

國立永靖高級工業職業學校 111 學年度第 2 學期 期中導師會報暨教師與輔導管教工作坊會議記錄

會議時間	112 年 04 月 19 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	廖宗倩
列席指導	許校長榮添	出席人員	如簽到表

壹、 校長指示：

貳、 主席致詞：(略)

參、 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
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。	決議：照案通過。	學務處生輔組	解除列管

肆、 提案討論

伍、各處室業務宣導

教務處：

一、今日已將 112 學年度上學期重補修調查通知單發給一、二年級集合幹部及轉交導師，請老師協助提醒班上同學填寫意願，上傳期限至 5 月 1 日，逾時會視同放棄重補修。

二、三年級學生將於總成績結算完成後，針對未取得畢業證書同學，發給調查表，並於 7 月前繳費完成。感謝各位導師的協助

實習處：略

總務處：略

圖書館：

一、本館優質化111-B4子計畫辦理111學年第二學期師生「手捏陶創意體驗研習」說明：

(一)目的：推動校園手作與藝術氛圍，提升學生動手做與激發創意力。

(二)依據111學年度優質化輔助方案111-B4「形塑人文藝術素養」子計畫辦理。

(三)日期時間：112年5月3日星期三下午第五至七節。

(四)陶藝家：寬心陶坊坊主柳進財老師。

(五)地點：圖書館閱覽區。

(六)參加對象：

(1)學生名額20名，請各班導師推薦有興趣同學參加，每班1名，且以報名順序錄取額滿為止。

(2)教職同仁名額10名備取5名，公告或張貼人事室報名額滿為止。

(七)材料費：預拌陶土費用每人200元。

(八)雜支：研習耗材切捏竹塑片、紙張(含講議)及作品電或材燒等費用每人80元。

(九)本次鐘點、交通、材料與雜支費用，由優質化輔助方案111-B4子計畫業務費勻支。

(十)凡參加學生造冊簽到退送生輔組請公假。。

二、本學期館藏購書推薦於4月7日截止，已滙整322種書目，於4月11日 email 圖委會委員電子郵件審核後，將視館內購書經費額度進行後續採購事宜，感謝同仁及各處室科推薦。

輔導處：

一、 **高三升學輔導活動**：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。

升學輔導項目	日 期	時 間	說 明	備註
進修部、產專 班集合式宣導	05/02(二)	13:10-14:00	虎尾科大	機械、製 圖、電 機、資訊
	05/02(二)	14:10-15:00	修平科大	
	05/02(二)	15:10-16:00	勤益科大	
升學輔導講座	05/03(三)	14:10-16:00	邀請中華醫事學生 輔導中心主任李德 修教授蒞校指導	
大專院校 入班宣導	05/08-09 05/11-12	09:10-16:00	1.邀請學校以中部學 校為主。 2.各科推薦之學校。	
模擬面試	05/22-26		1.邀請教授蒞校擔任 口試委員。 2.依各科表訂時間安 排模擬面試。	

二、**親職/生涯及心理健康文摘**：「關鍵時刻幫助孩子看見自己的亮點」及「情緒勒索的解方」---提供導師參考之文章。

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。
- 十、導師評語等資料電腦結束輸入時間為 112/04/28，請盡量於 112/04/27 前，輸入完畢，以利彙整；三年級學生獎懲單請於 112/04/24 前繳交生輔組(獎勵懲罰請分開書寫)。

訓育組與社團活動組

- 一、112 年 4 月 19 日(三)下午班會時段為高二校外教學參觀行前說明會。
- 二、112 年 4 月 26 日(三)至 28 日(五)為高二校外教學參觀活動。

三、112年5月3日(三)下午12點10分為高三德行評量審查會議，班會時段為高一校歌比賽。

生輔組

- 一、本學期的校園生活問卷已於112年4月14日施作完畢，感謝各位班導師幫忙配合。
- 二、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」，已完成參加同學申請公假，感謝導師協助幫忙。
- 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、因為高三統測結束後已無第八節輔導課，預劃4月中發放家長通知書，通知高三學生家長有提前至下午4點放學，自行規劃返家方式，此期間敝子弟在外之行為與安全由家長負責並協助約束；如搭乘學生專車放學之高三同學，則安排於活動中心二樓自習，待第8節下課後(下午4:55)與一、二年級的同學統一搭車離校。(PS再麻煩高三班導師協助轉知家長)
- 五、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。
- 六、請各位導師提醒同學，放學後留校實施選手訓練、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，因夜間視線不佳應穿著亮色系衣服、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)
- 七、再次『重申學校應透過以正向、合理且符合教育法規之方式落實零體罰政策，積極教育及輔導學生並維護受教權益』，並加強宣導正向管教，以創造友善校園學習環境。
- 八、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。

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、 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」回傳至廖弈雯校安處，以利本校名冊彙整陳報。

十一、 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:

- (1)防疫原則:生病在家休息，確實勤洗手，若有咳嗽在校除飲食外應全程戴口罩。
- (2)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(3)4 月 6 日起，校車**建議**全程配戴口罩，其他教室自主決定是否戴口罩
- (4)新冠肺炎目前確診仍是法定傳染病，請填學校通報單並在家休息 5 天再到校
<https://forms.gle/FXYsJYb2gzt3YgHZ7>
- (5)新興傳染病介紹~ 猴痘
 - *傳播方式:接觸確定個案的皮疹或體液造成(包含：性接觸、擁抱、親吻等)(性接觸為此波疫情主要傳播途徑，飛沫傳播需在長時間面對面接觸較容易發生)
 - *潛伏期:3-21 天，發疹或發燒開始具傳染力持續到紅疹結痂脫落為止
 - *症狀：皮疹(臉部、四肢及生殖器等部位)、發燒($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、淋巴腺腫大
 - *疫苗接種對象:6 個月內有**高風險性行為者**(性病患者、多重性伴侶、性交易服務者)

體育組無。

伍、臨時動議

陸、散會

柒、會議照片

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

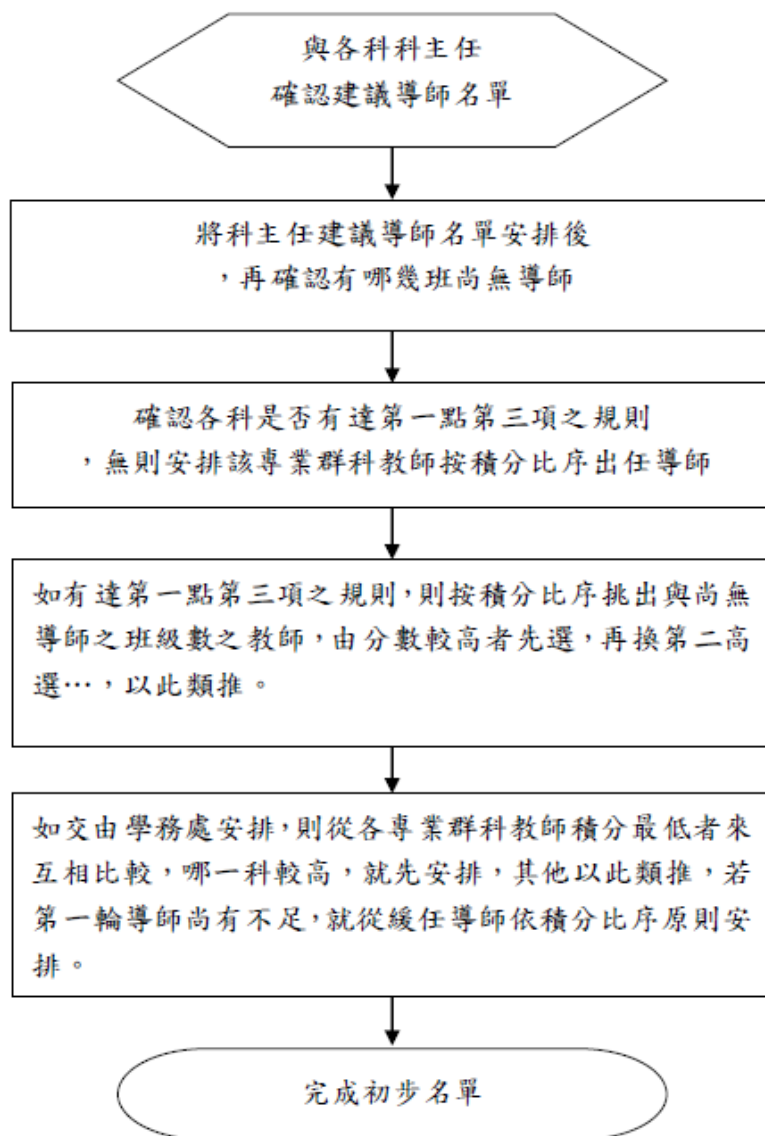


臺中市政府 | 社會局
Social Affairs Bureau
Taichung City Government



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

安排各班導師作業流程圖



情緒勒索的解方：建立良好的心理界限

諮商心理師石瀝新/Web only

你是否有過一種經驗，曾有人在你面前說了一些話後，雖然讓你感到不舒服，你卻很難拒絕對方的要求或期待。如果你為了自己的需求而婉拒對方，即使你並沒有做錯什麼事，但似乎有種隨之而來的愧疚感，讓你不得不配合對方。情緒勒索的情境，可能就在這些互動中默默產生……

一天晚上，當我接完案到煎餃店買晚餐回家時，聽到店員和顧客的一段對話。

A：「為什麼不能內用？」

B：「不好意思，我們 8 點結束營業，所以目前已經不能內用了。」

A：「可是現在才 7 點 50 分啊！你們動作快一點就好！」

B：「不好意思，一來我們工作人員準備下班，二來店裡空調也已經關閉。因為需要一些時間讓空調停止運轉，所以我們 7 點半就不接內用的客人了。」

A：「可是我肚子很餓，你們就不能通融一下嗎？我沒地方可以吃東西，也沒辦法拿回家吃。好啦！我要 10 顆鮮蝦水餃，你們動作快一點就好！」

B：「真的很不好意思，我們可以提供外帶，但沒辦法內用。」

A：「你們就這樣看著客人肚子餓，然後不讓客人吃東西？這也太荒謬了吧！大家聽聽，這間店不讓客人吃東西喔！」

看似不起眼的一段對話，其實就隱含著情緒勒索和關係界限和線索。顧客不斷耍賴和提出要求，似乎覺得只要自己盧一盧，就可以勉強對方同意自己的需求；而店員則努力踩穩自己的界限，避免一些原則和規範被打破。

勉為其難滿足無理需求，你也被「情緒勒索」了嗎？

這些情節，我們似乎會在生活中的各種情境中經驗到。可能這些人與你不相關，像我一樣在路邊就會觀察到路人們有著類似的互動；可能在你的職場環境中，老闆或同事會讓你承接不屬於你的工作；可能在你的家庭生活中，父母會用各種方法影響你的生涯或決定，出現「你不……就……」的威脅；也可能在你的伴侶關係中，另一半會讓你不得不滿足對方的期待，否則就會被冠上一個「別人的伴侶都比較好的帽子」。

有時候我們會概稱這些情境為「情緒勒索」，然而，其實情緒勒索指的是其中一方會企圖以帶有情緒的言語和行為，威脅、控制他人的行為來符合自己的期待，並在過程中帶給對方恐懼、罪惡感的感受，似乎對方有義務去符合自己期待與要求的感覺。

當我們**心理界限**不夠清楚時，我們便很容易受到對方的影響。似乎沒有滿足對方的要求，就會出現對方對自己的否定，並延伸出自己對自己的否定。

「為什麼我努力想要滿足對方的期待，但仍舊被批評得一無是處？是不是我真的這麼糟糕？」

「為什麼我盡力想要保持關係的距離，卻總被對方用各種情緒威脅我要滿足他？是不是我真的這麼需要依賴一個人？」

如何建立強而有力的關係界限？對抗情緒勒索三部曲

那我們要怎麼透過關係界限來打破情緒勒索的情境呢？

首先，我們需要釐清哪些屬於自己的責任，而哪些並非是我們需要去承擔的部分。將對方的責任還給對方，屬於他的，你不用為他承接。

接著，我們可以去理解和反思，為何對方這些言語容易讓自己感受到「被勒索」的感覺，也就是那些「恐懼」和「愧疚感」是從何而來。是否因為生活角色的關係，使得你不得不聽父母的規劃，否則就會沒有辦法從他們身上繼續獲得資源？又或者覺得你沒有配合伴侶的要求，對方就會做出傷害自己的行為，使得雖然你並不認同對方的要求，但仍需要配合來滿足對方？

最後，當我們來為自己想想，其實關係愈不重要，我們可能就愈容易讓自己掌握好界限；但我們愈重視的關係，界限就會愈難拿捏清楚、愈難拒絕。這些重要的關係，是怎麼一步步變成現在充滿恐懼感和愧疚感的關係？良好的「心理界限」能有效地幫助你辨識關係中的「情緒勒索」，當你能夠維持一定的原則，能為自己設立一個足以讓對方適可而止的界限，便可以讓你重視的對方學著成長，用你能夠接受的方式與你互動。

回想一下自己的重要關係，是否有會經常出現讓你覺得愧疚和感到抱歉的關係？為這段關係，適當地騰出一個自在的心理空間。如果能夠為自己做一小步，你想為自己做什麼呢？

親職教育專家、寫作老師陳安儀的兒子也是新課綱生，她認為，每個孩子都有亮點，只是自己不知道，家長可以協助他們看見自身優勢，吸引大學老師目光。

我有一對兒女，今年女兒升大學四年級，兒子是大一新生、一〇八課綱首屆高中生。我也是老師，知道新課綱增加更多選修課，讓學生探索自己。但教育改革難速成，而年輕的孩子也很難早期確認未來方向，尤其像我兒子學習興趣廣泛，等到志願卡送件在即，仍遲遲無法抉擇方向。

他對於生物、社會、教育都有興趣，實在難以選擇。於是我陪著他花了一整週，翻閱超過一千頁的申請入學簡章，篩選出他有興趣的科系。我們發現清華大學有人文社會學院學士班，兒子上網查詢之後發現學校並不限制跨院選課，適合志向不明的學生，因此便把它排在第一志願，後來如願上榜。

不是每個兒女都願意接受爸媽的建議。我兒子知道媽媽一向了解他、支持他，所以願意接納我的意見。反觀我當年填志願時，爸爸要我把新聞系擺前面，但因為他強勢介入，反而讓我很反彈；最後我進了媒體工作，才驚覺爸爸其實懂我。唯有不干涉孩子的選擇，孩子才願意說出自己的真正想法。

爸媽避免本位主義

家長和孩子討論志願時，易帶著本位主義，主導孩子走爸媽想要的路。但我更關心兒子的理想和物欲需求是否一致？比如某些科系未來可能不易賺大錢，他聽完後說自己不在意，那我便尊重。

面對二階書審時，兒子自知高一、高二上傳的學習歷程檔案並不適用，因此展開一系列修改流程。

兒子曾申請熱門營隊被刷掉，後來發現問題出在他毫無重點的自傳，內容真讓我看到快吐血。基於那次慘痛經驗，我請他書審資料送出前，先分享給我看看，也許我能幫上忙。

看了資料以後才知道，不只是自傳，其他內容也都像是上課筆記，無法讓人留下深刻的印象。我不必多懂新課綱、認識多少大學老師，也知道沒有教授會想看學生的上課筆記。於是我建議他要加入「反思」，比如「為什麼要修這門課？」「啟示和領悟是什麼？」修改過程中，母子倆也曾為了該把哪項活動經驗寫進資料而起衝突。例如我覺得連續擔任四學期班代、社團社長很難得，但他不認為。後來我想起，他曾在學校抗爭過「為何一定要穿制服？」便建議他選

擇這個素材發揮。

兒子原本反駁我的建議，因為那場抗爭沒有成功。但我認為，如果我是教授，會覺得「過程比結果重要」。他為此主題採訪教官，甚至參與學生會修改校規，我鼓勵他把這個過程寫出來，就能彰顯積極和努力，但仍強調，最終由他自己決定將哪些經驗寫入，我都尊重。

扮演「支持＋諮詢者」

回頭看這段陪伴升學的過程，我覺得家庭資源必能為孩子升學加分，但所謂「資源」沒有標準答案，有些家長有時間，能陪孩子聊天找志向；有些人脈，能引薦親友來幫忙。有什麼資源就打什麼牌，況且升學管道愈來愈多元，就算家庭沒資源，孩子也不一定會失敗。

兒子高中三年，我從沒說過「快去讀書」四個字，直到他要選填申請入學六個志願、準備書審資料時，我才介入協助，主要是希望他讀到真正適合的系。

其實每個孩子都有亮點，只是他們自己不知道。看著他們長大的家長，更有機會協助指出這些亮點、放進資料中，吸引大學老師目光。但我從沒想過要幫兒子代寫資料，因為要去面試、上大學的是他，這是他的人生。

整體來說，建議家長在孩子升學路上扮演「支持＋諮詢者」，順著孩子想去的方向陪伴，協助他們看見自身優勢。孩子也要練習開口問、動手找資源，不需太抗拒求助大人。（採訪整理 | 潘乃欣）

家長通知書

通知敝子弟 (班級) (姓名)，於 112 年 5 月 1 日起(統測結束後)至 112 年 5 月 31 日止(畢業典禮前)，因無第八節輔導課，故每日提前至下午 4 點放學，自行規劃返家方式，此期間敝子弟在外之行為與安全由家長負責並協助約束。

如搭乘學生專車放學之高三同學，則安排於活動中心二樓自習，待第 8 節下課後(下午 4:55)與一、二年級的同学統一搭車離校
此致

國立永靖高級工業職業學校

學生簽章：

家長簽章：

家長電話：

導師簽章：

中 華 民 國 1 1 2 年 4 月 日