

目 次

●113-2親師座談會流程表	1
●永中趴趴走~校園平面配置圖	3
●教務處宣導資料	4
●學務處宣導資料	8
●輔導室宣導資料	16
●教育宣導	24



113-2 親師座談會流程表

- 一、目標：了解升學新制度、增進親師交流、認識導師及班務運作，以協助學校校務運作、增進家庭教育輔導知能。
- 二、承辦單位：教務處、學務處、輔導室、總務處、人事室
- 三、實施對象：全校所有學生家長及各班導師
- 四、主持人：周憲章校長
- 五、實施日期：114年2月22日(六)上午8:00~11:50
- 六、活動地點：本校活動中心、展覽室、各班教室
- 七、活動內容：

親師座談會流程

★一、二年級流程表

時間	項目	說明	主持人	地點
08:00-08:30	預備時間	場地布置、準備資料	各班導師	各班級教室
08:00-08:30	家長報到	家長資料領取	輔導室	閱覽室
08:30-10:00	專題講座	技藝教育說明會	輔導室	簡報室(線上)
10:00-11:00	生涯博覽會	請家長至操場參加 高中職五專生涯博覽會	輔導室	操場
11:00-11:50	班親會	瞭解班級事務及親師溝通	各班導師	各班教室
11:50		活動結束		

請一、二年級家長於親師座談會
結束後掃描右側 QRcode 填寫意



thank you

★ 三年級流程表

時 間	項 目	說 明	主 持 人	地 點
08:00-08:30	預備時間	場地布置、準備資料	各班導師	各班級教室
08:00~08:30	家長報到	家長資料領取	教務處	4樓多媒體 教室
08:30-10:00	九年級家長升 學宣導	十二年國民基本教育適性入 學宣導講座	周憲章校長	
10:00-11:00	生涯博覽會	請家長至操場參加 高中職五專生涯博覽會	輔導室	操場
11:00-11:50	班親會	瞭解班級事務及親師溝通	各班導師	各班教室
11:50		活動結束		

請三年級家長於親師座談會結束
後掃描右側 QRcode 填寫意見調

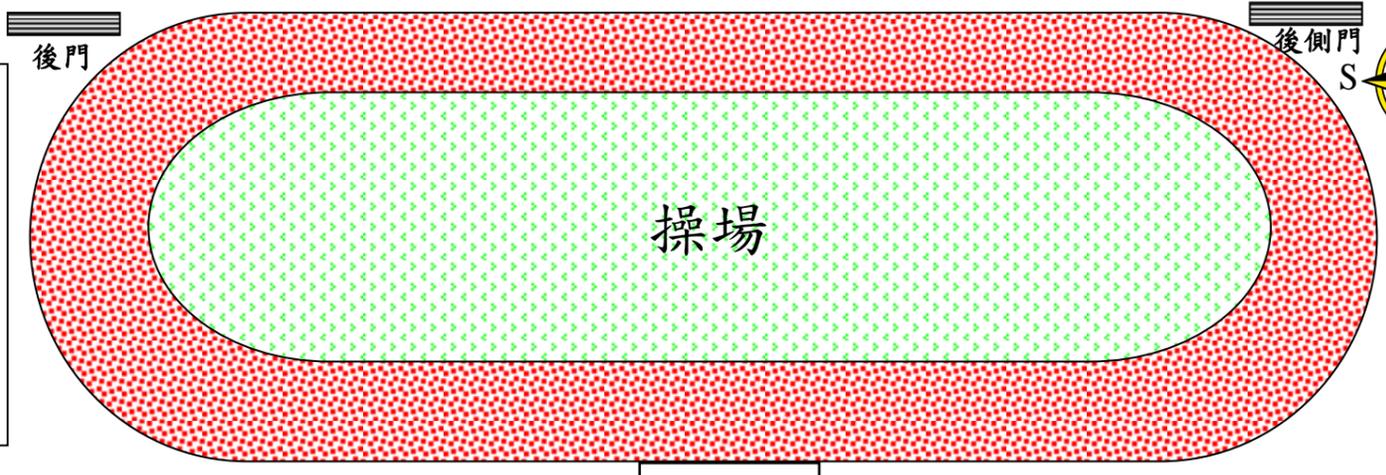
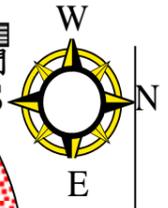


thank you

八、學生家長到校參與親師座談會者或親職講座，核發學生優點章 10 點。

九、本計畫經校長核可後實施，若有未盡事宜得修正之。

臺南市立永康國民中學 113 學年度校園配置圖 (113.04.10)



活動中心

3F 男廁	3F 女廁
2F 男廁	2F 女廁
1F 男廁	1F 女廁

司令台

側門

3F	音樂教室(二)	音樂教室(一)	女廁
2F	音樂教室(四)	音樂教室(三)	男廁
1F	童軍教室	生科教室(一)	女廁

1F	2F	3F	4F
男廁	女廁	男廁	女廁
樓梯			
體育組辦公室	312	112	106
體育組器材室	213	111	105
導一辦公室	120	110	104
	115	109	103
健康中心	114	108	102
健促室	113	107	101
樓梯			
女廁	男廁	女廁	男廁



1F	2F
綜合教室	
桌球室	
國樂教室	跆拳道教室
重訓室	

汽機車停放處

3F	2F	1F
樓梯		
表藝教室	生科教室(二)	烹飪教室
西畫教室	生科教室(三)	技藝教室
美術辦公室	121	社團教室(六)
水墨教室	214	版畫教室(二)
設計教室	313	版畫教室(一)
樓梯		
	畢製教室	展覽室

女廁	樓梯	電腦教室二	電腦教室三	電腦教室四	教具室	3F
男廁		資訊辦公室	電腦機房	電腦教室一	创客教室	2F
女廁		生物實驗室	理化實驗室二	理化實驗室一	理化器材室	1F

1F	2F	3F	
男廁	女廁	女廁	
樓梯			
212	208	204	
211	207	203	
210	206	202	
209	205	201	
社團教室(四)	樂學 G	樂學 C	
防災教室	樂學 F	樂學 B	
知動教室	樂學 E	樂學 A	
團諮室	樂學 D	會議室	
樓梯			
多媒體教室		女廁	
社團教室(一)	社團教室(二)	社團教室(三)	男廁
臺南市政府原民會	中介教室	巡迴教室	女廁
特教辦公室	特教教室	特教教室	男女廁

女廁	樓梯	圖書庫	校史室	簡報室	3F
男廁		導三辦公室		導二辦公室	2F
男廁		閱覽室		圖書館	1F



專任三	專任二	校長室	總務處	維修室	3F
油印室	教務處	休息室	人事/會計室	專任一	2F
諮商室	輔導室	川堂	學務處	交通安全資料室	1F

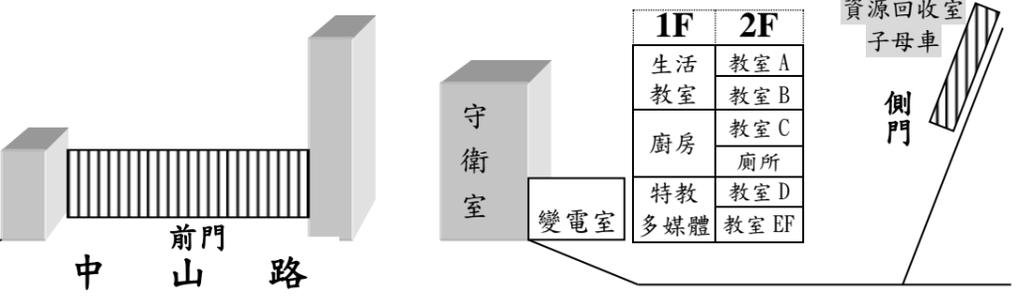
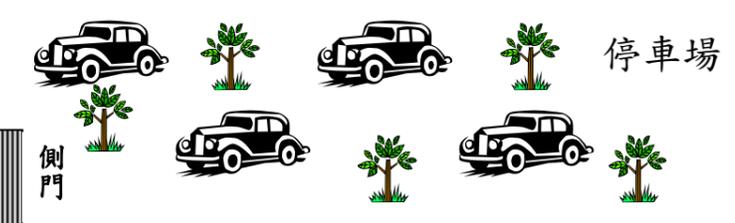
合作社

3F	2F	1F
樓梯		
306	310	119
305	309	118
304	308	117
303	307	116
樓梯		
302	3B	社團教室(五)
301	3A	311

汽車停放處

機車停車場

教具室	檔案室	女廁	4F
會議室	雙語教室	男廁	3F
羽球宿舍		女廁	2F
退休聯誼會/教師會	開標室/家長會	男廁	1F



1F	2F
生活教室	教室 A
廚房	教室 B
特教多媒體	教室 C
	廁所
	教室 D
	教室 EF



教務處重要訊息

- 一、升學資訊：有關三年級升學各項資訊及簡章資料，學校除了會印製表單或辦理說明會跟學生們宣導，家長們也可上學校首頁，點選『升學資訊』，從中瞭解各項最新訊息。如果您還有即將入學的新生子女，也可以從學校首頁，點選『新生專區』，進行瞭解。



也可掃描 QR Code 連結

- 二、定期評量相關規定：本校訂有「臺南市立永康國民中學學生成績評量作業要點」，學生的學生手冊有完整的要點規定。

(一) 遇到定期評量，學生因故請假時，分數如何計算？

答：依據不同假別，有不同的計算方式。(要點第七點)

七、學生於學校辦理定期評量時，因故請假缺考者，應於該學期結束前補考。但學生無故缺考者不得補考；其缺考之定期評量成績以零分計算。

前項補考學校得另行命題，成績計算方式如下：

(一) 因公、喪、病、產假或不可抗力事由請假缺考者，按實得分數計算。

(二) 因事假缺考者，其補考成績在六十分以下者，依實得分數計算；超過六十分者，超過部分之分數以百分之八十計算。

(二) 我的孩子會不會領不到畢業證書？

答：依據要點第十三點。

十三、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；未符合者，發給修業證明書：

(一) 出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、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) 領域學習課程成績：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

三、雙語之推動：為提升本校學生英語聽說讀寫的能力，學校辦有各項活動。

(一) 酷英自主學習平臺獎勵活動：學期中不同階段，學校訂有不同的獎勵辦法。

「Cool English 英語線上學習平臺」乃國教署建置之學習平臺，提供國中、小學生免費英文學習。平臺內有聽力、口說、閱讀、寫作、字彙/文法、遊戲、學習扶助內容及會考專區等各式課程，多元豐富。平臺亦在不同時段辦理不同的比賽，若學生完成，可參加每月的獎勵抽獎。請家長們可以鼓勵學生多多善用此學習平臺。



(二) 英語聽力提升活動：學校利用每週二上午早自修時間，規劃『英語聽力練習』，也安排『ICRT English Break』影片播放。

(三) 申請教育部【部分工時外籍英語教學助理計畫】，由外籍教學助理入班，與班級任課教師合作，訓練學生的聽力及口說能力。

(四) 申請國際志工入校，並辦理各項英語口說活動，讓學生勇於開口說英語。

四、提供優質讀書環境，提升國三生讀書成效：

(一) 辦理夜間自修：本學期自 2 月 10 日起針對三年級學生辦理夜間自修活動。由校內教師陪伴，讓學生專心準備會考。

(二) 辦理假日自修：本學期自 3 月 09 日起，開放三年級學生週日到校自習，讓學生在安靜、合宜的讀書環境中，全力衝刺會考，拿到好成績。

五、學生的學生證即「在學證明」。家長有需要辦理各式文件需要在學證明時，可以影印孩子的學生證正反面。請提醒孩子務必妥善保管學生證，勿放在隨身衣物，以致於不小心在洗衣時損毀。若不慎遺失，請學生至『教務處註冊組』辦理補發。

六、段考時的考試注意事項：為了讓孩子從在學期間，即養成良好應試規則，以免在國中教育會考中違規扣分，學校訂有相關考試注意事項，還請家長可以協助提醒學生配合。

(一) 部分科目採答案卡劃記方式，請考生準備 2B 鉛筆及橡皮擦。作文考試請用黑色墨水筆（建議筆芯使用 0.5mm-0.7mm）書寫。答案卡規定一人一張，若劃卡錯誤，請自行負責，不得使用備用卡片。此外答案卡若故意破壞、汙損、折疊、做標記，以致無法讀取，該科將不予計分。

- (二) 段考兩天，請勿配戴智慧型手錶及運動手環等穿戴式電子裝置。電子辭典、計算機、手機、MP3、MP4 等多媒體播放器材，一律不准放置座位區。段考中若電子裝置發出聲響，該科成績扣 10 分（寫作測驗扣 1 級分）。
- (三) 考試中有舞弊情形（帶小抄、偷看別人答案、和他人交換考卷或答案卡、以眼神或動作示意……），經監考老師發現確認，該科不予計分。
- (四) 數學科考試不得使用自己的計算紙，請利用考卷空白處計算。
- (五) 該節考試結束鐘聲一響，考生不論答畢與否，應立刻停筆禁止繼續作答。靜坐原位，等候監考老師指示收取試卷。若監考老師指示停止作答後仍繼續劃卡或作答者，該科扣 10 分（寫作測驗扣 1 級分）

七、閱讀之推動：

- (一) 本校設置有「圖推教師」。圖書館上學期，舉辦有各項閱讀推動活動：「圖資課程—書香園密室逃脫、媒體識讀素養」、「讀師記話—928 敬師活動」、「日日是好日—日本文化周活動」、「與作家有約—邱靖巧老師說書、講座」、「英閱森林冒險—英文繪本九宮格學習單挑戰」、協助「蛇舞新春慶吉年—春聯小學堂闖關活動」。寒假中設計「Book 能的任務」學習單，鼓勵同學進行班級書箱好書推薦。
※下學期活動預告：「2/10-2/27 各班入館圖資教育·結合世界母語日及元宵節的借書猜臺語燈謎活動」、「4/1-4/30 四月書香月活動」、「5/26-5/29 於閱覽室舉辦政大書城書展」、「6/03-6/05 惜書愛書·漂書活動」、「6 月中與作家有約活動(暫定)」。
- (二) 一、二年級設有『班級小書窩』、『班級圖書箱』，裡面置有 30 本不同的布可星球專書。學校亦將星期五早自修時間設定為『晨光閱讀』時間。
- (三) 布可星球活動：鼓勵學生到圖書館借書，並上布可星球完成挑戰。

臺南市立永康國民中學學生成績評量方式

領域	科目	平時評量(50%)	定期評量(50%)	備註
語文 領域	國文	紙筆測驗 30% 作業 40% 學習態度 30%	定期評量(紙筆)80% 定期評量(多元)20%	
	英語	紙筆測驗 30% 作業成績(含聽力習作) 40% 學習態度 30%	定期評量(紙筆)80% 定期評量(多元)20%	
	本土語	平時評量 100%	定期評量 100%	
數學 領域	數學	紙筆測驗 40% 習作及作業繳交 30% 課堂表現及態度 30%	定期評量(紙筆)80% 定期評量(多元)20%	
自然 科學 領域	生物 理化	紙筆測驗 40% 實作及作業 30% 學習態度 30%	定期評量(紙筆)80% 定期評量(多元)20%	
社會 領域	地理	紙筆測驗 50% 多元評量 50%	定期評量(合科、紙筆)80% 定期評量(多元)20%	
	歷史			
	公民			
綜合 活動 領域	輔導	個人參與、出席率、上課	學習單、主題作品、實作共 100%	
	綜合活動	秩序、團隊表現、作業繳 交共 100%		
藝術 領域	表演藝術	課堂參與度、學習態度、 作業繳交共 100%	實作、學習單共 100%	
	音樂			
	視覺藝術			
健康 與體育 領域	健康教育	紙筆測驗 50% 作業 30% 學習態度 20%	多元評量 100%	
	體育	學習態度、上課參與 共 100%	實作 100%	
科技 領域	生活科技	課堂參與度、學習態度、 團對表現、實作及作業共 100%	學習單、實作、測驗共 100%	
	資訊科技			
特殊 需求 領域	體育/美術 專長課程	平時評量 100%	定期評量 100%	
彈性學習課程		每學期繳交一次	每學期繳交一次	



學務處重要訊息

壹、學生生活常規事項提醒：

孩子進入國中階段，課業壓力加重，身心變化加劇，在叛逆期中開始學習為自己的行為負責任。課業、愛情、友情、親情等問題雜沓而來，需要的是更多的關懷與照料。懇請各位家長陪著你的孩子，度過這叛逆的青春...

一、上、下學時間及腳踏車停放事宜

1. 上、下學時間：早上 7:30 以前 和 16:40 (第八節課後輔導結束時間)。
 - (1) 校門正對郵局交通繁忙，接送孩子並不方便，在此懇請家長於「後門」接送，特別是開車，以免陷於前門車陣中。
 - (2) 若一定得在前門接送，則請務必留意，請勿在大門口直接迴轉，以免造成前門交通阻塞。也提醒騎機車接送同學的家長，為了安全以及守法，請您和孩子記得戴上安全帽；正確的身教表現，會是您孩子最好的表率。
2. 各門口交通導護時間為 7:10~7:30。惟有時各班導師會要求學生提早至校早自修或掃地，請家長們務必配合導師的要求。
3. 本校備有腳踏車車棚供學生停放，但校方實不負保管之責，請學生將自己車輛上鎖，以免失竊。除此之外，為配合市府政策，目前騎乘腳踏車需配戴安全帽，請家長務必協助指導學生配合，避免違反本校獎懲規定。為安全起見，本校不開放學生騎電動車上學。
4. 電動自行車相關規範於 111 年 11 月 30 日後需完成掛牌，需投保強制險，年滿 14 歲才可駕駛，行駛速率不得超過每小時 25 公里，禁止載人，禁止擅自變更電子控制裝置或原有規格，需配戴安全帽行駛，違法者會有相關罰鍰。

二、請假注意事項：依據本校學生請假管理辦法，節錄如下：(詳細辦法請見聯絡簿)

1. 學生因故無法到校者，學生家長或監護人請於當日上午 9 點前，以電話告知導師、學務處人員 (06-2015247 轉 8020.8021.8022) 並說明原因，以作為准假衡量之參考。於返校上課 3 日內填具請假單，經導師批准後送至學務處生教組辦理銷假手續；逾期以曠課論處。
2. 每學期累積病假超過十日以上者，日後請病假時均須附上看診證明(以看診收據為憑，不採計藥袋)，且每次請假不得超過三日。三日以上病假或事假需另附「證明」。
3. 沒有充分理由而缺課者，一律以曠課論。曠課或請假天數過多之學生，可能因為學習日數不足，將無法取得畢業證書。
4. 因特殊疾病，須長期請假者，請檢附公立地區醫院等級以上 (區域醫院、醫學中心) 之醫院相關證明，請導師簽證後，交生教組、學務主任簽註意見，陳請校長核准後送學務處登錄。
5. 事假應有家長簽章證明，並應事先辦理請假手續；除緊急或偶發之重大事件，否則一律不准事後補辦請假手續。
6. 若要全家出國旅遊，請利用寒暑假時間，不要影響學期中學生的學習時間，若學生因特殊需求需要學期中出國者，請至學務處填寫相關表單並附上證明。

三、穿著注意事項：

項目	相關注意事項
冬季 校服	1. 為識別身分 運動夾克、上衣 皆須於左胸前 繡學號 ，避免遺失找不到外套。 2. 為美觀上衣釦子需扣好。 3. 若因保暖需要穿著自己的禦寒衣物，優先以學校長袖校服進行穿搭。
鞋襪	1. 襪子一律為單一色系為主。在運動生理健康的原則下，以運動鞋為限。 2. 不可著鞋底墊高之變型鞋或其他休閒鞋。
指甲 清潔	1. 指甲不留長，易藏污納垢。需修整， 不塗指甲油 。 2. 臉部不塗粉抹脂 ，保持乾淨整潔。

★書包：不可塗鴉毀損。

五、上課攜帶物品注意事項

1. 請督促孩子每日需照課表攜帶課本、習作、作業、文具、餐具並背書包到校，並請自備衛生用品(如口罩、衛生紙及衛生棉)
2. 請督促孩子照班級規定來穿著服裝，並打理整齊乾淨。
3. 藝能課(含自然實驗課)需帶之物品請孩子能確實準備。(為培養孩子負責任之觀念，請大力支持配合)。
4. 請勿讓孩子攜帶不屬於上課該用之物品到校。若發現，則將代為暫時保管。若家長一定要孩子帶手機至校時，可向學校申請並遵守相關規定。
5. 除繳費外，請勿讓孩子上學時攜帶過多(超過二百元)之金錢，以免遺失。

六、作業及聯絡簿注意事項

1. 請督促孩子每日能確實完成回家作業，學生若回答已在學校完成，務必要求學生還是要帶回家給您過目檢查，請每日撥空查看孩子的聯絡簿並簽名，提醒孩子檢查攜帶用品是自己份內的事情，不要特地幫孩子送東西來學校。
2. 為不影響孩子課程教學進行，上課時間老師大多不方便接聽電話，故請家長多多利用聯絡簿或是Line@以暢通親師溝通管道，若有要事需當面溝通，也請先電話聯絡老師，確定適宜的時間後再到學校溝通會談。
3. 請特別注意學生多元表現成績登錄查詢相關說明：學生可上網查看個人的獎懲、社團、服務學習、體適能、多元學習表現總積分、各領域學期成績、缺曠請假等相關資料，如有錯誤，請盡快至學務處進行更正。

◎學校校網→左邊**多元學習表現查詢系統**→用學生個人**Open ID**就可以登入

您即將登入：詳細訊息: ▾

直接輸入帳號 輸入年級班級座號 (僅學生適用)

輸入帳號 @tn.edu.tw

輸入密碼

記住帳號

請填入學生的 Open ID

★學生體適能成績查詢步驟：

1. 登入教育部體適能網站→點選學生健康體育護照

教育部體育署體適能網站

最新消息 認識體適能 ▾ 資料下載 常用連結 線上評估 建議處方 體適能資料上傳 **學生健康體育護照**

學生健康體育護照
HEALTH AND SPORTS
PASSPORT

登入護照

2.選擇縣市帳號登入→臺南市→登入學生 Open ID



換下一個

登入

[忘記教育雲端帳號](#) [忘記教育雲端密碼](#)

[啟用教育雲端帳號](#) [申請教育雲端帳號](#)

或

使用縣市帳號登入

行動自然人APP登入

自然人憑證登入

OpenID 臺南市教育局資訊中心
認證服務

您即將登入：[詳細訊息](#) ▾

直接輸入帳號 輸入年級班級座號（僅學生適用）

請填入學生的 Open ID

記住帳號

必須提供使用者名稱 必須提供密碼

下一步

3.初次登入需填入學生的身分證字號

歡迎初次使用 2024 年新版健康體育護照！
請輸入身份證或是居留證號碼，我們將連結你的歷年體適能數據。

身份證號碼

輸入身份證或居留證號

連結資料

請填入學生的身分證字號

4.看到學生的體適能紀錄

市立永康國中

班級：

編輯頭像

113 學年紀錄

- ★ 體適能獎章：銅牌
- ★ 運動大撲滿：0 金幣
- ★ 跑步大撲滿：0 公里

登入紀錄

上次登入時間：2025-02-13 14:58:11

上次登入 IP：

113 學年下學期登入次數：0次

七、網路成癮、藥物濫用、生病、衛生、保健及環保

1. 孩子若感染傳染性疾病，為避免群聚感染，請讓孩子在家裡充分休養，到完全康復再回校。孩子到校後若有身體不適的現象，我們會立即請校護協助，並聯絡家長。
2. 孩子如果對某種食物過敏或需特殊照顧，請轉告老師。
3. 垃圾減量：配合學校計畫，推動不使用免洗用具之習慣，故請自備餐具到校用餐，勿將免洗用具帶至學校，以減少環境污染及推動垃圾減量。並請自備飲用水盡量勿購買高糖飲料，以減少垃圾並維護身體健康。

4. 垃圾分類：台南市已實施垃圾強制分類以及破袋稽查，請家長配合學校共同養成孩子們做好垃圾分類，切勿隨意丟棄垃圾。
5. 親子共用溫馨早餐：請孩子盡量在家用早餐，以具備一天活力的來源及營造家庭溫馨氣氛。
6. 臺南市網路成癮防治中心為落實學生網路成癮防制工作，提供相關教學資源可至本市網路成癮防制中心網站(<http://sbesweb.dcs.tn.edu.tw/muse2015e/>)下載使用。另外網路成癮諮詢專線(412-8185)，提供親職教育資源。
7. 青少年階段常發生網路使用不當的問題，常見以下類別，請家長多注意孩子使用網路及手機狀況：
 - (1) 網路謾罵、群組公審造成法律問題。
 - (2) 網路交友造成性平事件。
 - (3) 網路交易之金錢糾紛。
 - (4) 網路打工詐騙、誘使青少年成為車手。
8. 臺南市學生校外生活輔導會提供一般民眾(家長)使用之尿液快速檢驗試劑運用事宜，對於相關宣導，請仔細參閱聯絡簿後方附件。：臺南市防制學生藥物濫用——一般型(家長)尿液篩檢試劑作業程序；也請家長留意K他命與常見新興毒品，請參閱後方附件。

八、其他配合事項

1. 為傳達及溝通彼此的理念及感情，校方或班級若舉辦親職活動，例如：親職講座，請大家熱烈參與。
2. 為了讓孩子適應團體生活，建立良好的生活習慣及學習態度，請您**支持教師輔導與管教學生的教育原則**。
3. **請培養孩子早睡早起的習慣**，以免睡眠不足而影響到校時間，進而影響上課情緒。
4. 孩子的成長、獨立及良好生活習慣是您、我所樂意見到的，請讓孩子學習**生活自理**，以及幫忙**做家事**。
5. 學校是一個小型社會，班級就像社會中的一家人，而您是我們這家人最大的支柱，請您肯定、支持與參與班上活動，也請您給學校所舉辦的活動掌聲與鼓勵，因為您我都用心在陪孩子成長與茁壯。
6. 若有接到疑似詐騙電話，請致電：06-2015247轉8020學務處，將由學務處為您做進一步的協助及確認學生狀況。
7. **★★重要提醒**：校外服務學習申請流程→事前一定要先到學務處拿**校外服務學習申請表**，給**家長**簽名、**導師**簽名，審核通過後，才可以進行校外服務學習，才會給予認證時數。

校外服務學習 申請流程



校網查詢服務

機構是否通過教育局或學校認證

1. 各級學校以外之服務機構需通過認證本校始可採計服務時數
2. 若查詢不到服務機構，表示該機構並未獲得教育局或學校的認證，請該機構上臺南市 12 年國民教育網-服務學習或至學校進行申



至學務處領取 校外服務學習申請表

1. 填寫申請表內申請欄位資料(填寫前請務必向服務機構詢問確認)及取得**家長同意(簽名)**、導師知悉簽名(此階段服務機構不須簽章)。
2. 請確認日期以及服務時數，例假日每日最多 8 小時，上學日每日最多 2 小時，**日期與時數請勿塗改**。

學務處審核通過

進行校外服務學習



1. 服務機構在申請表上核予時數與核章
2. 將申請表繳交至學務處

學務處認證時數

已完成服務學習的校外服務學習申請表：

1. 繳交時間：每週一
2. 領回時間：週二下午
3. 請收藏至個人生涯檔案夾內，以便備查



多元學習表現查詢系統

上網查詢服務學習
時數登錄與否

112.07.05 學務處活動組製



一、生涯手冊檢核

日期、時間	年級	送交地點	備註
5月20日(二)	國三手冊期末抽查	輔導室	未通過複檢記警告乙次
5月27日(二)	國三手冊複檢截止日		
6月05日(四)	國二、國一期末檢核		
6月19日(四)	國一國二生涯手冊複檢截止日		

二、生涯檔案夾抽查

日期、時間	年級	送交地點	備註
4月11日(五)	國一國二優良檔案夾敘 獎名單截止日	輔導室	未通過複檢記警告乙次！
4月14日(一)	全校檔案夾期中抽查		
4月30日(三)	檔案夾複檢截止日		

三、親職講座

永康國中將舉辦二場親職講座，提供家長增進親子溝通的有效方法，以及透過瞭解台灣產業發展趨勢給予家長與學生未來科系選擇的建議，誠摯邀請家長踴躍參與！

第一場 4月12日(六)「如何把話說到孩子的心坎裡-阿德勒親職教養的說話藝術」邀請禾心心理諮商所-劉人豪心理師，你知道滑世代的青少年在想什麼嗎?怎麼跟孩子進行有效的溝通嗎?劉人豪心理師從理解青少年的心理需求，提供家長最佳的溝通方式，增進親子互動，拉近彼此的距離。



報名請掃描 QR Code

第二場 5月3日(六)「親子攜手不迷網，共跨世代難題」，邀請成功大學教育研究所所長-董旭英教授來跟家長談談如何解決跨世代的教養問題，理解孩子沉迷網路世界時的心理需求，提供家長如何陪伴及理解孩子心理需求的有效溝通方式，建立優質的親子關係。

四、技藝教育課程相關資訊

抽離式：每週一上午上課四節，讓學生有職業試探學習的機會。

本學期三年級技藝教育課程自 2/17 起每週一的第 1-4 節開始上課。

★本學期開設職群：

班別	職群	帶隊老師	班別	職群	帶隊老師
慈幼合作	動力機械	金佩瑩	光華合作	家政	蔡東佑
光華合作	餐旅	王頌婉	華德合作	家政	林雅芬
本校自辦	農業	林玉燕			

(二)特教技藝教育課程自辦班：多元班為特殊食品職群，上課時間為每週三第 1-5 節。

(三)本校學生參加 113 學年度國中技藝教育技藝競賽，得獎名單如下：

主題	獎項	班級	姓名	主題	獎項	班級	姓名
設計職群 基礎描繪	第二名	301	程采紋	設計職群 基礎描繪	第五名	313	吳冠儀
食品職群 中式米食	第二名	308	蔡芷柔	電機電子職群 基本電子應用	佳作	310	施承勳
商管職群 中英文文書處理	第二名	302	鄭莉穎	永中技藝競賽表現亮眼！			

(四)114 學年度抽離式技藝教育課程 (針對二年級學生)：

1. 2/20(四)預計於活動中心 2F 辦理「114 學年度技藝課程招生及報名說明會」學生及教師場
2. 2/22(六)於親師座談會辦理「114 學年度技藝課程招生及報名說明會」家長與教師場。
3. 2/24(二)~3/21(五)開始進行 114 學年度抽離式技藝教育課程報名作業。

★請有意報考五專或高職的同學務必報名★

五、家庭教育宣導 全國家庭教育諮詢專線：412-8185 (幫一幫我)

(一)教育部整合全國家庭教育諮詢專線，以市話撥打為「412-8185」，若使用手機撥打請撥「02-412-8185」，民眾只需撥打此專線，即自動轉接所屬話區的家庭教育中心，提供專業諮詢服務。

(二)專線服務範疇：提供民眾在面對親子溝通、網路成癮、夫妻相處及婚前交往等家庭教育相關困擾之電話諮詢或面談服務。

(三)服務時段：週一至週五上午 9-12 時、下午 14-17 時、晚上 18-21 時，週六上午 9-12 時、下午 14-17 時。※預約面談專線：312-9926。※服務地點：家庭教育中心「諮詢服務處」(設於永康區復興國小內)，歡迎民眾多加利用。

六、114 學年度高級中等學校美術班甄選入學相關

(一)高中藝才班簡章及報名登錄系統網頁已公告 <https://art.sen.edu.tw/>

(二)高中美術班甄選入學術科測驗線上報名期間：114 年 2 月 17 日(一)至 3 月 03 日(一)。

高中美術班甄選入學競賽表現入學報名期間：114 年 3 月 17 日(一)至 3 月 24 日(一)。

★在校生一律由學校統一報名：

➢ 聯合術科測驗報名：校內收件截止日 114 年 2 月 26 日(三)12:00 前截止。

➢ 競賽表現入學報名：校內收件截止日 114 年 3 月 20 日(四)17:00 前截止。

(三)術科測驗時間：4/19(六)，地點：屏東高中(其他內容請自行詳閱臺灣南區 114 學年度高級中等學校美術班特色招生甄選入學聯合簡章)

七、113 學年度永康國中美術班畢業美展相關永康國中第 18 屆美術班畢業美展。

114/3/23(六)10:00 於臺南市立圖書館總館舉行開幕茶會，展出期間為 3/23(六)-4/6(四)，歡迎蒞臨欣賞。

八、政策宣導相關：

(一)性教育諮詢輔導專線：02-29104090(免費)，服務內容：提供各種性議題的諮詢，歡迎學生、教師、家長，利用此專線進行有關性方面問題的諮詢。

(二)自殺防治-疼惜生命錦囊妙計

1. 利用「簡式健康量表-心情溫度計」自我檢測，依檢測狀況尋求適合的協助。

心情溫度計

人生總有困頓時，有時一股說不上來的莫名情緒一卡住了，用心情溫度計了解自己情緒，整理一下心情重新出發；愛護自己的同時也分享給親愛的家人、朋友。分享，就從「關心」開始！

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題之總分得分：
 得分：0-5分身心適應狀況良好。
 得分：6-9分輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。
 得分：10-14分建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

得分：>15分重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。
 第★題(有自殺的想法)單項評分：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中度程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

2. 求助管道：

- (1)衛生福利部「依舊愛我」24小時安心專線：1925。
- (2)生命線協會諮詢服務專線(24小時)：1995。
- (3)張老師基金會諮詢服務專線：1980。
- (4)台南市教育局學生輔導諮商中心諮詢專線：(06) 252-1083。
- (5)台南市教育局家庭教育中心諮詢專線：(02) 412-8185。

3. 紓壓小撇步

- (1)規律運動，腹式呼吸。(2)換個角度再想想。(3)找信任的人聊聊。(4)接近大自然。
- (5)想要就要表達需求，求助是勇敢的行為。

4. 自殺警訊不漏接，你我都是自殺守門員

- (1)問：主動關懷，積極傾聽。(2)應：適當回應，支持陪伴。(3)轉介：資源轉介，持續關懷。

九、認識技藝教育課程

Q1. 技藝課程學什麼？

A. 技藝課程以試探高職群科為主，因此課程內容也和高職的職群相關，依照國教署所訂定之國民中學技藝教育課程大綱辦理，本校開辦的技藝教育課程職群會依學生興趣而定。依教育部規定，國中應規劃開設各類職群，提供學生選修。學生可以在上下學期分別選修想試探之職群。

Q2. 誰適合上技藝教育課程？

A. 所有國三學生都有機會參加，學生不一定未來一定要就讀高職才能參加，也可以做為興趣探索。喜歡動手實作、對學習技藝有興趣，或是對未來職業有明確想法的學生，特別適合。

Q3. 技藝課程怎麼上課？

A. 「抽離式」技藝課程是在正常上課時間，將各班參加技藝教育課程的學生單獨抽出來，一起到合作高職或本校自辦上技藝課程，課程時間本校規劃為每周一上午4節課(每周半天)，原班級學生仍照課表上課，原班課表會搭配課程對應科目，以不影響會考考科為原則。

Q4. 念技藝課程有什麼升學上的優勢？

A. 修讀技藝教育課程的學生依然是要考會考，並且可透過超額比序的方式升學。但是如果學生已經確定要讀高職，除了可透過會考的方式進入高職，以下3種升學管道，對技藝課程的學生有額外加分或優勢。

第一種為實用技能學程，不採計會考成績，約為5月1日開始報名、6月中放榜與報到。以就業為導向設計課程的實用技能學程，技術課程較多、強調做中學。修滿150學分可拿到畢業證書，可報考統測、學測繼續升學，也可直接就業。招生採分發方式，有修讀國中技藝教育的學生優先分發。未修習技藝教育的學生也可以報名，但分發序會在有修習技藝教育課程的學生之後。

第二種為高中專業群科特色招生，屬高職的特招，約為3月報名，6月中放榜與報到。特色招生分成書面審查與術科測驗兩階段，總成績為兩者相加、術科分數佔比較重。修讀技藝教育的學生在此招生管道的優勢在於書面審查能加分，且在術科階段操作也可能較為熟悉。

第三種為技優甄審入學，不採計會考成績，約為5月初開放報名、6月中放榜。甄審作業採積分審查，參加國際技能競賽、全國性技藝技能競賽、科展、技藝教育表現優良（職群成績達班級PR70以上）等皆有不同積分計算，可參見各區簡章。相較國際性或全國性技能競賽，多數學生採用的報名資格為技藝教育表現優良，或是參加縣市技藝競賽獲獎。

除上述3種高職升學管道，學生若想就讀**五專**，就讀技藝班可在五專優先免試入學與各區五專聯合免試入學超額比序項目的「**技藝優良**」項目加分(3分)。「**技藝優良**」項目積分採計國三技藝教育課程平均總成績，積分與分數對照請參考招生簡章。

Q5. 相關時程：

A. 國二學生會收到學校調查對技藝課程的興趣和意願；國三正式開課，課程時間基本上為1年，若開始上課後學生覺得不能適應、需盡早提出，經過學校遴輔會同意退出。較特別的是，國三的上學期末，技藝課程老師會找參與技藝競賽的選手，進行培訓，於寒假時依教育局安排的競賽期程進行技藝競賽。

Q6. 如何報名參加本校「抽離式技藝教育課程」？

A. 會在**二年級下學期**針對全體學生進行「抽離式技藝教育課程說明會」。

說明會後，有興趣參加技藝教育課程的學生，再進行報名事宜，包含：填寫報名表→繳交資料→進行遴選→公布名單。

Q7. 家長與學生要如何知道技職體系有哪些科系與職群呢？

A. 1. 輔導室會定期針對家長及各年級學生，進行技職教育的宣導；國三的綜合輔導課程，亦會作更詳盡的介紹。

2. 下方附件為目前技職教育的**15職群分類表**，提供家長參考。更詳細的資訊，可上「十二年國民基本教育技職教育宣導」網站搜尋。網址：<http://12basic.edu.tw/index.php>

3. 五專主要教授應用科學與技術，修業五年，五年一貫的課程設計獨具特色，除一般理論課程之外，著重實習、實驗、實作演練及專題製作，鼓勵考取職場必備之專業證照，培養一技之長，使學生具備職場就業能力，並可在畢業後取得副學士學位。五專具有多元的選擇與適性發展的類科，包含護理、餐旅、醫事技術、外語、商管財金、工程科技、資訊、美容、文創設計等專業領域，提供學生學習專業技能的最佳求學環境。

五專比高職多了第16職群「衛生與護理群」，科別有：**護理科、物理治療科、醫學檢驗生物技術科、醫事檢驗科、復健科、職能治療科、醫學影像暨放射技術科、牙體技術科、視光科、視光學科、生命關懷事業科、職業安全衛生科。**

群科歸屬表

類別	群別	現有科別
工業類	機械群	機械科、鑄造科、板金科、機械木模科、配管科、模具科、機電科、製圖科、生物產業機電科、電腦機械製圖科
	動力機械群	汽車科、重機科、飛機修護科、動力機械科、農業機械科、軌道車輛科
	電機與電子群	資訊科、電子科、控制科、電機科、冷凍空調科、航空電子科、電子通信科、電機空調科
	化工群	化工科、紡織科、染整科、環境檢驗科
	土木與建築群	建築科、土木科、消防工程科、空間測繪科
商業類	商業與管理群	商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、電子商務科、流通管理科、農產行銷科、航運管理科、水產經營科、不動產事務科、電競經營科(107 試辦)
	外語群	應用英語科、應用日語科
農業類	農業群	農場經營科、園藝科、森林科、野生動物保育科、造園科、畜產保健科
	食品群	食品加工科、食品科、水產食品科、烘焙科
家事類	家政群	家政科、服裝科、幼兒保育科、美容科、時尚模特兒科、流行服飾科、時尚造型科、照顧服務科(96 試辦)
	餐旅群	觀光事業科、餐飲管理科
海事水產類	水產群	漁業科、水產養殖科
	海事群	輪機科、航海科
藝術與設計類	設計群	家具木工科、美工科、陶瓷工程科、室內空間設計科、圖文傳播科、金屬工藝科、家具設計科、廣告設計科、多媒體設計科、室內設計科、多媒體應用科、美術工藝科
	藝術群	戲劇科、音樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、西樂科、國樂科、電影電視科、表演藝術科、多媒體動畫科、時尚工藝科、劇場藝術科

備註：1.本表最新訊息請參見「國中畢業生適性入學宣導網站」。

2.有關學校課程計畫，請參見「全國高級中等學校課程計畫平臺」網站。



下為 114 學年度的升學資料，若有錯誤請以簡章為準！

臺南區114學年度各類學校彙整表備註：*為「非就近入學」學校、粗體灰底為「共同就學區」（非臺南市）學校									
高中		高職		綜合高中		南區五專		進修學校	
公立	私立	公立	私立	公立	私立	公立	私立	公立	私立
臺南一中	光華高中	成大南工	慈幼工商	南大附中	光華高中	臺南護專	輔英科大	臺南一中	南英商工
臺南女中	長榮高中	臺南高商	陽明工商	新豐高中		高雄餐旅	中華醫事	成大南工	慈幼工商
臺南二中	德光高中	臺南海事	育德工家			高雄科大	敏惠醫護	臺南高商	亞洲餐旅
家齊高中	聖功女中	家齊高中	南英商工			澎湖科大	嘉藥大學	新營高工	育德工家
南科實中	港明高中	新營高中	亞洲餐旅			臺東專科	樹人醫護	新豐高中	陽明工商
南大附中	瀛海中學	新營高工	光華高中			南臺科大	崇仁醫護	北門農工	六信高中
大灣高中	慈濟高中	新化高工	長榮高中				文藻外語	新化高工	
南寧高中	六信高中	曾文農工	長榮女中				正修科大		
土城高中	黎明中學	曾文家商	新榮高中				育英醫護		
新化高中	明達高中	玉井工商	六信高中				慈惠醫護		
新營高中	南光高中	北門農工	華德工家				美和科大		
善化高中	興國高中	白河商工					大仁科大		
北門高中	崑山高中	後壁高中							
永仁高中		旗山農工							
沙崙國際高中		岡山農工							
後壁高中		旗美高中							
路竹高中									
岡山高中									
旗美高中									
						五專是另外的升學管道，分為五專優免和五專聯免，有意報名的同學請洽教務處。			

臺南區114學年度公私立綜合高中										
學校	學術學程			專門學程						
公立	南大附中	自然學程	社會學程	營建技術	電腦機械製圖	資訊應用	餐飲技術	食品加工	園藝休閒	畜產保健
	新豐高中	自然學程	社會學程	商業服務	廣告設計	資訊應用	應用英語			
私立	光華高中	自然學程	社會學程	多媒體設計	時尚設計	觀光餐飲	銀髮族活動			

114學年臺南區實用技能學程一覽表		
學校	科系	
公立	國立成大南工	機械板金科、電腦繪圖科
	國立新化高工	水電技術科、電腦繪圖科、營造技術科
	國立曾文家商	銷售事務科、廣告技術科
	國立玉井工商	餐飲技術科、商用資訊科、廣告設計科
	國立曾文農工	電腦繪圖科、汽車修護科、烘焙食品科
	國立新營高工	多媒體技術科、電機修護科、餐飲技術科、模具技術科
	國立白河商工	汽車修護科、水電技術科、多媒體技術科
	國立北門農工	電腦繪圖科
私立	國立臺南海事	烘焙食品科、船舶機電科
	私立育德工家	烘焙食品科
	私立陽明工商	水電技術科
	私立亞洲餐旅	餐飲技術科
	私立六信高中	餐飲技術科、寵物經營科、烘焙食品科
	私立南英商工	機車修護科、餐飲技術科
私立慈幼工商	汽車修護科、烘焙食品科	



臺南區114學年度公私立高職科系彙整

學校		科系								
公立	成大南工	機械 土木(產)	製圖 板金(產)	電機 鑄造(產)	電子	資訊	化工	汽車	建築	飛機修護
	台南高商	商業經營	國際貿易	會計事務	資料處理	應用英語	觀光事業	廣告設計		
	台南海事	機電	電子	商業經營	水產養殖(產)	水產食品(產)	輪機(產)	電子商務		
	家齊高中	餐飲管理	流行服飾							
	新營高中	商業經營	電子商務	流通管理	資料處理	應用英語				
	新營高工	機械	電機	模具(產)	製圖	資訊	餐飲管理			
	新化高工	機械	電機	電子	資訊	化工	建築	資料處理	製圖	
	曾文農工	食品加工	畜產保健(產)	園藝(產)	機械	電機	電子	電腦機械製圖	汽車	化工
	曾文家商	餐飲管理	幼兒保育	商業經營	資料處理	廣告設計	電子商務			
	玉井工商	電子	電機	資料處理	廣告設計	餐飲管理	食品加工			
	北門農工	電子	電機	機械	土木(產)	食品加工	畜產保健(產)	電腦機械製圖	電子商務	造園
	*白河商工	電機	機械	土木(產)	汽車	資訊	商業經營	資料處理		
	*後壁高中	美工	廣告設計	電機	資訊	建築	室內空間設計	多媒體設計		
	旗山農工	機械	電機	農場經營(產)	園藝(產)	生物產業機電	汽車	食品加工	畜產保健(產)	家政
	岡山農工	機械 電機	汽車 化工	建築 室內空間設計	生物產業機電	園藝(產)	食品加工	資訊	電子	家政
旗美高中	多媒體設計	家政								
私立	慈幼工商	汽車	資訊	電機	烘焙					
	陽明工商	家具木工(產)								
	育德工家	飛機修護	餐飲管理	汽車	時尚造型					
	南英商工	電機空調	汽車	多媒體動畫	餐飲管理	應用日語	電影電視			
	亞洲餐旅	餐飲管理								
	光華高中	商業經營	幼兒保育	流行服飾	餐飲管理	多媒體設計				
	長榮高中	電機	廣告設計	觀光事業	應用英語	多媒體設計				
	長榮女中	餐飲管理	時尚造型	美容						
	新榮高中	餐飲管理								
	華德工家	汽車	資訊	時尚造型	餐飲管理	飛機修護	烘焙			

臺南區114學年度公私立進修學校(夜間上課)

學校		科系								
公立	台南一中	普通科								
	成大南工	機械	電機	電腦機械製圖	機電	資訊	建築	室內空間設計	電子	
	台南高商	商業經營	資料處理	餐飲管理	觀光事業					
	新營高工	餐飲管理								
	新豐高中	商業經營	照顧服務							
	北門農工	資料處理								
	新化高工	電子								
	東石高中	食品								
嘉義高工	電子	電機	機電	室內空間設計	電腦機械製圖					
私立	南英商工	餐飲管理	汽車							
	慈幼工商	汽車	資訊							
	亞洲餐旅	烘焙								
	育德工家	餐飲管理								
	陽明工商	資料處理								
	六信高中	餐飲管理	資料處理	照顧服務						
	東吳工家	餐飲管理								

114學年度南區公私立五專學校及科系		
行政區	校名	科別名稱
嘉義縣	崇仁醫護專科學校	護理、餐飲管理、美容保健、應用外語、老人服務事業管理
中西區	國立臺南護理專科	護理、化妝品應用、老人服務事業
仁德區	中華醫事科技大學	護理、醫學檢驗生物技術、食品營養、醫務暨健康事業管理、職業安全衛生、幼兒保育、視光、生物醫學及美容保健科、製藥工程、寵物照護與美容
仁德區	嘉南藥理大學	公共安全及消防、食品科技、食藥產業暨檢測科技、智慧網路應用、環境工程與科學、職業安全衛生、藥粧生技產業
永康區	南臺科技大學	電機工程、資訊工程、化學工程與材料工程、電子工程、機械工程科
柳營區	敏惠醫護管理專科學校	護理、幼兒保育、美容保健、牙體技術、長期照顧與健康促進管理
高雄市	國立高雄科大	航海、輪機工程、漁業生產與管理、模具工程
高雄市	國立高雄餐旅大學	餐飲廚藝(五專菁英班)
高雄市	文藻外語大學	英國語文、法國語文、德國語文、西班牙語文、日本語文
高雄市	正修科技大學	土木工程、建築
高雄市	輔英科技大學	護理、醫學檢驗生物技術、環境工程與科學、應用外語
高雄市	樹人醫護管理專科學校	護理、物理治療、視光學、應用英語、應用日語、資訊管理、幼兒保育、醫學影像暨放射技術、牙體技術、職能治療、美容保健、口腔衛生
高雄市	育英醫護專科學校	護理、老人健康服務事業管理、化妝品應用與管理
屏東縣	美和科技大學	護理、美容科保健造型設計組、美容科寵物美容設計組、食品營養、餐旅管理、觀光、口腔衛生學
屏東縣	慈惠醫護專科學校	護理、數位媒體創意設計、幼兒保育、物理治療、美容造型設計、餐飲管理
屏東縣	大仁科技大學	環境與職業安全衛生、寵物照護暨美容、消防安全、多媒體設計
台東縣	國立臺東專科學校	餐旅管理、食品科技
澎湖縣	國立澎湖科大	電機

114學年度藝才班特色招生甄選入學			
學校	班/科	班數	招生名額
國立家齊高中	舞蹈班	1	25
國立新營高中	美術班	1	25
國立臺南女中	音樂班	1	25
國立台南二中	美術班	1	25

以親職教育為圓心,以學校教育為半徑,家庭與學校教育共同畫出世界上最美的圓--我們的下一代



菸、檳榔、酒～防治衛教

菸品是兒童、青少年最重要的健康威脅之一，它不僅影響個人健康，同時也造成他人暴露在二手菸和二手菸的不利環境中。**無論是一手菸、二手菸、二手菸或者是電子菸，都會影響身體健康。**研究指出尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮，而且青少年正值大腦發展重要階段，青少年使用菸品將造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。孩子是您的寶貝，您也是孩子生命中最重要最強大的力量，為了孩子的健康，您需要讓他們了解吸菸和嚼檳榔的壞處，以及避免暴露和使用的方法。

拒菸 拒酒 拒檳榔




【拒菸】：每年有超過1萬8,000人死於吸菸相關疾病，相當於每20分鐘有一位國人因菸害而失去寶貴生命！

【遠酒】：每年約有1萬3,000人死於肝病，其疾病原因為「酗酒」。

【戒檳】：每年約有5,400名新診斷口腔癌個案，2,300人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。

◎請家長留意學生上網狀況，這些菸品很容易在網路上購買，或與人交易超商取貨。

電子煙

易成癮 多重危害 損健康

五大危害報你知

危害1 易成癮
有尼古丁，具高度成癮性，無助於戒菸。

危害3 會爆炸
具爆炸危險性，自燃及爆炸事件頻傳。

危害2 易中毒
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。

危害4 會致癌
含一級致癌物，甲醛、亞硝酸。

危害5 添禁藥
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品。
成分不明

電子煙油1小瓶
尼古丁含量約 **200支菸**
= **×10倍**

電子煙易成癮

多重危害損健康

危害1
有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸

危害2
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害3
具爆炸危險性，自燃爆炸事件頻傳

危害4
含一級致癌物
甲醛、亞硝酸

危害5
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

電子煙油1小瓶
尼古丁含量約 **200支菸** = **×10倍**

衛生福利部 國民健康署

多戶外活動 遠離惡視力

30/10

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
未滿2歲避免看螢幕，
2歲以上每日不要超過1小時。

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視
(>600度)可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、
黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



打擊惡視力 護眼行動6招

第1招：
眼睛休息不忘記；
每日戶外活動
2-3小時以上。



第2招：
均衡飲食要做到；
天天五蔬果。



第3招：
正確閱讀習慣要養成；
用眼30分鐘，休息10
分鐘，看書保持35-
40公分距離。



第4招：
讀書環境要注意；
讀書光線要充足。



第5招：
執筆、坐姿要正確；
腰打直，不歪頭、
不趴著。



第6招：
定期檢查要知道；
每年固定1-2次
檢查視力。



經費來自菸品健康福利捐 廣告

防疫12招

健康滿分

第一招 洗手



1500分

第二招 咳嗽戴口罩



1000分

第三招 生病在家休息



1200分

第四招

服藥兩週 結核不傳染

DOTS



1000分

第五招

吃熟食、煮沸水



1200分

第六招 按時打疫苗



1000分

第七招 清除孳生源



1200分

第八招

淺色長袖衣褲防蚊蟲



1000分

第九招 避免接觸禽鳥



1000分

第十招

正確使用保險套



1200分

第十一招 生病速就醫



1500分

第十二招 防疫專線



1200分



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC
<http://www.cdc.gov.tw/>



疫情通報及諮詢專線：1922



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCDC

廣告

電子煙易成癮



多重危害損健康

危害1

有尼古丁，
具高度成癮性，
無助戒菸



危害2

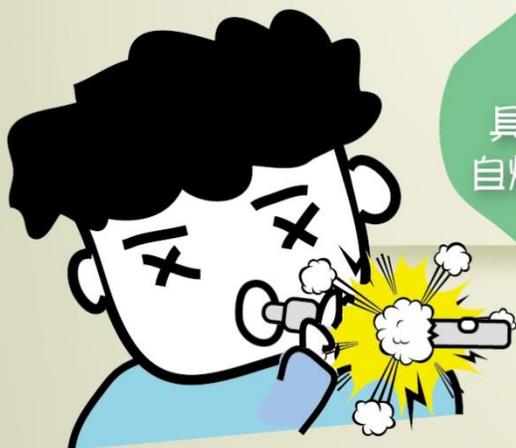
含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒



電子煙油1小瓶
尼古丁含量約**200**支菸= **x10**倍

危害3

具爆炸危險性，
自燃爆炸事件頻傳



危害4

含一級致癌物
甲醛、亞硝胺



危害5

市售來源不明，
易添加大麻、
安非他命等毒品



廣告 本經費係由菸捐支應

免費戒菸專線 **0800-63-63-63**

規律運動 150

健康好輕鬆



每週運動**5**天
 每次**30**分鐘
 每週達**150**分鐘



各類運動 30分鐘消耗熱量	 游泳 (525 kcal)
	 騎單車 (174 kcal)
	 有氧操 (177 kcal)
	 球類 (179-210 kcal)
	 慢走、快走 (109-154 kcal)



保護自己也保護他人

協助防疫可以怎麼做



平時養成
量體溫的習慣



減少觸摸
眼口鼻



勤洗手



若有發燒、咳嗽及呼吸急促等症狀
就醫完後，務必在家休息
不要到公共場所
還要記得妥善處理口鼻分泌物喔



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

微型電動二輪車 上路前必須先做到...

1. 投保

所有人應自行向
產物保險公司投保
強制汽車責任保險



未投保者無法辦理
登記換照或發照

2. 掛牌

審驗合格應向監理單位
登記、領用、懸掛牌照



審驗合格

- ✓ 登記
- ✓ 領用
- ✓ 懸掛牌照

違規者處
1,200元-3,600元罰鍰

3. 滿14歲

未滿14歲者駕駛
微型電動二輪車



處駕駛人
600元-1,200元罰鍰
並禁止駕駛、車輛移置保管

了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，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



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食