



National Kangshan Senior High School

1 1 5
學年度

國立岡山高中 親師座談會手冊



岡中八〇
KSSH 80th
ANNIVERSARY



Facebook 國立岡山高級中學

發行人：王郁菁校長
主編：輔導室

國立岡山高級中學 115 學年度親師座談會 活動流程

時間	活動內容	負責處室	地點
08:05-08:30	報到 領取資料 播放數位學習影片	輔導室	明德堂
08:30-09:00	學生學習成果分享		
09:00-09:05	校長與家長會長 致詞	校長 家長會長	
09:05-09:25	校務報告	校長	
09:25-09:45	課程說明	教務處	
09:45-10:00	Q&A 時間	校長 各處室主任	
10:00-10:20	休息與移動到班上	各班導師	各班教室
10:20-11:40	班級親師交流	各班導師	



目錄

壹、校長的話	1
貳、家長會會務報告	3
參、校園安全與教室配置圖	5
肆、各處室電話分機一覽表	6
伍、行政人員聯絡電子信箱	7
陸、115 學年度班級導師名冊	8
柒、115 學年度第 1 學期行事曆	9
捌、各處室報告事項	10
一、教務處	10
二、學務處	11
三、教官室	13
四、總務處	19
五、輔導室	21
六、圖書館	22
玖、附錄	26
一、多元入學管道	26
二、心理諮商資源分享	30
三、好文共賞	31

壹、校長的話

溫馨共育，陪伴孩子自信翱翔

親愛的家長，您好！

首先我要向百忙中抽空前來的您們，致上最溫馨的歡迎與謝意。感謝您們對岡山高中的信任，願意把最寶貝的孩子交給我們，讓我們有機會能攜手並肩，共同陪伴孩子度過這段關鍵的學習成長階段。

岡山高中自民國 35 年創校以來已默默陪伴與培育無數學子走過八十個年頭。在歷任校長與全體師長努力下，我們擁有堅強的師資團隊與多元適性的課程設計；以充滿溫度的關懷輔導，培養學生「學思力、協作力、公民力、關懷人我與解決問題」的核心素養。令人欣慰的是，每年我們都有三成畢業生進入國立大學，在全國繁星推薦人數榜上也屢屢榮獲全國第一佳績。這些亮眼成績，不僅是孩子們努力的汗水，更是家長與學校攜手守護的結晶。

為提供更廣闊、可發揮的學習舞台，本校於 114 及 115 學年度獲得教育部核准成立「半導體實驗班」與「國際教育實驗班」。在這裡，我要向全體家長致上最深切的謝意，謝謝您們給予學校最堅定的信任與支持；也要感謝岡中優秀教師團隊用心教學與無私奉獻。我們推動實驗教育的初心，是期待在既有的課綱基礎上注入更具特色與彈性的跨域實作課程，提供岡中學子「多元展能」的機會，陪伴孩子提早探索個人志向，帶著自信勇敢面對未來的各項挑戰。

在陪伴孩子成長的路上，課業學習固然重要，但健全的生活作息、健康的科技習慣與強韌的身心素養，才是孩子能走得長遠的穩固基石。新學年，我們期盼與您在以下面向緊密合作，給予孩子滿滿的支持：

一、溫柔相伴，守護規律作息與科技自律

健康身體是一切學習的根本。邀請爸爸媽媽與我們共同關心孩子的生活作息，引導孩子養成早睡早起、規律生活的好習慣。在這人手一機的智慧時代，我們也期盼與您攜手，以理解和溝通引導孩子學習「自律使用手機」，在對的時間與情境下智慧使用，確保孩子有充足睡眠，以飽滿精神與專注力迎接每天的校園生活。

二、攜手前行，擁抱「AI 運用與數位學習」的時代翅膀

AI 與數位學習不僅是國家關鍵的教育政策，更是孩子探索未來的重要工具。在學校，我們積極宣導並鼓勵學生將 AI 與數位工具作為個人自主學習的「智慧

夥伴」。善用教育部因材網等豐富線上平台，展開專屬自己的適性、個別化學習。我們重視資訊倫理與數位素養，陪伴孩子成為負責任、明辨思考能力的數位公民。

三、用愛傾聽，實踐「社會情緒學習（SEL）」的身心韌性

面對成長路上的挑戰與挫折，孩子的心靈也需要溫柔的避風港。國家目前大力推廣「社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）」，正是要幫助孩子發展「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責決策」五大關鍵能力。學校將透過輔導機制、班會及跨領域課程，像朋友一樣陪伴孩子覺察與調節情緒、用正向思維面對壓力。在家庭中，我們也鼓勵爸爸媽媽多給孩子溫暖傾聽、包容與擁抱，讓家成為最堅實的支持系統，親師攜手培育孩子強韌的身心抗壓性。

面對全新學年，對於不同年段的孩子們，我也有一些充滿溫度的貼心話想說：

● 給全力以赴的高三同學

距離「115 學年度大學學科能力測驗」已進入倒數四個月關鍵衝刺期。在全神貫注準備的同時，請高三學長學姐一定要好好吃飯、睡得飽飽、適度運動。有健康的身體與安定的心，才能走得更穩健。爸爸媽媽與學校的師長，永遠是你們最堅強、最溫暖的啦啦隊！

● 給多采多姿的高二同學

這一年除了有漸漸繁重的課業之外，還有精彩好玩的社團活動等著大家。這是一段學習當「時間魔術師」的絕佳機會，建議高二同學們要好好規劃時間，在學科落實「課前預習、上課專注、課後複習」的黃金三原則，讓生活與課業能取得最完美的平衡！

● 給常保好奇的高一新鮮人

高中是人生全新的起點！鼓勵小高一們要常保好奇心、勇於嘗試、多方探索、並且在與自我對話中慢慢找到方向。養成良好的學習習慣與正向思維，在溫暖的岡中大家庭裡健康、快樂地學習與成長！

親愛的家長，陪伴孩子成長的路很長，但因為有您與學校手牽手、心連心，這條路將充滿著陽光與希望。今天的親師座談會，是我們搭起彼此信任、最美好溝通的開始。相信在我们共同的愛與守護下，每位岡中孩子都能健康茁壯、展翅高飛，成為社會中最溫暖、最優秀的人才。衷心祝福各位

順心如意 闔家平安、健康！

校長 王郁菁

115/09/19

貳、家長會會務報告

致各位親愛的家長：

依規定本校所有家長都是本會會員，本人 114 學年開始擔任家長會長一職，114 學年度孩子高三畢業，陪伴孩子準備考試的心情，如陪伴各位與岡中一起成長。

家長會透過通訊軟體(LINE)進行意見反應與交流，讓我們的會務能夠一如曩昔的順利進行。在此，感謝各位的支持、捐獻、包容與體諒。

※常態性會務

1. 召開家長代表大會與家長會委員會議。
2. 辦理家長會就職典禮暨交流餐會。
3. 支援學校各式活動、典禮相關經費。如：校慶運動會、園遊會、畢業典禮。
4. 支援學校各式校際或國際性競賽相關經費與物資。
5. 支援學生各式考試相關經費與物資。如學科能力測驗、分科測驗、英文聽力測試。如：考試休息區桌椅租賃、祈福貢祭品準備等。
6. 提供學生獎勵學金。如：進步獎獎學金、學測成績優秀學生獎學金、英文聽力測驗 A 級學生獎勵金。
7. 補助清寒、經濟弱勢家庭同學團體保險費用。
8. 教職員工生傷病慰問。
9. 年節(中秋節)致意。
10. 高三導師獎勵金發放。

※非常態性會務

1. 學生家庭突發變故，急難慰問、救助。
2. 贊助 FRC 前往國外參加機器人競賽。

我們誠摯希望每個孩子，在岡山高中的三年時光都能夠盡情地揮灑青春、努力學習並享受生活，因此，我們會不忘初衷的秉持「學校、家長、學生」三方共好的信念，持續努力。



家長會會長

鄭志忠

2026/09/19

國立岡山高中 115 學年度家長會群組 QR-CORD (歡迎家長加入)

國立岡山高級中學家長會 捐贈資訊

各位顧問、委員、代表、會員（本校所有家長）：您好！

承蒙各位對本會長年的努力，給予肯定，讓本會能順利推展會務，以支持校務發展，首先先向各位致十二萬分之謝意。

家長會為協助校務推動及鼓勵優秀學生獎助學金，經家長會彙整 115 學年家長基金會，預計贊助金額預計為 900,000 元整（預計於 115 學年度家長委員會通過）。

如蒙捐助，煩請委由貴子女送交家長會幹事王富課主任（總務處）或周怡秀小姐（總務處）經收，或直接撥入「國立岡山高級中學家長會鄭志忠」帳戶，另通知本處（玉山銀行帳號：0794-940-080832 岡山分行）。（備註：待 115 學年度會長上任，報部核定，即改成新會長名字，其餘帳戶資料不變）

感謝各位家長對學校的關心與參與，在參與中，各位家長有任何寶貴意見，也希望能提出來，給家長會幹事—王富課主任（總務處主任）。

在參與中瞭解孩子們在校之情形，也在參與中促進三方面之互動與進步。家長們也藉此能互相更認識，歡迎大家加入家長會 LINE 群組（如下 QRCode），以便聯絡互動。

謹以此短訊向各位問好、致謝。

並祝闔家鈞安

岡山高中 115 家長會群組
QRCode（歡迎家長加入）



國立岡山高級中學家長會 敬啟

2026/9/19

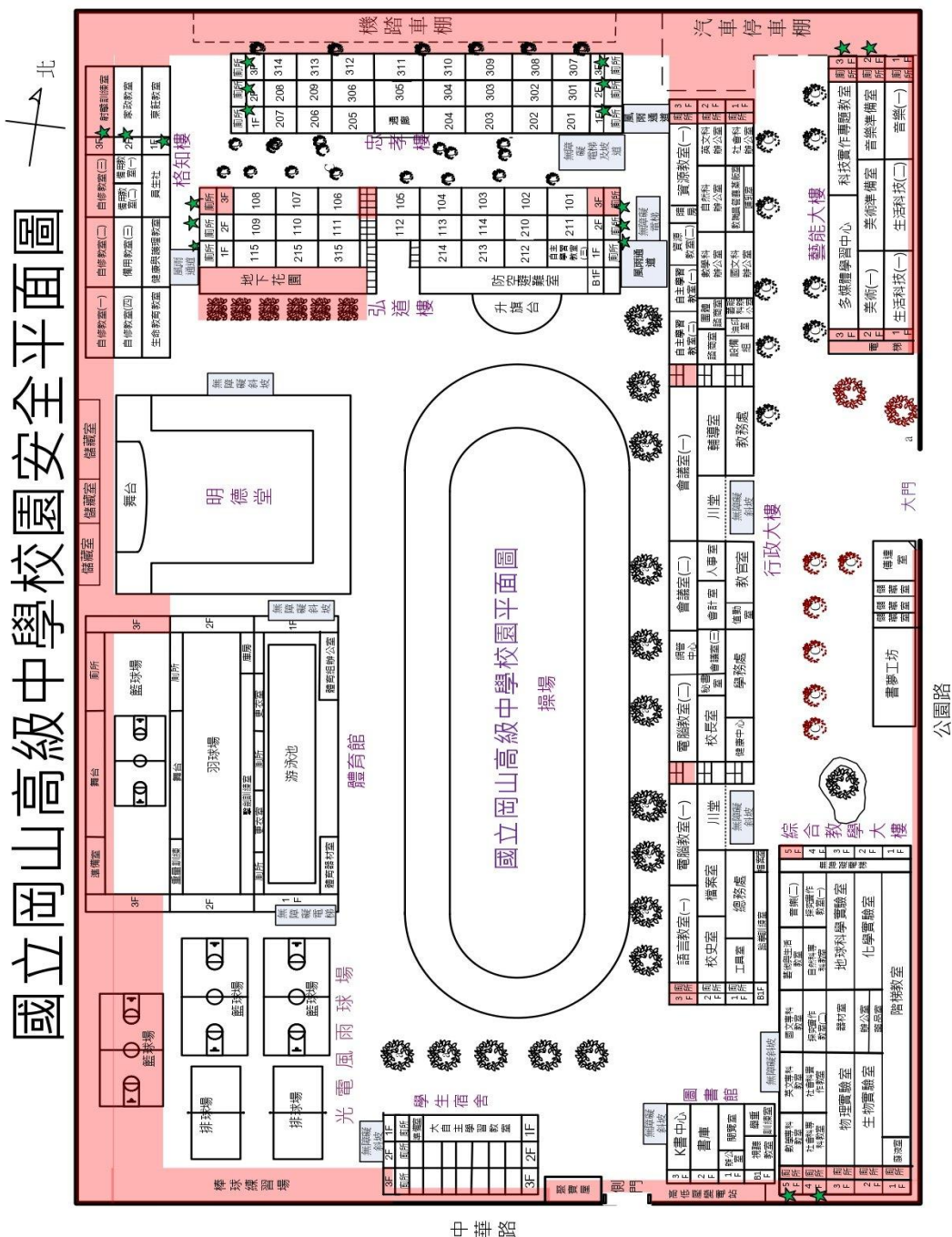
聯絡電話

王富課總幹事：07-6212033 #400、0931869186

周怡秀幹事：07-6212033 #420

附註：如蒙您的捐助，將建請學校獎勵貴子弟「嘉獎乙次」以資感謝。

參、校園安全與教室配置圖



肆、各處室電話分機一覽表

岡山高中各處室電話分機一覽表

99年12月13日啟用

112年12月21日更新

校 長 室		總 務 處		探究實作教室(二)	382
校長	100	總務主任	400	社會科專科教室	384
秘書室	101	庶務組長	410	音樂(二)	385
會議室(三)	103	庶務組員	411	藝術與生活	386
教 務 處		庶務組員	412	國文專科教室	387
教務主任	200	工具室工友	413	英文專科教室	388
教學組組長	210	出納組長	420	數學專科教室	389
教學組組員	211	文書組長	430	科辦公室、教室等	
教學組組員	212	總務處工友	431	藝能科辦公室	233
設備組油印室	213	檔案室	433	國文科辦公室	250、251
註冊組組長	220	會議室(一)	450	英文科辦公室	252、253
註冊組組員	221	明德堂控制室	451	自然科辦公室	258、259
註冊組組員	222	傳達室	460	數學科辦公室	254、255
設備組組長	230	合作社	470	社會科辦公室	256、257
設備組組員	231	輔 導 室		語言教室	261
設備組工友	232	輔導主任	500	視聽教室(一)	264
實驗研究組長	240	輔導教師	511	多媒體學習中心	272
實研組專案助理	241	輔導教師	512	音樂教室(1F)	273
實研組專案助理	242	輔導教師	513	音樂教室(2F)	274
試務組長	260	輔導室	514	美術教室(一)	275
學 務 處		輔導室	515	美術教室(二)	276
學務主任	300	圖 書 館		生活科技教室(一)	277
訓育組長	310	圖書館主任	600	生活科技教室(二)	278
訓育組組員	311	圖書館組員	611	家政教室(2F)	281
訓育組工友	312	技服組長	620	烹飪教室(1F)	282
協行教師	313	K書中心討論室	630	射擊教室	285
協行教師	314	舉重教室	327	護理教室	286
體育組長	320	視聽教室(二)	370	生命教育教室	287
舉重教練	328	人 事 室		網管中心	290
跆拳道教練	329	人事主任	700	電腦教室(南)	291
衛生組長	330	人事組員	710	電腦教室(北)	292
護理師	331	主 計 室		會議室(二)	293
保健室	332	主計主任	800	體育館辦公室	321
主任教官	340	主計組員	810	體育器材室	322
生活輔導組長	350	主計組員	820	二樓桌球室	323
教官	351	綜 合 大 樓		三樓籃球場	324
教官	352	階梯教室	481	網球場	325
教官	353	生物器材室	265	弘道樓桌球教室	326
教官	354	物理實驗室	266	電梯緊急電話	
國防教師	355	化學實驗室	267	弘道樓	414
生活輔導組員	359	生物實驗室	268	忠孝樓	415
學生宿舍職勤(2F)	360	地科實驗室	269	藝能大樓	416
學生餐廳-綜合教室	362	探究實作教室(一)	380	體育館	417
		自然科專科教室	381	綜合大樓	418

伍、行政人員聯絡電子信箱

職稱	姓名	E-mail
校長	王郁菁	ksshprincipal@kssh.khc.edu.tw
秘書	陳熾鉛	yingyiny@gmail.com
教務主任	張潔馨	cent@kssh.khc.edu.tw
學務主任	陳威良	bluekao25@kssh.khc.edu.tw
總務主任	王富課	fkwang@kssh.khc.edu.tw
輔導室主任	張瑜庭	zoey0129@kssh.khc.edu.tw
圖書館主任	鄭雅方	yfcheng@kssh.khc.edu.tw
主任教官	徐煜峯	maudy7131@kssh.khc.edu.tw
人事主任	李采菱	person700@kssh.khc.edu.tw
主計主任	李珮琪	account@kssh.khc.edu.tw
教學組長	高嘉村	bigheadvillage@kssh.khc.edu.tw
註冊組長	古芸嫻	jellyfish456@kssh.khc.edu.tw
試務組長	蔡茶如	test260@kssh.khc.edu.tw
設備組長	黃建彰	phyman@kssh.khc.edu.tw
實驗研究組長	曾淑梅	qoowa104@kssh.khc.edu.tw
訓育組長	林晉右	kssh310@kssh.khc.edu.tw
體育組長	黃金珠	epeeandrea@gmail.com
衛生組長	余品翰	hankyu910703@kssh.khc.edu.tw
生活輔導組長	陳宜青	register@kssh.khc.edu.tw
庶務組長	林建村	cfcpeng@kssh.khc.edu.tw
出納組長	周怡秀	zoe007@kssh.khc.edu.tw
文書組長	彭福乾	cfcpeng@kssh.khc.edu.tw
技術服務組長	曾智昇	jonas@kssh.khc.edu.tw

陸、115 學年度班級導師名冊

國立岡山高級中學 115 學年度第一學期班級導師一覽表 115/07/10

班級	導師	科別	分機	班級	導師	科別	分機	班級	導師	科別	分機
101	蕭宇蔚	數學	254 255	201	林逸賢	生物	258 259	301	周玲茹	數學	254 255
102	宋惠貞	英文	252 253	202	黃亮禎	國文	250 251	302	倪偵傑	物理	258 259
103	陸昭蓉	地理	256 257	203	高敏芳	化學	258 259	303	黃界欽	數學	254 255
104	戴如美	數學	254 255	204	王澄祥	數學	254 255	304	蔡孟娟	化學	258 259
105	余孟冠	數學	254 255	205	盧奕宇	物理	258 259	305	張倩雯	國文	250 251
106	李幸玲	家政	281 282	206	洪啟盛	數學	254 255	306	陳萬福	國文	250 251
107	李彥霆	數學	254 255	207	張惠婷	地理	256 257	307	蕭楚芹	歷史	256 257
108	許瑞容	英文	252 253	208	陳彥君	國文	250 251	308	許雅惠	英文	252 253
109	黃珮玲	國文	250 251	209	王翊人	數學	254 255	309	林明惠	歷史	256 257
110	林怡雯	生命 教育	287 233	210	蔡秀淳	英文	252 253	310	蔡百川	英文	252 253
111	洪資兆	生物	252 253	211	杜滋曼	國文	250 251	311	陳淑華	國文	250 251
112	蘇志文	全民 國防	288	212	莊曉中	英文	252 253	312	江鏗萍	歷史	256 257
113	柯均柔	英文	252 253	213	黃榮宗	地理	256 257	313	唐惟詩	國文	250 251
114	歐孟貴	地理	256 257	214	周育德	公民 與社會	256 257	314	張秀卉	英文	252 253
115	黃毓君	體育	321	215	盧盈志	體育	321	315	柯俐因	體育	321

※與導師聯繫，請先撥總機(07)6212033 再撥分機號碼

柒、115 學年度第 1 學期行事曆



國立岡山高中 115 學年第一學期各項考試時程表		
項目/試別	日期	科目
高三第一次學測模擬考	7 月 29 至 30 日	
高二開學考	8 月 31 日	
高三第二次學測模擬考	9 月 2 至 3 日	
第一次期中考	10 月 13 至 14 日	
高三第三次學測模擬考	10 月 28 至 29 日	
第 1 次高二抽考	11 月 3 日 (第七節)	國文
第二次期中考 (含藝能科)	11 月 25 至 26 日	
高三第四次學測模擬考	12 月 8 至 9 日	
第 2 次高二抽考	12 月 22 日 (第七節)	數學
高三期末考 (含藝能科)	12 月 22 至 23 日	
高一、二期末考 (含藝能科)	1 月 18 至 20 日	
補考	116 年 2 月 1~2 日(暫定)	

★期中、期末考期間不接受任意請假，特別是旅遊安排。如有重大不可抗拒之狀況，請盡早聯繫教務處試務組。

★有需要補考之學生請勿安排其他活動，缺席將無法再行補考，並請留意補考時程是否更動。

★115 學年度第二學期各項考試時程表預計於 116 年 1 月中公佈於校網行事曆，請自行查詢。

捌、各處室報告事項

一、教務處

(一)請家長瞭解與協助事項：

1. 為使全體學生對本學期各項行事有所瞭解與規劃，「行事曆」(如前頁、亦可於學校首頁下載)，請家長協助督促貴子弟妥善安排學習計劃。
2. 為使同學能溫故知新、評量學習成效、厚植升學基礎，本校安排抽考、定期考、模擬考等，範圍與時程詳見前頁。
3. 兩次期中考試及一次期末考，考試後十日內可於本校成績線上查詢系統查得子弟成績，只要在本校網頁首頁點選校園網路服務>成績線上查詢系統>輸入學生的帳號(學號)、密碼(身分證號碼)即可查詢學生的各式成績、缺曠、獎懲，請家長多加利用，關懷子弟學習情形。
4. 有關本校學生學習評量、編班及轉組(科)作業規定、考試規則…等重要資訊，公告學校網頁，敬請家長督促學生遵守。
5. 教務處經辦學生各種學雜費及獎補助案，家長可多加利用。詳請參閱學校首頁/教務處/註冊組頁面。
6. 高中生畢業條件：應修習總學分 180 學分，畢業最低及格學分數 150 學分，其中部定必修與校訂必修至少 102 學分及格、選修學分至少 40 學分及格，且修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。
7. 請多多鼓勵貴子弟上傳學習歷程檔案，以免高三沒有資料可用。每學年課程學習成果可勾選 6 件，多元表現可勾選 10 件，本學年預定 9/18~9/23 進行勾選。

二、學務處

(一)重要說明事項

1. **服裝儀容**：依據高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則，本校訂有相關規範，請協助共同指導貴子弟**到校上課時穿著合適之服裝，以強化校園安全管理**。
2. **出缺勤規範**：依據教育部主管高級中等學校學生在校作息時間規劃注意事項，本校訂有相關規範，請協助一同提醒貴子弟依相關規定作息。
 - (1) 本校**上學到校時間以 7 點 30 分後為原則**，並於**8 點 10 分第一節課鐘響結束前於上課地點就位，無早自習**；下午**放學時間輔導課實施日為下午 5 點；無輔導課實施日為下午 4 點 05 分**。若當天請假則先請知會導師，後續完成請假手續。
 - (2) 入校後，因故須中途離校者，須填寫臨時外出申請單，由導師向家長確認後才能離校。**臨時外出申請單僅做為離校許可用，不等於完成請假手續**，後續學生仍須完成線上請假或逾期紙本請假單（超過五天，不含假日），方能完成請假。臨時外出單可以做為請假佐證資料，請學生妥善保存。
 - (3) 學生如因身體不適留置**健康中心休息視為缺課，請依請假手續完成請假**。
 - (4) 依請假天數不同，需簽核單位亦有所差異：一天內由導師核准、三日內由生輔組長核准、三日以上由主任核准；請詳細閱讀本校請假規則，**逾期請假會處以警告處分。生理假、事假、身心調適假(一學期三天、每次半天或一天計算)無須檢附證明**，其餘假別皆須檢附證明文件，拍照做為附件一併上傳。
 - (5) 依據高級中等學校學生學習評量辦法第 25 條規定「**學生曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算**。但因學生或其家庭發生重大變故所請事假而缺課之節數，經提學生事務相關會議通過後，得不納入計算。」。
3. **手機管制**：依據教育部 108 年 6 月 17 日臺教資(四)第

1080060697 號函，本校訂有行動載具使用管理要點，請共同敦促貴子弟正確使用行動載具，**在校期間非教學需要，請勿使用行動載具。**

4. **獎懲紀錄**：對貴子弟獎懲紀錄有疑義時請洽詢學務處生輔組孫先生，分機 359。
 - (1) 獎懲相關規範依學生獎懲規定辦理，大過(含)以上之處分、性別平等事件、校園霸凌事件皆移送獎懲委員會決議再行懲處。
 - (2) 每學期可申請銷過，依據高級中等學校學生評量辦法第 27 條規定，修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵之後，滿三大過者，無法取得畢業證書。
 - (3) 缺曠獎懲紀錄皆可經由學校網頁**學生專屬→成績查詢，家長可上網查詢。請點選「家長」再進行家長註冊**，註冊時須輸入學生身分證字號及西元出生日期。
5. **學生活動辦理**：家長如對學生參與之活動(競賽)有所疑義時，請向學務處訓育組洽詢，分機 310、311。
 - (1) 社團(班級)自主辦理活動前應撰寫計畫書提出申請並有本校帶隊之師長陪同；社團(班級)自主參與他校活動，應提出參加申請，進行核備。不論是自行辦理、參與他校活動或學校指派出席，皆會有家長同意書，告知活動性質、地點、活動負責人等資料。
 - (2) **本校不受理各式在校內過夜之活動辦理申請。**
6. 本校相關法令規章皆於學校網頁**校務規章→學校法令規章**公告，請家長查閱，如有任何問題歡迎洽詢學務處夥伴。



三、教官室

(一) 【前言】

感謝各位家長撥冗蒞校參加親師座談會，一起關心孩子在校學習及生活情況，本校重視學生安全與生活教育，希望同學養成良好生活習慣及學習適應團體生活；為增進家長對學校瞭解，特藉此機會將本校教官室服務項目、生活規範及安全宣導資料…等重點列舉如后，請家長共同輔導配合。

(二) 【教官室服務項目】

1. 校園安全工作(人、事、地、物)。
2. 學生志工訓練。
3. 重大集會與活動安全維護。
4. 交通導護及安全管制。
5. 防制學生藥物濫用。
6. 交通安全教育。
7. 反詐騙宣導業務。
8. 全民國防教育推廣。
9. 軍事院校暨志願役士兵招生宣導。
10. 辦理學生緩徵及兵役折抵業務。

(三) 【學生生活相關事項宣導】

1. 依本校「學生在校作息規定」，請於第一節上課前 **08:10** 到校，仍煩請家長協助督促學生準時到校，放學時間為第一階段為 1605 時(未上第八節)，第二階段放學為 1705 時。

2. 到離校動線及規定：(如附圖)

- (1)同學晨間上學，不論其來向，一律由本校大門進入學校，倘須過馬路，應於本校正門口前新設立之交通號誌，依燈號行進以策安全。另為維護學生上學安全，每日早上 07:30~08:00 上學時間，請同學配合交通指揮通行。

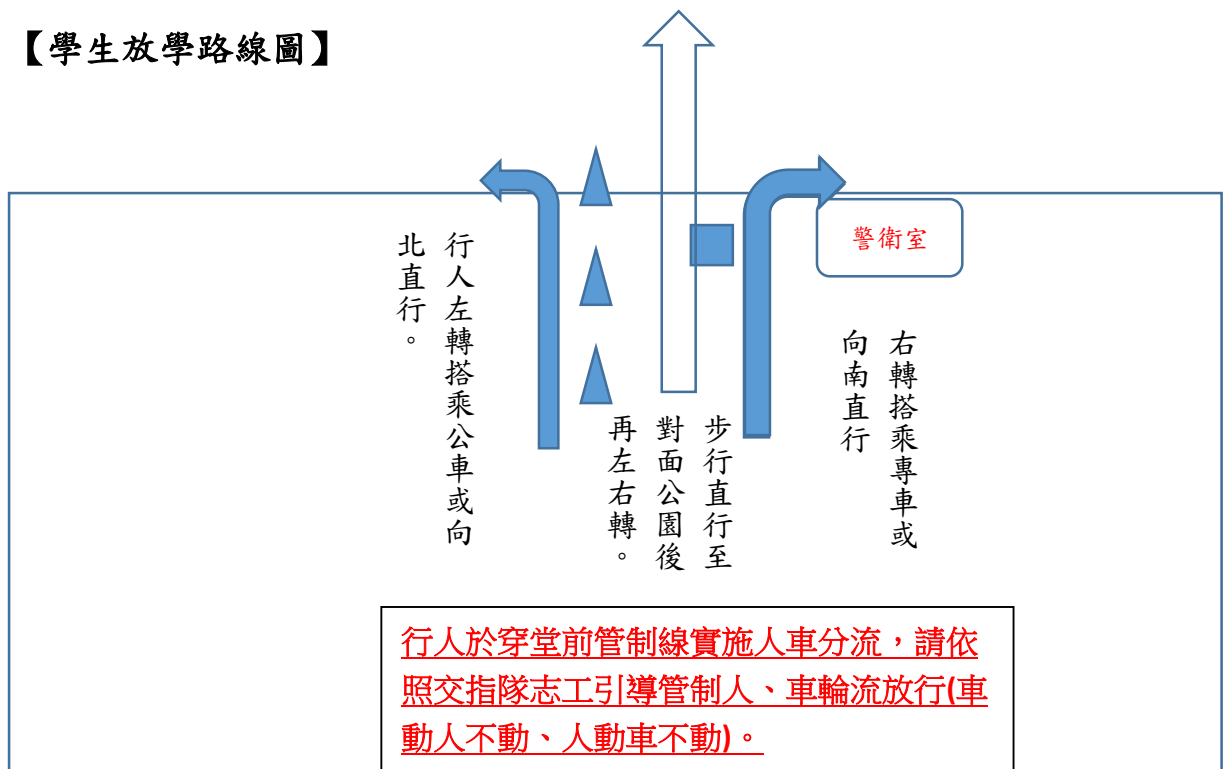
- (2)本校家長接送區：

壽天宮前廣場、學校出大門前左側 20 公尺外馬路、公園路與中華路口衛生所旁。

(3) 學校大門及圖書館旁側門前馬路，所繪設網狀格線禁止臨時停車及違規迴轉，以保障其他人車進出學校之安全。

3. 學校為團體單位，學生需穿著制服、運動服、班服或社服等經申請同意核可服裝到校，鞋子請穿布鞋、球鞋或是皮鞋，請勿穿著便服或拖鞋到校，另律定重大集會時統一穿著制服。
4. 本校教官室 24 小時校安專線：07-6225262，若同學在校內外發生緊急狀況需要協助或對教官室服務項目有任何問題，可撥打校安專線請教官協處。

【學生放學路線圖】



校園周邊危險路口宣導





藥物濫用防制宣導

新興毒品 到底長什麼樣子？



親愛的師長...您的學生
書包裡有這些東西嗎?

炫麗的外表～隱藏著危機



電子菸



怡特草



神仙水



依託咪旨

新興毒品 · 偽裝陷阱 · 危害加倍！

別讓好奇
毀了未來！

認識 依託咪旨 (Etomidate)

依託咪旨 (Etomidate) 為一種常用於麻醉、鎮靜、止痛之分子，並應用於短效靜脈注射藥物。由於其作用迅速，故常被不法分子濫用，添加於電子菸煙油、汽球鋼珠筆、牙膏、化妝品等，吸食或塗抹後會造成急性呼吸抑制、心跳過速等副作用。



化學式：Etomidate

常見偽裝形式


 手機、電子菸


 煙油、酒精


 罐裝、乳液


 漱口水、牙膏

包裝陷阱、口味多樣，容易讓人降低戒心！

使用後可能出現的症狀


 頭暈、頭痛


 心悸、心跳
氣血不調


 嘔心、嘔吐
胃酸過多


 呼吸困難、
呼吸系統受損

輕重可能導致呼吸衰竭、休克甚至死亡！

為什麼不能碰？

- 藥性不明，成分複雜無法精準控制
- 戒癮大，戒除困難易導致復發
- 藥效強大，服用後記憶力喪失
- 藥效持久，可造成癮
- 電子菸、牙膏等，因使用頻率高，危害加倍

如何保護自己？

- ✓ 戒煙：不碰含依託咪旨的菸、煙油、飲料
- ✓ 查驗：不碰包裝設計與市面不同的
- ✓ 求助：遇到戒煙、戒癮，立即尋求專業人員
- ✓ 關心：發現朋友有吸菸、主動勸導遠離毒品

別讓一時好奇 抱憾終身

需要幫助？我們都在你身邊！



免費熱線
0800-770-885
(國、粵、英語服務)
24小時專線諮詢



各地毒品戒治中心
戒癮諮詢專線
戒煙諮詢專線與協助



學校輔導、輔導團
專業協助戒癮、
我們一起面對！



更多毒品資訊
請看 QR Code

知毒、防毒、反毒 你我一起來！



親愛的師長...您的學生
書包裡有這些東西嗎?

炫麗的外表～隱藏著危機



伯 朗
咖啡包



星巴客
咖啡包



毒 郵 票
貼 紙 毒 品

電子煙毒 滲透校園

圖解入侵路徑、濫用情況

毒品入侵校園路徑

- 1

社群媒體短影音廣告
不法分子以誘惑、時髦、逗趣等手法吸引青少年注意。
- 2

同儕介紹、免費試抽
利用青少年好奇心，邀請試抽電子煙。
- 3

網購下單、非法交易
透過社群、通訊軟體、暗網等管道購買非法菸品。
- 4

帶入校園、私下分享
新電子煙帶入校園，在廁所、教室角落或社團聚會私下分享。
- 5

成癮、毒癮、犯罪行為導致增加
影響身心健康，提高觸法風險及違法犯罪。

常見濫用情況

校園廁所、偏僻角落偷偷吸食

同學互借、共同使用煙具

偽裝成一般電子煙，難以辨識

透過網路販售，快速擴散，危害擴大






健康與法律風險



大腦及神經系統受損
影響記憶力、注意力與專注力下降。



成癮與戒斷症狀
焦慮、煩躁、失眠、注意力下降。



毒害危害自己與他人
危害健康、造成事故、造成車禍。



涉及毒品犯罪，留下法律紀錄
若被判定他人販賣、施用、吸食、製造、販運、持有毒品，將面臨刑罰及學業制裁。

防範三原則



不接受來路不明的電子煙或煙彈



拒絕朋友誘惑與免費試抽



發現疑似情況，立即向師長、校安中心或家長反映



反毒 一起來

拒絕電子煙 遠離新興毒品 守護健康校園

珍爱生命，拒絕煙毒，健康校園由你我守護！



拒毒三步

遇到可疑誘惑 你可以

Stop 停一停

他人請先離開，切勿碰觸，「停一停」系列漫畫上！






Think 想一想

切勿隨意吸試毒品和嘗試毒品，「想一想」系列漫畫上！




Say No 勇敢說不

勇敢作拒，大膽說不！




相關資源可逾各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 0800-770-885

(詳見說明書)



教育部
Ministry of Education

關心您




全民國防教育宣導



當危機來臨時

臺灣全民安全指引



prepare.mnd.gov.tw



[守護家園，不分你我!]



我從軍我驕傲

專業軍、士官班
學歷條件：軍官：國內升大學畢業。
士官：國內升大學以上畢業。
報名對象：年滿18歲至35歲以內，志願服義務兵役者。

志願士兵
學歷條件：高中中等以上學校畢業或具同等學力者。
報名對象：凡高中畢業或同等學力，且無外國護照，志願服義務兵役者。
訓練期間：3個月，訓練期間內，由國防部提供膳宿，並發給津貼。
訓練地點：國防部各訓練中心。
訓練期間：3個月，訓練期間內，由國防部提供膳宿，並發給津貼。
訓練地點：國防部各訓練中心。

忠誠 守法 精實

聯絡窗口：國防部各訓練中心
電話：0800-000-000 (02)2364-3837 (04)2237-4123 (07)283-0078



歡迎加入全民國防行列

保家衛國
全民站出來

全民國防教育

四、總務處

總務處工作為學校行政業務之一環，是學校的後勤單位，旨在配合教務教學計劃所需及學務活動之推展，以最經濟人力、物力，支援各單位作密切的協調，並權衡經費之籌措情形，循序漸進，謀求校務之推展臻於完善。

目前兼處理家長會業務，為家長會聯絡窗口，家長支持學校辦學，透過親師良性互動，以提昇學生課業學習及生活優良習慣。

一、總務經常性工作內容：

- (一) 推動校園綠美化，提昇人文藝術情懷，營造舒適的學習環境。
- (二) 維護校園安全，設置監視、保全系統，做好門禁管理，確保校園安全。
- (三) 管控各項工程之施工期程，落實品質管制度。
- (四) 落實節約能源，樽節開支，宣導學生愛護公物，節約用電。
- (五) 積極爭取相關經費，逐年汰舊換新各項老舊設施。
- (六) 擬定總務處年度工作計畫、預算。
- (七) 加強文書電腦管理，促進行政支援時效與功能。
- (八) 財產購置、定製、變賣之招標、開標、議價、比價、估價等事宜。
- (九) 妥善維護學校飲水設施，定期檢驗確保飲水安全。
- (十) 全校集會、慶典會場布置、管理、接待事宜及協辦各項活動。

二、現階段工作重點：

- (一) 建立無障礙校園空間，依計畫逐年爭取經費執行。
- (二) 「體育館二樓地板更新工程」、「無障礙改善工程第二期」、「弘道樓西側廁所修繕美化工程」執行中。
- (三) 定期檢查校舍及設備，並加強維護修繕工作，做好防颱、防震、防火之準備，維持校區安全，發揮潛在之功能。
- (四) 加強班級與教職員工對公物之使用、保管和維護。
- (五) 持續管控節能措施。

三、未來與展望：

- (一) 提昇總務整體服務品質，凝聚團隊向心力，塑造親和行政，支援教學活動，重視環境對學習的潛在影響力。
- (二) 透過行政會報，對校舍配置、營建，校園美化、綠化進行諮商規劃。
- (三) 「學生宿舍衛浴屋頂整修工程」、「藝能樓老舊廁所修繕美化工

程」、「校園環境改善工程」、「岡山高中活動中心興建」等爭取經費。

- (四) 辦理房舍、教室及課桌椅之調配、管理、更新及維護事項。
- (五) 規劃學校發展整體需求及辦理學校公共場所整體佈置事項。
- (六) 透過行政會議，有效執行年度教學設備經費預算，提昇教學設備與教學成果。

四、校園設施安全檢視說明：

- (一) 校門玄關前及本校網站之性別平等教育網頁公布「性別及安全區域」，並在校園偏僻處，張貼警語，請同學結伴經過或不逗留。
- (二) 全校電箱請師生不碰觸，以免感電。
- (三) 行經椰子樹下，因果葉易掉落，儘速通過不逗留。
- (四) 施工處以安全警示或圍籬警示，請全校師生注意安全，儘速通過不逗留。
- (五) 頂樓門已加裝 24 小時保全、蜂鳴器，無故請勿開啟，以免觸動蜂鳴器及警鈴。
- (六) 師生若發現校園設施故障或損壞時，請上網填維修單，網址：本校首頁-「校園維修通報」，以加速維修。
- (七) 教室內及走廊嚴禁玩球及奔跑，以免受傷及損壞物品。
- (八) 請校內各教學場域管理人員，對於有不安全設施、設備、容器積水處詳加檢視清除，並對場域可能會有性別事件疑慮處，向所屬單位主管反應，以便於會議提出，並研討改善方法。
- (九) 雨季時段，師生於室外活動時，請留意是否有紅螞蟻及蛇出沒，對於走廊積水立即清除拖乾，以免滑倒。
- (十) 插頭不任意插電器用品（如電鍋、微波爐等），以免負載過大產生災害。
- (十一) 上下樓梯不奔跑，並握扶手，以免因踩空跌倒。

五、輔導室

(一) 輔導室人員介紹

輔導室人員	責任班級	分機
輔導主任：張瑜庭	115、215、315	500
輔導教師：林梅萍	各年級 1-5 班	511
輔導教師：陳閔華	各年級的 6-10 班	512
輔導教師：陳秀惠	各年級的 11-14 班 (請病假至 9/30，病假期間 11、12 班由林梅萍老師協助、 13、14 班由陳閔華老師協助。)	514
特教業務承辦教師：蔡宜君	身心障礙生	513
輔導協助行政：呂旻燁	協助輔導行政工作	515

★若有需要親職諮詢，或孩子的身心、學校適應問題想要找輔導老師討論，也可以直接洽分機，找輔導老師喔！

(二) 輔導室工作

1. 生涯輔導：心理測驗(性向&興趣測驗、學系探索量表)、個別諮詢、大學參訪、產業參訪、多元探索活動。
2. 學習輔導：測驗實施(學習策略量表)、同儕課業輔導。
3. 升學輔導：大學學群認識、模擬面試、學習歷程檔案之學習歷程自述撰寫諮詢、落點分析講座、考試分發選填志願說明會等。
4. 生活輔導：生活適應、人際關係、生涯困擾等…個別晤談等。
5. 多元活動：性別平等、生命教育活動、家庭教育活動等。
6. 特教業務：身心障礙生個案管理。

六、圖書館

讓閱讀成為孩子高中三年的一條重要生命線

圖書館不只是借書的地方，也是孩子在高中生活中補充知識、安放心靈、尋找靈感與學習方向的空間。我們期待孩子不必等到「很會讀書」才走進圖書館，而是先從有興趣的主題開始，慢慢養成閱讀、查找資料與自主學習的習慣。

► 圖書館空間與開放時間

- 書庫借書、一樓閱覽室 | 週一至週五 8:00 - 17:30。國定假日停止開放，寒暑假依學校公告。
- 書夢工坊／三樓 K 書中心 | 平日放學後至 21:00；週六、週日及國定假日原則上 8:00 - 17:00，實際開放情形以學校公告為準。

給家長的小邀請：可以鼓勵孩子把圖書館當成「需要資料時可以來、想安靜時也可以來」的地方。閱讀不必從艱深書籍開始，雜誌、漫畫、人物故事或有興趣的主題，都能成為好的起點。

► 學校 Google 帳號 | 孩子的數位學習通行證

- 帳號：stu＋學號
- E-mail：stu＋學號@kssh.khc.edu.tw
- 初始密碼：kssh＋身分證字號後五碼

- 可使用 Classroom、Meet、表單、線上測驗、作業上傳、雲端硬碟、文件與簡報等工具。

請協助孩子儘早完成登入，並加入手機或常用裝置。也可鼓勵善用 Calendar、Tasks、Keep 管理作業、活動與時間。

► Kono 電子雜誌 | 利用零碎時間打開視野

Kono 電子雜誌很適合運用下課、通勤或等待的零碎時間，快速瀏覽時事、科技、設計、旅遊、人物、商業與生活等多元主題，慢慢拓展視野與格局。

- 電腦：搜尋「Kono Libraries」；手機：至 App Store／Google Play 下載 Kono Libraries。
- 進入後選擇「臺灣學校圖書館」→「高雄市」→「國立岡山高中」，並使用學校 E-mail 登入。

◆ 閱讀、寫作與中學生網站

本校鼓勵學生參加「中學生網站」閱讀心得寫作比賽與小論文寫作比賽。閱讀心得從作品出發，練習理解、感受與反思；小論文則從問題出發，練習蒐集資料、分析與引用。參賽的價值不只在得獎，而是在過程中留下孩子閱讀、思考與表達的軌跡，也能成為日後整理學習歷程與介紹自己的素材。

第一學期 | 閱讀心得：115/09/01~115/10/08 中午 12:00 止

小論文：115/09/01~115/10/15 中午 12:00 止

第二學期 | 閱讀心得：116/02/01~116/03/10 中午 12:00 止

小論文：116/02/01~116/03/15 中午 12:00 止

中學生網站：<https://www.shs.edu.tw/> | 學校驗證碼：kssh120304at116

提醒：實際競賽規範與校內收件時程，仍以當學年度圖書館公告及中學生網站為準；投稿截止時間為中午 12:00，請勿壓線。

► 孩子還可以在圖書館做什麼？

- 借閱書籍、查詢館藏，使用紙本雜誌、漫畫專區及影音媒體。
- 使用電腦、掃描器、印表機等設備，完成課業、報告與學習歷程相關工作。
- 放學後可利用書夢工坊或三樓 K 書中心進行自習與自主學習。
- 遇到找書、借閱、投稿、研究或數位資源使用問題，都可以直接到圖書館詢問。

♥ 給家長的三個陪伴小提醒

1 | 不用急著要求孩子讀「很難的書」，先從真正有興趣的主題開始，閱讀比較容易持續。

2 | 看見孩子的興趣，就提早鼓勵一步

喜歡表達、愛提問或願意深入探究的孩子，可及早準備閱讀心得或小論文，不必等到截止日前才匆忙完成。

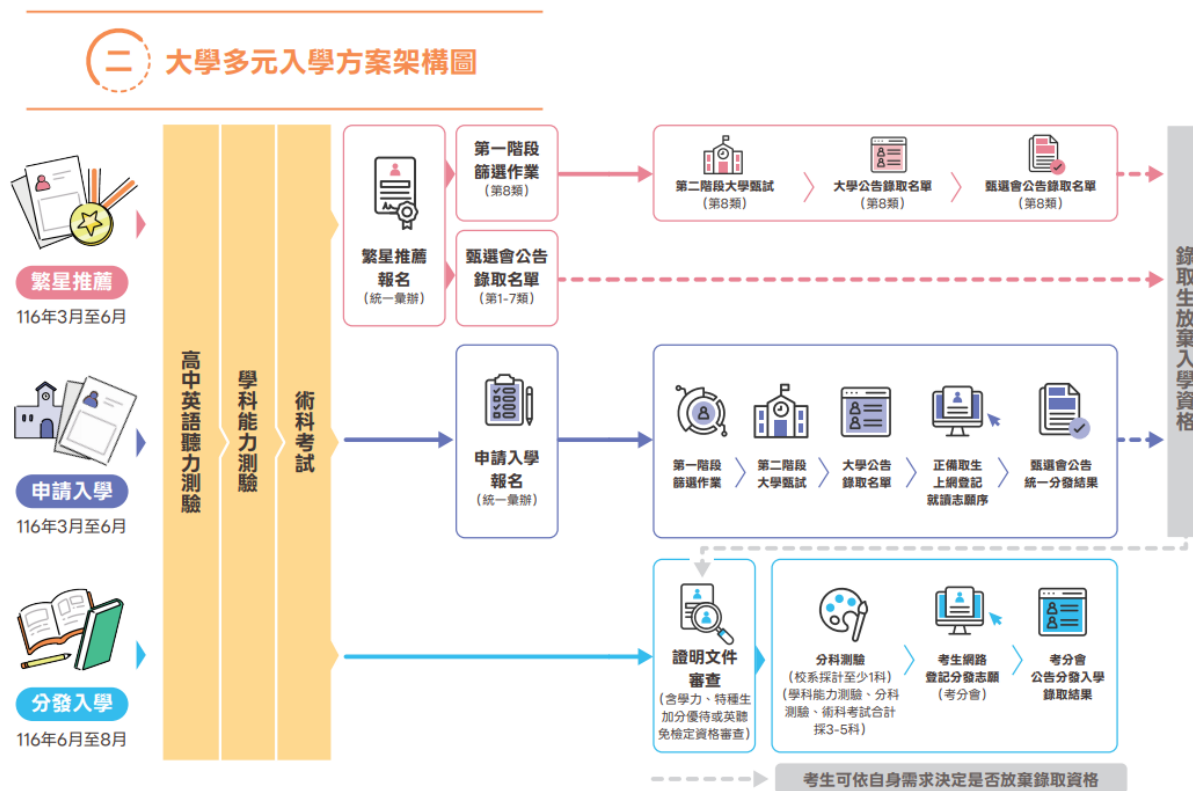
3 | 提醒孩子把工具用起來

妥善管理學校 Google 帳號、留意通知，也善用 Kono 與館內資源；遇到問題，圖書館很樂意提供協助。

我們期待圖書館不只是孩子需要資料時才想到的地方，而是在高中三年裡，願意常常走進來、安靜一下、讀一點、想一點，並慢慢找到自己方向的空间。也誠摯邀請家長與我們一起陪孩子養成閱讀力與自主學習力。

玖、附錄

一、多元入學管道(資料來源：教育部 116 大學多元入學手冊)



(一)大學多元入學諮詢管道

問題類別	諮詢管道/網址	網站 QR CODE
多元入學管道	大學多元入學升學網 http://nsdua.moe.edu.tw/#/	
認識學群學類學系	大學選才與高中育才輔助系統 Collego! (https://collego.edu.tw/)	
有關大學招生各項訊息	大學招生委員會聯合會 https://www.jbcrc.edu.tw/	
各項考試(英聽、學測、分科測驗等)	大學入學考試中心 http://www.ceec.edu.tw/	

術科考試	大學術科考試委員會聯合會 https://www.cape.edu.tw/	
繁星推薦、申請入學	大學甄選入學委員會 https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php	
申請入學學習準備建議方向	大學申請入學學習準備建議方向查詢系統 https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios_MultiQuery_ppa/index.php	
考試分發	大學考試入學分發委員會 https://www.uac.edu.tw/	
繁星推薦、申請入學、分發入學 招生管道數學考科參採查詢系統	大學繁星推薦、申請入學、分發入學參採數學考科查詢系統 https://srecruit.moe.edu.tw/mathsys/	

(二)做伙學(<https://www.108epo.com/>)

1. 學習歷程檔案介紹-該如何準備

(<https://www.108epo.com/courses.php>)



2. 【作伙學手冊】學習歷程 —— 課程學習成果呈現指南

(<https://www.108epo.com/results-detail.php?Key=36>)



3. 【作伙學手冊】學習歷程 —— 大學申請入學第二階段準備指

南(<https://www.108epo.com/results-detail.php?Key=38>)



4. 課程學習成果作品呈現建議（七）——課程學習成果常見 QA

(<https://www.108epo.com/results-detail.php?Key=35>)



二、心理諮商資源分享

衛福部 115 年將持續結合全國臨床心理師、諮商心理師及精神科醫師，提供 15 歲到 45 歲的本國籍民眾或持有健保卡的外籍人士，每人 3 次免費心理諮商，鼓勵青壯世代主動聆聽自己內心的聲音，並且在遭遇各種心理迷惘與困擾時，勇於向專業人員尋求協助，以維持身心健康。



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
促進全民健康與福祉

115年度 15-45歲青壯世代心理健康支持方案

1.查詢：
至方案網站查詢
合作機構名單



2.預約：
逕洽合作機構
預約本方案諮商服務
(部分機構提供通訊諮商服務)

3.準備：
準備身分證明文件

4.諮商：
接受諮商服務



三、好文共賞

蘇琮祺諮商心理師談「網路沉迷」



身為心理師，我看過太多孩子因長期沉迷手機，而影響睡眠、情緒與學習，甚至破壞了人際關係跟家庭互動。

手機本身不是壞東西，但沒有界線跟引導的使用方式，才是真正的危機來源。那麼，面對孩子與手機之間的拉鋸，我們該如何陪他們練習健康的使用方式？我想先和你聊聊，手機之外，大人還要了解些什麼……

一、網路沉迷只是表面現象，根本問題是這個社會已經集體成癮

你有沒有想過，為什麼全世界都開始討論網路沉迷議題？

為什麼《失控的焦慮世代》在還沒有中文翻譯之前就備受期待？

為什麼越來越多孩子因過度使用網路而出現心理與生理健康的困擾？

這是因為我們正身處於一個集體成癮的社會裡。

我常說：「成癮就是一筆好生意。」

環顧我們所處的世界，從最基本的雞排、珍奶、洋芋片，再到菸酒等精神物質；從社群媒體如抖音、臉書、Instagram再到小紅書、Threads；從快時尚潮衣再到名牌奢侈品，哪一樣不是精心設計要讓人深陷其中，再讓你不斷地掏錢消費呢？

在這個集體成癮的社會裡，與其擔心哪個軟體會讓孩子成癮，不如認清一個事實：商業模式的核心就在於讓人持續地消費，在這個時代裡，四處充斥著誘發

成癮的元素。

二、關鍵在家庭與社會，學校的力量有限

孩子的網路沉迷不會突然發生，從孩子初次接觸網路的那一刻起，成癮風險就開始累積，隨著接觸的時間越長，風險也會越高。

當問題浮現時，往往已經非常棘手，甚至已經成為大腦疾病的問題。

對於成癮，最好的治療就是預防。這需要家庭和社會對網路與手機的使用保持高度風險意識。

家長必須學習如何引導孩子使用這些工具，並建立明確的使用規範，而整個社會也應該認識到網路手機所可能帶來的風險跟問題。

至於學校的角色，雖然也很重要，但能做的相對有限。這也是為什麼教育部會對高中以下學生的手機使用提出管制規範，但這只是補強的一環，核心還是在家庭的陪伴與教育。

三、小時候就要練習，孩子大了就來不及

手機本質上是工具，但其設計理念往往引導人們將它當成玩具，最終則可能成為破壞關係的「兇器」。

一開始，家長可能是為了方便聯絡才買手機給孩子，卻輕忽了手機網路背後的设计原理——讓你把它當成打發時間跟消遣的玩具。

再細心觀察，也許你就會發現，當手機變成玩具的時候，家庭成員之間的摩擦與衝突也會隨之增加，這時它就變成了破壞家庭互動的兇器。

因此，我經常提醒家長，不要天真地認為孩子長大後自然就會使用手機。

手機就像魔戒一樣，如果孩子在尚未具備足夠的能力與條件時過早接觸，很可能就會被手機給誘惑跟吞噬。

我們需要在孩子還小的時候，逐步地教會他們如何駕馭手機，而不是被手機駕馭。

四、世界多變，我們需要強化心理免疫力

面對「手機加上應用軟體」這個難以對抗的「超強成癮組合」時，也許提升孩子的心理免疫力才是真正的關鍵。

就像面對各種病毒與疾病時，我們無法完全隔絕所有風險，但卻可以透過提高自身的免疫力來增強抵抗疾病的能力。

在這個數位平台不斷更迭的時代裡，你可能避開了臉書，但後面還有 Instagram；放棄 Instagram，還有 Threads 等著你，不斷出現的應用軟體跟社交平台，就像病毒或疾病一樣難以全面被消滅。

我認為，真正的因應之道從來就不是逃避，而是如何幫助自己跟孩子培養足夠的心理免疫力，這才能幫助我們在這一波波的數位海嘯中保持清醒與自主。

家長該如何提升孩子的心理免疫力呢？

以心理師的角度來看，家長可以試著從情感支持、行為培養和親子互動這三方面著手：

1. 情感支持：穩定心理基礎

(1) 建立安全依附關係

讓孩子感受到無條件的愛與支持，無論他們的表現如何，都能感受到父母是可靠的情感依靠。

與孩子建立每日固定的親密時光，例如聊聊今天發生的事情、分享有趣的故事，營造穩定的安全感。

(2) 增強情緒表達與調節能力

鼓勵孩子表達情緒，讓他們知道悲傷、挫折等感受是正常的，並教導健康的紓壓方法，如深呼吸、畫畫或運動。

當孩子表達情緒時，家長要練習專注傾聽而非立即批評或給建議，避免讓孩子只能選擇逃避到網路世界裡。

2. 行為培養：健康生活模式

(1) 規律作息與平衡生活

設定固定的睡眠、用餐與學習時間，幫助孩子在結構化的生活中找到穩定感。鼓勵孩子參與實體活動（如運動、興趣課程），豐富生活內容，減少對網路的依賴。

(2) 訂立合理的數位使用規範

與孩子共同制定網路使用的規則，如使用時間、內容範圍，並解釋這些規範的原因，而非單純禁止。

提供具體的替代選擇，例如將晚間的網路時間換成親子桌遊或閱讀，培養非數位化的興趣。

(3) 增強自我控制與責任感

透過日常生活中的小挑戰（如完成家務或解決問題），培養孩子的自我管理能力，讓他們學會延遲滿足和負責任。

3. 親子互動：促進正向關係

(1) 做孩子的榜樣

家長的行為深深地影響孩子。當父母表現出健康的數位使用習慣，如專注於與家人互動、不過度依賴手機，孩子更容易從大人身上學習與模仿。

(2) 參與孩子的網路世界

了解孩子喜歡的網路內容或遊戲，與他們一起探索並適時提供正向引導，而非一味排斥或批評。

與孩子討論網路上可能的風險與挑戰（如假訊息、網路霸凌），幫助他們建立批判性思考。

(3)增強家庭連結

創造更多全家人參與的活動，讓孩子感受到歸屬感，例如全家一起用餐、郊遊或完成共同目標。

其實，與其一味地禁止孩子使用網路與手機，不如著重於提升他們的心理韌性與抗壓能力，幫助他們學會自我調節與自我安頓，減少對外在物質或手機網路的依賴。

唯有當我們與孩子具備足夠的心理免疫力時，才能真正減少成癮問題的發生。讓我們持續地努力，建立更健康的生活方式，提升心理免疫力，一起在這個集體成癮的世界裡，走出屬於自己的清醒之路。

【文章引用自蘇琮祺諮商心理師的 Facebook 貼文】

[illegible]



National Kangshan Senior High School

1 1 5
學年度



Facebook 國立岡山高級中學

發行人：王郁菁校長
主編：輔導室