



# 新北市五股區成州國民小學

## 110 學年度第一學期

### 家長日宣導手冊



新北市五股區成州國民小學  
110 學年度第一學期家長日宣導手冊

目錄

* 校長的話-----	1
* 教務處宣導事項-----	2~4
* 學務處宣導事項-----	5~30
* 總務處宣導事項-----	31
* 輔導處宣導事項-----	32~33
* 家長日升學資訊-----	34-41
* 110 年度家庭教育宣導資料-----	42-80

# 新北市 110 學年度成州國小家長日



與教育合夥人分享，各位敬愛的成州家人好~

現今是一個教育論述百家爭鳴的時代，希望大家都能看重我們的孩子未來潛能發展更甚於競逐一時的成績名次，希望孩子都能學著透過**思辨、選擇、行動、關懷奉獻與自在自得**，而成為學習主體、理解價值與存在感的新世代公民。我們誠摯建議家長學著放手讓孩子學著面對不同屬性的貴人，包含老師和同學。

成長歷程的順逆成敗、喜樂哀愁，都是不可或缺的養分。完全沒有遭遇失敗的學生，那會是少了許多歷練的學習。看到希望與機會的學習，也才會是有盼望的未來；父母親常會把孩子拉在身邊，由父母自己來當貴人，但是，讓孩子能夠處處遇到貴人，展開多元學習的視野，會更好！我自己成年後對於童年印象最深刻的，不是去記得哪一次考試考了幾分，而是，曾經參與而覺得有意義又難忘的活動和故事。

新學年開始，邀請您與我們一起，鼓勵、祝福孩子，希望成州的孩子能夠從平日的**平安健康生存、懂得生活**，提升到**追求生命價值**的層次，**成為更好的自己**。教育工作需要長遠的眼光，耐心的耕耘，並且**放下我執與焦慮**，然後協助孩子去成就每一個屬於孩子自己的美好人生。

感謝麗玲會長帶領的**家長會**，一直以來支持著學校，謝謝學校每一位**志工**無私的付出，疫情雖然嚴峻，但是，我們依然有盼望，憑藉大家一起努力，為自己也為自己身邊的每一個人守護平安健康，祝禱疫情早日舒緩。  
謹祝  
闔家平安 健康喜樂！

校長 王淑玲 敬上

2021.09.01 於成州國小

# 110學年度第一學期家長日各處室宣導事項

## 教務處

### 教學組

#### 1. 本學期連續假期及補課日

9/18(六)~9/21(二)中秋節連續假期→9/11(六)要上課，補9/20(一)中秋連假的課

10/9(六)~10/11(一)國慶連續假期→不用補課。

12/31(五)~1/2(日)元旦連續假期→不用補課。

#### 2. 期中評量：11/4(四)、11/5(五)→2~6年級期中評量、1年級注音符號及數學期中評量。

#### 3. 期末評量：1/11(二)、1/12(三)→全校(1~6年級)期末評量。

#### 4. 1/20(四)休業式，1/21(五)寒假開始。

### 設備組

#### 1. 110學年度上學期本校教科書選用版本已公告於本校網站首頁/最新公告區中搜尋，本校網址 <https://www.cjoes.ntpc.edu.tw/>。

#### 2. 為推廣閱讀教育，徵召圖書館志工及向日葵說故事志工，歡迎對於兒童閱讀推廣有興趣之家長加入，意者請洽教務處設備組。

#### 3. 班級閱讀活動推廣內容：

(1) 全校各班1箱班級圖書、1箱巡迴書箱。

(2) 低年級各班1箱共讀書箱。

(3) 提供中高年級共讀書箱自由借閱。

#### 4. 閱讀獎勵辦法—小朋友只要閱讀1本書並完成學習單後，就可以在閱讀紀錄卡上請老師認證，5本後就可以到圖書館參加抽抽樂，最大獎可以獲得7吋平板電腦，還有「閱讀紀錄卡」及「閱讀獎勵卡」等相關活動，歡迎各位家長鼓勵小朋友～走進閱讀，看見全世界。5. 每週五晨間為本校共讀活動，低年級為8:00~8:30，中高年級為8:00~8:20(各班寧靜共讀)，歡迎小朋友可運用班上書箱或自行帶書到校參與共讀活動。

### 註冊組

#### 1. 低收入戶、原住民、身心障礙人士子女及身障學生，可申請教科書減免。

#### 2. 低收入戶、中低收入戶、弱勢兒少、身障學生及家庭突發因素致無力支付午餐費之學生，可申請午餐補助。

#### 3. 相關補助申請及獎助學金申請事宜，請洽詢教務處註冊組。

電話：2293-3613分機22。

#### 4. 轉知新北市國小「假期前不發成績」政策說明。

(1) 依據新北教國字第 1081652788 號函示，為避免少數孩子因成績不佳遭受不當對待，於連續假期後傷痕消失，使學校錯失發覺及協助機會，並使孩子能擁有愉快假期，獲得更好的課後學習，爰推動旨揭政策。

(2) 政策內容：避免於假期前一日發放成績。

「假期」係指「週休假日」、「國定假期」及「寒暑假」。

「成績」係指「定期評量」考卷成績及「學期成績單」。

## 資訊組

### 新北校園通 2.0 App 推廣

1. APP 已於 Android 及 IOS 市集上架，支援智慧型手機及平板電腦（Android 5.0 版以上、IOS 9.0 版以上），其功能如下：

- (1) 提供教師、學生及家長使用校務行政系統帳密登入。
- (2) 接收校網及教育局網站發送之訊息(含訊息訂閱功能)。
- (3) 查詢成績、出缺席資料。
- (4) 查詢獎懲資料、午餐菜色、借閱紀錄。
- (5) 學生請假、學雜費繳費。
- (6) 查詢學校通訊錄(電話、地址導航、網頁等)。
- (7) 瀏覽教育局影音資源。
- (8) 連結至新北市親師生平台。

### 新北校園通 2.0 智慧校園起步走

#### 1 如何下載

- 新北校園通 2.0 為原「新北校園通」全新改版



- 未曾使用用戶：手機APP商店搜尋「新北校園通」按下載
- 已下載原「新北校園通」用戶：手機APP商店搜尋「新北校園通」按更新

#### 1 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用手機簡訊驗證，一支手機可同時綁定不同學制、多位子女身分，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與校務系統資料比對，完成親子關係綁定服務



Start: 進行家長註冊 1. 選擇子女學校地區 2. 選擇子女學校 3. 雙重資料驗證 (子女資料與校務系統資料比對) Success: 註冊成功

#### 2 上課YO - 家長 畫面 - 學生請假/假單查詢

- 顯示預設為孩子本人所有假單
- 呈現自己孩子的假單明細與審核情形



新增假單  
輸入資訊後送出校方審核流程人員將會收到APP推播通知

#### 2 上課YO - 家長 畫面 - 學生請假/出缺統計

- 顯示預設為孩子本人所有學期的出缺統計
- 呈現自己孩子的各學期假單統計
- 可輸入某生某假別查詢詳情



#### 2 寶貝 i 健康-健康護照



- 保健資訊
- 健康量測
- 體態監測
- 身體診察

\* 「成州國小線上課程登入教學」，請從學校首頁連結，可預先觀看相關操作說明，提前部署線上課程教學。



### Google classroom 線上課程登入教學

Google classroom 線上課程登入教學

Google Classroom 登入&上課方式 · 以下提供三種載具之教學影片 (感謝王培宇老師協助製作)

- Google Classroom 登入&上課方式(電腦)
- Google Classroom 登入&上課方式(IOS)
- Google Classroom 登入&上課方式(Android)

線上課程上傳作業照片說明

## 【停課不停學·學習送到家】新北防疫線上學習方案

### 一、首創建立單一認證「親師生平台」，提供師生線上備課/自主學習(複習用)

透過全國唯一單一簽入的「親師生平台」(<http://pts.ntpc.edu.tw/>)，整合及介接超過90項政府及民間學習資源，讓新北親師生透過校務行政系統帳號登入後，即可免費使用平台內各項學習資源，不再需要申請個別的平台帳號。

### 二、針對停課學生，提供「停課不停學、學習送到家」線上學習方案(課程進度)

建置「『停課不停學、學習送到家』線上學習資源」，供親師生突破時空限制自主備課、學習與複習，包括：「視訊教學」、「客製學習包」及「離線版課程」等，各項工具操作懶人包及教學影片，已放置於「新北市資訊業務入口網」(<https://mis.ntpc.edu.tw/>)。

#### (一)視訊教學

提供親師生平台內 Zoom、Google Hangouts meet 及 Cisco WebEX 三項視訊教學工具，並製作操作懶人包及教學影片，可供多人視訊教學，老師可直播，進度趕得上，教學零時差。

##### 1. Google Hangouts meet：

- (1) 懶人包
- (2) 教學影片(基礎應用篇、教學應用篇)

##### 2. 微軟 Teams：教學影片

##### 3. Cisco WebEX：

- (1) 操作說明、操作準備。
- (2) 教學影片(教學影片-教師、教學影片-學生)

#### (二)直播教學(YouTube)

提供親師生平台內 Google 服務 YouTube 直播教學工具，並製作操作教學影片，可供多人同步及非同步教學，老師可直播後錄製成為影片，學生學習後可隨時隨地複習。

##### 1. OBS 使用教學影片

##### 2. OBS 直播教學影片

#### (三)客製學習包

提供親師生平台內 Google Classroom 課程平台操作教學影片，並提供課程學習地圖，涵蓋八大領域各冊教材及教學影片，提供高國中小師生在家自主學習。

##### 1. Google Classroom：師生共享課程平台，教師可自製教材，學生在家學習

- (1) 教學影片。

##### 2. 親師生平台課程地圖：各大平台大學習資源開放課程及客製學習包-親師生平台課程地圖，上線即可使用。

##### 3. 公益頻道 CH3 教學影片：各領域國教輔導團自製教學影片。

#### (四)教科書數位學習資源

提供教師透過教科書官網下載各種教學資源，因應疫情，另提供學生數位資源及線上虛擬教室及直播教學的多功能平台。

## 110學年度第一學期家長日各處室宣導事項

### 學務處

1. 請勿提早到校：本校上學時間上午7:20~7:40，過早或遲到皆對學生的安全有影響，請家長配合，另有觀音山及清水灣的學生免費專車可供搭乘（洽生教組）
2. 為維護師生安全，本校後門的關門時間為7:50（側門因應防疫工作暫時關閉），家長如超過7:50之後仍有留校需求，請由大門換證進出。
3. 每週二上全天課，當天15:50下課，因配合全校統一放學，大約16:00-16:10出校門。週一、三、四、五上半天課，中午12:00下課，約12:05-12:10出校門，並請事先做好接送規劃，告知學生在哪裡等待（例如在大門、側門（側門因應 covid-19 肺炎防疫期間暫時關閉）、後門接送或安親班接送，以便導師安排放學路隊）。
4. 放學排路隊走出校門是學習群體生活的一部分，故放學時請依照導護老師口令統一放學，不要先進入校園接走孩子。
5. 請依學校規畫之家長接送區接送孩子，騎機車接送孩子上放學請勿超載，並記得戴安全帽。下車後如需跨越馬路，請依導護志工指示，聽從有志工指揮的路口過馬路比較安全。
6. 勿隨意離校、提早離校須有外出單，若要提早離校請務必告知導師並索取外出單，離校時交給警衛（憑證放行）。
7. 讓學生吃完早餐再上學，盡量在家吃完早餐再上學，另外學校飲水機皆有定期檢驗，可幫學生準備環保杯（瓶）到校裝水，減輕書包重量，避免影響學生學習能力及挪用金錢去買玩具或其他物品。
8. 注意學生服裝禮儀：請按學校規定及課表穿著制服或運動服上學（名牌請縫在制服及運動浮上），週三可穿便服，但請佩戴本校名牌。
9. 隨時和學校及老師保持聯繫：學生請假務必告知老師請假事由（例：因為感冒或頭痛請假等），如因法定傳染病請假（如腸病毒、水痘、流感、諾羅病毒等），也請及早告知導師或學校。
10. 學校大門左側停車棚內有各年級便當櫃。家長只需將「寫有班級姓名」的便當盒放在該櫃即可。如不放心請和學生約在警衛室，切勿進入校園送便當，以防止閒雜人士假冒家長進入校園，造成學校的不安全，另外因應 covid-19 肺炎防疫期間，亦請家長不要進入校園。

# 家長接送注意事項 (家長接送區)：

## 甲. 家長接送區：

### 1. 大門：

- (1) 機車接送：人行道停車格
- (2) 汽車接送：大門南側成泰路人行道旁(汽車)：成泰路三段 493 號(校門口)至成泰路三段 491 巷口的紅線區。
- (3) 汽車可臨停時間(上課日三個時段)：06：50-08：00，11：50-12：30，15：40-16：30

30



汽車可臨停時間(上課日三個時段)：  
06：50-08：00，  
11：50-12：30，  
15：40-16：30

成泰路三段 493 號(校門口)

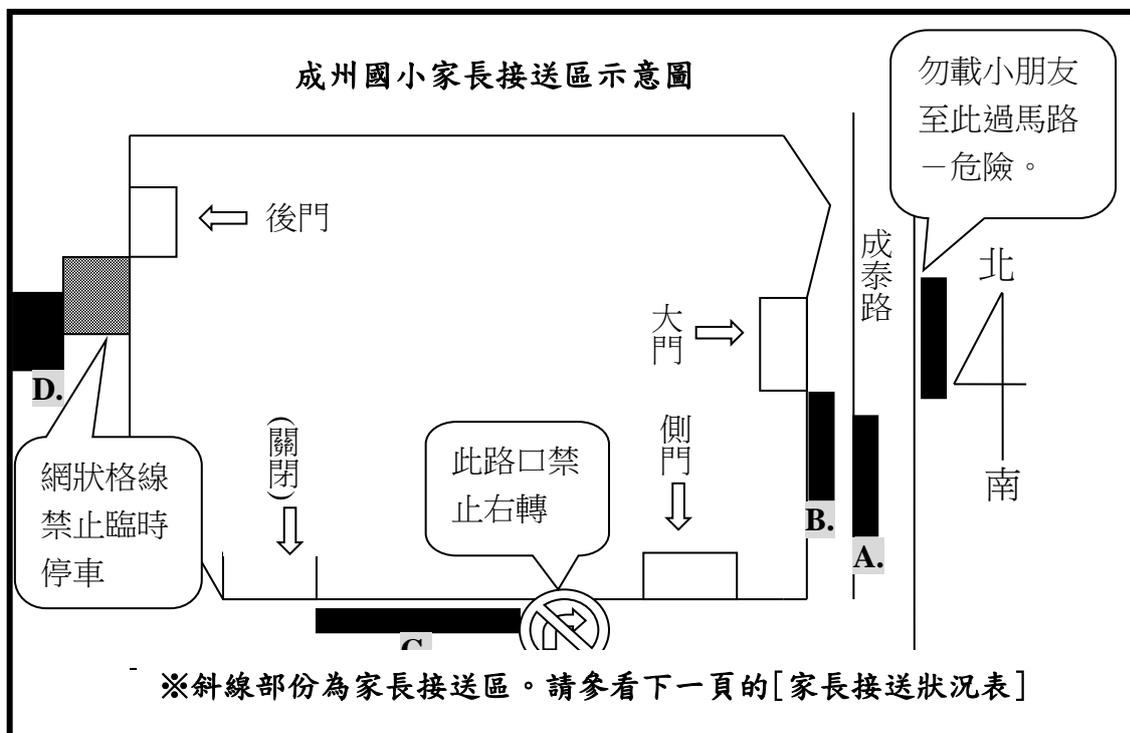
成泰路三段 491 巷口



2. 側門：側門靠近T字路口的人行道旁。

(側門因應 covid-19 肺炎防疫期間暫時關閉)

3. 後門：對面有一處機車停車場可以接送學生。

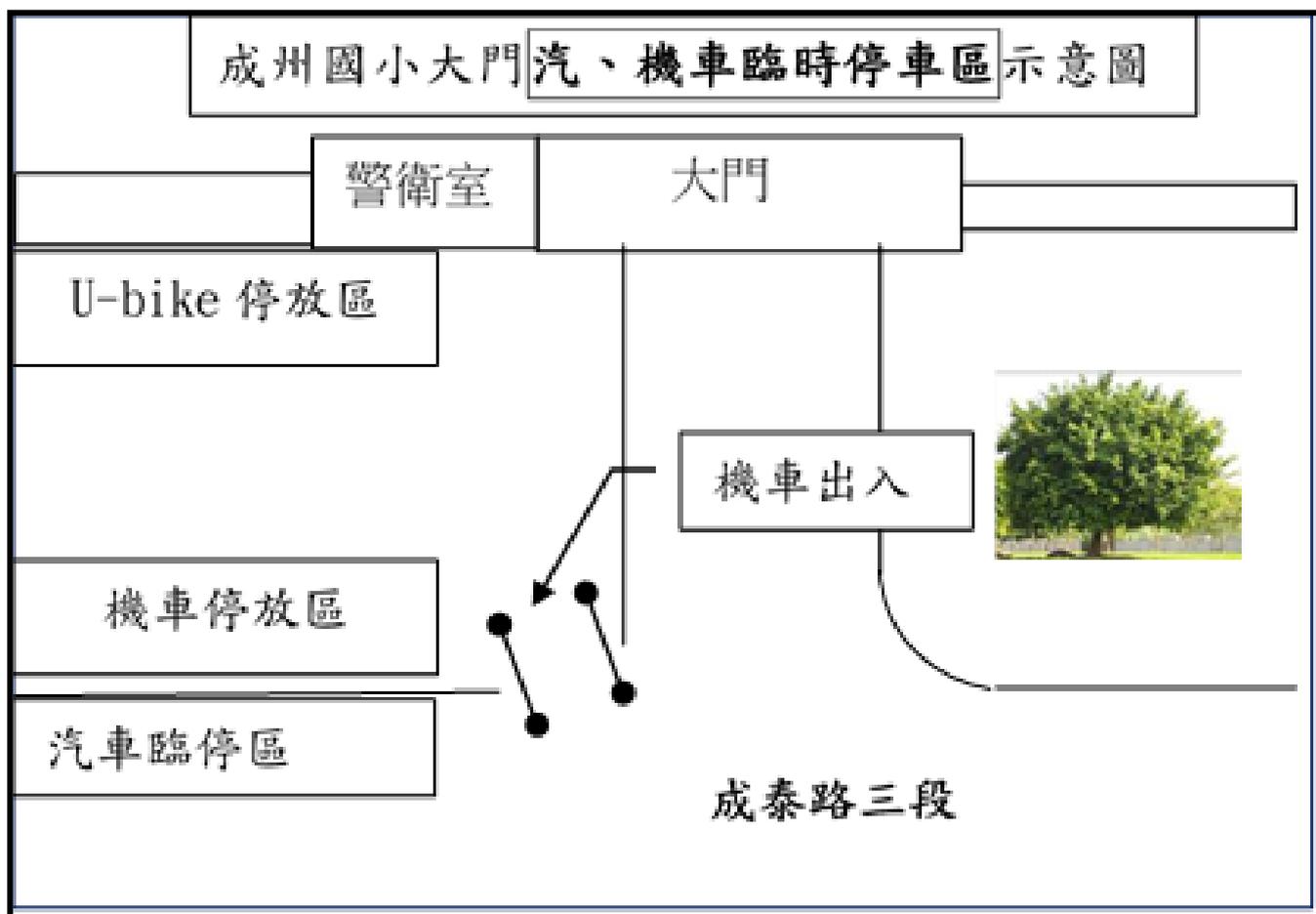


#安親班的學生：學校風雨操場已安排安親班接送區，由安親班老師帶離學校。

## 乙. 家長接送注意事項

- 汽車接送請儘可能遠離門口讓小朋友多走幾步路進校門，避免雍塞
- 如果您送小孩到校後，要進入校內，並在 8:00 之後才離校。請將機車停放於大門口南側人行道停車格內(見左圖)。汽車請停放收費停車格

機車接送請給小朋友戴安全帽。



家長接送狀況	接送方式	地點	說明	
上學 (送)	步行接送	大門	1. 因為成泰路車流量大且無人行道，路邊停車情形嚴重，為了學童安全，請儘量不要從大門步行接送。	
		側門	請送到側門口（側門因應 covid-19 肺炎防疫期間暫時關閉）	
		後門	請送到後門口	
	機車、腳踏車接送	大門	請送到 B. 大門機車接送區下車，孩子往大門旁的小門步行入校。（因為大門口汽車流量較大，為免汽機車交會造成危險，請不要停在大門口）	
		側門	請在 C. 側門接送區讓孩子下車後步行入校。（為免機車交會危險，請不要送到側門口）（側門因應 covid-19 肺炎防疫期間暫時關閉）	
		後門	請在 D. 後門接送區讓孩子下車後步行入校。（為免車流堵塞及機車交會危險，請不要在後門口放孩子，更不要逆向行車）	
	汽車接送	大門	請在 A. 大門汽車接送區下車，孩子往大門旁的小門步行入校。（因為大門口汽車流量較大，為免汽機車交會造成危險，請不要停在大門口）	
		側門	上學期間禁止汽車進入(上午 7:00~7:50)。	
		後門	上學期間禁止汽車進入(上午 7:00~7:50)。	
	放學 (接)	步行接送	大門	1. 因為成泰路車流量大且無人行道，路邊停車情形嚴重，為了學童安全，請儘量不要從大門步行接送。 2. 如果學童單獨回家，無家長帶領，將禁止由大門回去。
			側門	請在 C. 側門接送區等待。（側門因應 covid-19 肺炎防疫期間暫時關閉）
			後門	請在 D. 後門接送區等待。
機車、腳踏車接送		大門	請在 B. 大門機車接送區暫停，等孩子走出校門。（請勿入校且請不要在校門口迴車，以免危險）	
		側門	請在 C. 側門接送區等孩子走出校門。請不要停在側門口等孩子。（側門因應 covid-19 肺炎防疫期間暫時關閉）	
		後門	請在 D. 後門接送區等孩子走出校門。請不要停在後門口等孩子。	
汽車接送		大門	請在 A. 大門汽車接送區暫停等孩子走出校門，並迅速上車。	
		側門	放學時間禁止汽車進入(下午 3:40~4:10)。	
		後門	放學時間禁止汽車進入(下午 3:40~4:10)。	

附註：A. B. C. D. 地點請參看上一頁[成州國小家長接送區示意圖]

## 歡迎大家加入成州國小這個大家庭~

學校為了讓學生能夠發展多元智能，進而培養藝術氣息、陶冶性情及提昇團隊合作精神，特安排各種社團，讓學生選擇參加，歡迎大家踴躍報名參加。各位家長或同學如有任何疑問，可直接打電話找帶團老師或負責組長詢問。

學校電話：(02)2293-3613

社團名稱 (招生對象)	社團簡介	帶團老師 聯絡分機
手球隊 (二至六年級)	手球隊在校長及主任的大力推動下成立，至今以邁入第6年，比賽成績相當優異。球隊成立宗旨除了訓練學生體育技能，在品德教育方面，也特重團隊合作與服從精神，以培養有禮貌、守秩序且重榮譽之學生為目標。	林冠伶組長 分機 36 劉書瑋教練 0912-825242
管樂團 (各年級)	~開創孩子一片新的天空~ 我們有最堅強的師資陣容，最完善學習環境，帶你進入音樂的世界，讓你感受音樂的美妙!每個學期都會讓團員有固定演出的機會，讓團員增進演奏技巧，並提升個人自信及自我價值。樂團於成立迄今16年，學生畢業後在各校音樂領域皆頗受好評。	張祝娟組長 分機 31 郭小榕老師 分機 43、804 楊炯珊老師 分機 63、803
合唱團 (三至六年級， 必須通過甄選)	本校同聲合唱團，每週的練唱除了讓孩子熟悉合唱的技巧外，還能倘佯在音樂的饗宴裡，陶冶孩子的性情。 合唱團參加新北市音樂比賽屢獲佳績，更連續兩年代表新北市參加全國音樂比賽，獲得「優等」佳績。	張祝娟組長 分機 31 黃平老師 分機 812 黃之嫻老師 分機 42
童軍團 (各年級)	「準備、日行一善、人生以服務為目的」 ~是我們的諾言~ 「服從長上、幫助他人、不怕困難、不說謊話」 ~是我們的規律~ 全世界有216個國家，3200萬人投入童軍運動，童軍運動是健康、陽光的，歡迎您也一起來加入我們吧!	張祝娟組長 分機 31 王立中團長 0935-190-662 陳姿吟服務員 0935-633-025
鼓獅隊 (三至六年級)	鼓獅隊成立已有10年多的時間，歷年來參加各種比賽都榮獲優等的好成績，並在每次的表演深獲好評，為一支亮眼且保留民俗技藝的隊伍。	張祝娟組長 分機 31
原住民舞蹈團 (三至六年級)	原住民舞蹈團由盧秋月老師及彭紹輝老師指導，主要由本校原住民的小朋友組成。舞蹈團在活力2019E起舞動原住民歌舞劇競賽北區賽獲得優勝及參加新北市107學年度學生舞蹈比賽獲得優等的好成績。	林冠伶組長 分機 32
跆拳道社團 (各年級)	跆拳道是由陳燕清教練及教練團共同指導，主要利用假日時間練習，多年來一直秉持著學習跆拳道來運動健體，並培養孩子德術兼備的好修養。	林冠伶組長 分機 32 張見義教練 0933-841940

【開學後各社團將發下團隊招生簡章，請將報名回條繳交至學務處】

## 防制校園霸凌你、我、他 親師生齊心杜絕校園霸凌，共同營造友善校園

校園生活篇：我被欺負該怎麼辦？

一、為能營造友善校園環境，使學生能安心、快樂就學，本校依據教育部校園霸凌防制準則第六條至第九條作法如下：

- (一)加強教職員工生就校園霸凌防制權利、義務之認知；教職員工生於進行校內外教學活動、執行職務及人際互動時，應發揮樂於助人、相互尊重之品德。校園霸凌防制應由班級同儕間、師生間、親師間、班際間及校際間共同合作處理。
- (二)透過平日教學過程，鼓勵及教導學生如何理性溝通、積極助人及處理人際關係，以培養其責任感、道德心、樂於助人及自尊尊人之處事態度。學校及家長應協助學生學習建立自我形象，真實面對自己，並積極正向思考。
- (三)學校對被霸凌人及曾有霸凌行為或有該傾向之學生，積極提供協助、主動輔導，及就學生學習狀況、人際關係與家庭生活，進行深入了解及關懷。
- (四)教師應啟發學生同儕間正義感、榮譽心、相互幫助、關懷、照顧之品德及同理心，以消弭校園霸凌行為之產生。教師應主動關懷及調查學生被霸凌情形，評估行為類別、屬性及嚴重程度，依權責進行輔導，必要時送學校防制校園霸凌因應小組確認。

二、依據教育部對校園霸凌之定義「指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。」您如發現孩子有發生類似情形，除向導師反映外，請儘速向本校學務處投訴專線(02-22933613#30 或 34)及信箱([cjoes780@gmail.com](mailto:cjoes780@gmail.com))反映，本校將與導師立即介入協處與輔導相關學生，以儘速恢復友善校園學習環境。

## 照顧孩子的健康-相關宣導文宣--**請配合書包減重活動**

敬愛的家長：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩 10 到 12 歲開始快速成長，16 歲左右遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

依據台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 12.5% 為上限；更有文獻指出不得超過體重的 10%。即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用雙肩背負書包，重量應接近骨盆，緊貼腰背，肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫(劉佩芬，民 96)。

**選用書包要注意下列事項：**

- 一、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的即 1/8。
- 二、書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- 三、空書包宜量輕，材質佳。
- 四、重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 五、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 六、學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
- 七、盡量不要使用拖式書包。(請考慮學生上、下樓梯之不便性)

~讓我們攜手維護學生骨骼之正常發展，塑造學童良好體態，減輕學童課業壓力，使學童擁有健康快樂的童年。



## 醫生這麼說：

### 一、根據醫學文獻資料：

學童如果背書包走15分鐘，書包重量應以體重的12.5%為上限；香港更有文獻指出不得超過體重的10%。即體重二十公斤的小學一年級學童書包重量應少於2.5公斤；體重四十公斤的小學六年級學童書包重量應少於5公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。

### 二、可能造成書包過重的原因：

- 1、學童不整理書包把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。
- 2、學童沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。
- 3、學童帶玩具或漫畫等雜物到校。
- 4、書包裏面還要放置放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。
- 5、學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。



### 三、背書包及選用書包注意事項：

- (一)書包重量（含手提所有物品）不可超過體重的12.5%（即1/8）。
- (二)書包應雙肩背負，肩帶要寬，且有緩衝的保護帶。
- (三)空書包宜量輕，材質佳。
- (四)重量接近脅盆，貼緊腰背。
- (五)每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- (六)學生上安親班之物品請另行處理，儘量不要帶至學校，以免增加重量。
- (七)儘量不要用拖式書包，以方便上下樓梯。
- (八)幫學童準備飲水杯，置於學校以利取用飲水。



例  
體重 40 KG



書包應  
少於  
5 KG



書包減重  
這樣做

**1** 臨睡前，指導孩子學會整理書包，培養自我管理能力。

**2** 上學前，協助孩子調整書包雙肩背帶，緊貼腰背。

**3** 放學前，記得收拾書包，善用置物櫃。





敬愛的家長您好：

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，不良的背書包方式或書包超重，都可能影響脊柱發展，不但影響發育，甚至將造成脊柱側彎、肌肉或韌帶拉傷。

**提醒您：不要讓過重的書包影響您的寶貝健康成長，寶貝您的小孩，就從書包減重開始。**

為維護學童正常生理發展，促進身心健康成長，新北市政府教育局近年來積極配合教育部政策，推動本市國民小學書包減重計畫，加強落實宣導及檢測工作，請貴家長全力配合，以維護學童之身心健康發展。



# 書包減重 健康啟動

新北市政府教育局關心您的寶貝

書包減重測量試算表

測量日期	寶貝體重	體重的1/8= (書包不可超過之重量)
月 日	KG	KG



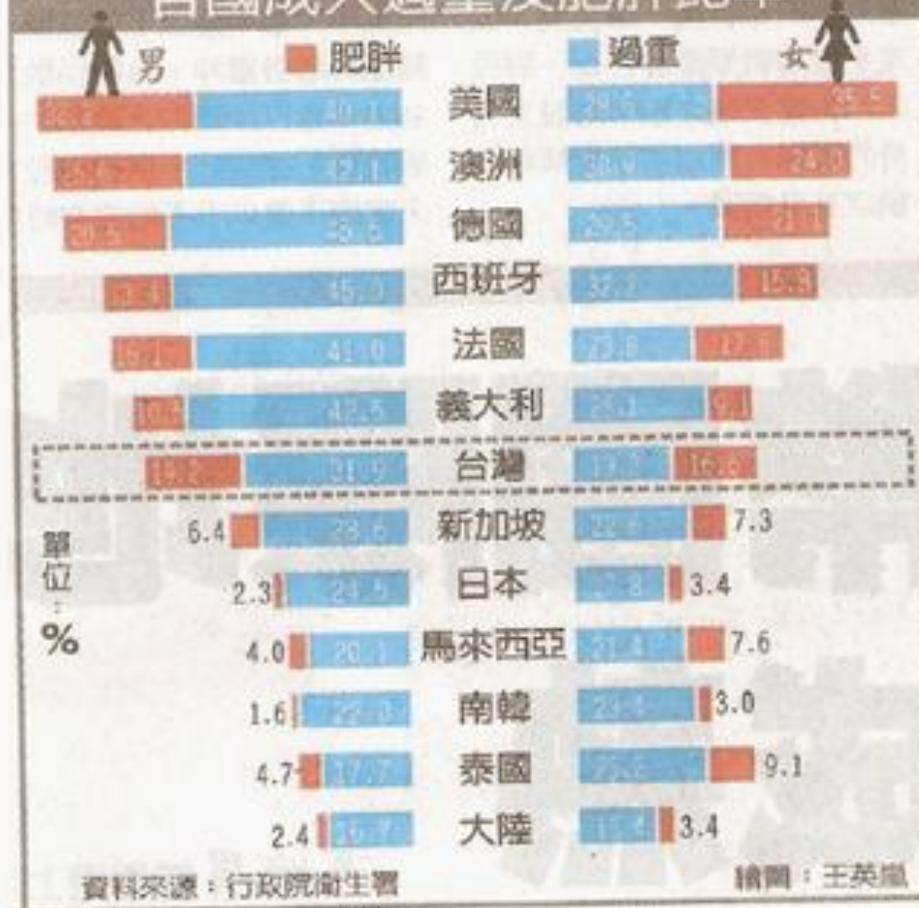
新北市政府教育局 關心您



# 亞洲第一



各國成人過重及肥胖比率



## 『小時候胖；容易胖』

- ▶ 根據研究，十二歲以前若是肥胖，將來仍然肥胖的機率，男性是86%，女性是88%。
- ▶ 體重正常的兒童，其成人之後發生肥胖的可能性，男性只有18%，女性是42%。



# 兒童肥胖的處理

## 好吃懶作是天性 少吃多動難持久

- ▶ 老生常談『少吃高熱量食物與多運動』是控制體重的不二法門，不過知易執行卻困難。
- ▶ 兒童肥胖的處理不適合使用減肥藥，以免未蒙其利卻受藥物副作用之害。
- ▶ 還好兒童仍持續在發育長高，往往不須艱難減重只要維持體重即可。

預防重於治療  
預防從父母做起



## 都會中小學生每四名就有一人體重過重或肥胖

- ▶ 依據台灣教育部統計結果指出，都會區的中小學生，平均每四名就有一人體重過重或肥胖，測量血壓也發現，每6位肥胖學生，就有1人血壓過高。
- ▶ 更多的研究顯示，體重過重及肥胖兒童，其血壓、血糖、血脂異常比率幾乎為正常體重兒童者的2倍。



# 不會游泳也要學會的 水中自救

## 拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



## 水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



## 運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



## 仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



# 救溺五步 防溺十招



## 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫

(119、118、110、112)



伸

利用延伸物

(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物

(球、繩、瓶)



划

利用大型浮具划過去

(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



## 防溺十招



1 戲水地點需合法，要有救生設備人員。



2 避免做出危險行為，不要跳水。



3 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。



4 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。



5 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。



6 不可在水中嬉鬧惡作劇。



7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。



8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。



9 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。



10 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。



教育部體育署  
Sports Administration

關心您的健康

# 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

## 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



### 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

# 登革熱防疫宣導



**登革熱  
怎麼傳染的?**

斑蚊叮咬發病者  
蚊子就會傳播病毒  
給健康人

**出現以下症狀，可能就是**

登革熱  
快就醫



- 頭痛
- 後眼窩痛
- 噁心
- 食慾不振
- 關節痛
- 高燒  
(38°C以上)
- 肌肉痛
- 出疹

新北市提供登革熱快篩醫療院所查詢：[www.flumap.ntpc.gov.tw](http://www.flumap.ntpc.gov.tw)



新北市政府衛生局 關心您

Department of Health, New Taipei City Government

廣告



**STEP 1**  
**巡**  
積水容器、水溝



**STEP 2**  
**倒**  
倒蓋容器



**STEP 3**  
**清**  
清容器、水溝



**STEP 4**  
**刷**  
刷掉蟲卵

# 滅蚊 4 招



蚊子在喜歡有水的地方產卵，家裡內外任何容易積水的地方就是養蚊的好場所。掌握滅蚊4招，保您蚊不來！


 新北市政府衛生局 關心您

Department of Health, New Taipei City Government

# 關於腸病毒防治的543

## 正確洗手 5 步驟



## 4 要！ 注意！

## 3 不

因為很重要，所以講3次！

## 生病不上課



新北市政府衛生局 關心您  
Department of Health, New Taipei City Government

### 腸病毒小百科

- ▶ 經由腸胃道、呼吸道傳染，接觸患者糞便、口鼻分泌物及皮膚上潰瘍水泡等途徑傳染。
- ▶ 潛伏期平均為3至5天，在發病前數天即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強。
- ▶ 多為無症狀感染或似一般感冒症狀，常引起的症狀為手足口病或疱疹性咽峽炎。
- ▶ 出現下列任一重症前兆：
  - (1)嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力
  - (2)肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）
  - (3)持續嘔吐
  - (4)呼吸急促或心跳加快，請儘速帶孩子至大醫院就醫。

### 預防小叮嚀

- ▶ 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- ▶ 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以增強免疫力。
- ▶ 生病時應儘速就醫，並請假在家休息。
- ▶ 注意環境的衛生清潔及通風。
- ▶ 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- ▶ 儘量不要與疑似腸病毒感染病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童需特別注意。
- ▶ 兒童玩具(尤其帶毛玩具)經常清洗、消毒。
- ▶ 大人返家後，記得先洗手及換衣物再接觸幼童。

一天來搞定！

# 時時刻刻預防腸病毒

## 活動

- ☑ 注意教室通風
- ☑ 如廁後，用肥皂洗手  
《濕、搓、沖、捧、擦》
- ☑ 洗手5時機：  
上廁所後、擤鼻涕後、  
看病前後、吃東西前、  
和小寶寶玩前

## 入園

- ☑ 觀察孩童有無腸病毒症狀
- ☑ 落實生病不上課，  
孩童身體不適時，  
請家長接回就醫並  
休息

## 餐點

- ☑ 分裝食物，應戴口罩
- ☑ 每位小朋友洗  
過手才用餐

## 午休

- ☑ 再次重點式清潔消毒，  
廁所門把、課桌椅、遊  
樂設施等

## 提醒

- ☑ 提醒小朋友雙手  
不碰眼口鼻
- ☑ 不把玩具、書本  
放入口中

## 接送

- ☑ 提醒家長注意居家環境  
衛生與勤洗手
- ☑ 提醒家長若小朋友  
感染腸病毒，應  
請假休息一週

## 準備

- ☑ 潔淨的廁所
- ☑ 確認洗手用品齊全(如肥皂、擦手紙等)
- ☑ 門把、餐桌、樓梯扶手、課桌椅、玩具、遊樂設施、  
書本等，做重點性消毒
- ☑ 清潔用防水手套及口罩
- ☑ 泡製清潔消毒用之  
漂白水(500ppm)

**500ppm含氯漂白水**

清水 1250cc x8瓶寶特瓶=10公升

家用漂白水 18.20ml x5湯匙=100cc

# 照護「幼齒」很重要 口腔保健向下扎根

根據衛生福利部調查顯示，民國 100 年台灣 2 至 3 歲兒童齲齒盛行率為 31%，5 歲兒童之齲齒率則高達 79%。每年 3 月 20 日為「世界口腔健康日」，衛生福利部呼籲嬰幼兒之口腔保健應向前延伸至懷孕時期，且新生兒開始長牙就應到診所檢查，除早期守護口腔健康外，同時教導父母如何協助嬰幼兒做好口腔保健工作。口腔和牙齒除了咀嚼食物，以利腸胃消化和吸收、幫助說話、情緒表情的傳達。一旦口腔和牙齒有疾病，不僅引起咀嚼問題和口臭，對一個人的未來人格發展和人際關係也有影響。

## 一、換牙期的注意事項：

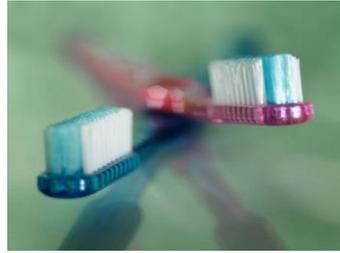
在六歲時萌發的第一大白齒，因為萌發得早，常被誤以為是乳白齒而忽略，因此最重要的第一大白齒也是齲齒率最高的牙齒，而第一大白齒又是在咀嚼咬合上最重要的牙齒。六歲到十二歲的換牙期間，學生口腔保健應從乳牙開始，因口腔健康問題不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆牙的生長、發育。國民健康局也不斷地呼籲家長應重視學生潔牙、**含氟漱口水**、定期塗氟及建議塗溝隙封填劑。

## 二、什麼是齲齒？

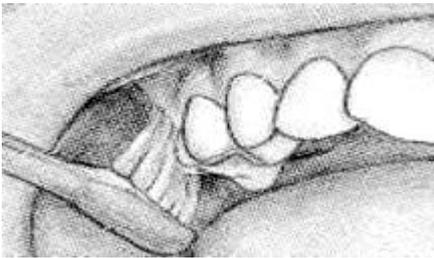
蛀牙形成四大要素：（1）產酸細菌（2）宿主（牙齒與唾液）（3）食物（4）時間。因此，我們只要去除其中任何一個要素，就可以防止蛀牙的發生。所以蛀牙的成因簡單的說是口腔內會製造蛀牙的「細菌」利用「食物」做為它的營養，經新陳代謝之後產生酸，再經「長時間」與「牙齒」接觸而產生蛀牙。

## 三、牙刷的選擇：

1. 牙刷以軟毛最好。
2. 刷頭不要太大。
3. 定期更換牙刷



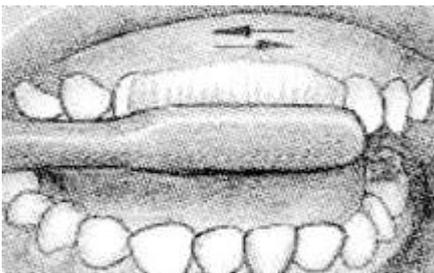
#### 四、什麼是正確刷牙法——貝氏刷牙法？



1. 刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，  
刷上排牙齒時刷毛朝斜上。

~刷毛與牙齒呈 **45 - 60 度角**

請輕柔地刷牙!勿太用力



2. 短距離的水平運動，  
兩顆牙前後來回約刷十次。



3. 刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，  
刷下排牙齒時刷毛朝斜下，  
刷毛與牙齒呈 **45 - 60 度角**



記得，牙齒的三個面(靠臉頰的面、咬東西的面、靠舌頭的面)都要刷到喔！

#### 五、做好口腔衛生有以下 6 點：

由於齲齒的成因相當複雜，故防齲也必須由多方面著手。一方面加強牙齒本身的抵抗力，另一方面減少口腔環境可能造成牙齒損害的因素。

- 1、養成良好的刷牙習慣：早晚各刷一次，一般都是起床就先刷牙，其實應該在吃完早餐後再刷牙會更恰當；晚上睡覺前一定要刷牙，避免食物殘渣會在漫漫長夜裡作怪。
- 2、正確的刷牙方法：選用適當的牙刷，小型的牙刷比較好，軟的尼龍材質較不會刮損琺瑯質，而且刷牙時不需太用力，否則會刷壞牙齒的琺瑯質。刷牙時要由牙齦邊緣，將牙刷傾斜 45 度角，由內向外側，使牙面及牙齦都能被刷到。
- 3、必要時可使用牙線：若有菜渣卡在牙齒間的隙縫，最好用牙線挑起，因牙刷不見得就能刷得掉。
- 4、定期口腔檢查：每半年作口腔檢查，可早期發現，早期治療。
- 5、少吃零食，尤其是甜食：吃零食一方面會影響正餐的進食，另一方面會使食物殘留在牙齒的時間拉長，而使那些腐蝕牙齒的微生物得以生長，加速牙齒的損害。
- 6、均衡飲食：多攝取含有維生素 C、維生素 D 及鈣、磷等礦物質的食物，如：芭樂、柳丁、奇異果、葡萄柚、牛奶、奶製品、糙米等。

成州國小邀您共同關心學童的口腔健康



## 護眼行動六招式：

### 護眼行動第一招---讀書環境要注意

- ◎書桌檯燈燈光要由左前方射來，60燭光適宜，左撇子則相反方向。
- ◎書桌高度以到腹部附近高度為原則。
- ◎看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線6~8倍〉，畫面高低比兩眼平視時略低15度。看電視或看書時，室內燈光要打開。

### 護眼行動第二招---閱讀習慣要養成

- ◎每閱讀30分鐘休息10分鐘〈3010〉，並讓眼睛看遠處〈戶外遠眺〉。
- ◎看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴躺在桌上及床上。
- ◎寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。
- ◎看書或寫作業，應保持35公分以上的閱讀距離。
- ◎不在行進中搖晃的車上閱讀，以免產生散光。

### 護眼行動第三招---執筆、坐姿要正確

### 護眼行動第四招---眼睛休息不忘記

- ◎望遠休息，看6公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- ◎看電視時間不可過長，一天不超過1小時。
- ◎下課走出教室，不面對書本。
- ◎睡眠要充足，多到戶外活動，常到青山綠水，享受大自然。

### 護眼行動第五招---均衡飲食要做到

- ◎補充維他命A、C、E
- ◎三高：高纖、高鈣、高鐵
- ◎三低：低鹽、低脂、低糖

### 護眼行動第六招---定期檢查要知道

- ◎每年定期1-2次，眼部常規檢查。
- ◎當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢，不是**眼鏡行**。
- ◎正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

動吃

動吃

運動  
150

校園報

SH150 讓你健康又聰明

# SH150 讓你健康又聰明

小朋友們，有聽過SH150嗎？SH150是由教育部體育署推行的「Sport & Health 150 方案」，S代表「Sport 運動」、H代表「Health 健康」，而150則是每週體育課外要運動達到150分鐘以上，鼓勵學生們除了在體育課之外，多多利用早自習、下課時間或放學後多運動150分鐘，讓大家一起健康又聰明。



## 運動有什麼好處呢？

1. 幫助我們消耗多餘的熱量，避免過重、肥胖
2. 可以幫助我們長高
3. 增加我們的反應力還有專注力
4. 幫助我們舒緩壓力，團體運動還可以增加朋友間的感情喔！

快點動起來！  
讓我們的IQ(智商)、EQ(情緒)、  
HQ(健康)一起向上衝！今天起選擇一  
種喜歡的運動，讓我們一起擁有健康的  
身體吧！



教育部體育署



財團法人董氏基金會 版權所有

## 110 學年度第一學期家長日新冠肺炎防疫宣導事項

1. 因應武漢肺炎防疫工作，學校前門及後門開啟時間為早上7點10分，請各位家長讓小朋友不要太早到學校，以免在校園外等待太久的時間，成泰路三段491巷的側門全天候關閉，請家長及小朋友利用成泰路三段的前門進出。
2. 家長於開學後，請配合協助學生健康自主管理，小朋友上學前請在家中先行為孩子量完體溫，如有發燒、額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、咳嗽、流鼻涕或喉嚨痛的症狀，請儘速戴口罩，並且去看醫生，落實生病不上學，並請電話聯繫班級導師請假。
3. 入校配合事項：
  - (1) 學生入校門前一律量體溫，因應武漢肺炎防疫工作，學校前門及後門開啟時間為早上7點10分，後門的小朋友請進入大鐵門內，在幼兒園遊戲區旁屋簷下等候。
  - (2) 前門測量體溫位置為川堂，後門測量體溫位置為幼兒園旁之彩虹廊道。
  - (3) 防疫期間謝絕家長與民眾入校，如有需洽公之家長與民眾建議配戴口罩、於警衛室登記資料，並測量體溫後再行入校洽公。
  - (4) 幼兒園家長上學、放學接送學童建議利用後門進出。
  - (5) 學生入校如無發燒、呼吸道症狀之情形，惟仍請家長協助讓學生每日於書包放置2-3個口罩備用，倘班上有學生出現發燒或呼吸道症狀，則建議班上同學配戴口罩。
4. 疾病紀錄：倘若有學生入校前或在校期間有發燒或呼吸道症狀（咳嗽、流鼻涕或喉嚨痛），一律請家長帶回自主管理，其餘病假之學生，請導師確實了解學生的病因並留有紀錄。
5. 請所有小朋友養成勤洗手的習慣，尤其是在吃東西前、進教室前、戴口罩前以及上次廁所後、咳嗽擤鼻涕後、丟棄口罩後（不要亂丟）更要用香皂洗手，本校在每一個洗手臺、每一個水龍頭下方均掛置香皂袋，請家長偕同老師敦促小朋友在校期間勤洗手。
6. 正確洗手5步驟：濕、搓、沖、捧、擦。
7. 完整洗手7字訣竅：內、外、夾、弓、大、立、腕。
8. 體溫量測三級防護（上學前量體溫、入校量體溫、隨時主動關懷學生健康情況）
9. 健康五原則（量體溫、勤洗手、正確配戴口罩、保持教室通風、生病不到校）
10. 本校重要的防疫訊息公告也將隨時更新於本校網站/“嚴重特殊傳染性肺炎”防疫專區(網址：<https://www.cjoes.ntpc.edu.tw/>)，提供家長們參考，孩子的健康需要你我共同守護，請您與我們攜手合作，誠摯感謝！
11. 因應嚴重特殊傳染性肺炎，教育局擬定防疫工作事項提醒表供家長參考，與學校共同合作執行防疫事項，相關表格已公告在本校網站/“嚴重特殊傳染性肺炎”防疫專區。

## 總務處

1. 為了提供更安全舒適的學習環境，目前仍有梅林樓耐震補強工程及電力改善工程在施工，工程期間會影響孩子正常活動，請跟孩子說明並多多包涵。
2. 關於班班有冷氣專案，因目前電力改善工程尚未完工，故冷氣仍無法正常運作，預計 110 學年度下學期驗收完成後才能正常使用。
3. 為維護校園安全，上課期間會進行門禁管制，若需進入校園洽公，請務必攜帶證件向警衛登記，疫情期間請另外遵照防疫指引辦理。
4. 學生上課期間如欲請假外出時，請先向級任教師填寫外出單，由家長交給警衛後始可外出，以保障學生安全。
5. 基於學生安全並培養責任感，若孩子放學後忘記帶作業或物品，請避免單獨返回學校拿取以免發生危險，亦請家長告知孩子與安親班。
6. 學校飲水機均有定期保養及檢驗，水質均符合標準，請放心飲用，並提醒孩子盡量飲用溫開水。
7. 每個班級教室皆裝設分機，班級分機號碼即是班級名稱，例如：5 年 3 班請撥打 2293-3613，分機號碼為 503。(請盡量在下課時間撥打)
8. 110 學年度教室配置圖及分機表皆已公告在學校首頁，請自行下載運用。

## 輔導處

1. 本學期輔導處將辦理 3 場親職專題講座，地點：學校視聽教室，歡迎各位家長踴躍參加。

場次	日期	時間	主講人	講題
一	110.10.16 (六)	上午 9:30~11:30	林妙英 老師	大手牽小手、英文齊步走
二	110.11.20 (六)	上午 9:30~11:30	澤爸 親子作家	引導孩子說出內心話
三	110.12.11 (六)	上午 9:30~11:30	羅 筠 醫師	如何協助分心的孩子 日常生活中的專注力訓練

親職講座邀請函將於辦理前分發至各班，請各位家長踴躍參加本學期親職講座，累計場次參加，將可獲贈精美小禮物！

2. 輔導處辦理多項家長可參與的成長課程如下，歡迎大家踴躍參加：

項次	課程名稱	開課日期	上課時間
一	社區家長成長課程~ 光寶基金會	9 月 29 日(三)	每週三上午 9:00~11:30 共計八次
二	新住民識字專班	10 月 14 日(四)	每週二、四、五晚上 6:30~9:00
三	社區家長暨志工毛線編織班	視疫情 滾動式修正	每週三上午 9:30~11:00

3. 孩子成長需要家庭、學校、社會共同關心，請響應新家庭生活運動—幸福家庭 123：每 1 天陪孩子 20 分鐘，做閱讀、分享、遊戲 3 件事。陪伴孩子應重質不重量，鼓勵家長每天抽出幾分鐘和孩子聊天。
4. 家長在家裡是小孩的生活楷模，希望能選擇優質電視節目陪伴孩子共同觀賞，請家長注意不要讓孩子沉迷電腦網路世界，多注意孩子交友狀況及在校與同學人際互動情形。提醒家長遠離情色污染建立孩子正確性觀念。
5. 輔導處有擔任專任及兼任的輔導老師可供家長、老師、學生做心理和教養問題諮商服務，家長可多加利用。
6. 轉知家庭教育中心 110 年度家庭教育宣導資料 1 份供參，鼓勵各位家長善用資源並踴躍參與。



# 成州志工熱情招募

## 讓愛傳出去



親愛的家長您好：

又是一個新的學年開始，成州國小志工隊需要您的熱情加入，經由您的協助，更能讓我們的孩子在一個安全、便利、豐富的學習環境中成長茁壯！藉著服務來得到自我成就及喜悅，內心的滿足是難以言喻的，同時馬上行動喔！

志工類別	時間	時段
圖書志工	星期一、二、三、四、五 (依排班訂定)	早上 8:00~10:00    早上 10:00~12:00 下午 1:10~3:50
導護志工	週一、二、三、四、五 (依排班訂定)	早上 7:00~7:50 下午 3:50~4:20 週一、三、五中午 11:50~12:20
資源回收志工	週一、二、三、四、五	早上 7:30~7:50
綠美化修繕志工	週一至週日	任選一時段，可視個人情況安排 (含水電、木工等)
向日葵輔導閱讀志工	週二、週五	上午 7:50~9:00

歡迎您加入快樂志工的行列！

成州國小輔導處 敬邀

-----【請沿此線撕下】-----

成州國小志工報名表		填表日期： 年 月 日
姓名：	家裡電話	
	手機	
欲擔任項目：		
<input type="checkbox"/> 1. 圖書志工		
<input type="checkbox"/> 2. 導護志工 【 <input type="checkbox"/> 早班 7:00~7:50 <input type="checkbox"/> 午班 3:50~4:20(含週一、三、五中午 11:50~12:20)】		
<input type="checkbox"/> 3. 資源回收志工		
<input type="checkbox"/> 4. 綠美化修繕志工		
<input type="checkbox"/> 5. 向日葵輔導志工		
請於填妥後，將此報名表交至本校大辦公室輔導處資料組即可。		
聯絡人：薛涵元老師【02-22933613#51】		



# 110學年度第一學期家長日 國中升學資訊

時間：110年9月12日-9月17日

# 110學年度第一學期家長日 國中升學資訊

\* 新北市立五股國民中學

學校網址：

<https://www.wkjh.ntpc.edu.tw/Index>



## 學校願景

- 我們要營造一所永續環境，健康促進的校園，透過人文關懷及創新教學，提供孩子適性學習及健康成長。

帶好每位學生

人文



溫馨友善、尊重關懷、文藝涵養的快樂學習

健康



運動休閒、身心健全、情緒穩定的健康成長

永續



節能減碳、綠色學校、人與環境的共存永續

創新



多元智慧、勇於探索、潛能開發的創新學習

國際



全球意識、閱讀國際、多元文化的宏觀視野



# 110學年度第一學期家長日

## 國中升學資訊



慈悲 智慧 榮耀 創新



### 豐碩的社區資源

Abundant community resources



家長會、家長志工及社區高中職共同參與教育服務工作，讓學習無限延伸，讓學生的視野更遼闊。



### 專業的適性輔導

Professional counseling

尊重學生個體發展，開設輔導小團體、高關懷以及無手計畫補救教學課程，提供全方位的適性輔導。對身心障礙資源學生提供多元服務，培養其社會與生活適應能力。另本校自100學年度起招收學術性向語文資賦優異資源班，發掘試探優異學生創造與思考能力。



### 多元的學生活動

Diversified student activities



### 完善的教學設備

Perfect teaching equipment

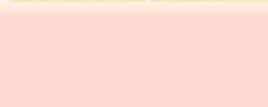
多功能的校舍設施，因應學生學習需求，包含藏書豐沛的圖書館、充滿藝文氣息之藝文沙龍、黑箱劇場等。教室班班有電視、DVD播放器、電腦以及單槍投影裝置、引進IPAD供上課使用，全面滿足教師創新教學提升學生學習效能。



### 精進的教學團隊

Advanced teaching team

本校教師具教學熱忱與經驗，透過領域會議團隊合作、分享交流以及教學進修活動，充實教育新知、增進教學效能以激發學子無限潛能。



**榮耀**  
增進榮耀自律的創造能力

**創新**  
提升創新卓越的競爭能力



**慈悲**  
涵養慈悲關懷的生存能力

**智慧**  
建構多元智慧的學習能力

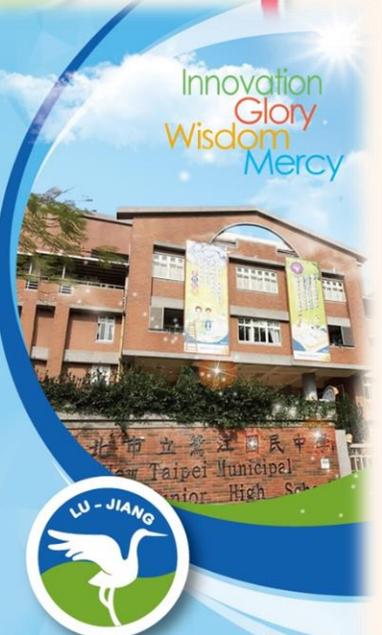


### 學校簡介及願景

School Profile and Vision

鶯江國中位於蘆洲南港子重劃區內，鄰近洲子尾溝，是蘆洲區第三所國中。蘆洲早期原為一河州，蘆葦叢生，蘆花盛開時節，一片美景。因常有白鷺鷥棲身其間，蔚為奇觀，因此早年有「蘆洲」或「鷺洲」之稱，因此取「白鷺江畔蘆葦」之地方文化意義，將本校命名為「鶯江國中」。

本校自86年規劃設校，98年招收第一屆學學，目前學生人數學200人，教職員工約 130人。



新北市立 **鶯江** 國民中學

慈悲 智慧 榮耀 創新  
New Taipei Municipal **LUJIANG** Junior High School

\* 新北市立蘆洲國民中學

學校網址：<https://www.lcjh.ntpc.edu.tw/>

# 110學年度第一學期家長日 國中升學資訊

\*新北市立鶯江國民中學

學校網址：<https://www.ljjh.ntpc.edu.tw/>



## 新北市立鶯江國民中學

New Taipei Municipal Lujiang Junior High School



# 110學年度第一學期家長日 國中升學資訊

\*時雨學校財團法人  
新北市私立時雨高級中學  
招生網址：

<https://www.xn--fiqx73aymilx4c.com/>



QRcode 立即報名

**山本傳奇**

親切關愛的照顧、嚴格有理的管教

校際比賽屢獲佳績，升學成果亮麗  
英語外師程式設計，提升檢定能力  
六年一貫課程規劃，完善面對108課綱  
紮實學科教學訓練，不須外求補習  
住宿專車皆可選擇，培養獨立自主  
社團體育休閒多元，增進學習效率

時雨中學歡迎您

新生入學獎學金考試

考試時間：第一場 111年3月5日(六)上午9:00~11:50  
第二場 111年3月26日(六)上午9:00~11:50  
考試地點：時雨中學(校園及宿舍開放參觀)  
考試範圍及科目：國語/數學，命題以國小能力範圍為準  
報名方式：電話02-24962217(假日照常接受報名)  
網路<http://www.syjh.ntpc.edu.tw>

QRcode 立即報名

# 110學年度第一學期家長日 國中升學資訊

\* 宜蘭縣私立中道高級中學

學校網址：<http://www.cdsh.ilc.edu.tw/>

介紹影片：[https://youtu.be/w26\\_G\\_FCbFw](https://youtu.be/w26_G_FCbFw)

## 雙語國中

(小六升國一)

### ☆【國一新生申請入學】☆

持續受理登記入學，來校進行評量補測通過後完成報到程序即可。(登記入學，請點選右上方藍色方形選單)

★凡國小畢業獲直轄市長獎、縣長獎入學者，獎學金2萬元；獲議長獎入學者，獎學金1萬元(與「小六學科評量獎勵」擇一頒發)。

★如有疑問請洽本校服務專線：(03) 9306696轉666或752。



# 中道學園

CHUNG DAU K-12 SCHOOL

品質 風格 創新

# 110學年度第一學期家長日 國中升學資訊

TamKang Junior high School



\*新北市私立淡江高級中學-淡江國中部

學校網址：<https://www.tksh.ntpc.edu.tw/nss/p/index>

淡江國中部：<http://affair2.tksh.ntpc.edu.tw/wp/junior/>



## 典雅環境

孩子足夠的活動空間，學校校地共5.5公頃，如此寬敞、美麗的校園是孩子們每天活動的天堂。學校多元課程、住宿專車、入學方式等介紹

請掃描

QR code



一所人文、多元、雙語的優質國中

多元 雙語 人文

淡江高中是淡水河畔一所給孩子人文、多元、雙語、品德的優質國中，歡迎您的加入。

新北私立  
淡江高級中學  
Tamkang senior high school

# 110學年度第一學期家長日 國中升學資訊

\*宜蘭縣私立慧燈中學

學校網址：<https://web.hdsh.ilc.edu.tw/>

介紹影片：

 宜蘭縣私立慧燈中學  
國中 / 高中部  
[https://drive.google.com/file/d/164pTZfAC1kCZHkUeysapnrVCfWlEM\\_af/view](https://drive.google.com/file/d/164pTZfAC1kCZHkUeysapnrVCfWlEM_af/view)



**慧燈高級中學**  
Huey Deng High School

**托起未來之手  
舉起明日太陽**

**狂賀** 本校110年度  
國中教育會考成績全國矚目

- 👍 錄取 建國中學、北一女 高達13人 **8人**直升慧燈高中
- 👍 錄取 師大附中、中山女中 高達13人 **5人**直升慧燈高中  
成功高中、松山高中
- 👍 錄取 基北區公立高中 高達157人 **72人**直升慧燈高中

**超強** 本校國三5A學生  
高達 43%學生達到第一志願錄取分數  
57%學生達到第二志願以上錄取分數

慧燈團隊秉持績優辦學理念暨本屆國三導師齊心努力  
創造出本校國中會考最佳成績~

Huey Deng High School 112、147 ● 台北辦事處：02-2370-7832  
國中 / 高中部

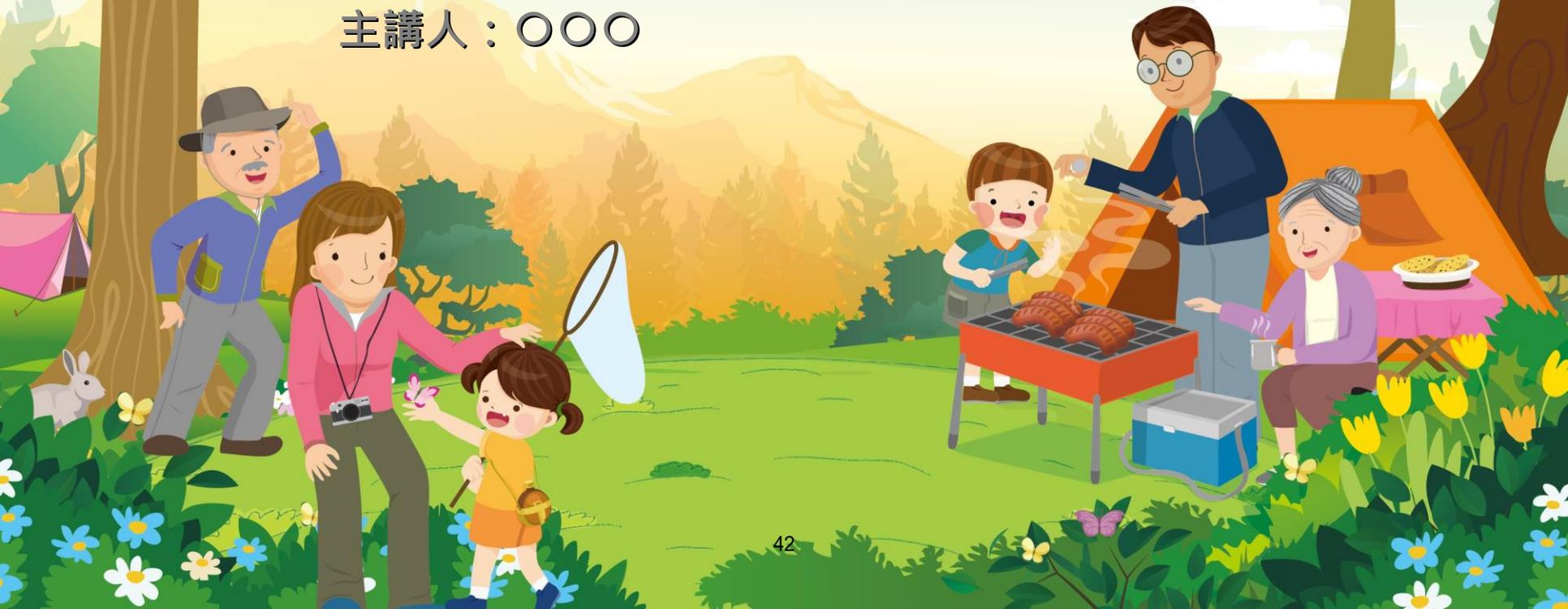




# 家長日簡報

~十二年國教中的親師生合作

主講人：○○○





- 一、新北市家庭教育中心簡介
- 二、十二年國教
- 三、陪伴
- 四、生活適應能力
- 五、諮詢管道



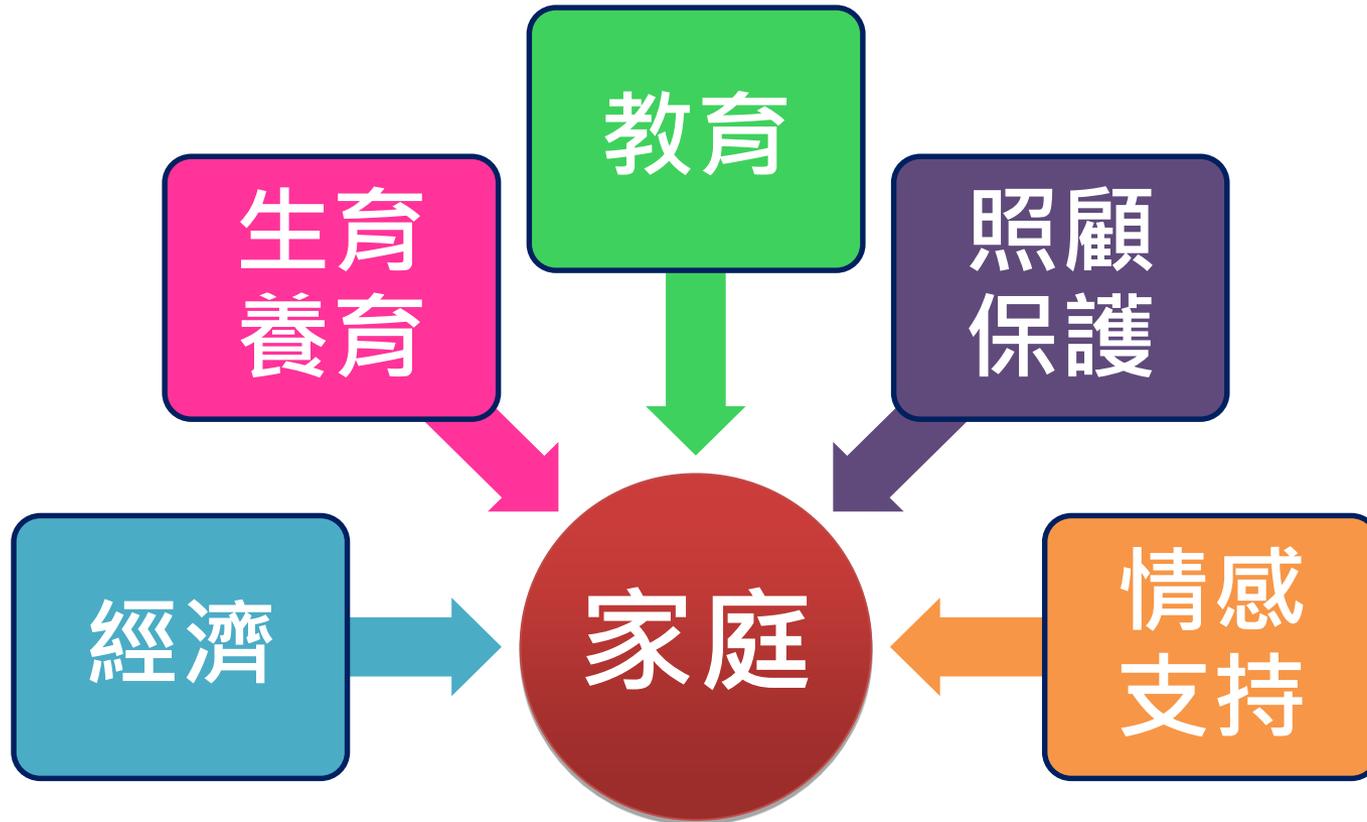


# 新北市家庭教育中心簡介





# 家庭五大功能



**LOVE** 學習如何經營幸福家庭  
提升家庭功能·增進家人關係

## 學校&社區

- 婚姻教育
- 親職教育
- 代間教育
- 子職教育

教育  
活動

講座  
活動

出版  
品

志工  
培訓

- 幸福家庭123-6大面向家庭議題

- 家庭好時光-名人婚姻教育、幸福轉運站

- 家庭教育教材及刊物研發、培訓、推廣

- 志工培訓
- 志工服務



回首頁

網站導覽

常見問答

小

中

大



新北市政府家庭教育中心



最新消息



中心簡介



業務資訊



相關資源



便民服務



影音專區



轉知專區

# 110年全國運動會 · 在新北

OCT.16 SAT. ▶▶▶ OCT.21 THU.



<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>



## Line社群-新北家庭教育平台



- 1.本平台整合新北市政府各機關之家庭教育的相關訊息，讓您方便接收，減少自行檢索的不便。
- 2.社群內可以用化名，潛水享受旁觀的樂趣。
- 3.本社群僅供家庭教育新知交流使用，請勿張貼與主題無關之照片、文章或請早問安，如有涉及政治、宗教或人身攻擊將適時刪除相關訊息。
- 4.如果有任何疑問，歡迎撥打市府相關電話或1999詢問唷！
- 5.本平台由新北市家庭教育中心維護。



# 十二年國教？



# 十二年國教～簡單說



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

★以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，延伸出「**自主行動**」、「**溝通互動**」、「**社會參與**」三大素養(Competencies)面向。

★素養--結合知識、能力與態度，是一種**持續的自我學習改變的能力**。～師範大學教育學系陳佩英教授

1. 強調「**以學習者為中心**」
2. 注重**個別差異化**的學習
3. 在**生活中能實踐及應用**

## 跨領域素養導向課程特色： 學習生態與系統文化的轉化

### 改善現在既有的系統

- 以教師為中心
- 以記憶、反覆練習的方式，達到精熟的目標
- 分科獨立的知識傳遞
- 能運用特定專門知識技能，解決單一領域問題



### 創新未來需要的系統

- 以學習者為中心
- 整合知識、技能、態度，以解決真實生活問題為目標
- 跨領域的協同合作學習
- 能以系統觀解決複雜問題，並產生學習遷移有效創新

# 家長如何因應十二年國教？

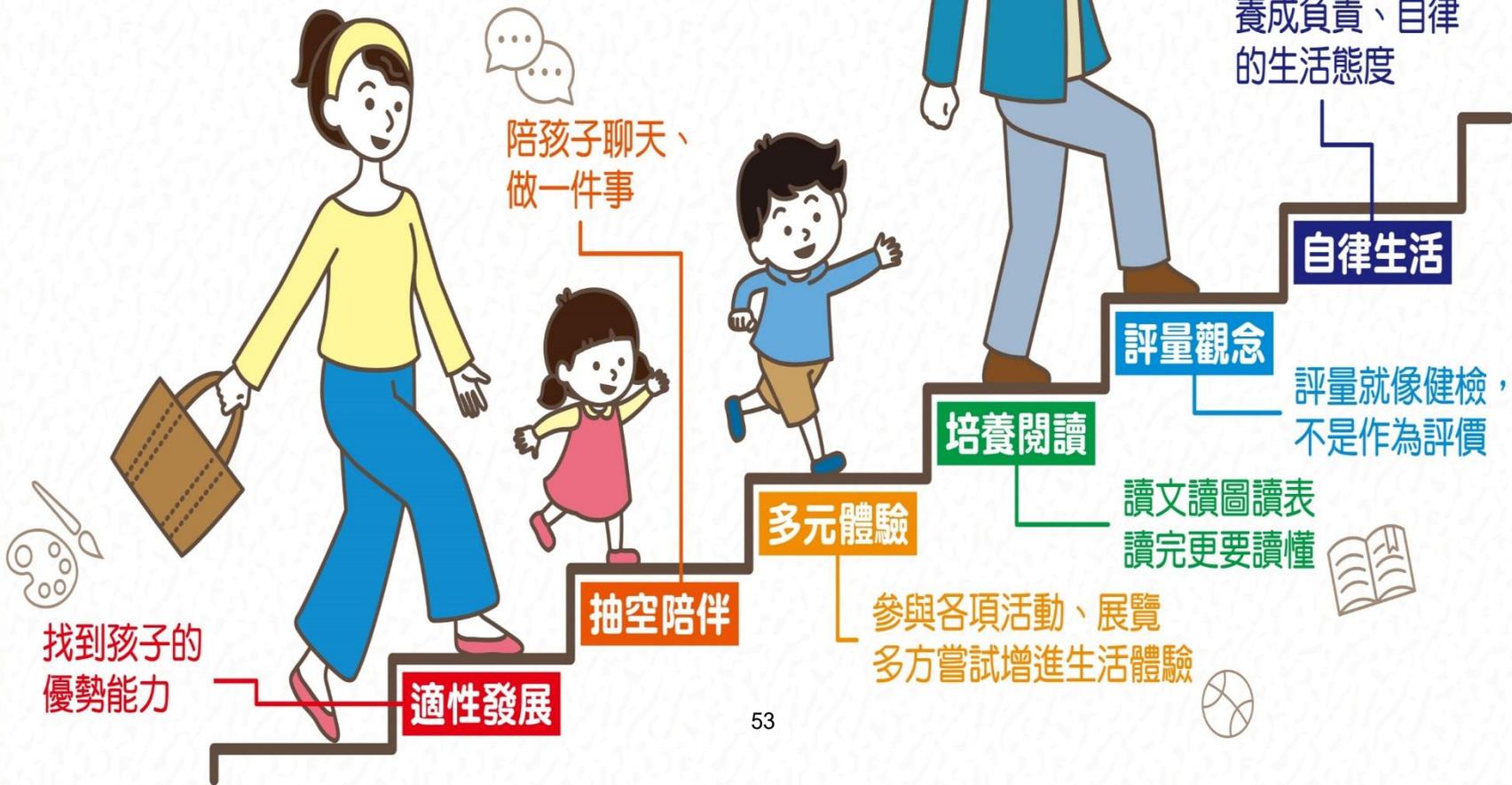


新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

1. 扎根閱讀，培養自學力(陪伴)
2. 培養學習的自我管理能力(生活適應力)
3. 多探索課本以外的興趣 (品格養成)
4. 維持學習動機比考100分重要(自發)

# 邁入十二年國教課綱 家長可以做的六件事

在家裡跟在學校裡，  
我們共同關心孩子的  
六件事，親師生一起  
合作完成。





# 陪伴





# 陪伴

★父母能給孩子最好的禮物，是溫暖的**陪伴**著  
孩子**生活、學習、成長**。

★教出好孩子，**陪伴**是關鍵。——洪蘭

★唯有陪伴才能走入對方的心靈世界。**真心的  
陪伴**會讓你有機會觀察到孩子真正的個性，  
在**輕鬆的相處**中，親子雙方培養**互相的了解  
和信任**。——黃迺毓

# 陪伴

請問您知道....



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

孩子和朋友都在一起做什麼？

06

我平常跟孩子相處的時間有多久？

01

05

除了放鬆的玩樂，  
孩子學習什麼事情最投入？

孩子平時或假日  
最常做什麼？

02

我最常和孩子一起做什麼？

04

孩子在做什麼事的時候，  
最有成就感？

03





# 陪伴

當我說話時，你會眼神注視著我！  
說到開心處，你跟著我開心起來！  
說到難過處，你跟著我哀傷一下！  
在那一秒鐘，  
我知道，我知道，  
對你而言，我是無法取代的！

陪伴的意義不在於彼此有很多的時間在一起，  
而是**在一起的分分秒秒**，你都能**心無旁鶩**的，  
放下一切與我在一起。



# 生活適應能力



# 生活適應能力



1. 認識自我
2. 情緒表達
3. 學習適應
4. 人際互動

# 生活適應能力



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

我們還能為孩子做些什麼？

放手

由他去探索



陪伴

成為他的後盾

體驗 · 探索 · 思考，培養孩子生活適應能力



# 諮詢管道



# 十二年國教諮詢管道



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

- 各校教務主任
- 教育部設立免付費諮詢專線 0800-012-580
- 臺北市12年國教諮詢專線 02-2766-8812
- 新北市1999市民服務熱線 分機 2663、2664、2659
- 基隆市政府教育處國教專線 02-2430-1505分機110
- 教育部十二年國民基本教育資訊網
- <http://12basic.edu.tw>
- 新北市十二年國民基本教育網站  
<http://se.ntpc.edu.tw/12basic>



# 讓我們一起 牽起孩子的手 向前行

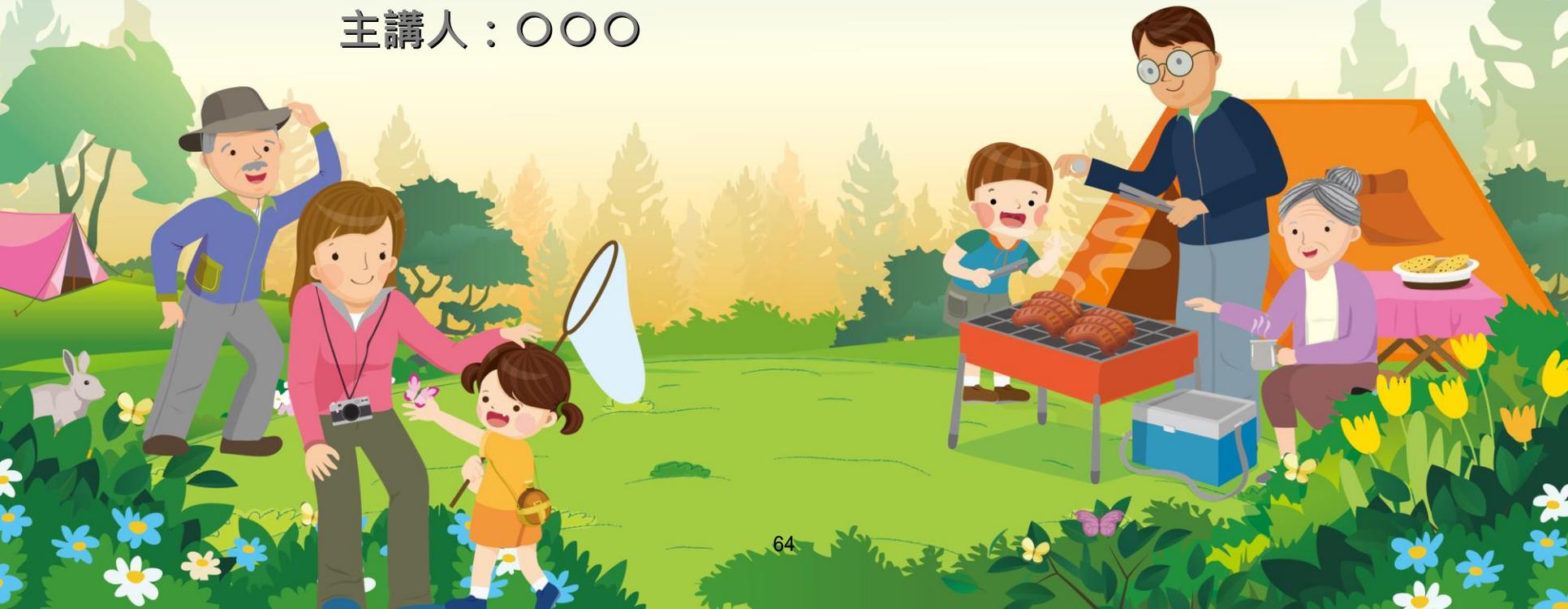




# 家長日簡報

~ 家庭幸福好溝通

主講人：○○○





- 一、新北市家庭教育中心簡介
- 二、兒童發展特徵
- 三、迎接十二年國教
- 四、幸福家庭123

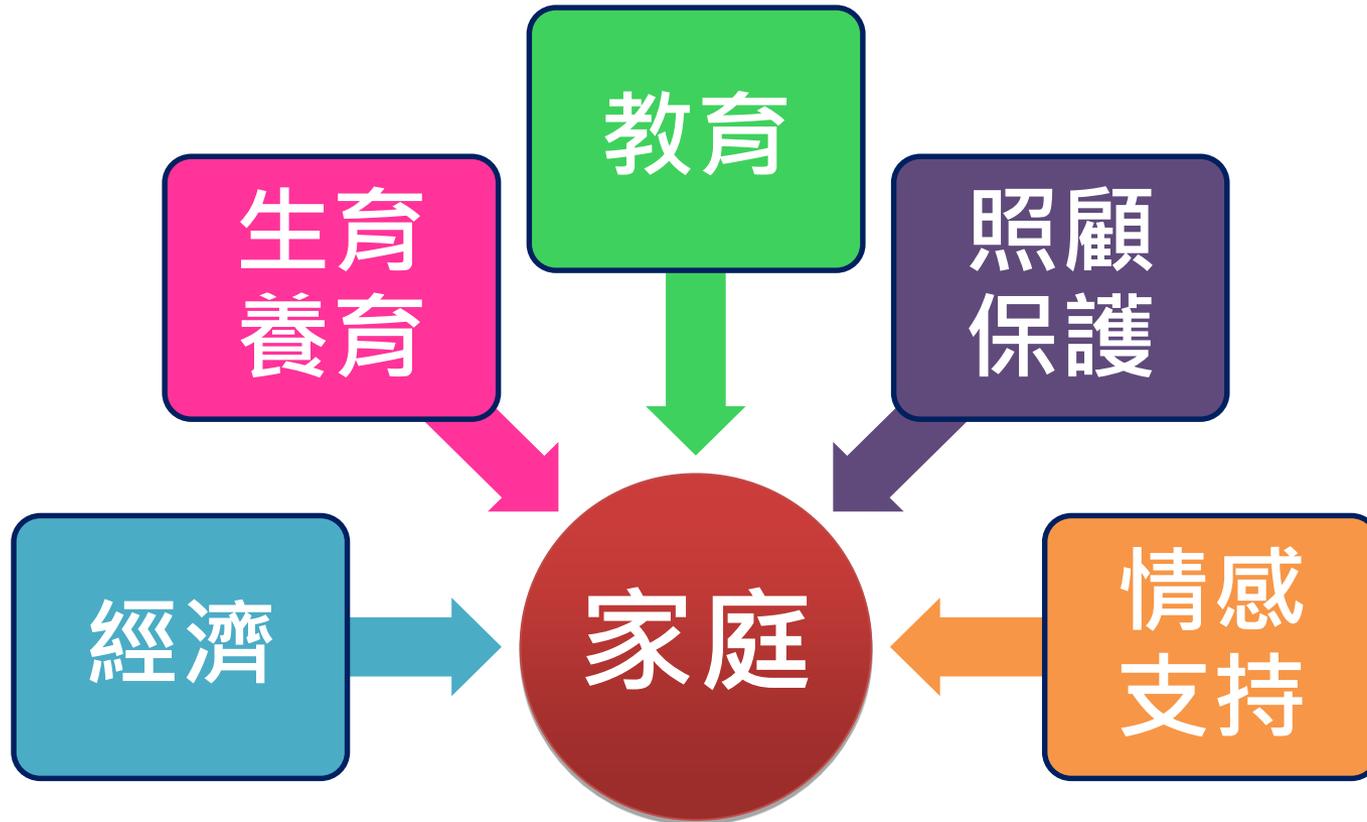




# 一、新北市家庭教育中心簡介



# 家庭五大功能



**LOVE** 學習如何經營幸福家庭  
提升家庭功能·增進家人關係

# 家庭教育中心資源



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 學校&社區

- 婚姻教育
- 親職教育
- 代間教育
- 子職教育

教育  
活動

講座  
活動

出版  
品

志工  
培訓

- 幸福家庭123-6大面向家庭議題

- 家庭好時光-名人婚姻教育、幸福轉運站

- 家庭教育教材及刊物研發、培訓、推廣

- 志工培訓
- 志工服務



回首頁

網站導覽

常見問答

小

中

大



新北市政府家庭教育中心



最新消息



中心簡介



業務資訊



相關資源



便民服務



影音專區



轉知專區

110年全國運動會 在新北

OCT.16 SAT. ▶▶▶ OCT.21 THU.

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>





## Line社群-新北家庭教育平台



- 1.本平台整合新北市政府各機關之家庭教育的相關訊息，讓您方便接收，減少自行檢索的不便。
- 2.社群內可以用化名，潛水享受旁觀的樂趣。
- 3.本社群僅供家庭教育新知交流使用，請勿張貼與主題無關之照片、文章或請早問安，如有涉及政治、宗教或人身攻擊將適時刪除相關訊息。
- 4.如果有任何疑問，歡迎撥打市府相關電話或1999詢問唷！
- 5.本平台由新北市家庭教育中心維護。



## 二、兒童發展特徵





## 艾瑞克森(Eric H. Erickson)的心理社會發展論八個階段

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感



## 艾森柏格Eisenberg 利社會道德推理

資料來源：Ormrod (2003)

階段	年齡	表現特徵
1. 快樂主義的自我中心取向 ( Selfcentered orientation )	多數學前及小學低年級	在 <b>喜歡對方</b> 並認為會獲得 <b>回報</b> 的情形下協助他人
2. 需求導向 ( Need-oriented orientation )	一些學前幼兒及多數小學生	雖然對他人身體及情緒上表示關心，但仍缺乏真正了解。
3. 贊許及人際關係取向 ( Approval and interpersonal orientation )	部分小學及國中生	表現出正向的社會行為是基於認為所做的事情會受到他人 <b>肯定</b> 。
4. 同理心取向 ( Empathic orientation )	少數小學生及多數國中學生	能夠出於真正的同理心，而協助他人
5. 內化價值取向 ( Internalized values orientation )	多數高中生	將協助他人轉化成一種 <b>內化的價值</b> 。



# 三、迎接十二年國教





# 實施新課網的重要改變

- 1.適用於108學年度起入學的學生。
- 2.新課網的教學以「素養」為導向，而核心素養就是指一個人為了適應現在生活和未來挑戰，所應具備的知識、能力和態度，強調學習應與生活相結合。
- 3.低年級「綜合活動」融入「生活課程」。
- 4.語文領域新增「新住民語文」選項。(越南、印尼、柬埔寨、泰國、菲律賓、馬來西亞與緬甸語)





# 迎向新課綱的教養策略

## 1. 扎根閱讀以培養自學能力

閱讀能力是未來持續自學的關鍵能力。進入小學後，父母要陪伴孩子培養閱讀長文的耐性和能力。

## 2. 培養學習的自我管理能力

小學階段孩子的主要發展重點，是跟學習相關的自我管理能力，比如準時完成家庭作業、帶齊學用品、時間管理、衝動控制等。

## 3. 多探索課本以外的興趣

父母可陪伴孩子參與才藝課或社團活動，從中找到孩子的亮點，並在生活中培養品格力。

## 4. 維持學習動機比考100分重要

學習上要容許犯錯，不需追求完美的100分。小學階段維持學習動機，成績保持中間以上就可。

(改寫自 9個策略 幫孩子面對12年國教/陳雅慧)



# 十二年國教諮詢管道



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

- 各校教務主任
- 教育部設立免付費諮詢專線 0800-012-580
- 臺北市12年國教諮詢專線 02-2766-8812
- 新北市1999市民服務熱線 分機 2663、2664、2659
- 基隆市政府教育處國教專線 02-2430-1505分機110
- 教育部十二年國民基本教育資訊網
- <http://12basic.edu.tw>
- 新北市十二年國民基本教育網站  
<http://se.ntpc.edu.tw/12basic>



# 四、幸福家庭123

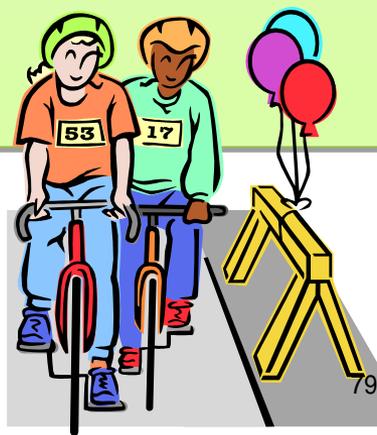


# 心家庭運動

## 幸福家庭 1 2 3

每**1**天陪伴家人 **20** 分鐘

一起做 **3** 件事 (閱讀、分享及遊戲或運動)



# 結語



愛，無所不在  
家，無可取代

~家長的用心是  
孩子的成長養分

