



臺南市立永康國民中學

Tainan Municipal Yong-Kang Junior High School

YKJH 114學年度第一學期

親師座談會 家長手冊



SATURDAY | 13 SEP | 2025

OPEN GATE 2025/9/13(六)



活動中心及各班教室

插圖創作
劉昇豪



Welcome

活力 文化 和諧 進取 卓越 創新

永康國中

PARENT-TEACHER SYMPOSIUM HANDBOOK

目 次

- 114-1 親師座談會流程表 3
- 永康國中校園平面配置圖4
- 永中線上行事曆說明5
- 教務處宣導資料6
- 學務處宣導資料12
- 輔導室宣導資料20
- 衛教宣導.....27



114 學年度第一學期親師座談會流程表

- 一、目標：了解升學新制度、增進親師交流、認識導師及班務運作，以協助學校校務運作、增進家庭教育輔導知能。
- 二、承辦單位：教務處、學務處、輔導室、總務處、人事室
- 三、實施對象：全校所有學生家長及各班導師
- 四、主持人：周憲章校長
- 五、實施日期：114 年 9 月 13 日(六)上午 8:00~11:50
- 六、活動地點：各班教室
- 七、活動內容：



◎親師座談會流程

時 間	項 目	說 明	主 持 人	地 點
8:00-8:30	預備時間	場地布置、準備資料 1. 8:00 全校教師至川堂簽到 2. 各班小志工 8:10 到校入班協助	各班導師	各班教室
8:30-8:50	家長報到	領取活動手冊、引導家長入座	輔導室	活動中心 2 樓
8:50-9:50	校務報告	1. 各行政處室業務報告 2. 適性輔導暨家長手冊宣導	周憲章校長 各處室主任	
10:00-11:50	親師座談會	瞭解班級事務、親師溝通交流、 填寫班親會紀錄	各班導師	各班教室
11:50	賦 歸	繳交會議記錄、簽到表	各班小幫手	輔導室

八、學生家長到校參與親師座談會者或親職講座，核發學生優點章 10 點。

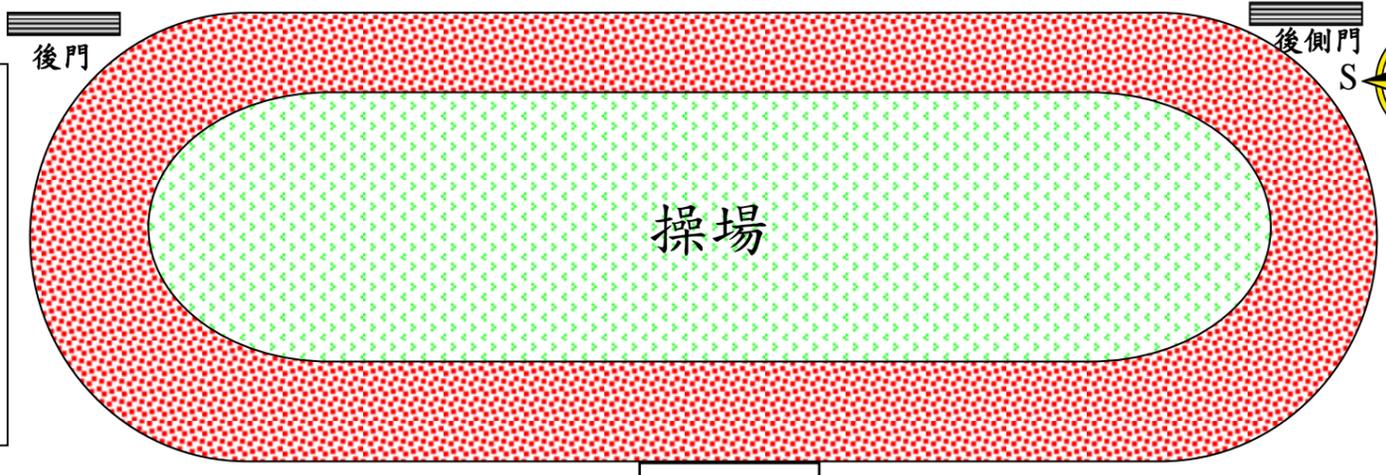
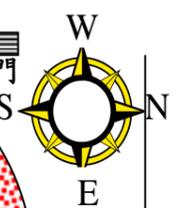
九、本計畫經校長核可後實施，若有未盡事宜得修正之。

請各位家長於親師座談會結束後掃
描右側 QRcode 填寫滿意度調查表



thank you

臺南市立永康國民中學 114 學年度校園配置圖 (114.05.05)



活動中心

3F 男廁	3F 女廁
2F 男廁	2F 女廁
1F 男廁	1F 女廁

側門

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

司令台

側門

1F	2F	3F	4F
男廁	女廁	男廁	女廁
樓梯			
體育組辦公室	313	112	106
體育組器材室	220	111	105
導一辦公室	119	110	104
	115	109	103
健康中心	114	108	102
健促室	113	107	101
樓梯			
女廁	男廁	女廁	男廁



1F	2F
綜合教室	
桌球室	
國樂教室	跆拳道教室
重訓室	

汽機車停放處

3F	2F	1F
樓梯		
表藝教室	生科教室(二)	烹飪教室
西畫教室	生科教室(三)	技藝教室
美術辦公室	120	社團教室(二)
水墨教室	221	版畫教室(二)
設計教室	314	版畫教室(一)
樓梯		
	畢製教室	展覽室

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

1F	2F	3F		
男廁	女廁	女廁		
樓梯				
219	213	209		
218	212	208		
217	211	207		
216	210	206		
215	樂學 G	樂學 C		
214	樂學 F	樂學 B		
知動教室	樂學 E	樂學 A		
團諮室	樂學 D	會議		
樓梯				
樓梯				
4F	多媒體教室	女廁		
3F	203	202	201	男廁
2F	原民會辦公室	205	204	女廁
1F	特教辦公室	特教教室	特教教室	男女廁

合作社

3F	2F	1F
樓梯		
306	310	118
305	309	117
304	308	116
303	307	社團教室(一)
樓梯		
302	3B	312
301	3A	311

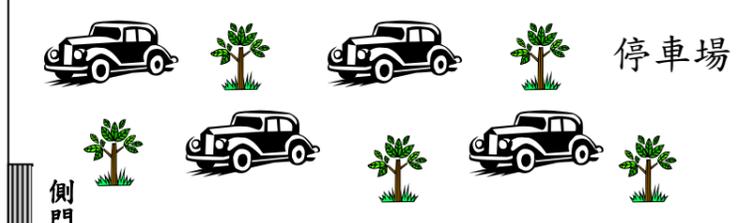
女廁	樓梯	圖書庫	校史室	簡報室	3F
男廁		導二辦公室		導三辦公室	2F
男廁		閱覽室		圖書館	1F



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

機車停車場

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



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

A 車棚
資源回收室
子母車



前門
中山路

臺南市立永康國民中學 線上行事曆說明

步驟：(1)開啟 Google(建議)；(2)輸入永康國中；(3)點選進入網站



相關說明：

為了方便家長了解學校辦理之各項活動，將行事曆以 Google 行事曆方式呈現，讓家長掌握第一手訊息。

透過加入永中 FB，分享學校各項成果展現及掌握即時訊息。

操作說明：



*按此查看當日活動。

*按此按鍵可以查詢當日前後日期的活動規劃。

*點選可以觀看完整月份的行事曆(需登入帳號)。

手機版按此

1. 會出現新增日曆
-永中行事曆(學生)
2. 按新增即可。



教務處重要訊息

- 一、升學資訊：有關三年級升學各項資訊及簡章資料，學校除了會印製表單或辦理說明會跟學生們宣導，家長們也可上學校首頁，點選『升學資訊』，從中瞭解各項最新訊息。（目前內容為 114 年度相關資料，若最新簡章公布，註冊組也會隨即更新）



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

（一）遇到定期評量，學生因故請假時，分數如何計算？

答：依據不同假別，有不同的計算方式。（要點第七點）

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

前項補考學校得另行命題，成績計算方式如下：

（一）因公、喪、病、產假或不可抗力事由請假缺考者，按實得分數計算。

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

（二）我的孩子會不會領不到畢業證書？

答：依據要點第十三點。

十三、學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未符合者，發給修業證明書：

（一）出席率及獎懲：學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

（二）領域學習課程成績：語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。

三、雙語之推動：為提升本校學生英語聽說讀寫的能力，學校辦有各項活動。

(一) 酷英自主學習平臺獎勵活動：學期中不同階段，學校訂有不同的獎勵辦法。

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



(二) 英語晨讀活動：學校利用每週二上午早自修時間，規劃英語聽力練習活動、ICRT 影片收看等活動，並配合相關獎勵活動，鼓勵學生積極學習英語。

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

(四) 申請國際志工入校，並辦理各項英語口說活動，讓學生勇於開口說英語。

(五) 辦理英語口說活動及英語競賽（英語朗讀、英語說故事及英語單字比賽）。

四、提供優質讀書環境，提升國三生讀書成效：

(一) 辦理夜間自修：本學期自第一次段考後針對三年級學生辦理夜間自修活動（10/20 開始）。由校內教師陪伴，讓學生專心準備會考。

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

六、申請獎助學金所需之成績單：家長若需要學期成績單申請獎學金，可以請孩子帶著貴單位辦法，到註冊組申請。（因為不同單位需要的格式不一樣）

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

(一) 部分科目採答案卡劃記方式，請考生準備 2B 鉛筆及橡皮擦。作文考試請用黑色墨水筆（建議筆芯使用 0.5mm-0.7mm）書寫。答案卡規定一人一張，若劃卡錯誤，請自

行負責，不得使用備用卡片。此外答案卡若故意破壞、汙損、折疊、做標記，以致無法讀取，該科將不予計分。

(二) 段考兩天，請勿配戴智慧型手錶及運動手環等穿戴式電子裝置。電子辭典、計算機、手機、MP3、MP4 等多媒體播放器材，一律不准放置座位區。段考中若電子裝置發出聲響，該科成績扣 10 分（寫作測驗扣 1 級分）。

因此！建議家長幫孩子準備一只指針式手錶。

(三) 考試中有舞弊情形（帶小抄、偷看別人答案、和他人交換考卷或答案卡、以眼神或動作示意……），經監考老師發現確認，該科不予計分。

(四) 數學科考試不得使用自己的計算紙，請利用考卷空白處計算。

(五) 該節考試結束鐘聲一響，考生不論答畢與否，應立刻停筆禁止繼續作答。靜坐原位，等候監考老師指示收取試卷。若監考老師指示停止作答後仍繼續劃卡或作答者，該科扣 10 分（寫作測驗扣 1 級分）

八、線上學習系統：學校購置有線上學習系統，免費提供學生自我學習，解決個人學習問題節點。裡面有學科領域（國文、英語、數學、自然及社會領域）相關影片及題目供學生自主練習。任課老師們亦會指派各項任務讓學生們完成。假日或課後，家長您可以善用此系統，督促孩子學習。

※登入方式：拿出載具→掃描貼在聯絡簿的學生個人 QRcode→即可登入！

九、閱讀之推動：

(一) 本校設置有「圖推教師」。辦有各項閱讀推動活動：「書香園密室逃脫—圖資課程」、「讀師記話—敬師活動」、「品德教育作家講座」、「日本文化節—日本週活動」、「與作家有約」、「Peace no War—聖誕感恩活動」……等各式精彩活動，以鼓勵學生熱愛閱讀。

(二) 一、二年級設有『班級圖書箱』，裡面置有 30 本好書。學校亦將星期五早自修時間設定為『晨光閱讀』時間。

(三) 布可星球活動：鼓勵學生到圖書館借書，並上布可星球完成挑戰。

圖書借閱與 Hami 電子書城使用指南

臺南市圖書館借閱證可用資源 (借閱證帳號為身分證字號，密碼是生日)	以 OPENID 登入 即可使用的資源
<p>1. 公共圖書館資源中心 (可跨縣市借閱全台 12 所圖書，線上預約並指定到附近圖書館或超商領書還書，目前完全免費)</p> <p>2. <u>HyRead sbook 電子書</u> (可免費看 HyRead 平台內所有電子書籍、雜誌、精選文章等)</p>	<p>1. Hami 電子書城</p> <p>2. <u>教育雲電子書整合服務平台</u> (涵蓋了 iRead eBooks、udn 讀書館、HyRead 電子書、台灣雲端書庫等 5 個電子書資料庫，各資料庫可借 3 冊，共計 15 冊，每本借期 7 天，到期後系統自動歸還，不用擔心逾期)</p>



<p>1.</p> 	<p>請在手機 APP 上搜尋關鍵字-Hami 書城，並下載安裝。</p>	<p>2.</p> 	<p>打開 Hami 書城 APP 後，請點選會員立即登入。</p>
<p>3.</p> 	<p>請點選教育局 OPEN ID</p>	<p>4.</p> 	<p>請點選臺南市政府教育局 OPEN ID 認證服務。</p>
<p>5.</p> 	<p>請輸入 OPEN ID 帳號與密碼後點選登入。</p>	<p>6.</p> 	<p>記得要點選臺南市政府教育局就可以開始閱讀囉~。</p>

臺南市立永康國民中學學生成績評量方式

114 年 6 月 2 日課發會通過

領域	課程	平時評量(50%)	定期評量(50%)	
		可包含紙筆測驗、實作、學習態度，由各領域自訂	紙筆測驗 80%	多元測驗 20%
語文領域	國文	1. 日常表現(含上課態度) 40%+紙筆測驗 30%+作業 30% 2. 原始分數 60-100, 50 分以下應有說明。	三次定期考	1. 原始給分: 70-100。 2. 評分依據: 課堂上的報告、學習單、分組討論、口頭發表。 3. 多元 50 分以下應有紀錄。
	英語	1. 日常表現(含上課態度) 30%+紙筆測驗 30%+作業(含聽力習作) 40% 2. 原始分數 70-100, 50 分以下應有說明。	三次定期考	1. 原始給分: 70-100。 2. 評分依據: 課堂上的報告、學習單、分組討論、口說評量。 3. 多元 50 分以下應有紀錄。
	本土語	1. 日常表現、作業成績及學習態度 2. 以 85 分為基礎加減分數 3. 60 分以下應有說明		1. 學習單、筆記、上課參與度、口說。 2. 原始給分: 80-100。
數學	數學	1. 紙筆測驗 40%+習作及作業繳交 30%+課堂表現及態度 30% 2. 原始分數 70-100, 50 分以下應有說明。	三次定期考	1. 原始給分: 70-100。 2. 評分依據: 課堂實作、學習單、分組討論。 3. 多元 50 分以下應有紀錄。
自然	生物理化	1. 紙筆測驗 40%+實作及作業 30%+學習態度 30% 2. 原始分數 70-100, 50 分以下應有說明。	三次定期考	1. 原始給分: 70-100。 2. 評分依據: 實驗操作、學習單、分組報告。 3. 多元 50 分以下應有紀錄。
社會	地理	1. 日常表現(含上課態度) 30%+紙筆測驗 40%+作業 30% 2. 原始分數 60-100, 40 分以下應有說明。	三次定期考	1. 原始給分: 60-100。 2. 評分依據: 習作、學習單、個人報告、上課發表。 3. 多元 40 分以下應有紀錄。
	歷史			
	公民			
綜合	輔導	1. 個人參與(筆記、學習單、作品)、出席率、上課秩序、團隊表現、作業繳交、上台發表等評分標準。 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	主題學習單、主題作品、實作。	
	綜合活動			
藝術	表演藝術	1. 上課秩序、學習態度、用具準備、出席狀況(包含是否準時)、上台發表、作業繳交等評分標準。 2. 原始分數 60-100, 60 分以下應有說明。	實作呈現、學習單、分組報告、心得報告、紙筆測驗	
	音樂			
	視覺藝術			
健體	健康	1. 紙筆測驗 50%+作業 30%+學習態度 20% 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	紙筆測驗、分組討論、心得報告	
	體育	1. 日常表現(含出缺席)、學習態度、上課參與、服裝 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	實作表現	
科技	生活科技	1. 課堂參與度、出席狀況(包含是否準時)、學習態度(包含上課秩序)、團隊表現、實作及作業 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	學習單、實作、測驗	
	資訊科技			
特殊需求領域	體育/美術專長課程	1. 日常表現、出席狀況(包含是否準時)、學習態度(包含上課秩序)、團隊表現、實作及作業 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	實作表現	

彈性課程	班級輔導	1. 班會報告及生活實踐情形。 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	依班級自治活動要求, 及班級活動參與度評分。
	社團活動	1. 日常表現、出席狀況(包含是否準時)、學習態度(包含上課秩序)、作品繳交 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	實作評量、作品繳交情形、期末成果驗收
	享閱國際	1. 日常表現、學習態度(包含上課秩序)、作業繳交 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	學習單、分組合作表現、口語表達能力
	認識家鄉	1. 日常表現、學習態度(包含上課秩序)、作業繳交 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	學習單、實作評量、分組報告
	永續數界	1. 日常表現、學習態度(包含上課秩序)、作業繳交 2. 原始分數 80-100, 60 分以下應有說明。	學習單、分組合作表現

學校重要資訊-學務處



壹、學生生活常規事項提醒

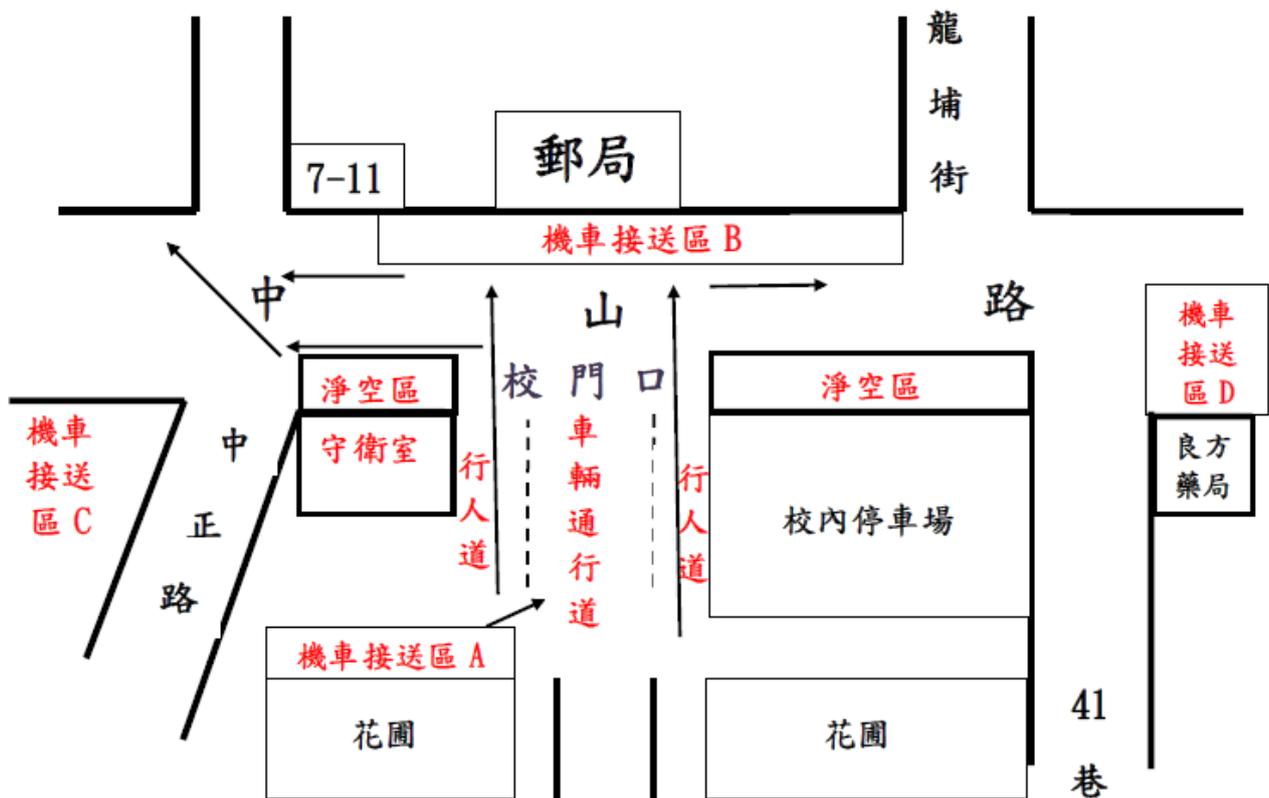
孩子進入國中階段，課業壓力加重，身心變化加劇，在叛逆期中開始學習為自己的行為負責任。課業、愛情、友情、親情等問題雜沓而來，需要的是更多的關懷與照料。懇請各位家長陪著你的孩子，度過這叛逆的青春時期…

一、上、下學時間及相關交通安全事宜

(一) 上、下學時間：早上 7:30 和 16:40 (第八節課後輔導結束時間)，若無輔導課則為 15:55 (段考第二日無第八節課後輔導)。

(二) 家長接送區：(如下圖)

1. 機車接送：下午 16:40 之前，請將機車騎入校園內機車接送 A 區，並將車頭向外停放整齊。下午 16:40 之後，請停放在校外機車接送 B、C、D 區。
2. 正門無汽車接送區，請開車之家長勿停放在淨空區。



3. 因學校大門正對郵局交通繁忙接送孩子並不方便，在此懇請家長如果開車，請於「後門」接送，後門有設 5 個臨時停車格，以免陷於前門車陣。

1. 機車接送的同學 請在前門上下車



2. 汽車接送的同學 請在後門上下車



4. 若一定得在前門接送，則請務必留意，避免在大門口直接迴轉，以免造成前門交通阻塞。若是違規，交通導護老師在執勤中，僅能以最快速度提醒學生，請他轉告家長，無法請家長搖下車窗進行長時間的溝通。過去曾發生上述事件，造成交通導護執勤困難，請家長將心比心，您的孩子和別人的孩子都是本校學生，也都同樣重要；你正確的身教表現會是您孩子最好的表率。



5. 騎機車之家長，上學請至 U 型迴轉區放下學生，若為校門對面請學生下車後步行走斑馬線過馬路，請家長聽從導護老師指示、遵守交通號誌，避免發生交通事故或交通違規導致受罰。放學於 16:40 前可將機車停放至大門校內 L 型等待區，車頭朝前。



盡量往前面停車，停好後再讓學生下車



放學家長入校接送，車頭請朝外

4. 後門交管時間結束後閘門關閉，但左右側均有小門可以通過，一側靠活動中心，另一側靠跳遠場，請同學不要跨越圍牆；以免受傷。

- (三) 各門口交通導護時間為 7:00 至 7:30。惟有時各班導師會要求學生提早到校早自習或掃地，請家長們務必配合導師的要求
- (四) 腳踏車停放：本校備有腳踏車車棚供學生停放，但校方實不負保管之責。腳踏車是學生現階段最貴重的物品，為妥善保管腳踏車，本校除各車棚大門上鎖外，孩子本身亦須負責任的將自己車輛上鎖，以免失竊。除此之外，為配合市府政策，目前騎乘腳踏車需配戴安全帽，請家長務必協助指導學生配合，避免違反本校獎懲規定。
- (五) 微型電動二輪車停放：依據法規，14 歲以上可騎乘微型電動二輪車，如需騎乘微型電動二輪車到校，請騎乘符合法規之微型電動二輪車，並跟本校學務處提出申

請，並請家長多加督促孩子務必遵守交通法規。根據內政部警政署統計，微型電動二輪車在 2015 年的車禍件數為 1067 件，造成 4 死、1526 傷；2016 年為 1166 件，導致 6 死、1658 傷；2017 年為 1508 件，造成 3 死、2163 傷。從數字可以看出，微型電動二輪車車禍件數、受傷人數正不斷上升，立法院交通委員於 2019/4/29 日初審通過微型電動二輪車改裝與安全帽相關罰則；擅自改裝微型電動二輪車處 1800 元以上、5400 元以下罰鍰；微型電動二輪車若行駛速率時速超過 25 公里 罰 900 到 1800 元；未戴安全帽者罰 300 罰鍰。國中生心智年齡尚未成熟，學生騎乘電動車多數並非離校距離遠之交通因素，而為炫耀、競速心態，本校先前已有學生於假日騎乘微型電動二輪車，雙載自摔受傷案例，請家長多加留意。

二、請假注意事項--孩子因病或特殊事故，未能前來學校

- (一) 請家長事先電話或傳訊息告知學校教師。
- (二) 請學生到校上課後，務必補送請假單，才算完成請假程序。
- (三) 三天以上病假或事假需另附「證明」。
- (四) 沒有充分理由而缺課者，一律以曠課論。曠課或請假天數過多之學生，可能因為學習日數不足，將無法取得畢業證書。
- (五) 在校期間如遇生病或家中事務需外出者，一律填寫學生 外出單。隔天到校後，務必儘快完成補請假手續。

三、穿著注意事項：

項目	注意事項
制服 外套	1. 為識別身分左胸前需繡學號，為美觀上衣釦子需扣好。 2. 制服的設計上衣可外放，制服不得與其他衣服混搭。
體育服	1. 必須整套穿著、不得與其他衣服混搭。 2. 冬、夏季運動服設計，上衣可紮進褲內。
班服	1. 各班可自行購買班服，須與本校運動褲搭配，不得與制服搭配。 2. 在班級一致性的原則下穿著。
鞋襪	1. 在運動生理健康的原則下，以運動鞋為限。 2. 為維護行走安全，不可著鞋底墊高之變型鞋或其他休閒鞋。

- ◎ 帽子、書包：不變形，不塗鴉。
- ◎ 指甲：不留長，易藏污納垢。需修整。
- ◎ 儀容：無須化妝(如口紅、眼線、眼影、畫眉等)乾淨整齊即可。
- ◎ 為維護學生身體健康，請不要有刺青、耳環、舌環、鼻環等侵入性裝飾。

四、上課攜帶物品注意事項

- (一) 請督促孩子每日需照課表攜帶課本、習作、作業、文具、餐具並背書包到校。
- (二) 請督促孩子照班級規定來穿著服裝，並打理整齊乾淨。
- (三) 藝能課或自然實驗課，需帶之物品請孩子能確實準備。(為培養孩子負責任之觀念，請大力支持配合)。

- (四) 請勿讓孩子攜帶不屬於上課該用之物品到校（例如：危害校園安全之玩具，影響課堂秩序之物品等）。若發現，則將代為暫時保管。若家長一定要孩子帶手機至校時，可向學校提出申請並遵守相關規定，進校園一律關機。
- (五) 除繳費外，請勿讓孩子上學時攜帶過多（超過二百元）之金錢，以免遺失。

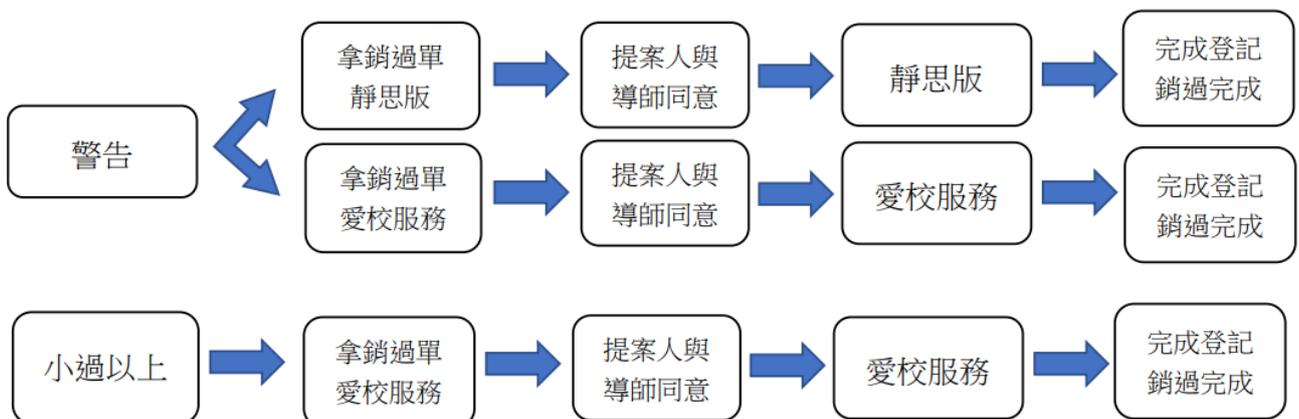
五、作業及聯絡簿注意事項

- (一) 請督促孩子每日能確實完成回家作業，學生若回答已在學校完成，也務必要求學生還是要帶回家給您過目檢查，請每日撥空查看孩子的聯絡簿並簽名。
- (二) 學生、家長申訴專線與管道，請先向學校反映，臺南市政府教育局亦提供(06)2959023專線，請見聯絡簿附錄A-7。
- (三) 為不影響孩子課程教學進行，上課時間老師大多不方便接聽電話，故請家長多多利用聯絡簿或Line@訊息以暢通親師溝通管道。
- (四) 臺灣地處地震帶，加上極端氣候影響，做好防災非常重要；學校每學期均有相關演練及課程，也請家長多利用Line@或FB留言平台，並填寫家庭防災卡（聯絡簿A-21）以及家庭反毒卡（聯絡簿上之A-17）。

六、生病、衛生、保健及環保

- (一) 孩子若感染傳染性疾病，為避免影響其他孩子的健康，請讓孩子在家裡充分休養，到完全康復再回校。
- (二) 孩子到校後若有身體不適的現象，我們會立即請校護幫忙並與家長聯絡。
- (三) 孩子如果對某種食物過敏或需特殊照顧，請轉告老師。
- (四) 垃圾減量：配合學校計畫，推動不使用免洗用具之習慣，故請自備餐具到校用餐，勿將免洗用具帶至學校，以減少環境污染及推動垃圾減量。並請自備飲用水盡量勿購買高糖飲料，以減少垃圾並維護身體健康。
- (五) 垃圾分類：臺南市已實施垃圾強制分類及破袋稽查，請家長配合學校共同養成孩子們做好垃圾分類，切勿隨意丟棄垃圾。
- (六) 親子共用溫馨早餐：請孩子在家用早餐，以具備一天活力的來源及營造家庭溫馨氣氛。

七、申請改過銷過流程



註 1：單次警告，建議以靜思版為主，若有特殊需求再進行愛校服務。

註 2：靜思版與愛校服務版為不同表單，但都必須先有提案人和導師同意。

臺南市立永康國民中學 學生改過銷過單(愛校服務版)

學年度：[] 學期：[上、下] 班級：[] 座號：[] 姓名：[]

記過類別	記過原因：
<input type="checkbox"/> 大過 <input type="checkbox"/> 小過 <input type="checkbox"/> 警告 _____次	

- 申請改過銷過，於記過日算起，需經如下時段之考查：
警告，三週以上。小過，六週以上。大過，九週以上。
- 提案人與記過時的擬簽者須為同一人。

提案人核章	導師核章	輔導室核章	學務處核章

- 請督導人員於學生愛校勞動服務後，以 0.5 小時為單位詳細登記時數。
- 請各核章人員，於核章上方簽註日期。
- 警告須滿 3 小時，小過須滿 9 小時，大過須滿 27 小時，始得核銷。

月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時
月 日 時	月 日 時	月 日 時	月 日 時

臺南市立永康國民中學 學生改過銷過單(靜思版)

學年度：[] 學期：[上、下] 班級：[] 座號：[] 姓名：[]

- 提案人與記過時的擬簽者須為同一人。
- 警告適用。靜心銷過需於一週內完成 30 堂課之任課老師簽名，署名老師需 7 名以上，簽名欄位由任課教師簽名。
- 請各核章人員，於核章下簽註日期。

記過類別：警告 乙 次	記過原因：
-------------	-------

提案人核章	導師核章	輔導室核章	學務處核章

月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節
1.	2.	3.	4.
月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節
5.	6.	7.	8.
月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節
9.	10.	11.	12.
月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節
13.	14.	15.	16.
月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節
17.	18.	19.	20.
月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節
21.	22.	23.	24.
月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節	月 日 第 節
25.	26.	27.	28.
月 日 第 節	月 日 第 節		
29.	30.		

八、服務學習注意事項

(一)校外服務學習

- 需事先提出申請，申請表請至學務處領取，通過學校的審核才可進行校外服務學習進行認證。
- 可進行校外服務學習的機構請學生至此網站查詢：

<https://12basic.tn.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=30>

(二)校內服務學習

- 學務處會公告校內服務學習時間，請同學先上網報名，錄取後到學務處拿家長同意書填寫後，繳回學務處，才代表完成報名手續。若是未完成報名手續者，當天自己跑到學校的，學校會請學生直接回家。
- 參加服務學習的學生務必穿著校服、運動服，帶水壺。



臺南市立永康國民中學校外服務學習活動申請表

申請人(簽名)	(年 班 號)				
申請日期	年 月 日 <small>註：此申請表需於服務學習實施前七天提出審核，提出審核三天後領回。</small>				
服務時間 (請勿塗改)	年 月 日 時～ 年 月 日 時 預估 _____ 小時(註：一日最多 8 小時，預估總數可多於或等於實際時數)				
服務機構名稱				機構聯絡人	
				機構電話	
服務地點					
服務內容 (請詳述)					
家 長 同 意 欄			導 師		
			(簽章)		
<small>申請前，請家長與導師簽章後，再送到學務處審核，審核後才能進行校外服務學習。</small>					
學 校 審 核 欄					
審核意見	<input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意，原因_____				
學生活動組		學務主任		校長	
機 構 核 予 時 數 欄					
本次學生服務共採計_____小時。(時數請勿塗改，勿多於預估時數)					
(機構核章)					
<small>此欄位於服務學習完成後，請機構簽章後，請送回學務處登錄時數(收件時間：每週一)。</small>					

九、其他配合事項

- (一) 為傳達及溝通彼此的理念及感情，校方或班級若舉辦親職活動，例如：親職講座、親子烤肉等，請大家熱烈參與。
- (二) 為了讓孩子適應團體生活，建立良好的生活習慣及學習態度，請您**支持教師輔導與管教學生的教育原則**。
- (三) **請培養孩子早睡早起的習慣**，以免睡眠不足而影響到校時間，進而影響上課情緒。
- (四) 孩子的成長、獨立及良好生活習慣是您、我所樂意見到的，請讓孩子學習生活自理，以及幫忙做家事。
- (五) 學校是一個小型社會，班級就像社會中的一家人，而您是我們這家人最大的支柱，請您肯定、支持與參與班上活動，也請您給學校所舉辦的活動掌聲與鼓勵，因為您我都用心在陪孩子成長與茁壯。
- (六) 若有接到疑似詐騙電話，請致電：06-2015247轉8020學務處，將由學務處為您做進一步的協助及確認學生狀況。

校外服務學習 申請流程



校網查詢服務

機構是否通過教育局或學校認證



至學務處領取

校外服務學習申請表

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

學務處審核通過

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



進行校外服務學習

1. 服務機構在申請表上核予時數與核章
2. 將申請表繳交至學務處

學務處認證時數

已完成服務學習的校外服務學習申請表：

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



多元學習表現查詢系統

上網查詢服務學習

時數登錄與否

112.07.05 學務處活動組製

學校重要資訊-輔導室

國中是孩子身心變化劇烈、人格即將定型、且課業壓力漸增的階段，輔導室藉由安排多元課程與活動，陪伴他們穩定適應、快樂成長。我們希望透過老師與家長的緊密合作，編織出一張充滿關愛的輔導網，隨時接住需要幫助的孩子。讓每位學生都能在充滿愛與理解的環境中，安心探索自我、發展潛能，找到屬於自己的步調與方向。

一、辦理親師座談會：

於上、下學期期初各辦理一場親師座談會，進行各處室的重要業務報告，並透過親師互動交流的過程，讓家長瞭解學校的教學理念及孩子在校的學習狀況；下學期親師座談會同時辦理升學博覽會，將邀請高中職、五專到本校設攤，誠摯邀請各位家長能夠撥冗蒞校參與。

二、學生輔導工作：

- (一) 個案諮商轉介：4 位專輔老師、1 位心理師。學生若有學校生活適應及學習上的問題，可以透過導師轉介至輔導室。
- (二) 小團體諮商課程：結合少輔會與專輔教師的資源，依據學生需求辦理不同主題之小團體課程，透過導師、輔導老師或者學校各處室同仁，推薦適合參加的同學，期增進學生自我了解與成長。

三、辦理技藝教育課程：

「抽離式技藝教育課程」開設職群有電機電子、動力機械、設計、家政、商業管理、餐旅、食品、農業、醫護等，提供同學職業性向探索、技優與實用技能學程升學的機會。

- (一) 上課對象：三年級同學。
- (二) 上課時間：每週一上午第一~四節。

★114 學年度開設職群：

班別	114-1 職群	114-2 職群	班別	114-1 職群	114-2 職群
慈幼合作	電機電子	動力機械	華德合作	家政	
光華合作	商業管理	餐旅	樹人醫護		醫護
光華合作	設計	家政	本校自辦	農業	食品

四、親職講座

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



報名請掃我

第一場 10 月 18 日（六）「情緒教養一起來，家長的情緒教養課」

邀請連久慧校長，青春期如同一場情緒風暴，孩子在探索自我，家長也常感到無力。連校長將陪伴家長學習先照顧好自己的心，穩定情緒，才能接住孩子的感受，建立溫柔而有效的溝通，讓彼此的心慢慢靠近，關係更深更暖。

第二場 11 月 15 日（六）「陪孩子走過會考備戰的最後一哩路」，在會考期間，除了學生面臨高度壓力外，家長的焦慮與不安也不容忽視，因此我們特地邀請高雄市七賢國中蔡思怡主任來跟家長們聊分享在會考準備期間，家長如何有效陪伴孩子、紓解壓力、並建立正向的親子互動。

五、定期發行校刊「永中 On Line」：

每學期發行一次(6 月及 12 月)，裡面有學校活動介紹、學生榮譽事蹟、專題文章、活動預告……等等。

六、升學輔導：

提供升學相關資訊、舉辦多元入學宣導、綜合高中宣導、升學博覽會、高中職五專入班宣導、抽離式宣導、實用技能學程宣導，讓學生獲得多方面升學資訊。

七、生涯發展教育：

(一)各年級推動重點

年級	推動重點
七	自我探索課程、智力測驗、人格測驗
八	性向測驗、興趣測驗、生涯規劃課程、職業試探、技藝職群介紹、高職參訪與實作、輔導活動課介紹職業類科
九	多元進路輔導宣導、技藝教育學程、高中職五專升學進路入班宣導暨博覽會

(二)全校學生皆領有「生涯檔案」、「國中學生生涯發展紀錄手冊」，兩項皆為十二年國民基本教育重要參考，輔導室於每學期檢核進度與充實狀況，並適時請學生帶回讓家長參閱並簽名。

(三)全年級在地產業參訪活動：七年級暫定 115 年 5 月辦理、八年級與九年級於各學期中辦理產業達人講座，透過達人分享瞭解不同產業的工作內容。

(四) 二年級社區高中專業群科參訪：本學年於 114 年 11 月 27 日第二段考下午辦理，讓學生透過實地參訪與實作，瞭解不同職群的學習主題與職場特質，以利三年級選修技藝教育學程及未來生涯發展抉擇之參考。參訪地點：南大附中、光華女中、慈幼工商、中華醫大、樹人醫護。

(五) 辦理各式講座：生涯規劃、生命教育、性別平等教育、家暴防治、憂鬱自傷防治、升學新知……等各式主題講座。

七、辦理二年級童軍露營活動：

(一) 時間：114 年 12 月 10 日(三)至 12 月 12 日(五)，三天兩夜。

(二) 地點：尖山埤露營區。

八、特教業務：

(一) 辦理特教生之鑑別、篩選、轉介與安置相關工作。

(二) 身心障礙學生交通費補助(輕、中、重、極重度障礙)及身心障礙學生獎助學金。

(三) 提供身障學生身障特殊試場、輔具、復健及其他所需之服務。

(四) 辦理身障學生之轉銜、升學輔導、與畢業生追蹤輔導，如參訪高職綜合職能科活動(臺南啟智學校、南大附聰、新化高工、臺南高工、崑山中學)。

(五) 特教班、多元班校外教學參觀。

(六) 特教班、多元班技藝課程。

(七) 辦理特教宣導活動。

九、美術班業務：

辦理美術班招生及鑑定考試相關業務。

(二) 辦理美術班各項美術類比賽(含全國美術比賽等)事宜。

(三) 辦理美術班畢業美展、畢業畫冊之編印。

(四) 辦理美術班校外教學參訪活動。

(五) 與美術班術科教師開會研議並規劃美術班術科課程。



十、永康國中輔導室 Line 官方帳號：

(一) 將不定時公告輔導室相關活動，親職講座相關資料也會放在 Line 記事本，歡迎加入我們。

(二) ID 搜尋:@280dqqr



認識技藝教育課程

Q1：何謂「技藝教育課程？」

ANS：技藝教育課程提供職業試探機會給有意願嘗試的國三同學，在上課期間利用一個半天的時間到高職學習有興趣的職業技能，每一職群學習重點不同，有意願參加之同學可以依個人專長或興趣選擇適合自己的職群。本學年開設職群說明如下：

《電機電子職群》：學習焊接、配線、資訊運用、自製擴音機、警報器等…。

《動力機械職群》：學習汽機車基本構造、引擎基礎實習、汽車美容…。

《商業與管理職群》：學習中英文文書處理、報表處理…。

《設計職群》：學習基礎描繪、色彩學、設計基礎…。

《家政職群》：學習美容、美髮、指甲彩繪、幼保…。

《農業職群》：家庭園藝、休閒農業、盆栽種植…。

《食品職群》：食品加工、穀物加工…。

《醫護職群》：護理工作、急救照護、婦幼保健…。

Q2：如何報名參加本校「技藝教育課程」？

ANS：1. 輔導室於上學期末至下學期初之間，對全體二年級學生辦理「技藝教育課程說明會」學生場，另於下學期親師座談會時，針對家長辦理「技藝教育課程說明會」家長場。

2. 說明會後，有興趣參加技藝課程的學生進行報名，報名流程如下：

輔導室領取報名表→填寫報名表→繳交資料→進行遴選
→公布名單。



© Can Stock Photo - csp6689652

好書報報

- 國立臺灣大學兒少暨家庭研究中心出版「把上網壞習慣一『網』打盡！陪孩子在網路世代成長的指南」電子書
- 教育部製作「我和我的孩子」親職教育手冊-家有青少年



教育部出版-我和我的孩子



臺灣大學出版-把上網壞習慣一『網』打盡！



兒少性剝削防治宣導

了解兒少性剝削

防制兒少性剝削為何刻不容緩?

依據保護資訊系統106年報告件數統計達1297件
平均每天就有**3.26人**受害!

1297件
2017 **1 DAY**

性剝削事件高風險因子

行為表現異常	性價值觀念偏差
家庭功能不佳	人際關係複雜

知悉/疑似通報

24小時內

校安通報
請各縣市校安系統進行通報

社政通報
所有教育人員皆有通報義務及責任

圖標-起來官網

一般民眾知悉或疑似性剝削事件通報專線

CALL CENTER FOR SEXUAL EXPLOITATION IN CASES OF MINORS

兒少性剝削的樣態及法律罰則

依據保護資訊系統106年報告件數統計1297件，各類所占比例分別為：25.00%、1.64%、53.10%、19.00%。其中第(四)類(性剝削)之案件數已超過50%。

有對價之性交或猥褻行為	利用兒少性交猥褻供人觀賞	拍攝製造兒童猥褻影片圖片及其他物品	兒少坐檯陪酒涉及色情伴遊侍應等
-------------	--------------	-------------------	-----------------

18歲
未滿

16歲以上
未滿16歲 刑法

皆是兒童及少年性剝削防制條例保護對象

支持作為

學校教育輔導措施

社政安置服務

1. 緊急安置：最長3天
2. 短期安置：最長3個月
3. 中長期安置：最長2年

評估

- 就學
- 就業
- 生活適應
- 人身安全
- 家庭保護
- 教養

遞交適當場所緊急安置、保護及提供服務

安置起72小時內，評估有無繼續安置之必要

無繼續安置之必要

有繼續安置之必要

提出報告，聲請法院裁定。

通知父母或監護人帶回

接受縣市政府後續追蹤輔導至少一年或孩子年滿20歲

身體非賣品 隱私不散播 反剝削 您我都有責 **Our bodies, Ourselves**

教育部國民及學用教育署性平教育資源中心

跟蹤騷擾防制法 111/6/1 上路!!

保障性別平權再升級

一 針對特定人 (跟蹤騷擾防制法第3條)

- 1 特定人本人
- 2 特定人之配偶
- 3 特定人之直系血親
- 4 特定人之同居親屬
- 5 與特定人社會生活關係密切之人

對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關之右列行為之一，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。

二 行為態樣共八項 (跟蹤騷擾防制法第3條)

跟蹤尾隨	盯梢守候	歧視貶抑	通訊騷擾
不當追求	傳遞影像	妨害名譽	冒用個資

發現疑似出現跟蹤騷擾後 如何保護自己

- 1 立即向警察機關(分駐所)報案。(跟蹤騷擾防制法第4條)
- 2 請求警察機關核發書面告誡給行為人。(跟蹤騷擾防制法第4條)
- 3 行為人經警察機關核發書面告誡後2年內，又再有跟蹤騷擾行為者，被害人得聲請保護令。(跟蹤騷擾防制法第5條)

臺南市政府教育局 關心您

憂鬱自傷防治宣導

小事也會有大情緒

青春期的孩子處於自我認同能力學習及價值觀建立的階段，面對課業、外表、人際等問題時，可能會產生不安的情緒，而出現強烈的情緒反應、容易沒耐心、與父母對立等。

與青少年建立良好的溝通方式 **4不4要**

不強硬控制，要鼓勵表達

青少年時期的孩子較敏感，情緒起伏大，當他們情緒低落的時候，強硬要求自制、恢復平穩，反而對心理健康不利。可以鼓勵他們表達，即使只是輕微波動的心緒，也不要忽視，用「事情+心情」的說法，幫他們說出內心真實感受，能提早預防壓抑過多的情緒突然潰堤。

不聚焦過錯，要指出善意

青少年時期，孩子容易因自我要求高、狀況不如意而產生情緒，也會在出現狀況的時候，因自尊心看起來不在乎、吊兒啷噠。家長在跟青少年情緒相處時，與其強調問題與期待解決改善，不如幫助他們看到自己的善意與優點。

不太快建議，要提供選擇

青少年時期的發展任務是尋找自我，因此很需要自主權，他們的許多決定與反應彷彿都在表達「你不能強迫我」。家長在孩子遇到難題、情緒波動時，與其一直說教、提出建議與解決辦法，可以提供他們選擇，問問孩子「需要我幫忙嗎？」「需要我做什麼？」「希望你怎麼幫你？」

不只看壞心情，要創造好心情

青少年時期，情緒波動較極端，有時候顯得壓抑抗拒，有時候又很情緒化，往往親子間被困在壞心情當中，每次相處討論都圍繞著不高興的話題。其實，好心情是最佳免疫力，當生活中親子間能共創更多好心情與好事情，也就不需要擔心壞心情的破曉。

成為情緒海浪最溫暖的避風港。 衛生福利部 本經費使用菸品健康福利捐

伸出援手 Lend your hand

身邊的人若有嚴重情緒困擾、憂鬱、或自殺想法，這些訊息表示需要您的幫助！

您我都是珍愛生命守門人

守門人 123 您可以這麼做

- 1 問 To Ask**
主動關懷與積極傾聽
- 2 應 To Respond**
適當回應與支持陪伴
- 3 轉介 To Refer**
資源轉介與持續關懷

測量「心情溫度計」

嚴肅的五個問題，幫助自己跨出第一步；也分享給身邊親密的家人、朋友，養成習慣，隨時對、持續關心守門人，守住「核心」關口！

請仔細閱讀在最末一章節中您與今天這群問題與情緒困擾者共處的相處與溝通，相信您為最棒的支持與關懷的專業。

我是否有	經常	中頻程度	偶爾	許偶爾	
1. 感到憂鬱	0	1	2	3	4
2. 感到焦慮不安	0	1	2	3	4
3. 感到容易哭泣或流淚	0	1	2	3	4
4. 感到容易生氣	0	1	2	3	4
5. 感到容易失眠	0	1	2	3	4

1至5分 愈高代表憂鬱程度愈嚴重

還有更多心理輔導資源資訊，可上臺南市政府衛生局網站或電查詢！ 臺南市政府衛生局 關心您

24小時戒菸熱線諮詢專線
安心專線 **1925**
(08 00 19)
衛生局免費心理諮詢預約專線
06-3352982

輔導相關網站

性別平等教育全球資訊網



臺南市生命教育中心



教育部家庭教育資訊網



臺南市家庭教育中心



新住民子女教育資訊網



114 學年度健康中心相關活動排程

項目	日期
量測身高體重及視力	9~10 月
國二女生 HPV 說明會(線上)	9 月 8 日
新生健檢說明會	9 月 25 日
國二學生 HPV 疫苗注射	9 月 26 日
全校流感疫苗注射	10 月 17 日
新生尿液初檢	10 月 21 日
新生身體檢康檢查	10 月 30~31 日
新生尿液複檢	11 月 13 日
新生抽血檢查	11 月 20~21 日

流感疫苗校園打一舉數得好處多



- ✓ 專業醫療團隊到校服務
- ✓ 流感季擁有保護力
- ✓ 節省爸媽時間與金錢
- ✓ 降低感染流感併發重症機會
- ✓ 避免傳染給家中老人跟幼童
- ✓ 疫苗安全才會提供使用，公費流感疫苗接種很安心

視力保健~~預防高度近視

世界衛生組織 (WHO) 已將此定義下修為 500 度以上；一旦成為高度近視族群，其併發症，如：白內障、視網膜退化、視網膜剝離、高度近視性黃斑部病變及青光眼等發生風險相對提高。

★護眼關鍵在戶外活動 做好 3 守則避免近視上門

護眼的關鍵最終在於戶外活動，建議每周應有 14-16 個小時的戶外活動 (平均每日至少 2 小時)。藉由陽光中的紫外線刺激眼睛分泌多巴胺，其可抑制眼軸增長的發生率，近視度數相對不易增加。

因應暑假，許多學童在家可能長時間觀看電視、手機或平板，給予幾項護眼建議：

一、遵守 30/10 戶外 120 原則：

確保近距離用眼時，三十分鐘就要休息十分鐘，維持 35 到 45 公分之距離，且須注意四周環境的光線是否充足；每天 120 分鐘的戶外活動，讓紫外線刺激眼睛分泌多巴胺，達到抑制眼軸增長的效果。

二、多攝取下列護眼營養素之食物：

含有豐富維生素 A 的食物有蛋黃、胡蘿蔔、南瓜、綠花椰菜；富含維他命 C 的食物有芭樂、奇異果、柳橙、番茄；蛋黃、菠菜、玉米、地瓜葉及綠花椰菜等則含有豐富的葉黃素，而藍莓、蔓越莓、櫻桃及紅肉火龍果、紫地瓜都是很好的花青素來源。

三、定期做視力檢查每學期健康中心測量視力若裸視未達正常值將會收到複檢單，請至醫療院所就醫(勿至驗光所)！沒收到通知單不代表視力沒問題，也請利用寒暑假定期檢查眼科！

近視 500度 即達到 國際衛生組織WHO 失明的視力

依據WHO的標準，「失明」的定義為二眼當中，比較好的那隻眼睛視力低於 0.05 (3/60)。依據此標準，沒戴眼鏡矯正的五百度近視者，視力大約為0.035 (6/172)，低於 0.05，已有如失明一般。依據WHO與華伯恩視覺研究中心 (Brien Holden Vision Institute)於2015年舉辦的會議討論結果，50度即是近視；500度即為高度近視，容易造成視力受損。視力受損不僅會影響個人生活品質，影響周遭親友，也會降低生產力，造成社會負擔，後果嚴重。

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。

參考資料 WHO 'The Impact of Myopia and High Myopia' 2016

中華醫藥科學會 照顧您的雙眼

近視不是只配眼鏡矯正視力 近視會危害眼睛健康

一般傳統眼鏡只能幫助學童看得清楚卻不能改變近視對眼睛健康的危害。只要有近視就會拉高眼睛疾病的風險，度數愈高，風險愈高。近視病的國際臨床標準已發展至控制度數，延緩度數加深的醫療處置，以維護眼睛的健康。

度數愈高，罹患眼疾的風險愈高 與沒有近視者的相對危險比較

眼疾	近視200度	近視500度	近視800度
黃斑部病變	9.7	41	126
白內障	2	3	5
視網膜剝離	3	9	21

隨著醫療的發展，現今有藥物及光學治療方式可延緩近視的加深速度，為了您家寶貝小朋友的眼睛健康著想，敬請諮詢眼科醫師有關近視控制。

參考資料 Vongphient et al, 2002; Fitzcarril, 2012 (Posterior Subcapsular Cataract Risk); Ogawa & Tanaka, 1998; Fitzcarril, 2012 (Retinal Detachment Risk); Vongphient et al, 2002; Fitzcarril, 2012 (Myopic Maculopathy Risk)

中華醫藥科學會 照顧您的雙眼

菸、檳榔、酒～防治衛教

菸品是兒童，青少年最重要的健康威脅之一，它不僅影響個人健康，同時也造成他人暴露在二手菸和三手菸的不利環境中。**無論是一手菸、二手菸、三手菸或者是電子菸，都會影響身體健康。**研究指出尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮，而且青少年正值大腦發展重要階段，青少年使用菸品將造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。孩子是您的寶貝，您也是孩子生命中最重要最強大的力量，為了孩子的健康，您需要讓他們了解吸菸和嚼檳榔的壞處，以及避免暴露和使用的方法。

拒菸 拒酒 拒檳榔



【拒菸】：每年有超過1萬8,000人死於吸菸相關疾病，相當於每20分鐘有一位國人因菸害而失去寶貴生命！
 【遠酒】：每年約有1萬3,000人死於肝病，其疾病原因為「酗酒」。
 【戒檳】：每年約有5,400名新診斷口腔癌個案，2,300人因口腔癌死亡，為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者。

電子煙 易成癮 多重危害 損健康

五大危害 報你知

危害1 易成癮
有尼古丁，具高度成癮性，無助於戒菸。

危害2 易中毒
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。

危害3 會爆炸
具爆炸危險性，自燃及爆炸事件頻傳。

危害4 會致癌
含一級致癌物，甲醛、亞硝酸胺。

危害5 添禁藥
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品。

電子煙油1小瓶 尼古丁含量約 **200支菸** = **×10倍**

成分不明

電子煙易成癮 多重危害損健康

危害1
有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸

危害2
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

電子煙油1小瓶 尼古丁含量約 **200支菸** = **×10倍**

危害3
具爆炸危險性，自燃爆炸事件頻傳

危害4
含一級致癌物 甲醛、亞硝酸胺

危害5
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

成分不明

守護健康 衛生福利部 國民健康署

免費戒菸專線 0800-63-63-63

親愛的同學及家長好：

秋冬季節來臨，適逢腸病毒、病毒性腸胃炎及流感流行好發時期，病毒極易透過學童的密切交流，傳播至家庭及社區，為守護身體健康，請隨時注意自身與家人的個人衛生，落實正確勤洗手，使用肥皂並確實做好「濕、搓(至少 20 秒)、沖、捧、擦」洗手五步驟，以及生病在家休息「不上課、不上班」的防疫觀念，以減少感染疾病的風險。

為防範病毒感染，如出現以下症狀，請儘速就醫：

疾病	傳染途徑	症狀	危險徵兆
腸病毒	主要經由腸胃道、呼吸道傳染，或接觸病患皮膚上的水泡及分泌物而傳染。	平均約 3 到 5 天會開始出現症狀，大多數可以在一週左右痊癒；症狀以類似感冒、手足口病、疱疹性咽峽炎為主。 ※診斷感染腸病毒，應依本市規定請假在家休息至少 1 週。	嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、肌躍型抽搐、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快。 ※如有出現上述重症前兆，請儘速送至臺南市腸病毒重症醫療網責任醫院(成大醫院、永康奇美醫院、柳營奇美醫院、郭綜合醫院、臺南新樓醫院、麻豆新樓醫院)治療。
病毒性腸胃炎	秋冬季流行之病毒性腸胃炎以諾羅病毒感染為主因，未保持良好手部衛生習慣、接觸或空氣傳播病原體微粒或食用遭病毒污染的食品，故常造成家庭、校園及機構腹瀉群聚和食品中毒事件主因。	噁心、嘔吐、腹瀉、腹絞痛、發燒等。 ※建議充分休息並補充水分與電解質，至嘔吐或腹瀉等症狀解除至少 48 小時後，再恢復上學或工作。	因嘔吐或腹瀉流失體液及電解質，其體液的流失可能導致脫水及電解質不平衡，進而發生抽搐。 ※如出現上述危險徵兆請儘速至大醫院接受治療。
流感	流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，經由飛沫及接觸傳染。	發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀，通常均在一週左右會康復。 ※感染流感，國小及幼兒園學生建議請假至少 7 天；國中及高中職學生請假至少 5 天。	少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，如呼吸困難、急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等徵兆。 ※如出現上述危險徵兆請儘速至大醫院接受治療。

再次提醒，腸病毒、諾羅病毒及流感都具有高傳染力，容易透過人與人的接觸互動引發群聚感染，預防的方法就是維持手部清潔，盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，均衡飲食、適當運動及休息，以維護身體健康。另外，如果生病了請在家休養，不要到安親班或補習班，以免疫情擴散。

臺南市政府教育局關心您~並祝福同學及家長，身體健康，萬事如意！

隨手清容器 孑孓不孳生









廁所馬桶

巡

經常巡檢

倒

倒除積水

清

環境清理

刷

刷洗容器



水溝/陰井

① 結合防疫地圖，分區分工**定期巡檢**，雨後**加強巡檢頻率**。

② 留意住家環境，**清除積水**，避免孳生病媒蚊。

③ 查獲陽性孳生源依傳染病防治法處**新臺幣3,000元以上1萬5,000元以下罰鍰**。



帆布



水桶



冷卻水塔



工地



樹洞



掃地用具



廢棄輪胎

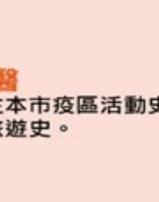
臺南市政府教育局 112.07.06

登革熱症狀勿輕忽 就醫通報不延誤





外出記得噴防蚊液。



好！

① 前往登革熱流行地區可**穿著輕薄淺色長袖衣褲**，塗抹經衛生福利部許可之防蚊液。

② 返國後：回國後2週內持續做好個人防蚊措施、**1個月內暫緩捐血**。

自我防護



臨床症狀

頭痛
發燒 38°C以上
發冷
嘔吐
紅疹
骨節關節痛
後眼高痛
肌肉痛

應盡速就醫
主動告知醫生本市疫區活動史及東南亞國家旅遊史。

傳染途徑

斑蚊叮咬登革熱患者 → 斑蚊 → 病毒於斑蚊體內大量繁殖，約8-12天後可傳給健康人。 → 健康人

患者 → 開始生病 → 傳染給健康人 → 人感染病毒 → 約3-8天潛伏期 → 健康人

若未即時就醫通報則會經蚊子擴散傳染

發病前1天至發病後5天內為病毒血症期

別讓蚊子咬上你！

臺南市政府教育局 112.07.06

月經平權教育宣導~~友善提供多元生理用品



**校園登月計畫
性別平權大步走**

親愛的同學，您好！

為符應CEDAW第2條消除對婦女一切歧視公約，營造性別平權城市環境，臺南市政府啟動校園登月計畫，提供女同學生理用品，陪伴各位同學一起面對青春期的身體變化，體驗成長過程中的特別時刻。更希望透過本次計畫，讓大眾學習互相體諒與協助生理期間的生活不便，提升同儕性平意識，彼此發揮友愛共善的精神，一起營造友善校園。

臺南市政府教育局 關心您 廣告

學校生理用品領取地點~健康中心





美術班社區美感再造



雙語教學環境營造



游泳隊



籃球隊(女籃)



籃球隊(男籃)



羽球隊



跆拳道隊

臺南市立永康國民中學

71089臺南市永康區中山路43號



永中粉絲專頁