

基隆市立安樂高級中學

111 學年度第 2 學期

家長日資料



✿家長日活動時間：

112年3月2日(四)晚間 18：30—21：00

✿各活動會場地點：

國三升學講座：會議室 18：30-19：30

高三升學講座：圖書館 18：30-19：30

各班親師座談：各班教室19：30-21：00

基隆市立安樂高級中學 111學年度第 2 學期

家長日資料目錄

流程表.....	3
教務處.....	4
● 本校特殊選才榜單	
● 高中部招生訊息	
學務處.....	6
● 本校學務處重要活動	
● 本校防疫措施	
● 性教育及月經教育宣導、愛滋病防治宣導	
● 無菸校園宣導	
● 腸病毒防治宣導	
● 本校作息時間	
● 本校請假規則	
● 本校上、放學接送行車動線	
● 本校服裝儀容規定及檢查要點	
● 防制毒品宣導	
總務處.....	19
輔導處.....	20
● 輔導處各組重要活動	
● 大學升學資訊	
圖書館.....	26
自殺防治懶人包-家長版.....	27
認識數位網路/妨害秘密等新型態跟蹤騷擾犯罪.....	36

基隆市立安樂高級中學111學年度第2學期家長日流程

一、日期：112年3月2日(週四)

二、時間：晚間18：30-21：00

三、各活動會場地點與流程：

時間	活動內容	
17：00～18：20	場地布置、活動預備	
18：20～18：30	報到	
18：30～19：30	【國三升學親職講座】 地點：會議室 講師：林安任主任	【高三升學親職講座】 地點：圖書館 講師：周芷妍老師、謝佳軒老師
19：30～21：00	導師班級經營計畫說明 暨親師座談會 地點：圖書館、各班教室	
21：00～	環境整理	

※親職講座以國三、高三家長為主要參與對象，其他年段家長可視其需求參加。

※升學講座PPT，將於會後放置本校網頁首頁下方「文件檔案」區，歡迎家長下載。



【教務處】

一、本校高三學生升大學成績優異，以下為透過「特殊選才」管道錄取大學名單：

學生姓名	錄取學校	錄取科系
李○錡	國立中山大學	海洋環境及工程學系(榮獲入學獎學金3萬元)
詹○翰	國立中山大學	海洋科學系
李○錡	國立臺灣海洋大學	河海工程學系
黃○霆	國立臺灣海洋大學	系統工程暨造船學系
歐○成	國立臺灣海洋大學	系統工程暨造船學系
李○穎	國立臺灣海洋大學	海洋工程科技學士學位學程
吳○恆	國立臺北大學	資訊工程學系
張○婕	國立屏東大學	體育學系

以上僅列出「特殊選才」榜單，近期將陸續公告「繁星入學」、「個人申請」與「單獨招生」榜單，敬請期待。

二、本校高中部招生中，112學年度招收體育班1班、數理實驗班1班、雙語實驗班1班與普通班2班，歡迎各位家長踴躍推薦優秀國三畢業生就讀本校。



基隆市立安樂高級中學
Keelung Municipal Anle Senior High School

優質領航 接軌國際 就近入學 在地教養

■選擇安中3大優勢：

保證、認證、連陣

升學保證

- 升學全市，公立第一
- 睡飽學好，教學認真
- 同儕純樸，氣氛溫暖

優質認證

- 全面提升，學測能力
- 全球議題，融入教學
- 多元跨域，自主學習

頂大連陣

- 符應新課綱，學習歷程建立更明確
- 提點學習關鍵，提供周全升學輔導
- 學校規模小，繁星、申請管道比大型學校暢通
- 指引學習歷程模擬面試，選才亮點，教授最愛

就近入學 不用南顧雙北

選擇安中—選擇最美



安中網頁



學校活動專頁

◆榮譽獎成果 (獲獎無數，僅列舉數項)

教育部 2022 年教學卓越觀摩獎、海洋教育推手獎課程教學團隊高中組特優

2022 年北一區國立科展數學及工程學科(二)佳作獎

2022 年普通高中數理及資訊學科競賽新北區複賽數學、資訊、物理、化學科佳作

2022 年全國海洋能源創意實作競賽冠軍、亞軍

2022 年全國高中中學生網站閱讀心得、小論文寫作比賽特優獎

2020 年全國高中職創意發明構思競賽獲得全國冠軍

2019 年美國特爾斯國際科展大會二等獎(保送台大電機系)

2019 年臺灣國際科學展覽會一等獎

北一區國立科展獲優獎、佳作

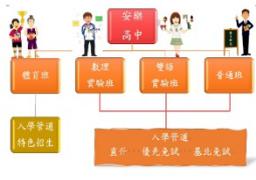
思源科學創意臺北區優勝、決賽優等

全市語文競賽國語文、本土語文團體冠軍、作文特優、閱讀演說特優

基隆市學生公民實踐方案高中組特優、優選

基隆市中小學聯合運動會排球第一名、籃球第三名

全國柔道錦標賽第一名、第二名、第三名



安樂高中

體育班 數理實驗班 雙語實驗班 普通班

入學普通 特色招生 入學普通 優先免試 臺北免試

交通資訊

可搭乘基隆光華客運(往金山、淡水或淡腳方向)、淡水客運(淡水-基隆線)、基隆市 505 公車(經安一路)至安樂高中站即可抵達。

校址：204 基隆市安樂區安一路 360 號

TEL：(02)2423-6600

◆招生班別

班別	體育班	數理實驗班	雙語實驗班	普通班
入班條件	女籃 10 人 女排 10 人 柔道 10 人 專項術科	國中會考成績達 20 級分以上合作文，且數學和自然科須一科達 A 以上，另一科達 B++ 以上	國中會考英文科成績達 B+ 以上或 GEPT 英文中級複試(或同等級之國際英檢)檢定通過取得證書者	採計會考成績

◆獎學金

基隆市政府獎勵優秀國中畢業生升學本市立高中獎學金(就近入學)(但須設籍基隆市)：

轉換分數	獎學金	備註
35	30 萬元	每學期頒發 5 萬元
33-34	24 萬元	每學期頒發 4 萬元
31-32	18 萬元	每學期頒發 3 萬元
29-30	12 萬元	每學期頒發 2 萬元
25-28	9 萬元	每學期頒發 1 萬 5 千元
20-24	3 萬元	每學期頒發 5 千元
15-19	1 萬元	僅於入學時頒發，限直升、完免及優先入學

以上寫作成績須達四級分以上

◆ 備註：另外尚有在校成績優良獎勵、獎學金與在校成績優良獎勵以基隆市政府公告為準，以上以 111 學年為例。

三、本校雙語實驗班文宣資料



基隆市立安樂高中 通過教育部國民及學前教育署 補助擴增高級中等學校雙語實驗班計畫

雙語實驗班

雙語教育 安中準備好了

雙語實驗班—國際人文特色班

培育文化溝通 雙語人才

國際力課程
國際文化課程
英文會話能力訓練

特色活動
海外研習
國際學伴線上交流

雙語教育

國三生

基北免試 優先免試 直升

本校高一新生報到

調查意願後編班

數理班 雙語班 普通班

甄選流程

本校招收雙語實驗班學生人數以30名為限，112學年度經錄取本校並完成報到之高一年級新生，符合下於教務處公告期間內完成報名程序參加甄選。

- ① GEPT英文中級複試(或同等級之國際英檢)檢定通過，取得證書者。
- ② 政府派赴國外工作人員或境外優秀科學技術人才子女。
- ③ 國中教育會考英文科B+等級以上。

雙語師資陣容

外籍教師
雙語教師

課程規劃 雙語授課·全英語授課

部定必修 英語文·數學 社會·自然科學	校訂必修 雙語專題
加深加廣 英語寫作 英文閱讀 英文閱讀寫作	多元選修 從英語看世界 遊戲中的數學 英文繪本 英語狂想曲 新聞英文翻譯 筆躍英天地

諮詢專線 | (02) 2423-6600 分機 10.12 教務處

【學務處】

一、訓育組

(一)班級經營計畫：各班的班級經營計畫在放在「本校網站-學務處」。

(二)本學期預計舉辦的各項活動如下表：

活動日期	活動名稱	參與年段同學	說明
112.03.02~ 112.05.22	畢業紀念冊	國三、高三	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 3/2、3/14、3/28(畢冊校稿及定稿) ◆ 5/22(一)發放畢冊(暫定)
即日起至 112.03.10	畢業紀念冊 封面封底設計比賽	國三、高三	◆ 第一名作品將作為本屆畢業紀念冊封面、封底，另頒發3000元獎金。
112.02.24~ 112.04.24	合作盃翠嶺文學獎 徵選活動	高一、二、三	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 短篇小說 ◆ 散文 ◆ 現代詩
112.02.24~ 112.04.11	學生會會長暨 副會長選舉	候選人： 高一(會長) 國二(副會長)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 登記：2/16(一)~2/24(五) ◆ 初審會議：3/7(二) ◆ 競選活動：3/8(三)~4/10(一) ◆ 政見發表：3/29(二)(暫定) ◆ 投票：4/11(二)
112.06.26~ 112.06.28	文教參訪	國二、高二	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 日期：6/26(一)~6/28(三) ◆ 主景點：麗寶樂園、台中霧峰林家花園、鹿港老街、劍湖山樂園 ◆ 住宿：劍湖山渡假飯店、清新溫泉酒店同等級飯店 ◆ 行前說明會：6/21(三)
112.06.01	國高中聯合畢業典禮	國三、高三	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 5/31(三)畢典預演 ◆ 6/1(四)畢業典禮

二、衛生組

(一)依教育部及基隆市政府教育處指示，針對第二學期防疫措施如下：

1. 室內戴口罩及校園清消措施，3月6日前維持不變：

- (1)教職員工生在校上課及上班期間以全程戴口罩為原則，除飲水用餐、學生有特殊狀況例外。
- (2)教學及活動空間須保持通風，並維持校園每日消毒環境並做紀錄。

2. 班上師生確診：

- (1)確診者須進行5天居家照護，期間不得到校；居家照護期滿或無症狀不需快篩即可到校上班課。
- (2)學校教職員工在校期間，因公務或有接觸快篩陽性個案者，以及學生在校期間或因公務代表學校參加校外各項比賽或活動，出現身體不適或有呼吸道症狀，可依實際使用需求向學校提出申請，由學校提供每次1人1劑快篩試劑，快篩陰性無症狀可上班課，陽性或有症狀應盡速就醫。

3. 同住家人或室友確診：

- (1)接觸者於7天自主防疫期間，若無症狀，不需2日快篩陰性證明，即可到校上班課；若有症狀，應立即使用快篩試劑檢測。
- (2)所需之快篩試劑由自主防疫者自行準備，非由學校提供。

4. 相關檔案「教育部來函」、「衛生福利部圖卡」、「自主防疫指引」，皆已公告於學校網頁之防疫專區，請參閱。

(二)基隆市立安樂高中健康促進學校性教育宣導

**月經，是每個生理女性幾乎有半輩子的人生需經歷的生理現象
→持續約30到40年 → 400多次月經 → 2000多天經期**



「經濟因素」更是嚴重影響著臺灣女性的經期體驗與生理用品選擇。

《臺灣生理女性月經經驗問卷》調查

臺灣的生理用品價格相對歐美國家來的低廉，經濟壓力負擔不如國外感受的強烈。但在生理用品的消費上，問卷結果仍顯示有超過3分之1的女性在選購時以價格便宜為主要考量。



將近一半的女性，為了節省花費而拉長生理用品的使用時間。可能增加女性生理期的不舒適感，也提高了婦女疾病及造成其他身心健康負面影響之風險。

生理用品難取得—經期健康有阻礙

有些經濟弱勢的婦女，無法獲得或購買充足的生理用品，形成「月經貧窮」



NOWnews 今日新聞 > 要聞 > 生活焦點

校園提供免費女性生理用品 教育部允下學年實施



終結校園「月經貧窮」！潘文忠允諾：下學年各院校免費提供生理用品

Newtalk新聞 | 生活 | 會影秋 綜合報導
發布 2022.11.03 | 12:22

分享 A+ 字級 追蹤 收藏 留言



▲立法院教文會今(111.11.03)日通過臨時提案，要求教育部開始研議，最遲在112學年度讓各級學校提供女學生免費、多元的生理用品，消除校園中的「月經貧窮」。

(三)基隆市立安樂高級中學愛滋病防治宣導

1. 愛滋病不是一種先天遺傳的疾病。
2. 愛滋病病毒不會藉由咳嗽、打噴嚏傳染。
3. 與愛滋病毒感染者在同一游泳池中游泳，不會感染愛滋病。
4. 藉由蚊蟲叮咬的方式，不會傳染愛滋病。
5. 與愛滋病人擁抱、握手或一起上課，不會感染愛滋病。
6. 不能由一個人的外觀分辨是否感染愛滋病。
7. 愛滋病目前還沒有藥物可以完全治好。
8. 現在還沒有疫苗可以用來預防愛滋病。
9. 愛滋病的感染人數，近年來正在急速增加中。
10. 世界衛生組織定每年12月1日為『世界愛滋日』，呼籲全人類重視愛滋病傳染的問題。
11. 愛滋病是在西元1981年（民國70年），初次被發現。
12. 台灣訂有「後天免疫缺乏症候群防治條例」，來防治愛滋病傳染。
13. 愛滋病的全名是「後天免疫缺乏症候群」，簡稱AIDS，會破壞人體的「免疫系統」。
14. 輸血時，輸入含有愛滋病毒的血液可能會感染愛滋病毒。



(四)基隆市立安樂高中無菸校園宣導

讓心情像藍天 風鈴也會唱采

請支持室內全面禁菸

無菸好環境

基隆市立安樂高中

菸害申訴專線 0800-531531

行政院衛生署國民健康局

The poster features a blue sky background with a glass wind chime hanging from the top right. The chime has a red heart-shaped frame containing a white cigarette. A white rectangular tag is attached to the chime, displaying the slogan '無菸好環境' (No smoking, good environment) in green characters. To the left of the chime, there is vertical text in white and yellow. At the bottom, there is a dark banner with logos and contact information. A yellow flower is visible at the bottom left corner of the poster.

關於腸病毒防治的543

正確洗手 5 步驟



濕 ア



搓 カ



沖 イ



捧 エ



擦 オ



咳嗽哈啾要洗手



飯前廁後要洗手



親親抱抱要洗手



症狀嚴重要就醫

4 要！ 注意！

3 不

因為很重要，所以講3次！

生病不上課



新北市政府衛生局 關心您



腸病毒小百科

- ▶ 經由腸胃道、呼吸道傳染，接觸患者糞便、口鼻分泌物及皮膚上潰瘍水泡等途徑傳染。
- ▶ 潛伏期平均為3至5天，在發病前數天即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強。
- ▶ 多為無症狀感染或似一般感冒症狀，常引起的症狀為手足口病或疱疹性咽峽炎。
- ▶ 出現下列任一重症前兆：
 - (1)嗜睡、意識不清、活力不佳、手脚無力
 - (2)肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）
 - (3)持續嘔吐
 - (4)呼吸急促或心跳加快，請儘速帶孩子至大醫院就醫。



預防小叮嚀

- ▶ 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- ▶ 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以增強免疫力。
- ▶ 生病時應儘速就醫，並請假在家休息。
- ▶ 注意環境的衛生清潔及通風。
- ▶ 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- ▶ 儘量不要與疑似腸病毒感染病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童需特別注意。
- ▶ 兒童玩具(尤其帶毛玩具)經常清洗、消毒。
- ▶ 大人返家後，記得先洗手及換衣物再接觸幼童。

三、生輔組

感謝所有關心孩子學習生活，重視親師關係的家長們，百忙中撥冗到校參與家長日的活動，學務處秉持內化品格教育，營造友善校園之理念，期能透過合宜的生活規範，推動正向管教，培養安樂高中學子們應有的氣質，以下為本學期工作：

(一)作息時間表

時間/星期	一	二	三	四	五
07:30~08:05	早自習	朝會	早自習	早自習	早自習
08:05~08:10	準備時間	準備時間	準備時間	準備時間	準備時間
08:10~09:00	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數
09:00~09:10	下課時間	下課時間	下課時間	下課時間	下課時間
09:10~10:00	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數
10:00~10:15	環境清掃	環境清掃	環境清掃	環境清掃	環境清掃
10:15~11:05	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數
11:05~11:10	下課時間	下課時間	下課時間	下課時間	下課時間
11:10~12:00	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數
12:00~12:35	午餐/ 環境維護	午餐/ 環境維護	午餐/ 環境維護	午餐/ 環境維護	午餐/ 環境維護
12:35~13:05	午休	午休	午休	午休	午休
13:05~13:10	準備時間	準備時間	準備時間	準備時間	準備時間
13:10~14:00	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數
14:00~14:10	下課時間	下課時間	下課時間	下課時間	下課時間
14:10~15:00	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數
15:00~15:15	環境清掃	環境清掃	環境清掃	環境清掃	環境清掃
15:15~16:05	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數	學習節數
16:05~16:10	放學(下課)	放學(下課)	放學(下課)	放學(下課)	放學(下課)
16:10~17:00	學生課業輔導 /班級經營/課 後社團活動/ 代表隊培(集) 訓/學校重要 活動	學生課業輔導 /班級經營/課 後社團活動/ 代表隊培(集) 訓/學校重要 活動	學生課業輔導 /班級經營/課 後社團活動/ 代表隊培(集) 訓/學校重要 活動	學生課業輔導 /班級經營/課 後社團活動/ 代表隊培(集) 訓/學校重要 活動	學生課業輔導 /班級經營/課 後社團活動/ 代表隊培(集) 訓/學校重要 活動

(二)基隆市立安樂高級中學學生請假規則

基隆市立安樂高級中學學生請假規則

中華民國 98 年 02 月 10 日期初校務會議通過

中華民國 108 年 6 月 28 日校務會議通過施行

中華民國 111 年 8 月 30 日校務會議通過修訂

- 一、學生在學期間，因事或因病不能到校上課或出席各項集會時，均應依照基隆市立安樂高級中學請假規則（以下簡稱本規則）填寫紙本假卡，辦理請假手續。
- 二、學生請假別，分為公假、事假、病假、喪假、生理假、娩假、婚假、陪產假及育嬰假等九類。
- 三、請假手續及辦理規定：
 - (一) 臨時外出：學生在校期間因故需外出或請假時，應填寫外出單經導師確認核准後，送交學務處，經學務處核定後即可外出，並須於返校後完成請假手續。
 - (二) 事假：凡家中事務經家長審酌，學生必須請假者，於請假日前，由家長出具證明併假卡辦理。
 - (三) 病假：
 1. 2 日以內由家長出具紙本證明並於請假卡簽章，若連續達 3 日者，須檢附相關就診收據證明(或診斷證明)，超過 3 日以上則請檢附醫療院所診斷證明，連同家長於請假卡簽章，於返校上課起算 5 日內（不含例假日）辦理。
 2. 在校因傷病事故必須離校者，須先經導師或校護證明並通知家長後，填寫「離校外單」，由導師及生輔組簽章完畢，始可離校；後待返校上課時起算於規定時限內完成紙本假卡請假。
 - (四) 喪假：學生因父母死亡者，給喪假 15 日；繼父母死亡者，給喪假 10 日；曾祖父母、祖父母、兄弟姐妹死亡者，給喪假 5 日。手續期限與事假相同，但得於返校上課時補辦。
 - (五) 公假：被派遣公差、代表學校或班級參加校內外活動、比賽、服務…等為公服務事項，須持參加活動之證明文件或老師之書面證明，始可辦理；另個別參加升學類型考試或報考國軍院校各類考選須體檢或測驗者，需檢附相關學校(單位機關)應試證明影本始可辦理公假；惟仍須以假卡完成家長及導師簽署後辦理。
 - (六) 生理假：女性學生因生理日致到校上課有困難者，每月得請生理假一日，其請假視同病假類別，由家長於請假卡簽章證明。
 - (七) 娩假：女性學生因懷孕者，於分娩前，給產前假 8 日，得分次申請，不得保留至分娩後；於分娩後，給娩假 42 日；懷孕滿 5 個月以上流產者，給流產假 42 日；懷孕 3 個月以上未滿 5 個月流產者，給流產假 21 日；懷孕未滿 3 個月流產者，給流產假 14 日。娩假及流產假應一次請畢，並檢附醫院診斷證明併假卡完成家長及導師簽署後辦理請假。
 - (八) 婚假：學生依法定程序申請結婚者，依相關證明給予婚假 7 日。
 - (九) 陪產假：因配偶生產，給陪產假 3 日，得分次申請，應於配偶分娩前後 3 日內請畢，遇例假日得順延。
 - (十) 育嬰假：學生撫育子女未滿 3 歲前，持有證明者，得請育嬰假，惟請假時間與修業年限合計不得超過 5 年。
- 四、學生因病或臨時狀況無法到校時，請家長於當日 9 時前以電話或可傳達訊息途徑向導師(或學務處)請假，並於返校後起算 5 日內（不含例假日），持相關證明、填寫請假卡辦理請假。
- 五、假卡完成家長（或法定監護人）與導師簽署後，需親送學務處放置於各學制請假抽屜中，方屬完成請假程序。

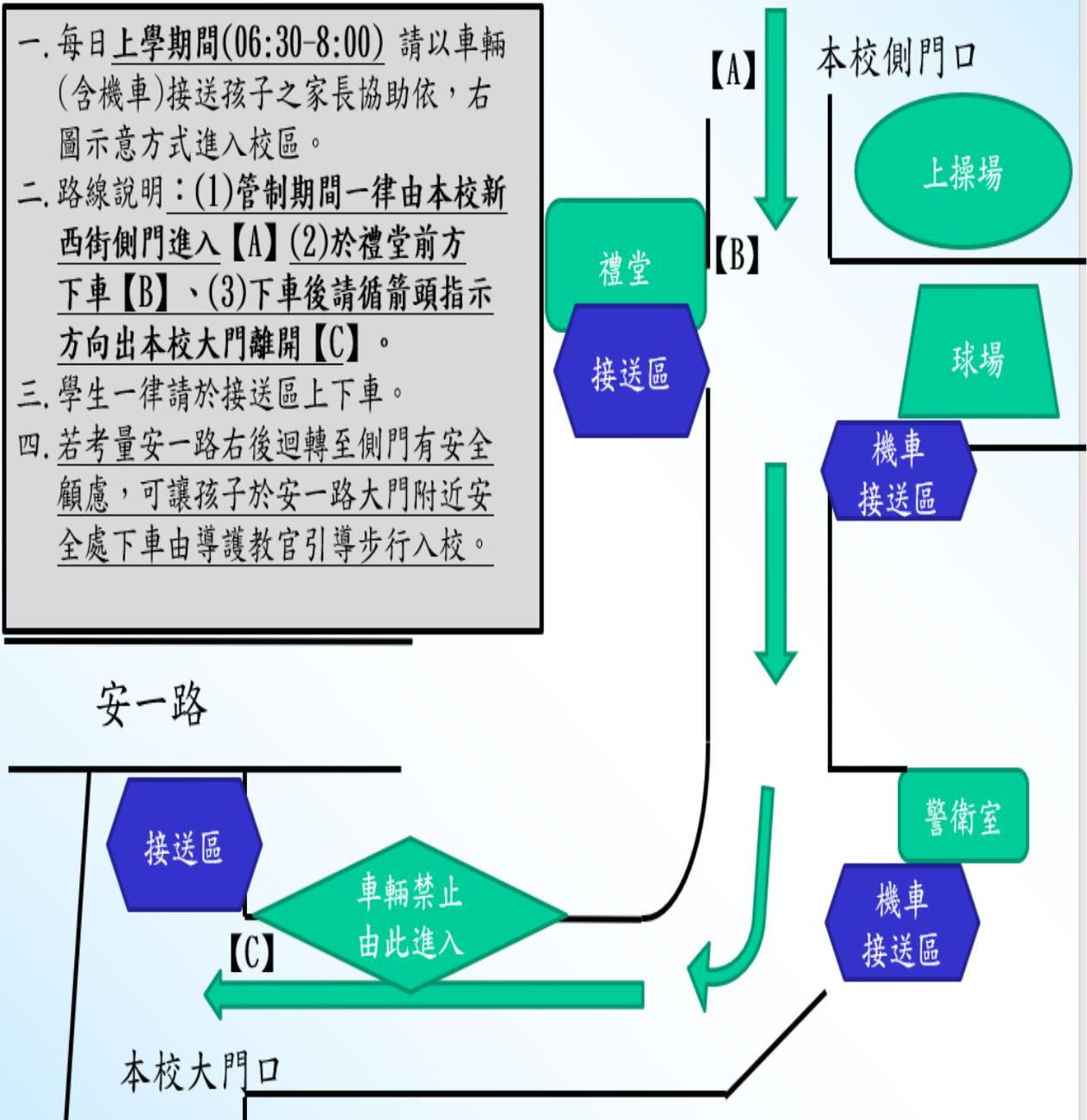
- 六、請假期滿，必須續假時，其辦理手續同上列規定。
- 七、辦理請假事由及附送證明文件，如有偽造隱瞞情況，經查明屬實者，**當事學生除缺席以曠課論外**，另依高、國中部學生獎懲實施規定處分。
- 八、請假3日內由生活輔導組長核准，3日以上一週以內由學務主任核准，一週以上應請校長核准。
- 九、因請假未到校上課、參加學校集會及活動者謂之「缺席」，未經准假而未出席上列各項學校規定活動者謂之「曠課」；超過請假期限，仍未完成請假者，原缺席自動轉換為曠課，凡曠課紀錄均依高、國中部學生獎懲實施要點予以懲處。
- 十、無故不參加集會如升降旗、週會、課外活動、各種服務及其他特定之集會集合者，亦註記為曠課，並依高、國中部學生獎懲實施要點處分。
- 十一、各學制畢(修)業之請假時數規定，均依高級中等學校學生學習評量辦法第24至27條與國民中小學成績評量準則第23條辦理。
- 十二、各次段考期間特別規定：
 - (一) 非不可抗力之事假一律不予准假。
 - (二) 喪假僅限直系親屬，並提出證明。
 - (三) 病假應檢附政府立案之醫療院所診斷證明，且依據醫生開立之診斷證明內容辦理。
 - (四) 除按規定辦理請假手續外，並告知教務處相關業務承辦人員，由學生持請假卡向註冊組或試務組辦理登記，以便辦理補考，否則該次考試成績以零分計算。
- 十三、本規則經校務會議通過後實施，修正時亦同。

(三)基隆市立安樂高級中學學生上、放學接送車行車動線

基隆市立安樂高級中學上、放學家長接送車行動線示意圖

基隆市立安樂高中上、放學家長車輛動線示意說明

- 一. 每日上學期間(06:30-8:00) 請以車輛(含機車)接送孩子之家長協助依, 右圖示意方式進入校區。
- 二. 路線說明：(1)管制期間一律由本校新西街側門進入【A】 (2)於禮堂前方下車【B】、(3)下車後請循箭頭指示方向出本校大門離開【C】。
- 三. 學生一律請於接送區上下車。
- 四. 若考量安一路右後迴轉至側門有安全顧慮, 可讓孩子於安一路大門附近安全處下車由導護教官引導步行入校。



請家長上放學接送學生請務必配合 謝謝!!

(四)基隆市立安樂高級中學學生服裝儀容規定及檢查要點

基隆市立安樂高級中學服裝儀容規定及檢查要點

110年3月17日服裝儀容委員會會議通過
110年3月26日校務會議通過

壹、依據：

- 一、教育部 109 年 10 月 28 日臺教學(二)字第 1090147628 號「學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項」。
- 二、教育部 109 年 8 月 3 日臺教授國部字第 1090072127 號「高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則」。
- 三、教育部 109 年 8 月 3 日臺教授國部字第 1090072127A 號「國民中學學校訂定學生服裝儀容規定之原則」。

貳、目的：

- 一、加強生活教育，培養學生整潔、簡單、樸素之生活習慣。
- 二、兼顧個人需求與團隊精神，形塑校園良好形象。

參、學生服裝儀容規定：

- 一、頭髮：除為防止危害學生安全、健康、公共衛生或防止疾病傳染所必要者外，學校不限制學生髮式。

二、服裝：

(一)本校之服裝(以下統稱為校服)：

- a. 制服：市面商家販售之本校制式短袖制服、短褲、格子裙，長袖制服襯衫、長褲、制服外套。
- b. 體育服：市面商家販售之本校夏季體育服上衣及長褲、短褲，冬季體育服上衣、外套及長褲。
- c. 班服：各班自行製作並報學務處核備之班級特色服裝(含體育班之練習服)。
- d. 社團服：各社團自行製作並報學務處核備之各社團特色服裝。
- e. 校慶紀念服：每年校慶由學生會統籌製作之服裝及配件。

(二)上學、放學及在校期間以學校統一規定之校服為主(制服需繡製校名、學號)，如因天候寒冷時得於校服內或外加穿保暖衣物(例如便服外套、帽T、毛線衣、圍巾、手套、帽子等)。

(三)上學一律使用本校制式之書包；不敷使用時得攜帶其他背包(手提袋)。

(四)不得隨意變更校服、書包之樣式及顏色。

(五)體育課或運動性質社團得經上課老師同意穿著非校製運動服裝，惟應於課程結束後一小時內，換回校服。

(六)參與實習或實驗課程時，學生未穿著實習、實驗服裝或學校認可之其他服裝，或違反學校對該課程之髮式規定者，為防止危害學生安全或健康，必要時，學校得限制或禁止學生參與該次課程之實作。

(七)重要之活動，例如開學典禮、畢業典禮、校慶運動會、休業式、校外參訪、校外受獎或參加競賽、國際或校際交流活動等，應遵守學校統一規定穿著。

(八)國定假日、例假日、寒假、暑假，學生到校自習或參加課業輔導、補考、重補修、補救教學者，應穿著學校校服；參加校內其他活動者，得穿著便服，並應攜帶可資識別學生身分之證件，以供查驗。

三、鞋子：

(一)上學、放學及在校期間，學生得穿皮鞋、運動鞋或布鞋；非有正當理由，不得穿著拖鞋或打赤腳。

(二)下雨天時，進出校門口得穿著拖鞋或涼鞋，惟進入教室後應盡快更換回皮鞋或運動鞋。

肆、檢查實施要求重點：

一、本校得由師長定期或不定期實施服儀檢查，服儀檢查全班合於規定者，每次加班級累積總分2分。

二、違反服裝儀容規定之學生經勸導仍未改善者，本校得視其情節，採取適當之輔導或管教措施（指正向管教措施、口頭糾正、列入日常生活表現紀錄、通知監護人協請處理、書面自省及靜坐反省，惟不得以校規加以處罰）。

伍、本要點經服裝儀容委員會修訂後，送校務會議通過後實施，修正時亦同。

(五)基隆市立安樂高級中學防制毒品宣導

1 堅持拒絕法

- 我不做違法的事情。
- 不行，我真的不想吸。



2 告知理由法

- 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
- 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。



3 自我解嘲法

- 沒辦法，我就是害怕喇，不要嘗試算了！
- 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！



4 遠離現場法

- 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
- 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！



請你跟我這樣說...

5 友誼勸服法

- 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
- 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！



6 轉移話題法

- 你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！
- 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？



7 反說服法

- 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也不要吸啦！



8 反激將法

- 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的沒主見了！



青少年犯罪常見毒品

- 海洛因**
中樞神經抑制劑，一級毒品
- 安非他命**
中樞神經興奮劑，二級毒品
- MDMA**
俗稱：忘我、亞當、狂喜、快樂丸、搖頭丸，二級毒品
- 大麻**
中樞神經迷幻劑，二級毒品
- K他命**
三級毒品
- FM2**
強姦藥丸，三級毒品
- 一粒眠**
俗稱：紅豆，四級毒品



因好奇而跟隨風潮吸毒的少年，不要為了一時之快而導致終身遺憾！

你知道嗎？

製造、運輸、販賣
意圖販賣而持有
引誘他人施用
強暴、脅迫、欺瞞、或非法方法使人施用
轉讓、施用、持有

都是犯法的！



我是春風少年兒

遠離毒品8大招



第8招：破唱片法不停重複

「我不吸！我不吸！我不吸！」

第1招：訴諸友誼

「如果你們夠朋友的話，就不要強迫我做不想做的事。」

第7招：藉口搪塞

「我明天要去醫生那裡，現在不能吸，否則鐵定被發現。」

第2招：反激將法

「如果因為你們說我沒種，我就服，那才真的沒種呢！」

第6招：藉改離開

「對不起，我跟我哥約好了要去買電腦，再不走來不及了！」

第3招：告知的理由

「我才不幹呢！吸毒是犯法的，我不想惹麻煩。」

第5招：轉移焦點

「吸毒有什麼好玩，最近有一部電影，一起去看吧！」

第4招：自我解嘲

「我爸說如果我吸毒就斃了我，我可不想那麼早死！」

【總務處】

目前辦理採購及工程：

- 一、老舊校舍改建設計規劃案：112年2月4日函送修正後書圖及招標文件報府審查目前會辦政風處中。
- 二、半戶外球場風雨走廊新建暨地坪及周邊整修工程：112年2月3日驗收合格，俟補助款撥入後付款。
- 三、籃球場地整修工程：於112年2月17日竣工，預計2月22日辦理竣工確認，後續安排驗收事宜。
- 四、112年高中資本門高中部社會科探究與實作添購教學設備：112年2月14日市府核定經費，後續辦理招標事宜。
 - 1.共同供應契約部分已於2月20日下單。
 - 2.財物採購部分預計於3月7日進行開標。
- 五、宿舍拆除整平工程案：經市府112年2月17日核定宿舍建物財產報廢事宜，後續辦理工程招標作業。
- 六、無障礙校園環境改善工程案：待國教署核定 後續辦。
- 七、本校校園開放時間如下，請家長協助叮嚀貴子弟留意門房時間。

週一至週四	7：00-20：00
週五	7：00-19：30
例假日	8：30-15：30

【輔導處】

一、輔導組

(一)中輟資源中心：

- 1.辦理 111學 年基隆市飛行兒少自我探索成長活動(預計於 112.7 月初舉行)。
- 2.籌備112年全國中輟預防業務傳承研討會暨表揚大會。

(二)生命教育宣導：

- 1.4/18(二)辦理自殺防治宣導。
- 2.給家長：自殺防治懶人包(附件如後)

(三)性平相關宣導：

- 1.3/28(二)婦幼隊安全宣導。
- 2.6/27(二)兒少保護宣導研習。
- 3.認識數位網路/妨害秘密等新型態跟蹤騷擾犯罪(附件如後)。

(四)家庭教育宣導：家庭教育需要學校與家長充分之合作，為孩子撐起保護傘！



(五)落實兒少保護通報：若知悉「兒童及少年福利與權益保障法」第53條各項情形，應立即填具通報表，至遲不得逾24小時。兒少保護通報指標內容：

1. 兒童、少年有施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物質。
2. 兒童、少年有充當酒家、特種咖啡茶室、成人用品零售店、限制級電子遊戲場及其他涉及賭博、色情、暴力等經主管機關認定足以危害其身心健康場所之侍應。
3. 兒童、少年有遭受遺棄、身心虐待之行為者。
4. 有利用兒童、少年從事有害健康等危害性活動或欺騙之行為。
5. 有利用身心障礙或特殊形體兒童、少年供人參觀者。
6. 有利用兒童、少年行乞者。
7. 有剝奪或妨礙兒童及少年接受國民教育之機會者。
8. 有強迫兒童及少年婚嫁者。
9. 有拐騙、綁架、買賣、質押兒童及少年者。
10. 有強迫、引誘、容留或媒介兒童及少年為猥褻行為或性交者。
11. 有供應兒童及少年刀械、槍砲、彈藥、或其他危險物品者。
12. 有利用兒童及少年拍攝或錄製暴力、血腥、色情、猥褻或其他有害兒童及少年身心健康之出版品、圖畫、錄影節目帶、影片、光碟、磁片、電子訊號、遊戲軟體、網際網路內容或其他物品者。
13. 有迫使或誘使兒童及少年處於對其生命、身體易發生立即危險或傷害之環境者。
14. 有帶領或誘使兒童及少年進入有礙其身心健康之場所之行為者。
15. 有強迫、引誘、容留或媒介兒童及少年自殺之行為者。
16. 有其他對兒童及少年或利用兒童及少年犯罪或不正當之行為者。
17. 父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，有使六歲以下兒童或需要特別看護之兒童及少年獨處或由不適當之人代為照顧者。
18. 兒童及少年未受適當之養育或照顧，非立即給予保護、安置或其他處置，其生命、身體或自由有立即之危險或有危險之虞者。
19. 兒童及少年有立即接受診治之必要，而未就醫，非立即給予保護、安置或其他處置，其生命、身體或自由有立即之危險或有危險之虞者。
20. 兒童及少年遭遺棄、身心虐待、買賣、質押，被強迫或引誘從事不正當之行為或工作，非立即給予保護、安置或其他處置，其生命、身體或自由有立即之危險或有危險之虞者。
21. 兒童及少年遭受其他迫害，非立即給予保護、安置或其他處置，其生命、身體或自由有立即之危險或有危險之虞者。
22. 兒童及少年有遭受其他傷害之情形者。

二、資料組

(一)技藝教育課程：本學期合作式課程將於3/7(二)開始上課，遇段考、模擬考暫停技藝教育課程，本學期合作式學校為基隆商工及培德工家。3/28(二)為本學年全市國三學生技藝競賽。

(二)升學相關：

高中部

✚ 升大學：

- 1.升學博覽會：2/14(二)辦理大學博覽會。
2. 大學校系介紹：
 - (1)3/13(一)辦理高三生大學參訪活動。
 - (2)3/10(五)、3/14(二)辦理大學介紹講座。
 - (3)3月中陸續辦理模擬面試。

✚ 班群試探：

- 1.3/25(六)辦理高一18學群講座。
- 2.第一次段考後，高一進行興趣測驗、高二進行大學科系探索量表測驗。

國中部

✚ 升高中：

1. 3/2(四)晚上家長日舉辦「國中畢業生適性入學宣導講座」，敬邀家長蒞臨參加。
2. 3/7(二)辦理國中升高中適性入學宣導。
3. 3/25(六)辦理高中博覽會。
4. 4/7(五)辦理國三生涯發展參訪。
5. 5/16(二)國三升學祈福。

(三)美術藝才班：

1. 2/24(五)辦理國三模擬術科考試、4/8(六)帶隊至新北市三重高中參加北區術科甄試
2. 藝才班招生及鑑定：3/12(日)辦理藝才班家長說明會、4/22(六)辦理新生藝才班鑑定工作。
3. 5/1-5/14辦理藝才班成果展。
4. 編製畢業班成果冊，預計4月下旬付印。

三、特教組

- (一)IEP 會議：3/3(五)期初會議、6/14(三)期末會議。
- (二)2/24(五)辦理集中式特教班暨資源班學生校外教學。
- (三)特殊生升大學：112 學年度身心障礙學生升學大專院校甄試日期：3/24~3/26。
- (四)特殊生升高中：112 學年度身心障礙學生適性輔導安置能力評估考試：4/8，考區：國立基隆特殊教育學校。
- (五)辦理期中轉介工作：校內宣導及收件報名：2/13~3/19、相關施測及報告撰寫：2/20~4/30、全市正式鑑輔會議：5月份。
- (六)辦理創造力資優班相關業務：3/18(六)辦理初試、4/15(六)辦理複試。

升大學資訊

網站名稱	連結	QR Code	說明
大學多元入學升學網	http://nsdua.moe.edu.tw/		大學多元入學考試、招生入學管道與時程說明
學生生涯輔導網 (教育部國民及學前教育署)	https://career.cloud.ncnu.edu.tw/default.aspx		提供自我探索、科系、工作與營隊資訊連結
大學選才與高中育才輔助系統	https://collego.edu.tw/		學群學類學系資訊
大學入學考試中心	http://www.ceec.edu.tw/		英聽、學測、分科測驗等入學測驗之介紹
大學術科考試委員會聯合會	http://www.cape.edu.tw/		音樂、美術、體育術科考試資訊
科技校院日間部四年制申請入學聯合招生委員會	https://www.jctv.ntut.edu.tw/caac/		科技大學申請入學招生資訊。簡章、歷年篩選標準。
大學招生委員會聯合會	http://srecruit.moe.edu.tw/mathsys/		多元入學方案說明，入學管道連結。
大學甄選入學委員會	https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php		繁星推薦、個人申請之入學管道資訊

大學入學考試 分發委員會	http://www.uac.edu.tw/		分科測驗之入學管道 資訊。
身心障礙學生升學 大專校院甄試	https://cis.ncu.edu.tw/EnableSys/home		身心障礙學生大學甄 試資訊
技訊網-技專校院招 生資訊查詢系統	https://techexpo.moe.edu.tw/search/		技專校院招生資訊查 詢系統
大學博覽會	https://www.testnews.com.tw/shiba o/		依學群、校系提供連 結至各校院系首頁。
大學問	https://www.unews.com.tw/		大學升學資訊和教育 趨勢報導
大學網(1111 人力 銀行)	https://university.1111.com.tw/univ_department.aspx		學群、大學與未來發 展資訊
IOH 開放個人 經驗平台	https://ioh.tw/		提供學群、校系、留 學之個人經驗分享資 訊。
大學科系教授 評價網	https://urschool.org/		(Urschool)大學生選 系就讀心得、教授評 價等資訊
技專校院招生策略 委員會	https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=5		四技日間部申請入學 聯合招生制度說明 (教育部)
中等以上學校運動 成績優良學生升學 輔導委員會	https://lulu.ntus.edu.tw/ 【每年度的報名連結不同，依據簡章】		運動成績優良學生升 學管道資訊(網路作 業系統)

中央警察大學	https://www.cpu.edu.tw		(招生資訊)
臺灣警察專科學校	https://exam.tpa.edu.tw/		(招生訊息)
國軍人才招募中心	https://rdrc.mnd.gov.tw/		軍事學校正期班、士官二專班、空軍二技班、中正預校
RICH 職場體驗網 (行政院青年發展署)	https://rich.yda.gov.tw/rich/#/		提供工讀、公部門見習等資訊
大學營隊資訊(教育部)	https://career.cloud.ncnu.edu.tw/camp_m.aspx		提供大學校系寒暑假 期營隊資訊
UCAN 大專校院就業職能 平台 (教育部)	https://ucan.moe.edu.tw/Account/Login.aspx		職能與職業查詢
青年教育與就業儲蓄帳戶專區(教育部)	https://www.edu.tw/1013/Default.aspx		高中職應屆畢業生於 職場、學習及國際體 驗方案
1111人力銀行-職涯 大師	https://event.1111.com.tw/careermaster/		職務薪資、履歷測驗 等職涯資訊
104人力銀行-升學 就業地圖	https://www.104.com.tw/jb/career/		大學畢業後升學就業 薪資證照等資訊

【圖書館】

安樂高中－相關網站

網站	網址	QR code
安樂高中 網頁	https://aljh.kl.edu.tw 採用基隆市教育網路中心提供之公版網站，內容包含學校最新消息公告、簡介，以及學校相關系統網站連結。	
國中部 成績系統	https://schoolsoft.kl.edu.tw/ 基隆市全誼校務行政系統 可下載school+家長版APP 樂學卡補發、成績查詢等功能 學生帳號登入，可以採用Openid帳號登入，或直接用帳號密碼方式登入。若有登入上的問題，請使用學校的 G-suite 個人信箱來信 aljh@aljh.kl.edu.tw 洽詢。	
高中部 成績系統	https://portal.k12.ntut.edu.tw/ 國教署校務行政與學習歷程系統 成績查詢、學習歷程檔案上傳 系統忘記密碼，請使忘記密碼=>輸入基本資料及回復預設密碼=>密碼會寄到你的學校G-suite信箱。若發生未設定信箱，或未收到信件，請使用學校的個人信箱來信 aljh@aljh.kl.edu.tw 洽詢。	
Google G-suite	線上教學學習使用，包含google classroom、meet與信箱。本校國中生與高中生均有申請一組Gsuite帳號於教學使用，帳號： 學號@aljh.kl.edu.tw 若因疫情停課會使用此帳號進行線上課程	
基隆市教育處 OpenID管理網站	http://openid.kl.edu.tw/ 基隆市OpenID申請與管理網站 本市國中小學生常用帳號，國小帳號可直接銜接上來國中繼續使用。	

<p>教育部 教育雲帳號</p>	<p>https://cloud.edu.tw 教育部雲端服務單一登入帳號，提供個學生email與線上雲端硬碟</p> <p>高中部學生使用，國中部也可以申請使用，可登入全國各項教育單位網站。相關登入平台可參考網站https://www.sso.edu.tw/splist</p>	
----------------------	---	---

資訊安全與倫理宣導

<p>教育部全民資安素養網 isafe 網站宣導內容</p>
<p><u>網路上吸引孩子的詐騙誘餌</u> https://isafe.moe.edu.tw/article/2001?user_type=4&topic=9</p>
<p><u>家中孩子遇到網路霸凌怎麼辦？家長跟我這樣做！</u> https://isafe.moe.edu.tw/article/2505?user_type=3&topic=7</p>
<p><u>訊息真真假假好難分？別怕，一起用 5 個步驟來破解它們吧！</u> https://isafe.moe.edu.tw/article/2503?user_type=3&topic=6</p>

認識 數位網路 等新型態 妨害秘密 跟蹤騷擾犯罪



內政部警政署關心您

1 廣告

數位網路跟騷犯罪行為態樣

WHAT

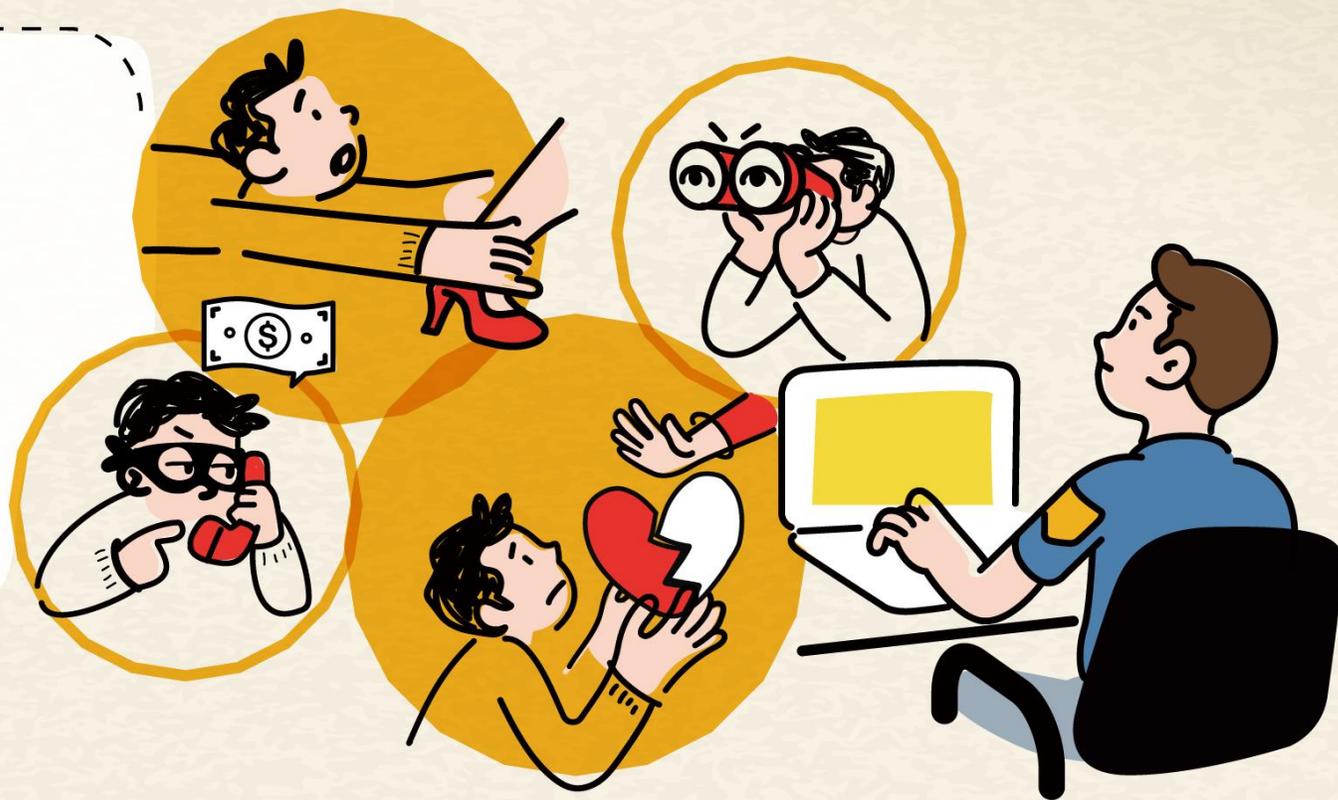
利用 電子郵件 / 社群網站 / APP 和網路工具，恐嚇散布被害人裸照或親密影片，或散布不利被害人之影像、照片或文字。



常見動機

WHY

1. 要求不分手。
2. 復合不如願。
3. 報復被害人。
4. 勒索很多錢。



違反上述行為的刑事責任有哪些？ 規定如何？

跟騷法第18條

- 跟蹤騷擾行為，可處1年以下有期徒刑。

刑法

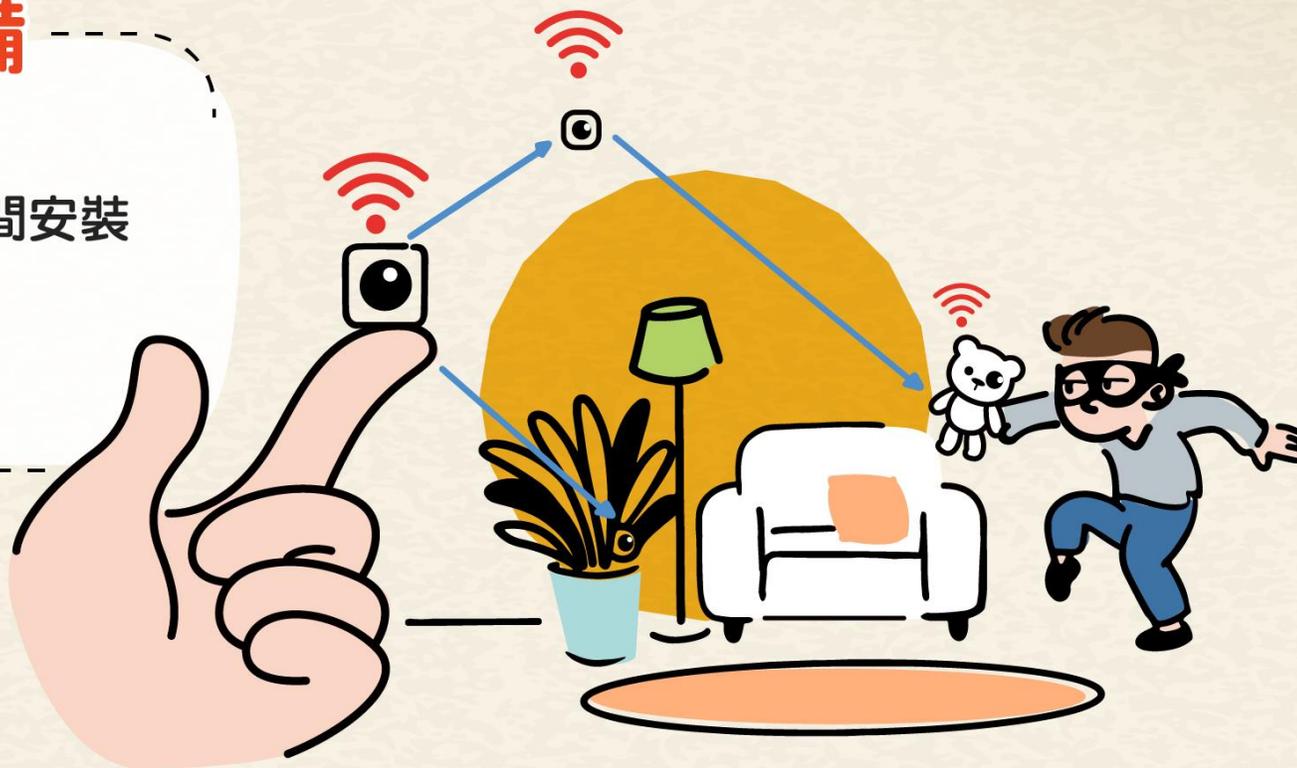
- 第235條—上傳裸照或親密影像，可處2年以下有期徒刑。
- 第305條—恐嚇散布裸照，可處2年以下有期徒刑。
- 第315-1條—拍攝他人裸照及親密影像，可處3年以下有期徒刑。
- 第315-2條—意圖散布、播送、販賣而有刑法315-1條之行為者，可處5年以下有期徒刑。

妨害秘密跟騷犯罪行為態樣

利用科技設備

例如

1. 侵入被害人住家或房間安裝網路攝影機。
2. 聘請徵信社跟監方式。



妨害秘密跟騷犯罪行為態樣

利用定位軟體

例如

1. 在被害人交通工具安裝GPS等定位器。
2. 使用定位軟體跟蹤被害人。
3. 使用追蹤器放置被害人的隨身物品內。



違反上述行為的刑事責任有哪些？ 規定如何？

跟騷法第18條

- 跟蹤騷擾行為，可處1年以下有期徒刑。

刑法

- 第306條—侵入住家安裝攝影機，可處1年以下有期徒刑。
- 第315-1條—窺視、竊聽、竊錄，可處3年以下有期徒刑。
- 第315-2條—意圖散布、播送、販賣而有刑法315-1條之行為者，可處5年以下有期徒刑。

遇到跟騷行為 請報警！



有發現遭安裝GPS、追蹤器等定位設備及軟體，**請勿直接拆卸**，第一時間找警方協助，勿破壞現場跡證。



給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



教育部



臺灣大學

廣告



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

心理健康警訊



身體生理方面

常有身體不適的主訴
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增

心理方面

明顯情緒起伏不定
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣

行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。

伴你走過



多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法



引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動



避免再度刺激
他的創傷

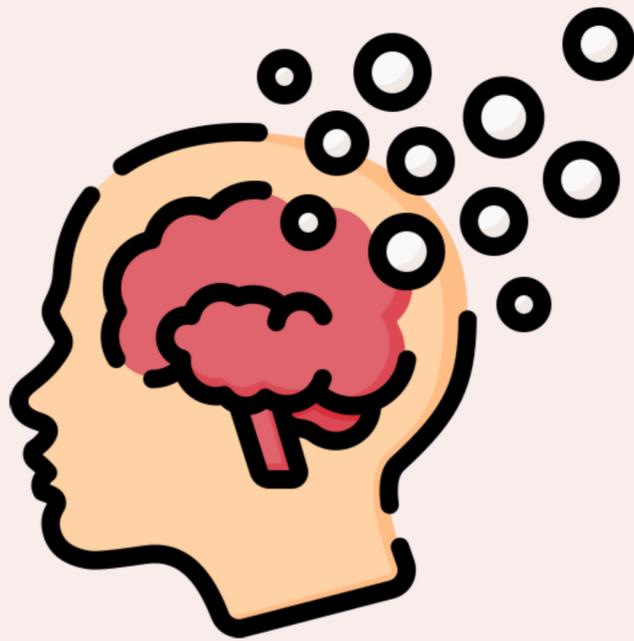


必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，
您的陪伴更是必須。

小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性



特殊時期

神經、解剖生理因素快速發展以及
Erikson心理發展任務時期

易衝動控制及
憂鬱情緒

受到快速成熟的腦、神經傳導與內
分泌系統以及環境影響。

腦內風暴

多重賀爾蒙影響:
杏仁核-反應過度
多巴胺-喜好冒險

創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲



當孩子長時間暴露於各種創傷型態時，容易造成心理影響有：

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁

心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，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. 覺得容易苦惱或動怒	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題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

為什麼要測？

快速掌握孩子
心理困擾程度

什麼時候測？

任何時候當你
想關心孩子近
況時都可以融
入對話

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾程度變化



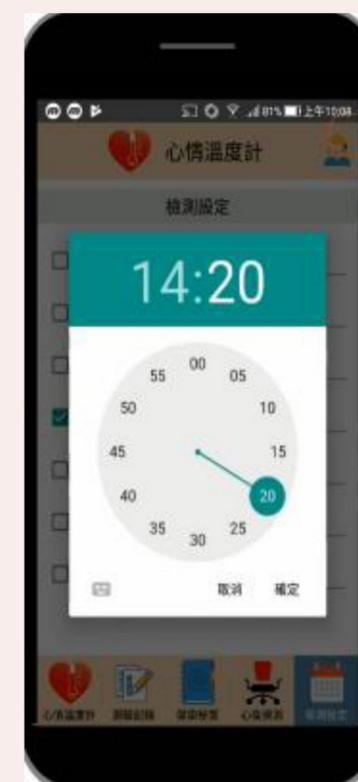
2. 免費心理衛生電子書/影音



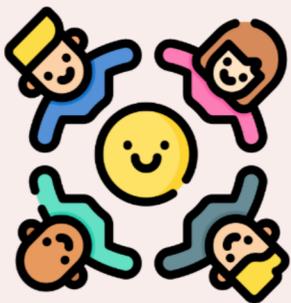
3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



集結力量 與教師及校園合作



相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程

孩子處在
外在環境
內在身心
長期負面影響



急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使孩子倍感壓力
造成情緒上的波動

青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動、事件 Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖

家長守門人三步驟- 1問

孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

家長主動關心

先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？
有沒有什麼需要幫忙的地方？
最近是不是不快樂？

家長守門人三步驟- 2應

孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應

「適當回應孩子的問題
提供支持陪伴」



怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎?...」
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，
可以減緩孩子的情緒起伏程度

家長守門人三步驟- 3轉介

孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

怎麼做？

持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

三轉介

「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」

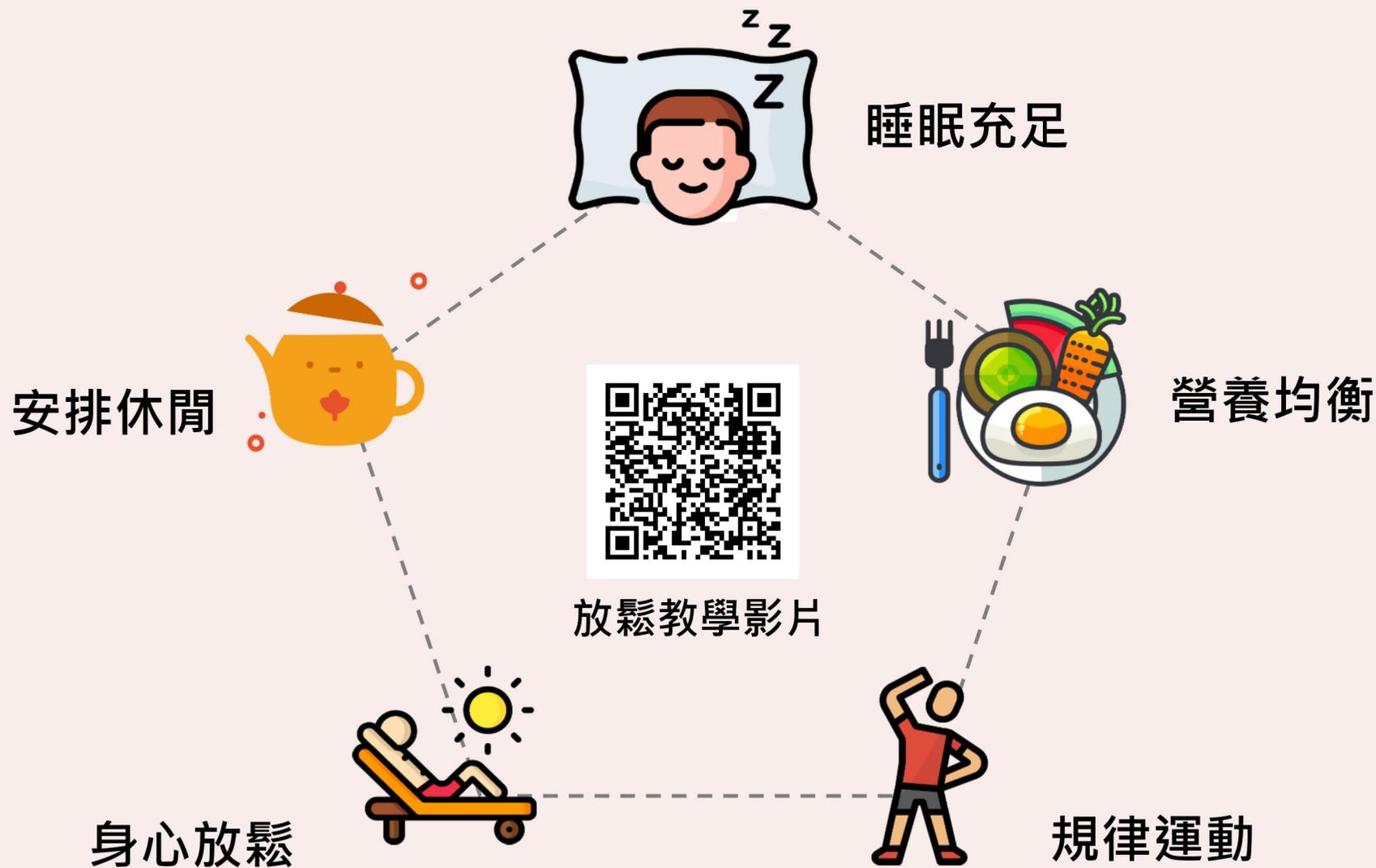


重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

家長抗壓五裝備



善用網絡資源與孩子一同成長

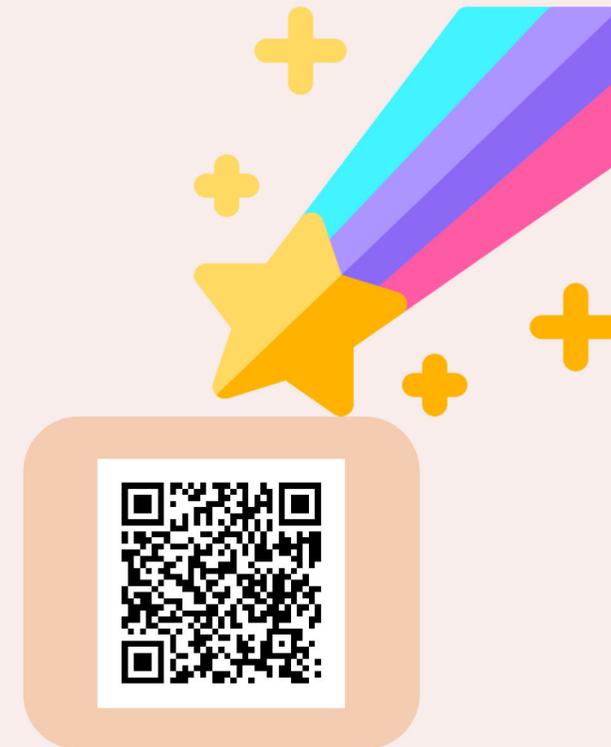
如何帶領孩子一同認識心理健康?



心快活
心理健康網路平台



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導素材

心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用？



全國諮詢及救援服務
專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



全國心理健康促進與精
神醫療服務資源手冊



1925衛福部安心專線



教育部



臺灣大學

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋： 1. 「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2. 自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！