

台南市東山國小 114 學年度第二學期第一次校務會議紀錄

一、時間：115 年 1 月 25 日 13 時 30 分

二、地點：本校會議室

三、主席：魏稚恩校長 紀錄：林意婷

四、出席人員：應出席人數 43 人。實際出席人數 32 人。

出席人員：詳見附表(114 學年度第二學期第一次校務會議紀錄簽到表)

台南市東山國小 114 學年度第二學期第一次校務會議紀錄

一、時間：115 年 1 月 25 日 13 時 30 分

二、地點：本校會議室

三、主席：魏稚恩校長 紀錄：林意婷

四、出席人員：應出席人數 43 人。實際出席人數 人。

出席人員：詳見附表(114 學年度第二學期第一次校務會議紀錄簽到表)

序號	處室	職稱	姓名	簽到處	性別	備註
1	校長室	校長	魏稚恩	魏稚恩	男	
2	教務處	教務處主任	歐奕淳	歐奕淳	女	
3	教務處	教學組長	陳品樺	陳品樺	女	
4	教務處	註冊設備組長	顏維均	顏維均	男	
5	教務處	教師	孔瑞玉	孔瑞玉	女	
6	教務處	教師	陳怡儒	陳怡儒	女	
7	教務處	教師	李慧真	李慧真	女	
8	教務處	教師	李秀玲	李秀玲	女	
9	教務處	教師	陳美惠	陳美惠	女	
10	教務處	教師	王滿麗	王滿麗	女	
11	教務處	教師	黃竣鶴	黃竣鶴	男	
12	教務處	教師	沈承翰	沈承翰	男	
13	教務處	英語教師	林怡靜		女	
14	教務處	代理教師	陳彥蓉	陳彥蓉	女	

15	教務處	代理教師	潘素麗	潘素麗	女	
16	教務處	代理教師	姜佩君		女	
17	學務處	學務處主任	吳淑梅	吳淑梅	女	
18	學務處	生活教育組長	董基宏	董基宏	男	
19	學務處	體衛組長	陳乃綾	陳乃綾	女	
20	學務處	護理師	何旻勳	何旻勳	女	
21	學務處	特教教師	蔡玄宗	蔡玄宗	男	
22	學務處	學前特教教師	郭淑岑	郭淑岑	女	
23	學務處	學前特教教師	蘇麗梅	蘇麗梅	女	
24	學務處	代理教師	余欣容	余欣容	女	
25	總務處	總務處主任	李政道	李政道	男	
26	總務處	事務組長	蘇郁嵐	蘇郁嵐	女	
27	總務處	午餐執秘	陳熾令	陳熾令	女	
28	總務處	代理幹事	陳玉桂		女	
29	總務處	工友	黃子芸		女	
30	總務處	行政人力	林意婷	林意婷	女	
31	會計室	主任	王美玲	王美玲	女	
32	人事管理員	人事管理員	林子玉	林子玉	女	
33	幼兒園	幼兒園主任	江春鳳	江春鳳	女	
34	幼兒園	教師	劉根采		女	

35	幼兒園	教師	賴盈羽		女	
36	幼兒園	教保員	黃伊君		女	
37	幼兒園	代理教師	羅筱玲		女	
38	幼兒園	代理教師	孫昱豔		女	
39	幼兒園	代理教師	張鳳美		女	
40	幼兒園	加置人力	林淑靜		女	
41	家長會代表	家長會長	李育強	李育強	男	
42	學生代表	學生	翁欣蔓	翁欣蔓		
43	學生代表	學生	沈苜宇	沈苜宇		

五、主席報告：

六、各處室業務報告

(一)教務處：

教務主任：

<114 學年第 2 學期週三進修活動>

校訂課程:3/4、3/25(吳俊憲)、4/15、4/29(吳俊憲)。

英語融入彈性課程設計:3/18(黃千慈)

從閱讀分析到創意寫作工作坊:4/8、5/20(張卉姍)

國語共備 4-6 年級:5/27(石坤龍)

國教輔導團(性平、人權):3/4、4/1

國教輔導團(海洋):4/29、5/27

性平↕	吳淑梅↕	沈承翰↕	董基宏↕
人權↕	陳彥蓉↕	黃竣鶴↕	潘素麗↕
海洋↕	林怡靜↕	李秀玲↕	王滿麗↕

<114 學年 提升學力開班狀況>

1. 學習扶助:

六年級:個案 5 人、非個案 1 人(行文教育局)

五年級:個案 6 人(確定成班)

三年級:個案 4 人、非個案 1 人(行文教育局)

2. 慈揚數學展能班:四年級 11 人。

3. 數位英語學伴:五、六年級 12 人。(尚未核定)

<114 學年 學習扶助業務>

1. 學習扶助:

六年級:上課時間星期一、二、五 15:50-17:10

五年級:上課時間星期一、二、四 15:50-17:10

三年級:上課時間星期五 13:30-15:50

2. 應入班未入班學生:導師填寫紀錄,每學期 2 次。

3. 已入班學生:授課老師填寫輔導紀錄。

4. 5/6~6/30 進行篩選測驗。

5. 六年級畢業前完成下修測驗。

← → ↓ ↑ 電腦 > School (V:) > D_行政專區 > B1_教務主任 > 學習扶助成果 > 114學年

名稱	修改日期	類型	大小
 114學扶成效檢核附件	2025/10/28 下午 ...	OpenDocume...	59 KB

<114 學年 雲水書車到校行程表>

1. 03/10(二)下午--六年級

2. 05/05(二)下午--五年級

3. 06/02(二)下午--四年級

地點:會議室

<114 學年 國語科增能計畫>

1. 10/31 行文教育局校內國語增能計畫

2. 1/23 函報教育局辦理情形。

3. 1/26 復文再行函報增列課堂實踐情形追蹤。

國語增能計畫(114 上週三進修活動):

- *國語共備、教學策略
- *從閱讀分析到創意寫作
- *評量設計=>學習成果

< 114 學年 學生學習成果展 >

1. 時間:3/28(六)
 2. 主題名稱: 童心綻放 學習展現
 3. 中場活動: 成果閃耀 幸福開獎(抽獎)
- 成果閃耀 幸福開獎活動說明
- *事先發摸彩券，每生一張
 - *家長對孩子的話寫在摸彩券上
 - *活動進行前丟入摸彩箱

<114 學年 實施計畫 >

1. 活化教學
2. 碧雲傳香
3. 課中差異化教學計畫
4. 校長與教師專業社群
5. AI 機器人
6. 新課綱策略聯盟工作圈
7. AI D i+ 實驗方案偏遠地區國民中小學實施計畫
8. 公視食農教育入校拍攝

(二)教學組：

1. 補助：班上低收、中低收、身障手冊、身障生若有異動，請洽教學組。
2. 教科書
 - (1)低年級英語教材，麻煩導師協助收費。
 - 一年級翰版課本 200 元，習作 90 元，共 290 元。
 - 二年級何版課本 195 元，習作 85 元，共 280 元。
3. 課後照顧
 - (1)2/23(一)開課，依實際上課日及人數計算收費。
 - (2)2 月、3 月統一收費。
 - (3)學生的課後繳費請老師務必確認學生的身分，以及是否能申請減免，請於本週四中午 12:00 前請從全校區-教學組-課後照顧資料夾填寫學生身分別，需要申請補助請寫在備註欄。

項目	時間	地點	對象	授課老師
課後照顧一	週一三四五 12:40-15:50	課後教室一 (音樂教室隔壁)	一年級	李孟庭
課後照顧二	週一三四五 12:40-15:50	課後教室二 (美術教室隔壁)	二年級	陳碧蘭
課後照顧三	週一二四 15:50-17:10 週三五 12:40-15:50	自然教室 (校長室樓上)	三年級	郭庭菲
課後照顧四	週二四 15:50-17:10 週三五 12:40-15:50 ※3-5月週四與五年級 合班，於本土語教室上課	本土語教室	四年級	鄒沛儒
課後照顧五	週一二五 15:50-17:10 週三 12:40-15:50 ※3-5月週一與四年級 合班，於自然教室上課	自然教室 (邊間)	五年級	蔡容琳
課後照顧六	週一二四 15:50-17:10 週三五 12:40-15:50	課後教室三 (校史室隔壁)	六年級	張哲豪

4. 請導師協助家長填寫「115 學年度本土語文/新住民語文意願調查表」(線上)
https://docs.google.com/forms/d/13ibNVAQz6wAZGRxf-0bZl1pwTgU0wnfSedYVTtXFmLk/viewform?edit_requested=true
 於 3/13(五)截止。



5. 新住民語-越南語、印尼語開課

(1) 越南語(實體-地點：新語堂)

A. 2/25(三)開課-陳金潮老師。時間：0750-0830。學生：201 何 0 容、302 王 0 妮

(2) 印尼語(遠距-地點：輔導室)

A. 2/25(三)開課-周玲玲老師。時間：0750-0830。學生：301 陳 0 彤

6. 羅慧夫顧顏基金會故事志工時段 (皆為週五早自修)

(1)201：3/6、4/10

(2)202：3/13、4/24

(3)101：3/20、5/8

(4)102：3/27、5/15

7. 校內比賽

(1)3/20(五)7:50 英語朗讀，地點於視聽教室。

(2)3/17(二)12:40 於社會教室舉行行前說明。

8. 計畫：

(1)配合教育局家庭母語月推廣，母語日表單請各班交 2-3 張於 2/23 (一)繳交。

(2)小黑琵徵文計畫放在教學組雲端，3/13(五)前校內報名截止，請踴躍報名。

(3)國語日報剪報欲參賽者，請於3/6(五)前報名。

(4)兒童美展徵選活動」尚未有來文，確定再轉知各位。

註冊組：

1. 新生報到日：3月20日 ~3月28日 12:00

2. 學區更動：

※基本學區：大客里、東山里、東中里、東正里

※共同學區：三榮里(東山、聖賢、吉貝耍)、科里里(東山、吉貝耍)

3. 轉知上級：嚴禁採購大陸品牌網通設備(聯網功能)、服務(Deepseek、小紅書、抖音等)、軟體

4. 109 大電視今年保固到期(若出現橫紋、盡快通知報修)

5. 115 年資訊安全教育訓(愛課網)-參加對象：全校教職員

6. 研習成果繳交 (School/B2 行政事務/E7 研習成果/研習成果繳交系統)

7. 教育部 Gmail、台南市教育局 Gmail (**@go.edu.tw、**@gm.tn.edu.tw)

【數位精進】A1、A2、A3、B5-1

項次	學校 ↑	研習類別	完成度	已完成教師數	未完成教師數
1	東山國小	A1數位學習工作坊(一)	100.00%	20	0
2	東山國小	A2數位學習工作坊(二)	100.00%	20	0
3	東山國小	A3數位素養議題課程	95.00%	19	1
4	東山國小	B5-1生成式AI與教育應用工作坊	5.00%	1	19

<資安宣導>

1. 密碼安全：設定 12 位以上強密碼。

2. 人離機鎖防範誤用：離開座位時務必按 Win + L 鎖定螢幕，避免學生接觸公務資料。

3. 個資傳輸務必加密：傳送學生名冊或成績單時應設定密碼，不直接傳送明碼檔案。

4. 警覺郵件與簡訊釣魚：不點擊不明連結，尤其涉及補助領取或公文異動的緊急通知。

5. 謹慎發布學生影像：上傳班級活動照前，須確保已獲家長同意並遮蔽敏感個資。

6. 定期備份教學檔案：養成定期備份習慣，防止因電腦故障或勒索病毒導致教材遺失。

圖書館：無。

(二) 學務處

健康中心：無。

生教組：

1. 路隊導護輪值記得簽到，如果要改敘獎請先告知，導護老師請於上學時 7:20-7:45 就位，放學時請各班老師將學生整隊帶到側門放學，協助班上學生放學。導護老師需將過馬路的學生帶到斑馬線通過馬路。

2. 請各位老師到成績系統填報這學期的交通路隊編排。
3. 導護一請於星期二晨會時幫忙巡視各班教室。
4. 3/6 舉行一到五年級各班模範生選舉，並請填報各班模範兒童及交照片。
5. 校模範生 3/16 發表感言，3/26 校模範生表揚。

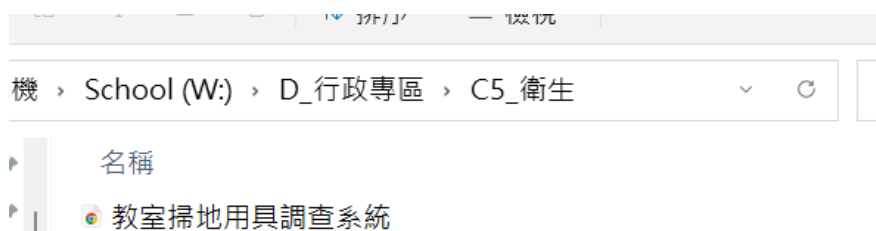
體衛組：

1. 課後社團 3/2 開始上課。
- ★提醒!!! 3/3 的足球社團暫停一次。
- ★收費照舊。

課程↵	開始時間↵
舞蹈班↵	115/3/3(二)↵
足球班↵	115/3/10(二)↵
烘焙班↵	115/3/4(三)↵
羽球班↵	115/3/6(五)↵
太鼓班↵	115/3/2(一)↵

2. 掃地用具登記，3/6 下午 4:00 截止。

★School-行政-衛生-教室掃地用具調查系統 (open id 登入，填寫掃具數量。)



3. 班際體育競賽： 3/23-4/2 足球項目競賽、5/20-5/31 躲避球競賽。(體育課)

特教班：無。

學務主任：

1. 友善校園週宣導

「拒絕短影音風險：別被演算法牽著走，思辨、查證、要求助」

「加強校園霸凌防制宣導」、「強化校園安全防護措施」、

「強化學生身心健康與輔導」、「強化校園自殺防治工作」

「防制學生藥物濫用」、「防治校園性別事件」

「瞭解與尊重身心障礙者」、「防治數位/網路性別暴力」「落實人權教育等新興議題推動」、「配合執行跟蹤騷擾防制法」「辦理性別平等教育日宣導活動」、「防制校園詐騙」、

交通安全宣導」、「尊重多元文化理念」「加強推動全面性教育」

2. 性平教育入班宣導

性平教育入班宣導						
年級	1下	2下	3下	4下	5下	6下
主題	身體 自主權	性別 尊重	性騷擾 遊戲篇	性侵害 陌生人 篇	性霸凌 互動篇	過度 追求 篇

<性別平等教育週>

跟蹤騷擾防治法 保障性別平權

一 針對特定人 (跟蹤騷擾防治法第3條)

- 1 特定人本人
- 2 特定人之配偶
- 3 特定人之直系血親
- 4 特定人之同居親屬
- 5 與特定人社會生活關係密切之人

對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關之右列行為之一，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。

二 行為態樣共八項 (跟蹤騷擾防治法第3條)


跟蹤尾隨


盯梢守候


歧視貶抑


通訊騷擾


不當追求


傳遞影像


妨害名譽


冒用個資

發現疑似出現跟蹤騷擾後 如何保護自己

- 1 立即向警察機關(分駐所)報案。(跟蹤騷擾防治法第4條)
- 2 請求警察機關核發書面告誡給行為人。(跟蹤騷擾防治法第4條)
- 3 行為人經警察機關核發書面告誡後2年內，又再有跟蹤騷擾行為者，被害人得聲請保護令。(跟蹤騷擾防治法第5條)

臺南市政府教育局 關心您

<複合式防災演練>

複合式防災演練

***防震+外人入侵 115.3.2.**




***抗震保命三步驟-趴下.掩護.穩住.**
***疏散-等候指揮官下令才疏散**

<校外人士侵入校園處理流程>



<防救災知識小測驗>

1. 地震時當然要先開大門，不然門變形會逃不出去。

A. 是。

B. 否。

1. B

(當地震開始搖晃，會發生東西掉落、家俱位移、翻覆，在嘗試去開門過程中，就可能先讓自己暴露在高危險環境之中，地震發生時，一定要先保護自己的頭、頸部，不要亂跑)

2. 發生地震時，要躲在「生命三角」(黃金三角)的位置最為安全？

A. 是。

B. 否。

2. B

(實際上更多傷害是被正上方的掉落物砸到或壓到頭頸部所造成，所以趴、掩、穩和保護頭部為優先的防災建議)

3. 下列有關地震規模級震度的描述，何者正確？

- A. 本次地震規模6.5級、震度5。
- B. 本次地震規模6.5級，震度5.5級。
- C. 本次地震規模6.5，震度5.5級。
- D. 本次地震規模6.5，震度5級。

3.D

4. 火災時，居室外都是濃煙，是否能躲在浴室？

- A. 是，因為浴室有水源，能夠抵擋火勢。而且浴室內的排水口有足夠的空氣。
- B. 否，因為浴室的門大多為塑膠材質，不耐高溫，若遇到高溫火煙易融化變形。
- C. 是，因為浴室內有排水口，有足夠的空氣。

4.B(浴室門和天花板大多是塑膠材質，不耐高溫易融化變形，且門下也有通風口，因此躲浴室無法有效阻絕濃煙)

5. 火場中致死率最高的是哪一個因素呢?(單選)

- A. 吸入濃煙。
- B. 高溫。
- C. 火焰灼傷。
- D. 氧氣耗盡。

5.A

(火場遇難者，通常先吸入一氧化碳等有毒氣體，造成昏迷、缺氧，進而死亡)

6. 當你發現有「滾滾濃煙」漫進房間(浴廁間除外)，這時要怎麼做才能保命？

- A. 還沒燒到房間，爭取時間，直接開門逃生。
- B. 躲在棉被裡，與世隔絕，就當什麼事情都沒發生。
- C. 用塑膠袋套住頭部，隔絕濃煙，快跑出去。
- D. 關上門，拿布或毛巾塞住門縫，阻擋濃煙漫進房內，並打119。

6.D

(房間充滿濃煙時，不宜直接開門逃生，要保持冷靜，關上門，用毛巾塞住門縫，阻擋濃煙漫進房內，打開窗等待消防人員救援)

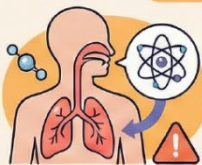
正向管教(positive discipline)

教師以正向思考和正向態度與方法來指導學生，協助他改變自我，克服障礙並表現出合宜的行為，亦即協助學生**發展自尊** (self-esteem)、**自我控制**(self-control)，並與別人**建立健康和諧的關係**。

守護寶貝安全：氦氣氣球的潛在風險與預防

提醒家長與照顧者關於氦氣氣球（特別是鋁箔材質）對幼童構成的多重風險，並提供明確的安全指引以預防意外發生。

四大潛在風險



氦氣取代氧氣，恐致缺氧
短時間大量吸入，可能導致昏迷
甚至危及生命。



破損鋁箔氣球易黏住臉部
一旦套住口鼻，幼童幾乎無法
自行脫困。



孩子的好奇模仿是事故起點
吹氣、變聲、模仿大人行為，
孩子並不知道背後的危險。



氣球長繩暗藏纏繞危機
可能纏繞頸部，造成窒息
危險。

安全守則：務必遵守



避免讓孩子自行把玩或吹氣
特別是鋁箔材質的氦氣氣球。



氣球若破損應立即丟棄
消了氣的氣球也應馬上處理掉。



遊戲時大人務必全程陪同
切勿讓孩子離開您的視線。

廣告

臺南市政府社會局

NotebookLM

2. 4/21 戶外教育

3. 4/23-4/24 六年級戶外教育

4. 5/21 兒歌童謠歌唱比賽

5. 輔導工作-週二週三週四上午輔導室+其他

6. 特教業務--助理員

(三) 總務處

事務組：預計 3/11(星期三)拍攝畢業班照片，教職員當日可拍證件照，一組八張 100 元。

文書出納：無。

午餐：無。

總務主任：

1. 新學期開始希望各同仁能夠繼續總務處各項業務的配合。
2. 配合師生需求，把飲水機熱水功能部分開啟，請指導學生正確使用。
3. 目前校園工程有活動中心廁所改善案、幼兒園教學環境改善案，預計 3 月底完工。

4. 本校教育儲蓄戶所剩金額都屬特定對象申請，今年度起班上如有學生要申請，務必徵求家長同意對外募款，才能提出校內申請。請於3月3日前提出。
5. 各位同仁使用的設備請妥善保管及維護，教室內除原屬個人物品外，請保留在原教室，如有多餘桌椅請配合總務處時間統一處理，不可直接丟棄，有些會有財產或物品登記。
6. 各班新設冷氣使用規定為時間(08:00-16:00)，請各位同仁依照規定使用。本校南棟1樓西側有間教師資源中心(有冷氣)，如老師有空堂要處理作業等，歡迎使用，冷氣不受時間限制。
7. 各處室如有雇用勞工，請提供勞工卡至總務處，關於勞工相關權益，請依勞基法執行。

(四)幼兒園：無。

(五)人事室：

1. 114學年度第2學期子女教育補助費，請申請人於114年3月20日前，備妥資料送交人事室彙整，以利撥款。
2. 有意願參加115年度教師介聘者，請於115年3月6日提出申請。
3. 各處室倘有社團教師或短期代課教師或其他人等到校服務，務必於進校服務2日前提供個人基本資料至人事室，俾利辦理「各教育場域不適任人員通報及查詢系統」，以維護校園安全。
4. 116年退休申請，請於115年3月13日前提出，俾憑彙整填報。
公務人員指標數 91
教育人員指標數 85

116年退休意願登記調查

◆自願退休的條件—可以申請退休，但不一定可以領月退休金

- 1、任職滿5年以上，年滿60歲
- 2、任職滿25年

◆請領月退休金的條件

教師	公務人員
年滿58歲 OR 年滿55歲，且年齡+年資滿85以上	年滿65歲 OR 年滿60歲以上，且年齡+年資滿91
以上年齡都要滿足歲	

(六)會計室：無。

(七)校長：

<活動辦理>

1. 4/19 辦理議長盃羽球賽
2. 家長會預計 4/12 辦理家長會聯誼活動
3. 本學期已向教育局提出活動中心舞台地板整修計畫

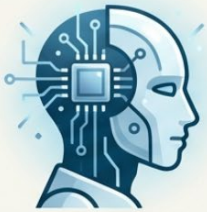
<計畫申請與執行>

食米學園、碧雲傳香

<課程與教學>

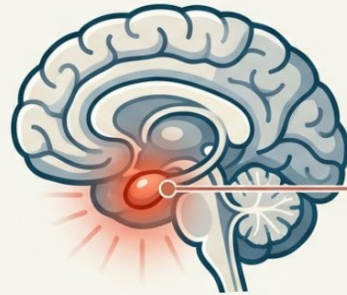
1. 適量足夠的課後作業，精熟練習，並扭轉部分少數家長的錯誤概念
2. 了解教育相關法規，依法行政，在合法前提下做最大努力。
3. 持續充實輔導與班級經營與行為改變技巧、特殊教育知能。
4. 有效教學與練習，而後以科技評量輔助獲取學習成效資訊，作為改善的依據

當打罵只剩下恐懼，大腦便停止了學習



AI 時代

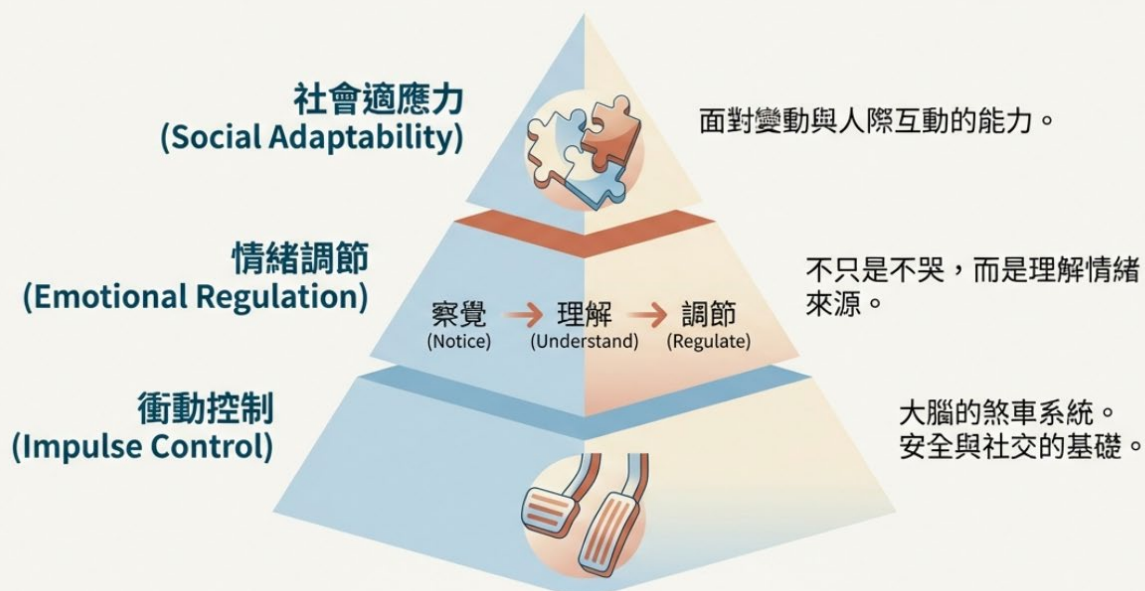
現狀：未來 50% 工作將被取代。
知識廉價，適應力無價。



代價：打罵教育導致大腦「灰質密度」
下降，學習區關閉。

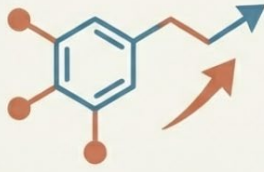
“「孩子停止行為是因為『恐懼』，而不是因為『理解』。
當棍子消失，自律也隨之消失。」”

未來的關鍵能力：職能治療觀點



自信與愛，其實是一種「生理現象」

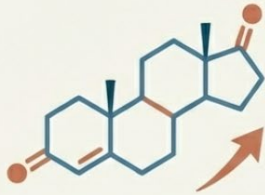
不要等心情好才行動，要透過行動來改變心情。



多巴胺 (Dopamine) ↑

Hack: 5-4-3-2-1 耶!

1. 想一件挫折的事
2. 握緊拳頭
3. 大喊「耶！」



睪固酮 (Testosterone) ↑

書讀不好不是因為不夠努力，往往是生理或關係出了問題

親子關係 (Relationship)

技巧 (Technique)

生理
(Physiological)



過敏、發炎、睡眠、血清素不足。
這是最常被忽略的基礎。



學習動機、目標感。

心理
(Psychological)



父母是支持還是壓力源？
關係緊張 = 大腦死機。



記憶法、筆記術、番茄鐘。

家是沙發，不是戰場



✗ 執法者 (The Enforcer):
"為什麼又考差了?"

✗ 保護者 (The Over-protector):
"可憐寶寶，沒關係。"

✓ 支持者 (The Supporter):
"我看見你的掙扎，我在這裡
陪你。"

學校/職場 = 戰場
(The Battlefield)

高壓、社交表演、能量消耗



家 = 避風港
(The Sanctuary)

修復、安全感、能量回充



當父母無法調節情緒，家就變成了「第二戰場」，最終導致身心崩潰。

讓「自然後果」成為最好的老師

孩子不吃飯

溫柔而堅定：不拯救孩子的痛苦，但陪他們經歷。生氣是理性的訊號，不是情緒的失控。



打罵逼食



含淚吃飯



恐懼/依賴



Result:
No learning



溫柔堅定收餐



晚上肚子餓



體驗『自然後果』



Result:
理解食物價值

DTS 壓力檢核表：五大壓力源



生理
(Biological)
飢餓、睡眠不足、生病



情緒
(Emotional)
感覺不被愛、感受到憤怒



認知
(Cognitive)
理想與現實的落差、挫折



社交
(Social)
禮貌的壓力、閱讀空氣



道德
(Moral)
被賦予的榜樣包袱

再次發飆前，先問自己（或孩子）：是哪一個壓力源爆表了？

自信 vs. 自戀：你的心理地基是什麼？



自戀 (Narcissism)

- 心態：「我比別人都好。」
- 面對失敗：說謊、作弊、逃避。
- 特質：脆弱 (Fragile)。

自信 (Confidence)



- 心態：「不論別人怎麼看，我都喜歡我自己。」
- 面對失敗：成長型思維 (Growth Mindset)。
- 特質：韌性 (Resilient)。



大腦像肌肉。今天的你只要比昨天的你多扛 2kg 就是進步。

DTS 壓力檢核表：五大壓力源



生理 (Biological)

飢餓、睡眠不足、生病



情緒 (Emotional)

感覺不被愛、感受到憤怒



認知 (Cognitive)

理想與現實的落差、挫折



社交 (Social)

禮貌的壓力、閱讀空氣



道德 (Moral)

被賦予的榜樣包袱

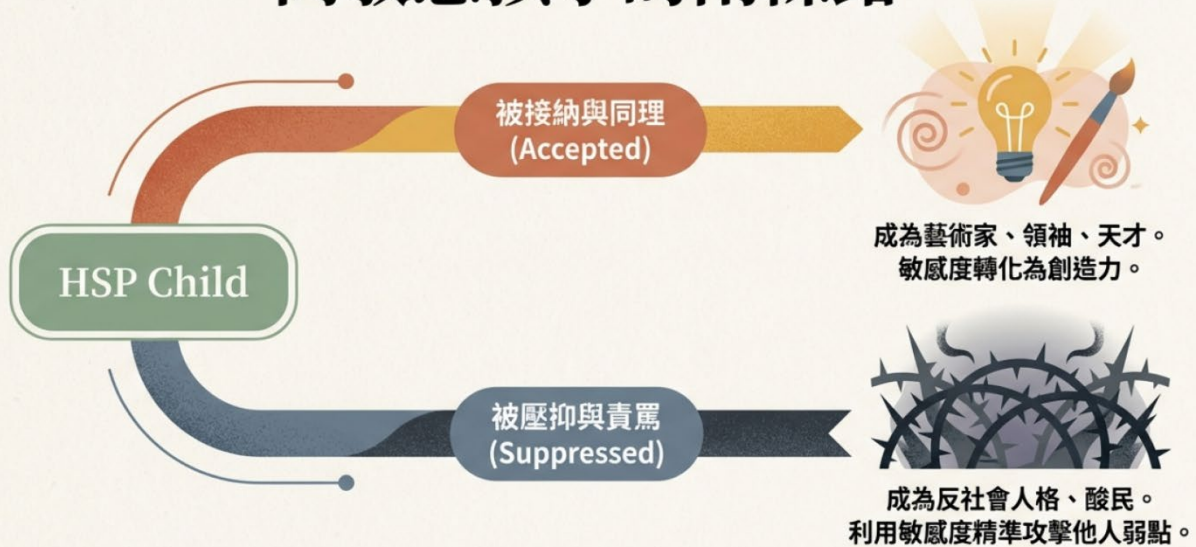
再次發飆前，先問自己（或孩子）：是哪一個壓力源爆表了？

高敏感 (HSP)：不是缺陷，是高解析度鏡頭



- 定義：基因特質（約佔人口 15-20%）。
- 特徵：觀察細膩、感受深刻、反應強烈、容易疲憊。
- 比喻：就像一台高解析度的相機。能拍出絕美照片，但也更容易因為雜訊（噪音、情緒）而當機。

高敏感孩子的兩條路



父母的接納，決定了天賦是「禮物」還是「武器」。

你的焦慮，會成為孩子的無能



無能觀點 (Incompetence View)

如果不控制你，你就會失敗。

→ 結果：叛逆、習得無助。



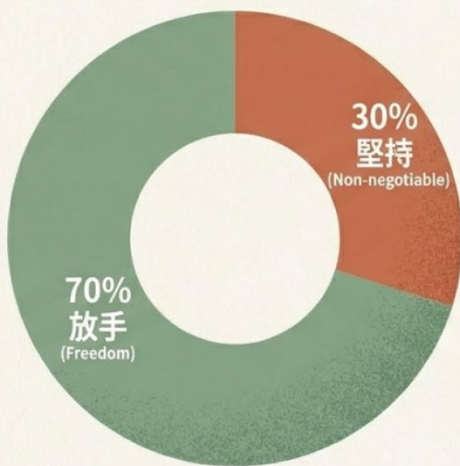
信任觀點 (Trust View)

我相信你有潛力解決問題。

→ 結果：自主、責任感。

課題分離技巧：我感到挫折 (我的課題)，但我信任你能承擔後果 (你的課題)。


70/30 法則：抓大放小



- 探索、玩髒、跳沙發、擠光沐浴乳。
- 目標：滿足好奇心與發展。
- 安全 (汽座)、危險物品、尊重界線。
- 目標：建立底線。

保留你的「No」給這 30%，孩子才會真的聽進去。

重塑教養的行動清單

- 診斷壓力 (Check the 5 Stressors)
- 先看是否有生理或情緒壓力，而非只看行為。
- 尋找葉子 (Find Your Leaves) 
- 父母先照顧好自己的能量，家才能是避風港。
- 接納特質 (Embrace Sensitivity)
- 讓高敏感成為天賦，而非反社會的武器。
- 70/30法則 (The 70/30 Rule)
- 抓大放小，建立有效的界線。

提案討論

提案一：本市 114 學年度國小辦理畢業典禮起訖日期，是否自 115 年 6 月 14 日星期日調整為 115 年 6 月 13 日星期六。

說明：

- 一、本市國中、國小畢業典禮起訖原固定於每年 6 月 15 日至 21 日辦理，因考量近年各國中辦理畢業典禮時間多集中於 6 月 15 日及 16 日，恰逢國中升高中各入學管道報到日期，爰 113 學年度調整本市國中及國小畢業典禮時間。
- 二、本次考量 115 年 6 月 19 日適逢端午節，爰調整本市 114 學年度國小畢業典禮日期為 115 年 6 月 13 日（星期六）至 6 月 19 日（星期五）止。

擬辦：若修改日期，將據以召開學校課程發展委員會(下稱課發會)修正 114 學年度行事曆，課發會會議紀錄留校備查。

決議：通過，提前至 6/13 舉辦。

提案二：檢視「臺南市東山區東山國民小學學生各項考試監考注意事項、試場規則與違規處理辦法」。

說明：對於本校平時或定期評量，針對試場秩序訂立辦法。請各位教師共同審閱細目。

決議：通過，細節日後再研議。

八、散會

