



## 臺北市立北安國民中學114年度暑假生活須知(七年級新生)

### 壹、暑假日期

114年度暑假自114年7月1日(二)起至8月29日(五)止。

### 貳、註冊開學

114年9月1日(一)為第1學期開學日，請穿著校服於7:30前到校。

作息時間	節次	開學行事曆
07:30—08:15	早自習	環境整理
08:20—09:05	第1節	開學典禮、友善校園宣誓
09:15—10:00	第2節	導師時間、領取教科書
10:10—10:55	第3節	幹部訓練
11:05—11:50	第4節	正式上課

### 參、暑假作業(請同學妥善運用暑假，並依次完成下列作業。)

1. 國文科：作文一篇(題目：關於我)。(寫作說明見附件稿紙)
2. 自然科：自然科暑假作業活動單。(見附件)
3. 健康好 young 不毒特-反毒學習單

### 肆、新生始業輔導

1. 日期：114年8月26日(二)，確定時程請於八月中至本校校網查看。
2. 時間：07時30分至12時30分。
3. 制服、運動服購買及發放，請參考校網新生入學專區相關資訊。
4. 當日請穿著國小運動服到校，如無運動服，請穿著輕便服裝。
5. 詳細資訊請上本校網站「新生入學專區」查看，若有任何相關問題，請洽詢本校訓育組，分機231。

### 伍、暑假營隊活動：

北安雙語夏令營：114年7月16日(星期三)至7月18日(星期五)，共3日。上午8時30分至12時30分。

### 陸、暑假注意事項

#### 一、正常生活作息

勿沈迷網路遊戲，並慎防網路交友或交易詐騙，切記反詐騙三步驟：保持冷靜、小心查證、立即報警或撥打165反詐騙專線。

#### 二、正確使用網路

應尊重個人隱私權益，於網路留言須謹慎，不上傳不當影片、不竊取

他人帳號密碼、竄改他人資料等。

### 三、從事室內活動

應先熟悉消防逃生設備放置地點及使用方式，遵守防疫相關規定，並避免前往網咖、舞廳、夜店等出入份子複雜的場所。

### 四、從事戶外活動

應注意天候及地形變化，如遇天候不佳即停止活動，且行前亦考量自身體能負荷狀況並做好各項安全防護措施，結伴而行。另請遵守法規，勿私自燃放鞭炮及煙火，避免造成公共危險。

### 五、注意交通安全

1. 自行車、機車與微型電動二輪車安全：無論駕駛任一交通載具，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
2. 在未合法考取駕照前應勿以身試法，鋌而走險，無照駕駛不僅違規觸法，更甚者可能傷及他人與自己身體或生命。

### 六、加強預防詐騙

勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒，並建立安全使用智慧型手機的觀念，使用 Line 等網路聊天 APP 請慎防及提高警覺，切勿洩露帳號密碼，避免成為詐騙受害者。切記反詐騙三步驟：保持冷靜、小心查證、立即報警或撥打165反詐騙專線。

### 七、避免一氧化碳中毒

使用瓦斯、熱水器應注意室內空氣流通。

### 八、注意人身安全

返家或行經偏僻昏暗巷道，應留意有無不明人士跟蹤尾隨，個人自保物品隨身攜帶，以備不時之需，並可尋求愛心服務站協助。

本校愛心服務站：

1. 全家超商新北鄰店，02-25325010，北安路458巷41弄48號
2. OK 超商北安店，02-25327714，北安路476號
3. 大直里辦公處，02-25333676，北安路573巷6號1樓(曹邦全里長)
4. 永安里辦公處，0910-857885，明水路411號(唐楷瀚里長)
5. 劍潭里辦公處 02-25335530 通北街143號(黃開芳里長)
6. 北安運動休閒會館，02-25325733，北安路400巷1弄12號

### 九、拒絕菸酒毒檳

1. 新興毒品可能透過通訊軟體販賣、利用短影音 APP 附加 QR 碼提供貨品，對於各式通訊軟體上奇怪的暗語及販售高於平常市價金額

的物品都要提高警覺。

2. 不因同儕及校外人士引誘、慫恿或好奇而嘗試，勇敢說不！

#### 十、養成運動習慣

每天運動至少30分鐘，一週運動累計150分鐘以上，可保持身心健康。

#### 十一、資訊素養倫理

臺北市科技教育網提供學生上網禮儀、資訊安全及網路成癮、網路詐騙、網路霸凌、網路性剝削預防課程教材，請同學多加使用。

<https://techpro.tp.edu.tw/manager/cms/taipei-edu/consulting.html>

#### 十二、培養良好品德

遵守法律，不從事違法行為，並表現高尚品德，有禮貌、守秩序、重榮譽，存好心、說好話、做好事。

#### 十三、落實防疫措施

落實勤洗手、注意呼吸道衛生與咳嗽禮節。

在家吃飯儘量不要共餐、碗筷不要共用；保護自己也保護家人。

落實自我健康監測，如出現發燒、咳嗽或過敏性流鼻水等呼吸道症狀，應主動通知學校並儘速就醫。

#### 十四、水上活動安全

戶外水域遊憩時，應避免至無救生人員之場所或水域遊玩，於大雨或颱風來臨前等天候不佳時應遠離水域，以免發生危險。

#### 柒、備註

同學及家長如有任何問題，請電洽：02-25333888轉分機

教務處220、221 學務處230~234 總務處240、241 輔導室262、263



北安國中關心你

# 暑假.我們一直都在



雖然是暑假假期間，北安輔導仍舊不停歇

~

如果你的心情一直好不起來

如果你很想找人聊聊自己的心情



如果你察覺你的情緒已經影響到生活與學習~



## 輔導室提供安心諮詢

### ~你可以上網預約喔!



<https://forms.gle/sVwtrvJAtWEcdwsJA>



你可以點網址或掃描QR-code



## 專輔老師:

蕭慈暉老師、謝明諺老師



安身、安心、同理心

北安國中輔導室

# 臺北市政府教育局高國中小女性生理用品補助計畫

## 7-8 月份常見問題集

●我是國小畢業生/家長	說明
1. 為什麼 7 月開始用親子綁定帳號看不到兌換券?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 因學生畢業後學籍已從國小陸續移出，親子綁定功能因而「暫時」失效，等國中學校完成學籍設定後就會恢復。</li><li>2. 兌換券仍在學生酷課雲帳號裡，用學生本人的帳密登入，即可看見。</li></ol>
2. 我國中將就讀臺北市的學校，8 月也可以拿到兌換券嗎?什麼時候發?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 就讀臺北市國中的學生可以領到 8 月券，兌換期限到 9 月 30 日止。</li><li>2. 因為學籍轉換，須等國中學校確認所有學生資料並在學籍系統操作完畢，才能在酷課雲看到 8 月份的兌換券。</li><li>3. 因各校學生人數及作業時間不同，8 月份領到兌換券的時間將隨各校作業期程而有不同，請學生及家長見諒。</li></ol>
3. 我不知道學生的帳號和密碼要怎麼辦?	查詢 7 月券帳號密碼須洽原畢業學校(國小)資訊組；8 月券須洽升讀國中資訊組。
4. 我要重新做一次親子綁定嗎?	原在國小已綁定的家長無需再次重新綁定。

●我是國中畢業生/家長	說明
<p>1. 為什麼 7 月開始用親子綁定帳號看不到兌換券?</p>	<p>1. 因學生畢業後學籍已從國中陸續移出，親子綁定功能因而「暫時」失效，等高中(職)學校完成學籍設定後就會恢復。</p> <p>2. 兌換券仍在學生酷課雲帳號裡，用學生本人的帳密登入，即可看見。</p>
<p>2. 我高中(職)將就讀臺北市的學校，8 月也可以拿到兌換券嗎?什麼時候發?</p>	<p>1. 就讀臺北市高中(職)的學生可以領到 8 月券，兌換期限到 9 月 30 日止。</p> <p>2. 因為學籍轉換，須等高中(職)學校確認所有學生資料並在學籍系統操作完畢，才能在酷課雲看到 8 月份的兌換券。</p> <p>3. 因各校學生人數及作業時間不同，8 月份領到兌換券的時間將隨各校作業期程而有不同，請學生及家長見諒。</p>
<p>3. 我不知道學生的帳號和密碼要怎麼辦?</p>	<p>查詢 7 月券帳號密碼須洽原畢業學校(國小)資訊組；8 月券須洽升讀高中(職)學校資訊組。</p>
<p>4. 我要重新做一次親子綁定嗎?</p>	<p>原在國中已綁定的家長無需再次重新綁定。</p>

<p style="text-align: center;"><b>●我是國中(小) 4升5、5升6、7升8、8升9的 學生/家長</b></p>	<p style="text-align: center;">說明</p>
<p>1. 為什麼 8 月 1 日沒有看到新的兌換券?</p>	<p>1. 因為學籍轉換，須等學校確認所有學生升讀資料，並在學籍系統操作完畢，才能在酷課雲看到 8 月份的兌換券。</p> <p>2. 因各校學生人數及作業時間不同，8 月份領到兌換券的時間將隨各校作業期程而有不同，請學生及家長見諒。</p>
<p>2. 8 月兌換券比較晚拿到，兌換期限會延長嗎?</p>	<p>系統已設定每期兌換券日期，故 8 月兌換券效期仍至 9 月 30 日止，請家長及學生把握時間兌換。</p>
<p style="text-align: center;"><b>●我是轉學生/家長</b></p>	<p style="text-align: center;">說明</p>
<p>1. 我將轉學至臺北市國中(小)就讀，什麼時候可以拿到生理用品兌換券?</p>	<p>1. 將於轉學入校當月份，由學校建立學籍後次日可取得。</p> <p>2. 兌換券透過酷課雲帳號派送，有關帳號及密碼事宜可洽詢學校資訊組。</p>





# 臺北市立北安國中自然科暑假作業活動單 (114年7-8月)

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

**任務 1**：請自覓一本科普書籍，於暑假期間完成閱讀後簡述其內容大綱。

書名	作者	閱讀期間
內容	自覓科普書籍，完成閱讀後簡述其內容大綱於下：	

**任務 2**：【科展】-探索未知、解決問題

參加科展有助熟悉科學方法、增廣科學見聞及培養問題解決能力，請根據有興趣之主題及生活中閱讀觀察的結果，提出科展研究主題。

<b>科展主題</b> (創意、實用、可行)	
<b>研究緣由</b> (科普書籍、生活觀察、資料蒐集及閱讀)	
<b>研究動機</b> (自然現象、生活疑問)	
<b>研究目的</b> (未來展望與價值)	

※ 請同學完成本張作業，開學後繳交予各班自然科老師。

※ 本活動單為開學後自然科作業加分或推派參加科展依據，請用心完成。

※ 本活動單經任課教師推薦及自然領域會議通過者，予以嘉獎一支以茲鼓勵。

健康好  
young

不~~毒~~特



國中學生 適用

學期圓滿結束，學生滿心期盼假期到來的同時，  
也正是毒品惡勢力趁虛而入的危險時機，  
請家長和孩子共學完成「健康好young，不獨特」學習任務，包括：  
影片觀賞、遊戲互動、情境討論、測驗挑戰、反毒行動與展現等。  
學校和家庭攜手引領孩子知毒、識毒、拒毒、迎向健康幸福人生!



FAMILY =  
Father And Mother I Love You.

學校名稱：\_\_\_\_\_ 班級： 年 班

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長簽名：\_\_\_\_\_



教育部校園反毒教育學習教材



# 健康好young，大補帖



親愛的家長與同學：

今天健康了嗎？邀請您們一起加入「健康好young，~~不~~特」知毒反毒學習的行列，天天快樂學習、天天健康成長！



新型態毒品已經到處滲透，青少年勿淪為毒品的受害者！

有問題，要當心喔！

同學有在推銷一種「惡魔咖啡」飲品，可以燃燒脂肪，鍛鍊肌肉耶？！



華特&潔西卡  
Walter & Jessica  
科普教室  
Science Classroom

**新型態毒品**  
New style drugs



【影片觀賞】人氣拒毒系列-華特&潔西卡，介紹新型態毒品的特性及對身體的危害。

已觀看 教育部



【影片觀賞】公視-青春發言人：新興毒品喪屍煙彈依托咪酯電子煙為何快速流行？

二級毒品“喪屍煙彈”在台灣各隱密角落迅速蔓延，成為嚴重的社會隱患。吸食者將靜脈麻醉劑依托咪酯（Etomidate）摻入電子煙中，導致身體失控、意識模糊，進而出現如“喪屍”般的怪異行為，不僅危害自身健康，更已引發多起嚴重的社會事件。

已觀看



Q：影片中的主角遇到有人拿毒品給他，你覺得他們的反應對不對？為什麼？

---

---



想知道更多毒品危害與防制的訊息  
請查詢教育部防制學生藥物濫用資源網站與專線



各縣市毒防中心24小時諮詢專線  
**0800-770-885**

緝毒專線  
**110**





# 健康好young，事件簿

請仔細閱讀故事中人、事、物

曉華一直想要減肥，嘗試了許多方法，但都沒有效果，聽說有種瘦身特效產品，可以免費試用，覺得很心動...

① 認真運動與鍛鍊身體的曉華

運動好累人，但體重都沒減到，好想放棄...

曉華

② 學長阿強知道曉華的煩惱，就神祕地推銷

偷偷地告訴你，有很厲害的飲料，只要用喝的就可以輕鬆瘦身了！

阿強

③ 有點心動的曉華：考慮了一下後問...

真的有效嗎？會不會很貴？我要先問問爸媽...

曉華

④ 阿強看到曉華有點猶豫...

我這裡有試用包，可以免費喝看看，有效再打折賣你，不會騙人的啦！

阿強

⑤ 曉華喝了覺得有效，就買來喝了一陣子，結果好像上癮了，而且身體...

怎麼變成這樣？！出現了幻覺、血壓升高、心律不整、呼吸困難...

曉華

⑥ 家人緊急將曉華送醫治療

這是毒品！

毒咖啡包

驗出混雜許多毒品，有鎮定劑(K他命)與興奮劑(搖頭丸、喵喵)等，使用後會成癮，甚至死亡。

想一想，曉華為了想有效瘦身而發生了什麼事情？哪些是引誘使用毒品的可能伎倆？毒品對身體危害有哪些？要如何避免使用毒品呢？請回答以下問題：

【what】事件中，有哪些是讓曉華使用毒品的引誘伎倆？(請寫出3項)

【引誘伎倆一】

【引誘伎倆二】

【引誘伎倆三】

【so what】如果你是曉華，遇到事件簿的情境，你會如何做呢？(可以複選)

- (A)健康減重要自己努力，不要聽信特效產品
- (B)是否購買前，會跟家人討論後再決定
- (C)如果對產品有疑問時，最好先拒絕使用
- (D)認識的學長推薦，不會騙人，可以相信
- (E)有免費試用和打折，很划算可以購買
- (F)先試喝看看，覺得不錯再購買
- (G)咖啡是常喝的飲料，應該不會有危害

我選擇【       】  
原因是： \_\_\_\_\_



藥物濫用是指未經醫師的處方或指示，不當或過度使用成癮物質，包括非法藥物(即毒品)。



# 健康好young，練功坊

知毒反毒等你來挑戰，思考後填寫答案：

得分：

(參閱【下一頁】正確答案說明)

1. 毒品違法、吸毒危害，知多少？正確打“○”；錯誤打“X”。

- 「惡魔咖啡」是新型混合型毒品，可能摻有安非他命、愷他命（俗稱k他命）、喵喵等多種毒品：
- ( )①毒咖啡包混雜多種鎮定、興奮劑的毒品，更容易導致心跳忽快忽慢，甚至猝死。
- ( )②毒品是指具成癮性、濫用性及對社會危害之麻醉藥品與其製品。
- ( )③使用毒品或濫用藥物，只會造成身體的危害，不會影響心理健康的。
- ( )④長期使用K他命，可能出現膀胱萎縮發炎、腎衰竭而終生洗腎。
- ( )⑤使用毒品喵喵(合成卡西酮)，會有中樞神經興奮和迷幻的作用。



2. 如果你是曉華，遇到阿強推銷咖啡包，心中有疑慮的時候，哪一項是最符合你的做法？【    】

- A. 藉機趕快離開，且向師長報告，販賣可疑咖啡包的事情
- B. 請阿強再詳細介紹功效，然後試喝看看，來了解產品功效
- C. 有點心動、也不好意思拒絕，先買下來放著，以後再看看
- D. 如果自己喜歡喝咖啡，為了要快速減重，會考慮買來使用

3. 曉華收下阿強送的「惡魔咖啡」試用包，之後被警察查獲含有毒品，哪一項最符合你的想法？【    】

- A. 阿強免費提供咖啡包，所以沒有犯罪
- B. 曉華不知道咖啡包是毒品，所以沒有違法
- C. 如果阿強或曉華是未成年，就沒有犯法
- D. 阿強觸犯「轉讓毒品罪」，曉華觸犯「持有、使用毒品罪」

4. 如果你是曉華，發現使用咖啡包後，身體狀況出現問題時，哪一項是最符合你的做法？【    】

- A. 自認年輕有本錢，應該對健康的影響不會太嚴重
- B. 這是產品的副作用，等到成功減肥後，停止使用就會改善
- C. 去找阿強理論，更換其他產品或退錢，以避免吃虧、損失金錢
- D. 立即停止使用產品，要告訴家人，且盡快到醫院檢查身體

5. 如果你是曉華的好同學，發現她可能使用毒咖啡包成癮時，哪一項是最符合你的做法？【    】

- A. 反正跟我沒關係，所以不要多管閒事
- B. 說明毒品危害嚴重性，勸導她尋求協助與戒治
- C. 只要她感覺瘦身有效，不會有生命危險就可以
- D. 要幫好同學保密，隱瞞不要讓其他人知道

6. 以下同學分享有關瘦身減重的訊息內容，哪一項有可能是新興混合型毒品？【    】

- A. 校慶園遊會義賣「新鮮蔬果汁」
- B. 「天天五蔬果」，學校課後健康減重班
- C. 秘密販售「神奇瘦身茶」，快速瘦身，精神百倍
- D. 拒絕含糖飲量，每天「喝足白開水」

### 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



考完試好朋友會發訊息給我，讓我很為難和困擾，我要如何表達意願，拒絕好朋友的邀約呢？請參考拒毒八招(第6頁)，練習拒絕技巧：



我選擇【      】法  
我會說：

我選擇【      】法  
我會說：

我選擇【      】法  
我會說：



## 拒絕毒品，LINE給你

親愛的兄弟：

很抱歉！我\_\_\_\_\_，必須拒絕你的提議。

因為，\_\_\_\_\_，

但是我知道你一直把我當作好朋友，重視我們的友誼，

希望你尊重我的決定，也希望你多思考使用這飲料是否會有問題呢？

→ ① 明確告知自己意願

→ ② 清楚地告知原因

→ ③ 真誠說出自己感受

→ ④ 尊重表達關心

得分100分：「一級棒！」；100-80分：「很不錯！」；80分以下：「再加油！」

每對一題得10分；總分100分。

【正確答案】1. ①(O) ②(O) ③(X) ④(O) ⑤(O) ⑥(O) ⑦(A) ⑧(B) ⑨(D) ⑩(D) ⑪(B) ⑫(C)



# 健康好young，行動GO

反毒編劇我+1：依據以下的情境圖片，編寫對話框的內容，完成知毒、反毒四格漫畫：



### 網路陷阱，涉毒危機的溫床

網路安全意識強，毒品陷阱避不慌！

網路販毒陷阱簡介

**藥頭出沒！請小心！**

1. 社群平台/通訊聊天APP
2. 購物網站
3. 代購國外不明物品
4. 網路遊戲
5. 交友軟體
6. 直播平台/短影音平台APP

網路販毒陷阱術語

**藥頭不明暗語和代號 要小心！**

誠信司機、超高薪水、無經驗可 → 販毒車手  
 茶飲、燒肉店 → 販毒  
 毒哩原蛋白餅乾、毒鳳梨酥 → 毒咖啡包  
 羅馬、勞力士、金元器、愛馬仕 → 彩虹菸  
 悠遊 → K他命  
 西丸瑞 → 搖頭丸  
 藍豆瑞 → 一粒眠

網路販毒如何避免

**要怎麼樣躲過藥頭的陷阱？**

有疑訊息先暫停！  
 想一想（來源與目的）、找線索、敢說不！

不明廣告 不好奇    不明連接 不點擊    不明網站 不登入

預防網路涉毒

網路平台要注意 🙄 🙄  
 破解新興毒品招數 📖 📖  
 打工也要注意 🏃 ♀ 🏃



# 健康好young ~~不毒~~特

## 【知毒反毒留言版】



學校叮嚀：  
面對誘惑展現「拒毒八招」，打擊毒害、健康勝投！

### 1 堅持拒絕法



你可以這樣說  
「我不做違法的事情。」  
「不行，我真的不想吸。」

### 4 遠離現場法



你可以這樣說  
「時間太晚了，我必須要回家，我先走了。」  
「我覺得身體不舒服，我先回家休息了！」  
「我要先打個重要的電話，失陪了。」

### 轉移話題法 6

你可以這樣說  
「你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！」  
「今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？」



### 2 理由告知法

你可以這樣說  
「醫生說我對藥物過敏，所以不能隨便吃。」  
「吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。」  
「我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。」



## 拒毒八招

### 7 反說服法

你可以這樣說  
「這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也不要吸啦！」



### 自我解嘲法 3

你可以這樣說  
「沒辦法，我就是害怕啊，不要嘗試算了！」  
「不行，我真的很膽小，我不敢試啦！」



### 5 友誼勸服法

你可以這樣說  
「我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！」  
「不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！」



### 8 反激將法

你可以這樣說  
「如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！」  
「如果因為你們說我很遜，我就吸，那才真的遜斃了呢！」



寫下自己對未來反毒人生的期待，並請家人簽名鼓勵：

我的反毒人生期待：

Blank space for writing expectations.

我的親愛家人\_\_\_\_\_ (簽名)

與鼓勵\_\_\_\_\_。