

Your Best Choice!!

12年國教直升入學暨中投區 免試入學說明會

主講者：吳嘉錡、蕭仔伶

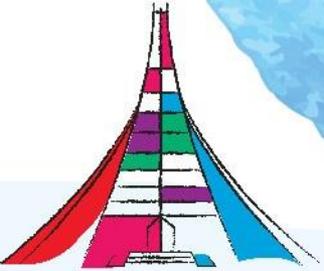
精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校





Your Best Choice!!

- 國中畢業門檻
- 直升方式與優勢
- 12年國教主要升學管道
- 學習輔導

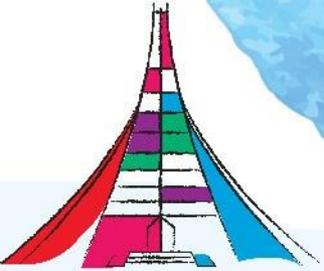
精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校





Your Best Choice!!

國中畢業門檻

- 1.學習期間授課總日數扣除學校核可之公、喪、病假，上課**總出席率至少達三分之二以上**。
- 2.獎懲**未滿三大過**。
- 3.八大學習領域有**四大學習領域以上**畢業總平均成績**丙等(即60分)以上**。



領域

第四學習階段

部定課程

領域學習課程

語文

國語文(5)

本土語

英語文(3)

數學

數學(4)

社會

社會(3)

(歷史、地理、公民與社會)

自然科學

自然科學(3)

(理化、生物、地球科學)

藝術

藝術(3)

(音樂、視覺藝術、表演藝術)

綜合活動

綜合活動(3)

(家政、童軍、輔導)

科技

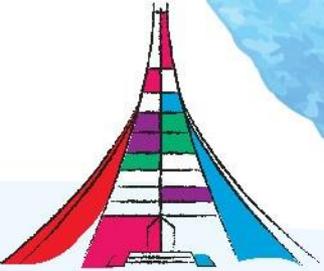
科技(2)

(資訊科技、生活科技)

健康與體育

健康與體育(3)

(健康教育、體育)



Your Best Choice!!

直升方式與優勢

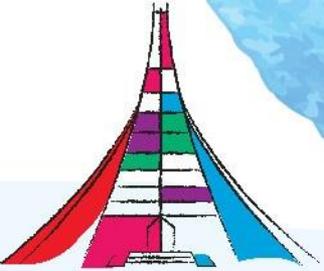
精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校





繁星推薦(112)

Your Best Choice!!





112繁星推薦直升學生榜單

- 李承叡 國立清華大學 電機資訊學院學士班
- 林亮辰 國立成功大學 會計學系
- 高碩延 國立成功大學 土木工程學系
- 黃昱銘 國立陽明交通大學 運輸與物流管理學系
- 林昱岑 國立政治大學 傳播學院大一大二不分系(社會組)
- 邱雨婕 國立中央大學 光電科學與工程學系
- 王佩誼 中國醫藥大學 藥學系
- 莊子葶 高雄醫學大學 物理治療學系
- 楊承翰 國立中興大學 獸醫學系
- 白欣巧 國立臺北大學 企業管理學系
- 黃翔隆 國立中山大學 電機工程學系
- 胡凱源 國立中正大學 化學工程學系
- 張詩涵 國立臺灣師範大學 國文學系
- 李銘恩 國立臺中教育大學 文化創意產業設計與營運學系
- 廖俊豪 國立臺灣海洋大學 電機工程學系
- 熊宸萱 國立高雄大學 應用經濟學系
- 范天欣 國立屏東大學 應用數學系

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校



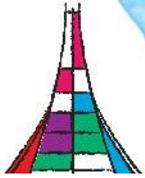
繁星推薦(111)

Your Best Choice!!



精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新

別開生面 八木 乃 八子 附屬 向 祇 中等學校



111年繁星推薦直升榜單

- 王富絹 臺北醫學大學
- 張志嘉 國立臺灣大學
- 黃棋宥 國立清華大學
- 林昕翰 陽明交通大學
- 沈承緯 國立成功大學
- 王涵如 國立政治大學
- 王婕庭 國立臺北大學
- 林昕周 國立中央大學
- 陳鈺文 高雄醫學大學
- 黃千瑜 中國醫藥大學
- 陳建璋 國立中山大學
- 鄒邱昂 國立高雄大學
- 謝舒涵 國立臺中教育大學
- 陳建翔 國立臺灣海洋大學
- 張博崴 國立暨南國際大學

醫學系

財務金融學系

電機工程學系乙組

奈米科學及工程學士 (主修半導體)

都市計劃學系

英國語文學系

法律學系財經法組

機械工程學系光機電工程組

職能治療學系

物理治療學系

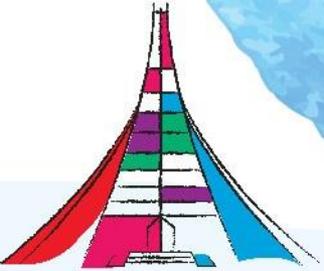
光電工程學系

資訊工程學系

英語學系

通訊與導航工程學系

國際企業學系



Your Best Choice!!

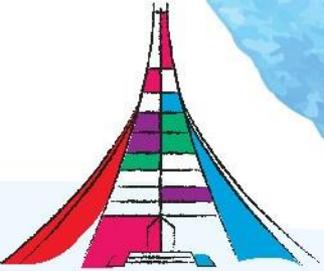
直升學生升學表現

- 105至111學年度

菁英班**全班皆具繁星資格**

- 108學年度繁星菁英班錄取26人(52人)
- 109學年度繁星菁英班錄取24人(50人)
- 110學年度繁星菁英班錄取29人(53人)
- 111學年度繁星菁英班錄取28人(52人)
- **108-111學年度錄取醫學、牙醫5人。**





Your Best Choice!!

繁星推薦優勢

- 繁星報名資格
 - 全程就讀同一所高中之應屆畢業生
- 成績採計：高一、二、高三上總成績平均
- 錄取比序規則

1. 全校排名百分比

2. 學測級分

3. 單科在校成績百分比

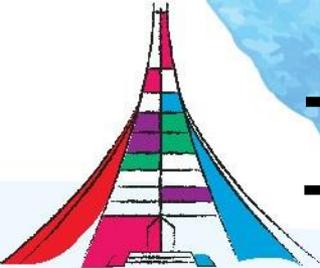
精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校



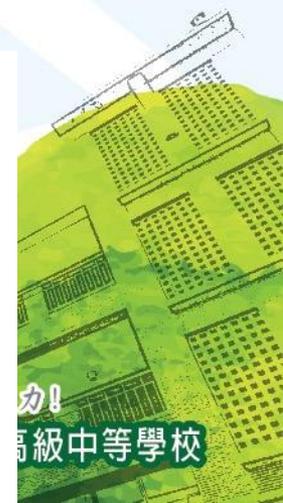


直升菁英班(3月底說明會)

- 對象：直升本校且國中學業總成績校排**前70名**學生。
- 國中學業總成績計算方式：
 1. 採計科目及範圍：國中語文領域、數學領域、社會領域、自然領域四大領域前**五學期**成績。
 2. 採計比例：**國一佔20%、國二佔40%、國三上學期40%**。
- 轉入學生成績僅採計本校成績，採計比例：

轉入學生成績僅採計本校成績，採計比例：

成績採計比例 轉入學期	國一	國二	國三上學期
第一、二學期	20%	40%	40%
第三、四學期	0%	50%	50%
第五學期	0%	0%	100%

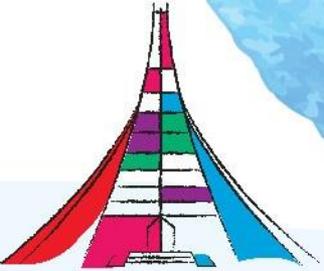


國中教育會考總點數

直升入學
獎勵類別/標準

	111點	110點	105-109點	100-104點	90-99點
1.就讀費用減免	三年費用全免	三年費用全免	三年學雜費全免	-	-
2.學校宿舍或交通專車全免	✓	✓	✓	✓	✓
★3.入學獎學金	30萬元	24萬元	18萬元	12萬元	6萬元
★4.高中在校成績優異獎學金	每學期最高1萬元				
★5.大學學測成績優異獎勵	最高30萬				

●還有機會領取直升菁英班獎學金最高9萬元及海外教育旅行補助



Your Best Choice!!

國中部直升優勢

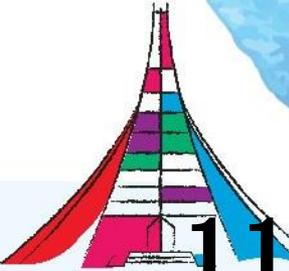
- 豐厚入學獎學金
- 繁星推薦入學優勢
- 菁英班大學合作專題課程
- 面臨108課綱選課及學習歷程完整配套
- 教學輔六年一貫，完整掌握學生狀況
- 環境熟悉，免除漫長的適應期

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校



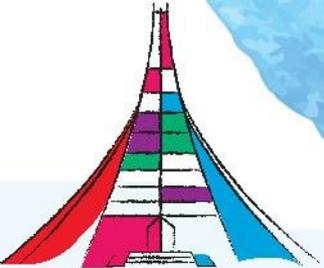
僅提供本校直升學生

111學年國中直升成績優異獎學金

高中部獎學金

直升國際教育旅行補助

- 國中畢業成績全校 1-10名：全額補助
- 國中畢業成績全校11-30名：補助4萬元
- 國中畢業成績全校31-50名：補助2萬元
- 國中畢業成績全校51-70名：補助1萬元



Your Best Choice!!

本校直升方式

參加會考

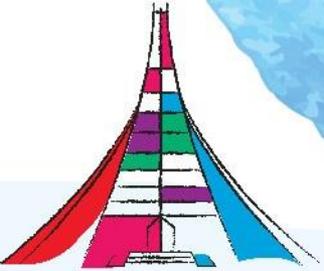
直升報名未達105名

全額錄取

直升報名超過105名

依中投區免試入學
超額比序擇優錄取

總積分 > 就近入學 > 扶助弱勢
> 多元學習表現積分……



Your Best Choice!!

中投區主要適性 入學管道



全新思維~是往前邁進的動力!
財團法人東海大學附屬高級中等學校

精織 卓越 益學 會新



113學年度中投區適性入學管道

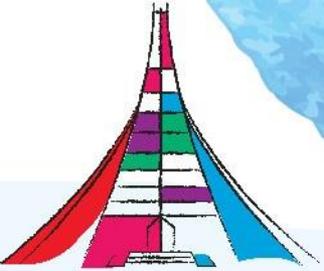
免試入學	免試入學	特色招生	甄選入學	高職專業群科	中投區 有12校 1071名
	直升入學			科學班	
	技優生甄審			藝才班	
	單獨招生(含園區生)			體育班	
	完全免試			考試分發入學	

台中市有7校

五專	優先免試
	分區聯合免試
	七年制特色招生

其他	實用技能學程
	建教合作班
	體育績優
	軍校(中正預校)

身心障礙適性輔導安置



Your Best Choice!!

免試入學作業程序

未超額則全額錄取，超額則比序錄取

中投區:可填 50個志願數

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校

會考科目(5/18-19)

Your Best Choice!!

考試科目	時 間	備 註
國 文	70分鐘	
英 語	聽力25分鐘 閱讀60分鐘	聽力成績占20 % 閱讀成績占80 %
數 學	80分鐘	選擇題成績占85 % 非選擇題成績占15 %
社 會	70分鐘	
自 然	70分鐘	
寫作測驗	50分鐘	

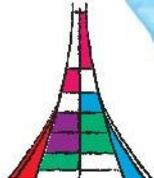
中投區免試入學超額比序

Your Best Choice!!

順序	比序項目	配分
2	<u>志願序積分</u>	30分
3	就近入學積分	10分
4	扶助弱勢積分	3分
5	多元學習表現積分	6 均衡學習 12分
		7 德行表現 5分
		8 無記過紀錄 6分
		9 獎勵紀錄 4分
10	教育會考表現積分 30	30分
11	教育會考表現點數 111	
12	教育會考表現標示 ++數	
1	總積分	100分



會考
仍是決勝
關鍵



Your Best Choice!!

中投區免試入學超額比序項目積分

超額比序

志願序	30分	第1-10志願序 30分	第11-20志願序 29分	第21-50志願序 28分
該志願序校科同分。(連續選填同一學校不同科者皆為同一積分)				
就近入學	10分	符合中投區免試就學區者10分 符合中投區共同就學區者10分		
扶助弱勢	3分	符合偏遠地區者1分(國中三年就讀偏遠地區學校) 符合中低收入戶者1分 符合低收入戶者2分		



多元學習表現 (27分)	均衡學習	12分	健體、藝文、綜合、科技四領域五學期平均成績達60分(含)以上者。 <u>每一領域可得3分</u> 。 採計國中前五個學期。
	德行表現	5分	<u>社團(2分)、服務學習(3分)</u>
	無記過紀錄	6分	<u>1.無處分紀錄及銷過後無懲處紀錄者6分； 銷過後無小過(含)以上紀錄者3分。</u> <u>2.不可以功過相抵。</u> <u>3.採計到國三下學期(4月底)。</u>
	獎勵紀錄	4分	大功每支3分；小功每支1分；嘉獎每支0.5分。 採計到國三下學期。
教育會考表現	30分	「精熟」 A者每科得 <u>6</u> 分； 「基礎」 B者每科得 <u>4</u> 分； 「待加強」 C者每科得 <u>2</u> 分。	
總分	100分		

148892

學生資料

學籍

- 基本資料
- 歷年成績
- 各次成績(個人)

訓導

- 出勤記錄
- 獎懲記錄
- 德育(行)成績
- 服務學習

多元表現

輔導

- 本人概況
- 家庭狀況I
- 家庭狀況II
- 學習狀況
- 自傳
- 自我認識
- 生活感想
- 畢業後計劃
- 備註

學生獎懲明細

學年	班級	座號	發生日期	星期	獎懲情形	獎懲事由	備註
110下	國二乙		111.06.21	二	小功乙次	擔任副班長認真負責	
110上	國二乙		111.01.11	二	小功乙次	參加市長盃擊劍賽軍刀表現優良	
110上	國二乙		111.01.06	四	嘉獎乙次	生活榮譽賽7至9週前三名	
110上	國二乙		111.01.03	一	小功乙次	擔任副班長認真負責	
109下	國一乙		110.06.18	五	小功貳次	擔任副班長認真負責	
109下	國一乙		110.06.18	五	嘉獎貳次	擔任Bible Play美宣長認真負責	
109下	國一乙		110.06.18	五	嘉獎乙次	協助班務認真負責	
109下	國一乙		110.06.10	四	嘉獎乙次	生活榮譽整潔賽1至4週前三名	
109下	國一乙		110.05.11	二	嘉獎乙次	為班熱心服務	
109下	國一乙		110.04.09	五	嘉獎乙次	生活榮譽秩序賽2至4週前三名	
109下	國一乙		110.03.17	三	嘉獎乙次	作品優良	
109上	國一乙		110.01.15	五	嘉獎貳次	擔任社團幹部認真負責	
109上	國一乙		109.12.22	二	小功乙次	擔任副班長認真負責	
109上	國一乙		109.10.20	二	嘉獎乙次	協助製作班級教室佈置	

更新時間：2022. 09.



148892

- 學生資料
- 學籍
- 訓導
 - 出勤記錄
 - 獎懲記錄
 - 德育(行)成績
 - 服務學習
- 多元表現
- 輔導
 - 本人概況
 - 家庭狀況I
 - 家庭狀況II
 - 學習狀況
 - 自傳
 - 自我認識
 - 生活感想
 - 畢業後計劃
 - 備註

學生服務學習明細

學年度	班級	座號	發生日期	主辦單位	時數	事由
1091	國一乙		109.08.31	學務處	1	校園環境維護與教室整理
1091	國一乙		109.09.11	學務處	1.5	校園環境及教室清潔
1091	國一乙		109.09.12	學務處訓育組	4	協助親師座談會公共事務
1091	國一乙		109.09.18	學務處	1.5	親師座談會環境布置及打掃
1091	國一乙		109.10.16	學務處	1	環境教育實作
1091	國一乙		109.12.02	學務處	1	環境教育實作
1091	國一乙		110.01.20	學務處	1	校園環境及教室淨空清掃
1092	國一乙		110.02.26	學務處	1.5	全校性環境教育實作
1092	國一乙		110.04.01	學務處	1	校園環境維護及整理
1092	國一乙		110.04.10	學務處	1.5	4/9-10全校環境教育實作
1092	國一乙		110.05.21	學務處	1	防疫工作-家裡環境消毒清潔
1092	國一乙		110.07.14	學務處訓育組	1	服務學習-環境教育影片宣導
1101	國二乙		110.09.01	學務處	1	校園清潔消毒
1101	國二乙		110.10.19	學務處	1	校園環境維護及整理
1101	國二乙		110.11.05	學務處	1.5	校慶活動-積極參與班級團體活動
1101	國二乙		110.12.03	學務處	1	校園環境維護及班級教室整理
1101	國二乙		110.12.24	學務處	1	影片分享-服務學習的真諦
1101	國二乙		111.01.20	學務處	1	全校環境整理及打掃
1102	國二乙		111.02.11	學務處	1	全校環境教育-校園清潔消毒
1102	國二乙		111.03.04	學務處	1	全校環境整理、清掃
1102	國二乙		111.03.25	學務處	1	環境教育-班級教室清掃
1102	國二乙		111.04.08	學務處	0.5	環境維護與整理
1102	國二乙		111.04.09	學務處	1	環境教育實作-減塑推動環境營造
1102	國二乙		111.05.11	學務處	1	全校環境消毒整理
1102	國二乙		111.06.30	學務處	1.5	全校環境教育實作
1111	國三乙		111.08.30	學務處	1.5	全校環境教育-校園清潔消毒
合計：32小時						

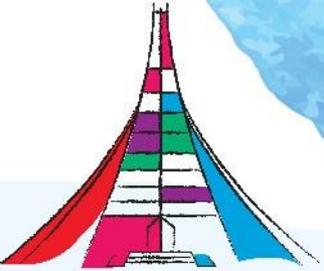
會考積分、標示與點數

	精熟			基礎			待加強
積 分	A=(6)分			B=(4)分			C=(2)分
標 示	A++	A+	A	B++	B+	B	C
點 數	21 _點	18 _點	15 _點	12 _點	9 _點	6 _點	3 _點

寫作測驗級分	6級	5級	4級	3級	2級	1級
點數	6	5	4	3	2	1

= 教育會考各科點數 + 作文點數總和

$$(21\text{點} * 5\text{科}) + 6\text{點} = 105 + 6 = 111$$



會考積分比序：

Your Best Choice!!

	甲	乙
國	A	A++
數	A	A++
英	A	A++
社	A	A++
自	A	B++
作文	3	6
積分	30	28



會考總積分相同時，比總積點：

Your Best Choice!!

	甲	乙
國	A++	A
數	A++	A
英	A++	A
社	A++	A
自	A++	A
作文	4	6
積分	30	30
點數	109	81

甲會考總積點 = $21 \times 5 + 4 = 109$ 點

乙會考總積點 = $15 \times 5 + 6 = 81$ 點

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校

總積點，比總積分高時：

Your Best Choice!!

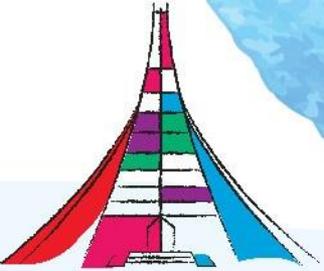
	甲	乙
國	A+	A+
數	A+	A+
英	A	A++
社	A	B++
自	B++	B++
作文	4	6
積分	28	26
點數	82	87



總積分總積點相同時，比會考成績等級標示加總：

	甲	乙
國	A+	A+
數	A+	A+
英	A+	A
社	B+	B++
自	B+	B+
作文	5	5
積分	26	26
點數	77	77

先比A的+號，甲會考等級標示加總=3個A的+號
乙會考等級標示加總=2個A的+號



$A > B > C$

Your Best Choice!!

五科都要好
除了保持優勢科目
更要先救弱科

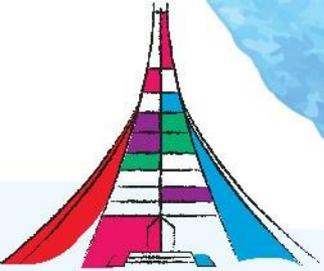
精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校





Your Best Choice!!

「+號」 越多越好

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校

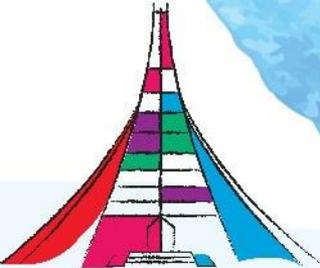




Your Best Choice!!

112年高中職免試入學辦理時程

直升入學	放榜	112/06/14
	報到	112/06/16
免試入學	變更就學區申請	112/4/28-5/5
	公告實際招生名額	112/06/21
	志願選填、序位查詢	112/06月21-29
	放榜	112/07月11日
	報到	112/07月14日



Your Best Choice!!

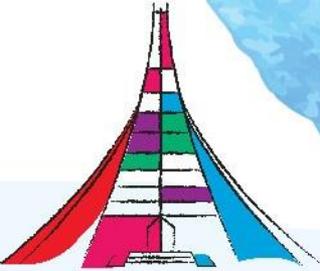
學習輔導



精織 卓越 益學 會新

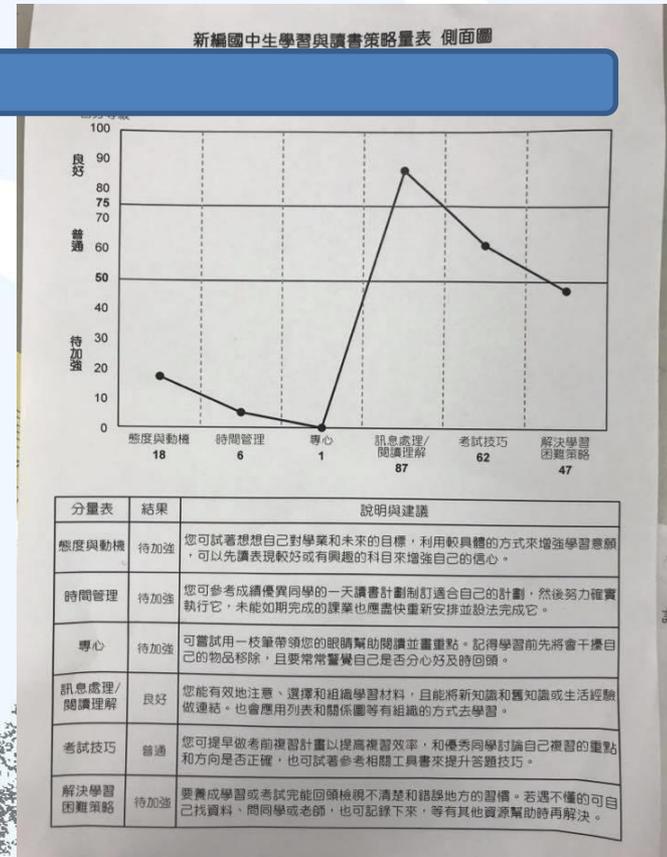
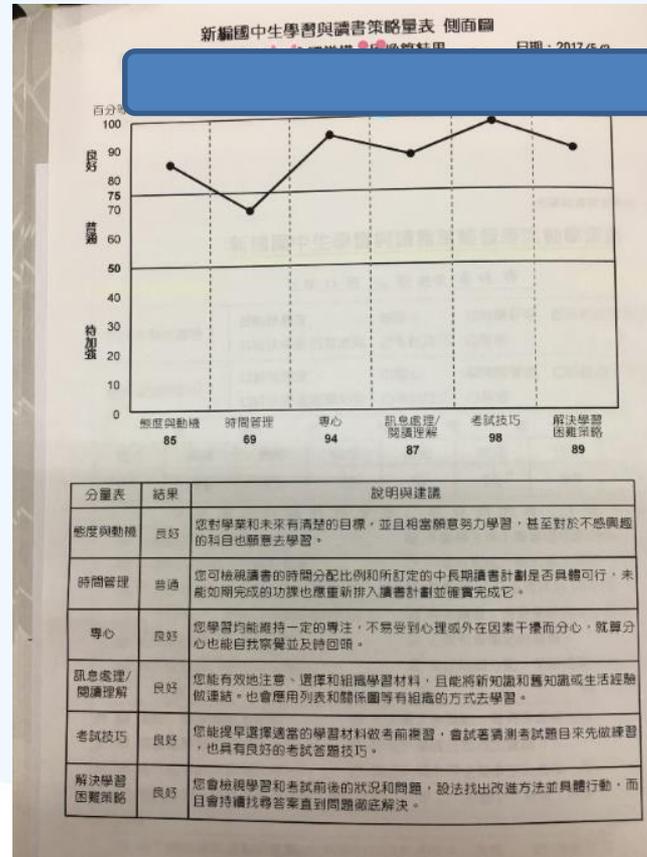


全新思維~是往前邁進的動力!
財團法人東海大學附屬高級中等學校



Your Best Choice!!

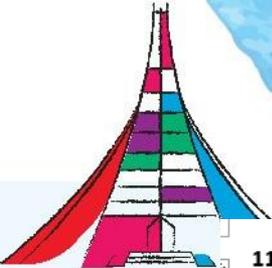
心理測驗-國一



精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!
財團法人東海大學附屬高級中等學校



Your Best Choice!!

111-1 東大附中 「第三次定期評量 考前 10 天計劃表」

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

國文		英文		數學		地理		歷史		公民		生物		各科標準	目標	實際
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	課本	<input type="checkbox"/>	國文	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雜誌	<input type="checkbox"/>	英文	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	reading	<input type="checkbox"/>	數學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	reading	<input type="checkbox"/>	地理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
語文常識	<input type="checkbox"/>	2000 單	<input type="checkbox"/>	實驗	<input type="checkbox"/>	歷史	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
文史典故	<input type="checkbox"/>	2000 單	<input type="checkbox"/>	公民	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2000 單	<input type="checkbox"/>	生物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										

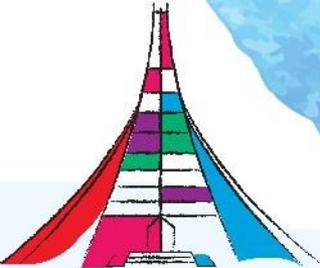
※以下實際進度請照實填寫，請依檢核點讓家長簽名！請貼在備忘錄上，每天完成進度後，在上表打勾 ！

日期/時間	計畫進度	日期/時間	計畫進度	日期/時間	計畫進度	日期/時間	計畫進度	日期/時間	計畫進度
1/6 (五)↓ 18:00-20:00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11/8 (日)↓ 早上-中午	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/10 (二)↓ 18:00-20:00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/12 (四)↓ 18:00-20:00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/14 (六)↓ 早上-中午	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1/6 (五)↓ 20:00-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11/8 (日)↓ 中午-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/10 (二)↓ 20:00-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/12 (四)↓ 20:00-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/14 (六)↓ 中午-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1/7 (六)↓ 早上-中午	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11/9 (一)↓ 18:00-20:00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/11 (三)↓ 18:00-20:00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/13 (五)↓ 18:00-20:00	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11/15 (日)↓ 早上-中午	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1/7 (六)↓ 中午-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	11/9 (一)↓ 20:00-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/11 (三)↓ 20:00-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/13 (五)↓ 20:00-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1/15 (日)↓ 中午-睡前	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
帶領者或統開者簽名 1/13 (五)		家長鼓勵與簽名 1/16 (一)			自我期許：				

※要先複習課本、學校講義及考卷。務必寫題目，錯誤的地方要確實弄懂！期末考試了，要記取上次的經驗，再接再厲，再創佳績！

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新

財團法人東海大學附屬高級中等學校



學習策略小團體

Best Choice!!



秘密探險

— 生涯學習探索團體

學習，會帶領你去哪裡？

現在的你、未來的你，想要什麼？

想不想更了解未來人生的方向呢？

如果你也好奇，歡迎加入我們一起探索吧

10/22、10/29、11/12 1:10-3:00PM

招募對象：國中部二年級學生

地點：輔導室旁 團體諮商室

帶領者：東大附中輔導室 實習心理師 林

名額有限囉~

有興趣者即日起速洽輔導室填表報名參加~

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新

找回「當下」的力量 拖延探索工作坊

「生活中好多事情都讓人不想做，只想
但當最後一刻真的來了，又為先前的拖延感
其實，當你開始拖延，代表著你的心有些
藉由這個工作坊，我們將一起傾聽拖延背後
進而摸索出減少拖延之道，找回「當下

帶領者：何承祐 實習諮商心理師

時間：112年5月5日、5月26日、6
這三個禮拜五的第5、6節

對象：國一、國二的同學

報名：詢問你的輔導老師，
或直接來輔導室，填寫報名表



東大附中輔導室

東大特訓班 開始招募啦!

不想讀書，但還是必須讀？
讀書真的好痛苦？
不知道怎麼提升讀書的動力？
東大特訓班適合你！

此團體將營造接納、尊重、舒適的討論環境，在分享彼此的想法和感受的
同時，一起設計專屬於自己的學習計畫吧！

* 我們會在大家知情的情況下進行錄影，也會有保密原則和團體規範唷~



互相尊重的
團體氛圍

招募對象：想提升學習動力的國一、二生
團體日期：10/28 (五)、11/11 (五)、
12/2 (五)，共三次

時間：12:55 ~ 14:45 PM

地點：東大附中輔導室—團體室
(輔導室最旁邊那間大教室)

帶領者：東大附中輔導室 實習諮商心理師 高瑜
預計招收：4~6人

有興趣者可至輔導室領取同意書&填寫報名表單



踴躍的分享
你的想法



提升學習動機



傾聽/發現你的需求

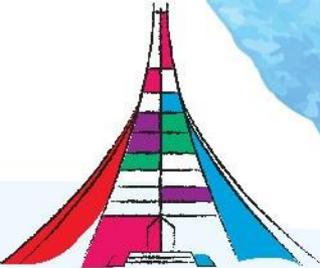


設計專屬的
學習計畫



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校



Your Best Choice!!

心理測驗-國二



我的心裡打了個噴嚏- 心理自我照顧

天氣變化大，許多人容易感冒，有時還會打噴嚏呢！這時，你應該會更照顧身體，讓自己不要真的著涼了，對吧！

你知道嗎？心裡也會感冒喔！但我們卻很少提到它。就如同感冒前會有徵兆一樣，它會打個噴嚏提醒你。然而，這個提醒，你有接收到嗎？它存在生活中的每一個小細節中，發現它、試著照顧它，可以讓你生活更順利！讓我們用心理自我照顧方式來承接心裡頭的打噴嚏吧！

#1

自我覺察

練習觀察自己的感覺，包括身體的感覺、心裡的感覺。用客觀的角度描述這種感覺，而且不批判自己。



接納情緒

情緒是我們生活中的元素之一。接納他們的存在，找到能夠應對這些情緒的方法。

#2

#3

高品質時間

選擇喜歡的、放鬆且不需要注意力的活動，進行10~20分鐘。如：聽輕音樂、散步、放空、深呼吸放鬆。



作息規律

可別忽視生理影響心理的程度！適度運動、飲食均衡、睡眠充足，照顧好身體，更有能力照顧心理。

#4

#5

找資源

尋求信任的同儕、家人、師長的陪伴與支持，也歡迎到輔導室尋求專業的協助。



參考資料：CHRISTINE CALDWELL (2004). 身體的情緒地圖 (廖和敏、初敏). 心靈工坊。
財團法人東海大學附屬高級中學輔導室 實習諮商心理師林麗 編製

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校

Your Best Choice!!

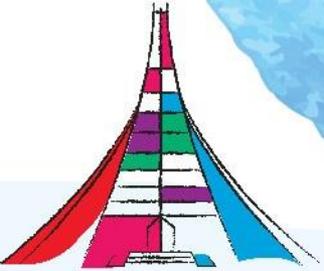
心理測驗-國二



精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!
財團法人東海大學附屬高級中等學校



Your Best Choice!!

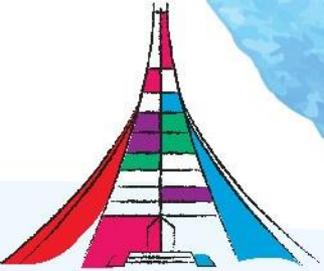
心理測驗-國三



精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新

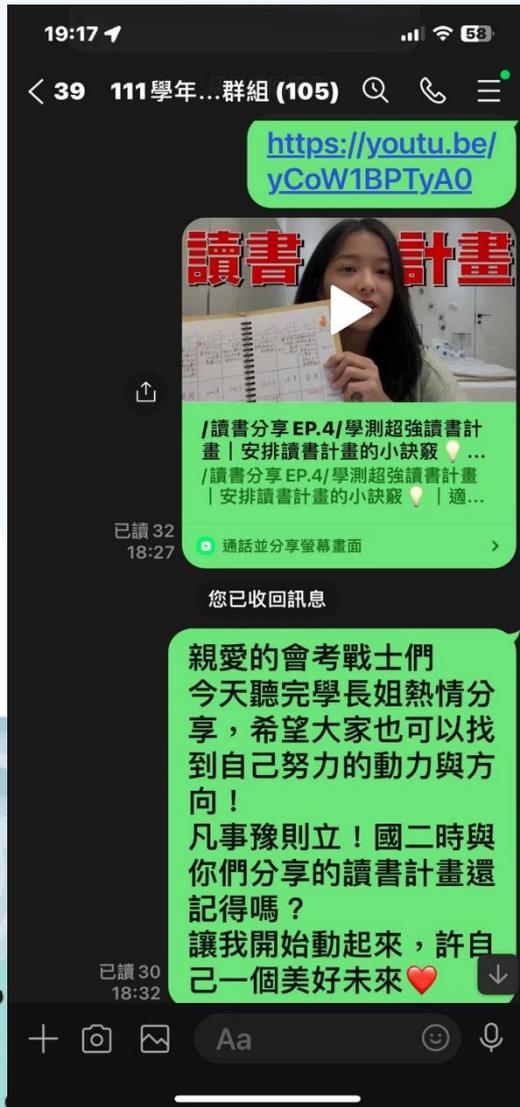


全新思維~是往前邁進的動力!
財團法人東海大學附屬高級中等學校



Your Best Choice!!

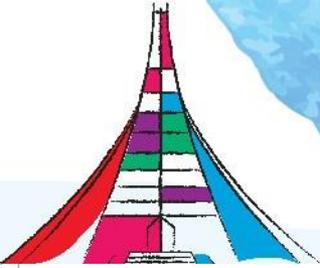
多元活動



馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!
財團法人東海大學附屬高級中等學校



多元活動 Your Best Choice!!



財團法人東海大學附屬高級中等學校 111 學年度第 1 學期文學寫作假日營活動計畫

一、目標：

- (一) 利用故事情節的擴寫，練習如何補充細節。
- (二) 學習觀察生活中的衝突情境，並且將之運用在寫作的敘述之中。
- (三) 開啟味覺，培養感受力，投射情感於生活週遭的事物中。
- (四) 開發美感，引領美感經驗，使創作成為提昇心靈的指引。

二、時間：111 年 10/29、11/5、11/19、12/3、12/10、12/24，星期六上午 9:00-12:00

三、地點：東大附中分組教室 5。

四、對象：臺中市各國中學生，共 30 名，額滿為止。

五、費用：本校均質化經費補助，補助後每位酌收 800 元。

六、交通：請家長自行接送。

七、報名方式：網路報名 <https://reurl.cc/7pGAnd>，按照報名順序錄取，報名費用

請在三日內(上班日)繳交，未交者視同放棄報名。

八、聯絡方式：(04)23590269 分機 1703 李小姐。

九、課程內容：

日期	單元名稱	教學與寫作說明	成果
10/29	一千零一夜 (一)	1. 小組共同擬定一個簡單的故事情節	發表一篇故事
11/05	一千零一夜 (二)	2. 尋找一個衝突點	
11/19	一千零一夜 (三)	3. 將情節的人事時地物，加以擴充	
		4. 對於衝突，有一個合理的處理方式，讓故事圓滿收場。	
12/03	味覺之美 (一)	1. 寫下自己喜歡的餐廳、菜色。	寫出一篇網誌，介紹至少三家餐廳美食。或者一篇與品味食物有關的作文。
12/10	味覺之美 (二)	2. 說出自己為什麼喜歡這些餐點，有何特色、樣貌。	
		3. 如果要推薦別人來吃，你會怎麼介紹。	
12/24	味覺之美 (三)	4. 欣賞飲食文學佳作。	
		5. 你喜歡的食物對你是否連結到什麼特別的回憶？如：慶生、與好朋友聚餐等。	
		6. 將這些回憶與食物的滋味連結起來，讓食物充滿情感。	

十、授課老師：向懿柔老師(清華大學中文系博士，目前任教於清大中文系及通識中心)。

十一、本計畫陳校長同意後實施。

財團法人東海大學附屬高級中等學校 111 學年度第 2 學期文學寫作假日營(東大班)活動計畫

一、目標：

- (一) 運用已有的知識，整理組織，成為新的知識系統。
- (二) 了解隱喻手法的內在操作系統。
- (三) 溝通與說服，幫助中學生了解自己的認知和對象之間的差異，擬定溝通的策略，並進行說服。

二、時間：112 年 4/8、4/22、4/29、5/6、5/20、6/3，星期六上午 9:00-12:00

三、地點：東大附中分組教室 5。

四、對象：臺中市各國中學生，共 30 名，額滿為止。

五、費用：本校均質化經費補助，補助後每位酌收 800 元。

六、交通：請家長自行接送。

七、報名方式：網路報名 <https://reurl.cc/7ReGn5>，按照報名順序錄取，報名費用請在三日內(上班日)繳交，未交者視同放棄報名。

八、聯絡方式：(04)23590269 分機 1703 李小姐。

九、課程內容：

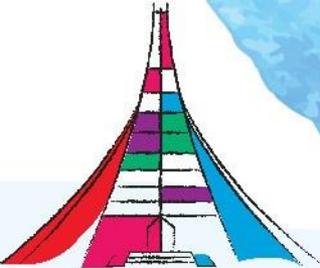
日期	單元名稱	教學與寫作說明	成果
4/08	同心圓的寫作策略 (一)	1. 擬定一個主題 2. 尋找和此主題相關的材料：新聞、典故、成語等等 3. 將材料做有機的貫串 4. 每個貫串的環節找出適當的連結	以心智圖法將材料的串連畫出來
4/22	同心圓的寫作策略 (二)	1. 想一個職業或工作 2. 列出工作會使用到的動作 3. 將動作的動詞列出 4. 想一些名詞 5. 將名詞與動詞串連起來	能發現隱喻的操作策略
4/29	同心圓的寫作策略 (三)	運用前兩堂課所學，寫作一篇輻射性展開的文章	運用同心圓策略寫作的文章
5/06	探索自我、分享溝通 (一)	1. 了解自己買東西時較常使用的決策模式(理性/感性) 2. 自己喜歡的學科是什麼？為什麼喜歡？ 3. 自己的興趣分類(靜態/動態、休閒/益智、個別/群體等等)	學習單： 觀察自己的決策模式、喜好

5/20	探索自我、分享溝通 (二)	1. 請找一件自己喜歡的書本、服裝、鞋子等 2. 請說明自己喜歡的用途 3. 請把自己喜歡的用途容易接受的優點
6/03	探索自我、分享溝通 (三)	1. 畫出自己的商品圖 2. 將用品的特色、自己下來 3. 分享给朋友，並嘗試擁有的意願

十、授課老師：向懿柔老師(清華大學中文系博士)

十一、本計畫陳校長同意後實施。





多元活動

Your Best Choice!!



懷恩分享家

awesome 爾威生講堂

講座地點
五樓視聽教室 / 圖書館閱覽室
報名參加講座請洽圖書館

	自由如風 溫暖歌頌	高三戊 林晏慈	10/20 (五) 午休時間 講堂內容 > 在平蕪瑣碎的生活裡， 只要瞬間的光，就能感到振奮。 然而，一直等待不知會不會出現的光， 不如當一個可以給出光的人。
	A++ 考起來!	高一己 施宣妃 / 莊紓涵 王杰叡 / 張銘洋	11/17 (五) 午休時間 講堂內容 > 學習經驗分享
	我與 我的吉他	國二乙 王宥澄	12/08 (五) 午休時間 講堂內容 > 一個樂器所能帶來的不僅是快樂， 還有挑戰、困難，以及最後的成就!
	為舞而生	高二甲 符閻書	12/15 (五) 午休時間 講堂內容 • 與舞蹈結緣 • 學跳舞的動機 • 過程中的挫折 • 因學舞的收穫
	逐夢足跡	高一戊 許同佑	12/29 (五) 午休時間 講堂內容 > 屬於我的故事... 關於足球教我的事

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



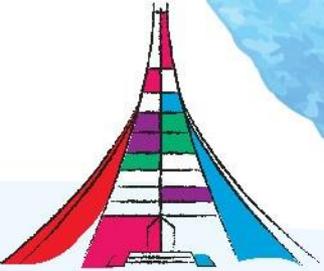
懷恩分享家

awesome 爾威生講堂

講座地點
五樓視聽教室 / 圖書館閱覽室
報名參加講座請洽圖書館

	不聽學長言， 志願沒得填~	高一己 王自立 / 梁宏丞 許偉語 / 劉奕成 鄭秉俞 / 賴陳毅	10/21 (五) 12:20 - 12:50 講堂內容 • A++學長準備會考的心得。 • 應對各科的方法。 • 會考前的心態。
	不聽學姊言， 志願沒得填~	高一己 王予甯 / 宋悅琳 林伶蒞 / 陳靚瑄 詹其臻 / 顧元淇	10/27 (四) 12:20 - 12:50 講堂內容 • 要如何在會考各科考A++。 • 面對會考的壓力該怎麼辦？學姊教你! • 時間的分配及練習的多寡該如何調配。
	鏡頭中的世界	高二乙 黃伯佑	11/11 (五) 12:20 - 12:50 講堂內容 > 拿起相機，按下快門， 從一張相片開始，打開新的世界。
	定向越野	高二己 蔡以樂	12/16 (五) 12:20 - 12:50 講堂內容 • 介紹定向越野。 • 分享參加過的比賽。

財團法人東海大學附屬高級中等學校



Your Best Choice!!

父母您是孩子的助力



情緒穩定/鼓勵話語



身體營養/睡眠



適度運動

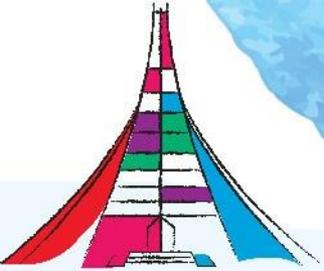
精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校





親職小團體 r Best Choice!!

團體招募公告

你的情緒我接住— 家長情緒支持團體

你是否和孩子相愛相殺的痛苦？
你是否不知如何和孩子好好說話？
擁抱？禮物？肯定？什麼是孩子愛的語言？

你的困境我們理解
讓我們一起相互支持、攜手教養孩子



時間：週二下午2:00—4:00
3/14、3/21、3/28
4/11、4/18、4/25共六次
地點：東大附中團體諮商室
帶領：實習心理師 蘇秀鈴
報名：東大附中輔導室

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新

以阿德勒合作教養取向 成長團體招募公告

每次我想更懂你 我們卻更有距離
是不是都用錯言語 也用錯了表情
其實我想更懂你 不是為了抓緊你
我只是怕你會忘記 有人永遠愛著你
幸福，從家開始經營

教養是合作歡迎家長們踴躍報名一起成長

我想 更懂你

時間：8月3、10、17、24、31日
10:00-11:30

地點：東大附中團體諮商室

帶領人：輔導教師蕭仔伶
實習心理師蘇秀鈴



薩提爾心理學取向親職團體

我想和你更靠近



時間 每週二下午2-4點
9/19、9/26、10/3、10/17、10/24、10/31

帶領 實習心理師 蘇秀鈴
(指導：心理師 陳珮紋)

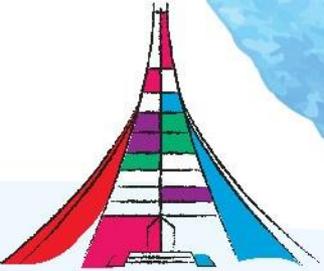
成員 8名

地點 東大附中團體諮商室

報名請洽附小、附中輔導室



全新思維~是往前邁進的動力!
財團法人東海大學附屬高級中等學校



Your Best Choice!!

諮詢專線與網站

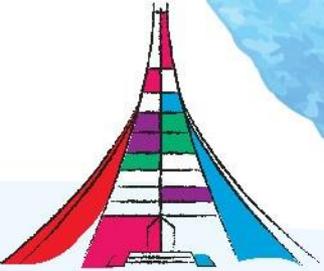
☛諮詢專線：

- 教育部設立免付費諮詢專線 0800-012580
- 臺中市：04-22289111#54205
- 南投縣：049-2222027#72
- 本校：04-23590269#1220.1222.1701.1702.1700

☛網路：

- 教育部十二年國民基本教育適性入學宣導網
 - <http://adapt.k12ea.gov.tw/>
- 臺中市十二年國民基本教育網
 - <http://sites.tc.edu.tw/tc12explain/>





諮詢管道

Your Best Choice!!

各班導師1360

註冊組1220

輔導老師1700

精緻 · 卓越 · 溫馨 · 創新



全新思維~是往前邁進的動力!

財團法人東海大學附屬高級中等學校



謝謝聆聽

The End

