



新北市立清水高級中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL QINGSHUI HIGH SCHOOL

清源活水 **春風化雨**
在地就學選清中 進入頂大好學校

114學年度

親職手冊



多采的學生活動



陸羽盃客家茶飲暨茶餐料理競賽905劉騏瑄一榮獲中餐廚藝競賽國中組金牌



國中技藝競賽選手表揚與勉勵



體育班全中運授旗



國八排球比賽



體育館籃球架啓用儀式



國七投籃賽



國九籃球賽



九年級班際籃球賽



宏國德霖科大參訪

目 錄

■ 校長的話.....	1
■ 家長會給家長的一封信.....	2
■ 114年錄取明星學校榜單一國中部.....	3
■ 114年錄取明星學校榜單一高中部.....	4
■ 教務處工作報告.....	5
◎十二年國教基本架構.....	5
◎升學進路圖.....	6
◎基北區115學年度多元入學管道.....	6
■ 學務處工作報告.....	7
◎學校生活的叮嚀.....	11
◎清水高中校園作息時間.....	16
■ 總務處工作報告.....	17
■ 輔導處工作報告.....	19
◎親職文章 牽手同行—建立親子心關係.....	25
◎親職文章 減輕親職壓力，給孩子更好的愛與陪伴.....	27
■ 許一個未來的夢，圖書館的角色與功能.....	28
■ 進修部招生.....	33
■ 兒童近視防治資源寶典.....	35



遇見2025幸福的校園

給所有努力中的父母一句話：

「你不需要完美，但你值得被照顧。」

給自己一點空間，你會發現，連帶給孩子的情緒也會柔軟起來。

2025盛夏的清水高中，正迎來一場煥然一新的華麗變身。

暑假期間，校舍改造工程如火如荼展開，至美樓地坪煥然一新，為新學期增添亮麗風貌。在陽光烈日下，綠意盎然的足球場上，年輕的身影揮灑汗水、奔馳追夢；而當夕陽緩緩落下，斑斕的光影映照在球場與校園樓宇間，染紅了雲彩，也映亮了每一顆努力的心。這裡，是知識的殿堂，也是青春的舞台。無論是專注學習的日子，還是熱血運動的時光，清水高中的每一刻，都是記憶中最溫暖的篇章。

每一年暑期學校教師同仁都辛勞的利用假期返校備課，這樣的日常行之經年。但這幾年的研習備課，卻讓我很感動。各處室主任及行政同仁想方設法，設計讓老師有感且實用的研習課程，幸福留聲機(特教知能)、急救實作演練等，都是教學第一現場所需要的能力與工具。

美學家蔣勳先生：「過得像個人，才能看到美。」當您每天只是為了求平安、只能處理問題、應付各種外在要求時，您的眼中只會有問題和壓力，看不到任何美的存在。您看不見孩子的可愛，感受不到教育的成就，甚至會忘了自己當初為什麼選擇站在這裡當老師。

「我要活得有餘裕，才能接得住孩子。」親愛的家長，老師們！您要有時間睡覺、吃飯、運動；要有空間可以喘息修整；要有情緒被理解的可能。您才會有力氣去看見、陪伴、協助那些需要您的孩子。如果每天忙得團團轉，又怎麼可能還有餘力接住那些正在失落與徬徨無助的孩子呢？但現實是，每個人都背負著巨大的壓力，家長、老師也不例外。當生活被無止境的繁雜工作及生活家計重擔塞滿，連喘息、呼吸的空間都沒有時，我們怎能期待家長、老師能真心發自內心地關懷孩子？

敬愛的老師們，請先為自己留一點「餘裕」。也許是每天半小時的閱讀、一場悠閒的散步，或者與朋友的閒聊。這些小小的自我照顧，能讓我們重新找回內心的平靜與力量。您的付出、陪伴與理解，將是孩子在成長路上最珍貴的禮物。

敬愛的家長們，在每天繁忙的工作與照顧家庭孩子之間，請記得，也為自己留一點「餘裕」。在睡前心中默念三件感謝的事，不需寫下來，只為找回內心的安定。偶爾望望天空或孩子熟睡的臉，不說話，只是靜靜地看，就是最溫柔的療癒。當我們願意照顧自己的情緒與能量，也就更有餘裕去傾聽孩子、理解他們的喜怒哀樂，陪伴他們度過成長中迷惘與跌撞的時刻。

父母的餘裕，是孩子最穩定的安全感來源。您的一句耐心回應、一個溫柔眼神，往往就是孩子最安心的依靠與鼓勵。家長的身教，更是孩子一生中最珍貴的榜樣。

校長 賴來展 敬上 114年9月20日



家長會給家長的一封信

親愛的家長們大家好！

誠摯地感謝各位家長在百忙之中，始終支持著學校與孩子們的學習與成長。孩子們正值青春年華，既是夢想啟航的階段，也是需要最多陪伴與理解的時刻。有你們無私的付出，他們才能更有勇氣面對課業、生活與未來的挑戰。

家長會的存在，就是希望能成為學校與家長之間的橋樑。透過活動的協辦、資源的協助、經驗的分享，我們希望讓每一位孩子都能在更完善的環境中茁壯。同時，也讓家長之間能互相交流，攜手共進，陪伴孩子走過這段珍貴的成長歲月。

教育是一條漫長的道路，孩子的成長也不僅僅在課本裡，更在生活的點滴中。我們希望能和各位一起，給予孩子正向的力量，讓他們學會自律、懂得感恩，勇敢追夢。

最後，誠摯邀請大家持續參與家長會的各項活動，讓我們攜手營造一個更溫暖、更有力的學習環境。孩子們的笑容，就是我們最大的收穫與驕傲。

祝福 各位家長闔家安康，

也祝孩子們在新的學習旅程中收穫滿滿，展翅高飛！

清水高中家長會長 **賴顯升** 敬上

114年9月20日

清水高中家長會



114年錄取明星學校榜單 國中部

- 市立北一女中 吳○君
- 國立師大附中 唐○恩
- 市立成功中學 李○寬 沈○宥
- 市立板橋高中 劉○琳 羅○澤 范○萱
- 市立海山高中 廖○禎 周○叡 陳○希
劉○礫 楊○涵 黃○琦
- 台北市立和平高中 鄭○予
- 市立中和高中 劉○呈 彭○祥 李○誠
吳○珽 葉○亨 陳○涵
余○安 廖○崴 黃○倫
陳○瑋 莊○儀 鄭○彬
余○涵 謝○佑
- 市立清水高中 陳○秀 陳○佑 李○彤
陳○廷 黃○桓 黃○誼
洪○軒 林○杰 廖○喬
陳○少 許○恩 蕭○銓
賴○呈 蕭○翰 吳○嘉
張○豪 王○憲 林○至
賴○丞 許○建 郭○彰
張○芹 陳○甄 林○暉
蔡○祐 宋○彤 翁○榛
王○琳 曾○晴 張○溱
楊○羽 張○心 施○廷
游○萱 呂○恬 張○媛
吳○勳 林○妍 李○辰
吳○哲 鍾○琳 李○旻
游○嫻 林○澄 蕭○安
吳○岑 蘇○妤 曹○瑄
鄭○凱 余○康 鄭○婕
范○恩 陳○欣 戴○庭
吳○瑛
- 市立永平高中 高○煊 蕭○庭 賴○辰
- 市立新北高中 莊○鴻
- 市立丹鳳高中 林○芯
- 市立錦和高中 楊○嘉 方○妤 吳○峻
黃○瑋 陳○仔
- 市立光復高中 王○雯

- 國立華僑中學 游○安 蔡○堇
- 市立泰山高中 林○睿
- 市立明德高中 楊○毅 楊○鈞 陳○璇
陳○妍 王○羽
- 國立臺北商業大學 洪○樺
- 馬偕醫護管理專科學校 盧○翰 岳○鉉
陳○茹
- 中正國防幹部預校 柯○宏
- 市立安康高中 何 ○
- 市立樹林高中 張○希
- 市立新北高工 徐○睿 張○佑 邱○德
謝○陽 高○恩 盧○展
陳○元 李○燁 吳○弘
林○恩 蕭○宇 劉○均
黃○豪 楊○鈞 薛○蓓
謝○佑 陶○諺 李○曜
李○恩 蔡○瑋 陳○霖
盧○睿 傅○瑋 吳○愷
夏○榕 陳○誠 林○鉉
劉○辰 林○霖 陳○元
李○綱 胡○淩 高○叡
高○豪 簡○潔 黃○翔
劉○佑 劉○鎔 陳○嘉
吳○佑 潘○元 柳○宇
羅○恩 李○玥
- 市立大安高工 郭○甫
- 市立士林高商 張○瑀
- 市立南港高工 林○佑 李○辰
- 市立內湖高工 廖○凱
- 市立木柵高工 孫○婕 彭○澤
- 市立三重高工 王○鈞
- 市立淡水商工 賴○媛 陳○華
- 市立鶯歌工商 鍾○綺 王○婕 游○賜
游○庭 江○溱 陳○妮
趙○婷 林○茹 陳○妤
呂○瑜 黃○蘋 林○君
匡○卉

◎詳細錄取榜單請查詢學校網站



114年錄取明星學校榜單 高中部

■國立清華大學	謝○恩
■國立政治大學	劉○綾 連○佑
■國立臺灣師範大學	陳○穎 謝○翰 呂○旻 吳○勝
■國立中央大學	謝○勳
■國立中正大學	陳○藁 張○瑜
■國立中興大學	林○恩
■臺北醫學大學	黃○炫
■高雄醫學大學	郭○婕
■中山醫學大學	許○恩 賴○竣 許○程
■中國醫藥大學	陳○翰
■馬偕醫學大學	吳○柔
■國立臺北護理健康大學	王○婷
■嘉南藥理大學	黃○閔
■國立臺北大學	鄭○文 林○澤
■國立臺灣海洋大學	范○宸 王○鈞 陳○誠 吳○賢 陳○安 侯○安
■國立臺灣藝術大學	陳○晴 陳○涵 黃○庭 劉○湘 張○瑀 潘○○希
■國立彰化師範大學	黃○○捷 林○諺
■國立高雄師範大學	杜○莊
■國立臺北教育大學	賴○晏
■國立臺中教育大學	簡○宸 朱○竝 王○方 李○特
■臺北市立大學	張○馨 賴○軒 林○昀 吳○箴 陳○豪 黃○辰 蔡○強 吳○勝 林○澤 王○雅 簡○婕 王○璇 陳○葵
■國防大學	黃○文 程○鈞
■國立臺北藝術大學	黃○瑄
■國立臺灣體育運動大學	林○慧 吳○軒
■國立體育大學	盧○成 涂○鴻 陳○豪 何○達 廖○婷
■國立高雄大學	張○縵 葉○均 李○成
■國立宜蘭大學	陳○甄 施○宜 曹○童 廖○聖 蕭○梅 呂○馨 張○輔
■國立嘉義大學	羅○岑 林○柔 顏○喬 張○鈞 謝○慈
■國立東華大學	杭○芸 張○綸 林○均 丁○瓏 張○庭 莊○晴 陳○竹 陳○宇 王○淳 劉○均 莊○婷

■國立暨南國際大學	賀○嫣 曹○嫻 鄭○騰
■國立屏東大學	陸○仲
■國立台東大學	陳○齊 邱○翰 曾○宸 陳○廷 曾○奎 陳○蓀
■國立金門大學	何○莘
■國立聯合大學	陳○津
■國立雲林科技大學	陳○祈
■臺灣警察專科學校	劉○玟 張○瑜
■陸軍專科學校	翁○恩
■東吳大學	蔡○陽 張○珊 邱○芯 王○婕 鄭○ 周○翔 沈○希 賴○庠 王○欣 谷○萱 林○慈 陳○安 林○鈞
■輔仁大學	張○禾 李○嫻 鍾○葵 涂○森 駱○彤 鍾○叡 陳○玲 林○妍 林○如 林○勝 虞○晴 葉○亭 吳○庭 洪○漢 王○皓 劉○綸 王○璇 詹○甯 譚○玆 江○儀 吳○穎 蘇○欣 余○池 李○哲 余○亨 鄭○益 李○辰
■淡江大學	陳○樺 倪○蓉 周○妤 簡○玟 許○甄 鍾○達 王○綸 林○佐 王○馨 林○庭 尚○恩 翁○珊 李○濤 林○璿 紀○廷 蔡○翔 王○鈞 陳○妤 曹○錦 羅○婷 張○翔 張○婕 王○翔 王○紘 林○豪 周○睿 楊○晞 張○吉 徐○騰 劉○恩 廖○葵 陳○瑩 陳○樂 盧○丞 葉○廷 粘○菱 吳○甄 陳○昇 林○崴 吳○立 王○展
■中原大學	陳○睿 楊○笙 謝○卉 林○婕 許○慈 黃○蓉 康○佳 謝○翰 方○涵 周○桀 王○寧 陳○惠 孫○宇
■元智大學	高○楨 郭○佑 林○宥 林○婷
■長庚大學	林○儀
■東海大學	王○玄 黃○雅 朱○維 林○榕 劉○慈 謝○睿 蕭○威 古○葵
■逢甲大學	吳○恩 劉○佑 王○葵 林○伊 周○均 林○楷 林○誠 洪○珊 洪○佑

◎詳細錄取榜單請查詢學校網站

教務處工作報告

■十二年國教

一、基本架構

三大願景

提升中小學教育品質

成就每一個孩子

厚植國家競爭力

五大理念

有教無類

因材施教

適性揚才

多元進路

優質銜接

六大目標

培養現代
公民素養引導多元
適性發展確保學生
學力品質舒緩過度
升學壓力均衡城鄉
教育發展追求社會
公平正義

七大面向・二十九個方案

全面 免學費	優質化 均質化	課程與 教學	適性輔導 國民素養	法制	宣導	入學 方式
1.五歲幼兒免學費	4.高中優質化	12.建置十二年一貫課程體系	17.國中與高中職學生生涯輔導	23.制定高級中等教育法並微調專科學校法	24.家長參與推動十二年國民基本教育	26.規劃免試就學區
2.高中職五專前三年免學費	5.高職優質化	13.國中教學正常化、適性輔導及品質提升	18.高中職學生學習扶助		25.十二年國民基本教育政策宣導	27.免試入學
3.財務規劃	6.高中職教育資源均質化	14.國中小補救教學	19.產學攜手合作			28.特色招生
	7.高中職學校資源分布調整	15.高中高職教師教學品質提升	20.技職教育宣導			29.身心障礙學生就學輔導
	8.大學繁星、技職繁星推薦	16.國中小學生輟學預防與復學輔導	21.國中畢業生未升學未就業青少年職能培訓輔導			
	9.高中評鑑		22.提升國民素養			
	10.高職評鑑					
	11.高中職發展轉型及退場輔導					

二、升學進路圖



三、基北區115學年度多元入學管道(國中)

◎國中教育會考網站<https://cap.rcpet.edu.tw/>

115年國中教育會考考試日期訂於115年5月16、17日(星期六、日)

◎教育部十二年國民基本教育資訊網 <https://shs.kl2ea.gov.tw/site/12basic>

◎新北市中等教育資源網 <https://se.ntpc.edu.tw/>

◎全國適性入學委員會 <https://shs.kl2ea.gov.tw/site/adapt-c>

◎技專校院招生策略委員會 <https://www.techadmi.edu.tw/>

四、大學多元入學重要日程(請留意教育部大學多元入學升學網公告之時程)



◎大學多元入學升學網 <https://nsdua.moe.edu.tw/#/>

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

◎大學甄選入學委員會 <https://www.cac.edu.tw/>

◎大學考試入學分發委員會 <https://www.uac.edu.tw/>

◎大考中心 <https://www.ceec.edu.tw/>

◎學術科考試委員會聯合會 <https://www.cape.edu.tw/>

學務處工作報告

◎學務處

不論是新加入清水高中大家庭的家長、學子，或是與我們共同成長的舊夥伴們，感謝各位家長對於學務處的信賴與肯定。您的孩子從踏進清水高中的第一天起，學務處便以孩子的品德、學業、榮譽感、生活常規、多元智慧等學習能力，與各位老師進行多方面的激發與涵養。您必定漸漸發現，孩子因此而變得負責且日漸成熟，而這些也歸功於親師合作關係的密切。

因此，學務處將秉持著一貫的積極態度，強化學生的品格、品質、品味為學習中心，並令其擁有良好的生活習慣，以及具備服務學習的人生觀。是故，未來學務處將推動的工作內容如下，還盼請各位家長支持與督促，一同開創親、師、生三贏的局面。

一、學務處同仁介紹

- (一) 學務主任 林主任(分機300)
- (二) 訓育組長 周組長(分機310)
- (三) 生輔組長 郭組長(分機301)
- (四) 生輔副組長 胡組長(分機320)
- (五) 體育組長 郭組長(分機330)
- (六) 衛生組長 黃組長(分機340)
- (七) 社團活動組長 楊組長(分機350)
- (八) 健康中心 洪護理師(分機341)
- (九) 健康中心 蔡護理師(分機342)



二、開設多元社團

為激發學生不同潛能，開展學生多元興趣與專長，國中部七、八年級及高中部高一高二均開設社團課程，並聘請專業的社團指導老師，同學可依個人興趣來選填社團上課，藉以舒緩學生課業壓力、提升自我認識，增加生涯規劃及服務能力。國、高中部社團類型分別為體育性、學術性、休閒性、音樂性、藝術性、服務性等六大類，共計50-60個社團。

七年級社團

七年級社團	1	直笛社	2	童軍社	3	熱舞社	4	足球社	5	武術社
	6	跆拳道社	7	健身社	8	趣味手作社	9	排球社	10	田徑社
	11	熱音社	12	時尚造型社	13	電資科技社	14	冰石壺社	15	

八年級社團

八年級社團	1	直笛社	2	童軍社	3	熱舞社	4	足球社	5	武術社
	6	跆拳道社	7	健身社	8	環保工藝社	9	神采飛揚社	10	排球社
	11	田徑社	12	日語社	13	熱音社	14	時尚造型社	15	電資科技社
	16	冰石壺社	17	視覺創作社						

高中部社團

高中部社團	1	高崗康輔社	2	街舞社	3	木吉他社	4	熱音社	5	嘻哈研究社
	6	大傳社	7	流行音樂社	8	軍事研究社	9	韓國文化研究社	10	漫研社
	11	辯論社	12	游泳社	13	新興科技社	14	樂讀社	15	國際文化交流社
	16	卡牌桌遊社	17	排球社	18	鬥牛社	19	羽球社	20	魔術社
	21	美食研究社	22	手工藝社	23					

三、端正品格，從服儀開始

服裝儀容是每個人都該重視的，請協助孩子學會「穿的藝術」，孩子若是在服儀打扮上花過多時間，相信在課業學習方面或許就會有所影響。學校已依教育部相關規定，召開服儀相關會議，依合法程序與老師、同學、家長代表，共同律定微調學校服裝儀容規定，以求貼近大家的需求，並以輔導代替懲罰方式，來要求同學遵守服儀規定，期能教育同學以自我管理的方式遵守服儀相關規定。

四、養成守時好習慣

古云：「一日之計在於晨」，如果從清晨的曙光開始，孩子便展開富有精神且朝氣的一天，必定對當天的學習有相當大的益處。有鑑於此，故請家長配合學校相關之規定，要求孩子準時到校，如此不僅對孩子的學習有所助益，同時也避免違反校規而遭受懲處。另外，孩子最大的財富在於從小養成良好的生活習慣，因此學務處方面也懇請家長協助要求孩子要養成「不遲到」及「負責任」的態度，並且樂於為班級、學校盡自己的心力，做好份內的「本份工作」。而學務處方面也會確實要求孩子養成守時習慣——「準時進教室」、「準時集合」。

五、推廣服務學習

為增進學生認識自己、關心他人、關懷生活環境及參與公共事務的意願與熱忱，並因應十二年國教免試入學的需求，因此學校提供孩子（特別是需改過遷善的學生）參與公益及服務性質之機會，規劃每學期每位學生六小時以上之服務學習活動〈如下表〉，經由「做中學、學中做」讓學生在服務實作中應用習得知能，透過反思連結課程學習與服務經驗。

◎基北區十二年國教免試入學規定

- 1、採計學期：7年級、8年級、9年級上學期，總共五學期。
- 2、每學期服務滿6小時可得服務學習4分，最高累積12分。
- 3、未服務滿6小時以0分計算。
- 4、採計時程：上學期：8月1日～隔年1月31日。下學期：2月1日～7月31日。
- 5、本校服務學習內容：如下表
- 6、校外服務經家長同意並事先向學校申請核准後，於家長或專人陪同下，主動參加政府機關(構)、法人或經政府立案之人民團體所舉辦之服務學習活動。
- 7、請家長關心貴子弟之服務時數，以免喪失自我權利，並提醒您及早做好準備，政策改變時我們不擔心有所影響。

類 別		項 目	時 間	負責單位
服務學習項目	交通安全	交通導護工作	早上07:00-08:10	生輔組
	環境保護	協助校園環保宣傳、資源回收	星期四08:00-10:00	衛生組
		掃區環境維護	各節下課時間、打掃時間	衛生組
	文化建設	協助教務處之資料整理	午休、放學時間	教務處
		協助輔導處之資料整理	午休、放學時間	輔導處
		整理圖書館書籍刊物	午休、放學時間	圖書館
	休閒服務	協助辦理文藝、體育、休閒活動	每學期	各處室
	愛校服務	學校重大慶典活動之校園環境打掃	每學期	學務處
		例行性之校園環境打掃	早上 07:15-07:30 中午 12:20-12:35	衛生組
	考生服務隊	學校辦理大型考試之考生服務工作	每學期	各處室
社團公益表演	參與校內外音樂或體育社團演出	每學期	學務處	

※附註：如欲升學五專，且各學期皆未擔任幹部或小老師，最高積分需60小時服務學習時數，建議孩子可考慮參加生輔組交通服務隊。

五、關心孩子健康及平日行為

學生應每天睡足八小時、天天 5 蔬果、四電（電視、電腦、電動、手機）每天共使用不超過2小時、1天運動30分鐘、喝足白開水，0含糖飲料，養成不吃垃圾食物的習慣。改善學童因睡眠不足、缺乏運動、睡不飽造成的過重肥胖、過於瘦小等健康問題。每位學生應謹記在心，落實在每天生活，養成良好的生活習慣，善待並愛惜身體，擁有美好彩色的人生。

政府在「食安五環」之下，具體推動學校午餐採用國產三章1Q生鮮食材政策。鼓勵學校午餐選用有機、產銷履歷、台灣優良農產品 CAS、吉園圃安全蔬果等標章或具有台灣農產品生產追溯QR code（簡稱「三章一Q」）生鮮食材，強化午餐食材安全性，增進學童環保意識、感受在地飲食文化，培養低碳飲食習慣，開展食農教育與生活教育。

國、高中階段正值青少年情緒狂飆期，請家長特別留意學生之情緒管理及行為表現，若發現孩子行為有異於平日表現，例如：課業突然退步、開始早出晚歸、在外表打扮花很多時間、作息時間不正常、熬夜、精神不振等，此時請務必與師長聯繫，瞭解孩子在學校的交友狀況及學習情形。多一份關心及注意，相信定能少一份擔憂，在孩子成長過程中，如果擁有許多老師與家長的關愛，必定能使孩子更穩定的成長。

六、親師合作創雙贏

社會愈趨多元之後，學生仰賴的能力已不只是學科成績，應包括與人相處的能力、品格力、鑑賞力與閱讀力。鑑此，故請家長務必支持學校行政人員與老師對學生之要求，讓學生在接受學校教育的同時，也儘早具備面對未來社會各種挑戰的基本能力與信心。

學務工作綜括學生的食、衣、住、行、育樂等五大項，是多元展能的教育過程，亦攸關校務的發展，學生各種表現更代表著學校的教育成果。因此，以教育愛為出發，營造溫馨的友善校園，使學生樂在其中學習，進而培養學生自治自律的習慣，是學務處持續努力不懈的重要課題，我們希望藉著如此，能夠有效提升學生整體學習，提高學校教育品質。



學校生活的叮嚀

一、上學時間

同學不要早於07：00到校，因太早到校，在到校的途程當中及校園內皆有安全上的疑慮。07：10～07：15到校是最佳的時機（利用07：15～07：30，15分鐘的時間完成導師規定的整潔工作）。此外**國中部**07：30為早自習，請提醒您的孩子不要遲到，並於07：30前進入校園。**高中部**7：30～8：10為同學自主學習時間，最晚請於08：10到校，不要遲到。

二、家長接送

鑒於校區附近道路狹窄，上、放學時間交通流量大，以汽機車接送孩子的家長，請讓孩子在家長接送區下車，勿於紅線及黃線網狀區停留（黃線網狀區為淨空區），並勿於校門口逆向行駛或迴轉，以免影響交通或釀成意外。另請騎乘機車載送孩子的家長，除了您自己之外，也請給予您的子弟戴上安全帽，以維安全。

三、騎單車的同學

本校學生騎乘單車到校，需符合實施繫戴自行車安全帽及安全配備之要求，進入校門後以步行方式將單車停放於單車停放區，並且上鎖；為防遭竊及避免破壞校園週遭環境，禁止停放於校門口兩側。

四、中央餐廚

- (一) 本校為維護同學飲食衛生及安全，全面實施中央餐廚供餐服務，每餐60元，每週提供2次水果及2次有機蔬菜。
- (二) 中央餐廚訂購作業，請配合下列方式辦理：
 1. 每兩個月會發一次繳費單，四大超商(免手續費)及任何網路繳費平台均可繳費。

2. 繳費(有十天期限)後，收據要帶回學校交給班級負責同學登記。若逾期未繳請持繳費單至學務處找午餐秘書補繳費用。

五、中午家長送便當區

為確保同學飲食衛生及安全，如需家長外送便當的同學，中午11：55～12：10為家長送便當的時間，地點於學校大門勿擅自進入校園以確保校園安全及安寧，家長可提前將便當放在警衛室內，以節省您的寶貴時間。

六、放學後

- (一) 請家長督促孩子儘速返家，勿在不當場所逗留，確實掌握孩子的校外活動及交友狀況，避免結交損友誤入歧途。
- (二) 請叮嚀孩子上、放學途中確遵交通規則，切勿因貪圖一時之快而穿越馬路，置身於危險環境中。
- (三) 依菸害防治法規定：未滿二十歲者，不得吸菸。父母或監護人應禁止未滿二十歲者為前項之行爲。
- (四) 本校校門口前方為淨空區，若家長開車或騎機車接送孩子上放學，請將車輛停放於校門口左側家長接送區。
- (五) 本校校園關閉時間為18點整，學生放學後可於操場運動，但請務必於校園關閉時間離開校園，避免發生危險。

七、請假方式

- (一) 為了讓您的孩子能在學校穩定就學，請不要輕易讓您的孩子請假，如果需請事假，也請事先提出請假手續。
- (二) 請假一律使用「新北校園通」線上請假，請務必下載新北校園通APP。(如

圖示)

- (三)孩子當日如需臨時請假，除了使用「新北校園通」完成請假手續外，請於當天08：10前後聯繫導師，若導師因處理班務未能接聽，可請辦公室同仁代為轉達；或致電22707801#320生輔組，以利學校單位即時瞭解貴子弟動向。
- (四)上課期間孩子因病需要中途離校時，請孩子先以電話聯絡家長，請家長（或親戚）與班導師聯絡，孩子辦妥臨時外出手續後，始准離校。若無法聯絡到家長則視病情直接送醫或留置於健康中心觀察。

八、家長到校會客

為維護孩子在校安全及校園秩序，在校外人士辦理會客時，請攜帶身分之相關證件(如身分證、駕照)，到校門口警衛室辦理登記換證，登記完成後，請會客來賓前往學務處旁家長會辦公室（至善樓二樓）會客，不要前往各班教室自行會客。如您的孩子有遺忘或臨時需要家長送至學校的物品，亦請家長與學生聯繫好，將物品置於警衛室，請學生自行到警衛室領取。

九、服裝儀容

依據新北市教育局規定，關於學生頭髮要求，尊重學生自主與回歸家庭教育，但以「整潔、自然、健康」為原則。學務處將隨時不定期檢查服裝儀容，請家長督促貴子弟確依服裝儀容規定穿著，服裝儀容細項規定請參閱學校網站。

十、上學帶手機規定

近年學生攜帶手機到校衍生問題層出不窮，舉凡手機簡訊作弊、上課傳簡訊，甚至用手機聚眾滋事等時有所聞，且有手機遺失之可能。因此學校不鼓勵學生帶手

機到校，若自行攜帶手機到校且違反手機使用規定者，依校規處分。手機暫時由老師或學務處代為保管，並於當日通知家長到校領回。

十一、不明電話

近日部分家長接獲詐騙集團不明來電，指稱孩子被毆打、綁架……，家長不必趕到學校來，請立即以電話和學校連絡並且留下電話，學務處會立即找到學生，請學生和家長通話。

十二、各項繳費規定：

學校各項繳費作業，已開放各項繳費方式，計有：

- (一) 網路線上繳費
- (二) 超商繳費（統一、全家）
- (三) 郵局繳費
- (四) 台灣銀行繳費
- (五) ATM繳費
- (六) 語音信用卡
- (七) 台灣銀行網路信用卡
- (八) 學校自行收費

依不同作業程序有部分要自行負擔手續費，請家長配合辦理，各項收據要確實保管，以利核對。

十三、友善校園週宣導

- (一)「媒體識讀善用5W思考法當個聰明小偵探」，以強調尊重、關懷、同理、包容、安全、參與等涵義，以增進友善校園之基礎。

(二)防制校園霸凌

- 1.防制校園霸凌最重要的關鍵，就是鼓勵學生於發現或是遭受校園霸凌防制校園霸凌最重要的關鍵，就是鼓勵學生於發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學

生的協助亦能達到防制效果。因此，應向學生及家長宣導各項反映管道，如向導師、家長反映或向學校投訴信箱學校(02) 22707801分機300、本市本市投訴專線(02) 29560885、教育部防制校園霸凌專線0800200885、防制校園霸凌專區留言板，或是向其他管道向其他管道(好同學、好朋友)反映。

2. 教育部為配合教師法第14、15及29條之規定修正「校園霸凌防制準則」並於109年年7月21日發布施行，第三條規定，「霸凌」：指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，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。「校園霸凌」：指相同或不同學校校長及教職員工對學生，於校園內、外所發生之霸凌發生之霸凌行為。
3. 新興毒品氾濫且不斷更新，它會以任何一種形式出現，如有來路不明食品

或有朋友或他人鼓吹使用等暗示(使用後會開心、忘卻煩惱等)，皆有可能是毒品，請同學提高警覺，勇敢拒絕毒品危害。

4. 校園嚴禁任何形式的欺負同學，不論是言語、肢體、人際關係、網路、性別等，皆嚴格禁止，如有本人或知悉者，請盡速尋求師長或生教組甚至是警政單位的協助。
5. 網路旅程不留傷痕—防治數位性別暴力，網路旅程，不留傷痕：「想一想，再PO文」在這資訊氾濫的世代，訊息一旦上網即無法收回，容易讓人犯罪、誤觸法律的行為隨即而生，請各位同學記得【3要3不】原則：

◎三要：(1)個人資料要保密 (2)分享內容要確認 (3)發文內容要三思

◎三不：(1)他人個資不流傳 (2)帳號密碼不公佈 (3)隱私玩笑不亂開

網路上留言要注意，勿涉及人身攻擊，否則會觸犯毀謗、妨害名譽、公然侮辱等刑責；另外各位未滿18歲嚴禁購買香菸及吸菸、網購電子煙品等，請各位同學勿以身試法。

十四、使用新北校園通線上請假

2 如何下載

- 新北校園通 2.0 為原「新北校園通」全新改版



新北校園通



- 未曾使用用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 下載
- 已下載原「新北校園通」用戶：手機APP商店 搜尋「新北校園通」按 更新



2 家長簡訊註冊 123 GO!

- 家長使用**手機簡訊驗證**，一支手機可同時**綁定不同學制、多位子女身分**，不須重複登出、登入作業
- 子女資訊與**校務系統資料比對**，完成親子關係綁定服務



學生請假 – 家長使用APP 填寫假單



學生請假 – 家長使用APP 「設定家長請假簽章」

✓ 設定 家長簽章就像設定 電子錢包支付密碼一樣重要，設定一定就可以日後使用哦



學生請假 - 家長收到推播 點擊訊息 送出假單



學生請假 請假紀錄查詢



清水高級中學 校園作息時間

節次	高中部	國中部
早自修	導師/學生自主規劃運用	07：30～08：00
下課	08：00～08：10	08：00～08：10
第一節課	08：10～09：00	08：10～08：55
下課	09：00～09：10	08：55～09：10
第二節課	09：10～10：00	09：10～09：55
下課	10：00～10：10	09：55～10：10
第三節課	10：10～11：00	10：10～10：55
下課	11：00～11：10	10：55～11：10
第四節課	11：10～12：00	11：10～11：55
下課	12：00～12：10	11：55～12：10
中午用餐	12：10～12：20	12：10～12：20
下課	12：20～12：35	12：20～12：35
午休時間	12：35～13：05	12：35～13：05
第五節課	13：10～14：00	13：10～13：55
下課	14：00～14：10	13：55～14：10
第六節課	14：10～15：00	14：10～14：55
全校打掃時間	15：00～15：10	14：55～15：10
第七節課	15：10～16：00	15：10～15：55
下課	16：00～16：10	15：55～16：10
第八節課	16：10～17：00	16：10～16：55

1. 本表依據新北市高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項制定。
2. 本校朝會時間安排：國中部：每週五 7：30
高中部：週五班週會時間(依學期行事曆為主)
3. 非學習節數活動之時間及活動內容，依新北市高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項規劃辦理。

總務處工作報告

■總務處團隊

總務主任 劉明道 分機:400
 事務組長 林素卿 分機:410
 文書組長 林佳慧 分機:420
 出納組長 黃于嘉 分機:430

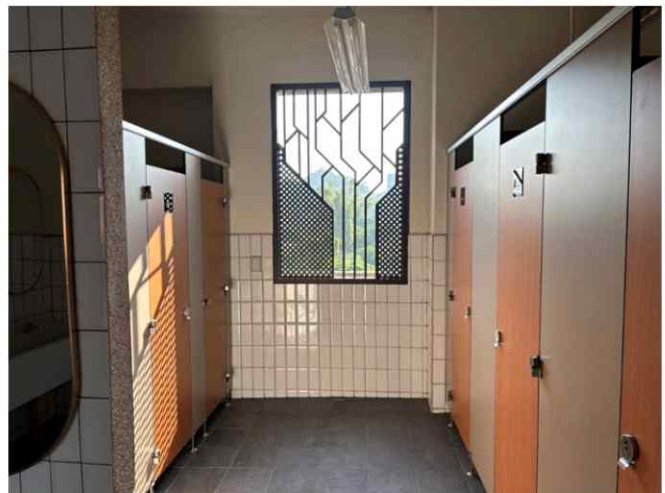
■總務處主要業務

- (1)各類採購業務（工程、財物、勞務）
- (2)校園安全檢查及防護（門禁、飲水機、防災演練…）
- (3)校園綠美化（園藝照顧、景觀設計…）
- (4)工友管理（各類修繕、維護）
- (5)財產管理
- (6)出納作業
- (7)文書管理
- (8)其他



■煥然一新的校園環境

- (1)「科學館2樓至6樓廁所整修工程」114年6月已驗收完畢。
- (2)「至真五樓多功能數位互動會議室改善工程」114年6月已驗收完畢。
- (3)「113年整建學校草地運動場工程」114年7月已驗收完畢。
- (4)「至美樓地坪及周邊環境安全改善工程」114年7月已報竣工。
- (5)「校園安全維護數位監視系統、緊急求救鈴系統建置工程」，6/30(一)正式開工，工程為120日曆天，預定10月27日完工。
- (6)「校園汙水納管工程」8/1(五)正式開工，預定10/14竣工，工期為75日曆天。
- (7)國中部課桌椅114年度再度汰換525套，加上113年度汰換450套，國中部普通班教室已經全部汰換新的課桌椅。



科學館2樓至6樓全新的廁所

NEW TAIPEI MUNICIPAL QINGSHUI HIGH SCHOOL



至美樓中庭更加明亮通透



至真樓五樓LEAD教室



足球場施工中
(既有草皮及土層挖除運棄)



足球場施工完成

輔導處工作計畫

壹、緣起

- 一、本校位於新北市土城區，原名清水國中，創始於民國78年3月1日，是一所近35年歷史的學校，因位於土城區清水坑乃名「清水」。85年改制為完全中學，民國99年因應升格更名為新北市立清水高級中學，規模屬一般地區大型學校，現有高中42班，國中38班，進修學校3班，共計83班。教職員工約200人，學生數約2000人。
- 二、本校係典型社區化高中，國中學生全部來自土城區，高中大多來自板橋、中和及土城及新北市各區。
- 三、本校榮獲高中優質化專案補助經費挹注，並通過教育部優質高中認證。配合教育部優質化重點發展項目，以強化「學生學習」、「課程與教學」、「教師專業發展」為精進之目標。本校師生及行政團隊在不斷實驗及創造下，透過全方位的人文及科學創新課程，期望培養具有全球化視野及理性思維的公民。綜上所述，本校整體經營特色歸納如下：
 1. 校園氣氛團結和諧：
透過民主制度，表達教師意見。
 2. 教師行政互信互賴：
行政和老師，形成生命共同體。
 3. 生活教育大幅改善：
建構學生三品人生，效果卓著。
 4. 生醫法商特色課程：
發展多元學習策略，拔尖扶弱。
 5. 雲端科技接軌世界：
廣布E化據點，發展國際教育。
 6. 軟硬設備全面更新：
配合未來趨勢，學習先趨科技。
 7. 社會資源永續不絕：
建立互信關係，有效策略聯盟。
 8. 藝術體育適性發展：
設舞蹈及體育班，能多元展能。

四、基於提升學生能力與永續(SDGS)發展目標，未來學校發展重點如下：維護校園安全、課程發展與突破(新課綱)、強化親師互動、良善學生輔導、善用社區高中優勢，型塑社區認同，發展在地就學大聯盟計畫、優化科技領域創新課程(創客社群學校)、整合多元資源(如統整學區中小學、社區資源、大學策略聯盟)、舞蹈藝術及體育團隊培訓精進行動以及推動「雙語、國際教育課程」計畫。其中強化親師互動、良善學生輔導及舞蹈班藝術才能精進與藝術教育推廣是本處未來發展重點。

五、本校家長長年關心及協助校務發展，並具體提供實質資源協助。家長皆十分支持學校活動，除了提供金錢的資助，學校家長志工人數多達74人，使推行學校與社區相關活動得以順利。

六、本校教師具備輔導專業，及供親師生專業支持。國中輔導活動科教師1名、國中專輔教師3名、國中兼輔教師1名、高中專輔教師4名，具備「諮商心理師執照」1名，駐校社工師1位。全校教師均能積極參加輔導相關知能研習，不斷成長，精益求精。

七、輔導處行政人員包括輔導主任、輔導組長、資料組長、特教組長、輔導副組長2名與助理員1名。

八、輔導處下設立相關委員會：輔導工作委員會、生命教育推行委員會、生涯發展委員會、特殊教育推行委員會、學生申訴及再申訴評議委員會、技藝教育學生遴薦及輔導會，推廣各項相關業務。

九、本校學生輔導工作計畫之推展，將以全體師生及行政人員為主體，系統規劃各項輔導措施，運用教師及輔導專業資源，以團隊合作模式，落實發展性、介入性和處遇性之三級輔導預防工作，教學

輔三合一合作輔導模式，以營造具輔導文化之「友善校園」。

貳、依據

- 一、學生輔導法及學生輔導法施行細則。
- 二、高級中等學校學生輔導辦法。
- 三、本校學生輔導工作委員會組織章程。
- 四、計畫內涵依據新北市「友善校園」學生事務與輔導工作計畫，建構輔導相關措施，促進學生心理健康及健全發展。
- 五、高級中等學校輔導工作參考手冊。

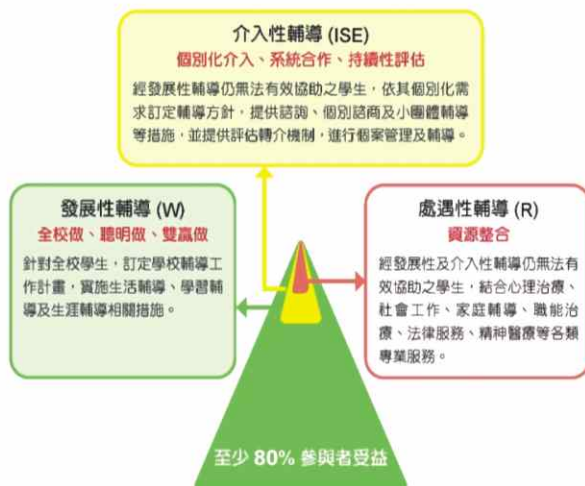


圖 1-2 WSER-2.0 版之學校三級輔導工作模式架構圖

參、目標

- 一、協助學生自我探索、培育健全人格。
- 二、協助學生增進人際互動、建立正確價值觀。
- 三、檢視個人學習狀況、增進學習成效。
- 四、落實生涯輔導、協助學生適性發展。
- 五、增進輔導組織功能、營造友善校園。
- 六、結合校內外資源，落實三級預防輔導制度。

肆、實施原則

- 一、系統思考，規劃整體學生輔導措施。
- 二、積極主動，建構「單一窗口」多重行政支援服務機制。
- 三、團隊合作，以最佳人員互動模式落實計畫內涵。

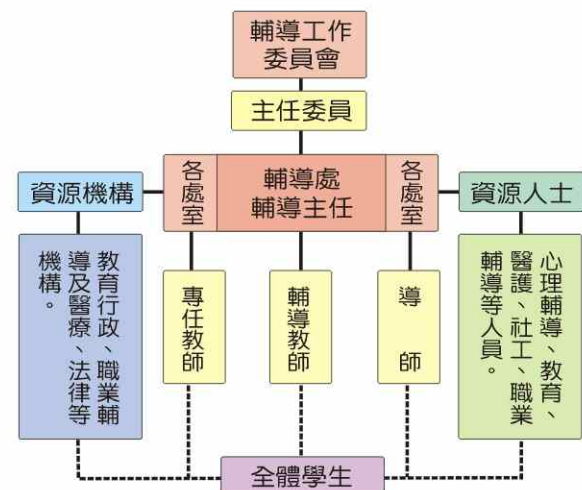
四、專業導向，結合輔導專業人員建構輔導專業工作取向。

五、資源整合，強化輔導網絡支持系統功能。

六、為落實本計畫應秉持「人文的精神，專業的方法」，建立本校人員「最佳互動模式」，並依循上述原則優先考量。

伍、輔導工作委員會組織架構

- 一、本委員會置主任委員一人，由校長兼任之，為全校輔導工作最高負責人，綜理全校輔導工作。並由校長聘請各處室主任、相關組長、輔導教師、教師代表、家長代表、學生代表為委員，且任一性別委員人數不得少於委員總額三分之一，任期一年，期滿得續聘之，並為無給職。
- 二、本委員會設置輔導處，辦理輔導業務，設輔導主任一人（兼執行秘書），由校長聘任，同時設輔導組長、資料組長共同策劃輔導工作事宜，辦理經常性之輔導業務。



陸、實施策略

- 一、成立學生輔導規劃組織，建置完善的輔導新體制。
- 二、統整教學輔行政組織運作，建構最佳人員互動模式和內涵。

- 三、應用三級預防概念，推展多元適性之輔導措施。
- 四、強化教師教學輔導專業知能，落實教師輔導學生職責。
- 五、結合學校、家庭與社區輔導資源，建構學校輔導網絡支持系統。
- 六、因應數位時代，連結社區資源支持弱勢家庭；啟動線上輔導資源並持續關懷本校師生。

柒、執行要領

目 標	策 略	執 行 項 目
為建立學校教學、學務、輔導三合一最佳互動模式與內涵，培養教師具有教學輔導統整理念與能力，有效結合專業輔導人力及社區資源，逐步建立學生輔導新體制。	一、成立學生輔導規劃組織，建置完善的輔導新體制。	(一)組織本校「學生輔導工作委員會」，規劃推展各項學生輔導工作。 (二)編製輔導工作手冊，引導行政與教師落實教訓輔導專業角色職責。
	二、統整教學輔導行政組織運作，建構最佳人員互動模式和內涵。	(一)學校行政扮演統籌規劃、整合發展的角色，逐步帶動學校教師、學務、輔導人員的相互支援與合作。 (二)以友善校園五大核心面向內涵為基礎，規劃處室與教師輔導工作分工與合作職責。
	三、應用三級預防概念，推展多元適性之輔導措施。	(一)初級預防：推展豐富多元的輔導活動，激發學生潛能，助益學生適性發展。 (二)次級預防：發展適性輔導措施，開啓孩子另一扇生命之窗。 (三)三級預防：落實評估、輔導、轉介、安置措施，強化特殊個案輔導功能。
	四、強化教師教學輔導專業知能，落實教師輔導學生職責。	(一)因應教師教學、班級經營，建構教師多元增能機制。 (二)系統介紹輔導相關議題基本知識，培養教師將輔導議題融入教學之能力。
	五、結合學校、家庭與社區輔導資源，建構學校輔導網絡支持系統。	(一)積極開發、連結教訓輔導資源，建構豐厚之學校網絡支援系統。 (二)建構學習型組織，營造親師生共同成長的殿堂。
	六、因應數位時代，連結社區資源支持弱勢家庭；啟動線上輔導資源持續關懷本校師生。	(一)結合「華夏基金會」、「土城延壽慈惠堂」適時提供弱勢家庭所需生活物資，維持基本生存需求。 (二)啟動虛實整合，以實體為主，遇不可抗因素採線上輔導機制，維持三級輔導工作之順利運行。

捌、實施內容

一、建立學生基本資料

- (一)建立學生綜合輔導資料表。
- (二)個案轉介輔導資料表。
- (三)每月個案輔導概況線上填報。
- (四)高風險家庭學生個管名單。
- (五)中輟/中離之高關懷學生個管名單。
- (六)自傷/自殺學生高風險個管名單。

二、實施各類測驗

■國中

- (一)國八下學期實施「適性化職涯性向測驗」。
- (二)國九上學期實施「情境式職涯興趣測驗」。

■高中

- (一)高一上學期實施「高中新編多元性向測驗」。

- (二) 高一上學期實施「大考中心興趣測驗」。
- (三) 高二上學期實施「高中學生學習與讀書策略量表」。
- (四) 高二下學期實施「大學入學考試中心學系探索量表」。

三、生涯輔導系列活動

■國中

- (一) 國中各班推展生涯輔導活動，落實生涯教育於各課程。
- (二) 國中七、八年級上技藝社團，時尚造型班（與能仁家商合作）、電機電資班（與德霖科大合作）。
- (三) 國九實施合作式技藝教育：
 - 1. 豫章工商(食品職群)－每週二下午 12：30～16：00。
 - 2. 莊敬高職(餐旅職群)－每週二下午 12：30～16：00。
 - 3. 新北高工(電機與電子群)－每週五上午 07：30～11：00。
- (四) 建立生涯輔導、升學與就業資料庫。
- (五) 辦理高中（職）、五專多元入學方案升學輔導說明會及博覽會。
- (六) 辦理國八學生高級中等學校群科參訪，認識職群活動。
- (七) 辦理實用技能班升學報名作業。
- (八) 遴選技藝教育學程學生。

■高中

- (一) 高一全年級進行「生涯規劃」課程，並邀請學長姐進行學習歷程檔案經驗分享。輔導教師進行選班輔導，協助高一學生探索興趣、性向，做好選班群抉擇。
- (二) 高二選班群之適應輔導及轉班群諮商輔導，協助學生認識自我學習狀況並調整學習態度與策略。
- (三) 高三辦理大學多元入學學生說明會、家長座談會；大學繁星諮詢、申請入學學習歷程檔案寫作輔導及申

請入學18學群模擬面試輔導；大學考試分發選填志願專題演講、個別選填志願輔導。

- (四) 復學生、特殊學生之個別輔導。
- (五) 辦理校友經驗傳承座談會、清水之光講座。
- (六) 辦理大學科系介紹講座、大學參訪、職場參訪。
- (七) 辦理學測祝福、學測、分科測驗考生服務等活動。
- (八) 就業輔導：勞動權益宣導、青年就業儲蓄帳戶宣導等。

四、生命教育推廣

- (一) 推廣生命教育融入課程。
- (二) 辦理相關宣導講座、小團體輔導、輔導特教融合活動、自我傷害防治宣導、反霸凌、愛護動物宣導活動及母親節感恩等活動。

五、性平教育推廣

- (一) 推廣性別平等教育融入課程。
- (二) 辦理相關講座，如：預防兒少保性剝削講座、情感教育講座等。
- (三) 申請家庭教育中心「年輕世代親密關係」主題專案，辦理講座、讀書會、徵稿等活動。

六、個案輔導工作

- (一) 導師提報轉介，專輔個案輔導與諮商。
- (二) 專輔老師帶領各主題之小團體或讀書會，辦理班級或全校性輔導相關宣導講座。
- (三) 高風險家庭學生定期追蹤輔導。
- (四) 中輟/中離復學生關懷輔導。
- (五) 自傷/自殺學生高風險關懷輔導。
- (六) 辦理高關懷課程。
- (七) 三級輔導支援人力：學校社工師（駐站清水高中）、學校心理師（待聘任）。
- (八) 專輔老師每月填報月報表、工作日誌，紀錄輔導工作，備查。

- (九)每月辦理一次高關懷個案輔導工作會議，由輔導處、教務處、學務處、社工師及心理師進行跨系統討論，提升輔導效能。

七、辦理特殊教育

(一)召開相關會議：

- 1.召開特殊教育推行委員會，擬定年度推展特殊教育相關計劃與實施活動。
- 2.教學研討會：每學期召開特教教學研討會。
- 3.IEP / IGP會議：依特殊教育法施行細則規定及執行。
- 4.針對有需求之學生召開個案會議，邀請輔導教師、社工師等專家進行跨專業合作。

(二)建立基本資料：

- 1.於新北市特教通報網站建置特殊教育學生基本資料，每月上網更新資料。
- 2.與校內健康中心及相關單位掌握特殊需求學生基本資料與身心發展。

(三)鑑定評量工作：

- 1.協助教師針對疑似身心障礙／資源班學生進行鑑定作業。
- 2.配合市府辦理學習障礙學生篩選與校內鑑定之工作。
- 3.資源教師自製測驗，評量資源班學生語文基本能力。

(四)實施特殊教育：

- 1.針對學習困難之身心障礙學生並視其能力及需求，自原班抽離其國文、英語、數學等科目，實施語文、數學以及特殊需求領域等課程。
- 2.資源教師自製教材，充實教學設備以有效教學。
- 3.設置特殊考場，提供報讀與放大試卷及延長考試時間等服務。

(五)各類支持性服務（普通班及特教班助理人員、相關專業服務）：

- 1.包含物理治療、職能治療、語言治療、聽能管理及依學校學生輔導轉介流程進行心理治療。
- 2.聽能管理僅限已配戴助聽器及FM調頻助聽系統之聽障學生。
- 3.教師助理員之申請依循「就讀普通班特教學生助理人員服務核定原則」之常見需求、協助事項。

(六)辦理轉銜服務：

- 1.針對上學年度畢業之身心障礙學生，就其新安置學校實施半年之追蹤輔導。
- 2.上網填報相關轉銜資料。
- 3.辦理新生入學報到及參觀校園／資源班／集中式特教班等事宜。

(七)辦理特教福利：

- 1.協助無法自行上下學之國高中身心障礙學生申請交通車服務或交通補助費。
- 2.協助在家教育學生申請教育代金及早午餐補助費。

(八)特殊教育宣導：

- 1.每年十二月定為特殊教育宣導月，針對全校師生、社區家長策劃活動辦理特殊教育宣導活動，並將宣導相關計劃與活動內容於校園網站公告。
- 2.針對個別需求學生進行入班宣導。

八、提高輔導知能

(一)召開輔導相關研討會議（個案會議、個案研討會…等）。

(二)辦理認輔志工學習型組織及輔導知能研習。

(三)辦理全校教師輔導知能專題演講。推廣生命教育、性平教育、家暴、性剝削防制、自我傷害防治、預防網路成癮教育等。

(四)辦理大學甄選入學指導教師協調會。

(五)提升教師升學輔導知能，如：進行

多元入學、學習歷程檔案等知能宣導。

九、推廣親職教育

- (一)推動導師家訪聯繫紀錄制度。
- (二)不定期發放親職教育相關資料。
- (三)辦理「家長日」活動，加強親師互動。
- (四)辦理親職教育專題演講，每學年六場。
- (五)配合學校活動辦理親師懇談。
- (六)認輔志工輔導知能研習。
- (七)多元入學方案家長說明會、選填志願輔導家長說明會。
- (八)協助有需求的個案申請心理師親子會談服務。

十、辦理家庭教育業務

- (一)與家庭教育中心合作，申請親子會談資源。
- (二)辦理家庭教育研習與活動，預防家庭暴力，增進親師專業素養與親子互動關係。
- (三)落實家庭教育推廣與服務，營造家庭幸福美滿之生活。

- (三)落實家庭教育推廣與服務，營造家庭幸福美滿之生活。
- (四)整合家庭教育資源與網絡，建構家庭教育多元之服務內涵。

十一、出版輔導刊物

- (一)親職手冊
- (二)國中輔導刊物—「清水輔訊」。
- (三)高中輔導電子專刊—「清水愛」。

十二、配合政策舉辦之活動：

- (一)建立家長志工制度，協助推展學校相關活動。
- (二)教育部推動友善校園學生事務與輔導工作實施計畫。
- (三)性別教育、生命教育、家庭教育、家暴防治、預防兒少性剝削、網路防治政策宣導及演講活動。
- (四)擔任學生申訴窗口，宣導相關法令與辦法，提升學生自我保護與權力福祉。

十三、充實輔導資料庫：

- (一)購置心理測驗、圖書、教學及諮商相關輔導媒材。



牽手同行—— 建立親子心關係

—本文擷取整理自吳順發校長〈大手牽小手—進化新子職，打造心關係〉

在少子女化的時代，孩子往往成為家中最受關愛的中心。然而，過度的呵護有時反而讓孩子缺乏獨立自主的能力，也容易在親子間產生衝突。如何在愛中找到平衡，讓孩子懂得關懷家人、學習責任？這就是「子職」的重要。

什麼是「子職」？

「子職」指的是子女對父母應盡的責任與義務。隨著孩子成長，不同階段會有不同的表現方式。若能從小透過日常對話與生活練習，幫助孩子理解並實踐子職，不僅能讓親子感情更緊密，也能培養孩子日後在社會上承擔責任的能力。

親子對話的四個方向

家長在日常生活中，可以從以下四個方向，引導孩子理解並實踐子職：

一、陪伴體恤與溝通分享

- ◎在父母需要時陪伴（如生病時幫忙照顧）。
- ◎分擔家務、體諒父母的辛勞。
- ◎主動與父母分享想法與生活點滴。

二、情感支持

- ◎關心父母的情緒與心情。
- ◎常說「謝謝」、「我愛你」或給予鼓勵。
- ◎以行動回應父母的關愛。

三、獨立自制

- ◎培養生活習慣與品格。
- ◎學會管理情緒、注意安全，減少父母擔心。
- ◎友愛兄弟姊妹，與人和諧相處。

四、傳訊安心

- ◎出門、回家時主動告知行蹤。
- ◎維持與父母的聯繫，讓他們放心。
- ◎分享交友與生活近況。

子職的實踐：用TEAM建構家庭連結

學齡階段是孩子建立責任感的黃金時期。
家長可以把「TEAM」當作親子合作的小提醒：



●T-Time（掌握時間）

在日常或節日中融入子職練習，例如：假日一起規劃家務分工，或在節慶時表達對家人的感謝。

●E-Embrace（擁抱機會）

善用生活中的教育時機，例如：家中有人生病時，引導孩子學習關心與照顧。

●A-Anticipation（實踐期待）

家長以身作則，帶領孩子一起行動，例如：週末準備全家早餐，邀請祖父母共享，體會家庭的連結。

●M-Memory（共創回憶）

將孩子的正向行為記錄下來，例如：用照片、日記或小卡片留下點滴，讓家庭回憶更溫暖。

※結語：大手牽小手，共築幸福家庭

孩子在家庭中學會的責任，是未來走向社會的基礎。透過親子對話與生活實踐，我們可以一步步培養孩子的「子職」，讓家庭更和樂，也為他們未來的角色扮演打下穩固的基礎。幸福，不只是願景，而是可以世代傳承的成果。

◆參考資料

* 吳順發(2010)。國中子職教育課程實踐對父子親密感影響之研究～以子職知覺為中介變項（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所，嘉義市。

* 周麗端、唐先梅(2018)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱。教育部委辦「高級中等以下學校家庭教育參考大綱研修計畫」結案報告。

* 葉卉軒(2021年08月14日)。親子陪伴兩極化 過猶不及養出大雄。
取自<https://health.udn.com/health/story/6054/1807723>



親職
文章

減輕親職壓力，給孩子更好的愛與陪伴

「當我們是健康的，才能夠好好陪伴孩子長大。」

—本文擷取整理自小樹職能治療所〈在教養孩子之前，我們要先照顧好自己－淺談親職壓力〉

■親職壓力：每個家長共同的課題

每個家庭在教養孩子的道路上，往往擔心自己是否給孩子足夠的愛與資源，甚至害怕無法勝任家長角色。對於特殊需求學生的父母，擔憂更為複雜，他們擔心延誤孩子的發展，努力追趕各種早療課程。然而，在關注孩子成長的同時，家長也必須記住自己的健康同樣重要，因為唯有身心狀態良好，才能真正陪伴孩子成長。

■親職壓力是什麼

Abidin (1990) 指出，「親職壓力」是父母在履行親職角色時，因個人特質、親子互動問題、子女特質及家庭環境因素而產生的一種獨特壓力。壓力過大會導致負面親子互動，甚至影響家庭功能。其來源主要分為三類：

1. 父母困擾：如親職勝任感不足、夫妻關係、健康狀態及社會支持不足。
2. 困難兒童：孩子是否過度敏感、情緒不穩、過動，讓父母焦慮。
3. 親子關係失調：互動品質不佳，父母無法獲得回饋，導致情感連結下降。

■長期壓力的影響與風險

雖然適度壓力能促進成長，但過度壓力可能導致憂鬱，降低生活品質，阻礙親子互動。對特殊需求學生的家庭來說，因治療、社會壓力和經濟負擔，親職的壓力通常更大，甚至會影響治療效果與家庭氛圍。

■有效減壓的方法

1. 參加親職教育課程：學習教養技巧，結交同溫層，獲取情感支持。
2. 了解社會資源：申請補助、早療服務，參與支持性團體，建立支援網絡。
3. 掌握孩子的需求與目標：配合治療方向，從孩子的進步中獲得成就感。
4. 覺察並調整自身狀態：進行冥想、運動，或尋求專業諮詢，避免壓力累積。

■結論：自我照顧是最佳的親職起點

在教養孩子的過程中，父母常將焦點完全放在孩子身上，卻忽略自身的需求。然而，親職壓力若長期累積，會影響家庭氛圍與孩子的成長品質。唯有家長先學會正視壓力、照顧情緒、調整身心狀態，才能以穩定且健康的姿態陪伴孩子。家長要記住，適度的休息不是放棄，而是讓自己能以更好的狀態陪伴孩子。給自己半小時、一小時沈澱，正視心理壓力，學會自我調適，才是親職路上的關鍵一步。

※參考文獻

- * Abidin, R.R. (1995). Parenting Stress Index (PSI). Psychological Assessment Resources.
- * Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M.H. Bornstein (Ed.), Handbook of Parenting.
- * 美國心理學會 (APA)：親職壓力與心理健康研究報告。





★許一個未來的夢……



——的角色與功能

近年來網路普及，知識傳遞的速度飛快，新的知識如雨後春筍不斷湧現，各項新興科技風起雲湧，漸漸的，圖書館的功能不再只是書庫及閱讀，尤其是學校內的圖書館更肩負著教學支持及資訊媒體中心的使命。

清中圖書館近年來在各項計畫經費與設備挹注下，目前藏書共有近六萬冊，同時也持續進行空間的改造及活化，積極建置更舒適的閱覽環境。我們也在閱讀種子教師的協助下，以實際的校本文本推動閱讀教育，增進學生的國際閱讀素養，強化「**閱讀推動中心**」的效能。

國際交流日益頻繁，我們每一個人都要有成為世界公民的體認。為引導學生開拓視野並具有良好的國際觀，學校除了多年前與福山明王台高校簽定姐妹校，也陸續與其他國家學校簽訂姐妹校，每年進行實際互訪與線上課程的交流活動，在教學上相互觀摩學習，也建立了深厚的情誼。

校內近幾年來也有外籍生的進班學習體驗。例如：各項計畫內高中生短期進班體驗及國際交換生、主動申請的整年進班學習、或由華語中心引介的華語班學生入校一日學習，外國學生可以在此學習體驗台灣文化，我們的學生更可以增加與世界各地學生面對面的交流機會，圖書館也逐步成為校內的「**國際交流中心**」。

前幾年雖然因為受到新冠疫情的影響，實體交流受到阻礙，但是透過科技的幫忙，遠距視訊發揮了相當大的作用，透過遠端視訊推行學生的互相交流，更增加了相互學習的管道；從交流活動到互動學習，都是我們努力的目標。

圖書館在支持教學上，建置了新時代多樣化的教學教室：如有聲圖書室、情境教室、行動學習教室等，也將數位教學資源帶入班級教室中，讓學生在資訊科技設備的協助下進行更好的學習。結合教育部推動行動學習，本館也鼓勵校內教師運用各種行動學習教學平台，進行更有效的教學及更快速的學習診斷，在教學過程中培養學生的學力及關鍵能力，並且藉由這些新興科技的融入，讓學生早一步了解未來的科技趨勢，完備「**教學支援中心**」各項應有的硬體軟體等設施。

近年來圖書館朝多方面發展，已逐漸發展出許多具有特色且能增進學生關鍵能力的相關活動，其內容分述如下：

■環境認識－利用教育

每學年新生開學，即利用新生訓練來介紹圖書館的資源與服務，並錄製成影片，以利學生再次透過公播系統、網路來了解圖書館資源及運作。我們營造親善的氛圍，也建立獎勵機制，鼓勵學生借閱書籍，使圖書館成為學生敢用、善用及愛用的場域。

■閱讀推動－主題書展

每學期配合教學規劃辦理不同的主題書展，一樓的空間進行相同主題書籍陳列，吸引全校師生的目光，再輔以閱讀獎勵活動，大幅提高了學生入館借閱書籍的意願，加以館方導覽人員精闢的解說，使得主題書展成了清中學子們最期待的週期性活動。

■習慣培養－良晨悅讀

每星期四早晨七點半，清水高中的校園一片寂靜，輕脆悅耳的鳥鳴點綴其間。此刻，本校國中部七年級與八年級同學，正在導師的陪伴下，進行愉快的晨間閱讀活動。本校循序而進地推動晨間閱讀活動，以「書香福袋」作為傳遞與開展閱讀的傳送工具，書香福袋的書籍由學生自主選錄，各班主題內容多元，或文本、或音樂、或影片，讓同學快樂閱讀，並進行讀後感的發表與分享，品味書香，陶冶品德。讓同學在教科書的範疇外，建立課外讀物的閱讀興趣與習慣，並引導學生發揮創意，設計規劃具有特色的班級閱讀主題活動，享受知性的愉悅，活絡班級的氛圍，凝聚班級向心力，形塑班級的學習特色，蔚成知書達禮、自在歡喜的校園文化。



利用教育



主題書展



良晨閱讀

■寫作提升－小論文訓練

「自傳」與「學習歷程檔案」是每一位高中同學的必備資歷，所以有三項能力一定要努力學習：一、在學程中應該學會把自己的中英文自傳寫到最好、最傳神。二、盡情閱讀，深入品賞，積極參加「網路讀書心得寫作比賽」。三、探究自己的性向，以未來就讀的學系為導向，選定研究主題參加「全國小論文寫作比賽」。然後到了高三衝刺學測時，同學就具備了「胸有成竹」的膽識以及「豐功偉業」的學習成果，這些口試和備審資料都是必勝的利器。機會總是給做好準備的人，學習成就與得獎記錄是可以自己創造的，這是圖書館透過樂讀社推動「網路讀書心得」以及「小論文」的初衷。



■視野開拓－國際交流

每年的十一月，日本姊妹校總會帶著高三畢業生三百人越洋來訪。這一天，日本學生會進班上課，實際感受兩地教育的異同，並親身體會臺灣教育的多元樂趣。隔年五月，學校也徵選高一或高二同學到日本姊妹校交流，並進行深入的寄宿家庭體驗。除此之外，館內教師也積極培訓校內學生參與國際志工或交換學生活動，提供多元培訓方式增進學生能力，爭取參與國際交流活動機會。前幾年遭逢新冠肺炎來襲，雖然實體上的交流受阻，但是我們從實體交流轉化成線上交流，學生們運用資訊設備穿越空間的限制，跟姊妹校與其他友好學校進行面對面的對話，也期待未來能夠儘速的回復實體的交流。

■學習精進－資訊融入

科技不斷進步，原有的紙本閱讀及老師傳統的講述式教學，都因資訊科技而有所轉變，學習的方式也愈來愈講究自主學習，讓學生自己成為學習的主人。學校在資訊融入教學的部分不斷精進：

- 一、**硬體方面**。全校各班皆已設置班級無線網路環境，供學生上課使用平板上網學習，校內本來就有執行計畫逐年累積的行動載具，透過教育部精進教學計劃再投入大量設備可供師生上課借用。另外校內還有大型觸控螢幕，增加教材多元呈現。
- 二、**軟體方面**。採用各種教學平台，導入「學生自學、組內共學、組間互學、教師導學」四學的概念，讓師生在課前預習、課中授課及課後複習與作業繳交使用。
- 三、**新興科技發展**

高中的新興科技社成員陸續在教育部新興科技創新應用競賽中得獎2023教育創新入選 100，更在第二屆高中醫療科技創意競賽中獲得銀獎的榮耀。近幾年本校陸續辦理教育部行動學習學校、新興科技促進學校等計劃，每年繼續辦理，除了在資訊融入教學引入更多更好的資源，更結合教育部近年推動的數位學習精進計劃，透過各學習平台的支持，讓學生增廣學習面向及提升學習成效，也將學習的方式推向學生主動的學習，老師的地位變成領航員，帶領學生走向學術之海。



中學生黑客松銀獎



影創未來營剪影



科技輔助自主學習推動計畫成果發表

■圖書館開放

圖書館除了作為教學資源中心外，原有館內活動及業務仍持續推動，相關開放時間如下：



星期	一	二	三	四	五	備 註
上課日	✓	✓	✓	✓	✓	(1) 12:00~13:05 館務時間不開放 (2) 14:55~15:10 全校打掃不開放 一般上課日：開放至下午17:30 段考日：開放至下午16:30
寒暑假	✓	✓	✓	✓	✓	08:00~16:00
例假日	配合學校特色活動開放。					

■為使家長瞭解本市數位學習執行情形並善用學習資源，

新北市教育局製作家長宣導影片 (https://youtu.be/8vhfDNvcSU?si=0_SnNbzcIqw2K6pd)，歡迎家長觀看。

■新北市教育局Google教育帳號

- 一、僅提供數位學習使用，請勿挪為他用。若違反相關法規，將依個資法進行調查，嚴重者將停權校務帳號，並無法登入本局所有資訊系統。
- 二、如違反 Google 全球規範，例如遊戲帳戶販賣、不當資訊或影音散佈等不當情事，導致帳號被 Google 停用，本局無法協助復原。
- 三、為避免上課時 Google Chat 造成干擾，可於Gmail設定中關閉「即時通訊和Meet」功能。
- 四、倘學生運用不當致發生網路霸凌、不當訊息散佈、性平事件等，為數位工具使用不當之結果，除數位工具停權外，將啟動學生輔導管教或性平調查機制。
- 五、如有嚴重不法情事經檢調發函要求協助調查，新北市教育局將依個資法通知監護人並協助檢調相關資料調閱及佐證。

■新北市中小學家長數位知能推廣

- 一、場次一：1. 日期：114年9月5日（星期五）下午7時至9時。
2. 主題：一起玩轉新北校園通，開啟數位學習新世界！
- 二、場次二：1. 日期：114年10月17日（星期五）下午7時至9時。
2. 主題：數位學習的家庭冒險：善用學習平臺，陪孩子輕鬆學習不煩惱！
- 三、場次三：1. 日期：114年11月8日（星期六）上午9時30分至11時30分。
2. 主題：掌握關鍵數位素養，成為孩子網路世界最強的守門員！
- 四、場次四：1. 日期：114年12月6日（星期六）上午9時30分至11時30分。
2. 主題：數位學習的家庭冒險：善用學習平臺，陪孩子輕鬆學習不煩惱！
- 五、地點：Google Meet雲端教室。
- 六、報名方式：採線上報名，報名網址為<https://forms.gle/iP73GHCSR17SLgMx7>。

■新北市數位學習家長宣講講座

- 一、日期：114年10月25日（星期六）上午9時30分至11時30分。
- 二、地點：本市雲端智慧科技中心2樓電腦教室（大觀國中校內）。
- 三、報名方式：活動預計錄取家長60人，採線上報名，報名網址為 <https://forms.gle/wPftMqEdUv4cWfsj9>。

■新北市推動「數位新世代、品德新視野」：本指引以新北市12項品德教育核心價值結合教育部頒訂之「中小學數位學習指引3.0」之數位素養4大主軸，將品德教育融入數位學習場域，並透過國教輔導團協助開發數位品德課例，期能提供各級學校於推動數位品德教育時之重要參考依據。

品 德 教 育		
 數位教學指引3.0 、校長、家長指引	 中小學使用生成式 人工智慧注意事項	 Gemini Ai教學手冊
 AI融入教案電子手冊		 新北市數位品德教學指引
新 媒 體 家 族 頻 道		
 FB新北學Bar	 YT新北教育頻道	 TG新北學Bar 資訊站



熱烈招生中

清水高中進修部

報名時間 115年6月15日前。

招生對象 國中補校畢業生、非應屆國中畢業生，或具丙級技術士證者。

招生簡章 至本校警衛室索取或校網下載。

課程內容生活實用
評量方式多元彈性

三年取得高中文憑
成就更好的自己！

歡喜交朋友 鬥陣來讀冊

報名請洽清水高中進修部
土城區明德路一段72號
22707801 #700、701



新北市立清水高級中學 進修部

■114學年度進修部升學榜單

- ◎施○宏 輔仁大學進修部-大眾傳播學系
- ◎武○芳 致理大學進修部-休閒遊憩管理系
- ◎劉○巧 致理大學進修部-日文系

■進修部課程與活動介紹

◎敬師暨迎新活動



勁歌熱舞表演



美食饗宴及蛋糕慶生

◎校外教學—鶯歌陶瓷博物館參訪活動



活動行程介紹



文物探究與記錄

◎課程學習



生活科技課—手作紙風車



物理課—透鏡成像實驗

兒童近視防治資源寶典

國民健康署
兒童視力保健手冊



守護孩子的遠宇宙



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

—— 本經費由菸品健康福利捐支應 —— 廣告

給家長的話

隨著時代變遷及學習型態轉變，兒童使用智慧型手機、平板電腦等3C產品的時間大幅增加，提升了近視的潛在風險，若能越早建立正確的用眼習慣，越能減少近視的危害，因此鼓勵家長從學齡前期就要開始進行孩子的視力保健。

嬰幼兒一出生，眼睛具有200-300度的生理性遠視，可抵抗近視的發生，若長時間近距離用眼過度，過快消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，若孩童能在12歲之前掌握遠視儲備量，往後若近視，變成高度近視的風險會降低。透過定期散瞳驗光檢查、監測遠視儲備量，並由家長或主要照顧者從小建立孩童護眼的好習慣，就可以延緩近視的發生。

為解決家長及主要照顧者對兒童視力保健的迷思，並建立遠視儲備正確觀念，本手冊經由專業眼科醫師及親職專家們齊心完成，並受到中華民國眼科醫學會全力支持，期望孩子從小建立護眼好習慣，守護好視力，提升競爭力！

目錄

03 | 靈魂之窗篇：唯一的EYE

- 眼球的發育
- 高度近視的危害
- 配戴眼鏡及雷射手術可以治療近視嗎？

07 | 遠視儲備篇：把EYE存起來

- 視力檢查與散瞳驗光的差異
- 何謂遠視儲備？
- 認識散瞳劑

11 | 防治保健篇：就EYE保護你

- 你家的孩子有這樣的狀況嗎？
- 生活中的NG行為
- 在家就護眼視力存起來 護眼6招
- 護眼休息10分鐘 遠離3C小對策
- 守護孩子的遠宇宙

附錄
Check List
版權頁



小寶的眼睛怎麼了？



小寶，你最近看書怎麼都眨眨眼，眼睛不舒服嗎？

媽媽，我好像有點看不清楚。



小寶不會開始近視了吧？！



應該不會吧！
幼兒園老師說：小寶的視力檢查都是1.0耶～這樣不是很好嗎？



萬一真的近視了，之後還是可以戴眼鏡，或是去雷射治療吧？

可是眼鏡跟雷射都只是輔助工具，沒辦法治療近視吧！



那我們還是帶小寶去眼科檢查一下，才能比較安心。



好啊！今年好像還沒去做眼睛健康檢查，等等就出發吧！



視力1.0就代表很健康嗎？
戴眼鏡、雷射就能治療近視？

寶爸、寶媽對眼睛/視力的疑問，也是許多家長的煩惱。
讓我們一起來找答案吧！

Let's go!!!



小寶的眼睛怎麼了？



小寶，你最近看書怎麼都眯眯眼，眼睛不舒服嗎？



媽媽，我好像有點看不清楚。



小寶不會開始近視了吧？！



應該不會吧！
幼兒園老師說：小寶的視力檢查都是1.0耶～這樣不是很好嗎？



萬一真的近視了，之後還是可以戴眼鏡，或是去雷射治療吧？

可是眼鏡跟雷射都只是輔助工具，沒辦法治療近視吧！



那我們還是帶小寶去眼科檢查一下，才能比較安心。



好啊！今年好像還沒去做眼睛健康檢查，等等就出發吧！

視力1.0就代表很健康嗎？
戴眼鏡、雷射就能治療近視？

寶爸、寶媽對眼睛/視力的疑問，也是許多家長的煩惱。讓我們一起來找答案吧！

Let's go!!!



靈魂之窗篇 唯一的EYE

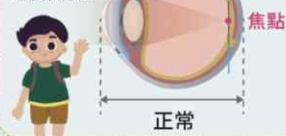
眼球的發育

剛出生時眼軸較短，呈現「遠視眼」的狀態；隨著生長發育慢慢由短變正常，變成「正視眼」。若過度使用眼睛，眼軸會拉長，變成「近視眼」，眼球壁會變薄，嚴重時眼球會變形，為不可逆的一種病變。

正常發育

正視眼

遠方景物的焦點落在視網膜上



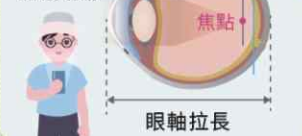
正常

遺傳因子

用眼過度

近視眼

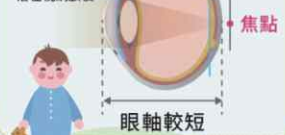
遠方景物的焦點落在視網膜前



眼軸拉長

遠視眼

遠方景物的焦點落在視網膜後



眼軸較短

高度近視眼

遠方景物的焦點落在視網膜前



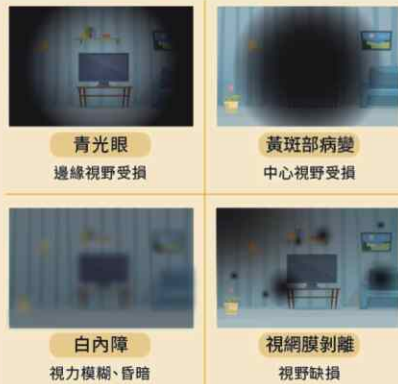
眼軸拉更長且
眼球可能會變形

可能因
用眼過度或
眼球老化

高度近視的危害

確定罹患近視之後，在用眼過度的狀況下，每年可能會增加75-100度的近視度數。
近視500度以上即算高度近視，可能會增加失明風險，也可能會對眼球造成以下危害：

高度近視常見併發症



近視度數越高，罹患眼疾風險越大。

配戴眼鏡及雷射手術 可以治療近視嗎？

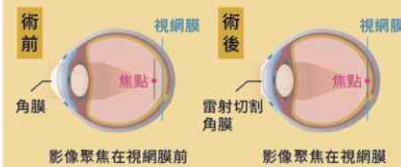
配戴眼鏡

一般眼鏡只是矯正近視的輔具，沒有穩定治療近視度數的效果。



雷射手術

雷射手術只是削平眼球表面的角膜，無法治癒近視造成的眼軸拉長問題，仍然有出現其它併發症的風險！



近視是一種疾病，如果日常生活沒有強化護眼行為及配合醫師控制，可能會導致兒童近視度數快速的惡化。

遠視儲備篇 把EYE存起來

視力檢查與散瞳驗光的差異



方式	視力檢查	視力檢查 + 散瞳驗光
特點		
視力清晰程度	○	○
準確度數	△	○
遠視儲備量	×	○
普及性及方便性	○	△

○：可以 △：部分可以 ×：不可以

何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，因而被視為眼睛的健康存款，若用眼過度，過快的消耗遠視儲備量，就可能提早進入近視危險期，增加罹患近視及後續發展成高度近視的風險。



國小以下各年齡學童應有的遠視儲備量	
0-3歲幼兒	150-200度遠視
4-6歲幼兒	100-200度遠視
國小低年級(7-8歲)	100度遠視
國小中高年級(9-12歲)	至少50度以上遠視

若能在12歲之前掌握遠視儲備量，往後若近視，變成高度近視的風險會降低，所以在學齡前及國小的遠視儲備量是非常重要的！

認識散瞳劑

什麼是散瞳劑？

又稱為睫狀肌鬆弛劑，可讓眼睛放鬆，分為兩種，短效型用於散瞳驗光檢查，長效型用來控制近視度數惡化。



散瞳驗光檢查前 為何需要使用短效型散瞳劑

散瞳驗光檢查前，為了放鬆睫狀肌，使用短效型散瞳劑，可得知真正眼睛屈光度數。



點散瞳劑的注意事項

散瞳驗光檢查使用的短效型散瞳劑，會讓瞳孔放大，大約4-6小時會有畏光與近距離視物困難。



應避免陽光光線照射



應避免使用3C產品



走路時慎防跌倒
可準備遮光眼鏡
戴帽子緩解畏光症狀

若使用散瞳劑時有任何的不適，請立即諮詢眼科醫師。

記得定期找眼科醫師 散瞳驗光檢查，掌握視力狀況

定期找醫師散瞳驗光檢查，可以更準確的掌握孩子的遠視儲備量，再加上日常生活的護眼行動，幫孩子守護眼睛的健康存款！



防治保健篇 就EYE保護你

你家的孩子 有這樣的狀況嗎？

如果出現這些狀況，
請盡早給眼科醫師檢查囉！



常常說眼睛痛、頭痛

眯眼睛或
皺眉頭



揉眼睛

看書、寫字靠太近



習慣低頭、仰頭或歪頭



兒童近視防治資源寶典

生活中的NG行為

有些行為乍看沒什麼，但會在無形中對孩子造成視力傷害。

睡覺時不關燈

晚上睡覺時若不關燈，眼睛內的細胞還是會感受到光線的刺激，就無法得到充分休息，而妨礙身體分泌成長所需要的激素。

昏暗的燈光下看3C、看書

在搖晃的車上閱讀



使用3C產品建議遵守30分鐘休息10分鐘原則

不讓未滿2歲的幼兒看螢幕，2歲以上的孩子每天看螢幕請不要超過1小時。



13

14

兒童近視防治資源寶典

在家就護眼，視力存起來

護眼6招

未滿2歲避免看螢幕
2歲以上每天不超過1小時



均衡飲食，天天五蔬果



多攝取維生素A、C及B群與深綠色蔬果

執筆、坐姿要正確
閱讀保持距離35-45公分
桌面照度至500~750米燭光
色溫在4000K以下

每年定期1-2次檢查視力



每日戶外活動2-3小時以上

用眼30分鐘，休息10分鐘



若無法到戶外可善用家中空間，如陽台、走廊、庭院



書桌高度讓手肘自然下垂平放椅面讓臀部坐滿，雙腳要踩到地

15

16

護眼休息10分鐘 遠離3C小對策

在家時不知道休息10分鐘要做什麼嗎？
眼球超人告訴你



17

守護孩子的遠宇宙

近視是不可逆的疾病，在近視還沒發生前，
提早預防它就是最好的辦法！

建議從4歲開始，每年至少1-2次找眼科醫師
進行散瞳驗光檢查，掌握孩子的遠視儲備量
與視力變化。

透過避開生活的NG行為並實踐護眼6招，保
護眼睛其實很簡單。

眼睛是靈魂之窗，是陪伴孩子一輩子的珍寶，
好好守護，把它當作一生的寶藏。



18

附錄

Check List

— 讓孩子與近視保持安全距離 —

- ☐ 4歲開始每年定期1-2次視力檢查。
- ☐ 每日戶外活動2-3小時以上。
- ☐ 未滿2歲避免看螢幕；
2歲以上每天不超過1小時。
- ☐ 用眼30分鐘，休息10分鐘，
看書保持35-45公分距離。
- ☐ 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- ☐ 均衡飲食，天天5蔬果，充足睡眠。

版權

書名：兒童近視防治資源寶典

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：臺北市大同區塔城街36號

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

電話：(02)2522-0888

編審：吳佩昌、何翩翩、李榮基、葉郁菁、蔡德中(依筆畫排列)

執行：康健雜誌

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國111年12月



手機選我
孩子不哭



學童近視100問





兒童近視防治資源寶典

國民健康署
兒童視力保健手冊



兒童近視防治
資源寶典



守護孩子的遠宇宙
三折頁



眼球超人小教室
動畫懶人包



EYE的保衛戰
醫師影片



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare.

—— 本經費由菸品健康福利捐支應 —— 廣告

多元展能的 高中生生活



舞蹈班第八屆畢業製作
《雲濶》



選班群家長說明會



113學年度全國中等學校暨
大專院校國術錦標賽



第65屆全國科展高級中等學校組-農業
與食品學科大會獎:鄉土教材獎



國立宜蘭大學參訪



清水之光護理師甘苦談



大學科系介紹座談會



迷你創業體驗活動



國教署「113學年度校園菸檳危害防制教育介入
輔導計畫-網紅就是你」短片競賽榮獲『特優』



新生成長營高中學習經驗分享



學測祝福



學測祝福



在地就學、繁星閃耀
Community-based Education; Outstanding College Admission Rates



● National Runner-up in the High School Medical Technology Innovation Competition

高中醫療科技創意競賽~全國銀質獎
High School Medical Technology Innovation Competition



特色課程~國際雙語、法商CEO、生醫科技
Featured Courses: International Bilingual EM, Law and Business Management Track, Medical Technology Track



特色班級~舞蹈班、體育班
Professional Talent Classes: Dance Class and Physical Education Class



新北市立清水高級中學

NEW TAIPEI MUNICIPAL QINGSHUI HIGH SCHOOL

校址：236新北市土城區明德路一段72號

電話：02-2270-7801

傳真：02-2270-7803

website：http://www.cssh.ntpc.edu.tw

發行人：賴來展

編輯委員：唐澤芳、張曼暉、翁奕剛

林呈隆、劉明道、陳宏祺

林佩伶

編輯小組：林宜慧、陶彩霞、王嘉渝

賴怡妙、郭遐煒、黃尹冠



中華民國114年9月20日 編製