

臺北市立重慶國民中學

112 學年度第二學期



家長日宣導資料

113 年 03 月 01 日

112-2 家長日宣導手冊

目 錄

壹、 教務處

- 一、教學組p.1
- 二、註冊組p.1-2

貳、 學務處

- 一、生教組 p.3-16
- 二、衛生組 p.17-18
- 三、體育組 p.19
- 四、訓育組 p.19--20

參、 總務處

- 一、事務組 p.21-25

肆、 輔導室

- 一、輔導組p.26-28
- 二、資料組p.29
- 三、特教組p.30-33
- ↳重慶熱線(各處室電話).....p.34

壹、教務處

一、教學組：

- (一)九年級晚自習於 113/3/4 開始，至 5/16 結束。
- (二)九年級第八節課輔 113/2/19 開始，至 5/16 結束；
七、八年級第八節課輔 113/2/26 開始，至 6/14 結束。
- (三)本學期九年級複習考與畢業考日期：
(複習考 3) 2/21(二)-22(四)、
(畢業考) 4/11(四)-12(五)、
(複習考 4) 4/16(二)-17(三)。
- (四)本學期七、八年級段考日期：
3/19(二)-20(三)、5/08(三)-09(四)、6/26(三)-27(四)。
- (五)本學期校內辦理七、八年級相關學藝競賽訊息：
七、八年級本土語(閩語、客語)朗讀比賽、(客語)字音字形比賽：
4/18(四)
- (六)學校於平常課後、寒假、暑假均辦理學藝活動，請各位家長鼓勵同學參加。
- (七)每學期第二次段考後辦理「作業抽查」，請各位家長督促同學完成各項作業，並確實訂正。

二、註冊組：

- (一)九年級高中職免試入學比序採計之多元學習表現分數(均衡學習+服務學習)將於 02/28 封存，封存後即不能更改，若同學分數不足，請同學務必於 02/23 前跟任課老師連繫並完成補救及服務學習，以免影響個人權益喔！
- (二)本校辦理校內收件時程表已發給九年級學生帶回與家長一起參閱，並請妥善保管。有關多元入學資料請隨時查閱本校網頁公告並下載相關檔案。請九年級家長、同學務必留意校內報名收件時間，若超過期限則無法協助報名，請特別注意!!!
可上 <https://12basic.tp.edu.tw/> 12 年國民基本教育資訊網了解相關訊息!及下載簡章詳閱了解。
畢業後仍須返校辦理報名事宜(免試入學、特招)，請務必保持手機開機，主動與註冊組聯繫，以免耽誤個人及他人權益。
有任何報名問題請洽本組，聯絡電話：2594-8631#222。
目前進行之報名作業：國中教育會考、新北市高職特色招生、師大附中科學班，建中、北一女中科學班(以上管道報名到 03/06)、台北市高職特色招生(03/12 截止)。特教組進行藝術才能班報名。
高中職免試入學須更改分發學區(學區不屬基隆市、台北市、新北市)者，請更改戶籍後，持戶口名簿正本至註冊組協助處理(04/30 申請截止)。會考不須更換考場。
會考、多元入學入學簡章校內已完成統一購買，需要之家長請於本校網站下載或至各招生負責學校購買，本校無多買。於收到簡章後立即發放。
- (三)請家長特別注意學生是否符合畢業資格，目前進行補考補救教學中，請學科領域不及格同學主動洽詢各科老師並繳交作業或測驗，補考成績輸入

將於 03/18/16:00 前截止，錯過後即無法更改，請同學勿輕忽個人權益，以免影響畢業資格，屆時無法領取畢業證書。

- (四)數位學生證遺失者，請至註冊組填寫補發申請書後，繳交製卡費 113 元，製卡時間約二週，卡片統一由市政府製作，故須耐心等候領取通知。若有結合悠遊卡功能並儲值者，會有退費通知書轉交學生帶回，持通知書至各捷運站服務處退費。
- (五)新學期開始陸續有各種獎助學金申請，請符合條件想申請的同學主動上本校網站了解申請內容及時間，並主動與導師、註冊組聯繫，辦理申請動作。若超過申請時間則無法申請。每學期每位同學以申請一份獎助學金為原則。
- (六)若有新申請到低收入戶、中低收入戶資格，請家長立刻持新卡正卡至註冊組辦理登記，以利安心就學及各項補助申請。
- (七)請協助提醒學生於所有考試皆須遵守本校考試規定，若無法應考皆須依學務處規定完成請假手續，且勿有舞弊行為。並務必使用 2B 鉛筆作答，以免讀卡機無法辨識。

國民小學及國民中學學生成績評量準則(節錄)

第 11 條 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、七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。前項規定，自中華民國一百零一年八月一日以後入學國民中小學之學生適用之。

第 16 條 本準則自中華民國一百零一年八月一日施行。

貳、學務處

一、生教組：

- (一)家長與學生共同填寫家庭防災卡，填寫說明(如附件)，本學期家庭聯絡簿內頁有附家庭防災卡頁，八、九年級亦可沿用之前的防災卡(與學生證一同放置)。

家庭防災卡填寫說明

1. 臺灣地理環境特殊，屬於高災害潛勢地區。一但發生大規模災害，交通及通訊往往陷入混亂且可能中斷，透過家長、學童的共同參與討論及填寫「家庭防災卡」並攜帶於身上或書包裡，使災難發生時便於聯絡親人，隨時做好防災準備。

家庭防災卡		班 級： 年 班
		學(座)號：
緊急集合點 ▼		
(地震與火災)住家外：		社區外：
(颱風與坡地)社區內：		社區外：
緊急聯絡人(本地) ▼		(外縣市) ▼
稱謂：	稱謂：	
手機號碼：	手機號碼：	
電話(日)：	電話(日)：	
電話(夜)：	電話(夜)：	
緊急避難處所：	防災公園：	
電話：		

教育局的小叮嚀	
1. 緊急集合點：小規模災害(如火災、小震災)時，家人可在住家外的適當地點(如家旁的小綠地)集合，但大規模災害時，可能住家附近都不太安全，家人就必須在稍遠的社區外(如學校、公園)集合。	
2. 緊急聯絡人：小災害時，本地的親友足以協助，但大災害發生時，可能就需要外地的親友幫忙。	
3. 緊急避難處所及防災公園地址及電話可至「臺北市防災資訊網」(http://tdprc2.tfd.gov.tw/TaipeiCityEms1_public/)/防災訊息公告區/臺北市各區疏散避難資訊圖查詢。	
1991留言平台約定電話：	
註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話02-2344-XXXX，請按022344XXXX，如為行動電話0912-345-XXX，請按0912345XXX。	

教育局的小叮嚀

- (二)緊急集合點：小規模災害(如火災、小震災)時，家人可在住家外的適當地點(如家旁的小綠地)集合，但大規模災害時，可能住家附近都不太安全，家人就必須在稍遠的社區外(如學校、公園)集合。
- (三)緊急聯絡人：小災害時，本地的親友足以協助，但大災害發生時，可能就需要外地的親友幫忙。
- (四)為避免個資外洩，僅填緊急聯絡人的稱謂，不填真實姓名。
- (五)緊急避難處所及防災公園地址及電話可至「臺北市防災資訊網」(http://tdprc2.tfd.gov.tw/TaipeiCityEms1_public/)/防災訊息公告區/臺北市各區疏散避難資訊圖查詢。

內 政 部 消 防 署 1991 報 平 安 留 言 平 台
(https://www.1991.tw/1991_MsgBoard/WA/download.jsp)，請大家多加利用。

臺北市立重慶國中學生專車路線圖

	發車時間	發車地點	車型	本校專車路線
上學	6:40	社子國小	首都客運 2路大型公車	社新里→社子派出所→社子市場二→社子市場→葫蘆寺(約五段 285 巷)→葫蘆堵市場(約五段 175 號)→海光新村(約 5 段 107 號)→社子消防分隊(約五段 19 號)→汙水處理廠(延平北路四段)→環河北路慶昌橋→重慶國中(此路線中的公車站牌只要有學生搭乘招手皆可停靠)
	7:00	社新里		
	7:00	社子國小	首都客運 26路大型公車	社新里→社子派出所→社子市場二→社子市場→福港街→大南路口→圓山皇宮大廈→劍潭國小→重慶國中
	首都客運詢問電話 28107966(陳站長)傳真:28108569			

放學	17:05	重慶國中	光華巴士股份有限公司 通勤 28 號	重慶國中→汙水處理廠→社子消防分隊→海光新村→葫蘆堵市場→葫蘆寺→社子市場→社子市場二→社子派出所→永倫里(南)→社子國小
光華巴士股份有限公司詢問電話： 02-28108193 0800002277				

- 一、本學期發車日為 2 月 16 日至 6 月 28 日。
- 二、平時派車時間週一至週五 17 時 05 分。
- 三、調整專車時間為 16 時 15 分：2/16、2/17、3/19、3/20、4/12、5/8、5/9、6/17 至 6/27。
- 四、無專車日期：例假日、4/22 至 4/25(全中運)、6/28。

臺北市立重慶國民中學學生獎懲實施要點

97. 1. 10 校務會議通過

97. 6. 24 北市教中字第 09735673500 號函教育局同意備查

98. 1. 12 校務會議修正通過

98. 1. 21 北市教中字第 09831058400 號函教育局同意備查

102. 8. 23 校務會議通過

103. 8. 25 校務會議通過

104. 1. 22 校務會議通過

111. 1. 11 校務會議通過

111. 8. 18 校務會議通過

一、本要點依據「臺北市國民中學學生獎懲準則第十六條」，並參酌本校實際狀況及需求訂定之。

二、本要點之獎懲，悉依「臺北市國民中學學生獎懲準則」(中華民國 97 年 1 月 4 日北市教中字第 09640107800 號函)規定辦理。

三、根據本要點，獎懲學生應依下列規定辦理：

學生行為之獎懲應審酌下列情形，以為獎懲輕重之標準，必要時得酌予變更獎懲等第：

- 1、動機與目的。
- 2、態度與手段。
- 3、平時之表現。
- 4、初犯或累犯。
- 5、行為後之表現。
- 6、年齡之長幼。
- 7、年級之高低。
- 8、智商之高低。
- 9、行為之影響。
- 10、家庭之因素。

四、學生之獎懲與懲罰，分下列各項：

(一)獎勵：

- 1、榮譽卡記點(20 點記一嘉獎)
- 2、嘉獎
- 3、記小功
- 4、記大功

(二)懲罰：

- 1、口頭訓誡
- 2、警告
- 3、記小過
- 4、記大過

五、凡學生表現之優點，不合於嘉獎以上之獎勵，應予當面口頭嘉獎，並由有關教師列入紀錄。

六、合於下列規定之一者，應予嘉獎：

- 1、禮節周到足為同學模範者。
- 2、團體活動確有成績表現者。
- 3、拾物(金)不昧。
- 4、對同學合作互助者。
- 5、服務公勤特別盡職者。
- 6、自動為公服務者。
- 7、勸導同學向上者。
- 8、愛護公物有具體事蹟者。
- 9、代表學校參加對外活動，表現優良者。
- 10、其他優良行為合於嘉獎者。

七、合於下列規定之一者，應予記小功

- 1、代表學校參加對外活動，因而增進校譽者。
- 2、被選為各級幹部負責盡職成績優異者。
- 3、愛護公物，使團體利益不受損害者。
- 4、檢舉弊害，經查明屬實者。
- 5、參加各種服務，成績優良者。
- 6、維護團體秩序，表現良好者。
- 7、其他優良行為合於記小功者。

八、合於下列規定之一者，應予記大功：

- 1、提供優良建議，並率先力行，增進校譽者。
- 2、愛護學校或同學確有特殊事實表現，因而增進校譽者。
- 3、代表學校參加對外比賽，成績特優者。
- 4、參加各種服務，成績特優者。
- 5、檢舉重大弊害，經查明屬實者。
- 6、其他優良行為合於記大功者。

九、凡學生行為偶犯錯情節輕微，未達記警告以上之處罰者，應予當面口頭訓誡和糾正，並得採取下列適當的輔導措施：

- 1、勸導改過或口頭訓誡。
- 2、適當調整參加課程表列以外之活動。
- 3、通知其父母或監護人配合輔導。
- 4、輔導學生反省道歉。
- 5、輔導修復或賠償所損害之公物或他人物品。
- 6、其他適當輔導措施。

十、合於下列規定之一者，應予警告：

- 1、行為涉及公然侮辱或毀謗，經勸導後仍不知改正者。
- 2、上課不遵守課堂秩序影響他人學習或經常未攜帶學用品，經勸導後仍未改正者。
- 3、無故不服從師長指導、糾察隊或班級幹部執行公務之糾正。
- 4、言行態度輕浮隨便，經糾正不聽者。
- 5、參加公眾服務或團體活動無故未到、中途離席、違反團隊秩序或言行影響他人權益或工作之進行，經勸導不改正者。
- 6、拾物不送招領，據為己有。

- 7、偷閱他人日記或信件者。
- 8、因過失破壞公物，而不自動報告者。
- 9、出入網咖、夜店、酒家、特種咖啡茶室、限制級電子遊戲場及其他涉及賭博、色情、暴力等經主管機關認定足以危害其身心健康之場所者。
- 10、學生違反「學生攜帶行動電話」管理實施辦法，非規定使用時間開機或拿出把玩，情節輕微者，初犯予以口頭訓誡，經訓誡後仍未改正者，每次違規，記警告一次。

十一、合於下列情節之一者，應予記小過：

- 1、欺騙行為。
- 2、故意損壞公物或攀折公有花木。
- 3、個人行為失當，破壞公共秩序，導致他人學習受到干擾或影響。
- 4、學生違反「學生評量規則」中以下行為，經監考老師口頭訓誡而不聽勸導者：
 - 一、企圖窺視他人試卷或暴露試卷便利他人窺視者。
 - 二、桌面上不得有書本紙張或有舞弊嫌疑之物品。
 - 三、有作弊嫌疑經老師查詢時無故不服從指導者。
 - 四、大聲讀卷有意便利他人之聽覺者。
 - 五、將答案卷攜出試場外。
 - 六、有其他可能舞弊行為者。
- 5、攜帶或閱讀不正當之書刊或圖片者。
- 6、亂丟垃圾或有其他破壞環境衛生。
- 7、冒用或偽造文書、印章或塗改文件者。
- 8、不假離校外出者。
- 9、無故不參加重要集會者。
- 10、偷竊行為。
- 11、擔任班級幹部不負責盡職，影響工作推展者。
- 12、不按規定進出校區。
- 13、誣辱師長或同儕，侵害他人名譽，經勸導不聽。
- 14、出入網咖、夜店、酒家、特種咖啡茶室、限制級電子遊戲場及其他涉及賭博、色情、暴力等經主管機關認定足以危害其身心健康之場所，且聚眾者。
- 15、學生違反「學生攜帶行動電話」管理實施辦法，行動電話借予同學使用，以致滋生債務糾紛者、於課堂中使用行動電話或附加功能者、考試期間隨身攜帶行動電話或違反規定使用者。

十二、合於下列情節之一者，應予記大過：

- 1、集體鬥毆或毆打他人者。
- 2、誣辱師長或同儕，侵害他人名譽，經勸導不聽。
- 3、學生違反「學生評量規則」中以下行為：
 - 一、夾帶舞弊或傳遞紙條答案者。
 - 二、以無線電訊等手段連絡作弊者。
 - 三、故意不交卷而將答案卷隱藏出場者。
 - 四、請人代考或代替他人考試者。
 - 五、故意多拿一份空白試卷代填他人姓名作答者。
 - 六、其他舞弊情節嚴重者。

- 4、偷竊行為屢犯者。
- 5、有威脅恐嚇勒索行為者。
- 6、無駕駛執照騎(駕)油、電機械動力車輛(含被接送同學)經查屬實者。
- 7、飲酒、賭博、抽菸(含電子菸)、嚼食檳榔、吸食或注射違禁品者。
- 8、違反持有槍砲彈藥刀械管制條例所訂之物，或化學製劑、爆竹類、BB 槍、刀械器具等非學習用具，或客觀上足對人的生命、身體、安全構成威脅具有危險性之器物者。
- 9、故意連續或持續損害公物。
- 10、出入網咖、夜店、酒家、特種咖啡茶室、限制級電子 遊戲場及其他涉及賭博、色情、暴力等經主管機關認定足以危害其身心健康之場所，且聚眾、鬧事、抽菸者。
- 11、學生違反「學生攜帶行動電話」管理實施辦法，使用行動電話影響校園安全者、使用行動電話考試舞弊者。

十三、學生有下列情事之一者，應予特別處置：

- 1、在校期間一次記兩大過或獎懲相抵滿三大過者。
- 2、有違反本要點第十三條規定情事之一而情節嚴重者。前項特別處置應經學生獎懲委員會議決通過，校長核定後，依下列方式處理之：
 - (1)協調由社工進行家庭訪問，予以適當之輔導。
 - (2)尋求其他教育資源單位協助。
 - (3)交由家長帶回管教。管教期間，管教期間學校輔導老師及導師應作家庭訪問，繼續予以適當之輔導管教。家長帶回。
 - (4)管教時間以五日為限。
 - (5)其他符合教育目的之適當輔導措施。

前項第三款之特別處置，非經採取其他輔導管教措施或特別處置而無效果時，不得為之。

- 十四、違反性平案件或霸凌事件，依「性別平等委員會」、「霸凌因應小組」之建議視其情節輕重，可處以警告、小過、大過或特別處置。
- 十五、學校懲罰學生應列舉事實敘明理由，通知家長或監護人。
- 十六、所有獎懲，全校教職員工均有提供參考資料之權利與義務。嘉獎、警告、小功、小過由學務處核定，並知會導師，通知家長。大功、大過以上（含特別處置）則由學務處知會輔導室及導師簽註意見後，提學生獎懲委員會通過由校長核定。
- 十七、學生及其父母或監護人對學校所為之獎懲措施，認為違法或不當，致學生權益受損者，得向學校學生申訴評議委員會提起申訴。
- 十八、學生獎懲，除學期結束時，應列入成績報告單通知家長，其除記功以上之獎勵及記警告以上之處分，亦應隨時列舉事實，通知家長。如涉有重大刑案之情事發生時，並應即時陳報教育局。
- 十九、為鼓勵學生改過自新，改過銷過及懲罰存記實施要點另訂之。
- 二十、本實施要點，經 校務會議討論通過，陳 校長核可，報局備查後實施，修正亦同。

臺北市立重慶國民中學學生服裝儀容輔導注意要點

110.08.25校務會議修正通過

一、輔導原則：

(一)頭髮：髮式應以整潔、簡單、樸素、便於梳洗，適合學生身分為原則。

(二)服裝：

1. 制服上衣及外套均須繡班級、座號。繡於左側胸前，距離口袋上緣（外套則為校徽上緣）約兩公分處。藍色制服以藍色繡線、粉紅色制服以紅色繡線為準，外套則一律為金黃色繡線。
2. 運動服上衣及運動服外套則比照制服外套之樣式繡上班級、座號，且一律以藍色(藍色服裝)、紅色(粉紅色服裝)繡線為準。
3. 夏季制服領口的扣子需全部扣上。冬季制服除了制服領口第一個釦子外，其餘的釦子須全部扣上。
4. 褲管長短寬窄須適宜，並依學校規定訂製，嚴禁任意修改或擅自變形及不可捲起褲管。
5. 穿著規定：當日有體育課之班級，全班穿體育服上學，其它時日均由各班統一規定。體育課可換穿年級服，但須在下課後換回體育服。
6. 非冬天加穿外套時以學校規定外套為主，不得穿著其他便服外套。
7. 冬季加穿的禦寒衣物應穿在學校制服或運動服外套內外。
8. 禁止制服及運動服混搭(外套除外)。

(三)鞋襪：

1. 鞋子：以運動鞋為主，顏色不拘；不含帆布鞋。
2. 襪子長度高於踝關節，顏色以黑、白色為主；襪上不可有任何圖案（標誌不算）。

(四)書包：

1. 依學校規定之款式，且不得破壞、改造、塗抹亂畫或故意放長背帶（不得改裝加長）。
2. 背負時，書包校名應朝身體外側。

(五)其它：

1. 所有飾品如：項鍊、手鍊、手鐲、戒指、耳環、舌環、耳棒（除透明外）、刺青貼紙等，均不得佩戴使用。
2. 指甲須剪短修齊並保持整潔，不得留長或塗指甲油。
3. 配戴隱形眼鏡，需以透明鏡片為主；不得配戴角膜變色片、瞳孔放大片。

二、服裝儀容檢查：

採定期檢查：段考後隔週利用年級朝會檢查，並請學務處提早通知同學。
(註冊為頭一次。)

三、繡學號注意要點：

1. 藍色服裝繡藍色繡線，粉紅色服裝繡紅色繡線，制服外套、背心一律繡金黃色繡線。

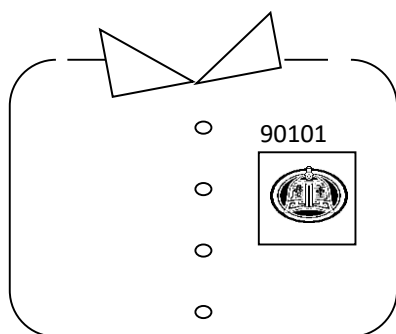
2. 將學號繡在左側口袋上方，共五碼：

第1碼代表學年度。例如：106學年度，繡「6」

第2、3碼為班級。例如：1班，繡「01」…10班繡「10」。

第4、5碼為座號。例如：1號，繡「01」…21號繡「21」。

四、本要點經學生服裝儀容委員會討論校務會議通過並陳 校長核定後實施，修正時亦同。



臺北市立重慶國民中學生請假外出管理實施要點

111.01.11校務會議修正通過

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。

(一)請假類別：

1. 事假：

- (1)事假需事前請准，無特殊原因，不得補假，並視同曠課。
- (2)上課中因事、因故或午間休息必須外出時，應至學務處填寫外出單，經核准後方得離校。

2. 病假：

- (1)病假需由家長於當日以電話:2594-8631 分機 235 向學務處或導師先行告知，並於三日內向學務處辦理補假手續，三日(含)以上者，需附醫生證明文件。
 - (2)在校生病者，除依緊急傷病處理程序外，應請護理師填寫傷病證明。
 - (3)在校生病者，由學校方通知家長，並請親自來校接回，以維安全。
 - (4)在校生病外出者必須填寫外出單，副聯交由警衛室，方可離校外出。
 - (5)懷孕學生依病假程序處理。
3. 公假：因公請假者，應先檢證辦妥請假手續，方能離校；如係學公務時，得准事後檢證補假。

(二)請假手續：

1. 填寫請假單:向學務處索取請假單填寫，經家長簽名，送請導師核章。
2. 再送生教組核准，始能視為有效。請假單及證明文件，如有塗改，視為無效，並追究原因。

(三)、請假外出手續：

1. 填寫外出單：向學務處索取外出單填寫，送請導師核章，再送生教組核准，始能視為有效。
2. 將副聯交予警衛室，方可離校外出。
3. 外出未依規定先辦理請假外出手續，記小過一次。

(四)、其它：

1. 凡請假二日內，需報請生教組長同意，方得准假。
2. 請假三日至六日內，應由學務主任核准後登記。
3. 凡請假六日以上需經學務處呈報校長核准後登記。
4. 請假期滿，如未辦理續假手續，而繼續未到校者，仍以曠課論。
5. 定期考試期間喪假，及不可抗拒之外在因素，其補考成績依規定折扣處理，未請假者，一律不受理補考申請。
6. 重大集會，無故不出席者，記曠課一次，並依校規論。

(五)、本要點經陳 校長核准後實施，修正時亦同。

學校家長緊急聯繫卡

家長緊急聯繫查證電話

1. 學校電話：_____
2. 學校信箱(e-mail):_____
3. 導師：_____ 電話：_____
_____同學(好朋友)電話：_____
_____同學(好朋友)電話：_____
4. 臺‘市民熱線:1999
5. 臺北市政府教育局校安中心電話(02)27252751
6. _____警察(分)局勤務中心電話:_____
7. _____派出所:_____
8. 警政署反詐騙查證報案專線:165、110

防制詐騙三步驟

家長接獲小孩(學生)被綁架電話應採行的三步驟：

應變口訣：「一聽」、「二掛」、「三查」

- 1.一聽：聽清楚這個電話說什麼？對學生遭綁架、正在醫院急救等緊急狀況要求家長匯款等應保有戒心。
- 2.二掛：聽完後，立刻掛斷電話不讓歹徒繼續操控你的情緒。
- 3.三查：快撥學校緊急聯繫電話聯絡導師、學導處或小孩好友查證，確認小孩學習狀態，並撥 165、110 反詐騙諮詢報案專線。

常見網路霸凌行為

網路文字 歧視性笑話.殘酷嚴厲的批評等

圖像騷擾 外流私密照.含性暗示圖片
或不實剪接加工照

個人訊息 發送不實且負面的訊息等



iWIN
網路內容防護機構
Institute of
Watch Internet Network



1.截圖保留證據



2.截圖後
馬上離開群組



3.封鎖對方
或暫停使用該軟體



4.告知父母、師長
由大人協助處理

網路霸凌怎應對

終止對話
阻斷霸凌



掌握社群軟體
使用技巧



掌握求助管道





拒絕校園霸凌 從你我做起



當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，
因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，
並能改善同學的偏差行為。

防制校園霸凌，你可以這樣做

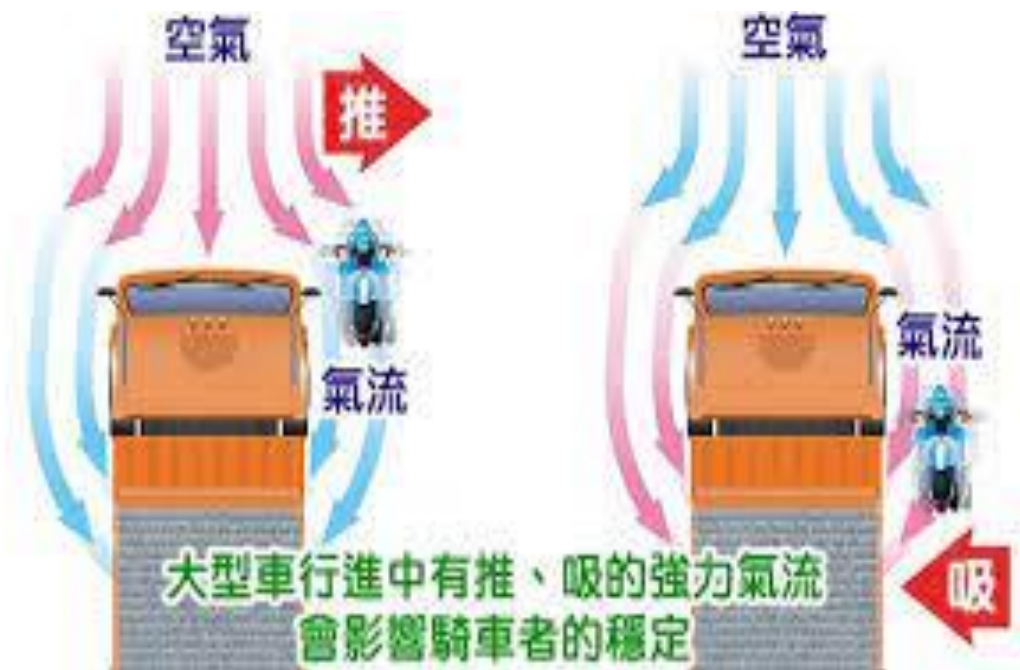
- ☒ 向老師及家長反映
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)
- ☒ 寫信給學校投訴信箱
- ☒ 在校園生活問卷中提出
- ☒ 到教育部防制校園霸凌專區留言板反映
- ☒ 打電話給縣市防制校園霸凌專線
- ☒ 撥打教育部防制校園霸凌專線0800-200-885
- ☒ 其他管道(好同學、好朋友)



教育部 關心您 廣告

臺北市教育局反霸凌申訴專線：1999 轉 6444

【交通安全宣導大客車視野死角宣導】



另外，大型車轉彎時，前後輪不會在同一個軌跡，其中內側前輪畫出的圓半徑較大，後輪畫出圓半徑較小，前、後輪差距稱為「內輪差」；車輛越大，內輪差也越大。前後輪轉彎半徑差異，常造成視線死角，若未察覺車旁人車，容易發生傷亡憾事。

由於人車跟在大型車旁，常有錯覺，以為對方駕駛人看得見自己，而略了所謂的「內輪差」，是指大型車在轉彎時前後輪不會在同一個軌跡上，因為內側前輪經過的半徑較大，後輪經過的半徑較小，這兩者的差距就是恐怖的「內輪差」，而越大型的車輛，內輪差就越大，因此位於車側的行人或是騎士，很容易會忽略內輪差而被大車擦撞，最後造成嚴重車禍。

二、衛生組：

- (一)為了防範新冠肺炎、腸病毒、流感、新型A型流感、腹瀉等傳染病，請孩子要依規定戴好口罩，常用肥皂洗手、重視個人衛生。教室內要保持通風，每天用漂白水拖地及擦拭課桌椅、門把手等。如果孩子有症狀要趕快就醫，有生病情形不要勉強到校上課。
- (二)請大家協助提醒有抽菸習慣的家人或朋友，菸害防制新法規定：「室內三人以上工作及公共場所禁菸，違者最高罰新臺幣1萬；該場所負責人最高罰5萬元。」
「未滿18歲者，不得吸菸及嚼檳榔」。另外，提醒大家多數電子煙含尼古丁具成癮性，容易過量使用引起中毒，更含有一級致癌物甲醛，又具有爆炸風險，不僅無助戒菸，違法又傷身。
- (三)【愛滋病防治宣導】根據疾病管制署統計資料顯示，國內愛滋感染人數累積至今年1月底約有4萬6千人，其疫情嚴重程度已不容小覷，尤其是15至24歲之年輕族群超過1萬人。衛福部再次提醒民眾要全面做好安全性行為，愛己愛人，才能免於愛滋。
資料來源：衛福部疾管署
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/rCV9N1rGUz9wNr8lggsh2Q>
- (四)因應臺北市政府禁用一次性及美耐皿餐具，請學生自備環保水杯，學校備有足夠的飲水機可以補充。也請提醒孩子不要帶保特瓶裝水或飲料、塑膠餐具、紙餐具、免洗筷、竹製餐盒、竹叉、美耐皿餐具等進入校園。
- (五)退餐規定：如果學生請假要退營養午餐，請務必於前一個上課日中午12點以前告知合作社，否則不予受理，恕不接受當日退餐。
- (六)家長如果想了解孩子每天吃午餐的菜單、食材來源、營養成分、熱量等相關資訊，可以到教育部的「校園食材登錄平台」查尋
<https://fatraceschool.kl2ea.gov.tw/frontend/>。
- (七)本校中庭羽球場設有「空氣品質旗幟」，讓全校師生及家長了解當天的空氣品質，提醒大家注意呼吸道健康，空氣品質共分6個等級，由正常到嚴重依序以顏色綠、黃、橘、紅、紫、褐紅來區分，衛生組每天早上及中午會到「環保署空氣品質監測網」(<https://airtw.epa.gov.tw/CHT/default.aspx>)查尋當天的空氣品質，並更換空氣品質旗幟的顏色來提醒大家，鼓勵大家平常也可以上「環保署空氣品質監測網」或手機安裝「環境即時通」APP了解相關資訊。

★依規定只有空氣品質達紫色等級，則立刻停止戶外活動，調整至室內上課。

- (八)關於教育局清寒學生午餐補助說明如下：

1. 申請對象(條件5擇1即可)：

- A. 低收入戶。
- B. 中低收入戶。
- C. 家庭突遭變故或學生本人、父母(監護人)或同戶人口領有「身心障礙者生活補助」。(須檢具社會局扶助金核撥函)。
- D. 原住民學生。
- E. 身心障礙生：學生本人須具本府社會局核發之有效期限內之身心障礙證明，不分障礙輕、中、重之程度。

2. 本學期午餐費補助金額為一天65元。

3. 申請方式：先填教務處註冊組發放的「安心就學溫馨輔導計畫申請表」，並

在「申請協助項目」欄中勾選「☒學生午餐費」。衛生組後續會辦理清寒學生午餐補助事宜。

4. 清寒學生午餐繳費方式：**不要繳**，由學校直接從補助款扣繳，最後結餘款再發還給家長。

5. 午餐補助不受時間限制，如有需要者請隨時向導師或學務處衛生組提出申請。有任何問題請洽衛生組 02-25948631 轉 234。

(九) 新冠肺炎疫苗接種訂於113年3月27日(三)下午。。

(十) 八年級女學生HPV疫苗接種訂於113年4月12日(五)下午。

(十一) **提醒女同學每個月去便利商店領取生理用品**---提醒你教育局提供的免費生理用品領取期限如下表，請大家把握時間去便利商店領取，不要浪費！有任何問題或有需要協助列印「生理用品兌換券」請洽學務處衛生組。

◎9年級學生可以領到今年7月份 (7月份領取期限到9/30止)

月份	領取期限	領取方式	備註
2月份	2/1(四)到 3/31(日)止	※到超商領取	
3月份	3/1(五)到 4/30(二)止	※到超商領取 ※在學校領取(3/8 前找衛生組長)	

※到超商領取注意事項：

◎發放日期：每月1日派發，兌換期限為2個月，例如：9月份的領取期限為9/1至10/31，10月份的領取期限為10/1至11/30，以此類推。

◎同學可於領取期限內持兌換券至全國萊爾富、7-11、全家門市領取，不受縣市區域限制。

◎每月提供2張免費兌換券，每張100元，每券可兌換指定生理用品一項，不接受補差額或要求找零，亦無法與門市其他促銷優惠同時使用。

◎領取步驟：到重慶國中網站首頁，點選右側「臺北酷課雲」--登入「酷課雲」--「個人服務」--「生理用品兌換券」，先選擇要往前領取的超商，再持兌換券到門市領取。

◎新增親子綁定，家長帳號可代學生領取。

◎有任何問題請洽學務處衛生組02-25948631分機234。

(十二) 本校於六個女生廁所及一樓健康中心設有生理用品箱，免費提供給有需求的同學最即時、最貼心的服務。

三、體育組:各年級班際賽

七、八年級大隊接力：3/22 第六節

七年級游泳課：3/25-4/19

七、八年級拔河：3/25 早自習 開始

七年級跳繩：5/13 早自習+週會

八年級排球：5/14 早自習 開始

九年級三對三籃球賽：5/20 開始

四、訓育組:

(一)本學年度畢業生授「傑出市長獎」評選要點與申請表已公告於學校首頁電子公佈欄，請於113年4月30日(二)中午12:30前繳至學務處訓育組，以利評選。

(二)服務學習相關規定與申請表格請至本校網頁瀏覽或下載。

1. 若至校外各單位進行服務學習，應事先提出申請，取得服務學習時數證明，並繳回學務處進行登錄。

2. 北北基高中職入學部份：目前仍是採計前五學期任選三學期，單一學期滿6小時才能取得分數。(113學年度計分方式與詳細內容請參閱附件)

3. 五專部份：每年都會調整，請參閱各項簡章規定。

113學年度五專優先免試入學招生之「多元學習表現-服務學習」積分恢復原採計原則，服務時數每滿1小時得0.25分(積分上限15分，計60小時)。

113學年度五專聯合免試入學招生之「多元學習表現-服務學習」積分恢復原採計原則，服務時數每滿8小時得1分(積分上限7分，計56小時)。

113學年度基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則

112年12月20日新北教中字第1122497907號函訂定

壹、依據

- 一、新北市政府教育局 112 年 10 月 20 日新北教中字第 1122025823 號函修正之「基北區高級中等學校 免試入學作業要點」。
- 二、新北市政府教育局 112 年 12 月 14 日新北教中字第 1122471059 號函修正之「基北區十二年國民基本教育免試入學比序項目『服務學習』採計規定」。

貳、認證單位

一、基北區應屆畢業生

依據「基北區十二年國民基本教育免試入學比序項目『服務學習』採計規定」(以下簡稱採計規定)，以學校規劃之服務學習課程或活動，由就讀學校認證採計；非學校規劃之服務學習課程或活動，由服務機關(構)、法人、經政府立案之人民團體發給服務學習時數證明，再由就讀學校認證採計。

二、基北區非應屆畢(結)業學生

依據採計規定，由原畢(結)業學校進行服務時數採計，並得採計畢(結)業後服務時數，比照在校生方式辦理。

三、轉入基北區就讀之學生(含歸國及政府派赴國外工作人員子女)

轉入基北區就讀前已完成之服務學習時數，依據採計規定，由轉出學校進行服務時數認證，並由轉入學校進行採計；倘若未完成服務學習時數，則由轉入學校進行服務學習時數認證採計。

四、跨就學區參加基北區免試入學學生(含歸國及政府派赴國外工作人員子女)

由基北區免試入學委員會籌組服務學習時數認證採計小組，依據採計規定，進行服務學習時數認證採計。

參、實施方式

- 一、服務學習時數採計期間自110學年度(七年級)上學期至112學年度(九年級)上學期(依學年度上下學期起迄月份計算，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，每學期完成6小時，可得5分，上限15分。

- 二、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。

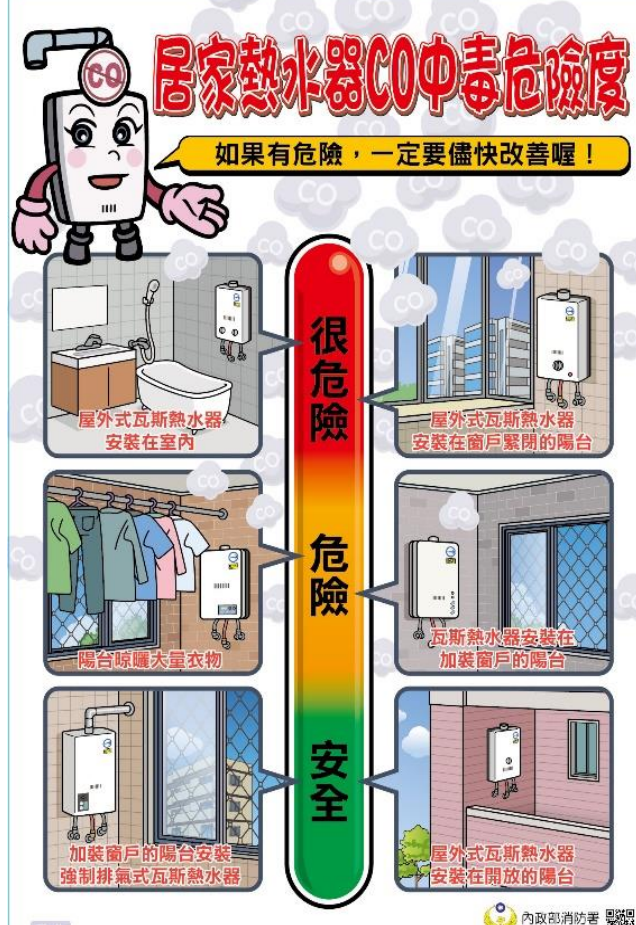
肆、轉入基北區就讀學生(含歸國學生及政府派赴國外工作人員子女)，其採計之服務學習時數，需於113年1月31日前完成認證。

伍、跨就學區學生(含歸國學生及政府派赴國外工作人員子女)，如因申請變更就學區需繳交「戶口名簿影本」為證明文件者，應於113年4月26日前完成設籍基北區，其採計之服務學習時數，需於113年1月31日前完成認證。

參、總務處

一、事務組：

【防災宣導】





樂游You&Me

10招玩不溺

生命無價!

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全!

1

戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

安全
海水浴場

2

避免做出危險行為，
不要跳水

3

湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

4

不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



教育部體育署 廣告

5

下水前先暖身，
不可穿著牛仔褲戲水



6

不可在水中
嬉鬧惡作劇



7

身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳



8

30分!
不要長時間浸泡
在水中，小心失溫



9

注意氣象報告，
氣候不佳不要戲水



10

加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆



【臺北市行動防災 APP 歡迎下載使用】

【家庭防災卡】

想觀看即時影像?

想知道離自己最近的避難地點?

請掃描上方QR code，下載臺北市行動防災App

想知道災害最新消息?

想知道最新颱風動態?

防災App在手 安全資訊帶著走

臺北市行動防災App一把罩，生命財產安全攬免驚。
立即下載「臺北市行動防災App」，
提供您於災前接收即時資訊、災中掌握避難資訊。

**臺北市
行動防災App
一手掌握災情動態**

臺北市消防局

國家防災月

家庭防災卡

家庭防災卡

※緊急集合點

住家外: _____

社區外: _____

※緊急聯絡人 (本地)

稱謂: _____

手機號碼: _____

電話(日): _____

電話(夜): _____

※緊急聯絡人 (外縣市)

稱謂: _____

手機號碼: _____

電話(日): _____

電話(夜): _____

※災民收容所(緊急安置所)

地點: _____

電話: _____

功能說明

1. 家庭討論會合地點
2. 重大災害用於聯絡
3. 學童走散方便協尋



臺北市立重慶國民中學

肆、輔導室

一、輔導組：

(一) 本學期親職講座歡迎家長參加

- 1、時間：113.03.22（五）晚上 6:50-8:50
- 2、講師：中崙諮商中心心理諮商所，王蘋 諮商心理師
- 3、講題：與孩子談如何聰明用 3C
- 4、費用：免費

(二) 家庭教育宣導~家長手冊(我和我的孩子)及諮詢服務專線 02-412-8185，提供家長使用參考。



(三) 學生自我傷害防治宣導~參閱「懶人包-該怎麼預防青少年自殺」，24 小時免費諮詢衛福部安心專線 1925 或 1995。



(四) 輔導組不定時公告親職講座與心靈成長工作坊等資訊於學校網站首頁-最新消息，歡迎家長報名參加。

(五)親職文章(出處：<https://bookzone.cwgv.com.tw/article/26546>)

彭菊仙：長話短說且見好就收，爸媽學好這5招，與叛逆期的孩子也能輕鬆共處！

文 / 彭菊仙 2023/01/10

父母如何與青少年孩子溝通？親子教養專家彭菊仙老師在《家有青少年之父母生存手冊》書中分享父母忍功及5個招式-靜音模式、多聽少說、長話短說、比手畫腳、只說關鍵字，讓每位爸媽維護和諧的親子關係。

多數時候，爸媽當一名好聽眾勝過當一枚雞婆軍師，能不說就不說，能少說就少說，抓住關鍵時刻再好好說一說。

幾年前，還是小五生的小兒子跟我討論青少年問題時，曾打了一個非常奇特的比方：「馬麻，我現在看兩個哥哥，覺得他們很像是果凍，既敏感又脆弱；爸媽想要他們乖巧守規矩，你們卻像是小鋼球。你想，鋼球要怎麼放到果凍上，既能震動到它，又不會把它弄破弄爛呢？太近、太輕，果凍不會有任何震動，所以完全無動於衷；但你稍微大力一點點丟下去，果凍就完蛋了！」

「所以，你的意思是……」我張大眼睛等著小兒子「開釋」。

「我是說，哥哥們自顧自當脆弱的果凍，所以就不要太常來翻攪他們，也不要太嚴厲，不然果凍一下子就會稀巴爛，最後把你這顆鋼球也整個吞掉。放鋼球的力道要輕，但不要輕到他們沒感覺，稍微重一點點，讓果凍震動但又不至於破掉；如果你再用力一點點或是一直放一直放，果凍絕對破給你看！」

哇，好有畫面的比喻，我的腦海裡立刻跳出一個圓滾滾、亮晶晶的鋼球，在Q彈的果凍上 ㄉㄨ ㄨ 來 ㄉㄨ ㄨ 去的「恐怖平衡」畫面。哇，這是何其高難度的挑戰啊！這意味著要擔任一名堅守原則的「鋼球爸媽」，又不至於傷害到脆弱敏感的「果凍青少年」，這，絕對需要練功。首先要練的功，絕對是「忍」功，不能太常去翻攪「果凍青少年」，否則一下就弄皺一池果凍，以下幾式是基本口訣：

●靜音模式：

青少年喜歡自己琢磨問題、自己處理狀況、自己消化情緒。請訂定好大原則，如果小錯誤無傷大雅，或風險尚在可承受的範圍之內，爸媽何不裝聾做啞，切換到「靜音模式」，留青少年在蛹殼裡自己掙扎、成長？我們則樂得跳回自己的世界，做自己的事，想自己的夢。此時，沉默不只是金，更勝「鑽石」！

●多聽少說：

青少年偶爾也會主動提出他們遭遇的問題，但請認清一個事實：即使他們看起來似乎在邀請爸媽出手，但多半還是想要自己想辦法解決。青少年之所以願意說給我們聽，是因為需要傾訴的對象，想得到關心或是鼓勵，他們未必期待爸媽古道熱腸、獻上計策，或直接出手。當然，問題十分棘手嚴峻時，爸媽絕對需要站出來當參謀，但多數時候，爸媽當一名好聽眾勝過當一枚雞婆的軍師。

●長話短說：

如果情勢已到非得「說清楚講明白」不可的局面，爸媽實在必須一吐為快，那就別再壓抑了。但此時的孩子完全失去聽訓的耐性，大人的嘮叨與壓迫就像惡鬼纏身，若非講不可，請謹守「長話短說」的原則。也別像鬼打牆一樣重複來重複去，對青少年來說，因為很重要，所以請「勿」講三遍，講一遍就好，有智慧的爸媽，知道見好就要收。

●比手畫腳：

爸媽可能不知道，青少年的耳朵彷彿加裝了一組特殊的「聲音變頻器」，我們的聲音一傳到青少年耳朵裡，就會扭曲放大成尖銳刺耳、高頻高分貝的噪音，讓他們煩躁不已。什麼方法可以讓我們噤聲無語，但一樣能把指令順利地傳達出去，甚至效果更佳呢？那就用手比劃吧！比如，要青少年收拾一桌子殘局，與其連珠炮狂吼：「你看，一桌子亂七八糟，你是拿炸彈炸過是不是？為什麼都不會主動收拾呢？不要拖拖拉拉，現在就給我收乾淨！」引來白眼，不如拍一下青少年肩膀，引起他的注意，然後用手指指一桌子雜亂，待他會意過來，再吐出極簡版：「請在五分鐘內收好。」就寢時間已到，你覺得一直催促嘮叨比較好，還是乾脆拿個鬧鐘、指著時間給孩子看？

●只說關鍵字：

如果比手畫腳還不足以表達完整的意思，那麼說出「關鍵字」也勝過一長串指令。比如要青少年記得洗便當，就直接說兩個字「便當」，青少年絕對清楚你要他做的是什麼。能不說就不說，能少說就少說，抓住非常關鍵的時刻再好好說一說，和青少年溝通，爸媽絕對要把這內化為最基本的潛規則。

二、資料組：

(一)七年級家長：

1. 七年級學生將在第一次段考下午進行社區高中職參訪，預計參訪開 南
中學(廣告設計科/餐飲管理科/照顧服務科/機電科/汽車科/電機科)。

(二)八年級家長：

1. 八年級將於 3-4 月開放學生申請參加 4 次高職職群實作課程(包括： 南
港高工/重型機械科，海洋科技大學/海洋運動休閒與觀光科，稻江護家
/時尚造型科，南港高工/建築科)。請家長協助學生篩選有興趣的實作
體驗，再行報名。
2. 八年級請注意五月份” 九年級技藝班” 申請通知單，逾期不受理
申請。申請條件：
 - (1)學生八年級時須參加職群實作三次以上並認真完成作業。
 - (2)與輔導老師晤談，確認申請職群與學生的興趣測驗結果與相符。
 - (3)學習態度良好，獲班級導師同意。
 - (4)出缺席狀況正常，不得有嚴重違反校規行為且銷過完成。

(三)九年級家長

1. 目標升高中的學生家長，請多關注 12 年國教-各高中特色課程的改
變。學校也會陸續辦理相關的升學家長演講，歡迎各位家長參加。
2. 九年級技藝班將於 2 月 20 日開始，固定每周二下午外出至高職上課，
請參加學生的家長務必每週批閱” 技職聯絡簿”並注意學生參加路途
與返家狀況。

(四)各年級家長

1. 歡迎家長登入本校網站的「數位化生涯
領航儀表板」查看孩子在校的各項表現，
包含「人格特質專長」及「心理測驗—性向
興趣」等生涯輔導資訊。
2. 請家長多與孩子討論興趣與未來職業選擇，可參考「生涯發展教育
家長手冊」，與孩子討論生涯規劃。



三、特教組：

《好文分享：節選自台灣兒童復健醫學會文章》

家有過動兒，怎麼辦？

孩子總有動來動去、無法專心過動現象嗎？家長如何第一步判定孩子是否為 ADHD？家長該如何陪伴 ADHD 孩子，減緩症狀帶來的影響？中國醫藥大學附設醫院復健部主任林千琳剖析 ADHD 症狀，從成因、早療策略、用藥與否三大面向，提供家長參考建議。

停不下來、不專心，就是過動兒嗎？

念小學二年級的小新，來到我的門診，媽媽說他的功課老是跟不上、學習能力比其他的同學差。在家寫功課要花很長的時間。老師也說，他在上課的時候，眼神到處漂移、東張西望、沒在聽老師上課，常玩自己手上的鉛筆、橡皮擦。其實小新在幼稚園的階段，常坐不住，甚至於會離開自己的座位，到處遊走。在門診中，媽媽開口就問「他是過動兒吧！」都已經「未審先判」了。這樣的孩子，我常常要提醒家長，不要一味地認為孩子只是注意力不足過動症(ADHD)。有許多疾病，也是會非常的不專心、焦躁、坐不住、衝動！有可能是發展遲緩、智能不足、學習障礙、自閉症光譜、妥瑞氏症，甚至於其它的精神疾病。所以這些孩子，需要鑑別診斷，找到問題所在。如此，才不會把孩子的問題輕忽了，錯失了早期療育的時機！或是對孩子有所誤解，給孩子不適當的輔導！

注意力不足過動症 ADHD 的孩子，真不少！

根據許多國家的統計，學齡的孩子，發生注意力不足過動症的盛行率，大約是在 5 到 7 %，也就是一個班級，至少都會有 1 到 2 位孩子有這個症狀。而且男孩子的發生率比較高，大概是女孩的 4 倍。這樣的孩子的症狀，可能有「三大核心症狀：**注意力缺失、過動、衝動**」依據 2013 年美國精神醫學學會所出版的精神疾病診斷及統計手冊第五版 (DSM-5) 所列之診斷 (如下表)。這些症狀，應該**至少於 12 歲之前發生**。

注意力不集中	過動
A. 粗心大意、無法注意到小細節。在功課、工作中發生錯誤	A. 在座位上無法安靜坐著，身體扭來扭去
B. 在工作或遊戲活動中，無法持續專注力。	B. 在課堂中或需安靜坐好的場合，時常離開位子、坐不住
C. 別人說話時，有聽沒到	C. 在教室或活動場合中不適當的跑跳、爬高
D. 無法完成他人交辦的事務，包括學校課業、家事或工作	D. 無法安靜地參與遊戲和休閒活動
E. 處理事情沒有組織能力	E. 不停地動，或像「發動的馬達」
F. 常逃避、不喜歡或拒絕參與持續動腦工作	F. 經常不間斷說話過多
G. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書	衝動
H. 易被外界刺激所吸引	A. 別人問題常未問完前，便搶先答題
I. 易忘記每日常規活動，需要他人時常提醒	B. 在須輪流的地方，無法耐心等待
	C. 常中斷或干擾其他人
	如：插嘴或打斷別人遊戲
· 12歲前發生	· 至少須有半年以上症狀
· 在兩種以上場域發生	· 造成功能受損

孩子還小的時候，過動的症狀比較明顯，入了小學之後，過動的情況會改善，但是注意力還是不好。這個症狀是因為腦部前額葉的功能異常，造成孩子不專心、衝動、過動、情緒控制障礙、對立行為、規範困難，甚至於影響了他的學習、人際互動關係。有的人還會伴隨焦慮症、憂鬱症。這些孩子的症狀是一輩子的，成年後，過動及衝動的症狀減少，但是不專心的症狀仍存在。

ADHD 的孩子，有感覺系統的障礙

在台灣，因為有健保的支持下，很多孩子會去接受感覺統合治療。有人對於這個治療，是否可以幫助孩子，提出很多質疑！我們看看一些研究的結果，有必要性嗎？成效如何呢？

在 2001-2008 年，有研究者針對 ADHD 的孩子的各個感覺系統做研究，發現，這些孩子的感覺系統發展確實是有異常。研究的結果告訴我們，ADHD 孩子 69%有觸覺防禦的問題，而且女孩比男孩明顯。前庭系統的發育也比同年齡的孩子差。26%有感覺處理的問題。所以感覺統合的訓練，對於他們「晚熟的大腦」發展，確實有正面的幫忙及需要。

感覺統合的策略應用，對於 ADHD 的孩子有幫忙

2012 年，筆者與台中教育大學早期療育研究所的林巾凱教授，有合作一篇研究。給坐不住的、靜不下來的學齡前兒童，在上課中使用感覺統合治療的器具，並且融入教室的主題課程，可以改善感覺統合障礙兒童的活動量。

伊斯蘭阿扎德大學在 2016 年研究：針對小學一、二、三年級 ADHD 的孩子「以執行功能和以兒童為中心的感覺統合的合併治療」，可減少注意力不足和過動的情形。在 2018 年，韓國的一篇研究，針對 ADHD 的孩子，以感覺統合為基礎，用團體遊戲的方式。治療後，各組的社交能力、合作能力和自尊心提升，皆有顯著差異的進步。該研究建議「感覺統合療法，可以融入在一般的小學的教育」。

雖然有人對感覺統合在治療這些 ADHD 的孩子，提出質疑。但是，研究結果，建議「感覺統合治療結合社會心理治療、藥物」療法，可能比單單只有感覺統合療法、或只有藥物，或只有社會心理干預，更有幫助。

2019 年有一篇研究的發表，這是在台灣某基金會的研究。針對 94 位具有 ADHD 症狀的國小學生，連續三個月，每天給予感覺動作整合運動 (sensory motor integration exercise)，包括趴在滑板上丟球、把球推向牆壁、等等這些運動。針對他們核心症狀的改變，經由老師所寫的評估量表，發現這些孩子的症狀，減輕了 79%。甚至於，有一個結論：越高頻率的訓練，每周五到七節課，越有明顯的改善！這些研究，也讓我們得到

一個明顯的支持跟佐證：感覺統合訓練，對於 ADHD 的孩子，還是有正面的幫忙的！

ADHD 的孩子，該用藥物治療嗎？什麼時候該用藥物呢？

美國國家精神衛生研究院在 1997 年的研究，在治療三大核心症狀上，「單用藥物治療組」及「藥物、行為治療合併組」明顯優於「單用密集行為治療組」和「例行性社區照護組」。所以，藥物是有效且必要的。

使用藥物之後，明顯改善三大核心症狀，家長會感受到「有吃藥與沒吃藥，有明顯差異」。利用藥效的存在，改善學習的效率、增加成就感及自信心、穩定情緒，這些對孩子是很重要的。

根據 2020 年 UpToDate 的最新資料，建議這些藥物還是等六歲以後再使用，使用的時候還要注意「父母是否能夠接受使用藥物」、「學校是否能夠幫忙給予藥物」。雖然說使用藥物，有最強的證據，可以改善 70% ADHD 個案的核心症狀。但是，藥物不應該是第一線使用的方法，應該在「行為治療」無法改善他的症狀，而且「過動不專心的情況，已經影響到人際關係、學習表現」，這時候再來考慮用藥。

但是有幾個情況，不適合用這種中樞刺激的藥物：

- (1) 高血壓
- (2) 青光眼
- (3) 甲狀腺機能亢進
- (4) 之前使用的時候，有過敏現象
- (5) 曾經有癲癇的發作
- (6) 有焦慮的問題、抽動不自主的動作 (tics)
- (7) 懷孕

另外，有人擔心孩子長期食欲不振，會讓成長遲緩，因此有人提出「藥物假期：孩子放假，就停止使用藥物」。如果孩子真的發生嚴重食慾不振，只好在沒上課的時間，停止使用藥物，只是如此一來，家長就必須要忍受，藥物停止的時候，有一些行為的問題，又浮現出來了！所以，是否要這樣子使用藥物？應該要跟孩子的醫師，好好討論！有些孩子因為衝動、情緒不穩、行為問題很明顯，就不適合暫停藥物。如果是使用 atomoxetine，就不適合藥物有假期。

至於，何時是停藥的時機？停藥的時候，看看孩子在學校、家裡、社區中的表現，是否症狀已經改善，才可以停藥。但是要停藥，一定要問過醫師，有些藥物是不可以貿然停止的！有接近一半的 ADHD 成年人，需要使用藥物來幫助專注力集中。藥物會減少病人的反社會人格、對立、行為規範問題，還有研究提出「藥物會提升病人想要努力的意願」。

藥物是否有副作用呢？

關於這些常用藥物是否有副作用？是家長關切的。Methylphenidate（台灣藥品：利他能、利長能、專思達）是一種中樞神經興奮劑，是第一線藥物、最被廣泛使用的。在 2018 年有一篇系統性文獻回顧，一共收集的 260 篇的研究論文，結果發現：17.9% 不容易入睡、14.4% 會有頭痛、10.7 % 肚子痛、31.1% 食欲下降。但是，這些副作用，可以藉由「飯後使用藥物且避免餐間吃零食」，使整天的進食營養與熱量維持固定；不要在睡前給藥，同時培養良好的睡眠習慣，可減少失眠。長期追蹤也發現，一旦停藥後，副作用也會跟著消失。長期使用對於身高體重的影響並不顯著。相較於好處，這些藥物還是很重要的。

第二線藥物為 atomoxetine（台灣藥品：安保思定，安妥，思敏，思銳），用在合併焦慮情緒，情緒控制不佳、或是無法忍受 Methylphenidate 副作用的患者。此藥物常見副作用為噁心嘔吐感、腸胃不適、頭暈，少數會有重大的肝毒性不良反應。另外魚油內的 EPA、DHA 也是有效的輔助療法。這些孩子也應該避免食用人造色素（五顏六色的糖果）、人造香料、防腐劑、某些含自然水楊酸鹽較高的食物。食用這些食物，會加重症狀。

如何幫助過動兒

藥物治療是改善 ADHD 核心症狀的主要方法，也是治療 ADHD 的基礎。復健科的感覺統合訓練，對孩子有幫忙，但是，**一定要加上行為的制約及矯正**。建構一個不分心的學習環境、適時給孩子提醒，從旁協助孩子，拉回他的專心。對於功課跟不上的孩子，學校應給予補救教學，早期建立良好的學習和生活習慣，培養其自信心及責任感。家長是最重要的角色，應該協助小朋友參與適合的活動，同時改善親子關係及增加互動。**「感覺統合治療結合心理治療、建構環境、藥物治療」必須持續確實執行**，否則無法提供穩定的治療效果。

還是要提醒家長，「注意力不足、很過動」，不是等於 ADHD。除了要留意孩子的智力發展，還有許多疾病，要做鑑別區分的。所以，應該由復健科醫師及兒童心智科醫師，一同診治，而不是「不做區分，一味的進行感覺統合治療」，反而誤解孩子，耽誤孩子的早療黃金期。

重慶熱線：02-2594-8631 轉 各分機			
職稱	姓名	分機	職務內容
校長	林淑君	210	綜理校務。
教務處			
教務主任	張樹人	220	綜理教務各項業務。
教學組長	李育欣	221	辦理各項定期考查、校內各項競賽等。
註冊組長	陳思婷	222	辦理學生入出學籍、各項文件證明等。
設備組長	邱貿瑞	223	辦理科學教育實驗展覽等。
資訊組長	莊明坤	224	相關資訊活動及競賽等。
圖書館	李靜秋	225	圖書借閱、推展終身學習、教師家長讀書會等。
學務處			
學務主任	李明鑽	230	綜理學務各項業務。
訓育組長	葉偉成	231	學生行為輔導、辦理團體活動等。
生教組長	陳緯	232	辦理請假、獎懲、缺曠課處理；服儀檢查；違規行為、意外事故及傷害處理。
體育組長	翁文卿	233	各項體育競賽等。
衛生組長	詹裕偉	234	學生平安保險、衛生保健等。
健康中心			
護理師	陳淑蘋	239	學生意外事故處理、衛生保健等。
總務處			
總務主任	黃順盈	240	綜理總務各項業務。(出納組:243)
輔導室			
輔導主任	衛惠瑜	250	綜理輔導各項業務。
輔導組長	徐鳳鳴	251	學生心理輔導、親子問題諮詢等。
資料組長	林星志	252	技藝教育課程、適性發展等。
特教組長	黃湘芸	253	特教相關業務。
專輔教師	朱曉鈴	255	學生心理輔導、諮商
專輔教師	劉鈺玲	256	學生心理輔導、諮商
七年級導師分機：		八年級導師分機：	九年級導師分機：
271~273		274~276	277~279
專一分機：291~292, 296		專二分機：293~294, 297	專三分機：295
【學生請假專線】		235	