

玉里國中 114 學年度 第二學期

班級親師座談會 暨 親職教育活動 程序表

日期	時間	活動內容	地點	主持人
115 年 3 月 18 日 (星 期 三)	18:00 - 18:10	報到、領取資料	樹人樓 1F 視聽教室	輔導處
	18:10 - 19:00	校務報告 校長室 余采玲校長 教務處 李虹儀主任 學務處 羅崇源主任 總務處 黃宣嘉主任 輔導處 李芬珍主任	樹人樓 1F 視聽教室	余采玲校長
		適性入學宣導		主講人 余采玲校長
	19:10 - 20:00	親師對話及家長建議	各班教室	各班導師
	20:00 -	賦歸	各班教室	各班導師

花蓮縣立玉里國民中學 114 學年度教職員辦公室聯絡電話總機(03)888-2054

處室名稱	職 稱	姓名	分機號碼	處室名稱	職 稱	姓名	分機號碼
校長室	校長	余采玲	10	七年級 導師室	701 班	許琮德	22
教務處	教務主任	李虹儀	12		702 班	張唯儀	
	課程教學組長	高士欽			703 班	翁嘉豪	
	教務行政組長	徐艾平			704 班	高建元	
	研究發展組長	鄭閔澤		705 班	莊婷然		
學務處	學務主任	羅崇源	13	八年級 導師室	706 班	林曉琪	21
	學生活動組長	姜亭安			707 班	傅從年	
	生活教育組長	黃怡馨			801 班	林如玉	
	體育組長	許雅芬			802 班	鐘鈺傑	
	環保組長	姜筱屏			803 班	潘雅玲	
輔導處	輔導主任	李芬珍	17	九年級 導師室	804 班	黃瀚玉	23
	諮商輔導組長	沈慈儀			805 班	陳思齊	
	特殊教育組長	薛宇初			806 班	王盈清	
	專任輔導教師	林福助			17	901 班	
902 班			湯珮君				
總務處	總務主任	黃宣嘉	11	專任辦公室	903 班	林詠欣	24
	出納組長	李慧嫻			904 班	孟慶宇	
	文書組長	王若真			905 班	胡軒瑄	
	事務組長	葉志雄			906 班	林昱辰	
特殊教育 服務中心	中心主任	顏正輝(11)	專線 8881567	藝文教室	張長壽、徐淑瑛	31	
	研發管理組長	曾凱婕(12)			莊婷然、林彥丞		
	行政事務組長	李衣晴(13)			廖文彬、陳玉梅		
	專置心評教師	蕭虹梅(12)			吳聿璿		
補 校	補校主任	詹勳超	25	特教班	江聖文	26	
科技中心	主任	楊秉正	31		王頌榮、巫怡潔		
	科技助理	李安輝		呂郁芬			
人事室	人事主任	李婉菽	15	資源班	向修平	27	
會計室	會計主任	張勇翔	16	圖書館	簡美芳	30	
科技中心	主任	楊秉正	31	校護	鍾昆富	20	
					幹事		簡劭恩、張春美
體育館	田徑教練-劉志宏	27					
	射箭教練-王正邦		30				
	林芝瑜						

114 學年度玉里國中作息表

時間	活動內容	備註
7:30~08:00	上學時間	
08:00~08:20	早自習(晨讀)	每週一與連假後打掃時間 每週二舉行朝會升旗典禮
08:30~09:15	第 1 節	
09:25~10:10	第 2 節	
10:20~11:05	第 3 節	
11:15~12:00	第 4 節	
12:00~12:30	用餐及潔牙	請導師協助督導學生潔牙活動
12:30~13:00	午休	
13:10~13:55	第 5 節	
14:05~14:50	第 6 節	
15:00~15:45	第 7 節	
15:45~16:00	打掃時間	教室內及外掃區之清潔工作
16:00~16:45	第 8 節	實施第八節課表時間，開學後另發通知。 若當日沒上第八節，導師自行宣布放學時間。

搭乘校車的同學請準時到達集合地點，

發車時間為 17：15 或

16：30「無第八節時」



親愛的家長，您好：

利用親職教育時間，於手冊上附上兩篇文獻整理供您參考。一為「為什麼孩子一上國中就不愛上學」，當然愛上學的小朋友還是占大多數。但確實也有一些小朋友對上學及學習這件事是漸近式地如氣球般的洩氣，慢慢的失去熱忱，誠如文章所言，因素複雜，除了孩子的生理轉變、同儕環境變化、學習模式改變、教育政策規範等，這些都是孩子面臨的問題，他的內心默默的承擔了這些壓力，我們看在眼里，疼在心裡，我們可以幫他們一把，如文章所現「給家長及老師的『避坑指南』」，讓我們親師合作，守住他們學習的熱情關鍵階段。

另一篇，「排名文化下的動力陷阱」，不諱言，我們的文化是喜歡比較的，有好處，是可以當作努力的目標及前進的動力，但也有壞處，當攀爬不上去的時候就容易陡峭式的失去任何努力的可能，因孩子的心性及家庭氛圍、學習的環境有關。師長及家長在使用這把刀時要謹慎，一刀兩刃，別傷著了孩及跟自己。如文獻建議，「跟自己比」是安全及維持動力的有效方法。

再者，本校是一所以「品格為首、學業為重」重視孩子全面發展的學校，在品格教養上除了強調校訓的精神【誠樸恭謹】外，我們也積極推動孩子養成「七個好習慣」的學習模式，以因應目前社會日變萬千的時代：

- 一、主動積極：為你的生活負責。
- 二、以終為始：界定你生活中的任務和目標。
- 三、要事第一：設定優先順序，先做最重要的事情。
- 四、雙贏思維：培養雙方都能獲益的態度。
- 五、知彼解己：誠懇傾聽別人的話。
- 六、統合綜效：跟別人一起努力，完成更大的成果。
- 七、不斷更新：定期讓自己日新又新。

在學業學習上，我們走向藉由 AI 模式的教學比例亦逐漸提高中，引導孩子養成自主學習的習慣，啟發孩子反思與批判的思維及促發孩子自我領導的能力。

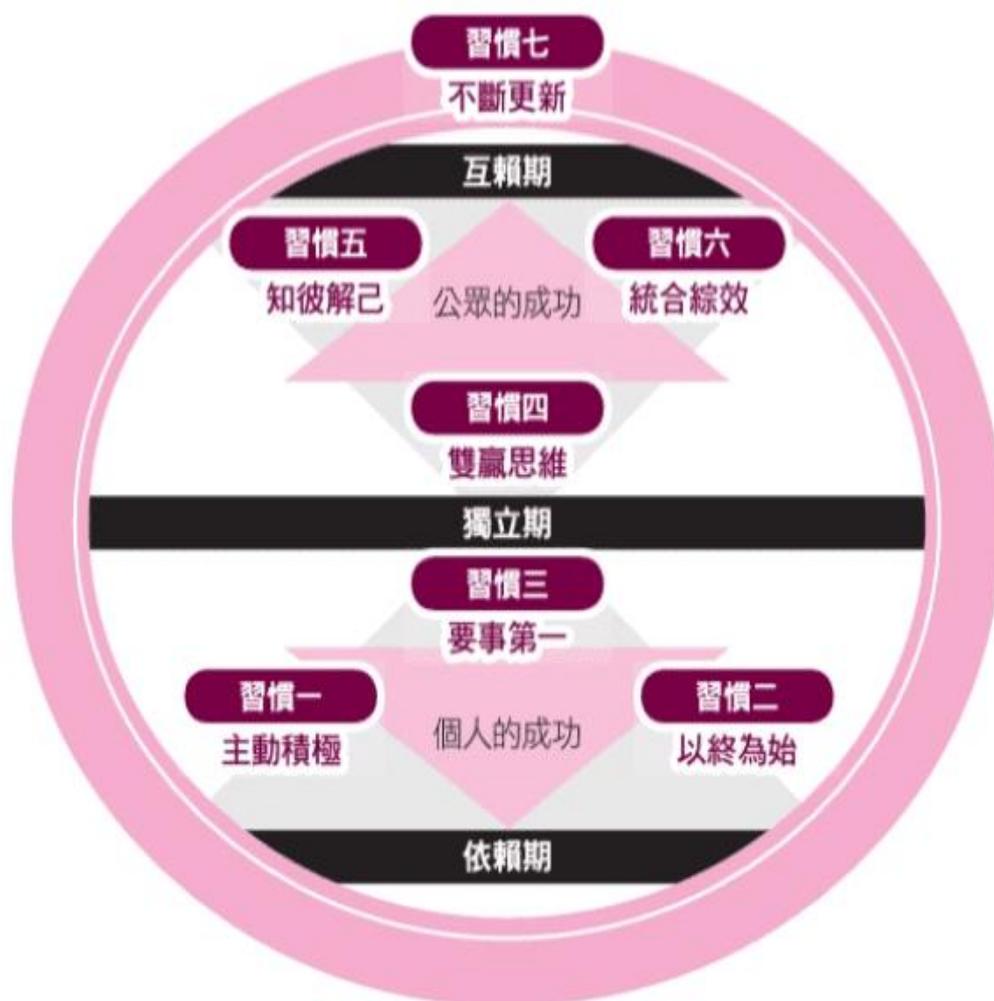
所謂人生教育五階段，第一階段：幼兒養性-優美人格的奠定；第二階段：童蒙養正-聖賢智慧的陶冶；第三階段：少年養志-理想抱負的鼓舞；第四階段：成年養德-真實生命的開展；第五階段：老年養生-延續生命與傳承。而前四階段的奠定影響層面極大，除了個人人生生涯的幸福感以外，更承擔了整個社會及國家的氛圍與安危，所以孩子在學階段的養成是家長的責任也是學校的責任，故此，

亦請家長們全力協助，重視孩子在家與在校的規範，要求孩子自我負責的習性。本校對學生的「基本學力」，包括基本知識、技能、能力；亦涵蓋情感、態度及價值觀的發展。而基本學力的要求是保障孩子能獲得基礎性和全面性的培養，故同時亦請家長在此方面能協助學校，督促學生配合師長的教導，完成學習。

除了重視品格與學力外，學校亦在每學期皆會辦理各校內外活動、競賽，如圖書館策展、高關懷課程、抽離式技職教育、國語文競賽、縣內外科技競賽、縣內外運動競賽及寒暑假營隊等，皆為鼓勵學生能主動爭取參加，為自己創造更多學習的機會，也為自己打開更寬廣的視角。以上等等的教學、活動與競賽皆為孩子的未來做準備，故親、師、生合作直接影響到孩子的未來，我們需要家長您的配合，您我攜手才能為孩子創造更美好的未來。讓我們與孩子手牽手一起前進。

最後，祝福所有與會者平安喜樂。

校長 余采玲 敬上 1150318



為什麼孩子一上國中就不愛上學？

這份縱貫 20 年的大數據揭開了青少年熱情消逝的的關鍵轉折點

如果你家裡有正值青春期的孩子，你可能會發現一個值得注意的現象：那個小學時還會興沖沖分享學校瑣事的孩子，升上國中後，眼神裡的動力似乎一點點熄滅了。他們變得較為被動、對課業意興闌珊，甚至提起學校就一臉煩躁。

這單純只是因為「叛逆」嗎？

來自倫敦大學學院 (UCL) 的 Jennifer Symonds 教授帶領跨國團隊，在 2026 年發表了一篇研究。他們翻遍了過去 20 年間全球 125 項追蹤青少年的縱貫研究，分析了超過 20 萬筆資料，試圖回答一個教育界長期關注的問題：**學生的學習參與度，究竟是在什麼時候、因為什麼機制出現衰減的？**

這項研究就像是一面精準的顯微鏡，照出了青少年教育中長期存在的「環境錯配」困境。

1. 數據揭密：這不是錯覺，是青少年動力的「全球性衰退」

研究團隊發現，學生的「學習參與度」(Student Engagement) 確實隨著年齡增長穩定而且緩步地下滑。這包含了三個維度：

- **行為上**：如課堂參與度、作業完成度及出席率。
- **情感上**：如對學校的喜愛程度、歸屬感以及與老師的連結。
- **認知上**：如學習時的投入程度、後設認知策略的運用。

這項後設分析最具代表性的發現是，這種下滑是「跨性別、跨地區且規律發生的」。雖然平均效應值很低，顯示這是一種「極其細微且緩慢」的過程，但其背後的普遍性卻不容忽視。而且 2006 年和 2022 年的研究都顯示出相同的模式。因此，這種下降並非僅僅是智慧型手機、TikTok 或疫情造成的。它早在疫情之前就已經存在了。

2. 「環境錯配」危機：當成長的靈魂撞上僵化的體制

為什麼會這樣？Symonds 教授在論文中引用「階段—環境適應理論」(Stage-Environment Fit Theory) 來解釋。

想像一下：一個 13 歲的孩子，大腦正經歷翻天覆地的變化。他們渴望自主權 (我想自己決定怎麼做)、對同儕認同的高度敏感，以及對挑戰性任務的渴望。

然而，大多數的國高中環境卻在此時反其道而行：

- **自主性受限**：規章制度變得更加官僚，孩子在學習上的決策空間變小。
- **關係變疏離**：由國小的一師帶班轉變為學科專科制，師生關係變得公事公辦，難以滿足情感歸屬的需求。
- **壓力變巨大**：學業評價系統變得更加強調競爭與比較。

這就像是給一個正在長大的腳穿上一雙縮水的舊鞋。孩子在長大，但學校提供的環境卻變得更侷促、更不自由。這種「發展需求」與「學校環境」的落差，成為青少年學習動力緩緩流失的主因。

3. 關鍵轉折點：早期的陡坡與轉銜的衝擊

研究特別點出需要高度關注的高風險時段：

- **早期青春期下滑最顯著**：資料顯示，相較於高中階段，參與度的衰減在國中初期最為陡

峭。這段時間孩子正經歷首波生理成熟，對自我認知的調整最為敏感。

- 「學校轉銜」的加速效應：經歷從國小升國中、或國中升高中的孩子，其參與度的負向變化明顯大於留在原校的孩子。環境的陌生與資源重組，往往會加深孩子對學校的疏離感。

4. 給家長與老師的「避坑指南」

讀完這項研究，我們能做些什麼？研究給出了明確的訊號：

- **別再責怪孩子不長進**：請理解參與度下滑是一種發展上的「適應不良」。當孩子表現得興致缺缺時，應優先檢視學校環境是否過度管控，而非單純判定為學習態度問題。

- **在轉銜期多給予「心理支持」**：既然「轉銜」是關鍵點，學校在入學第一年應優先建立「關係連結」與「歸屬感」，這對於維持長期的學習參與度至關重要。

- **給予適度的「自主空間」**：針對青春期渴望自主的特質，教育者若能提供更多選擇權（例如：可以決定報告的主題、參與課堂討論的方式），能有效緩解情感與認知參與度的下滑。

5. 小結 (Takeaway)

這項跨越 20 年的資料告訴我們：學生的學習動力流失，並非成長的必然代價，而是環境與需求「錯位」的警訊。我們需要更「懂孩子」的學校環境，在孩子最容易出現動力衰減的國中初期，多一點理解與環境彈性，正是守住他們學習熱情的關鍵。

參考文獻

Symonds, J. E., Guo, J., Tang, X., Upadyaya, K., Yu, J., Vaccaro, N., Guigui, D., Ponce, S., Costello, N., & Salmela-Aro, K. (2026). Student engagement declines across adolescence: A meta-analysis of longitudinal studies. *Review of Education, 14*, e70134.

從「金榜」到「榜單」：排名文化下的動力陷阱

在華人社會的教育體系中，「排名」幾乎是每位學子成長過程中揮之不去的陰影或榮光。從古時科舉的「金榜題名」，到現代學校走廊上張貼的紅榜，我們習以為常地認為：排名能激發鬥志，讓後進者急起直追，讓領先者保持優越。但這把行之有年的「激勵標尺」，真的能如實轉化為學習成效嗎？

來自德國奧格斯堡大學與香港教育大學的專家們，決定聯手拆解這個存在已久的教育迷思。他們想探究：當一個人接收到的「排名回饋」與其「真實表現」脫節時，對學生的學習動機與認知能力會產生什麼影響？來自德國奧格斯堡大學與香港教育大學的專家們，決定聯手拆解這個激勵陷阱。他們想知道：當排行榜上的排名與你的真實能力完全脫節時，你的動機與表現會發生什麼變化？

為了證明這點，他們設計了一個大膽的實驗：他們找來 427 名大學生，讓大家玩一個名為「花朵分類」的認知任務（就像是在手機上快速滑動篩選目標）。重點來了：實驗者將學生隨機分成五組，並在每輪結束後給他們看「假」的排行榜：

1. 高開高走：一開始就排第 6 名，然後一路往上升。
2. 低開高走：一開始排第 25 名，然後努力往爬。
3. 高開低走：原本在前段班，卻莫名其妙掉下來。
4. 低開低走：一開始就墊底，還越掉越深。
5. 對照組：完全看不到排行榜。

最有趣的是，這些排名完全是**虛構的**，跟學生的實際表現一點關係都沒有。這就像是科學家架設了一個「楚門的世界」，想看看當你以為自己是贏家（或輸家）時，你的大腦會發生什麼事。

Aha! 時刻：排名是假的，但「受傷」是真的

實驗結果帶來了幾個令人驚嘆的發現，有些甚至非常「反直覺」：

1. 贏家更愛玩，輸家很心酸

研究發現，「高位起跑且一路領先」的人，內心的「自主動機」（也就是覺得這件事很好玩、很有成就感）是最高的。這證明了排行榜確實能透過滿足我們的「勝任感」，讓人產生源源不絕的動力。

2. 但這種「良好感覺」，並未轉化為客觀的成績

這是一個重要的發現：雖然高排名組的學生心情很好、自信爆棚，但反映在準確率與速度等「客觀表現指標」上，他們與其他組別的進步幅度其實是大同小異的。換句話說，排行榜能讓你「覺得」自己變強，卻無法直接讓你「實質」變強。

3 負面回饋比「沒回饋」更糟糕（這點最重要！）

這是本研究最深刻的教育啟示：**給予學習者負面的排名（低位或退步），對動機的傷害竟然比完全不給排行榜還要大**。當學生看到自己不斷下滑，會產生一種「習得性無助」，覺得自己掌控不了局面，進而想放棄。

所以呢？這對我們有什麼意義？

如果你是一位老師、家長，或是正在開發 App 的工程師，這篇研究給了我們一個極為重要的建議：**排行榜是一把雙面刃，請謹慎使用。**

- **警惕「虛假的勝任感」**：雖然正向排名能維持學生的內在動機與興趣，但它更像是一種「心理緩衝劑」，並非提升認知能力的「催化劑」。
- **不要為了競爭而競爭**：排行榜對「領先者」是補藥，對「落後者」卻是毒藥。如果你的做法只會顯示「你輸給了 99% 的人」，那你其實是在勸退學習者。
- **從「跟人比」轉向「跟自己比」**：作者建議，與其提供一個冷冰冰的全體排名，不如提供「個人成長回饋」。讓使用者看到「你今天比昨天進步了」，這才是安全且持久的動力來源。
- **適時的沈默是金**：如果無法確保提供正向的激勵，有時候「不顯示排名」反而能讓學習者更專注於任務本身，維持他們的自主性。

這項研究提醒我們，人類的動力是非常脆弱的。一個小小的紅色向下箭頭，就可能摧毀一個人學習的熱情。在追求數據和競爭的數位時代，我們更應該關注回饋背後的「溫度」。

Pickal, A. J., Stadler, M., Sailer, M., Bai, S., Ninaus, M., Greiff, S., Becker, N., & Koch, M. (2026). The winner takes it all – Effects of leaderboard-based feedback on cognitive performance and motivation. *Learning and Individual Differences, 126*, Article 102836. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2025.102836>

【教務處宣導資料】

「親師合作·陪伴孩子穩定學習」

誠摯感謝各位家長長期以來對孩子教育與學校工作的支持與關心。以下就教務相關事項向家長說明，期望透過學校與家庭的合作，一同陪伴孩子在國中階段穩健學習與成長。

一、 畢業資格：

1. 依據教育部《國民小學及國民中學學生成績評量準則》規定，學生除須符合出席率及獎懲相關規定外，各學習領域畢業總平均成績須達丙等以上，方可取得畢業證書。
2. 每學期末教務處將寄發成績通知單。如學生於學習領域未達及格標準，學校將進行學習預警並安排補考措施，請家長協助提醒孩子按時參與相關補救機會。
3. 學生的學習成效，不僅影響畢業資格，更是未來升學與後續學習的重要基礎。敬請家長持續關心孩子學習狀況，並適時給予鼓勵與提醒。

二、 升學宣導：

1. 目前高中職、五專等升學管道多元，但無論選擇哪一種升學方式，扎實的學力始終是最重要的基礎。因此提升學生學習成效，一直是校內教師努力的目標，也請家長協助督促孩子完成教師指派的學習任務。
2. 由於各升學管道的報名方式、比序項目與時程有所不同，教務處與輔導室會持續提供相關宣導與資訊。也建議家長多與孩子討論未來的升學方向，並留意學校公告，以避免錯過重要報名時程。

三、 數位素養：

1. 數位素養已成為現代社會的重要能力，包含運用數位工具取得資訊資源、培養正確的科技使用態度，以及運用資訊解決問題的能力。
2. 國中生在數位環境中仍可能面臨一些挑戰，例如：
 - 無法辨別網路資訊的真偽
 - 不當使用網路造成言語衝突或網路霸凌
 - 將網路過度視為娛樂工具，而忽略其學習價值
3. 數位素養的培養除了學校教育外，也需要家庭的支持與陪伴。建議家長多與孩子討論網路使用方式，並引導孩子善用數位工具協助學習。

四、 多元學習：

1. 玉里國中除重視學生的學科學習，也重視學生的多元發展。自 108 課綱實施以來，學校持續引入各類教育資源，辦理多元學習活動，提供學生參與不同學習體驗的機會，期望協助孩子探索興趣、發掘潛能。
2. 也歡迎家長鼓勵孩子主動參與各類學習活動，透過多元嘗試累積經驗，使國中生活更加充實且豐富。

玉里國中 | 教務處親師座談重點



畢業資格



領域成績需達丙等

各學習領域畢業總平均成績需達丙等以上，方可取得畢業證書。



符合出席與獎懲規定

須符合法規之出席率及相關獎懲規定。



定期成績通知與預警

學期末寄發成績單；未達標將進行預警並安排補救措施。



升學提醒



多元升學管道選擇

包含高中職、五專等，持續提供報名資訊與時程。



穩定學力是核心基礎

扎實的學力始終是未來升學與持續學習的最重要基石。



親子討論未來方向

建議家長多與孩子交流，並留意學校公告以免錯過報名。



數位素養



善用數位工具學習

運用數位工具獲取資源，培養正面運用資訊解決問題的態度。



培養資訊判讀能力

辨別網路資訊真偽，避免網路霸凌、言語衝突或不當使用。



家庭與學校共同引導

家長引導孩子將網路從純娛樂轉向具價值的學習用途。

多元學習



探索個人興趣與潛能

學校辦理各類學習活動，協助孩子發掘自我長處。



豐富國中學習經驗

鼓勵主動參與各類體驗活動，透過多元嘗試累積人生經驗。



提供多元學習活動

提供不同面向的學習體驗，讓每個孩子都有展現自我的機會。

結尾提醒



“親師合作，共同陪伴”

孩子的學習需要家庭與學校共同陪伴。
若有任何學習或升學問題，歡迎與導師或學校聯繫。

【學務處宣導資料】

給家長的一封信：關於學生手機使用與管理

各位家長您好，非常感謝大家撥冗參與本次班親會。身為玉里國中的學務主任，我與各位老師一樣，都非常重視孩子們在學校的學習狀況與常規發展。

教育部日前已訂定「高級中等以下學校學生攜帶行動載具到校管理辦法」，國中小採取措施「集中保管，上課禁止使用。攜帶手機需家長同意」。為了培養孩子正確使用手機的觀念與禮節，避免手機影響課堂的安寧與秩序進而造成學習分心，甚至衍生出考試期間的干擾與舞弊情事，我們需要家長們共同配合學校的「學生手機使用暨管理要點」。

以下為學校對於手機申請與管理的規範，請家長們務必了解並與孩子溝通：

一、攜帶手機須經家長同意並申請

- 學生若需攜帶手機，須經家長同意並簽署申請表，繳回學務處後才准予攜帶。

二、在校期間的統一管理與使用限制

- 到校後，各班會在早讀時間收齊手機，並於早上 08：30 前由公差統一送至學務處前的保管櫃存放。
- 手機將於下午 15：45 第七節課下課時，由公差領回並發還給學生。若是上學遲到的同學，請務必自行將手機送至學務處交付保管。
- 在校期間手機必須關機，且不得預設定時鬧鈴或開機。
- 學生絕對不得於上課期間使用手機來把玩、交友、聊天、拍照、聽音樂或玩遊戲，更嚴禁傳輸不雅或妨害身心的檔案。
- 若遇緊急事件需要聯繫，只要經過導師或學務處同意，學生都可以使用學校的電話聯絡家長；家長若有急事，也歡迎直接電洽導師或學務處。

三、違規處置與遺失責任

- 若學生在校期間違反規定，手機將暫時交由學務處保管，**必須由家長親自到校領回並簽立切結書**。第二次再犯將依校規記警告一次。
- 若一學期內違規累積達三次，將直接通知家長，禁止該學生攜帶手機到校兩個月。若需恢復攜帶權利，也必須由家長親自到校辦理手續。
- 若利用手機滋事（例如偷拍、偷錄、散佈不雅照片損害他人名譽等），情節輕微者將處以記過以上處分；情節重大者除記大過外，並將通知家長及警方到校處理。

我們配合教育的政策推動這些規範，出發點完全是為了給孩子們一個更單純、更專注的學習環境。懇請家長們與我們站在同一陣線，在家中也多與孩子溝通正確的 3C 使用觀念。

感謝您的理解與配合。

玉里國中學務處 敬上

給家長的一封信：關於騎乘微型電動二輪車（電動自行車）之重要規範與宣導

各位家長您好，守護孩子們的交通安全，是我們共同的責任。

近期玉里派出所已開始針對微型電動二輪車（電動自行車）加強取締。在 115 年的寒假期間，玉里鎮及卓溪鄉已經有多起本校學生違規遭到取締的案件，其中最主要的違規事項就是「未戴安全帽」以及「未滿 14 歲違規騎乘」。為了避免孩子受罰，甚至發生危險，學務處在此特別向各位家長說明相關的交通法規與本校的管理規範，懇請家長務必配合：

一、絕對的年齡限制：必須年滿 14 歲

- 依據法規，駕駛微型電動二輪車必須年滿 14 歲。
- 若未滿 14 歲違規駕駛，將會被處以新臺幣 600 元以上、1200 元以下罰鍰，並當場禁止駕駛、將車輛移置保管。請家長切勿讓未達法定年齡的孩子騎乘上路。

二、騎乘務必配戴安全帽

騎乘微型電動二輪車，最基本的入校與上路禮儀就是必須戴**安全帽**。這不僅是為了應付警察取締，更是保護孩子生命安全的最後防線。

三、需掛牌與投保強制險

- 道路交通管理處罰條例已於 2022 年 11 月 30 日起修正，微型電動二輪車正式納管。
- 依規定完成掛牌，並投保強制險後，才可以上路騎乘。

四、校內申請程序與入校禮儀

- ◆ 只要孩子達到法定年齡（滿 14 歲），皆可向學務處提出入校申請審核。
- ◆ 經核准騎乘到校的同學，除了必須戴好安全帽外，入校時需落實「人車分流」，從小門(或南校門)牽車出入校門。
- ◆ 進入校園後，必須依規定將車輛整齊停放至班級的停車位或指定專區。

請家長協助再次審視孩子的騎乘資格與裝備，若您的孩子已滿 14 歲且有騎乘到學校的需求，請務必填妥「微型電動二輪車入校申請表」，經家長與導師簽名同意後，繳交至學務處生教組辦理。

孩子的安全不能有任何僥倖，感謝各位家長的理解與配合。

玉里國中學務處 敬上

給家長的一封信：學生請假制度與規範說明

各位家長您好，為了讓大家更清楚玉里國中的請假規範，確保孩子們的學習權益與出缺勤紀錄，學務處特別整理了本校的「學生請假制度」說明，再請家長們多加留意與配合。凡學生未能參加集會、上課及規定之活動時，均須依本校辦法請假，未經請假或請假未准者，均會作曠課論處。

一、請假類型與證明需求

- **事假**：應於「事前」辦理請假手續，並須繳驗相關之證明，否則概不准假。
- **病假**：須出具證明書方得申請；准許於 3 日內提出證明申請補假。
- **公假**：以代表本校或經本校指派履行公務、參加活動及競賽，並經本校核可者為。
- **喪假**：直系親屬或學生本人之兄弟姐妹過世，可憑訃文或死亡證明書請假，惟不得超過 1 週。若為其他親屬過世，則得請事假。
- **產假**：須檢附健保局特約醫院或診所之證明書方得申請。若學生無法親自辦理，可先以電話、書信或託人向導師報備，並於 1 個月內補辦請假手續。
- **不可抗力假**：若遭逢天然災害（如地震、颱風、洪水等）致使無法到校，或是因發燒有傳染之虞（待醫師或學校校護確認病例後），須請假隔離。

二、請假辦理手續與注意事項

- 學生請假時，須先填寫請假卡，附上家長簽名並檢附必要證明，逐級呈核。
- 請假期滿時應立即銷假；若不能銷假應即日呈明理由續假，否則未經請假之時日均以曠課論處。
- 若因意外事件確實無法事前請假，應由家長或監護人於 3 日內檢附證明文件向學務處申請給假，逾期不得補假並以曠課論。
- 若發現請假所附之證明文件有造假虛偽情事，除了已缺席時日作曠課論外，將視情節予以記過以上之處分。

三、准假權責劃分

- ◆ 請假 1 至 3 日內：由生活教育組組長核准。
- ◆ 請假 4 至 6 日：由學務處（學務主任）核准，並會加會教務處。
- ◆ 請假 7 日以上：由校長核定。
- ◆ 若於期中及學期考試期間請假，一律會加會教務處。

四、不按規定請假的影響 請家長特別督促孩子，若未依規定請假造成曠課紀錄，將會嚴重影響學生未來申請獎助金的資格。此外，也會影響孩子日後申請特殊專班（例如技藝班、中正預校等）的權益。

感謝各位家長的理解與配合。

玉里國中學務處 敬上

【輔導處宣導資料】

(一) 生涯發展教育推動：

1、各年級推動重點：

年級	推動重點
七	自我探索課程、心理測驗(學習與讀書策略-輔導)、輔導活動課介紹職業類科
八	興趣測驗、生涯規劃課程、職業試探、技藝職群介紹、高職參訪與實作、輔導活動課介紹職業類科
九	性向測驗、多元進路輔導宣導、技藝教育學程、高中職五專升學進路入班宣導暨博覽會

2、全校學生皆領有「生涯檔案」、「國中學生生涯發展紀錄手冊」，兩項皆為十二年國民基本教育重要參考，有部分資料須由家長協助填寫，請家長務必督促學生認真填寫、妥善保管。輔導室於每學期檢核進度與充實狀況，並適時發下讓孩子帶回，請家長參閱並簽名。

3、透過教育部規畫之志願模擬選填及輔導機制，協助同學適性就學。

(二) 技藝教育課程：

1. 九年級另外成立抽離式技藝班和技藝專班。這兩種技藝課程的共通點：提前職業試探，課程完全免費，可參加技藝競賽及增加升學管道。招生重點：(1)導師推薦 (2) 生涯興趣測驗 (3)家長同意 (4)日常表現 (5) 學生出缺席。

2. 報名資格：本校八年級學生符合下列資格者皆可參加遴選

(1)家長同意

(2)截至報名作業前，功過相抵及消過後，累計無小過(含)以上紀錄者。

(3)七上至八上三學期健康與體育、藝術與人文、綜合活動、科技領域平均達丙等以上。

(4)初選資格：缺曠課未超過 70 節。

(若請假，務必完成紙本請假手續，而非僅是口頭告知。)

3. 114 年度九年級技藝教育課程

(1) 本學年只辦理抽離式技藝課程，開設職群(課程)包含廚藝製作、餐飲服務技術、美容美髮、電腦繪圖、文書處理、門市銷售等六類，共計有 19 名九年級學生參加。

(2) 上課時間：為每週二 5~7 節。

(3) 藝教育課程表現良好之同學，經上課老師推薦，可參加花蓮縣技藝競賽，獲獎成績可列入十二年國民教育超額比序加分項目。

(4) 順利完成技藝教育課程且成績合格之學生，發予「修習證明書」，將有利於學生升學或參加高職實用技能學程之申請。

4、八年級職業試探課程

預計本學期將辦理「社區高級中等學校專業群科參訪活動」。本活動參加對象為全體八年級學生，利用實作活動讓學生們初步認識技藝教育各職群內容，以作為九年級選擇技藝教育之依據。

(三) 專任輔導教師：

專任輔導教師為輔導室重要人員配置，學校目前有兩位專輔：信宏老師和福助老師。專任輔導教師為第二級輔導人員（各班導師為第一級輔導人員），陪伴、協助孩子於成長過程中，能順利且採用正確方式度過各種難關及問題。**家長可提醒孩子建立正確觀念，勿因害羞或誤解來輔導處求助即是貼上標籤而未能適度尋求協助。**

(四) 中輟、虞輟學生輔導：

連續三日無故不到校者即為「中輟學生」，並依規定進行「教育部中輟學生系統」通報；缺曠課總計七日者列入「高關懷系統」通報，視為「虞輟學生」。不論「中輟學生」、「虞輟學生」輔導室都將進行追蹤輔導，必要時將協同「強迫入學委員會（村長、村幹事）」、「少年隊」或「管區派出所」協助進行家訪並合力關懷追蹤輔導。請家長務必督促學生正常到校上課，若強迫入學委員會多次勸導學生仍為復學，將對家長進行罰款。

(五) 個案轉介(及案件通報)：

- 1、經教師發現或家長提報之需要轉介輔導的個案，填畢「輔導室個案轉介單」俾利接案人員瞭解個案情形後，將配合協助進行個案輔導，必要時連結其他相關資源（如：花蓮縣學生輔導諮商中心、花蓮縣家庭教育中心等）協助介入。
- 2、知悉「兒少保護」相關事件（家暴、兒虐、性騷擾、性侵害、性交易、憂鬱自傷、高風險家庭等）依規定進行案件通報，教育單位所進行之責任通報，目的在協助未成年之在學生，能立即獲得保護/照顧/身心關懷的社會資源，以協助個案建康順利成長。

(六) 特教相關業務：

- 1、本校設有特教班一班及資源班一班。特教班為全時段課程都在特教班上課；資源班則為普通班學生部分時段（每週約 8~10 節）至資源班上課。
- 2、資源班招收學生為輕度障礙、學習障礙、或學習困難之學生，不需領有身心障礙手冊，皆可申請資源班服務。
- 3、申請特殊教育服務，不須領有身心障礙手冊，由導師及家長填寫申請資料及同意書，並完成相關測驗後，經由花蓮縣政府特殊教育學生鑑定安置輔導委員會通過後，即可接受資源班服務。

好文章分享

北一女高三學生跳樓憾事，爸媽：「她一直看起來都很正常....」 正常的孩子更該注意，不會讓孩子起防備心的 10 句日常聊天句

轉載 媽媽寶寶

你是不是也曾這樣看著孩子的背影：每天照樣上學、回家、吃飯、寫作業、滑手機、睡覺，一切看起來都很正常。你偶爾問他一句：「今天還好嗎？」他頭也不抬地回：「還好。」你也就放心了。

直到某一天，新聞裡出現那句熟悉得令人心碎的話——「孩子一直看起來都很正常。」

那一刻，很多父母才突然意識到：原來「沒事」，有時只是孩子最習慣戴上的面具。

「她一直看起來都很正常」：父母最心碎，也最無力的一句話。

在醫院裡，孩子的父母痛哭著說：「她平常都很正常，沒有什麼異狀。」這句話，幾乎成了每一則青少年憾事裡，最讓人心碎的一句話。

因為對爸媽來說，「正常」的意思是：照常上學、照常回家、照常吃飯、照常滑手機、照常寫作業。沒有頂嘴、沒有逃學、沒有叛逆、沒有情緒失控。

可是在心理學裡，「看起來很正常」，有時可能是最需要被注意的警訊。那些最不吵、不鬧、最讓人操心的孩子，往往也是。最習慣把壓力往心裡吞、最不敢讓大人失望、最不敢求救的一群。

他們不是沒有痛苦，只是太會忍；不是不需要幫助，只是太怕麻煩你。如今遺憾已經造成，也許對其他爸媽來說，我們還可以從這事件中多一點省思，從現在開始改變和孩子聊天的方式，繞過未來可能「來不及」的心痛。

為什麼最懂事的孩子，反而最危險？

在台灣的教育文化裡，「乖、成績好、不惹事、情緒穩定」，往往被視為最讓人安心、最不需要擔心的孩子類型。但心理學卻提醒：懂事，不等於沒有壓力；安靜，也不代表內心平靜。

很多孩子很早就學會這些事：

- 我的情緒會讓爸媽擔心
- 我的崩潰會變成別人的麻煩
- 我不能失敗，也不能示弱
- 我一定要一直「看起來沒事」

於是，他們把壓力內化，把情緒收起來，把求救的聲音一次次吞回去。這樣的孩子，不吵、不鬧、不求助，卻在心裡偷偷與自己對抗。

為什麼我們問了「你還好嗎？」孩子永遠只回「還好」？

因為對孩子來說，這句話很大，也很危險。「你還好嗎？」背後，常常連著這些擔憂：

- 如果我說不好，你會不會更擔心？
- 如果我說不好，你會不會馬上罵我？
- 如果我說不好，你會不會要我立刻振作？

於是，最安全的答案永遠只有一個：「還好。」不是因為真的沒事，而是這句話能讓對話馬上結束。

不會讓孩子起防備心的 10 句日常聊天

想讓孩子說出壓力，不是靠一次嚴肅長談，而是靠每天一點點、不具威脅感的聊天累積。「你怎麼了？」會讓孩子壓力山大，爸媽可以用一些像是隨口的對話，悄悄靠近孩子。

例如在吃飯、車上、洗碗、睡前.....自然地問他/她：

1. 「你今天是不是手機又被用到快沒電？」

(其實是在問：你今天是不是一直在跟人互動、一直傳簡訊)

2. 「你們班現在到底在迷什麼啊？我怎麼都聽不懂了。」

(跟上孩子流行的話題，也在摸孩子的人際關係)

3. 「你今天有沒有被老師點名？還是低調過關？」

(了解孩子的課業壓力)

4. 「你今天累嗎，還是還行？」

(不直接逼孩子表態情緒，比較不會讓他有壓力)

5. 「爸媽今天好累哦，你會嗎？」

(比「你累了嗎？」不如先分享自己的心情，也讓孩子參與你的生活，進而參與討論)

6. 「你最近是不是事情很多？還是其實只是懶得理人？」

(笑著問，孩子比較會回真的，至少先不要指責孩子：「一回家就進房門」)

7. 「你最近有朋友讓你覺得很煩的嗎？」

(了解孩子在校的交往狀況非常重要！)

8. 「如果明天不用上學，你想幹嘛？」

(知道孩子想要對上學的態度，是快樂還是逃避)

9. 「你現在是想聊天，還是想自己放空一下？」

(以退為進，不要讓孩子有壓力)

10. 「反正你如果真的有一天撐不住，跟我講就好，我會幫你，知道嗎？」

(讓孩子知道，你永遠會接住他。)

這些問題聽起來不像心理諮商，也不像套話，卻都悄悄對準孩子的：人際壓力、學校壓力、情緒波動與安全感。

「怎麼接話」很重要，這些接話方式千萬不要用

很多孩子不是不說，是因為他知道：說了之後，會不會被否定、被糾正、被比較？如果他一開口，你馬上回：「你想太多了啦」、「這有什麼好煩的」、「我以前更累」，孩子下一次就不會再說了。

真正能接住孩子的回應，反而很簡單：

- 「這樣真的滿累的欸。」
- 「難怪你會煩。」
- 「聽起來壓力真的很大。」

不是急著解決問題，而是先**讓情緒被承認**。

不用急著讓孩子現在說，而是為他「將來敢說」

有一種對話，不是為了讓孩子現在說，而是為了讓他「將來敢說」：「反正你如果哪天真的撐不住，我一定接得住你。」

這句話不是逼他現在攤牌，而是在告訴他：**你不用現在交代清楚，但我沒有走遠。**

很多悲劇不是發生在「沒有人關心」，而是發生在——孩子太努力不想讓任何人擔心。

孩子不是不需要你，只是他不敢打擾你。而我們要做的，不是逼他說實話，而是**讓他知道：說實話是安全的。**

如果你或孩子正在承受高壓，請務必尋求協助（台灣資源）

- 1925 生命線（24 小時）
- 1995 生命線心理支持
- 1980 張老師
- 各縣市教育局學生輔導專線
- 就近諮詢學校輔導老師、身心科醫師

孩子被欺負怎麼辦？

父母 3 不做 3 要教，培養孩子自我保護力與勇氣

2025 年 10 月 2 日/作者：天才領袖團隊

當孩子被欺負，家長最擔心的不是一時的受傷，而是孩子不知道如何保護自己，面對「孩子被欺負」這件事，很多父母會有三種常見但錯誤的反應：

「不要理他就好了！」

「打回去就對了！」

「馬上衝去學校理論！」

這三種反應，看似在保護孩子，其實都忽略了孩子最需要學的能力——自我保護與衝突處理力。

以下是孩子被欺負時，父母該「不做」的三件事，與該「要做」的正確引導方式

❶ 不要叫孩子「不要理他就好了！」 要教他討論並學會解決的方法

有些家長會說：「不要理他，他就不會找你麻煩。」

但現實是——孩子「不理他」後，對方反而更變本加厲。孩子也會感到無力：「我不理他，他還是來弄我！」其實，**孩子更需要學的是具體的退敵方法：**

- 大聲說出對方的錯誤：「你不可以搶！」、「你不能推人！」、「你不能打我！」
- 若對方仍持續動手，要教孩子「撥開手、保持距離」

這些動作與語言都是**自我保護的基本練習**，比「不要理他」更能讓孩子有安全感，也能讓他知道自己有能力面對。

❷ 不要叫孩子「你就打回去就對！」 要教他正確的自我保護方式

有些爸媽氣到說：「被打就打回去啊！」

但你知道嗎？多數孩子其實做不到，他們不是膽小，而是本性善良，不想傷害別人。有時對方只是「不小心弄到他」，孩子會混淆情緒，反而誤會狀況。

所以，**正確的做法是教孩子有勇氣「表達不舒服」**，而不是用暴力反擊。

家長可以這樣教：

- 大聲說：「你不可以！」
- 練習用「兇一點的表情」展現界線
- 找好朋友陪同
- 向老師或大人求助

這些都是孩子可以做到的「保護行為」，能幫助他在被欺負時，不再僵住或無助。

❸ 不要馬上衝去學校找人理論！ 要先讓孩子說出事件的前因後果

家長聽到「孩子被欺負」的第一反應，常常是氣炸、立刻衝去學校理論，但情緒一上來，反而容易誤判狀況，面對這類事件，建議先這樣做：

- ① 先安撫孩子情緒，讓他知道你站在他這邊。
- ② 給他時間慢慢說清楚事情經過。

這個過程不只是釐清真相，更是一次「表達與思考的練習」。

孩子會從中學到：下次遇到問題，可以先分析狀況、思考解決辦法，而不是只會哭或逃避。

教孩子一句話：「我們不去欺負別人，但別人也不能欺負我。」

這句話，是父母該從小就灌輸給孩子的**界線意識**，當孩子學會分辨「不舒服」與「被侵犯」，他就能更有自信地說「不可以」，懂得求助、懂得保護自己。父母不可能一輩子都在孩子身邊，但可以教他**勇敢面對、冷靜處理、智慧保護自己**，這樣的孩子，長大後才會有真正的安全感與人際界線。

聰明父母，不會給孩子太多

2025 年 10 月 30 日作者：天才領袖團隊

你是不是也常有這樣的想法——「我只是想讓孩子更順利啊！」但不知不覺中，我們給了太多幫忙、太多指導、太多資源……最後孩子不但沒有更獨立，反而更依賴、更怕錯、更沒動力。

父母給太多，會讓孩子失去**自我練習、挫折復原、解決問題**的機會，真正聰明的父母，懂得**給得剛剛好**——既不放任，也不包辦。

以下這 9 件事，是許多爸媽最容易「出於愛卻過了頭」的地方，讓我們一起學著停下來，給孩子更健康的成長空間。

1. 給太多幫忙，孩子會變得依賴

「我幫你」這句話是不是很熟悉？很多孩子在日常生活中，太容易被協助。穿衣、收玩具、寫作業，只要遇到一點困難，大人立刻介入。

但事實上，孩子的能力是練出來的，與其幫他做，不如**教他怎麼做**；與其一次做好，不如**陪他練到會**，只有讓孩子親手完成，才能累積「我做得好」的自信。

小提醒：當孩子說「我不會」，你可以回答：「我們一起想想要怎麼做，好不好？」讓他學會自己找出方法，而不是等別人來解決。

2. 給太多意見，孩子會失去思考力

很多家長希望孩子少走彎路，於是從小就幫他規劃一切：「你應該先讀這個」、「你這樣做比較好」……當孩子如果總是被告訴「怎麼做才對」，就會失去**思考與判斷的能力**。

學會自己決定，才是成長中最關鍵的能力之一，孩子的錯誤，往往才是最好的練習題。

試著這樣做：

在孩子問你意見時，先反問一句——「你覺得呢？」這不只是對話，而是在訓練孩子的獨立思考。

3. 給太多標準答案，孩子不敢嘗試

在學校裡，孩子總被要求找出「唯一正確答案」，如果在家裡也延續這種氛圍，孩子會逐漸害怕「做錯」，而學習本來就充滿錯誤與修正的過程，父母應該告訴孩子：「錯誤不可怕，重要的是你願不願意再試一次。」當孩子敢嘗試，他的創造力、問題解決力才會真正被激發出來。

4. 給太多嘮叨，孩子會關掉耳朵

「我都講幾次了！」這句話，幾乎是所有爸媽的口頭禪，有時候父母說得太多，孩子反而自動關機，教養要「講重點」，一次專注在一件事上，效果更好，比起嘮叨，**有效的溝通重點在「少而有力」**，挑對時機、語氣平和、一次只說一件事，會讓孩子更願意聽進去。

小技巧：

當孩子做錯時，不要當下連環轟，等情緒穩下來後，再一起討論原因與改變的做法。

5. 給太多讚美，孩子會害怕失敗

讚美雖然重要，但要讚美努力，而不是結果，當孩子被過度誇獎成績、表現時，一旦遇到失敗，就容易崩潰，引導他看見「自己的進步」，能幫助他建立耐挫力與自信心。

6. 給太多物質，孩子學不會珍惜

當孩子一開口就得到玩具、零食、禮物，他會以為「想要」和「擁有」是理所當然的，物質給多了，反而奪走了他感受快樂的能力，教孩子懂得等待與感恩，可以從小事開始：

- ◆ 玩具壞了先修，不馬上換
- ◆ 額外的禮物用努力換取
- ◆ 想要的東西列入清單，學會延遲滿足

7. 給太多責備，孩子會失去動力

有時候我們以為責備能讓孩子變好，但太多的批評只會讓孩子覺得：「我怎麼做都不夠好。」長期下來，他就會選擇不再嘗試。改變孩子的行為，不靠罵，而靠觀察他的**努力方向**，當孩子被看見「有在進步」，他才會更想努力。

8. 給太多補習，孩子失去思考時間

現代孩子行程滿滿——學校、安親班、補習班，一天沒停過，但學習不是堆疊時間，而是需要「內化」，如果沒有空白時間思考，他再多知識也只是背下來，沒有真的理解，給孩子適度的放空時間，是一種智慧。讓他有機會整理、反思、連結，學習才會更有深度，比起「多上課」，更重要的是讓孩子學會「自己學」。

9. 給太多螢幕，孩子不愛文字

3C 產品雖然方便，但長時間接觸影像資訊，會讓孩子習慣「被動吸收」，這會直接影響他的專注力與閱讀耐性，想培養孩子的語文與思考力，必須讓閱讀重新進入生活，陪孩子一起選書、一起聊故事內容，甚至討論角色的想法，這些互動，才是語言力與思辨力最好的養分。

給孩子的，不是「更多」，而是「剛剛好」

孩子不需要父母的完美，而是需要**被信任的空間**，當我們願意慢一點、放一點，孩子才有機會長出自己的翅膀。

教養的核心，不是讓孩子少受挫，而是讓他有力量面對挫折，記得：最好的愛，不是「我替你完成」，而是「我相信你可以」。

不想再為手機吵架？

專家：規範時間只需「這句話」，讓孩子學會自律

(本文摘自台灣廣廈《[不命令，讓孩子自己動起來！](#)》)

許多媽媽問我：該如何規範孩子看電視或打電動的時間？我個人認為，只要孩子有先完成作業和該做的事情，看電視或打電動也沒什麼不好。但如果出現「功課放著不管，一路玩到睡前，好幾個小時緊盯著螢幕不放」的情況，的確不是我們所樂見的。不過，若只是單方面禁止，電視和遊戲就會變成「禁果」——越說不行就越想要。有些孩子確實會因為玩遊戲太入迷，而難以遵守約定。這是許多家長感到頭痛的問題，但反過來說，如何與電動、平板相處，也是一個培養「自制力」的絕佳機會。

這個時代的孩子與我們不同，從小就接觸電動、手機和平板。還記得我剛剛提過的「需要管教的兩種情況」嗎？

其中一種，就是「當孩子面臨生命或健康的威脅時」。沒錯，對孩子來說，充足的睡眠是維持健康的基本條件。所以，我們有必要從睡眠時間往前推算，考量寫作業、上課、吃飯等基本作息時間，再來決定遊戲時間的長短。

重點在於，這些規則不是由父母單方面決定，而是要和孩子共同討論後，傾聽他們的想法與主張，再一起訂出雙方都能接受的時間安排。

舉例來說，當我們要訂定門禁時間時，孩子可能會說：「我的同學都是晚上六點回家，所以我也要六點！」

這時，我們可以和孩子一起思考：每個人的情況不同，有些孩子住得比較遠，有些人回家的路很暗，太晚回家可能不太安全。在探討完這些原因後，再和孩子討論出一個彼此都能接受的折衷時間，比如：「那我們約在五點五十分，好嗎？」

如果規則只由父母單方面強加，孩子可能會覺得是「為了不被罵才勉強遵守」，這樣他們的焦點只會放在「怎麼做才不會被罵」，而不是真正理解規則背後的意義。

我們希望孩子理解：遵守規則不僅是保護自己的安全，也是維護家庭功能的一部分。當孩子認識到規則和自己息息相關，這些規則才會真正內化，成為他們培養自制力與社會責任的準則。

所以，規則的基本原則是要「一起制定」。

給沉迷電動的孩子的「間歇訓練」

對於那些「即使規定好時間，電動還是停不下來」的孩子，我會建議嘗試一種來自教練式引導的方法——「間歇訓練」。

簡單來說，這是一種幫助孩子「告別拖拖拉拉」的訓練方式。像是：現在是做○○的時間，接著是△△的時間，再來又輪到○○的時間.....用短時間交錯不同的活動，來訓練孩子的專注力與自制力。

這樣的「間歇時間」可以是一小時，也可以三十分鐘為一個循環。如果是低年級的小學生，大約每次設定十五分鐘會比較合適。

可以這樣跟孩子制定規則：「我們先玩十五分鐘遊戲，接著寫十五分鐘作業，再玩十五分鐘遊戲，反覆交替遊戲↓作業↓遊戲↓作業，每次控制在十五分鐘內。」

這樣重複進行，孩子就能夠逐漸學會「展望未來」：他們會知道即便現在不能玩遊戲，只要花十五分鐘寫作業，之後就可以繼續玩。這樣的期待感與「完成之後會有好事」的小確幸，會讓人自然而然產生動力。

間歇訓練不只是為了切割時間，也可以把每個任務或遊戲階段作為一種切換方式。

還有一點，雖然很多家長會在孩子一下課就規定：「先寫完作業再玩！」，但我個人不會這麼硬性要求。

試想，如果我們下班後，馬上被要求「立刻做家事！」，會不會想先休息幾分鐘呢？孩子在學校已經努力了一整天，回家時也值得放鬆一下。你可以說：「先休息十五分鐘，然後我們再開始做作業。」這樣的安排配合間歇訓練，不僅更有彈性，也更溫和有效。

好書介紹

父母應該像沒有千手的觀音，或是植物跟貓

一個人意見讀《家有青少年之父母生存手冊》 作者: 陳祺勳



家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密

從開始讀教養書到現在，我覺得我似乎對教養書逐漸產生一種偏見，許多教養書寫得並不好，這些不夠好的教養書，把「教養」視作一種技巧，把孩子視為一種可操縱捏塑的物體，而不是一個活人，所以我像個煩人的青少年，以懷疑的角度打開這本 [《家有青少年之父母生存手冊》](#)。

但這本書寫得很好，文字平易簡單，內容誠懇，不只沒有父母對小孩的上對下語氣，也沒有（某些）教養書作者對讀者的上對下語氣，作者先在前面的篇章列舉一些事實，青少年的腦部發育未臻成熟，所以他們的某些行為是可以這樣被理解的，他們會衝動自我中心，都是因為他們還在發展的過程內，我覺得這對本書設定的父母讀者，是先拉開一個客觀面對小孩行為的距離。

青少年的愛回嘴或許多大人看來匪夷所思的行為，其實都有生理發展上的原因，如果能認知到這一點，許多青少年與父母相處的問題就解決一半了，**他不是針對你嘛，他只是在成長成為自己的路上。**接下來有些溝通技巧，這些當然視你的情況可以用在不同的生活情境上，他說到青少年有時候就像奧客，他不是針對你個人，而是對所有人都難纏，一但跳脫「不是針對我」這個情境，其實要處理不管是青少年或奧客，都會容易許多。

作者多次提到「佛系」「植物」，我覺得很有意思，他說父母應該只保留佛心但收起觀音的千隻手，像植物或像貓一樣陪伴在孩子身邊，不要過度介入他們的決定，不要把孩子願意跟你說話的時間轉變成說教大會，因為順勢轉型成說教大會一次兩次以後，信任感就不在了，孩子（或任何願意與你分享心事的人），可能會因為喪失信任感，而變成雙面人，然後你才會驚覺自己根本不了解自己的孩子，可是**這個奠基在信賴上的溝通管道，其實往往是被溝通的人自己截斷的，當人與你說起心事，而你卻把這個情境轉成宣達自己目的的時刻，這實在不管是面對自己的青少年子女，或面對任何人，都是大忌。**

這本書與其說是一種充斥很多方法的工具書，它更像是一種「對，我也是這樣」的陪伴，作者提到自己曾經因為情緒無法平復，半夜離開家裡騎腳踏車騎了大老遠，之後在家裡為自己留下一個冷靜的自我角落，我認為十分觸動人心，因為他是一個出教養書的作者，可是他在書裡寫的不是自己的豐功偉業，不是自己的孩子如何整潔有禮自動自發考試一百分，而是自己在面對所有父母都會面對的情況下，他做過什麼，又認為自己該怎麼做，可以怎麼做。

同時他對當代青少年閱讀輕小說和動漫，以及使用電子產品的開放態度，都很令人佩服，他是一個不斷成長的人，不以自己已經有的標準去評斷別人，真正試著去理解，而不是那種「翻兩頁並批評」的常見態度，我沒有預期到會很推薦這本書，但這位太太真的徹底地說服了我，**教養書都該是這樣，平等、自在，而且提供的不是指導，而是陪伴。**

數位守護者：花蓮兒少的 AI 時代生存指南

數位現況：連結更深，挑戰更大



92% 的花蓮兒少擁有手機
高於全國平均 (86.6%)，網路已成為其社交與探索世界的核心場域。



+0.67 小時
每日上網比全國多



-0.16 小時
導致睡眠時間比全國少

螢幕時間排擠休息



36% 的學生以為散佈「自己的」私密影像不違法，教育介入刻不容緩

法律認知存在盲點



AI 工具的三大核心原則



批判思考：
不輕信、不轉傳、不課用



隨時查核AI的
幻覺與偏見

分齡守護規則



國小階段
需由大人「全程陪伴」



國高中
則採「有條件開放」

家長行動三元素



陪伴探索AI



建立手機不進
房的界線



並透過對話讓孩
子願意分享困難

花蓮縣立玉里國民中學114學年度第二學期全校行事簡曆

月份	週次	日期						教務處	學務處	輔導處	總務處	備註
		日	一	二	三	四	五					
一月	一	15	16	17	18	19	20	21	1/18 (班會課)四維高中完全免試升學入班宣導 生涯發展教育工作執行委員會期初會議 2/23開學 2/23-2/26友善校園週 2/25於宅防制宣導(適性入學宣導前) 2/25社團選填(社團課) 2/25幹部訓練(社團課)	1/18 (班會課)四維高中完全免試升學入班宣導 生涯發展教育工作執行委員會期初會議 2/23 發放115技專班報名簡章 2/23 適性輔導安置報名 2/24 抽離式技藝課程開始上課 2/25 適性入學宣導學生場(班會) 2/25 海星入班宣導(社團課九年級) 2/26 115技專班報名開始	校舍安全檢核 校園環境整理 校車安全逃生演練 消防安全設備檢查 製作員工薪資報表	1/20-1/22補行上班課 1/23休業式
	二	22	23	24	25	26	27	28	2/24 召開期初課發會 2/26 114學年度第一學期學科補考 2/26 寒假作業繳交	3/3資源班課程開始上課(暫定) 3/4高關懷課程開始上課(暫定) 3/5花農特招(午休) 3/6上騰特招(午休)		2/23開學 2/27補假
二月	三	1	2	3	4	5	6	7	青年盃射箭錦標賽 3/4畢業照團拍	3/3-4九年級第三次模擬考(下午) 各領域召開教學領域研究會 開始實施第八節課後輔導 學習長廊布置 專科教室巡檢		
	四	8	9	10	11	12	13	14	3/9 健康促進後測開始 3/12防災演練訪視			
	五	15	16	17	18	19	20	21	3/20肺結核檢查(全校)		飲水機水質檢測 校園環境整理	
三月	六	22	23	24	25	26	27	28	3/27-29 楊傳廣田徑錦標賽 3/27 健康促進後測結束 3/24-31體育班夜輔		製作員工薪資報表	
	七	29	30	31	1	2	3	4	普及化大隊接力-縣複賽(705.805) 4/1 防災演練 4/2 反毒文創區參訪			4/3兒童節補假
四月	八	5	6	7	8	9	10	11	4/7 體育班招生公告 4/1-22模範生與其他楷模推選月 4/10反毒宣導(801、802)			4/6清明節補假
	九	12	13	14	15	16	17	18	4/15-20 射箭全中運 縣長盃籃球錦標賽 4/15 健康促進四格漫畫徵件截止 4/16 弦樂團四重奏(第七節) 4/17 HPV接種第二劑	4/14 花蓮區技藝競賽	校園環境整理	

月份	週次	日期						教務處	學務處	輔導處	總務處	備註	
		日	一	二	三	四	五						六
四月	十	19	20	21	22	23	24	25	4/21-22九年級第四次模擬考 辦理校內公開觀課	4/17-23 田徑全中運	4/20-4/24七年級職業達人講座(暫定)	消防安全設備檢查申請經費改善 4/14營養教育宣導	
		26	27	28	29	30	1	2	4/27 體育班報名截止 4/29 體育班招生考試 4/30 體育班招生名單錄取名單 (公告後即可開始報到) 4/30 反毒文創區參訪	4/27 體育班報名截止 4/29 體育班招生考試 4/30 體育班招生名單錄取名單 (公告後即可開始報到) 4/30 反毒文創區參訪	4/30 親職教育講座19:00-21:00 (暫定)	製作員工薪資報表	5/1勞動節放假
五月	十二	3	4	5	6	7	8	9	5/6玉里鎮語文競賽 5/7-8新生書面報到 5/8花蓮縣科展(暫定) 專科教室巡檢	5/4 開始實施游泳教學 5/8 體育班報到截止 5/6-13 體育班夜輔			
		10	11	12	13	14	15	16	5/13-14第二次段考 5/16-17國中教育會考		5/14 有愛無礙求職反詐騙特教宣導 講座-段考下午	校園環境整理	5/16-5/17 國中教育會考
	17	18	19	20	21	22	23	24	5/18新學年度課程計畫撰寫研習	5/20-22七八九年級校外教學週	5/19 技藝課程休業式 5/20 技藝競賽頒獎典禮		
	24	25	26	27	28	29	30	5/28花蓮縣國民中小學教育資料庫 學力檢核 5/30起駕駛簡報工作坊(學生場)		檢查學生生涯手冊與歸檔		製作員工薪資報表	5/28學力檢核
	31	1	2	3	4	5	6	6/3 藝能科紙筆測驗 辦理公開觀課 專科教室巡檢	6/2縣長獎頒獎	6/1-6/6 畢業生期末IEP與IGP會議			
六月	十七	7	8	9	10	11	12	13	6/8畢業歡送會 6/9畢業典禮 6/10學生性別教育宣導(班會社團)	6/8畢業歡送會 6/9畢業典禮 6/10學生性別教育宣導(班會社團)	6/8-6/18 在生期末IEP與ITP會議	校園環境整理 消防安全設備改善工程	6/9畢業典禮
		14	15	16	17	18	19	20	召開期末課發會	6/17國小高關懷轉銜會議		飲水機水質檢測 辦理九年級離校手續	6/19端午節放假
	21	22	23	24	25	26	27	6/26-29第三次段考	環境教育年度報告 6/22-26體育班夜輔	生涯發展教育工作執行委員會期末會議	製作員工薪資報表		
	28	29	30	1	2	3	4			辦理離校手續		辦理離校手續	6/30休業式

花蓮區免試入學比序項目積分對照表

項目 配分	細項	積 分 計 算 方 式		備 註
		計 算 標 準	上 限	
1.適性輔導 (20分)		第1~3志願20分，第4~6志願18分，第7~9志願16分，第10~12志願14分，第13~15志願12分，第16~18志願10分，第19~21志願8分，第22~24志願6分，第25~27志願4分，第28~30志願2分，第31~40志願0分。	20分	以學生填寫志願學校【科、班或受核定群招生之群別】為依據(普通型高級中等學校以校為單位，技術型高級中等學校以科、班或受核定群招生之群別為單位)，學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，至多選填40個志願。
2.多元 學習表 現 (至多 採計47 分)	均衡 學習	健康與體育、藝術、綜合活動、科技等四大學習領域，學期平均成績達及格者各得4分；未達及格者則為0分。	16分	採計七上、七下、八上、八下及九上等五個學期的成績。
	獎懲 紀錄	符合功過相抵及銷過後無小過紀錄者得9分；不符合者0分	9分	
	幹部 表現	擔任班級幹部、社團幹部或全校性幹部任滿1學期，經考核表現優良者得9分	9分	採計至九上前五學期之紀錄。
	競賽 表現	個人賽： 鄉鎮市：第1名2分 全縣：第1名5分/第2名4分/ 第3名3分 全國：第1名9分/第2名8分/ 第3名7分/第4名至入選6分 國際：第1名15分/第2名13分/ 第3名12分 團體賽：依個人賽積分折半計算	15分	1.限教育主管機關主辦、委託辦理或認可者。 2.特優比照第1名；優等比照第2名，甲等相當於第3名採計。 3.國中階段同項比賽同一學年擇優1次採計。 4.3人(含)以下組隊者以個人賽成績計算。
	體適能	各單項達門檻以上者各得2分。各單項達銅牌以上者另加1分，然以1分為上限，特殊學生比照4項達門檻標準，予以8分計分。	9分	1.單項係指： 一分鐘屈膝仰臥起坐(次)、仰臥捲腹(次)、坐姿體前彎(公分)、立定跳遠(公分)、800(女)/1600(男)公尺跑走(秒)或漸速耐力折返跑(趟)。 2.一分鐘屈膝仰臥起坐適用113學年度前入學國民中學於113年7月31日以前檢測者。
	其他	技藝班、特殊表現(社團、證照或檢定)等	15分	授權高級中等學校依學校發展需求訂定之。
3.扶助弱勢 (3分)		低收入戶3分	3分	
4.國中教育會考 表現(30分)		「精熟」者每科得6分 「基礎」者 標示為B++者每科得5分 標示為B+者每科得4分 標示為B者每科得3分 「待加強」者每科得2分	30分	至多可擇二科加權(加權後積分不受30分上限限制)，然會考積分不得超過總積分三分之一。
總積分			100分	

115 學年度花蓮區高級中等學校免試入學

比序多元學習表現(其他項)、國中教育會考加權科目彙整表

編號	項目	給分	花蓮高中	花蓮女中	花蓮高工	花蓮高商	花蓮高農	光復商工	玉里高中	四維高中	上騰工商	慈大附中	海星高中	備註
其他項	1 取得本土語語言認證初級證書	9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	採認原住民、閩南及客家語言認證考試，不同族語可分別採計，相同族語擇優採計 1 次。
	2 取得本土語語言認證中級證書	12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3 取得本土語語言認證高級證書	15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	4 外語檢定初級(CEFR A2)	9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	採認英語檢定、韓國語能力檢定(TOPIK)、日本語能力檢定(JLPT)、第二外語能力測驗(SFLPT)，不同語言可分別採計，相同語言擇優採計 1 次；英語檢定初級、中級及中高級係以全民英檢級數作為級數代表。
	5 外語檢定中級(CEFR B1)	12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	6 外語檢定中高級(CEFR B2 或以上)	15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	7 AMC 數學檢測 8 級	9	✓	✓	✓						✓		✓	參照本區網站附表 AMC 獲獎認可標準，擇優採計 1 次。
	8 AMC 數學檢測 10 級	12	✓	✓	✓						✓		✓	
	9 AMC 數學檢測 12 級	15	✓	✓	✓						✓		✓	
	10 各類證照每張證書	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	指政府機關辦理之技職證照或資格檢定，不同類別可分別採計，相同類別採計 1 次為限。
	11 參加技藝班領有證書者	8			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	採計 1 次為限。
	12 參加均質化或完全免試計畫合作學校辦理之各項研習領有證書者	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	採計 1 次為限。
	13 學校運動、舞蹈、音樂代表隊	8		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	1.檢附參賽證明，採計 1 次為限。 2.刪除後於 113 學年度入學國民中學之新生始適用。
教育會考	1 國文加權*1.25													
	2 數學加權*1.25		✓	✓	✓	✓						✓		
	3 英語加權*1.25		✓	✓	✓	✓						✓		

※本表經 114 年 8 月 25 日花蓮區高級中等學校入學推動工作小組第 30 次會議修正通過，各項審查標準之認定授權免試入學委員會審查小組依相關規範辦理之。



Note

