

吃不了現在學習的苦 將來就得吃生活的苦

每次升旗集會，各處室總對永仁學子各方面的叮嚀提醒，因為學校除了提供學科知識外，學習態度、同儕相處、師長互動等都會影響孩子面對未來社會的價值觀。中學六年是人生非常關鍵的時期，培養負責、用心、尊重、自律的生活和學習態度，都是每位小孩踏入社會成長茁壯的養分，也是永仁全體師長的期盼。

在不同的學校場合，永仁學子常會聽到校長唸著口頭禪：「吃不了現在學習的苦，將來就得吃生活的苦」。這句話隱含校長對永仁孩子們深深的期待。每位家長都深知，人生的過程本來就充滿挑戰與壓力，吃苦只會從一個階段轉移到另一個階段，或從一種形式轉化成另一種形式，越是選擇現在逃避「苦」，就會在未來付出更大代價去解決更多的「苦」。

在學校，學生就是要吃得下學習的苦，每天上課、測驗、背誦、打報告，學習時的枯燥、無趣、反覆，吃學習好無聊的苦，吃考試壓力好大的苦，吃主動去做不喜歡的事的苦。事實上學生時代的苦，都在幫助孩子們方方面面的成長和提升，儲備孩子們踏入社會面對未來挑戰的養分。各位家長也清楚未來職場挑戰之大，許多工廠工時長，員工反覆單調勞動，日復一日，十餘年下來只是動作更熟練，沒辦法成為跨出舒適圈的社會高階成功人士。因為當初吃不了學習的苦。

不想吃未來生活的苦，就要吃現在學習成長的苦。生活的苦和成長的苦，這兩樣必須選擇一種。親愛的家長們，中學六年正是重要的學習奠基期，需要你們的包容、支持來陪伴，和學校一起攜手，帶領永仁學子心想事成前往下一個更好的學習階段！

耑此

敬祝 闔家平安！

校長 余慶 敬上
113年9月27日

台南市立永仁高級中學 113 學年度第一學期親師座談會流程表

辦理日期 113.09.21 (六)

親職教育座談會程序表

時間	國中部家長		高中部家長	
	活動內容	地點	活動內容	地點
08：10—08：30	家長報到	活動中心	家長報到	活動中心
08：30—09：00	校務發展報告	活動中心	校務發展報告	活動中心
09：00—09：10	換場		換場	
09：10—10：20	親師座談會	各班教室	親師座談會	各班教室
10：20—10：30	換場		換場	
10：30—12：00	認識技藝教育 講師:本校輔導組長莊建庭 (國二家長建議參加， 國一、國三家長鼓勵參加)	慈輝大樓二樓 視聽教室	高中升學心方向 講師:本校余月琴校長	高中部 視聽教室
12：00～	賦歸		賦歸	

校務工作報告：

教務處

一、113 學年度重要考試日程

	項目	年級	時間
上 學 期	第一次學測模擬考	高三	09/05 (四) ~ 09/06 (五)
	第一次國寫練習	高三	09/09 (一)
	第一次英寫練習	高三	09/16 (一)
	第一次定期評量	全	10/07 (一) ~ 10/09 (三)
	*第一次英聽測驗	*高三	*10/19 (六)
	第二次國寫練習	高三	10/21 (一)
	第二次學測模擬考	高三	10/28 (一) ~ 10/29 (二)
	第二次英寫練習	高三	11/04 (一)
	第二次定期評量	全	11/26 (二) ~ 11/28 (四)
	藝能科期末考	高三	12/09 (一) 5、6 節
	*第二次英聽測驗	*高三	*12/14 (六)
	藝能科期末考	高一、高 二	12/16 (一) 5、6 節
	第三次學測模擬考	高三	12/16 (一) ~ 12/17 (二)
	第三次定期評量	高三	01/02 (四) ~ 01/03 (五)
	第三次定期評量	高一、高 二	01/15 (三) ~ 01/17 (五)
*學測	*高三	*01/18 (六) ~ 01/20 (一)	
下 學 期	第一次分科模擬考	高三	預定 2 月底
	第一次定期評量	全	03/10 (一) ~ 03/12 (三)
	第二次分科模擬考	高三	預定 4 月中
	第二次定期評量	高三	04/28 (一) ~ 04/29 (二)
	第二次定期評量	高一、高 二	05/07 (三) ~ 05/09 (五)
	第三次分科模擬考	高三	預定 5 月初
	第三次定期評量	高一、高 二	06/25 (三) ~ 06/27 (五)

*大考中心舉辦

二、113 學年度第一學期重要活動與課程安排

(一) 113 學年第一學期課後時間開設課程

時間	課程名稱	任課教師	對象	開課日期
週一至週五晚上 週六早上	各學科重補修	各學科教師	高二及高三	09/23 起

週一至週五晚上	晚自習		高一至高三	09/09 起
---------	-----	--	-------	---------

(二)高一各類課程：

1. 充實/補強課程：

分成兩組，401 與 402 為一組，403 與 404 為一組，每組裡面各開設四門課程：英文充實、英文補強、數學充實、數學補強

2. 本土語/臺灣手語：

班級	401	402	403	404
課程	閩南語 臺灣手語	閩南語 臺灣手語	閩南語	閩南語

3. 校訂必修：

班級	401、402	403、404
課程	奔跑吧!古都: 探索臺南·再現臺南	躍進吧!永仁: 邏輯培力·AI 探索

(三)高二各類跑班課程：

1. 多元選修

課程名稱	任課教師	課程名稱	任課教師
平面視覺設計	楊惠雯	天空在想啥?人文經典閱讀	林月娥
轉動科學生活	龔俊祐 林貞儀	臺北酷課雲線上選修	王璿菁 (校內協助老師)
國際心法	郭如育	議題探究與思辨實作	蘇子翔
影視史學：電影歷史	葉郁芬		

2. 第二外語

開設課程為日語、西班牙語、法語、韓語

3. 充實/補強課程：

分成兩組

501 與 502 為一組，開設三門課程：英文充實、英文補強、數學 B 補強

503 與 504 為一組，開設三門課程：英文充實、英文補強、數學 A 充實，數學 A 補強

(四)高三各類跑班課程：

1. 彈性補強課程「贏向學測」三個時段選修：

課程：贏向學測 A 時間：星期一第 4 節

科目	教師	人數	教室
國文	邱玉珍	28	602
英文	王煜嘉	16	分組三
數學 A	江炳宏	25	604
數學 B	葉書廷	26	601
生物	龔俊祐	27	603
自主學習	郭如育	9	圖書館 2 樓

課程：贏向學測 B 時間：星期二第 7 節

科目	教師	人數	教室
國文	邱玉珍	24	602
英文	張秀如	27	分組三
數學 A	林聖哲	20	603
地理	郭桂伶	21	601
地科	林貞儀	30	604
自主學習	郭如育	9	圖書館 2 樓

課程：贏向學測 C 時間：星期五第 2 節

科目	教師	人數	教室
國文	邱玉珍	36	602
英文	張秀如	21	604
公民	陳貞蓉	36	601
化學	蔡光	29	603
自主學習	郭如育	9	圖書館 2 樓

2. 加深跨選，每週一第 2~3 節

課程名稱	任課教師	課程名稱	任課教師
專題閱讀與研究	蔡明宏	運動與健康	賴淑梅
選修生物-細胞與遺傳	龔俊祐	基本設計+新媒體藝術	陳潔婷

3. 社會班群:

數乙跨選(每週二第 5~6 節)	任課教師	數乙二外(每週四第 2~3 節)	任課教師
數學乙	江炳宏	數學乙	江炳宏
數學乙	王嘉宏	數學乙	王嘉宏
補強性選修數學	葉書廷	韓語	黃昕昵
		日語	王淑誼

三、高中部學生學習評量辦法

(節錄關於成績評量與畢業標準)

第十四條 學生各該學年度取得之學年總學分數，未達該學年度修習總學分數二分之一者，得於學校規定日期前申請重讀；各該學年度取得之學年總學分數，應包括該學年度結束前補考、重修及補修後取得之學分。

第二十四條 學生請假別，分為公假、事假、病假、生理假、身心調適假、婚假、產前假、娩假、陪產假、流產假、育嬰假及喪假；其請假規定，由學校定之。
學生缺課未經學校依請假規定核准給假者，為曠課。
德行評量之出缺席紀錄，依學生請假規定辦理。

第二十五條 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。

第二十六條 學生除公假外，全學期缺課節數達修習總節數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。

第二十七條 學生學習評量結果，依下列規定處理：

一、符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：

(一)修業期滿，符合課程綱要所定畢業條件，高中三年修課學科累計學分數達 150 學分以上成績及格。

1. 部定必修及校訂必修：至少須 102 學分且成績及格。

2. 選修學分：至少須 40 學分且成績及格。

(二)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。

四、國高中獎學金

※不同獎學金種類，各有不同申請條件，校內作業時間會比原單位更早截止

※可在永仁高中校網—分類消息—教務處區查看最新『獎助學金區』，或在站內搜尋處輸入『獎學金』查詢。

五、新課綱大學考招制度：

<p>大學多元入學升學網</p>  <p>大學多元入學升學網</p> <p>https://nsdua.moe.edu.tw/#/</p>	<p>111 學年度起大學申請入學學習準備建議方向暨 114 學年度繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統</p>  <p>大學招生委員會</p> <p>https://www.jbcrc.edu.tw/</p>
--	--

<p>學生學習歷程檔案說明影片</p>  <p>學習歷程檔案</p>  <p>https://reurl.cc/nLzQq6</p>	<p>108 課綱資訊網(國教署建置)</p>  <p>108課綱資訊網</p>  <p>https://reurl.cc/6Q2pjb</p>
<p>114 學年度大學多元入學手冊</p>  <p>大學多元入學手冊</p>  <p>https://reurl.cc/E6V4dR</p>	<p>114 學年度大學多元入學方案介紹</p>  <p>大學多元入學簡報</p>  <p>https://reurl.cc/Mj3yrm</p>

114 學年度大學多元入學考試招生重要日程表(招聯會提供)

* 各項考試及招生日期以114學年度各簡章為準

考試及招生日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
113/08	大考中心發售考試簡章(含英聽測驗、學科能力測驗、分科測驗)(8/6) 術科考試委員會發售術科考試簡章(8/6)		
	公告檢定英聽校系(8/30第一次)		
113/09	英聽測驗(1)報名(9/6-9/13)		
	英聽測驗(1)考試(10/19)		
113/10	公告校系參採之學測科目、公告參加術科考試校系(10/25)		
	學科能力測驗報名(10/29-11/12)		
	術科考試報名(10/29-11/12)		
	寄發英聽測驗(1)成績單(10/31)		
113/11	公告繁星推薦招生簡章(11/4) (開放校系分則查詢系統)	公告申請入學招生簡章(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(11/6-11/12)		
113/12	發售繁星推薦簡章(12/2)	發售申請入學簡章(12/2)	發售分發入學簡章(12/2)
	英聽測驗(2)考試(12/14)		
	寄發英聽測驗(2)成績單(12/26)		
114/01	學科能力測驗考試(1/18-1/20)		
	術科考試體育組(1/22-1/24)		
	術科考試音樂組(2/4-2/6)		
	術科考試美術組(2/8-2/9)		
114/02	公布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)		
	申請學測考試成績複查(2/26-3/4)		
	寄發術科成績單(2/27)		
	申請術科考試成績複查(2/27-3/6)		
114/03	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	申請入學	分發入學
114/03	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. 錄取生放棄入學資格截止 (3/20)	1. 申請入學繳費 (3/19-3/21) 2. 申請入學報名 (3/20-3/21) 3. 公告第1階段(學測、術科成績)篩選結果 (3/27) 4. 大學寄發指定項目甄試通知、繳交甄試費用(大學自訂)	
114/04		★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(EP)(4/1~4/23, 依國教署公文為準)(學生上傳繳交截止日依就讀高中規定) ★學習歷程中央資料庫(EP)將學習歷程資料(即修課紀錄、課程學習成果、多元表現)給甄選會(4/24~4/25)	發售大學分發入學登記相關資訊(4/16)
114/05	大學醫牙學系辦理第8類學群第2階段面試 (5/15-6/1)	第1階段通過篩選考生上傳(勾選)審查資料至甄選會(5/1-5/7)(各大學繳交截止日詳見簡章校系分則) ★各高中將學習歷程資料之第6學期修課紀錄PDF檔給甄選會(5/8-9) ★學生至甄選會系統確認第6學期修課紀錄PDF檔(5/12-13) 大學校系辦理指定項目甄試(5/15-6/1)	

考試及招生日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
114/06	1. 大學醫牙學系公告第8類學群第2階段面試錄取名單並上傳錄取名單至甄選會(6/2前) 2. 甄選會統一公告第8類學群錄取名單(6/4) 3. 第8類學群錄取生放棄入學資格截止(6/15)	1. 大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單(6/2前) 2. 正備取生向甄選會登記就讀志願序(6/5-6/6) 3. 公告統一分發結果(6/12) 4. 錄取生放棄入學資格截止(6/15)	1. 分科測驗報名(6/5-6/17) 2. 登記分發相關證明文件審查申請及繳件(6/2-6/20)
114/07			分科測驗考試(7/11-7/12) 1. 寄發分科測驗成績單(7/29) 2. 公布採計組合成績人數累計表及最低登記標準(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)
114/08			分發入學錄取公告(8/15)

*欲報名術科考試美術、音樂各項目及體育之考生，自113/10/25起，可至「甄選會」及「考分會」網頁查詢各入學管道參採術科之校系。

學務處

壹、學務處 113 學年度第 1 學期重要行事：

時間	活動名稱	備註
113.09.05/113.09.09/113.09.20	校園防災示範及演練	
113.09.02	中一、中四夏季制服、運動服發放	已完成換退貨
113.09.18	國中女生 HPV 第二劑疫苗施打	
113.10.04	中一健檢收集尿液	
113.10.16	中一理學檢查	
113.10.29	中五實彈射擊	
113.11.04	中一、中四冬季制服、運動服發放	
113.11.05	中一健檢抽血	
113.11.07	流感疫苗注射	
113.11.28	中一中二班際籃球賽	
113.12.11~113.12.13	中三戶外教學活動	
114.01.20	休業式	
114.02.05	第二學期正式上課	

貳、重要業務宣導：

一、上、放學交通：

- (一)本校上、放學時因校門口車流量大，家長如從全家方向騎機車載學生到校者，可停於大門口對面路邊或臨停區讓學生下車後，經義交指揮過馬路到校，避免直接切到對向馬路(危險路線)，以維交通安全。
- (二)請家長勿於大門口迴車(倒車)，或於網狀線臨停，以維交通安全。
- (三)機車接送孩子上放學，也務必要求孩子戴安全帽。

二、請假規定：

- (一)除病假可事後補辦手續外，事假、喪假及公假均須事先辦妥。
- (二)凡學生請假須填寫請假單(附件A)：假單經家長簽名後，交導師簽名，再交國中部主任核准(假單請於每日第七節前繳交)。
- (三)病假須附醫師診斷書或健保收據；**事假**一律附家長書面證明函(附件B)。
- (四)身心調適假：

Q1	我的孩子要請身心調適假怎麼辦？
每個人都有需要休息的時刻，心情偶有低落需要調整是可以被理解的。您可以表達關心，了解一下孩子為什麼想請假、確認孩子請假想做什麼讓自己舒緩心情，並關心後續是否情緒平穩。如果孩子願意您陪伴他做點有趣的休閒，也是非常好的選擇。	
Q2	孩子怎麼申請身心調適假？
申請身心調適假需要您的同意，如果您的孩子要請身心調適假，要由您主動通知學校，並於孩子返校後依請假規定及家長簽核同意後完成請假手續。(同時須檢附附件A、附件B)	

如果孩子是在校內情緒低落想離校返家，學校會跟您聯繫討論，確認您是否同意。	
Q3	孩子在校臨時想申請身心調適假，但我不想同意他離開學校可以嗎？
孩子在學校臨時情緒低落，考量各種狀況，不同意他請身心調適假離開學校，學校仍會依原有的機制照顧您的孩子，依他的最佳利益考量提供輔導與支持。	
Q4	學生請身心調適假需要什麼證明嗎？
身心調適假需要家長同意，僅需確認家長確實知悉且同意即可。	
Q5	滿18歲的高中學生請身心調適假，是否需要家長同意？
依據「高級中等學校學生身心調適假實施注意事項」規定，學生請身心調適假需要家長或實際照顧者同意，因此滿18歲的學生仍需要家長同意。身心調適假的重要功能為協助學生自我覺察並產生親子之間互相理解與關懷的效果，因此家長及實際照顧者有協助及同意之必要。	
Q6	身心調適假只能以半日或一日為單位請假？
身心調適假主要目的是為了協助有輕微心理不適、心理困擾的學生，有機會可以調整自己的心情，平衡身心狀況，度過短期心理不適。對於平復心情有需要一定的時間，可以選擇請一整個早上(第一節到第四節)、一整個下午(第五節到第七節)，或是一整天。	
Q7	一個學期可以請幾天身心調適假？
身心調適假是當你心情低落、覺察到自己需要休息、調整時可以使用的假別，一個學期的上限是3日。如果你常常感到低落、不想到校，甚至煩惱、失眠，請務必跟師長聊聊，你需要可能的不是身心調適假，而是更多直接的專業協助。	
Q8	考試期間可以請身心調適假嗎？
定期學業成績評量及補考期間，不適用身心調適假喔！ 定期課業評量是學習中很重要的事，畢竟遇到重大考試，即便心理稍有不順遂還是得鼓起勇氣好好參加。	
Q9	請身心調適假，會因為缺課導致某科無法取得學分嗎？
身心調適假不是事假或曠課，所以不會納入「缺課1/3該科零分的計算」。但返校後仍得自己完成課程進度及作業繳交。	

(五)急病或特別事故，無法事先請假之學生，應於事後返校上課三日內補辦手續，逾期不予受理。

(六)學生如未依上列各項規定辦理者，**一律不予受理**。

(七)學生請假之理由或所呈證明文件、家長簽章如有虛構偽造情事，除不受理外並依情節輕重議處。

三、服儀：到校請著學校服裝及完整鞋襪，除有校園及個人安全考量外，也能讓孩子養成自尊自重自律之生活禮儀。

四、作息時間：

(一)第一節課開始時間為08：00，16：00(17：00)放學。

(二)該節課遲到15分鐘者算曠課。

(三)週四為共同集會時間，07：40到校，集會時間各處室通常會宣布重要事項及近期相關活動，請勿缺席。

五、本學年度學校推動健康體適能與飲食教育行動項目如下：

(一)體適能填報率達100%，提高體適能檢測通過率。

(二)執行學校SH150計畫。

(三)參加本市辦理2項普及化運動比賽。

(四)年度學生體位適中率提高。(附件D)

(五)施行餐前五分鐘飲食教育。

(六)辦理水域安全課程活動。

(七)推廣健康護照。

(八)推廣餐前五分鐘專書教學。

(九)午餐剩食率降低。

(十)推動學校體育性社團，全校參與數達60%以上。

依臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫來文，各校須將健康行動融入學生日常生活，加強推廣全校性活動並邀家長共同參與。故懇請家長敦促孩子積極參與學校規劃之各項活動，以達健康促進之效。

六、目前新興毒品多以外觀特別之食品偽裝，如咖啡包、梅片、軟糖等，務必向孩子宣導，留意交友環境及複雜場所，陌生人給予之食品提高警覺，勿拿、勿試、勿用，小心警慎，遠離毒品。(附件E)

七、漸入秋季，天氣仍熱，各項疾病防疫請特別留心。(附件F)

附件A

請假時間 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	請假 節數	事由	家長簽章	學 校 核 章				備註 若逾送定期評量， 請至統務組登錄。	請假 登記
				導師	生輔組長	學務主任	校長		
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								
<input type="checkbox"/> 升旗 <input type="checkbox"/> 午休 自 月 日 第 節 至 月 日 第 節	日節								

附件B

臺南市立永仁高級中學學生辦理事假家長證明單

茲因 班 座號： 學生：

請假事由(請詳細填寫)：

需於 年 月 日 時至 年 月 日 時

處理，故未能到校上課，本人(監護人)已予以同意，

此致 班級導師及學務處

學生簽名：

學生家長簽名：

導師簽名：

中華民國 年 月 日

備註：1. 事假必須「事先」申請。

2. 此單務必隨請假單同時繳交，否則不予准假。

附件C

臺南市立永仁高級中學學生辦理身心調適假
家長證明單(第一聯-學務處留存)

茲因 班 座號： 學生：

目前身心狀況(請詳細填寫)：

。

需於 年 月 日 時至 年 月 日 時

在家休息以調適心情，故未能到校上課，本人(實際照顧者)已予以同意，

此致 班級導師及學務處

學生簽名：

學生家長簽名：

導師簽名：

中華民國 年 月 日

備註：1. 身心調適假務必「事先」(08：00前)通知學校。

2. 此單務必隨請假單(卡)同時繳交，否則不予准假。

臺南市立永仁高級中學學生辦理身心調適假
家長證明單(第二聯-輔導室留存)

茲因 班 座號： 學生：

目前身心狀況(請詳細填寫)：

。

需於 年 月 日 時至 年 月 日 時

在家休息以調適心情，故未能到校上課，本人(實際照顧者)已予以同意，

此致 班級導師及輔導室

學生簽名：

學生家長簽名：

導師簽名：

中華民國 年 月 日

備註：1. 身心調適假務必「事先」(08：00前)通知學校。

2. 此單務必隨請假單(卡)同時繳交，否則不予准假。

永仁高中親職座談--健康體位宣導

文章來源:潮健康／編輯部

台灣國中生肥胖率高達 30.6%！醫：8 成恐「胖到成年」

揭青少年減重 3 大障礙

COOL HEALTH

青少年為何會有減重失敗狀況？

調查揭關鍵：2不1無法

- 1 動機不同調**
青少年的動機是為了健康；家長卻認為孩子只是想要體型更健美
- 2 資訊不正確**
肥胖青少年的家長最常使用的資訊管道是搜尋引擎以及社群媒體
- 3 無法少吃多動**
問卷顯示，無法克服食慾影響者高達25%、不愛運動者也佔22%

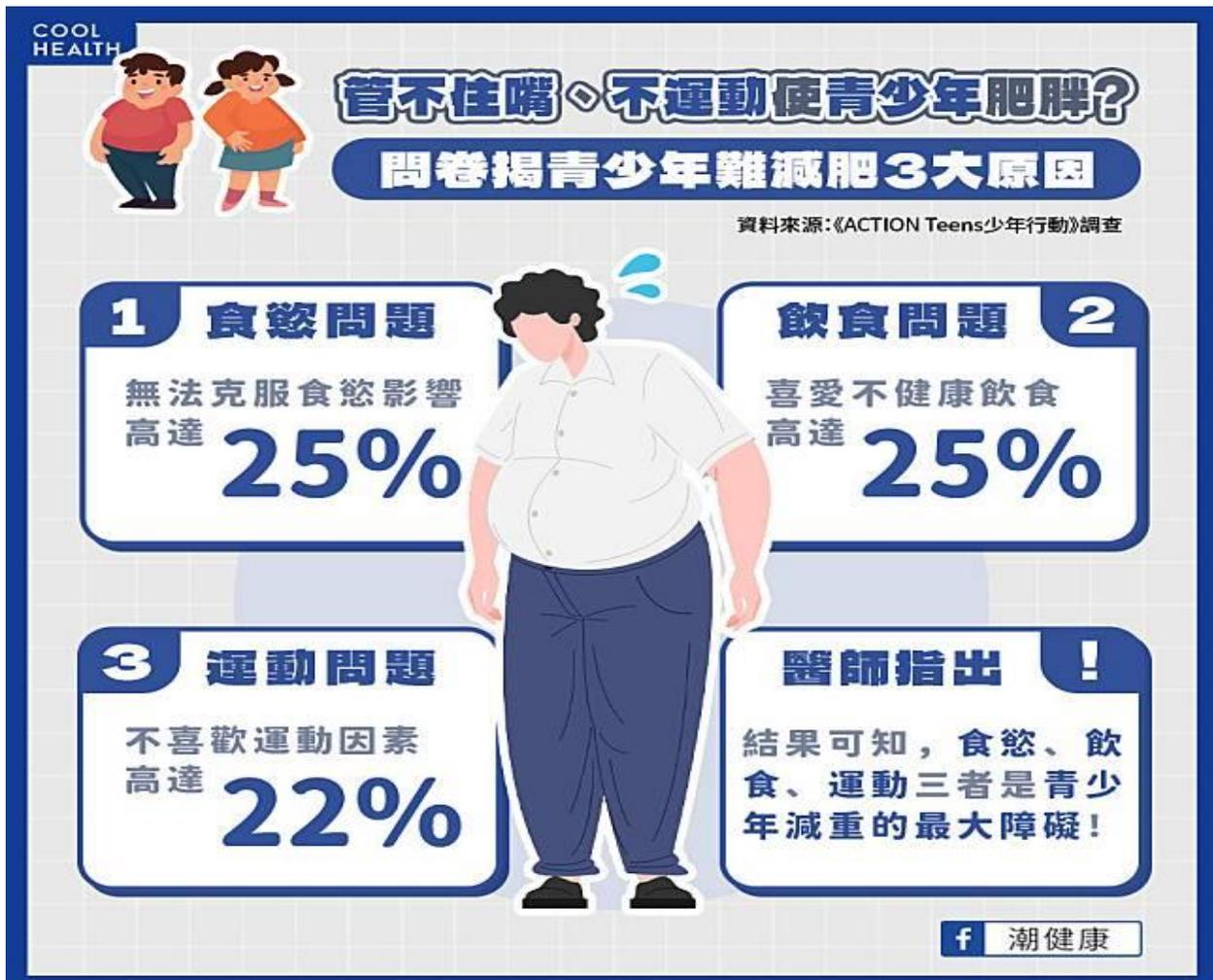
資料來源：《ACTION Teens少年行動》調查

f 潮健康

台灣國中生肥胖率高達 30.6%！13 歲少年被驗出脂肪肝

肥胖與代謝症候群、心血管疾病甚至癌症密切相關，是當代社會最重要的健康危機之一。目前全球已逾 19 億人體重屬於「超重」範圍，其中更有 3.4 億的兒童與青少年。在台灣，根據國健署統計，國中生過重及肥胖率高達 30.6%，高中生亦有 28.9%，表示每 3 名青少年就有 1 人體重超標。青少年體重超標的成因及改善方式，須從家庭環境、社會型態及生長階段的心理因素多方面考量，家長應對孩子體重數字有所警覺，及早諮詢並尋求適當處置。「青少年肥胖盛行率如此高，卻很少看到家長帶孩子來求診！」台中榮民總醫院教學部師資培育科科主任

暨兒童肝膽腸胃科林捷忠醫師指出，有許多家長認為孩子長大後自然體型會「抽高」，其實，將近8成肥胖青少年在成年後會陸續肥胖，且在成年會有更高的死亡風險。林捷忠醫師表示，過去曾收治一名13歲青少年，因為肥胖而胸部過大產生自卑問題，家長以為是性早熟而求診，才發現該名學生因過度肥胖導致肝功能異常、輕度脂肪肝甚至肝纖維化。肥胖不只影響外觀、自信心與社交，更可能增加未來的心血管疾病風險，如何提升青少年及家長對肥胖症的正確認知，進而有效執行體重管理是改變青少年肥胖問題的關鍵。



青少年為何減重失敗？ 調查揭關鍵「2不1無法」

為瞭解現實世界的青少年肥胖現狀，一份涵蓋全球10國、訪問550名肥胖青少年、550位照護者及家長與210名醫護人員的《ACTION Teens 少年行動》展開為期5個月調查，透過問卷分析發現，青少年減重困難的關鍵因素是「2不1無法」，包括動機不同調、減重資訊管道不正確，以及無法少吃多動。《ACTION Teens 少年行動》調查顯示，青少年們主要的減重動機是為了健康、自信及有活力，而家長們卻認為青少年減重只是為了穿進更小號的

衣服，以及對自己體重不滿意、想要體型更健美。醫護人員則認為，自信及受歡迎才是青少年減重的動機，對青少年減重動機的想法落差可見一斑。「家長、青少年和醫護人員三方動機不同調，會導致輕忽減重的重要性！」研究發表第一作者林捷忠醫師指出，肥胖青少年的家長最常使用的減重資訊管道是搜尋引擎及社群媒體，青少年的狀況也有類似情況。惟網路世界常有錯誤資訊，恐讓成長中的孩子減重不成反傷身。青少年在問卷中表示，無法克服食慾的影響高達 25%、喜愛不健康飲食也有 25%，不喜歡運動因素也佔 22%，可見食慾、飲食、運動三者是青少年減重的最大障礙。林捷忠醫師提醒，有些孩子可能越動越胖，因為運動就會餓，餓了就會吃，再加上學業壓力讓青少年難有充份運動時間，青少年及家長應適當接受諮詢調整生活型態，並介入正確的健重方式。

COOL HEALTH

越來越多孩子面臨減重困難？

青少年體重管理2大藥物

1 口服排油藥

減少食物中脂肪經由腸道消化吸收

2 腸泌素GLP-1

每日一次，降低食慾並減少脂肪量以減輕體重

專家指出 當孩子BMI超過該年齡層85百分位即為過重，超過95百分位則為肥胖！

資料來源：台中榮民總醫院教學部師資培育科主任 林捷忠醫師

f 潮健康

家長應主動與孩子對談體重管理 善用 BMI 計算機

林捷忠醫師表示，受社會型態及飲食西化影響，愈來愈多青少年可能面臨體重管理困難。2023年美國兒科醫學會在最新治療指引中就指出，6歲以上的兒童若有明顯肥胖，需要接受生活習慣的管理，該指引並首次提及12歲以上的青少年可透過藥物輔助治療。林捷忠醫師指出，台灣目前已取得青少年適應症的體重管理藥物主要有口服排油藥以及每日一次的

GLP-1 腸泌素針劑型藥物。前者機轉是減少食物中脂肪經由腸道消化吸收，後者則為降低食慾並減少脂肪量來降低體重。林捷忠科主任鼓勵醫護人員及家長，應主動與孩子對談體重管理和孩子所面臨的各種生活處境，也可從學校的健檢報告檢視體重數字，出現過重或明顯肥胖就要積極處理。當孩子的 BMI 超過該年齡層的 85 百分位時即為過重，超過 95 百分位時則已為肥胖，建議使用國健署的「兒童及青少年版 BMI 計算機」，來確定孩子的體位狀況。

附件 E

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢

POLICE



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告

了解孩子

別讓他誤入歧**毒**



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

永仁高中親職座談防疫宣導

有關登革熱疫情訊息、預防方法及孳生源清除等相關訊息，請參考以下資訊：

1. 衛生福利部疾病管制署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>) ；
2. 撥打國內免付費防疫專線1922洽詢；
3. 台南市政府登革熱防治專區：<https://dengue.tn.edu.tw/>

登革熱防疫沒有捷徑，只有孳清、孳清、再孳清，確實清除孳生源才能有效降低病媒蚊密度，防堵疫情擴散；疫情期間儘量穿著淺色薄長袖衣褲或塗抹經衛福部許可之防蚊液或防蚊貼片，做好個人防護(蚊)措施。

孳生源防治方法

◆ 郊遊踏青請做好防蚊措施，如有疑似症狀請盡速就醫。

◆ 加強居家環境巡查，養成「巡、倒、清、刷」的習慣，內化至生活當中，讓容器不積水，蚊子不孳生，降低登革熱傳染風險。



輔導室

一、國教署特教網路中心提供身障生家長親職教育優良案例及教育廣播電臺性別平等推廣節目之連結 https://www.aide.edu.tw/ischool/publish_page/0/。

二、學校特教相關業務如下表，特教業務諮詢電話：06-3115538#601 特教組蘇組長

行政業務	<ol style="list-style-type: none">1. 召開特殊教育推行委員會2. 召開特教學生個別化教育計畫會議3. 參加國小端轉銜會議及舉辦高中職轉銜會議4. 校內舉辦特教宣導活動/講座、特教新生說明會等5. 國中學、情障鑑定導師說明會6. 辦理應屆特教畢業生轉銜會議以利新安置學校熟悉特教學生7. 自閉巡/情巡/聽語巡/視巡等巡迴輔導服務申請8. 特教學生助理人員申請/特教交通費補助申請/身障生獎補助金申請9. 安排特教學生交通車接送服務10. 辦理國小特殊教育學生參訪活動/參與高中職特教轉銜活動
鑑定安置	<ol style="list-style-type: none">1. 國三特教生重新評估鑑定(以利申請適性安置升學管道)2. 學習障礙學生鑑定(接受轉介、蒐集資料、施測、評估)3. 情緒行為障礙學生鑑定(接受轉介、蒐集資料、施測、評估)4. 協助申請適性安置中學管道
課程教學 /輔導	<ol style="list-style-type: none">1. 資源班(學習中心)抽離特教學生上課2. 特教學生基本能力評量、課程教學評量3. 特教學生情緒行為介入輔導、生活管理能力訓練、社會技巧能力方法訓練、心理輔導、個案管理等
特殊考場	學習中心提供有特殊需求之特教學生於定期評量、複習考等時段之特殊考場服務(如延長考試時間、報讀、獨立考場等)

二、可參考下方「疑似特殊學生的特徵」，若學生符合多項特徵則愈可能為特殊教育學生。如觀察發現貴子弟有以下多項特徵，欲申請鑑定，相關問題可諮詢本校特教組或特教教師。

*疑似特殊教育學生的特徵

1. 在普通班無法學習，上課常聽不懂。對老師交代的作業常不了解而無法順利完成。
2. 學業成績長期全班最差，考試總是全班最後一、二名。
3. 某些學科成就顯著低落，學習能力表現水準不到小學四年級的程度。
4. 某些學科成就和其整體表現不一致。
5. 學習速度及反應較同年齡兒童顯得緩慢。
6. 語言理解及表達能力差，以致無法有效溝通。
7. 閱讀時不流暢，無法理解該年級閱讀內容，甚至無法看懂考卷。
8. 認字困難，認得的詞彙很少。
9. 無法寫出完整的句子或短文。
10. 四則運算有困難。

11. 組織能力差，對抽象概念符號或名詞亦常弄不清楚，須藉實物說明。
12. 隨機應變能力差，無法隨問題情境調整自己的行為。
13. 注意力非常不集中及無法持久、極易分心、常做白日夢等，甚或妨礙上課程序，影響學習效果。
14. 在班上難以和同學建立友誼，在班上常是一個人，或受大多數的同學拒絕。
15. 不能遵守團體規範，或參與團體生活。
16. 生活自理能力較同年齡兒童差，如個人清潔，物品文具的整理，穿衣穿鞋等。

臺南市立永仁高級中學閱讀推動網頁

圖書館閱讀推動

本網頁每學期更新，點選可下載最新推動資訊。

為避免word檔下載格式問題，謹以PDF檔呈現，需word檔，歡迎來電索取。

榮譽事蹟

- 108全國高中國際視野論文特優
- 106全國高中國際視野論文特優
- 107全國高中國際視野論文優等
- 106全國高中國際視野論文優等

- 105年度全國高中績優圖書館
- 105年全國圖書館海報展第三名

- 108教育部閱讀磐石學校
- 103教育部閱讀磐石學校
- 97教育部閱讀磐石學校

閱讀導覽

- 閱讀規範
- 愛閱地圖
- 國資圖書源網

校內外競賽

- 中學生網站
- 讀書心得策略
- 小論文範例
- 引註格式
- 青春博客來(三魚網)
- 青春博客來閱讀寫作
- 高中職寫作學習網 **NEW!**
- 投稿資訊

推廣活動

- 好書推薦
- 校內讀書會
- 家長讀書會
- 主題書展
- 剪報活動
- 書籤創作
- 書籤創作成果

- 各期永報
- 徵稿辦法

- 每月好書分享

- 全球事務瞭望台網頁 **HOT!**
- 班級預約使用圖書館

學習資源

- 電子書
- 線上資料庫
- 學科資源網
- 科技大觀園
- 圖書教師電子報
- 閱讀推動粉絲團 **快來按讚!**

- 建議用Chrome瀏覽
- 以取得較佳瀏覽效果

閱讀深耕

- 108閱讀磐石學校評選文稿
- 103閱讀磐石學校評選文稿
- 97閱讀磐石學校評選文稿
- 105全國高中績優圖書館文稿

- 永登百閱活動
- 永仁百閱書單

- 百閱線上測驗
- 晨讀微課程 **NEW!!**

- 班級閱讀寫作
- 共讀書箱

- 自主學習介紹
- 計畫
- 閱讀理解講義

認識圖書館

- 國一導覽
- 高一導覽
- 圖書館簡介
- 借書小幫手
- 志工園地 **熱情招募中!**
- 106年度日本教育旅行成果
- 105年度日本教育旅行成果

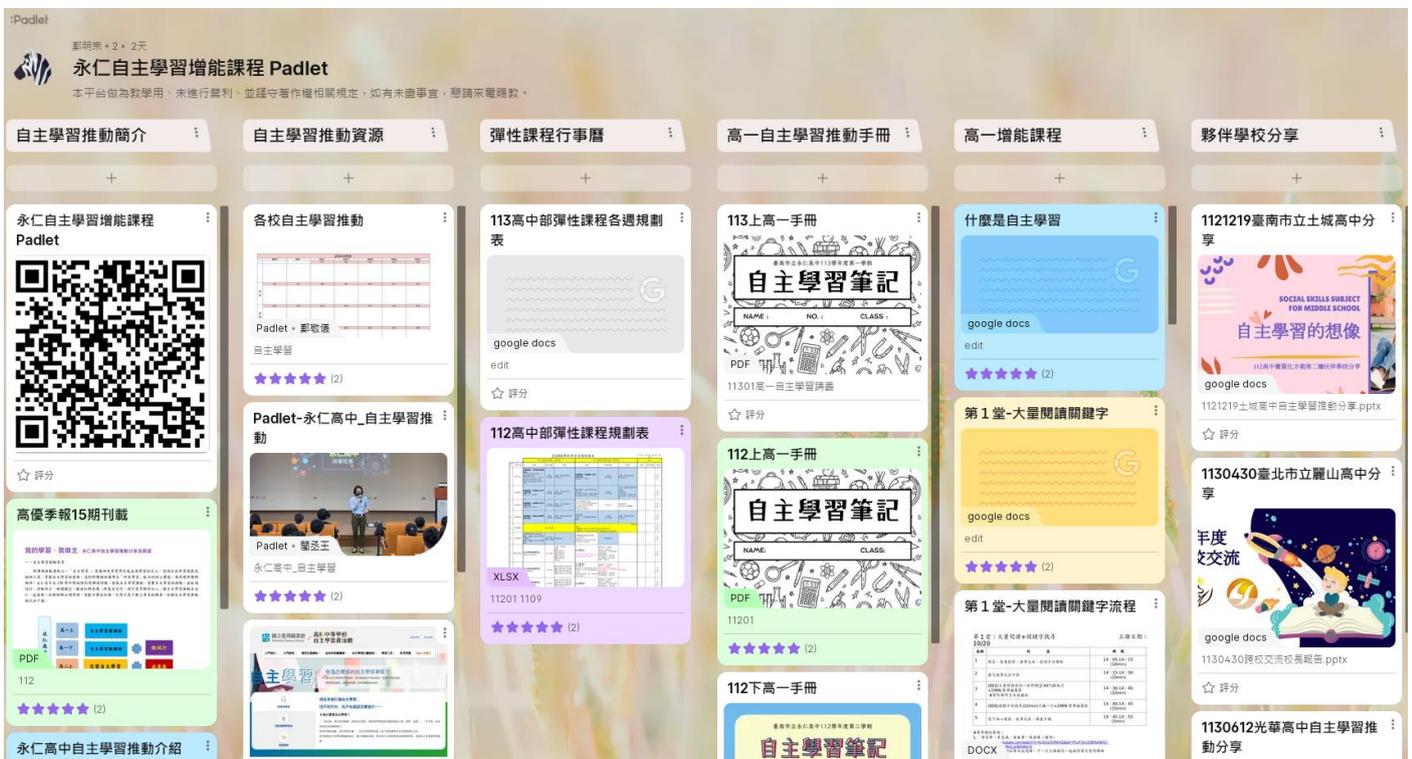


貴子弟可參加活動計畫收錄在此，歡迎上網瀏覽！
網頁不定時持續更新，登入介面因載具有所不同。

圖書館利用教育、讀書心得比賽 Padlet



自主學習增能課程 Padlet



各項閱讀推動活動利用 Padlet 收錄在此，歡迎上網瀏覽！

愛閱地圖：快速掌握可參與閱讀活動小幫手

愛閱地圖

「你讀過的書，記得的都是知識；不記得的都是氣質。」

愛上那個愈讀愈迷人的自己

「你讀過的書，記得的都是知識；不記得的都是氣質。」閱讀，撥開遮住你的渾沌蒙昧，讓你看見從未見過的景色，但不只要閱讀，更要讀「好書」，因為你讀的書決定你的樣子、氣質與看待世界的方式。

圖書館不僅為永仁學生挑選好書，也安排許許多多閱讀活動，歡迎參考下列指南，在青春路上，用閱讀累積個人豐富的歷程。

請將這張活動指南貼在聯絡簿或筆記本上，以便隨時參考

活動名稱	參與對象	難易度	獎勵(積分)	備註
主題書展簽到	全校學生	易	本學期簽滿3次，得一嘉獎	本學年六次主題書展 上學期：
主題書展心得比賽	全校學生	中	第一名禮券100元、獎狀一張、嘉獎1支(3) 第二名禮券50元、獎狀一張、嘉獎1支(2) 第三名禮券30元、獎狀一張、嘉獎1支(1) 佳作禮券30元、獎狀一張，無嘉獎(1) ★上學期收件三次：09/30、11/19、12/23 ★下學期收件三次：03/07、04/28、06/05	09/05~09/30 10/15~11/19 12/03~12/23 下學期： 02/11~03/07 03/25~04/28 05/13~06/05
布可星球	全校學生	易	★教育局提供獎勵(依公告為準) ★校內各年段(國一、國二、高一、高二)積分最高三名，禮卷200元獎勵。 ★每位學生(7.8.10.11年級)都必須至少通過一本書。	使用 OPEN ID 登入 1. 每本通過書籍僅採計一次 2. 每學年統計一次(5/31)
永報徵稿	全校學生	難	獲刊登者，(繪圖1，文章2) 嘉獎一支，獎狀一張，禮券100元	永報一學期徵稿2次
讀書心得小論文	高中部	難	讀書心得積分:特優3、優等2、甲等1 小論文積分:特優6、優等4、甲等3	全國賽每學期比賽一次
國中部班級閱讀寫作	國中部	易	依據導師定出的A、B、C心得評分等級，集滿四個A，可得嘉獎1支。一學期最多得2支嘉獎	
剪報活動	國中部	易	1. 入選兩次得1嘉獎，三次得獎2嘉獎，一學期最多得2支嘉獎。(每入選一次1分) 2. 上學期收件三次：09/25、11/20、12/25 下學期收件三次：03/14、04/28、06/05	1. 個人身分自由參加 2. 分年級競賽，每一年級各錄取15份作品

◇本活動統計國、高中部學生各學期積分，各部積分(>10)且最高若干名(班級數)於畢業典禮頒發閱讀獎。

■各班皆已公告宣導，國一、國二並利用聯絡簿張貼，請家長鼓勵孩子參加。