

玉里國中 115 學年度 第一學期

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 9 月 23 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
		智慧與溫度之間 1. AI 時代的親子數位素養 2. 看見情緒背後的孩子		主講人 1. 鄭閔澤老師 2. 心衛中心講師
	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 115 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	趙董宥廷	21	
教務處	教務主任	李虹儀	12		702 班	姜筱屏		
	課程教學組長	姜亭安			703 班	羅崇源		
	教務行政組長	徐艾平			704 班	潘恩勤		
	研究發展組長	鄭閔澤			705 班	高士欽		
學務處	學務主任	羅崇源	八年級導師室		706 班	利奕達		22
	學生活動組長	林昱辰		801 班	江聖文			
	生活教育組長	孟慶宇		802 班	張唯儀			
	體育組長	許雅芬		803 班	翁嘉豪			
	環保組長	潘雅玲		804 班	高建元			
輔導處	輔導主任	李芬珍	17	九年級導師室	805 班	莊婷然	23	
	輔導組長	沈慈儀			806 班	林曉琪		
	特教組長	向修平			807 班	傅從年		
	專任輔導教師	陳信宏			901 班	林如玉		
		呂亦鎔			902 班	詹勳超		
總務處	總務主任	黃宣嘉	11	專任辦公室	903 班	廖文彬	24	
	出納組長	李慧嫻			904 班	黃瀚玉		
	文書組長	王若真			905 班	陳思齊		
	事務組長	葉志雄		19	906 班	王盈清	25	
	特殊教育服務中心	中心主任		顏正輝(11)	專線 8881567	907 班		謝寶財
研發管理組長		劉湘綺(12)	藝文教室	張長壽、徐淑瑛 簡美芳、鄒詩瑩		31		
行政事務組長		李衣晴(13)		程正、葉智維				
補 校	進修部主任	詹勳超	25	特殊教育辦公室	黃進南		26	
科技中心	主任	楊秉正	31		圖書館	王頌榮、巫怡潔 呂郁芬		
	科技助理	李安輝		體育館		盧枝英、曾凱婕 葉南妍、蔡霽昭		27
人事室	人事主任	李婉菽	15		林詠欣		30	
會計室	會計主任	張勇翔	16		簡劭恩、張春美			
				田徑教練-劉志宏 射箭教練-王正邦 -劉亭君				

115 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」

校長給家長的一封信

讓孩子學會學習，也學會成為自己

親愛的家長您好：

金風輕拂，新的學期再次展開。當孩子背起書包走進玉里國中的校園，也開啟了一段新的學習旅程。我來到玉里國中服務，今年已滿六年邁入第七年。六年來，我有幸陪伴一屆又一屆的孩子走過青春成長的重要階段，也與老師、家長及社區夥伴一起，在這片土地上，一點一滴累積屬於玉里國中的教育風景。一路走來，我更加確信一件事：**教育，不只是教孩子知道多少，更重要的是陪孩子學會如何學習，如何面對世界，並且逐漸成為自己。**

這也是玉里國中一直努力實踐的教育信念。我們期待孩子在學校裡獲得的不只是知識，更能在一次次的學習、探索、合作與挑戰中，發現自己的能力、認識自己的特質，建立面對未來的勇氣與力量。

因此，我們以**「自主學習」**為核心，逐步建構玉里國中的學生圖像，期待每一位孩子都能在學習中成長，在成長中找到自己的方向。

一、以自主學習為核心，培養帶得走的能力

面對快速變動的時代，孩子未來所需要的能力，已不只是記住多少知識，而是能不能主動學習、持續學習，並且把所學運用在真實生活中。因此，我們希望孩子逐漸具備這樣的學習樣貌：

我知道自己為什麼學，

我願意主動學習，

我知道遇到問題可以怎麼辦，

我能與別人合作、溝通，

也能為自己的選擇與學習負責。

這就是我們所重視的自主學習。自主學習不是要求孩子「自己讀書」而已，更不是把學習責任全部交給孩子。真正的自主學習，是在老師的引導、同儕的合作與家庭的陪伴下，讓孩子逐漸從「被要求學習」，走向「願意學習」；從「等待答案」，走向「主動尋找答案」；從「完成作業」，走向「對自己的學習負責」。而這樣的能力，將不只陪伴孩子走過國中三年，更可能成為他一生持續成長的重要基礎。

二、玉里國中學生圖像：五項能力，建構孩子面向未來的力量

我們相信，一個真正準備好迎向未來的孩子，需要的不只是優異的學業表現，更需要完整而均衡的生命能力。

因此，玉里國中以**「自主學習」為核心**，向外延伸五項重要的學生能力：

(一)自主學習 | 成為學習的主人，從「老師要我學」走向「我願意學」

透過課堂學習、探究活動、閱讀、專題、實作與多元課程，引導孩子設定目標、選擇方法、解決問題、檢視成果。我們期待孩子逐漸成為自己學習的主人，知道自己的優勢，也願意面對自己的不足。

學習，不只是為了考試，而是為了讓自己擁有不斷前進的能力。

(二)品格涵養 | 成為值得信賴的人

知識可以讓孩子走得更快，品格則讓孩子走得更遠。

我們重視孩子是否懂得尊重、負責、感恩、合作，也重視他如何對待自己、如何對待別人。透過班級經營、生活教育、服務學習、團隊活動及校園日常，我們希望孩子明白：自由伴隨責任，選擇伴隨承擔，與人相處則需要尊重與同理。

我們期盼孩子，不只「有能力」，更是一個有品、有情、有責任感的人。

(三)健康管理 | 成為懂得照顧自己的人

健康，是所有學習與成長的基礎。青春期的孩子正經歷身體、心理與人際關係快速變化的階段，因此，我們希望孩子學會照顧自己的身體，也能理解自己的情緒。透過體育活動、健康教育、正向心理、生活教育與校園關懷，我們陪伴孩子建立規律生活、健康飲食、運動習慣與情緒調適能力。

因為我們相信：懂得照顧自己，才有力量照顧自己的夢想。

(四)問題解決 | 成為勇於面對挑戰的人

人生不會永遠有標準答案。我們希望孩子遇到困難時，不是第一時間說「我不會」，而是願意再想一想：問題在哪裡？我可以怎麼做？還有沒有其他方法？

如果失敗了，我能不能再試一次？因此，玉里國中的課程重視探究、實作、跨域學習與真實情境的問題解決。我們鼓勵孩子提出問題，也允許孩子犯錯。因為錯誤不是學習的終點，而可能是理解問題、重新思考與成長的起點。

我們要培養的，是遇到問題不逃避、面對挫折不放棄的孩子。

(五)表達溝通 | 成為能與世界連結的人

未來的世界，需要懂得與人合作的人。能夠清楚表達自己的想法，也能耐心傾聽別人的聲音；能夠勇敢說出自己的觀點，也能尊重與自己不同的意見。

這些都是重要的能力。因此，我們在課堂中鼓勵發問、討論、分享與發表，在活動中創造合作與溝通的機會，讓孩子逐漸學會：好好說，也好好聽；勇敢表達，也尊重不同；堅持自己的想法，也願意理解別人的世界。

因為真正的溝通，不只是「把話說出去」，而是讓彼此有機會理解與連結。

三、從課堂出發，讓學習真正發生

教育願景不能只停留在文字裡。我們希望「自主學習、品格涵養、健康管理、問題解決、表達溝通」能真正走進孩子每天的課堂與生活。因此，玉里國中的校本課程與教學發展，持續朝著生活化、探究化、實作化與跨域化的方向前進。

我們希望孩子不只是坐在教室裡「接受知識」，而能走進生活、接觸真實問題，從觀察、提問、蒐集資料、討論、實作到分享，經歷完整的學習歷程。無論是語文學習、科技教育、自然探究、閱讀素養、藝術人文、體育活動或多元社團，我們都期待孩子能在不同的舞台上找到自己的興趣與優勢。因為：**不是每一個孩子都要用同一種方式成功。**

有些孩子在學業中找到自信，有些孩子在運動場上發光，有些孩子在科技與實作中展現創意，有些孩子透過語文、藝術、團隊合作或服務學習發現自己的價值。

學校要做的，就是提供足夠多元的學習機會，讓每一個孩子都有機會被看見，也有機會看見自己。

四、看見玉里孩子的亮點，讓努力被肯定

六年來，我最感動的事情之一，就是看見玉里國中的孩子一次又一次突破自己。在國語文、科技等學習領域，我們看見孩子認真投入、展現實力；在田徑、籃球、射箭等運動競賽中，我們也看見孩子用汗水與毅力換來一次次的進步與榮耀。但在我心中，獎牌與獎狀從來不是教育唯一的答案。真正珍貴的，是孩子在一次次練習中學會堅持，在失敗之後願意重新開始，在團隊裡學會合作，在面對壓力時找到調整自己的方法。所以，我們肯定孩子站上頒獎台的榮耀，更珍惜他們在沒有掌聲的日子裡所付出的努力。因為真正的成長，往往發生在沒有人看見的時候。

五、給家長的一份邀請：陪孩子走，而不是只催孩子跑

親愛的家長，我知道每一位父母都希望孩子有好的未來。我們希望孩子成績進步，希望他有好的學校可以選擇，也希望他將來能擁有穩定而幸福的人生。這些期待，我完全理解。但在陪伴孩子成長的過程中，我也想邀請每一位家長，偶爾放慢腳步，看看孩子努力的身影。

當孩子考得不好時，我們可以先問：
「這一次，你覺得自己哪裡需要再努力？」
當孩子遇到挫折時，我們可以陪他想：
「我們一起看看，有沒有其他的方法？」
當孩子做得很好時，也別忘了告訴他：
「我看見你的努力，我以你為榮。」

因為孩子真正需要的，往往不只是答案，而是一個願意相信他、陪伴他重新站起來的大人。家庭是孩子成長的第一個教室，學校則是孩子探索世界的重要場域。

當家庭與學校朝著同一個方向前進，孩子就會擁有更穩定、更有力量的成長環境。

六、六年同行，下一段路，我們繼續一起走

六年的時間，讓我更加珍惜玉里國中這個大家庭。我看見老師們對教育的堅持，也看見家長們對孩子的期待；更看見孩子們在每一次挑戰中慢慢長大。

未來，我期待玉里國中繼續成為一所：

讓孩子願意學習的學校，
讓老師樂於教學的學校，
讓家長放心託付的學校，
也是讓孩子找到自己的學校。

我們不追求每一個孩子都成為別人眼中的「第一名」。我們更希望：

每一個孩子，都能成為最好的自己。

也許有人擅長考試，有人熱愛運動；有人喜歡閱讀，有人喜歡科技；有人善於表達，有人安靜而細膩；有人很早找到方向，也有人需要更多時間探索。都沒有關係。

教育最美好的地方，就在於我們相信：每一個孩子，都有屬於自己的光。我們的責任，就是陪他找到那道光，讓它慢慢亮起來。

結語 | 讓孩子學會學習，也學會成為自己

親愛的家長：

孩子的國中三年，其實很短。短到我們還來不及察覺，他們就已經長高了、懂事了，也即將離開熟悉的校園。但這三年，也足以在孩子心中留下很深的印記。

願我們一起給孩子的不只是知識，更是一顆願意學習的心；不只是成績，更是一份面對人生的能力；不只是升學的準備，更是一套陪伴他走向未來的力量。

自主學習，讓孩子成為學習的主人；
品格涵養，讓孩子成為值得信賴的人；
健康管理，讓孩子懂得珍惜自己；
問題解決，讓孩子勇於迎向挑戰；
表達溝通，讓孩子能與人連結、與世界對話。

而這五項能力，最終都指向同一個教育願景：
讓孩子學會學習，也學會成為自己。

這條路，我們不會替孩子走完。但我們願意陪他走一段、扶他一程、在他迷惘時給他方向，在他跌倒時給他力量，在他有所成就時，為他真心喝采。因為我們相信，教育真正的意義，不是替孩子安排一條最好走的路，而是幫助孩子長出一雙能夠走自己的路的翅膀。

感謝每一位家長對玉里國中的信任與支持，也感謝每一位老師長期以來對孩子的用心與陪伴。新的一年，讓我們繼續攜手。一起為孩子的今天努力，

為孩子的明天準備，也為孩子的一生，種下一顆持續學習的種子。願每一位玉里的孩子，都能在這裡被理解、被看見、被鼓勵，也在一次次學習與成長中，找到自己的方向。

願我們所陪伴的每一個孩子，都能帶著能力走向未來，帶著品格走得長遠，帶著勇氣面對世界，最終成為自己喜歡、也值得自己驕傲的那個人。

敬祝

平安健康 闔家幸福 新學期順心

玉里國民中學

校長 余采玲 敬上

民國 115 年 9 月 23 日

【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。以下就本學期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、閱讀的重要性

閱讀是所有學習的基礎。無論是語文、數理，或是跨領域素養的培養，都離不開閱讀能力。

- OECD 研究指出：經常閱讀紙本書的孩子，閱讀能力平均領先同齡人 2 年半。
- PISA 2025 國際學生能力評量計畫（2026 年 9 月公布）：台灣 15 歲學生閱讀素養平均 508 分，位居全球第 3，創歷屆最佳排名。

PISA 測驗的對象是 15 歲學生，年齡層與九年級生相近，測驗重點不在單純的識字或記憶，而是評量孩子能否運用閱讀理解去解決生活與學習中的實際問題。這次台灣學生創下歷屆最佳排名，顯示近年推動的閱讀理解教學是有成效的；但排名只是參考，更重要的是孩子能否把閱讀能力內化為終身受用的思考工具，這也是學校持續推動閱讀、也需要家長在家中持續陪伴的原因。

📖 學校持續推動「閱讀理解挑戰」與主題書展，鼓勵孩子從閱讀中培養理解力與思辨力。

📖 家長的陪伴與日常閱讀分享，是孩子持續進步的關鍵。

二、重視升學，兼顧全人發展

學校深知升學的重要性，因此在國、英、數、社、自等主科投入心力，協助學生穩健提升學力。然而，教育的價值並不僅止於升學，藝術、綜合、科技等領域同樣是學生成長的重要養分，校內師生的作品展出正是孩子在美感、創造力上發光的見證。

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。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。

📖 成績固然重要，但全面的素養才能讓孩子在未來更具競爭力。

三、數位融入教學與數位素養：國際趨勢與本校實踐

（一）國際趨勢

- 日本：GIGA 計畫已進入第二期(Next GIGA)，持續更新學習載具並強化校園網路環境；數位教科書預計於 2027 年完成法制化、逐步成為正式教材，並持續運用人工智慧改善個人化數位學習。
- 韓國：2025 年 3 月起於部分年級試行「AI 數位教科書」，惟因技術問題與個資疑慮，同年下半年經國會修法，將其法律地位由「教科書」調整為「補充教材」，改由各校自主決定是否採用，目前實際採用率已較推行初期下滑，顯示各國在導入 AI 教材時仍持續滾動檢討、審慎推進。
- 新加坡：應用科技提升學生自主學習及溝通合作能力，並以科技進行學生為中心的評量。

這些案例顯示，數位工具已是全球教育的重要趨勢，也提醒我們導入新科技須兼顧成效評估與學生身心發展。台灣持續透過「數位學習精進方案」推動「班班有網路、生生用平板」，朝穩健、務實的方向邁進。

（二）校內努力

校內成立「數位融入教學社群」，教師們導入平板、學習平台與 AI 工具，讓學生能在課堂中進行互動學習與個別化練習。

👉 這並不是要取代或放棄傳統教學，而是「增加一個差異化學習的機會」，讓更多孩子受益。

（三）數位素養提醒

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。國中生在數位環境中仍可能面臨以下挑戰：

- 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

👉 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，而非僅作為娛樂用途。

四、畢業資格、定期評量與補考機制

（一）畢業資格

依教育部《國民小學及國民中學學生成績評量準則》及花蓮縣補充規定：

- 出席與獎懲：學習期間扣除公、喪、病假等經學校核准之假別後，上課總出席率須達三分之二以上，且經獎懲銷抵後未滿三大過。
- 領域成績：八大學習領域中須有四大學習領域（含）以上，其各領域畢業總平均成績均達丙等（60 分）以上，方可取得畢業證書。

（二）成績評量方式

- 每學期舉行三次定期評量，試場規則另行公告。

- 學期成績由段考成績與平時成績各佔 50% 計算。

(三) 補考機制

為保障學生學習權益、給予公平合理之補救機會，並協助家長與教師共同掌握學生學習狀況，教務處訂有補考機制如下：

補考類別	適用情形	辦理方式	成績計算方式
定期評量補考	段考期間因故（公、喪、病假等）請假，未能參加該次評量	銷假當天先至學務處完成請假手續，再攜假卡至教務處辦理補考，原則於銷假當天內完成	依實得分數計算，但不列計各班前三名及進步獎名單
學期成績補考	該學期任一學習領域成績未達丙等（60 分）	學校將於第三次定期考查成績單一併寄發補考通知單，請家長協助提醒孩子於期限內完成申請	·補考及格：該領域登錄為 60 分 ·補考不及格：與原成績擇優登錄 ·九年級學生：該科會考成績達 B 級（含）以上，視同六學期成績及格

△ 凡於學期中有作弊行為者，當學期不得參加所有科目補考；累犯者，畢業前不得再參加各科補考。

(四) 預警機制

- 每次定期考查後，教務處皆寄發書面成績通知單予家長，協助掌握學生學習情形。
- 任課教師於每次定期考查後，將學習落後同學納入補救教學名單，及早進行補救。
- 每學期結算一次，未達丙等之學習領域將於第三次定期考查成績單一併寄發補考通知單，各班導師亦會於學期結束前提醒學生補考申請時間。

補考相關規定依《花蓮縣立玉里國民中學定期評量和學期成績補考辦法》及花蓮縣國民中小學成績評量補充規定辦理，詳細條文請洽教務處或參閱新生手冊。

五、多元學習與家校共育的期望

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。

 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。

教育需要學校與家長共同努力：學校提供多元的課程舞台，家長支持孩子的閱讀習慣與數位素養。

讓我們攜手合作，幫助孩子在知識、品格、美感與科技素養上全面成長，迎向更美好的未來。若有任何學習或升學問題，歡迎與導師或教務處聯繫。

教務處親師座談會重點

親師合作・陪伴孩子穩定學習

📖 閱讀的重要性

- 常讀紙本書：閱讀力平均領先 2.5 年 (OECD)
- 台灣 15 歲學生閱讀素養全球第 3，創歷屆最佳 (PISA 2025，2026.09 公布)
- 學校推動閱讀理解挑戰與主題書展



🎓 升學與全人發展

- 扎實學力是升學最重要的基礎
- 藝術、科技等領域同樣受重視
- 升學管道多元，留意報名時程



💻 數位融入與數位素養

- 校內「數位融入教學社群」運作中
- 平板、AI 工具輔助課堂個別化學習
- 提醒孩子辨識網路真偽、避免網路霸凌



📋 畢業資格與補考機制

- 出席須達 2/3 以上，且未滿 3 大過
- 8 大領域中 4 領域以上達丙等 (60分) 以上
- 段考請假：銷假後憑假卡到教務處補考
- 學期成績未達丙等：期限內可申請補考
- 作弊者：當學期不得參加補考



💖 多元學習與家校共育

- 學校辦理多元學習活動，協助孩子探索興趣
- 邀請家長支持孩子閱讀習慣與正向數位使用
- 親師攜手合作，陪伴孩子知識、品格全面成長



詳細規定請參閱書面資料，或洽導師、教務處

【學務處宣導資料】

花蓮縣立玉里國中學生請假辦法

103.06.04 學生事務會議修正通過

第1條 本校學生凡未能參加集會、上課及規定之活動時，均須依本辦法請假，未經請假或請假未准者均作曠課論。

第2條 學生請假分下列6種：

- 一、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。
- 二、病假：須出具之證明書方得申請，不能當日請假者，准於3日內提出證明申請補假。
- 三、公假：以代表本校或經本校指派服行公務、參加活動及競賽，經本校核可者為限。
- 四、喪假：凡直系親屬或學生本人之兄弟姐妹死亡者，可憑訃文或死亡證明書請假，惟不得超過1週。其他親屬死亡者得請事假。
- 五、產假：須檢具健保局特約醫院或診所之證明書方得申請，學生無法親自辦理請假時，得以電話、書信、或託人先向導師報備，並於1個月內補辦請假手續。
依前項規定請假者，於分娩前給產前假8日，得分次申請，不得保留至分娩後；於分娩後，給予娩假8週。
- 六、不可抗力：學生遭逢天然災害：如地震、颱風、洪水等致使無法到校；或因發燒有傳染之虞，待醫師或學校校護確認病例後，須請假隔離。

第3條 請假手續：

- 一、學生請假時，須先填寫請假卡檢附必要證明逐級呈核。
- 二、學生因公請假者，須事前填具請假單由指導（派遣）單位主管簽證後送請學務處核定。
- 三、除有特殊情形經學務處認可者外不准事後補假。
- 四、請假期滿時，應即銷假，不能銷假者，應即日呈明理由續假，否則未經請假之時日均以曠課論處，假期未滿而提前銷假者以實際請假時日計算之。
- 五、以通訊請假或續假者，其日期以通訊日期為憑。
- 六、凡因意外事件確係無法事前請假者，應由學生家長或監護人，於3日內檢附證明文件逕函學務處申請給假，逾期不得補假並以曠課論。
- 七、段考期間，除因直系親屬死亡、重大病傷或分娩（須健保局特約醫院或診所出具之證明書）者外，一律不得請假，否則以缺考論，不得補假補考。
- 八、產假：學生懷孕期間，依據適性輔導專案計畫，給予課程彈性調配及補考機會。
- 九、請假所附證明文件，如發現有虛偽情事除已缺席之時日作曠課論外，並視情節予以記過以上之處分。

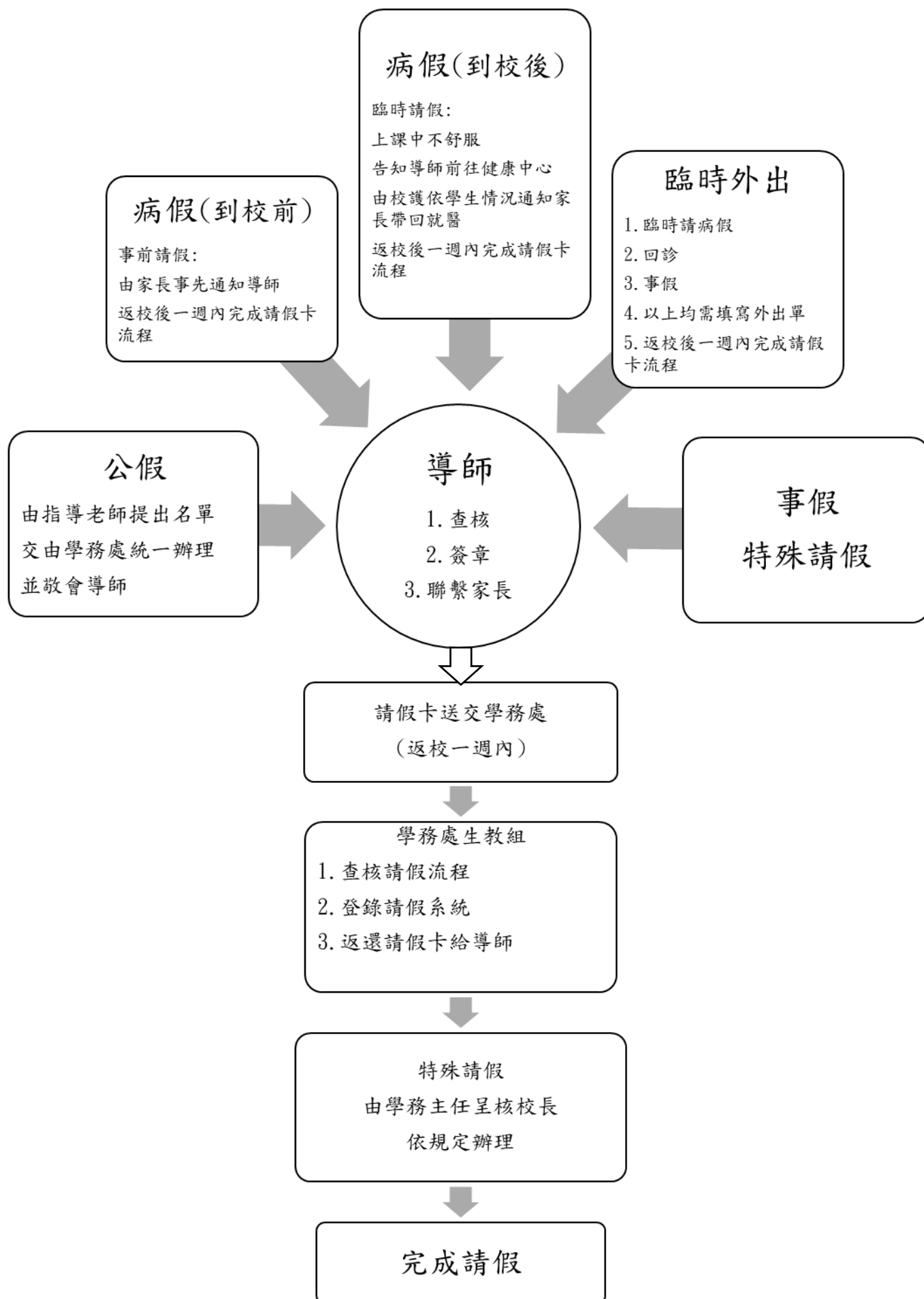
第4條 准假權責：

- 一、事、病、喪、產等假在1~3日以內者由生活教育組組長核准，4~6日由學務主任核准，7日以上由校長核定。
- 二、公假3天以內者由生活教育組組長核准，超過3天者由學務長核准。
- 三、期中及學期考試期間請假者，一律加會教務處。
- 四、學生經核准請產假者，應於核准後3日內通知該生之導師及授課老師。

第5條 核准給假未上課者為「缺課」。未經請假或請假未經核准而未上課者為「曠課」。

第6條 本辦法經學務會議通過陳請校長核定後實施，修正時亦同。

請假流程圖



花蓮縣立玉里國民中學

親師聯繫時間說明

親愛的家長您好：

感謝您長期以來對玉里國中與教師團隊的信任與支持。家庭與學校攜手合作，一直是孩子穩定學習、健康成長的最強後盾。

隨著通訊軟體普及，親師溝通雖變得即時方便，卻也讓老師在下班後容易面臨「24 小時待命」的隱形壓力。教師工作倦怠感偏高已是普遍現象，唯有讓老師擁有充分休息，才能在課堂上以最好的狀態陪伴孩子。

依據教育部 115 年 6 月 17 日臺教授國字第 1156001796 號函相關建議，本校重視親師之間的溝通與合作，特擬訂「玉里國中親師聯繫時間」原則，敬請家長配合。

♥ 親師聯繫時間對照

時段	聯繫建議	回覆預期
上班時間 07:30 ~ 16:00	一般聯絡事項、親師預約對談，歡迎透過導師或行政聯繫窗口留言。	盡力當日回覆
平日晚間 18:00 後 (家庭時間)	重要但非緊急之訊息，歡迎先留言，讓彼此都能好好陪伴家人、充分休息。	下個工作日處理
深夜與例假日	請儘量避免發送非緊急訊息，留給師生與家庭彼此的休息空間。	下個工作日依序回覆

- **緊急事件處理：**若涉及孩子人身安全、重大傷病等突發緊急事件，請不吝立即撥打電話聯絡學校行政（學務處）。
- **非緊急訊息處理：**若您在非上班時間傳送訊息，敬請體諒老師可能無法即時回覆，老師將於上班後依輕重緩急依序認真回覆。

親師之間的良好溝通，建立在彼此的尊重、信任與體諒之上。感謝您的理解與配合，讓我們攜手為玉里國中的孩子營造更溫暖、優質的學習環境！

祝 闔家平安順心！

花蓮縣立玉里國民中學 敬啟

中華民國 115 年 9 月 14 日

【總務處宣導資料】

- 1.校園內目前正在進行的工程為琢玉樓中間老舊廁所整修工程，工期預計在明年一月底之前才會完工。這段時間七、八年級學生可至琢玉樓東側或樹人樓上廁所，造成學生的不便請見諒。
- 2.另琢玉樓東側老舊廁所整修工程，也已向教育部申請，待核定、設計及工程招標後，預定在明年寒假才會開始進行工程作業。
- 3.本校無障礙電梯設備的使用執照已核定下來，學生和家長若有需求，可至總務處登記使用。
- 4.學生若無故破壞課桌椅、電扇、窗戶、水管...等設備，總務處會依設備價格或廠商報價，會向學生或班級酌收公物賠償費用。

【輔導處宣導資料】

輔導處給家長的成長指南

孩子的成長，不只有課業與升學，也包含自我探索、興趣發展、情緒調適、人際互動與未來選擇。輔導處將陪伴孩子一步一步探索自己，也邀請家長一起成為孩子成長路上的支持者。

01 | 找到自己的方向

►生涯發展教育

學校依不同年級規劃生涯探索活動，協助孩子從「認識自己」開始，逐步探索未來方向。

年級	生涯探索重點
七年級	自我探索、心理測驗、學習與讀書策略、職業類科介紹
八年級	興趣測驗、生涯規劃、職業試探、技藝職群、高職參訪與實作
九年級	性向測驗、多元進路宣導、技藝教育、高中職 / 五專升學資訊

家長可以一起做

每位學生皆有「生涯檔案」及「國中學生生涯發展紀錄手冊」，這些資料是孩子進行生涯探索與升學規劃的重要參考。

部分內容需要家長協助填寫，請家長陪伴孩子認真完成並妥善保管。學校也會定期檢核，適時提供家長參閱與簽名。

02 | 探索興趣，試試不同的可能

►技藝教育與職業試探

九年級學生可依興趣參與技藝教育課程，透過實作提早認識不同職群，發現自己的興趣與能力。

115 年度技藝教育

- 技藝教育專班 | 907 班

12 位學生，依興趣開設「餐旅」與「家政」職群。上課地點在玉里高中。

- 抽離式技藝課程

19 位九年級學生參加，每週二第 5~7 節到玉里高中上課。

開設廚藝製作、餐飲服務、美容美髮、電腦繪圖、文書處理、門市銷售等職群。

- 表現良好並經推薦之學生，可參加花蓮縣技藝競賽。

- 完成課程且成績合格者，可取得「修習證明書」，作為未來升學及申請相關學程的參考。

八年級職業試探

本學期預計辦理「社區高級中等學校專業群科參訪活動」，由全體八年級學生參加，透過參訪與實作，認識不同職群。

參訪日期 | 10 月 21 日、10 月 28 日 (兩梯次)

參訪地點 | 玉里高中

03 | 需要時，讓孩子知道「可以求助」

►專任輔導教師

學校目前設有兩位專任輔導教師：信宏老師、亦鎔老師。

導師是孩子的第一級輔導支持；專任輔導教師則提供更進一步的陪伴與協助。

如果孩子在學習、情緒、人際或生活適應上遇到困難，請家長鼓勵孩子：

遇到困難並不可怕，願意尋求協助，就是勇敢的開始。

來到輔導處尋求協助，不代表孩子「有問題」，而是讓孩子多一個可以談談、想想、一起找方法的人。

04 | 每天到學校，就是最重要的陪伴

►出缺勤與學生關懷

穩定到校是孩子學習與成長的重要基礎。

依相關規定，學生若有長期缺課、無故未到校等情形，學校將依規定進行通報及追蹤輔導，必要時結合相關單位共同協助家庭與學生。

家長可以幫忙

- 關心孩子每天的到校情況。
- 若需請假，請務必依學校規定完成請假手續。
- 若孩子出現不想上學、長期缺課等情形，請及早與導師或輔導處聯繫。

早一點發現、早一點陪伴，往往就能多一個改變的機會。

05 | 當孩子需要更多支持

▶個案輔導與資源連結

當老師或家長發現孩子在情緒、學習、人際、家庭或生活適應上需要進一步協助時，可透過學校轉介機制，由輔導處提供個別輔導與後續支持。

視孩子的需要，學校也會連結相關專業與社會資源，例如：

花蓮縣學生輔導諮商中心 | 花蓮縣家庭教育中心 | 其他相關專業資源

若涉及兒少保護等依法應通報之情形，學校將依相關規定進行通報，以協助孩子及家庭及早獲得適切的保護與支持。

06 | 讓每個孩子，都有適合自己的學習方式

▶特殊教育與學習支持

本校提供多元的特殊教育服務，包括：**特教班 | 資源班 | 巡迴輔導班**

資源班主要協助有特殊教育需求的學生，提供適性化的學習與支持。

家長可以知道

申請特殊教育服務**不以持有身心障礙證明為必要條件**。如家長或導師發現孩子在學習、適應或其他方面可能需要更多支持，可主動與學校討論。

經相關評估及鑑定安置程序後，依學生需求提供適切的教育服務。

給家長的一句話

每個孩子都有自己的成長節奏。

有時候，我們需要做的不是急著要求孩子變得更好，而是先停下來，理解孩子現在的位置。

看見孩子的需要，給他適合的支持，陪他找到屬於自己的方向。

好文章分享

1. 教養專家：做 7 件事，讓孩子喜歡跟你談心

2026-07-23 本文選自天下雜誌

很多家長以為只要跟孩子感情好，孩子就會跟自己無話不談。但研究過 200 多對親子關係的教養專家朗坦 (Reem Raouda) 發現，就算跟孩子很親密，孩子也不一定有足夠的安全感、願意敞開心胸。願意相信溝通後會有好結果的孩子，更可能對爸媽敞開心胸。要讓孩子不論是 7 歲、17 歲還是 27 歲都願意主動開口，討論難以啟齒的事情，爸媽得先創造好進行困難對話的空間。

根據朗坦，以下是這些家長在孩子小時候就開始做的 7 件事：

1. 調節孩子的情緒之前，先管理好自己的情緒

不用擔心爸媽會做出什麼激烈反應的孩子，更可能對爸媽開誠佈公。最瞭解孩子內心世界的爸媽，知道不能把孩子的情緒當成必須解決的問題，或必須消滅的威脅。他們的孩子知道能信任爸媽、討論艱難的話題。

2. 展現真正的樣子

很多家長不喜歡顯露真實的自我，卻期待孩子主動打開心門。讓孩子想要談心的爸媽，不會躲在人設背後。孩子會知道哪些事情讓爸媽興奮、開心，哪些事情讓爸媽壓力山大。更願意分享內心事的孩子，會知道爸媽也有脆弱的時候，自己並不孤單。

3. 除了功課，更關心孩子的心情和想法

多數家長老是在問孩子考得怎麼樣、比賽贏了沒、功課做了沒、有沒有得獎。讓孩子願意談心的家長會問不一樣的問題，像是「今天有什麼辛苦的事嗎？」「你對那件事有什麼感覺？」「你最近在想哪些事情？」這些問題讓孩子知道，自己的想法和感受和成績一樣都值得重視。

4. 不會選擇性回應孩子的情緒

多數家長都喜歡回應孩子的興奮和感謝，但憤怒、嫉妒、哀傷和失望就是另一回事了。孩子很快就能察言觀色，知道哪些情緒可以安全分享、哪些情緒必須藏起來。跟孩子一直很親密的家長，不會期待孩子永遠都快快樂樂。他們會保留空間，讓孩子表達所有情緒。反過來說，一旦孩子知道哪些情緒不受歡迎，通常就不再願意說出來。

5. 衝突後會修補關係

朗坦看過跟成年子女保持最親近關係的爸媽，知道自己不是什麼聖人。他們願意道歉，願意冒著衝突風險討論重要的問題，也願意承擔後果。他們會說，「我之前太刁難你了。」「我不應該用那種態度對你。」「我們可以再溝通一次試試嗎？」家長要讓孩子知道，這段親子關係是可以犯錯的，修補關係會讓孩子知道不用怕吵架，衝突後還是可以繼續溝通。

6. 不用情緒綁架小孩

朗坦輔導過很多孩子，這些孩子總是想盡辦法討周圍的大人歡心。這些小孩會仔細思考哪些話可以說、隱瞞錯誤、逃避困難的對話，只因為不想讓大人難過。但在最健康的親子關係裡，孩子完

全沒有義務去管理大人的情緒。當孩子知道自己不用照顧別人的情緒，就更願意敞開內心世界。

7. 用邀請取代盤問

很多家長告訴朗妲，「我問小孩問題，小孩只講一兩句就不講了。」這時候你不應該追問更多問題。孩子對自己的想法和經驗自然而然地好奇，才會想跟爸媽交心，覺得爸媽在盤問的時候當然不會一五一十的回答。爸媽應該自然而然創造出對話的機會，分享自己今天過得怎麼樣、就算沒有什麼事情要討論也花時間陪伴孩子、讓孩子做好心理準備後可以輕鬆說出口。這些小小的努力，能讓孩子知道你是可以信賴的人，就算是難開口的事情也可以向你求助。

2. 孩子愈早學愈好？

教養專家揭真相：是 AI 時代下「最大教養陷阱」

文章選自天下雜誌的 書摘精選 「鷹式一家」康海瑞 (Hiram) 方智出版社 2026-07-15

「贏在起跑點」的思維，本質上是冷算力的軍備競賽。它只為了贏得一開始那零點幾秒的「地板價優勢」，卻可能破壞了孩子熱算力發展的最精華時光。

有一次我們帶在恩去看牙醫塗氟，一位正在等待看牙齒的長輩熱情地跟我們分享她怎麼教小孩：每天讓小孩背九九乘法表，很小就拿班上第一名.....我們只能給予禮貌又不失尷尬的微笑。

一個孩子三歲能認字聽起來很厲害，但若這個孩子沒有閱讀的欲望（意圖層），到了小學之後，這位神童和周遭的同學就沒有什麼不同，因為大家都會認字了。前期累積的識字優勢，會在小學二、三年級被追平。而在學齡前花更多時間探索自我、開發大腦和訓練感覺統合的孩子，卻能在往後的學習過程展現更強的熱算力。

所以不鼓勵早期教育嗎？當然不是。而是要搞清楚目的：教孩子認字是為了閱讀書籍，讓孩子能主動學習自己有興趣的知識（熱算力），而非在成績上取得高分（冷算力）。即使考試錯了幾題、注音拼錯又如何？這些冷算力的知識只要透過網路或 AI，馬上就能取得答案。當他們長大一點為了在社群媒體上互動，為了學業論文、工作需要，他們自己會逐漸修正自己的語言能力，並且在專案中取得真正需要的資訊。但「對世界的好奇心」和「解決問題的動機」，是 AI 無法給你的，也是無法事後補修的。

贏在起跑點的孩子，未必曉得自己的終點在哪裡，只知道照著父母的指示耗盡全力往前衝刺；探索自我的孩子，卻擁有更強的內在動力。即使起步慢一點，因為知道要去哪裡，反而能飛得更遠。

孩子真正要贏的不是別人，而是贏得自己的人生。眼睛發亮，是熱算力的所在。

我在大學的時候有份微積分的家教工作，教一位真理大學的學生（我念的是在旁邊的淡江大學）。這份工作挺輕鬆的，就是引導解題。主要讓學生自己解題，有問題再幫助他解決。當時的收入是一小時 1000 元，一週兩次，每次兩小時，對於當時的物價水準來看，算是錢多多事少少又離家近的工作。但是後來我自己斷了這條財路。因為我發現學生在算微積分時眼神是死的，但只要講到他養的寵物鼠和各種植物時，眼睛會瞬間發亮，滔滔不絕。我就覺得：這才是他真正的興趣，也是他的熱算力所在。於是，在最後一次家教後，我和學生媽媽坐下來聊一聊。我鼓勵她讓孩子考轉學考，去尋找他的天地。暑假快結束時，我接到那位媽媽的電話：「老師，下學期不用來了，他考上花東某大學的動植物相關科系了。」

我很為這位學生感到開心，因為他明顯不是念商業學科的料。雖然我年紀只比他大兩歲，但我看得出來他是那種被媽媽保護得很好的孩子，在大學的年紀依然保有孩子般天真無邪的童心。但沒了收入的我該怎麼辦？在那個暑假我花了許多時間上網自學剪輯、特效和拍攝，在接下來的學期用於拍攝社團宣傳影片而開始被注意到，接著就開始收到影像製作的邀約，開啟了我大學的接案人生，也打造了後來自媒體經營的基礎。

每個孩子都有自己的贏家公式。早早會認字的人，贏不了熱愛閱讀的人；會十八般才藝的人，贏不了長時間專注於一項熱情的人。當孩子發展出他們與眾不同的熱算力時，就能贏得自己的人生。

世界只有獨一無二的你。

我們不走體制教育的原因之一就是在於「成績」，不希望孩子陷入成績的競賽。因為學科成績的競賽沒有意義，我們更看重他們對事物的熱情。在恩很愛動腦思考，我們就買拼圖、買棋類遊戲給他玩；在熙很愛吃，我們就盡量帶他去吃好料，也走出一條療癒大家心靈的路線。

雖然不是每個人都能走體制外教育，但對於「成績」，你可以有不一樣的眼光：「成績只是學科能力的檢視，而不是學習結果。」有時候父母沒陷入比較的競賽，反倒是孩子深陷其中，和同學們比較起成績或是身上的行頭，這時可以這樣鼓勵他們：「比賽還沒結束，不知道誰才是真正的贏家。」這句話同樣適合已經長大成人的你。

孩子，我沒有要你贏，我要你開心，也帶給大家開心。自己開心不夠，大家開心自己卻不開心更不好。在童年的時候只有一項任務，就是去探索那些能讓你開心、快樂的事情，接著學習如何將這件事為世界帶來幸福。

是的，世界是殘酷的，但不要失去對人生的熱情，你可以永遠像孩子一樣，對世界充滿好奇、對人們充滿同情。成績、數字不能定義你是不是好孩子，這點我們可以向你保證。你可以失敗、可以跌倒、可以哭嚎，在當中熬煉出韌性與沉著，提煉出智慧與洞見。你不必少年得志、小時了了，只求一生活得精采。只要有哭痕的臉上仍然掛著笑容，你就是抵達終點的那一位。只想贏的人，往往錯過了探索風景。真正重要的，是找到屬於自己的賽道。贏不是唯一的目標，活得快樂、活得真實，才是最終的勝利。

世界只有一個馬克·祖克柏，也只有一個 J·K·羅琳，世界也只有一個獨一無二的你。
孩子，我沒有要你贏。

3. 孩子總是愛滑短影音？專家示警 10 大「傷腦日常習慣」：

當心降低專注力、記憶力

文 王宏哲

你有沒有發現現在的孩子明明很聰明，卻越來越坐不住、容易分心、缺乏耐心，或總是提不起勁學習？很多時候，問題未必出在能力，而是每天的生活習慣，正一點一滴影響著孩子的大腦運作與學習狀態。

一定要告訴孩子，這幾個習慣會不知不覺的傷害大腦學習～10 個傷腦壞習慣，你家孩子中幾個？

1.無限制玩手機

現在的孩子很容易接觸手機、平板，適度使用 3C 並不是問題，但如果玩手機不節制，長時間沉浸在短影音、遊戲或社群媒體中，會慢慢破壞大腦前額葉的執行功能，讓孩子失去專注力及耐心，也比較難靜下心來閱讀、思考或完成需要持續投入的學習任務。

2.躺著念書

有些孩子喜歡躺在床上看書、寫作業，覺得比較舒服，但長時間維持不良姿勢，容易造成頸部、肩膀負擔，也可能因為閱讀距離不固定、光線不足，增加眼睛疲勞，容易造成不可逆的眼睛傷害。

3.習慣拖延

拖延雖然是很多孩子都有的習慣，但是對很多事都習慣性拖延，容易造成啟動困難，也會漸漸失去內在學習動機。未來面對較大的任務時，孩子可能會感到壓力，甚至還沒開始就想放棄。與其責備孩子拖延，不如陪他把大目標拆成小步驟，幫助他建立開始行動的能力。

4.自我否定、貶低

說話常自我否定，例如「我很爛」、「我很廢」，會造成無助感及負面情緒變多，更會降低做事的自信心。當孩子經常抱持著這樣的想法，就可能逐漸衍生出自己各方面都不行的念頭。

5.長期熬夜

睡眠是孩子大腦整理資訊的重要時間，如果經常熬夜或睡眠不足，不僅隔天精神變差，也可能影響注意力、工作記憶，學習新事物時容易記不住。對正在成長的孩子而言，充足且規律的睡眠，比熬夜讀書更重要。

6.常吃零食、常喝手搖

零食與含糖飲料吃太多，容易造成營養不均衡，也可能因攝取過多糖分與熱量，影響整體健康、專注與精神狀態。

7.常看廢片

花太多時間看沒有意義廢片，大腦處在被動刺激及不思考狀態，容易造成資訊提取困難，影響寫作能力、閱讀能力、國語文能力。

8.常發呆放空

偶爾發呆，其實也是大腦整理資訊、休息的一種方式。但如果經常性的發呆放空，不利於發展中的大腦做功能性的連結，而且容易讓大腦反應變慢。

9.等別人答案

凡事都直接說「我不會、我不知道」，等待別人來告訴答案，這樣會缺乏主動思考與解決問題的能力，長期累積下來，也容易變成沒主見的性格。

10.愛說「隨便」

不要養成動不動就說隨便的習慣，因為這樣會影響大腦決策及判斷能力的發展，當大人在問問題的時候，要引導孩子專心聽、專心思考、及專心回答。另外，愛說隨便的孩子，容易失去內在驅動力，影響到學習動機。

很多的小習慣，乍看之下都沒有什麼，但長時間累積下來，對孩子的大腦及學習的影響就越來越深，請大家要有耐心多跟孩子溝通喔～



4. 給不了孩子豐富的教育資源，也不用焦慮！

資深老師看過無數家庭：真正拉開差距的是父母的 4 種做法

本文選自 未來親子

家庭收入影響孩子擁有多少資源，但父母的想法將影響他如何看待自己。

家庭收入可以不高，但父母的認知一定要高。

看到這個標題，你可能會覺得：「收入怎麼可能不重要？」收入當然重要。錢能讓家庭有更多選擇，讓孩子獲得更好的生活條件，也能減少許多現實中的壓力。這件事情不需要美化，更不必假裝只要有愛，一切困難都能解決。但在教育現場看久了，我也慢慢發現，同樣有限的家庭資源，放在不同父母手裡，最後可能養出完全不同的孩子。

我看過不少收入普通的家庭，孩子卻活得很踏實。他知道家裡無法什麼都買，但不會因此覺得自己低人一等；他願意努力，也懂得珍惜，遇到問題時會想辦法，不會總覺得世界虧欠自己。我也看過一些家庭提供了豐富的資源，孩子卻始終焦慮。怕輸、怕犯錯、怕落後，習慣拿自己和別人比較，擁有得越多，心裡反而越不安。

真正拉開家庭差距的，除了銀行帳戶裡的數字，還有父母每天面對生活時的思考方式。

別把家庭的經濟壓力，變成孩子的羞恥感

父母若能把經濟壓力和孩子的價值分開，孩子就比較不容易把自己當成家庭的負擔。有些父母在壓力大的時候，會不自覺對孩子說：

- ◆ 「你知道養你多花錢嗎？」
- ◆ 「別人家有錢，我們家哪有辦法？」
- ◆ 「爸爸媽媽這麼辛苦，還不都是為了你。」

這些話背後，可能代表著父母的疲憊與無奈，但孩子聽久了，很容易把自己理解成家庭的負擔。他開始不敢提出需求、不敢嘗試、不敢犯錯，甚至會覺得，只要自己表現不好，就對不起父母付出的錢。父母可以讓孩子理解家庭的現實，但不必讓孩子替大人的壓力負責。我們可以很坦白地說：

- ◆ 「這個東西超過我們現在的預算，我們一起想想有沒有其他方法。」
- ◆ 「家裡的錢需要安排，我們先選現在最重要的事情。」

孩子可以知道錢有限，也可以學習等待、選擇與取捨，但他不需要背負：「都是因為我，爸爸媽媽才這麼辛苦。」

家庭收入有限，不等於孩子的價值有限。真正重要的，不是給得多，而是給得對。

比起什麼都想給，更重要的是分辨孩子真正需要什麼。很多父母擔心自己給得不夠，於是看到別人學什麼，就趕快幫孩子報名；別人出國，就開始擔心孩子見識不足；別人買了新的學習工具，心裡立刻浮現：「我們家孩子會不會輸在起跑點？」結果家庭收入還沒有增加，焦慮支出卻越來越多。孩子的時間被塞滿，父母的錢包被掏空，全家人的情緒也被行程追著跑。父母可以先問自己：

◆ 「這項資源適合我的孩子嗎？」

◆ 「孩子現在真正缺少的是課程、練習，還是休息？」

◆ 「我花這筆錢，是因為孩子需要，還是因為我害怕他落後？」

資源從來不只包括金錢。父母願意陪孩子好好說話，是資源；家裡有固定的閱讀時間，是資源；孩子遇到問題時，大人願意陪他一起想辦法，也是資源。有些父母花很多錢替孩子安排學習，卻沒有時間聽他說完一句話；有些家庭沒有昂貴的設備，但父母願意陪孩子閱讀、運動、做家事、討論生活。孩子最後能帶走的，不一定是父母花了多少錢，而是每天和父母相處時，慢慢學會了怎麼看待自己、怎麼面對生活。

停止比較，才能看見孩子真正需要什麼。家庭最消耗孩子的事情之一，就是父母長期拿他和別人比較。

◆ 「人家都可以，你為什麼不行？」

◆ 「你看別人的孩子多自動。」

◆ 「我們花了這麼多錢，你怎麼還是這樣？」

當父母把付出的資源，直接換算成對孩子的期待，愛很容易慢慢變成壓力。孩子會開始覺得，自己每一次失敗，都在浪費父母的錢；每一次成績不理想，都像是在證明自己不值得被投資。當父母把眼光拉回自己的孩子，就會明白，有些錢花下去，不會立刻看見成果；有些陪伴做了很久，孩子仍然可能反覆；有些能力需要幾年，甚至更長的時間，才會慢慢出現。教育不是一筆投入之後，能立刻獲利的交易；孩子更不會是父母用來證明自己成功的作品。

把有限的資源，放在陪伴一生的能力。 有限的資源，更值得優先投入那些能陪伴孩子一生的能力。尤其家庭收入不高時，每一筆錢都更需要思考。有些支出帶來短暫的滿足，有些投入會慢慢變成孩子一生的能力。例如：

- ◆ 讓孩子固定負責一項家事，培養責任感。
- ◆ 帶孩子一起安排零用錢，練習選擇與延遲滿足。
- ◆ 遇到問題時，不直接給答案，而是多問一句「你覺得可以怎麼做」來訓練思考
- ◆ 孩子失敗時，父母先穩住情緒，讓他願意回來討論，是在累積安全感。

比起孩子學了多少才藝，更需要關心他有沒有逐漸培養出閱讀、表達、生活能力與情緒調節能力，以及面對挫折時能重新站起來的力量。這些能力都沒有華麗的包裝，也不一定需要昂貴的費用，卻需要父母長期投入。

父母真正留給孩子的，是看待自己的方式。 我曾經看過一些父母，明明生活壓力很大，卻從來不在孩子面前抱怨命運。他們會告訴孩子：

- ◆ 「我們現在可以選的東西沒有那麼多，所以每一次選擇都要更認真。」
- ◆ 「沒有關係，我們先把手上的事情做好。」
- ◆ 「別人有別人的條件，我們有自己的路。」

孩子在這樣的家庭裡，不一定擁有最多，卻很容易長出一種穩定的力量。他知道自己不需要靠名牌、成績或昂貴的經歷，才能證明自己的價值。他也會明白，人生遇到限制時，可以抱怨一下，可以難過一下，接下來還是能夠想方法往前走

我想和大家分享的是：家庭收入，確實會影響孩子能接觸多少資源，但父母的認知，會直接影響孩子站在任何地方時，如何看待自己。一個成熟的家庭，不會假裝生活沒有困難。他們看得見現實，也願意面對限制，然後在有限的條件裡，做出更清楚、更成熟的選擇。我們未必能立刻提高家庭的收入，但我們可以少說一句傷害孩子自尊的話，多做一次冷靜的判斷；少追趕一項別人都有的資源，多花一點時間，看清楚自己的孩子真正需要什麼。

孩子的教育，確實需要資源。但決定他跌倒之後能不能站起來、面對世界時是否相信自己，往來來自於他是否曾經在家裡感受到：我們現在擁有的或許不多，但你從來不需要因此看輕自己。

花蓮縣立玉里國民中學115學年度第一學期全校行事簡曆

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	六					
八月	預備週	23	24	25	26	27	28	29	8/26全校備課日	8/23-25 田徑中小學運動會	8/27下午新生IEP會議 8/28生涯發展暨技藝教育工作執行委員會期初會議	校舍安全檢核 校園環境整理	
		30	31	1	2	3	4	5	8/31正式上課9 9/2召開課程發展委員會(暫) 9/4學生補考(114-2學期)	8/31開學典禮 8/31校內美展徵件開始 9/02幹部訓練+社團選填		校車安全逃生演練	8月31日正式上課
九月	一	6	7	8	9	10	11	12	9/7開始實施第八節課 9/8 收暑假作業 9/8-9九年級第一次模擬考 9/12花蓮縣語文競賽 各領域召開教學研究會	9/8 菸害防制宣導(早修) 9/11-16 秋季盃田徑錦標賽	9/7資源班開始上課 9/8抽離式技藝教育課程開始 9/10技專班開始上課	飲水機水質檢測	
		13	14	15	16	17	18	19	辦理新進教師座談 學習長廊佈置	9/14校內美展徵件結束 9/16防災預演(班會) 9/18 HPV接種(八年級)	七八年級性平小團體講座(入班) 七年級生命教育小團體講座(入班)	9/16防火消防編組訓練 製作員工薪資報表	
	二	20	21	22	23	24	25	26	9/24小論文截止報名 辦理校內公開觀課	9/21國家防災日	9/23班親會	9/23召開家長委員會	9月25日中秋節放假
	三	27	28	29	30	1	2	3	辦理校內公開觀課	10/3 環境知識擂台賽(縣賽)			9月28日教師節放假
十月	四	4	5	6	7	8	9	10		10月 射箭縣運 10/6 北市大宣導(體育班) 10/7-10/8快速盃籃球賽(體育館)		校園環境整理	10月9日補假 10月10日國慶日
	五	11	12	13	14	15	16	17	10/15-16第一次段考		10/16全校性特教知能宣導研習 10/16特教學生性別平等研習	製作員工薪資報表	
	六	18	19	20	21	22	23	24	學習長廊佈置	健康促進分區會議	八年級興趣測驗線上施測(資訊) 七年級學習與讀書策略線上施測(輔導) 10/21八年級群科參訪		
	七	25	26	27	28	29	30	31	全校作業抽查 10/27辦理校內英語造句比賽及讀者劇場選角徵選	10/28 七年級校歌比賽 10/30 流感疫苗接種	10/28八年級群科參訪		10月25日 臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日 10月26日補假

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				
十一月	十	1	2	3	4	5	6	7	11月-總統盃射箭錦標賽 11/3-7 田徑全中錦	11/4全校師生性平教育宣導(班會社團)		
	十一	8	9	10	11	12	13	14	七、八年級英語單字檢測 11月中-籃球、田徑縣運 11/10營養教育宣導(升旗)	七年級生涯檔案封面競賽 11/11九年級適性宣導(班會課)		
	十二	15	16	17	18	19	20	21	辦理校內公開觀課 11/18 新生健檢(下午)	116年技藝教育辦理八年級導師說明會 11/20九年級四維高中參訪	製作員工薪資報表	
	十三	22	23	24	25	26	27	28	召開寒假課輔會議		校園環境整理	
	十四	29	30	1	2	3	4	5	12/2-3 第二段考 12/5花蓮縣英文靜態比賽(暫) 12/5 族語認證比賽(暫)			
十二月	十五	6	7	8	9	10	11	12	12/12-13 全國語文競賽	九年級性向測驗線上施測(輔導資訊)	飲水機水質檢測	
	十六	13	14	15	16	17	18	19	學習長廊佈置		製作員工薪資報表	12/14校慶補假
	十七	20	21	22	23	24	25	26	12/23-24九年級第二次模擬考			12月25日行憲紀念日放假
十二月 一月	十八	27	28	29	30	31	1	2	12/30 期末藝能科紙筆測驗 辦理校內公開觀課	升學暨適性輔導九年級導師說明會		1月1日元旦放假
一月	十九	3	4	5	6	7	8	9	全校作業總檢查	召開期末IEP與IGP會議	校園環境整理	
	二十	10	11	12	13	14	15	16	召開課程發展委員會	生涯發展暨技藝教学工作執行委員會期末會議	製作員工薪資報表	
	二十一 第一周	17	18	19	20	21	22	23	1/18~19第三次段考 1/20休業式	116年技藝教育全體八年級學生宣導		1月20日第一學期課程結束

AI來了 你要一起，還是錯過？

陪孩子走進AI時代

玉里國中教務處 鄭閔澤 組長

Gemini Notebook



你今天用過AI嗎？

你可能只是沒發現。



Gemini Notebook

以前

我得先知道它叫什麼，才能搜尋。



現在

我只要讓AI看見。

資訊取得的方式，正在改變。

 Gemini Notebook

不知道是什麼？ 拍給AI看。

— 看懂物品

— 看懂文字

— 找到資訊

 Gemini Notebook

3秒得到答案 但它是真的嗎？

答案來得更快，判斷反而更重要。

 Gemini Notebook

這是真的嗎？

→ 錯假訊息 / AI生成內容

這可以給嗎？

→ 照片 / 聲音 / 定位 / 個資

→ 作業 / 情緒 / 選擇 / 價值判斷

這應該由誰決定？

會使用AI，不等於會與AI相處。

 Gemini Notebook





家長不需要比孩子更懂AI。
但孩子需要有人陪他一起判斷。

問

聽

一起查

Gemini Notebook

請孩子教你一次

你最近怎麼用AI？

一起多問一句

我們怎麼知道這是真的？
這裡有沒有不需要讓它知道的？

重要的事，回到人

AI可以提供資訊，但情緒、人際、健康、金錢、安全與價值選擇，
仍需要可信任的人一起判斷。

Gemini Notebook

AI已經進入孩子的世界。
我們擋不住每一個新的AI。
但我們可以決定——

跟孩子**一起**，還是錯過。

與其替孩子築一道擋不住的牆，不如陪他長出自己的判斷力。

ADHD 孩子常見的情緒特徵

- 情緒來得快
 - 容易因挫折、被拒絕、等待而立即生氣或難過
- 情緒反應比較強
 - 同一件事情，孩子的反應可能比預期更激烈
- 情緒停留較久
 - 生氣後需要比較長的時間才能恢復平靜
- 衝動控制較弱
 - 「知道不能這樣做」≠「當下做得到」
 - 情緒高張時，更難停下來思考
- 挫折容忍度較低
 - 遇到失敗、被糾正或事情不如預期時，容易出現放棄、哭鬧或頂嘴

➤ 目標不是要求孩子「不要有情緒」，而是逐漸幫助孩子學會：察覺 → 表達 → 調節 → 解決問題。

1

孩子情緒來了，四步驟

① 先接住情緒

□ 「我知道你現在真的很生氣。」

② 幫孩子說出情緒

「你是不是覺得很不公平？」

「你是不是很失望，因為不能繼續玩？」

③ 降低刺激、給孩子時間

- 語句簡短、一次說一件事
- 讓孩子先冷靜，再討論事情

④ 情緒下降後，再談行為

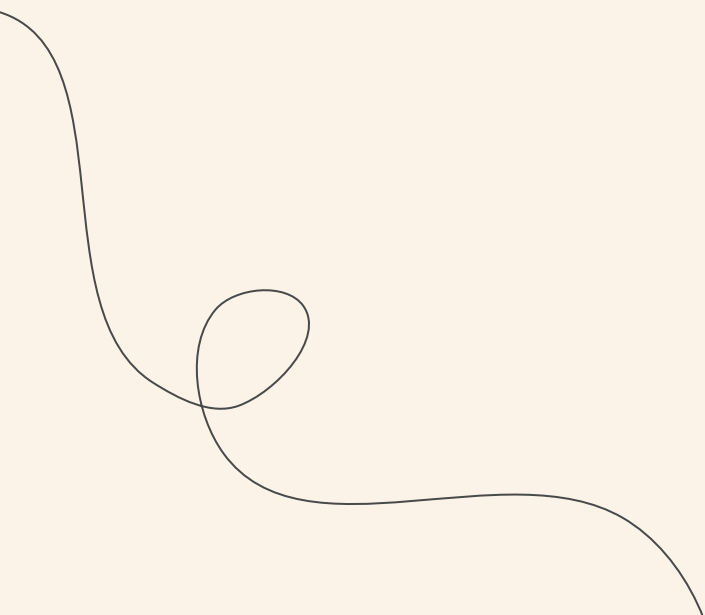
- 「下次可以怎麼做？」
 - 「如果再來一次，你想試哪一個方法？」
- 「我知道你很生氣，可以生氣；但是不能打人。我們先讓身體冷靜下來，再一起想辦法。」

➤ 情緒可以被理解，但行為仍然需要有界線。

2



Note





Note

