

臺北市立興雅國民中學 114 學年度第 1 學期

學校日手冊



114 年 9 月 20 日



目 次

校舍平面圖.....	P.2
活動流程.....	P.3
致家長的一封信.....	P.4
教務處業務簡報.....	P.5
學務處業務簡報.....	P.8
總務處業務簡報.....	P.22
輔導室業務簡報.....	P.24



臺北市立興雅國民中學

114.8.1

一一四學年度校舍平面圖

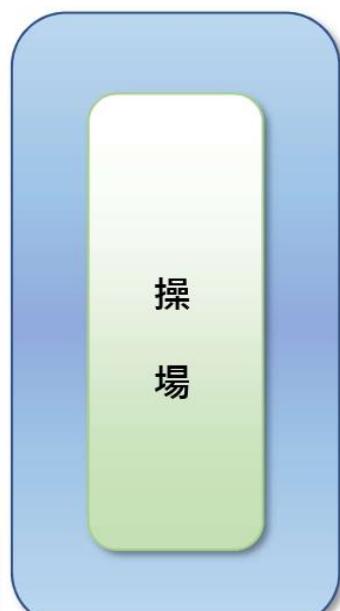
游泳館

後門

籃球場

【第 4 棟】

4F	表演藝術教室 4404	黑盒子劇場 4403	音樂教室 2 4402	音樂教室 1 4401	廁	
3F	生活科技教室 4304	資訊科技教室 2 4303	資訊科技教室 1 4302	資訊科技準備室 4301	廁	
2F	視覺藝術教室 2 4204	視覺藝術教室 1 4203	重軍教室 (男童軍) 4202	重軍教室 (女童軍) 4201	廁	
1F	學習輔導中心 4104	學習輔導中心 4103	體育組 4102	綜合工教室 4101	廁 WC	
						桌球室



操場

排球場

【第 3 棟】

5F	八 13 3504	八 14 3503	八 15 3502	八 16 3501	女廁	
4F	八 05 3404	八 06 3403	八 07 3402	八 08 3401	男廁	
3F	八 09 3304	八 10 3303	八 11 3302	八 12 3301	女廁	
2F	語文教室 3204	自然教室 3203	專任 2 辦公室 3202	專任 1 辦公室 3201	男廁	
1F	八 02 3104	八 03 3103	八 04 3102	健體教室 3101	女廁	

【第 2 棟】

5F	九 12 2504	九 11 2503	九 10 2502	九 09 2501	男廁	
4F	九 16 2404	九 15 2403	九 14 2402	九 13 2401	女廁	
3F	九 08 2304	九 07 2303	九 06 2302	九 05 2301	男廁	
2F	七導辦公室 2204	九導辦公室 2203	八導辦公室 2202	親師會談室 2201	女廁	
1F	九 02 2104	九 03 2103	九 04 2102	社會教室 2101	廁 WC	

【第 1 棟】

5F	七 08 1504	七 07 1503	七 06 1502	七 05 1501	女廁	
4F	七 12 1404	七 11 1403	七 10 1402	七 09 1401	男廁	
3F	七 16 1304	七 15 1303	七 14 1302	七 13 1301	女廁	
2F	設備整備中心 1204	哺集乳室 1203	資訊中心 1203	教務處 1202、1201	廁	
1F	七 04 1104	七 03 1103	七 02 1102	健康中心 1101	廁 男 WC	AED

【第 5 棟】

3F	團體輔導室 5301	物理教室 5302	地球科學教室 5303	視聽教室 5304
2F	學務處 5201	生物教室 (一) 5202	化學教室 (一) 5203	化學教室 (二) 5204
1F	合作社 5101	縫紉教室 5102	烹飪教室 5103	

【學生活動中心】

3F	物資室 7305	綜合球場
2F	創新思維工坊 7201	樂團練習室 7205
2F	藝數啟迪工坊 7202	資優班教室 7210
2F	檔案室 7203	物資室 7204 檔案室 7208
1F	會議室 7101	特教組辦公室 7105
1F	特教班教室 7102	會議中心(禮堂) 7104 特教班教室 7103

【第 6 棟】

5F	綜合教室 6501	廁
4F	圖書室 6401	廁
3F	補校辦公室 6301	輔導室 (含輔導諮詢室) 6302、6303
2F	會議室 6201	會議室 6202 校長室 6203 廁
1F	檔案室 6101	人事室 6102 總務處 6103 家長會辦公室 6104 廁

校門

警衛室

臺北市立興雅國民中學 114 學年度第 1 學期學校日活動邀請函

親愛的家長：您好！

新學期開始，祝福您事事順心，闔府安康。親師間良好的溝通與合作，有助於增進孩子學校生活的適應。學校在此誠摯邀請您，期待藉由面對面的溝通與互動，一同關心與幫助孩子的成長與教育。竭誠邀請您參加學校日活動，敬請踴躍參與。

學校日活動時間：114 年 9 月 20 日（星期六）8：00-12：00

時間	活動內容	主持人	參加對象	地點
08：00-08：20	迎賓	本校教師		1 樓川堂
08：20-08：30	校長致詞	校長 家長會長 教師會長 余志呈 郭育君 李鈺祺		
08：30-10：00	專題講座：「 陪伴孩子走出自己的路 —聊升學，談生涯 」 國立師大附中 詹秀雯教師		全校家長	3 樓 活動中心
中場休息				
10：20-11：15	教學計畫報告	任課教師	各班教室	1. 各班任課教師依排定時段至各班進行教學計畫說明，每位教師說明 10 分鐘，家長提問 5 分鐘。 2. 時間安排如下： 時段一：10：20-10：35 時段二：10：40-10：55 時段三：11：00-11：15
11：20-12：00	親師座談會	各班導師		班級事務親師溝通

* 導師班級經營計畫、各領域教師課程計畫及學校日手冊將公告於 **本校校網**

Focus 或 **Families** → 「Open Day」學校日專區，敬請瀏覽參閱。

* 因活動時間有限，希望家長針對整體性事項溝通互動，若有個別需求，請擇期再與相關老師聯絡！

學校日專區	各科教學計畫說明	班級簽到暨活動滿意度回饋表 (將於 9/20 活動日開啟)
		

校長余志呈 家長會會長郭育君 教師會會長李鈺祺 敬邀

給全體興雅家長的一封信

敬愛的家長 您好

新學期順利啟航，學校已在暑假結束前全體教師歸建備課，各項學習整備運作良好，請您放心、安心。學校在暑假完成八年級教室改善工程，接下來在年底前將完成無障礙環境整修及四號樓電梯工程，讓全體興雅的孩子擁有更安全更舒適的學習場域，在此要特別感謝家長會的大力支持，讓學校在爭取預算上更進一步，讓學習環境更加完善便利。學校耕耘數理資優班三年有成，迎來了第一屆畢業生亮麗的成績單，更在今年114學年度核定增設一班數理資優班，可謂是喜上加喜，肯定本校在資優教育上的努力！興雅已是雙語學校，今年在教育局與ETA合作下，引進來自美國的外籍英語教師Jordan Scoggin，課程以七年級為主，利用英語彈性課程進班協同教學，逐步提高英語課全英語互動教學，並設計搭配不同的節慶活動，讓孩子們融入雙語教環境中和課堂互動，期待全校的孩子們能一起沈浸在快樂學習的雙語環境，為興雅孩子開展國際視野。今年，學校與日本大學中學校的持續交流活動將於10/23辦理，當日，學校即將迎接200位的日校師生，共同在校學習、交流與互動，在全球化浪潮下，幫助孩子與世界接軌，擴展他們的胸襟與視野，健康地厚植外語能力，朝著國際教育交流方向發展。

學校近年累計獲得全國金安獎、8項優質學校大獎(學校領導、行政管理、專業發展、教師教學、學生學習、創新實驗、校園營造、資源統整)，校務評鑑也獲得7項一等的重要殊榮。在此，特別感謝家長會郭育君會長帶領的113學年度家長委員會與全體家長們的努力、支持與付出。興雅有著優良的升學績效傳統，我們思舊鼎新、策進未來，在此也要特別歡迎今年(114年)新生家長們加入興雅的大家庭，讓學校在臺北城東持續閃耀。我們會做好學習服務的工作，為孩子未來的發展打下殷實基礎。盼 您與我們一起努力、攜手向前。

最後，再次提醒您，透過學校官網掌握學校重要行事及訊息公告，以增進與孩子學習活動的緊密連結。當然，更感謝您對學校老師的信任、對班級活動的參與及對孩子的鼓勵與讚賞。終身學習不是口號，也不是要求孩子而已，我們更要以身作則，成熟思考，深度學習，勇於接受時代學習的挑戰，與孩子一起攜手並進，共創美好未來。

敬祝

闔家平安 事事順心

校長 余志呈 2025.09.20



教務處

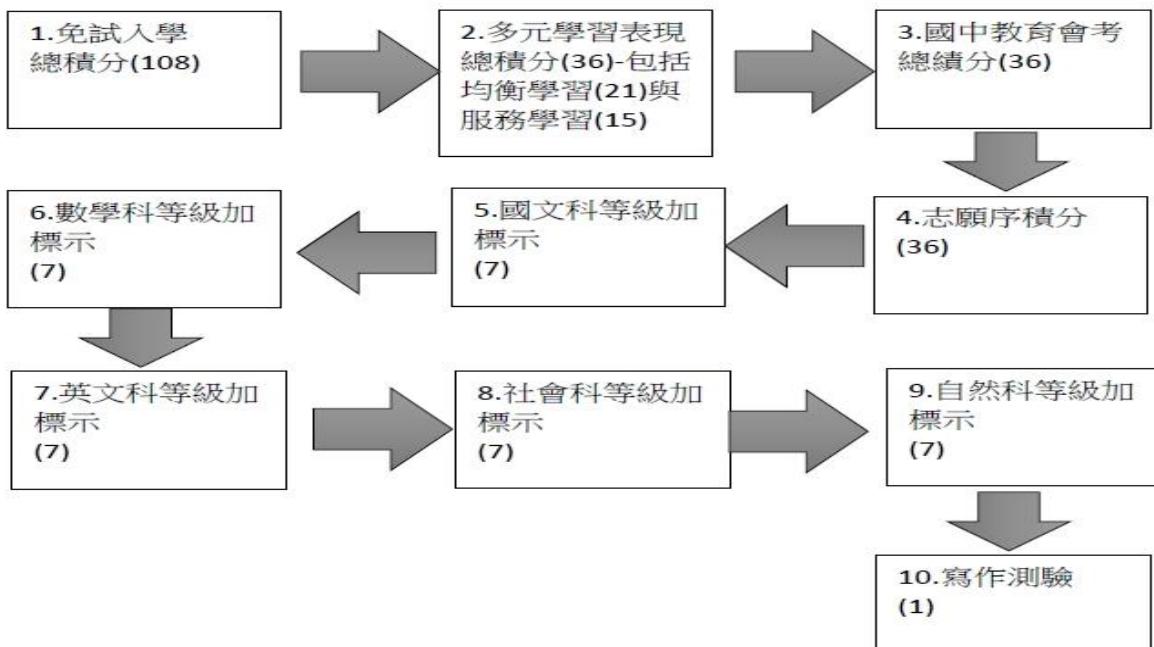


教務處聯絡電話：2723-2771 轉 200(教務主任)、210(教學組)、
220(註冊組)、230(設備組)、240(資訊組)

一、升學積分說明

類別	項目	上限	積分換算						說明	
志願序		36 分	36 分 第 1~5 志願	35 分 第 6~10 志願	34 分 第 11~15 志願	33 分 第 16~20 志願	32 分 第 21~30 志願	同校、兩個以上科別連續選填，則視為同一志願		
多元學習表現	均衡學習	36 分	上限 24 分	符合 1 個領域 得 6 分			未符合 0 分			健體、藝術、綜合、科技四領域 前五學期(七上到九上)平均成績及格者。
	服務學習		上限 12 分	每學期服務 滿 6 小時以上 得 4 分			每學期 服務未滿 6 小時 0 分			1.由國中學校認證。 2.採計期間為七 年級上學期至九 年級上學期(前 5 學期)，選擇 3 學期進行採計。
國中教育會考	五科	36 分	上限 35 分	7 分 A++	6 分 A+	5 分 A	4 分 B++	3 分 B+	2 分 B	1 分 C
	寫作測驗		上限 1 分	1 分 6 級	0.8 分 5 級	0.6 分 4 級	0.4 分 3 級	0.2 分 2 級	0.1 分 1 級	★寫作測驗級分轉換積分 0.1~1 分。
總積分		108 分								

▲基北區高中超額比序方式



二、 學生多元入學成果說明



三、 宣導事項：

- 臺北市立興雅國民中學定期評量考場要點，網址如下：

http://www.sya.jh.tp.edu.tw/infor_detail.php?p_id=86&id=554&flag=menu

XINGYA Learning School → Thinking Children
臺北市立興雅國民中學

雅中家族 日本語 EN [f](#) [i](#) [y](#) 請輸入關鍵字

Focus Admin. About Us Smart Campus Students Staff Families

首頁 > Admin. > Browse Profiles

Browse Profiles

- 【校務會議】臺北市立興雅國民中學導師遴選制實施要點(1110120校務會議修正通過)
- 【校務會議】臺北市立興雅國民中學服裝儀容委員會設置要點(1110120校務會議修正通過)
- 【校務會議】臺北市立興雅國民中學學生獎懲實施要點(1110120校務會議修正通過)
- 各校處理個人資料遮罩時應依臺北市政府標準作業流程 (SOP) 辦理**
- 臺北市立興雅國民中學學生服裝儀容規範(1100813校務會議修正通過)**
- 臺北市立興雅國民中學學生獎懲實施要點(1100813校務會議修正通過)**
- 學生行動載具使用管理要點(1100813校務會議修正通過)**
- 臺北市立興雅國民中學定期評量考場要點(1080118校務會議修正通過)**

- 臺北市智慧校園線上繳費單一身分驗證親子帳號綁定專區，網址如下：
<https://sites.google.com/syajh.tp.edu.tw/109parents/>

親子關係單一認證綁定宣導

✿ 宣導臺北市校務行政系統親子關係單一認證綁定及校園繳費系統~
打造智慧校園

<https://sites.google.com/syajh.tp.edu.tw/109parents/>



Learning school · Thinking Children

四、114學年度第1學期重要行事曆說明

114學年度第1學期重要活動時程

- 9/1(一)開學
- 第1次定期評量10/15~10/16
- 第2次定期評量12/02~12/03
- 第3次定期評量01/16~01/19
- 9年級第1次複習評量09/09~09/10 (二~三)
- 9年級第2次複習評量12/23~12/24 (二~三)
- 1/20休業式，1/21-1/23補上第2學期2/11-2/13的課
- 114第二學期2/23正式上課



學務處



學務處聯絡電話：2723-2771 轉 300(學務主任)、310(訓育組)、
320(生教組)、330(體育組)、350(衛生組)

*學校導師室聯絡電話：七導—371~374；八導—381~384；九導—391~394

*學務處章則：學校首頁之學生事務專區：「Admin. → Student Affairs→學務章則」

*學務處重要工作項目：(詳細活動日期請參閱行事曆)

- (一) 友善校園週活動『拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要救助。』
- (二) 推動防災教育宣導
- (三) 防制學生藥物濫用
- (四) 維護校園與上下學交通安全
- (五) 落實法治教育及推動兒童權利公約
- (六) 校慶
- (七) 參加臺北市音樂比賽
- (八) 承辦臺北市音樂比賽管樂合奏比賽
- (九) 日本大學中學校國際交流
- (十) 維護校園環境清潔衛生，推動環境教育。
- (十一) 學校午餐推動、午餐補助、維護飲食衛生安全以及營養教育宣導。
- (十二) 傳染病防治宣導。
- (十三) 進行學生健康與傷病處理管理(健康中心)
- (十四) 辦理學生團體平安保險、推動安全與急救教育(健康中心)。

*學生手冊

有關學生權益之法令規定、規範學生權益之管教辦法、校規等相關資訊置於學校網站首頁，以利學生、家長等相關人員查詢。

*服務時數

同學如需服務學習時數，可至各組詢問並登記擔任午修時間的小志工(工作時間：12:45~13:15)十二年國教高中職免試入學之多元學習表現，「服務學習時數」列入計分。每學期服務滿6小時以上，可得該學期最高之分數（時數以1學期為計算區間，不能跨學期累計時數；未滿6小時則不採計，也無法得分）。

上學期為08.01~隔年01.31、下學期為02.01~07.31)，本校訂有實施要點並已施行，詳細情形請掃瞄右側QRcode參見學務處 - 學務章則專區：

訓育組資料夾內之「服務學習」資料夾，請關心孩子們的服務學習狀況，希望透過此項活動，讓孩子們學會付出，並從過程中培養健全人格。服務結束後，記得至學校網頁「生涯領航儀表板」登錄服務時數，並交回學務處做最後審核才算完成，請貴家長務必協助督促，以免影響升學權益。



*學生通報管道

學校單一窗口聯絡電話 02-27232771 轉 320

學校電子郵件信箱 x520hit@syajh.tp.edu.tw

臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心聯絡電話 02-23615295

衛生福利部保護專線：113

*行動載具等 3C 設備使用說明

學生到校應關機並交付管理，需要使用時可告知老師；家長有緊急事項聯絡，可撥打學校電話（或老師電話），請家長協助及配合。

*交通安全宣導

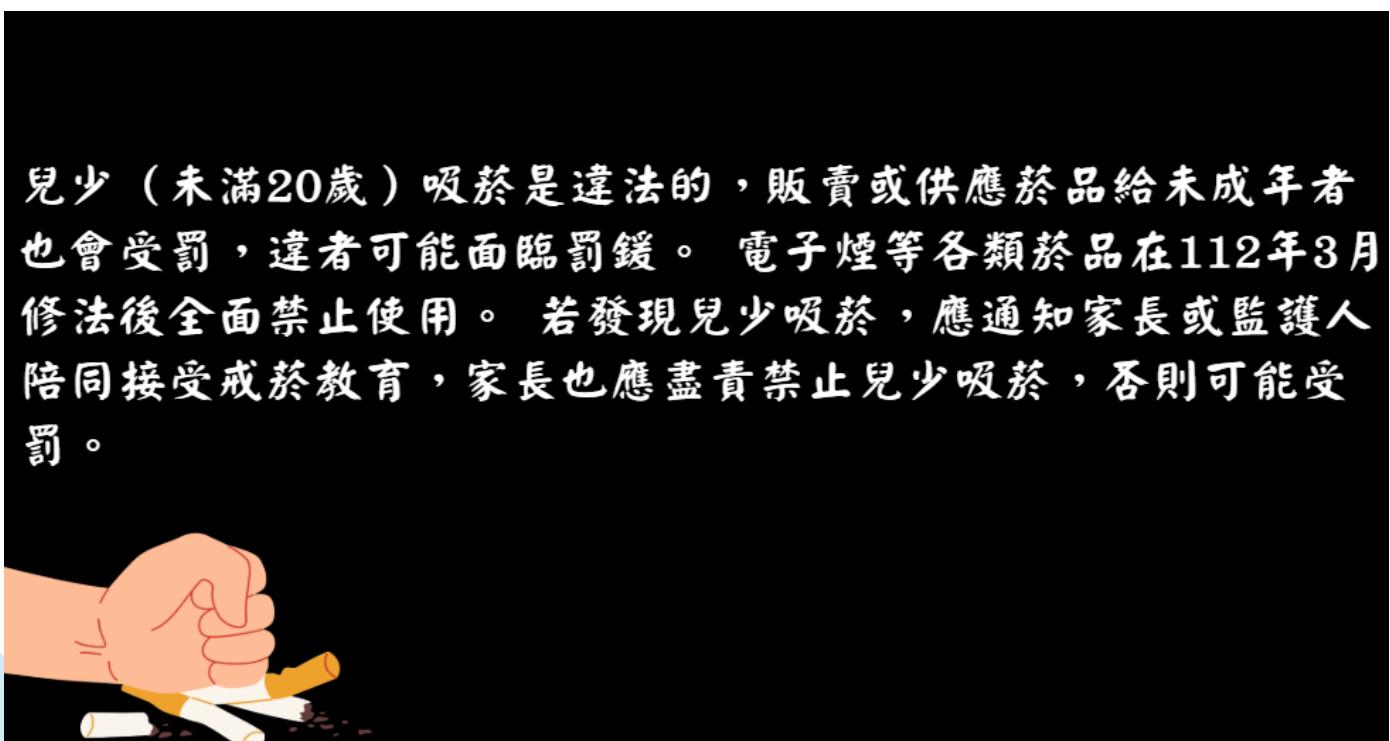
- (一)請與子弟約定上下車地點，讓他有步行一段距離上學的機會，如需接送，請避免在校門口上下車，以維持學區周邊交通順暢，更不可逕行迴轉，以免違規行為造成交通阻塞發生危險。
- (二)學生有騎乘自行車(包含 U-bike)通學的需求，請務必戴安全帽並配合自行車相關騎乘規定（參閱興雅國中騎乘自行車申請書），參加本校辦理之自行車安全駕駛研習。
- (三)加強反酒駕宣導：「交通安全行、酒駕醉不行」。為了疼愛您的家人與朋友，只要喝酒就不要開車，請搭計程車、請親友接送或指定駕駛。

*其他宣導事宜

- (一)反霸凌：校內設置「校園安全、反詐騙、反霸凌」申訴專線(02)27232771 轉 320、申訴信箱：x520hit@syajh.tp.edu.tw，可供利用。



(二)菸害防制：請家長重視學生校外及家中吸菸問題，依據菸害防制法第13條規定，任何人不得供應菸品予未滿18歲者，違者可處1萬元至5萬元罰鍰，「任何人」包括販賣菸品場所的業者及從業人員、家人、親友、同儕，而供應不僅指販賣，只要提供香菸給青少年，均已違法。此外如在禁菸場所吸菸，將處新台幣2000元以上1萬元以下罰鍰。本校四週人行道皆已劃為非吸菸區，就健康面而言，吸菸對身體也會造成傷害，請大家共同為孩子們的健康把關。拒絕菸害，要靠你我的努力。



- 禁止供應菸品：
- 任何人不得販賣或供應菸品給未滿20歲者，違者將處新台幣1萬元以上5萬元以下罰鍰。
- 戒菸教育與罰則：
- 若兒少吸菸，將被要求接受戒菸教育，若無正當理由未依通知接受者，將處以新台幣2千元至1萬元罰鍰。行為人未滿20歲且未婚者，罰則將由其父母或監護人承擔。
- 免費戒菸專線：
- 擺打免付費戒菸專線0800-636363，或利用Line通訊軟體（ID：@tsh0800636363）。



(三)防制學生藥物濫用

拒毒八招

請你跟我這樣說...

1 堅持拒絕法

我不做違法的事情。
不行，我真的不想吸。

2 告知理由法

吸毒是違法犯罪的事，
你不要害我。
我爹媽管很嚴，被他
們知道我就慘了。

3 自我解嘲法

沒辦法，我就是害怕啊，
不要嘗試算了！
不行，我真的很膽小，
我不敢試啦！

4 遠離現場法

時間太晚了，我必須要
回家，我先走了。
我覺得身體不舒服，
我先回家休息了！

5 友誼勸服法

我們是好朋友，我不希
望你變成吸毒犯！
不要吸啦！這對身體不
好，好朋友一場，你我
最好都不要嘗試吧！

6 轉移話題法

你看，這個點心很好
吃喔！你也試試看！
今天新聞報導小貓熊
的影片，超萌的，
你看過了嗎？

7 反說服法

這毒品是會上癮的，
而且很難戒除，你看
昨天新聞報導那個吸
毒者下場多慘…，所以
你也不要吸啦！

8 反激將法

如果你們說我沒膽量，
我就吃，那我就
真的太沒主見了！



毒跳跳糖



毒小熊軟糖



毒郵票



毒泡泡糖



毒梅錠



毒咖啡包

（四）性騷擾防治

只要一切不受到歡迎的、與性或性別有關，會讓您感到不舒服不自在、覺得被冒犯、被侮辱的言行舉止。在嚴重的情況下，甚至會影響到您就學或就業機會的表現，或影響日常生活之進行，就可能構成性騷擾。性騷擾是一種對人身安全的傷害，任何人都有可能被性騷擾，嚴重的性騷擾行為可能演變成性侵害或強制猥褻，因此遇到性騷擾一定要勇於制止、勇敢說不，當您遭受性騷擾，您可以運用以下的資源或原則處理。處理過程中有任何問題，都可以直撥「113」24小時保護專線，提供您專業的協助。

資料來源：衛生福利部保護服務司

性騷擾定義

係指性侵害犯罪以外，
對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，
且有下列情形之一者：

以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。



以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

(五)、反詐騙宣導

打詐新四法

保障人民財產安全更給力！



加強網路廣告平臺業者、金融業者、
電信業者責任，並加重詐欺刑責

行政院

Executive Yuan

政策廣告 | 歡迎轉貼 |



資料來源：法務部、內政部



購買遊戲點數詐騙

幫忙買遊戲點數?? 遊戲
點數當作援交保證金??
用遊戲點數解除
分期付款設定??

購買遊戲點數無法辨
識身分，也無法解除
分期付款設定。

防詐 防竊 防搶 反吸毒 反幫派 反霸凌

臺北市政府警察局 開心您

廣告

興雅國中114學年度第一學期友善校園
停！聽！看！

一起『調』出『和』諧的友善校園！

防制校園霸凌專線

興雅國中:27232771#320

臺北市政府教育局:1999#6444

校育部反霸凌專線:1953

(五)十二年國教高中職免試入學之多元學習表現，「服務學習時數」列入計分。每學期服務滿6小時以上，可得4分，至少須做滿3學期。(時數以1學期為計算區間，不能跨學期累計時數；未滿6小時則不採計，也無法得分；上學期為08.01~隔年01.31、下學期為02.01~07.31)，本校訂有實施要點並已施行，詳細情形請參見學校網站-首頁之學生事務專區：「Admin. → Student Affairs → 學務章則」參閱訓育組資料夾內之「服務學習」資料夾，請關心孩子們的服務學習狀況，希望透過此項活動，讓孩子們學會付出，並從過程中培養更健全的人格！服務結束後，記得至第二代校務行政系統 <https://school.tp.edu.tw/Login.action?schNo=323502> 登錄服務時數並交回學務處做最後審核才算完成，請貴家長務必協助督促，以免影響升學權益。

(六)運動健康150⁺：配合推動SH150⁺方案(Sport & Health 150⁺方案)，鼓勵學生每天能運動30分鐘，每週在校運動時間累積達150分鐘以上，以提升孩學生體適能，並培養終身規律運動的習慣，除此之外也可有效控制學生肥胖及近視比率，家長亦可陪伴孩子一起運動，增強親子關係，請家長與學校共同督促孩子多做運動，愛運動的孩子更聰明。

(七)教育部體育署體適能網站 (<https://www.fitness.org.tw/>)：豐富的資源可供參閱及利用，其中「學生健康體育護照」提供學生體適能檢測成績查閱，可點選無雲端教育帳號輸入身份證號/生日年月/曾經就讀學校(興雅國中代碼323502)，有任何疑問亦歡迎洽詢體育組(分機330)。

(八)學校每年會舉辦校慶暨運動大會及班際跳繩、路跑、排球、籃球等比賽，競賽辦法及日期詳閱公告或學校網頁，請同學們踴躍報名參與競賽，爭取榮譽。

(九)本校目前運動校隊有扯鈴、籃球、武術、田徑、羽球，學生個人如具有運動專長，可至體育組填寫「運動專長調查表」，以作為本校選拔校隊之參考，雅中運動校隊歡迎你(妳)的加入。

(十)臺灣為海島國家，水上活動是熱門的遊樂選項，家長們若帶孩子從事水上活動，請務必選擇安全合格及有救生員的水域，也請家長特別提醒孩子，請勿自行跑至溪流、河邊等地方嬉戲玩水，多一分關心，多一份叮嚀，勿輕忽水域的危險性，及隨時注意孩子外出的動向，讓我們一起來為孩子的安全把關，避免溺水憾事發生。



(十一)營養午餐

孩子正值青春發育期，需要各種營養。為了孩子的健康，邀請家長一起為孩子的午餐把關。

本校學生可採用午餐方式如下：

1. **自備午餐**：每班皆備有蒸飯箱，可提供學生蒸飯使用。

2. **學校營養午餐**：

(1)營養午餐供應廠商通過本校招標，符合 HACCP (食品安全管制系統)。

(2)使用之食材一律採用國產在地具 CAS (台灣優良農產品) 標章或 TAP (產銷履歷農產品) 標章，或生產追溯、溯源標示之產品，且禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品。

(3)由營養師依據「學校午餐食物內容及營養基準」為學生設計均衡營養之食譜設計菜單，提供符合孩子成長發育所需營養。

3. **家長送餐**：如果家長要訂外食，懇請家長只訂購自己孩子午餐食用的份量。勿訂購點心、飲料當作正餐。※外送餐點可能造成食品安全等問題)

※不建議拿錢讓孩子自行購買午餐，以免孩子沒吃午餐或時常吃泡麵、點心。

我的餐盤

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來



青春期一日飲食建議量

歲數	13-15歲				16-18歲							
	稍低		適度		低		稍低		適度		高	
性別	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)	2400	2050	2800	2350	2150	1650	2500	1900	2900	2250	3350	2550
全穀根莖類(碗)	4	3	4.5	4	3.5	2.5	4	3	4.5	3.5	5	4
未精製(碗)	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	2	1.5
精製(碗)	2.5	2	3	2.5	2	1.5	2.5	2	3	2	3	2.5
豆魚肉蛋類(份)	6	6	8	6	6	4	7	5.5	9	6	12	7
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	1.5	2	2
蔬菜類(碟)	5	4	5	4	4	3	5	3	5	4	6	5
水果類(份)	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3.5	5	4
油脂與堅果種子類(份)	7	6	8	6	6	5	7	5	8	6	8	7
油脂類(茶匙)	6	5	7	5	5	4	6	4	7	5	7	6
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

**全穀根莖類
1碗**
1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c.，重量為可食重量)

全穀根莖類(未精製類)
= 糙米飯1碗(200公克)
= 全蕎麥、全燕麥 80公克
= 全麥大饅頭1又1/3個 (100公克)
= 全麥吐司1又1/3片 (100公克)

全穀根莖類(其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

**低脂乳品類
1份**

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

**油脂與堅果種子類1份
(重量為可食重量)**

= 黃豆沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1茶匙 (5公克)
= 瓜子1湯匙、杏仁果5粒、核桃仁2粒(7公克)
= 花生仁10粒(8公克)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒(8公克)

**豆魚肉蛋類
1份**
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆浆1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 蝦仁30公克
= 雞肉 30公克
= 豬肉、羊腿 35公克
= 雞蛋1個 (55公克)

蔬菜類1份

= 烹熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

**水果類1份
(重量為可食重量)**

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 檸檬1個、木瓜1/3個
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

三餐均衡有規律

正值青春發育時期，即使課業再忙碌，也要注意飲食衛生與均衡營養，不任意節食，維持健康原動力！

- 早餐是一天活力的泉源，不可省略，實在來不及，也要喝杯牛奶或帶到學校早自習時候吃！
- 早餐如果太晚吃，導致中餐吃不下、下午又容易餓，如果亂買點心與零食充飢，進而會影響晚餐的食慾。
- 放學補習來不及吃晚餐，回到家讀書讀得晚，吃了一堆宵夜，打亂生活作息也囤積熱量。
- 健康的宵夜選擇：可煮個麵，若用速食麵，油包及調味包減量、同時放些當季蔬菜；或是吃新鮮水果、喝杯牛奶都是不錯的選擇。
- 活動量大、容易肚子餓時，除了三餐之外，餐與餐之間可以選擇三明治、茶葉蛋、水煮蛋、低脂乳品（低脂牛奶、低脂優格）或是新鮮水果等營養又健康的點心！
- 健康的外食選擇：
 - ▶ 「三少二多」：多蔬果、多全穀；少油脂、少加工、少調味。
 - ▶ 買在地、吃在地、支持在地產品，新鮮又環保！

「鐵」會給你好氣色

女性由於每個月經血的流失，容易有貧血問題!!

多攝取富有鐵質的食物，讓妳擁有好氣色，也不容易頭暈目眩！

- 平日攝取適量的紅肉，偶爾吃些肝臟、多吃深色蔬菜（如：莧菜、甜豌豆、紅鳳菜等）。
- 維生素C豐富的水果（如：芭樂、木瓜、橘子、柳丁等），可以幫助鐵質的吸收。

零食飲料要注意

隨手一包零食、一罐飲料，容易吃進了大量的鈉、油脂與糖，不僅熱量高、營養少，也會影響正餐的食慾，更是肥胖的元兇呢！

市售零食飲料所含熱量如下

食物名稱	一包 洋芋片 (65克)	一包 大薯條 (147克)	一罐 可樂 (350毫升)	一杯 珍奶 (700毫升)
熱量 (大卡)	350	450	150	410

- 口渴時，最佳選擇是白開水，其次是「低卡無糖」的飲料。
- 雖然果汁比汽水來得健康，但是既吃不到膳食纖維，熱量也不低喔！平均一瓶也有140大卡熱量，少喝為宜。
- 無聊嘴饞時，做些不同的事，如起身舒活筋骨、打球、幫忙做家事等，可轉移對食物的注意力。



(十二)健康中心新生健檢及疫苗注射活動

活動名稱	日期	時間	注意事項
八年級男、女生 HPV 疫苗注射	9/25(四)	9:00-12:00	帶健保卡，勿空腹
全校公費流感疫苗注射	10/30(四)	9:00-16:00	帶健保卡，勿空腹
七 年 級 健 康 檢 查	11/11(二) 11/12(三)	9:00-16:00 13:00-16:00	穿體育服， 長頭髮需綁起來
七 年 級 尿 液 初 檢	9/24(三)		
七 年 級 尿 液 複 檢	10/8 (三)		

(十三) 視力保健：請家長提醒孩子閱讀或使用手機、電腦請注意 3010(近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘)，以及保持 35 公分以上的閱讀距離，勿在晃動的車上、昏暗的場所閱讀或使用手機。

診斷	居家休息	返校條件
流感(A、B 流感)	建議 5 天	確診日 D0+5 或退燒後滿 24 小時並佩戴口罩至症狀(咳嗽、肌肉酸痛、流鼻水、喉嚨痛)解除滿 24 小時。 *退燒後指的是沒有服用退燒藥的狀況下退燒。
腸病毒	7 天	經診斷為確診或疑似腸病毒者，請假至少 7 天(含假日)。確診日 D0+7
水痘	7 天	皮疹一出現後，請假至少 7 天(含假日)。確診日 D0+7 或至所有病灶完全結痂變乾為止。
病毒性腸胃炎(例諾羅病毒)	有症狀時	症狀解除 48 小時後。
疥瘡、肺結核、登革熱、腮腺炎、黴漿菌肺炎、急性出血性結膜炎	依當時法規規定	

(十四) 健康防疫：請家長提醒孩子勤(用洗手乳)洗手、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，保持個人衛生習慣，勿與同學共飲、共食同份餐點、飲料。如有疑似發燒(超過 37.5°C)，請讓孩子在家休養，並儘速就醫，讓我們一起落實「生病不上學」。如果就醫診斷為流感、新冠肺炎、水痘、腸病毒、肺結核、紅眼症、熱衰竭……請通知導師。

(十五) 預防熱傷害：提醒孩子多喝開水，保持涼爽，選對活動的時間與地點。熱衰竭急救 5 步驟「蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」。

(十六) 學生平安保險

學生在學期間都有學生平安保險。學生如需理賠，可到健康中心領取申請表。家長如有疑問，請洽詢健康中心護理師(2723-2771 分機 336、337)。

1. 理賠申請可以等學生痊癒後或完成療程後再到健康中心領取申請表。
2. 住院醫療保險金：
超出每次住院自付額 500 元的部分，最高給予 5 萬元為限。(實際支出之各項醫療費用，病房費部分每日以 1000 元為限。)
3. 傷害門診保險金
超出每一事故自付額 500 元的部分，最高給付以 5000 元為限。如有使用護具或輔具，醫師需在診斷書說明，且為診所或醫院開立之收據可申請理賠。
4. 傷害門診、住院醫療保險金，起貼金額須自付額大於 500 元，掛號費及診斷書費用為除外項目(須扣除且保險公司不予給付)

(十七)國中女性生理用品

生理用品兌換方式與流程，重點描述如下：

1. **發放對象**：本市國小高年級、國中及高中職一年級女性學生。
2. **發放日期**：每月 1 日派發兌換券到酷課 APP。
3. **領券方式**：使用學生個人帳號密碼或已完成親子綁定之家長帳號密碼，登入酷課 APP 即可領取。
4. **使用方式**：每月 2 張兌換券，每張 100 元，每券可兌換指定生理用品一項，不接受補差額或要求找零，亦無法與門市其他促銷優惠同時使用。
5. **使用期限**：兌換券效期 2 個月，例如：9 月券效期為 9 月 1 日至 10 月 31 日止。
6. **兌換通路**：萊爾富超商、統一超商、全家便利商店全國門市。每月領券時可選擇不同兌換通路，選定後當期無法再行更換。
7. **兌換流程如下**：







總務處



總務處聯絡電話：2723-2771 轉 500(總務主任)、520(事務組)
傳真電話：2722-0432

總務處負責協調與支援各處室，並維護校園安全，營造良好學習環境，使教師能充分發揮專業知能，提高教學品質；使學生能獲得適當學習與發展的機會，發揮學校整體力量，促進校務順利發展，進而達成教育的目的。

一、工作重點

1. 加強學校校園安全措施--校園門禁管制等之加強。
2. 加強財產管理及校舍保養、硬體部份維修計畫(公共安全檢查、電梯安全檢查、飲水安全檢查、公共安全保險等)。
3. 編列及執行概算、加強經費稽核。
4. 切實執行公文稽催制度、文書處理、檔案管理。
5. 落實消耗物品之收發及登記。
6. 落實班級公物損壞之通報修繕流程。
7. 加強綠化、美化校園環境。
8. 結合服務學習精神，培養學生愛護校園與環境整理之美德。
9. 開放校園場地提供社區民眾休閒活動。

二、114 學年度總務處重要工程記事：**所有工程都會在今年度完工。**

編號	內容	編號	內容
1	普通教室環境改善工程	3	電源改善工程
2	無障礙環境改善工程	4	4 號樓無障礙電梯工程(113-114)

三、總務處與家長的互動

- (一)、四聯單中家長會費：如果一戶有 2 名以上子女同在本校就讀，由年紀最小者繳交。如費用已經繳交，會彙整退費。
- (二)、教育局為鼓勵家長使用無現金繳費服務，悠遊卡公司提供相關獎勵活動，活動內容：活動期間當月使用悠遊付每筆扣款享 3% (限量，每戶回饋上限 100 元) 悠遊付回饋金，另累積消費新臺幣（以下同）10,000 元加 3 筆帳戶或錢包消費即回饋 500 元指定通路現金回饋券，另活動期間成功使用悠遊付繳學雜費一筆，可參加抽獎抽 iPad mini (共 5 名)，其他活動細節請參考悠遊付。

(三)、招募校園環境綠化美化志工：為使學生們能在清爽明亮乾淨校園學習，邀請對園藝設計、水電、土木、木工等有興趣或專長家長共同參與，協助學校創造美好的學習環境，發揮境教功能。

(四)、為維護校園安全，請家長上課時間到校時配合相關規定並辦理換證與穿戴訪客背心；家長志工到校服務時亦請穿戴家長志工背心。



輔導室



輔導室團隊---是您的好夥伴

輔導室聯絡電話：2723-2771 轉 600(輔導主任)、610(輔導組)、620(資料組)、630(特教組)、631(數理資優班)、635(學習中心)

◆ 輔導組

1. 輔導室此學期辦理多元能力開發班，針對八九年級開設兩個班，分別為創意手作班、多元文化美食班，課程時間表如下

創意手作班				多元文化美食班		
次數	日期	老師	課程名稱	日期	老師	課程名稱
1	10/01(三) 09:25-12:00	蔡香庭	可愛的羊毛氈	10/02(四) 09:25-12:00	黃子庭	法式水果吐司/珍珠奶茶
2	10/08(三) 09:25-12:00	蔡香庭	馬賽克拼貼	10/09(四) 09:25-12:00	黃子庭	海鮮奶油義大利麵/玉米濃湯
3	10/29(三) 09:25-12:00	蔡香庭	環保藝術師	10/30(四) 09:25-12:00	黃子庭	辣炒年糕/韓式黃豆芽
4	11/05(三) 09:25-12:00	蔡香庭	乾燥花珠寶	11/06(四) 09:25-12:00	黃子庭	總匯漢堡/酥炸薯條
5	11/12(三) 09:25-12:00	蔡香庭	小花編繩	11/13(四) 09:25-12:00	黃子庭	台式炒麵/豆腐味增湯
6	11/19(三) 09:25-12:00	蔡香庭	扭扭花藝師	11/20(四) 09:25-12:00	黃子庭	親子丼飯/蜜桃氣泡飲

2. 臺北市家長生命教育知能研習資訊

場次	研習日期	研習時間	主題	講座	辦理學校
1	10/17 (五)	18：30-21：00	一網情深：青少年的情緒、創傷與網路議題	光合心理諮詢商所蘇俊誠心理師	明德國中
2	10/17 (五)	18：00-21：00	陪伴孩子看懂他人情緒，與他人有好的關係	台北市輔導中心 鄭景鐘社工師	仁愛國中
3	11/21 (五)	18：00-21：00	打開人生導航儀：用情緒力定位孩子的未來方向	巨登文教基金會執行長 郭雅清老師	古亭國中
4	11/21 (五)	18：30-21：00	解鎖青春期情緒密碼：一堂陪伴孩子健康成長的親職教養課	中商諮詢中心 王亦華心理師	中山國中

報名 QR CODE

場次一	場次二	場次三	場次四
			

3. 「防制數位性暴力」及「數位／網路性別暴力」宣導



防制數位性別暴力的防護守則五不一檢舉

- 不觀看
- 不轉傳
- 不下載
- 不分享
- 不持有

檢舉下架

申訴求助

臺北市政府性影像受害者一站式服務

臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

諮詢電話: 02-23615295 分機 226、227

遇有性影像遭侵害情形

民眾可至就近警察機關報案

報案及諮詢專線: 110

接收到對方傳來有性影像的訊息

諮詢電話: 02-66057373 (服務時間: 09:00-22:00)

Search

性影像處理中心

全齡求助管道

在網路空間發現兒少性影像

諮詢電話: 02-25775118 (服務時間: 一至週五 9:00-12:00, 13:00-18:00)
IWIN網路內容防護機構

臺北市政府警察局婦幼警察隊 因心您

4. 《我和我的孩子——一本給家長的手冊》

針對家有學前、國小及青少年階段孩子的家長，可能面對的親職課題，透過簡單易懂的條列式小提醒，協助家長輕鬆學習親職知能及技巧。



5. 「週週有傾聽，讀懂孩子心」

為打造「家長願意聽，孩子願意說」的環境，鼓勵所有家長每週至少撥出一天為家庭「傾聽日」，暫時放下手邊的忙碌，專心聽孩子內心的聲音，透過「傾聽百寶袋」5大技巧，協助家長有效實踐傾聽，促進親子間雙向溝通與情感交流。

週週有傾聽 讀懂孩子心



臺北市
家庭教育中心網站
學習傾聽，
讓我們更相愛！

親愛的家長們，有多久沒有好好聽孩子說說話了呢？
邀請您從現在開始每週至少1天家庭「傾聽日」，透過傾聽百寶袋
5大技巧，讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

以正向、溫和、具有善意的語氣開啟對話

避免一開始就批評或質問，能降低孩子的防備心，讓親子更容易進入有效且理性的溝通狀態。

先聆聽，不急著問「為什麼」

先專心聆聽孩子的想法與感受，不立刻追問原因或下判斷，讓孩子有足夠空間完整表達，是建立親子間信任與理解的基礎。

用「自身的感受」來溝通

盡量避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責。

說清楚彼此需求，不靠猜測

不預設孩子應該要理解自己的想法或需求，直接、明確地說出自己真正的期待，讓孩子清楚知道可以如何配合或回應，避免因為猜測或誤會而影響彼此理解。

整理想法與情緒

每次對話雖然未必馬上有效，也不一定一次就能解決，但彼此都有更多的理解，重要的是：願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵！

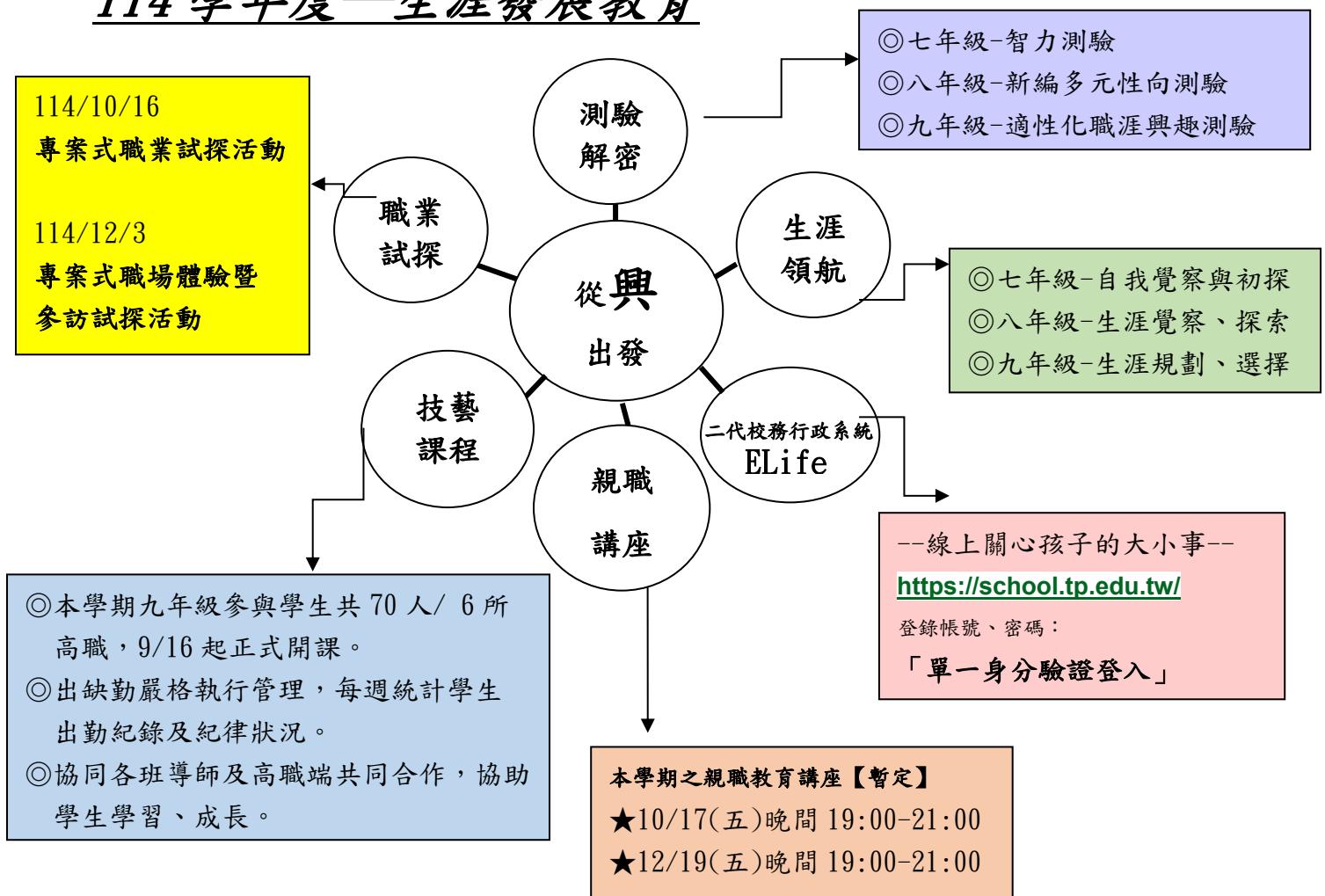
6. 其他各項資源使用：

*臺北市社區心理衛生中心：<https://mental-health.gov.taipei/> 02-3393-7885

*臺北市南港信義區少年服務中心：02-2346-8070

✧ 資料組

114 學年度—生涯發展教育



★升學相關資源

- 興雅國中「**最新公告**」：<https://pse.is/3kv4n8>
- 教育部國民及學前教育署十二年國教專區：<https://12basic.edu.tw/>
- 國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心國中教育會考專區：
<https://cap.rcpet.edu.tw/>
- 基北區免試入學報名作業資訊系統平臺：
<https://reurl.cc/jGr0xy>

◆ 特教組

愛你所礙 融合隨在

1. 特教組辦公室位置：本校活動中心一樓 7105 辦公室。
學習中心辦公室位置：本校四號樓一樓 4103 辦公室。
資優班辦公室位置：本校活動中心一樓 7105 辦公室。
2. 領有身心障礙手冊及重大傷病卡者，請家長務必告知校方(特教組、學習中心、導師或註冊組)相關權益及升學訊息才得以通知。
3. 數理資優班期程：7 上鑑定甄選、7 下開始上課。
4. 本校數理資優班甄試報名 10/3(五)上午 9 時~10/20(一)下午 4 時。
5. 114 學年度本校數理學術性向資賦優異班學生鑑定：
初選評量 10/29(三)
複選評量 12/9(二)下午-自然科
12/10(三)上午-數學科
6. <數理學術性向資賦優異班學生鑑定家長說明會>訂於 10/8(三)晚上 19:00-20:00。
7. 欲提報申請 114 學年度第二學期身心障礙在校生鑑定及安置，請於 12/5(五)下午 16 時前至學習中心繳交新轉介相關表件。
8. 11/29(六)特教班至萬華國中參加<臺北市 114 學年度國民中學集中式身心障礙特教班學生假日體育競賽活動>。
9. 115/1/19(二)特教班歲末感恩活動。
10. **特教相關資源網站：**
國立臺灣師範大學特殊教育中心諮詢專線 7734-5099

臺北市立教育大學教育學院特殊教育中心諮詢服務專線 2389-6215

臺北市資優教育資源中心 <http://trcgt.ck.tp.edu.tw/>

臺北市東區特教資源中心 <http://www.terc.tp.edu.tw/>