

實施家庭教育自我檢核表基本資料：

校名:均頭國中	班級數:12	學生人數:273	教職員工數:
承辦人/職務: 蔡幸原/輔導主任	單位主管:蔡幸原	校長: 胡金枝	填表日期: 15.6.10.

(一)填表說明：本檢核表請各校針對家庭教育課程及活動之方式、內容與效益作自我檢核，**建置後請放學校網頁**，以作為校內修正家庭教育實施計畫之依據，並提供本縣推動家庭教育之參考。

(二)學校自我檢核表

南投縣 114 學年度學校實施家庭教育自我檢核表				
指標	檢核項目與重點	具體事實及現況擇要說明/佐證資料電子檔連結	自評分數	訪視委員
一、教師面向：行政組織與運作(30%)  本案依據家庭教育法第9條「學校之推展家庭教育工作人員，每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數」，督導並檢視所有學校皆達成。	1. 擬定推展家庭教育實施計畫，定期召開相關會議，活動列入學校行事曆，並標註「家庭教育」。	1. (1)實施計畫 【佐證資料】 (2)會議記錄 【佐證資料】 (3)學校行事曆。 【佐證資料】	10	
	2. 每學年度學校之教師、專業輔導人員、行政人員參加「家庭教育」專業進修4小時之比率(達成人數之占比)。(註一) 5分:50%、8分:80% 9分:90%、10分:100% (依此類推)(10)	2. 學校自辦研習 (1) SEL 社會情緒概念認知研習。 (2) 心靈療癒講座。 學校自辦研習 <u>32</u> 人 自行參訓 <u>0</u> 人 編制教師總人數: <u>32</u> 人(含校長及長期代理教師) 達成比例: <u>100</u> % 【佐證資料】		

	<p>3. 學校派員參加家庭教育中心之研習培訓，並返校推廣宣導 (10)</p> <p>0分:未派員</p> <p>5分:提供派員資料</p> <p>10分:提供返校推廣宣導佐證資料</p>			
	<p>4. 自編家庭教育教材或設計教學活動。(5)</p>	<p>4.</p> <p>(1)扛我在肩上的巨人徵文</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p>	5	
<p>二、學生面向：家庭教育課程與活動之執行 (20%)</p>	<p>1. 檢視正式課程外，每學年外加之4小時家庭教育課程並運用相關補充教材或學習單 (10)</p>	<p>1.</p> <p>(1)三好故事屋</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p> <p>(2)三好媽媽說故事</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p> <p>(3)生命教育十堂課</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p>	10	
	<p>2. 學生參與家庭教育活動並檢附成效分析 (10)</p>	<p>2.</p> <p>(1)性侵害防治宣導</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p> <p>(2)融合教育宣導</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p>		
<p>三、家長面向：辦理親職教育課程或活動 (20%)</p>	<p>1. 辦理親職教育活動(含家庭教育10大議題)親師座談 (12) (註二)</p> <p>0分:未辦、4分:1場、12分:3場</p>	<p>1.</p> <p>(1)114學年度上學期親師座談會</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p>	20	
	<p>2. 多管道進行親師聯繫(如運用通訊軟體、社群平台...等)。(4)</p>	<p>(2)114學年度下學期親師座談會</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p>		
	<p>3. 落實家庭訪視功能 (4)</p>	<p>2. 多元親師溝通平台</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p>		
<p>四、高關懷家庭面向：提供相關家庭教育諮商或服務 (20%)</p>	<p>1. 結合社區資源，建置學校及社區輔導資源網絡，共同推展教育活動。(10)</p>	<p>1.</p> <p>(1)家扶義賣活動</p> <p><a href="#">【佐證資料】</a></p> <p>(2)臘八粥活動</p>	10	

	2. 依優先接受家庭教育服務之對象及推動措施之方式辦理。(10) (註三)	<a href="#">【佐證資料】</a>		
五、其他特色 (10%)	1. 於學校首頁連結南投縣家庭教育中心網址或推廣家庭教育相關活動(例如:podcast、FB)(3)	請截圖方式貼上即可 <a href="#">【佐證資料】</a>	3	
	2. 學校其他有關家庭教育推動特色(7)	2. (1)持修抄經迴向父母 <a href="#">【佐證資料】</a> (2)母親節活動 <a href="#">【佐證資料】</a> (3)寒假家事活動 <a href="#">【佐證資料】</a> (4)幸福午餐 <a href="#">【佐證資料】</a>	7	
總分 90				
承辦人 蔡幸原	單位主管 蔡幸原	校長 胡金枝		

## 南投縣私立均頭國中 114 學年度家庭教育實施計畫

### 一、依據：

- (一)家庭教育法。
- (二)家庭教育法施行細則。
- (三)南投縣高級中等以下學校推展 4 小時家庭教育課程及活動實施計畫。

### 二、目標：

- (一)落實學校推展家庭教育課程及活動之實施，以發揮學校與家庭教育之功能。
- (二)提升親師生家庭生活之能，強化其正確家庭價值觀，培養其經營良好家庭生活之能力，以提升國民與家庭的生活品質。
- (三)增進本校教師對家庭教育之重視，提升教師之家庭教育專業之能，以促進家庭教育課程發展與推動。

### 三、實施對象：本校全體親師生。

### 四、實施原則：

- (一)自主原則融入相關領域，由學校課程發展委員會根據學校不同需求及辦學特色，討論選擇施行之課程主題及進行方式，以學生經驗為出發點，因應學生身心發展、家庭狀況、學校人力、物力規劃主題，設計適宜的教材。

#### (二)循序漸進

課程及活動短期目標在增強學生對家庭教育的認識，長期目標在培養學生對家人的關心、了解及溝通互動的能力，以具備建立健康家庭的能力。

#### (三)善用資源

善用學生家長會、家長義工團、社區或社會教育機構等社會資源，有效推展家庭教育課程及活動。

#### (四)親師合作

結合家長會推展親職教育，鼓勵家長踴躍參加班級親師會、親職教育講座、母親節慶祝會、歲末感恩會、校慶、畢業典禮等各種活動，以同步推展家庭終身學習的概念，確實提昇家庭教育課程及活動之成效。

### 五、依據家庭教育法指出，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，其範圍如：

- (一)親職教育。
- (二)子職教育。
- (三)性別教育。
- (四)婚姻教育。

(五)倫理教育。

(六)家庭資源與管理教育。

(七)其他家庭教育事項。

六、辦理方式：以融入課程教學為主，辦理相關活動為輔，採多元、彈性、符合終身學習之方式，依其對象及實際需要辦理。

(一)融入各領域教學

年級	融入學習領域	課程內容
國小部	語文、社會、健康與體育、綜合活動（輔導活動、生命教育）、藝術與人文、自然與生活科技	親職教育、家庭關係、倫理教育、家庭生活經營與管理、家庭資源與管理、性別教育。
國中部	語文、社會、健康與體育、綜合活動（童軍、家政、輔導活動）、藝術與人文、自然與生活科技	

(二)辦理多元化活動

1. 班級親師會：辦理專題講座、班級親師座談會、教學及社團成果展、分送親職教育相關宣傳資料。
2. 親職講座：邀請家庭教育領域學者專家蒞校演講或由校內專長教師擔任。
3. 家長會座談會：探討有關家庭教育相關議題、深度對話及經驗分享等。
4. 聯誼活動：邀請家長參加親師生聯誼活動，如母親節慶祝會、歲末感恩會、校慶親子活動等。
5. 學藝活動：配合節慶（如母親節、父親節、祖父母節、教師節）舉辦作文、卡片、海報製作等學藝活動。
6. 社團活動：開設烹飪社、美勞社，加強家政能力、生活管理能力。
7. 專題講座及宣導活動：舉辦家庭教育、性別平等教育講座及宣導活動。
8. 高中職技職教育參訪：藉由技職教育參訪，認識餐飲、家政、設計、長期照護類科，以利未來生涯抉擇，及家庭資源與管理教育學習。
9. 家庭教育諮商或服務：運用學校及社區輔導資源網絡，推動高風險、弱勢家庭、低學習成就、偏差行為等學生之辨識與輔導機制。及推動認輔制度、單親學生高關懷輔導、高風險家庭學生輔導。採取個別輔導、團體輔導及電話諮商輔導方式。

10. 辦理弱勢家庭子女教育活動：提供校內外各類清寒獎學金申請。舉辦語文、數理補救教學課程協助低學習成就學生。
11. 教師研習活動：辦理教師家庭教育知能研習、教師輔導知能研習、性別平等教育研習活動。
12. 家庭訪視：利用親師座談會、家庭訪問與家長聯繫。
13. 家庭聯絡：利用電話、聯絡簿、Line 等功能與家長聯繫。
14. 提供家庭教育相關資訊：利用均頭國中全球資訊網、均頭國中臉書、Line，提供宣導家庭教育相關資訊，強化家庭教育的重要性，以提升家庭功能。

#### 七、114 學年度家庭教育活動

活動名稱	日期	對象	課程與活動內容
家長日	10月 3月	全校親師生	校務報告、親職教育講座
親師座談會		全校親師	班級經營與親師座談會
家長會、家長委員會		家長委員各處室 主管	選舉家長委員、副會長與會長
校慶	12月	全校教職員工全 校學生、家長	親師生聯誼、親子趣味競賽親子 運動會、園遊會、升學博覽會。
教孝月系列活動	5月	全校學生、家長	舉辦母親節慶祝活動：徵文、卡 片與海報製作等學藝活動。
畢業典禮	6月	全校師生畢業生 家長	親師生活動。
家庭教育課程	全學年	全校師生	結合課程，運用相關家庭教育教 材：文本、視聽媒體、體驗活動 等，宣導家庭教育觀念。
週會時間 家庭教育專題講座與 宣導	全學年	全校教職員工全 校學生	結合社區資源辦理生活教育、生 命教育、家庭教育專題、家庭暴 力防治、性別平等教育、性騷擾 與性侵害防治、憂鬱與自傷防治 等講座與宣導。
學藝活動	全學年	全校學生	配合節慶（如祖父母節、母親節 父親節、教師節）舉辦作文、卡 片、海報製作等學藝活動。

幸福家庭兌換卷	全學年	全校學生	鼓勵學生在家協助與參與家庭事務。
家庭訪問與親師溝通	全學年	全校親師生	電話聯繫、聯絡簿、Line、均頭心語、高風險家庭關懷。
家庭教育諮詢	全學年	全校學生、家長	採個別輔導、團體輔導及電話諮商輔導方式。
教師研習活動	全學年	全校教職員工	辦理教師家庭教育知能研習、教師輔導知能研習、性別平等教育等研習。

八、學生學習評量方式：

- (一)以學習單、作品等方式評量：瞭解學生對家庭教育課程及活動的學習成果。
- (二)追蹤評量與輔導：活動結束後，以預擬項目觀察學生的行為表現，或家長提供其子女之行為表現，以供後續輔導參考。
- (三)其他多元評量。

九、本計畫呈校長核可後公布實施，修正時亦同。

**南投縣私立均頭國民中學 114 學年度  
第一學期期初學校輔導工作委員會暨家庭教育推行委員會 會議記錄**

一、時間：114 年 8 月 29 日(五)13：00

二、地點：雲端教室

三、主席：胡金枝 校長

紀錄：輔導組 陳錫盈

四、出席人員：詳如簽到表

五、主席致詞：新的一學年請各位教職同仁共同協助輔導工作的推動與關心學生在校適應狀況。

六、報告事項：

(一)114 學年度第一學期輔導室重點工作與期程

重點工作	內容	日期/時程
學生輔導	推動三級輔導工作	全學期
家庭教育	家長日暨親師座談會	10 月 11 日
	第 566 期均頭心語出刊	12 月 28 日
生命教育	三好媽媽說故事	10 月 27 日
	生命教育十堂課講座	11 月 24 日
	三好故事屋	12 月 22 日
技職教育	九年級技藝教育課程	114 年 9 月-115 年 1 月 每週三 1-3 節
生涯輔導	賴式人格-七年級	114 年 10 月
	職涯性向測驗-八年級	114 年 11 月
	興趣量表-九年級	114 年 12 月
	生涯教育參訪- 八年級-埔里高工、廣興紙寮	11 月 11 日

(二)學生輔導資料 AB 表填寫說明。

(三)輔導室個案輔導轉介流程說明。

(四)114 學年度家長日暨親師座談會

1. 日期：114 年 10 月 11 日(六)

2. 辦理方式：親師座談會

3. 導師注意事項：

(1)請抽空與家長互動聯繫，了解家庭狀況。

(2)宣傳活動訊息，邀請家長踴躍參加。

(3)準備親師座談會簡報資料。

七、臨時動議：無。

八、散會。

# 南投縣私立均頭國民中學 114 學年度第二學期

## 期初學校輔導工作委員會暨家庭教育推行委員會 會議紀錄

一、時間：115 年 3 月 6 日(五) 下午 2：00

二、地點：雲端教室

三、主席：胡金枝 校長

紀錄：輔導主任 蔡幸原

四、出席人員：詳如簽到表

五、主席致詞：新的一學期請各位教職同仁共同協助輔導工作的推動與關心學生在校適應狀況。

六、報告事項：

(一)114 學年度第二學期輔導室重點工作與期程

重點工作	內容	日期/時程
學生輔導	推動三級輔導工作	全學期
家庭教育	寒假家事服務	寒假期間
	家長日暨親師座談會	3 月 28 日
	第 567 期均頭心語出刊	6 月 12 日
生命教育	三好故事屋(國小部)	3 月 23 日
	生命教育十堂課講座	4 月 27 日
	三好媽媽說故事	5 月 25 日
技職教育	九年級技藝教育課程	115 年 2 月-115 年 6 月 每週三 1-3 節
生涯輔導	九年級-升學入班宣導活動	6 月 3 日、6 月 10 日(5-7 節)
	八年級-技藝班說明會	第十九周輔導活動課宣導

(二)學生輔導資料 AB 表填寫說明

(1) A 表(學生基本資料表)

1. 紙本紀錄
2. 有轉學生之班級，請依實際狀況進行資料更新

(2) B 表(學生輔導紀錄表)

1. 線上 B 表
2. 紀錄重點：重大事件處理與聯繫紀錄；每學期與學生個別會談重點摘要。

(三)輔導室個案輔導轉介流程說明。

類型	認輔學生	二級個案	危機個案
轉介方式	每學期期初由導師填寫認輔需求調查表	導師填寫「學生輔導轉介表」，並提供輔導紀錄 3 次 (B 表)	因危機事件：如性平、家暴、自殺或嚴重自傷事件、校園重大傷亡事件等轉介之個案
處遇	配對認輔教師進行陪伴與會談	視個案狀況安排個別晤談、小團輔課程	1. 啟動校園危機處理流程。 (1) 緊急通報 (2) 啟動緊急應變機制 (3) 危機介入與處理 (4) 復原輔導與長期追蹤 2. 兒少保護及校安通報

七、臨時動議：無

八、散會：時間：115 年 3 月 6 日(五) 下午 3：00

114-1 行事曆

南投縣私立均頭國民中學 114 學年度第一學期學校行事曆								各處室行事摘要	114.08.15
月	週	一	二	三	四	五	六	日	
八月	暑	11	12	13	14	15	16	17	8/11 主管會報
	暑	18	19	20	21	22	23	24	8/18 主管會報
	暑	25	26	27	28	29	30	31	8/25 主管會報 8/25 下午全校區病媒蚊防治消毒施作 8/26 住宿組會議 8/27-29 教職同仁共職營 8/27 教師輔導知能研習-SEL 概念認識與實務運用 8/29 期初校務會議、114-1 期初學校輔導工作委員會、114-1 生涯發展教育委員會、 <b>114-1 家庭教育委會</b>
九月	一	1	2	3	4	5	6	7	9/1 開學日、開學典禮/友善校園宣導 9/2 國小部轉學生座談會 9/2 下午三時緊急法會-佛光館 9/3 學生社團選社作業 9/3 九年級技藝班開訓典禮上課 1、國中轉學生座談會 9/5【週五開會】導師會報、課發會一 9/6-9/7 九年級留校
	二	8	9	10	11	12	13	14	9/8 主管會報 9/8 性別平等教育委員會會議 9/8 國中夜間社團開始上課 9/9 國小夜間社團開始上課 9/9 (二)-9/10 (三) 九年級模擬考：八年級複習考 9/10 國中小日間社團開始上課 9/12 班級幹部訓練講習 9/9-10/2 水域安全教育-實施游泳課程(4-9 年級)
	三	15	16	17	18	19	20	21	9/15 早自習(國家防災日預演) 9/16 行政會議 9/17 九年級技藝班上課 2 9/18 宿舍防震演練 9/19 國家防災日演練 9/19【週五研習】教職員工急救訓練研習
	四	22	23	24	25	26	27	28	9/22 舉辦 114 年度技職校園推廣大使宣導演講活動，對象：國中七八九年級共六班，時間：8:20-10:00 9/22 主管會報 9/23 住宿組會議 9/24 九年級技藝班上課 3 9/24 8 年級施打 HPV 疫苗第一劑 9/25 敬師晚會

114-2 行事曆

南投縣私立均頭國民中學 114 學年度第二學期行事曆 (草案)								各處室行事摘要	115.01.26
月	週	一	二	三	四	五	六	日	
二月	寒	16	17	18	19	20	21	22	2/17 春節 2/22 備課日；課發會(-)
	二	23	24	25	26	27	28	1	2/23 主管會議 2/23 第二學期開學日 2/23-3/3 身障學生適性安置網路報名 2/24 國中轉學生座談會 2/25 國小部轉學生座談會 2/25 技藝班開訓典禮，技藝教育課程 1 2/25 社團選社 2/25 住宿會議 2/26 下午課程 3/27 下午補 2/27 和平紀念日補假
三月	三	2	3	4	5	6	7	8	3/2 主管會議 3/2 國中夜間社團開始上課 3/3 國小夜間社團開始上課 3/4 國中小日間社團開始上課 3/4-3-9 身障學生適性安置送件 3/5 班級幹部訓練講習、班級模範生推舉 3/6 環保紙飛機比賽 3/6 導師會議 3/7-3/8 九年級留校(1) 3/6 生涯教育工作委員會、家庭教育暨學校輔導工作委員會
	四	9	10	11	12	13	14	15	3/9-3/10 九年級模擬考(1-5 冊) 3/9 主管會議 3/9-3/13 特色招生專業群科甄選入學報名 3/11 技藝教育課程 2 3/12 全國學生音樂比賽 3/12 一、二年級體育活動
	五	16	17	18	19	20	21	22	3/17 行政會議 均頭小藝人活動週 3/16 性別平等/霸凌防治教育專題講座(週會) 3/16 開始規劃 115 學年度預算 3/18 技藝教育課程 3；雲水書車派校 3/20 三、四年級體育活動

# 教師輔導增能研習

提升專業素養 成就每一個孩子

為精進教師輔導知能與專業素養，  
學務處辦理多元主題增能研習，邀請專家分享實務經驗，  
共同打造友善、支持與理解的校園環境。



## SEL 社會情緒概念認知與運用

講師：王郁惠心理師

透過 SEL 社會情緒學習的理論與實務，  
認識情緒覺察、自我管理、人際互動  
與負責任的決策，將 SEL 融入課程與  
生活情境，促進學生的情緒健康與正  
向發展。



## 心靈療癒講座

講師：釋永有教授擔任講師

以心靈療癒為主題，透過體驗與分享，  
學習自我覺察、情緒調節與壓力紓解，  
提升身心平衡與正向能量，進而以更  
穩定的心陪伴學生成長。



## 研習收穫與成效

### 專業知能提升

增進教師對學生情緒  
與心理需求的理解，  
提升輔導與支持能力。

### 實務經驗分享

交流教學與輔導實務  
經驗，激盪創新做法  
與合作契機。

### 促進自我成長

學習自我覺察與壓力  
管理，強化身心韌性  
與正向能量。

### 營造友善校園

以理解、關懷與支持的  
態度，共同營造溫暖、  
支持的校園氛圍。

用心學習 · 用愛陪伴 · 共創美好校園

感謝講師的專業分享，感謝老師們的熱情參與！

# 把我扛在肩上的巨人

701 吳信軒

我的爸爸從事修車和吊車救援的工作，主要幫忙拖吊壞掉或發生事故的車輛，確保道路暢通與安全。雖然工作時間彈性，但有時忙得連三餐都沒辦法好好吃。

村莊裡若有路面倒塌或車輛需要救援，爸爸總是第一個出動，對他來說這些都是平常事。大小車他都會開，只要有人需要幫忙，一通電話他就義不容辭地趕去。

在今年花蓮救災行動中，爸爸也是無名英雄之一。隨著吊車免費救援，整整待了十一天，用自己的力量幫助了許多人。



我非常敬佩爸爸默默付出的精神，他像我們家的巨人，也擔扛起一切的巨人。謝謝爸爸，用肩膀撐起家，也給我勇氣面對世界。

702 曾瑛寧

扛在我肩上的那個巨人就是我的茶農爸爸。平時他忙著管理茶園，到了製茶的季節更是日夜趕工。爸爸不僅親自參與每道製茶工序，還掌握各部門進度，確保茶葉品質穩定。最後還要推廣和銷售，讓更多人認識台灣茶文化。



爸爸總是在背後默默撐起整個家，工作再辛苦也不求回報，努力給我們最好的生活，讓我能從優質的環境中成長。

除了工作，他也會抽時間陪我運動、玩線上遊戲，建立親子關係，讓我感受到愛與支持。爸爸教我遇事要冷靜和理智並想想如何解決問題，也因此讓我學會獨立面對挑戰的能力。

最後，我想對爸爸說：「您辛苦了！謝謝您！」

802 陳家淳



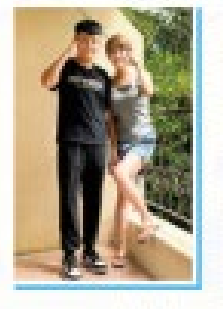
我的爸爸是一位農夫。每天工作時，他要接觸農藥、種子、土壤、貨車、紙箱和各種工具。爸爸早上六點半工作到中午十二點休息，吃完飯後從下午一點半工作到五點，休假時間不固定，想出去玩也得看工作安排。

這份工作不需特別的學歷或能力，只要有學習和認真努力就行。我覺得種田非常辛苦，風吹日曬又勞累，所以我告訴自己要好好讀書，將來找到比較輕鬆又能賺錢的工作，讓家人過上更好的生活。

我希望爸爸工作時遇到大太陽能戴帽子、穿手袖和手套，生病時記得看醫生、多喝水和休息。我希望爸爸能好好照顧身體，健健康康的陪伴我們很久很久。

801 林煜熙

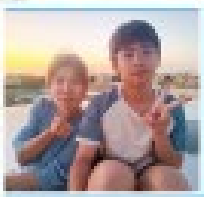
打從有記憶以來，扛我在身上的就是我的媽媽。從小到大，都是她一手把我們帶大。每天不只要煮飯給四、五十個人吃，還要準備點心和宵夜，幾乎都是媽媽一個人完成。她一邊照顧我們，保護我們，非常辛苦也非常偉大。



分家後爸爸事業穩定，媽媽終於有機會追求自己曾經的梦想與興趣。長大後我也慢慢懂事，想對媽媽說：「你不用再那麼累了。」

最後我希望媽媽能好好實現她一直以來的夢想，開心地過屬於自己的生活。

802 葉柏榕



我的媽媽是一位公司的中階主管。她對上要替公司負責，對下要督導員工，對外還要出國拓展業務並推動方案。每天早上八點出門，下午五點下班，週休二日，但有時還需要出差。

為了工作更好，媽媽不斷地進修外語，也學習管理知識，帶領團隊完成任務。因為她非常重視工作，和家人相處的時間較少。但從我小時候起，她就努力扮演好每一個角色——主管、媽媽、家裡的支柱——都盡力做到最好。

有時媽媽會擔心我，但我已經長大，也能照顧自己。我希望媽媽和爸爸都能放鬆，好好照顧自己，不要太累。他們真的很辛苦，也是我最敬佩的人。

## 讓我來說聲「謝謝」!

901 吳毅和

我的父親在殯葬業打拚了二十多年，是我心中的「巨人」。小時候，我和哥哥常覺得奇怪，爸爸明明答應帶我們出去玩，卻常在臨時消失，那時我們有些難過卻說不出原因。

直到有一次，爸爸問我們：「要不要和爸爸一起去工作？」那一天，我們終於理解他肩上的辛勞與責任。記得有一年暑假，我們跟著爸爸忙進忙出整整兩個月。有一次凌晨四點出門，晚上九點才回到家，從彰化到南投，再到台中東海大學。雖然辛苦但能替爸爸分擔壓力心裡充滿快樂。

除了工作，我也常陪爸爸打撞球，原本只是想陪他放鬆，沒想到自己也爱上了這項運動。爸爸謝謝您，謝謝這位默默付出、撐起家庭的堅強巨人，您真的辛苦了。



901 李芯妍



我的爸爸是一位禮儀人員，從他退伍到現在，從業已經九年多了。禮儀人員的工作就是協助往生者家屬辦理後事、送往生者最後一程。

這份工作沒有固定的工作時間，大概是早上八點到下午五點，但值班時段必須二十四小時待命，也沒有固定休假，他通常以排班為主，所以假日也可能要上班，有時甚至會早出晚歸。

最後我想說：胖老爹謝謝你辛苦的工作努力賺錢，才能給我享用錢。雖然有時候常常鬧我和胖豬，但我們還是很愛你。也謝謝你常常在我搭校車前偷偷塞錢給我，真的謝謝你！我愛你。



902 邱昱瑋



我的爸爸是那個扛我在肩上的巨人。他總是那麼努力和認真，從來不抱怨也不退縮。爸爸的职业是從事畜牧業，這是一份全年無休的工作，但他能自己安排時間。像每年三月至六月是最忙碌的時候，他總是早出晚歸，默默付出。

爸爸也改變傳統的作法讓工作更有效率，他的工作內容包括種植牧草、整理環境和餵養動物。為了精進專業他還考取了「採草標準作業研習結業證書」以及「優良農場證書」，可見他對工作的用心與專業。

我覺得我的爸爸非常優秀、非常厲害。他用辛勤的汗水，讓我們全家過著無憂無慮、幸福快樂的生活。我真的很感謝他也以他為榮。

902 譚智惠

我的爸爸是一位室內裝潢師傅，主要從事木工貼皮的工作，也會使用大型鋸木機台。他的工作不要學歷或證照，但需要肯吃苦、態度良好。爸爸每週一到週六從早上八點工作到下午五點，中午休息一小時，只有星期日才能放假，有時遇到特定假日公司也沒有休息。為了準時上班，他每天早上六點半就起床，七點準備出門，日復一日非常辛苦。

透過這次職業訪談作業，我更了解到爸爸為家庭付出的努力。他不只辛勤工作來負擔我和姐姐的學費，在我們生日時也會帶我們去吃好吃的食物；每天早上還會陪我去買麥當勞早餐。當我有特殊需求時，他也總是毫不猶豫地答應載我回學校、支持我。



謝謝爸爸一直這麼努力為家庭付出，也謝謝他對我們的照顧。我真的很感謝也很愛我的爸爸。

902 陳登潔



我媽媽從事業務工作，雖然時間彈性，但事情很多，常不知道她人在哪忙碌。除此之外她還要照顧家中老人和小孩，工作非常的勞累。

有時我問她在忙什麼，她也說不清楚，她的生活就像陀螺一樣轉個不停，幾乎沒有時間休息。我希望她能早點睡覺，開車時才不會打瞌睡，也能比較有效達成工作目標，不再為事情煩惱。

每天看到媽媽拖著疲憊的身體回家，一到家就倒下睡到隔天早上才醒來，但白天還要繼續工作，晚上要照顧家庭，經常沒辦法定時吃飯或好好休息。

謝謝媽媽辛苦養育我、照顧我。我真心希望媽媽能好好照顧自己，多留點時間放鬆休息，不要那麼勞累。

三好故事屋

# 從剩食的角度 談珍惜食物

吃多少，點多少  
不剩食，最美好！



珍惜每一份食物 · 感恩天地萬物 · 落實三好生活

透過故事分享，培養感恩心，實踐珍惜食物的行動！

食物得來不易，從生活中的小故事出發，讓我們一起反思剩食帶來的影響，培養感恩與惜福的心，落實「做好事、說好話、存好心」的三好精神，讓愛從餐桌開始！



主講人

蔡幸原 輔導主任

- ✔ 以故事啟發思考
- ✔ 從剩食看見資源的珍貴
- ✔ 從行動實踐珍惜與感恩



讓我們一起做到



感恩食物

感謝農夫與大自然的恩賜，珍惜每一份食物。



珍惜食物

按需取用，吃多少、盛多少，不浪費每一餐。



減少剩食

從生活中落實行動，減少浪費，愛護地球資源。



三好實踐

做好事、說好話、存好心，讓善念從餐桌延伸。



珍惜食物，就是珍惜生命；不浪費，就是最美的善行！❤

三好精神 · 從餐桌做起 · 讓愛永續 · 讓世界更美好！

邀請康阿滿居士在朝會時間進行

# 三好媽媽說故事

說好話 ♥ 做好事 ♥ 存好心



圖說：邀請康阿滿居士在朝會時間進行三好媽媽說故事。



## 活動目的

透過三好媽媽的故事分享，啟發孩子心中善的種子，學習說好話、做好事、存好心，成為品德優良的好孩子。



## 活動內容

康阿滿居士以生動有趣的故事，與孩子們互動分享，引導大家實踐三好，培養正向思考與善行力。



## 活動收穫

孩子們專注聆聽、踴躍回應，從故事中體會三好的意義，在日常生活中落實良善行為。



## 感謝與祝福

感謝康阿滿居士的用心分享，也感謝師長們的協助，讓孩子們在愛與關懷中成長，向三好邁進！



三好心 · 幸福行 · 創造更美好的自己與世界！

## 生命教育十堂課系列講座

尊重彼此  
友善相待

# 反霸凌·校園任我行

一起建構友善、尊重、安全的校園環境

從認識霸凌行為、理解受害者的感受，  
到實踐尊重與關懷，學習如何勇敢說不、  
主動協助，成為改變校園的力量！



主講人

**江峰平** 壇講師

- ✔ 長年推廣生命教育與品德教育
- ✔ 專業深入、風趣幽默的演講風格
- ✔ 結合理論與實例，啟發學生思考
- ✔ 引導學生建立正確價值觀與同理心



給孩子  
最重要的提醒：

- 不霸凌別人
- 不當冷漠的旁觀者
- 勇敢尋求協助
- 一起創造溫暖的校園



### ★ 講座亮點



**認識霸凌，勇敢說不**  
了解霸凌的樣態與影響，  
學習勇敢保護自己與他人。



**同理關懷，互助友善**  
培養同理心與關懷心，  
打造溫暖、支持的校園文化。



**守護校園，人人有責**  
每個人都是改變的力量，  
共同守護安全、尊重的學習環境。

# 辦理 性侵害性騷擾 防治宣導



透過宣導影片與正確觀念的引導，  
提升學生自我保護意識，  
建立尊重與友善的校園環境。



## 宣導重點

- ✓ 認識身體界線
- ✓ 提升自我保護意識
- ✓ 遇到問題勇敢求助



守護每一位孩子的身心安全  
是我們共同的責任。

佛光山均頭國民中小學  
F.G.S. Jiun Tou Elementary and Junior High School

# 融合教育

尊重差異 · 接納多元 · 攜手共學



-  理解差異
-  接納多元
-  友善互動
-  共築共學

一起打造友善校園  
讓每個人都能被看見、被理解、被尊重!



# 班親會

家校攜手 · 共創孩子美好未來

感謝家長撥冗參與班親會，  
透過面對面的溝通與分享，  
讓我們更了解孩子、支持孩子，  
一起陪伴孩子快樂學習、健康成長！



## 校長與家長分享



### 學校校務分享

校長向各位家長報告學校的發展計畫與辦學方向，讓家長更了解學校的願景與努力。



### 孩子在學校的生活

與家長分享孩子在校的學習與生活點滴，肯定孩子的進步與表現，讓家長放心。



### 十二年國教宣導

說明十二年國民基本教育的精神與重點，協助家長了解課程與升學方向，共同陪伴孩子適性發展。



### 融合教育理念

分享融合教育的理念與做法，營造尊重多元、包容友善的學習環境，讓每一個孩子都能被理解、被接納、被看見。



## 感謝有您 · 因為有您 · 孩子更美好！

家長用心參與

老師用愛陪伴

孩子快樂成長



佛光山均頭國民中小學  
F.G.S. Jiun Tou Elementary and Junior High School



# 親師座談會

攜手合作，共創孩子美好未來

透過親師良性溝通與合作，了解孩子在校學習與成長情況，提供孩子最適切的關懷與支持，陪伴孩子自信成長、快樂學習！



## 座談會目的

- ♥ 了解孩子的學習表現與適應情形
- ♥ 分享教育理念與學習策略
- ♥ 建立親師互信與合作關係
- ♥ 共同陪伴孩子成長與進步



用心溝通 · 用愛陪伴 · 用行動支持



♥ 親師交流 · 傾聽與分享



♥ 溝通互動 · 凝聚共識

# 善用多元工具 與家長溝通零距離

善用社群媒體APP、生涯紀錄手冊、聯絡簿等工具，  
即使孩子就讀住宿型學校，也能第一時間將學生的學習狀況  
告知家長、溝通無礙。



## 社群媒體APP

即時傳遞訊息與照片，  
家長隨時掌握孩子  
在校學習與生活情形。



## 生涯紀錄手冊

記錄學習歷程與成長軌跡，  
家長了解孩子的學習  
進展與努力。



## 聯絡簿

雙向溝通橋樑，  
師生、家長可即時  
交換訊息與建議。



## 住宿生安心連線

住宿型學校也能  
即時聯繫，讓家長  
安心放心。

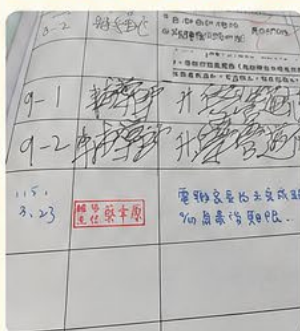
即時回饋 · 用心溝通 · 陪伴成長

### 社群媒體APP 即時回饋



即時傳遞訊息、分享學習成果，  
讓家長第一時間了解孩子的狀況。

### 生涯紀錄手冊 成長看得見



完整記錄學習歷程與各項表現，  
讓家長看見孩子的努力與進步。

### 聯絡簿 雙向溝通橋樑



老師與家長留言互動，  
即時交換訊息與建議。

### 住宿生即時連線 家長安心



即使在住宿期間，  
也能即時聯繫、安心無虞。



愛與關懷 · 溝通無礙 · 孩子更美好！

佛光山均頭國民中小學  
F.G.S. Jiun Tou Elementary and Junior High School



# 埔里家扶中心義賣活動

用愛心支持 · 用行動改變



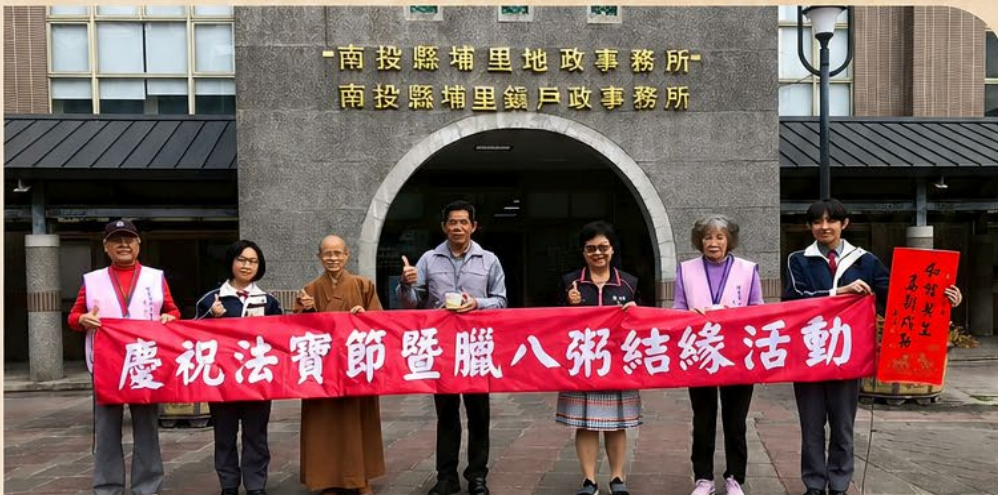
圖說：114年11月2日配合家扶中心舉辦愛心義賣活動體驗生命教育意義。



一起用愛心支持家扶 · 幫助更多孩子安心成長!

# 臘八傳溫情 家教共同行

均頭國中結合在地資源 發展家庭教育



## 傳統節慶

臘八粥傳遞祝福  
延續文化價值



## 關懷社區

結合在地單位  
傳遞溫暖心意



## 家庭教育

促進親子互動  
營造和諧家庭



## 共創共好

學校社區攜手  
共建幸福家園



以臘八粥為媒 讓愛與關懷在社區中傳遞

攜手同行 共創幸福家庭



➤ 最新消息

---

➤ 組織成員與工作職掌

---

➤ 資料組

---

➤ 特教組

---

➤ 輔導組

- 學生輔導工作

- 家庭教育

- **網站資源連結**

---

➤ 均頭心語

---

➤ 三好故事屋

---

➤ 表單下載

---

➤ 升學專區

---

➤ 回均頭首頁

---

[勵馨社會福利事業基金會](#)

[張老師全球資訊網](#)

[台灣心理諮商資訊網](#)

[董氏基金會心理衛生組](#)

◆ 生命教育專區

[生命教育全球資訊網](#)

[生命教育資訊網](#)

[健康久久網站之青少年好漾館](#)

◆ 性別平等專區

[教育部國民及學前教育署性別平等教育資訊網](#)

[行政院性別平等會](#)

◆ 家庭教育專區

[教育部家庭教育資源網](#)

[南投縣家庭教育網](#)

家庭教育活動

# 抄經持修 迴向父母

一筆一畫，寫下感恩；一字一句，傳遞孝心

透過抄經的專注與靜心，培養正念與慈悲，  
將功德迴向父母親，表達最深的感恩與祝福。



### 抄經的意義

抄經能讓我們沉澱心靈，  
專注當下，去除雜念，  
培養恭敬心與毅力，  
更能將這份清淨的心意  
迴向給最親愛的父母，  
感恩他們的養育之恩。



### 抄經迴向父母的功德與祝福



#### 表達感恩

用抄經的方式，  
感謝父母無私的  
愛與付出。



#### 心靈淨化

專注經文，淨化  
身心，培養慈悲  
與智慧。



#### 迴向祝福

將功德迴向父母，  
祈願他們身體健康、  
平安喜樂。



#### 親情連結

在修持中學習孝道，  
讓親情更緊密，讓  
愛在日常延續。



### 學習重點

- 專注書寫，體驗內心的寧靜與安定
- 學習孝順與感恩，懂得珍惜身邊的人
- 堅持與毅力，培養良好的品格與自律
- 將善念化為行動，傳遞愛與祝福

### 活動流程

1. 靜心祈禱：心中默念祝福父母
2. 抄經持修：專注書寫經文
3. 迴向祝福：誠心迴向父母親
4. 分享心得：交流感恩與學習

願天下父母  
平安健康  
幸福吉祥

持修抄經迴向父母

## 一筆一劃皆是愛，一心一意表孝心

感恩父母恩深似海，讓我們用行動與心意，將愛傳遞、將祝福送達！





# 佛光山均頭國民中小學114學年度 母親節感恩卡比賽得獎名單

國小低年級組

國小中年級組

國小高年級組

國中組



第一名201黃辰瀚



第一名301張可宣



第一名501趙禹喬



第一名702賴瑀岑



第二名101劉佳紘



第二名401潘定墉



第二名501謝筑安



第二名702梁祐熙



第三名201杜羊仔



第三名401呂承洋



第三名601林珮花



第三名801廖源益



第三名101陳育辰



# Happy Mother's Day

## Thank you for all your lover



佛光山均頭國民中小學114學年度

♥ 母親節感恩卡比賽 ♥

## 榮譽榜

### 國小低年級組

名次	班級	姓名
第一名	201	黃辰瀚
第二名	101	劉佳紘
第三名	201	杜芊仟
第三名	101	陳宥辰

### 國小中年級組

名次	班級	姓名
第一名	301	張可宣
第二名	401	潘定墉
第三名	401	呂承洋

### 國中高年級組

名次	班級	姓名
第一名	501	趙禹喬
第二名	501	謝筑安
第三名	601	林珮花

### 國中組

名次	班級	姓名
第一名	702	賴瑀岑
第二名	702	梁祐熙
第三名	801	廖源益

Happy Mother's Day ♥

♥ Thank you for all your lover ♥

佛光山  
均頭國民中小學  
Jiun Tou Elementary & Junior High School



### 一、活動對象

本校全體學生

### 二、活動方式

1. 利用寒假期間在家協助各項家務
2. 完成家事後留下 1-2 張照片
3. 附上簡單的照片說明
4. 張貼至 南投縣私立均頭國民中小學官方 Facebook 粉絲專頁

### 三、獎勵方式

1. 開學後統一公開表揚
2. 國中部學生每篇符合活動方式之貼文核予服務學習時數 1 小時

### 家事服務的好處



#### 培養自理能力

學習生活技能，提升自信心。



#### 增進親子關係

主動分擔家務，拉近與家人的距離。



#### 營造和諧家庭

共同分擔家務，讓家庭氣氛更溫馨。



#### 建立責任感

懂得付出與感恩，成為值得信賴的好孩子！

小小行動，大大改變  
讓我們一起成為生活高手！



從家事開始，學會關心、付出與感恩，讓愛在家中傳遞！

# 幸福午餐 用愛鼓勵 攜手共創孩子的美好未來

家長會用行動支持孩子的努力與成長！



## 家長會的 愛心支持

由家長會提供  
幸福午餐，  
表達對孩子的  
關心與鼓勵。

## 獎勵努力 看見進步

獎勵段考成績  
優異及進步  
最多的小朋友，  
肯定每一份  
努力與付出。



## 幸福滋味 愛與陪伴

美味的幸福午餐，  
不僅溫暖孩子的  
胃，更傳遞家庭  
的支持與關愛，  
成為成長路上最  
堅實的後盾。



家庭的支持  
孩子的力量



肯定與鼓勵  
成長的動力



家校攜手  
共創美好未來

感謝家長會的用心付出，與學校一起陪伴孩子走向更美好的明天！