

## 壹、重要行事

### 【註冊組】

- 一、本校預定於 11/10(五)發放國中部七、八年級第一階段成績單由學生攜回，並請家長簽名後將回條繳回班級導師收集，謝謝您。
- 二、因 106 學年度國中部及高中部皆獲政府補助製作數位學生證(學生證結合電子票證及其他功能)，惟發包製作時間較長，因此本屆新生(七、十年級)將由學校先行印製臨時學生證供學生使用，待新製數位學生證完成後再行回收臨時學生證並發放新版學生證。

### 【輔導室】

- 一、轉知「慈濟大學寒假師親生學群營」
  - ★活動日期：106/2/2 日(五) - 4 日(日)計三天二夜
  - ★活動地點：慈濟大學、花蓮靜思堂
  - ★活動對象：高、國中學生之親子或師生一起來參與，高一(含)以下學員務必有家長或師長陪同參與；高二(含)以上學員可自行參與或由家長及師長陪同參與。
  - ★報名日期：即日起至 106/1/20 日為止(1/20 後報名者，交通請自理)
  - ★報名方式：詳情請上 [http://www.camp.tcu.edu.tw/?page\\_id=225](http://www.camp.tcu.edu.tw/?page_id=225) 查詢
  - ★活動相關事宜：楊宜津小姐；分機 1128；Email：cathyyang@gms.tcu.edu.tw
  - ★FB 粉絲專頁：[www.facebook.com/tcucamp](http://www.facebook.com/tcucamp)
- 二、轉知文藻外語大學舉辦「認識文藻半日遊」活動。
  - ★報名時間：106/11/8(三)至 106/11/10(五)
  - ★報名方式：本活動一律採網路個別報名方式
  - ★報名網址：[www2.wzu.edu.tw/iwz](http://www2.wzu.edu.tw/iwz)
- 三、11/30(四) 18:30-20:00，輔導室將舉辦本學期第一次全校親職講座，由輔導主任介紹心理諮商學派中的家族治療理論，以家庭系統的觀點來探索自己與孩子的成長過程，以及家庭互動模式的脈絡。詳細內容與回條將在下週親師交流公告，請國小及中學部家長踴躍參加！

### 【保健室】

- ◆本校已於 10/30(一)由衛生所協助完成流感疫苗接種，若您的孩子當天因請假或經醫師評估後不適合接種者，請您攜帶[學生流感疫苗接種後注意事項暨補種通知單及健保卡到衛生所補接種。 **《背面還有》**

## 【教學組】

各位親愛的家長，您好：

近期將發下本學期夜間課程繳費單，請家長收到繳費單後協助繳款。另外，住宿生夜課收費問題說明如下：105 學年第一學期，住宿生註冊單內有一筆 3800 元的夜間課程督導費用，當時住宿生的夜間課程是直接從這筆款項支出的，但 105 學年第二學期開始，已經不在註冊單中收取此筆費用，所以自本學期起，夜間課程不論住宿或通勤生均有額外繳納費用，將會另外製單繳費，若有問題可向教學組詢問，感謝各位家長的配合。

### ☀溫馨園地☀

學期進入評量期，而高三的學生正面臨特殊選才備審資料的準備和學測的考驗，難免會面臨同儕比較、自我失落或親子意見磨合等壓力，孩子此時非常需要家長的理解與陪伴。以下文字節錄自：「升學壓力大，家長如何幫助孩子減壓」，希望親師一同關心。

#### ★孩子正在經歷的成長階段：

面對升學的孩子，很多都會表現出一定的心理壓力。現代醫學證明，心理壓力會削弱人體免疫系統，從而使外界致病因素引起肌體患病。下面我們就來說一說幾種幫助升學孩子減壓的絕招：

##### 一、正確認識壓力來源

升學孩子的壓力來源大多是自身或家長的期望與其學習能力的不平衡。所以，適當討論升學期望或科學地提高學習能力可以緩解一定的心理壓力。

##### 二、高質量的睡眠

睡眠是人體自我修復補充能量的過程。別小看這種方法，很多有心理壓力的孩子甚至會有失眠的狀況，高質量的睡眠對他們來說是艱難的。對於，壓力大到失眠的孩子，我們可以嘗試教孩子在睡覺時用觀想法入睡。觀想就是觀察自己所想，通過不斷內觀，可以自然而然地進入深睡眠。

##### 三、轉移注意力

豐富多彩的業餘生活可以讓孩子轉移注意力，從而使孩子從升學壓力帶來的緊張情緒中走出來。比如運動、娛樂、旅遊都可以讓人心情舒暢，走向歡快和輕鬆。

##### 四、食物

食物不僅能滿足我們的生理需求，讓我們的身體得到能量，也可以幫助我們放鬆心理壓力，調整不良情緒。香蕉、蔬果、全麥麵包、深海魚類都是不錯的減壓食物。

##### 五、情緒宣洩

情緒積累到一定層度，會讓人不堪負重，就像洪水一樣，情緒也可以宣洩。比如到偏僻的地方大聲吼叫，全力擊打非生命物體。情緒宣洩後，會產生如釋負重的感覺。