

國立永靖高級工業職業學校 111 學年度第二學期 期初導師會報暨教師與輔導管教工作坊會議紀錄

會議時間	112 年 03 月 15 日（星期三）下午 12：10		
會議地點	國立永靖高工行政大樓三樓會議室		
會議主席	林主任承隆	紀 錄	邱小娟
列席指導	許校長榮添	出席人員	如簽到表

壹、 校長指示：一、本學期大型試務工作辦理活動，其校園清掃整理工作請同學務必謹慎做好。

二、拉孩子一把，他會記得您的好~向學生證明：老師給予的愛是真實的、學校營造的學習環境是值得安心的。

三、上課認真點名以免學生發生事故，只要有學生遲到，我就會立刻打電話連絡學生家長，詢問學生是睡過頭，還是生病要請假，以免上學途中發生危險卻沒人知道，這些林林總總的動作，不是龜毛，不是怕死，而是為了保護學生也保護老師自己。

主席致詞：(略)

貳、 檢討上次會報提案決議執行情形：

會報提案	執行情形	執行單位	列管情形
無			

參、 提案討論

提案一：

案單位：學務處

案由：修訂「國立永靖高級工業職業學校學生改過銷過暨愛校服務施行要點」案（如[附件 1](#)），提請討論。

說明：考量本校學生愛校服務要點內尚有需修正部分，故修訂愛校服務要點。

決議：照案通過。

伍、各處室業務宣導

教務處：一、如[附件 2](#)。

二、4 月 16 日(日) 112 年度工業類在校生丙級技能檢定學科測驗，5 月 20 日(六)及 5 月 21 日(日)之國中會考，考試前一天下午會調整作息時間。

三、111 學年度第 2 學期補考日期預定於 112 年 7 月 25 日辦理，暑假期間學生可能安排出國或旅遊活動，請承辦單位必須提早公告及告知學生補考相關事宜及規定。

實習處：略

- 總務處：一、本學期大型試務活動，請各班級配合總務處填寫教室內課桌椅數量及廣播系統狀況調查。
- 二、將於 3/17 日下午~18 日上午進行水塔清洗，屆時如有短暫停水致用水不便處請見諒。
- 三、行政大樓電梯故障，造成不便處請見諒。
- 四、已經計畫實施各班級冷氣機清洗作業。

圖書館：

- 一、本學期(111-02)館藏發展購書，為滿足教學、讀者與學生閱讀需求，敬請同仁踴躍推薦圖書；並請於4月7日前將書目 email 圖書館信箱，或圖書徵集(推薦)系統線上推薦，俟滙整書目後以電子郵件寄送圖委會委員書面審核後進行採購。
- ※、竭誠歡迎所有讀者經由線上推薦書籍，自己想看的書自己推薦。
- 二、本學期電子圖書館購入類別有科普60冊、語言類含有聲書70冊、英語小說類100冊，合計230冊已經上線可使用，請點按「主題特展」專區閱覽，如下圖所示，經費由優質化111-B4子計畫勻支。



三、本學期中學生網站閱讀心得比賽於3月10日12:00投稿截止，有19篇完成輔導參賽，如下圖所示，感謝國文科同仁的支持與輔導。而小論文將於15日中午截止，8日集合輔導參賽目前計有篇完成參賽。

國立永靖高工 參加教育部國民及學前教育署舉辦

全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽 1120310 梯次作品一覽表

序號	班級	學號	學生姓名	閱讀書名	作品標題	指導老師	備註
1	機二甲	011123	黃子毅	我是馬拉拉	烈火中的勇氣——與不公抗爭	劉巾英	
2	機二甲	011131	陳育萱	蛤蟆先生去看心理師	蛤蟆再變回王子	劉巾英	
3	機二甲	011132	鄭庭煜	人間失格	生而為人，我很抱歉	劉巾英	
4	機二乙	011227	詹騏璋	撫慰人心的 52 個關鍵詞	愛的力量，無遠弗屆	李麗玲	
5	製圖二	012121	呂芯慈	好好生活 慢慢相遇	珍惜當下 創造美好	李麗玲	
6	製圖二	012124	李冠鋆	不怕輸，就怕放棄	逆流而上	李麗玲	
7	電二甲	013104	林政宏	別讓你的善良為愚蠢買單：聰明是一種能力，善良是一種選擇，可以什麼都沒有，但一定要有態度	我相信，所以我願意	李麗玲	
8	電二乙	013235	蘇冠羿	佐賀阿嬤給我的超級禮物	人生沒有過不去	鄭梅芬	
9	資訊二	014132	黃記婷	一點點機會	一點點機會	白哲維	
10	資訊二	014133	葉沛妤	超越自己	如何生活是一大學問	白哲維	
11	建築	015126	李欣怡	小王子	愛的練習題一	劉巾英	

	二				—小王子教我的事		
12	建築二	015132	蕭浣心	狗狗知道你要回家	最忠誠的羈絆—狗狗知道你要回家	劉巾英	
13	化二乙	017228	陳佩萱	青春第二課	勇敢青春我前行	劉巾英	
14	化二乙	017230	梁恩晨	被討厭的勇氣	變得幸福的勇氣	劉巾英 戴蓓倫	
15	製圖一	112118	蕭世鴻	沒有星星，夜不滾燙	戀愛中的 30 種感覺	林志陽	
16	室設一	116115	李喬恩	終將成為妳	不要因為誰去改變自己	林書韻	
17	室設一	116127	劉沅慈	天官賜福	也許我們的「驚鴻一瞥」就是生活中的希望？	林書韻	
18	電繪一	132129	邱宇珮	親愛的，我在	在無常中，我翩然起舞	劉巾英	
19	建築三	915129	曾愛君	蛤蟆先生去看心理醫生	蛤蟆先生去看心理醫生	林書韻	

總參賽篇數：19 篇

小論文參賽作品

作品標題	作品類別	作者	學號	指導老師	參賽日期	作品狀態	參賽狀態	分數	名次	操作
友善建築——無障礙設施探討	工程技術類	黃堉鈞 邱建昌 關伊璿	915117	鄭雅元	2023-03-12 21:34:16	已參加第1120315梯次				下載 取消參賽

輔導處：

- 一、**資料電子化**：個案轉介單、連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表等相關表件，已於【輔導處網頁-表單下載】處公告，請各位導師如有需要，可自行運用。
- 二、**連繫（重大違規、特殊需求、一般）學生家長調查表**：請導師平日做好學生之家庭聯繫紀錄付出的時間及愛心，三年級導師請於 112/05/31 前將調查表交回輔導處或放置於總務處裡輔導處的信箱，一、二年級導師請於 111/06/23 前將調查表交回輔導處或放置於總務處裡輔導處的信箱，俾利

彙整回報國教署。

- 三、**退休教師認輔**：本學期退休教師認輔時間為 3/8、3/29、4/19、5/3、5/31 第 3 或第 4 節，會發晤談單讓學生請公假，如造成不便，請見諒。
- 四、**諮商師入校輔導**：111 年 3 月起安排諮商師入校輔導學生，由於諮商師到校時間不定，可能影響學生課程，請師長們見諒，並准予學生至輔導處進行個別諮商。
- 五、**教職員工心理健康講座**：111/04/12（三）下午 1330-1600 時辦理，邀請蘇琮祺諮商心理師到校演講，講題：「放心吃、開心瘦-正念飲食的初體驗」。
- 六、**職涯探索講座**：111/03/22（三）下午 1410-1600 時辦理，邀請海洋委員會海巡署中部分署洪凱隆組長蒞校演講：「職場達人分享講座-海巡之路」。
- 七、**學生心理健康講座**：111/06/07（三）下午 1400-1600 時辦理，邀請許淳淵咖啡師到校演講。
- 八、**性平及憂鬱防治視訊播放**：本學期視訊播放結合班會一起進行，播放時間如下，請師長們與學生一起觀看並進行討論。

時 間	主 題
112/03/08	不簡單,但能有多難(尊重同性戀)
112/03/29	親子天下-單親小媽媽未婚懷孕之心路歷程(較安全的性)
112/04/19	「一”網”情深」—網路交友宣導影片（網路交友）
112/05/17	阿滴-在憂鬱症中掙扎了一年我學到的事(憂鬱防治)

- 九、**高三升學活動**：活動日期如下，請師長們參閱，高三統測完後辦理相關活動，如有影響課堂，請見諒。

(一)升學輔導講座：112.05.10（三）14：10-16：00

(二)大專院校入班宣導：112.05.08~05.12

(三)模擬面試：112.05.22~05.26

(四)產專班集合式宣導：

1.修平科大：112.05.02(二)14：10~15：00

2.勤益科大：112.05.02(二)15：10~16：00

學務工作暨各組報告資料

- 一、請導師善用班級經營手冊及師生線上查詢系統，並請詳加紀錄於師生線上查詢系統，以收輔助帶班之效用。
- 二、請各處室及各教師，如有申請學生公假或免週會，基於校園安全及照顧學生立場，請務必在場照看。
- 三、學校許多公務需學生自治團體幫忙，還請各導師能協助挑選有服務熱忱、願意學習之同學加入。自治團體包含交通服務隊、綠天使、班聯會、社聯會、畢聯會、管樂社、童軍團等....。
- 四、服儀部分，在 111 學年會持續加強宣導，到學校及在校園中走動時，務必要穿著校服(制服/運動服)，切勿穿著便服混搭，上課或練習時間且經老師同意其他服裝時，除在該定點以外，其餘時間皆須穿著校服。若需穿著班服或科服，請在每學期開學前申請，視案件而定於當學期初召開會議審核，另實習課時，請依規定穿著配戴安全實習裝備及服裝，以免發生職安事件。
- 五、本學期行動載具開始統一於每日早上 9 點管理至學務處外手機保管櫃中，請各位同仁能協助多加宣導及管制，如有發現學生違規使用，請通知學務處知悉處理，感謝各位同仁協助與配合。
- 六、感謝各位導師協助宣導性平觀念，若您得知有疑似性平案件在 24 小時內，請當事人或親自至性平業務承辦窗口，前者填寫申請，後者則請填寫告知單（本單為時間責任釐清，並非檢舉單），以利後續作業順遂，另性平會接案後，請記得保密原則，無須再另私下詢問與了解，以免造成程序瑕疵。
- 七、請導師協助提醒學生，上線上系統查詢自身缺曠課，若有需請假者(包含確診或接觸者或防疫假等)，請在期末前完成請假程序，以免自身權益受損，系統經轉換後，將不再受理，還有部分同學尚未完成請假程序。
- 八、請導師幫忙提醒學生若有確診，請先回填表單提供健康中心後需追蹤，及返校後完成請假手續，近期觀察。(在學務處首頁)
- 九、請各位導師協助督促學生環境整理，目前環境整理時間為每日下午 12 點 30 分至 12 點 45 分，未來將會視狀況研擬下午第六節與第七節課或增訂每周訂定一節全校大掃除時間。

訓育組與社團活動組

- 一、112 年 3 月 15 日(三)下午週會時段為社團課程，社團課程係為正式課程請協助提醒學生務必到場上課。
- 二、112 年 3 月 29 日(三)下午週會時段為高三統測祈福活動於活動中心辦理。

生輔組

- 一、本學期的「友善校園週」各項活動均已順利完成，感謝各位導師的協助與

配合。另「複合式防災演練」已於 112 年 3 月 8 日下午 1400-1600 由永靖消防分隊蒞校實施宣導暨分組演練。

- 二、本學期第 1 次愛校服務(改過銷過)開放申請至 **112 年 3 月 10 日(星期五)** 中午 12 時止(逾時不予受理)，並訂於 3 月 18 日(星期六)及 3 月 19 日(星期日)實施愛校服務，請導師協助提醒已完成申請改過銷過之同學依時返校愛校服務。
- 三、目前天氣溫差落差大，易發生一氧化碳中毒，請導師協助宣導使用熱水器及瓦斯爐等爐具時，應特別注意環境通風狀況，以避免一氧化碳中毒事件發生。
- 四、近期發現有同學攜帶違禁品(撲克牌、電子菸、香菸……)嚴重違反校規，相關同學均依學生獎懲要點實施嚴懲，請導師協助提醒同學引以為戒，避免類案再生；**並提醒一般或彈性課程結束後，請將點名簿當日交回學務處。**
- 五、請各位導師提醒同學，放學後(含假日)留校實施選手訓練、球隊訓練、檢定練習、晚自習及運動等同學，返家時特別注意交通安全並遵守進出學校服裝規定，嚴禁大聲喧嘩吵鬧影響校園秩序，另夜間返家視線不佳應配戴手電筒及加裝反光標示等。**(PS：溫馨提醒上學期有發生同學未申請留校晚自習私自留置教室，肇生學生衝突事件，以避免類案發生造成危安事件，請向教務處完成申請並於規定教室實施晚自習，以利管制人員安全)**
- 六、近期國教署來文通知，請學校尊重學生得依個人對天氣冷暖之感受，選擇穿著長短袖或長短褲校服。天氣寒冷時，學校應開放學生在校服內及外均可加穿保暖衣物，例如便服外套、帽 T、毛線衣、圍巾、手套、帽子等。
- 七、為有效讓學生公假流程更加簡便與瞭解，再次提醒作業方式進行修正如下：

公假流程：

校內

- 短期：僅需”公假單”。
- 長期：僅需”簽呈+名冊”。

校外

- ”簽呈+公假單”（僅需帶隊教師及導師核章，申請人：承辦人或帶隊師長）

備註：家長同意書，請提出公假申請之處室科組，”自行留存備查”。

- 八、教官室預劃於 112 年 4 月 21 日上午 10 點至 12 點帶隊學生至員林演藝廳參訪「教育部反毒特展-解癮」，到時會幫有參加同學申請公假，再麻煩導師協助。
- 九、本校學生請假方式係依據本校「學生請假規定」辦理，從開學至今發現同學常犯以下缺失：
 - (一)事假未事先請假。
 - (二)病假未附看診收據。
 - (三)請假未於一週內完成請假手續。

(四)早自習遲到、第一節曠課補請假。

各項請假規定均宣導多時，且於同學請假時當面告知或書寫於假卡上，煩請各班導師協助初審。

十、由於臉書、微信及 IG 等使用風氣盛行，同學之間也流行互相自拍照片上傳空間分享，請導師協助宣導同學，勿將不雅、裸露照片、影片張貼或存放於網路空間，也請勿分享或公開他人之資料照片，或使用不雅字眼污辱他人、發表傷害他人人格之文章，以免觸犯刑責及損壞校譽。

十一、依據行政院 103 年 1 月 28 日院臺法字第 1030121632 號令修正「特定人員尿液採驗辦法」部分條文及第 3 條第 1 款附表，增列「特定人員」類別第 4 項，原第 4 項調整為第 5 項，條列如下：

(一)曾有違反毒品危害防制條例行為之各級學校學生(含自動請求治療者)。

(二)各級學校之未成年學生，於申請復學時，認為有必要實施尿液採驗者。

(三)有事實足認為有施用毒品嫌疑之各級學校學生。

(四)前三款以外之未成年學生，各級學校認為有必要實施尿液檢驗，並取得其父母或監護人同意者。

(五)各級學校編制內校車駕駛人員。

各級學校每月應依現況「增減」特定人員，並按時陳報。煩請各位導師於每月 10 日前將貴班「特定人員名冊增刪意見表」回傳至張淑鈴校安老師處，以利本校名冊彙整陳報。

十二、依據「教育部學產基金設置急難慰問金實施要點」規定，學生或幼兒慰問金核給條件及金額如下：

(一)因傷病住院七日以上或發生意外死亡者，核給新臺幣一萬元；符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。但其原因事實係可歸責於學生之故意違法行為，而該學生年齡在十八歲以上者，不予核給。

(二)遭受父母或監護人虐待、遺棄或強迫從事不正當職業行為，致無法生活於家庭，並經政府核准有案之社會福利機構或社會福利機構委託親屬收容者，核給新臺幣二萬元。

(三)因其父母或監護人有下列情形之一：

1. 失蹤達六個月以上、入獄服刑或非自願離職者，核給新臺幣一萬元。

2. 符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。

3. 因特殊災害受傷並住院未滿七日者，核給新臺幣五千元；住院達七日以上者，核給新臺幣一萬元。

4. 死亡者，核給新臺幣二萬元。

(四)因其他家境特殊、清寒或遭逢重大意外事故等原因，經教育部專案核准者。

各班如有學生發生上述狀況，請導師提醒同學向生輔組提出申請。

衛生組及健康中心

一、班級防疫工作提醒：

- (一) 防疫原則:生病在家休息，確實勤洗手，吃東西時請維持社交距離。
- (二) 若班上同學有發燒或嘔吐腹瀉，請提醒該生在家休息至症狀解除 48 小時後再到校
- (三) 3 月 6 日起，學校健康中心及校車須全程配戴口罩，其他教室自主決定是否戴口罩；若有咳嗽或家人確診等情形，在校除飲食外應全程戴口罩
- (四) 依據 111.10.30 行政會議決議:本學期起發給各班 2 盒口罩，請各班自行運用
- (五) 新冠肺炎目前確診仍是法定傳染病，請填通報單並在家休息 5 天再到校
- (六) 3 月 20 日起學生快篩陽性不用隔離但不到校，可請病假 5 天(不列入出缺紀錄)，若快篩提早陰轉可提早返校；請假依據:快篩陽性證明(須寫上日期與姓名)。

二、3 月 17 日(星期五)9:30~16:00 於教學資源中心東側門口辦理捐血活動，參加對象：滿 17 歲以上全校教職員工生，歡迎踴躍參加並請攜帶身分證。

體育組無。

肆、 臨時動議：無

伍、 散會：中午 12：40

陸、 會議照片：

	
主席報告	校長指示
	
教官室提案	各處室報告

附錄 1

性別平等教育法

第 2 條

本法用詞定義如下：

- 一、性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。
- 二、學校：指公私立各級學校。
- 三、性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。
- 四、性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：
 - (一) 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
 - (二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。
- 五、性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。
- 六、性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。
- 七、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。

第 28 條

學校違反本法規定時，被害人或其法定代理人得向學校所屬主管機關申請調查。校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之被害人或其法定代理人得以書面向行為人所屬學校申請調查。但學校之首長為加害人時，應向學校所屬主管機關申請調查。任何人知悉前二項之事件時，得依其規定程序向學校或主管機關檢舉之。

附錄 2

中華民國刑法【民國 100 年 11 月 30 日 修正】

第 227 條

對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

第一項、第三項之未遂犯罰之。

第 227-1條 （減刑或免刑）

十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。

第 229-1條 （告訴乃論）

對配偶犯第二百二十一條、第二百二十四條之罪者，或未滿十八歲之人犯第二百二十七條之罪者，須告訴乃論。

刑事訴訟法【民國 99 年 6 月 23 日 修正】

第 237 條 （告訴乃論之告訴期間）

告訴乃論之罪，其告訴應自得為告訴之人知悉犯人之時起，於六個月內為之。

得為告訴人之有數人，其一人遲誤期間者，其效力不及於他人。

菸害防制法(民國 98 年 01 月 23 日)

第 12 條

未滿十八歲者，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第 15 條

下列場所全面禁止吸菸：

一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。

九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。

第 31 條

違反第十五條第一項或第十六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

附錄 3

兒童權利公約四大原則宣導：(公約定義之兒童為，未滿 18 歲之人)

兒童權利公約四大原則



- 1 表意權
- 2 兒童最佳利益
- 3 禁止歧視
- 4 兒童生存及發展權

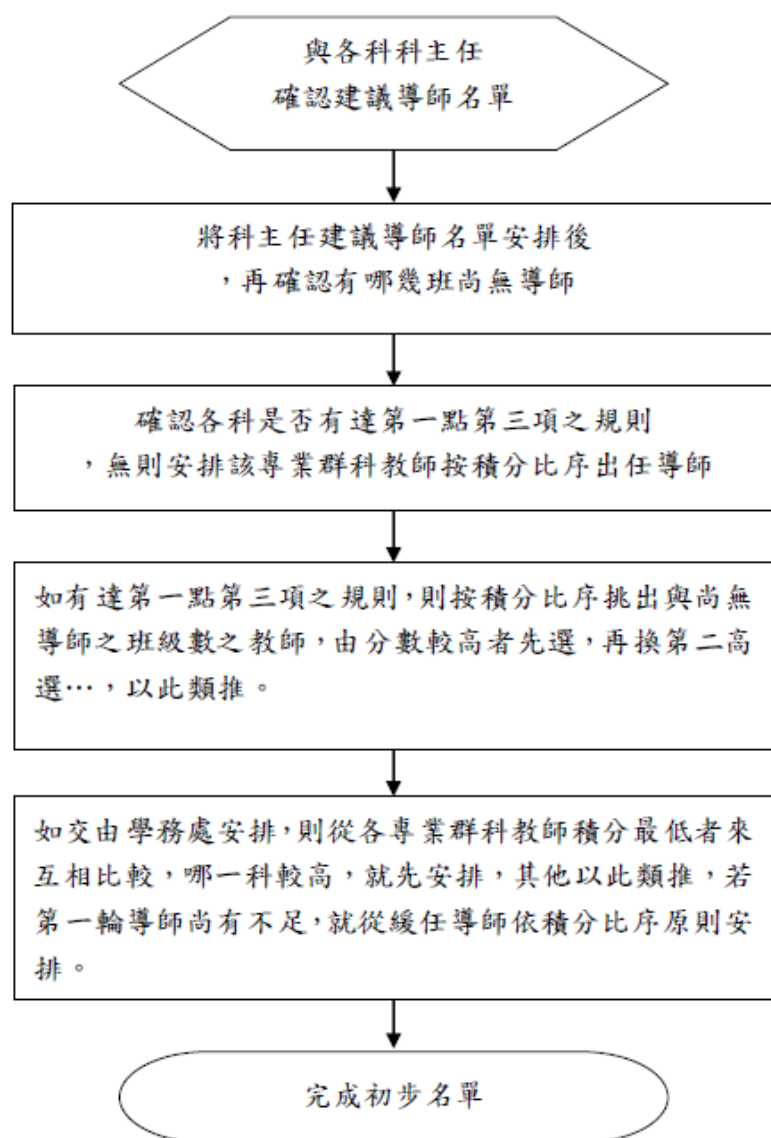


臺中市政府 | 社會局
Social Affairs Bureau
Taichung City Government

兒童權利公約
Convention on the Rights of the Child

附錄 3

安排各班導師作業流程圖



國立永靖高級工業職業學校 學生改過銷過暨愛校服務」施行要點

100 年 06 月 29 日學務會議修訂通過

107 年 01 月 22 日擴大行政會議修訂通過

108 年 05 月 27 日擴大行政會議修訂通過

112 年 03 月 15 日期初導師會議討論

一、申請對象

凡受校規懲罰(警告至大過一次以上)，經輔導考察確有改過積極向上之事實，且在考核期間未再違反校規者，均可申請愛校服務及辦理銷過手續。

二、考核時限(服務時限)

自獎懲公佈日起，經三個月考查，期間未再受懲處者始可申請(高三學生考查時限為一個月，且每年四月十五日後之懲罰不得申請愛校服務及辦理銷過)。

三、銷過程序

(一)一般申請：

~~(一)~~1. 填寫申請表：生輔組每學期開放二次假日時段(期中、期末)愛校服務，申請者於公布五日內，至生輔組填寫銷過申請表，申請表經家長同意，並由導師、輔導教官、考核結束簽章後，將申請表逕送生輔組審核彙整。然申請大過銷過者需先經輔導室輔導考核後，始得申請。

~~(二)~~2. 銷過實施：生輔組審核核准後，依申請者銷過日期完成造冊並公布之，申請者需依核可銷過日期準時到校愛校服務，由當日負責師長分配工作，工作完成經師長檢查後，請師長於銷過申請表上簽章認證。

~~(三)~~3. 銷過註銷：申請者完成銷過後，由生輔組將依程序完成上簽校長核定後，辦理註銷手續。

(二)特殊申請：由班導師對該班學生實施愛校服務(上限四小時)，每學期末前統一彙整至生輔組，完成上簽校長核定後，辦理註銷手續。

四、銷點計算

- (一) 警告一次：需愛校服務二小時。
- (二) 警告二次：需愛校服務四小時。
- (三) 小過一次：需愛校服務六小時。
- (四) 小過二次：需愛校服務十二小時。
- (五) 大過一次：需愛校服務十八小時。

五、服務時間

- (一) 愛校服務時間：例假日(每學期開放二次為原則)之 0800 時至 1700

時。

(二) 愛校服務須經學生家長同意，教職員亦須在場督導。

六、愛校服務範圍

凡校園中各項有助於行政推展、教學準備、環境保護、清潔之事務或其他各種勞動性(不具危險)之服務工作，均為學生愛校服務之範圍。

七、一般規定

(一) 參加愛校服務同學一律穿著季節校定運動服，不得穿著便服。

(二) 參加愛校服務同學需事先完成家長同意書繳交，並於往返途中注意安全，嚴禁危險駕駛。(如：無照騎乘汽機車、雙載、超速、未戴安全帽等等)。

(三) 如未能依規定時間完成服務時數，或於執行階段工作消極、敷衍了事，或有蓄意逃避服務工作之情事，得視情節延長服務時數或取消當次銷過資格。

(四) 如學生未提出愛校服務申請、未完成愛校服務程序或一再拖延實施日期，不得辦理銷過。

(五) 銷過當日遲到或服儀未依規定穿著，該員當次不得銷過。

(六) 經通知愛校服務無故未到者，除管制一次不得銷過外，並依本校「學生獎懲要點」之規定懲處。

(七) 申請銷過，經核定註銷後，該處分得以刪除。

(八) 學生改過銷過確定，生輔組登錄系統並於學生懲罰紀錄加註「註銷」字樣。

(九) 學生改過銷過確定，學生及家長可以於師生線上查詢系統查閱，不再以書面或電話通知家長。

(十) 小過(含)以上之懲處經銷過後，再犯同類過失時，該處分不得再提請銷過(得經師長考核視狀況於獎懲會議討論同意銷過)。

八、本要點經行政會議審議通過後，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

PART I：CRPD 是什麼？從哪裡來？

1. 從人權意識到宣言 & 公約，人類爭權的漫漫長路

沒有人希望身體受傷或心理生病，但有些人卻只因為受傷或生病而被討厭，還因為這樣而沒辦法上學、上班，甚至是去餐廳吃飯！21 世紀，人類為了改變這樣不公平的情形，一起締造了一部保障身心障礙者的人權公約：《身心障礙者權利公約》（CRPD）。

2. 這不是特權！一部思考多元處境的人權公約



訂定人權公約不是為「他們」改東改西讓他們享有特權；而是沒有我們的參與，不要為「我們」做決定。右下角畫有一位坐在椅子上的男孩，和一位坐在輪椅上的女孩，在討論事情。象徵身心障礙者權利公約是有障礙者參與其中，一起討論而訂下的約定。

或者，像身心障礙者常常被當成社會的「依賴者」，不太有機會選擇自己想要的生活。所以 CRPD 就會很重視去維護他們自己的選擇和決定權，並且強調他們有權利參與跟他們息息相關的所有事務。也就是他們常在說的：「沒有我們的參與，不要為我們做決定！」

3. 眼鏡仔是身心障礙者？我的障礙，誰說了算？

你曾經有因為「身體限制」而遇到困難的時候嗎？例如近視的小眯說，他如果沒有戴上眼鏡，連要去巷口的麵包店買麵包都沒有辦法。這時候，「眼鏡」對近視的人來說真的是很重要的輔具吧！

眼鏡仔是身心障礙者？ 我的障礙，誰說了算？



媽，我眼鏡掉了，
連巷口的麵包店都去不了！



正好讓你想想
障礙來自於環境是什麼意思？

你能想像一個沒有（隱形）眼鏡的世界，近視的人要怎麼生活嗎？就是因為（隱形）眼鏡已經普遍到讓我們幾乎忘了它的存在，也不會讓近視的人因此沒辦法上學上班，所以現在沒有任何人會說，近視的人有「障礙」，是「身心障礙者」。

當然，也不是說你現在把眼鏡拿掉，就突然變成身心障礙者了！國際上對身心障礙的認定，還是有一些細緻的標準。只是

我們可以理解到，身體上的限制到底會在生活中造成多大的困難，其實跟外在環境（例如有沒有適當的輔具和無障礙環境）很有關係喔！

例如，對使用輪椅的人來說，雖然坐在代步工具上，卻還是有很多地方讓這個輔具卡住，讓使用者一再成為「障礙者」。想去餐廳用餐、去書店看書、去髮廊剪頭髮，都可能因為這些場所只有樓梯或有門檻，而沒辦法自由進出。

也因為大多數的日常活動都無法進入，久而久之就容易被人遺忘，甚至對他有差別待遇。讓人只是因為身體受傷，或是心理生病了，就被排除在外。

但如果外在環境、社交場合都很友善，很多身心障礙者又可以投入社會。這就是 CRPD 在強調的：「沒有障礙的人，只有障礙的環境。」那些因為身心受傷／生病而無法和你我一樣享有各種權利的人，都是 CRPD 要保障的對象喔！

小補充：所以你應該也發現了，身心障礙者不一定是永久和唯一的身分，有些人短暫受傷，也可能在當下成為障礙者喔！

而且只要外在環境打通、消除社會對於障礙者的偏見和刻板印象，這些人都可以發揮自己其他的身分，可能是學生、立委、主播、運動員等，障礙就不再是障礙了。

近年來許多的社會事件層出不窮，也讓政府更加關注國人心理健康的議題。而許多名人、節目的倡導，也讓心理健康議題變得更為易懂親民。踏出家門去看身心科、心理諮商不再是那麼難以啟齒的事。為什麼大家都在倡導這件事？心理不舒服不能出門走走、聽聽音樂、做點喜歡的事就好嗎？什麼程度需要去看身心科、心理諮商？放著不管會變很嚴重嗎？這篇將會盡可能簡單整理一些普遍原則，讓大家找到合適自己的方式來照顧自己的心理健康。

心理困擾有時會以不同樣貌出現

過往我在醫院以及社區工作的經驗發現，大部分民眾會尋求協助都是因為生理上出現的困擾，包含「失眠」、「頭痛」、「腸躁」、「經期失調」等等各種各樣的議題。當然並不是說這些症狀都代表有心理困擾，只是很多人常常都是去了各科，做遍各種檢查都找不出問題，最後被轉介到身心科，才發現可能是某些心理壓力導致身心症狀出現。當我們越忽視心理上的困擾，以為我們可以不被它影響情緒時，他反而會轉而影響我們的生理機制。而我們只把重點放在生理上的症狀時，心理上的困擾還是會持續蔓延。

如何評估影響的程度？

我們一般在評估精神疾患對一個人的危害程度會從兩個面向去看：一個是自殺風險、另一個就是對生活/工作的影響程度。通常心理困擾嚴重到以身心問題出現時（想到工作就壓力很大，很焦慮），對一個人的生活/工作都會產生很大的影響（焦慮到很多事情為了做好，花太多時間檢查）。這些影響可能回過頭來加劇心理/生理症狀的嚴重程度（對工作成果更挫折），形成一個惡性循環。

正因為心理上的困擾容易被忽視，生理上的症狀又容易讓人搞錯重點，我們才更需要練習去意識到自己內心的狀態。當我們開始感覺到「工作充滿各種厭倦、壓力」、「親密關係索然無味，找不回當初的愛戀」、「找不到生活重心，日子過一天算一天」，就應該開始思考這樣的生活我還能撐多久？

該怎麼做？

覺察自己的身心狀態

每個人對於壓力的生理反應都不同，可能是失眠、肚痛、皮膚發炎等等。或是開始對周遭的人事物不感興趣，一個人待在家又感到很空虛。如果你發現最近出現類似狀況好一陣子，沒有好轉，請開始思考是不是最近面臨了什麼樣的壓力或負面事件，已經有點難以負荷。

找到釋放管道

一旦發現壓力或負面感受一直在上升，越來越難調適，請找到屬於你自己的釋放管道，可能是找朋友訴說、出去旅遊、追劇、去酒吧喝一杯等等。真正抗壓性強的人不是對任何事都不會感到壓力，而是可以很好的調適自己的壓力，照顧好自己，用最好的狀態去面對任何事。

尋求專業協助

當你發現壓力已經大過自己可以因應的程度，嘗試各種方法都沒好轉，務必尋求專業的協助來調適自己。可以去身心科拿藥改善生理症狀、或接受諮商找到能持續調適的方法。適量的藥物或定期的諮商會談，可以減緩心理壓力對生活的影響，就不會形成「壓力-生活」相互影響的惡性循環。

過去的環境教導我們要有抗壓性、保護自己不可以太表露需求和脆弱，但沒有教導我們如何照顧、尊重自己的感受。以至於很多人變得很極端，不是都不說，就是霹哩啪拉的狂說，讓別人受不了，因為根本不知道該怎麼做。照顧好自己的身心理健康，才更有能力跟心力，去顧好生活、工作、以及身邊重要的人。