

114 學年度親師座談會 校長室報告

各位敬愛的家長好：

我是自強國中校長劉上民，謹代表全體教職員工歡迎您的孩子到本校就讀，感謝您參加今天的座談會。

首先介紹並感謝擔任行政職務同仁們：

教務處：張立之主任、課程教學組陳奕晴組長、教務行政組古宛芸組長、
研究發展組陳怡安組長。

學務處：洪健文主任、學生活動組王偉淳組長、生活教育組魏昱昕組長、
體育衛生組游禮儀組長。

總務處：林慧貞主任、事務組李惠芳組長、文書組呂建都組長、
出納組何子安組長。

輔導處：楊季桓主任、輔導組何子芸組長、諮商組蘇聖雅組長、
特教組賴仲軒組長。

會計室：張淑錦主任。

人事室：楊雅如主任。

自強國中一直致力於營造多元發展的環境，希望每個孩子能在其中找到適合自己正向發展的領域。我們期望，每一位學生在國中三年，多去探索、發現自己，培養自己的興趣，找到自己的天空，看見自己的價值。

貴子弟在進入青春期的國中階段將會有一段適應期，邀請您和我們一起教導、照護他們。在課業學習方面，科目及任課老師都不同於國小，請多陪伴、關懷。督促孩子學習三部曲：各科要先預習，上課認真聽講，課後回家複習。課業不懂的部分一定要請教任課老師，學校各科教師及導師會親切指導及輔導，引導學生快樂學習。

另外，愛整潔、有禮貌、守秩序是學校在生活教育上的期許，在品德教育上請您和孩子共同實踐：存好心、說好話、做好事。提升孩子的品德，必須從課程與校園生活中落實品德教育，學校會盡力把品德教育的核心價值內化進入孩子的心中。因應十二年國教之推動，學校會盡力提供多元適性發展的課程及資源，使有各項專長的孩子得以發揮。

父母是孩子最重要的老師及楷模，培育其健康的身體及良好的學習態度，您給予孩子生命，教育將賦予他們生命的色彩。

而各班導師更是您最佳的教育伙伴，請隨時保持聯繫。

再次感謝您的參與

學校願景：敦品勵學 多元適性

敬祝 閣家健康平安

114 10 18



114學年度親師座談會 校長報告

校長 劉上民

學校概況



- ❖ 家長會長:林文聰先生
- ❖ 校地面積:1.91公頃
- ❖ 學生人數:563人(22班)
- ❖ 學區小學:明廉、中華、國福、北昌、太昌等國小。
- ❖ 處室主任:

教務處	張立之主任
學務處	洪健文主任
總務處	林慧貞主任
輔導處	楊季桓主任

班級與學生人數

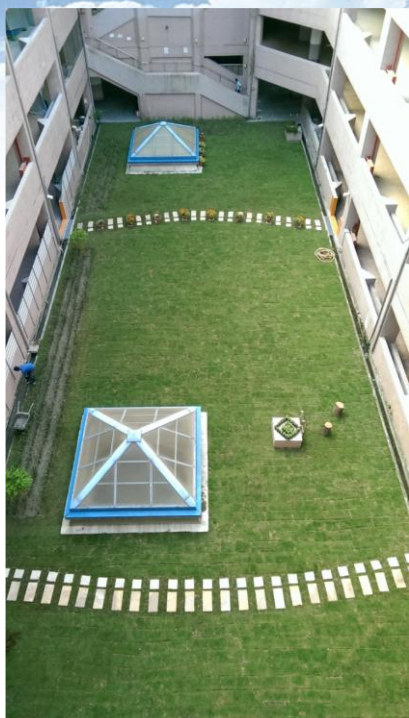


年級	班級數	學生人數
七年級	6+1(體育班)	192
八年級	7+1(體育班)	205
九年級	6+1(體育班)	166
抽離式資源班		32
抽離式資優班		18
合計	22班	563人

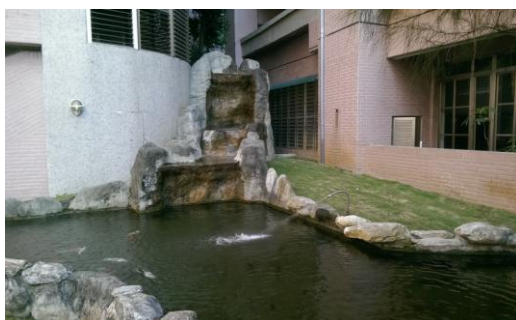
校園環境與設施



校園環境與設施



校園環境與設施



校園環境與設施



學校願景



敦品勵學 多元適性

- ❖ 養成良好的生活習慣，發展均衡的身心健康。
- ❖ 落實愛整潔、有禮貌、守秩序的生活教育。
- ❖ 尊師重道，友愛同學，落實以負責任為核心的品格教育。
- ❖ 培養閱讀習慣，增進閱讀理解能力。
- ❖ 學習讀書方法，提升基本學力。
- ❖ 開設多元社團，發展學生潛能。
- ❖ 落實生涯探索，輔導適性入學。

114 學年度親師座談會【教務處】資料

一、本校本學年度七年級招收普通班 6 班，體育班 1 班，合計 191 人。全校合計共 19 班普通班，3 班體育班，較 113 學年度增一班。全校人數 562 人。

二、第八節課業輔導：持續執行與教育部學習扶助（對象為學業成績待加強的同學）及縣府全面免費課輔政策（對象為所有願意參加的同學）。七年級平日每週開辦 2 天學習扶助與 1 天縣課輔；八年級每週 2 天學習扶助與 1 天縣課輔；九年級每週 4 天縣課輔。另本校於每次段考前 5 天，所有班級改開免費課輔，對象為所有同學，由導師及任課老師幫學生做考前整理複習與課業之加深加廣，請家長鼓勵貴子弟參加。考前之課輔，將於每次段考前，透過家庭聯絡簿提醒家長。

三、重要考試時程：

(一) 段考：

段考	第一次	第二次	第三次
時間	10/14~10/15	11/27~11/28	1/19~1/20

(二) 九年級模擬考試：

複習考	第一次	第二次	第三次（暫訂）	第四次（暫訂）
時間	9/9~9/10	12/23~12/24	115 年 2 月	115 年 4 月

※115 年教育會考：5 月 16 日(星期六)、5 月 17 日(星期日)

三、本校辦學以「敦品勵學、多元適性」為願景。本校校訂課程開設「閱」目賞心、「花」現「自」我、「自然科學」與社會人文科學四門課。「閱」目賞心是以閱讀為基礎的課程，引導學生從閱讀中運用策略去理解、推測，並延伸自己的想法；「花」現「自」我是以英語口說為基底，由外籍教師與本校英語科老師搭配進行協同教學，依據不同年級設計不同主題，強化英語聽說能力，並鼓勵學生勇於開口表達；自然科學於八年級開設科學探索、九年級開設科學史，除落實實驗操作之外，並將理化課的原理帶入日常生活的現象或小玩具，讓學生自己動手，也讓學生對於科學理論的演化發展有更全面的認識；社會人文科學於七年級開設「瑰麗台灣」、八年級開設「天下為公」、九年級開設「歷歷在目」，於不同年級拓展與深化學科相知識與素養。

四、如小孩畢業後有讀「五專」或到「外縣市」就讀的打算，提醒家長要和小孩預先依據目標規劃「服務學習時數」，以免九年級升學申請時積分不如別人。

五、鼓勵家長下載「花蓮 e 校園」app。此平台的功能陸續開啟，可查詢月段考成績與雷達圖輔助分析。相關介紹請參閱附件。

附件：花蓮區免試入學超額比序項目積分對照表

花蓮區免試入學比序項目積分對照表

項目 配分	細項	積 分 計 算 方 式		備 註
		計 算 標 準	上 限	
1. 適性輔導 (20 分)		第 1~3 志願 20 分，第 4~6 志願 18 分，第 7~9 志願 16 分，第 10~12 志願 14 分，第 13~15 志願 12 分，第 16~18 志願 10 分，第 19~21 志願 8 分，第 22~24 志願 6 分，第 25~27 志願 4 分，第 28~30 志願 2 分，第 31~40 志願 0 分。	20 分	以學生填寫志願學校【科、班或受核定群招生之群別】為依據(普通型高級中等學校以校為單位，技術型高級中等學校以科、班或受核定群招生之群別為單位)，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，至多選填 40 個志願。
2. 多元 學習表現 (至多 採計 47 分)	均衡 學習	健康與體育、藝術、綜合活動、科技等四大學習領域，學期平均成績達及格者各得 4 分；未達及格者則為 0 分。	16 分	採計七上、七下、八上、八下及九上等五個學期的成績。
	獎懲 紀錄	符合功過相抵及銷過後無小過紀錄者得 9 分；不符合者 0 分	9 分	
	幹部 表現	擔任班級幹部、社團幹部或全校性幹部任滿 1 學期，經考核表現優良者得 9 分	9 分	採計至九上前五學期之紀錄。
	競賽 表現	個人賽： 鄉鎮市：第 1 名 2 分 全縣：第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/ 第 3 名 3 分 全國：第 1 名 9 分/第 2 名 8 分/ 第 3 名 7 分/第 4 名至入選 6 分 國際：第 1 名 15 分/第 2 名 13 分/ 第 3 名 12 分 團體賽：依個人賽積分折半計算	15 分	1. 限教育主管機關主辦、委託辦理或認可者。 2. 特優比照第 1 名；優等比照第 2 名，甲等相當於第 3 名採計。 3. 國中階段同項比賽同一學年擇優 1 次採計。 4. 3 人(含)以下組隊者以個人賽成績計算。
	體適能	各單項達門檻以上者各得 2 分。各單項達銅牌以上者另加 1 分，然以 1 分為上限，特殊學生比照 4 項達門檻標準，予以 8 分計分。	9 分	1. 單項係指： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)、仰臥撐腹(次)、坐姿體前彎(公分)、立定跳遠(公分)、800(女)/1600(男)公尺跑走(秒)或漸速耐力折返跑(趟)。 2. 一分鐘屈膝仰臥起坐適用 113 學年度前入學國民中學於 113 年 7 月 31 日以前檢測者。
	其他	技藝班、特殊表現(社團、證照或檢定)等	15 分	授權高級中等學校依學校發展需求訂定之。
3. 扶助弱勢 (3 分)		低收入戶 3 分	3 分	
4. 國中教育會考 表現(30 分)		「精熟」者每科得 6 分 「基礎」者 標示為 B++者每科得 5 分 標示為 B+ 者每科得 4 分 標示為 B 者每科得 3 分 「待加強」者每科得 2 分	30 分	至多可擇二科加權(加權後積分不受 30 分上限限制)，然會考積分不得超過總積分三分之一。
總積分			100 分	

花蓮e校園

家校互動

即時掌握

線上同步

公告推播
健康照護
成績查詢
訊息通知
數位積點
我的圖書館



學生請假
教育放送臺
電子聯絡簿
學生查詢
電子問卷
數位點名



學生出席



電子聯絡簿



電子問卷



成績查詢



我的圖書館



數位積點



訊息通知



學生安全



健康照護



教育放送臺



公告推播



數位點名



請掃描QR CODE下載APP

Download on the

App Store

Get it on the

Google Play



花蓮e校園

親愛的家長 您好：

為推廣親、師、生三方即時互動、重要消息不漏接。

敬請家長協助下載「花蓮e校園」APP



請掃描QRCODE下載APP



家長只要簡單三步驟，輕鬆完成APP註冊

1

選擇
班級座號

2

輸入
手機號碼

3

完成
簡訊驗證

開始使用APP之後，您可以



查看孩子在校資訊



接收重要通知



還有更多功能趕快來下載！



掃描QRcode，觀看
APP家長註冊教學影片

114 學年度親師座談會【學務處】資料

【生活教育組】：

一、家長接送停車位置：

- (一)本校正門口前方為「黃格線」，依據交通相關法規，黃格線目的為「淨空道路」、「交通不堵塞」，因此請家長接送貴子女上、放學時請勿將車輛停放於黃格線及供行人穿越的斑馬線，可停放於游泳池前或是中琉公園旁，以確保交通順暢及貴子女安全。
- (二)因校內空間有限，請家長勿將車輛開進校園內接送學生，若有特殊原因可向學務處申請開進校園接送(如小朋友腳受傷)，謝謝各位家長配合。





保持
淨空區域

校門口前黃色網狀線保持淨空，接送家長可停放於游泳池前或中琉公園旁。

二、手機與智慧型穿戴裝置管理：

(一)貴子弟如須攜帶手機與智慧型穿戴裝置到校，須先填寫「申請表」完成申請程序。

(二)為確保同學上課學習品質，攜帶手機與智慧型穿戴裝置到校後交由學校統一保管，進校門前須先關機，放學發還給同學。如有違規者，將由學務處保管後通知家長領回。

自強國中開放「電動輔助自行車」



圖片來源：ENERMAX 自行車專欄

- 請家長叮嚀學生依規定申請。
- 騎乘時配戴安全帽，勿雙載、併排，遵守交通安全。

● 自強國中校網

<http://www.zcjh.hlc.edu.tw/>

網站導覽

- 首頁
- 校園公佈欄
- 榮譽榜
- 行事曆**
- 檔案下載
- 電子相簿

公務相關連結

- 【重要】衛福部疾管署
- 花蓮縣教育處
- 花蓮縣校務系統網(全館)
- 教師在職進修資訊網

2022-10-06 **活動** 轉知~「月開國立教育廣播電臺」教育行動家「裝備」防制校園霸凌主題系列導引「主題及播出口册表」系(里松南紀連爾 / 16 / 學務處)

2022-10-06 **活動** 花蓮縣111學年度「學習扶助」教學教員、教學心得暨學習心得徵選計畫(陳奕晴 / 10 / 教務處)

2022-10-06 **活動** 現代婦女基金會「2022守護幸福分享愛」募款活動(蘇聖雅 / 9 / 輔導處)

2022-10-06 **活動** 「心理健康，人人有權」台灣響應行動(蘇聖雅 / 17 / 輔導處)

2022-10-06 **公告** 112學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表(古宛芸 / 17 / 教務行政組)

2022-10-06 **活動** 轉知~公務人員退休撫卹基金管理條例施行細則部分條文，業經考試院會同行政院於民國111年9月22日修正發布(楊千慧 / 10 / 人事室)

2022-10-05 **研習** 轉知~國立東華大學承辦「全國國民中小學教師研習」活動資訊(陳奕晴 / 23 / 教務處)

2022-10-05 **研習** 111年10-12月「原住民族教育 師資修習原住民族文化及多元文化教育課程」實體研習場次(陳奕晴 / 9 / 教務處)

2022-10-05 **研習** 國民中小學學生學習扶助相關人員「運用行動載具進行學習扶助教學」增能課程(陳奕晴 / 22 / 教務處)

2022-10-05 **活動** 轉知~「公立學校教職員工退休資遣撫卹條例施行細則」部分條文，業經教育部於中華民國111年9月30日以臺教人(四)字第1114202513A號令修正發布(楊千慧 / 16 / 人事室)

2022-10-05 **活動** 轉知~公務人員留職停薪期間，可否請領英檢測驗補助費(楊千慧 / 19 / 人事室)

*檔案下載區-學務處-相關表單與辦法

OPENID 登入

花蓮縣 OIIC 登入

會員登錄

帳號

密碼

☐ 記住我

網站導覽

- 教師在職進修資訊網
- 花蓮OpenID認證平台
- 教育部雲端電子郵件
- 花蓮縣免試入學作業
- 110年適性入學宣導
- 學習扶助教學科技化評量
- 各項競賽相關訊息
- 花蓮縣立自強國中校外人士協助教學或活動要點
- 臺中教育大學縣市學生學習能力檢測報告

回模組首頁

檔案名稱	日期	大小	人氣
教務處		0檔案	1423
學務處		19檔案	4840
總務處		2檔案	1943
輔導室		3檔案	361
人事室		3檔案	2147
會計室		53檔案	2411

自強國中手機與電子穿戴行動裝置使用管理辦法20220120版	2022-02-07 15:35:36	90.8 KB	54
防疫戒用申請書2022.05.02	2022-05-04 12:45:58	204.6 KB	38
防疫隔離假規定20220429	2022-05-04 12:47:26	17.6 KB	38
快請領取清冊111.5.9.xls	2022-05-12 11:52:23	38 KB	31
花蓮縣立自強國中學生自行車與電動輔助自行車騎乘規定與停車管理辦法	2022-08-24 16:18:31	253.6 KB	13

四、反藥物濫用

- (一)近年毒品、藥物等種類、外型變化多端，不僅僅傳統粉狀、菸、注射等吸食方式，可能以糖果、咖啡包等等外形。
- (二)敬請留意貴子弟校外交友、逗留等場合，並小心誤食、攜帶相關藥物，延遲生活規律、身心健康。



【體育衛生組】：

一、參加花蓮縣 114 年度環境知識競賽成績優異，並獲待全國賽代表權，將於 11 月 15 日參加全國賽，比賽地點：國立臺灣大學。

803 王奕勛，榮獲花蓮縣 114 年度環境知識競賽國中組第三名，並取得代表權參加全國賽。

901 吳崇綱，榮獲花蓮縣 114 年度環境知識競賽國中組第四名，並取得代表權參加全國賽。

901 葉澄，榮獲花蓮縣 114 年度環境知識競賽國中組第五名，並取得代表權參加全國賽。

803 陳怡恩，榮獲花蓮縣 114 年度環境知識競賽國中組第六名。

二、114 年七月本校射箭隊參加縣長盃射箭錦標賽獲佳績，感謝彭暉婷教練指導。

1. 國中女子組團體 30 公尺第一名-于子晴、孫牧辰、江依昕。
2. 國中男子組團體 30 公尺第一名-金主恩、劉迦樂、蕭辰諭。
3. 國中男子組團體 30 公尺第二名-陳意安、高瑋浩、蕭辰濤。
4. 國中男子組團體 30 公尺第三名-古翔亦、陳旻杰、陳愷狄。
5. 國中混雙組 50 公尺第一名-廖力玄、黃品妍。
6. 國中混雙組 50 公尺第二名-陳羽樂、莊灝澤。
7. 國中混雙組 50 公尺第三名-張桓榮、徐紫庭。
8. 國中男子團體 50 公尺第一名-謝明君、游凱淳、曾柏鈞。
9. 國中女子團體 50 公尺第一名-朱兒、盧佩雲、廖婕儒。
10. 公開組女子團體 70 公尺第一名-朱兒、廖婕儒、盧佩雲。
11. 公開組男子團體 70 公尺第二名-曾柏鈞、游凱淳、謝明君、廖力玄。

三、114 年七月女籃隊參加臺南市太子盃籃球錦標賽國中女子組冠軍、114 年臺東縣沙城盃籃球錦標賽國中女子組亞軍、114 年宜蘭縣五結鄉鄉長盃籃球錦標賽國中女子組亞軍，感謝廖啓宏教練指導。

四、114 年七月男籃隊參加 114 年全國國中 U14 籃球錦標賽第 2 名、114 年大成盃籃球邀請賽第 2 名、114 年五結鄉長盃籃球賽冠軍、114 年員東盃全國邀請賽冠軍，感謝洪健文主任、王楊曙教練指導。

【學生活動組】：

一、直笛隊及管樂隊將於 12 月初參加花蓮縣學生音樂比賽。將於第一次段考後開始加強訓練，感謝家長們的支持與鼓勵。

114 學年度親師座談會【輔導室】資料

輔導主任 楊主任：分機 401

統籌策劃及推展全校輔導工作

諮商組長 蘇老師：分機 402

中輟預防與復學計畫、推動高關懷課程、校外轉介機構管理、輔導教師管理
兒少保護等講座宣導、國小高關懷轉銜輔導、認輔學生管理、個案研討、辦理親職教育活動
支援專任輔導教師、家庭暴力、生命教育、教師性別平等教育、家庭教育、全縣輔導知能研習

輔導行政組長 何老師：分機 403

生涯發展教育計畫各項活動、辦理九年級技藝課程、技職博覽會參訪
高中職與技職院校 16 群科師生宣導與體驗參訪、心理測驗規劃及管理、家訪資料彙整
12 年國教適性入學師生家長宣導、AB 卡資料建置與管理、本校畢業生升學就業調查
學生生涯輔導紀錄手冊及生涯檔案建置與檢核管理、推動技職教育、適性輔導

特教組長 賴老師：分機 407

辦理特教宣導、適性安置輔導業務、特教學生轉銜業務、特教學生助理人員申請及管理
承辦資優鑑定業務、受理資優學生縮短修業年限申請、輔具／專業團隊／巡迴輔導服務申請
特教教材編輯費及資本門經費申請、特教學生獎補助金及身心障礙學生交通補助費申請

資源班導師 許老師：分機 410、資優班導師 呂老師：分機 409

學生個案管理、疑似特殊學生轉介與鑑定、依據學生需求編製簡化減量／加深加廣教材
資源班課程規劃及推動、區域資優方案規劃及執行、召開 IEP 及 IGP 會議

專任輔導教師 廖老師：8574667、王老師：分機 405

個別談話及團體輔導、協助學生自我覺察、增進問題解決能力、降低心理及行為困擾

國中三年學生綜合活動規劃

年級	自我探索	學習輔導
七	拼出自我、特質大進擊、問題解決、人格特質	認識學校、學習三部曲、各科學習秘訣
	多元智慧、家庭寫真、生命彩虹	時間管理、學習興趣與態度
八	認識情緒與管理、我和朋友	學習應考技巧、讀書計畫
	休閒天地與規劃、性向探源、國中性向測驗	多元學習、與考試焦慮共舞
九	生涯金字塔、生涯興趣、價值觀、國中興趣量表	升學多線道、選校規劃
	自信人生、面對挫折和壓力、	讀書計畫、志願平衡單、考前衝刺

114 學年度親師座談會【總務處】資料

一、本校總務工作發展目標：

妥善規劃各項建設，充實教學設施，維護場館正常功能與運作，提供師生完善之行政支援及服務，以建立舒適良好的教學環境。

二、總務處成員：

- (一)事務組（李惠芳組長）：擬定各項事務章則、校舍場地佈置及美化校園環境、計劃監督校舍建築及整修、購置設備及辦公用品、工程、財務、勞務採購招標事宜、工友管理事項、會議場地佈置及準備、各項員工投保事宜。
- (二)文書組（呂建都組長）：典守學校印信、公文收發登記及歸檔、擬定文書處理章則、重要會議準備及紀錄、登錄學校重要行事、公文管制、校長交辦事項。
- (三)出納組（何子安組長）：現金出納保管登記、公庫現金票據保管、員工薪津請領發放、收支保管代辦費事項、公庫支票領款會簽、編製現金結存表、填具收款收據送金簿、零用金保管及支付。
- (四)技士（王益明先生）：修繕維護學校公物設備，整理校園環境。
- (五)幹事（張涵君小姐）：校產管理、購置設備及辦公用品、編造登錄財產目錄、協助事務組各項業務。
- (六)工友（鄭靜玉小姐）：協助修繕維護學校公物設備、協助整理校園環境、校內、外公文傳送、校長及主任交辦事項。

三、保管學校公物：如課桌椅、門窗、黑板、講桌、班牌、電燈、電扇、冷氣等，各班設有總務股長負責推動及督導班級公物保管，如有損壞，可向總務處申請修繕。

四、若公物因學生個人因素(外力破壞或使用不當)造成損壞，則須按照學校規定賠償，常見的有桌椅不當使用（踢或摔）、在桌上刻劃、塗鴨等、門窗用力關閉造成玻璃破裂、玩鬧造成冷氣室外機或室內機破損、教室推擠造成櫃子損壞等，都須賠償公物損失。學校除平時宣導之外，也請家長教育孩子，養成省水省電、愛物惜物的觀念。

在學校有物品上需要修繕可以找總務處，也請跟孩子們宣導愛惜公物的觀念，如果有損壞仍須賠償。

五、學生營養午餐也是總務處的工作之一，若午餐有任何建議或指教，歡迎與總務處反應。

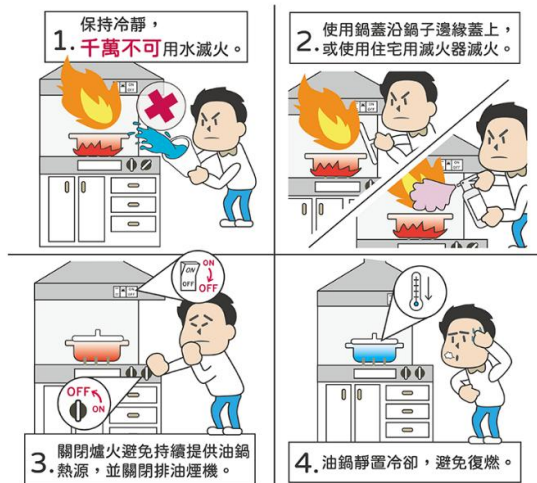
- 1、營養午餐菜單，每月公告於校網、及校內佈告欄。
- 2、每月落實營養午餐班級滿意度調查表，依據調查表反應事項積極與供餐廠商溝通。
- 3、學生營養午餐委員會中除學校行政代表外，也有三位家長委員，在每學期均會召開會議及到午餐廚房進行訪視，為學生的午餐把關。

六、防火宣導

油鍋起火怎麼辦？

食用油加熱達到**自燃溫度**時，
沒接觸火焰也會燃燒！

油鍋起火滅火四步驟



內政部消防署

居家防災小知識

電氣災遠離我

五不一沒有

- 電源插座不用不插
- 電線不纏掛折損
- 插頭不潮濕污損
- 用電不超過負載
- 電器周圍不放置可燃物

不能沒有安全標章

電暖器這樣用才能抗寒又防火

- 不可用於烘乾衣物或棉襪等可燃物，且與可燃物距離1m以上
- 電源插頭不使用時應隨手拔掉，且拔除時不可拉扯電線以免內部芯線斷裂
- 高功率電器不可使用同一延長線
- 保持插頭乾燥及清潔
- 老舊電暖器應適時汰換
- 購買附有合格商品檢驗標識之電暖器

Rxxxxx
RoHS

內政部消防署

預防住宅火災習慣

電氣使用習慣

電氣因素高層住宅火災起火原因第2名，且為造成住宅火災人員死亡主因，為防範電氣火災，用電請遵守**5不1沒有**原則：

- 用電不超過負載
- 電線不纏掛折損
- 插頭不潮濕污損
- 電源插座不用不插
- 電器周圍不放置可燃物
- 沒有安全標準的電器不要使用

一般使用電線常因拉扯擠壓，致電線絕緣損傷而造成短路，務必要避免。另延長線設計目的非供長期固定使用，如需選購，也請認明安全標準，以保障使用安全。

電器使用小叮嚀

- 使用時間到塑膠燃燒臭味或是不正常運轉等，應停止使用適時予以淘汰，或送檢請合格專業技術人員檢查。
- 家中如有除濕機，應至經濟部標準檢驗局商品安全資訊網(https://safety.bsmi.gov.tw/)，確認是否為公告召回使用瑕疵零件除濕機，並依公告規定辦理。

合格

內政部消防署

<https://www.youtube.com/watch?v=nTt0w0ztPgE> 防範電氣火災

<https://www.youtube.com/watch?v=EdlrJuimGTE> 油鍋起火怎麼辦？

<https://www.youtube.com/watch?v=fZpE-2-fX9g> 家庭逃生計畫

與青少年設定界線：在收與放之間，該如何拿捏？

【文章出處: <https://listenpsy.com/110389>】

陳志恆心理師

孩子進入青春期後，父母常感到不知所措，究竟是管多一點好，還是管少一點好？以及，什麼要管？什麼就別再管了？

麻煩的是，明明是出於保護，孩子卻說你不信任他；明明是好意提醒，孩子卻反應激烈，甚至翻臉不理人。

對青少年的父母而言，最大的教養挑戰之一，就是管教的寬鬆程度。因為，你總是會擔心：「放手太多會不會是縱容？」而「收得太緊是否影響親子關係？」

一、**把握三層次規範原則**

青春期是孩子逐漸長出獨立意識、自我判斷與價值觀的階段，即使如此，該有的界線與規範，依然不能少。然而，這時候的界線，不再只是父母單方面的規規定，而是一次又一次，親子之間「磨合」與「協商」的過程。

你不需要什麼都放，也不必什麼都管，但你可以把握以下三個層次的規範原則，明確區分：什麼該管？什麼可談？什麼要放？

我們把與青少年有關的規範，分成三個層次，包括：該管的「底線」、可談的「原則」，以及要放的「自由」。

第一層：該管的底線

這一層的規範關乎人身安全、法律與基本責任，是父母不可妥協的底線。父母有責任明確表態並堅守原則。常見的包括：

- 晚上的門禁時間；
- 出外需告知去處與同行者；
- 禁止飲酒、吸菸、吸毒，或進入高風險場域；

- 網路活動的安全守則；
- 未經允許不可離家出走或夜不歸營；
- 不得無故缺曠課或不寫作業；

這些規則是需要被孩子理解的「安全防線」，沒有討論的空間。你可以溫和地說明原因，堅定地表明你不會讓步，但不需要為底線感到抱歉。

第二層：可談的原則

這些範疇具有彈性，會因孩子的年齡、自我管理能力，與家庭情境，而有所不同。建議以「引導討論」代替「單向命令」，很多時候是需要互相協商後，再來共同遵守，也可能不斷滾動修正。常見的包括：

- 數位工具（手機/平板）的使用時機、時間與地點；
- 讀書時間與學習進度的安排規劃；
- 是否參加補習、課後社團或營隊活動；
- 家務分工的項目與頻率；
- 零用錢的使用規則與用途；
- 平日或週末的作息時間。

青少年總是想爭取最大的自由空間，因此，討論與協商的過程難免有些火藥味。父母記得要安定自己的情緒，方能充分聆聽孩子的心聲，同理孩子的感受，也誠懇地表達自己的想法。最終，在雙方的期待間取得共識。

第三層：要放的自由

青少年正是探索與豎立個人價值觀、行事風格與個人喜好的時期，大人應留給他們足夠自我探索的空間。

有時候，孩子的選擇可能會讓你皺眉與不解，甚至看不下去；如果不牽涉安全或法律，不傷害自己或他人，父母就睜一隻眼、閉一隻眼吧！

常見的包括：

- 髮型與穿著穿搭風格
- 興趣選擇
- 對時事、信仰、性別議題的觀點
- 喜歡的音樂或追隨的偶像
- 對未來方向的選擇

你不必認同他喜歡的東西，但你可以選擇不干涉。

規範的分類並非絕對，應彈性調整

以上三層分類，並非絕對。每個家庭的界線會因為孩子的能力、父母的價值觀與整體文化而有所不同。

有的家庭願意讓孩子在深夜創作，因為信任他自律；有的家庭嚴格限制手機用途，因為發現孩子一滑就失控。

就算是對同一生活議題，其中涉及的規範，也可能分布在不同層次上。舉例而言，對於孩子的課業學習：

一、該管的底線：每天去上學，不可無故缺課，回家作業必須完成。

二、可談的原則：研讀時段的安排，補習與否的決定。

三、要放的自由：選擇何種讀書方法，讀書計畫的擬定。

重要的是，既然是底線，就不可以輕易妥協，但要說清楚「為什麼」；原則的部分，要用對話取代命令，學會與孩子來回協商；在自由的層次，父母必須學會放手，哪怕你實在不喜歡。

拿捏規範鬆緊的三個原則

一、規範是為了引導孩子學會自律

你可以這樣說：「我不是要控制你，而是希望你學會自己照顧自己，這是未來你自由的基礎。」以及「在你無法完全自律之前，我必須設定這些來保護你與幫助你，希望你能遵守。」

試著讓孩子知道，設定界線的目的是「教他長出能力」，不是要剝奪自由。

二、透過對話找到共識，而非直接命令

對青少年直接下命令要求，肯定會獲得極大反彈。也許，你可以在某些規範項目上，問問青少年的想法：

「你自己覺得幾點回家是安全的？」

「你怎麼看自己最近使用手機的狀況？」

「我擔心你太晚睡，會影響健康，你有什麼想法？」

這些問題，比起直接說「手機收起來」、「早點回家」或「不可以熬夜」，更能開啟溝通，也幫助孩子練習思辨與自我覺察。

三、放手，不代表放任

有些事，你不干涉，不代表不關心。你可以說：「這件事我決定尊重你的選擇，不過我還是會觀察，若有需要，我會再介入。」或是「你現在嘗試做自己的主人，我很欣賞；但如果你發現卡住了，記得隨時找我討論。」

讓孩子感受到，你不是緊抓著他不放，而是，讓他自己走，但也願意在身旁陪行。

請記得，放手，不代表放生；設界線，不代表不信任。

青少年需要空間，也需要方向；需要自由，也需要提醒。

兒少性剝削宣導

剝削防制條例的宣導重點包括：嚴禁持有、拍攝、傳送、販賣兒少性影像，並應正確使用網路，避免受騙或成為共犯。若不幸遭遇，應謹記「二不三要」原則：不要刪除、不要慌張，要保留證據、記錄資訊、並向性影像處理中心申訴。相關資源包括衛福部性影像處理中心、各地家庭暴力暨性侵害防治中心，以及學校提供的教育宣導。

一、行為規範與風險

「二不三要」原則（給被害人）：

不要: 刪除證據，保留遭散布的性影像。

不要: 慌張，冷靜蒐證。

要: 保留相關證據，如截圖、對話紀錄。

要: 記錄散布者帳號等資訊。

要: 向「性影像處理中心」申訴檢舉。

「五不四要」（給民眾及家長）：

不: 要將兒少視為性的對象或性慾的投射。

不: 拍攝、不持有、不分享兒少性影像。

不: 觀看、下載、傳送兒少性影像，以免觸法成為共犯。

要: 學習網路安全知識，了解風險。

要: 保護兒少隱私，不傳佈私密照片。

要: 向網站或社群平台檢舉違規內容。

要: 遇兒少性剝削事件時，立即報警求助。

二、如何尋求協助與求助管道

衛福部性影像處理中心：是全年無休的單一窗口，受理違法性影像申訴與檢舉，並進行移除下架和後續轉介。

各地家庭暴力暨性侵害防治中心：提供兒少性創傷的心理諮商與復原服務。

學校：各級學校會舉辦相關教育宣導，教導兒少防制知識，並可協助通報處理。

報案：遇到性剝削事件時，應立即向警察機關報案或求助。