臺北市立成功高級中學
112學年度第2學期

此為清華大學林鴻堯老師與本校陳建華老師共同創作，主題:求是成功

學校日暨親師家長座談會手冊

本校網址　http://www.cksh.tp.edu.tw/

聯絡電話

總　機	02-23216256		
校長室	分機201-203	輔導室	分機241-244
教務處	分機211-220，317	圖書館	分機251-253，256
學務處	分機221-228，230	健康中心	分機229
總務處	分機231-237	校安人員	分機228，298
教官室	分機272		

目　次

壹、學校日暨親師家長座談會實施計畫 1
貳、校務工作報告 4
　一、教務處 4
　二、學務處 5
　三、總務處 7
　四、輔導室 8
　五、圖書館 9
　六、教官室 10
參、112 學年度第 2 學期學校行事曆 12
肆、113 學年度大學多元入學資訊 14
　一、112 學年度第 2 學期大學多元入學管道重要日程表 14
　二、112 學年度第 2 學期大學多元入學及教務處相關作業重要日程表 16
　三、「113 學年度大學繁星推薦暨申請入學」相關資訊 17
　四、大學申請入學審查資料上傳注意事項 18
　五、輔導室與網路相關資源 QR Code 19
　六、學習歷程檔案宣導 21
伍、心理測驗在選班群／選校系上的解釋與應用 25
陸、輔導室主題宣導—你，「校園心理健康促進」了嗎？ 29
柒、輔導室主題宣導—你，「網路成癮」了嗎？ 39
捌、輔導室主題宣導—防治數位/網路性別暴力 42
玖、生輔組宣傳 47
　一、臺北市立成功高級中學試辦便服日實施辦法 47
　二、少年網路使用安全及倫理 48
　三、防制少年(學生)參與詐騙集團 49
　四、如何防止約會暴力 50
拾、學務處校安中心—反毒文宣宣導 51
拾壹、健康中心宣導 54
　一、傳染病防治 54
　二、視力保健宣導 55
拾貳、親子綁定及酷課 APP 推廣 56
拾參、臺北市立成功高級中學 112 學年度第 2 學期各班導師、校安老師、輔導教師 58

臺北市立成功高級中學 112 學年度第 2 學期
學校日暨親師家長座談會實施計畫

112 年 12 月 29 日核定

一、 依據：

1. 本校校務發展計畫
2. 臺北市政府教育局 90 年 3 月 14 日北市教秘字第 9021856100 號函頒「臺北市中等以下學校暨幼稚園推動學校日活動實施計畫」
3. 本校 112 學年度學生輔導工作計畫

二、目的

1. 加強學校與家庭之間的聯繫，激發家長關心子女，共同參與學校教育事務，增進教育效果。
2. 提昇家長親職教育知能，以建立良好親子關係，強化家庭教育功能。
3. 透過親師溝通與合作，展現教師專業規劃能力，提升教師教學效能。

三、對象：全校家長

四、時間：113 年 3 月 1 日（星期五）晚上 18 時 00 分至 21 時 00 分

五、地點：各班教室（班級親師座談）、綜合大樓 1 樓視聽中心—申請入學輔導講座

六、辦理單位

1. 主辦單位：輔導室、教務處、學務處
2. 協辦單位：總務處、圖書館、教官室、人事室、會計室、家長會

七、實施程序

(一)高一、高二

時 間	項 目	活 動 內 容	主持人/負責人	地 點
18:00-18:30	報 到	1.資料研讀 2.參觀校園	輔導室 教務處 學務處 家長志工服務隊	四維樓穿堂、 綜合大樓 1 樓
18:30-20:00	班級親師 座談活動	1.導師班級經營說明 2.任課老師教學說明 3.班級親師座談	導師 家長代表	各班教室

(二)高三

時間	項目	活動內容	主持人／負責人	地點
18:00-18:30	報 到	1.資料研讀 2.參觀校園	輔導室 教務處 學務處 家長志工服務隊	四維樓穿堂、 綜合大樓 1 樓
18:30-19:40	班級親師 座談活動	1.導師班級經營說明 2.班級親師座談	導師 家長代表	各班教室
19:40-19:50	休 息	前往綜合大樓 1 樓		
19:50-21:00	申請入學 輔導講座	申請入學選擇校系原則與策略家長說明會	輔導室 陳姿蓉老師	綜合大樓 1 樓 視聽中心

註：申請入學輔導講座歡迎高三家長自由參加。

八、處室業務分工事項

處 室	工 作 內 容	備 註
教務處	1. 彙整各科教師班級教學計畫並上網公告 2. 提供致家長之參考資料 3. 排定任課教師巡迴說明表，並上簽核定任課教師 2 小時加班補休 4. 統計專任教師（含協助行政教師）用餐數量後交總務處，並協助當日專任教師餐盒之發放、簽到	
學務處	1. 召開導師會議 2. 通知並彙整各班導師擬訂班級經營計畫，並上簽核定導師 4 小時加班補休 3. 製作學校日家長聯繫函電子檔給導師自由使用 4. 印發並收取家長簽到表與會議紀錄表並統計各班家長出席人數 5. 提供致家長之參考資料 6. 督導校園環境整潔，秩序維護與校園安全。 7. 統計導師用餐數量後交總務處，並協助當日導師餐盒之發放、 簽到 8. 協助引導家長分班座談	
總務處	1. 佈置指示標幟、教室平面圖 2. 提供致家長之參考資料 3. 彙整教務處、學務處及輔導室用餐數量訂餐並核銷。另請廠商依專任教師（至教務處）、導師（至學務處）、行政人員（至學務處）數量放置相關處室	

輔導室	1. 擬定學校日暨親師家長座談會實施計畫並上網公告 2. 準備導師會議相關資料 3. 提供致家長參考資料 4. 彙整各處室資料，製作學校日暨親師家長座談會手冊電子檔，並公告校網 5. 印製並張貼歡迎海報、親師家長座談會手冊資料電子 QRcode 6. 彙整、研覆、簽核各班家長意見並上網公告 7. 統計各處室行政人員（不含協助行政教師）用餐數量後交總務處 8. 辦理申請入學輔導講座	
圖書館	1. 提供致家長之參考資料	
校安中心	1. 協助學務處秩序維護與校園安全 2. 提供致家長之參考資料 3. 引導家長入班	
人事室	1. 加班審核	

九、導師協助事項

1. 安排服務同學，協助班級佈置、接待、簽到及記錄等有關事宜。

2. 主持班級座談（或請家長公推一人擔任主席）。

3. 請督責當日服務同學務必於班級座談結束後，將「家長簽到表、會議紀錄表」，擲交學務處訓育組彙整。

4. 家長若有建議事項，請協助家長掃描填寫「親師家長座談會建議事項」，輔導室彙整各處室研覆表，俾轉請各處室研覆。

十、經費：依臺北市政府教育局北市教秘字第 8921767100 號函，教師及相關行政人員於非上班時間 「加班」參加學校日活動者，不另發代課鐘點費、加班費或相關費用；唯可在不影響校務運作及課務自理的原則下，依加班規定以補休辦理。

十一、請各處室於 113 年 2 月 16 日（星期五）下班前，提供致家長參考資料（含電子檔），由輔導室彙整親師家長座談會手冊上網公告。

十二、本計畫經行政會報通過，陳 校長核定施行。

臺北市立成功高級中學校務工作報告

一、教務處

（一） 本校持續與臺大數位學習中心合作，鼓勵本校學生於自主學習時段進行線上課程自學，修習完畢可參加與臺大教師交流座談會，加上省思即為自主學習檔案亮點。未來還可抵免臺大通識學分。

（二） 本校持續與美國加州峽谷大學合作，開放選修美國大學學分，提供超過 200 種線上國際學分課程，學生在修習規定學分數及符合成績標準後，能夠以專案方式(TAG)轉入 UC 系列大學或抵免多所大學學分。

（三） 本校 113 年度大學多元入學重要日程表已於 112 年 11 月 27 日公告。一律將今年高三升大學相關公告加上【113 升大學】字樣，以方便用關鍵字搜尋。

（四） 113 年 3 月 1 日校內學生繁星推薦撕榜說明會，113 年 3 月 5 日繁星推薦撕榜。

（五） 112 學年度第 2 學期，各種考試日期:

113.02.22(星期四) 高三第一次分科模擬考

113.03.25(星期一)-26(星期二) 全校第一次期中考

113.04.29(星期一)-30(星期二) 高三期末考

113.05.08(星期三) 高三第二次分科模擬考

113.05.13(星期一) 高三學期補考

113.05.14(星期二)-15(星期三) 高一、高二第二次期中考

113.06.26(星期三)-27(星期四) 高一、二期末考

113.07.04(星期四) 高二學期補考

113.07.05(星期五) 高一學期補考

113.07.12(星期五)-13(星期六) 高三升大學分科測驗

（六） 113 年 7 月 15 日升高三暑期輔導開始。

（七） 112 學年度數理能力競賽臺北市複賽本校獲得一等獎 1 名(生物科)，三等獎 6 名(數學科*2、生物科*2、地球科學科*2)，佳作 11 名(數學科、物理科*3、化學科*4、生物科、地球科學科*2)。

（八） 2024 年國際物理奧林匹亞競賽初選計 4 位同學入選，可參加複賽。

（九） 2024 年國際生物奧林匹亞競賽初選計 4 位同學入選，可參加複賽。

（十） 2024 亞太數學奧林匹亞競賽初選計 2 位同學入選，可參加第二階段初選。

二、學務處

（一） 依本校校務會議決議，與學生相關之規定修訂如以下說明：

1. 修訂本校學生在校作息時間實施要點。本校上學時間：111 學年度起，每日上午 8 時 10 分以前到校進班。每日上午 7 時 30 分至 8 時為晨間自主學習時間，到校同學在教室安靜自主學習。為維護學生身心健康，培養主動學習，若當日無晨間活動，晨間自主學習時間由學生自由運用，可不到校。
2. 修訂本校學生請假實施要點。考試時間請假：請公假需在考試前 7 個上課日完成請假手續。
3. 修訂本校學生獎懲辦法。新增警告條款：「未經申請許可而使用、持有或自行複製學校各辦公室教室、電梯等門禁遙控器磁扣或鑰匙者」，另依據臺北市政府教育局北市教中字第 11031142482 號函辦理，由教育局獎懲辦法審核意見辦理修訂。

以上修訂內容可至本校網站 2022 年 2 月 16 日公告 110 學年度第 2 次校務會議紀錄參閱。(網址：https://reurl.cc/Mb2LNL。)

（二） 每週五為**成功高中試辦便服日**，便服日當日，可自由選擇穿著便服、班服、社團服或體育服，進入校園須**主動出示學生證**。

（三） 除便服日(每週五)外，學生進校門需穿著整齊制服或運動服，且隨身攜帶學生證，遲到須刷卡學生證或輸入學號登錄進入校門(勿輸入他人學號，違者依本校學生獎懲辦法第十條、(十八)懲處)。

（四） 依本校學生請假實施要點，學生請病假須檢附看診收據(3 日內)或醫生證明。若僅持家長同意書者，一周內以一日為限，並且請以線上送核為準，2 日以上請依病假規定辦理。

（五） 線上請假系統已全面開放，(請假教學 https://reurl.cc/v0GAql)限請 2 日內事假、3 日內病假。公假、3 日以上事假需呈學務主任審視，請走紙本方式請假。

（六） 102 週年校慶慶祝大會訂於 113 年 5 月 4 日(星期六)舉辦，歡迎各界蒞臨觀賞。5 月 6 日(星期一)校慶補假，停課一天。

（七） 112 學年度高三畢業典禮訂於 113 年 6 月 4 日(星期二)舉辦，歡迎家長蒞臨觀禮。6 月 3 日(星期一)舉行畢業典禮預演，得獎同學與家長可於當日合照，請得獎同學家長預留時間參加。

（八） 全校師生若患急性傳染病(水痘、A 或 B 型流感、腸病毒、登革熱、諾羅病毒、紅眼症等)請**務必通報健康中心(分機 229)**，便於確實監控疫情。並備妥醫師診斷書以便返校時申請公假。患者請在家休息五天，出入任何公共場所請戴口罩。

（九） 學生若因腳傷或其他原因需要使用電梯卡，請開立醫師診斷書向總務處事務組申請。

（十） 本學期清寒學生午餐補助相關行政程序辦理中，學校撥款後將由學務處衛生組通知學生領取款項。

（十一）本校仁愛獎助金盈餘已併入教育儲蓄戶，即日起停止仁愛獎助金申請與捐款。屬低收入戶、中低收入戶、家庭突遭變故，或因其他特殊情況造成家庭經濟困難，致需申請教育儲蓄戶補助者，請向學務處生輔組申請。本校教育儲蓄戶執行規定及申請表，請點選以下網址查詢：https://reurl.cc/rrkAzr。

（十二）為涵養同學人文關懷，增進愛護環境及參與公共事務之意願，本校積極鼓勵同學參加各項服務學習活動，同學可至「臺北市政府教育局中等學校服務學習數位平台」查詢校外服務學習資訊(網址： http://volunteers.cityweb.com.tw 或見右方 QR Code)。**同學完成服務學習後，請自行將相關資料上傳至個人學習歷程檔案，無須經過社團活動組認證**，班級幹部服務時數則由各相關處組彙整辦理。

（十三）社團舉辦校內外各項活動，皆須向學務處社團活動組申請，且所有文件(例：家長同意書、行前通知等)經校方核章通過後方為生效。如有疑問，請向社團活動組(分機225)查證。此外，亦定期舉辦各項體育競賽活動、協助五項藝術競賽全國報名事宜。

（十四）持續推動生活教育、品德教育、社團活動教育，協助學生在活動中建立正確價值觀。

（十五）加強政令宣導：校園安全、交通安全、春暉教育、防治幫派滲入校園專案教育、反詐騙 165 專線。落實反霸凌執行計畫，辦理人權法治教育等演講，推展性別平等教育、人權法治教育、空汙防制教育、環境保護教育等等。期能在各項教育活動中，教育學生熱愛自我，尊重他人，建立多元的人生價值，充分實現自我，以臻於全人教育之終極目標。

（十六）交通安全宣導：根據教育部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。學生可能因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此需特別提醒學生一定要注意自身的交通安全，持有駕照同學於駕駛期間應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，切勿酒後駕車及危險駕駛，以策安全。

三、總務處

（一） 112 學年度第 1 學期辦理事項

1. 定期校園安全維護

(1) 定期檢查飲水機與更換濾心，定期水塔清理與水質檢測。

(2) 定期電氣與消防檢查及維修。

(3) 校園安全設備檢查及維修。

(4) 落實保全警衛工作，搭配電子保全系統，強化課後及假日校園安全維護

(5) 定期電梯檢查及維修。

(6) 各樓層監視器維護檢測。

(7) 校園校舍及周邊消毒工作。

(8) 屋頂落水口及校園排水溝清理。

(9) 校園植物草皮修剪、花圃維護。

(10)全校教室與辦公室環境整理維護：桌椅、掃具櫃、門窗、冷氣、電扇、蒸飯箱等設備。

2. 防災校園

(1) 消防教育訓練：112 年 8 月 26 日。

(2) 自衛消防訓練：112 年 8 月 26 日。

3. 第 1 學期期間採購與驗收作業及已完成改善工程(至 113 年 2 月 1 日止)

(1) 完成綜合大樓北中處屋頂防水整修工程。

(2) 完成綜合大樓擊劍場整修工程。

(3) 完成 113 年度本校警衛勤務工作採購。

（二） 第 2 學期待辦理項目

1. 八德樓無障礙環境電梯工程。
2. 綜合大樓北處、中處屋頂防水整修工程。
3. 眷屬宿舍拆除工程。
4. 113 年度預算蒸飯箱設備汰換。
5. 113 年度預算飲水機設備汰換。

四、輔導室

（一） 本學年輔導教師及輔導班級分配

職稱	輔導班級	分機
輔導主任：陳怡如		241
輔導教師：林秀娟	101-104 201-205 301-305	244
輔導教師：呂學侃	105-109 206-209 306-309	242
輔導教師：許自蕙	110-113 210-214 310-313	242
輔導教師：侯佩瑜	114-117 215-218 314-317	243
輔導教師：陳姿蓉	118-122 219-222 318-322	243

輔導教師聯絡方式：23216256 轉分機

（二） 輔導室於學校首頁建置晤談線上預約服務，請家長鼓勵孩子多加運用。路徑：成功高中首頁→學生家長專區→輔導室-晤談線上預約服務。

（三） 籌辦 112 學年第 2 學期**學校日暨親師家長座談會**，資料統整於學校首頁的「**親師家長座談會**」專區供家長瀏覽或下載。路徑：成功高中首頁-**親師家長座談會頁籤**。

（四） 本學期生涯輔導家長座談會，報名方式詳見學校首頁：

1. 高三：申請入學選填志願校系家長說明會：113 年 3 月 1 日(星期五)19:50-21:00。
2. 全年級：學習歷程檔案與自我行銷：113 年 4 月 2 日(星期二)18:30-20:00。
3. 高三：分發入學選填志願說明會：113 年 7 月 30 日(星期二)10:00-12:00。

（五） 舉辦大學多元入學輔導系列活動：包含第二階段指定項目甄試準備、模擬面試(初階、進階)、甄選入學暨分發入學選填志願輔導等，各項日期請參見學校網頁公告。

（六） 大學申請入學第一階段篩選結果於 3 月 28 日公告，校內於 4 月 10 日辦理第二階段指定項目甄試輔導之初階模擬面試，4 月 15 日至 18 日依科系性質分批辦理進階模擬面試。

（七） 輔導室建置「大學多元入學資源網」

1、 【歷屆校友經驗傳承專區】蒐集近年校友審查資料、甄試經驗、筆試、面試題庫、升學輔導講座簡報等豐富資料，請鼓勵學生多加參考運用。

- 路徑：學校首頁-成功專區-大學多元入學資源網-歷屆校友經驗傳承。

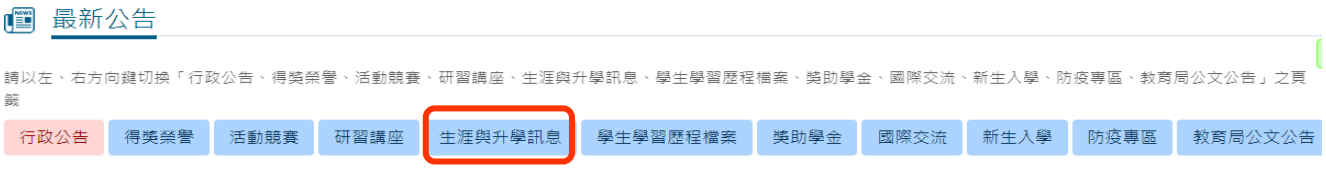
2、 【「成功燈塔行」畢業學長建置學習資源及線上預約服務】「成功燈塔行」網頁平台，係由臺北市立成功中學畢業的校友發起成立，邀請各領域自願的校友或專業人士，提供在學的成功高中學生於學習和生涯規劃的諮詢與分享。

- 路徑：學校首頁-成功專區-大學多元入學資源網-成功燈塔行。

（八） 高三學生 7 月 29 日收到分科測驗成績單後，請於 7 月 30 日返校參加選填志願說明會，

另將提供團體諮詢(7 月 30 日)及個別諮詢(7 月 31-8 月 2 日)等服務。

（九） 陸續規劃辦理大學生涯規劃系列活動：含大學校系介紹、大學學群說明、校友返校升學座談、職場趨勢分析等。各項日期均透過「牧心專刊」、班群組通知各班，並於學校首頁公告，可參閱「生涯與升學訊息」標籤頁。請家長鼓勵孩子參與，並歡迎有興趣的家長自由參加。亦可上學校 eeclass 專區觀看各場次講座錄影。路徑：成功高中首頁-教學資訊- eeclass 線上開放課程–搜尋「輔導室」–輔導室專區–各學年度講座。



（十） 預計 5 月 12 日至 18 日辦理高一選班群個別輔導，上學期已利用各班生涯規劃課進行新編多元性向測驗與大考中心興趣量表測驗解釋，以及大學 18 學群認識與探索。

（十一）持續推動友善校園學生輔導工作，落實性別平等教育、生命教育、家庭教育及生涯輔導工作。

五、圖書館

本學期與學生學習相關之重點工作如下：

（一） 閱讀推廣

1. 113 年完成紙本圖書採購(第一階段)中文書 82 本(套)及外文書 5 本(套)，並辦理 112 學年度第 2 學期「進擊的英語能力」書展，展期自 113 年 1 月 4 日至 3 月 31 日止，歡迎同學到館借閱。
2. 113 年訂閱 Taipei Times、經濟日報等中英文報紙共 4 種。
3. 113 年訂閱 TIME、The economist、How it works 等紙本雜誌共 18 種。

（二） 全國閱讀心得與小論文寫作比賽

1. 全國閱讀心得寫作比賽：於中學生網站投稿截止日為 113 年 3 月 10 日中午 12：00。
2. 全國小論文比賽：於中學生網站投稿截止日為 113 年 3 月 15 日中午 12：00。
3. 所有投稿學生均需在中學生網站註冊，註冊時需輸入之學校密碼為 cksh，請學生註冊時姓名及相關資訊詳細填寫，避免獲獎時獎狀與實際姓名不符。敬請把握投稿時程。網站帳密問題因牽涉個資，請參賽同學如需要協助，請親洽圖書館服務推廣組組長。
4. 圖書館將視投稿件數是否超出本校參賽名額決定是否啟動校內評選機制。
5. 校內初賽資訊請見校網頁公告；全國賽比賽資訊請見中學生網站

(https://www.shs.edu.tw/)

（三） 高一自主學習跨班聯合成果發表會時間：6 月 5 日(三)彈性學習時間。

（四） 為讓每位成功同學了解本校重要特色館藏—蝴蝶宮昆蟲科學博物館，圖書館安排全體高一同學以班為單位，利用彈性學習時間一堂課的時間，參觀昆蟲館。

（五） 資訊媒體—數位教學環境建置後，宣導強化師生資訊倫理素養，培養正確使用數位媒材於教學設計，也有賴全校師生珍惜及維護教學環境的資訊設備。

（六） 考量運用行動載具及科技輔助學習已成為當前教育趨勢，臺北市教育局持續推動「學生自備載具(Bring Your Own Device，BYOD)到校學習」計畫，鼓勵學生攜帶自身行動載具到校學習，以利教師安排課程前、中、後學習任務，提升學生線上學習綜效。本校參與本項計畫，依「行動學習 智慧教學」計畫精神，鼓勵學生自備載具學習。

六、教官室

（一）全民國防教育授課，因僅剩主任教官 1 員，本學期聘請一位全民國防代理教師協助國防授課；另實彈射擊體驗部分，考量安全性及專業性，本校已從 108 學年開始已不實施。另外在全民國防教育課本第四章第三節「射擊預習與實作」，均有教導同學相關射擊基礎觀念(包含步槍簡介與安全、射擊要領與瞄準訓練，射擊姿勢與實作)，並透過書商提供「輔助教材」及「教具」，以實作方式模擬靶場狀況，已能建立同學射擊之基本觀念，方便未來服役時熟悉步槍操作及基本使用要領。

（二）有關本校各項全民國防教育相關訊息等，已建置全民國防教育網站專頁，歡迎各位家長有空可上網參閱，給予支持及鼓勵。

網址: https://sites.google.com/gafe.cksh.tp.edu.tw/cgshmilitary/%E9%A6%96%E9%A0%81

（三）113 年軍事院校招生入學，報名時間為 113 年 3 月 1 日(星期五)-4 月 8 日(星期一)18 時止，報名方式採網路報名並上傳報名文件辦理，報名前並需至國軍人才招募中心申請即完成體檢、全民國防測驗及智力測驗等三項，歡迎有興趣高三同學踴躍報名參加，相關報名簡章可參考本校網站-校園公告--生涯/升學訊息--113 年軍事院校正期班甄選入學招生簡章,若家長及同學有任何報名疑問可洽詢本校教官室主任教官。

（四）民國 94 年 1 月 1 日以後出生的役男未來若依規定入伍，服役時間為一年。依教育部轉國防部近期修訂之「全民國防教育軍事訓練課程折減常備兵役現役役期與軍事訓練期間實施辦法」，其中說明役男折減現役役期(民國 94 年 1 月 1 日以後出生役男適用)，依照全民國防教育課程總時數 56 小時(含防衛動員災害演練及實彈射擊體驗活動)計算，修習成

績全數合格者，每 8 小時(堂)課折算 1 日，不足 1 日不列入計算，至多得折減現役役期 7 日。學校申請單位為軍訓單位(教官室)，若學校未設置軍訓主管者，由教務單位辦理。

臺北市立成功高級中學112學年度第2學期學校行事曆 112年12月25日核定

月份	星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重要行事
一	***21***	14	15	16	17	18	19	20	16 期末轉社申請結束(12:30 鐘聲響畢截止)。**17-18 高一高二期末考**。19 休業式。20-22 大學學科能力測驗。
	[補]11	21	22	23	24	25	26	27	23-26 因應全中運提前授課(補第 2 學期第 11 週 4 月 22 日至 4 月 25 日)、高二教育旅行。23 發放高一高三教科書。24 教師輸入學期成績截止日、高一昆蟲館之旅開始(101-103 班)。26 公告學期成績。
	寒1	28	29	30	31	1	2	3	29 高三補考。30 高二補考。31 高一補考。
二	***寒2***	4	5	6	7	⑧	⑨	⑩	7 全校學生「課程學習成果」上傳截止(17:00 前)。8 彈性放假(2 月 17 日補班)。
	1	⑪	⑫	⑬	⑭	15	16	17	15 教學準備日、期初校務會議、科召會議、導師會議（含自殺自傷防治處遇知能研習）、跨班選修會議(中午)、各科教學研究會、公告第 2 學期跨班選修結果、第 2 學期開學日（學生無須到校，課務調整於 2 月 17 日補班日授課)、社團轉社結果名單。16 **第 2 學期正式上課日**、高一多元選修開始上課、發放高二教科書。16-20 第 2 學期高一彈性學習微課程選課。17 補班補課（行政補 2 月 8 日、師生補 2 月 15 日)、高二跨班選修開始上課。友善校園週。
	2	18	19	20	21	22	23	24	19 球陽高校線上交流(暫訂)。19-20 幹部講習。21 教師認證「課程學習成果」截止(17:00 前)。22 高三第一次分科測驗模擬考。23 高三跨班選修開始上課。友善校園週。
	3	25	26	27	㉘	29	1	2	26 高二反毒宣傳(週會)。27 學測成績公布、寄發學測成績通知單、高一、二導師自主學習共備會議。28 和平紀念日。29 寄發術科考試成績通知單、申請入學選擇校系的原則與策略(導師場)。1 學校日暨親師座談會(晚上)、申請入學選擇校系的原則與策略(中午學生場、晚上家長場)。
三	***4***	3	4	5	6	7	8	9	4 防災預演。4-8 大學申請入學選填志願個別諮詢。6 高一彈性學習微課程開始。高一班際排球賽。
	5	10	11	12	13	14	15	16	11 防災演練。15 家庭教育委員會、學生輔導工作委員會。
	6	17	18	19	20	21	22	23	19(繁星推薦)公告第一類至第七類學群錄取名單、第八類學群第一階段選結果。
	7	24	25	26	27	28	29	30	22-24 身心障礙學生升學大專校院甄試。**25-26 第一次期中考。**28 申請入學、四技申請第一階段篩選結果公告。29 申請入學報名填表及送件說明會暨模擬面試說明。
	8	31	1	2	3	④	⑤	6	4 兒童節及民族掃墓節。5 彈性放假(無須補課)。
四	***9***	7	8	9	10	11	12	13	7 高三學生「課程學習成果」上傳截止(17:00 前)。8-12 熱食部滿意度調查、高二實施大學學系探索量表。9 高三教師認證截止(17:00 前)。10 申請入學初階模擬面試。10-11 高三學生勾選作業。13-16 高三學生收訖明細確認。
	10	14	15	16	17	18	19	20	15 高三學生收訖明細確認(班會)、韓國金泉高中參訪團口試甄選(暫定)、高一二大隊接力賽。15-18 申請入學進階模擬面試。17 高一彈性學習微課程結束。19 全中運擊劍賽開始。

月份	星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重要行事
	11	21	㉒	㉓	㉔	㉕	26	27	22-25 全中運停課(課務已提前於 1/23-1/26 實施)。
	12	28	29	30	1	2	3	4	**29-30 高三期末考。**1 高一成年禮。2(申請入學)第二階段審查資料上傳系統開放_勾選學習歷程檔案。3 高三教師學期成績登入截止日。4 校慶、體優生甄選。
五	***13***	5	⑥	7	8	9	10	11	6 校慶補假。7 高一導師自主學習共備會議。8 高三第二次分科測驗模擬考。9-10 學校上傳高三第六學期修課紀錄。
	14	12	13	14	15	16	17	18	13 高三補考。13-14 高三學生至甄選會系統及聯合會(科大)系統確認第 6 學期修課紀錄(PDF 檔)。**14-15 高一、二第二次期中考。**16-6/2 各大學第二階段指定項目甄試。17(下午)因應會考查看考場停課。18-19 國中教育會考。
	15	19	20	21	22	23	24	25	20 期末科召會議。20-6/14 校內學科能力競賽(物/化/生)。22 教科書書評會議、高一各班班級自主學習成果發表。
	16	26	27	28	29	30	31	1	27 高一班際桌球賽、高二班際羽球賽。27-28 高一、二作業抽查。27-30 各科期末教學研究會。29 高一各班班級自主學習成果發表。
六	***17***	2	3	4	5	6	7	8	3 申請入學網路登記志願說明會、升高三暑輔會議。3-4 高三重補修報名。4 畢業典禮。5(繁星推薦)公告第 8 類學群錄取名單、高一自主學習成果發表。6-7(申請入學)正備取生向甄選委員會登記就讀志願序。
	18	9	⑩	11	12	13	14	15	10 端午節。11 高三重補修會議。12 高二重補修會議、校訂必修(創意思考 ing)成果發表。13 高一重補修會議、甄選會公告申請入學統一分發結果。
	19	16	17	18	19	20	21	22	19 校訂必修(國際理解)成果發表。
	20	23	24	25	26	27	28	29	24 公告高三重補修課表。**26-27 高一、二期末考。**28 休業式、全校大掃除、期末校務會議。29 暑假開始。
	暑 1	30	1	2	3	4	5	6	1 高一、二教師學期成績登入截止日。3 公告學期成績。4 高二補考。5 高一補考。
七	***暑 2***	7	8	9	10	11	12	13	8-9 高一、二重補修報名。9(新生)免試入學放榜。11 新學年度新生報到。12 公告高一二重補修課表。12-13 大學分科測驗。14 重補修開始。
	暑 3	14	15	16	17	18	19	20	15 升高三暑輔開始(共 4 週)、高三教科書發放。
	暑 4	21	22	23	24	25	26	27	
	暑 5	28	29	30	31	1	2	3	29 分科測驗成績公布。30 分發入學選填志願輔導說明會。31-8/2 分發入學選填志願輔導個別諮詢。1-4(分發入學)線上登記分發志願。
八	***暑 6***	4	5	6	7	8	9	10	9 升高三暑輔結束。
	暑 7	11	12	13	14	15	16	17	15(分發入學)公告錄取名單。
	暑 8	18	19	20	21	22	23	24	
	1	25	26	27	28	29	30	31	29 教學準備日、期初校務會議、科召會議、導師會議、各科教學研究會。30 開學日。

註：以上日程若有更動，將另行通知。　　**□考試日　○休假日　◇補課日**

113 學年度大學多元入學資訊

一、112 學年度第 2 學期大學多元入學管道重要日程表

（各項考試及招生日期以 113 學年度簡章為準）

日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
113/02	公告學科能力測驗成績及統計資料(2/27)		
	寄發學科能力測驗成績單（2/27）		
	申請學測考試成績複查（2/27-3/4）		
	寄發術科考試成績單（2/29）		
	申請術科考試成績複查（2/29-3/6）		
113/03	學測成績複查結果通知（3/12）		
	術科成績複查結果通知（3/12）		
	1.繁星推薦繳費報名（3/12-3/13） 2.公告第 1-7 類學群錄取名單及第 8 類學群通過第一階段篩選結果（3/19） 3.錄取生放棄入學資格截止（3/21）	1.申請入學繳費（3/20-3/22） 2.申請入學報名（3/21-3/22） 3.公告第一階段（學測、術科成績）篩選結果（3/28） 4.大學寄發指定項目甄試通知、繳交甄試費用（大學自訂）	
113/04		★學生上傳及高中提交學習歷程資料（即修課紀錄、課程學習成果、多元表現）至中央歷程資料庫（EP）（4/1-23）（學生上傳繳交截止日依就讀高中規定） ★中央歷程資料庫（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（4/25-4/26）	發售大學分發入學登記分發相關資訊（4/16）
113/05	大學醫牙學系辦理第 8 類學群第 2 階段面試(5/16-6/2)	1.第 1 階段通過篩選考生上傳（勾選）審查資料至甄選會（5/2-5/8）（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（5/9-10） ★學生至甄選會系統確認第 6	

		學期修課紀錄 PDF 檔（5/13-14） 2.大學校系辦理指定項目甄試（5/16-6/2）	
113/06	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（6/3 前） 2.甄選會統一公告第 8 類學群錄取名單（6/5） 3.第 8 類學群錄取生放棄入學資格截止（6/16）	1.大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單（6/3 前） 2.正備取生向甄選會登記就讀志願序（6/6-6/7） 3.公告統一分發結果（6/13） 4.錄取生放棄入學資格截止（6/16）	1.分科測驗報名（6/6-6/18） 2.登記分發相關證明文件審查申請及繳件（6/1-6/20）
113/07			**分科測驗（7/12-7/13）** 1.寄發分科測驗成績單（7/29） 2.公布採計科目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）
113/08			分發入學錄取公告（8/15）

二、112 學年度第 2 學期大學多元入學及教務處相關作業重要日程表

臺北市立成功高級中學

113年升大學多元入學作業日程預定進度表_112學年度高三適用

月份	日期	項目	作業內容	承辦及配合單位
11月	29(三)	英聽	開放查詢第2次英聽考試應試號碼、簡訊通知	大考中心
12月	12(二)	英聽	公布第2次英聽測驗試場分配表	大考中心
	16(六)	英聽	**第2次英聽測驗**	報考生
	22(五)	學測/術科	查詢學測考試應試號碼(已無准考證)、寄發術科測驗准考證	大考中心/術科委員會
	28(四)	英聽	寄發第2次英聽測驗成績通知單	大考中心
1月	05(五)	學測	公布學測試場分配表、術科試場分配表	大考中心
	20(六)~22(一)	學測	**學科能力測驗**	大考中心/報考生
	29(一)~30(二)	術科	美術組術科考試	報考生
2月	2(五)~4(日)	術科	體育組術科考試	報考生
	5(一)~7(三)	術科	音樂組術科考試	報考生
	27(二)	學測	公布學測成績、統計資料與寄發成績單並開放申請成績複查~~3/4(一)	大考中心
	29(四)	術科	公布術科成績、統計資料與寄發成績單並開放申請成績複查~~3/6(三)	術科委員會
	29(四)	繁星	[校內]發放繁星推薦撕榜通知單	註冊組/高三生
3月	**1(五)~10(日)**	申請	**[校內]個人申請校內填申請科系(每人限申請6校系)** **[校內]科技校院申請入學校內填申請科系(每人限申請6校系)**	註冊組/高三生
	1(五)	繁星	[校內]繁星推薦撕榜程序說明會12:10-13:00	註冊組/高三生
	5(二)	繁星	**[校內]繁星推薦撕榜**與發放分發志願表12:10開始逾時不候、公告撕榜缺額20:00	註冊組/高三生
	5(二)09:00起	申/繁	考生至甄選會網站設定個人專屬之密碼	甄選會
	6(三)	繁星	[校內]收繁星志願表與繳費；繁星遞補撕榜12:10開始逾時不候	註冊組/受理生
	7(四)	繁星	[校內]收繁星遞補遞補撕榜志願表與繳費10:10前	註冊組/受理生
	13(三)	申/科	**[校內]繳交個人申請與科技校院申請入學確認單並繳費**	註冊組/高三生
	15(五)	申/科	**[校內]個人申請與科技校院申請入學繳費完畢**	註冊組/高三生
	19(二)	繁星	繁星推薦第1~7學群錄取名單、第8學群第1階段篩選結果	甄選會
	21(四)	繁星	繁星推薦第1~7學群錄取生放棄入學資格截止	繁星錄取生
	28(四)10:00起	申/科	個人申請、科技校院申請公告第1階段篩選結果	甄選會/技專委員會
5月	**13(一)~14(二)**	申請	**學生至甄選會系統確認第6學期修課紀錄PDF檔**	甄選會/高三生
	16(四)~6/2(日)	申/繁	個人申請指定項目甄試、繁星推薦第8學群第2階段面試	各大學
	16(四)~28(二)	科技	科技校院申請入學第2階段複試日期	各科技院校
	31(五)前	科技	公告科技校院申請入學正備取生錄取名單	技專委員會
6月	3(一)前	申請	公告個人申請錄取名單	各大學
	5(三)	繁星	繁星推薦第8學群錄取名單	各大學
	6(四)~7(五) 09:00~21:00	申請	**個人申請正備取生向甄選會系統登記就讀志願序**	申請錄取生
	13(四)	申請	公告個人申請統一分發錄取結果	甄選會
	14(五)12:00止	科技	科技校院第1階段錄取生報到、聲明放棄入學資格	科技申請正備取
	14(五)13:00~16(日)17:00止	科技	科技校院第2階段錄取生報到、聲明放棄入學資格	科技申請備取
	16(日)	申/繁	個人申請/繁星推薦第8學群錄取生放棄入學資格截止	申請/繁星
7月	**12(五)~13(六)**	分科	**分科測驗**	大考中心/報考生
	29(一)	分科	寄發分科測驗成績單及最低登記標準	大考中心
8月	1(四)~4(日)	分科	網路登記分發志願	報考生
	15(四)	分科	分發入學錄取公告	大考中心

三、「113 學年度大學繁星推薦暨申請入學」相關資訊

(一) 113 學年度繁星推薦招生計有 65 所大學校院、1,754 個學系(組)參加，提供招生名額合計為 15,972 個。申請入學招生計有 66 所大學院校、2,208 個學系(組)參加，提供招生名額合計為 51,499 個。

(二) 113 學年度頂尖大學多元入學招生名額統計

資料來源為高教司公告之核定名額一覽表，實際招生名額以 113 學年度簡章為準。

管道 / 學校	繁星推薦	申請入學	甄選入學 (繁星+申請)	分發入學
國立政治大學	16.47%	44.69%	61.16%	37.49%
國立清華大學	15.65%	57.75%	73.40%	21.30%
國立臺灣大學	12.08%	50.63%	62.71%	35.64%
國立成功大學	14.58%	45.36%	59.94%	37.35%
國立陽明交通大學	14.91%	56.84%	71.75%	23.41%

(三) 自 109 學年度起，申請入學開放第一階段超額篩選得使用以校系參採科目依序做單科超額篩選比序，提醒務必詳細閱讀簡章校系分則之各科系參採科目及順序，並預留足夠數量之低風險志願，做為選填志願之策略。

(四) 甄選總成績分為第一階段學測成績及第二階段指定項目甄試成績。經過第一階段篩選參加指定項目甄試的學生多半學測成績相當接近，再經過各科加權、乘以佔總分百分比之後差距更加縮小。**因此第二階段的審查資料、面試、筆試更為重要，須提早用心準備。**

(五) 113 學年度申請入學指定項目甄試日期於 5/16-6/2 之週間及週末辦理，**請妥善安排志願校系，避免第一階段篩選皆通過卻無法應試第二階段**，甄試日期請閱讀簡章校系分則。

(六) 113 學年度醫學系招生名額(不含公費生)，詳見下表整理：

1.資料來源為高教司公告之核定名額一覽表，實際招生名額仍以 113 學年度簡章為準。

2.申請入學名額未計入弱勢生保障分組名額(例如：臺大希望組、高醫薪火組、北醫展翅組、陽明交大璞玉組等)

管道 / 學校	113 核定總名額	繁星推薦	申請入學	分發入學
國立臺灣大學醫學系	115	16(+4)	52	47(-4)
國立成功大學醫學系	70	10	39(-1)	21(+1)
國立陽明交通大學醫學系	120	29	63	28
輔仁大學醫學系	45	12	14(-2)	19(+2)
長庚大學醫學系	95	19	53(-2)	23(+2)
高雄醫學大學醫學系	126	29	75(-4)	22(+4)
慈濟大學醫學系	49	9(+2)	25(-1)	15(-1)
臺北醫學大學醫學系	135	31	87	17
中山醫學大學醫學系	135	17	70	48
中國醫藥大學醫學系	115	16	85(-2)	14(+2)
馬偕醫學院醫學系	40	10	21	9

四、大學申請入學審查資料上傳注意事項

(一) 何謂審查資料：審查資料係指大學校系在辦理指定項目甄試時，供「審查資料」計分或參考之資料內容，審查資料依大學多元入學方案高中學習歷程資料分為修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述及其他等 5 大項，各項目涵蓋之資料內容，請詳見簡章審查資料項目內容對照表。

(二) 繳交方式及相關規定：各大學規定繳交之審查資料，除大學校系另有規定外，一律以網路上傳(勾選)方式繳交至甄選委員會。校系如有要求課程學習成果、多元表現之項目，考生可自高中學習歷程資料庫中勾選資料檔案後上傳，或自行製作 PDF 格式檔案後上傳，每一校系「勾選上傳」或「PDF 上傳」僅限擇一方式辦理；考生若於高中學習歷程資料庫無資料檔案者，皆以「PDF 上傳」方式辦理。

（三） 3 月 28 日(星期四)公告申請入學第一階段篩選結果，輔導室將於 3 月 29 日(星期五)12:10 綜合大樓 1 樓視聽中心辦理「第二階段報名填表及送件說明會暨模擬面試辦法說明」，屆時會指導學生進行審查資料上傳，並說明校內模擬面試(初、進階)報名相關事宜。模擬面試採網路登記報名，請留意學校公告，報名截止時間為 4 月 7 日(星期日)下午 23:59，逾時不候（最終截止時間依校網公告為主）。

五、輔導室與網路相關資源 QR Code

(一) 校內網路資源

1. 歷屆校友經驗傳承

	專區內蒐集歷年學長審查資料、甄試經驗、筆試面試考古題、相關升學簡報等，歡迎多加利用。路徑：學校首頁-成功專區-大學多元入學資源網-「歷屆校友經驗傳承」，登入帳號：學號/密碼：身分證字號。

（1） 請先參考歷年升學輔導講座簡報：大學教授與專業講師們對於製作自傳、簡歷、準備面試的重點綱要提醒。

（2） 參考學長的書審資料，截長補短。

（3） 參考學長的甄試經驗：參考相關科系學長的實戰經驗與建議，並多與師長、家長、同學作個別模擬演練。可至該校系網站查詢考古題，再與科任老師討論解題。

2. eeclass 線上開放課程

	專區內蒐集升學講座的錄影檔可供觀賞，包含大學多元入學方案講座、面試技巧與個人行銷、校系介紹講座與未來產業發展趨勢...等。路徑：學校首頁-教學資訊-eeclass 線上開放課程-登入帳號密碼-搜尋:輔導室專區-加入課程，登入帳號：學號/初始密碼：身分證字號。

3.「成功燈塔行」畢業學長線上預約服務

	● 「成功燈塔行」網頁平台，係由臺北市立成功中學畢業的校友發起成立，邀請各領域自願的校友或專業人士，提供在學的成功高中學生於學習和生涯規劃的諮詢與分享。 ● 路徑：學校首頁—行政單位—輔導室—「『成功燈塔行』畢業學長線上預約服務」，登入帳號：學號 /密碼：身分證字號

(二) 其他網路資源(網路輸入關鍵字搜尋即可找到)

1. 學系探索量表

	提供高三同學適配學類與適配學群，作為選擇學系之參考，學系探索量表可至 網站查閱結果，登入帳號：身分證字號 / 初始密碼：身分證字號。

2.大學甄選入學委員會(繁星推薦與申請入學)

	包含甄選入學(繁星推薦與申請入學)相關訊息、簡章公告與歷年資料，可從歷年資料中，查詢到過去歷年繁星推薦第一類學群至第七類學群各校系錄取標準與申請入學各校系篩選標準一覽表。

3.升學/生涯相關網站

1.collego 大學選才與高中育才輔助系統	能藉由網站了解學群、學類與學系的相關資訊，也能看見大學選才的思考模式、釐清你的興趣及能力與大學的需求是否相符。	2.IOH 開放個人經驗平台	由大學生錄製介紹短片(包含部分國外大學)，分享各個校系實際所學之經驗，可從中了解不同校系特色與學習內涵。
3.國前署學生生涯輔導網	教育部國民及學前教育署國中及高級中等學校學生生涯輔導網，整合各項資源，內有認識我自己、認識大專院校(內含大學營隊資訊)、認識產業職場等相關資訊與資源。	4.四技科大申請	科技校院日間部四年制申請入學之重要日程、招生簡章與常見問題等相關訊息。
5.104 升學就業地圖	查詢大學校系畢業後出路與發展，含升學、進修，從事職業，薪資，需擁有哪些專長證照技能。	6.104 工作世界	整合職業大數據與各行業達人分享，提供探索真實世界中的各行各業。包括職業介紹、學歷分布、薪資情報、行業趨勢、所需技能等。

最後，請密切注意學校首頁輔導室的講座、說明會公告，可查閱學校首頁【校園公告—生涯與升學訊息】，歡迎鼓勵學生踴躍至本校校務行政系統報名參加。

六、學習歷程檔案宣導

(一) 認識學生學習歷程檔案

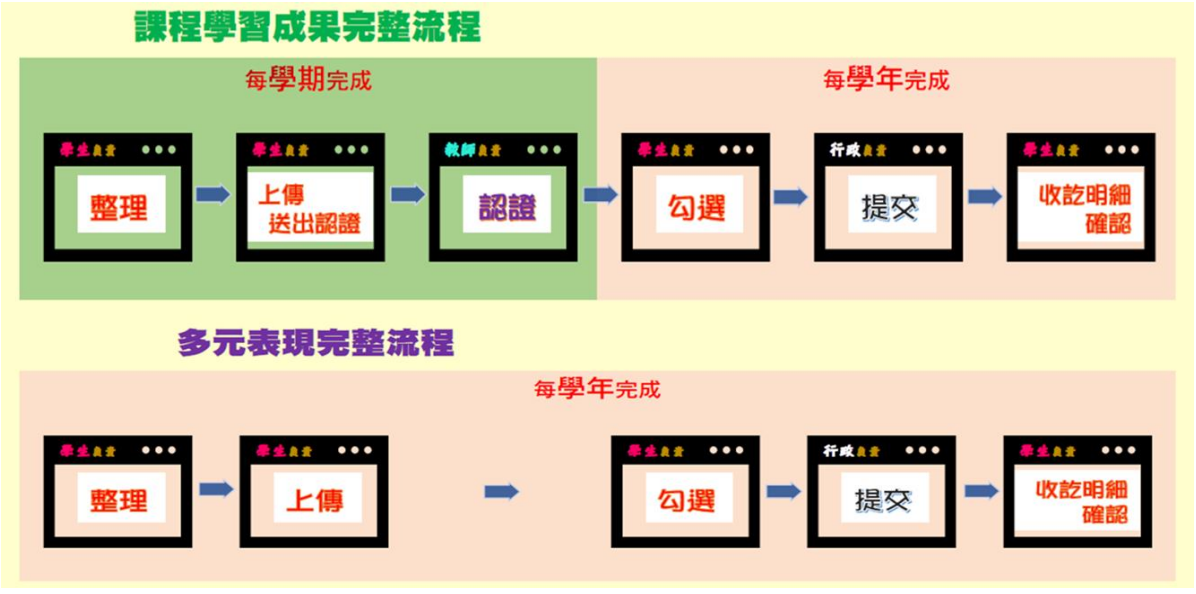
1. 有關學生學習歷程檔案內容，提供下列參考資料協助掌握準備重點：

項次	參考資源說明	QRcode
1	本校 eeclass 線上開放課程平臺(請參考備註登入) 教育部周弘偉專門委員：大學多元入學方案暨學習歷程檔案家長說明會。網址：https://reurl.cc/XLeeNe	
2	本校 eeclass 線上開放課程平臺(請參考備註登入) 國立清華大學招生策略中心王潔主任：學生學習歷程檔案的實作與審查（僅提供簡報檔） 網址：https://reurl.cc/9VZZLY	
3	本校 eeclass 線上開放課程平臺(請參考備註登入) 國立臺灣大學財務金融學系陳明賢教授：如何協助孩子準備申請入學-學習歷程檔案的準備指引 網址：https://reurl.cc/MRZZE3	
4	本校 eeclass 線上開放課程平臺(請參考備註登入) 國立臺灣大學生化科技學系陳彥榮副教授：指定項目甄試講座-審查資料製作要點 網址：https://reurl.cc/9VZZ88	
5	【YouTube 頻道】作伙學:學習歷程檔案審議計畫 網址：https://reurl.cc/0EDD36	
6	作伙學網站 編撰文宣：【作伙學手冊第二版】作伙做學檔—課程學習成果呈現建議 網址：https://reurl.cc/rLaaqy	
7	國立臺北大學 編撰文宣：高中學習歷程檔案精進手冊 網址：https://reurl.cc/qkmmqy	

8	ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統「焦點話題」 ColleGo!自主學習資源大補包！找主題定目標擬計畫書到學長姐成果分享一網打盡 網址：https://reurl.cc/mlqqKA	
9	ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統「焦點話題」 國立中山大學財務管理學系唐俊華副教授： 學習歷程自述提醒（上） 網址：https://reurl.cc/NqXXMp	
10	ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統「焦點話題」 國立中山大學財務管理學系唐俊華副教授： 學習歷程自述提醒（下） 網址：https://reurl.cc/a155YD	
11	ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統「焦點話題」 國立中山大學財務管理學系唐俊華副教授： 來自大學教授的實務建議：課程成果與多元表現的 7 個撰寫原則 網址：http://tinyurl.com/2nhyuwjy	

備註：進入本校 eeclass 線上開放課程平臺觀看資料務必先登入平臺，操作流程請點選連結或掃描 QRcode 參考附件說明(https://reurl.cc/GeddlD)。

（二） 提供學生學習歷程檔案課程學習成果與多元表現作業完整流程如下圖：



1. 「課程學習成果」與「多元表現」作業流程，**學生須自行至「臺北市學生學習歷程檔**

案系統」進行上傳、勾選與收訖明細確認等作業，學校後續才能協助將學生的資料提交至「學習歷程中央資料庫」，**各項作業期程都有截止時間**。

2. **相關資訊輔導室皆會公告至學校首頁，並寄信至學生個人學校信箱，請務必提醒同學瀏覽學校首頁公告「學生學習歷程檔案」頁籤，並定期登入個人學校信箱，以維護升學權益。**

網址：https://www.cksh.tp.edu.tw/category/news/news_9/

（三） 輔導室製作「課程學習成果及多元表現檔案撰寫重點架構」檔案，歡迎同學下載作為撰寫檔案格式，並視個人需求進行項目編修。

參考資源說明	QRcode
課程學習成果及多元表現檔案撰寫重點架構 (https://reurl.cc/jk68ln)	

（四） 本學期辦理學生學習歷程檔案主題講座如下，歡迎踴躍報名參與。

時間	內容	講者	地點
113 年 4 月 2 日(星期二) 16:30-18:00	學習歷程檔案與自我行銷 (學生場)	國立臺灣大學 生化科技學系 陳彥榮教授	綜合大樓 1 樓 視聽中心
113 年 4 月 2 日(星期二) 18:30-20:00	學習歷程檔案與自我行銷 (家長場)		
112 年 12 月 11 日(星期一) 至 113 年 5 月 31 日(星期五) 圖書館開放時間	學生學習歷程檔案 作品成果展	本校學生	綜合大樓 2 樓 圖書館

（五） 有關學生學習歷程檔案時程重要提醒，請各位家長參閱以下資訊：

1. 112 學年度第 2 學期學生學習歷程檔案「課程學習成果」

(1) 學生學習歷程檔案「課程學習成果」為**每學期**完成上傳，112 學年度第 1 學期課程學習成果已於 113 年 2 月 7 日(星期三)下午 17:00 前截止上傳，並於 113 年 2 月 21 日(星期三)下午 17:00 前由任課教師完成認證。

(2) 高一高二同學上傳期限將依臺北市政府教育局來函，於本學期中召開本校學習歷程檔案工作小組會議後確定，屆時將公告本校學校首頁，敬請留意相關訊息。

(3) **高三同學**因應大學申請入學時程需盡早完成本學期上傳，**上傳期限自 113 年 2 月 16 日(星期五)零時至 4 月 7 日(星期日)17 時前截止**，**教師認證期限至 113 年 4 月 9 日(星期二)17 時前截止**。上傳件數最多 10 件，請提醒同學務必把握時程完成，且上傳課程學習成果後，記得務必點選「送出認證」，任課教師才能收到通知並進行認證，亦請留意教師認證結果通知，以保障個人權益。

2. 112 學年度第 2 學期學生學習歷程檔案「多元表現」

(1) 學生學習歷程檔案「多元表現」為**每學年**完成上傳，故 112 學年度第 1 學期與第 2 學期「多元表現」都可持續上傳，不需教師認證，上傳件數每學年最多 30 件。

(2) 「自主學習計畫」與「微課程學習成果」不須教師認證即可上傳，請傳至「多元表現－彈性學習時間」項目。

(3) 高一高二同學上傳期限將依臺北市政府教育局來函，於本學期中召開本校學習歷程檔案工作小組會議後確定，屆時將公告本校學校首頁，敬請留意相關訊息。

(4) **高三同學**因應大學申請入學時程需盡早完成本學年上傳，上傳期限直到勾選期程結束前，**上傳與勾選期限至 113 年 4 月 11 日(星期四)17 時前截止**，請同學務必把握時程完成上傳與勾選。

3. 因應高三升學時程，提供 112 學年度第 2 學期高三學生學習歷程檔案相關作業期程，請家長協助提醒高三同學務必留意相關時程與學校公告，盡早規劃以保障個人權益。

工作項目	時程
高三學生上傳 112-2 課程成果	113.2.16(五)0:00~113.4.7(日)17:00
高三教師認證 112-2 課程成果	113.2.16(五)0:00~113.4.9(二)17:00
高三學生勾選 112-2 課程成果及多元表現	113.4.10(三)0:00~113.4.11(四)17:00
高三學生收訖明細確認	113.4.13(六)~113.4.16(二)17:00 113.4.15(一)社團時間，導師帶領確認
高三學生申請入學第二階段審查資料上傳(勾選學習歷程檔案)系統開放	113.5.2(四)~至各大學繳交截止日
學校行政(申請入學)上傳 應屆畢業學生第 6 學期修課紀錄	113.5.9(四)~113.5.10(五)

心理測驗在選班群／選校系上的解釋與應用

【資料來源：新編多元性向測驗指導手冊、興趣量表結果報告書、興趣量表線上版教師手冊、大學學系探索量表線上系統操作手冊】

輔導室為本校同學實施三種心理測驗：(一)新編多元性向測驗－協助同學了解潛在能力，即是否具備有唸某些科目、科系或擔任某類工作所需要的能力；(二)興趣量表線上版－幫助同學了解興趣特質，進而協助選班群的生涯規劃參考工具；(三)大學學系探索量表線上版－協助同學探索大學學系興趣，找到與自己較為適配的學群與學類，作為未來選擇校系之參考。其中新編多元性向測驗及興趣量表線上版會在高一上學期實施並進行團體解釋；大學學系探索量表線上版則是於高二下學期實施，並於高三上學期進行團體解釋，。

測驗提供同學客觀的標準去查看適合選擇哪一班群課程與志願，但有其功能與限制。有時測驗只能反映出部分事實，很多狀況會影響測驗結果的正確性與有效性。因此，同學做生涯選擇時，除參考心理測驗結果外，還應參照其他資料，如：學業成績、個人特質、生涯志趣、價值觀、高中各模組課程設計及大學學群與學系等，以作出適切的生涯選擇。各項測驗說明如下：

一、新編多元性向測驗

(一) 分測驗內容：包括語文推理、數字推理、圖形推理、機械推理、空間關係、中文詞語、英文詞語、知覺速度與確度等八個分測驗。

1. 語文推理：測量推斷兩對字詞所含意義間關係的能力。
2. 數字推理：測量數學推理能力，而不是只強調計算的熟練度。
3. 圖形推理：測量對各種抽象的圖形或符號線索變化之推斷能力。
4. 機械推理：測量應用基本的機械原理、工具配件以及物理力學原理之能力。
5. 空間關係：測量方位空間關係之視覺領悟力、視覺注意力、觀察力以及圖樣記憶力。
6. 中文詞語：測驗辨認同義詞的中文成語，以及連接中文俗諺上下片語之使用能力。
7. 英文詞語：測量辨別意義相近的英文詞彙及校正英文語法錯誤的能力。
8. 知覺速度與確度：測量快速又準確的視知覺能力和短暫記憶力，亦稱「文書性向」。

(二) 選班群上的應用

1. 學業性向：語文推理、數字推理、圖形推理等量表組合分數。代表在各級學校階段之學習能力。
2. 理工性向：機械推理、空間關係、圖形推理等量表組合分數。理工性向顯著較高僅能預估適合選擇理工、醫藥、醫農班群的能力，另需參考興趣測驗結果、志向與學科表現作綜合考量。
3. 文科性向：語文推理和中文詞語兩量表組合分數。代表可能適合選擇文史哲、法商班群的能力，可同時併入考量英文詞語之分數。
4. 文書性向：知覺速度與確度量表組合分數。指細心、專心程度。
5. 組合性向反映同學個人潛能優劣勢的分布，提供選班群考量並適當規劃未來要加強的領域。
6. 性向測驗的組合分數或單項測驗表現務必與在校相對應學科目前的學習狀況、學業成績對照，**若兩者有落差時，則可作為在學習方法或策略上檢核與調整之參考**。例如：數字推理能力佳，但數學科表現並不理想，可檢視該科學習方法。

分測驗能力	選班群的應用	選校系的應用
語文推理	每門課程都需要，尤以文史哲、法商班群相關的課程更重要	**每個科系都需要**，尤以文史哲、法商班群相關科系如：廣告、新聞、法律、教育等
數字推理	數學、物理、化學、資訊科學等需要計算能力的課程	數學、物理、化學、工程、商管、資工資管、科技研發等相關科系
圖形推理	自然學科、數學、資訊科學	數學、物理、化學、電機、資工、土木、機械等科系
機械推理	物理、資訊科學等需要實作器械裝置等課程	物理、電機、機械、資工
空間關係	美術、地理及其他需圖解、立體概念的課程內容	設計、美術、電視電影、廣告、地政、地理、工程、建築、土木等相關科系
中文詞語	各科寫字作答、作文、書面及口語表達能力的相關課程都需要，對於社會組學科尤其重要	圖書資訊、傳播、管理、語文相關科系
英文詞語	英語、第二外語、各學科進階內容	**各科系皆需要**，特別是財經、貿易、管理、外語等相關科系
知覺速度與確度	各科與閱讀、符號辨識相關課程都需要	教育、圖書資訊、資管、貿易、會計、法律、新聞、文學、翻譯等相關科系

※本測驗結果已於112學年度第1學期生涯規劃課程解釋完畢，測驗結果紙本已於課程上發放，請同學自行保管，另外可從學生個人學習歷程檔案櫃裡的「心理測驗」或校務行政系統查看測驗結果。

二、興趣量表線上版

興趣量表是個人與環境的適配，每個人都有其獨特性，每個科系與職業也有獨特性，個人與環境的特性相吻合，達到人境適配狀態，雙方都會滿意。

(一) 興趣分數

本量表每種類型有30題，全答「非常喜歡」可得90分，全答「喜歡」得60分，全答「不喜歡」有30分。本量表解釋採自比式，原始分數高低代表個人喜歡程度，因此可推測：60分以上表示明確喜歡此類型，45分上下表示普通喜歡，30分以下表示非常不喜歡。

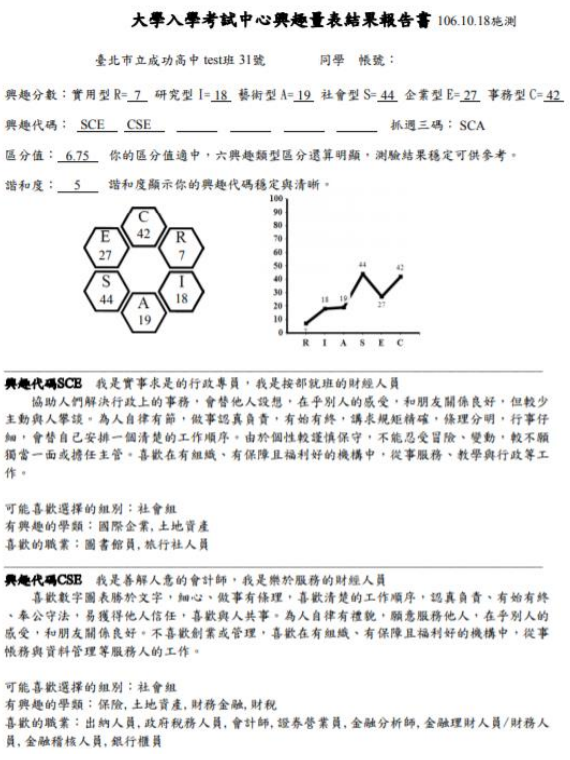
1. 興趣代碼：六種類型並非完全獨立，所以大多數人具有某一型的特點，並兼具有其他一、二型的特徵。你最高分的前三種類型組成「興趣代碼」，至少一組，至多六組；如果兩碼之間分數相差不到5分，則兩碼的位置也可以互換。如果你的前兩碼或一碼分數特別高，你就傾向雙碼型或單碼型。*代表你是單碼或雙碼。興趣代碼主要的功能是描繪出個人特質、適配出個人有興趣的學類與職業。
2. 抓週三碼：抓週三碼通常反映個人內心深處渴望，同「我的職業憧憬」，如果和「興趣代碼」一致或相近，表示興趣類型呈現穩定狀態。如果不一致，可能興趣類型還會改變。
3. 諧和度：諧和度代表興趣代碼(潛在特質)和抓週三碼(外在生涯期望)相同程度的高低，

表示理想與現實是否貼近。5或6等級表示諧和度高，即個人興趣類型較為穩定，有著較為成熟的生涯認知，興趣特質在成長中不易改變。4等級表示諧和度中上；3或2等級表示諧和度普通；0或1等級表示諧和度低。諧和度在3以下興趣代碼在未來隨著成長會有些變化。

4. 區分值：區分值是幫助你瞭解興趣特質差異的程度，區分值大於或等於3，代表各類型分數差別大，興趣特質較為鮮明；而區分值小於3，代表各類型的分數都很接近，建議和輔導老師進一步討論。
5. 興趣六角形：六角形代表個人興趣類型的心理距離，興趣第一碼與相鄰的類型比較相似，與次相鄰碼比較不相似，與對角的類型最不相似。
6. 興趣折線圖：折線圖是興趣區分程度的圖示，越曲折表示興趣特質越不同。

(二) 結果報告書

個人興趣測驗的結果報告書，內容完備的呈現所有個人訊息，有多組興趣代碼的同學可在網頁上閱覽多組的訊息，而列印結果報告書(PDF)至多提供兩組興趣代碼結果訊息。



大學入學考試中心興趣量表結果報告書 106.10.18施測

臺北市立成功高中 test班 31號　　同學　帳號：

興趣分數：實用型 R=7　研究型 I=18　藝術型 A=19　社會型 S=44　企業型 E=27　事務型 C=42

興趣代碼：SCE　CSE

區分值：6.75　你的區分值適中，六興趣類型區分還算明顯，測驗結果穩定可供參考。

諧和度：5　諧和度顯示你的興趣代碼穩定與清晰。

C 42　R 7　I 18　A 19　S 44　E 27

R I A S E C

興趣代碼SCE　我是實事求是的行政專員，我是按部就班的財經人員

協助人們解決行政上的事務，會替他人設想，在乎別人的感受，和朋友關係良好，但較少主動與人攀談。為人自律有節，做事認真負責，有始有終，講求規矩精確，條理分明，行事仔細，會替自己安排一個清楚的工作順序。由於個性較謹慎保守，不能忍受冒險、變動，較不願獨當一面或擔任主管。喜歡在有組織、有保障且福利好的機構中，從事服務、教學與行政等工作。

可能喜歡選擇的組別：社會組
有興趣的學類：國際企業，土地資產
喜歡的職業：圖書館員，旅行社人員

興趣代碼CSE　我是善解人意的會計師，我是樂於服務的財經人員

喜歡數字圖表勝於文字，細心、做事有條理，喜歡清楚的工作順序，認真負責、有始有終、奉公守法，易獲得他人信任，喜歡與人共事。為人自律有禮貌，願意服務他人，在乎別人的感受，和朋友關係良好。不喜歡創業或管理，喜歡在有組織、有保障且福利好的機構中，從事帳務與資料管理等服務人的工作。

可能喜歡選擇的組別：社會組
有興趣的學類：保險，土地資產，財務金融，財稅
喜歡的職業：出納人員，政府稅務人員，會計師，證券營業員，金融分析師，金融理財人員/財務人員，金融稽核人員，銀行櫃員

（三） 線上看結果網址

https://career.ceec.edu.tw/Account/StudentLogin，登入的帳號為身分證號碼，密碼預設為Cksh學號或個人慣用密碼，登入後點選「結果報告」，才可看到結果。

※本測驗結果已於112學年度第1學期於生涯規劃課中解釋完畢，並請學生上傳至臺北市學生學習歷程檔案系統。同學可至臺北市學生學習歷程檔案系統或上述網站查閱觀看測驗結果。

三、大學學系探索量表線上版(高三適用)

以美國勞工部建置的職涯資訊系統(Occupational Information Network,O*NET)30 種知識為架構。運用每位受測學生在 30 種知識的喜歡程度分數，與大學教授認定 30 種知識在各科系的重要程度分數進行比較，找出自己分數與學類分數分布相近的，稱為適配。

大學學系探索量表結果可跟自己過去的性向、經歷、興趣相互參酌，作為未來選系依據。

（一） 學群及學類適配排行榜：

大考中心大學學系探索量表-學群適配排行榜

臺北市立成功高中 test班 1號 [redacted]同學 帳號：[redacted] 108.09.19施測

排行榜內依照18學群分類，每個學群裡面的學類依據Z分數由高至低排序，愈高表示愈適配。★★★★★代表很適配，★★★★代表較適配，★★★代表不明顯，★★代表較不適配，★代表很不適配。每一個學群，包含學類、Z分數和適配程度。建議：在選擇校系時，可先從個人有興趣的學群開始，再考量適配程度高低。

資訊			食品營養	-0.44	★★	都市計畫	0.63	★★★★	幼兒教育	1.15	★★★★
學類	Z分數	適配程度	影像放射	-0.68	★★	藝術			教育	0.94	★★★★
數位學習	0.82	★★★★	醫學檢驗	-0.74	★★	學類	Z分數	適配程度	成人教育	0.72	★★★★
資訊傳播	0.73	★★★★	職業安全	-0.77	★★	美術	1.32	★★★★★	社科教育	0.7	★★★★
圖書資訊	0.43	★★★★	獸醫	-0.96	★★	表演藝術	1.22	★★★★	科技教育	0.26	★★★★
資訊管理	-0.4	★★	生命科學			音樂	1.09	★★★★	法政		
電子商務	-0.45	★★	學類	Z分數	適配程度	社會心理			學類	Z分數	適配程度
資訊工程	-0.83	★★	生命科學	-0.93	★★	學類	Z分數	適配程度	犯罪防治	1.31	★★★★★
工程			生態	-0.95	★★	兒童家庭	1.21	★★★★	法律	1.02	★★★★
學類	Z分數	適配程度	生物科技	-1.01	★★	輔導諮商	1.02	★★★★	財經法律	0.98	★★★★
土木工程	-0.57	★★	生物資訊	-1.26	★	宗教	1	★★★★	政治	0.84	★★★★
機械工程	-0.75	★★	生化	-1.44	★	社會學	0.92	★★★★	行政管理	0.69	★★★★
生醫工程	-0.77	★★	生物資源			社會工作	0.87	★★★★	管理		
航空工程	-0.85	★★	學類	Z分數	適配程度	人類民族	0.83	★★★★	學類	Z分數	適配程度
工程科學	-0.85	★★	園藝	-0.76	★★	心理	0.75	★★★★	勞工關係	0.78	★★★★

大考中心大學學系探索量表-學類適配排行榜 108.09.19施測

臺北市立成功高中 test班 1號 [redacted]同學 帳號：[redacted]

排行榜內分五種適配等級，每種適配等級依據Z分數由高至低排序，愈高表示愈適配。
每一個適配等級，包含學群、學類和Z分數。
建議：在選擇校系時，可優先考量Z分數最高的學類。

學群	學類	Z分數	學群	學類	Z分數	學群	學類	Z分數	學群	學類	Z分數
很適配			社會心理	社會學	0.92	教育	科技教育	0.26	工程	工程科學	-0.85
醫藥衛生	職能治療	1.37	社會心理	社會工作	0.87	財經	保險	0.26	地球環境	自然教育	-0.85
藝術	美術	1.32	外語	東方語文	0.87	不明顯			工程	航空工程	-0.85
教育	特殊教育	1.32	外語	日語文	0.87	財經	會計	0.24	工程	光電工程	-0.92
法政	犯罪防治	1.31	文史哲	文化產業	0.86	財經	國際企業	0.21	生命科學	生命科學	-0.93
建築設計	藝術設計	1.29	外語	歐語文	0.85	醫藥衛生	化妝品	0.17	生命科學	生態	-0.95
較適配			建築設計	空間設計	0.84	管理	企業管理	0.16	醫藥衛生	獸醫	-0.96
教育	語文教育	1.23	法政	政治	0.84	管理	醫務管理	0.14	財經	統計	-0.96
藝術	表演藝術	1.22	建築設計	建築	0.83	財經	財稅	0.14	工程	材料工程	-0.98
社會心理	兒童家庭	1.21	社會心理	人類民族	0.83	財經	財務金融	0.13	工程	化學工程	-0.99
文史哲	台灣語文	1.17	資訊	數位學習	0.82	管理	土地資產	0.11	工程	電機工程	-0.99
建築設計	服裝設計	1.15	大眾傳播	廣告公關	0.81	管理	行銷經營	0.09	生命科學	生物科技	-1.01
教育	幼兒教育	1.15	運動與運動	體育	0.79	財經	經濟	0	數理化	化學	-1.03
文史哲	中國語文	1.11	文史哲	史地	0.79	醫藥衛生	呼吸治療	-0.12	生物資源	植物保護	-1.04
建築設計	商業設計	1.1	管理	勞工關係	0.78	較不適配			數理化	物理	-1.08

同學可根據解釋喜好自行閱覽下載列印結果報告書(PDF)。已有明確興趣學群者，可先參閱「學群適配排行榜」。5 顆星/4 顆星表示很適配/較適配；若還沒有方向者不妨可先參考「學類適配排行榜」，學類適配排行榜 Z 分數是用相關係數與其他人比較，求出相關標準 z 分數，以此歸類適配程度，同學可優先參考 Z 分數最高的學類。「很適配」的學類及其相似學類可以再進一步透過大學選才與高中育才輔助系統(https://collego.ceec.edu.tw/Highschool/MajorList)點選學類介紹瞭解其學習內容與未來職業。如果都沒有很適配的學類，可以搭配「學類折線圖」進一步瞭解可能的原因。**若與志向科系一致，可下載此兩表列入審查資料中「其他有利審查資料」中供教授參考。**

（二） 線上看結果網址

https://career.ceec.edu.tw/Account/StudentLogin，首次登入的帳號與密碼皆為身分證號碼，登入後點選「結果報告」，才可看到結果。

※本測驗結果已於 112 年 9 月 11 日於班會課、社團活動課進行解釋完畢，學生亦可自行上網查閱測驗結果。

輔導室主題宣導—你，「校園心理健康促進」了嗎？

學生是校園心理健康服務之主要對象，校園生活佔據青少年至少 1/3 以上的歲月，其餘時間在家庭與社區中度過，家長也是青少年心理健康促進重要的一環，家長肩負督促與規範孩子生活品格、維繫其身心健康的能力，且在需要時給予青少年傾聽、陪伴、或專業資源之連結，成為心理健康的保護因子。因此，在整體校園心理健康促進與自殺防治的全面性策略中，家長、學生、教師都是重要的「自殺防治守門人」，缺一不可，環環相扣。

依臺北市政府教育局 111.12.21 北市教中字第 1113106618 號函，為提升家長、學生及教師之自殺防治知能，教育部編製「校園心理健康促進與自殺防治手冊」，內容介紹心理健康與自殺防治有關的基本概念，以及前述主要對象在此議題下的角色功能，期能協助教師在教育現場更能早期辨識及處理高風險對象或危機情境，同時培養學生自助助人的能力，且提供家長理解學生心理健康議題之重要性與維繫心理健康之作法。

校園心理健康促進與自殺防治手冊、該怎麼預防青少年自殺懶人包及摺頁連結請點選網址 https://reurl.cc/dLy1aM，或掃描右方 QRcode 參閱。鼓勵親師生研讀，理解心理健康促進及自殺防治策略。

懶人包-家長篇

心理健康警訊

身體生理方面

常有身體不適的主訴
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增

心理方面

明顯情緒起伏不定
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣

行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

伴你走過

多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法

引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動

避免再度刺激
他的創傷

必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，您的陪伴更是必須。

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性

特殊時期	神經、解剖生理因素快速發展以及Erikson心理發展任務時期
易衝動控制及憂鬱情緒	受到快速成熟的腦、神經傳導與內分泌系統以及環境影響。
腦內風暴	多重賀爾蒙影響: 杏仁核-反應過度 多巴胺-喜好冒險

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲

當孩子長時間暴露於各種創傷型態時，容易造成心理影響有:

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

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。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
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

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
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，若前五題總分小於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。

為什麼要測?

快速掌握孩子心理困擾程度

什麼時候測?

任何時候當你想關心孩子近況時都可以融入對話

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

校園守護心理健康好幫手~~

心情溫度計也有APP喔！

\QR碼掃我/

立即免費下載~

1. 紀錄心理困擾程度變化
2. 免費心理衛生電子書/影音
3. 精神心理衛生資源地圖
4. 鬧鐘提醒自我檢測

教育部 臺灣大學

集結力量
與教師及校園合作

相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。

相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。

信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。

必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」

「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程

孩子處在
外在環境
內在身心
長期負面影響

急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使孩子倍感壓力
造成情緒上的波動

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

青少年自殺警訊

FACT

感覺Feelings

失去希望 -「人生不可能變好了」
無價值感 -「沒有人在乎我」

行動、事件Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆Threats

言語 -「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 -「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 1問

孩子有危險了，我可以怎麼做?

一問
「主動關心、積極聆聽」

怎麼做?

家長主動關心
先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說?

這幾天睡的怎麼樣?
有沒有什麼需要幫忙的地方?
最近是不是不快樂?

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 2應

孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做?

二應
「適當回應孩子的問題
提供支持陪伴」

怎麼做?

適當回應、支持陪伴以提供心理支持
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

怎麼說?

關心孩子近一週的心情溫度：
「最近睡得怎麼樣? 容易緊張嗎?...」
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，可以減緩孩子的情緒起伏程度

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 3轉介

孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦?

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」

怎麼做?

持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

重要原則

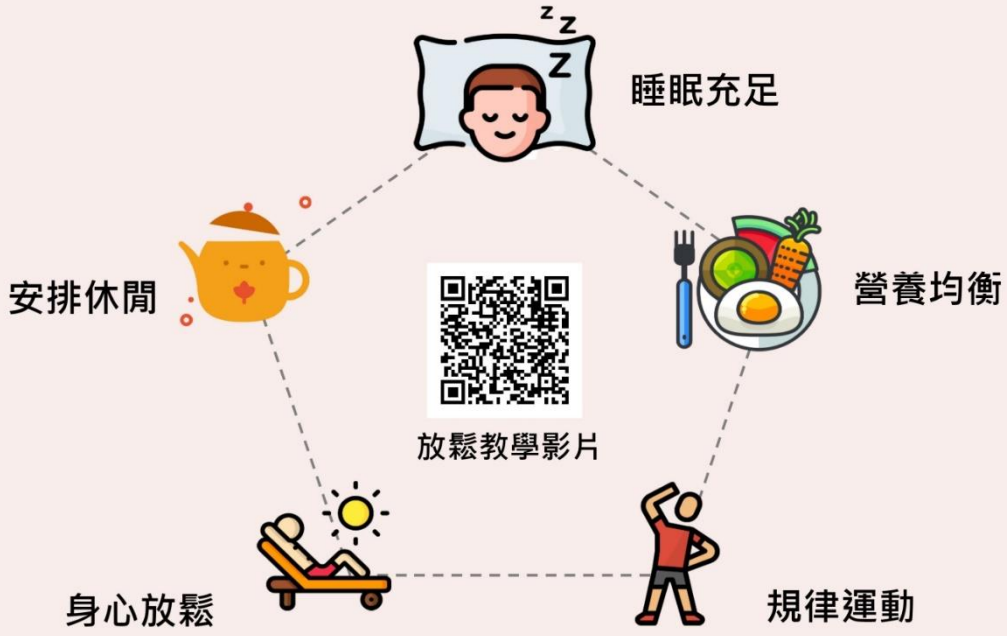
注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

家長抗壓五裝備



教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康?

台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊

心快活
心理健康網路平台

衛生福利部
心理健康促進宣導素材

教育部 臺灣大學

心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用?

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

全國心理健康促進與精神醫療服務資源手冊

教育部 臺灣大學

1925衛福部安心專線

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode

教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區

搜尋： 1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！

校園心理健康促進與自殺防治手冊(家長篇)

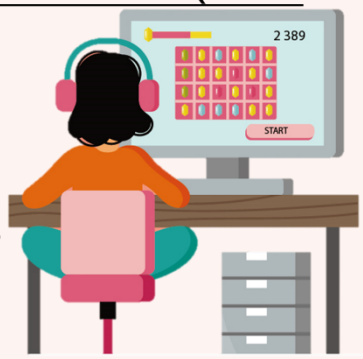
輔導室主題宣導—你，「網路成癮」了嗎？

什麼是網路成癮？

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、家庭互動上的負面影響。

網路成癮是一種病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》（ICD-11）正式列為精神疾病。



遊戲障礙症的特徵為：

1.玩遊戲的控制力受損。

2.生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。

3.即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

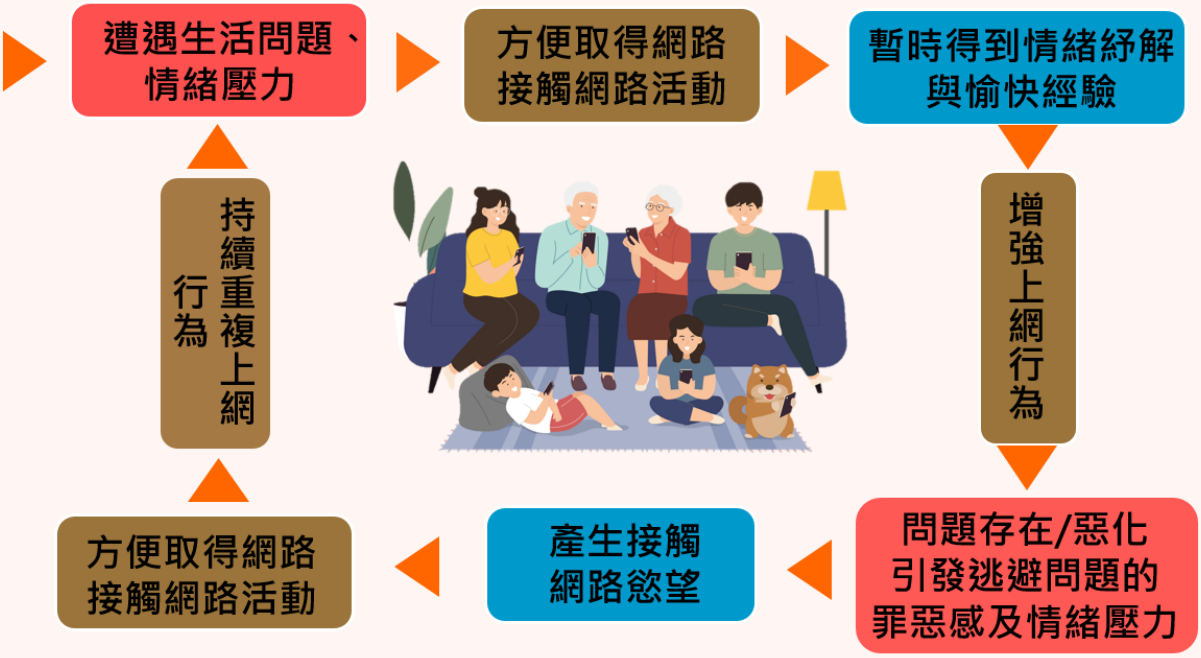
要如何知道自己有沒有網路沉迷呢？

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估**你最近6個月**的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 。由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	極不符合 1	不符合 2	符合 3	非常符合 4
1.想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2.我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3.我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4.上網對我的學業已造成一些不好的影響				

總分超過11分者可能有高度網路沉迷傾向，建議可以向輔導室洽詢。

為什麼玩網路遊戲會成癮呢？



如果想減少網路的使用，我可以怎麼做？

一、設定正向目標行為：如安排逐步減少網路使用時間長短或目的。

二、切成數個較容易達到的小步驟。若為減少網路遊戲的時間，可從原先不贏一場不行的網路遊戲，改為只打5場不論輸贏、或設定上網娛樂時間從60分鐘減為55分鐘等。

三、對這些行為做自我觀察的檢視。檢視使用網路行為及改變，包括紀錄使用的時間點、長短(時/分/秒)、目標(查隔天上課資料、遊戲)，以及達成與否、甚至達成率%是多少。舉例來說：某月某日的幾點幾分，使用網路查詢隔日上課報告的資料，85%達成目標。

四、針對目標達成的部分自我酬賞，未達成處繼續規畫調整。達成小目標後，可以喝一杯飲料做一些喜歡的活動；未達到處：在上網查找資料前，可先拿張紙筆做點小筆記，事先將可能用到的搜尋關鍵字寫下來，減少漫無目的查找的時間。

{資料來源：衛生福利部心理及口腔健康司網路成癮專區/「心快活」心理健康學習平台}

網路使用習慣自我篩檢量表

簡介:

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明:

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近6個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選題。由1 至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	實際情況			
	極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	□	□	□	□
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	□	□	□	□
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	□	□	□	□
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	□	□	□	□

計分方式：

- 每題勾選欄框由左至右各別登錄為1, 2, 3, 4 分，總分共計16 分。
- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生(10 歲至25 歲)：篩檢切分點：11 分或以上(高使用沈迷傾向)。
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

適用對象總分超過11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各班輔導教師。

{資料來源：衛生福利部心理及口腔健康司}

輔導室主題宣導—防治數位/網路性別暴力

數位/網路性別暴力係指「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。」其類型及其內涵如下：

1. 網路跟蹤:
   (1) 對於他人反覆實施跟蹤騷擾行為，致令他人感到不安或畏懼，如：傳送攻擊或恐嚇性電子郵件或訊息；對於他人網路留言，發表攻擊性言論等。
   (2) 跟蹤或監視他人活動，如：透過手機 GPS 定位或電腦、網路使用紀錄等方法為之。
   (3) 監視或蒐集他人網路活動或資訊，進而違反他人意願與之接觸等。
2. 惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密資料：惡意或未經同意而散布與性或性別有關之文字、聲音、圖畫、照片或影像等個人私密資料。
3. 網路性騷擾：
   (1) 未經同意逕將猥褻文字、聲音、圖畫、照片或影像等資料傳送他人，如：傳送具露骨性意味之電子郵件或簡訊；於社群網站或網路聊天室發表不適宜或具侵略性挑逗言論等。
   (2) 對於他人實施性別工作平等法、性別平等教育法或性騷擾防治法所定性騷擾行為。
4. 基於性別貶抑或仇恨之言論或行為：
   (1)對他人之性別、性傾向或性別認同等，發表貶抑、侮辱、攻擊或威脅等仇恨言論。
   (2)基於性別，對於他人之行為或遭遇，進行貶抑或訕笑，如：穿著性感、婚前性行為或遭受性騷擾等。
   (3)鼓吹性別暴力。
5. 性勒索：以揭露他人性私密資料（文字、聲音、圖畫、照片或影像等）為手段，勒索、恐嚇或脅迫他人。
6. 人肉搜索：透過網路搜索取得與散布未經他人同意揭露之文字、聲音、圖畫、照片或影像等私密資料。
7. 基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅：基於性別偏見，以強制性交或加害生命之事恐嚇他人，使他人心生畏懼者。
8. 招募引誘：係指運用網路或數位方式遂行人口販運，如：佯稱提供工作機會，或使用盜用之圖片、內容製作虛假廣告，引誘他人賣淫；抑或從事人口販運者，利用網路聊天室等傳遞人口販運訊息或進行廣告等。
9. 非法侵入或竊取他人資料：非法侵入他人電腦或相關設備，以觀覽、取得、刪除或變更他人個人資料等，如：侵入網路攝影機取得他人影像資料等。
10. 偽造或冒用身分：偽造或冒用身分，以取得他人個人資料、侮辱或接觸他人、損害他人名譽或信用、遂行恐嚇或威脅，或據以製作身分證件供詐欺之用等。

鑑於數位科技發展迅速，網路及其他數位環境性別暴力叢生，已然對於隱私權與人身安全造成危害，由於青少年階段的身心發展特質以及社交型態的改變，您的孩子可能不小心已暴露在數位 / 網路性別暴力環境的危險之中，請家長一同協助青少年了解數位 / 網路性別暴力的影響，保護自己同時也保護他人。

加入社團的條件是要上傳自己的私密照？
吱吱，你的臉好紅，怎麼了嗎？
防治數位/網路性別暴力
避免受害，拒絕加害
iSafe
教育部全民資安素養網

這個教人如何成為受歡迎網紅的社團，加入條件是要上傳自己的私密照！好害羞喔！
等一下，你先不要加入！加入社團要提供私密照，你不覺得很奇怪嗎？
是有點怪怪的啦！

NEWS
有心人士謊騙民眾傳私密照，並在得手後進行性勒索，威脅將照片散布，造成受害人身心受創。
新聞上不是有報導過，有心人士以不當方式獲得他人裸照，再以揭露、散布裸照為手段，勒索、恐嚇或脅迫受害者，造成受害者難以抹滅的傷痛。

這也太可怕了吧！
沒錯，這些行為就是「數位/網路性別暴力」。而偷拍或分享轉傳私密照片都是觸法的行為，雖然有些人是出於好奇認為自己只是看一下沒關係，但這些都會對受害者造成二度傷害。

天啊！沒想到這麼容易就會在社群平臺上看到奇怪的社團。
是啊！這些危險都隱藏在網路上，為了保護自己同時也保護朋友，你可以做到「5不」。
「5不」是什麼？

5不
不違反意願
不可強迫他人拍攝或傳送影像
不聽從自拍
不要聽從引誘拍攝自己的影像
不倉促傳訊
傳送訊息及影像前應再三確認
不轉寄私照
收到他人私密照，轉傳即違法
不取笑被害
取笑或檢討被害人是更大傷害
就是5件不要做的事

4要

要告訴師長

比起獨自面對
師長可提供更多協助

要截圖存證

有明確的證據
有效將歹徒繩之以法

要記得報警

110

不只為了自己
避免更多無辜者受害

要檢舉對方

就算是假帳號
讓管理者依規定處理

若真的不小心在網路上遇到騷擾或威脅，你可以透過「4要」來尋求協助

> 請記得，不管發生什麼事，勇敢把話說出來是解決問題的第一步，同時可以尋求多元的協助管道。

- 協助影像下架
  - iWin網路內容防護機構
- 提供陪伴與輔導
  - 婦女救援基金會
- 兒少陪伴與輔導
  - 台灣展翅協會
- 事件諮詢
  - 數位女力聯盟
- 校園相關資源
  - 教育部性平教育資訊網
  - 校園輔導及通報機制
- 法律扶助
  - 法律扶助基金會
- 心理諮商
  - 衛生福利部安心專線1925
  - 張老師生命專線1980
  - 生命線專線1995

生輔組宣傳

壹、 臺北市立成功高級中學試辦便服日實施辦法

109 年 12 月 22 日服儀委員會制定

(一) 自 110 年 3 月份起，每周五為便服日。

(二) 便服穿著以整齊、清潔、美觀、大方、端莊儀容為原則。

(三) 便服日當日，可自由選擇穿著便服、班服、社團服或體育服(所謂之班服應具有明顯班級代表字樣、圖式之服裝)。

(四) 為維護校園安全與身份辨識，穿著便服到校之學生，進入校園須主動出示學生證。

(五) 為避免有礙觀瞻、妨害風化，嚴禁赤膊，以維護友善校園環境。

(六) 為維護學生安全，上學、放學及在校期間，學生應穿皮鞋、運動鞋或布鞋；非有正當理由，不得穿著拖鞋或打赤腳。(教育部高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則四.(四))

(七) 如遇學校重要活動或集會(如朝週會、開學典禮、畢業典禮、校慶、結業式、期中(末)考、重要慶典、校外參訪、校外受獎或參加競賽、國際或校際交流活動等)、執行公共勤務，應整齊穿著本校制式服裝。(教育部高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則四.(一)1.)

(八) 參與體育、實驗等相關課程時，為維護課堂進行之安全需要，應穿著體育服或實驗服。(依教育部高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則四.(一)2.3.)

貳、 少年網路使用安全及倫理

一、青少年朋友上網可能不安全的行為與相應法規?

（一）交友網站或遊戲帳號申請：如網站管理不當，可能洩漏隱私資料，而被利用在非法行為。

（二）出外遊玩隨時打卡炫耀：暴露自己行蹤，恐有惡意人士以為有機可趁。

（三）看到朋友在 FB 留言罵人，覺得好笑，也點個「讚」:

1. 可能成為霸凌行為的幫兇。
2. 可能觸犯公然侮辱罪或是誹謗罪等。

（四）上傳同學被欺負的照片、影片，或親密動作、隱私部位等圖片來取笑。

1. 可能成為霸凌行為的幫兇。
2. 可能觸犯妨害秘密罪、公然侮辱罪等。

（五）轉傳或張貼色情、猥褻暴露圖片或影片等：可能觸犯刑法妨害風化罪或兒童及少年性剝削防制條例。

（六）未經當事人同意而張貼或套用他人創作：可能違反著作權法。

（七）網路購物或其他遊戲交易：例如不慎涉及詐欺罪、觸犯妨害電腦使用罪等。

二、學習網路安全素養與倫理道德觀念

（一）遵守網路安全規範：

1. 不輕易透露個人資料或網站登入之帳號及密碼，避免遭盜用。
2. 使用公用電腦登入網站，離開前記得登出，避免個資外洩。
3. 不任意下載來路不明的軟體。
4. 不輕易開啟來路不明的郵件及簡訊。
5. 確實做好電腦防毒工作。

（二）推廣「網路禮儀」:

1. 網路謠言不散播。
2. 他人隱私不揭露。
3. 垃圾信件不轉寄。
4. 遵守網站的規定。
5. 言詞表達要清晰。
6. 大家都能看得清。

三、家長如果遇到孩子發生網路衝突事件，該如何處理?

（一）如果是被害者家長三大步驟：

1. 理性辨別：評估事件嚴重性，穩定孩子情緒。
2. 依序做出最適當的處理方式：陪孩子先自行面對整理心情、家長彼此主動協商、請學校協調輔導、嚴重情形需報警處理。
3. 持續追蹤關懷：就學互動變化、修復衝突關係，必要時繼續向輔導單位求助。

（二）如果是加害者家長四大步驟：

1. 調整情緒，理性檢討：釐清不當言行的原因，討論可能造成的傷害。
2. 教導孩子學會負責及道歉：陪同孩子與被害者及家長道歉，過程中讓孩子意識到自身錯誤，並學習負責及勇於道歉。
3. 陪同孩子參與司法審理過程：過程中讓孩子理解到家長不放棄自己，能陪同面對後果，增進孩子改變動力；並主動配合改善避免再犯的措施。
4. 持續關懷追蹤：孩子就學及同儕關係修復情形，若孩子情形未有改善，可向學校或相關少年單位求助。

參、 防制少年(學生)參與詐騙集團

一、常見青少年涉及參與詐騙行為的樣態？

現今少年的家長通常因為忙於工作，較少陪同孩子上網，無法即時督促孩子吸收防範詐騙集團的最新常識，而給予正確的指導，所以詐騙集團容易趁機利用新型態科技社交工具，或娛樂環境，誘惑少年加入詐騙行列，不僅限於曾經有偏差行為的孩子，一般少年也有可能掉入陷阱，所以針對少年涉入詐騙事件的防範，有向少年加強宣導的必要。而較為常見的青少年涉及詐騙行為的樣態有以下幾種：

（一）出借個人帳戶給詐騙集團使用案例：詐欺集團藉口向少年租借金融帳戶，鼓吹少年收下1,000 元的租金出借帳戶 10 天，少年將自己的提款卡(連同密碼)出借給詐騙集團，成為人頭帳戶，集團馬上用在詐騙過程，要求被害人將錢匯進少年的帳戶，而且立即用少年的提款卡提光帳戶內的錢。經被害人報警，警方清查被騙款項是匯進少年的金融帳戶，但是少年交代不出金融卡給了誰，便以詐欺罪名移送少年法庭。

（二）少年以打工名義擔任詐騙集團的「車手」案例：

1. 集團利用少年假冒法院書記官或法院執行處人員前去向被害人拿錢，可賺取分紅佣金。
2. 集團利用少年攜帶多張人頭帳戶金融卡，一經通知被害人匯款，少年就立刻以相對應的金融卡使用 ATM 提領出所有款項。
3. 新聞案例：「18 歲詐騙車手聲稱為減輕單親媽負擔」，自稱「當車手輕鬆又有高酬，上網尋找機會」，所以聽從詐騙集團指示從臺中北上基隆，向老婦謊稱欠下鉅額電信費，需交由檢察官監管帳戶存款，詐騙取得現金，警方 24 小時內逮捕車手到案並依詐欺罪嫌移送法院。

(三)其他類型：例如在網路交易平台產生交易糾紛，延遲交貨而被告詐欺，或者被利用，被當作遊戲點數代購的人頭帳戶等，少數並非惡意詐欺的行為。

許多被害人被騙金額非常鉅大，且在找出幕後集團指使人前，少年及家長勢必沒能力償還，如此將痛苦一輩子，少年從事不法行為前，務必深思，切勿心存僥倖而淪為他人的犯罪工具。

二、預防青少年遭利用成為涉及詐騙的幫兇

預防要從家庭開始、學校等團體生活中持續提高警覺：

（一）培養孩子金錢、存款正常使用的習慣：避免詐騙集團以短期大量金錢引誘少年賺取佣金。

（二）減少孩子對昂貴物品的需求：避免詐騙集團利用少年價值觀還不成熟，以高檔３Ｃ產品或賺錢買機車等誘因，利用少年參與詐騙。

（三）注意孩子身邊來源不明的大量陌生人資料：一般少年社會活動單純，但若有發現疑似名冊、交易紀錄、或帳戶資料…時，必須及時導正並交由警方處理。

（四）注意孩子身上可疑的工具：少年若擔任詐騙集團的車手時，會用偽造的證件、服裝、名片來假裝是檢察官、書記官等各種身分，從事詐騙犯罪過程或與共犯聯絡時，多使用來路不明的手機(王八機)，並以奇怪的暗號、暱稱相稱，若有發現也必須立刻導正並交由警方處理。

三、全市共同防制青少年參與詐騙集團

警察機關長期結合學校或社區活動加強預防詐騙宣導，同時積極偵辦且向上追源，以瓦解詐騙集團；透過多種管道，加強宣導少年(學生)正確法治觀念與自我保護知能重點如下：1.「不出借金融帳戶」、2.「勿有不勞而獲的心態」、3.「不主動聯繫疑似詐騙集團招募的電話」、4.「勿認為未成年就沒事」、5.「要提高警覺，小心求證」、6.「要保存證據」、7.「要主動討論」遇到可疑的資訊，要主動與師長或防詐騙專線 165 諮詢求助。

肆、 如何防止約會暴力

一般來說，約會可為你帶來情誼，但當白馬王子變惡魔時，可能為你帶來不可磨滅的傷害，甚至喪命。因此，應邀約會雖不宜過於敏感，但也應有 「防人之心不可無」的準備。

一、防制約會暴力的原則：

（一）與不太熟悉的對象約會，最好能由友人陪伴前往，不要單獨前往對方住處赴約，更不可隨意進入其臥室。

（二）對於第一次約會的對象，對其個人生活背景必須瞭解，並肯定其品行，否則不應貿然赴約。

（三）女性應邀約會，對象雖是熟人，也應注意自己的言行舉止，切記「保持端莊」。

（四）赴約之前，對整個約會的全盤行程要充份瞭解，並對不恰當的地點(密閉的空間及發生危險情況時無法有利逃生的地點)提議改變，尤其賓館、MTV 或太隱蔽的地點最好拒絕，或儘量選擇自己熟悉的親友所經營的社交場所或人多的地方為宜。

（五）約會之前，盡可能將約會對象、時間、地點、預定返家時刻，告知家人或親友，以備不時之需。

（六）與對方共進餐宴，儘量不要喝酒，也不要任意食用不明食物或飲料，中途若離開餐桌，回桌時，最好不要繼續飲用未喝完的飲料。

（七）約會的時間不宜太晚或太早，也不要拖延到午夜或清晨。

二、防止約會強暴的方法：

（一）安全：是指應邀約會雖不宜過於敏感，但也應有「防人之心不可無」的準備，一個浪漫的約會很令人羨慕，但是安全還是最重要的，約會沒有了安全，再浪漫的約會，可能都會變成不幸的經驗。

（二）時間：是指約會的時間要 「正常」，比如只見過一次面，就約當事人在晚上一點鐘單獨出遊，這並不是正常狀況，當事人應該回絕或請對方更改為正常的約會時間。

（三）場所：是指約會的場所要「正當」。一般而言，約會的地點以明亮、公開、能見度高最為安全，約會如能選擇這些場所，對自己當然就更有保障。

（四）人物：是指約會的對象(人) 要「正派」，所謂正派，並不是可以從外觀與穿著上看出來的，而是從他的行為、舉止與態度上來觀察，一個尊重別人，能為別人設想的人，就是一個正派、高品質的人；反之，一味追求新奇、刺激，不考慮別人想法的人，都不是一個值得交往、約會的朋友。

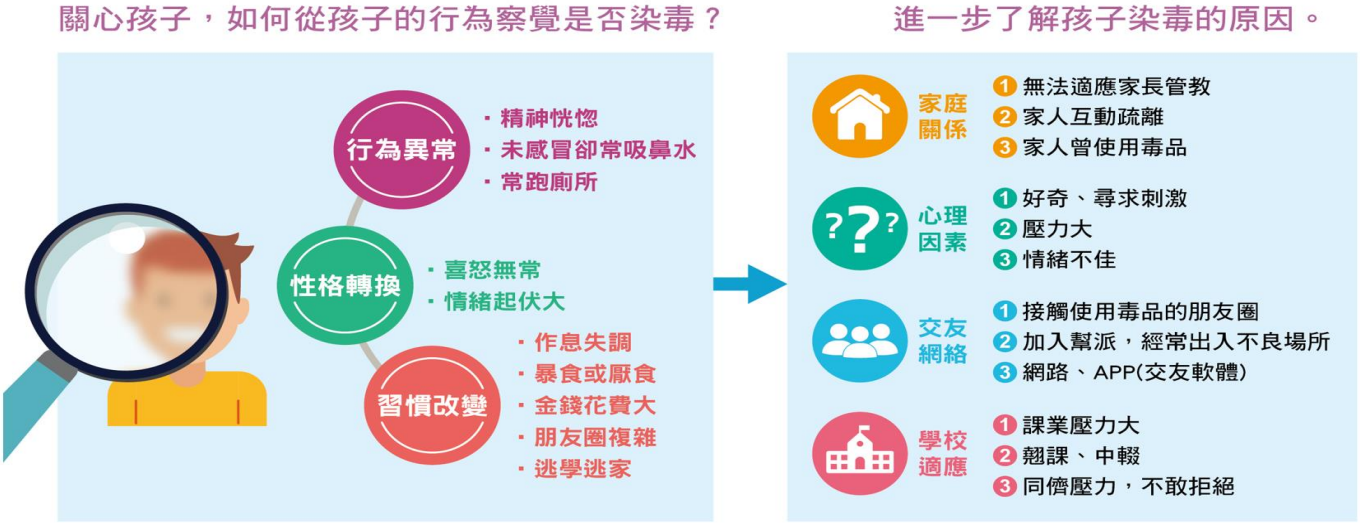
學務處校安中心—反毒文宣宣導

一、新興濫用藥物多樣化的偽裝

所謂新興毒品並不是指某個特定的毒品名稱，它是一變動的概念，指近來興起的濫用藥物統稱，近來毒販為降低毒品成本，常混搭第二、三級或不知名的化學成分藥品，對身體產生健康的問題，同時又更將「毒」藏於不同食品中，所以不得不重視及注意。

毒販企圖以古早味零嘴包裝掩飾毒品，最近甚至有毒品可樂罐，以吸引青少年注意增加其好奇心，降低民眾的防備，現在更進化改裝成古早味零嘴及卡通化糖果造型等，目的為吸引學生族群及為躲避警方盤查及規避法規。這些新興毒品大部份為合成的影響精神之化學物質，其成分含二級毒品安非他命、搖頭丸與三級毒品K他命等，施用後都有迷幻作用，易造成毒駕等意外事故，近年來施用毒品後意外死亡之新聞事件頻傳。

二、如何察覺孩子是否染毒?



青少年認為使用毒品可幫人解除煩惱，及忘掉挫折感的好方法。其吸毒的原因包括好奇、尋求刺激與逃避挫折的個人因素；情緒不穩、自我脆弱的人格因素；課業壓力大適應不良、尋求團體及朋友認同的學校因素；以及破碎家庭、單親家庭，甚至父母是酒癮或藥物濫用者所形成的家庭因素。

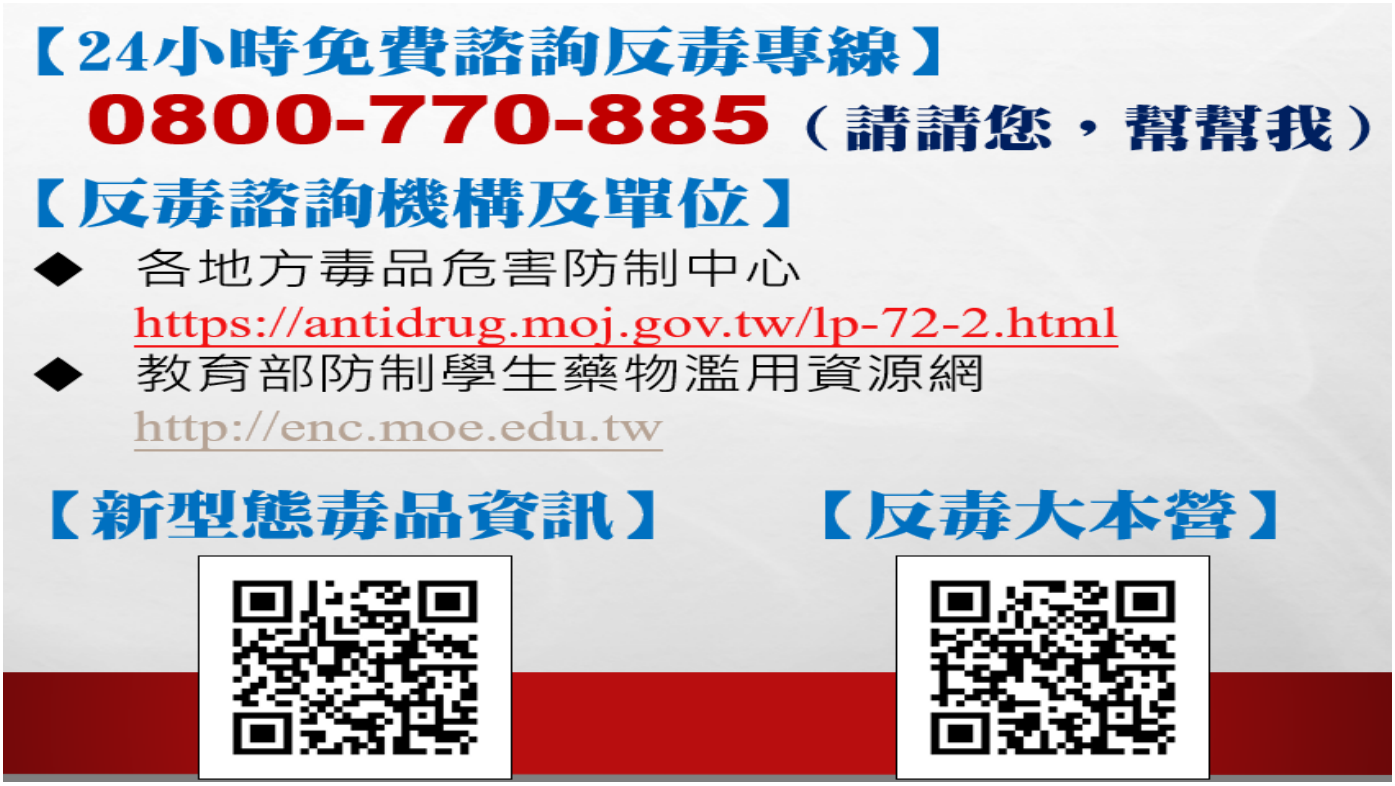
青少年吸毒開始的原因:

1. 好奇心: 因看到他人吸毒感到新鮮好奇而開始嘗試毒品，逐漸導致成癮。
2. 追求刺激與新奇感: 喜歡尋求刺激與冒險，喜歡嘗試認識沒有做過的事情，加之對毒品相關知識及危害所知甚少，為尋求刺激與新奇感，認為「吸一次不會成癮，我能夠控制自己」而開始吸毒，逐漸發展到成癮。
3. 情緒不良: 因一些毒品具有麻醉、暫時緩解不良情緒的作用，某些人在情緒不良時尋求毒品來暫時解脫自己而開始吸毒。
4. 外在應激事件:在遇到外在應激事件時，因缺乏健康的應對方式，覺得人生無望、萬念俱灰，非常苦惱、焦慮不安。為了消除內心的苦惱於憂愁，企圖從毒品中尋求解脫或麻痺自己。
5. 精神病理因素: 某些患有焦慮、抑鬱、社交恐怖等心理精神疾病的人會使用毒品來緩解這些疾病症狀，臨床稱其為自我給藥行為。
6. 軀體因素: 有的人因患有某些軀體疾病，存在疼痛、咳嗽等症狀而使用毒品來緩解症狀。有的人會為了減肥而使用毒品。
7. 同伴影響: 許多人開始吸毒，是因為在其經常交往的同伴中有人吸毒，在這些人的言行影響下開始嘗試使用毒品，逐漸發展至成癮。
8. 逆反心理: 青少年的成長、發育有自身的規律，教師、家長如不能因勢利導，會使一些青少年產生情緒上的敵對性，進而導致心理上的逆反性，跳入毒品的深淵。
9. 炫耀心理: 受到毒販們製造的一種所謂的時尚氛圍，把吸毒看做一種「高貴」、「時尚」、「新潮」、「酷」等象徵的假象，為了顯示或炫耀而吸毒。

三、拒毒有八招

四、反毒諮詢

1. 毒防中心 24 小時免付費諮詢專線 0800-770-885(請請你，幫幫我)。
2. 成功高中學務處(校安中心) 02-2321-6256#228 陳冠融校安老師
3. 臺北市政府毒品危害防制中心專線 02-23754068



健康中心宣導

一、傳染病防治

學生若有*疑似傳染病或法定傳染病，請務必通知健康中心，有發燒或呼吸道症狀請戴口罩、勤洗手，並請假在家休息，退燒後 24 小時再返校上課。

*** 疑似傳染病通報:1.流感 2.水痘 3.腸病毒(手足口病或皰疹性咽峽炎) 4.紅眼症(急性出血結膜炎) 5.頭蝨 6.疥瘡 7.腹瀉 8.其他**

*** 法定傳染病分類:**

【註：下列傳染病分類表，業經衛生福利部公告自 113 年 2 月 1 日生效在案】

類 別	傳染病名稱
第一類	天花、鼠疫、嚴重急性呼吸道症候群、狂犬病
第二類	白喉、傷寒、登革熱、流行性腦脊髓膜炎、副傷寒、小兒麻痺症、桿菌性痢疾、阿米巴性痢疾、瘧疾、麻疹、急性病毒性Ａ型肝炎、腸道出血性大腸桿菌感染症、漢他病毒症候群、霍亂、德國麻疹、多重抗藥性結核病、屈公病、西尼羅熱、流行性斑疹傷寒、炭疽病、M 痘
第三類	百日咳、破傷風、日本腦炎、結核病(除多重抗藥性結核病外)、先天性德國麻疹症候群、急性病毒性肝炎(除Ａ型外)、流行性腮腺炎、退伍軍人病、侵襲性ｂ型嗜血桿菌感染症、梅毒、淋病、新生兒破傷風、腸病毒感染併發重症、人類免疫缺乏病毒感染、漢生病(Hansen’s disease)
第四類	疱疹 B 病毒感染症、鉤端螺旋體病、類鼻疽、肉毒桿菌中毒、李斯特菌症、侵襲性肺炎鏈球菌感染症、Q 熱、地方性斑疹傷寒、萊姆病、兔熱病、恙蟲病、水痘併發症、弓形蟲感染症、流感併發症、庫賈氏病、布氏桿菌病、發熱伴血小板減少綜合症、嚴重特殊傳染性肺炎
第五類	裂谷熱、馬堡病毒出血熱、黃熱病、伊波拉病毒感染、拉薩熱、 中東呼吸症候群冠狀病毒感染症、新型 A 型流感

學生若有”疑似傳染病”或”法定傳染病”，確診時請家長或學生立即通報健康中心，且請假時有附醫師診斷證明文件,健康中心將予公假處理。

倘若未立即通報、等返校後才通報者，則無法給予傳染病公假。

學務處健康中心關心您 2321-6256 # 229

二、視力保健宣導

眼睛是靈魂之窗，一定要好好愛惜。有高度近視(500 度以上)的人，或眼睛曾經受過傷，建議半年檢查眼睛一次。

現代人 3C 不離眼，一名高中生常看手機、平板，視力衰弱剩 0.5，且總是「想看什麼就看不到什麼」，求診才知道是黃斑部出血影響視覺，經半年治療才順利恢復到 7 成視力。

新竹國泰醫院眼科醫師陳瑩山在台灣醫學會發表「3C 產品對眼睛的影響及處置之道」論文，因平板電腦和智慧型手機普遍，很多人每天花 13、14 小時盯著 3C 螢幕，而面板螢幕小會使得光線集中，當螢幕光線集中加上距離短，睫狀肌對焦壓力負擔重，一旦使用時間長，輕者造成睫狀肌麻痺，引起假性近視，重則睫狀肌退化、老化，造成無法對焦收縮的老化症狀，導致早發性白內障或黃斑部病變等現代文明病。

他曾收治一名 21 歲大學生，視力 1.0 完全正常，但某天早上起床後發現兩眼視覺不同，一眼明顯較暗，診斷後發現水晶體已有部分白濁，形成早發性白內障，原來是他每天從早到晚看電腦、平板、打遊戲，和女朋友聊 Line 惹的禍。年輕的病人並不罕見，長時間盯看手機、平板，每天長達 10 小時，易造成眼部睫狀肌完全沒力，提早老花。

三軍總醫院眼科部視力保健科主任戴明正表示，老花眼成因為睫狀肌收縮功能與水晶體失去彈性，導致眼睛調節功能下降。長時間使用手機、電腦，使得老花眼患者有越來越年輕的趨勢。

奇美醫學中心眼科部主治醫師林主國表示，黃斑部視網膜病變是常見的眼睛疾患，主要症狀為視力減退、中心視野出現不會動的陰影或所謂的「盲點」。黃斑部病變患者雖然比白內障或青光眼視障人口少，但近年來有明顯增加趨勢。林主國表示，黃斑部病變若能及早發現，會有較好的治療效果，呼籲民眾不可輕忽；醫師指出，**600 度以上高度近視**、及糖尿病或高血壓患者，是病理性飛蚊症的好發族群，**嚴重時可造成視網膜剝離、甚至失明。**飛蚊症的預防重於治療，可定期檢查眼底視網膜。

預防眼睛的各種病變除定期進行視網膜檢查外，也要注意日常生活的預防之道，**千萬別在黑暗中，玩手機。**

每學期皆幫貴子弟測量視力，依教育部規定若有裸視低於 0.9，需發視力不良通知單給家長，並請盡速帶孩子至眼科檢查後將回條繳回健康中心，謝謝。

親子綁定及酷課 APP 推廣

臺北市教育局推廣親子綁定及酷課 APP，待家長完成親子綁定取得單一身份驗證帳號後，就可以登入酷課 APP，提供親師聯繫、數據查調、空間管理、校園繳費、課間教學、遠距學習、數位資源、學習獎勵等八大智慧校園整合服務。

酷課 APP 功能示意圖如下

親子綁定推廣相關說明	酷課 App 專區相關說明
網址 https://reurl.cc/Ddxdze	網址 https://reurl.cc/rQ0QMk

本服務目前為推廣性質，家長有任何問題可以先行諮詢教育局業務承辦窗口
親子綁定及酷課 APP 請洽詢臺北市立數位學習教育中心(02)2753-5316 分機 250

臺北市立成功高級中學112學年度第2學期各班導師、校安老師、輔導老師

高一					高二					高三				
班級	導師	科目	輔導教師	校安老師	班級	導師	科目	輔導教師	校安老師	班級	導師	科目	輔導教師	校安老師
101	李佳軒	英	林秀娟	蘇嘉琪	201	賴志忠	歷	林秀娟	蘇嘉琪	301	魏玉蕙	地	林秀娟	蘇嘉琪
102	劉先芸	歷	林秀娟	蘇嘉琪	202	蘇青葉	公	林秀娟	蘇嘉琪	302	張晏豪	公	林秀娟	蘇嘉琪
103	孟令瑤	英	林秀娟	蘇嘉琪	203	黃瑓勻	地	林秀娟	蘇嘉琪	303	簡杏如	歷	林秀娟	蘇嘉琪
104	王淑華	地	林秀娟	江育慎	204	鄭隆傑	物	林秀娟	江育慎	304	李岱融	英	林秀娟	江育慎
105	張筠崴	英	呂學侃	江育慎	205	楊雅雯	國	林秀娟	江育慎	305	游璧如	國	林秀娟	江育慎
106	陳淑娟	英	呂學侃	江育慎	206	邱馨嫻	英	呂學侃	江育慎	306	陳冠廷	物	呂學侃	江育慎
107	謝紫琳	國	呂學侃	江育慎	207	吳亭儀	國	呂學侃	江育慎	307	施朱娟	化	呂學侃	江育慎
108	蔡金萍	數	呂學侃	蔡繡鸞	208	游經順	數	呂學侃	蔡繡鸞	308	黃鈺雅	英	呂學侃	蔡繡鸞
109	葉德財	數	呂學侃	黃友柏	209	李仁展	國	呂學侃	黃友柏	309	劉國莉	數	呂學侃	黃友柏
110	胡立諄	地	許自蕙	黃友柏	210	李岳庭	英	許自蕙	黃友柏	310	盧文顥	化	許自蕙	黃友柏
111	林怡君	國	許自蕙	黃友柏	211	郭士豪	數	許自蕙	黃友柏	311	陳怡君	國	許自蕙	黃友柏
112	江美儀	國	許自蕙	黃友柏	212	蔡豐光	物	許自蕙	黃友柏	312	薛鈞聰	數	許自蕙	黃友柏
113	陳彥宏	數	許自蕙	陳冠融	213	劉佩琪	物	許自蕙	陳冠融	313	呂蕙黛	國	許自蕙	陳冠融
114	胡義翎	公	侯佩瑜	陳冠融	214	袁弘昌	數	許自蕙	陳冠融	314	許家瑋	英	侯佩瑜	陳冠融
115	李宗蓉	英	侯佩瑜	陳冠融	215	蔡必箴	英	侯佩瑜	陳冠融	315	徐錫賢	數	侯佩瑜	陳冠融
116	戴瑓蓉	國	侯佩瑜	陳冠融	216	洪秋萍	英	侯佩瑜	陳冠融	316	施雅格	英	侯佩瑜	陳冠融
117	郭德美	物	侯佩瑜	蔡繡鸞	217	林沅蓉	國	侯佩瑜	蔡繡鸞	317	張家豪	國	侯佩瑜	蔡繡鸞
118	邱俊明	歷	陳姿蓉	蔡繡鸞	218	張麗花	國	侯佩瑜	蔡繡鸞	318	陳瑄聆	化	陳姿蓉	蔡繡鸞
119	洪鵬凱	數	陳姿蓉	蔡繡鸞	219	吳卉蕎	數	陳姿蓉	蔡繡鸞	319	鍾　寧	英	陳姿蓉	蔡繡鸞
120	許奎文	國	陳姿蓉	陳冠儒	220	高綵芊	化	陳姿蓉	陳冠儒	320	謝明輝	化	陳姿蓉	陳冠儒
121	李仁琦	數	陳姿蓉	陳冠儒	221	曾維亭	英	陳姿蓉	陳冠儒	321	張正昀	國	陳姿蓉	陳冠儒
122	魏蜀芬	生	陳姿蓉	陳冠儒	222	梁順華	數	陳姿蓉	陳冠儒	322	陳君毅	數	陳姿蓉	陳冠儒