

天主教德光中學

親職教育手冊



天主教德光中學 新生親職座談

時間：114年9月13日（星期六）

地點：若瑟館5樓禮堂，體育館善牧廳
及國高一各班教室

德光中學親職教育手冊

目錄

一、學校教育篇	
1-1 校長的話	3
1-2 新生親職座談流程表/諮詢專線與心快活平台.....	5
1-3 教室分配地圖	7
1-4 行政處室分機及工作介紹	8
1-5 新生親職座談日 各處室報告事項.....	11
1-6 德光家長社團及報名表	16
二、升學資訊篇	
2-1 12年國教的願景圖	18
2-2 高中階段入學管道圖及共同就學區	19
2-3 國中畢業生適性入學宣導網站簡介	20
2-4 德光學生校內外服務學習申請流程	21
2-5 台南區免試入學 超額比序項目積分對照表.....	22
2-6 超額比序制度表	23
2-7 國中技藝教育	24
2-8 升大學重要網站	26
2-9 高中升大學重要網站 內容簡介.....	29
2-10 大學十八學群所屬學類一覽表.....	31
2-11 大學十八學群選才需求與高中適性學習群調查分析總表.....	33
三、親職教育篇	
3-1 幫助孩子訂定生活作息表	38
3-2 培養會生活、懂生命的孩子	39
3-3 情緒管理：「孩子鬧情緒，父母絕不能做的八件事」.....	44
3-4 培養好孩子十法	45
3-5 認識孩子的網路世界	47
3-6 父母愛的著力點	48
3-7 被賞識，人生大不同	50
四、校內外資源篇	
4-1 親職好書介紹	52
4-2 德光圖書館閱讀地圖	54
4-3 德光中學圖書館閱讀推動相關訊息	57
4-4 臺南市天主教德光中學閱讀深耕獎勵辦法	59
4-5 相關密碼學生版	60
4-6 學生服儀、手機、日常缺曠請假、家長接送管理辦法	61
4-7 德光中學推薦與合作諮商院所	65

校長的話

親愛的家長：

是一份「緣」將您和孩子牽引進入德光，一所受天主祝福的教會學校，願我們攜手一起為孩子點亮一盞明燈，協助孩子找到自己的定位，揮灑出生命亮麗的色彩。

面對瞬息萬變、多元價值的新世代，德光辦學重視與家庭教育相互呼應，除傳授學科知識、人際關係、應對禮節、負責任態度、愛與被愛的經驗體現等，都是校園日常生活重要課題。

學校的導師、行政處室都期盼能透過課程教學、特色活動與家長合作，共同為孩子撐起一把愛的大傘，在成長路上，父母師長一起陪伴孩子，引領孩子面對挑戰，慢慢長出堅毅的生命力。

感謝本校輔導處用心蒐集資料，彙編此本「親職教育手冊」，幫助家長瞭解學校，內容中「學校教育篇」，提供家長各行政處室所承辦業務，方便家長諮詢，篇中也介紹德光家長志工團體，兼具服務與成長，歡迎家長加入。在「親職教育篇中」，提供不少「親職教育文章」，篇篇精彩，但願能幫助家長增進「親子良好互動」。最後為「校內外資源篇」，提供家長各種社會福利與資源的機構。

德光中學校長 楊惠娜 114.9.13

學校教育篇

德光高中新生親職座談時間表

114年09月13日(六)

時間	內容	主持人	地點
7:45~8:00	報到、領取資料	輔導處	禮堂(4F)
7:45~8:10	家長反毒知能宣導	趙玉惠生輔組長	
8:10~9:20	現代父母的挑戰	楊惠娜校長	
	生活在德光	各處室主任	
9:20~9:30	家長團體介紹	家長社團團長介紹	
9:30~10:30	12年國教面面觀(國中家長)	引言人：郭宸卉主任 主講者：賴筱婷老師	善牧廳(5F)
	大學多元入學管道的介紹 (高中家長)	引言人：黃麗蓉主任 主講者：王志豪組長	
10:30~11:10	班級親師會~導師時間	導師	各班教室
11:10~11:50	班級親師會~任課老師時間	任課老師	
12:00	不虛此行~平安賦歸		

	<h3>台南市家庭教育中心</h3> <p>給家長的一封信 關心孩子的網路世界 安全健康上網的習慣 網路成癮諮詢專線：(06)267-9751 轉 176</p>
	<h3>心快活 衛福部心理健康學習平台</h3> <p>熱門主題：如何提升幽默，提升幽默小技巧 如何營造人際好關係 心專欄：時事衛教、影音小品、文章專區</p>
	<h3>台南大學特殊教育中心</h3> <p>各類特教專家教授電話諮詢預約，轉介 學生家長親職教育問題 諮詢服務：06-2136191</p>

健康上網一起來

一聽二規三動動

四感五慣六讚讚

一
傾聽孩子的需求

二
對孩子上網做規範

三
每用30分鐘
就要站起來
活動10分鐘

四
高四感生活
歸屬感、
愉悅感、
成就感、
意義感

五
培養五種網路
使用好習慣

- 人：和父母討論網路交友情形。
- 事：保護自己與他人隱私。
- 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網。
- 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
- 物：使用適合年齡遊戲。

六
稱讚
安全健康
上網好習慣



德光中學114學年度教室配置圖(114.09.01)



德光行政處室分機及工作介紹

學校總機：2894560

守衛室分機：555

秘書室

分機：220

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 輔佐校長推動校務 | 6. 辦理與外籍生交流活動 |
| 2. 新聞發佈、媒體交流 | 7. 辦理海外遊學、接待家庭 |
| 3. 舉辦英語日活動 | 8. 英文推薦函及行政事務英文翻譯 |
| 4. 模擬聯合國、外交小尖兵行政窗口 | 9. 德光文教基金會聯絡事宜 |
| 5. 推動學校國際化與雙語校園 | 10. 國際教育計畫負責人 |

教務處

分機：310、312、313、315、316、318

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 課務安排及多元學習課程的開設 | 10. 專科教室、實驗室與教學設備 |
| 2. 學藝競賽、作業抽查及戶外教育 | 11. 學籍管理及成績證明 |
| 3. 課後課業輔導及扶助計畫 | 12. 辦理語文、數理等能力競賽檢定 |
| 4. 高中選組與轉組及重修 | 13. 全英教學與資訊融入教學推動 |
| 5. 學業成績評量及計算 | 14. 規劃教師專業成長研習 |
| 6. 校內外獎助學金、特種及弱勢生減免 | 15. 辦理課程評鑑與教師公開觀課 |
| 7. 教學研究會議與課程發展計畫執行 | 16. 新課綱課程活動規劃與課程成果 |
| 8. 各類升學報名及招生事宜 | 17. 辦理對外申請之各競爭型計畫成果 |
| 9. 教科書之訂購與分發 | 18. 辦理高中實驗班與實驗課程成果 |

學生事務處

分機：610、611、612

- | | |
|---------------------|---|
| 1. 辦理社團動靜態活動及自組社團申請 | 14. 舉辦仁愛健行、推動訓育相關活動 |
| 2. 辦理家長會、校友會及協辦相關活動 | 15. 交通車相關事宜 |
| 3. 辦理請假手續與獎懲 | 16. 辦理春暉專案、防毒宣導 |
| 4. 全校環境整理之規劃及督導 | 17. 辦理交通安全教育、民主治教育 |
| 5. 成立 團膳委員會，辦理營養午餐 | 18. 品德教育活動、性別平等教育 |
| 6. 督導資源回收、垃圾減量及分類工作 | 19. 辦理國中 多元比序事項 |
| 7. 辦理各項球類競賽及校慶運動會 | 20. 管弦樂團、合唱團、各項校隊，如 游泳，田徑，桌球，羽球，籃球，圍棋組訓 |
| 8. 辦理國中童軍露營 | 21. 辦理星光大道、春遊、敬師活動 |
| 9. 選拔模範生、最佳禮貌優良學生 | |

10. 宣導教育政令	22. 成立學生自治組織班聯會、畢聯會
11. 辦理新生潛能開發活動	23. 辦理畢業典禮及畢業紀念冊製作事宜
12. 成立學生環保志工	24. 辦理衛生保健教育
13. 辦理學生平安保險、就學貸款	25. 成立交通導護及夜間巡邏志工團

總務處

分機：510、512、513、515、516

1. 代收全民英檢報名費	9. 定期飲用水保養
2. 代收各項代辦費用	10. 辦理場地租借
3. 分發及更換註冊繳費單	11. 定期消防及高壓電安全檢查
4. 回收註冊意願調查表	12. 公文收文登錄、分發、催辦、發文事宜
5. 登記修繕工作	13. 校務會議、行政會報、全校性會議通知及記錄繕打
6. 代辦服裝	14. 印信之管理、登錄
7. 代購實習材料	
8. 新生退費之銀行、郵局資料表彙整	

輔導處

分機：710、711、712、713、716、717

1. 推動整合校內外三級輔導資源	10. 辦理學生班級服務學習
2. 學生申訴評議委員會	11. 辦理學生校內外服務時數認證
3. 推動學生學習歷程檔案，多元學習	12. 辦理學生各升學管道選填志願諮商
4. 支援帶領高三心靈成長暨成年禮	13. 辦理教師輔導知能研習
5. 帶領學生志工與愛心媽媽服務團	14. 建立學生輔導資料
6. 個別諮商輔導與團體輔導	15. 特殊身心障礙學生之輔導與鑑定提報
7. 推動生涯規劃與學習輔導	16. 中輟生輔導與認輔制度推動
8. 各項心理測驗的施測與解釋	17. 推動生命教育、性別平等、家庭教育
9. 辦理親職座談與親師說明會	18. 推動心理健康輔導方案

1. 生命教育：辦理各類祈福、感恩、假日服務學習、飢餓體驗等活動，生命教育講座、鏈結校外生命教育團隊課程及活動。
2. 成長跨越：辦理高三班級心靈成長暨成年禮
3. 慶祝歡樂：辦理聖誕節點燈彌撒祈福、遊藝會表演、摸彩等。復活節校園尋蛋、慈善賣場等。
4. 志工才藝：鼓勵停止飢餓勇士，送暖達人，聖歌樂團
5. 靈性素養：負責週五晨間彌撒，學生撰文祈禱，布置慶節環境美感
6. 活力團體：教友學生芥子小團體（進修／服務），課後同樂會
7. 心靈雞湯：準備聖堂環境，心靈分享，勵志小品，典範人物書籍
8. 友善共濟：1)急難救助申請 2)校外成長共融學習營隊

學習資源中心 分機：720、725;國際教育組 分機：723、721

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1.館藏書籍資料採購/典藏/閱覽/借還 | 11.推動週六德光 STEAM 營隊課程 |
| 2.舉辦新書展示、主題/中英文書展 | 12.負責暑期英語生活營 |
| 3.推動中、英文閱讀心得認證 | 13.推動臺加雙聯學制 |
| 4.推動中、英文讀本閱讀檢測 | 14.負責國中彈性課程(思辨與表達)、高中校
必課程(英語口語表達) |
| 5.辦理全國高中生閱讀心得比賽、
小論文比賽 | 15.負責國中超英班業務 |
| 6.提供自主學習空間 | 16.推廣.管理英語學習平台 |
| 7.提升學生自主學習能力 | 17.舉辦、指導各項校內外資訊競賽、檢定 |
| 8.推動雙語實驗教育 | 18.舉辦 CWT 中文能力檢定 |
| 9.推動國外校際交流 | 19.網路環境設置、申請、維修 |
| 10.推動教師資訊科技融入教學 | 20.全校資訊設備維修、管理 |

教務處 郭宸卉主任報告

【國中部】

- 一、國一學生大部分是公立小學畢業的孩子，進入到私校，首重學習步調的穩定，針對學習環境、學習方式、學習態度等適應與調整，以及人際互動，也需要親師合作適度引導，協助建立信心模式。導師將持續與家長保持聯繫，共同陪伴孩子適性成長。
- 二、國中多元升學管道之相關資訊，學校與導師均能提供諮詢，也請家長能隨時留心相關訊息之提供。

【高中部】

- 三、高一無論是分發入學或是德光直升的學生程度一致，同儕的競爭力不分軒輊。暑輔期間，孩子在各方面的表現與新生成長營的參與皆十分投入。以學習狀況而言，大約至第二次定期考後，較能看出孩子高中生活的適應狀態，以及讀書習慣對於學習成效影響。
- 四、高中學業成績評量是採學年學分制，期末成績未滿 60 分者，可以參加補考，補考成績不及格則需要重修(利用晚上時間)。期末成績 40 分以下者則無法補考，需要直接進行重修。請家長能夠協助提醒孩子，要為自己的學習負責。
- 五、普通高中的課業與國中時期有很大的不同，孩子想要有穩定甚至突出的成績一定需要投入更多的時間學習，德光校園中絕大多數都是謹管勤教的盡責老師，期盼家長能夠信任學校及老師(尤其是導師)。唯有親師合作才能為孩子營造出優質的學習規範與環境。
- 六、高中自然組與社會組的選組時間是在高一下學期五月份進行，輔導處將提供每一位孩子性向、興趣測驗的結果並進行解釋，家長們平常請鼓勵孩子多閱讀、多查找資料、多體驗，也請多多進行親子對話、分享，增加孩子對自我興趣的瞭解與探索。
- 七、高中開設多元選修、探究課程，辦理多元學習寓教於樂的競賽與活動，並提供語言及數理能力相關檢定、大學合作營隊以及學習歷程檔案等相關校外競賽資訊供孩子參加，唯有時間的分配得宜、妥善管理是孩子需要一直學習、調整的。
- 八、新課綱啟動，每位學生要依照規定時間將學習歷程成果上傳資料庫，也請家長能共同關心此教育變革。學校均會運用課程與升學輔導時間向孩子清楚傳達處理細節。每學期學校會與教師共同研發學習主題，引導孩子瞭解設計鷹架，產出學習成果。孩子更要依照輔導處提醒之時間上傳/勾選「課程學習成果」與「多元表現」成果。

【國.高中部】

- 九、學校重要的考試與活動之「行事曆」均放在學校網頁，請家長下載參閱。成績單每學期將郵寄三次定期考及學期總成績單；週平考成績則由學生帶回家請家長瞭解、簽名，原則上每次定期考前會帶回 2 次週平考成績單。
- 十、學校【週一～週四】安排有大會議室/大教室晚自修，提供晚間無法在家陪伴孩子，或是期待孩子能留在學校專心複習功課的家庭。也請家長共同關心孩

子學習穩定狀況及請假的手續。升上國三、高三後，則安排在各班教室晚自修。

十一、學生【假日】除了學習資源中心辦理之 STEAM 課程，班際英語動唱團練，各社團或課程成果發表練習及自修，均可申請來校活動。升上國二國三、高二高三後，週六會安排課程及自修，以準備國中會考與大學學測。

十二、數位學習時代的來臨，學校也自多年前即逐步引進數位學習補充教材，幫助學生借助資訊的檢測與評估，輔助改善學習狀況，進而養成自主學習與自律習慣。

十三、請家長留意孩子手機平板等 3C 產品使用時間，及社群媒體等網路使用狀況，並給予適當協助引導，善用網路資訊，不被負面影響。在學校期間，導師及任課老師亦會細心留意並提醒孩子手機管理，盡量降低學習干擾。

十四、中學各階段之學習方法，導師及任課老師會在課堂中持續引導與提醒，然而與成效最關鍵相關之之學習態度，更有賴親師生攜手協作與關注。

十五、學校師長與家長為一同陪伴孩子學習成長的最佳夥伴，我們需要提醒孩子們多多【提升自律、瞭解自尊、培養自信】。我們無法確保孩子們的學習過程一路都是平坦順暢，但若有親師達成共識的密切合作，必定能維持孩子學習過程的穩定與學習樣貌。期盼今日的班親會是一個親師合作的開場暖身，更期盼所有家長關心孩子的學習表現之餘，更能相信學校，並與導師保持密切聯繫與溝通，共同創造親、師、生三贏的圓滿成果！

學務處 林秀怡主任報告

- 一、校園安全的維護—營造友善的學習環境及生活空間，增進學習效果。
- 二、學校管教在生活教育上，實施各項競賽及生活輔導，要求學生遵守秩序，端正儀容，強健身心養成守法守紀之良好習慣。
- 三、學生事務的協助—多元的社團活動，提供學生學習展現的舞台，以建立健康、民主、多元校園為目標。
- 四、學校周遭路口的配合，請家長接送孩子時，遵照路口志工們的引導，勿進入學校週遭巷子，避免阻塞，危及孩子行進安全及影響住戶進出的權益。在大路口讓孩子下車走一段路，醒腦又健康。
- 五、家長社團的成立，目前有 10 餘個家長社團，誠摯邀請家長們參加家長社團，跟孩子一起成長。
- 六、若有任何問題，也歡迎與學務處溝通。

總務處 葉素雯主任報告

【食在很健康】

- 一、本校營養午餐四家團膳公司輪流樓層供餐，學校注重學生飲食安全與健康，規範廠商炸物甜品一周至多一次。
- 二、周五全校無肉日，雖然無肉但我們仍會注意學生補充蛋白質，請家長放心。
- 三、周三為 3 章 IQ 日，使用農委會規範之國產品「有機農產品標章」、「CAS 臺灣優良農產品標章」、「產銷履歷認證標章」及「臺灣農產生產溯源 QR CODE」等食物。
- 四、校內萊爾富超商販售商品一切符合國教署規定，符合校園食品規範。

【衣起愛相隨】

一、國中新生服裝發放及更換日期如下：

1. 發放日期：9/1(一)國一夏季制服、運動服、薄外套、書包、工作袋等相關採購物品。
2. 更換日期：9/2(二)J101-J105、9/3(三)J106-J110，地點：禮堂，時間：11:50-12:25。

二、高中新生服裝發放及更換日期如下：

1. 發放日期：9/1(一)高一新生書包、工作袋等相關採購物品
9/11(四)高一新生夏季制服、運動服、薄外套等相關採購物品。
2. 更換日期：9/12(五)S101-S108，地點：禮堂，時間：11:50-12:25。

以上國一、高一新生購買物品，由家長學生自行選購及確認，故不得退貨，僅供更換，並請於7天內更換完成，更換服裝請「勿下水」洗滌。
若有任何問題歡迎洽總務處洪小姐分機 510。

輔導處 黃麗蓉主任報告

- 一、每個班級每週有輔導老師任教輔導活動、生命教育或生涯規劃課，關心照顧學生的學習適應、人際關係、生涯探索及正向價值觀的建立。
- 二、請大家參閱親職教育文章，願您全家身心健康，親子互動親密，美滿幸福！
- 三、國高中升學訊息請參閱
 1. 國中部分：
「台南區免試入學比序項目積分對照表」及「校內外服務學習申請流程」；
 2. 高中部分：
*「大學多元入學方案介紹」及最新調整
108 課綱、學習歷程檔案注意事項，各管道生涯輔導及升學網頁，請家長參考外，最新訊息會同步放在輔導處首頁，學校首頁「升學區」亦同步公告。
* 大學十八學群選才需求與高中適性學習群調查分析總表，為各大學校系提供高中生聚焦大學學群，在高中修習部定必修、深廣選修及學習歷程準備，以 5 分為最重視，所提出的重視科目，請家長及學生參考。
* 升大學網站 QR Code 及網站平台說明
- 四、服務時數，依台南市教育局規定，免試入學管道的新生服務時數從國一開學日(114.9.01)起採計，直到國三下學期開學日的前一天為止。國中生 5 學期需服務滿 50 小時。除了本校各處室提供服務時數外，學生要發揮主動的精神完成。
家長請協助注意校外去服務處所的安全，並請鼓勵孩子完成自己能完成的，上網填報、繳交資料的部分，不要仰賴父母，事事代勞。孩子做完自己有能力完成的工作，除了成就感，也會增加其自信心。
- 五、高中生在 108 課綱推動下，要關心學生發揮主動、探索精神，以終為始，設定升學校系，做好目標及時間管理，按時繳交上傳學習歷程及多元表現資料並請鼓勵學生參與校內外活動及競賽，會有助展現學生的特質能力與描繪未來生涯藍圖。
- 六、本校與台南大學諮商輔導系所合作及與曙光角落心理諮商所簽立合作合約，幫助親師生有需要諮商協助時，有溫暖的陪伴及專業的支持。

- 一、學校的圖書館「誠品化」後，很漂亮、舒適，全校師生都很喜歡；且曾榮獲「全國高級中等學校績優圖書館」殊榮，歡迎家長們會後去參觀。
- 二、「生活的空缺用閱讀來補足」，讓學校與家長們一起鼓勵孩子們多閱讀。手冊的圖書館閱讀地圖、圖書館敘獎及公告事項告、閱讀深耕獎勵辦法、常用的學生相關密碼，請家長們參閱並鼓勵孩子參加。
- 三、「翰林雲端學院」、「Scholastic LitPro 英文閱讀檢測系統」、「E-Testing 英檢平台」、CWT 中文能力檢定平台介紹。

1. 翰林雲端學院:

- (1)是最好的家教系統，可於課後、寒暑假在家自主學習。
- (2)系統網羅全台各科名師，依據教育部課綱進行單元教學錄影，目前擁有 5000 支教學影片及 900 支教學動畫，教師可於課堂中播放輔助教學，學生可於課前預習或課後複習，培養學生自主學習的能力。
- (3)系統擁有 27 萬國高中巨量題庫，教師可由系統中直接派卷作為學生作業或自我評量，減少參考書及測驗卷的使用量，可以省下不少購買輔助教材的費用。
- (4)國一、高一新生從 10/1 開始啟用。
- (5)學生的使用帳號/密碼：學生學號/身份證字號（英文字母大寫）。
- (6)家長也可以進入系統看自己孩子的學習狀況，帳號/密碼:小孩學號 p/小孩身份證字號（英文字母大寫），例如帳號:1130124p，密碼:小孩身份證字號（英文字母大寫）。

2. Scholastic LitPro 英文閱讀檢測系統:

- (1)全美國每年約有 4000 萬中小學學生利用 SRI(Scholastic Reading Inventory)，測量學生在不同難度的英文文本上的閱讀理解能力。
- (2)國中教育會考、大學學測、大學指考等英文試題以閱讀比率最高，閱讀能力佳，大考英文成績必佳。
- (3)分兩部份：
 - i. Litpro Test(Lexile 閱讀能力檢測)
 - a. Lexile 是全美最通用的英文閱讀能力和圖書分級系統，為定位學生閱讀程度及理解力而制定。
 - b. BR，100L~2000L
 - ii. Litpro Quizzes(讀本閱讀測驗)
 - a.根據學生的 Lexile 級數程度及興趣推薦讀本。
 - b.Lexile 在建立級數時，保留往上 50L 或 往下 100L 的彈性。
- (4)國一新生從 10/1 開始啟用。
- (5)學生的使用帳號/密碼：學生學號/身份證字號（英文字母大寫）。
- (6)上、下學期的第一段考後的兩週內，進行英文閱讀能力檢測，學生根據測出的 Lexile 級數，閱讀適合自己的英文書或電子書，達到有效的學習效果。

3. E-Testing 全民英檢測驗練習、單字測驗練習及多益測驗練習：

- (1)空中英語教室的《E-Testing》線上英語檢測平台，本校目前提供 GEPT(全民英檢)及單字系統。是一套能幫助學生提升聽力、閱讀力及單字力的檢測平台。可以利用多樣的練習來強化英文弱點。透過擬真測驗來鑑測英語實力、熟練作答技巧外，並透過解析快速學習，幫助學生英語能力檢定拿高分。此平台支援

行動學習，透過智慧型手及平板電腦都可使用，可支援所有行動載具的行動學習！讓學生善用零碎時間，英語學習更有效率。

(2)國一、高一新生從 10/1 開始啟用。

(3)學生的使用帳號/密碼：學生學號/身份證字號（英文字母大寫）。

4. CWT 中文能力檢定平台：

(1)是一個建置成熟、經實證有效的中文能力輔教系統，內容包含學生線上題庫練習與回饋、差異化分析、補救課程及教師管理帳號與班級擬真模考等。

(2)國一、高一新生從 10/1 開始啟用。

(3)學生的使用帳號/密碼：學生學號/身份證字號（英文字母大寫）。

四、114 學年度，德光中學第五年榮獲教育部核定辦理「雙語教育實驗班」，概述如下：

1.由學習資源中心「國際教育組」負責相關業務，組內人員有國際教育組張量尉(David) 組長，專任外師 Joel Simpson、專案助理王心怡(Kathy)。

2. 114 學年度三班雙語實驗班為 S108 導師李姿靜老師、S208 導師陳芷文老師、S308 導師吳琬淳老師。

3. 114(上)規畫的雙語實驗課程：自然科探究與實作(2 學分)；S208 生物奧秘&遺傳(2 學分)、我是創意發明家(2 學分)。

五、臺加雙聯學制：

1. 114 學年本校與加拿大安大略省 OVS 高中續簽定線上國際學程之「臺加高中雙聯學制」，學生利用在校時間修習加拿大高中學科課程，免出國畢業後取得 **臺灣/加拿大** 高中雙文憑，可向全球名校申請入學，豐富高中學習歷程檔案，打造雅思(IELTS)6.5 分堅實英語力。歡迎想更进一步了解的家長與我們聯絡(06-2894560 #723 張組長)。

2. 第一屆 111 學年度的學生申請國外大學，成績亮眼。榜首曾同學申請上兩所頂尖大學，包括世界大學排名第 25 名的多倫多大學。

3. 第二屆 112 學年度的學生(高二升高三)也已完成所有學分，高三這一年雙線並行，一邊進行海外大學的申請，一邊衝刺國內學測。

六、暑假英語生活營，國一新生、國二、國三、高一新生普遍反應都很正面，覺得很好玩！也真的能學到東西，「教學的用心其實學生們都感覺的出來，他們都會知道的」，學校會繼續精進，讓孩子們在每次的營隊中留下美好的學習經驗！

七、114(上)「週六 STEAM 營隊」歡迎孩子們報名，課程內容豐富，有西班牙語、日語、韓語、全民英檢初/中級、中文寫作、科學素養面面觀(實作課程)、C++程式語言、影片剪輯等。開課及報名詳細辦法，請見德光首頁公告，或洽學資中心 06-2894560 #721，報名網址：<https://reurl.cc/DOA67m>



STEAM 營隊報名表單

八、114 學年度教育部推動中小學數位學習精進計畫邁入第四年，【114 年數位學習家長宣講影片】掛在學校首頁，路徑：德光首頁→左欄數位學習精進計畫→家長宣講影片，請家長抽空觀看，更加了解孩子們數位學習的內容及相關注意事項，謝謝。



114 德光中學 家長團體宣傳單

報名 QRC



(請按上列報名表連結進入填寫或使用 QRC 填寫)

家長志工服務團一覽表

團別	服務時間	服務項目
愛心媽媽服務團	固定或彈性值班, 支援學校庶務, 一學期 30 小時	每週固定在校園各處室、角落的服務、並協助學校的校園活動, 在家長社團中建立關係終身學習
文化大使工作團	一學期 30 小時	德光人文展示館的值班、佈展、導覽及撤展
德光交通導護及夜間巡邏志工隊	每日早上 7:00-7:30 晚上 6:30-8:20	德光附近各主要路口交通指揮, 及夜巡校園, 以維護學生安全

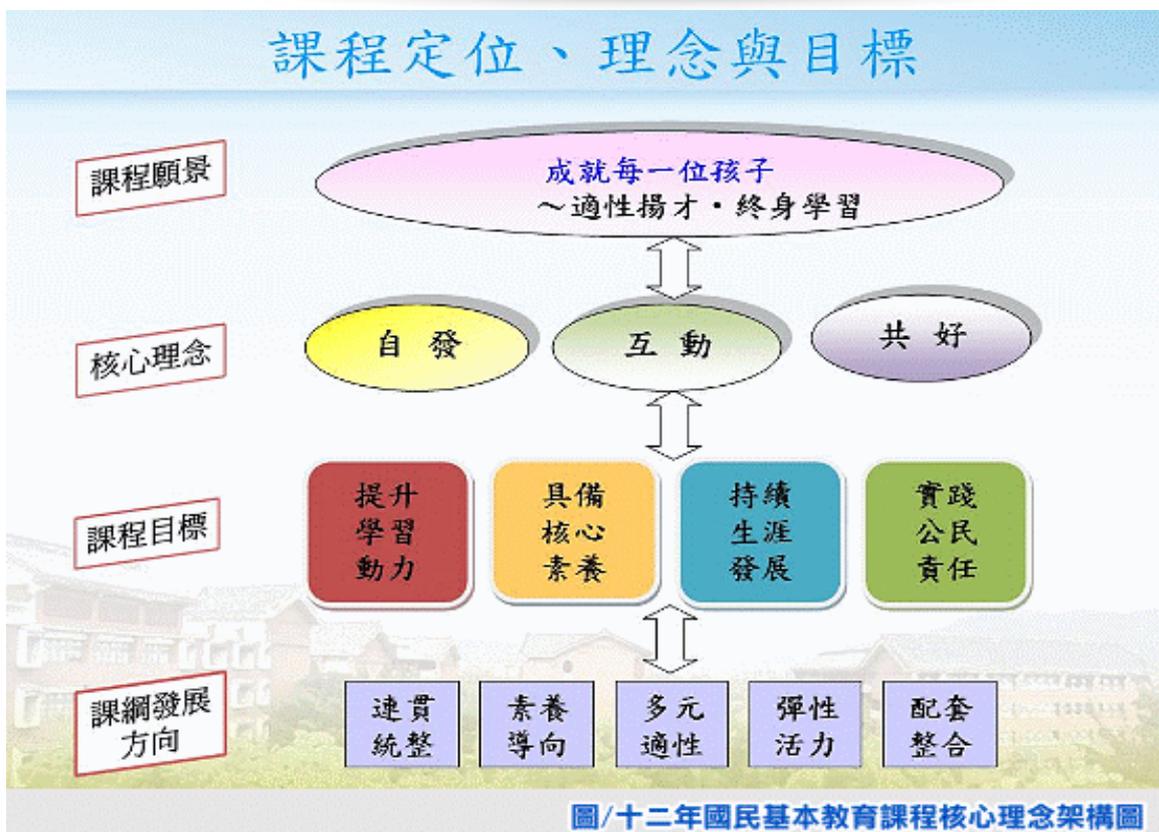
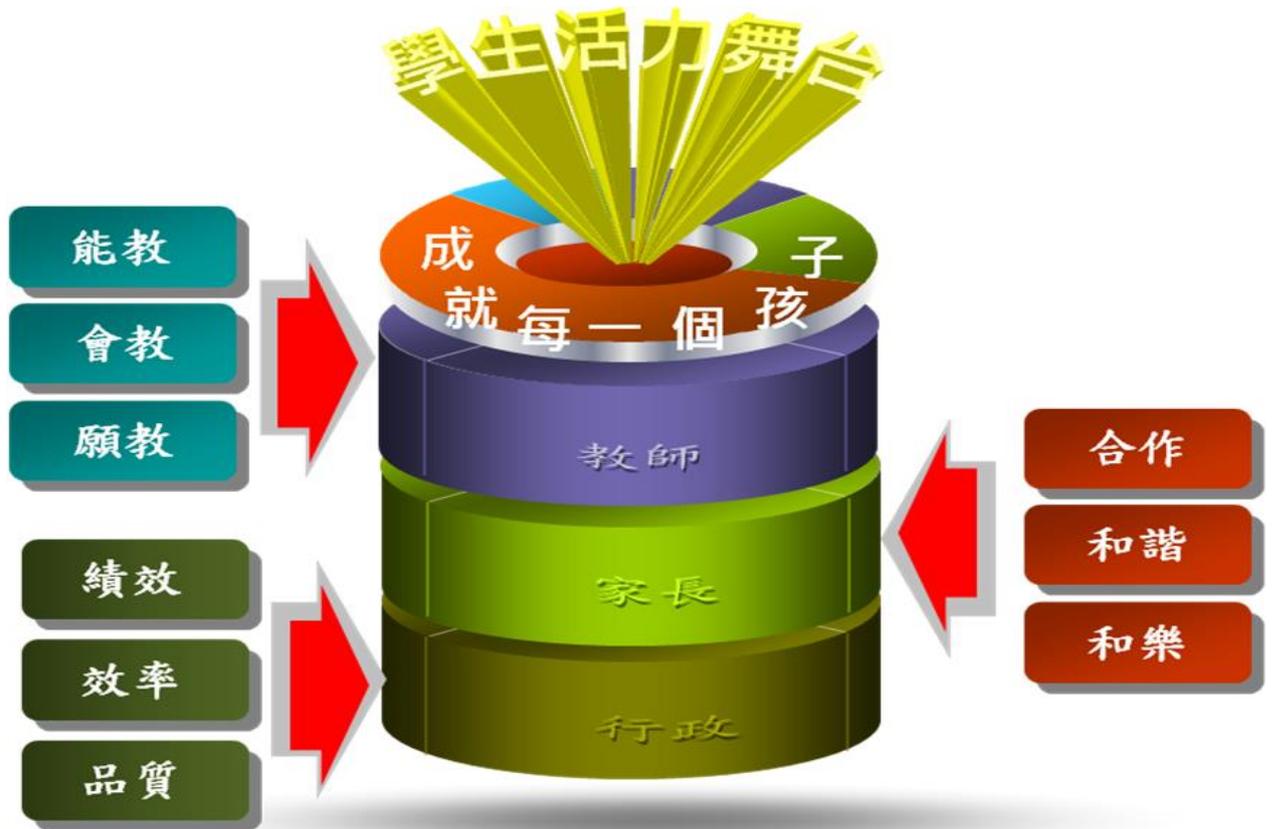
德光中學家長社團一覽表

班別	練習時間	費用
家長合唱團	每週一 pm7:30-9:00	一學期 2500 元
曼陀鈴團	初階 B: (四)Pm6:20-7:20 進階 A: (四)Pm7:30-9:00	一學期 2500 元
民歌團	每週六 Am9:30-11:00	一學期 1000 元
編織社	每週五 10:00-12:00	僅收材料費
瑜珈班	每週四 pm5:00~6:30	一學期 1500 元
二胡社	初級班: 週一 pm1:30-3:00	依學員數平攤 每學期大約 1500 元
讀書會	每月第三個週一 下午 1:00~下午 3:00	免費
一畝田吉他社	週六下午 2:00-03:30 進階 週六下午 3:30-05:10 基礎	12 堂 1500 元
籃球社	每週二、五 PM:7:00-9:00	一年 2000 元
羽球社	每週二、五 PM:7:00-9:00	半年 2000 元
桌球社	每週二三四 PM:7:00-9:00	一年 2000 元

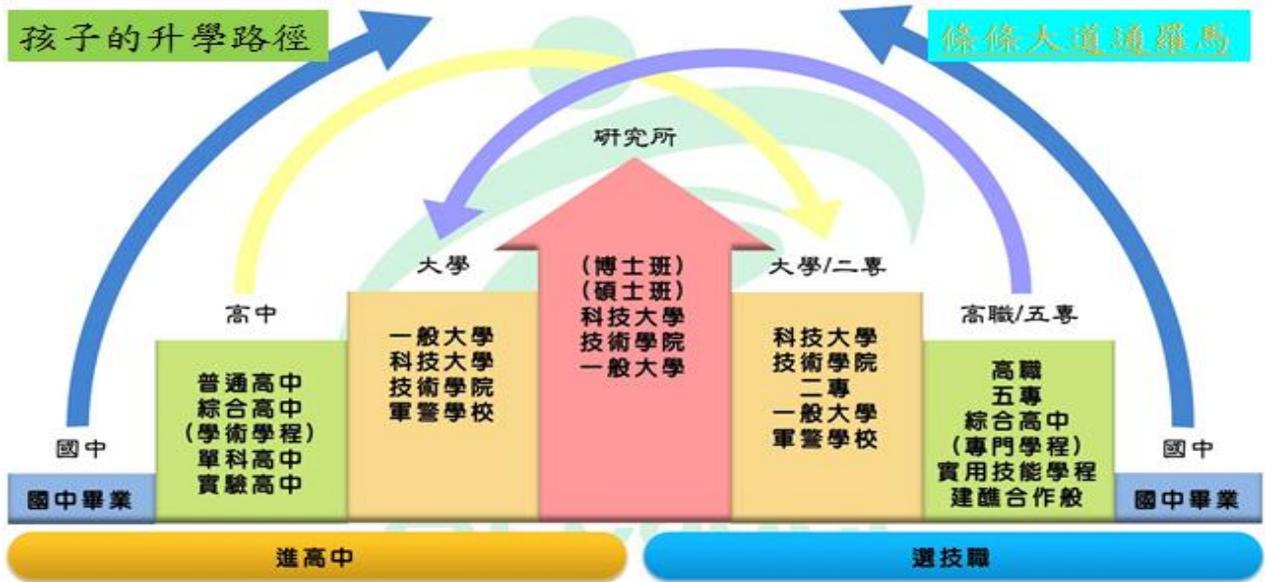
升學資訊篇

12年國教願景圖

摘錄自網路「12年國教願景」圖片

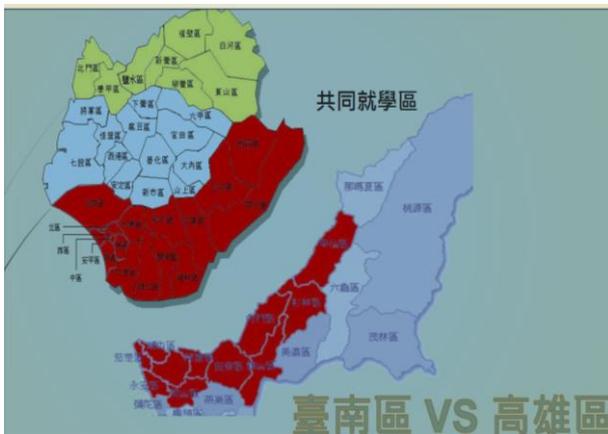


十二年國民基本教育高中階段 入學管道辦理流程圖



12年國教入學管道(高級中等學校)

身心障礙適性輔導安置	免試入學				特色招生				其他			
	學習區完全免試	校內直升	就學區免試含產特及進修學校	技優甄審	單獨招生含園區生及進修學校	甄選入學		考試分發入學	實用技能班學程	建教合作班	體育績優	
科學班	藝術才能班	職業類群科	體育班	獨招	甄試	甄審						



1. 德光學生屬於台南就學區。
2. 可跨入本區就讀之鄰近鄉鎮區學校的學生：
 嘉義區東石鄉、布袋鎮、義竹鄉、朴子市、鹿草鄉、水上鄉、中埔鄉、大埔鄉。
 高雄區甲仙區、杉林區、內門區、旗山區、田寮區、阿蓮區、湖內區、路竹區、茄萣區、永安區、岡山區。
3. 如想就讀的高中職不在本就學區，就需在國三下4-5月轉換就學區，依該區超額比序方式選填志願。

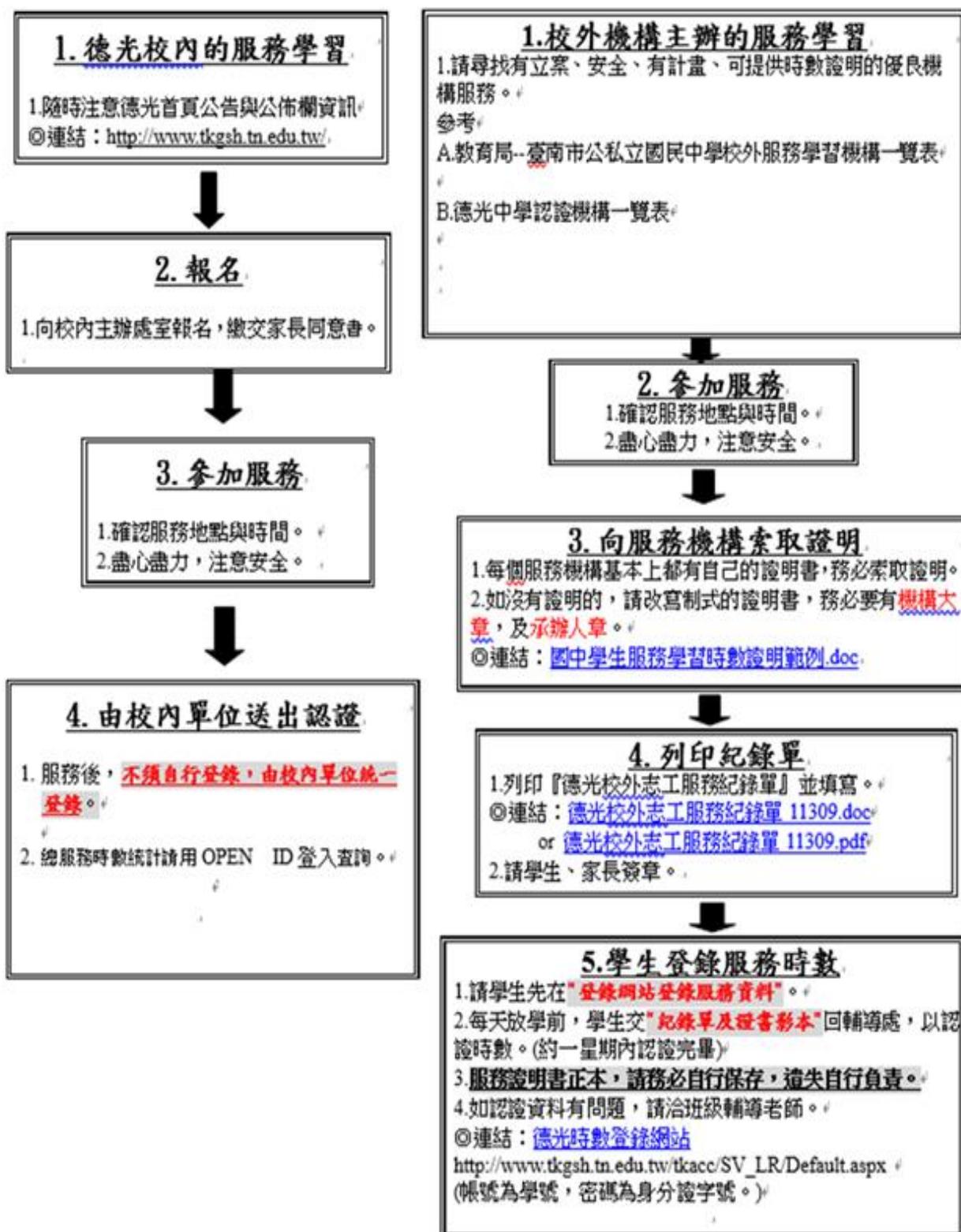
國中畢業生適性入學宣導網站



網站導覽

網站導覽分類	網站導覽內容
一、最新消息	隨時更新重要訊息，及適性入學重要日程表，各式簡章公告
二、適性入學—高中及五專入學管道介紹	
2-1 適性入學主要入學管道圖	12 年國教適性入學各管道考試、放榜及報到圖表 高中五專，會考，免試入學，完全免試，專業群科委員會
2-2 免試入學續招資訊網	教育部主管高級中等學校辦理免試入學續招資訊網
2-3 各就學區免試入學委員會網站	全國各免試入學委員會報名、選填資料平台
三、適性揚才— 為孩子創造無限可能	
3-1 108 課綱資訊網 十二年國民基本教育	了解國小、國中、高中學習的差異，108 課綱常見問答集 各縣市 12 年國教官網，入學方式、簡章及簡報講綱
3-2 全國高級中等學校課程計畫平臺	查詢各校願景，學生地圖，課程地圖，備查課程計畫
3-3 國中教育會考	會考及五專入學日程表，歷屆試題
四、適性輔導—讓孩子成為學習主角	
4-1 學生生涯輔導網	透過測驗、探索活動及國、高中、大學及職場學習內涵
4-2 高級中等學校公告轉學資訊網	請參閱本校承辦南一區均質化適性輔導轉學系統
4-3 大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo! 平台	自主驅動、適性揚才，找到適合你的學群學類與學系
4-4 技訊網	最完整技專校院各學制所有入學管道招生資訊
五、宣導專區—公版適性入學文宣	
5-1 宣導手冊	全台灣各區該年度國中畢業生適性入學宣導手冊
5-2 宣導簡報	全台灣各區該年度國中畢業生適性入學宣導簡報
5-3 群招生宣導影片	電機與電子群、機械群、設計群、動力機械群
六、全國高級中等學校及五專資訊	
普通型高中(普通科)	各縣市普通高中簡介
技術型高中(高職/專業群科)	各縣市技術型高中簡介
綜合型高中	各縣市綜合型高中簡介
進修部(含進修學校)	各縣市進修部高中簡介
五專	優先免試。北中南區五專聯合免試。完全免試、特色招生
七年一貫制	台南應用科大七年一貫學制簡介
七、定位查詢	可按縣市、類別、學制及國中住址做查詢

十二年國教—服務學習時數申請流程



臺南區免試入學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	第 1 志願序 學校 12 分	第 2 志願序 學校 11 分	第 3 志願序 學校 10 分	第 4 志願序 學校 9 分	第 5 志願序 學校 8 分	12 分	1. 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。 2. 每一志願序至多可選填 3 校為一群組，其志願序積分相同。 3. 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。 4. 同一學校第 2 次選填，視為不同志願序。 5. 第 6 志願序(含)後志願選填以單科為單位，以 7 分計。	
2.	競賽成績	國際第一名	國際第二名	國際第三名	國際第四至八名		10	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	全國第二名	全國第三名	全國第四至八名				
		縣市第一名	縣市第二名	縣市第三名	縣市第四至八名				
	獎勵紀錄	功過相抵後，基本分數 3 分，24 支嘉獎，可達滿分 15 分。 嘉獎/小功/大功：加 0.5/1.5/4.5 分 警告/小過/大過：扣 0.5/1.5/4.5 分					15		
	服務學習	服務學習每小時 0.3 分，50 小時，達滿分 15 分 另五專免試—每 8 小時一分，56 小時，達滿分 7 分，且加計幹部和小老師；五專優免—每 4 小時一分，60 小時，達滿分 15 分，且加計幹部和小老師					15		
	社團參與	每學期 16 小時以上，老師評核通過，給三分，修習五學期可達滿分 15 分。(技藝學程也算入社團)					15		
體適能	基本分 4 分	兩項達門檻 6 分	兩項達 50 (2 銅)8 分	兩項達 75 (2 銀)9 分	兩項達 85 (2 金) 10 分		10		
語言認證	「閩南語、客家語、原住民族語」以及「英語」，基礎級以上採計 5 分。認證資料非國中教育階段取得者亦予採計。					5			
3.	就近入學	符合 10 分				10 分			
4.	國中教育會考	會考五科，每一科 A++(7 分)、A+(6 分)、A(5 分)、B++(4 分)、B+(3 分)、B(2 分)、C(1 分) 寫作測驗 6 級分 1 分、5 級分 0.8 分、4 級分 0.6 分、3 級分 0.4 分、2 級分 0.2 分、1 級分 0.1 分、0 級分 0 分				36 分			
參考總分						108 分			

臺南區免試入學超額比序制度

總積分相同，低收入戶子女優先錄取，之後再依下列1-2-3-4-5順序進行同分比序



志願序	得分	會考	考科	寫作測驗
志願序12分 競賽成績 10分 獎勵記錄 15分 服務學習 15分 社團參與 15分 體適能 10分 語言認證 5分 就近入學10分 教育會考36分	12 第1志願序 1- A校 1-2 B校 1-3 C校 11 第2志願序 2-1 D校 2-2 E校 2-3 F校 10 第3志願序 3-1 G校 3-2 H校 3-3 I校 9 第4志願序 4-1 J校 4-2 K校 4-3 L校 8 第5志願序 5-1 M校 5-2 N校 5-3 O校 7 第6志願序 以單校單科為單位	A++ A+ A B++ B+ B C 6級分 5級分 4級分 3級分 2級分 1級分 0級分	7分 6分 5分 4分 3分 2分 1分 1分 0.8分 0.6分 0.4分 0.2分 0.1分 0分	會考 考科 寫作 測驗

國中教育會考加註標示比序方式如下：

(一)同為會考精熟級(1>2>3>.....>15)：

- 1.五科 A++
- 2.四科 A++一科 A+
- 3.四科 A++
- 4.三科 A++二科 A+
- 5.三科 A++一科 A+
- 6.三科 A++
- 7.二科 A++三科 A+
- 8.二科 A++二科 A+
- 9.二科 A++一科 A+
- 10.二科 A++
- 11.一科 A++四科 A+
- 12.一科 A++三科 A+
- 13.一科 A++二科 A+
- 14.一科 A++一科 A+
- 15.一科 A++

(二)同為會考基礎級(1>2>3>.....>15)：

- 1.五科 B++
- 2.四科 B++一科 B+
- 3.四科 B++
- 4.三科 B++二科 B+
- 5.三科 B++一科 B+
- 6.三科 B++
- 7.二科 B++三科 B+
- 8.二科 B++二科 B+
- 9.二科 B++一科 B+
- 10.二科 B++
- 11.一科 B++四科 B+
- 12.一科 B++三科 B+
- 13.一科 B++二科 B+
- 14.一科 B++一科 B+
- 15.一科 B++

(三)若為部分科目精熟級、部分科目基礎級：

1.仍依前開比序順序進行比序。

2.A++> A+>A> B++> B+> B> C

(四)先比上述之總標示，再比分科標示：

- 1.依照國、英、數、自、社順序進行分科標示比序。

國中技藝教育簡介

●教育目標

旨在加深學生生涯試探，培養學生自我探索、生涯探索、觀察模仿、模擬概念及實作技巧

等五種核心能力，幫助學生未來生涯之發展。換言之，課程之實施是為了達成下列目標：

1. 培養學生生涯發展之基本能力。
2. 由職群的實務學習中，加深對未來生涯之試探。
3. 培育人本情懷與統整能力。
4. 培養自我發展、創造思考及適應變遷的能力。
5. 建立正確的生涯價值觀及奠定生涯準備的基礎。

●實施特色

國中技藝教育課程的實施，在於落實多元智慧與適性發展的教育理念。

課程規劃之內涵說明如下：

基於職業試探的理念，課程主要為試探性質，實作多於理論，使學生可多一些實務之學習，以加深對職業生涯的認識，並培養對工作倫理與職業道德的認識。

技藝教育課程共規劃為 14 職群(醫護職群試辦中)，每校視學生興趣與需求，學校應規劃開設 1 至 4 職群，提供技藝教育學生在上、下學期分別選修 1 至 2 職群；其選修相同職群者，則以加深加廣及實作課程為主。

技藝教育課程採抽離式上課者，學生每週以選修 3 節至 12 節為原則；採專班者，每週以選修 7 節至 14 節為原則。

●實施對象

國中技藝教育課程之實施以國中三年級學生為辦理主體。

●實施方式

※辦理模式

每班學生人數以 12 至 33 人為原則，採抽離式或專案編班上課。

學生每學期選修 1 至 2 職群，第二學期避免重複選修相同職群為原則，若選修相同職群者，則應以加深加廣及實作課程為限。

※開班模式

1. 自辦式：由開設之國中在校內自辦。
2. 合作式：由國中與鄰近之國民中學、高級中等學校、技專校院、職業訓練中心或民間機構團體合作辦理，上課地點在國民中學或其合作單位內。
3. 兼採自辦式及合作式：依據教師及設備等教學資源現況，學校得斟酌實際情形開班授課，而軟硬體資源不足部分，亦可商請鄰近學校/機構合作辦理。

※實施期間

於國民中學之三年級期間，學校可開授一學年(二學期)之技藝教育課程，每一職群之上課以 17 週為原則。

※學生遴輔

成立技藝教育學生遴薦及輔導會，遴輔學生選修技藝教育課程。遴輔會置委員 7 人至 15 人，校長及輔導處(室)主任為當然委員，並分別兼任召集人及執行秘書。其餘委員，由校

長就合作單位代表與校內家長、相關行政及教師代表聘（派）兼之；任一性別委員人數應占委員總數三分之一以上。

參酌學生學習興趣與平日表現等，遴輔技藝表現優異或對技藝發展較具性向、興趣之三年級學生。

※師資遴聘

以具有任教職群專長之教師或行業實務專家擔任教學。

優先進用已取得合格教師證書，且具有與任教職群相關之證照或實務經驗者。

●課程規劃

技藝教育課程採職群開設，目前已規劃機械、動力機械、電機與電子、土木與建築、化工、商業與管理、設計、農業、食品、家政、餐旅、水產、海事、藝術、醫護等 15 職群。

●學生進路

1. 可優先升讀高中職實用技能學程。
2. 可參與多元入學方案，升讀高中職及五專。

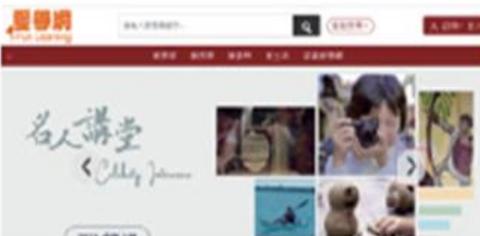
●展望

技藝教育課程的教學強調生活化，透過實務練習而後導向理論之學習，藉以激發學生的學習興趣、增進學習的自信心、開發內在的潛能，並滿足對技藝學習有興趣學生之學習需求，使具有任何性向的學生都有公平的就學機會，達成適性教育之理想。

高中升大學相關網站

<p>教育部國教署 生涯輔導網</p>		
<p>Collego 選才育才系統</p>		
<p>IOH 開放 個人經驗平台</p>		
<p>大學問</p>		
<p>104 升學就業地圖</p>		

<p>大學考試甄選 入學委員會</p>		
<p>大學入學 考試中心</p>		
<p>大學招生 委員聯合會</p>		
<p>108 課網 線上學習平台</p>		
<p>108 課網資訊網 - 學習歷程檔案</p>		

<p>高中生 自主學習平台</p>		
<p>台大開放課程</p>		
<p>公共圖書館 數位資源網</p>		
<p>科普一傳十</p>		
<p>愛學網</p>		

高中升大學重要網站 簡介摘要

一、大考中心 <https://www.ceec.edu.tw/>



(一) 聚焦教師的素養教學，自行進修（最新研究方向及教學）

1. **最新消息**—升大學相關事務最新訊息及新聞稿
2. **高中英語聽力測驗**—高中英文參考詞彙表，相關主題的選才電子報文摘
3. **學科能力測驗**—參考試卷，歷年試題，佳作，相關主題選才文摘
4. **指考(111起分科測驗)**—參考試卷，歷年試題，佳作，相關主題選才文摘
5. **108 命題精進**—23 份各科素養試題命題精進方向簡報說明
6. **生涯輔導**—透過興趣、性向測驗及學系探索量表，幫助學生認識自己特質傾向，配合其他參考因素，找到自己的適配校系。
7. **育才選才**—運用 ColleGo!幫助學生探索學群學類，找到適合校系。
8. **選才電子報**—當期內容，各期目錄，專題報報（學類間有何不同？如何運用 ColleGo 幫我累積學習歷程？），試訊快遞，教育服務，學習錦囊
9. **下載專區**—身心障礙及突發傷病學生應考資訊，申請表格

(二) 為學生的成功適應學習所設計的分類網頁

1. 高一學習小叮嚀

即將邁向高中階段的你，暑假過後就更上一層樓，祝福你即將展開豐富而多元的高中生活。本期【選才】特地邀請各科教師提供學習的秘笈，有益高中課程內容學習。

國文/英文/數學/歷史/地理/公民與社會/物理/化學/生物

2. 學習錦囊-高中生專區

3. 各地高中生分享學習心得：

- **我的經驗我的路**—學業表現與課餘活動的兼顧；對的時間做對的事；面對拖延心理，改變思考方式；如何學習英文聽力？決心及毅力；ColleGo!對我的幫助；被喚醒後的堅決；從備審資料找到自己的方向；培養閱讀力，建構國文科的核心概念；勇於發問，掌握數學的解題技巧；找到動力，提升自然科的學習效率；建立一把社會科的學習之鑰；衝出迷航；當夢想成為一種生活；穩步慢行，無懼的未來；準備學測不緊張；我的專題人生，我的科展生涯……

- **大考前各科準備**

把握學測倒數 35 天，檢測各科準備方向；從霧裡準備物理；好公民養成班；打通任督二脈——學測國文應試準備之道；打開歷史天窗說亮話！——高中生要如何學歷史、考歷史？英聽測驗為高等教育國際化及全球教育鋪路，「加倍奉還」的指考國文應試準備之道；地理指考關鍵概念，你／妳讀懂了幾項？如何運用圖表學好歷史？不能錯過的生物科學習奧秘；衝刺指考物理考科全攻略；五步驟教你衝刺指考化學考科；當我決定踏入指考…

4. ColleGo! 大學選才與高中育才輔助系統

自主驅動、適性揚才，找到適合你的學群學類與學系

5. 三年行動表單一覽表

歷經生涯探索、認識大學、高中學習及升學準備四大向度，有方向的累積自己的學習歷程。清楚引導並鼓勵學生藉此檢核，完成「自主學習成果報告書」。

二、大學招生委員會聯合會網站 <http://www.jbcrc.edu.tw/>

- 1.在 111 學年度大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統
- 2.銜接措施 107-110 學年度考招銜接措施懶人包
- 3.【影音分享】《天下雜誌》年度教育特刊-課綱的 108 個煩惱 影音專題
招聯會已上架數支影片,更多影片請點此連結進入
- 4.【資料下載】110 學年度高中種子教師研習相關資料(陸續上傳中)
109 學年度大學多元入學專攻秘笈資料



三、大學多元入學升學網 <http://nsdua.moe.edu.tw/#/>

1. 特殊選才—特殊選才招生管道，特殊選才招生專區
2. 多元入學秘笈
3. 招生簡章公告連結—繁星/申請/考試入學簡章
4. 考試入學登記志願—登記志願單機版/教學影片
5. 學年度行事曆
6. 好站連結



四、技訊網—科技大學、技術學院、專科學校。最完整技專校院各學制所有入學管道招生資訊一網打盡。



五、大學術科考試委員會聯合會 <https://www.cape.edu.tw/>

檔案下載—體育，音樂，美術術科歷年考題



六、大學甄選入學委員會 <https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>

- 1.繁星推薦—歷年統計資料：各類學群各校系錄取及篩選標準一覽表
- 2.個人申請—歷年統計資料，校系分則查詢，審查資料上傳，網路登記志願



七、全國大學先修課程暨認證資訊平台

<https://cis.ncu.edu.tw/ApcourseSys/home>



大學十八學群及所屬學類一覽表(資料來源大考中心、高教司)

學群	學類
資訊 管理	電子商務、資訊管理
文史哲 教育	華語文教育
社會心理 法政	犯罪防治
外語 教育	英語教育
社會心理	兒童與家庭、文化與產業、人類/民族學、輔導與諮商、社會工作、勞工關係、社會學、心理、宗教、犯罪防治
資訊	圖書資訊、資訊工程、數位學習、電子商務、資訊管理、數位媒體設計、資訊傳播、生物資訊
財經	財務金融、國際企業、會計、經濟、財稅、保險
工程	機械工程、環境工程、科技管理、工程科學、材料工程、電子工程、光電、土木工程、電機工程、通訊工程、水利/海洋工程、化學工程、航空工程、地質地球與環境科學、綠環境與防災、科技教育
工程 教育	科技教育
外語	英語文選修、日語文、英語教育、歐語文、東方語文
資訊 文史哲	圖書資訊
工程 地球環境	環境工程
工程 地球環境	地質地球與環境科學
工程 地球環境	綠環境與防災
社會心理 管理	勞工關係
大眾傳播	大眾傳播、新聞、廣告、廣播電視電影
資訊 生命科學	生物資訊
遊憩運動 藝術	舞蹈
藝術	音樂、美術、藝術與設計、表演藝術
資訊 教育	數位學習
生物資源	食品生技、園藝、動物科學、森林、農藝、生態、海洋資源
法政	財經法律、行政管理、法律、政治
生命科學	生命科學、生物科技、植物保護與昆蟲
教育	特殊教育、幼兒教育、教育、成人教育、社會科教育
醫藥衛生 遊憩運動	運動保健
遊憩運動	餐旅管理、觀光事業、體育、休閒管理、運動管理、舞蹈
建築設計	商業設計、時尚與服裝設計、建築、都市計畫、景觀與空間設計、工業設計、工藝
數理化 財經	統計

學群	學類
醫藥衛生	醫學、職能治療、物理治療、護理、醫學檢驗暨生物技術、食品營養保健、運動保健、藥學、化妝品、醫學影像暨放射科學、公共衛生、牙醫、生醫/醫學工程、獸醫、呼吸治療、醫務管理、職業安全與衛生、健康照護
地球環境	大氣科學、地理選修、海洋科學
資訊 大眾傳播	資訊傳播
管理	企業管理、地政與土地資產管理、運輸物流管理、行銷經營
工程 管理	科技管理
數理化	物理、數學、統計、化學、生化、自然科學、數學資訊教育
文史哲	中國語文選修、台灣語文、歷史、哲學、華語文教育、史地
醫藥衛生 管理	醫務管理
醫藥衛生 生物資源	獸醫
資訊 建築設計	數位媒體設計
其它	不分系

大學十八學群選才需求與高中適性學習群調查分析總表

資料來源：教育部-大學18學群選才需求與高中適性學習調查報告

附註：

根據「大學十八學群選才需求與高中適性學習群調查分析」，集合各大學教授5分問卷調查結果，大學對高中生「高中部定必修」、「高中加深加廣選修」及「高中學習歷程」等學習項目，包含高中生的各學科成就、各種校內外學習表現，作品成果的重視程度，以3分以上，5分滿分，羅列該學群最重視的項目。

學群	高中部定必修(3分以上)	高中加深加廣選修(3分以上)	高中學習歷程(前五名)
文史哲	國語文4.53、歷史4.01、英語文3.71、地理3.41、公民與社會3.38、生命教育3.25、生涯規劃3.04	國語文4.51、歷史3.8、英語文3.53、公民與社會3.32、思考：智慧的啟航3.19、地理3.16、	自傳3.82、讀書計畫3.81、學習作品或檔案3.57、校訂必修學習表現3.53、加深加廣選修學習表現3.51、多元選修學習表現3.34、檢定證明3
外語	英語文4.49、國語文4.3、歷史3.28、地理3.08	英語文4.31、國語文4.18、第二外語3.94、歷史3.04	檢定證明4.2、校訂必修學習表現3.46、讀書計畫3.34、自傳3.24、加深加廣選修學習表現3.19、大學預修課程(AP)學習表現3.13、多元選修學習表現3.13、證照紀錄3.13
社會心理	國語文4.18、英語文3.88、公民與社會3.54、生命教育3.44、生涯規劃3.39、歷史3.12	國語文3.96、英語文3.71、公民與社會3.37、思考：智慧的啟航3.36、未來想像與生涯進路3.26、綜合活動跨科課程3.23	自傳3.97、讀書計畫3.63、加深加廣選修學習表現3.36、校訂必修學習表現3.31、服務學習紀錄3.23、學習作品或檔案3.17、多元選修學習表現3.09、社團、幹部服務紀錄3.05
法政	國語文4.32、公民與社會4.28、英語文4.07、歷史3.47、生涯規劃3.17、地理3.1	公民與社會4.28、國語文4.17、英語文3.97、未來想像與生涯進路3.22、歷史3.18、思考：智慧的啟航3.13、第二外語3.07	校訂必修學習表現3.58、加深加廣選修學習表現3.47、自傳3.43、讀書計畫3.38、檢定證明3.27、多元選修學習表現3.08

財經	英語文4.18、數學4.08、國語文3.84、資訊科技3.36、國語文4.41、英語文4.01、生命教育3.46、公民與社會3.34、生涯規劃3.34、資訊科技3.31、生活科技3.14、數學3.11、歷史3.01、健康與護理3.01	英語文4.16、數學乙3.84、國語文3.52	檢定證明4.03、校訂必修學習表現3.67、競賽表現3.57、加深加廣選修學習表現3.4、證照紀錄3.38、自傳3.36、學習作品或檔案3.28、大學預修課程(AP)學習表現3.19、讀書計畫3.19、多元選修學習表現3.15、社團、幹部服務紀錄3.09、活動成果3.02
學群	高中部定必修(3分以上)	高中加深加廣選修(3分以上)	高中學習歷程(前五名)
管理	英語文4.11、國語文3.81、資訊科技3.76、數學3.74、生活科技3.19、	英語文4.06、國語文3.65、數學乙3.39、進階程式設計3.17、科技跨科專題3	檢定證明3.6、競賽表現3.48、校訂必修學習表現3.37、自傳3.35、學習作品或檔案3.33、加深加廣選修學習表現3.31、讀書計畫3.23、多元選修學習表現3.18、證照紀錄3.15、社團、幹部服務紀錄3.04、活動成果3
教育	國語文4.41、英語文4.01、生命教育3.46、公民與社會3.34、生涯規劃3.34、資訊科技3.31、生活科技3.14、數學3.11、歷史3.01、健康與護理3.01	國語文4.21、英語文3.72、思考：智慧的啟航3.55、未來想像與生涯進路3.31、綜合活動跨科課程3.23、藝術跨科課程3.06、公民與社會3.03	學習作品或檔案3.73、自傳3.51、檢定證明3.51、加深加廣選修學習表現3.48、讀書計畫3.48、多元選修學習表現3.32、校訂必修學習表現3.31、活動成果3.24、服務學習紀錄3.23、證照紀錄3.18、社團、幹部服務紀錄3.17、競賽表現3.14、其他特殊表現3.14
大眾傳播	國語文4.26、英語文4.02、藝術生活3.51、資訊科技3.51、美術3.49、公民與社會3.15、音樂3.11、歷史3.1、生活科技3.1	國語文4.08、藝術跨科課程3.9、英語文3.72	學習作品或檔案3.95、競賽表現3.64、自傳3.54、加深加廣選修學習表現3.46、讀書計畫3.43、檢定證明3.34、活動成果3.28、校訂必修學習表現3.28、多元選修學習表現3.25、證照紀錄3.08、其他特殊表現3.05

遊憩運動	英語文4.1、國語文3.96、體育3.26、健康與護理3.18、生涯規劃3.15	英語文3.87、國語文3.68、健康與體育跨科課程3.59、未來想像與生涯進路3.08	競賽表現3.74、檢定證明3.52、證照紀錄3.5、活動成果3.32、社團、幹部服務紀錄3.3、學習作品或檔案3.17、自傳3.1、服務學習紀錄3.06、其他特殊表現3.06、讀書計畫3.03
藝術	藝術生活4.33、國語文3.79、音樂3.71、美術3.68、英語文3.48	藝術跨科課程4.44、國語文3.77、英語文3.45	學習作品或檔案3.77、競賽表現3.58、自傳3.23、其他特殊表現3.19、讀書計畫3.07
學群	高中部定必修(3分以上)	高中加深加廣選修(3分以上)	高中學習歷程(前五名)
建築設計	美術4.09、藝術生活3.95、國語文3.8、英語文3.77、資訊科技3.63、生活科技3.38	藝術跨科課程4.26、國語文3.63、英語文3.54	學習作品或檔案4.2、競賽表現3.48、自傳3.14、加深加廣選修學習表現3.1、多元選修學習表現3.04
數理化	數學4.47、英語文3.96、物理3.65、化學3.5、資訊科技3.5、國語文3.31、生活科技3.02	數學甲4.38、數學乙4.04、英語文3.84、物理3.63、化學3.49、進階程式設計3.31	校訂必修學習表現3.85、加深加廣選修學習表現3.65、多元選修學習表現3.23、檢定證明3.02、讀書計畫3
工程	數學4.52、物理4.34、英語文4.12、資訊科技3.69、化學3.47、國語文3.45、生活科技3.32、	數學甲4.37、物理4.3、英語文4.3.65、進階程式設計3.53、科技跨科專題3.47、化學3.43、國語文3.01	校訂必修學習表現3.76、加深加廣選修學習表現3.49、檢定證明3.4、競賽表現3.28、多元選修學習表現3.18、自傳3.09、學習作品或檔案3.01
資訊	資訊科技4.25、英語文3.94、數學3.88、國語文3.66、生活科技3.62	進階程式設計4.15、科技跨科專題4.03、英語文3.85、工程設計專題製作3.71、數學乙3.65、數學甲3.45、國語文3.35	競賽表現3.74、學習作品或檔案3.62、檢定證明3.5、加深加廣選修學習表現3.42、校訂必修學習表現3.39、證照紀錄3.13、多元選修學習表現3.06、自傳3.05
地球環境	地科科學4.21、數學4.15、物理4.03、英語文3.94、國語文3.85、化學3.76、資訊科技3.58、生活科技3.18、生物3.09	地球科學4.15、數學甲3.88、英語文3.82、物理3.82、化學3.61、數學乙3.58、國語文3.36、生物3.09、進階程式設計3.03、工程設計專題製作3	校訂必修學習表現3.91、加深加廣選修學習表現3.7、讀書計畫3.52、自傳3.39、競賽表現3.3、多元選修學習表現3.3、學習作品或檔案3.27、檢定證明3.18、大學預修課程(AP)學習表現3

生命科學	生物 4. 77、化學 4. 25、英語文 4. 15、資訊科技 3. 44、國語文3. 38、數學 3. 28、生活科技 3. 05、生命教育 3	生物 4. 72、英語文4. 26、化學 4. 2、國語文3. 1	校訂必修學習表現3. 72、檢定證明3. 49、競賽表現3. 41、加深加廣選修學習表現3. 39、學習作品或檔案3. 28、自傳 3. 15、多元選修學習表現 3. 08
學群	高中部定必修(3分以上)	高中加深加廣選修(3分以上)	高中學習歷程(前五名)
生物資源	生物 4. 32、英語文4. 16、化學 4. 08、國語文3. 79、數學 3. 21、資訊科技3. 11、生活科技 3. 08、生命教育3. 05、生涯規劃 3. 03	生物 4. 24、英語文4. 08、化學 3. 97、國語文3. 55	檢定證明 3. 74、校訂必修學習表現3. 61、讀書計畫3. 39、自傳3. 37、競賽表現3. 21、學習作品或檔案3. 16、加深加廣選修學習表現3. 08、證照紀錄3. 08、其他特殊表現 3. 03
醫藥衛生	生物 4. 36、英語文4. 29、國語文3. 85、健康與護理 3. 81、化學3. 74、生命教育 3. 47、數學3. 41、資訊科技 3. 27、生涯規劃 3. 23、物理 3. 13、生活科技3. 03	生物 4. 19、英語文4. 14、化學 3. 6、國語文3. 47、健康與體育跨科課程 3. 35、思考：智慧的啟航 3. 31、未來想像與生涯進路 3. 14、數學甲3. 08、物理 3. 05、數學乙3. 04	校訂必修學習表現 3. 72、檢定證明3. 57、加深加廣選修學習表現3. 48、自傳 3. 38、讀書計畫 3. 33、多元選修學習表現 3. 19、學習作品或檔案 3. 11、競賽表現3. 03、社團、幹部服務紀錄3. 01
其它	英語文4. 21、國語文4. 09、數學 3. 85、化學 3. 48、生物3. 48、物理 3. 39、生涯規劃 3、生活科技3	英語文4. 12、國語文3. 94、數學甲3. 55、化學3. 48、數學乙 3. 39、生物3. 39、物理3. 36、第二外語3. 06、未來想像與生涯進路3、進階程式設計3	多元選修學習表現3. 94、校訂必修學習表現3. 91、加深加廣選修學習表現3. 88、自傳3. 61、檢定證明3. 58、讀書計畫3. 58、競賽表現3. 55、大學預修課程(AP)學習表現3. 55、學習作品或檔案3. 3、服務學習紀錄 3. 21、社團、幹部服務紀錄 3. 09

親 職 教 育 篇

收集數篇親職教育嘉文，跟家長分享，一同陪伴孩子成長。

註明作者及出處，如有疑義或不便，請聯繫德光輔導處，以便後續處理。

幫助孩子訂定生活作息表 ◎譚德玉（退休國中校長）

孩子上國中以後，不論生理、心理或學業各方面的壓力倍增。為了幫助他們安然度過這段時期，下面是一張時間與營養、運作之規劃表，此表經許多家庭修正實行過，成效斐然。

一、6:00-7:00

起床及進早餐如能同時兼聽英文廣播更好。400cc 鮮奶、2~3 片土司夾蛋和火腿，一個蘋果或高纖水果，再加一顆善存及 500 單位維他命。

二、1000—2000cc 開水，含糖飲料破壞胃口及健康，請戒掉。

三、午睡必睡。亞熱帶天氣，不午休，下午四節課怎受得了？

四、下午 5:30 回家後，在樓下放條跳繩，能循序漸進由 100 下跳至 500 下，國中三年之長期抗戰才有體力，跳繩後再洗澡。

五、6:00-6:30，如果可能，在沖涼後小睡 30 分鐘再進晚餐，因為晚上至少還得奮鬥 3 個小時。

六、6:40-7:30 晚餐----用傾聽、接納與幽默，化解他一天的疲憊；用支持，鼓勵與溫暖的態度，補給他面對高度競爭時所需的能量。如果他發飆，家長要高興：因為這正表示，這個家讓他感到安全。

七、7:40-10:40，2 個半小時的複習功課，半個小時的空白時間（空白時間內隨他去）。

八、10:40-11:00 就寢，睡前 400cc 鮮奶和心靈交集時間----告訴他，他這一天的表現，讓身為家長的你多自豪，給他信心，給他肯定，才能讓他有愈挫愈奮的勇氣！

九、然後打開音響，讓他在優美動人的音樂聲中恬然入夢。

學習是習慣，不學也是習慣；同理，規律是習慣，不規律也是習慣，既然國中三年是一場長期抗戰，從今天起，先從建立他規律的習慣著手罷！

歲月轉瞬即過，父母親要把握機會讓孩子留下美好的童年回憶 培養孩子成為具有智慧（思考、想像、創造力）的人

會讀書的人，是從對的答案裡做出對的答案(擁有的是記憶力)；有智慧的人，是從對的答案裡找出錯的地方，或是從錯的答案裡找到對的地方。擁有的是思考想像和創造力。

會思考會動腦的人，可能在學校的表現差強人意，然而記憶無法長久，因為我們的腦，總是重複在做記憶和遺忘的工作，許多答案也隨著時空變化而有所不同。

許多現有的科學知識在八年內已被新的結果推翻，例如玉山的高度隨著地殼變動而改變，每年實際高度都不同；一九〇四年萊特兄弟發明飛行器才開始有「飛」的名詞產生；過去速度是低音速，目前是高音速，將來可能是光速。

因此，記那麼多東西幹嘛？腦袋如果背太多東西，就不可能想很多；若只會背，不會想(思考)，腦子就好像被水泥糊起來一樣。

有記者問過我，我對孩子的期望是什麼？

我不假思索地回答：健康、快樂和記得愛我。

許多人是用錢養孩子，不是用心。

最近自己一直在想：有天我老了，會希望孩子怎麼對我？他們以後會有什麼記憶？會想到爸爸給過他什麼？你想到孩子的又是什麼？我會希望我的孩子能夠想到好多好多，例如：我和兒子是一起騎腳踏車、泡湯、爬山、溯溪的好朋友。然而，有人每天的生活模式是：早上刷牙、洗臉、罵小孩，晚上是吃飯、沐浴、更衣、罵小孩，希望大家和孩子之間不是這樣的朋友。

學習看到孩子的優點

一張白紙上若有個黑點，我們通常只看到那個黑點，這些年透過自己不斷學習，我漸漸看到的是白色的部分。孩子若有 85%的優點，15%的缺點，大多的家長都會忘記看見他的優點好處。所以，有位心理學家曾說過：「孩子需要一個懂得疼惜他的父母」。

有個「比馬龍」定律就是：你以什麼眼光看你的孩子，他就會成為那樣的人。

發明電燈的愛迪生，當學校的老師都放棄他，認為他一無可取，

把他帶回家交給他媽媽時說：「笨蛋還給你。」

愛迪生的媽媽卻對他說：「別人看不起你，媽媽覺得你不錯。」

因此看孩子的角度不同，結果就會不一樣，最重要的是讓孩子有自信。

我在精神病院輔導過一位台大醫科畢業的病患，透過對談了解了他的成長歷程，發現他從小學到高中從未得過第二名，從中讓我體認到承受高壓力(高處不勝寒)的人容易失敗且敗得很慘。

其實失敗可以帶給人經驗和閱歷，兩者加起來則形成智慧。

我們究竟是要培養孩子成為會讀書的人，還是有智慧的人？

不忘讚美孩子

讚美可以以最少的力量發揮更大的效果，看到孩子的好處，就要去讚美他，他才會演好他自己，孩子會用父母所看到他的好處，演給父母看。

例如：我女兒很喜歡烹飪，我讚美她：今天一定有一個仙女來過，不然怎麼會變出這麼好吃的東西？女兒就會愈做愈起勁。

每天孩子一回來，我問的不是你在學校學了什麼，而是：有笑話嗎？現在兒子回到家就會對我說：今天有笑話，聽不聽？

「量力」而行，現在做不到，來日方長，日後有可能做得到，因此不要讓孩子永續的能力失去了，給孩子自信，他就會告訴自己：

「我行、我能，我再加加油。會為自己加油的，未來就會有獨領風騷的機會。」

未來將是“創意取勝”的時代，

創意就是把兩個不相干的東西結合在一起，例如：WALKMAN 就是結合 Walk 和 Man 的兩個概念而創造出來的；水管是因為澆花的人要澆好幾處不方便而發明的；透明電梯是因為除了上樓梯外，還想看風景的想法而產生的。

家長必須得常常聆聽孩子的心聲，當孩子有時候突發奇想時，千萬不要罵他胡思亂想，而是要教他好好再想一想。

家長是孩子的推手引領者，如何把孩子珍貴的東西引發出來，並將孩子從幻想世界慢慢導入現實，這是家長的責任。

教孩子閱讀自己和大自然兩本書

有位哲學家說：教孩子要讀兩本書：一本是自己，一本叫做自然。
希望孩子能夠好好閱讀這兩本書，不單是用眼睛。

第一本書是讀自己。

就是指興趣、性向、能耐，能夠演活自己演好自己的人生(擁有自身獨特性)。
有些人是大器晚成者，例如非洲之父史懷哲，考不上大學，後來是因為拉得一手好手風琴，某位校長破例讓他在該校讀書，他主修歷史自修文學，三十歲時才念醫科，三十八歲畢業。老頑童劉其偉，有許多頭銜，工程師、人類學家、冒險家、畫家，他在三十八歲才開始畫畫，六十六歲成名，他的一生，活得豐富而精采。
因此，有的人是大器晚成，有的人人生柳暗花明又一村，有時路轉個彎會更好。

成功需要時間，當累積到很豐富時，成功就會來到，就會水到渠成。
很多人，小時了了大未必佳，因為他提早將自己的日月精華用光了；如果兩歲就會吊單槓，對他的身體發展反而會有害處。記得有個長跑選手蒲仲強很早受矚目卻不能持久；有人提早上大學，但他們幾乎沒有童年的生活。例如：有個人十二歲上哈佛大學、十六歲畢業考上普林斯頓研究所，記者問他：「你在哈佛最大的經驗是什麼？」他回答：「除了寂寞，還是寂寞。」
因此，我們不要以大人的角度來要求孩子，時候到了就會水到渠成，該你的就是你的。

第二本書是大自然。

不要只是一味教孩子看書，要多帶孩子看山看水，看古道幽徑星星月亮，從自然中可以學習到很多書本裡學不到的東西。
例如：颱風來襲時，行道樹東倒西歪，躺下數萬棵，但森林中的樹往往屹立不搖，我發現其中的道理隱藏在自然的平衡哲學裡，森林的樹枝幹對稱而生，找著最平衡的肌理，於是耐得住風吹雨打；行道樹修修剪剪，則弱不禁風。

要給孩子：一是活路(演活自己人生的路)，二是退路，不會讀書硬要他讀書就會成為死路。人活著常常會忘記兩件事——呼吸和快樂，因此只要他還存在(有呼吸)就有希望。就如同「失之東隅，收之桑榆」的意思。

教育的目的是教他成為一個人

教育的目的就是教他成為一個人。我們反省一下自己的生活是這樣嗎？
一、每天忙得像豬，每天做牛做馬(動物)。
二、每天活得像機器。(會動的人、會走路的殭屍，還是年輕的老頭？)

我們讀了那麼多書是為了工作？還是為了生活？很多人生活就是拚命讀書、努力工作、拚命賺錢，最後是養病。

讀書和工作並沒有最直接的關係，並不是會讀書就會當總經理，它所靠的是能力；生活就是一種能力(能耐)，讀書和錢只是一個媒介，最終的目的是懂得生活，也可說是為了編織一個夢想，一個活生生的夢，快樂有趣的夢。

生命是一種慈悲喜捨

生命是一種慈悲喜捨，這比讀書更重要，會成為一輩子受用的資產，也是現今社會所欠缺的東西。一流的人不慈悲就沒有用，醫師不慈悲，對病患不能視病猶親，一流的化學家不慈悲，製造毒物來害人就是恐怖分子，就是對社會無用。

我有個朋友是醫師，他說他每天開藥時都很掙扎，為了平衡自己，他在開藥的同時，也提供養生資料給病患，希望他們身體健康下次別再來。其中有個養生方法是：天天要運動、好好睡個覺、慢慢吃頓飯。

有人一早起來就喝咖啡和茶，難道一早起來還這麼累嗎？不健康的人，脾氣會不好，就不會以身作則。

最近的詐騙事件頻傳，他們都是很聰明的人，像我就想不出這種騙術，如果他們把聰明才智用在正途該有多好。因此，一流未必有用，有用必定一流，希望社會不要充斥著一流而無用的人。

有用的孩子或許很質樸，但他們會像金庸筆下的周伯通般「大智若愚」。

培養孩子的內在智慧

人有外在智慧與內在智慧，外在智慧指的是成績和分數，內在智慧則指動機(即主動學習的能力)這是孩子將來智慧的源泉，包含慈悲、尊重和理性。隋文帝至清乾隆年間總共出了八百六十八個狀元，每個幾乎都沒有什麼出息；曹雪芹(《紅樓夢》作者)、李時珍(《本草綱目》作者)等人都是落第的書生；因為曹雪芹的文思澎湃(思考創意取向)無法符合八股的科舉制度(記憶取向)。

另外，興趣也很重要(如果沒有興趣做一份工作，很難做一輩子)，職業只是努力讀書謀求生活的工作(會想退休)；志業則是很喜歡做很開心的工作(永不退休)，而慈悲就是一種志業，希望我們能夠培養孩子能以志業的心情去做工作。

把孩子的體力健康找回來

如果孩子不健康，他所跑的人生是短路不是長路，擁有健康身體能夠讓學習產生一點七五倍的效率。

建議每個家庭建構一個運動時間，我們家是騎腳踏車，兒子稱它為——「發現台北的祕密花園」，因為和他們一起騎腳踏車，我發現台北的美，甚至發現住家(木柵)附近特別漂亮的地方和小湖泊。

你對自己住的地方了解嗎？是否能夠讓孩子有美好的回憶？和他們一起織夢？

和孩子一起編織夢想

《讀者文摘》上有個故事：老師告訴小朋友每個人只要捐出五元就能幫助非洲的人鑿一口井。有個小朋友回家跟媽媽要五元，媽媽說我們一起做資源回收賺這五元。後來老師說上次我說錯了，鑿一口井應該需要五千元，於是那個小朋友號召全班同學一起做資源回收賺錢，加上企業的贊助，最後完成了這個夢想。

絕對不要小看孩子，他們有無限的可能性。希望每個父母都能幫助孩子圓夢，在日常生活中只要給孩子機會，他們一定可以做得好。

我和孩子一起去溯溪時，原本很擔心他的安全，有次他跑得太快，不小心跌倒了，他反而告訴我那裡有窟窿，你要小心喔；如果不給孩子機會，他的這種特質(關心他人)不會表現出來。

我會帶孩子一起去球場，自然而然他就很喜歡球類運動，也精通許多球技。也會自己看 NBA(主動去學習)，有次和一位年長者比賽他故意比輸，他告訴我他是故意讓他的(會為別人想)。

這世界原本就有風風雨雨，重要的是如何跨越面對風雨，孩子有一天終究會離開學校，還原成一個人，馬上就得去面對嚴酷現實的生活，所以要有生命，有夥伴朋友助力，如果擁有這些特質，就會有機會。

讓孩子開心一點，歲月轉瞬即過，這些事不趕快去做，以後就做不到了。

情緒管理：孩子鬧情緒，父母絕不能做的八件事

作者：陳念怡（親子天下）

家庭生活是我們學習情緒的第一所學校，孩子情緒學習經驗深受父母的影響，父母同時也是穩定孩子情緒的最主要來源。

根據美國華盛頓大學心理學教授約翰·高特曼的追蹤調查發現，父母扮演情緒教練的孩子，比較有能力處理自己的情緒，挫折忍受度高，社交能力和學業表現也比較傑出。提高孩子的情緒能力，已成了現代父母的必修課。

面對孩子鬧情緒，以下八種父母常見的反應其實是負面的情緒教育，無助於提高孩子的EQ——

一、以暴制暴

「再鬧，就給我試試看！」「不乖就把你趕出門」之類的嚴懲、恐嚇和威脅話語，不但會扼殺孩子的自尊心和安全感，甚至採取自我破壞和被動的攻擊行為當成報復。

二、當孩子情緒的奴隸

「不要哭，就帶你去吃麥當勞！」「我買玩具給你就是了，別難過了！」用賄賂、哄勸的方式息事寧人，避免孩子體會不好的情緒，反而讓孩子學會了「情緒勒索」。

三、男孩別哭

「男子漢不要哭，勇敢一點！」哭泣不是懦弱的象徵，男孩也有各種心理需求。一旦哭的權利被剝奪，男孩的情緒表達就容易出現障礙。

四、為孩子的情緒貼標籤

「你這個壞孩子，為什麼這麼粗暴？」「真是愛哭鬼！惹人厭！」你貼在孩子身上的「負面標籤」，會輕而易舉地扭曲了孩子的自我概念。

五、流於說教

「你看！我不是早就跟你說過了……」當孩子傷心、難過、生氣的時候，情緒已經主導了全部意識，根本不是灌輸規則與訓誡說教的好時機。

六、迴力球效應

「你再鬧啊！乾脆把我氣死好了！」在孩子鬧脾氣時，無法保持冷靜，反而回以憤怒，形成「你來我往」的惡性循環，最後「發脾氣也沒什麼大不了」的想法也將深刻在孩子的心上。

七、阻斷話語

「怎麼垂頭喪氣的？振作一點！」對孩子的情緒視而不見或輕描淡寫，不但阻斷了親子溝通，也讓孩子相信情緒是不受歡迎的，進而築起一道心牆，變成一個對自己和他人的感受都顯得麻木的人。

8.歸咎他人—「跌倒了不痛！都是地板害的！」當孩子遇到挫折時，為了安撫孩子情緒而歸咎外界環境的做法，會讓孩子無法對自己負責，失去從錯誤中反省學習的機會，容易養成遇到挫折「只會怪別人」的惡習。

我做了二十五年的學校教師和行政人員，遇見過無數了不起的孩子，因使我常常在想，他們的父母究竟是怎樣教養他們的？

我記得七年級的勞麗，她放學後留在學校裡兩個鐘頭，等她哥哥練完足球後才走，以免母親要來接他們兩次。還有十一年級的史提夫，他曾對我說，在舞會中無論朋友怎樣取笑他，到了大家到房間去混時，他總是告辭回家。九年級的凱娣則只是點名時有人因病缺席，她就會打電話去問候，說「我們大家懷念你」。

這些都是了不起的孩子，對吧？雖然其中沒有一個人的功課全都是甲等，但他們朝著好青年的路子走。

孩子們會受到家庭以外的多方面影響，但是父母卻最大和最持久。這裡有十個辦法，可使父母更能培養出快樂負責和獨立的孩子。

一、鍾愛他們

這一點其實是非常顯而易見的，你會說。可是，真的顯而易見嗎？孩子們卻不這樣想。以為得不到愛，是十幾歲的孩子逃離家庭，企圖自殺、吸毒、懷孕的主要原因之一。

在一個不斷表示愛的家庭裡，孩子們會感到安全，會較信任父母，結果也就更有自信。愛不是寵溺，而是擁抱、微笑、無特殊原因而給予的小小禮物——足以支持孩子向前再走一段漫長路途的鼓勵。查克是我執教的一間中學的足球健將，他說的好：「每逢我賽完球，即使我踢的一團糟，我的父親也總是熱烈地擁抱我。我感覺好極了。」

二、培養他們的自尊心

孩子們如果對自己沒有積極的信念，那麼在學業上，社交上和品格上都不會成長，且孩子們會感覺到你認為他們沒有出息。可是，如果有了高度的自尊心，他們就會創造奇蹟。

卡蘭是天資平平的學生，但卻以優越成績獲得兩所大學的獎學金。有人問她的成功之道，她說：「我小時候，父母就對我說這一類的話：『你使我們感到自豪。』由於他們的信賴，所以我以為沒有什麼事是作不到的。」

三、激勵他們

被鼓勵全力以赴的孩子，嘗試做不尋常之事時獲得支持的孩子，被教導視錯誤為獲益良機的孩子，都會成功。而且，他們嘗到成功的滋味之後，還會再接再厲。

可是，鼓勵要切合實際。要按照孩子的能力而不是你的夢想，來鼓勵他們訂立目標。孩子的能力和你的夢想往往並不一致。但有些話可以對任何一個孩子說，例如：「好，為什麼不試一下，看結果如何？」「恭喜恭喜。我早就知道你可以做到的。」

四、聽他們傾訴

每天撥出幾分鐘——也許在就寢時——和每一個孩子談話。要有一個「聽你傾訴」的時間，在這期間不許看電視，也不許看報紙，只是彼此相對而談。雖然這是父母子女關係中的主要關鍵，但一般

父母都沒有撥出充分的時間去傾聽子女傾訴。全神細心地傾聽，只表示體諒而不加以批判，乃是你所給予你孩子最好的愛的禮物。如不及早建言這種方式，那麼，孩子長大後就不會和你有親切的溝通。三年級的哲森說：「許多教師都只是發問，但約翰遜太太卻聽我們說話。」

五、要他們尊重

對父母或兄弟姐妹尊重，這是任何充滿愛的家庭中應有的，你對子女是否也表示同樣尊重？有句格言說的好：「規矩是潛移默化的，不是傳授的。」

我有些學生可以和我開玩笑而從不流於不敬，他們之能守分寸實在令我驚奇。不過，看到他們的父母以同等的尊重對待他們時，我便一點也不驚奇了。

六、限制他們

年輕人對道德價值與生活方式進行摸索試驗時，給他們訂立一些明確的行為守則，可為他們提供安全。有許多學生對我說：「想擺脫朋友的誘惑時，說『我的父母不准』比說『我不要這樣做』容易生效。」他們願意父母為他們設立限制。他們認為那表示關切。

七、使宗教成為他們生活的一部分

全家遵守宗教的傳統和參加宗教儀式，有助培養孩子的道德意識。他們除了學得己所不欲勿施於人的人生原則之外，還可樹立其他許多道德觀念。漸漸的，他們便會領悟到你的信仰雖然是植根古代傳統，但這些傳統在今天依然適當。

上述離開舞會的那個孩子史提夫對我說：「我記得父親告訴哥哥和我，性不是一種舞會遊戲，而是上帝安排，只可和某個特別的人共享的。當時我們不懂她說的是什麼。但那晚在舞會中我記起他的話。」

八、啟發他們的求知慾

我們的子女所面臨的是一個變化的世界，需要新知識和技能才可應付。我們如果能使他們有所準備？應該鼓勵他們的好奇心，培養他們的創造力以及幫助他們建立在學習與技能計數同樣重要。

九、培養他們的社會責任感

很多孩子都富於理想，關心別人，如果我們能夠培養這種關心態度，那就可以培養出更多對社會的貢獻大於他們從社會所取得的「健全」成年人。

我認識的那些思想成熟的年輕人，許多參加輔導的同儕戒毒工作，為兒童補習功課，或組織糧食衣物捐助運動。這些活動可以加強他們的信心。

十、放開他們

父母看著自己的孩子跌傷了膝蓋，被朋友排斥，或是在學校戲劇中沒份參加演出，當然心裡難過。可是，過分的保護會妨礙他們從日常生活中接受教訓。所有身為父母的人，都應養育自立更生和獨立負責的孩子為目標。

我發現孩子沈迷於網路（遊戲），應該怎麼辦？

認識孩子的網路世界—網路素養家長篇 教育部發行

有些孩子只要玩網路（遊戲），就很難煞車，這是許多父母共同的難題。造成孩子沈迷於網路的原因很多，研究顯示越是自尊心較弱、缺乏自信心、無法妥善處理人際關係的孩子，網路沈迷的傾向越高。正當的網路遊戲可以適度紓解壓力，達到娛樂效果；過度沈迷網路，將會影響生活作息、課業、親子關係，嚴重的會造成逃學逃家及犯罪行為。

協助孩子避免沈迷於網路遊戲的建議如下：

- (1) 先觀察確認--觀察孩子是否沉迷網路遊戲，身為父母應從三個層面觀察：
 - 行為層面：瞭解孩子大多是在什麼場所？什麼時間上網？常沉迷在哪種網路活動？是否因此對日常生活的其他事物喪失了興趣。
 - 情感層面：瞭解孩子否因為無聊、心情鬱悶、逃避壓力、追求網上活動的成就感與快感而上網，常常上網是否對孩子產生了情緒上的影響（暴力語言出現、沮喪、對話異常等）。
 - 健康層面：觀察孩子是否有精神萎靡、恍惚的情形，是否因為上網而飲食不正常、睡眠失調、視力減退，和發育不正常的情形。
- (2) 瞭解孩子最常使用的網路功能：例如瞭解孩子沉迷於聊天室或色情網站，有助於進一步釐清網路沉迷的原因。
- (3) 協助孩子體會自己的上網行為是否失當；跟孩子討論上網的動機與原因，以導致其網路沉迷的可能潛在問題，並鼓勵孩子學習面對現實，說出潛在的心理需求。
- (4) 與孩子討論遊戲規則，包括：訂定能玩線上遊戲的時間長度、指定可上線的時間、電腦擺放客廳或父母房間、玩 30 分鐘休息 10 分鐘等。
- (5) 協助孩子自行規劃並改變生活目標，讓孩子自己提出改善網路沉迷的行動計畫，陪著孩子一起執行，並給予立即性獎賞與鼓勵。
- (6) 與孩子討論生活目標，建立一個短期較易達成之目標，配合自我擬定之作息時間表，學習自我管理，慢慢朝目標邁進，然後，再由易而難的提高目標，轉移孩子的注意力。
- (7) 固定時間陪伴孩子、培養其他的興趣，不論從事靜態或是動態活動，讓孩子注意力轉移到其他多元、健康的消遣娛樂方式。
- (8) 協同學校教師教導孩子正確使用網路或電腦的觀念；可與輔導老師晤談，共同尋求解決之道；也可向各地張老師（<http://www.1980.org.tw/>）或是少輔會/組求助；若是情況太嚴重，可至醫院心理/精神科就診。

親子間的愛不只是深度感情的互動，它同時也是生命的實踐智慧。

父母對孩子的愛是一種能力。透過它，孩子才得到正確的照顧與撫育，得到安全和健康；更重要的是，對孩子心智啟發和人格發展的陶冶。

父母能夠幫幫助孩子心智成長，讓他們在變遷快速的社會中，有良好的適應能力，開展幸福人生～相信這是每一個父母所樂見與期盼。然而，眼前所面對的挑戰殊多，除了升學競爭所引起的困惑和壓力外，青少年的生活和學習問題，更值得大家關心。

- 第一、 從現在的評量資料中，估計青少年具憂鬱傾向者約占三分之一。這些青少年的消極生活態度，影響他們的心理健康，阻礙其生涯的發展。
- 第二、 沈迷網路或網路成癮的學生逐漸增加，父母對這個問題束手無策。青少年在網路上遊玩、交友和試探，他們把虛擬網路當作實際生活場景，但是在這個新奇的複雜環境中，除了潛藏著許多不利於青少年身心發展的陷阱外，也會因為流連忘返而容易成迷成癮。
- 第三、 青少年與現實生活疏離，缺乏負責、營生或生涯的認知和體驗。孩子們除了上學、讀書、遊玩之外，很少有機會協助家事，遑論了解父母工作職場的辛勞和壓力；因此，養成與現實生活脫節、眼高手低、易受挫折、不能吃苦的性格特質，即使讀到大學畢業，也有許多人因為抱負水準高過自身能力，卻無法接受磨練，以致造成失業。
- 第四、 青少年自律能力不足，無論是對時間的掌握、用錢的節制、感情和情緒的控制等，都明顯地欠缺，造成許多偏差行為，或與家人產生強烈衝突。

未來學的推估指出，十年後的社會變遷速度，將會是現在的四倍。換句話說，知識和技術的半衰期，將會快速縮短。如果孩子們沒有養成主動學習的態度，未能隨著社會變遷而成長，將來很容易缺乏謀生能力。父母親面對這些問題，普遍反應出來不安和焦慮。為了避免這種困境，父母必須與學校共同合作，積極推動以下教育：

養成主動學習的態度

培養孩子自動自發地學習，就等於賦予孩子在 E 世代生存的能力。

主動學習者肯學習新知，勇於開拓生涯和生活的內容，他們活力也較好。

要培養主動學習的態度，必須注意以下原則。

（一）培養健康的自尊。

（二）容許孩子主動嘗試：主動與自律是分不開的，主動學習建立在自我控制和興趣。孩子能控制時間，對學習有興趣，就能在學習上表現傑出。自律不是天生的，它是一種習慣：父母指導孩子安排時間，把做家事、功課和休閒等活動做好，其主動性自然流露。

（三）身教重於言教。

陶冶好的情緒習慣

培養孩子良好的情緒習慣，等於給他好的人際互動能力、待人處世的態度、心理健康和生活

品質。父母親自己必須是樂觀的，孩子才會樂觀，父母親情緒是穩定的，孩子的情緒才會安定。

培養思考的習慣

帶領孩子做任何活動，應安排時間與孩子一起查資料，預作規畫。

教孩子思考和解決學習或生活上的問題，是培養實踐智慧的主要方法，而懂得思考方法的孩子比較容易成功。

養成好的生活習慣和紀律（倫理）

生活和工作習慣決定個人的成敗。好的生活習慣能帶來健康和愉快，正確的學習習慣帶來有效的學習，好的情緒習慣帶來成功的人際互動。

而好習慣和好紀律即是倫理規範，因此，父母應培養孩子的生活倫理和守法習慣。

重視生命意義的啟發

生命需要更寬廣的視野，除了現實具象的世界外，要引導孩子接觸永恆的實存世界，或永生的精神法界，這才能使他懂得珍惜生命，知道用愛和智慧去生活，從而看出生命的意義與價值。人除了要重視有限生命的內涵和健康、生涯、感情、家庭等之外，還要看清它有個更大的外延，讓我們觸及永生的存在。它給人希望和寬專的空間，心靈生活就在這兒找到安住的地方。父母親的愛若能著力於這五個向度，與學校密切合作，不但學生能主動樂觀學習，而且負面的心理問題，如憂鬱的傾向、躲在網路世界走不出來，或者眼高手低、不肯負責等不良行為，自然不會發生。這就是有能力的愛，也是父母之愛的著力點。

有一次我去國中演講，談學習和情緒的關係。講到心情好，學習才有效率，才有創造力使點子源源不絕；許多發明都是在心情輕鬆時跑出來的。

有個孩子就站起來說：「如果是這樣，為什麼大人這麼喜歡罵人？」他舉例，早上還沒起床就被罵，父母吼他說要遲到了，還不起床？到了學校，還沒上課就挨罵，老師催我們快掃地；升旗時，校長和訓導主任在台上輪流罵，罰我們曬太陽；好不容易進了教室，老師發考卷又是一陣罵。回家吃晚飯還是逃不過，父母也要訓人；洗過澡，偷看一下電視也被罵……反正每天都是被罵到睡覺為止。有時候，連作夢也在挨罵。如果學習跟情緒有關，為什麼大人跟我們講話不是和顏悅色？這席話說得我啞口無言。

孩子不起床，根本不用罵，讓他遲到受罰，他會知道上課是自己的責任，罵他不能治本。五十年了，我們的「罵人教育」仍然沒有改變，我在小學時就是聽訓，一路挨罵到大學。被罵成習慣後，大家都練就耳邊風的功夫，左耳進，右耳出，不去聽，但是心情仍會不好，恨不得早點長大脫離苦海。大人從沒有停下來想一想，為什麼要兇孩子才罩得住他們？西諺不是說「蜜糖捕捉到更多的蒼蠅」？帶人要帶心，如果孩子喜歡老師，那麼老師的話他都會聽進心裡，甘願去做；如果打罵羞辱對待，會使他自暴自棄、自甘墮落，以後就算長大就業了，還是會覺得自己做什麼都不夠好。這種傷痕歷久難癒，更糟的是，孩子會錯誤的把別人對他的排斥，歸咎於家窮、沒勢力、被人瞧不起，而性格孤僻、憤世嫉俗。

人人都渴望被稱讚，被接受，黑格爾說：「人類最大的渴望就是被人賞識」。所謂「士為知己死」，荊軻刺殺秦王來報答燕太子的賞識，其實荊軻是趙人，而非燕人，只因為燕太子敬重他，他隨口一句「馬肝好吃」，太子便把自己的寶馬殺了，取肝獻給他，使他甘願為太子犧牲。這正是黑格爾說的：「動物為了食物可以冒生命危險，人類為了被賞識可以冒生命危險」。被賞識、肯定的喜悅，遠大於任何物質的享受。我初中時，被指派參加英文朗誦比賽，當時我的英文老師並非特別好，但是老師的賞識，給我機會，自此改變了我的一生。

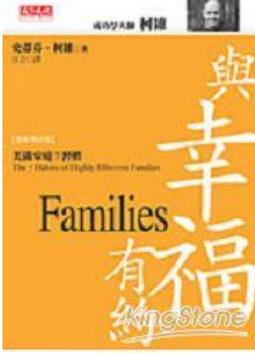
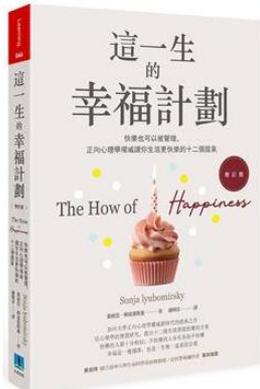
「一日之計在於晨」，早上給孩子笑臉，他就會有快樂的一天；一早罵人，罵的和被罵的人心情都不好。如果用欣賞的眼光來看孩子，就不會一直看到他的缺點；挑剔的看孩子，雞蛋裡都可以挑出骨頭。人都有不安全感，尤其還未長大，還不知道自己是誰的年紀，別人的讚美更是重要。

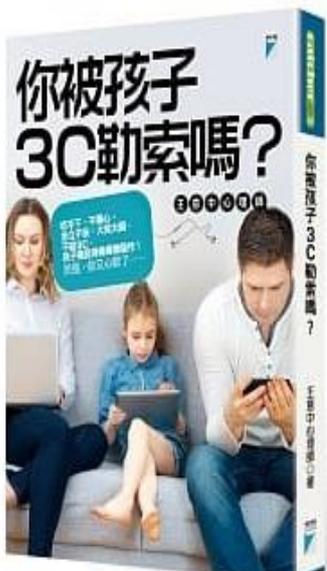
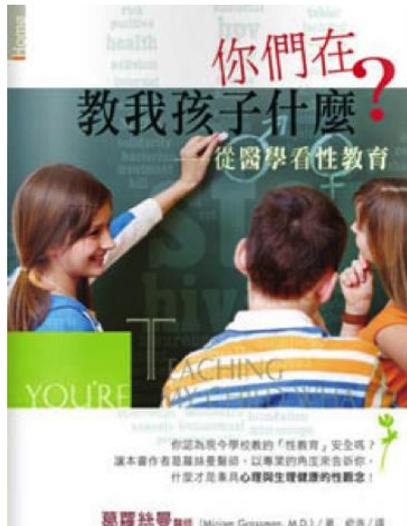
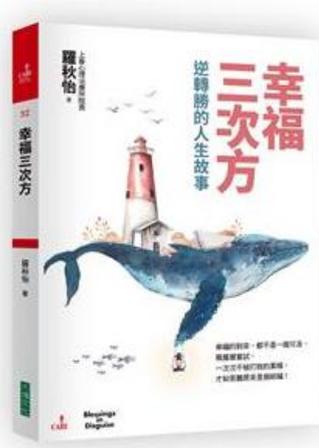
最近有研究發現，自殘的孩子缺乏自尊、自信，認為自己一文不值，不值得人愛，所以用最原始的方法來引起注意。「自殘」是孩子無助吶喊的外顯行為。如果是這樣，我們更需要用肯定的話語來取代否定的責罵。「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，給孩子笑臉吧！

校内外資源篇

114 親職好書介紹

德光中學 輔導處

書名/作者/出版	簡介	書
<p>與幸福有約</p> <p>史蒂芬·科維</p> <p>天下文化 2004</p>	<p>透過本書，您不但可以了解七個習慣的驚人力量，更能從書中習得主動積極，成為家中推動變遷的舵手，並尊重家人彼此的歧異，使全家的力量大於個人力量的總和。在這渾沌不安的現實世界中，創造出屬於您的美好家庭文化。</p>	
<p>情緒流動： 11 個內在對話練習，陪伴孩子調節情緒</p> <p>胡展誥</p> <p>遠流 2024</p>	<p>絕大多數的問題行為，都源自於情緒問題。</p> <p>希望讀著這本書的你，也可以與孩子一起看見自己的情緒困擾，允許內在情緒像一條河流那樣輕輕柔柔地流動，感受它的升起，疏導它，讓它逐漸平復與自在。</p>	
<p>The How of Happiness</p> <p>作者：索妮亞·柳波莫斯基</p> <p>久石文化 2019</p>	<p>這一生的幸福計劃：快樂也可以被管理，正向心理學權威讓你生活更快樂的十二個提案</p> <p>一個人快不快樂，有 50%由基因決定，有 10%因境遇而起，還有 40%可以透過行為和想法增進我們的快樂！</p>	
<p>陪伴孩子的情緒行為障礙</p> <p>王意中</p> <p>寶瓶文化 2019</p>	<p>「情緒行為障礙」是因特定疾病及障礙，導致孩子內心和外在發生不受控的極端表現，不但情障孩子被誤會不受教，更造成家長和老師極大壓力，彼此溝通不良，甚至衝突不斷。</p> <p>王意中臨床心理師在這本專書中，根據情障的病症源頭分門別類，針對情緒、行為、人際、生活與學習的常見困境，貼近孩子真正需求，切入大人最需解答的問題核心。最重要的是，與孩子同心，這些方法才能發揮關鍵成效。</p>	

<p>你被孩子 3C 勒索嗎？</p> <p>作者：王意中 出版社：寶瓶文化 2016</p>	<p>「電玩成癮」已被南韓政府視為疾病列管 心理師提供 5 大關注重心、30 個問題現場、128 點破解祕笈，教父母把握黃金處理時機，讓孩子遠離網路成癮的毒害，在他陷下去之前，拉他一把！</p> <p>資深臨床心理師的守護信念：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.使用前及使用後，孩子的態度、情緒、生活作息、學業表現與對周遭事物的關注程度，都必須一致 2.堅持「愈急愈不給，愈問愈不給」的原則，才是真正為孩子好 3.孩子必須具體說出為何「需要」，而不只是想要，才能考慮妥協。 	
<p>你們在教我孩子什麼？：從醫學看性教育</p> <p>作者：葛蘿絲曼 Miriam Grossman, M. D. 校園書房 2012</p>	<p>本書作者揭開了美國性教育的騙局：常見的感染如：口疹、疣、披衣菌等性病，如何被粉飾得一乾二淨？</p> <p>為何保險套無法保護青少年避免某些最嚴重的性傳染病？科學證據如何顯示性別是有生理基礎的，並非我們可以隨意建構或選擇。負責任的父母、祖父母，教師、醫護人員與決策者，需要了解現今性教育專家如何欺騙了孩子，忽視教導孩子生物學的事實，反而支持激進與危險的社會議題。本書中許多真實故事，以及作者對不同性教育議題所作的系統分析，都可以成為教師教學的材料。</p>	
<p>幸福三次方：逆轉勝的人生故事</p> <p>作者：羅秋怡 出版社：大塊文化 2017</p>	<p>幸福的到來，都不是一蹴可及，需層層嘗試，一次次不被打敗的累積，才知苦難原來是個祝福！</p> <p>全書真實案例改寫，因為幸福不是天注定，在時間軸向中，我們在保護因子與危險因子中穿梭，若能更有自覺的掌握與善用，那麼在逆境低潮中，人生都有第二回合。在這無數個案來去的諮商會談室，心理師見證這樣的起承轉合，一起經歷轉化困境的故事。人生不必重來，往前走便是。</p>	

德光中學圖書館

網址：<http://libsrv.tkgsh.tn.edu.tw/webopac7/>



逐知識而居的游牧者，悠遊於閱讀的國度，在城市中不斷尋找一處綠洲。
踏上德光圖書館的數位閱讀地圖，閱讀新視界，由此展開。

一、校外閱讀相關競賽

1.全國中學生閱讀心得寫作比賽：限**高中生**參加，上、下學期各舉辦一次之全國性閱讀心得寫作比賽，依年級評分，分特優、優等、甲等三種等第，藉以倡導鼓勵學生閱讀分享。



網址：<https://goo.gl/rQ3Nav>

路徑：德光首頁→數位平台→中學生網站

2.全國中學生小論文寫作比賽：限**高中生**參加，上、下學期各舉辦一次，共分 21 類主題，藉以引導學生透過閱讀與討論，增進自學能力，並使之深度利用圖書館之各項資源。



網址：<https://goo.gl/rQ3Nav>

路徑：德光首頁→數位平台→中學生網站

3.青春博客來閱讀平台：限**高中生**參加，閱讀、撰寫心得後投稿至平台，經評核通過後，累積晉升星級者，可獲證書、徽章及贈書鼓勵。



網址：<https://goo.gl/rMkW4v>

路徑：德光首頁→數位平台→青春博客來

4.跨校好書簡報比賽：**國中部學生參加**，上學期舉辦，先舉辦校內賽，優勝者再代表學校參加校外賽。



網址：<https://goo.gl/Tvh4Fg>

路徑：德光首頁→行政團隊→圖書館→校內外比賽→跨校好書介紹

二、校內閱讀推廣

1.中英文閱讀心得認證：**國中、高中生皆可參加**，學生上網撰寫閱讀心得，累積一定篇數即可獲證書及嘉獎鼓勵。中文、英文分開採計。

網址：<https://goo.gl/u4RrTZ>

路徑：德光首頁→數位平台→校內網路心得認證



2.中文讀本閱讀檢測：**國中、高中生皆可參加**，中、英文各分 5 等級，每通過 1 級可依辦法敘獎，並獲得證書。



中文網址：<https://goo.gl/5bs9sZ>

路徑：德光首頁→數位平台→中文閱讀檢測平台

- 3.英文讀本閱讀檢測：**國一、國二學生參加**，中/英文各分 5 等級，每通過 1 級可依辦法敘獎，並獲得證書。



英文網址：<https://goo.gl/DxqcsK>

路徑：德光首頁→數位平台→Scholastic LitPro(英文閱讀檢測平台)

在閱讀中，獲取新知；在思考中，奔闊視野。

三、**圖書館週主題活動**

- 1.中英文書展：每年 12 月，選定不同主題，舉辦相關活動。

網址：<https://goo.gl/wqscsS>

路徑：德光圖書館→推廣服務→圖書館週



- 2.美感教育：各項講座、參訪活動。

網址：<https://goo.gl/YDWWiC>

路徑：德光圖書館→推廣服務→美感教育



- 3.創意說書：以「品德發光、服務友校」為宗旨，透過閱讀及相關活動，培養內外兼美的德光人。國一、國二、高一、高二學生參加，下學期舉辦。

網址：<https://goo.gl/VmjDRn>

路徑：德光圖書館→校內外比賽→創意說書比賽



- 4.文學之星：為鼓勵學生成為文學界的明日之星，凡校外報章雜誌投稿獲得刊登的作品，每 1 篇記小功 1 支。

網址：<https://goo.gl/1ae637>

路徑：德光圖書館→校內外比賽→文學之星



閱讀，是成長的開始，如同站在巨人的肩膀上往前看，
為我們開啟新世界的門窗，替我們培養跨世紀的生命品味。

四、**校內閱讀資源**

- 1.線上電子書：中文電子書

網址：<https://goo.gl/DvFeKu>

路徑：德光圖書館→電子圖書館→電子書



2.線上資料庫：包括 CEPS 中文電子期刊及 CETD 中文碩博士論文資料庫平台。

網址：<https://goo.gl/DvFeKu>

路徑：德光圖書館→電子圖書館→線上資料庫



閱讀，如同逛一次繽紛街市，能重新發現自己。

五、數位平台

1.翰林雲端學院：依據 108 課綱進行各學科單元教學錄影，目前擁有 5000 支教學影片及 900 支教學動畫，教師可於課堂中播放輔助教學，學生可於課前預習或課後複習，培養學生自主學習的能力。本校是用【TEAMS Pro】版本，非台南市教育局提供的免費【TEAMS Lite(簡單)】版，功能更加強大、豐富。

網址：<https://reurl.cc/62Aaqr>

路徑：德光首頁→數位平台→翰林雲端學院



2.Scholastic LitPro 英文閱讀檢測系統：全美國每年約有 4,000 萬中小學學生利用 SRI(Scholastic Reading Inventory)，測量學生在不同難度的英文文本上的閱讀理解能力。分兩部份：Litpro Test(Lexile 閱讀能力檢測)、Litpro Quizzes(讀本閱讀測驗)。主要提供給國一、國二學生使用。

網址：<https://reurl.cc/E7ORgR>

路徑：德光首頁→數位平台→Scholastic LitPro(英文閱讀檢測平台)



3.E-Testing 全民英檢練習+單字練習+多益練習：

網址：<http://tkgsh.dlife888.com/>

路徑：德光首頁→數位平台→E-Testing



4. CWT 中文能力檢定平台：

中文網址：<https://reurl.cc/YX0Eno>

路徑：德光首頁→數位平台→CWT 中文能力檢定平台



人生最美好的主旨和人類生活最幸福的結果，莫過於學習

德光中學圖書館閱讀推動相關訊息

2025.08.05.

德光中學為鼓勵學生多元成長，並協助學生爭取敘獎機會——國中部學生可累積「多元學習表現」中「獎勵紀錄」項目之計分，高中部學生可充實大學入學「學習歷程檔案」，因此特別制定相關獎勵辦法，請孩子和家長們仔細閱讀，並積極參與，以替自己生命歷程的成績單留下璀璨的一頁！

一、為鼓勵學生增進閱讀檢測的能力，各項獎勵方式及相關網址如下：

類別	項目	獎勵方式	敘獎單位
校內	英文閱讀檢測	<p>※以一學年為單位，每位學生記當學年最高級別的獎勵。</p> <p>1.Blue Certificate：頒發 Blue Certificate、記嘉獎 1 支。</p> <p>2.Red Certificate：頒發 Red Certificate、記嘉獎 2 支。</p> <p>3.Bronze Certificate：頒發 Bronze Certificate、記小功 1 支。</p> <p>4.Silver Certificate：頒發 Silver Certificate、記小功 1 支嘉獎 1 支。</p> <p>5.Gold Certificate：頒發 Gold Certificate、記小功 2 支。</p> <p>相關網址：https://goo.gl/DxqcsK</p> <p>路徑：德光圖書館→推廣服務→英文閱讀檢測 Scholastic</p>	圖書館
	中文閱讀檢測	<p>※通過本數採三年累進制，國中、高中分開採計。</p> <p>一星級：通過 8 本，頒發一星級證書、記嘉獎 1 支</p> <p>二星級：通過 16 本，頒發二星級證書、記嘉獎 2 支</p> <p>三星級：通過 26 本，頒發三星級證書、記小功 1 支</p> <p>四星級：通過 36 本，頒發四星級證書、記小功 1 支嘉獎 1 支</p> <p>五星級：通過 50 本，頒發五星級證書、記小功 2 支</p> <p>相關網址：https://reurl.cc/4gzaz2</p> <p>路徑：德光圖書館→推廣服務→中文閱讀檢測</p>	圖書館

二、為激勵學生對內及對外投稿的意願，各項獎勵方式及相關網址如下：

類別	項目	獎勵方式	敘獎單位
校外	校外報章雜誌投稿獲得刊登	<p>每 1 篇記小功 1 支</p> <p>(以中華日報副刊、人間福報等較知名的報刊雜誌為主，其他則由校方視刊物等級敘獎)</p> <p>相關說明網址：https://goo.gl/1ae637</p>	圖書館
	全國閱讀心得(限高中生參加)	<p>特 優：小功 1 支嘉獎 2 支</p> <p>優 等：小功 1 支</p> <p>甲 等：嘉獎 2 支</p> <p>相關說明網址：https://goo.gl/rQ3Nav</p> <p>路徑：德光首頁→數位平台→中學生網站(請詳閱校內說明頁)</p>	圖書館
	全國小論文(限高中生參加)	<p>特 優：小功 2 支</p> <p>優 等：小功 1 支嘉獎 2 支</p> <p>甲 等：小功 1 支</p> <p>相關說明網址：https://goo.gl/rQ3Nav</p> <p>路徑：德光首頁→數位平台→中學生網站(請詳閱校內說明頁)</p>	圖書館
外	青春博客來閱讀平台	<p>每通過 1 星級，記嘉獎 1 支</p> <p>每通過 5 篇文章送書一本，並頒發教育部、博客來</p>	圖書館

類別	項目	獎勵方式	敘獎單位
	(限高中生參加)	及學校共同認證的星級證書一張，徽章一枚，共計10星級。 相關說明網址： https://goo.gl/rMkW4v 路徑：德光首頁→數位平台→青春博客來 (請詳閱校內說明頁)	
校內	校內閱讀深耕獲得證書	中、英文分開採計，分別頒發證書 初階：嘉獎1支，贈書1本 進階：嘉獎2支，贈書2本 高階：小功1支，贈書3本 金質：小功2支，贈書4本 相關說明網址： https://goo.gl/u4RrTZ 路徑：德光首頁→數位平台→校內網路心得認證 (請詳閱說明頁)	圖書館

三、各項競賽相關注意事項：

項目	日期	參賽身分	說明
校內閱讀深耕中英文心得認證競賽	上學期學生上網撰寫時間： 新生 9/15~12/15， 舊生 6/1~12/15， 老師批閱最晚至12/25 ， 超過12/25未批閱完成的，歸入下學期認證計算。 下學期學生上網撰寫時間： 新舊生皆 為1/1~5/15， 老師批閱最晚至5/25 ， 超過5/25未批閱完成的，歸入下學期認證計算。	德光中學全體學生	1.全面使用網路認證 2.校內閱讀深耕中英文認證以一、二年級為主，三年級採自由參加
中學生網站全國閱讀心得	請在校內初審截稿日前將作品上傳至中學生網站，並繳交切結書至圖書館 上學期 9/1~10/5 晚上12:00止 下學期 2/1~3/5 晚上12:00止 (超過校內截稿日才上傳的作品，不列入該梯次參賽作品)	高中生 (班級要標明「S」(大寫)，科別要寫出「普通高中」)	帳號：學生自行設定 密碼：學生自行設定 學校代號：tkgsh123
中學生網站全國小論文	請在校內初審截稿日前將作品上傳至中學生網站，並繳交切結書至圖書館 上學期 9/1~10/10 晚上12:00止 下學期 2/1~3/10 晚上12:00止 (超過校內截稿日才上傳的作品，不列入該梯次參賽作品)	高中生 (班級要標明「S」(大寫)，科別要寫出「普通高中」)	帳號：學生自行設定 密碼：學生自行設定 學校代號：tkgsh123

四、華藝線上電子書：

- 1.可免費下載閱讀，路徑：德光首頁(下拉)→圖書館→電子圖書館→電子書。
- 2.可線上閱讀或下載借閱，期限為七天，到期後系統會自動收回，不必擔心逾期的問題，且書籍不占實體空間，若下載於平板還可隨處閱讀，可多加運用電子書資源。

相關網址：<https://www.airitibooks.com/>

五、德光圖書館閱讀地圖：

- 1.為方便讀者按圖索驥，圖書館特別製作「德光圖書館閱讀地圖」，以主題方式列出相關的網址與路徑，相關連結放置在「德光圖書館→讀者服務→閱讀地圖」。
- 2.在網頁上的閱讀地圖，只要「點選網址」，就可以直接進入相關頁面，請多加運用。

臺南市天主教德光中學閱讀深耕獎勵辦法

【970525 訂定 1030121 修訂 1120809 三十修 1140805 三十二修】

一、目的：

1. 開拓學生閱讀的範疇。
2. 培養學生閱讀的習慣。
3. 探索學生學習的潛能。
4. 累積學生知識的能量。
5. 提升思想與寫作能力。
6. 建立德光閱讀的風氣。

二、對象：德光中學全體學生

三、實施方式：閱讀後撰寫心得，通過評閱 4~6 分即可認證，分四級別，**採三年累積進級制**。

四、學生上網撰寫時間：上學期 **新生 9/15~12/15**，**舊生 6/1~12/15**，

下學期 **新舊生皆為 1/1~5/15**，敬請配合。

五、老師上網批閱時間：上學期**最晚至 12/25**，超過時間未批閱完成的，歸入下學期認證計算。

下學期**最晚至 5/25**，超過時間未批閱完成的，歸入下學期認證計算。

六、各級別認證標準如下，學生**作品一旦抄襲(含生成式 AI，如 ChatGPT)將無異議以校規論處**。

級別	中文認證標準	英文認證標準	認證說明						
初階	1.中文閱讀心得 國中部累積共計 5 篇、 高中部累積共計 3 篇。 2.經國文老師評閱 4~6 分。	1.英文閱讀心得 累積共計 3 篇。 2.經英文老師評閱 4~6 分。	1. 網路認證進入「閱讀深耕→網路認證」只要輸入「書名」、「作者」、「出版社」即可撰寫心得。 https://reurl.cc/9gnKX 2. 新生自 9/15 起始能進入網路認證投稿。 3. 心得字數：						
進階	1.中文閱讀心得 國中部累積共計 12 篇、 高中部累積共計 8 篇。 2.經國文老師評閱 4~6 分。	1.英文閱讀心得 累積共計 8 篇。 2.經英文老師評閱 4~6 分。	<table border="1"><thead><tr><th>國中心得</th><th>高中心得</th></tr></thead><tbody><tr><td>中文：每篇 300 字以上</td><td>中文：每篇 500 字以上</td></tr><tr><td>英文：每篇 60 單字以上</td><td>英文：每篇 150 單字以上</td></tr></tbody></table>	國中心得	高中心得	中文：每篇 300 字以上	中文：每篇 500 字以上	英文：每篇 60 單字以上	英文：每篇 150 單字以上
			國中心得	高中心得					
中文：每篇 300 字以上	中文：每篇 500 字以上								
英文：每篇 60 單字以上	英文：每篇 150 單字以上								
高階	1.中文閱讀心得 國中部累積共計 20 篇、 高中部累積共計 15 篇。 2.經國文老師評閱 4~6 分。	1.英文閱讀心得 累積共計 15 篇。 2.經英文老師評閱 4~6 分。	4. 網路認證經老師批閱達 4~6 分即可線上認證。評核 5~6 分者，其作品、分數和教師評語在「好文共賞」可點選閱覽。路徑：「德光圖書館→推廣服務→校內閱讀認證→好文共賞→選擇書名」 5. 同一本書僅做一次認證，同一套書亦只認證一本。 6. 可自行上圖書館網頁查閱班級(個人)認證資料，路徑：「德光首頁→數位平台→校內網路心得認證→認證作業系統→班級(個人)認證查詢」 7. 教師欲查詢當學期班級認證篇數，可循路徑：「德光首頁→數位平台→校內網路心得認證→認證作業系統→校內閱讀認證方式資料統計表(當學期)」						
金質	1.中文閱讀心得 國中部累積共計 30 篇、 高中部累積共計 25 篇。 2.經國文老師評閱 4~6 分。	1.英文閱讀心得 累積共計 25 篇。 2.經英文老師評閱 4~6 分。							

七、獎勵方式：中、英文分開採計，分別頒發證書

1. 初階：頒發初階證書、記嘉獎 1 支，贈書 1 本。
進階：頒發進階證書、記嘉獎 2 支，贈書 2 本。
高階：頒發高階證書、記小功 1 支，贈書 3 本。
金質：頒發金質證書、記小功 2 支，贈書 4 本。
2. 學生以**網路認證達 5~6 分**，圖書館**每學年度**會將作品彙整**製成電子書**；學生到達**金質獎**，圖書館會替該生將作品製成**個人電子書**，放置路徑：「德光圖書館→推廣服務→學生作品中」供大家觀摩。

八、本辦法由校長核准後實施，修訂時亦同。

學生版

 相關密碼

2025.08.05

項目	學生
翰林雲端學院 (德光首頁→數位平台→翰林雲端學院)	帳號：學號 密碼：身分證字號 (開頭英文字母大寫)
Scholastic LitPro 英文閱讀檢測 (德光首頁→數位平台→Scholastic LitPro)	帳號：學號 密碼：身分證字號 (開頭英文字母大寫)
E-Testing 全民英檢+單字練習平台 (德光首頁→數位平台→E-Testing)	帳號：學號 密碼：身分證字號 (開頭英文字母大寫)
CWT 中文能力檢定平台 (德光首頁→數位平台→CWT 中文能力檢定平台)	帳號：學號 密碼：身分證字號 (開頭英文字母大寫)
中文閱讀檢測 (德光首頁→數位平台→中文檢測系統)	帳號：tkgsh 學號 密碼：學號 (登入後可再自行更改)
校內網路心得認證 (德光首頁→數位平台→校內網路心得認證→進入寫心得連結)	帳號：學號 密碼：身分證字號 (開頭英文字母大寫)
中學生網站——全國閱讀心得寫作比賽 (德光首頁→數位平台→中學生網站)	帳號：學生自行設定 密碼：學生自行設定 學校代號：tkgsh123
中學生網站——全國小論文寫作比賽 (德光首頁→數位平台→中學生網站)	帳號：學生自行設定 密碼：學生自行設定 學校代號：tkgsh123
青春博客來閱讀平台寫作比賽 (德光首頁→數位平台→青春博客來)	帳號：學生自行設定 密碼：學生自行設定
電子書 ebooks (德光圖書館→電子圖書館→電子書)	*校內外皆可使用 *校外登入，請看 華藝電子書【校外】登入方式說明 
線上資料庫 databases	*校內外皆可使用 *校外登入： 帳號: tkgsh2025 密碼: 2025tkgsh 

學務處宣導事項

上放學接送路線

家長接送上下學，麻煩約定在崇學路、崇德路及崇善路口下車再步行入校，因為學校臨近道路較窄小，車子進入後會造成學生人車密集交會，嚴重影響上學交通安全及鄰近居民的進出！各路口會安排導護志工擋車入巷口，請配合引導。謝謝~

1

前門-崇善路口沿線下車-德光街【步行入校】



前門-崇學路口沿線下車-【步行入校】



135巷(58PASTA)-【步行入校】



後門



學校後門車流量大及本校20多台交通車入校臨停下車路線，為保護同學安全，請家長勿在此處臨時停車，請往前過天橋後50公尺路邊停車格才下車

校車門(開放至07:30)-游泳池旁下車-【步行入校】

放學放校車時間，不是坐校車的同學，嚴禁從此門進出!



崇德二街游泳池旁下車-步行入校，汽車嚴禁左右轉





交通安全

為了學生生命 safety 及校內停放空間不足，**學生禁止無照騎乘機車、未開放騎微型電動二輪車、僅可騎電動輔助自行車上學。**

騎腳踏車來校免費停放於校內腳踏車車棚。

1. 騎腳踏車一定要**戴安全帽**
2. **一律停放後門腳踏車棚**
3. 腳踏車上放學期間由**後門進出**
4. **嚴禁無照騎乘機車、未開放騎微型電動二輪車、僅可騎電動輔助自行車上學**



9

服裝儀容穿著規定

服儀規定穿著麻煩家長幫新生準備就緒，除了按照學校購買的制服體育服外，體育課容易流汗**可多帶一件體育服來更換**，襪子為學生款式**短筒白襪，長度包覆至腳踝**為了保護腳踝**不得穿隱形襪！**

另外為維持學生應有的氣質，**頭髮部分嚴禁燙染及怪異髮型；不得化妝，包含畫眉毛、穿戴耳環、耳針等。**

10



男生制服

女生制服

運動服

薄外套



學號繡制規定及顏色如下：

高中部- 113001(6碼)

國中- 1130001(7碼)

1、制服(夏冬季)、運動服及白色秋季外套：深藍色字

2、厚外套、毛衣：白色字

3、背心：繡學校徽章

制服(夏冬季相同)需於左胸前以藍色字體繡上校名(德光中學)及學號，體育服及運動外套需於右胸前以藍色字體繡上學號(不用校名)，冬季外套需於左手臂口袋上緣以白色字體繡上學號，冬季背心需於左胸前繡上學校徽章；冬季毛衣需於左胸前繡上白色字體繡上學號。

厚外套

厚外套(左側)

背心



毛衣



男生制服

女生制服

運動服

薄外套



學號繡制規定及顏色如下：

高中部- 113001(6碼)

國中- 1130001(7碼)

1、制服(夏冬季)、運動服及白色秋季外套：深藍色字

2、厚外套、毛衣：白色字

3、背心：繡學校徽章

制服(夏冬季相同)需於左胸前以藍色字體繡上校名(德光中學)及學號，體育服及運動外套需於右胸前以藍色字體繡上學號(不用校名)，冬季外套需於左手臂口袋上緣以白色字體繡上學號，冬季背心需於左胸前繡上學校徽章；冬季毛衣需於左胸前繡上白色字體繡上學號。

厚外套

厚外套(左側)

背心



毛衣



鞋子：制服搭皮鞋(亦彈性開放穿運動鞋)、**[白色或黑色]運動鞋**，不得穿帆布鞋、拖鞋、涼鞋。**受傷請至生輔組申請穿涼鞋證明。**

襪子：學生款示短筒襪純白色(可有小商標)，學生款示短筒**(長度包覆至腳踝)**目視可見，為了保護腳踝禁穿隱形襪或裸襪。穿運動服時及穿長褲時可以穿著黑襪；女生裙裝及國中男生短褲不行

皮鞋：黑色、圓頭、黑色鞋帶學生款示**(綁鞋帶)**，鞋跟厚度不得超過三公分



(任一種書包)

(學校工具袋)

上課**必須背學校書包**，餐袋等其它用品、雜物請**統一**放在**學校工具袋**，若書包及工具袋空間不足時，才可搭配非學校之手提袋。不可單獨只攜帶學校工具袋



手機使用規定

- 1、入校即關機。
- 2、於**早自修時間**，交給專門負責的學生，再集中統一存放於指定之保管櫃中。
- 3、手機於**放學**(含月考亦同)將手機統一發還學生。
- 4、在校期間如需聯絡家長，請到教官室借用電話，家長有急事，請撥電話**(06-2894560 #615)**至教官室聯繫。
- 5、**在校期間，禁止使用**，放學後可開機使用。**違反管理規定記警告乙次或可代替家長暫時保管 2週!!累犯則加重**

15



如何請假

缺曠課請假處理方式，如學生因事病故需請假，事假(附家長證明事)請事先辦理，病假(附就診收據)於返校**3日**內完成：

- 一、於學校網站學務處**下載假單**，填妥相關資料(假別、時間、班級、學號、姓名)家長簽名後
- 二、請同學拿給**導師簽名**
- 三、**送交至教官室**
- 四、約一週作業時間至網站**"線上查詢系統"**查詢學生資料缺曠情形，是否已登載完成。請家長注意小孩出缺席的狀況，避免留下曠課紀錄影響個人出缺勤。

16



假單自行列印

請至學校網頁！【學務處相關連結】

填寫請假內容→請家長簽章→請導師簽章→繳交到教官室→約一週作業時間，再至網站"線上查詢系統"查詢學生資料缺曠情形，是否已登載完成。



假單證明函

- (一)事假：必須事先請准假，並附有家長證明書，如為突發事故，應於當天早上九時前電告導師，否則不予准假。
- (二)病假：亦應於早上九時前電告導師，並於病癒返校上課三日內檢附醫院看診收據，辦妥請假手續，否則以曠課論。在保健中心休息同學，仍依規定完成請假，並檢附護理師證明。
- (三)喪假：附訃文證明
- (四)出國：檢附旅行社合約書或線上機票訂購資料或家長證明書



請假期限

- 1.應三天內完成請假手續。
- 2.逾越一日至三日內者，勞動服務乙次；三日以上至一週內者，警告乙次。
- 3.一週至兩週以內者，警告兩次；兩週以上不准假。

假單請保留一個學期
假單請保留一個學期
假單請保留一個學期，
至期末成績單發回無誤後即可丟!

19



假單送來約一個星期作業時間，一定要至線上查詢系統查詢是否曠課已準假!



20

如何查詢學生個人學習資料 (缺曠、獎懲紀錄、成績)



▶ 學校網站首頁、點選【線上查詢】

21



- ▶ 高中部畫面：
 - 帳號/學號欄輸入【學號】
 - 密碼欄輸入【身份證字號】
 - 身分證欄【空白無須輸入】
 - 驗證碼欄輸入【下方圖片碼】



- ▶ 國中部畫面：
 - 登入身份點選【學生/家長】
 - 帳號/學號欄輸入【學號】
 - 密碼欄輸入【身份證字號】
 - 身分證欄【空白無須輸入】
 - 驗證碼欄輸入【下方圖片碼】

23



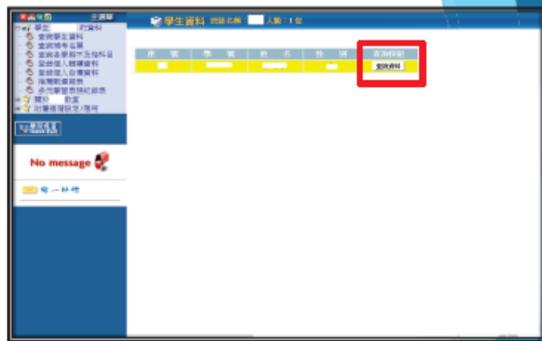
- ▶ 點選【線上查詢系統】
- 高中部點選【高中系統】
- 國中部點選【國中系統】

22



▶ 登入後，會顯示目前查詢那位學生姓名的資料，並點選【查詢學生資料】。

24



▶ 右邊頁面會顯示目前查詢那位學生的資料，點選【查詢資料】。

25



▶ 頁面上方會顯示查詢學生資料的欄位，獎懲資料即點選【德育獎懲】。缺曠請假資料即點選【缺曠統計】。

26



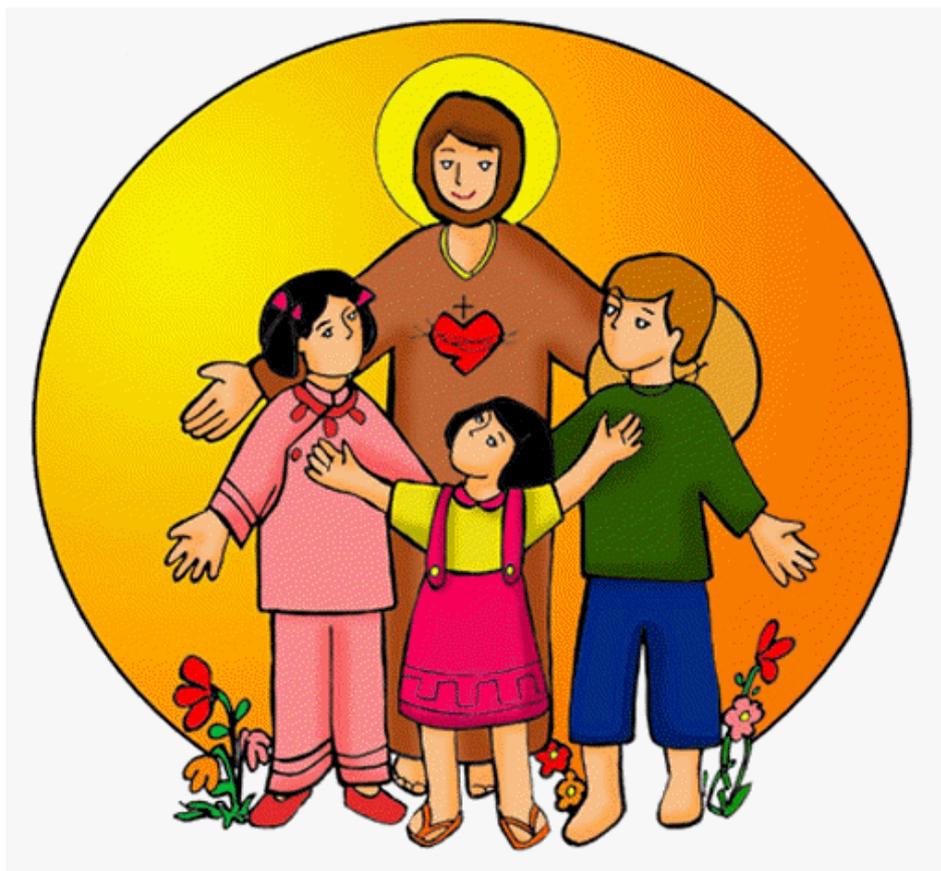
管樂團、合唱團招生



台南市音樂比賽特優第一名，代表台南市參加全國賽!!!認真參與者可得到志工時數(50小時)和校內獎勵!!

德光中學推薦與合作諮商院所

機構	電話	備註
衛生福利部安心專線	1925	24 小時免費專線
心理諮詢專線	06-335-2982	衛福部心理健康學習平台  心快活
臺南市政府衛生局	06-335-2982	
衛生福利部嘉南療養院	06-2795019	仁德區台南市裕忠路 539 號
春暉診所	06-269055	東區台南市崇學路 139-2 號
曙光角落心理諮商所	0978-909-965	東區龍山里崇明路 155 巷 4 號 1-2 樓
心家心理治療所	06-216-0959	東區大同里府連路 190 號之 2 (1、2 樓)
自然就好心理諮商所	06-275-2858	東區慶東街 214 號 1 樓
日安心理治療所	06-264-3939	南區夏林路 167 號 5 樓
欣悅診所	06-2616266	南區台南市新興路 159 號 1 樓
康舟診所	06-265-5345	南區台南市金華路一段 486 號 2 樓
寬欣心理治療所	06-251-0966	北區台南市育德一街 227 號 1、2 樓
上善心理治療所	06-237-5555	北區重興里林森路三段 77 號 2 樓
看見光亮心理諮商所	06-358-4327	北區海安路三段 985 巷 27 弄 13 號 1 樓
禾心心理諮商所	06-358-7725	北區台南市中華北路二段 80 巷 65 號
緩緩心理諮商所	0902-009830	北區臺南市北園街 124 巷 10 弄 64 號 2 樓
心物語心理治療所	06-302-5663	永康區東橋里東橋一路 530 號 1、2 樓
微笑永康心理諮商所	06-303-6421	永康區台南市東橋五路 77 號 2 樓
心寬診所	06-313-1212	永康區台南市中華路 245 號
安平心寬診所	06-297-3757	安平區台南市華平路 537 號
元品心理諮商所	06-222-9592	安平區台南市安平路 428 號 2 樓
看見愛心理諮商所	06-297-7769	安平區台南市永華二街 183 號 1 樓
這會心理諮商所	0918-071281	關廟區台南市南雄路二段 30 號



耶穌：讓孩子到我這裡來，我愛每個孩子



台南市天主教德光中學

台南市東區德光街 106 號

電話：06-2894560

<http://www.tkgsh.tn.edu.tw>