

桃園縣立大園國民中學 101 學年度第一學期親師座談會實施計畫

壹、依據：

- 一、「教育部 101 年度友善校園學生事務與輔導工作作業計畫暨地方政府及各級學校辦理事項工作手冊」辦理。
- 二、桃園縣政府九十四年一月四日，府教特字第 09140001399 號函「本縣國民中小學加強辦理親職教育活動實施要點」辦理。

貳、主旨：

- 一、加強親師聯繫，了解孩子，幫助孩子。
- 二、提昇家長參與熱誠，了解學校辦學理念，並協助校務發展。
- 三、發揮親職教育功能，了解時代動脈，共同營造優質的家庭。

參、日期：一〇一年九月二十一日（星期五），晚間 17:00~19:00 為各班前置準備工作，19:00 於活動中心綜合座談開始，20:10 家長開始入班座談。

肆、活動程序：

活 動 項 目	時 間	地 點	主 持 人	參 加 對 象
準備時間	17:00~19:00	各班教室	各班導師	各班導師、服務同學
綜合座談	19:00~19:20	活動中心	沈杏熾校長	各班家長
專題演講：12 年國教宣導	19:20~20:10	活動中心	黃麗米校長	各班家長
家長入班座談	20:10~20:20	各班教室	各班導師	各班導師、學生家長
班級親師座談	20:20~21:00	各班教室	各班導師	各班導師、家長

伍、配合事項：

- 一、全年級家長座談於各班教室實施，請維持教室整潔，並作好情境佈置。
- 二、參加本活動同仁為各班級導師，及教務處、學務處、總務處、輔導室、人事室、補校行政人員，另外輔導室的輔導教師與特教老師參加支援行政工作，依規定參加之同仁在不影響課務情況下補休假半天。
- 三、凡家長參與本活動並簽到者，學生記嘉獎乙次。
- 四、全年級每班一名同學留下幫忙，並供應晚餐、嘉獎乙次。

陸、經費：本活動經費依本校單位預算（91Y 其他）支用。

柒、本辦法呈 校長核准後實施，修正時亦同。

校務報告－沈杏熾校長

感謝各級長官、地方鄉親及家長們對學校的支持與肯定，更感謝林文川會長領導的家長會夥伴們對學校的關心與奉獻。希望家長們能繼續給予園中團隊支持與指導，您的支持與肯定，正是鼓勵大園國中持續進步的原動力

- 一、 本校為減輕 3 年級師生壓力並培養學生自主學習能力與習慣，學生課後輔導方式於上學年略做調整。在經過師生共同努力下，仍繳出漂亮的升學成績單，感謝家長們的諒解、支持與配合。
- 二、 國中階段的孩子身心發展正值狂飆期，管教上較為困難，孩子們除了物質上的需求外，更需要父母與師長的關心與鼓勵。希望孩子們都能在老師及父母共同陪伴與關心下，健康、快樂的學習、成長。
- 三、 本校教育願景：營造『安全、健康、快樂、適性』的學習環境，培養學生『愛整潔、守秩序、有禮貌、勤學習、多運動、好閱讀』的好習慣，以培育人格健全，具人文素養、創造力的優質國民。
- 四、 為因應 12 年國教政策，提升教學品質，本校除務實推動各項學校教育工作外，本學年以「教學正常化」與「品格教育」為學校教育核心，以「有效教學、多元學習、適性輔導與補救教學」為精進教學工作重點。
- 五、 12 年國教政策於 103 學年度正式上路，現有一、二年級學生適逢政策實施，學校必會配合政策推動，擬定因應策略，提升教學品質，協助學生學習發展。請家長除了解升學方式的改變，多關心孩子的興趣、性向與生涯規畫及多元學習表現，也能認識政策的內涵與理想。

教務處工作報告—李文商主任

桃園縣立大園國中 101 學年度教務處工作重點

序號	工作項目	具體措施
1	提升學生國語文閱讀及寫作能力	(1)辦理國語文競賽並鼓勵學生參加校外比賽。 (2)定期及複習考加考寫作測驗。 (3)畢業前每位學生完成 20 篇閱讀心得報告。 (4)每學期辦理閱讀週活動。
2	提升學生英語運用能力	(1)段考增加聽力測驗。 (2)定期舉辦校內英語文競賽(演說、朗讀、閱讀)並鼓勵學生參加校外比賽。 (3)鼓勵參加全民英檢或其它檢定。
3	提升國立高中職升學率	(1)加強升學輔導。 (2)邀請資深教師分享讀書技巧與方法。 (3)鼓勵教師參加命題競賽，提升段考命題水準。 (4)三年級每學期舉辦二次複習考。
4	促進教師專業成長	(1)辦理教師課堂教學能力研習，提升教學效能。 (2)推動教師專業評鑑，提升專業形象。 (3)辦理教學觀摩，促進教師自我省思。 (4)成立閱讀指導教師專業社群。
5	強化課程與教學	(1)落實課發會及領域會議功能。 (2)實施課程與教學評鑑。 (3)鼓勵教師參與行動研究，解決教學現場問題。 (4)鼓勵各領域實施多元評量。
6	深耕閱讀	(1)辦理閱讀嘉年華及閱讀文學季活動。 (2)表揚閱讀心得優秀作品及借閱高手。 (3)定期增購圖書，充實館藏。
7	加強十二年國教宣導	辦理專題講座，協助師生及家長認識十二年國教。
8	落實教學正常化	(1)充實藝能科教學與設備，提昇教師教學效能。 (2)辦理藝能科教學成果發表會(直笛、餐飲、美術等)。 (3)加強上課巡堂，維護教學正常。
9	提升學生學習成效	(1)落實教室三不一要政策(不講話、不睡覺、不走動、要整潔)。 (2)推動早讀及空白課程自主學習。 (3)定期作業抽查，督導學習進度。 (4)制定獎勵辦法，表揚學習卓越學生。
10	辦理補救教學	(1)辦理攜手計畫。 (2)辦理第八節課輔。

賀報!!!

本校基測達101年公立高中職登記分發最低錄取PR值人數

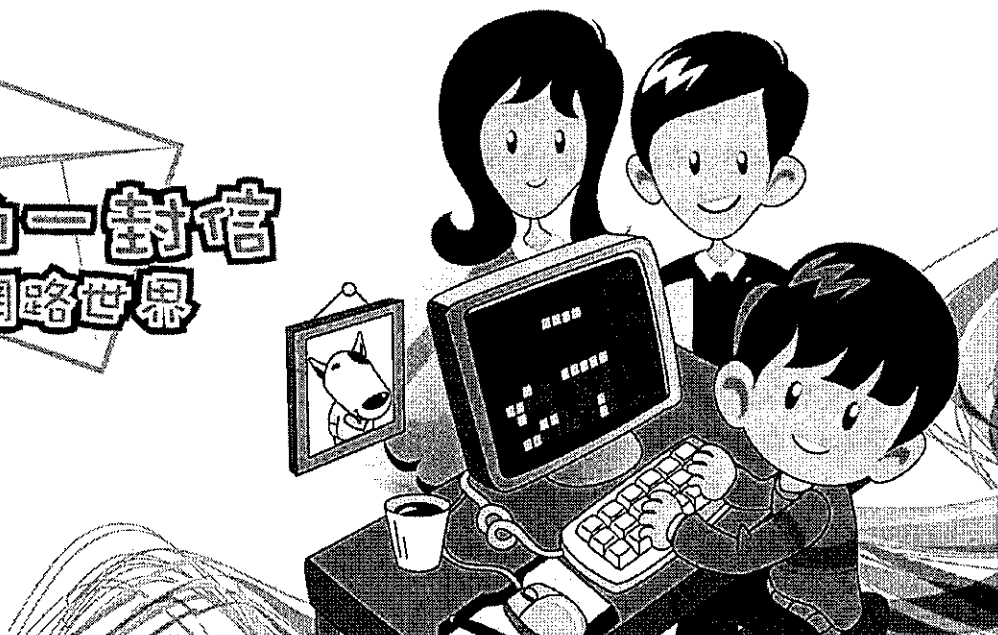
學校名稱	達到人數
武陵高中	19人(含免試5人)
中壢高中	49人(含免試9人)
桃園高中	16人(含免試4人)
內壢高中	18人(含免試4人)
平鎮大園陽明	51人(含免試33人)
壽山高中	12人(含免試3人)
永豐高中	14人
南崁高中	2人
楊梅高中	16人(含免試2人)
中壢高商	41人(含免試17人)
中壢家商	17人(含免試11人)
桃園農工	15人(含免試14人)
大溪高中	5人
觀音高中	15人(含免試5人)
龍潭農工	21人(含免試1人)

總計311人

校長暨全體師生同賀!!

給家長的一封信

關心孩子的網路世界



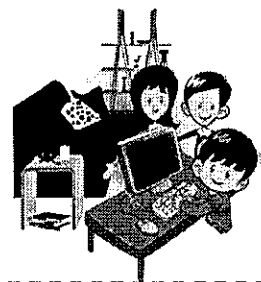
親愛的家長您好：

您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達三個半小時；而且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會越長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界。

① 為電腦找個安全的家

建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。

- 電腦最好放在明顯位置，例如：客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- 如有需要，可以在父母的房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。



② 訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

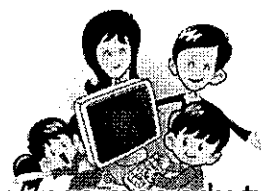
- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
 - ★提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
 - ★提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
 - ★提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



③ 適時關注孩子的活動

如果真的不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。

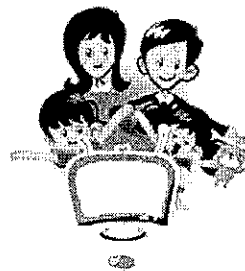
- 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- 如果孩子有網誌（部落格），可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體(例：網路守護天使(NGA)軟體 <http://nga.moe.edu.tw>)
- 如有發現不宜兒少瀏覽之網路內容，可上WIN網路單一窗口進行通報。



4 與孩子一起教學相長

與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，引導孩子正確的網路行為。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎，如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 在轉寄或張貼訊息前，要好好思考：網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。



5 一起從事戶外活動

鼓勵並陪伴孩子多利用課餘時間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 安排孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子培養其他正當的休閒興趣。



網路小知識

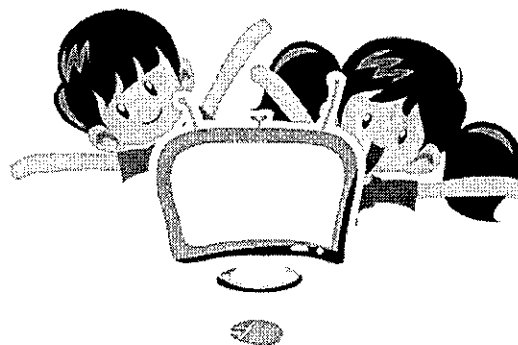
- 🕒 **網路素養**—所有網路公民均應具備的網路相關知識、技能、態度，並合乎網路社會禮儀與規範。
- 🕒 **網路沉迷**—過度地使用網路所造成的依賴網路現象，以及連帶的身心不適。例如：不能不用網路、越用越多、想少用但做不到、犧牲睡眠、身體不適、造成人際關係、課業工作負面影響、減少家人互動與其他休閒活動等。
- 🕒 **網路交友**—利用網路連繫原本面對面朋友的情誼（如：鄰居、過去同學…等），或是利用網路結交新朋友，都稱網路交友。後者需要特別注意，因為網路的匿名性，網友的身分和訊息有可能都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能會有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友應注意的事項。
- 🕒 **網路遊戲**—現今青少年的重要娛樂來源。邊玩電腦遊戲還可以邊對話、結伴練功或角色扮演，可增加生活中許多的樂趣及議題，但也往往會讓人不自覺沉迷於遊戲的世界，請提醒孩子，玩網路遊戲需有所節制。
- 🕒 **網路交易**—輕輕鬆鬆點下滑鼠，不出門也可以購物，網路為生活帶來了許多便利性，不過在輕鬆購物的同時，請注意網路購物的風險、自身財力。
- 🕒 **網路法律**—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及規則；使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。



相關網站

如果有任何問題，可透過相關網站來幫忙解決。

- 🕒 全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw/>
- 🕒 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw/>
- 🕒 教育部防制校園霸凌專區 <https://csrc.edu.tw/bully/>
- 🕒 兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- 🕒 網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>
- 🕒 兒少上網安全主題網站 <http://kidsafety.ncc.gov.tw/>
- 🕒 WIN網路單一窗口 <https://www.win.org.tw>
- 🕒 白絲帶家庭網安熱線 (02) 3393-1885
(服務時間：週一～週五 上午 9：30～11：30 / 下午 1：30～3：30)
- 🕒 張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw>
- 🕒 台灣展翅協會 <http://www.ecpat.org.tw/>



學務處工作報告—黃加茵主任

壹、培養『愛整潔』、『守秩序』、『有禮貌』、『勤學習』、『多運動』、『好閱讀』的未來主人翁。
貳、秉持『紀律、品德、創造力』的學校願景教育大園學子，期能培育優質國民。

參、學務處各項活動：

1. 本學年度學生才藝得獎名單如下：

100年09月---桃園縣教師節海報比賽 302 許瑀庭第三名

100年11月---桃園縣美術比賽 303 林彥翔西畫第二名(全國賽入選獎)、318 容康裕漫畫第三名、117 陳兆怡海報佳作

101年12月---桃園縣音樂比賽管樂團優等晉級全國賽、合唱團優等晉級全國賽

101年03月---全國學生音樂比賽管樂團優等、合唱團甲等

101年02月---桃園縣反毒宣導海報比賽 302 許瑀庭第二名

101年02月---桃園燈會花燈競賽 302 許瑀庭、222 許庭瑋第三名

101年02月---桃園縣主委盃跆拳道錦標賽 317 張呈榕國男組第一名、203 張佳蓉國女組第三名、208 王威皓國男組第三名

101年07月---桃園縣 3+1 青出於藍籃球比賽男子籃球第四名

101年08月---全縣運動會女子組團體田賽第四名、318 林亭妤 100 欄架第 6 名、跳高第 6 名、313 游珮妤跳高第 2 名、312 吳俞蓓鐵餅第 2 名、鉛球第 2 名

2. 本學期辦理活動如下：

(1) 101年9月17.18 二年級隔宿露營活動、9月24.25.26 三年級畢業旅行活動

(2) 101年10月底辦理校慶嘉年華(園遊會)

(3) 101年11月辦理二年級自治市長選舉活動

(4) 青出於藍分區籃球比賽「9-12月辦理，於觀音國中比賽」

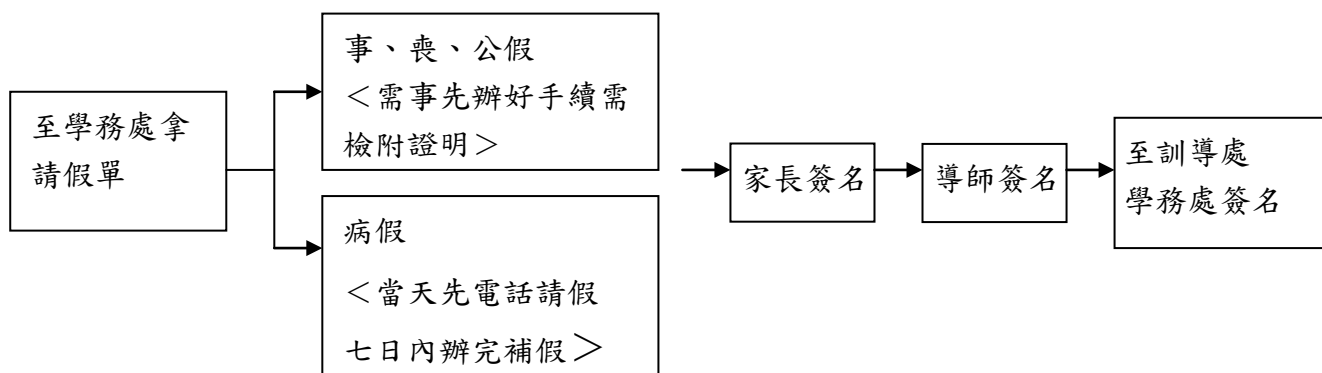
(5) 於學期中辦理『交通安全宣導』、『品格教育研習及宣導』、『環境教育研習及宣導』、『健康促進宣導』、『各相關藝文競賽』、『教師及學生 CPR 急救教育研習』……等.各項活動請家長鼓勵孩子參與

(6) 預計10月12日辦理二年級環境教育『淨灘』活動，參與同學登錄4小時自願學習服務時數，另配合12年國教亦同時於暑假期間開放自願回校服務、於平時開放報名交通糾察隊、學務小志工…等學習服務課程，提供學生就近學習服務機會，日後亦會持續辦理，請家長鼓勵孩子踴躍參與

肆、請家長配合事項：

1. 為顧及學生上下學安全及交通順暢，請家長務必配合學校規定之行車路線及交通志工指揮，尤其家長接送及補習班接送之同學，請家長配合晚 10 分鐘到校接回，以免左行車輛停放阻塞影響左行同學之危險。請機車接送及騎乘腳踏車同學務必佩戴安全帽，以保障人身安全。另外家長接送或補習班接送之同學集中於活動中心等候，待公車離開校門口再統一讓同學到校門口逐一上車回家(或至安親班)，請家長務必與孩子共同配合遵守，以維持同學上下學之安全及紀律。

2. 請家長配合約束孩子放學後之作息，嚴格禁止涉入不正當之場所，注意孩子網路使用之情形，督促孩子正常作息，早睡早起，充分補充水分及營養以增強身體抵抗力。
3. 經過 2 個月暑假假期，有少數同學沾染不良習性，結交不良朋友…請家長務必配合嚴加督導，以免孩子誤入歧途。為維持學生整齊乾淨之儀容，並符合學生清新活力之形象；本學期仍固定在每月初進行服裝儀容檢查（不染、不燙、不變型、不作怪），請家長務必配合及協助。
4. 請家長配合務必在 07：00--07：30 間送學生到校，勿讓學生養成遲到的怠惰習慣。
5. 到校後臨時請假外出：臨時外出時，須填寫請假單，並經由導師（或該節任課教師）、學務處、家長簽名，之後將請假單交回警衛室；必須確認到校接回學生者為學生的監護人或親屬且須滿 18 歲以確認學生之安全。
6. 鼓勵暢通親師溝通管道，有任何疑惑或對學校規定不瞭解之處，請與老師溝通或向行政單位反應，並天天確實簽閱家庭聯絡簿，以瞭解孩子在學校的表現。
7. 請假除了撥打導師電話或學校電話報備外，請務必提醒小孩回到學校後尚須在七天內完成書面（請假單）請假程序，以免影響自身權益。



伍、上學放學規定及注意事項

1. 步行：請靠路右側行進，若需穿越馬路，請依志工指揮行進，千萬不可任意穿越馬路【左行同學亦比照過馬路同學依序排隊等候指揮放行】。
 2. 自行車：本校不鼓勵學生騎自行車上學，若有騎乘之需要請遵守規定
 - (1) 戴安全帽。
 - (2) 不可雙載。
 - (3) 本校僅提供停放，並不負保管之責，請同學務必上鎖。
 3. 放學時，步行和騎自行車的同學需依規定排隊，依照指揮行進。
 4. 學生專車：於活動中心前排隊等候上車。
 5. 家長接送及補習班接送：
 - (1) 上學：一律在指定地點下車，勿任意停車以免造成交通紊亂。
 - (2) 放學：車輛需停放至大門對面道路兩側等候，學生專車區切勿停放，學生統一排隊通過馬路（補習班或安親班接送同學，請一律先行在活動中心等候，等待公車離開後再行出校門上車，以維護自身安全及放學安全秩序）。
 - (3) 家長接送部分請延遲 10 分鐘到校接送您的孩子以避免交通阻塞並維護所有學生之安全。
- ※公車隊等候排隊區：本校公車隊共計五線分別為光泉、潮音、青埔、三、五塊厝、埔心。

- (4)請家長配合在接送小孩上下課時請勿違規，特別是違規紅線停車、或雙黃線迴轉等。
6. 本校全校放學時間為第八節（下午 16：45），未參加第八節課輔視同提早離校，請家長配合依照提早手續『辦理離校識別證、並由家長或監護人到校接送』以維護學生安全，且請家長務必確實掌控孩子狀況，切勿讓孩子因為提早離校就跑到不當場所（如網咖）等逗留，學校議會配合校外會及分局警員不定期到校外網咖等場所巡邏。

陸、政令宣導

101 年 09 月 12 日桃教終字第 1010044076 號函說明

(二): 有關學生家長騎乘機車接送學生而學生未戴安全帽或後座載 2 位以上者，嚴重影響學生乘車安全，請各校利用班親會、親職教育日及兒童朝會向家長及學生宣導正確之交通安全觀念。

(三): 請學校向導護志工及家長宣導——若在值勤時發現有民眾違規停車…等違反交通安全之行為，可逕行拍照告發取締。

※機車駕駛人及附載座人應依規定配戴安全帽

1. 安全帽應為乘坐機器腳踏車專用之安全帽，經經濟部標準檢驗局檢驗合格，並於帽體貼有檢驗合格標識或梅花型 S 產品安全標誌。
2. 帽體及相關配件必須齊全，並無毀損、鬆脫或變更之情事。
3. 配帶時，安全帽應正面朝前及位置正確，於顎下繫緊扣環，安全帽並應適合頭形，穩固戴在頭上，不致上下左右晃動，且不可遮蔽視線。
4. 根據道路交通管理處罰條例第 31 條規定機器腳踏車駕駛人或附載座人，未依規定戴安全帽者，處駕駛人新台幣五百元罰鍰。

※預防校園暴力傷害，提供下列防霸凌守則：

一、學生應注意事項

- ◎謹慎結交朋友，並讓父母了解自己的交友狀況。
- ◎選擇正當的休閒活動，勿涉足不良場所（如：電動玩具店、撞球場、舞廳）。
- ◎有任何困擾，應與師長、家長討論，尋求協助。

二、家長預防措施

- ◎建立良好的親師溝通管道，保持聯繫，以及早發現子女偏差。
- ◎教導子女學習自我情緒控制及如何正確交友。
- ◎留意子女是否進出不正當場所，或結交不良習性的朋友。
- ◎教導子女暴力行為的嚴重後果，及可能涉及的法律責任。

※預防「假綁架，真詐騙」宣導

◎防詐騙原則：「三 C 原則」

<i>Calm down</i>	保持冷靜	歹徒利用的是人的貪念和恐懼心理，因此當有意外之財或緊急狀況發生時，應先保持冷靜。
<i>Check it out</i>	小心查證	收到可疑訊息，一定要謹慎查證。立刻打電話到學校 03-3862029 分機 31、32 或 34，確認孩子是否在校上課，並撥打刑事警察局「165」反詐騙諮詢專線通報。
<i>Call 165</i>	打 165 查詢	如接到可疑電話，可撥打刑事警察局「165」反詐騙專線查詢。

學校電話：03-3862029 導師室分機 36-38；學務處分機 31-33

※流感的防治措施：

1. 什麼是流感？主要症狀是什麼？

流感是由**流感病毒**引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有 A、B 及 C 型，A 型和 B 型幾乎每年引起季節性的流行，C 型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。**主要感染人類的 A 型流感病毒為 H1N1 與 H3N2。**流感症狀包括發燒（不論額溫、耳溫或腋溫，溫度超過 38°C 以上即為發燒）、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，在高危險群之病患，其嚴重之併發症亦可導致死亡，最常見的併發症是肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心包膜炎等。

2. 流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何？

流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的流感病毒，再觸摸自己的口、鼻而傳染，因此個人衛生及洗手是預防傳染的重要事項。潛伏期（被感染至症狀出現）約 1-3 天；罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期則可能更長。

3. 流感的嚴重性？

流感的爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，老年人、幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病、貧血或免疫功能不全者，常會出現重症甚至造成死亡。大部分感染流感患者，多屬輕症，約 1 週內會痊癒，但少數人感染後病情會迅速轉為重症，甚至造成死亡。

4. 如何對抗流感？

(1) 生病的人，如何避免傳染給別人？

- * 咳嗽、打噴嚏時，請用肩袖掩口鼻，或用手帕代替雙手。
- * 在流感症狀未改善前，請配戴口罩，與人互動時，應保持適當距離（1 公尺）。
- * 用衛生紙擦拭鼻涕後，記得要用肥皂清洗雙手並擦乾。
- * 落實生病在家休養，不上班不上課。

(2) 該如何做，才能有效對抗流感？

- * 加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染。
- * 流感流行期間，盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。
- * 預防流感最好的方法就是施打流感疫苗，健康成年人大約可達 70~80% 之保護。65 歲以上等高危險群尤應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。

※更多詳細資訊請上行政院衛生署國民健康局網站查詢。

(<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/>)

※環保教育宣導：

全球暖化問題日益嚴重，因為人們缺乏公德心，使空氣、水質、河川、海洋受到汙染破壞。大家只要在日常生活中落實做環保，就可以讓地球降溫、我們的家園變乾淨、美麗。藉此親職教育日的機會，呼籲家長一起來為我們的子孫，保護地球、打造永續健康的家園：

1. 響應「節能減碳」運動，省電、省水、省能源。
2. 生活中落實「垃圾分類、資源回收」。

3. 共同維護環境整潔，做到「清淨家園顧厝邊」。

※更多相關資訊請上行政院環保署綠色生活網(<http://ecolife.epa.gov.tw/>)，

謝謝各位家長！

健康中心宣導：

1. 依教育部指示每學期開學後進行身高、體重與視力測量，如不符合常態標準者，學校有責任提醒與通知學生就醫治療，請 貴家長協助與關心子女健康問題，並按時繳交回條！
2. 開學後容易發生疾病傳染情形，如感冒、眼睛紅癢等問題，請務必加強提醒學生下課時用肥皂洗手、感冒症狀可量體溫與戴口罩、注意咳嗽禮節勿接觸眼、鼻、口部位。
3. 每位在學學生一定有「學生團體平安保險」制度，如 貴子女無論是在校內或校外、寒暑假等發生意外災害或疾病住院，都可向健康中心提出與協助申請理賠，期限為事發後兩年內皆可申請，注意事項如下：

申請平安保險--醫療保險金（最常申請）

★請檢附以下 1-4 項資料到健康中心：

1. 「醫療診斷書」正本或影本（影本須印完後再加蓋醫院印章）。
2. 「醫療費用收據」正本或影本（影本須印完後再加蓋醫院印章）。
3. 「金融帳戶」影本：家長或法定代理人，非學生。
4. 「理賠申請書」：請向健康中心領取，附件如下頁。

★不付保險金部分：

1. 流產與分娩。
2. 牙科鑲補或裝義齒、眼鏡或其他附屬品（但因意外可，診斷書請註明）。
3. 健康檢查、療養或靜養。
4. 掛號費、診斷證明書費、運送傷患費、病房看護費、指定醫師費。
5. 未領醫師執照之醫療。

★注意-同一事件：

1. 住院：最高給付 5 萬元（病房費最高 1000 元/日）。
2. 意外傷害門診：最高給付 5 千元。
3. 燒燙傷需重建手術：最高給付 3 萬元。
4. 自費項目依實際支出 65% 給付，35% 自行負擔，不超出此項最高金額。
5. 申請時效：事故日起 2 年內。

★保險公司承辦員：國泰人壽李惠婷小姐（電話：0917229410）。

**提醒家長不要因為您一時的方便，而造成其他人的不便與危險，請各位家長務必要配合學校政策及遵守交通規則，最重要的是體諒學校志工、老師的辛苦，切記維護各位同學上學放學的安全是大家的責任!!!!

學團險專用
含大專學團

國泰人壽保險股份有限公司理賠申請書

被保險人 (事故者) 資料	保單號碼		學號		班級科別	
	姓名		身分證字號		出生日期	
					年 月 日	
居住地址	□□□					
聯絡電話	()	分機	手機	電子郵件		
申請類別	<input type="checkbox"/> 非意外事故(疾病)(1) <input type="checkbox"/> 意外事故(傷害)(2)		申請日期		年 月 日	
事故原因			事故日期		年 月 日	
申請項目	<input type="checkbox"/> 死亡(A) <input type="checkbox"/> 全殘(1級)(K) <input type="checkbox"/> 殘廢(2~11級)(B) <input type="checkbox"/> 重大疾病(特定傷病)(C) <input type="checkbox"/> 防癌(G) <input type="checkbox"/> 醫療實支(F) <input type="checkbox"/> 醫療日額(燒燙傷)(E) <input type="checkbox"/> 殘廢生活補助金(N)					
投保學校證明欄						
投保學校					關防/學保專用章	
學校代號						
校址	□□□					
電話						
校(園、所)長 或職務代理人	職章					
經辦人員	簽章					
受益人 (法定代理人)	: (親自簽名)				本申請書所載被保險人確係本校學生 並已參加學生團體保險，特此聲明。	
<p>1. 大專院校學生團體保險，除身故保險金受益人外，其他保險金受益人一律為學生本人。2. 教育部及內政部兒童局招標之中等學校以下學生團體保險，受益人為被保險人學籍所載之法定代理人或家長。但被保險人已成年者，其醫療保險金或殘廢保險金受益人得為本人。3. 非屬上述第二項之幼童團體保險，除身故保險金受益人外，其他保險金受益人一律為學生本人，但受益人為未成人時，得選擇匯款至法定代理人帳戶(需另檢附關係證明文件)，並於本公司將款項匯入法定代理人帳戶時，視為已對受益人給付。</p>						
保險金領取方式 <small>(未勾填給付方式，一律以禁背支票支付)</small>	<input type="checkbox"/> 匯撥至受益人帳戶 <input type="checkbox"/> 禁止背書轉讓支票 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 取消禁止背書轉讓支票 <small>(選取左列2項給付方式者，以櫃檯親領、受益人為7歲以下或外籍人士為限)</small>					
匯撥方式 請加填此欄	戶名	身分證字號				
	金融機構 (分行)	(中文名稱)	行庫局號 代號	帳號		
注意事項	<p>1. 申請死亡保險金且受益人有數人時，限選擇同一領取方式；受益人逾2人時請另填背面附件(一)。 2. 凡因匯款帳戶錯誤、變更、撤銷等原因致無法完成轉帳者，本公司得逕行改以禁止背書轉讓支票給付。 3. 依保險契約條款約定，受益人申請各項保險金時，本公司得請求被保險人或受益人提供被保險人病歷調查同意書，其費用由本公司負擔。 4. 各項理賠給付所需申請文件請詳見後頁，惟給付項目仍以保險契約條款之約定為準。</p>					
服務人員(送件人)基本資料						
送件人姓名	單位代號		送件人ID			
聯絡電話 (僅供本次案件聯繫使用)	市話: ()	分機:	手機:			



總務處工作報告－陳怡璇主任

總務處為學校後勤補給單位，以學生學習為中心，配合校務發展，以營造快樂安全的學習環境、提供優質之教學設備為努力目標。為達成此目標，總務處同仁秉持著熱心、積極的精神與態度為全校師生及家長服務。

一、總務處工作目標：

- (一) 支援教學活動，充實軟硬體設施。
- (二) 落實校舍維護，適度調整環境配備。
- (三) 積極美化、綠化校園環境，營造人文校園文化。
- (四) 加強財物管理與應用，養成愛物惜物觀念。
- (五) 加強用水、用電之生活服務與安全管理，落實節能減碳措施。
- (六) 加強門禁管制，確保人安、物安之學習環境。
- (七) 落實文書、檔案之管理與建檔。
- (八) 健全家長會之功能，善用社會資源，改善教學環境及設備。
- (九) 辦理午餐相關業務，培養學生正確飲食習慣。

二、101 學年度第一學期工作重點：

- (一) 教育學生愛惜公物，節約能源，養成良好生活習慣。
- (二) 加強校園安全維護，檢修各項校舍設施。
- (三) 強化午餐供膳之安全衛生管理，培養學生正確飲食習慣。
- (四) 繼續改善及充實教學活動所需之設備。
- (五) 持續校園環境綠化美化。
- (六) 辦理家長會業務。

三、101 學年度第一學期進行之工程及採購事項：

- (一) 老舊球場整修工程。
- (二) 廚房鍋爐採購。

健康中秋夜~別讓嫦娥笑我胖！

☺傳統市售月餅熱量幾乎都很高！！

大都在 1.5-3 碗飯熱量間，可改選擇標榜「低油低糖」的健康月餅，或代糖製作的低熱量月餅，以減少月餅攝取的熱量。

☺別以為柚子是水果就不節制的吃喔~~

一顆柚子約有 500 卡左右的熱量，相當於 2 碗飯的熱量呢！所以在吃柚子的時候記得要與其他人共同分享，別一個人吃太多的柚子喔！

☺避免高脂烤肉食材—

避免選擇高脂的培根、五花肉、貢丸、內臟類等，可增加攝取玉米、蝦蟹魚貝類、豆干、青椒、金針菇、茭白筍、絲瓜等低脂食材。

☺烤肉陷阱—烤肉醬！

市售烤肉醬的鈉與油脂含量偏高，建議自製醃肉醬，如醬油、胡椒、蒜頭等，可以提高烤肉的美味且將對身體的影響減少到最小。

☺冰涼暢快的飲料~要注意！！

市售含糖飲料熱量也不少，建議選擇低熱量的飲料，如無糖綠茶、無糖烏龍茶、低卡或零卡汽水等，避免高糖飲料以減少熱量的攝取。



考生營養撇步



【均衡的飲食，定時定量】

暴飲暴食、吃太多，都會讓人變得注意力不集中、昏昏沈沈，不能專心讀書。

【正確的進食方法】

先吃富含蛋白質的食物，因為蛋白質中的酪胺酸會刺激身體分泌多巴胺、腎上腺素等物質，能讓人思路變的清晰，反應更為敏捷。

【保持腦細胞功能正常的重要營養素】

※卵磷脂：維持神經系統結構和功能完整，如食物中的黃豆及其製品或雞蛋等皆含量豐富。

※維生素B群：能協助身體熱量代謝，讓人有精神的維生素。如：糙米、豆類、牛奶、深綠色蔬菜等皆富含喔！

※鐵質：可使血中含氧量增加，可促進提升記憶力、思緒清晰，搭配適度運動效果更佳。

※鈣質：能夠心情平穩，安定緊張心情，此時，**牛奶就是鈣質最佳來源。**

【注重早餐】

據研究顯示，每天都吃早餐比不吃早餐者，更能保持頭腦清楚、精神集中、學習力及記憶力提升

輔導室工作報告—李秋姿主任

壹、輔導室為幫助學生瞭解自己、掌握現在、規劃未來，自九十一學年度起實施生涯發展教育活動；藉由職業領域的介紹、參觀，協助學生探索自我的興趣、性向、價值觀、人格特質，並培養學生解決問題的能力，同時做好個人的生涯規畫。

101 學年度輔導室實施項目如下：

- 一年級：生涯檔案製作、生涯輔導紀錄手冊、分站活動。
- 二年級：生涯輔導紀錄手冊、工作世界的認識、實作與參觀。
- 三年級：升學博覽會、入班宣導、技藝教育學程、輪調式建教合作宣導等。技藝教育學程本學年度開設餐旅職群、家政職群，共有 30 位學生選讀；電機電子職群、動力機械職群，共有 24 位學生參加。每學期修習 17 次課程，分別於 9/5、9/12 開始上課，祝福他們能夠找到自己的一片天空。

貳、「菁英科學營」因為成效良好，本年度仍開設 AB 兩班，並於未來的一年裡繼續實施。在這段期間，期望學生能夠在學業上追求卓越，品德敦厚樸實，在生活裡，勇於創新，藉由做中學，展現個人風格，衝向人生高峰。希望有志於此的同學，參加「菁英科學營」，接受更精緻的教育。因此，本處室設計了調整機制如下：若有意願參加者，可憑第一次段考成績，來輔導室參加甄選。

參、輔導室是您的心靈小棧，將盡力為所有的孩子提供各項的協助，也歡迎時常來電與我們共同解決孩子的問題。電話：3862029#61（輔導組）、62（資料組）、63（輔導主任）。

肆、請家長每日能撥出一些時間和子女對話，了解孩子的心聲，也讓孩子了解家長的感受，達到雙向溝通，並增進親子關係。也請家長注意子弟的生活作息，盡量不讓子弟外宿，也不要留其他學生住宿家中，以確認學生到校出席情況。

伍、只給正面鼓勵，常給掌聲，加深學生對自己的信心，並請勿放縱。家長的鼓勵、關心、照顧是學生最重要的原動力。管教孩子有一套，請閱讀「**優秀是教出來的**」（作者：隆·克拉克，雅言文化出版）一書，與孩子共同成長，是您的福氣也是孩子的福氣。

陸、本室提供班級『蒲公英』希望月刊、『飛揚』雙月刊兩種刊物各一份，飛揚是刊載有關基本學力測驗的相關資訊，可請孩子閱讀後，與您分享。

柒、若想讓孩子知道自己的職業性向，「**工作大未來**」這本書值得與孩子共讀，幫助孩子認識自己、了解自己，未將來選擇職業做準備。

捌、本校原有資源班乙班，101 學年度增設集中式特教班（智能障礙類）乙班，以協助大園地區身心障礙學生就近就學，並使其能有適當妥善之受教權益，以符合特殊教育法之精神。

玖、感謝志工媽媽：黃瑞楨志工、游淑如志工、曾寶賢志工、莊淑玲志工、郭麗美志工投入本校認輔的行列，讓本校學生獲得更多的關心與照顧。

拾、請外籍家長教導子女學習母語，並讓子女知道學會媽媽的母語是一件光榮的事，了解「多一種語言，多一扇窗」，讓新移民子女感受到與別人的不同是一種帶有光榮的成就感。

拾壹、以下為本學期已辦理及將辦理之各項活動，請家長們參閱。

- 一、 輔導室於9月1日(星期六)辦理學生生命教育體驗學習活動校外參觀，由本校菁英科學營學生參觀脊髓損傷潛能發展協會，讓學生學習愛惜、尊重生命，懂得如何協助與關懷身障者之學習體驗活動。
- 二、 輔導室於9月14日(星期五)晚上19:00在本校閱覽室辦理外籍配偶家庭教育專題講座，題目為「只有溝通，沒有距離--用心溝通，建立和諧家庭」，感謝各班家長與教師同仁踴躍參加。
- 三、 輔導室於9月20日(星期四)及9月26日(星期三)辦理性別平等教育宣導，加強學生對性別平等的基本認識，並學習如何自我保護與求援。
- 四、 10月3(星期三)辦理生命教育宣導-「逆境中挑戰生命極限」體驗學習活動，宣導對象為本校七、八年級學生。
- 五、 輔導室於10月12日辦理桃園縣101年度自殺防治守門人種子教師分區研習，讓桃園縣各校教師了解自殺防治及自殺防治守門人的概念及重要性，能辨認自殺高風險的指標，並對自殺高危險群做適當回應，能尋求適當資源協助或做轉介。
- 六、 11月27日(星期二)辦理生命教育研習，研習對象為本校全體教職員工。
- 七、 本校於每年的8月26日—「祖父母節」辦理相關推廣活動，請家長們利用暑假期間多安排子女與祖父母共讀課外書籍或安排戶外學習活動，促進祖孫間的溫馨和諧的互動與交流。



一件事若是對， 就該去做

最近台灣社會充滿不理性的抗爭，從美牛到十二年國教，大家紛紛嚷嚷、各說各話，卻不見從證據出發的理性辯論。

從證據出發（**evidence-based**）是二十一世紀的溝通方式。我們進入二十一世紀，大腦卻還留在十八世紀，還在「我說了算」的封建思想中。

美國華盛頓大學的杭特教授（**Earl Hunt**）在得到美國心理學會的卡特爾獎（**James McKeen Cattell Fellow Award**）時，曾發表論文〈是什麼造就一國智慧？〉。

裡面很清楚地指出正規教育的重要性：一個孩子在進小學一年級時，他所能預期的受教育年數，每增加一年，那個國家的平均智商上升二·七。這個教育上的差異，反映在那個國家的經濟成長上。

研究者將一九七〇到二〇〇〇年，每個國家教育年數和他們國民所得（**GDP / C**）求相關值，結果是·四〇，這是很顯著的相關值。

在撒哈拉沙漠以南的國家，平均受教育年數是九·五年，從五（厄利垂亞）到一三·五（塞席爾），而英、美、法、德、加，則是一六·五年。

若把英、美等已開發國家的智商定為一百，那這些撒哈拉沙漠以南國家，跟英、美教育年數的差距是七，再乘以二·七是一八·九。在國家發展上，智商一八·九的差異，是這個國家貧或富的原因之一。

正規教育和非正規教育的差別，可從愛迪生和特斯拉（**Nikola Tesla**）在直流電和交流電之爭看出。特斯拉是塞爾維亞工程師，受過嚴謹的數學教育（現在核磁共振所用的單位即為 **Tesla**，它是測量磁場通量密度的國際單位）。

他剛到美國時，是替愛迪生做事，他看到直流電的不可行，主張交流電。但因愛迪生只上過三個月的學，不懂交流電理論，加上他已投資直流電，便堅持直流電。最後，愛迪生為此債台高築，連他創辦的愛迪生奇異公司（**Edison General Electric**），也被改為 **GE**，把他除名了。

愛迪生有創造力和企業力，但缺乏數學和複雜理論的洞察力。所以特斯拉說，愛迪生用的方法效率很低，做事情是事倍功半。他說，愛迪生若知道一些起碼的理論和計算方式，就能節省九〇%的力氣。

因此，十二年國教很重要。它能提昇國民水準和國家競爭力，決定台灣的未來。芬蘭在七〇年代投資教育，二十年後，芬蘭崛起。可見教育是唯一不會虧本的投資。

一件事若是對，就該去做。南宋謝枋得在《與李養吾書》中說，「大丈夫行事，論是非，不論利害；論逆順，不論成敗；論萬世，不論一生，志之所在，氣亦隨之。」

延長教育、提昇國家競爭力是必然趨勢，大家應同心協力把它完成。只要肯跳脫明星學校的舊觀念，用新思惟去考慮孩子未來所必備的競爭力，就會找出可行的方式。而我們現在應該努力把社區高中辦好，讓每個孩子都有適合的學校去讀。

中央大學認知神經科學研究所所長

洪蘭

十二年國民基本教育

民國 57 年我國開始實施九年國民教育，40 多年來培育出足夠具水準的技術人才，創造了臺灣經濟奇蹟。推動十二年國民基本教育是國家重要的教育政策，它不只是接受教育的人數增加及年限的延長，更將帶動整體教育環境的改善與品質的提升。未來，希望我們的孩子除了能具有足夠競爭力之外，也能與世界接軌，再一次創造臺灣的經濟顛峰。因應少子女化趨勢，100 年國中畢業生有 31.7 萬人，109 年將降至 19.9 萬人。因此，我們不可以錯過任何一個孩子的教育。培育我們的孩子，引導他們發展潛能，讓他們在生命中找到適當的位置。同時，也讓國家的人才素質得以提升，厚植國家競爭力。

經過長期討論及研究後，各界已形成推動十二年國民基本教育的共識，總統於 100 年元旦宣布正式啟動，並自 103 學年度起實施。因此，100 年 8 月進入國中七年級的新生將可適用。十二年國民基本教育分為兩階段，前段是九年國民教育，之後三年為高級中等教育，其主要內涵是普及、免學費、非強迫並以免試入學為主。

(一) 五大理念

1. 有教無類，絕不放棄任何一個孩子。
2. 因材施教，讓每位孩子都能開展自己的潛能。
3. 適性揚才，讓每位孩子在人生的道路上，發揮自己的長才。
4. 多元進路，讓每位孩子找到適合的進路，開展自己美麗的人生。
5. 優質銜接，落實各級學校的優質發展，讓國中小教育和高級中等教育順利銜接。

(二) 七大目標

1. 提升國民基本知能，培養現代公民素養。
2. 強化國民基本能力，厚植國家經濟競爭力。
3. 促進教育機會均等，追求社會公平正義。
4. 充實高級中等學校資源，均衡區域與城鄉教育發展。
5. 落實學生性向探索與生涯輔導，引導多元適性升學或就業。
6. 有效舒緩過度升學壓力，引導國中正常教學與五育均衡發展。
7. 建立學力檢測機制，確保學生學力品質。

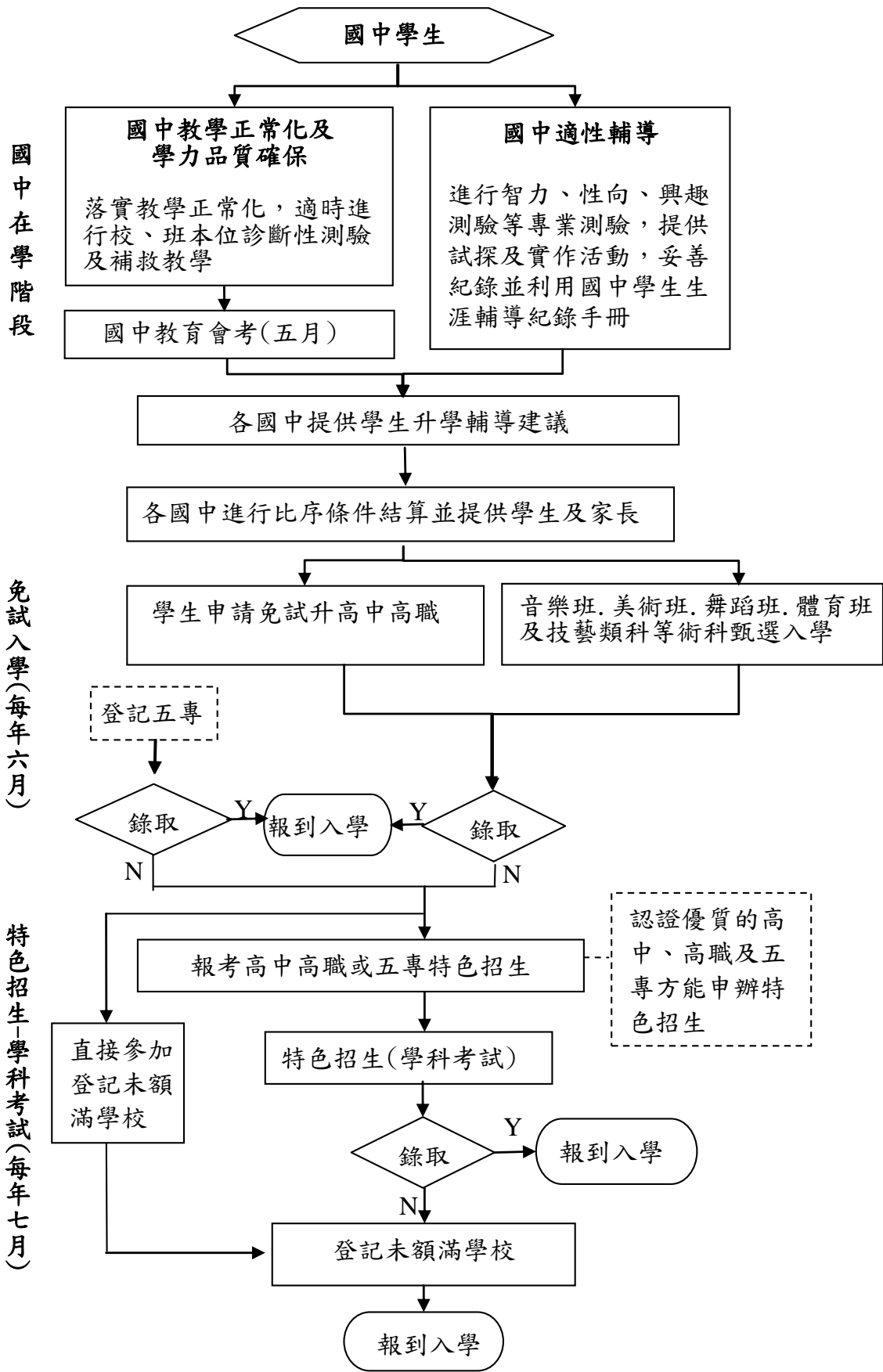
教育部網站：<http://www.edu.tw/> 12 年國教網站：<http://12basic.edu.tw/>

諮詢專線：(02)7736-7796、7736-7754、7736-7790、7736-7799、7736-7774、7736-7780

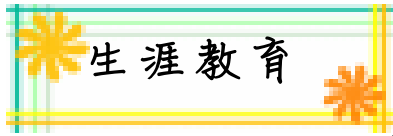
附表、桃園區高中高職免試入學超額比序項目積分對照表

項目	內容	備註
一、 適性輔導 (上限 35分)	1. 畢業資格：符合畢業資格者 6 分。 2. 志願序別：可選填 20 志願（職業類科以 1 校 1 科為 1 志願）。 3. 生涯規劃：報名校、科與生涯規劃建議與「家長意見」相符者得 2 分；與「導師意見」相符者得 2 分；與「輔導教師意見」相符者得 2 分。 4. 就近入學：桃園區學生符合就近入學得 8 分；共同就學區學生得 4 分	志願序別第一志願 15 分，第二志願 12 分，第三志願 9 分，第四志願 6 分，第五志願 3 分，第六至二十志願不計分。 桃園區為一就學區，設籍在桃園區，或於桃園區國中就讀皆符合就近入學。
二、 多元學習表現 (上限 35分)	1. 均衡學習：健康與體育、藝術與人文、綜合活動三領域，五學期平均成績及格者各得 3 分；未達標準 0 分。 2. 品德表現：獎勵最高 4 分；未記過者最高 6 分。 3. 服務表現：採計「擔任班級或學生幹部」（最高 4 分）及「志願服務學習時數」（最高 6 分）。 4. 才藝表現：最高 5 分 個人賽： (1) 鄉鎮市：第 1 名 5 分/第 2 名 4 分/第 3 名 3 分。 (2) 全縣性：第 1 名 6 分/第 2 名 5 分/第 3 名 4 分/第 4 名 3 分/ (3) 區域性（3 縣市以上）：第 1 名 7 分/第 2 名 6 分/第 3 名 5 分/第 4 名 4 分/第 5 名 3 分。 (4) 全國性：第 1 名 8 分/第 2 名 7 分/第 3 名 6 分/第 4 名 5 分/第 5 名 4 分/第 6 名 3 分。 (5) 國際性：第 1 名 10 分/第 2 名 9 分/第 3 名 8 分/第 4 名 7 分/第 5 名 6 分/第 6 名 5 分。 團體賽：依個人賽積分折半計算。 5. 體適能：單項達均標者各得 6 分(最高 6 分)。	1. 103 年入學高中高職之新生(100 年入學國中之新生)採計八上、八下及九上三學期成績。 2. 品德表現採功過相抵後之獎勵紀錄，大功每次 3 分，記功每次 1 分，嘉獎每次 0.5 分；另未記過者 6 分，符合銷過後無記過(含)以上紀錄者得 4 分。 3. 擔任班級或學生幹部（包含自治市長及幹部）任滿 1 學期，經考核表現優良者得 2 分；志願服務學習時數，採計志工之機關、機構、法人、經政府立案之團體認證者，每 1 小時 0.2 分。 4. 才藝表現 (1) 限中央部會、教育主管機關主辦或委託辦理、鄉鎮市公所辦理者 (2) 特優比照第 1 名；優等比照第 2 名；甲等比照第 3 名；乙等比照第 4 名。 (3) 同年度同項比賽擇優 1 次採計；同一事蹟、同一獎項不得重複採計積分。 5. 體適能 (1) 單項係指：柔軟度、肌力、肌耐力、心肺適能等。 (2) 另身心障礙、重大疾病、體弱或因故無法測試者特殊學生等依教育部相關辦法辦理。 6. 103 年入學高中高職之新生(100 年入學國中之新生)上開項目可由學生自行決定提出證明得積分者皆予以採計，其餘項目除另有規定外，採計自 8 年級至申請報名作業前（104 年以後入學高中高職之新生，採計 7 年級至申請報名作業前）。
三 (上限 30分)	教育會考表現	「精熟」者每科得 6 分；「基礎」者每科得 4 分；「待加強」者每科得 2 分。

說明：一、超額比序項目共計三大項，申請超額時上列項目應全數採計，當總積分完全相同且名額不足分配時以低收入戶學生為優先，其餘依比序項目分別比序，非不得已採電腦隨機抽籤方式辦理。
 二、本區得視實際需要另訂補充辦法。



附圖 桃園區高中高職免試入學辦理流程



人生沒有用不到的經歷，于美人

補習班名師轉戰廣播、電視舞台的于美人認為，自己今日能有所成的主要關鍵在於：從小面對事情絕不敷衍、逃避。她珍惜每一段經歷，認真對待生命。

舞台上亮麗光鮮的于美人，其實有一段苦澀的童年。由於成長在單親家庭，小時候，她幾乎是自己一個人在住家附近的巷子裡玩；巷子裡發生的事，留給她很深的印象。

不知是單親的小孩容易遭人取笑，還是自己太敏感。六歲時，鄰居一個小女孩瞎說了一些話，傷了于美人的心；于美人一拳打了那個女孩。在巷子裡玩耍的其他小朋友見狀，都勸于美人趕快逃走。因為，那個小女孩兄弟姐妹眾多，不好惹。

才六歲，于美人就面臨是與非的抉擇。她想，如果她走了，從此，她在這條巷子將無立足之地；於是，她貼著牆站著，勇敢面對可能發生的不幸。果然，小女孩帶著兄姐前來討公道。小女孩的大姐斬釘截鐵，叫她以後不可以打人；小女孩的哥哥則不問青紅皂白，在她臉上打了一巴掌。于美人說，當時，她最大的感觸是：自己闖的禍，自己收拾。那次經歷，給她很大的啟示，就是：「團結力量大」。

高中畢業後，于美人開始過著半工半讀的生活。有些人認為，打工是花時間賺錢；于美人卻以打工為專業。她打過各式各樣的工，最值得一提的是，在補習班發DM，第一天，老闆交代八名工讀生，每天須摺寄八千份傳單，工資五百元。于美人想，一天才八千份，這樣的效率太慢了；第二天，她向老闆建議，如果每天摺寄一萬份，是否可以加薪？老闆同意一天若能寄出兩萬份，每人可拿八百元工資。

于美人想到一個提高產能的點子：第一天大家各摺各的、各寄各的作法，必須先打破；改由生產線分工合作，於是，有人專司折傳單、有人專司割名條、有人專司貼信封、有人專司寄發。簡化每個人的工作，達到團結合作的有效產能，結果他們一天寄出了兩萬五千份，老闆發給每人一千元工資。

于美人高興的不只是為補習班提高產能，增加自己的收入；另一方面，也因為分工合作，原本不相識的八個人，變成朋友。又多了一項交朋友的好處。

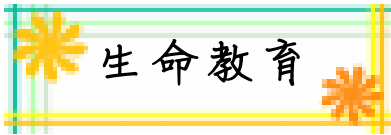
因為，人生都有用得到的經歷；補習班打工，讓于美人對補習界有一些了解，大學畢業後，很自然地就朝補習班教書這條路走。如前所述，每一段經歷，于美人都要求認真負責，所以，為了提高職校補習生的英文程度，她自掏腰包租錄音室，灌錄音標、單字給學生聽。

這樣做，帶給她的不只是幫助學生的快樂，更重要的是，「進錄音室」的經歷，成為她日後到地下電台主持節目的一大助力。

于美人在綠色和平電台主持的第一個節目「空中補給站」，話題多圍繞在教育上，這也與她在補習班的經歷有關。廣播節目主持人的經歷，又將她推進了螢光幕，成為縱橫多家電視台、主持多種不同性質節目的紅人。做節目的經歷，讓她有機會將節目內容轉化成文字，結果，她又成為暢銷書的作家。

不管主持天南或地北的節目，于美人從不用字幕機念大字報，照本宣科；製作單位給她任何主題的節目，她也從不拒絕，任何題材她都敢接。有人說她具有特異功能；于美人則將一切的讚譽歸於平時經驗的累積、好發問、愛看書，以及過去在補習班任教的收穫。

好發問的個性，使她連買菜都可以把產地、產程給問出來。補習班教學六年的經歷，則培養了她整理、消化資料的能力。在一次名人訪談的節目中，受訪者對于美人說：「人生沒有用不到的經歷。」于美人當場大悟；她回想自己從小一路走到今天的人生過程，不都印證了這句話嗎？**凡經驗過的，都能受用**。于美人不做生涯規畫，所有的生涯卻都在一次又一次的經歷中，隨緣到來。



你怎麼看你自已

～輔導小語～

我只看我所有的，不看我所沒有的。

她站在台上，不時不規律的揮舞著她的雙手；仰著頭，脖子伸得好長好長，與她尖尖的下巴扯成一條直線；她的嘴張著，眼睛眯成一條線，詭譎的看著台下的學生；偶然她口中也會依依唔唔的，不知在說些什麼。基本上她是一個不會說話的人，但是，她的聽力很好，只要對方猜中或說出她的意見，她就會樂得大叫一聲，伸出右手，用兩個指頭指著你，或者拍著手，歪歪斜斜的向你走來，送給你一張用她的畫製作的明信片。

她就是黃美廉，一位自小就染患腦性麻痺的病人。腦性麻痺奪去了她肢體的平衡感，也奪走了她發聲講話的能力。從小她就活在諸多肢體不便及眾多異樣的眼光中，她的成長充滿了血淚。然而她沒有讓這些外在的痛苦擊敗她內在奮鬥的精神，她昂然面對，迎向一切的不可能。終於獲得了加州大學藝術博士學位，她用她的手當畫筆，以色彩告訴人「寰宇之力與美」，並且燦爛的「活出生命的色彩」。全場的學生都被她不能控制自如的肢體動作震攝住了。這是一場傾倒生命、與生命相遇的演講會。

「請問黃博士」，一個學生小聲的問：「妳從小就長成這個樣子，請問你怎麼看你自已？妳都沒有怨恨嗎？」我的心頭一緊，真是太不成熟了，怎麼可以當著面，在大庭廣眾之前問這個問題，太刺人了，很擔心黃美廉會受不了。

「我怎麼看自己？」美廉用粉筆在黑板上重重的寫下這幾個字。她寫字時用力極猛，有力透紙背的氣勢，寫完這個問題，她停下筆來，歪著頭，回頭看著發問的同學，然後嫣然一笑，回過頭來，在黑板上龍飛鳳舞的寫了起來：

- | | |
|--------------|------------|
| 一、我好可愛！ | 二、我的腿很長很美！ |
| 三、爸爸媽媽這麼愛我！ | 四、上帝這麼愛我！ |
| 五、我會畫畫！我會寫稿！ | 六、我有隻可愛的貓！ |
| 七、還有……. | |

忽然，教室內一片鴉雀無聲，沒有人敢講話。她回過頭來定定的看著大家，再回過頭去，在黑板上寫下了她的結論：「我只看我所有的，不看我所沒有的。」

掌聲由學生群中響起，看看美廉傾斜著身子站在台上，滿足的笑容，從她的嘴角盪漾開來，眼睛眯得更小了，有一種永遠也不被擊敗的傲然，寫在她臉上。我坐在位子上看著她，不覺兩眼濕潤起來。走出教室，美廉寫在黑板上的結論，一直在我眼前跳躍：

「我只看我所有的，不看我所沒有的。」

【資料來源】網路文章

【資料整理】輔導室

作者：賓靜蓀

愛情來的時候，擋都擋不住；更何況對身體成長跑在心智成長前面的少男少女？孩子談戀愛了，家長該採取什麼態度？失戀了，如何陪他走過傷心日子？如何幫助孩子將青春愛戀，化成人生的養分？

【對策篇】

青春期的孩子談戀愛了，身為家長的你，第一個反應是什麼？憤怒？堅決反對？擔心過早有親密經驗的後續？害怕孩子受到傷害？有條件贊成？全心祝福？很多父母反對的真正原因，表面上是孩子年紀還小，怕影響課業和生活；其實是因為自己不知該如何處理，所以最好不要讓這件事發生。

但是，愛情和大人擔心的事，並不會因為反對和禁止，就不發生。愛情來的時候，擋都擋不住。《親子天下》採訪的所有心理諮商師、輔導老師和家長都一致認為，反對、禁止的態度只會將孩子往外推，「讓愛情一開始就更堅定、淒美，創造出一個『我們好有勇氣』的氛圍，」懷仁全人發展中心的諮商心理師黃心怡表示。不要讓關係變成「全世界只有我們兩人知道」，將檯面下的都放上檯面，危險性會降低很多。「否則兩人偷偷來，裡面會有很多性冒險，」她從豐富的青少年諮商經驗懇切提醒。

兩性關係是人際關係的一種。只要不局限於發展太過親密的關係，每個孩子都需要與異性相處，也有很多期待，談戀愛可以是一種美好的學習和生命經驗。

孩子談戀愛，父母心情調整 4 原則

面對「身高突然變得可以平視或俯視自己」的孩子談戀愛，父母也許永遠都覺得還沒準備好。專家建議，父母調適心情應掌握以下四原則：

1. **要沉著**。當下不要太快反應，立刻表示反對或要當愛情軍師；黃心怡建議父母，保留一個談話的空間。感激孩子願意告訴你，預告這會是一個很特別的經驗。讓孩子覺得你很健康的在看待這件事，即使你心裡很反對。不要立刻問對方條件、家世，免得讓孩子感覺，你用成績等外在條件在評斷。
2. **在最短時間內，找到孩子信任、可以聊天的「重要他人」**。親戚、老師都可以。有時孩子不能、也不願跟父母談約會細節；但一位可信任的大人提供「替代性的眼光」，有個參考訊息，孩子較不致盲目投入眼前這份關係。尤其，對女孩而言，有關男友的親密行為很難跟父母談。第三者的意見可以避免她糊里糊塗的把自己奉獻出去，或避免約會暴力。
3. **支持孩子，讓戀情公開化**。邀請孩子的男女朋友來到家中，讓對方知道，這段戀情有家長的支持和祝福。兩個女兒分別就讀國、高中的林爸爸（化名），一向採取開放的親子教養態度，女兒小時一起自然共浴、一起共眠談心，在家中他扮白臉，媽媽扮黑臉。大女兒一向活躍、不乏追求者。他認識孩子的每個男女同學，也曾經允許女兒和三、四個男女同學在家過夜。他只表明不要單獨在一起、不希望太早當阿公等訊息，「其實她懂得比我還多，」林爸爸坦然

接受大女兒後來比較常和妹妹講心事。女兒也會告知和男友的行蹤，而且遵守約定時間。直到有一天他接到老師電話，說女兒的男友因為解釋不清，竟然在學校將女兒抱到另一間教室談判。他認識這名比較「黏」的男孩，了解情況後沒有生氣，反而感謝女兒對他的信任，並且充分和老師合作。

4. 分享自己的戀愛、失戀經驗。「分享也是一種好的身教，」可言心理諮商所所長王瑞琪表示。若現代父母經常高高在上，孩子會覺得不易親近。如果父母告訴孩子自己也曾經跌倒過，會讓孩子學到愛情是人生好大的學問。父母也可以在經驗分享時，用佛洛姆「愛的藝術」提醒孩子，從「關懷、責任、尊重和了解」去檢視自己的愛情，「父母應該讓孩子覺得談出個所以然，而不是只有講道理，」王瑞琪說。

親情、友情、愛情是人類情感發展的三個重要元素，缺乏前兩項，就會想從愛情中加倍取回。很多孩子用性來證明自己的能力，或透過性關係來確定自己存在的價值。青春期的親子關係，其實是父母早期的「耕耘成果」；孩子談戀愛時期的溝通和討論，也植基於一向以來的鋪陳和準備。桃園縣南崁高中輔導老師韓佩凌在十年的輔導經驗中觀察到，未獲得爸媽支持和理解的孩子，會特別需要被呵護，投入感情的時間和精力、對情感的連結都比較強。原始依附關係不穩定的孩子，比較容易用身體去填補那個缺口，在性關係中找關係。

尊重自己，學會說「不」

學會尊重自己是一劑最好的預防針。先尊重自己，教導孩子在關係中有意識和有能力的說「我不喜歡」、「我不舒服」。「『不』說不出口，因為有很多擔心害怕。如何說『不』，就要先尊重自己的界線，」接觸過很多家庭暴力的婦女救援基金會專員陳菟青提醒。

生活的拓展也很重要，不要讓孩子太過倚賴一個人，父母要替孩子製造機會，累積與其他同齡異性互動的經驗。諮商師黃心怡遇到幾個麻煩的案例，都是太被保護的孩子，尤其是女兒，「出了城堡，就以為這個人是世界唯一的異性，」黃心怡建議，父母在孩子還沒有異性朋友之前，就應鼓勵孩子有群體互動，保持開放的狀態，尤其在男校和女校。

對於愛情，男孩女孩因為生理構造不同，有不同的感受，因此要有不同的談法。對於性，也不能用道德框架去勸退。黃心怡觀察，多年來不論觀念如何開放，女生依然比較容易為了維繫關係，而委屈自己。

黃心怡通常會提醒少女，愛情有兩種：一種是心靈的交流，發現世界上所有事情、各種情緒都想跟對方分享，你知道他在你心中有很特別的位置。還有另一種愛情，在一起時，會花很多時間探索彼此的身體。進展到第二種就很難再回到第一種。若要選擇第一種愛情，女生就要有能力去保養，最重要的，要有約會地點的主導權。「去到很幽暗、很私密的地方，也許女生覺得小鹿亂跳，世界只有我們兩人；但男生會有生理反應、會勃起。他不是色狼，只是男女的不同，這樣的情境會讓他很不舒服、很為難，」黃心怡分析。想保養愛情的女生就要堅持，並且請男生尊重你。「學校性教育只談安全性行為是不夠的，還有更多層次，」她說。

並不是所有的初戀或純純的愛，都註定要分手。但是，要談戀愛，必須能夠承受分手的試煉。分手也是一種學習和成長。經常輔導青少年的專家都觀察到，這一代孩子大多數都能接受「我們曾經彼此陪伴、擁有」的想法。

3 原則，分手分得乾脆

關係中比較佔優勢的一方比較能主動談分手。最不會讓人受傷的分手是，「關係淡了，但

沒有第三者，時間會撫平痛苦」。要接受自己有一段時間會很孤單，這時，家人、朋友的陪伴就特別重要。分手要分得乾淨有三個原則：

原則 1. 時機：好好向對方預告，而且要在沒有第三者出現之前。否則被告知的一方處在受害者心態，就需要更長的時間療傷，而且比較容易出現報復行為。

原則 2. 地點：選在可以談話的公共場所，例如麥當勞等，絕對不要單獨到僻靜的地方談判。

原則 3. 保持合理距離：堅持回復到最原始的男女關係，不要口出惡言。分手大忌是經不起對方「力乸」，就「炒最後一次飯」。黃心怡分析，愛情要停，第一個要停的就是「炒飯」。因為那會給對方很多錯覺，男生以為自己在性方面不能滿足女生，女生覺得要用性來留住男生，就會沒完沒了。「一定要堅持自己的想法，對方才能在一次次拒絕裡感覺到你真的不要了，」黃心怡強調。感情好時，為了留念，會在對方身上做記號，拍攝下來；但「任何照片貼到網上都請穿衣服，即使二十年後，google 都還找得到，」黃心怡提醒網路時代更要注意保護自己。

被分手的失落感，則出現在一方要分、一方不願時。想要維繫的那方對自我評價比較負面，然後會變成批判對方。父母必須理解孩子失落的心情，引導他正面看待這段關係，而不是落井下石，「反正他／她也不夠好」、「看吧！我早就告訴你了」等話語，並不能幫助孩子從每一次的失落和挫敗經驗中學習，王瑞琪說。

分手需要時間

有分手經驗的學生中，有兩成一的國中生和一成六的高中職學生表示難以接受分手事實，需要家長協助。父母要練習同理心，讓孩子知道你懂她／他的傷心、難過，用食物、陪伴去關心她／他，不要用道理去勸說。「孩子有挫折，一定想回家。若父母一路陪伴，孩子有分手議題會願意告訴你；若交往都不願講，分手一定是自己默默承受，」王瑞琪建議家長，陪伴孩子度過情傷，不要做局外人。好的情感教育，不是跟孩子一起跳腳或同仇敵愾，而是告訴孩子，分手不代表你不好或他不好，可能只是不適合。

分手也需要一點時間。通常父母會希望不要影響功課，要孩子趕快恢復正常。青少年多半覺得自己的感情很深刻，不喜歡被小看、被視為膚淺。黃心怡建議父母對剛分手的孩子說：「你需要一點時間，但爸媽會陪你。」只有讓孩子願意說出來，父母或老師才有影響的機會。

年輕生命中有這種好好開始、好好結束的經驗是一種豐富。將青春期的戀愛經驗，化成孩子人生的養分，家長其實扮演最關鍵的角色。面對逐漸長大的孩子，父母也要與時俱進的學習。

王瑞琪經常受邀到國高中對家長、老師演講，她發現父母願意花很多錢去開發孩子的左右腦，但卻不夠關心孩子真正的心理健康和親密關係，「情感教育不及格，總要孩子先拚上大學再談戀愛，但孩子的身心健康不能等，」她說。

有滋養、穩固的親子關係，孩子在接納感情時，比較可以用理性態度去看待。因為孩子被填得滿滿的，愛情只是馬克杯中的一份，他還有其他東西，失去了，也不會是世界末日。健康的家庭和親子關係，在孩子談戀愛時，更形重要。

本文摘錄至 2011 年 6 月第 24 期親子天下雜誌-- 性、愛與關係的教導專題。

作者：楊俐容

小女兒國中三年級時，為了要參加作文比賽，每隔幾天就交一篇暖身習作給國文老師修改。有一天放學時，她興奮的告訴我：「今天老師給的題目叫做『第一次』，你猜得到我寫的是什麼嗎？」接著又神祕兮兮的說：「我寫的是『第一次說對不起』的經驗，而且和你有關喔！」

由於自尊心極強的小女兒向來不輕易道歉，因此我比較在意的是她是否知錯能改，只要在行動上確實做了調整，我並不要求她非得道歉不可，一時間還真想不起來她的第一次「對不起」是發生在什麼時候。一直到她朗聲誦讀作品時，年久失修的記憶才又點點滴滴的鮮明起來。

家裡兩位寶貝，雖然容貌有點神似，性格卻是大相逕庭。大女兒順服性高、情緒本質比較正向，日常生活中開心的時候居多，「好啊」就像是她的口頭禪。小女兒自我主張強、情緒本質比較負向，常常提起不開心的事，只要未經思考，衝口而出的多半是「不要」，不過她獨特的想法、不按牌理出牌的個性，倒也常為家裡帶來新奇的趣味。

孩子「第一次說對不起」的生命經驗

幼稚園中班時有一陣子，她每天回到家裡第一句話總是問：「今天晚上吃什麼？」如果我的答案是：「吃飯。」她的直覺反應多半是：「我最討厭吃飯了，你為什麼都不煮麵？」答案是「吃麵」時，她又會嚷著說：「我不喜歡吃麵，你為什麼不煮飯？」要不是大學時期學了兒童心理學，深諳這是她的情緒特質而非故意作對，恐怕早就氣得七竅生煙了。我通常的反應是：「喔！你今天不想吃飯（或麵）。」接著告訴她我樂意煮她愛吃的食物，不過對於忙碌的我而言，只要沒有提早幾天預定，我無法保證天天都符合她的心意，然後讓她自行選擇吃或不吃。因為接納了她的感受，也沒有責備的意味，孩子好像也就沒有反抗的必要，最後多半是吃飯了事，餐桌上也沒人提這回事。

然而，儘管處理過程堪稱順利，這戲碼卻延續了頗長一段時間，日日伴著暮色上演。一直到有一天，因為她說到想吃饅頭已有一陣子，因此一放學我就帶她出去買饅頭。沒想到拿著饅頭迫不及待吃將起來的她，明明美味寫在臉上，竟然脫口就說：「這饅頭真難吃！」

還好練過身心放鬆術，當下大口呼吸了幾次後，勉強維持神閒氣定的語氣對她說：「太遺憾了，你今天剛好不想吃饅頭。媽媽是因為前幾天聽你說想吃，才特別帶你來買的，而且晚餐的菜都是要來配饅頭的。」「你可以選擇吃或不吃」這句話還沒說出口，小女兒突然一副若有所思的樣子，對著我說：「對不起，我只是跟你開玩笑的啦！」

這就是小女兒所記錄下來「第一次說對不起」的生命經驗。而非常有趣的是，自從饅頭事件之後，這齣劇碼突然就圓滿落幕，不再上演。雖然那一身反骨偶爾還是會以其他形式現

身，但孩子似乎逐漸變得更容易覺察自己的特質，更不介意說抱歉，也更能夠關照別人的感受。

讓孩子依照自己獨特的步調成長

接納孩子獨特的感受與行為模式，但溫和地堅守著該有的規範，是管教孩子的基本原則。一句「喔！你今天不想吃飯（或麵）。」展現了對孩子感受的了解與接納，也幫助孩子體認生活中難免有不能盡如人意的事會發生。能夠自在的說說想法、抒發感受，不舒服的情緒也就雲淡風清了。

從事親職教育這一路，遇見過不少心急如焚的父母，面對氣質特殊、難以帶養的孩子，總希望能從專家身上得到一勞永逸的藥方。然而，孩子終究是孩子，即使對待的方式正確了，也未必能夠立竿見影。除了抱持著探索與發現的心情去了解孩子，並順著孩子的特質找到因材施教的教養方法之外，更需要一份用心而不期待的篤定。只要願意溫柔的等待，讓每個孩子依照他獨特的步調前行，陪伴孩子成長將成為一段充滿驚喜的旅程。

※摘錄自 [《情緒教養，從家庭開始 — 高EQ，是父母教出來的》](#)

補校宣導事項—邱奕城主任

1. 到補校讀書好處多：滿足求知欲、增長知識智慧、跟上時代脈動、學習日常生活技能(電腦、美語等)、擴大生活社交圈、安排休閒生活、舒解工作壓力、增進身心健康和生活樂趣。
2. 外籍新住民的自我提升及資訊的流通：增進國語文程度，更深一層認識及融入本國文化，為子女樹立努力上進的好榜樣，提升教育自己子女的知識和能力，擴大生活社交圈，獲得新住民相關有益的資訊，寶貴的經驗互相交流。
3. 補校的課程以及教學：老師教學經驗豐富，會依照學生的程度，設計由淺入深、輕鬆活潑的教學內容，讓學生和生活經驗互相連結，實用性高，寓教於樂，輕鬆的學習、快樂的收穫。
4. 補校的校外教學活動：補校常舉辦知性、健身之休閒活動，增進身心健康和舒解工作壓力。
5. 補校的教學成果：參加縣府舉辦外籍新住民作文比賽成績優異。
97學年度：馬愛花同學獲得第3名，林瑞素娟同學獲得佳作
98學年度：何愛嫦同學獲得佳作
99學年度：劉秀珠同學獲教育部頒終身學習楷模獎
100學年度：教育部終身學習行動331勤學楷模獎---劉秀珠
100年新移民作文比賽---王秀霞、許美勤、張家衛佳作
6. 補校辦學內容、特色、成果、績效：

詳情請上 “ 園中全球資訊網 ”：點選夜補校網頁

竭誠歡迎年幼失學的民眾和外籍新住民踴躍報名參加

一同彩繪更充實、燦爛、亮麗的人生。

報名專線：3862029—19 黃麗芬老師、劉佳玲老師

筆記欄