循著南光行
就有希望與光明

南光高級中學

115 學年度
高中部家長日手冊

115 年 10 月 30 日

輔導室謹製



臺南市私立南光中學
115 學年度高中部家長日
活動流程

日期：2026/10/30(五)

高一、高二年段　　時間：19:10-20:40

時間		活動項目	主持人/主講人	地點	參加對象
19:00-19:10		報到	各班導師	各班教室	家長、導師、任課教師、學校行政人員
19:10 ｜ 20:40	19:10-19:40	一、導師班級經營說明	各班導師		
	19:40-19:45	二、校長、會長的話	校長、家長會長		
	19:45-20:20	三、各科教學計畫說明	班級家長代表		
	20:20-20:40	四、親師交流	各班導師		

高三年段　　時間：19:10-20:40

時間	活動項目	主持人/主講人	地點	參加對象
19:00-19:10	報到	李梓玹/甄戰學習顧問專任老師	群賢館	家長、導師、任課教師、學校行政人員
19:10 ｜ 20:10	大學升學講座－ 「從指導者到同行者： 高三生的陪跑指南」			
20:15 ｜ 20:40	導師班級經營說明 及親師交流	各班導師	各班教室	家長、導師



校長的話

辦 學 理 念

一、 前言

教育的可貴在於生命素質的彰顯。

因此，我們必須將學生學習的精進卓越，建基在生命長大的磐石上。教育工作者，堅持教育初衷，樂在工作，生命有盼望，喜樂滿懷。教育工作者，一顆心，愉悅；一個器皿，沒有己，只盛裝教育愛與生命情懷。

成長中的青少年，有時候雖然走不出眼前外在的黑暗，但卻可以在我們親師精緻優質、適性關懷、與創新永續的引領下走出一片海闊天空。

二、 我們都在同一個身體裏

校務經營是一種身體生活的實行，我們都在同一個身體裏，董事會、親、師、生、社區是一個身體，缺一不可，且彼此互為肢體，相互扶持。

例如：同仁是我的右手，右手受傷了就是我在痛；學生是我的左手，左手萎縮了，身體的功能也會漸漸不完整。教師是我的右腳，右腳茁壯了，就是我茁壯；家長會也是我身體的一部分，我必須扶持他。身體的每一個部分，都需要彼此扶持與建造，學校經營與人生發展亦同，我們都在同一個身體裏，彼此扶持、相互激勵，是我生命深處的體會，也是我辦學理念的根基。

三、 同心合意的學校領導

在教育愛裏，親師生同心合作與分享，教育生命活水湧流，極其超越，且永不止息。與教師、家長、董事會充分融合，以智慧、真理和生命，發揮校長領導的功能。

同時重視並激發出教師與家長的智慧，支持、帶進教師與家長領導，讓校園組織氛圍更加祥和、豐碩與圓滿。

智慧與生命得彰顯，就會展現出優質的校長領導；智慧與生命盡功用，教師、家長領導就蓬勃發展；智慧與生命尋求擴增，董事會領導就會支持。

同心合意、合一的學校領導，是我重要的辦學理念。而其實施策略都是正向的，意即校長領導與教師家長領導，相互支持與供應；教師、家長領導，相互產生與扶持；校長領導與董事會領導相互帶進與完成。

四、 有愛、有光、有義的行政服務

愛是學校行政領導與服務的動機和條件。我們學校行政工作者的心是慈愛的，愛心同著能力，愛教育、愛學校、愛親師生。但是，手是公義的，因此政策推動執行以公義為依歸，我們自己行在光中，透明可受檢視，大而智、公而仁，積極貫徹。

而行政服務的口是信實的，真誠服務，心甘情願為教育奉獻。個人對行政的內涵與運作有深刻的領會：行政服務者對法令規章（如人之身）當然要熟悉，對校務領導的動態歷程（如人之心）也應掌握。但是，徒法不足以自行，只有理論也還不夠，這歷程中都必須要有內心深處生命的成熟（靈）才能統合。

我有信心，具備統整的人格與成熟的靈性，展現領導力、決策力、國際視野力，帶領南光團隊尊重、包容、親和也抗壓，將行政領導與服務的生命情懷，朝向身心靈三合一的圓融境地邁進。

五、 精進成長的卓越教育

學校教育與經營要與時俱進，學校進步與發展要精進。我會掌握，並確實化為經營的策略與行動方案。學校教育內涵有身心靈三大層面，意即生活素養、生涯發展與生命價值三方面。

(一) 身要促進：親師生的健康要促進。

(二) 心要精進：同學課業要精進、教師專業要精進、行政服務效能要精進、親職教育也精進。

(三) 靈要長進：親師生的生命要長進。落實辦理人格統整、靈性發展與生活教育，讓身體的健康促進與知能的精進，更趨統合在內心深處的靈性裏，帶領親師生卓越成長。

六、 謙卑反省的績效創值

校務經營、師生互動、親師溝通、教師教學、學生學習、專業發展與資源統整等各方面，如人生之經營。學校教育與人生必需要反省才會進步，我會帶領親師生掌握以下三步：

在原地之踏步走時要感恩謙卑：計畫、溝通階段，能同理、能定義學校教育各種問題之所在。在起步走時要正向穩定：校務經營歷程中必須發想，把所有可以解決問題、滿足教師教學與學生學習需求的點子都呈現出來，而且正向思考，不否定任何點子。在跑步走時要勇往直前：學校經營與教師專業發展必須找出最可行的幾個點子，勇敢地實作、測試並檢討是否切合校務發展之需。

在學校教育與人生的道路上，我會帶領親師生勇往直前地學習與反省。而南光適性、優質、創意與全球視野之教育發展的每一作為，都是以學生為核心，以是否有進步、能反省為依歸，並堅定持續地推動。

七、 永續經營的南光榮耀

在瞬變與應變的時代中，學校教育精緻與創新、關懷與永續的經營，必須建基在生命長大的磐石上，必須植基於適性教育的實踐上。教育工作者秉持不能朽壞的生命與性情，堅定不能玷污的生命與光景，更新不能衰殘的生命與彰顯，就不會在人云亦云的世界裏迷失。

凡我「南光」教育人，在高感度與高體會中，發展與創新適性、最少限制環境的學校教育，感知學生的需要，樂與引導和分享。在辦學理念的發想與校務經營的實際作為裏，帶領親師生用心、共同成長，創發「**南光**」教育與生命交集且永續經營之適性的南光、全人的南光、國際的南光、創意的南光、榮耀的南光。

八、 結 語

我會以發自心靈深處的生命省視自己，秉持愛與犧牲奉獻的精神，謙卑為懷，服務他人，影響並帶領學校成員彼此同心合意、共同建造的服務領導為基礎，實踐辦學理念。身為校長，對自我有期許，對社會有責任，對親師生與董事會有承諾。校長的英文是 PRINCIPAL，我會以 PRINCIPAL 檢視自己，做一個有創造力的、有效的、優秀的以及堅持教育本質、有所為、有所不為的校長：

Parents ……	如父母般的無怨無悔
Responsibility……	負責盡職，遵守法令規章
Innovation ……	不斷的創新、革新，提昇競爭力
Negotiation……	運籌帷幄，有效協商溝通
Capability ……	具能力、專業，讓親師生有信心
Integrity……	力行誠實、正直、廉潔
Passion ……	熱情擁抱生命、擁抱教育，服務親師生
Appreciation ……	尊重教師專業，同心合意，彼此欣賞
Love ……	愛以悅納生命，愛以悅納親師生

校長　**張添唐**　115/10/1

辦 學 特 色

本校在過去的數年已逐步厚植教育根基，也獲得下列的成果：

一、 繼 100 年之後，105 年再度榮獲教育部學校評鑑總成績「優等」(最高等第) 為台南市私中第一。

二、 優質化獎勵：自 98-115 年，連續 18 年榮獲優質化獎勵，104 年起教育部入選「特色領航」學校，原南縣私中唯一。自 105 學年度起，聚焦於新課綱之銜接與轉化，漸進式銜接新課綱的課程發展與實踐。
114 學年度起成為教育部新課綱前導學校。

三、 精進卓越：
(一) 核定國際教育精進計畫－學校國際化。
(二) 核定國際教育精進計畫－國際交流。
(三) 核定國外校際合作推動線上教學實施計畫。
(四) 核定科技輔助自主學習推動計畫。
(五) 核定英語文課程全英語授課計畫。
(六) 核定擴增高級中等學校雙語實驗班實施計畫。
(七) 核定部分領域課程雙語教學實施計畫。
(八) 核定高優輔助方案。
(九) 核定實施「半導體」課程計畫。
(十) 核定職前與在職教師 AIPACK 課程推動與教學能力提升計畫-研究基地。
(十一) 設立資優課程班：教育部國教署核定設立「科學實驗班」、「雙語實驗班」。
(十二) 南光高中與台糖公司簽署「產學合作協議」，113 至 115 學年度連續 3 屆，建立產學合作關係。
(十三) 獲國教署肯定，執行戶外教育課程研發計畫有成-高一多元選修課程「農牧探索」，深根在地觀念。
(十四) 推展國際教育課程及定期澳洲及日本學校視訊主題研討交流。
(十五) 獲選教育部十二年國民基本教育課程綱要前導學校。

四、 升學績效：

(一) 115 年大學學測成績亮麗：
各科考生最高 57 級分，國文、英文、數學 A、數學 B、社會、自然等科目滿級分及達頂標以上累計 122 人次，整體表現穩健亮眼，展現長期深耕的成果。

(二) 115 年大學「繁星推薦」雙料冠軍 (總錄取人數、國立大學錄取人數)：
1. 總錄取人數 60 人，國立暨醫學大學錄取人數 37 人。
2. 96-115 年大學繁星推薦錄取總人數及國立大學錄取人數二十度蟬聯大新營區公私立高中之冠。

(三) 115 年馮品壹同學參加大學分科測驗分發入學，順利錄取國立臺灣大學醫學系(自費)，大學分科測驗分發入學，台南市唯一錄取臺大醫學系的應屆畢業生，不僅為校爭光，也為台南市學子樹立學習典範。

(四) 115 年國中教育會考成績亮麗：學生范欣瑜榮獲五科五A++滿級分佳績，施宥寧作文六級分，五科各科達A++等級共五十七人次；作文獲得六級分及五級分者共卅五人，數學科達精熟等級比例亦高於全國平均。

(五) 115 學年度國中部直升本校高中，佔國三畢業生人數近 8 成，辦學績效獲家長肯定。

教務處業務報告

壹、 學校介紹(班級概況)

年級	班別	班數	人數	總計	
高一	普通班	4 班	177	253	778
	科學實驗班	1 班	41		
	雙語實驗班	1 班	35		
高二	普通班-自然組	3 班	112	248	
	普通班-社會組	1 班	53		
	科學實驗班	1 班	45		
	雙語實驗班	1 班	38		
高三	普通班-自然組	3 班	138	277	
	普通班-社會組	2 班	67		
	科學實驗班	1 班	41		
	雙語實驗班	1 班	31		

貳、 升學概況

一、南光高中 115 年特殊選才錄取榜單

姓名	學校名稱	學系(組)名稱
沈宗叡	國立成功大學	資訊工程學系
沈宗叡	國立清華大學	資訊工程學系
施博彥	中原大學	生物醫學工程學系
施博彥	長庚大學	生物醫學工程學系
許祐禎	宜蘭大學	機械與機電工程學系
林韋廷	長榮大學	應用日文學系

二、南光高中 115 年繁星推薦榜單

南光高中 115 年繁星推薦榜單

115 繁星推薦大放異彩

總錄取人數 60 人

姓名	學校	科系
馮品壹	國立成功大學	醫學系
李恩勝	國立臺灣大學	藥學系
沈宗叡	國立陽明交通大學	資訊工程學系
吳欣頤	國立清華大學	原子科學院學士班
陳妍蓁	國立成功大學	藥學系
嚴珮綺	國立成功大學	法律學系
尤邦	國立成功大學	生物醫學工程學系
陳柏丞	國立成功大學	生物醫學工程學系
蔡品皜	國立中央大學	資訊工程學系
林沅楷	國立中央大學	地球科學學系
邱宇浩	國立中興大學	電機資訊學院學士班
陳品綸	國立中山大學	光電工程學系
陳立哲	國立中正大學	通訊工程學系
李侑勳	國立高雄大學	應用物理學系
王怡涵	國立嘉義大學	動物科學系
王鈺璇	國立嘉義大學	幼兒教育學系
莊芷柔	高雄醫學大學	醫藥暨應用化學系
王品文	中山醫學大學	語言治療與聽力學系聽力組
朱敏瑄	中國醫藥大學	護理學系
李蕙禎	輔仁大學	生命科學系
蘇宏恩	逢甲大學	電機工程學系
黃毓婕	義守大學	醫學影像暨放射科學系
范宜沁	亞洲大學	職能治療學系
趙紫晴	亞洲大學	護理學系國際護理組
王宜莘	國立臺灣師範大學	化學系
吳佳容	國立彰化師範大學	數學系
漆明益	國立臺東大學	資訊工程學系
呂良偉	長庚大學	資訊工程學系
蔡瑜珍	東海大學	化學系化學組
張祐菁	中原大學	化學系化學組

姓名	學校	科系
陳學朋	銘傳大學	生物科技學系
陳品潔	義守大學	護理學系
楊濬鍇	義守大學	電機工程學系
周千愉	中國文化大學	化學系
莊沂蓁	國立臺南大學	國語文學系
湯雅嵐	國立嘉義大學	財務金融學系
毛楷鈞	國立臺東大學	護理學系
吳芷宏	國立金門大學	企業管理學系
蔡沛樺	輔仁大學	中國文學系
張琇瑜	中國文化大學	法律學系
廖珮妏	靜宜大學	中國文學系
蔡嘉蕙	世新大學	數位多媒體設計學系
許硯晴	南華大學	視覺藝術與設計學系
許菡云	國立政治大學	地政學系土地管理組
王苡凡	國立臺灣師範大學	國文學系
李柔蓁	國立高雄師範大學	工業設計學系
王翊丞	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系
姜昀妤	國立暨南國際大學	公共行政與政策學系
蔡雨璇	國立臺灣海洋大學	航運管理學系
林宜汝	國立臺中教育大學	語文教育學系
吳宜珊	國立聯合大學	文化創意與數位行銷學系
柯品妍	國立屏東大學	教育學系
曾子芸	國立屏東大學	中國語文學系
龔珈以	臺北市立大學	特殊教育學系
季語喬	輔仁大學	新聞傳播學系
丁亭瑀	淡江大學	會計學系
毛楷甄	逢甲大學	風險管理與保險學系
吳芷嫻	靜宜大學	觀光事業學系
李芮甄	銘傳大學	國際企業學系
歐陽靚	銘傳大學	數位媒體設計學系

115 年南光高中國立大學金榜

姓名	學校	科系
馮品壹	國立臺灣大學	醫學系
李恩勝	國立臺灣大學	藥學系
沈宗叡	國立陽明交通大學	資訊工程學系
沈宗叡	國立清華大學	資訊工程學系
吳欣頤	國立清華大學	原子科學院學士班
吳羿嫻	國立清華大學	英語教學系
沈宗叡	國立成功大學	資訊工程學系
陳妍蓁	國立成功大學	藥學系
嚴珮綺	國立成功大學	法律學系
尤　邦	國立成功大學	生物醫學工程學系
陳柏丞	國立成功大學	生物醫學工程學系
沈宗叡	國立成功大學	資訊工程學系
王品文	國立成功大學	醫學檢驗生物技術學系
魏家澤	國立成功大學	資訊工程學系
邱瑞君	國立政治大學	傳播學院大一大二不分系
許菡云	國立政治大學	地政學系土地管理組
邱瑞君	國立臺灣師範大學	教育學系
邱瑞君	國立臺灣師範大學	公民教育與活動領導學系
王宜莘	國立臺灣師範大學	化學系
王苡凡	國立臺灣師範大學	國文學系
李柔蓁	國立高雄師範大學	工業設計學系
曾子芸	國立高雄師範大學	英語學系
吳佳容	國立彰化師範大學	數學系
蔡品皞	國立中央大學	資訊工程學系
林沅楷	國立中央大學	地球科學學系
王翊丞	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系
邱宇浩	國立中興大學	電機資訊學院學士班
王翌丞	國立中興大學	電機資訊學院學士班
陳立哲	國立中興大學	電機資訊學院學士班
王宥程	國立中山大學	資訊工程學系全英語學士班
唐子家	國立中山大學	資訊工程學系全英語學士班
謝佳彤	國立中山大學	劇場藝術學系
黃聖恩	國立中山大學	西灣南星 C 組(理)
陳品綸	國立中山大學	光電工程學系
劉育宏	國立中山大學	企業管理學系(B 組)
楊喬媛	國立中正大學	生物醫學科學系
翁啓睿	國立中正大學	成人及繼續教育學系
劉奕宏	國立中正大學	歷史學系
顏紹宸	國立中正大學	法律學系法制組
陳立哲	國立中正大學	通訊工程學系
朱敏瑄	國立中正大學	生物醫學科學系
陳怡方	國立中正大學	企業管理學系
姜昀妤	國立暨南國際大學	公共行政與政策學系
李冠甫	國立臺灣海洋大學	食品科學系
林上宸	國立臺灣海洋大學	水產養殖學系
蔡雨璇	國立臺灣海洋大學	航運管理學系
陳祐瑋	國立臺灣體育運動大學	體育學系(一般組)
林宜汝	國立臺中教育大學	語文教育學系
賴璽璦	國立臺中教育大學	文化創意產業設計與營運學系
蘇翊盛	國立高雄大學	生命科學系
李侑勳	國立高雄大學	應用物理學系
黃立程	國立高雄大學	土木與環境工程學系
陳美蓁	國立臺南大學	資訊工程學系
李怡萱	國立臺南大學	文化與自然資源學系
林宥歷	國立臺南大學	戲劇創作與應用學系
莊沂蓁	國立臺南大學	國語文學系
蘇翊盛	國立嘉義大學	生物機電工程學系
林上宸	國立嘉義大學	水生生物科學系
陳美蓁	國立嘉義大學	資訊工程學系
楊喬媛	國立嘉義大學	電機工程學系
李怡萱	國立嘉義大學	中國文學系
顏啟任	國立嘉義大學	農業生物科技學系
湯雅嵐	國立嘉義大學	財務金融學系
王怡涵	國立嘉義大學	動物科學系
王鈺璇	國立嘉義大學	幼兒教育學系
姜振揚	國立嘉義大學	微生物免疫與生物藥學系
邱鈺婎	國立嘉義大學	中國文學系
吳宇峰	國立東華大學	法律學系
陳昀安	國立聯合大學	環境與安全衛生工程學系
吳展霆	國立聯合大學	電機工程學系(B 組)
袁律程	國立聯合大學	電子工程學系(A 組)
鄭羽淇	國立聯合大學	文化觀光產業學系
吳宜珊	國立聯合大學	文化創意與數位行銷學系
羅鋐澤	國立聯合大學	環境與安全衛生工程學系

115 年南光高中國立大學金榜

姓名	學校	科系
林鉑澔	國立聯合大學	土木與防災工程學系
林右麒	國立聯合大學	資訊管理學系
吳宏緯	國立屏東大學	體育學系
柯品妍	國立屏東大學	教育學系
曾子芸	國立屏東大學	中國語文學系
陳承柏	國立臺東大學	生命科學系
漆明益	國立臺東大學	資訊工程學系
毛楷鈞	國立臺東大學	護理學系
李政昕	國立臺東大學	身心整合與運動休閒產業學系
吳芷宏	國立金門大學	企業管理學系
蔡瑜欣	國立金門大學	都市計畫與景觀學系
胡郡哲	臺北市立大學	運動健康科學系
陳祐慈	臺北市立大學	運動藝術學系
龔珈以	臺北市立大學	特殊教育學系
王尹君	國立臺北護理健康大學	護理系
楊子葶	國立雲林科技大學	工程學院學士班
吳宇峰	國立雲林科技大學	環境與安全衛生工程系
許諭綺	國立雲林科技大學	工業工程與管理系
方柏文	國立虎尾科技大學	機械設計工程系
周庭毅	國立虎尾科技大學	環境科學與生物科技系
蔡睿恩	國立虎尾科技大學	自動化工程系
白妤羚	國立高雄科技大學	環境與安全衛生工程系
周庭毅	國立高雄科技大學	模具工程系
吳展霆	國立高雄科技大學	高瞻科技不分系學士學位學程
高證育	國立勤益科技大學	冷凍空調與能源系
王承毅	國立屏東科技大學	獸醫學系
黃如萱	國立屏東科技大學	農園生產系
周珈綺	國立屏東科技大學	熱帶農業暨國際合作系

尚有私立大學暨科大 183 人次

姓名	學校	科系
115 年南光高中軍警校金榜		
毛楷鈞	國防大學管理學院	資訊管理學系(數學B)(軍費生)
袁律程	國防大學理工學院	電機電子工程學系(軍費生)
黃鼎祐	國防大學理工學院	電機電子工程學系(軍費生)
蕭苡辰	陸軍軍官學校	不分系(數學B)
湯睿豐	陸軍軍官學校	不分系(數學B)(軍費生)
曾侃堡	陸軍專科學校	電機電子工程科
周智勇	陸軍專科學校	動力機械工程科
劉奕宏	中央警察大學	
龔苡軒	中央警察大學	
翁啓睿	中央警察大學	
王宜莘	中央警察大學	
楊喬媛	中央警察大學	
毛楷鈞	臺灣警察專科學校	
吳芷宏	臺灣警察專科學校	
吳峻哲	臺灣警察專科學校	
莊智鈞	臺灣警察專科學校	
邱鉑壬	臺灣警察專科學校	
翁啓睿	臺灣警察專科學校	

參、114 學年度各項榮譽

一、國中部校外競賽成績-語文類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	114 年全國語文競賽	原住民朗讀	優等	國一義	吳辰曦
2	114 年全國語文競賽	原住民朗讀	優等	國一禮	吳婕語
3	114 年全國語文競賽	客語字音字形	優等	國二義	蕭奕晨
4	114 年全國語文競賽	客語朗讀	甲等	國一禮	温惟甯
5	114 年度臺南市語文競賽決賽	原住民朗讀	第一名	國一義	吳辰曦
6	114 年度臺南市語文競賽決賽	原住民朗讀	第一名	國一禮	吳婕語
7	114 年度臺南市語文競賽決賽	客語朗讀	第一名	國一禮	温惟甯
8	114 年度臺南市語文競賽決賽	台語朗讀	第二名	國一義	王寘媛
9	114 年度臺南市語文競賽決賽	客語字音字形	第一名	國二義	蕭奕晨
10	114 年度臺南市語文競賽決賽	寫字	第三名	國二禮	賴品宜
11	114 年度臺南市語文競賽預賽	寫字	第二名	國二禮	賴品宜
12	114 年度臺南市語文競賽決賽	國語字音字形	優勝	國二勤	毛佳溱
13	114 年度臺南市語文競賽預賽	國語字音字形	第三名	國二勤	毛佳溱
14	114 年度臺南市語文競賽決賽	台語朗讀	優勝	國三義	鄒宜瑾
15	114 年度臺南市語文競賽決賽	台語朗讀	優勝	國三勤	林禹任
16	114 年度臺南市語文競賽決賽	台語情境式演說	優勝	國三誠	洪惟晉
17	114 年度臺南市語文競賽決賽	國語演說	優勝	國二忠	葉湟翊
18	114 年度臺南市語文競賽決賽	寫字	優勝	國一忠	陳品甯
19	114 年度臺南市語文競賽決賽	寫字	優勝	國三勤	張綽芸
20	114 年度臺南市語文競賽預賽	寫字	優勝	國三勤	張綽芸

21	114 年度臺南市語文競賽決賽	作文	優勝	國三誠	施宥寧
22	114 年度臺南市語文競賽預賽	作文	優勝	國三誠	施宥寧
23	115 年度市長盃語文競賽	原住民朗讀	第二名	國一禮	吳婕語
24	115 年度市長盃語文競賽	臺灣客語字音字形	第二名	國二義	蕭奕晨
25	115 年度市長盃語文競賽	國語演說	第三名	國二忠	葉湟翊
26	115 年度市長盃語文競賽	國語字音字形	優勝	國二勤	毛佳溱
27	115 年度市長盃語文競賽	寫字	優勝	國一忠	陳品甯
28	115 年度市長盃語文競賽	原住民朗讀	優勝	國一義	吳辰曦
29	114 學年度國中英語文競賽	英語說故事 A 組	優等	國二禮	李曜均
30	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二義	蕭奕晨
31	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二義	鄭喬卉
32	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二忠	陳俐仁
33	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二忠	宋亮萩
34	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二忠	蔡劼龍
35	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二禮	盛梓豪
36	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二禮	李佳祐
37	114 學年度國中英語文競賽	英語讀者劇場 A1 組	甲等	國二勤	許尹嘉
38	114 學年度推動本土教育-「小小 Vlogger 遊臺南」競賽	國中英語組	第一名	國二禮	李曜均
39	114 學年度推動本土教育-「小小 Vlogger 遊臺南」競賽	國中英語組	第一名	國二誠	張馨之
40	114 學年度推動本土教育-「小小 Vlogger 遊臺南」競賽	國中英語組	第一名	國二忠	葉湟翊
41	114 學年度推動本土教育-「小小 Vlogger 遊臺南」競賽	臺灣客語	第二名	國二義	蕭奕晨
42	114 學年度推動本土教育-「小小 Vlogger 遊臺南」競賽	臺灣客語	第二名	國二義	李玟蓉

43	114 學年度推動本土教育-「小小 Vlogger 遊臺南」競賽	臺灣客語	第二名	國二禮	黃湘芸
44	114 學年度推動本土教育-「小小 Vlogger 遊臺南」競賽	臺灣台語	第二名	國二愛	蔡喬勳
45	第 19 屆聯合盃全國作文大賽	國中七年級組	佳作	國一忠	陳品甯
46	第 19 屆聯合盃全國作文大賽	創意類	優選	國二仁	蔡孟玹
47	國語日報社中學生文藝創作	中學生作家	入選	國二愛	蔡喬勳
48	第 21 屆國家地理知識大競賽全國決賽	環境觀察暨手繪地圖組	入選	國二義	李玟蓉

國中部校外競賽成績-數理類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	2025 年第 21 屆 IMC 國際數學競賽	新加坡決賽	銅牌獎	國二勤	蔡睿軒
2	2025 年第 21 屆 IMC 國際數學競賽	新加坡決賽	銅牌獎	國二誠	陳睿霆
3	2025 年第 21 屆 IMC 國際數學競賽	新加坡決賽	優勝獎	國二忠	王一亦
4	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	銅牌獎	國二勤	蔡睿軒
5	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	銀牌獎	國二誠	陳睿霆
6	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	銀牌獎	國二忠	王一亦
7	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	參等獎	國一義	林鎮聖
8	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	參等獎	國一禮	趙翊涵
9	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	參等獎	國二忠	葉澄翊
10	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	參等獎	國二勤	蔡睿軒
11	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	參等獎	國二誠	陳睿霆
12	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	參等獎	國二忠	王一亦
13	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	優等獎	國三愛	劉澤楷

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
14	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	優等獎	國一忠	林庭揚
15	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	優等獎	國一義	郭宸睿
16	114 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國一愛	汪家閱
17	114 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國一仁	陳奕旭
18	114 年公私立國民中學數學競賽	一般組	佳作	國二誠	陳睿霆
19	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	迷宮國中組	第四名	國三誠	江炫霖
20	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	迷宮國中組	第四名	國三義	顏于硯
21	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	迷宮國中組	第四名	國二忠	葉澄翊
22	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	爬坡國中組	第六名	國三誠	沈品妤
23	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	爬坡國中組	第六名	國三愛	蘇詠淳
24	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	爬坡國中組	第六名	國三仁	沈品妍
25	桃園 2025 年度 TIRT 全能機器人國際賽	全國自駕創客賽-指定組	第一名	國一仁	蔡昀達
26	桃園 2025 年度 TIRT 全能機器人國際賽	全國自駕創客賽-自由組	第二名	國一仁	蔡昀達
27	桃園 2025 年度 TIRT 全能機器人國際賽	T1 智能賽車競速賽	第三名	國一仁	蔡昀達
28	桃園 2025 年度 TIRT 全能機器人國際賽	AITEMI 太空探險競技賽	佳作	國一仁	蔡昀達
29	2025 高雄盃機器人挑戰賽	科技寶經典賽	金牌獎	國一仁	蔡昀達

二、高中部校外競賽成績-語文類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	114 年度臺南市語文競賽決賽	作文	優勝	高二忠	王語欣
2	114 年度臺南市語文競賽預賽	作文	第二名	高二忠	王語欣
3	114 年度臺南市語文競賽決賽	台語朗讀	優勝	高二勤	洪瑋苓
4	114 年度臺南市語文競賽決賽	台語朗讀	優勝	高二誠	鄭羽芯
5	114 年度臺南市語文競賽決賽	台語情境式演說	優勝	高二誠	陳宥蓁
6	114 年度臺南市語文競賽決賽	國語朗讀	優勝	高二忠	王芊蘋
7	114 年度臺南市語文競賽決賽	作文	優勝	高二禮	蘇子庭
8	114 年度臺南市語文競賽預賽	作文	優勝	高二禮	蘇子庭
9	114 年度臺南市語文競賽決賽	國語字音字形	優勝	高二忠	張祐維
10	114 年度臺南市語文競賽預賽	國語字音字形	優勝	高二忠	張祐維
11	114 學年度高級中等學校英文單字比賽	南區決賽	佳作	高三忠	陳妍蓁

高中部校外競賽成績-數理類

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
1	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	新加坡決賽	金牌獎	高二忠	蔡宜呈
2	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	金牌獎	高三忠	沈宗叡
3	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	金牌獎	高一忠	蔡宜呈
4	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	金牌獎	高一忠	黃振傑
5	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	銅牌獎	高二忠	陳勁元
6	第 21 屆 IMC 國際數學競賽	台灣區複賽	優等獎	高二忠	何秉謙
7	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	壹等獎	高二忠	蔡宜呈
8	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	貳等獎	高二忠	李倬毅

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
9	第 22 屆 IMC 國際數學競	台灣區初賽	貳等獎	高一忠	黃振傑
10	114 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽	資訊科	第五名	高三忠	沈宗叡
11	114 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽	生物科	第六名	高三誠	施博彥
12	114 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽	數學科	佳作	高二忠	蔡宜呈
13	114 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽	化學科	佳作	高三忠	馮品壹
14	114 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽	資訊科	佳作	高二忠	吳律穎
15	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	農業與食品學科	特優	高三忠	何庭溱
16	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	農業與食品學科	特優	高三忠	吳芊穎
17	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	環境學科	佳作	高三忠	康珈綺
18	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	環境學科	佳作	高三忠	洪悅恩
19	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	植物學科	佳作	高三忠	王語欣
20	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	植物學科	佳作	高三忠	張珈馨
21	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	植物學科	佳作	高二忠	鄭禾妍
22	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	化學科	佳作	高三誠	姜善淳
23	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	化學科	佳作	高三誠	陳冠惟
24	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	化學科	佳作	高三誠	黃睿宇
25	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	數學科	佳作	高三忠	蔡宜呈
26	第 66 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第 5 分區科學展覽會	數學科	佳作	高三忠	賴彥錞

編號	競賽項目	項目	獎項	班級	姓名
27	中華民國第 66 屆中小學科學展覽會	農業與食品學科	探究精神獎	高三忠	何庭溱
28	中華民國第 66 屆中小學科學展覽會	農業與食品學科	探究精神獎	高三忠	吳芊穎
29	2026 年亞洲及國際物理奧林匹亞競賽	初選考試	成績優良	高三忠	沈宗叡
30	2026 年第 37 屆國際生物奧林匹亞競賽	國手選拔初賽	優良	高三忠	馮品壹
31	2026 年第 37 屆國際生物奧林匹亞競賽	國手選拔初賽	嘉獎	高三忠	唐子家
32	2026 年第 37 屆國際生物奧林匹亞競賽	國手選拔初賽	嘉獎	高三忠	陳立哲
33	2026 年國際化學奧林匹亞競賽	全國初選	銀獎	高三忠	馮品壹
34	114 資訊月資訊應用技能競賽	南區團體組	第四名	高一忠	黃振傑
35	114 資訊月資訊應用技能競賽	南區團體組	第四名	高一忠	謝沄臻
36	第 20 屆資安技能金盾獎競賽		第三名	高二忠	吳律穎
37	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	循跡高中組	第四名	高二忠	李倬毅
38	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	循跡高中組	第四名	高一勤	李杰峯
39	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	爬坡高中組	第四名	高二勤	蘇曜輝
40	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	爬坡高中組	第四名	高一忠	黃振傑
41	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	爬坡高中組	第四名	高一仁	劉眉妁
42	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	循跡高中組	第五名	高三忠	姜振揚
43	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	循跡高中組	第五名	高三勤	翁語婕
44	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	循跡高中組	第五名	高三愛	許祐禎
45	114 學年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽	循跡高中組	第五名	高二勤	陳崇愷

三、全民英檢通過獎學金

國中部

編號	項目	班級	姓名	編號	項目	班級	姓名
1	中高級	國二禮	李曜均	32	初級	國二仁	蔡允睿
2	中級	國三愛	江韶恩	33	初級	國二仁	顏浩軒
3	中級	國三仁	陳椽豐	34	初級	國二仁	蔡允誠
4	初級	國一忠	王耀	35	初級	國二義	李玟蓉
5	初級	國一忠	吳宥辰	36	初級	國二義	李清璿
6	初級	國一忠	辛唯綺	37	初級	國二義	林修立
7	初級	國一忠	賴楫壹	38	初級	國二義	許有希
8	初級	國一誠	林秉岳	39	初級	國二義	郭睿仁
9	初級	國一愛	徐千菙	40	初級	國二義	陳力鴻
10	初級	國一仁	王案甯	41	初級	國二義	黃泳睿
11	初級	國一仁	蘇子捷	42	初級	國二義	蔡紘瑋
12	初級	國一義	林亭言	43	初級	國二禮	梁淳媗
13	初級	國一禮	劉昀羿	44	初級	國二禮	盛梓豪
14	初級	國一禮	鄭亦芸	45	初級	國二禮	馮芷涵
15	初級	國二忠	郭睿允	46	初級	國二禮	鄭中翔
16	初級	國二忠	陳宇璿	47	初級	國二禮	鄭喆中
17	初級	國二忠	楊云瀞	48	初級	國三忠	王歆羭
18	初級	國二誠	張哲源	49	初級	國三忠	李佳睿
19	初級	國二誠	許馨月	50	初級	國三忠	陳宥聿
20	初級	國二勤	江奎亨	51	初級	國三誠	吳姝誼
21	初級	國二勤	林竦倫	52	初級	國三誠	林凌伊
22	初級	國二勤	洪維翎	53	初級	國三誠	洪睿澤
23	初級	國二勤	張詠欣	54	初級	國三誠	范欣瑜
24	初級	國二勤	陳昌沛	55	初級	國三勤	張博勝
25	初級	國二愛	陳泯任	56	初級	國三勤	陳羿熏
26	初級	國二愛	曾泳坤	57	初級	國三勤	黃郁佳
27	初級	國二愛	黃翊晉	58	初級	國三愛	江庭緯
28	初級	國二愛	賴昀楨	59	初級	國三愛	卓妍彤
29	初級	國二愛	謝諦禕	60	初級	國三仁	陳彥丞
30	初級	國二仁	陳品羲	61	初級	國三義	鄭煥錡
31	初級	國二仁	陳禹霖				

高中部

編號	項目	班級	姓名	編號	項目	班級	姓名
1	中高級	高二忠	陳勁元	23	初級	高一忠	王籐翰
2	中級	高一忠	朱成岳	24	初級	高一忠	林鎮淢
3	中級	高一忠	胡祐睿	25	初級	高一忠	蘇宥旗
4	中級	高一忠	張茗傑	26	初級	高一忠	陳彥霖
5	中級	高一忠	黃任鋒	27	初級	高一忠	黃冠翔
6	中級	高二忠	賴彥錞	28	初級	高一忠	陳學浤
7	中級	高二誠	江宥廷	29	初級	高一誠	陳彥希
8	中級	高二誠	蔡佩君	30	初級	高一誠	黃柏元
9	中級	高二禮	莊子誼	31	初級	高一誠	楊心妤
10	中級	高二禮	閔沛綺	32	初級	高一誠	謝媞安
11	中級	高二禮	蘇子庭	33	初級	高一勤	李杰峯
12	中級	高三忠	王承毅	34	初級	高一愛	翁彥柏
13	中級	高三忠	吳欣頤	35	初級	高一義	王子沂
14	中級	高三忠	沈宗叡	36	初級	高一義	李宛霏
15	中級	高三忠	莊芷柔	37	初級	高一義	許恩普
16	中級	高三忠	陳品綸	38	初級	高一義	陳芷瑜
17	中級	高三忠	蘇宏恩	39	初級	高一義	陳羿媗
18	中級	高三忠	蘇翊盛	40	初級	高一義	陳羿閎
19	中級	高三仁	蔡嘉蕙	41	初級	高一義	陳智源
20	中級	高三義	趙怡媛	42	初級	高一義	劉丞芸
21	中級	高三義	蔡雨璇	43	初級	高一義	蔡靜涵
22	中級	高三義	龔珈以	44	初級	高二忠	朱彥瑀
				45	初級	高二誠	江品璇
				46	初級	高二誠	李東納
				47	初級	高二誠	姜善淳
				48	初級	高二誠	陳葦芹
				49	初級	高二誠	劉庭沂
				50	初級	高二仁	李泓霆
				51	初級	高三忠	方柏文
				52	初級	高三忠	林沅楷
				53	初級	高三忠	連政維
				54	初級	高三忠	陳芷宜
				55	初級	高三忠	魏家澤
				56	初級	高三誠	林上宸
				57	初級	高三義	趙怡媛

南光中學全民英檢通過獎勵辦法

113.0通過

- 全民英檢，共分 5級：初級、中級、中高級、高級、優級。
- 考試分初試（聽力、閱讀）及複試（寫作(中翻英、作文)、口說），
  通過後即可獲得證書。
- 國中部：
  國一開始嘗試初級，預計在國三畢業前通過初級，也鼓勵挑戰中級、中高級。
  臺南區免試入學超額比序「多元學習表現」採語言認證。
- 高中部：
  建議在高二通過中級，若要選讀英文科系，更鼓勵學生通過中高級、高級。
  大學個人申請入學部分學系要求檢附全民英檢中級或同等級以上之證明採計。

英檢通過：初級	獎金
國一上	300元
國一下	300元
國二上	300元
國二下	200元
國三上	200元
國三下	100元



英檢通過：中級	獎金
國一	800元
國二	600元
國三	400元
高一	500元
高二上	400元
高二下	400元
高三上	300元
高三下	300元

英檢通過：高級	獎金
國一	1200元
國二	1000元
國三	800元
高一	2000元
高二	1500元
高三	1200元

英檢通過：中高級	獎金
國一	1000元
國二	800元
國三	500元
高一	1500元
高二	1000元
高三	800元



- 申請方式：英檢通過後將證書繳交給教務處郭俞伶小姐影印。
- 多益分數對照英檢等級：
  初級：225分（聽力110/閱讀115）　中級：550分（聽力275/閱讀275）
  中高級：785分（聽力400/閱讀385）　高級：945分（聽力490/閱讀455）



第 21 屆 IMC 國際數學競賽-台灣區複賽



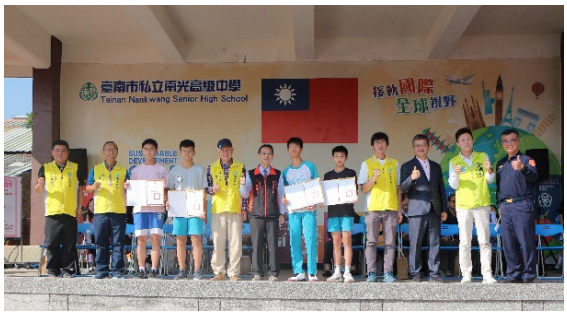
第 65 屆國立暨縣(市)公私立高級中等學校第五區科學展覽會



2025 年第 21 屆 IMC 國際數學競賽-新加坡決賽



114 年度語文競賽-預賽



2025 年第 21 屆 IMC 國際數學競賽-新加坡決賽



114 年度語文競賽-全市決賽



114 年度日本 RoboRAVE 國際機器人競賽



114 年度語文競賽-全市決賽



第 19 屆聯合盃全國作文大賽-嘉義區初賽



第 21 屆國家地理知識大競賽



114 年公私立國民中學數學競賽



114 年度智慧城市-AI 機器人全國賽



2026 年第 37 屆國際生物奧林匹亞競賽



2025 高雄盃機器人挑戰賽-科技寶經典賽



114 資訊月資訊應用技能競賽



114 年全國語文競賽



第 20 屆資安技能金盾獎競賽



桃園 2025 年度 TIRT 全能機器人國際賽



114 學年度全國高級中等學校英文單字比賽-南區決賽



2026 年國際化學奧林匹亞競賽-全國初選



第 19 屆聯合盃全國作文大賽總決賽



第 22 屆 IMC 國際數學競-台灣區初賽



114 學年度國中英語文競賽



臺南市 114 學年度「小小 Vlogger 遊臺南」競賽



114 學年度普通型高級中等學校數理及資訊學科能力競賽



115 年度市長盃語文競賽



國語日報社中學生文藝創作入選

肆、115 學年度第一學期多元選修課程一覽表

高一校訂必修-第二外語課程

跑班組別	上課時間	日語 A 人數	日語 B 人數	德語人數
C 組 （誠仁）	星期五 第 2 節	37 高一誠	30 高一仁	20 308 國際互動教室
A 組 （勤義）	星期五 第 3 節	38 高一勤	18 高一義	23 308 國際互動教室
B 組 （忠愛）	星期五 第 4 節	33 高一忠	38 高一愛	15 308 國際互動教室

114-1	類別	上課人數	上課教師	上課時間	上課教室
數學專題研究 I	學年	12	陳彥伯	星期四 第三節	高一忠
物理專題研究 I		12	陳文賢		化學實驗室
化學專題研究 I		12	蔡萬泰		
模擬聯合國 I		43	洪俐璟		語言教室
南瀛自然與人文探索 I		36	戴逸		高一勤
剪影美學 I		46	莊雅淇		美術教室
創意機器人 I		22	吳煥文		物理實驗室
農牧探索 I		37	吳沛怡		高一誠
智慧英語學習 AI 融入		37	莊明華		308 國際互動教室

高二多元選修課程

社會組	類別	上課人數	上課教師	上課時間	上課教室
日語進階Ⅱ	學年	13	蘇麗卿	星期四 第四節	高二忠
健身健美 I		14	陳孟聰		運動場
服務領袖培訓	學期	12	莊雅淇		高二愛
旅遊地理		34	周婉柔		308 國際交流室
影視史學		19	杜志彬		高二仁
自然組	**類別**	**上課人數**	**上課教師**	**上課時間**	**上課教室**
機器人專題 I	學年	17	吳煥文	星期四 第四節	機器人教室
半導體原理與製造概論		39	鄭喬分		物理實驗室
健身健美 I		12	陳孟聰		運動場
日語進階Ⅱ	學期	9	蘇麗卿		高二忠
生醫探索		35	戴逸		生物實驗室
服務領袖培訓		14	莊雅淇		高二愛
台灣地質景觀之旅		31	林典儀		高二義

伍、115 學年度重要評量時程

一、 段考時段及範圍

年級	考試名稱	日期	考試範圍	備註
全年級	第一次段考	10/12(一)-10/14(三)	自訂範圍	自行命題
全年級	第二次段考	11/30(一)-12/2(三)	自訂範圍	自行命題
國一-高二	第三次段考	1/15(五)-1/20(三)	自訂範圍	自行命題

二、 模擬考時段及範圍

年級	考試名稱	日期	考試範圍	備註
高三	複習考 2	9/2(三)-9/3(四)	B1-2(國英 B1-3)+英聽	學測方式
高三	複習考 3	10/28(三)-10/29(四)	B1-3(國英 B1-4)	學測方式
高三	複習考 4	12/8(二)-12/9(三)	學測範圍	學測方式

陸、115 學年度重要升學資訊

一、高中英語聽力測驗：依例於學期中辦理

- 第一次考試於 115 年 10 月 17 日(星期六)
- 第二次考試於 115 年 12 月 12 日(星期六)

二、學科能力測驗：依例於春節前辦理

- 辦理日期為 116 年 1 月 22 日、23 日、24 日(星期五、六、日)。

第一天	第二天	第三天
數學 A （09:20~11:00）	**英文** （09:20~11:00）	**數學 B** （09:20~11:00）
自然 （12:50~14:40）	**國綜** （12:50~14:20）	**社會** （12:50~14:40）
	國寫 （15:20~16:50）	

- 考試範圍：

考試科目	測驗範圍（108 課綱）
國文	■ 必修國文
英文	■ 必修英文
數學 A	■ 10 年級必修數學 ■ 11 年級必修數學 A 類
數學 B	■ 10 年級必修數學 ■ 11 年級必修數學 B 類
社會	■ 必修歷史 ■ 必修地理 ■ 必修公民與社會
自然	■ 必修物理 ■ 必修化學 ■ 必修生物 ■ 必修地球科學（含探究與實作）

三、分科測驗：

■ 辦理日期為 116 年 7 月 10 日、11 日(星期六、日)。

第一天	第二天
物理 （08:40~10:00）	**歷史** （08:40~10:00）
化學 （10:50~12:10）	**地理** （10:50~12:10）
數學甲 （14:00~15:20）	**數學乙** （14:00~15:20）
生物 （16:10~17:30）	**公民與社會** （16:10~17:30）

■ 考試範圍：

考試科目	測驗範圍（108 課綱）	
物理	● 必修物理 ● 力學一 ● 力學二與熱學	● 波動、光及聲音 ● 電磁現象一 ● 電磁現象二與量子現象
化學	● 必修化學 ● 物質與能量 ● 物質構造與反應速率	● 化學反應與平衡一 ● 化學反應與平衡二 ● 有機化學與應用科技
數學甲	● 10 年級必修數學 ● 11 年級必修數學 A 類 ● 數學甲類	
生物	● 必修生物 ● 細胞與遺傳 ● 生命的起源與植物體的構造與功能 ● 動物體的構造與功能 ● 生態、演化及生物多樣性	
歷史	● 必修歷史 ● 族群、性別與國家的歷史 ● 科技、環境與藝術的歷史 ● 探究與實作：歷史學探究	
地理	● 必修地理 ● 空間資訊科技 ● 社會環境議題 ● 探究與實作：地理與人文社會科學研究	
公民與社會	● 必修公民與社會 ● 現代社會與經濟 ● 民主政治與法律 ● 探究與實作：公共議題與社會探究	

四大入學管道與選才重點	
管道	**重點與資格**
特殊選才 （占比>5%）	提升學生來源多樣，招收有特殊才能、不同教育資歷的學生（如：境外臺生、新住民及其子女、經濟弱勢學生、實驗教育學生，以及持有境外學歷報考且同時有國外具公信力之入學用大型測驗成績的同學等）。舉辦時間是在學測前（每年 12~1 月），所以參加特殊選才的學生並不需要學測成績，多為繳交備審資料及口試，較少以筆試形式進行。
繁星推薦 （占比 15%）	強調平衡區域、城鄉就學機會。以「在校成績」與「學科能力測驗成績」做為錄取評選標準。
申請入學 （占比 50%）	學測＋甄試，是最主要入學的管道。強調適才適所，除了學科能力測驗成績，也需參採學習歷程、多元表現或透過校系自辦甄試項目進行選才。
分發入學 （占比 30%）	強調簡單一致，僅採計「分科測驗」入學考試成績，直接分發。
資料來源：大學招生委員會聯合會　資料整理：天下雜誌	

柒、115 學年度第一學期學習歷程相關資訊

日期	事項
114 年 2 月 4 日	學生上傳學習成果及多元表現截止
114 年 2 月 11 日	學生學習成果補上傳截止日
114 年 2 月 13 日	學生課程學習成果補上傳，任課老師最後認證時間

學習歷程檔案相關資源

深入淺出 認識學習歷程檔案	了解學習歷程檔案	自主學習怎麼做	大考中心-學測與分科測驗說明



科普學習歷程檔案

學習歷程檔案是什麼？

可以想像成是**學生高中三年的履歷**

希望高中職學生在學期間，可以定期記錄、整理自己的學習表現

幫助學生生涯探索，也會作為升大學個人申請第二階段的「備審資料」！

為什麼要有學習歷程檔案？



提升備審資料品質



呈現考試以外的學習成果



展現個人特色和學習軌跡



協助學生生涯探索和定向參考



如何準備學習歷程檔案



學習歷程檔案裡面要放什麼？



基本資料

- 學生基本資料，包含擔任幹部等

由學校人員「每學期」進行上傳



修課記錄

- 各科目課程學業成績及課程諮詢紀錄

由學校人員「每學期」進行上傳



課程學習成果

- 修課紀錄及學分數之課程作業、作品及其他學習成果，並經過教師的認證！
- 每學年最多勾選6件，由學校提交到中央資料庫

由學生「每學期」進行上傳



多元表現

- 彈性學習時間、團體活動時間及其他表現
- 每學年最多勾選10件，由學校提交到中央資料庫

由學生「每學年」進行上傳

方法三：找學校的師長們討論



課程諮詢教師

提供學生選課諮詢



班級導師

幫助家庭班級與個人因素



輔導老師

進行生涯規劃

方法四：課堂之外，嘗試使用線上資源學習或參與不同類型的活動：

108課綱 資訊網
十二年國民基本教育

線上學習資源

Youth Travel in Taiwan
壯遊體驗學習網

壯遊體驗

★ 正常的課堂學習就可以有很豐富的紀錄，額外的活動不是一定要參加唷！



完成課業之外，我還可以怎麼準備學習歷程檔案的內容？

方法一：先了解未來想就讀的校系科組，以及未來的方向：

College
大學選才與高中育才輔助系統

了解大學：ColleGo!

技訊網

了解技專校院：技訊網

博覽會

參與校系博覽會

方法二：瞭解有興趣的科系提供的學習準備建議方向，作為學習、選課的參考：

大學招生委員會聯合會
Joint Board of College Recruitment Commission

大學各科系學習準備方向

111學年度四技二專
各入學管道招生選才內涵

四技二專各科系學習準備方向

★ 學習準備建議方向是作為參考，沒有要求學生要具備所有的內容哦！



學習歷程檔案對升學的影響

我要升學大學



申請入學採計項目=學測成績(占比最多50%)+ 綜合學習表現P(占比最少50%)

綜合學習表現P：包含學習歷程檔案及學習歷程自述與其他大學校系自訂資料（備審資料）、招生單位自辦甄試項目（像是筆試、面試等）

★ 學生可以從中央資料庫中勾選最多3件課程學習成果、最多10件多元表現給報名的校系！

▸ 111年大學校系參採什麼內容

我要升學四技二專



甄選入學第二階段=統測成績(占比至多40%，不可為0)、 指定項目甄試成績

其中「學習歷程資料審查(備審)」及「專題實作及實習科目學習成果」此兩項合計占總成績比率不低於40%。

★ 學生可以從中央資料庫中勾選最多9件課程學習成果、最多10件多元表現給報名的校系！

▸ 111年四技二專參採什麼內容



別怕！日常的學習，就可以做好學習歷程檔案

正常、用心的完成課堂作業，就可以準備好自己的學習歷程檔案。
提供你8個小撇步，幫助你準備：

撰寫作業或說明時，可以這樣思考：

1.從這個作業或活動中，你學習到什麼？
2.在這個作品中，你有發現什麼問題嗎？可以怎麼解決呢？
3.對於內容，你的想法跟觀點是什麼呢？
4.這些知識與能力，在生活中可以怎麼應用呢？

在呈現上，可以留意觀看者的感受：

1.文字撰寫與編排的方式，是不是有邏輯、能夠展現重點？
2.資料有沒有經過適當的整理呢？
3.影像是不是清楚的呈現？
4.運用適當的文字、符號或圖表來表現出內容，會不會更好呢？

★ 小叮嚀：課程學習成果及多元表現，不是越多越好唷！重點是你在過程中的學習收穫、整理出自己的心得、展現出你自己的特色，呈現在提交給大學的「學習歷程反思」中，更有助於大學審查資料時，更了解你！

學務處業務報告

壹、工作團隊:主任:莊雅淇主任。
訓育組長:江清鴻組長。
生活輔導組長:張育淳組長。
生活輔導副組長:陳中平副組長。
體衛組長:陳孟聰組長。

貳、配合十二年國教「自發、互動、共好」的理念，規劃多元智能活動及社團課程，透過定期活動展演,引導學生自主學習、成為他自己、成為一個願意承擔責任的公民。

參、定期辦理學生健康檢查，充實自身衛生保健觀念，以奠定學生健康習慣及掌握學生身心狀態資料。落實體育課程和體適能活動，提升學生身心健康的素質。

肆、重視學生事務管理，建立校園安全秩序及師生良好關係的校園文化。
伍、推動三好校園實踐學校。



陸、推動 SEL 社會情緒學習。


SEL社會情緒學習
Social Emotional Learning
自我覺察 Self awareness
認識自我情緒想法・保持正向心態
自我管理Self management
調節情緒壓力・堅持目標持續努力
社會覺察 Social awareness
同理傾聽他人・理解多元社會規範
人際技巧 Relationship skills
建立正向關係・有效溝通合作解決
負責任的決定
Responsible decision-making
考量後果影響・做出負責任選擇

柒、學務處工作願景圖：


臺南市私立南光高級中學
學務處工作願景
落實全人教育　培育優質公民
學務工作目標
1 營造優質學習環境　塑造和諧校園文化
2 維護學生安全及身心健康
3 實踐社會關懷　培養良好品格的社會公民
4 促進學生適性揚才　創造未來發展希望
5 提升學生事務工作品質與績效

捌、學務處工作策略方針：


臺南市私立南光高級中學
學務處工作策略方針
1 營造優質學習環境 塑造和諧校園文化
陶冶人文藝術素養
推動多元文化教育，促進校園平等、包容、尊重
建立支持性環境，鼓勵師生正向互動，建立互助支持的校園文化
2 維護學生安全及身心健康
推廣體育活動與運動
加強衛生教育
宣導營養均衡飲食
加強校園安全教育
落實性別平等教育、反霸凌教育及網路安全教育
3 實踐社會關懷 培養良好品格的社會公民
情感教育和培養同理心
培養團隊合作力
組織學生參與校內志願服務、校外社區服務
建立與培養南光人優質性格
4 促進學生適性揚才 創造未來發展希望
支持多元社團活動
支持學生自治組織
鼓勵學生參加各類校內外競賽
表彰與獎勵各類競賽獲獎學生，激勵學生持續努力
5 提升學生事務工作品質與績效
建立有效的管理體系
建立多種溝通渠道
學務處、導師、家長同心合意合作

玖、推行南光人的優質性格。

南光人的優質性格

第一組：真、準、緊

真：

真的對面是假。裝作的人，謂之不真。真是人之本、人之底。不真的人無底，不能受重大付託。凡能為別人犧牲者，都是性格真的人。做人誠實還不夠，必須是真的人。作人不真，在初時可能也受人歡迎，但久就不行。惟獨真，乃能越久而越得人心。

準：

人多是馬馬虎虎的，實在能準的人不太多。時間準的人作事不累，話語準的人得人信靠，作事準的人得人信任。完全準的人，難能可貴。

緊：

真和緊，加起來是準，而實行出來，乃是緊。若是鬆，就不準了。所有能準的人，都是緊的。赴會時間能準的人，祕訣就在乎緊。惟能緊，纔能真，纔能準。

第二組：勤、大、細

勤：

勤，不懶惰。勤的人很少，人多是好逸惡勞的。人一懶惰，甚麼事都完了。事物都在時間裏，能把時間抓來的，就是成功的人。要贖回光陰，把失喪的光陰贖回來。懶惰可恨，因為你把自己浪費掉了。懶惰吞喫你的光陰，最後吞喫了你的一生。養成勤的性格，作事越勤，越叫你謙卑、腳踏實地、不粗心、沒有脾氣、沒有血氣。

大：

從大處着眼。廣大的心，如同海沙。我們的心像海沙一樣大，海沙圍海，比海還大。人的大小，和其一生的事業大有關係。注意大的事，對人大一點。小的人，絕不能成就大的事。

細：

不粗心、不疏忽。不細，便有漏洞；不細難免受虧。「大」卻不要粗，「細」而不要小。

第三組：穩、忍、深

穩：

穩是穩定，不容易被動，不慌不忙，更不著急。但是穩與慢卻不同：慢，是有了時間而不作事；穩，是讓時間來作事。穩的人不隨便輕易定規事情，不隨便稱讚別人，也不隨便定罪別人。凡不十分清楚的事，總是停在那裏，不隨便說話，也不輕易發表意見。

忍：

這不是指忍耐的忍，乃是指忍等的忍。如，農夫忍耐等候地裏寶貴的出產。忍與慢不同，慢是有機會，而失去了機會；「忍」是機會還沒到，而在那裏等待機會。

深：

不膚淺、不表面，這就是深。一切都要有根有據，絕不是憑表面而斷事。深，不是囉嗦、找麻煩，乃是認真。深，卻不要盤結。

第四組：純、正、靜

純：

單純而不攙雜。就是動機單純，作事不帶副作用。

正：

正乃指不偏不倚說的。凡事都要適乎中。即如信人好，得有度數；看人壞，也當有分寸。因好中難免有壞處，壞中也常有好處。我們處事要正，就是不偏重哪一面，並且是絕對的注意到各方面，又從各方面來看，把人或事情放在剛剛好的地位上。

靜：

人的心多是整天在翻騰。處理大事的時候，心思、情感、意志，都要靜。不靜的人經不起刺激，受不住影響。操練靜的方法乃是：一，不可快動；二，不必太信外間傳說，致受激動。

第五組：專、公、敞

專：專一不散漫，與純、正、靜有關係。事情不作則已，要作就要專一的作。無論讀書、治家、作事，在作的時候都要專。專則力量集中，自然成績就會好。不專的人，管他作什麼事，必作得不好。

公： 公是不單獨、不自私、不孤僻。專的人，要有公的性格來平衡他。

敞：敞開的人，能得心靈的幫助。誰最敞開，誰就最能得人幫助，也最能幫助人。敞開的性格，在優秀青年中是何其重要。但不是天然的敞開，甚麼都敞開；乃是要有門窗，能開也能關，並且開關靈活。凡絕對是個人的私事，與人無干的，就不要敞開。把私事告訴人，彼此都不得益處。凡你無需別人幫助的，或你不能幫助別人的，也都不必敞開。

南光人的優質性格

第六組：親、熱、就

親：
有親近、親愛的意思。但更注意的，是關心、同情、親切的意思。沒有親切關心的人，很難作團體負責的人。

熱：
熱比親更進一步。親，關切在心內；熱則行動出來，非幫助人成功不可。熱，是有熱力，帶著力量的。

就：
要救人（幫助人），就得就人。能就人的人，才能夠親近人。特別是對待晚輩，或低下的人，你若不能「就」他們，你就很難帶他們。

第七組：剛、柔、順

剛：
剛是剛強，不是剛硬，要強，卻不要硬。要意志剛強，不要心地剛硬。

柔：
「剛」需要「柔」來配合才好。所謂「剛柔相濟」，就是這意思。有剛而無柔，這是剛硬，必要僨事。有柔而無剛，變成輭，也是無用。鐘錶的發條，是又剛又柔，能屈能伸的。

順：
就是順從、順服。有的人只能教別人順服他的命令，他卻不能順服別人。要知道最會聽命的人，才是最會發令的人。

第八組：苦、低、貧

苦：
苦是無窮的法寶。有的事，非喫苦是過不去的。越能喫苦的人，越是有用的人。不能喫苦的人，不能成就大事。古話說得好：「喫得苦中苦，方為人上人。」

低：
志向要高，行動要低。「要俯就卑微的人。」要居低位，才能幫助人。縱使你受人尊敬，別人看你很高，而你卻應自居甚低。這不是說要虛假裝作謙卑，乃是要真的從心裏說，沒有甚麼可誇。

貧：
貧有其用處，也有其樂處。但這不是說懶惰不作工，把自己弄貧了。若是這種的貧，就不值錢，沒有用。乃是說你能富足，又有機會來富足，但為生命的緣故，肯不富足。

第九組：恆、難、壓

恆：
恆是持久的意思，越是好的東西，越是留在最後面。凡容易生長的，也容易凋謝。沒有一個深的、重的、超人一等的，可以在短暫時間內，僥倖的來的。特別是生命的價值，更沒有捷徑。

難：
這是指受難為說的。不是難為別人，乃是受別人難為。青少年不可避難就易，倒該甘心受難為。越難的功課，越是高深美好的。

壓：
這是指受壓說的。結實堅固的東西，都須經過壓。金剛鑽乃是經過極高度的壓而成的。隨意長的，都不能長得好看。但不要太叫人來壓，乃是要自己壓自己。苦、低、貧，和恆、難，這五項合起來就是壓。

第十組：明、厚、重

明：不是指光明而說，乃是指明白而說。人常是不明、不白、不清、不楚，糊里糊塗，而不自知。人要有自知之明，也要有知人之明。

厚：「厚」與「大」畧同，大是寬大，厚是不刻薄。待人以親，以熱、以就，還要加上以厚。沒有厚的性格，難有愛仇敵的生命。刻薄的人必妒忌，厚的人能寬恕。對人說厲害的話可以，卻不可說苛刻的話。但是也不要作一個濫好人。

重：莊重、不輕浮。重的人，作事才有分量。事無大小，其分量、輕重如何，全看是落在何人手中。落在莊重的人手中，雖是小事也能叫人看為重；落在輕浮的人手中，雖是大事也能被人看為輕。要學作重的人：不隨便發表意見、不隨便說是非，評好壞、說話要慢而準確。

研究發展暨國際教育處業務報告

<table>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>日本國際教育旅行
訪問栃木県立烏山高等学校
115/02/23-02/28</td><td>英國國際教育旅行
訪問拉聖聯合天主教學校
115/07/03-07/19</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>澳洲國際教育旅行
訪問 Murrumba State Secondary College
115/08/08-08/24</td><td>高一二科學班及雙語班參訪國立中興大學
115/05/14</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>本校機器人團隊 FRC8805
參加 2026 美國猶他州鹽湖城競賽</td><td>本校機器人團隊 FRC8805
榮獲 2026 雙北盃 AiFRC 全國高級中等學校季後賽季軍</td></tr>
</table>



高二雙語班澳洲視訊交流
與 Murrumba State Secondary College

(1) 05/21（四）主題： Australian supermarkets 與 Taiwan traditional markets

(2) 06/04（四）主題： Popular tourist attractions in Queensland 與 the most popular tourist attractions in Taiwan among foreign visitors



高一雙語班澳洲視訊交流
與 Murrumba State Secondary College

(1) 05/28（四）主題： Farmers markets/supermarkets 與 The Local Market of Taiwan: The shift of the market and the difference of night and morning

(2) 06/11（四）主題： Queensland or Australian cultural festivals and events 與 Rising Dragon: Exploring the Dragon Boat Festival



參訪工業技術研究院(臺南沙崙基地)
114/11/06



參訪台灣半導體研究中心(國立成功大學)
114/11/06



參訪新竹科學園區台積創新館 115/05/28



參訪國家太空中心 115/05/28

總務處業務報告

收費

本學期午餐費、與各項代收代辦費由總務處製單收費，以劃撥、轉帳等方式收取。活動費用(含戶外教學)、晚自習費用、週六營隊費用、簿本費、刊物費、輔材費、影印費由導師以現金方式代收。

修繕

班級設備若有毀損，由導師或班級幹部填寫線上報修單後提交總務處安排維修，若非自然損壞可歸責於特定人員者，須由該員負賠償責任。

本學年度預計改善設施

1. 勤學樓走廊、行政樓外觀油漆工程(已完成)。
2. 國三教室老舊冷氣汰舊換新(已完成)。
3. 停車場整地，改善排水系統(已完成)。
4. 學生腳踏車棚整地，改善排水系統(已完成)。
5. 圖書館左側走道排水改善(已完成)。
6. 更換運動場籃球架為固定式(已完成)。
7. 汙水排水系統工程(施工中，預計 10 月底完工)。
8. 部分教室老舊投影機更換。
9. 高二教室裝設嵌入式電子白板。
10. 介壽樓走廊排水改善工程。
11. 宿舍冷氣機汰舊換新。
12. 忠誠樓混成教室整修。
13. 忠誠樓語言教室窗戶更換。
14. 化學實驗室教學設施改善。
15. 風災受損圍牆修補。



輔導室業務報告

相關委員會召開與推動

（一）**輔導工作委員會**：訂定年度輔導工作計畫與委員會組織章程，辦理學年度輔導工作推展事宜。

（二）**特殊教育推行委員會**：訂定年度學生特殊教育推行計畫與委員會組織章程，辦理各項特殊教育工作事宜。

（三）**生涯發展教育委員會**：訂定年度生涯發展教育實施計畫，辦理學生生涯發展教育推展項目。

（四）**家庭教育委員會**：訂定年度家庭教育實施計畫，辦理親職暨家庭教育推展項目。

輔導業務工作簡介

(一)輔導工作之推動

1. 學生資料之建立與應用。
2. 個別輔導及班級輔導。
3. 教師輔導知能研習。
4. 心理測驗實施與運用。
5. 辦理各項輔導講座。
6. 提供輔導資源。
7. 追蹤輔導。

(二)特殊教育之推行

1. 依法訂定特殊教育推行委員會組織章程，成立特殊教育推行委員會，辦理特殊教育推行事宜。
2. 辦理個別化教育計畫(IEP)及個別輔導計畫(IGP)。
3. 各教育階段轉銜會議。
4. 辦理身心障礙學生鑑定與再安置特教工作。
5. 辦理特教知能研習。
6. 申請特殊教育服務與資源。

(三)生涯發展教育之推動

1. 幫助學生認識自己的能力、興趣、人格特質與價值觀。
2. 提供學生選組、選校選系及升學之輔導，並認識未來升學與就業之路。
3. 蒐集升學與就業資訊。
4. 生涯議題融入各領域課程。

(四)生命教育之推動

1. 規劃生命教育課程，透過實踐、反思與分享，將生命教育遷移與應用於日常生活。
2. 辦理生命教育講座。
3. 生命教育與憂鬱自傷防治工作。

(五)學生輔導轉介機制之建立

1. 推動三級輔導機制，由班級導師➡生活輔導組➡輔導教師。
2. 成立教師認輔工作團隊，鼓勵教師志願輔導適應困難學生、行為偏差學生。
3. 個別或團體輔導與諮商，協助學生情緒管理、人際關係及社會技巧。

(六)學生家長親職教育之實施

1. 舉辦家長日活動。
2. 國中部十二年國教適性入學家長說明會。
3. 國中部升學進路暨生涯發展親師座談會。
4. 高中部多元升學管道家長說明會。
5. 辦理家庭教育講座。

高中部各年級與親師生
重點業務工作

高一

1. 心理測驗施測-
   大考中心興趣量表。
2. 選組與選課輔導。
3. 大學博覽會。
4. 大學學群講座。
5. 生涯規劃課程。
6. 特教講座

高二

1. 心理測驗施測-
   大考中心學系探索量表。
2. 選組與選課輔導。
3. 大學博覽會。
4. 大學學群講座。
5. 生命教育課程。
6. 生命教育講座。

高三

1. 特殊選才說明會。
2. 大學博覽會。
3. 學長姐經驗分享。
4. 大學校系入班宣講。
5. 大學校系參訪。
6. 備審資料指導。
7. 面試技巧講座。
8. 模擬面試。
9. 志願登記分發選填輔導。

特教

1. 特殊生輔導、安置、跨教育階段
   重新鑑定。
2. 特殊生相關補助申請。
3. 特殊生資源申請。
4. 特教生大學升學管道說明與輔
   導。

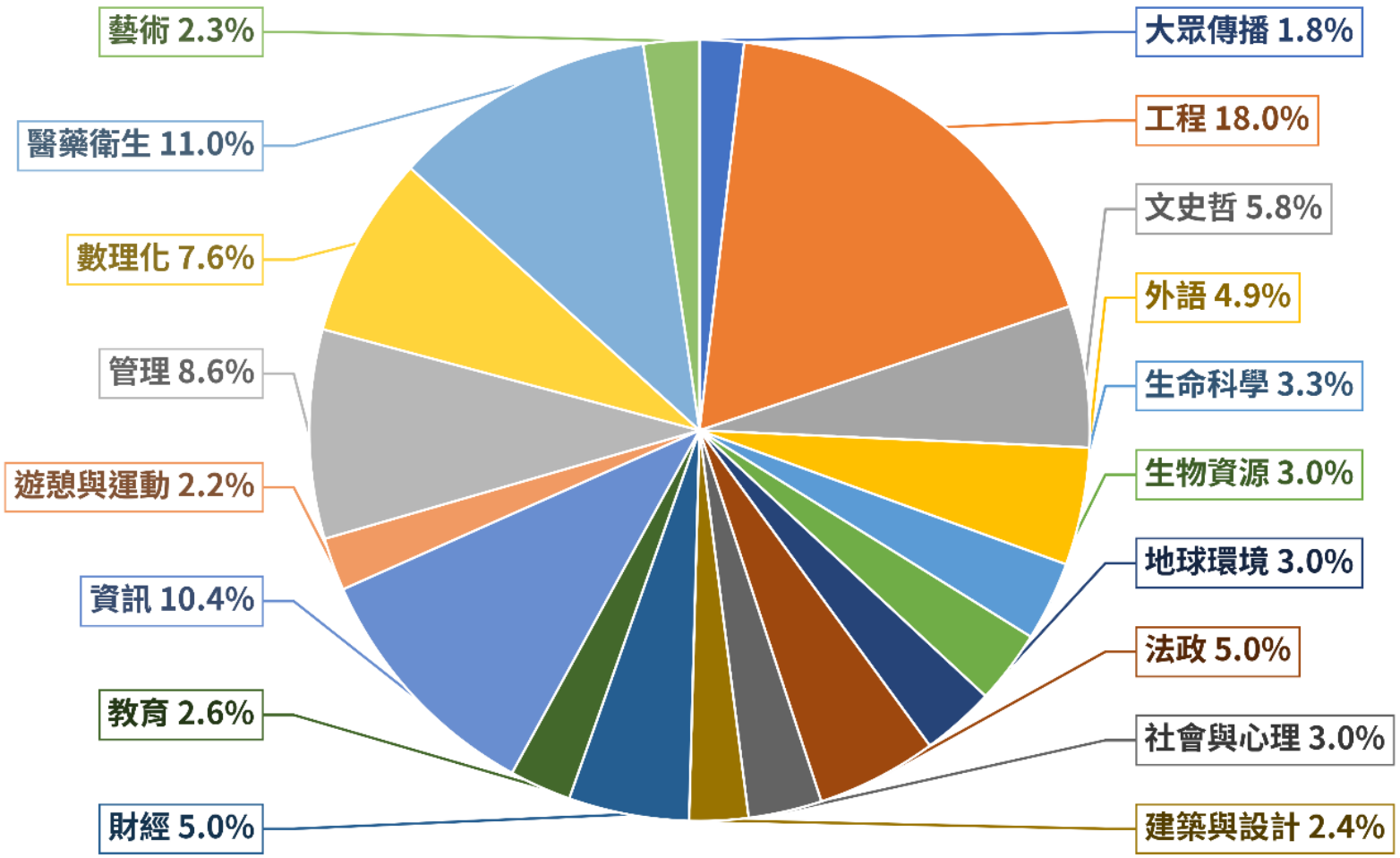
教師

1. 認輔教師制度。
2. 生涯教育研習。
3. 生命教育研習。
4. 家庭教育研習。
5. 輔導知能研習。
6. 特教知能研習。
7. 高中部家長日暨親師
   座談會。

家長

1. 學習歷程檔案家長說明會。
2. 大學多元升學管道家長說明會。
3. 高中部家長日暨親師座談會。
4. 家庭教育講座。

本校 109-115 學年度畢業生升學進路統計



親子文章分享 1

與青春期孩子距離愈來愈遠？教養專家揭父母「6 大常見思維陷阱」

by 書摘精選　安妮塔・克利爾　木馬文化出版 2026-09-01

這些感受影響深刻，它們並非憑空出現。表面上看似是處於青春期的孩子掀起了這股失落與憤怒的巨浪，但如果我們仔細探究並誠實面對自我，往往會發現這些感受源自於本身的想法與信念。

倘若我們不想被這些伴隨教養青少年而來的強烈感受所左右（好讓自己成爲孩子的後盾，而不是雪上加霜），便需要好好檢視這些深刻情緒背後的內在對話與思考模式。

要查明是什麼觸發了自己的想法，並不是一件容易的事，因爲我們往往還沒意識到自己的想法，就已做出了反應。一般而言，青少年的父母會陷入六種典型思考陷阱。請閱讀以下各點，看看是否有任何一種引起你的共鳴。（請記住，沒有人會批判你。以我個人而言，這些思考陷阱我都中過，但你特別容易掉入的陷阱可能只有一個。）我將這些思考模式稱爲「陷阱」，是因爲家長們容易深陷其中、難以脫身，而且往往會加深親子關係的惡化。

1. 以偏概全

「以偏概」指的是，光憑單一事件就做出負面的結論。例如，孩子放學回家後，提到自己跟某個朋友吵架了。這時，你開始擔心孩子在學校過得不快樂、遭人霸凌但隱瞞不說，或是交不到朋友並且遭同學們排擠。你單憑一個證據就對各方面推導出負面結論。這種思考陷阱時常伴隨著恐慌，彷彿一切會出差錯。

2. 災難化思考

「災難化」陷阱與以偏概全類似，但往往牽涉了對未來的過度憂慮。例如，你發現十五歲的孩子跟朋友在公園喝酒，便開始擔心他們會酗酒，甚至接觸其他迷幻藥物，擔心他們搞砸學業、永遠都找不到像樣的工作、一生就這樣毀在成癮問題上。你搭上一班駛向未來的憂慮列車，沉重的想像壓垮了此時此刻，而這一切只因孩子喝了幾罐啤酒而起。

如果爲人父母者認爲一些額外因素印證了自身的災難化想法，就會特別容易陷入這種思考陷阱。例如，你發現孩子有喝酒且患有 ADHD，或他們原本就難以控制衝動，或是家族有成癮病史，又

或者你知道有人從青少年時期開始酗酒、最終一蹶不振——這些額外因素層層堆疊，促使你覺得自己能夠拯救＋五歲的孩子免於走向悲慘命運的時間所剩無幾。

3.「應該／不應該」

父母在任何育兒階段都可能會陷入「應該／不應該」的陷阱，但是當孩子進入青春期時尤其常見。這種情況通常發生在期望落空的時候。舉例來說，你也許對孩子有這些期望：＋四歲的青少年應該要更懂事、能夠記住簡單的指示才對。或者，你對自己的教養有所期許：我應該要能夠讓孩子聽我的話才對。

由於青少年外表看來成熟（加上我們＋多年來用心管教他們），因此我們常對他們懷抱成人般的期待。當他們未能達到這些期望時，我們會感覺自己的教養能力受到了嚴厲的批評。如果周遭的其他青少年似乎都滿足了父母的這些期待，我們甚至會覺得孩子的品性發展岌岌可危。以收拾碗盤爲例，當他們（又一次地）吃完飯後沒有把碗盤放進洗碗機裡，你便認爲這表示他們好吃懶做、粗心大意或不夠體貼，而沒有想到他們只是正處於成長階段的年輕人，心思都放在其他優先事項上，難免有犯錯的時候。

4. 讀心術

我們陷入「讀心術」的陷阱時，會自認對青少年的想法瞭若指掌。例如，你擔心孩子因爲交友問題而煩惱，但實際上他們根本不在意這件事；或者，你認爲孩子對你吼叫是因爲不尊敬你，殊不知這是因爲那天他們在學校經歷了一些令人震撼的事情。

5. 比較焦慮

所有父母都曾掉入「比較焦慮」的陷阱。我們看著其他青少年在上學前擁抱父母、親暱道別，而自家的孩子連正眼都不瞧我們一眼；或者滑著社群媒體，拿自己平淡無奇的現實生活對比那些看來完美的理想生活。我們看著別人家的青少年體育表現出衆、熱心助人，或在音樂方面才華洋溢，看著其他父母洋洋得意地誇耀孩子的學業成就，而自己的孩子則是把空閒時間都耗在打電動或梳妝打妝上，作業總在最後一刻臨時抱佛腳。就連別人家的孩子放假開心玩樂的照片也讓人心頭一震。爲什麼我家的孩子沒有這樣？他們到底怎麼了？是我做錯了什麼嗎？

如果你的孩子正經歷自尊或心理問題，那麼即便是日常瑣事也有可能導致你做出令人心碎的比較，例如，你孤零零地去看球賽，孩子沒有興趣同行而寧願待在家中，與此同時，你看到四周的其他孩子樂在其中地大聲歡笑，心裡非常不是滋味。

6. 凡事對號入座

身爲現代父母，我們總是認爲自己扮演的角色至關重要。我們總愛將孩子的成就歸功於自己（事情不順利時，則是怪罪自己）。我們希望自己的付出能夠得到認可與讚賞，但面對青少年時，這就成了問題。不是你不值得肯定（你絕對值得），而是指望青少年能夠認可你，根本是在對牛彈琴。青少年極度以自我爲中心，在這階段中他們試圖與父母分離、追求獨立，這意味著他們永遠不會承認，如果沒有你，他們無法獨自解決問題。

青少年在表達時往往會使用絕對性的語言（譬如：我恨你！你總是讓我覺得難受！你從來不讓我按照自己的方法做事！）。通常，他們只是習慣用誇張的詞彙來表達強烈情緒，或者試圖傳達某件事對他們來說十分重要。

然而，當父母陷入「凡事對號入座」的思考陷阱時，往往會將這些強烈的措辭解讀爲指責或攻擊，而不是尋求理解的呼喊。實際上，這眞的不是你的問題，這是青少年必經的發展過程。

有些青少年溫順乖巧，有些難以接近；有些成長順遂，有些歷經波折，而這些差異未必是教養方式所致。這無疑會對你造成影響，甚至棘手難解，但如果你認爲一切都是自己的錯（你的情緒、恐懼與期待），就會更難聽見孩子眞正想說的話，更難透視那些問題行爲的成因，或者更難協助推動他們的成長。

（以上摘自木馬文化《孩子關上門，不是拒絕你》）

文章來源: https://www.cw.com.tw/article/5142377

親子文章分享 2

預留失敗的空間，爲孩子準備面對新學期的心理防護網

by　譚惋瑩 教育工作者 2026-09-01

每個新學習階段，對孩子來說都是挑戰，面對自尊心強的孩子，相較於要他「趕快準備好」，或許家長能先告訴他「就算跌倒，也沒關係」，爲孩子鋪設失敗時能接住他的安全網。本文也分享和青少年談內心感受的方式。

暑假某天晚上，兒子從補習班回家，進門就跟我要一筆錢。細問才知道，他向數學老師透露了對即將到來的高二物理、化學的焦慮。同爲理科出身的老師很懂這種壓力，熱心地先借錢給他，建議他趁暑假尾聲去專賣店買參考書預習。

下課後，他騎著電動車直接把書買了回來。看著他將厚重的講義擺上書桌，立刻翻開準備預習的背影，我既欣慰又心疼。他因爲太在意，把對未來的擔憂化作了具體的行動力。

自尊心強的孩子擅長隱藏焦慮

看著眼前未雨綢繆的男孩，我想起他整個高一期間，爲了要不要補習、高二該不該選理科，掙扎了將近一年。

他高一的生涯探索其實傾向社會組，和文科相比之下，理科對他來說充滿挑戰。看他被艱澀的章節卡住，我們曾主動詢問是否需要補習。出乎意料，他居然考慮了快一年。

後來我們才懂，他猶豫是怕增加家裡的經濟負擔，他心底一直有個挑戰理工科的念頭，深怕一開口求援，就顯得自己不是讀理科的料。

回想起來，那些「沒事」的反應，繞過理科話題、簡單回「還好」就轉移注意力，其實都是他不知如何開口的保護色。

我們後來的做法，是從「你需要什麼」改爲「我看到了什麼」，把「你是不是有困難」換成「我們看到你最近花比較多時間在理工科」，使孩子不用承認自己的脆弱，反而更容易接話，讓我們能更了解他的想法。

到了高一下學期尾聲，面臨正式選組時，他在現實與優勢間迷惘許久，最終還是自己拍板，勇敢填了第二類組。

面對可能的挫折，提前做好心理準備

我很清楚，高二理科是一道巨大的分水嶺，難度與高一完全不在同一個級別。許多高一成績不錯的孩子，會在高二第一次段考遭遇挫折，甚至成績斷崖式滑落。

我怕他太想證明自己、太想對得起家裡出的錢，一旦遇到了困難挑戰，會承受不住自我懷疑的重量。

某天外出用餐，我和爸爸不經意提起這件事。他點點頭，坦言老師已經警告過高二的難度，所以他才想趕快先做準備。

爲了讓青少年願意接住這類談內心感受的話題，我們在互動時會特別留意以下三件事：

1. 留白停頓，不急著接話
孩子透露出擔憂時，先讓對話停頓幾秒。回太快他會覺得敷衍，回太認眞他又會覺得壓力大。

2. 確認孩子準備好了，父母再給予回應
那天聽他說完老師的警告，我們沒有急著給建議，而是給予他一點消化的時間。雖然他沒有明說害怕，但從他急著預習的舉動裡我知道，他當下需要的是「就算不行，也有人接住我」的底氣。

3. 用「約定」取代「提醒」
與其說「你要小心考不好」，不如說「我們來約定一件事，考砸了也沒關係」，讓對話從上對下的叮嚀，變成彼此的共同默契。

做孩子墜落時的安全網

「我們支持你選理科、幫你出錢，是爲了讓你有裝備去面對困難。」我放慢語速，確保他聽進去。「如果成績掉下來，我們再一起找原因。答應我，絕對不要把考不好，跟『浪費爸媽的錢』畫上等號，知道嗎？」

看著他如釋重負地點點頭，我和爸爸也鬆了一口氣。

孩子覺得既然未來的路是自己選的，咬著牙也得自己走完。直到我們把話攤開，讓他確信家裡有能力也樂意支持他的選擇，他才終於安下心接受資源。現在的他，確實把「爲自己的選擇負責」牢牢扛在肩上。

青少年自尊心高又細膩，外表像大人，內心終究還是孩子，身爲父母必須先幫他們把「成績」與「對家庭的愧疚感」徹底區分開來。帶著愧疚感讀書，力氣早已消耗掉了；確信父母的支持無條件，才能把心力精準投注在解題上。

我們總習慣在開學前叮嚀孩子「準備收心了」、「趕快讀書」，卻忘了說「考砸了也沒關係」，孩子在課業上可能會遇到許多挑戰與挫折，身爲家長，能做的是預先鋪好「允許失敗」的防護網。

讓他知道，就算嗆了幾口水，家裡永遠有雙手會穩穩拉他一把。這份安心感，才是支撐青少年的最大動力。

文章來源: https://www.parenting.com.tw/article/6002577

圖書館業務報告

一、高中生升學相關事宜：

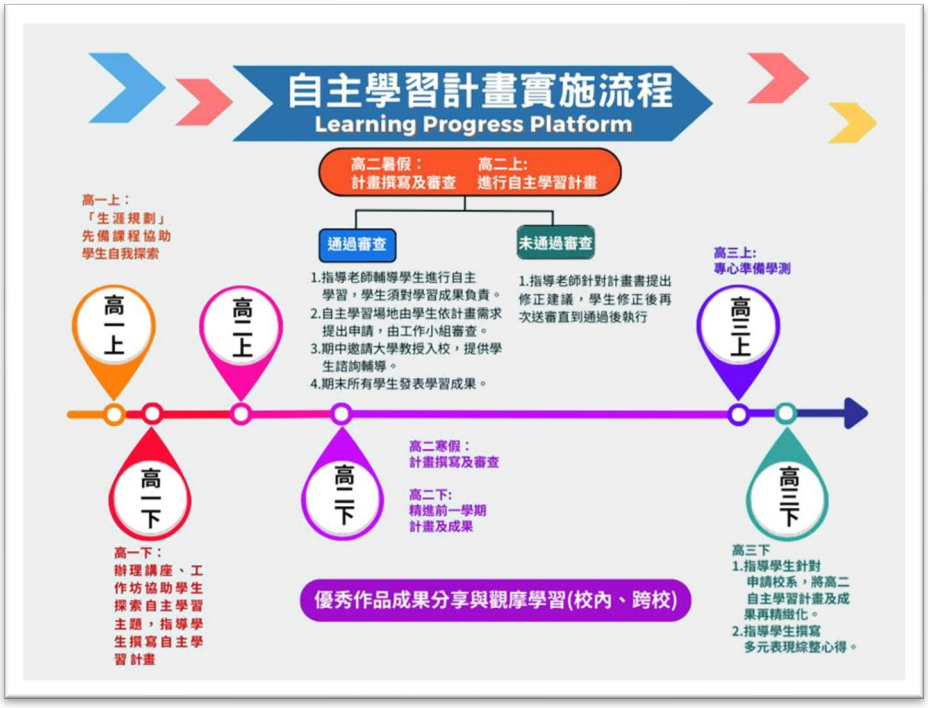
（一）承辦高中自主學習、提供學習歷程檔案撰寫各項資源，並協助教務處作高中學生課程諮詢。

1. 本學期高二自主學習實施時間週四 08:00～09:50（第一、二節），九週 18 節日期分別如下：

節數	1.2	3.4	5.6	7.8	9.10	11.12	13.14	15.16	17.18
週次	四	五	八	十	十一	十三	十四	十七	十九
日期	9/17	10/01	10/22	10/29	11/05	11/26	12/03	12/10	12/17
備註			專家指導	專家指導					成果發表

a. 教授入班進行專家協助日期暫定為 10/22 或 10/29(配合教授時間)。

b. 學生的計劃書，圖書館已於 9 月底印出發給學生帶回，請家長及學生簽名後交給指導老師交回圖書館存查。



2. 學習歷程檔案相關資源已放在學校官網首頁/相關連結/學習歷程專區/課程及多元表現/「學習歷程資源」或「師生增能講

座」中。請請善加利用。

3. 如想了解大學教授觀點，可參閱由教育部委託國立臺灣大學社會學系主辦的作伙學網站，另外Yory優歷的官網、IG或YouTube亦蒐集相當多大學教授觀點。
4. 因應多數學生未定向，如想了解學習歷程實作指導，可參考 47 雲端輔導室的YouTube或IG。
5. 本學期學習歷程講座場次：

A. 高一

a. 學習歷程檔案講座

時間：10/22(四) 第 5-6 節

地點：群賢館

對象：高一師生

b. 「學習歷程 學伴 GPT」AI 協作工作坊

時間：11/26(四)第 5-6 節

地點：圖書館

對象：高一學生自由報名。

B. 高二

學習歷程成果分享觀摩會

發表學生：遴選、邀請高三自主學習成果表現優秀同學進行靜態（易拉展）動態發表。

時間：114/09/11(四)第 1-2 節

地點：群賢館

對象：高二師生

C. 家長

學習歷程講座家長場，感謝家長們熱情參與。

時間：10/03(六)13:20-15:20

對象：高中學生家長

主題：升學無憂，家長的協助之道

講師：黃仕親老師(47 雲端輔導室)

地點：圖書館

（二）學習歷程檔案相關資源

南光學習歷程專區- 課程諮詢、自主學習、課程及多元表現成果	「高級中等學校學習歷程檔案相關資源」網址一覽表-教育部 108 課綱資訊網	作伙學-教育部學習歷程檔案審議計畫 (多教授觀點及成果範例)

https://reurl.cc/vvGKyA	https://reurl.cc/zDOQnQ	https://reurl.cc/VMnm5y
自主學習怎麼做（學生篇）？-高級中等學校數位學習資源中心	深入淺出 認識學習歷程檔案-高級中等學校數位學習資源中心	高級中等學校自主學習資源網-國家圖書館
https://reurl.cc/qvaYED	https://reurl.cc/bYeN4v	https://sdl.ntl.edu.tw/sdl/
自主學習行動網 - 家長仔細看-高雄市教育局	選才育才輔助系統-個學類重視的核心素養、能力特質	47 雲端輔導室-多製作觀點實務及技巧
https://reurl.cc/930W7d	https://reurl.cc/rvkXLy	https://reurl.cc/MzxbAk
Yory 優歷 AI 輔助學系歷程檔案製作-付費平台（含學群探索任務、教授觀點、製作實務）	臺中一中陳光鴻老師（FB 講座簡報、AI、成果建議等）	臺中一中陳光鴻老師（講座、成果發表）

https://www.yory.school/	https://reurl.cc/6dXXVV	https://reurl.cc/QEN23q

二、閱讀推廣

（一）推動班級讀書會：

高中部一、二年級各班組成讀書會小組，教室內設置書櫃提供 25 本圖書，請該班國文老師指導，每學期閱讀 5 本以上優良課外讀物，並於第 16 週前在國文課中依「中學生網站」閱讀心得寫作競賽格式書寫一份讀書心得報告，請國文老師批閱後，挑選優秀作品繳交至圖書館評選參賽。

（二）鼓勵學生參加全國中學生網站寫作競賽：

全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽：

上學期截稿時間 2026-10-08 12:00:00

下學期截稿時間 2027-03-11 12:00:00

全國高級中等學校小論文寫作比賽：

上學期截稿時間 2026-10-15 12:00:00

下學期截稿時間 2027-03-18 12:00:00

中學生網站全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽

114 學年度第 1141009 梯次、第 1150310 梯次

特優共 6 件，優等 2 件，甲等 28 件。

等第	班級	姓名	作品標題	指導老師
特優	高二誠	許祐寧	一級律師 上	魏荷芸
特優	高二義	湯宜臻	所有溫柔都是你的隱喻	高華灼
特優	高一義	劉璟萱	又做了，相同的夢	高華灼
特優	高一誠	王嘉麟	小王子中的星星	魏荷芸
特優	高二誠	嚴珮綾	所有的溫柔都是你的隱喻	魏荷芸
特優	高二誠	陳采葳	自我理解和對遺憾的成長	魏荷芸
優等	高一忠	張珈馨	La Mort	

等第	班級	姓名	作品標題	指導老師
優等	高二忠	余庭安	不折腰的夢：子非秋月筆下的恣意少年	
甲等	高二忠	蕭羿瑄	被打罵長大的溫柔：我與父母的和解	高華灼
甲等	高二忠	花維晨	一路上，有蔡傑父子陪我	高華灼
甲等	高二誠	黃芊詠	封存書中的記憶	林采萱
甲等	高二誠	楊喬茵	躲進孤城的孩子，終會找到鑰匙	林采萱
甲等	高二禮	李家瑀	天橋上的魔術師看後心得	林采萱
甲等	高二禮	閔沛綺	吹夢巨人	林采萱 謎淑玟
甲等	高一忠	林鎮淢	何為「柔軟」？	程美鐘
甲等	高一忠	潘彥汝	我想吃掉你的胰臟	程美鐘
甲等	高一忠	蔡孟軒	養心 2 泥魔妖的誘惑	程美鐘
甲等	高一忠	劉秀筠	追尋自我之途	程美鐘
甲等	高一誠	方舒玉	死亡遊戲下的善惡抉擇	魏荷雲
甲等	高一禮	張惟甯	我是貓	林采萱
甲等	高一忠	蔡力彤	回憶當鋪	高華灼
甲等	高一義	王子沂	你的善良必須有點鋒芒	高華灼
甲等	高一忠	馮紹齊	發掘生命中的精彩與亮度	程美鐘
甲等	高一忠	黃任鋒	蝴蝶效應讀後感	程美鐘
甲等	高二忠	孫堉程	歡迎入住，廢柴人生旅館	程美鍾
甲等	高一誠	謝媞安	轉角處的不便利，是留給人心的溫度	魏荷芸
甲等	高一義	陳羿媗	歡迎光臨夢境百貨	高華灼
甲等	高一忠	蕭羿瑄	燃燒於病態的璀璨：致那些在瘋癲中盛放的靈魂	高華灼
甲等	高一忠	劉秀筠	在生命中追尋的愛	程美鐘
甲等	高一禮	賴昕妘	當文字成為力量	林采萱
甲等	高一忠	林采蓁	想把餘生的溫柔都給你閱讀心得	高華灼

等第	班級	姓名	作品標題	指導老師
甲等	高二忠	林秀芳	記恨家族	高華灼
甲等	高二忠	何庭溱	當律法成為囚籠	高華灼
甲等	高二禮	蔡宜蓉	生活是無以名狀的碎片	林采萱
甲等	高二忠	花維晨	讓傳承超越悲慘	高華灼
甲等	高二禮	沈嵩鈞	相信微小改變帶來的複利，改變習慣從改變自我認同開始	林采萱

中學生網站全國高級中等學校小論文寫作比賽

114 學年度第 1150313 梯次

梯次	作品標題	作者姓名	第 2 作者	第 3 作者	指導老師	等次
11510313	如何挑選口罩？兼顧防護力與透氣性的比較分析	高二誠 黃子耘	高二誠 蔡佩君	高二仁 黃湘恩	戴 逸	甲等
11510313	探討台灣各級學校網站 http 安全標頭使用狀況	高二忠 吳律穎			高華灼	甲等

（三）辦理「校園掌鏡文學櫥窗」佈展計畫，搭配高一「閱讀理解」課程，實施對象：高一各班。

（四）推動「悅讀悅說活動」計畫

1.小組共讀：高二每班分組以討論方式做口頭分享報告及繳交投影片書面報告。按班級安排早讀時間至圖書館進行。實施時間如下：

班級	高二愛	高二仁	高二義
第 1 次	09/24(四)第 6 節	09/24(四)第 5 節	9/24(四)第 2 節
第 2 次	10/08(四)第 6 節	10/08(四)第 5 節	10/08(四)第 2 節

2.作家身影：每學期邀請作家蒞校分享。

活動時間：12/23(一)第 5-6 節

活動地點：群賢館

實施對象：高中各班自由報名

（五）寒假主題書展：將於輔導課期間辦理。

謝謝閱讀

THANKS FOR READING

臺南市私立南光高級中學

TAINAN NANKWANG SENIOR HIGH SCHOOL

孩子的成長

是你我共同的心願

