



桃園市立大園國民中學

Taoyuan Municipal Dayuan Junior High School

112學年度 親師座談會手冊

Pamphlet of Parent-Teacher Association Meeting



關懷的心
愛的節奏

我們都擁有
我們都相同



雙語

全桃首屈一指「雙語創新學校」

- **最多科目**：英語閱讀、體育、音樂、表演藝術、視覺藝術、家政、童軍
- **最優師資**：採用中師雙語教學，或中外師協同教學方式，目前共4位外籍教師為：Tim(美)、Lee(非)、Justin(美)、Bernelee(非)，均具有合格教師證。
- **最適環境**：打造雙語校園環境，營造雙語學習氛圍，透過各項雙語活動的推展，讓學生在潛移默化中，自然地學會英語。
- **最專評量**：仍以學科專業為主，英語能力不是評量的重點。因此，家長不必擔心孩子的英語能力會影響其雙語科目的學習表現。

段考

本學期三次定期考試時間如下，請家長督導學生及早準備：

- 全校第一次段考：3/28(四)~3/29(五)
- 九年級第二次段考：4/23(二)~4/24(三)
- 七八年級第二次段考：5/14(二)~5/15(三)
- 七八年級第三次段考：6/27(四)~6/28(五)

升學

九年級升學準備：

- 會考：5/18(六)~5/19(日)
- 複習考：4/16(二)~4/17(三)
- 週考：每週三

按讚

更多精彩學習內容請參閱各粉絲頁：

校網全新改版



雙語通世界



科技拓眼界



多元學習活動

Bilingual and Tech Pilot Level Up the Horizon



雙語通世界

英語讀者劇場專班：培養孩子外語表達流利與自信，主動投入各項比賽及表演榮獲佳績。
雙英大會：英語單字趣味競賽及英樂挑戰比賽，寓教於樂，主動讓孩子看英文、講英文、玩英文。



科學拔尖

挑戰武陵科學班：利用社團及課餘時間安排課程，動手做實驗，創意解數學，匯集菁英，引進社區資源，激盪學習潛能。
邁向奧林匹亞班：以終為始，著眼數理奧林匹亞競試，安排最優師資，啟發學生視野。



科技拓眼界

沿海地區唯一「科技自造中心」，得天獨厚擁有更多軟硬體資源，開辦科技社團，加深加廣活用所學連年於全市科技競賽中奪魁，代表參加全國賽，並於國賽中屢獲佳績。



卓越成果

- 榮獲教學卓越金桃獎全市第一名
- 達前三志願錄取標準30人以上
- 錄取公立學校學生達70%
- 鄉土歌謠比賽全市特優
- 科技競賽全市第二名

學務處

Student Affairs Office



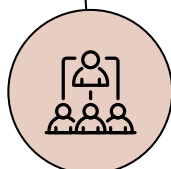
學務主任 謝向棠 分機 310

推展學務工作、合作研究發展
業務審核核定、導師責任考核



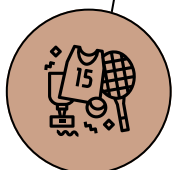
訓育組長 鄭曉雯 分機 311

規劃訓育活動、學生自治培訓
社教才藝比賽、志願時數統計



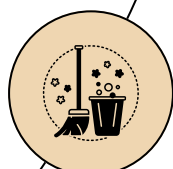
生教組長 陳聖典 分機 312

學生請假處理、交通安全規劃
學生事件處理、學生外出管理
生活競賽辦理



體育組長 楊啟滄 分機 313

體育活動計畫、體育設施維護
學生運動規劃、運動會規劃
器材場地管理



衛生組長 黃慕晴 分機 314

衛生保健工作、環境衛生推廣
垃圾分類指導、整潔評定分數
傳染病預防



護理師 梁宜芬、張淑菁 分機 315、325

行政教師 顏允晟、江昕蘋、魯家怡

體育班召集人 蕭淑珍

跆拳道教練 許哲瑋、黃淨娟

棒球隊教練 鍾岳志、高偉智、黃宇澤

學務處幹事 劉紀能





Student
Affairs
Office

學務處工作報告

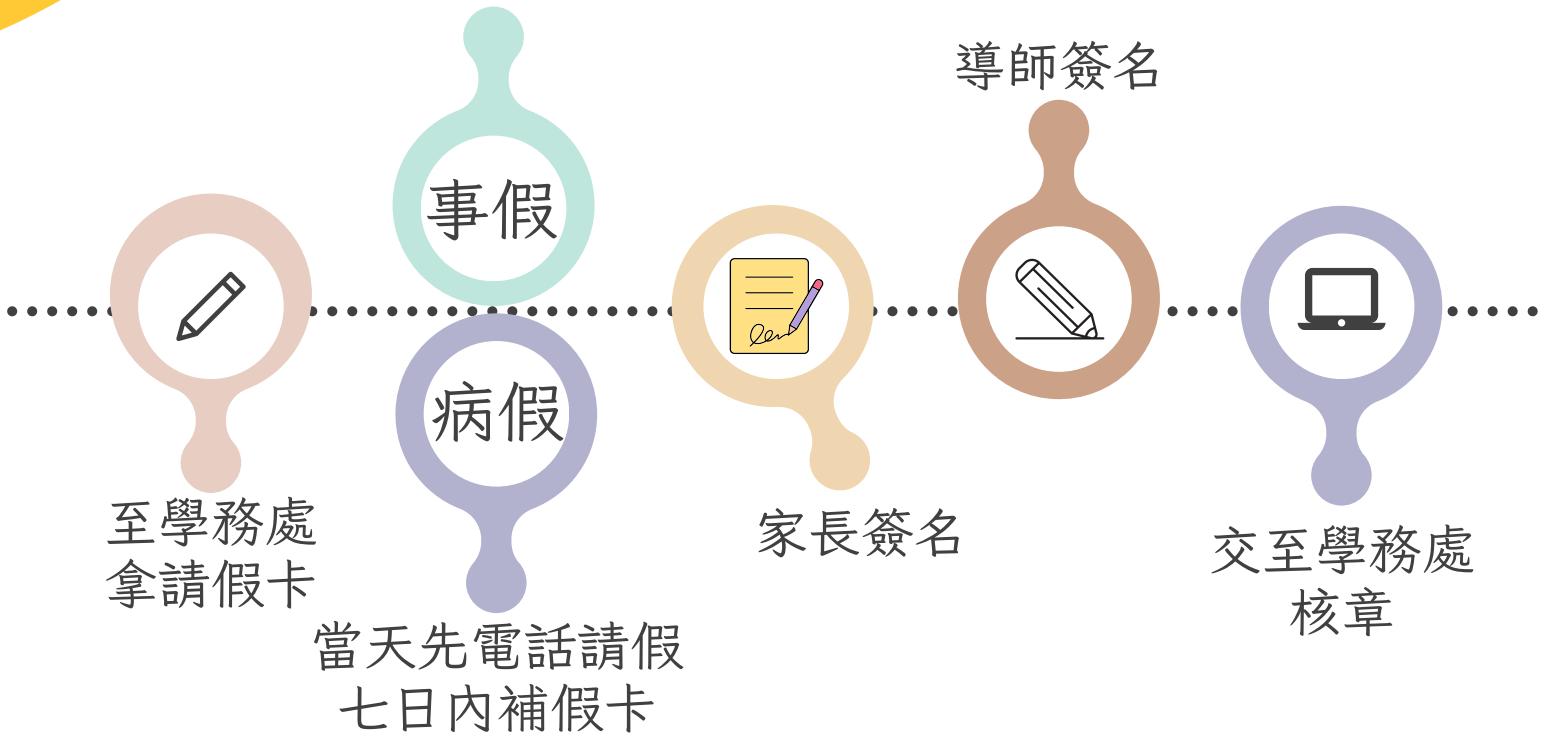
學務主任 謝向崇

- 一、為顧及學生上下學安全及交通順暢，請家長務必配合學校規定之行車路線及交通志工指揮，亦請機車接送及騎乘腳踏車同學務必佩戴安全帽，以保障人身安全。
- 二、請家長配合約束孩子放學後之作息，嚴格禁止涉入不正當之場所，注意孩子網路使用之情形，督促孩子正常作息，早睡早起，充分補充水分及營養以增強身體抵抗力。
- 三、請家長配合務必在 07：45 前送學生到校，勿讓學生養成遲到的怠惰習慣。
- 四、到校後臨時請假外出：臨時外出時,須填寫請假單，並經由導師（或該節任課教師）、學務處、家長簽名，之後將請假單交回警衛室；必須確認到校接回學生者為學生的監護人或親屬且須滿18歲以維護學生之安全。
- 五、鼓勵暢通親師溝通管道，有任何疑惑或對學校規定不瞭解之處，請與老師溝通或向行政單位反應，並天天確實簽閱家庭聯絡簿，以瞭解孩子在學校的表現。
- 六、請假除了撥打導師電話或學校電話報備外，請務必提醒小孩回到學校後尚須在七天內完成書面（請假卡）請假程序，以免影響自身權益。

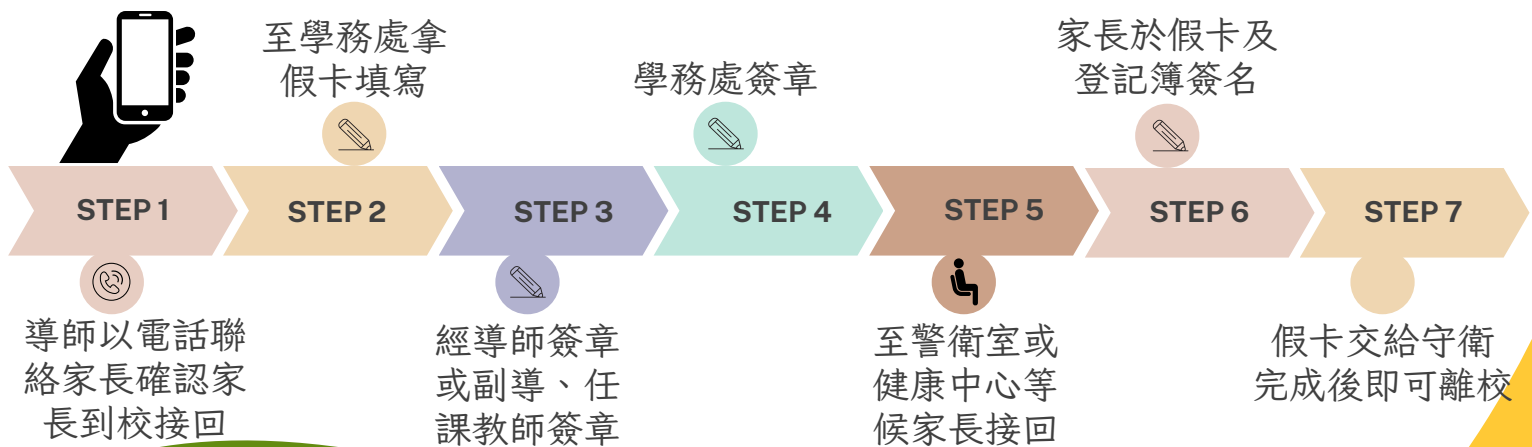
學生請假流程：

學生因事或病不能上課或出席集會活動者,均應依照本請假規則辦理。

事、喪、公假
需事先辦好手續



到校後臨時請假外出流程，請按照步驟，step by step。





Student
Affairs
Office

學務處工作報告

學務處各項活動：

2&3月份 (February & March)

1. 2月17日 辦理各年級幹部訓練。(友善校園週)
2. 3月份開始全校測量身高、體重、視力。
3. 3月27日 友善校園宣導。
4. 參加棒球硬式聯賽: 全國賽113年03月10日起至113年03月17日。
5. 3月16日 910、810代表本校參加桃園市大隊接力比賽。
6. 3月13日 球學盃籃球季後賽 (17:00 主場對戰 台北市立明德國中)

4 月份 (April)

1. 4月3日8年級女生HPV 人類乳突病毒疫苗第二劑接種
2. 參加112學年全國師生鄉土歌謠。
比賽時間:4月20日(六) 比賽地點:花蓮(參賽師生4月19日出發前往)
3. 參加112學年度全國學生創意戲劇。
比賽時間為4月25日(四)，比賽地點:新竹。
4. 第一次段考後辦理7年級室內班際足球競賽。
5. 4月10日辦理CPR急救教育宣導。
6. 體育班新生甄選入學報名截止4月3日，考試4月13日。
7. 參加113年度全國中等學校運動會。
田徑:4月20~24日，地點:台北體育場。
跆拳道:4月7~12日，品勢出賽日期:4月8、9日，
對打出賽:4月12日。

5 月份 (May)

1. 八年級隔宿露營5月2日(四)至5月3日(五)辦理。
2. 第二次段考後辦理8年級班際排球競賽。
3. 5月21日 籃球隊參加市長盃籃球賽。



學務處工作報告

學務處各項活動：

6 月份 (June)

1. 畢業典禮於6月7日舉辦。
2. 6月19日友善校園宣導。

7 月份 (July)

1. 辦理合唱、美術營隊。
2. 各運動代表隊暑假集訓。

*各項活動如有調整，會另行公告。

**拒絕校園霸凌
從你我做起**

當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，
因為你的見義勇為，可以阻止同學遭受霸凌的傷害，
並能改善同學的偏差行為。

防制校園霸凌，你可以這樣做

- 向老師及家長反映
(導師提供聯絡電話或電子信箱給學生及家長)
- 寫信給學校投訴信箱
- 在校園生活問卷中提出
- 到教育部防制校園霸凌專區留言板反映
- 打電話給縣市防制校園霸凌專線
- 撥打教育部防制校園霸凌專線 **1953**
- 其他管道 (好同學、好朋友)

教育部 關心您 廣告

教育部
1953
反霸凌專線

陪你勇敢
不再旁觀

教育部 關心您
Ministry of Education

教育部防制
校園霸凌專區



Student
Affairs
Office

各項宣導事項

交通安全叮嚀：

- 教育部統計，106年起兒少交通事故傷亡人數逐年增加，截至109年，兒少車禍傷亡人數達2萬7,519人，不僅家庭面臨傷痛，也付出極高社會成本。故從小建立學生正確交通安全觀念，造福他人，也維護自身安全。
- 以具體案例方式，提醒學生在馬路上可能發生的意外與預防方式，以加深學生印象，避免類似悲劇再度發生。

- 學生交通意外案例：

馬路通行安全

案1：某國小中年級小朋友小明(化名)在路口停等紅綠燈，當綠燈一亮起立刻過馬路，因橫向的機車「搶黃燈-闖紅燈」造成小明擦撞送醫。

案2：某國小高年級學生小華(化名)在放學路上，因馬路對面同學呼喊，在未注意道路狀況時突然違規橫越馬路，一輛疾駛而過的車子反應不及，正面撞上小華，傷重不治。

預防方式：(基本要求：過馬路必過斑馬線，紅燈停綠燈行)

- 1.請學生過馬路務必行走斑馬線，並左看右看再左看、舉手，再向前走。
- 2.不呼喊馬路對面同學。

騎乘機車安全

案1：某「國中」學生小明(化名)趁父母外出工作期間，偷騎母親機車載朋友外出，速度過快自撞電線杆，駕駛者當場死亡、朋友重傷。

案2：某高三學生小華(化名)剛領到駕照，就騎車上下學，因放學車輛過多，且騎車技術不純熟，判斷機車前面道路與車輛狀況經驗不足，與汽車擦撞送醫。

預防方式：

- 1.不無照駕駛機車、不無照駕駛機車、不無照駕駛機車。
- 2.經交通單位分析，機車事故死亡者每100人中就有22人左右為18-24歲學生、機車事故受傷者每100人中就有35人左右為18-24歲學生，占率即高，所以學生是以「生命」來學習機車駕駛技巧，請向學生宣導安全騎乘技巧。



Student
Affairs
Office

各項宣導事項

政令宣導：

• ※宣導一：機車駕駛人及附載座人應依規定配戴安全帽

1. 安全帽應為乘坐機器腳踏車專用之安全帽，經經濟部標準檢驗局檢驗合格，並於帽體貼有檢驗合格標識或梅花型 S 產品安全標誌。
2. 帽體及相關配件必須齊全，並無毀損、鬆脫或變更之情事。
3. 配帶時，安全帽應正面朝前及位置正確，於顎下繫緊扣環，安全帽並應適合頭形，穩固戴在頭上，不致上下左右晃動，且不可遮蔽視線。
4. 根據道路交通管理處罰條例第31條規定機器腳踏車駕駛人或附載座人，未依規定戴安全帽者，處駕駛人新台幣五百元罰鍰。

• ※宣導二：菸害防制法

為維護少年之健康，於菸害防制法第十二條規定未滿20歲者，不得吸菸，且父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿20歲者吸菸。同時於第十三、十四條亦規定任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品，也不得供應菸品予未滿20歲者。

菸害防制法規定～室內工作與公共場所全面禁菸

吸煙者：禁菸場所吸菸罰2千至1萬元罰鍰

菸害防制法

第三章 兒童及少年、孕婦吸菸行為之禁止

第十二條 未滿十八歲者，不得吸菸。孕婦亦不得吸菸。

父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第十三條 任何人不得供應菸品予未滿十八歲者。任何人不得強迫、引誘或以其他方式使孕婦吸菸。

第十四條 任何人不得製造、輸入或販賣菸品形狀之糖果、點心、玩具或其他任何物品。



Student
Affairs
Office

各項宣導事項

政令宣導：

• ※宣導四：健康促進及環境教育宣導

主題(一)：預防流感

- 1.勤用肥皂洗手，若出現流感症狀(如發燒、喉嚨痛、咳嗽)，應戴上口罩並儘速就醫，確實遵照醫師指示在家休息及服藥，避免上班、上課及出入公共場所。
- 2.掌握正確流感資訊，請上行政院衛生福利部疾病管制署網頁查詢 <http://www.cdc.gov.tw/>

主題(二)：口腔保健

- 1.本校103學年第一學期全校學生開始推動口腔保健潔牙行動，請家長協助準備牙刷牙膏帶至學校進行潔牙習慣，已逐漸培養學生餐後潔牙的良好習慣。
- 2.本學期持續推動餐後潔牙活動，請家長在家持續督促學生養成任何地方都可餐後潔牙的習慣，避免蛀牙，以長期保護牙齒的健康。

主題(三)：視力保健

- 1.依據教育部標準，裸視視力未達0.9即為視力不良；學校使用E字檢查，結果只是粗篩檢，未通過合格標準並不等於近視；戴鏡視力通過也不代表眼鏡度數正確。故裸眼每年至少需散瞳後驗光一次，取得確診之屈光度數，才能視同有效複檢，予以監測追蹤。
- 2.請貴家長帶貴子女前往醫院或診所由眼科醫師診療，不是眼鏡行！配合醫囑進行矯治，並診療醫師將確診結果及矯治建議寫回條上，於10月31日前由學生繳回學校，依時限繳回有記嘉獎壹次，鼓勵學生身體有異常應正確就醫行為，進行視力追蹤管理，以免延誤眼睛健康及視力發展，而遺憾終身！
- 3.請貴子弟看書寫字時姿勢要端正，書與眼睛距離至少要35公分，看電視、打電玩或電腦每30分要休息10分鐘，每天戶外活動至少120分鐘，舒緩眼睛疲勞，免於失明的危機！

主題(四)：人類乳突病毒疫苗

- 1.人類乳突病毒，專門會感染人類的皮膚及黏膜，與子宮頸癌症的發生息息相關，可經由性行為或接觸等傳染。
- 2.為照顧本縣青少年健康，縣府提供人類乳突病毒疫苗給設籍桃園縣的國中一至三年級女學生免費接種。該項服務為全國首創，可預防4種常見人類乳突病毒。
- 3.因子宮頸癌疫苗的接種需要6個月內完成3劑疫苗，才能提供最佳保護力，期望藉由免費疫苗的提供減輕家長負擔。為提醒符合接種條件的國中女學生儘早前往衛生所或合約醫療院所接種，大園鄉施打疫苗處為大園鄉衛生所/呂清標診所/大園敏盛醫院。
- 4.施打疫苗同時，其保護力依目前研究可能為5-10年，除了學校依照課程提供教育外，請家長仍應指導子女正確性教育，與避免婚前或危險性行為。



Student
Affairs
Office

各項宣導事項

政令宣導：

主題(五)：預防一氧化碳中毒

1.何謂一氧化碳中毒

- 一氧化碳是一種無色無味的氣體，中毒後的症狀不易被察覺，因而成為潛藏於居家環境中的隱形殺手。一般人在吸入過多一氧化碳後，經常只有疲倦、昏眩等輕微不適症狀，往往在中毒而不自覺的狀況下，在昏睡中死亡。一氧化碳中毒部分媒體會誤報導為「瓦斯中毒」，事實上，國內液化石油氣及天然氣均依法令添加甲硫醇或二乙基硫作為警示劑，使得原本無色、無味的氣體附有顯著臭味，一旦瓦斯外洩，民眾易於察覺及時採行應變措施，不易造成災害。

2.如何有效防範一氧化碳中毒，確實遵照「四要」原則，是不二法門。

- (1)要保持環境的「通風」：避免陽台違規使用、加裝門窗、紗窗不潔及晾曬大量衣物等情形。
- (2)要使用安全的「品牌」：熱水器應貼有CNS（國家標準）及TGAS（台灣瓦斯器具安全標誌）檢驗合格標示。
- (3)要注意安全的「安裝」：僱用合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士進行正確的「安裝」，安裝後並依法填寫施工登錄卡，選購屋外式（RF）熱水器應裝置於室外通風良好處所，選購室內型燃氣熱水器如半密閉強制排氣式（FE）及密閉強制排氣式（FF）等熱水器，應裝設適當的排氣管。
- (4)要注意平時的「檢修」：熱水器應定期檢修或汰換，如發現有水溫不穩定現象或改變熱水器設置位置或更換組件時，均應請合格燃氣熱水器及其配管承裝業技術士為之。

主題(六)：正確愛滋病防治衛教宣導

- 提供正確愛滋病防治相關資料網站 (<http://www.cdc.gov.tw>)，請家長參閱。

主題(七) 預防登革熱

為防杜登革熱疫情快速擴散，落實清除登革熱孳生源「巡、倒、清、刷」四大步驟，確實加強環境巡查清掃工作，避免戶內外積水；必要的容器進行倒置避免積水；容器減量，清除不要的器物；刷洗容器，以避免蟲卵再附着等環境清理之工作，外出時應做好防蚊措施，穿著淺色長袖衣褲、身體裸露部位塗抹衛生福利部核可之防蚊藥劑。如出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，就醫時應告知醫師旅遊史及居住史，以利及時通報與治療。



Student
Affairs
Office

各項宣導事項

政令宣導：

主題(八)：節約用水

• 節約用水的方法：

因台灣人口巨增，平常民生用水量非常多，節約用水就從居家方面做起吧！像洗菜的水就能重複使用，澆花、清理廁所，也達到資源再利用的目的！

接著馬桶需做好省水裝置，目前一般傳統的馬桶每次沖水量約在12至15公升左右，現在的省水馬桶每次沖水在6至9公升間的水量。另外我們也能試著在馬桶內放置寶特瓶或磚塊，以減少沖水量。如此一來，彼此花費的水就有明顯差異了。

平常你的洗手習慣是否正確呢？大數的人通常都把水龍頭開到最大洗手，洗完後再關，如此一來，浪費的水便增多了。事實上我們可以做到這簡單的省水方法，下次洗手的時候，將水的流量大小開到適當及可。目前也有節約用水的水龍頭裝置，像是手壓自閉龍頭，他會打開一段時間後自動關閉。

我們是否能將海水改為一般的民生用水，還是將廢水整治為可以引用的水呢？如果照著這個假設去做，是否就達到水資源枯竭的目的了呢？其實不然，西方經濟學者認為，人類在經濟活動中，將污水整治成飲用水的花費，僅次於消費最昂貴的武器製造。

我們必需了解水資源的解決之道，除了遏止污染再度發生，我們平時就要做好節約用水，以避免水資源的枯竭問題再度發生。

※宣導五：桃園市資訊休閒業管理自治條例

第 5 條 資訊休閒業應遵守下列事項：

- 一、不得容留未滿十五歲之人。
- 二、於非例假日上午八時至下午五時及下午十時至翌日上午八時，不得容留十五歲以上未滿十八歲之人。

前項所稱例假日，指週六、週日、寒假、暑假及國定假日。

資訊休閒業從業人員執行第一項之規定時，有難以識別年齡者，應請其出示年齡證明文件，拒絕出示或無年齡證明文件者，資訊休閒業者應拒絕其進入或留滯。但由學校師長、法定代理人或監護人陪同，或學校出具證明者，不在此限。

The background features a light peach color with abstract, flowing shapes in shades of purple, blue, and orange. There are two clusters of four-pointed star sparkles, one in the upper left and one in the lower right. The central text is contained within a rounded rectangular box.

輔導室業務宣導

輔導室

愛與溫暖的所在
傾聽你的心事



輔導主任

洪靜怡



諮商與輔導

- 簡秀容老師
- 黃佳韻老師
- 黃瑩縈老師



藝才音樂班

- 黃亭瑜老師
- 詹子昀老師
- 施幸君老師



特教班、學習中心

- 林佳蓁老師
- 王詩惠老師
- 王健雲阿姨



- 葉芝妤老師
- 陳美君老師
- 王冠堯老師
- 邱俊華老師
- 葉玲玲老師
- 詹雅雯老師



輔導組長

廖世芸

- 召開個案研討會
- 辦理生命教育系列活動
- 進行個別與團體輔導
- 規劃親職教育



資料組長

楊婷雅

- 實施各項心理測驗
- 辦理八年級職業試探活動
- 辦理九年級技藝教育課程
- 辦理九年級志願選填升學講座
- 辦理學生資料之移轉、保管事宜



特教組長

田怡芬

- 推行各項特殊教育活動
- 辦理特殊教育學生各項經費補助申請
- 辦理數理、英語資賦優異方案課程
- 規劃與推動藝術才能音樂班各項活動



行政助理

潘韻如

- 支援輔導室各組業務
- 九年級技藝班帶隊教師



《心靈加油站學生心理關懷平臺》

3/1起
正式上線

預約網址及QR CODE

<https://care.tyc.edu.tw>



請以學校的電子郵件帳號
進行申請預約

平臺服務內容



純文字即時線上對話協談

關懷員與學生以文字訊息方式溝通、陪伴



學生信件回函服務

關懷員與學生以信件方式針對學生各項適應困擾問題提供關懷資訊

如對本平臺操作、預約問題，請撥打0800-060-900免費電話諮詢專線

服務特色

專業心理師陪伴您

當你有煩惱的故事找不到人討論、或者只是想找個人聊天，我們有專業心理師會耐心傾聽、陪伴您走過每一段旅程。快來預約屬於您的加油站時刻。

嚴守保密規範

服務人員皆會依照相關專業倫理規範妥善保管及保密，請您放心。

服務對象

桃園市
高國中小學生

服務時間

周一至周五 18:30-21:30

周六 15:30-21:30

排除年假、國定假日、連假等

寒暑假僅提供平日時段服務



桃園市政府教育局關心您

桃園市立大園國民中學 學習中心服務內容



鑑定安置：

當老師發現孩子的學習能力與同儕相比顯著需要協助時，老師先提供學習輔導策略，一學期後，仍然沒有進步，可由導師向特教組提報。

提報後，由特教老師進行初篩，若孩子在初篩測驗中符合疑似特教障別時，即會由心評老師進行鑑定安置。



*詳細可見《桃園市立大園國民中學校內鑑定流程實施辦法》或到學習中心瞭解 ©

鑑定符合特教障別，將依孩子需求適性安排下列服務：

個管老師：



每位孩子在學習中心都會有一位「個管老師」，個管老師就像一座橋樑，聯繫孩子與導師及各項支持資源。

個別化教育計畫： (IEP)



個管老師會依據孩子的狀況，擬定一份個別化教育計畫(IEP)，計畫中會記載孩子的特質及需求，並列出孩子在學中的學習目標。

每學年初(8-9月)、每學期末(1月、6月)，個管老師會邀請家長和導師共同參與IEP會議，以期規畫及調整出最適合

孩子的學習目標並提供更適切的資源服務。





特教諮詢：提供老師、家長及同學，特教法規、服務、陪伴及教學與教養等諮詢。



福利補助：書籍費、相關獎助學金，腦麻、肢體障礙或持中度以上身障者，可申請交通車或交通費。在家教育者可申請教育代金。



課程教學：提供孩子所需課程，並視情況調整評量內容或方式。

- **外加式課程**：視需求提供社會技巧、職業教育、學習策略或生活管理等……特殊需求領域課程。
- **抽離式課程**：原班進行國文、英語、數學課程時，孩子便到學習中心上課，課程主題與原班相同，但學習內容較簡單或擇重點教導，使孩子能掌握課程重點，增進學習動機與成效。



考場服務、升學轉銜：

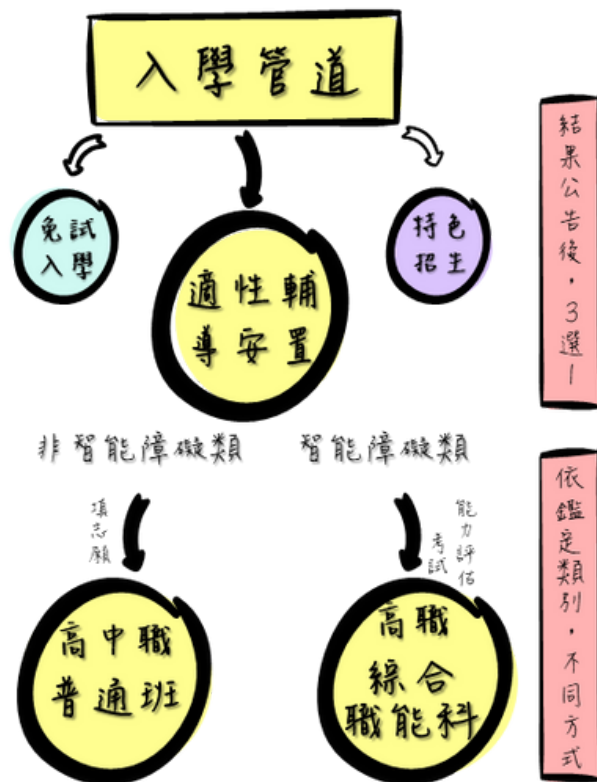
- **考場服務**：評估並協助申請報讀、延長作答時間、獨立考場……等考場服務。
- **升學轉銜**：提供升學諮詢及協助報名，並於孩子確定下一個安置單位後，與相關單位聯繫，使相關單位能提早瞭解孩子需求，提供適切的支持與服務。



專團輔具：

視需求申請所需的**學習輔具**，如視覺輔具(擴視機)、聽覺輔具(FM調頻系統)或移行輔具(輪椅、助行器)。

或於需要時申請**專業團隊**，由治療師到校評估孩子狀況，提供老師及家長教學教養建議及輔導策略。



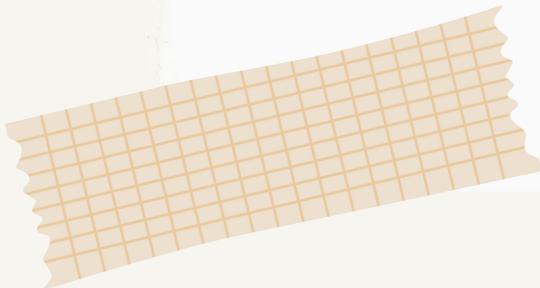
任何疑問都歡迎來電詢問：



大園國中特教組 03-3862029#612
大園國中學習中心 03-3862029#621



好文分享



關於注意力不足/過動症- ADHD是什麼?

A - Attention
D - Deficit
H - Hyperactivity
D - Disorder

自我檢測

注意力

- 容易粗心犯錯
- 難維持注意力
- 講話好像沒在聽
- 生活常忘東忘西
- 容易分心或恍神
- 東西時常找不到

過動/衝動

- 經常太多話
- 常打斷他人活動
- 精力充沛像馬達般
- 難安靜從事靜態活動
- 困難安靜在位置坐著
- 手腳不停地動或輕敲

如果勾選許多選項，
建議尋求專業協助！

介紹

ADHD為注意力不足/過動症，依照精神疾病診斷準則手冊DSM-5診斷標準，主要的核心症狀包含：分心、過動、衝動。

過動/衝動型

不專注型

混合表現



情境

當孩子在兩種以上的情境，如：校園與家庭生活，都出現相關的症狀。並且導致日常生活、學業表現、或人際相處上的困難時，就必須考慮孩子是否有罹患ADHD的可能。



★貼心小叮嚀★

若孩子符合上述多項自我檢測指標，建議進一步尋求學校輔導室或專業醫療資源的協助喔！

關於手機，有些話必須趁早跟孩子說？

2023-12-01 親子天下雜誌 129期 顏擇雅

<https://www.parenting.com.tw/article/5096617>

NOW健康



請依照你這**3個月**的實際情形，在每項敘述選擇**1到4分**。

若**總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

極不符合	不符合	符合	非常符合
(1)	(2)	(3)	(4)

1.我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2.我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩/滑一下。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3.在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4.如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

不愛念書的小子化身鐵道技術領頭羊

高雄科技大學教授 張簡嘉壬

位在南臺灣的高雄科技大學，有著全臺第一座為鐵道國產化的鐵道技術中心，持續鐵道技術中心的，正是獲得第三屆國家產學大師獎的高雄科技大學電子工程系教授張簡嘉壬。



整個國小、國中階段，張簡嘉壬都不愛念書，只愛手動組裝電子零組件套件，於是高中考試成績掉車尾，只考上一間南部的高職。考上高職，念了最愛的電子科系，這是張簡嘉壬人生的轉捩點。原本不愛念書的張簡嘉壬，從這時開始認真思考，要好好補足其他學科上的不足。當他下定決心投入後，一路以推甄方式念到成功大學

電機工程研究所博士畢業

天生我材必有用，張簡嘉壬在挖掘人才這一點上，有他特殊的眼光與訓練方式。

「我看得到這種學生的特質，所以我教的不是技術，更重視對他們文化的培養。」

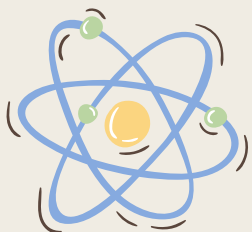
張簡嘉壬說，這類型的人才都是絕頂聰明，若不讓他們在心念上走向正途，很容易將一身好技術應用在歪路上。



回溯張簡嘉壬最初與鐵道的緣份，是他到高科大教書時，接下臺灣高鐵「電纜防竊系統」的產學合作案。他帶著團隊前前後後總共花了五年時間，才完成最終版本。深深贏得高鐵信任，也促成高鐵與高科大更多的合作案。高鐵前後捐贈了兩千多萬的設備，與高科大共同設立研發實驗室。

「鐵道技術是跨領域的機電整合，不只是電子、機械、資訊單一專業而已，」張簡嘉壬指出。高科大的鐵道技術中心，使命就是在培育機電整合技術的人才，也是臺灣與鐵道相關最重要的技術研發中心。包括前一陣子太魯閣列車出軌意外，該列車的中控系統「黑盒子」就是送到這裡，由張簡嘉壬的團隊解密。「我們只花了約一天就解碼出來了！」張簡嘉壬說。但這一天就能解密的功夫，前面可是用了十年墊下的苦工！

年僅四十五歲的張簡嘉壬，因對電子的熱愛，從一個不愛念書、不會背誦、不擅考試的小孩，變身成為培育臺灣鐵道技術最重要的領頭羊。他的故事也證明了，只要肯下工夫，條條大路都能走出不同的羅馬。這也正是「天生我材必有用」的最佳寫照。





總務處營養教育宣導





天天5蔬果 健康又樂活

記得要天天5蔬果喔！



「天天5蔬果」即每日吃三份蔬菜和二份水果，因供給身體所需的維生素、礦物質和纖維等營養素，可降低慢性疾病的發生率，一整天也將精神奕奕、神采飛揚。

多吃蔬果對健康的好處

- 具有抗氧化作用、可減低過氧化物對身體產生的傷害。
- 可以縮短糞便通過腸道的時間，避免便秘的發生，減低癌細胞形成機率。
- 降低膽固醇、減低罹患心血管疾病的危險。
- 抗氧化、提高免疫力。

主辦單位



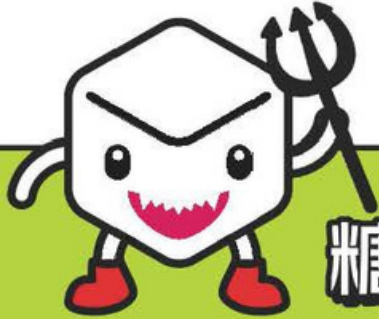
行政院衛生署



行政院農業委員會



減糖飲食 保健康



糖的5大危害



① 肥胖



② 代謝症候群



③ 齲齒



④ 心血管疾病風險



⑤ 身體老化

減糖4撇步



看 清糖含量

包裝食品營養標示以「每一份量(或每份)」及「每100公克(或毫升)」標示，並加註該產品每包裝所含之份數，應仔細看清楚並聰明換算；例如1罐481毫升新鮮屋茶飲，標示每份含16.8公克的糖及每100毫升含7公克的糖，並加註該茶飲每1份量指240.5毫升、該包裝含2份，經換算則1罐含有33.6公克的糖。



多喝白開水

水能止渴消暑且有利於人體新陳代謝，每天至少喝1500毫升的白開水，從事戶外活動時，應隨時補充水分以預防中暑或脫水。



WHO 建議

每日糖攝取量不超過一天熱量總和的**10%**，如果可以低於**5%**更好！

天天原味乳

適量飲用原味乳品獲得豐富鈣質、蛋白質及維生素等營養，且原味乳品之糖含量主要來自乳糖，應選購原味乳品取代調味乳。



果然好好喝

可在白開水中加入少量檸檬片及新鮮水果提味，不妨在家製備裝入環保壺中，以方便隨身攜帶飲用。

