

臺北市立明湖國中 111 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.....5
- (三) 考場暨成績處理規則.....7

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.....17
- (四) 衛生組宣導資料.....21

三、默默服務的總務處

- (一) 總務處簡介.....24

四、陪伴成長的輔導室

- (一) 輔導室工作重點.....26
- (二) 111 學年度班級輔導配置表.....30
- (三) 親職教育好文共賞.....33
- (四) 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。

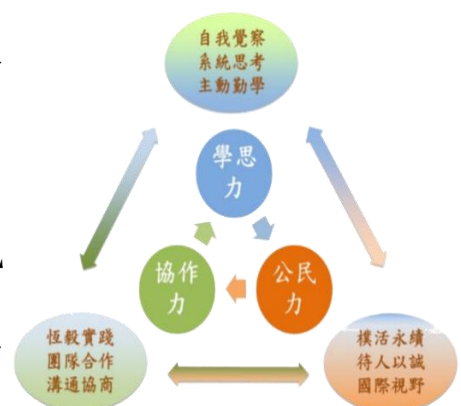


貳、教務處的工作重點：

「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。」

教務處秉持本校「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。

希望學生能從本心做起，從培養愛自己的心，到同理他人的心，進而擴展至關懷生活環境的心，透過人與自己、人與社會、人與自然等人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之以學生為中心的課程，將所學知識轉化為生活應用能力，培養出具有學思力(自發)、協作力(互動)及公民力(共好)的終身學習者。



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，喜閱明湖為本校特色課程，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、辦理英語短片比賽，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、辦理科展活動，激發學生對科學研習之興趣與獨立研究之潛能。
- 九、舉行數學、地理等學科競賽，培養學生對學科學習之興趣，提供學生同儕間互相競技觀摩之機會，激發對各學科探索之興趣。
- 十、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.mh.jh.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	10/13(四)、10/14(五)	全校
	第二次定期考查	11/30(三)、12/01(四)	全校
	第三次定期考查	01/17(二)、01/18(三)	全校
	第一次模擬考	09/06(二)、09/07(三)	九年級
	第二次模擬考	12/22(四)、12/23(五)	九年級
作業抽查	第一次作業抽查(英、自)	10/18(二)	七年級
	第一次作業抽查(英、自)	10/19(三)	八年級
	第一次作業抽查(英、自)	10/27(四)	九年級
	第二次作業抽查(數、社)	10/25(二)	七年級
	第二次作業抽查(數、社)	10/26(三)	八年級
	第二次作業抽查(數、社)	11/03(四)	九年級
	第三次作業抽查(綜合、健體、科技)	12/13(二)	七年級
	第三次作業抽查(綜合、健體、科技)	12/14(三)	八年級
	第三次作業抽查(綜合、健體、科技)	12/15(四)	九年級
	第四次作業抽查(國文、藝術)	12/20(二)	七年級
	第四次作業抽查(國文、藝術)	12/21(三)	八年級
	第四次作業抽查(國文、藝術)	12/29(四)	九年級
學藝競賽	美術競賽	09/02(五)	七、八年級
	Scratch 互動遊戲組、動畫組作品繳交截止	09/30(五)	七、八年級
	家政競賽	09/16(五)	九年級
	知識地理競賽	09/05(一)	八、九年級為主
	英語短片比賽作品繳交截止	12/16(五)	八年級為主
	樂高機器人比賽	12/30(五)	七、八年級

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

110.06.29 校規檢視會議通過

- 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、違反以下條則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。
 - (一)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)。
 - (二)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)
 - (三)每節考試，均應按時入場，考生遲到不得要求延長考試時間；英語聽力試題開始播放後，考生即不得入場；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布下課後才能離場。
 - (四)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。
- 五、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。
- 六、考試時手機必須關機，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。
- 七、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。
- 八、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。
- 九、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、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。考生若因病、因故(如廁等)須暫時離開座位，須經監考老師同意下，始准離座；考生經治療或處理後，如該節考試尚未結束時，仍可繼續考試，但不得請求延長時間或補考；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。
- 十一、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。

十二、其他違規事項：

- (一)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。
- (二)考生不得故意損壞答案卡（卷）並應保持其清潔與完整，不得於答案卡（卷）上故意挖補、汙損、折疊、作標記、答題內容與考題無關，違規者扣該科分數 5 分或作文一級分；內容情節嚴重者（如影射攻擊），以零分計算，並依校規處罰。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。）

十三、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。

十四、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。

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、111 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. 辦理教師節各項敬師活動。
3. 辦理八、九年級校外教學。
4. 辦理參加臺北市五項藝術比賽。
5. 辦理報紙型校刊發行。
6. 辦理第 32 屆校慶活動。
7. 辦理聯絡簿抽查作業。
8. 參加臺北市學生藝廊展覽。
9. 辦理社團及展演活動。
10. 督導班級會議活動的召開。
11. 辦理畢業紀念冊各項編輯及拍照活動。
12. 辦理教室美化布置比賽。

(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、水上安全宣導工作。
6. 舉辦 7 年級班際拔河賽。
7. 舉辦 8 年級班際大跳繩賽。
8. 舉辦 9 年級班際排球賽。
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. 協辦臺北市教育盃排球錦標賽。
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、110 學年度第 2 學期學務處工作成果報告 111.02.01 ~111.07.31

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. 優良學生選舉。5. 辦理校外教學活動。	<ul style="list-style-type: none">● 臺北市學生音樂比賽東區管樂合奏優等● 北市學生音樂比賽東區弦樂合奏優等● 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、弦樂團欣賞。● 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。
------------	---	-----------------

110 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	110 年全國中等學校排球甲級聯賽	國女組	甲組	第六名
	2	110 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	110 年臺北市第 43 屆中正盃排球錦標賽	青少年組		第一名
	4	110 年全國第 57 屆莒光盃中等學校排球賽	國女組	甲組	第六名
男子排球隊	1	110 年臺北市中等學校教育盃排球錦標賽	國男組	甲組	第一名
	2	110 年臺北市第 43 屆中正盃排球錦標賽	青少年組		第一名
	3	110 年全國第 57 屆莒光盃中等學校排球賽	國男組	甲組	第六名
	4	110 年全國第 65 屆和家盃排球錦標賽	國男組	甲組	第二名

田徑代表隊 參賽成績一覽表

明湖國中 110 年 ~ 111 年田徑隊獲獎資料

團體錦標			
參賽賽會	比賽成績		
110 年臺北市全國秋季盃田徑錦標賽	國女組總錦標第 1 名		
111 年臺北市中等學校運動會	國女組總錦標第 1 名		
111 年臺北市中等學校運動會	國男組總錦標第 2 名		
111 年臺北市青年盃田徑錦標賽	國男組總錦標第 1 名		
111 年臺北市青年盃田徑錦標賽	國女組總錦標第 2 名		
個人項目			
參賽賽會	比賽成績		學生姓名
110 秋季盃全國田徑公開賽	5000m 競走	1	趙芸嬉
110 秋季盃全國田徑公開賽	4x100m 接力	2	蔡喬煊 張沛涵 溫子璇 林亞潼
110 秋季盃全國田徑公開賽	5000m 競走	2	郭恩妤
110 秋季盃全國田徑公開賽	撐竿跳高	2	陳姿璇
110 秋季盃全國田徑公開賽	4x400m 接力	3	張沛涵 陳叡靖 溫子璇 林亞潼
110 秋季盃全國田徑公開賽	5000m 競走	4	陳叡楷
110 秋季盃全國田徑公開賽	5000m 競走	7	周欣頤
110 秋季盃全國田徑公開賽	5000m 競走	8	黃鈺蹂
110 秋季盃全國田徑公開賽	100 公尺	8	溫子璇
110 新北城市盃全國田徑賽	撐竿跳高	2	陳姿璇
110 新北城市盃全國田徑公開賽	5000m 競走	2	趙芸嬉
110 新北城市盃全國田徑公開賽	5000m 競走	2	陳叡楷
110 新北城市盃全國田徑公開賽	5000m 競走	5	郭恩妤
110 新北城市盃全國田徑公開賽	全能運動	5	陳亭吟
110 新北城市盃全國田徑公開賽	100m	6	溫子璇
110 新北城市盃全國田徑公開賽	200m	6	溫子璇
110 新北城市盃全國田徑公開賽	5000m 競走	7	張銘哲
110 新北城市盃全國田徑公開賽	4x400m 接力	7	張沛涵 溫子璇 謝宸晏 林亞潼
110 新北城市盃全國田徑公開賽	4x100m 接力	8	蔡喬煊 張沛涵 溫子璇 林亞潼
110 年臺北市中正盃田徑	撐竿跳高	1	陳姿璇
110 年臺北市中正盃田徑賽	100mH	1	陳亭吟
110 年臺北市中正盃田徑賽	100m	1	溫子璇
110 年臺北市中正盃田徑賽	200m	1	溫子璇

110 年臺北市中正盃田徑賽	撐竿跳高	1	林邱慈
110 年臺北市中正盃田徑賽	撐竿跳高	1	陳冠廷
110 年臺北市中正盃田徑賽	4x100m 接力	1	蔡喬煊 張沛涵 溫子璇 林亞潼
110 年臺北市中正盃田徑賽	鏈球	2	王妤晴
110 年臺北市中正盃田徑賽	跳遠	2	陳姿璇
110 年臺北市中正盃田徑賽	100m	2	張沛涵
110 年臺北市中正盃田徑賽	標槍	2	陳宇榛
110 年臺北市中正盃田徑賽	200m	2	林亞潼
110 年臺北市中正盃田徑賽	110mmH	2	張棋斐
110 年臺北市中正盃田徑賽	4x400m 接力	2	謝宸晏 陳珮慈 葉品淳 陳叡靖
110 年臺北市中正盃田徑賽	4x100m 接力	2	陳冠廷 林邱慈 余峻安 許庭肇
110 年臺北市中正盃田徑賽	400m	3	林亞潼
110 年臺北市中正盃田徑賽	100mH	3	劉育甄
110 年臺北市中正盃田徑賽	1500m	3	郭恩妤
110 年臺北市中正盃田徑賽	400mH	3	陳珮慈
110 年臺北市中正盃田徑賽	撐竿跳高	3	汪鈺錡
110 年臺北市中正盃田徑賽	鏈球	3	吳侄翰
110 年臺北市中正盃田徑賽	鏈球	3	魏吟甄
110 年臺北市中正盃田徑賽	鉛球	3	吳侄翰
111 年春季全國田徑公開賽	撐竿跳高	1	陳姿璇
111 年春季全國田徑公開賽	100m	2	林亞潼
111 年春季全國田徑公開賽	200m	2	林亞潼
111 年春季全國田徑公開賽	100m	3	張沛涵
111 年春季全國田徑公開賽	4x100 接力	3	陳亭吟張沛涵 陳叡靖林亞潼
111 年春季全國田徑公開賽	800m	5	劉宥萱
111 年春季全國田徑公開賽	1500m	6	劉宥萱
111 年春季全國田徑公開賽	100mH	7	劉育甄
111 年春季全國田徑公開賽	4x400 接力	7	陳叡靖謝宸晏 陳珮慈葉品淳
111 年春季全國田徑公開賽	100mH	8	陳亭吟
111 年春季全國田徑公開賽	1500m	8	郭恩妤
111 年臺北市中學運動會	5000m 競走	1	趙芸嬉
111 年臺北市中學運動會	撐竿跳高	1	陳姿璇
111 年臺北市中學運動會	標槍	1	陳宇榛
111 年臺北市中學運動會	鏈球	1	魏吟甄
111 年臺北市中學運動會	撐竿跳高	1	林邱慈
111 年臺北市中學運動會	全能五項	1	林邱慈
111 年臺北市中學運動會	200m	2	林亞潼
111 年臺北市中學運動會	100m 跨欄	2	陳亭吟
111 年臺北市中學運動會	鏈球	2	陳詠萱

111 年臺北市中學運動會	全能五項	2	陳亭吟
111 年臺北市中學運動會	5000m 競走	2	陳叡楷
111 年臺北市中學運動會	撐竿跳高	2	汪鈺錡
111 年臺北市中學運動會	全能五項	2	汪鈺錡
111 年臺北市中學運動會	4x400m 接力	2	張沛涵陳叡靖 溫子璇林亞潼
111 年臺北市中學運動會	400m	3	林亞潼
111 年臺北市中學運動會	5000m 競走	3	郭恩妤
111 年臺北市中學運動會	100m 跨欄	3	謝宸晏
111 年臺北市中學運動會	400m 跨欄	3	謝宸晏
111 年臺北市中學運動會	全能五項	3	劉育甄
111 年臺北市中學運動會	4x100m 接力	3	陳亭吟張沛涵 陳叡靖林亞潼
111 年臺北市中學運動會	撐竿跳高	3	陳冠廷
111 年臺北市中學運動會	全能五項	3	張棋斐
111 新北全國青年盃田徑賽	1500m	5	劉宥萱
111 全國中等學校運動會	5000m 競走	2	陳叡楷
111 全國中等學校運動會	5000m 競走	3	郭恩妤
111 全國中等學校運動會	5000m 競走	5	趙芸嬉
111 台中盃全國中小學田徑賽	5000m 競走	1	陳叡楷
111 台中盃全國中小學田徑賽	5000m 競走	2	郭恩妤
111 台中盃全國中小學田徑賽	5000m 競走	3	趙芸嬉
111 台中盃全國中小學田徑賽	3000m	4	劉宥萱
111 台中盃全國中小學田徑賽	100mH	4	劉育甄
111 台中盃全國中小學田徑賽	400mH	6	劉育甄
111 台中盃全國中小學田徑賽	400mH	6	林邱慈

空手道代表隊 參賽成績一覽表 111.08.30

團體錦標	
參賽賽會	比賽成績
110 學年度臺北市中小學教育盃空手道錦標賽	國男乙組總錦標 第一名
110 學年度臺北市中小學教育盃空手道錦標賽	國女乙組總錦標 第一名

參賽賽會	參賽項目	比賽成績	學生姓名
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中男子對打	第 1 名	王敏睿
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中女子對打 1-3 量級	第 1 名	楊瑞宇
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中男子乙組對打	第 2 名	鄭恪昂

110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中女子對打 1-3 量級	第 3 名	莊舒仔
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中男子甲組個人對打	第 3 名	蕭兆宏
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中女子團體型	第 3 名	蘇育蒨
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中女子團體型	第 3 名	黃沛儀
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中女子團體型	第 3 名	張天馨
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中女子團體型	第 4 名	廖敘晴
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中男子甲組對打第一量級	第 6 名	黎天穎
110 學年度教育盃中小學空手道錦標賽	國中女子個人型	第 6 名	陳靖亞
111 全國中等學校運動會空手道錦標賽	國中男子組	第 7 名	蕭兆宏
111 全國啟仲杯空手道錦標賽	國中女子組個人對打第二量級	第 3 名	張天馨
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 1 名	朴書綺
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 1 名	吳虹樺
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 1 名	陳儀庭
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人型	第 1 名	黃安
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 1 名	黃愷晴
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 1 名	楊瑞宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 2 名	王宥勻
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體對打	第 2 名	王宥勻
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 2 名	王敏睿
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人型	第 2 名	朱勁丞
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 2 名	朴書綺
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 2 名	高子涵
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體對打	第 2 名	莊舒仔
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 2 名	陳靖亞
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 2 名	傅立宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 2 名	黃愷晴
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 2 名	楊瑞宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體對打	第 2 名	楊瑞宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 3 名	王敏睿
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 3 名	朱勁丞

111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 3 名	吳虹樺
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 3 名	高子涵
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 3 名	莊舒仔
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體型	第 3 名	莊舒仔
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體型	第 3 名	陳靖亞
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 3 名	陳儀庭
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體對打	第 3 名	黃沛儀
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體型	第 3 名	楊瑞宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 3 名	鄭恪昂
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 3 名	蕭兆宏
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人型	第 3 名	簡澤宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子團體對打	第 3 名	蘇育蓓
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 4 名	陳靖亞
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 4 名	彭米樂
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 4 名	葉思辰
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人型	第 5 名	王宥勻
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人型	第 5 名	郭博宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人型	第 5 名	傅立宇
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 5 名	黃沛儀
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 5 名	葉思辰
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人型	第 5 名	鄭恪昂
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中女子個人對打	第 5 名	蘇育蓓
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 7 名	張季鈞
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人對打	第 7 名	黃 安
111 台北市青年杯空手道錦標賽	國中男子個人型	第 7 名	蘇柏勳

臺北市明湖國中學務處與家長聯絡事項 111.8.30

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，111 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 111 學務手冊第 11-14 頁，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「臺北市政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，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。

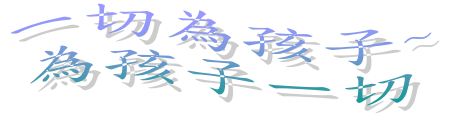
五、服儀規範：

(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 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。

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，也得勞煩請您親自到校領取，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	9/22(四)七年級新生尿液檢查-初檢 10/6(四)七年級新生尿液檢查-複檢 10/31(一)~11/1(二)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 污 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: 2em;">*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 1110829

默默守護的總務處



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 2 人。

二、總務處 111 學年度的工作目標：

- (一) 維持一貫之服務熱誠，隨時支援教學活動及各處室業務需要。
- (二) 有效執行年度預算，配合業務單位需求，辦理各項營繕工程及購置財物，以汰換教學設備，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) 增強門禁管理，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、111 年度重大工程：

- (一) 4 號梯廁所整修工程，預計 111 年 9 月 16 日完工

四、總務處各組工作職掌：

- (一) 文書組：全校公文、書信及文書業務處理，以及各項證明文件用印（蓋機關大印）；召開及紀錄校務會議及行政會報等。
- (二) 事務組：教室公物的管理與維護、如日光燈、黑板、課桌椅等修繕；全校建築物及校園各處的管理與維護，並負責校園美化、綠化等工作。
- (三) 出納組：代收各項費用，並辦理退費、支付學校各項款項、教職員工薪資發放，及各項獎金、福利等之辦理。

五、總務處宣導事項：

配合臺北市政府教育局全面推廣校園繳費系統

(<https://epay.tp.edu.tw>)，自 110 學年度起學校四聯單、及三聯單皆應於校

園繳費系統建立繳費單，以不印製繳費單為原則，符合環保減紙意識。

- 家長假如有完成親子綁定作業，可直接於校園繳費系統 (<https://epay.tp.edu.tw>)繳費，如無綁定的家長也可以依三、四聯單電子檔（三、四聯單電子檔會寄至學生學校電子信箱內）於下列管道進行繳費：
- （一）以 Pay.Taipei 智慧繳款，其相關支付業者為：悠遊付、街口支付、停車大聲公、橘子支行動支付、Pi 拍錢包、歐付寶、ezPay 簡單付、台北富邦銀行、嗶嗶繳、車麻吉、FriDay 理財+、LINE Pay、元大銀行。
 - （二）本市內各銀行（不含郵局）、信用合作社、農會臨櫃繳費、超商代收、自動櫃員機（即 ATM 轉帳、網路銀行、網路 ATM）、信用卡繳費及全國繳費網繳費。
 - （三）以 QR Code 行動銀行繳費，目前適用銀行 APP：臺銀、土銀、合庫、一銀、華南、彰銀、上海商銀、兆豐、台北富邦銀行、王道、臺企銀、三信商銀、新光、中華郵政、遠銀、台新、日盛、中信、陽信、高雄銀行、農金資訊股份有限公司、玉山銀行、台中二信、淡水一信、京城、元大、永豐。

如需紙本三、四聯單單據繳費家長，可直接聯絡出納組（電話 2632-0616 分機 502；出納組電子信箱 mhts@mhjh.tp.edu.tw），出納組會印製紙本單據讓學生領回，以便利家長繳費。

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
七年級生命鬥士暨特殊教育講座，講題： 八分之一的世界	10/14(五)(第6、7節)	林芳語小姐
七年級性別平等宣導，講題： Only Yes means Yes!-我的身體我作主	10/21(五)(第6節)	張宇傑
八年級性別平等宣導，講題： Only Yes means Yes!-我的身體我作主	10/21(五)(第7節)	諮商心理師
親職講座，講題： 家有青少年，心理師媽媽的親子溝通秘訣！	11/04(五)19:00-21:00	呂瑛琪 諮商心理師

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

本校特教組主責本校之特殊教育工作，特殊教育相關業務經「特教推行委員會」通過後，由特教組團隊與本校各行政單位及相關人員組成本校之特殊教育團隊，一同為本校之特殊需求學生提供特殊教育服務，並辦理特殊教育相關活動與宣導。



特殊教育需求學生

依據特殊教育法，特殊教育需求學生包含「身心障礙」學生與「資賦優異」學生，且經臺北市教育局專業評估及鑑定。國中階段身心障礙學生有智能障礙、學習障礙、自閉症、情緒行為障礙、聽覺障礙、視覺障礙、語言障礙、肢體障礙、腦性麻痺、身體病弱、多重障礙與其他障礙等十二類；資賦優異則有一般智能、學術性向、藝術才能、創造能力、領導能力、與其他特殊才能等。

明湖特殊教育服務內容

➤ 資賦優異學生

- (1) 協助申請與辦理一般智能資賦優異學生縮短修業年限
- (2) 協助學術性向資賦優異學生報名鑑定與接受特殊教育方案，參與區域衛星資賦優異方案—國文：介壽國中；英語—東湖國中；數理—本校。
- (3) 本校擔任區域衛星資賦優異方案數理C總召學校，規劃整體課程。
- (4) 提供資賦優異學生個管與輔導服務，協助申請獎助學金。

➤ 身心障礙學生

- (1) 根據 108 課綱開設學習中心課程，提供國文、英語與數學領域學科學習教材教法調整及學習策略、社會技巧、溝通訓練、生活管理、職業訓練、功能性動作訓練、輔助科技等特殊需求領域課程。

- (2)提供身心障礙學生個管與輔導服務。
- (3)提供校園無障礙環境、學習輔具、相關專業團隊入校服務、交通費補助、獎助學金申請與各項行政支援。
- (4)提供家長、普通班教師特殊教育諮詢服務。
- (5)辦理各項特殊教育宣導活動
- (6)開設第八節課後照顧班。

特殊教育的鑑定

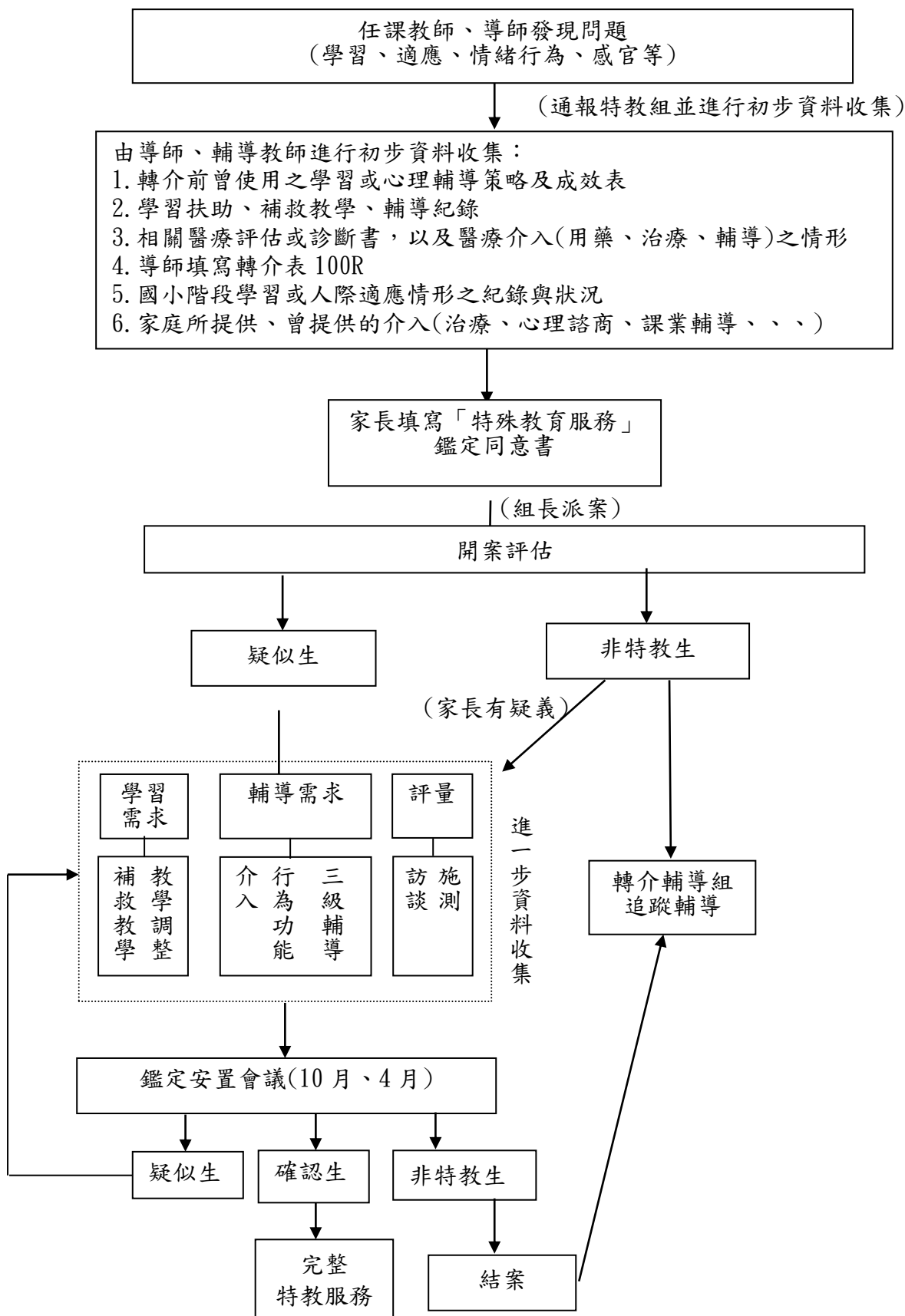
► 資賦優異學生

- (1)縮短修業年限：經過資優鑑定之一般智能或學術性向資優學生，於每學期開學日前公告，並於開學後 10 工作天內向學校提出申請，申請項目包含單科或全部免修、加速與跳級。
- (2)學術性向資優學生參與區域衛星資賦優異方案：七年級學生，國文、英語、數學或生物科七年級第一學期三次定考成績平均達百分等級 97 以上者，於下學期 3 月份提出申請，經通過教育局複試後安置區域衛星課程。

► 身心障礙學生

學校學習或生活適應有困難，懷疑有特殊教育需求的學生，可以由導師或任課老師轉介或由家長向特教組提出申請。目前臺北市教育局於每年 11 月及 5 月辦理全市鑑定安置工作，為及時進行資料收集與評估，以搭配鑑定期程，請盡早通報特教組，請**最晚於開學後 5 工作天內提出申請**。然而，當您的孩子有任何適應上問題時，歡迎隨時與導師、輔導室進行諮詢，我們將竭誠地與您一起協助孩子。

身心障礙生轉介、鑑定流程



111 學年度班級輔導配置表

臺北市立明湖國中 111 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	龔愛琳	370 371 372 373	李承亮	604	鄭巧敏	603	
702	黃惠仙		陳宥竹	613	鄭巧敏		
703	王淑貞		陳宥竹		王亭凱		
704	郭怡君		李承亮	604	王亭凱		
705	陳佩祺		陳宥竹	613	高靖雅	604	
706	黃家鈴		陳宥竹		王亭凱	603	
707	吳佳宜		陳宥竹		鄭巧敏		
708	蘇惠俐		李承亮	604	王亭凱		
709	張峰森		601	謝辰鑫	601	鄭巧敏	603
710	張佺雯			謝辰鑫		高靖雅	
711	朱玲慧		李承亮	604	高靖雅	604	
712	黃智瑜		顏愷德	603	高靖雅		
713	林鈺傑		顏愷德		高靖雅		
714	林桂伊		顏愷德		高靖雅		
715	邱馨儀		顏愷德		鄭巧敏		
716	林慧容		顏愷德	604	王亭凱	603	
717	黃凌揚		顏愷德		鄭巧敏		
718	湯勝雄		高靖雅		鄭巧敏		
719	蔡佩珊		高靖雅	604	王亭凱		
720	蔡淑芬		307	顏愷德	603	高靖雅	604

111 學年度班級輔導配置表

臺北市立明湖國中 111 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	楊斐君	380 381 382 383	董蓉真	604	鄭巧敏	603
802	蔡宜璋		董蓉真		王亭凱	
803	藍雅齡		董蓉真		王亭凱	
804	黃雯芳		董蓉真		王亭凱	
805	林信雄		顏愷德	603	高靖雅	604
806	楊秀珍		董蓉真	604	鄭巧敏	603
807	林雪倩		董蓉真		高靖雅	604
808	蕭婷方		顏愷德	603	鄭巧敏	603
809	徐秋瑩		顏愷德		高靖雅	604
810	成至中		董蓉真	604	高靖雅	
811	林建仁		顏愷德	603	鄭巧敏	603
812	高抬主		顏愷德		鄭巧敏	
813	黃鳴鋒		顏愷德		王亭凱	
814	康禹亘		顏愷德		王亭凱	
815	林家君		董蓉真	604	鄭巧敏	604
816	陳威宏		董蓉真		高靖雅	
817	楊晶雲		王亭凱	603	鄭巧敏	603
818	陳藝文		王亭凱		高靖雅	604
819	黃秉彥		307		王亭凱	王亭凱

111 學年度班級輔導配置表

臺北市立明湖國中 111 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	陳怡姍	390 391 392 393	董蓉真	604	王亭凱	603	
902	黃郁文		董蓉真		鄭巧敏		
903	林宜樺		陳詩涵	602	王亭凱		
904	范蓓茹		陳詩涵		鄭巧敏		
905	林曉芸		董蓉真	604	王亭凱	604	
906	陳亞慧		董蓉真		高靖雅		
907	黃瓊慧		李承亮	604	王亭凱	603	
908	周欣怡		李承亮		王亭凱		
909	林茂成		李承亮		王亭凱		
910	王淑菁		李承亮		鄭巧敏		
911	黃郁書		李承亮		鄭巧敏		
912	王郁涵		李承亮		高靖雅	604	
913	王雯慧		李承亮		高靖雅		
914	吳世傑		李承亮		高靖雅		
915	施向怡		李承亮		李承亮	鄭巧敏	603
916	鍾佳芳		李承亮		李承亮	高靖雅	604
917	張文霜		鄭巧敏	603	王亭凱	603	
918	陳宥均		鄭巧敏		高靖雅	604	
919	葉慶年		307	董蓉真	604	鄭巧敏	603

要孩子情緒冷靜前，你冷靜下來了嗎？

作者：陳志恆 諮商心理師/親子天下 2022-07

「你這是什麼態度？給我回房裡冷靜一下！」你正與孩子為某事爭論不休，見孩子越講越激動，對著你叫囂。你心想：「這孩子脾氣真差，講沒兩句就發怒，怎麼講下去？」，於是，你一聲令下，要孩子別說了，先回房間去好好冷靜。碰的一聲，孩子走進房，順使用力甩門。你眉頭一皺：「這孩子到底怎麼了，吃到炸藥了嗎？」

這樣的場景你不陌生。許多家長都知道，當孩子的情緒不佳時，最好先別與孩子討論重要的事，等孩子平靜下來後，再來開始對話。於是，當你看到孩子脾氣暴躁、怒火噴發時，便要孩子「回房間先冷靜一下」，問題是，當你說出這句話時，你是冷靜的嗎？

或許，在孩子的眼中，真正沒辦法冷靜的，可能是做父母的我們吧！

安頓情緒，從大人自己先做起

事實上，身為大人的我們，常無法招架自己的負面情緒，於是轉而要求孩子「態度好一點」，來讓自己感到心情舒緩。然而，這麼做，你並沒有為自己的情緒負責。想一想，當你在理智線近乎斷裂時，大聲喝叱要求孩子別發脾氣，孩子會就此變得心平氣和嗎？

|| 當然不可能！我們正在示範如何用更烈強的怒氣去壓制別人。

如果，我們希望孩子能擁有情緒調節的能力，我們得對情緒調節擁有正確的觀念，同時，從大人自身做起。大人先安頓好自己，就有能力去協助孩子安頓情緒，進而回到平和、理性且能溝通對話的狀態。

許多父母在與孩子針鋒相對的關頭，只注意到孩子的氣焰囂張，卻沒有意識到自己也瀕臨情緒失控。所以，我要你先暫停一下，感受一下，當出現這樣的情景時，你的心情是什麼？憤怒、沮喪、挫折、錯愕、無力、失望、煩躁？哪一個情緒形容詞，比較貼近你的內在？而那份不舒服的情緒感受，正在你身上的哪個部位流竄，讓你感到極度難耐。

勤於覺察、樂於接受

調節情緒的第一步，就是覺察。覺察什麼呢？覺察此刻發生在自己身上的任何狀態，包括辨認出自己的情緒是什麼？腦中出現什麼念頭？身體哪個部位特別痛苦或難耐？以及，正透過什麼方式，來應對這些不舒服的情緒？你可以只是覺察，同時不做出任何反應。光是如此，你瞬間成為情緒的主人，而非任憑情緒風暴無情擺佈。

覺察情緒之後，接下來的功夫便是「接納」。初學安頓情緒者，最無法理解的就是接納情緒。為什麼我們要去接納令我們感到痛苦的感受，而不是去擺脫它們、趕走它們呢？因為，負面情緒的特性，就是「越想趕走、越趕不走」，越要視而不見，越是鈴聲大作，讓你不得不正視。因此，與其對抗，不如「允許存在」。所以，這裡的接納情緒，指的就是允許負面情緒存在，不批評、不指責、不排拒，就只是去注意到它，接近它、感受它、體驗它，

如此而已。光是做到這道功夫，你已經有能力讓自己平靜下來了。同時，你也正為自己的情緒反應，負起完全的責任。

上述情緒安頓的功夫，並非一蹴可幾。就是因為從小我們沒有學習好好照顧自己的情緒，長大了才需要刻意練習。然而，孩子在青少年階段，三天兩頭就會惹惱我們，這給了我們大量反覆練習自我安頓的機會。

接住孩子的情緒風暴

下次，當與孩子處在緊張對立的局面時，請有意識地為自己喊暫停。你可以告訴孩子：「我發現我們現在的情緒狀態都不好，可能沒辦法好好討論。是不是，我們先停下來，都安頓一下自己，等我們都平靜了，再來討論呢？」

|| 接著退出戰局，找個地方去覺察與接納自己的情緒狀態。

你會問，如果大人的情緒狀態平穩，但孩子卻波濤洶湧，該如何回應，或幫助孩子調節情緒呢？其實，道理是一樣的，就是幫助孩子看見他的情緒，並接納他的情緒。通常有四個回應步驟：

(一) 描述所見：

說出你對孩子的觀察，內容盡可能客觀、中性且貼近事實，減少評斷與詮釋，更不需要藉機講道理，只要適時表達關心就好。例如：「我發現，當我提到這件事，你的臉色不是很好，說話漸漸大聲起來，怎麼了呢？」接著，就傾聽孩子說說他的想法與心情。

(二) 說出感受：

從孩子的訴說中，試著感同身受，孩子感受到了哪些情緒，藉由情緒詞彙描述出來，用好奇探問的語句，與孩子核對：「你很生氣嗎？」、「你覺得很無助嗎？」、「這讓你感到很委屈嗎？」、「是什麼讓你如此憤怒呢？」

(三) 點出期待：

從你所得到的訊息中，試著理解與探問孩子內心的期待，也就是：「他希望有什麼不同？」。你可以說：「所以，你很用力地表達自己，是希望我們可以理解你嗎？」、「你其實是很想表現得更好一點的，是嗎？」

(四) 邀請討論：

從孩子的期待出發，邀請孩子討論看看，怎麼做能讓現況改變，能更符合他的期待，甚至解決問題：「我們一起想想看，可以怎麼辦，好嗎？」、「我們一起討論看看，還可以怎麼做？」別忘了，既然是「邀請」，就該容許孩子拒絕。孩子正在氣頭上，可能什麼都不想說，我們只要在一旁陪伴即可。或者，給孩子自行冷靜的空間，保持一點距離會有美感。

青少年的大腦正在大幅度重整中，情緒起伏不定、反覆無常是正常的，很少父母能夠保持淡定。永遠記得，在要求孩子冷靜前，先安頓自己的情緒，如此，你才有能力接住孩子的情緒，幫助孩子調節紛亂的內在。



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>

臺北市明湖國中電話分機一覽表

總機：2632-0616 傳真：2632-5471

108.08.01

處室	分機	使用者	處室	分機	使用者
校長室	100	校長室	總務處	500	總務主任
	101	校長秘書室		501	事務組
	102	3樓會議室		502	出納組
教務處	200	教務主任		503	文書組
	201	教學組長		504	文書幹事
	202.203	教學組幹事		505	小額採購
	204	註冊組長		506	財管人員
	205	註冊組電腦		507	修繕室
	206	設備組長		508	警衛室
	207	設備組幹事		509	5樓會議室
	255	資訊組長	510	合作社	
	209	電腦辦公室	511	視聽中心	
	210	圖書室	輔導室	600	輔導主任
254	3樓多功能教室	601		輔導組長	
211	油印室	602		資料組長	
212	教師會辦公室	603.604		輔導教師	
學務處	300	學務主任		605	心理師
	301	訓育組長		606	特教組長
	302	生教組長		607.608.609	特教老師
	303	衛生組長		610	團輔室
	304	體育組長		611	特教烹飪
	305	副生教組長		612	家長會
	306	學務處幹事(請假專線)	人事室	700	人事主任
	307	體育組辦公室		701.702	人事助理員
	308	游泳池	會計室	800	會計主任
	309	活動中心2樓舞台		801	會計助理員
310	活動中心3樓音控室	1樓生科準備室	213	生科1教室	
311	活動中心4樓球場	2樓生科準備室	227	生科2、3教室	
312.313	健康中心	2樓生物辦公室	226	生物教師	
314	童軍團	3樓家政辦公室	230	綜合領域	
315	男童軍團	3樓物理準備室	231	物理1、2教室	
316	女童軍團	4樓視藝辦公室	240	藝文領域	
七導辦公室	370.371.372.373	4樓化學準備室	241	化學教室	
八導辦公室	380.381.382.383	5樓音樂辦公室	250	音樂教師	
九導辦公室	390.391.392.393	5樓自然辦公室	251	自然領域	
專任辦公室	220.221.222.223.224.225				