目次

校長的話…… 2

教務處報告事項…… 4

學務處報告事項…… 7

學務處菸害與監通安全等宣導……9

碇內國中學務處服務學習…… 14

交通安全及菸害健康等宣導…… 11

總務處報告事項…… 16

輔導室報告事項…… 18

性剝削、關懷ｅ起來與自傷自殺防治宣導…… 19

給家長的一封信 / A Letter to Our Parents

中文

親愛的家長您好：感謝您對碇內國中的信任與支持。我們相信孩子的成長是一段需要家庭與學校攜手同行的旅程，我們珍惜每一次與家長合作的機會，一起陪伴孩子在學習與生活中穩定成長、勇敢探索未來。

在學生關懷方面，學校秉持「以學生為本」的理念，重視學生的身心健康與品格發展。透過導師陪伴、輔導團隊支持與親師溝通，我們希望每位孩子都能在被理解與被支持的環境中安心學習、快樂成長。

在學習方面，我們持續推動雙語教育與閱讀教育。透過外籍教師、英語活動與生活化英語情境，讓學生自然地接觸英語、勇於表達；同時透過閱讀活動與圖書資源，培養學生的閱讀習慣與思考能力。

在多元發展方面，學生表現亮眼。合唱團與管樂團於全國學生音樂比賽北區決賽榮獲優良佳績；田徑隊、羽球隊與戲

English

Dear Parents, thank you for your trust and support for Dingnei Junior High School. We believe that a child's growth is a journey that requires the partnership of both families and schools. We value every opportunity to work with parents to support students as they learn, grow, and explore their future.

Our school follows a student-centered philosophy that values both academic development and emotional well-being. Through homeroom teachers, counseling teams, and strong communication with families, every student is supported in a caring and understanding environment.

In learning, we actively promote bilingual education and reading literacy. With foreign teachers, English activities, and authentic language environments, students gain confidence in using English, while reading programs help develop curiosity and critical thinking.

Our students also shine in diverse fields. The choir and wind band received Excellent Awards in the Northern Regional Finals of the

劇社也在基隆市各項競賽中獲得優異成績，展現學生努力與團隊合作的精神。

National Student Music Competition. Our track team, badminton team, and drama club have also achieved outstanding results in city-level competitions.

在校園環境方面，學校持續改善學習空間，包括教學大樓廁所整建、運動場跑道改善，以及校園綠美化與休憩空間規劃，讓學生能在安全、舒適且充滿活力的環境中學習與成長。

We continue to improve our campus environment, including renovating the restrooms, improving the running track, and campus spaces, creating a safe and comfortable place for students to learn and grow.

此外，學校也結合社區規劃師計畫，與社區共同思考校園與周邊環境的發展，讓學生在學習的同時，也能更認識自己的社區與家鄉，珍惜維護校園環境。

We also collaborate with the Community Planners Program to work with the local community in improving campus surroundings, helping students understand and appreciate the school environment and their community.

教育是一段需要耐心與陪伴的旅程。感謝家長長期的合作與鼓勵，讓我們攜手成為孩子最堅強的後盾，陪伴他們自信前行、築夢未來。

Education is a journey that requires patience and partnership. Thank you again for your cooperation and encouragement. Let's stand beside our children together as they move forward with confidence and pursue their dreams.

敬祝　闔家平安順心

With our warmest wishes for your family's health and happiness.

校長 張雁婷 敬上

114-2 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、本學年度雙語行事曆已於第一週發放，請家長注意相關重大考試時間。

二、第八節課後輔導課實施時間：實施時間：第 8 節課後輔導自第 5 週(3/9)開始，七、八年級上至第 18 週(6/12)結束，共 14 週。九年級上至第 14 週(5/14)結束，共 10 週。七、八、九年級扣除放假日、段考週、連假前等不上課時段(如下表)，分別上課共上 59、60、40 堂課。

週次	七年級			八年級			九年級		
	停課日期	停課原因	上課節次	停課日期	停課原因	上課節次	停課日期	停課原因	上課節次
5			5			5			5
6			5			5			5
7			5			5			5
8	3/31(二) 4/01(三) 4/02(四) 4/03(五)	第一次段考 第一次段考 校慶 清明連假	1	3/31(二) 4/01(三) 4/02(四) 4/03(五)	第一次段考 第一次段考 校慶 清明連假	1	3/31(二) 4/01(三) 4/02(四) 4/03(五)	第一次段考 第一次段考 校慶 清明連假	1
9	4/06(一)	清明連假	4	4/06(一)	清明連假	4	4/026(一)	清明連假	4
10			5			5			5
11			5			5			5
12	4/30(四) 5/01(五)	連假前 勞動連節	3	4/30(四) 5/01(五)	連假前 勞動連節	3	4/30(四) 5/01(五)	連假前 勞動連節	3
13			5			5			5
14	5/14(四) 5/15(五)	第二次段考 第二次段考	3	5/14(四) 5/15(五)	第二次段考 第二次段考	3	5/11(一) 5/12(二) 5/15(五)	第二次段考 第二次段考 看考場	2
15			5			5			
16	5/29(五)	校外教學	4			5			
17	6/1(一)	藝能科段考	4	6/1(一)	藝能科段考	4			
18			5			5			
	七年級上課節數		59	八年級上課節數		60	九年級上課節數		40

三、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』第十二條規定：

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。學生經補教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。

四、114 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	時間及節次	場地	參加人員
國文	國語文寫作能力測驗	8/14	全年級	段考日	班級教室	全班
	模擬考寫作測驗	3/3	九年級	模擬考日程	班級教室	全班
	國語文市賽	9 月	七八年級	未定	校外	代表
英語	單字競賽	4	七八年級	第 7 節	班級教室	全班
	口說測驗	6.17	九、七	課間	班級教室	全班
	英語口試(海洋教育)	10	八年級	4/14 班會	體育館	全班

數學	數學嘉年華	9	七八九	課間	班級教室	班內
社會	你說我猜	13	七年級	5/5 班會	創客教室	代表
自然	科教館校外教學	16	全年級	5/29	科教館	全班
健體	班際田徑賽	8	全年級	4/2 校慶	田徑場	代表
	大隊接力賽	8	全年級	4/2 校慶	田徑場	全班
綜合	祈福御守	12	七八九	4/27-5/1	班級教室	全班
藝文	話劇比賽	16	(七)八	5/26 34 節	體育館	全班
	直笛比賽	14	七年級	5/12 班會	體育館	全班
科技	scratch 比賽	15	七八年級	5/19 34 節	電腦教室	代表

五、114 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 114 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	3/3(二)-3/4(三)	1~5 冊					寫作(自行閱卷)
4	南一	4/21(二)-4/22(三)	1~6 冊					寫作(自行閱卷)

六、114 學年度第 2 學期段考及藝能科時間表請參閱下表：

114 學年度第 2 學期　第 1 次段考時程表

時間	3 月 31 日(星期二)							4 月 1 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	**作文**	自習	**自然**	自習	**英文**	自習	**歷公**	自習	自習	**數學**	自習	**國文**	自習	**地理**
八年級	**作文**	自習	**自然**	自習	**英文**	自習	**歷公**	自習	自習	**數學**	自習	**國文**	自習	**地理**
九年級	**作文**	自習	**自然**	自習	**英文**	自習	**歷公**	自習	自習	**數學**	自習	**國文**	自習	**地理**

114 學年度第 2 學期 第 2 次段考時程表

時間	5 月 14 日(星期四)							5 月 15 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	**國文**	自習	**地理**	自習	**數學**	自習	自習	**英文**	自習	**歷公**	自習	**自然**
八年級	**作文**	自習	**國文**	自習	**地理**	自習	**數學**	自習	自習	**英文**	自習	**歷公**	自習	**自然**
時間	5 月 11 日(星期一)							5 月 12 日(星期二)						
	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
九年級	**作文**	自習	**國文**	自習	**地理**	自習	**數學**	自習	自習	**英文**	自習	**歷公**	自習	**自然**

114 學年度第 2 學期 第 3 次段考時程表

時間	6 月 25 日(星期四)							6 月 26 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	自習	自習	**歷公**	自習	**自然**	自習	**英文**	自習	自習	**國文**	自習	**數學**	自習	**地理**
八年級	自習	自習	**歷公**	自習	**自然**	自習	**英文**	自習	自習	**國文**	自習	**數學**	自習	**地理**

☆ 九年級本學期沒有第三次段考。

段考日程	年級	第 1 節		第 2 節			第 3 節		第 4 節	
藝能科段考	七年級	健康	體育	音樂	美術	表演	生科	資訊	童軍	輔導
6/1（一）下午	八年級	健康	體育	音樂	美術	表演	生科	資訊	家政	輔導

七、5/16(六)-5/17(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。1145 多元入學(含免試入學)行事曆已發放供家長參考。

日期	內容	主講人/負責人	備註
115.3.4(三) 13:05-13:50	適性輔導宣導	基隆高中黃老師	
115.3.9- 115.5.7	八、九年級晚自習	註冊組	5:00-8:20
115.3.9- 115.5.7	九年級精益求精 加強班	加強班任課老師	第 9 節
115.5.15 （第七節）	考前叮嚀&祝福	教務處(PPT、文具包)	任課老師隨班

八、114 學年度學生各學習領域之平時成績評量方式已於第一學期將請導師專知提供家長參閱，亦公布於學校官網以供查詢。請家長督促學生遵守相關規定並準時繳交作業。

九、本校畢業生較常用上的升學管道及相關需求：

入學管道 計分項目	技優	產特	基隆市完免	基隆市優免	大免	五專完免	五專優免	五專聯免	專業群科甄選入學	科學班甄選入學	體育班甄選入學	藝才班甄選入學	實用技能學程分發	中正預校甄選入學
國中教育會考一積分		●		●	●		●	●						●
志願序	●	●	●		●		●	●						●
均衡學習			●	●	●	●	●	●						
服務學習(公共服務)		●	●	●	●	●	●	●						
競賽(證照)	●						●	●					●	
出缺席														
獎懲								●						
幹部(小老師)						●	●	●						
社團														
作品集														
日常生活表現評量								●						
體適能								●						
技藝教育課程	●	●					●	●					●	
弱勢身分		●					●	●					●	
適性輔導								●						
國中教育會考一門檻									●			●		
學科考試														
術科考試									●	●	●	●		
書面審查														
面試(口試)														●
在校成績														
其它						●		●						●

114-2 家長日學務處報告事項

一、學務處成員以及聯絡方式如下表。

學務主任	張碩	活動組長	譚淑婷	生教組長	周忠政
衛生組長	林素芬	體育組長	施志光	護理師	宋明女
幹事	李麗玲	學務處聯絡電話：24586105-20,21			

二、因應流感的疫情

各處室說明與防範措施，目前校方簡要說明如下：

(一)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。

(二)固定消毒：每日公用區域消毒；提供漂白水稀釋液進行教室座位及公用區域進行消毒工作。

(三)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、服裝儀容檢查：03/02-03/06、04/13-17、05/25-05/29，總共三次。

四、社團課程：03/09 開課、03/16、03/23、03/30、04/13、04/20、04/27、05/04、05/11、05/18、05/25、06/08 共計十二次，每週一的第七、八節。

體育校隊	田徑、羽球
專長性社團	管樂、話劇、合唱
一般性社團	七年級：好好生活社、手語社、全民國防-戰鬥射擊、腦筋急轉彎、韓文社、手作社 八年級：韓舞 MV 社、西點烘焙社、作，作品社、Welcome Aboard! This Is KLSH Air. 歡迎搭乘基中航空、造型汽球社、創客起步走：程式+電路的奇幻冒險 七、八年級共選：童軍社、生活趣味美語社、立體捏塑、灌籃高手

五、多元社團：

管樂團	合唱團
1. 基隆市學生音樂比賽(114 年全市優等) 2. 全國學生音樂比賽(預計 115.03.06)	1. 基隆市學生音樂比賽(全市第一名) 2. 全國學生音樂比賽(預計 115.03.05) 3. 客家藝文競賽(114 年北區第一名) 4. 全國客家藝文競賽(全國第三名) 5. 基隆市師生鄉土歌謠比賽(全市第一名) 6. 全國師生鄉土歌謠比賽(預計 115.04.14)

六、114-2 學務處重要活動期程：

二/三月份	(1)02/24 友善校園宣導 (2)02/24-25 幹部訓練 (3)03/03 菸害防制宣導 (4)03/05-06 全國學生音樂比賽 (5)03/24 運動與營養講座
四月份	(1)04/02 校慶暨才藝競賽 (2)04/13-14 全國師生鄉土歌謠比賽

	(3)04/21 愛滋宣導講座
六月份	(1)06/08 社團成果展 (2)06/09 畢業典禮 (3)06/30 休業式

碇內國中學務處　　關心您的健康 115.03.13

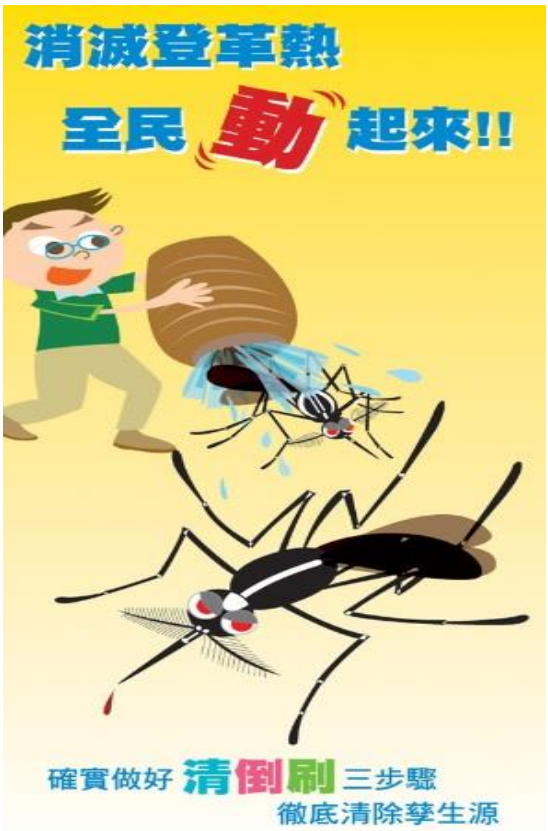

防範一氧化碳中毒
你家熱水器裝對了嗎？
1 廚房
2 浴室
四大安裝錯誤情境
3 加裝窗戶的陽台
4 屋內樓梯間
內政大小事
三大保命對策
1 遷移或更換熱水器至戶外
2 更換為強制排氣式熱水器
3 更換為電熱水器或太陽能熱水器

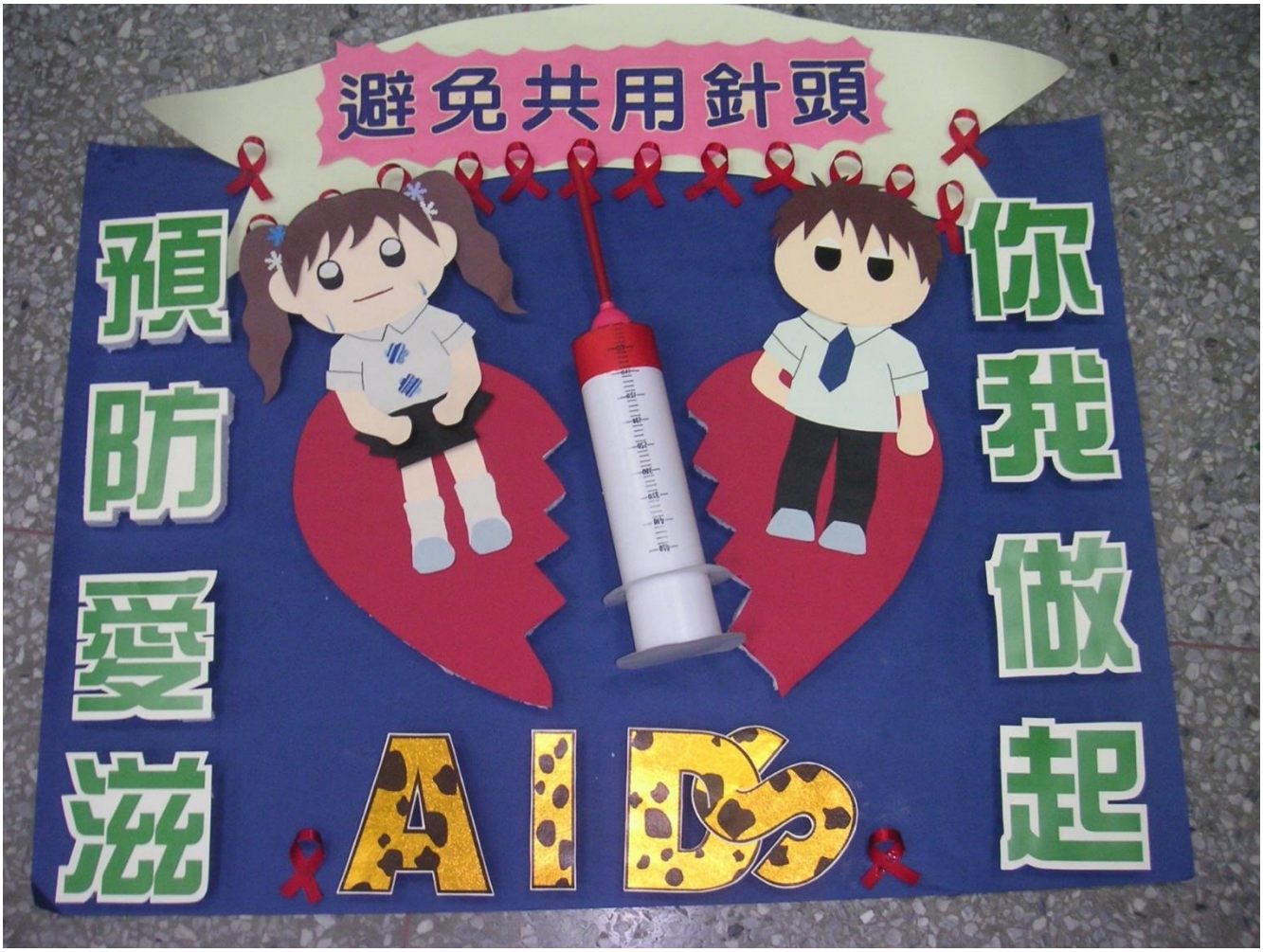

拒絕糖成癮/遠離代謝症候群
減糖新生活
糖分被專家警告同等於菸酒，是對國人健康不利的危險因子，攝取過多糖分會造成肥胖、新陳代謝症候群、糖尿病、心血管疾病、中風等文明病，代謝症候群是糖尿病前身，遠離代謝症候群威脅，擺脫糖的甜蜜陷阱戒糖對身體好處多多。
五方法無痛減糖
1 三餐均衡吃-減少下午茶
2 取自然食材-天然有甜味
3 改喝無糖茶-茶飲自沖泡
4 避免加工品-拒醃製醬料
5 減少高油糖-糕餅與零食


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
1M
1M
1公尺內都遭殃
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
10分
10分
10分
感染指數:不能再更高了!
衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC


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
電子煙油
電子煙油1小瓶
尼古丁含量約200支菸=
×10倍
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
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
成分不明
免費戒菸專線 0800-63-63-63
守護健康
衛生福利部 國民健康署


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，
用肥皂水澈底洗手
(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)感染控制措施指引」
衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC
www.cdc.gov.tw
1922防疫達人
疫情通報及關懷專線：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


避免共用針頭
預防愛滋
AIDS
你我做起


新北社會局
月經就是月經
不用取綽號
幫忙買衛生棉
的我超帥！
嘗試不同的
生理用品
月亮杯、棉條…
BINGO!
正視
月經
行動
月經來
一樣可以
拜拜
關注更多
月經貧窮議題
大方和朋友
聊月經事
我就是月經來
這很正常！
拿起生理用品
不用藏！
不再避諱！
撕下內心標籤
月經不用藏


606
碇內 -
八堵火車站-七堵
Ding Nei-
Badu Station-Qidu
分段點/緩衝區:無/一段票
班次時刻表:
固定班次(Fixed Timetable):
平日(Weekday):
06:25(四腳亭→基隆商工)去返程不經過港路
07:25(四腳亭→六堵科技園區)去返程不經過港路
08:35(去程經過港路,返程09:45七堵暫開發車至四腳亭經過港路)
10:20(去程經過港路,返程10:50七堵暫開發車至四腳亭經過港路)
11:50(去程經過港路,返程12:20七堵暫開發車至四腳亭經過港路)
16:00(返程16:50基隆商工發車)不經過港路
假日(Holiday):
08:35(去程經過港路,返程09:45七堵暫開發車至四腳亭經過港路)
基隆市公車處服務專線:02-24251768
基隆市公車處智慧公車查詢
電話:02-24629996
網址:http://ebus.klcba.gov.tw/KLBusWeb/
1.Nuan Nuan Station
2.Badu Station
3.Taiwan Non-profit Proprietary Miners Hospital
4.Nuan Nuan Sports Park
起迄站
雙邊設站
去程設站
返程設站
折返點
經基隆商工
經過港路
經六堵


605
龍門谷
Longmengu
分段點/緩衝區:無/一段票
班次時刻表:
固定班次(Fixed Timetable)
基隆市公車處服務專線:02-24251768
基隆市公車處智慧公車查詢
電話:02-24629996
網址:http://ebus.klcba.gov.tw/KLBusWeb/
1.Keelung Station(South)
2.Taiwan Non-Profit Proprietary Miners Hospital
3.Nuan Nuan Sports Park
平日(Weekday):
06:00 06:30 07:00 07:15(至總站) 07:30 08:00 08:40(去經長庚及仁五路東和大樓) 09:00 09:30 10:00 10:30 11:00 11:30(返經長庚)
13:00 14:00 14:30 15:10 16:30 17:25(南站發車) 17:50 18:50 19:20 20:20 20:55 21:45 22:15(南站發車) 22:40(南站發車)
假日(Holiday):
06:00 06:30 07:15 08:00 08:40(去經長庚及仁五路東和大樓) 09:10(至南站) 10:00 10:15(至南站) 11:30(返經長庚) 13:00 14:00
15:10 16:30 17:50 19:10 20:20 21:45 22:15(南站發車)
※如因重要節日、工程等相關因素臨時調整班次或路線,以網頁最新公告為準。
起迄站
雙邊設站
去程設站
返程設站
折返點
經基隆長庚醫院
(※至長庚醫院請於行政大樓站下車)
南站發車


R86
幸福華城-
七堵車站
Xingfuhuacheng Community-Qidu Railway Station
分段點/緩衝區:一段票
班次時刻表:
固定班次(Fixed Timetable):
基隆市公車處服務專線:02-24251768
基隆市公車處智慧公車查詢
電話:02-24629996
網址:http://ebus.klcba.gov.tw/KLBusWeb/
1. Nuan Nuan Sports Park
2. Taiwan Non-profit Proprietary Miners Hospital
3. Badu Railway Station
4. Qidu Railway Station
七堵火車站 4
起迄站
雙邊設站
去程設站
返程設站
折返點
分段點
平日(Weekday):
台北大旗發車:
06:00 06:20 08:40(幸福華城發) 07:00 07:30 07:50(幸福華城發) 08:40 09:00 09:20(幸福華城發) 10:20 10:40 11:00(幸福華城發) 12:10 13:40 15:40 16:20(幸福華城發)
16:50 17:20 18:00(幸福華城發) 18:40 19:20(幸福華城發) 20:20
七堵車站發車:
06:30 06:50 07:15(回幸福華城) 07:40 08:10 08:30(回幸福華城) 09:30 09:50 10:10(回幸福華城) 11:10 11:30 11:50(回幸福華城) 12:40 14:20 16:20 17:00(回幸福華城)
17:30 18:00 18:40(回幸福華城) 19:20 20:00(回幸福華城) 21:00
假日(Holiday):
台北大旗發車:07:00(幸福華城發) 07:40 08:20(幸福華城發) 09:00 09:40(幸福華城發) 10:20 11:00(幸福華城發) 11:40 15:00(幸福華城發) 16:20(幸福華城發) 17:40(幸福華城發) 19:20(幸福華城發)
七堵車站發車:07:40(回幸福華城) 08:20 09:00(回幸福華城) 09:40 10:20(回幸福華城) 11:00 11:40(回幸福華城) 12:20 15:40(回幸福華城) 17:00(回幸福華城) 18:20(回幸福華城) 20:00(回幸福華城)
※如因重要節日、工程等相關因素臨時調整班次或路線,以網頁最新公告為準。


行人也要
遵守交通規則
穿越路口時，應遵守交通號誌指示
走在行人穿越道上
秒數足夠
再過馬路
安全處
等待
交通安全月
中華民國交通部


車輛行經路口
停讓行人
交通安全月
中華民國交通部


車輛 慢 看 停 行人安全行
行人
在安全處所等待
走在行人穿越道
秒數足夠再通過
車輛
慢 路口放慢速度
看 注意周圍人車
停 停讓行人通過
交通安全月
中華民國交通部


車輛 停下後再開，
讓行人優先通行
無號誌路口
務必遵守停讓
行人 遵守 停 看 聽
在安全地點等待
過馬路盯住來車
注意車輛警示音
交通安全月
中華民國交通部

碇內國中學務處　服務學習　115.03.13

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，讓您能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**，而非里長的印章</u>)	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，<u>固定每周二放學後一小時</u>，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　115.03.13

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、多彩的顏色、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。

8.性病(愛滋病宣導)：今年政府開始補助八年級男生施打 HPV 疫苗，請踴躍施打。愛滋防治核心在於「預防」與「篩檢」。請遵循安全性行為（全程戴保險套、使用水性潤滑液），並善用預防性投藥（PrEP/PEP）。愛滋病毒透過血液、精液、陰道分泌物或母乳傳播，日常生活接觸不傳染。請記住：愛滋感染可透過穩定服藥控制，病毒量測不到即不具傳染力。

基隆市立碇內國中114學年度第2學期親師座談會

總務處報告事項

一、總務處人員與聯絡方式：學校電話24586105。

職　稱	姓　名	職　稱	姓　名	職　稱	姓　名
總務主任 (31)	周珮琪	事務組長 (30)	李麗真	文書組長 (32)	楊秀姿
出納組長 (33)	石岱靈	午餐幹事 營養師 (35)	林子平 楊麗雅	工友 (34)	陸細織 蕭德強

二、本校為碇內群組共廚學校，廚工於本校烹煮後，由配膳車送至暖西小學、暖江國小用餐。本校將努力協助提供學生充足、健康、安全之餐點。

(一)114學年起改以餐收費，每餐收費30元，115學年期規劃學生免費午餐，待市府正式來文後進行宣導及執行。

(二)本學期由王源農產有限公司提供每日食材，依規定每學期進行查廠。

(三)每月召開午餐工作會議，討論午餐工作內容及審核下個月菜單。

(四)本校廚工預計5-6月退休，歡迎有中餐丙級證照的家長、校友報名，共同維護學生、學弟妹用餐環境。

三、本校近期改建工程內容，期待提供學生更加優良的學習環境：

113學年已完成	114學年進行中
(一)七年級課桌椅全面換新	(一)外牆美化改善工程(完工)
(二)校門口通學步道改建工程	(二)活動中心活動式籃框
(三)教學大樓廁所改建工程	(三)活動中心老舊廁所改建(6/2開工)
(四)球場圍網修繕更新工程	(四)教室及辦公室窗簾改善(2/28)
(五)操場跑道及周邊修繕工程	(五)活動中心屋頂隔熱防水(116年)
(六)操場周邊排水改善工程	(六)教學大樓屋頂隔熱防水(116年)

(七)教學大樓耐震詳評	

四、113 年起配合基隆市全面校園開放，本校加強環境清潔維護，每月定期聘用校外清潔公司協助廁所清潔，並維護校內外除草作業。

五、本校開放校園停車場租用，若有需求，可向總務處提出申請，每季三個月收費 4500 元。

六、學校環境維護不易，去年發生多起公務損壞情形，包含玻璃、桌椅等，學校已多次進行宣導，請家長共同配合。

七、即將進入使用冷氣的高溫期(去年 3 月底開始使用)，學校已於寒假進行冷氣機清洗，以提高冷氣效能。未來將向學生宣導，午餐後的下課時間不得使用戶外球場，以維護學生身體健康，也讓同學能舒適午休。

八、為維護校園安全，請家長務必與導師聯絡並預約時間。到校請帶攜相關證件(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，以維護學生上課安寧，謝謝合作。

114-2 輔導室報告事項

一、輔導室人員與聯絡方式：24586105 分機 40、41、42、43

職　稱	姓　名	職　稱	姓　名	職　稱	姓　名
輔導主任	陳正賢	特教組長	張品宜	特教導師	李宇珍
輔導組長	蘇秋香	輔導教師	鄭芷璇 林淑暖	職探中心組長	蕭正雄
生規組長	陳盈如	特教老師	連瓊 鄭凱元	職探中心助理	池正欣

二、報告事項：

輔導室現有輔導、生涯規劃、特殊教育三組，各組服務項目略述如下：

(一) **輔導組**：親職教育、家庭教育、生命教育、性別平等教育、高關懷家庭協助、個案輔導、小團體輔導、中虞輟輔導…等業務。

1. 高關懷課程提供九年級學生參加，將於 3-5 月辦理，目前提供烘焙課、陶藝課、體能訓練三門課程。
2. 小團體輔導提供七、八、年級學生參加，將於 3-5 月辦理，目前提供人際小團體輔導及沙遊小團體輔導。

(二) **生涯規劃組**：生涯發展教育、技藝教育、學生升學就業調查統計、心理測驗、生涯輔導資料及記錄…等業務。

1. 本校九年級技藝班將於 2 月 26 開始上課，上至期末年 5 月 26 結束，於 3/17 進行基隆市技藝競賽其技藝班成績可供升學使用。
2. 本校七年級心理測驗有多元智慧測驗；八年級有情境式職涯興趣測驗。

(三) **特殊教育組**：特教工作、特殊生轉介、鑑定與安置輔導、資源班課程。

(四) **職業試探中心**：提供本校學生及本市國小五、六年級、國中七年級學生藝術群、商管群的職業試探與體驗，。

▶本校輔導室編制有一位專任輔導教師、一位兼任輔導教師，專責各項學生輔導工作。

▶本校另設有區域職業試探與體驗示範中心(分機 42)，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、國中七年級學生。

▶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。

碇內國中-職探中心 FB

自傷自殺防治宣導


心理健康
Mental Health
自殺可以預防，你我都是
自殺防治守門人!
心情溫度計
APP上線囉!!
step 1 點擊打開App Store或Play Store
step 2 搜尋：心情溫度計
step 3 立刻免費下載使用！
守門人123步驟
1問 主動關懷與積極傾聽
2應 適當回應與支持陪伴
3轉介 資源轉介與持續關懷
簡易的幾個問題，幫助自己測量心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從『關心』開始！
請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。
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
總分與說明
0-5分：一般正常範圍。
6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。
★有自殺的想法★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(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。
HAPPY
心事說出來 希望接著來 衛生福利部安心專線 0800 788 995
衛生福利部 Ministry of Health and Welfare
全國自殺防治中心
廣告

兒少性剝削宣導



兒少保護關懷ｅ起來宣導

