

一、給家長的一封信

親愛的綜 106 家長，您好：

感謝您對四維高中的支持與肯定，將您的孩子送至本校就讀，我相信每一個孩子都是上天賜予父母獨一無二、最珍貴的禮物，我也會像您一樣，將他們當成自己的孩子般用心關懷、照顧，用專業、耐心、細心與愛心，陪伴著每個孩子度過未來的三年。

很榮幸擔任貴子弟的導師。學校教育必須與家庭教育充分結合，才能培養出優秀子弟，學校的政策也需要家長們給予支持，才能獲得順利的推行。在學生生活常規的約束上，仍將尋求各家長的協助，一同來督促孩子們向前。以下幾項重要事項，希望與 貴家長一同來要求孩子們。每日 7:20 前準時到校打掃並早自習，不得無故遲到(7:30)、曠課。事假請家長事先以電話與學校或導師聯繫，病假事後要拿證明，請家長記得請假卡要簽名，於返校七日內完成請假手續。學校嚴禁抽菸、打架、無照騎乘機車，違反者將依校規議處。學生手機使用方面，依學校手機使用辦法，早自習到校後統一交由導師保管且一律不得開機，違者手機沒收，期末再請家長領回。

學科為學年學分制，學期成績未滿 60 分該科目會被當掉，必須補考，低於 40 分則無法補考，而補考未通過就失去該科的學分數，若三年總學分數未達畢業標準，可能有無法拿到畢業證書的危機，因此請家長們一同督促孩子的學業。和孩子約定好每日的讀書時間，建立良好的習慣。對於看電視、用電腦上網的時間應加以管制。也請注意孩子的交友及手機使用狀況，只給孩子適度的零用錢，留意其金錢流向，是否有來路不明的昂貴物品。要遵守校規，輕微的「缺點」，到嚴重的「大過」，都會留下不良記錄。

在此感謝您的合作及給予我的支持，相信在您我的共同努力下，讓我們一起陪伴孩子平安快樂渡過高中生涯！最後若有任何問題或指教都歡迎來電或傳 Line。

敬祝

闔家平安喜樂！

綜 106 導師連凱麗 謹啟 107.11.3

二、班級概況

(一) 導師簡介

姓名：連凱麗

學歷：中國文化大學生活應用科學系

經歷：新竹縣私立仰德工商(88~89)

桃園縣私立啟英高中(89~92)

花蓮縣私立中華工商(92~103)

花蓮縣私立四維高中(103~迄今)

連絡電話：0921-170767

Line ID：0921170767



(二) 本班結構

總人數：42 人（男生 12 人、女生 30 人）	
原住民生：16 人	一般生：26 人
住宿生：13 人（男生 2 人、女生 11 人）	

*學生大致上認知每個人皆為班級團體的一份子，

了解班級榮譽感與責任的重要性。

*班級常規的遵守與親師關係正積極建立。

*本班以升學、輔導國家證照考試為首要考量，將在

未來三年加強學業、技術能力，期盼親師共同合作

為孩子們的未來打造一片光明！



(三) 班級幹部及各科小老師

幹部職稱	姓名	小老師職務	姓名
班長	游婕安	國文小老師	高宇柔、黃稜婷
副班長	高宇柔	英文小老師	樊純伊、鄭雯尹
學藝股長	顏紹葶	數學小老師	侯亭毓、簡宇澤
風紀股長	黃孜綺	歷史小老師	張瀟云
服務股長	林珮歆	音樂小老師	鄭名妤
事務股長	張芄苓	生活科技小老師	陳玥妘
康樂股長	葉子允	生涯規劃小老師	羅文琳
環保股長	曾昱文	基礎化學小老師	黃翊程
輔導股長	黃宣聆	公民與社會小老師	夏苡馨
圖書股長	陳佳敏	健康與護理小老師	陳雅萱
春暉股長	周子程	學習與人生小老師	劉茹琳
人事股長	古厲平	全民國防教育小老師	周子程



(四) 班級課表

	一	二	三	四	五
早自修 07:30~08:10	小考	晨讀	小考	晨讀	小考
第 1 節 08:20~09:10	學習與人生	英文	公民與社會	國文	基礎物理
	林育嫻	王漢文	黃宇璿	曾緯矜	陳天義
第 2 節 09:20~10:10	健康與護理	歷史	國文	國文	基礎物理
	黃宇璿	張珮琳	曾緯矜	曾緯矜	陳天義
第 3 節 10:20~11:10	全民國防教育	國文	體育	生涯規劃	歷史
	徐美嬋	曾緯矜	劉嚴澤	林文棟	張珮琳
第 4 節 11:20~12:10	美術	數學	體育	數學	數學
	黃綉芷	陳妍慈	劉嚴澤	陳妍慈	陳妍慈
12:10~13:20	午 休 時 間				
第 5 節 13:30~14:20	英文	基礎化學	週會	三好教育	英文
	王漢文	溫丁長葆	連凱麗	張必行	王漢文
第 6 節 14:30~15:20	數學	生活科技	社團活動	法律與生活	英文
	陳妍慈	周惠瓊	連凱麗	連凱麗	王漢文
第 7 節 15:30~16:20	音樂	生活科技	班會	法律與生活	基礎化學
	張珮琳	周惠瓊	連凱麗	連凱麗	溫丁長葆
第 8 節 16:40~17:30	國文	飲料調製	英文	數學	飲料調製
	曾緯矜	連凱麗	王漢文	陳妍慈	連凱麗

優秀是教出來的

1. 尊師重道，有禮貌
2. 友愛同學，相扶持
3. 上課專心，守秩序
4. 打掃環境，齊合力
5. 服儀整齊，展精神
6. 勤學守時，有恆貴
7. 口說好話，寬心境

三、班級經營計畫

項 目	內 容
一、個人教育理念	期許自己能與家長建立良好的親師溝通管道，加強與家長之間的互動，遇到問題時能隨時聯繫，密切溝通，藉著雙方之力量，共同協助孩子的成長。孩子的成長只有一次！因此，希望在家長與老師的雙重關懷與教育下，引導每個孩子能健全的發展與快樂的成長，並且擁有樂觀進取的人生觀。
二、班級經營目標	1、尊重孩子的想法、看法和做法，老師為引導者。 2、用愛心關懷孩子，用耐心教導孩子。 3、孩子能在活潑、快樂的氣氛中學習成長，養成主動、積極的學習態度。 4、培養孩子群體觀念，注重自己在團體中的角色。 5、學習的過程與結果同樣重要。 6、重視人格教育，培養孩子負責、守時、有禮貌等良好生活習慣。
三、生活作息與常規	1、到校時間：早上 7：30 前，7:00-7:30 為打掃時間，放學時間：下午 5：00。 2、上課保持安靜，專注聽講，不任意和同學隨意交談。 3、整潔衛生要求：加強學生主動負責的態度與注重個人衛生，分工合作保持教室整潔與校園環境責任區域清潔。 4、注重禮節：培養學生主動打招呼，向師長、同學問好的習慣，尊師、敬長、友愛，隨時發現他人優點，不吝於讚美他人，並能勇於承擔自己的錯誤。 5、自動自發、負責任：建立學生負責任的態度，培養主動、積極、樂於幫助同學的行為和習慣。 6、學校所發各類通知，請仔細詳閱後，配合填寫完整簽名，於繳交期限內交回給負責幹部配合於期限內處理。
四、家長配合事項	1、培養孩子規律的生活作息及良好的習慣，並確實檢查、收拾上課所需書籍、用品。 2、各項學校通知單回條、資料填寫…等，敬請家長配合於期限內交回處理。 3、請家長每日關心並撥空了解孩子在校情形，掌握孩子的學習表現，讓孩子感受父母的關懷與愛心。 4、孩子若因病或臨時有狀況要請假，懇請您務必當天或事先與我聯繫，學校規定事假需於 3 天前提出申請，病假於翌日提出請假證明並於時限內完成請假之流程，未依規定請假者以曠課論。 5、平時請勿讓孩子攜帶貴重物品或太多錢到校，以免遺失。 6、戴爾·卡耐基 (Dale Carnegie) 說：“一個人事業的成功只有 15% 取決於他的專業技能，另外的 85% 要依靠人際關係和處世技巧。”請多留意孩子與同儕之間的互動，並適時給予協助及引導，也歡迎與老師分享，共同陪伴孩子愉快成長。

四、觀光餐飲學程一升學技能輔導措施

(一) 觀光餐飲學程教育目標

1. 培養學生俱備餐旅群共同核心能力，並為相關專業領域之學習或高一層級專業知能之進修奠定基礎。
2. 培養健全觀光餐飲相關產業之技術人才，能擔任觀光、旅館、旅遊業、風景區解說或餐飲服務人員等工作。
3. 四技二專統一入學測驗餐旅群考科：國文(含作文)、英文、數學、專一(餐旅概論)、專二(餐旅服務、飲料與調酒)。
4. 升學方面，可參加四技二專【餐旅群】推甄及登記入學進入科大、技術學院等觀光餐飲科系就讀外，亦可參加大學基本學科能力測驗申請入學。
5. 配合學校安排，實施各項升學輔助計畫。
6. 透過電話、個談、家訪隨時與您關心孩子的學習及生活狀況；家長隨時注意孩子身心狀況給予鼓勵。

(二) 輔導課業部分

	項目	輔導措施	目標
一年級	1、實施興趣量表	瞭解學生興趣走向	依學生興趣適性發展
	2、製作學生個人學習檔案	輔導學生確定學程	瞭解三年學習歷程
	3、社團參與	依各社團訂定	培養學生人際關係
	4. 原住民母語認證（限原住民）	每週二或四夜間輔導	通過原住民母語認證
二年級	1、寒暑假實施國、英、數及專業科目輔導課	加強國、英、數能力及專業科目能力	提高學生學習興趣
	2、原住民母語認證（限原住民）	夜間輔導	通過原住民母語認證
	3、學生個人自傳完成	國文課實施	準備三年級推甄資料
	4、社團參與	依各社團訂定	培養多元興趣
	5. 夜間實施留讀	週一至週四實施夜間留讀（18:00～19:20）	養成讀書好習慣
三年級	1、學生個人備審資料製作	電腦課及平日收集製作	達成人人有學校就讀之目標
	2、夜間實施留讀	週一至週四實施夜間留讀（18:00～20:00）	
	3、週考/模擬考		
	4、全力衝刺大學學力測驗、四技二專統一入學測驗	週六全天課後輔導	

*課業輔導依教學進度、內容隨時調整

(三) 專業技能檢定部分

現代的社會已進入『學歷與證照雙軌的時代』，為了迎接社會與教育改革的趨勢，本校在教學目標上也力求『升學』與『證照』雙贏的教學成效，讓我們的孩子不要輸在起跑線上。近年來在全校師生的努力之下，本校在『升學』與『證照』均締造傲人的佳績，因此，配合專精技能課程規劃，以取得飲料調製丙級、烘焙丙級、餐旅服務技術丙級、中餐烹飪丙級、中餐(烘焙)烹飪乙級等，而這一切都歸功於本校有一套嚴密完善的輔導措施，以下是有關學生三年的輔導檢定計劃，提供給家長參考：

		檢定、考試項目	輔導措施	目標
一 年 級	上 學 期	電腦專業認證： TQC 電腦技能專業認證 1、Power Point 簡報文書 2、中文輸入檢定 國家丙級證照學科： 飲料調製丙級學科 原住民母語認證	◇ 隨堂練習/考試，熟悉題型 ◇ 學科題庫講解，加強學生印象避免死背題目 ◇ 考前夜間留讀/考試 ◇ 輔導學生通過考試	達成一年一張證照之目標
	下 學 期	國家丙級證照學/術科： 飲料調製丙級學科/術科	◇ 延續上學期實施練習 ◇ 考前夜間分組練習，加強術科操作熟練度	
二 年 級	上 學 期	依所選課程規劃： ◇中餐丙級學科、術科 ◇飲料調製丙級學科、術科	◇ 學科題庫講解，加強學生印象避免死背題目 ◇ 輔導學生通過考試	達成第二張技能檢定證照之目標
	下 學 期	◇中餐、烘焙、餐服選手培訓 ◇原住民母語認證	◇ 夜間、假日實施輔導課 ◇ 學科定時小考，夜間分組加強練習 ◇ 輔導學生通過考試	
三 年 級	上 學 期	依所選課程規劃： ◇烘焙丙級學科、術科 ◇餐旅服務丙級學科、術科 ◇烘焙/中餐乙級學科、術科	◇ 配合四技二專考試新趨勢，甄選入學之個人申請 ◇ 開設乙級相關證照課程，提昇升學競爭力	達成第三張技能檢定證照之目標
	下 學 期	◇大學學力測驗 ◇四技二專統一入學測驗 ◇大學指定考試	週一～週五實施夜間留讀，週六全天課後輔導，全力衝刺大學學力測驗、四技二專統一入學測驗為主	畢業之前每位學生都有學校可以就讀之目標

五、107 學年度第 1 學期行事曆

月份	週別	星期							教務處	學務處、實習處
		日	一	二	三	四	五	六		
九月	一	26	27	28	29	30	31	1	8/29 暑假結束 8/31 開學日	8/30 新生始業式 8/31 第 1 次服裝儀容檢查
	二	2	3	4	5	6	7	8		9/5 導師時間；選社團；幹部訓練 9/5 住宿生防災演練
	三	9	10	11	12	13	14	15		
	四	16	17	18	19	20	21	22		9/17 第一次防災演練 9/18 高一海洋教育 9/19 第二次防災演練 9/19 社團時間 9/21 配合國家防災日實施複合式防災演練
	五	23	24	25	26	27	28	29	9/25 夜間輔導課開始	9/24 中秋節放假一天 9/26 導師迎新園遊會 9/28 新生健康檢查
十月	六	30	1	2	3	4	5	6	10/3 班級網頁設計比賽研習	10/1 第 2 次服裝儀容檢查
	七	7	8	9	10	11	12	13	10/12 一年級低收、中低收查驗公告	10/10 國慶日放假 10/11-12 日本明成高校參訪
	八	14	15	16	17	18	19	20	10/15-17 第一次期中考	10/20 中南區家訪
	九	21	22	23	24	25	26	27	10/23~26 第一次作業檢查 10/27 聯合盃作文比賽	10/22 教室佈置評分 10/24 第 2 次社團 10/25 三好樓 7、8、9、10 月慶生會暨迎新晚會
	十	28	29	30	31	1	2	3	10/28 更生盃數學競賽(慈中)	10/30 全校週記抽查 2 篇 10/31 高一愛國歌曲比賽 11/3 親師座談
十一月	十一	4	5	6	7	8	9	10		11/5 第 3 次服裝儀容檢查 11/7 班會
	十二	11	12	13	14	15	16	17	11/14 第 7 節英語單字比賽	11/14 法律常識大會考
	十三	18	19	20	21	22	23	24		11/21 擴大週會
	十四	25	26	27	28	29	30	1	11/28-11/30 第二次期中考	11/26 花蓮衛生所流感疫苗施打
	十五	2	3	4	5	6	7	8	12/4~7 第 2 次作業檢查 12/5 校內硬筆字競賽	12/3 第 4 次服裝儀容檢查 12/5 導師時間

									12/5 生命教育系列活動(二)-親子三好義賣暨學程博覽會
十二月	十六	9	10	11	12	13	14	15	12/14 夜間輔導結束 12/10-12/11「親師聖誕卡」創作比賽 12/12 班級網頁設計評比 12/12 班級圍爐
	十七	16	17	18	19	20	21	22	12/19 社團時間 12/19 寒冬送暖 12/21 同心搓湯圓(冬至)
	十八	23	24	25	26	27	28	29	12/25-12/31 轉班轉學程申請 12/28 第八節輔導課結束 12/25 創意聖誕樹比賽 12/26 卡拉 ok 比賽
	十九	30	31	1	2	3	4	5	12/31~1/4 班級圖書櫃還書 1/1 開國紀念日放假 1/2 社團時間
	二十	6	7	8	9	10	11	12	12/31~1/4 期末課桌椅檢查、教室 E 化設備檢查 1/7 第 5 次服裝儀容檢查 1/7 生命教育系列活動(三)-臘八粥共享 1/9 週記普查 6 篇 1/9 德行評定會議 1/10 三好樓 11、12、1 月慶生餐會
元月	廿一	13	14	15	16	17	18	19	1/15~1/18 期末考 1/18 休業式 1/18 歲末圍爐（休業式後）
		20	21	22	23	24	25	26	

六、好文章分享

『6 招讓孩子學會為自己負責』

摘自親子天下雜誌 20 期 作者：楊俐容

許多青少年自認為長大了，特不喜歡父母管束，卻常連些日常小事都做不好，需要父母幫忙善後。父母幫忙孩子的界限在哪裡，如何幫，孩子才能學會負責？

粗心大意、丟三落四跟心不在焉、渾渾噩噩是不同層次，但可能有關，我們先釐清這兩者，再談如何處理。

心不在焉、渾渾噩噩的孩子既無目標也沒動力，因為讀書不是他自己要的，自然不想花精力，這牽涉到比較深層的態度。至於粗心大意、丟三落四，可能是缺乏動力的表象，也可能只是孩子的天生特質，與動力無關。譬如有種孩子，在準備 2B 鉛筆的過程中，突然看到有包餅乾，打開來吃，就忘了 2B 鉛筆這件事，他的丟三落四是因為注意力分散度較高。第二個層次較技巧性，比較容易解決。所以我們先從技巧性問題來談。

一般而言，丟三落四、粗心大意會隨著年齡增長、功能成熟，而有改善，但改善程度如何，還要看小學階段父母是否教養得當。換言之，在十二歲前，許多自理能力都應變成習慣，粗心大意只是偶爾發生的小插曲。但如果到了青春期的情況還和小時候沒兩樣，父母可能已經錯過建立這項能力的黃金階段。不過，儘管到了青春期的教養事倍功半，對於有嚴重後果的行為，父母仍然要設法以不同於國小階段的方式，來幫助孩子。

孩子小學時，父母就像一個教練，要幫助孩子看到他的問題卡在哪裡，和孩子一起找到方法，透過練習讓孩子內化成習慣。到國中還這樣粗心大意，你若像小時候一樣耳提面命，想用一整套系統方法來幫他建立良好習慣，青少年肯定抗拒。

那麼父母到底該怎麼做呢？以下提供六招幫助青少年學會為自己負責：

第一招 表達同理心

很多父母會說，「你看吧，我早就告訴你，要準備好的。」這種話只會產生負作用，絕不會讓他更好。孩子感受不到關心，反而會認為你就是覺得他不好。這不是父母的本意，卻是許多孩子真實的感受。

如果孩子為自己的行為懊惱，父母最好順勢而為，表達同理心，「忘了帶 2B 鉛筆，以致該有的分數都沒了，你一定覺得很懊惱」。先說同理的話，讓他知道你了解他的心情，而且因為沒被指責，孩子不用費力氣去防衛抗拒，反倒能好好面對問題。放下情緒重擔，才有動力去解決問題。

第二招 抽絲剝繭、找出環節

表達跟孩子有同感，讓親子找到一個共識點，「我看你也覺得可惜，媽媽真的很好奇，你知不知

道是哪個環節出了問題？」他如果說，「我明明記得準備好了，第二天卻發現 2B 鉛筆不在書包裡」，那表示他有動力，但習慣不佳，在準備過程中錯失了某個環節。

「看得出來，你也不想忘記」，當青少年願意面對自己的問題時，記得先肯定他改善的意願，再陪伴他回頭想想。透過他的描述來找到問題點，引導他、和他一起探討解決方法。例如：確定孩子是否常說「等一下」，重要事情留到最後，匆忙間就給忘了；或者是孩子常在準備的過程中被別的事情吸引或打斷，以致功虧一簣。前者需要建立「輕重緩急」的概念，建立優先處理重要事情的習慣；後者則應練習完成所有程序才可以結束一件事情。

第三招 建立檢查表

建立檢查表，就像公司有 SOP（標準作業流程）一樣。到了青春期的生活，儘可能隨他去，但如果這件事情真的很重要，不容任何閃失，就需要和孩子討論，一起建立 SOP。小事不管，孩子比較可能接受父母在重大事情上，扮演品管的角色，幫忙檢核。此外，檢核一定要開誠布公，不要偷偷摸摸。因為如果孩子已經準備了，私下檢查表示你不信任他；如果他沒準備好，偷偷摸摸也無濟於事。

最重要的是，不要存幸災樂禍的心態。這是父母最容易掉入的陷阱，那是人性，人總是忍不住要證明自己比較厲害。尤其當父母非常辛苦，而讓父母樂在其中的一大報酬就來自於：很長一段時間，你都是比較厲害的那個人。孩子小的時候，父母很行對孩子確實有好處，唯有如此你才能把他照顧得很好。可是，當孩子長大，尤其國中這個階段，如果父母沒有覺察，很容易一方面要孩子獨立；另一方面又不自覺的做些不鼓勵他獨立的事情，讓他最後還是要靠父母。

第四招 釐清大小事

建立良好的習慣的確是件重要的事情，再錯過青春期的時候就會進入「江山易改，本性難移」的高難度階段。到了青春期的時候，父母必得學會放下小事，專注處理大事。青春期的孩子自認為已經長大，若父母連小事都盯，他會覺得自己好像很蠢。為了證明自己其實沒有那麼差，他就會抵制、反抗，要不就故意放棄，好讓父母生氣。

培養孩子責任感或自主性，基本的原則就是善用自然或合理後果。忘了帶便當就得挨餓，這是自然後果；忘記帶便當盒回家來，因為媽媽沒有責任洗一個臭掉的便當，孩子就得自己處理廚餘、自己洗，這叫合理的後果。又例如，孩子忘了帶 2B 鉛筆，如果是小考，即使會得零分，也絕對不要幫他送，這是訓練孩子的最好時機。但如果是非常重要的考試，例如代價太大的基測、學測，無論如何當然還是要幫他送。不過，天生特質容易丟三落四的孩子，需要陪伴、訓練的時間也比較長。訓練不是一路指責，而是帶著孩子建立 SOP，適度的提醒、執行自然或合理的後果，等孩子的能力逐漸成熟了，

就可以將提醒的責任交給他自己。

父母都知道要讓孩子自己過馬路，必得配合能力的訓練，慢慢放手。負責任的態度也一樣，孩子丟三落四，父母不花心思訓練修補，卻期待孩子進入青春期的自然學會，這不可能；放棄孩子，要他獨自承擔後果，是「不教而殺謂之虐」，說不過去。

第五招 少說多行動

培養孩子負責任的態度，很重要的就是要「少說多行動」。面對孩子丟三落四，有的父母很習慣一邊罵、一邊幫他扛責任，這叫「說得多、行動得少」。最常見的場景就是，你一邊檢查一邊罵孩子，一邊又幫他把 2B 鉛筆放進去，這種嘮叨不停，卻無法確實行動要求孩子負起責任的做法，只會讓孩子更沒有行為能力。

告訴孩子「時間到了，走，我陪你去準備」，接下來要學習「觀其行，不要聽其言、察其色」；只要孩子確實跟著你的腳步走，他臉色難看或碎碎唸，都不要理他。這個過程父母必須學會，只要跟目標無關的，統統不要聽、不要看。雖然他可能反抗，表現不以為然，但父母只要鎖定重要關卡盯他，避免節外生枝，孩子慢慢的就能體會父母的用心，態度也會逐漸改善。

第六招 維護孩子的自信

即使教養的方法對了，父母仍需了解，天生特質容易丟三落四的孩子需要較長的時間，才能發展成熟。這期間，他們很容易受到師長的指責、同學的嘲弄，父母除了幫助他改善之外，還要支持孩子，讓他保有自信自尊。尤其對青少年，你要把眼光聚焦在他是不是努力、有沒有進步，而不是只看結果。如果你肯定孩子的努力和進步，孩子就會對自己有信心，而一個有自信的孩子才會想要變更好。

要教出負責任的青少年，父母要做到小事讓他自己面對後果，至於孩子還沒有能力承擔後果的大事，就要當教練帶領他，把他的能力培育出來。一旦孩子長大成熟，父母就可以轉型變成顧問，只在重要的點跳出來提醒他，而青春期的，就是父母從教練轉成顧問的階段。



備忘錄