

# 臺東縣均一高級中等學校

## 107 學年度高中部十年級獨招入學

### 「課程試讀體驗活動」行前通知

- 一、 報到日期：107/5/26(六) 上午 08 點 10 分至 09 點 00 分
- 二、 報到地點：均一高級中等學校 10 年 A 班教室 (台東市中興路 2 段 366 巷 36 號)
- 三、 注意事項：
  1. 本次試讀體驗收費收據將於試讀營當日報到時間發放。
  2. 所有學生須全程參與活動及住宿生活，並遵守相關生活輔導須知；如有學生擅自離隊、缺課，或因個人行為不當而嚴重違反活動規定者，為安全起見，本校將通知家長處理，並得保留決定學生退出試讀的權利。
  3. 若有特殊疾病或用藥者，請於報到時提具醫生診斷或書面詳細說明，並自備用藥，以便協助與處置。倘有校方無法照料者，為維護學生安全，本校將立即通知家長帶回照顧。
  4. 建議學生於活動期間，請勿攜帶貴重物品，如：手機、電子產品及過多零用錢...等等，以免造成遺失、損壞、借用糾紛...等問題。
  5. 課程試讀活動期間，所拍攝之活動畫面與照片及學生團體創作之作品，均為本校無償使用及保留。
  6. 進入校園，請勿攜帶手搖杯飲料。

#### 四、 學生務必攜帶之物品：

| 上課及住宿生活用品   |
|---|
| <input type="checkbox"/> 健保卡。                           |
| <input type="checkbox"/> 文具用品(小書包或提袋、鉛筆(盒)、橡皮擦、尺.....)。 |
| <input type="checkbox"/> 環保小水壺(裝飲用水用)與餐具(筷子、不銹鋼碗)。      |
| <input type="checkbox"/> 個人常用特殊藥品，如感冒藥、腸胃藥等。            |
| <input type="checkbox"/> 少量零用金與電話卡。                     |
| <input type="checkbox"/> 個人夜自習閱讀所需書籍。                   |
| <input type="checkbox"/> 盥洗用具(牙刷、牙膏、洗面乳、毛巾)。            |
| <input type="checkbox"/> 換洗衣物一套 (T-Shirt 至少一件)。         |
| <input type="checkbox"/> 洗澡用拖鞋、球鞋或任何方便於戶外活動的鞋款。         |
| <b>*學校備有完整且乾淨的寢具與被品供學生就寢使用，如尚需其他物品請自行攜帶。</b>            |

**五、 家長接送學生時間：**

|         |  |
|---------|--|
| 5/26(六) | 1. 上午 08:10-09:00 本校 10 年 A 班教室門口報到<br>2. 下午 17:30 日間課程結束後至宿舍用餐並留宿 |
| 5/27(日) | 1. 上午 07:30 用完早餐後自宿舍移動至教室<br>2. 中午 12:00 活動結束後，請家長來校接送學生           |

**六、 家長面談時間：****親愛的家長，您好：**

感謝您的支持與認同，為讓您了解並認同本校教育理念，也讓我們更深入了解您的孩子，煩請務必撥冗參加此次家長面談，以免影響孩子入學權益。若有特殊因素無法於該時段來面談，煩請事先告知(089-223301#206 註冊組武老師)，經校方同意後，另安排面談時間。家長面談時間表如下頁。

## 107 學年度十年級新生家長面談時間表

| 時 間            |             | 05/26 (六)-  |  |
|----------------|-------------|---|--|
| 08:10-10:10    | 08:10-09:00 | 全體報到  |  |
|                | 09:00-10:10 | 導師時間 & 家長面談開始   |  |
|                |             | 面談室一<br>英文閱覽室   | 面談室二<br>中文閱覽室  |
| 5/26(六)<br>上午場 | 09:00~10:20 | 台中 洪○蓉<br>南投 林○森<br>新竹 陳○辰<br>台北 郭○瑋<br>台北 盧○宏、盧○蕙      | 宜蘭 陳○<br>桃園 林○峰<br>彰化 梁○煊<br>台北 林○昂<br>台北 李○恩<br>台北 洪○懿  |
|                | 10:30~12:00 | 台北 蔡○恩<br>台北 倪○<br>淡水 張○元<br>台南 胡○馨<br>花蓮 曾○瑄<br>高雄 莊○玟 | 永和 彭○毓<br>台中 趙○旋<br>新北 歐○盈<br>台南 林○晟<br>高雄 盧○蕙<br>花蓮 鄭○禾 |
| 5/26(六)<br>下午場 | 13:30~14:50 | 屏東 仇○恩<br>池上 廖○斌<br>成功 賴○齊                              | 台東 朱○菱<br>台東 達○安<br>台東 黃○靜                               |
|                | 15:00-16:30 |   |  |

\*煩請該時段面談之家長於「家長休息區」等待。(設於本校多功能教室一)

\*需進一步協助或諮詢請洽本校教務處招生小組☎089-223301#201、202、206

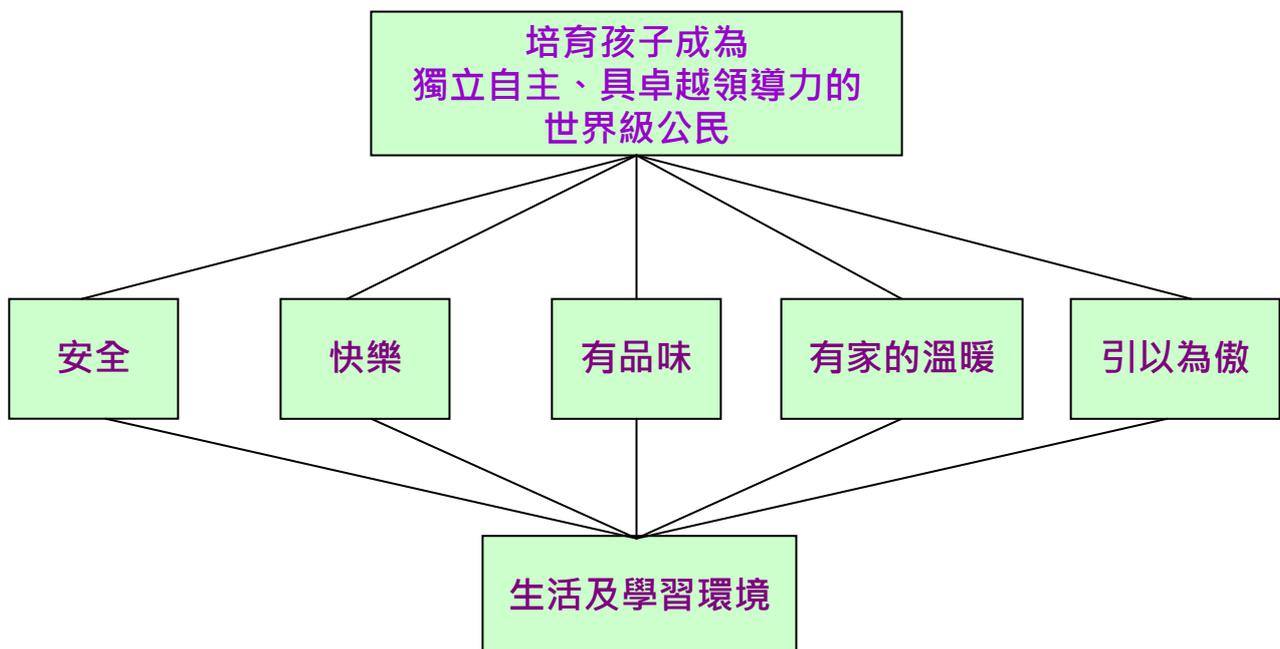
## 107 學年度高中部試讀營 課程表

| 節次                | 時間          | 5/26(六)  |  | 節次  | 時間          | 5/27(日)      |  |
|-------------------|-------------|--|--|---|-------------|--------------|--|
|                   |             | 海風班  |  |   |             | 海風班          |  |
|                   |             | 10A 教室   |  |   |             | 10A 教室       |  |
| <b>導師 馨緯、華禎老師</b> |             |  |  |   |             |              |  |
| 1                 | 08:10-09:00 | 1.學生報到 導師(教室門口)<br>2.發放(1)家長面談時間表<br>(2)繳費收據 教務處 |  | 07:30-08:10   |             | 資料填寫 輔導室、導師  |  |
|                   |             |  |  | 1   | 08:10-09:40 | 生命探索 睿哲老師    |  |
| 2                 | 09:10-10:00 | 導師時間<br>(家長面談)校長、舒主任                             |  | 2   |             |              |  |
| 3                 | 10:10-11:00 | 國文 思廷老師  |  | 3   | 10:00-11:30 | 音樂舞蹈 育慶/婕茹老師 |  |
| 4                 | 11:10-12:00 | 數學 婉瑜老師  |  | 4   |             |              |  |
| 12:00-13:10       |             | 午餐、午休 導師   |  | 11:30-12:00 導師時間<br>12:00 放學  |             | 導師 導師學務處     |  |
| 5                 | 13:20-14:50 | 英文與國際連結<br>英文團隊                                  |  | <b>上課地點：</b><br>(1) 國文、英文、數學：10A 教室<br>(2) 生命探索：操場及風雨球場<br>(3) 烘焙課：女生宿舍一樓<br>(4) 音樂舞蹈：音樂教室<br><br><b>用餐地點：</b> 女生宿舍一樓餐廳<br><br><b>家長面談：</b><br>(1) 面談室一：英文閱覽室<br>(2) 面談室二：中文閱覽室<br>(3) 休息室：多功能教室一 |             |              |  |
| 6                 |             | 英文與國際連結<br>英文團隊                                  |  |   |             |              |  |
| 7                 |             | 英文分組教學檢測<br>英文團隊                                 |  |   |             |              |  |
| 16:05-16:30       |             | 整理打掃 導師  |  |   |             |              |  |
| 8                 | 16:40-17:30 | 烘焙課 詩涵老師   |  |   |             |              |  |
| 宿舍時間              | 17:40-17:50 | 餐廳禮儀 教官  |  |   |             |              |  |
|                   | 17:50-18:20 | 晚餐、打掃 宿舍老師                                       |  |   |             |              |  |
|                   | 18:30-20:00 | 烘焙課 詩涵老師   |  |   |             |              |  |
|                   | 20:00-20:30 | 宿舍生活我最罩 教官                                       |  |   |             |              |  |
|                   | 20:30-21:40 | 盥洗、打電話 宿舍老師                                      |  |   |             |              |  |

## 台東均一高中宿舍規範與說明

### 一、均一宿舍生活願景

充分發揮領導力教育之精神，激勵、帶領孩子共同創造一個安全、快樂、有品味、有家的溫暖、讓孩子引以為傲的生活及學習環境，培育均一的孩子成為獨立自主、具有卓越領導力的世界級公民。



我們期待每一個均一的學生都是自己的領導者，

擁有良好的品格，找到自信的泉源。

住宿生活中讓孩子學習自己動手，練習時間管理，循序漸進實踐自我領導，進而養成自律、主動的習慣，在團體生活裡也懂得體諒他人、和諧互助。

## 教學內容

宿舍提供孩子從生活中學習自己動手做的每一個機會，無論是鋪床、洗衣、打掃、整理內務、彩繪牆面、布置交誼廳的共同空間，都由老師帶領一起共同完成，讓住宿的學生學會彼此尊重的生活能力。為使均一的學生能夠獲得充分的關照與學習，宿舍生活中也安排舉辦慶生及節慶相關活動，藉由活動凝聚師生間彼此情誼，讓均一住宿的孩子在校也能享受家一般的溫暖。

## 生活學習

引導住宿的孩子透過共同討論、製作生活的公約，同時由孩子們推選樓長、副樓長、寢室長，分工又合作，互相提醒每一位同學能遵守生活規範與確實整理內務，真正學習獨立自主的團體生活。

## 我們的願景

杜威說：「生活與工作即是教育，做中學，學著做，做著用。」均一也相信「做中學」，讓孩子學到「帶得走的能力」，我們特別規劃讓孩子從宿舍生活技能與常規訓練中學習自我領導、團隊合作的能力。

## 二、生活規範

### 一、一般規範

- (一) 主動依編定的房間及床位住宿，成為自己的領導人。
- (二) 發揮雙贏思維，愛惜公物、維持內務整齊及清潔，為彼此營造安全、有品味的居住環境。
- (三) 宿舍內維持室內音量，創造優秀生活品質。
- (四) 使用浴廁先敲門，尊重他人，也讓自己受到尊重。
- (五) 使用火鍋、電磁爐及微波爐等高耗能電器用品易釀成災害，請確實保護自己、保

護他人。

- (六) 使(借)用他人物品，事先、主動告知當事人，並取得同意。
- (七) 賭博、抽煙、飲酒、打電玩、閱覽不良書刊等行為嚴重戕害身心，務請遠離。
- (八) 晾曬衣物至陽台，方便、通風又美觀。
- (九) 為維繫身心健康，熄燈時間為晚上 10 點，準時就寢，才能儲備明天的活力。
- (十) 為尊重室友隱私及生活空間，進入他人寢室或邀請同學進入寢室前，務必徵得室友同意。交談請至交誼廳。
- (十一) 住宿學生上課時間欲回宿舍，請先徵求導師及樓層導師同意。
- (十二) 充份展現自我管理能力，全力協助自治幹部，維護樓層優秀生活品質。
- (十三) 離開寢室、宿舍，衣著整齊、合宜。
- (十四) 尊重他人、營造安全健康的環境，私人寵物不帶進宿舍。
- (十五) 為彼此尊重，男/女同學在各自的樓層活動。
- (十六) 零食、飲料請至交誼廳食用，並自行處理垃圾、做好分類工作。
- (十七) 就寢時間過後，需要夜讀的同學經樓層導師同意，可至一樓自習。
- (十八) 為健全宿舍生活，同學間不進行金錢交易或借貸行為。
- (十九) 各樓層師生共同承擔公共區域清潔工作，攜手打造優秀住宿環境。

## 二、內務檢查

- (一) 為充分發揮自我管理能力，各寢室請以檢查表自我檢查，並由樓長協助確認。
- (二) 為保障夜間如廁及重大災害逃生時的安全，公共區域請完全淨空。

## 三、外出及請假

- (一) 親友要事來訪請先告知樓層導師。
- (二) 外出請事先告知樓層導師、完成請假手續。
- (三) 收假無法準時返回宿舍或經家長同意隔日返校者，請於收假當日 18 時 30 分前主動以電話向樓層導師請假。

## 四、手機使用規範

- (一) 返校入宿後請主動將手機、MP3、MP4 等 3C 產品，交由樓層導師保管 (送進樓層「養機場」)。
- (二) 週一至週四晚間 21:00-21:30，由手機保管領導人自樓層導師房間取出使用。
- (三) 手機請於使用完畢後置於樓層導師房間充電。

## 五、夜點及零食之食用時機

- (一) 男、女宿統一於 21:00-21:30 時分於各自 Living Room 食用。
- (二) 個人零食統一交由導師保管，於自主時間向導師領取、至 Living Room 食用，並做好清潔及垃圾分類工作。

## 六、獎懲

發生以下行為，應辦理退宿並依學校規定處置：

- (一) 不假外出或未依規定返回宿舍。
- (二) 違反男女分際情事或擅自進入男(女)生宿舍或浴廁。
- (三) 竊取他人財物或蓄意破壞公物。
- (四) 未能聽從樓層導師或值班生活老師指導，行為粗暴、態度惡劣、口出穢言或其他嚴重行為缺失。

## 四、作息時間

居住在公共團體生活當中，要建立制度規範，讓每個住在一起的老師和學生都能感到舒服且受到尊重，以下是住宿生活安排中重要的事項：

### 平日作息

|   |             |                     |              |
|---|-------------|---------------------|--------------|
|  | 06:30       | 起床                  |              |
|   | 06:50-07:20 | 早餐(移動至教學區)          |              |
|   | 08:15       | 宿舍關閉-(保全設定)         |              |
|  | 17:45       | 宿舍開放                |              |
|   | 18:00       | 晚餐                  |              |
|   | 18:45-20:15 | 功課預習複習時間(夜間課程、專題製作) |              |
|   | 20:15-20:45 | 自助學習時間              | 自由時間 (盥洗/休息) |
|   | 20:50-21:10 | 生活導師集合住宿生時間         |              |
|   | 21:00-21:30 | 自由時間(手機使用/夜點/盥洗)    |              |
|   | 21:30-22:00 | 宿舍環境打掃              | 自由時間 (盥洗/休息) |
|   | 22:00       | 寢室熄燈                |              |
|   | 22:00~      | (課業輔導時間)執行未完成之宿舍工作  |              |
|   | 22:30       | 所有住宿生就寢-(保全設定)      |              |