



活動手冊

臺北市立明倫高級中學 114 學年度

學校日暨親職教育座談會

時間：114 年 9 月 13 日（六）



臺北市立明倫高級中學 114 學年度

學校日暨親職教育座談會

手冊目錄

一、 校長的話	2
二、 學校日活動時程表	3
三、 簡明行事曆	4
四、 各處室分機號碼一覽表	5
五、 全校平面配置圖	6
六、 教務處工作重點	7
七、 學務處工作重點	14
八、 總務處工作重點	18
九、 輔導室工作重點	19
十、 圖書館工作重點	32
十一、 家長會會務報告	36





校長的話

親愛的家長：

歡喜迎接 114 學年度的開始！也歡迎各位明倫學校教育的合夥人！

今年年初，學生各項多元競賽就紛紛傳來好消息，除了美術比賽維持優良傳統外，我們有全國語文競賽客語字音字形組特優、全國弦樂合奏優等、高中醫療科技創意競賽優良學校獎、更得到臺北市優質學校學生學習優質獎，實在可喜可賀；在升學表現方面，各大學入學管道陸續放榜，至 8 月中旬全數底定，明倫學子也不斷帶來好消息！今年臺清陽交政成頂大與公立大學的錄取率又分別衝破新高，國外升學榜單包括有普渡大學、亞利桑那州立大學、里賈納大學等，學長姐為學弟妹再次樹立良好榜樣！而高一新生入學分數與序位也往上提升，報到率幾乎百分百，再次證明家長對明倫的支持與愛護，萬分感謝您！我們也將在此基礎上持續發展、持續創新進步。

在課程面向，我們持續辦理臺加雙聯學制、第二外語大學 AP 課程、部分領域雙語教學、班班外師入班、113 學年度起也增開半導體初階與進階多元選修課程、辦理雙語科學營，及多類與大學合作的學習探索營，及與日本姊妹學校的交流合作計畫，讓明倫學子有更好的學習資源，探索與認識世界！

明倫以培育「樂德、樂學、樂善的世界公民」為願景，期待明倫學子能胸懷世界，樂於實踐正向品格、勤學習，好助人，養成學習、閱讀、創造、思考與表達等核心能力，在這所小而美的校園中，有專業、關懷、熱情的老師為同學引航方向；有最頂尖的生涯輔導與課程諮詢教師團隊協助同學探索與定向；更有多元的課程、活力多樣的社團與各式各樣的活動提供學子潛能激發的機會，相信在親師合作並給孩子適度的引導下，明倫學子必可逐漸成長而有所成就。

學校的發展得力於家長團隊的資源提供也是很重要的。新學年度已開學，期待更多家長新血的加入，9 月 13 日學校日就是展現我們親師溝通、校內外資源整合最好的時機，竭誠歡迎您共同來了解孩子就讀的學校及師長，也期待您加入學校家長會團隊，擔任班級家長代表帶領班級家長會，讓我們有更多溝通了解與合作的機會。再次感謝您的託付，將孩子交給我們，讓我們攜手一起為孩子的成長邁步向前！

敬祝

闔府喜樂

臺北市立明倫高級中學-校長的話

114 學校日

校長洪金英 2025.9.5



學校日活動時程表

時間：114 年 9 月 13 日（星期六）上午 08:00~12:10

地點：國際會議廳及各班教室

參加年級	時間	活動內容	參加對象	主持人/主講人	地點
高一	08:00~08:30	報 到	高一家長	高一各班導師	高一各班教室
	08:30~10:30	1、親師懇談 2、成立班級家長會 3、各科教學計畫說明			
	10:35~10:50	綜合座談：校務說明		洪校長金英 (總務主任)	國際會議廳
	10:50~12:20	親職專題講座： 學習歷程檔案對應多元入學 Q & A		王孜甯 老師	
高二	08:00~08:30	報 到	高二家長	高二各班導師	高二各班教室
	08:30~10:30	1、親師懇談 2、成立班級家長會 3、各科教學計畫說明			
	10:35~10:50	綜合座談：校務說明		洪校長金英 (總務主任)	國際會議廳
	10:50~12:20	親職專題講座： 學習歷程檔案對應多元入學 Q & A		王孜甯 老師	
高三	08:00~08:30	報 到	高三家長	學校日工作人員	國際會議廳
	08:30~09:30	高三家長多元入學說明會： 陪孩子走過高三路～ 談多元入學因應之道		張主任育嘉	
	09:30~09:50	綜合座談：校務說明		洪校長金英 (總務主任、教務主任)	
	09:50~12:00	1、親師懇談 2、成立班級家長會 3、各科教學計畫說明		高三各班導師	高三各班教室



簡明行事曆

臺北市立明倫高級中學 114 學年度第 1 學期 簡明行事曆

月份	星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重 要 行 事
八月		17	18	19	20	21	22	23	
		24	25	26	27	28	29	30	· 26 日多元本土課程公告 · 27~28 日備課日、各類研習 · 29 日導師註冊協調會 · 全校教師多元評量規範研習、校務會議、發放高一、二班級教室鑰匙、冷氣卡、以及教室備品檢查等、資優縮修簡單公告與申請開始
九月	1	31	1	2	3	4	5	6	· 31 日祖父母節 · 1 日開學日 · 114 上學期學生上傳學習歷程檔案開始 · 高一二暑假作業測驗 · 3 日學雜費減免申請截止 · 1~5 日友善校園週 · 3~4 日期初教學研究會 · 5 日幹部訓練
	2	7	8	9	10	11	12	13	· 8 日導師會議(1) · 8~9 日高三學測第一次模擬考 · 8~9 日期初教學研究會 · 10 日學雜費減免申請補件截止 · 10 日高三導師多元入學說明會 · 11 日高一尿液篩檢初檢、教儲戶申請截止 · 12 日資優縮修申請結束 · 13 日學校日 · 高一高二家長親職講座 · 高三家長多元入學說明會 · 招募義工家長
	3	14	15	16	17	18	19	20	· 15 日全校防災演練(預演) · (下午)高一胸部 X 光檢查
	4	21	22	23	24	25	26	27	· 22 日 113 學習歷程檔案勾選(~10/3 日止) · 23 日清寒學生午餐補助申請截止 · 25 日高一尿液篩檢複檢、校內遠哲科學競賽
	5	28	29	30	1	2	3	4	· 28 日教師節 · 29 日教師節補假 · 1 日心理健康宣導月
十月	6	5	6	7	8	9	10	11	· 6 日中秋節 · 10 日國慶日
	7	12	13	14	15	16	17	18	· 14~15 日第一次段考、教師資訊素養研習 · 15 日 113 學年度學習歷程檔案收說明細確認(22 日止) · 小論文上傳截止 · 18 日大考中心英聽測驗
	8	19	20	21	22	23	24	25	· 20 日導師會議(2) · 21 日全校流感疫苗接種(暫定) · 20 日~11 月 7 日高一高二班際籃球賽 · 23 日學習歷程檔案開始上傳 · 24 日光復節補假 · 25 日臺灣光復節
	9	26	27	28	29	30	31	1	· 26~31 日日本文化交流團 · 27 日(下午)高一心臟病篩檢初檢 · 29~30 日高三學測第二次模擬考 · 30 日家長成長團體 · 31 日生命教育講座
	10	2	3	4	5	6	7	8	· 8 日第 6 屆臺灣科學節開始
十一月	11	9	10	11	12	13	14	15	· 10 日高一二英聽期中考 · 11 日科系導覽講座開始 · 11~12 日高一新生健檢
	12	16	17	18	19	20	21	22	· 16 日第 6 屆臺灣科學節結束
	13	23	24	25	26	27	28	29	· 24 日導師會議(3)(書面) · 25~26 日第二次段考 · 27 日日本近江兄弟社高校到校交流
	14	30	1	2	3	4	5	6	· 1 日高三團諮 · 校內科展報名 · 3 日繳交下學期減免申請表繳交 · 6 日校慶 · 慷福跳蚤市場 · 6~12 日校本選修課程等課程學習成果展 · 6~18 日校慶師生美展 · 1~24 日圖書館週
十二月	15	7	8	9	10	11	12	13	· 8 日校慶補假 · 9 日 114 下學期轉班群申請(~16 日止) · 9~10 日高三學測第三次模考 · 12~19 日高三選修課程選課 · 13 日大考中心英聽測驗二
	16	14	15	16	17	18	19	20	· 17 日本土語言競賽 · 18 日國語文競賽 · 19 日高一團諮
	17	21	22	23	24	25	26	27	· 22 日高三祈福包高中 · 25 行憲紀念日 · 26 日高二團諮
	18	28	29	30	31	1	2	3	· 29 日導師會議(4) · 29 日高一高二英聽期末考 · 30~31 日高三期末考 · 1 日元旦 · 2 日藝能科期末考(1) · 高一學習歷程檔案說明會 · 2~9 日高一高二多元選修課程選課
一月	19	4	5	6	7	8	9	10	· 5~8 日期末教學研究會 · 9 日高一藝能科期末考(2) · 高二期末考
	20	11	12	13	14	15	16	17	· 12 日高二期末考 · 13~16 日高二校外教學 · 15~16 日高一期末考 · 17~19 日高三學測
	21/1	18	19	20	21	22	23	24	· 19 日公告多元選修選班結果 · 20~22 日開始第二學期課程 · 23 日結業式(將 20 日與 23 日原本的活動與課程互調) · 教室備品檢查、收回班級教室鑰匙、冷氣卡等(代為保管)
	25	26	27	28	29	30	31		· 26 日寒假開始 · 公布補考考程 · 28 日公布補考名單 · 29~30 日補考
	1	2	3	4	5	6	7		· 6 日 114 學年度上學期學習歷程檔案學生上傳截止
二月	2	8	9	10	11	12	13	14	· 13 日 114 學年度上學期學習歷程檔案教師認證截止
	15	16	17	18	19	20	21		· 春節
	3	22	23	24	25	26	27	28	· 23 日開學、註冊、正式上課 · 高一高二寒假作業測驗



調整 2026 年 2 月 11 日、12 日及 13 日原上課日改為放假日，並將行事曆調整為 1 月 20、21 及 22 日補上課、23 日結業式，114 學年第 2 學期開學日為 2026 年 2 月 23 日(週一)。



各處室分機號碼一覽表

臺北市立明倫高級中學語音電話及各處室分機號碼一覽表

語音代表號：02-2596-1567

傳真機號碼：02-2585-0297

部門查詢代表號：校長室、秘書室(1) 教務處(2) 學務處(3) 總務處(4) 輔導室(5) 人事室、 會計室
圖書館(7) 導師室、專任辦公室、會談備課室(8) 家長會、教師會(9)

校長室 (1)	101
秘書室 (1)	111 (秘書)、112 (職工)、115 (行政教師)

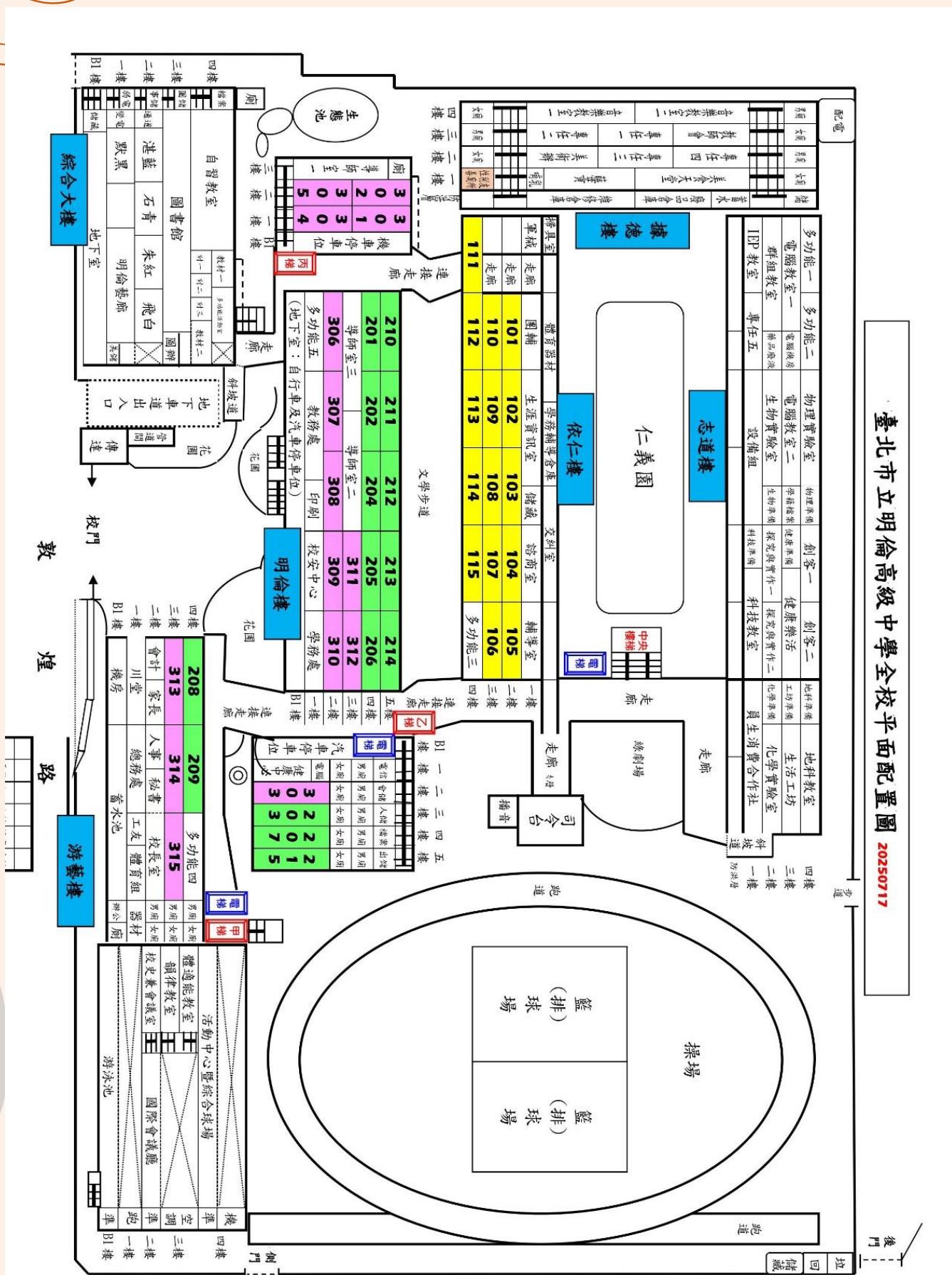
教務處 (2)	主任	121	人事室 (7)	主任	181
	專任助理	120		組員	182 (職員)
	教學組	125 (組長) 122 (職員)、127 (職員) 124、117 (協行老師)		會計室 (7)	主任 191 組員 192 (職員) 佐理員 193 (職員)
	註冊組	129 (組長) 126 (職員)、136 (職員)	圖書館 (7)	主任 201 202 (組長) 203 (職員)	204 (行政教師)
	實研組	137 (組長)、134 (協行老師)		資訊媒體組	301 (系統師) 131 (職員)
	特教組	123 (組長)、 (協行老師) 128 (老師)		高一導師 (8)	231、232
	設備組	131 (組長) (職員)		高二導師 (8)	211、212
	美術班	132 (老師)、133 (行政教師)		高三導師 (8)	221、222
	印刷室	130 (職工)		專任一 (8)	國文英文科 241、242
	主任	141		專任二 (8)	數學科 251、252
學務處 (3)	訓育組	142 (組長)、(協行老師)		專任三 (8)	社會藝能科 164、261
	生輔組	143 (組長) 140 (職員)、145 (職員)		專任四 (8)	自然科 253、254
	衛生組	149 (組長)、313 (協行老師)		會談備課室 (8)	283
	體育組	147 (組長)、148 (老師) 311 (職工)		教師會 (9)	282
	健康中心	146 (護理師)、310(護理師)		家長會 (9)	281
		172 (請假用)			
	校安中心	173、174、175、176、177、178、 179(學創)			
		02-2596-1307(校安專線)			
	主任	151			
	庶務組	153 (組長) 154 (職員) (職工)			
總務處 (4)	出納組	150 (組長)、158 (職員)			
	文書組	152 (組長)、157 (職員)			
	傳達室	155			
	主任	161			
	輔導教師	166 (老師) 165 (老師)		學校代碼	363301
輔導室 (5)	職員	162 (職員)		教務處傳真	02-25858497
	生涯資訊室	163	103332臺北市大同區承德路3段336號		

114/09/01



114 學年度 學校日活動手冊

全校平面配置圖



臺北市立明倫高級中學-平面圖

114 學校日



教務處工作重點

一、 賽績辦理教育部高中優質化輔助方案，發展本校特色課程

本學年於高三開設「世界議題英文選讀」課程，並於高二開設「從在地出發探索世界」課程，透過本校英文科教師和外籍教師共同授課、協同教學的合作方式，增進英語聽講能力，教導學生正確的英語語法及提昇學生英語溝通之動機與能力，並拓展學生的國際視野。此外，透過國文科、英文科、社會科、自然科「跨科協作」、「聚焦開發在地文史教材或創意教材」進行課程研發，開設校訂必修課程「理解與表達」，並開設「創意機器人」、「文創商品設計—經典與時尚」、「醫療文化與健康」、「光電科技應用與實作」、「電腦繪圖」、「C/C++ 語言程式設計」等創新選修課程，培養學生核心素養能力。

二、 賽績辦理教師專業發展實踐方案、支持教師持續進行專業成長

本學年配合教育部教專轉型，鼓勵教師參與「教師專業發展實踐方案」，以增進教師專業知能發展，提昇對學生的輔導能力，並辦理「臺北市教學輔導教師設置方案」，傳承資深優良教師的教學專業經驗，協助夥伴教師專業成長。另推動本校教師組成專業學習社群，透過社群夥伴的分享與對話，構思以學生學習為中心的課程設計及教學方法，期能有效提升教與學的成效。

三、 賽績推動國際教育合作，加強國際交流活動

辦理臺北市 114 學年度臺加高中雙聯學制及部分領域課程雙語教學，開拓學生國際視野，擴大學習領域與範疇，提升學生自主學習能力，增加學生生涯發展選擇的機會與多元性，提供學生多元國際化課程及雙語能力，以增進未來發展之選擇性與競爭力。

四、 開設第二外語等選修課程，擴展學生學習視野

遴聘大學講師及校內外具有專業素養之教師開設各類多元選修課程，高一於週四第 3~4 節、高二第三、四班群於週四第 6 節、高三第三、四班群於週一第 7 節，開設課程包括：第二外語(日語、韓語、西班牙語及德語)、西班牙語言與文化、臺灣妖怪學、文字的聲音-書寫在地歌謠、領導與管理概論、研究報告製作…等，以增進學生學習的廣度與國際視野的拓展。

五、 策略聯盟，跨校合作，開辦實體、線上選修課程，增進學生競爭優勢

**高中橫向合作聯盟：**

博雅盟學園(Bailing-Yangming-Minglun)：與臺北市立百齡高中、陽明高中三校組成，增進彼此交流合作、資源共享，建立共同學習平台，積極攜手推動國際文憑。

臺北網絡學校：與臺北市立中山女中、數位實中、新竹高中、景美女中等校組成，共同開設社會議題探討與分析方法應用、專利與生活、科技倫理等線上選修課程。

大學縱向策略聯盟：

與輔大、東吳、中原、淡江、大同、實踐、文化、銘傳、中信、元培、台科大、元智、台大、長庚等大學合作，簽訂策略聯盟，辦理研習隊講座工作坊，舉辦科系導覽參訪，協助教師專業增能，開設光電科技應用與實作、醫療健康產業探索、應用電子創作、Python 程式設計等實體與線上選修課程及自主學習微課程。

六、辦理美術班，落實因材施教、適性發展的教育原則

建立完整的美術人才培育制度，強化高中教育階段美術才能優異學生之培育，並銜接大學美術、設計與文創產業專業之教育，奠定藝術文化建設所需人才之基礎。

七、舉辦各類競賽及活動，培養學生多元智能

本學期辦理多項的校內競賽及活動，藉此發展學生多元能力，激發學生潛能，發揮潛在課程的功能。

八、配合「繁星推薦」計畫，擬訂本校實施方案，提升學生就讀理想校系機率

為協助平時學習認真學生，能順利透過繁星推薦計畫管道，進入優秀大學，訂定校內遴選辦法，推薦高三品學兼優學生進入理想大學。

九、輔導高三學生升學，激勵學生進入理想大學

配合大學多元入學方案，提供高三各項升學資訊與代購簡章服務，安排學習輔導課程、模擬考之練習，以提供各類組學生能做好升學的準備之需。

十、辦理學生研習營隊，激發學生潛力

在「自發、互動、共好」的理念下進行整體規劃，呼應 108 課綱的素養學習，辦理相關研習分享與美術班師生實地踏查校園社區的文化意象，經由文字、攝影、寫生、記錄影像，吸收後再造新藝象，重塑新的美感創作，將美術與藝術課程的學習與學校所在的傳統地域生活文化作結合，經由藝術課程的表



現、鑑賞與實踐三個學習構面，讓學生能主動探索地域文化、參與在地人文進而與社區共享新的記憶。

十一、資源班綜合不分類，服務各類身心障礙學生

本校特教老師定期召開 IEP 會議，針對身心障礙學生的個別需求提供學習輔導，並透過個別化學習的設計，讓學生獲得必要的照顧與支持。

十二、請家長隨時上網關心學生的學習狀況

家長可於定期學業成績評量後，上本校網站（<http://newweb.mlsh.tp.edu.tw>）首頁「家長服務專區」點選『新一代高中校務行政系統』進入，查詢貴子弟成績，隨時掌握了解孩子的學習狀況，以便輔導與協助孩子順利考上理想大學。（帳號請輸入 **P+貴子弟學號**；密碼第一次登錄請輸入**貴子弟身分證字號**）。

十三、本校繁星推薦計畫規定—「高中在校期間獎懲紀錄功過相抵後有警告(含)以上者」、「曾記大過者」，均不予推薦！

十四、本校晚自習時間自 18：00 至 20：45

申請綜合大樓晚自習教室者：於 16：30 前至網頁連結填寫座位表，即可至綜合大樓晚自習教室自習。

十五、鼓勵高一學生探索興趣作為選班群依據：

(一) 高一學生於下學期將面臨高二選班群的抉擇，學校會於生涯規劃課程給予學生選班群之輔導，也希望家長能與學生共同討論，根據孩子的能力與興趣，選擇高二就讀之班群，為將來升學作準備。本校普通班高二班群有以下四類：

- * 第一班群：以修習法政文史哲學群為主之課程
- * 第二班群：以修習財金管理學群為主之課程
- * 第三班群：以修習理工建築學群為主之課程
- * 第四班群：以修習醫農生命科學學群為主之課程

十六、高級中等學校學生學習評量辦法、本校學生學習評量辦法補充規定重點摘要

(一) 學業成績以一百分為滿分，其及格基準規定如下：

1. 一般學生：以六十分為及格。
2. 依各種升學優待辦法規定入學之原住民學生、重大災害地區學生、政府派赴國外工作人員子女、退伍軍人、僑生、蒙藏學生、外國學生、



境外優秀科學技術人才子女及基於人道考量、國際援助或其他特殊身分經專案核定安置之學生：一年級以四十分為及格，二年級以五十分為及格，三年級以後以六十分為及格。

3. 依中等以上學校技藝技能優良學生甄審及保送入學辦法規定入學之學生：一年級、二年級以五十分為及格，三年級以後以六十分為及格。
4. 依中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法規定入學之學生：一年級、二年級以四十分為及格，三年級以後以五十分為及格。
5. 身心障礙學生：依特殊教育法相關規定辦理。

(二) 補考基準：

1. 及格基準分數為五十分至六十分者→四十分可補考
2. 及格基準分數為四十分至四十九者→三十分可補考。

(三) 學生學習評量結果符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：（依高級中等學校學生學習評量辦法第 27 條及本校學生學習評量辦法補充規定第 18 點）

1. 修業期滿，符合高級中等學校課程綱要所定，取得畢業之最低學分數 150 學分，包括：
 - (1) 必修學分：部定必修及校訂必修至少需 102 學分且成績及格。
 - (2) 選修學分：至少須修習 40 學分成績及格。
2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

(四) 德行評量：

1. 評量方式：依學生行為事實作綜合評量，不評定分數及等第。項目包括：日常生活綜合表現、校內外特殊表現、服務學習、獎懲紀錄、出缺席紀錄及具體建議。
2. 獎懲紀錄：
 - (1) 獎勵：分為嘉獎、小功及大功。
 - (2) 懲處：分為警告、小過及大過。
3. 出缺席紀錄：除公假外，全學期缺課節數達教學總節數 1/2，或曠課累積達 42 節者，經提學生事務相關會議後，依法令規定進行適性輔導及適性教育處置（如：改變學習環境、輔導學生休學、協助輔導學生轉學、轉介心理諮詢、家長或監護人帶回管教…等）。

(五) 學生缺課，除經學校依請假規定核准給假(不包括事假)者外，其缺課節數達該科目全學期教學總節數 1/3 者，該科目學期學業成績以零分計算。

(六) 學生各學年度取得之學分數(包括補考、重修及補修後及格科目之學分數)，未



達該學年度修習總學分數 1/2 者，得重讀。

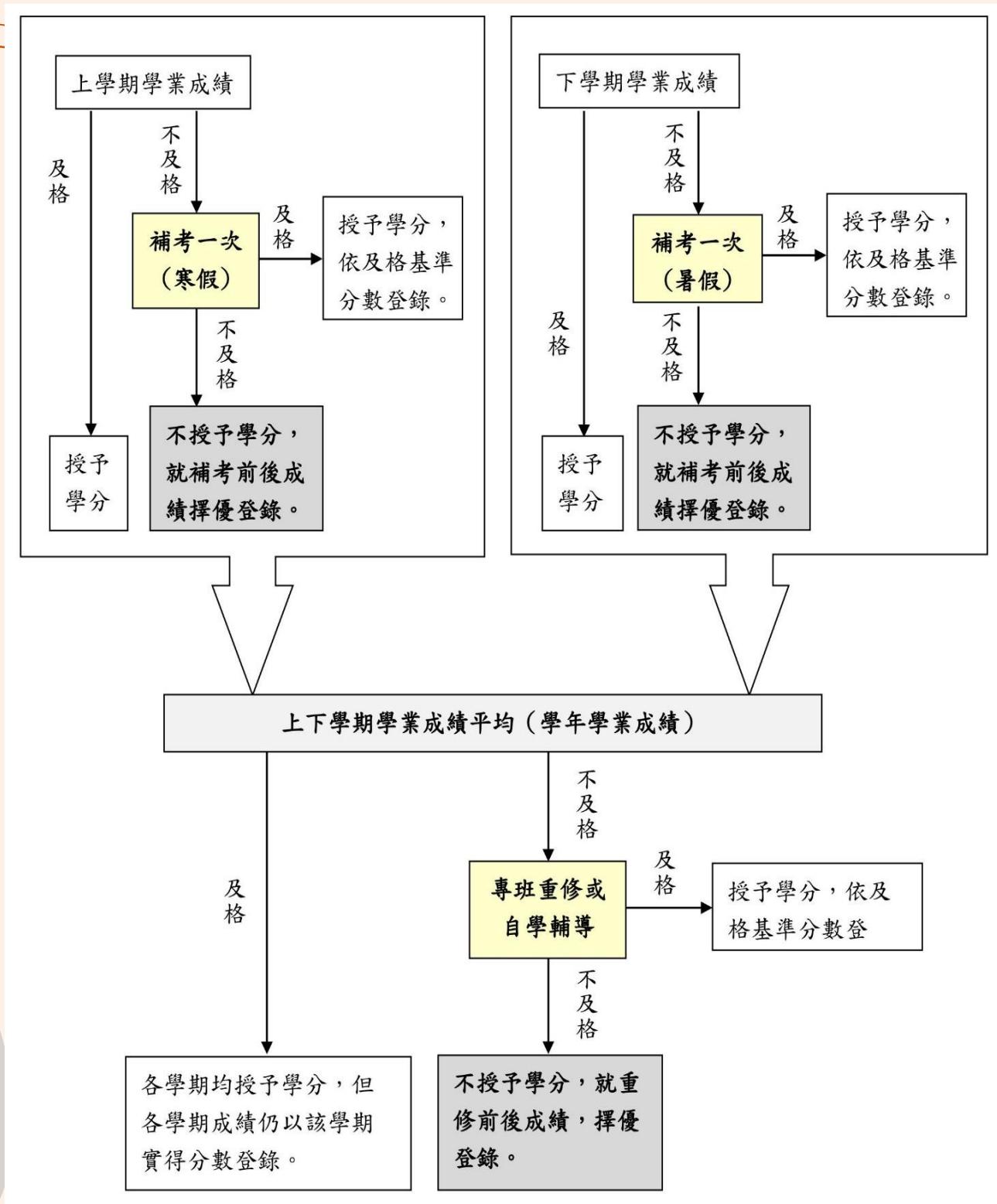
- (七) 學生於定期學業成績評量時，因故不能參加全部科目或部分科目之評量，經學校核准給假者，准予**補行考試**或採其他方式評量之。銷假日未超過期中考結束後 3 個工作日、期末考 2 個工作日，應於銷假日當天向校安中心報到，由教務處安排參加補行考試。請公假、病假、產前假、婉假、陪產假、流產假、育嬰假、生理假及喪假者，按實得分數計算；請事假及婚假者，成績超過及格基準，以及格成績計算；未超過及格基準者，按實得分數計算。無故不參加補行考試者，缺考科目以零分計算，且不得要求再次補行考試。

十七、重修規範重點說明：（請同學務必於規定時間內辦理選課事宜）

- (一) 學生於修業期限內，各學期未取得學分之科目，已修習者，得申請重修。
- (二) 申請重修之學生人數達 15 人以上者，開設專門班級，供學生修讀，每一學分 6 節；未達 15 人者，開設自學輔導，由教師指定教材，供學生自行修讀，並安排面授指導，每一學分 3 節。
- (三) 專班上課時間以暑假為原則，自學輔導時間得於學期中辦理。
- (四) 重修學生缺課時數達該科目總授課時數 1/3 者，不予評量，該科成績以零分計算。
- (五) 重修成績之計算包括日常學業成績評量及一次定期學業成績評量，占分比率如下：
1. 日常學業成績評量佔 65%
 2. 定期學業成績評量佔 35%
- (六) 學生申請重修應於學校規定時間辦理。



十八、學分取得流程圖





十九、重要考試時程

高一	高二	高三
		第一次模擬考 9/8、9/9
第一次期中考 10/14、10/15		
英聽期中考 11/10		第二次模擬考 10/29、10/30
第二次期中考 11/25、11/26		
英聽期末考 12/29		第三次模擬考 12/9、12/10
藝能科期末考 1/2		期末考 12/30、12/31
期末考 1/15、1/16	期末考 1/9、1/12	藝能科期末考 1/2
		大學學測 1/17、1/18、1/19
補考 1/29、1/30		

教務處召募晚自習家長義工

歡迎有意願幫忙維護自習秩序的家長一同加入~~



填寫表單，留下您的聯絡資料，讓明倫的學生得到更多的照顧~~

<https://reurl.cc/XmknxE>





學務處工作重點

生輔組

- 一、數位學生證到離校簡訊：到離校簡訊已完成全校調查，高一新生須等學生證製作完畢始能發送，高二、高三學生有申請簡訊之家長應已收到，若仍未收到可能為貴子弟未申請或申請單未送至學務處，若仍有問題可直接洽學務處生輔組。
- 二、本校學生各項相關常規管理已置放校網-生輔組-各項規定下載
<https://www.m1sh.tp.edu.tw/nss/s/student/guidance3>
- 三、請假：採假本或線上請假「擇一」辦理，所有假別皆應提供證明（不含生理假），相關規範詳本校學生請假規定。有關請假規定、線上請假方式、缺曠、刷卡時間查詢等，請見校網-生輔組-學生請假、缺曠、刷卡相關
<https://www.m1sh.tp.edu.tw/nss/s/student/guidance5>
- 四、身心調適假新制：教育部為協助學生重視心理健康及覺察自身情緒，於短期心理不適時能有效平衡身心狀況，有關「高級中等學校學生身心調適假實施注意事項」及相關問與答可參閱：<https://reurl.cc/4dpZ1R>
- 五、手機使用：依據本校「校園行動載具使用管理規範」，課程期間（如：課堂中、各式集會、午休等）學生使用手機須經任課老師同意並依規範始可使用，若有違反規定，任課老師可登記警告（校園行動載具使用管理規範已貼在各班手機箱側邊）。下課期間、用餐及放學不予限制。
- 六、服儀：本校學生入校應穿校服（含：制服、運動服、紀念服／褲、班服、社服）。有關本校學生服儀管理，係依教育部「高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則」及本校「學生服裝儀容輔導實施規定」辦理。學生身上應有校服，另依教育部規定，管教措施，僅限於正向管教措施、口頭糾正、列入日常生活表現紀錄、通知監護人協請處理、書面自省及靜坐反省並不得實施行政懲處。請家長／法定監護人協助規範貴子弟服儀。
- 七、改過銷過：本校提供改銷過機會，欲申請者應依據改過銷過實施要點辦理。
- 八、交通安全：
 - (一) 本校學生上放學須走指定路線，以維安全。請家長協助督導貴子弟應走在人行道和行人穿越線上，並應依學校公告之建議路線行走，以維自身安全。本校各式上放學交通安全宣導網址：
<https://www.m1sh.tp.edu.tw/nss/s/student/ss4>
 - (二) 本校校門近敦煌路側有五個停車格，07：00 至 08：10、16：30 至 18：00，劃為本校家長接送區，請家長多加使用，亦請避免將車逕停於校門口前面及紅線區。
 - (三) 請家長提醒貴子弟，無論是步行、搭捷運、騎自行車或微型電動車等，皆



請注意各項適用法規，並全程保持警覺、不玩手機、不違規、減速慢行、注意安全。

九、本校防治霸凌、性平事件反映管道：學務處生活輔導組，電話：02-25961567 轉 143，反應信箱：1430@m1sh.tp.edu.tw

衛生組

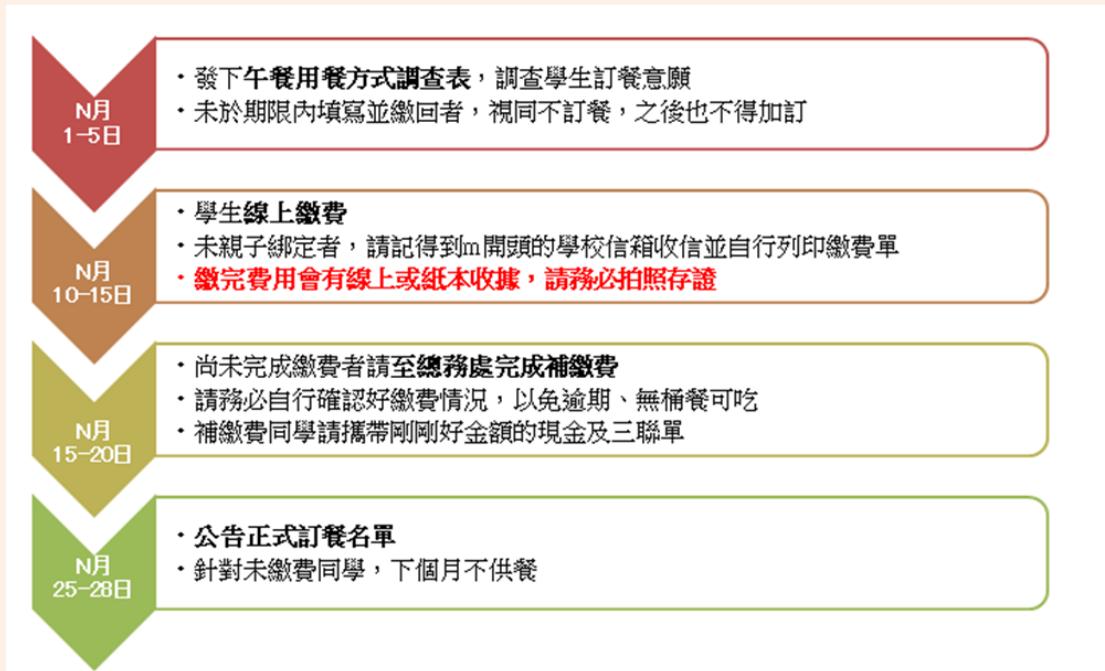
一、學生平安保險

(一) 只要學生學籍在校，就必須繳交學生團體保險費 233 元。

1. 在校生皆已將費用列入學雜費內繳交。
2. 休學生須自行於該學期初至總務處出納組繳交保險費。

(二) 學生若有生病住院或意外開刀等事故，可至學務處拿學生平安保險申請單。申請所需資料：填寫完畢的申請單(須學生法定代理人簽名)、診斷證明書正本、就醫收據(可影本，需蓋與正本相符章)、學生本人與監護人的身分證正、反面影本、存摺影本。備妥相關資料後，繳回衛生組檢核，及完成申請程序。申請單也可至網站下載，網址為
<https://reurl.cc/aV2gx9>

二、桶餐訂購流程：



本學期第 1 次桶餐（9-10 月）訂購已結束，第 2 次桶餐（11 月份）訂購調查於 9 月開始，以此類推，第 3 次桶餐（12 月份）則於 10 月開始調查。**請依校方通知準時填報及繳納餐費**。若學生未於期限內繳回調查表視為不訂餐，若未在期限內完成繳費，也將請學生自備該月的午餐或自行至員生社購買簡易餐食等。

三、請假退餐流程：

※ 除事假、病假、公假、喪假、休學、轉學等原因，其餘不得申請退費。

(一) 個人：因事假、病假、公假、喪假原因退餐：

step1-同學先完成請假手續，完成學校假本簽核。

step2-至學務處拿個人請假退餐申請單。

step3-請於退餐前日 3 個工作日前完成申請單填寫(含家長簽名)，附上假本繳交至學務處衛生組申請退餐。

step4-退款將統一於次月 10 日後，聽候學務處衛生組通知發放。

(二) 團體公假／班級活動退餐：

step1-團體或班級指派一名負責人於退餐日前 7 個工作日至學務處衛生組拿團體公假(班級活動)退餐單。

step2-填寫完申請單並請團體負責老師/班級導師簽章後，繳回學務處衛生組。

step3-退款將統一於次月 10 日後，聽候學務處衛生組通知發放。

1. 傳染病及新冠肺炎中重症通報確診期間辦理退費(須先有通報導師之基本資料回報訊息、有導師通報健康中心之紀錄始得申請)。

2. 註：**若有學生因傳染病請假，如：腸病毒、流感(A型、B型及類流感)、水痘、腹瀉(諾羅病毒、輪狀病毒)、頭蟲、疥瘡、急性出血性結膜炎(紅眼症)及 COVID-19 輕中重症等法定傳染病，請家長務必通報【導師】，再由導師通知【健康中心】，以利核予病假、公假或防疫隔離假(需隔離通知單)**，健康中心於知悉 48 小時內會完成傳染病通報，並給予個案及班級相關衛教宣導、環境消毒；另請學生在家隔離至符合解除隔離治療條件後，方可入校上課。

四、高一新生各項健康檢查請勿遲到或請假，檢查日期如下：

(一) 高一新生各項健康檢查日期(全班)：

1. 尿液篩檢：初檢 9 月 11 日(四)8:10 前、複檢 9 月 25 日(四)8:10 前
2. 胸部 X 光檢查：9 月 15 日(一)下午
3. 抽血檢查：11 月 11 日(二)上午
4. 理學檢查：11 月 11 日(二)下午及 11 月 12 日(三)全日

(二) 114 年全校教職員生流感疫苗接種預訂於 10 月 21 日(二)全天，待衛生局公告協辦醫院後再行辦理接種事宜。

(三) 心臟病篩檢(非全班)：

1. 初檢日期：10 月 27 日(一)下午
2. 篩檢對象：就讀臺北市外之縣市國中及國小學生；或臺北市國中及國小未接受臺北市政府提供免費的心臟病篩檢之學生(由外縣市轉入臺

北市)。

(四) 近視為一種疾病，健康中心每學期會測量視力並分發通知單，若學生任一眼裸視視力低於 0.9 者（指 0.8(含)以下）為視力不良，請學生於期限內攜帶檢查通知單至眼科醫療院所檢查，並繳交回條。

(五) 學生各項健康檢查就醫回條(含視力檢查回條)，請務必於期限內繳交。

校安中心

反毒宣導：

一、何謂依托咪酯？

依托咪酯(Etomidate)在醫療上是一種靜脈注射的全身麻醉劑，常用於誘導麻醉 (anesthesia induction)。它的特點是作用迅速、恢復快、對心血管系統影響較小，因此特別適用於心血管功能不穩定的患者，例如低血壓或心臟功能不全的病人。

二、依托咪酯(Etomidate)若被濫用，會有怎麼樣的反應或影響？

依托咪酯(Etomidate)一旦被長期使用可能導致：認知障礙、語無倫次、易怒、幻覺或妄想，另外也可能引起肌肉不自主顫抖，就像殭屍般一樣無法控制以及抑制腎上腺功能，影響內分泌系統，嚴重恐造成昏迷、呼吸衰竭，甚至導致死亡。依托咪酯(Etomidate)近期以來被非法添加到電子煙的煙彈中，混合物被稱為「喪屍煙彈」，經由不肖人士進入到校園中，進而影響不知情的莘莘學子，對健康產生不可逆且嚴重的危害。

三、如何預防新興毒品的危害？

青少年應提高警惕，拒絕接受來路不明的電子煙油和藥物。身為家長的您可多瞭解相關訊息並多與孩子對話、觀察交友和日常生活行為等，並提升孩子對新型毒品的認識和防範意識。

資料參考來源：

https://www.hch.gov.tw/?aid=626&pid=81&page_name=detail&iid=1607



總務處工作重點

一、總務處主要負責工作內容：

- (一) 校園防災教育與訓練等。
- (二) 校園環境安全、維護、管理等。
- (三) 教室相關設備或器材維修、管理等。
- (四) 學校代收、代辦等相關費用收繳，以及相關獎助學金發放等。

二、重要事項：

- (一) 學期上課期間，學校大門開啟時間為上午 7 時 10 分(如遇天候不良，值勤人員到校時得先開啟校門)，校園關閉時間為下午 6 時。
- (二) 訪客進入校園，須配合門禁管制，並穿著訪客背心。
- (三) 班級冷氣機使用電費：依使用者付費原則，採冷氣卡儲值方式收費，以班為單位，每度電費收取 6 元。
- (四) 為提升對性別議題的重視、推動性別平等教育融入校園生活，並配合教育局政策，本校特於據德樓一樓左側設置性別友善廁所，俾使學生自我悅納、學習彼此平等尊重，以實踐本校幸福的學習型校園之願景。



輔導室工作重點

一、與學生建立良好關係---心是希望的天空，連接不同角落的關懷

孩子的心是一棵會長大的樹，我們用心植栽，主動出擊，藉著亦師亦友的身份，透過班級輔導、課程教學、談心時間、與心理醫師有約、網路函件輔導...等，拉近每個藏淚的心，陪伴孩子走過成長的點點滴滴。

二、重視生涯輔導工作---夢想是一條河流，只要開始流動就不會止息

依循生涯輔導金字塔的理念，落實高一選班群輔導、高二充份試探、高三甄選入學、考試分發等多元入學與選填志願輔導，藉著生涯系列課程、科系導覽、職涯講座、大學參訪、適性測驗……，將孩子推上巨人的肩膀，以看得更高、望得更遠、也走得更踏實。

三、落實生命教育---懂愛是一種智慧，能愛是一種幸福

關懷生命，珍愛自己是一輩子的人生功課。透過生命教育課程、演講座談、校慶惜福感恩義賣、成長團體、性別平等教育、心理健康宣導月……系列活動，點燃學生心中的愛，讓『關心自己、也關心別人』的溫暖深植每個明倫人的心中。

四、推展學習輔導工作---在學習的殿堂，我們用心為他們準備學習的利器

在給他魚吃不如教他釣魚的理念下，配合新生手冊中學習態度的提醒及學習方法、技巧的教導，學習加油站、學長姐經驗分享……活動，豐富學生的學習資源、建立正確的學習方法，使學生能更有效的學習。

五、提升教師輔導知能—和老師在一起手牽手，為站在第一線的老師加油

老師在第一線與學生接觸，需要鼓勵與支持，透過各種輔導知能研習，提升教師輔導知能；提供各種諮詢服務及行政支援，讓老師更專業、更有力氣去面對挑戰。

六、辦理家庭教育—鼓勵家長和孩子齊步走，並別忘為孩子拍拍手

辦理各項親職講座、家長成長團體，讓父母能因應社會型態的變遷及教育的改革，並提供家長各項諮詢服務，共同為孩子營造一個良好的成長與學習環境。善用家長資源，透過義工家長協助生涯資訊室之管理，提供學生及家長資訊豐富的生涯探索環境。

七、個別輔導

輔導老師採責任班級制，有任何需要請到校或撥學校電話 25961567 轉分機，我們會竭誠與您共同關心孩子。除了多去看孩子好的、棒的地方，多給予鼓勵外，也請家長多關心孩子的情緒問題，常與老師或各相關處室保持密切聯繫，協助、陪伴孩子渡過人生中難免遇到的低潮或關卡，倘若需要更專業的協助，學校也有固定合作的精神科醫師可到校提供諮詢。

此外學校訂有「學生申訴評議委員會組織及運作要點」及「校園性侵害性騷擾或性霸凌防制規定」，遇到事情除了跟相關處室反應外，亦可循校內正當之申訴管道尋求解決。輔導室設有學生申訴管道的窗口，若孩子在學校遇有不當之處份可至輔導室申訴；倘若涉及性侵害性騷擾或性霸凌事件，申訴窗口在學務處生輔組。

輔導老師的責任班分配如下：

輔導老師	分機	責任班
張主任	161	301、305、313
侯老師	166	101、102、103、104、105 202、206、207、209、215 308、309、311、315
王老師	166	111、112、113、114、115 201、203、205、210、211 303、306、307、310
曾老師	165	106、107、108、109、110 204、208、212、213、214 302、304、312、314

八、學習與生活輔導

為了協助高一同學適應環境，培養良好的學習態度與習慣，輔導室於新生訓練時間，即提醒學生如何經營及充實高中的生活。另會針對教務處所印製之「新生手冊」，於生涯規劃課時導覽其內涵，提供學生掌握高中學習的方法與精神。段考完後，也將運用大學資源辦理科系導覽講座，協助學生瞭解校系，開闊學生們的學習及生涯視野。



九、生涯輔導

生涯探索是孩子進入高中後重要的任務，透過選課及學習歷程檔案的累積，孩子也在逐步尋找自己的優勢與興趣。導師、課程諮詢教師及輔導教師是學生生涯輔導的金三角，除了提供課程諮詢，針對孩子個人的生涯考量也協助探索與澄清。高中階段除了高一面臨選課的生涯決定，高三更需訂定目標，透過各種不同的升學管道進入理想校系，煩請家長撥冗關懷孩子的生涯探索，幫助他們找到自己的目標。例如平時多和孩子討論未來的方向，假日和孩子到大學校園走走……，都可以激發孩子向上的意願，當孩子知道要做什麼之後，不需我們督促，便會自己大步邁進。

建議關心孩子未來的家長可上網參閱各網站資源以獲知最新訊息。

1. 「選才電子報」：如果家長、同學想了解入學考試的相關資訊報導，請上大學入學考試中心 (<http://www.ceec.edu.tw>) 後，點選首頁的選才電子報，可申請免費訂閱。
2. 大學招生委員會聯合會、ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統是目前是目前生涯輔導的重要網站，可多加利用以掌握最新之動態消息。

十、生命教育

輔導室除了推動學習與生涯的重點工作外，最關心還有生命教育的推動。學校除了開設生命教育課程以及各科進行生命教育議題融入教學外，10月份是我們的心理健康宣導月，每年都會設計不同的主題來協助同學認識情緒與壓力，並增加個人面對困境時之正向因應策略。此外，也透過社會情緒教育的融入教學，幫助學生理解情緒、感受情緒、與對他人展現合宜的同理心；俾有助於作出積極正向、負責任的決定，創建目標達成的架構，建立與他人互動的良好關係。

十一、性別平等教育

「防治性侵害性騷擾或性霸凌」議題一直是兒少保護、性別平等教育推動的重點，在網路社群媒體的盛行下，兒少性剝削也是一個非常需要家長關注的議題。瞭解真實面貌，除了可以讓自己提高警覺、釐清似是而非的觀念，避免落入陷阱，亦可避免不當認知而造成二度傷害。鼓勵您與孩子多些討論，幫助他/她釐清應有的自我保護及尊重的概念，相信孩子的生命會「因我們的關懷而向上、因我們的尊重而燦爛」。



十二、家庭教育

為了協助家長學習、成長以及更瞭解高中階段的孩子，協助孩子順利發展，除提供親職文章與您分享外(附件一)，本學期輔導室另開辦父母親職成長團體--「父母親學園~ I 世代的親子關係」，由親子溝通專家沈金慧老師帶領。時間是 10/30、11/6、11/13、11/20 共四次週四下午 13:30—16:30，透過電影欣賞、議題討論及分享來充電成長，並學習親子溝通的技巧，歡迎家長撥冗踴躍報名參加。若您有意願報名，可向輔導室索取報名表，再次歡迎您的加入，與孩子一起成長！



親職成長團體-父母親學園 成員招募中

微風中的呼喚，讓愛裡有感動、有信賴、有希望、有成長
~歡迎參加親職成長團體「父母親學園～I 世代的親子關係」~

9月，嶄新的學期開始！不僅孩子們要迎接新的挑戰及新世代的資訊變化，父母們是否也有察覺變化也正悄悄地在您與孩子的關係中發生呢？要能與孩子攜手相伴度過這段求學之旅，或許第一步是先理解孩子是帶給關係的影響及契機！

這學期輔導室預計於 10/30 至 11/20 每週四下午 13:30—16:30 (共計 4 次) 舉辦親職成長團體。這一次的主題為：父母親學園～I 世代的親子關係，由親子溝通專家沈金慧老師帶領分享與討論。內容將透過觀影擂台、閱讀影中人物在 I 世代中生命之間的碰撞，進而反觀影外的我們，是否能夠成為孩子們在新時代潮流中最堅實的港灣。希望透過團體彼此分享與鼓勵，讓每個參與的父母能在教養路上，找到安頓身心、補給能量的方式。讓我們一起閱讀電影，悅讀人生！

週次	日期	探討主題	週次	日期	探討主題
1	10/30	以家之名	3	11/13	親子之間
2	11/06	永不放棄	4	11/20	成長的力量

註：為有效維護團體品質、鼓勵參加成員為自我的學習負責，本次團體採取部份收費 250 元及保證金 250 元，共 500 元。全程參與者於團體結束時全數退回 250 元、請假 1 次內（含 1 次）退回 100 元，不便之處請見諒！若有相關問題，請聯絡曾老師(25961567#165)

明倫愛閱家長讀書會 成員招募中

想知道學校國文老師都推薦孩子閱讀什麼書嗎？孩子上了高中除了關心他的生活與課業，你們還有什麼共同的話題嗎？邀請您一起來共讀，和孩子一起成長！

★時間：週二下午 1:30—3:30，每隔 2~3 週聚會 1 次，活動內容包括圖書共讀及戶外走讀。

★地點：本校圖書館

★閱讀主題：自我成長、心靈探索、親子溝通、食品安全、核能安全、地球環境、族群融合、多元接納、生命體驗、數位時代、經典名著…等。

★聯絡人：黃主任(25961567#201)

- 參加「父母親學園～I 世代的親子關係」(輔導室)
- 參加「明倫愛閱家長讀書會」(圖書館)

家長姓名：_____ 孩子姓名：_____ 就讀班級： 年 班

聯絡電話：_____

若您有意願參加，請於 9/19 (五) 前將本表繳交至輔導室統一辦理。



114-1 學校日親職文章

「孩子長大了」教養不是結束，而是另一種陪伴的開始；孩子越獨立，父母越需要重新定位

當許多人跟我說：「哇！你的孩子都長大了，你解脫了」的時候，我深深明白，不是因為我在這兩個階段都做到滿分，只是，我有意識地盡了力。

作者：吳孟昌／2025-08-29／文章引自未來 Family

當孩子步入「後青春期」，「教養」須再重新定義

暑假過後，兒子將上大學，女兒將上高中，很多人都跟我說：「哇！他們都長大了，你解脫了耶！」

的確，孩子越來越大，他們在生活中能夠自理的部分也越來越多，為人父母也相對省心。或許正因如此，我發現近期書寫教養文章的頻率也跟著下降了，我不再目不轉睛地盯著孩子瞧。

如果孩子到了這個年紀，我還在憂心、煩惱如何教養他們，那麼，為人父母似乎也太苦了。所以，我是否可以從「教養」的職位退休了呢？

也不盡然如此。只是，我意識到，又到了需要為自己在親子關係中，重新定義「教養」的時候了。

孩子在十歲前，是父母進行教養的黃金時期，也是最需要、最可以著力的階段。可惜，在現代社會中，這段時期卻通常也是父母工作最忙碌的時候。所以，我觀察許多針對這個年段孩子的父母所書寫的教養文章，往往在平撫、化解焦慮不安或暴起暴落的情緒。這個階段的孩子，讓身為照顧者的父母既勞心又勞力，很多時候，父母也成了亟需被照顧的人。

待孩子進入青春期之後，對父母在教養上的挑戰，轉換成對角色的認知與調整。面對自主意識越來越強，生活各方面都不再像從前那麼依賴父母的孩子，父母必須跟著開始練習，讓教養除了管教的成分之外，也要注入更多聆聽、理解、溝通、討論的元素。這不再純粹是勞心勞力的問題，對許多父母而言，甚至需要重新學習、練習去扮演青春期孩子的教練。

因為他們在過去的成長過程裡，不曾從原生家庭的父母身上習得這些技法與心法，所以，孩子在「轉大人」，父母也跟著又成長了一次。

回首自己書寫教養文章的起點，正是家中兩個孩子在前述這兩個階段的時候。



從「主帥」到「參謀」

當許多人跟我說：「哇！你的孩子都長大了，你解脫了」的時候，我深深明白，不是因為我在這兩個階段都做到滿分，只是，我有意識地盡了力。

如今，孩子已經離成年越來越近，如果我在他們身上有觀察到一些過去教養的未盡之處，也已無法再重來。因為，錯過了就是錯過了，如果這時要再大張旗鼓，用力地教養，恐怕只會引發對立、衝突。因為孩子越來越「定型」，也越來越難改變。

所以，教養就此「休兵」嗎？表面上，好像很難對孩子再有什麼作為，那麼，就把餘力多用來照顧自己吧！

過去所有的努力，若都是為了孩子，現在，是好好整合自己的時候了。

我經歷過孩子小、勞心又勞力的階段，也與青春期的孩子一起走過「轉大人」的蛻變與掙扎。在過去十數年的陪伴裡，我深知他們的亮點與不足，但我必須接受，未來能繼續敦促他們成長的最佳教練，可能不再是我，而是經過他們生命的其他人或事。

他們若需要我，我還是會在，只是，不再無役不與、事必躬親。這樣的信念，是建立在過去十數年陪伴的基礎之上。現在，反而是我把自己的照顧好，他們才能心無旁騖地去飛。

我曾經將家有青春期孩子的父母，在角色扮演上設定為「參謀」（不再是「主帥」）。如今，我覺得自己可以再轉為「顧問」，不必再「垂簾聽政」，當孩子人生的「影武者」了。

我曾見過在孩子成年後，還強勢介入、主導孩子工作、婚姻、買房……的父母，親子關係變成互相攻防、身心俱疲的「諜對諜」。要強勢介入、主導，並非不行，而是已經過了最佳時機。每個階段都有要面對的問題和學習的功課，能夠有意識地覺察並自我轉化，親子關係才能常保和諧、相安。

文章來源：吳孟昌的「靈性」教養書：《孩子越倔強，我越溫柔——30 個關鍵指引，陪孩子、也陪青春期的自己再長大一次》（2023 博客來親子教養百大暢銷書）



侯文詠的「不出手哲學」：放手才是最好的幫助；成績只是入場券，能力才是一生的門票

「你想像他聰明，他就變聰明。你想像他笨，他真的會變笨的。」

文/侯文詠／ 2025/8/13／文章引自未來 Family

我以為的親子教育，實際上卻是……

我媽是個小學老師，她關心孫子的功課，也熟悉他們的學期進度。隨著小孩長大，回南部省親返北時，除了食物外，塑膠袋裡面開始出現了小孩的測驗卷。

她篤信測驗題目做得越多，考試成績越好。我認同的教育方式跟我媽完全相反。小孩不學鋼琴想停課，可以。不想寫功課，也行，我把印章交給他們，讓他們在聯絡簿上自己蓋章。

「畢竟，最後要為將來負責的人，是你們自己。」

我會給孩子建議，但堅持最終決定權在他們自己身上。

（我相信每個小孩都有想學習的本能。這個在《不乖》的開章明義篇寫過，就不浪費篇幅了。）

我堅守底線，嚴格表達立場。我媽也很有分寸，只要我在場，一定不會硬塞。但不硬塞並不代表她會放棄。一回到台北沒幾天，郵箱裡一定躺著她寄來的牛皮紙袋信封。大紙袋打開，裡面有兩個小紙袋，寫著老大和老二的姓名。小紙袋再打開，裡面全是她精心收集，不同出版社的測驗卷，以及教師專用解答本，國、數、自、社，應有盡有。

我打電話跟我媽抗議。我媽嬉皮笑臉地說：

「好，好——我知道你有你的教育理念。但是我是老師，我也有我的教育理念。」

我說：「可不可以讓我用『我的』教育理念教『我的』小孩？」

我媽說：「好的教育，放諸四海都可以的，何必分你的或者是我的。」

「重點是什麼教育才是好的教育吧。」

「當然是我的教育。」我媽理直氣壯地說：「你看看你自己就知道。我很有信心。」

她不但寄東西來，還會利用時間，分別打電話給雅麗、以及兩個孩子，諄諄教誨、耳提面命。告訴他們做各式各樣測驗卷有多好，又多好的道理。

雅麗是個認真負責的牙醫師。她在診所忙了一整天，往往一回家就接到婆婆關心小孩測驗卷進度的電話。一場奮鬥好不容易結束，另一場奮鬥又開始了。

阿媽、媽媽、爸爸各自盤踞一方

我們家的兩個小孩鬼靈精怪，成長過程中，花樣一點也不輸給我。我本來期待的親子關係像是古希臘神殿前，柏拉圖與學生智慧的對話與思辨。無奈教育現場活生生變成金字塔的建造工程。苦力長雅麗小姐揮舞長鞭，催促苦力們追趕進度。麻煩的是，苦力不想蓋金字塔，天天想方設法偷懶摸魚、造反叛變。

我既不認同我媽的基本教義，金字塔現場又天天雞飛狗跳，真是煩不勝煩。
我跟雅麗說：

「我對教育的想法你又不是不知道，」我抱怨說：「你幹嘛什麼事都聽我媽的？」

「我做媳婦的當然要尊重婆婆。」

「以後這種事我出面跟她說就好。」

「你出面了她還不是一樣打電話找我啊。我又不能不接你媽的電話。」

我不開心了，提高聲音說：「你到底是嫁給我，還是嫁給我媽？」

「我當然是嫁給你。但問題是你媽是婆婆啊，」雅麗也提高音量說：「我們家的規矩就是尊重長輩。你跟你媽怎樣我管不著，但我從小的教養就是這樣。」

話說天下三分，阿媽、媽媽、爸爸各自盤踞一方。啟發式的自主支持教育與考試填鴨教育互相衝突排斥。我渴望的核心價值，毫無立足之地。

每天上演的三國演義小孩心知肚明。但上有政策，下有對策。不想測驗卷時，小孩高舉我自由教育的理念大旗當擋箭牌。碰到阿媽拿出好吃好玩的誘之以利時，又毫無節操地倒向阿公阿媽那邊，見縫插針，遇洞灌水，左右逢源。

父母的「越位犯規」

我媽當了一輩子的小學老師，是一個很優秀的老師。在讀書這件事情上，我媽媽溫和而有耐性，她從不用語言暴力、或情感脅迫小孩用功讀書。她強調的那套完整的教育理念，可以說是那個年代的主流基本教義。跟我媽的辯證是消耗時間、消耗耐性的。她諄諄善誘，孜孜不倦。基本上，我們兩個人總是半開玩笑，半認真地進行著彼此的「洗腦戰爭」。她尊重我的意見與選擇，但反過來，我也試圖說服她，但那根本是不可能的任務。

我們彼此的論點有很大的差距，值得展開來討論一下。

我媽的第一個主要論點是：小孩子不可能天生就知道最有效率的辦法。你要教他，才能幫助他得到成功。

「我當老師那麼多年，教過這麼多學生，這是考試要拿到好成績最快的捷徑，我太清楚了。你不教他，他不可能摸索到自己去做測驗卷這個方法。」

這樣的想法我不認同，我的意見是這樣的：能有好成績我不反對，但問題是，代價太高了。在我的看法裡面，學科成績只是第一張入場券。但是為了成績，成長過程中需要鍛鍊的許多技能以及團隊合作的經驗——這些對後續發展更重要的能力，錯過了，其實並不一定划算。

再來，只會找標準答案的人，少掉一種自己定義問題、解決問題的能力。人的發展過程中，需要養成消化現實脈絡，掌握關鍵並且解決問題的能力。想要學會這樣的能力，需要很多的探索與嘗試錯誤。直接給答案固然解決了問題，但並不代表小孩有獨立解決問題的能力。

我在小孩成長的過程中，負責當那個任小孩發展的父親。

我的其中一個小孩，只學習自己喜歡的功課。到了國中，他不喜歡地理，也不交作業，搞到差點畢不了業。他上學總是遲到，還有一些服裝儀容的問題，更是雪上加霜，一直被記警告。老師打電話給雅麗，雅麗緊張得不得了。為了家庭

氣氛和諧，我說，這件事我來負責處理。

「我去跟小孩商量，「老師說你不寫地理功課？」

小孩講了一些理由。

「如果我是老師或者是校長，我會允許你這樣做。但現在重點是，你的老師不允許。老師不給你及格，你就畢不了業。在我看來，你起碼國中還是得畢業才行。這件事，在我的位置上能幫得上的忙很有限，解決問題最有效的方法，還是要靠你自己。」

「你希望我乖乖寫功課？」

「我希望你解決問題。至於問題怎麼解決，我相信你應該沒有什麼太大的問題。」

後來他果然自己解決了問題。我問他怎麼解決的。他也不多說，就跟我說：「反正就是解決了。」

他在家裡附近唸國中，習慣不帶錢。後來去美國唸高中，出門還是常常不帶錢。有一次放春假從東岸搭機去西岸找唸大學的哥哥，臨時在機場打電話回台北。電話被我接到。

「喂，」他聽到我的聲音，「我找媽媽。」

「你媽不在，有什麼事找我也可以。」

他支吾了一下說：「我人在機場，身上有兩個大行李，但是國內班機一個行李要三十塊錢，我身上沒有錢……」

「嗯……六十塊錢。」我想了一下，當時他的零用錢都是家長寄放在寄宿學校，由學生定期去支領的，「所以，你打電話給媽媽是希望她怎麼幫忙……」

「她可以匯錢過來，或者看看其他有什麼方法……」一邊聊著，我看到雅麗走了過來，往廚房走去。我心想，如果她聽到兒子求救，少不了又要急急忙忙拜託曼哈頓的親朋好友開車去機場給小孩送錢。我裝作若無其事地繼續講電話：「就算電匯也需要時間，何況機場沒有銀行，你怎麼領錢？」聽我這樣說，小孩好像有點失望。他說：「可是，飛機就要開了。」

我說：「這樣，你很厲害的，我相信你一定有辦法解決問題。加油加油。等一下進關之前，打個電話回來，讓我們知道，你怎麼解決問題的。」

掛斷電話之後，雅麗問我跟誰說話。我裝出若無其事的表情說：「沒事，有個人來要錢，我讓他自己想辦法。」

大約過了四十分鐘，小孩打電話來，興高采烈地跟我說：「解決了。」

「我就知道你一定有辦法，」我說：「你怎麼解決的？」

「我在機場跟別人要錢。」

我愣了一下，不動聲色地說：「哇——比我厲害。這種事你爸還沒幹過咧，你怎麼做到的？」

「我盡量找有帶小孩的家庭開口要，開口問了十幾個家庭，結果只要到了四十塊錢。美國人比我想像的小氣一點。」

「那還差二十塊錢，怎麼辦？」

「沒事，我把行李塞一塞，丟掉一些東西，又丟掉一個行李箱，就解決了。」

「不錯喚，隨機應變。」我說：「還結餘十塊錢。」

「那是人家的好意，進關前，我把錢丟進機場的慈善捐款箱了。」

「太厲害了。」我說：「佩服，佩服。真是以你為榮。」

這件事後來被雅麗知道了，跑來興師問罪，她說：「小孩一個人單身在異鄉，人生地不熟地，你怎麼這麼狠心，就這樣丟他一個人，在機場到處要錢？」

「是真的有困難嘛，又不是叫小孩去騙錢。還做了好事呢。」我說：「非盈利機構的執行長，政治人物競選、新創公司，誰不都在募款？不會募款、要錢，將來怎麼做大事？這種機會千載難逢啊，花錢都買不到。」

「你有沒有想過，要是他要不到錢，怎麼辦？」雅麗問。

「所以呢？你打算拜託朋友從曼哈頓開車，送錢過去給他？」

「我相信我的朋友一定會樂意幫忙的。」

果然被我料到。

「他飛機一坐到西岸哥哥就在機場接他。最壞的情況就是把兩個行李都丟掉而已，哪有什麼風險？這種情況不讓他冒險，他哪有機會嘗試？」我說：「你想像他聰明，他就變聰明。你想像他笨，他真的會變笨的。」

我這個做爸爸的很辛苦，一邊要對抗我媽基本教義派，另一邊還要給我老婆洗腦。艱苦卓絕。

足球比賽有種規則，叫做「越位犯規」。進攻方的任一球員，不能超過對方底線倒數第二球員之前。父母親撫養孩子，也一樣。在孩子逐漸長大的過程中，做父母親的以「為孩子好」為名，過分主控、或者做出跑在孩子之前的解決方案，就是越位犯規。

直接給小孩答案，基本上就是在剝奪他學習、累積這些經驗的機會。孩子能犯的錯，越是在你還能承受的範圍時，越是要讓他嘗試。想辦法維護他嘗試錯誤的機會，是做父母親最難做到的事，但卻是給孩子最珍貴的大禮物。

那一次，小孩應該真的有學到一些事情。那之後，就再也沒有發生過出門不帶錢的事了。

摘自侯文詠《變成自己想望的大人》/皇冠出版



別讓社群軟體焦慮你—手機「滑不停」？是因為我們 不停地在找自己

作者：抱抱心身醫學診所 林光駿諮商心理師
/本文引自台北市衛生局社區心理衛生中心/專題文章

在 IG 中迷失自我的 Amy

Amy 是一位剛出社會的 22 歲女孩。進入職場的第一年，儘管在工作上努力不懈，但為他人而奮鬥的生活始終無法讓 Amy 找到屬於自己的方向，她感受到前所未有的迷惘：自己是誰？應該成為什麼樣子？怎樣才是夠好的自己？Amy 總是會在夜深人靜時浮現這些疑惑，內心的焦慮和不安也跟著浮現，未來好遙遠不可及，現實的壓力與要求又催促著她需要忘掉過去的自己。

在這種迷茫中，抖音和 Instagram 成為 Amy 找到暫時逃離現實的棲身之處。每當她感到對於自我價值的焦慮時，她會拿起手機，開始無止境地刷短影音和 KOL 的動態。這些社群媒體平台上充斥著各種成功人士的形象、華麗的生活方式、完美的外表和看似毫不費力的人際關係，這讓 Amy 感到既羨慕又沮喪。

Amy 不知道自己為什麼沉迷於這些影片和動態之中，但這卻讓她陷入了更深的迷茫和焦慮中，好多的時間在滑手機之中飛快消逝而過，現實生活的自己卻一點也沒有更多成長和改變，但她只能依賴社群媒體來尋找些什麼，卻不知道自己在找什麼的迷惘中，始終無法脫離這個惡性循環。

當我們在滑手機時，我們究竟在尋找著什麼？

我們投入在社群媒體中不斷接收資訊無可自拔的行為，其實反映的是現代人「尋找自我」的需求。然而，缺乏源於內在的自我認同與意義價值的定位，讓我們暴露於洪水般大量外在資訊時，就像 Amy 一樣深陷於迷惘的洪流中而不可自拔。

大多數的朋友或許已經知道，滑手機的成癮行為和大腦中神經傳導物質「多巴胺」(dopamin) 有密切的關係，當一個人感受到做一件事情很快樂時，我們大腦中的多巴胺也同步運作，當多巴胺分泌得越多，人們從事一件事也會感到越起勁、越投入、越能感到暢快和滿足。趨吉避凶演化機制使得大腦記得這個快樂的經驗，以利下一次再獲得這樣的滿足。諸多的成癮行為，例如：用藥、性、手機、社群媒體沈迷…等，都有同樣的神經生理學基礎。然而，大腦的多巴胺系統設計究竟為了什麼目的而變成這樣？如果我們可以掌握多巴胺系統設計的目的，那麼我們就能夠反過來掌控大腦而不沈淪。

你找的，可能是「自己」

神經心理學家發現，多巴胺的系統運作和「自我覺察」有密切的關係。當一個人越是能覺察眼睛所見的資訊與自己的關聯，並且能夠辨別環境當中外在事物與自我認同的關係時，多巴胺會增強分泌和運作。研究指向了多巴胺系統

的目的，似乎是為了服務於人們自我認同、自我覺察的運作而生。(Joensson, M., Thomsen, K. R., Andersen, L. M., Gross, J., Mouridsen, K., Sandberg, K., Østergaard, L., & Lou, H. C. 2015)

換句話說，一個人能否辨認外在資訊與自己是否有關聯的自我覺察、自我認同，與多巴胺的運作是否能夠維持平衡、不陷入成癮有密切的關係；反過來說，如果一個人越是沒有辦法從外在資訊當中辨識與自己的關係，覺察對於自己是否產生什麼意義，思考這些來自社群媒體一則一則的訊息，是否和自己所認識的自己有什麼差異、有什麼認同/不認同的批判反思，那麼一個人就越有可能在滑手機接觸大量短影音、短訊息的同時，迷失了自己；也因此越有可能需要更多的外在資訊來刺激大腦多巴胺的分泌才能滿足自我認同的迷失。

體察此時此刻的真心，塑造「自我覺察」的堅定核心

缺乏自我覺察、自我認同的困境，很可能就是沈淪於社群媒體成癮的真正原因，而能夠擺脫成癮從沈迷當中解放出來的關鍵，就在於是否能夠「增強覺察」的能力，以及「反思」自我認同的能力。

覺察 (Awareness) 意味著開放自己的五感，靜心投身在辨認來到意識之中的一切資訊，體察並且感受這些資訊帶給自己的體會。內觀正念

(mindfulness) 是心理學家將覺察這個能力系統化的展現，指的是將心思聚焦在「此時此刻」，透過細細地品嚐當下感官經驗中浮現的一切反應，像是：聞到了什麼、聽到了什麼、身體有什麼反應…等，並且不帶評價地接納自己（就是接納所有反應、不去覺得那些反應是好或壞），感受這些浮現的意念與自己有什麼關聯。

每當自己無意識地想要拿起手機開滑的時候，邀請你暫停一下，刻意的將意識從手機導引回到自己身上，閉起眼睛深呼吸觀察一下自己的內心：「現在感覺如何？」、「感到焦慮嗎？」、「因為什麼事正綑綁著自己嗎？」、「是否正因為壓力而感到焦躁不安？」、「是否感覺到無法對自己要做的事情有自信？」

這些對於內心情緒與感受的自我覺察，會幫助我們在開始滑手機之前獲得對於自我的一種安穩和肯定，而當你要睜開眼睛滑手機的最後，我們可以問自己這樣的問題：「這次滑 Ig 我希望得到什麼資訊？」反思自己滑手機的真正原因，可以讓我們獲得掌握自己的力量。

「Why do I care?」這是我們在投入社群媒體之前之中，可以自問的問題，有意識地覺察外在資訊與自己的關係，將使得我們在社群媒體的洪流之中，可以獲得一個安心立命的棲身之所。不是建立在他人身上，而是建築在最重要的自我和內在生命之中。

本文出處：台北市政府衛生局社區心理衛生中心/專題文章

https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=117760319DAB664F&sms=0D9C3FAA1367281C&s=E24FF3892300242A



圖書館工作重點

- 圖書館網址：<https://reurl.cc/lYn8oY> 或掃描右方 QRcode
- 電話：2596-1567 轉 201(黃主任)、202(朱組長)、204(潘老師)
- 傳真：2585-1953



一、營造舒適的閱讀及學習環境，落實優質服務之經營理念。

- (一) 圖書館三樓閱覽空間包括：沙發閱覽區、起居室閱覽區、陽台休憩區、大閱覽桌區、四人閱覽桌區、數位閱讀區等，除有教學或活動外，自由使用。
- (二) 三樓「資訊檢索區」提供公用電腦，學生憑學生證登記使用，另備有影印機，可持影印卡或悠遊卡進行黑白或全彩列印、影印，亦可掃描文件。
- (三) 四樓「討論室」可供同學們進行小組討論，憑學生證至圖書館流通櫃台預約／登記使用。
- (四) 將持續美化圖書館閱覽空間，並充實館內設備及圖書館網站各項資訊。

二、善用各項資源，充實多元而質量兼具之館藏。

- (一) 以進行館際合作、編列專案計畫經費及爭取家長會補助等資源來充實館藏，持續徵集圖書資訊，鼓勵師生推薦優質圖書資料，以豐富館藏資源。
- (二) 圖書館網站提供數位閱讀資源連結，包括：「臺北酷課雲」(酷課閱讀)、「臺北市線上資料庫」、公共圖書館資源(臺北市立圖書館電子資源整合查詢系統、國立公共資訊圖書館電子書服務平台)及電子書借閱平台(HyRead ebook、udn 讀書館)。可掃描右方 QRcode 或至圖書館網站「圖書館利用」→「數位閱讀資源」詳閱各網站平台登入方式。



(三) 館藏現況

1. 圖書(單位：冊，統計至 114 年 8 月 14 日)

(<https://reurl.cc/K9EZ0j>)

		總類	哲學類	宗教類	自然科學類	應用科學類	社會科學類	史地類	語文類	藝術類	總計
中 文	冊數	1,078	2,229	456	2,091	2,801	2,986	3,654	14,285	3,309	32,889
	比例	3.3%	6.8%	1.4%	6.4%	8.5%	9.1%	11.1%	43.4%	10%	100.0%
西 文	冊數	35	8	8	107	188	60	74	3,103	56	3,639
	比例	1.0%	0.2%	0.2%	2.9%	5.2%	1.7%	2.0%	85.3%	1.5%	100.0%



2. 期刊及報紙：館內上架之紙本期刊(含停訂但尚未報廢)共計 59 種，其中訂閱 30 種、贈閱 29 種；電子期刊 26 種。
3. 視聽資料：典藏之影音光碟合計有 1,577 部作品。
4. 電子書：Hyread ebook 電子書 434 本、Udn 讀書館電子書 349 本。
5. 臺北市政府線上資料庫：14 種各式資料庫。

三、積極推動圖書館利用教育，鼓勵師生善用圖書館資源。

- (一) 落實高一新生圖書館利用教育，於暑假(8 月 8 日至 8 月 14 日)進行圖書資訊利用課程，內容包括：臺北市單一身分驗證帳號(LDAP)操作使用、酷課 OnO 線上教室操作使用、校園 Gmail(G Suite)帳號及 Google Meet 直播教室操作、圖書館資源利用、學生自主學習實施說明等。
- (二) 積極與導師及各科教師合作，協助導師推動班級共讀，並配合教師教學設計提供館藏資源及空間利用。

- (三) 圖書館網站建置「自主學習專區」，除蒐集、彙整國內外實用的線上學習網站資源供師生自主學習使用，亦提供學生自主學習的最新消息、相關規定、格式下載、成果發表情形等，請同學多加利用！



1. 高一學生自主學習於下學期週五第 5、6 節彈性學習時間實施，[\(https://reurl.cc/daORQk\)](https://reurl.cc/daORQk) 上學期於 11 月 21 日至 12 月 12 日週五彈性學習時間與各大學合作辦理領域學習探索微課程(共 6 節課)。將依學生填寫之志願序進行課程分發，每位學生可修習不同主題的微課程，期望藉此啟發學生後續對該領域或主題再深入探究，規劃自主學習計畫。
2. 高二學生自主學習於週五第 3、4 節彈性學習時間實施，本學期行事曆如下：



明倫高中 114 學年度第 1 學期高二學生自主學習行事曆(週五 3、4 節)

星期 月份	日	一	二	三	四	五	六	重 要 行 事(學生)	備 註
九月	31	1	2	3	4	5	6		• 5 日自主學習指導教師會議
	7	8	9	10	11	12	13	• 12 日-撰寫自主學習計畫 (依分發結果至各指定教室)	• 指導教師說明本學期自主學習實施規劃，並引導學生撰寫自主學習計畫書
	14	15	16	17	18	19	20	• 19 日-撰寫自主學習計畫	• 教師引導學生完成自主學習計畫書，並審核計畫後簽章
	21	22	23	24	25	26	27	• 26 日-繳交自主學習計畫書給指導教師審核(需家長簽名)	
	28	29	30	1	2	3	4		• 指導教師於 9 月 30 日(二)前將審核通過之計畫書交至圖書館進行格式審查。
十月	5	6	7	8	9	10	11		• 9 日計畫書審查會議
	12	13	14	15	16	17	18	• 17 日-執行自主學習計畫(1) • 通過計畫審查之學生開始執行計畫，須修正計畫之學生由指導教師輔導修正後執行計畫。 • 計畫執行期間須撰寫「自主學習日誌」，紀錄自主學習情形，交指導教師檢視。	• 14、15 日高二期中考 • 16 日公告自主學習計畫審查結果 • 17 日指導教師將計畫書發還學生，並引導學生撰寫「自主學習日誌」
	19	20	21	22	23	24	25	• 24 日光復節補假	• 指導教師檢視學生學習日誌，了解學生學習進度與困難，給予回饋及認證。 • 18 日成果發表工作會議
十一月	26	27	28	29	30	31	1	• 31 日-執行自主學習計畫(2)	
	2	3	4	5	6	7	8	• 7 日-執行自主學習計畫(3)	
	9	10	11	12	13	14	15	• 14 日-執行自主學習計畫(4)	
	16	17	18	19	20	21	22	• 21 日-執行自主學習計畫(5)	
十二月	23	24	25	26	27	28	29	• 28 日-撰寫自主學習成果報告書	• 25、26 日高二期中考
	30	1	2	3	4	5	6		• 6 日校慶
	7	8	9	10	11	12	13	• 12 日將「自主學習成果報告書」(附加計畫書、學習日誌)交指導教師檢視 • 12 日-進行自主學習計畫執行成果分享	• 指導教師檢視學生自主學習成果報告，給予回饋建議 • 指導教師安排學生於課堂中進行成果分享，並推薦學生參加期末成果發表(靜態成果展、動態發表會)
	14	15	16	17	18	19	20	• 19 日-自主學習靜態成果展佈展 (明倫藝廊)、預計 115 年 1 月 22 日撤展、領取發表證書	
	21	22	23	24	25	26	27		
一月	28	29	30	31	1	2	3		• 指導教師檢視自主學習成果報告後，推薦及收整優良作品(紙本或電子檔)，於 1 月 2 日(五)前交圖書館彙整上傳雲端硬碟。
	4	5	6	7	8	9	10	• 於教務處規定期限內，自行將完整的「自主學習成果報告書」(含計畫、日誌、成果作品、發表紀錄、心得反思...等)上傳到「臺北市學生學習歷程檔案系統」→「多元表現」→「彈性學習時間紀錄」(類別：自主學習)。	• 9、12 日高二期末考
	11	12	13	14	15	16	17		• 13~16 日高二校外教學
	18	19	20	21	22	23	24		• 23 休業式



四、推廣各式閱讀活動，培養學生閱讀興趣，形塑書香校園氛圍。

本學期持續辦理各項閱讀活動如：愛閱共讀、主題書展、主題閱讀、閱讀心得及小論文寫作比賽、文學地景走讀…等，並於 12 月舉辦圖書館週活動，藉由設計多元閱讀活動以吸引孩子習慣閱讀。

五、辦理大師開講活動，培養學生主動學習精神，擴大學生學習深度及廣度。

邀請作家或專家學者蒞校，透過典範人物之經驗分享，拓展學生之人生視野及想像，歡迎學生參加講座。

六、推動愛閱共讀，鼓勵親師生自組讀書會。

(一) 鼓勵各班成立小組讀書會，善用圖書館班級書庫及「青春博客來」平台，讓學生勇敢表達、樂於書寫和分享，並利用閱讀平台建置個人閱讀地圖暨學習檔案。

(二) 鼓勵教師自組讀書會，並辦理家長讀書會，以營造學習型社

閱讀風氣。「明倫愛閱家長讀書會」聚會時間為週二下午 1 時 30 分至 3 時 30 分，隔 2~3 週聚會 1 次，活動內容包括圖書共讀及戶外走讀。誠摯邀請家長們一起來共讀，和孩子一起成長！有意願的家長可填寫報名表或逕洽圖書館主任(分機 201)。

七、善用社會資源，給予師生更寬廣的閱讀視野。

(一) 持續為學生辦理「數位學生證結合市立圖書館借閱證」申辦作業，鼓勵學生善用臺北市閱讀資源。

(二) 與臺北市立圖書館大同分館合作辦理閱讀活動及講座、參與「青春博客來」校園閱讀推廣活動方案，並提供師生各項藝文活動資訊。

八、辦理資訊素養推廣活動

(一) 舉辦明倫奧斯卡創意影片設計競賽，鼓勵學生影像閱讀與創作，積極運用資訊素養與能力，並學習表達創作理念。

(二) 建置「資訊素養專區」，提供相關資源，鼓勵親師生善加利用資訊素養與倫理教材及網站，以提升其資訊素養與倫理知能。

九、招募圖書館義工

成立第二社團「新細胞社」，招募及培訓圖書館小義工，協助館藏整理及圖書館各項活動之推廣，積極參與並完成各項學習任務者核予公服時數。



家長會會務報告

- 一、本校各班教室目前均裝設有冷氣，但冷氣維修保養、汰舊換新等基金，仍需仰賴家長捐款逐年提撥累積(政府沒有補助)，經112學年度家長會會員代表大會決議通過「臺北市立明倫高級中學學生家長會冷氣設備維修基金收退費標準及管理使用辦法」，第1條規定，家長會將持續進行高一學生家長之冷氣基金募款，每位1,200元(每位學生在校三年僅收一次)。募款雖為自由樂捐，但班級教室冷氣係全體學生已享用之事實，本受益者付費且前人種樹後人乘涼原則，家長會衷心希望全體高一學生家長能繳交。感謝家長們的支持合作。
- 二、本校家長會設有志工組織，常設志工為晚自習志工組及機動志工組（支援考生包高中、學測考場服務、學生健康檢查、新生報到服務等），歡迎各位家長加入；另家長會常設捐款帳戶所得款項支援學校各項活動及家長會務，如蒙捐款，家長會將開立樂捐款項金額收據給學生攜回作為貴家長年度申報所得稅列舉扣除額之用。

冷氣基金樂捐帳戶

戶名：臺北市立明倫高級中學生家長會
帳號：8212-0000-1328-31
銀行：台北富邦大同分行
(代號 012)

家長會費樂捐帳戶

戶名：臺北市立明倫高級中學
學生家長會蕭嘉貞
帳號：0598-940-170256
銀行：玉山銀行民權分行
(代號 808)

明倫高中家長會邀請您加入明倫機動志工群組



邀請您加入明倫高中晚自習家長志工群組群組
<https://line.me/ti/g/8qalx-kJ9M>

