

## 中山國中 109 學年度第一學期導師名單

一 年 級				二 年 級				三 年 級			
101	張語君	109	王怡惠	201	王姿敏	208	林慧音	301	蔡獲仰	308	廖婉君
102	曾煥鈞	110	王昇文	202	謝玉雪	209	蔡嘉云	302	張志維	309	陳孟宜
103	楊于萱	111	許騰峰	203	陳美伶	210	李孟怡	303	林儀婷	310	黃于恬
104	許秀芬	112	余姿瑩	204	黃莉珺	211	羅佳民	304	張維吉	311	李秀玲
105	李淑芬	113	連明鴻	205	李佳臻	212	林嘉南	305	吳品賢	312	周澄謙
106	羅盈伶	114	何憶婷	206	鄭華斌	213	黃靜儀	306	張嘉慧	313	張婉鈞
107	周琇美	115	蕭秋雲	207	黃淑怡			307	潘建蓉		
108	邱韻真										

## 親職教育日時間表

時 間	活動內容	地 點	主持人/主講人	參加人員
08:00 至 08:10	準備時間	中山館、 各班教室		學校教職員工
08:10 至 08:20	報到、領取資料	中山館	輔導室	家長、學生
08:20 至 08:30	校務報告	中山館	林國斌 校長	家長、學生
08:30 至 09:10	十二年國教適性輔導 暨健康促進宣導	中山館	林國斌 校長	家長、學生
09:10 至 10:10	專題講座/如何與青春 期的孩子相處	中山館	家庭EQ協會/龔萬侯講師	家長、學生
10:10 至 10:20	休息、換場地 (請移駕至各班教室)			
10:20 至 11:30	親師會談	各班教室	導師、任課教師	家長、學生
11:40 至 12:30	檢討會	辦公室	林國斌 校長	教職員工

# 109 學年度第一學期親職教育日 校長室 報告

校長林國斌 109.09.19

首先感謝各位家長百忙當中到學校參加 109 學年度上學期的班親會，今年中山國中新生報到的人數突破四百人大關，班級數成長兩班總班級數為 41 班，學生總數約 1085 人，在這裏感謝各位家長的肯定，放心的把學生送到這裏。而這一年來全校同仁的認真、努力及付出，相信從學生學習成果、設備改善情形及競賽成績的突出表現上獲得了回饋。

境教功能是教育的重要一環，學校爭取很多經費做環境的改善，包括操場球場的修繕、樹木的修剪及草地的綠美化、污水匯流排工程及冷氣的安裝等。加上將近三年六棟校舍的耐震補強工程，除結構的安全補強外，並設置斜屋頂防水防高溫及校舍拉皮油漆，讓學校整體有煥然一新的感覺。尤其班班有冷氣的安裝，開學時班級已能全面的吹冷氣上課，在炎炎夏日的天氣下，讓學生在全空調的舒適教室內上課，學習的效果一定可以倍增。

此次新冠肺炎疫情的影響下，線上學習及數位平臺的運用相對突顯其重要性，學校歷年參加了多項專業成長計畫，包括 pagamo 種子學校、科技部的高瞻計畫、教育部行動學習計畫、臺南市無線關愛雲遊學及雲端學習平臺的全面導入，可謂在數位學習上做了相當早的超前步署，所以學生的學習幾乎不受影響、而且學生更學會了自主學習及不受時空限制的數位運用。

此外，學校繼榮獲 108 年度教學卓越銀質獎後，依然積極申請競爭型計畫及參加各項的競賽，包括有 108-109 年「前瞻基礎數位環境建設-創新智慧學習教室」、109 學年度國民中小學閩南語沉浸式教學計畫、教育部適性教學全國推動計畫：109 年度因材網基地學校等。透過計畫的推動增進教師的專業成長，並改進教學的策略及方法，讓學生的學習更有效率。

在各項競賽中，女子排球於 108 學年度國中排球聯賽-南區複賽中擊敗強敵，以優異成績於第一階段晉級全國決賽榮獲第五名的佳績，108 學年度國中技藝教育競賽陳俞臻同學更獲得餐飲服務技術競賽的第一名，為校爭光值得嘉許。

108 新課綱已邁入第二年，改革的重點之一為題目閱讀量高，連結生活問題情境，素養導向的考題主要是為了解決生活問題，題目閱讀量高，且經常搭配圖表、數據資料或以題組形式來呈現。同時強調學習跨領域、讓學習更呼應現實生活、更有情境與脈絡，孩子會覺得學習的意義感提高。另外，素養導向的試題會愈來愈多，大考中心主任劉孟奇認為不用感到恐慌，因為考的是基本功，平時只需要廣泛閱讀、接觸多元文本，以及關心生活（周遭發生什麼事）。

一年級新生學校為孩子規劃短文寫作課，讓孩子學習運用 ORID：以事實性、感受性、詮釋

性、決定性不同層次去描述一件事，提昇孩子寫作內容的豐富度與層次。二、三年級時更加強閱讀理解策略及作文寫作的教學，前二年畢業生中，本校五級分以上超過百人，四級分以上將近330人，亦即四級皆以上的同學佔全體同學約95%，中山的孩子絕對比其它學校在閱讀及寫作上能力更強，請家長大可放心。

臺南區免試入學比序項目(109學年度起入學高級中等學校學生適用)，提供家長參考，未來在學科的學習上要注重加強：

### 臺南區免試入學超額比序制度(國二生開始適用)



**【尋找支點 啟動改變】**

教育是一種成長

它從來就不是一件容易的事

學習是一種責任

它從來就不是一件簡單的事

在中山全人教育熱愛學習

生活情境-輕鬆做

學術脈絡-紮實學

生活素養-靈活用

開創課程轉化新風貌

**【選擇中山、成就無限】 【優質標竿 卓越典範】**

- 105 年度 教育部數位輔助學科閱讀計畫-夥伴學校
- 106 年度 教育部國中組閱讀磐石學校-優等
- 106 年度 科技部高瞻計畫-課程組特色學校。
- 106 年度 教育部特色學校-優等
- 106 年度 PaGamO 線上遊戲學習平台-種子學校
- 107 年度 臺南市行動學習推動計畫-特色學校
- 107 年度 國際教育融入中小學優良課程方案-國中組優等
- 107 年度 教育部「學習成就素養導向標準本位評量計畫」國中領航學校
- 107 年度 臺南市教學卓越初賽-特優
- 107 年度 飛番教育雲-全國雲遊學創意課程教案競賽-特優與佳作
- 107 年度 教育部海洋教育「海洋科學繪本」-優等與佳作
- 107 年度 臺灣國際兒童暨青少年影展 ATIFF 動畫-種子學校
- 108 年度 教育部教學卓越銀質獎
- 109 年度 前瞻計劃-智慧教室學校、科技輔助自主學習計劃、適性教學基地學校、美感與設計課程創新計劃、科技教育教學與學習及探索活動計劃、數學易思基地學校

中庸典範 山毓桃李 創造享受學習的舞台

## 【榮譽榜】

### 一、 109 年度升學表現

- 達錄取台南一中與台南女中共 39 人
- 錄取南科實中、家齊高中、台南二中共 53 人
- 錄取國立高中與市立高中人數 138 人
- 錄取國立高職人數 70 人
- 錄取五專人數 24 人(台北藝術大學舞蹈學系 5 人)
- 會考達普通(5B)以上者，比例達 75%【代表本校學生素質整齊且偏上】
- 會考待加強(5C)以下者，比例僅 2%【代表本校落實照顧每位學生】
- 寫作測驗成績表現亮眼，六級分 3 人，五級分 94 人者，四級分以上 344 人佔 94.2%【代表本校寫作教育成效良好】。

※為內部教學現況分析精進之用資料請勿轉載。

## 【滿滿感恩】

- 感恩 109 新生招生團隊志工團的辛苦(普通班 13 班、舞蹈班 1 班、體育班 1 班，共 15 班)
- 感恩三年級所有導師與任課師資，在您的辛苦與努力之下，讓中山的升學表現始終充滿活力與熱情，更感謝您一年來協助週末班、寒暑假特色班與會考自修班的師資，感謝您不辭辛勞的奉獻與犧牲。
- 感恩全校親師生對特色課程的支持，榮獲教育部教學卓越獎。
- 感謝 109 三年級暑假菁英班的教師群，國-林儀婷老師，英-潘建蓉老師，數-廖婉君老師，理化-陳世雄老師，生物-張逸欣老師，謝謝您。

## 【教師專業】請參閱學校網站 榮譽榜 專區

- 楊于萱老師.黃莉琿老師.卓宛蓁老師，榮獲 108 年度國際教育融入中小學優良課程方案國中組優等。
- 許騰峰老師、何憶婷老師，參加 108 年度「智慧學習教室應用飛番雲教案徵選」入選優良教案，許騰峰老師「認識二進位數字系統」;何憶婷老師「反應速率探究實驗與閱讀理解」。
- 黃玠源老師榮獲台北市聯合醫院主辦教育部協辦「為你寫詩·為你反毒」現代詩徵文比賽」成人組第三名。
- 黃玠源老師榮獲 109 年市長杯語文競賽「教師作文組第三名」。

- 參加 108 學年度本市國教輔導員

國文領域	黃玠源老師、王怡惠老師		
海洋教育	何憶婷老師、許惠茹老師		
社會領域	陳敏銓組長		
英文領域	楊于萱老師	人權議題	魏良夙老師、

## 【十二年國民基本教育】

- 參考網站：
- 1.教育部 12 年國教宣導網 <http://12basic.edu.tw/>
  - 2.台南市 12 年國教宣導網 <http://12basic.tn.edu.tw/>
  - 3.國中教育會考網 <http://cap.ntnu.edu.tw/>
  - 4.特色招生網 <http://www.rcpet.ntnu.edu.tw/AATest.html>
  - 5.相關訊息請至本市官網 <http://12basic.tn.edu.tw/>

## 【重要行事】(行事曆公布於學校網站行事曆專區)

### 一、109 學年度段考時程表

重要時程	段考時程	課輔時程
8/31(一)開學日 11/25~11/27(三~五)校外教學 1/20(三)休業式	10/07-10/08(三、四) 第一次段考 11/23-11/24(一、二) 第二次段考 01/18-01/19(一、二) 第三次段考	09/07 各年級第八節輔導

## 【業務資料】

### 一、課後輔導與課後學習說明：

- (一)【第八節輔導課】109.9.7~110.1.15 日止，一、二、三年級報名參加，除落實社團學習也強化教育會考表現。
- (二)【週六課後學藝社團】109.10.17~110.1.16，其開課目標為教育會考素養導向考試之加強。※一年級 2 班、二年級 1 班及三年級 1 班。
- (三)【夜自習】109.9.14~110.1.15(18:00~21:00)，安排三年級 K 書班(純自習)，參加夜自習學生讀書效率好，歡迎家長鼓勵三年級同學參加！
- (四)【學習扶助】109.10.13~110.1.15，主要幫助學業表現落後學生，透過小班與差異化教學，使學習進度能跟上，並確保其基本學力。
- (五)【聯電課輔班】南大聯電課輔中心招生，提供免費課輔服務，歡迎弱勢家庭學生報名。

二、109 學年度第一學期各項獎(助)學金開始申請，報名資訊請參閱學校網頁，線上報名，獲獎名單也將公布於學校網站。

三、今年新生參加中山盃菁英挑戰賽表現優異同學獎學金及國小畢業成績優秀獎學金於 11 月 6 日校慶當天公開表揚。

四、為招收優秀國小畢業生，教務處將於 110.01.16 辦理菁英盃挑戰賽，歡迎不分學區之準小六生參加，若各位家長身邊有即將升國一的親友子弟，希望多多宣傳此訊息，也給予學校支持與指教。

五、校內獎助學金(相關辦法公告於學校網站-學生事務專區-獎助學金)

第一類新生入學	第二類學習成績獎勵	第三類升學績優
新生入學【新修正條文:通過台南市國中數理資賦優異鑑定複試者，獎學金貳萬元，初試者頒發獎學金壹萬元。】 新生入學體育人才獎學金獎學金 中山盃菁英挑戰賽	教育基金會獎學金助學金 學生段考表現優異獎勵 學生段考表現榮譽早餐 學生通過全民英檢獎勵 林蓮老師數學資優獎學金 學生對外各項優良表現獎勵	畢業生考取資優班 畢業生特殊表現

## 六、給中山新生的話：

### (一)心態調整

國中不比國小，我們希望你更能面對以及處理自己的事情，為自己的事情負責。也不要再去懷念國小的種種，因為那都已經過去了！認清自己已經是國中生的事實！

### (二)學習態度

國中不管是學習或課業都比國小更多更難，請準時完成各科老師指派的作業，並且上課認真聽講！讀書、學習是你自己的事情，沒有人該為你的學習負責！

### (三)常規、秩序

國中比國小更重視班級常規，因為不遵守秩序，帶來的是影響老師教學和其他同學的學習，請改掉上課隨意走動、講話、聊天、睡覺，吃東西、偷看課外書或手機的習慣。

### (四)手機管理

手機是目前學生學習最大的問題，平常在家請約束自己使用手機的時間，不要影響睡眠以及課業的完成和準備。來到學校，手機請關機，需要使用手機請向導師報備，獲得同意後才能使用。被發現偷用手机，就沒收手機三天(不含假日)再歸還。

### (五)學校作息

每天 7:30 準時到達教室，每周遲到兩次以上記警告一次，上學時遇到下雨，不登記遲到，請注意上學安全。每天 4:05 放學(沒有第八節)，有第八節則是 5:00 放學。

### (六)培養閱讀習慣

為了養成自學的能力，並因應新型態的考試方式，有好的閱讀習慣相當重要，不管是閱讀課外書或報章雜誌都很好。

### (七)要不要補習？

如果在學校課堂，老師的講解聽不懂，私底下請教老師還是不懂，這時候才應該考慮補習。相反的，如果學校老師的教學是能吸收的，那就依照老師的步調進行學習即可，如果擔心練習強度不夠，就再去買練習講義即可。把補習的時間，拿來大量閱讀、興趣探索、戶外活動都更好。

## 七、如何準備國中教育會考

### (一)訂定讀書計畫與複習進度表

每天練習，比考前臨時惡補好。「排複習表」就是幫自己訂進度，是有計畫、有系統的讀書方式，建議每天都有固定的讀書時間，每一段以一小時為原則，從最基礎的課本內容開始精讀，讀完課本習作再進入複習講義的部分。計畫宜保持彈性，每週有一或二個時段預留空白，供調整之用。

### (二)配合學校段考、複習考調整自己的複習內容與進度

可配合學校的複習考進度來複習，並針對自己不足的地方加以補強。若前一天晚上翻一翻就算讀過了，雖然表面上考完了，其實並未讀熟。再來，學校的段考、複習考前幾天，則放緩自己的進度，全心準備學校的考試，考完了再回到自己的進度上，這樣子除了可以兼顧學校的成績外，還能以學校的考試來調整自己複習的重點，看看自己的複習內容是否疏漏了什麼，還是哪裡應該要再加強？

### (三)善用讀書方法，增進讀書效率

- 1.溫故知新一複習時請時時回想曾經所學，才能收融會貫通之效。
- 2.勤於動手—最好畫重點，用不同顏色的筆加以註記。遇到難題的部份，請準備筆記加以摘錄，以便向老師請益及日後複習。
- 3.掌握重點—小考有小考的念法，大考有大考的念法。小考時要仔細，課本提到的重點、概念要注意。大考時要把握住前後脈絡及各段落整體大綱。切記：前三次複習考打基礎，所以準備得夠紮實，才能一路順暢。
- 4.多看圖表及地圖—念自然科、社會科時，請多留意書裡的圖表及地圖，可加強印象。

### (四)不放棄任何一科

千萬不要放棄任何一科，因為升學先看總分。若某科分數很不理想，那其他科就會追得很辛苦。因此，每一科都要讀，越不理想的科目，可進步幅度越大。因為要從 A 進步到 A+，要花很多時間複習，同樣的時間拿來讀其他科，或許會從 C 進步到 B 喔！

### (五)善加利用在學校的時間

首先就是『上課要認真聽講』。上課認真聽講，複習時就不需要再花很多時間，省下的時間可以拿來複習其他科目，這是最基本也是最重要的！很多人上課時發呆或聊天，回到家必須花更多時間來補習及複習，效果卻不好，這種本末倒置的作法是不明智的！除了上課時好好聽講，下課好好休息也很重要，利用下課的十分鐘閉目養神，並趁機回想剛才課堂上所講授的內容，會更加深記憶，同時也會幫助自己更快進入下一節課的學習狀態。所以，不要再抱怨時間不夠用了，好好利用在校的每一分每一秒吧。

### (六) 遠離誘惑，慎選讀書的伙伴與地點

閒晃、吃東西、看電視、上網、玩手機，一下子半天就過去了！找個能安靜讀書又能約束自己的地方比較理想，在固定地點讀書、桌面整理乾淨，遠離手機、電腦、電視，能幫助自己保持專注。同時慎選一個可以一起讀書的對象，可以互相激勵，但千萬不要找貪玩或不易專心的同學，否則容易受影響。

### (七) 健康的身體是衝刺的最大本錢

在實踐讀書計畫的過程中，別忘了安排適當的運動，讓自己維持良好的體能，千萬不要因為用功過度而損害身體。事實上，適當運動有助於抒解壓力與放鬆身心，所以適度的運動後反而能增進讀書效率。

### (八) 有了策略，更需執行力

讀書方法懂得再多，若沒有切實執行，一切都是空談。所以，坐而言不如起而行。



不要害怕有缺點 只要每天進步一點點



中山國中學校網站



中山國中 FB



中山國中新生專區

八、臺南區免試入學作業要點修正，比序項目積分對照表

臺南區免試入學比序項目積分對照表 108.9.5 發布

比序項目		積分換算					最高分數	備註	
1. 志願序	志願序	第1志願序學校 10分	第2志願序學校 9分	第3志願序學校 8分	第4志願序學校 7分	第5志願序學校 6分	10分	學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。 1. 每一志願序至多可選填3校為一群組，其志願序積分相同。 2. 同一志願序學校如有多科別，選填時視為同一志願序，其志願序積分相同。 3. 同一學校第2次選填，視為不同志願序。 4. 第6志願序(含)後志願選填以單科為單位，以5分計。	
2. 多元學習表現	競賽成績	國際第一名 10分	國際第二名 9分	國際第三名 8分	國際第四至八名 7分		最高採計 50分	1. 限國中階段(七上至九上五學期)獲得之成績始採計。 2. 競賽項目：科學展覽、各學科能力競賽、語文類競賽、藝能類競賽、運動類競賽。 3. 同一性質或同一項目之競賽，僅擇優計分一次。 4. 本項最高10分。	
		全國第一名 7分	全國第二名 6分	全國第三名 5分	全國第四至八名 4分				
		縣市第一名 4分	縣市第二名 3分	縣市第三名 2分	縣市第四至八名 1分				
	獎勵紀錄								1. 由國中依學生表現計算之。
	服務學習 社團參與 體適能 語言認證								2. 獎勵紀錄、服務學習、社團參與各單項最高採計15分。 3. 體適能最高採計10分。 4. 語言認證最高採計5分。
3. 就近入學	符合 10分	不符 0分				10分			
4. 國中教育會考	精熟 每科 6分	基礎 每科 4分	待加強 每科 2分				30分	會考分數換算為積點，五科加上寫作測驗總積點為36點，A++(7點)、A+(6點)、A(5點)、B++(4點)、B+(3點)、B(2點)、C(1點)。 寫作測驗6級分1點、5級分0.8點、4級分0.6點、3級分0.4點、2級分0.2點、1級分0.1點、0級分0點。	
參考總分						100分			

同分比序順序依序：(1)總積分 (2)志願序 (3)國中教育會考總積分 (4)多元學習表現總積分 (5)國中教育會考總積點 (6)會考加註標示：含總標示及國、英、數、自、社分科標示 (7)志願序內之學校序。

## 臺南區免試入學比序項目(多元學習表現)簡易說明

**多元學習表現**採計競賽成績、獎勵紀錄、服務學習、社團參與、體適能、語言認證等六項，最高採計總分 50 分。

以下項目除語言認證(國小取得亦可)以外，採計時間皆為國中階段(自七上開學日起，至九下開學前一日止)。

### 一、競賽成績(滿分 10)

採計國際賽、全國賽、縣市賽，分數請參閱積分對照表。

### 二、獎勵紀錄(滿分 15)

**計分方式：功過相抵後，多出 24 支嘉獎，即可滿分**

1. 獎勵：大功每次加 4.5 分，小功每次加 1.5 分，嘉獎每次加 0.5 分。
2. 懲罰：大過每次扣 4.5 分，小過每次扣 1.5 分，警告每次扣 0.5 分。
3. 功過相抵後，無懲處紀錄者給予基本分 3 分，相抵後仍有懲處紀錄者給予 0 分。

### 三、服務學習(滿分 15)

計分方式：高中職免試入學需要 50 小時，五專入學需要 60 小時，若學生無法尋得校外服務機會，可留意衛生組和總務處在寒暑假的志工招募。

服務時數每小時以 0.3 分計。

### 四、社團參與(滿分 15)

計分方式：一學期 3 分，一上到三上共五個學期，可拿到 15 分

### 五、體適能(滿分 10 分，各項標準參酌附件)

1. 同一次檢測四項均無 或僅一項達門檻(PR25)者，得 4 分。
2. 同一次檢測任二項檢測成績達門檻(PR25)者，得 6 分。
3. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 50 以上(銅牌)者，得 8 分。
4. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 75 以上(銀牌)者，得 9 分。
5. 同一次檢測任二項檢測成績達百分等級 85 以上(金牌)者，得 10 分。

### 六、語言認證(滿分 5 分，可採計國小階段取得之證書)

「閩南語、客家語、原住民族語」獲基礎級以上者均採計 5 分；「英語」採計標準參照 CEF 架構相當 A2 級(全民英檢初級複試證書)以上者，採計 5 分。

## 13-16 歲體適能各單項檢測成績門檻標準

項目	獎章	男生				女生			
		13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲
肌耐力： 仰臥起坐 60 秒 (單位：次)	金質 PR85	42	43	45	47	36	35	36	36
	銀質 PR75	39	40	42	44	33	32	33	33
	銅質 PR50	33	35	37	38	29	27	27	29
	門檻 PR25	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度： 坐姿體前彎 (單位：公分)	金質 PR85	33	34	35	36	39	40	42	42
	銀質 PR75	30	31	32	33	35	37	38	39
	銅質 PR50	24	25	25	26	30	30	31	32
	門檻 PR25	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力： 立定跳遠 (單位：公分)	金質 PR85	200	213	221	230	164	165	168	172
	銀質 PR75	190	203	213	220	155	155	158	163
	銅質 PR50	170	185	195	200	138	138	140	145
	門檻 PR25	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力 男 1600M 女 800M (單位：分' 秒)	金質 PR85	7'54	7'28	7'18	7'09	4'03	4'10	4'06	4'03
	銀質 PR75	8'20	7'57	7'46	7'32	4'16	4'23	4'19	4'14
	銅質 PR50	9'50	9'14	8'53	8'27	4'43	4'49	4'47	4'38
	門檻 PR25	11'16	10'59	10'19	9'38	5'16	5'23	5'20	5'11

## ❖ 免試入學超額比序「體適能」配分標準 ❖

項目	二金	一金一銀	二銀	一金一銅	一銀一銅	二銅	二項門檻	未達門檻
分數	10	9	9	8	8	8	6	4
備註	(一) 擇優採計國中在學期間(七上開學日起，至九下開學前一日止)之檢測成績。 (二) 以個人完成四項檢測為原則，經醫院、學校或檢測站認定無法完成檢測者得擇項檢測。 (三) 身心障礙學生、重大傷病及體弱學生無法檢測之計分以 6 分計。 (四) 年齡計算方式以 7 個月為界，檢測年月與出生年月相減所得月分達 7 以上則進升一歲。							

## 109 學年度第一學期親職教育日 學務處 報告資料

一、孩子的學習與成長，需要家長與學校的合作及努力，感謝家長對學校的支持。

二、109 學年度學務處各組組長及業務承辦人員

職稱	姓名	職稱	姓名
學務主任	簡妙諭	生教組長	陳虹如
學生活動組組長	余燕萍	衛生組長	吳岱霖
體育組長	金慶儒	協助行政教師	陳彥伶
幹事	謝政翰	護理師	林錦香、郭淑靜

三、本學期學務處活動簡曆：本表參考用，以本校行事曆或處室公告為準。

週次	時間	活動名稱	週次	時間	活動名稱
四	9/21-9/26	9/25 便服學習日 9/26(補班) 二、三年級教室布置評分	十三	11/23-11/27	11/23-25 師生鄉土歌謠市賽 11/25-27 戶外教育
五	9/28-10/3	9/28 教師節活動 10/1 中秋節 10/2 彈性放假	十四	11/30-12/4	11/30-12/4 直笛合奏比賽
六	10/5-10/9	10/8 一年級教室布置評分 10/8 下午親職教育日補休	十五	12/7-12/11	
七	10/12-10/16	10/12 法律達人初賽 10/15 一年級蒐集尿液檢體 10/16 校慶會前賽	十六	12/14-12/18	12/15 自治會投票
八	10/19-10/23	10/19-23 校慶會前賽 10/20 健康操暨啦啦隊比賽 10/22-29 舞蹈比賽乙丙組、個人賽	十七	12/21-12/25	12/25 便服學習日 12/25 三年級拍團體照
九	10/26-10/30	10/26-11/6 魔法語花一頁書網路報名 10/27 法律達人複賽、總決賽 10/27 一年級抽血檢查 10/28-29 一年級健康檢查 10/30 便服學習日、舞蹈比賽甲組團體	十八	12/28-1/1	12/29 社團暨才藝發表會 1/1 元旦放假
十	11/2-11/6	11/5 校慶預演(6-8 節) 11/2-11/11 魔法語花一頁書送件	十九	1/4-1/8	
十一	11/9-11/13	11/10 毒品防制及反霸凌宣導	二十	1/11-1/15	
十二	11/16-11/20		二一	1/18-1/22	1/20 休業式 1/21 寒假開始

※本校 109 年 10 月 08 日當日下午為親職教育日補休。

#### 四、業務宣導

##### **生教組**

- 1、有關學生在校生活相關規定及辦法，**學生手冊內皆有詳細內容，請家長與學生詳閱**，以維自身權益。
- 2、騎乘機車、腳踏車，**請戴安全帽(家長、孩子)都要戴喔！**若孩子穿著本校白色外套搭乘機車或騎乘腳踏車，請提醒孩子將外套拉鍊拉上，以免鈎到物品或車輛把手發生危險。
- 3、行駛南門路由南向北之車輛，請家長讓孩子在金玉堂下車後，走至中華日報，聽從導護老師指揮行走斑馬線過馬路，**請勿雙黃線迴轉穿越南門路**，以免發生危險。
- 4、為防制學生藥物濫用，若家長發現孩子有異狀，認為有必要實施尿液檢驗者，可與校方聯繫，校方可向中心學校索取尿篩試劑提供家長為孩子在家自行篩檢。

##### **學生活動組**

- 1、申請服務學習的流程與時效：
  - (1) 若學生要進行校外服務機構的服務學習前，請先至學務處領取校外服務機構家長同意書，由學務處核可後，再行認證，以免學生進行服務的機關團體不在認證範圍內而產生爭議。
  - (2) 請三年級家長留意，提醒同學於**寒假前完成升學所需的服務時數**。
- 2、校內、外各項藝文活動、競賽，皆會於學校網頁公告，請家長及同學查閱學校網頁，若有疑問亦可向學活組洽詢。

##### **衛生組**

- 1、本校學年度一年級學生各項健康檢查工作時間如下：
  - (1)一年級抽血檢查 10/27 07:45-10:00。
  - (2)一年級收集尿液檢體 10/15 08:00。
  - (3)一年級健康檢查(理學)10/28-10/29，受檢班級(依班級順序)與時間將另行通知，由任課教師到場協助維持班級秩序。
  - (4)健康檢查結果，若須轉介複查或必要之矯治，請家長務必帶孩子前往專業醫療診所或醫院進行複查及必要之矯治。**
- 2、為維護學生視力健康，請家長配合並協助下列事項：學生使用電腦、閱讀或近距離用眼 30 分鐘應休息 10 分鐘(教育部 3010 眼安康原則)
- 3、為防範校園傳染病疫情(如：腸病毒、流感、諾羅病毒…等)，請家長配合並協助下列各項防治工作：對**感染流感**之學生，應請其戴口罩，指導其適當休息與適當補充水分，並依醫師指示接受治療，**落實「生病不上課」原則**，讓學生在家休養，國中及高中職學生**請假至少五天(含假日)直至症狀解除後 24 小時始返校上課**，在家自主管理期間亦請不要至安親班或補習班，避免造成其他機構內之群聚感染。
- 4、本學期推行健康促進學校餐後潔牙活動，學生每 2 個月潔牙次數過半可敘嘉獎乙次(每學期共 2 次)。請家長督導並鼓勵孩子**確實餐後潔牙與晚上睡前潔牙(睡前潔牙尤為重要)**，潔牙時請搭配

含氟牙膏使用(含氟量達 1000ppm 以上)。

- 5、為建立學生規律身體活動及健康飲食習慣，請家長鼓勵孩子力行健康體位五大核心能力(85210) 一睡滿 8 小時，天天 5 蔬果、螢幕觀看時間少於 2 小時，天天運動大於 1 小時及喝足白開水 1500cc(零含糖垃圾飲料食物)。

### **體育組**

- 1、健康操暨啦啦隊比賽：

(1)比賽日期：109 年 10 月 20 日第 5-6 節。

(2)比賽地點：中山館

(3)比賽時程：詳細辦法體育組會另行公告

- 2、校慶運動會日期：109 年 11 月 6 日

(1)會前賽日期：10/16、10/19-10/23、10/26-10/29

(2)相關競賽辦法體育組另行公告

- 3、體適能檢測及其他校外競賽，因目前尚未接到公文，故待來文時，會公告於學校網頁。

# 109 學年度第一學期親職教育日 輔導處 報告資料

一、下表為輔導室各組組長及業務承辦人員名單，如有需要服務的地方，歡迎隨時洽詢!

職稱	姓名	電話分機	職稱	姓名	電話分機
輔導主任	邱宗志主任	501	專任輔導教師	楊事娥老師	506
輔導組長	廖虹芳組長	502		樊秀惠老師 曾淑美老師	
資料組長	張雅雯組長	503	特教老師	翁子媛老師 李清惠老師 黃郁雯老師	
舞蹈班業務承辦	鄭祺雯老師	504	行政支援	林欣美老師	505

## 二、主要業務或近期活動簡介

### 1. 學生輔導工作

成立學生輔導工作委員會，整合各項資源，訂定與執行學生輔導工作計畫。

### 2. 生涯發展教育與技藝教育

本校生涯發展教育計畫主題名稱：**適性揚才·夢想起飛**

(1) 成立生涯發展教育工作執行委員會，訂立本校生涯發展教育實施計畫。

(2) 課程規劃及相關活動實施

◎課程規劃:生涯發展教育議題融入各領域課程，依課程計畫於課堂實施。

◎主要相關活動:預定辦理之活動如下表列:

辦理對象	活動名稱
全校 (七至九年級)	1. 親職教育活動 2. 10/8(四)職業達人講座 3. 小團體輔導 4. 生涯檔案建置、展覽 5. 國中學生生涯輔導/發展紀錄手冊建置 6. 技職教育宣導 7. 生涯發展教育議題融入各領域課程
七年級	1. 認識在地產業 2. 心理測驗 (1)智力測驗 (2)句子完成測驗 (3)學習困擾表現 3. 生涯檔案競賽
八年級	1. 10/8(四)社區高中專業群科參訪 2. 心理測驗 (1)行為困擾量表 (2)多因素性向測驗 3. 高中職職群入班宣導
九年級	1. 技藝教育課程 2. 生涯檔案觀摩 3. 國中畢業進路介紹(輔導課程) 4. 高中職真人圖書館 5. 心理測驗--我喜歡做的事 6. 高中職多元入學生涯宣導 7. 志願選填與試探輔導

### 三、親職教育

09/19(六)上午「親職教育活動」

### 四、性別平等教育

- (一)性別平等教育月活動
- (二)性別平等教育議題融入各領域課程
- (三)9/22(二)週會活動:性別平等教育講座

### 五、生命教育

- (一)生命教育月活動
- (二)10/13(二)週會活動:生命鬥士講座
- (三)9/8(二)「得勝者課程」-「問題處理+情緒管理」課程開始

### 六、小團體輔導

(一)上學期:性別平等、新住民子女 (二)下學期:生涯發展、人際關係

### 七、特教業務

- (一)8/28(五)下午辦理資源班新生安置會議(七年級)
- (二)9/15(二)召開特教推行委員會議
- (三)10/15(四)關懷身心障礙宣導-義賣活動
- (四)情障鑑定送件(每學期一次)及學障鑑定(每學年一次)

### 八、舞蹈班業務

- (一)8/27(四)舞蹈班新生家長座談會 (二)9/23(三)舞蹈班家長後援會會員大會
- (三)12/25(五)辦理舞蹈班升學進路參訪
- (四)110/01/23(六)19:00 台南市舞蹈藝才班聯合發表會，地點:台南市立文化中心

### 九、電話專線宣導：

- (一)「未成年懷孕諮詢專線」0800-25-7085（愛我，請您幫我）
- (二)「婦幼保護專線」電話直撥 113。
- (三)行政院衛生署「安心專線免付費」0800-788-995（請幫幫-救救我）
- (四)「張老師」電話直撥 1980 專線。
- (五)衛生福利部 24 小時免費安心專線 1925
- (六)全國家庭教育諮詢專線 412-8185(幫一幫我)
- (七)中山國中輔導室輔導諮詢熱線 2134792 轉 506

### 十、心理健康網站資源一覽表

1. 衛生福利部心理暨口腔健康司-全國社區心理衛生中心一覽表  
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-4558-49529-107.html>
2. 社團法人台灣自殺防治學會-全國各縣市心衛資源一覽表  
<https://www.tsos.org.tw/web/page/sos>
3. 衛生福利部心理暨口腔健康司-心理健康促進宣導素材  
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/lp-3560-107.html>
- 4.衛生福利部心理暨口腔健康司-自殺防治宣導素材  
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-3560-45929-107.html>

**志工團招募中!歡迎家長踴躍加入志工行列!**

# 疼惜生命錦囊妙計

敬愛的家長，您好：

隨著多元社會的發展，高風險家庭有增加的趨勢，即家中父母親有精神疾病、酒癮、藥癮、自殺傾向或自殺紀錄、失業、死亡、出走、重病、入獄服刑等，皆可能是高風險家庭，憂鬱症及自殺事件亦可能出現於生活周遭的人。衛生局關心處於忙碌生活的學子及家長們，鼓勵大家使用簡式健康量表(心情溫度計)，每週自我檢測(詳如下方說明)，關心自己亦關心周遭的親友。

## 「簡式健康量表」

## 五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始



人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡，拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友養成週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 _____	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安 _____	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒 _____	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落 _____	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人 _____	0	1	2	3	4
★有自殺的想法 _____	0	1	2	3	4

1至5題之總得分  
 得分:0~5分 身心適應狀況良好。  
 得分:6~9分 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。  
 得分:10~14分 建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

得分:>15分 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。  
 第六題(有無自殺意念)單項評分:本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中度程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

## 求助專線

警察局 110      消防局 119      社會福利諮詢專線 1957

生命線 1995      張老師 1980      婦幼保護專線 113

法律扶助專線 06-2285550

雲嘉南就業服務中心 06-2371218

24小時安心專線 0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)

衛生局免費心理諮商預約專線 06-3352982 / 06-6377232 (上班時間)

天使專線\*台灣兒童少年自殺防治專線  
 0800-555-911 (16:00~22:00全年無休)

更多有關自殺防治資訊，請查詢

臺南市政府衛生局網站 <http://health.tainan.gov.tw>

或全國自殺防治中心 <http://www.tspc.doh.gov.tw>



開心時，好運連連  
 要先開心，才能開運  
 人笑，才會幸福



臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 關心您

# 鐵漢也有柔情時

## 遠離憂鬱全家歡



我是爸爸，辛苦的撐起一個家，面對生活，我也有鬱卒的時候。為了全家的幸福，我會照顧自己的身心健康，懂得放鬆及紓壓，讓自己不憂鬱，全家開心樂淘淘。



爸爸像是家裡的巨人，帶給我們安心的力量，媽媽像是家裡的 angel，帶給我們滿滿的溫暖。我是家裡的一份子，我會常常關心爸比、媽咪，讓家人遠離憂鬱，幸福快樂過生活。



臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 關心您

## 臺南市中山國中 108 學年度應屆畢業生 「適性輔導成功案例」分享推薦表

學校名稱	臺南市立中山國民中學
學校適性輔導 特色	<p>本校在適性輔導上運用輔導活動課程建置『生涯檔案』、性向測驗、興趣測驗(我喜歡做的事)、智力測驗，經由老師的分析解釋讓學生更加了解測驗數字上所代表的意義。在結合導師、輔導老師及家長共同協助學生完成『國中學生生涯手冊』之建置。讓學生可從人格特質、興趣、能力，更加了解自己並藉由國中學生生涯手冊達到家長與老師能共同瞭解學生的特質及與孩子的溝通，朝向適性發展的生涯旅程。</p> <p>學校積極與高中端合作辦理職涯試探，讓學生可藉由直接的體驗活動，更加了解不同職群的課程。另外，學校的特色社團也能夠讓學生在選擇自己喜歡的社團，來更加認識自己所愛的課程。</p>

學生姓名	<b>陳俞臻</b>	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
就讀班級	3 年 12 班	就讀學校	國立台南家齊高級中等學校/流行服飾科

■獲得本市 108 學年度技藝教育競賽餐旅職群-餐服技術第一名

學生心得	<p>在參加技藝教育課程前，我對餐飲、餐旅、烘焙都很有興趣，到了三年級知道有技藝課程可以參加，有自己喜歡的科目也就毫不猶豫的去參加了光華高中的餐飲科。在課程裡面我最喜歡的是調飲，因為我是一個喜歡喝飲料的人，所以每次參加完調飲課程就可以喝飲料，老師在選選手時，我也非常驚訝被選為選手，到了之後要開始培訓，我本來有一天不能去但是很慶幸可以排出時間來練習。</p> <p>比賽當天我也是跟其他選手一樣緊張，很怕自己可能不小心忘記老師提醒的重點，在比賽過程中，腦袋一直想著老師提醒的事情，兩階段的考試結束，彷彿心裡的牽掛忽然之間煙消雲散了，到了公佈成績時，心裡想著一切順期自然就好，沒想到自己竟得出一個好成績！之後很慶幸自己能遇到那麼好的老師們，能夠抽出時間來培訓我，讓我在比賽中得到一個好結果，也讓我在準備上高中的時候有了一個可以立定目標的方向，也在我的人生中寫下一次令人難忘的回憶</p>
------	--

## 109 學年度第一學期親職教育日 總務處 報告資料

總務主任	郭家樑	事務組長	林進德
出納組長	楊千慧	文書組長	吳美瑩
幹事	楊素娥	事務助理	王素珠
校門駐衛警	李春福	吳信良	王志漢

- 1、 108 學年度已完成工程及採購案別如下：
  - (1) 忠孝樓、信義樓、和平樓、崇學樓耐震補強工程。
  - (2) 舊圖書館拆除整地
  - (3) 科學館西側無障礙樓梯改善
  - (4) 崇學樓東側無障礙樓梯及仁愛、和平樓無障礙廁所改善
  - (5) 國防部航空噪音改善計畫(全校教室安裝冷氣空調)
  - (6) 危險樹種移除工程

施工期間感謝各位教職員工、學生及家長們協助與配合，讓整體工程順利完成。
- 2、 108 學年度預計進行工程及採購案
  - (1) 運動操場、球場及周邊設施改善工程-預備竣工，預計九月底竣工辦理驗收。
  - (2) 全校區各校舍污水管線匯流整合工程-預備竣工，預計九月底竣工辦理驗收。
- 3、 109 學年度預計申請之計畫
  - (1) 校園警衛室及周邊圍牆改善工程-改善本校警衛室建築老舊且無法直接掌握校門內外進出車輛人員的現況，並針對現有圍牆進行設計及重新改善。
  - (2) 校園緊急求救系統-於校園各危險角落、廁所安裝緊急求救鈴，並於守衛室、學務處、總務處設置系統總機，以維護校園師生安全。
- 4、 為讓孩子學習為自己的行為負責，並養成良好生活習慣，學校在多次集會中亦向全體學生加強宣導，若有蓄意破壞公物之情事，學校將會依校規追究同學相關責任，並請同學做出適當之賠償。若是因物件設備老舊自然損壞，則由學校進行修繕更新。
- 5、 因應本學年度全校開始使用冷氣，相關維護經費已設置冷氣使用維護管理辦法，以使用者付費的概念原則，並全力倡導節約用電的正確使用態度，希望能維護永續經營的環境。本校冷氣使用維護管理辦法詳如下方附件。
- 6、 本校家長會熱心協助校務推行，會長、副會長及各位委員們對於各項事務工作均給予極大的支持與贊助，在此敬邀各位家長能一同踴躍參與學校各類活動，不吝給予學校更多的協助，也可有更多陪伴孩子成長學習的時間。

歡迎各界善心人士踴躍捐款，協助本校校務推動。

捐款專戶：台南南門郵局，局號：0031158 帳號：0439988，

戶名：臺南市立中山國民中學家長會王瓏璋，

或洽總務處：2134792#301 家長會秘書－郭家樑主任。

## 臺南市立中山國民中學教室暨辦公室冷氣使用與維護管理辦法

109.06.29 總務處擬訂

109.07.06 行政會議研修

109.07.06 家長委員會審議通過

109.07.07 校務會議審議通過

### 一、依據：

- (一) 臺南市國民中小學雜費及代收代辦費收支辦法
- (二) 臺南市公私立國民中小學 109 學年度學雜費暨各項代收代辦費收取基準應行注意事項

### 二、目的：

- (一) 建立優質學習環境並透過有效使用冷氣，以提高教學效能。
- (二) 協助培養「節約能源」觀念，落實環境教育、珍愛地球。
- (三) 建立教室暨辦公室冷氣使用維護管理流程，期達有效使用、愛物惜物、妥善維護的目標。

### 三、使用規範：

- (一) 各普通班教室內設置兩台一對一分離式冷氣(11.2KW 及 2.8KW 各一台)，專科教室依規模及使用型態需求配置，各辦公室則依屬性及人數需求配置，所有冷氣統一由總務處管理。
- (二) 各普通班級依樓層不同調整冷氣開放時段，三樓教室於每日上午 09：00 開放使用；二樓教室於每日上午 09：30 開放使用；一樓辦公室及教室於每日上午 10：00 開放使用，全校冷氣每日於 16：00 結束供電。
- (三) 冷氣使用時機須於室溫達 28℃ 以上時方得使用，啟動後溫度設定最低為 26℃，若非必要時，請勿開冷氣使用，以節約能源，專科教室使用亦同，為維護學生身體健康，室內溫度勿低於室外溫度 5℃ 以上。
- (四) 各班使用冷氣時，將冷氣專用 IC 卡插入讀卡機方可啟動電源使用，冷氣使用時，請搭配教室吊扇使用，可使室內冷氣分佈較為均勻，不需降低設定溫度即可達到相同的舒適感，並可降低冷氣機電力消耗。
- (五) 冷氣開放期間，應將門窗關妥，進出教室請隨手關門，避免因冷氣逸散，冷氣機持續製冷運作，導致壓縮機容易損壞。
- (六) 配合健康習慣指導，前節剛進行體育課程或大量運動後，請上課教師指導學生先開電(吊)扇，擦汗喝水確認體溫緩和後，再開冷氣，以避免溫差相距過大，造成身體負擔。

- (七) 若班級發生疑似群聚傳染疾病情形，應立即停止使用冷氣。
- (八) 班級學生長時間至室外上課時，請務必將教室冷氣電源關掉。

#### 四、管理方式

- (一) 為避免瞬間用電量遽增，造成跳電及契約容量超約，各樓層冷氣開放時段如下：

樓層	建議使用時間	備註
三樓	09：00-16：00	
二樓	09：30-16：00	
一樓	10：00-16：00	幼兒園教室為 09：00-16：00

- (二) 採冷氣專用 IC 卡儲值方式計費，各班級冷氣使用電費由該班學生負擔，電費計算方式係依『臺南市 109 學年度學雜費暨各項代收代辦費收取基準』，採流動電費+基本電費+超約附加費合併計算，每度電儲值收費為新台幣 5.5 元，請各班級指派一位同學專責保管遙控器及儲值卡並謹記節約用電。
- (三) 各教室領有冷氣遙控器兩支，辦公室則領有冷氣遙控器一支，期初由各班級代表一人至總務處簽名領用，並請妥善使用保管，於學期結束時須繳回總務處檢查。如期間遙控器有損壞，請該班須照原價賠償。
- (四) 各班級冷氣過濾網依使用頻率每年定期由總務處雇請廠商清洗一次；如狀況特殊，則依實際情形進行清潔。
- (五) 如發現漏水、漏電或其他故障現象，請立即向總務處提出，當即聯絡廠商派人維修。

#### 五、收費標準

- (一) 依使用者付費原則，班級教室冷氣使用與維護辦法及相關收費金額由總務處擬定，行政會議研商，經家長委員會同意，送呈校務會議議決通過後即行實施。
- (二) 冷氣相關收費類別為：冷氣使用電費及冷氣設備維護費二種。冷氣使用電費收費方式即上開說明，採各班即依使用需求至總務處儲值，首次加值建議為新台幣 1000 元，之後每次儲值金額以 500 元為基數單位，每度電費為 5.5 元。；冷氣設備維護費則以每班級學生每人每學期於註冊費中收取二百元，此筆費用滾存為本校冷氣維護修繕科目基金，日後清洗濾網、修繕及汰舊換新時皆從此專款支用。
- (三) 各班及冷氣電費儲值繳交請固定於周三上午至總務處辦理，如遇假期，則順延至下周續辦，所收電費以代收代付方式辦理。
- (四) 依臺南市政府教育局頒布 109 年代收代辦費收費基準，凡本校學生為低收入戶、中低收入戶身分者，酌以免收每學期之冷氣設備維護費。
- (五) 冷氣電費每度電收費額度係採估算值，惟每年因各月份基本電費及超約附加費額度不一，且如遇台電調整電費後出現入不敷出之情事，亦可能影響師生使用冷氣之權益，是以每年得依前一年冷氣電費收支損益，檢討新年度每度電費額度，經送家長委員會及行政會議同意後，即可調整。

六、班級於畢業前，欲申請冷氣電費儲值卡歸零退費，可至總務處依儲值機顯示餘額辦理退費。

七、各辦公室及專科教室冷氣使用電費及設備維護費均由本校既有預算支應。

八、本辦法由總務處擬定，行政會議研商，經家長委員會討論，送呈校務會議議決後公布實施，修正時亦同。

備註：每學期每生冷氣電費收費估算(此為估算值，實際收費仍應以使用情況而定)

	每 時	周 數	週 數	每小時電 費概算	預 估 總 金 額	學 生 數	預估學生 負 擔	備 註
三樓教室	35	20	20	20	14000	28	500	
二樓教室	32.5	20	20	20	13000	28	465	
一樓教室	30	20	20	20	12000	28	429	
※每班每位學生於每學期初合併註冊費收取冷氣設備維護費二百元整								

臺南市立中山國中 親職教育講座

## 講題：如何與青春孩子相處？

日期：民國 109 年 9 月 19 日（週六）

講師：龔萬侯

（臺南市家庭情緒智商發展協會 副理事長）

### ●講綱

- 一、青少年的全人教育——身、心平衡；自顧、顧人兼顧。
- 二、父母得減少嘮叨青春期的孩子。
- 三、父母要多聽少說。
- 四、品德比成績重要太多了！
- 五、要讓孩子分擔家務。
- 六、志工服務的重要性。
- 七、養成「悲天憫人」的胸懷。
- 八、協助青春孩子搞清楚自己的權利與義務、自由與責任。
- 九、父母與其擔憂孩子，不如祝福孩子。
- 十、成長是需要時間的——急不得。