

安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【結合社區資源推展教學活動】

活動名稱	書法微課程 春節廟口揮毫	活動時間	110.02.06	
活動地點	基隆廟口莫濟宮	實施對象	家長會 國高中學生	20 人
說 明	基隆廟口聞名全台，近幾年莫濟宮都會邀請洪誓鴻老師率領安中美術班校友，在廟口一同揮毫，送給市民朋友春聯，感受年俗。 這些校友們有的就讀安中高中部，有的在各學校美術班繼續深造，每年寒假春節前，聚集在書法教室練習，為揮毫送春聯的活動而準備，展現書法功力。 多年來洪誓鴻老師也持續利用課餘時間，指導對書法有興趣的同學，更為高中部開設了微課程。 今天的揮毫活動，學校老師也帶著孩子一同來參與，體驗傳統。 家長會長張淑玲會長、楊錦華榮譽會長更帶著各種美味，到現場鼓勵同學，甚至有熱心市民朋友買了點心來，希望讓大家補充能量。活動圓滿成功。			





安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【家庭教育設計教學活動】

活動名稱	宅食神—線上課程	活動時間	110.06.10
06/10(星期四)-4家政老師的線上課程~ 培養宜室宜家、外圓內方、動靜皆宜、內外兼備的生活素養。 無論是吃吃喝喝或是縫縫補補，希望好班的孩子們都能培養好棒的"神之手"~ 06/10(星期四)-4~「我是宅在家也餓不死的直播主」的家政課程 註:(為什麼用"餓不死"這樣不怎麼好聽的語詞? 其實是因為日常生活中，我們碰到未成年的孩子能夠煮個甚麼東西、做出甚麼料理， 就會聽到長輩說:ㄌㄧㄚˊㄚˊ厚、ㄌㄧㄚˊㄚˊ厚，勿會 世`邀喜啊~ 所以，設計主題時，考慮到孩子們宅在家，不知道是否飲食無虞?生活自理的能力如何?) 請拍攝、製作直播影片~ 甲級大廚:"同步製作於課堂時，並有影音說明"~幾霸昏 乙級大廚:"製作於課堂後，有露臉，有影音說明"~貝匠昏 丙級大廚:只有食材影音、照片，大廚未露臉~啦匠昏 2.寫出你的巧奪天工、鬼斧神工、江湖一點訣的料理技巧與獨門功夫 ~(李匠昏~偶匠昏) 絕對不准提早交!!! 同步呈現影音或拍照繳交在這間教室的這個作業抽屜櫃喔		備料: 青江菜4小把 水適量(看自己要煮的量和鍋的大小) 油1茶匙 鹽1茶匙 忘記拍備料了)     註解 aa2435王秀媛 12:44 哇! 乙級大廚: "製作於課堂後，有露臉，有影音說明" 看得出來從無到有產出了色香味俱全的美食 玉子燒蛋捲~比貝匠昏還高昏	



私人註解

aa2435王秀媛 16:08
哇!
乙級大廚:
"製作於課堂後,有露臉,有影音說明"
看得出來從無到有產出了色香味俱全的美食
鮮炒高麗菜 ~比貝匠昏還高昏



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【家庭教育設計教學活動】

活動名稱	我家的職業達人	活動時間	110.06.21
說 明	1. 本課程設計因應停課不停學 結合家庭教育及職業試探 主要以線上模式進行。 2. 訪談家人的職業性質、甘苦談及未來建議等問題。 3. 期在了解家人職業、增進家人關係與未來自我生涯等目標。		

110.06.21.201班五味雜 陳的心靈雞湯 *必填 電子郵件 * 你的電子郵件 1.請瀏覽影片 15 分 https://www.youtube.com/watch?v=UcwwFUukUaM 2.寫出擷取到的心靈雞湯營養素。每個影片請個別在表單上作答一個收穫或心得 * 您的回答 1.請瀏覽影片 15 分 https://www.youtube.com/watch?v=i1HTkUcL0rc 2.寫出擷取到的心靈雞湯營養素。每個影片請個別在表單上作答一個收穫或心得 *	卻選擇了這條路，跑來修了這門學科 * ☐ 大眼仔 ☐ 毛怪 ☐ 郝刻薄 影片中那個不是那麼適合怪獸這個職業， 15 分 請問他跑去修了什麼學科 * ☐ 免疫學程 ☐ 演藝學程 ☐ 驚嚇學程 萬一我選錯了，怎麼做比較好? * 10 分 ☐ 用作弊的方式 讓自己通過 ☐ 搜尋思考其他學科的資訊申請轉系(平轉、降轉)或是修習輔系(雙學位) ☐ 勉強把他念完直到被死當為止
---	---

1.國二生涯的倒數十天，再跨一步我就上國三了，再跨一大步我就在學術與技職的路上做出選擇，轉角人生就不一樣了，我知道自己想做甚麼嗎？或許，未曾想過的原因未有「自知之明」、也或許是自己對各行百霧裡看花的一知半解，這一次，讓我們靜下來，看看、聽聽、想想~

我知道甚麼「職業」？我認識甚麼人被公認為「職業達人」？我自己將來想當甚麼「職業達人」呢？

透過訪談家人、鄰居、親友來認識自己周遭環境、親朋好友的職業：

新員待遇、創業日舌談、求職卡關點、入行因緣、所讀科系與就業之相關性、給外行人或有有意入坑者的良心建議等。舉凡建築師、電腦工程師、桃園機捷工程師、車床維修人員、會計、採購、倉管人員，出納、便利商店員工、早餐店員工、鍋貼店老闆娘、行銷業務企劃人員等等，讓我們大開眼界，增廣見聞！

試著來挖掘自己適合擔當的職業達人吧！

2.宜外服也宜內用的心靈雞湯
(星期一)-4進這間教室~

研究~ 分析 ~熬煮 ~心靈雞湯~
喝雞湯囉 ~



VID_20210626_223
630.mp4

私人註解



王秀媛 6月26日

好棒的專業行政人員與專業記者締造的完美訪問，能遇到高手在民間的資深職人訪問機會與你表現出來的訪問技巧、穩健台風，很棒

這個工作很繁雜、壓力也很大吧!辛苦了
收到乖寶寶有寫有交的作業，上課很認真，
訪問很用心，比幾霸昏還高昏



王秀媛 6月28日

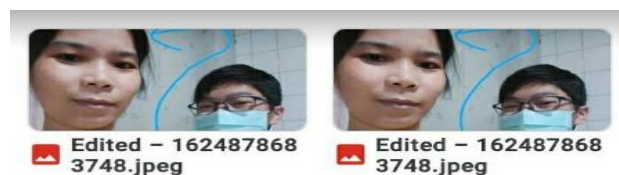
補充一下、認真的女人最美麗，同時，喬治華盛頓也說:"我一生中見過最美麗的女人，"就是我的母親，你的媽咪真美麗!



這是我媽媽
他的工作是服務業



這是我媽媽,她是做大餐廳裡



私人註解

-  王秀媛 6月28日
請在這裡註記一下:受訪的美魔女是甚麼職業、是你身邊的甚麼人或親友呢?因為沒有音訊,雖然你有註記縫紉師,但是只有畫面,不知道她是誰,以為你們鄰家姐姐或金曲歌后莫文蔚耶
-  王秀媛 6月28日
補充一下、認真的女人最美麗,同時,喬治華盛頓也說:"我一生中見過最美麗的女人,"就是我的母親,你的媽咪真美麗!
-  王秀媛 6月29日
用心完成的筆記,人帥心帥作業帥你完成了,真棒!
收到乖寶寶有寫有交的作業,幾霸昏



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【自編家庭教育課程教材或教學活動設計—彩虹卡】

課程設計																				
主題名稱/對象 貼心話，不傷心/七年級	議題融入定位價值 家人關係與互動	總綱核心素養 小學階段家 E5 E6 E7 國中階段家 J5 J6	情境脈絡 家庭困境解決方案	課程目標 覺察親人之間的立場，進而關心家人，良性互動	表現任務 能同理對方立場 能正向表達															
架構教學脈絡	文本情境引導	焦點討論	彩虹卡抽一張	激勵仿寫或書寫																
教學脈絡設計	教材運用 <table border="1"> <tr> <td>書籍雜誌</td> <td></td> </tr> <tr> <td>網路資訊</td> <td></td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td></td> </tr> </table>	書籍雜誌		網路資訊		其他		計畫: <table border="1"> <tr> <td>科目</td> <td>節次</td> <td>場地</td> <td>設備</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	科目	節次	場地	設備								
書籍雜誌																				
網路資訊																				
其他																				
科目	節次	場地	設備																	
課程目標	主題名稱: 教學對象: 設計師: 所屬學校:	評量方式																		
總綱素養	議題融入	教學回饋省思																		

課程設計

主題名稱 /對象

在遺憾來
臨之前
/七年級

議題融入 定位價值

家人、朋
友關係與
互動

總綱核心 素養

國中階段
家
J5 J3

情境脈絡

家庭、人
際困境解
決方案

課程目標

覺察親人
之間的立
場，進而
關心家人，
良性互動

表現任務

能同理對
方立場

能正向表
達與回應

架構 教學脈絡

文本情境
引導

焦點討論

彩虹卡
抽一張

正向回應
處理相似情境

接上頁

總綱素養

I133 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境

補充說明：家庭的轉變包括可預期、不可預期的。不可預期的家庭轉變，包括天災、人禍，通常對家庭的衝擊較大。例如天然災害（如颱風、地震）、火災、父母離婚、父母失業、家人發生意外等。當發生不可預期的轉變衝擊時，應能以正向態度面對可能產生的逆境

I154 認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法

補充說明：家庭韌性（family resilience）是以家庭為單位，意指家庭系統能成功處理他們生活事件的能力，以及家庭能夠適應與身陷於重大逆境或危機後的一種勝任歷程。家庭韌性也類似於家庭的恢復力，是指當一個家庭面臨重大危機情況後，能於逆境中不因壓力瓦解，或是跌倒後再爬起來將壓力化為助力的一股力量。所以「韌性」並非是一靜態結果，而是一動態歷程。

I243 檢視家庭成員的需求與期待 9 補充說明：每一位家庭成員的需求並不相同，家庭成員間必須學習開誠布公的說出自己的生理、心理、社會需求，並清晰的說出對家庭成員的期待。如，有位家庭成員需要購買一部電腦，但家庭經濟並不寬裕，若能透過溝通，並提出期待其他家庭成員能配合之處，家庭必能攜手達成目標。

I251 反思與家人的互動關係 補充說明：檢視自己日常與家人的互動關係，例如言語、對話、行為、分享、參與家庭活動等，反思是否有更適宜的表現方法、是否做到愛家、適時表達對家人的關心與愛護。

議題融
入
家人相
處
同理心

教學回饋省思
尚未

安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【網絡推展家庭教育活動】

活動名稱	海洋塑膠微粒研究社群	活動時間	109.10-110.04	
活動地點	基隆外木山海灘及校園	實施對象	高中學生	40 人
說 明	成立海洋塑膠微粒研究社群，並舉辦洗沙祭結合家庭教育活動，將海洋廢料分類再利用的觀念，以研究課程的方式，進行推廣與實踐。			



外木山洗沙祭

10/2 (五) 08:00~17:30

線上報名 FB粉絲專頁 活動企劃書 即日起 開始報名

報名免費!!!!!!

基隆安樂高級中學 X 國立海洋科技博物館 潮境海洋中心

活動目的：將減塑觀念帶入每一個家庭中，使孩童能了解海廢與塑膠對環境的危害與嚴重性，也能自發性的對環境盡一份心力。

活動行程

07:30~08:00 報到	12:00~13:00 午餐
08:00~08:30 前往外木山	13:00~14:20 海廢藝術創作
08:30~10:00 利用洗沙機洗沙	14:20~17:00 演講聆聽 有獎徵答
10:00~11:00 清潔、前往海科館	17:00 活動結束 快樂賦歸
11:00~12:00 洗沙瓶結果展示	



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【特殊生家庭教育戶外教學設計】

活動名稱	安中特教班學生兩天 一夜隔宿活動	活動時間	110.4.10-4.11	
活動地點	新竹地區活動場地	實施對象	特教班師生	20 人
說 明	沒有親身經歷過特教工作的人，很難體會很多孩子能有一點點進展，對孩子本身，對家長，還有特殊教育工作者的生命來說，都是彌足珍貴的歷程。那些平常我們習以為常的生活體驗，對特殊學生卻是十分艱難。如果沒有具體而持續的接觸，對於特殊學生的需求，特教教師的處境，多數人並不容易理解。 在學校課程的安排之外，特教班會透過許多活動的安排、試探、練習，讓學生拓展生活的體驗，強化他們對社會的認知與連結。這些點點滴滴的浸潤，都在陪伴學生能更有力量面對未來的生涯環境。然而踏出每一步都極為辛苦。 對於一般學生自幼到大常有的隔宿活動，對於特殊學生卻會因為生活自理能力受限，以及我們公共空間無障礙設計多所不足，讓隔宿活動處處都有挑戰。加上經費拮据，無法選擇大眾運輸系統之外的交通工具，也不易選擇較遠的地點，因此隔宿活動難以成行。			

尤其讓人慶幸的是，在疫情嚴峻發展之前，整個活動就能順利完成，師生均安，達成捐款人與所有特教班師生的重要期待。

對於安中的特教學生、家長、老師來說，這真的是難以忘懷的參訪記憶。

經過細密的規劃，安排了一場新竹地區的戶外教育活動，

整個行程中，老師與助理員們細心陪伴指引整個參訪行程。到了餐桌上，幫助孩子用餐，飯後服藥、點眼藥水。晚上，老師與助理員們幫孩子們刷牙、洗澡、更衣，安撫同學們就寢，才能安心歇息。而隔天早上，喚醒每個同學，指導刷牙、洗臉、更衣，協助寶貝吃早餐，繼續進行第二日體驗活動。

整個行程，老師與助理繃緊神經，留意每一個小細節。為了幫學生洗頭洗澡，老師與助理甚至全身濕透，每個細觸都讓人深切體會特殊學生隔夜旅行有多麼不容易。

許多特殊學生都很興奮地分享「這是我第一次參加隔夜旅遊」。感謝沈雅琪老師的登高一呼，更感謝每位捐款人無私贊助，完成安中特教班學生的重要學習體驗，同時也要謝謝安中特教老師們平日涓涓滴滴時時刻刻的付出。



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【運用學校輔導資源活動】

活動名稱	國際丹寧日—穿單寧反性侵	活動時間	110.04.28	
活動地點	全校校園	實施對象	全校師生	950 人
說 明	響應國際丹寧日，宣示終結性侵，維護性別平等的精神。 丹寧日是每年 4 月最後一個周三，鼓勵人們穿上牛仔褲，提醒大家反強暴與反性侵的意識。 這項活動起源於 1998 年的羅馬，一樁性侵案的判決中，義大利最高法院法官聽信強暴罪犯宣稱受害人是自己脫下牛仔褲，因此推翻了原先有罪的裁判。判決確定隔天，義大利女性穿著牛仔褲前往議會抗議，並舉著標語：「牛仔褲：強暴的藉口」。這項風潮持續擴大至全球，而成為反性侵、反強暴的重要宣示。 而在今日，我們要嚴肅認知，面對性關係與性行為，任何一方只要說不便是不是，說不就是拒絕，而不應該存在各種錯誤、扭曲的迷思。不管身分，不管性別，不管關係，都應該絕對尊重所有人的身體自主權。			



國際丹寧日 “褲”

教育處與你一同來變

什麼是丹寧日？

在1992年，一位女孩指控駕訓班教練性侵，法院卻認定她那天穿著相當緊身的牛仔褲，除非自願否則無法脫下，加害者因而無罪定讞...判決出來後引發譁然。國際開始有了丹寧日，鼓勵大家在4月最後一個星期三穿上牛仔褲，展現打擊性侵文化及終止性侵害的決心！

跟我一起來響應

- ☆5月1日前公開分享這則貼文
- ☆穿上你的牛仔配件到海洋廣場與裝置藝術合照
- ☆在這則貼文上傳你的響應照片並標記三位好友
- ☆hashtag #穿丹寧反性侵 #428一同來變褲
- ☆響應照片中只要有牛仔元素即可哦！



我們將抽出
20位一同響應的你
贈送小禮物！

基隆市政府教育處



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【網絡推展家庭教育活動】

活動名稱	成年禮—加冠禮儀式	活動時間	2021.03.13
說 明	宜蘭縣孔廟舉行 2020-2021 年度成年禮儀式，本校高中女子排球隊隊員、演辯社社長何秉宸同學代表基隆中區扶輪社扶少團參加。 儀式中由學子們先挑擔入場，擔中的青蔥、芹菜則表達聰明、勤勞之祝福。隨後由學生向陪同進場的長輩表達感恩，長輩則向子女表達祝福。 接著再舉行加冠之禮，意指成年，可以參加社會公共事務。本校同學由扶輪社幹部擔任主禮嘉賓，寄以祝福，並為之加冠，典禮相當隆重。		





安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【網絡推展家庭教育活動】

活動名稱	「和平島---百年風華初探」營隊	活動時間	2021.01.21	
活動地點	和平島原住民文化館	實施對象	高中學生	40 人
說 明	邀請在地的文史工作者---潘江衛先生帶領安中冒險家們認識和平島的發展歷史，踏訪原住民文化會館、西班牙諸聖教堂考古遺址、福德宮、社靈廟、天后宮、和平國小航海故事館等，與地方開發相關的重要文化景點與展示空間，實地感受和平島數百年來不同族群駐足的痕跡與海洋文化，對家鄉基隆有更深入的认识。			





安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【家長會關懷及輔導】

活動名稱	家長會為升學戰士溫馨加油	活動時間	2021.1.
說 明	參加的國三、高三學生都不畏寒風刺骨而堅持到底，自主加強考試學科，著實令人佩服感動。 感謝無償主動協助並犧牲休息時間的輪值老師們，謝謝您們的付出，讓每個夜晚都有一個令人安心的力量在陪伴考生們。 謝謝家長放心地將孩子交給安中，每晚來溫馨接送孩子，並成為支持學校、鼓勵孩子的支撐力量。 謝謝寶貝會長、家長會長、校長夫人在最濕最冷的最後一天，堅持送上最溫暖的點心與最誠摯的祝福。		



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

活動名稱	高國三升學祈福活動	活動時間	2021.1 及 5 月
說 明	辦理考前祈福活動，期待學生考的都會，會的都考，能有包高中的美好成果。		





安樂高中辦理家庭教育活動說明表

活動名稱	生涯輔導講座活動	活動時間	109.12.3	
活動地點	本校圖書館	實施對象	高一學生	120 人
說 明	本校舉辦高一生涯輔導講座活動，由輔導老師介紹及引導學生們對於大學 18 學群認識及自我探索，讓學生們更能了解自己的興趣及未來的方向，也為了因應 108 課綱及學習歷程檔案，輔導老師提供準備訣竅，而學生們的專心聆聽及滿滿的回饋也十分值得勉勵。			



8 學 群 自 我 評 估	9 學 群 自 我 評 估	10 學 群 自 我 評 估
我目前對於生涯方向的感覺是(請勾選) ☐ 非常迷惘 ☒ 有點迷惘 ☐ 尚能掌握 ☐ 清楚明確 今天講座對我了解生涯有幫助 ☐ 是 ☐ 否 18 學群中，我有興趣的是... <u>會計 學群 商業 學群 輔導 學群</u> 我對生涯可以做的努力是... ☐ 網站查詢資料 ☐ 找輔導老師聊聊 ☐ 其他... 最後我想說 <u>謝謝!(謝謝社會心理系)</u>	我目前對於生涯方向的感覺是(請勾選) ☐ 非常迷惘 ☒ 有點迷惘 ☐ 尚能掌握 ☐ 清楚明確 今天講座對我了解生涯有幫助 ☐ 是 ☐ 否 9 學群中，我有興趣的是... <u>會計 學群 商業 學群 輔導 學群</u> 我對生涯可以做的努力是... ☐ 網站查詢資料 ☐ 找輔導老師聊聊 ☐ 其他... 最後我想說 <u>謝謝!(謝謝社會心理系)</u>	我目前對於生涯方向的感覺是(請勾選) ☐ 非常迷惘 ☒ 有點迷惘 ☐ 尚能掌握 ☐ 清楚明確 今天講座對我了解生涯有幫助 ☐ 是 ☐ 否 10 學群中，我有興趣的是... <u>會計 學群 商業 學群 輔導 學群</u> 我對生涯可以做的努力是... ☐ 網站查詢資料 ☐ 找輔導老師聊聊 ☐ 其他... 最後我想說 <u>謝謝!(謝謝社會心理系)</u>



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

活動名稱	家政課程—鳳梨酥	活動時間	109.09.28
說 明	由退休教師周世傑老師帶領大家製作鳳梨酥，希望大家在學業路上好運旺來。		



安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【申請 110 學年度家庭教育專案補助計畫】

基隆市 110 年度輔導推動高級中等以下學校回校推廣 4 小時家庭教育活動
計畫申請表

學 校	基隆市立安樂高級中學	承辦人/ 職稱	古一宏 輔導組長	聯絡電話	24238000-40	電子信箱	ab2758@ps.kl.edu.tw
計畫名稱	基隆市 110 年度 安樂高中 回校推廣 4 小時家庭教育活動計畫						
計畫目標	1. 能運用卡片融入輔導歷程，促使為人子女同理家庭發展歷程中可能任務和壓力。 2. 能以影片和情境的講述與模擬，提供與家人討論感情交往及遇險防範的方式。 3. 能提升家庭教育融入教學的能力，並能引導學生表達內心對家人的情感。						
預期效益	增進家庭教育教師知能，並在教學現場中有效實踐。						
執行時間	110年3-11月	總人次：	預計 540 人次	總場次：	4 場		
活動名稱	活動內容	主題軸/家庭教育指標	對象/學習階段(年級)	預計參加人數	活動流程/時間安排	講 師	
110 學年度家庭教育種子教師回校宣導	提供本段教師家庭教育融入教學之教法與彩虹卡運用範例。	1-1-5-3 瞭解家庭發展歷程中可能出現的發展任務及壓力	本校教職員	10 人	5/27(四)下午 13:00-15:00	內聘講師 謝澤安老師	
防治數位性別暴力宣導	防範網路性別暴力及兒少性剝削，防止兒少及家庭接觸有害身心發展的網路網路內容。	1-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題	本校七年級學生	150 人	10/19(二) 上午 10:00-12:00	內聘講師 許敏如主任	
家庭教育教師宣導講座	將家庭教育教育中反思家人關係與責任融入教學增能研習	1-2-5-1 反思與家人的互動關係 1-2-5-2 瞭解並實踐自己的家庭責任	本校教職員	80 人	8/28(四) 上午 9:00-12:00	外聘講師	
親職教育講座	結合家長會於家長日辦理親職講座，分享家人間溝通的方式，促進更緊密的親子關係。	1-2-4-4 營造家庭生活與家人分享的機會	本校家長	150 人	9/24(五) 下午 18:30-19:30	內聘講師	

基隆市 110 年度家庭教育種子教師回校推廣 4 小時家庭教育活動

(第二梯次) 補助學校一覽表

編號	學校名稱	聯絡人	聯絡電話	講師費	其他經費	每校合計
110	安樂高中	古一宏	24236600#40	\$10,000	\$5,000	\$15,000
212	碇內國中	王美惠	24586105#41	\$7,000	\$8,000	\$15,000
327	七堵國小	林欣怡	24567116#43	\$8,000	\$7,000	\$15,000
332	復興國小	鄭雯純	24515601#40	\$5,000	\$10,000	\$15,000
302	中正國小	董又菁	24223064#21	\$6,000	\$9,000	\$15,000
306	八斗國小	溫惠如	24693391#21	\$3,000	\$12,000	\$15,000
309	深澳國小	劉燕玲	24652940#10	\$5,000	\$10,000	\$15,000
343	暖西國小	洪書品	24588583#21	\$12,000	\$3,000	\$15,000
合 計				\$56,000	\$64,000	\$120,000

安樂高中辦理家庭教育活動說明表

【高關懷班課程】

活動名稱	高關懷班學生活動	活動時間	110.10-110.04
說 明	1. 本校開設高關懷班，以多元課程方式，協助學生穩定就學。 2. 開設課程為實作課程，並結合社區交流，增加學生人我互動的能力。		
			
		