

明倫國中 114 學年度第一學期親職教育暨班級家長會

★活動流程

活動項目	時間	主持人	備註
場地布置	8:00-8:20	輔導主任楊國珠 資料組長蔡佩廷 一二年級導師	輔導室—體育館 導師—各班教室
家長報到、反霸凌宣導	8:20-8:50	許世宗組長	家長簽到、工作人員於體育館 入口分發手冊
校長致詞、介紹師長	8:50-9:00	鄭宇森校長	介紹各處室同仁、一二年級導師
專題講座：性別平等 從家庭開始	9:00-10:30	陳瑛治老師	演講結束時請工作人員收齊回饋 單，請導師帶領家長至各班教室
班級家長會暨親師座談	10:30-12:00	一二年級導師	請導師提醒家長要簽到
資料彙整、場地復原	12:00-13:00	資料組長蔡佩廷	請導師散會後將簽到表及會議紀錄 交給資料組長蔡佩廷

★手冊目錄

1.	性別平等從家庭開始-婚姻關係、親職教育與家務分工講義	1
2.	家庭教育、生命教育、情感教育宣導文章-我都是為了你	2-3
3.	特教宣導—情障生情緒爆發中斷課程、影響其他人學習怎麼辦？	4-5
4.	健康中心宣導	6-7
5.	SH150 計畫宣導	8-9
6.	性平宣導	10-12
7.	營養教育宣導-黃金比例 221 讓你健康吃	13
8.	資訊教育宣導-家長們的好幫手過濾軟體	14
9.	技藝教育課程班(技藝班)介紹	15-16
10.	114 學年彰化區免試入學超額比序積分對照表	17
11.	本校 114 年升學榜單	18
12.	本學期行事曆	19

★全國家庭教育諮詢專線

412-8185

(1)服務時間：週一~週六上午 9:00~12:00、
下午 14:00~17:00、週一~週五晚間
18:00~21:00。

(2)服務項目：凡民眾有家庭問題、婚姻溝通、性別交往、自我調適、親子關係、人際關係等溝通問題，皆可來電諮詢，全省家庭教育志工老師將提供民眾家庭教育諮詢輔導服務，但不同於生命線和張老師(針對自殺傾向等較為嚴重心理問題)。





講師簡介

- 學歷：國立彰化師範大學輔導學系 博士
- 諮商心理師
- 國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系、弘光科技大學通識教育中心 兼任副教授
- 弘光科技大學老人福利與長期照顧事業系副教授(退休)
- 教育部終身學習委員會委員
- 台中市政府、南投縣政府性別平等委員會委員
- 台中市政府、南投縣政府公務人員安全衛生防護委員會委員
- 台中市、彰化縣樂齡訪視委員
- 台中市、彰化縣、雲林縣政府家庭教育輔導團諮詢委員
- 公民營機關性別平等、性騷擾申訴委員會、職場霸凌申訴委員會委員

我都是為了你！父母犧牲式的愛，是孩子的壓力還是幸福？

有一種父母，為了孩子，竭盡所能的自我犧牲，於是常跟孩子說：「我百般辛苦都是為了你！」，這種「自我感動式」的沉重之愛，最後究竟成全了誰？

「為了幫你報名補習班，我和你爸天天加班賺錢，你可不要讓我們失望呀！」、「爸媽苦一點沒關係，就算砸鍋賣鐵也要供你讀到大學，你可得爭氣啊！」…身為父母，總是想竭盡所能地把最好的給孩子。但是，父母這種全然犧牲「自我感動式的愛」，真的能讓孩子活出自信，並打從心底感恩父母嗎？

自我犧牲式的愛！父母很感動，孩子呢？

所謂「自我感動式的愛」是指一種以父母自身的情感滿足為出發點，而非孩子實際需求的親子互動模式。這種愛往往包裹在過度保護、無條件的物質給予，或忽略孩子獨立意願的行為之中。就像小柔明明不喜歡跳舞，但爸媽卻期盼她能成為一名國際舞者。為了讓小柔專心練舞，爸媽幫她打理好生活所需的一切，至今她沒有做過任何的家事，更不用為經濟擔憂。只要小柔在舞蹈上表現不佳，爸媽就開始訴說他們的辛苦及對她的失望，這樣的壓力常讓小柔喘不過氣。

了解之後才知道，原來小柔的爸媽從小家裡窮，沒有辦法實現他們的「舞蹈夢」，所以想為孩子打造一個無阻礙的學舞環境。也許，從爸媽的角度來看，他們對孩子所付出的是「愛的表現」，但對孩子來說並非如此，這樣的愛會帶給孩子什麼樣的影響呢？

被圈養保護的孩子 活不出自己的人生

有些爸媽因為愛孩子，捨不得孩子吃苦或受挫折，於是便以「過來人」身分為孩子規劃安排一切，看似是為孩子好，實質上卻是操控孩子，把孩子的人生過成自己的。這些爸媽總是把孩子當作重點保護對象，用盡所有的辦法，把孩子隔離在自己設定的保護圈內。在這樣環境中長大，不但會使孩子失去受挫的勇氣和能力，也成為了孩子學習獨立的絆腳石。

用父母犧牲換來的人生 孩子能獨自幸福嗎？

爸媽不時向孩子訴說：「為了你，我犧牲多少自己的人生與夢想…」長此以往，孩子會覺得自己是家庭不幸福的根源，是拖累爸媽的累贅。

在這種環境中成長，孩子會容易變得消極、自卑，過度在意他人的評價，認為自己想要的一切需要依附父母的犧牲來實現，單靠自己不可能做好任何事。當父母一遍遍告訴孩子自己為他們犧牲了多少，其實是在向孩子釋放「討回報」的信號，孩子為了報答或不讓父母失望，便一味滿足其要求，不知不覺養成了孩子沒有自我、討好他人的性格。

當「得到」成為「應該」 只會養大自我中心

父母捨不得吃，捨不得穿，將所有好的一切，都給了孩子。時間一長，便養成孩子「父母給我是應該的」認知。就如同心理學上的「貝勃定律」：單方面一味地付出，不但得不到預期的回報，還會讓對方感到習以為常。當你的付出變少時，對方就會覺得惱怒，甚至會惡言相向。當孩子變得以自我為中心，對父母的任何付出都視為理所當然時，就不可能珍視他人的付出，懷有感恩的心。

「三不」原則 教出自信又接地氣的下一代

如何讓愛不成為「礙」，以下「三不」教養方式，幫助爸媽調整教養心態，養出自信且感恩的孩子：

一、不當「全能父母」 讓孩子適時「體驗生活」

現代的爸媽都捨不得孩子吃苦，甚至認為孩子「只要把書念好」，導致出現「大人忙生計、做家事；小孩看電視、為爸媽讀書」的現象。有些孩子被保護得太好，自家是做漁塭事業的，不但從未幫忙，還嫌棄爸媽身上的魚腥味。所以，爸媽不要認為這樣是為孩子好，卻剝奪孩子體驗生活的機會。

以做家事為例，不要覺得分擔家務會耽誤孩子的學習時間，反而要讓孩子明白，身為家中的一份子都應該為這個家付出愛的行動。當爸媽煮飯、打掃時，孩子就該主動幫忙收拾碗筷、倒垃圾。無論家裡從事什麼行業，不要因為怕孩子弄髒而拒絕他的幫忙，讓孩子有機會親身體驗父母的辛勞，孩子才能真實地學會感恩。

二、不把孩子當附屬品 你認為的「最好」，不一定適合他

「考上好學校，才能找到好工作，才會有前途…」父母心中認為「最好」的安排，在孩子的人生中一定是「最好」的嗎？！

每個孩子有自己的獨立人格，有自己的天賦和喜好，也會有自己的夢想。父母不能將孩子當作自己的「附屬品」，把自己的期盼強加在孩子的身上，這對孩子來說，既不公平也不快樂。而要，把孩子當成獨立的個體，學習與孩子溝通，傾聽孩子的想法與需要，尊重孩子的選擇，就算會跌跌撞撞，也是孩子成長的墊腳石。當父母願意陪伴孩子認識自己，找到適合自己的出路，孩子才能活出精采自信的人生。

三、不拒絕孩子的愛 敞開自己，接受付出

當孩子對你說：「媽媽，我幫你洗碗」、「爸爸，我幫你搥背」。你的回應總是：「不用，去複習功課！」幾次下來，孩子就不會想主動幫忙做家事，或是對爸媽付出愛的行動了！爸媽的拒絕很可能會抹煞了孩子愛人的天性，時間久了，孩子就會以為你不需要被照顧，不需要被關懷。

如果希望孩子真正懂得感恩，當他付諸行動對你好時，你要學習樂意地接受。讓他知道自己有為他人付出的能力，並為此感到快樂，那他將來就會是一個有孝心、懂得感恩的人。

父母「成全」與「放手」 孩子才能勇闖人生

許多爸媽都像小柔的父母一樣，為孩子打造了「自以為最好」的人生路，並為了順利達成這個目標，沿路為孩子遮風蔽雨。殊不知，本想給予孩子最好的，卻讓孩子失去了更多。親愛的爸媽，現在起，把選擇權適度地交還給孩子吧！讓孩子有機會訴說自己的想法，學習自己做決定，並為自己的人生負責！其實，爸媽給孩子最大的愛就是學會「成全」與「放手」，這樣孩子才能活出自己，找到自信，並學會感恩！

文章引用自 <https://www.cw.com.tw/article/5129629>

班有特殊生難題 2》情障生情緒爆發中斷課程、影響其他人

學習怎麼辦？

文 許家齊 2022-03-01 14:14 更新：2025-03-13 15:54

有老師形容，情障生像一顆「未爆彈」，隨時可能情緒爆發而影響課堂。特教老師與有經驗的普通班老師認為，陪伴情障生梳理情緒，找到表達情緒的方法很重要，同時也要關照其他同學的情緒與學習需求。

「嚴重情緒障礙生有時如一顆『未爆彈』。情緒一來，老師就要停下來安撫。大吼大叫、踢翻桌椅、摔簿本……影響其他學生學習。」

「情緒障礙學生融入班級衝突不斷，希望其他學生包容、很難執行，很多時候普通生已經盡力了……」

今年一月，《親子天下》執行網路問卷調查，邀請近三年曾帶過特殊生的國中小普通班老師分享對融合教育的感受。幾位老師在開放題寫下關於情緒障礙學生（以下簡稱情障生）的教學挑戰。孩子情緒爆發時如何應對？同學又如何與情障生相處？《親子天下》訪問特教老師與有應對情障生經驗的普通班老師，綜整建議。

1、適時換手尋求支援

學生上課時情緒爆發，老師可以先評估，眼下的狀況是否能自己緩解，或需要尋求外援。

台南裕文國小特教老師王峯文表示，學生情緒無法當下緩解時，通常老師會打急救電話給學務處，或輔導室、資源班老師，判斷學生當下的狀況適合去哪裡。前提是校內平時要建立共識，現場老師也要有「適時換手」、及時求助的心理準備。（畢竟一個老師能力有限，要兼顧特殊生與一般生的學習，相關的特教資源與支援可參考[《老師不是神！一個班各種特殊生狀況，上哪找資源求救？》](#)一文。）

若老師不願或不敢求助，悶頭處理，傷害到的可能是自己的班級，挫敗的處理經驗也容易在心中累積挫折。

2、轉換教學法，照顧其他同學的學習

評估能接應學生的情緒，嘉義港坪國小老師陳權滿先處理現場，並關照其他同學的學習狀態，透過轉換教學法，重新帶起被中斷的課堂氣氛，也吸引情障生再次融入課堂。

長期與嘉義特教學校交流，也重視融合教育的陳權滿有應對特殊生情緒爆發的經驗。某次上課，A同學起身大吼、也哭了，陳權滿先暫緩課堂，請同學協助收拾從A同學桌上掉落的物品。她說：「先處理事情就好，暫不處理小孩的情緒，因為他還在旁邊握著拳頭。」

陳權滿試著讓孩子冷靜，拿衛生紙給A同學擦淚，「我跟他說，你坐下休息。哭很累、喊更累。」陳權滿也判斷在這樣的情況下，A同學不太會吸收課程內容了，於是建議他先休息，把剛剛發生的事情寫下，回想自己的情緒為什麼會爆發。

接著，陳權滿立刻回到教學狀態，並轉換原先講述式教學，加入提問、搶答，賓果遊戲等，喚回班上同學的注意力。過一陣子，原本趴在桌上的A同學聽著課堂熱烈進行，也好奇抬起頭觀望，想再次加入課程。

「老師要有課程轉變的能力，」陳權滿說。積極參加各式增能研習的她也認為，老師學習不同的教學技巧與班級經營方式，有助於和學生對話、引導不同特質的學生。

（若孩子在學習上有挫敗，需留意是否是學習障礙，如何判斷可參考《我可以不要再擦掉重寫了嗎？別再讓寫字成為學習障礙生的噩夢》一文）

3、當孩子的「情緒偵探」

如同陳權滿請A同學梳理情緒爆發的過程，當有學生到資源班冷靜情緒時，王峯文會請他先想想「這個時間點為什麼自己在這？」告訴孩子等下會問他，而非待著好像就沒事了、下節課又回到原班。同學試著梳理自己的情緒，老師也能得到未來應對的線索。（當孩子出現尖銳情緒影響學習時該怎麼辦？可以參考《搞懂教室內的對立反抗行為》一文）

老師也需多觀察，當「情緒偵探」，推敲引爆孩子情緒的地雷：學生是因為自己問了什麼話觸發情緒嗎？是否有同學刺激他？前一節課、還是孩子在家裡發生什麼事？這些都會影響處理學生情緒的方式。

若學校是與情緒障礙巡迴老師合作，也能和他溝通孩子在什麼時刻情緒爆發，頻率與強度有多高，讓老師掌握狀況，準備適合的教學內容。（在與家長溝通特殊生的情況時，也可參考《如何與家長溝通孩子需要特教資源協助？》一文）

4、普特生都要學習情緒表達

學習如何表達情緒是情障生的重要課題，對普通班學生來說也同樣需要。

基隆長樂國小特教老師鍾正信會告訴情障生，每個人都可以生氣，但要思考表達生氣的「方法」，能因為生氣就揍人嗎？還有哪些表達情緒的方式？

當情障生情緒高漲，鍾正信會和孩子傳達，自己能理解他的憤怒，但也要學生想：「如果剛剛因為憤怒說的話是在自己的心裡講，同學沒聽到，會否比較不會惹來麻煩？」也許可以把憤怒情緒畫成圖，寫在小本子，而非直接與同學發生口語、肢體衝突。

當特殊生在班上引發衝突，許多老師提到、要同學同理特殊生很難。鍾正信會帶普通生「回到自己身上」思考，例如當特殊生亂丟東西，同學對他說「煩死了！」而引起衝突，鍾正信會帶同學想，說這些話對解決問題不僅沒幫助，還可能會為自己招來麻煩，被老師盯上。

「你（指普通班學生）可以不開心，但要用什麼樣的表達方式？」鍾正信說。（老師該如何影響一般生面對特殊生的態度，可參考《杜絕班上特殊生被霸凌，老師的態度是關鍵》一文）

他也會帶普通生同理思考，若有同學說了一串責罵的話，自己也會忘記原本要做的事、轉為對同學生氣。若想溝通，需要明確說出需求與想法，而非負面言語相向。

摘錄《親子天下》翻轉教育 <https://flippedu.parenting.com.tw/article/007139>

114.10.親職教育/健康中心訊息

114-01學年全校學生平均身高體重數據

一、A：身高 B：體重 C：BMI (B / A(公尺)²)

年級	男			女			男女平均		
	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)
七	156.28	50.58	20.40	154.39	46.76	19.60	155.33	48.67	20
八	164.22	56.37	20.70	158.20	51.10	20.30	161.21	53.73	20.5
九	167.48	58.94	20.90	158.61	52.81	20.90	163.05	55.87	20.9

年級 / 性別			體位判讀				
			過輕	適中	過重	超重	合計
七	男	人數	6	44	10	15	75
		比率	8.00%	58.67%	13.33%	20.00%	100.00%
	女	人數	9	65	9	10	93
		比率	9.68%	69.89%	9.68%	10.75%	100.00%
	小計	人數	15	109	19	25	168
		比率	8.93%	64.88%	11.31%	14.88%	100.00%
八	男	人數	7	49	15	14	85
		比率	8.24%	57.65%	17.65%	16.47%	100.00%
	女	人數	9	78	11	12	110
		比率	8.18%	70.91%	10.00%	10.91%	100.00%
	小計	人數	16	127	26	26	195
		比率	8.21%	65.13%	13.33%	13.33%	100.00%
九	男	人數	12	57	17	14	100
		比率	12.00%	57.00%	17.00%	14.00%	100.00%
	女	人數	5	59	6	15	85
		比率	5.88%	69.41%	7.06%	17.65%	100.00%
	小計	人數	17	116	23	29	185
		比率	9.19%	62.70%	12.43%	15.68%	100.00%
總計		人數	48	352	68	80	548
		比率	8.76%	64.23%	12.41%	14.60%	100.00%



促進代謝速度與理想體重
(18.5 kg/m² ≤ BMI < 24 kg/m²)



提升心肺耐力、肌(耐)力、
柔軟度與平衡反應力



避免憂鬱和
改善認知功能



遠離代謝症候群及
高血糖、高血脂、高血壓



維持或促進每日從事
生活所需的活動能力



降低冠狀動脈心臟病、
中風、部分癌症、
骨質疏鬆等風險



經費由國民健康署補助於各級學校推廣 (圖三)

114-01學年全校學生視力不良率

	兩眼均達0.9		裸視視力不良人數			足歲	正常範圍	過輕	超重	正常範圍	過輕	超重
年			合計			12歲	15.2-	15.2	23.9	15.2-	15.2	23.5
級	男	女	計	男	女	12.5	15.4-	15.4	24.2	15.4-	15.4	23.9
七	23	27	112	62	50	13歲	15.7-	15.7	24.5	15.7-	15.7	24.3
比率	30.7%	29.9%	62.6%	63.9%	61.9%	13.5	16.0-	16	24.8	16.0-	16	24.6
八	26	32	138	66	72	14歲	16.3-	16.3	25	16.3-	16.3	24.9
比率	30.6%	29.1%	80.2%	76.7%	83.7%	14.5	16.6-	16.6	25.2	16.5-	16.5	25.1
九	26	22	148	80	68	15歲	16.9-	16.9	25.4	16.7-	16.7	25.2
比率	26.9%	25.9%	76.7%	77.7%	75.6%	15.5	17.2-	17.2	25.5	16.9-	16.9	25.3
合計:	75	81	398	208	190	成人理想範圍:18.5 ≤ BMI < 24 腰圍：♂ ≤ 90公分；♀ ≤ 80公分						
比率	28.8%	28.1%	73.2%	72.7%	73.6%							

千金難買早篩到 四癌篩檢賺很大

政府出錢
讓您檢查



乳房X光攝影檢查

45-69歲婦女、40-44歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每2年1次，全額補助\$1245元。



子宮頸抹片檢查

30歲以上婦女，建議每3年至少1次，全額補助\$430元。

口腔黏膜檢查

30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民，每2年1次，全額補助\$130元。



糞便潛血檢查

50至未滿75歲民眾，每2年1次，全額補助\$200元。



國民健康署 關心您
癌症防治月

廣告

家人的健康我來顧，提醒您... 記得定期做成人預防保健服務

40歲至64歲民眾
每3年1次

- 55歲以上原住民
- 65歲以上民眾
- 35歲以上小兒麻痺症患者

每年1次

45歲至79歲民眾
40歲至79歲原住民
終身1次B、C型
肝炎篩檢



國民健康署 關心您
孝親健康月

廣告

彰化縣立明倫國中推廣 SH150 計畫宣導

壹、依據：

- 一、國民體育法第 6 條規定辦理。
- 二、依據教育部體育屬定訂「SH150 方案」辦理。
- 三、依據彰化縣政府 109 年 11 月 6 日府教體字第 1090396613 號辦理。

貳、實施目標：

- 一、 每位學生每週運動時間達到 150 分鐘之目標。
- 二、 每位學生畢業前至少學會一項運動技能。
- 三、 提升學生體適能，各年級體適能中等比率達 60%。
- 四、 養成學生規律運動的習慣。

參、實施單位：

- 一、 主辦單位：學務處
- 二、 承辦單位：體育組

肆、實施對象：本校學生。

伍、實施期程：自 103 學年度第一學期實施，每年經常辦理。

陸、預期效益：

- 一、 學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- 二、 學生達到每週運動150分鐘比率，預計每年提升15%。
- 三、 民國113年學生體適能中等比率達60%。
- 四、 民國113學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。
- 五、 學生能養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

SH | 50方案

【Sport & Health | 50min】

除體育課外

每週在校運動 | 50分鐘

培養規律運動習慣
提升 IQ EQ HQ



【性別平等教育宣導 1】

學生懷孕受教權宣導

- ▶ 一、依據「性別平等教育法」第十四條之一規定：學校應積極維護懷孕學生之受教權，並提供必要之協助。
- ▶ 二、依據教育部「學生懷孕受教權維護及輔導協助要點」第三條，學生懷孕受教權益如下：
 - ▶ （一）彈性辦理請假。
 - ▶ （二）彈性處理成績考核。
 - ▶ （三）保留入學資格。
 - ▶ （四）延長修業期限。
 - ▶ （五）申請休學期間不計入休學年限。
 - ▶ （六）其他受教權益。

【性別平等教育宣導 2】

黃子佼案背後細思極恐，四年級，你的孩子可能就被鎖定了。黃子佼看未成年性影像，真的跟我們沒關係嗎？

我們不能控制世界上的所有危險，但我們能做的，是讓孩子擁有足夠的能力，保護自己。
「現在開始都來的及，不要賭我們的孩子不會被狩獵到」

- 文/ 未來 Family 編輯群 2025-04-23（更新：2025-04-25）

黃子佼案背後細思極恐

2023.06 性侵指控

2024.04 查獲 7 名未成年、7 個影像

2024.12 查獲 35 名未成年、2259 個影像

35 人 2259 個，平均一人 65 個……

原有 47 名未成年，2845 個影像，因有 12 人未到案確認，司法不併入計算。

（更：2025.04 追加起訴！受害少女再增 12 人，新發現持有 586 個檔案。）

哪來這麼多未成年影像？

一個針對未成年下手的產業鏈

獵童性產業：虐待、誘拐、設局、偷拍、性侵。

「創意私房」有上萬部兒少性剝削影片，5000 名以上的會員，但這只是其中一個網站。

獵童，怎麼獵？

除了以往的誘拐、網路約會、偷拍、性交易，現在規模更大更有組織，就跟詐騙集團一樣。

有專業的獵人刻意鎖定 10-17 歲的未成年，追蹤他們的 IG、FB，觀察他們的姓名、學校、生活照、喜好、生活困難，伺機而動。

一步一步掉入陷阱

透過網路聊天慢慢建立信任，誘導他們先傳正常的照片，找到機會再轉以威脅，逼孩子越傳越多，更進一步控制他們。

輕則被迫自拍私密影片，重則下藥、性侵、虐待等更可怕的犯罪影片。

當孩子成為商品

從黃子佼的判決書中得知，孩子們被迫把學生證放在自己的私密部位拍照。

而她們的個資、身體特徵、生活照也被作為分類標示，有如商品一般供人挑選和購買。

四年級，你的孩子可能就被鎖定了

「如果你不傳照片給我，我就跟你爸媽說。」

「如果你不照我的話做，我就把照片發到網路上。」

「妳騙妳媽說要去圖書館，結果跑去逛街。」

「妳竟敢偷偷談戀愛。」

「你知道這個被學校知道會被退學嗎？」

「妳怎麼傳這種照片，被爸媽看到妳就完蛋了。」

獵童性產業，是衝著我們的孩子而來。

如何防範？分享四招

1. Safe Space

養成能讓孩子放鬆表達的溝通習慣，多傾聽、不評論的介紹和示範，可參考之前的文章。
告訴孩子：

「如果你遇到任何不舒服的事情、或搞砸了，不用害怕跟我說，我會幫你，不是罵你。」
並且身體力行，用行動讓孩子相信。

2. 身體邊界

透過身體邊界，教導孩子身體自主權：

「你的身體是你的，沒有人可以強迫你做不舒服的事，包括我。」

強迫孩子給人抱抱、親親、捏臉臉。

先徵詢孩子同意，如果不要就不要，讓他意識到「我的身體我可以作主」。

3. 壞秘密

只要是讓人不舒服、害怕、難過的秘密，就是壞秘密：

「不可以讓別人知道，不然會發生壞事。」

告訴孩子：

「壞秘密不需要保密，只要跟任何人有壞秘密，都可以告訴爸爸媽媽，沒有關係。」

4. 聊聊黃子佼

分享這篇文章，讓他們知道發生什麼事，他們有何想法？如果是你，你會怎做？

告訴他們可以安全的求助：

「如果你遇到這種事，一定要跟爸爸媽媽說。我們不會責怪你，不管發生什麼，我們一樣愛你，一定會幫助你。」

危險不會消失

只要這世界還有一群人愛吃薯條，就會有人賣薯條，未成年性剝削影片也是。

當我們選擇不談論、不面對時，風險不會消失，只是變成孩子獨自面對。

我們不能控制世界上的所有危險，但我們能做的，是讓孩子擁有足夠的能力，保護自己。

「現在開始都來的及，不要賭我們的孩子不會被狩獵到」

文章來源：

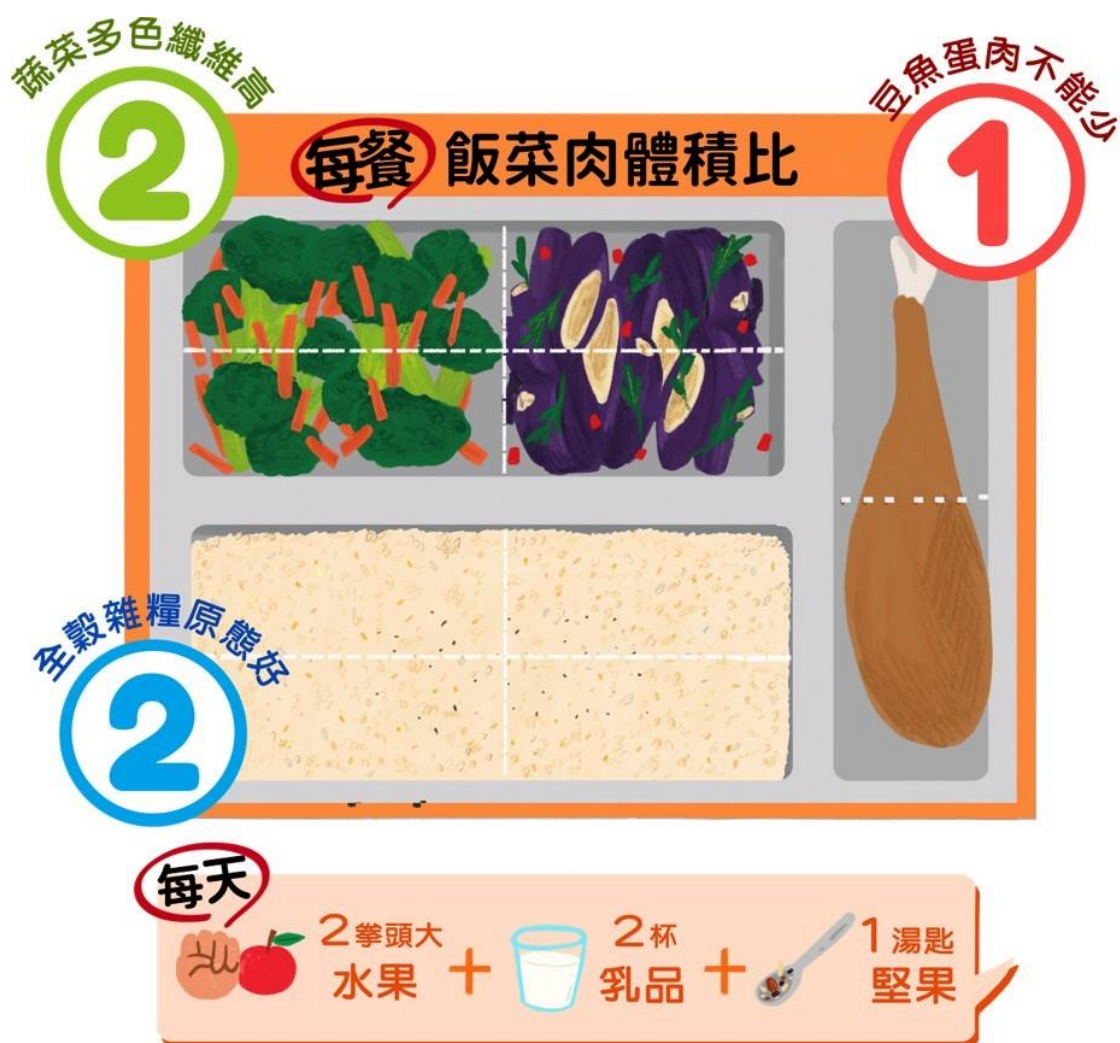
https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/33339?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_content=post_mf&utm_campaign=fp_shan&fbclid=IwY2xjawJ38FdleHRuA2F1bQIxMQABHpvhwELS076h-s2fp5wg7GKvXWz_cIEBEvMx4m-QSkNyrVh130k3KZ_9I4WK_aem_8xpTs7kFcza7qZ-mYvwC8w

黃金比例 221 讓你健康吃！

衛生福利部國民健康署公布的每日飲食指南中涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。

「黃金比例 221」讓你均衡攝取六大類食物！

將「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」以體積比 2：2：1 作為飲食選擇的依據，簡單判斷每餐飲食是否均衡，除此之外，每天還要記得 2 杯乳品、2 拳頭大水果、1 湯匙堅果，不只有吃到食物六大類，也吃了足夠的量！





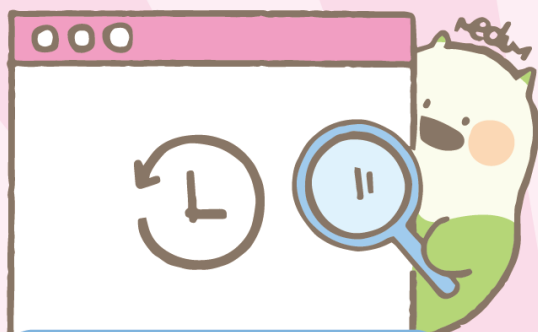
設定時間

避免網路沉迷，協助孩子設定網路使用時間。



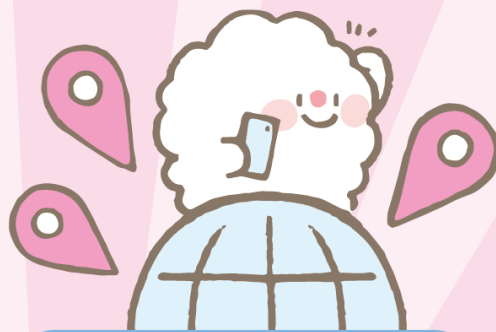
適齡內容

引導孩子觀看適齡內容，並協助過濾兒童不宜接收之網站。



查看搜尋紀錄

了解孩子瀏覽的網站與應用程式。



掌握位置

善用定位功能，隨時與孩子保持聯繫。

家長們的好幫手

過濾軟體



◀ iWIN

網路內容防護機構
防護軟體專區

(多款軟體，皆可支援電腦及行動裝置)



教育部 廣告

技藝教育課程班(技藝班)介紹

如果學生不以升高中為升學方向，且喜歡動手操作，可以嘗試在國三時選習技藝教育課程試探科系。與國一國二參訪學校不同的是，技藝教育課程有固定的上課時間(本校為周四下午)，且高職端教師會對選修之學生打分數，以供未來技優甄審、實用技能、五專等升學管道用。以下介紹技藝班的遴選機制、本校合作高職科別、技藝班學生升學概況及升學進路。

一、技藝班遴選機制：

國二要報名國三技藝班學生務必符合以下條件，任一項不符者即淘汰，審核期間：自就讀明倫國中起至國二升國三的 7 月 31 日。

1. 學生與家長皆具高度意願：學生和家長皆在報名表上勾選「同意參加」。
2. 品行、日常生活表現優良：不遲到早退、準時交作業、學習態度積極。
3. 出缺席紀錄：請導師至學務系統查閱，若學生有曠課記錄，則不具報名資格。
4. 獎懲記錄良好：請導師至學務系統查閱，若學生累積小過乙支以上且未銷過者，必須淘汰。
5. 願意接受技藝班的磨練和壓力。
 - (1) 上課時段在週四下午，當天無法午休，而且要走路 5 分鐘到搭車處。
 - (2) 每次上完技藝班要寫日誌，並完成老師的指定作業。
 - (3) 要另外於早修或午休補考原班週四下午的考試，若有班級活動安排在週四下午，必須以技藝班課程為重，無法參加班級活動。
 - (4) 獲選為技藝競賽選手者，要犧牲正課時間或假日在高職集訓。
6. 興趣、能力及特質符合技藝班開設的科別：見下表，務必考量各組的兩個科別是否都適合自己，不能只看其中一科，並參考二上【多因素性向測驗】的結果分析(小藍本 p. 4)與 12 月輔導課的【職群介紹影片】(在 YouTube 搜尋【職群介紹】)
7. 本學年國三技藝班開課班別及課程內容簡介

組	科別【職群】(課程內容)
A	崇實高工室內空間設計科【設計群】(素描、彩繪、電腦繪圖室內空間設計、手繪空間透視圖)
	崇實高工電機科【電機電子群】：電路板(剪線、焊接、配線)、電阻計算、配線、自動控制。
B	崇實高工家具設計科：木工【土木建築群】(製圖儀器的運用、木工平面圖與立體圖的識圖和製圖、刨刀操作、榫接、筆筒製作、相框製作)
	崇實高工資訊科【電機電子群】：多媒體動畫設計、軟體程式設計、電子電路設計、電腦修護暨電腦網路維護。
C	員林農工電子商務【商業管理群】：電腦與文書(中英打、WORD、EXCEL、app、影片剪輯)、商學(會計)
	員林農工畜產保健科【農業群】：牧場介紹、營養與飼料、畜牧獸醫(動物基礎健檢)、畜產加工(絞肉、熱狗、優酪乳…)
D	達德美容美髮【家政群】(按摩、編髮、電棒操作、保養、化妝、美髮設計)
	達德烘焙【餐旅群】(每堂課一道西點-杯子蛋糕、瑞士捲、月餅、…)

二、近三年國三技藝班競賽表現、技藝班課程優良成績與升學概況

技藝班上課組別	技藝競賽成績	技藝班課程成績	錄取科系
崇實室內設計	基礎描繪組第一名 空間設計組第一名 空間設計組第四、五名	約二、九名	北家廣告設計科 彰商廣設科 崇實室設科 員農休閒農業科(實用技能學程)
崇實電機科	電子應用組第五名	約第六名	崇實電機科 員農休閒農業科(實用技能學程)
崇實資訊科		約第二名	員農休閒農業科(實用技能學程)
崇實電機空調		第一名	北家餐飲技術科(實用技能學程)
崇實化工		第一名	永工化工科
崇實家具設計		第一名	崇實家設科
員農畜產保健	畜產保健組第一、二名	約第二、五名 第二、三名	員農畜保科 員農園藝科 員農休閒農業科(實用技能學程)
員農電子商務		約第一、第二名	員家國貿科、員農電商科
大慶烘焙		約第一名	員家美顏技術科、北家餐飲技術科(皆實用技能學程)
達德西餐	西餐廚藝製作組佳作	約第二名 約第三名	員家美顏技術科(實用技能學程) 員農休閒農業科(實用技能學程) 北家餐飲技術科(實用技能學程)
大慶美容美髮		約第一名 約第八名	員家美顏技術科(實用技能學程) 北家美顏技術科(實用技能學程)
達德美容美髮	美容美髮組佳作	第一名	員家美顏技術科(實用技能學程)
大慶流行飾品	流行飾品製作組第一名 流行飾品製作組第四名	約第二名	北家廣告設計科 北家美容科 永工室設科

※112 學年度技藝班美容美髮、西餐改為與達德商工合作

三、升學進路：技藝班學生有下列四種升學優勢

升學管道	說明
1. 實用技能班	(1)憑技藝班成績(T分數)，填妥報名表並繳交報名費即可報名。(真的「免試」) (2)技藝班學生比非技藝班學生優先分發。
2. 技優生甄審	(1)報名資格：技藝班任一學期成績達 PR70 或 第二學期彰化縣技藝競賽得名者。 (2)名額有限，各校各科僅 2 至 4 名額，通常錄取者為技藝競賽第 1 或 2 名。
3. 彰化區免試入學	技藝班表現前三名者可獲選為【彰化縣技藝競賽選手】，三月比賽，錄取名次為參賽人數的 1/3，且題目事先公布，把握時間好好練習就很有得名機會，得名可獲競賽表現積分。
4. 五專免試入學	「技藝優良」為五專免試入學超額比序項目之一，計分方式：技藝班平均總成績達 90 分以上者得 3 分；達 80 分以上，未滿 90 分者得 2 分；達 60 分以上，未滿 80 分者得 1 分。

附表一

114 學年度彰化區免試入學比序項目積分對照表

項目		積分計算方式							最高分數	備註
		計算標準								
志願序		第 1 至 20 個志願序 45 分 第 21 個志願序以後均為 44 分							45 分	連續選填同校同職群者皆計為同一志願序積分。
身分別	經濟弱勢	符合低收入戶者 2 分 符合中低收入戶者 1 分							2 分	限升學當年度取得鄉鎮（市）公所開立之證明文件。
	就近入學	符合彰化區免試就學區 7 分 符合彰化區共同就學區 7 分							7 分	
品德服務	服務學習 (上限 8 分)	幹部任滿 1 學期 2 分 服務學習時數每滿 1 小時 0.1 分							20 分	1.幹部包含班級、社團及學校幹部。 2.服務學習時數由學校認定服務表現績優者。
	獎勵紀錄 (上限 6 分)	大功每次 4.5 分 小功每次 1.5 分 嘉獎每次 0.5 分								1.不包含已列其他比序項目積分之獎勵。 2.功過相抵後之獎勵。
	生活教育 (上限 8 分)	完全或銷過後無懲處紀錄 6 分 符合無曠課紀錄者 2 分								
績優表現	均衡學習 (上限 6 分)	5 學期皆符合者 6 分 4 學期皆符合者 4 分 3 學期皆符合者 2 分 2 學期（含）以下符合者 0 分							16 分	1.健康與體育、藝術、綜合活動、科技四領域，採計標準為同一學期任三領域成績皆達及格（含）以上者。 2.採計國一、國二及國三上共 5 學期。
	社團參與 (上限 4 分)	參與學校社團績優每 1 學期 1 分								1.由學校認定社團參與表現優良者。 2.採計國一、國二及國三上共 5 學期。
	競賽表現 (上限 6 分)	國際：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/第 3 名 4 分/第 3 名以外 3 分 全國：第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/第 3 名 3 分/第 3 名以外 2 分 全縣：第 1 名 4 分/第 2 名 3 分/第 3 名 2 分/第 3 名以外 1 分								1.103 年 8 月 1 日起限本縣正面表列之競賽採計項目。 2.外縣（市）學生得採計其就學期間所在縣（市）政府核發之獎狀。 3.特優比照第 1 名；優等比照第 2 名；甲等比照第 3 名。 4.3 人（含）以下視為個人賽；4 人（含）以上視為團體，團體賽依個人賽積分折半計算。 5.參賽證明不予採計積分。
	體適能 (上限 6 分)	每單項銅牌以上者各 2 分 每單項中等或待加強各 1 分								1.排除身體質量指數，其餘四項任採三項。 2.持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊（證明）者，或持有衛福部重大傷病卡（證明）之學生比照銅牌。 3.其他因身體羸弱持有證明未檢測者比照待加強。
教育會考		A++	A+	A	B++	B+	B	C	45 分	國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按等級加標示轉換積分 3 至 9 分。 寫作測驗列為比序總積分相同後之比序項目
		9 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分		
合計積分									135 分	以上採計除教育會考外限國中階段取得，入學當年度以 8 月 1 日起算。

明倫國中114年升學榜單

畢業生179人

達彰中彰女錄取標準占21.78%

達員中錄取標準占25.14%

達溪中錄取標準占45.25%

達公立錄取標準占98.32%

市立臺中女中				1位
黃○穎				

國立彰化女中語文資優班				1位
賴○云				

國立彰化女中雙語實驗班				1位
魏○彰				

國立彰化女中				11位
王○綺	江○語	洪○心	許○函	陳○玹
陳○之	游○穎	黃○芯	謝○安	羅○棋
蘇○心				

國立彰化高中				1位
蕭○恩				

國立員林高中				26位
吳○諾	呂○靚	林○翎	林○芸	邱○鈞
徐○硯	張○文	張○芸	張○傑	張○妍
張○恆	張○溢	張○凱	張○嬪	許○廷
陳○蓁	曾○庭	黃○芸	黃○凌	黃○嬋
劉○勳	劉○廷	劉○延	潘○彤	潘○元
蕭○琦				

國立彰師附工				8位
王○勳	吳○呈	張○安	許○澄	陳○亦
黃○瑜	黃○凱	劉○忻		

國立彰化高商				7位
張○芝	戚○琳	梁○芯	陳○和	陳○威
楊○叡	鄭○潔			

國立溪湖高中				13位
林○蓁	張○忻	張○甄	張○濱	陳○睿
陳○好	陳○愷	黃○萱	劉○翰	劉○廷
劉○瑜	賴○翔	顏○豪		

國立秀水高工				1位
呂○仁				

國立員林崇實高工				29位
王○忻	王○又	江○好	吳○程	吳○恩
李○勳	汪○傑	周○賢	林○語	林○聞
林○可	邱○晴	高○軒	張○愷	張○睿
張○祐	張○維	張○欽	張○承	張○宸
陳○恆	陳○盈	黃○瑋	劉○展	劉○婕
劉○諭	蔡○凱	蕭○彤	蕭○凱	

國立員林家商				16位
林○庭	吳○瑞	林○岑	張○依	張○欣
張○瑄	張○瑄	張○芯	許○昱	許○瑀
游○玹	黃○瑋	劉○柔	蕭○娟	謝○濱
鍾○霓				

國立員林農工				27位
王○宸	吳○育	李○佑	李○涵	林○寬
林○竣	金○捷	洪○煊	張○瑄	張○哲
張○皓	張○麟	許○峻	許○翔	陳○均
陳○鈞	黃○又	黃○榆	黃○淵	黃○洛
劉○嫻	劉○慈	劉○杏	劉○廷	劉○維
劉○浩	饒○璋			

國立北斗家商				6位
徐○錯	張○玲	許○胎	黃○鈞	蔡○栩
鄭○宇				

國立永靖高工				3位
邱○杰	陳○安	黃○彰		

國立二林工商				3位
吳○國	張○哲	黃○溢		

縣立彰化藝術高中				2位
薛○甯	謝○蓁			

縣立成功高中				2位
林○媿	張○昌			

彰化縣立明倫國民中學
校長暨全體教職員 全賀

彰化縣立明倫國民中學 114 學年度第一學期行事曆

星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重 要 行 事
	24	25	26	27	28	29	30	
1	31	9/1	2	3	4	5	6	9/1(一)開學典禮-友善校園宣導週 9/2 (二)早修 7:30 語文領域補考；午休幹部訓練 9/3 (三)早修 7:30 社會領域補考；午休教學研究室環保知識挑戰擂臺賽校內賽；早自習 8:00 國三技藝班學生行前說明；召開美術班新生座談會 9/4 (四)早修 7:30 數學領域補考；早休觀賞健康衛教影片宣導；下午 5-7 節國三技藝班 1 9/4 (四)第六節班會國一家庭教育祖父母節宣導(各班教室) 9/5 (五)早修 7:30 自然領域補考 依體育課排程表:開始量測全校身高體重視力/一年級加測腰圍血壓聽力辨色力 全校學生特殊疾病調查；交通安全宣導週-檢查腳踏車安全帽
2	7	8	9	10	11	12	13	9/8 (一)第八節輔導課開始；防震資訊宣導-觀看防災宣導影片早自習；預計不分類巡迴班及資源班開課 9/9 (二)升旗防災宣導動作示範 9/10(三)~9/12(五)三年級校外教學 9/11 (四)第六節班會國一智力測驗(各班教室)；第六節班會國二性騷擾性侵害性剝削人口販賣宣導(體育館)
3	14	15	16	17	18	19	20	9/16(二)防災演練(第一次預演)/早自習 07:40 9/17 新生-尿液初檢；全校學生特殊疾病造冊知會 9/18(四)「反毒教育行動車」學特科預防宣導組/下午場(1、2 節課)/各班抽離 2 位/穿堂； 07:30 新生-健檢-抽血；下午 5-7 節國三技藝班 2；特生 IEP 會議下午第五節 假九年一貫教室 9/19 (五)上午 09:21「國家防災日」地震避難掩護疏散演練/第 2 節/疏散地操場；下午國二 HPV 疫苗注射/體育館；美術比賽報名截止 9/19 日到中午 12 點關閉線上報名
4	21	22	23	24	25	26	27	9/23 下午 1400-1700 心衛諮詢一；9/23-9/24 美三畫冊拍照；英語教育週(一) 9/25「114-1 交通安全常識」演講(校外會)/國一/第 6 節/體育館；社團 1；下午 5-7 節國三技藝班 3；美術班比賽作品統一送件日 9/26 早自習環境教育宣導各班教室；8 點/環境教育研習/教學研究室；新生-尿液補檢
5	# 28	※29	30	10/1	2	3	4	9/28 教師節(放假一日)，9/29 補假 10/2 社團 2；下午 5-7 節國三技藝班 4；第六節班會國一自殺防治守門人宣導(體育館) 10/3 新生-尿液複檢
6	5	#6	7	8	9	#10	11	10/6 中秋節；10/8 導報 1；召開校內特定人員審查會議(10 月份會議) 10/9 社團 3；下午 5-7 節國三技藝班 5；10/10 國慶日
7	12	13	14	15	▲16	▲17	18	10/16-10/17 第一次段考 10/17 第六節 水域安全教育影片宣導 10-18 上午親職教育暨親師座談；美術班家長聯誼會暨美術班家長交接上午 11:00-12:00 假九年一貫教室
8	19	20	21	22	23	※24	# 25	10/25 臺灣光復紀念日(放假一日)；10/24 補假；英語教育週(二) 10/20-10/24 體適能測驗 10/20-10/23《114 年犯罪被害人保護週》 10/21 早上新生健檢/理學檢查/體育館 10/22(三)早修 國二字音字形初賽；下午 5-7 節員農參訪(國二自由報名, 預計 60 人) 10/23 觀看宣導影片/全校各班/早修/各班教室；社團 4；「交通安全保腦暨尊重生命宣導」(創世基金會)/國二/第 6 節/體育館；下午 5-7 節國三技藝班 6；下午第五節至第七節美一美二參觀秀水展覽中心參觀
9	26	27	28	29	30	31	11/1	10/27-10/31 體適能測驗 10/28 下午 1400-1700 心衛諮詢二 10/29(三)早修 115 年國中教育會考宣導(國三) 10/30(四)第六節 國二英語演講比賽；第六~七節 一年級新生盃體操比賽；社團 5；下午 5-7 節國三技藝班 7 10/31 流感疫苗注射/13:30/體育館；暫訂磺溪美展演講日期上午第三節第四節
10	2	3	4	5	■6	■7	8	11/3(一)國一生涯檔案封面設計比賽收件截止 11/03(一)~11/07(五)體適能測驗 11/6-11/7 模擬考 1-3 冊 11/06 法治教育宣導《從霸凌看校園安全》/國一/第 6 節/體育館；二年級啦啦隊比賽(第六節)；社團 6 11/7 第 5 節教師頭皮紓壓研習/第 6 節國三生涯探索體驗(家政類, 自由報名預計 30 人)
11	9	10	11	12	13	14	15	11/13-11/14 運動會-預賽(11/13(四)5.6.7 節預賽 11/14(五)上午 1.2.3 節預賽) 11/12 召開校內特定人員審查會議(11 月份會議)；導報 2
12	16	17	18	19	20	21	22	11/19(三)早修 國二字音字形決賽；英語教育週(三) 1. 11-21 11/21(五)校慶運動會 2. 11-20 11/20(四)校慶運動會 5.6.7 節預演
13	23	24	25	26	27	28	29	11/27「雙語+反毒話劇表演」(彰師大社團)/國一/第 6 節/體育館；下午 5-7 節國三技藝班 8
14	30	12/1	▲2	▲3	4	5	6	12/2-12/3 第二次段考 12/3 第 5-7 節，國一觀賞特教宣導影片(含學習單) 12/4 社團 7；下午 5-7 節國三技藝班 9；第 6 節國二生涯達人講座/體育館
15	7	8	9	10	11	12	13	12/11 第六節 國二作文比賽；社團 8；下午 5-7 節國三技藝班 10；第 6 節國一生涯達人講座/體育館
16	14	15	16	17	18	19	20	12/15-12/19 預計辦理-班際九宮格比賽(自由報名依報名班級數決定比賽時間) 12/15-12/17 午休 科技化評量 12/16-12/19 作業抽查；12/16 下午 1400-1700 心衛諮詢三 12/18 第六節 國二國語文競賽；社團 9；下午 5-7 節國三技藝班 11
17	21	22	■23	■24	# 25	26	27	12/23-12/24 1-4 冊模擬考；英語教育週(四) 12/23-12/26 生涯檔案/小藍本抽查(國一二三)
18	28	29	30	31	#1/1	2	3	12/30 生涯檔案/小藍本補檢 12/31 召開校內特定人員審查會議(12 月份會議)；導報 3
19	4	5	6	7	8	9	10	1/8 社團 10；下午 5-7 節國三技藝班 12；下午 5-7 節非技藝班學生達德參訪活動 1/9 第八節最後一天上課
20	11	12	13	14	15	16	17	1/15 下午 5-7 節國三技藝班 13
21	18	▲19	▲20	21	22	23	24	1/19-1/20 第三次段考 1/21-1/23 補下學期(2/11-2/13)的課 1/22 暫定第六、七節，辦理八人制拔河比賽；下午 5-7 節國三技藝班 14
22	25	26	27	28	29	30	31	
上課 日數		18	19	19	17	17		

▲段考 ■模擬會考 # 假日 ※補假 ★活動備註