

基隆市立碇內國民中學 110 學年度第 2 學期

家長日手冊目次

一、 家長日實施計畫	2
二、 校長的話	3
三、 教務處報告事項	5
四、 學務處報告事項	8
五、 總務處報告事項	15
六、 輔導室報告事項	16
七、 碇內國中聯絡方式：	

(一)校址：20545 基隆市暖暖區源遠路 152 巷 75 號

(二)傳真：02-24574353

(三)電話(總機)：02-24586105

辦公室	分機	辦公室	分機
校長室	80	七年級導師	24、25
教務處	10、11	八年級導師	24、25
學務處	20、21	九年級導師	26、27
總務處	30、31	護理師	28

基隆市碇內國中 110 學年度第 2 學期家長日實施計畫

一、依據：

- (一) 國民教育階段家長參與學校教育事務辦法。
- (二) 本校 110 學年度第 2 學期行事曆。

二、實施目的：

透過家長日活動建立師生溝通平台，使家長明瞭學校校務經營方向，導師班級經營策略與教師教學評量計畫，進而成立班級家長會與學校家長委員會，期望藉由良善的親師互動關係，共同為學生的教養努力，以達成親師生三贏的目標。

三、實施流程：

- (一) 召開籌備會議，使導師與相關處室充分溝通。
- (二) 統計參加家長人數，並規劃佈置場地。
- (三) 親師溝通及校務現況說明，增進親師良性互動。
- (四) 家長日後整理相關資料並會簽各處室，以達溝通目的。

四、參加人員：本校全體教職員工及各處室協助義工學生。

五、家長日活動程序表：

日期	時間	活動內容	地點
111 年 3 月 5 日 (週六)	8:30-9:00	相見歡/校務介紹 (校長 張雁婷及處室主任)	會議室
	9:00-11:00	親職教育講座：讀懂青春期的心- 網路異世代的親子溝通 (林盈佑心理諮商師)	會議室
	11:00-12:00	親師交流時間：班級經營計畫說明 (各班導師)	各班教室
	12:00-12:30	檢討會議	會議室

六、參加人員於活動結束後一年內，擇無課務時間補休半日。

七、本計畫經陳 校長核准後實施。

尊重、開創、快樂的碇中人

張雁婷校長

各位家長好：

雁婷謹代表全校同仁，誠摯地歡迎各位家長撥冗蒞校參加學校日活動，和我們共同關心孩子的學習。

學校日活動是學校與家長間重要的溝通方式之一，不但可以讓家長了解學校的辦學理念、認識校園環境，也提供家長、導師、行政溝通的最佳平臺。藉由此平臺，家長可以更親近教育現場，更了解學校的行政事務與老師的教學活動。唯有親師合作才能創造雙贏多贏，共同協助孩子成就未來。

碇內國中創校 25 年，學校多年的耕耘，重視藝文陶冶、品德教育、多元社團、技藝教育以及最基本的學業扎根，學校近年來也積極爭取資源進行硬體軟體的改善更新，提供孩子更優質舒適的學習環境。碇內國中的願景是尊重、開創及快樂，我們透過課程的設計活動的安排，希望培養具有合作力、理解力以及行動力的青少年。

我們重視學生的課業學習，正視學生的學習差異，提供適性適才的課程內容，課後輔導溫故知新、精益求精保 B 達 A、學習扶助小班個別化教學，除了課本的學習，我們也鼓勵孩子學以致用，各領域於學期間規劃領域學習活動，符應十二年國教新課綱強調的素養教育，鼓勵孩子運用所學到的領域知識，應用於問題解決的策略。

我們重視學生的多元智能，陪伴孩子發現天賦亮點，提供多元的社團選擇、藝文競賽表演、生活反思如金句 LOGO，班級體育競賽、童軍露營、校外教學活動等延伸學習場域，五育均衡滋養，不僅凝聚團體向心力，更增添孩子們學習的興趣與成就感，提升孩子的自信心。

碇中師生的努力與表現屢獲肯定，管樂團從基礎開始，在學術科兼顧的原則下，透過樂器的學習與吹奏，加強孩子們藝術的鑑賞能力外，並積極開發與培養自己的興趣與潛能。直笛隊、合唱團以及戲劇社分別再度榮獲 110 學年度基隆市音樂比賽以及創意戲劇競賽特優榮譽，也即將於本學期代表基隆市參加全國音樂比賽和全國戲劇競賽。

我們重視學生的進路探索與身心健康，照顧每一位孩子的個殊性，協助孩子自我認識生涯探索，辦理親職教育講座、技藝教育體驗與試探，高中職適性入學的宣導，生命教育、性

別平等教育、家庭教育等各項議題融入於學校行事活動中，我們也會將學校辦理相關活動的情形公告於學校網頁或碇中 FB 粉絲頁，希望不僅增加家長對孩子學校多元學習的認識，也能藉此增進家庭親子互動。

最後，我們期待家長們能協助學校，支持學校的行政事務、支持老師的專業教導，鼓勵孩子勤勉地學習，因為保持溝通絕對是最佳的親師攜手之道，孩子在家及在校如果能按著類似的教學方法成長，才能更快建立良好的行為與習慣。這也是家長日的真正意義。家長溫暖的支持就是孩子最強而有力的後盾！感謝您的全心支持和陪伴，親、師、生之間良善互動，讓我們的孩子在不斷地學習中培養尊重的態度、在學習中找到自我實現的快樂，對於自我未來的開創能更有信心，成為優秀的碇中人！

再度感謝您對學校的支持與鼓勵，祝福您闔家平安健康 順心如意！

教務處報告事項

感謝各位家長對孩子的關心，到校參與這次的親師座談會，教務處以下事項說明：

一、本學年度教務處成員如下（聯絡電話：24586105 轉 10 或 11）

職 稱	姓 名	職 稱	姓 名	職 稱	姓 名
教務主任	周珮琪	教學組長	陳俊榮	註冊組長	周家榆
設備組長	鄭至伶	資訊組長	張沛軒	幹 事	楊金枝
工 友	曾碧鳳				

二、宣導：本校依據「國民小學及國民中學常態編班及分組學習準則」及「基隆市國民小學及國民中學常態編班及分組學習準則補充規定」辦理，各年級均實施常態編班。編班流程如下：

- 1、S型編班作業(註冊組)→導師抽籤(學務主任)→身心障礙學生抽籤(特教組)
- 2、請學務處依本校導師聘任辦法，通知新生七年級導師於編班時到場抽籤。
- 3、學期中或寒暑假期間轉入學生，則依據該年段班級人數進行編班，班級人數最少者，優先進入；若班級人數相同時，則至學務處或導師辦公室進行抽籤。若持有身心障礙手冊學生轉入時，協助適性輔導安置。

三、110學年度第2學期第8節課後輔導日程調整：因應規劃補考日程，7、8年級第8節課後輔導自第4週3/1(二)開始，至第19週6/17(五)結束，共15週。9年級第8節課後輔導自第4週3/1(二)開始，至第15週5/19(四)結束，共12週。8節課後輔導扣除日期如下：

週次	日期	七年級			八年級			九年級				
		日期	停課原因	扣除節次	日期	停課原因	扣除節次	日期	停課原因	扣除節次		
4	3/1~3/4	2/28(一)	放假	1	2/28(一)	放假	1	2/28(一)	放假	1		
5	3/7~3/11			0	3/10(四) 3/11(五)	隔宿露營	2			0		
8	3/28~4/1	3/30-31 4/1(五)	段考一段考停課	3	3/30-31 4/1(五)	段考一段考停課	3	3/30-31 4/1(五)	段考一段考停課	3		
9	4/4~4/8	4/4(一) 4/5(二)	放假 放假	2	4/4(一) 4/5(二)	放假 放假	2	4/4(一) 4/5(二)	放假 放假	2		
10	4/11~4/15	4/15(五)	校慶	1	4/15(五)	校慶	1	4/15(五)	校慶	1		
14	5/9~5/13	5/12(四) 5/13(五)	段考二	2	5/12(四) 5/13(五)	段考二	2	5/12(四) 5/13(五)	畢業考	2		
15	5/16~5/20			5			5	5/20(五)	看考場	1		
17	5/30~6/3	6/2(四) 6/3(五)	連假前 端午放假	3	6/2(四) 6/3(五)	連假前 端午放假	3			0		
節數合計		七年級上課節數			17	八年級上課節數			19	九年級上課節數		10

四、學習扶助課程宣導：

1. 依據『教育部國民及學前教育署補助辦理國民小學及國民中學學生學習扶助作業要點』學校將會篩選國語文、數學、英語文三科目學習低成就學生，及早即時施以學習扶助，弭平學力落差。

本校學習扶助上課時間為放學後第九節或寒暑假期間，請家長鼓勵學生參加。

2. 依據『基隆市國民中小學學生成績評量補充規定』

第十二條 國民中小學學生學習過程中各領域學習課程及彈性學習課程之成績評量結果未達及格基準者，學校應實施補救教學或相關補救措施。

學生經補救教學或相關補救措施成績評定及格者，前項學習課程成績應調整為六十分；不及格者，就其補救教學或相關補救措施成績或原評量成績擇優登錄

若學生國、英、數三科學期成績不及格者，若有參加課後學習扶助課程，且學習扶助課程成績評定及格者，則可調整該科學期成績為六十分。

※請家長多多鼓勵學生參加已開課之學習扶助課程。

五、110 學年第 2 學期各項領域或處室預定活動內容如下：

領域	領域活動名稱	週次	活動年級	日期時間及節次	場地	參加人員
國文	國語文寫作能力測驗	7/13	全年級	段考日	班級教室	全班
	模擬考寫作測驗	2/11	九年級	模擬考	班級教室	全班
	國語文市賽	6 月	七八年級	未定	校外	代表
英語	單字競賽	3	七八年級	2/21(一)	班級教室	全班
	口說測驗	6.18	九、七	課間	班級教室	全班
	英語口試(海洋教育)	12	八年級	4/27 週會	體育館	全班
	ICRT 英語廣播	每週	全年級	午餐	班級教室	班內
數學	數學嘉年華	10	八年級	課間	班級教室	班內
社會	你說我猜	15	七年級	週會	創客教室	代表
自然	海洋教育闖關活動	9	七、八年級	校慶	學務處外	全班
	基隆海大附中	8	七年級	4/1	海大附中	全班
健體	班際田徑賽	9	全年級	校慶	田徑場	代表
	大隊接力賽	9	全年級	校慶	田徑場	全班
	九年級籃球賽	14	九年級	5 月課間	體育館	代表
綜合	祈福御守	13	七八九	5/1~5/7	班級教室	全班
藝文	話劇比賽	15	八年級	5/24 週會	體育館	全班
	直笛比賽	16	七年級	5/17 週會	體育館	全班
	廣達遊於藝	13-16	全年級	課間	美術教室 討論教室	全班
科技	scratch 比賽	17	七、八年級	5/31 午休	電腦教室	代表

六、110 學年度第 2 學期九年級複習考日期與範圍請參閱下表：

基隆市立碇內國中 110 學年度九年級基本學力模擬測驗日期與範圍								
次別	版本	日期	國文	英語	數學	社會	自然	寫作
3	康軒	2/17-18(四五)	1~5 冊					寫作(自行閱卷)
4	南一	4/19-20(二三)	1~6 冊					寫作(自行閱卷)

七、110 學年度第 2 學期段考科目時間表請參閱下表：

110 學年度第 2 學期 第一次段考時程表														
時間	3 月 30 日(星期三)							3 月 31 日(星期四)						
	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節
七年級	作文	自習	英語	自習	數學	自習	自然	國文	自習	歷公	地理 後 30 分	正常上課		
八年級	作文	自習	英語	自習	數學	自習	自然	國文	自習	歷公	地理 後 30 分			
九年級	作文	自習	英語	自習	數學	自習	自然	國文	自習	歷公	地理 後 30 分			
110 學年度第 2 學期 第二次段考時程表														
時間	5 月 12 日(星期四)							5 月 13 日(星期五)						
	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節
七年級	作文	自習	英語	自習	國文	自習	歷公	自然	自習	數學	地理 後 30 分	正常上課		
八年級	作文	自習	英語	自習	國文	自習	歷公	自然	自習	數學	地理 後 30 分			
九年級	作文	自習	英語	自習	國文	自習	歷公	自然	自習	數學	地理 後 30 分			
110 學年度第 2 學期 第三次段考時程表														
時間	6 月 28 日(星期二)							6 月 29 日(星期三)						
	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節
七年級	自習	自然	自習	國文	地理 後 30 分	自習	數學	自習	英語	自習	歷公	正常上課		
八年級	自習	自然	自習	國文	地理 後 30 分	自習	數學	自習	英語	自習	歷公			

八、5/21(六)-5/22(日)為九年級國中教育會考，故本學期升學活動規畫如下表，請家長踴躍參與晚自習輪值陪讀工作。110 年多元入學(含免試入學)行事曆已發放供家長參考。

時間	內容	主講人/負責人	備註
111.3.8(二)10:10-11:00	適性輔導宣導	安樂高中教務處許景盛主任	
111.3.1-111.5.11	八、九年級晚自習	註冊組	5:00-8:20
111.3.9-111.5.11	九年級精益求精加強班	九年級任課老師	第 9 節
第 15 週 111.5.20(第七節)	考前叮嚀&祝福	教務處(PPT、文具包)	任課老師隨班

九、110 學年度第 2 學期學生各學習領域之平時成績評量方式將請導師發放，請家長參閱，亦請家長督促學生遵守相關規定並準時繳交作業。

學務處報告事項

一、學務處成員以及聯絡方式如下表。

學務主任	柯宜君	活動組長	鄭如君	生教組長	葉士如
衛生組長	顧書華	體育組長	施志光	護理師	宋明女
幹事	何碧珠				

學務處聯絡電話：24586105-20, 21

二、因應嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)的疫情，本校制定防疫計畫**碇中網**，每週召開防疫會議進行各處室說明與防範措施，目前校方簡要說明如下：

- (一)量體溫：進校門需量額溫，超過 37.5 需至健康中心隔離，通知家長協助就醫。
- (二)勤洗手：廁所放置香皂及洗手乳，教室內水槽放置香皂，請同學入班後勤洗手。
- (三)固定消毒：每班放置消毒酒精一瓶，提供每日公用區域消毒；每日打掃時間提供漂白水稀釋液進行教室座位及公用區域消毒；專科教室每次使用完畢消毒長進行消毒工作。
- (四)門禁措施：宣導校外人士避免入校措施，若需洽公須量體溫、噴酒精並戴口罩。
- (五)戴口罩：若師生有咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛…等感冒症狀，請戴口罩。若有發燒、嘔吐等嚴重症狀，請務必請假就醫，在家休養，不要到校。

三、本學期聯課社團活動，每週一第 7、8 節上課，每週上課。採多元志願選修方式上課。

- (一)七年級：雷雕社、創意手作社、手語社、方寸故事社、自然生態社、童軍社、籃球隊。
- (二)八年級：得勝者、韓文社、圍棋社、Python 程式社、西點烘焙社、基中數物二社、童軍社、籃球隊。
- (三)專長性團隊：直笛隊、美術社、話劇社、合唱社。

四、每學期週會活動安排一覽表詳見**附件 1**。(視疫情狀況調整)

五、辦理各項活動：

七年級	幹部訓練、反毒宣導(入班宣導)、菸害防治講座、交通安全講座與海報比賽、品德教育週(品德指標票選活動)、年級代表選舉、畢業典禮海報比賽、衛生服務隊組訓、服儀檢查(每次段考後)。
八年級	幹部訓練、反毒宣導(入班宣導)、菸害防治講座、交通安全講座與海報比賽、品德教育週(品德指標票選活動)、畢業典禮海報比賽、衛生服務隊組訓、服儀檢查(每次段考後)、交通糾察隊組訓、隔宿露營(3/10~3/11)。
九年級	幹部訓練、反毒宣導(入班宣導)、菸害防治講座、交通安全講座、班際籃球賽、畢業典禮(6/13)、服儀檢查(每次段考後)。

六、校慶時間為 111 年 4 月 15 日星期五，將辦理系列活動，分別為：LOGO 金句徵選、比賽、社團成果展與田徑賽。(視疫情狀況調整)

七、111 學年度新生音樂團隊招考預定於**六月初**辦理報名，六月中辦理甄選，招生簡章將會與新生報到通知單一起發放，請家長協助於社區小學宣導。

八、反霸凌策略

1. 教育宣導：利用集會時間進行宣導、融入課程教學及辦理相關活動，教導學生如遇霸凌事件一定要勇敢和家長及老師說。
2. 發現觀察：導師在班觀察同學是否有異樣，行政同仁積極巡堂，預防校園死角。
3. 處置策略：積極聯絡家長第一時間到校協助處理，必要時給予行政協助，並通報上級單位，徵求家長同意後，安排諮商輔導。
4. 反映管道：各班導師、學務處(24586105-21)、校園生活問卷、基隆市反霸凌申訴專線(24601505-61)、教育部(0800-200-885)。

九、藥物濫用、反菸毒策略

1. 教育宣導：利用集會時間宣導菸毒的傷害，並說明相關學校規定與處遇行為。
2. 發現觀察：導師及任課教師上課時觀察同學是否有異狀，協助關心同學狀況。

3. 處置策略：聯繫家長知悉孩子狀況，必要時到校協助處理，若有藥物濫用須通報上級單位，之後徵求家長同意後安排諮商輔導及戒菸毒教育。

附件一

週次	日期	週會活動	承辦處室	備註
2	2/15	預防犯罪宣導	學務處 78	若遇疫情嚴峻 改為視訊 模擬考
3	2/22	防治愛滋宣導(週會) 社團選修說明(班會) 基中特色班宣導	學務處 78 教務處部分 9 年級	若遇疫情嚴峻 改為視訊 第八節開始
4	3/1	防震防災演練(班會)	學務處 789	
5	3/8	性平影片欣賞 適性輔導宣導(班會)	輔導室 78 教務處 9	若遇疫情嚴峻 改為視訊
6	3/15	技藝教育宣導	輔導室 8	若遇疫情嚴峻 改為視訊
7	3/22	反毒劇場宣導	學務處 78	
8	3/29	段考週		段考 3/30~3/31
9	4/5	清明連假		
10	4/12	生命教育宣導	輔導室 78	數學嘉年華(8)
11	4/19	性別平等教育宣導(週、班會) (網路安全及性剝削)	輔導室 78	模擬考
12	4/26	八年級英語闖關	教務處 8	
13	5/3	生命教育講座：會考紓壓(班會)	輔導室 9	
14	5/10	段考	學務處 789	段考 5/12~5/13
15	5/17	生命教育講座(藥物濫用防治宣導) 直笛比賽(班會)	輔導室 78 教務處 7	會考 5/21~5/22
16	5/24	家庭教育戲劇比賽	輔導處 78	
17	5/31	環境教育影片宣導	學務 78	
18	6/7	藝能科考試	教務 78	
19	6/14	職涯達人講座	輔導處 78	畢典暫定 6/13 第八節結束
20	6/21	段考週		
21	6/28	段考週		段考

家長日交通安全宣導

- 「不依規定讓車」為死亡車禍的主要原因。
- 常常可以看到台灣的駕駛不管是騎車或開車，都會有搶道不禮讓的壞習慣，這類型的車禍地點常發生在**交岔口**、**無號誌路口**、**巷弄**，或是在**多車道時，車輛跨越雙白線**的時候。
- 無號誌路口路權判斷順序
 1. **支線道讓幹線道**
 2. **少線道讓多線道**
 3. **車道數相同時，轉彎車讓直行車**
 4. **車道數相同，且同為直行車或轉彎車時，左方車讓右方車**
- 本課程將說明各種運具之間的禮讓規範，進而瞭解正確的行車駕駛習慣，減少對自己與他人所造成的傷害。



防範一氧化碳中毒 你家熱水器裝對了嗎？



四大安裝錯誤情境



f 內政大小事

三大保命對策



結核病自我檢測

七分篩檢法

一肺結核菌(2分)、肺腺石(2分)、胸痛(1分)、沒有食慾(1分)、體重減輕(1分)、若有上述症狀，合計5分以上請儘快就醫



衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC | 疫情通報及關懷專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>

維持 衛生防疫好習慣

依規定戴口罩
保持社交距離
維持手部清潔
完整接種疫苗



讓你得**流感**的那些小事

密閉空間
打噴嚏沒掩口鼻

打噴嚏時
用手遮沒洗手

出入公共場所後
沒洗手就摸眼口鼻



1公尺內部遭殃

手到之處
必留下病毒

病毒能在寒冷
低溼度的環境中
存活數小時



感染指數:不能再更高了!

TAIWAN CDC

電子煙易成癮 多重危害損健康

危害1

有尼古丁，
具高成癮性，
無助戒菸



危害2

含高濃度尼古丁，
短期即造成中毒



電子煙油1小瓶

尼古丁含量約200支菸=  x10倍

危害3

具爆炸危險性，
易燃爆炸事件頻傳



危害4

含一般致毒物
甲錳、亞硝酸



危害5

市面來源不明，
易添加大麻，
含其他有害毒品



免費戒菸專線 0800-63-63-63

諾羅病毒預防方法

1 勤以肥皂水洗手

如廁後、進食或準備食物之前，
用肥皂水徹底洗手
(酒精性乾洗手無效)



2 澈底煮熟

所有食物(尤其是貝類)，
應澈底清洗及煮熟



3 環境消毒

汙染衣物、床單立即更換，
馬桶、門把、玩具物品
用漂白水擦拭(1000ppm)



4 嘔吐、排泄物處理

糞便、嘔吐物用漂白水消毒
(5000ppm)再沖入下水道，
處理時戴手套與口罩



5 生病在家休息

有症狀的人停止處理食物，
餐飲業員工應於症狀解除
48小時後才可上班



詳見疾病管制署「諾羅病毒(Norovirus)感染控制指南指引」

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



疾病預防及健康專線: (1922)

疾病預防及健康專線: (1922)

消滅登革熱

全民「動」起來!!



確實做好 **清倒刷** 三步驟

徹底清除孳生源

碇內國中學務處 服務學習

111.03.05

貴家長您好：

感謝您對碇內國中學生事務的支持與協助！為培育學生具有服務學習的觀念，也為因應十二年國教免試入學超額比序制度之實施，貴子弟在七年級入學時已發放本校「學生服務學習計畫」供家長參閱，讓您在及早為孩子規劃與鼓勵服務學習，再次懇請家長協助敦促與關懷貴子弟是否有進行服務學習，謝謝您！

茲提供下列服務學習的訊息，讓您知悉，謝謝您的協助。敬祝 平安

碇內國中 學務處 衛生組敬上 24586105*21

★校外服務學習單位

編號	分類	服務機構	連絡電話	服務內容
1	社福 機構	創世基金會基隆分會	24214738	街頭勸募發票
2		基隆市兒童暨家扶基金會	24319000	資料整理、兒童陪伴
3	文教 機構	暖暖圖書館	24570764	書籍整理
4		瑞芳圖書館	24972985	
5		基隆文化中心	24224170	書籍整理、導覽
6	醫療 機構	署立基隆醫院	24292525	服務台協助
7		碇內博愛之家	24579909	老人陪伴
8	其他	各村里 <u>社區發展協會</u> 打掃服務 (服務單位認證處，請蓋 <u>社區發展協會</u> ，而非里長的 印章)	碇祥里 24570181	環境整理
9			碇內里 24576802	
10			碇安里 24576135	
11			碇和里 24576916	
12			暖東里 24577684	
13			暖西里 24583788	

★本校服務學習

- 1.學務處衛生組，固定每周二放學後一小時，提供環境清潔的時數申請。
- 2.各處室也會不定時提供服務學習的申請。

	認證處	活動性質	
校內	教務處	圖書館志工、設備組志工、實驗室器材志工、視聽器材志工等……	
	學務處	交通導護、整潔秩序糾察隊、司儀、音控、會場引導、訓練服務、體育組志工等……	
	總務處	校內環境維護、校園美綠化志工……	
	輔導室	資料整理、高關懷學生協助、特教身心障礙服務……	
	老師	班級服務…	
校外	學務處	圖書館志工、原畢業國小志工服務……	★校外活動 務必請由家長 出面聯繫或陪 同確保安全。
		醫院志工、社區服務（社區發展協會）……	
		公益團體（如：創世、兒福聯盟、伊甸、家扶中心……）	
		其他	
公民	學務處	以班級或年級為單位主動提出申請，改善環境(社會、自然、人文)之行動方案。	

碇內國中學務處 --- 關心您的孩子 111.03.05

1、促進齲齒：有多項調查表明，甜飲料攝入量和齲齒的危險有正相關。為了減少齲齒的風險，在西方國家當中，喝甜飲料常常是用吸管的，酸性十足的甜飲料並不一定會直接接觸到牙齒。但即便這樣，齲齒的風險還是不低，這其中還有一個可能就是以為甜飲料帶來體內鈣的丟失，從而讓牙齒變得更為脆弱。而在中國，大多數消費者都不用習慣，酸性的飲料直接接觸牙齒的牙釉質，對我們牙齒的影響可想而知!

2、導致肥胖：目前國內的甜飲料，按一瓶 500ml 來算，平均含糖在 50 克左右，而每克糖會帶來 4 千卡的熱量，這樣的甜飲料喝兩瓶半所帶來的熱量就約等於成年女性一頓飯碗的熱量!美國研究也顯示，每天一罐含糖飲料，每年體重將增加約 7 公斤。然而，甜飲料的廣告還是在全球範圍內鋪天蓋地。它們打著「水果加牛奶」、「補充維生素」、「多喝多漂亮」、「補充水果營養」等旗號，以鮮艷的包裝、多彩的颜色、濃郁的香味、酸甜的口感吸引廣大消費者。

3、每天兩罐甜飲料，糖尿病風險增加 50%：一方面，多喝甜飲料會大大增加肥胖的風險，而肥胖本身就是二型糖尿病的主要誘發因素。同時，在甜飲料中存在的糖都是溶解在飲料中的單糖和雙糖，這些糖非常容易被消化吸收，會造成血糖的迅速升高，這種對血糖的影響比直接吃同樣重量的糖塊還要惡劣!此外，還有一點很可怕，那就是這些糖是溶解狀態的，是藏在甜飲料裡面的，我們看不見摸不著，所以讓我們在不知不覺中吃進肚子並損害健康!德國人近 60%的食品為高糖食品，這導致德國「體重超標」的人占 51%，患有糖尿病的人數達 750 萬。

4、增加腎結石的風險：在大部分人心目當中，腎結石既然大部分是草酸鈣結石，那麼應當和草酸、鈣什麼的關係比較大，很少會想到它和甜飲料相關。其實，美國是個腎結石高發大國，和其國民的甜飲料高消費關係不小。在有關甜飲料和腎結石關係的流行病學研究當中，有 5 項都表明甜飲料消費和腎結石及尿道結石風險有顯著性的相關。研究者分析認為，甜飲料降低了鈣和鉀的攝入量，增加了蔗糖的攝入量，可能是引起腎結石風險升高的重要因素。

5、導致營養不均衡：喝甜飲料多的人，膳食纖維的攝入量通常會減少，澱粉類主食和蛋白質也吃的較少。這可能是因為甜飲料占了肚子，正餐時食慾下降的緣故。對於發育期的兒童少年來說，這實在不是一個好消息——造成虛胖和營養不良。還有研究提示，多喝甜飲料的人，整體上維生素和礦物質都容易攝入不足。

6、促進骨質疏鬆和骨折：喝甜飲料越多的人，奶類產品就喝得越少，鈣的攝入量也越低。同樣，由食品行業所資助的研究中，甜飲料和鈣的攝入量之間只有很小的負面關係甚至還有正面聯繫;而由政府資助的大型研究當中，甜飲料和鈣的攝入量之間有明確的負面聯繫。有兩項研究表明甜飲料和骨質密度降低之間有顯著聯繫，也有研究提示，甜飲料喝得多，會帶來骨折危險增加的趨勢。

7、升高血壓：英國血壓協會主席格瑞漢姆·麥克格瑞克對全世界的人發出這樣的警告：過多的甜飲料是「棺材蓋兒上的一枚釘子」。每天只要喝超過 355 毫升的甜果汁或碳酸飲料，就會給血管「加壓」。每多喝一罐甜飲料，舒張壓會高出正常值 1.6 毫米汞柱，收縮壓高出 0.8 毫米汞柱。

總務處報告事項

一、總務處人員與聯絡方式：24586105 分機 30、31

職 稱	姓 名	職 稱	姓 名	職 稱	姓 名
總務主任	陳正賢	事務組長	石岱靈	文書組長	李麗真
出納組長	楊秀姿	午餐幹事	李麗玲	工友	何碧鳳

二、本學期因學校廚房將進行施工，本校午餐改由與暖西國小共廚，於暖西國小烹煮後，由配膳車送至本校用餐，本校將努力協助提供學生溫暖、充足、健康之餐點，過程中如有任何問題請跟總務處陳主任聯繫。

三、本校班班有冷氣冷氣機工程已完成裝設，預計於今年夏天即可提供學生使用。

四、本校近期將進行廚房改建工程、頂樓太陽能光電工程、體育館二樓改建工程(暑假)，以期待提供學生更加優良的學習環境。

五、因應新型冠狀病毒疫情，所有老師、學生到校皆需量測體溫，總務處也協請保全人員協助所有到校來賓、家長，皆需在警衛室進行量測體溫與實名制等待老師，非必要暫停入校以保護學生，請各位家長協助配合。

六、為維護校園安全，家長到校，請盡量先與導師聯絡並預約時間。到校時請攜相關證件(身分證、駕照或健保卡)向警衛室登記換證後進入校園。進入校園請至一樓學務處與導師或學生會談，請勿逕自前往教室或辦公室，避免影響學生上課，謝謝合作。

輔導室報告事項

一、輔導室人員與聯絡方式：24586105 分機 40、41、42

職稱	姓名	職稱	姓名	職稱	姓名
輔導主任	王菀詩 41	生規組長	陳盈如 40	職探中心助理	林育如 42
輔導組長	蘇秋香 41	特教組長	李珍鳳 40	兼輔老師	陳奕帆 42
職探中心組長	蕭正雄 14	特教老師	李宇珍 40	專輔教師	鄭芷璇 42

二、報告事項：

- (一)本校辦理教育儲蓄專戶業務，長時間協助學生穩定就學，有捐款意願的家長可聯絡輔導主任。
- (二)學校積極推動全年級生涯發展教育，若家長對技藝教育、升學進路等有疑問，歡迎來電詢問及討論，給予孩子適性協助及輔導，請參閱附件說明。
- (三)本校另設有區域職業試探與體驗示範中心，提供藝術群、商管群的職業試探與體驗，服務對象為本校學生及本市國小五、六年級學生。
- (四)重點工作宣導：各項講座活動歡迎家長報名參加，請事先電話告知以協助安排座位，謝謝。



碇內國中-職探中心 FB

週次	時程	活動內容	參加對象	承辦組長
三	2/28-6/7 每週二上午	技藝教育學程課程	九年級 26 人	生規組
四	3/5(六)上午 9-11	親職講座 1	本校家長	輔導組
五	3/8(二)	適性輔導宣導	九年級	生規組
六	3/15(二)	技藝教育宣導	八年級全體	生規組
八	3/29(二)	技藝競賽	技藝教育學生	生規組
九	4/9(六)上午 9-12	魔法師的閱讀世界 親職講座 2	本校家長	輔導組
十	4/13(二)	生命教育宣導	全年級	輔導組
十一	4/19(二)	性剝削防治宣導	七八年級	輔導組
十二	4/24-4/30	特教小天使選拔活動	各班推薦	特教組
十二	4/30(六)上午 9-12	魔法師的閱讀世界 親職講座 3	本校家長	輔導組
十三	5/3(二)	會考紓壓講座	九年級	輔導組
十五	5/17(二)	藥物濫用防制宣導	七八年級	輔導組
十六	5/24(二)週會	家庭教育戲劇比賽	七八年級	輔導組
十九	6/14(二)週會	生涯達人講座	八九年級	生規組

◎ 報名參加魔法師的閱讀世界親職講座之家長，每個家庭提供一本親職教養叢書「我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂非暴力溝通入門課」，當日備有餐盒。

一、國中生為什麼需要適性輔導？

※您（家長）對孩子的瞭解有多少？

1. 孩子表現最好的科目是哪一科？孩子學習什麼事情最投入？
2. 孩子平時或假日最常做什麼？
3. 我最常和孩子一起做什麼？
4. 孩子未來最想從事的工作？

→這些可能都跟孩子未來適性的生涯選擇有關

※幫助孩子適性發展，您（家長）需要知道的事

1. 孩子的興趣、性向與能力如何發掘？
2. 興趣、性向與能力與生涯抉擇的關係？
3. 我們可以提供孩子哪些學習資源？
4. 我們能提供孩子哪些多元的試探機會？
5. 孩子畢業後以後可以有哪些選擇？
6. 我瞭解社會變動的趨勢？

二、適性輔導諮詢管道

※諮詢電話：

1. 教育部諮詢專線 0800-012580
2. 基隆市教育處諮詢專線 (02) 24301505
3. 各國中電話諮詢：可電詢教務主任及輔導主任。本校 24586105 分機 11 或 41。
4. 基隆市學生輔導諮商中心 02-24301585

※適性輔導網站資源

教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網 <https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>

111 年國中畢業生適性入學宣導網站 <http://adapt.kl2ea.gov.tw/>

十二年國民基本教育網站 <https://12basic.edu.tw/>

愛學網 <https://stv.naer.edu.tw/index.jsp>

生涯及技藝教育資訊網 <https://cirn.moe.edu.tw/Module/index.aspx?sid=1182>

基隆市學生輔導諮商中心 <https://guidance.kl.edu.tw/>

-----家長日手冊回條(請於 3/11 前繳交至導師處後轉交輔導室輔導組)-----

班級：

姓名：

家長簽名：

有寶貴建議

無建議