

目錄

高中家長手冊



頁次	內容
▶ 2	曉明女中歡迎您-校長致詞
▶ 3	好家園
3	她的名字叫曉明
7	校區平面圖
8	各處室職掌暨行政團隊
▶ 10	好事連連—曉園大事紀
▶ 17	好學習—教務處
▶ 25	好品格—學生事務處
▶ 31	好幸福—總務處
▶ 35	好心情—輔導室
▶ 41	好平安—宗教輔導室
▶ 45	好閱讀—圖書館
▶ 49	好感恩
49	家長會
51	愛心家長志願服務隊
▶ 52	好爸媽—親職大補帖
▶ 62	附件一：上、放學交通安全管制實施辦法
▶ 63	附件二：大學多元入學方案
▶ 64	附件三：升學考試介紹

曉明女中歡迎您

敬愛的家長：

非常歡迎您們加入曉明大家庭的行列。感謝家長的信賴，把女兒送到曉明來，我們將秉持最大的教育熱忱，給予您的女兒最整全的教育。

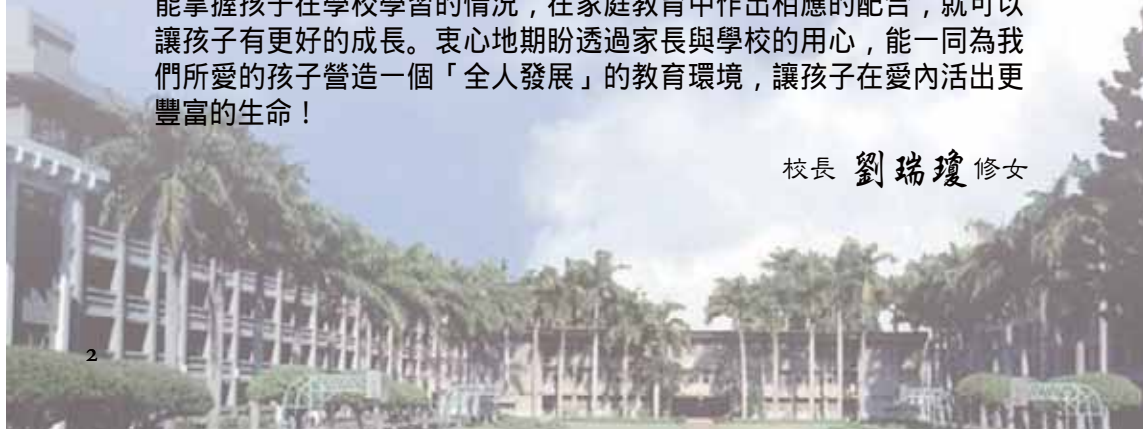
曉明是值得您信賴的教育園地。滿懷愛心的修女、師長，將本著春風化雨的情懷，與誨人不倦的精神，引領您的孩子探索知識，陶鑄人格；相信在修女、老師真誠的付出與愛心的教導下，您的孩子在德、智、體、群、美五育方面都能均衡發展，在曉園都能快樂學習，健康成長。

品德是完整人格最基本的要素。曉明重視「全人」的培育，講求學生身、心、靈的健全發展，注重品格的陶鑄，用心教育學生成為有為有守、人品端正、有愛心、能關懷、懂得感恩惜福的社會公民。希望曉明全體教職員工、學生、家長都能重視品格教育，教師以高度的教育熱忱，諄諄教誨；家長以身作則，做好家庭教育；學生自我要求、自治自律；各方面全體配合，才能使曉明人擁有良好的品格、端正的生活態度，知善、愛善、行善，使生命在愛內得到圓滿。

每個人都是天主因為愛而創造的獨一無二的寶貝，都有自己的特長，自己的生命價值。曉明疼惜每一個孩子，希望曉明人都能在求學階段，努力學習認識自己的特質、潛能與限度。知悉個人存在的價值，是尊重、珍惜上主所愛的獨一無二的我及完成祂所賦予的使命，而能自信地展現自我，充分地活出生命的意義，那才是曉明全人教育的落實。

父母的陪伴與關心，是孩子穩定成長的力量，希望孩子在曉明高中三年的學習生活，家長不要缺席，能把握機會，積極參與孩子在學校的每一個成長活動。也期盼家長與學校保持聯繫、密切合作，家長如果能掌握孩子在學校學習的情況，在家庭教育中作出相應的配合，就可以讓孩子有更好的成長。衷心地期盼透過家長與學校的用心，能一同為我們所愛的孩子營造一個「全人發展」的教育環境，讓孩子在愛內活出更豐富的生命！

校長 劉瑞瓊 修女



好家園 | 她的名字叫曉明



一、校訓

- 真 真誠立自我** 建立真誠無偽的人格，是做人的第一步。
- 善 善意待他人** 以無私的善意去關懷他人，是人性的自然願望。
- 美 美滿為極致** 無論是自立或者立人，都當以完美為終極理想。
- 聖 聖神又日新** 人力雖然有限，但藉著不止息的實踐，仍能無限接近完美，而顯發神聖的光輝。

二、曉明之星

Stella Matutina 這是「曉明之星」的拉丁文。

在黎明前最黑暗的一刻，曉明之星高掛天際，曉示黎明即將來臨，帶給人希望。

在救世主耶穌降生前的漫長等待時期，人們受到罪惡的束縛，如同生活在黑暗中一般。當聖母在人世間出現，協助耶穌完成救世的工作，使人重享天主的恩寵，以戰勝罪惡，無疑的，給生活在黑暗中的人帶來了喜訊與希望。因此，教會特別尊崇聖母為「曉明之星」。

聖母聖心修女會的修女創校時，以「曉明」為校名，是希望每位同學都能效法聖母的諸般美德，特別是如同她一樣，默默的奉獻自己，關懷人群，敏感到別人的需要，主動積極地幫助別人，消除黑暗、頹喪，帶來光明、希望。



好家園

天主是愛！在愛內活出更豐富的生命



三、曉明願景

天主是愛！在愛內，活出更豐富的生命。

學校願景：學校懷著對天主是愛的信仰，用心領導教育團隊，營造全人關懷的教育環境。

教師願景：教師秉持著天主是愛的信念，不斷提升自我學養，努力培育曉明人成為地上的鹽、世界的光。

家長願景：家長積極成為天主是愛的見證，無私的關懷孩子，與老師共同合作，成為孩子的生命楷模。

學生願景：學生領受到天主是愛的真諦，陶冶良好品格，願意勇敢承擔時代使命，成為世界公民。

四、飲水思源

• 天主教聖母聖心修女會

本校為天主教聖母聖心修女會所創辦。聖母聖心修女會是本國籍女修會，由法國籍衛宗藩總主教於西元1932年(民國21年)在中國瀋陽市創立。西元1948年(民國37年)大陸淪陷前夕，祁志英修女率部分修女、望會生陸續來台。

聖母聖心修女會為從事使徒工作的獻身生活修會，修女們誓發貞潔、貧窮、服從三願，本著效學聖母的純樸、謙遜與愛德精神，時時處處，在一切事上，尋求天主更大的光榮，並藉著祈禱與工作，一方面注意內修生活，致力於成聖自己；另一方面積極於福傳工作，透過宣講、服務及生活見證，向世人傳揚耶穌救世的喜訊，以貧窮與愛德作證天國。

聖母聖心修女會的修女們敏銳覺察時代與地方的需要，調整服務工作。創會之初，來臺之前，在瀋陽市及遼寧省各地從事堂區福傳、醫療、社會服務及教育文化工作。來臺迄今除堂區福傳及教育文化工作一直未中斷之外，四十年代，建立醫療服務；五十年代，增辦女子教育；八十年代之後，因應台灣社會老化，推動老人社會福利服務的志業。創辦曉明長青大學，承辦政府委辦的居家服務支援中心、老

人諮詢服務中心—老朋友專線、社區關懷站、日間照顧中心、樂齡學習中心，太平長青學苑，為年長者「在地老化」的世界趨勢提供最貼切的服務。九十年代，增辦婦女服務工作，成立婦女服務中心，為特殊處遇的婦女服務。

目前聖母聖心修女會的修女們除在臺中、高雄、嘉雲等教區，從事堂區福傳、教育及社會服務工作外，亦有修女在馬來西亞柔佛、麻六甲、金保及美國洛杉磯等地，為華人服務。

修女們奉行天主的旨意，努力推動各項服務志業，用心傳揚福音。希望在天主的恩佑，聖母的陪伴與引領下，修女們能全力完成修會的志業，以基督博愛精神，引領更多人尋到永恆的真理，在永恆的愛內，共創真善美聖的國家與世界。



五、曉明的誕生

民國五十年代，有感於台灣社會，普及教育，培育人才，實為刻不容緩的事。為提高國民素質，增加女子受教育的機會，祁志英修女商得聖母聖心修女會姊妹們的同意，復蒙教會神長之贊許，在虔誠全心信賴天主的助佑之下，毅然決然地克服萬難，為建一所女子中學而努力。為籌募建校基金，動員全會修女，分工合作，各盡其能，打字、油印、摺信、收集舊郵票、洗郵票、自己繪製書籤、裝封……，寄出一萬五千多封信給西德教友，透過外國神父向國外募款興學。經過一段時日的努力，各方熱心人士的回信及捐助的款項隨著時日累積而增加，而羅馬教廷、巴黎聖嬰會亦曾撥款支援曉明建校。

民國52年修會創辦的曉明女中終於誕生。首屆招生一百多人，三年後，增設高中部，民國62年，響應政府推廣職業教育的號召，又增設高級護理科，翌年六月改為護理助產合訓科；民國63年，為發揚正統音樂，淨化社會風尚，增設高、國中音樂實驗班；現在，高中部有18班，國中部有30班，(護理科已於民國79年停招。音樂班於101年轉型)，學生總數二千三百多人，專任教職員一百多人。由於校園氣氛，純樸篤實，師生相處，猶如家人，加上教學認真，學風優良，升學率高，穩健地建立起真淳美善的校譽，深獲各界肯定。



好家園

天主是愛！在愛內活出更豐富的生命



曉明多年來推動生命教育，實施環保教育、靈性教育，陶養學生珍惜生命、愛惜環境、感恩關懷、服務助人的情操，期能使曉明人在主的愛內，活出更豐富的生命。企望「曉明」在上主祝福之下，能日新又新，堅持教會學校辦學的理念，配合時代的脈動，不斷茁壯、成長、進步，以期達成聖母聖心修女會興教救國的使命。

六、曉明的辦學理念～身心靈兼顧的全人教育

「全人教育」是教會辦學的宗旨，曉明女中自創校以來，始終堅持「全人教育」的理念，致力於陶成身心靈健全的學生，造就宏觀氣度的公民。

學校努力營造「全人發展」的教育環境，無論教學、活動、體驗，正式課程、非正式課程或融滲課程、潛在課程，均以「全人教育」為出發點，力求孩子們身、心、靈的均衡發展。

在「全人教育」理念的引領下，修女及師長們以「愛」和「榜樣」帶領每一個孩子，將「教育」視為一項「以生命帶領生命」的神聖使命。期望每一個曉明人，都能在「愛」與「全方位學習」的環境中，快樂的成長，走出屬於自己的路，活出更豐富的生命。

期盼家長配合「全人教育」的理念，和我們一起為落實曉明願景而努力，引導我們的孩子締造更豐潤美好的生命，教導我們的孩子都能成為「懂得生活、熱愛生命、樂於付出」的曉明人！

校園地圖





好家園

天主是愛！在愛內活出更豐富的生命



各處室職掌與行政團隊

一、學校的活動與訊息

歡迎進入「曉明女中」網站 <http://203.72.96.2>

二、家長與導師的聯繫

(04) 2292-1175轉下列分機

- ◆ 高一 / 分機272
- ◆ 高二 / 分機273
- ◆ 高三 / 分機273
- ◆ 專任老師 / 分機270、271

三、學校各項事務支援單位／學校總機(04)2292-1175

服務項目	服務內容	協助單位	電話分機
教學事務	課程、教學、入學、學籍、獎學金、成績、教材、教室設備	教務處	121 131 141 151
學生事務	服儀、生活常規、交通安全、志工、體育、衛生、請假、缺曠、獎懲	學務處	221 231 241 251
繳費	繳費、校車、午餐、校服、書(背)包	總務處	321 341
輔導與諮商	學校生活適應、人際關係、學習輔導、生涯輔導、親子關係	輔導室	410 421 431 441
生命教育與靈性信仰	天主教的信仰與道理班、芥青會團體、生命教育正式與潛在課程	宗輔室	450 452

四、行政團隊

處 室	職 稱	姓 名	分機
校長室	校長	劉瑞瓊	102
	行政秘書	周惠敏	
教務處	教務主任	劉美嘉	110
	教學組長	戴慧玲	121
	教學副組長	蔡宜真	125
	教學副組長	柯幸君	125
	註冊組長	林倍賢	131
	資媒組長	洪建銘	142
	設備組長	鄭文杰	141
	實驗研究組長	蔡秉修	151
學務處	學務主任	黃建華	210
	訓育組長	李玉心	221
	體衛組長	曾秀菊	241
	生輔組長	洪梅菁	231
	生教組長	簡韻真	251
總務處	總務主任	劉碧昭	310
	庶務組長	孫正瑾	321
	文書組長	湯永春	331
	出納組長	陳曉茵	341
	其他庶務		322
	家長會・校友會		351
輔導室	輔導主任	王美玲	410
	輔導組長	楊靜芳	421
	資料組長	吳淳肅	431
人事室	人事主任	徐志平	380
宗輔室	宗輔主任	林益謀	450
圖書館	圖書館主任	官淑雲	460
學生宿舍	宿舍組長	吳淑敏	511 516

好事連連 | 曉園大事紀

教務 學務 輔導 宗輔 圖書館

新加坡南洋女中教育旅行



新生營



高一二家長會



- ◆新加坡南洋女中教育旅行
- ◆新生營
- ◆暑期服務學習
- ◆友善校園宣導
- ◆交通安全宣導
- ◆防災演練
- ◆游泳比賽
- ◆跳繩比賽
- ◆臺新書香交流
- ◆曉明文學獎
- ◆小論文寫作比賽
- ◆另類大隊接力比賽
- ◆體適能檢測

July

Aug

Sept

Oct

Nov

Dec

Jan

- ◆班級迎新
- ◆新生家長會
- ◆新生圖書館利用教育
- ◆興趣測驗、性向測驗

- ◆閱讀心得寫作比賽
- ◆日本國際教育旅行
- ◆高一二家長會

- ◆領導研習營
- ◆校慶運動會暨聖誕同樂會
- ◆報佳音
- ◆中青文創營
- ◆臺灣閱讀節



新生家長會



校慶運動會暨聖誕同樂會



領導研習營



報佳



好事連連 | 曉園大事紀

教務 學務 輔導 宗輔 圖書館

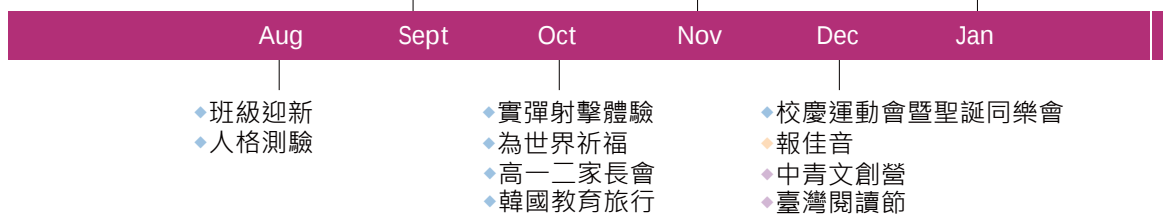
報佳音



校慶運動會暨聖誕同樂會



- ◆ISSC國際學生科學研討會
- ◆跳繩比賽
- ◆游泳比賽
- ◆防災演練
- ◆臺新書香交流
- ◆曉明文學獎
- ◆另類大隊接力比賽
- ◆小論文寫作比賽
- ◆體適能檢測



高一二家長會



跳繩比賽



高二

書展



世界書香日



成人禮



◆校園歌唱大賽

◆成人禮
◆書展、世界書香日

Feb

Mar

Apr

May

June

July

◆守齋與更新(二)
尋復活蛋
◆班際球類比賽
◆小論文寫作比賽
◆校園歌唱大賽
◆高二戶外教學
體驗之旅

◆社團成果發表
◆環保月活動
◆中台灣聯合文學獎



社團成果發表



班際球類比賽

好事連連 | 曉園大事紀

教務 學務 輔導 宗輔 圖書館

游泳比賽



校慶運動會暨聖誕同樂會



高三家長會



畢業感恩祈福禮



◆書展、世界書香日

◆畢業感恩祈福禮

Feb

Mar

Apr

May

June

July

◆多元入學輔導/模擬面試
◆守齋與更新(三) 尋復活蛋
◆小論文寫作比賽

◆中台灣聯合文學獎
◆環保月活動

◆指考
◆國際志工



多元入學輔導/模擬面試



守齋與更新(三) 尋復活蛋



國際志工

好事連連 | 曉園大事紀

年級	月份	教務處	學生事務處	輔導室	宗教輔導室	圖書館
準高一	7		新生營 暑期服務學習			
高一	8	校內數理科展	班級迎新	新生家長會 興趣量表、性向測驗		新生圖書館利用教育
	9	人文社會科展	游泳比賽、跳繩比賽 友善校園宣導 交通安全宣導 防災演練			
	10	國語文競賽	日本國際教育旅行 高一、二家長會			閱讀心得寫作比賽
	11	領導研習營	另類大隊接力比賽 曉明文學獎			小論文寫作比賽 臺新書香交流
	12	外交小尖兵全國賽	校慶運動會暨聖誕同樂會		報佳音	中青文創營 臺灣閱讀節
	1		體適能檢測			
	2		防災演練、校園歌唱大賽			
	3	上海教育旅行	班際球類比賽 班際健康操比賽		守齋與更新(一)、尋復活蛋	小論文、閱讀心得寫作比賽
	4		學生自治會正副會長選舉	選組輔導	祭天敬祖	書展、世界書香日
	5	藝文之美活動	社團成果發表 糾察選訓 環保月活動	袋鼠姊姊培訓		中台灣聯合文學獎
	6					
	7	STSY國際學生科學研討會				
高二	8	校內數理科展	班級迎新	賴氏人格測驗		
	9	人文社會科展 ISSC國際學生科學研討會 美國Ursulin Academy參訪	游泳比賽、防災演練、跳繩比賽			
	10	國語文競賽 韓國教育旅行	實彈射擊體驗 高一、二家長會		為世界祈福	
	11		曉明文學獎 另類大隊接力比賽 班際健康操比賽			小論文寫作比賽 臺新書香交流
	12		校慶運動會暨聖誕同樂會		報佳音	中青文創營 臺灣閱讀節
	1		體適能檢測			
	2		校園歌唱大賽			
	3		班際球類比賽 高二戶外教學體驗之旅		守齋與更新(二)、尋復活蛋	小論文寫作比賽
	4				成人禮	書展、世界書香日
	5		社團成果發表 環保月活動			中台灣聯合文學獎
	6					
	7					
高三	8		游泳比賽			
	9	人文社會科展、高二家長會		乾爹乾媽活動		
	10			大學學系探索量表施測		
	11		另類大隊接力比賽、體適能檢測			小論文寫作比賽
	12		校慶運動會暨聖誕同樂會			中青文創營
	1	學測				
	2					
	3			多元入學輔導/模擬面試	守齋與更新(三)尋復活蛋	小論文寫作比賽
	4					書展、世界書香日
	5		環保月活動			
	6		畢業感恩祈福禮		畢業感恩祈福禮	
	7	指考		大學選填志願輔導		

好學習 | 教務處



把每個孩子帶上來

學識深耕

透過課程教學與活動，有計畫的培育曉明人面對全球化的知識基礎與關鍵能力。

教務項目

- ★六年一貫的課程
- ★領導能力培養
- ★學習評量
- ★成績考查
- ★作業是學習的重要一環
- ★多元選修課程
- ★第二外語選修
- ★學藝活動
- ★補救教學
- ★其他



我該怎麼跟教務處的老師聯絡？



◎教學或測驗之相關問題，請跟教學組連絡(分機121-124)

◎成績計算或請領補助之相關問題，請跟註冊組連絡(分機131-133)

◎教科書、補充教材或科展之相關問題，請跟設備組連絡(分機141)

六年一貫的課程

國、高中課程的落差極大，是個長久存在的問題。隨著國中課程標準的修訂，更是嚴重。高中課程不論是深度或是廣度，都數倍於國中，所以，高中新生要費很長的時間，才能夠彌補這巨大的落差，部份學生甚至因為無法調適而放棄學習。

為了解決此一令家長憂心的現象，本校的六年一貫課程，一方面解決國、高中課程的落差問題，一方面整合國、高中的課程設計，使學習更趨完整，並有效率。具體做法的第一步就是利用高中新生營建立高中課程學習的正確態度，由學姊及文史科、數理科老師分別引領學生做必備的心理建設，其次，老師們透過自編教材，利用寒暑假輔導補充一綱多本的差異，和單一版本的不足，而免試入學同學也安排正式暑輔前的銜接課程。

為了因應學科能力測驗在高三寒假舉行，本校特別將課程與複習進度做適當的調整，以便在寒假以前能複習完學科能力測驗的科目。學科能力測驗的部份科目是高一所學，為了協助學生溫習日久生疏的科目，本校也利用週六上午為高三學生開設必要的複習課程。

領導能力培養

除了強化課業的學習，領導能力的培養也是提昇學生競爭力不可或缺的一環。為了培養學生領導技巧並了解服務的價值，以提昇學生自我成長及加強自治的能力，特別舉辦高中領導研習營。



學校有能力分班嗎？



一律採常態分班，直升的同學跟其他多元入學進入高中部的同學混合編班。



學校平日會辦理晚自習嗎？



曉明女中一切正常教學，國中學生晚間不留晚自習，高中學生可自願留校自習。基於校園安全及自律性等考量，晚自習只針對高中學生開放，不接受其他年級申請。



新的課綱對畢業學分的要求為何？



畢業之最低學分數為160學分，其中需含必修120學分成績及格及選修學分規定，因此必須特別留意每學年必修學分的及格率。



經過領導研習營的訓練，暑假的國中學藝營提供結業學生實習的機會。國中學藝營是結合各科教學，以科際統整和校外實察的方式所設計的一個多元學習的營隊。對國中部學生而言，是課程的綜合學習與驗證，對高中輔姐而言，則是領導能力的實習與考驗。

學習評量

1. 為使同學有效掌控學習成效：
 - ◎ 老師於日常教學中亦進行督促性之小考，成績與週考合計為平時成績。
 - ◎ 高中一、二年級每週安排一～二次週考，高三每天安排各科複習考。
 - ◎ 學期初發給整學期之週考時間表，同學可以依表列科目時間準備，週考考卷皆於考後一週內檢討完畢發還學生，請家長多予關心、督促。
2. 高中前十二名，頒發獎狀，以資鼓勵。班級則由導師頒發「進步卡」，以強化學生自我期許，力求進步。
3. 本校寄發之各項成績及通知，皆盼家長能親自過目，以期確實掌握令媛之學習狀況，因此請避免給予令媛私自蓋章之機會，以免錯失了解及輔導之良機。



考試缺考，該怎麼辦理補考；成績計算為何？



1. 若是週考或小考缺考，不用至教務處申請補考，計算平時成績時由任課老師

少計算一次。但任課老師仍保有要求學生補考該次考試的權利。

2. 若是重大考試缺考(如期中考、期末考等)

◎ 公假、喪假：事先至教務處申請補考，返校第一時間立即至教務處補考，成績依實得計算。

◎ 病假：教育部公告之重大疾病或持有公立醫院、教學中心之醫生證明者，返校第一時間立即至教務處補考，成績依實得計算。其它病假亦請於返校第一時間至教務處補考，成績計算為60分以下者，依實得分數計算，超過60分部分8折計算。

◎ 事假：事先至教務處申請補考，返校第一時間立即至教務處補考，成績計為60分以下者，依實得分數計算，超過60分部分8折計算。

◎ 缺考學生返校第一時間未至教務處補考者(即接獲通知，始完成補考者)，成績計算一律以60分計算，低於60分依實得分數計算。

成績考查

1. 高中成績考查辦法，請參閱學生手冊，茲節錄部分重要條文於本手冊，請家長參考。
2. 成績發佈前都會進行校對工作，若家長仍發現學生成績有錯誤，請隨時和教務處聯繫更正。

作業是學習的重要一環

1. 為達成更圓滿的學習效果，每一科目均有作業，但不一定是紙筆作業。有些科目會讓學生從事參觀訪問、討論、收集資料、實地考察等活動，再以報告、錄音帶或剪報等各項多元方式繳交作業，以激發學生更豐沛的思考力、創造力及組織力。
2. 本校在全人教育理念之下，對藝能科教學甚為重視，在符合學生能力的原則之下，要求學生將分內的藝能科作業依時繳交，或當場由任課老師驗收。
3. 為充分有效的達成學習目標，請各位家長一起督促令嫻用認真的態度親自完成每一份作業及檢討後的確實訂正，不抄襲、不假手他人，以免養成投機取巧、敷衍塞責的惡習。



高中學分的計算、補考、重修規定為何？



高中採學期學分制，上下學期平均為學年成績，學年成績及格即取得上下學期之學分。成績介於40-59分者，可參加補考，及格者則取得該科學分。補考後仍不及格者，可參加重補修。



針對學習優異的學生有哪些加深加廣課程可以參加？



有數理、英文等加深加廣課程。欲參加者需於上學期學期初申請及甄選，通過後安排於課後進行。



多元選修課程

105學年度起將已開發及規劃中之選修課程，其性質接近或彼此相關的課程加以整合，有系統的組織成具特別教育目的之學程，分別為「系統思辨學程、科技創發學程、跨界整合學程」，提供學生選課修習。各類多元選修課程將逐步分為「初階」、「進階」兩層次，規劃每週連堂兩節課，期望能於未來三年中，陸續開設完成。並透過學程的設置，將有助於未來學生適性揚才的探索、開發與專精，以求達成十二年國教的核心宗旨。

強化外語教學

1. 本校高中英語課程是結合英語課及英語會話課程。
2. 聘請多位優秀的專任外籍教師，擔任英語會話分組教學之課程。
3. 第二外語選修課程：
鼓勵學生建立良好的英文基礎外，能及早開始接觸第二外國語，學校開設課後選修，包含日文、韓文、越南文、德文、法文、西班牙文等初階與進階班，期許曉明人能培養全球化時代，與國際接軌的語文基礎。
4. 語文鑑定類課程：
(1) 全民英檢中級、中高級課程，106學年度於週三下午6:00-8:00進行每學期10次，共20小時的訓練課程，並不斷進行模擬測驗。
(2) 多益測驗課程



學生證不小心遺失，該怎麼補發？



請先至註冊組索取補發申請表，再請家長、導師簽名後至總務處繳費，送至註冊組繳回申請表即可。約1至2星期後可拿到補發的學生證。



校內績優獎學金該怎麼請領？



每學期於開學後3週，我們會將獲獎同學的名冊及獎金金額公佈在川堂佈告欄，同學需至註冊組領取收據交給家長簽名蓋章後繳回，學校約在四週後會將獎學金撥入指定之帳戶。

學藝活動

我們的教學理念是「生活即學習」。所以正課之外，常舉辦各式藝文活動或競賽，並於假期中舉辦營隊。將教室延伸至整個大自然，探討天文、地理、地質、生物及人類文明等領域。以培養孩子成為兼具自然、人文素養的現代青年。高中生有很多擔任領導工作的機會，盼望家長鼓勵令媛多參加各項活動，以便由其中獲取更豐美的果實。

補救教學

1. 學校教育著重在啟發學生發揮潛能，配合各種學藝活動，以加深加廣的教學活動設計，建構完整全人的學習領域，對一個學生的學習已足夠充實。
2. 為基礎較弱或學習較緩慢的學生，本校開設有補救教學，利用課餘時間實施。但要強調的是，補救教學有必要性，但卻不是每一個孩子都需要。學習過程中有高潮、低潮，若只是偶而表現不如意就緊張補習或因看見別人補習，自己也要補才安心，都是不智的。因為補習常帶給學生雙重負擔，在課程繁累，時間有限的壓力下，反而更陷入窘境，令孩子難以應付。
3. 如果學習上發現問題，最好先與任課老師聯繫，了解孩子學習狀況，了解問題所在，再採取解決方法，不宜把補習作為萬靈丹！



學校有開哪些課後補救教學課程？要如何參加？



只要申請的學生滿10人，每一科都可以開。欲參加課後補救教學的學生，請隨時至教學組登記，待登記滿10人後，教學組會馬上商請校內老師上課。上課時間：於課後進行，原則上每週一至二次。

note





其他

- 1.需要「在學證明書」者，以學生證影印即可，不須另外開立證明。
- 2.在校或畢業同學若有需要中英文成績證明書、英文在學證明書、英文畢業證明，可至教務處申請。
- 3.軍公教遺族或傷殘子女，申請就學公費補助，請持證明正本和影印本二份至註冊組辦理。
- 4.學生若更改名字、籍貫，請帶戶籍謄本一份、照片一張、家長私章到教務處註冊組辦理，以便報教育部中部辦公室更正學籍。
- 5.校內績優獎學金，開學3週後會將獲獎同學的名單及獎學金金額公佈在佈告欄。
- 6.身心障礙人士子女或身心障礙學生(領有身心障礙手冊)，申請減免學雜費，請持證明正本和影印本二份至註冊組辦理。



申請成績單，大概多久可以拿到？



若是中文成績證明，最快當天可以發出；若是英文成績證明，則需要三～五個工作天。



學生成績該如何查詢？



家長欲了解學生各類成績，請至本校網站 (<http://www.smgsh.tc.edu.tw/v6>) 校務系統 - 成績查詢，查詢學生成績。



學生基本資料有異動，該向哪個單位更正？



學生資料若有異動，請學生先跟各班導師做更正，再至註冊組更改資料庫之資料。我們每學期初也會讓學生確認基本資料。

好

學習 | 教務處

note



好品格 | 學生事務處



豐富多元的學習

品德涵養

個性與群性的發展，培養曉明人的愛與服務熱忱。

學務項目

- ★學生活動、社團指導，請與訓育組連絡(分機221)。
 - ★高中部獎懲、請假、偶發事件及校園安全，請與生活輔導組聯絡(分機231)。
 - ★校園環境整潔、體育活動、資源回收、衛生保健，請與體育衛生組連絡(分機241)。
 - ★學生請假相關業務，請與導師聯絡(分機272、273)。
 - ★宿舍業務：
 1. 7:30~17:00請與生活輔導組連絡(分機231)
 2. 16:00~21:30 請與宿舍值班台連絡(分機511)
- 學務處連絡電話04-22921175(分機231、233)



內化品格教育，營造友善校園

◇終身受用的生活教育

堅持正向管教，建立友善校園典範，透過合宜的生活規範，型塑曉明人應有的氣質。

- 1.勞動教育：掃地、拖地板、掃廁所、垃圾分類、資源回收，維護自己學習的空間。
- 2.重視服儀：指導學生學習生活禮儀，於適當場合穿著得宜，舉止得體，同學均能保持良好的儀態，散發出曉明人特有的氣質。
- 3.提倡禮貌運動：尊重師長、尊重同學、尊重自己、尊重鐘聲，養成良好的生活習慣。
- 4.辦理「生活榮譽競賽」，培養公德心與榮譽心，並重視學生自律能力，養成「負責」的態度。競賽項目有：校園美化、生活常規、整潔維護、垃圾分類、資源回收等評比。

◇凝聚全校共識的品德教育

經過全校教師的研習與討論，再進入學生班會與家長委員會，進行討論與票選，選出品德的六大核心價值－「尊重」、「負責」、「誠信」、「感恩」、「自律」、「簡樸」。

◇落實環保教育

學校數十年來，致力於落實環保教育，近年來更積極推動關懷生態的環境教育，屢獲環保署頒發績優肯定外，大部分學生也都能落實於日常生活體驗之中，無形中也為地球的永續生存貢獻一己的心力。曾兩次榮獲「綠色伙伴學校」掛牌、「環保有功學校特優」、「台中市低碳校園認證金牌」、「國家永續發展獎-教育永續發展獎」、「國家環境教育獎優等」等獎勵。



內化學生的品格教育，學校做了哪些努力？



1.以六大核心價值作為每週的中心德目，透過班會具體討論。

2.邀請專業人士於週會中分享人生經驗，如：亞都麗緻飯店-嚴長壽總裁談「你可以不一樣」、奧運跆拳道手-蘇麗文小姐談「打不倒的小孩」...等激勵孩子。

3.學生自治會從第21屆起，以六大核心價值作為年度工作宗旨，積極規畫相關活動。如：第25屆以「感恩」為宗旨，推動不抱怨運動，並於朝會中進行短劇演出，擴大宣導。第26屆則以「尊重」為宗旨。



學校利用那些體驗活動來落實環保教育？



1.配合節能減碳永續發展的環保理念，實施垃圾減量、全校禁用免洗餐具、

午餐團膳。

2.辦理環保活動：每年五月為本校環保月，辦理系列活動，如：專題講座、太陽能煎蛋、校園生態解說、校園生態寫作等。

3.培訓校園生態解說志工、推動校園生態解說活動，落實「生態關懷」行動。



◇積極推動服務學習

- 1.「服務學習」是現代教育的重要環節，目的在培養學生樂觀進取，積極奉獻，關愛社會的服務人生觀。學校志工服務分為校內各處室服務與校外服務。校外服務包括協助老人、身心障礙者、婦幼、社區、環保、醫療、非營利機構等服務工作，於98及100學年度榮獲教育部「全國服務學習創意競賽」特優獎。
- 2.99學年度起，每兩年辦理一次服務學習基礎及進階訓練，以輔助學生建立服務學習正確概念，目前轉型配合臺中市青年志工中心辦理志工培力訓練。



如何報名參加曉園服務學習課程？



- 1.可以到學務處生輔組詢問相關資訊，並且隨時注意校務通報和公佈欄。
- 2.學校為了鼓勵同學長期參與服務工作，訂有服務學習辦法，凡在校內志工服務均登錄於「服務學習歷程系統」中，高三畢業前彙整服務證明總表發予學生，一方面達到獎勵的功能，一方面又能成為其他同學的楷模。

落實校園民主，深化法治素養

◇強化自治概念

培養是非道德的判斷力，養成學生有自尊尊人、自治自律之處世態度，經由民主法治學堂競賽，激發學生對法制概念的重視，成為熱愛生命、樂於付出之社會公民。

◇成立學生自治會

學生自治會創立已邁入三十年，不斷改進並提升學生自治會功能。由高一推派代表，經全校學生直選會長與副會長，下設各工作小組。在自治會幹部的帶領下，發揮同儕間的影響力，以達成自律、自重的自治精神。

◇辦理日常生活表現、獎懲紀錄、出缺席紀錄。請參閱「學生手冊」相關規定。



如果學生違反校規而遭受懲處，有補救方法嗎？



行政懲處後，可依學生手冊「改過銷過實施辦法」辦理銷過。

激發學生潛力，發展校園特色

◇多元學習的社團活動

本校有30多個學術、體育、藝能等不同性質的社團。社團活動課程以營造多元學習環境及正當休閒活動為前提，使學生從參與歷程中，學習人際互動、協調溝通能力，培養社交禮儀及舒展身心。

◇辦理團體活動

- 1.園遊會：配合學校校慶，每五年辦理一次環保園遊會。
- 2.校園歌唱大賽：是學生課餘展現活力、適度紓解壓力的舞台。
- 3.畢業感恩祈福禮：以畢業生為主體，設計溫馨、莊重、回味無窮的流程，是一輩子不會忘記的美好回憶。
- 4.高二共融體驗營：結合生態知識與休閒旅遊的活動設計，讓高中學生能藉由班級的共融體驗，在晚禱中凝聚高度向心力，為前途而共同努力奮鬥。



學生如何申請社團？



學務處於暑假辦理「社團博覽會」，於暑輔最後一週選填社團志願，並在開學後公布。上課時間為週三第7節或7、8節。社團活動以學年為單位，新的學年可以申請變更社團。

鍛鍊強健體魄，維護學生安全

◇強健「學生體魄」

- 1.每學年均辦理體能競賽，如：游泳、籃球、排球、大隊接力、體適能競賽等，增強學生的體力與耐力。
- 2.辦理體適能檢測，並推動校園慢跑(走)運動、鼓勵騎腳踏車或走路上學(單趟超過20分鐘，可申請體適能參與獎章)。

◇學生體檢／保健工作

- 1.學生體檢如：體格檢查、視力保健矯治、外傷、運動傷害醫療、及團體保險等事宜。
- 2.學校定期於每週二、四12:50~14:00聘請醫生免費駐診。
- 3.本校倡導「三高：高蛋白、高維生素、高纖維素」、「三低：低鹽、低油、低糖」之健康飲食概念，因此未設福利社；外訂食物須向學務處提出申請。



◇提供設備完善的宿舍

- 1.提供學生住宿，並學習自我獨立、善用時間、適應團體生活並體會互相尊重的生活態度。
- 2.申請與管理辦法請參閱學生手冊或至學務處生輔組洽詢。

◇學校的門禁

學校嚴格規定：

- 1.學生到校後，需經導師及學務處簽章，換發外出證後，始可外出。
- 2.住校生未經宿舍核可，亦不得以任何理由私自於放學後離開學校。

◇訪客須知

- 1.家長應於傳達室辦理會客手續後，經傳達室告知相關處室或宿舍值班台，始得進入校園。
- 2.上放學家長接送：
若以自用車輛接送學生，請依據本校上下學交通管制措施，於指定位置上下車，以維交通順暢（請參閱第60頁附件一）。
- 3.住校生會客時間：週一至週四 17:20-19:00或21:00~21:20。

◇學生請假須知

不同的假別，辦理手續有所差異，請依「學生手冊」→學務處各項規定→日常生活輔導實施辦法→請假的要點，依規定辦理。

聯繫電話：高中導師辦公室
(04)2292-1175轉272、273



接到電話詐騙孩子在歹徒手上時，家長如何應對？



學生超過時間未到校時，導師會主動聯絡詢問、瞭解狀況，若懷疑為詐騙電話，請先向導師或學務處確認學生安全。學校也會讓學生親自與家長聯繫，讓家長安心。請家長熟記學務處電話：(04)2292-1175分機231、251。



家長於上課時間有急事如何與孩子聯絡？



- 1.可電話聯繫導師或學務處。
- 2.若親至學校，請於會客室稍候，由傳達室連絡導師或學務處協助處理。

◇電子產品的使用規定

- 1.手機：於每學年初統一辦理申請手續。為不妨礙學生學習，放學後始能開機，並請遵守校內行動電話使用規定。
- 2.其他電子產品：在特殊情況下，必須事先徵求任課老師同意才可使用。

◇高中學生特別需要的關注

- 1.高中學生社團參與較國中多，請多注意孩子在功課和社團的時間分配。
- 2.參與校、內外活動、比賽，應盡量保留資料、相片，以備未來多元入學管道所需。
- 3.攜帶手機到校，為防止影響上課秩序，且易引發學生交友等其他問題，所以請遵守校內行動電話使用規定。
- 4.網路是資訊的寶庫，但充滿許多陷阱，請輔導孩子正確選擇健康有益之網站，同時注意孩子網路上的動態(部落格、臉書)及合宜的用詞用字，以免觸法。尤其是網路交友，更應關心注意，避免孩子受害。
- 5.高中課業壓力較大，請多注意孩子的身心健康，關照其飲食與睡眠的充份與均衡。
- 6.其他生活規約，請參閱學生手冊，配合學校共同督促孩子遵守，以培育學行俱佳的女青年。



學生怎麼辦理請假？



每位學生於入學後均擁有一張請假卡，用罄可再至學務處領取。

- 1.病假者，務請家長在當天08：00前以電話向導師請假，請假單請家長親自簽章（請使用印鑑章），由學生於返校上課3日內請導師核章，再送學務處銷假。
- 2.事假務必事先辦妥核准手續。

好幸福 | 總務處



曉明人的第二個家

生活照顧

曉園寧靜優美、溫馨舒適、明亮整潔、安全衛生，是學生安心生活、學習的甜蜜家園。

食的方面

學生午餐採「團膳」方式辦理，由學校評選三家績優廠商輪流供應，每月更換一家，以達到口味輪替，確保學生用餐品質的要求。



團膳是否每位學生都要參加？是否有素食？



- 1.為培養學生團體生活與環保理念，所有學生都要參加團膳，團膳亦有提供素食。
- 2.父母自備便當或由家人送餐者，請於學期開始前提出申請。

衣的方面

學生制服、皮鞋、球鞋、泳衣等，已於新生入學報到時，洽請廠商到校統一套量，並於暑假輔導課前發給。學期中如另有需要時，可洽總務處或廠商申購。



若要增購制服、書包、手提袋、泳衣、襪子、皮鞋、球鞋如何購買？



- 請直接洽總務處協助代購或洽廠商購買。
- ◇制服：富華服裝(股)公司
電話：(04)2227-6600
 - ◇皮鞋：宏陽有限公司
電話：(047)863-215
 - ◇球鞋：富可鞋業有限公司
電話：(04)2312-0637
 - ◇制服學號：中美刺繡社
電話：(04)2296-6485



好幸福 | 總務處



住的方面

本校「至愛樓」，內有學生宿舍、餐廳、自修室、電腦教室、韻律教室、演藝廳以及活力創意中心等各項設施，可提供600餘位學生使用，歡迎洽宿舍登記使用。
宿舍專線電話：(04)2291-4234(請於下午4:00～9:30聯絡)。



如何申請住宿？



新生報到時即可辦理住宿申請，若開學後需住宿，可向學務處生輔組提出申請。



設籍臺中市可住宿嗎？



凡本校學生皆可申請住宿，申請住宿學生超過住宿名額時，則依路途遠近決定優先順序。

行的方面

新生入學報到時，可依需求申請搭乘校車，校車目前行駛市區、大甲、清水、彰化、南投中興、草屯、霧峰、坪林、東勢、豐原、潭子等20線，每學期依申請搭乘學生人數及分佈情形，調整行車路線、停站地點及票價。

有關校車行車路線，請上本校網站→校務系統→行政單位→總務處→公告事項→學生專車→路線及時刻表查閱。



搭乘校車如何辦理、如何計費？



1.新生於報到時統一辦理登記，之後每學期會調查辦理。

2.票價以學期為單位，依市區、中程、長程及學期日數各有不同，可洽總務處查詢。



搭乘校車，每個人都有座位嗎？



依各路線實際搭乘人數安排座位，人數超過視需要增加車輛。



可否辦理上午或下午的單程月票？



視各路線搭乘人數，如有空位得辦理單程月票。



可否跨線搭乘校車？



視各路線搭乘人數，如有空位得跨線搭乘。

校舍之籌建方面

多年來，由於熱心家長們的踴躍捐助，使得校園景觀以及各項校舍設備得以適時更新，提供了學生們優質的學習環境，除了感謝歷屆的家長外，也希望「前人種樹、後人乘涼」的優良傳統，能夠繼續傳承發揚，讓我們的孩子都能在最好的設備及環境下學習。



我認同學校辦學理念，樂意支持學校辦學，請問如何捐助？



捐款方式：

- 1.現金：請親自送交總務處出納組。
 - 2.支(匯)票：抬頭請填：曉明女中，支票請加劃橫線，並註明「禁止背書轉讓」字樣，親自送交或掛號郵寄總務處出納組收。
(支票得以一次開立多張支票，分期兌現之方式辦理。)
 - 3.匯款：戶名：財團法人台灣省台中市私立曉明女子高級中學，帳號：421-20-063047-8 華南商業銀行台中分行。
 - 4.郵政劃撥：戶名：台中市曉明女中；帳號：22557150。
 - 5.信用卡轉帳：請填寫「信用卡轉帳捐款授權書」(請上本校網站→校務行政→總務處→表單下載使用)，郵寄或送交總務處黃琪琇老師辦理。
- ◇所有捐款都會開立正式收據，可供抵稅。

好 幸福 | 總務處

我祈求力量；上主卻賜給我困難，使我變得強壯。
我祈求智慧；上主賜給我體力與頭腦，讓我去工作。
我祈求勇氣；上主賜給我危險，讓我去克服。
我祈求愛；上主賜給我受難者，讓我去幫助。
我祈求特別恩惠；上主只是賜給我機會。
所以我想要的，我一樣也沒得到。
但是我所需要的，我樣樣都獲得。



好心情 | 輔導室



陪伴妳找尋自己的星空

適性發展

陪伴傾聽，以心的對話引領孩子展開生涯探索之旅，找到屬於自己的小宇宙。

輔導年表

測驗實施

大學學系
探索量表

大學選填志願輔導
模擬面試
備審資料撰寫講習
多元入學說明會
乾爹乾媽活動
升學輔導座談

人格測驗

袋鼠姊姊培訓
學習輔導講座
大學甄選入學經驗分享

興趣測驗
性向測驗

選組輔導
學習輔導講座
高中職涯探索座談
大學校系宣導
生涯規劃課程
外考生輔導

高三

高二

高一

學生服務不斷線

大學校系介紹
大學參訪
大學校系介紹
暑期大學營隊
輔導專欄及刊物
學生生活手冊
生涯觀測站
個別晤談
小團體輔導
高中職涯講座

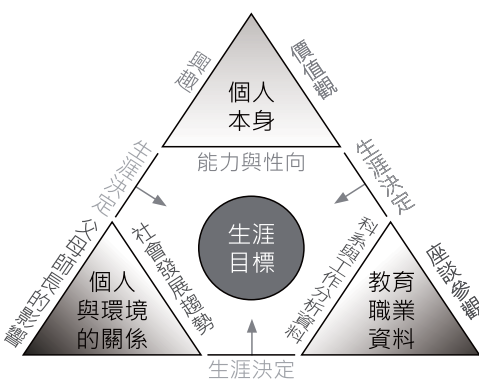
親職服務不斷線

家長進修資料
親職講座
愛心家長志願服務隊
家長諮詢

生涯規劃課程

針對高一同學進行生涯規劃課程，課程內容概要如下：

1. 知己 - 內在世界的探索：
幫助學生探索興趣、能力、價值觀、個性、人格特質等。
2. 知彼 - 學校與工作世界的探索：
增加學生對大學學群、校系及工作世界的認識，並了解社會組與自然組，在入學考試科目上的區別，以及各類組所屬學院、學系之介紹，同時提供「未來熱門行業」之資訊。
3. 抉擇與行動：
在「知己」、「知彼」後，學習進行選組決定。「抉擇平衡單」提供給學生理性思考的抉擇。
4. 大學學群認識：
依據教育部統計處所公佈之十八學群的分類，提供相關資料，幫助學生能夠瞭解學群之間的異同及特色。
5. 自傳與讀書計畫的撰寫。



高中生的生涯規劃模式

(資料來源：金樹人《生涯發展與輔導》)

測驗實施

- ◇高一：實施「多元新編性向測驗」及「大考中心興趣量表」，協助學生探索並了解自己的潛在能力及興趣，以做為選組之準備。
- ◇高二：實施「人格測驗」，增加學生了解自己個性的機會。
- ◇高三：實施「大考中心大學學系探索量表」，提供學生選擇校系之參考。

大學校系介紹系列活動

◇大學參訪活動

配合各大學自辦之校系博覽會，帶領學生實地參訪大學，目前辦理的有「台大杜鵑花節」、「政大包種茶節」。



孩子在學期間做了一些測驗，可以如何應用？



孩子完成測驗後，待送回測驗出版社進行讀卡、報表列印等作業，輔導老師會進行團體測驗解釋，讓孩子透過測驗，更認識自己，亦做為生涯抉擇的參考工具之一。但需特別注意的是，每個測驗都可能有誤差，其結果也不能做為生涯決定的唯一指標。



◇國內大學校系介紹

安排大學校系到本校對學生宣導，增加認識大學校系機會。

◇留遊學講座

邀海外知名大學，到校進行校系及招生方式說明。

◇暑期大學營隊

為增加高中生對大學校系的認識與了解，積極鼓勵學生報名參加大學校系研習營，以了解該校系之所學及特色，供作生涯抉擇之參考。



如何得知暑期大學營隊的消息？



輔導室會依據各大學來文，陸續將營隊訊息公告於輔導室網頁上，屆時同學們可根據個人興趣選擇參加。

生涯與學習講座

◇升學輔導座談

學期初，邀請大學校友學姊至高三各班進行座談，分享其學測與指考準備方法，以及大學生活和生涯抉擇之經驗；在學測後，邀請表現優異的學姊舉辦「滿級分經驗分享」講座，希望對學妹的學習有所幫助。

◇班級輔導座談

依班級需求至各班進行輔導座談，主題包括「時間規劃」、「壓力調適」、「情緒管理」、「考前最後衝刺之準備」等。

◇高中職涯講座

配合各項專案計畫，不定期規劃生涯專題講座，例如邀請在各行各業表現傑出之校友，返校分享求學及生涯歷程。

資料/資訊提供

◇生涯觀測站

提供各學群之簡介資訊；在輔導室陳列各大學校系簡介、升學輔導書刊；並收集彙整歷年學姊參加指定項目甄試的備審資料、考古題、榜單，鼓勵同學參考查詢。



生涯觀測站的資料能外借嗎？



歷屆學姊們參加指定項目甄試的考古題都分類置於輔導室/多元入學網頁，可直接下載參考；至於備審資料，為了表示尊重以及隱私安全考量，限於輔導室內查閱參考，亦不開放影印及照相。

大學多元入學方案輔導

1.甄選經驗分享

邀請當年度參加甄選入學，並已提前完成升學之高三學姊分享自己在高中的學習與生涯準備之經驗。

2.多元入學說明會

3.模擬面試

4.指定項目甄試指導

接受諮詢、自傳等備審資料、小論文書寫與面試指導等。

5.大學選填志願輔導

在指考結束後，舉辦「選填志願輔導說明會」協助學生作最理想的志願選填。



如果想知道更多升學資訊，可以參考哪些網站呢？



- (1)漫步在大學 <http://major.ceec.edu.tw/search/index.asp>
- (2)大學入學考試中心<http://www.ceec.edu.tw>
- (3)大學甄選入學委員會 <https://www.caac.ccu.edu.tw/cacportal/index.php>
- (4)大學術科考試委員會<http://www.cape.edu.tw/>
- (5)大學網路博覽會 <http://univ.edu.tw/>
- (6)大學選校互動系統 <http://cnt.heeact.edu.tw/>
- (7)聯合新聞網-校園博覽會<http://mag.udn.com/mag/campus/>



目前的大學多元入學方案究竟為何？



簡單來說，大學多元入學方案分為「甄選入學」以及「考試分發」兩大類，詳細流程請參考附件二。



學測？指考？實在分不清楚耶！



為了鑑別考生的學科能力，大考中心推出了幾種功能不同的測驗：學科能力測驗、指定科目考試、術科考試等統一考試。詳細考試介紹請參考附件三。



個別及小團體輔導

◇諮商晤談

經統計本校以「升學、學習」問題居首位，其次為「人際」，學生主動求助意願高，我們亦很積極為學生提供個別晤談之服務，以解決學生之學習困擾。安排個別晤談的時間，原則上以早讀、午休或自修課為優先考慮，視情況需要可與輔導老師協安排放學後時間(17:00-17:30)

◇乾爹乾媽活動

高三是驗收學習成果及考驗壓力調適的一年，暑期中，輔導室即向高三同學宣導乾爹乾媽活動，同學可依自己之需求意願，選擇學校老師擔任其乾爹(男老師)或乾媽(女老師)，希望陪伴並協助高三學生在學習、生活、心理健康等方面之適應，而能有效因應升學壓力。

◇袋鼠姊姊(同儕輔導)

具備助人特質或對助人工作有熱忱，想自我成長的同學，可在高一參加「袋鼠姊姊」培訓，成為袋鼠姊姊，高二時陪伴並協助國一學妹適應新環境，協助國三學妹壓力調適及學習輔導。



孩子想和輔導老師晤談，可以怎麼做呢？



可直接找班上的輔導老師安排晤談時間，或從輔導室資料櫃領取「晤談申請單」，填畢交給輔導室老師，即可進行安排。

刊物及專欄

◇專欄

透過定期出刊「輔導園地」、「生活小芽」等專欄，讓孩子認識更多正確的心理衛生知能，並檢視自己的學習、生活態度。

◇學生生活手冊

每學期依據學校行事曆編輯而成，幫助學生養成訂定讀書、生活計畫之習慣，進而培養自治自律之精神。封面、內頁短文以及插畫都是孩子們的作品，不但讓學生更有歸屬感，也是另一個多元發展的舞臺。

好心情 | 輔導室

◇輔導刊物：曉學堂大學問

輔導室視需要不定期發行各種刊物，99年首度邀請高三學生分享高分考upper想大學的秘訣，印製為「曉學堂大學問—學習篇」，獲得師生的正面迴響。之後以「精彩過生活」做為主題，除了學習方法外，更加入社團、校內外活動等多元參與，以及校園生活的分享。

親職教育/家庭教育

◇家長進修資料

在每次定期評量後，隨成績單一同寄發。內容主題搭配親職講座或時事，精選優質文章以提升親職知能，請家長務必撥冗閱讀。

◇親職講座

輔導室每學期至少辦理一場親職講座，邀請親職專家主講，並不定期辦理成長團體或讀書會，協助父母自我探索與成長，提供家長現代教育新知與輔導知能，促進和諧的親子關係。

◇愛心家長志願服務隊

由家長組成，協助學務處上放學導護工作、圖書館圖書整理、輔導室、保健室等單位之志工，並協助推動本校親職教育工作，成立至今頗受好評。

◇家長諮詢

針對學生問題，輔導室會主動與家長聯繫，另外也歡迎家長與輔導老師聯絡，共同關心您的孩子。



想加入愛心家長志願服務隊，該向誰報名？



每學年初孩子會將愛心家長志願服務隊報名訊息帶回家，即可把握機會報名參加，或洽輔導室(04)2292-1175分機412。



如果想和輔導老師討論孩子的狀況，如何諮詢呢？



可先利用電話和輔導老師聯繫，必要時可再另約時間到校，當面進行諮詢。請務必留下您的姓名與聯絡方式，輔導老師們才能夠更聚焦、更即時地針對問題進行處理和回覆。

好平安 | 宗教輔導室



為一生做準備

生命洗禮

以三年一貫的生命教育全人倫理課程，培養身心靈完整的人格，航向生命旅程。

生命教育非正式及潛在課程

◇ 每一天

- 1.心靈的清泉：為每一天開始的祈禱。
- 2.午間飯前禱：感謝為你我準備午餐的所有人，要謝的人太多，一起謝天吧。

◇ 每一週

- 1.帶領仁愛幹部，每週三協助仁愛基金捐款，我們的仁愛基金每年幫助50個慈善機構及本校學生家庭陷入困境者。
- 2.每週有一次芥子青年會的聚會。另有小光鹽道理班。

◇ 每一月

- 1.邀請學生參加彌撒。
- 2.心泉海報佈告欄提供學生精神食糧。



心靈的清泉是甚麼？



每週由一個班級負責撰稿播音，於每天早上7:25帶領全校師生沉澱心靈與祈禱。



什麼是仁愛基金？



每週班會由仁愛股長收集同學節省下來的零用錢，自由樂捐匯集到宗輔室去幫助人。

好平安 | 宗教輔導室

◇每一年

- 1.國一參加心靈饗宴(一)；國、高一參加祭天敬祖。
- 2.國二參加心靈饗宴(二)；國、高二參加為世界祈福、高二參加成人禮。
- 3.國三參加聖愛共融營；國、高三參加畢業感恩祈福禮。
- 4.每一年全校師生都可以一起追思已故的師長親友、參加校慶感恩祭為學校生日慶生吃蛋糕、聖誕節慶活動及報佳音、四旬期 - 守齋、更新、行愛德及復活節尋蛋活動。
- 5.來這裡能買到特別的卡片、借到曉明人歌本、靈性成長的書籍、還有找到可以談心的老師和修女。
- 6.愛心匯集到宗輔室，如義賣、stella禮盒、告訴我們你的祈禱意向、寫一封給天父的信，也可以來這裡當志工。



什麼是芥子青年會？



提供同學認識天主教信仰的機會並陪伴同學靈性成長的團體。



什麼是彌撒？



天主教信仰最隆重的感恩祭大典。



什麼是心靈饗宴？



國一二的暑輔期間，安排「e世代的朋友」、「最美麗的故事」兩種課程，幫助孩子認識天主教學校的文化。



什麼是成人禮？



高二下為每班一梯次至聖愛山莊舉行一天半的成人禮，第一天晚上邀請家長出席共同主持。



什麼是國三共融營？



國三上學期每班一梯次至聖愛山莊舉行一天半的共融營，促進班級的團結、和平及愛的班級輔導活動。



如何為孩子祈禱？



可以將您的祈禱意向告訴宗輔室老師、修女為孩子們祈禱。

宗輔室電話：(04)2292-1175
分機450、452、453



夢想起飛



為什麼天主教有祭天敬祖活動？



天主教是個尊重本土文化的信仰，允許拿香祭天敬祖，表達對祖先的追思與感恩。



什麼是四旬期、復活節？



復活節為紀念耶穌被釘十字架死後第三日復活，是天主教信仰最大的節慶，提醒我們必須時常更新生命。約在復活節前40天 (即四旬期) 我們會守齋、祈禱、行愛德、克制己慾、關懷弱勢。



什麼是將臨期、聖誕節？



聖誕節是慶祝耶穌誕生的節日，每年聖誕節前我們以活潑生動的報佳音將耶穌誕生的好消息告訴所有的人。在聖誕節前四週除了外在的聖誕裝飾外，我們也預備心靈迎接耶穌的誕生，稱為將臨期。



生命教育全人倫理課程

每週安排一節生命教育課程。主題如下：

國一：探索生命、欣賞生命、做我真好、我是倫理人、生命的更新、身體之愛

國二：立志做環保人、應變與生存、如何做選擇、資訊媒體與生活、關懷邊緣人、生於憂患、服務的人生觀

國三：敬業樂業、聖愛共融營、和好人生、出色的曉明人、民主人的素養、宗教信仰與人生、感恩中尋求力量

高一：做人真好、真我假我、良心的培養、家庭倫理、人活在關係中、服務與領導

高二：環境倫理、生活環保、永續發展與簡樸生活、全球弱勢關懷、個人成長與全球視野、全球的未來與希望

高三：相信就有力量、博愛與慈悲、全球倫理與宗教、生命倫理



生命教育全人倫理課就是宗教課嗎？



生命教育課不等於宗教課。本校是臺灣生命教育的發源地，課程內容累積數十年，涵蓋對生命的終極關懷、道德思考的倫理抉擇、人格統整與靈性發展等。宗教的部分則屬於「對生命的終極關懷」範疇。

好閱讀 | 圖書館



閱讀，啟動幸福

閱讀增能

閱讀是穿梭時空的任意門，與世界接軌的知識之鑰。

借閱服務

◇館藏

本館目前館藏圖書約60000冊、期刊約200種、DVD約3000支，以支援教師教學及學生學習為服務宗旨。

◇開館時間

週一～五：8：10～17：30
寒暑假：另行公告

◇每生借閱冊數及期限

圖書：5冊，借期14天。
過期雜誌：5冊，借期6天。
得辦理續借1次。

◇服務對象

本校教職員工生及志工家長。



如何查詢圖書館有哪些圖書或影片？



請到曉明女中圖書館首頁，點選圖書及影片查詢，即可同時查詢圖書或影片目錄。查詢有問題歡迎參閱網站的讀者服務，或來電。本館服務分機462或463。



借了圖書，還可以借雜誌嗎？



每生可同時借閱5本圖書、5本過期刊物。(當期限館內閱讀)

好閱讀 | 圖書館



DVD、報紙可以外借嗎？



DVD 提供教職員工及志工家長外借。學生則可利用自修課或週六到館閱覽；報紙則可影印參考，不外借。



可否推薦購買圖書、期刊、DVD？



本校教職員工生可透過圖書館管理系統推薦書刊及DVD，請上圖書館首頁→館藏查詢系統→登入→網路薦購。



學生如何修改讀者登入密碼？忘記密碼怎麼辦？



本館圖書資訊查詢系統為對外開放之系統，唯本校師生可藉由讀者登入查詢個人的借閱狀況。學生之借閱證號為部別代號（國中為J，高中為H）及學號，例如高中部（代號H），學號000123，則其借閱證號為H000123，密碼為身分證字號，同學可登入後修改密碼。並建議鍵入email帳號，方便圖書館各項服務通知。忘記密碼則請到圖書館服務台處理。

閱覽服務

閱讀豐富孩子的視野，讓孩子看見自己，閱讀全世界！本館雙週出版大視界、每月出版館訊，延伸學科閱讀並豐富多元學習。每日在圖書館網站提供當日焦點新聞及藝文活動消息，讓孩子輕易的與世界接軌！

◇書展及班級讀書會

配合推廣閱讀活動，每年四月舉辦書展，是個質優且深受師生喜愛的閱讀推廣活動。而獨樂樂不如眾樂樂，由各班導師及圖資股長帶動全班推動班級讀書會，配合使用「愛的書庫」書籍，班級共讀蔚為曉園另一閱讀風氣。

◇曉明「百閱登峰」

為帶動曉園「喜閱」風氣，厚實曉明人豐富的內涵、拓展開闊的視野，與教務處合作推動百閱登峰閱讀認證，閱讀書目以各學科學習延伸為主。

國中三年達成至少25本指定閱讀書單之認證，高中三年繼續另一階段25本指定閱讀書單之認證，凡達25本認證通過則頒發「喜閱獎狀」一只。以六年一貫施行，凡累計達成100本者頒發「百閱登峰獎章」以資鼓勵。



◇愛的書庫

由本館向財團法人閱讀文化基金會申請成立愛的書庫，為該基金會第一所以「國中以上」為主要服務對象的書庫。目前共**187**箱藏書，每箱或為**40**本或為**20**本，推動班級共讀。以曉明女中師生為最主要的服務對象，並推及全國中學和民間團體。愛的書庫位於志潔樓四樓，每週一、二、五上午開館。



如何登入「百閱登峰」？



可透過曉明女中網站或曉明女中圖書館網站直接連結。
網址：<http://www.smgsh.tc.edu.tw/readclub/>



移動城堡服務時間及地點為何？



週一至週五
早上9:00~11:00
下午14:10~16:10
地點在高一丁前的Stella Window



如何參與「百閱登峰」認證活動？



凡本校學生，由百閱登峰首頁可使用帳號登入，點選「顯示可認證」書籍→點選「欲認證書目」→點選「悅閱欲試」，即可闖關認證。



如何取得「喜閱獎狀」及「百閱登峰獎章」？



閱讀認證通過各級數認定本數達**25**本者，可到百閱登峰首頁—「閱讀寶盒」下載認證申請表，經圖書館認證核可後，向教務處教學組提出申請「喜閱獎狀」一只。認證通過累積達**100**本者頒發「百閱登峰獎章」一只。



如何查閱「百閱登峰」的書目？



點選百閱登峰認證系統之「百閱書目」，點選「全部領域」可以看到各學科領域的書目，並可閱讀該書簡介，甚至連結到本館館藏系統查閱該書館藏狀況。



如何借用「愛的書庫」？



各班借書請導師向圖書館申請帳號後，由圖資股長負責到志潔樓四樓愛的書庫辦理借還書作業。書庫開館時間為每週一、二、五上午開館。

好閱讀 | 圖書館



怎樣才能參加全國閱讀心得寫作比賽？怎樣才能參加全國小論文寫作比賽？



教育部規定閱讀心得各校投稿篇數為高中部班級數的二倍，小論文投稿篇數則等於班級數。目前，閱讀心得由高一代表參賽，每梯次參賽作品由高一各班國文老師推薦；小論文則與人文社會科作業比賽結合，參加比賽取得參賽資格後始得代表參加全國小論文寫作比賽。



雲端書架和雲端書櫃提供的服務有何不同？



雲端書架：提供本館購買之電子書、部份本館自製電子書、其他免費電子書連結等，系統可依書名查詢。
雲端書櫃：主要蒐集本校及本館自製之電子書，舉凡校訊、畢業紀念冊、學生作品集、活動剪影等，系統可提供全文檢索，是書櫃最吸引人的地方。

資訊服務

本館提供豐富的網站資源，線上提供教師推薦好書好文、館藏導讀。典藏期刊提供目次服務、部分圖書提供目次服務，延伸館藏資源豐富孩子延伸學習。館藏四種資料庫、天下知識庫、並廣蒐線上免費資源，購置電子書、設置雲端書架及書櫃等，豐富多元的資源，讓孩子輕易的立足曉明放眼世界。

圖書館網站之「筆耕天地」為喜歡文創同學的豐富園地。「筆耕天地」蒐集「曉明文學獎」、「中臺灣聯合文學獎」比賽辦法、「全國高中小論文」及「閱讀心得寫作」比賽辦法及參考範例、本校特約作家簡介等。另首頁最新消息的地方也不定期的公告各類文學創作比賽資訊，圖書館網站是您學習的好幫手，歡迎多加利用。



何謂「期刊目次」查詢？



學生透過圖書館首頁之「期刊目次查詢」可查詢本館典藏期刊的目次。查詢到目次後可請圖書館老師協助取得正文，藉以豐富研究報告內容，完成小論文或其他作業。



何謂「館藏夯期刊目次」？



「館藏夯期刊目次」為本館自網路蒐集連結之本館未納入典藏之期刊目次，透過「館藏夯期刊目次」可閱讀本館訂閱之熱門期刊的目次，歡迎多加利用。閱讀時請登入帳號。

好感恩 | 家長會



曉園永遠的教育夥伴

支持協助校務推動與發展，但不干預校務行政。

家長會

◇成員：

每一位家長均為家長會的成員。

◇編制：

- 會長：全校一名。
 - 副會長：每年級各一名。
 - 常務委員：每班至少一名。
 - 委員：每班若干名。
- 共同組成「家長委員會」。
- 「家長委員會」的任務：
1. 作為班上家長與校方連繫溝通的管道。
 2. 配合學校推展各項校務及活動。
 3. 在校務上給予學校建設性的建議，以健全校務發展。
 4. 連繫家長籌措建設經費，協助學校各項建設，嘉惠學生。



家長會有定期開會嗎？



1. 高國一新生家長會：八月召開。
2. 高國三家長會：上學期期初召開。
3. 高國一、二家長會：上學期期中召開。
4. 家長委員會：原則上每年9月召開一次；若有特殊需要，再另行召開會議。
5. 家長會各項工作推展，由家長會秘書及家長會工作小組負責辦理。

好 感恩 | 家長會

◇ 期盼：

1. 借重家長的專才經驗來指導學生探索生涯規劃及模擬面試等，期使學生能找到符合志趣的道路，並在甄選面試時，獲得優異的成績，另更期待家長的付出與關懷，共同參與家長會各項工作，並分享子女成長的喜悅。
2. 多年來，由於熱心家長們的踴躍捐助，使得校園景觀以及各項校舍設備得以適時更新，提供了學生優質的學習環境，除了感謝歷屆的家長外，也希望「前人種樹，後人乘涼」的優良傳統，能夠繼續傳承發揚，讓我們的孩子都能在最好的設備、環境、師資及關懷下，完成中學的教育。（建校基金郵政劃撥帳號：22557150；戶名：台中市曉明女中）。

* 所有捐款均將開給收據，以利抵稅。



家長能為學校做什麼？



1. 加入「家長委員會」之行列。
2. 參與家長委員會議，提供校務發展建議。
3. 籌措校務發展基金。
4. 協助「高三模擬面試」活動。
5. 協助「大師講座」、「學術參訪」等活動安排。
6. 協助校慶、聖誕同樂會...等活動的舉辦。
7. 協助畢業典禮會場佈置、獎品準備等相關工作。
8. 舉辦敬師活動。



如何加入「家長委員會」？



1. 高、國一新生入學，填寫基本資料表時，於表內勾選「願意擔任家長委員」。
2. 「家長會工作小組」於新生入學時，主動電話徵詢家長加入「家長委員」；或在「新生家長會」時，由班級家長推選為「家長委員」。
3. 個人自願擔任「家長委員」者，亦可主動與家長會秘書聯繫加入。



學校為家長做什麼？



舉辦親子講座和進修講座等活動：學校邀請專家學者到校擔任講座，針對親子方面的相關問題，以及教育孩子應有的認識等，為家長們提供意見參考，俾使家長在陪伴孩子成長過程中，能獲致預期效果。



有關家長會相關問題想要瞭解，應該找誰協助？



家長會各項問題或建議，可隨時向家長會秘書黃琪琇【電話：04-22921175轉351】反映處理。

好感恩 | 愛心家長志願服務隊

服務宗旨

以無私付出，不求回報之精神，全力配合學校相關事務。

愛心家長志願服務隊

◇成員：

在校生家長。

◇幹部群編制：

隊長、副隊長、活動組、進修組、聯絡組、總務組、資料組

◇「愛心家長志願服務隊」的任務：

1. 學生上下學交通安全維護
2. 圖書館資料建檔
3. 圖書館館藏書本上下架清潔維護
4. 健康中心協助學生衛生健康保健
5. 「愛的書庫」書本維護與收發
6. 配合宗教輔導室相關活動事宜
7. 輔導室資料建檔維護
8. 畢業感恩祈福會場佈置
9. 配合圖書館，辦理世界書香活動
10. 機動支援配合學校各項活動

◇期盼：

家長樂於且無私付出的精神，讓孩子們因這潛移默化之身教，感受與學習付出與服務的快樂。



愛心服務隊有何進修課程？



每一屆幹部群會為隊員們精心安排進修課程，例如：讀書會、烹飪課、手工藝品相關課程、運動相關課程...等。



如何加入「愛心家長志願服務隊」？



1. 上學期初會針對全校家長發放新隊員招募單，於招募單填寫詳細聯絡資料後，將回條交回圖書館或輔導室老師，再由幹部再徵詢確認之。
2. 高、國一新生入學，填寫基本資料表時，於表內勾選「願意加入愛心家長志願服務隊」。



愛心家長志願服務隊定期開會嗎？



1. 期初暨迎新大會：上學期開學初召開。
2. 期中暨愛心共融餐會：下學期期初召開。
3. 期末暨送舊大會：下學期期末召開。



愛心服務隊是否有其他聯誼活動？



為了聯繫隊員、師長彼此之情感與互動，會於每學期舉辦慶生會及戶外踏青旅遊活動。

好爸媽 | 親職大補帖

親職中的性別教育

節錄自〈兩性平等教育季刊〉

「兩性平等教育法」開跑了，但「男主外、女主內」的性別角色觀念要因而完全打破，非一朝一夕所能達成的。身為女性且為人母者，如果終日哀嘆這種不平等的現象，不如趁早檢討家庭教育與性別角色的觀念。

二十一世紀將是男女互助合作的社會，人數幾乎各佔一半的男性與女性，應該對社會享有同樣的權利與義務。那麼家庭應該扮演何種角色，才能讓我們的下一代達到此願景呢？

- (一) 從孩子嬰幼兒期開始便給予孩子兩性平等的觀念。
- (二) 新式教養孩子的方法，應該以孩子的個性與能力為取向，而不是以男女固定的性別觀念為教養模式；例如：很多的母親都做了同樣的行為，在送生日禮物給孩子的時候，往往選擇送男孩子變形金剛，送女孩子芭比娃娃，殊不知孩子的性格形成與遊戲的生活文化息息相關。
- (三) 調整夫妻之間對於家務事的分工，應該尋求溝通協調的機制，以身作則，作孩子的榜樣。
- (四) 從孩子的幼小時期，便不分性別地要求孩子學會處理自己身邊的事物。例如：分擔家事、自己整理書包等。
- (五) 青春期的孩子應施予正確的性教育，教導孩子認識自己身體的構造、發育的特徵。
- (六) 以開明的態度引導孩子與異性的相處。

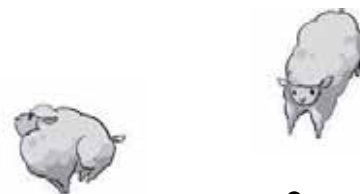
現在的小家庭制度中，隨著子女數減少而對孩子疼愛有加，小學生中不會切水果、綁鞋帶、燒開水的孩子已非稀奇之事。不少父母總以孩子有沉重的升學壓力為藉口，不讓孩子有學習家務事的機會，這種觀念如果不即時改正的話，對於孩子將來的正確性別觀不但無助益，還有阻礙。因此，提醒為人父母，應多充實家庭教育中兩性教育之知能，對女兒要儘早教她學習獨立自主，對兒子就特別要教會處理生活事務，尤其，以夫妻正確的兩性互動模式為榜樣，才能逐漸移除社會上兩性不平等的現象。

家庭暴力防治— 營造快樂的家庭氣氛，婚姻經營與親子教養

節錄自〈馨和單親家庭服務中心專欄〉
李淑靜（臺北縣單親家庭服務中心主任）

『嫁雞隨雞 嫁狗隨狗』，過去的婚姻觀總是以為婚姻是一輩子的事，無論如何終其一生都是守著那最初的選擇。但是隨著男女二性的權利義務價值觀的變遷，使得婚姻是需要有方法及充滿感情的經營，才能獲得久久長長的親密關係。

營造婚姻親密關係的歷程，也同時在影響及教育自己的孩子的情感觀及未來維繫良好婚姻的基礎，因此成熟的家長們更需要以父職、母職的角色，去用心對待婚姻，共同激盪、共同扶持、共同分享，活化自己與家人的關係。



一、建立活力婚姻的九招

- (一) 相信婚姻的開始是一種新的角色學習，需要有調整與改變自己的心理預備。
- (二) 常常欣賞及讚美對方的優點，傳遞關懷、讓對方有被愛的感覺。
- (三) 不斷複習對方最初讓你心動的特質。
- (四) 意見不一致時，要尊重彼此的獨特性，接納與自己的不同意見。
- (五) 建立個人角色目標及家庭共同目標。
- (六) 在忙碌的生活中懂得不時創造生活樂趣。
- (七) 以開放、誠懇的態度，用心傾聽，聽完、聽懂、聽出對方真正感受的溝通技術。
- (八) 無條件給予鼓勵與支持對方的生涯選擇。
- (九) 最後需要對婚姻危機預做準備和處理的態度。

二、建設性的吵架藝術

一個不吵架的婚姻就是甜蜜家庭的標竿嗎？其實不要害怕吵架，因為夫妻吵架絕不是表示彼此不愛對方，甚至可能導致兩人關係決裂。一個有建設性的吵架可以了解對方的需求、成長與改變。每一個人都視自己行為習慣是最正常的，所以婚姻中面臨各式各樣觀念、態度及行為的差異時，無可避免的發生吵架行為。因為吵架可以覺察到對方不悅的來源，因為吵架可真實的認識對方。

- (一) 如果一定會吵架，那麼吵架過後應該努力找到解決途徑。
- (二) 努力學習良好溝通方式。
- (三) 在爭吵中，不忘記有勇氣表達你對他的愛。
- (四) 千萬不要把「性」或以離婚為威脅當作懲罰對方的工具。
- (五) 在爭吵過程中，若發覺錯的是「自己」，需要培養向對方認錯勇氣。

三、降低憤怒情緒的溫度

夫妻的吵架最後的結果都不是對事情的爭辯與解決，往往因為情緒的失控，讓事情非但沒有解決，反而轉移對人身的喜惡，傷了心也傷了情感！所以情緒的控制是重要的學習課題。

找出一個最適合你使用的方法，反覆練習，讓它成為一種習慣。

- (一) 離開現場。只要跟對方說：「我需要一點時間，讓自己冷靜下來。」
- (二) 與自己內心對話。學習對自己說出幾個重要、簡單、積極的訊息，如：『暫停一下，要冷靜』『一定要把持住自己』『我能處理這件事』等。
- (三) 學會「暫停與呼吸」。當你覺得無法掌握自己的忿怒情緒，記得告訴自己說：「暫停！冷靜！」，立刻深呼吸，需要快速放鬆自己緊繃的情緒狀態。
- (四) 想像可以讓自己冷靜的事情。
- (五) 閉上眼睛做幾個深呼吸，釋放你的壓力。
- (六) 覺知與感受你身體最緊繃的地方，適度的放鬆，讓壓力慢慢的被釋放。

—— 讓孩子在安全及充滿愛的家庭中健康成長 ——

好爸媽 | 親職大補帖

■ 好父母不嘮叨

楊俐容

(國立臺灣大學心理學系碩士)

摘錄自《國語日報2008.12.18》

想要改變嘮叨的習慣，可從下面幾個方向努力：

- 一、釐清內在的感受需求：襁褓時期的孩子需要父母無微不至的照顧。父母雖辛苦，卻能夠成為另一個生命的依靠，是父母成就與滿足的重要來源之一。隨著孩子日漸長大，對父母的需求降低，許多父母的內心難免失落，尤其是面對自己對孩子的影響力逐漸式微，「嘮叨」就成了試圖拉住關係、維持顏面的一種掩飾。如果能覺察自己的感受需求，就能夠自在的表達對孩子的關愛，例如：「天冷了，多注意保暖喔！」尊重孩子獨立的判斷與行動，也就是讓孩子自己決定要穿什麼、穿多少。如此一來，不僅維繫了親情，也能鼓勵孩子自主。
- 二、逐步調整改變習慣：「人是習慣的動物」，多年累積的照顧習慣一時調整不來，即使想改變也沒辦法馬上做到。父母可以坦然的告訴孩子，願意給他獨立自主的空間，但有時難免會忘記，請孩子適時提醒。如此一來，孩子不只能體會尊重父母的感受，同時也在學習如何坦然面對自己及適當的人際表達。
- 三、學習有效的管教方式：孩子在未成年之前，仍然有一些行為需要父母的引導與規範，遵循以下幾個要點可以避免嘮叨。
 - ◆不要「隔空喊話」，重要的話務必在孩子面前清楚的說一次，或請他重述。
 - ◆善用客觀的事實資訊，而非主觀的個人想法來陳述規範，並以簡短的話語代替冗長的說明。
 - ◆以「自然合理的行為後果」，幫助孩子體認規範的重要，並堅定的執行後果。
 - ◆避開傷害性的嘮叨：能體認父母用心的孩子，面對父母的嘮叨一開始多半會選擇忍耐，但如果父母乘勝追擊，孩子可能就會採取防衛性的反擊。

依據青少年的反應，他們最受不了的嘮叨如下：

- 一、沒重點，不重要的事一提再提。
- 二、翻舊帳，事情過了很久以後，還是有事沒事就拿出來說。
- 三、否定孩子，因為孩子表達了不同的感受或想法而更嘮叨。
- 四、引發罪惡感，對孩子說「你翅膀硬了，不需要爸媽了」之類的話。

有人說：「為人父母是一種生命的修煉」。面對管教上的難題，能夠放下身段反求諸己，不僅是高EQ的表現，也是建立親子間親密關係最踏實的途徑。



■ 如何面對孩子的網路交友？

摘錄自《中小學網路素養與認知網站
－認識孩子的網路世界：網路素養家長篇（第二版）》

交網友就像交朋友一樣，是時下青少年普遍的社交方式之一。但是與日常生活不同的是，交網友可能無法直接看到對方，所以具有高度的不確定性或風險。所以家長要告訴孩子，任何友誼都是以「真誠」為基礎，也需經過時間的考驗，才能稱之為「朋友」或「友誼」。

家長具體的作法

1. 家長應避免落入網路就是「讓孩子變壞」、「充滿危險陷阱」的思維，如果父母一味反對，只會讓親子關係緊張，孩子在負面情緒中更不能接受父母的建議與想法。家長要抱持接納開放的態度，凡事往積極面想，以提供友善的溝通環境。
2. 家長可考慮用網路與孩子溝通，蒐集孩子的帳號、加入孩子的聊天家族、參觀孩子的部落格，有時還可以用電子郵件傳遞一些簡短的個人想法、網路自我保護資訊給孩子，比用日常言語提醒來得有效。
3. 家長應該告訴孩子，交網友其實就好像平時交朋友一樣，需要長時間的相處，才能真正瞭解對方，發展友誼。
4. 家長可以告訴孩子，如果要結交網友，可以利用自己的留言版或社群，先行公告交友的類型與條件。儘量避免進入聊天室與陌生人一對一聊天的，並且最好與父母一起討論選擇聊天室。
5. 家長應該協助讓孩子理解網路交友的現象與安全性，讓孩子瞭解家長會擔心的原因。家長可以運用網路交友的相關新聞與案例，和孩子分享討論和網友見面的問題，並讓孩子清楚網路交友的隱憂。
6. 家長應該平時多留意孩子的舉動與行為，並且於平日教導孩子正確的交友觀念與自我防護的網路交友守則。

孩子的網路交友守則

1. 在網路上填寫資料時，個人隱私資料要保密。
2. 在網路上註冊資料時要使用匿名資料、匿名的電子郵件。
3. 在E-mail 裡、即時通交談中，不透露私人隱密資料給網友。
4. 沒有父母的同意，不可將自己及家人的照片及相關資料透露給網友。
5. 與父母訂定具體合理網路使用守則。
6. 登入交友網站時要特別小心謹慎。
7. 要留意陌生網友打來的電話。
8. 在網路上不發表不好的、引人反感的言論。
9. 要有在網路上傳遞不當資訊及非法資料是違法行為的認知。
10. 網路上的訊息，要再三思考分析，不能完全接受。
11. 遭遇網友威脅時，要請父母協助並請求相關單位處理。
12. 不與網友有金錢往來，也不向網友購買任何物品。
13. 當網友邀約外出時，要告知父母。
14. 與父母親一起上網路學習。

好爸媽 | 親職大補帖

校園霸凌知多少

參考資料：家扶基金會、國家政策研究基金會、親子天下

近日來校園霸凌的議題受到相當大的關注，身為家長的您對於「校園霸凌」認識多少？許多憂心忡忡的父母，也會困惑於孩子之間的「玩鬧」、「惡作劇」、「霸凌」的界線到底在哪裡呢？若師長、父母能在欺負、惡作劇行為發生時，及時予以制止和糾正，就能避免演變成嚴重的霸凌事件。當平時開朗的孩子突然變了！變得沉默不語、常常發呆、靜靜哭泣、易怒、難專心、食慾奇差，甚至拒絕上學。他可能在學校遭受霸凌，需要你的幫忙。



五不原則，判斷霸凌現象

家扶基金會

家扶基金會提出「五不原則」，提供老師及父母，區分霸凌與玩鬧嬉戲的差異，小處著眼、大處著手，謹慎處理防患孩子再度受到傷害，若有這五不狀況，就要及時關心。

- 一、不能自由選擇：若是孩子間的玩鬧，孩子可以自由選擇要不要參加，但霸凌行為是孩子是被迫參加，被霸凌者並非主動或自願參與。
- 二、不能改變角色：若是孩子間的玩鬧，角色可能變換，被開玩笑者可能是群體中的每一個人，但若屬霸凌行為，霸凌者與被霸凌者的角色固定。
- 三、不間斷的傷害行為：霸凌行為是有故意傷害意圖，會造成被霸凌者生理或心理上的受傷，是一種長期、反覆不斷的侵害，且通常被霸凌者是特定對象；孩子間的玩鬧所造成的傷害可能是意外所致，意外受傷者並非特定對象。
- 四、團體活動不接納：孩子間的開玩笑在嬉鬧結束後，被開玩笑的孩子還是會跟其他的孩子聚在一起玩；但若屬霸凌行為，被霸凌者難與融入霸凌者的團體中，難與霸凌者共同合作。
- 五、互動關係不對等：霸凌行為中孩子間的權力地位是不對等的，霸凌者通常是孩子群中的主要權力者，而被霸凌者則變成比較弱勢的角色。



認識霸凌的類型

曾慧青◎國家政策研究基金會

- 一、肢體霸凌：推、踢、毆打以及搶奪財物等，這類霸凌最常出現在國中生身上，手段非常殘暴。
- 二、言語霸凌：嘲笑、謾罵、言語刺傷、取不雅的綽號、威脅恐嚇等。
- 三、關係霸凌：排擠自己討厭的同學，此為最常見的霸凌形式。
- 四、性霸凌：取笑或評論對方的身體、性別、性取向等，或是性侵害。
- 五、反擊型霸凌：受凌學生不堪長期遭受同學欺負之後會出現反擊行為，可能從受霸凌者成為霸凌者，據調查國內約有1/3霸凌者為反擊型霸凌。例如：美國維吉尼亞州的一名韓裔學生不甘長期遭同學排擠欺負，遂開槍濫射造成嚴重傷亡的校園槍擊事件。
- 六、網路霸凌：亦稱電子霸凌、簡訊霸凌、數位霸凌或線上霸凌，透過電子郵件、手機、簡訊或網站散布不雅照或辱罵言語，網路霸凌已日益嚴重，甚至國外已出現學生不堪其擾而自殺之事件。

孩子被霸凌，父母該怎麼辦？

張靜文◎親子天下

很多孩子受了欺負不會說，有的甚至選擇結束生命，也不願向大人求救。主要原因是，青少年正逢自主性的發展，他想證明自己是獨立個體，向父母或老師求助顯得自己無能。何況他比父母或老師更清楚同儕間微妙的互動，「告狀」，可能帶來孤立。第二，某些孩子被欺負的經驗其實源自學前，可是當時大人沒有適時的處理，孩子也沒學會更好的因應方式，使他面對類似狀況時，學到了退縮與不信任。

主動了解原因

一旦發現異常，父母應主動找孩子談話：「在學校是不是遇到壓力很大的事？」如果孩子不回答，問題可以更具體一點：「和老師有關嗎？還是和同學有關？」避免問太多、太抽象的問題，否則可能造成他們永遠閉嘴不談的反效果。

如果他當下還沒準備好告訴你，結束談話前讓他知道：「或許你現在很難告訴我，你只要想到，媽媽隨時都在。媽媽可以承諾你，你說什麼我都不評價，我只會聽。」預留下次談話的空間。

還有，把你的擔心和猜測透過字條讓孩子知道，也是很好的方式。

聆聽孩子的建議

當你希望介入找老師談時，先問過孩子：「希望媽媽怎麼做？」了解在整個學校系統中，孩子覺得誰是真正可以幫他的人？也許那只是某科任老師，而非導師或輔導老師。

好爸媽 | 親職大補帖

進學校前，先找專業人員討論會更好。一個對青少年及學校系統很有經驗的心理師，可以針對孩子的狀況給予客觀評估與建議。不妨直接洽詢各縣市心理師公會，詢問心理師的名單，或向各地張老師、家庭教育中心詢問。

除了評估處理策略外，父母也可藉助對方專業處理自己的憤怒和情緒。也要讓孩子知道：「這不是你的錯！」經歷霸凌的孩子總是面對一連串的背叛，原來信任的同學、好友、老師等都可能漠視對他的傷害或成為加害者。

就算決定幫孩子轉學，也應適當處理後再轉。這表示，我們不是無計可施，逃到另一個學校，而是去面對、處理後做了另一個選擇。而且，孩子在下一個學校也可能會遇到類似情形，處理的過程對他來說是一種學習。

最重要的還是親子間的溝通。不要等有異狀才關心孩子，平時就多用些開放式問句了解他的交友情況：「在學校有什麼比較聊得來的朋友嗎？」如果他真的遇到困難了，父母才不會變成最後一個知道的人。

避免碰觸三大地雷

如果孩子願意跟你求助，好好珍惜他對你的「信賴」。第一次求助時父母的反應與處理，決定了日後遇到問題，他願不願意再告訴你。以下三種反應是處理孩子求助時的地雷，可能阻斷了接下來的溝通。

地雷一：責怪孩子。經典句型如「你之前怎麼都不說！」、「不是告訴你，不可以讓人家隨便動你東西呀。」

地雷二：暴跳如雷要找對方算帳。這樣可能導致他在同學間的處境更艱難。

地雷三：忽略孩子的告狀。不把孩子的抱怨當回事，只回應：「堅強一點！」，或「你要自己去面對！」

試著這樣做：事情發生時，先讓自己安定。靜下來聽孩子怎麼說，跟孩子有共同的感覺，在同一陣線。聽懂了，才能想出好辦法。

【延伸閱讀】

- 五步驟，改善孩子被孤立（親子天下2010/12/23）
- 孩子被排擠，父母能做的7件事（親子天下2008/09/05）
- 孩子被欺負，父母能做什麼？（康健雜誌113期2008/04）



■ EQ殺手：認識憂鬱與自傷

摘錄整理自〈臺灣憂鬱症防治協會網站；第九卷第四期通訊〉
張家銘（林口長庚醫院精神科、國家衛生研究院憂鬱症研究小組）
陳煥昭（臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科兼任醫師）

聯合國世界衛生組織 (WHO) 說，在2020年全世界有三大疾病需要重視，包括：心血管疾病、憂鬱症與愛滋病。心血管疾病與愛滋病的重要，大家可以理解，為何憂鬱症需要重視呢？什麼是憂鬱症？什麼人會得到憂鬱症？如何知道自己得了憂鬱症？憂鬱症能治療嗎？該怎樣治療？身為憂鬱症的家人或朋友，能夠做些什麼？

■ 憂鬱症與單純的憂鬱不一樣

憂鬱是正常的情緒反應，人碰到挫折、失落難免會憂鬱，但多半是短暫的、輕微的。憂鬱症則是持續的、嚴重的憂鬱表現，可能與外在的壓力有關，也有可能莫名的就憂鬱、煩悶、快樂不起來。依照目前診斷憂鬱症的標準 (DSM-IV) 共有九個症狀，至少四個症狀以上，持續超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能是得了憂鬱症。這些症狀包括：

- ◆ 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
- ◆ 興趣與喜樂減少：提不起興趣
- ◆ 體重下降(或增加)；食慾下降 (或增加)
- ◆ 失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- ◆ 精神運動性遲滯(或激動)：思考動作變緩慢
- ◆ 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
- ◆ 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法
- ◆ 無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心
- ◆ 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫

有時憂鬱會是一種急躁感，很煩，很沒有耐心，很容易發脾氣的感覺。網路上或便利商店有自填量表，也可以計算一下自己的憂鬱指數是否偏高，確切的診斷與否仍應當面與精神科醫師討論。若是持續嚴重的情緒一直無法控制，請盡量儘早去就醫，千萬不要想不開。

■ 當家人、朋友得了憂鬱症，您能夠做什麼？

當家人、朋友得了憂鬱症，身為他的家人，也承擔不少他的痛苦，有時也會像他一樣有許多的挫折與無力感。以下有許多事是您能夠做的：

- ◆ 儘可能的學習：了解憂鬱症及抗憂鬱藥物及相關正確知識。
- ◆ 合理的期待：不給他過高的要求，給予合理的期待與鼓勵。
- ◆ 無條件的支持：無條件的支持，不要立即想到回報。
- ◆ 維持日常生活作息：自己的生活也要過下去，照顧他不是生活的全部。
- ◆ 分享你的感覺：適當時仍可分享自己的感覺，或找他人宣洩自己的情緒。

好爸媽 | 親職大補帖

- ◆ 不要認為事情是針對你個人而來：有些無力與受挫，不要太個人化與自責。
- ◆ 尋求協助：鼓勵就醫，找尋適當的專業醫師，給予完整的處理。
- ◆ 一起合作：與患者一起合作，共同度過。

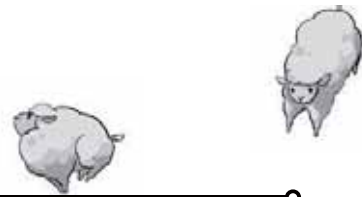
(摘錄自「當家人得了憂鬱症」—張老師出版社)

建議不要過度理性的要他「想開一點」，這只會造成他覺得您不了解他、只會唱高調，他也知道要往好處想，但是當已經到達憂鬱症的程度，是很難想開的。傾聽、同理、支持與陪伴是最鼓勵作的，隨著他感覺被了解支持，可進一步建議他尋求醫療協助。

您可以由何處得到幫忙？

- ◆ 心理衛生諮詢機構：張老師、生命線、觀音線、各大醫院精神科
- ◆ 推薦網站：
 - 董氏基金會 www.jtf.org.tw
 - 台灣憂鬱症防治協會 www.depression.org.tw/index.asp
 - 精神健康基金會 www.mhf.org.tw
 - 心靈園地 www.psychpark.org.tw
- ◆ 推薦書籍：

當所愛的人有憂鬱症 (張老師文化)	憂鬱心靈地圖 (張老師文化)
憂鬱症自我療癒手冊 (遠流)	戰勝憂鬱症 (遠流)
走出藍色幽谷-告別憂鬱症 (天下)	心靈捕手 (新手父母出版)



■ 親職資源

本校輔導室	電話：(04)2292-1175 分機410、421、431、441、412 網站： http://www.smgsh.tc.edu.tw/ 學校首頁 > 校務系統 > 行政單位 > 輔導室
張老師中心	電話：(04)22066180 / 1980 (簡撥) 網站： http://www.1980.org.tw/web3-20101110/index.html
生命線	電話：1995 (簡撥) 網站： http://www.life1995.org.tw/
行政院衛生署 安心專線(自殺防治)	電話：0800-788-995 (24小時免付費專線)
內政部 福利關懷專線	電話：1957 (協助弱勢或發生重大變故而陷入困境之家庭)
董氏基金會	網站： http://www.jtf.org.tw/
勵馨基金會	電話：(04)2223-8585 (蒲公英諮詢專線) 網站： http://www.goh.org.tw/main.asp
家扶基金會	電話：(04)2206-1234 網站： http://www.ccf.org.tw/
內政部家庭暴力及 性侵害防治委員會	電話：全國婦幼保護專線113 (24小時免付費專線) 緊急救援電話119、110 (報案) 網站： http://dspc.moi.gov.tw/mp.asp?mp=1
反詐騙	電話：165 (24小時免付費專線) 網站： http://165.gov.tw/index.aspx
彰化師大社區心理 諮商及潛能發展中心	電話：(04)7232105分機1442~1445 / (04)7289258 網站： http://human.ncue.edu.tw/front/bin/home.phtml

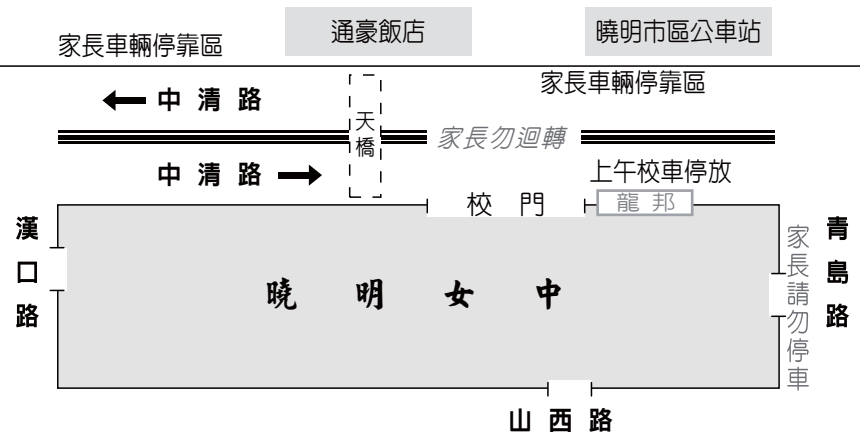
好站推薦

- ◆親子天下部落格
<http://parenting.cw.com.tw/blog/default.do>
- ◆國語日報社
<http://www.mdnkids.com/>
- ◆親職教育網-內政部兒童局全球資訊網
http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/index.aspx
- ◆蔡穎卿部落格：媽媽是最初的老師-bubu's Blog
<http://www.wretch.cc/blog/bubutsai>
- ◆李偉文部落格：
<http://blog.chinatimes.com/sow/>
<http://blog.udn.com/weiwenlee>



【附件一】學生上、放學交通安全管制注意事項

接送方式	校園出入口	車輛停靠位置	注意事項
家長開車接送	中清路校門 山西路校門 漢口路校門	校門左右二側路旁	1.中清路校門前天橋至校門間請勿停車。 2.校門前請勿迴轉。 3.放學時請勿佔用慢車道及紅線禁停區。 4.請勿併排停車。 5.學生儘速下車，請勿在車上用餐、休息或聊天。 6.從右邊車門下車。
步行	中清路校門 山西路校門 青島路校門 漢口路校門		1.儘量結伴同行。 2.熟悉愛心服務站位置。
騎自行車	中清路校門 青島路校門 山西路校門	進入校園後下車牽行	戴安全帽、不併騎、不載人、不逆向騎車
家長機車接送	中清路校門 山西路校門 青島路校門 漢口路校門	校門左右二側路旁	戴安全帽、不逆向騎車、校門前不迴轉



附註：

- 1.中清路校門放學人車次序：17:00~17:10前禁止人車出入，待校車離開後才開放通行。
- 2.山西路、漢口路及青島路側門17:00~17:15開放學生離校。
- 3.上放學時各校門前交通非常壅塞，請家長不要逆向行車或在校門前迴轉，尤其中清路車輛請往前至武昌街或漢口路時再迴轉，謝謝家長的配合。

【附件二】大學多元入學方案（以107-110學年度入學適用）

►入學管道架構圖



※測驗簡章每年稍有不同，本說明僅供參考，請以該年大考中心提供最新訊息為準。
大學入學考試中心網站 <http://www.ceec.edu.tw/>

英語聽力測驗

- 一、高中英語聽力測驗之測驗範圍以高一及高二之必修科目「英文」課程綱要為準，成績採等級制。
- 二、高中英語聽力測驗成績可提供「繁星推薦入學」、「個人申請入學」及「考試入學」等各項招生管道採用。

學科能力測驗

- 一、測驗目標：測驗考生是否具備高中生應有的基本學科知能。
- 二、測驗時間：測驗時間除國文（選擇題）、國寫各為 80 分鐘外，其餘各考科均為 100 分鐘。
- 三、考試科目與範圍：

考試科目	測驗範圍
國文	高一必修科目國文、高二必修科目國文、高三上學期必修科目國文
英文	高一必修科目英文、高二必修科目英文、高三上學期必修科目英文
數學	高一必修科目數學、高二必修科目數學A版
社會	高一必修科目歷史、必修科目地理、必修科目公民與社會 高二必修科目歷史、必修科目地理、必修科目公民與社會
自然	必修科目基礎物理一、必修科目基礎化學（一）、 必修科目基礎生物（1）、必修科目基礎地球科學 必修科目基礎物理二A、必修科目基礎化學（二）

- 四、題型：學測以電腦可讀的題型為主，例如：選擇題（單選題、多選題）、選填題；英文考科另有非選擇題；國寫的題型則全為非選擇題。
- 五、報名及測驗日期：報名時間為高三上學期，考試日期為一、二月間。
- 六、成績計算：選擇題答錯不倒扣，各科成績均採級分制，最高為15級分。
- 七、用途：可供繁星推薦、個人申請、考試分發入學、軍校警校申請入學及國外大學入學使用。

指定科目考試

- 一、測驗目標：指考是為大學選才需要而設計，因此其測驗目標在於檢測考生應具備的學科知識，以及對於資料的閱讀、判斷等能力，推理、分析等思考能力，表達能力及學科知識的應用能力。

二、考試科目與測驗範圍：包括高一與高二必修課程，及高三選修課程。

考試科目	測驗範圍
國文	高一必修科目國文、高二必修科目國文、高三必修科目國文
英文	高一必修科目英文、高二必修科目英文、高三必修科目英文
數學甲	高一必修科目數學、高二必修科目數學、高三選修科目數學(I)、高三選修科目數學(II)
數學乙	高一必修科目數學、高二必修科目數學、高三選修科目數學(I)
歷史	高一必修科目歷史、高二必修科目歷史、高三選修科目歷史
地理	高一必修科目地理、高二必修科目地理、高三選修科目地理
公民與社會	高一必修科目公民與社會、高二必修科目公民與社會、高三選修科目公民與社會
物理	高一基礎物理、高二必修科目基礎物理、高三選修科目物理
化學	高一基礎化學、高二必修科目化學、高三選修科目化學
生物	高一基礎生物、高二必修科目生物、高三選修科目生物

三、報名及測驗時間：每年三月發售簡章，四、五月間報名，七月一日、二日、三日考試。

四、成績計算：各科分數滿分為一百分。

五、題型：考試科目除公民與社會全為選擇題外，其餘各科目均有選擇題及非選擇題兩大題型，數學甲與數學乙可能有電腦可讀的選填題，須全部答對才給分，答錯不倒扣。

六、用途：做為大學考試入學分發之分發依據。

107課網延後實施，招考方案調整資料

一、(大學端)學測至多採計4科，(考生端)學測改為選考制

(一)自108學年度起「繁星推薦」、「個人申請」及「考試分發」三個招生管道，大學校系最多僅可於5考科(國、英、數、社、自)中選取4科，並就這4科成績擬定檢定、篩選、採計及比序之科目，或另訂科目組合級分，不得再使用5科總級分。

(二)自108學年度起學測科目全部改為選考制，不設學生選考科目數之上限，最低報考數亦未加以限制。學生可視當學年度志願就讀校系招生簡章規定，自行調配學習與準備考試科目的時間與心力，可望有效緩減高三應試壓力，鼓勵適性發展。

二、「繁星推薦」與「個人申請」招生作業時程微幅延後

(一)自107學年度始，繁星推薦整體作業延後近1週的時間；個人申請整體作業時程，則將順延1至2週左右。

(二)自107學年度始，個人申請入學的甄試日程由原來的5週，利用每週週末的3天，調整為完整兩週及前一個週末，週間亦可辦理，縮短對高三教學的影響。

三、開放資工、資管、資訊類科系以少量名額試辦個人申請第一階段納入學習歷程檔案審查

(一)自107學年度始，繁星推薦整體作業延後近1週的時間；個人申請整體作業時程，則將順延1至2週左右。

(二)自107學年度始，個人申請入學的甄試日程由原來的5週，利用每週週末的3天，調整為完整兩週及前一個週末，週間亦可辦理，縮短對高三教學的影響。

臺中市曉明女子高級中學

高中家長手冊

發行人：劉瑞瓊			
策畫：劉美嘉	黃建華	劉碧昭	林益謀
	官淑雲	徐志平	
總編：王美玲			
主編：吳淳肅			
執行編輯：周惠敏	楊靜芳	戴慧玲	蔡秉修
	林倍賢	簡韻真	洪梅菁
	楊素欣	李玉心	曾秀菊
	吳淑敏		

學校住址：臺中市清路一段606號

學校電話：(04)2292-1175

學校網址：<http://www.smgsh.tc.edu.tw/>

美編：蘇憶茹

印刷：舜程創意行銷有限公司

出版：106年8月

