

# 臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊



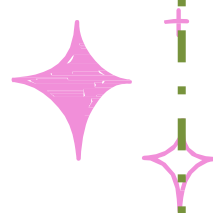
115/09/21

主編：林巧芳

編輯：謝嘉軒、蕭如宜、呂政憲、任以容、陳玟嫻、蕭雅心、張又心

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



## 本月活動回顧 ( 09/01-09/21 )

### 穿越時空的許諾 | 寫給3年後的自己

陽明高中的新生傳統~穿越時空的許諾-寫一封信給 3 年後的自己

一封信，寫下此刻的自己；一顆種子，收藏對未來的期待。

把期許寫給未來，把成長留給時間。三年後，我們再一起打開這份與自己的約定。



## 928陽明傾聽日~邀請家長參與

### 週週有傾聽 讀懂孩子心



臺北市  
家庭教育中心網站  
學習傾聽，  
讓我們更相愛！

親愛的家長們，有多久沒有好好聽孩子說說話了呢？

邀請您從現在開始每週至少1天家庭「傾聽日」，透過傾聽百寶袋  
5大技巧，讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

#### 以正向、溫和、具有善意的語氣開啟對話

避免一開始就批評或質問，能降低孩子的防備心，讓親子更容易進入有效且理性的溝通狀態。

#### 先聆聽，不急著問「為什麼」

先專心聆聽孩子的想法與感受，不立刻追問原因或下判斷，讓孩子有足夠空間完整表達，是建立親子間信任與理解的基礎。

#### 用「自身的感受」來溝通

盡量避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責。

#### 說清楚彼此需求，不靠猜測

不預設孩子應該要理解自己的想法或需求，直接、明確地說出自己真正的期待，讓孩子清楚知道可以如何配合或回應，避免因為猜測或誤會而影響彼此理解。

#### 整理想法與情緒

每次對話雖然未必馬上有效，也不一定一次就能解決，但彼此都有更多的理解，重要的是：願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵！

### 親愛的家長：

你最近一次傾聽孩子說話是哪一天呢？想讀懂孩子的心，你需要傾聽百寶袋五大技巧(如左)，來好好拉近與孩子的距離。

### 「928陽明傾聽日」活動~

#### 打開耳朵，走進孩子的心」

誠摯邀請家長每週至少安排一天，放下手機與忙碌，用心聽孩子說話，**專注的陪伴**能讓孩子感受到愛與信賴。你可以掃描下載「傾聽日活動學習單」，9月30日前完成任務後，請孩子將學習單交至輔導室。



### 學習單請下載



校慶傾聽日學習單展示



9/19 學校日(國七家長場)

# 活動預告—28期家長成長班

【陪伴孩子展翅，我們一同成長--第 28 期家長成長班熱烈招生中！】

親愛的爸爸媽媽，您好：  
國高中階段，是孩子蛻變的關鍵期，也是我們家長最需要夥伴一起成長的時刻。

我們深知您的辛苦與不容易，陽明高中【第 28 期家長成長班】開始招生在這裡，沒有說教，只有溫暖的陪伴與好用的教養智慧，誠摯地歡迎您的加入。



## 台北市立陽明高中【家長成長班】第二十八期招生簡章

**\*\*開學囉\*\***  
新學期開啟，不僅是孩子們迎接挑戰與學習的開始，也是家長們自我充實，彼此支持的好時機。陽明高中家長成長班特別邀請各領域講師與專家，帶來豐富多元的課程與分享。無論是親職教養的省思，生活品味的體驗，還是心靈成長的交流，我們期盼透過每一次的學習與體驗，都能成為與彼此、與自己共同前行的一步，家長成長班不僅是家長自我充實、陪伴孩子成長的園地，更是交流互動、結交朋友的溫暖天地。誠摯邀請老同學與新朋友攜手一起加入！  
讓我們在這個學期裡邊學邊玩，帶著滿滿收穫與喜悅回家。

陽明高中家長會暨輔導室 敬邀 2026/09/19

| No. | 授課時間地點                  | 授課內容              | 主講人                           | 註記         |
|-----|-------------------------|-------------------|-------------------------------|------------|
| 1   | 10/14(三)13:30-15:30校史室  | 【輕鬆手作】喜氣洋洋桃花燈     | 林映綺講師 一起玩食品模型教室負責人            | 材料費\$200/人 |
| 2   | 10/21(三)13:30-15:30校史室  | 【親職講座】跨越文化築夢臺灣    | 黃春莊講師 中華民國健言社認證講師/樂齡大聯盟理事     | 免費參加       |
| 3   | 10/28(三)13:30-15:30校史室  | 【親職講座】文化有不同，親情無距離 | 謝雅竹講師 歡智意得顧問推廣教育部講師           | 免費參加       |
| 4   | 11/11(三)13:30-15:30校史室  | 【輕鬆手作】精緻小品香氣體驗    | 吳靜玟講師 創意設計師/士林社區大學手作與香氣生活美學講師 | 材料費\$600/人 |
| 5   | 11/18(三)13:30-15:30校史室  | 【親職講座】大家一起動一動     | 余昀珍講師 M2LINS創辦及研發人            | 免費參加       |
| 6   | 11/25(三)13:30-15:30烹飪教室 | 【美味烹飪】中式三色蛋&日式茶碗蒸 | 海德明講師 海旺角生猛熱炒料理活海鮮餐廳負責人       | 材料費\$250/人 |
| 7   | 12/09(三)13:30-15:30校史室  | 【美味手作】韓式飯捲        | 葉芳榆講師 竹品天空手作烘焙師               | 材料費\$100/人 |
| 8   | 12/16(三)13:30-15:30校史室  | 【輕鬆手作】聖誕藤蔓花園      | 蕭恩綿講師 中華花藝文教基金會花藝教授           | 材料費\$200/人 |
| 9   | 12/23(三)13:30-15:30校史室  | 【輕鬆手作】窗花剪紙        | 顏苾盈講師 中華益師益友協會桃園區會秘書長         | 材料費\$100/人 |
| 10  | 12/30(三)13:30-15:30校史室  | 期 末 同 樂 會         | 所有學員                          | 參加費用\$50/人 |

- ◎報名全期課程優惠價1200元，所有課程均可參加，手作與烹飪課材料費另計。於首堂上課時繳交。
  - ◎非全學期課程報名，單堂手作課/烹飪課，課程費用250元，材料費另計，該堂課上課繳交。講座課程免費參加。
  - ◎課程諮詢專線：輔導室：283166755轉152 嘉軒組長
  - ◎報名方式：10月14日開課前 ① 掃描右方QR Code線上表單報名 ② 紙本報名表送交輔導室（擇一）
- 因應新冠疫情影響及台北市教育局防疫措施，課程內容有可能會有所變動或是取消，請隨時密切注意成長班公告



QR Code線上報名

-----台北市立陽明高中家長成長班報名表-----

- ◎您的大名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 手機：\_\_\_\_\_
- ◎您的身份：☐子女就學中（子女班級：\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_） ☐子女已畢業家長 ☐社區人士或親友
- ◎欲參加課程：全期☐ 或 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐ 6☐ 7☐ 8☐ 9☐ 10☐

# 升學專區~大學多元入學手冊與諮詢管道

如果你有任何問題  
每個單位會為你解答

大學多元入學  
諮詢管道

| 諮詢管道                        | 聯絡電話與相關網站                                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大學多元入學升學網                   | 網址： <a href="https://nsdua.moe.edu.tw">https://nsdua.moe.edu.tw</a><br>諮詢專線：02-2368-1913      |
| 大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo!      | 網址： <a href="https://collego.edu.tw">https://collego.edu.tw</a><br>諮詢專線：02-2736-1661 分機 22161 |
| 大學招生委員會聯合會                  | 網址： <a href="https://www.jbcrc.edu.tw">https://www.jbcrc.edu.tw</a><br>諮詢專線：02-2368-1913      |
| 財團法人大學入學考試中心<br>基金會大學入學考試中心 | 網址： <a href="https://www.ceec.edu.tw">https://www.ceec.edu.tw</a><br>諮詢專線 02-2366-1416 分機 608 |
| 大學術科考試委員會聯合會<br>（國立臺灣師範大學）  | 網址： <a href="https://www.cape.edu.tw">https://www.cape.edu.tw</a><br>諮詢專線：02-7749-1091        |
| 大學甄選入學委員會<br>（國立中正大學）       | 網址： <a href="https://www.cac.edu.tw">https://www.cac.edu.tw</a><br>諮詢專線：05-272-1799           |
| 大學考試入學分發委員會<br>（國立成功大學）     | 網址： <a href="https://www.uac.edu.tw">https://www.uac.edu.tw</a><br>諮詢專線：06-236-2755           |

你可以把表格剪下來，隨身攜帶哦！



**116 學年度大學多元入學手冊**是教育部為協助高中學生與家長了解升學制度所編印的官方參考手冊 (高三學生每人 1 本)。電子檔請掃描下方 QR 或按連結。

手冊主要內容

- 考招制度與方案：介紹 116 學年度的大學多元入學方案、相關架構與簡表。
- 入學管道解析：涵蓋特殊選才、繁星推薦、個人申請及分發入學等各管道說明。
- 重要日程表：完整整理學測、繁星、申請、分科測驗與分發入學的全年關鍵日期。
- 輔助與諮詢：提供選擇校系方向、常見問答 (Q&A) 及相關招生諮詢管道。

|                                     |                                                |                                                                               |                                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                     |                                                |                                                                               |                                          |
| <a href="#">115 繁星推薦</a><br>校系分則查詢  | <a href="#">115 申請入學</a><br>校系分則查詢<br>審查資料準備指引 | <a href="#">116 申請入學參採</a><br><a href="#">高中學習歷程資料</a><br><a href="#">完整版</a> | <a href="#">ColleGo</a><br>認識學系、學類、學群必看！ |
|                                     |                                                |                                                                               |                                          |
| <a href="#">115 繁星推薦</a><br>各校系錄取標準 | <a href="#">115 申請入學</a><br>各校系篩選標準            | <a href="#">大學問</a>                                                           | <a href="#">IOH</a>                      |