



卓越。沒有限量

能夢。能飛。能愛的中山人

中山女高113學年度第2學期家長座談會

校長校務經營報告

科學實證

與成功最相關的「5大人格特質」

情緒穩定

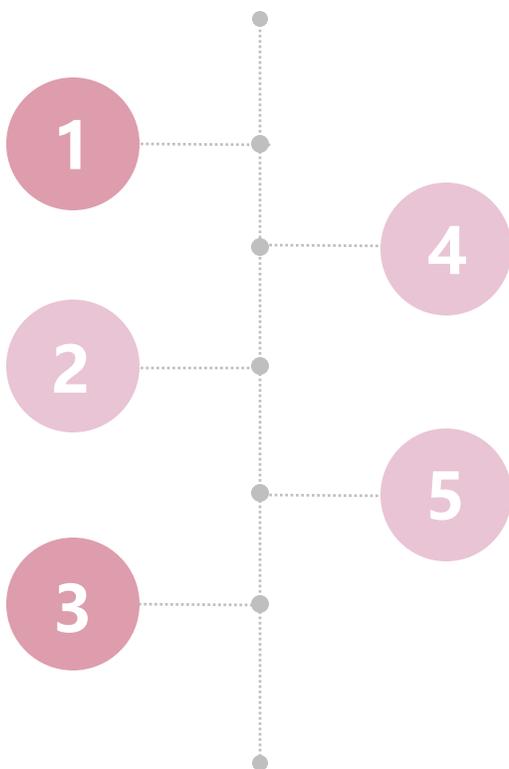
處理壓力的能力較佳，
身心平衡健康

樂觀

比較能承受壓力，更能放下負面事物。罹患疾病的機率較低

決心

願意克服阻礙，全力達成目標，不會半途而廢



控制力

有能力掌控情況，容易保持冷靜、增加主動行為，帶來更多成功機會

責任感

有良心、有組織、注重細節並使用正確方式做事

是學業成績、工作表現、婚姻穩定和身體健康
最可靠預測指標

”

**一所學校 應該保持
人與人之間的溫度**

分享大綱 / CONTENTS

01 獲得快樂--REWIRE YOUR BRAIN

02 營造幸福--希望與挑戰

03 高峰經驗--相信自己 就有可能





01

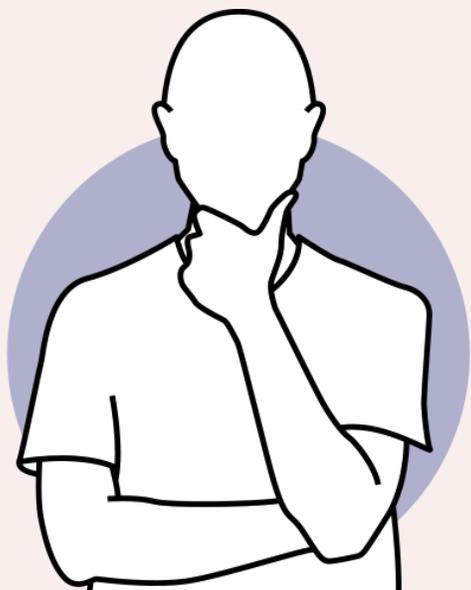
獲得快樂——

REWIRE YOUR BRAIN





結業式時的反思： 快樂的自我檢核與 獲得快樂的練習



- 進中山後快樂的指數（1-10分，10分最快樂）
- 在中山的日子裡，讓你覺得最快樂的地方是？
- 妳覺得學校裡最需要進步的地方是？
- 耶魯大學桑托斯教授的快樂學影片中，有五種獲致快樂最有效的方法，妳最想在下學期練習哪一種？請說明一下，妳想執行的想法或具體步驟。



1. 進中山後的快樂指數



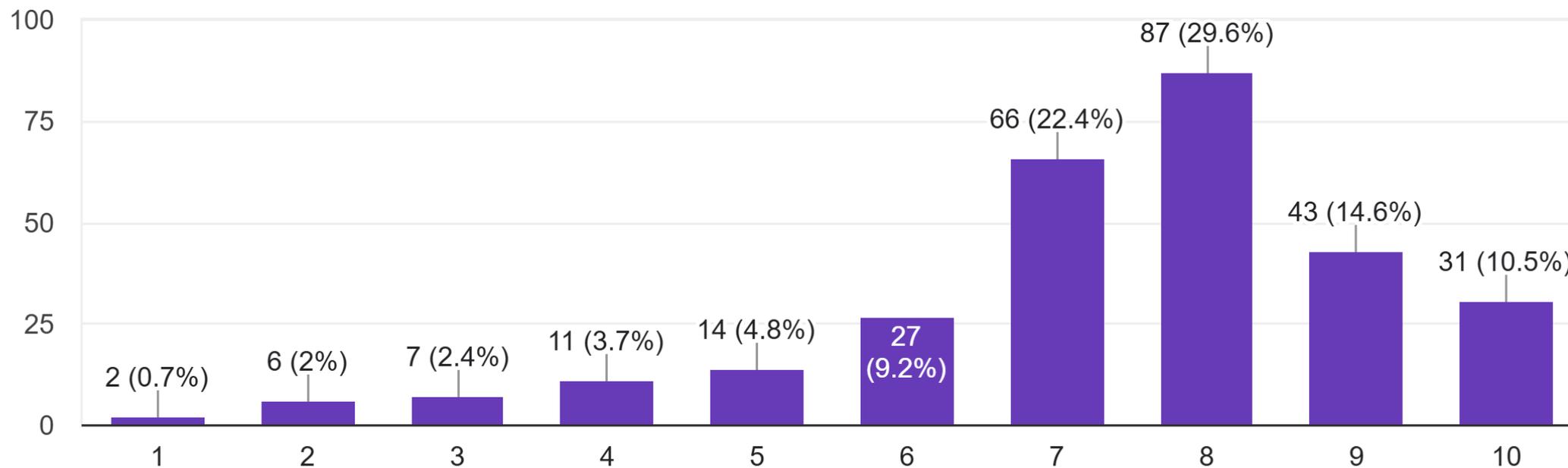
學生平均
快樂指數 **7.37**



學生快樂
指數 > 8 **77.1%**

進中山後快樂的指數(1-10分, 10分最快樂)

294 則回應





2. 讓學生覺得最快樂的地方

★ 01

友善的校園氛圍

(校園環境很美，很乾淨)
(交到很多志同道合的好朋友)
(互相鼓勵，很自在)
(可以有程度質感的討論)

★ 02

師長與學習

(老師·同學都很好)
(提供非常多的學習機會及資源)
(會一起討論課業而非以成績比較)
(很多有趣的老師，上課都很驚喜)

★ 03

校園美食

(熱食部帶來的人、食物幸福)

★ 04

豐富多元的活動

(社團活動)
(各項班際競賽活動)



2. 讓學生覺得最快樂的地方

友善的校園氛圍

校園環境很美、很乾淨。

尤其是操場、游泳池、輔導室的溫馨布置.....

我覺得最快樂的時候不僅僅是努力得到回報，更愉快的是跟同學的相處，讓我感覺到**同伴的友善**。

交到很多新朋友，甚至遇到了一群志同道合的朋友，大家不會互相比較成績，彼此之間互相鼓勵，這是一個很棒的環境。

在一個沒有人會批評你的校園中，可以開心自在的做自己，以前會在意別人的眼光而放棄許多機會，也因為體育不如男生感到自卑，現在可以在這裡開心的運動，成為更好的自己。

目前我在這裡認識的每個人都非常熱情大方、溫柔的，雖然那時候沒考上第一志願，但我現在非常慶幸自己能來到中山。

同學程度相當，可以有質感的討論，同學不會以成績來論斷，會**互相鼓勵**，讓我變得敢挑戰。



2. 讓學生覺得最快樂的地方

老師同學之間的氣氛很好，在學校很放鬆，很開心，學校的資源也很多，設備很好，在這個學校很放心。

任課老師都非常友善，無論是平時有課業上的問題或者是完成探究報告遇到的困難，老師都會和我們討論，並從中想辦法解決。

師資真好，包括感謝所有協助校務的行政人員，謝謝他們讓我申請的事務可以順利解決。

導師對我們真的很好，平常後櫃她會放置一些零食，讓下課又或者是放學留下來念書的同學可以補充一點能量。

行政以行動支持各種特色班、校隊的發展，再忙都會去加油，很用心，很感動。



2. 讓學生覺得最快樂的地方

校園美食

熱食部的叔叔阿姨午餐烹調的十分美味，每每經過熱食部，總是不禁食指大動。

美味的午餐是一天上學中最開心的事，打開熱騰騰的便當蓋子，看著蒸氣變成的水珠沿著蓋緣滑落，舀起一匙熱食部阿姨們的愛心，非常可口且溫馨。

熱食部的叔叔阿姨人都很好，會親切地和我們聊天，讓買東西的時候感覺特別溫暖。

每天中午大家一起衝去熱食部搶炸物，這已經變成我們班的傳統活動了。



2. 讓學生覺得最快樂的地方

各項學生活動

參加醫學研究社，我與學姐們共同參與活動，學姐們熱情積極地籌備社課與專題講座，我也從中學到了許多專業知識與態度，為我的婦產科醫生夢想奠定基礎。

社團的學習內容是我非常喜歡、有興趣的，在這一學期中我的進步也是肉眼可見，獲得滿滿成就感。

跟同學一起參與各種活動，像是校慶 可以讓我更重視團體活動。

社團活動時，我可以做自己喜歡做的事（表演），這也增加了我的自信，使我感到由衷的快樂。

**「快樂」是可以鍛鍊的習慣—
要每天練習、持續付出努力。**

耶魯大學桑托斯教授的快樂學

Rewire Your Brain

1. 睡飽睡滿，好好運動
2. 減少使用社群軟體，擁有自己的時間
3. 常為他人做一件讓自己感覺快樂的美事
4. 每天寫下一件值得你感恩的人事物
5. 每天沈思10分鐘享受當下感覺

Healthy practices matter more than we expect
Helping others makes us happier

Become wealthy in time

Make time for gratitude everyday

Being in the present moment





4. 練習獲得快樂的方法與嘗試



睡飽睡滿，
好好運動(53.1%)

我想要盡量早上早起或放學後在學校操場慢跑兩圈，睡飽睡滿的部分，我想要盡量運用零碎時間與在學校的時間，這樣在家就不會忙不完導致晚睡了。時間上我想要到一段之前努力實施，若無法達成，則至少在二段前摸索出好的方向。



減少使用社群軟體，
擁有自己的時間(26.5%)

我會選擇此方法是因為曾經擁有使用社群軟體造成心情不快樂的經驗，讓我知道了減少使用社群軟體重要性。而我會充分利用手機的「螢幕使用時間」功能，來幫助我控管社群軟體的使用時間，並且只讓我自己特定的時間使用，然後尋找替代的活動，多與家人們相處，多去室外活動，也多閱讀、精進自己的能力。



每天沉思10分鐘
享受當下感覺(10.2%)

我想藉由沉思10分鐘，重新整理今天發生的所有事情讓我越來越好：

1. 睡覺前10分鐘冥想。
2. 任何事情都值得提出，不管是娛樂還是讀書。
3. 今天自己有哪些值得鼓勵，有哪些值得改進。
4. 給予自己一點小獎勵。



頒發最認真填寫的同學



一敬林○庭
二博林○筑

星巴克二張兌換券



一愛張○聿
二誠周○臻

星巴克二張兌換券



一平丁○語
二博許○綺

夏慕尼鐵板燒二客

幸福分享券，請分享給你最想分享的同學、老師或家人表達友善的互動



02

營造幸福——

希望與選擇權



看見女孩的未來— 大學入學18大學群的人數及比率分析

111-113學年度大學入學學群人數最高前六名

學年度	1			2			3			4			5			6		
	學群	人數	比率	學群	人數	比率	學群	人數	比率	學群	人數	比率	學群	人數	比率	學群	人數	比率
111	醫藥衛生	112	14.34	財經管理	110	14.08	工程	86	11.01	資訊	67	8.58	法政	52	6.66	文史哲	43	5.51
112	財經管理	110	14.47	醫藥衛生	98	12.89	工程	97	12.76	文史哲	81	10.64	資訊	61	8.03	法政	50	6.57
113	醫藥衛生	113	15.74	工程	91	12.67	文史哲	77	10.72	財經管理	71	9.89	資訊	59	8.22	法政	54	7.52

111:781人 112:760人 113:718人



國際視野

國際交流、跨國線上課程、國際學校合作



類別	交流活動
學術交流	<p>日本住吉高校科學交流【114.2.1-3】</p> <p>英國澤西女子學院商業營隊【每年7月】</p> <p>德國歌德學院交流</p> <p>人文社會資優班國際交流【越南】【12.19回國】</p>
文化藝術交流	<p>日本住吉姊妹校交流【12.13校內、114.2.4-10日本】</p> <p>日本玉名高校、金華女子高校交流</p> <p>日本大洗高校、武生商工高等學校吹奏【113.12.31】</p> <p>法國里爾蒙特貝羅高中【11.06-17】</p> <p>澳洲Kambala女子高校交流</p>
服務學習	<p>「愛無國界，沙巴國際援助牙醫義診助手、教育服務團」</p> <p>【114.4.3-8】</p>
校內交流	<p>扶輪社國際交換生【德、法、斯洛伐克】</p>
國際競賽	<p>1.北海道國際交流攝影競賽【08.22-25】</p> <p>2.突尼西亞國際科學競賽</p> <p>3.奧的斯亞洲盃steam專題競賽</p>
教育局 交流甄選	<p>1.澳洲、美國、加拿大等國際交流學生</p> <p>2.東京都虛擬留學計畫薦派</p> <p>3.臺北市steam專題美西國際見學團【114.08.09-17】</p>
跨國線上課程	<p>澳洲Kambala女子高校</p>



與德國哥德學院簽訂PASCH夥伴學校



與澳洲Kambala女子高校線上研究SDGs

大膽發想 勇敢夢想 挑戰高層次目標



願景

夢想

策略
行動

夢想行動

你自己

1

醫學圓夢計畫

- 挑戰目標—臺灣大學醫學系
- 組成讀書會、提供學姐、醫科醫生/學生分享、學科分享、醫學專業知識、醫療偏鄉服務

2

新科技圓夢計畫

- 挑戰目標— 想破框挑戰各類創新科技、高二想選讀資訊科技班群學生
- 導入資源—新科技學程、STEAM辦公室、產官學合作
- 優先參與AI、科技營隊、培訓、企業參訪、競賽指導、自主學習計畫指導等



高層次自主學習 跨國線上學習機會



AI學Python--適性化AI輔助程式學習計畫推動

113-2學期
高中
適性化輔助
學習計畫

- 1.三大單位跨國合作：
「臺北市府教育局」
「AIT美國在臺協會」
「美國賓州大學」
- 2.臺大資管系孔令傑教授授課
3. 2/17-5/25須配合在線上完成25-30hr的10個模組課程內容。
- 4.
- 4.共14校，1000名學生報名

中山女高、成功高中、大同高中
中正高中、陽明高中、百齡高中
內湖高中、西松高中、南港高中
麗山高中、成淵高中、明倫高中
延平高中、金甌女中



高層次自主學習

北市學生國際見學團甄選



臺北市STEAM美西國際見學團

- 時間:114年8月9-18日
- 地點:美國西部名校、產業界
- **114年4月報名**參加甄選，篩選出優秀的16名學生(含2名弱勢生)。
- 114年2月15日於中山女高進行說明會。
- 預計團費17萬，教育局補助7成(約自付5萬左右)，弱勢生全額補助。



北市認可的競賽(報名基礎)

學 層	市 賽	全 國 賽	世 界 賽
國小、國中	STEAM跨域競賽-積木機關	世界機關王大賽台灣賽	世界機關王大賽世界賽
	貓咪盃創意競賽	全國貓咪盃競賽	國際運算思維挑戰賽
	國中生活科技創意實作競賽	科技教育創意實作競賽	
高中(職)		2024-CCCE城市盃數位科藝電競大賽	
		全國高中醫療科技創意競賽	
國中、高中(職)		永續能源創意實作競賽	
	生活科技創作競賽	全國生活科技競賽	
	STEAM跨域競賽-科技龍舟	世界機關王大賽台灣賽	世界機關王大賽世界賽
	STEAM跨域競賽-智慧滾珠	世界機關王大賽台灣賽	世界機關王大賽世界賽
國小、國中 高中(職)	資通訊應用大賽人形機器人	科技教育創意實作大賽	
		無人機競賽	
	中小學科學展覽會	全國中小學科學展覽會	
	資訊學科能力競賽	全國資訊學科能力競賽	國際資訊奧林匹亞



學校各種學習支持系統

高二喚醒計畫(4月底)

暑輔+學科大講座

中山加油站

高三分科測驗

穩定心緒，堅持到底

點燈教室

高一二三

中山女高 113-2 高一二數學點燈解題計畫

~陪你一起挑燈解題，夜戰數學~

考試近了，點燈來囉！數學科志工老師將在第一次期中考前為高一二學生貼心開設**數學解題諮詢**喔！**預約登記表**已張貼於**指定點燈解題教室**，請各位同學把握機會前往預約！

點燈解題時段：03/17(一)16:20-18:00，18:20-20:00
03/20(四)16:20-18:00，18:20-20:00
03/24(一)16:20-18:00，18:20-20:00

點燈解題教室：高一：莊敬三樓選修一教室
高二：自強二樓選修四教室

注意事項：

1. 登記表每個時段僅供 6 位學生登記預約 (可同行旁聽，但僅登記學生可以諮詢)，每人可詢問至多五題。預約時間至當天 16:20 為止，每人一天僅能預約一個位置。
2. 請預約表上第一順位學生準時到達；其他已預約學生可提早至教室等待，等待期間可於解題教室內自習。



03

高峰經驗——不斷的破紀錄

相信自己，就有可能



(生技醫療科技政策研究中心、臺北市政府、全台13所醫學系共同主辦)

全國醫療科技競賽

項目	獎項
學校獎項	優等學校獎

組別	作品名稱	獎項
全齡健康組	改良式眼壓計	銅獎
精準醫療組	「癩來問訊」— 癩癩即時偵測 EEG 髮箍與 App	優等
智慧醫療組	月の經紀人	佳作

3+1件

113年
第三屆

112年
第二屆

組別	作品名稱	獎項
全齡健康組	安心托腹/託付	銅獎
智慧醫療組	利用圖片辨識技術輔助視障人士通過路口	佳作

2件

項目	獎項
學校獎項	特優學校獎

組別	作品名稱	獎項
精準醫療組	血友病專用ok绷	金獎
智慧醫療組	遠程中醫	入選
精準醫療組	人工智慧驅動乳腺癌基因檢測與治療方案推薦系統	入選
全齡健康組	Phiphi爆抱抱-探討以氣囊擁抱舒緩情緒激化	入選

4+1件
114年
第四屆



用知識與行動力關心社會--跨領域競賽的好表現

113年11月24日 第一屆北市公共政策創意提案暨辯論競賽季軍！網路人氣獎冠軍！



113年11月26日 《NOW news》跨世代論壇--第一屆公民提案競賽冠軍！獲副總統接見



第一名

《杜芬舒斯博士的邪惡課綱》
臺北市立中山女子高級中學



陳禹心
林彥誼





用知識與行動力關心社會 -- 跨領域競賽的好表現

113年11月

中山女高榮獲2024 OTIS MTMC 亞太區冠軍
榮獲60萬獎金!!



科技女力覺醒！中山女高新創穿戴式探測器，助視障暢行綠地，榮獲2024年OTIS MTMC™ 亞太區冠軍



未來Family

發布於 2天前 · 周品儂(未來Family記者)

追蹤

愛地球也要多元共融 中山女高學生助視障者親近綠地





不斷創造高峰經驗——只有自己能超越自己

113年03月27日 全國弦樂最強霸者誕生——
中山女高連續20年制霸全國競賽



**前天再以全國北區最高
分蟬聯第21年特優**



全國弦樂最強盟主誕生 中山女高連20年制霸全國

17:39 2024/03/07 | Campus | 王雅芬



臺北市中山女高弦樂社通過臺北市音樂比賽西區特優第一，代表臺北市出賽全國，榮獲全國冠軍連續20年沒有間斷，並創下全國20年來最高分數。(照片/中山女高提供)



第8回高校生国際交流写真フェスティバル 2023
The 8th International High School Students' Photo Festival Exchange 2023
愛称: HIGASHIKAWA ユースフェス (HIGASHIKAWA Youth Fest.)

112、113年8月 連續兩年榮獲臺灣區金獎，
代表臺灣參加日本北海道高校生國際攝影比賽
榮獲團體銅牌獎及選手教師評選獎



第8回高校生国際交流写真フェスティバル台湾地区は過去最高の38高校が参加した。そして優勝高校は2名門中山女高！八月には東川町にて行う20カ国が出場する国際大会に参加する。がんばって！



連續兩年榮獲臺灣區金獎

代表臺灣參加海道東川町高中生國際交流攝影節



北海道第8屆高中生國際攝影屆臺灣代表隊
雙獲**團體銅牌獎**（北工學園賞）及**選手教師評選獎**



中山人大力集氣，短短幾小時衝出高人氣



至北海道現場實作作品參賽

臺北市中小學教育品質保證實施計畫
家長問卷調查說明

臺北市立中山女子高級中學
誠摯邀請家長填答！

計畫 緣起

為了確保辦學品質並促進學校持續改善與永續發展，本校積極參與「**臺北市中小學教育品質保證實施計畫**」。學校內部透過自我檢核不斷精進，並公布學校報告卡供家長參閱。此外，亦進行外部品質檢核，透過**家長問卷調查**，了解家長對學校經營的看法，作為提升校務品質的重要依據。

誠摯邀請家長撥冗於 **今日晚上前**填答家長問卷。

家長問卷採**酷課App**回條調查表進行，

操作步驟請參考下頁說明。

**7成以上家長填寫
分數達平均4分以上**

**每位學生對應1位家
長的數據**

**兩位皆可填，也可修
改，採取最後時間填
答的結果**

**若您屬於極少數尚未
下載酷課雲APP，
請洽註冊組或家長會
提供協助**

酷課App操作說明 (1/3)

開啟酷課App



點選「訊息」，查看相關資訊



酷課App操作說明 (2/3)

點選「回條調查表」



點選「尚未填答」，進行填報



酷課App操作說明 (3/3)

所有題目為必填，填報
完成請點選「送出」

作答狀態若呈現「更改填答」，
代表填答已儲存上傳

回條調查表

【第二部分：對學校辦學的滿意度】

評分、必填

非常不滿意 不滿意 普通 滿意 非常滿意

○ ○ ○ ● ○

27. 學校運用資訊科技的成效。

【第二部分：對學校辦學的滿意度】

評分、必填

非常不滿意 不滿意 普通 滿意 非常滿意

○ ○ ○ ○ ●

截止前您可以修改內容再次送出，調查結束後就不得再行修改。

取消 送出

回條調查表

進行中 已截止

全部進行中項目

篩選 全部進行中項目

依結束時間排序：近到遠

112學年度 中小學教育品質保證家長調查問卷

葉小霏的家長 2023/12/31 00:00

更改填答

112學年度 中小學教育品質保證家長調查問卷

葉小均的家長 2023/12/31 00:00

填答

謝謝您長期以來的支持與信任，
期待您的寶貴意見，
共同為孩子們創造更優質的學習環境！