

臺中市立大墩國民中學 111 學年度第 2 學期

「家庭暨親職教育」親師座談會

## 會議手冊目錄

1. 親師座談會活動流程
2. 學生簡明行事曆
3. 112 學年度中投區高中職五專適性入學作業日程表
4. 適性入學宣導講座資料
5. 112 學年度中投區十二年國教-適性入學一本通
6. 親職教育文章分享
7. 網路安全宣導單
8. 新冠肺炎宣導單



臺中市立大墩國民中學 111 學年度第二學期

## 「家庭暨親職教育」親師座談會

### 活動內容及流程表

活動時間：112 年 3 月 11 日(星期六)08:30-11:30

時間	活動項目	活動地點	主持	備註
08:10 ， 08:30	家長報到	校門口 階梯教室	行政人員	
08:30 ， 10:00	12 年國民教育 適性入學宣導 專題講座	階梯教室	大墩國中 徐秀青校長	主講人： 大墩國中輔導主任賴國堂 『12 年國民教育適性入學宣導』
10:00 ， 11:00	班級親師 座談會	各班教室	各班級導師	
11:00 ， 11:30	檢討會與座談		輔導主任	全體導師與行政同仁
11:30			賦歸~	



# 臺中市立大墩國中 111 學年度第 2 學期 學生版 行事曆

行事曆所載行程得依學校實況隨時修正並依網路公告為準

月份	週次	日 期						重 要 行 事			
		日	一	二	三	四	五	六	各項會議及重要節日	學生課程、考試相關活動	班週會、各處室活動及競賽
二月	二	12	13	14	15	16	17	18	13 開學日 18 補行上班上課 (2/27)	13-16 111-1 補行評量 15-17 臺中一中科學班校內報名 15 技藝課程上課(1) 16-17 藝術才能班校內報名	13 午休-班級幹部宣誓暨任務訓練 15 班會-數學學習成就中級檢定 17 一年級社團選社準備
	三	19	20	21	22	23	24	25		21-22 國三模擬教育會考 20 第八節課後輔導開始 20 學思營開始上課 22-24 技藝競賽網路報名 22 技藝課程上課(2)	21-22 資訊網路應用競賽初賽 24 一年級社團活動開始
三月	四	26	27	28	1	2	3	4	228 和平紀念日連假	1 國三教育會考校內報名 1 技藝課程上課(3)	1 午間講堂：真人圖書館
	五	5	6	7	8	9	10	11		6-10 一年級學習與讀書策略量表測驗(輔導活動課) 8 技藝課程上課(4) 11 臺中一中科學班測驗	7 英語演講比賽 8 班會-墩中智慧王初選(二年級) 8 三年級升學博覽會(全人館) 11 班級親師座談會
	六	12	13	14	15	16	17	18		15 技藝課程上課(5)	13 朝會-三年級適性入學宣導 15 一二年級營養教育講座(全人館) 15 國三地科總複習(階梯教室)
	七	19	20	21	22	23	24	25	25 補行上班上課 (4/3)	22 技藝課程上課(6) 22-23 國三複習考	22 第 5-6 節二年級女生 HPV 疫苗注射(階梯教室)-暫定
	八	26	27	28	29	30	31	1		28-29 第一次定期評量	
四月	九	2	3	4	5	6	7	8	1-5 清明連假		
	十	9	10	11	12	13	14	15		12 技藝課程上課(7) 10-14 技藝競賽週	11-12 資訊網路應用競賽決賽 12 週會-墩中智慧王決賽(二年級)
	十一	16	17	18	19	20	21	22		19 技藝課程上課(8) 20-21 國三模擬教育會考	19 生涯發展暨生命教育講座 16-21 二年級技藝學程說明(入班)
	十二	23	24	25	26	27	28	29	23 新生報到	24-25 會考校內報名變更就學區 26 技藝課程上課(9) 28 國三免試入學超額比序積分截止	26 一年級英語歌唱比賽 26 國三作業檢查(午休-第五節) 29 中小學科學園遊會
五月	十三	30	1	2	3	4	5	6	1 朝會-母親節感恩活動	2-3 國三畢業考 3 技藝課程上課(10)	3 二年級才藝競賽
	十四	7	8	9	10	11	12	13		8 五專優先聯合免試入學校內報名 10 技藝課程上課(11)	
	十五	14	15	16	17	18	19	20	17 臨時課程發展委員會 15 會考誓師祈福 18 畢業典禮第一次籌備會	17-18 第二次定期評量(國一國二) 18 國三第八節課後輔導結束 20-21 國中教育會考	17 班會課與 5/24 第六節對調 19 鯉魚躍龍門考生祈福
六月	十六	21	22	23	24	25	26	27		24 大墩之樂 22-23 111-2 國三補行評量	24 一年級班際體育競賽 25 朝會-生涯發展職校群科宣導 25-26 高中職升學進路入班宣導 25-26 三年級班際體育競賽
	十七	28	29	30	31	1	2	3	30 技藝博覽會暨技藝表揚大會 31 國三成績審查會議 2 畢業典禮第二次籌備會	31 技藝課程上課(12) 31 公告適性安置結果	29-31 三年級班際體育競賽週 29-1 三年級高中職校參訪 30 國一國二作業檢查 31 午間講堂：書展系列活動 31 三年級輔導紀錄手冊檢查
	十八	4	5	6	7	8	9	10			7 二年級生涯輔導手冊紀錄檢查
	十九	11	12	13	14	15	16	17	14 畢業典禮 17 補行上班上課(補/23)	16 第八節課後輔導結束	12 畢業典禮預演 14 一年級生涯輔導紀錄手冊檢查 14 二年級班際體育競賽 16 社團活動本學期最後一次上課
	二十	18	19	20	21	22	23	24	22-25 端午連假		
二十一	25	26	27	28	29	30	1	30 休業式 1 暑假開始	29-30 第三次定期評量		


# 112 學年中投區高中職五專適性入學作業日程一覽表-校內版

(依 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)

112.1.31 大墩國中註冊組製

項目	報名費	校內報名	正式報名	寄發准考證	測驗日期	寄發、上網查詢成績單	分發放榜	報到日期	放棄期限
臺中一中科學班	約 500 元	今年度為自行報名	2/16(四)~3/1(三)		3/11(六)	依簡章及網站說明查詢	3/24(五)	4/7(五)	
美術術科測驗	美術約 1200 元 戲劇約 1700 元	2/15(三)~2/17(五) 洽輔導室 資料組	2/13(一)~2/24(五)		4/8(六)~4/9(日)		7/11(二)	7/12(三)	7/14(五)
音樂、舞蹈、戲劇術科測驗	舞蹈約 2000 元 音樂約 2800 元				4/15(六)~4/17(日)				
特色招生職業類科甄選入學報名		學生自行前往招生學校報名 或學校統一代處理 (3/8-3/10 收件)	3/13(一)~3/17(五)		4/22(六)~4/23(日)	5/22(一)術科成績網路公告	6/14(三)	6/15(四)	6/16(五)
國中教育會考	免費	3/1(三)	3/9(四)~3/11(六) (學校團報)	4/14(五)	5/20(六)~5/21(日)	6/9(五)	如要變更就學分發區，請務必主動於報名時間內告知註冊組長，以免權益受損。		
變更就學區		4/24(一)~4/25(二)	4/28(五)~5/5(五)	5/22(一)變更就學分發區審查結果公告					
中投區高中職_免試入學志願試模擬作業	第一次試選填 1/4(三)~1/13(五)、第二次試選填預計 3/28(二)~4/12(三) 超額比序積分採計至 112 年 4 月 28 日含(五)止 · 6/21(三)開放個人序位查詢、志願選填								
體育班、運動績優生單獨招生術科測驗		學生自行前往招生學校報名 或洽學務處 體育組	5/1(一)~5/3(三)		獨招: 5/6(六)術科甄試: 6/11(日)		獨招: 5/8(一)	7/14(五)	7/17(一)
五專優先免試入學(五專第一次招生)	300 元	5/8(一)	5/22(一)~5/26(五) 12:00 (學校團報)	1. 超額比序積分採計至 112 年 5 月 14 日含(四)止 2. 試選填: 5/30(二)10:00~6/6(二)17:00 3. 正式選填: 6/8(四)10:00~12(二)17:00 4. 成績及級距查詢: 6/9(五)15:00			6/15(四) 9:00-17:00 含複查	6/19(一)15:00 止 (含報到後，聲明放錄取資格)	
技優甄審入學、實用技能學程	230 元	5/15(一)-16(二) 洽輔導室 資料組	5/25(四)~5/26(五) (學校團報)				6/12(一) 實用技能學程 6/14(三) 技優甄審	6/15(四)	6/16(五)
中投區高中職免試入學	230 元	序位查詢: 6/21(三) 本校線上選填: 6/21(三)12:00~6/25(日)24:00 返校領報名表 6/26(一)14:00~15:00 返校繳報名表: 6/27(二)9:00~10:00	6/29(四)~6/30(五) (學校團報)				7/11(二) 11:00 簡訊提醒放榜及報到日期時間	7/13(四)	7/17(一) 14:00 前
五專聯合免試入學(五專第二次招生)	300 元	5/8(一)	6/21(三)~7/3(一) 15:00 (學校團報)				7/12(三) 現場分發	依各校規定報到	7/17(一)

- ※ 以上各項作業詳細日程如有異動，以 112 學年度簡章上公布時程為準，訊息將公告於本校網站首頁「升學宣導資訊」。
- ※ 欲報名各項入學管道之同學，因時程緊湊，作業繁瑣，需文件作業時間，請務必於校內報名收件期間辦理報名作業，恕不接受補報名，以免影響其他報名同學的權益。
- ※ 美術、音樂、舞蹈、戲劇此藝才班相關報名事宜，請洽資料組。
- ※ 技優甄審入學、實用技能學程相關報名事宜，請洽資料組。
- ※ 體育班及運動績優生相關報名事宜，請洽體育組。
- ※ 6 月 14 日(三)畢業典禮後，請務必自行注意各項作業之期程。



**12 年國民教育  
適性入學宣導  
參考資料**



# 112 學年度中投區適性入學管道

免試入學	完全免試
	技優甄審
	單獨招生(含園區生)
	免試入學

台中市  
有5校

特色招生	甄選入學	藝才班
		體育班
		科學班
		高職專業群科
	<del>考試分發入學</del>	

中投區  
有11校  
979名

五專	優先免試
	分區聯合免試
	<del>特色招生</del>

中投區沒有，但基北區、桃連區、嘉義區共有7校7個班。

中投區沒有，只有台南應用科技大學美術系、音樂系、舞蹈系，東方設計大學美術工藝系

身心障礙適性輔導安置

其他	實用技能學程
	建教合作班
	體育績優
	軍校(中正預校)

技優甄審、實用技能班、建教合作班說明比較表

管道	技優甄審	實用技能班	建教合作班
簡介	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性向明確走高職路線者</li> <li>2. 技藝班成績表現優異者</li> <li>3. 專業企圖心強烈者</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 延續國中技藝教育課程，專為具有技藝傾向、就業意願高和想學一技之長的學生。</li> <li>2. 較不重升學，希望高職階段完成後可以就業者。</li> </ol>	<p>學生一方面在學校修習一般科目及專業理論，一方面到廠家接受工作訓練，以利就業，並有薪資給付。</p>
導向	升學	就業	就業
學雜費	比照一般免試生 (符合產業特殊需求類科之科別有教育部補助)	免學費、雜費(自 108 年 8 月實施) 適合經濟需要幫助、賺取津貼的學生	
收入		在業界實習能獲取基本薪資，並享有福利保障	
資格 (技藝班 低收證明)	<p>必須參加過技藝班，</p> <p>① 技藝班成績 pr70 以上， 或 ② 代表學校參加台中市技藝教育競賽獲獎 與其餘競賽分數擇優擇其一</p>	<p>不限制，參加過技藝班且為低收入戶為優先錄取對象。</p> <p>選修技藝班一學期得總積分 5 點，兩學期得總積分 10 點。</p>	<p>不限制，依各校訂定。公立學校皆需書面審查，且大部分採計會考成績。私校大多不設立門檻。</p>
分發順序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技藝教育競賽: 第一、二、三名(特優):70 分 第四、五、六名(優等):65 分 佳作(甲等) 60 分</li> <li>2. 技藝班成績: PR 值九十以上:50 分 PR 值八十以上未達九十:45 分 PR 值七十以上未達八十:40 分</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技藝教育競賽獲獎+低收者</li> <li>2. 技藝教育競賽獲獎者</li> <li>3. 低收入戶者</li> <li>4. 技藝班職群綜合表現積分</li> <li>5. 未曾選習技藝教育者</li> </ol>	依各校訂定。 詳見簡章。
選填方式	<p>選定一科別，以一科多校方式填選志願，需與報名班別/技藝競賽項目別相關之群科。</p> <p>(最多可填 15 間學校)</p>	<p>不設限 (共 7 個志願)</p>	<p>不設限 (可自行報名)</p>
報名費用 【中低收者 需檢附證明】	<p>230 元 中低收：92 元 低收：全免</p> <p>(已繳技優報名費而未錄取者，可持此繳費紀錄免繳中投區免試報名費)</p>	<p>150 元 中低收：減免 60%，60 元 低收：全免</p>	各校自訂。
備註	<p>要上公立高職，通常要技藝競賽前兩名或於班級中 PR90 以上(技藝班中的第 1、2 名)機率較高</p> <p>入高中職後，學業成績 1、2 年級以 50 分為及格，3 年級以後 60 分為及格。</p>	<p>公立學校：多為夜間部，唯興大附農、沙鹿高工為日間部</p> <p>私立學校：日、夜間部皆有</p>	<p>分為兩種形式：</p> <p>輪調式：三個月在學校三個月在廠家實習</p> <p>階梯式：前兩年在學校學習，三年級至廠家實習</p>



# 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

教育部111年9月19日臺教授國部字第1110118213號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	13	一	13日-24日：藝才班術科測驗報名
			：
	15	三	15日-22日：身心障礙學生適性輔導安置報名 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	16	四	2月16日-3月2日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	1	三	建教合作班報名開始日
			：
	9	四	1. 9日-11日：國中教育會考報名 2. 11日：科學班科學能力檢定
	10	五	
	11	六	
			：
13	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 13日-17日：特色招生專業群科甄選入學報名	

月	日	星期	辦理事項
4月份	7	五	科學班報到
	8	六	1. 8日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 8日-9日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	9	日	
			：
	14	五	寄發國中教育會考准考證
	15	六	15日-17日：藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗
			：
	22	六	22日-23日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	23	日	
			：
28	五	4月28日-5月5日：免試入學變更就學區申請	

月	日	星期	辦理事項
5月份	1	一	1日-3日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名
			：
	6	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
			：
	8	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
			：
	9	二	9日-10日：試辦學習區完全免試入學報名
	10	三	
			：
	18	四	試辦學習區完全免試入學放榜
			：
	20	六	20日-21日：國中教育會考
	21	日	
22	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 22日-26日：五專優先免試入學報名	
		：	
25	四	1. 25日-26日：技優甄審入學報名	
26	五	2. 25日-26日：實用技能學程報名	

※備註：  
1. 有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。  
2. 有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月份	1	四	1日-9日：各校直升入學報名
			：
	5	一	身心障礙學生適性輔導安置結果公告 (臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
			：
	9	五	1. 寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 2. 9日-15日：藝才班分發報名
			：
	11	日	運動績優生甄試術科檢定
	12	一	實用技能學程放榜
			：
	14	三	1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 各校直升入學放榜截止日
	15	四	1. 技優甄審入學報到 2. 特色招生專業群科甄選入學報到 3. 試辦學習區完全免試入學報到 4. 實用技能學程報到截止日 5. 五專優先免試入學放榜
	16	五	1. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各校直升入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 5. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格
			：
	19	一	1. 各就學區優先免試入學放榜、報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 2. 五專優先免試入學報到截止日(含報到後聲明放棄錄取資格) 3. 19日-21日：特色招生考試分發入學學科測驗報名
			：
	21	三	1. 各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 2. 6月21日-7月3日：五專聯合免試入學報名
			：
25	日	特色招生考試分發入學學科測驗	
26	一	1. 特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數 2. 26日-30日：藝才班志願選填	
		：	
29	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日	

月	日	星期	辦理事項
7月份	4	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日
			：
	11	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜
	12	三	1. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
			：
	14	五	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 3. 建教合作班報到截止日 4. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
			：
	17	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格

月	日	星期	辦理事項
8	1	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日



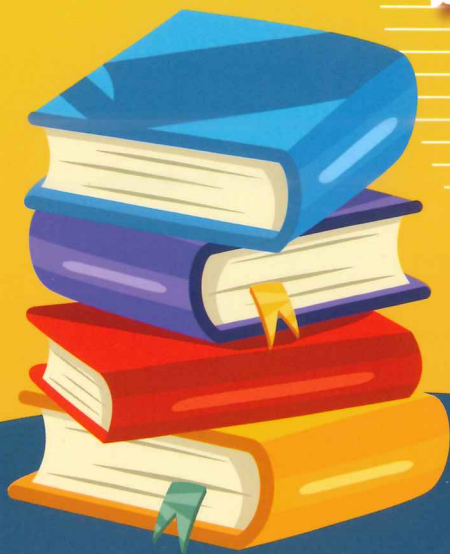


臺中市政府教育局  
Education Bureau, Taichung City Government

112學年度

# 中投區十二年國教

## 十二年國民基本教育 適性入學一本通



## 112 學年度免試入學方式

### 112 學年度中投區高級中等學校免試入學「111」方案

#### ★「1 次分發到位」：

112 學年度中投區高級中等學校免試入學與全國同步在 7 月初完成分發，避免入學時程過長與「無法及早定位」之情形，減輕學生及家長身心煎熬。

#### ★「10 個志願序為 1 群組」：

連續選填同校不同類（科）者皆為同一志願序級分（即校科同分），10 個志願序為 1 群組，同一群組內之志願序皆為同一積分。除提供了家長及學生最大的教育選擇權，亦發揮國中適性輔導功能，請務必與老師及家長充分討論後，審慎選填志願。

#### ★「會考成績總點數 111 點」：

將會考成績換算成累積點數 111，提供家長及學生簡單易懂的方式，總點數計點方式如下：國數英社自每科由 A++、A+、A、B++、B+、B 至 C 共分 7 至 1 級，各級點數為級數的 3 倍，依次為 21、18、15、12、9、6、3 點，寫作測驗為 6 至 1 級，分別為 6 至 1 點。5 科共計 105 點，再加上寫作測驗總分共計 111 點。（計點方式請詳參本手冊第 10 頁）

## 一、「時」在很重要：112 學年度各入學管道重要日程表

教育會考	團體報名	112/03/09(四) ~ 112/03/11(六)
	准考證寄發	112/04/14(五)
	測驗	112/05/20(六) ~ 112/05/21(日)
	成績公布、查詢	112/06/09(五)
科學班	報名	112/02/16(四) ~ 112/03/02(四)
	能力檢定	112/03/11(六)
	錄取報到	112/04/07(五)
特色招生 專業群科 甄選入學	報名	112/03/13(一) ~ 112/03/17(五)
	術科測驗	112/04/22(六) ~ 112/04/23(日)
	放榜	112/06/14(三)
	報到	112/06/15(四)
完全免試入學	報名	112/05/09(二) ~ 112/05/10(三)
	放榜	112/05/18(四)
	報到	112/06/15(四)
免試入學	志願模擬選填	第一次： 111/12/26(一) ~ 112/01/13(五) 第二次： 112/03/28(二) ~ 112/04/12(三)
	變更就學區申請	112/04/28(五) ~ 112/05/05(五)
	公告實際招生名額	112/06/21(三)
	志願選填	112/06/21(三) ~ 112/06/27(二)
	序位查詢	112/06/21(三) ~ 112/06/27(二)
	報名	112/06/29(四) ~ 112/06/30(五)
	放榜	112/07/11(二)
	報到	112/07/14(五)
直升入學	報名	112/06/01(四) ~ 112/06/09(五)
	放榜	112/06/14(三)
	報到	112/06/16(五)

體育班	報名	112/05/01(一) ~ 112/05/03(三)
	術科測驗	112/05/06(六)
	放榜	112/05/08(一)
	報到	112/07/14(五)
藝才班	報名	112/02/13(一) ~ 112/02/24(五)
	術科測驗	112/04/08(六) ~ 112/04/09(日) (詳見各科簡章)
	分發報名	112/06/09(五) ~ 112/06/15(四) (詳見各科簡章)
	分發報到	112/07/12(三) (詳見各科簡章)
技優甄審	報名	112/05/25(四) ~ 112/05/26(五)
	放榜	112/06/14(三)
	報到	112/06/15(四)
實用技能學程	報名	112/05/25(四) ~ 112/05/26(五)
	放榜	112/06/12(一)
	報到	112/06/15(四)
五專	簡章、報名表下載	112/01/16(一)起
	優先免試集體報名	112/05/22(一) ~ 112/05/26(五)
	優先免試選填志願	112/06/08(四) ~ 112/06/12(一)
	優先免試放榜	112/06/15(四)
	優先免試報到	112/06/19(一)
	分區免試網路通訊報名	112/06/21(三) ~ 112/06/30(五)
	分區免試集體及個別現場報名	112/07/02(日) ~ 112/07/03(一)
	分區免試寄發分發通知單	112/07/07(五)
	分區免試現場登記分發報到	112/07/12(三)

※ 各入學管道辦理時程以簡章公告為準

## 二、112 年國中教育會考武功秘笈 - 看誰比較「會考」

### (1) 考試科目

考試科目	時間	備註
國文	70 分鐘	
英語	閱讀 60 分鐘 聽力 25 分鐘	閱讀成績占 80 % 聽力成績占 20 %
數學	80 分鐘	選擇題成績占 85 % 非選擇題成績占 15 %
社會	70 分鐘	
自然	70 分鐘	
寫作測驗	50 分鐘	

### (2) 考試日程表

112 年 5 月 20 日 (星期六)		112 年 5 月 21 日 (星期日)	
08 : 20-08 : 30	考試說明 10 分	08 : 20-08 : 30	考試說明 10 分
08 : 30-09 : 40	社會 70 分	08 : 30-09 : 40	自然 70 分
09 : 40-10 : 20	休息 40 分	09 : 40-10 : 20	休息 40 分
10 : 20-10 : 30	考試說明 10 分	10 : 20-10 : 30	考試說明 10 分
10 : 30-11 : 50	數學 80 分	10 : 30-11 : 30	英語閱讀 60 分
11 : 50-13 : 40	午休 110 分	11 : 30-12 : 00	休息 30 分
13 : 40-13 : 50	考試說明 10 分	12 : 00-12 : 05	考試說明 5 分
13 : 50-15 : 00	國文 70 分	12 : 05-12 : 30	英語聽力 25 分
15 : 00-15 : 40	休息 40 分	若聽力全部重播 結束時間約為 12 : 55	
15 : 40-15 : 50	考試說明 10 分		
15 : 50-16 : 40	寫作測驗 50 分		

### (三) 成績計算方式

國中教育會考的科目分為國文、英語、數學、社會及自然 5 科，將各科評量結果分為「精熟」、「基礎」及「待加強」3 個等級呈現成績，同時為提供免試入學超額比序標準，在精熟 (A) 等級前 50%，分別標示 A++ (精熟等級前 25%) 及 A+ (精熟等級前 26% 至 50%)，並在基礎 (B) 等級前 50%，分別標示 B++ (基礎等級前 25%) 及 B+ (基礎等級前 26% 至 50%)；寫作測驗的評分則由低至高分為 1 至 6 級分。

●其中數學科「非選擇題」以及英語科「聽力測驗」部分均納入成績計算。

●英語科：呈現整體 (閱讀及聽力) 能力等級，並分列閱讀及聽力的等級描述，以提供學生學力資訊，閱讀及聽力計分比例為 80:20。

●數學科：選擇題及非選擇題計分比例為 85:15。

### (四) 國中教育會考的準備策略

國中教育會考皆以國民中小學十二年國教課程綱要為命題依據，寫作測驗則須參考國中階段的寫作能力指標，所以建議你可朝以下幾個方向努力：

#### 1. 多讀且精讀課本

課本內容即為國中三年一定要學會的基礎能力，理解基礎知識後，再進而吸收課外知識。國中教育會考的題目雖不會直接引自課本內容，但概念皆是從課本的觀念加以延伸及轉化，所以千萬不可以認為課本的知識很簡單，就棄而不讀喔。

#### 2. 多方提問

你可透過發問及討論的過程，逐步了解自己哪裡不會，並依此進行加強，這樣的學習將可幫助你更有效率的統整國中三年所學知識。

#### 3. 非閱讀不可

國中教育會考的特色便是「題目加長」，你除了必須對長篇閱讀測驗不感到恐懼，更須在有限的時間內抓到題目的重點，所以，透過平日的閱讀，培養語感將是在國中教育會考中決勝的關鍵。



### 三、超級比一比

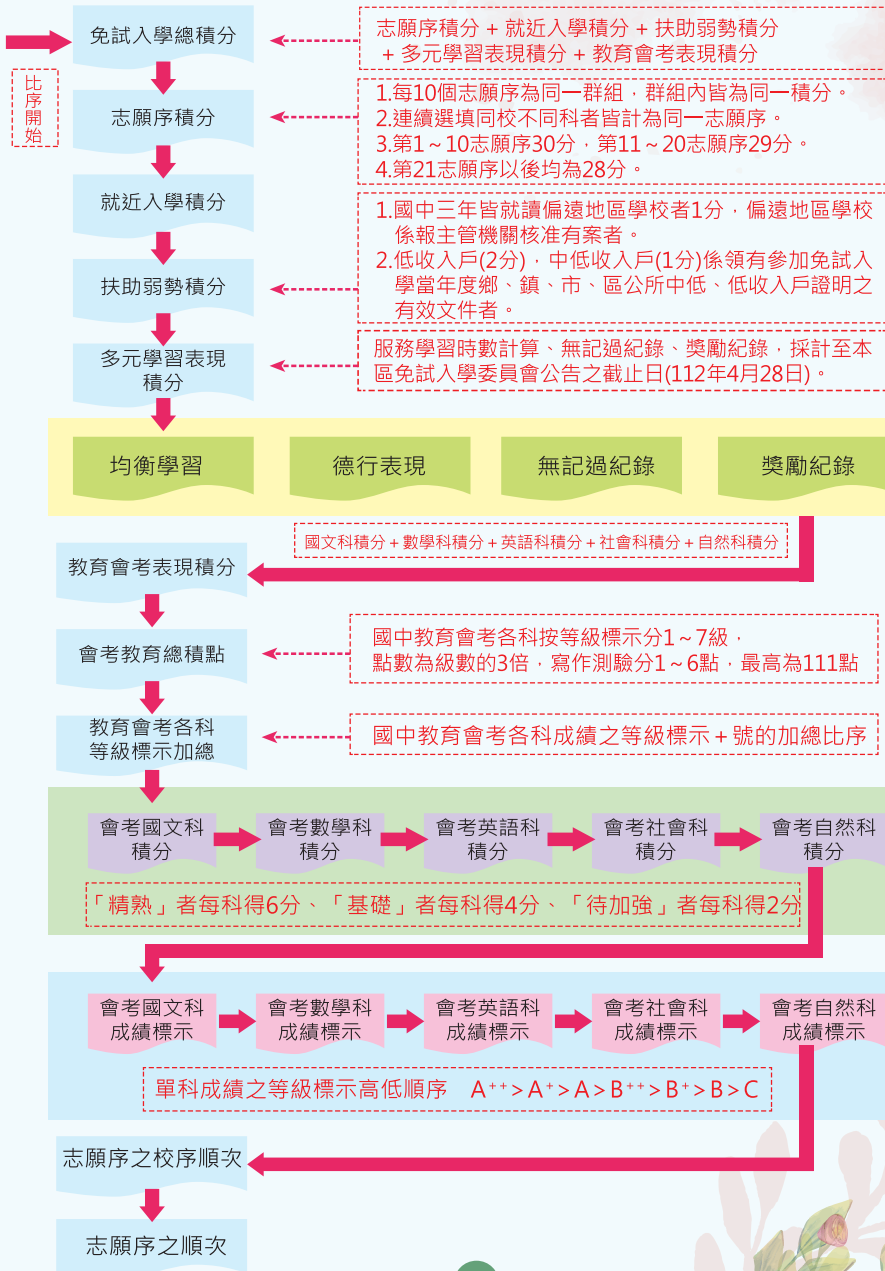
#### (1) 共同就學區

就學區	行政區	共同就學區			與 111 學年度規劃是否相同	
		本區國中可跨出就讀之行政區 (A) (本區之行政區)	他區高級中等學校開放就學之行政區 (B) (他區之行政區)	他區國中可跨入就讀之行政區 (C) (他區之行政區)		本區高級中等學校開放就學之行政區 (D) (本區之行政區)
中投區	臺中市	中投區之臺中市和平區	宜蘭區全區	無	無	相同
		中投區之臺中市東勢區、新社區、豐原區、神岡區、和平區、石岡區、大雅區、潭子區、大甲區、大安區、清水區、沙鹿區、梧棲區、大肚區、龍井區、后里區、外埔區	竹苗區之苗栗縣	竹苗區之苗栗縣卓蘭鎮、苑裡鎮、通霄鎮、三義鄉	中投區之臺中市	相同
	南投縣	中投區之南投縣竹山鎮、鹿谷鄉	雲林區之雲林縣林內鄉	雲林區之雲林縣林內鄉	中投區之南投縣竹山鎮、鹿谷鄉	相同
		中投區之南投縣竹山鎮	彰化區之彰化縣二水鄉	彰化區之彰化縣二水鄉	中投區之南投縣竹山鎮	相同
		中投區之臺中市霧峰區、烏日區、南投縣草屯鎮、南投市	彰化區之彰化縣芬園鄉	彰化區之彰化縣芬園鄉	中投區之臺中市霧峰區、烏日區、南投縣草屯鎮、南投市	相同
		中投區之南投縣名間鄉	彰化區之彰化縣田中鎮	彰化區之彰化縣田中鎮	中投區之南投縣名間鄉	相同

## (二) 中投區免試入學超額比序項目積分對照表

志願序	上限 30分	第1-10志願序 30分	第11-20志願序 29分	第21-50志願序 28分
該志願序校科同分。(連續選填同一學校不同科者皆為同一積分)				
就近入學	上限 10分	符合中投區免試就學區者10分 符合中投區共同就學區者10分		
扶助弱勢	上限 3分	符合偏遠地區者1分(國中三年就讀偏遠地區學校) 符合中低收入戶者1分 符合低收入戶者2分		
多元學習表現	均衡學習	上限12分	健體、藝文、綜合三領域五學期平均成績達60分(含)以上者。每一領域可得4分。採計國中前五個學期。	
	德行表現	上限5分	社團(2分)、服務學習(3分) 1. 由國中認證。 2. 任一學期參加一項校內社團者給1分。 3. 任一學期累積校內服務學習滿6小時者給1分(時數計算採計至112年4月28日止)。	
	無記過紀錄	上限6分	無處分紀錄者6分;銷過後無懲處紀錄者6分; 銷過後無小過(含)以上紀錄者3分。 1. 依銷過後計算(不得功過相抵)。 2. 3次警告折算1次小過。 3. 採計至112年4月28日止。	
	獎勵紀錄	上限4分	大功每支3分;小功每支1分;嘉獎每支0.5分(採計至112年4月28日止)。	
教育會考表現	上限30分	「精熟」者每科得6分;「基礎」者每科得4分;「待加強」者每科得2分。		
總分		100分		

## 112 學年度中投區免試入學超額比序順序流程圖



## 112 學年度中投區高級中等學校國中教育會考 等級標示點數對照表

會考等級標示	A ++	A +	A	B ++	B +	B	C
點數	21	18	15	12	9	6	3

## 112 學年度中投區高級中等學校國中教育會考 寫作測驗點數對照表

寫作測驗級分	6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級
點數	6	5	4	3	2	1

### 說明：

一、「國中教育會考總積點」為國文、數學、英語、社會、自然各科會考等級標示點數與會考寫作測驗級分點數之加總。

二、計算方式：

國中教育會考總積點 = 國文點數 + 數學點數 + 英語點數 + 社會點數 + 自然點數 + 寫作測驗點數

三、範例：

若國中教育會考成績為：

國文 A + ( 點數 18 )、數學 A ++ ( 點數 21 )、

英語 A ( 點數 15 )、社會 A ( 點數 15 )、

自然 B ++ ( 點數 12 )、寫作測驗 5 級分 ( 點數 5 )

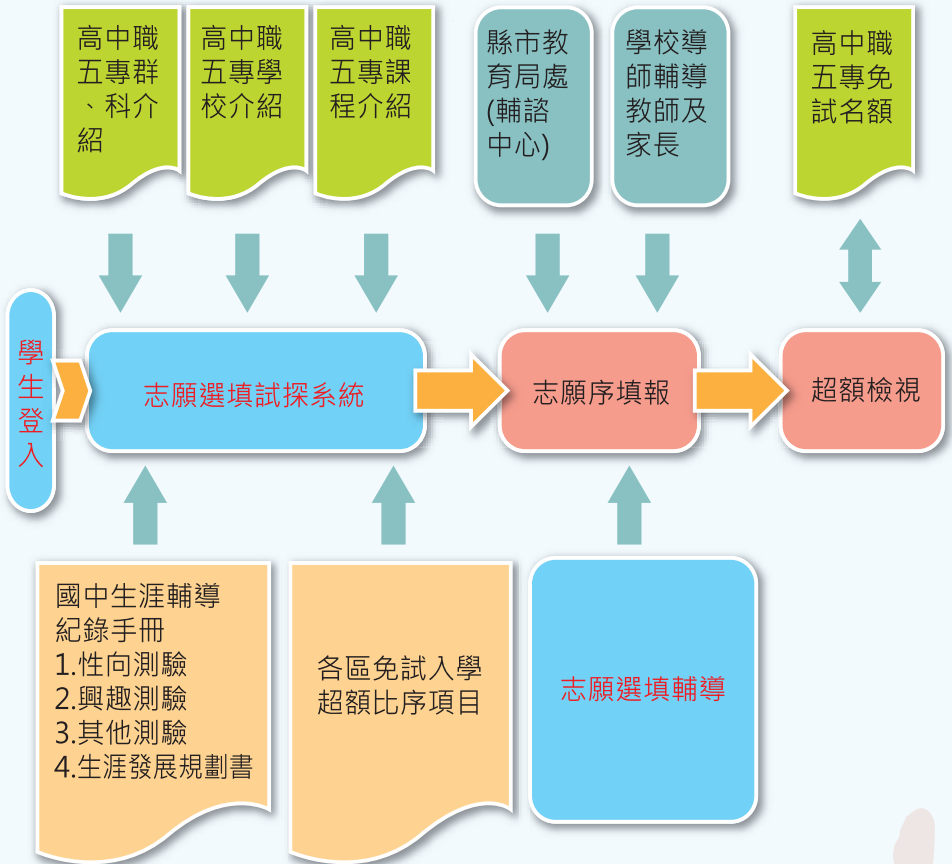
則其「教育會考總積點」為

$18+21+15+15+12+5=86$  ( 點 )

### (三) 志願選填試探與輔導

國中學生第一次志願模擬選填時間：111 年 12 月 26 日至 112 年 01 月 13 日

國中學生第二次志願模擬選填時間：112 年 03 月 28 日至 112 年 04 月 12 日



#### 四、112 學年度五專免試入學超額比序項目積分採計項目一覽表

積分採計項目		五專 <b>優先</b> 免試入學			五專 <b>聯合</b> 免試入學		
		單項積分	積分上限	核分準則概述	單項積分	積分上限	核分準則概述
多元學習表現	競賽	7	15	1. 國際、全國、區域縣(市) 2. 同學年度同競賽擇優採計 1 次	7	16	1. 國際、全國、區域縣(市) 2. 同學年度同競賽擇優採計 1 次
	服務學習	15		1. 幹部小老師滿 1 學期得 2 分 2. 校內外服務學習每滿 1 小時得 0.5 分	7		1. 幹部小老師滿 1 學期得 1 分 2. 校內外服務學習每滿 4 小時得 1 分
	日常生活表現評量	—	—	無採計	4		獎懲記錄
	體適能	—	—	無採計	6		肌耐力 / 柔軟度 / 瞬發力 / 心肺耐力
技藝優良		3	3	平均總成績 90 分以上：3 分 80 分以上未滿 90 分：2.5 分 70 分以上未滿 80 分：1.5 分 60 分以上未滿 70 分：1 分	3	3	平均總成績 90 分以上：3 分 80 分以上未滿 90 分：2 分 60 分以上未滿 80 分：1 分

弱勢身分	3	3	1. 低收入戶：3 分 2. 中低收入戶、支領失業給付及特殊境遇家庭子女身分：1.5 分	2	2	低收入戶、中低收入戶、支領失業給付及特殊境遇家庭子女身分者
均衡學習	21	21	健康與體育、藝術、綜合活動、科技等領域「5 期平均成績」達 60 分以上，每領域各得 7 分。	6	6	健康與體育、藝術、綜合活動、科技等領域「5 學期平均成績」達 60 分以上，每領域各得 2 分。
適性輔導	—	—	無採計	3	3	生涯發展規劃書中，親師意見
國中教育會考	32	32	A <sup>++</sup> 、A <sup>+</sup> 、A、B <sup>++</sup> 、B <sup>+</sup> 、B、C 三等級四標示	15	15	精熟 / 基礎 / 待加強
寫作測驗	1	1	共分 6 級	—	—	無採計
志願序	26	26	自第 1 個志願起，依志願順序，每 5 志願順序為 1 級別志願序，30 個志願共分 6 個級別。	—	—	無採計
其他	—	—	無採計	5	5	各校自訂
合計		101			50	

五專入學有兩種方式：全國一區的五專優先免試入學以及五專分區免試入學（分為北、中、南 3 區）；五專分區免試可同時報名北、中、南 3 區各 1 所五專，但這 3 區現場登記分發報到日期皆為 112 年 7 月 12 日（三），時間及地點以各招生學校通知為準，因此最後僅能擇一所五專參加現場登記分發報到的手續。

## 五、直升小錦囊

112 學年度中投區高級中等學校附設國民中學部直升入學辦理方式：

### (一) 報名方式

- 1、學校附設國中部應屆畢業學生之直升入學，於本區免試入學前辦理，直升錄取之學生，應經書面聲明放棄後，始得報名參加免試入學。直升入學未招滿之名額（包括特殊身分學生外加名額），移列至本區免試入學辦理。
- 2、報名地點：各就讀學校教務處註冊組。
- 3、報名手續：（1）填寫直升報名表（2）親自至學校教務處註冊組辦理。

### (二) 招生名額

- 1、國立及縣（市）立高級中等學校提列附設國中部直升入學名額，不得高於國中部應屆畢業生人數之 35%。私立高級中等學校直升名額，不得高於該校核定招生總名額之 50%。但其附設國中部學生人數小於學校招生人數者，不得高於國中部應屆畢業學生人數 50%。
- 2、各高級中等學校直升入學之招生名額，請參閱直升入學簡章。

### (三) 超額比序項目

依據中投區高級中等學校免試入學作業要點規定辦理。

## 六、完全免試

學習區完全免試入學的目的在落實真正免試，不採計國中會考成績，招生學校對應的學習區國中應屆畢業生均可報名，如超過各該科招生人數時，以超額比序項目積分對照表採計積分（不含會考成績及志願序）依序決定錄取。



- (一) 臺中一區 - 私立致用高中、私立明台高中、私立青年高中、私立慈明高中、私立光華高工、私立宜寧高中及私立玉山高中等七校為單點型招生。
- (二) 南投一區 - 國立埔里高工、國立仁愛高農、國立暨大附中及私立三育高中等四校，主辦學校為國立埔里高工。
- (三) 南投二區 - 國立水里商工、國立竹山高中、國立南投高商、私立五育高中及私立同德高中等五校，主辦學校為國立水里商工。

★ 相關對應招生學校及簡章可至以下網站查詢：

學習區完全免試入學網：<https://reurl.cc/eWbe4j>

## 七、中投區十二年國民基本教育適性入學諮詢管道

### ★ 諮詢專線：

☆ 教育部免付費諮詢專線：0800-012580

☆ 臺中市：04-22289111#54118 及 54209、  
04-25279131

☆ 南投縣：049-2222106#1381

### ★ 網路：

☆ 教育部國中畢業生適性入學宣導網站

<http://adapt-k12ea.pro.k12ea.gov.tw>

☆ 臺中市十二年國民基本教育網

<http://sites.google.com/a/tc.edu.tw/tc12explain/>

☆ 南投縣十二年國民基本教育網

<https://reurl.cc/Npj5ve>

☆ 中投區教育會考（國立竹山高級中學）

[https://www.cshs.ntct.edu.tw/ischool/publish\\_page/96/](https://www.cshs.ntct.edu.tw/ischool/publish_page/96/)

☆ 中投區免試入學（承辦學校 - 臺中市立霧峰農工）

[https://isc.wufai.tc.edu.tw/ischool/publish\\_page/156/?cid=2609](https://isc.wufai.tc.edu.tw/ischool/publish_page/156/?cid=2609)

☆ 五專入學相關 - 技專校院招生委員會聯合會

<https://www.jctv.ntut.edu.tw/>



The background features a light, textured pattern with stylized, muted green leaves and stems scattered across the top and bottom edges. A central white rectangular area is framed by a dark blue border with decorative corner elements.

# 親職教育 文章分享



## 拼命教孩子九九乘法，卻忘記教傷心怎麼表達

文/ 賓靜蓀 親子天下雜誌

人屆中年的父母，總有幾支蠟燭同時燒，人生目標達標，但也伴隨大小壓力。而最讓父母椎心的，是青春期的孩子有了憂鬱等情緒困擾。心疼、驚嚇、著急.....不僅每根神經都被牽動，原本的價值觀和教養觀，都可能要調整.....



「**國**一時，因為一直被同學排擠，有一天我真的很難過，就把自己關在房間崩潰大哭，沒聲音的那種，邊哭邊用美工刀片割手腕，割到細細的一條一條.....」這位外表亮麗、成績優異的女大學生如今平靜的回憶，直到國二下她情緒爆發、吵著要轉學，爸媽才知道女兒的辛苦。

國、高中生的自殘或自傷之頻繁和普遍，超乎大人想像。最常見的割腕，像一種彷彿要把心裡的痛刻在自己身上的祕密儀式，在父母不知情的狀況下，有的持續多年，發現後，常讓父母心疼、自責、不解。

「我們從不打罵小孩，為何她要這樣傷害自己？」一位看到國三女兒手腕、大腿內側密密麻麻傷口的媽媽，再也忍不住眼眶中的眼淚，「這樣驚心動魄，哪個父母看了不心痛？」

青少年因各種情緒和心理危險因子，引發出千百種狀況，常讓中年父母措手不及。

愈來愈多到中年的父母，處在蠟燭幾頭燒的壓力中。一方面得拼事業的高峰，一方面要維繫顯疲態的婚姻、照顧年邁的父母，還要調適自己開始老花眼、更年期、變胖、禿頭等各種身體上的初老。這些都還可以撐著，但若青春期孩子出狀況，就是壓垮父母的最後一根稻草。這時，父母才恍神過來，原本那麼可愛的孩子，為什麼變了？有的時候，以為只是青春叛逆，父母想要給他們空間，卻失去陪伴的機會。有的時候以為是少年強說愁，長大就好，卻可能錯失搶救機會。

更椎心的是，當悲劇發生，我們卻不知道孩子發生什麼事？為何我們沒有提早發現？又該如何幫助他？

## 情緒來來去去，沒有對錯

和身體生病、找到病因對症下藥不同，青少年情緒困擾導致各種溢出常軌的行為，成因往往複雜多元，不僅牽動父母每根神經，更挑戰原本的價值觀和教養觀。《親子天下》採訪的老師、心理師、醫師都一致表示，在孩子述說自己的狀態和故事時，多少都會帶出家庭議題。不論背後是緊張、疏離或破碎的家庭關係，或美滿、正常的狀態，家庭都扮演很關鍵的角色，而家人的支持，也是最重要的解方之一。

不論孩子是整堂課趴著睡覺、心不在焉、神情有異、不太跟同學互動、出缺席不正常……排除學習上的困難、校內人際關係，老師若和孩子建立信任關係，和孩子深度對話，會發現真正困擾孩子的其實是家人關係。

「家中經濟問題、父母爭吵、離婚、家人過世、重組家庭、溝通問題……都會影響孩子學習的心情，孩子常講不出來，」宜蘭復興國中健康老師呂怡秀表示。大多數孩子很單純沒有太多掩飾，只要老師多加關心就有助情緒紓解。但有些孩子表面有一套應對方式，看似無事，其實內心很難受。

有時，孩子用另一種方式，讓忙碌的父母看到，他需要更多的陪伴。一位很有影響力的中年爸爸，平常忙於做改變社會的事，孩子交給太太，他一直以為，他給從小有主見的孩子夠大的自主空間，沒想到，孩子跟輔導老師說，只希望爸爸多陪他。

有時，是家中不能談論、卻衝擊孩子的議題，藉著課業或其他壓力事件爆發出來。曾因

被同學排擠覺得自己很糟糕、割腕多次的女孩，跟諮商師談過後，才理解自己難過情緒的背後，竟是多年前父親外遇，在她心裡埋下「一定是我不夠好，爸爸才不愛我」的陰影，迫使她下意識不斷要求自己更好，不讓任何人（尤其爸爸）失望。

## **拼命教孩子九九乘法，卻忘記教傷心怎麼表達**

有時，是在家中從沒有情緒的流動和表達，讓孩子卡在情緒黑洞裡。

國立屏東大學學生諮商中心主任洪蕙菁輔導過許多個案，不會也不能解讀情緒。例如有學生外表理智，不允許自己情緒出來，壓抑太深以致崩潰。「她是家中姐姐，從小要照顧弟弟，因為媽媽忙碌、爸爸失功能，她必須得看顧大局，隱藏起所有情緒。」經過引導，女孩情緒出來，才能看到自己。「情緒來來去去，沒有對錯，情緒流動，人才能流動，」洪蕙菁說。一般父母常過度重視物質供應，卻忽略情緒面，「我們拼命教孩子九九乘法，卻不教情緒的重要和如何表達。」

更多時候，孩子的狀況挑戰父母底線。一位兒子從國二起就有拒學傾向的媽媽，始終無法面對兒子有一搭沒一搭不想上學的現況。「我每天精神錯亂，我們這個世代就是按部就班，什麼時候該做什麼事，好像都被放在一個框架裡。在工作上，不容許你放空擺爛、要求你完美超越，但回家看到兒子，他就是不符合我心目中乖孩子的樣子。」但在長達兩年的衝突、調整中，這位在中小企業擔任主管的媽媽慢慢釋懷，「只要孩子沒有做出不可逆的錯誤，不念高中也不會怎樣。這過程中學習最多的，反而是我自己。」

## **幫助孩子走出情緒黑洞，家長是最重要的支持**

要幫助孩子走出黑洞和困境，除了專業的醫療、諮商，父母的態度非常重要。「青少年工作就是買一送全家，」台北市立聯合醫院松德院區兒少精神科醫師賴柔吟表示，父母可以是支持系統，有時候父母也需要自我調適。

面對孩子的憂鬱傾向，部分家長會主動求援，但也有家長拒絕承認。成功高中輔導室主任巫明忠表示，「有些家長會很強勢反問『誰說的？』有些會說『謝謝老師，幫忙不用了，我們自己會注意』；就算孩子已經拒學，有的家長依然會覺得只是叛逆期，『也許大學就會好了』。」

「只要家長把門關起來，誰都沒辦法幫忙，」《親子天下》採訪十幾位老師、心理師、醫師都一致表示。「有些經濟優勢、社會頂端的家長，完全聽不見另一種聲音，孩子就在底下掙扎，我們完全幫不上忙，只能讓孩子信任我們，心情不好的時候可以來找老師聊聊，」一位南部明星高中資優班導師很無奈的說。

## 情緒風暴背後不是教養失敗

中年父母有時不得不接受，人生不一定照著我們心目中的藍圖走，孩子的狀況是一個提醒。沒有孩子願意被看成是有缺陷、或脆弱的不良品；孩子有情緒困擾，也不代表父母的教養失敗。但及早發現、才能及早提供孩子最適切的協助。

很多時候，即使父母已經盡力，能做、該做的都做了，孩子還是做出傷害自己的事。美國《時代雜誌》2016年的「青少年憂鬱症」專輯指出，在科技的推波助瀾下，父母很難偵測到孩子的社交生活，即使盡力追蹤孩子的臉書、IG、推特、依然無法及時辨識幽微的網路排擠或霸凌，無法保護孩子不受傷。

但當孩子受傷了，最好的溝通方式是「承認孩子當下的感受和情緒，拿掉批評論斷，不要生氣，而是同理孩子，「你這麼痛苦我很難過，但我會一直陪著你，你需要我為你做什麼嗎？」《時代雜誌》提醒。

親、子兩個世代都承認自己需要幫助，需要很大的勇氣，但只要能跨越這個障礙，就能幫助孩子。

「爸媽真的很重要，因為孩子看著大人的樣子，看久了就變成劇中人，爸媽要把自己活好，」屏東大學的洪蕙菁語重心長的說。

## 輔導老師、心理師建議和青少年交心的 Dos& Don'ts

### Dos

- 示範如何表達自己的情緒和感受。例如，與其每天千篇一律問孩子「今天學校好不好？功課寫完沒？」不如談談自己的工作、挫折、失敗或害怕等感受。藉著這樣的以身作則，傳遞一個訊息：談感覺、壓力或失敗，是 OK 的，不可恥的，孩子也有機會練習表達自己的情緒和感受。



• **問開放式問題**。例如，注意到孩子無精打采的回到家，問問在學校發生什麼事？邀請孩子對你說說看，若他們願意告訴你，會講出來。

• **耐心等待**。若孩子說，我沒事，大人欣然接受，但告訴孩子，有需要找人聊聊，你都在那裡。

• **相信沉默**。在聊天時，不一定要行雲流水滔滔不絕，有時，沉默也是一種表達。

表示你的關心。每個人都需要感受到被人在乎，告訴孩子你關心他，並且在相處時，真正放下手邊一切。

• **幫助孩子學習／練習面對壓力的技巧**。

### Don'ts

不以問題展開對話。

不問「為什麼？」因為這樣問，就讓孩子產生防衛心。

不要急著解決問題。當大人把孩子的問題看成是問題時，很容易想要去糾正、解決問題，反而拉大了和孩子的距離，他把你推得更遠。

當孩子表達情緒時，不批評、不做判斷，接受他的各種情緒。

( 本文轉載自「親子天下」<https://www.cw.com.tw/article/5122939> )

社團法人台灣自殺防治學會  
全國自殺防治中心

進行貝馬金  
簡式健康量表BSRS-5

健康和必備  
心理衛生電子書/影音

檢驗則設定  
開金量是西星自我檢驗則

貝馬金自己金象  
紀錄心理困擾程度變化

心律資三原  
精神心理衛生資三原地圖

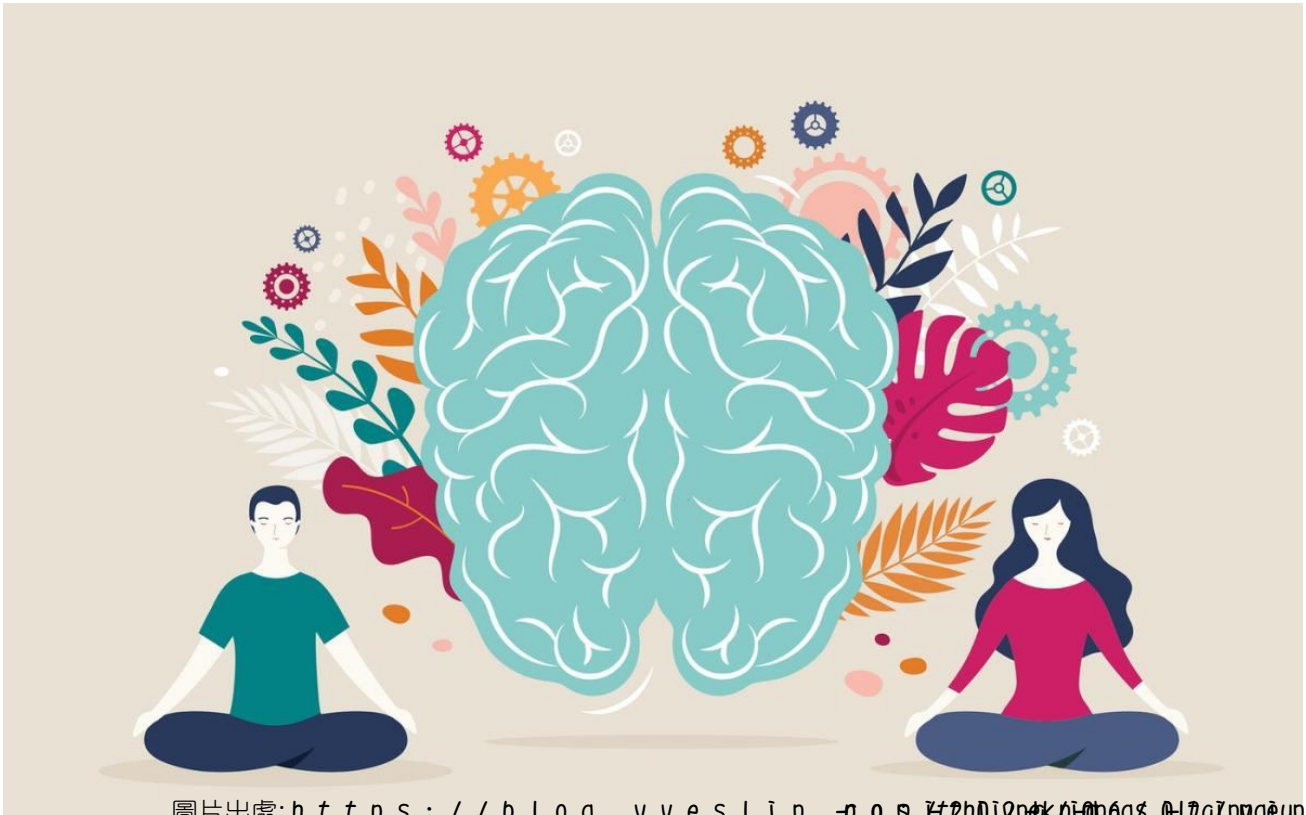
求助專線  
心情不甘子想找人聊聊

ios/Android  
立即掃描下載

心情溫度計APP

# 大家一起來培養「樂觀」、「自信」的性格

文/ 王淑俐 台北市立教育大學教授



圖片出處:<https://blog.yveslin.com/2018/07/17/brain-and-meditation/>

大人是否常因過度保護，而剝奪了孩子學習「如何生存」及「活得更好」的機會？或因過度悲觀，而否定了孩子潛在的「發展空間」？

有篇網路文章「鴨子與老鷹的對比」，以老鷹代表「樂觀」、「自信」，鴨子則相反。想必是「英雄所見略同」，我一連收到好幾位朋友的「轉寄」。於是，我將之轉化為演講題目——「鴨子變老鷹—讓孩子勞心勞力、自信樂觀」，與「大人們」分享及共勉。因為，子曰：「愛之能勿勞乎？」大人是否常因過度保護，而剝奪了孩子學習「如何生存」及「活得更好」的機會？或因過度悲觀，而否定了孩子潛在的「發展空間」？一次，我在一所小學演講這個題目時，有位家長不同意我指稱現代家長供應太多，以致孩子變成「鴨子」的看法。他認為時代不同了，不能再拿從前的我們與現代生活條件較好的孩子相提並論，這樣的對比並不公平。我們一味以為現代孩子是「草莓族」——經不起考驗，是否冤枉了孩子？

我想了一下，覺得這位家長說得也有道理；因為，孩子不是自願成為草莓，而且，為什麼不能多看草莓好的一面？其實，許多大人自己也不夠堅強、不堪一擊，如何奢求孩子承受挫折、壓迫？所以公平的說法也許是：不要再拿鴨子、老鷹或草莓來打比方，就事論事，在下列兩種對比的態度上（前者屬悲觀消極，後者屬樂觀自信），我們通常選擇了哪一方？這樣的選擇會造成什麼結果？

### 一、「這我可做不到」 $\longleftrightarrow$ 「我如何才能做得到」

不想做事的人，很會找藉口，卻不願將精力轉移至尋找解決的方法上。畢竟，把工作推掉比較簡單，承擔責任以後，就要做很多事，那多辛苦啊？「好逸惡勞」是人性的弱點，可惜天下沒有「不勞而獲」的好事。若想不工作卻又能享受，其後果多半是藉著「剝削」別人來滿足自己。「剝削」的做法明著即偷、盜、搶，但多數人則是找藉口，暗地裡把自己的工作推給別人。表面上佔到了便宜，實際上只在推卸責任這部份的功力提昇，其他則一無所獲；而且還會破壞團隊合作的和諧氣氛，使大家都擔心要多做別人的事。若能將焦點轉移至想辦法達成目標上，不但不必再對「要不要做」感到焦慮，還能將當中發生的任何問題，視為必然的過程及對自我的考驗，就能抱著「平常心」去面對及處理任何的阻撓及挫折。如此不但較坦然及輕鬆，突破困境後對自我會產生更大的信心，這種信心又鼓舞了我們迎接下次的挑戰。對於別人，可能是逃之惟恐不及的困難；對於有自信的人，反而成為求之不得的良機。

### 二、「不敢冒險」 $\longleftrightarrow$ 「鼓起勇氣去做」

人們大都對未知及失敗感到恐懼，但若因而一直停留在「安全地帶」，固然不必承擔風險，但也永遠沒有進步的可能。而且「不進則退」，還會因故步自封、抗拒改變，而在環境適應上產生困難，甚至遭到淘汰。如果鼓起勇氣去做，做了以後也許發現並沒有想像中恐怖，而且也可趁此機會克服內在的恐懼。對於恐懼的事物，在「平時」也許可以設法逃開它；可是面臨個人或他人性命之生死關頭時，若不能克服，就只剩死路一條。所以逆向思考可知，「養兵千日，用在一時」，情願利用平時來練習如何面對及戰勝恐懼，因為即使失敗了也無關緊要，還有重來的機會；也不要「書到用時方恨少」，結果一舉被恐懼所擊潰。

### 三、「在每個機會裡找問題」 $\longleftrightarrow$ 「在每個問題裡看見機會」

發現問題是件很容易的事，但若把精神都擺在問題上，而且只會空談及責備不如意的

事。到頭來只剩一張嘴很會說，找藉口不做事更是一流；但卻不肯做事，連一次都不做，一定要做時也動作緩慢。更糟糕的是，習慣挑剔別人的人，不僅不願意多付出，而且也不願意學習；因為怕暴露自己的不足，所以罵完後就趕緊躲藏起來，以免別人要他以行動來證明自己的「高論」。若能不再責難別人，而將心比心並親身參與，則能了解「當家」的困難。若再能視問題為轉機，那麼不僅不怕問題，還能藉力使力。慶幸還知道問題所在，重要的是對症下藥，才能徹底解決問題，使自我及團體效能均得以提昇。

#### **四、「遇事激動」←→「冷靜沉穩」**

很多人一有小事就激動得不得了，喜歡在人背後閒言閒語，而且以為這樣很好，要這樣做才會覺得快樂。其實是無風起浪、無濟於事，甚至是「成事不足，敗事有餘」。這種人不管別人怎麼告訴他要冷靜，永遠會激動的辯駁，就是不肯接受冷靜的可能。「謠言止於智者」，真正有智慧的人只談正面的事，否則就保持沉默。不會大驚小怪，而能把握電光火石、極短暫的片刻冷靜下來，做出最正確的判斷。才能大事化小、小事化無，甚至化暴戾為祥和。不會隨著別人的情緒或外在情境而起舞，而能保持平常心，儘量從正面、自己能掌握的部分著手去做。

#### **五、「遲疑不決」←→「果決行事」**

大多人花很長的時間做決定（顧慮太多、綁手綁腳），但做事時卻沒有三分鐘熱度（自我懷疑、急功近利）。因為沒有恆心及毅力，所以只是浪費時間，不會有什麼斬獲。由於有恆心的人很少，成功的路上同伴也不多。有自信的人就不同，他很清楚自己的目標，所有的行動都朝著目標前進。即使失敗，也相信是成功之路必經的一站，所以欣然接受並能立刻改進，不會浪費時間在胡思亂想、自怨自艾。行事非常果決堅定，只管行動、不怕打擊，也不會在意哪一天才會達成目標。

#### **六、「等待與依賴」←→「懂得負責，只取所需」**

鴨子與老鷹最大的不同也許在鴨子等人餵，如果飼料不夠，牠會大聲叫。但也因為要人餵，所以只能活在一方池塘裡，哪裡也不敢去。一旦失去依靠，就只有死路一條。久而久之卻也把依靠及保障視為理所當然，不再想自己可以做些什麼改變現狀。

老鷹須靠自己覓食，非得飛得更高、更遠、更快不可，也因而可以到處遨遊。若不精進

謀生的技巧，則無法順利過活；所以會不斷自我督促與成長，喜歡學習，會主動謀求改變。

現代社會自殺及重傷害事件頻傳，許多人一遇小事即很衝動，非要立即宣洩不可；結果不是自暴自棄、毀了自己，就是展開報復、置對方於死地。到頭來均付出極其慘痛、無法承擔的代價，或產生後悔莫及、無法彌補的後果。使得損失更大，也傷害了更多人，冷靜思索才知是得不償失。然而事件的當事人，多已「當局者迷」、「鬼迷心竅」，事情發生的當下能「清醒」而「得救」的比率不高。所以要增進兒童及青少年的心理抵抗力，真正有效的教導時機是在平時、事件尚未發生時，實施策略如下：

### 一、「以人為鏡」、「借鏡練心」：

大人們平時可以新聞事件或他人的經驗為例，帶領孩子充分討論及演練，訓練孩子面對這些事件應有的認知、判斷與行動；屆時他們才有「正確反應」的機會。所需訓練包括：

- (一) 情緒控制：理性、冷靜、多思考，小不忍則亂大謀。
- (二) 獨立判斷：有主見，不人云亦云，能選擇及接受「成熟者」的意見。
- (三) 求助：尋求「有效的」協助（請「適當的人」出面或陪同一起處理）。

父母師長對這種「懸缺課程」（應重視而未重視的事），如：人際溝通、情緒管理、壓力紓解、分手處理等，應比對學業成績更為重視（考差了可以重考，生命卻不能重來）。平時即應多予「機會教育」，多找時間與孩子個別接觸及談心，才能了解孩子的問題，適時給予需要的協助。萬不可以批判、說教及放棄的態度「落井下石」，「同理心」才是孩子們最需要的支持。尤其要小心無意之間的言行（嘲笑、諷刺、貶低），對孩子造成的負面效應。平時要多閱讀、多研習、多請教，才有能力指導孩子；必要時應將孩子「轉介」給其他專家。

### 二、教導樂觀及堅韌：悲觀是習得的，樂觀亦然。

痛苦的人沒有悲觀的權利，樂觀之後更有責任「散播歡樂散播愛」。下列方法可使孩子們更加樂觀及堅韌：

- (一) 行為塑造法：培養有活力又令人舒服的外在形象。表情儀態方面如：熱情、微笑、眼神交流、表情豐富、肢體語言生動、與人適度的身體距離與接觸、姿態優雅。語音聲調方面如：聲音明亮、咬字清晰、音色悅耳、音調富於變化、親切有耐心、輕聲細語、尊重商量、富於熱忱（有精神）。微笑不難，建立微笑的習慣即不易。輕聲細語不難，不論任何狀況都能

做到即不易。上述表情儀態及語音聲調必得養成習慣，才能擁有樂觀堅韌的形象。

(二) 認知改變法：改採策略式思考，因為「條條大路通羅馬」，這條路不通就換一條，不必鑽入死胡同。採取感恩式思考，對於好事壞事一律感謝，相信都是上天最好的安排。學習幽默思考，把壞事想成好事，把苦事想成趣事。超越自己及情境，對失敗有正確的看法，不因此自貶或逃避。培養實力、發揮所長，才能自我肯定，更加豁達。

(三) 學習時間管理：以時間管理的正確觀念及技巧，更有效的達成目標，使成功與自信形成良性循環。加強自己的行動力，不空談，不懶散，不放棄。培養自己的恆心：從寫日記、閱讀、運動、學習樂器、讀英文等各種活動的持之以恆，作為自我鍛鍊的工具。

### 三、大人的身教及鼓勵：

父母師長平時的身教，才是孩子「最有力的」情緒管理教材。是「示範」、「楷模」抑或負面教材？尤其是面對困境、處理危機的態度，更是孩子觀察、模仿的對象。下列策略可使孩子更樂觀自信：

(一) 加強自己鼓勵、讚美及欣賞孩子的功力：讓自己成為孩子的伯樂，放棄完美主義，給予他們表演的舞台。

(二) 更了解、接納及照顧孩子的身心需求：讓他有更好的外在及內涵，過程中要有耐心、不發脾氣、不說教。鼓勵孩子多行動、多嘗試，不怕失敗甚且歡迎失敗，以身作則示範「耐心」及「恆心」。陪伴孩子突破困境，逐步邁向成功（例如：課業、人際關係、兩性問題、自卑感等）。

(三) 改變關心的方向：人生還有許多比課業更重要的事物，如：吃得健康、多運動、藝術活動、笑口常開、關懷別人、解決問題的能力等。

「對有些大人來說，年輕孩子的挫折算不了什麼，不應該有激烈的情緒反應。因父母失和、功課不佳、同學排斥、失去愛情友情等，負面的刺激，普遍是影響孩子情緒的因子。還有更多長期的、隱藏的、難以啟齒、說不清楚的問題讓孩子處於憂鬱情緒。

教育部委託台大流行病研究所的調查發現（民94年）：11833名國小高年級至高職的樣本中，14.41%有過自殺意念，3.04%曾有自殺行為，8.66%重鬱症。由以上數據可知，為避免孩子走不出情緒的困境，大人們還是要一起加油，共同為孩子的不快樂負起責任。

## 預防孩子掉入誘騙陷阱，給父母的六大網路安全提醒

文/ 張益勤

透過網路進行的兒少性剝削犯罪行為讓人聞之色變，但是現今社會已經不可能禁用手機、網路。因此，父母也要成為孩子網路安全的守護者，除了設定防護機制，也教育孩子基本的網路安全意識，並且除了關心學校生活，也可以和孩子聊網路生活。



隨著網路使用的普及，發生在網路上的兒少性剝削議題愈來愈重要。但是根據兒福聯盟最新調查顯示，家長與學校的網路安全教育多著重在

「網路隱私設定」、「設定安全密碼」等事項，但是甚少著墨在「網路霸凌」、「網友互動」的社交技巧。有超過 4 成的兒少認為「爸媽曾告訴過我的上網安全事項，我覺得無法解決我在網路遇到的問題」。

依據《兒童及少年福利與權益保障法》第 46 條授權設立的「網路內容防護機構 (Institute of Watch Internet Network, 簡稱 iWIN)」，專門協助處理兒少性剝削案件中，設法下架在網路上流竄的兒少私密照。iWIN 執行秘書劉昱均觀察，多數家長並不清楚孩子兒少在網路上做了什麼事情，對於網路的使用也還停留在使用時間的規範。

父母對於孩子的網路使用通常只有兩種：一種是完全禁止，導致孩子的數位技能不夠好，學習上出現落差；另一種則是完全放任，「網路安全就像是，我們不會放任孩子在大馬路上任意行走，必須讓他們在過馬路前，學習最基礎的交通規則吧！」劉昱均說，像是紅燈停、綠燈行、過馬路要牽大人的手，在網路的使用上也是同樣道理。

兒童福利聯盟也提醒，萬一遇到網友要求私密照的騷擾，或是已經提供私密照給對方時，一年內都可以報警提出申訴；若要提出告訴則要在事發半年內提出民事訴訟，由檢調單位進行調查。

以下為《親子天下》整理相關單位提醒家長共同維護孩子網路安全的做法，避免成為兒少性剝削的受害者：

### 一、設定防護機制，避免孩子看到不合適的內容

現在的小孩在小學時往往已經有手機、網路，有些甚至幼兒園就開始滑。劉昱均建議，在提供孩子第一個手執裝置時，不論是手機還是平板，都要先安裝防護機制，讓孩子在使用手機時不會瀏覽到不該看的東西。她也舉例很多免費軟體，可以設置黑名單，或是蘋果的 IOS 系統或是 Android 系統都有相關的手機設定。



設定 IOS 系統的兒童防護機制後，孩子只能下載限定年齡的 APP。iWIN 提供



設定 Android 系統的分級篩選模式，守護兒童的網路使用安全。iWIN 提供



另外，各大通信業者也都有相關的防護工具，像是中華電信的「色情守門員」、台灣大哥大的「色情警衛」等，以及一些免費的手機防護軟體，像是「APP 限時鎖」、「遊戲時間管家」、「ABP 廣告阻擋」，協助過濾網站內容、阻擋廣告，或是協助孩子學會使用手機的時間管理。更多過濾軟體等相關防護機制可參考 iWIN 網站的防護專區。

## 二、關心孩子的網路生活

當孩子有了屬於自己的手持裝置，不論是平板或是手機，家長都要先教導網路使用的安全。包括像是：網路交友、個人資訊、私密照等相關安全守則。

展翅協會秘書長陳逸玲以網路交友為例表示，就像現實世界裡，大人會告誡孩子「遇到陌生人給東西吃不能吃，在家時有陌生人敲門不要開門」，網路上也一樣，要了解如何和網友互動，要遵守什麼樣的界線，如何保護個人隱私等。

她也建議父母，平時除了關心孩子在學校發生的事，也可以問問網路世界發生了什麼新鮮事。在網路看到什麼？做了什麼事？有沒有交新朋友？如何認識的？對方是什麼樣的人？如同討論現實生活中的事情一樣，也要討論網路生活。

兒福聯盟政策部主任李宏文也說，家長要多關心孩子使用網路的情形，養成與孩子討論網路使用的習慣，成為孩子可以信任、訴說的對象。

## 三、善用時事機會教育

劉昱均認為，與孩子談網路管理就像是「治水」，重點不在於蓋水壩，而在於疏導。父母要了解嚴格管理有時候也徒具形式，孩子總是可以借到別人的手機、別人的網路。因此如果能參與孩子的生活，會比較好的方式。「父母要與時俱進，了解現在網路上流行什麼？偶爾也可以下載孩子喜歡的遊戲來試玩看看，也是創造親子間的話題。」

此外，新聞事件也是父母可以機會教育的機會，劉昱均建議可以利用情境式的問題，適時的給予意見。譬如討論N號房事件就可以談在網路上要注意什麼？可以透露個人隱私到什麼程度？真實姓名？學校名稱？爸媽的名字？假設有網友索取裸照，或要約出門該怎麼做？

## 四、建立使用網路的危機意識

網路無遠弗屆，卻也危機四伏。劉昱均認為，讓孩子了解可能遇到的危險，也是保護孩

子的做法。因此她認為，應該要讓孩子知道可能會遇到的各種誘騙手法，以兒少性剝削為例，要提醒孩子，對方會用什麼方法讓你自拍私密照？一但把私密照傳給對方，可能會發生什麼事情？「在身體自主權的教育上我們都會教孩子『重要部位不能給人摸』，但我們更該強調，不只是摸，是『看』也不行。」

另外，她也提醒，科技日新月異，父母也要跟上網路安全的知識，將隱藏在背後的危機告訴孩子。譬如現在有些交友軟體會有一小時內刪除照片的功能，宣稱可以確保網路安全；但是父母要告訴孩子，有心人士仍可以透過手機截圖來存取照片。又或是有些交友軟體雖然不能截圖，但是有心人士仍可以拿另一支手機側錄等。

## 五、演練可能發生的危險

孩子在使用網路時，經常會遇到許多無法自己解決的狀況。最重要的是提醒孩子，不吝於求助，「發生事情要告訴爸媽」，或是找可信賴的大人，或是讓外界的專業人士介入。

兒福聯盟調查發現，有 2 成 5 的青少年在網路上曾遭索裸照。他們建議，平時也可以演練可能發生的危險，幫助孩子練習拒絕網友的不當要求，學習清楚、具體表達自己的界線。兒福聯盟建議大人可以經常和孩子練習，若遇上他人拍攝或索取私密照的情境，可以作出以下回應：

1. **堅定拒絕**：「不要，我不想要用交換照片的方式來證明愛」；「不要，我不喜歡」
2. **動之以情表露擔心**：「我很相信你，但是我不相信網路的安全，我看過新聞報導和以前的新聞事件，照片有可能是駭客或修手機的人外傳了，這樣讓我很不安心」
3. **反問法**：「愛我為什麼要看裸照？這樣會讓我覺得你在乎的是身體，這和我想要的不一樣」
4. **把爸媽/老師/法律抬出來**：「上禮拜我才聽 000 轉貼新聞給我，說傳裸照是違法的，你傳照片給我，你也是違法，我不希望害你違法被抓去關。」

此外，他們也提醒青少年，遇到網友提出特殊要求時，要先釐清自己對這些要求的感覺跟想法，並且找家人、師長諮詢，重新定義自己與網友的關係。思考自己從這段關係裡面感覺到什麼？是陪伴嗎？是關心嗎？為了不要失去對方，難道就可以委屈自己嗎？如果不給照片就代表不愛嗎？

## 六、危機發生的六點建議

若兒少遇到要求私密照的騷擾，甚至已經提供私密照給對方時，該怎麼辦？兒福聯盟失蹤兒童少年資料管理中心組長許慶玲有六點建議：

1. **保留證據**：立刻完整截圖（對話、圖片、日期、時間點、對方的帳號、FB 網址…）
2. **進行求助**：告訴可信任的大人，如家長、老師、親友，或者可諮詢相關的兒少團體。
3. **盡快報警**：請警方進行調查散佈者，一年內可向各事件發生地之警察機關提出申訴。
4. **禁止散布**：提供散佈平台與網址，請求 iWIN 協助移除不雅照。
5. **隱私設定**：進行個人隱私設定，並將對方設定為黑名單，避免再被騷擾
6. **主動提告**：須在事發半年內向發生地之地方法院提出民事訴訟，由檢調單位進行調查。

## 兒少網路性剝削求助資源

- iWIN 專線：02-2577-5118，透過專線舉報，iWIN 會聯絡各網路平台，將私密影像下架。
- 展翅協會：凡關於網路交友、網友成癮、網路霸凌、網路個資被盜用等相關問題，都可以透過展翅協會的網路諮詢 web885 服務，在 web885 網站上填寫所欲諮詢問題，採匿名給予回覆。
- 兒福聯盟踴躍少年專線：0800-00-1769，由兒盟社工員與培訓志工擔任接線值日生，傾聽青少年的煩惱、抒發情緒，也一起面對困難
- 各地警察局：110

( 本文轉載自「親子天下」<https://www.parenting.com.tw/article/5086803> )

# 網路成癮，是人們在情感匱乏上的呼救現象

文／郭禹廷 諮商心理師

網路使用的普及現代科技的進步已然改變人們生活的方式，人與人之間從原先簡單的面對面互動，轉移到在螢幕上體驗什麼是新穎、什麼是刺激。而身處在這樣以 3C 產品、網路流通年代中的我們，便形成了一種生活模式：手不離機、沒有網路搞不定的事情。

然而，在這些現象的背後，我們不妨試著思考和理解，是什麼默默地讓我們定型了目前的生活模式？

## 一、線上遊戲的需求成癮

遊戲廠商不斷推陳出新的背後，反映著人們需要更多視覺與心理刺激、更多「接近人性情感的素材」來體會到「真實的互動」。從這個角度延伸，線上遊戲中的角色，成了「經驗自我」的快速媒材；在遊戲角色中，人們可以成為「意想不到的自己」或是經驗一種在遊戲裡創造、獲得勝利的「滿足感」，以及彌補在現實生活中不曉得如何與人互動的「空洞心裡」。

另一個面向是，在遊戲裡不需要太多的情感鋪陳，可以快速建立起人跟人之間的連結，這個快速的連結，讓人感受到有地方能夠「安放自己」，比起面對面不知道講什麼的尷尬，遊戲裡的互動似乎比現實的相處更來的容易。

## 二、通訊軟體的便利成癮

以往面對面的談公事或說心事，現在通通可以藉由 Line、Facebook 等社群軟體的發文來達到「對話的目的」，且螢幕還能隔絕某種程度上相處的不自在；同時，配合著現代人要求的效率、省時，通訊軟體省去了面對面需要的交通往返時間和不便。只要打開視訊或通話軟體，上述擾人的問題便不復存在。於是，漸漸地我們學會了便利且省事地回應對方、迅速地處理自己與他人的情感。

然而，這樣便利與快速的背後，是否也同時默默地擦拭掉人跟人之間需要透過時間與心力才能建立起的關係厚度與情份？當發現自己可能有網路成癮的現象時，或許可以從以下兩點思考調整的可能性。

## 一、讓我們重新擁有「感知自己的能力」

網路成癮現象的背後，似乎在傳達著一種訊號：「人們正在失去感受的能力。」比如對於週遭事物的麻痺或無感，或是覺得「阿不就這樣嗎？有什麼好說的？」這類沒想法或沒感受，這些言語背後透露著我們正在與自己或他人失去了聯繫。於是，我們有了一個思考面向：除了網路之外，我們可以如何重新建立與自己、與他人真實的情感連結，或是對生活的體驗感受？也就是讓我們可以真實感覺並知道「身為一個人」是什麼感覺。

## 二、網路便利的是做事的方式，而不是對待人的方式

網路之所以對成癮者這麼重要的可能原因是：「我在現實生活中無法體會與感受到的，在網路世界裡都可以做到！」特別是在發展期的孩子，如果經驗到無法從父母親身上獲得所需的情感回應時，其成癮的程度可能就會比一般成人還要深。因此，無論是忙碌的父母親與孩子之間，或是一般的親朋好友互動，花點時間認真地回應對方，即便是透過通訊軟體，但一份在意能讓彼此經驗到「自己與對方都是重要的」。比如當他人有問題求助時，在關心發生的問題時，亦能多問候一句「你還好嗎？」、「你現在的心情如何？」或是「你願意跟我多說一些嗎？」等話語，讓彼此除了解決問題之外，亦能多些人跟人相處時的溫度。

(本文轉載自臺北市諮商心理師公會 <https://www.twtcpa.org.tw/column/1094>)

美國心理學家 Kimberly Young 博士認為，上網失控的行為衝動其實與病態賭博接近。他並提出以下 8 個檢測指標，如果符合其中 5 種以上，就可能是網路沉迷。

是 否

- |                          |                          |                                  |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 專注於網路活動，且離線後仍想著上網的情形。         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 覺得要花更多時間上網才能滿足。               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 多次努力想要控制或停止上網，但卻總是失敗。         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 想要減少或停止上網時，會覺得心情沮喪、容易生氣。      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 上網所花的時間比預期更久。                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 寧願冒著損失重要人際關係、工作或學習機會的風險，也要上網。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 曾向親友或他人說謊，隱瞞自己的上網狀況。          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. 上網是為了逃避問題，或紓解無助、罪惡、焦慮、沮喪的感覺。  |

# 勿將3C當保母

陪伴孩子,您有更好的選擇



“放下手機走出戶外  
孩子學習成長需您陪伴

”



iSafe

教育部全民資安素養網

廣告



對抗

# 新冠肺炎

您可以這樣做

嚴重特殊傳染性肺炎

## 傳染途徑



飛沫傳染



接觸傳染



14 天潛伏期

## 預防方式



勤洗手



善用滅菌工具



保持空氣流通



避免觸摸口鼻



正確配戴口罩



避開人潮眾多的場域

## 洗手

### 7 字訣

內

手心互相搓洗

外

仔細搓洗手背

夾

十指交錯搓洗指縫

弓

搓洗手指背

大

虎口對大拇指搓洗

立

仔細清洗指尖

腕

連手腕一併搓洗

## 正確戴口罩 4 步驟

甚麼時候戴

- 1 出入醫院者、有發燒或呼吸道症狀者、免疫較差者要戴口罩。
- 2 近距離、密閉空間、長時間接觸人群可考慮配戴口罩。

1



開

開包裝  
檢查口罩有無破損

2



戴

兩端鬆緊帶掛上耳朵  
鼻樑片固定在鼻樑  
口罩拉開到下巴

3



壓

輕壓鼻樑片  
讓口罩與鼻樑貼緊

4



密

檢查口罩和臉部  
內外上下是否密合

## 環境消毒

### 殺菌酒精 調製方式



4 份 95% 酒精

+

1 份冷開水或礦泉水

= 75% 酒精

殺菌力最強!

### 1 : 100 稀釋漂白水 家具 + 廚房使用



5% 含氯漂白水 10c.c.



自來水 1000c.c.

= 500 ppm 消毒水

當日使用・當日配製

### 1 : 10 稀釋漂白水 浴室 + 馬桶使用 (嘔吐物、分泌物)



5% 含氯漂白水 10c.c.



自來水 100c.c.

= 5000 ppm 消毒水

當日使用・當日配製