

明倫國中 112 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
家長報到、健康宣導	8:20-8:50	康寧醫院邱喬雅主任	家長簽到、工作人員於體育館入口分發手冊
開場	8:50-9:00	吳校長秀貞	來賓、本校同仁介紹
專題講座：與孩子談性說愛，你會了嗎？	9:00-10:40	呂靜儀老師 (台灣家庭教育推展協會理事)	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	10:40-12:00	一二年級導師	各班教室/請導師提醒家長簽到
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.	講座大綱及講師介紹	1-2
2.	家庭教育、生命教育、情感教育宣導—成為彼此的心靈捕手	3-4
3.	特教宣導—特殊兒家長的壓力處方箋	5-6
4.	健康中心宣導	7-8
5.	SH150 計畫宣導	9-10
6.	性平宣導	11-13
7.	資訊教育宣導：網路直播陷阱多	14
8.	技藝教育課程班(技藝班)介紹	15-16
9.	112 學年彰化區免試入學超額比序積分對照表	17
10.	本校 112 年升學榜單	18
11.	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)。



「與孩子談性說愛，你會了嗎？」講座大綱

台灣家庭教育推展協會理事 呂靜儀

前言：

甚麼是性教育？它是每一個人都需要擁有的「生活技能」。

當孩子的生理發展跑在大腦前，面對感情和欲望兩大洪流，他們或許喜悅、瘋狂，也可能不知所措、判斷失準，於是父母就更不能在這一個關鍵的時刻缺席了。

讓我們一起來學習如何和孩子「談性說愛」，按著孩子身心發展階段，提供務實的性教育策略，在對的時候給他所需要的。

讓「性」不再成為親子間難以啟齒的話題，因為我們成為了「可以談」、「願意聽」、「能陪伴」的家長！

大綱：

一、談性說愛很重要---WHY？

- 「性」是本能 OR 心智？
- 佛洛伊德：我有性慾望，但是我成為他們的主人。
- 康德：教育的本質在於，使人成為人。
- 孩子對「性」的態度，取決於_____。

二、談性說愛很關鍵---WHEN？

- 從一出生就開始的家庭性教育…
- 為甚麼青春期前期是最佳的學習時機？

三、談性說愛有內涵---WHAT？

- 「性」是甚麼？
- 什麼是「全人性教育」？
- 性教育應包含哪些內涵？

四、談性說愛有撇步---HOW？

- 繪本
- 影片
- 網站

結語：

性教育從家庭開始，家長是孩子第一位也是最好的性教育老師，而且「現在」就是最好的時機！

講師簡歷：

一、現任：

臺灣家庭教育推展協會 理事

i-family 家庭教育平台 特約講師

新北市衛生局 國高中職愛滋防治及菸檳毒防制衛教 專案講師

二、學歷及證照：

臺灣大學 生物化學暨分子生物學研究所 碩士

臺灣教育部認證 家庭教育專業人員 (臺家專證字第 0001059 號)

杏陵醫學基金會認證 台灣性教育師 (編號 17006)

三、經歷：

各級學校多元智能、家庭教育及性平教育講座 講師

台北市衛生局 性健康促進巡迴宣導 專案講師

愛盟家庭文教基金會 婚姻及性別教育 活動組長、教材研發及講師

臺灣世界展望會 校園品德教育暨愛滋防治教育 專案講師

台灣大學醫學院 生物化學暨分子生物學研究所 生化學助理講師

經國管理暨健康學院 生理、生物及化學專任講師

【家庭教育、生命教育、情感教育宣導】

成為彼此的心靈捕手—接住情緒、從心出發

撰文：吳順發校長

情緒大小事

根據家扶基金會近期針對 7-18 歲兒少族群「自我心情認識和抒發方式」議題所進行的調查顯示：有近 20% 兒少陷入負面情緒，21% 在一週內曾出現「想不開，甚至想死」的念頭，負面情緒來源的前三名為課業與生涯、人際關係及可運用時間，且近 50% 兒少不願求助於專業（李琦璋，2021）。面對兒少族群的負面情緒，除學校端的協助與關愛之外，如何透過家庭互動歷程實踐心靈捕手角色，接住彼此情緒，並且從心調適出發，將是每位家長亟需陪伴孩子們共同學習的重要課題。

研究顯示：「社交情緒能力」和學習相關的認知能力有非常緊密的連結，是孩子整體發展的重要部分，包含覺察、表達及管理情緒，以及如何和他人建立正向關係（陳詩好，2021）。青春孩子正處於身心劇烈變化的風暴期，除學習階段改變帶來的升學壓力外，透過網路社群看見同儕各項發展現況的比較與不當期待，如果無法透過與家人對話做適度地消化與思維調整，將讓自己為負向情緒所束縛，逐步產生擔心、憂鬱、焦慮、自責、罪惡感等症狀！

因應情緒感受帶來的負向衝擊，理解情緒運作機制是必須的！有關情緒的本質是：情緒是中性的，並無好與壞的區別，是維持身體狀態的健康平衡機制，是保護我們能安全生活下去的一種能量展現，不應視其為洪水猛獸。而情緒未被理解，可能會吵架、動手，進而危及生命安全，導致不可收拾的結果，或可以口水、拳頭和生命三階段來作為比喻，其說明如下（李儀婷，2021）：

（一）口水：此階段的情緒武器是「嘴巴」，主要以言語或冷戰方式傷害他人，擊垮對方心智。

（二）拳頭：當言語傷害不了別人時，將進階到以「拳頭」當作武器，以武力動粗來讓對方受傷，透過恫嚇以控制全局。

（三）生命：當運用武力已無法壓制對手時，在情緒驅動下以性命相拼，掐斷對方氣息，以作為最後表現憤怒的手段。

正確認知情緒對個體發展的影響、情緒的本質及運作歷程後，當察覺到埋藏內心的情緒按鈕正悄悄被啟動時，親子將在具備基本的認知基礎下，逐步發揮所學，實踐轉化負向情緒、善用正向情緒的相關策略。

情緒轉個彎

親子彼此在家庭中正向表達、因應與轉化情緒感受，以有效提升家人互動品質。以下提供「面對情緒警報」的思考歷程，做為引導親子做出適切行動的建議，期能引導親子們共同修復被情緒打擾的心理，讓情緒轉個彎，再次回到身心平靜發展的軌道上！

（一）認識情緒（Know）：認識情緒的種類有助於親子進行情緒標記活動，根據加州大學伯克利分校的研究發現（引自張傑，2021），人類的情緒有 27 種，包括：欽佩、崇拜、審美欣賞、娛樂、焦慮、敬畏、尷尬、無聊、冷靜、混亂、渴望、厭惡；因同情而生的痛苦、

狂喜、嫉妒、興奮、恐懼、恐怖、興致、喜悅、懷舊、浪漫、悲傷、滿足、性慾、同情和勝利。在家庭生活中，透過親子討論共作，用孩子可以理解的詞彙，將情緒標示出來，以便在下一個記錄階段運用。

(二) 記錄情緒 (Record): 家長可以陪伴孩子透過記錄，針對特定情緒事件與成長歷程進行觀測；初期可先以每週為單位進行審視，進而擴增到每月、甚至一年，如此行動可清楚看見彼此在特定時間、事件下，所呈現出對家人關係正負向影響的情緒內涵。目前有許多實用的 APP 可供運用，例如，微日記—心情追蹤，能透過文字、圖像記錄每一個情緒當下的事件脈絡，作為下階段辨識情緒類別及強度的基礎。

(三) 辨識情緒 (Evaluate): 平時即可做情緒辨識練習，或在衝突事件之後，待情緒緩和，可以平心靜氣對話時，對每個情緒事件進行討論，引導彼此先辨識情緒的類別為何，並同步評估特定情緒當下的強度，以身作則進行練習，陪伴孩子建構自主辨識力，才能在下個階段透過對話發想，構思因應與轉化情緒的良方。

(四) 因應情緒 (Decide): 可善用情緒溫度計等工具 (可參考 <https://www.leaderkid.com.tw/2020/03/10/79121/>) 進行因應發想，共同思考每個強度不一的情緒當下，家人之間可以如何適切地面對或運用，以轉化負向情緒對家人關係帶來的衝擊，或善用正向情緒感受提升彼此的生活士氣。待討論完成，可以小海報張貼於家庭角落，時時提醒彼此，讓情緒正向轉個彎。

結語—包容彼此、建構友善的家庭對話時空

透過親子協力過程，以顏色來標示情緒，增加「一起面對彩色情緒怪獸」的時光，透過傾聽、聊感受、說情緒等練習，增進彼此的理解與覺察，在支持的環境下創造包容多元情緒發展的氛圍，才能為家庭互動好時光，建構更多友善的時空。

參考資料

李琦瑋 (2021 年 11 月 17 日)。近兩成兒少陷負面情緒 家扶籲心理健檢。國語日報，第 2 版。

李儀婷 (2021)。薩提爾的親子情緒課。臺北市：遠見天下文化出版股份有限公司。

陳詩妤 (2021 年 11 月 16 日)。OECD 調查：孩子未來成功關鍵 看「社交情緒能力」。取自 <https://today.line.me/tw/v2/article/YL3YjQ>

張傑 (2021 年 11 月 27 日)。【情緒不只喜怒哀樂】心理學家：舒緩你的抑鬱，變得快樂，試著學習區分「27 種情緒」。取自

<https://buzzorange.com/vidaorange/2019/08/26/differentiate-emotions/>

本文擷取自教育部家庭教育資源網社會大眾學習資源

<https://familyedu.moe.gov.tw/reDocDetail.aspx?uid=8912&pid=8905&rt=2004&docid=295033>

§特殊兒家長的壓力處方箋§

家長或主要照顧者面對特殊兒的照顧和教導是一條艱辛的道路，畢竟要滿足特殊兒的需求是要付出無比的時間和心力，難免使得照顧者感到身心俱疲，壓力節節高升。

「我已經這麼努力了，怎麼還是這樣？」、「能做的都做了，他們還是不滿意」。身為療育機構的工作人員，我們有時會聽到家長或主要照顧者的疑惑或抱怨，從話語中我們聽到更多的是家長的焦慮、自責，懷疑自己是否做得不夠，所以讓孩子的成長、學習不如預期；又或是親友無意間的關心或言語指責，造成家長或主要照顧者在照顧或教導孩子上的壓力。這些來自自我或他人的壓力都很可能讓照顧者心情低落，進而影響特殊兒的教養。

家長或主要照顧者面對特殊兒的照顧和教導是一條艱辛的道路，畢竟要滿足特殊兒的需求是要付出無比的時間和心力，難免使得照顧者感到身心俱疲，壓力節節高升。

愛孩子，也別忘了愛自己

特殊兒家長所面臨的壓力非一般家庭所能理解，然而，成為特殊兒的家長已是無法說換就換的事實，我們育有特殊兒是老天爺給的「苦難」，亦或是「功課」，這關乎身為家長的大人們是如何看待。因此，我們面對壓力的態度是重要關鍵，也就是如何看待孩子帶來的改變，若家長能夠敞開心面對，同時照顧好自己，才能有穩定的身心狀態去照顧所愛的人。

一直以來陪伴著聽損兒家庭的我們，深深瞭解照顧者在堅持教導孩子學習聽和說上的壓力。家長或主要照顧者或可參考以下紓壓做法，讓自己維持在穩定的身心狀態。

允許擁有自己的興趣和時間

家長或主要照顧者可以回想一下，從前有哪些興趣是很想再次享受的，例如：爬山、游泳、聽音樂，或做烘焙。當你想到自己喜歡的興趣時，這時便可以找個專屬於自己的時段，讓自己好好享受喜愛的興趣。甚至找三五好友一起泡茶聊天，或者來趟輕旅行，都是不錯的選擇。

適時尋求專業的協助

教養特殊兒難免會遇到困難或疑惑，請記得適時尋求相關專業人員協助，例如：醫療人員、相關機構服務人員，勇於提出諮詢或求助，透過專業人員的建議或指導，將可協助家長運用正確的方式或技巧來照顧或教導孩子，避免家長和孩子雙方都面臨學習發展上的挫折。

運用團體群組的力量

可多參加相關機構或單位所辦理的家長支持性成長團體，在團體裡可透過家長們彼此經驗分享或新資訊的交流，吸取教養經驗及福利資訊，也可透過參加團體活動達到放鬆、紓壓的效果。當然，參加網路社群也是一種非常便利的選擇，但值得注意的是，在分享交流時，需要小心辨別資訊的正確性和準確度，此時就可以諮詢專業人員了。

用最佳距離緩解情緒

不論面對特殊兒或家人，主要照顧者難免因長期的教養壓力而讓彼此間的互動變得緊繃，甚至起衝突，往往雙方都為此傷心難過。因此當感受到自己快要憋不住，想要發脾氣時，此時最佳做法就是「三十六計走為上策」，這裡指的不是甩頭一走了之，而是讓對方知道自己現在需要冷靜，然後選擇一個可讓自己較為舒適的空間緩和情緒，讓雙方保持適當距離，待冷靜過後再來處理問題會更有效喔！

面對壓力，我們可以選擇對抗它或克服它，也可以用適合自己的方式緩解它。當我們給自己喘息的時間或空間，替自己重新注入新的力量，才能持續關照孩子的需求，陪孩子成長。

文章擷取修改自

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/7178>

112.10.親職教育/健康中心訊息

112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		
	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B	BMI (C)	身高A	體重B
七	20.00	155.29	48.71	19.90	153.90	47.29	19.95	154.59	48.00
八	21.10	163.06	56.36	20.30	157.58	50.52	20.70	160.32	53.44
九	20.50	167.48	57.81	20.40	159.18	51.88	20.45	163.33	54.84

年級 / 性別			體位判讀					
			過輕	適中	過重	超重	合計	
七	男	人數	7	61	16	13	97	
		比率	7.22%	62.89%	16.49%	13.40%	100.00%	
	女	人數	7	54	8	13	82	
		比率	8.54%	65.85%	9.76%	15.85%	100.00%	
	小計		人數	14	115	24	26	179
			比率	7.82%	64.25%	13.41%	14.53%	100.00%
八	男	人數	10	43	16	17	86	
		比率	11.63%	50.00%	18.60%	19.77%	100.00%	
	女	人數	7	57	12	10	86	
		比率	8.14%	66.28%	13.95%	11.63%	100.00%	
	小計		人數	17	100	28	27	172
			比率	9.88%	58.14%	16.28%	15.70%	100.00%
九	男	人數	12	65	10	16	103	
		比率	11.65%	63.11%	9.71%	15.53%	100.00%	
	女	人數	12	58	9	11	90	
		比率	13.33%	64.44%	10.00%	12.22%	100.00%	
	小計		人數	24	123	19	27	193
			比率	12.44%	63.73%	9.84%	13.99%	100.00%
總計		人數	55	338	71	80	544	
		比率	10.11%	62.13%	13.05%	14.71%	100.00%	

學生正常體位標準

足	男生BMI			女生BMI		
	正常範圍	過輕	超重	正常範圍	過輕	超重
12歲	15.2-21.3	15.2	23.9	15.2-21.3	15.2	23.5
12.5	15.4-21.5	15.4	24.2	15.4-21.6	15.4	23.9
13歲	15.7-21.9	15.7	24.5	15.7-21.9	15.7	24.3
13.5	16.0-22.2	16	24.8	16.0-22.2	16	24.6
14歲	16.3-22.5	16.3	25	16.3-22.5	16.3	24.9
14.5	16.6-22.7	16.6	25.2	16.5-22.7	16.5	25.1
15歲	16.9-22.9	16.9	25.4	16.7-22.7	16.7	25.2
15.5	17.2-23.1	17.2	25.5	16.9-22.7	16.9	25.3

成人理想範圍: 18.5 ≤ BMI < 24

圍: ♂ < 90公分; ♀ < 80公分

腰

全民總動員 清除孳生源

= 清除孳生源口訣記起來! =

巡

積水容器、水溝

倒

倒除容器積水

清

澈底清潔
使用中容器

刷

刷除蟲卵，
容器要收好

不要幫病媒蚊
養寶實喔!

衛生福利部疾病管制署 謹
TAIWAN CDC 啟

112學年全校學生視力不良率

年級	兩眼均達0.9		裸視視力不良人數		
	男	女	合計		
七	35	32	112	62	50
比率	36.1%	39.9%	62.6%	63.9%	61.1%
八	20	14	138	66	72
比率	23.3%	16.3%	80.2%	76.7%	83.7%
九	23	22	148	80	68
比率	22.3%	24.4%	76.7%	77.7%	75.6%
合計:	78	68	398	208	190
比率	27.3%	26.4%	73.2%	72.7%	73.6%

衛生局相關宣導訊息

- (一)禁止製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告、使用電子煙及未經審核通過的加熱菸，違者重罰，彰化縣衛生局關心您。
- (二)菸害防制法修法20歲以下禁止吸菸，亦不得供應、分享菸品給未滿20歲者，違者受罰，彰化縣衛生局關心您。
- (三)長照2.0，服務在厝邊，若您身邊有親友有長照需求請撥(04)7278503或專線1966，彰化縣衛生局關心您！
- (四)聘有外籍看護工家庭於移工健檢或請假時，申請短期替代照顧服務幫助您，有需求請撥(04)7278503或長照專線1966，彰化縣衛生局關心您！
- (五)失智照護，減緩失智退化，減輕照顧負荷，長照諮詢專線1966歡迎您申請，彰化縣衛生局關心您！
- (六)長照交通一把罩 外出就醫免煩惱，若您身邊有親友有長照需求請撥1966或(04)7278503，彰化縣衛生局關心您！



全民健保 5知道，行動8

對全民健保的5個正確認知：

- 1 全民納保**
每位國民都有加入全民健康保險的義務，獲得專屬自己的健保IC卡。
- 2 量能付費**
保費依據個人經濟收入不同，而有不同的分級繳納標準。
- 3 發揮自助互助精神**
集資保費互助，自己繳的保費幫助自己也幫助別人，別人繳的保費也會幫到自己。
- 4 照顧弱勢**
發揮社會保險作用，讓經濟弱勢族群也能獲得一定水準的醫療服務。
- 5 健保需要收支平衡**
醫療支出大於保費收入，會導致破產倒閉，一旦健保倒閉，許多國民將因病而貧。

珍惜全民健保的8個行為：

- 1 正確使用分級醫療**
配合分級醫療，善用家庭醫師資源。
- 2 正確使用急診醫療**
認識並配合急診五級檢傷分類。
- 3 不重複就醫**
同樣的病症不重複就醫，善用健保資源。
- 4 清楚表述病症**
病症表述清楚，醫療品質不馬虎。
- 5 尊重與感謝**
看病記得說聲謝謝，促進良好醫病關係。
- 6 用藥前看標示**
看清藥袋所示藥名、服用法、注意事項等。
- 7 遵醫囑用藥**
把完整療程藥物吃完，不多拿、不囤積。
- 8 倡議珍惜健保**
說出健保的優點，全民一起珍惜健保。

全民健保 永續經營 專案計畫：董貞吟主持人暨健保教育團隊 編製
110年12月第1版

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

- 每天早晚一杯奶**
乳品類
每天1.5-2杯 (1杯240毫升)
- 堅果種子一茶匙**
堅果種子類
每餐一茶匙，相當於大姆指第一節大小約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒
- 每餐水果拳頭大**
水果類
在地當季多樣化
- 菜比水果多一點**
蔬菜類
當季且1/3選深色
- 豆魚蛋肉一掌心**
豆魚蛋肉類
豆>魚>肉類
- 飯跟蔬菜一樣多**
全穀雜糧類
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食
- 每週運動至少150分鐘**
- 多喝水 取代含糖飲料**

吃得下 吃得夠 吃得對 吃得巧

善用天然調味料 少鹽多醬油吃薑蔥 每天吃足6大塊食物 天然調味料與美味

衛生福利部 國民健康署
MyPlate 我的餐盤
彰化縣衛生局 關心您

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111年學生體適能中等比率達60%。
- 四、 民國111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】

孩子在網路世界的性平議題

【撰文】曹翠英老師

性別平等是一種互相尊重的人權價值觀（教育部，2019）。意指每個人／每個性別都是平等的，都擁有同樣的價值與權力，不同性別者（男性、女性或跨性別）也應享有平等的權利；所謂不同性別者包括跨性別者，可能是生理性別為男性、心理性別則為女性者；或者是生理性別為女性、心理性別卻為男性者，都應在我們的社會中享有同樣被尊重的權利。社會不宜以「娘娘腔」或者「男人婆」或「變態」等名詞污名化她／他們。

由於面臨生活無法解決的困難或無法滿足的需求，有些人不願面對，或者為了暫時忘卻現實的煩惱，而轉向虛擬世界，因此，在不知不覺之中造成沈迷。而網路的高度匿名性與便利性，以致稍有不慎，可能誤交損友，或者遭受欺騙，其網路性別霸凌，更是層出不窮。以下就性別平等常見的問題與處理，以及面對數位網路性別暴力時，可以做的防護措施略作說明：

一、性別平等常見的問題與處理

本文從國內常見的四面向性別平等上的爭議，包括身體界限、性別權力關係、性別暴力以及其他重要議題，分述如下：

（一）尊重彼此的身體界限

所謂身體界限，係每個人能夠忍受別人碰觸的限度，因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，而為自己訂定需要的身體界限，是身體自主權的表現。身體界限不全然只是「身體」接觸，還包括視覺與聽覺界限在內，諸如開黃腔、散播不雅圖片…，有任何不舒服，感受到不被尊重，都算是界限被侵犯了（胡綺祐，2021）。

「你的不舒服很重要」，當你確定了自己感受後，要清楚向對方表達感受與想法，並依當下狀況做反應，「向對方明示拒絕」、反抗或是尋求旁人協助，或透過申訴管道，或撥打保護專線 113、110 報案專線，或尋求家庭或心理諮商，都是可行的途徑。

（二）創造平等的性別權力關係

性別是一種權力關係（蘇芊玲，2008）。當雙方當事人存在著地位、知識、年齡、體力、身分、族群或是資源不對等狀況下，就容易發生性騷擾、性霸凌或性侵害，最常出現的除了「上對下」關係外，就是「男對女」關係，當然可能源於兩性教養方式差異或傳統價值觀，因此，具備性別平等意識，學習合宜的性別人際互動，應是核心關鍵。

（三）預防性別暴力

所謂「性別暴力」（行政院性別平等處，2021）是指任何因「性別不平等」而產生的種種暴力行為，包括肢體傷害、精神威脅、強迫或任意剝奪自由等各種形式，如性騷擾、性霸凌、性侵害、家庭暴力、情侶或伴侶間的暴力、人口販運、兒少保護及青少年性暴力等。無論程度、大小如何，性別暴力都會對被害人的身心造成傷害與痛苦，甚至終其一生都深受影響。

性別暴力可能在任何地點和情境下發生，因此，從小要讓孩子建立防治性別暴力觀念，鼓勵民眾對性別暴力行為要有覺察的意識，對周遭對象與生活議題多關注。

(四) 其他重要議題

包括跟蹤偷窺、拍攝他人如廁之身體隱私部位或是公共空間進行自慰，均具有性意味，屬於不受歡迎行為，且損及他人人格尊嚴，這些行為都屬於性別平等法第 2 條第 4 款第 1 目規定的性騷擾行為（教育部，2019）。而立法院會已於 110 年 11 月 19 日三讀通過《跟蹤騷擾防制法》，並預計公布後 6 個月施行。

二、面對數位網路性別暴力的防護措施

加諸年輕世代的價值差異，這一代的孩子，從小接觸 3C 產品，熱衷網路直播、互動與交友，因此層出不窮的「數位性別暴力」案例或「未取得同意散布性私密影像」隱憂，以及引發數位網路性別暴力問題等，因此，在此以直播為例，提供社會大眾與家長「五不」與「四要」的防護措施（教育部，2020），包括：

(一) 數位性別暴力應避免的「五不」防護

- (1) 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
- (2) 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
- (3) 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
- (4) 不轉傳私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
- (5) 不取笑被害：取笑或檢討被害人將造成更大傷害。

(二) 遭遇時的「四要」守則

- (1) 要告訴父母師長：比起獨自面對，師長能提供更多協助。
- (2) 要截圖存證：有明確證據，有效將歹徒繩之以法。
- (3) 要記得報案：不只是為自己，也避免更多無辜者受害。
- (4) 要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。

三、結語

當 Google 取代記憶，思考影響我們的決定與行為時，我們必須深思還能用什麼樣的價值觀來引導下一代的成長（曹翠英，2015）。相信做到性別平等是起碼的尊重與人權；在網路世界尊重彼此的身體界限、創造平等的性別權力關係、預防性別暴力，甚至有力量面對可能的偷拍，都是網路世界重要的性平議題。因此，除了上述措施外，我們須協助任何階段的孩子，不在偶然事件中成為受害者，同時教導孩子也不要成為加害者，強化法治觀念，並加強媒體與網路識別能力，有效落實性別平等教育，實質達到性別平等。

參考資料

行政院性別平等處（2021）。有關性別暴力。臺北市：行政院。

胡綺祐（2021）。做自己身體的主人-談身體界限。臺北市：旭立文教基金會。

曹翠英（2015）。翻轉教育另一章-走出戶外 讓我們看雲去。新北市教育季刊，14，19-22。

曹翠英（2017）。數位性暴力分享。未公開，Iwin 網路內容防護研討會。

教育部（2019）。資源教室輔導人員之性別平等教育參考手冊（試閱版）。臺北市：教育部。

教育部（2020）。數位性別暴力防護補充資料。臺北市：教育部。

教育部（2020）。【宣傳單】孩子熱衷網路直播時，家長可以提供的 5 個提醒及保護。臺北市：教育部。取自 https://isafe.moe.edu.tw/flyers/1954?user_type=4&topic=7

蘇芊玲 回響：性別也是一種權力關係（2008 年 9 月 7 日）。中國時報，第 B1 版。取自

<http://tag/%E4%B8%AD%E5%9C%8B%E6%99%82%E5%A0%B1-0>

<https://familyedu.moe.gov.tw/reDocDetail.aspx?uid=8912&pid=8905&rt=2004&docid=295123>

【性別平等教育宣導 2】

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。

為什麼孩子喜歡看或玩網路直播？



小心!

網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子



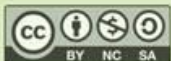
【要注意】孩子在直播

- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

【要關心】孩子看直播

- 【直播隱藏的危害】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主

廣告



教育部關心您

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、樺接、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	電機空調科(三用電表、家電維修-電扇、電燈、插座…)
	化工科(醋酸滴定、氯化銨結晶、乳液、乾洗手液、藥膏、保濕霜、蠟燭、手工皂、紗葉…)
D	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…)
E	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	基礎描繪組第二名 空間設計組第一名 空間設計組第四名		崇實室設科 彰工建築科、彰商廣設科 崇實室設科
崇實電機空調	家庭電器維修組第二名 家庭電器維修組第三名		彰工電子科 崇實電機科
崇實家具設計	木工組第一名	約第一名	彰工建築科 員農建築科
員農畜產保健	畜產保健組第一、二名	約第二名 約第五名 約第八名	員農畜保科 員農園藝科 員農園藝科 員林農工休閒農業科(實用技能學程)
員農電子商務		約第一名 約第二名 約第三名	員家國貿科、員農電商科 員農電商科 北家商經科
大慶烘焙		約第一名 約前三名	北家餐飲技術科(實用技能學程) 員家美顏技術科(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)
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 流行飾品製作組第六名	約第二名	北家廣告設計科 北家美容科 員家美顏技術科(實用技能學程) 永工室設科
大慶中餐		約第一名	員林農工休閒農業科(實用技能學程)

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

112 學年度彰化區免試入學超額比序項目積分對照表

項目	積分計算方式							備註	
	計算標準								最高分數
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.不包含已列其他超額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 112年 升學榜單

畢業生203人

達彰中彰女錄取標準占 20.7%
達員中錄取標準占 29.6%

達溪中錄取標準占 40.4%
達公立錄取標準占 80.3%

台中市立台中女中 1人
周○真

國立彰化女中 16人
江○寧、吳○翎、李○涵、張○妍、張○欣
張○歆、陳○瑄、陳○媽、黃○涵、詹○歆
劉○瑄、劉○靖、蕭○庭、蕭○亞、賴○安
薛○璟

國立彰化高中 12人
石○名、吳○宇、范○齊、高○鈞、張○宸
陳○仁、陳○誠、黃○翔、劉○煒、劉○雄
劉○騏、羅○富

國立員林高中 25人
王○祥、張○妍、張○詮、張○真、張○蓁
粘○軒、許○涵、許○庭、許○芸、陳○倫
陳○莘、陳○程、黃○嫻、黃○煊、黃○靜
黃○勛、楊○宇、楊○傑、詹○豪、劉○好
劉○暢、蔡○語、蕭○蕾、謝○均、饒○翊

國立嘉義高中 1人
許○顛

國立溪湖高中 9人
江○彥、林○如、張○琦、張○勛、曹○溱
黃○恩、劉○煜、蕭○庭、鐘○嘉

國立竹山高中 1人
蕭○中

縣立彰化藝術高中 1人
黃○甯

縣立田中高中 1人
陳○好

彰化縣立明倫國中
校長 吳秀貞 暨全體教職員 同賀

國立臺南護理專科學校 2人
詹○瑜、張○恩

台中市立臺中家商 1人
謝 ○

國立彰化高商 9人
王○筑、林○瑄、張○瑋、張○雄、陳○輔
黃○翔、黃○雯、劉○滕、盧○吟

國立彰師附工 3人
江○閔、吳○謀、劉○翔

國立崇實高工 10人
江○彤、吳○叡、林○定、翁○翔、張○皓
張○瑄、張○豐、張○杓、黃○稱、黃○宸

國立員林家商 19人
江○儀、吳○穎、張○昕、張○彤、張○婷
張○瑄、張○晴、張○珊、曹○好、許○宸
陳○佑、游○筑、黃○婷、黃○雯、黃○文
楊○好、詹○媛、劉○月、鄭○茜

國立北斗家商 7人
李○娟、徐○妮、張○維、張○禎、陳○米
劉○婷、劉○玟、

國立永靖高工 8人
張○辰、黃○涵、黃○勝、劉○惠、劉○欣
劉○好、蔡○綺、蕭○麟

國立員林農工 35人
王○晨、王○聿、呂○愷、周○儒、林○漢
邱○瑞、洪○瑛、胡○晴、張○龍、張○翔
張○宸、張○譯、張○沛、張○涵、許○喬
許○怡、許○紘、游○修、黃○盛、黃○鈞
黃○甯、黃○維、葉○毅、葉○宜、劉○國
劉○軒、劉○瑜、劉○銘、劉○卉、蔡○昱
鄭○祥、蕭○澤、賴○恩、謝○曄、鍾○瑜

彰化縣立國民中學 112 學年度第一學期行事曆 0825

星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重 要 行 事
1	27	28	29	30	31	9/1	2	8/30 正式上課 8/30(三)補考社會 8/31(四)補考語文 9/1(五)補考自然 4.8/31 友善校園宣導週 5.依照體育課表排程量測身高體重視力/一年級加測腰圍血壓聽力辨色力 6.調查全校學生特殊疾病 8/31 午休全校幹部訓練
2	3	4	5	6	7	8	9	9/4 閱讀推動開始、補考數學 9/4 服裝儀容檢查週 9/6-9/8 國三畢旅 依照體育課表排程量測身高體重視力/一年級加測腰圍血壓聽力辨色力/調查全校學生特殊疾病 9/7 二年級班際社團選社 9/8 一年級班際社團選社 8/30-9/8 友善校園宣導週 9/5 早自習三年級畢旅行前說明 9/7(四)第六節班會國一家庭祖父母節宣導(各班教室)9/9-10 藝術之旅 09/04 資源班開課
3	10	11	12	13	14	15	16	9/11(一)第八節開始上課、圖書書籍借閱開始、9/14(四)下午 5-7 節國三技藝班 1 09-13 全國學生美術比賽校內收件截止 09-14 全國學生美術比賽報名 4.09-14 IEP 會議 13:00 09-14 第六節，國一智力測驗 09-12 早自修 8:00，國三技藝班說明會(圖書館)
4	17	18	19	20	21	22	23	9/20 國二女 HPV1 疫苗注射 9/23 補行上班日(10/9) 9/19 藝才班社群 1/4 9/21 防災演練週、反毒宣導/第六節/體育館/國二、社團 1 9/18 早修防災預演 9/21 第六節國一大隊接力選拔賽(體育嘉年華) 9/18(一)-9/23(五) 早修觀看防災宣傳影片 9/21(四)下午 5-7 節國三技藝班 2
5	24	25	26	27	28	29	30	9/28 教師節，9/29 中秋節 9/28 社團、9/28(四)下午 5-7 節國三技藝班 3 9/26(二) 下午 1:30-4:30 心衛 1
6	10/1	2	3	4	5	6	7	10/05 社團 3、10/05(四)下午 5-7 節國三技藝班 4 10/03 全國學生美術比賽送件
7	8	9	10	11	12	13	14	國慶日(10/10)適逢星期二，10/9(一)調整放假，於9/23(六)補行上班 10/12 反毒教育行動列車/明倫廣場(下午國一、國二) 10/12(四)下午 5-7 節國三技藝班 5 10/13(五)國一 生涯發展設計比賽收件截止
8	15	16	▲17	▲18	19	20	21	10/17-18 第一次段考(32日) 10/21(六)早上親職教育講座暨班級家長會 10/17 藝才班社群 2/4 10/19 特教社群 1/6 10/19 校園法律常識宣導/第六節/體育館/國一、國二 10/18(三)，第五節，一~三年級 環境教育宣導、第六節，一~三年級水域安全教育影片宣導 10/19(四)運動會會前賽 5.6.7 節 10/20(五)運動會會前賽 1.2.3 節
9	22	23	24	25	26	27	28	10/24 早上國一新生健檢 10/26(四) 第六節 國二英語演講比賽 10/24(二) 早修 國二生字音字初賽
10	29	30	31	11/1	2	3	4	10/26 法治教育宣導/從霸凌看校園安全/第六節/體育館/國二、社團 4、第六節， 新生盃體操賽 10/24(二)下午 1:30-4:30 心衛 2、國一國二社團 5 10/23 犯罪被害人保護週 服裝儀容檢查週 10/26(四)下午 5-7 節國三技藝班 6 11/2 法律(交通安全)常識宣導(體育館) 11/3 112 年體育嘉年華會(彰化縣體育場)
11	5	6	7	■8	■9	10	11	11/8-9(1-3 冊模擬考) 11/9 社團 6、11/9 下午 5-7 節國三技藝班 8
12	12	13	14	15	16	17	18	11/14(二) 早修 國二生字音字複賽 11/16 第六節二年級啦啦隊比賽 11/16 彰化縣美術班聯合成果展(佈展) 11/14 藝才班社群 3/4 11/16 下午 5-7 節國三技藝班 9
13	19	20	21	22	23	24	25	11/23(四)下午 5-7 節國三技藝班 10 11/23(四)第 6.7 節 國二 生涯發展演講 11/20 彰化縣美術班聯合成果展-記者會 11/21(二)下午 1:30-4:30 心衛 3
14	26	27	28	▲29	▲30	12/1	2	11/29-30 第二次段考(29日) 11/30(四)，第五節，一~三年級 環境教育宣導 11/30(四) 第六節，一~三年級 水域安全教育宣導影片 11/30(四)國三技藝班 11、11/30(四)第六節，國一生命教育宣導(體育館)
15	3	4	5	6	7	8	9	12/07(四)第 5、6、7 校慶運動會預演 12/08(五)校慶運動會 12/08 彰化縣美術班聯合成果展(撤展)
16	10	11	12	13	14	15	16	12/11(一)-12/14(四) 作業抽查、社團 7 服裝儀容檢查週 12/14(四) 6.7 節 國二作文比賽 12/14 12/14(四)下午 5-7 節國三技藝班 12 12/13(三)-12/15(五)生涯檔案及小藍本抽查圖書館 12/14 特教社群 3/6 12/14(四)第 6 節國一生涯發展教育演講 12/12(二)下午 1:30-4:30 心衛 4
17	17	18	19	20	■21	■22	23	12/21-22(1-4 冊模擬考)12/21 社團 8 12/18-12/29 預訂全校體適能檢測 12/22 資源班聖誕活動 12/18 生涯檔案及小藍本補檢
18	24	25	26	27	28	29	30	12/28(四) 第六節 國二國語文競賽、12/28 社團 9 12/28(四)團體跳繩計時賽(暫訂)、12/28(四)下午 5-7 節國三技藝班 13、12/26 藝 才班社群 4/4 12/28(四)第 5-7 節國三非技藝班學生達德參訪
19	31	1/1	2	3	4	5	6	1/1 元旦 1/04 社團 10(成果發表)、下午 5-7 節國三技藝班 14
20	7	8	9	10	11	12	13	1/10(三)第八節最後一天 1/11(四)下午 5-7 節國三技藝班 15
21	14	15	16	17	▲18	▲19	20	1/18~19 第三次段考(33日) 1/19 休業式
22	21	22	23	24	25	26	27	1/21 寒假開始
上課 日數		19	18	19	19	19		

▲段考 ■模擬會考