

臺北市立明湖國中 109 學年度第 1 學期

學校日 親師秘笈手冊



臺北市立明湖國民中學 編製

目 錄

一、規劃學習的教務處

- (一) 教務處簡介1
- (二) 學生成績評量補充規定.....4
- (三) 考場暨成績處理規則.....6

二、照顧生活的學務處

- (一) 學務處簡介.....9
- (二) 學務處工作成果報告.....10
- (三) 與家長聯絡事項.....16
- (四) 衛生組宣導資料.....20

三、默默服務的總務處

- (一) 總務處簡介.....23

四、陪伴成長的輔導室

- (一) 輔導室工作重點.....24
- (二) 109 學年度班級輔導配置表.....29
- (三) 生涯發展紀錄手冊(二代校務系統介紹).....35

五、附件

- (一) 本校總機暨分機一覽表.....36

規劃學習的教務處



壹、教務處的組織編制：

設教學組、註冊組、設備組、資訊組共 4 組，各組之職掌如下：

教學組：

1. 編排課程表，進行正常教學。
2. 掌握教學進度，辦理定期考查。
3. 學習過程的檢視，抽查學生作業，審閱教學日誌。
4. 辦理各項學藝競賽活動。

註冊組：

1. 辦理學生註冊、編班、核發學生證、轉學及學籍管理。
2. 成績管理、核發成績單、辦理學業優良學生獎勵事宜。
3. 辦理獎學金申請及多元入學集體報名事宜。

設備組：

1. 各項教學設備的管理與維護。
2. 圖書教具、實驗器材購置及使用保管。
3. 專科教室、實驗室的使用與管理。
4. 辦理科學教育實驗展覽及推廣閱讀活動。

資訊組：

1. 各項資訊設備的管理與維護。
2. 電腦教室的使用與管理。
3. 學校網頁的建置與維護。
4. 辦理資訊教育研習。



貳、教務處的工作重點：

「教育是促進社會流動和向上提升的重要力量，提供五育並重的適性學習情境，讓學生習於探索、樂於學習，展開多元潛能與成就，培育兼具品質、品格與品味的成功學習者成為 21 世紀等待的未來人才。」

教務處秉持「全人教育」之理想與「有教無類、因材施教」之理

念，傳承明湖的優良傳統，體察教育趨勢之變化，並落實臺北市教育局「把每個孩子帶上來—給孩子更好、更有效的學習」施政重點。以人文精神及科學方法，尊重人性價值，引導孩子適性發展，重視每位學生的獨特性，肯定每位學生的可塑性，發展每位學生的無限性，提供每個孩子平等之學習環境與機會，落實多元智能教育，用心帶好每一個學生，盡心貢獻心力，幫助學生健康成長、快樂學習與追求自我實現。期能在校長領導下，全體師生共同努力，形塑明湖成為一所「健康的優質學校」，讓同學們人人以明湖為榮，精益求精、追求卓越，成為具有競爭力之健全國民。

教務處工作重點簡述如下：

- 一、依據課程發展委員會的共識，規劃學校本位課程，積極推展閱讀教育、國際教育及數位資訊教育等系列活動，提供同學多元的學習體驗。
- 二、配合 12 年國教之教育政策，鼓勵教師依「學生中心、能力導向」原則設計教學，引導學生學習，進而具備新時代之競爭力。
- 三、推展多元的教學活動，透過多元化的教學活動設計，激發學生潛能，達到適性發展的教育目標。
- 四、運用彈性課程，結合行動載具，加強資訊教育，舉辦 Scratch 創作動畫短片及互動遊戲競賽，提供學生多元的舞台展現資訊科技能力。
- 五、積極推展閱讀活動，舉行圖書館週系列活動及「班書交享閱」暨班級書庫比賽、晨讀等相關閱讀活動，以提升校園閱讀風氣。
- 六、積極推動提升學生國語文能力計畫，辦理國語文五項競賽暨母語演說比賽，及推動明湖文學獎徵稿活動，營造校園文學氣息，提高學生藝文創作能力，獎勵優秀作品。
- 七、辦理英語演說比賽，增進學生英語表達能力，培養學生流暢使用英語之興趣及自信心，以提昇學生學習效果。
- 八、舉行數學學藝競賽，培養學生對數學之學習興趣，提供學生同儕間互相競技觀摩之機會，激發其對數學探索之興趣。
- 九、舉辦美術、家政與生活科技等學藝競賽，提供學生開發潛能之機會。

參、師生榮譽榜：

請參看本校網頁首頁之榮譽榜公告，網址 <http://www.mhjh.tp.edu.tw/>

肆、本學期的重要行事：(請參照已發放第 1 學期重要行事曆)

事項類別	重要事項	實施日期	實施對象
學習檢測	第一次定期考查	10/12(一)、10/13(二)	全校
	第二次定期考查	12/03(四)、12/04(五)	全校
	第三次定期考查	01/18(一)、01/19(二)	全校
	第一次模擬考	09/08(二)、09/09(三)	九年級
	第二次模擬考	12/23(三)、12/24(四)	九年級
作業抽查	第一次作業抽查(英、自)	10/27(二)	九年級
	第一次作業抽查(英、自)	10/28(三)	八年級
	第一次作業抽查(英、自)	10/29(四)	七年級
	第二次作業抽查(數、社)	11/03(二)	七年級
	第二次作業抽查(數、社)	11/04(三)	八年級
	第二次作業抽查(數、社)	11/05(四)	九年級
	第三次作業抽查(綜合、健體)	12/08(二)	七年級
	第三次作業抽查(綜合、健體)	12/09(三)	八年級
	第三次作業抽查(綜合、健體)	12/10(四)	九年級
	第四次作業抽查(國、藝文)	12/15(二)	七年級
	第四次作業抽查(國、藝文)	12/16(三)	八年級
	第四次作業抽查(國、藝文)	12/17(四)	九年級
學藝競賽	美術競賽	09/18(五)	
	Scratch 互動遊戲組、動畫組 報名表繳交截止	09/11(五)	七、八年級自由報名
	Scratch 互動遊戲組、動畫組 作品繳交截止	09/18(五)	
	家政競賽	09/11(五)	九年級
	英語演說比賽	10/30(五)	八年級為主 七、九年級自由報名
	機器人競賽	12/18(五)	七、八年級自由報名

臺北市國民中學學生成績評量補充規定 1090603

- 一、本補充規定依國民教育法第十三條第一項、國民小學及國民中學學生成績評量準則第五條和第十一條第二項規定及臺北市國民教育階段身心障礙資源班運作原則 第五條訂定之。
- 二、國民中學學生（以下簡稱學生）成績評量原則依國民小學及國民中學學生成績評量準則（以下簡稱成績評量準則）第四條規定辦理。其中形成性評量，指教師教學過程中，為了解學生學習情形，所進行之評量；總結性評量，指教師於教學活動結束後，為了解學生學習成就所進行之評量；診斷性評量，指診斷學生學習、情緒或人際關係困難，作為個別輔導與補救教學依據所進行之評量；安置性評量，指依據學生之學習表現與需求，評估特殊性向能力，提供適切安置所進行之評量。
- 三、評量應依領域學習課程、彈性學習課程及日常生活表現分別評量。領域學習課程評量依各學習領域辦理，分為語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育等八領域。
- 四、領域學習課程評量應兼顧平時評量及定期評量，並依下列各款規定辦理
 - （一）定期評量成績與平時評量成績各占學期成績百分之四十及百分之六十。
 - （二）定期評量，每學期至多三次；由各學習領域課程小組擬定評量方式、實施日期及送教務處彙辦，並經課程發展委員會審議通過後，於每學期初公布。平時評量之次數及時間，由教師審酌教學需求自定之。
 - （三）學校教師應共同參與擬定與修正各項定期評量與平時評量之實施原則。定期評量應由各學習領域教師組成命題與審題小組，建立命題與審題機制，並兼顧評量內容之難易度與鑑別度，及遵守迴避原則，以維護評量之合理性、專業性、診斷性、公平性及保密性，以促進學生學習表現。
 - （四）平時評量之實施，應依下列原則辦理
 1. 應符合教學目標，採取彈性、多元評量方式辦理，紙筆測驗應符合最小化原則。
 2. 應利用課堂時間實施，個別狀況之補行評量則例外。提早到校之學生，學校應輔導學生自主學習，不得強制抄寫、寫練習卷或實施考試。
 - （五）領域學習課程之學期總平均成績，為各領域學習課程之學期成績乘以各該領域每週學習節數，所得總和再以每週領域學習課程總節數除之。依評量方法之性質以等第、數量或質性文字描述記錄之。
- 五、彈性學習課程(含特殊需求領域課程)評量應以平時評量為原則，並得視需要實施定期評量。其評量方法之性質得以等第、數量或質性文字描述記錄之。
- 六、日常生活表現以平時評量為原則，依行為事實記錄，並酌予提供具體建議，不作綜合性評價及等第轉換。
- 七、學校辦理學生定期評量時，對於准假缺考者，應於銷假後立即補行評量，並於學期成績結算前完成。無故缺考者，不得補行評量，其成績以零分計算。補行評量成績以實得分數計算為原則。
前項修正自一零八年八月一日施行，適用全年級學生。

- 八、學生成績評量紀錄，學校應分別於實施定期評量及學期結束後，以書面通知父母或監護人及學生。
- 九、學校應組成學生成績評量輔導小組，審查第三點之評量紀錄，並研議及審查學生成績評量之相關事宜。學生成績評量輔導小組由教務主任召集，置委員五人至十七人，由學校行政人員代表、教師(會)代表、家長會代表及特教家長代表組成。其設置要點應經由校務會議通過。學生成績評量輔導小組應於每學期針對各領域學習課程及彈性學習課程未達及格標準學生名單召開會議，視需要邀請原任課教師、未達及格標準學生及學生家長出席會議，共同研擬學習輔導與補救措施。各領域學習課程及彈性學習課程之學習輔導與補救措施得包含過程性之適性輔導、參加相關補救教學，或依需要建立補行評量機制。日常生活表現評量紀錄，經學生成績評量輔導小組評定為需輔導者，學校應進行專案輔導。
- 十、學生符合下列情形者，准予畢業，學校應發給畢業證書
- (一) 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。
 - (二) 八大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。
- 十一、學生修業期滿，成績不符規定者，學校應發給修業證明書。
- 十二、身心障礙學生安置資源班其在學習領域學習課程及其成績評量方式如下
- (一) 平時評量 資源班平時評量結果，作為學生原班該科平時成績，外加課程與原課程之平時成績依授課節數平均計算為原則。
 - (二) 定期評量 定期評量方式應於個別化教育計畫會議決議，如未採用原班試卷，其成績由資源班教師評量並核給資源班成績證明，其原班成績應透過學校特殊教育推行委員會審議通過後辦理。學生有評量調整需求者，需先於個別化教育計畫中完成評量調整之擬定，並送學校特殊教育推行委員會審議通過。
- 十三、參加技藝教育課程之學生其領域學期成績按抽離式技藝教育課程每週節數占對應之學習課程每週排定節數之比率計算。
- 十四、學生英文成績證明書其等第與分數之轉換如下
- (一) A：八十分以上
 - (二) B：七十至七十九分
 - (三) C：六十至六十九分
 - (四) D：零至五十九分
- 有關加權學業平均 GPA 計算公式(取至小數點後第 2 位)定義如下：
$$GPA = [\text{加總}(\text{單科學期成績積點} \times \text{學習節數})] / \text{總節數}。$$
- 十五、本補充規定自一百零八年八月一日以後入學之學生適用，一百零八年八月一日以前入學之學生依原規定辦理。

臺北市立明湖國民中學學生考場暨成績處理規則

102.05.27/104.06.25/105.06.27 /106.06.23 修訂決議

- 一、本校學生各項考試(含抽考、定考或其他全年級於共同時間實施的考試，不包含九年級模擬考及各班隨堂測驗)，除法令另有規定外，悉依本規則辦理之。
- 二、考試日期及時間由教學組規定公告之，其上下課時間，均以鐘聲(或搖鈴)為主，各班學藝股長應將當天考試科目、時間、電腦閱卷代碼及座位表書寫於黑板上。
- 三、各班副班長請於每一節考試前，將全班人數、到考人數、及缺考學生之座號、姓名記錄在黑板上。
- 四、每節考試，均應按時入場；下課鈴未響，不得提早交卷；鐘響交卷後，需待監考老師點卷並宣佈下課後才能離場，不聽從監考老師制止者，一律扣該科分數5分或作文一級分。
- 五、座位依規定入座(考前一天請學藝股長至教務處查看，並將座位表抄在黑板上)。
- 六、不得攜帶智慧型手錶等可收發訊息之載具，違者一律扣該科分數5分或作文一級分。
- 七、書包均置放於教室兩側之櫃上，或後面牆下，注意排放整齊。(導師另有規定除外)
- 八、考試時除應用文具外，桌面上不得放置書籍、紙張、筆記簿本、水杯、飲料、手機等雜物，桌墊下的紙張必須清除。
**違反第五條至第八條且不聽從監考老師制止者，一律扣該科分數5分或作文一級分。
- 九、考試時手機必須關機，若手機或手錶發出聲響或震動，則扣該科分數5分或作文一級分。
- 十、考試用文具，必須自行攜帶齊全，劃電腦卡請攜帶2B鉛筆，考試時不得向他人借用，也不得傳遞任何物件(協助收發試卷除外)，除非另有規定，不得使用計算機及量角器，違者一律扣該科分數5分或作文一級分。
- 十一、試卷發出後，除因試題繕印不清或漏印者舉手發問外，不得請求解答。電腦卡發出後，除因原本已有的汙損可舉手請求更換外，一旦開始填答，不得再要求更換。
- 十二、當節考試結束時，答卷及電腦卡應當場自行負責繳交，事後補繳者，一律扣該科分數5分或作文一級分。若經發現答案卷或電腦卡帶離考場，不論其原因係故意或過失，該試卷均以零分計算。
- 十三、考試時未經監考老師同意，不得藉故離開教室，且離開教室時必須交卷，不得再作答。(違者收回答卷且扣該科分數10分或作文二級分)。經監考老師同意上廁所者，回教室後若需再繼續作答者，一律扣該科分數5分或作文一級分。離開廁所後，必須返回教室靜待下課，不得在外逗留(違者扣該科分數5分或作文一級分)。
- 十四、定考時如經確定有作弊行為，該科以零分計算，並召開學生獎懲委員會議決懲處方式。
- 十五、其他違規事項：
 1. 非畫卡部份，一律使用黑色墨水的筆填答，違規者扣該科分數5分或作文一級分。
 2. 每堂下課鐘響起，應立即停止作答(含劃卡)，答卷繳交後，即不得再取回作答或填寫資料，違者一律扣該科分數5分或作文一級分。若拒不聽從監考老師制止，該科分數以零分計算或作文0級分。

3. 擾亂試場秩序(如：不斷發出聲響、可能影響他人作答的舉動等)，或未經事前申請核准在考試時間進食、喝水(含任何飲品)，而不聽從監考老師制止者，一律扣該科分數 5 分或作文一級分。
4. 應先在答卷(含電腦卡)上將本人姓名、年級、班別、座號按規定寫好，然後作答，答卷(含電腦卡)上之個人資料、科別等劃錯、填錯或未填，扣該科分數 5 分或作文一級分。(電腦卡之扣分，七年級自下學期開始執行，八、九年級即日起實施。)

十六、考試時如需請假，應依規定辦理請假手續。未完成請假手續者，一律不准申請補考。請假學生銷假當日應立即申請補考，逾期不予受理，視作無故缺考，成績一律以零分計算。

十七、本規則經校規檢視會議通過，陳校長核准後公告實施，修正時亦同。

■ 明湖國中考場規則內容與違規之罰則

項次	考場規則內容摘要	違規之罰則
1	下課鈴未響，不得提早交卷	不聽從監考老師制止者，一律扣該科分數 5 分或作文一級分
2	鐘響交卷後，需待監考老師點卷並宣佈下課後才能離場	
3	座位依規定入座	
4	書包均置放於教室兩側(或依導師規定)	
5	除應試文具外，桌面需清空(含紙張)	
6	手機或手錶發出聲響或震動	扣該科分數 5 分或作文一級分
7	不得攜帶智慧型手錶等可收發訊息之載具	扣該科分數 5 分或作文一級分
8	不得向他人借用或傳遞任何物件，不得使用計算機	扣該科分數 5 分或作文一級分
9	答卷繳交後，不得再取回作答或填寫資料	監考老師執行(同第 15 項)
10	答卷及電腦卡應當場自行負責繳交，事後補繳	扣該科分數 5 分或作文一級分
11	答案卷或電腦卡帶離考場(未當場繳交)	以零分計算
12	未經監考老師同意，不得藉故離開教室，且離開教室時必須交卷，不得再作答	違者收回答卷且扣該科分數 10 分或作文二級分
	經監考老師同意上廁所者，回教室後若需再繼續作答者	扣該科分數 5 分或作文一級分
13	離開廁所後，必須返回教室靜待下課，不得在外逗留	扣該科分數 5 分或作文一級分
14	定考時如經確定有作弊行為	以零分計算，並送學生獎懲委員會
15	非畫卡部份，一律使用黑色墨水的筆填答	扣該科分數 5 分或作文一級分
16	下課鐘響起，應立即停止作答(含劃卡)	扣該科分數 5 分或作文一級分。若拒不聽從監考老師制止，該科分數以零分計算或作

		文 0 級分。
17	擾亂試場秩序，不聽制止者	扣該科分數 5 分或作文一級分
18	考試時間進食、喝水(含任何飲品)，不聽制止者	扣該科分數 5 分或作文一級分
19	答卷上資料劃錯、填錯或未填	扣該科分數 5 分或作文一級分 (電腦卡之扣分，自七下開始)
20	請假後逾期未申請補考	以零分計算

照顧學生生活的學務處



一、學務處的組織

主任 1 人、訓育組、生活教育組、體育組、衛生組各設組長 1 人；學務處副組長 1 人、副訓育組長 1 人、副衛生組長 1 人、護理師 2 人，幹事 2 人。



二、109 學年度第 1 學期學務處工作重點

(一)訓育組：

1. 辦理新生始業輔導。
2. 辦理優良學生發表及選拔。
3. 辦理九年級校外教學。
4. 辦理參加臺北市五項藝術比賽。
5. 辦理 29 周年校慶專刊發行。
6. 辦理規劃第 29 屆校慶活動。
7. 辦理聯絡簿抽查作業。
8. 參加第 50 屆世界兒童畫展。
9. 參加臺北市學生藝廊展覽。
10. 辦理社團及展演活動。
11. 督導班級會議活動的召開。
12. 辦理教師節各項敬師活動。
13. 辦理畢業紀念冊各項編輯及拍照活動。

(二)生教組：

1. 辦理新生始業輔導。
2. 交通安全宣導，於重要路口執勤。
3. 辦理學生校園生活問卷調查。
4. 八年級法治教育徵文、漫畫比賽。
5. 辦理八年級法治教育宣教課程。
6. 學生上下學行走天橋、校門實施人車分道。
7. 實施班級榮譽日-培養個人品德及團隊榮譽。
8. 推動無菸校園。
9. 定時校園安全通報。
10. 中輟預防。
11. 七年級學生交通安全影片收視。
12. 防詐騙宣導。
13. 校內及校外安全巡邏。
14. 推行校園禮貌運動。
15. 友善校園紫錐花運動、防治霸凌宣導。
16. 與校外會及警政單位聯合巡查。

(三)體育組：

1. 辦理全校學生體適能檢測工作。
2. 辦理全校學生游泳檢測工作。
3. 辦理暑期游泳訓練營工作。
4. 辦理體育班行政工作。
5. 辦理防溺、水上安全宣導工作。
6. 舉辦 7 年級班際拔河賽。
7. 舉辦 8 年級班際排球賽。
8. 舉辦 9 年級班際投籃計分賽。
9. 辦理臺北市基層訓練站工作。
10. 舉辦全校大隊接力賽。
11. 辦理空手道代表隊各項集訓暨校外競賽。
12. 辦理排球代表隊各項集訓暨校外競賽。
13. 辦理田徑代表隊各項集訓暨校外競賽。
14. 辦理校內體育專長學生比賽報名工作。
15. 辦理體育課上課器材添購與管理。
16. 辦理校園運動器械設置安全檢核維護。
17. 籌辦臺北市教育盃排球賽。
18. 承辦北北基排球聯賽國高中乙級聯賽預賽。
19. 協辦臺北市青年盃排球錦標賽。
20. 協辦臺北市中正盃排球錦標賽。



(四)衛生組：

1. 辦理學生健康檢查。
2. 舉辦狂犬病、新流感、腸病毒、登革熱、狂犬病、禽流感等防疫宣導工作。
3. 辦理健康促進學校。
4. 舉辦人口教育宣導。
5. 與健康中心合作辦理各項衛生教育及宣導。
6. 舉辦環境教育，美化、綠化競賽。
7. 承辦教育局小田園教育觀察體驗計畫。
8. 辦理資源回收、電池回收。
9. 舉辦班級整潔競賽。
10. 定期大掃除。

三、108 學年度第 2 學期學務處工作成果報告 109.02.01 ~109.07.31

處室名稱	活動名稱	執行成果
學務處 訓育組	<ol style="list-style-type: none"> 1. 音樂比賽。 2. 畢業典禮。 3. 辦理管、弦樂發表會。 4. 辦理直笛班際比賽。 5. 辦理合唱班際比賽。 6. 優良學生選舉。 7. 辦理校外教學活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 北市音樂比賽榮獲女聲合唱東區優等第 2 名 ● 北市音樂比賽榮獲男聲合唱東區優等第 1 名 ● 北市音樂比賽榮獲管樂合奏東區優等 ● 北市音樂比賽榮獲弦樂合奏東區優等 ● 北市音樂比賽榮獲絃樂四重奏東區優等 ● 北市音樂比賽榮獲鋼琴五重奏東區優等第二名 ● 北市音樂比賽榮獲鋼琴三重奏東區甲等 ● 北市舞蹈比賽榮獲團體組現代舞東區優等第一名 ● 北市舞蹈比賽榮獲個人組古典舞東區優等第二名 ● 畢業典禮安排親師生演出，歡送九年級畢業生。 ● 社區居民參與管樂、弦樂及合唱團欣賞。 ● 七年級直笛比賽，陶冶藝文氣息，培養團隊精神。 ● 八年級合唱比賽，陶冶藝文氣息，培養團隊精神。 ● 辦理各年級校外教學活動，凝聚各班學生向心力，培養孩子榮譽感。
學務處 生教組	<ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學生生活教育 2. 實施榮譽班級制 3. 法律常識宣教 4. 交通安全宣導 5. 校園禮貌運動 6. 友善校園反霸凌宣導 	<ol style="list-style-type: none"> 1.(1)榮譽班級週五穿便服(2)連續 4 週可全班記嘉獎(3)整學期 12 次全班記小功。 2.邀請律師、法院觀護人至八年級各班辦理活動，並辦理漫畫及寫作競賽。 3.邀請專家學者至校做交通安全演講。 4.利用各年級集會，聘請專家學者進行友善校園反霸凌宣導，以提升學生法治觀念。
學務處 衛生組	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施資源回收 2. 全校整潔競賽 3. 辦理人口教育 4. 辦理健康促進學校活動 5. 辦理小田園教育 6. 辦理學生健康檢查 7. 辦理禁用一次性免洗餐具宣導 8. 營養午餐督導 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生愛惜資源，保護環境的好習慣。 2. 增進學生環保意識，並身體力行，增進班級團隊向心力，養成整潔好習慣連續 6 週競賽優等班級全班嘉獎兩次。

學務處 體育組	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育實施及研究計畫之擬訂推展 2. 學生課外運動之編組及指導事項，學生體育成績考查統計。 3. 各種運動競賽要點及其實施與指導之擬訂事項。 4. 辦理校際及校內各項體育活動課程及課餘體育活動。 5. 學校代表隊遴選、培訓與指導事項。 6. 運動場地及體育設備管理及安全維護。 7. 其他臨時交辦事項。 	各項體育競賽，成績一覽表如後。
------------	---	-----------------

108 學年度臺北市立明湖國民中學 運動代表隊 參賽成績一覽表

排球代表隊 參賽成績一覽表

團體	項次	比賽名稱	組別	級別	名次
女子 排球 隊	1	108 年全國中等學校排球甲級聯賽	國女組	甲組	第四名
	2	108 年臺北市中等學校教育盃排球錦標賽	國女組	甲組	第一名
	3	108 年臺北市第 42 屆中正盃排球錦標賽	青少女組		第三名
	4	108 年全國第 62 屆和家盃排球錦標賽	國女組	甲組	第二名
男子 排球 隊	1	108 年全國中等學校排球聯賽預賽	國男組	乙組	第一名
	2	108 年全國中等學校排球聯賽決賽	國男組	乙組	第四名
	3	108 年臺北市中等學校教育盃排球錦標賽	國男組	甲組	第二名

田徑代表隊 參賽成績一覽表

明湖國中 108 年 ~ 109 年田徑隊獲獎資料

團體錦標			
參賽賽會	比賽成績		
2019 新竹全國風城盃競走錦標賽	國女組總錦標第 1 名		
108 年新北市全國城市盃田徑錦標賽	國女組總錦標第 6 名		
109 年臺北市中等學校運動會	國女組總錦標第 1 名連霸 13		
個人項目			
參賽賽會	比賽成績	學生姓名	
108 夏季全國田徑排名賽	國男 100m	第 3 名	石育瑄
108 夏季全國田徑排名賽	國女 100m	第 8 名	吳瑋珊
108 夏季全國田徑排名賽	國女 4x100m	第 8 名	陳玟棋、宋依璇 陳涵甄、陳俐蓉
2019 國際少年運動會	男子 4x100m	第 1 名	石育瑄、林峻毅
2019 國際少年運動會	男子 100m	第 2 名	石育瑄
108 秋季盃全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 4 名	陳思妤
108 秋季盃全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 4 名	林映竺
108 秋季盃全國田徑公開賽	國女 4x100m	第 5 名	張沛涵、溫子璇 陳玟棋、陳涵甄
108 秋季盃全國田徑公開賽	國女 200m	第 5 名	溫子璇
108 秋季盃全國田徑公開賽	國女 100m	第 6 名	陳玟棋
108 秋季盃全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 8 名	陳姿璇
108 新北城市盃全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 4 名	林映竺
108 新北城市盃全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 4 名	施雅雯
108 新北城市盃全國田徑公開賽	國女 200m	第 5 名	溫子璇
108 新北城市盃全國田徑公開賽	國女五項全能	第 6 名	林映竺
108 新北城市盃全國田徑公開賽	國女 100m	第 7 名	溫子璇
108 新北城市盃全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 7 名	陳姿璇
108 新北城市盃全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 8 名	陳思妤
108 全國中學田徑錦標賽	國女 5000m 競走	第 4 名	林筠婕
108 全國中學田徑錦標賽	國女撐竿跳	第 4 名	施雅雯
108 全國中學田徑錦標賽	國女撐竿跳	第 6 名	陳姿璇
108 全國中學田徑錦標賽	國女 5000m 競走	第 8 名	方文如
2019 新竹風城盃競走錦標賽	國女 5000m 競走	第 2 名	林筠婕
2019 新竹風城盃競走錦標賽	國女 5000m 競走	第 6 名	
2019 新竹風城盃競走錦標賽	國女 5000m 競走	第 8 名	
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 100m	第 1 名	溫子璇
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 200m	第 1 名	溫子璇

108 臺北市中正盃田徑賽	國女 100m 跨欄	第 1 名	宋依璇
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 400m 跨欄	第 1 名	許姿暄(破大會)
108 臺北市中正盃田徑賽	國女撐竿跳	第 1 名	林映竺
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 4X100m	第 1 名	張沛涵、溫子璇 宋依璇、陳俐蓉
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 4X400m	第 1 名	許姿暄、朱怡婷 宋依璇、陳俐蓉
108 臺北市中正盃田徑賽	國女鉛球	第 1 名	林映竺
108 臺北市中正盃田徑賽	國男跳遠	第 1 名	吳紀廷
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 100m	第 2 名	宋依璇
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 200m	第 2 名	張沛涵
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 100m 跨欄	第 2 名	陳涵甄
108 臺北市中正盃田徑賽	國女跳遠	第 2 名	陳宇榛
108 臺北市中正盃田徑賽	國女撐竿跳	第 2 名	陳姿璇
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 100m	第 3 名	張沛涵
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 200m	第 3 名	陳俐蓉
108 臺北市中正盃田徑賽	國女跳遠	第 3 名	陳思妤
108 臺北市中正盃田徑賽	國女撐竿跳	第 3 名	施雅雯
108 臺北市中正盃田徑賽	國女鐵餅	第 3 名	魏吟甄
108 臺北市中正盃田徑賽	國男 100m	第 3 名	陳柏愷
108 臺北市中正盃田徑賽	國男 200m	第 3 名	陳柏愷
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 100m	第 4 名	許姿暄
108 臺北市中正盃田徑賽	國女跳高	第 4 名	陳姿璇
108 臺北市中正盃田徑賽	國女跳遠	第 4 名	施雅雯
108 臺北市中正盃田徑賽	國女撐竿跳	第 4 名	陳思妤
108 臺北市中正盃田徑賽	國女鐵餅	第 4 名	陳詠萱
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 100m	第 5 名	陳俐蓉
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 400m	第 5 名	朱怡婷
108 臺北市中正盃田徑賽	國女鐵餅	第 5 名	王妤晴
108 臺北市中正盃田徑賽	國女標槍	第 7 名	陳宇榛
108 臺北市中正盃田徑賽	國女 800m	第 8 名	朱怡婷
108 臺北市中正盃田徑賽	國女鐵餅	第 8 名	陳詠萱
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國女跳高	第 2 名	林映竺
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 3 名	林映竺
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國女 100m	第 4 名	溫子璇
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國女 200m	第 4 名	溫子璇
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國男 100m	第 4 名	陳柏愷
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國女 4X100m	第 5 名	張沛涵、陳俐蓉 宋依璇、溫子璇
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 5 名	陳姿璇
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國男 200m	第 6 名	陳柏愷
109 臺北市春季全國田徑公開賽	國女撐竿跳	第 6 名	陳思妤
109 年臺北市中學運動會	國女 100m	第 1 名	溫子璇
109 年臺北市中學運動會	國女 100m 跨欄	第 1 名	宋依璇

109 年臺北市中學運動會	國女 4X400m	第 1 名	張沛涵、林亞潼 宋依璇、溫子璇
109 年臺北市中學運動會	國女撐竿跳	第 1 名	林映竺
109 年臺北市中學運動會	國男撐竿跳	第 1 名	吳紀廷
109 年臺北市中學運動會	國女鏈球	第 1 名	魏吟甄
109 年臺北市中學運動會	國女 100m	第 2 名	張沛涵
109 年臺北市中學運動會	國女 200m	第 2 名	溫子璇
109 年臺北市中學運動會	國女 100m 跨欄	第 2 名	陳涵甄
109 年臺北市中學運動會	國女 400m 欄架	第 2 名	許姿暄
109 年臺北市中學運動會	國女 4X100m	第 2 名	張沛涵、陳玟棋 宋依璇、溫子璇
109 年臺北市中學運動會	國女跳遠	第 2 名	陳姿璇
109 年臺北市中學運動會	國女撐竿跳	第 2 名	陳思妤
109 年臺北市中學運動會	國女鉛球	第 2 名	林映竺
109 年臺北市中學運動會	國女鏈球	第 2 名	王妤晴
109 年臺北市中學運動會	國女 5000m 競走	第 2 名	林筠婕
109 年臺北市中學運動會	國女 5000m 競走	第 3 名	方文如
109 年臺北市中學運動會	國女 400m 欄架	第 3 名	宋依璇
109 年臺北市中學運動會	國女五項	第 3 名	陳思妤
109 年臺北市中學運動會	國女跳遠	第 3 名	陳宇榛
109 年臺北市中學運動會	國女撐竿跳	第 3 名	陳姿璇
109 年臺北市中學運動會	國女鏈球	第 3 名	陳詠萱
109 年臺北市中學運動會	國女 100m	第 4 名	陳玟棋
109 年臺北市中學運動會	國男 100m	第 4 名	陳柏愷
109 年臺北市中學運動會	國女 5000m 競走	第 4 名	周欣頤
109 年臺北市中學運動會	國女五項	第 4 名	陳亭吟
109 年臺北市中學運動會	國男 200m	第 5 名	陳柏愷
109 年臺北市中學運動會	國女 400m	第 5 名	林亞潼
109 年臺北市中學運動會	國女 800m	第 5 名	林亞潼
109 年臺北市中學運動會	國女五項	第 5 名	湛詠瑄
109 年臺北市中學運動會	國女鐵餅	第 5 名	魏吟甄
109 年臺北市中學運動會	國女標槍	第 5 名	陳宇榛
109 年臺北市中學運動會	國女 400m	第 6 名	陳俐蓉
109 年臺北市中學運動會	國女 400m 欄	第 6 名	陳涵甄
109 年臺北市中學運動會	國女鐵餅	第 6 名	陳詠萱
109 年臺北市中學運動會	國女 200m	第 7 名	陳玟棋
109 年臺北市中學運動會	國男跳遠	第 7 名	吳紀廷
109 年臺北市中學運動會	國女鐵餅	第 7 名	王妤晴
109 年臺北市中學運動會	國女 800m	第 8 名	方珮文
109 年臺北市中學運動會	國女 1500m	第 8 名	方珮文
109 年臺北市中學運動會	國女跳高	第 8 名	陳亭吟
109 新北全國青年盃田徑錦標賽	國女撐竿跳	第 2 名	林映竺
109 新北全國青年盃田徑錦標賽	國女 4X400m	第 3 名	張沛涵、許姿暄 溫子璇、林亞潼

109 新北全國青年盃田徑錦標賽	國女撐竿跳	第 4 名	陳思妤
109 新北全國青年盃田徑錦標賽	國女 4X100m	第 8 名	張沛涵、宋依璇 陳玟棋、溫子璇
109 年全國室內撐竿跳高錦標賽	國女撐竿跳	第 3 名	林映竺
109 年全國室內撐竿跳高錦標賽	國女撐竿跳	第 6 名	陳思妤
109 全國中等學校運動會	國女撐竿跳	第 4 名	施雅雯
109 全國中等學校運動會	國女 200m	第 4 名	溫子璇
109 全國中等學校運動會	國女 5000m 競走	第 4 名	林筠婕
109 全國中等學校運動會	國女 4X100m	第 6 名	陳玟棋、宋依璇 張沛涵、溫子璇
109 全國中等學校運動會	國女 5000m 競走	第 7 名	方文如

空手道代表隊 參賽成績一覽表

團體錦標	
參賽賽會	比賽成績
108 臺北市中小學教育盃空手道錦標賽	國男組總錦標 第二名
108 臺北市中小學教育盃空手道錦標賽	國女組總錦標 第三名
108 全國中等學學運動會空手道錦標賽	國女組總錦標 第二名

參賽賽會	參賽項目	比賽成績	學生姓名
108 臺北市中小學教育盃空手道錦標賽	個人對打國中女子甲組第三量級	第一名	林宜亭
108 全國中等學學運動會空手道錦標賽	少年女子組對個人對打第三量級	第二名	林宜亭
108 台北市青年杯空手道錦標賽空手道錦標賽	個人對打國中男子甲組第二量級	第一名	林旻毅

臺北市明湖國中學務處與家長聯絡事項 1090830

親愛的家長您好：

又是新的學期開始，孩子進入國中階段正值青春狂飆期，請您務必與導師保持聯繫，關懷孩子在校的學習及同儕互動情形。孩子需要您適時的鼓勵，同樣地，班級導師每日要面對約三十位來自不同成長背景孩子，其中的辛勞更是可想而知，也請您多多地給予導師適切的鼓勵、打氣。相信因為親師間的充分合作，必可在第一時間發現孩子需要協助的地方，並可大大的提升學習成效及端正班級風氣，讓我們一同輔助孩子並共創孩子、家長、導師三贏的局面。以下有幾點與孩子相關的聯絡事項，請您費心和孩子一同詳閱。

一、服務學習

- (一) 因應 12 年國教免試入學，100 學年度起入學國中學生(現今的國七到國九學生)，在七上、七下、八上、八下、九上這 5 個學期中，必須至少有 3 個學期，每學期至少 6 小時之服務學習時數，始得積分 5 分，未滿六小時不予採計，積分上限為 15 分。
- (二) 本校服務學習計畫及網站操作手冊，放置於本校網頁，請點選首頁[中文](#)、進入次頁點選上方[資訊服務](#)，點選[明湖公開文件](#)，點選[學務處](#)，再點選[訓育組](#)項下的[109 學務手冊](#)第 9 項，便可查知相關辦法。
- (三) 查詢學生個人服務學習時數，可進入本校首頁點選[第二代校務行政](#)，依指示步驟輸入帳號、密碼後便可查知孩子的服務學習時數。請您務必隨時檢視孩子每個學期的服務學習時數是否足夠，因為這會影響孩子的會考成績計算，謝謝。
- (四) 訓育組每學期會印製孩子的服務學習時數統計表予導師及學生確認。若有特殊狀況，可能無法達到 3 學期 15 分者，學務處將會書面通知家長並請家長完成簽認繳回，以確保每位家長都能知道孩子服務學習時數狀況。
- (五) 校內會提供服務學習的機會供孩子選擇。校外的服務學習可至「[臺北市府教育局中等學校服務學習數位平台](#)」

(<http://volunteers.cityweb.com.tw/>) 查詢，並依校內規定申請。

二、遲到規範

準時上學是一種美德。校規訂定孩子上學到校時間為上午7：30分前。為培養孩子能守時、守法，訂定學生上學遲到罰則規定如下：單週遲到達三次(含)、連續2週遲到達四次(含)或學期遲到累計達十次，予以記警告一次，以上懲處不重覆計算。未免孩子因遲到受到懲處，進而影響日常表現成績及會考多元學習成績分數，期望您和學校一起督促孩子每天準時到校，謝謝。



三、午餐

(一)午餐時間出入者眾多，給孩子一個安全、快樂的學習環境，是每一位親師最大的期望，為防制校外不明人士、中輟生等趁隙混入校園滋生事端，危害孩子的安全，如果您每天幫孩子親送午餐，請您於校門口大門外等候，勿進入校內，也請您勿聚集於警衛室門口，造成警衛管理上的困擾。

請您於12：00前將餐盒(勿使用一次性餐具)放置於警衛室旁之班級餐櫃後再儘速的離開校園。為了校園管理及孩子的安全，造成您的不便，深感抱歉，請您多予配合、體諒。

(二)學校對孩子的用餐安全是責無旁貸的，為了孩子的用餐安全，免除不必要的困擾，學校嚴禁孩子私訂校外午餐，如您的孩子有特別的需求，需要請專人送餐，煩請您至學務處填寫「外訂午餐同意書」，親自簽章後交學務處核可備查。

(三)通過申請外訂午餐(含家長親送)同意的學生，學務處會製發2張「便當證」給孩子，請您將便當證繫於便當袋上，再送進警衛室旁各班的便當籃中，無便當證請勿將餐盒送進校園，以免孩子因未依規定而受罰，感謝您的合作及配合。

四、行的安全

(一)讓孩子遠離車輛，使孩子保有更安全行的空間

多年前本校一名學生，在穿越康寧路至明小對面時，行走於斑馬線上仍遭公車撞擊，造成頭部頭骨破裂凹陷，身體多處嚴重挫傷，幸好急時搶救脫

離險境。上、放學時段康寧路車流輛大，為了孩子的安全，學校規定上、放學除非有家長的陪同，否則一律禁止孩子透過斑馬線穿越康寧路，一律必須行走天橋，為了孩子行的安全，請多多予以配合。

(二)如您需接送孩子，請勿將車輛停放在校門口前後讓孩子上下車，除影響車流造成塞車，也讓孩子暴露在危險中。學校於上、放學時段，在56巷口(學校右側天橋旁)規劃了家長接送區，請您多加利用。

您也可以於學校附近提早讓孩子下車，讓孩子走一小段路運動一下，小小的繞道一下，雖然造成您些許的不便，但給了孩子及您多一分的安全，也讓康寧路的車流更為順暢，謝謝您的合作。

(三)請您多注意孩子放學後之動向，學務處於校外巡邏時發現有少數孩子於學校下課至補習前之空檔時段，逗留聚集於本校操場、鄰近小學(明湖國中、南湖國小)操場、社區二號(明湖國宅社區)、三號公園(東湖捷運站旁)、東湖網咖(東湖路33巷10號)、e網咖(成功路5段81號)、汐止康寧街網咖(康寧街117號)、哈拉影城…等場所，避免結交不當朋友、染上不良習性、耽誤課業、對孩子之品性造成不良影響，請您多加關注孩子放學動向及返家時間。

五、服儀規範：

(一)本校學生之髮式為：不染、不燙、不抹髮膠、髮油，便於梳洗及適合學生身分。如孩子之髮式刻意變形與校服搭配明顯不稱者，學校會依教育局來文規定給適當之管教與輔導，也請您多惠予協助督促孩子，定時加以整理、修剪，做好自我管理。學校適度的規範孩子的髮式，這些努力是希望明湖國中更好、孩子的服儀常規表現更棒，惠請家長能多給予學校行政、導師支持與鼓勵。

(二)學生平日穿著以【運動鞋】為主，為了減輕家長的負擔，孩子的【運動鞋】準備一雙即可，不再有冬、夏季黑鞋及白鞋之分；但運動鞋之鞋面、鞋帶仍以黑、白兩色為主，不可穿著帆布鞋(不適宜此年紀學生活動)。

六、學生手機的使用規範

科技的時代，手機已是生活的必需品，但少數孩子在上課期間，會偷偷使用手機 LINE、FB、聽音樂、玩遊戲…等，干擾到老師的上課，也影響自己及其他同學上課的專心度及權益。

學校校規規定進入校門後手機一律關機，放學後至校外方可開機，您如有要事須與孩子聯絡，請您撥打學校電話，26320616、26320617 轉導師室分機。七導：370、371、372、373；八導 380、381、382、383；九導 390、391、392、393；學務處 306(請假專線)、305、302，可由導師或學校代為轉達給孩子。

一切為孩子
為孩子一切

學校已利用集合時間多次宣導，如一經發現孩子違規使用手機或進入學校未關機，學務處將暫時代為保管，並依校規記警告一支，也得勞煩請您親自到校領取，如連續違規，將以屢勸不改，將加重處分，請您叮嚀孩子務必遵守學校相關規定，謝謝。

七、感恩、惜福

常諺道：「一粥一飯當思來之不易，一絲一縷恆念物力維艱」；我想大多數的孩子在物資上都不虞匱乏，但是在徧遠地區及為數不少家境不佳的孩子，仍無法保有一頓溫飽的午餐，更談不上豐盛了！也請您教導我們的孩子當知福、惜福，珍惜眼前的每一餐食物，做一位懂得感恩的人。

感謝您用心閱畢，請您共同督促孩子，遵守學校各項規定，讓我們一同關心孩子的未來，共創一個安全、優質的學習環境。

衛生組宣導資料

親愛的家長您好:

為有效防止校園傳染病擴大流行，即時採取相關防疫措施，以維護校園師生健康。依臺北市各級學校校園疑似傳染病通報及相關防治作業，若學童罹患下列疑似傳染病或法定傳染病，請務必就醫並通知校方(導師或健康中心)。1.腸病毒(手足口病或皰疹性咽峽炎、2.水痘、3.疥瘡、4.紅眼症、5.頭蝨、6.流感、7.其他(含腮腺炎)、8.其他法定傳染病。

請於平時做好個人健康自主管理，保持良好衛生習慣(勤洗手、充足睡眠、均衡飲食、適度運動)，並落實呼吸道衛生及咳嗽禮節。**有發燒的學童請盡速就醫並配戴口罩，且建議請假在家休息!**

校園防疫，需您我努力!明湖國中關心您

相關活動及政令宣導

新生健康檢查	9/23(三)七年級新生尿液檢查-初檢 10/7(三)七年級新生尿液檢查-複檢 11/4(三)~11/5(四)七年級新生健康檢查
禁用一次性及美耐皿餐具宣導	配合臺北市政府教育局政令，臺北市各機關學校禁用一次性及美耐皿餐具， 禁用內容： 塑膠類：杯、碗、盤、內盤、碟、餐盒、湯匙、刀、叉、攪拌棒、杯水及塑膠瓶裝水。 紙類：杯、碗、盤、內盤、碟及餐盒(扁紙杯除外)。 竹製及木製類：免洗筷、竹製餐盒、竹叉、竹製攪拌棒及木製餐盒。 美耐皿餐具：指以三聚氰胺-甲醛樹脂製成，供餐飲消費者使用之杯、碗、盤、碟、餐盒、筷子及湯匙。 為了孩子的健康及垃圾減量，外訂便當時請為孩子準備以陶、瓷、玻璃、不銹鋼等材料製成，使用後可經清洗重複使用之杯、碗、盤、碟、餐盒、筷子及湯匙。

<p style="text-align: center;">防 疫 宣 導</p>	<p>◇ 新型冠狀病毒防疫宣導:</p> <p>*目前對於新型冠狀病毒的完整傳播途徑，尚未完全瞭解，但近距離飛沫、直接或間接接觸，都將增加感染風險。</p> <p>*相關預防措施包含：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.關注並配合中央疫情中心最新公告防疫政策。 2.維持手部衛生習慣（尤其飯前與如廁後）、手部不清潔時不觸碰眼口鼻；避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，並維持社交距離（室外1公尺，室內1.5公尺）或佩戴口罩。 3.搭乘交通工具遵守佩戴口罩與相關防疫措施。 4.減少探病與非緊急醫療需求而前往醫院。 5.居家檢疫、居家隔離或自主健康管理者，請遵守相關規範。 6.身體不適時請停止上班上課，先留在家中觀察、休息，需要時請主動聯繫衛生單位就醫時請說明旅遊史以及接觸史。 <p>(資料來源: 衛生福利部疾病管制署嚴重特殊傳染性肺炎疾病介紹網站)</p> <p>◇ 登革熱/茲卡病毒:</p> <p>定期（每週）做好戶內外環境清潔工作，將不使用且會積水的容器回收清除，使用中的容器要倒立放好，或加上蓋子，確實做好「容器減量」工作。如有身體不適的症狀，如頭痛、發燒、後眼窩痛、起紅疹、骨頭關節肌肉痛等，請儘速就醫，諮詢醫師是否感染登革熱或茲卡病毒。</p>
<p style="text-align: center;">人 口 教 育 宣 導</p>	<p>為因應高齡化社會及國家未來持續發展之需，政府已重新調整人口政策之方向，並將移民政策納入人口政中，希望達到維持人口合理成長、提高人口素質、健全社會福利制度及均衡人口分布等目標。</p> <p>宣導主題:「適齡婚育規劃好，養女育兒沒煩惱」、「便利安全好環境，老幼都安心」、「新住民新活力，多元發展新潛力」、「推廣祖父母節」</p>
<p style="text-align: center;">空 氣 汙 染 宣 導</p>	<p>空氣品質指數（英語：Air Quality Index, AQI）是定量描述空氣品質狀況的指數。其數值越大、級別和類別越高，說明空氣污染狀況越嚴重，對人體的健康危害也就越大。學校每日監控區域空氣品質並以廣播通知全校師生，學生若屬呼吸系統敏感建議隨身攜帶口罩，空氣品質不佳即可戴上並減少室外活動的時間。</p>
<p style="text-align: center;">健 康 促 進</p>	<p>一、正確用藥衛教宣導</p> <p>(一)正確用藥五大核心能力</p> <p style="padding-left: 20px;">*能力一 做身體的主人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.預防勝於治療，健康資訊多留意。 2.謹慎判斷再決定，來路不明不亂買。

<p>學校</p>	<p>3.嚴重症狀應就醫，長期使用要評估。 4.詢問醫師或藥師，安全用藥有保障。</p> <p>*能力二 清楚表達自己的身體狀況 看病時，要向醫師說清楚自己的身體狀況。</p> <p>*能力三 看清楚藥品標示 1.藥物中文品名。 2.主要適應症。 3.用法和用量。 4.保存日期。</p> <p>*能力四 清楚用藥方法、時間 服用藥品時，應按醫師或藥師指示，並詳讀外盒說明、藥品說明書（仿單）標示的用法、用量及服用時間。</p> <p>*能力五 與醫師、藥師做朋友 1.生病找醫師，用藥找藥師。 2.應至有藥師執業之合法藥局 購買藥品。 3.找尋適合自己的家庭藥師，做為健康顧問。</p> <p>(二)藥品保存方式 1.一般藥品只需存放於室溫下，避免陽光直射或放置於濕熱環境。 2.除非藥袋或容器上有特別標示，才要冷藏。 3.藥品應存放於兒童不易取得的地方，以免被兒童當作糖果誤食。 4.保持藥品原包裝完整，保留藥袋或說明書不要分裝。 資料來源:衛生福利部食品藥物管理署 聰明用藥五力全開衛教海報。</p> <p>二、視力保健衛生教育 *護眼行動六招式:(1)眼睛休息不忘記、(2)均衡飲食要做到、(3)閱讀習慣要養成、(4)讀書環境要注意、(5)執筆、坐姿要正確、(6)定期檢查要知道。 資料來源:衛生福利部國民健康署健康九九網站:護眼行動六招式</p>
-----------	--

您如有任何疑問，歡迎您來電與學務處聯絡 26320616 轉 306、305、304(體育組)、302、301、300、312/313(健康中心)。

明湖國中學務處敬祝您闔家平安、喜樂 1090830

默默服務的總務處



一、總務處的組織：

主任 1 人、文書組、事務組、出納組各設組長 1 人；幹事 3 人；技工 1 人、工友 3 人及警衛 1 人、保全 1 人。

二、總務處 109 學年度的工作目標：

- (一) 提高服務精神，支援配合教學活動及各處室業務需要。
- (二) 有效執行年度預算，辦理各項營繕工程及購置財物，以補充各項教學軟體硬體設備，提升教學品質。
- (三) 加強校舍管理與維護，並節約公帑，提高效益。
- (四) 恪遵法令規定管理財物與收付經費。
- (五) 加強門禁管理，維護校園安寧與師生安全。
- (六) 加強文書檔案管理，提高行政績效。
- (七) 綠化、美化、淨化校園，開創良好學習環境，發揮「境教」功效。
- (八) 推動節約能源方案與維護公物活動，培養學生愛物惜福，養成正確使用公物習慣。

三、109 年度重大工程：

- (一) 輔導室整修工程。
- (二) 專科(音樂教室二)教室改善工程。

四、總務處各組工作職掌：

- (一) 文書組：全校的公文、書信及文書業務處理，以及各項證明文件用印（蓋機關大印）。校務會議、行政會報等記錄。
- (二) 事務組：教室公物的維護、如日光燈、黑板、課桌椅等的維護及全校建築物的管理與維護，校園美化、綠化工作。
- (三) 出納組：代收各項費用，並辦理退費、支付學校各項付款、教職員工薪資發放，及各項獎金、福利等之辦理。

陪伴孩子成長的輔導室

重點工作

一、輔導組

1. 推動友善校園

- (1) 強化學生輔導體制，落實學生輔導工作。
- (2) 關懷中輟生輔導工作。
- (3) 推動認輔工作，辦理個案研討會。
- (4) 連結相關資源(心理師、社工師…)協助個案。
- (5) 落實性別平等教育：辦理性別平等、兒少保護、家庭暴力、性騷擾及性侵害等主題之防治宣導活動。
- (6) 推動生命教育、自殺(含憂鬱症、自傷)防治工作。

2. 辦理家庭教育活動(如：學校日親師座談會、家庭教育委員會、親職教育講座等)。

3. 辦理教師輔導知能研習，提升教師輔導專業知能。

4. 本學期辦理之親職及學生講座

名稱	時間	講師
七年級性別平等宣導	11/6(五)(6)	楊照馨 專輔教師
八年級性別平等宣導	11/6(五)(7)	
七年級生命鬥士暨特殊教育講座	11/1(五)(5、6)	林秀霞 小姐
親職講座—被「網」住的孩子	11/13(五)19:00-21:00 5樓會議室	柯書林 心理師

二、資料組

1. 持續辦理生涯發展教育相關活動：

- (1) 辦理親師生涯研習活動。
- (2) 辦理「校友經驗分享座談會」。
- (3) 辦理高中職參訪活動。
- (4) 辦理生涯週會講座。
- (5) 辦理12年國教、技職教育宣導說明會。

2. 實施應屆畢業生進路輔導：

- (1) 辦理高中職、五專之適性入學宣導。
- (2) 舉辦高中職體驗參觀活動。

3. 持續辦理九年級學生參加合作式技藝教育課程活動。



4. 實施各年級心理測驗，並將測驗結果，進行學生解釋、說明，並供相關人員參考。上學期預計實施—七年級「智力測驗」、八年級「行為困擾量表」、九年級「國中生涯興趣量表」；下學期實施—七年級「讀書與學習策略量表」、八年級「多元性向測驗」。
5. 辦理應屆畢業生就讀實用技能學程報名作業。
6. 辦理九年級學生參加合作式技藝教育課程之宣導及學生薦輔工作。
7. 配合各高職，辦理國中生寒暑假職業輔導研習營。
8. 辦理畢業生升學就業調查。

三、特教組

本校的特殊教育工作是由「特教推行委員會」領導本校「特殊教育團隊」一同運作，由特教組與全校各行政單位、教師一起，合力為所有學生提供所需服務與辦理特殊教育活動。

(一)什麼是特教服務

※身心障礙學生

1. 直接教學服務—學科學習明顯落後同儕，需到學習中心上課，由學習中心教師提供補救教學服務（上課內容大部分和一般學生相同，依學生學習需求在教學過程、評量方式及標準上可能不同），或調整更適合的特殊課程（上課內容大部分與同儕不同，是另外設計的課程，如生活管理、社會技巧、學習策略、動作機能…等）。上課的方式可能是抽離原班課程，或利用其他時間外加課程，如第八節、午休時間等。
2. 間接支援服務—若學生主要的問題是行為、情緒、社會人際、生理等部分，學業上並不需要補救教學者，則不需至學習中心上課，由學習中心老師會同導師及相關任課教師共同研商適合策略進行介入。除此之外，我們也提供學生需要之輔助器材或行政支援等，並且提供教師、家長相關問題的諮詢服務。

※資賦優異學生

1. 本校被指定擔任 109 學年度區域衛星資賦優異方案數理 C 組總召學校，負責整體課程規劃。109 學年度八、九年級鑑定為學術性向資優生均參加區域衛星資優方案。
2. 辦理資賦優異學生縮短修業年限(第一學期 9/11 前，第二學期 3/12 前完成申請)。
3. 學術性向資賦優異學生參與特殊教育方案鑑定，七年級學生於第二學期 3 月初提出申請，詳情見學校首頁或向特教組詢問。

(二)您的孩子和同齡其他孩子相比，有下列這些問題嗎？如果有，他／她可能有接受特教服務需求。

*動作協調不佳

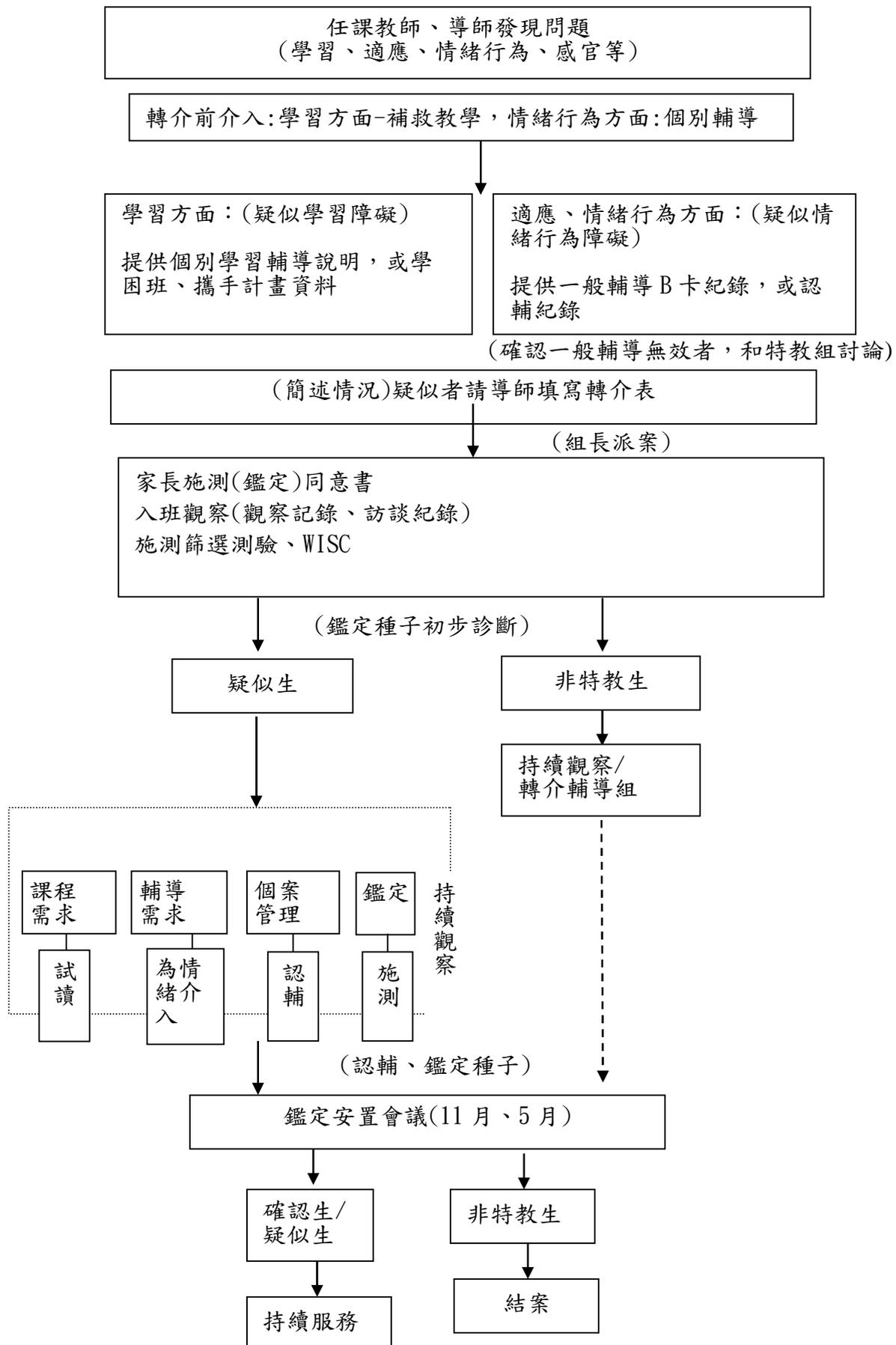
*情緒行為表達方式不恰當、幼稚或社交方式怪異

- *溝通能力明顯較同齡孩子差或怪異
- *應變能力差，無法隨情境調整言行
- *常分心或靜不下來，嚴重影響學習或人際關係
- *易衝動、情緒控制能力差
- *特別退縮、易焦慮或畏懼
- *部分或全部學科嚴重落後，上課常聽不懂
- *學習速度及反應明顯較同齡孩子差
- *不同科目或課程間的表現差異很大
- *識字少、字形難辨或結構不佳、一般常見字也寫不出來或錯字特別多、無法自行寫出完整句子或文章
- *做事、學習或表達組織能力差
- *數學基礎能力極差或應用練習特別差

(三)如何確定我的孩子有沒有特教服務需求？

您可透過導師向特教組提出轉介，或直接聯絡特教組（分機 606~609）和特教老師討論。特教組任何時間均接受轉介，轉介時請檢附完整資料包含鑑定家長同意書、老師轉介表及相關學習或輔導紀錄。若要提報上學期鑑輔會鑑定，須於 109 年 9 月 4 日(週五)之前提出；若要提報下學期鑑輔會鑑定，須於 109 年 11 月 27(週五)前提出。

(四)特教生轉介、鑑定流程



五、109 學年度第 1 學期重要時程

9 月	* 召開個別化教育計畫會議 * 新生入班宣導 * 在校生鑑定安置資料蒐集 * 區域衛星資優方案開課 * 資優生縮短修業年限及在家教育申請
10 月	* 在校生鑑定安置送件
11 月	* 在校生鑑定安置會議 * 身心障礙學生 12 年就學安置生學說明會暨轉銜會議
12 月	* 期末個別化教育計畫檢討暨下學期個別化教育計畫會議 * 身心障礙學生 12 年就學安置報名
1 月	* 期末個別化教育計畫檢討暨下學期個別化教育計畫會議

109 學年度班級輔導配置表

臺北市立明湖國中 109 學年度七年級班級輔導配置表							
				明湖國中：2632-0616			
班別	導師	分機	輔導教師	分機	專任輔導教師	分機	
701	陳怡姍	370 371 372 373	陳詩涵	604	王亭凱	603	
702	黃郁文		陳詩涵		王亭凱		
703	林宜樺		陳詩涵		鄭巧敏		
704	范蓓茹		陳詩涵		鄭巧敏		
705	林曉芸		陳詩涵		高靖雅	604	
706	鄭葳華		陳詩涵		高靖雅		
707	黃瓊慧		李承亮		王亭凱	603	
708	周欣怡		李承亮		王亭凱		
709	林茂成		李承亮		王亭凱		
710	邱品樺		李承亮		鄭巧敏		
711	黃郁書		李承亮		鄭巧敏		
712	王郁涵		李承亮		高靖雅	604	
713	王雯慧		李承亮		高靖雅		
714	吳世傑		李承亮		高靖雅		
715	施向怡		李承亮		鄭巧敏	603	
716	洪漫姘		李承亮		高靖雅	604	
717	張文霜		鄭巧敏		603	王亭凱	603
718	陳宥均		鄭巧敏			高靖雅	604
719	葉慶年		黃君宜		600	鄭巧敏	603

臺北市立明湖國中 109 學年度八年級班級輔導配置表

明湖國中：2632-0616

班別	導師	分機	輔導教師	分機	專任輔導教師	分機
801	翁條雄	380 381 382 383	陳怡茵	603	王亭凱	603
802	蘇靜怡		陳怡茵		鄭巧敏	
803	陳素美		陳怡茵		高靖雅	604
804	林鈺潔		陳怡茵		高靖雅	
805	黃建璋		李承亮	604	王亭凱	603
806	王奕凱		陳怡茵	603	王亭凱	
807	蔡朝儀		陳怡茵		鄭巧敏	
808	胡家蕙		李家禎	601	鄭巧敏	604
809	邱彥儒		李承亮	604	高靖雅	
810	侯辰虹		李家禎	601	高靖雅	
811	許宇瑩		李家禎		王亭凱	
812	黃凌揚		李家禎		鄭巧敏	
813	劉純臻		李家禎	604	高靖雅	604
814	林愛月		李承亮		604	鄭巧敏
815	陳孝如		李承亮	王亭凱		
816	劉懿慧		顏愷德	601	高靖雅	604
817	廖伊敏		顏愷德		王亭凱	603
818	蕭宇倫		王亭凱	603	鄭巧敏	
819	李秀芳		王亭凱		高靖雅	
820	劉人豪		307			王亭凱

臺北市立明湖國中 109 學年度九年級班級輔導配置表

明湖國中：2632-0616

班別	導師	分機	輔導教師	分機	專任輔導教師	分機
901	胡玉立	390 391 392 393	陳怡茵	603	王亭凱	603
902	張素誼		陳怡茵		王亭凱	
903	張峰森		陳怡茵		王亭凱	
904	蘇惠俐		陳怡茵		鄭巧敏	
905	黃惠仙		陳怡茵		鄭巧敏	
906	龔愛琳		陳怡茵		高靖雅	604
907	黃家鈴		陳怡茵		高靖雅	
908	劉炫勛		陳怡茵	鄭巧敏	604	
909	黃勤雅		陳詩涵	王亭凱		
910	林政瑋		陳詩涵	鄭巧敏		
911	紀祝華		陳詩涵	王亭凱		
912	黃雯芳		陳詩涵	鄭巧敏		
913	余忠勳		陳詩涵	高靖雅		604
914	張侖雯	陳詩涵	王亭凱	603		
915	郭婉萍	陳詩涵	高靖雅	604		
916	黃勁文	陳詩涵	高靖雅			
917	葉蕙涓	董蓉真	602	鄭巧敏	603	
918	林慧容	高靖雅	604	王亭凱		
919	卓銘仁	高靖雅		鄭巧敏		
920	簡源德	307	董蓉真	602	高靖雅	604

暗網「藍鯨遊戲」，誘導青少年步入自我傷害危機

作者：黃之盈諮商心理師 / 親子天下雜誌 2020-08

來自俄羅斯暗網的「藍鯨遊戲」透過五十個任務，讓青少年透過任務的執行，逐漸步入情緒崩潰邊緣，逐步讓成員進行自我傷害的行動，並且走到最後一步是鼓勵自殺。在國外，已經有許多青少年因此輕生，獲得警方關注並且逮捕發行人，但是這款逐漸洗腦的遊戲，依然在世界各地散播著。

近期台灣花蓮地區有一個群組邀約疑似跟藍鯨遊戲有關，以「死亡是什麼感覺」為開頭，企圖讓青少年逐步進行自我傷害的行動。藍鯨遊戲是什麼？到底為何可以讓叛逆的青少年逐步進入，並且接受挑戰呢？我們一起來解析他吧！

一、個資訊息全都露

藍鯨遊戲，從遊戲一開頭就要求給予身分證字號、裸照、地址等個人訊息的權限。

二、煞有其事神秘感

要求成員在每日固定時間上線，並給予成員任務。這些任務都非常小，小到你隨手可做到，根據心理學家 William Glasser 提出，只要計畫夠小，當事人可以輕易完成，因為便利和回饋感高，就容易如滾雪球般持續進行。藍鯨遊戲更指出「如果中途想退出或者不照辦，就被威脅公開裸照或者家人有生命危險」。

三、常見的英雄式包裝

目前正夯手遊遊戲也常用英雄&任務的方式去包裝，這非常常見。起手式大概都是「免錢、便利、有趣、神秘」這四大要點，等下載之後，開始進行遊戲，漸入佳境時，就感到不足，這就像是賣場試吃的概念，往往都是「免錢的最貴」，最終孩子會因為裝備不齊全，法力不夠高深、看起來不夠酷炫等理由，用零用錢來購買更多裝備，開始比拚誰的比較厲害。

但這樣的起手式，也常被運用於「詐騙的手法」，讓人防不勝防，在教導孩子防人之心不可無，害人之心不可有的同時，應同時教導，『誰來害你不知道，找信任的大人多多討論是王道』。對於心性還不成熟的青少年，在網路世

界的混沌中，一開始也許只是因為無聊好奇、渴望被人關注、現實生活挫折等原因開始接觸，在不知不覺中，逐步掉入自殺的危機，並且誤以為沒有退路。

四、遊戲設計者心態的扭曲

藍鯨遊戲起源自一名被開除心理學籍的布德金(已被逮捕)設計這款邀請成員以「自我挑戰為名，實則“清理社會上無用之人”」為目標，在暗網(搜尋引擎不容易搜尋到的暴力、血腥、違法或者色情的網站)中進行群組的邀約，以每天的厭世和負面的行動任務，吸引青少年逐步做出瘋狂且不可思議的自殘行為。然而，青少年的次文化往往是他們在建立自我認同時的一個過程，就像網路術語的日新月異，當你一說出術語，彷彿就「入流」「被瞧得起」「是不是自己人當下立判」的群性，更讓一些被排除在外的青少年感到焦慮以及無歸屬感。這個活動的設計者，正基於這樣的心態，吸引心智脆弱的青少年們一步步邁入沒有退路的「心洞」。

五、自制力的逐漸崩壞

根據美國愛德華州立大學的研究指出，自制力是可以再生，但非常有限的資源。這種自我耗盡的狀況，跟遊戲的自我挑戰很像，一開始，你一定覺得你「一定可以停止」、「誰會花錢去買點數」、「白癡才會被騙」等，但到頭來，因為角色的需求也好，會耗損人的自制力，並且開始說服自己繼續投入，「都已經做到這樣了，不繼續加碼很可惜」已經投入的沉默成本，會逐漸變成判斷的依據之一，加上自制力逐步耗弱，產生更多的投入，忘記還有停損的選項。

而藍鯨遊戲，則是在你要退出時，不但加碼你已經投入的沉默成本，更以你的家人安危、個資暴露或裸照暴露等作為威脅，讓人覺得沒有退路，要你以「避免付出更大的代價」持續進行遊戲。

六、青少年發展的需求

青少年發展的需求正處於一個高冒險挑戰、高度渴望被關注、有歸屬感、有成就感，以及「我是一個夠獨特的人」。在這個時期，我們急需被認同和認可，要不就極端的排除其他非我族類的訊息，這都是在賀爾蒙作用的情況下，容易有偏誤的心理。對於自我薄弱的青少年來說，更有被認同的需求，但現實世界不可得的情況下，依然需要愛和認可的人，在群組不斷浮現時，因為單純

曝光效應，出現的次數多了，或者覺得夠新奇特特別，越來越合理化「你看，這一定是個特別的緣分吧！」「這一定有天意」「誰願意花時間在我身上？和我說話，給我任務，並且要求我做到？就只有在這裡」單純曝光效應的原理也在於運用重複的出現，開始讓人縮限選擇的範圍，最後選擇常出現、偏好、喜愛或者較熟悉的選項。

留一盞燈，讓孩子知道有回家的路

面對現在的資訊氾濫，社群網路的無孔不入，一個人每天都可能有上百條未讀的群組訊息，我們不可能完全不讓孩子接觸網路世界，所以不只是青少年，針對父母的管教，也是極大的挑戰。有些父母採取「要不完全杜絕、要不完全撒手不管」的方式，這都更可能推青少年步入更大的危機。家長可以教導孩子在網路世界：

1. 對傳輸個資要有緊覺性
2. 不明群組一併拒絕
3. 要求私密照或私密訊息立即下線
4. 凡事都可以跟大人討論，如果身邊沒人討論就找老師或警方討論，千萬不能只有同儕或朋友。

假若家長也不曉得怎麼處理，建議也可以跟老師或警方討論。因為，老師或警方畢竟也是有責任和義務關心和保護孩子的第三方，集思廣益，假若真已經傳裸照或者個資出去了，也要相信一定有退路，相信人生不會因此毀滅！

青少年像毛毛蟲要轉變成蝴蝶的過程，而已經成為大蝴蝶的我們，留住孩子的方式之一，是我們看顧好這個繭，當個教練或者智囊團，儘管在他們遇到問題時，不數落他們、不嘲笑他們，反倒是「就事論事、以身作則」教導他們守好防線，並且給予肯定和鼓勵。

這樣即便是暗網明網的誘惑，他們都有能力去判斷，人生中有許多防不慎防的詐騙，哪有僅只藍鯨遊戲。所以，身為父母的你要相信，我們的守護和退居其位，成為他們的宰相是有意義的，青少年時期的他們會經過風風雨雨、跌跌撞撞，也會有轟轟烈烈、莽莽撞撞，這些都是過程，當事過境遷之後，最終他們必然會帶著屬於他們人生的豐盛回家，然後跟你分享，這就是親子關係的可貴之處之一哪！



生涯發展紀錄手冊(二代校務行政系統)介紹

親愛的家長您好：

臺北市為協助國中同學生涯發展建置了生涯發展紀錄手冊(二代校務行政系統)，旨在幫助孩子整理自己的各項資料，希望透過系統化的資料彙整，協助孩子於九年級畢業前，能夠對自己的能力、性向、興趣有充分的認識，了解高中、職、五專的差異與特色，進而選擇適合自己未來的進路。
生涯發展紀錄手冊之內容如下：

項目	內容
一、綜合資料	學生基本資料 A 表
二、自我認識	特質、興趣、專長
三、職業與我	家人、師長的建議及自己的想法
四、心理測驗	興趣測驗、性向測驗及其他測驗結果
五、學習表現	各領域學習成績、滿意與困難的科目
六、我的經歷	幹部、小老師及社團經歷
七、生涯試探	參與生涯試探活動紀錄
八、競賽成果	國中三年參與各項競賽成果
九、獎懲紀錄	獎懲次數統計
十、服務學習	服務學習紀錄
十一、生涯統整面面觀	統整人格特質、能力、性向、興趣、工作價值觀、家人期待與自己對未來的想法
十二、生涯發展規劃書	生涯評核表，評核畢業後適合學術導向或職業導向
十三、生涯輔導	其他生涯輔導紀錄
十四、生涯諮詢	與師長有關生涯討論紀錄摘要
十五、家長的話	家長對孩子未來進路的意見
十六、體適能	體適能成績及檢測結果

◎建議您可使用學生的帳號密碼(系統預設帳號為學生證學號，密碼為學生之身分證號碼)直接上網查詢孩子在學校學習的各項資料。如果有任何問題，歡迎直接洽詢學校各相關處室，孩子的未來需要您與我們一起來參與!

網址：請直接由明湖國中首頁點選二代校務系統，進入本系統。

<https://school.tp.edu.tw>

明湖國中電話分機一覽表

總機:26320616

傳真:26325471

103.9.1

處室	分機	使用者	處室	分機	使用者	
校長室	100	校長室	總務處	505	小額採購	
	101	校長秘書室		506	財管人員	
	102	3樓會議室		507	修繕室	
教務處	200	教務主任		508	警衛室	
	201	教學組長		509	5樓會議室	
	202.203	教學組幹事		510	合作社	
	204	註冊組長		511	視聽中心	
	205	註冊組電腦		輔導室	600	輔導主任
	206	設備組長			601	輔導組長
	207	設備組幹事			602	資料組長
	208	資訊組長	603.604		輔導教師	
	209	電腦辦公室	605		心理師	
	210	圖書室	606		特教組長	
211	油印室	607.608.609	特教老師			
212	教師會辦公室	610	團輔室			
學務處	300	學務主任	611		特教烹飪	
	301	訓育組長	612		家長會	
	302	生教組長	人事室	700	人室主任	
	303	衛生組長		701.702	人事助理員	
	304	體育組長	會計室	800	會計主任	
	305	生教組(副)		801	會計助理員	
	306	訓導處幹事(請假專線)	七導辦公室	370.371.372.373		
	307	體育組辦公室	八導辦公室	380.381.382.383		
	308	游泳池	九導辦公室	390.391.392.393		
	309	活動中心2樓舞台	生科	213	1樓生科準備室	
	310	活動中心3樓音控室	專任辦公室	220.221.222.223.224.225		
	311	活動中心4樓球場	生物	226	生物辦公室	
	312.313	健康中心	生科	227	2樓生科準備室	
	314	童軍團	家政	230	家政辦公室	
總務處	500	總務主任	物理	231	3樓物理準備室	
	501	事務組	美術	240	美術辦公室	
	502	出納組	化學	241	4樓化學準備室	
	503	文書組	音樂	250	音樂辦公室	
	504	文書幹事	自然	251	5樓自然領域辦公室	