

臺北市立北安國民中學 111 學年度第一學期 八升九親師座談會各處室宣導資料

1. 教務篇.....	1
2. 學務篇.....	4
3. 總務篇.....	14
4. 輔導篇.....	15

~~北安國中 111 學年度第一學期『八升九親師座談』活動流程~~

日期：中華民國 111 年 6 月 17 日(星期五)

時間	活動內容	活動地點	主持人
18:20~18:30	迎賓序曲	前後門引導	輔導室
18:30~18:35	校長致詞	視聽教室	校長
18:35~19:00	適性入學宣導	視聽教室	教務主任
19:00~20:30	『暑期複習計畫暨九上班務』說明	各班教室	各班導師

— 教務篇 —

教務處宣導重點

1. 國中教育會考端賴孩子的努力與奮鬥、家長的陪伴與督導加上學校端教師的專業與熱忱，三方共同戮力合作方可成就孩子，願大夥一同為孩子而努力。
2. 九年級重要目標—為未來的孩子的生存、生活乃至生命奠定厚實的基礎，並培養成為優良國民應有的基本應對態度，其次為國中教育會考作最好的準備。請家長在此一關鍵時期，陪伴並協助督導貴子弟養成良好的學習態度與讀書習慣，配合各班複習計畫，親師共同為孩子的升學努力。
3. 暑期課業輔導訂於7月18日〈一〉至8月12日〈五〉為期四週之學習與複習課程。112年教育會考及超額比序等問題，俟教育部、教育局商議定案後並以簡章公佈為準。目前先提供111年(110學年)超額比序資料。學校將於第一時間轉知全體九年級師生，並隨時公告於學校網站(<http://www.pajh.tp.edu.tw>)/升學專區中，歡迎家長隨時上網了解。
4. 依現行教育部訂頒之『國民小學及國民中學學生成績評量準則』，第十一條規定：國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：『一、學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。二、八大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上(含丙等)』。
5. 故請家長務必關注孩子每學期之各領域成績，並協助督促子弟確實繳交各項作業、，如有補考通知簽領，亦請認真了解子弟各科學習狀況，加強要求學生完成補救教學後的補考機會，以達成四大學習領域及格、正常出席、未滿三大過之基本畢業門檻。

111 年度基北區高級中等學校免試入學作業要點(110 學年資料)

免試入學分發

免試入學分發並無入學門檻或申請條件，若報名人數未超過學校招生名額，則全額錄取；若報名人數超過學校招生名額，則進行超額比序。比序項目、分數計算與順次如下：

總積分(108) > 多元學習表現積分(36):公共服務時數是否達標須注意 > 國中教育會考積分(36) > 志願序積分(36) > 各科會考等級加標示

附表 基北區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表

類別	項目	採計上限	積分換算							說明	
志願序		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	均衡學習	21 分	7 分	符合 1 個領域							健體、藝術、綜合、科技四領域任三領域前五學期平均成績及格者。
			0 分	未符合							
	服務學習	15 分	5 分	每學期服務滿 6 小時以上							1. 由國中學校認證。 2. 採計期間為 108 學年度（七年級）上學期至 110 學年度（九年級）上學期，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。 3. 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。
			0 分	每學期服務未滿 6 小時							
國中教育會考	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		
	寫作測驗	1 分	1 分	0.8 分	0.6 分	0.4 分	0.2 分	0.1 分	寫作測驗 1-6 級分轉換積分 0.1-1 分。		
6 級			5 級	4 級	3 級	2 級	1 級				
總積分			108 分								

資料來源-臺北市府教育局-中等教育科-高中入學相關資訊

https://www.doe.gov.taipei/News_Content.aspx?n=4A312342F4825155&sms=69B4E6B26379EE4E&s=7D9DEF09949094BD

續前頁 註：

1.服務學習相關認證原則，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」辦理。

2.原住民學生、身心障礙學生、蒙藏學生、政府派赴國外工作人員子女、境外優秀科學技術人才子女、僑生及退伍軍人等法律授權訂定升學優待辦法之特種生，依相關特種生升學優待辦法辦理。

3.非應屆國中畢業生得向本區免試入學委員會提出申請參加免試入學，參加本年度國中教育會考，並採計其國中就學期間之紀錄，採計項目及積分由本區免試入學委員會審查認定之。

超額比序作業範例



— 學務篇 —



我願意
一起捍衛北安校園的人權
尊重 不同的意見
愛護 每一個人的情感
保障 安全無虞的生活空間

健康尊重 心存同理
友善校園 與你同行

教育，是為了讓下一代更加美好。

「教」導孩子正確的價值觀，蘊「育」孩子無限的未來性，期盼透過親師生的努力，讓我們的孩子更加優秀。

一、培養孩子好的品德

(一) 培養**守時**：請家長督促孩子於 7：30 前準時到校，養成守時的概念，共同建立孩子良好的生活作息與常規。

註：臺北市公立各級學校均已換發「數位學生證」，並結合「數位學生證服務整合入口網系統」，當學生到、離校刷卡的同時，立即傳送訊息通知家長，讓家長充分了解學生出入校園狀況。請家長提醒孩子們務必進行刷卡，否則無法即時得知孩子們正確到離校的時間。可使用方式如下：

1. LINE 推播：可免費申請，家長自行至入口網依說明操作即可收到學生到離校通知。
2. 簡訊：費用由家長負擔，填妥本表申請回條後即可收到學生到離校通知。
3. Email：免費申請，家長自行至入口網依說明操作即可收到學生到離校通知。

(二) 培養**榮耀**：請家長注意孩子們的服裝儀容，孩子們的樣貌就是學校的樣貌，是家長們的樣貌呈現，更是我們心中的榮耀。

(三) 培養**安全**：為維護孩子上放學安全，讓我們一起教導孩子：

1. 遵守紅綠燈與行人穿越號誌，左看右看再左看，確保安全。
2. 上放學結伴而行，避免行走陰暗路徑或人煙稀少區域。
3. 遇到不明人士，可大聲呼救或尋求協助，如愛心服務站。
4. 疫情期間確實做好戴口罩、勤洗手並保持社交安全距離。

(四) 培養**禮讓**：本校搭乘大眾運輸系統上放學學生比例約 80%，一起學習：

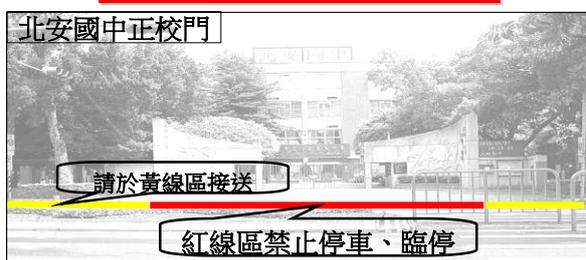
1. 禮讓老弱婦孺或有需要座位的人士。
2. 降低音量且勿大聲喧嘩，並盡量不使用手機。
3. 搭乘公車下車時，可向司機大哥說謝謝。

(五) 培養**守分**：請家長督導孩子於校內使用手機須遵守本校學生校內使用行動電話規範，於到校後至放學期間將手機關機，如需緊急聯絡，經導師同意後方能使用。家長如欲聯絡孩子，可先撥打學校電話 02-25333888 分機 232，學務處很樂意為您服務，並可防範詐騙情事發生。

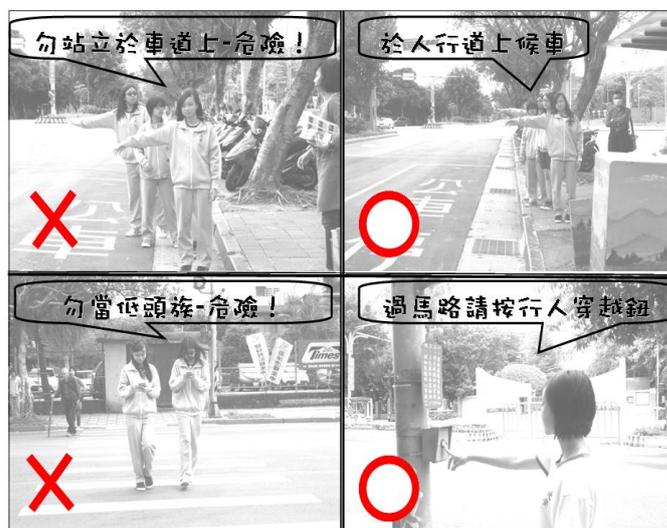
二、親子遵守交通安全

- (一)遵守交通安全規則，並依交通號誌通行。
- (二)若家長以機車、電動自行車接送小孩，請親子都要確實配戴安全帽，並且不要超載。
- (三)若孩子騎乘腳踏自行車上放學，請確認孩子依規定配戴安全帽，簡易檢查車輛安全，並避免穿著寬鬆長褲(裙)。
- (四)上放學期間，家長於明水路前門接送時，請將車輛停放於校門口前後 15 公尺外之家長接送區，請勿急速(紅線區禁止臨停，務必於黃線區或停車格臨停)，參考圖一。
- (五)家長接送區實施汽車、機車分區接送，明水路校門東側 15 公尺為機車接送區(上放學期間置放告示牌)，請家長留意分區接送安全。
- (六)由學校後門上、放學之同學，大直派出所前為重要路口，請同學行走「人行地下道」穿越馬路。
- (七)由明水路正門上、放學之同學，過馬路前請先按行人穿越鈕，參考圖二。
- (八)搭乘公車上放學，請同學於候車等待區等候，勿站立於車道上，避免發生危險，參考圖二。

上、下學交通安全



圖一 家長接送配合事項



圖二 學生上放學交通安全

三、給予孩子食的安全

中午用餐，請訂購學校標購核可的餐盒或桶餐，或由家長準備愛心午餐，兼顧飲食衛生與安全，共同關心孩子在青春期的營養攝取與發育成長。

四、預防詐騙你我做起

警政署針對學生族群最常被騙之「解除 ATM 分期付款設定錯誤詐欺」、「網路拍賣詐欺」及「網路假援交真詐財」等三大類型案件，列舉重點宣導事項及 6 則案例供參，提高反詐騙效能：

(一)重點宣導事項

1. 110 為緊急報案專線，會在極短時間內協助民眾處理各類案件。
2. 165 是處理民眾詐騙案件的好夥伴，現有 6 大電信業者客服與內政部警政署共同服務社會大眾，如屬諮詢檢舉部分撥打 165 按「1」將由電信客服接聽，如要報案請按「2」則由內政部警政署處理，迅速完成詐騙電話停話及啟動警示帳戶聯防機制攔阻受騙款項。
3. 165 全民防騙超連結(www.165.gov.tw)官方網站提供最新反詐騙資訊，亦可受理民眾網路檢舉及報案，報案案件由專人與您聯絡。
4. 加入 LINE 的 165 官方帳號，將可收到每周最新反詐騙資訊。

(二)6 則詐騙案例之一

解除 ATM 分期付款設定錯誤詐欺欺案例：

165 反詐騙專線同仁接獲民眾報案，被害人於 103 年 9 月網購新臺幣 3,900 元數位相機，於 10 月 9 日接獲自稱（假）燦坤 3C 客服來電，佯稱因會計人員疏失，致訂單匯款誤植為重複扣款 12 筆，以協助取消訂單並通知聯邦銀行協助處理取信被害人，數分鐘後接到（假）聯邦銀行人員來電要求前往 ATM 操作解除分期付款設定，因金額太大，誑稱需購買遊戲點數以解除分期付款設定，逐使被害人購買 MyCard 遊戲點數 105 萬及 ATM 轉帳 51 萬 6 千元，共計損失新臺幣 156 萬 6 千元。

五、性別平等教育宣導



六、防範毒品危害宣導

了解孩子 別讓他誤入歧途

家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類千百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

- 1級毒品**：如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等
- 2級毒品**：如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等
- 3級毒品**：如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等
- 4級毒品**：如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐沛眠等

混合性新興毒品

市售改裝 混合填充	山寨品牌 混合填充	可愛造型 卡通圖樣	糖衣外表 零食外觀
--------------	--------------	--------------	--------------

破壞原貌再包裝 有拆封痕跡

包裝完整 無拆封痕跡

以特殊造型 吸引青少年食用

以糖果樣式混淆 引誘青少年誤食

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。

行為異常：精神恍惚、未戴胃部實感嘔吐、常跑廁所

性格轉換：喜怒無常、情緒起伏大

習慣改變：作息失調、暴食或厭食、金錢花費大、朋友圈複雜、逃學逃家

家庭關係：無法適應家長管教、家人互動疏離、家人曾使用毒品

心理因素：好奇心、尋求刺激、壓力大、情緒不佳

交友網絡：接觸使用毒品的朋友圈、加入幫派、經常出入不良場所

學校適應：課業壓力大、體健、中輟、同儕壓力、不敢拒絕

提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒品！

學校政府單位 教育部 家庭教育中心諮詢專線： (02)412-8185 學校資源 春暉小組輔導戒治： 輔導課程、尿液篩檢 社政單位 各地方政府社會局(處)的協助資源： 家庭親職教育、社福資源提供	醫療輔導單位 毒防中心 毒品危害防制中心的協助資源： 諮詢服務、輔導追蹤 醫療單位 醫療單位的協助資源： 門診及住院治療、藥毒衛教及諮詢	警政單位 警政單位 警政單位的協助資源： 法律諮詢、轉介服務 少年輔導委員會 少年輔導委員會的協助資源： 個案輔導及諮詢、預防宣導
--	---	--

戒成專線 0800-770-885 (請請您，幫幫我)

教育部防制學生藥物濫用資訊網 教育部防制學生藥物濫用粉絲團 反毒大本營 教育部 關心您

七、防制校園霸凌宣導

遠離網路霸凌 1 2 3

親愛的家長

網路已經成為我們生活中的一部分，如何面對網路世界中多元的言論，以及瞭解網路離具有匿名性，但在網路發表言論是需要負責任的觀念，都是網路世代要學習的課題。

當您發現孩子有出現難過、憂鬱或是焦慮的現象、對團體聚會缺乏興趣或退出社團活動、或是抗拒去學校、抗拒使用電腦或手機時，都是孩子有可能接觸到網路霸凌的徵兆。

面對網路霸凌，您可以陪伴孩子這樣做：

- 讓孩子知道您非常瞭解他/她的感受，願意陪同孩子一起解決問題，釐清孩子被霸凌原因為何(例如孩子在學校是否有發生衝突或人際關係)。
- 可以先以訊息通知對方，請對方刪除讓人不舒服的網路言論，同時將讓人不舒服的網路言論截圖下來，與學校老師或輔導室討論如何處理。
- 多給孩子其他休閒活動或興趣的機會，例如打球、音樂、舞蹈，培養孩子的自信心與成就感，也讓孩子少依賴手機或網路活動，參與孩子的網路社群活動，瞭解孩子的網路世界。

如果需要進一步協助，可以詢問學校的老師，或向下列管道申訴及反映：

iWIN 網路內容防護機構 <http://www.win.org.tw/>
 申訴專線 02-33931885
 教育部防制校園霸凌專線 0800200885
 教育部防制校園霸凌專區留言板 <https://csrc.edu.tw/bully/>

教育部 關心您 廣告

八、校園與社區安全宣導

臺北市立北安國民中學社區交通安全地圖



九、災害防救宣導

地震避難三步驟



預防一氧化碳中毒三原則！

<p>保持通風</p> <p>使用熱水器及瓦斯爐時要保持環境通風，避免造成缺氧。</p> <p>打開窗戶保持通風</p>	<p>正確安裝</p> <p>熱水器分兩種：室外型不可以裝室內，室內型要加裝排氣管，確保廢氣排至屋外。</p> <p>室內型 室外型</p>	<p>合格標章</p> <p>選購熱水器時要注意有 CNS 及 TGAS 合格標章才安全。</p> <p>CNS 國家標準 TGAS 台灣瓦斯器具安全標誌</p>
---	---	--

十、學生請假外出管理實施要點

臺北市立北安國民中學學生請假外出管理實施要點

108.05.27 學生獎懲委員會修正通過

一、主旨：為使學生作息有序，養成良好生活習慣，遵守團體紀律，維護自身安全，特訂定本要點。

二、請假類別：

- (一) 學生因病、因事或其他重大事故請假需三日以上者，均須家長於事前填寫請假單，並簽章證明後經導師再送生活教育組長簽章轉呈學務主任簽章核准；病假得事後補假但必須於到校上課後三日內辦理完成。
- (二) 事假（除特殊案由外）須前一日親持家長或監護人之證明來校辦理請假手續，經核准後方可離校。
- (三) 病假或事假三天以內者由生活教育組長核准，三天以上一週以內者由學務主任核准，一週以上者由校長核准之。
- (四) 請假手續須按時辦理，事後補假則依假單逾期補假規定辦理。
- (五) 學生未經請假不到校或不按時上課者一律以曠課論。
- (六) 請假期滿仍不能返校上課者，須由家長親自來續假，否則以曠課論。
- (七) 凡學生無故缺席，依本校學生獎懲實施要點辦理。

三、請假手續：向學務處索取請假單填寫，經家長簽名，送請導師核章，再送生教組核准，始能視為有效。

四、補請假規定：依照請假規定逾期者，以週數計算，逾期一週則須進行公共服務 5 次，以此類推。

五、其他：

- (一) 請假期滿，如未辦理續假手續，而繼續未到校者，仍以曠課論。
- (二) 外出未依規定先辦理請假外出手續，記警告一次。
- (三) 曠課三天依中輟生處理辦法處理。
- (四) 跨學期之假單不予補假。
- (五) 在校生病者，除依緊急傷病處理程序外，應請護士填寫傷病證明。
- (六) 除公、喪假或其他不可抗力等因素外，該學期出席節數未達三分之二(含)以上者，有影響學生畢業資格取得之可能。



我願意
一起捍衛北安校園的人權
尊重 不同的意見
愛護 每一個人的情感
保障 安全無虞的生活空間

健康尊重 心存同理
友善校園 與你同行



健康中心聯絡事項



各位家長您好:學生即將邁入9年級，有關貴子弟健康，請您一起幫忙

一、視力保健：

- 1.使用 3C 產品，每看 30 分鐘休息 10 分鐘，一天最多使用 1 小時。
- 2.若學生 600 度為高度近視，請家長每半年帶小孩去眼科檢測診治，降低視網膜剝離發生。
- 3.經醫學研究，每天日曬 2 小時，使體內產生多巴胺，可減緩眼球屈曲度增加降低近視，假日時學生多走出戶外吧。

二、健康中心護理人員基於醫事人員法規定無醫師醫囑，不得給予口服藥物及執行侵入性治療，所以孩子如果有經常性之胃痛、經痛或氣喘，請就診後隨身攜帶常備藥物。若需協助可隨時聯絡健康中心。

三、學生日常攜帶物品：

- 1.請家長叮嚀學生平常攜帶牙刷牙膏，執行餐後潔牙。
- 2.可放一包衛生紙（女生放幾片衛生棉）於教室櫃子，以備不時之需。
- 3.體育課可請多帶一件運動服，於流汗時更換使用。
- 4.請學生記得早上要吃早餐，避免低血糖、胃痛或精神不濟情形。

北安國中新冠肺炎防疫指引

一、家長及訪客原則不入校(園)，但經學校認定有入校必要者，比照教職員工辦理。

二、個人衛生防疫措施

1. 請家長主動關心子女/學生身體健康，上學前先量測體溫，如出現發燒或呼吸道症狀者，應就醫並在家休息避免外出。
2. 學生及同住家人快篩陽性或確診應立即通知導師知悉。

三、學校因應防疫作為

1. 學校(園)遇有確診、疑似確診或高風險個案時，應立即於 1 小時內進行校安通報；自主應變對象匡列原則為確診者有症狀日或採檢 PCR 確診日(無症狀者)前 2 天之接觸者。
2. 學校並應立即組成防疫應變小組，由校長主持，邀集主任、護理師及相關組長共同參與，並安排校園清消。
3. 學校防疫應變小組應掌握停止實體課程師生健康情形、快篩或 PCR 採檢情形及提供相關關懷與協助，每日回報數據。
4. 未停課之學生及班級，採動線分流方式上下學，朝年級分散、分流分區等方式辦理。學生上放學動線規劃請於開學前轉知家長配合接送時間，避免校門口群聚情形。
5. 每日應監測全校班級學生體溫，並落實學生每日測量體溫 2 次(上學前、入校時)。如有疑似發燒(額溫 ≥ 37.5 度、耳溫 ≥ 38 度)之個案，立即造冊列管追蹤及通報，並先行隔離妥適區域，通知家長立即協助學生就醫。
6. 學生如因確診、居家隔離或經列為自主應變對象無法到校，不列入出缺勤紀錄；家長如有基於防疫目的為子女請防疫假者，學生請假不列入出缺勤紀錄，學生於防疫假期間，各該平時或定期成績評量，依學校評量規定彈性辦理。
7. 全校(園)師生除用餐及飲水外，應全程佩戴口罩。
8. 環境及空間清消管理
 - (1) 每日定期針對教室、各學習場域及相關盥洗等常用空間進行衛生清潔及消毒，並視使用情形，增加清潔消毒頻率。
 - (2) 維持各學習場域及用餐環境通風，開冷氣時應於對角處各開啟一扇窗，每扇至少開啟 15 公分，並加強通風及清消。
9. 教學活動防疫措施
 - (1) 學校及幼兒園推動之課程及活動，採「固定座位」、「固定成員」實施，並落實課堂點名。
 - (2) 室內外體育課程，均應配戴口罩，保持防疫所需之適當社交距離(室外 1 公尺、室內 1.5 公尺)，避免肢體接觸或團隊性運動項目課程。體育課程以個人基本動作為原則，學生上課一人一教學用具，課程結束後立即進行人員及教學用具消毒。游泳課及籃排球課暫緩進行，視疫情滾動修正。
 - (3) 音樂吹奏型課程以不進行實體練習，改以鑑賞、觀摩、看樂譜或聆聽為原則，

- 實體練習由學生在家自行操作。惟弦樂器(提琴)、鋼琴、打擊類不受影響。
- (4) 實習實作與實驗應採固定分組，學生練習時使用之設備、器材，應避免共用；如有輪替使用設備、器材之需要，輪替前應先澈底消毒。
 - (5) 課外社團、彈性課程等，均可跨班進行，惟採固定人員與固定座位方式規劃，並應落實各項防疫措施。跨校活動則暫緩實施。
10. 校外教學及戶外教育等活動，依疫情滾動式修正是否暫緩實施。
11. 學校辦理大型集會活動如開學典禮、週會或迎新活動及學校日等，如疫情嚴峻仍採線上方式辦理為原則。
12. 餐飲防疫
- (1) 應加強清潔消毒飲水機，並加註標示僅供裝水用不得以口就飲。
 - (2) 打菜小天使應專人負責，服務前徹底洗手。正確穿戴圍裙、帽子、口罩及手套。
 - (3) 學生用餐以不銹鋼容器加蓋盛裝，取餐排隊應佩戴口罩、維持適當距離，以個人套餐並使用隔板入座或維持社交距離用餐，且不得併桌共餐，用餐時間不交談。



北安國中 健康中心

SH150 規律運動讓你更聰明

一、為實施本校 SH150 計畫，鼓勵本校學生加強運動，以達每週運動 150 分鐘以上之目標，亦鼓勵家長與孩子一起運動，共同完成運動目標！。

《運動健康 150~北安體育關心您☺!》

二、防溺水宣導及水域安全宣導：從事水上活動時，應選擇在設有合格救生員及救生設備之游泳池、海水浴場等，以確保自身安全。

水上活動安全守則					
一、從事水上活動時 1. 戲水時應選擇設有救生人員巡邏的水域，並聽從救生人員指導。 2. 在設有「禁止戲水(游泳)」或「水深危險」等標誌的區域，切勿戲水或從事任何水上活動。 3. 不在深潭、野塘、水埤等場所戲水，以避免戲水時因水質不佳、深度不明、水底雜物多而受傷，或陷入泥沼而喪命。 4. 許多溪流水面看來平靜，水底卻暗藏石流，一旦被捲入，就無法抽身；以下為常見危險水流之型態： 水流邊際開闊處之地形時 （如：低水壩、攔砂壩等），會形成回流現象，將人員或物體捲住翻滾，造成受困溺亡；一般來說，較淺之溪流容易察覺回流現象，較深之溪流則難以辨識。 當水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時 即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。 水流與障礙物碰撞處 ，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不規則漩渦，人員易因河床之障礙及水流沖擊而受傷。 白色水底		二、準備從事水上活動前，應注意事項 1. 下水前應先做伸展操，以免下水後肌肉抽筋。 2. 應穿著游泳衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。 3. 活動前應瞭解自身健康狀況，如果身體不適、飢餓、過飽、醉意、心情欠佳或感覺水溫過低時，都不宜下水。 4. 活動前應留意天氣狀況，如天候不佳甚至打雷下雨時，儘量不可從事任何水上活動。		三、從事水上活動時，應注意事項 1. 於海水浴場等海邊從事水上活動時，千萬不可超越警戒範圍，並應於從事活動前確實瞭解該地浪湧時間。 2. 磯釣時，應確實穿戴救生衣、打鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間；另外如果是在海上忽然有大浪接近，亦應立即逃離。 3. 於溪河中戲水時，若發現山區崩塌聲響、上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象，係屬山洪爆發前兆，應立即離開並前往高處逃生。 4. 如果發現有人溺水，請遵循下列原則： a. 切勿自行冒然下水施救。 b. 大聲呼叫請求支援。 c. 打118或119向海巡或消防單位求援。 d. 察看是否有救生繩、圈或具有浮力之物品，於岸上實施救援。 119	

三、依教育局規定國中學童 **游泳能力需達到四級**，加強全年級游泳教學及能

力檢測，檢測規定不限任何姿勢，需完成 **25 公尺** 以上之能力。

—總務篇—

※總務處業務簡介（分機：240-246）

111.6.19 宣導

總務處依照本校發展計畫與經費預算，執行事務、出納、文書、財管、修繕及採購等業務，並負責校園環境及校區安全改善與維護的工作。本校總務處人員編制有主任 1 位，組長 3 位，幹事 2 位，工友 3 位，警衛 1 位，委外保全人員 2 位，各組工作分配如下：

- 一、事務組：辦理採購各項動產及物品、教室校舍管理、課桌椅的調配、公物水電修繕維護、校園人員進出的管制及相關政策法令之宣導…等。
- 二、文書組：辦理公文收發、繕校登記事項、公文保留及文件歸檔與保管等事項。
- 三、出納組：辦理代辦費之收付保管與課業雜費之收費存解等事項。

※學校硬體現況：

1. 本校綜合大樓球場及溫水游泳池係採假日及非授課期間委外經營管理，故除一般授課期間採班際課程團進團出管理方式，其他委外時間使用請逕洽委外管理單位；另校園運動場開放使用亦因配合補校授課需要，僅開放假日時段，平日使用作息敬請轉知貴子弟配合校內規定，切勿逗留校區以維自身安全。
2. 本校暑期將進行(1)校園伸縮縫整修工程、(2)（信義樓暨舞蹈館校舍屋頂防水隔熱工程-程序中）、(3)舞蹈館廁所整修工程-程序中，案件一預計 111.8.28 完工。
籲請家長協助宣導貴子弟切勿任意進入工程防護區，為維護自身安全。

※期望家長配合事項：

1. 總務處會於開學前陸續進行校園整理工作及教室物品檢修工作，包括：除草工作、修剪樹木、水塔清洗、蒸飯箱維護、飲水機保養、教室物品整理及修繕等。
請家長持續叮嚀孩子們，共同愛護學校公物，保持環境整潔及正確使用教室物品。
2. 校園門禁是安全管制及防疫非常重要的一環，尤其本校後校門採時段開放管制，希望家長協助叮嚀學生遵守，學校亦利用各項集會場合向學生宣導門禁管理原則。
請家長及學生能配合，訪客、學生一律由前門進出，共同維護校園安全。

※知福惜物節能宣導：

1. 本校冷氣使用時間為每日上午 10：00 且室溫達 28 度 C 以上方能開啟，溫度並設定在 26 度。我們共同宣導並教育孩子們節約用電觀念，期使學生能珍惜冷氣得來不易，節省電費，為地球盡份心力。
2. 本校為鼓勵節能減碳，以年度為單位，每年一月統計各年級使用電費最少（搭配冷氣儲值卡使用次數）。每年級前三名班級頒發獎狀，第一名全班記嘉獎兩次、第二、三名全班記嘉獎一次。
3. 教育學生用水用電的節約行為，水龍頭使用轉水量小、外堂課關閉電燈電風扇冷氣、發現水電管線故障立即通報總務處報修等，珍惜維護校園公物設備，養成愛護校園環境的習慣，期許本校孩子能達到勤求學、守秩序、愛整潔、重榮譽的好品格，共創北安更優質環境。

一 輔導篇 一

輔導室工作重點

壹、對學生的服務工作

1. 基本資料建立：協助親師對學生的了解及溝通。
2. 團體輔導：除輔導課程外，另由本室學生輔導中心特教老師協助進行團體輔導，強化輔導功能。
3. 個別諮商：視學生需要接受學生預約，原則上利用午休時間進行，如有特殊情形則隨時協助處理。
4. 生涯輔導：提供升學選校、技職教育及職業試探等活動，自我生涯發展之方向。
5. 測驗施測及解釋：智力、性向、興趣等測驗資料建立，學生生涯發展規劃之參考。
6. 輔導資訊網路提供或學生輔導之轉介。
7. 特教學生學習、生活及生涯輔導等適切安排，並協助適應原班學習與人際互動等問題。
8. 舞蹈班學生學、術科等學習規劃，並輔導多元能力試探機會，加強舞蹈班學生心理、情意教育與生涯輔導知能。
9. 配合有關機構、團體辦理各項知能成長活動。
10. 適時加強宣導、推廣特殊教育理念。
11. 協助資優學生跳級申請與課程輔導。(詳情可洽特教組 25333888 轉 252)
12. 協助已於九上之前接受臺北市政府教育局特殊學生鑑定安置委員會之鑑定且取得確認特殊生身分之學生於九上申請特殊升學管道報名，報名後經特殊升學管道審議小組書審、面談、討論，通過後即能多一個升學管道可供選擇。(詳情可洽特教組 25333888 轉 252)
13. 協助特殊生報考教育會考時，申請特殊考場服務，如：報讀、延長考試時間、電腦打字代替書寫、口述代謄、試題放大或改以點字卷、較少人考場、行動不便者試場安排至較低樓層、或其他個別需求，由教育會考特殊考場審議小組審議通過後即能有特殊考場服務。(詳情可洽特教組 25333888 轉 252)

貳、對家長的服務工作

1. 親職教育諮詢與服務，辦理親子教育知能講座。
 2. 輔導資訊網路提供或轉介。
 3. 特教學生輔導與諮詢。
 4. 配合各機關、家長會及志工團辦理各項家長成長活動。
- ※生命教育學習網：http://life.edu.tw/homepage/new_page_2.php
- ※查詢家庭教育相關活動請至台北市家庭教育中心網站：
<http://www.family.gov.taipei>
- ※查詢網路對青少年所帶來的各種影響與及因應策略，請至中小學網路素養與認知網站：<http://eteacher.edu.tw/>
5. 111 年 6 月辦理「適性入學暨志願選填家長升學輔導說明會」。

父母可以做甚麼？—支援子女應試

摘錄自 http://home.kcmc.edu.hk/CustomPage/68/8_11_2012_03.doc

1. 營造一個有利於孩子溫習的環境

光線充足，地方清靜，有助精神集中，更可幫助記憶。子女只需要一個不受騷擾，良好照明和空氣流通的溫習環境，例如：他的房間或家中一個遠離電視和電話的安靜角落。這樣他可以專注溫習，也可以在需要休息時，看看電視或與家人閒談，鬆弛一下。

2. 幫助孩子培養健康的身心應付壓力

保持適量運動：即使在考試期間，適量運動亦有助緩解緊張而不會妨礙子女溫習。

定時與均衡的飲食：別讓子女錯過最重要的早餐，注意飲食，避免喝茶、咖啡或有刺激性的飲品放鬆。

每天抽時間做自我放鬆的運動，練習深呼吸，到公園漫步、聽輕音樂、參與有趣的活動或與家人聊天。

3. 幫助子女有智慧地訂定溫習的計劃

父母可鼓勵孩子訂定一個時間表：

務實地安排每天溫習和休息的時間，訂定過高的目標，不但增加壓力，而且易因未能達標而有挫敗感根據各科考試的日期訂定循序漸進的溫習時間表，確保有足夠的時間溫習，均衡地分配各科溫習時間訂定策略性的目標：

策略性的目標，需要：	讓子女自己思考：
具體	我打算具體地做到甚麼呢？
可測量	我如何知道自己已經做到所想做的？
能實現	我的目標實際嗎？
自我負責	我願意和能夠對自己訂立的目標負責嗎？這目標是否可取？
設定時限	我需於何時達到目標？

4. 鼓勵子女與朋輩組成溫習小組/夥伴，互相支援和打氣

同輩之間較容易傾訴憂慮，互相討論，有問題可向老師求助
分工搜集資料，多做模擬試卷，可熟習答問題的方式

5. 為子女提供一些小小幫忙

幫忙蒐集試場交通路線的資料，或充當司機；預備提神的小食點心；說一個輕鬆幽默的故事舒緩緊張情緒；提醒子女休息的時間，陪他散步聽音樂

6. 有建設性的親子溝通

有效的親子溝通對於支援子女面對壓力是非常重要的，可考慮以下步驟：

步驟 1：

跟孩子對話前，先了解和處理自己的情緒，以免影響溝通。例如可以問問自己：「我的焦慮是否比子女更大？我是否比子女更害怕考試？」「我了解子女的能力和學習方式嗎？」「我的期望和憂慮合理嗎？」

步驟 2

聆聽孩子的情緒，嘗試明白他的感受。容讓子女有足夠的時間表達自己，不要急於安慰或提供意見。你默默點頭和繼續聆聽，或有時輕輕拍拍他的肩膀，已經可以傳達你的接納和關懷。

步驟 3

跟他分享現實生活中積極面對挑戰的例子，強調盡力而為的重要。以幽默輕鬆的語調和精簡的描述，讓子女從你或其他人的實際經驗中，知道他不是唯一一面對挑戰和困難的人。

步驟 4

孩子處理好情緒後，推動他具體地解決問題。尤其需要訂定他能力可以達到目標和實行的計劃

你需要注意：

孩子有時裝成滿不在乎或漠不關心，去掩飾自己的恐懼和害怕，與他詳談前不要妄下判斷，或把自己的感受強加在他身上。

7. 家長幫助子女時需要緊記的要訣：

維持健康的生活方式和正常的家庭生活

家長也要保持良好的生活習慣，讓自己有足夠的精神和體力，在子女有需要時給予支持。

期望要與實際切合

接納你的子女，鼓勵他訂定能夠達到的目標，並信任他會盡力而為，這樣做有助提升他的自尊。

如果他覺得家長信任自己，他會更積極努力。

用開放的態度跟孩子溝通

與子女溝通，聆聽其感受，接納他有時也會害怕考試和想逃避。這樣會增強親子聯繫和信任，子女也不會因為害怕你知道他的軟弱而迴避問題。

與孩子分享生活經驗，藉著分享經驗，幫助子女學習：

- 管理時間
- 處理壓力
- 掌握學習技巧
- 學會考試的技巧
- 處理錯誤和失敗的技巧

8. 考生家長的「忌」和「宜」

忌 以自己的角度，去猜測子女的感受和想法

固執地要求子女達到自己的期望

因為覺得不懂得如何幫忙而逃避問題

不了解子女的憂慮和壓力

宜 與子女分享想法和感受

接納子女有不同的能力和溫習的習慣，信任他會盡力為考試作好準備

面對問題，尋求家人和朋友的意見及支持

坦誠溝通，嘗試了解子女的憂慮和壓力

歡迎加入國中技藝教育課程



什麼是技藝教育課程？

九年級學生可於每週二下午，前往技術型高中（高職）修習專業群科，上下學期各可選擇一個群科

機械群、動力機械群、電機電子群、土木建築群、化工群、商業管理群、設計群、農業群、食品群、家政群、餐旅群、海事群、藝術群、醫護群



參加技藝教育課程對我有什麼好處？

1. 認識專業群科，探索未來升學方向。
2. 表現優良可參加技優甄審升學管道。
3. 技藝教育課程證書有助於五專升學。



參加技藝教育課程對我的國中課業有什麼影響？

技藝教育課程期間（週二下午）為公假，國中科目以免修登記或採計技藝教育課程成績，以不影響會考之科目為原則。



我有興趣進一步了解，該怎麼做呢？

1. 北安國中學校網頁生涯發展教育專區查詢『技藝教育課程實施計畫』
2. 致電北安國中輔導室2533-3888#263資料組洽詢