碼」、「選擇電子信箱或手機取得驗證碼」、「輸入驗證碼」等。紅色箭頭和方框標註了「點選驗證碼輸入框」和「點選驗證碼輸入框」等關鍵操作。

# 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



# 反毒教育宣導

1

## 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)，卻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！**

2

## 電子煙裡可能有哪些壞東西？



- 尼古丁**：易使青少年對其他物質成癮，也可能造成大腦永久傷害。
- 二甘醇**：攝取過量，損害肝臟和腎臟。
- 可丁寧**：成為動脈粥狀硬化與血管阻塞的主因。
- 甲醯乙醛**：刺激眼部及呼吸道，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。
- 菸草生物鹼**：可能具有抑制男性aromatase酵素之能力，引起生殖荷爾蒙失調及癌化之風險。
- 毒藥鹼**：成為具有誘發癌細胞生成之亞硝酸物質。
- 丙二醇**：造成接觸性皮膚炎、落髮、知覺異常、腎臟損害及肝臟異常。

衛生福利部國民健康署 衛生署公告 菸類及菸油類

衛生署公告 菸類及菸油類

## 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

- 免費戒菸諮詢專線  
**0800-63-63-63**  
(週一至週六上午9時-下午9時)
- 戒菸治療管理中心  
<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>  
電話：02-2351-0120
- 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  
本家經費來自菸品健康福利捐 [廣告]

## 多重危害損健康 電子煙

衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

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

# 反毒教育宣導

3



毒跳跳糖



毒小熊軟糖



毒彈藥



毒泡麵



毒梅錠



毒咖啡包

**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，常讓吸毒者深陷毒害而不知。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，檢驗發現吸毒者常混用多種毒品，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

4



## 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	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">                     四氫大麻酚 THC                 </td> <td style="width: 50%; border: none;">                     大麻二酚 CBD                 </td> </tr> <tr> <td style="border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 具成癮性</li> <li>• 會引起興奮感</li> </ul> </td> <td style="border: none;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不具成癮性</li> <li>• 不會有興奮感</li> </ul> </td> </tr> </table>	四氫大麻酚 THC	大麻二酚 CBD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 具成癮性</li> <li>• 會引起興奮感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不具成癮性</li> <li>• 不會有興奮感</li> </ul>
四氫大麻酚 THC	大麻二酚 CBD				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 具成癮性</li> <li>• 會引起興奮感</li> </ul>	<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



5

## 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。

### 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。

# 「拒絕短影音風險」：思辨、查證、要求助

1

## 短影音裡的名人 可能是假的!



短影音內容秒看完，  
詐騙卻可能讓你損失一大筆錢。  
看到名人「帶投資」，請先停一下!

中小學數位素養教育資源網

## 滑短影音放鬆? ! 小心滑進詐騙陷阱



常見的短影音詐騙特徵

**誇張標題**

日賺千元  
看影片就有錢

**假冒官方**

頭貼或名稱  
模仿知名品牌，  
以假亂真

**誘導私訊**

影片中不講重點，  
只叫人加LINE、  
貼連結

中小學數位素養教育資源網

## 短影音「點讚賺錢」? 天下沒有白吃的午餐

簡單任務	拉入群組	要求儲值	無法出金
點讚、追蹤，發小額獎金。	群裡一堆轉發秀出獲利截圖。	要先充匯款才能領取「高階任務」。	用各種理由說你操作錯誤、要再補錢，最後直接神隱消失。



中小學數位素養教育資源網

2

## 你相信只要 「看影片就能賺錢」嗎?

不要輕信網紅、網友的發言!

有時短影音平臺或社團上，  
出現聲稱只要看影片或完成簡易任務就能獲利，  
這也許是一種**操縱人心**的網路陷阱。



中小學數位素養教育資源網

## 買偶像周邊 短影音+買貨便最容易中招

請以官方或可信平臺為主；要求清楚買拍與物品細節；  
**別讓過量的熱情被詐騙集團利用!**

一直說「買貨便不會被騙」，但提供的編號查不到。

不給真拍，只丟官方圖，理由是「東西在宿舍」「現在不方便」。

價格低到不合理，還說「急售」「缺錢」。

不斷催你下單：「很多人問」「不買我就賣給別人」。

中小學數位素養教育資源網

## 我是賣家也被騙? 「假買家」詐騙手法注意



識破假買家套路

**傳送不明連結**  
要求你點連結聯繫「線上客服」解決問題。

**假客服話術**  
假客服會要求你操作網銀「認證身分」或「解除凍結」。

**急迫感**  
一直催促你快點處理，不然他要投訴你。

中小學數位素養教育資源網

3

## 「恭喜中獎」是真的嗎? 小心網路釣魚陷阱

提高警覺，就是防範網路詐騙的關鍵能力。



中小學數位素養教育資源網

## 被「燒到」好想立刻下單

注意業配或代購詐騙

買賣前請**停手**聽，如果對方有以下特徵可能是警訊!

**堅持私下匯款**  
拒用正規電商或拍賣平臺，要求你直接轉帳

**話術引導**  
聲稱「平臺手續費貴」、「加LINE聊有折扣或額外贈品」

**帳號可疑**  
帳號創立時間短、頁面內容少，沒有任何實名可做證明。

中小學數位素養教育資源網

## 網路足跡 已經悄悄被記錄?

每個搜尋、按讚、留言，都在替你寫一本「數位日記」



社群平臺、廣告商可能記錄你的瀏覽紀錄，註冊網站會員、訂閱電子報所填的個資也可能被分析

中小學數位素養教育資源網

# 「二代校務行政系統」家長登入填寫學生生涯紀錄

① 進「蘭州國中首頁」→選「校務行政」→選「二代校務行政」



② 點選「臺北市單一身分驗證」→「輸入家長帳號、密碼」



### ③ 進入系統，選「我的填寫查看區」→ 點選「我要填寫」

重登進單 登出 登入者：監護人

首頁 (-)、自我認識

我的心理測驗 我的學科能力 我的免試入學 **我的填寫查看區** 服務學習園地 我的綜合表現 校內田徑競賽

**查看區**  
以下是您可以關心孩子的各項資料！

可查看項目	開始日期	結束日期	
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)、生涯探索活動紀錄	隨時	隨時	查看
生涯統整面面觀/(一)、生涯統整面面觀	隨時	隨時	查看

1 - 9 共 11 條

**我的填寫區**  
以下是您查看孩子各項資料後，填寫給予孩子的鼓勵及建議！

應填寫項目	開始日期	結束日期	
家長的話			我要填寫
升學進路建議			我要填寫

### ④ 開始填寫生涯紀錄：給孩子生涯的鼓勵和建議

重登進單 登出 登入者：徐爸爸 模式：UI lightness

首頁 家長的話

正在填寫您的孩子 8年級 的鼓勵及建議

請貴家長檢視右邊小孩的各项紀錄後，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  生涯探索紀錄

給孩子的鼓勵及建議：

年級 七年級

穩定  謙虛  坦率  沉靜寡言  堅毅  順從  實際  有條理  
 善於分析  善於思考  有好奇心  善於判斷  觀察力敏銳  保守  謹慎  獨立  
 富想像力  直覺  情感豐富  崇尚理想  有創意  善於表達  不遵守戒規  獨立  
 善解人意  人際關係  合作  仁慈友善  善於溝通  助人  有責任心  有耐心  
 樂觀積極  受人歡迎  外向  有說服力  有企圖心  自信  好冒險  善於規劃  
 講求效率  積極  有恆心  順從  實際  有條理  保守  謹慎  
 其他 \_\_\_\_\_

1. 修理或折裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物 5. 飼養動物 6. 操作電腦、電子設備 7. 組裝傢俱 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉  
 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲 13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文博物館 16. 寫電腦程式  
 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞 21. 服裝或室內設計 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影  
 25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動 29. 和小組同學合作完成任務 30. 到敬老院、養老院等進行服務學習  
 31. 協助照顧病弱、身心障礙者 32. 研究不同族群的文化、風俗民情  
 33. 籌劃治理活動 34. 說服別人支持自己的想法 35. 推銷物品 36. 競選或擔任幹部 37. 演說或辯論 38. 研究法律傳單及條文 39. 擔任活動主持人  
 40. 擴展人際關係、結交朋友  
 41. 整理圖書 42. 上網找資料 43. 使用電腦做文書處理 44. 整理發票、紀錄 45. 整理筆記、文件 46. 剪報或收集郵票、錢幣、卡片 47. 協助影印、裝訂資料 48. 校對資料

我喜歡從事的活動：(請填代號)

休 1. \_\_\_\_\_

# 特教宣導：身心障礙者權利公約 CRPD

身心障礙者權利公約【易讀版】

Easy-Read Version of the CRPD -Traditional Chinese

<https://reurl.cc/grvaEQ>



**身心障礙者權利公約**  
公平參與 · 機會平等 · 權益保障

衛生福利部 社會及家庭署



12月3日國際身心障礙者日  
International Day of Persons with Disabilities

4月2日世界關懷自閉症日  
World Autism Awareness Day

多理解，少誤會

請和我保持一個手臂的距離。(語氣溫和而堅定)

10點到站  
10點15分媽媽來接我  
中午12點吃飯  
下午1點30分去上課...  
(一直自語...)

啦~啦~  
哈哈!

衛生福利部 社會及家庭署

# 特教宣導：認識學習障礙

①



②



## 特教宣導：認識學習障礙

3



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。

4



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。

## 特教宣導：認識學習障礙

⑤

### 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。

⑥

### 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。

# 特教宣導：認識學習障礙

7

## 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。

8

## 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。

## 特教宣導：認識學習障礙

9



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。

10



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。

# 特教宣導：認識學習障礙

11



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，耐心地與他們相處。

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.ym.edu.tw/~jrlee/index.htm">http://daisy.ym.edu.tw/~jrlee/index.htm</a>
洪儷瑜的世界	<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>

## 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。

## 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：

1. 落實「樂婚、願生、能養」政策，提升生育率：
2. 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。
- 3.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。

# 學生自我傷害辨識與防治宣導

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：

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



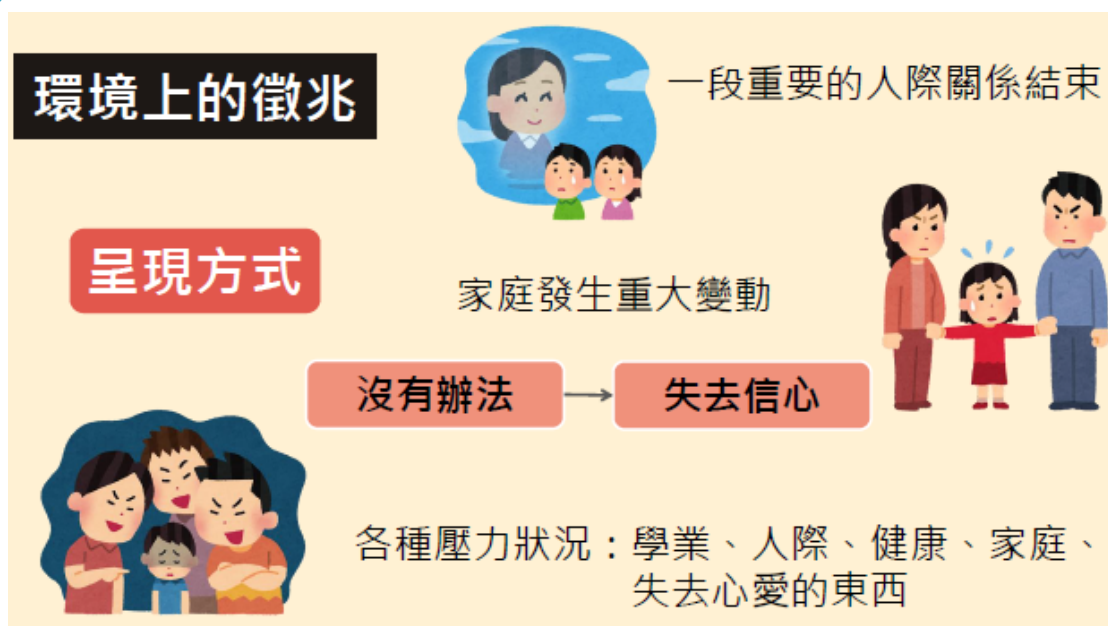
濫用酒精或藥物



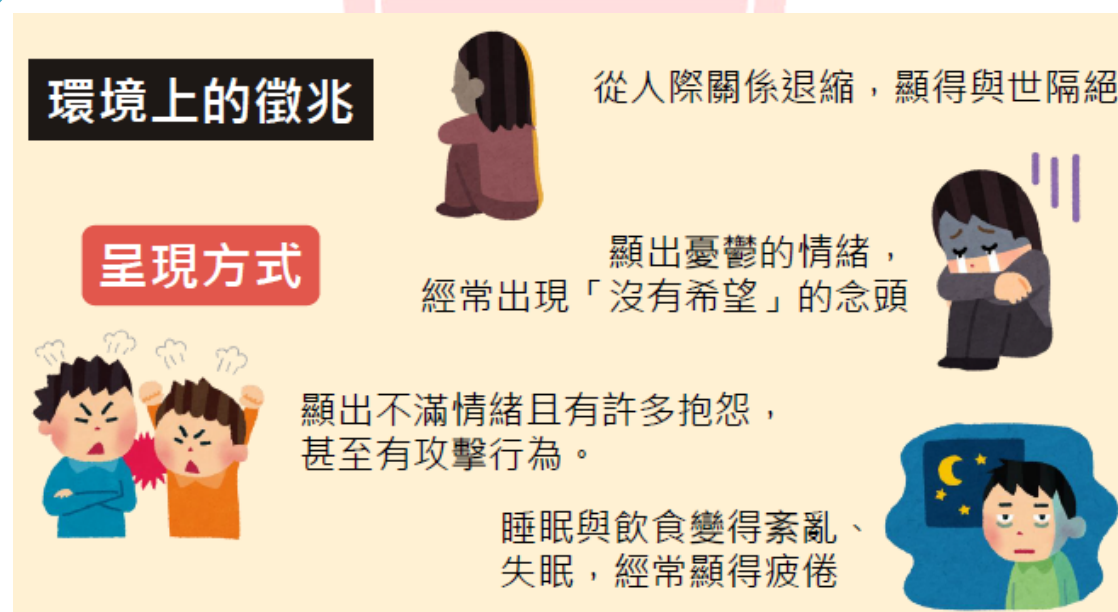
# 學生自我傷害辨識與防治宣導

臺北市察覺及辨識學生心理健康指引

3



4



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。

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（受過專業訓練的醫師或心理師）。

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。

# 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：申 晴，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：陳品妤，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