

新北市立尖山國民中學

109 學年度第一學期

家長日親職教育手冊



中華民國 109 年 9 月 18 日

目錄

壹、新北市長給家長的一封信	3
貳、開啟好 YOUNG 年華-校長愛的叮嚀	4
參、109 學年度第一學期重要日程提醒	6
肆、109 學年度第一學期校園環境設備改善及更新工程	7
伍、109 學年度第一學期尖山國中學生服務學習計畫	8
陸、基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序「服務學習」採計規定	10
柒、新北市立尖山國中校園安全&交通安全宣導單	11
捌、新北市尖山國中校園霸凌防治	12
玖、藥物濫用防制宣導	13
壹拾、新北市立尖山國中衛生組健康促進宣導	16
壹拾壹、新北市立尖山國中衛生組午餐管理宣導	18
壹拾貳、開學後防疫措施規定	25
壹拾參、宣導防疫注意事項流程	20
壹拾肆、防災教育—家庭防災卡宣導	22
壹拾伍、新北市政府家庭教育中心十二年國教宣導	25

壹、新北市長給家長的一封信~

市長給家長的一封信

親愛的家長，您好：

開學了，孩子們進入學校展開新的學習歷程，而這也是一個持續與疫情對抗的學期。8月初，教育局就先盤點學校防疫物資，口罩、酒精及額耳溫槍均已大於安全儲量。而孩子入校前，市府也要求各校做好校園環境消毒，並召集防疫小組會議，確認校內防疫全面到位。一切的作為，就是要確保孩子健康，也要讓您放心。

面對國際疫情未歇的嚴峻考驗，開學後我們仍維持高度警戒。首先，為掌握學校教職員工生暑期旅遊史，學校開學即著手調查「暑假期間教職員工生及同住家人出國旅遊史」，並追蹤所屬人員健康狀況。其次，校園將持續執行「三級防護、健康五原則」防疫原則，也懇請家長能每日孩子上學前於家中為孩子先量測體溫，務必落實生病不上課的原則，如發現身體不適即主動告知導師，讓我們一起為孩子們打造安全的防護罩。

除了家長，孩子也要做好自身防疫功課。所以教育局將開學第一週訂為攜手防疫週「攜手齊防疫、洗手抗疫情」，於校園中再次強調各項防疫作為，尤其是落實勤洗手的好習慣，要讓這防疫基本功內化於所有人生活中的每一刻。

關於大家關心的口罩問題，醫用口罩目前仍由中央統一控管，採實名制配售，學校儲備的口罩係供不時之需使用，所以拜託家長們要透過實體藥局或是口罩預購系統為孩子備妥口罩。至於配戴原則，入校時、處密閉空間、營養午餐打菜以及未達社交距離之集會活動等，學校會要求孩子戴上口罩，力保防疫沒缺口。

掌握資訊時代的多元傳播管道是立足智慧城市的基本功，而充實的學習資訊也能讓家長對新北市教育更有信心。教育局不僅透過各種數位科技如Line、Telegram、校園通APP、FB(新北學Bar)、教育局網頁(武漢肺炎防疫專區)建置各式與家長溝通的橋梁，也製作「停課不停學，學習送到家」懶人包置於新北資訊業務入口網 (<https://mis.ntpc.edu.tw/>)，提供有需要的家長們方便取得。

我們非常需要您的支持，與學校攜手共度防疫難關，讓孩子們都能安心上學，健康成長茁壯。

敬祝您 闔家健康 平安喜樂

新北市長 侯友宜 敬上
109年8月28日



貳、青春好 YOUNG 年華-校長愛的叮嚀

校長 紀淑珍

孩子們，恭喜大家進入人生旅程的另新一階段，成為青春洋溢、熱力四射的青少年。從國小畢業到現在，相信在國小師長和父母的叮嚀，兄姊的過來人經驗分享下，你對國中生活一定有許多的期待、一些疑慮，當然也做了一些準備。為了迎接你們加入尖山國中這個大家庭，校長也要給你們一些「愛的叮嚀」，讓你們很快地適應國中生活，也為三年的國中生涯描繪一幅未來美景，而且要做好準備。

一、身、心一同成長

（一）重視自己身體的健康

因為社會變遷以及流行文化的影響，現在的孩子對於身體外表的型態特別在意，這個現象隨著你們年紀的增長，愈來愈明顯。但是，正值發育黃金階段的你們，應該注意重視你的身體健康，養成良好的生活習慣和儀態，免得埋下日後病痛的因子。

（二）喜歡自己欣賞別人

每個人都有自己的長處，當然也有一些缺點，生命必定有它存在的價值，所謂天生我材必有用。人與人相處貴在彼此尊重，看見別人的優點而見賢思齊；看到他人的不足處，則引以為鑒避免自己也犯同樣的缺失。人生要向前看，不要太在意過去的我，從現在起放大眼界，與人為善、把事情做對做好；心神專注把讀書好，力行存善心、說好話、做好事的生活日常。

（三）正向思考人生美好

漸進邁入青春期的你們，在生理上起了劇烈的變化，逐漸的對身體某些器官的變化有強烈的好奇感，當然在心理上、思想上也有自己的主張，漸漸地對於的朋友的情感、道義感重於家人及師長，一些似是而非的言論、事物可能影響自己的情緒、人際關係、生活步調。切記，凡事往好處想，天下沒有過不了的難關，接受它、面對它、解決它。

（四）資訊產品審慎使用

網路數位年代改變了我們的生活型態，智慧手機的大量使用讓我們的生活與學習便利許多，但也產生很多複雜的問題，手機網路成癮、網路霸凌、網路犯罪等等，造成家庭和社會的不安。所以，手機、平板以及電腦的使用要審慎和節制！

二、融入學校環境

（一）適應國中作息

國中的作息時間比國小來得長，國中不像國小有級任老師長時間的陪伴，相對的你們會和更多的老師相處、認識更多的師長，也需要學習自我管理以及班級自治。

（二）投入學習領域

國中的學習是小學的延續與進階，因為學習的範疇加深、加廣，所以學習的領域科目比小學多很多，難度上也增加了。但是別害怕，只要按部就班，課前準備、上課專心、課後複習、認真做作業以及遵從任課老師的指導，相信絕大部分的同學都可以通過國中階段的學習考驗。

（三）勇於尋求協助

在人生的旅程中難免會遇到障礙、瓶頸，不論在課業、交友或生活上，只要你有一點點的困惑、不舒服、不愉快，記得及時向老師同學傾吐、求助，所有師長包括校長都會陪伴你度過關卡。

三、多方嘗試豐富人生歷練

（一）從活動參賽中培養實力

俗話說：學無止境，我們隨時都在學習，學習不限於教室課堂上，它只不過是其中的一小部分，校內、校外的各類活動、比賽都是難得的學習場所和機會，只要對同學的潛能開發有所助益的，學校老師都會鼓勵、安排你們參加。如此，不但可以增廣見聞，更可以培養自己多元智慧的能力，何樂而不為呢！

（二）從服務別人中學習更多

待人接物是一輩子都要學習的，中國儒家有許多傳統美德，例如：勤儉、誠信、謙和、責任、服務...等等，歷經了幾千年，至今仍然是我們立足社會堅固的磐石。簡單的講，學校除了在生活教育上涵養同學們高尚的品德外，再透過服務學習的教育行動，比如說：鼓勵同學擔任班級或社團幹部、小老師、愛心天使、社區服務等等，讓每一個學生有機會為他人服務，從服務別人的過程中，練就系統思考計畫行事、體察環境應對進退、發揮所長回饋社會的公民責任。

（三）從「悅讀」中豐富生命

閱讀是學習的基礎，同學們在學校、師長的閱讀引導下，和好書交朋友。好書如益友，可以怡情養性、啟發創意、學習新知、開闊視野，以愉悅的心享受閱讀並豐富自己。

四、邁向成功贏在未來

寶貝們：選擇尖山國中就讀，你開對了按鈕（照亮未來人生的光明開關）。這裡的老師有教育的大愛，專業敬業、勤教樂教，學校以教育學生良好品德為第一職責、重視學生的多元能力，給每個學生機會、舞台，協助大家邁向成功—做人、做事、課業學習都有成功的經驗。

大家都聽過龜兔賽跑的寓言，我們不要太擔心輸在起跑點，而是要有贏在未來的企圖心。孩子們：別小看自己，就從此刻起，敦品勵學，廣結善緣，保持好奇心，維持學習動力，你會是未來的贏家。

參、 109 學年度第一學期重要日程提醒

段考	
第一次段考	10 月 15 日（四）～16 日（五）
第二次段考	12 月 01 日（二）～02 日（三）
第三次段考	01 月 18 日（一）～19 日（二）

九年級複習考	
日期	範圍
09 月 08 日（二）～09 日（三）	國、英、數、社：1～2 冊 自：1、3 冊
12 月 23 日（三）～24 日（四）	國、英、數、自、社：1～4 冊

補考	
日期	09 月 21~26
對象	八、九年級學生前一學期成績不及格且提出申請者
範圍	各科第 2、4 冊
注意事項	補考關係畢業條件，煩請貴家長督促貴子弟認真準備

作業普查	
時間	範圍
11 月 2 日當週	國文、作文、英語、數學、生物、理化、歷史、地理、公民
12 月 14 日當週	
注意事項	每班可提報兩名作業優良學生，敘嘉獎乙次。未交者可於一週內補交，未補交者該科記警告乙次

第八節課後輔導活動		
上課日期：109 年 09 月 14 日（一）至 110 年 01 月 08 日（五）		
七年級、八年級：每週一至週五		
九年級：每週一至週四		
停課日期		停課事由
1	9 月 26 日	補 10/2 課程不上第八節
2	10 月 15 日～16 日	第一次段考
3	11 月 13 日	校慶運動會預演
4	11 月 16 日	校慶運動會補假
5	12 月 01 日～02 日	第二次段考
6	12 月 28 日～31 日	畢業旅行（僅九年級停課）

肆、109 學年度第一學期總務處工作報告

1. 學校門禁管制：警衛先生平日值勤時間為早上 6 時至晚上 10 時，非值勤時間皆設定保全，管制進出，維護校園安全。
2. 教室設備：黑板及教室燈光照明度定期檢驗，保護貴子弟視力健康。班班有電視、電腦及單槍投影設備，落實資訊教育。
3. 飲用水：提供學生充足飲用水，飲水機設備每月固定維護，檢驗合格，鼓勵貴子弟攜帶自己的環保杯具到校多喝水，減少攝入糖分飲料，增進身體健康。
4. 節約計畫：當用則用，當省則省，提醒學生愛惜公物，節約能源。

5. 採購與工程：

- 簡易棒球場完成驗收。
- 至善樓左側一～五樓老舊廁所改善。
- 至真樓斜屋頂防水防熱工程，以期增進頂樓班級教室舒適度。
- 學生課桌椅逐步換新

伍、 109 學年度第一學期尖山國中學生服務學習計畫

(七、八年級)

壹、依據：新北市立尖山國民中學服務學習實施計畫。

貳、目的：

- 一、激勵學生闡揚「人人為我，我為人人」的服務理念，建立正確的服務人生觀和生命共同體的觀念。
- 二、落實「生活即教育」、「服務即學習」的多元學習與價值觀，激發學生人文關懷的精神。
- 三、將服務學習融於家庭、學校、社區之中，培養學生關懷家人及關懷生活環境的美德，熱心公共事務之社區意識，並以服務回饋家庭、學校及社區鄉里。

參、服務對象：

本學期規劃服務的單位或對象如下

(一)高齡長輩：

結合新北市政府推廣的「世代志工」計畫，推行服務長者的觀念，敬老、親老、懂老，本學期開始安排至養老院的服務學習，希望藉此讓學生能養成相關的知能，進而願意投入世代志工的服務行列。

(二)社會大眾：

規劃至資源回收場參訪，並且親身體驗資源回收的各項工作，養成學生垃圾減量，熱愛地球的環保觀念。

(三)社區：

藉由愛我家園—社區環境清潔打掃活動拉近學校與社區的關係，藉此培養

學生愛社區，回饋社會的情懷。

(四)學校：

提供校內各項志工服務機會，讓學生參與學校事務，培養學生參與公民事務的精神，培育學生成為世界公民。

肆、服務學習作小組成員

(一)校長：紀淑珍校長

(二)各處室主任：學務處許凌岑主任、教務處戴慧冕主任、輔導處陳宜慧主任、總務處俞大惠主任。

(三)各處室相關組長：教學組吳紀秀組長、輔導組黃資揚組長、衛生組陳崇華組長、訓育組林怡玢組長。

(四)各年級導師代表：七年級黃奕學老師、八年級黃婕茹老師。

(五)家長代表：黃鵬嘉會長。

伍、任務時間表：

項次	活動名稱	活動時程	申請年級	申請單位	核發時數	備註
1.	創世基金會 暨職場參訪	109.10.16	八年級	班級	3	
2.	鶯歌市民農場 暨職場參訪	110.01.15	七年級	班級	3	
3	我愛校園 全校大掃除	109.01.19	七、八年級	班級	3	
4.	各式校園志工	109.08.01~ 110.01.20	全校	個人	依實	各處室志 工
5.	各類社團主辦之 服務學習活動	109.08.01~ 110.01.20	全校	社團	依實	包括藝文 表演、愛 心物資募 集、義賣 活動… 等。

陸、通過標準，由各班導師自行規範，服務時數可全數核定或部分核定，

☆ 七、八年級分別各進行兩次服務學習活動，期末將可取得 6 小時之服務學習時數，同步方可取得 12 年免試服務學習採計之分數。

陸、 基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序

「服務學習」採計規定

一、依據「新北市政府教育局推展學校服務學習實施要點」暨「基北區十二年國民基本教育免試入學超額比序服務學習採計規定」辦理。

二、依據上述要點，學校每學期應規劃每位學生6小時以上之服務學習活動，且學生以參與學校規劃之服務學習活動為主。

三、分數採計方式（非常重要請詳讀）

(1)每學期需服務滿6小時，方可得超額比序5分。每學期服務未滿6小時者，不能採計任何分數。

(2)採計分數期間，只採計至九年級上學期止。於七上、七下、八上、八下、九上，每學期服務滿6小時以上，擇3學期採計，最高得15分。

(3)服數學習時數採計不能用補做方式處理。若學生未能於每學期規定時限內完成至少6小時服務學習，即不能採計分數，也無法於其他學期做補時數取得分數。

四、本校依規定，安排相關服務學習課程供學生進行服務學習。若學生無法參加或任意請假，則學生需於課餘時間自覓服務學習機會，並自行補足時數，否則將無法取得超額比序分數。

五、各班導師會依每位學生狀況，於聯絡簿上黏貼未完成服務學習學生警示單，提醒各位家長。

六、所有的努力都是為了保障 貴子弟的升學權益，感謝您的協助。

柒、 新北市立尖山國中校園安全&交通安全宣導單

各位親愛的家長您好：

本學期有幾項交通安全措施與宣導提醒您配合

1. 本學期家長接送區規劃在校門口兩側，面對校門口右側為機車，左側為汽車，請您不要把車停在對面紅線禁停區等待，儘量離校門口50公尺處，以免影響學生上、放學動線及安全。
2. 騎機車接送小孩請您務必幫小孩戴上「安全帽」及禁止「三貼」超載、學童違規站前踏板，以維護學童交通安全及避免受罰（新北市道路交通安全督導會報提醒）。
3. 響應節能減碳，如您怠速超過三分鐘，請您將愛車熄火等待。
4. 兒童乘坐小型車後座請務必繫上安全帶。
5. 臨近學校路段速限應依標誌標線速限行駛。
6. 為避免學生購買或攜帶具危險性之玩具進入校園，或於把玩過程發生誤傷（食）事件，請家長於購買玩具時，應注意包裝上是否貼有經濟部商品檢驗標識，在網路或夜市等地購買時更須認清商品檢驗標識，以保障安全。
7. 因本校校園屬教育公共場所，煩請家長到校接送或洽公時，禁止吸菸及嚼食檳榔，讓您的言行能成為學生的楷模。

捌、尖山國中校園霸凌防治

校園生活篇：我被欺負該怎麼辦？

一、為能營造友善校園環境，使學生能安心、快樂就學，本校依據教育部校園霸凌防制準則第六條至第九條作法如下：

(一)學校應加強教職員工生就校園霸凌防制權利、義務之認知；學校教職員工生於進行校內外教學活動、執行職務及人際互動時，應發揮樂於助人、相互尊重之品德。校園霸凌防制應由班級同儕間、師生間、親師間、班際間及校際間共同合作處理。

(二)學校應透過平日教學過程，鼓勵及教導學生如何理性溝通、積極助人及處理人際關係，以培養其責任感、道德心、樂於助人及自尊尊人之處事態度。學校及家長應協助學生學習建立自我形象，真實面對自己，並積極正向思考。

(三)學校對被霸凌人及曾有霸凌行為或有該傾向之學生，應積極提供協助、主動輔導，及就學生學習狀況、人際關係與家庭生活，進行深入了解及關懷。

(四)教師應啟發學生同儕間正義感、榮譽心、相互幫助、關懷、照顧之品德及同理心，以消弭校園霸凌行為之產生。教師應主動關懷及調查學生被霸凌情形，評估行為類別、屬性及嚴重程度，依權責進行輔導，必要時送學校防制校園霸凌因應小組確認。

二、依據教育部對校園霸凌之定義「指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。」如發現學生有發生類似情形，除向導師反映外，請儘速向學務處投訴專線(02-26781670轉22 吳文智組長)、信箱

(mos760909@apps.ntpc.edu.com)或反霸凌信箱:在輔導處旁，本校將與導師立即介入協處與輔導相關學生，以儘速恢復友善校園學習環境。。

玖、藥物濫用防治宣導



教育部



男子隨身攜帶跳跳糖
原來全是毒品
2017-03-24 蘋果日報

當心！毒品偽裝成
茶包、糖果或巧克力
2017-02-23 健康醫療網

遊墾丁疑誤食「毒品果凍」
小遊客昏睡22小時
2017-02-17 自由時報

毒品外觀千奇百怪
同學請吃軟糖竟染毒
2017-03-29 聯合新聞網

沒吃水果帶梅子粉
原來這也是新興毒品
2017-02-10 聯合新聞網



教育部

毒品包裝花樣百出！

市售改裝 混合填充
破壞原貌再包裝，有拆封痕跡



山寨品牌 混合填充
包裝完整，無拆封痕跡



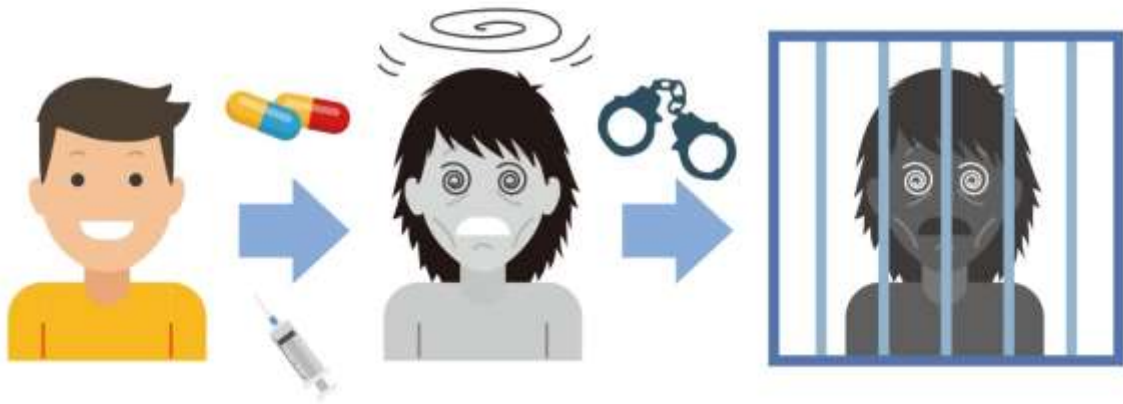
自創包裝 卡通圖樣
以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



糖衣外表 零食外貌
以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



染上毒品，後患無窮！



染毒除了對身心靈造成嚴重傷害外，製造、運輸、販賣、轉讓、持有不但會有“刑責問題”，更會讓孩子的未來蒙上一層陰影

毒品藏在哪裡？



可能在網路、交友APP販售

注意孩子交友及上網情況與變化



不接受陌生人提供的菸酒、飲料、糖果等，
一旦離開視線也不要再繼續食用！

別讓笑氣 笑掉你的人生!

笑氣學名為「一氧化二氮」或「氧化亞氮」，是一種無色有甜味的氣體，俗名為吹氣球。



嚴重可能成為植物人或死亡，造成無法恢復的傷害，請勿任意嚐試。
別因一時的狂歡作樂 造成無法彌補的傷害

笑氣的危害性？

- ☒ 出現幻覺
- ☒ 身體癱瘓
- ☒ 手腳麻木
- ☒ 精神疾病
- ☒ 四肢萎縮
- ☒ 神經病變
- ☒ 無法行走
- ☒ 大小便失禁



教育部防制學生
藥物濫用資源網

反毒大聯盟

笑氣勸戒輔導人註



各縣市毒品危害
防制中心諮詢專線

0800-770-885



教育部
Ministry of Education

關心您 [廣告]

壹拾、 新北市立尖山國中衛生組健康促進宣導



2020.09

本學期健康促進學校政策及活動

健促項目	學校	家庭
視力保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天戶外放鬆眼睛 2. 高度近視及高危險群個案管理 3. 弱勢學生配鏡補助申請 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期視力檢查(半年一次) 2. 遵醫囑矯治 3. 家庭戶外活動（曬太陽有助於預防近視） 4. 視力保健：近距離(30 公分以內)用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘 5. 使用 3C 產品每天少於 2 小時
★口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天午餐後潔牙 2. 七年級入班貝氏刷牙法教學 3. 八九年級和護理師一起刷牙活動 4. 口腔巡迴醫療車 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 叮嚀早起、餐後及睡前潔牙 2. 定期口腔檢查(半年一次) 3. 使用含氟牙膏（1000ppm 以上）及小頭軟毛牙刷
★健康體位（含營養教育） 註：本校體位適中率稍低於全市平均	<ol style="list-style-type: none"> 1. 寒暑假自主管理檢核表完成家長及導師認證者可參加抽獎 2. 健康飲食教育、健康體位班 3. 持續推動 85210（睡滿 8 小時、每週運動 210 分鐘、天天喝足白開水 1500c.c.） 4. 過輕過重學生體重監測、肥胖學生個案管理 5. 自立午餐學校營養師午餐菜單營養分析 6. 配合 SH150 政策，進行慢跑運動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每天睡足 8 小時 2. 假日戶外活動 3. 均衡飲食、每日蔬果一拳半 4. 每天吃早餐 5. 每天喝足白開水 1500c.c. <p>導師小叮嚀：家長可以多關心孩子每天的飲食是否均衡，三餐定時定量，提醒少吃高糖、高鹽、高油的食物。</p>
性教育（含愛滋病防治）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康、輔導課程融入議題 2. 衛生局媒合講師七年級入班宣導 	教導孩子愛惜自己、尊重異性
菸檳防制	1. 校園（包含周邊）全面禁	1. 以身作則避免二手、三手菸害

	菸檳 2. 擬定校園菸檳害防制計畫、戒菸教育班 3. 七年級菸檳毒防制入班宣導	2. 避免嚼食檳榔，遠離口腔癌
健促項目	學校	家庭
全民健保（含正確用藥）	1. 健康課程融入議題	1. 教導珍惜醫療資源觀念 2. 遵醫囑服藥 3. 家中備有用藥諮詢電話（藥袋）
傳染病防治	1. 全校流感疫苗接種 2. 每日空氣品質監測 3. 不定期進行流感、禽流感（新型 A 型流感）、★登革熱、★茲卡病毒、伊波拉病毒、水痘、病毒性腸胃炎（輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒）、狂犬病、腸病毒、結核病宣導 4. 每週二次校園孳生源巡檢清倒	1. 清倒刷洗積水器皿 2. 多洗手、準備口罩 3. 定期消毒清潔經常接觸的物品表面，保持空氣流通 4. 維持良好衛生習慣、避免生食 5. 避免接觸禽鳥類，尤其切勿撿拾禽鳥屍體；食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食。 6. 腸病毒的傳染性極強，以 4 到 9 月為主要流行期 7. 茲卡病毒主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬，經過約 3 至 7 天的潛伏期後開始發病。 8. 如有類流感症狀，請即刻戴口罩及就醫。 如學生得到法定疾病(流感、水痘、腸病毒.....等)，請立即通知導師回報學校。
安全與急救教育 	1. 訂定緊急傷病處理實施辦法 2. 本校 106 學年度已完成安心場所認證 3. 每學年進行學生複合式防災演習、教職員工 CPR 暨 AED 急救教育研習 4. 朝會一氧化碳中毒防制宣導 5. 健康課程融入議題	1. 叮嚀在外注意自身安全 2. 勿單車雙載 3. 勿至危險水域、危險場所 

壹拾壹、 尖山國中衛生組午餐管理宣導

本校學校午餐管理政策

2020.09

- 一、依學校衛生法，成立學校午餐小組，其成員組成，現任家長應占四分之一以上，每月確實召開會議並作紀錄留存。
- 二、落實校園食材登錄，並切實查核登錄之真實性。本校校網「午餐專區」放有校園食材登陸平台連結以及每日菜色照片。
- 三、本於「地產地消」及「食用當季食材」之精神，各校於學校午餐相關規範可評估避免訂定「每週菜色不得重複」規範，以避免因規避菜色重複而造成食材選擇困難問題。



三、學校午餐營養素建議量（國中）

熱量(卡 1)	蛋白質(克)	脂肪(克)	鈣(毫克)
850	25~30	28	420

熱量的基準：以男女平均值 1/3~2/5 中間值。蛋白質的基準：佔總熱量 12~14%。
脂肪的基準：佔總熱量 $\leq 30\%$ 。鈣的基準：以男女平均值之 1/3~2/5 中間值。

四、學校午餐食物內容（國中）－理想性

全穀雜糧類	乳品類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果	油脂與堅果類
每日 6 份	每週 2 份	每日 2 份	每日 2 份(深色蔬菜每日必須超過 1 份)	每日 1 份	每日 3 份

五、本年度營養午餐每週供應兩次水果、一次有機蔬菜。

六、由建國國小自立午餐供餐。

壹拾貳、開學後防疫措施規定

- 一、 學生每日上學前，請先在家自主量測體溫，如達 37.5°C 以上者，應請假盡速就醫看診並在家休養。
- 二、 因應疫情到校量測體溫措施，即日起每日早上7:10開放校門，請同學勿太早到校。
- 三、 入校體溫量測每天兩次：
 1. 每日早上到校由學校輪值人員在大穿堂進行體溫測量，測量後並在手背上蓋章確認已測量，如有學生量測體溫達 37.5°C 以上者，立即隔離教務處側休息區，並聯絡家長請假帶回盡速就醫看診，到班上後請同學報告測量的溫度，再請導師確實將溫度填寫在紀錄表上。
 2. 中午12:10至13:00時，請各班導師利用時間進行體溫測量，測量後確實將溫度填寫在紀錄表上，如有學生量測體溫達 37.5°C 以上者，請學生立即戴上口罩至健康中心，再由護理師複測、隔離，聯絡家長請假帶回盡速就醫看診，導師務必每天檢核，每週最後一天上課日繳回記錄表至健康中心核章。
- 四、 室內上課時，打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通。師生上課不強制戴口罩，如果要戴請自備口罩。上課期間發現師生有一般呼吸道不適的症狀，可戴口罩上班上課。但是，如果有發燒的情形，則會強制到獨立空間隔離或離校就醫。請依規定請假，教師部分請教學組安排代課老師。
- 五、 加強宣導勤洗手，保持個人衛生習慣，學校準備75%藥用酒精噴罐及洗手乳於各班使用。請導師提醒學生攜帶一條手帕或毛巾，洗完手要擦拭乾淨。
- 六、 中午用餐前，請學生用肥皂或洗手乳洗手，指派固定人員戴帽子及口罩打菜。用餐時，勿大聲喧嘩、聊天，禁止餐具共用、食物共食。
- 七、 常態性環境及清潔消毒：每天針對學生經常接觸之物品表面(如地板，門把、桌面、電燈開關、或其他公共區域)進行清潔消毒，可用1：100（500ppm）漂白水稀釋液進行拖擦拭。
- 八、 使用完的口罩請統一丟到垃圾袋，整個裝滿後，再綁緊丟到一般垃圾桶。
- 九、 學校通報作業：如發現疑似感染新型冠狀病毒學生，學校會通報當地衛生局或撥打1922協助轉診，另如有其他突發群聚疫情，會應依規定通知當地教育主管機關及會同當地衛生機關處理，並至「教育部校園安全通報網」進行校安通報。

十、防疫期間不得散播不實言論或錯誤訊息，居家檢疫期間不能外出也不得出境或出國及搭乘大眾運輸工具，否則會有罰則。

十一、相關最新防疫措施將公告於學校校網及FB粉絲頁，請師生隨時上網瀏覽，共同做好防疫工作。如有任何問題，請電洽：（02）26781670分機20~27。

壹拾參、 宣導防疫注意事項流程

注意項目	宣導內容	備註
學生出門上課前先行在家量測體溫	(家長協助學生量測體溫，並登錄於聯絡簿上) (體溫異常的標準：腋溫超過 37°C，耳溫 \geq 38°C，額溫 $>$ 37.5°C)	1. 若體溫異常者，請在家休息，並以電話通知導師 2. 家中如無耳溫槍、額溫槍同學，請登錄每日進校量測的體溫於聯絡簿上，讓家長知悉
學生早上進入校園量測體溫回到班確實填寫在記錄表上	1. 因應疫情到校量測體溫措施，即日起每日早上 7:10 開放校門，請同學勿太早到校。 2. 每日早上到校由學校輪值人員在大穿堂兩測樓梯進行體溫測量，測量後並在手背上蓋章確認已測量，回到班上後請同學報告測量的溫度，再請導師或小護士確實將溫度填寫在紀錄表上。	*同學回到教室後，報告測量的溫度時，請再次確認手背上是否有蓋測量章（週一、週三、週五藍色章） （週二、週四、紅色章）
學生早上進入校園量測體溫發現體溫異常處理流程	如有學生量測體溫達 37.5°C 以上者，立即隔離教務處側休息區，請校護再次確認後，並聯絡家長請假帶回盡速就醫看診，如家長無法立即到校接小孩，學校會先請同學到隔離室裡休息，等待家長到校帶回就醫。	*學校隔離教室 二樓校史室

注意項目	宣導內容	備註
領餐前衛生教育	1. 請負責擡餐的同學，擡餐前確定餐桶緊閉，放置定位才可以打開，等打飯菜同學就位。 2. 負責打飯菜同學務必先用肥皂或洗手乳洗手，指派固定人員戴帽子及口罩後再打菜。	*需事先訓練固定打飯菜同學。
用餐前的衛生教育	1. 請同學用餐前到洗手檯用肥皂或洗手乳洗手，洗完後再去取餐。 2. 排隊取餐時，請不要聊天、談話，避免口沫橫飛。	疫情期間用餐請同學坐回自己的座位上，不可邊吃邊聊天，不可以共食、換菜或共用餐具。
午休前量測體溫發現體溫異常處理流程	1. 中午 12:10 至 13:00 時，請各班導師利用時間進行體溫測量，測量後確實將溫度填寫在紀錄表上。 2. 如有學生量測體溫達 37.5 度℃以上者，請學生立即戴上口罩至健康中心，再由護理師複測確診體溫達 37.5 度℃以上者、隔離，聯絡家長請假帶回盡速就醫看診。 3. 導師務必每天檢核，每週最後一天上課日繳回至健康中心核章。	*提醒事項： 不要慌亂，請事先交待好的同學協助通知，並且留意協助同學自身的防護措施是否足夠，例如，口罩、避免身體碰觸等
教室環境防護，採取預防性措施	1. 室內上課時，打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通，師生上課不強制戴口罩，如果要戴請自備口罩。 2. 上課期間發現同學有一般呼吸道不適的症狀或發燒的情形，請同學馬上戴上口罩，立即到健康中心測量體溫。 3. 常態性環境及清潔消毒：每天針對學生經常接觸之物品表面(如地板，門把、桌面、電燈開關、或其他公共區域)進行清潔消毒，可用 1：10（500ppm）漂白水稀釋液進行拖擦拭。 3. 加強宣導勤洗手(濕、搓、沖、捧、擦)，保持個人衛生習慣，學校準備 75%藥用酒精噴罐及洗手乳	*學校洗手時機： 吃東西前、上廁所後、咳嗽或打噴嚏後、進教室前、戴口罩前丟棄後，養成良好的衛生習慣。

注意項目	宣導內容	備註
	於各班使用，請導師提醒學生攜帶一條手帕或毛巾，洗完手要擦拭乾淨。 4. 增加課桌椅間距。	
<p>* 相關最新防疫措施將公告於學校校網及FB粉絲頁，請師生隨時上網瀏覽，共同做好防疫工作。</p> <p>如有任何問題，請電洽：（02）26781670分機20~27。</p>		

壹拾肆、 防災教育—家庭防災卡宣導

臺灣地理環境特殊，無法避免颱風與地震等天然災害之發生，屬於高災害潛勢地區。一旦發生大規模災害，交通通訊往往相當混亂且可能中斷，家庭成員的團聚，常常會有所困難，此時突顯『家庭防災卡』的重要性。透過家長、學生的共同參與討論及填寫『家庭防災卡』並攜帶於身上或書包裡，使災時便於聯絡親人，更因彼此互動及參與防災教育課題，讓防災意識向下扎根，可減少災害造成的損傷。

凡事不怕一萬，只怕萬一，請各位家長返家後偕同小孩，共同書寫這張重要的家庭防災卡。同時，可和小孩好好的談談防災的重要性，並協助建立小孩危機意識，期待在災放發生時，能將災害降至最低。除此之外，請偕同小孩練習--1991 報平安留言平台--的使用，事先約定好使用的電話號碼，待有需要時

可以得知家人或親友的訊息。

每位小孩的家庭聯絡簿最後一頁，印製的內容即為家庭防災卡(見附件)，歡迎大家善用。祝福大家!!

家庭防災卡				
人 WHO	· 緊急聯絡人 (本地)		· 緊急聯絡人 (外縣市)	
	稱謂 例：小阿姨	電話 / 日 例：04-2345-6789	稱謂 例：小阿姨	電話 / 日 例：04-2345-6789
	手機 例：093-434-5678	電話 / 夜 例：04-2987-6543	手機 例：093-434-5678	電話 / 夜 例：04-2987-6543

防震宣導--疏散時三不原則：不跑、不語、不推



每個家庭需準備一個緊急避難包，內裝 LED 手電筒、哨子、打火機、緊急保暖毯、輕便雨衣、口罩、筆、礦泉水、營養口糧、童軍繩、簡易醫療包、隨身包面紙、證件影本、若干現金、面紙、電池、小型收音機等等。緊急避難包應放置於家中及工作場所隨手可拿到的地方，包內的必需品，至少每半年檢查更新一次。

壹拾伍、 新北市政府家庭教育中心十二年國教宣導 (詳細內容請參閱網路版親職手冊)



新北市政府家庭教育中心

四、諮詢管道

在校時可向導師、任課教師、課程諮詢教師、專輔老師、輔導主任、教務主任及校長諮詢，或進入下列網站瀏覽。

諮詢管道	相關網站/聯絡電話
108年國中畢業生適性入學宣導網站	http://adapt.k12ea.gov.tw/
教育部十二年國民基本教育資訊網	http://12basic.edu.tw/
十二年國教五專招生資訊網	https://www.techadmi.edu.tw/
國中教育會考網站	https://cap.nace.edu.tw/
新北市中等教育資源網	http://se.ntpc.edu.tw/
新北市高中職網路博覽會	https://se.ntpc.edu.tw/expo
教育部設立免付費諮詢專線	0800-012-580
新北市1999市民服務	熱線 分機 2663、2664、2659