

國立北門高級中學

114 學年度親師座談手冊



目錄

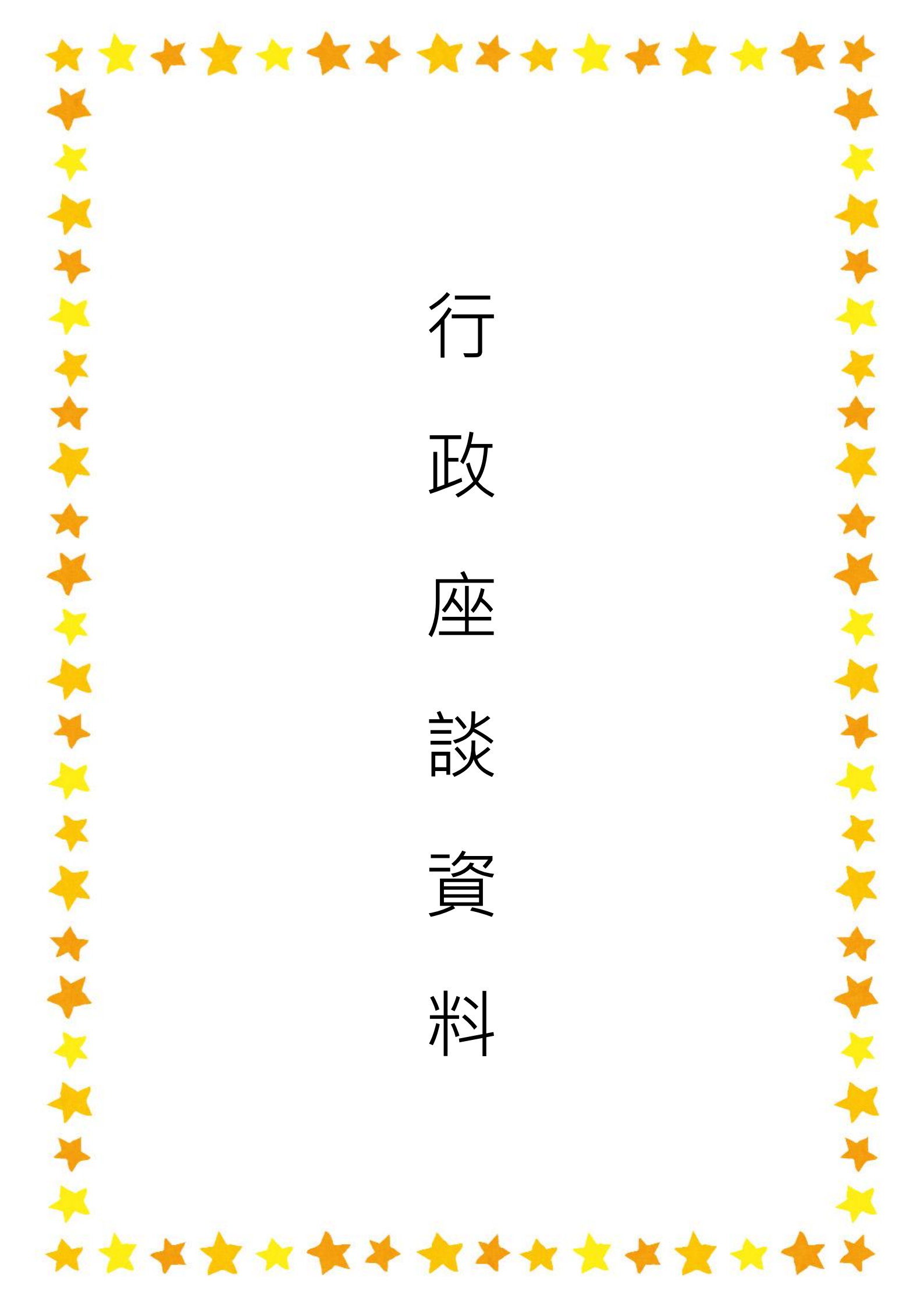
<u>議程表.....</u>	<u>2</u>
行政座談資料	
<u>校長室.....</u>	<u>4</u>
<u>教務處.....</u>	<u>8</u>
<u>學務處.....</u>	<u>26</u>
<u>生輔組.....</u>	<u>30</u>
<u>健康中心.....</u>	<u>36</u>
<u>總務處.....</u>	<u>46</u>
<u>圖書館.....</u>	<u>54</u>
<u>輔導處.....</u>	<u>59</u>
<u>113 學年度家長發言及回應.....</u>	<u>64</u>



議程表

時間	活動內容		地點
8:40-9:00	報到		各班教室
9:00-10:00	班級親師座談		
10:00-11:30	專題演講	產業趨勢與科系選擇 主講人： 勝綸企管顧問有限公司 楊宇聖總經理	行政大樓五樓
11:30-11:40	休息		
11:40-12:10	校長簡報、各處室工作報告暨意見交流		





行政座談資料

校長室

敬愛的各位家長大家好

謝謝各位撥冗前來參加親職教育，本日先安排各位家長先與各班導師會談互動，了解同學在校就學的狀況，另外為家長安排專題演講，讓我們對同學的學習方向能適切的掌握，未來能有良好的學習成果。

暑假期間學校遭受丹娜絲颱風的重創，校園曾經一度滿目瘡痍，但在全體同仁的努力下，用最快的速度恢復校園，讓學校正常運作，進行新生報到、暑期輔導、營隊等學習活動，提供給學生良好的學習環境。感謝校園復原期間各位家長、校友和社區民眾的關心和支持，提供我們資源讓復原工作順利，未來學校的各項工作也期待能獲得各位的支持，讓北門高中成為學生安心向學的溫馨環境。

隨著科技的飛速發展，教育模式也在不斷創新，數位學習更是未來重要的能力，AI 數位科技會取代的是不會利用 AI 數位工具的人，所以學校申請教育部新興科技、科技輔助自主學習等相關計畫，充實學生行動載具，也藉由教師研習提升教師的數位能力。教育部在數位教學的潮流下提供家長版數位學習指引給大家參考(如右 QR cord)，歡迎大家參閱。

教育部中小學家長
數位學習知能指引



另外自主學習能力的培養也是日益重要，學校在課程規劃上利用彈性學習時間，讓教師建立同學自主學習能力，鼓勵同學能設定學習目標、學習方法，規劃學習時間，按部就班完成自主學習，學會如何學習，在面對未來各項挑戰時將是非常重要的能力。學校圖書館建立自主學習專區



[https://sites.google.com/bmsh.tn.edu.tw/self-directed-](https://sites.google.com/bmsh.tn.edu.tw/self-directed-learning/%E9%A6%96%E9%A0%81)

[learning/%E9%A6%96%E9%A0%81](https://sites.google.com/bmsh.tn.edu.tw/self-directed-learning/%E9%A6%96%E9%A0%81) 歡迎各位多加利用，了解學生的學習成果。

學校提供許多的學習資源、學習平台，如教育部的因才網，學校購置的翰林雲端學院、寰宇名師學院等，同學都可利用學習這些資源來進行課後複習、題目練習、自主學習等。（相關連結均整理在學校網頁下方學生專區中）

教師專區	學生專區	熱門服務	熱門連結
- 欣河智慧校園平台 - 北中播客系統(自主學習系統) - 教育部全國教師在職進修網 - 教育部校長暨教師專業發展支持作業平台 - e-Class系統 - 北中雲 - 資通安全專區 - 快刀中學生文章相似度比對系統 - 快刀中英文AI文章辨識系統 - 英文E-Testing系統	- 欣河智慧校園平台 - 跨班選課系統(政高) - 重補修選課系統 - 北中播客系統(自主學習系統) - 體育組競賽報名 - 急難救助 - 油漆式速記語言訓練系統 - 雲端創新學院 - 翰林雲端學院 - 友善校園學生事務與輔導工作資訊網 - 英文E-Testing系統 - 工讀生勞動權益與義務等e化資料	114年線上個申系統 114年線上繁星系統 - 北門高中粉絲專頁 - 教務處粉絲專頁 - 學務處粉絲專頁 - 輔導處粉絲專頁 - 足球校隊粉絲專頁 - 田徑校隊粉絲專頁 - 校狗粉絲專頁	- 高級中等以下學校雲端差勤系統 110年交通安全網站 - 臺南三區均質化 - 財管系統 - 公文系統 - 網路請購系統 - 線上報修系統 - 場地租借(總務處) - 場地租借(教務處) - 消耗品領用系統 - 文字廣播系統 - 圖書查詢 - 腳踏車借用申請 - 教育部因材網

未來學校努力的方向

- 1 雙語教育、引進外師，營造英語文學習環境，讓語言成為同學面對世界的工具。
- 2 國際教育、學校國際化，國際交流，開拓學生的視野。
- 3 資訊融入教學，讓科技輔助學習，完善資訊教學環境、設備，教師、同學善用科技工具。



- 4 適性揚才，建立學生學習舞台，發現自己長才。
辦理實驗班計畫。
- 5 改善校園環境，整修廁所、老舊場館，整理校園環境，營造舒適溫馨學習環境。



北門高中提供優質的學習環境，讓學生適性揚才發展，多元展能。在教學上引起學生的學習動機，能主動學習，培養學生具有自主學習的能力，善加利用工具的能力，另外學校也關注學生生活習慣的培養，像是手機的正確使用，環境的整潔，守時的觀念，希望學生在生活上能自主、自律，作為學習的基礎。學校相關的管理措施也請家長給予支持與配合。

BMSH GO!!

日常生活
品德教養
自律守紀
環境健康

- B 多元展能
- M 全球行動
- S 科學探究
- H 人文關懷

課程內容
教材教法
科技輔助
適才適性



感謝各位家長對學校的關心與配合，請給予學校鼓勵與具體正面的建議，

讓師生多元展才，追求卓越表現。謝謝大家。

國立北門高中 校長吳俊憲 114 年 9 月

教務處

※教務處感謝家長會對學生學習、教師教學及教務工作(大考支援、假日自習..等)大力支持

與協助，以下重點工作報告，敬請參考指教。

※如貴子弟於學習方面問題，請洽教務處：分機 220~224**

一、教務處辦理之學生學習活動

(一)升學講座及研習活動：

各科升學講座、校內繁星說明會、作家文學講座、優質化計畫(新課綱教師增能)及均質化計畫、學生學習歷程檔案各項研習與活動...

(二)多元選修課程及教學：

第二外語(日語、韓語)、物理中的數學、自然科學探究與實作、電腦遊戲程式設計、無人機應用、書法、篆刻、虛擬實境 AR 與 VR 攝影應用、漫遊股市一手抓、產業探究、走讀鹽鄉...

(三)各學科校內外競賽：

科展(數學、自然)、語文競賽(國文、英文)、英文單字比賽、AMC 數學競賽、美術比賽、機器人競賽...

(四)各學科學習活動、營隊：

文藝營、英文營、數學營...

(五)拔尖固底補中氣：

週六到校自習(高三全體+高一、二加強班)、優秀學生、運動菁英、才藝競賽、全民英檢優秀成績、數 AB 分組教學、重補修、學習扶助、新生入學、進步學生、校友會及家長會等各類獎助學金...

(六)其他：

翰林雲端學院、寰宇名師學院、Pogamo 英語、日韓文線上課程、E-texting 英檢測驗系統等學生自學系統...

二、近三年學藝競賽優秀表現

【教學組】112 學年度各種競賽佳績(至 113 年 7 月 31 日止)

項目	內容	名次	姓名	指導老師
台南市 112 年度 語文競賽 (高中學生組) 全市預賽	國語字音字形	第二名	304 施信安	魏珮伶
		優勝	302 王宜珊	魏珮伶
	作文	第三名	304 陳信睿	陳奕伶
		第三名	305 陳宥軍	游淑媚
	寫字	第二名	205 黃莉甯	魏珮伶
		第二名	305 謝芊瑩	吳政彥
	國語演說	第三名	204 黃翊涵	蔡孟庭
		優勝	205 盧毓璇	黃韻如
台南市 112 年度 語文競賽 (高中學生組) 全市決賽	國語字音字形	第二名	304 施信安	魏珮伶
		優勝	302 王宜珊	魏珮伶
	作文	第三名	304 陳信睿	陳奕伶
		第一名	305 陳宥軍	游淑媚
	寫字	優勝	205 黃莉甯	魏珮伶
		優勝	305 謝芊瑩	吳政彥
	國語演說	第二名	204 黃翊涵	蔡孟庭
		優勝	205 盧毓璇	黃韻如
112 年全國語文 競賽	作文	優等	305 陳宥軍	陳奕伶
台南市 113 年度 市長盃語文競賽 (高中學生組)	作文	第三名	204 黃翊涵	陳奕伶
	寫字	優勝	205 黃莉甯	魏珮伶

【教學組】113 學年度各種競賽佳績(至 114 年 7 月 31 日止)

項目	內容	名次	姓名	指導老師
台南市 113 年度 語文競賽 (高中學生組) 全市預賽	國語字音字形	第三名	307 鍾瑀彤	魏珮伶
		第二名	304 陳奕伽	魏珮伶
	作文	第三名	307 黃芑歆	陳奕伶
		優勝	204 陳羽慈	游淑媚
	國語朗讀	第一名	203 陳之瑩	馮華君
		第三名	204 蔡心富	吳政彥
	閩南語朗讀	優勝	302 吳宜茜	莊雅智
	台灣客語情境式演說		109 吳東宸	劉寶珠
台南市 113 年度 語文競賽 (高中學生組) 全市決賽	國語字音字形	優勝	307 鍾瑀彤	魏珮伶
		第三名	304 陳奕伽	魏珮伶
	作文	第三名	307 黃芑歆	陳奕伶
		優勝	204 陳羽慈	游淑媚
	國語朗讀	優勝	203 陳之瑩	馮華君
		優勝	204 蔡心富	吳政彥
	閩南語朗讀	優勝	302 吳宜茜	莊雅智
	台灣客語情境式演說	第一名	109 吳東宸	劉寶珠
113 年全國語文 競賽	台灣客語情境式演說	甲等	109 吳東宸	劉寶珠
台南市 113 年度 市長盃語文競賽 (高中學生組)	國語字音字形	優勝	204 王厝翎	魏珮伶
	作文	優勝	203 陸沛慈	陳奕伶
	臺灣台語(閩南語)朗讀	優勝	203 翁睿廷	莊雅智

三、了解升學管道調整心態

大學考招架構

依據考招理念與規劃原則，未來大學招生維持多管道、多資料參採方式，其中並以申請入學為主，重視學習歷程，希望激勵學生適性發展，並能落實高中領域學習的完整性，讓學生於高中所學得以銜接大學教育。

(一) 多元入學管道

大學維持多元入學管道，可維持多元化的學生組成，包括：區域平衡、社經地位、族群等多元。多元背景組成的學生透過互相包容、互相尊重的學習環境，可激發學生多面向思考解決問題的能力，避免同質性太高的學習環境中，學生視野受限，不利將來的發展。大學生的多元組成，除了實現社會正義，更是大學追求卓越的必要條件之一。

各管道中，繁星推薦與特殊選才屬政策性且少量名額管道；多數學生則仍將以申請或分發為主要入學管道

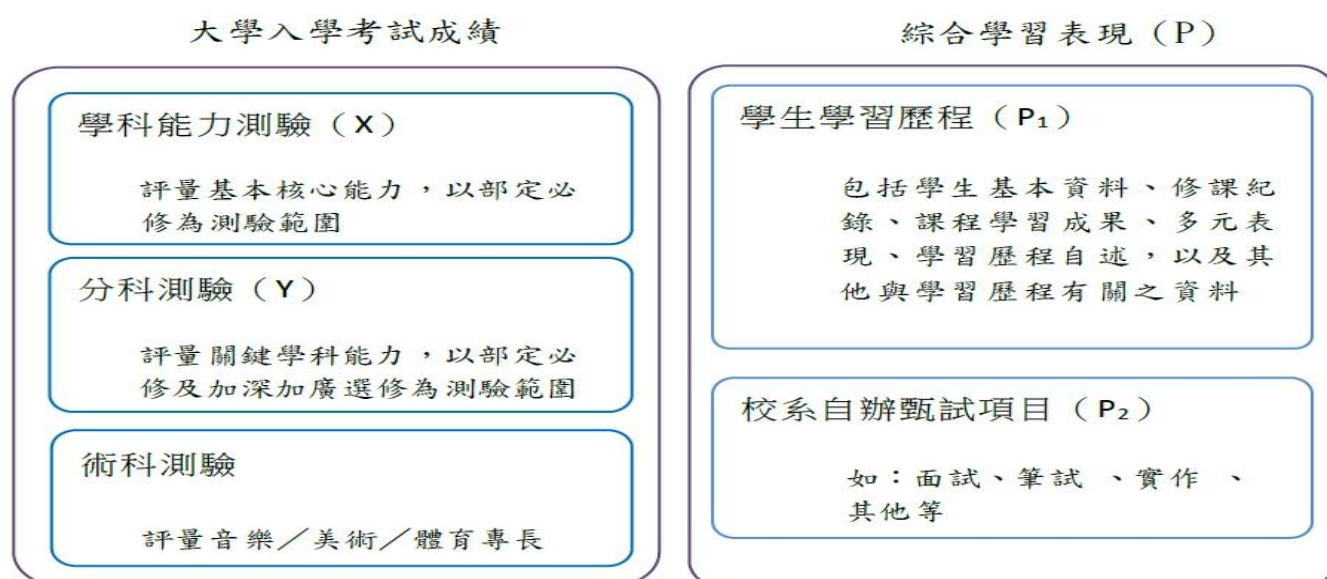
管道	選才重點或精神
特殊選才	增進學生來源多樣，招收有特殊才能、經歷、成就的學生，並顧及弱勢與大學所在區域之在地學生
繁星推薦	強調平衡區域、城鄉就學機會，推動就近入學高中
申請入學	強調適才適所，拔尖扶弱，參採學習歷程、多元表現或透過校系自辦甄試項目進行選才
分發入學	強調簡單一致，僅採計入學考試成績，直接分發

（二） 多資料參採

大學評量選才，採多資料參採，避免以考試成績為主要依據，致使影響高中課程規劃、教學進度以因應入學考試，偏重考科練習。十二年國民基本教育以「核心素養」為課程發展主軸，強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合。因此，選才強化參採綜合學習表現，可協助學生試探不同學科的性向，培養通識能力、人文關懷及社會參與，亦可奠定學術預備基礎。

以學科能力測驗（簡稱X）、分科測驗（簡稱Y）、綜合學習表現（簡稱P）將學生資料分為三大類，是大學招生可參採之條件，也是學生可提供表現學習成果的資料。學科能力測驗（X）與分科測驗（Y）分別為基本核心能力與進階學習成就的入學考試成績，學科能力測驗（X）代表高中學生應具備的基本核心能力，分科測驗（Y）代表為升學大學應有的關鍵學科能力，兩類型考試皆由大考中心辦理，另有評量音樂、美術及體育專長之術科測驗，由術科考試委員會辦理。

綜合學習表現（P）代表無法由統一的紙筆測驗所評量，但能展現學生多方面實力或潛能的各項表現，包括兩部分，其一為學生高中時期的學習歷程資料；其二為大學校系自行辦理之面試、筆試或實作表現等。所以綜合學習表現（P）所呈現的是學生的學習歷程（portfolio）、成果表現（performance），或發展潛能（potential），是大學發掘學生、學生展現實力的另一類型可參採資料。



註：入學考試另有「高中英語聽力測驗」，成績使用方式另訂。

圖 2：多元入學方案下不同入學管道參採資料類別

主要入學管道招生條件

四個入學管道中，繁星推薦與特殊選才屬少量招生，大多數學生主要將以申請入學或分發入學管道進入大學。有關繁星推薦延後至4月辦理，與特殊選才招生條件將另行規劃。申請入學重在參採學習歷程、其他表現或校系自辦甄試項目，因此僅使用學科能力測驗（X）成績；分發入學重在簡單一致，僅採計入學考試成績，因此可同時使用學科能力測驗（X）與分科測驗（Y）成績。基於尊重大學校系招生選才自主性，於各管道內，可自訂使用不同入學考試成績之項目與組合。

表3：聯合招生管道（繁星推薦、申請入學與分發入學）主要參採項目

招生參採資料	主要管道參採項目		
	繁星推薦	申請入學	分發入學
學科能力測驗（X）	參採	參採	參採
分科測驗（Y）	-----	-----	參採
綜合學習表現（P）	參採（在校成績）	參採	-----

以下說明申請入學與分發入學招生條件：

（一）申請入學

申請入學以參採考生綜合學習表現為重點，重視學生學習歷程，呼應新課綱之多元適性，綜合評量考生能力。

學科能力測驗（X）成績，各科最高為15級分，可用於第一階段檢定及篩選，亦可用於第二階段採計使用。

大學校系擬訂檢定、篩選、採計時，最多僅可使用相同學科能力測驗（X）考科4科成績，或就所選之4科中另訂不同科目組合總分。

考生通過學科能力測驗（X）（含術科）檢定及篩選進入第二階段後，校系可自設參採綜合學習表現（P）之方式，包含資料審查以及自辦甄試項目。

第二階段甄選總成績之計算，綜合學習表現（P）至少須占50%，學生學習歷程應佔相當比例。

（二）分發入學

分發入學完全採計入學考試中學科能力測驗（X）、分科測驗（Y）與術科考試之成績，由校系自訂採計考試科目組合。

學科能力測驗(X)成績用於檢定時，各科最高為 15 級分。大學校系可訂定至多 2 科學科能力測驗成績作為檢定標準。

學科能力測驗(X)、分科測驗(Y)成績作為採計使用時，各科最高為 60 級分。考量考生應試負擔，採計考科數 $3 \leq \text{學科能力測驗}(X) + \text{分科測驗}(Y) + \text{術科} \leq 5$ ，其中學科能力測驗(X) ≤ 4 (不含術科)，分科測驗(Y) ≥ 1 。採計科目之成績可加權計算。

※資料來源：[大學招生委員會聯合會](#)



四、辛勤耕耘甜美收穫

113 學年度大學上榜人數統計

	特殊選材	身心障礙	繁星	運動績優	申請			獨招		分科
					普大	科大	軍警校	普大	科大	
錄取人數	1	3	60	5	98	29	17	13	5	68
錄取國立人數	1	2	31	5	30	4	17	6	2	23
錄取私立人數	0	1	29	0	68	25	0	7	3	45

頂尖大學人數統計

	總數	繁星	申請	分科	特殊選材	運動績優	身心障礙
台大	1	1	0	0	0	0	0
清大	1	1	0	0	0	0	0
陽明交通	1	1	0	0	0	0	0
成大	5	3	0	0	0	2	0
中央	2	1	1	0	0	0	0
中興	3	2	0	1	0	0	0
中山	2	1	0	0	0	0	1
中正	2	2	0	0	0	0	0
台師大	1	0	0	0	0	1	0
彰師大	1	1	0	0	0	0	0
高師大	5	1	1	1	1	0	1
中國醫	2	2	0	0	0	0	0
中山醫	2	1	1	0	0	0	0
高雄醫	1	1	0	0	0	0	0

114 學年度大學上榜人數統計

	特殊選材	身心障礙	繁星	運動績優	申請			獨招		分科
					普大	科大	軍警校	普大	科大	
錄取人數	6	1	73	0	87	32	8	11	2	65
錄取國立人數	5	1	34	0	21	4	8	9	2	28
錄取私立人數	1	0	39	0	66	28	0	2	0	37

頂尖大學人數統計

	總數	繁星	申請	分科	特殊選材	運動績優	身心障礙	希望入學	獨招
台大	2	1						1	
清大	3	1	1	1					
交大	0								
成大	2	2							
政大	1	1							
台師大	1	1							
中央	1	1							
中興	1	1							
中山	3	1		1	1				
中正	1	1							
彰師大	3	1	1	1					
高師大	4	1		2					1
台北大學	1	1							
中國醫藥大學 中醫系	1	1							

多元入學相關網站資訊

- 1.本校輔導處網頁
- 2.大考入學考試中心 <http://www.ceec.edu.tw/>
- 3.大學術科考試委員會聯合會 <http://www.cape.edu.tw/>
- 5.大學考試分發入學委員會：<http://www.uac.edu.tw/>
- 6.大學甄選入學委員會：<https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>
7. 大考招生委員會聯合會-關鍵字搜尋網站及 Line 官方帳號
- 8.直接輸入科系即出現該科系需採計的科目 <https://sean.cat/gsat/>

五、學習注意事項

★評估實力嚴格要求★

- (一)訂定讀書計劃表做好時間管理
- (二)減少無意義上網、使用通訊軟體或電玩線上遊戲等之次數
- (三)盡量不要補習

六、如何幫孩子紓解壓力

★確定孩子是否用心★

- (一)不要用國中的標準過分要求孩子，一味地指責孩子不夠認真
- (二)陪孩子聊天，談心。
- (三)找些有益的書，在孩子極度疲勞時，勸其稍作休息，讀幾篇文章放鬆心情。

(四) 正常的作息、運動、飲食。

七、高中畢業條件

本校開設學分與畢業門檻

	本校開設	最低門檻	畢業總學分
部訂與校訂必修	124	102	150
加深加廣與多元選修	58	40	

總學分：180(三年)；30(每學期)

取得畢業證書門檻：150； $150/180=25/30$ (每學期)

取得修業證書門檻：120； $120/180=20/30$ (每學期)

學分未達 120 僅能申請成績單作為同等學力證明

註：畢業門檻 150 學分中，必修至少 102，選修至少 40。

因為各學期必修、選修學分數不同，所以上面只用總學分估算。

網路資源分享 有效的讀書方法、讀書計畫

壹、要擬定升學、考試的讀書計劃：

一、要確定目標作“長期抗戰”的心理準備：

讀書和做學問，沒有速成的方法，積少成多，成功絕不是偶然的，因此要先確立目標。目前不管是升學或許多就業考試其錄取名額有限，而競爭的對手都不少，所以目標要決定的早，準備的時間要長，勝算才會大。臨陣磨槍其勝算機會趨近於零。

二、善用時間：

起床後、睡覺前、上課、吃飯等應做的事（但電視不包括），計算一下在上學之前、放學之後，可用來讀書的時間有幾小時。如果你是通車學生，試想在車上的時間是否亦能複習功課，如背英文單字、片語．．．等，一天至少有三小時以上。

三、控制進度與自我調適：

依據你距離考試的遠近，一天可用來讀書時間的長短，自己讀書的經驗，安排每週、每日、每一時段（以小時為單位）的進度，一週後檢討是否達到預期的目標，如比預計的進度超前便可加深加廣；如未能達到，便檢討修正，但每週末或週日最好能安排一段休閒活動時間，如看電影等，做為獎勵自己本週預期目標的達成；如某科進度未趕上則亦可利用此段時間加油彌補做彈性應用，人不是機器，讀書情緒會出現低潮，也會為一點小事而影響進度，因此這段時間可彈性應用。

四、瞭解各科的讀書訣竅：

各科任課老師都會教導同學們如何讀好這門學科，可以多多用這些技巧。例如：國英—多背誦多查字典，自己整理資料或筆記；數理—需融會貫

通後反覆演練，遇有疑問馬上請教老師或同學。最重要的是不要一心兩用，專心一致地在一門科目上，時間花費在精不在多。

五、培養讀書的情境：

不論是自己擁有一間書房也好，一個角落也好，或者到圖書館看書，讀書的環境以安靜、光線充足為主，通風是否良好也是很重要的。找一個你自己覺得讀書效率最高，也最適合你的讀書環境。讀書有固定的情境，如坐到書桌前，便很自然的能拿起書本研讀，所以如何佈置讀書的環境是很重要的，在家中需有自己固定的書桌，其環境的擺飾力求簡潔，有書架紙筆文具即可，尤其是剛進行讀書計劃時應強迫自己在書桌前看書寫字，而不在那裡做其他的事情，久了變成習慣。

六、注意讀書計劃是在發揮自己的潛能，而不是揠苗助長：

因此要注意生理狀態與環境調節，將睡眠時間減少或吸食藥物提神，可能都得不償失。如何與自己的生理時鐘（生物鐘）相配合是很重要的，但也不要以此為偷懶的藉口，因為你目標是否能達成，完全看你如何去實踐你所預定的計劃了。一切要靠自己去努力、去嘗試、去決定。

貳、擬定讀書計畫要訣：

一、簡單易行而有彈性：

讀書計畫畢竟只是一個安排做功課的時間和進度的構想而已，千萬不要把計畫訂的過於詳細、緊湊，否則造成束縛或做不到甚至引起挫折感，到時反而得不償失呢。記得要留下空白的時間，萬一遇到突發的事件時可以提供充份利用和調節，不致於影響全盤的進度。

二、配合學校課表和教學進度：

在安排讀書計畫時，可以用學校課表做為基準，然後再參考學校的考試日期、老師授課的進度，以及自己的讀書構想來訂定。這樣相互配合之下，可以讓你的學習有如順水推舟般地輕鬆。掌握住簡單的部分，如此不但可取得基本分數，還可免除因完全放棄引發的心虛、害怕，對穩定軍心甚有幫助。

三、考慮個人的學習習慣和生活方式：

每個人都有自己學習及生活方式，別人的讀書方式不見得就適合你，要考慮自己的生理時鐘、調節生活作息時間，找出自己能運用的時間，這樣才能事半功倍。

四、考慮學習性質和教材的難易度：

何時是最適宜背誦？何時最適合理解？一般人的習慣是清晨背誦朗讀；夜晚演算、複習，但這也是因人而異的，如果要安排同時完成許多科目，小心同一科目連續 2 小時以上，除非是很有興趣，否則很容易疲倦。最好讀 1 小時休息 5 到 10 分鐘，且每隔 1 至 2 小時變換另一種科目。對於難懂的科目記得要多分配一些時間。

衡量的步驟如下：

- (一) 那些科目、那幾冊，是我比較有把握可以得心應手的，用紅筆表示出來。
- (二) 那些科目、那幾冊，只要是我努力加強，就有可能改善的，用黃筆表示出，可將火力集中於此，全力搶分。
- (三) 那些科目、那幾冊，是限於能力、基礎或唸書時間等因素，在有限的時間之內不易改善的，用綠筆劃出。

了解考試各科分數分配比例，計算單位時間讀書量，作時間分配比重：

- (一) 計分法：

計算自己在考試中各科可能獲得分數的多寡，作為分配各科讀書時間比例的參考。

(二) 計時法：

按記分法了解各科讀書時間比例後，在計算距離考試所剩的時間，衡量自己的實力狀況，即可安排出複習各科所需的時間單位。

(三) 計變法：

參考自己的實力狀況，確定那些科目需讀幾遍，在針對需多讀或少讀的科目來分配時間。

五、複習的進度最好能配合學校或老師安排的進度：

複習時以教科書為主，不輕言放棄任何一科，不專攻一科。

六、一定要有好的讀書方法配合執行：

光有計劃卻沒有方法，那計劃就只是落於形式，肯定是無法確實落實；因此，如何養成好的讀書方法和習慣，更是當務之急。而且最重要的是，讀書方法可以陪伴自己一輩子，除了這次大考外，在未來的讀書學習路程都能幫到自己，所以培養正確讀書方法是讀書學習的根本。

七、保持充足的睡眠、休閒和運用的時間：

沒有健康的身體那來遠大抱負？為了讓自己能確實實行計畫，先讓自己有強健的體魄，所以當然要把睡眠、運動和休閒時間列入計畫中，讓自己在讀書的壓力中有喘口氣或放鬆心情的時刻，也才不會因為用功過度而損害身體。

最後，當自己辛苦完成了計畫時，不要忘了給自己一點鼓勵，也別忘了在訂定計畫時就要做些自己喜歡做的事，讓自己在下階段更專心、有效。

叁、考前總複習要訣：

考前穩住陣腳，切勿做同儕間狹隘比較，徹底執行讀書計劃並確切掌握考前總複習之要訣：

一、複習以前考過的考卷：

各種大小考試，題目多為重點，而其對自己答錯的題目，更要避免再犯，最好平時能做各科的「訂正簿」，等到衝刺期時，就可收事半功倍之效。

二、複習歷屆考古題：

目的並非在投機背答案，而是在了解命題趨勢，熟悉考試方式，故將收集之考古題，多加練習作答，並將題目中重要觀念弄通，達到知己知彼、百戰百勝的目的。

三、集中精神：

讀書要專心一致，心無旁騖，除非是必要的討論，否則離考試愈進愈須獨自一人讀書，讀書地點同時能遠離電話、走道、收錄音機、電視等地方，專心讀書一小時，效果遠勝於東摸西摸弄半天。

四、大考前一個月很重要：

此時學校已停課，缺乏老師的鞭策，容易鬆懈，但若能靜下心來，潛心自修，可使實力大增。

五、不要濫用提神藥物：

長期透支體力將無法持久抗戰。

肆、如何能靜下心唸書??

一、先替自己擬定讀書計劃：

不要讓自己像無頭蒼蠅一樣的無目標！擬定好一天要讀的份量及讀書的時間。切記...不要把時間排太滿或太鬆，可穿插一天讓自己放鬆...

二、背的方面：

可以自己設計口訣、用諧音或用聯想的方式去記！建議你可以先理解後再去記會比較好(可以加深印象)，死背只會讓自己忘得超快...

三、有「心」最要緊：

讀書的重點不在於在書桌前坐很久...而在於讀書時是不是有<專心>...切記...一定要用<心>

四、該休息則休息：

當自己真的已經唸不下去...就讓自己休息個 10~15 分鐘，去做自己想做的事情，然後再收拾心情，繼續打拼。

五、充足睡眠：

睡眠時間要充足...至少讓自己睡足 7~8 小時！

六、知己知彼：

知道自己最能靜下心讀書的時間。有人習慣半夜讀書，有人習慣清晨讀書...不過，還是建議早睡早起，早起讀書(5、6 點)！書要唸，身體也要顧！

七、書桌要整理整齊：

簡單、乾淨為原則，不要讓有一些有的別的東西吸引了你那易分的心...

八、營養也要注意：

早上可攝取 B 群、多吃高蛋白、魚、高纖維(蔬果)...老話一句，書要唸，身體也要顧！

九、收心靜心：

隨時保持心情平靜、愉快，把唸書當成有趣的事比較唸得下去！

十、參加晚自習：

和大家一起去圖書館唸書，周圍的讀書氣氛會感染到你，影響你。

****教務處祝福同學學業精進，家長平安順心****

學務處

各位敬愛的家長：

學務處主要的工作為：學生行為合理的規範與良性的引導，以學習環境的整理與清潔養成負責任的習慣，以相互尊重的原則建立有禮貌及和諧、遵守民主法治精神的校園氣氛；期待培養出具獨立思考能力，發展出個人適性多元的才能的北中人。

重點如下：

一、積極營造適性與和諧的友善校園：

- (一) 有效運用校內師長人力並結合校內外資源，共同推動生命教育、環境教育與衛生教育，以營造友善校園。
- (二) 增強教師之輔導與管教之能，以引發學生之良知善性並保障其受教權益。
- (三) 培養學生以感恩惜福的心對待周圍人、事、物，得以快樂的心情進行學習
- (四) 積極提升學生人文與科學素養，激發北中人的熱情和行動力。

二、推動人權、法治與性別平等教育：

近年台灣積極推動落實校園人權，除與國家人權博物館合作辦理人權行動展，也邀請人權表演劇團到校演出，法治教育則與司法院合作邀請台南地院法官到校辦理國民法官模擬審判活動，讓對法律有興趣的同學能更了解司法運作。近年也辦理許多性平演講希望提升學生對性別平等觀念與關法令的重視。

三、持續推動品格教育之核心價值：

為落實品格教育，將本校「誠正勤樸」校訓生活化，學務處各項活動的設計均將品德教育融入其中，使學生在人性基本理念、日常生活習慣、基本倫理道德、民主法治信念及身心靈等各方面均能健全發展，下學期本校擬申請三好校園計畫，提升品德教育與生命教育。

四、學生社團活動的發展與輔導：

本校積極學生社團活動，目前社團幹部職務大多由高二同學接任，盼高二、高一家長共同輔導子女兼顧課業與社團活動；高三同學則以班級形式進行社團活動。

假期時本校學生集體自發的社團活動，學務處本著尊重學生活動自由權，仍要求學生於活動前務必知會學務處及其他相關人員。本處在考量活動安全與適切性之原則下，將要求主辦學生於出發前備妥活動企劃書、家長同意書、團體平安保險等資料送交學務處，並請家長共同關心學生校外活動安全。

五、清寒學生之照顧：

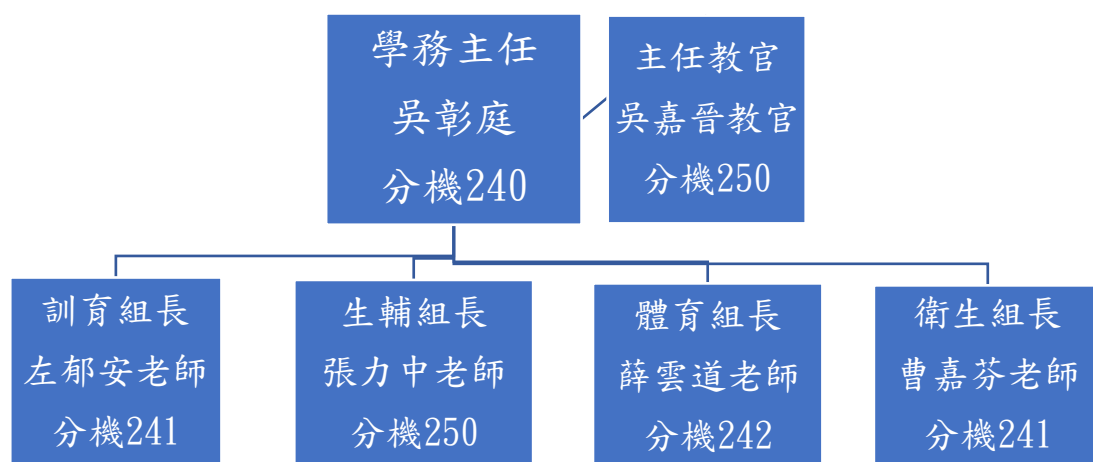
本校對清寒學生之照護不遺餘力，設有教育儲蓄專戶及學產基金和諸多社會資源，對家庭遭受變故之學生緊急救助 與弱勢家庭學生的持續濟助，另有本校師長自發捐募的圖書館愛心會等等對清寒學生的獎助學金，可依申請流程至學務處或圖書館申請，以濟助購買書籍或其他學雜用品之需，減輕家庭經濟負擔。

本校長年與妙惠居士林共同規劃更完善的晚自習環境，林長更準備愛心便當供清寒學子晚餐，此舉既可立即有效的幫助清寒學生專心向學外，亦可培養學生感恩之心，並在他日回饋社會。

六、期許：

學務處期望培養每個學生都是「活潑自治」、「整潔有禮」、「服務公益」、「尊重別人、愛惜自己」及「傳承創新」的北中人，更期望學校、家庭共同合作努力，並以營造共贏的北中大家庭為努力的目標。

七、學務處組織圖：



主任：吳彰庭 老師

訓育組長：左郁安 老師

幹事：霍嘉萱小姐

體育組長：薛雲道 老師

衛生組長：曹嘉芬 老師

護理師：許曉萍護理師

生輔組長：張力中 老師

主任教官：吳嘉晉 教官

學務創新人力：胡文輝 先生、張主超 先生、陳慧卿小姐、邱楚芸 老師

舍監：洪英傑 先生 學生宿舍生活輔導員：楊竣堯 先生、林家彤 小姐

運動教練：黃正宗 教練、月健龍 教練、楊朝勛 教練

游泳池救生員：安皇榮 先生 體育器材管理員：賴錦裕 先生

防護員：(待聘一名)

班級	導 師	班級	導 師	班級	導 師
一 1	張仕麟	二 1	施銘哲	三 1	張憲智
一 2	洪翠薇	二 2	李育杰	三 2	謝育博
一 3	蔣勝發	二 3	藍紹順	三 3	莊雅智
一 4	蔡聿庭	二 4	黃偉筠	三 4	莊家華
一 5	游立君	二 5	賴怡靜	三 5	陳姿穎
一 6	曾郁晴	二 6	黃韻如	三 6	蔡傑宇
一 7	鄭愉蕓	二 7	劉湘縈	三 7	蔡幸芸
一 8	吳政彥	二 8	張巧慧	三 8	游淑媚
一 9	蔡佩容	二 9	鄭福在	三 9	陳奕伶
一 10	羅少芳	二 10	陳俊明	三 10	陳崇豪

生輔組

一、交通安全：

(一) 遵守交通安全教育 5 項守則：

1. 第一守則：熟悉路權、遵守法規
2. 第二守則：我看得見您，您看得見我，交通才會安全。
3. 第三守則：謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握的交通行為。
4. 第四守則：利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
5. 第五守則：防衛兼顧的安全用路行為--不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

(二) 家長接送學生上下學時，搭乘機車請戴安全帽，避免貪圖便利，而讓自身及孩子安全遭遇危險；另接送學生上下學時，車輛勿在校門前併排及久停，以免造成交通堵塞，讓學生與汽車爭道，險象環生。

(三) 家長接送學生上下學，請依序靠邊停車讓學生上下車，不要逆向行駛及停車，以免發生交通事故。

(四) 申請騎機車到校同學，須年滿 18 歲並領有機車駕照，可以向生輔組申請，並依規定戴妥安全帽，上放學避免搭載任何其他同學，並遵守交通安全規則。若學生未滿 18 歲，請家長勿讓學生騎乘機車。依據道路交通管理處罰條例第 21 條第 1 項第 1 款規定，依法應處新台幣 1 萬 2 千元至 2 萬 4 千元罰鍰，其法定代理人或監護人，應同時施以四小時道路交通安全講習。

(五) 請家長支持及鼓勵孩子配合學校推動騎自行車同學

佩戴安全帽。

(六) 114 年交通安全月宣導-車輛慢看停、行人停看聽。

(七) 本學年學生專車由佳皇遊覽公司服務，若有相關問題，歡迎致電佳皇公司邱總經理手機：

0910747920；另也可致電教官室：7222150 轉 264 張先生。

二、防制校園霸凌宣導：

(一) 「友善校園無界限—陪你勇敢，不再旁觀」，加強宣導旁觀者在霸凌事件裡不僅僅是「旁觀」，而是身處在事件中能夠即時防止被霸凌者被傷害的一道防線，唯有向霸凌者說不，讓被霸凌者有被支援的感覺，才能改變整起霸凌事件的發展，有效降低校園霸凌的危害。

(二) 校園霸凌：指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

(三) 學生發現或遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導。多元反映管道：(1) 告訴導師、家長 (2) 投訴學校信箱 (3) 每學期於校園生活問卷中提出。

三、防制藥物濫用宣導：

配合行政院「新世代反毒策略」，提醒同學們決不可輕易食用及持有偽裝成糖果零食的新興毒品。近來警方查獲新興毒品樣態，有獨樹一格的客製化包裝，或以 3C 產品或流行話題設計包裝圖案，以吸引同學們興趣與關注。

此外，警方也持續查獲貼紙、軟糖、巧克力、果凍、梅錠等新型態摻混毒品，外觀與內容物都與一般休閒食品相近，同學們一旦誤食，將造成嚴重後果。

有關新興毒品介紹如 QR 碼



四、新型詐騙宣導：

- (一) 年度宣導主題：「校園詐騙防制—你快樂我平安」。
- (二) 危害最高的網路詐欺態樣：根據內政部警政署的資料顯示，有五種目前危害最高的網路詐欺態樣，包括假網路拍賣(購物)、投資詐欺、解除分期付款詐騙(ATM)、假愛情交友、假冒親友詐騙。
- (三) 善用教育部詐騙防制專區資源：教育部已建置本部詐騙防制專區 (<https://reurl.cc/Adx93Q>) 網站，宣導素材包括「致家長的一封信」、「懶人包」、「單張文宣」、「教材教案」、「文章刊物」、「廣播音檔」、「寒暑假活動注意事項」及「各部會素材」等資源。
- (四) 落實校園詐騙案件校安通報：學校發現學生疑似遭受詐騙事件時，即依「校園安全及災害事件通報作業要點」，落實個案通報作為，並由教育主管機關指導學校應變處置、積極協助受害學生。
- (五) 內政部警政署 165 全民防騙網：內政部警政署 165 全民防騙網 (<https://165.npa.gov.tw/#/>) 區分「新聞快訊」、「闢謠專區」、「高風險賣場」及「詐騙來電排名」等專區，提供即時最新詐騙手法資訊，免於讓學生落入詐騙集團或不法份子陷阱；另該網站同時設置「檢舉/報案」及「反詐騙宣導」等專區，提供各級學校或機關實施教育宣導之用。

五、防制學生參與網路賭博

- (一) 加強宣導網路簽賭危害學生身心發展之案例。
- (二) 若發現學生有疑涉網路簽賭之行為，應依據教育部「校園安全及災害事件通報作業要點」規定時間及類別完成通報作業，即時掌握學生涉入程度及是否涉及他校學生，邀請家長協同輔導並協助提供所需的法律諮詢服務。

六、防治數位/網路性別暴力

為落實防治數位/網路性別暴力，行政院研訂數位/網路性別暴力之定義為：「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。」若學生遭遇網路性別事件(如：被散播與性相關的照片)，請家長儘速聯繫校安中心。

七、各級學校加強宣導海外高薪打工詐騙事件防治事項

- (一) 近期東南亞國家(如柬埔寨等)犯罪集團主打以簡單的工作、不需要經驗、包吃包住、待遇優渥等誘因詐騙我國青年赴當地短期打工，入境後限制其人身自由、侵害人權等行徑，加以當地環境複雜、公權力執法不彰或位處邊境等因素，大幅影響救援難度。
- (二) 社群平臺群組中加強宣導相關新聞或資訊。

八、因應近期刊事案件，加強同學安全意識、意外事件隨機應變能力與緊急求助技巧，相關事宜及宣導事項如下：

- (一) 提醒同學上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。

- (二) 同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角。
- (三) 在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長。
- (四) 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
- (五) 在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至人多的地方或周邊最近商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意。

九、邀請各位家長使用「欣河智慧校園平台系統」即時了

解學生狀況

- (一) 本校已啟用欣河智慧校園平台，包括【老師線上點名】、【學生線上請假(含公假)】、【學生成績】及【學習歷程檔案】等功能。
- (二) 系統均可以【手機 APP 版】及【電腦版】使用，相關資訊如下：
 - 1. 【手機 APP 版】：可即時了解學生在校「出席狀況」、「請假情形」及「查詢成績」等功能。
 - 2. 【電腦版】可查詢學生詳細在校「成績」、「缺曠統計」及「請假情形」等功能。
- (三) 家長須完成註冊後始可使用(須以學籍資料之家長姓名實施註冊)。
- (四) 請於學校網站首頁下方【學生專區】點選《欣河智慧校園平台》即可進入系統。
- (五) 為配合無紙化政策，本校將不會寄發學生【缺曠課】通知，改採線上查詢方式，家長若有其他需求，請聯繫教官室辦理。
- (六) 相關操作方式請參考操作說明，若有問題請洽教官室，電話：06-7222150 轉 250。

十、其他宣導事項

- (一) 請家長注意學生出缺席紀錄，將假單於 5 天上課日辦理銷假手續；另外曠課累計逾 42 節者，將依規定召開學務相關會議審查。
- (二) 如家長發現學生生活作息不正常且有嗜睡之現象、行為有異狀或生活不適應等情事，請隨時向導師及教官(06-7232438)反映。
- (三) 學期間除重要日程外，本校週一至週五請同學穿著校服(本校制服、榕園、運動服)到校。
- (四) 相關連絡電話：
 - 1. 本校家長緊急聯繫及防制霸凌電話:06-7232438(教官室)
 - 2. 學校電話:06-7222152#251
 - 3. 防制霸凌電子信箱:bmsb251@bmsb. tn. edu. tw
 - 4. 警政署反詐騙查證報案專線:165
 - 5. 教育部防制霸凌 1953 專線

健康中心

學生流感疫苗-從 108 年改四價免費喔!

1. 今年仍須進行高一至高三學生施打。
2. 113 年流感開打時間為 10 月 22 日(三) 1pm 開打，今年由馬博榮婦產科診所到校協助疫苗接種。
3. 如有班上有流感個案，請通知導師，健康中心會追蹤學生，原則上會請其在家隔離一週(但無法強制)。並且請班上同學利用漂白水進行消毒。
4. 流感宣導：該如何做，才能有效對抗流感？
 - (1) 接種流感疫苗：為預防流感最有效的方式。
 - (2) 生活好習慣：注意手部衛生及咳嗽禮節、生病在家休息、維持正常作息。
 - (3) 有流感症狀立即就醫，依醫囑服用藥物。

視力不良通知單

**校內初驗，裸視 0.9 以下，近日發放視力不良通知單，請帶至眼科診所複診。

**近視是疾病，學童每年度數易增加 100 度；500 度以上即為高度近視，併發症引起失明風險高。

PS: 請家長為孩子靈魂之窗撥空帶至眼科複檢，在校通過篩檢者不會收到通知單，也請定期半年寒暑假眼科檢查。超過 500 度為高度近視，易引起視網膜剝離、黃斑出血、甚至失明之後遺症。

校醫看診時間

掛號時間：每週星期二、四、五

中午 12:30-13:20

校醫看診不需健保卡且為免費，請家長協助提醒同學如在校不舒服可利用校醫看診時間先就醫。

學生平安保險

(1)今年仍由國泰人壽承保，新增加申請方式:多元申請管道--

可校園收件、國泰人員服務、至國泰服務中心辦理。

(2)有自負額 500 元的部分：

住院醫療保險金	超出每次住院自負額 500 元的部分，最高給付金額以 5 萬元為限(實際支出之各項醫療費用，病房費部分每日以 1,000 元為限)。 PS:需扣除不保事項(掛號費、診斷書費用、救護車費用、病房陪護或指定醫師費用)
傷害門診保險金	超出每一事故自負額 500 元的部分， <u>最高給付金額以 5,000 元為限</u> 。 PS:需扣除不保事項(掛號費、診斷書費用、救護車費用、病房陪護或指定醫師費用)

舉例說明：

【案例】傷害門診收據金額總額共 950 元，
排除不保項目（掛號費 400 元、診斷書費 150 元）後，

其他醫療費用共 400 元 ($950-400-150 = 400$)，

因未達「起賠金額」**500 元**，故給付 **0 元**。(400 元 < 500 元)

登革熱防治宣導

防蚊三不政策

一、不讓斑蚊進屋：

- (一) 設置紗窗、紗門。
- (二) 噴灑殺蟲劑或點燃蚊香驅蚊。

二、不讓斑蚊繁殖：

- (一) 清除病媒蚊孳生源（積水容器）。
- (二) 裝飾容器（花瓶、花盆、水盤等）：每週刷洗並換水一次。
- (三) 儲水容器（貯水桶、水缸、水泥槽等）：每週刷洗、換水或倒置。
- (四) 廢棄容器（廢輪胎、空瓶、空罐等）：清除、倒置或覆蓋、填土。
- (五) 積水地下室：排除積水，或施放殺幼蚊劑、鹽、清潔劑、油等。
- (六) 天然容器（竹筒、樹洞、石穴、葉腋等）：用泥土、沙子或海綿填滿。

三、不讓蚊叮咬：

掛蚊帳；穿長袖長褲；裸露處塗防蚊液（藥膏）、忌避劑等。

除蚊五妙方

一、清除各式積水容器。

二、各式積水容器澈底換水刷洗乾淨。

三、各式積水容器保持乾燥。

四、不讓蚊叮咬。

五、有病例時依專業評估施藥。

根本防治之道 預防二次及交互感染，避免登革出血

熱之發生

一、確實清除病媒蚊孳生源（各式天然及人工積水容器）是防治登革熱最根本防

治方法。

二、儘早防範登革熱，尤需注意防止二次感染及家族交互感染。

三、不同型別的登革熱二次感染容易發生「登革出血熱」病例，死亡率可高達 50% 以上。

您家內外”養蚊”嗎？ 小心最高罰一萬五千元！



病媒孳生源之公、私場所，其所有人、管理人或使用人，
未依通知或公告主動清除，將依法罰鍰3,000元至15,000元。

您可以怎麼做：

容器減量

❑ 廢棄不用的瓶罐、缸盆、保麗龍、餅乾盒等，資源回收清除。

主動清淨

- ❑ 倒乾淨：水桶陶甕要倒放，使用中的要加蓋。
- ❑ 刷乾淨：盆栽花瓶勤換水，每週刷洗最安心。
- ❑ 晾乾淨：遮蓋帆布要拉平，窪地積水要填平。

※別忽略了還有帆布、冷卻水塔、廢棄攤架等這類「非傳統容器」，都是病媒蚊聚集的地方，一旦沒有清理乾淨，最快一週子就會孵化成蚊。



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：☎1922 <http://www.cdc.gov.tw>

清除孳生源4大訣竅



巡



經常巡檢，檢查
居家室內外可能積
水的容器。



倒

倒掉積水，不要
的器物予以丟棄。



清



減少容器，使用的
器具也都應該徹底清
潔。



刷

刷洗去除蟲卵，
收拾或倒置，勿再
積水養蚊。

(圖：教育部資訊網)

@衛教宣導：

熱衰竭宣導

熱危害預防	熱危害症狀	緊急處置
 多喝水 應有充分飲用水，少量多次飲用，適時補充水分。	 熱中暑 體溫攝氏40度以上 意識模糊不清 同熱衰竭症狀	 1 蔭涼 移動人員至蔭涼通風處
 多休息 每小時需有適當休息，避免中午時分從事重體力工作。	 熱衰竭 頭暈、嘔吐 視力模糊 改變姿勢時，血壓降低	 2 脫衣 鬆開衣物並移除外衣
 遮陽·降溫 搭帳篷或樹蔭遮陽，採用風扇或水霧，降低環境溫度。	 熱暈厥 短暫失去意識	 3 散熱 使用風扇吹以加速熱對流效應散熱；或放置冰塊或保冷袋於頸部、腋窩、鼠蹊部處加強散熱。
	 熱水腫 手腳水腫	 4 補水 意識清醒者可給予稀釋的電解質飲品或加少許鹽的冷開水（不可含酒精或咖啡因）。
	 熱痙攣 肢體肌肉呈現局部抽筋現象	 5 送醫 儘快送醫處理 （撥打119或自行送醫）

腸病毒宣導

腸病毒非小孩專利

大人也要注意！

無論大人或小孩若出現以下症狀，極有可能是腸病毒：

-  **1 喉嚨**
口腔黏膜破損
-  **2 喉嚨嚴重疼痛**
有如刀割
-  **3 拉肚子**
-  **4 輕微發燒**
(38度左右)
-  **5 手腳出現紅疹**
(通常是細小的紅疹，剛開始不容易察覺)

如有疑似症狀請及早就醫治療，並做好個人防護，降低家人朋友感染的機會！

衛生福利部疾病管制署 臺灣 CDC

菸害防制宣導



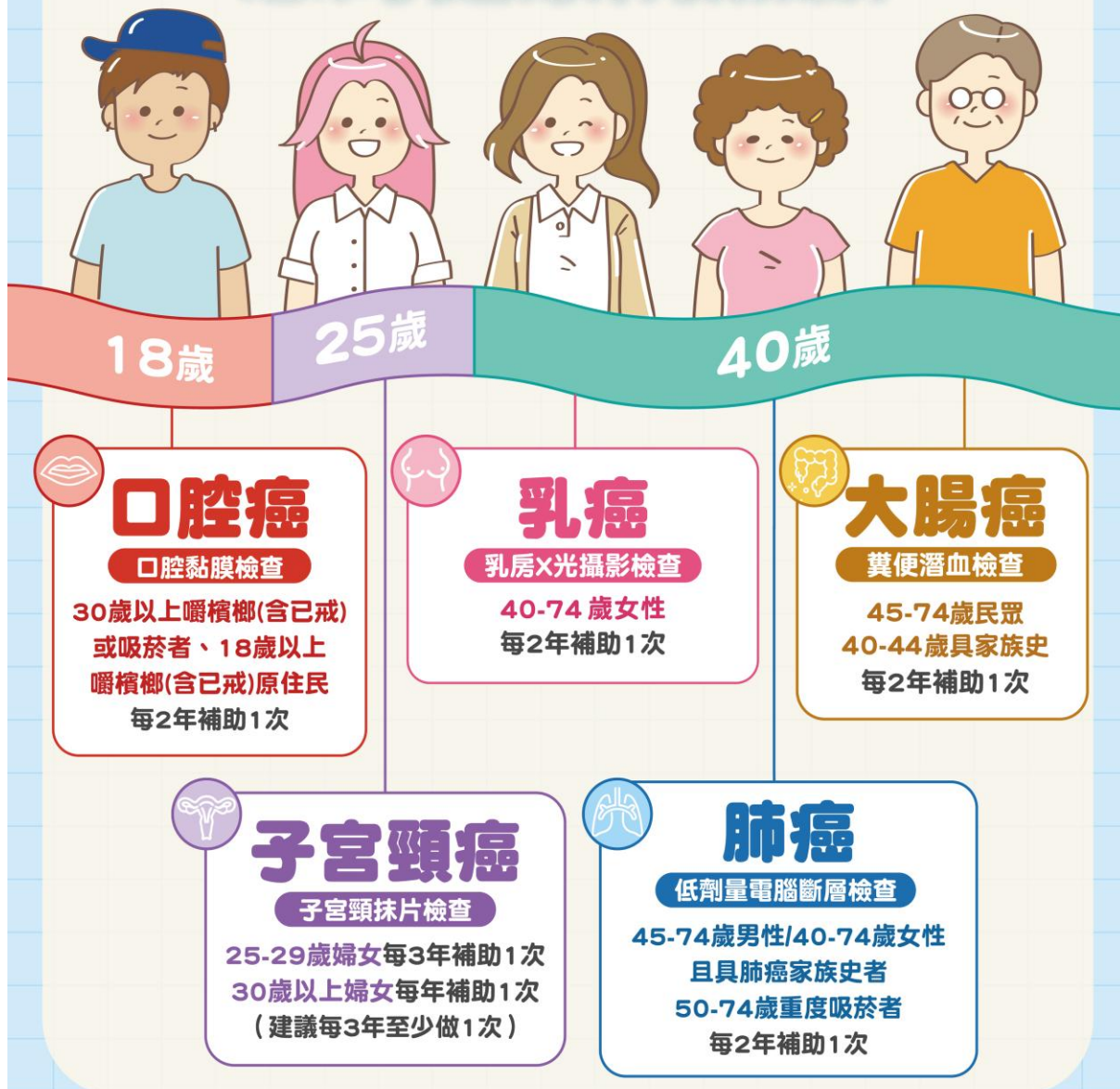
病毒性腸胃炎



四癌篩檢

5 癌篩檢 有補助

您的健康阮照顧



政府補助民眾大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌及肺癌篩檢，請定期接受檢查，如果**檢查有異常，請務必接受進一步檢查**，以早期發現早期治療，詳細資訊請洽醫療院所、當地衛生局(所)或健康服務中心。

衛生福利部 國民健康署 www.hpa.gov.tw
經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

衛生福利部口腔健康司
Ministry of Health and Welfare



特約機構查詢



肺癌辦理
醫院名單



口腔司及口腔癌
及檳榔危害防制資訊

(廣告)



觀光首都
宜居城市



腹部肥胖
男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$
女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$



血壓偏高
收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或
舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$



**空腹
血糖偏高**
空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$



**空腹三酸
甘油酯偏高**
 $\geq 150\text{mg/dL}$



**高密度脂蛋白
膽固醇偏低**
男性 $< 40\text{mg/dL}$
女性 $< 50\text{mg/dL}$



**代謝症候群
五大危險因子
要注意！**

若三項或以上超標，即認為代謝症候群，有任何一項者為代謝症候群高危險群

得到下列疾病的機率，分別是一般健康民眾

糖尿病的6倍 高血壓的4倍 高血脂症的3倍 心臟病及腦中風的2倍

預防5絕招



第1招：聰明選、健康吃
· 運用「三低一高」健康飲食口訣（低油、低糖、低鹽、高纖）。



第2招：站起來，動30
· 減少久坐；一天至少運動30分鐘。



第3招：不吸菸、少喝酒
· 免費戒菸專線 0800-636363



第4招：壓力去，活力來
· 關心家人的情緒壓力
· 適時轉移焦慮、憂鬱
· 陪做運動、聊天、唱歌等
· 適當發洩情緒



第5招：做檢查，早發現
· 成人預防保健健康加值方案
· 40-65歲每3年一次，65歲以上每1年一次
· 內容包含代謝症候群篩檢，包括血壓、腰圍測量、血糖、三酸甘油酯與高密度脂蛋白膽固醇抽血檢查，及早發現疾病及早預防。

南投縣政府暨衛生局 關心您

使用菸品健康福利補助經費(漢南)

總務處

一、工程報告

本學年度校內預定進行之工程如下，施工期間造成不便，敬請見諒！

114 學年度校內工程報告	
驗收中	活動中心週邊排水溝整修、圖書館空間整修、社團空間整修
進行中	無障礙坡道整修

二、註冊繳費

本學期註冊繳費單已分放，繳交期限至 10/31，繳費時請注意繳費單上姓名是否為貴子弟，以免造成錯誤。

三、校園空間安全

弘道樓前方黃檀因丹娜絲颱風被吹倒後，緊急將黃檀移植至現地，雖然有利用地錨等工具固定，但避免突發情況發生，已提醒學生非必要勿在黃檀週邊逗留。



+=

四、家長參與

為使家長了解校務運作與符合家長會組織章程，懇請各班級之家長推舉班級之家長代表，將來由會員代表大會選派班級家長代表參與法定會議。本學年度預定 10/9(四)晚上 6:30 召開家長會第一會員代表大會，敬請家長踴躍參加。

國立北門高級中學學生家長會組織章程

條 文
中華民國 103 年 10 月 25 日訂定，經 103 學年度第一次會員代表大會審議通過。 中華民國 104 年 10 月 08 日修定，經 104 學年度第一次會員代表大會修正通過。 中華民國 109 年 10 月 05 日修定，經 108 學年度第一次會員代表大會修正通過。 中華民國 112 年 10 月 06 日修定，經 112 學年度第一次會員代表大會修正通過。 中華民國 113 年 10 月 04 日修定，經 113 學年度第一次會員代表大會修正通過。
第一章 總則
第一條 為協助學校教育之發展，並提供改進建議事項之目的，設立國立北門高級中學（以下簡稱本校）學生家長會（以下簡稱本會），特依高級中等教育法第二十七條及高級中等學校學生家長會設置辦法之規定，訂定本組織章程。
第二條 本會由本校在學學生之家長為會員組織之。 前項所稱家長，指學生之父母、法定監護人或其他同居之親屬。 學校依個人資料保護法規定，於每學年第一學期開學後三星期內，經家長同意，提供家長會有關學生之家長名錄。
第三條 本會會址設於台南市佳里區六安里 269 號。
第二章 組織及任務
第四條 本會設會員代表大會及家長委員會（以下簡稱委員會）

條 文
第五條 會員代表大會，由各班班級代表組成。 班級代表應於每學年第一學期開學後四星期內，由各班家長推舉 1-3 人擔任之；其推舉方式，得採會議或通訊為之。 本校有身心障礙學生者，其家長應至少一人為會員代表大會之代表。 會員代表任期一年，連選得連任。 同一家庭之家長，以一人被推舉為班級代表為限。
第六條 委員會置委員 7~31 人，由會員代表大會就會員代表中推舉組成之，均為無給職。 本校有身心障礙學生者，前項委員總額內，應至少一人為身心障礙學生家長。 委員每一學年改選一次，連選得連任；其任期自當選之日起，至下屆委員產生之日止，並不得逾隔年十月三十一日。 委員會得設會務工作小組，並置顧問若干人。
第七條 委員會設常務委員會，置常務委員 5~9 人，由委員會(或會員代表大會)就委員中推舉之，每學年改選一次，連選得連任。 委員會(或會員代表大會)應就前項常務委員中推舉一人為本會會長，1-5 人為副會長。 本會會長、副會長每學年改選一次，連選得連任，並以連任一次為限。
第八條 會長任期一年，連選得連任一次；其配偶被選為次任會長者，視同連任。 會長綜理本會會務，對外代表本會。會長因故不能執行職務時，由副會長互推一人代理之。 會長出缺時，所餘任期由委員就副會長中選舉一人繼任之。會長及全體副會長同時出缺時，應補選之。
第九條 本會為辦理日常會務，由會長提名家長或本校人員 2 人擔任會務人員，經委員會通過後聘任之，均為無給職，並得經委員會同意後給予津貼。 本會得聘顧問，由會長提名經委員會通過後聘任之，其人數不得超過委員人數二分之一，以提供教育諮詢，協助本校發展。顧問均為無給職。
第十條 會員代表大會任務如下： 一、本會會務之決策。 二、協助本校校務推展，提供建議事項。 三、審議本會組織章程。 四、審議會務計畫及經費收支預算。

條 文
五、審議會務報告及決算報表。 六、依組織章程規定，選任、解任及罷免委員會委員、會長、副會長及常務委員。 七、選派代表參與法定應參與之會議。 八、其他有關本會事項。
第十一條 委員會任務如下： 一、執行會員代表大會決議事項。 二、研擬本會會務計畫及會務報告。 三、編製經費收支預算及決算報表。 四、協助本校校務發展及提供本校推展教育政策改進建議事項。 五、協助處理重大偶發事件及有關本校、教師、學生、家長間之爭議事項。 六、協助辦理親職教育及親師活動。 七、依組織章程規定，選任、解任與罷免會長、副會長及常務委員。 八、推舉本會財務委員及監察委員各一人。 九、審議本會會務人員及顧問之聘任。 十、其他有關委員會會務事項。
第十二條 常務委員會於委員會未開會期間，代行委員會之任務。
第三章 會員權利及義務
第十三條 會員權利如下： 一、班級家長座談會出席權、發言權、提案權及表決權。 二、班級代表推舉權、罷免權及被選舉權。 三、參與本會所舉辦之活動。
第十四條 會員義務如下： 一、繳納會費。 二、遵守本會組織章程及會員代表大會之決議事項。
第四章 財務委員及監察委員
第十五條 本會應推舉財務委員、監察委員各一人，辦理經費及會務監察事項，由委員互相推舉之。
第十六條 財務委員職權如下：

條 文
一、協助本會於金融機構設立專戶。 二、管理本會財務事項。 三、與本會會長於本會預算、決算報表及明細表上，共同具名。
第十七條 監察委員職權如下： 一、監察本會會務。 二、定期稽核本會財務帳冊、文件及財產資料。 三、審核決算報告。
第五章 會議
第十八條 會員代表大會每學年至少召開一次會議。第一次會議應於第一學期開學後六星期內召開，由會長召開並擔任主席。 會員代表大會必要時，得召開臨時會議。經委員會之決議或會員代表五分之一以上之請求，會長應召開臨時會議並擔任主席。 會長因故不能召開或不召開時，其他家長委員得以三分之一以上或家長代表五分之一以上之連署召開之，並由家長委員或家長代表互推一人擔任主席。
第十九條 委員會每學期至少召開二次會議，上學期第一次會議應於第一次家長代表大會召開後二星期內召開。 委員會必要時，得召開臨時會議，由會長召開並擔任主席。 前二項會議，會長因故不能召開或不召開時，其他家長代表得以五分之一以上之連署召開之，並由家長委員互推一人主持之。
第二十條 會員代表大會應有會員代表總數四分之一以上出席，始得開會；並經出席人員過半數通過，始得決議。 委員會應有委員總數二分之一以上出席，始得開會；並經出席人員過半數通過，始得決議。 出席人數不足時，得改開座談會，並以出席人員過半數之同意為假決議。假決議應針對同一議程明確訂定下次會議時間，通知應出席人員，並公布於本校家長會網頁。 議決前項假決議之會議，應達委員總數六分之一以上出席，並經出席人員過半數之同意，假決議視同有效決議。
第二十一條 會員代表或委員因故不能出席會議時，以配偶，或書面委託其他會員代表或委員為限，代行其職權，每一出席會員代表或委員，以接受一人委託為限。
第二十二條

條 文
會員代表大會及委員會開會時，得邀請校長及本校行政主管列席。
第二十三條 會長、副會長、常務委員有下列情形之一者，應由委員會予以解職或解聘： 一、任職期間，因故不能履行職務。 二、任職期間，因個人行為影響本會聲譽。 三、有事實足以證明其從事或涉及不誠信、不正當之活動，或有妨礙公務、違反法令規定且情節重大。 前項解職、解聘事項之決議，應有委員會總額三分之二以上人員出席，以出席人員過半數之同意行之，並應自解職、解聘決議之日起十日內，以可供存證查核信件通知該會長、副會長、常務委員解職、解聘事由與生效日期，及檢附該次會議紀錄。
第二十四條 財務委員、監察委員有前條第一項各款情形之一者，應由委員會予以解聘。前項解聘事項之決議，應有委員會總額三分之二以上人員出席，以出席人員過半數之同意行之，並應自解聘決議之日起十日內，以可供存證查核信件通知該財務委員、監察委員解聘事由與生效日期，及檢附該次會議紀錄。
第二十五條 委員會委員有第二十三條第一項各款情形之一者，應由會員代表大會予以解職或解聘。 前項解職、解聘事項之決議，應有會員代表大會總額三分之二以上人員出席，以出席人員過半數之同意行之，並應自解職、解聘決議之日起十日內，以可供存證查核信件通知該委員解職、解聘事由與生效日期，及檢附該次會議紀錄。
第二十六條 會長、副會長及常務委員罷免時，應由委員會三分之一以上提案，三分之二以上人員出席，並經出席人員過半數通過罷免之。 前項罷免之決議，應自決議之日起十日內，以可供存證查核信件通知該會長、副會長及常務委員罷免事由與生效日期，並檢附該次會議紀錄。
第六章 經費及會計
第二十七條 本會經費來源如下： 一、家長會費。 二、捐贈收入。 三、經費孳息收入。 四、其他收入。 本會會費之收取，以學生家長為單位，每學期收取一次，金額由教育部定之；

條 文
低收入戶有證明者，免予繳納。 本會會費，得委託本校代收。本校代收後，應交本會管理，於開學後二個月內撥入本會專戶。 本會收支預算之起迄時間，以每年十月一日起至隔年九月三十日止。
第二十八條 本會經費之支出及用途如下： 一、本會會務支出。 二、協助本校辦理各項教育活動。 三、辦理親職教育及親師活動。 四、支援本校充實教學設備及改善教育環境。 五、獎勵學生及教職員工。 六、其他相關事項。
第二十九條 本會經費，應由會長、財務委員及業務承辦人三人共同具名，於金融機構設立專戶；其收支應設立專帳處理。 本會之預、決算報表及明細表，應由會長及財務委員共同具名。 監察委員應於每四個月，定期稽核本會財務帳冊。 每學年結束，委員會應將決算案交監察委員審核後，提下屆家長代表大會審議，並於會長改選後十日內辦理移交。
第七章 附則
第三十條 本會每屆第一次會員代表大會開會後一個月內，本校應將會議紀錄與會長、副會長、委員會委員及會務人員名冊，報教育部國民及學前教育署備查，會長異動時，亦同。
第三十一條 本會會長、副會長、常務委員、財務委員、監察委員、委員會委員或會員執行職務有利益衝突者，應自行迴避，並不得假借職務上之權力、機會或方法，圖謀其本人或第三人之不正當利益。 會員代表大會、委員會會議討論事項涉及會長、副會長、常務委員、財務委員、監察委員、委員會委員或會員本身利害關係時，該會長、副會長、常務委員、財務委員、監察委員、委員會委員或會員除為必要之說明外，應行迴避，並不得參與該案之討論及表決。 第一項所定應迴避之人未迴避者，其參與之該次會議所為之決議，無效。 第二項規定於會員代表、委員會委員、常務委員、會長、副會長、財務委員或監察委員之選（推）、改選時，不適用之。
第三十二條

條 文

本組織章程未規定事項，悉依高級中等教育法、民法、內政部訂定之會議規範及有關法令規定辦理。
--

圖書館

一、本學期圖書館相關活動預定行程如下：

日 期	項 目	備 註
08/04 09/05	全國閱讀心得競賽 校內報名 起訖時間	校內比賽
08/04 09/05	全國小論文競賽 校內報名 起訖時間	校內比賽
09/01 09/12	愛心會獎助學金申請	
09/01 09/12	圖書館晚自習報名起訖時間(限需要妙惠居士林愛心晚餐補助者，其餘自由參加)	晚自習無須收費
09/08 09/12	圖書館利用教育	介紹閱讀心得、小論文、圖書館相關資訊
09/12	圖書館招募志工截止	
09/15	圖書館志工說明會	
09/19	親師生研習	黏土手作研習
09/22	1、圖書館晚自習開始 2、社區書法班開始(歡迎本校師生與社區民眾踴躍參加)	※平日 18:20~20:40，如遇段考或提早放學等情況，則提前至 18:00 開始
09/01 10/06	「全國閱讀心得競賽」 校內投稿 作品起訖時間	1、本校提早 09/01-10/06 2、全國上傳起訖時間：09/01-10/9 中午 12 時(無延長投稿)
09/01 	「全國小論文競賽」 校內投稿 作品起訖時間	1、本校提早 09/01-10/09

10/09		2、全國上傳起訖時間:09/01-10/15 中午 12 時(無延長投稿)
10/03	1、第 5-6 節高三學生升學作文講座 2、9 月份圖書借閱禮券抽獎(3 名各 100 元)	
10/06 10/16	1、「全國閱讀心得競賽」校內投稿作品篩選 2、甄選代表學校參加比賽作品 60 篇	繳交「未抄襲切結書」
10/09 10/20	1、「全國小論文競賽」校內投稿作品篩選 2、甄選代表學校參加比賽作品 30 組	繳交「未抄襲切結書」
11/03	10 月份圖書借閱禮券抽獎(3 名各 100 元)	
12/03	11 月份圖書借閱禮券抽獎(3 名各 100 元)	
12/08 12/12	1、圖書館週系列活動 2、12/04-12/05 校慶運動會，當週晚自習暫停	
12/05	11:00 北中社區書法班第八屆成果展開幕式	
12/05 12/06	12/05(四)校慶運動會、晚自習暫停	12/05、06 校慶運動會 (圖書館不開放)
12/05 12/26	北中社區書法班第八屆成果展	
12/19	榕園音樂會(第 5-6 節)	活動中心
12/30 12/31	創意春聯競賽	12/30 高一 12/31 高二
01/02	12 月份圖書借閱禮券抽獎(3 名各 100 元)	
01/05	社區書法班結束	
01/08	圖書館晚自習結束	

二、週一晚間 7:00~9:00 的〈書法研習班〉仍持續辦理，歡迎本校師生與社區民眾踴躍參加。

三、本學期晚自習自 9/22(一)開始，相關計畫要點已置於校網首頁最新消息，也可至北中網站→行政單位→圖書館→文件下載區下載。妙惠居士林針對低收、中低收、清寒、單親、家庭突遭變故、特殊境遇者有提供晚餐補助，有參加晚自習的同學可提出申請。

四、校內閱讀心得及小論文競賽均已開跑，將從中擇優參加全國比賽，競賽辦法已放置於校網首頁最新消息，請多鼓勵貴子弟踴躍參加。

A.113 學年度第一學期

全國高級中學讀書心得寫作 第 1131010 梯次 得獎作品						
序號	班級	座號	作者	作品標題	指導老師	等次
二年級	204	25	陳詩璇	橘子紅了	游淑媚	特優
一年級	107	25	莊詠潔	成長	陳韋螢	優等
一年級	102	19	周歆璇	十七歲的蟬鳴	陳盈蒨	優等
一年級	104	28	陳信甯	二十四個比利		優等
二年級	204	27	程湘芸	明與暗	游淑媚	優等
三年級	304	11	蔡弦栩	踏上夢想之路，堅持到底	馮華君	優等
一年級	109	25	林沛穎	積善	陳盈蒨	甲等
一年級	106	23	郭昀蓁	心理學發現微幸福	陳韋螢	甲等
二年級	202	3	王柏崴	學會用情：當老莊遇見黃帝內經 2	游淑媚	甲等
二年級	202	36	陳堇華	複雜的愛情世界	游淑媚	甲等
二年級	204	22	陳羽慈	遺憾，是生命中遺落下的缺憾	游淑媚	甲等
二年級	204	13	王采妮	明天之後	游淑媚	甲等
二年級	205	19	林品潔	模犯生	陳盈蒨	甲等
二年級	204	11	方好軒	網路之謎	游淑媚	甲等
二年級	204	17	李法儀	致我不完美的完美人生	游淑媚	甲等
二年級	204	28	黃巧欣	人性的幻覺	游淑媚	甲等
三年級	309	26	楊予彤	孤獨，你好	莊雅智	甲等

全國高級中學讀書心得寫作 第1140310梯次 得獎作品						
序號	班級	座號	作者	作品標題	指導老師	等次
1	105	17	卓耘綺	李煜的一帖解憂方	黃韻如	特優
2	106	28	陳喬宜	最後14堂星期二的課	陳韋瑩	特優
3	101	31	黃蕎萱	自我成長課題	魏珮伶	特優
4	204	25	陳詩璇	活著	游淑媚	特優
5	105	32	戴于喬	Weaving Friendship	游立君	優等
6	105	14	吳涵語	Unlocking friendship from Charlotte' s Web	游立君	優等
7	109	18	吳沛芷	成功路上有堅持的你嗎？	陳盈倩	優等
8	102	20	孫千晴	好好再見，不負遇見	陳盈蒨	優等
9	101	21	張芷萱	另人窒息的愛	魏珮伶	優等
10	105	2	李尚謙	當代年輕人對於心理學的看法	黃韻如	優等
11	103	24	陸昀巧	閱讀心得之鹽田兒女	吳政彥	優等
12	204	6	黃星穎	寬恕	游淑媚	優等
13	204	3	吳承恩	「現在」就在這裡	游淑媚	優等
14	204	17	李法儀	金鎖記	游淑媚	優等
15	204	21	許雅涵	我所擁有的幸福	游淑媚	優等
16	204	30	蕭可昕	祖孫間的溫暖	游淑媚	優等
17	205	16	吳婕菱	溝通是最好的解藥	陳盈蒨	優等
18	205	28	蔡芷榆	後來，我喜歡的人都像你	陳盈蒨	優等
19	204	7	黃暉翔	體膚間的小事	游淑媚	優等
20	204	19	康家瑜	特別的人	游淑媚	優等
21	205	26	陳珮楣	沒人像我一樣在乎你 閱讀心得	陳盈蒨	優等
22	204	12	王旻翎	回憶，小心輕放	游淑媚	優等
23	204	28	黃巧欣	接近自由的勇氣	游淑媚	優等
24	105	26	馮筠珊	愛與犧牲的抉擇	黃韻如	甲等
25	101	29	黃萱予	雙手	魏珮伶	甲等
26	101	10	黃柏堯	暗黑的童年	魏珮伶	甲等
27	105	9	尤奕晴	當光亮變成陰影：從追星到成長的心路歷程	黃韻如	甲等
28	105	25	陳韻心	Standing In The Dark	游立君	甲等
29	105	23	陳威伶	勇氣所帶來的一切	黃韻如	甲等
30	101	25	陳品宜	是白雪公主就一定會幸福嗎？	魏珮伶	甲等
31	103	26	黃奕霏	失去公平的正義	吳政彥	甲等
32	101	27	黃姿涵	再老都會有叛逆期	魏珮伶	甲等
33	101	04	邱詠欽	不一樣的失敗	魏珮伶	甲等
34	109	21	吳庭萱	台灣大案鑑識現場	陳盈蒨	甲等
35	204	8	楊炳健	呂不韋與秦王政的紛爭	游淑媚	甲等
36	204	13	王采妮	人生是選擇題，而不再選擇討好	游淑媚	甲等
37	204	24	陳楚心	雖然想死，但還是想吃辣炒年糕	游淑媚	甲等
38	204	18	洪鈺蕙	《好好生活 慢慢相遇》讀後心得	游淑媚	甲等
39	205	18	林欣妍	省思與解決問題	陳盈蒨	甲等
40	204	26	陳錠嫻	為了愛	游淑媚	甲等
41	202	3	王柏歲	放下不確定的未來，做出此刻最好的決定	游淑媚	甲等
42	204	27	程湘芸	生命	游淑媚	甲等
43	203	28	陳之瑩	重設界線	莊雅智	甲等
44	204	22	陳羽慈	別讓生命的時間軸裡，佈滿無數缺憾	游淑媚	甲等
45	204	11	方妤軒	放手，是為了更遠的未來	游淑媚	甲等

五、歡迎多加利用圖書館電子資源：

1. 因應學生自主學習需求，圖書館於北門高中官網建置「學生自主學習」專區，內容包含：自主學習計畫表件、歷屆自主學習成果發表會影片、相關學習資源與資訊，歡迎本校師生多加利用，作為學習規劃與成果展現之參考。
2. 圖書館購置許多電子資源：UDN 電子書、商業周刊知識庫、遠見雜誌知識庫、中學新聞知識庫、尚儀教育雲、一刻鯨選有聲課程等，進入北門高中首頁→行政單位→圖書館→電子資源，即可按圖索驥。

六、自民國 74 年迄今，為協助學品兼優、家境清寒的北中在校生，順利完成高中學業，特設置圖書館愛心會。學生若有家境清寒或家庭突遭變故者，皆可提出申請。

輔導處

輔導處宣導事項 1

SEL 社會情緒學習，你了解過了嗎？

最近某次去陪玩時，對方爸爸剛好問了我「最近有個很熱門、好像是跟情緒有關的 SEL，那到底是什麼啊？」

我想，也許還很多像這位爸爸一樣聽過但不太了解，或是沒聽過的人。今天就讓我們一起來認識近年教育的熱門議題——「社會情緒學習(SEL)」吧！

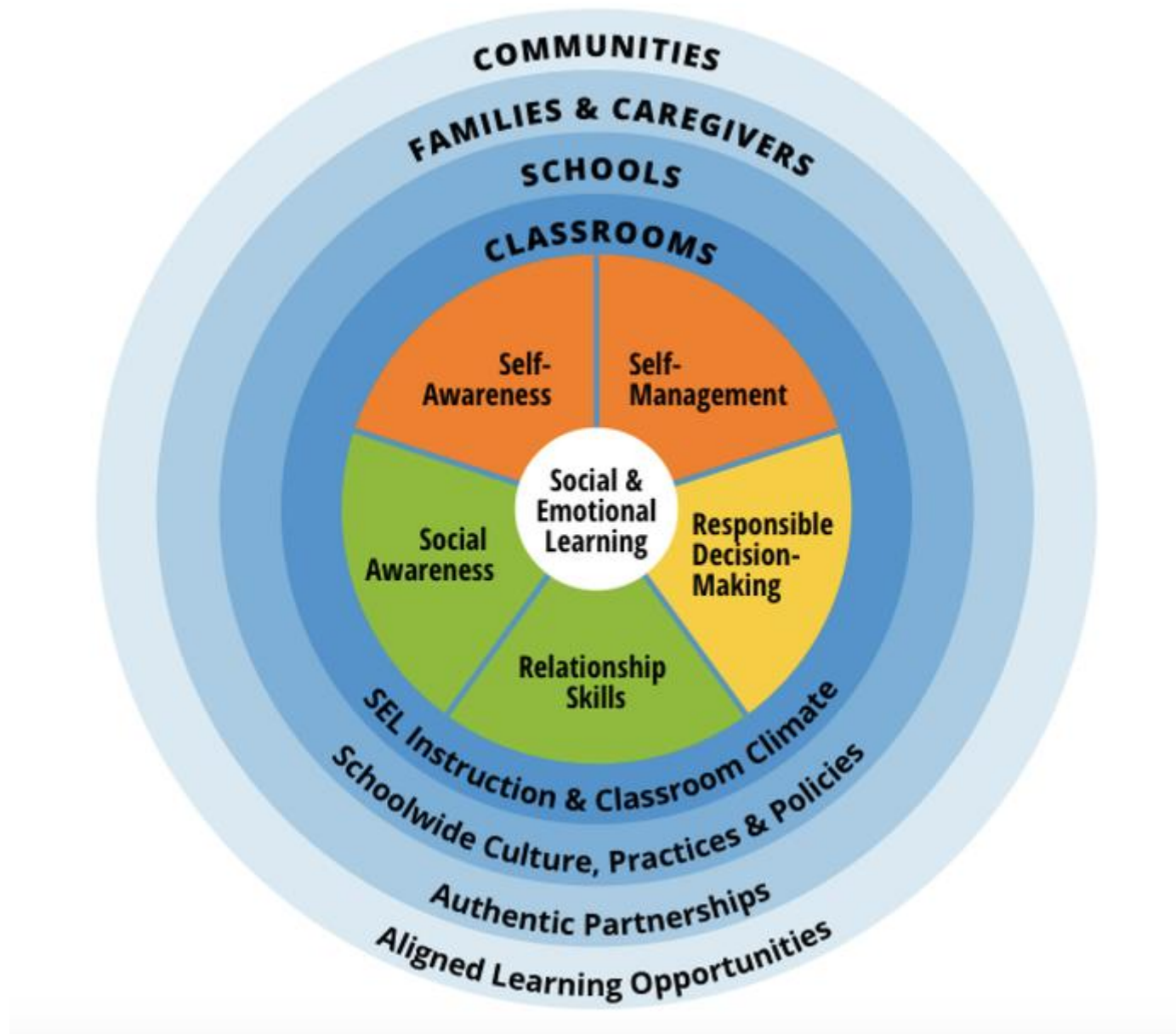
「SEL」是什麼？

「SEL」全名為 Social & Emotional Learning，即「社會情緒學習」。此概念由是 [美國學業與社會情緒學習協會（CASEL, The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning）](#) 所提出。包含了自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與做負責任的決策等五大核心的社會和情感能力。從個人對自己的認識開始，慢慢延伸到與他人的互動，最後能綜合自身能力，面對不同社會情境做出適當的判斷。

我國教育部也於 2025 年 2 月 27 日公布頒布「教育部社會情緒學習中長程計畫第一期五年計畫」（114 年至 118 年）。以營造友善且幸福的校園環境，提升教職員與學生的情緒健康。重點涵蓋學習有關人際互動、同理關懷他人、道德責任等知識、技巧、態度、信念的教育過程。

藉由社會與情意技能的發展，學生能夠逐步具備自我認同、同理關懷他人、樂在學習，並樂於挑戰不怕失敗。這些皆是每個人在社會生活上所需培養的重要心態與技能。

五大核心能力



中心為 SEL 五種核心的社會和情感能力，支持學習和發展。圍繞著它們的是孩子生活和成長的四個關鍵環境，包含：教室、學校、家庭與照顧、社群。透過學校-家庭-社群的夥伴關係，共同支持 SEL 的實踐，以及孩子的成長。

1.自我覺察 (self-awareness)

自我覺察主要是在「認識自己」，能夠覺察並了解自己的情緒、想法、能力及價值觀等，並從中建立自信與自我認同。

①覺察與辨識自己的情緒，並知道情緒如何影響自己。

如：能覺察到自己現在是「生氣」，因為積木一直倒下來，而這讓我感到很討厭、煩躁。

②了解並接納自己的能力和優缺點，理解自己的想法和價值觀。

③建立自信心，並能感受到自己的價值。

2.自我管理 (self-management)

自我管理是指在完成一件事的過程中，能有效管理情緒並激勵自己，使自己克服挫折或調適壓力，以達成目標。

①情緒管理與自我激勵：在感到壓力、挫折、緊張時，能透過有效的方法來調節情緒，使自己能面對問題並不對他人造成負面影響。

如：孩子在練習溜直排輪的過程中不斷站不穩，但能透過深呼吸的方式使自己冷靜，並鼓勵自己再試試看。

②能為自己設定目標，且有清楚的步驟或規劃，進而實踐。

3.社會覺察 (social awareness)

社會覺察是指能了解社會的不同情境與規範，理解及尊重不同的文化，展現同理心並關懷他人。

①理解社會情境：了解社會有不同的規範以及與自己不同文化、特質的人，並能尊重、友善及欣賞。

②角色取替與同理：站在他人的立場感受和思考，理解對方的情緒，並展現關懷的行動。

4.人際技巧 (relationship skills)

擁有良好的人際技巧可使個人與他人有效交流和互動，並維持穩定、正向的關係。

①積極傾聽與溝通

②分工合作並解決問題或衝突：和不同文化背景、特質的人合作，即使在遇到衝突時也能傾聽彼此想法，化解對立，並達成共識。

③觀察並在適當的時機提供他人幫助

5.負責任的決定 (responsible decision-making)

考量與評估各個面向、對不同人的利弊等後做出適當的決策，並在事後能反思此次決策對自己和他人的影響。

①分析問題：收集訊息、思考問題點與可能的原因。

②思考與評估解決方案：想出不同的解決辦法，並思考可行性、可能的結果及利弊。

③反思

社會情緒學習的重要性

近年來，增加許多影響人們社交互動及情緒學習的因素，例如：讓孩子使用3C的頻率提升；疫情的隔離與口罩，阻擋了彼此的社交互動等。情緒爆炸、憂鬱、暴力、社交困難等問題逐漸攀升，種種現象皆在暗示我們社會情緒學習的必要性。

透過社會情緒學習，不管對任何年齡的人來說皆有正面影響。我們能更了解自己，當面臨外在壓力時，能知道自己是什麼情緒，以及引發情緒的原因，甚至是能控制衝動，以適當的方式調節情緒。做自己情緒的主人，而不是被情緒所掌控。同時，也能發展個人對於他人的同理和接納，建立良好的互動關係。

家長平時可以怎麼做？

1.同理：當孩子情緒來臨時，不責備也不強求孩子冷靜不哭鬧，而是以同理的方式，感受孩子可能的情緒並說出來，讓孩子覺察、認識自己當下是什麼情緒。

如：剛剛因為磁力片一直被吸住，沒辦法立起來，所以你覺得有點生氣又沮喪是嗎？

2.繪本：藉由故事內容，帶領孩子認識不同情緒以及調節情緒的方式。

3.討論：平時在講完繪本或孩子情緒冷靜下來時，與他們討論有哪些能讓自己轉換心情的好方法。

4.示範與鼓勵：孩子在練習與他人相處時，家長也是孩子的一面鏡子。家長可以身作則，尊重且友善地對待他人，在家長身邊的孩子也會以觀察模仿的方式學習。同時，家長也可適時鼓勵孩子的表現，給予正向行為的正增強。

資料來源：<https://reurl.cc/Rk8XYZ>

輔導處宣導事項 2-「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」- 3 次免費心理諮商的支持。

<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>



輔導處宣導事項 3-家庭教育資訊

<https://familyedu.moe.gov.tw/>



輔導處宣導事項 4-推動中小學數位學習精進方案

<https://www.youtube.com/watch?v=zyhPN9snDDs&t=42s>



113 學年度親師座談意見回覆

對學校建議:	負責單位	回應
希望施工快完成，以免孩子上課權益受影響	總務處	廁所整修工期至 12 月份，會督促廠商如期完成。
找到孩子的興趣	學務處	學務處將利用社團與辦理各項參訪、講座的活動，以提供學生多方試探個人興趣的機會，另外，也請各位家長多多鼓勵同學放下手機，主動參與或探索各項活動訊息，對於有益個人發展的活動主動參與。
重要聯繫事項能否仍以紙本簽收，想管控孩子手機使用，但孩子回饋繳交作業與班上事務佈達，仍以 line 及 3C 管道為主故難以落實		1. 學務處目前除位服部所規定之"疫苗接種行政電子化系統(NIAS)"與欣河校務系統之學生出席紀錄外，其餘均為紙本通知。 2. 合作社之各項繳費通知均為紙本通知。
改善學生的午餐菜色，提供更多選擇	員生社	1. 目前合作社研擬辦理家長午餐日，將不定期邀請家長入校與學生共用午餐，以此作為提供團膳廠商改進的依據，另外也希望可以藉此活動，讓家長知道學生的飲食傾向，以導正學生的飲食營養習慣。 2. 致貴家長，謝謝您用心關注學生飲食安全，本校自開辦團膳以來，於招標期間均要求投標廠商均應備妥相關資料(工廠登記證、專業營養師、全體員工每年體檢合格表、合格出師證照、場區消毒與除蟲證明、飲用水衛生檢測合格證明....)方可投標，與廠商所訂合約亦訂有未符衛生法規時即予以處分(最重可解約)之條款，另外為使學生認識午餐作業流程，目前正規畫本學期之團膳廠商工廠參觀活動，希望可建立學生與廠商之良好互動，並督促廠商提供更佳品質之餐點。
午餐的菜色改善		
孩子的發育很重要！請把團膳做好！發育中的孩子們需要的是食物而不是食品。		

多給升學方面及學業上的訊息	教務處 輔導處	1. 有關升學資訊方面，本校首頁有「升學專區」以及輔導處網頁中有「好站連結」，提供各種升學相關訊息。 2. 另外，若有升學、課程或成績等相關問題，也可來電教務處洽詢。 3. 本校目前升學及生涯輔導作法如下： (1). 高一新生入學暑期輔導，進行多元入學方案講解。 (2). 高一自主學習課程讓同學自我探索。 (3). 高一下實施性向及興趣測驗並講解、進行選組說明。 (4). 高二職涯試探及大學校系參訪。 (5). 高三利用每週一次的生涯規劃課，有系統地帶領高三同學自我探索，找到自己的目標，蒐集相關升學訊息。 (6)校內有各式的量化及質化測驗，若有需要，可隨時至輔導處和教師討論。 4. 北中教務處、學務處、輔導處、圖書館整學年舉辦各式各樣的講座及活動，協助學生認識自我、拓展視野。北中將持續辦理各項活動，協助學生更了解自己及社會趨勢。
請問欣河校園平台，是否可增加平時考的成績，讓家長可即時掌握學生在校學習狀況，謝謝	教務處	欣和系統加平時考的成績，這個做法有難度。因為平常成績一般占 30%，通常都是平常考成績加作業成績或其他部分合計而成。且都是學期末才核算，不太會有老師在學期間登記在線上。況且，每個老師的算法不太相同，採計的平常成績也不一樣。
多提倡學生常上學校官網查看公告資訊，有很事情、行程學生都不知道。		教務處對各種訊息，都會不斷提醒學生到學校首頁查看訊息。此外，也會透過學藝組長群組或導師群組，將相關訊息傳播出去，請學藝股長或導師轉傳給每位同學。

● 有任何問題歡迎來電

教務主任：06-7222150#分機號碼 220

學務主任：06-7222150#分機號碼 240

總務主任：06-7222150#分機號碼 201

輔導主任：06-7222150#分機號碼 270

圖書館主任：06-7222150#分機號碼 260

員生社吳老師：06-7222150#分機號碼 240



封面及內頁插圖：203 王祥芝、201 邱子耘

校稿美編：陳逸群