



台南市立崇明國中
107學年度第一學期

班親會 會議資料

校長的話	01
教務處宣導資料	18
學務處宣導資料	25
輔導室宣導資料	33

**Tainan Municipal Chongming Junior High School
School Parents-teachers' Association 2018.9.15**

校長的話

用心經營、伴他耕耘人生福田

107學年度開學了，歡迎學校的新生力軍（國一新生）加入崇明大家庭，在孩子的成長過程中每一個階段都非常重要，尤其是在國中階段，上了國中許多的學生每天沈浸在茫茫的書海，面對國三時期的升學挑戰，惶恐不安。家長們對孩子的未來亦是擔憂不已。

國中三年孩子們最常碰上的二個問題是：（一）課業學習：眾所周知，國中的課程學習內容要比國小來的多、來的深，因此學習壓力也會相對加大，而國中的課程，又是高中課程的基礎，國中如果學不好，高中要學好的難度就會很高。

（二）人格、身心發展：國中是人格、身心發展的重要時期。有些孩子經過國中三年的薰陶、學習變得成熟懂事，但也有些孩子，變成了不知該稱為「新人類」或「新新人類」，令人無法溝通、相處甚而傷腦筋。

常言道：「孩子的成長只有一次」，基於以上兩個理由，孩子的國中三年實在值得父母、師長，用心經營；三年的付出，最值得也最有意義。相信如果能幫助孩子把國中三年經營好，不但能協助孩子學習面對更多的挑戰，有效的解決許多困難，也能兼顧道德人格的發展養成。

面對國中的學習與成長，家長如何陪伴孩子學習，首先：要修正孩子的讀書習慣與態度，培養專心聽講和學習的態度。其次：要鼓勵孩子學會課前事先預習、課後即時複習，學會整理資料、做筆記、抓重點。第三：多給予正向鼓勵，而非一味的苛責，「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」給於孩子更多的精神鼓勵與溫暖，絕對可以增加孩子更多的自信與勇氣。第四：耐心傾聽孩子的心聲，必要時協助他找出問題的癥結，引導他作思考判斷。

協助與陪伴是渡過這段日子的最佳良方。家人的關愛是孩子自信的來源，自信是孩子健康成長的養分，而孩子不足之處也會因父母建設性的打氣，重整在出發。家人的祝福與關愛是是孩子成長發展的無形資產。

如何輔導孩子經營國中生活

研究這個題目，有兩個主要意義。第一，啟蒙班以道德人格教育為主，期盼每個孩子能達到內佛外儒的境界。然而這美好的理想，經常被現實所摧殘。尤其國、高中階段，孩子要面臨嚴重的社會壓力——升學，經常阻擾孩子的學習，這是相當可惜的。所以有必要思考兩者兼顧的可能性。第二，個人很榮幸，曾輔導小學五年級至高中三年級的學生，這十年經驗和八個年級的學生，給我很大的啟發——即國中三年，是人生最重要的關鍵。

這關鍵在二方面，其一在求知上：由經驗分析，國中課業，可說是高中課業的基礎，國中如果學不好，高中要學好的機會非常小。其二，國中是人格、身心發育的重要時期。我常用心觀察學校孩子，尤其是國中同學。一個初一、活潑可愛的孩子，到學校受三年薰陶後，有些變得成熟懂事，也有不少孩子，讓人覺得他不曉得是「新人類」或「新新人類」，令我很感慨。

基於以上兩個意義，國中三年實在值得父母、師長，用心來規劃；三年的投育，最值得也最有意義。我相信，如果能幫助孩子把國中三年經營好，孩子不但能解決社會壓力，也能兼顧道德人格的發展，即啟蒙班內儒外佛、圓成佛道的理想。在此特別希望家長，千萬不要放棄佛儒的啟蒙教育。如果能適當輔導孩子，有效率地解決困難，則兩全其美定能同時達成。

甲、國中生應有的能力

首先，和大家分享的主題是，國中求學過程中，需具備什麼能力？個人覺得，最重要的是集中注意力的能力，以及整理資料的能力。

甲一、集中注意力的能力

專心則做任何事都非常有效率。美國教育家奧登認為，一個天才具備了兩個特質：一是大膽想像事物的能力，二是有絕對集中注意力的能力。由此可知，訓練孩子集中注意力，能使他在各方面都有卓越的成就。

根據我的經驗，上課一走進教室，大概就可感覺到，那些孩子學得好，那些孩子學習有障礙。其中關鍵在於他是否具備集中注意力的特質。上課時望著你發呆、在課本畫插圖、愛講話；回到家中，坐不到二十分鐘，就起來看看電視、開開冰箱，再加上父母的喝斥，這種種干擾，顯示孩子完全沒辦法集中精神。在校七、八小時，在家三、四小時，到底完成了那些該做的事呢？

怎樣訓練孩子集中注意力？

妨害專心最重要的因素是噪音。有物理上的雜音，如電視等，及心靈的雜念。消除雜音最好的方式，是和孩子一起佈置沒有噪音、孩子所喜愛的書房。書房內的情境，是他能接納、能吸引他走進去的。我們和孩子的認知，經常有很大的差距，如果以命令、個人主見來幫他佈置書房，例如替他掛一張孔子像，孩子看了，心都要涼了半截。所以書房的佈置，要和孩子一起討論，了解他需要什麼？也許他想掛一張歌星林志穎的照片，父母在主觀上可能無法接受，但林志穎又不是個壞孩子，也是努力在自己的行業上鑽研，而有所成就。孩子既然喜歡，讓他掛在書房上，也可產生鼓勵、提攜的作用。另外，可在書房擺設一些具有文藝氣息的圖片，讓他從小接受人文藝術的薰陶，這也具有無形的敘發作用。所以就整體而言，書房是清爽、舒適、乾淨、沒有其他誘惑的地方，孩子進到裡面一定非常喜樂，而外在噪音的干擾，也會減到最低。

接下來要報告的重點是：如何消除孩子心靈上的雜念？

我個人上課特別喜歡讓孩子忙碌，使他沒有心思做其他事。如何用忙碌讓孩子注意力集中呢？在上課時有六個字的口訣——「專心聽、用心記」。大部分學生能做到「專心聽」，但很少做到「用心記」，因此，上課變成被動、單向的學習。用心記包括「腦記」和「筆記」。關於筆記方面，每位從事教育的老師，不妨在同學上課的時候，常常鼓勵他們動筆寫，讓他有具體實行的工作。我曾隨機抽樣影印學生的課本，由課本的狀況，就可以印證其學習成果。成績優秀的孩子，都能記下老師所講的重點，重要的句子也能畫下來，筆記功夫很好。如果孩子上課能做筆記，他有時間胡思亂想、和別人講話嗎？分心的機會自然也就減到最低了。

接下來，更積極的是腦記工夫——上課時就好好念書，以經常性忙碌的訓練，使注意力愈來愈集中。學生們回家的念書時間，充其量祇有三到四小時，但在學校至少六、七小時，若能用心經營在校時間，效果絕對倍於回家念書。

拿國文來說，很少有老師能像機關槍一樣，講課不間斷，所以，在老師休息的時候，把重要的字寫一遍，就等於念了一遍書。又如上英文課時，老師念一遍單字，自己也跟著唸一遍、回想一遍、寫一遍。換句話說，整個上課過程不但在聽課，也在念書，也在用心思考，這課程對他而言，是非常充實忙碌的。

所以我們務必經常提醒孩子，除了聽課以外，要動筆寫、要動口默念、要動腦筋想，甚至更積極地，當下就默背下來。我經常和孩子溝通這樣的觀念，也發現孩子因此回到家念書很輕鬆，受用無窮。

在家讀書時，也一樣可用上述這些具體的動作來訓練集中精神，否則很容易分心。我們可以鼓勵孩子具體地朗讀。念英文、國文時，要念出聲來。啟蒙班非常注重孩子的朗誦訓練，因為背誦是學好所有學科的基礎；學任何科目，若未能背誦熟記一些基本常識，就沒有資格談到應用的層次。另外，寫也是很具體的動作，一方面訓練手到功夫，一方面也能產生心理學上的增強作用。此外，晚自習前，先規劃時間及研讀的科目、份量，也是很重要的，因為這種「定時」「定量」的要求，也是一種很有效的制約力量。

最後，如果盡力地做了消除「雜音」、「雜念」這些措施之後，還無法訓練孩子集中注意力的話，只好用陪讀這個下下之策。在孩子的成長過程中，家長能陪他的時間真的很有限，且孩子上了高中以後，大都不喜歡和家長在一起，他的世界是外面、朋友的，那時你想陪伴他，他還不願意。

講一個小小的例子：我個人沒什麼專長，但晚上總有看書的習慣，我的孩子今年幼稚園畢業，同樣每天上床之前一定看書、做完功課，才肯睡覺。有一天孩子學校有功課，但我們有事把孩子帶出去，隔天早上他早早起床，制服都沒穿，

就跑到書桌前，寫昨天未完成的作業，使我很感動。由此，我深深感受到身教的重要性。我們也許常想，再奮鬥五年賺足了錢，就不要再有交際應酬，而能把重心擺在家，可是五年、十年之後，孩子到那裡去了？可能只賸兩個老伴在家裡對坐，還有機會陪他嗎？因此，在孩子成長的關鍵時期，寧可多留一些時間，和孩子一起來讀書，或陪他做他喜歡的事（這一點很重要），除了身教的意義外，也能給孩子一種無形的壓力——爸爸就在旁邊，要注意。假如當父母親的，也讓孩子看到我們很喜歡念書，也很樂意和他共事，這無形的薰陶，影響一定深長久遠。

陪讀更積極的層次，是為孩子做善意的評估。到底孩子在念書的過程中，出了那些狀況？是否五分鐘念國文，擺一擺放一邊，五分鐘後又換數學，擺一擺放另一邊？可能念了二個小時，像擺地攤一樣，都沒有念進去。我們看到了不要生氣，應做善意的診斷、評估後，再和他分享，甚至示範給他看，使他警覺到自己的問題。如此，一小時、二小時，一天、二天，日積月累後，一定可以很有效率地，幫助孩子集中注意力，使孩子更有能力來面對繁重的國中課業並增進親情。所以，國中三年的陪讀，具有重大積極的意義。

甲二、整理資料的能力

我們國文老師常發現，孩子的錯字，寫了一、二年還寫錯，可說是怎麼改、怎麼錯，其他科也是如此。整理資料包括試卷、講義的分科整理，訂正、註記，以及運用錯字訂正簿等，目的是避免重蹈覆轍。所以我帶班級時，一定從初一開始，訓練整理資料的能力。

小學和國中不同。小學生沒有什麼壓力，受到的訓練太少了（把孩子送到啟蒙班訓練，是明智的做法），考試之前老師都會整理課程內容。所以一升上國中遇到繁重的課業壓力，就適應不了，因為考試代替了複習和整理，考試次數也增加很多。所以有必要訓練孩子能分科整理考卷，將試卷折好，每科每學期訂成一本。否則考卷到處亂塞，生活凌亂，怎會有學習的成果出現呢？而整理試卷的積極面在於診斷補救教學。家長要看的不是考幾分，而是有那些問題、解決了沒有？孩子的毛病多，改善之道就是消除毛病，同樣地，成績要變好，就是要讓她的問題一個個減少。所以我上課時一定要求同學，每一題檢討，並且在試卷及課本上作注記，一再提醒他以避免重蹈覆轍。總之，整理資料有評量、診斷、補救、再增強的作用，如果不做這些工作，如何期盼孩子成績轉好呢？

因此，在國文科目上我也要求孩子準備錯字訂正簿，隨時攜帶翻看，家長也可依此來幫助他、考核他。此外，如果孩子數學不好，值得一試的是請家長把錯誤的題目，一題題抄下來，正面抄題目，背面抄正確答案。這樣整理的好處，可幫助孩子知道他的問題在那裡？會了沒有？我曾輔導家長做這些工作，一個學期以後，孩子成績慢慢進步了，如果，進步不大，再請一位有經驗、愛心的老師，

做補救教學，就拿這本錯誤訂正簿給老師參考，知道孩子的問題出在那裡，立刻對症下藥，解決問題。所以我要補充說明的是一般補習班的效果有限，有些只是更增加學生的負擔而已，因於他們無法經由這些考卷、資料，一一診斷出孩子的病情病因。因此，還是需要家長和老師一起具體來診斷，並從事補救教學。

也許有人會問，訓練孩子集中注意力和整理資料的能力，這兩種方法就能讓孩子把國中課程學好嗎？我想提出一個重要的觀念：對問題、對孩子的了解，一定要深入，可是指導孩子時，方法一定要簡單、具體而可行。即所謂深入淺出，以簡馭繁。因為用很多招數來教小孩時，孩子可能被你愈教愈糊塗。總之，方法不必太多，只要朝向有效率，正確的方向去努力，並且持之以恆就會有效果。

乙、分科學習應有的觀念

以下主要討論國、英、數三科的學習，但這並不表示忽略其他科目。這三科是所有學科的基礎，也是一般學生感到最困擾的科目。如果孩子能力不太好，我們先幫助他，把這三科打好基礎，不要一次要求太多。

乙一、國文科

第一、把國字硬筆字練好。字一輩子都會用到，所以有必要練得工整端正，否則考試或寫作文時，字跡潦草，會有好的結果嗎？且字如其人，孩子寫字擠成一團，想必內向而膽怯，經由練字，順便開拓其胸襟，也能改變他的性情。

第二、課本重要的句子、解釋要熟記，文言文能逐字翻譯。熟記文句的工作，在啟蒙班做得非常好，這件事非常重要，一定要做好。我曾義務輔導一位國三同學，那時距聯考只剩一個月，但國文課本一到六冊的生難字詞，重要的文言文，他完全不懂意思，當時我真不曉得如何教他。所以，記誦是基礎工夫，國小雖不強調，在國中卻非常重要。另外，關於文言文，我特別強調，一定要讓孩子能逐字翻譯。很多國中生背課文和翻譯，但背完之後，兩者合不起來，考整句翻譯，答案能寫得清清楚楚，若要逐字翻，就沒辦法了。這樣的問題很嚴重，必須訓練同學能夠一個字一個字了解、翻譯。因此注釋欄的注釋一定要逐字理解，並把關鍵字句的注釋抄寫在課本原文旁邊，如此，看課文也能順便記誦解釋，可說是一舉兩得。

第三、做測驗以評估學習方法是否正確。孩子聽課、老師講解畫重點，回家複習、記憶之後，我強調要替他作評量，讓他知道這過程有沒有疏漏、不清楚的地方。所以坊間參考書唯一的好處，是幫助孩子做評估，訓練他的學習能力。我們從旁輔導，把疏漏的地方提出來檢討，在以後念書的過程中，重視缺失處，不讓疏漏一再發生。此外做完測驗或考試之後立刻再複習，對各科而言，都是增強記憶最佳時機。

第四、多看短篇散文佳作。國文強調寫作能力，建議您讓孩子從初一開始，有計畫地閱讀名作家的短篇散文作品，三年下來，一定有很大的收穫。我特別推薦琦君和子敏的散文，它們富有美善的情感和意境，對孩子有很好的薰習作用。

乙二、英文科

英文雖不是我的專長，但我曾請教很多專家，閱讀許多書籍，並有輔導的經驗，所以提供一些建議供大家參考。另外，建議您參閱張建國先生所編，書林出版社的「我如何學英文」這本書。

首先，背單字很重要。

有位高中孩子擔心英文成績不佳會導致留級，其關鍵在於單字背得太少，上了高中文章就完全看不懂。如果說英文的實力和你所記住的單字數量成正比的話，我想大概並不為過。如何背？在此提供幾個意見。一、學會音標則會念單字，自然能把字拼出來。所以國中生一定要學會音標，它可以幫助你背單字。據我所知，國中教材因為編列時間不充分，在這方面有些疏忽，所以家長一定要和老師密切配合。把這件事做好。二、寫卡片，利用零碎的時間背單字。三、背單字一定要寫。有位孩子告訴我一個背單字的好方法，每背一個單字，不管對錯就造個句子，以增加寫及思考的機會。四、查字典，順便看所舉的例句，如此，不但能了解單字的用法，也等於在閱讀英文文章。特別向您推薦「朗文英漢雙解辭典」。是不錯的辭典。此外，清晨起來先回憶、複習昨晚背過的單字、課文，也有增強記憶的效果。

其次，多朗讀，多聽、多看、多說、多寫。

台大教授顏元叔先生曾說：初高中學生最重要的事是每天早上起來，或晚上回家時，朗讀英文半小時。拿課文紮紮實實讀個十遍、二十遍，讀到喉嚨冒煙，久之，不僅背誦課文還練習發音，更能掌握住英文特有的旋律，這是奠定英文基礎最好的方法。個人過去考英文時，雖不懂文法，但憑感覺作答，選擇讀起來較通順的答案，很少出差錯。這種「感覺」就是靠朗讀來培養。因為英文有其旋律和文法，多多閱讀，可以越過學習文法那段痛苦而遍地荊棘的道路。

多聽 —— 不聽，則英文也學不好。國中生可收聽「大家說英語」，而高中生可聽「空中英語教室」等廣播節目。

多看 —— 建議國中同學訂閱「大家說英語」雜誌，邊聽邊看。整篇文章看完後，再查生字，切忌邊看邊查，以免不能掌握文意。過去任教的懷恩中學，同學英文程度稍好，原因在於學校每星期朝會的時候，都要在司令台上抽背每課課文，而「大家說英語」雜誌也是規定的教材。

多說 —— 這方面的訓練在台灣較缺乏。如果您的孩子想學英文，最好跟外國人學習會話，較有效益。如果送到補習班，一位老師教二、三十個同學，效果實在有限，倒不如把時間用在啟蒙班的學習。我有個學生，英文程度是全高一最好的，大家都考四、五十分，在及格邊緣，他卻總是考九十分，因為他從小和傳教士在一起，逼得自己講英文。我當導師第一次上課，就見他拿著英文雜誌，興緻勃勃地閱讀。再舉錢復先生的例子。他在美國耶魯大學念研究所時，得知法學院學生素質最好，於是每天中午都到法學院餐廳吃飯，逼自己找人聊天講英文，而練就英文能力。

多寫 —— 日記可用英文寫。剛開始也許像小學生初學作文一樣，一個句子內有注音、有國字。同樣地，寫英文遇到不會的單字，也可用國字補上。（那位英文很好的同學，有次週記用英文寫，我看得滿頭霧水，於是以其人之道，還治其人之身，用韓文批，看得他啼笑皆非。）他從國中開始就寫英文日記，寫完就拿給別人改，如此英文慢慢進步，所以多寫很重要。

乙三、數學科（或其他理科）

初中數學有三十五個單元，一般老師上課的方式是先教定理公式，舉例練習，再要求學生回家作練習。由這樣的過程我們知道：學習的前提在於理解定理方式，並經由練習，把公式儲存在記憶資料庫內，最後考驗你是否能正確地從記憶資料庫裡，提出定理公式來解答題目。以下舉個例子讓大家更明白上述過程的意義：吳大猷博士曾在今年大學聯考完，感慨地說，他沒辦法在六十分鐘內，答完物理試卷上的每一道題目。後來他才察覺同學們並未像他一樣，看到題目先思考用什麼定理公式來解答，所以思考定理就用去他不少時間。相對地，同學們沒有思考、祇是機械式反應地作答。然而，同學們如果祇是用這種方式來學習，我可以肯定地說，到了高中，由於教材與國中落差很大，一定會發生很嚴重的挫折感。俄國數學家耶爾馬可夫曾說：「在教學上，非記憶不可的並不是公式，而是思考的過程。」我班上的同學，過去學數學的方式，就是做題目時，過程都記在腦海裡，演變成機械式的過度學習。後來我提出思考定理公式的觀念，並規定早上見到他們的時間，都用來演算數學，並相互研討，慢慢地就能帶動他們，把數學程度提高。

所以建議家長們，要提醒孩子以下的觀念：一定要把定理公式弄懂，也就是多「想」。看到題目時，先想看看老師到底要考什麼定理公式，再來解答。如此，才能把記憶的層次，提升到理解的層次，這是非常重要的學習過程。果能如此，即使沒算過的題目，孩子都有能力，當場經由思考，把答案解出來，題目再怎麼變化，都難不倒他。

如果用以上的方法還學不好，該怎麼辦？補救的辦法是「算、算、算！」很

多孩子「讀」數學參考書，不動筆算，書上的解答剛好幫助他養成惰性，所以考試時，就發生障礙。家長們有必要留意孩子是否有此不良習慣。如果多思考、多演算還是無法見效，怎麼辦？最好的辦法不是補習，而是「問、問、問！」我班上有位同學數學成績很好，我每隔一段時間就安排他坐不同的位子，要其他孩子去問他問題，結果教的人和被教的人，成績都愈來愈好，也成就了一種教室、班級的經營。由此我感到必須鼓勵孩子多發問，他才會思考。如此「想」定理、「算」題目、「問」疑難雜症，如果還有問題的話，只好請有耐心、經驗的老師，來從事診斷補救教學。補習班裡，一次教幾十個甚至上百個同學，效果很有限。試想，那有醫生一次同時看好幾十個病人，開同樣的藥方呢？保證藥到命除！

以下再補充三點

一、每天放學之後，不妨挪出至少一個小時的固定時間，思考、演算當日所學的數學課程，美國數學家波爾曾說：「想學習游泳，就勇敢地跳入水中；如果希望學習解開數學問題，就用心解解看。」

二、回家算練習卷，應該當作是在考試，在設定的時間內完成。很多孩子知道晚上要好好算數學，但做一張練習卷，兩三個小時都算不完。為什麼回到家裡用雙倍以上的時間還算不完呢？這不是能力的問題，而是散漫、不積極、不講究效率的心態需要調整。

我常提醒同學這樣的觀念：要按照考試的方式作答一張練習卷，拿鬧鐘、手錶在旁控制時間，不會的跳過去，時間一到，改念英文、國文等，隔一段時間再回頭算算看，再不會就到學校問老師、同學們——免費的補習老師。孩子們經常以粗心、計算錯誤做為成績不理想的藉口，試想：平常在家中，一個題目要花費一、二十分鐘，考試時卻只有五分鐘的時間，時間一匆促，心一急，那有不出差錯的道理呢？

以上的觀念——以專心致志的速度來算數學——也能訓練同學們集中注意力的能力。三、如果有時間的話，積極地將犯錯或不會的題目加以整理，甚至彙編成冊，而後常加演算，以求去除弱點，提升實力。

乙四其他科：全部法→部分法→全部法

以下簡單說明歷史、地理、生物、健教等其他科目的研讀方式。

我認為給予孩子兩個觀念就足夠了。第一：運用「全部法→部分法→全部法」的學習方式。很多同學念歷史時，缺乏各朝代興亡盛衰的因果概念，念地理也沒有空間觀念。應該將全冊的章節、綱領清楚地架構在那邊，其次再翻開課本，將全部內容流覽一遍，即大綱記好，再把內容很快地流覽一遍。接下來是

「部分法」—— 每個段落用心地熟記重點。再運用「全部法」：將課本閣起來，重頭全部回憶一遍，想想看，架構清不清楚？重要內容記憶了沒有？最後，再作習題評估。

第二：重圖表。不但能理解各科課本中圖表所表達的多重涵意（如史、地、理化、生健科）也能將課本中的文字敘述化為圖示（尤其是地理科）如此，必能加深印象，也能有效地應付統整性的試題。希望將來有機會能為孩子們分科作實際的研讀示範。

接下來，是此次的重點 —— 父母應有的態度。

丙、父母應有的態度

丙一、不要打擊孩子的信心

上個月在三十一期的「輔導通訊」雜誌上看到朴子國中的一項統計，調查孩子學習困難的原因，百分之六十點八回答 —— 對學習沒有信心。所以，建立孩子的信心是非常重要的。首先和各位分享兩個例子。美國心理學家曾作過一種實驗：把水灌進一個很大的水族箱，內放一隻小鯊魚，暗中在中間放置一塊透明的壓克力板，把水族箱一隔為二，然後，在小鯊魚的另一邊放入很多五彩繽紛的熱帶魚。小鯊魚看見那麼多小魚，就張開嘴巴往前游，那想到卻撞到了那面看不見的壓克力板，納悶地退回去再衝，又失敗了。心理學家在旁觀察一個小時，發現鯊魚共撞了好幾十次。後來牠瑟縮地躲在角落，不再採取行動。此時心理學家把壓克力板拿掉，讓小魚毫無阻隔地游來游去，有些還游到鯊魚的身邊、嘴邊，但牠卻連張開嘴巴的能力也沒有了 —— 病態的恐懼，竟能摧毀鯊魚天賦吃魚的能力！第二個例子：殘忍的納粹抓了兩位犹太人來作實驗。他們先割其中一位猶太人的手腕，讓他血液噴出而死，並用臉盆接噴出的血。然後將另一位在旁目睹，渾身發抖的猶太人眼睛矇住，用冰刀在手腕上一劃，並暗中打開水龍頭用盆子接水，模擬剛才用臉盆接血的聲音，猶太人聽水流的聲音，以為自己血流不止、不久竟然也昏死了，就像驚弓之鳥，實無其事卻驚慌受怕。由上述兩個實驗可以了解：心理的恐懼和沒有信心，最能限制一個人能力的發展，甚至摧毀了一個人。所以決不可打擊孩子的信心！那麼，要怎麼做呢？

一、在外人面前說些鼓勵、讚美孩子的話。這不僅是一種正面的誘導，也能約束他往正立光明的大道前進。中國人較含蓄，讚美孩子千萬不要保守。啟蒙班有位家長做得很好，經常製造情境肯定孩子，結果孩子表現愈來愈好。

二、讓孩子擁有自主權，相信他能做得更好。例如書房的設計，可和他討論，儘量避免用命令的口吻，而採取建議、協商的方式，如此愈尊重他，他愈看重自己、對自己也就愈有信心。

三、以建設性的指導代替情緒化的指責。舉個常見的例子來說明。菜車來了，有位媽媽正在忙，就要孩子買兩顆包心菜回來。孩子從未買過菜，高興地答應了。菜販見到小蘿蔔頭來買菜，就把兩顆賣不出去的菜給他，孩子什麼都不懂就拿回家了。但是，媽媽一看到菜，氣得不得了，劈頭就罵，孩子則楞在那邊——興高采烈地幫你買菜，沒有肯定也就算了，回來還被罵。你想，下次再要他買菜，他會去嗎？另一位媽媽，看了看孩子買回來的菜，很冷靜地對孩子說：「媽媽謝謝你，你做得很好。可是，這兩顆菜，一顆被蟲咬得亂七八糟，一顆較新鮮，下次買新鮮的菜，那就更好了。」——這席話有肯定、有鼓勵，更有積極的指導。這樣深具建設性的互動，能使孩子做事愈來愈順利，挫折愈小，他會對自己沒信心嗎？二十世紀初，哈佛大學曾栽培兩位數學神童，但幾年後他們的成就卻截然不同，一位成為數學大師，一位則鬱鬱以終。經過調查，原來是家長態度不同的緣故。懂得鼓勵的家長，使孩子成為數學大師；而以權威壓迫、只會指責孩子的家長，把孩子的信心和學習興趣都摧毀了。漫罵式的指責無濟於事，而冷靜客觀地指導、鼓勵，才有積極的意義。所以讓我們想一想，當我們看到孩子的成績單時，有沒有先肯定、讚美他表現比較好的科目呢？還是一味地批評成績低落的科目？或是只是指責孩子的成績不如人，而沒有耐心的關懷與冷靜的「接納」與診斷？

丙二、加重精神層面的酬勞

孩子讀幼稚園或小學時，我們經常以物質上（例如買玩具）的鼓勵來肯定他，這是必要的。然而，隨著年齡的增長，我認為必須加上一些精神上，有別於物質上的鼓勵。特別推薦您欣賞林文月教授的「生日禮物」，這篇文章有很好的情境，能給我們很大的啟發。孩子有好的表現時，我覺得先要讓他明白：他的行為不但很好，也是應該的、負責任的做法。其次，可和他商量，以看畫展、欣賞音樂會、大自然郊遊等方式，取代物質獎賞。也可像林文月

女士所說，為他訂一份他所喜愛的雜誌。

丙三、用心傾聽孩子的心聲，引導他作思考、分析，然後協助他找出問題的癥結

有個馬戲團在表演時，一隻老虎突然衝出表演的行列，全場觀眾都很緊張。這時機警的馴獸師，從容地搬出籠子放在老虎眼前，把籠門打開，老虎竟乖乖地走進去了。原來老虎有個習慣——看到籠子打開就進去，所以，馴獸師利用牠的習慣，化解了一場危機。可見，習慣的影響力是很大的。我們要觀察孩子念書的習慣，有沒有效率？死讀書、讀死書、讀書死——不良的習慣是很要命的。曾有人划船到朋友家，上岸把酒言歡，喝到三更半夜，拖著微醉的步伐走到岸邊，伴著月色划船回家。划著、划著天亮了，卻驚覺自己還在原地，為什麼呢？原來把船繫在岸上的繩索沒有解開。所以，繩索就象徵問題的癥結，未能解開則所有努

力都將徒勞無功。所以，家長要多引導孩子思考自己的生活及學習習慣，幫孩子作善意的診斷，把問題癥結找出來。

為孩子診斷時，所採取的方式很重要——即鼓勵他思考、敘述並耐心傾聽。身為父母或教育工作者，我們常犯好為人師的毛病。發現孩子有問題時，就叫到跟前談話，我們一直講，孩子卻愈聽愈難過，愈沒耐性，溝通結果沒有交集、不歡而散。您也會難過，自己是一片好意，而孩子卻報以不良的態度，最後導致親子關係決裂。這都是因為我們常忽略耐心地傾聽孩子的心聲，尊重接納他的陳述，並以同理心設身處地為他著想，使孩子感到溫暖與關懷。我經常喜歡利用早自習，找個孩子在校園散步，聽聽他的家庭生活，交友狀況，在沒有束縛的情況下，孩子通常講得興高采烈。而老師也能了解他，進一步才能予以輔導，並協助他作決定。

我們要避免把個人的意見硬塞給孩子，而是誘導孩子把問題說出來。鄭石岩教授在「覺教導的智慧」這本書中曾介紹了一個故事：有位學生常偷同學的便當被抓到了，訓導人員問他為什麼要偷便當，他只是一再地說：「偷來的便當好吃！」最後訓導人員依校規處罰了學生，同時懷疑他有偷竊癖。後來校長把學生接過來輔導，感覺這件事不單純，就暗中做家庭查訪，結果發現孩子堪憐：他來自單親家庭，家境貧苦，跟隨著酗酒很厲害的父親住在一間違章的矮房子裡。有一天，校長跟孩子談話後，拉著孩子坐在沙發上，摸著他的頭說：「孩子，校長知道你一定有困難，如果你不把困難告訴我，那要告訴誰呢？」這句話直接觸動了孩子的心，孩子終於在啜泣中說出偷便當的緣由——爸爸經常不回家，弟弟和他根本沒飯吃，弟弟年紀小，偷東西會失手，所以他才去偷便當。校長聽了既感動又難過，摸摸他的頭鼓勵他，分享他的痛苦。後來安排他半工半讀，而工讀的薪資，就是校長默默從自己口袋拿出來的。僅此，「讓孩子把心事說出來」的念頭，就挽救了一位差點誤入歧途的小孩。所以，在我們輔導孩子時，一定要誘導他思考、敘述，並用心傾聽，瞭解他才能有正確的診斷。諮商輔導的領域裡有句名言：在諮商輔導的過程中，如果老師（父母）的話多於學生（孩子），那你是一位失敗的輔導員。

最後，我們要談談，如何輔導孩子做好生涯規劃。

丁、輔導孩子做好生涯規劃

先介紹兩個成功的例子——史懷哲和我的一位學生。史懷哲先生會立下這麼偉大的功業，完全是得力於生涯規劃。根據他的傳記，史懷哲把人生分成兩個階段：三十歲以前和三十歲以後。三十歲前他要獻身於個人的興趣——音樂和作學問。結果二十歲他拿到哲學博士，二十五歲拿到神學博士的學位；在歐州也是著名的管風琴家、巴哈音樂專家。三十歲之前他不斷去滿足自己，造就生活情趣，

並培養豐富的學識。三十歲一到，立刻拋棄大學講師和傳教員優厚的收入，回到醫學院，從頭開始學醫，想要直接服務人群。七年之後取得醫學博士學位。三十八歲就和太太到落後的非洲行醫救人。他之所以能夠活得這麼有意義，散發出生命的光和熱，關鍵就在於懂得生涯規劃，訂定人生的目標，並努力去完成。

再講一個例子。我家裡常喜歡有孩子來，不但可以分享他們成長的經驗，也可以輔導他們。其中有位學生很喜歡水上活動，我就鼓勵他利用週末及假日好好發展其興趣。高中他來看我時，已拿到救生員執照，並以此打工賺錢。高三會滑雪了，還取得滑雪教練執照。高中畢業後，和救國團帶團到韓國去做滑雪訓練，順便旅遊。大一已經會開船、開快艇和水上摩托車。不僅如此，還能替船公司試船。大二時他決心轉台大造船系。如此不僅滿足了興趣，而且也造就了那麼多謀生能力：救人、滑雪、開船、試船……將來生活會有問題嗎？他並非能力特別強，只是瞭解自己興趣、長處所在，知道自己的人生目標在那裡，然後懂得善用時間，做好生涯規劃，一個個階段，逐步去滿足自己、訓練自己、造就自己！

生涯規劃實在太重要了，前幾天，一些剛考完了大學聯考的學生來找我。他們之中有的心情很惡劣，埋怨考不好。我便善意地勸他作生涯規劃。帶他到敦煌書局窩兩天，不再為考試而讀書，一方面把心情轉移，看看各類書籍：有文學、醫學、生物、物理學，另一方面也藉此發掘自己興趣之所在，以便做好選填志願的工作。再要他們幾位同學，找一位傳教士來組成英語會話團，利用暑假把英文練好。定幾個具體可行的目標把生活重心轉移，如此，去接受不能改變的，然後努力去改變能夠改變的，也就使生活愈來愈充實，並且樂在工作中。

丁一、與孩子共同討論

和孩子做生涯規劃時，不可強迫孩子完全接受我們的意見。如此他不但難以理解、接受，還無法瞭解生涯規劃的意義，將來也沒辦法和我們一起來完成這件事。所以，身為父母，除了可以提供個人的經驗供孩子參考外，不妨建議孩子多閱讀各行各業成功者的傳記，或多和師長請益，以釐定自己的人生目標。

丁二、國中三年的總目標

一、健康的身體。一個國中生應有的總目標，首先是在國中階段奠定健康的身體。國中是身體發育的關鍵時期，如果此時身體搞壞了，以後再也彌補不來。爬山、游泳等都可鍛鍊身體，我們要鼓勵孩子好好運動，不要把適度的運動視為浪費時間與精力。

二、有益的嗜好。例如文藝、音樂等。個人對音樂的愛好即是國中時培養出來的，至今還能以此作為休閒的活動使身心都能獲得良好的調劑。所以，正當的嗜好，千萬不要因為功課而放棄，例如孩子好不容易從小上啟蒙班，到國中卻停

止，則非常可惜，如此，也許祇會使問題更嚴重。此外，在從事或培養有益的嗜好的過程中，也可以增進了解自己的專長、興趣之所在，進而幫助自己提早找出人生的目標，做好生涯規劃。

三、升學的目標。三年的時間有效率地規劃，建立遠程、中程、短程目標，思考怎樣運用有效率的讀書方法達到目標。譬如說今天晚上我要做好那些功課；這個周末我要補強那些科目。最後我要強調，有健康的身體才有清楚的頭腦，才有良好的成績。學校裡功課好的同學，都是身體好而喜愛運動的。

丁三、做時間的主人

首先要學會利用零碎的時間，不要無所事事，可以運動、閱讀，或背英文單字等。

其次要做完整時間的規劃。國中生的完整時間有三段：一、放學回家到念書前。二、晚上念書。三、週末假日和寒暑假。以個人為例，從衛道中學回家，到吃飯之前，我一定拿幾本作文簿來改，晚上利用二個小時讀書，一個小時陪孩子讀書。週末下午，讀三小時書、或是批改作文；晚上便和家人盡情看電視，或者帶孩子出去玩。而星期日可能晚點起床，做一小時功課，再帶孩子出外；中午在外面吃飯；下午可運動、可看書；晚上再把心收回來，準備星期一的工作。我常建議孩子，把星期六下午的時間用來寫作業，晚上看電視才不會被罵。星期日上午最好看書，中午可出外看場電影或打球，晚上再好好月功，收心準備明天的功課。如此，有休閒、又有充實感，不是很好嗎？

所以輔導孩子規劃時間，做時間的主人是很重要的。而在輔導的過程中，耐心和愛心則能減少彼此之間的衝突，並產生好的感覺。好的感覺能減輕重量：二十公斤的水泥我們提起來很重，但同樣重量的小孩，我們卻樂意抱他而不覺得重。相信經由蓮社儒佛的教育，必能培養好的感覺，而樂於和對方一起成長。

總而言之，希望藉著有效率的讀書要領，良好的親子互動關係及正確的生涯規劃，使我們的家庭，我們的孩子都是健康的，和樂的，充滿愛心的，如此一來，我們都將能夠彼此尊重，相互關懷，而歡喜一生。

父母如何幫助孩子適應國中新生活

從兒童成長為青少年，改變的不只是孩子，連父母和整個家庭都受到了影響。正當家長高高興興地準備參加孩子的國小畢業典禮之際，另外一個擔心又浮上了心頭—我的孩子能順利地適應國中生活嗎？

在國中階段所可能遇到的問題，主要為課業學習和人際互動兩方面。國中的課業相較於國小來說明顯地加重了許多，並且也增加了一些考試。有些孩子一開

始成績不盡理想而受到挫折，但事實上他可能只是還不了解「考試」是怎麼一回事而未全力以赴。國一的學業表現可塑性仍大，家長應多予鼓勵少給責罰，並協助孩子慢慢地建立好的學習習慣。

對青少年來說，朋友的重要性逐漸高於家人。在和朋友相處方面，青少年本身也是矛盾的，一方面想要和別人一樣，表示自己跟得上流行；另一方面又想要自己是獨特，希望吸引他人的注意。某些類型的學生在班級上可能是被同學排擠欺負的對象，像是發展較慢的（如：個子瘦小）、發展較快的（如：荷爾蒙分泌旺盛）、外表服飾髒破、個性過度內向等。若有人際互動的困擾發生，則需要父母和師長共同來協助。

當孩子在學校有適應不良的情形，不要急著指責自己的孩子或是他人。先了解問題是如何發生的，有助於找出有效的處理方法，或者求助於專業者（如：學校導師、輔導教師、社區諮商機構等），相信可以給你很好的指引。

有些同學升入初中以後，很不適應，學習成績下降，甚至出現厭學心理。這是為什麼呢？

一方面由於小學階段學校特別重視學生的管理，老師對學生的要求較細緻，家長也管得較多，使我們過於依賴老師和家長的管理。升入初中以後，學的課程多了，知識的深度與廣度也大了。而中學特別重視學生自理能力的開發，不像小學生管的那樣細。還有，中學里學習的內容和學習形式有了明顯的變化，自學的要求高了。但多數同學的獨立能力、明辨是非能力、自制能力仍較差。

那麼應該怎樣做呢？

要想儘快適應中學生活，就要努力做到：1. 主動和初中同學交流，提前了解中學的生活，做好初步準備。2. 鍛煉自己的獨立性，養成良好的學習習慣和生活規律。3. 升入初中以後，應確定自己的成長目標，並學會自己制定學習計劃，自己安排時間，自己檢查作業，多學一些課本以外的知識，促使自己向更高的目標前進。4. 在老師的指導下，掌握更多、更有效的學習方法，做到事半功倍。5. 經常把學習和生活方面的困難向教師或家長訴說，以便及時解決，不要讓問題越積越多。只有這樣才能提前做好小學與初中的銜接，儘快適應中學的學習生活。

《十二年國教》國中生的五大關鍵能力

作者：許芳菊 節錄自 親子天下 2015-10-28

當台灣的國中生正在考場揮汗應戰，面臨他們人生中的第一次重大考驗；地球的另一端，年齡跟他們相仿的美國十三歲少年喬丹·羅梅正登上珠穆朗瑪峰，創下最小年紀攀登全世界最高峰的新紀錄。喬丹來自美國加州大熊市，據說他學

校走廊裡掛著一幅全球七大洲七座最高峰的畫，激起喬丹攀登這七座高峰的雄心壯志。

同樣是十三歲，台灣的國中生，是否曾經想過，世界上其他跟他們同年齡的孩子，都在學些什麼、想些什麼？身處在跟父母大不相同的環境裡，這一代的國中生，最需要培養的關鍵能力是什麼？

綜合專家學者建議與國際趨勢，答案可以從兩個面向來看：一、國中三年這個階段，孩子的身心發展最需要、也最有利於發展哪些能力？二、現在的國中生將面臨什麼樣的工作趨勢，哪些能力在未來對他們最有幫助？

從身心發展的條件來看，青春期可以說是生命的第二次誕生。除了兩性特徵的發展、身體、外貌的逐漸成熟、長大之外，大腦的前額葉也正在成長。被稱為「總裁腦」的前額葉皮質，掌管計畫、評估、排序、決策、管理情緒衝動等非常重要的功能，在青春期到成人階段，前額葉的變化最大，如果懂得善用大腦用進廢退的特性，趁著青春期大量鍛鍊前額葉，這部分的功能就會愈強。

瑞士教育心理學家皮亞傑也認為，國中階段的孩子逐漸從具象的思考，慢慢發展出抽象思考的能力。基於這樣的生理條件，國中階段是最適合也最需要：探索自我，培養獨立思考能力。

日本作家村上龍在《工作大未來—從十三歲開始迎向世界》這本書裡提到，十三歲，這個年齡的孩子，正站在成人世界的入口。他認為世界上只有兩種人：「從事自己喜歡而且合適的工作，並以此維生」的人，以及不是那樣的人。然而，如何才能了解自己喜歡什麼，適合什麼，以及自己的才能在哪裡呢？村上龍覺得最重要的武器就是好奇心。一旦失去好奇心，就等於失去了探索世界的能量。

自主學習促進會理事長唐光華，長期從事教改運動，教導過不同類型的青少年。從他親身的經驗中發現，十三歲～十六歲是人格發展很神奇的階段，孩子需要最大的自由，以向內和向外探索發展，這樣的探索若延宕到大學，可能太晚或無力尋找。

他建議國中生應該多透過嘗試來了解自己。例如，透過交朋友、看小說、玩樂器……，父母、老師都應該鼓勵孩子探索自我。

生涯的規劃與探索

正如村上龍所說的，「工作與職業是通往現實世界的窗口」，十三歲的孩子會對寬廣的世界感到不安與迷惘。藉由對未來生涯的探索與規劃，能幫助孩子找到更適合自己的選擇。

成大醫學行為研究所副教授郭乃文提醒，大多數人以為青少年的生涯規劃，就是去診斷要念什麼科系、找什麼工作，這會讓人覺得很機械化，生命好像只是一個工具。其實應該透過豐富的課程規劃、活動，讓孩子有機會去感受他自己與生俱來的條件。透過體驗、學習，慢慢去感覺自我是什麼，具有什麼能力，我希望做些什麼、我該怎麼去調整、學習，以實踐自己的夢想。

親職教育專家楊俐容指出，幫助孩子培養生涯決策的能力，關鍵在「知己」與「知彼」。

知己，在於了解自己的能力、興趣、價值觀與人格特質。

知彼，在於了解職業世界的需求。學校可以透過參訪，幫助學生接觸各行各業。學生也可以透過大量閱讀、與他人對談等，了解各職業的內涵。

就如同日本終身雇用制度已經崩解的事實，在台灣，高學歷、高失業率的現象，也讓愈來愈多的人覺醒，「用功念書，考上好大學，找到好工作，過著成功人生」的這個階梯，早已經不存在。雖然仍有許多老師與父母不斷灌輸孩子這樣的想法，但世界已經改變了。現在正處於工作方式與就業形態轉變的時期，世界趨勢的改變使得工作內容更多元，需要的能力也不同了。

趨勢專家丹尼爾·品克所著《未來正在等待的人才》，指出了全球工作趨勢重要的轉變：「我們正從一個講求邏輯、循序性與計算機效能的資訊時代，轉化為一個重視創新、同理心，與整合力的感性時代。」

從這樣的變化來看，現在國中生最需要培養的包括：

玩的能力

今年二十五歲在奧美公關工作的楊開翔，國中時代歷經第一次教改洗禮，就讀不考聯考的國中自學班。雖然求學歷程跌跌撞撞，但這些豐富的經歷，最後都變成他自信的來源（見《搶救國中生》一五四頁）。他在職場上觀察到：「很會玩＋會念一點書」的人，所擁有的機會與競爭力，已經慢慢超過「只會念書的人」。「現在這個時代，玩，代表了，你對事情能不能跳脫框框，能不能發展自己的想法，」楊開翔說。

暢銷作家侯文詠在他的新書《不乖》中也寫到，「沒有輕狂少年的經驗，就不可能造就出一個深思熟慮的成人。」侯文詠所謂的「不乖」，不是不聽話，而是當別人給你一樣東西時，你會去思考、判斷，然後做決定，並為所做的決定負責任。這其實是一種創造力，一種思考的能力（見《搶救國中生》一四六頁）。

玩的能力，代表的是一種探索、思考、能夠打破框框、創新、整合、熱情主動的綜合能力，這種綜合能力，正是逐漸走向高感性時代，需求最高的能力。

連結他人的能力

《哈利波特》的作者羅琳（J.K. Rowling）曾以「失敗的益處與想像力的重要」為主題，在哈佛大學的畢業典禮中發表演講。羅琳告訴即將畢業的哈佛學生：「失敗，才是你人生中最自由的經驗。……而想像力，才是發揮自己一身法力的泉源。」

羅琳所說的想像力不是創新、發明的想像力，而是「能設身處地理解他人，甚至是想像出我們完全沒經歷過的處境、遭遇的能力。」這種能力，可以說是與他人連結的能力。它包含了同理心，也包含了能與他人溝通的能力。

作家侯文詠認為，現在很多人從經濟、產業的角度鼓吹人文素養，認為人文、美學可以提升競爭力。但人文真正的力量，是它可以幫助我們認識自己、了解自己，並且連結自己與他人。

透過文學、美術、音樂、電影、戲劇、舞蹈……，這些人文的接觸，我們可以與人類共同的經驗連結，得到更多的感動與智慧，並把自己的體會傳達出去，與他人連結。

面對逆境、失敗的能力

兩個女兒正在讀國中的荒野協會榮譽理事長李偉文領悟到，當大人不斷增強孩子的競爭力時，其實孩子比輸的機會還是很多的。「就算在台灣最好了，跟全球比起來，又怎樣？在全球化競爭的時代裡，我們有沒有讓孩子感受到，即使他比輸了、他很平庸、他不如人家，但是他還是可以過一個快樂、有意義的生活？」李偉文提出這樣的反省。

就如羅琳演講所說：「從失敗中學到的智慧、堅強，會增強你未來生存的能力。」

在台灣強調競爭比較的國中教育階段，其實更重要的是培養面對逆境、面對失敗的能力。帶領孩子如何看待失敗，如何從失敗經驗中學習，擁有不怕失敗的態度，才能在全球競爭的時代裡，獲得真正的自由，找到安身立命的價值。

拉大視野，以長遠的角度思考生命的發展，便能夠清楚的看到，十三歲的孩子，擁有多麼大的潛能與機會，能不能帶領孩子看到這些，是父母與教育工作者的任務。

崇明國中校長  敬上

教務處

壹、教務處各組聯絡方式

- ◎教務主任：06-2907261#128，辦公室在行政大樓二樓
- ◎教學組：06-2907261#121，辦公室在行政大樓二樓
- ◎註冊組：06-2907261#122、120，辦公室在行政大樓二樓
- ◎設備組：06-2907261#123，辦公室在科學大樓三樓
- ◎資訊組：06-2907261#125，辦公室在科學大樓二樓

貳、三年級升學部分

1. 本校三年級應屆畢業生共 93 人考取臺南一中、臺南女中，錄取率約 17%、每五位就一位同學錄取臺南區高中第一志願，表現再創佳績。感謝各位家長、三年級導師及任課教師對學生們的用心指導。
2. 本校三年級應屆畢業生參加一中科學班、一中及女中數理及語文資優班甄試成績斐然，共 16 位錄取，感謝張正國老師、洪志宗老師、陳怡潔老師、陳蓉蓉老師、吳旻黛老師、劉玉雪老師的用心指導。
3. 108 年度國中教育會考訂於 108 年 5 月 18 日、19 日舉行(週六、日)。
4. 根據台師大心測中心說明，基本題增加、生活題增加、跨領域(科)試題增加是 107 年國中教育會考的特色，也將是未來命題研發的原則與趨勢。除此之外，增進學生閱讀能力及對圖表的理解，亦是本校未來的教學目標，也請家長留心相關議題。
5. 三年級晚自習已在 9/3(一)開始實施，在三樓會議室辦理。晚自習可讓學生即時溫習當日上課內容以促進學習效果，並在學校完成當天作業，學生回家後就可早點睡覺以養足精神。歡迎各位家長鼓勵孩子來校參加晚自習。每晚均有一名看顧教師及一名行政人員在校處理。晚自修結束後，有志工導護媽媽協助進行交通導護，確保學生交通安全。
6. 三年級科學培訓班已於 9/3(一)開始上課，若孩子對臺南一中科學班有興趣者，歡迎加入本校科學培訓班。
7. 三年級週末社團班已在 9/8(六)開始上課，請家長留心孩子出席狀況及上下課的交通安全。
8. 十二國教有關多元學習表現(競賽成績、獎勵紀錄、社團參與、服務學習、體適

能)已公告(如附件二)。特色招生的規畫細節，教育局尚未正式來文公布。家長可透過 QR CODE 進入 12 年國教相關網頁查詢訊息。

多元學習表現查詢系統

臺南市十二年國民基本教育資訊網



9. 107 學年度三年級上下學期共有四次模擬考，時間與進度如下，請家長提醒孩子儘早準備。

次別	各科範圍					測驗時間
	國文	英語	數學	社會	自然	
第一次模擬考	第一、二冊			第一、三冊		107/9/4.5
第二次模擬考	第一冊~第四冊					107/12/21.22
第三次模擬考	第一冊~第五冊					108/2/19.20
第四次模擬考	第一冊~第六冊					108/4/18.19
會考	第一冊~第六冊					108/5/18.19

10. 依據臺南區高級中等學校免試入學作業要點(107 年 8 月 21 日修訂版)，當各校報名人數超過招生名額時，依下列同分比序順序依序比較：(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)體適能 (6)社團參與 (7)寫作測驗 (8)獎勵紀錄 (9)服務學習 (10)競賽成績 (11)會考加註標示

參、全年級報告事項

1. 本校參加臺南市 107 年度語文競賽南二區預賽，表現優異。國語演說獲得第三名、國語朗讀獲得第二名、寫字獲得第二名、字音字形獲得優勝，以上獲獎同學將繼續參加臺南市決賽。
2. 本校成立一二年級雙語社團，利用星期一下午及部分早自習時間抽離出來加強英語聽說讀寫能力。課程包含多益課程及外師上課課程，目前人數均已額滿候補中。
3. 本校預訂第一次段考後，利用每週五早自修辦理晨讀活動，對象為一、二年級各班，閱讀題材國語日報-中學生報，每生收取 100 元。希望透過晨讀活動，培養學生閱讀的習慣，並逐步培養閱讀的能力，尤其近年來國中教育會考各科均強調閱讀題型的設計。若有相關建議可跟教務處聯繫。

4. 體適能為本市 12 年國教比序項目之一，本校為體適能檢測站，因此同學均可在本校進行體適能檢測，預計 12 月份進行檢測。體育老師會利用體育課針對同學體適能部分加強訓練，也請家長利用課餘時間協助孩子進行體適能練習。今年一、二年級社團有加開體適能社，有需要的同學可報名參加。
5. 國際教育為本校重點發展特色，暑假期間已辦理多場次的國際交流活動(包含暑假國際文化體驗營等、日本師生到校參訪、暑假遊學團等)。未來仍會持續辦理相關活動，鼓勵同學可參與相關活動，拓展國際視野及增進語文溝通能力。
6. 本校圖書館經過耐震補強工程及暑假整理後，整體環境建置已接近完成，感謝設備組及圖書組志工媽媽共同規劃及整理環境，亦歡迎各位同學於開館後進去使用。
7. 因應 108 新課綱的要求，本校在科學大樓一樓已規劃兩間生活科技教室，並透由相關計畫經費補助，逐步購置相關器材供師生上課使用。生活科技課程強調結合『想』與『作』，讓同學創意發展。本校已準備好未來課綱發展需求，歡迎提供相關建議。
8. 資訊組推展行動學習融入各領域課程進行學習，利用平板電腦帶領學生走出校外，深獲學生好評，目前已有英文、藝文、綜合、體育等科目進行中。
9. 一年級 75 吋 4K 觸控顯示器，經台南市教育局 8/10 公開招標評選結果，由「捷達光電股份有限公司」取得第一優先議價權，預估時程九月份才會動工，相關施工移動細節，待教育局與廠商有較明確之決議再轉知一年級各班後續處理事宜
10. **補救教學活動**：依照教育部規定，各年級均有同學會參加教育部補救教學篩選施測(施測科目為國文、英文及數學三科)。此補救教學施測成績不列入同學的畢業成績中，僅作為瞭解同學的學習狀況。若補救教學施測結果未達 60 分者，可優先報名參加校方日後開設的補救教學課程班，預計 9 月下旬開始會利用每週早自修、班週會、第九節等時間進行上課，請家長鼓勵孩子報名參加增強基本學力。
11. 107-1 校內外各項競賽，請鼓勵同學報名參加

◎校內競賽(預計上學期辦理)

- (1) 國語文競賽：國語朗讀、國語演說、字音字形、寫字、作文
- (2) 英語文競賽：英語讀劇、英文單字
- (3) 本土語言競賽：包含閩南語、客家語及原住民語，項目有朗讀、演說、字音字形
- (4) 數學競賽：10/2(二)第七節辦理初賽，依規定比例參加臺南市複賽
- (5) 數學培訓隊甄選：9/6(四)利用早自修甄選，二年級同學為主

(6) 地理知識競賽：9/7(五)早自修辦理校內初賽，依比例參加臺南市複賽

◎市級比賽(均為超額比序競賽類加分的項目)

(1) 臺南市語文競賽(每年 7-8 月報名，9-10 月進行初賽和決賽)

(2) 臺南市數學競賽(每年 11-12 月辦理複賽和決賽)

(3) 臺南市小小解說員競賽(107/10/20 進行比賽，校內初賽時程另行公告)

(4) 臺南市魔法語花一頁書比賽(107/11/9 前繳件至教育局，校內繳件時程另行公告)

(5) 臺南市母語日微電影比賽(107/10/12 前繳件至教育局，校內 10/5 前截止收件)

(6) 臺南市英語文競賽(12/1-12/2 辦理決賽)

(7) 臺南市獨立研究競賽(9/10-21 送件，詳情請洽設備組)

(8) 臺南市科學展覽競賽(約每年 3-5 月份辦理，詳情請洽設備組)

12. 各年級延伸性課程社團規劃如下

(1) 一年級預計 2 班週末資優社團班，預計 107 年 10 月 27 日開始實施，每班 30 人成班。

(2) 一年級週末閱讀寫作社團班，第一階段上課日期為 9/8、9/29、10/6、10/13、10/20，共上課五次。

(3) 二年級 1 班週末數理資優班、2 班週末育才班，預計 107 年 9 月 29 日開始實施，每班 30 人成班。

(4) 三年級週末學藝社團班課程，預計開設 9 班，107 年 9 月 8 日開始實施。

13. 教育部 104 年 01 月 07 日臺國部字第 1030141892B 號函『國民小學及國民中學學生成績評量準則修正條文』第 9 條及第 11 條規定；

◇ 第 9 條：學校得公告說明學生分數之分布情形。但不得在成績單上呈現個別學生在班級及學校排名(請看附件教育局公文說明)。

◇ 第 11 條：(101 學年度起入學之國中學生適用)：

學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格經由學校學生日常生活表現審核委員會通過者發給畢業證書；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，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

2. 七大學習領域有四大學習領域以上畢業總平均成績丙等以上。

請家長多注意孩子日常評量及定期評量(段考日期為 107/10/11-12 及 107/11/27-28 及 108/1/16-17)狀況，提供 107 學年度各領域平時成績評分標準(請參考附件一)。

14. **二三年級學生**本校已進行一下及二下的補考，對象為「二三年級四個領域不及格之學生」，符合資格的學生已於 9/3 ~9/13 辦理補考完畢，考試範圍及內容為上學期三次段考選擇題，學生可從學校首頁下載題庫進行準備。
15. **國中沒有『在學證明書』，『學生證』就是在學證明。**若欲申請相關獎助學金而需在學證明者，直接影印學生證即可。

檔 號：
保存年限：

臺南市政府教育局 函

地址：70801臺南市安平區永華路2段6號
承辦人：陳雅婷
電話：29911111#1251
傳真：2982610
電子信箱：biney@tn.edu.tw

受文者：臺南市立崇明國民中學

發文日期：中華民國106年6月30日
發文字號：南市教課(一)字第1060655015號
類別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

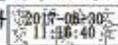
主旨：重申有關國民中小學學生成績排名相關規定，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據「國民小學及國民中學學生成績評量準則」辦理。
- 二、有關個別學生在班級及學校排名，依據上開準則規定第9條第1項規定：「學校得公告說明學生分數之分布情形。但不得公開呈現個別學生在班級及學校排名。」爰此，學校得公告說明學生分數之分布情形，俾利學生瞭解自我表現在所有學生中的相對位置；但不得公開呈現個別學生班級及學校排名，亦不可發放呈現有學生個別班級及全校排名之成績單。
- 三、請各校確實遵守上開規定辦理，確保學生權益。

正本：臺南市政府所屬各國民中學、臺南市政府所屬各國民小學、臺南市政府所屬各私立國民中學、臺南市政府所屬各私立國民小學

副本：本局課程發展科



107 學年度各領域平時成績評分標準 107.8.29

領域名稱	評分標準
國文	一、基本分數 50 分+【平常成績】*50% 註：【平常成績】採多元評量方式，由任課老師自行擬定細目。 二、作文級分換算六級分-95 分；每一級分差距 5 分
英文	小考 30% 作業 30% 日常表現(含上課態度)30% 口語評量 10%
數學	小考 40%(由任課老師依小考成績評分，依試卷難易度作調整) 作業 40%(一般為 70~100 分之間，缺交 0 分，錯誤太多可扣分至 70 分以下) 上課表現 20%(70~100 分，若有特殊違規可扣分至 70 分以下)
自然	A. 小考成績 B. 作業及實驗分數(75-95 分，未交作業 0 分計算) C. 學習態度：(可加 1-10 分，或減 1-10 分) $(A+B)/次數=原始分數+(態度)=平時成績$
社會	A. 作業成績 80-100 分(準時交齊且完成全部作業者) B. 小考成績 C. 學習態度：-5~+5 $(A+B)/次數+C=平時成績$ PS. 遲交、缺交作業者分數另計
藝文	1. 以 85 分為基礎 2. 視上課常規表現加減分數：如出席狀況、上課是否認真、是否帶用具樂器 上課吵鬧、上課睡覺、亂換位置、座位髒亂不掃地等等。
健體	體育 1. 以 85 分為基礎 2. 視日常表現(含出缺席)、學習態度、作業成績等加減 5 分 健教 1. 平時考佔 60% 2. 作業佔 20% 3. 學習態度佔 20%
綜合	個人作業(含筆記、學習單、作品)：30% 團體作業(含海報、表演、小隊誌、實作成品)：30% 個人學習態度(含出缺席、認真程度、遲到等)：20% 團體學習態度(含小隊競賽等)：20%

臺南區免試入學超額比序項目積分對照表

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							
	服務學習							
社團參與								
體適能								
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	
參考總分						100分		

學務處

壹、學生活動組宣導資料

一、志工服務

1、校外公共服務:請同學至 **12年國教網頁** 查詢教育局認定核可的校外服務機構，若未在教育局公告之機構，則由學務處進行認定。



2、若要到校外參加志工服務，請事先填寫**校外服務學習活動申請表**並經由學務處蓋章核可後才去該機構進行服務工作，不可事後才填寫。申請表可由以下兩種方式取得：

- (1) 至學務處學生活動組索取。
- (2) 至「**崇明國中網路首頁**」—上方「**行政團隊學務處**」—下側「**文件下載區**」內下載。

4、服務學習時數目前五專滿分為56小時，高中為50小時。(請注意是否每年有最新規定)

5、校外服務結束後，同學請將先前核章通過的**校外服務學習活動申請表**、**志工服務證書**、**白色榮譽卡**三項至學務處由學生活動組登錄公共服務的時數到個人的多元學習帳戶中。

二、競賽加分

1. 有競賽加分的比賽項目請家長到(台南市教育局的12年國教資訊網)查詢，請鼓勵孩子多多參加不同加分項目的競賽。目前學生活動組可以報名參加的機會有：

- (1)團體:台南市直笛音樂比賽(1.2.3年級)、台南市合唱音樂比賽(1.2.3年級)
- (2)團體:台南市青少年法律達人競賽(3年級)
- (3)個人:台南市學生音樂及美術比賽
- (4)個人或團體:台南市中小學圍棋錦標賽

106 學年度崇明國中市長獎申請辦法 (每年將依據教育局來文規定修改，提供去年參考)

一、市長獎給獎名額及資格：

- (一)各校該學年度畢業班級數乘以3倍為上限。(今年度扣除每班一位市長優學獎後，預定共有40個市長獎名額供全校三年級同學申請)
- (二)市長獎獎項及名額，由各校自行調整之。
- (三)市長獎不得與議長獎、校長獎、區長獎、家長會長等各獎項重複領取。**
- (四)除市長優學獎外，其餘獎項採學校推薦及家長申請雙軌並行制，並由各校畢業生給獎審查委員會審核且擇一項目給獎。

二、給獎評定標準：除市長優學獎和市長勵志獎外，下列獎項以在學期間各該學習領域之總成績乘以百分之三十與其他特殊表現乘以百分之七十後之合計數。

- (一)市長優學獎：以在學期間畢業總成績各班最高者(即五育均優者)(依據「臺南市國民小學學生評量補充規定」及「臺南市國民中學學生評量補充規定」)。
- (二)市長語文獎：在語文領域方面(如國語文、英語文、本土語言及其他語言)有傑出表現者。
- (三)市長科技獎：在數學及自然與科技方面有傑出表現者，兩個領域各佔百分之五十。
- (四)市長藝術獎：在藝術與人文領域各方面有傑出表現者。
- (五)市長體育獎：在健康與體育領域各方面有傑出表現者。
- (六)市長嘉行獎：在綜合活動領域及日常生活中有**敬師孝親**、**助人義行**等方面有傑出表現者。
- (七)市長勵志獎：處於逆境且能服務奉獻或有特殊才能，出類拔萃，足堪表率者。
- (八)其他特殊表現之計算方式如下：

1.由政府主辦、政府委託學校或民間團體承辦、政府與民間團體合辦且獎狀需具備辦理文號與政府機關關防。

- (1)參加**直轄市、縣市性比賽**：第1名可得6分，第2名可得5分，第3名可得4分，第4名可得3分，第5名可得2分，第6名可得1分，獎狀採計至第6名止。
- (2)參加**全國性比賽**：直轄市、縣市性比賽各名次之得分乘以2。
- (3)參加**國際性比賽**：直轄市、縣市性比賽各名次之得分乘以3。
- (4)**校內比賽**得獎依市級比賽折半給分。
- (5)**團體獎**部分依第1目至第3目折半給分。

2.由民間團體辦理且獎狀**需具備政府機關核定文號**。

- (1)依第六點第八項第一款第1目至第3目**名次折半給分，個人累計積分最高以10分為限。**
- (2)團體獎部份依本款第1目折半給分。
- (九)得獎名次非以第六點第八項第一款第1目頒發者，其得獎名次對照如附表一；得獎名次如未在上表內時，得由各校畢業生給獎審查委員會依實際情況予以比照認定之。
- (十)未規定之重大特殊表現，需經各校畢業生給獎審查委員會審議決議。

三、若申請同學同時榮獲市長優學獎(全班綜合成績第一名)，或其他獎項時，屆時將依照以下順序擇一錄取：(1)市長優學獎(2)同學申請表所填寫的各類市長獎志願序(3)議長、校長、區長、家長會長等獎項

貳、台南市崇明國中健康促進學校議題宣導

一、無菸崇明 Yes We Can!(菸害防制)

請與我們一同支持校園全面禁菸，讓您的孩子擁有最健康安全學習環境；戒菸英雄就是您！

◎根據多項研究指出抽菸百害無益：

抽菸加速智力退化；增加心血管病風險；破壞呼吸系統功能並增加罹患肺癌率 4-20 倍；口臭齒黃；導致下一代易患先天缺陷或早產；增加罹患白內障機率；加速老化(比實際年齡老上 10 歲)與骨質的流失。



二、關心孩子的視力，您可以做的有:(視力保健)

- (1) **天天 120**:協助增加孩子自然光線的暴露及遠視的機會，每天達到 120 分鐘。
- (2) 提醒孩子 **規律用眼 3010**:看書 30 分鐘記得休息 10 分鐘，以保護眼睛不近視。
定期帶孩子視力檢查，建議每學期 1 次。



三、二要二不；從齒保健康(口腔衛生保健)

- ◎一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次。
- ◎二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。
- ◎一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，減少使用糖果或含糖飲料獎勵孩子。
- ◎二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶。

四、性教育(愛滋病防治)



在台灣平均每天有 6 人被診斷感染愛滋，而 15-24 歲的年輕人，約 700 位就有一名愛滋感染者。

保護自己與家人，預防愛滋病有以下幾招：(1)全程正確使用保險套(2)拒絕誘惑與濫交，忠實性伴侶(3)不共用針頭

五、正確用藥五大核心能力(正確用藥教育)

【能力一 清楚表達自己的身體狀況】

看病時先瞭解自己身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：哪裡不舒服；有無藥品或食物過敏史；目前正在使用的藥品；是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作；是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

【能力二 看清楚藥品標示】

先核對藥袋上的姓名與年齡是否正確。了解其他相關重要訊息如使用的時間、用量；注意事項、副作用或警語等。

【能力三 清楚用藥方法、時日】

藥品應依藥袋標示的時間使用。口服藥品應以適量的開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用。）

【能力四 做身體的主人】

「不聽」：不聽信別人推薦的藥

「不信」：不信有神奇療效的藥

「不買」：不買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥

「不吃」：不吃別人贈送的藥

「不推薦」：不要推薦藥品給其他人

【能力五 與醫師、藥師作朋友】

藥袋諮詢電話讚，萬事詢問不慌張；聯絡電話要留存，安全健康有保障

六、 全民健保

珍惜健保資源，讓我們的孩子能永續享有健全的健康制度，您可以這樣做：

- (1)善用社區診所厝邊好醫生為家庭醫生，為全家人的健康守護第一關(落實醫療分級)
- (2)不重複拿藥，不囤積藥品

七、 健康密碼 85210(健康體位)

『8』-- 每天睡滿 8 小時：9 點以前上床睡覺，培養良好且規律的睡眠習慣。

『5』-- 天天 5 蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等等）蔬果，要有自己一拳半大小的量，用餐時間要滿 20 分鐘。

『2』-- 四電少於 2：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於 2 小時。

『1』- 1 天運動 30 分鐘：一週累積 210 分鐘的運動量。

『0』-- 喝 0 熱量的白開水：每天喝白開水 1500 cc 以上，少喝含糖飲料。



八、 愛惜健康；遠離檳榔(檳榔防制)

(1)在台灣，口腔癌成為青壯年（25-44 歲）男性最常見罹患的癌症，平均死亡年齡僅 55 歲，比其他癌症早了 10 歲以上。

(2)十位男性中就有 1.5 人嚼檳榔，平均每 1.6 小時就有 1 個人得口腔癌；每 4 小時就有 1 人死於口腔癌。

(3)口腔癌已然成為台灣男性所罹患的主要癌症中，發生和死亡情形增加最快者（行政院衛生署，2009）。

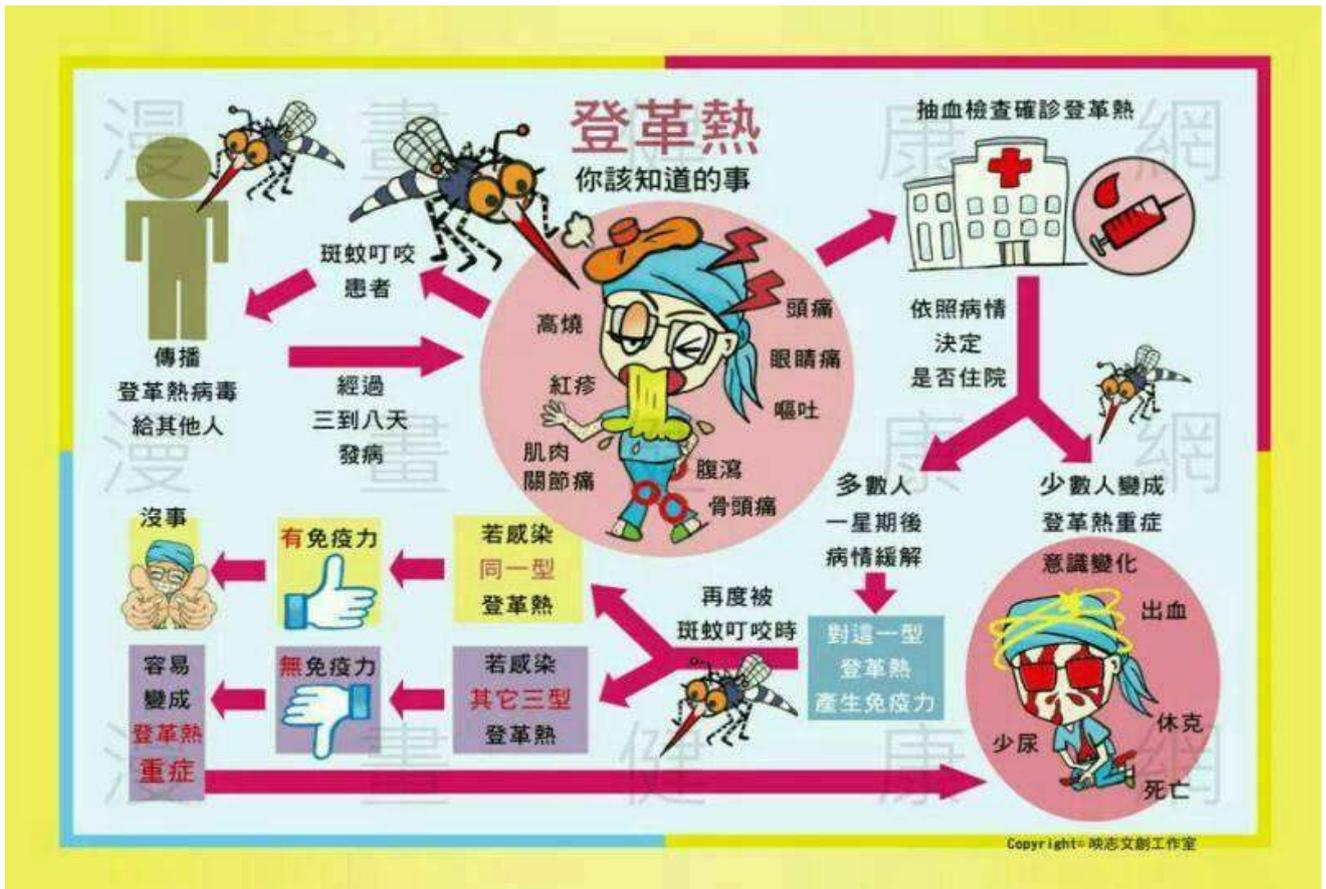
(4)研究證實，菁仔（荖花檳榔）和白灰包葉（包葉檳榔）都具有致癌性，國際癌症研究中心（IARC）在 2003 年已證實檳榔為一級致癌物。

(5)口腔癌患者高達 9 成食用檳榔，且食用檳榔會增加罹患口腔癌的機率 28 倍



~~愛惜您的健康與家人的幸福，遠離檳榔的威脅~~

【登革熱】你該知道的事



認識 A 型 B 型流感

流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。流感病毒可分為 A、B、C 三種型別，其中只有 A 型及 B 型可以引起季節性流行。台灣主要流行的季節性流感病毒有 A 型流感病毒的 H3N2 亞型與 H1N1 亞型，以及 B 型流感病毒等 3 類。

流感之重要性在於其爆發流行快速、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，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全者。

定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。由於接種流感疫苗的保護效果於 6 個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。

※這學期學校有替學生安排流感疫苗注射，請家長盡量讓學生注射流感疫苗，預防流感的盛行

崇明國中衛生組關心您

參、體育組宣導資料

- ◎本校為體適能檢測站。體育組統一替本校七、八、九年級未達滿分之學生報名並施測，預計於12/2.3.22.23四天檢測完畢。(檢測順序以九年級為優先)
- ◎今年新增中華醫事科技大學補測站，設站時間為108年1月30日至2月3日可讓學生個別報名。
- ◎體適能檢測時檢測成績以四項檢測均完成才予以採計。

◎「體適能」項目採計原則

一、體適能檢測項目：

- (一)肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐。
- (二)柔軟度：坐姿體前彎。
- (三)瞬發力：立定跳遠。
- (四)心肺耐力：跑走。
 1. 女生：800公尺。
 2. 男生：1600公尺。

二、門檻標準：

體適能檢測成績參照教育部民國101年公布之體適能常模，依不同性別及年齡，各單項檢測成績門檻標準如下：

項目	男生				女生			
	13歲	14歲	15歲	16歲	13歲	14歲	15歲	16歲
肌耐力：一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	29	30	32	33	23	22	22	23
柔軟度：坐姿體前彎(公分)	18	18	18	18	24	23	25	24
瞬發力：立定跳遠(公分)	148	165	175	180	120	122	125	127
心肺耐力： 800(女)/1600(男)公尺跑走(秒)	676	659	619	578	316	323	320	311

三、計分原則：

- (一) 檢測成績以門檻方式計分：以個人完成四項檢測為原則，經醫院、學校或體適能檢測站認定無法完成檢測者得擇項檢測，按照計分標準予以計分。
- (二) 計分標準：
 1. 同一次檢測四項均無(或僅一項)達門檻者，得4分。
 2. 同一次檢測任二項檢測成績達門檻者，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以上者，得10分。
- (三)身心障礙學生、重大傷病及體弱學生之計分：

持有各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙學生之證明，或領有身心障礙手冊(證明)者，或持有公立醫院證明為重大傷病、體弱學生，考量學生身心發展差異及就學權益，以4分計。

(四)其他：由學生說明原因，經學校組成專責小組認定確屬不宜檢測之學生，以4分計。

四、成績證明：採體適能檢測站成績證明，學生至體適能檢測站檢測，由教育部統一提供格式，核發單位為檢測單位。

五、採計期限：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。

六、附則：

(一)體適能檢測之年齡計算方式，以7個月為界，檢測年月與出生年月相減，所得月分達7個月以上，則進升一歲。

舉例如下：

1. 民國88年3月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-3(\text{月})=7$ ，因達7個月，故進升1歲，其年齡為14歲。

2. 民國88年5月出生，於民國101年10月進行檢測，年齡計算為 $101(\text{年})-88(\text{年})=13$ ； $10(\text{月})-5(\text{月})=5$ ，因未達7個月，故其年齡為13歲。

(二)受測學生超過16歲者，以16歲之門檻標準計分。

肆、生教組宣導資料

※校園安全宣導

1. 為了促進校園安全，麻煩家長若需入校辦公請務必於警衛室換證登記並領取來賓證，如因事病假需入校接孩子亦請向警衛室登記告知。

※交通安全宣導

1. 崇明路全線號誌於上放學時段將由交通局自動控管號誌，請走大門口的同學務必要看紅綠燈，並遵守交通導護隊指示快步過街。

2. 汽車接送者請勿停在校門口堵塞交通，請盡量往南側前進，亦可讓孩子在南門進入校園，另上學期起已開放南門讓徒步學生進入，請家長盡量直行到『超過學校南門後』再停靠路邊放孩子下車。

3. 校門北側為機車接送區、南側為汽車接送區，麻煩家長配合分流避免會車危險，盡量勿停放在公車停車格並儘速離開以避免被檢舉達人檢舉。

4. 崇明17街早安山丘(早餐店)路口沒有交通隊協助管制，基於安全考量不開放徒步與騎單車同學跨越17街，汽機車接送孩子的家長過馬路時請務必小心。

※反霸凌防治宣導

行為樣態	常見案例	校規相關規範
網路霸凌	透過網路社群引起論戰，攻擊特定人並言語辱罵、威脅人身安全，引起受害者身心恐慌。	1. 依據情節輕重依校規處以勞動服務、警告到大過不等，並由獎懲委員會決議。 2. 提報霸凌委員會啟動調查，確實立案時加害人將登錄記錄於個人雲端系統直至成年。 3. 受害人有法律追訴權利，若有違反法律之部分請自行承擔。
言語霸凌	針對他人外表或言行，予以言語上訕笑、取綽號人身攻擊造成他人心理不適。	
關係霸凌	煽動周邊朋友排擠特定人員，造成該生在学习上受到孤立。	
人身霸凌	破壞他人腳踏車，意圖使人受傷。	

※防制藥物濫用宣導

近日新興非法藥物形態多變，請家長留意孩子的交友與作息，避免觸碰毒品。

輔導室

壹、相關業務說明

一、輔導室各組聯絡方式

- ◎輔導主任：06-2907261#155，辦公室在教學區後棟二樓
- ◎輔導組：06-2907261#151，辦公室在教學區後棟二樓
- ◎資料組：06-2907261#152，辦公室在教學區後棟二樓
- ◎特教組：06-2907261#153，辦公室在教學區後棟一樓
- ◎專任及兼任輔導教師：06-2907261#154，辦公室在教學區後棟二樓

二、目前學校持續招募交通組、午餐組、醫護組、體育器材組、圖書組，有興趣參加的家長請至輔導室報名，也可以請孩子至輔導室拿報名表回家，填妥後再送至輔導室，我們將與您連繫。感謝志工家長用心付出、用愛陪伴崇明的孩子成長。

三、輔導室本學期辦理親職教育系列講座，誠摯邀請各位家長一同參與，關心孩子青春期中生活的最重要的小事，建立和諧、有品質的互動「心」關係！

日期	時間	主題	主講人	地點
10/20(六)	9:00-11:00	家庭有愛、青春飛揚 親職教育講座	謝蓮燕老師	三樓 會議室
10/27(六)	9:00-11:00	新時代父母的挑戰	黃清暉先生	

四、本校推行家長成長精進計畫。

1. 實施方式：凡參與學校舉辦各類宣導講座或說明會者即發予出席記錄證明乙份，自行貼於本校所發行家長精進記錄卡上。
2. 鼓勵方式：家長精進記錄卡貼滿六次出席證明即可兌換親職相關書籍乙本。
3. 精進卡範本如下：

崇明國中家長精進卡

學習如何學習
學習如何傾聽



學生姓名		1年 班	號
		2年 班	號
		3年 班	號
家長姓名			
使用起訖年限	年 月 日 ~ 年 月 日		

序號	活動名稱	日期
1		
2		
3		
4		
5		
6		

五、若要辦理身心障礙學生及身障人士子女之學雜費減免，請準備相關人員之身心障礙手冊、戶口名簿及填寫申請表，申請表請向本校特教組索取，備齊文件後交由特教組處理。

六、關於三年級技藝教育：

技藝教育是專為三年級學生設計的職業試探課程，本校採取抽離式課程，即學生平日留在原班級，只有在技藝課程上課時間到各合作高職學習技能，每週職群授課節數3節，每週一下午5-7節上課，107學年開設五個班級如下：

合作學校	上學期職群	下學期職群	帶隊老師
亞洲餐旅	餐旅	食品	李那莉老師
慈幼工商	動力機械	電機電子	蔡叔良老師
長榮女中	家政	餐旅	康德音老師
光華高中	商業管理	設計	王淑宜老師
南英商工	餐旅	藝術	蔡享言老師

七、請二年級的學生家長留意二升三技藝教育課程申請相關時程

二年級上學期將陸續進行技藝教育宣導及說明會，下學期開學即正式進行報名及遴輔的工作，請家長留意及配合，感謝您！

12/3	進行二升三技藝教育初步意願調查，作為開設職群之依據
1/5、1/12	技藝教育課程家長及學生說明會
2/11	開學立即進行技藝教育 <u>正式報名</u> 及遴輔程序

八、高中、高職、五專入學管道使用到技藝教育課程成績之入學管道有：

1. 五專優先免試入學及聯合免試入學多元比序中有一項技藝優良加分，必須參加技藝課程才有機會拿到1~3分，依技藝課程成績而定。
2. 國中技藝教育競賽在高中職免試多元比序中可列入競賽加分。
3. 可參加國中技藝技能優良學生甄審入學，依技藝競賽成績或技藝課程成績優良來算積分。(申請科系要與修習職群相對應，請參考簡章之對照表)
4. 可參加實用技能學程輔導分發，此分發為全三年級畢業生都可參加，但有修習技藝課程者為分發之第一序位，分發時參照技藝課程成績為排序依據。實用技能班學術課程較少、職業學習較深較廣，適合想提早學得一技之長之學生。

九、本校辦理職涯試探與校外參觀，以原臺南市高中職校及學校辦理意願為主要考量，輔以各校特色，再由各班選擇(多數決)參訪學校，基本上以二年級為主，每學期安排至少一次。

十、國三學生志願選填，輔導室將於 108/01/05 辦理家長說明會。

十一、關於「生涯輔導紀錄手冊」，內有孩子學習歷程與老師輔導諮詢紀錄，各班導師每年五月會發給各位家長審閱並簽名，若無，請向本校輔導室或直接跟導師反映。本校三年來安排的相關輔導測驗：

時間	測驗名稱
一上	國中新版智力測驗
一下	學習適應量表測驗
二上	行為困擾量表測驗、國中生涯興趣量表測驗(興趣測驗)
二下	新編多元性向測驗(性向測驗)
三上	我喜歡做的事(興趣測驗)

各位家長可參考孩子「生涯輔導紀錄手冊」內的測驗，在孩子三年的學習歷程，和孩子討論未來可能的發展以及想就讀的學校，若想選擇就讀技職體系的學校，建議在二年級多參加學校辦理的各項試探活動，並在國三選填志願前先了解各職群，再輔以自己興趣、性向測驗的結果，期望孩子都能適才適性選擇最適合自己的學校、學科。若孩子的學業成績很穩定，未來想就讀普通高中，可以鼓勵孩子在參加學校辦理的各職群試探活動時，提早了解有哪些工作？就算未來不是選擇職業學校，也可以先了解這個社會上的各行各業，經過高中三年，孩子還是要面臨選擇普通大學的科系，透過國中的職群體驗活動，絕非鼓勵國中學生就讀高職，而是希望孩子能個別適性發展，學術傾向明確的學生，我們也會鼓勵他們往普通高中發展。附上「心理測驗在生涯抉擇的應用」一文之內容，請各位家長參考：

◎心理測驗的功能：

1. 瞭解孩子的心理狀況，及預測孩子在各種情境中可能發生的行為。
2. 增加對自我的認識及思考。
3. 對人格特質或心理能力的了解。
4. 探索個人的生涯發展方向和途徑。

◎看待心理測驗前的小叮嚀:

1. 測驗會因為施測時的不同的干擾因素而產生誤差，如：當天的身/心理狀況、動機、緊張、亂猜等等→凡是測量，必有誤差！
2. 測驗的目的是為了讓孩子更了解自己，並能協助孩子擴展個人的選擇，是參考而非唯一考量！

◎性向測驗 VS 興趣測驗

性向 (aptitude)	興趣 (interest)
(1)指學習某種知識或技能的潛能	(1)個人的喜好
(2)可用以預測個體未來發展的可能性	(2)了解「願不願意」做某些事情
(3)可預測「能不能夠」做某些事情	

◎透過測驗可以思考的方向:

1. 與孩子一起討論其強項能力和感興趣的職群，可透過測驗的百分比與常模而得知。
2. 依據選擇出的職群，可透過適性入學資料管理平台來深入了解開設相關職群的學校招生資訊、課程資訊與未來生涯進路。
3. 了解各種升學進路的管道與資訊，透過全面性、多元性的評估，讓孩子能適性發展

◎給家長的一段話:尊重與支持孩子的興趣，陪伴與引領孩子探索生涯。

貳、十二年國教適性輔導諮詢專線及網站

一、諮詢專線

教育部諮詢專線：0800-012580（十二 我幫你）

臺南市教育局：(06) 2991111

臺南市生涯輔導諮詢：(臺南市學生輔導輔諮中心)(06) 2521083

崇明國中：(06)2907261 教務主任(分機 128)及輔導主任（分機 155）

二、參考網站

1. 教育部十二年國民基本教育網站 <http://12basic.edu.tw/>
2. 教育部國中及高中職適性輔導全球資訊網 <https://203.68.66.15/main.php>
3. 107 年國中畢業生適性入學宣導網站 <http://adapt.k12ea.gov.tw/>
4. 技藝教育資訊網 <http://140.122.103.235/>

5. 十二年國民基本教育技職教育宣導 <http://www.tech-12.ntut.edu.tw/bin/home.php>
6. 技訊網（技專校院招生資訊查詢）<http://www.techadmi.edu.tw/search/>
7. 十二年國教五專招生資訊網站 <http://140.124.9.63/junior/index.php>
8. 台南市教育局十二年國教資訊網 <http://12basic.tn.edu.tw/>
9. 台南市學生輔導諮商中心 <http://tnsccm.tn.edu.tw/>

參、輔導小語

- 一、許多生活上的問題讓我們承受相當大的壓力與痛苦，卻是沒人可以講，也無處宣洩，不妨撥打免付費二十四小時全年無休的安心專線 0800788995（「請幫幫-救救我」），衛生署自殺防治中心），台南市衛生局指出，安心專線就像是大家的好朋友，請多多利用，希望大家一起關心協助身旁親友。
- 二、您的家人有網路成癮的問題嗎？本市網路成癮防制中心之家庭教育諮詢為全國性專線，若以市話撥打，僅須撥打「412-8185」；若以手機撥打，則請撥打「02-412-8185」。
- 三、好文共享（本文摘錄自網路，作者：鄭俊德）

【你需要的是同情還是幫助？】

8 種徵兆看出你是否對「習慣依賴」上了癮

作者/鄭俊德 2017/3/17

只有少數的父母是因為不負責任而造就孩子產生問題。更多數的父母則是因為「太負責任」，造就更大的問題。

而太負責任的結果，首先造成孩子產生以下狀況：

- 一、依賴：總認為父母會幫一輩子
- 二、推諉：都是媽媽、爸爸對我太好
- 三、依附：情緒連結，彼此控制
- 四、圈圈：比較難跨出遠方冒險或接受挑戰（但會在圈圈內找刺激）

當然，好的可能狀態是，孩子可能很乖，但也因此過分乖，成為媽寶爸寶。但往壞的一面，就會受同儕影響而走向極端性成癮，找刺激（藥物、毒品、電玩、情

色等)。

這類的父母還會有一種特徵，除了控制欲大之外，常常也會自我控告或是推諉責任，不斷地怪自己：「都是我以前忙於事業沒有好好關心孩子」、「如果我賺得夠多，我就可以好好陪孩子在家玩了。」、「一定都是我離婚的關係」、「都是我不好」、「都是因為我」、「因為孩子失去了父親所以才自暴自棄」。

有些人覺得上癮可以透過心理治療去解決，但真實狀況下，當人被「癮頭」控制時，心靈輔導其實幫助有限，因為心靈是封閉的，且時間並不足夠，反而是父母的陪伴，更能成為孩子最大的支持。

戒癮的過程，有問題的除了孩子本身之外，父母其實更需要同時被輔導與教育。當然，家中有成癮者，這類父母有時候也會有另一種心態表現：「悲壯」，發出我真是命苦的宣言，卻甚少想過要改變源頭，更多時候希望獲得孩子或是外人的同情，而不是幫助。

這個同情的渴望，就像一個溺水的人一直期待別人丟浮木，這尋求丟浮木的對象可能是親人，也可能是公益機構組織，但真正要解決問題，是學會游泳、學會自救。

浮木當然也是另一種依賴的象徵，收多了，會成了另一種癮頭——習慣被同情與被幫助。

如果有以下八種徵兆，就極有可能產生這樣的負面依附關係：

一、害怕沒面子：即使犯罪的不是自己，卻害怕沒面子而不去解決犯罪問題，更多時候是去隱瞞。

二、刻意討好：以為用心就能感動成癮者改變，以為忙進忙出付出更多金錢就能讓孩子或是另一半回頭，但卻更可能成為孩子的「提款機」，習慣用「給與、索取」來彼此交換有目的的愛。

三、模糊的界線：孩子犯罪卻是父母去道歉，父母在人前後的表裡不一，對於犯罪行為的容忍度大。

四、過度在意：當孩子或是上癮者說：「都是妳害我這樣子、都是你的問題、都因為你們離婚……」而家人接收後卻不做正確回應，反而陷入自責，接受控告的狀態。

五、犧牲自己：常常口頭會說「我為了你犧牲掉多少時間、機會、金錢！」但

這些父母可能甚少想，他們的付出，不一定是孩子需要且接收得到的。

六、以為控制可以帶來安全：更多的控制其實帶來更多的反彈，以控制當作自己的「安全感」但卻讓孩子產生更多的「反感」。

七、過分著想：「我孩子欠錢，我一定要趕快幫他還清，否則他會去借高利貸。」、「我孩子撞到人，我趕快去跟對方下跪，這樣可以讓我兒子判輕一點。」、「我孩子很乖的，都是被別人帶壞。」過度的著想不會讓孩子長大，因為孩子的人生應該要為自己的犯錯去負責，才能夠長大。

八、否定事實：「問題是暫時的，我孩子一定會悔改；我外遇的先生會回頭；結婚後他就會愛我，不再打我。」否定現況，也不去試著改變現況，卻奢望未來會自動變好。因此有些父母會藉著忙碌來掩蓋問題，或是藉著關懷更多人來取代家庭失去的關懷，如果及早認清事實，很多癮頭並不會往極端方向走去。

說了這麼多，「癮頭」好像都是負面表徵，當然也有正面的癮頭，例如：愛閱讀、愛運動、愛攝影、愛工作（不過太極端也會影響家庭），適度地投入都是好的。

以上內容，出自今天和一位傳道人倩倩姐聊天所分享的故事，以及她寫的書《[上癮的真相](#)》、《[上癮的治療與陪伴](#)》。他的孩子曾經受同儕影響，家人也因忙碌疏於看顧，孩子在大學時期毒品成癮，且是極難戒除的海洛英，但現在已完全戒除並成為樂器維修師。

另外有更多經過輔導的個案，也因傳道人倩倩姐透過輔導家長支持孩子的過程中，改變了許多年輕靈魂，有的現在成了高中老師、工程師，都完全戒癮，走向正面積極的人生。

這兩本書也非常好讀好懂，因為倩倩姐除了是傳道人外，也畢業於社工科系，並曾任職於廣告公司專職廣告文案，所以內容非常口語化，將很多在心理學應用的專有名詞，用更淺顯的故事去取代。

每個人都可以改變，如果你或家人有癮頭，不要羞於求救，更多時候要尋求幫助，不要老是等待浮木出現，更要學會游泳自救。

~崇明國中輔導室關心您~