

114學年度第1學期 學校日暨家長座談會家長校務建議事項(會後)

校務提問與建議事項	各單位處理與答覆	備註
有關外食問題，建議統一回覆如右 學生在校大部分的時間都在讀書，他們該如何知道自己未來的方向，好去決定自主學習及未來選擇科系？	<p>一、有關全面開放外食議題，本著教育的意義及民主程序，經由親師生的全面意見調查及膳食委員會的提案討論，決議於9月30日起全面開放外食訂購。</p> <p>二、學務處於9月26日已公告全面開放外食訂購注意事項，請家長及學生務必配合。</p> <p>三、有關外食議題的相關處理程序及重要事項均公告在學校校網首頁最上方--外食議題選項裏，歡迎家長閱讀。</p> <p style="text-align: right;">四、請家長與孩子建立良善的溝通管道，共同引導孩子選擇健康、安全的飲食，促進身體健康。</p>	
1. 上課是否能使用平板做筆記？ 2. 週三下午自主學習如何操作？	<p>一、學校訂有學生輔導計畫、生涯輔導計畫等，透過高一探索、高二定向、高三專精的步驟協助學生，高一也安排生涯規畫課協助學生了解自己的方向及準備學生學習歷程，在家長部分，皆於新生家長及學校日校務說明會，公告各項家長講座，歡迎家長從高一躍躍參加，可以更安心陪伴高中學生的成長。</p> <p>二、輔導室的相關輔導措施簡介：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高一鼓勵學生透過自我探索發掘能力及興趣，體驗多元活動如參與社團、志工服務、專題實作等。亦可進行自主學習安排有興趣的學習內容探索未來方向。 2. 輔導室會依序辦理各種升學講座、科系介紹、職涯講座...等活動，同學可多參加。 3. 生涯課程也會有很多幫助學生自我探索整理的活動、性向測驗與興趣測驗、介紹升學資訊及升學網頁...等等，有助於生涯探索。例如：Collego網頁上有所有大學科系的資訊，也有建議在高中可自主學習體驗的內容，同學可挑選有興趣的科系體驗是否適合自己。 <p>三、若學生或家長有個別化的需求，可直接聯繫貴班輔導教師，會提供您所需的協助。</p>	<input type="checkbox"/> 印發該班級 <input checked="" type="checkbox"/> 公告
如何得知升學相關問題？	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校推動數位科技教學多年，部分教學媒材或程式統一在學校的平板中，若學生有個別需求，建議直接詢問任課老師，任課教師同意即可。 2. 每學期的前兩週為自主學習前導課程，已統一跟學生說明彈性學習時間的規劃模式，包含微課程、選手培訓、特殊課程(AP、圓夢計畫、充實課程等)及自主學習四種模式。選擇自主學習的高一學生會留在原班級，圖書館已透過前導課程，教導學生轉寫自主學習計畫表進行自主學習規劃，也有安排老師隨班提供學生詢問指導。 	<input type="checkbox"/> 印發該班級 <input checked="" type="checkbox"/> 公告
公服是要學生自己找還是統一安排？是否校內外皆可？	<p>一、本校訂有家庭教育計畫，提供家長有關學生生活、生涯及升學等內容，歡迎家長踊躍報名各項活動及講座或洽詢輔導室。</p> <p>1. 本學期11/7(五)18:30舉辦多元入學管道暨學習歷程檔案家長說明會，歡迎各年級家長參加，可提早慢慢認識升學資訊。</p> <p>2. 升學相關資訊皆更新在本校升學資訊平台網站「學校首頁-學生與家長園地-升學資訊(輔導室)」，可用m2帳號登入查詢。</p> <p>二、本校家長會設有升學輔導組，歡迎家長踊躍加入家長會或家長志工，家長彼此可互相支持討論。</p>	<input type="checkbox"/> 印發該班級 <input checked="" type="checkbox"/> 公告
家長會資訊如何傳遞？	<p>謝謝您對家長會的關心，家長會的資訊傳遞分兩種。</p> <p>一、傳達意見給家長會：透過各級的家長代表會傳到年級群組，各級副會長會依意見的樣態協助轉達、了解與溝通後再回覆給班級家長代表。</p> <p>二、學校或家長會資訊傳達：學校會將重要訊息分享給家長會會長及總幹事，再透過各級副會長傳達到各年級群組給班級家長代表，班級家長代表會轉到各級群組讓家長知悉。</p>	<input type="checkbox"/> 印發該班級 <input checked="" type="checkbox"/> 公告
有什麼身心調適方法？	<p>學生到高三，面對新的學習與複習考試，確實壓力頗大，這時如何紓解壓力是這個階段的重點。簡要提供身心調適方法包含多面向：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養健康生活習慣，如：充足睡眠、均衡營養的飲食、規律運動...，建立良好的身體素質。 2. 學習覺察情緒與壓力管理：覺察情緒與壓力狀態，可以放鬆練習如腹式呼吸...舒緩壓力。 3. 學習情緒管理：轉念正面思考、暫停轉移、感恩...等，調節身心狀態。 4. 建立學習目標：尋求協助、設定目標、修正調整...等方式來應對課業壓力。 5. 建立良好的支持系統：能有人際支持與接納，當壓力大時有可以傾訴的對象。 <p>若發現孩子真的有壓力影響身心健康，請即時與導師、輔導老師聯繫，我們一同鼓勵與陪伴孩子。</p>	<input type="checkbox"/> 印發該班級 <input checked="" type="checkbox"/> 公告