



115學年度

親職教育座談會

指導單位：臺中市政府教育局

主辦單位：臺中市立忠明高級中學

臺中市立忠明高中家長會

活動日期：115 年 9 月 19（六）

活力忠明 卓越前行
Be Energetic. Be Excellent.



目 錄

● 校長的話	01
● 學生家長會簡介	03
● 各處室工作報告	
教務處	04
學務處	09
總務處	14
輔導處	15
圖書館	18
午餐中心	21
進修部	23
● 附錄	
校內電話分機表	24
研習資料	25
校舍配置簡圖	32



流程表

時 間	活 動 內 容	主 持 人	地 點	說 明
8：30～9：00	報 到	輔 導 處	忠 明 館	領取資料
9：00～9：35	1.家長會長致詞 2.辦學理念說明暨 校務工作報告	鄭東昇校長		
9：35～10：00	親子教育分享	輔 導 處		家庭教育中心 提供
10：00～11：30	班級親師座談 1. 班級經營說明 2. 課程規劃說明	各班導師	各班 教室	任課教師出席
11：30～	賦 歸			



校長的話

校長 鄭東昇

各位親愛的家長：

謝謝大家在百忙之中參加親職教育座談！在孩子的成長路上，家庭與學校是最緊密的合作夥伴；教育需要彼此的信任與支持，很期待能與各位家長攜手同行，給孩子足夠的養分與空間，陪伴他們勇敢追夢、自在發光。以下摘要報告忠明的辦學理念與校務發展重點：

營造優質的學習環境

忠明擁有良好的校園環境，在既有基礎下，我們持續爭取經費，優化設施設備。近年陸續完成多項空間活化，建置智慧教室、語言教室、全平面智慧黑板、無障礙電梯；同時，也改善了資訊及視聽設備、運動場、室內外球場、地坪、冷氣、廁所、防水隔熱及排水等基礎建設。透過全方位的設施設備升級，為師生打造安全、舒適且與時俱進的優質學習環境。

點燃自主學習的熱情

教育不該只是填鴨，而是陪伴。每個孩子都有獨一無二的天賦，呼應 108 新課綱的精神，我們透過多元的素養課程，把知識帶進真實生活，培養孩子的閱讀理解、跨領域探究和團隊合作能力。同時，我們也積極串聯大學與科博館等資源，把世界帶進課堂，加深加廣學習。我們希望孩子在忠明培養的不只是應付考試的能力，而是能受用一輩子的自主學習力。

引導學生善用科技，也學會與科技相處

在數位工具無所不在的時代，科技可以是學習的強大助力，也可能帶來分心、錯誤資訊或人際困擾。我們不只教孩子使用科技，更希望他們懂得判斷、負責任地使用。學校將數位工具融入教學，培養孩子的資訊素養與媒體識讀能力，引導他們

理解網路倫理、尊重他人並學會自我管理。我們期盼孩子能成為科技的主人，而不是被手機、訊息與演算法牽著走的奴隸。

培育全球化公民，走向全世界

面對日益緊密的全球化時代，語言能力十分重要，但更珍貴的是理解不同文化、尊重差異，並以開放的胸懷與世界對話。我們持續推動雙語實驗班、國際學校交流與多元議題探討，讓孩子在真實的交流中，培養跨文化溝通能力與國際視野。期待每一位忠明的孩子都能從熟悉的土地出發，帶著自信與包容，走向更寬廣的世界。

接住青春期的迷惘，陪伴孩子正向成長

中學階段的孩子，課業壓力、人際關係、情緒起伏與自我認同往往交織在一起，這些都是成長路上必經的挑戰。忠明建構了扎實的輔導網絡，老師們秉持主動關心、及早發現的初心，在孩子遇到瓶頸時適時伸出援手。更重要的是，我們期盼與家長建立真誠暢通的溝通橋樑，透過肯定孩子的努力、接納他們的挫折與耐心傾聽，攜手陪伴孩子長出面對逆境的心理韌性。

協助孩子找到適合自己的方向

「我以後要做什麼？」是孩子們經常思索的問題。在產業快速變動與升學選擇日益多元的今天，生涯探索不該等到升學考試時才開始，而是一段逐步認識自己、理解世界的過程。我們透過性向探索、學習歷程輔導、職人講座、大學學群介紹與職場參訪，協助孩子了解自己的興趣、能力與價值觀，也探索各種發展的可能。學校的專業團隊將一路相伴，助他們找到最適合自己的方向。

耐心陪伴，靜待花開

教育是一場耐心的馬拉松，而不是百米衝刺。每個孩子的花期不同，成長的步伐或許有快有慢，但他們都在用自己的方式努力綻放。忠明團隊會始終堅守這份初心，打造一個有溫度、友善且充滿希望的校園。讓我們以信任為橋樑、以溝通為基石，攜手陪伴孩子們自信、踏實地邁向美好的未來！謝謝大家！



學生家長會簡介

家長會長江鉦偉

家長會是屬於全體家長的組織，為了參與孩子的教育發展與健全成長，我們依規定組成並於每學期召開委員會議。

家長委員會長年來以關懷與熱誠，與學校各層面均有良好的互動與合作經驗。由於各班家長以及委員們的積極參與，慷慨貢獻智慧、才能與資源，有效率的協助校務發展。在新的學年度，期勉能協助學校締造一個更美好的學習園地，使學校經營管理與教學品質臻於完善。我們的工作目標如下：

一、與學校積極互動

1. 推動家長參與親職教育並支援各處室家長會工作預算執行。
3. 協助各班班親會資源整合。
4. 協助各處室活動、競賽及成績優良獎學金頒發。
5. 配合學校特色課程，支援校園環境規劃執行、學區國小宣導、國高中升學/生涯發展及各項輔導等相關經費。
6. 積極參與學校各項會議，如校務會議、教評會、課發會、特推會、性平會、收取學生代收代辦費審議委員會、午餐供應推行委員會等法定應參與會議。
7. 協助學校大型活動規劃與執行，如校慶、運動會、園遊會、畢業典禮等。

二、發揮家長委員會組織功能

1. 整合校外人力資源，建立歷屆家長代表資料。
2. 家長會組織網路相互支援運用並提供人力資源。
3. 組織章程及各項制度建立。
4. 補助相關經費與運用。

三、協助各處室經費需求

1. 秘書：獎勵師生對外競賽優異表現。
2. 教務處：國高中升學祈福活動，學生各項競賽圖書禮券及獎學金、科博館闖關活動、晚自習輔導及教師增能研習等。
3. 學務處：獎勵糾察隊、環保糾察、學生活動、競賽活動、急難救助、校慶、畢業典禮等大型活動等。
4. 總務處：公物保管、校園維護、補助設備、災害處理及臨時狀況等。
5. 輔導處：考生服務隊、模擬面試、教育志工增能研習、學區國小招生活動等。
6. 圖書館：國際教育交流活動、獎勵各學藝活動競賽、多元自主學習課程等。
7. 人事室：協辦教師聯誼、教職員榮退、資深優良教師、優秀教育人員獎勵活動等。

～誠摯邀請各位家長加入本校學生家長會～



教務處

教務主任 曾柏融

◎ 115 年升學表現

一、 國中部：

115 年國中教育會考，本校學子表現亮眼，近一成學生榮獲「5A」頂尖佳績，更有半數學生至少一科達「精熟(A)」。在升學進路方面，六成畢業生錄取公立高中職及五專，包含：本校高中部 49 人、臺中一中 8 人、臺中女中 3 人、興大附中 1 人、文華高中 13 人、惠文高中 1 人、臺中高工 9 人、臺中科大 13 人、臺中家商 11 人及興大附農 10 人，榜單詳見本校首頁。

二、 高中部：

115 年高中部升學管道多元齊進。透過繁星推薦錄取 39 人 (13.4%)、申請入學 146 人 (50.3%)、考試分發 93 人 (32.1%)、國外大學 3 人 (1.0%)、特殊選才與獨招 9 人 (3.1%)。錄取國外、臺清交成政、中字輩 (中央、中興、中山、中正)、臺北大學、三所師大及醫學大學合計達 91 人，佔應屆畢業生三分之一，表現亮眼。榜單詳見本校首頁。

業務報告

一、 教務處業務共分六組，業務如下：

- (一)教學組：高中部課程教學與研發業務。
- (二)課程發展組：國中部課程教學與研發業務。
- (三)實驗研究組：高中部入學、學籍管理、成績管理、獎助學金以及升學業務。
- (四)註冊組：國中部入學、學籍管理、成績管理、獎助學金以及升學業務。
- (五)設備組：教科書選評、科學競賽、專科教室與教學設備管理業務。
- (六)試務組：各項考試、晚自習規劃與相關業務。

二、 人文、科技並重，營造學校特色

- (一)結合社區資源，發展多元特色課程，與大學、科博館合作各類課程。
- (二)鼓勵閱讀、寫作，推動閱讀教育。
- (三)推動雙語教育，高中部成立雙語實驗班。並有外籍教師協助國中、高中外語課程與教學。

三、 推動新課綱，充實學生學習歷程，本學年校訂課程開設如下：

(一) 高中部：

多元選修--高一開設 14 門課(含科博館合作課程、中興大學合作課程)，高三開設 13 門課；

校訂必修--高一下為「台灣我們的家」，高三為「閱讀理解與表達」及「資料分析與詮釋」。

高一 多元選 修	課 程 名 稱	一上	一下
	博物學表達-策展思考說故事	2	
	閱讀、批判與思考	2	2
	創客基地	2	2
	電影與歷史	2	2
	豆芽積木玩音樂	2	2
	從餐桌看世界	2	2
	武動青春	2	2
	Fun 手玩數學與藝術	2	2
	法學入門	2	2
	日本語初階	2	2
	法語	2	2
	西班牙語	2	2
	生化實驗趣	2	2
	運動傷害防護（上學期限體育班）	2	2
	食尚玩家		2

高三 多元選 修	課 程 名 稱	三上	三下
	中西文化史探究	1	1
	文學與生活應用	1	1
	數學新視界	1	1
	數學脈絡	1	1
	地理眼說故事	1	1
	生活中的心理學	1	1
	運動產業概論（上學期限體育班）	1	1
	進階英文閱讀技巧	1	
	英文表達力：SDGs 與簡報		1
	觀光日本語基礎篇(一)	1	
	觀光日本語基礎篇(二)		1
	視覺傳達(一)	1	
	視覺傳達(二)		1
	生物化學(一)	1	
	生物化學(二)		1
	天文物理(一)	1	
	天文物理(二)		1
	政治與法律議題思辨	1	
	財經書報選讀		1

(二) 國中部：

開設 10 門彈性課程——【閱來悅文青】、【我們與世界的距離】、【社獵民主】、【Fun School Life】、【International Education】、【世界跟我走】、【課堂上的博物學】、【科學探索與發展】、【科學你和我】、【Fun Reading】。預計再發展跨域統整的校本課程。

(三) 跨校跨領域課程：優遊臺中學——本校承辦臺中市課程發展中心教學資源組工作，由臺中市公私立高中職、大專校院及各館院組成策略聯盟，聯合辦理優遊臺中學跨校選修課程，提供中部地區學生跨校選讀，課程充實多元，由在地出發到拓展全球視野，完成課程可得到認證，豐富學習歷程。除高中生外，國三同學也可以報名參加。相關資訊請至 <http://tclearn.eduweb.tw/> 查詢。

四、鼓勵進取，提供優秀獎助學金：訊息均公告於教務處公佈欄【獎學金公告】項下：

高中部

(一) 入學成績優秀獎學金：20 名，每名獎學金一萬元。

(二) 在校成績優秀獎學金（未受記過以上處分者得擇一領取）

1. 家境清寒，努力勤學使學期學業成績班級前 3 名且體育成績 70 分以上者，減免雜費。

2. 未減免學雜費優待者，依前學期學業成績依序擇優取 3 名頒發獎學金一千元。

國中部

(一) 新生入學領有國小市長獎或議長獎獎項者，酌發獎金。

(二) 學期成績每班前 3 名，每人 800 元。

五、畢業條件說明

高中部

(一) 符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：

1. 修業期滿，符合課程綱要所定畢業條件。

2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

(二) 修業期滿，修畢課程綱要所定應修課程，且取得一百二十個畢業應修學分數，未符合前項規定者，發給修業證明書。詳見【高級中等學校學生學習評量辦法】。

(三) 有關補考與成績評量登錄等相關規定，詳見本校【高中部學生學習評量辦法補充規定】。（可掃描下方 QR code）：



國中部

(一) 符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書：

1. 學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假及直轄市、縣市主管機關規範之假別，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

2. 語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、科技、健康與體育八領域有

四大領域以上，其各領域之畢業總平均成績達丙等以上。

(二)未符合者，發給修業證明書。相關規定請查詢【國民小學及國民中學學生學習評量辦法】。

六、學生段考期間請假及補考，成績計算如下：

假別	請假規則	補考成績計算
事假	段考不得請事假，若有特殊情況需提前3日請假，經准假後方能補考	國中：超過60分部分8折計算，低於60分則依實際得分計算
		高中：超過60分部分5折計算，低於60分則依實際得分計算
公假	需有公文，請公假後方能補考	按實得分數計算
喪假	需附訃聞	按實得分數計算
病假	考試當日8:00前電洽學務處請假，需提供診所或公立醫院診斷證明書方能補考。	國中：按實得分數計算
		高中：超過60分部分5折計算，低於60分則依實際得分計算
考試時生病需中途離校	考試時身體不適，先去健康中心評估，若需就醫，請導師通知試務組，返校補考需提供診斷證明書方能補考	國中：按實得分數計算
		高中：超過60分部分5折計算，低於60分則依實際得分計算

七、「校務行政相關系統」運用：可查詢定期評量成績、在校獎懲紀錄、出勤情況、學期成績等——

*請進入校網右方「常用連結」>「校務行政相關系統」>「高中、國中校務系統」。

*首次登入請點選『以Google帳號登入』，再輸入您的gmail帳號與密碼。

*新增身分：選擇學校>輸入「臺中市立忠明高級中學」>選擇身分>輸入家長代碼（子女身分證字號）>點擊驗證，即可查詢。

(一)高中部成績：

紙本寄送：學期成績於學期結束一週內寄送（每年寒、暑假時間）。

線上查詢：定期評量後，利用校網右方「常用連結」>「校務行政相關系統」>「高中校務系統」連結查詢，或利用手機下載App「1Campus Next」。

(二)國中部成績：

紙本發放：(1)每學期期初由導師發放個人上學期總成績通知單。

(2)學期中各次定期評量後，以紙本發放個人成績單。

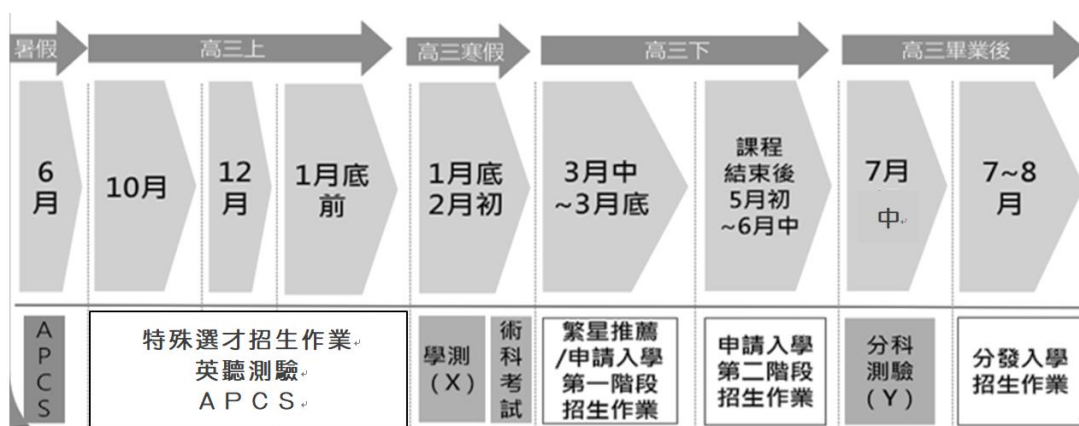
線上查詢：定期評量後，利用校網右方「常用連結」>「校務行政相關系統」>「國中校務系統」連結查詢，或利用手機下載App「1Campus Next」。

(三)因特殊需求須列印紙本成績單，如獎學金申請等，可至教務處註冊組申請。

八、升學資訊

高中部

- (一) 高中英聽、學測、分科測驗等只發行三合一的年度考試簡章，亦不發考試通知。考生持身分證（或健保卡、護照等）正本查驗身分進考場。
- (二) 「學測」六科可自由選考（測驗範圍：部定必修），校系最多參採 4 科（個人申請、繁星推薦、分發入學三管道）；「分科測驗」8 科可自由選考（測驗範圍：部定必修與加深加廣選修）。
- (三) 「學習歷程」：占申請入學第二階段參採一定比例。
- (四) 大學入學考試中心 115 學年度各項考試日期及說明：
 - 高中英聽第一次考試：115 年 10 月 17 日（星期六）。
 - 高中英聽第二次考試：115 年 12 月 12 日（星期六）。
 - 學測：116 年 01 月 22 日至 24 日（星期五、六、日）。
 - 分科測驗：116 年 7 月 10 日至 11 日（星期六、日）。
- (五) 大學多元入學時程



九、晚自習地點在圖書資訊館 1F 閱覽室，由學生申請，並依排定座位入座，務必遵守晚自習規定。

十、其他各項資訊

- (一) 升學資訊：請點選學校網頁首頁「升學&招生資訊」。
- (二) 重要活動及日程請點選學校網頁右下【常用連結】中，點選【校園資訊】查詢學校行事曆。



學務主任 江美蓮

學生事務處工作主要負責學生的生活教育、品德教育、校園安全、學生事務、健康與衛生、活動與秩序等相關工作。總而言之，除了孩子的課業學習之外，學務處更加重視孩子在學校的生活適應、人際相處，以及建立良好的生活習慣與責任感。我們期待孩子在學校不只把書讀好，也能學習如何與人相處、尊重他人、遵守規範，並懂得照顧自己、對自己行為負責，這是學務處持續努力不懈的重要課題。為此，我們將秉持著忠明校徽一貫所彰揚的全人教育精神，強化學生的品格、品質、品味為學習中心，並期盼學生重榮譽、守分盡責，開展天賦潛能、發揮生命價值，成為世界新公民。孩子的成長需要學校和家庭一起努力，期望透過今日的座談，讓家長們更了解學校相關的規定與學生事務。請各位家長能給予教師與行政群大力支持，一同關心、督促孩子的成長，讓我們一起以溫和而堅毅的力量作為孩子學習的後盾，並共同開創親、師、生三贏的局面。

業務報告

學務處業務共分五組，如下：

- 一、生輔組：生活教育、獎懲缺曠、常規訓練、行動載具規範、服裝儀容、改過遷善、校園安全、生活輔導、集會秩序、偶發事件等。
- 二、訓育組：品格教育、班級活動、各式訓育競賽、新生訓練、戶外教育活動、服務學習、公民教育、人權法治宣導、重要集會活動、模範生選拔、畢業典禮等。
- 三、衛生組：校園衛生整潔、健康檢查、學生保險、食品營養、健康促進、環保教育、菸害防治與反毒宣導、衛生教育等。
- 四、體育組：體育教學、場地器材管理、全校運動會、各式體育競賽、體適能以及各運動代表隊組訓等。
- 五、社團組：學生社團、課外活動、童軍露營、學生自治教育、校慶園遊會等。

學務處叮嚀學生事項

一、守時惜時、規律作息，打好自學力基礎

- (一)請家長督促孩子每日準時到校學習。本校第一節課時間為上午 08:00；環境打掃時間為 15:00-15:15；下午第七節放學時間為 16:05，第八節放學時間為 17:05。另外，考量學生安全，請家長提醒同學切勿太早到校，後門、側門 7:20 開放進入，7:20 前請由健行路正門進入校園。每日最晚於 18:00 前離校(符合申請晚自習者除外)。
- (二)請提醒孩子於上課鐘響後準時進入教室上課，上課鐘響畢為遲到，10 分鐘起以

曠課登記。

(三) 準時參與各項課程與集會活動，養成不拖延、自我管理的能力。

二、服裝儀容整潔、自然，校園安全與好感度滿分

(一) 依規定繡學號，服裝衣扣須扣整齊，保持整齊、清潔為主。

(二) 為維護校園安全，學生進出校園請穿著校服，以利分別校內外人士。天冷時可自行添加個人禦寒衣物，唯身上需有可辨識之校服。

(三) 為維護學生在校安全，除特殊原因外，校內禁止穿拖鞋或赤腳。

(四) 學校重要活動，如開學典禮、畢業典禮、校慶、休業式、國際或校際交流活動等，得由學校統一規定服裝。

三、校園行動載具使用規範，守護網路新世代

(一) 國中部學生、高中學生攜帶行動載具到校應經法定代理人或主要照顧者同意，並須向學務處生輔組提出申請。上課及下課期間，均應關機。

(二) 高中部上課管理時間應自主將行動載具關機後放置於教室手機收納袋、保管櫃(箱)等，採各班集中保管，保管期間各班級應妥善管理。

(三) 高中部學生上課及午休時間不得使用手機，除符合彈性使用規定，並經教師同意除外。

(四) 並以不影響教學、學習、他人隱私與肖像權及個人生活作息為原則。

(五) 請家長一同叮嚀、留意網路 3C 使用原則：

1. 不流連網際網路商店，並避免利用色情網路、光碟、解碼器等接觸色情，確保身心健康。

2. 「愛自己、愛別人、珍惜生命」，從事正當娛樂，以遏阻模仿網路危險遊戲導致之意外事件，另為避免過度沉迷，協請家長應注意孩子的上網時間及行為，並與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。

3. 不私拍不雅照片，更不應 PO 上網；同時應注意網路使用之禮節與規範，並尊重個人隱私權益，避免觸法。

4. 不違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，具備網路使用的認知素養，並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

(六) 教育部免費網路防護軟體數位工具包：教育部盤點實用、易上手的免費數位工具，並製作圖解手冊與教學影片，協助家長設定使用時間、過濾不當內容等。連結 <https://gov.tw/BLU>。

四、端正品行、自我負責，從細微處開始：

(一) 學務處定期進行生活榮譽競賽、環境整潔與班級秩序評比，與服裝儀容違規、遲到缺曠、獎懲等情形，提供親師參考，藉以督促孩子生活常規持續精進。

(二) 請家長務必定期關心孩子的請假、缺曠與懲處情形，可利用學校網頁/校務系

統查詢(查詢出缺席、獎懲等紀錄)，俾掌握即時資訊，並提醒、督促孩子儘早完成相關手續，以期能讓孩子習得自我管理、自我負責的方式並遵守相關學校規定。

(三) 本校相關請假、獎懲、改過遷善辦法請至學務處網頁上查詢。

五、 各類安心緊急救助金：

- (一) 教育部學產急難救助金：生輔組協助家中突然遭遇變故(3個月內)的同學申請教育部學產急難救助金等。詳細申請辦法及申請表格請洽詢生輔組。
- (二) 教育儲蓄戶：照顧對象包含就讀公立高中職(包括公立完全中學高中部及公立完全中學國中部)及公立國民中小學(包括附設幼稚園)之下列家庭之在學學生：(1)低收入戶。(2)中低收入戶。(3)家庭突遭變故，致無法順利接受教育者。(4)前三款以外家庭須協助順利就學之特殊個案學生。【詳細申請辦法及表格請洽詢生輔組。】

六、 交通安全人人有責

本校位處市中心，學校周圍車流量大，四周車潮眾多，請家長們協助接送孩子時，停車務必停於紅線區域外，並請勿長時間占用或直接迴轉，以免造成危險。為避免造成壅塞與危險，建議可在距校園外圍遠處沿線之人行道讓孩子提前下車，再讓孩子自己步行進入校門，不僅可讓孩子學習獨立、又可強健身體，以維交通安全，感謝家長協助配合！本校學生上放學，學生自行車、家長機車和汽車接送行車路線規劃如下：

- (一) 汽車接送：後門駐車彎-(華美街)
- (二) 機車接送：員生社紅色側門-(健行路 964 巷側門)
- (三) 自行車：大門口-(健行路)及後門駐車彎-(華美街)
- (四) 徒步上學：大門、後門駐車彎及員生社紅色側門

七、 115 學年度友善校園週主題：「拒絕一級傷害，遠離依托咪酯：不依托、不嘗試、不隱瞞、要求助」。加強實施「加強校園霸凌防制宣導」、「強化校園安全防護措施」、「強化學生身心健康與輔導」、「強化校園自殺防治工作」、「防制學生藥物濫用」、「校園性別事件(含數位/網路性別暴力、跟蹤騷擾事件)防治」、「理解差異，共創融合校園」、「落實推動人權教育、法治教育、品德教育、生命教育、數位素養教育」、「拒絕短影音與社群平臺風險」、「防制校園詐騙」、「交通安全宣導」、「尊重多元文化理念」及「加強推動全面性教育」之宣導。

- (一) 若發現同學受霸凌，請勇敢站出來提供協助，並主動通報導師或學務處，學務處反霸凌專線 04-23205024。
- (二) 同學若遭遇霸凌或任何形式的困擾，都應勇於求助，除了向學校反映，教育部也設置 24 小時專人協助之「教育部反霸凌專線電話 1953」以及反霸凌專區留言板，市府亦設有反映電話，提供學生及家長多元管道協助。

八、 以下，提供給家長方便理解校園性別事件或校園霸凌事件的處理經過，包含遇到事件時常見問題的懶人包，內容從法規基本定義、學校事件處理的概況、處理流程、常見問題、支持系統等面向，讓家長能夠快速地知悉，希望家長能一起關心並與學校搭配協助與陪伴孩子。

↓校園性平事件家長指南↓、



↓校園霸凌事件家長指南↓



九、 春暉專案-藥物濫用防制宣導

為防止學生涉足不正當場所或交友不慎，直接或間接接觸毒品，本校訂有「春暉專案執行計畫」，藉由平時教育宣導與尿篩預防、發現用藥後的專人輔導戒治，並保障學生隱私，幫助學生遠離毒品，營造無毒校園。家長如有發現子弟生活作息不正常、晚歸、交友複雜或其他疑似用藥徵狀，可與本校教官聯絡，以加強關注子弟狀況，以達共管共教責任，避免孩子誤陷毒海與觸及法網。

十、 恭喜本校體育班暑假期間，捷報連連!全體師生同賀！

115 年臺中盃全國中小學田徑賽，成果豐碩。感謝蔡聖傑教練辛勞！

(一) 金牌:高女跳高 林怡菲 (115 學年度新生)

(二) 金牌：高中混合 4x400 接力

(三) 銅牌：高女 200 公尺 林品文

(四) 銅牌：高女跳高 胡欣妮

(五) 銅牌：高中混合 4x100 接力

(六) 第 4 名：高女 400 公尺 黃怡瑄

(七) 第 6 名：高男 400 公尺 謝長佑

(八) 第 8 名：高女 100 跨欄 林恩嫻

十一、本校目前有田徑、武術、桌球、女子軟網、女子籃球、高爾夫球等 6 個校隊，已建置忠明校隊網頁連結於校網首頁右上方。本校各體育代表隊伍，歷年競賽成績優異，但卻經費拮据，懇請家長贊助經費或引介資源，歡迎捐入本校家長會(請指定體育班或某校隊、某社團專用)，除可抵稅外，本校將製作感謝狀表揚與致謝！

十二、多元智能、發展天賦

國高中部皆有藝術性、休閒技藝、服務性、體育性、學術性、康樂性等各式社團可供學生選擇，培養學生多元展能的學習機會，以啟發學生潛能，讓學生展現多元卓越的

學習成效，進而鼓勵參加校內外相關競賽，藉由參賽開拓視野，深耕學習歷程，培養學生帶得走的能力與主動負責的學習態度。

- 十三、本學年度為慶祝本校創校 69 週年將舉行校慶運動大會，活動日期訂為 11 月 14 日(星期六)，誠摯歡迎大家共襄盛舉。同時也歡迎許久未見的忠明校友一同返回母校。忠明校友資料庫調查網址：<https://forms.gle/nvuhwTj3J5hvsM989>



忠明校友請掃瞄右方 QR-code

- 十四、學務處辦理本校學年度全校性各類活動有：社團博覽會、第 69 屆校慶運動會暨園遊會、紅人盃歌唱比賽、國家防災日演練、體育競賽、健康檢查、疫苗施打等。每學期亦配合各年級規劃不同的班級活動與競賽，例如高三/國三戶外教育參觀活動、國二隔宿露營、宣導講座、集會活動、高二啦啦舞競賽等，皆公布於本校網頁行事曆。竭誠歡迎家長上網瀏覽。
- 十五、我們深信，孩子的教育需要家庭與學校一起合作，每天關心孩子上下學情況，培養孩子準時、負責及遵守規範的習慣，適度管理手機與網路使用時間，留意孩子的人際互動與情緒變化，更重要的是若孩子遇到同儕衝突或校園適應問題，請先與導師或學校聯繫，讓學校能及時協助，如此，才能讓孩子們在學業與生活中獲得更好的平衡，達到適性發展，為他們的未來奠定堅實的基礎。感謝您對學務工作的支持與配合，讓我們攜手並進，為孩子們創造出更璀璨的明天。



總務處

總務主任 于子惠

一、 為方便家長及學生各項繳費，本校繳費方式及地點：

(一)全省合作金庫銀行各分行臨櫃繳納(免手續費)。

(二)透過 ATM 合庫金融卡(免手續費)，非合庫金融卡轉帳(手續費 6 元)

(三)全省 7-11、全家、萊爾富及 OK 等便利商店(手續費 8 元)。

(四)透過 ATM 合庫金融卡免費，非合庫金融卡轉帳(手續費 6 元)。

(五)信用卡——大部分信用卡公司免收手續費，但仍有部分公司有收費，依各家之規定。

(六)台灣 pay 繳費方式，手續費參考全國繳費業務標準，不限金額每筆 10 元。以上多元繳費方式，感謝家長的配合與支持。

二、 本校持續積極進行校園整修與建設，本學年度預計執行與規劃工程臚列如下：

(一) 配合市府清溪政策本校化糞池下水道整修工程。

(二) 規劃太陽能板架設暨光電球場等工程計畫。

三、 各班教室及周邊設備已於暑假期間陸續進行增添及修繕，以提供給師生更優質的教學及學習環境。

四、 本學年度班級家長代表大會暨家長委員會議預訂於 10 月 2 日(五)晚間 7:00 時召開，歡迎家長踴躍參與，敬請於今日班親會提出各班級家長代表名單。

誠摯邀請各位家長踴躍參加本校學生家長委員會，共同為學校事務盡一份心力。提供師生安全舒適的學習環境是我們努力的方向，感謝您的支持與參與！

輔導處

輔導主任 李玫青

敬愛的家長們，以下為您簡介輔導處的服務：

本校輔導處有專任輔導教師(含主任)及3位組長為學生與家長服務。輔導組、資料組與專輔老師辦公室位於仰德樓四樓；特教組位於敏學樓一樓，提供身心障礙學生服務。

上(114)學年度，提供學生個別心理諮商類型中，除了生涯與升學輔導主題外，高中部學生晤談的主題，主要為情緒困擾、家庭困擾以及人際困擾為主；國中部學生則為人際困擾、情緒困擾以及家庭困擾(273)為主訴內容。

在新學年度中，輔導處將依據上述的學生心理需求，規劃相關的輔導知能進修，並提供家長相關訊息，協同各處室將相關議題融入課內、外的學習活動，並於各項集會時加強資訊提供與自主學習材料。也請家長在家庭生活與教養方面，多留意孩子的身心發展狀態，給予鼓勵、支持、陪伴與分享。

我們重視學生學習，並期待他們在中學階段獲得充分的滋養，漸次成長，邁向獨立，成為愛人愛己、身心健康的青年。我們理解在這個過程之中，自我追尋、挫折感與疑惑是常有的，遇到困境尋求協助，與專業輔導人員進行諮商亦是理所當然。此外，輔導處也提供學生在學習方法、生涯探索與職涯資訊等所需資訊，歡迎學生多多利用。

尋求協助是最勇敢的一件事，本校經過長期的說明與宣導之後，學生運用輔導資源已是非常自然的事——遇到挑戰或困境時，就要勇敢求助就教。

我們會持續支援老師的輔導諮詢，也願意與家長們合作，提供學生最好的學習。為了維護輔導品質，我們有安全舒適並兼顧隱私的個別諮商室供師生與家長使用，期待這些完善而多元的軟硬體服務，得到家長的支持與肯定！

一、輔導處服務內容

- (一) 學生心理健康知能推廣。
- (二) 接受學生主動前來商談，家長以及老師轉介。
- (三) 學生的二級輔導諮商服務與心理測驗。
- (四) 學生的三級心理諮商轉介(學諮中心、社區心理衛生中心、醫療院所等)。
- (五) 家長的親職知能諮詢。
- (六) 推動教師輔導知能進修。
- (七) 高中生涯規劃與國中生涯發展教育。
- (八) 提供升學進路資訊與活動。
- (九) 特殊教育學生服務。

(十) 辦理國中部技藝教育。

(十一) 協助推展教育志工服務。

二、本學年重點工作

(一) 高中部

對象	重 點 工 作	測驗實施
高三	1. 心理健康課程 2. 申請入學審查資料製作指導 3. 生涯志向選擇輔導 4. 大學甄選入學(繁星推薦+申請入學)家長說明會 5. 升學面試指導與相關講座 6. 壓力調適與時間管理輔導 7. 心理困擾學生轉銜服務	大考中心大學學系探索量表
高二	1. 性別平等教育活動 2. 學習與讀書策略評估與輔導 3. 心理健康講座	學習與讀書策略量表
高一	1. 大學學系介紹--十八學群講座 2. 新生定向輔導 3. 大學多元入學方案宣導 4. 生涯規劃基本概念指導 5. 選班群與學習歷程檔案製作 6. 大學多元入學宣導家長說明會 7. 生命教育活動	1. 中學多元性向測驗 2. 大考中心興趣量表

(二) 國中部

對象	重 點 工 作	測驗實施
國三	1. 十二年國教適性宣導 2. 技藝教育課程 3. 生涯輔導記錄手冊與生涯檔案統整 4. 升學資訊與志願選擇輔導 5. 實用技能班升學輔導 6. 特教班與學輔班學生之教學、轉銜與適性輔導能力評估 7. 壓力與情緒管理輔導 8. 心理困擾學生轉銜服務	生涯興趣量表
國二	1. 技術型高中職科參訪活動 2. 生涯輔導記錄手冊與生涯檔案製作 3. 職群探索講座	新編性向測驗

	4. 職涯探索體驗活動 5. 性別平等與情感教育活動	
國一	1. 新生定向輔導 2. 技職教育、職涯達人、職群探索講座 3. 生涯輔導記錄手冊與生涯檔案製作學習 4. 特殊生篩選與鑑定 5. 充實心理健康維護知能	團體智力測驗

三、各項資源連結

(一) 心理健康資源

台中市衛生局心理衛生中心(「心理健康」項目下)

<https://www.health.taichung.gov.tw/26844/Nodelist>

(二) 國中生的生涯與升學資訊

1. 十二年國民教育宣導網 <http://12basic.edu.tw/>

2. 國教署學生生涯輔導網 <https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>

(三) 高中生的升學資訊

1. 大學入學考試中心 <http://www.ceec.edu.tw/>

2. 大學招生委員會聯合會 <http://www.jbcrc.edu.tw/>

3. 特殊選才招生網 <http://www.jbcrc.edu.tw/srecruit/>

4. ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統 <https://collego.ceec.edu.tw/>

5. 作伙學 <https://www.108epo.com/> (學習歷程檔案製作)

6. 運動成績優良學生升學輔導網 <http://issport.camel.ntupes.edu.tw>

7. 技專院校招生策略委員會 <https://www.techadmi.edu.tw/>

8. 科技大學日間部四年制申請入學聯合招生委員會

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

9. 國軍人才招募中心 <https://rdrc.mnd.gov.tw/rdrc/index.aspx>

10. 身心障礙學生升學大專院校甄試委員會

<http://enable.ncu.edu.tw/index.asp>

11. 警察大學招生 <http://www.cpu.edu.tw/bin/home.php>

(四) 生涯與職業資訊網站

1. The Occupational Information Network <https://www.onetonline.org/>

2. IOH 開放個人經驗平台 <http://ioh.tw/>

3. 選才電子報 <http://www.ceec.edu.tw/CeecMag/index.aspx>

4. 大學問 <http://www.unews.com.tw/>



圖書館

圖書館主任 陳嫻如

在數位資訊爆炸的 AI 時代，圖書館不再只是個「藏書與借書」的空間，而是轉型為培養孩子自主學習、資訊素養與終身閱讀的「核心學習中心」，面對未來的「學習歷程檔案」與「自主學習計畫」，圖書館將是他們最強大的後盾。圖書館擁有豐富的紙本與數位資源，我們期盼與您攜手，將閱讀內化為孩子的核心競爭力，協助孩子從被動吸收轉為引領未來的自主學習者。以下為本學期圖書館的推動重點、學習資源：

一、閱讀教育

持續推廣國教署「身教式持續安靜閱讀」(Modeled Sustained Silent Reading, 簡稱 MSSR) 並以「閱讀+1」目標，「+1」象徵累積與成長，從一本書開始，鼓勵學生每天多讀一點，一點點累積；而 MSSR 的 M 是「身教」的意思，即師長以身作則，帶領學生進行閱讀，透過持續性固定頻率實施閱讀活動，養成學生閱讀習慣；邀請各位師生一起參與，讓閱讀融入日常生活，讓閱讀成為生活習慣，以發揮圖書最大效益，啟發學生閱讀興趣。

[115 教育部親子共讀手冊] →



(一) 本校圖書館藏：中文圖書 39425 冊，外文圖書 1299 冊，期刊雜誌

85 種，報紙 4 種。每週四辦理行動「班級書箱」協助班級借閱書籍，並進行班級讀書會紀錄比賽，同時定期舉辦各類書展。

(二) 推動高中部[中學生網站中英文閱讀心得比賽]及[中學生小論文寫作比賽]——先進行校內初賽，獲獎作品將推薦參加全國賽。

(三) 國中部實施新生閱讀推廣計畫，辦理教育部贈書活動，推廣圖書資訊館利用及建立積極閱讀生活。

二、國際教育

(一) 日本東京都立櫻修館中等教育學校師生將於 11 月 5 日(星期四)到校訪問。透過本次交流活動，期許學生增加接待國際友人與活動規劃的經驗，兩地學生藉由親

身體驗文化差異，互相認識與欣賞，並能推動臺灣文化的國際能見度。

- (二) 2026 年赴日本國際教育旅行預定於 11 月 16 日(星期一)~11 月 21 日(星期六)舉辦，並視實際情況彈性調整。透過國際教育旅行形成互訪機制，建立友好關係，期使學生能透過體驗學習，獲得跨文化思辨與溝通能力，與國際接軌，成為具備國際素養之現代全球公民。敬請家長鼓勵貴子弟高中學生踴躍參加。

三、資訊教育

- (一) 115 持續校園數位學習軟體採購，並持續優化網路設備。暑假期間各資訊設備檢修，全力支援班資訊設備。圖資館 2 樓亦建置公用電腦 10 台，提供師生進行教學、資料查詢及文書處理，向服務台登記即可使用。
- (二) 推動教育部生生用平板政策，目前國中部音樂科、高中部音樂科、美術科以及生活科技科均經常性使用平板融入教學，其餘科目將視課堂需要，協助支援各科教師將平板融入教學活動。
- (三) 繼上年度起採購 AILEAD365 線上教學平台提供給學生免費使用，內有各年段課程教材的專業解說，搭配試題檢驗學習成果，並能自動推播補救學習影片，學生可免奔波於補習班之間，其中更有會考與學測總複習教材，鼓勵同學善加利用。
[帳號密碼與校務行政系統 1Campus 相同]。
- (四) 定期辦理資訊安全研習、數位學習工作坊，提升老師資訊素養能力。

四、自主學習

- (一) 自主學習成果為 108 課綱多元入學管道重要學習歷程之一，本學年安排高一有三場專題演講、高二大使講座，並由導師及分科指導老師（含大學教授）協助同學一整學年的自主學習成果產出。
- (二) 舉辦學年自主學習成果發表會，藉由同學優秀作品互相觀摩，並邀請教授入校講評，提供學生更專業的建議與指導。
- (三) 推薦優秀學生作品參加優學臺中學習成果博覽會，提供學生更大的展現舞台。

2026忠明高中赴日國際教育旅行活動 International Educational Trip

台日の青春,無限の可能性

Taiwan-Japan youth, infinite possibilities!

青春無價!

最後限定名額,
9/11前報名從速!

11/16(一)-11/21(六)

Destination for 6 Days Experience!

- 東京都櫻修館中等教育學校參訪交流
- 日本早稻田大學校園巡禮
- 日本產業見學
- 茶道體驗和服體驗
- 東京城市探索 電車一日行
- 鐵塔 晴空塔 雷門淺草 明治神宮 築地市場...
- 橫濱新拉麵博物館 橫濱夜景
- 學習觀摩,英文致詞簡報,才藝表演,增加學習歷程



Connecting now,
inspiring the future.

世界因交流而精彩

青春因跨界而閃耀

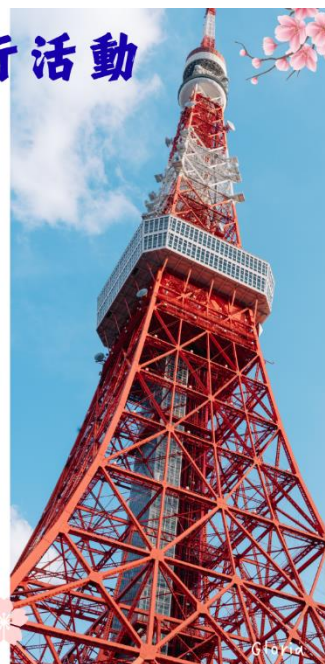
More information Contact 圖書館

04-23224690*782 <https://cms.h.tc.edu.tw/>

Register now

約NT.58500

• 以上行程可能會依招標結果而異



AILEAD365 臺中忠明高中線上學習平台

學生自主學習說明

善用AI學習資源，暑假不斷線，開學更領先

STEP 1 登入學習平台

1. 使用 Google Chrome 瀏覽器登入
(※注意：使用 Apple 和藤或具者
請務必下載 Google Chrome)
2. 進入學校官網
3. 點選【常用連結】->【校務行政相關系統】
4. 輸入【1Campus帳號】
5. 點選【1LEAD365】

STEP 2 自我練習

登入後：(1)【試卷】->(2)【自我練習】->點選【科目】【冊數】【版本】

系統操作使用說明

STEP 3 考卷查看分析

完成練習後，請記得按下【送出考卷】，
系統會依據學生作答結果：

- 分析知識弱點
- 提供題目解析
- 推薦補強影片
- 模擬錯題訂正與複習

破題功能
對於題目或解析不理解，可即將發問

英文能力加強

外師發問題目 專業外師答案賞格

STEP 4 進行錯題訂正與複習

建議同學完成作業後，透過系統提供的學習功能進行複習：

- ✓ 觀看弱點補強影片 (STEP 3)
- ✓ 複習題目解析內容 (STEP 3)
- ✓ 練習個人類題
- ✓ 練習個人類題
- ✓ 練習尚未熟練的知識點

AI智慧學習功能

弱點影片補強

AI分析弱點，
自動推薦補強影片，
其實修正錯誤概念，
強化學習成效

手寫板功能

手寫計算與筆記記錄，
完整記錄解題過程。

內建手寫板

善用平台資源，持續學習不間斷，培養自主學習力，迎向更好的自己

午餐中心

午餐執行秘書 許宜佳

一、午餐中心團隊

本校為公辦公營廚房，除了設置午餐執行秘書 1 人、8 名廚工，另有 1 名專業營養師，設計菜單及管理製餐流程，以確保安全衛生及營養健康的午餐。

1. 教師兼任午餐執行秘書：許宜佳老師（分機 769）。
2. 營養師：柯佩宜小姐（分機 768）。

二、每日午餐之菜單以米飯為主、三菜一湯，每週提供一次水果

菜單公布於本校官網首頁入口，由營養師參酌學生喜好及依據「學校午餐食物內容及營養基準」用心規劃設計，午餐中心亦不定期提供班級相關營養教育的宣導資訊。

三、115 學年度午餐餐費收費標準如下

- (一)高中生午餐費每人每餐 55 元(教育局補助 5 元)；國中生於 115 學年度起因應市府政策午餐免費。
- (二)暑（寒）期輔導課，因市府未補助，國高中生每人每餐 60 元。
- (三)每學期按實際用餐天數收費，於註冊繳費單一次繳清。
- (四)市府為照顧臺中市學生安心就學，協助辦理高中部學生午餐補助申請及國高中學生寒暑期及例假日安心餐券申請(提供例假日及寒暑假「數位化」安心午餐券，以「數位學生證」領餐)。

補助對象為：

1. 列冊低收入戶(檢附證明)。
2. 中低收入戶（檢附證明）。
3. 家庭突遭變故者。
4. 由導師訪視簽章證明。

若同學有需求，且符合補助資格者，可由導師向午餐執行秘書提出申請登記。

四、忠明高中午餐特色為公開透明

家長可上校網瀏覽「忠明午餐中心網頁」，了解每日學生菜單及每日餐點照片。

1. 自設廚房（公辦公營），每日配送新鮮食材零庫存，由大廚及廚工等製備烹調，烹

調過程遵守「自主衛生管理規範」，請家長安心。

2. 中餐葷、素食皆由本校廚房自行烹調供餐。
3. 本校營養師，設計開立菜單、營養教育宣導及營養諮詢等。
4. 本校午餐供應遵守「臺中市午餐供應要點」及符合「菜單審核標準」，不使用味精、烹大師、雞粉等人工甘味劑。每日湯底由大骨熬煮、不使用回鍋油，並減少使用加工品。
5. 全面使用非基因改造豆類製品。
6. 每月提供乳製品（保久乳 2 次或豆漿 1 次），提高鈣質攝取量。
7. 每學年提撥午餐結餘款，配合校內活動、節慶規劃 2 次加菜活動。

五、營養午餐特殊原因停餐退費辦法

1. 學生轉出或因天災停課等，由午餐中心主動停餐退餐。
2. 個人請假，請於供餐前三天前（扣除假日）完成請假手續，並提出退餐申請。
3. 退餐申請單可於午餐中心網頁下載。
4. 申請單填妥後送至午餐中心一樓信箱，由午餐秘書造冊後逐級核章，再由總務處出納組通知發還餐費金額。

歡迎加入忠明大家庭！

讓我們以歡喜感恩的心，一起享受「大鍋菜」的樂趣、
學習用餐禮儀，並擁有最健康、安全、衛生的營養午餐。



進修部

進修部主任 陳嫻如

～ 樂齡、樂活、樂學習！健康學習無極限～
～不分老少、終身學習、豐富人生～

一、沿革目標：

以知識傳授為主的學校教育應不只侷限於學齡階段，更可加深加廣。為讓 15 歲以上有志向學之民眾擁有更社區化、友善性的學習環境，本校於民國 63 年起成立附設國中補校，貫徹十二年國民教育，推動終身學習，迄今畢業學員不計其數。隨著《國民教育法》第 9 章修正條文自 114 年 8 月 1 日正式施行，原補習學校從過往「校中校」形式運作，改制轉型為隸屬學校內部行政單位的「進修部」。

本校進修部提供完整豐富的夜間學習課程，多元培力並兼顧實用性，藉以推展國民教育與終身教育，成為有志向學之民眾們充電的最佳選擇。

二、課程與教學特色：

值此學年之初，與家長們分享進修部的課程與教學特色，茲列述如下，敬請諸位家長們協助宣導並鼓勵社區 15 歲以上有志向學之民眾與新住民參與終身學習行列，期盼不論老少資歷，皆能再度進入校園學習，充實自我，豐富人生。

- (一) 免學費、取學歷證明、年齡無限制、不分男女老少、全民共學。
- (二) 夜間課程，學年學期制，每週一至週五 18:20-21:20！
- (三) 專業師資、品質保證：本校師資或特聘專業師資，富有熱心、愛心、耐心。
- (四) 課程豐富多元：除中文、社會、自然學科外，包括電腦應用、英語、日語、太鼓、太極拳、書法、手作烘焙、烏克蘭麗麗、卡拉歌唱、鉛筆速寫、台語等等。
- (五) 無障礙空間、校園優美、冷氣教室、電腦教室、各式專科教室！
- (六) 延緩老化、防止失智、健康人生。
- (七) 交通方便、四通八達：市公車#11. 18. 35. 37. 45. 70. 71. 72. 77 與 300 號以上皆可到達！
- (八) 子女托育員：申請新住民托育員協助照顧小 6 以下子女，讓學生安心學習！
- (九) 定期舉辦戶外教學、班際聯誼、成果展演，拓展學習視野、豐富人生！



多元培力學無盡、忠明樂學進修部





校內電話分機

總機電話：(04)2322-4690再轉下列分機

辦 公 室	單 位	分 機	辦 公 室	單 位	分 機
校 長 室	校 長	700	輔 導 處	輔 導 主 任	740
	秘 書	701		輔 導 組、資 料 組	741
	行 政 助 理	702		輔 導 教 師	742
	準 備 室	703		特 教 組	743
教 務 處	教 務 主 任	710		午 餐 中 心	特 教 教 師
	教 學 組(高 中 教 學)	711	午 餐 秘 書		769
	設 備 組		營 養 師		768
	實 研 組(高 中 註 冊)	712	表 藝 教 室		767
	試 務 組		家 政 教 室		766
	課 程 發 展 組(國 中 教 學)	713	圖 書 資 訊 館	圖 書 館 主 任	780
	行 政 助 理			資 訊 教 育 組	786
	註 冊 組(國 中 註 冊)	714		讀 者 服 務 組	782
	註 冊 組 幹 事	715		圖 書 館 櫃 台	781
	油 印 室	716		3樓科學會議室-準備室	783
	雙 語 班 行 政 助 理	718		網 管 中 心	787
學 務 處	學 務 主 任	720	進 修 部	進 修 部 主 任	770
	生 輔 組	721		組 長	772
	訓 育 組 幹 事	722	教 師 辦 公 室	臻 賢 樓 2 樓	771、776
	訓 育 組、社 團 活 動 組	723		敏 學 樓 3 樓	773
	行 政 助 理	724		敏 學 樓 4 樓	774
	體 育 組、體 育 組 幹 事	725		敏 學 樓 5 樓	775
	衛 生 組	726		力 行 樓 3 樓	793
	健 康 中 心	727、799		力 行 樓 4 樓	794
忠 明 館	體 育 教 師 辦 公 室	728		力 行 樓 5 樓	795
	防 護 員 室	777		人 事 室	人 事 主 任
	忠 明 館 2F 舞 台 音 控 室	789	人 事 助 理 員		751
總 務 處	總 務 主 任	730	會 計 室	會 計 主 任	760
	事 務 組、家 長 會	731		會 計 佐 理 員	761
	文 書 組	732	各 樓 梯 間	臻 賢 樓 3 樓 樓 梯	523
	出 納 組	733		臻 賢 樓 4 樓 樓 梯	524
	幹 事	734		科 學 館 2 樓 樓 梯	222
	總 機	735		科 學 館 3 樓 樓 梯	223
	管 理 員	739		科 學 館 4 樓 樓 梯	224
	工 友	737		多 元 語 言 學 習 教 室	132
	警 衛 室	736		多 元 自 主 學 習 教 室	131
		博 雅 會 議 室	131		

合作社：23227024

午餐中心：23236934

進修部：23208917

心情溫度計

簡式健康量表(BSRS-5)

依據台中市政府教育局中華民國114年8月14日中市教學字第1140075193號提供

什麼是『心情溫度計』

「心情溫度計」為簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale，以下簡稱 BSRS-5）的俗稱，主要在作為精神症狀之篩檢，目的在能迅速了解個人的心理照護需求，進而尋求或提供所需之心理衛生服務。

「心情溫度計」具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示「心情溫度計」在社區大規模調查中仍具有良好之信效度。每個人都可以藉由此量表了解自己的心情狀態，也可以用來關懷週遭的人。

心情溫度計

(簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒 —	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

如何使用『心情溫度計』

心情溫度計共包含 6 個題目，前五個題目分別測量過去一星期內（包含今天）之心理困擾嚴重度：

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。
2. 感覺緊張不安。
3. 覺得容易苦惱或動怒。
4. 感覺憂鬱、心情低落。
5. 覺得比不上別人。

每一題以 0 到 4 分自行評量，即 0 表示完全沒有；1 表示輕微；2 表示中等程度；3 表示厲害的程度；4 表示非常厲害。總分為 0-20 分，依據得分可分為幾個等級：

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢
- ★ 有自殺想法評分爲2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

心情溫度計只作為自我檢測及大規模對象施測之用，其評分結果亦僅供個人或專業醫療團隊參考，並非作為診斷之用，更重要的是應避免不必要之標籤化或污名化效應。

誰是『心情溫度計』適用對象

心情溫度計為一自填量表，適用於大部分的民眾。但對國小以下的孩童，因受限於其認知能力，且尚未有進一步之研究，因此目前暫不適合該年齡層。

除了可藉由心情溫度計了解自己的心情狀態，也可以用此量表來關懷週遭的人。只要問句的回應可以回覆原本的問題，便可將心情溫度計之敘述方式，換成自己的話來

詢問測量的對象，例如詢問『睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒』的問題時，可以先問對方『最近睡眠的狀況好不好』，再根據對方回答的狀況判斷分數。雖然心情溫度計原設計為一自填量表，但也可經由電話訪談，因此對於認識中文字或聽懂中文發音者均能適用。

『心情溫度計』的實務應用

自殺防治中心於 2015 年推出「心情溫度計 APP」，讓民眾能更輕易且簡便地測量心情困擾程度，及早發現，適時轉介接受治療。心情溫度計APP專區請見：<https://bsrs.page.link/55q2>。

讓我們一起擔任自殺防治守門人——「1問、2應、3轉介」，關懷自己，並主動關懷週遭的親朋好友，建立起自我健康管理的習慣。



「**自殺防治守門人**」

就是擔任「**早期發現、早期干預、早期協助**」的角色，換句話說，守門人在看到求救訊息，並於對方需要之時給予鼓勵及資源協助，陪伴他度過想要尋求死亡的低潮期。



來源：衛生福利部

孩子怎麼生氣，你才不會生氣？

王意中心理師

這句話，這些年，幾乎三天兩頭，在我的演講中就不時的再出現。

為什麼這個自我提醒的觀念，我要像個嘮叨的歐吉桑，一而再，再而三的反覆提醒著？因為我發現一件殘酷的事實，就是每回在演講現場提及這件事，詢問現場的聽眾們，真的會發現，當場舉手表示自己與孩子之間有這份默契（孩子怎麼生氣，你才不會生氣？）的爸媽或老師等，好少好少。

這意味著什麼？是否這麼多年來，我們和孩子之間都沒有建立起，彼此可以接受的生氣表達方式，孩子沒有被教導可以如何適切的情緒表達。

既然孩子長期以來沒有被教導，那麼很自然的，孩子旋即選擇以最原始的方式來回應。無論是動手、尖叫、哭鬧、辱罵三字經、摔東西，甩門等表達他的憤怒情緒。

「生氣」，是很自然的一件事，因此我們不會去否定孩子的生氣情緒，不會要求他「你不要生氣」，來壓抑、否定孩子的主觀感受。重要的是，孩子該如何表達他的生氣情緒，而不會為自己帶來麻煩。例如動手導致他人受傷，破壞物品造成損毀。而違反校規，或違反法律。

每回在社會新聞上，看見人與人之間，因為一些紛爭，例如車子差點相撞，結果其中一方或彼此拿起球棍、安全帽、鎖頭大打出手。當這些事，一而再、再而三的發生，我直覺的想，是否這些人從小都沒有被引導，可以如何表達自己的生氣情緒，而不會為自己帶來麻煩（互告傷害是很麻煩的）？

車子差點相撞，面對路上的三寶或冒失鬼，在衝突的那當下，是很容易誘發當事人的生氣、不爽情緒。如同前面提到的，這些情緒很自然。但是，關鍵就在於這個「但是」，如果我們不希望他們做出這些動手、傷人的舉動，那麼又期待他們怎麼做呢？

如果孩子平時不加以練習，刻意練習，如何適當的表達生氣與憤怒情緒，那麼你又如何期待他們不動手呢？

如同我常提及的，我們家大人、小孩這十幾年來的情緒表達方式，主要就是兩種：一是在外面，大人小孩生氣會選擇不說話、擺臭臉；二是在家裡，大人小孩生氣都會進房間，門可以關，可以鎖，就是不能甩門。

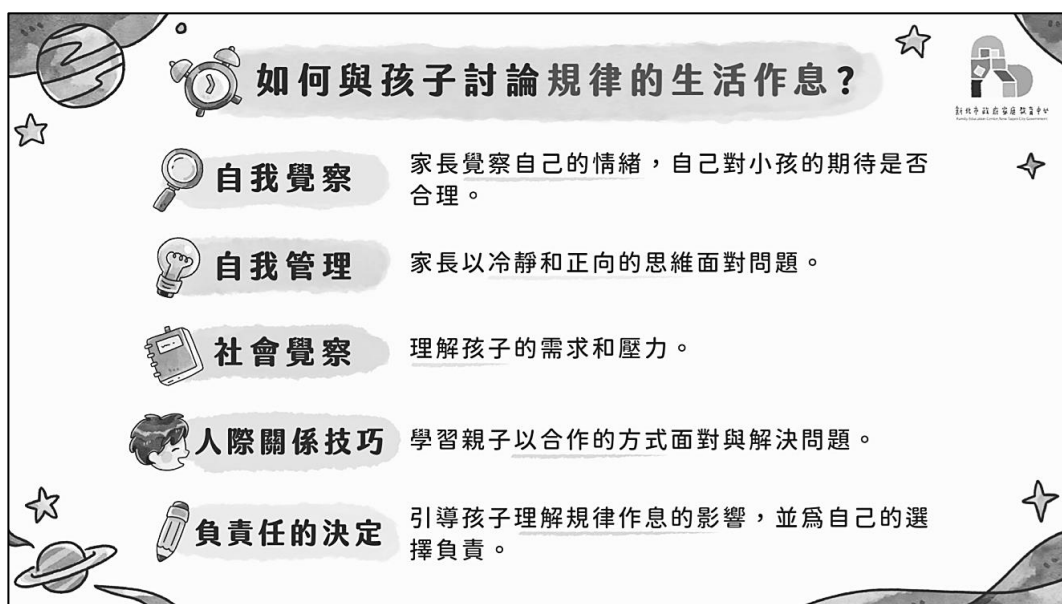
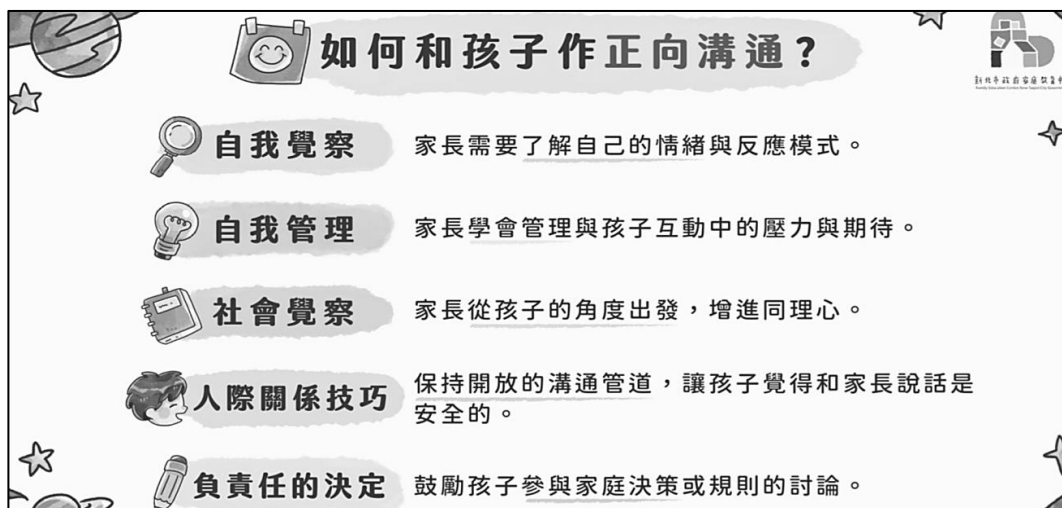
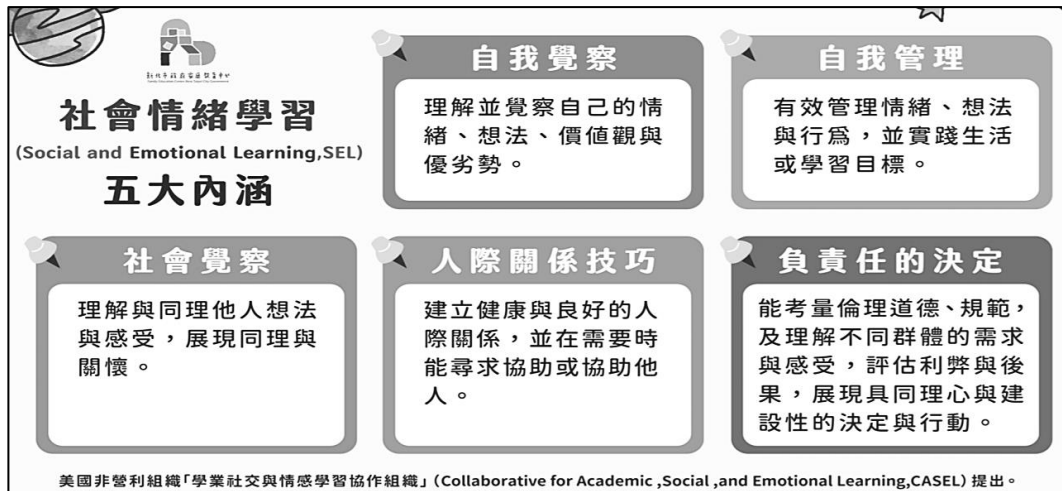
為什麼可以鎖？因為備用鑰匙在客廳，安全。甩門當然不允許，當甩門成為習慣，對於孩子未來進入職場，當然是一種傷害。

閱讀到這裡，是否有提醒到你呢？我常半開玩笑的說，演講的保存期限通常都不到24小時。期待這篇文章可以久一點。

希望能有所行動，一起與孩子找出彼此的默契——「孩子怎麼生氣，你才不會生氣？」，祝福你與孩子。

*本文為王意中心理師發表於FB粉專，經作者同意後放入本校親職手冊內容。

社會情緒學習(SEL) Social Emotional Learning





如何與孩子討論升學議題？

	自我覺察	家長理解自己的情緒與期待，並調整與孩子的對話方式。	★
	自我管理	家長能管理自己的情緒，採接納與傾聽的方式與孩子對話。	
	社會覺察	家長要理解孩子可能面臨的壓力、困惑或興趣，尊重他們的選擇。	
	人際關係技巧	升學決定是親子共同參與的過程，家長可成為孩子的支持者和引導者。	
	負責任的決定	幫助孩子認識選擇的策略，並運用到升學規劃中，讓他們對自己的未來負責。	★



當孩子失戀，情緒低落，不知道如何因應？

	自我覺察	情緒辨識：引導孩子說出他們的感受，幫助他們理解情緒的來源。
	自我管理	建立紓壓管道：運用運動或藝術創作等健康方式紓解情緒。 穩定作息：減少因情緒讓生活失去控制或傷害自我，以穩定作息來增加可控感。
	社會覺察	避免責備或否定：減少說「這沒什麼」，而是尊重孩子的情緒經歷。
	人際關係技巧	感謝陪伴：交往美好與體驗都是未來成長的養分，鼓勵孩子重建人際圈，重新感受到支持的力量。
	負責任的決定	反思關係經驗：引導孩子從失戀中學到對未來有幫助的經驗。 鼓勵長遠思考：幫助孩子將注意力聚焦到未來的目標上。



家長不需「完美」， 只要「夠好」就好

「夠好的父母」不是追求完美，而是透過穩定的愛與支持，
為孩子提供安全的成長環境，並與孩子一起學習與成長。



親子關係像是存錢筒...

每一次的愛、陪伴、傾聽和鼓勵，累積成深厚的信任與支持。在遇到困難時，這些情感存款能化解隔閡，成為修復關係的基礎，讓親子間的連結更穩固且長久。



我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊 ——



—— 青少年篇 ——

國立臺中大學健康家庭研究中心 編印
教育部 發行

我和我的孩子

—— 一本給家長的手冊(青少年篇) ——



教育部家庭教育資源網/
社會大眾學習資源/
家有青少年

以上資料由台中市家庭教育中心提供。