

目次

【校長的話】

學習的路上，期待您的愛與陪伴	3
----------------------	---

【活動訊息】

114 學年度第 1 學期親師座談會活動流程表	4
親職教育講座講師介紹	5

【校園資訊】

校園平面圖	6
114 學年度第 1 學期行事曆	7
114 學年度第 1 學期導師名單	9
桃園市立大溪高級中等學校學生學習評量辦法補充規定	10
桃園市立大溪高級中等學校獎學金頒發辦法	19
桃園市立大溪高級中等學校學期成績優良學生獎學金設置辦法 ..	23
桃園市立大溪高級中等學校高一升高二實驗班調整辦法	25
校務系統操作手冊-學生端	29
校內重大考試時程	40
115 學年度大學入學考試招生重要日程表	41

【親職教育】

停止親子間的無效吼叫！用 DiSC 工具了解孩子行為風格、建立最適合的溝通模式	44
拿走手機就死給你看~~談青少年的手機使用之親子互動	46
考試已經夠煩了，大考前孩子最不需要的就是建議	49

【特教/疾病】

什麼是學習障礙？常見特徵與如何評估？如何幫助學障學生？ ...	53
---------------------------------	----

目睹親人過世、災難後倖存……出現「這些症狀」小心是「創傷後壓力症候群」	59
桃園市立大溪高級中等學校特教資源網絡	63

【輔導資源】

諮商輔導醫療機構	66
心情溫度計（簡稱 BSRS-5）.....	67

【宣導資料】

輔導室宣導資料	69
學務處宣導資料	81
教官室宣導資料	114
總務處宣導資料	129

校長的話：學習的路上，期待您的愛與陪伴

大溪高中 莊祿崇校長

校園是一個快樂學習與成長的殿堂，在社會瞬息萬變中，老師及家長在學生的學習步伐中，可提供孩子們更多的視角去學習與體認，讓學生們在未來資訊無限發展下，將會有更多自主學習的推動。現今教與學並進的學習場域中，會因社會多元脈動而改變，所以學習是要能讓孩子能邁開步伐去適性學習與成長。

學習成長階段的孩子們是屬於未來，不應受成人陳舊晦暗的思想所箝制，孩子們接受了怎樣的引導就會有怎樣的人格成展，父母若能讓孩子在藍天中盡情地揮灑，孩子們將必能發揮無限的活力與可能，孩子們的生涯也會有更多元的成長，而視野也將更開闊，在面對未來的人生抉擇中，必將更正面去思考與選擇，自我將會走出另一片光彩的天空。

成長中的孩子們人人心中都有一個夢，有人面對實際、而有人卻在尋求理想下漫天想像，姑且不論其夢想是否能實現？而在溪高每個孩子們的心中卻都有存在著無限躍升的契機，只要老師、父母及同儕適時給予關懷與陪伴，時時伸出那雙溫暖人心的手，一步步往自我的目標勇往邁進，溪高的孩子們將會築夢踏實。

學習的階段或許孩子們有著說不出的壓力一如學測、繁星及申請入學等等，但只要多給予孩子們鼓勵、認同與陪伴，那將如寒冬中注入一股暖流，讓他溫馨直到永遠，祈祝溪高的孩子們在面對挑戰時能彼此關懷陪伴，讓人生能過得更踏實與幸福。

學習與成長的路上不必急於收割稻禾，應讓麥穗飽滿低垂則成熟自成，親師生要能時時惜福感恩，讓教育成為知識與智慧的活水，能漫延大地深且遠，使學校、家長與學生成為互動的主體，在提升整體的「教」與「學」的量能下，將可在希望中迎向陽光，並在開懷與關懷中營造出教育的無限可能。

114學年度第1學期親師座談會活動流程表

* 時間：114 年 9 月 26 日（星期五）晚上 18:00~21:00

* 地點：本校各班教室、勤學樓五樓演藝廳

* 活動流程表：

時 間	內 容	地 點	負責單位
16：00~17：50	人員就位、場地準備	輔導室 各班教室	各處室、導師
17：50~18：00	報 到	各班教室	各班負責同學
18：00~18：50	班級親師座談	各班教室	各班導師
18：50~19：00	宣導活動	勤學樓五樓 演藝廳	教官室
19：00~21：00	家長委員大會	篤行樓三樓 會議室	學務處
	親職教育講座/家庭教育研習 講題：用愛灌溉，用智慧陪伴，讀懂青 少年的心 ~家有青少年家長的教戰守則	勤學樓五樓 演藝廳	范美珍心理師 輔導室

◎不提供瓶、杯水，場地均有飲水機，請自備用杯，感謝您
支持環保

◎出席班級親師座談及親職教育講座 **兩項** 活動之家長，其
子弟可記嘉獎一支

親職教育講座講師介紹

親職教育講座/家庭教育研習講師：范美珍 心理師

- 專長
青少年諮商
情緒與壓力調適
家庭探索與成長
關係療癒
生命意義
自我探索
中年危機
老年議題
- 學歷
國立高雄師範大學輔導研究所碩士
心理師高考及格（諮心字第 000695 號）
- 經歷
國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系兼任講師
桃園市諮商心理師公會副理事長
桃園市學生輔導諮商中心主任
- 現職
有伴心理諮商所諮商心理師
台灣焦點解決中心講師

校園平面圖

桃園市立大溪高級中等學校 校園平面圖



114學年度第1學期行事曆

桃園市立大溪高級中等學校114學年度第1學期行事曆									
月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	活 動 項 目
8月		24	25	26	27	28	29	30	8/24【輔】祖父母節 8/26-8/27【學】高一新生訓練 8/29【教】全校備課日
9月	第1週	31	1	2	3	4	5	6	9/1【學】開學日 9/5【教】公告社會科自然科重補修課表 9/5【學】幹部訓練
	第2週	7	8	9	10	11	12	13	9/8-9/9【學】社團選社系統時間：9/8上午8點至9/9下午16:00止 9/8-9/9【教】高三開學後第一次學測模擬考 9/8【學】新生健檢 9/10【學】校內美術比賽截止收件 9/12【學】第1次社團 9/12【學】第1次畢編教學
	第3週	14	15	16	17	18	19	20	9/15-9/16【學】轉社申請，親至學務處辦理（9/15起至9/16止） 9/15【教】第八節課輔開始 9/16【學】9月朝會暨國家防災日預演 9/18【學】無力支付午餐收件截止 9/19【學】第2次畢編教學 9/19【學】高一二交通安全保腦暨尊重生命宣導(6節) 9/19【學】高一二性平教育宣導(7節) 9/19【學】高三機車安全駕駛教育宣導 9/19【教】亮點計畫-語文實驗班【總統府參訪】 9/19【圖】小論文研習(自由報名)(第6、7節)
	第4週	21	22	23	24	25	26	27	9/23-9/24【學】第十五屆畢業照團拍 9/26【學】第2次社團 9/26【學】第3次畢編教學 9/26【教】遠哲科學競賽 9/26【輔】親師座談會
10月	第5週	28	29	30	1	2	3	4	9/28【人】教師節 9/29【人】國定假日補假(928教師節) 9/30【圖】114-1 校內圖書推薦截止 9/30【學】教室佈置評分 10/3【學】運動會會前賽1(5、6、7節)
	第6週	5	6	7	8	9	10	11	10/6【人】中秋節休假 10/8【輔】溪高輔訊-人際/情緒 10/9【教】第八節課輔暫停 10/9【圖】全國閱讀心得競賽上傳截止(12:00) 10/10【人】國慶日休假
	第7週	12	13	14	15	16	17	18	10/14-10/15【教】第一次期中考 10/15【圖】全國小論文競賽上傳截止(12:00) 10/16-10/31【輔】高一量表施測(課堂) 10/17【學】運動會會前賽2(5、6、7節) 10/18【教】高中英聽第一次測驗
	第8週	19	20	21	22	23	24	25	10/19【教】亮點計畫-數理生醫實驗班【中研院參訪】 10/20【教】物理、化學(含深廣)作業抽查 10/21【學】10月朝會 10/23【教】第八節課輔暫停 10/24【人】國定假日補假(臺灣光復節) 10/25【人】台灣光復節
	第9週	26	27	28	29	30	31	1	10/27【教】生物、地科(含深廣)作業抽查 10/29-10/30【教】第二次學測模擬考 10/31【學】運動會前置預演(5、6、7節)

11月	第10週	2	3	4	5	6	7	8	11/6【學】運動會全校預演(5、6、7節) 11/6【教】第八節課輔暫停 11/7【學】17週年校慶運動會 11/7【輔】大學博覽會
	第11週	9	10	11	12	13	14	15	11/10-11/21【輔】生涯探索/學群校系講座(中午) 11/12【輔】溪高輔訊-特教/疾病 11/14【學】第4次畢編教學 11/14【教】114-1語文競賽 11/14【輔】高一生命教育講座 11/14【輔】高三量表施測暨入學方案宣導(309班)
	第12週	16	17	18	19	20	21	22	11/17【教】公民、數學作業抽查 11/18【學】11月朝會 11/21【學】第3次社團 11/21【輔】高三量表施測暨入學方案宣導(310、311班)
	第13週	23	24	25	26	27	28	29	11/28【學】班級活動
12月	第14週	30	1	2	3	4	5	6	12/1-12/3【教】第二次期中考(12/1 下午1點開始) 12/4-12/5【學】高一公訓(暫定) 12/5【教】亮點計畫-數理生醫實驗班【台灣醫療科技展】(暫定) 12/5【學】第4次社團 12/5【學】第5次畢編教學 12/6【教】亮點計畫-語文實驗班【假日一日課程】
	第15週	7	8	9	10	11	12	13	12/9-12/10【教】第三次學測模擬考 12/11-12/12【學】高一公訓(暫定) 12/11【教】第八節課輔暫停(隨公訓日期調整) 12/12【輔】高二大學參訪(暫定,隨公訓日期調整) 12/13【教】高中英聽第二次測驗
	第16週	14	15	16	17	18	19	20	12/15【教】英文、地理作業抽查 12/17【輔】溪高輔訊-資源管理/冬季憂鬱 12/19【學】第5次社團暨聖誕聯歡彩排
	第17週	21	22	23	24	25	26	27	12/22【教】國文、歷史作業抽查 12/23【學】12月朝會暨學測祝福活動 12/25【人】行憲紀念日休假 12/26【學】聖誕聯歡
1月	第18週	28	29	30	31	1	2	3	12/29-12/30【教】高三期末考 1/1【人】開國紀念日/元旦放假1日 1/2【學】第6次社團 1/2【教】114-1英文競賽
	19週	4	5	6	7	8	9	10	1/9【學】班級活動
	第20週	11	12	13	14	15	16	17	1/14【教】第八節課輔結束 1/15-1/16【教】高一、二期末考 1/17-1/19【教】115年大學學測
	寒假	寒 假	18	19	20	21	22	23	24
25			26	27	28	29	30	31	1/28【教】公告114-1 高三學期補考名單及考程表 1/30【教】公告114-1 高一高二學期補考名單及考程表 1/30【教】114-1 高三學期補考日
1			2	3	4	5	6	7	2/2【教】114-1 高一二期補考日 2/3【教】114-1 高一、二期補考日之預備日
8			9	10	11	12	13	14	2/14-2/22【人】農曆春節放假 2/23【學】開學日
2月	2月	15	16	17	18	19	20	21	2/27【人】國定假日補假(228和平紀念日) 2/28【人】和平紀念日
		22	23	24	25	26	27	28	

114學年度第1學期導師名單

三年級導師名單

班級	導師	科別	班級	導師	科別
301	陳秋華	體育	306	王詩涵	國文
302	蘇泓銓	數學	307	方文彬	國文
303	易慶和	歷史	308	洪莎嫻	公民
304	廖宏域	地理	309	林芙蓉	化學
305	范雲雁	數學	310	謝欣芸	國文
			311	游正祥	數學

二年級導師名單

班級	導師	科別	班級	導師	科別
201	陳宣霖	體育	206	李文莉	英文
202	張佑丞	英文	207	蔡明曄	數學
203	張倍慈	國文	208	劉宏懋	數學
204	高維潔	公民	209	巫昶昕	化學
205	張君慧	國文	210	陳俊廷	物理
			211	陳家蓁	英文

一年級導師名單

班級	導師	科別	班級	導師	科別
101	袁雯倩	體育	106	陳迎困	英文
102	李巧薇	地理	107	江筱筠	生物
103	郭盈真	美術	108	范郁達	資訊
104	蕭富偉	數學	109	廖婉茹	國文
105	李懿	國文	110	李蕙芸	英文
			111	吳佳儒	化學

資源班導師	許育淳
-------	-----

桃園市立大溪高級中等學校學生學習評量辦法補充規定

第一章 總則

- 一、依據教育部103年1月8日臺教授國部字第1020127904A號令發布「高級中等學校學生學習評量辦法」，及教育部108年6月18日臺教授國部字第1080057314B號令、113年8月21日臺教授國部字第1135404663A號令發布修正之「高級中等學校學生學習評量辦法」訂定本補充規定。
- 二、本校學生學習評量，除依部頒「高級中等學校學生學習評量辦法」規定外，悉依本補充規定辦理。

第二章 學業成績評量

- 一、學分計算：學期開設之科目，每一科目學分之計算，以每學期每週修習一節，或總修習時數達十八節，為一學分。
- 二、修習科目：學業成績評量之科目，依教育部頒定課程綱要規定所列之必修、選修科目為準。
- 三、修業年限：以三年為原則，學生未在修業年限內修畢應修課程者，得延長其修業年限，至多二年。
身心障礙學生因身心狀況及學習需要，得延長修業期限，至多四年。
學生因懷孕、分娩或撫育三歲以下子女，得延長修業期限，至多四年。

四、修習學分

- (一) 普通班學生依據十二年國民基本教育課程綱要規定，應修習總學分182學分，學生畢業之最低學分數為150學分成績及格，其中部定必修及校訂必修至少需102學分且成績及格，同時選修學分至少需修習40學分且成績及格。
- (二) 體育班學生依據十二年國民基本教育體育班課程實施規範，應修習總學分182學分，學生畢業之最低學分數為150學分成績及格。其中，部定必修一般科目至少須80%成績及格，部定必修體育專業科目至少須85%成績及格，選修科目學分至少須70%成績及格。

五、成績評量

- (一) 學生成績評量分為兩種方式：

1. 日常評量。
2. 定期學業成績評量。

(二) 日常評量，包含知識、能力及態度之評量，每一科目得依其性質酌用下列方式辦理：

1. 口頭問答。
2. 學習態度。
3. 實作、實驗、實習。
4. 報告(含專題研究報告、口頭報告、閱讀心得報告、調查資料彙整報告等)。
5. 隨堂測驗(含技能測驗)。
6. 作文、作業。
7. 各式評量(含自我評量、同儕互評、檔案評量等)。
8. 其他。

(三) 定期學業成績評量以紙筆測驗為原則，但得視學科性質或教學內容採用其他方式辦理。

(四) 定期學業成績評量分成下列三種方式為之：

1. 始業考：得視學科性質不同，於教學研究會決議是否辦理。
2. 期中考試：每學期以辦理二次為原則，但得視學科性質不同，經教學研究會決議只辦理一次考試。
3. 期末考試。

(五) 學科學期成績計算以下列方式為之：

1. 日常評量與定期評量學業成績評量，依比例計算合計為學期成績。
2. 辦理始業考、期中考試及期末考試之學科，可擇下列其一方案進行成績採計：

項目 比例	始業考	第一次 期中考	第二次 期中考	期末考	日常 評量
方案一	5%	20%	20%	25%	30%
方案二	5%	30%	—	30%	35%
方案三	5%	—	30%	30%	35%

3. 辦理期中考試及期末考試之學科，可擇下列其一方案進行成績採計：

項目 比例	始業考	第一次 期中考	第二次 期中考	期末考	日常 評量
方案四	—	10%	10%	10%	70%
方案五	—	15%	15%	15%	55%
方案六	—	20%	20%	30%	30%
方案七	—	30%	—	30%	40%
方案八	—	—	30%	30%	40%

4. 僅辦理一次期中／期末考試之學科，可擇下列其一方案進行成績採計。

項目 比例	始業考	第一次 期中考	第二次 期中考	期末考	日常 評量
方案九	—	20%(擇考一次)			80%
方案十	—	30%(擇考一次)			70%
方案十一	—	40%(擇考一次)			60%

5. 體育班專項術科訓練：

專項 術科	評分 比例	測驗		訓練	情意	出席
		專項 測驗	術科 檢測			全 勤：100 分 達 4/5 以上：75 分 達 3/5 以上：50 分 達 2/5 以上：25 分 達 1/5 以上： 0 分
專項體能訓練 (4)		20%		50%	20%	10%
專項技術訓練 (4)		20%		50%	20%	10%

②專項測驗：由教練於期初自行訂定

③術科檢測：每學期統一施測大學體育術科模擬測驗。

6. 校訂必修、多元選修、加深加廣選修之課程，請依課程內容之知識、能力、學習態度，各酌予比例訂定，於社群或教學研究會決議，並於課程伊始清楚羅列，轉知學生。

(六) 學生於定期學業成績評量時，因故不能參加全部科目或部分科目之評量，報經學校核准給假者，准予補行考試評量之，成績採計方式如下：

1. 請公假、重病(須持有公立醫院、教學醫院證明)、喪假(須持直系血親尊親屬喪亡證明文件)、產前假、娩假、育嬰假、流產假、陪產假、或不可抗力之偶發事故者：其成績按實得分數計算。
2. 請事假、一般病假、婚假者：依實得分數打八折計算。打折後若高於六十分，則以六十分計；若低於六十分，則以打折後成績計。
3. 未經准假缺考者，不准補行考試，其缺考科目之成績以零分計算。
4. 若因代表本市參加全國性或代表我國參加國際賽事、重大傷病(需區域醫院以上開立診斷書，證明無法參加考試)，致使於定期學業成績評量與補考期間皆不能參加全部科目或部分科目之評量，經學校核准給假，且經專案簽准認定該次定期學業成績評量予以免試者，得由學生以書面申請免參加該次考試全部或部分科目。每一科目每學期申請免試以一次為原則，並交由該科目任課教師重新調整該生該學期之學業成績評量計算比例。

(七) 補考申請流程，詳見「桃園市立大溪高級中等學校學生考試規則」。

(八) 學生各學科成績之核計，以學期為單位，採百分計分法，並得註記質性文字描述。

1. 以一百分為滿分，六十分為及格，即授予學分。
2. 學業成績核計及登錄

成績類別	核計說明	成績登錄
各科目 學期學業成績	為各科目日常及定期學業成績評量評定。	取整數計算，遇小數點時，採四捨五入法取整數。
各科目 學年學業成績	以該學年度該科目各學期學業成績平均之。 另學生各科目學期學業成績依評量辦法應予補考者，其該科目學年學業成績之計算，以其該科目該學年各學期原成績	取小數點後一位數，第二位數採四捨五入法進入第一位數。

	或補考成績擇優登錄計算，不得與該科目重修或補修後之成績平均計算。	
學期 學業成績總平均	為各科目學期學業成績乘以各該科目學分數所得之總和，再除以總學分數。	
學年 學業成績總平均	以該學年度各學期學業成績總平均成績平均之。	

(九) 學生曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。但因學生或其家庭發生重大變故所請事假而缺課之節數，經提學生事務相關會議通過後，得不納入計算。

(十) 學期成績不及格之科目，其成績達高級中等學校學生學習評量辦法相關規定基準者，得於各該學期學校規定期限內申請補考。每學期補考以辦理一次為限，補考及格則授予學分，學期成績以及格成績登錄。唯以不影響原總成績之計算為原則。

(十一) 高級中等學校學生學習評量辦法規定各類學生學期成績及格與不及格得予補考基準：

入學身份類別	學期成績及格基準			學期成績不及格得申請補考基準		
	一年級	二年級	三年級	一年級	二年級	三年級
一般學生	60 分			40 分		
原住民學生、重大災害地區學生、派外人員子女、退伍軍人、僑生、蒙藏學生、外國學生、境外優秀科學技術人才子女及基於人道考量、國際援助或其他特殊身分經專案核定安置之學生	40 分	50 分	60 分	30 分	40 分	40 分
身心障礙學生	依 IEP 會議決議為準					

(十二) 學生各學期學業成績未達前項所定及格基準之科目，應參加該年度之重修或自學輔導；有關重修或自學輔導之規定，詳見「桃園市立大溪高級中等學校重補修學分實施要點」。

- (十三) 學生各該學年度第一學期取得之學期總學分數，未達該學期修習總學分二分之一者，第二學期得由學校輔導其減修學分。其減修方式如下：
1. 學生減修之學分數，每學期不得超過該學期開設學分數的三分之一。
 2. 減修學分之科目應以選修科目為原則。
 3. 經學校輔導減修學分之學生，由學校安排進行補救教學或指定適當場地進行自主學習，其出、缺席狀況列入學期德行評量。
- (十四) 學生各該學年度取得之學年總學分數，經補考、重修及補修後，未達該學年度修習總學分數二分之一者，得於每年一月底與七月底前申請重讀。
1. 學生重讀前，各該學年度原已修習且取得學分之科目，得申請列抵學分，並應於重讀學年之各學期開學日前提出；經學校審查符合重讀時課程綱要之規定者，准予列抵學分，該科目成績以原已修習所得成績登錄。
 2. 學生重讀前，各該學年度原已修習而未取得學分之科目，或學生未依前項規定申請列抵學分之科目，不得列抵學分；經再次修習，其科目成績以重讀後取得之實得分數登錄，但經學校審查符合重讀時課程綱要之規定者，其科目成績以原已修習所得成績，或重讀後取得之實得分數，擇優登錄。
 3. 重讀時，學生對已修習及格之科目申請列抵學分時，應遵照學校規定在安排之場所進行自主學習，其出、缺席及學習狀況列入該學期德行評量考核。
- (十五) 重考之新生入學前、休學學生復學前、學生轉班群前，已修習且取得學分之科目，經學校審查符合入學、復學或轉班群時課程綱要之規定，或經測驗及格者，得列抵學分，該科目成績，以原成績或測驗成績登錄。
- (十六) 學生國外學歷、成績證明，或經學校核准後於國內外之學習成就、教育訓練證明或成績學分，經學校審查符合採認時課程綱要之規定者，得列抵該科目學分及成績登錄。

六、學生學習評量工作小組

為辦理學生學習評量相關事務，包含學分列抵、成績處理或複查等，特成立「學生學習評量工作小組」（以下簡稱工作小組），小組成員由校長、教務主任、教學組長、註冊組長、實研組長、各領域學科召集人6名、家長代表1人、學生代表1人，合計13人組成；其中校長擔任召集人，教務主任為執行秘書。

(一)學分列抵原則

1. 修習科目列抵應以學校備查課程計畫開設之科目及學分數為限。
2. 科目名稱相同者得列抵之。
3. 科目名稱不同，但性質相近的科目，包括符合課程綱要、科目領域相同、教學大綱相似、或課程屬性相似者，其列抵由工作小組審查認定之。

(二)列抵學分數及成績採計方式

1. 原修習之科目學分數大於或等於本校課程計畫科目之學分數者，以本校課程計畫科目學分數及原修習科目之成績登錄之。
2. 原修習科目之學分數小於本校課程計畫科目之學分數者，應補修不足學分數，其列抵成績以其原修習科目成績與補修成績，依學分數加權平均計算後登錄之。
3. 對開科目之列抵
 - (1) 本校課程計畫為學期對開科目，原修習科目為各學期開設，則依原修習科目各學期成績之學分數加權平均計算後登錄之。
 - (2) 本校課程計畫為各學期開設科目，原修習科目為學期對開，則以原修習科目之成績，分別於各學期登錄之。

(三)學分列抵程序

應於各學期開學日前，由學生填具學分列抵申請表(附表)，檢附原修習科目之成績單，向教務處註冊組提出申請。經初審後提請校長召開工作小組會議審查，並依審查結果辦理後續作業。

(四)有關學分列抵，若有未盡事宜，由本工作小組會議討論決議之。

第三章 德行評量

一、德行特殊表現之評量，依下列規定辦理：

1. 學生之獎勵分為嘉獎、小功、大功；懲罰分為警告、小過、大過。
2. 學生之獎懲，應通知學生、導師、家長或監護人外，並於學期結束時列入德行評量。
3. 有關獎懲詳見「桃園市立大溪高級中等學校教師輔導與管教學生實施要點」及「桃園市立大溪高級中等學校學生獎懲實施要點」辦理。

二、學生生活競賽：秩序、整潔及學校舉辦長期性之班際競賽，期末列計第一名該班學生記小功乙次，第二名嘉獎兩次，第三名嘉獎乙次。

第四章 畢(修)業證書

一、畢業證書之發給，應依下列規定辦理：

(一)普通班學生

1. 修業期滿，且畢業學分數至少為150學分成績及格，其中部定必修及校訂必修至少需102學分成績及格，選修學分至少需修習40學分成績及格，始得畢業。
2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

(二)體育班學生

1. 修業期滿，且畢業學分至少為150學分成績及格。其中，部定必修一般科目至少須80%成績及格，部定必修體育專業科目至少須85%成績及格，選修科目學分至少須70%成績及格，始得畢業。
2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

二、修業期滿，修畢課程綱要所定應修課程，且取得120個畢業應修學分數，而未符合前款規定者，發給修業證明書。

第五章 附則

本辦法經本校教務處會同學務處、輔導室及教官室修訂，經提校務會議通過後實施，修正時亦同。

附表

桃園市立大溪高級中等學校學分列抵申請表

申請日期：____年____月____日

班級座號		姓名			身份 (請勾選)		☐ 重考入學新生 ☐ 休學復學生 ☐ 本校轉班群生：_____轉_____		
原已修習及格科目學分與成績					擬抵免本校科目學分				審查結果 (勾選)
學年	學期	科目名稱	學分	成績	學年	學期	科目名稱	學分	
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
									☐ 同意 ☐ 不同意
准予抵免科目共_____科，共計_____學分									
申請人簽名					法定代理人簽名				
註冊組長		教學組長			教務主任		校長		

◎注意事項：

1. 請於各學期開學日前提出申請，逾時不受理。
2. 填寫前，請先參閱本校「[課程計劃書](#)」、「[課程地圖](#)」，並詳閱本校「學生學習評量辦法補充規定」。
3. 需檢附原修業學校之歷年成績單正本乙份（抵免科目請用螢光筆劃記），裝訂於申請書後。
4. 申請書和學分審查結果通知書正本由教務處留存備查，通知書影本交付申請人妥善保存至畢業，亦提供導師、學務處、輔導室各一份留存。

桃園市立大溪高級中等學校獎學金頒發辦法

壹、宗旨

為鼓勵優秀新生入學及獎勵本校學生敦品勵學，培養積極學習精神，特設置本辦法。

貳、獎學金類別

一、學期成績由教務處另訂「桃園市立大溪高級中等學校學期成績優良學生獎學金設置辦法」，註冊組計算後擇優並公布得獎名單，開放學生申請獎學金，獎金額度依名次調整。

二、定期評量獎學金(108.08.05修訂)

各類組／班群取優秀獎三名、進步獎二名之人數配額以類組／班群排名形式依序發放，以下類組／班群皆假設N班。

名次	高一普通班		高二、高三普通班	高一至高三 體育班
	A群	B群	依各類組／班群班級數為N	
前1至N名	800元			
前1N+1 至2N名	500元			
前2N+1 至3N名	300元			
進步獎	100元			
受獎人數	各類組／班群優秀獎共3N人，進步獎共2N人			
金額總計	依各類組／班群班數不同分別統計			
備註	1. 進步獎每學期將重新計算，並由第二次定期評量開始頒發。			

2. 若名次相同概依以上標準頒發金額。

三、校內競賽獎金

名次	個人組比賽	團體組比賽 (5人以下)	團體組比賽 (6人以上)	備註
第一名	300元	500元	1200元	
第二名	200元	400元	900元	
第三名	100元	300元	600元	
說明	若名次相同概依以上標準頒發金額			

四、高三模擬考獎勵金(108.04.01修訂)

項目	獎 勵 標 準	獎 勵	備 註
學測模擬考	國英數自或國英數社 四科總級分達 60 級分	獎勵金伍仟元	此五項獎學金擇優 ，且不重複領取 (由試務組辦理)
	國英數自四科總級分 達學測模考4科頂標和	獎勵金貳仟元	
	國英數社四科總級分 達學測模考4科頂標和	獎勵金貳仟元	
	單科達頂標	獎勵金貳佰元	
	單科滿級分	獎勵金參佰元	
	比前一次模擬考進步達十級分以上	獎勵金壹佰元	
指考模擬考	指考單科過頂標	獎勵金參佰元	

五、升學績優獎勵辦法(108.03.04修訂)

(一) 主旨：促進高三學生認真學習、用心課業，獎勵學生創造升學佳績，形

塑優良校風與建構優質校譽，達成「全人教育、優質卓越、特色學校」之辦學目標。

(二) 獎勵內容：

項目	獎 勵 標 準	獎 勵	備 註
學測	國英數自或國英數社四科總級分 達 60 級分	獎勵金伍萬元	此五項獎學金擇優，且不重複領取 (由試務組辦理)
	國英數自四科總級分 達學測4科頂標和	獎勵金貳萬元	
	國英數社四科總級分 達學測4科頂標和	獎勵金貳萬元	
	單科達頂標	獎勵金壹仟元	
	單科達前標	獎勵金伍佰元	
	單科滿級分	獎勵金參仟元	
指考	指考單科過頂標	獎勵金參仟元	
各管道入學	錄取醫學院醫學系、牙醫系、 各類組第一志願及同等分數	獎勵金壹萬伍仟元	此五項獎金 不重複領取 (由試務組辦理)
	錄取台大	獎勵金壹萬元	
	錄取清大、交大、成大、政大、 國(公)立藥學系	獎勵金柒仟元	
	師大(三校)、中山、中央、中 正、中興、台北大學、台	獎勵金伍仟元	

	科大、私立藥學系		
	錄取國(公)立大學獎學金	獎勵金貳仟元	

(三) 經費：由學校編列經費項下支應，視當年度經費實際狀況，依年度計畫比例增減。

參、附則

新生入學獎學金，改由各年度本校亮點計畫內配合執行。

肆、本辦法經行政會報討論通過呈 鈞長核准後實施，且由家長委員會通過後實施，修正時亦同。

桃園市立大溪高級中等學校學期成績優良學生獎學金 設置辦法

壹、主旨：為鼓勵本校學生全心向學及均衡發展，特設置本辦法。

貳、申請資格

一、普通科

(一)各班前學期學業加權平均前十名，且學業平均達65分以上者。

(二)體育成績70分以上者。

二、體育班

(一)各班前學期學業加權平均前六名，且學業平均達65分以上者。

(二)專項訓練各科平均達成績70分以上者。

參、申請時間

一、每學期初由教務處註冊組依本設置辦法計算並公佈上學期得獎名單。

二、得獎者需於公布得獎名單後一個月內繳交申請表，如未依期限繳交者取消

受獎資格，並不再辦理補件。

肆、名額分配

一、普通科各班前學期學業成績擇優取十名，體育班各班前學期學業成績擇優

取六名。若總分相同則依國文、英文、數學的成績順序決定錄取。

二、如得獎同學學業平均未達65分以上，體育成績未達70分以上者，則該名額

從缺，不再辦理遞補。

三、得獎總名額 = 普通科班級數 $\times$ 10 + 體育班班級數 $\times$ 6。

伍、獎學金

一、普通科

(一)各班前一至三名，每名新台幣2500元整。

(二)各班前四至七名，每名新台幣2000元整。

(三)各班前八至十名，每名新台幣1500元整。

二、體育班

(一)各班前一至二名，每名新台幣3000元整。

(二)各班前三至四名，每名新台幣2000元整。

(三)各班前五至六名，每名新台幣1000元整。

陸、其餘規定

一、本獎學金由註冊組統整，總務處出納組以匯入學生郵局帳戶方式辦理，得

獎同學應依規定時間內繳交申請表及郵局戶頭封面影本。如家長簽章處

經查後發現為學生偽造，則獎學金須繳回並依校規處理。

二、此獎學金屬獎勵性質，仍可請領其它教育補助或申請其它獎(助)學金。

柒、本設置辦法經行政會報通過，檢陳校長核可後公佈實施，修正時亦同。

桃園市立大溪高級中等學校高一升高二實驗班調整辦法

壹、依據：桃園市立大溪高級中等學校「人文社會實驗班」、「數理生醫實驗班」實驗計畫。

貳、目的：

- 一、符應學校願景，藉由實驗專班深化課程之規劃，涵育學生勤學精進、好思慎問、實踐篤行之態度養成。
- 二、豐實多元知能，藉由探究實作主題教學之推動，引領學生主動探索、批判省思、行動實踐及付諸關懷之素養實踐。
- 三、融合跨域合作，藉由多元跨域議題探究之學習，拓增學生學習視野、研究應用、優勢強化之開展機會。

參、辦理時間

實驗班於高一下學期末時，得依學生意願且經本校「實驗教育委員會」討論，辦理實驗班學生之轉出及轉入，並於下學期結業式日完成調整公告。

肆、轉入轉出方式

一、人文社會實驗班

(一)轉出：

1. 申請轉出及諮詢：學生本人得考量自身興趣、性向、學習成效及預期目標等因素，於高一下學期結束前，依教務處規定時間內，主動填寫並提交轉出申請表，且視個案需求提供必要的輔導諮詢。

2. 輔導轉出及諮詢：參與實驗班之學生有以下相關情形者，提供輔導諮詢以協助提出個別化加強計畫進行學習改善，或因應學生自我狀態需求辦理輔導轉出之措施。

(1)學生個人之興趣、性向、學習能力及學習表現不符預期，經導師與輔導室進行輔導、溝通及綜合評估等相關措施後，提出建議需轉出者。

(2)導師或任課教師綜合評核，提出學生參與課程學習態度不當，指定課程配合度低或個人品德表現欠佳，幾經導師、任課教師進行

行為導正或補救教學，或輔導老師輔導後，成效依然不佳，以致影響自身學習以及實驗班計畫整體執行狀況者。

- (3)高一當學年前五次定期評量之國文、英文、數學、社會各科成績總平均未達文史法政、財經管理等班群前45名。(因社會科課程上下學期對開，故上學期的社會科取期中考成績，以利公平。)

3. 轉出程序：有關轉出之編班程序，依本校「編班及轉班作業規定」辦理。

(二)轉入：

1. 缺額轉入申請：當實驗班於高一下學期末，因有學生轉出產生缺額時，已選擇文史法政、財經管理班群之學生得依個人意願及本校公告之時程，主動填寫並提交轉入申請表。
2. 缺額轉入評核及輔導諮詢：本校將針對申請轉入實驗班的學生進行基本條件認定及學習表現綜合評估(相關評核之實施，由實驗教育委員會針對實務進行擬定)，必要時針對個案提供輔導諮詢，經由實驗教育委員會審議通過後，以作為轉入學生名單之確認。

(1)品德表現及學習態度評核

(2)學期定期評量成績評核

為考量轉入實驗班學生所應具備之基本學習表現之條件，參酌學生高一當學年前五次定期評量之國文、英文、數學、社會各科成績總平均達文史法政、財經管理等班群前55名。(因社會科課程上下學期對開，故上學期的社會科取期中考成績，以利公平。)

3. 缺額轉入確認

本校綜合評核後，符合轉入條件者，經實驗教育委員會審議通過後，得轉入人文社會實驗班。

(三)注意事項

錄取者，需配合學校亮點躍升計畫相關課程之安排，內容如下：

1. 溪手探究文史課程

(1)溪手之語——外語深化、英語導覽、文學實作

(2)溪手之旅—文化參訪、地理實察

2. 課程安排時間為週間課後(18:00~21:00)、週五或週末假日(每學期2-3次)

二、數理生醫實驗班

(一)轉出：

1. 申請轉出及諮詢：學生本人得考量自身興趣、性向、學習成效及預期目標等因素，於高一下學期結束前，依教務處規定時間內，主動填寫並提交轉出申請表，且視個案需求提供必要的輔導諮詢。

2. 輔導轉出及諮詢：參與實驗班之學生有以下相關情形者，提供輔導諮詢以協助提出個別化加強計畫進行學習改善，或因應學生自我狀態需求辦理輔導轉出之措施。

(1)學生個人之興趣、性向、學習能力及學習表現不符預期，經導師與輔導室進行輔導、溝通及綜合評估等相關措施後，提出建議需轉出者。

(2)導師或任課教師綜合評核，提出學生參與課程學習態度不當，指定課程配合度低或個人品德表現欠佳，幾經導師、任課教師進行行為導正或補救教學，或輔導老師輔導後，成效依然不佳，以致影響自身學習以及實驗班計畫整體執行狀況者。

(3)高一當學年前五次定期評量之國文、英文、數學、自然各科成績總平均未達數理工程、生物醫農等班群前45名。(因自然科課程上下學期對開，故上學期的自然科取期中考成績，以利公平。)

3. 轉出程序：

有關轉出之編班程序，依本校「編班及轉班作業規定」辦理。

(二)轉入：

1. 缺額轉入申請：當實驗班於高一下學期末，因有學生轉出產生缺額時，已選擇數理工程、生物醫農班群之學生得依個人意願及本校公告之時程，主動填寫並提交轉入申請表。

2. 缺額轉入評核及輔導諮詢：本校將針對申請轉入實驗班的學生進行基本條件認定及學習表現綜合評估(相關評核之實施，由實驗教育委員會針對實務進行擬定)，必要時針對個案提供輔導諮詢，經由實驗教育委員會

審議通過後，以作為轉入學生名單之確認。

(1)品德表現及學習態度評核

(2)學期定期評量成績評核

為考量轉入實驗班學生所應具備之基本學習表現之條件，參酌學生高一當學年前五次定期評量之國文、英文、數學、自然各科成績總平均達數理工程、生物醫農等班群前55名。(因自然科課程上下學期對開，故上學期的自然科取期中考成績，以利公平。)

3. 缺額轉入確認

本校綜合評核後，符合轉入條件者，經實驗教育委員會審議通過後，得轉入數理生醫實驗班。

(三)注意事項

錄取者，需配合學校亮點躍升計畫相關課程之安排，內容如下：

1. 溪手探究科普課程

(1)科學溪手行—機構參訪、原子探奇

(2)探究溪手作—火箭飛躍、化學實驗

2. 課程安排時間為週五或週末假日，每學期2-3次

肆、錄取放棄及遞補

由註冊組發放錄取通知書，同意或放棄者，皆須於期限內填寫完成，缺額則依序遞補。

伍、輔導機制

實驗班調整名單會簽學務處及輔導處，主動觀察並輔導學生學習生活之調適。

陸、本辦法經編班及轉班委員會議通過後，陳鈞長核可後實施，修正時亦同。

校務系統操作手冊-學生端

第1章 登入畫面與功能介紹

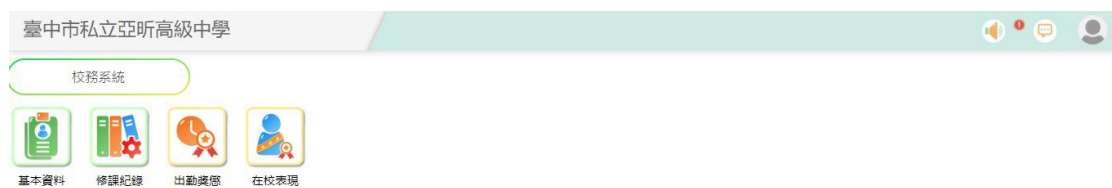
【功能位置】

系統主畫面

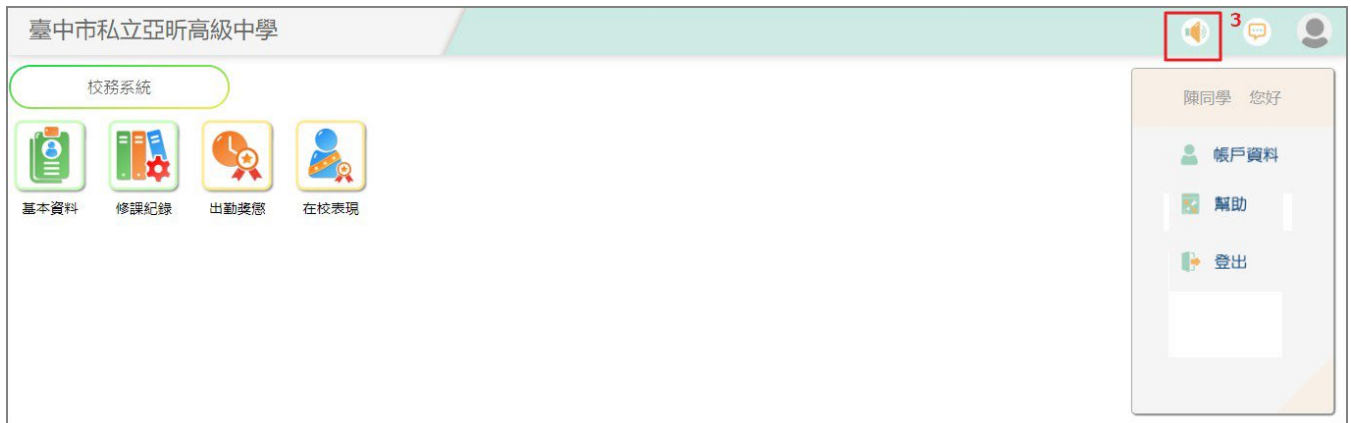
【操作說明】



1、輸入同學之帳號、密碼，點選【登入】。



2、登入後可使用『基本資料』『修課紀錄』『出勤獎懲』『在校表現』等功能。



3、學校會將各系統的重要事項公告於此。



4、點選綠色箭頭會回到前一頁。

5、點選黃色房屋，可返回系統首頁。

【功能說明】

系統主畫面說明

【注意事項】

帳號：帳號初始值為同學之學號。

密碼：密碼初始值為同學之身分證字號。

第2章基本資料

2-1 個人資料

【功能位置】

個人資料

【操作說明】

- 1 點選【個人資料】顯示登入學生個人資料。
- 1.1 瀏覽視窗預設在『基本資料』頁面，可查詢學生個人基本資料內容。
- 1.2 點選『眷屬資料』頁籤可查看學生眷屬人員資料，系統會帶入至少一筆學生新生入學時填寫的監護人資料。

【功能說明】

提供同學查看自己個人的基本資料及眷屬資料。

第3章修課紀錄

3-1 個人課表

【功能位置】

修課紀錄/個人課表

【操作說明】



1 點選【個人課表】顯示同學個人課表內容。

個人資料

1.1

基本資料 眷屬資料

科別 美容科	班級 美二1	座號 03	學號 814003	姓名 陳同學
英文名 CHEN, YING-HSUAN	身分證號 8140**	性別 女	出生日期 092/10/14	
學籍狀態	入學身份 普通生	特殊身份		
戶籍地址 551 忠明南路270號				
通訊地址 551 忠明南路270號				
電話 0423710633	手機	Email		

1.1 『學年期』提供同學可下拉選擇要查看的學年期的課表資料。

個人資料

1.2

基本資料 眷屬資料

姓名	稱謂	監護人	住家電話	手機	Email	教育程度	職業	工作機構	工作職稱
陳家長	父	是							

1.2 系統預設在『開課清單』頁籤，可查詢同學該學年期修課的<科目、學分、必選修、屬性、任課教師、上課地點、上課時間、跨班>等相關資訊。

1.3 點選『課表』頁籤，可使用週課表方式查詢同學個人課表資料。

【功能說明】

提供同學查看自己個人的各學期的課表資料。

3-2 成績查詢

【功能位置】

修課紀錄/成績查詢

【操作說明】



- 點選【成績查詢】顯示同學在校成績資料。

個人課表

1.1
學年期
二下

1.2
開課清單 課表

科目	學分	必選修	屬性	任課教師	上課地點	上課時間	跨班
國語文IV	3	部定必修	本國語文	陳老師		每週:3-6,3-7,4-1	
美容美體實務II	3	部定必修	實習科目	洪老師		每週:5-2,5-3,5-4	
美顏II	3	校訂必修	實習科目	洪老師		每週:1-1,1-2,1-3	
美膚II	3	校訂必修	實習科目	曹老師		每週:2-5,2-6,2-7	
英語文IV	2	部定必修	外國語文	蕭老師		每週:3-5,4-5	
數學IV	2	部定必修	數學	林老師		每週:4-2,4-3	

- 『考試別』提供同學下拉選擇要查看成績的考試別
- 『學年期』系統預設在當學期，可下拉選擇要查看的學年期。

個人課表

學年期
二下

開課清單 **課表** 1.3

姓名	學生課表				洪老師
節次	一	二	三	四	五
1	美語II 美二1 洪老師	美語II 美二1 涂老師,王老師	體育IV 美二1 李老師	國語文IV 美二1 陳老師	
2	美語II 美二1 洪老師	美語II 美二1 涂老師,王老師	體育IV 美二1 李老師	數學IV 美二1 林老師	美容美體實務II 美二1 洪老師
3	美語II 美二1 洪老師	家庭教育II 美二1 王老師,林老師	地理II 美二1 曹老師	數學IV 美二1 林老師	美容美體實務II 美二1 洪老師
4	舞台表演實務II 美二1 洪老師	美容專業日文I 美二1 王老師,黃老師	美容專業日文I 美二1 王老師,黃老師	公民與社會I 美二1 李老師	美容美體實務II 美二1 洪老師
午休					
5	家庭教育II 美二1 王老師,林老師	美術II 美二1 曹老師	英語文IV 美二1 蕭老師	英語文IV 美二1 蕭老師	
6	飾品設計與實II 美二1 林老師	美術II 美二1 曹老師	國語文IV 美二1 陳老師	舞台表演實務II 美二1 洪老師	
7	飾品設計與實II 美二1 林老師	美術II 美二1 曹老師	國語文IV 美二1 陳老師	公民與社會I 美二1 李老師	
8					

1.3 下方依據查詢的考試別、學年期顯示同學取得的學分數、各科科目資料及成績、排名等資訊。

【功能說明】

提供同學查看自己個人的各學期的成績資料。

第4章出勤獎懲

4-1 出勤

【功能位置】

出勤獎懲/出勤

【操作說明】



1 點選【出勤】顯示同學在校的出勤資料。

出勤

1.2

學年期	公假	病假	喪假	事假	曠課	早讀缺席	升旗缺席	降旗缺席	午休缺席	缺席	遲到	早退	產前假	娩假	流產假	育嬰假	生理假	陪產假	婚假
二上	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
二下											0	0							
二上	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
二下	3	6	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

【本學期】出勤紀錄

日期	早讀	升旗	第一節	第二節	第三節	第四節	午休	第五節	第六節	第七節	第八節	降旗
110/06/01(二)			公	公	公							
110/08/11(三)	病	病	病	病	病	病						
110/08/18(三)	事	事	事	事	事	事						
110/08/27(五)	事		事	事	事	事		事	事	事		

1.1 頁面上方帶出各學期出勤次數記錄，下方顯示本學期出勤明細紀錄。

1.2 點選『學年期』可查看該學年期的出勤明細紀錄，於頁面下方顯示。

【功能說明】

提供同學查看自己個人的各學期的出勤明細紀錄。

4-2 獎懲

【功能位置】

出勤獎懲/獎懲

【操作說明】



1 點選【獎懲】顯示同學在校的獎懲資料。

獎懲

1.2

學年期	大功	小功	嘉獎	大過	小過	警告
二上			5			
二下		1	11			
二上			5			
二下		1	4			

獎懲紀錄

獎懲日期	獎懲事項	獎懲內容	獎懲條款	抵銷日期
110/04/09(五)	參加學校辦理之各項活動表現優良者(參與升學就業博覽會班級學習單回收率100%)。	小功1次		
110/06/15(二)	拾金不昧	嘉獎2次	第1條第1項第1款	
110/06/22(二)	拾金不昧	嘉獎2次	第1條第1項第1款	

1.1 頁面上方帶出各學期獎懲次數記錄，下方顯示本學期獎懲明細紀錄。

1.2 點選『學年期』可查看該學年期的獎懲明細紀錄，於頁面下方顯示。

【功能說明】

提供同學查看自己個人的各學期的獎懲明細紀錄。

第5章在校表現

5-1 綜合表現

【功能位置】

在校表現/綜合表現

【操作說明】



1 點選【綜合表現】顯示同學在校各學期的導師評語和日

常表現評量。

綜合表現

學年期	導師評語	評量項目	言行舉止	精神狀態	學習態度	人際關係	團隊合作	在校表現
一上	性情和順，品性端方。行為端莊，勤學守規。							
一下	尚知努力，尚守規矩，安分守己，尚知努力							
二上	尚知努力，尚守規矩							
二下	進步許多，表現很好	表現較差	表現良好	懶散無力	表現良好	良好	精神抖擻	良好

2 資料內容來自於導師於學期末為學生登錄的導師評語及日常表現資料。

【功能說明】

提供同學查看自己個人各學年期的導師評語及日常表現評量內容。

5-2 特殊表現

【功能位置】

在校表現/特殊表現

【操作說明】



1. 點選【特殊表現】顯示同學在校各學年期的特殊表現紀錄。
2. 系統依據同學參與的競賽日期、競賽名稱、競賽結果顯示。
3. 資料內容來自於學務處為學生記錄的特殊表現資料。

【功能說明】

提供同學查看自己個人各學年期的特殊表現內容。

5-3 服務學習

【功能位置】

在校表現/服務學習

【操作說明】



1. 點選【服務學習】顯示同學在校各學年期的服務學習紀錄。

服務學習				
學年期	服務類別	服務日期	服務內容	時數
一上	志工服務	108/09/26(四)	高中英語朗讀比賽志工、108學年度畢業典禮儀典組志工	3

2. 系統依據同學參與的服務類別、服務日期、服務內容、時數顯示。
3. 資料內容來自於學務處為學生記錄的服務學習資料。

【功能說明】

提供同學查看自己個人各學年期的服務學習內容。

5-4 班級幹部

【功能位置】

在校表現/班級幹部

【操作說明】



1. 點選【班級幹部】顯示同學在校各學年期的班級幹部紀錄。
2. 系統依據同學各學期的班級名稱、幹部分類、幹部名稱顯示。
3. 資料內容來自於導師及學務處為學生記錄的歷年幹部資料。

【功能說明】

提供同學查看自己個人各學年期的擔任的班級幹部資料。

校內重大考試時程

高一、二	
第一次期中考	10/14(二)、10/15(三)
第二次期中考	12/1(一)13:00 起~12/3(三)止
期末考↓ (含藝能科)	1/15(四)、1/16(五)、1/19(一)
補考	2/2(一)

←

←

高三	
第 2 次學測模擬考	9/8(一)、9/9(二)
第一次期中考	10/14(二)、10/15(三)
第 2 次學測模擬考	10/29(三)、10/30(四)
第二次期中考	12/1(一)13:00 起~12/3(三)止
第 3 次學測模擬考	12/9(二)、12/10(三)
期末考(含藝能科)	12/29(四)、12/30(五)
大學學測	1/17(六)~1/19(一)
補考	1/30(五)

↓

<<備註>> 依據本校學校學生考試規則辦理，全文請見學生手冊↓

凡公假、喪假、重病或其他重大事故不克參加考試者，須依本校請假規則辦理，無故缺考者，該科成績以零分計算。**無法參加考試者，務必至學務處完成請假手續後，於段考前至少三天向教務處提出段考補考申請，未向試務組提出者一律不准補考。**

臨時病假者也須由家長於**請假當天 7：30-8：00**打電話至教務處(3878628 轉 213)報備，並於返校後立即至教務處出示看診證明完成請假手續，以便安排補考事宜。

115學年度大學入學考試招生重要日程表

* 各項考試及招生日期以115學年度各簡章為準

考試及招生日期	繁星推薦入學	個人申請入學	分發入學
114/08	大考中心發售考試簡章(含英聽測驗、學科能力測驗、指定科目考試) (8/5)		
	術科考試委員會發售術科考試簡章 (8/5)		
	公告檢定英聽校系(8/29預計)		
114/09	英聽測驗(1)報名 (9/4-9/11)		
114/10	英聽測驗(1) (10/18)		
	學科能力測驗報名 (10/28-11/11) 術科考試報名 (10/28-11/11)		
114/11	寄發英聽測驗(1)成績單 (10/31-11/3)		
	公告繁星推薦招生簡章 (11/4) (開放校系分則查詢系統)	公告個人申請招生簡章 (11/4) (開放校系分則查詢系統)	公告分發入學招生簡章 (11/4) (開放校系分則查詢系統)
	英聽測驗(2)報名 (11/5-11/11)		
	發售繁星推薦入學簡章 (12/1)	發售個人申請入學簡章 (12/1)	發售考試分發簡章 (12/1)
114/12	英聽測驗(2) (12/13)		
	寄發英聽測驗(2)成績單 (12/26)		
115/01	學科能力測驗考試 (1/17-1/19) 術科考試音樂組 (1/27-1/29)		
115/02	術科考試美術組 (1/31-2/1) 術科考試體育組 (2/2-2/4)		
	公告學科能力測驗成績及統計資料 (2/25)		
	寄發學科能力測驗成績單 (2/26-3/4)		
	寄發術科測驗成績單 (3/2)		
	申請學測考試成績複查 (2/26-3/4)		
	申請術科考試成績複查 (3/2-3/8)		
115/03	學測成績複查結果通知(3/11) 術科成績複查結果通知(3/12)		

考試及招生日期	繁星推薦入學	個人申請入學	分發入學
	1. 繁星推薦繳費報名(3/11-3/12) 2. 公告第1-7類學群錄取名單及第8類學群通過第1階段篩選結果(3/18) 3. 3/20 錄取生放棄入學截止	1. 個人申請繳費(3/23-3/25) 2. 個人申請報名(3/24-3/25) 3. 公告第一階段(學測、術科成績)篩選結果(3/31) 4. 大學寄發指定項目甄試通知、繳交甄試費用(大學自訂)	
115/04		1. 學生上傳及高中提交學習歷程資料(即修課紀錄(不含第6學期)、課程學習成果、多元表現)至學習歷程中央資料庫(學生繳交日期截止日依就讀高中規定)(4/1-4/22) 2. 中央歷程資料庫將學習歷程資料給甄委會(4/23-4/24)	發售大學考試入學登記分發相關資訊(4/16)
115/05	大學醫牙學系辦理第8類學群第2階段面試(5/14-5/31)	1. 第1階段通過篩選考生上傳(勾選)審查資料至甄選會(4/30-5/6)(各大學繳交截止日詳見簡章校系分則) 2. 各高中將學習歷程資料之第6學期修課紀錄(PDF)給甄選會(5/7-5/8) 3. 學生至甄委會確認第6學期修課紀錄(PDF)(5/11-5/12) 4. 大學校系辦理指定項目甄試(5/14-5/31)	
115/06	1. 大學醫牙學系公告第8類學群第2階段面試錄取名單(6/1前) 2. 甄選會統一公告第8類學群錄取名單(6/3) 3. 第8類學群錄取生放棄入學資格截止(6/14)	1. 大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單(6/1前) 2. 正備取生向甄選會登記就讀志願序(6/4-6/5) 3. 公告統一分發結果(6/11) 4. 錄取生放棄入學資格截止(6/14)	1. 分科測驗報名(6/3-6/16) 2. 登記分發相關證明文件審查申請及繳件(6/2-6/18)
115/07			分科測驗考試(7/11-7/12) 1. 寄發分科測驗考試成績單(7/29) 2. 公布考科組合成績人數累計表及最低登記標準(暫定7/29) 3. 繳交登記費(7/29-8/4) 4. 網路登記分發志願(8/1-8/4)
115/08			分發入學錄取公告(8/13)

【大學入學考試簡要說明】學測

一、你要面對的統一考試

學科能力測驗

評量基本核心能力，以部定必修課程為測驗範圍

- (一) 學測由財團法人大學入學考試中心基金會大學入學考試中心(以下簡稱大考中心)於115/11/17(六)-1/19(一)辦理。
- (二) 學測考試科目包括國文、英文、數學A、數學B、社會、自然共6科7節次，考生可自由選考，成績採級分制，各科最高15級分(於分發入學採計時，各科最高60級分)。測驗範圍請參考表一。
- 國文考科分為2節施測，分別為國文(一)：國語文綜合能力測驗(簡稱國綜)；國文(二)：國語文寫作能力測驗(簡稱國寫)。國文考科成績包含國綜(滿分100分)與國寫(滿分50分)，成績各占50%。原得總分之計算公式如下：
國文考科原得總分=(國綜得分 $\times$ 0.5)+國寫得分。
 - 學測各考科的題型可包括：選擇題型(單選題、多選題)、選填題型(僅數學A、數學B)，混合題型或非選擇題型。混合題型是指同時包含選擇(填)題及非選擇題的題型，為題組形式。國寫的題型全為非選擇題。
 - 學測各考科的考試時間，國文考科之國綜、國寫節次各90分鐘；英文、數學A、數學B考科各100分鐘；社會、自然考科各110分鐘。
- (三) 學測成績可提供大學繁星推薦、申請入學、分發入學及科技校院日間部四年制申請入學、中央警察大學單獨招生、軍校甄試入學、大學進修學士班申請入學等各項招生管道採用，採用方式悉依各招生簡章之規定辦理。

表一、學測的測驗範圍

考試科目	測驗範圍	課綱依據
國文 ^{註1}	必修國文	108課綱
英文	必修英文	
數學A	10年級必修數學 11年級必修數學A類	
數學B	10年級必修數學 11年級必修數學B類	
社會 ^{註2}	必修歷史、必修地理 必修公民與社會	
自然 ^{註3}	必修物理、必修化學、必修生物 必修地球科學(含探究與實作)	

^{註1}：國文考科包括國綜與國寫，成績各占50%，分節施測。^{註2}：社會考科中的歷史、地理、公民與社會三科試題，以占分比例相當為原則。^{註3}：自然考科中的物理、化學、生物與地球科學四科試題，以占分比例相當為原則，並包括探究與實作的學習內容。

【大學入學考試簡要說明】分科測驗

分科測驗

評量關鍵學科能力，以部定必修與部定加深加廣選修課程為測驗範圍

- (一) 分科測驗由大考中心於115/7/11(六)-7/12(日)辦理。
- (二) 分科測驗考試科目包括數學甲、數學乙、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會共8科，考生可自由選考，成績採級分制，各科最高60級分。測驗範圍請參考表二。
- 分科測驗各考科的題型可包括：選擇題型(單選題、多選題)、選填題型(僅數學甲、數學乙)、混合題型或非選擇題型。混合題型是指同時包含選擇(填)題及非選擇題的題型，為題組形式。
 - 各科考試時間均為80分鐘。
- (三) 分科測驗成績提供分發入學或大學進修學士班採用，採用方式悉依各招生簡章之規定辦理。



表二、分科測驗的測驗範圍

考試科目	測驗範圍		課綱依據
	部定必修	部定加深加廣選修	108 課綱
 數學甲	10年級必修數學 11年級必修數學A類	數學甲類	
 數學乙 註1	10年級必修數學 11年級必修數學A類 與數學B類均關聯的 學習內容	數學乙類	
 歷史	必修歷史	族群、性別與國家的歷史 科技、環境與藝術的歷史 探究與實作：歷史學探究	
 地理	必修地理	空間資訊科技 社會環境議題 探究與實作：地理與人文社會科學研究	
 公民與 社會	必修公民與社會	現代社會與經濟 民主政治與法律 探究與實作：公共議題與社會探究	
 物理 註2	必修物理	力學一 力學二與熱學 波動、光及聲音 電磁現象一 電磁現象二與量子現象	
 化學 註2	必修化學	物質與能量 物質構造與反應速率 化學反應與平衡一 化學反應與平衡二 有機化學與應用科技	
 生物 註2	必修生物	細胞與遺傳 生命的起源與植物體的構造與功能 動物體的構造與功能 生態、演化及生物多樣性	

^{註1}：數學乙測驗範圍中，有關11年級必修數學A類與數學B類均關聯的學習內容，請詳閱大考中心於112年5月2日公告之「分科測驗數學考科考試說明-114學年度起適用。」^{註2}：物理、化學、生物三科考科的測驗範圍，皆包含探究與實作的學習內容。

停止親子間的無效吼叫！用 DiSC 工具了解孩子行為風格、建立最適合的溝通模式

by Womany Catherine Ho
改寫自女人迷網站

親愛的爸媽：你是否也覺得有時無論怎麼說，孩子還是聽不進去？當孩子情緒爆發、頂嘴或冷漠以對，你試著耐心溝通，卻發現彼此的距離反而越來越遠…

親子教養不只是「愛與原則」的拉鋸戰，更需要理解孩子的個性與需求，才能真正找到有效的溝通方式。有些孩子需要的是更多的陪伴與關注，而有些孩子則需要的是適當的空間與獨立發展的機會。這時，關鍵不在於「我們說了什麼」，而在於「孩子是如何接收與理解的」！

在某網站報告中，近7成的家長表示對於孩子的個性化教養策略有高度需求！因為他們發現教養需要因材施教！現在，透過 DiSC 親子教養模型，能更清楚地辨識孩子的行為特質，調整溝通策略，讓「愛」真正傳遞到孩子心中。一起往下看四種常見的親子互動情境，你是否也曾遇過呢？

情況一：孩子情緒一來，難以溝通怎麼辦？

「我都已經好好講道理了，為什麼他還是生氣不滿？」如果孩子總是用情緒表達需求，他可能是 i 影響型（influence）風格，在情緒上來時，他們需要的不是馬上解決問題，而是「想被看見、需要理解」。

試著放慢腳步，先說：「我知道你現在很生氣，我們一起緩一下，等冷靜下來再說，好嗎？」當孩子覺得被接納與看見，反而更容易聽進你的話。

情況二：孩子執著於小事，規矩怎麼立才不會反感？

「他怎麼那麼愛計較？事情一定要照他的步驟來，不能有一點改變！」這可能是 C 嚴謹型（Conscientiousness）孩子的特質，他們喜歡參與規則制定，臨時的變動會讓他們感到焦慮。

與其雷厲風行地改變規矩，不如讓孩子有參與感，試著說：「我們一起來

訂個使用手機的規則，你覺得怎麼安排最好？」這樣，他不但能接受，還會更願意配合。

情況三：孩子關在房間不願交流，是真的獨立還是想被關心？

「每天問他學校怎麼樣，他只回『還好』、『沒事』，到底該不該管？」如果你的孩子看起來冷漠疏離、抗拒控制，可能是 D 掌控型 (Dominance)，他們希望被信任，不喜歡重複對話或過度關心。試著改變方式：「最近看你很忙，有沒有什麼需要幫忙的？」給他選擇的空間，而不是直接介入，也減少對話壓力，反而能讓關係更親近。

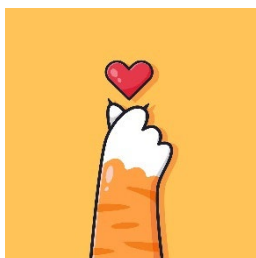
案例四：孩子總是願意讓步，卻悶悶不樂？

當和手足或家人意見不合時，孩子總是選擇退讓、讓別人開心，但卻不太願意表達自己的想法。這可能是 S 沉穩型 (Steadiness) 風格，他們重視和諧，不喜歡衝突，天生善解人意，但也容易因為壓抑自己的需求而感到委屈。

試著在日常對話中多給孩子「安全表達」的空間，例如：「這次換你選，沒有對錯答案哦！」或者「你的意見對我們來說很重要！」當孩子感受到被尊重，他們才會慢慢學會表達自己，而不是一味地迎合別人。

找到與孩子真正建立信任關係的方法

每個孩子都是獨特的，沒有單一正確的教養方式，只有適合你和孩子的相處之道。透過 DiSC 親子教養模型，讓我們一起讀懂孩子的需求，找到最適合的溝通策略，讓親子關係更加和諧。



拿走手機就死給你看~~談青少年的手機使用之親子互動

by 利伯他茲心理諮商所 才煒民諮商心理師

轉載改寫自臺北市自殺防治中心網站

別讓手機成為孩子生命中的最後一塊樂土。

是甚麼讓孩子的生命變得如此狹隘，只剩下六吋銀幕裡的虛擬活動？又是甚麼因素，讓親子關係不斷惡化？讓我們先回過頭來思考，甚麼樣的使用規範是可以執行的，而甚麼樣的結果能讓親子都感到滿意的呢？

使用手機不是個問題，如何使用才是

我們得先承認，即使是成年人也可能會運用長時間使用手機，且不單只是用於工作聯繫、關懷親友，網路世界的豐富素材令人欲罷不能，它具有教育、藝術、遊戲體驗、影視娛樂效果，甚至可以用來做商品銷售和股票交易。同時，網路上也有足夠讓人分心的廣告與誘惑。生活常見的例子像是：「原本我們只是打算看訊息，卻不小心看到廣告、點擊影片……。」等到回過神來，自己可能已經在蝦皮下單購物了！我們得承認即使是成年人使用手機，也會發生浪費時間的現象。

手機為何成為某些人的「生活必需品」

「世界之大沒有我的容身之處，只能透過手機看世界」

「要是連手機都沒有，世界都崩塌了」

資深手機的使用者，曾經這樣表示，在自己貧乏無謂的生活中，手機是自己最好的陪伴，除了需要充電，不會造成自己任何負擔，特別在疫情的限制下，不能外出活動時，唯一與世界的安全連結便是手機。而根據本文作者的服務經驗，對於投入虛擬電玩世界的族群來說，有幾項現實生活中無法提供的具

體好處，如下：

- A. 投入低成本，就能完成理想(自我實踐)、快速獲取成就。相比於現實生活中要持續努力付出、練習，才能取得進步、成就(如：學業成績、體育表現)，遊戲世界的回饋更快速，且容易取得；能夠更快、不斷地刺激腦部的獎勵回饋區。
- B. 規則明確，獎勵具體。在現實世界中，我們投入心理時間，是無法保證獲得獎勵或他人肯定的；但虛擬的電玩世界會提供每日任務，讓玩家充分了解執行任務的好處，因此為了領取獎勵，更容易讓人養成不斷上線遊玩的習慣。
- C. 逃離學習及社交的焦慮。當我們對於現實生活的表現感到挫折、不滿，想要避開與他人接觸，或是不想再面對現實壓力或自己的情緒時，拿起手機，是一個可以關閉感受的選項，這項行為能快速讓我們轉移注意力，但不會讓我們真正感到愉悅，也無法解決現實生活的問題。

綜合以上三項觀察，「拿起手機，沉浸網路世界」是個能讓人暫時離苦得樂的方法，但過度依賴的不良結果，是則變向成為延宕我們拿出勇氣面對、處理現實問題的時機。

親子討論手機使用規則的常見謬誤

經典的不當管教場景如下：

父母(失去耐性、不耐煩)：「我們說好的一個小時你怎麼又超過！沒收」

小孩(慌亂、焦急)：「我遊戲還沒結束，你不要這樣！剛剛有同學找我……」

小孩(手機被沒收後，感到氣憤)：「你自己還不是常常在使用手機！」

父母(被激怒，態度更硬，講話大聲)：「我是大人，你是小孩，聽我的」

當孩子無法做到自制、自律的行為時，失去耐性的父母可能做出的舉動：

1. 使用權威：父母也是人，失去耐性時可能讓人會變得粗暴，採取強硬的管教手段。但不斷運用權威的結果，常常使親子關係陷入對立，小孩子更會想盡辦法拿到手機，或是因為氣憤做出情緒性的行為，如：不寫功課、不吃飯、摔東西、徒手捶打牆壁……等。建議父母開口前，可以先緩緩自己的情緒，酷酷的說：「又超時了，看起來一個小時有困難，你說怎麼辦才好？」
2. 把使用手機當成獎勵：「如果你考一百分，就給你玩兩個小時喔！」這個說

法也是很常見的，會更容易強化孩子使用手機的動機，甚至削弱了學習表現。「如果你__000__，就給你__XXX__。」要是考不到滿分，其實90分也不錯，但是90分不能玩手機阿！我不要努力了啦！生活中令人愉悅的活動很多，孩子如果有進步或是其他天賦，如：做菜、完成模型，具體的回饋誇獎他的表現，其實就是最簡單樸實的獎勵。

創造健康的休閒活動

「如果全家人都在使用手機，那不就沒甚麼立場要求孩子少用了嗎？」

父母自身也是高頻率是用，的確讓人尷尬，因此我們可以告訴孩子的是：「別讓手機成為你生活中的唯一娛樂。」，用增加親子活動的方式，取代指責要求和權威管教，你可以和孩子一起玩桌遊，帶他從事他喜歡的運動(許多心理諮商所都有辦理親子團體、課程)。如果父母可以多一個身分，是身為孩子的玩伴、好友，在親子關係良好的前提下，孩子更有可能聽見你的期待。

註：本文僅提供辛苦的父母簡單的參考，詳細辦法及問題因應策略請洽各地區心理專業工作者。



考試已經夠煩了，大考前孩子最不需要的就是建議

by 羅丰苓

改寫轉錄自 未來親子學習平台 網站

「學測」對孩子來說，是人生的國家考試。不只大人覺得很重要，其實孩子們自己也會知道對他們的人生及往後的升學很重要。因此，家有大考的這半年，孩子難免神經緊繃，情感脆弱，而父母也會難免容易緊張，甚至也可能控制不住自己的情緒，而陷入焦慮甚至失眠、憂鬱。

同理的開始：先進到孩子的世界—孩子讀東西其實很不美味，甚至有點反胃

我們先進到準備迎接大考孩子的世界，就是很多的課本、自修、考試甚至很多的補習或是家教。然後，最最重要的是讀的內容其實很不美味，不是那種「趣味橫生」，讀了讓人「心領神會」的內容，而是…會讓人有點反胃、甚至難以吞嚥的內容。

舉例來說：有一回在車上，兩個孩子在後座在討論清末明初的軍閥割據，兩人在爭論著誰佔據什麼地方之類，結果「段祺瑞」、「袁世凱」等曾經熟悉的名字一一跳出來，讓我回到久遠久遠的記憶，然後我就一陣「噁心感」出現了。然後更不提之後，孩子繼續提著「莫耳濃度」， 6×10^{23} 次方……OH，MY GOD！

考試充滿不確定性：學習內容不止噁心，而且升學制度還很恐怖

除了，學習內容不美味之外，還有件事，身為考生父母必須要很清楚，就是充滿不確定性。以學測來說，國文作文佔50%，也就是滿分一百分，其中作文佔五十分。而國文又是重點科目，很多大學科系都設有國文的入學門檻。這樣的考試計分，會不會讓人覺得這完全不能操之在己的感覺？孩子當然也知道考試的這種不確定性，但孩子得在內心不安中繼續前進。

更進一步的說，不確定的不止是國文，還有升學制度。以最多人使用的「個人申請」來說，高中生們要先透過學測成績選填「六個志願」，如「A大學的社工系就算一個志願」。填完志願後，就等「通過一階的錄取通知」，填六個志願可能通過「0個」也可能全部通過或通過「2個、3個」。

接著，進入到「第二階段的書面審查及口試」，孩子要準備進入到錄取一階的學校，面對教授們的口試及審查。最後，就等著是否錄取。整個升學過程，等於是「學測成績＋書審＋口試」，而這些組合又非常多樣化。又或者還有學校自己還設有入學考試，得再參加另個考試。

孩子所面對的，跟我們年輕時後所參加的「聯考」很不一樣，聯考是靠著自己的努力用功，大多能努力為自己爭取到較好的升學機會，但現在的考試升學制度，充滿了不確定性，而不確定性就會帶來更多內心更多的不安。所以，以大考來說，我們以前吃的是鹽，孩子現在吃的是膽，沒有比鹽好吃好下口。

平穩陪伴孩子度過這段日子

在大考前，如何陪伴，才能讓孩子情緒平穩、以能專注學習，在大考能獲得最好的成績，分享幾個策略。

關鍵1：忍住不說「應該」、不提「建議」

這「應該」的心理意圖，則會透過「建議」呈現。譬如：「你身為一個國三生、高三生，放學就應該立刻洗澡睡覺，怎麼還浪費時間玩手機呢？」，然後接下來就是會惹來孩子的秒爆怒。孩子的生氣是有道理的，讀書再怎麼用功都不被看見，都已經在補習班待到九點、十點才回家，回家休息一下還要被碎唸。面臨大考的孩子，最不需要的就是「建議」。因為，父母好心的建議，在孩子聽來都是「責備」，嫌棄孩子不夠努力用功、功課不夠好，才會需要好心的給建議。這些建議通常難以收到預期的效果，更可能會激怒孩子，使孩子情緒爆怒。

關鍵2：讓孩子正確放鬆

許多孩子讀書之餘，都會以「玩手機」為放鬆，但是如果以大腦來看，手機是一堆的影音、文字組合而成，看手機等於是大腦繼續工作。而孩子選擇玩手機，畢竟手機確實有其方便、隨手可得的特性，但確實對大腦是費力的，尤其面臨大考的孩子，保持腦力，且在睡前玩手機還會影響睡眠。故可以嘗試提供多樣化的放鬆，吸引孩子以正確並能獲得真正的放鬆。

比較有效的放鬆方式有：泡澡、聆聽純音樂、眼睛熱敷、芳療、視覺紓壓（看綠色植物）、按摩椅、換地方讀書（換個環境大腦會有新鮮感，也能活化大腦，而因著新奇，對大腦也會產生一些愉悅的感覺。除了減少緊繃之外，學習效果也大有提升。）、異國美食日（面對大考的孩子，要花大量的時間到戶外踏青對考生來說是奢侈。故可以在每個星期假日安排「異國料理餐」，利用新奇特別的異國料理，刺激味蕾，同時也能讓孩子感受到被支持。）、刻意過節日（大考的日子，由於娛樂時間等都被壓縮，日子也會變得比較苦悶，所以刻意過節日，會減少苦悶，增強持續努力的動力，這是考生很需要的，畢竟，考生也是人，也有情緒抒發的需要。）

關鍵3：不把焦慮感染孩子

誠如洪蘭說的，焦慮只會增加自己的精神負擔，同時又增加孩子的焦躁。父母的焦慮是會感染給孩子的，因此，盡力降低父母親的焦慮是重要的，可藉由三個步驟，降低父母親的焦慮。

第一步：直白面對焦慮。我們害怕發生什麼事，就會去焦慮它成為事實。以家有大考的學生來說，大部份的父母擔心孩子考不好。不夠用功、甚至失常等各種災難性的想法，而且常有「如果…就完蛋了」，其實如果父母親可以自己親自走一趟各級學校，就會發現，再怎麼差的學校都還是有金榜題名的學生，同樣地，再怎麼好的學校也都會有不用功、什麼都考不上甚至無法畢業的學生，因此，其實沒有什麼「落不落榜」，只有「落在不同的學校」的區別。這樣子，沒有預設要上什麼學校才可以的想法，會讓父母親本身輕鬆很多，也不會神經兮兮的動輒焦慮，進而影響到孩子的心情。

第二步：不要太低估自己及孩子的承受能力。父母焦慮有一部份的來源，會覺得如果落榜，孩子可能會承受不住，而一蹶不振之類的擔憂。事實上，如

果真的考不好，只要大人表現平穩，且接受並保持支持的態度，孩子大多數是可以度過的，人生難免有挫折，每一難關都是成長的養份。

生命是場築夢馬拉松，不是奪獎百米競速

從小到大，養育過程從在子宮裡測量胎兒的頭圍開始，乃至出生的體重、國小畢業典禮的獎項、國中的會考、高中的學測乃到成人的國考…競賽何其多？其實不需要每一圈都贏，更不需要只追求第一圈的領先與速度。保持學習的熱忱並設計人生的藍圖，孩子會成為自己人生的建築師——而正因為是自己要待要住的人生宮殿，無論遇到如何的風雨，持續一磚一瓦的砌磨出自己的宮殿，沒有放棄的理由。

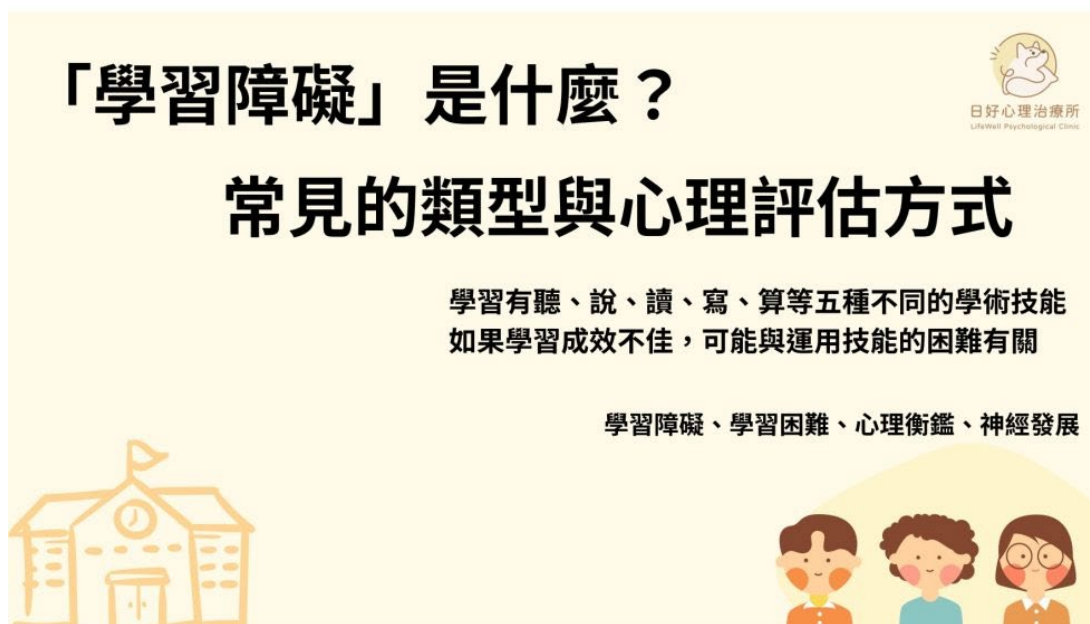
如果能如此想，父母親又有何需要焦慮，不如花些心思，好好生活，營造家裡輕鬆的氛圍，讓自己不焦慮也讓孩子能在拼博大考的時候，還能回到家獲得充份與美好的休息，然後再獲得力量，繼續出發。



什麼是『學習障礙』？常見特徵與如何評估？如何幫助學障學生？

By 陳雅珍(國立屏東大學資源教室輔導老師)

合併改寫自日好心理治療所 屏大特資情報站



「學習障礙」是什麼？

常見的類型與心理評估方式

學習有聽、說、讀、寫、算等五種不同的學術技能
如果學習成效不佳，可能與運用技能的困難有關

學習障礙、學習困難、心理衡鑑、神經發展

學習障礙、學習困難是什麼？

學習障礙是一個泛稱使用學習技能有困難的名稱，它包含不同學習上的困難，例如閱讀困難、表達困難、書寫困難、數學困難。不過雖然統稱學習障礙，但學習這件事本身會分成不同的技能（聽、說、讀、寫、算），因此學習障礙也有不同的表現形式，每個人的狀況可能相當不同。

學習障礙的人們，有時會帶給他人一種「其實他很聰明，但怎麼很難學會」的感覺。這的確也是學習障礙的難處。學習困難的人在智力表現，可以吻合年齡平均或者是展現更高的水準，也因此他們可能在生活的不同面向，可以展現出他們的認知功能優勢。但其中的困難在於使用「學習技能」時，因為大腦神經的多重原因，而很難應用這些學習技能。（備註：在最新的精神疾病診斷準則手冊中（DSM-5-TR），學習障礙的全名是「特定學習障礙症」（Specific Learning Disorder））

學習障礙與智能障礙的區別

學習障礙跟智能障礙是完全不同的神經發展疾患。學習障礙是指一個人在正常智力的狀況下，在學習時仍感覺到明顯困難。智能障礙是一個人學習不佳，是因為本身的認知功能就有困難。在《特殊教育學生及幼兒鑑定辦法》上，學習障礙的定義也說明，進行鑑定的標準也會納入智力：

1. 智力功能正常或在正常程度以上
2. 個人內在能力呈顯顯著差異
3. 學生的學習困難在經過確定一般教育所提供之介入後，仍難有效改善。

學習障礙會遺傳嗎？

學習障礙是一種複雜的神經發展疾患，研究上指出它有很大的遺傳因素，遺傳率大約落在40%到70%之間。有許多跟學習障礙有關的基因被發現，但是這些研究仍在如火如荼地持續發展中。目前還沒有辦法確定「是什麼導致學習障礙」的因果關係。（備註：遺傳率指的是，如果一個人有學習障礙，那麼他的學習障礙中大約有40%~70%可以從遺傳學上被解釋。並非是「有多少可能性會出現學習障礙」。）

學習困難的常見原因與診斷方式

學習障礙通常會透過醫師評估、臨床心理衡鑑、教育評估等不同的面向來進行。而且過程中，必須要透過個別標準化的學術測驗和完整的臨床評估。

特定學習障礙症的診斷準則（DSM-5）：

1. 即使在有進行針對性的介入處遇之下，仍然在特定的學習領域有困難，持續至少六個月：
 - 閱讀困難（不精確、緩慢費力、讀音/讀字困難、朗讀錯誤）
 - 難以理解文字意涵
 - 拼字/拼音困難
 - 書寫表達困難

- 難以理解數字概念、數學實際法則、數學計算
- 數學推理困難、數學概念應用困難

2. 學業技巧明顯低於目前年齡應該有的程度。

3. 以上困難造成學校、工作、日常生活影響。

以上困難**並非**是因為智力障礙、視力/聽力問題、神經系統疾病(例如：兒童中風)、經濟或外在不良環境而導致的結果。

學習障礙有哪些類型？

閱讀障礙 (Dyslexia)

閱讀障礙是對於文字的解碼有困難。當閱讀一篇文章或是看一段文字時，雖然可以看懂每一個字，但是當它們組合組合在一起時，則可能較難理解他們整段的文意。有些時候，閱讀障礙患者是因為「視覺處理」有困難，因此無法正確辨識文字。但是也有許多閱讀障礙是來自於「語言」的困難。也就是在看字時的視覺沒有問題，但是將他們和在一起時，就比較難將它們整合並理解。

閱讀障礙特別在音素 (phonemes) 的處理有困難。一個字會由許多音節所結合起來，而音素的重點在於一個人是否能夠判斷「詞彙語意」的不同。例如同音字「利」「力」，即使音一樣，但是意思不一樣。這種感覺有點類似閱讀時，我們會在心裡面唸出自己看到和理解的字。例如：狗，「ㄍ」「ㄨ」，三聲。人類大腦會先解碼這些發音，並且進行辨識。當大腦辨識之後，就會使用高階的認知功能，來理解這個字的意思（狗是一個有毛的哺乳動物）。但是對於閱讀障礙的人來說，對於這些「音」的缺陷，可能會影響解碼與辨識的能力，而無法有效使用自己的高階認知功能，來理解單字的意涵。

閱讀障礙因為有一部分來自於「語言」的困難，因此對於閱讀障礙的復健治療相當重視讀音的介入 (phonics)。協助患者進行聲音辨識、了解文章之間的連貫性、練習寫文章等等。

數學障礙 (Dyscalculia)

數學障礙是指，對於理解或使用數學的加、減、乘、除的計算法有所困難。他們具有基本的數字概念，也可以成功寫字、閱讀。但是要產出數學答案

時可能就有難處。例如用錯符號、忘記進位。也就是說，他們雖然具備「數字」的基本知識，但是要進行「算術」時就會難以整合。

書寫障礙 (Dysgraphia)

書寫的能力包含寫字、寫詞、寫作。而書寫困難則可能包含拼字障礙、想得到但寫不出來。要判斷是不是書寫障礙，必須要先排除生理上的動作障礙。也就是一個人無法書寫，不是因為他的動作有問題，而是從神經大腦發展上的「應用」有困難。

不同學習困難共同存在 (Overlapping)

在某一個學習領域有困難的兒童，通常也有很高的機率，在其他學術領域表現困難。也就是可能會有不同的學習障礙類型共同存在。而這種情況的發生，被認為是因為不同的認知功能缺損，所帶來的附加效應。另外一個可能性是，同樣一種認知功能，也會與不同的學習技能有關。例如同樣是「語音處理」這項認知能力，它就有可能同步影響數學能力和閱讀能力。

學習障礙如何診斷與評估？

心理衡鑑/心理評估是鑑定學習障礙的重要方式與必經過程。評估不同的認知能力和學術技巧，來確認孩子是否存在學習困難的疑慮。

學習障礙看哪一科？

學習障礙涉及各種不同的可能性。如果是初步就診，可以到：精神科、兒童心智科（最優先）、復健科、復健醫學部、神經科、神經內科。醫師可能會根據不同的判斷和評估，安排適合的神經生理檢查或臨床心理衡鑑，來詳細評估學習困難可能來自於什麼因素，以及可能是哪一種類型的學習障礙。

學習障礙的常見問題

Q 1：學習障礙與智能障礙是一樣的嗎？

很像，但不同。學習障礙是指在「正常智力」的狀況下，出現學業上的困難。智能障礙是指在智力不足的狀況下，難以達到同齡水準。

Q 2：學習障礙能靠補習改善嗎？

單靠補習，無法有效改善學習障礙。需輔以復健治療例如職能治療、物理治療、心理治療、語言治療等，來尋得適合個人的學習策略。

Q 3：學習障礙可以治療嗎？

學習障礙無法稱為「治癒」。但是可以透過復健治療，來擬定最適合個人的學習方式或補償策略。

Q 4：學習障礙兒童適合哪些學習策略？

視每個兒童的特質不同而有所差異。需透過評估，了解孩子的內在認知能力。

Q 5：學習障礙如何影響孩子的未來發展？

若無及早發現，孩子可能會誤解自己的學業表現不佳的原因。

Q 6：學習障礙的孩子適合念普通班還是特教班？

沒有一定的定論。但經由鑑定安置流程擬定孩子的個別教育計畫，學校即可針對孩子的個人狀態進行適合孩子的方式。

Q 7：學習障礙的孩子需要做哪些復健訓練？

心理治療、職能治療、物理治療等，都是可能的訓練選項。實際要選擇哪一種，需要先經過醫師與其他專業人員（臨床心理師、職能治療師、物理治療師等）的綜合評估。

Q 8：學習障礙的孩子可以考大學嗎？

可以。學習障礙不代表孩子就無法擁有自己的技能。只要用對適合自己的策略，孩子還是可以找到自己的專長。

如何協助學習障礙學生

學障學生無法藥物或透過醫療來治癒，唯提供適當的教學策略，才能彌補天生的缺陷。

1. 瞭解學生障礙和能力並存的特質，接納缺陷、發掘能力，雖然學習成就落後，但仍有待發揮的能力
2. 協助學生看到自己隱藏的能力，應給予成功學習的機會，多讚美學生的優點，建立自信。
3. 評量學生的優弱勢能力，訂定學習計畫，提供適性教材。

4. 利用多感官教學:學習障礙學生因有知覺障礙，在教學時宜利用多種感官刺激，如:視、聽、觸及運動知覺的教學可協助學生容易接受訊息
5. 提供結構化的學習情境:學習情境如果是結構化、規律的，可以幫助學生減低分心、衝動的問題，提高學習效果
6. 實施教學:提供課業加強輔導，並且指導有關組織、自我指導、解決問題的能力。
7. 利用工作分析法將學生所要學習的技能細分成小步驟，讓學生容易學習，減少挫折
8. 運用彈性評量，如延長考試時間、試題報讀、以口語答題等彈性調整，以進行測驗；平時繳交作業時，調整電腦打字代替手寫或以口頭報告代替書面報告等
9. 給予適當的要求，避免要求過鬆或過嚴，減少自動。
10. 說話的語氣堅定、溫和，多用鼓勵，建立自信。
11. 給予明確且具體的指導，一次一個指令，提供記憶力訓練
12. 瞭解學習障礙的特質，也鼓勵學生參與各項活動。
13. 尊重個別差異，每位學障學生都有不同特徵，用某位學障學生的特質去期待其他學障學生並不適宜，教師宜多與其家長、專家聯繫，以了解學生的個別差異。



目睹親人過世、災難後倖存……出現「這些症狀」 小心是「創傷後壓力症候群」

By 林萃芬

摘錄改編自雅虎新聞網站

在美國，約有五到六成的民眾在人生某個時間點會遭逢創傷事件，例如重大車禍、暴力攻擊、天然災害、家人意外等等，需要接受心理諮商療癒創傷。反觀台灣，許多民眾在發生重大變故時，卻很少使用心理諮商相關資源。很多人會問我：有做跟沒有做心理諮商，差別在哪裡？事實上，創傷事件發生後，會歷經不同的階段，常見的心路歷程有五個階段：哭喊期、否認期、侵擾期、接納期到完成期。

而且不同的創傷事件對心理造成的衝擊差異也很大。大多數創傷事件產生的影響不會立即顯現，而會封存多年，漸漸侵蝕我們的心理健康，或是潛入到我們的潛意識，或是扭曲我們的人格特質，等到症狀出現，通常都已經對心靈造成嚴重破壞。綜合十年的諮商經驗，歸納出最常見的創傷事件有下面幾種類型，反應也會有些不同。

一、天災創傷讓人深陷長期的恐懼中

身處地震帶的台灣，真的有非常多潛藏的創傷。災區附近的許多民眾通常會出現暈眩、失眠、惡夢等狀況，害怕地震再度發生，甚至會有過度警戒的反應，譬如，不敢單獨一人待在室內，或是心悸、發抖、呼吸不順、肌肉緊繃等焦慮症狀。在地震中失去親人及財產的民眾，面對如此巨大的變故，初期情緒會有過度激動或是情感麻木的狀況；其中最需要關注的是「沒有眼淚的悲傷者」，他們的心理受創嚴重，由於同時歷經災難的驚嚇及痛失親人的悲傷，在雙重打擊之下，往往會因為沒有辦法接受殘酷的現實而無法表達情緒。對於青少年及兒童，親友應盡可能給孩子安全感，除了語言安撫之外，亦可透過肢體擁抱來降低孩子的孤單與不安。

諮商過程中發現，很多兒童經歷創傷後，會變得特別黏人、恐懼死亡，

有高度的分離焦慮，不能跟家人短暫分開，看到大人難過哭泣時會阻止或逃避。也有些兒童因不知如何抒解大量情緒，會轉化成身體症狀，或是傷害自己的身體，像是會透過拔頭髮來釋放焦慮，若不及時做心理諮商，嚴重時會演變成拔毛症。

因此，可以運用不同的形式，如語言或繪畫，來引導孩子抒發害怕、哀傷的情緒；並且協助孩子用比較有效的方法來訴說災難事件，像是用「如何」取代「為何」。天災後，如果出現下面狀況，就需要專業的協助，包括：長時間心情混亂，感覺壓力強大、自我責備、覺得快要支撐不下去；一個月後仍有麻木、遲滯、不斷回想災難景象、反覆做惡夢、身體不舒服、找不到適合的人傾訴、工作和人際無法專注，抽菸或喝酒明顯增加。我發現不少家暴者其實都有創傷後壓力症候群，他們沒有適時做心理療癒，這股強大的情緒往往會轉變成暴力傾向，若再透過酒精的催化，更會對家人造成無可挽回的傷害。

二、職場危機會產生急性壓力症候群

近幾年來，很多公司都發生職場危機事件，最常出現的狀況是，員工為了爭取權益而參與「罷工遊行」。

很多人不知道，參與抗爭的過程很容易產生急性壓力症候群，除此以外，更會導致公司所有的員工身心負荷過重，長期下來也會讓工作氣氛低迷，不利於身心健康。常見的急性壓力症候群反應是，有的人會引發強烈的害怕、無助感，或是恐怖感受；有的人會反應在生理上，像是感覺麻木、頭昏眼花、失眠或噁心，甚或失去現實感、自我感。

若沒有適時抒解壓力，有些人會產生痛苦、情緒崩潰、整個人的感覺與知覺系統受損，進而干擾身體機能，出現失眠、沒胃口、身體麻痺、絕望感等狀況。為了避免付出身心健康的代價，從心理健康的角度，還是鼓勵公司跟員工可以坐下來好好溝通，不用情緒勒索彼此，達到雙贏的境界。

三、氣爆人禍需要長期釋放痛苦情緒

瞬間發生的人為災難，像是氣爆事件發生之後，傷者與家屬原本平順的生活，一夕之間有了劇烈的變化，心理往往會錯綜複雜，初期的情緒反應有的會困惑震驚，不理解何以災難會發生在自己身上，接下來可能會轉為憤怒、自責，也有些人會陷入悲傷、哭泣、徬徨、害怕恐懼的情緒中。由於氣爆還會導致燒燙傷，當事人要同時承受身體的痛楚與外貌的改變，因此，長期的情緒反應可能會變得煩躁易怒，復健的過程充滿挫折感，身心都無法放鬆，有時候會對周遭的人吹毛求疵，感覺自己快要失控了。所以，特別需要家人朋友長期的陪伴支持，協助傷者抒解情緒，一步一步接受現實狀況，恢復自我信心，可以自在地面對人群。

四、身體被侵犯的創傷會對人產生恐懼反應

隨著社交生活的多元化，很多人在有意識或無意識的狀況下，身體受到侵犯。但無論是被性騷擾或是被性侵害，受害者之後都會產生創傷後壓力症候群，經常沒有理由地感到害怕、驚慌、不安，對某些特定對象或情境，產生長期且高度的恐懼反應。被侵犯後，更會對自己失去信心，害怕自己不被別人相信，對他人也常懷有高度敵意。特別是侵犯自己的人，擁有良好的公眾形象，例如口碑很好的老師、熱心公益的前輩，周遭的人都不相信自己所敘述的遭遇時，受創的傷口會更深、更痛。

有些受害者會擔心自己會無法再與異性有親密關係，常覺得自己是個不清白的人，有時會有憂鬱傾向，形成負向的自我概念。對生理的影響，會有緊張、胃腸不適等狀況；在行為上的改變，變得常常抱怨、夜尿、無法入睡，常被惡夢嚇醒。

受創後需要哪些幫助呢？

受到創傷後需要有人傾聽並且了解、包容、支持，感覺自己被相信、被信任很重要，可以讓受創者覺得自己被接納。提供受創者足夠的安全感，尤其侵害自己的人是認識的親人、師長、同學、朋友，更需要讓受創者「免於恐懼」。並且提供醫療法律的諮詢，像是避孕，以及如何收集證物，足夠的

資訊可以幫助受創者面對醫療、警方調查介入，以及其他重要的事，進而讓受創者掌握局勢，找回力量面對未來。

親人被剝奪生命會持續出現「潛伏性的痛苦」

最嚴重的創傷經驗莫過於目睹親人被他人剝奪生命，但是悲傷的反應個別差異很大，有些家人悲傷延續的時間會比較長，有些家人會持續出現「潛伏性的痛苦」，常會焦慮、流淚；有些家人會充滿罪惡感，懊惱自己未盡保護之責，失去與親人共創未來的希望。當家庭面臨重大危機事件，由於家人都陷入悲傷中，有時候會無法從伴侶身上得到支持的力量，哀痛的家庭氣氛會形成壓力，也會改變家人原本的互動方式。

因此，擁有越多越完整的社會支持系統，包括親人、鄰居、好友的協助陪伴，就越能調適危機。特別是親人的死亡方式不在預期中，對家人最具傷害性。需要的話，亦可透過心理諮商和宗教信仰來安定情緒。

創傷事件發生後，越壓抑自我情緒，跟自己越疏離的人，通常需要走更長的療癒歷程，而且不知道會在人生的哪個階段，以什麼樣的症狀爆發出來。只要覺得自己跟以前不一樣，不妨跟心理專業人員討論一下，以確保心靈健康。



桃園市立大溪高級中等學校 特教資源網絡

教育資源類	聯絡電話	地址
桃園市政府教育局特殊教育科	03-3322101 #7580~7586	330206 桃園市桃園區縣府路 1 號 14， 15 樓
桃園市高中特殊教育資源中心	03-364-7099 #601-604、666	33062 桃園市桃園區德壽街 10 號
桃園市南區特殊教育資源中心 興南國中	03-4629991#113 03-4624993	320 桃園市中壢區育英路 55 號
桃園市北區特教資源中心 東門國小	03-339-4572	330 桃園市桃園區東國街 14 號
桃園市學生諮商輔導中心 東安國中	03-4609199	324 桃園市平鎮區平東路 168 號
中原大學特殊教育中心	03-2656781、 0809002233	320 桃園市中壢區中北路 200 號
身心障礙學生升學大專院校甄試 國立中央大學	03-4227151 #57148、 57149、57150	320 桃園市中壢區中大路 300 號
大學入學考試中心	(02)2366-1416 (02)2364-3677	106 臺北市大安區舟山路 237 號
國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心 (ntu.edu.tw)	02-33661255	106 臺北市大安區羅斯福路四段一號社會工作系館 421C 室
教育資源網站		
有愛無礙融合教育網站 (nthu.edu.tw) 教育部防制學生藥物濫用資源網 (moe.edu.tw) 教育部家庭教育網 (moe.gov.tw) 身心障礙者服務資訊網 Disability Information Network (yam.org.tw) 桃園市社區心理衛生中心(tycg.gov.tw) 資源地圖含各區精神、心理諮商院所		

家庭與諮商	聯絡電話	地址
桃園市家庭教育服務中心	03-336-6885	330 桃園市桃園區莒光街 1 號
桃園市家庭照顧者資源整合中心	03-475-2385	326 桃園市楊梅區大模街 10 號 2 樓
桃園市家扶中心大溪服務處	03-3878849	335 桃園市大溪區文化路 199 號
桃園市社區心理衛生中心	03-3325880	330 桃園市桃園區縣府路 55 號

各障礙協會	電話	地址
中華民國學習障礙協會	02-27364062	106 台北市大安區和平東路 3 段 36 號 11 樓
中華民國自閉症總會	02-23944258	100 台北市中正區寧波西街 62 號 3 樓
罕見疾病基金會	02-25210717	104 台北市中山區長春路 20 號 6 樓
漸凍人協會	02-25851367	104 台北市中山區民族東路 2 號 7 樓之 1
桃園市腦性麻痺協會	03-302-5507	338 桃園市蘆竹區南崁路 175 巷 10 號 5 樓
桃園市智障者家長協會	03-3699135 03-3799361	330 桃園市桃園區延壽街 143 巷 12 號 1 樓
桃園市自閉症協進會	03-2170919	330 桃園市桃園區中山路 1000-1 號 2 樓之 2 /
台灣赤子心過動症協會	02-27361386	110 台北市信義區和平東路三段 391 巷 20 弄 27 號
桃園市視障輔導協會	0926342606	325 桃園市中壢區福州路 134 號
桃園市聲暉症協進會	03-2841540	324 桃園市平鎮區承德路 8 巷 22 號
桃園市肢體傷殘協進會	03-3348080	330 桃園市桃園區守法路 25 號
桃園市身心障礙者家庭服務協會	03-3312469	330 桃園市桃園區中福街 68 號

輔具資源	電話	地址
北區輔具資源中心 大園、蘆竹、龜山、桃園、八德、大溪、復興	03-3683040	334 桃園市八德區介壽路二段901巷49弄91號
南區輔具資源中心 中壢、平鎮、龍潭、觀音、新屋、楊梅	03-4890298	325 桃園市龍潭區中豐路298號2樓
桃園市二手輔具資源站	03-3688793	334 桃園市八德區崁頂路360號
教育部大專院校及高中職肢障學生教育輔具中心	02-86319068 02-77300606	251 新北市淡水區英專路151號B121

*北區輔具資源中心及南區輔具資源中心，提供輔具諮詢、評估服務、輔具展示、輔具使用訓練、到宅輔具評估、居家無障礙環境改善工程評估、二手輔具借用評估、爬梯機借用評估與訓練等服務。

諮商輔導醫療機構

桃園市社區心理衛生中心 <https://mental.tycg.gov.tw/>

桃園市學生輔導諮商中心 <http://sgcc.tyc.edu.tw/>

專 線 名 稱		電 話	備 註
張老師中心		1980	統一專線1980
生命線		1995	統一專線1995
婦幼保護專線		113	
自殺防治專線		1925	24小時
桃園市家庭暴力暨性侵害防治中心		(03)332-2111	週一至週五 8:00-17:00
桃園市家庭教育服務中心		(03)412-8185	家庭關係、親子溝通 週一至週五 9:00-12:00 14:00-17:00
勵馨基金會		(03)422-6558	性教育、兩性關係 及未婚懷孕
未成年懷孕諮詢專線		0800-257-085 週一至週五9:00-18:00	
同志諮詢熱線		02-2392-1970 星期一、四、五、六、日 19:00~22:00	
精神科門診	桃園療養院	(03)369-8553	
	國軍桃園總醫院精神科	(03)479-9595轉325280	
	長庚醫院林口分院精神科	(03)328-1200轉2439	
	台大醫院精神科	(02)2312-3456轉66799	

心情溫度計 (簡稱BSRS-5)

1. 什麼是『心情溫度計』？

心情溫度計（簡稱BSRS-5），能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。

2. 如何善用『心情溫度計』？

在我們關心他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。心情溫度計為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。

3. 『心情溫度計』適用的年齡層及使用時間？

心情溫度計是主觀自填的量表，所以只要被測量者可以識字，一般經驗小學以上的人，均可以順利的填寫量表。請您仔細回想，最近一星期中（包括今天），BSRS-5量表問題，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

4. 『心情溫度計』除了自填，還可以怎麼應用？

只要對方的回應可以回覆原本的問題，便可將心情溫度計之敘述方式，換成自己的話來詢問，例如詢問『睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒』的問題時，可以先問對方『最近睡眠的狀況好不好』，再根據對方回答的狀況判斷分數。

5. 開始使用：

請您仔細回想一下，「在最近這一星期中（包括今天）」，下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
(1) 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
(2) 感覺緊張或不安	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

請填寫檢測結果：(1) - (5) 題總分：_____分，★自殺想法：_____分

說明：

1. (1) 至 (5) 題之總分：

(1) 得分0~5分：身心適應狀況良好。

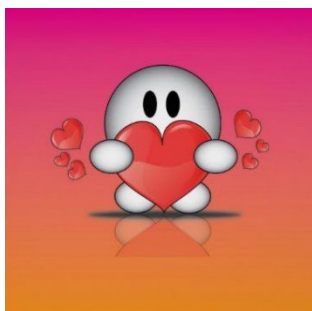
(2) 得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。

(3) 得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

(4) 得分>15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神科治療或接受專業輔導。

2. ★「有無自殺想法」單項評分：

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，建議至精神科就診。



輔導室宣導資料

家庭教育中心宣導資料

*家庭教育中心

隸屬於本府教育局，位於本市桃園區莒光街 1 號（現因耐震補強工程，暫於本市桃園國中辦公），規劃及推展各項家庭教育活動，並提供家庭教育諮詢服務。

*412-8185 家庭教育諮詢專線

婚姻關係、子女教養、親子溝通、人際關係、自我調適、性別交往、家庭問題等，皆能利用「412-8185」家庭教育諮詢專線進行諮詢，由家庭教育中心諮詢輔導志工提供支持與陪伴的力量，協助民眾找出更多處理自身家庭相關狀況的方式與方法。

家庭教育諮詢專線：412-8185（手機撥打請加 02）

服務時間：週一至週五 9：00-12：00、14：00-17：00

*什麼是家庭教育

具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動及服務

*家庭教育範圍

- 一、親職教育：指增進父母了解應盡職責與教養子女知能之教育活動及服務。
- 二、子職教育：指增進子女對父母應盡義務與應享權益之教育活動及服務。
- 三、性別教育：指增進家人有關性別生理、情感、認知與社會知能之教育活動及服務。
- 四、婚姻教育：指增進婚前與婚後關係經營之教育活動及服務。
- 五、失親教育：指增進因故未能接受父母一方或雙方教養之未成年子女，對家人關係維繫與家庭生活管理知能之教育活動及服務。
- 六、倫理教育：指增進家族成員相互尊重與關懷之教育活動及服務。
- 七、資源管理教育：指增進個人、家庭、社會之資源運用與管理之教育活動及服務。
- 八、多元文化教育：指增進家族成員對多元文化理解及尊重之教育活動及服務。
- 九、情緒教育：指增進家人互動之情緒覺察、表達與管理之教育活動及服務。
- 十、人口教育：指增進婚姻、生育及家庭價值之教育宣導活動。

*本府家庭教育中心辦理的活動有哪些？

- 一、幼兒期/學齡期/青少年期親職教育
- 二、未婚/新婚/新手父母/中老年婚姻教育
- 三、性別平等教育

四、親子共學活動：兒童夏日成長營/青少年親子共學營/親子共學同樂會

五、祖父母節慶祝活動

*本府家庭教育中心辦理的活動形式？

講座、工作坊、成長團體、家庭教育電影院、讀書會等等

*如何獲得本府家庭教育中心各項課程及活動資訊

一、本府家庭教育中心官方網站：<https://family.tycg.gov.tw/index.jsp>

各項課程及活動資訊均可於「最新消息」查詢

二、本府家庭教育中心臉書粉絲專頁：<https://www.facebook.com/tycfamily>

每日分享家庭教育相關文章，各項課程、活動資訊均予以刊登，並於活動辦理完竣後摘錄課程重點及照片提供參考

三、本府家庭教育中心官方 LINE

不定期提供近期課程及活動資訊

四、訂閱電子報

不定期提供近期課程及活動資訊

*成為家庭教育中心的好朋友



facebook



LINE



官方網站

小桃家 線上諮詢室

不知道怎麼
與另一半溝通

免出門免付費
專業人員陪你聊聊大小事

爸媽怎麼都
聽不懂我說的話

孩子好難教

面對家庭裡的疑難雜症，
不知道該找誰討論？



● 服務對象

18歲以上
設籍桃園市的市民

● 服務方式

以Google Meet
線上會議室的方式
每次50分鐘為限

● 申請方式

1. 填寫服務預約表單
2. 收到確認信件，預約完成
3. 請於預約時間，準時
進入會議室



中心網站



服務預約

主辦單位 | 桃園市政府家庭教育中心

連絡電話 | 03-3366885#21

廣告

中途離校學生資源



學生心理健康與自傷防治手冊 家長篇

我的孩子怎麼了？

孩子長大了，我好像越來越不了解他
看著他，好像有很多煩惱
關於學業、人際、感情、未來...
心裡擔心，但也知道怎麼問比較好？

您的困惑與不安
或許本手冊能給您一些想法和幫助。

**成人期的心理健康問題
約50-70%出現在18歲前**

關懷心情四步驟

看 【察覺不尋常之處】
眼耳併用並相信直覺

問 【主動靠近與關懷】
確認生活困擾，討論解決方案

聽 【積極聆聽與陪伴】
多聽少說，促進溝通

找 【尋求資源且相信專業】
有效連結資源，持續追蹤後續

歡迎下載手冊
點閱意見回饋！

教育部學務司-學生自我傷害防治專區
1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
2.校園自殺防治懶人包
3.校園自殺防治手冊摺頁

手冊回饋表單

**校園心理健康促進與
自殺防治手冊**
家長篇

**青少年的未來
你我共關懷**

委辦單位：國立臺灣大學
廣告

幫助孩子 成為珍愛生命守門人

早期發現
早期干預
早期協助

在家長篇手冊中 我可以找到...

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

自我警訊不漏接
我都是守門人

圖片來源：台灣自殺防治學會

1925衛福部安心專線

社會變遷快速，新時代青少年面臨新的挑戰和困擾，《家長篇》摘錄出青少年常見的創傷類型，並聚焦在網路成癮產生的心理困擾症狀以及如何因應的策略方法與資源。

**兒童青少年
常見創傷類型**

身體創傷容易看見，心理創傷卻不易發現...

網路成癮的隱憂
一起認識網路成癮的症狀和因應策略

您的關懷及支持
將陪伴孩子度過人生的低潮期

兒童青少年的心理健康問題，需要校園、家庭、與孩子共同合作，家長、孩子與教師成為夥伴關係，一同提升孩子的心理健康。

**集結力量
與教師及校園合作**

親子關係經營與
陪伴互動實務

台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊

衛生福利部
心理健康促進宣導
素材

心快活
心理健康網路平台

全國諮詢及
救援服務專線

各縣市社區心理諮商
服務一覽表

衛生福利部
自殺防治通報系統

《家長篇》提供家長自我照顧的方式，以及與自殺防治專業知能相關的網路資源，期能幫助家長更了解孩子的身心警訊，以及怎麼對應他的需求，成為孩子的心理健康守門人。

**家長
自我照顧**

正視壓力源

建立資源網絡

調整心態

紓解壓力

未成年懷孕相關資源



內心有好多煩惱
跟疑問，
可以跟誰說…

**未滿20歲懷孕
求助及諮詢
管道有哪些？**

- 1 全國未成年懷孕諮詢專線**
0800-25-7085
愛我 請你幫我
服務時間：每週一至週五9:00-18:00
- 2 未成年懷孕
求助網站**
https://257085.sfaa.gov.tw/
- 3 向家人、老師求助**
- 4 至醫療院所諮詢**

未成年懷孕諮詢服務



別隱藏
內心的秘密
讓我陪伴著你
一起走過

全國未成年懷孕諮詢專線
0800-25-7085
愛我 請你幫我

未成年懷孕諮詢服務



別隱藏
內心的秘密
讓我陪伴著你
一起走過

**突然發現懷孕了，
該怎麼辦？**

該如何面對懷孕事件
以及生養育的抉擇
相信此刻的你，
有著許多擔憂及害怕

別擔心！
讓我們
來幫助你！

衛生福利部社會及家庭署
112 衛生福利部社會及家庭署
112 衛生福利部社會及家庭署



**未滿20歲懷孕
生養育規劃有哪些？**

- 1 親自養育**
無論選擇獨自扶養，或是與伴侶(配偶)
共同扶養，孩子出生後都可能面臨多重
問題與需求，可以跟社工討論怎麼照顧
孩子，及申請政府補助及服務。
- 2 寄養**
如果暫時沒能力扶養孩子，可以找政
府幫忙，社工人員會協助安排寄養家
庭照顧孩子。等到有能力時再把
孩子接回來自己照顧。
- 3 出養**
如果確定沒辦法提供孩子保護與照顧，決定將孩子出養
給別人時，社工人員會協助安排合法的收出養媒合服務
機構，幫孩子找適合的收養家庭。
- 4 終止懷孕**
未成年懷孕終止懷孕需要法定代理人同意喔！隨著懷孕
週數愈大，終止懷孕的方式會不一樣，發生合併症的風
險也會增高。

備註小叮嚀：
如果還是不知道該怎麼下決定也沒關係喔！可以撥打諮
詢專線或至求助網站上諮詢，社工都很樂意提供專業協
助與建議喔！



相關服務及資源有哪些？

- 1 社會福利資源**
(各縣市政府社會局/處、社福機構)：
諮詢服務、出養服務、經濟扶助、托育資源、單親培
力計畫、安置及輔導等。
- 2 醫療資源**
(各縣市政府衛生局所、醫療院所)：
醫療保健、心理健康、醫療諮詢。
- 3 教育資源** (各縣市政府教育局/處、學校)：
學業支持、校內各項設施使用彈性調整。
- 4 就業資源** (各地公立就業服務機構)：
就業諮詢、就業協助。
- 5 孕產婦關懷網站**
https://mammy.hpa.gov.tw/
孕產婦關懷諮詢服務專線
0800-870870

6 相關資源網站

衛生福利e寶箱
https://www.mohw.gov.tw/
lp-88-1-40.html

育兒親職網
https://babyedu.sfaa.
gov.tw/mooc/index.php

托育媒合平臺
https://ncwisweb.sfaa.gov.
tw/home/index

兒童及少年收養資訊中心
https://adoptinfo.sfaa.
gov.tw/



家庭暴力防治宣導

「疫起防暴，防疫也要防暴」



疫情期間除配合防疫措施做好健康管理，若發現或聽聞
兒虐及老人虐待或家暴事件，請立即撥打**110**或**113**
保護專線，讓警政、社政第一時間介入，提供妥適服務。

防疫專線 **1922**

報案專線 **110**

保護專線 **113**

桃園市政府家庭暴力
暨性侵害防治中心 關心您



什麼是家暴？

不是只有毆打算家暴，
精神的傷害、虐待都是家暴。



任何形式肢體的傷害脅迫。



使用刀械或槍枝或其他器械
攻擊被害人。



限制行動，妨害自由



性虐待等：強迫被害人性行
為、觀看色情影片、強迫被
害人發生性行為。



言詞虐待：以言詞、語調施
以脅迫、恐嚇被害人。



心理虐待：竊聽、跟蹤、監視、
冷漠、羞辱、不實指控、操縱
被害人。

廣告

保護老人 你我都有責

Protection

通報
113
老人更平安

什麼是老人虐待？

老人虐待是指年滿65歲以上的老人，遭受家人，或是主要負責照顧老人的人、機構人員等之虐待，如：其子（媳）女（婿）、孫子女（媳、婿）或依契約對其有扶養義務之人施以身體或精神上的不法侵害、遺棄或未給予基本生活照顧等，以致危害其生命、身體、健康及自由。

老人虐待型態？

身體虐待

精神虐待

遺棄

疏忽照顧

非法侵佔

性侵害性騷擾

如何協助受虐或疑似受虐老人

知悉有老人疑似受虐時，可以撥打113、110或向各直轄市、縣（市）政府求助。

各直轄市、縣（市）政府的人員（包括警察、社工、醫事人員、村里長或村里幹事等）會評估老人的需求，並在確定老人人身安全的前提下，儘量尊重老人的意見，提供老人適當的保護與協助。



衛生福利部 關心您

12Q 自我檢測題

請回想一下，過去一年內您與您的親密伴侶是否曾有下列情形：（答是給1分，答否給0分）
提醒您，這並不是考試，沒有對錯的標準，請您依直覺作答）

1. 所有的事都由伴侶一方決定，較少有討論的餘地	☐ 是 ☐ 否
2. 我必須向伴侶交代所有的花費、認識的朋友或行蹤	☐ 是 ☐ 否
3. 我的伴侶認為我應該以他的需求為優先，處處配合他、迎合他	☐ 是 ☐ 否
4. 我的伴侶很難溝通，讓我情緒不穩定或覺得厭煩	☐ 是 ☐ 否
5. 我覺得已經無法再忍受伴侶的某些行為或表現	☐ 是 ☐ 否
6. 伴侶會說我醜、肥、低能、無用或沒人愛等	☐ 是 ☐ 否
7. 我們會為了穿著、工作、交友、金錢、孩子、家事、彼此的父母等事情吵架	☐ 是 ☐ 否
8. 伴侶喝酒或吸毒是我們衝突的原因	☐ 是 ☐ 否
9. 當我們衝突時，有一方會威脅要破壞東西、傷害自己、傷害對方或對方的家人	☐ 是 ☐ 否
10. 我們有一方會出手、推或打傷對方	☐ 是 ☐ 否
11. 我們有一方會在對方極度不願意情況下仍勉強進行性行為	☐ 是 ☐ 否
12. 我的伴侶會以金錢、孩子或其他方式來控制我	☐ 是 ☐ 否

你們是令人稱羨的
神仙伴侶？
還是家庭暴力的
高危險群？

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

家庭暴力危機指數自我檢測大調查

透過十二道問題的自我檢測，透視你與伴侶間的親密關係，
紅燈停、綠燈行、黃燈審慎去經營；你來寫，我來填，牽手共築百世情。

紅
綠
燈

檢 測 結 果

請 見 背 面

綠燈

0-1分

恭喜您！您與您的親密伴侶目前的關係暫無困擾，不過仍提醒您能夠多關心身邊的親人、朋友或鄰居，如果發現有疑似家庭暴力，包括肢體的衝突、精神上的虐待（包括言語暴力、經濟控制或疏忽等）或性暴力，請協助他們儘快尋求協助，如有需要，可以撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線。

提醒您

容忍或忽視家庭暴力，將使家庭暴力的傷害持續增加且更為嚴重，甚至危及社區鄰里間的安全，而更多的關懷與即時介入，不但可以降低家庭暴力的傷害，也助於促進社會和諧。

黃燈

2-5分

請您特別留意，您與親密伴侶的關係已經閃黃燈了，這表示你們之間的關係有一點緊張，也可能已經有一些衝突，如果您對這樣的情況置之不理，問題不但無法解決，甚至可能會繼續惡化，請您儘快與信任的親友或社工人員討論您的問題，如有需要，也可以撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線，有一群受過相關專業訓練的服務人員，可以與您一起討論您所擔心的衝突問題，或提供您其他資源管道協助您解決問題。

提醒您

親密關係暴力往往都是從一些看似不重要的小事情開始，例如一開始只是雙方認知觀念的差距，導致意見衝突，之後可能一再為相同的事由引發口角，且每次的衝突可能都比前一次更加激烈，最後一發不可收拾，造成暴力與傷害的悲劇。所以請不要輕忽暴力問題可能衍生的嚴重後果，及早處理可以避免暴力問題惡化，未來復原所需的時間比較短，恢復的效果也比較好。

紅燈

6-12分

請您務必注意，您與親密伴侶的關係可能相當緊張且亮起紅燈，衝突也可能一觸即發，顯然您與伴侶間的緊張關係已持續一段時間，彼此對對方都有一些無法容忍的感覺，甚至暴力衝突的狀態已經持續一段時間，這時候請您務必尋求專業的支持來協助您面對這個處境；請您立即撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線，讓相關專業人員協助您，不論您需要報警，或是需要醫療、心理諮商、庇護、法律或經濟等其他相關協助，他們也可以幫您轉介給專業的人員，由他們陪伴您一起走過暴力危機，重建生活。

提醒您

- 伴侶間的衝突很常見，大部分情況很難論斷誰對誰錯，但是只要使用了暴力（包括語言、肢體或性暴力）來強制對方順從就是不對，您千萬不要以為暴力只是一時的失去理智與控制，相反的，事實上暴力是一種有意識的行為，您的伴侶正透過暴力來控制您的想法或行動。
- 如果您是家庭暴力的受害者，請您相信暴力的發生並不是您的錯，也不是您造成的，您不需要愧疚隱忍，而且您也不孤單，因為與您一樣遭受暴力的人不少，政府及相關民間團體目前也都很重視您所遭遇的問題，設置專業的社工人員來協助受害者，所以請讓社工人員陪您走出暴力陰影。
- 如果您是使用暴力的人，請停止暴力行為，因為暴力無法解決您的問題，甚至讓問題變得更糟。您可以找個信任的人一起討論問題，或撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線，藉由認識家庭暴力的本質，學習適當的方法與伴侶相處，相信您也可以脫離暴力的陰影。

30秒精神暴力自我檢測量表

在你看了下列6項敘述後，就實際情況回答有或沒有，當完成自我檢測量表後，若其中有1項以上勾選「有」者，請注意自身狀況、撥打113保護專線或尋求專業協助

題目	是 / 否	
1 另一半常用言語侮辱你或者讓你覺得自己很糟糕	☐	☐
2 另一半常在其他人的面前貶低或羞辱你	☐	☐
3 另一半隨時要知道你的行蹤，讓你倍感壓力	☐	☐
4 另一半常因你與其他異性說話而生氣	☐	☐
5 另一半常故意做出讓你驚嚇或恐懼的事 (例如：他看你的方式，對你吼叫或丟東西)	☐	☐
6 另一半常疏忽你或冷漠相待	☐	☐

資料來源： 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare





陪伴 是給孩子最好的成長禮物

親愛的家長您好：

孩子的成長過程中，充滿著許多美好的第一次學習，而這些重要的時刻，也最需要家長的陪伴與守護。桃園市政府始終站在您身邊，陪伴每位孩子健康快樂成長，也為他們打造安全又溫馨的學習環境。為了讓孩子在學校能吃得安心、營養均衡，市府自111學年度第2學期起，領先六都推動國中小公私立免費營養午餐政策，並於112學年度起，每餐補助再加3元，因應物價調整更將於今年8月起再加碼補助3元，也鼓勵學校選用更多在地當季的新鮮食材，讓孩子的每一餐都新鮮與營養。

在少子化的現代社會，每一位幼兒都是寶，從幼兒園升上小學，是孩子成長的重要轉捩點，為了讓家長提前準備以利孩子順利銜接，市府推出5歲幼兒教育助學金，每學年補助五歲幼生9,000元，可用來準備學習用品或添購教育資源，讓孩子迎接學習新階段，無後顧之憂。本學期已經過了一半，也有學生即將在6月份畢業，希望家長們關注以下幾項貼心提醒，一同為他們打造更美好的成長環境，成為孩子堅強的後盾：

一、關心孩子的交友與活動，防範毒品與詐騙

新興毒品常偽裝成糖果、飲料或電子煙，讓孩子容易在不知情中誤觸風險。請家長多花一些時間陪伴孩子，了解他們的交友情況與平日動向，鼓勵參與正向健康的活動，共同建立反毒與防詐觀念。

二、建立孩子健康使用網路，養成良好數位習慣

與孩子一起訂定使用3C產品的規範，例如「完成作業再上網」、「限定使用時間」，也可以安排親子共讀、戶外活動，幫助他們學會在科技與生活中找到平衡，避免網路成癮。

三、共讀時光，書香陪伴成長

閱讀，是培養學習力最溫暖的方式。市府持續推廣圖書資源，推動班級圖書箱、繪本導讀等書香活動，也鼓勵家長與孩子一起共讀，每天只要10分鐘，不僅能增進親子關係，更讓閱讀成為孩子生活的一部分。

親愛的家長，謝謝您始終與孩子同行，與我們一起努力。

教育不僅是知識的累積，更是愛與陪伴的延續。桃園市政府教育局將繼續從營養健康、防範毒品及詐騙、數位素養及閱讀推廣等面向，全面支持每位孩子的成長與未來。願您與孩子攜手，迎向每一段充滿發現與成長的旅程。

桃園市政府教育局 敬上

中華民國114年5月

認識身心障礙者權利公約

CRPD

The Convention on the Rights of Persons with Disabilities

瞭解更多



什麼是CRPD？

CRPD是21世紀第一個人權公約，
於2006年通過、2008年生效，
目的是為了促進、保障及確保身心障礙者
與非身心障礙者有同等的權利。

我國於2014年透過CRPD施行法，
自主承諾履行國際公約規定，
期待透過公私部門的共同努力，
營造更友善共融的社會環境。

身心障礙是人類多樣性的一部分



CRPD的精神－8大原則

- ① 尊重個人自主與個人自立
- ② 不歧視
- ③ 完整且有效的社會參與及社會融合
- ④ 尊重每個人不同之處，
身心障礙者是人類多樣性一部分
- ⑤ 機會均等
- ⑥ 可及性 / 無障礙
- ⑦ 男女平等
- ⑧ 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利



學務處宣導資料

【拒絕兒少性剝削】



【購買、下載、持有兒少性影像是犯罪行為。每一位觀看者都助長了對兒少的性虐待及性剝削，也因為供需關係，使得更多兒少受害。】-臺灣展翅協會

根據衛福部接獲的通報數據，有關兒少性影像的通報案件，在2022年高達近2000件，其中有約一成的被害人是未滿12歲的兒童。而依據台灣展翅協會協助性剝削被害兒少的服務經驗，加害人會偽裝成

不同的角色，取得孩子的信任後，再要求孩子的照片。待取得性影像後，加害人再性勒索更多裸露的照片、影片，甚至逼迫孩子性交，否則就要將這些影像散布給被害兒少的家人或朋友。許多兒少的性影像被散布至色情網站上販賣，有些採取會員制的色情網站，甚至要求會員提供兒少遭受性虐待的影像，才能取得更高會員層級，瀏覽更多兒少性虐待的內容，與南韓N號房事件如出一轍。

「我知道有人正在看這些影像，看著我，看那些當我還是個小女孩時，被留下的被性虐待的影像。站在那裡並非我的選擇，但我卻永遠在照片裡，讓那些人拿來做些噁心的事。我想抹除這一切。我想停止這一切。」—AMY，19歲，網路兒少性剝削受害者。

購買、下載、持有、觀看兒少性影像跟實際拍攝、製造兒少性影像一樣，都是犯罪行為。所謂的「只是看看」並非無傷大雅、沒有被害人的行為，因為持有及觀看的「需求」，會創造更多的「供給」，即意味著會不斷有兒少受害，以便持續提供觀看者「新鮮」的內容。甚至進一步形成畸形的產業鏈：為了滿足觀看者的特定需求，「客製化」地去誘拐、拍攝、製造符合其需求的兒少性影像，藉此賺取更多金錢。此外，每一次的觀看，對被害兒少來說都是再一次的傷害-自己的受害過程被非自願性地呈現在大家眼前，觀看者對他的傷痛冷眼旁觀，甚至加以評論、嘲笑、滿足慾望。而網路世界的特性使得這些影像更輕易地散布至任何一個人的手中，甚至終其一生都難以完全地從網路上或某人的裝置完全移除，被害兒少可能無時無刻擔心受怕，產生難以復原的創傷。

持續提升社會大眾意識-任何人都不應該購買、下載、持有、觀看兒少性影像，更不應該將兒少視為性的客體，合理化持有、觀看兒少性影像的行為。唯有對兒少性剝削零容忍，我們才能真正建構一個對兒少友善安全的社會。

資料來源：台灣展翅協會 ECPAT
如他人或自己遭遇私密照被散布時，得向性影像處理中心

(<https://twncii.win.org.tw/>)線上申訴，或撥打私 ME 專線(02-66057373)申訴協助移除影像；並可同時通報警方或向社政單位求助(113 專線或「社會安全網-關懷 e 起來」(<https://ecare.mohw.gov.tw/>)線上諮詢)



【反霸凌】



你經歷過網路霸凌嗎？也許你並不確定自己的遭遇能否算得上「霸凌」，或只是單純的玩笑？如果他人好像沒有惡意，自己有資格生氣嗎？該怎麼求助呢？

什麼是網路霸凌？

網路霸凌是一種利用數位工具進行的霸凌行為，可能發生在社群媒體、通訊軟體和遊戲平臺上。霸凌者會一再地透過數

位管道激怒、恐嚇或羞辱霸凌目標，例如：

1. 散布某人的謠言或在社群媒體上發布讓某人難堪的照片或影像。
2. 用通訊軟體發送具有攻擊性或威脅性的訊息、影像。
3. 冒充某人的名義辦假帳號，再發送惡劣的訊息給其他人。

怎麼區分玩笑和霸凌？

在某些朋友互動的情況，你也許會嘗試告訴自己：朋友們對待我的方式「只是在開玩笑」，而否認自己受傷的感受。但要注意，如果這種狀況持續重複發生，讓你感到心煩意亂，那可能就是霸凌，你可以尋求幫助。在現實生活中該有的尊重，也同樣應該在網路上實現。

網路霸凌可能造成哪些影響？

當網路欺凌發生在你身上時，它會讓你感覺自己是個糟糕的人。你可能因為別人對你的評價、想法而開始感到羞愧、焦慮不安。它會讓你想要遠離朋友和家人，並且用消極的想法責備自己。甚至，你可能會對自己根本沒做過的事情感到內疚，總是忍不住想像他人正在背地裡批評你。你會感到孤獨、不知所措、頭痛、胃痛，這都是正常的。

我遇到網路霸凌了，可以向誰尋求幫助？

與您信任的人（如朋友、家人或師長）交談是獲得幫助的第一步。如果受到網路霸凌的是你的朋友，而他無法提起勇氣申訴，也不用勉強，請溫柔陪伴朋友向生活中可靠的成年人尋求建議。在冷靜下來之後，首先不要回覆霸凌者的訊息，並使用封鎖、隱藏訊息等方式確保自己後續不會再受到對方來訊的刺激；另一方面，請盡量保留已收到的相關證據，不要刪除，例如：保存霸凌訊息並截取社群貼文的截圖，向社群平臺或iWIN網路內容防護機構提出申訴。

法律是道德的最低底線，想成為網路世界的優良公民，要時刻謹記在螢幕的另一端也是活生生的人，不是敲敲鍵盤發表言論，按下送出鍵，就能不負責任喔！

資料來源：Cyberbullying: What it is and how to handle it | UNICEF Youth

校園申訴管道：

本校學務處生輔組387-8628*316

教官室分機*350~353

生輔組信箱：gacs@dssh.tyc.edu.tw

教育部反霸凌專線電話1953



【預防詐騙】

今年6月 LINE訊息查證 新功能 STT 上線囉~~

STT(Speech to Text語音轉文本)功能，就是我們在 LINE 上收到可疑語音時，可以將這段可疑語音上傳/轉傳至「LINE 訊息查證」官方帳號(@linefactchecker)，由第三方專業的查核夥伴進行查核並回覆結果唷！

LINE訊息查證 處理項目：

- 文字
- 連結
- 文字型圖片
- 語音




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

LINE訊息查證 語音轉文本(STT) 功能



- 將可疑語音傳到LINE 訊息查證官方帳號
- 由第三方公正查核單位 進行查證

接下頁 →


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

LINE訊息查證 語音轉文本(STT) 功能

• 查核結果回覆三種類型

事實



部分事實



不實







注意防範詐騙集團常用詐騙手法(資料來源:臺北市政府法務局)

一、網路購物詐騙：

(一)詐騙手法：

被騙者都曾經透過購物台或拍賣網站買東西，但在幾天後會接到「賣家」或「網站員工」來電，聲稱「因簽單登錄錯誤」，將會造成「買家」的帳戶每個月自動扣款，為避免「買家」損失，必須再去操作一次「自動提款機」，才能恢復原設定。「買家」相信了這番說詞，因擔心財物損失，且又不知如何操作提款機，一邊以手機聽從歹徒指示、一邊按鍵，從「英文操作」開始，輸入所謂的代碼，該代碼其實是「匯款金額」與「歹徒帳號」，直到轉帳交易成功，帳戶內的存款被轉走，才發現被騙。

(二)防範方法：

- 1.養成查證習慣，勿聽信不明來電指示。
- 2.自動提款機沒有取消約定扣帳功能，不要依電話指示操作自動提款機。
- 3.來電顯示不能信，請掛斷來電撥打銀行客服電話查證，或撥165專線查證，勿聽信來電電話。
- 4.0200、0800、0900、0204起頭之電話都是虛擬碼，只能單方聽電話，無法撥出，亦不會顯示號碼於被害人手機上。

二、假冒警政、司法公務機關詐騙：

(一)詐騙手法：

詐騙集團假冒警察機關名義，以電話通知民眾，因查案時發現民眾遭歹徒冒名申辦帳戶，涉嫌洗錢詐欺，已將案件移送檢察官偵辦，稍後電話就轉接給假冒的檢察官，告知曾傳喚出庭，惟民眾未到案，現在要查清帳戶內資金流向，民眾必須將存款領出交給法院保管或匯款至實際為歹徒取得之人頭帳戶，卻謊稱為國家安全帳戶，並告訴民眾於案情釐清後就退還，進而騙取錢財。

(二)防範方法：

- 1.法院或警察機關辦案，不會收取當事人現金、亦不會要求匯款。
- 2.法院或警察機關不會監管當事人帳戶。
- 3.法院不會用傳真方式，將傳喚書送給當事人，一定會以掛號信函送達。
- 4.院檢警辦案不做電話筆錄。

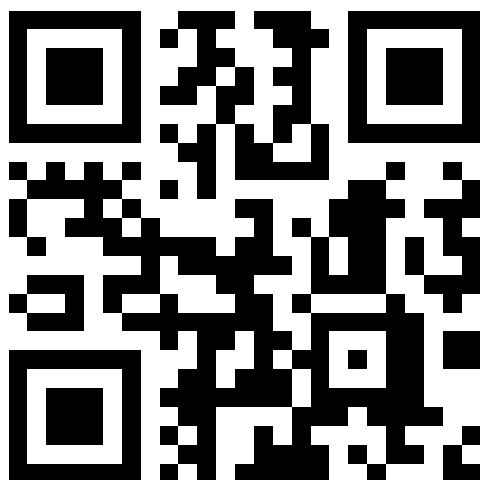
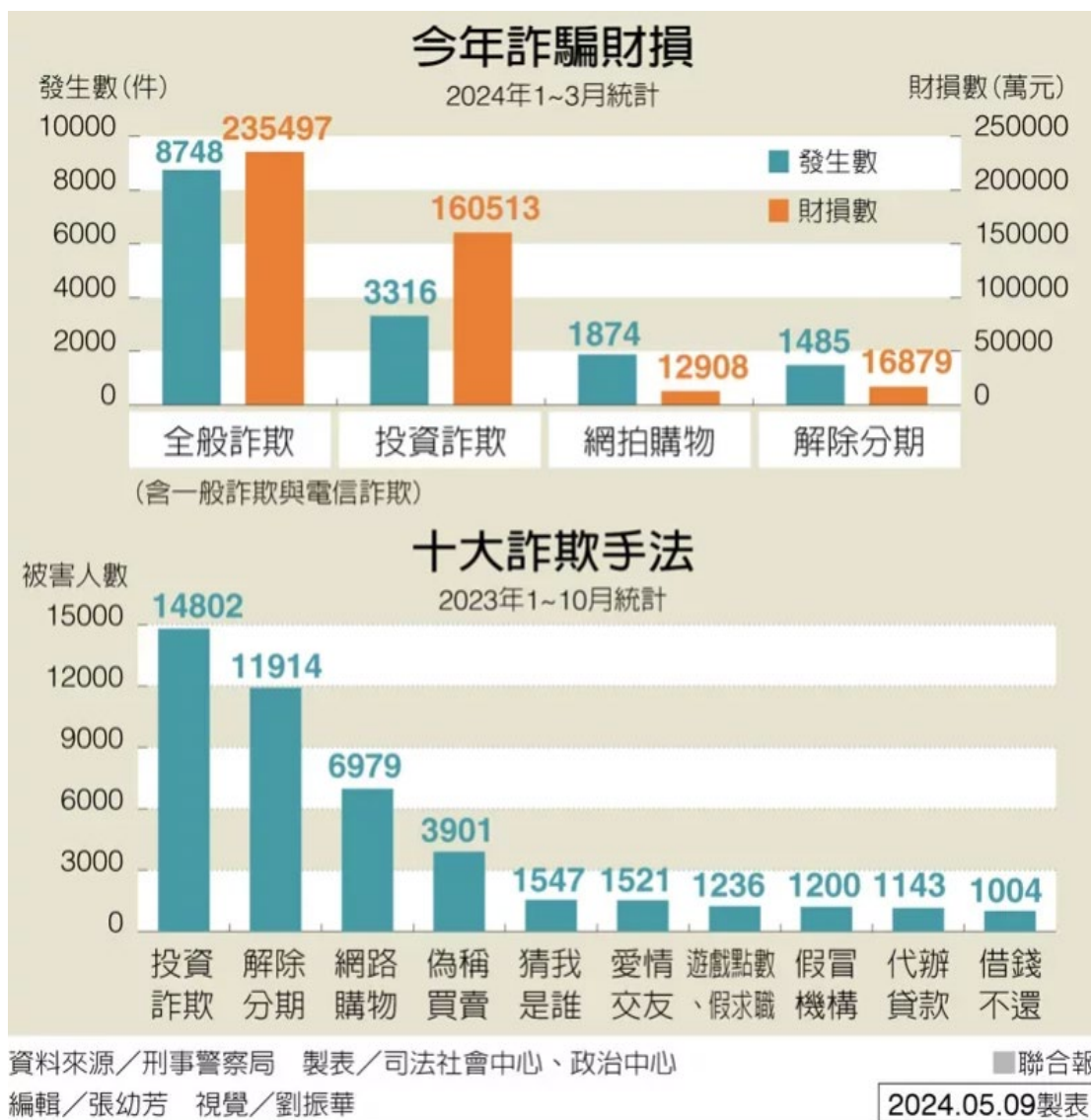
三、網路援交詐騙：

(一)詐騙手法：

詐騙集團運用「援交」並結合「羞於告知外人」之心理，其運用手法已漸趨「恐嚇化」，對民眾恐嚇方式如「找黑道擺平」、「電腦故障」等藉口，誘騙民眾去操作提款機，繼而再不斷以「操作錯誤」為由，打電話騷擾、恐嚇被騙者，甚而再假藉國家金融機構以辦理「安全帳戶設定」名義，清空被害人所有存款。

(二)防範方法：

- 1.網路交友要謹慎，最好不要透露住址、學校、公司、家中電話等資料，以免成為歹徒恐嚇把柄。
- 2.ATM（自動提款機）已成為歹徒最佳詐騙工具，切勿聽從來電電話指示操作按鍵。
- 3.一旦發現操作ATM，存款遭轉走，應立刻報案，只有報案，才能終結歹徒恐嚇。



內政部警政署165全民防騙網站連結
<https://165.npa.gov.tw/#/>

牢記三不&三要原則

不聽信電話通知，要保持冷靜。

不告知個人資料，要立即查證。

不依據所留電話查證，要報警處理。

【法治教育】



- 一、詐欺犯罪危害防制條例
- 二、通訊保障及監察法
- 三、刑事訴訟法特殊強制處分專章
(科技偵查法制化)
- 四、洗錢防制法



參考資料：中華民國法務部網站

<https://www.moj.gov.tw/2204/2795/2796/210451/post>

【預防犯罪宣導】

《自由廣場》援「冰島模式」讓青少年被好事占滿2024/02/04 筆者：王翔正



日前發的新北校園遭割頸凶殺案震驚各界，引發重新檢視少事法及重補校園安全網的聲浪，但以重刑重罰的刑事政策與不斷加高校園藩籬，真能徹底遏止青少年犯罪嗎？

根據警政署統計，我國青少年人口佔比下降至二〇二一年的十一・九六％，但犯罪人口率五年內上升十一％，其中以涉入「詐欺」案及「毒品」案為多，合計占三成五，數據顯示青少年人口不斷下降，但犯罪率卻

持續上升，長年以來信賴的犯罪預防手法已逐漸不適用。

以這次總統及立委選舉為例，總選舉人口一九五四萬，六十歲以上有六〇五・四萬人為最多，占卅・一％，首投族廿至廿四歲一〇二・八萬人為最低，占五・三％，但青少年族群手無選票，相關政策也付之闕如。

時代在變，預防犯罪的手法也要隨之改變，以往都用威嚇杜絕的方式，像「毒品很危險，千萬不要碰」，這類宣導對滿腹好奇的青少年可謂毫無效用，要讓新世代年輕人心悅誠服，必須與之溝通協調找出共識，才能奏效。

犯罪學著名的社會控制理論中，學者赫胥認為人類在成長過程受社會化影響，個體與家庭、學校等機構或個人會連結而形成「社會鍵」，若個體接受傳統價值觀與道德發展，從小依附於父母、學校、奉獻心力與時間於正當活動上，信仰父母、老師所傳遞或教導的價值觀念與倫理道德等，皆對個體的行為發展產生重大影響。

舉冰島的犯罪預防政策為例，政府設計各式各樣的課後活動，讓青少年自由選擇，並鼓勵在週末假日踐行品德，從事正向休閒消遣，發給每位青少年一張價值四百歐元的休閒卡，讓孩子們持卡參加優質活動，減少沾染惡習機會。

筆者建議以犯罪學的社會控制理論為發想，引用「冰島模式」防制少年犯罪，可參照現行的敬老卡模式，推行「享青卡」，讓青少年人手一張，每月限額金錢，除能補助交通費用，還能使用國家級場館（如：國民運動中心、博物館、科學館等），只要讓青少年被「好事占滿」，無暇從事偏差行為，犯罪便能降低。

【交通安全宣導】



車輛-慢、看、停

慢-路口放慢速度

看-注意周遭人車

停-停讓行人通過

行人-停、看、聽

停-在安全地點停等

看-秒數足夠再通過

聽-注意車輛警示音

交通安全五守則：交通安全入口網：<https://168.motc.gov.tw/theme/safety>

一、熟悉路權、遵守法規。

二、我看得見您，您看得見我。

三、謹守安全空間--不做沒有絕對安全把握的交通行為，只要猶豫一定就說不

四、利他用路觀--不作危害他人「交通安全」與「交通方便」的用路行為

五、防禦駕駛觀的安全用路行為--學習預知危險，掌握並趨避。

學務處衛生組—菸/煙檳防制

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、亞硝胺

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= $\times 10$ 倍

電子煙油

成分不明

守護健康
衛生福利部 國民健康署

廣告 本經費係由菸捐支應

免費戒菸專線 0800-63-63-63

**未滿20歲
禁止吸菸**

禁菸/電子煙場所

112年3月22日新法上路

全面禁止電子煙

衛生福利部
國民健康署

違規吸菸者最高可處新台幣1萬元罰鍰

健康小衛星

臺中市政府衛生局

戒

就對了!!

Just Quitting

生活多了小三 健康少了靠山

菸、酒、檳榔使用者，其罹患口腔癌的風險比一比：

既抽菸也喝酒又嚼檳榔	有抽菸愛嚼檳榔	愛喝酒又嚼檳榔	只嚼檳榔
123 倍	89 倍	54 倍	28 倍

學務處衛生組—健康體位



天天都要85110

8 睡滿8小時
晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，
有助於增加學習記憶力



5 天天5蔬果
3蔬2果能補充維生素，
幫助消化系統讓腸道順暢



1 四電少於一
每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於1小時，
(用眼30分鐘、休息10分鐘)



1 天天運動30分
天天運動30分鐘，『快樂、長高、變聰明』



0 零含糖飲料
每天喝足1500cc(6杯馬克杯)
的白開水:



新竹縣寶山鄉雙溪國小 關心您

經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應 | 廣告

護眼 6 招

在家就護眼 視力存起來

- 1 用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘**

- 2 每日戶外活動 2-3 小時以上**

- 3 未滿 2 歲以上避免看螢幕
2 歲以上每天不超過 1 小時**

- 4 均衡飲食 天天 5 蔬果**

- 5 每年定期 1-2 次檢查視力**

- 6 執筆、坐姿要正確
閱讀保持距離 35-45 公分
桌面照度至 500-750 米燭光
色溫在 4000K 以下**


HPA 衛生福利部 國民健康署

8 大食材 護眼小尖兵

 【南瓜】 護眼預防近視 能維護眼鞏膜的堅韌度 常吃瓜子可預防結石防止近視	 【胡蘿蔔】 改善眼睛乾澀 能預防夜盲症，還能改善 眼睛疲勞和眼睛乾澀的問題
 【番茄】 保護眼睛血管 可以軟化血管發揮保護 眼部血管和明目的作用	 【枸杞】 含大量胡蘿蔔素 維生素A，向來被稱為 保護眼睛、防止視力退 化的特效維生素
 【花椰菜】 延緩眼睛衰老 可避免眼睛受到陽光中紫 外線的傷害，增強眼睛細 胞的活力，延緩眼睛衰老	 【奇異果】 強化晶狀體 維生素C可強化眼睛的晶 狀體果肉中黑色顆粒部分 可以預防黃斑部病變
 【桑椹】 供給眼睛血液 桑椹是補血佳品以充足血 液，改善眼睛及皮膚的血 液供應	 【紫葡萄】 對抗日照傷害 可以提供充足的造血元素 而眼睛最需要血液的營養 供應

東森綜合32台 製圖

學務處衛生組—口腔衛生

預防牙周病 維護牙健康



30歲以上有菸癮
行為者定期每兩
年一次口腔篩檢



懷孕的女性每3個月
可牙結石清除



全民健保給付13歲
以上民眾每6個月
洗牙一次



均衡飲食多吃
蔬菜少吃甜食



正常作息
早睡早起



善用潔牙工具
加強口腔清潔



每天至少刷牙2次
睡前刷牙不能少



貝氏刷牙法

Step1

牙刷拿45度斜角，面向牙齦並同時刷牙齒和牙齦。

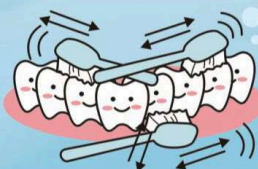
Step2

刷上排牙齒刷毛朝上，刷下排牙齒刷毛朝下。並以2~3顆為單位橫向刷15次。



Step3

先刷外側面，再刷咬合面，別忘了還有內側面唷！



Step4

利用牙刷靠握把的刷毛，將門牙內側刷得更乾淨。

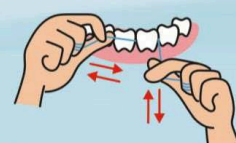


牙線

操作方式



取一段約45公分長的牙線，分別繞於兩手的中指數圈。



食指與拇指穩住牙線，同時上下運動並拉成C字形。



要做到最後一顆牙的最後一面為止。



刮同一個牙縫的另一面。

學務處衛生組—全民健保教育

註冊後免插卡 資料視覺化 查詢方便 健康管理 貼心叮嚀

我的健康紀錄 健康存摺2.0



衛生福利部中央健康保險署
National Health Insurance Administration,
Ministry of Health and Welfare

立即查詢 健康存摺



學務處衛生組—正確用藥教育

用藥安全 5重點



1 正確且安全地使用合法藥品

在合法之醫療院所及藥局，依醫藥專業人員指示及藥品標示使用藥品。

2 凡藥品必有其風險

用藥是效益與風險的權衡，其風險無法全然避免，但可透過用藥前的溝通、用藥期間警覺，來預防或減少嚴重藥害的發生。

3 發生藥品過敏或不良反應時立即回診就醫

常見藥品過敏前兆6症狀：
「疹、破、痛、紅、腫、燒」。
用藥期間出現以上症狀、不適症狀持續發生或惡化，應儘速就醫並主動告知用藥史。

4 用藥期間注意身體反應

用藥期間隨時留意身體變化，建議主動向藥師或醫師，諮詢用藥注意事項與藥品不良反應。

5 藥害救濟有保障

藥品造成的傷害，通常難以預期，且無法完全避免。正當使用合法藥品，發生不良反應，導致嚴重疾病(住院)、殘障或死亡，可申請藥害救濟。



藥害救濟諮詢專線：
(02)2358-4097



藥害救濟基金會官網：
www.tdrf.org.tw



衛生福利部食品藥物管理署



財團法人藥害救濟基金會

廣告

學務處衛生組—正向心理：擺脫憂鬱

KingNet 國家網路醫藥 @ kingnet.tw

憂鬱症是有機會治癒的

讓自己更快走出憂鬱症的方法

按時服用藥物	保持正常作息	改變認知
醫生會開立回收抑制劑，幫助大腦內的神經傳導物質功能恢復正常。 遵照醫囑	要保持正常作息、吃好和睡好。  穩定身體狀態	在醫師的引導下，改變負面的認知、調整思考模式、控制情緒。 認知行為治療
註 若有出現不適症狀，可回診告知醫師，但不可貿然停藥。 	註 規律作息、規律運動，有助於減少憂鬱症復發的機率。 	註 搭配認知行為治療，改善心理狀態。 

▲ 經過一段時間的治療和適當休養，憂鬱症有機會慢慢痊癒。

諮詢專家/臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純

今健康

擺脫憂鬱症踏出第一步

醫教6招有助改善！

 尋求治療 心理治療、心理輔導、藥物治療等改善。	 適度運動 慢跑、快走等有氧，有助分泌血清素等。	 尋找鑰匙 尋找解鎖鑰匙，可能為信仰、興趣、風景等。
 作息調整 11點~6點睡眠，睡前避免使用手機。	 飲食營養 牛奶、香蕉、深海魚等，有助轉化血清素。	 日常撇步 少用3C、書寫日記、曬太陽、創作等。

資訊來源：精神科楊聰才診所心理衛教中心院長 楊聰財醫師

學務處衛生組—正向心理：網路成癮如何面對

你「網路成癮」了嗎？什麼是「網路成癮」？

網路成癮，泛指過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

改善網路成癮的自助技巧

1 把自己每天上網的合理時段或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。

2 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。

3 上網一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。

4 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。

5 適度放空自己、接近大自然。

6 每天都有充足的睡眠時間。

7 父母定期和孩子討論使用網路的狀況。

8 設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。

9 避免隨時或沒事就滑手機。

10 不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。

11 把不必要的APP提示關成靜音，避免一直被干擾。

12 在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方也讓自己專心在對談內容上。

資料來源：戰勝網路成癮—給網路族／手機族的完全攻略手冊

新竹市衛生局 關心您

學務處衛生組—紅火蟻、登革熱防治

防治入侵紅火蟻

使用餌劑遵守：四不五要原則

1. **不可**攪動蟻丘，會導致分巢使蟻丘增加。
2. **不可**在土壤潮濕時施藥。
3. **不可**在施藥後 24 小時內灌溉。
4. **不可**與其他物質(例如肥料)混合使用。
5. 要使用新鮮餌劑，剩餘請密封。
6. 要均勻施撒少量的餌劑在獨立蟻丘周圍。
7. 要均勻且酌量施撒於紅火蟻覓食區，以防治該區域。
8. 要間隔1-2個月後再施撒餌劑1次，每年處理3-4次。
9. 要在白天地表溫度21-38℃時使用。

(春秋於早晨或傍晚；冬季於上午10時至下午3時)

防治要領：
少量多餐效果最佳！

火蟻入侵危害多，須要全民共同防治！！

紅火蟻餌劑 作用方式

1. 紅火蟻工蟻將餌劑攜回巢穴後，會餵給蟻后、幼蟲與同伴吃，透過撲滅蟻后使蟻巢瓦解。
2. 餌劑對生態環境衝擊小，施藥 1-3 個月後效果最佳。
3. 餌劑毒性低，專一性高，對非目標生物風險低。
4. 常用的餌劑有**百利普芬、二福隆、美賜平、益達胺、賽滅寧**等。

(※小叮嚀：若不慎被叮咬，以肥皂和清水沖洗患部後冰敷，並避免將膿泡弄破，若出現過敏反應，應立即就醫。)

防治重點在
蟻后(賊頭)——

擒賊先擒王！
捉賊要捉賊頭！

通報專線 0800-095-590

通報專線 0800-095-590

止不住的登革熱！

一圖看懂病媒蚊及防治妙招

一般症狀

- 高燒
- 劇烈頭痛
- 後眼窩痛
- 肌肉和關節疼痛
- 皮疹

埃及斑蚊

重症症狀

- 血壓下降
- 呼吸困難
- 出血
- 意識模糊
- 嗜睡

白線斑蚊

清除孳生源

巡

倒

清

刷

四步驟確實清潔

自身防護

戶外活動時，防蚊液就要擦好擦滿

分佈
台南、高雄、屏東、
台東、澎湖

分佈
全台灣1500公尺以下的
平地 and 山區

LINE Heho健康 | Q

學務處-兒童權利公約CRC宣導（聯合國定義兒童為18歲以下）

關於兒童權利，大人小孩都該知道的事

兒童權利公約(CRC)

未滿18歲都是兒童喔！

頒布30年啦!!

1989年 聯合國通過《兒童權利公約》

? 為什麼要有兒童權？

- ▶ 兒童是獨立的個體
- ▶ 兒童是我們的未來
- ▶ 兒童生命的開始需要仰賴他人照顧
- ▶ 國家與社會制定政策的過程中，兒童的意見很少被傾聽及納入考量

! 兒童的基本權利

根據《兒童權利公約》，兒童應受到四大基本權利的保障



生存權利

每個兒童均有生存及發展的權利。



發展權利

兒童有**受教育**的權利，以充分發展其個性、才智和身心能力，培養對人權、他人及自然環境的尊重及責任感。



參與權利

兒童應有**自由發表言論的權利**，取得和分享各種資訊和思想的自由，以及被聆聽。



受保護權利

兒童有權利**受到保護**，遠離毒品，並免遭拐賣、經濟和性剝削。

其他還有～



隱私權



遊戲權

▶ 臺灣的兒童權發展階段

- 1973年制定公布《兒童福利法》
- 1989年制定公布《少年福利法》
- 2003年制定公布《兒童及少年福利法》
- 2011年修正公布《兒童及少年福利與權益保障法》
- 2014年制定施行《兒童權利公約施行法》

資料整理自聯合國兒童基金會

學務處—性平宣導：我或朋友、家人遇到數位/網路性別暴力怎麼辦？

防治數位性暴力 五不四要判斷力



五不

- ×不違反意願
- ×不聽從自拍
- ×不倉促傳訊
- ×不轉寄私照
- ×不取笑被害



四要

- 要告訴師長
- 要截圖存證
- 要記得報警
- 要檢舉對方

基隆市政府教育處

私密照 外流 怎麼辦？

讓 iWIN 陪你一起變勇敢。

保留資訊



不刪除
照片與對話

立刻求助



找家人、信任的人或 iWIN
網路內容防護機構

截圖蒐證



Be Brave With You

報警抓人



教育部 廣告

想一想 再PO!!



個人資料要保密

帳號名稱不用真名：在不確定是否安全的狀況下，絕不在網路上提供真實姓名、地址或電話號碼。



一旦上網收不回

轉寄或張貼到個人網誌的私人訊息圖片都可能流傳到其他公開空間。雖然一開始只是想要和好朋友分享的内容，很可能被大肆流傳再也收不回。



帳號密碼不公開

絕不把帳號或密碼告訴任何人。



他人資料別流傳

尊重他人創作的內容，擅自分享可能違法。例如，朋友照的相片是屬於他的財產；在沒有本人許可的狀況下，不能擅自把他的相片放在網路上。



三思之後才傳送

在轉寄或張貼訊息在網路上之前，一定要好好想想。訊息一旦上網，就可能無法刪除。



分享之前先確認

要上傳任何文字或圖像內容到公開網站前，務必先閱讀該網站的使用規章。有些網站會要求你自動放棄該內容的使用權利。



隱私玩笑能傷人

不想讓別人知道，或不能面對面說的事情都別放上網。別在網路上張貼開玩笑的惡搞照片；尊重別人才可能獲得別人尊重。



中小學網路素養與認知網站
教育部關心您
<http://www.eteacher.edu.tw>

學務處—性平宣導：兒少性剝削



什麼是兒少性剝削？

拒絕兒少性剝削

1



使兒童或少年為**有對價**之性交或猥褻行為

2



利用兒童或少年為性交、猥褻之行為以**供人觀覽**

3



拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品

4



利用兒童或少年從事**坐檯陪酒**或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等侍應工作



臺中市政府警察局 關心您



常見的態樣又包含：

拒絕兒少性剝削

1

假裝成為 閨蜜或男女朋友後，再要求拍攝或傳送私密照片。

2

發現 **關於你** 一個不可告人的秘密後，再威脅拍攝或傳送私密照片。

3

假裝為 **同齡朋友** 想要透過取得私密照以互相檢查發育狀況。

4

要求 **私密照片** 做為應徵模特兒的條件。

5

用私密照 **交換** 遊戲點數、實物或是其他實質物品。





臺中市政府警察局 關心您

拒絕兒少性剝削

可撥打「iWIN熱線」
(02)2577-5118

私密影像遭散布 或遭受威脅時？

Step1

求助



告訴老師、家長或打113 討論下一步可以怎麼做。

Step2

蒐證



保留對話、相關截圖與事證。

Step3

報警



由警方蒐集犯罪證據並啟動調查。

Step4

移除



任何提供自拍私密影像的理由，都不足以讓你承擔被外流的痛苦。

或上「iWIN網路內容防護機構」 <https://i.win.org.tw/iWIN/> 官網

拒絕兒少性剝削

不要成為加害人

1



不拍攝

2



不引誘

3



不散布

4



不持有

避免成為被害人

NO1 不拍照

不要答應任何要拍攝自己私密影像的請求。

NO2 不要給

任何提供自拍私密影像的理由都不足以讓你承擔被外流的痛苦，愛你絕對不會傷害你。

NO3 不隱忍

只要答應一次就會擺脫不了糾纏，陷入無限循環的深淵，遇到威脅請勇於求助。

 **臺中市政府警察局 關心您**

拒絕兒少性剝削

不拍、不傳、不留、要求助



私密照檔案建立強力密碼不外流

使用交友軟體要謹慎，個資記得不要隨便提供



不分享！不點閱！積極檢舉！杜絕數位性暴力！

避免從可疑的網站群組連結下載兒少性剝削內容



兒少性影像不購買！不下載！不持有！不觀看！

購買、下載、持有、觀看兒少性影像跟實際拍攝、製造兒少性影像一樣，都是犯罪行為



發表轉傳內容前，三思而後行

傳送私密照或性影像訊息前，應再三確認避免觸法



兒少性剝削防制條例第 38 條

散布、播送、交付、公然陳列或以他法供人觀覽、聽聞兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，處 1 年以上 7 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 500 萬元以下罰金。

學務處—性平宣導：性騷擾及性侵害概念篇

Q1：什麼是校園性騷擾？

A1：校園性侵害或性騷擾事件係指事件之雙方當事人皆為校園所管轄之教職員工及學生（不論是否同出一校），或事件發生於學校中者。依據「性別平等教育法」的定義，性騷擾係指以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、工作機會或表現，但未達性侵害之程度者。不管是色眯眯的窺視或盯視、令人不舒服的黃色笑話、暴露狂、有意無意的身體碰觸，或是其他身體侵犯行為等，都包括在其中。廣義來說，性騷擾可以按程度區分為五個等級，從輕微的性別騷擾，到性挑逗、性賄賂、到嚴重的性要脅、性攻擊。

Q2：性騷擾由誰來定義？

A2：一個人的行為或言語究竟構不構成性騷擾，會隨著每個人的思想觀念、主觀感受，以及當下情境與人際互動而有所差異，但也正因如此，所以不應假定每個人都和自己有一樣的觀感，而是更應該尊重別人不同的感受。所以，可能即使只是輕微的動作或玩笑，但只要不受對方歡迎而且違反其意願的，都是性騷擾。也就是說，性騷擾之認定標準是以「接收者的主觀感受」來定義。

Q3：性騷擾的共同特點為何？

- A3：1. 處於敵意的環境或屬條件交換式性騷擾
2. 與性或性別偏見/歧視有關
3. 違反他人之意願，且不受歡迎
4. 對他人造成身心影響。

Q4：性騷擾的程度分成哪些？

A4：共分為以下5種，分別是：

1. **性別騷擾**：這是最廣義的性騷擾，舉凡一切因性別而有被侮辱、被蔑視或被冒犯的感覺，如帶有性意涵、性別歧視或偏見的言論或態度。
2. **性引誘、性挑逗**：一切不受歡迎、不合宜或帶有帶有性暗示的口語或肢體動作的行為。
3. **性賄賂**：以索求性服務或與性有關的行為，來作為交換權益或處罰的手

段或行為。

4. **性要脅**：以威脅或霸王硬上弓的手段強迫性行為或性服務。
5. **性攻擊**：強姦以及任何造成肢體傷害暴力動作或異常性行為。

Q5：校園中常見的性騷擾事件類型？

A5：常見的校園性騷擾的類型分為以下 4 種：

1. **言語的騷擾**：如過度強調異性的性徵、性吸引力，讓對方覺得不舒服；或者過度強調性別角色刻板印象，加以貶損或明褒暗貶等。
2. **肢體上騷擾**：任一性別對其他性別做出肢體上的動作，讓對方覺得不受尊重及不舒服如擋住去路，故意觸碰對方的肢體等俗稱吃豆腐的行為，或在廁所、浴室等地點進行偷窺、偷拍等。
3. **視覺的騷擾**：以展示裸露色情圖片或是帶有貶抑任一性別意味的海報、宣傳單，讓在場看到的人感到不舒服者。
4. **不受歡迎的性追求或性要求**：任一性別之間的過度邀約、過度追求，或以要求對方同意性服務作為交換利益條件的手段等。

Q6：不當追求、分手前後反悔的一方繼續騷擾，這算是性騷擾嗎？

A6：是！舉凡不受歡迎的追求、過度追求、過度邀約，甚至是情侶分手前後，一方作出違反當事人意願的行為，如牽手、擁抱、接吻、口交或性交等，就可能構成性騷擾甚至是性侵害。

**關於性騷擾事件
我們可以學習**

- 尊重他人界線
- 注意自己的言詞、
- 培養對性騷擾的敏感度
- 檢討被害人的覺察



性騷擾及性侵害處理篇

Q1：遇到性騷擾時可採取什麼行動？

A1：面對性騷擾時，**首先要確定自己的感覺**。不論對方是善意或無意，還是惡意的騷擾，只要讓對方知道自己覺得不舒服，對方就該尊重你/妳的感受。當然你/妳可以判斷情況，視情況選擇是要勇敢大聲地說「不」，或是婉轉告訴對方；是要直接做出反抗，或是請求旁人幫忙。萬一被騷擾了，你/妳可以選擇這麼做：

1. 告訴信任的人，尋求心理上的支持與其他支援。
2. 盡可能詳細記錄事件發生的經過，有助於未來若想提出申訴調查時，可作為證據。
3. 向學校「性別平等教育委員會」提出申訴，由性平會進行調查及處理。

Q2：如果周遭的人遇到性騷擾，你/妳正巧在現場可以做些什麼？

A2：這時候最重要的是不要成為情境中的共犯——例如有人開黃腔時，不要因為怕破壞氣氛而跟著起鬨，甚至你/妳可以出面制止騷擾的言語及行為。

Q3：在學校發生性騷擾或性侵害事件時，哪些人可以向學校舉發？

A3：除被騷擾者當然可以舉發外，如果當事人有顧慮不敢舉發的話，也可以委請師長或好友以「檢舉人身份」幫忙舉發。

Q4：舉發申訴窗口在哪裡？

A4：本校學生申訴窗口——**教官室及學務處**；本校教職員申訴窗口——人事室。在校外部分，可以向發生性騷擾或性侵害地點的警察單位；或撥打免付費電話113，向各地家庭暴力暨性侵害防治中心報案。

Q5：提出性騷擾事件調查申訴後，學校會如何處理？

A5：只要一有校園性侵害或性騷擾事件申訴案提出，學校「性別平等教育委員會」就會依法召開會議決議是否受理，一旦決定受理就會組成專家調查小組，啟動後續處理與調查工作，**無論對於申請人或檢舉人，學校都會善盡保密與保護之責任。**

Q6：如果向警察機關或家庭暴力暨性侵害防治中心報案，學校是否就不處理了？

A6：不是的。根據性別平等教育法第30條規定，學校性別平等教育委員會之調查處理，不受該事件司法程序進行之影響，**仍會繼續處理**，並且提供被害人適當的心理輔導或法律諮詢的協助。

Q7：提出申訴後，不相干的人可能知道嗎？

A7：請放心，學校的性平會在處理校園性騷擾事件時，**負責處理事件之「所有相關人員」**都負有保密的義務。

Q8：萬一不幸遭到性侵害了，該怎麼辦？

A8：萬一真遇到不幸，請務必先以己身安全為首要，然後

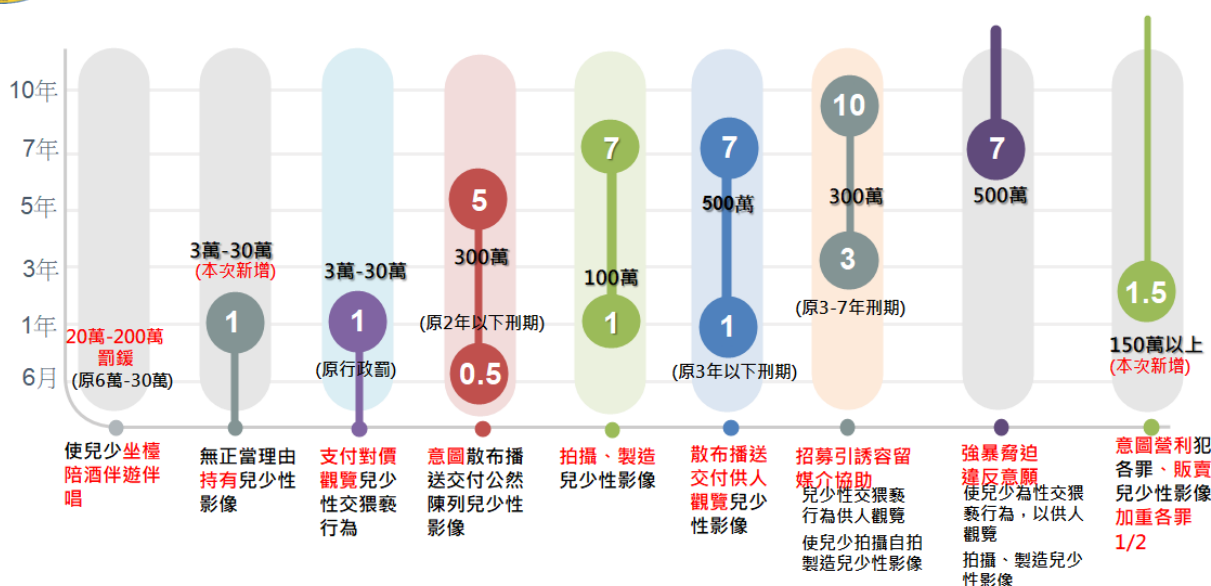
1. 相信自己並沒有犯錯。
2. 找信任的人陪伴並尋求協助如家人、輔導室、教官或導師等，或直接拿起電話撥「全國婦幼保護專線-113」，由專業社工提供協談、討論安全計畫、法律諮詢、聯繫警察人員提供救援等各項服務。
3. 保持現場，協助警方蒐集線索及採證。
4. 保留證據。找一件外套或毯子裹住自己，尋求性侵害防治中心社工員或女警的陪同，至醫院檢查。切勿立即淋浴沖洗、更換衣物或毀壞衣物，造成破壞證物，增加行為人被定罪的困難度。
5. 向學校性別平等委員會申訴調查。

兒少性影像案件將就其犯罪手段提高刑責最多關 10 年

依其犯罪手段提高刑責



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



家防中心-113保護專線，為24小時電話諮詢及求助專線

拒絕性騷擾 勇敢說不要



桃園市政府
桃園市家庭暴力暨性侵害防治中心
113年10月修版

什麼是性騷擾

只要一切不受歡迎的、與性別有關、會讓您感到不舒服、覺得被冒犯、被侮辱的言行舉止，且符合下列情形之一：

- 1 一般性騷擾**
以明示或暗示之方式，或以言語、侮辱之言行、或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成他人身心負擔、感受羞辱或冒犯之情感，或不影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。
- 2 權勢性騷擾**
以對他人顯權或拒絕行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習、工作、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。

性騷擾防治法修法重點

- 強化打擊加害人的嚴罰處置
 - 增訂權勢性騷擾
 - 擴大適用範圍
 - 強化外部申訴及監督機制
- 完善被害人權益
 - 被害人服務納入法規
 - 延長申訴
- 建立專業的性騷擾防治
 - 增訂性騷擾重大防範負責人、主管機關、或調解服務的暫時措施
 - 調查成員性別平等與專業

打擊性騷 1不2要

相信直覺，向性騷者直接說「不」

「要」保全證據，並向管轄單位或警察機關申訴

「要」向信任親友求助，留下紀錄

證據蒐集 關鍵3步

- 1 錄音/錄影**
 - 使用電子設備留下證據
 - 查看附近是否有監視器，請場所主人或警察機關調閱
- 2 尋求證人**
 - 可請目睹或聽聞的場所主人、朋友、同事、長庚協助作證
- 3 訊息保存及文字紀錄**
 - 保留往來之簡訊、信件或圖片
 - 事後與別人陳述，留下日記或其他紀錄

求助方式

報案專線 110 保護專線 113

桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心
電話：(03)332-2111
#220-221、#223-225、#228
地址：桃園市桃園區縣府路51號6樓

被害人服務

由桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心提供以下服務



行政流程諮詢

提出性騷擾申訴後，便會啟動後續行政流程，有相關問題皆可來電諮詢。



心理輔導

恐因性騷擾事件造成身心壓力，可協助安排專業人員評估及提供個別心理輔導。



法律諮詢

提供民衆性騷擾申訴流程或救濟等相關法律諮詢服務。



司法諮詢

例性騷擾案件涉及刑事告訴，如後續有司法諮詢，可與社工討論並陪同出庭。

權益保障方式

途徑	申訴	刑事告訴	民事賠償	調解	撤回申訴
受理單位	1.行爲人有所屬機關(構)、部隊、學校者：向該所屬單位申訴。 2.行爲人無最高負責人或僱用人：向縣市主管機關(本府家防中心)申訴。 3.其他：向警察機關申訴。	警察機關	法院	縣市主管機關。 (權勢性騷擾案件不得申請調解)	原申訴單位或縣市主管機關。
提出方式	得以「書面」或「言詞」提出。	性騷擾防治法第25條第1項第1款，應於事件發生6個月內向警察機關報告。	事件發生2年內具狀向法院提出民事賠償。	任一當事人得以「書面」或「言詞」提出。	以「書面」提出。不得就同一事件再行申訴。
罰則	1.一般性騷擾：經調查成立，處新臺幣一萬至十萬元罰鍰。 2.權勢性騷擾：經調查成立，處新臺幣六萬至六十萬元罰鍰。	1.處二年以下有期徒刑、拘役或科新臺幣十萬元以下罰金。 2.權勢性騷擾者，加重其刑至二分之一。	1.針對被害人精神或身體受到的損害予以賠償。 2.權勢性騷擾：依侵害情節，酌定損害額一至三倍賠償金。	無	無

上述適用性騷擾防治法案件，若爲性別工作平等法、性別平等教育法案件可逕向各主管機關

 性別平等工作法 桃園市政府勞動局 03-3322101#6804-6806

 性別平等教育法 桃園市政府教育局 03-3322101#7457-7459

申訴期限

△一般性騷擾：於知悉事件發生後2年內提出申訴，但自事件發生之日起逾5年者，不得提出
△權勢性騷擾：於知悉事件發生後3年內提出申訴，但自事件發生之日起逾7年者，不得提出
△性騷擾事件發生時，被害人爲未成年：於其成年後3年內提出申訴



遭遇 METOO

關鍵 3 步

1 錄音/錄影

- 使用電子設備留下證據
- 查看附近有無監視器，請場所主人或警察機關調閱

2 尋求證人

可請目睹或聽聞的場所主人、朋友、同事、民衆協助作證。

3 訊息保存及文字紀錄

- 保留往來之簡訊、信件或圖片
- 事後與別人陳述，留下日記或其他紀錄

(包括人、事、時、地、物，當時的感受及作為)

申訴管道

若發現性騷擾事件，請立即撥打本單位申訴專線：

單位名稱

申訴專線



桃園市政府
TAYUAN CITY GOVERNMENT
桃園市教育
家庭暴力暨性侵害防治中心
Tainan Municipal Government Family Violence and Sexual Assault Prevention Center
連絡電話：03-3322111
#220-221、#223-225、#228

備註

學務處—跟蹤騷擾防治宣導

跟蹤騷擾行為種類

監視觀察



尾隨接近



寄送物品



冒用個資



不當追求



妨害名譽



通訊騷擾



歧視貶抑



以上8種
行為樣態

內政部

跟騷法上路後，一不小心就可能 犯罪了嗎？

- ✓ 與性或性別有關
- ✓ 針對特定人反覆或持續
- ✓ 違反意願、使人心生畏怖



內政部

加害人約制

不管你在哪裡，
我們都會找到你。



- 跟蹤騷擾行為：可處1年以下有期徒刑，併科新臺幣10萬元以下罰金，**須告訴乃論**。
- 攜帶兇器犯之：可處5年以下有期徒刑，併科新臺幣50萬元以下罰金，**非告訴乃論**。
- 違反保護令罪者：可處3年以下有期徒刑，併科新臺幣30萬元以下罰金，**非告訴乃論**。

內政部 內政部警政署關心您 05 廣告



遇到跟蹤騷擾，怎麼辦

跟蹤騷擾行為：對特定人反覆或持續違反其意願行為，且與性或性別有關之行為樣態包括監視觀察、尾隨接近、寄送物品、冒用個資、不當追求、妨害名譽、通訊騷擾、歧視貶抑。

捍衛人身安全

請報警(撥打110)



跟蹤騷擾被害人服務流程介紹

警察局

受理案件
犯罪調查移送
書面告誡行為人
保護令聲請

婦幼隊

評估被害人服務需求，
轉介各主管機關。

衛生局：被害人身心治療、諮商、相對人治療性處遇計畫。

教育局：被害人就學權益維護及學校輔導諮商支持。

勞工局：被害人之職業安全、職場防制教育、身心治療及諮商。

社會局：保護扶助工作

服務項目

1. 諮詢協談
2. 心理輔導
3. 轉介社會福利服務
4. 法律扶助
5. 轉介創傷復原中心
6. 緊急生活扶助
7. 通譯服務
8. 其他服務



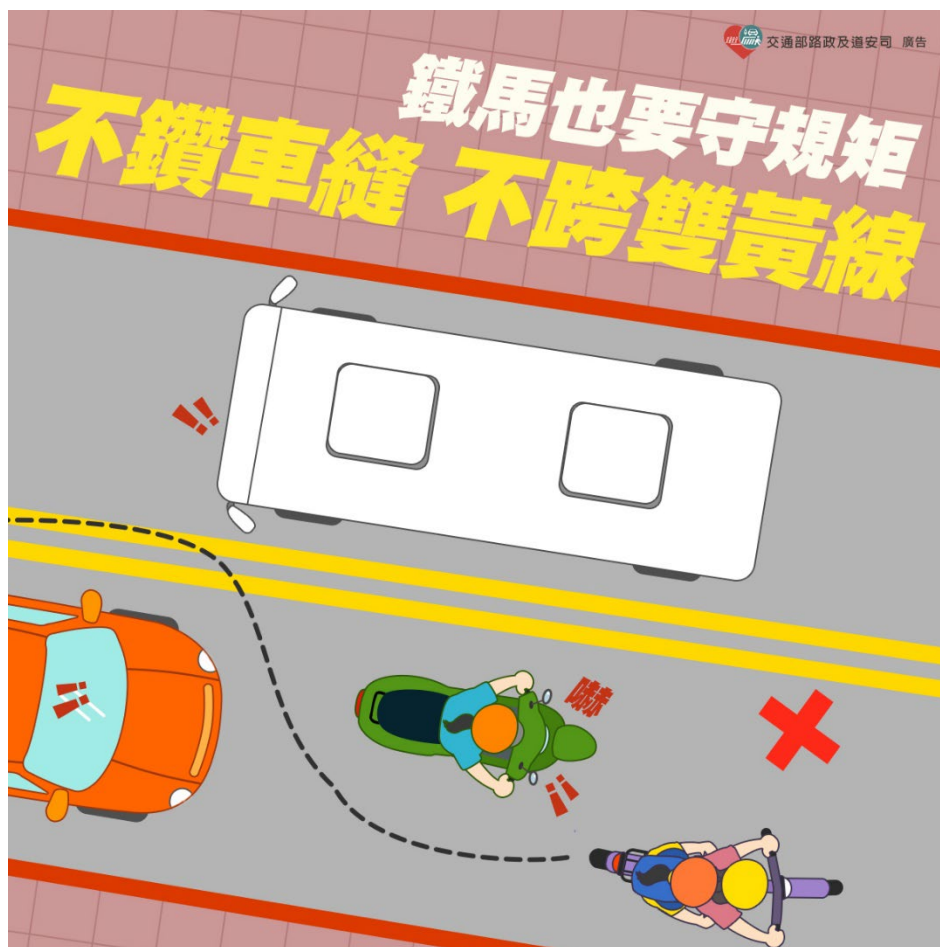
臺中市政府社會局 關心您



廣告

教官室宣導資料













[守護家園， 不分你我!]

3-06



我的未來我作主

不讓毒品決定你的人生



面對誘惑、看見真相、做出選擇
不盲從、不跟風，因為你的未來你作主



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)



教育部
Ministry of Education

關心您



教育部各級學校
新制課程資源網



教育部各級學校
新制課程資源網

廣告

以為放鬆一下 其實讓你萬劫不復



你知道嗎？

電子煙可能被混入依托咪酯等新興毒品
讓你無法控制自我意識、昏迷、斷片。

你可以這樣做

對於各式電子煙以及來路不明的零食、
飲品，必須要勇敢拒絕說不，並及時
跟師長反映，杜絕毒品入侵你我生活。



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)



教育部

Ministry of Education

關心您



教育部防制毒品
教育司防制毒品



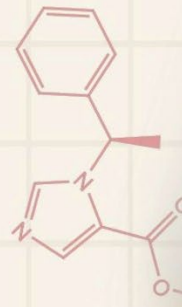
反毒大聯盟

廣告

食藥安全小百科

 衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

依托咪酯 etomidate

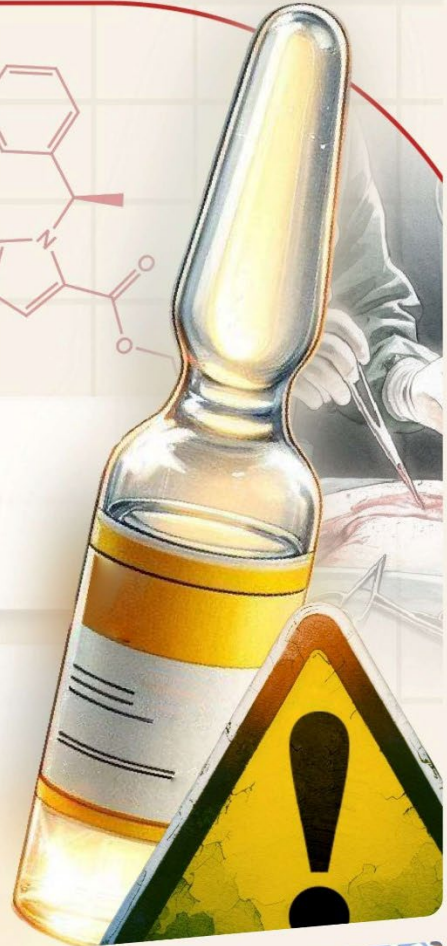


▶ 醫 用 ◀

達到鎮靜、麻醉的效果

▶ 濫 用 ◀

能導致精神恍惚、情緒易怒、行為紊亂、語無倫次，甚至出現像"殭屍"般渾身顫抖的肌躍症



**入境不得攜帶電子煙及加熱菸
自用、代購都違法**



新興毒品 包裝以假亂真



你以為的「潮流」可能只是「隨波逐流」
來路不明的商品，無法知道實際成分，有危害健康的隱憂，甚至可能參雜依托咪酯、大麻、甲基安非他命、愷他命等毒品。
別讓一口好奇，換來一生傷害



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)



教育部
Ministry of Education

關心您



廣告

電子煙

毒害健康的潮流陷阱

甜蜜煙霧背後的雙重危機

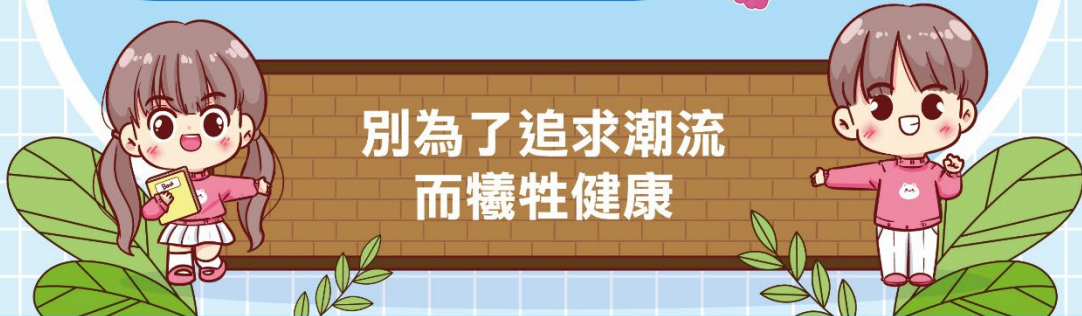


電子煙油加熱後會產生
致癌物質，比你想象的更危險

多種口味的電子煙油，更容易
在不知不覺間滲入依托咪酯、
大麻或安非他命



別為了追求潮流 而犧牲健康



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education 關心您



教育部防制毒品藥物諮詢資源網 廣告

教育部防制毒品藥物諮詢資源網 廣告

新興毒品網路流竄

當心！可能是毒品暗號

1. 透過通訊軟體販毒
2. 利用短影音平台APP販毒

按下一鍵
隨即到貨
你知道你
拿到的是毒品嗎？

社群軟體可疑訊息

交易平台販售訊息，不會把毒品的品名或形式顯現出來，外包裝及品名不斷在更新並作成文字廣告，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。

今日幣值
2億3900
4億7200
進口貨幣
絕不打槍



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)



教育部

Ministry of Education 關心您



教育部防制中心



教育部公告

廣告

慎選打工 別成了運毒幫手

高薪輕鬆？小心掉入運毒陷阱



- ⚠️ 異常高薪，工作內容模糊不清。
- ⚠️ 要求運送不明包裹，或代收不明款項。
- ⚠️ 雇主不願簽約、公司資訊不透明。
- ⚠️ 只是跑腿，卻要出入複雜場所。

⚠️ 幫忙運毒，即使不知情，也可能觸犯重罪！打工前務必查證，或先向師長諮詢。



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)



教育部
Ministry of Education 關心您



國家毒品防制中心
藥物諮詢與戒斷



反毒服務室

廣告



教育部
1953
反霸凌專線

陪你勇敢
不再旁觀

教育部防制
校園霸凌專區

教育部
Ministry of Education
關心您

廣告



愛與關懷 霸凌不來

共同營造學生開心、師長關心、家長放心的友善校園環境，防制校園霸凌，
勇敢地說出來！可透過以下資源尋求協助：

- ◆向導師、家長反映。
- ◆其他管道（好同學、好朋友）。
- ◆向學校投訴信箱反映。
- ◆於學校校園生活問卷中提出。
- ◆向縣市防制校園霸凌專線反映。
- ◆向教育部防制校園霸凌專線0800-200-885反映。



教育部
防制校園霸凌專區



教育部 關心您 廣告

總務處宣導資料

專屬台灣使用的「1991報平安專線」，你的電話輸入了嗎？一定要記起來！消防署經參考日本 171 語音信箱系統，建立了一套適合我們台灣的報平安留言系統 - 「1991」，當有重大災難發生，災區的電話系統損壞或是同時間太多人使用電話互相報平安時所導致的電話線路不通或壅塞，因為 110、119 沒提供報平安等服務，這時候又該如何第一時間讓家人知道我們是安全的呢？1991專線可提供每小時 20 萬通的高電話容量，雖然資源有限，但真有重大災難發生時，希望大家簡短、快速的留言完畢後，盡快讓出寶貴的資源，留給其他也需要報平安的人使用，設定方法也非常簡單、快速，艾倫看到這網頁時花了1分鐘把家人的電話全部都登入到 1991 的系統裡，需要報平安時只要使用我們手機號碼留言，家人也可以透過我們的手機號碼到 1991 來聽我們的平安留言。



1991報平安留言系統如何輸入約定電話？

進入網頁後，勾選「已閱讀上述條文，並同意使用 1991 報平安網路留言版」，接著直接進入系統就可以。

再來，約定電話輸入，只要填寫 **約定電話和驗證碼** 就可以(約定電話可以留市內電話或是手機)，若發生災難時想快速報平安的話，也可以設定上密碼，系統會將第一次登入時填寫的緊急聯絡人的 Mail 記錄下來，需要報平安時只要使

用相同的電話和密碼登入，留言系統就會自動填入送出信件給緊急連絡人。

約定電話輸入

建議使用與家人約定好之電話號碼作為約定電話(手機號碼 或 區碼+市話號碼)，便於日後留言記錄查詢！

如果您輸入密碼，系統將會記錄您本次登入時填寫的緊急聯絡人電子郵件，於下次同您用相同識別碼及密碼登入留言時自動填入，便於您快速發表訊息！

留言板為多媒體網頁；無障礙留言板則為傳統靜態網頁

(紅字為必填)

送出

1991報平安 語音留言、聽留言步驟：

<1> 撥打 1991 專線



<2> 選擇語言（1 國語、2 台語、3 客語、4 英文）

<3> 選擇留言 或 聽取留言

<4> 需要留言前，系統會再讓你確認一次約定電話是否正確，**約定電話一定要正確**，家人才有辦法上來聽留言喔！

Advertisement

1991語音留言 注意事項：

1. 語音留言可以留 10 則，第 11 則就會覆蓋第 1 則留言.. 第 12 則就會覆蓋第 2 則留言
2. 撥打 1991 專線屬使用者付費，會收取電話費。
3. 1991 專線開放時間：
中央災害應變中心（以下簡稱應變中心）開設時，經研判有開放必要者，適時公布於內政部消防署全球資訊網災害專區。

Advertisement

(一)風災：

- 1、交通部中央氣象局（以下簡稱中央氣象局）發布海上颱風警報後，經內政部研判有開設必要者。
- 2、中央氣象局發布海上陸上颱風警報，預測颱風暴風圈將於十八小時內接觸陸地時。

(二)震災：有下列情形之一，經內政部研判有開設必要者：

- 1、中央氣象局發布之地震震度達六級以上。
- 2、估計有十五人以上傷亡、失蹤，且災情嚴重，亟待救助。

(三)水災：

- 1、中央氣象局連續發布豪雨特報，二十四小時累積雨量達二百毫米以上，經經濟部研判有開設必要者。
- 2、中央氣象局發布超大豪雨特報且二十四小時累積雨量達三百五十毫米以上，或中央氣象局解除海上陸上颱風警報後，仍持續發布超大豪雨特報，經經濟部研判有開設必要者。

(四)其他災害：詳如「中央災害應變中心作業要點」。

◎1991 報平安留言平台：<http://www.1991.tw/>



資料來源：<https://kkplay3c.net/1991-2/>

地動山搖一瞬間 正確避難保安全



準備緊急避難包



地震發生時，如正在煮食中，應立即關閉爐火



平時即應固定家俱及大型家電用品



地震發生時勿搭乘電梯逃生



地震劇烈搖晃時，先躲在堅固桌子下方或主要柱子旁



開車時遇到地震，不可緊急剎車或變換車道，而要減速停靠路邊



地震時務必保持冷靜，確保自身安全，尤其注意上方掉落物



內政部消防署



廣告

110年
9月1日~30日

各賣場及網路平臺 設置防災專區



地震可能帶來的危害



建築物倒塌



人員傷亡



震後火災



學校醫院損毀



道路橋樑中斷



停水停電



通訊中斷

賣場防災專區 讓你採買防災用品一次搞定

防災用品有哪些



家具固定材料



居家防災食物



採購管道



賣場設計「防災專區」，將防災用品、防災食物、緊急避難包等品項放在同一頁面或專區，方便大家採買。





國家防災日

National Disaster Preparedness Day



內政部消防署

National Fire Agency, MOI

準備3日份食物飲水實例

必需品

每人每日至少
3公升



主食

米、麵食



主菜

罐頭、
料理包



副菜

耐保存蔬果、
乾糧等



防災食物準備原則

考量家庭日常生活飲食習慣、營養平衡需求，準備適合自己的防災食物。

- 確認家中所有的食物。
- 考量家庭人數、營養均衡、個別喜好、慢性病或過敏禁忌，進而決定準備食物項目及數量。
- 確認各項食物保存期限，並於外包裝標示日期。
- 在保存期限前食用完畢，並於下次購物補足食物品項。



賣場採購原則

少去多買
一次購足

