

# 目錄

壹、 110 學年度第一學期重大行事曆-----	1
貳、 110 學年度「中學部高一新生親師座談會」程序-----	3
參、 工作報告及參考資料	
一、 教務處-----	4
二、 學務處-----	8
三、 輔導室-----	10
附件	
同德「心」幸福園地-----	28
好站連結與宣導資料-----	32
分機表-----	37



同德高中 110 學年度第 1 學期重大行事曆

月	日	週次							行 事 曆					
		一	二	三	四	五	六	日	教務處	學務處	中學部	實習處	輔導室	總務處、圖書館
九月								一	(1)開學正式上課(學期開始)(教學) (1)發放書籍	(1)開學日服儀檢查 (1)全校大掃除 (3)友善校園月宣導	(1)高二學業考試 (1)高一多元探索 (1)國一多元探索 (4)國高中新生親師座談會	(1)輪調式建教班AB班建教生交接-A進廠(建教) (3)預定110勞安上傳截止(建教)	(4)國一、高一親師座談會	
	5	6	7	8	9	10	11	二	(6)110-1第八節課輔開始上課(教學) (8)高二、三國文、英文及數學複習考(教學)(校內命題) (11)補課9/20課程(教學) (11)申請延長修業年限截止日(註冊)	(8)幹部訓練	(9)8-10/12報名11/4多益考試 (9)9-10/14報名12/11.12/12全民英檢中級-說寫 (11)高中週六加深加廣課程 (11)高二線上親師座談會 (12)全民英檢中級-聽讀、一日考	(6-10)各科實習教室大掃除 (6-10)各科發放實習教室告知紀錄、完成宣導簽章、辦理班級分組(實習) (1-7)水電科自來水管配丙報名事宜 (10)預定110評估資料送件(建教)	(6)實施心理健康風險預防管理 (6)期初特教推行委員會會議 (6)召開輔導工作委員會會議 (6)資源教室(學習中心)活動 (1)高二線上親師座談會	(6)三魚網閱讀投稿開始
	12	13	14	15	16	17	18	三	(17)以前繳交110-1教學大綱及教學進度表(教學)	(15)國家防災日預演 (17)國家防災日	(17)中秋節烤肉晚會 (18)中秋連假週六課程暫停	(15)時尚科草摩義剪 (16)預訂汽車科社區服務	(13)身心障礙學生新生期初IEP會議 (13)穩定就業計畫課程開始	
	19	20	21	22	23	24	25	四	(20-21)中秋節 (22-30)各科教師公開觀課(教學) (22)開始申請110學年度寒假重補修(教學) (25)升學管道宣導(家長場)(升學座談會)(註冊)暨菁英班特色班家長座談會、高一新生家長選課說明會(教學)	(22)班際拔河預賽		(22-30)餐飲科預計開始業師協同教學 (22-30)動畫科預計開始業師協同教學 (24)預定110評估資料補件結束(建教)	(25)高職部新家長親師座談 (25)身心障礙新生親師座談	
	26	27	28	29	30			五		(27-28)第一次健康檢查 (29)社團 I (30)家長代表大會暨第一次家委會	(26)多益考試		(29)國中學生生涯輔導紀錄手冊填寫說明	(27-1)圖書巡禮(認識圖書館、三魚網及電子資源)
十月							1	2	五					
	3	4	5	6	7	8	9	六	(4-30)各科教師公開觀課(教學)	(6)班際拔河決賽			(4-15)辦理家庭教育暨性別平等宣導活動 (4-15)法律常識教育學生宣導活動 (4)穩定就業計畫團輔開始	
	10	11	12	13	14	15	16	七	(12)申請折抵學分截止日(註冊) (11)國慶日放假 (14-15)第一次段考(教學) (14-15)優質化-教師專業成長社群校內教師研習 (16-22)輪調B班期中考成績輸入繳交截止日	(13)高一健康操比賽	(16)段考週週六課程暫停 (10)13-11/16報名12/19多益考試	(12-15)動畫科辦理校內優質化活動講座	(4-15)辦理家庭教育暨性別平等宣導活動 (4-15)法律常識教育學生宣導活動 (13)學生學習檔案製作說明講座 (13)高二中職學習與讀書策略量表	
	17	18	19	20	21	22	23	八	(20-21)三年級校外模擬考(教學)(暫) (21-22)第一次作業抽查(教學) (22)第一次段考成績繳交截止日(註冊)	(20)社團 II	(20)國一英語話劇比賽 (20)高一簡報比賽	(21起)即測即評第三梯次開考(實習組) (22)南投縣集團結婚 (22)動畫科支援南投縣集團結婚攝影 (23)商業類在校生 學科測試(實習組)		
	24	25	26	27	28	29	30	九	(27)國語文競賽(教學)	(27-29)畢業旅行	(31)高二仿真模考 (24)多益考試	(25-26)第一次實習作業簿抽查 (30)視覺傳達設計類丙級-術科考試	(27)性別平等教育研習 (27)生命教育學生講座 (27)國一情境式興趣測驗、國中學生學業性向測驗	
十一月	31	1	2	3	4	5	6		(1-30)各科教師公開觀課(教學) (1)109-1期中教學研究會(教學)	(3)大隊接力預賽		(1-5)動畫科辦理校內優質化活動競賽	(1)教師特教知能研習 (1)11年度青年教育與就業儲蓄帳戶方案開始	
	7	8	9	10	11	12	13	十		(10)社團 III		(12)餐飲科邀請名廚藝講座 (9-11)全國家事類科技藝競賽-三民家商 (8-12)動畫科預計辦理職場體驗		
	14	15	16	17	18	19	20	十一		(17)運動會個人單項預賽	(14)多益考試 (20)全民英檢初級-說寫	(16)預定110現場評估開始(建教) (20)三年級畢業成果展	(20)環境消毒	
	21	22	23	24	25	26	27	十二	(26-30)輪調B班期末及學期成績輸入繳交截止日 (29-30)第二次段考(教學) (30)課表異動輪調班AB班交接—發放輪調班A班課表(教學)		(21、27)全民英檢初級-說寫 (25)感恩節活動	(23-26)全國工業類技藝競賽-台南高工 (30-12/02)全國商業類技藝競賽-彰化高商		
	28	29	30					十三						
十二月								十四	(1)輪調A班課程開始(教學) (1)發放輪調A班書籍(書籍)	(1)社團IV (2)運動會預演 (3)校慶運動會		(11/30-02)全國商業類技藝競賽-彰化高商 (1)輪調式建教班AB班建教生交接-B進廠(建教) (1-3)動畫科參加全國商業類科技藝競賽-彰化高商	(30)穩定就業計畫課程/團輔結束 (3)第十屆校友會	
	5	6	7	8	9	10	11	十五	(6-7)第二次作業抽查(教學) (7)第二次段考成績繳交截止日(註冊) (8)高二、高一生涯選課說明(教學) (10)110學年度寒假重補修申請截止(教學)	(7)健康檢查 (8)班際排球賽預賽	(11)全民英檢中級-說寫	(6-7)第二次實習報告抽查(實習) (9)聖誕薑餅屋競賽(烘焙科) (11)餐飲科校內廚藝競賽 (8)時尚科草摩義剪	(8)高三學生學習檔案講座	
	12	13	14	15	16	17	18	十六	(15)110寒假輔導意願調查(教學)	(17)捐血宣導	(12)全民英檢中級-說寫	(16)預訂汽車科社區服務 (17)預定110現場評估結束(建教)		
	19	20	21	22	23	24	25	十七	(20-30)排定110學年度寒假重補修課程(教學)	(22)社團V (23)高一英文歌曲比賽 (24)捐血活動	(19)多益考試 (24)聖誕節活動			
	26	27	28	29	30	31		十八	(31)元旦放假	(29)班際排球賽決賽		(27-30)動畫科預計辦理乙級檢定加強班		
一月								十九	(3)期末教學研究會(教學) (3)申請校內轉科班開始日(註冊) (7)第八節課輔結束(教學)	(13)師生盃排球賽				
	9	10	11	12	13	14	15	二十	(10-14)期末教學設備盤點(設備) (14)領取註冊單(註冊)	(12)社團VI		(14)預定110補評估勞安上傳截止(建教)		
	16	17	18	19	20	21	22	廿一	(18-20)期末考(教學) (20)申請校內轉科班截止日(註冊) (21)寒假開始 (21)輪調A班期中考成績輸入繳交截止日	(20)寒假反毒暨安全要求事項宣導		(21)預定110補評估資料送件(建教)	(20)期末校務會議	
	23	24	25	26	27	28	29	廿二	(24-27)寒假重補修上課(教學) (24-27)寒假輔導(教學) (25)學期成績繳交截止日(註冊) (27)110-1補考(教學)		(29)期末線上親師座談會	(28)預定110補評估資料補件結束(建教) (31)109-1水電科產業特殊類科結報	(25)輔導工作期末檢討 (25)期末特教推行委員會會議 (25)輔導資料整理 (29)高中部國中部親師座談會	
	30	31	1	2	3	4	5	廿三	(31)110-1學期結束					(5)環境消毒
二月								廿四	(1)110-2學期開始 (7-9)110寒假重補修結束(教學) (9)110-2期初教學研究會、課程發展委員會(教學) (8)發放110-2課表(教學) (11)110-2開學、正式上課(教學)	(11)開學日 (10-12)友善校園週宣導				
	6	7	8	9	10	11	12	寒						
	13	14	15	16	17	18	19			(16)幹部訓練		(14)預定110補評估現場評估開始(建教)		
	20	21	22	23	24	25	26	一						
	27	28						二	(28)輪調A班期末及學期成績輸入繳交截止日					

南投縣同德高中暨附設國中部 110 學年度第一學期行事曆

(110.8.9 版)

月/週	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9月	1 29	30	31	9/1 ■新生訓練 ■開學正式上課(學期開始) ■註冊、班務、大掃除、發放書籍 ■開學日履歷檢查 ■高二學業甄試 ■高一、國一多元探索 ■高一高二夜輔開始 ■友善校園月宣導 ■全國高中生小論文寫作比賽中學生網站開放投稿 ■全國高中生閱讀心得寫作比賽	2	3	4 ■09:30-11:30國高中新生親師座談會(到校) ■18:00高二親師座談會(線上)
	2 5	6 ■高三親師座談會 ■三點網購投稿開始 ■11th書林英文讀書心得比賽投稿(9/6-11/15) ■國一第9節課開始	7	8 ■報名11/14多益考試(9/8-10/12) ■幹部訓練	9 ■報名12/11、12/12全民英檢中級-說寫(9/9-10/14)(國)	10	11 ■補中秋節9/20課程 ■高中週六課程 待確認
	3 12	13 ■全民英檢中級-聽讀、一日考(國)	14	15 ■國家防災日預演 ■中英文抽背(1)	16	17 ■國家防災日 ■中秋節烤肉晚會 ■夜間輔導課程暫停	18 ■中秋連假週六課程暫停
	4 19	20 ■中秋節(彈性放假)	21 ■中秋節	22 ■開始申請110學年度寒假重補修 ■班際拔河預賽 ■中英文抽背(2)	23	24	25 ■身心障礙學生新學期初IEP會議 ■升學管道宣導暨菁英班特色班家長座談會、高一新生家長選課說明會
10月	5 26	27 ■健康檢查(9/27-9/28) ■新生圖書巡禮	28	29 ■國語文競賽預賽 ■國中學生生涯輔導紀錄手冊填寫說明 ■第二專長課	30	1	2
	6 3	4 ■辦理性別平等、法律常識教育學生宣導活動(10/4-10/15)	5	6 ■班際拔河決賽(國高中、高職) ■中英文抽背(3)	7	8	9 ■週六加強課暫停
	7 10	11 ■國慶日放假	12 ■申請折抵學分截止日	13 ■高一健康操比賽 ■學生學習檔案製作說明講座 ■高二「高中職學習與讀書策略畫表」 ■報名12/19多益考試(10/13-11/16)	14 ■第一次段考	15 ■第一次段考 ■全國中小論文寫作比賽截稿 ■全球華文學生文學獎徵稿開始 ■夜間輔導課程暫停	16 ■週六加強課暫停
	8 17	18	19	20 ■高一「大考中心興趣畫表」、「新編多元性測驗」開始施測 ■高一簡報比賽 ■國一英語話劇比賽 ■第二專長課	21 ■第一次作業抽查	22 ■第一次作業抽查	23
9 24	25 ■萬聖節活動	26	27 ■國語文競賽 ■國一「情境式興趣測驗」 ■性別平等教育研習 ■生命教育學生講座 ■大學參訪+畢業旅行(高二)	28 ■大學參訪+畢業旅行(高二)	29 ■大學參訪+畢業旅行(高二) ■夜間輔導課程暫停	30 ■週六加強課暫停	
11月	10 31	11/1	2	3 ■大聯接力預賽 ■中英文抽背(4) ■第二專長課	4	5	6
	11 7	8	9	10 ■第二專長課	11	12	13
	12 14	15	16	17 ■運動會個人單項預賽 ■國文默寫抽考(1)	18	19	20 ■全民英檢初級-說寫(國) ■環境消毒
	13 21	22 ■環境消毒	23	24 ■中英文抽背(5)	25 ■感恩節活動	26	27 ■全民英檢初級-說寫(國)
12月	14 28	29 ■第二次段考	30 ■第二次段考	1 ■第二專長課	2 ■運動會預演	3 ■校慶運動會 ■夜間輔導課程暫停	4 ■週六加強課暫停
	15 5	6 ■第二次作業抽查	7 ■第二次作業抽查	8 ■高二、高一選課說明 ■班際排球賽預賽	9	10 ■110學年度寒假重補修申請截止 ■全民英檢中級-說寫(國)	11
	16 12	13 ■全民英檢中級-說寫(國) ■親子教育活動	14 ■布克登書展(12/14-12/18)	15 ■110寒假輔導意願調查 ■中英文抽背(6)	16	17 ■朝血堂等	18
	17 19	20	21	22 ■第二專長課	23 ■高一英文歌曲比賽 ■捐血活動	24 ■聖誕節活動 ■捐血活動	25
111年	18 26	27	28	29 ■班際排球賽決賽	30 ■夜間輔導課程暫停	31 ■元旦(補假)	1/1 元旦 ■週六加強課暫停
	19 2	3	4	5 ■國文默寫抽考(2)	6	7	8 ■博客來投稿統計截止(全年級)
	20 9	10	11	12 ■第二專長課	13 ■師生盃排球賽	14 ■領取註冊單	15
	21 16	17 ■11th書林英文讀書心得比賽得獎公告	18 ■期末考	19 ■期末考	20 ■期末考 ■寒假反毒暨安全要求事項宣導 ■夜間輔導課程暫停	21 ■寒假開始	22
2月	23	24 ■寒假重補修上課(1/24-2/9) ■國高中寒假輔導課(1/24-1/28)	25	26	27 ■110-1期末補考	28	29 ■期末線上親師座談會
	30	31 ■除夕	2021/2/1 ■春節2/1-2/6 ■110-2學期開始(行政)	2 ■春節2/1-2/6	3 ■春節2/1-2/6	4 ■春節2/1-2/6	5 ■春節2/1-2/6 ■環境消毒
	6 ■春節2/1-2/6	7	8	9	10 ■友善校園週宣導(2/10-2/12)	11 ■110-2開學日、正式上課	12

同德學校財團法人南投縣同德高級中等學校

Tung Der High School

110 學年度第 1 學期 中學部高一新生親師座談會程序表

2021 Fall Semester Parent Teacher Meeting Schedule

活動時間：110 年 9 月 4 日 星期六 10:30-12:00

Time: Saturday, September 4, 2021, 10:30 AM-12:00 PM

活動對象：110 年高一新生家長及新生

Attendees: 10<sup>th</sup> Graders and Parents of the Class of 2021

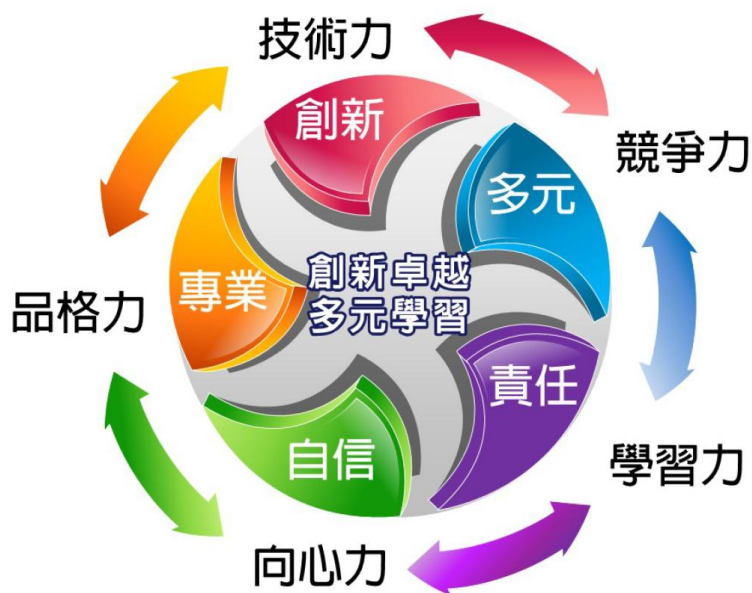
時間 Time	程序 Event	主題 Topic	時間(分) Duration	主持人 Organizer	與會人員 Attendees
10:20 / 10:30	加入線上會議 (連結公告群組) Join the Online Meeting (the link will be posted in the group chat )	相見歡 Meet and Greet	10	輔導室 Counselors' Office	School Directors, Homeroom Teachers 各處室主任、導師
10:30 / 10:35	校長致詞 Principal's Speech	歡迎致詞 介紹本校師長 Principal's Speech: introduce the staff	5		
10:35 / 10:40	教務主任 Director Of Academic Affairs	108 新課綱簡介 Introduction to the Curriculum Guidelines of 12-Year Basic Education_General Guidelines	5		
10:40 / 10:45	學務主任 Director Of Student Affairs	學生管理 Student Affairs	5		
10:45 / 10:50	輔導主任 Director Of Counseling	學習歷程檔案 School Life in Tung Der	5		
10:50 / 11:20	中學部主任 Director of the High School Department	我的同德生活 School Life in Tung Der	30		
11:20 / 11:50	導師 班級座談 Homeroom Teache	班級經營 Class Management	30		
11:50 / 12:00	Q&A				

# 同德高中 教務處

## 一、學校願景



## 二、學生圖像



## 三、工作報告

- (一) 本學年度辦理優質化及均質化計畫，促進學校提高競爭力，全面提昇中等教育品質，整合社區教育資源，以建構學生認同適性發展的學習環境。
- (二) 鼓勵本校教師善用多元評量包含：紙筆測驗、實作、表演、晤談、報告、檔案、設計製作等方式，設法瞭解學生的真正學習成果，讓學生能在學習中獲得成就感，進而樂於學習，主動學習。
- (三) 學生、家長、導師，可依帳號（學號）及密碼（身分證號）透過校務行政系統查閱學生成績、缺曠、獎懲等在校表現情形。
- (四) 協同輔導室及導師、任課教師幫助學生建立學習歷程檔案。

#### 四、重點工作計畫

項次	活動項目	活動日期	備註
1	110-1 開學暨正式上課	09/01(三)	
2	110-1 二、三年級複習考	9/08(三)	國、英、數校內命題
3	110-1 補課	09/11(六)	補上 09/20(一)課程
4	中秋節	09/20(一)~09/21(二)	放假
5	110-1 第一次段考	10/14(四)、10/15(五)	
6	110-1 三年級第一次模擬考	10/20(三)、10/21(四)	校外命題
7	110-1 第一次作業抽查	10/21(四)、10/22(五)	
8	110-1 國語文競賽	10/27(三)	字音形、書法、作文
9	110-1 第二次段考	11/29(一)、11/30(二)	
10	元旦	110/12/31(五)	放假
11	110-1 期末考	111/01/18(二)~111/01/20(四)	
12	結業式	111/01/20(四)	
13	110-1 寒假輔導	111/01/24(一)~111/01/28(五)	
14	110-2 開學、正式上課	111/02/11(五)	

#### 五、學習歷程檔案



**教育部國民及學前教育署**  
高級中等學校校內學生學習歷程服務平台  
K-12 Education Administration, Ministry of Education

**同德高級中等學校**

報修系統 操作手冊 留言板

服務專線: 0800-825001

**使用者登入**

本機登入

帳號 \*

學 號

密碼 \*

身分證字號

驗證碼(驗證碼不分大小寫) \*

驗證碼

3LCPD 換一張

登入 忘記密碼





**學習歷程檔案裡面  
要放什麼？**

**基本資料**

- 學生基本資料，包含擔任幹部等

由學校人員「每學期」進行上傳

**修課記錄**

- 各科目課程學業成績及課程諮詢紀錄

由學校人員「每學期」進行上傳

**課程學習成果**

- 修課紀錄及學分數之課程作業、作品及其他學習成果，並經過教師的認證！
- 每學年最多勾選6件上傳到中央資料庫

由學生「每學期」進行上傳

**多元表現**

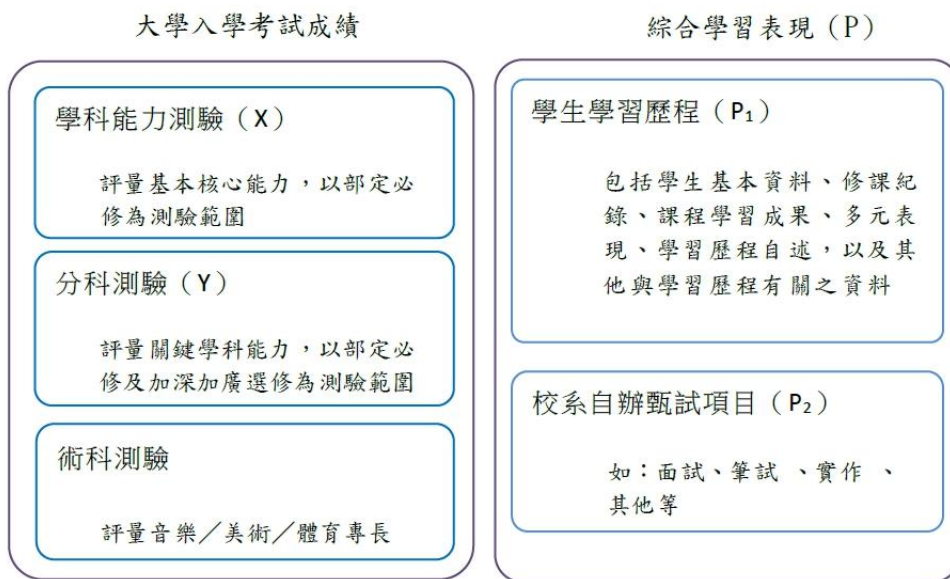
- 彈性學習時間、團體活動時間及其他表現
- 每學年最多勾選10件上傳到中央資料庫

由學生「每學年」進行上傳

## 六、大學考招

表 2：多元入學方案下不同入學管道與選才重點或精神

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



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

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	-----

採計項目	申請入學(5月~6月)	分發入學(8月)
學測→新型學測(X)	採計最多4科	採計最多4科
備審資料→學習歷程(P1)	各校系P1與P2占比至少50%，且P1占比需大於P2	不採計
第二階段筆面試(P2)		
指考→分科測驗(Y)	不採計	至少1科

## X、Y 評量的能力不同

考試名稱	評量能力	辦理考科	命題範圍	滿級分
學科能力測驗 (X)	基本核心能力	國文 (含國語文寫作)、英文、數學 (數學 A 或 B)、社會、自然	部定必修	15 級分
分科測驗 (Y)	關鍵學科能力	數甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會	部定必修 部定加深加廣選修	45 級分

資料來源：大學招聯會



# 同德高中學務處

## 一、學務重點工作

- 1.加強學生生活教育、品德教育、交通安全教育、民主法治教育及環保教育。
- 2.落實兩性教育、性別平等教育、生命教育、人權教育。
- 3.建立友善校園，營造優質安全的學習環境。
- 4.強化師生體適能，創造健康學校的新觀念。
- 5.落實學生生活品格教育：仁慈、尊重、誠實、責任、勇氣、孝順。
- 6.行動電話管制、午餐團膳實施、上課期間校園及走廊淨空、非課堂課時桌面淨空等持續關注及要求。

## 二、定期實施週會、聯課活動、班會及朝會

- 1.社團活動
- 2.班會依安排課堂時間實施討論題綱。
- 3.朝會：早晨 7 點 40 分集合。
  - 週二頒獎及校長講話
  - 週五各處室各組業務宣導時間

## 三、訓育活動

- 1.推展學生自治團體之運作。
  - 召開班會彙整處理學生意見。
- 2.辦理學生赴日教育旅行，提升學生國際觀，增加國際視野。
- 3.辦理國際友校到校參訪及交流，增加學生與國外同齡學生互動及交流機會。
- 4.有專案性、休閒性、服務性、表演性、學藝性、體能性等多元社團，提升學生課外參與及表現機會。
- 5.推動三好校園相關活動。

## 四、推動生活輔導工作重點

- 1.辦理防震、防災演練。
- 2.加強學期中德行表現低下學生、學期留校察看學生的生活輔導工作，並協請輔導室、輔導教官及導師共同配合輔導。
- 3.加強管制學生公差缺曠事假，除生輔組嚴予審核外，亦請導師多加輔導，並聯繫家長配合關心瞭解子女，減少非必要之缺課情形發生，提升學生到課率。
- 4.確保學生上下學之秩序及安全，透過教育宣導嚴禁無照駕駛汽、機車。如有違規者，依校規嚴處。
- 5.每週實施生活競賽評比，針對表現不佳班級加強輔導。
- 6.每月第一週週二朝會針對學生服儀實施全面性檢查，其餘時間實施不定期抽檢，針對不合格者加強正向輔導作為，要求改進。

- 7.持續維持全民國防教學正常化並加強學生紀律之要求、生活禮儀、秩序等規範。
- 8.維持上下課紀律，要求樹立鐘聲權威。
- 9.教官同仁利用課餘時間巡邏校園整體環境，加強學生上課紀律（嚴禁上課睡覺、服儀不整、上課吵鬧、使用手機等情事），及防範危安事件肇生。
- 10.持續加強戒煙教育，期能達到校園全面禁菸。
- 11.配合導師落實學生生活教育，以輔導取代記過，強化進德教育功能，並協同家長共同輔導違規學生。
- 12.協助住宿生生活輔導及管理。
- 13.加強宣導及應變如何維護校園安全，防範校園偶發事件，如外人闖入校園或教室、鬥毆、竊盜等以維校園安寧。
- 14.高一新生全面尿液篩檢，並依教育部防制學生藥物濫用三級預防輔導作業，請各班導師提供有特殊情狀學生名單，列為特定人員實施不定期尿液篩檢檢查對象作業，以確保校園純淨。

## 五、衛生保健

- 1.舉辦捐血活動、預防注射、菸害防制、學生健康檢查、健康促進講座。
- 2.學生團體保險申請，檢附資料：診斷證明書（正本）、醫療收據（影本須蓋章）、存摺封面影本、填寫班級、姓名、聯絡電話。107學年度起自付額500元。
- 3.加強垃圾分類、資源回收、廢乾電池回收競賽。
- 4.環境區域整理，分配班級打掃區域。

## 六、體育活動

- 1.12/3（五）舉辦校慶運動會。
- 2.舉辦110學年度班際運動競賽：

上 學 期	一年級	9、10月 班際拔河賽 大隊接力	健康操	校慶 個人單項 趣味競賽	12、1月份 班際排球賽 排球師生盃
	二年級		X		
	三年級		X		
下 學 期	一年級	3月份 班際籃球賽	4月份 校園路跑	5月份 班際棒排賽	師生盃
	二年級				
	三年級			X	X

# 同德高中親師座談家長說明會



輔導主任 洪梓恩

輔導室主任 洪梓恩 分機134

輔導教師 葉婷雯 分機147

特教輔導教師 張妙如 分機147

輔導室  
Guidance room  
成員介紹

## 同德高中與家長之夥伴關係 ( Partner Relationship )

高中生活是孩子人生中相當重要的一段，學生升學壓力有賴我們的**陪伴Accompany**與**傾聽Listen**，團體生活中的人際溝通有賴孩子的摸索、我們的提點，倫理道德與紀律的培養有賴我們的**教誨與告誡**，再加上所有基礎科目的訓練，社團活動的精彩，孩子將會非常忙碌。

同德高中教師群與家長的角色比起寵愛，重要的應該是督促孩子**學習獨立自律**、**仁慈**、**懂得尊重**，在未來與孩子建立亦師亦友的關係中，衷心期盼家長多予支持，也不吝給予指教，讓同德高中教師群與家長保持親師間的管道暢通，也讓孩子未來三年之間能上軌道、平安成長。最終目標**考取心目中理想大學**。

### 輔導室-高中部工作三大主軸



## 輔導室-高中部工作項目

- 優化高中部**學生學習檔案** ( 與高中部主任配合、邀請大學教授指導 )
- 高一新生至**彰師大輔諮系**參與團體輔導活動 ( 預計10月份；自我探索、學習策略、生涯探索 )
- 高一新生預計至**國立大學**參訪
- 高一下學期**心理測驗** ( 大學興趣量表 )
- 高二**心理測驗** ( 學習策略量表 )
- 高中部**TD系列講座** ( 類似TED講座；預計邀請專家學者、生涯名人、校友 )
- 高中部學生**個別諮商輔導** ( 全學年 )



## 學習歷程檔案

輔導主任 洪梓恩

資料來源參考:台中女中、一中網站

# 大學端到底想看什麼？ 如何評選上傳的資料？



學科成績



自主學習



學習成果



競賽成績



服務學習



實作作品



檢定證照



EDUCATION

## 111學年大學參採高中學習歷程

111考招申請 參採數A數B 統計資料

	不採	數A	數B	均可	總計	不採	數A	數B	均可
1 資訊學群	59	112	52	18	241	24%	46%	22%	7%
2 工程學群	24	210	22	23	279	9%	75%	8%	8%
3 數理化學群	6	99	5	0	110	5%	90%	5%	0%
4 醫藥衛生學群	51	85	13	4	153	33%	56%	8%	3%
5 生命科學學群	32	43	1	1	77	42%	56%	1%	1%
6 生物資源學群	9	23	5	0	37	24%	62%	14%	0%
7 地球環境學群	3	29	4	0	36	8%	81%	11%	0%
8 建築設計學群	86	6	12	4	108	80%	6%	11%	4%
9 藝術學群	78	1	6	4	89	88%	1%	7%	4%
10 社會心理學群	37	7	29	3	76	49%	9%	38%	4%
11 大眾傳播學群	46	2	9	0	57	81%	4%	16%	0%
12 外語學群	96	0	15	1	112	86%	0%	13%	1%
13 文史哲學群	70	0	10	2	82	85%	0%	12%	2%
14 教育學群	24	4	38	1	67	36%	6%	57%	1%
15 法政學群	39	5	24	5	73	53%	7%	33%	7%
16 管理學群	156	26	99	5	286	55%	9%	35%	2%
17 財經學群	46	18	68	1	133	35%	14%	51%	1%
18 遊憩運動學群	80	0	22	1	103	78%	0%	21%	1%
19 其他學群(不顯示學群)	135	124	71	17	347	39%	36%	20%	5%

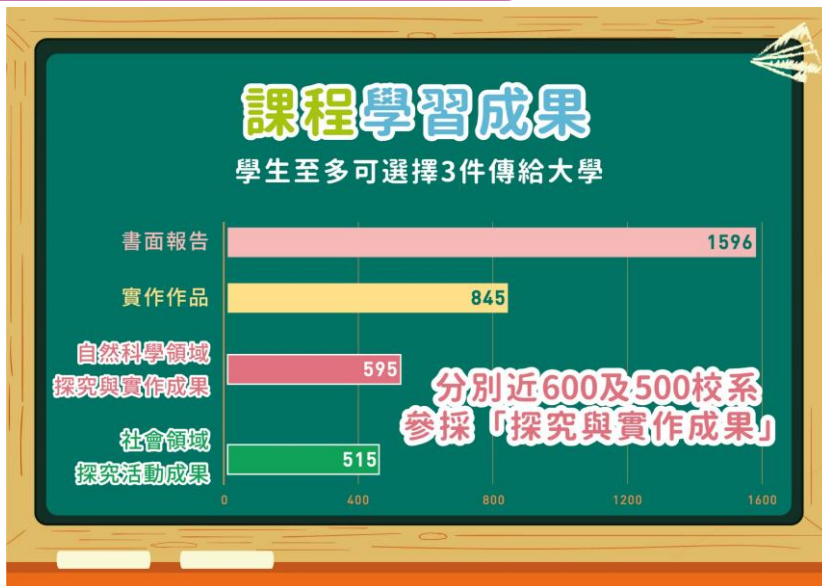
EDUCATION

## 111學年大學參採高中學習歷程



EDUCATION

## 111學年大學參採高中學習歷程



EDUCATION

## 111學年大學參採高中學習歷程



EDUCATION

## 學習歷程檔案的用意

透過學習歷程檔案，全面瞭解學生學習狀況



EDUCATION

## 學習歷程檔案



EDUCATION

## 學習歷程檔案

學習歷程學校平臺		學習歷程中央資料庫	
項目	內容	項目	內容
基本資料	學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部紀錄)	基本資料	同學習歷程學校平臺之資料 ● 學校每學期提交
修課紀錄	學校報經各該主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目/課程學業成績及課程諮詢紀錄	修課紀錄	同學習歷程學校平臺之資料； 不包括課程諮詢紀錄 ● 學校每學期提交
課程學習成果	(需任課教師認證) 前款科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果 ● 每學期學生上傳時間及件數由學校自訂	課程學習成果	同學習歷程學校平臺之資料 ● 學生自一學年上傳至學校平臺之課程學習成果，勾選至多6件，由學校每學年提交
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 ● 學生上傳時間及件數由學校自訂	多元表現	同學習歷程學校平臺之資料 ● 學生自一學年上傳至學校平臺之多元表現，勾選至多10件，由學校每學年提交

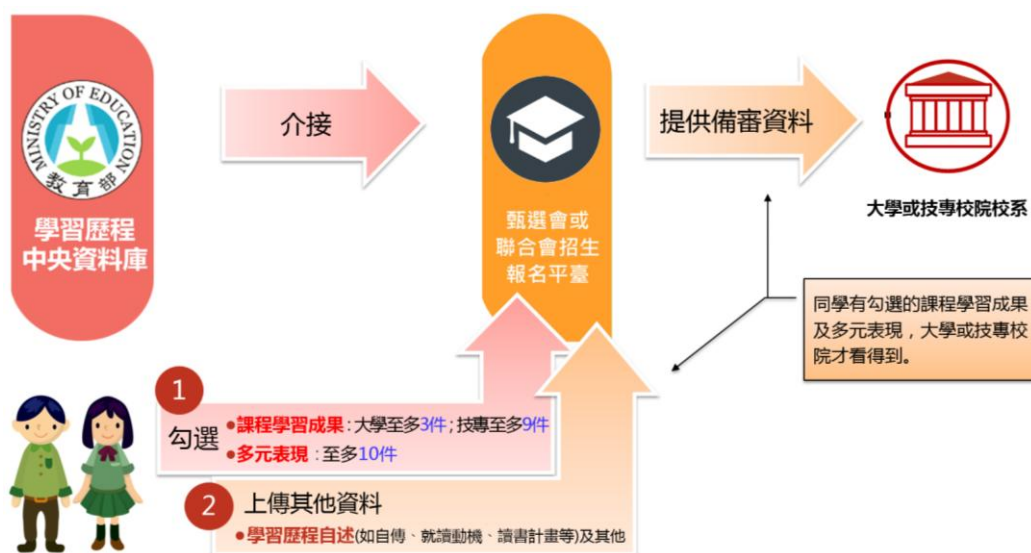
EDUCATION

## 學習歷程檔案可上傳的檔案格式

資料項目	檔案格式類型	內容說明 (包括簡述之字數限制或檔案大小等內容)
課程學習成果	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限5MB
	簡述：文字	每件固定100個中文字為限
多元表現	證明文件：pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限5MB
	外部連結：文字	-
	簡述：文字	每件固定100個中文字為限

EDUCATION

## 學習歷程檔案介接招生報名平臺



EDUCATION



## 學習歷程檔案QA



- 網站菜單 WEB MENU
- 學校願景與學生圖像
  - 108課綱課程規劃
  - 108課綱重要措施
  - 111學年度大學考招
  - 生涯輔導措施
  - 選課輔導手冊
  - 相關網路資源
  - 相關說明資料(說明會錄影)
  - Q&A

類別	問題	回覆
多元選修	應學期過了上下學期一起的選修課，下學期可以不選嗎?(可以)會不會影響這學期的學分?	可以不選，不會影響上學期學分
自主學習	多元表現內有自主學習、彈性學習表現，若選課程選擇自主學習，需要上傳為哪邊作業。	自主學習、彈性學習都屬於多元表現，請上傳至學習歷程系統的多元表現
自主學習	1081自主學習計劃可否沿用至1082	可以，但要重寫，因為1081的試行版不會發回去
自主學習	自主學習的內容跟未來科系沒有關聯可以嗎?	可以
自主學習	自主學習高一目前暫訂由各校導師協助指導，高二由校訂必修的理課老師指導，所以學生不需要另外去找指導老師	自主學習高一目前暫訂由各校導師協助指導，高二由校訂必修的理課老師指導，所以學生不需要另外去找指導老師
自主學習	自主學習的學習歷程結果如何呈現?	自主學習將求基上備至多元表現，需要上傳自主學習計畫及成果。
微課程	提了自主計畫後，可否選微課程，再二選一。(怕選到不喜歡的課)	如果不想選微課程，一定要選18選的自主學習計畫(下學期開學第一週要收)

學習歷程	團體競賽獎狀該如何呈現個人成果	可以在獎狀下面撰寫學習心得，來呈現自己在該競賽的付出
學習歷程	118專題作業是否能當成很多科作業	不好，這樣會少有很多可以上傳的件數
學習歷程	黨隊是否能算入多元表現	可以
學習歷程	多元選修找不要學習歷程上傳區，後學生改上傳至多元表現，但是沒有顯示。	多元選修一定有對應的課程代碼，所以不會找不到上傳的位置，請再確認一下
學習歷程	參加課外活動(例如聽演講、大學營隊等)的心得可以當作學習歷程嗎?由誰來認證?	可以，但就是屬於多元表現，多元表現不需要認證
學習歷程	研究專題的課程只能上傳一份嗎?還是不同的科別可以各上傳一份?	建議只上傳一份，因為課程學習成果每學期可以上傳的件數只有6件，如果同一份報告分不同科別上傳，會佔用能上傳的件數
學習歷程	喜歡或想要的科系目前沒有可以上傳的資料	建議不一定只上傳喜歡科目的成果，只要是自己覺得佔了很多心思或可以展現自我特色的作業都可以上傳
學習歷程	要依據自己要去學的學群繳交嗎?但還不知道自己要去考那一個學群?	能依要考的學群繳交學習成果或多元表現當然是最好的，但如果志向尚未確定，可以先鎖定幾個將來想要的學群繳交相關資料，如果興趣真的很廣泛，則可以上傳自己覺得可以展現自我特色的資料
學習歷程	可以繳交藝術科(例如：音樂、美術等)的檔案嗎?	當然可以，只要是課表上有學分的課程，都可以上傳課程學習成果，藝術科的作業大部份是實作作品，更能展現出個人的特色
學習歷程	若一年級沒有該科課程，但想交該科檔案是否可行?	如果是課餘產生的作品，雖然沒有當學期沒有該科的課程，可以當成多元表現上傳至學習歷程檔案系統

書面報告

實作作品

探究實作成果

自主學習計畫成果

# 學習歷程



## EDUCATION



## 地球科學

主題	重要內容/概念 (名詞)	重要技能 (動詞)	核心/關鍵問題 (事實性、概念性、辯論性)	評量	學習經驗的營造
基礎地球科學 4-2 板塊構造學說	E1a-Vc-1 科學家曾經提出大陸漂移、海底擴張及板塊構造等主要學說，來解釋變動中的固體地球。	tr-Vc-1 能運用簡單的數理演算公式及單一的科學證據或理論，理解自然科學知識或理論及其因果關係，或提出他人論點的限制，進而提出不同的論點。 ah-Vc-1 了解科學知識是人們理解現象的一種解釋，但不是唯一的解釋。	一個科學理論或模型是如何被建立起來的？	學習單	透過活動讓學生帶入科學家角色，嘗試為做為證據的“現象”提出理論說明，並能在理性的角度捍衛自己的理論，回應他人的質疑。

EDUCATION

## 書面報告範例

為自己的理論而戰！

編號	可以觀察到的現象	什麼條件會發生這個現象？	推測形成的原因	反駁	再反駁
EX.	非洲與南美洲海岸線吻合	原是一塊盤古大陸，後斷開後形成	大陸漂移		
1	非洲與南美洲海岸線吻合	原是一塊盤古大陸，後斷開後形成	大陸漂移	大陸很大很重，無法移動	相較大陸，取決圓的質量可能更大一些
2	發現中洋脊及海溝 (海峽)	玄武岩質的熔岩由中洋脊裂谷湧出，較老的海洋地殼在海溝處被	海底擴張	中洋脊可能是海中突然出現一大堆碳酸鈣而沉積形成	但一直有新的陸地產生
3	全球火山/地震帶幾乎都分布在中洋脊和板塊邊界	板塊之間拉扯、擠壓、錯動	板塊構造	有可能是剛好 在中洋脊和板塊邊界	無法反駁

good!  
補充具體的題項

EDUCATION



## 作業範例

1. 已知  $A(0,0)$  為圓  $(x-1)^2 + (y-2)^2 = 9$ ，求過  $A$  所有弦中點所形成軌跡。

(1) 試利用 GGB 畫出其軌跡。

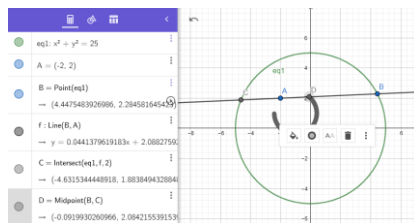
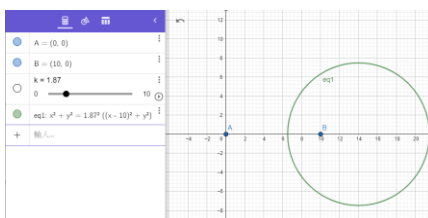
(2) 試推論其軌跡方程式。

↙

2. 平面上， $A(0,0), B(10,0)$ ， $\overline{PA} = k\overline{PB}$  ( $k$  為已知正數)。

(1) 試利用 GGB 畫出其軌跡。

(2) 試利用  $k$  值討論其圖形。



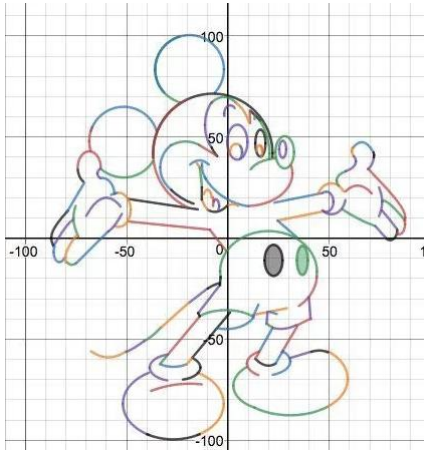
EDUCATION

## 數學科

單元名稱	重要內容/概念 (名詞)	重要技能 (動詞)	核心/關鍵問題 (事實性、概念性、辯論性)	評量	學習經驗的營造
三角比的性質	G-10-4 直線與圓 G-10-5 廣義角和極座標 G-10-6 三角比 G-10-7 三角比的性質 F-10-1 一次函數與二次函數 F-10-2 三次函數的圖形特徵	熟知以往學過圖形的性質	1. 熟知直線與圓性質 2. 熟知多項式函數圖形 3. 初步認識三角函數圖形	書面評量	1. 使用方格紙，讓學生先行描繪三角函數約略圖形，再使用 DESMOS 讓學生認識三角函數圖形 2. 讓學生利用先前所學直線、圓、多項式圖形繪圖

EDUCATION

## 作業範例



EDUCATION

## 書面報告範例

### 重組 DNA 技術 (二)

Q: 生物科技 (Biotechnology)、基因工程 (genetic engineering)、遺傳工程、重組 DNA 之間的關係?

生物科技是指利用生物 (動物、植物或微生物) 或其產物, 來生產對人類醫學或農業有用的物質或生物。

基因工程是利用 DNA 重組技術, 將目的基因與載體 DNA 在體外進行重組, 然後把這種重組 DNA 分子引入受體細胞, 並使之增殖和表達的技術。基因工程可應用於醫學、工業和農業上, 用來改良作物的品質與增加產量, 及大量製造藥物和工業產品。

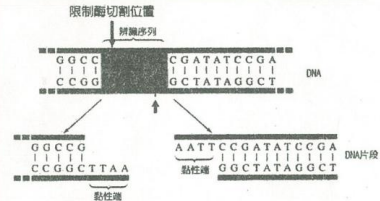
一、重組 DNA 技術 (recombinant DNA) 的原理和製作: 將來自不同種生物的 DNA 連接起來, 然後放入宿主細胞 (細菌、植物或動物細胞) 內, 使重組 DNA 能在細胞內進行複製、轉錄、轉譯以合成蛋白質。

1. 限制酶 (restriction enzyme) 可作為「分子剪刀」:

限制酶是能夠辨認 DNA 上一小段核苷酸序列 (約 4~12 個鹼基對), 並能切開特定兩個核苷酸間磷酸酯鍵的一群酵素。有關限制酶的研究於 1971 年獲得諾貝爾生理醫學獎。

※限制酶辨認 DNA 上的 \_\_\_\_\_, 進行雙股切割

Enzyme	Recognition, Cleavage Sequence	(由細菌獲得)	Enzyme	Recognition, Cleavage Sequence	Source
<i>EcoRI</i>	↓ GAATTC ↓	<i>E. coli</i>	<i>AclI</i>	↓ AGCT ↓	<i>Arthro bacter lituus</i>
<i>HindIII</i>	↓ AAGCTT ↓	<i>Haemophilus influenzae</i>	<i>HaeIII</i>	↓ GGCC ↓	<i>Haemophilus aegypticus</i>
<i>BamHI</i>	↓ GGATCC ↓	<i>Bacillus amyloliquefaciens</i>	<i>BalI</i>	↓ TGGCCA ↓	<i>Brevibacterium albidum</i>
<i>TaqI</i>	↓ TCGA ↓	<i>Thermus aquaticus</i>	<i>SmaI</i>	↓ GATC ↓	<i>Staphylococcus aureus</i>



※限制酶的發現:

美國微生物學家史密斯 (Hamilton Smith, 1931~) 與他的研究團隊於 1970 年自流行性感冒嗜血桿菌 (*Haemophilus influenzae*) 中分離出限制酶, 並詳細研究其作用機制。1972~1974 年間, 柯亨 (Stanley N. Cohen, 1935~) 和波伊爾 (Herbert Boyer, 1936~) 利用限制酶能切開特定核苷酸序列的特性取得目標 DNA 片段, 並進一步精確地把它們插入載體並送入大腸桿菌中, 進而製造出基因轉殖細菌。

EDUCATION

# 書面報告範例

**DNA 結構(2019)** 利用溫度化學方法，使細胞膜流動

3. 本活動所使用的質體，在重組 DNA 技術中所扮演的角色  
 4. 何謂基因轉殖？將外來的 DNA 送入細胞  
 5. 在今日的活動中，如何確定基因轉殖成功使大腸桿菌  
 利用抗生素抗性，若細菌仍存活

讓既置行的解聚發揮功能 載體  
 且基因改變，達成原要目的。  
 (MIND) 解藥？  
 轉殖成功。

1. 密碼子與氨基酸對應表: <http://www.genecode.com/cgi-bin/project/cran/theory...restriction.cgi>  
 2. 大腸桿菌圖片: [http://www.pdn.com...comp-call/Big\\_bug.htm](http://www.pdn.com...comp-call/Big_bug.htm)

※請寫出完成「製作心靈解藥」之心得與收穫：  
 我們使用限制酶 ECOR I 與 GATTC 跟 BamHI 與 GGATCC  
 經過這次的課程，我更清楚的了解「重組 DNA」所進行的複製、轉錄、轉譯(合成蛋白質)也學到了  
 氨基酸序列，以前圖中在看過 DNA 的配對影片，但對於影片中密密麻麻的英文符號一概不知，現在我  
 知道三對一組的配對各自所代表的意義，另外我認着限制酶是讓我思考最久的，因為限制  
 酶有自質的配對組合，加上我每組心的將「抗抗生素」剪掉，所以這個部分，我們這這就  
 重做了兩次，當然兩次的失敗經驗也讓我們更清楚和小心。從剪我基因序列時，每個組員  
 都戴著眼鏡，到剪完任務時，組員們的揚眉微笑，這滿著得意和成就感，即使沒在時間內完成  
 但我們依然在小組的分工合作下解洋再難並完成。 good: 很棒的奇心

10.17.2019 見

EDUCATION

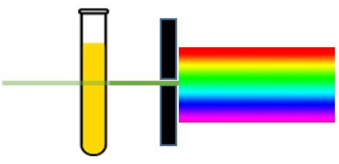
# 書面報告範例

臺中市立臺中女中 108 學年度高一多元選修課程-微生物有蛋白質  
 光色檢測器實作

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

壹、分光光度計原理。

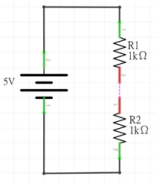
「分光」光度計的設計原理，是將光源的光線分散成七彩色光，並從中擷取出某個「單一色光」，然後讓這個「單一色光」穿過樣品溶液之後，以光感測器量測這個單一色光的衰減程度，並將此衰減程度量化成數字。



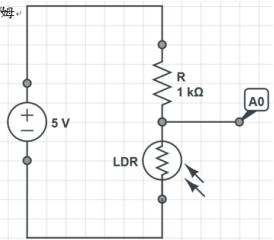
擷取出單一色光，穿過樣品。

最後，以單一色光被樣品溶液所吸收的比例，來呈現測量結果(也可以穿透的比例來呈現)。這個比例，可以從還沒有放置樣品之前(基線 Baseline)，以及放樣品之後，由光感測器所測得的單一色光強度，來得到樣品在該色光下的相對「光度」。這便是「分光」光度計的原理。

2. 電阻分壓  
 請問右圖 R1 電阻及 R2 電阻二端電壓各是多少伏特?  
 如果將 R1 電阻更改為 2k 歐姆，則電阻 R2 二端的電壓變為多少?。

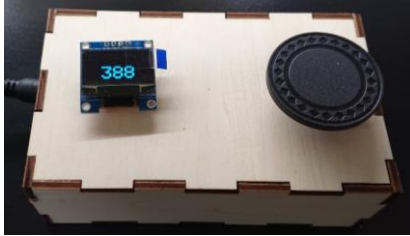
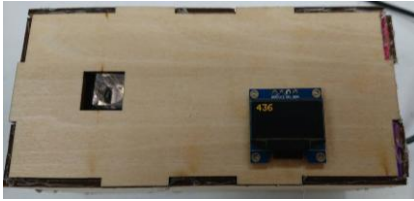
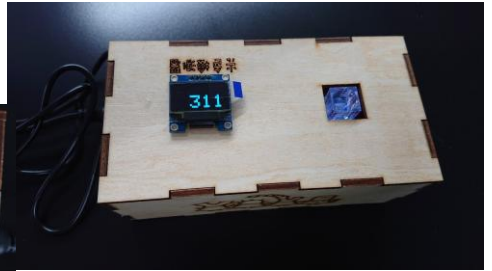
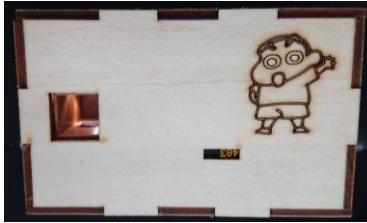
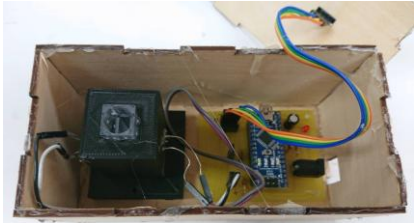


3. 光敏電阻分壓  
 光敏電阻會隨光線減弱，而電阻值上昇。  
 以右圖如果在強光照射下 LDR 的電阻為 1k 歐姆，  
 完全沒有光線時 LDR 的電阻為 3k 歐姆。  
 請問 A0 測得的電壓範圍?。



EDUCATION

## 實作作品範例-光色檢測器



EDUCATION

## 學生課程學習成果範例

108-(1)生物學習歷程檔案 10104田需

### 生物實驗記錄

DNA粗萃取、人X青蛙血球 & 洋蔥根尖細胞觀察

**DNA粗萃取實驗**  
**實際實驗步驟概述**  
 首先，把香蕉丁放入研鉢，用杵把它搗碎，加入清潔劑（椰油與蘇打粉攪打球）與高濃度鹽酸溶液（含鹽DNA），用杵攪的混合液攪拌混合攪勻，與課本上步驟有所出入（因為時間關係，我們並沒有加離潔液使DNA中的蛋白質。）  
 將所調製的液體以雙層紗布及漏斗過濾至試管內，我們第一次過濾時因為太過暴力，且紗布沒有擺放好，導致完全沒有達到過濾的效果。  
 接著，以濃鹽酸完全洗淨的50%酒精加入試管內，靜置5分鐘，酒精的作用為溶解細胞中的許多物質（不會溶解DNA）。  
 一段時間後，就可以見到酒精與水溶液的交界處出現粉花般的白色物質（如右圖），即為DNA。\*因為學校設備問題，我們並沒有接著把DNA自試管中取出。

**人 & 青蛙血液抹片 觀察實驗**  
**實際實驗步驟概述**  
 拿取人與青蛙的血液抹片（現成的），將抹片放上載物玻片，由低倍物鏡或低倍率開始觀察，要注意調整清晰度的只動細調節輪，之後再轉高倍觀察。（右圖為青蛙血液抹片100X）  
**發現比較：**人類血球的密集度較青蛙血球明顯高很多，且能見到青蛙血球有細胞核。  
**本次使用顯微鏡，操作上自己覺得需要注意的：**  
 1.觀察前請先將載物台調整最低  
 2.光線調整可輕鬆，式與觀察光強弱  
 3.轉接台X,Y軸轉輪的前後左右調整不再熟悉




EDUCATION

# 製作學習歷程檔案學生需要的能力



## 說故事

撰寫動機及學習心得



## 掃描及整合



將文件掃描成電子檔  
合併二個以上的檔案



## 壓縮檔案

壓縮照片及影片檔案

## 拍照

突顯作品的特點  
拍出一張好的照片

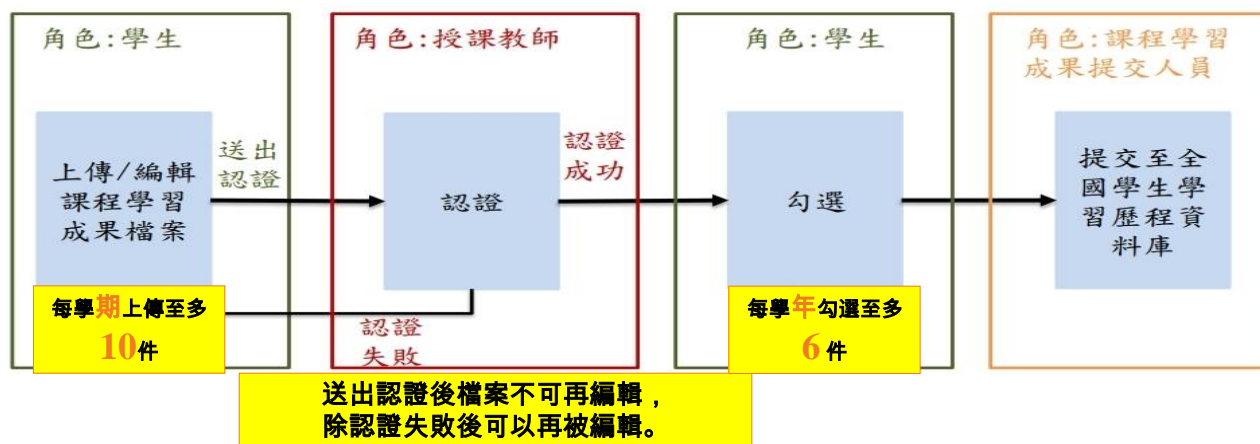


EDUCATION

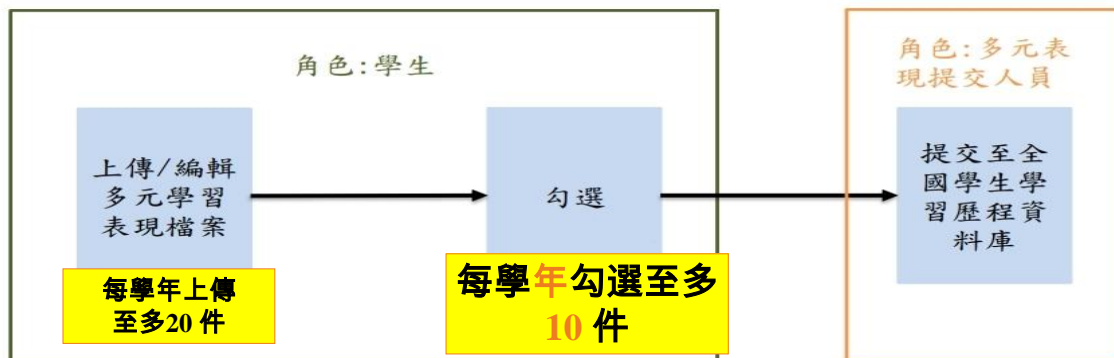
## 學習歷程學校平臺項目內容

項目	內容
基本資料	學生學籍資料 ( 含校級、班級及社團幹部紀錄 )
修課紀錄	學生修習科目及學業成績表現 課程諮詢紀錄
課程學習成果 ( 需任課教師認證 )	學生修習科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現

## 課程學習成果檔案流程



## 多元學習表現檔案流程



## 學習歷程檔案上傳件數

### 課程學習成果

- 學生**每學期**應於本校規定時間內**上傳**，應經任課教師認證；其件數至多**10件**。
- 學生**每學年**應於本校規定時間內完成**勾選**至多**6件**。

### 多元表現

- 學生應於本校規定時間內**上傳**；**每學年**其件數至多**20件**。
- 學生**每學年**應於本校規定時間內完成**勾選**至多**10件**。

## 學習歷程檔案作業期程規劃

時間	上學期	下學期
學生上傳日期區間（課程學習成果、多元表現）	8/1~1/9 至學期結束前一週	2/1~6/23 至學期結束前一週
學生送出認證日期區間（課程學習成果）	8/1~1/9 至學期結束前1週	2/1~6/23 至學期結束前1週
教師認證日期區間（課程學習成果）	8/1~1/23 最終送出認證後2週	2/1~7/7 最終送出認證後2週
學生勾選日期區間（課程學習成果、多元表現）		6/1~7/14 最終教師認證後1週

## 面對青春期孩子的失控和反擊

文/ 尚瑞君 未來 family 2021-07-17 (更新: 2021-07-19)

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/21928>

面對青春期孩子的失控和反擊，大人必須跳出慣性的思考與行為模式，才能冷靜接招。雖然青春期的孩子有時候很白目，有時候很刻意的惹父母生氣，有時候卻真的是讓父母變得更好的契機，這需要父母的智慧去篩選與昇華。

人總是有一些自覺與不自覺的思考與行為模式，我們可以稱之為習慣。好的習慣可以讓我們減少很多摸索的時間或降低產生傷害的可能，比方說在吃過東西以後就刷牙，會讓我們減少蛀牙的機會。

只是有些不良的習慣，也許因為沒有立即性的傷害而不自覺，但卻會慢慢的在毒害我們的生活而不自知，比方說壓抑情緒或是總是做負面思考。

早上七點我準備好早餐去叫高一的長子吃飯，他一反常態用有些不耐煩的口吻說：「我晚一點再吃！」我說：「你可以晚一點再吃，但可以不用那麼不耐煩！」

因為居家防疫在家上學，我跟長子已經養成每天早上七點多一起用早餐。這次他突然要晚一點吃是因為他一大早騎單車去運動，回到家梳洗完畢就玩線上遊戲，遊戲還沒有結束他當然不會中離。

我叫國二的幼子要起床了，隨即下樓享受一個人的早餐。過沒多久兩個兒子到樓下用早餐，在三樓書房寫作的我聽到樓下的聲響去察看，長子已經煮好乾麵跟弟弟在分食。看見被冷落在一旁的吐司我說：「今天早餐是吃吐司！」長子說：「你們想吃吐司就自己吃，我想吃乾麵！」我說：「準備好的東西你要先吃，如果你只吃自己想吃的，那以後你就自己準備食物！」他說：「妳這樣是情緒勒索！」我沉默了一會說：「吃完早餐記得收拾乾淨！」

回到書房我一直在想長子說的情緒勒索。沒錯，我已經覺得自己察覺情緒的能力很快了！從早上叫長子吃早餐被拒絕開始，我的情緒就一直不舒服，但我還沒有梳理好情緒又看到他們不但沒有吃準備好的吐司，還額外煮乾麵吃，我準備的心血像是付出東流，所以高張的負面情緒變成反擊的武器，我威脅要收回為他們準備餐食的愛，這當然是情緒勒索。

維基百科上定義情緒勒索：「情緒勒索（英語：Emotional blackmail 或 FOG）是一個由心理治療學家蘇珊·福沃德（Susan Forward）發揚的詞彙，意指一種在關係中不願意為自己的負面情緒負責，並企圖以威脅利誘控制他人的行為模式。」

青春期孩子有時候讓人覺得很討厭，是因為他們只想做自己，往往不會在意他人的感受。但是這樣做自己的特質，不但能夠健全他的自我人格與價值觀，還可以協助父母重新思

考，我們是不是有些思想和行為模式其實是有毒害的？！我們是不是常常用情緒勒索的慣性來攻擊或反擊呢？

當我整理好自己的情緒與表達方式，兩個兒子陸續吃好早餐上樓梳洗。我到客廳看他們已收拾好的餐桌，隨後上樓對在書房的弟弟說：「弟弟，謝謝你把餐桌收拾乾淨！」我在長子房間門口說：「哥哥，謝謝你煮麵給弟弟吃。剛才你說媽媽情緒勒索你，我承認是自己情緒不好，對不起！但是每天晚上爸爸都有問你們明天早餐要吃甚麼，如果你隔天有額外想吃的東西，自己去準備也沒有關係，只是先前準備的食物，你也應該要吃唷！」他說：「我知道了！」

青春期的孩子是一個精靈，他們會跳躍在故意和失控之間測試父母的愛與耐心。但青春期的孩子單純又直接的心思，有時是不是也可以帶給父母很多反思與跳出慣性的機會呢？

雖然青春期的孩子有時候很白目，有時候很刻意的惹父母生氣，有時候卻真的是讓父母變得更好的契機，這需要父母的智慧去篩選與昇華。

我常常會跟家人說看事情要分成看事和看情，我們要把事做好，要把情照顧到，就不要太急的用情緒去反應。能夠把事和情分開才不容易混淆，特別是當孩子的行為出現你不預期的反應和做法時，給自己三秒鐘停頓與冷靜的時間是必要的，歡迎來閱讀我的新書：[《剛剛好的管教：放心與放手，讓孩子長出自信和力量》](#)，讓我們一起修練剛剛好的管教，讓親子更容易相處與相愛。

## 如何讓青少年不憂鬱？給他個亮點，自信和快樂就會有起點

文/ 洪蘭 未來 Family 2016-09-01 (更新: 2018-11-23)

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/5057>

在校園裡碰到一位當精神科醫師的學生，他特別跟我談到，現在青少年憂鬱症愈來愈嚴重，讓他很憂心。憂鬱症有基因上的關係，同卵雙胞胎一個有，另一個也有的機率是45%，但是後天環境的比重比先天高。默片時代巨星卓別林曾講過一句話：「一個笑話，頭一次講時，大家哄堂大笑；第二次講時，笑聲少一點；講第三次時，全場安靜。」假如一個笑話連講三遍就沒有人發笑，為什麼一件不愉快的事，我們要在心中重複講三十次而不厭煩呢？

### 不愉快的事，處理它、放下它

卓別林的話正中憂鬱症的要害。人喜歡反芻，把不愉快的事在心中反覆咀嚼，自怨自艾。在大腦裡，活化頻率愈高的神經迴路會變得愈大條，臨界點也愈低，將來一點點小事，心情就低落了。其實，事情若已經發生，抱怨也來不及了，趕快處理它，然後把它放下才是正理。人生本來就不可能十全十美。

那麼，為什麼青少年容易憂鬱呢？因為他們對自己沒有信心，很在乎別人的看法。最近美國史丹佛大學有一個研究，實驗者請大學生看電腦螢幕出現的各種速食圖片，如麥當勞、潛艇堡或披薩，在聽到「嗶」聲時，要盡快按鍵，但「嗶」聲不是每次出現，約只有20%的機率。實驗之前和之後，實驗者問他們願意出多少錢去競標那些食物，以測知其偏好。結果發現實驗之後，學生選的跟實驗前不一樣，他們會去買按鍵最多次的食物。這令研究者非常的驚訝，因為實驗顯示，光是按鍵這個簡單動作所帶來的注意力，就足以改變他們原來的偏好！所以，給青少年正向的情緒環境，讓他們交到好的、樂觀的朋友非常重要。

現在的孩子喜歡低頭滑手機，常宅在家中玩電玩遊戲，不跟人眼神接觸，不會跟人說話，更不會正確的表達自己的感情，這是危機。這包括跟自己的親人互動在內。最近父親節，記者訪問了很多年輕人，發現47%的孩子不跟父親談心，認為父親不了解他，不少孩子還認為父親看不起他，跟他說話時，臉上有鄙夷的表情。其實父親可能沒有，但愈自卑的孩子對別人臉上的表情愈敏感。

### 給孩子一個亮點，自信和快樂就會有起點

這個敏感情況可從美國小學用狗來幫助閱讀困難學生朗讀的例子看出。這些學校在上閱讀課時，把跟不上進度的孩子帶到圖書館去，請他們唸書給流浪狗聽。在圖書館，他可以用自己的速度唸，沒有同儕的壓力，尤其狗不會不耐煩，也不會擺臉色給孩子看，心情一放鬆，學習就進步了。許多老師並沒有責罵學生唸得不好，不過雖然口中不說，臉上常會不自覺出現皺眉或不耐煩的表情，孩子馬上察覺到，一緊張就唸不出來了。

愛因斯坦說得好，「用會不會爬樹去衡量一條魚，這條魚一生都覺得自己是個笨蛋。」大人只要改變要求孩子跟別人一樣的心態，再改變他對不愉快事情的反芻習慣，協助他找到自己的亮點，憂鬱症自然就不上身了。

## 讀書，是為了讓日子變得更有趣

<https://www.wagor.tc.edu.tw/doc/articles/0165.htm>

記者曾問英業達董事長溫世仁，有什麼話要送給年輕人？他只說了四個字：開始讀書。

讀書，是為了讓日子變得更有趣

“我有個國三的女兒，她在前一陣子的保送升學甄試時只填了一個志願，結果高分落榜。她說：聯考名額還那麼多，我總要把機會都試過了，才能甘願。

前幾天，收音機播出屋頂上的提琴手，她陶醉在音樂旋律中說：很高興，我聽得懂英語。

當有人開玩笑罵她是笨蛋的平方時，她會回罵笨蛋的立方。她說：還好，我上過數學課。在書店，她翻著進口月曆，笑開了臉，因為她看到畢卡索、梵谷的名畫，都被改畫進了貓臉，藝術家的幽默，使她一整天心情愉快。她說：美術史，我沒有白念。

讀書的目的是什麼？她說：哪來那麼嚴肅？讀書，讓我的日子過的更有趣罷了。

那你為什麼想念第一志願的學校呢？她說：我想把日子玩的更精采，我想聽聽名校名師的課，我想認識一群聽得懂我說笑話的朋友。而且，第一志願的學校，不是用想的就可以進去念，我和我未來的好朋友，現在都在為聯考努力以赴。

我想，這就是她。人生以玩為目的。讀書只是讓她能玩的視野擴大，讓她更能享受生活之美的方法而已。”

上面這篇文，我真的是不記得作者的名字了。原諒我。但，我一直記著這句話：“讀書，是為了讓日子變得更有趣。”

呵呵！原來我們都曾為了和現在的朋友認識，而曾經這麼的努力著。

如果，你是將來孩子的爸媽，請千萬不要忘了提醒孩子，讀書，還有很多的樂趣。如果，你是別人家的家教或老師，請別忘了鼓勵孩子說，讀書，並不是只有表面。如果，你還是個年輕的孩子，讀書，真的會讓你找到更多的樂趣的。

與大家共享這來自於生活中的感動。人生的事，沒有十全十美，但是，我願認真活在當下。專心走路，專心看書，專心做報告，專心聽音樂及教小朋友。希望你們也能早日體驗到讀書之於你人生的意義，並且慶幸自己曾經努力讀書，進而養成讀書的習慣。

送給你們一段馬斯洛說過的話：

心若改變，你的態度跟著改變。

態度改變，你的習慣跟著改變。

習慣改變，你的性格跟著改變。

性格改變，你的人生跟著改變。

送給已經畢業的，出社會的，回頭看看這篇文，或許會有更深的感觸說不定。

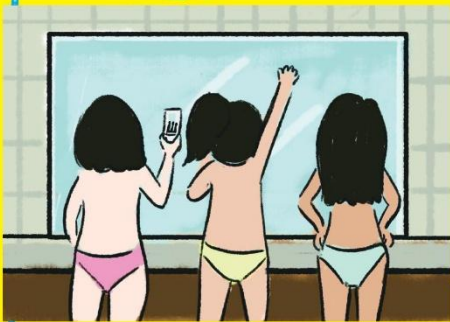
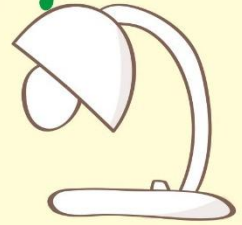
## 好站連結

- ◇ 教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網 <https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>
- ◇ 教育部家庭教育網 <https://moe.familyedu.moe.gov.tw/>
- ◇ 南投縣家庭教育中心 <https://ntc.familyedu.moe.gov.tw/>
- ◇ 大學選才與高中育才輔助系統 <https://collego.edu.tw/>
- ◇ IOH 開放個人經驗平台 <https://ioh.tw/>
- ◇ 108 課綱資訊網-十二年國民基本教育 <https://12basic.edu.tw/>
- ◇ 大學招生委員會聯合會-有關大學升學的相關資訊查詢 <http://www.jbcrc.edu.tw/>
- ◇ 大學入學考試中心 <https://www.ceec.edu.tw/>
- ◇ 大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統  
[https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios\\_MultiQuery\\_ppa/index.php](https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios_MultiQuery_ppa/index.php)
- ◇ iWIN 網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw/index.php>
- ◇ 身心障礙者權利公約(CPRD)官網 <https://crpd.sfaa.gov.tw>
- ◇ 國立教育廣播電臺 / 從新歸零 / e 世代的數位康健  
<https://www.ner.gov.tw/program/5a83f4e9c5fd8a01e2df0072/60d1a30b03dfb00075e3978>
- ◇ 國立教育廣播電臺 / 特別的愛每週六、週日 16:05-17:00 播出。  
(<https://www.ner.gov.tw/program/5a83f4e9c5fd8a01e2df006a>)

# 照片，不只是照片

## 小心，不要成為犯罪者或受害者

你曾經對自己的某一些照片感到害羞或囧囧的嗎？沒有的話，很好，請保持下去。但如果有的話，想一想，這些拍下的數位影像會到哪裡去？而影像傳送之後，又可能會發生什麼事？



### 案例1

致青春歲月？！畢業旅行最後一天，依依和同房的好朋友晚上玩嗨了，洗完澡後玩起了裸拍。但這樣真的好玩嗎？想一想

- Q. 存在手機裡的照片真的安全嗎？哪些狀況可能會讓照片外流？
- Q. 如果照片外流了，誰可能是犯罪者？誰又是受害者？
- Q. 如果你收到別人轉傳來同學的私密影像時，怎樣做可以保護同學？

### 案例2

晚上睡覺前小如和小建傳訊息聊得火熱，小建最近一直都在拜託小如給私密照，訊息間強調那是愛情的表現，小如有點遲疑。想一想

- Q. 如果有人向你要求私密照，你會傳給對方嗎？對象是誰（如男女朋友、朋友、網友、家人或親戚）會有影響嗎？為什麼？
- Q. 如果有一天你們鬧翻了，對方手中有你的私密照片，你會怎麼想？
- Q. 要求／持有別人的私密照有沒有可能犯法了？



### 案例3

你有看過用遊戲點數詐騙的新聞報導嗎？想一想

- Q. 你覺得拍照片或是直接露給他看，真的可以拿到寶物或遊戲點數嗎？為什麼？
- Q. 買賣未成年人的私密照是犯法的行為，如果有人這樣問你，你會怎麼回應他？
- Q. 如何儲存對方帳號及截圖保留證據？

## 外流的私密影像，可能會成為你或他人一輩子的傷痛和陰影

▲復仇式色情或未經當事人同意散布私密影像：係指沒有經過當事人同意，故意向他人散布、播放、張貼私密影像（裸露、性愛內容）；此種性別暴力的犯罪行為，多發生於親密關係分手暴力或網路誘騙的情感關係，目的在於羞辱對方或要求維持關係。

▲性勒索：以散布他人的私密影像做為威脅，目的在於勒索當事人與其發生性行為、要求更多的私密影像、金錢或其他利益的行為。

▲任何性別都可能是受害者或加害者。



持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法



## 小叮嚀：五不四要

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像
2. 絕不聽從他人指示自拍私密照片
3. 絕不倉促傳送影像訊息
4. 絕不轉寄任何私密影像檔案
5. 絕不取笑或霸凌私密影像遭外流的人

如果在網路上碰到騷擾

1. 要告訴家人和老師
2. 要截圖保留證據 (完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方

## 加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說想要聊色和網路視訊性愛，在二人視訊時側錄。
4. 假裝是網拍、外拍攝影師、減肥、健身專家…等等，請你提供私密照讓他鑑定身材。
5. 提供金錢、點數、寶物給你，要你傳私密照給他。
6. 直接威脅你傳私密照給他，不然就要傷害你的家人。
7. 傳訊息給你說在網路上看到你的私密照，然後
  - ◆威脅你傳更多私密照給他，不然就將手中這些散布到學校和家人。
  - ◆或者假冒是好心人，說是可以幫你處理這件事，但要你再拍私密照給他作為交換。
  - ◆他也可能會分飾多角，一個威脅你，一個假裝幫你，誘使你交出更多私密照。

## 如果你或你的朋友需要協助 請記得

不管發生什麼事，勇敢說出來是解決問題的第一步，找一個你信任的大人(可能是父母、家人或老師)，告訴他發生什麼事。

以下相關單位也是可以協助你的

- ▲學校學務 / 輔導處室
- ▲撥打110 / 113
- ▲各縣市學生輔導諮商中心
- ▲台灣展翅協會web885網路諮詢熱線
- ▲iwin網路內容防護機構
- ▲若影像已被散布在網路上，台灣展翅協會web547網路檢舉熱線及iwin網路內容防護機構可協助要求網路業者移除違法內容。

了解更多相關資訊 《傳送門》  
指導機關 / 教育部  
執行單位 / 台灣展翅協會



《廣告》

# 給青少年的情感教育懶人包-危險情人6警訊!

## 危險情人

停看聽

### !警訊1 旋風般的激烈開端

瘋狂的追求手段或過度奉承討好，都可能潛藏危機，代表對方想不擇手段，快速達到目的。



### !警訊2 佔有欲強

想操控對方的時間、空間、身體、穿著、居住環境、情緒和人際關係。操控者的需求得擺在第一位，而另一方的感受與自主性總是被忽略。



#危險情人 停·看·聽

### !警訊3 激烈的情緒轉變

強烈的情緒轉變常讓人措手不及，會突然大吼大叫或兇暴不講理。



#危險情人 停·看·聽

### !警訊4 什麼事都怪罪別人

他會把所有的錯誤或自身的挫敗，都怪罪到別人身上，特別是另一半。



#危險情人 停·看·聽

### !警訊5 過去或現在有出現語言或肢體暴力行為

要預測一個人未來的暴力傾向，最準確的方式就是看他過去或現在有沒有發生過。語言暴力通常會先出現，之後才是肢體攻擊。或是會對小動物施暴，生氣時亂丟東西，都是一種暴力傾向



#危險情人 停·看·聽

### !警訊6 對別人的反應與需要冷漠

不在乎對方過得好不好，也對別人的痛苦無動於衷，缺乏同理心。



#危險情人 停·看·聽

# 凡走過必留痕跡

## 健康上網最安心

牢記上網三守則，身心健康自然得

1

- \* 拒當低頭族
- \* 用眼30分鐘
- \* 休息10分鐘

2

網路世界停看聽  
上傳分享要留心

3

不謾罵不攻擊  
懂得自我保護



給自己一個安全的網路世界，教育部關心您

廣告

同德高中各處室電話分機表

學校總機 049-2553109

傳真電話 049-2554415

1100810V1

董事長室	111	教務主任	121		
秘書	116	教學組	122	教學組幹事	128
校長室	112	註冊組	124		
董事會	117、169	設備組	127		
人事主任	113	學務主任	131	主任教官	137
人事室	119	訓育組	132	教官室	135、138
會計主任	114	體衛組	133	舍監	130
會計室	142	午餐秘書	139	健康中心	136
圖書館	115	輔導主任	134		
電算中心	120	輔導室	147、148		
推廣中心主任(副校長)	118	實習主任	151	餐飲科主任	155
推廣中心	171	實習組	152	時尚科主任	150
		實習幹事	190	水電科主任	158
總務主任	161	建教組	153	動畫科主任	159
庶務組長	162	建教組幹事	192	食品科主任	194
庶務組幹事	164	建教組助理	191	汽車科主任	181
庶務組書記(水電)	167	僑生業務	195		
出納組	163	招生處主任	141		
財管人員	165	宣導組	140	招生幹事	123
文書組	166	中學部主任	186	行政助理	184
庶務組書記	182	導師	185、187		
餐旅一樓	143	推廣業務	110		
餐旅二樓	145	導師室C-2F	172		
福利社	180	導師室C-3F	173		
警衛室	160	導師室C-4F	174	校務發展顧問(圖書館)	170