

 佛光山均頭國民中小學

113 學年度第一學期

家長日暨親師座談會手冊



中華民國 113 年 10 月 12 日

目 錄

三好燈塔學校-我均頭，我榮耀.....	P. 1
均頭 20-校慶系列活動	P. 2
113 學年度第一學期學校行事曆	P. 3
三好燈塔校園榮譽榜.....	P. 7
各處室報告	
教務處.....	P. 11
學務處.....	P. 19
總務處.....	P. 23
輔導室.....	P. 24
親職教育文章共享.....	P. 26
校內各單位分機表.....	P. 28

113 年 10 月 12 日(六)家長日暨親師座談會活動流程

時間	活動內容	地點
11：00-12：30	親子野餐活動	足球場/無盡藏
12：30-13：00	佛光館接待家長	佛光館
13：00-14：00	校務經營分享	佛光館
14：00-16：00	班級親師座談會(家長)	各班教室
	學生生涯/生命教育活動	佛光館/視聽教室
16：00-17：00	家長委員會會議	雲端智慧教室



三好燈塔學校-我均頭，我榮耀

胡金枝 校長

敬愛的會長與家長們，大家好：

時光荏苒，一轉眼就是2024年的10月中旬了！金枝在均頭服務一年多來，發現國小部低年級的孩子們活潑可愛，非常喜歡在下課時間找貓頭鷹校長聊天，也因此近距離的看見他們的學習與成長。相對的，金枝也發覺即使是中高年級或國中部的學子，依然很需要父母與家長的關懷與送暖喔！

每個週日傍晚，我都提早從台中回到學校，打開校長室廊道的燈歡迎學子歸來，讓他們體會到學校是個大家庭，師長則是學子們在學校的第二個父母，藉此深刻體悟「親師是教育合夥人」的前提。因此，金枝衷心感謝大家的溫馨扶持與信任，讓星雲大師「人人頭上一片天，人人均能出頭天」的創校理念得以實踐。

今年畢業的校友雖然只有37位，但是教育會考績效卓著。其中，包括兩位上台中一中、四位上台中二中、三位上台中高工、四位上暨大附中、一位上桃園啟英高中資優班、一位上台南應用科技大學七年一貫制，為均頭學弟妹留下好榜樣；而目前應屆國三生，也正在努力的朝教育會考衝刺。此外，均頭學子參加「2024年減塑撿塑暢想-國際兒少環保公益繪畫大賽」拿下大滿貫，榮獲一等獎、二等獎、三等獎以及十七個優秀獎，讓均頭的人文與藝術發展被選擇看見。

嶄新的113學年度登場了，今年九月均頭榮獲「燈塔學校」的認證殊榮，祈願親師更加綿密合作，一起為成就貴子弟的璀璨未來而努力！祝福闔家平安喜樂！

貓頭鷹校長 胡金枝敬上113.10.12



二十週年校慶系列活動

1.10月24日4.6.8年級山林暨環境教育(國姓.魚池地區)

2.10月31日7年級自力造筏活動(日月潭水社碼頭)

3.11月8日7-9年級3對3籃球賽

4.11月14日1-7年級回佛光山之旅活動

12月6至8日 我騎車你捐款 送愛心到泰北募款活動
埔里→雲林講堂→南台別院→高雄佛光山
(騎乘路線已完成規劃 三天二夜約250公里)
參與同學3天全程騎完者 核發完成證書

113年12月28日校慶活動

1.慶祝大會暨運動會

2.傳承(人物專訪:資深老師.傑出校友)

3.校友回娘家-茶會及照片回顧展)

4.20週年-師生美展



南投縣私立均頭國民中學 113 學年度第一學期學校行事曆

月	週	一	二	三	四	五	六	日	各處室行事摘要
									113.10.04
八月	暑	19	20	21	22	23	24	25	8/25 祖父母節
	一	26	27	28	29	30	31	1	8/30 開學日、(第二節)開學典禮/服儀檢查/友善校園宣導 8/31 技藝課程說明會(早自習) 【8/31、9/1 全校留校(8/31 補 114/1/20 上班上課, 9/1 督班留校)】
九月	二	2	3	4	5	6	7	8	9/2 佛光山海外法師到校參訪、國小部轉學生座談 9/3 晨光閱讀、國中部轉學生座談、社團說明會 9/4 技藝教育課程 1 9/4 下午-9/5 全天 九年級模考; 八年級複習考(國中部前一學期學科不及格補考) 9/6 第四節幹部訓練
	三	9	10	11	12	13	14	15	9/9 地震防災演練(預演)、生日祈福 9/9 公布社團名單 9/10 晨光閱讀、社團抽籤 9/10 日間社團開始上課 9/11 技藝教育課程 2 9/12-9/13 語文競賽縣決賽(本土語)
	四	16	17	18	19	20	21	22	9/16 調整放假, 補 9/17 中秋節休假 9/17 依照週一課程上課、晨光閱讀 9/17 夜間社團開始上課 9/18 技藝教育課程 3 9/19 語文競賽縣決賽(國語) 9/20 地震防災演練
	五	23	24	25	26	27	28	29	9/23 三好故事屋 9/24 晨光閱讀 9/25 技藝教育課程 4 9/27 第四節敬師活動
	六	30	1	2	3	4	5	6	9/30 晨會-健康衛教宣導、服儀檢查 9/30-10/25 體適能測驗月開始 10/1 晨光閱讀 10/1 二十週年校慶系列活動-自行車驗證 1(鯉魚潭) 10/2 技藝教育課程 5 10/3(暫定)1.4.7 年級蟻蟲及尿液檢查

南投縣私立均頭國民中學 113 學年度第一學期學校行事曆

月	週	一	二	三	四	五	六	日	各處室行事摘要
									113.10.04
	七	7	8	9	10	11	12	13	10/7 調整放假，補 10/10 雙十節休假 10/10 補 10/7(週一) 課程 10/9(暫定)1.4.7 年級全身健檢 10/9 技藝教育課程 6 10/11 臺灣女孩日 【10/12-10/13 段考留校】 10/12 家長日暨親師座談會~20 周年校慶系列活動 (親職野餐暨親師座談會) 10/13 二十週年校慶系列活動-自行車驗證活動 2(國 姓)
	八	14	15	16	17	18	19	20	10/14 生日祈福 10/16-10/17 第一次段考(低年級不考) 10/17 宿舍家庭日 7 年級賴氏人格測驗 【週五研習會議安排】 10/18 消防自衛編組研習、 教師正向管教研習
	九	21	22	23	24	25	26	27	10/21 三好故事媽媽說故事 10/22-10/24 校內國語文競賽 10/23 技藝教育課程 7 10/24 二十週年校慶系列活動-山林暨環保教育活動 (四、六、八年級) 10/25(暫定)流感疫苗施打
	十	28	29	30	31	1	2	3	10/28 三好故事屋 10/29 晨光閱讀 10/30 技藝教育課程 8 10/31 三好燈塔學校-七年級日月潭自力造筏活動 (鄰近小學-育英及其林國小高年級) 11/1 二十週年校慶系列活動-7-9 年級班際 3 對 3 籃 球賽(預賽)
十一月	十一	4	5	6	7	8	9	10	11/4 服儀檢查 11/4-11/29 水域安全教育-實施游泳課程 11/5 晨光閱讀 11/6 技藝教育課程 9 11/8 二十週年校慶系列活動-7-9 年級班際 3 對 3 籃 球賽(決賽)

南投縣私立均頭國民中學 113 學年度第一學期學校行事曆

月	週	一	二	三	四	五	六	日	各處室行事摘要 113.10.04
十二月	十二	11	12	13	14	15	16	17	11/11 晨會-健康衛教宣導、生日祈福 11/12 晨光閱讀 11/12 八年級生涯參訪與體驗活動 11/13 技藝教育課程 10 11/13-11/14 九年級複習測驗 11/14 二十週年校慶系列活動-回山之旅 8 年級適性化職涯性向測驗
	十三	18	19	20	21	22	23	24	11/19 晨光閱讀 11/19-11/21 六、九年級畢業旅行 8 年級適性化職涯性向測驗
	十四	25	26	27	28	29	30	1	11/25 聯絡簿抽查 11/25 三好故事屋 11/27 技藝教育課程 11 【11/30-12/1 段考留校】 11/30 二十週年校慶系列活動-自行車驗證三(草屯)
	十五	2	3	4	5	6	7	8	12/3-12/4 第二次段考 12/4 宿舍家庭日 12/5 二十週年校慶系列活動開幕(預定) 12/6-12/8 二十週年校慶系列活動-送愛到泰北自行車募款活動(佛光山)(預定)
十二月	十六	9	10	11	12	13	14	15	12/9 服儀檢查、生日祈福 12/10 晨光閱讀 12/11 技藝教育課程 12、國中部生涯手冊抽查 12/13 八年級創作聯展&學生個展以及九年級策展學實踐課程的開幕聯合茶會 【12/14-12/15 九年級留校】
	十七	16	17	18	19	20	21	22	12/17 晨光閱讀 12/18 技藝教育課程 13、新加坡學校來訪 12/18-12/19 作業抽查 12/19-12/20 九年級模擬考 12/20 發寒輔註冊單 12/21 佛光盃轉學考
	十八	23	24	25	26	27	28	29	12/23 三好故事屋 12/24 晨光閱讀 12/25 技藝教育課程 14 12/27 二十週年校慶系列活動-全校路跑活動 12/28 二十週年校慶 12/28 第 564 期均頭心語出刊

南投縣私立均頭國民中學 113 學年度第一學期學校行事曆

月	週	一	二	三	四	五	六	日	各處室行事摘要 113.10.04
一月	十九	30	31	1	2	3	4	5	12/30 模範生發表(週會)/ 服儀檢查 12/31 拍畢業照 12/31 晨光閱讀 1/1 補 1/3 (五) 上午課程，下午補 1/2 (四) 下午課程 1/3 調整放假，補 1/1 元旦休假
	二十	6	7	8	9	10	11	12	1/6 生日祈福 1/8 技藝教育課程 15 1/10 選舉優秀模範生代表 1/10 第四節考作文(國中) 【1/11-1/12 段考留校】
	二十一	13	14	15	16	17	18	19	1/15-1/16 第三次段考 1/16 宿舍家庭日 1/17 休業式 1/17 發 113-2 註冊單
	寒	20	21	22	23	24	25	26	1/20 原定學期最後一天，調整至 8/31 上班、上課
	寒	27	28	29	30	31	1	2	1/28 除夕、1/29 農曆新年
	二月	寒	3	4	5	6	7	8	9
	一	10	11	12	13	14	15	16	2/10 第二學期開學日

三好燈塔校園榮譽榜



113學年度

◎ 本屆 113 年國中教育會考 37 位畢業生

- 2 位同學 錄取 臺中第一高級中等學校
- 4 位同學 錄取 臺中第二高級中等學校
- 3 位同學 錄取 臺中市立臺中工業高級中等學校
- 4 位同學 錄取 國立暨南大學附屬高級中學
- 1 位同學 錄取 桃園市啟英高中 資優班
- 1 位同學 錄取 南臺科技大學(七年一貫)

◎ 減塑檢塑暢想--第七屆國際兒少環保公益繪畫大賽

- | | | | |
|------|-------|-------|------------|
| 八年二班 | 姑慕·譜詠 | 榮獲一等獎 | 作品：大豐收 |
| 七年一班 | 賴冠仁 | 榮獲二等獎 | 作品：預知海洋的未來 |
| 八年二班 | 張家輔 | 榮獲三等獎 | 作品：肌肉企鵝 |
| 七年一班 | 陳雋程 | 榮獲優秀獎 | 作品：近視 |
| 七年一班 | 王琪玄 | 榮獲優秀獎 | 作品：塑膠人 |
| 七年一班 | 李芯妍 | 榮獲優秀獎 | 作品：環保 TV |
| 七年一班 | 鍾 妤 | 榮獲優秀獎 | 作品：與塑膠共存 |
| 七年二班 | 洪洵楷 | 榮獲優秀獎 | 作品：垃圾城堡 |
| 七年二班 | 黃立賢 | 榮獲優秀獎 | 作品：動物與垃圾 |
| 七年二班 | 曾彥誌 | 榮獲優秀獎 | 作品：派大星 |
| 七年二班 | 邱昱瑄 | 榮獲優秀獎 | 作品：末日 |
| 七年二班 | 施宥亘 | 榮獲優秀獎 | 作品：蛤？怎麼不是魚 |
| 七年二班 | 李沛蓉 | 榮獲優秀獎 | 作品：哥吉拉撿垃圾 |
| 七年二班 | 陳俞潔 | 榮獲優秀獎 | 作品：海底火車 |
| 七年二班 | 楊子嫻 | 榮獲優秀獎 | 作品：藍海洋 |
| 八年一班 | 沈秉鈞 | 榮獲優秀獎 | 作品：垃圾人 |
| 八年一班 | 黃兆廷 | 榮獲優秀獎 | 作品：垃圾風暴 |
| 八年一班 | 陳延凱 | 榮獲優秀獎 | 作品：分裂 |
| 八年二班 | 黃伯泉 | 榮獲優秀獎 | 作品：消滅塑膠 |
| 九年一班 | 馬琮祐 | 榮獲優秀獎 | 作品：塑膠恨我們 |



◎ 113 年南投縣語文競賽決賽

國中國語朗讀 七年一班 李芯妍 榮獲優勝
國中國語作文 七年一班 黃家蓁 榮獲優勝
國中國語寫字 九年二班 王儷諺 榮獲第二名

112 學年度

◎ 113 年南投縣語文競賽初賽

國中國語朗讀 七年一班 李芯妍 榮獲第三名
國中國語作文 七年一班 黃家蓁 榮獲第三名
國小國語字音字形 五年一班 簡鼎祐 榮獲優勝

◎ 南投縣 112 學年度國中技藝教育課程競賽

機械職群 九年二班 張紹宇 榮獲第一名
化工職群 九年二班 林宇恩 榮獲第一名
九年二班 王秉熙 榮獲第二名

◎ 2024 世界盃青少年機器人競賽台灣公開賽

六年一班 黃浩誠、七年一班 盧嘉樂 榮獲第一名

◎ 南投縣 113 年全民盃體育競賽系列活動

圍棋乙組 七年一班 黃璿安 榮獲第一名

◎ 112 學年度校內英語文競賽

國小組朗讀 三年一班 桂學一 榮獲第一名
六年一班 盧以苓 榮獲第二名
四年一班 黃茂瑋 榮獲優勝
國小組說故事 四年一班 陳薰霈 榮獲第一名
二年一班 陳定彥 榮獲優勝
國中組朗讀 七年二班 黃奕翔 榮獲第一名
七年二班 楊子嫻 榮獲第二名
七年一班 賴冠仁 榮獲優勝
國中組演說 七年一班 蔡晴茛 榮獲第一名
八年二班 鄭淳淦 榮獲優勝

◎ 惠中寺 2024 年三好兒童說故事

國語中年級 三年一班 趙禹喬 榮獲優勝



◎ 112 學年度全國學生美術比賽南投縣初賽

水墨畫組 七年一班 蔡晴茏 榮獲第二名
書法組 八年二班 王儷諺 榮獲第三名

◎ 南投縣 112 年英語文競賽

國小朗讀 五年一班 許心澈 榮獲第二名
國中演說 七年一班 蔡晴茏 榮獲第二名
感謝指導教師：陳雯慧老師、黃寧晏老師

◎ 112 年度 Cool English 口說高手比賽

七年一班 蔡晴茏 榮獲口說高手獎

◎ 112 年度 Cool English 資安王比賽

七年一班 蔡晴茏 榮獲資安王獎

◎ 南投縣第五屆萬丹山生命教育英語競賽

國中朗讀組 七年一班 蔡晴茏 榮獲優勝

◎ 佛光山 2024 年彩繪燈籠比賽

國小中高年級組 六年一班 吳珈維 榮獲佳作
國高中組 八年二班 姑慕·譜詠 榮獲佳作

◎ 清德寺 2024 年南投燈會-融耀·宜居城市 龍運迎福彩繪燈籠比賽

國高中組 榮獲佳作
七年一班 劉哲宇
七年二班 廖向尹
八年二班 徐駿恩、姑慕·譜詠、陳心悅、王子僑、徐翊琮、謝林恩

◎ 南投縣 112 學年度語文競賽 客家語組 朗讀比賽

國小組 六年一班 徐翔恩 榮獲優勝
國中組 八年二班 徐駿恩 榮獲優勝
感謝指導教師：胡金枝校長

◎ 南投縣 112 學年度語文競賽 客家語組 朗讀比賽

國小朗讀組 六年一班 蘆以苓 榮獲優勝
國中朗讀組 八年二班 謝林恩 榮獲優勝
國中作文組 八年二班 王子僑 榮獲優勝
國中寫字組 八年二班 王儷諺 榮獲第二名
感謝指導教師：方添德老師、許銘浚老師



◎ 關愛地球多樣生命-第六屆國際兒少環保公益繪畫大賽

九年一班	陳曉川	榮獲一等獎	作品：救救他們
七年一班	賴冠仁	榮獲二等獎	作品：海底的色彩
九年一班	馬琮祐	榮獲三等獎	作品：淨灘
八年一班	彭昱鈞	榮獲優秀獎	作品：海洋保育生物
八年一班	黃潔涵	榮獲優秀獎	作品：愛地球減塑種樹
八年二班	蔡旻恩	榮獲優秀獎	作品：與鯨共舞
八年二班	林宥蕎	榮獲優秀獎	作品：垃圾魚
八年二班	黃玥綸	榮獲優秀獎	作品：不同的世界
八年二班	盧以庭	榮獲優秀獎	作品：給動物們的一封信
九年一班	黎瑋馨	榮獲優秀獎	作品：在星空中飛翔的地球
九年二班	陳彥丞	榮獲優秀獎	作品：Garbage Spring
九年二班	潘祐豪	榮獲優秀獎	作品：循環製造

感謝指導教師：鄒曉雲老師、廖育賢老師

◎ 南投縣 112 年度縣長盃公私立國民小學數學競賽

五年一班 薛士麒 榮獲銅牌獎

感謝指導教師：陳雯慧老師

◎ 臺中市第三屆親子茶藝競賽

禮儀風範獎 四年一班 陳晟恩

◎ 112 年度南投縣埔里鎮運動會

100 公尺自由式 五年一班 張廷安 榮獲第七名

50 公尺仰式 五年一班 張廷安 榮獲第五名

◎ 南投縣 113 年中小學聯合運動會游泳比賽

200 公尺混合四式 七年一班 盧嘉樂 榮獲冠軍

50 公尺蝶式 七年一班 盧嘉樂 榮獲季軍

50 公尺蛙式 七年一班 盧嘉樂 榮獲第四名





教務處

一、本學期重要日程

活動日期	活動名稱	參加對象
113.09.04-09.05	九年級模擬考、八年級複習考	八年級、九年級
113.09.06	洪蘭老師講座【大腦說明書】	全校教職員及社區
113.09.23-113.12.30	語文能力推廣【背讀計畫】	全校學生
113.10.10	補10/7(週一)課程	全校師生
113.10.12-113.10.13	第一次段考留校	全校師生
113.10.16-113.10.17	第一次段考	3-9年級
113.10.22-113.10.24	校內國語文競賽	1-9年級
113.11.14-113.11.15	九年級複習測驗	9年級
113.11.29	國中部考作文(班會)	7-9年級
113.11.30-113.12.01	第二次段考留校	全校師生
113.12.03-113.12.04	第二次段考	1-9年級
113.12.14-113.12.15	九年級留校	9年級
113.12.18-113.12.19	作業抽查	全校師生
113.12.19-113.12.20	九年級模擬考	9年級
113.12.21	佛光盃轉學考	-
113.12.29	校慶隔日留校	全校師生
114.01.01	補1/3(五)上午課程及1/2(四)下午課程	全校師生
114.01.10	國中考作文(班會) 健體及藝文筆試(下午)	7-9年級
114.01.11-114.01.12	第三次段考留校	全校師生
113.01.15-114.01.16	第三次段考	全校師生
114.01.17	休業式(寒假開始)	全校師生
114.02.03-114.02.07	寒假輔導一週	全校師生
114.02.10	第二學期開學日	全校師生

二、宣導事項

(一)本校113年度教育會考成績斐然，錄取台中一中兩名，台中二中四名、台中高工三名、暨大附中四名以及一位分數達到文華高中但選擇了就近社區高中入學。總共有65%進入了自己的第一志願，這個成績是師生共同努力的成果。

(二)本校參加 113 年南投縣語文競賽決賽成績：

國中國語朗讀 優勝 801 李芯妍 指導老師 周一慧

國中國語作文 優勝 801 黃家蓁 指導老師 周一慧

國中國語寫字 第二名 902 王儷諺

(三)113 學年度課程計畫縣府同意備查，備查公文日期、文號及已通過之課程計畫已掛載於學校首頁。

(四)ESL 課程訂於第四週(9/16-9/20)開始，計 14 週(每週 4 節)，共 56 節課程。安排於非主科上課時間抽離至 ESL 教室上課，段考週則暫停實施。

(五)為提昇學生的學習成就以及全人發展，本學期夜間課程進行調整。

一、二年級除生輔老師協助學生完成作業以及生活自理能力培養外，另增加導師說故事及活動時間。三~六年級每日僅有一節寫作業時間，增加兩日的活動課程(合唱、防身術、美語故事、閱讀)

◎國小部夜間課程安排

年段 節次	星期一		星期二		星期三		星期四	
	1-2	3-6	1-2	3-6	1-2	3-6	1-2	3-6
9	生活指導	作業指導	生活指導	作業指導	生活指導	作業指導	作業指導	作業指導
10	作業指導	合唱/ 防身術/ 閱讀	作業指導	合唱/ 美語故事/ 閱讀	作業指導	夜間 社團	生活指導	導師加強課程 及談心時間
11	故事及活動		故事及活動		故事及活動		整理宿舍行李	

◎國中部夜間課程安排(7-8 年級)

	星期一	星期二	星期三	星期四
9	寫作業	數學加強課程 (有一堂寫作業 時間)	各科補強課程 (有一堂寫作業 時間)	寫作業
10	夜間社團			合唱/防身術/閱讀
11				

◎國中部夜間課程安排(9 年級)

	星期一	星期二	星期三	星期四
9	自然科加強課程	國文加強課程	數學加強課程	英文加強課程
10				
11				
20:35-21:10	回宿舍盥洗			
21:10-22:30	九年級夜間自習			

◎九年級因應會考需求，夜間課程安排自然、數學、國文、英文加強課程，提升課業能力及表現，並採自願方式讓學生進行夜間自習。

- (六)為加強九年級學生應對會考能力，因應學生對學業表現的需求，九年級導師開學後即開始協助第12節夜自習，評估學生的自習情形後，調整為11節結束後先回宿舍盥洗後回到雲端教室進行夜自習，時間為9:10-10:30。本學期分為四個階段由學生自願報名參加，且必須遵守夜自習教室規範。
- (七)國小部學習落後的學生於10月第二週開始進行補救教學，希望透過個別化的指導讓所有的孩子都能有出頭天的機會。
- (八)成立國小同聲合唱團和國中男聲合唱團，透過團隊的訓練養成學生的紀律性和堅忍的態度，11月也將參加全國學生音樂比賽(國中男聲)及全國鄉土歌謠比賽(國小台語組)南投縣初賽。
- (九)足球隊已進行課堂觀察及甄選，於10月第二週開始正式於早上時間(7:20~8:10)進行隊訓(由入隊學生繳費參加)，透過體育競賽團隊培養有興趣的孩子養成良好的學習態度。
- (十)語文精進計畫推動每週背讀計畫，每週有國文背誦及英文朗讀活動，讓全校學生共同參與精進語文能力!
- (十一)113學年度校內獎勵學金實施要點如附件(P.14-18)，請家長參閱相關申請規定。



南投縣私立均頭國民中學 113 學年度【國小部】獎勵學金實施要點

106 年 10 月 4 日主管會議修訂

107 年 9 月 13 日董事會修訂

113 年 9 月 30 日主管會議修訂

一、目的：

- (一) 鼓勵高分群學生入學，並強化有意願入學的學生，更堅定其入學信念。
- (二) 鼓勵學生自訂目標，努力向學，成就品學兼優，允文允武的世界公民。

二、對象：本校國小部一至六年級學生

三、獎勵方式：

(一) 學期成績優秀學生獎勵學金

1. 學期總成績名列全年級第 1 名，且各科成績達 85 分以上者，得頒給獎勵學金 2,000 元。
2. 學期總成績名列全年級第 2 名，且各科成績達 85 分以上者，得頒給獎勵學金 1,000 元。
3. 以上學期總成績，係指全學期領域加權成績的總和。
4. 分數相同者，依照語文、數學、自然、社會順序排比。

(二) 其他獎勵學金項目：

說明：以下五項獎勵學金，學生須達兩項標準才能領取，A、各領域成績必須及格；B、國語、英語、數學、自然、社會等科，學期總成績平均須達 70 分以上。

1. 親兄弟姊妹二人、三人以上同時就讀：

- (1) 兄弟姊妹二位同時就讀本校時，每學期得申請獎勵學金 10,000 元（每人 5,000 元）。
- (2) 兄弟姊妹三位以上同時就讀本校時，每學期得申請獎勵學金 20,000 元（以平均數為其每人獎勵學金數額）。

2. 凡公、私立學校教師、教授或員工子女，每人每學期得申請獎勵學金 3,000 元；申請時，請檢具教師證或員工證及在職證明（不包括私立幼兒園教職員工子女）。

3. 本校教職員工子女，每人每學期得申請雜費減免。

4. 具原住民族籍學生，每人每學期得申請獎勵學金 3,000 元；申請時，請檢具註記族籍的戶口名簿或戶籍謄本，以為證明。

5. 佛光山功德主子女或孫子女，每人每學期得申請獎勵學金 5,000 元；申請時，請提出有效證明文件。

6.佛光會會員子女，每人每學期得申請獎勵學金 3,000 元，申請時，請提出其為按時繳費之有效會員證明文件。

7.以上（一）至（六）身份重疊者，僅能選擇其中一項申請。

四、 若學生該學期在三好榮譽卡記缺點三點且包含第七項干擾課堂秩序者取消當學期所領取獎勵學金資格；不包含第七項則記滿七點取消當學期領取獎勵學金資格。

五、 若未能完成該學期學業，於該學期中，或該學期結束前轉學、輟學及改變環境之學生，即不發放上列各項獎勵學金。

六、 獎勵學金之頒給，須經本校獎勵學金審核小組審議通過。

七、 獎勵學金申請方式及注意事項：

（一）上揭獎勵學金於學期初由教務處公開集會時宣導，並公告於學校網站。

（二）其獎勵學金項目須由家長於學期末前兩個月內主動提出申請，並請至教務處註冊組填寫申請單、繳驗證件，證件不齊全或逾期則不予受理。

（三）註冊後統一提出申請，不得於註冊費中自行扣除。

（四）各項獎勵學金經審核通過後，於學期結束後兩週內結算成績，並於開學後第一個月內發給。

八、 該辦法未盡事項，視實際需要，由獎勵學金審核小組審議之。

九、 本要點經主管會議討論後呈校長核可，並轉陳 董事長核准後實施，修正時亦同。

南投縣私立均頭國民中學 113 學年度【國中部】獎勵學金實施要點

107 年 9 月 13 日董事會修訂

111 年 7 月 19 日主管會議修訂

113 年 9 月 30 日主管會議修訂

一、目的：

- (一) 鼓勵高分群學生入學，並強化有意願入學的學生，更堅定其入學信念。
- (二) 鼓勵學生自訂目標，努力向學，成就品學兼優，允文允武的世界公民。

二、對象：本校七、八、九年級學生

三、獎勵方式：

(一) 鼓勵高分群學生入學得申請獎勵學金：

1. 凡參加本校佛光盃基礎學科能力檢測，國、英、數三科總分成績達 95 分以上，入學後得申請獎勵學金 10,000 元。
2. 凡參加本校佛光盃基礎學科能力檢測，國、英、數三科總分成績達 93 分至 94 分，入學後得申請獎勵學金 8,000 元。
3. 凡參加本校佛光盃基礎學科能力檢測，國、英、數三科總分成績達 90 分至 92 分，入學後得申請獎勵學金 5,000 元。
4. 凡參加本校佛光盃基礎學科能力檢測，國、英、數三科總分成績達 87 分至 89 分，入學後得申請獎勵學金 2,000 元。
5. 凡參加本校佛光盃基礎學科能力檢測，國、英、數三科總分成績達 85 分至 86 分，入學後得申請獎勵學金 1,000 元。
6. 已領取校內『學優獎助學金』或佛光山文教基金會之『好苗子獎助學金』學生，不重覆請領上列(一)~(五)獎勵學金。

(二) 學期成績優秀學生獎學金：

1. 學期總成績名列全年級第 1 名者，頒給獎勵學金 5,000 元。
2. 學期總成績名列全年級第 2 名者，頒給獎勵學金 4,000 元。
3. 學期總成績名列全年級第 3 至 5 名者，得頒給獎勵學金 3,000 元。
4. 學期總成績名列各班第 1 名，且各科成績達 80 分以上者，得頒給獎勵學金 2,000 元。
5. 榮獲全年級 1~5 名獎勵學金，並同時名列各班第 1 名者，只能申請其中一項獎勵學金，不得重覆領取。
6. 以上學期總成績，係指全學期領域加權成績的總和。

(三) 九年級會考成績優異獎勵學金：

1. 會考成績其五個應試科目皆達 A++，及作文 6 級分者，頒給獎勵學金 20,000 元。

- 2.會考成績其五個應試科目皆達 A++，及作文 5 級分者，頒給獎勵學金 12,000 元。
- 3.會考成績其五個應試科目達 4 個 A++、1 個 A+，及作文 5 或 6 級分者，頒給獎勵學金 8,000 元。

(四) 其他獎勵學金項目：

說明：以下五項獎勵學金，學生須達兩項標準才能領取，A、各領域成績必須及格；B、國文、英文、數學、自然（含生物、理化、地球科學）、社會（含歷史、地理、公民）等科，學期總成績平均須達 70 分以上。

1.親兄弟姊妹二人、三人以上同時就讀：

(1)兄弟姊妹二位同時就讀本校時，每學期得申請獎勵學金 10,000 元(每人 5,000 元)。

(2)兄弟姊妹三位以上同時就讀本校時，每學期得申請獎勵學金 20,000 元（以平均數為其每人獎勵學金數額）。

2.凡公、私立學校教師、教授或員工子女，每人每學期得申請獎勵學金 3,000 元；申請時，請檢具教師證或員工證及在職證明（不包括私立幼兒園教職員工子女）。

3.本校教職員工子女，每人每學期得申請雜費減免。

4.具原住民族籍學生，每人每學期得申請獎勵學金 3,000 元；申請時，請檢具註記族籍的戶口名簿或戶籍謄本，以為證明。

5.佛光山功德主子女或孫子女，每人每學期得申請獎勵學金 5,000 元；申請時，請提出有效證明文件。

6.佛光會會員子女，每人每學期得申請獎勵學金 3,000 元，申請時，請提出其為按時繳費之有效會員證明文件。

7.以上（一）至（六）身份重疊者，僅能選擇其中一項申請。

四、凡學生該學期因違反校規，註記警告以上紀錄，則取消當學期領取獎勵學金資格。若當學期註記警告，於當學期末前完成銷過後亦可有領取獎勵學金資格。

五、若未能完成該學期學業，於該學期中，或該學期結束前轉學、輟學及改變環境之學生，即不發放上列各項獎勵學金。

六、獎勵學金之頒給，須經本校獎勵學金審核小組審議通過。

七、獎勵學金申請方式及注意事項：

（一）上揭獎勵學金於學期初由教務處公開集會時宣導，並公告於學校網站。

（二）其獎勵學金項目須由家長於學期末前兩個月內主動提出申請，並請至教務處註冊組填寫申請單、繳驗證件，證件不齊全或逾期則不予受理。

- (三) 註冊後統一提出申請，不得於註冊費中自行扣除。
 - (四) 各項獎勵學金經審核通過後，於學期結束後兩週內結算成績，並於開學後第一個月內發給。
- 八、 該辦法未盡事項，視實際需要，由獎勵學金審核小組審議之。
- 九、 本要點經主管會議討論後呈校長核可，並轉陳 董事長核准後實施，修正時亦同。



學務處

一、本學期重點活動

活動日期	活動名稱	
113.09.27	教師節敬師奉茶活動	
113.09.30-10.04	小學部足球校隊甄選	
113.10.01	校慶系列活動-自行車驗證 1(目的地：鯉魚潭)	
113.10.12	親師座談及親子野餐日活動(11:00-16:00)	
113.10.13	校慶系列活動-自行車驗證 2(目的地：魚池)	
113.10.24	校慶系列活動-四、六、八年級山林、環境教育	
113.10.31	校慶系列活動-七年級日月潭自力造筏活動	
113.09.30-10.25	學生體適能檢測	
113.10.17	第一次宿舍家庭日活動(17:30-21:00)	
113.11.01	班際 3 對 3 籃球賽預賽	
113.11.08	班際 3 對 3 籃球決賽	
113.11.14	校慶系列活動--回山之旅	
113.11.04-11.29	水域安全教育--游泳課程	
113.11.15 上午	全校各年級流感疫苗及新冠肺炎疫苗施打	
113.11.19-11.21	六、九年級畢業旅行	
113.11.30	校慶系列活動-自行車驗證 3(目的地：車埕)	
113.12.04	第二次宿舍家庭日活動(17:30-21:00)	
113.12.06-12.08	校慶系列活動-送愛心到泰北自行車募款活動(目的地：佛光山)	
113.12.27	校慶系列活動-全校路跑活動	
113.12.28	校慶 20 週年慶祝活動	
113.12.31	六、九年級拍攝畢業照	
114.01.10	模範生選舉	
114.01.16	第三次宿舍家庭日活動(17:30-21:00)	
日間社團	國小部	每週二下午 5-6 節
	國中部	每週二下午 7-8 節
夜間社團	國小部	每週三晚上 10-11 節
	國中部	每週一晚上 10-11 節

二、重點宣導事項

- (一)持續推動友善校園、正向管教，防制校園霸凌發生，輔導管教學生時多應用正向管教語言與作法，並積極防制校園霸凌發生。持續加強宣導多元反映管道：可以向導師、家長反映或向學校師長反映，或是向其他管道（好同學、好朋友）反應。孩子如果向家長反應疑似被同學欺負，請家長一定要通知導師，進行調查，以防制霸凌，營造友善校園。
- (二)為維護校園安全，本校已採取定日不定時方式實施校園安全巡查，強化校園安全密度。另特請家長及來賓、訪客配合：凡進入校區請在警衛室辦理會客手續（配掛來賓證），非經學務處同意（或無導師或職員陪同）嚴禁擅入教學區或班級教室內會見同學或轉送物品。
- (三)基於維持學校團體秩序、促使學生專心學習以維護學習成效，學生攜帶行動電話應於假日返校進入宿舍跟家長報平安後即關機，交與生活導師保管次日上課期間轉交由各班導師統一集中保管；學生倘遇臨時或其他特殊需要與家長通聯時，請向老師報告經同意後使用，家長若臨時有急事，可撥打導師電話或學校總機：(049)2980-723 轉導師室分機(1 至 6 年級撥打 314，8 年級撥打 315，7 和 9 年級撥打 316)，學務處 301-305，即可通知貴子弟到辦公室接聽或回撥電話)。
- (四)學校訂有學生服儀及穿著輔導實施規定學校，頭髮不得有染、燙、怪髮及抹髮膠等，學生在校期間請同學維持素顏(不化妝)；服裝部份除重要慶典集會、活動有統一要求外，其餘均由班級統一穿制服或運動服，且長、短袖(褲)或裙子，可隨個人體質穿著。
- (五)預防網路危害，請家長要特別留意孩子假日電腦上網與手機使用狀況，以免沉迷電玩及網路交友中，甚至違法行為，而發生其他事端。
- (六)電子菸的使用者主要來自心智未成熟的青少年，台灣青少年使用的比率也有逐年上升現象。電子煙有各種新奇口味和造型，而且能輕易在網路購買取得，易使青少年受到為害。加上新興毒品的可怕，在它混合咖啡、糖果粉、果凍等原料後，重新包裝掩人耳目，一般人無法從外觀辨識出毒品真貌，幾乎是在不設防情況下接觸毒品，涉世未深的青少年往往成了最直接的受害者。家長在孩子的行為、言語、精神等皆需多加留意孩子是否有異樣，以免誤觸成癮。
- (七)為防範腸病毒、流感、水痘等疾病流行，請家長配合落實「生病不上學」的觀念，做好自主健康管理，並落實群聚感染處理及停課停托等防疫機制，同時學校會依「校園安全及災害事件通報作業要點」進行校安通報。

(八)學生宿舍除開學進駐宿舍日，及學期末放假搬離宿舍時，開放家長進宿舍內協助行李搬運外，基於維護學生住宿安全及生活隱私，請家長配合不要進入學生舍內。

(九)113 學年度國小部推動「三好榮譽卡」獎勵制度，實施要點如附件(P.48)，請家長參閱相關資料。

(十)假日搭乘專車返家注意事項如下：

1. 由於曾發生行李錯拿事件，請您在同學的行李箱與隨身包，掛上明顯的「姓名識別證」，方便同學和隨車人員辨認拿取。考量天氣多變、車上冷氣、感冒傳染、新生分離哭啼等狀況，請您為孩子準備：口罩、隨身衛生紙包、輕薄外套、折傘。
2. 專車所「停靠站點」與「發車時間」，是基於搭車人數、時間、路程遠近等營運考量而有所調整。因此每個新學期/寒輔/暑輔，都可能變動，請家長留意返家/返校的時間，務必於公告的時刻表提早 5~10 分鐘，於指定的停靠站點，陪同學生候車。
3. 專車多是臨時停靠站點，為避免影響之後的行程與其他家長接送學生的時間，專車會準時發車，恕無法原地久等。如趕不上，請家長自行接送返校，或將同學送至下一個站點乘車。
4. 交通車採【書面方式】受理學生變更站別需求，如家長於「返家/返校，有變更站別」的需求，請學生於「禮拜四中午前」親至學務處完成改車手續【由於需控管乘客數】，校方於週五前須提供《搭車名單》給南投客運，故週休二日僅處理不搭車，恕不受理改站需求。
5. 如有專車問題，請於來電至學務處交通組，聯絡方式如下：
 - (1)電話：(049)2980723 #305
 - (2)公務手機：0921-172-580
 - (3)學務處交通組 Line：請掃描下方的 QRcode 加入學務處交通組的 Line，加入後請告知貴子弟的「班級與姓名」，謝謝配合。

★右圖為學務處交通組 Line 帳號，請有聯繫需求的家長掃描加入，謝謝。



南投縣私立均頭國民中學國小部三好榮譽卡實施要點

一、目的：

- (一)培養學生榮譽觀念，提高學生道德素質並陶冶學生生活規範。
- (二)提高學生學習興趣，激勵學生自動自發及努力向上之意志，提升學生成就感。
- (三)以積極的鼓勵代替消極的懲罰，期使學生自我約束並增進學生之責任感。

二、實施對象：本校國小部全體學生。

三、實施辦法：

- (一)新學期開始，每人發給一張三好榮譽卡。
- (二)此榮譽卡不能轉借，並隨身攜帶或置於書包內，以利隨時登記。
- (三)由全校教職員工依據事實登記於榮譽卡上，並於空格內填入優(缺)簡述或代號、日期，每一事項謹記優(缺)點記1點。
- (四)已有敘獎者，不再因同一事項登記。

四、優點項目：合於下列事項之一者，即可登記優點1點

- (一)做事負責盡責，經常協助師長處理事務。
- (二)好人好事及模範事蹟。
- (三)班級環境(個人座位環境)一週以上維護良好者。
- (四)拾物(金)不昧。
- (五)上課認真、學習態度明顯進步。
- (六)住宿生活常規表現優良者。
- (七)其它經老師認定合於優良表現。

五、缺點項目：違反下列事項之一者，即可登記缺點1點

- (一)上課鐘響在外遊蕩或遲進教室。
- (二)教室以外邊走邊吃。
- (三)口說髒話或不雅字句。
- (四)進餐廳未戴口罩。
- (五)校園內亂丟垃圾。
- (六)作業未能準時繳交。
- (七)課堂上搗亂秩序。
- (八)其它違反規定者。

六、獎勵方式：

每學期國小部各班優、缺點相抵後，取累記優點數最多前3名，於期末由校長頒發榮譽獎狀及獎品。

七、若有遺失、毀損以致無法認證者，須重新領榮譽卡並重新累積優點數，並酌收工本費新台幣10元；如非故意遺失卡者，並經導師開立證明後，得由學務處免費補發。

八、本要點陳請校長核可後實施之，修正時亦同。



總務處

一、校園環境維護暨重要工程修繕

- (一)開學前校園環境、校舍消毒及水塔清洗。
- (二)校舍冷氣機、風扇維護保養及濾網清洗。
- (三)熱泵、機電空調系統及高壓電定時維護及各項設備檢修。
- (四)學校道路修繕補強、運動場及器材維護。
- (五)校舍巡檢、防水修繕工程。
- (六)風雨走廊落葉清理及防水補強工程。
- (七)防颱事務準備及積水處理。

二、113 學年度第一學期規劃辦理事項

- (一)伙食多元菜單及營養分配規劃、各類食材菜色比例調整。
- (二)班級用餐環境整潔競賽，招待優秀班級享用經典套餐活動。
- (三)辦理每月壽星祈福活動。
- (四)全校師生祈福、考生祝福禮準備。
- (五)校舍(佛光館、光明樓)採光罩防水修繕工程。
- (六)校舍建築物公共安全檢查建築師簽證作業。
- (七)水電設備逐步汰換為節能裝置。
- (八)男宿寢室改造(增設閱讀書桌及增加個人使用空間)。
- (九)男宿衛浴設施安全加強及防滑改造。

三、總務處例行工作重點

- (一)消防安全：消防設備巡檢(每月)、日常火源管理(每日)、電梯安全定期維護與保養、高壓電設備定期維護。
- (二)汙水檢測及申報：化糞池、放流水及原廢水-水質採水檢測(半年)。
- (三)飲水安全：定期更換濾心；委由安每環保公司進行水質檢驗，檢查大腸桿菌群等項目(每三個月)、水塔清洗。
- (四)校舍安全：校舍暨公共設施檢查(每月)、各校舍設備並遊戲器材設施修繕。
- (五)加強門禁管制，維護校園安寧。
- (六)環境維護與美化：校園植栽修剪、鋤草、水溝清理、病媒蚊消毒作業等。
- (七)水電安全管理：路燈、各校舍及公共區域照明(每日)、加強水電節約能源措施。
- (八)制服訂製、註冊及寒暑輔及各項費用收取、追蹤。
- (九)膳食管理及食品安全：每日進貨食材品質把關、廚房及餐廳衛生管理、廚房人員健康管理及衛教會議、餐飲滿意度調查等。
- (十)餐廚環境衛生管理：截油槽清潔(每月)、食物檢體留存(三日)。
- (十一) 各項活動：每月生日祈福、消防自衛編組演練、協辦法會、畢業餐會暨謝師宴等。



輔導室

一、本學期輔導室重要活動

活動日期	活動名稱	參加對象
113.09-114.01	技藝教育課程(每周三上午 1-3 節)	九年級技藝班學生
113.09-114.01	國中部小團輔課程：心靈百貨	七、八年級學生
113.09-113.12	生命教育-三好故事屋、三好智慧小語	全校師生
113.10	心理測驗施測：賴氏人格測驗	七年級學生
113.11	心理測驗施測：適性化職涯性向測驗	八年級學生
113.10.12	家長日暨親師座談會	全校親師生
113.11.12	八年級生涯參訪與體驗活動	八年級學生
113.11.25	生命教育十堂課講座	國中部學生
113.12.11	國中部生涯手冊抽查	國中部學生
113.12.23	生命教育十堂課講座	國小部學生
113.12.28	第 564 期均頭心語出刊	全校親師生

二、112 學年度推展事項

(一)生涯教育

1. 與導師合作，共同指導學生填寫「國中學生生涯輔導紀錄手冊」，與製作生涯檔案。
2. 依年段安排各項心理測驗，以提供學生生涯抉擇參考所用。本學期各年段規劃：八年級為「適性化職涯性向測驗」；七年級為「賴氏人格測驗」。
3. 邀請高中職學校入班進行九年級適性宣導，並於每學年度辦理生涯教育講座、職群暨職業試探、升學博覽會等活動，提供學生多元生涯發展資訊。
4. 辦理九年級「技藝教育課程」，本學年度與國立埔里高工合作開辦「電機與電子職群」與「化工職群」之技藝教育課程，提供學生職業試探場域，發覺個人潛能與培養專長，進而規劃未來學習方向。

(二)生命教育

1. 每月於週會時間辦理三好故事屋活動，培養學生三好精神，讓好品格從小紮根。
2. 每學期定期辦理生命教育講座，培養學生感恩惜福的觀念。

(三)家庭教育

1. 舉辦家長日暨親師座談會，以促進親師生更密切的溝通。
2. 推展「幸福家庭兌換卷」活動，以培養學生服務助人的精神。

(四)特殊教育

1. 辦理特殊學生鑑定、生活輔導與學習輔等，以提供友善之學習環境。
2. 定期辦理教職員特殊教育知能研習，以強化校內教職員之特教知能。

(五)高關懷學生輔導

1. 主動關懷學生，提供學生個別諮商與團體輔導，並會同南投縣學生輔導諮商中心專業人員，共同關心學生心理健康。
2. 推動認輔制度，邀請全校教職同仁共同關心學生在校生活與學習適應狀況，以穩定學生身心狀態，使其更好的投入學習。

(六)增進教師輔導專業知能

定期舉辦教師輔導之能研習，增進教職員輔導專業知能。



週一至週六 上午09點至12點
下午02點至05點
週一至週五 晚上06點至09點



家庭教育諮詢專線412-8185
南投縣家庭教育中心 關心您 廣告

夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 性別交往 / 家庭問題



南投縣家庭教育中心 FB



南投縣家庭教育中心

珍愛生命 用心守護

當身邊的家人朋友遭遇、出現情緒低落，甚至有輕生的念頭，希望大家能適時的伸出援手，給予支持關懷及陪伴，人人都是自殺防治守門人。

守門人三步驟：

1. 問：主動關懷、積極傾聽。
2. 應：適當回應、支持陪伴。
3. 轉介：資源轉介、持續關懷。

可協助機構~連絡電話

- * 衛生福利部 24 小時免付費安心專線 1925(依舊愛我)
- * 生命線 1995(24 小時免付費)
- * 張老師 1980(依舊幫你)
- * 婦幼保護專線 113(24 小時免付費)
- * 男性關懷專線 0800-013-999(免付費)
- * 南投縣政府衛生局專線 049-2224464

親職文章共享

「抖音腦」讓孩子不再專注、無法耐心等待

文：賓靜蓀

抖音短片多半擁有高度娛樂性，三十秒或一分鐘就放一個梗，讓人想一直看下去。大腦在快樂時會分泌「多巴胺」，例如興奮愉悅、運動完、有人按讚等時刻，多巴胺會刺激腦部的前額葉皮質，讓人不斷想要產生多的「多巴胺」。

專家以「抖音腦」(TikTok Brain)一詞來形容短影音對人類長期認知的影響，大腦尚未發育完全的孩童，在短時間內過於頻繁接受多巴胺的刺激，容易導致未來無法專注與思考，注意力和成績都下降。

高雄勝利國小老師黃慧瑜觀察，長期觀看短影音，對低年級孩子的影響是專注力，這種分心的趨勢表現在無法「聽」指令，例如：交代事項記不住、回家抄寫常有錯漏字或跳行、課堂問答時孩子收不到訊息、心思不在教室，聽考時更困難。

新北市國小老師大坦誠也發現，孩子沒耐心看書，喜歡高刺激、能快速滿足的影片，作文表達能力也受影響，「若習慣看網路文學，因為多半都是狗血情節，孩子會無法理解太複雜的人物、不能理解伏筆……判斷力、思考力都變弱。」

根據加州大學研究，觀看節奏快的影音，孩子不僅無法靜下來看文字，連一場球賽都看不完。長期觀察抖音現象的《天下雜誌》編輯顧問黃哲斌發現，以前孩子迷 NBA 職籃或職棒，會黏住電視前，但現在只等重播賽是精華，甚至沒有耐性去球場看一場球賽。

3C 從幼年已成生活習慣

各世代都有科技帶來的問題，但都源自最原始的需要—喜歡玩、害怕寂寞、渴望得到關注。

中研院社會學研究所的青少年專家吳齊殷分析，孩子需要的是人際互動，但當現實生活中無法取得，便容易進入社群媒體中取暖。尤其想要跟上同學的流行話題，最快速便利的方法就是短滑影音。

小學生會看抖音，多半受到家中大人影響。根據 2023 台灣網路報告，全台約兩成多成年人使用抖音/TikTok，其中以 18~29 歲最多，占 35.7%，其次為 40~49 歲，占 28.09%。

該份報告並調查 3C 育兒的現況，發現家中有 12 歲以下孩童的家長，有七成七會在公共場所或忙碌時，讓孩子使用 3C 設備，約有兩成家長「經常」與「總是」如此，其中有以讓孩子從五歲起接觸 3C 比例最高。報告也發現，家有 12 歲以下孩童的父母，對孩子「使用網路線至多、但溝通討論少」。

陽明交通大學傳播與科技學系教授陶振超建議，家長多花時間陪伴、並安排孩子有興趣的實體活動，以好奇心但不批評的態度，關心孩子在抖音等社群平台的活動，請孩子推薦抖音內容並為大人解說，讓「孩子說、我們聽」成為日常，再慢慢討論抖音的那些內容可能較不適合，讓孩子有辨別能力。

(參考資料：賓靜蓀(2024 年 9 月)。小學生的抖音世界。天下雜誌 132 期，P. 20-21。)

面對短影音對策-父母放棄部分螢幕時間，才能共創家庭時光

文：黃哲斌

六月下旬，《紐約時報》有篇報導：亞馬遜叢林深處的馬魯博部落，一向與世隔絕，直到去年九月，透過外界捐贈，部落青年千辛萬苦背來 20 部「星鏈」(StarLink，為 SpaceX 旗下衛星連網服務，提供全球寬頻網路)，從此可以上網，一秒連結全世界。短短幾個月，馬魯博人染上文明病：青少年沉迷手機，通訊群組充滿八卦流言，詐騙、不實訊息、色情內容同時襲擊古老部落。「所有人都泡在網上，甚至不跟家人說話。」馬魯博人抱怨說：「在村裡，如果你不打獵、不捕魚、不種菜就沒有飯吃。」最後，部落長老決定，星鏈每天早上只開放兩小時，晚上開放五小時，周日才全天開放。

看了新聞，我不禁莞爾，馬魯博人上網才不到一年，就體會「螢幕時間限制」的必要性。現代影音浪潮來襲，對於新世代，「看電視」漸漸等於「滑手機」，抖音就是黃金時段的綜藝節目，佔據晚餐後的沙發時間。即便家中小孩不刷抖音，但在學校同學不時分享各種搞怪短片，面對這些以一分鐘為單位的娛樂新寵，父母有何平衡之道？

以 3D 活動取代 2D 活動

安排各種非螢幕活動，讓孩子盡可能留在 3D 世界裡，郊山步道、堤外棒球、長短旅行、逛商場吹冷氣、逛書店任意購。其中，當然包括各種精彩的讀物，小時候的《屁屁偵探》、宮西達也繪本、《尋寶記》，青少年時期的金庸、愛倫坡、東野圭吾小說，在可能範圍內，提供離線的各種情境。**最棒的是，在這些過程中，讓他們自發產生興趣，進而養成習慣，無論是下棋、打球、塗鴉、音樂，「創造」與「累積」是關鍵字；而且小學階段最重要，等到孩子認為「上網吃到飽是天賦人權」，回頭就太難。**

以知識平衡娛樂

對孩子來說，搞笑短片是萬有引力，打開手機，自動失速下墜。尤其 TikTok 影片，我聽過一位小學生妙喻「就像吃洋芋片，繪忍不住一片接著一片」，他通常一吃就是連續一百多片。抵抗地心引力很難，但至少可以讓他們暫時「離開地球表面」。因此，我與孩子常分享一些兼具知識性與趣味性的影片、科學實驗、電影幕後、人物故事、國際新聞等；相對的，請他們不吝惠賜青少年的當紅話題，很多時候，Youtube 是個博學多聞的好朋友。重要心態是，不必一味防堵或排斥，而是試著融入他們的喜好，陪伴、體驗、理解，在適當回饋，塑造一種「雙向分享」的氛圍。

以大螢幕沖銷小螢幕

同樣是聲光內容，在全家人時間允許下，盡量創造「大螢幕情境」，例如，一起玩任天堂，而非各自躲在手遊裡；一起看串流平台影片，而非被抖音填滿螢幕時間。將全家都有興趣的 Youtube 頻道，投放到客廳電視一起同樂，也是好方法。我甚至蒐羅許多 DVD，除了小孩偏好的漫威、科幻片與運動電影，還能趁機置入各種「電影裡的社會議題」，只要細心挑選，投其所好，就能策劃出精彩的家庭影展。

以上三個策略，重點是「愈早開始愈好」，相對的，需要父母自願放棄部分螢幕時間，才能共創全家人的線上與線下場景。

避免「過曝世代」，最困難的關鍵是，父母必須與子女一起學習「劃定手機結界」、「控制螢幕時間」，前者訂出手機的禁制場域(在我家是餐桌與臥室)，後者訂出每日螢幕時間上限，學習離線，學習延遲滿足，學習多元攝取資訊，才能有餘裕交流、開創、分享哀樂經驗、培養親密共感。

(參考資料：黃哲斌(2024年9月)。面對短影音對策-父母放棄部分螢幕時間，才能共創家庭時光。天下雜誌 132 期，P. 24-25。)

南投縣私立均頭國民中學(校本&國際部) 各單位分機表

【校本部】電話：049-2980723 (分機號碼)								
董事長室	100	總務處		國小班級		藝能/專科教室		
總校長室	300	總務主任	501	101 教室	311	圖書館	211	
校長室	101	出納組	502	201 教室	312	視聽教室	212	
招生會議室	102	事務組	503	301 教室	313	智慧雲端教室	213	
會計室	103	文書兼伙食組	504			電腦教室	224	
人事室	104			國小導師室		音樂舞蹈教室	241	
教務處		招生處		1-6 年級	314			
教務主任	201	招生處主任	208	國中導師室				
教學組	202			8 年級	315			
行政幹事	203	輔導室		7、9 年級	316			
資訊設備組	204	輔導主任	601					
註冊招生組	205	輔導組	602	各式場所		傳真電話		
	206	資料組	603	佛光館	510	教務處	049-2424997	
		學生宿舍		游泳池	520	輔導室	049-2994737	
學務處		男宿	1F	701、702	合作社	530	總務處	049-2980533
學務主任	301		2F	703	餐廳	505		
訓育組	302		3F	704	警衛室	506		
體衛組	303		4F 國際	705	廚房	507		
生教組	304	女宿	2F	706	諮商團輔室	606		
交通組	305		3F	707	雲水寮	607		
健康中心	306		4F 國際	708				
住宿組	307							
【國際部】電話：049-2420272 (分機號碼)								
執行長	811	出納 & 招生組	807	學務 & 醫護組	815	傳真	049-2420268	
主 秘	801	人事	808	小學部	805			
資訊 & 交通組	803	住宿 & 總務組	809	中學部	806			
備註	(1)校內轉接:按鍵"轉接"→分機號碼			(4)設定跟隨:按鍵"跟隨"→數字1→分機號碼				
	(2)校內代接:按鍵"代接"			(5)解除跟隨:按鍵"跟隨"→數字0				
	(3)校內廣播:按鍵"12線"			(6)佛光山網路電話:按鍵"6線"→單位代碼				