臺南慈濟高中
110 學年度第一學期
中學部
親師手冊



目 錄

壹、 上人慈示	02
貳、 教務處	
➤ 註冊組-----	03
➤ 教學組-----	04
➤ 設備組-----	05
➤ 試務組-----	05
➤ 實研組-----	05
參、 學務處	
➤ 訓育組-----	08
➤ 衛生組-----	08
➤ 生教輔組-----	09
肆、 圖書館-----	11
伍、 總務處-----	14
陸、 輔導室-----	15
➤ 親職教育書籍推薦-----	15
➤ 十二年國教宣導-----	16
➤ 身心障礙者權利公約宣導-----	18
➤ 疫起學習-家長安心宣導-----	19
柒、 人文室-----	20
捌、 親職教育文章	
➤ 李四端:父母碎碎念就可以讓孩子聽話?-----	21





壹、上人慈示：福盡業來 明因植善

【本文節選自：慈濟全球資訊網】

【證嚴上人 08 月 23 日志工早會慈示】

「我們看到人間生態悲歡離合，人跟人的中間為什麼悲啊？為什麼苦啊？我愛的人、我親近的人，因為環境、事業的生態，總是非離開不可，最愛的子女要離鄉背井到遠方去求學、去就業，老人父母總是會孤單。」

佛陀說，人世間生、老、病、死皆是苦。身體的衰老，若再加上子女在外沒人陪伴，更是苦上加苦；證嚴上人在 8 月 23 日的志工早會上，提到現代的老人問題，更需要社區鄰里的互助和慈濟人愛的付出。

高齡社會獨老孤 鄰里互助方有依

「現在社區老人身體病痛，誰來照顧？就是需要社工等等。這是一個大問題，不是沒有兒女，也不是子女不孝，是這樣的生態很自然地要培養他到遠方求學、求職，小家庭結婚就是遠離他鄉，最後父母年老，身邊沒有子女怎麼辦？所以，人家說遠親不如近鄰，現在需要社會愛的組織，這種社區鄰里互重、互愛，都要提倡。」

藉由社區鄰里的力量，補足過往子女奉養長輩的不足，慈濟人也投入獨居老人的關懷和社區長期照顧據點的經營，讓許多長者都能在這裡得到身心的關照。即使是原鄉部落，慈濟人走入推動「以茶代酒」活動，獲益的主要也是社區的老人。

「我們也在花蓮推『以茶代酒』，部落鄉親如何能戒酒？因為很多身體疾病都是因酒而來，即使孤老無依、身體弱了、殘疾殘身，他還離不開酒。可以想像部落裡這樣的的家庭、這樣的人生，誰來關心？」

留德子孫善傳家 長情大愛代綿延

上人期許慈濟人能以善傳家，也要以善傳世，讓世間充滿希望。

「種福給子孫，贏過錢財萬貫，這很正確，都是一念心，這就是人生的方向，這叫做分分己獲。所以說起來，錢傳給子孫，子孫到底將來怎麼用？他們（慈濟老菩薩）自己生活簡單，省下來的錢就是要給師父建醫院、建學校，已經二、三十年如一日，這樣成就起來。所以師父常常說，我這輩子接受到這麼多長情大愛，我不知道要幾世才還得完。」

慈濟感人事多，不可思議，也很難以言喻。上人期勉人人要多用心，「分寸都可以走入慈濟歷史，不要浪費時間，善業要輕輕布種在自己意識。所以還是感恩期待大家共同一心，長長綿綿慈濟情，生生世世感恩。」

貳、教務處

一、註冊組

(一)110 學年度高中部學生，請於 111 年 02 月 04 日止，上傳最多 6 件課程學習成果及 10 件多元表現至本校學習歷程平臺。高二、三學生勾選 109 學年度「課程學習成果」6 件及 109 學年度「多元表現」10 件從 110 年 10 月 01 日至 110 年 10 月 17 日截止，逾期視同放棄。

(二)國中部畢業資格取得：

依據臺南市私立慈濟高級中學附設國中部學生成績評量作業要點第十四條規定學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；未達畢業標準者，發給修業證明書：

1. 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲紀錄相互抵銷後，未滿三大過。
2. 八大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等(60 分)以上。

(三)高中部畢業資格取得:必修 102 學分、選修 40 學分、總學分 150 學分。

(四)要領取各學期「臺南市私立慈濟高級中學學生學業優良獎勵-學期獎勵」的同學請注意。「臺南市私立慈濟高級中學學生學業優良獎勵辦法」辦法中規定『除三年級第二學期外，其他學期受獎學生前一學期參加由學校所規劃之志工服務時數必須滿 18 小時』。志工服務時數必須滿 18 小時之相關說明如下：

1. 僅採計學校規劃之校內志工時數。
2. 擔任志工須由相關處室核章，該時數才計算。
3. 學習護照之公共服務，日期欄須詳列年月日，志工時數若有任何塗改須由認證單位在修改處蓋章證明。
4. 每學期志工服務時數審查日期為前 1 學期開學日起至本學期開學前 1 日止。

(五)110 學年度第 1 學期平時成績組成比例。

1. 各學科平時成績組成比例

科目 考次配分(%)		定期考查一	定期考查二	定期考查三	平時成績一	平時成績二	平時成績三
		(高中考 3 次 70%，考 2 次 60%。 國中 50%。)			(高中考 3 次 30%，考 2 次 40%。 國中 50%。)		
高一 高二 高三	國文	20	20	30	5	5	20
	英文	20	20	30	5	5	20
	數學	20	20	30	5	5	20
	社會	20	20	30	7.5	7.5	15
	自然	20	20	30	5	5	20
國一 國二 國三	國文	15	15	20	15	15	20
	英文	15	15	20	15	15	20
	數學	15	15	20	10	10	30
	社會	15	15	20	15	15	20
	自然	15	15	20	10	10	30

2. 其它特殊比例科目

(1) 高中部

科目 考次配分(%)		平時成績一	平時成績二	平時成績三/學期總成績
體育	高一二三	0	50	50
音樂	高一	0	50	50
美術	高二三	0	0	100
藝術生活	高二三	0	0	100
家政	高二	0	50	50
全民國防	高二	0	0	100
資訊教育	高一	0	40	60
生活科技	高一	0	70	30

(2) 國中部

科目 考次配分(%)		平時成績一	平時成績二	平時成績三
體育	國一二三	0	50	50
健康教育	國一二三	25	0	75
音樂	國一二三	0	50	50
視覺藝術	國一二三	0	50	50
表演藝術	國一二三	0	50	50
生活科技	國一	0	40	60
生活科技	國二三	0	40	60
資訊教育	國一二三	0	50	50
家政	國一二三	0	50	50
輔導活動	國一二三	0	40	60
童軍	國一二三	0	50	50

二、教學組

(一) 110年度臺南市市長盃語文競賽

項目	名次	獲獎同學
高中學生組-閩南語演說	第二名	詹 0 仔同學
高中學生組-寫字	第二名	蘇 0 硯同學
高中學生組-作文	第二名	黃 0 好同學
國中學生組-國語朗讀	優勝	周 0 柔同學

(二) 110-1週六社團活動課程時間：

1. 高一、二暨國三週六社團活動上課日期：9/25、10/16、11/6、11/20、12/11、12/25、1/8，共計七次。



2. 高三社團活動上課日期: 9/4、9/25、10/16、10/30、11/6、11/13、11/20、12/25、1/8、1/15, 共計十次。
3. 國一、二精進班社團活動上課日期: 9/25、10/16、11/6、11/20、12/11、12/25、1/8, 共計七次。
4. 上課時間為8:20-17:10(建議8:10-8:20抵達教室), 請同學留意課程日期, 若因故須請假, 請務必於週五中午前將假卡送至學務處完成請假程序; 如當日臨時請假, 請於8:30前致電至本校教務處找值班老師報備。

三、設備組

- (一) 課後精進的日期, 請參閱本校行事曆。

四、試務組

- (一) 110 學年度上學期校內考試日程:

1. 第一次定期考查: 10/6(三)~10/8(五)。
2. 第二次定期考查: 11/22(一)~11/24(三)。
3. 第三次定期考查: 1/12(三)~1/14(五)。
4. 高中部學期補考日: 1/27(四)。

- (二) 國三升學事務宣導:

1. 111 年國中教育會考考試日期訂於 111 年 5 月 21、22 日(星期六、日)。
2. 依據中央疫情流行指揮中心 110 年 6 月 23 日新聞稿暨台南區十二年國民基本教育免試入學超額比序「多元學習表現」採計原則, 本市 111 及 112 學年度入學高級中等學校之學生多元學習表現「社團參與」與「服務學習」項目成績計算更動如下: (本變動適用於本屆國三及國二學生)

項目	社團參與	服務學習
原訂採計原則	學生參加學校於課程內或課後含假日及寒暑假實施之社團, 每學期滿16小時(節)以上, 並經教師評核通過者計3分。	採計國中在學階段(自七上開學日起, 至九下開學前一日止, 5個學期)服務時數, 每小時以0.3分計(滿分15分, 計50小時)
調整後	109學年度第2學期社團參與分數之採計以滿10小時(節), 並經教師評核通過者計3分。	每小時0.5分計(滿分15分, 計30小時)。

五、實驗研究組

- (一) 109 學年度第 2 學期學生校外重要獲獎 (節錄) 榮譽榜獲獎名單

項目	名次	獲獎同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銀獎	何 0 玟同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銀獎	鍾 0 儒同學

第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銀獎	吳 0 家同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銅獎	陳 0 合同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銅獎	吳 0 言同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銅獎	陳 0 朮同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銅獎	陳 0 岳同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	銅獎	潘 0 政同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人項	優異獎	黃 0 綺同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人組	優異獎	吳 0 翰同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人組	優異獎	葉 0 廷同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人組	優異獎	薛 0 祥同學
第 52 屆全國奧林匹克數學團體競賽個人組	優異獎	汪 0 毅同學
第 17 屆 IMC 數學競賽台灣區複賽國中二年級組	優等獎	何 0 玫同學
2020 年臺南市長盃全國心算數學暨英文競賽 數學七年級組	第二名	曾 0 銓同學
2020 年臺南市長盃全國心算數學暨英文競賽 數學九年級組	第三名	謝 0 容同學
2020 年臺南市長盃全國心算數學暨英文競賽 數學高二組	第三名	謝 0 釗同學
(2021)WMI 世界數學邀請賽初賽	銅獎	謝 0 育同學
(2021)WMI 世界數學邀請賽初賽	銅獎	林 0 佑同學
(2021)WMI 世界數學邀請賽初賽	銅獎	簡 0 宸同學
(2021)WMI 世界數學邀請賽初賽	銅獎	吳 0 言同學
(2021)WMI 世界數學邀請賽初賽	銀獎	陳 0 瑄同學
(2021)WMI 世界數學邀請賽初賽	銀獎	陳 0 合同學
2021 年 AMC10A 競賽	傑出	鍾 0 儒同學
2021 年 AMC10A 競賽	非常優良	鄭 0 廷同學
2021 年 AMC10A 競賽	非常優良	黃 0 綺同學
2021 年 AMC10A 競賽	非常優良	黃 0 恩同學
2021 年 AMC10A 競賽	非常優良	康 0 庭同學
2021 年 AMC10A 競賽	非常優良	邱 0 柔同學
2021 年 AMC10A 競賽	非常優良	吳 0 翰同學
2021 年 AMC10A 競賽	非常優良	蘇 0 玲同學

2021 年 AMC10A 競賽	優良	陳 0 瑄同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	謝 0 瑜同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	薛 0 翔同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	陳 0 儒同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	陳 0 州同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	陳 0 彥同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	楊 0 翔同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	郭 0 綺同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	汪 0 毅同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	吳 0 言同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	王 0 歲同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	王 0 祐同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	莊 0 淳同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	郭 0 信同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	陳 0 同學
2021 年 AMC10A 競賽	優良	陳 0 岳同學
110 年冬季中華南瀛盃全國珠心算數學暨美語 競賽 國中一年級數學組	第二名	曾 0 銓同學
第 61 屆高級中等學校分區科學展覽 植物學科	佳作	吳 0 儀同學
第 61 屆高級中等學校分區科學展覽 植物學科	佳作	吳 0 灃同學
第 61 屆高級中等學校分區科學展覽 植物學科	佳作	林 0 好同學
第 61 屆高級中等學校分區科學展覽 地球與行星科學科	佳作	郭 0 信同學



參、學務處

一、訓育組

(一)本學期活動期程

時間	活動名稱	參與年段
9 月 22 日	誓師立願	高三
10 月 4~8 日	週記、聯絡簿抽查	國一到國三(聯絡簿) 高一高二(週記)
10 月 26~29 日	戶外教育	高二
11 月 11~12 日	戶外教育	國二
11 月 22~26 日	週記、聯絡簿抽查	國一到國三(聯絡簿) 高一高二(週記)
1 月 22 日	送春聯結好緣	
◎服務學習(志工)時數認證，請於完成服務學習活動後「一個月內」完成認證手續。		

二、衛生組

(一) COVID-19(嚴重特殊傳染性肺炎)防疫宣導

1. 傳播途徑：

大部分的人類冠狀病毒以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主。有部分動物的冠狀病毒會讓動物出現腹瀉症狀，可以在糞便當中找到病毒，可能藉此造成病毒傳播。

2. 預防方式

建議的預防措施與其他呼吸道感染相同，包括用肥皂勤洗手、妥善處理口鼻分泌物等等。

3. 學校防疫措施

- (1)家長在學生上學前應先幫學生量測體溫，如出現發燒或呼吸道症狀者應在家休息避免外出。到校後，入校時及下午上課前師生體溫量測並登錄體溫。
- (2)教室每天 7：30 以市售高樂氏漂白水 1：100 比例配置消毒水，每天消毒班級課桌椅、門把、公共區域。
- (3)用餐取餐班級打膳、取餐皆須配戴口罩取餐，用餐時使用隔板。
- (4)專科教室落實每個班級課程結束進行消毒工作，降低交叉感染風險。
- (5)學校廁所、洗手台、茶水間皆配有充足洗手乳、肥皂，供學生使用。
- (6)校園門禁管制：訪客有公務需求煩請配合校門口測體溫並配戴口罩，有發燒具傳染風險或未配戴口罩者，將婉拒入校。
- (7)教室內使用冷氣時，需在對角處各開啟一扇窗，每扇至少開啟 15 公分。

4. 用肥皂勤洗手

勤洗手是防疫最便捷有效的方法，美國疾病管制及預防中心建議：洗手的時間最

少 20 秒。手掌、手背、手指、指縫、指尖、指甲均需仔細清潔！（洗手口訣：內、外、夾、弓、大、立、腕）。

5. 公共場所戴口罩(教室請保持通風)

- (1)配戴口罩前請先洗手。
- (2)在校期間程配戴口罩，除用餐及飲水。

6. 家長協助孩子健康照護

- (1)衛生用品準備：請為孩子準備個人衛生用品(如：口罩、衛生紙、手帕等)，讓孩子需要時使用，由孩子本身做好自己的健康防護。
- (2)食的威儀：請提醒孩子勿共飲、共食，養成公筷母匙的用餐習慣，不要近距離講話或肢體接觸，每天早餐盡量在家中食用，避免專車或到校用餐容易邊吃東西邊聊天，且容易未洗手就拿取食物食用。
- (3)自主量測體溫：出門前為子女量測體溫，有發燒、咳嗽、呼吸困難等症狀者，除了就醫診治，請與導師保持聯繫並落實「生病在家休息，好了再上課」。**【衛生局發燒標準：耳溫 38 度以上、口溫 37.5 以上、額或腋溫 37 度以上，建議以耳溫再確認】。**
- (4)充足睡眠飲食：請讓孩子有充足睡眠與飲水、均衡飲食，搭配運動，以強化免疫力、抵抗病毒。

COVID-19 疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向1925及社區心理衛生中心尋求協助！

三、生教輔組

(一) 中學學生上放學動態路線規劃

1. 上學時段：

- (1) 大門口：每天 7:10~7:30(彈性自主學習時間於 08:10 前到校)。
- (2) 南側門：每天 7:10~7:30(防疫期間不開放)。

2. 上、放學交通尖峰時段：07:00—07:30、17:10—17:30、21:00—21:10。

3. 放學時段除搭乘專車同學，其餘同學仍一律從學校大門出校園。

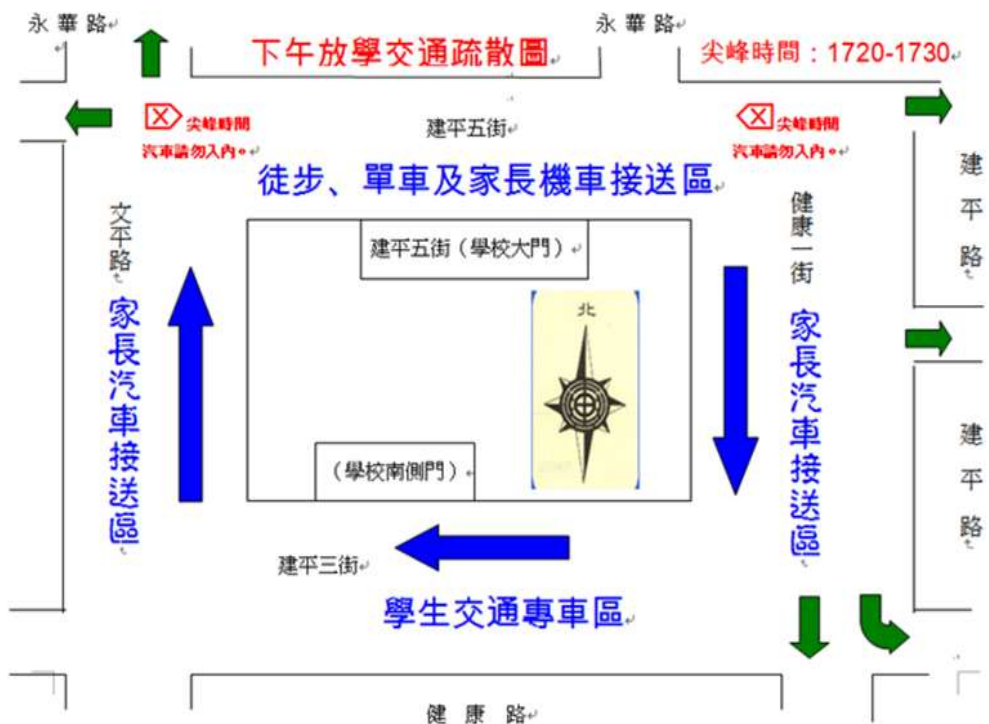
- (1) 學校大門口：提供【徒步、家長接送、騎單車】同學出校門。
- (2) 建平三街南側門出口：僅提供搭乘專車同學路隊出校門，各路隊於南側門前集合後，依序搭專車返家。

4. 家長接送區

- (1) 家長機車接送區：建平五街（學校大門口）。
- (2) 家長汽車接送區：文平路（西側北上）、健康一街（東側南下）。

5. 注意事項

- (1) 放學尖峰時段，請汽車接送的家長們，勿將汽車駛入建平五街（校門大門前）接送孩子上車，以免造成車潮擁塞，增加危險。
- (2) 汽車接送請於分配區域車道旁候車，且與您的孩子約定上車地點，以利接送方便。
- (3) 候車區請遵守行車方向，請勿逆向停車任意迴轉。
- (4) 騎乘機車務必戴安全帽，勿超載。





肆、圖書館

一、圖書館簡介

- (一) 圖書館目前圖書及視聽媒體總館藏量 60901 冊，各類期刊雜誌上百種，110 學年預計陸續進行採購，若有優良之視聽媒體、優良圖書，歡迎同學們踴躍推薦。
- (二) 圖書館為獨棟建築物，空間規劃包括有自主學習空間、孔子講堂、數位學習中心、佛陀講堂、教師共備中心、創客中心等，逐層皆設有閱覽區等空間，歡迎全校師生借閱使用。

二、圖書館成員及重要業務

- (一) 圖書館成員介紹：設有主任一位：呂金玲主任、組長兩位：分別是技術服務組許蘭馨老師及讀者服務組張文豐老師、組員一位：洪瑞蓮老師。
- (二) 圖書館提供的服務主要有閱讀活動規劃、中學生網站網讀心得、小論文投稿活動、青春博客來網讀心得投稿、大愛臺青春愛讀書節目錄影、書報期刊更換、圖資設備技術服務、圖書資訊檢索教學、書籍刊物採購、圖資利用教育、書香志工培訓。
- (三) 各項藝文活動及講座，會陸續在校園週報及圖書館臉書粉專公告，歡迎踴躍報名參加。
- (四) 圖書館邀請您加入【台南慈中圖書館粉絲專頁】獲得更多活動資訊。



三、閱讀護照

- (一) 本校自 110 年度起圖書館推動「閱讀護照」。為提升學生閱讀能力，並且鼓勵學生提早到校晨讀，尤其是週二及週四的早自修，培養良好閱讀習慣。特別制定獎勵閱讀辦法。
- (三) 獎勵方式：
 1. 個人借閱：
 - (1) 凡一個月閱讀本校館內圖書滿 2 本書以上者，由各班圖書股長於下個月 7 日前收齊後繳回圖書館認證，審核通過者記嘉獎一次。獎勵每個月以一次為限。第一學期自 9 月 1 日至隔年 12 月 31 日，第二學期由 3 月 1 日至 6 月 30 日。
 - (2) 依每個月個人借書排行榜，各年段前十名同學頒贈獎狀。圖書股長先初檢同學是否皆有完成兩篇及滿 50 字，以及統計班上繳交本數再繳回圖書館進行認證。
 2. 班級借閱：
 - (1) 每個月統計超過五十本，頒發【閱讀書香獎】獎狀乙張，以茲獎勵。

四、110 學年度圖書館閱讀活動家庭借書證

- (一) 為鼓勵親子共讀，提升閱讀風氣，學生可借閱 5 本書籍，升級為家庭借書證可借閱 10 本書籍。
- (二) 請至圖書館一樓領取並填寫家庭圖書證申請表即可升級借閱 10 本書。每月 15 日截止申請，隔月 1 日可以開始使用。家庭借書量不列入個人借書排行榜計算。家庭借書證由學生證升級借閱數量，不另外發證。

五、後疫情時代的療癒閱讀：幸福閱讀處方箋

- (一) 現代人面臨巨大工作與生活壓力，造成心理壓力，累積許多情緒上的困擾，而書目療

法就是利用圖書資訊資源具有知識性、愉悅性與療癒性的功能，閱讀促進心理健康。

- (二)「療癒閱讀」，意指針對當事者個人需求，提供適當的圖書資料或影音資源等閱讀素材，透過閱讀與素材內容互動，藉以協助情緒困擾者從沉鬱、不安、無助的情緒狀態轉移至認同、淨化與領悟等心理狀態，進而達到舒緩、解決自身困擾的情緒療癒效果。
- (三)本學期圖書館推動後疫情時代療癒閱讀，館內設有「主題閱讀專區」，邀請老師、專家同學於圖書館臉書粉專介紹好書、分享閱讀心得，透過療癒閱讀，走出情緒困境。

六、全國高中職小論文及閱心得寫作比賽-中學生網站投稿宣導

- (一)為鼓勵學生閱讀，增進語文寫作能力，鼓勵高中生踴躍參加投稿，豐富學習歷程，
- (二)閱讀心得投稿: 110 年 9 月 1 日起至 10 月 1 日 (五) 中午 12:00 截止。
- (三)小論文投稿: 110 年 9 月 1 日起至 10 月 5 日 (二) 中午 12:00 截止。

七、109 學年度本校中學生網站閱讀心得暨小論文寫作得獎名單

(一)讀書心得

作品標題	名次	獲獎同學
動物農莊閱讀心得	特優	顏 0 家同學
你走慢了我的時間	特優	劉 0 好同學
曾有你的雨季	特優	蔡 0 茵同學
從丹麥女孩中看見性別議題	特優	吳 0 禎同學
紅樓心機，究竟是好是壞？	特優	顏 0 儀同學
歲月靜好：蔣勳日常功課	特優	藍 0 緜同學
不可拆穿的假面	特優	王 0 心同學
這世界很煩，但你要很可愛	優等	李 0 臻同學
花開堪折直須折	優等	林 0 茵同學
跑出全世界的人：NIKE 創辦人菲爾·奈特	優等	林 0 儒同學
馴化：改變世界的 10 個物種	優等	蘇 0 好同學
一個乾淨明亮的地方	優等	王 0 歲同學
追尋那條我想要的路	優等	邱 0 渝同學
黑土:大屠殺為何發生？生態危機、國家毀滅的歷史警訊	優等	潘 0 政同學
為了活下去	優等	王 0 宇同學
不完美，其實也很好	優等	黃 0 苾同學
記者不是你想的那樣：蕭彤雯的新聞現場	優等	謝 0 東同學
狹隘與寬廣	優等	林 0 珊同學
哲學經典的 32 堂公開課	優等	黃 0 瑋同學
少女心缺乏症候群	優等	蔡 0 茵同學
當心中的鐘聲又再響起	甲等	楊 0 茵同學

Short Stories of Leo Tolstoy : What Men Live By & Ivan, the Fool	甲等	顏 0 芮同學
動物農莊閱讀心得	甲等	張 0 睿同學
古今法律奇觀聊公案：別笑這才是中國法律史	甲等	梁 0 榕同學
直至七月的人生，已到盡頭	甲等	王 0 晨同學
《天地一沙鷗》	甲等	王 0 益同學
不乖	甲等	黃 0 翔同學
一帶一路對全球將帶來什麼威脅與挑戰	特優	顏 0 家同學
82 年生的金智英	甲等	何 0 芸同學
原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則	甲等	王 0 鈞同學
《一路兩個人》	甲等	陳 0 卉同學
阿德勒心理學	甲等	黃 0 恩同學
我想吃掉你的胰臟	甲等	蘇 0 銘同學
生命與量子物理	甲等	陳 0 佑同學
我心我行	甲等	黃 0 瑜同學
窮爸爸富爸爸之我見	甲等	劉 0 庭同學
人生先有堅持，才有奇蹟	甲等	吳 0 同學
閣樓裡的秘密	甲等	王 0 晨同學
哈利波特——神秘的魔法石	甲等	高 0 芸同學
阿德勒的自卑與超越	甲等	蔡 0 涵同學
鈔寫浪漫：在這裡，世界與你相遇	甲等	許 0 齡同學
寄生大腦 讀書心得	甲等	何 0 蓁同學
萬物盡頭之島	甲等	游 0 珍同學
尋找內心的自己	甲等	陳 0 潔同學
今天——改變世界的起點	甲等	康 0 庭同學
遇見你之前	甲等	邱 0 岑同學

(二)小論文

作品標題	名次	獲獎同學
新冠肺炎下餐飲業的衝擊及其因應策略探究—以高雄不老壽司店為例	優等	梁 0 榕同學
府城「做十六歲」— 吾家有兒初長成	甲等	陳 0 智同學
淺談唐代楷書及其對後世影響	優等	蘇 0 硯同學
靖康之難之於宋徽欽宗的性格	甲等	蔡 0 瑩同學
以水溶液電解反應製備氫氣效率之研究	甲等	洪 0 緯同學
以水溶液電解反應製備氫氣效率之研究	甲等	陳 0 同學
以水溶液電解反應製備氫氣效率之研究	甲等	陳 0 求同學

伍、總務處

一、110 學年度第一學期服裝及用品購買須知

(一)加購服裝類：請於每週二中午 12：10 至 12：40 至總務處向廠商購買。

*為讓學生學習生活自主能力，本校制服及運動服廠商已每週至學校提供服務，請同學於服務時間內購買，勿讓家長代為奔波至服裝公司購買。

*寒暑假期間，廠商暫停蒞校服務。

(二)國中部

運動服		夏季制服		冬季制服	
項目	價格	項目	價格	項目	價格
短袖上衣	180	短袖襯衫-男	220	長袖襯衫	250
短褲	180	七分褲	360	冬長褲	450
長袖上衣	230	白領上衣-女	300	冬百褶裙	500
長褲	260	百褶裙	450	長袖毛衣	460
薄外套	360			毛背心	400
冬季外套	560			西裝外套	1100

(三)高中部

運動服		夏季制服		冬季制服	
項目	價格	項目	價格	項目	價格
短袖上衣	195	短袖襯衫-男	220	長袖襯衫	250
短褲	195	夏長褲	450	冬長褲	450
長袖上衣	250	白領上衣-女	300	冬百褶裙	500
長褲	280	百褶裙	450	長袖毛衣	460
薄外套	360			毛背心	400
冬季外套	580			西裝外套	1100

二、加購用品類（環保碗筷杯、書包、髮飾、領帶、領帶夾、短襪…等）

(一)請於每週二下課時間及中午 12：10 至 12：40 至總務處購買。

*掃地時間不提供販售服務。

項目	價格	項目	價格	項目	價格
短襪	39	皮帶	100	餐袋	111
書包	280	皮帶頭	100	環保杯	21
背包	530	髮夾(對)	50	環保碗-大	90
手提袋	140	高中領帶	90	環保碗-中	75
領帶夾	49	國中男領帶	90	環保筷	75
鞋袋	30	國中男領結	45		
圍巾	150	運動帽	75		



陸、輔導室

一、靜思星空：每週二、四確實張貼『靜思星空』於公布欄，請揪團一起閱讀，鼓勵同學踴躍投稿。每學期投稿次數達 10 次且撰寫用心者，將統一頒發獎狀以茲鼓勵！

二、辦理各項生涯輔導活動

- (一)110 年 10 月 15 日(五)國二社區化高中職職業試探。
- (二)110 年 10 月 30 日(六)進行國二「生涯小團體」小團體。
- (三)110 年 11 月 17 日(三)5、6 節進行高二學群學系探索活動。
- (四)110 年 11 月 17 日(三)5、6 節進行國高一「賴氏人格測驗」。
- (五)110 年 11 月 17 日(三)5、6 節進行國二「多元性向測驗」。
- (六)110-1 國中生涯檔案比賽，比賽時間與辦法另行公布。
- (七)111 年 1 月 24 日(一)進行高三生涯輔導活動(一)[暫定]。

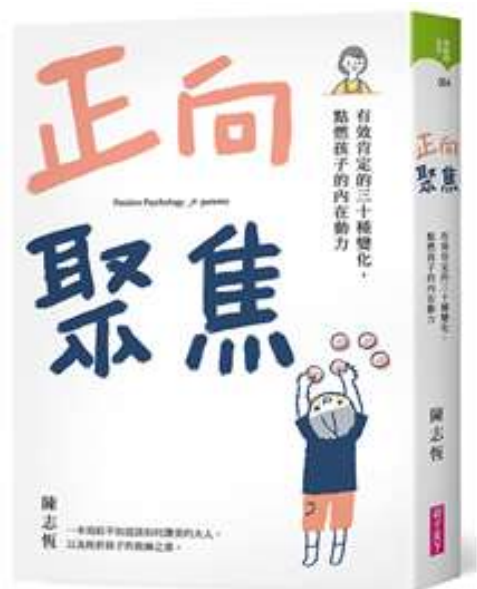
三、好書推銷員

- (一)輔導室有許多心理輔導相關書籍，歡迎有興趣的同學前來借閱。
- (二)每次可借書最多 3 本，借期 2 週(特定書籍除外)。
- (三)本學期可借閱時間自 110/09/06~期末考前一週止。

四、親職教育書籍推薦

(一)正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力 陳志恆

1. 具豐富校園輔導經驗的陳志恆心理師，繼《受傷的孩子和壞掉的大人》、《擁抱刺蝟孩子》、為孩子發聲後，要透過《正向聚焦》幫助大人，調整教養的眼光與態度，看見孩子的美與善，陪伴他突破自我與成長。
2. 以不同的思考切入點與各種正向支持策略技巧，提出正向聚焦的三十種變化形式，幫助家長與孩子良好正面互動。
3. 一本寫給不知該如何開口讚美的大人，以及受挫孩子的教練之書，告訴大人如何以溫暖而堅定的語言表情激發孩子的正向成長動力。



(二)剛剛好的管教：放心與放手，讓孩子長出自信和力量 尚瑞君

1. 書中收錄父母最關心的親子問題與教養理念，包括：如何讓孩子自己解決問題

達到真正的獨立、別把「家庭作業」當成「家長作業」、試著蹲下來能用孩子的高度看世界。

- 告訴所有的母親，當媽媽是陪伴孩子，也是陪自己的內在小孩長大。管教如果過頭，會變成操控或是壓迫；如果不足，會形成溺愛或是放縱。
- 剛剛好的管教，不是由前面控制的行為，而是在背後支持的力量。別讓你的不安與焦慮，弱化了孩子的能力與發展，讓他們只帶著你的愛，勇敢走自己的路。



五、十二年國教宣導

(一)十二年國民基本教育的理念

- 落實國民教育法第 1 條：國民教育依中華民國憲法第 158 條之規定，以養成德、智、體、群、美五育均衡發展之健全國民為宗旨。
- 12 年國教的目的不是消極的「減輕升學壓力？」而是積極的「成就更多的孩子！」
- 12 年國教入學管道-高級中等學校：

免試入學					特色招生				其他					
身心障礙適性輔導安置	學習區完全免試	校內直升	就學區免試含產特及進修學校	技優甄審	單獨招生	含國區生及進修學校	甄選入學		體育班	實用技能班學程	建教合作班	體育績優		未受獎補助私校單獨招生
							科學班	藝術才能班				職業類群科	甄試	

- 網站資源-臺南市 12 年國教資訊網。



(二)如何陪伴孩子進行適性選擇

1. 您對孩子的瞭解有多少？

- (1)孩子表現最好的科目是哪一科？
- (2)孩子協什麼事情最投入？
- (3)孩子平時或假日最常做什麼？
- (4)我最常和孩子一起做什麼？
- (5)孩子未來最想從事的工作？

2. 適性輔導能讓孩子瞭解自我、認識環境、培養規劃與決策能力，在面對人生第一個叉路口時，作好如己所願的進路選擇。

3. 國中學生生涯發展紀錄手冊

- (1)每位學生都會領到一本國中學生生涯發展紀錄手冊，手冊可幫助學生澄清個人的性向、興趣、價值觀。
- (2)瞭解家人的期待，及自己的學習表現（會考、學習成就、社團、幹部、獎懲、職業試探結果等）比較適合哪一類學校及科別，做為升學選校參考。



4. 國中生涯教育家長手冊

- (1)教育部配合「學生生涯發展紀錄手冊」，編印「國中生涯教育家長手冊」發放給新生家長。
- (2)協助檢視孩子紀錄手冊各項資料，了解孩子各項學習，提供必要協助，促進親子溝通。
- (3)協助與孩子討論及探索學習興趣與性向，未來生涯抉擇。



(三)免試入學

1. 高中職分 15 區，依學區(籍)報名，五專名額自 107 學年度起不再納入臺南區高中職免試。

2. 由學生向招生學校提出申請，免考入學測驗。
3. 依志願序入學，若報名人數超過該校(科)招生名額則依超額比序進行分發。
4. 共同就學區:位處免試就學區交界之學校，各直轄市、縣(市)政府得考量新生入學來源、共同生活圈、交通便利性及學校類型及分布等情況，共同協商跨區域之共同就學區範圍。

(四)教育會考

1. 目的在於了解學生的學習品質。
2. 分數計算採標準參照，國、英、數、自、社將結果分為精熟、基礎和待加強三等級。
3. 寫作測驗結果分為六級分。

(五)特色招生

1. 特色招生入學指學生依術科或學科能力，分別以術科甄選或學科考試分發方式，進入辦理特色招生學校就讀。特色招生以班(科、組)為申請單位。
2. 特色招生甄選入學，包含音樂、美術、舞蹈、戲劇、體育、科學班及專業群科。

六、身心障礙者權利公約宣導

(一)《身心障礙者權利公約》是聯合國於 2006 年 12 月 13 日通過的有關保護身心障礙者人權的國際公約，亦稱《身心障礙者權利公約》(Convention on the Rights of Persons with Disabilities)，簡稱 CRPD。

(二)透過各種實際的參與和合作，理解身心障礙者的狀態和遭遇的問題，進而成為推動身心障礙者權利的力量。



七、疫起學習-家長安心宣導

- (一)新學期到來，學校已經做好萬全的準備，迎接孩子們回到校園。
- (二)防疫新生活下，孩子們的心情與情緒，更需大人的陪伴與引導。
- (三)家長們可以協助孩子正確了解相關訊息與防疫規定，避免過多不必要或未經證實的新聞訊息干擾，徒生恐慌。

安心開學 王牌

隨著新學期的到來，孩子們即將重新走入校園，您可能擔心孩子上學是否會被傳染？或是孩子班上有同學請假在家中隔離，我該怎麼安慰孩子？

我們理解您的擔憂，在此我們提供一些方法，希望能夠幫助您陪伴孩子安心開學。

A 明確作法 Approach
示範正確佩戴口罩、勤洗手、入校量體溫、實聯制掃描。

C 正向鼓勵 Comfort
接納孩子的擔心，告知孩子雖然我們無法控制疫情發展，但我們能夠控制和選擇面對疫情的態度和反應。

E 清楚解釋 Explanation
協助解釋班上確診同學配合在家隔離14天，是為了避免更多人被感染，並保護大家。等同學確定身體健康，就可以回學校一起上課了。

臺南市政府教育局
學生輔導諮商中心

柒、人文室

一、慈濟學與全球公民

- (一)涵蓋靜思茶道、靜思花道、妙手生華、與地球共生息、全球共善、食在有意思及科技防災等課程。
- (二)將慈濟志業的實際行動及慈濟人文內涵結合學科及專業領域，增長學生的眼界及能力。

各年級年段	課程
國一	靜思茶道、靜思花道、妙手生華、與地球共生息、人文素養、食在有意思、科技防災、見證台灣生命力
國二	靜思茶道、靜思花道、手語、全球共善、與海共生、醫療人文
國三	靜思茶道、靜思花道、青年力、四大不調、大愛劇場
高一	靜思茶道、靜思花道、妙手生華、與地球共生息、醫療人文、青年力、國際關懷
高三	靜思茶道、靜思花道、全球共善、人文素養、醫療人文

二、人文活動：

活動日期	活動名稱	活動對象
2021/10/27(三)	慈濟歌齊聲唱	高、國一同學
2021/12/17(五)	父母恩重難報經演繹	高二同學
2021/12/29(三)	歲末祝福	全校師生

三、人文講座：

活動日期	活動名稱	活動對象
2021/10/13(三)	高中部人文講座	高一、二同學
2021/12/22(三)	國中部人文講座	國一、二同學

四、志工活動：

(一)班級志工：

活動日期	活動名稱	活動對象
2021/11/13(六)	高一環保站服務學習	高一全體同學

- (二)福慧志工隊:由人文室規劃活動內容，廣邀校內教職同仁一起帶動學生，投入志工服務，可體驗環保用行動愛地球、關懷教養院院生……等等，讓生命擁有更多可能！學生報名參加「福慧志工」採學年制，經心得繳交後（至少 50 字以上），依實際參與情形給予志工時數認證。

活動日期	活動名稱	活動對象
2021/10/23 (六)	佳里環保站	高國一、二同學
2021/10/30 (六)	淨灘	高國一、二同學
2021/01/15 (六)	歡喜好厝邊-掃街	高國一、二同學

靜思語：即使自己只是一個小螺絲釘，也要注意有沒有鎖上、鎖緊，以便充分發揮功能。



捌、親職教育文章

李四端：父母碎碎念就可以讓孩子聽話？

節選自今周刊文章《孩子想的跟你不一樣》

在我親戚當中，有個叫依茹的高三女孩，媽媽只想著要她考上好大學，對她的交友狀況一律過濾管制，管教她的方法永遠只有不停地碎碎念。她反擊媽媽的方式也很直接，也是三個字：「唱反調」。

媽媽天天跟依茹叨念電視新聞裡的拐騙事件，不但嚴格要求依茹下了課不准在外逗留，甚至規定她不可以和朋友、同學下課後見面。受不了媽媽叨念的依茹，下了課雖然乖乖的回家了，但是她把對課業的壓力和對媽媽的不滿全部發洩在打電話上。

她偷偷躲在房裡，用自己的手機和家裡的電話打給同學聊天說地，一個月下來，不但成績退步，電話費更高達兩萬多塊。她媽媽怒不可抑發狂似地責備依茹，母女的對峙一發不可收拾。大聲的爭執中，依茹冒出一句反擊：「我為什麼要聽妳的話！妳到底知不知道，我已經長大了！」

別做永遠只會指責的父母

其實，親子間像這樣的衝突天天都在上演，但如果不能智慧的解決，一不留意就會留下很深的遺憾。

我就有個在一起長大的朋友叫廷哥，小時他媽媽非常嚴厲，凡事都不能回嘴。有一天，讀國小的廷哥放學卻沒把便當盒帶回家，媽媽二話不說，拿起雞毛撻子就是一頓毒打。大罵：「你連吃飯的飯碗都會弄丟，你將來要怎麼辦？」

其實廷哥不是忘記帶回來，他想辯白，但母親的連珠砲讓他無從招架。媽媽一口咬定廷哥就是粗心才忘了把便當盒帶回家，但事實卻不是如此。他的便當盒是被惡作劇的同學拿去藏起來。

當時家裡的經濟條件不好，每天便當盒裡就是幾片醬瓜和一個饅頭。同學都嘲笑他，班上大塊頭的同学要阿廷把便當盒打開給大家看，他不肯。等到放學前，完成課後打掃，回教室就發現便當盒不見了。



可是媽媽根本就不肯聽廷哥的解釋。弄丟了一個便當盒就得花錢再買，這對家境困難又得持家的媽媽來說是個壓力，於是打罵了他。媽媽最常發洩的方法。不僅是掉便當盒會被打，課業退步、逾時晚歸.....廷哥一直被打到高中畢業後到台中讀書，才能遠離脾氣火爆的媽媽。

如今多年過去了，廷哥媽媽已經接近九十了，母子的隔閡一直存在。和媽媽偶有的電話聯絡，媽媽總是叨念：「小孩要管好，別長大和你一樣，工作換來換去。」

媽媽千篇一律的提醒，每次都讓阿廷覺得厭煩，「我和媽媽做了半世紀母子，她還是天天批評我，沒句好話。」即使到了知天命之年的阿廷，對母子關係的冷淡仍有感慨。少年時代種下的惡因不解決，到了人生的後期，可能演變成「老」小孩和「大」小孩一輩子嘔氣。

多稱讚子女 學習欣賞孩子的優點

既然碎碎念和批評都不受歡迎，但面對子女時，爸媽又覺得非要說點什麼不可，那建議倒不如多多讚美、多說稱讚好話。你會發現效果驚人。



像以前我總習慣拿辦公室那一套來評斷孩子的表現，做得好頂多不痛不癢嘉許幾句；若是做糟了，必然破口大罵，非讓他羞愧地抬不起頭不可。如此下來，親子關係緊張不說，我對孩子，以及孩子對自己的信心都在退縮。

直到有一天，兒子為公司寫了份英文企劃案，他把初稿拿給我看，希望我能給些建議。我看得出來他沒太大把握，並且擔心是不是又會得到老爸刻薄的批評。沒想到，兒子這報告寫得還真夠水準，我脫口而出大聲讚「好」。

幾乎是同時，我們二人都爆笑開來，那是一種父子真情，輕鬆開懷地大笑。這反應完全出乎他的預期，也讓他完全放下了不安。接下來我們一起修飾文章。那天晚上，不僅是兒子那篇報告改好了，也包括了我們兩人的關係。

從此，我儘可能多去讚美孩子，去欣賞他們具備優點的一面。結果真的是稱讚越多，孩子表現越好。記得，誰都喜歡聽別人稱讚自己，如果有人說不喜歡，那絕對是在騙你。

