

校務

- 02 17屆會長的話 —— 第17屆會長 王豐仁
- 04 18屆會長的話 —— 第18屆會長 黃美嫻
- 06 校長的話 —— 校長 孫明峯
- 08 教師會長的話 —— 朱安玲
- 10 家長會捐款邀請信
- 11 家長會志工招募單
- 12 國際教育交流_邁向國際心世界
_以色列_日本_韓國_盧森堡
- 30 松山社大專題_翻轉教學活化課程 —— 蔡素珍校長
- 34 「108」課綱之聽！看！行！ —— 郭薇薇老師
- 38 揭開學習歷程檔案面紗 —— 凌惠玲主任
- 41 國教新課綱 —— 郭志強主任
- 48 深耕法治觀念及公民意識推廣 —— 吳宗晏教官
- 50 學生社團介紹
_美崙親善大使社_手作廚房社_熱音社
_傳愛社_資訊研究社_崙馨康輔社
_晴櫻大傳社_校刊社_交通服務隊
- 62 崙生珠寶盒
- 66 食安新聞_學校午餐不只是拿來填飽肚子 —— 楊慧喬營養師
- 68 榮譽榜_
- 吳宗晏主任_陳俐雲老師_劉淑貞副團長

會務

- 74 學生家長會活動會議記事
- 78 活動照片

會長的話

一個完善的校園，需要整體親、師、生都有完整配合，才會是最好的學習環境！才能引導孩子們正確的方向！

我自己三年的中崙家長經驗，讓我感受到中崙是一個非常棒的學習場域，因為我們擁有認真熱血的老師，卓越領導的行政團隊，更有熱心支持的家長！

中崙近來獲得108學年度「創新實驗領域」優質校園大獎，也有任教老師獲得Super教師的榮耀；行政團隊當中也榮獲杏壇芬芳綠榮耀。由於中崙校方一直秉持著認真低調做事的態度，所以也許很多家長並不清楚中崙獲得了上述種種的榮耀；這也讓我體認到，中崙的優良學習環境及認真的教學絕對是個中翹楚，而不會只是流於喊口號的表面方式。

校方與教師的努力有目共睹，而我們家長們看在眼里，能夠做得就是：支持校方、支持學生。所以我在這裡要特別感謝所有參與家長會活動，或提供經費、物資、引進資源共同支持學校的家長、志工夥伴們，我要給予由衷的感謝！中崙家長會在秉持支持學校照顧學生校方與教師的努力有目共睹，而我們家長們看在眼里，能夠做得就是：支持校方、支持學生。所以我在這裡要特別感謝所有參與家長會活動，或提供經費、物資、引進資源共同支持學校的家長、志工夥伴們，我要給予由衷的感謝！中崙家長會在秉持支持學校照顧學生、認真教育的立場，無償的提供學校實質的資源；我的了解是：在臺北市各級學校家長會當中，中崙家長會的各项活動辦得算是相當的

中崙高中學生家長會
第17屆會長 王豐仁



完善，全力支持學校舉辦的各项學生活動：從段考、學測、會考等各項績優獎學金，申請入學的面試演練與外部專家的指導；辦理各項引導閱讀的活動與競賽，點點滴滴的活動，最終受惠的都是我們中崙的學子。

面臨108課綱的來臨，種種課程與考招制度的調整過程，是家長最關心的，我也觀察到，中崙校方行政以及教師們所做的努力，可說是臺北市的優良先驅，校方一直努力去提供最適合孩子們，也最有效的學習環境與授課內容方式。我也期待未來有更多的家長能夠加入中崙家長會的運作；以及志工的服務隊伍之中，因為「由做中看、由做中學」，參與的家長將會有機會更了解學校的方式以，及108課綱的精髓，也才可以給予我們自己的孩子們最大的幫助。

一年的學生家長會會長經歷讓我自已學習很多，收穫滿滿，更感受到所有家長夥伴們的無私與熱心！就像我常與中崙家長夥伴們分享的想法：家長會是學校與學生最強的啦啦隊！我相信這樣的精神、這樣的氛圍，一定可以繼續維持下去，讓我們的孩子們繼續在最好的環境中適情、適性的學習！



會長的話

找回遺失的覺察 教孩子走合宜的路

成功是看一輩子，而不是贏在某幾歲就好。

汲汲營營的望子成龍望女成鳳，對於未來我們尚無可得知，但在生命的歷程裡，沒有用不上的經驗；每一次的學習、每一回的努力、每一場失敗、終將成為孕育孩子的養分。

猶記孩子在小一的時期，有一回我去教室接他，在走廊就有媽媽十分著急的對我說：「愛媽愛媽，你兒子在地上爬了很久耶，妳要不要先進去看一下。」當下我當然很是驚訝，也不理解為何孩子有這行為，過了陣子見他在教室每個課桌椅的走道都爬了一遍，開心的跑到老師面前，老師摸摸他的頭，他心滿意足的背著書包衝出來對著我說：「媽媽，老師今天選我當垃圾長耶！我們班超乾淨的，我找了好久才找到一根頭髮。」在那個時期，我們不會忘記肯定孩子給孩子鼓勵，求學時期一旦拉長，很容易就會針鋒相對，以分數來決定我們與孩子的對話。

這幾年我也持續的找尋遺失已久的覺察力，除了肢體語言的覺察、表情的覺察、還有語言的覺察...這邊不禁聯想到108課綱，108課綱期待孩子們能夠擁有的是：自主行動、溝通互動、社會參與；然而這些素養其實也來自於-學校、老師、家長、孩子、同儕，各種環境的教育和環境的影響之中來孕育。不過往往這些孕育的機會，都會不小心在忙碌的生活、失衡的親子關係中流失掉了。莊子說過

一句話：「無用之用，方為大用。」莊子率弟子旅經山林，看到一棵巨大的樹，枝葉茂盛，樵夫卻不屑一顧。莊子好奇，拉住其中一人，問「為何不砍？」樵夫回答：「材質不好，砍了也沒用。」莊子便對他的弟子說，「這些樹就是因為沒用才能長得這麼高大呀。」下山後，莊子到朋友家借宿，主人準備殺鵝招待。池裡有兩隻鵝，一隻會叫，一隻不會叫，傭人請示，要殺哪一隻好呢？主人說，「就殺那隻不會叫的吧」。如同樹雖不成材，不受木匠所用，卻能遮陽納蔭，造福更多人。弟子困惑，樹因為不是好材料，所以免遭砍伐；鵝因為不會叫，卻被殺。到底要「有用」還是「無用」，才能免於禍患呢？莊子說「人皆知有用之用，而莫知無用之用。」意思是世人都知道有用的好，而不

知道「沒有用」的好處。人應該找到自我、肯定自我，「有用」與「無用」，隨角度、時間、立場、價值而異，並非絕對。

或許我們曾對於108課綱感到疑惑，覺得是否要讓孩子們學更多，補更多！但若是停下腳步，從親子互動開始，帶著孩子看看四周，會發現「每一個人都有值得學習的地方。」從這些人的經驗中，陪著孩子們摸索出屬於他/她自己的未來路。

未來的路怎麼走，還是得靠孩子自己去摸索、探究。身為家長「要教孩子走合宜的路，這樣他到老也不偏離。」我更願意與孩子們一起闖蕩他/她們的人生路，如果孩子願意，我們都在；一路上的陪伴，能夠是精神的，也能夠是行為的，端看如何運用屬於自己的覺察。



中崙高中學生家長會
第18屆會長 黃美琪



校長的話

時代潮流在變 人才培育依舊

隨著時代、環境演變，教育也需要與時俱進，以貼近人才培育與銜接未來社會需求，為國家整體發展奠基。108新課綱自108年8月1日正式實施，國七與高一學生為第一批適用新制的學生，國八、九與高二、三學長姐也正在這一波轉型浪潮中扶搖直上，學校教師與家長團隊是學生學習、成長的最大支柱，為成就每一個孩子且因勢利導，讓孩子習得掌握未來的關鍵能力。

學校教育目標就短期而言，仍會以升學進路為考量；但就長期目標而言，要讓孩子能面對未來生活，營造且擁有幸福美滿人生。新課綱、新課程實施後，首先揭槩的是素養導向的課程與教學，以面對實際生活情境、跨域整合與系統思考，培育知識、技能與態度並重的學習方式，是學校教育再構築的願景工程。

本校擁有優質的教師團隊，近幾年為新課綱上路做了非常多的準備。從高中跨班選修課程開設（已有4年），到校本課程、探究實作課程開發；國中彈性學習課程全面開展，增開國七跨班選修（北市唯一）、校本閱讀策略課程等。皆融入本校雙主軸學校特色：國際教育與數位學習，貫穿

中崙高中校長
孫明憲



生活情境與統整議題，重視課程時做，讓孩子學習有動機、有興趣，並且協助其探索自我、了解自己與能為自己規劃未來學習路徑，豐富學習履歷。

過程中也要感謝家長們的支持，在學校教育力有未殆之處，為提供最周全的團隊服務，許多家長會志工夥伴熱忱奉獻、備極辛勞地和大家一起守護孩子學習成長的園地，也

讓學校老師深刻感受家長的熱情與期待。教育是很個別化的志業，對人的尊重與關懷是教育的核心價值，在這樣的環境中，孩子才能自在開展，追求績效與成就。

新課綱上路，請大家不用擔心，時代潮流在變，但對人才培育的價值信念不會改變。我們一起做好準備，開心面對挑戰，因為那會讓我們更加精進與茁壯！



溯源之境—小記中崙校史室

文／教師會會長_朱安玲

在中崙高中五樓角落，有一個學靜的空間，門口牌子寫著「校史室」。筆者於93年，中崙創校的第三年來到中崙，有幸參與校史室一段有趣的發展過程，與大家分享。

猶記初到中崙，對於學校建築立面的挑高大器，印象頗為深刻。後來更發現，一個才創校三、四年的學校，竟然有間校史室，雖不免有點滑稽，但也頗佩服創校時空間設計的慮遠謀深。

中崙的草創時期，葦路藍縷。記得當時校史室內，偌大的空間，除了一個被遺忘的、佈滿灰塵的校舍模型以外，地二胡亂地堆放著創校過程的文件檔案件物（照片1）。

95年，學校與微軟合作的未來學校計畫獲得創新學校計畫的前導學校殊榮，一時之間，各方來訪不斷，學校急迫需要一個常設的接待與展示空間，於是撥款修繕後，將這實在談不上「史」的短短三、兩年的學校發展成果，紀錄整理於校史室內，並將這實在令人發矇的「校史室」名稱，暫時性地更為「創新中心」。

此後數年間，「創新中心」的利用率大增。小小的簡報室，是貴賓來訪時，第一個必定造訪的空間；亦常視訪客屬性，趁機訓練同學進行口語簡報或導覽（照片2、照片3）

中英對照的展板內容，令各方來客能在展間自由參觀（照片4），更能利用這個空間，讓訪客與同學們進行深入的互動與對談（照片5）。

迄民國100年，中崙10歲了。10週年校慶前，學校將創新中心內容重新整理，汰舊換新，將10年來的歷程，完整地呈現（圖1），並將「創新中心」重新正式定位為「校史室」。

目前校史室為「中崙親善大使社」（美崙社）的活動基地。這個社團是隨著學校參觀交流的活動成長起來的學生社團。這群孩子們，除了大家熟知的學校重大集會司儀、頒獎、禮賓以外

同時肩負外賓接待的任務，並默默地照顧著這個小小的空間。

今天，18歲的中崙，早已成長茁壯，我們期待，校史室的内容，繼續增添新頁。

照片 1

陳水扁市長為中崙籌備處揭牌的檔案照片



照片 2

簡報室。訓練學生以英語為來賓介紹學校課程特色（97年美國卑爾根高職師生來訪）



照片 3

同學們從學生角度，為來賓說明學校課程特色（96年新竹市教務主任參訪團）



照片 4

中英對照的展板，方便來賓自由參觀（96年國際智慧城市ICT論壇）



照片 5

來賓最期盼與同學們有更深入的互動與認識（98年美國密蘇里大學教授來訪）



臺北市立中崙高級中學 學生家長會募款邀請單

各位親愛的家長們，大家好：

新學期展開了，我們的孩子們已經展開新的學習步伐，在中崙這個園地逐漸成長！感謝歷年來中崙家長會的先進、家長們的支持與愛護，在大家通力合作下，中崙家長會成長茁壯；每年才能有足夠的經費，支持學校校務的推動，培育優秀的學生。不管是學校設備的改善，學生的升學輔導，學生獎學金，急難救助，學生自習空間的修繕，會考、學測、指考的考生服務，高三、國九的包高中祈福，畢業典禮，教師專業成長，學生國際參訪交流，親師交流，校慶活動，學生健康檢查及施打預防針的人力協助，家長一同成長的親職教育講座...等，中崙家長們都盡心支持，在此，要對所有辛苦奉獻，出錢出力的家長們及志工夥伴，致以最高的敬意！

協助學校、支援校務及學生學習經費，都需要家長們大力支持，因教育局補助經費有限，為改善及協助學校各項設施及活動，盼望家長們能慷慨解囊、協助經費，共同參與並持續付出，一同為學校及學生創造更好的遠景及環境！「百元不算少，萬元不嫌多」用捐款及行動來支持學校及學生們，期待積沙成塔，涓滴成河，使中崙能培育更優秀的學子，也讓家長會成為學校的最強而有力後盾。

此募款事項為自由樂捐，非強迫性質，所有的捐款，我們將「取之於家長，用之於學生」，期盼各位家長共同參與，同心協力，創造更好的中崙環境，培育我們更優秀的子弟。

茲謹將捐款方式列明如下：

- 一、可將捐款交至本校家長會辦公室，10:00~12:30均有專人立據收取。
- 二、若不方便讓貴子弟帶現金到校繳交，可來電家長會由專人收取捐款。

家長會電話(02) 2753-5316 分機105

三、隨時以匯款方式捐款：

銀行戶名：臺北市立中崙高級中學學生家長會

銀行帳號：中國信託商業銀行中崙分行。銀行代號822，帳號093540094428 匯款完畢後，請將匯款單據傳真至 FAX：(02)2528-9801 以便將收據送給貴班導師轉交給您

班級 _____ 座號 _____ 學生姓名 _____ 家長姓名 _____

捐款金額：新台幣 _____ 元整

收據抬頭： _____ 電話： _____ (若要專款專用請註明)

經手人： _____

※如捐款一週後未收到正式收據(可當綜合所得稅節稅用)

請來電 (02)2753-5316分機105，敬請留下聯繫電話，我們將請專人電話答謝您

※感謝您的捐款，捐款資訊會透明公開以昭公信，若不同意公開，請勾選：

不同意公開

臺北市立中崙高級中學 學生家長會志工團 志工招募

	服務內容	服務時間、地點	勾選可 支援項目
1	家長會辦公室輪值志工 接聽電話、協助會務運作	家長會辦公室 值班	
2	健康檢查人力支援、流感注射	9、10月	
3	校慶人力支援	11月	
4	包高中活動人力支援(國、高中)	1月、5月	
5	會考、學測、指考之考生服務隊	會考、學測、指考日期	
6	協助舉辦各種演講 座談會的場地佈置與資料發放 開會會議記錄....等	不定期	

誠摯歡迎您加入中崙志工行列

臺北市立中崙高級中學學生家長會 志工團敬邀

報名方式:

1. 將回條請孩子繳回中崙家長會辦公室 (一樓 學務處旁)
2. 歡迎洽詢中崙家長會

電話:(02)27535316-105

傳真(02)25289801

志工姓名： _____

學生班級： _____

手機號碼： _____

學生姓名： _____

※Line ID： _____

Global Walking

邁向國際心視界

文／國教中心主任_呂虹蛟

國際教育一直是中崙高中特色發展的主軸之一，近幾年來，在孫校長帶領下，一群專業熱忱的教師，為國高中學生設計一系列課程、辦理許多活動，並努力與海外夥伴學校建立合作關係，為發展學校本位國際教育課程奠定良好的基礎。以下將簡述相關的課程、活動與訊息，提供教師參考。

一. 深化國際交流、締結姊妹校、開拓師生國際視野：

中崙高中每五年與臺北市另四所高中合作辦理新加坡文化交流，一般而言，七月份為臺灣學生前往新加坡學習，十月份為新加坡學生到臺灣見學，時間約為三週。與日本交流部分，千葉縣立松戶國際高校已連續七年



與本校交流，每年約360位學生入班與高一、高二全體互動，中日雙方同學反應熱烈，收獲良多，每年都非常期待此互動機會！

2016年起，更將觸角延伸至盧森堡沃邦法國學校，兩校同學針對課程及生活進行深度互動交流，出訪期間，彼此寄住在同學家中，提供學生非常豐富的學習經驗。2017年，成立韓國首發團，第一次帶領國中師生赴海外交流。2019年六月，配合臺北市智慧科學國際交流計畫，首度接待以色列臺拉維夫市Ironi Zain School，提供寄宿家庭，讓國高中學生與以色列學生有深度互動交流的機會。

為了讓國際交流能有更穩定的發展，本校於2017年與日本松戶國際高校、韓國月村中學校、2018年與盧森堡沃邦法國中學締結姊妹校，每年皆透過與姊妹校共同規劃來訪及出訪課程，安排豐富多元的客製化的活動、寄宿於接待家庭，進行深度的跨國交流，以提供師生拓展國際視野的機會。2017年，更與姊妹校松戶國際高校師長一起於蓮潭參與國際研討會，並進行聯合發表，分享與姊妹校師生課程合作及運作的模式，深獲好評。

三. 落實學校本位課程的國際教育課程與教學，帶領師生與世界接軌

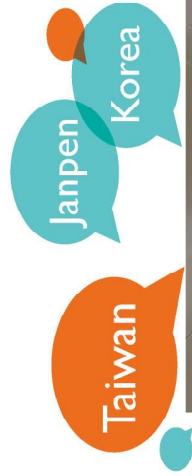
本校國際教育課程，係由一群跨領域的熱血教師所設計，經過不斷淬鍊與擴散，為學生打造一系列漸進、螺旋式國際教育主題課程，已成為學校特色主軸之一。課程包括教學

卓越voice發聲計畫、國資圖「圓夢繪本」創作典藏計畫、SIEP國際交流課程計畫、國際學校獎ISA課程方案、數位學習國際交流課程、領先亮點計畫崙遊世界、交換學生文化課程等。內容不只結合生活經驗議題、開展未來生活意識，也契合教育部國際教育白皮書所揭諸的四大目標：國家認同、國際素養、全球競合力與全球責任感，同時亦引導學生以系統化思維統整素養能力，達成扎根培育21世紀國際化人才之願景。舉凡校園環境、設施都成為學習的素材與教具，學生更利用彩繪，讓國際教育成為學校風景的一部份，我們深深期待學生能透過點滴的累積，在世界舞台上做視聆論，對師生而言，這些課程的體會是深刻與鮮明的！

為了讓更多同學能接觸國際議題並與世界接軌，師長們希望讓學生在平日在校期間的學習，即使不出國，亦能受到國際教育課程之洗禮與薰陶，讓更多學子受惠。這些課程實施的成效是深獲肯定的，不僅連續七年均獲sies(學校本位國際教育計畫)經費補助；也通過國際學校獎(SA)認證。國際教育課程係以「全球議題」、「文化學習」與「國際關連」為三大主題軸，藉由議題的探索歷程，希望培養學生世界公民意識，提高學生適應全球化的生活和國際競爭力。種種的安排，我們期望能拓展學生的視野及國際觀、提供不同升學管道的選擇、增進文化交流與結交異國朋友的機會，以輔助其學習、豐富其生活並彩繪出自己的天空！

四. 引進外部資源，共同推動國際教育，並與升學就業接軌

為了提高國際交流的能量，除了對英語課程的重視之外，學校也對外聘請專業教師，教



導學生修習第二外語。老師們在課程中融入國際教育議題，並搭配學校活動，讓學生可了解更多的文化脈絡與生活新知，提高學習的興趣及能量，此外，也配合姊妹校來訪期間，讓日、韓、盧森堡等學生，能入班進行雙方語言及文化交流，展現其學習成果。第二外語於2016年~2018年納入高一全面必修課程，學生可依興趣選擇日語、德語、西班牙語、法語、韓語等不同語系，108課綱後，則納入高二選修，希望孩子能適性發展，選我所愛、愛我所選，並培養第二外語專長，不只與姊妹校交流互動能派上用場，亦能提早為未來的升學或就業作準備。此外，為了讓第二外語的學習能持續或向下延伸，也會適時安排短期的日語或韓語課程或安排於社團中，提供國高中生更多的選擇，每當二外成果發表會期間，教師及家長會，都會幫孩子加油打氣，給予學習上的實質鼓勵以提高動力，這種種都成為學校寶貴的資源之一自去年起，日本法政大學每年提供四個海外留學名額(全英語授課)，供中崙高中薦送學生申請入學，此四個招生學程學系名額分別如下：

1. 商業管理學系(The Department of Business Administration)/全球商業學程(Global Business Program)：本校得推薦1名學生申請。
2. 永續學習學系(The Department of Sustainability Studies)/永續創新學程(The Sustainability Co-creation Programme)：本校得推薦1名學生申請。



3. 經濟學系(The Department of Economics)/全球經濟暨社會科學學程(Institute for Global Economics and Social Sciences)：本校得推薦2名學生申請。
有興趣的高中生，可先於校內提出申請，並依法政大學指定報名期限完成相關程序，對於想赴日留學的同學，亦是一個選擇。韓國鮮文大學，亦能提供學生在修習韓語或海外升學，一些相關的諮詢服務，對學生而言，都是可運用之資源。

五. 協辦教育局或其他相關國際教育活動，給予師生更多元的觸角

在國際交換學生部分，每年扶輪社會安排交換學生到本校學習一年，近幾年的交換學生

包括荷蘭、法國、加拿大、澳洲、丹麥、波蘭、美國、比利時、義大利等，師生透過與不同國度學生的接觸，開拓不司視野，互相學習民俗風情與多元文化。在學期間，交換學生和中崙同學有深度的互動交流，不只一起上課、也一起參與社團、跨班選修等課程，師長們也安排機會，讓中崙同學擔任小記者採訪交換學生，增加語言及文化的刺激，並利用朝會時間與全校師生分享異國風情。另學校也配合教育部或教育局等政策，協助國際教育的推廣，不僅能提高學校能見度，也讓師生有更多機會向外推廣國際教育的成效。2017年參與台北市國際教育展，師生親至現場解說分享，2017年受邀參加連潭的國際教育研討會，與日本姐妹校進行聯合發表及成果佈展，2019年再度受邀，參與學生論壇及成果佈展，每屆也協助教育局辦理臺北市交換學生座談會，提供臺北市交換學生一個平台，進行經驗分享。
為了讓家長及學生有個簡單的輪廓，以下提供相關活動之列表，但先提醒及說明：此表僅為年度大致運作內容，活動會依學校各年度發展方向或需求而有所調整。



圖文／國九接待家長-孫曉勤

台以學生與家庭
一起逛寶雅

以色列 Ironi Zain High School 高中來訪

一開始知道中崙高中接下這個任務，就決定全力相挺。原因有二：首因，我家小孩國九，時間上最能配合。其二，以色列是一個具有神秘色彩的國家，能不好奇嗎？

我家的學伴，在要來的一個禮拜前換了人，只因怕狗，需要換到沒有養狗的家庭，於是乎，Duhani 成為我們家的小貴客。

整個一週，Duhani 很能配合作息，除了猶太教 Kasher 餐造成一些些困擾。她也很貼心的改吃素食；但是，原先在家會吃草食的 Duhani，吃到第四餐，就開始越吃越少了.... 做媽的我，難以忍受孩子們餓肚子，再三關切後，Duhani 從行李箱拿出麵包一袋、玉米罐頭、鮭魚罐頭、酸黃瓜罐頭、美奶滋、巧克力醬開始料理起來。原來，這個小妮子做足準備來台灣啊！

因此，我們開始聊起 Kasher 餐的內容。原來，Kasher 是一種經文，料理肉類食物前要唸誦的經文，大致飲食內容和伊斯蘭教雷同，有些習慣不盡相同。（千萬不要多提伊斯蘭教，因為是世仇）就 Duhani 所言，在以色列可以吃雞肉、牛肉。但是吃牛肉和奶製品的時間要間隔二小時，所以遇上想吃牛排時，前菜就不會點馬芝拉起司條。而海鮮類，不食帶殼類的；魚，不能吃到魚鱗、因此，她們大都會吃魚排。後來，我們有一起去吃迴轉壽司，Duhani 有選用炙燒過的生魚壽司！

以色列的成人式是 13 歲，所以他們常開始「喝咖啡」；孩子們最愛星巴克的咖啡是：焦糖拿鐵。這種喝法，根本就是孩子喝甜甜咖啡牛奶，讓我覺得跟人距離還有點遠.... Duhani，對我們家而言，打扮跟台灣時下午輕人沒有不同。常常跟朋友視訊聊天、用 IG 互動；一樣短褲、T 恤、帆布鞋。但是以色列學生們的大方、熱情相較台灣學生的內斂、自制，值得互通有無一下。

最後，我一定來感謝台北市市長柯P，因為參加六個城市市長會議後，帶給台北市真實的兩個城市（台拉維夫及台北市的）學生交流。也要感謝中崙高中的孫校長及國教中心的呂主任願意給我們家當接待家庭的機會。台灣人的良善，恰如其份的做著國民外交，連結了世上最美好的一段緣份！

以色列學伴第一次
感受腳底按摩！來自以色列學伴的小禮物，還貼心
列印學伴的家庭名稱

圖文／國中部接待學生 鄒琦如



很幸運能擁有這個接待外籍學生的經驗，它讓我知道我的渺小，卻也讓我看見了未來的無限可能。

中崙與其他學校相比，有較多機會接觸到外國朋友，高中部每年會有兩位交換學生入班，在這一年裡和大家一起上下課，我高一時的班級正好就是其中之一，可惜的是，因為對英文口說的不自信，我很少和那位外籍同學聊天，而高二下是最後一次能當接待家庭的機會，雖然臨近段考，但還是決定再致嘗試。

開始說出的話真的很蹩腳，還開了一些笑話，直到後來慢慢可以說出比較流利的英文，還可以當大家的翻譯呢（笑）我的學伴名叫Ella，她的個性比較害羞，每天晚上睡覺前，我們全家會坐在餐桌前和她一起聊天，也因此知道了許多以色列不同的一面。還有一個女孩叫Zoe，雖然我不是她的學伴，但這幾天我們都一起相處，所以變熟很多，她是一個有趣又熱情的女生。

在逛夜市的時候，Zoe說要為我付買蛋餅的錢，我發現以色列和台灣在這方面不太一樣，這幾天我經常看到以色列學伴為他們的學伴付錢，而台灣同學則是送小禮物給他們，



逛夜市

這也凸顯出東方人較內斂的情感表現。不只是在情感方面，以色列同學對於有疑問或覺得不合理的事情會直接提出來：與台灣學生相比，更勇於表達Yes or No。

藉由這次接待家庭的經驗，我學習到了很多也變的更勇於開口說英文，希望未來還能參與交流的機會。

在當初聽到我們家要接待以色列的交換學生時，其實心裡並沒有很高興，雖然可以交到一些來自不同環境的朋友，但還是有些感受是要照顧一個人、要消耗腦細胞去講英文和花費珍貴假期的不滿。但到了真正交流的時候，這些想法根本煙消雲散，和來自他國的他們玩的樂不可支。

法理解，為什麼可以用念起來明明都差不多的音，拼成完全不同的字？我也不懂他們寫字用看起來就是沒差別的幾條線，而且還是從左寫到右的希伯來文寫的迅速無比，許多種種只有親自體驗才能體會到文化的不同和他們相處的很多愉快，但我發現英文能力不足對我來說是個很大的障礙，有時候只能搬救兵找同學幫忙翻譯，同學



圖文／國中部接待學生 王宜淳

又不是隨時隨地都在身邊可以找，這時只能拚命絞盡腦汁的用法，我沒什麼英文細胞的腦袋把會的英文通通搬出來。這時感受到語言的重要性非常大，也是讓我把有那麼一點點渴望去學習的種子種下，畢竟動機比能力重要許多。在十一月份我將回訪以色列，與許久不見的朋友見面，這次我不是一種陪在學伴旁的小領隊兼保姆了，是個要去他國學習的學生，相信這次一定會有更多的收穫。

西門町

雖然來學習文化知識的是他們，但台灣人的我們也都從他們身上學習到不少東西，像人與人之間的相處方式。因我國人比較含蓄，對剛認識不到一天的人可能不會像相處很久的同學一樣熟識的打開，但他們不一樣，相處不到幾小時就玩到抱在一起都沒問題，與他們大容易熟識也導致最後行程結束分離時根本如同生離死別... 許多人哭的一塌糊塗。

他們活潑開朗直接的個性令我們相處的很愉快，不會九彎十八拐的讓人搞不懂，以色列學生都很主動，若有問題也都直接提出，求學態度也很值得學習。

有時候我和學伴也對對方的文化習慣感到訝異。像我為了安排學伴們的課後行程一直傳訊聯絡時，對於我使用注音符號這東西無



日本

國際教育交流 | 參訪松戶國際高校

這次教育旅行的重頭戲非松戶國際高校交流莫屬了。到了松戶高校，首先是歡迎儀式，而我很榮幸擔任送禮代表，但獨自一人站在台上用英文表達我們的誠意，不禁讓我緊張，甚至還忘詞，慶幸的是最終我還是順利地完成了。歡迎儀式結束後，各小組就被帶至不同的教室與松戶高校的學生共同學習。我們這組第一堂所上的課是體育課，他們正在打排球，他們的排球真的比我們好太多了。我們在他們的邀請下輪流二場比賽，其他人就在場下與松戶的學生用英文聊天，其中我印象最深刻的是他們問我們在學校所學的第二外語是什麼，我很羞愧地講是日文。而在場上打球時，他們居然說我打得很好，我真的是受寵若驚，跟他們打排球，我真的是望塵莫及啊！快樂的時光總是過得特別快，轉瞬間下課鐘響了，也將與我們的夥伴道別。第二堂我們所上的是英文課，我們分成各小組，我的組員們非常熱情也很瘋狂，

也讓我的差澀減少許多。其中我們進行的活動是用英文敘述給對方猜，我們這邊進行得滿順利的，於是我們又開始聊天了，聊到肚子餓了，讓我不禁開始期待午餐。英文課結束後，我們兩個兩個被帶至不同的教室與他們共進午餐，他們先帶我們玩實果，獎勵也是很奇怪的，例如免洗筷子、吸管等，但很遺憾的是，我什麼都沒中；接著他們獻上為我們準備的禮物：扇子。最後要離開時他跟我们大合照、交換instagram，最後他們還Airdrop照片給我，幫我打理我的便當等的專屬貴賓級待遇，讓跟我同一間教室吃飯的廖文慈羨慕不已。接著離開的時候也悄悄的到來，即使滿滿的不捨，但也無法改變離開的事實。這次松戶國際高校的交流，師長、學生們的用心接待，讓這趟旅行更加的情采和珍貴，他們的熱情無疑是一幀日本最美麗又溫馨的風景！

高中部學生 - 李宜軒

第二天我們和松戶國際高校的同儕做交流，這次我是代表翻譯日文致詞的學生，來日本前花了好多時間在練習，雖然過程還是卡了一點，但總體來說還是很奇妙的體驗！（我們交流的畫面還上日媒報導）這次交流我們這組上了體育跟英文，我發現日本學生上課都超級認真的，就算體育課也很少有坐在旁邊休息的人，而且還會為了體育課換衣服，男女還分開上課！跟台灣的教育真的差好多！後來英文課的時候，我還發現他們英文都超級好！不愧是國際學校！根本沒有什麼聽不懂的問題，如果有就是自己程度差的問題了。

高中部學生 - 廖文慈

今天的行程是本次旅行的第二個重點：東京理科大学！一開始那邊的老師搭配著PPT跟我們大致介紹校園的設施和特色，並用影片的方式介紹了學校的歷史和科系，還有台灣學生想要去就讀的升學方式。介紹完有一個小時的自由時間我們這組決定去圖書館，他們的圖書館規模很大，還有自習區，充滿著書的香味讓人很享受。集合後體驗了今天最新奇的東西——自動點餐機，使用自動點餐機，讓整個點餐的程序簡單了很多，在大學食堂裡用餐可以看到有些大學生在吃完飯後認真念書，也有些在跟同桌聊天，食堂內的氣氛十分輕鬆，環境也很乾淨。



下午去了日清泡麵博物館

驗了手繪杯麵的樂趣。離開博物館後就前往這次旅行的第三個重點——Homestay！我們抵達後Homema和某位當地官員都來迎接我們，晚上用完Homema幫我們準備的晚餐後，就到了本人最期待的體驗——衣服體驗和抹茶體驗，在體驗完泡抹茶後才知道原來有很多小細節要注意。和服體驗讓我知道外表看起來美美的和服，其實穿起來有很多步驟和細節，還捕捉到了很多平常沒辦法拍到的畫面。Homestay大概是這次行程中最能貼近觀察日本人生活的行程也是收穫很多的一個體驗。

高中部學生 - 黃晏榆

我要來說說此趟旅程我印象最深刻，也最珍惜的時刻——參訪松戶國際高校。若是一般旅客去日本玩，是絕對沒有這種機會能在上課期間進入日本學校體驗的，就算有，也沒辦法正大光明一起上課吧，所以我恨不得多一點時間留在學校，跟可愛的學生們互動。一進校園的第一印象大概是學生們都穿一模一樣的球鞋（我在移動時觀察的，但一般課堂不確定），同個牌子同個樣式，雖是外出鞋，但在校外行走的鞋子是不能穿入校內的，這與中崙就非常不同了，在中崙想穿什麼就穿什麼，主要是趾鞋都行。我認為我非常幸運，能體驗一堂排球課，能看看更衣室、體育館和我想像的一不一樣。日本女學生的排球

都那麼好嗎？是的，都不錯。這讓我非常驚訝，在台灣總有不擅長體育的人吧，但就算他們也有比較不擅長的，還是能很有氣勢、很順利地配合隊員。中午闖入班級吃飯的短暫時間，也讓我非常印象深刻。同學們手中都有自己帶來的餐盒，一圈一圈的自己聊天。有一些可愛的女學生會主動問我問題，就算他們的英文表達能力差，最終還是能讓我理解，我也會很積極地回答。而當我們說到會去迪士尼的時候，他們都很激動很羨慕，可見和同學一起去迪士尼機會非常難得。很遺憾我只有有一個上午不到的時間能和他們相處，但我也很開心高中生活能有這次機會。

高中部學生 - 蕭宜榛

第二天就是最讓人期待的到日本學校交流了！一到學校，日本學生就熱情的從窗戶跟我們打招呼，我們也開心的跟他們揮手，接著我們入班跟他們一起上課。我們這組的第一堂是體育課，我們跟日本學生一起打排球，他們的排球很強，老師也有教我們要怎麼打，但是大部分都聽不太懂，所以我們還比手畫腳了一番，真的非常有趣。第二堂課是異文化課，我們分組討論國家文化的差異，我發現他們的英文比我還要好，幸好我們這組有一位會說中文的同學，他很熱心的跟我說我聽不懂的部分。吃午餐時，這一班的同學興奮的帶我們到走廊去圍圈吃飯，一直跟我們聊天，跟日本人聊天很有趣，他們都會異口同聲的說「噢」，整個午餐時光過得很開心，也很快就結束了，我們不捨的交換聯絡方式和拍照，超捨不得跟他們分開的！

第三天是去東京理科大学參訪，大學食

堂超酷的，他們的菜色很多，每一道看起來都很好吃，回收碗盤的地方也很不同，是將廚餘倒掉後，要先用水沖乾淨，在放入水槽，一開始我們在旁邊觀察了很久才敢去放碗，接著是自由活動時間，大學的旁邊就是熱鬧的街道，日本的街道跟台灣很不一樣，是整齊又潔白的感覺，因為是用淺色的地磚，加上太陽很大，看起來像在發光。這天晚上是住home stay，住宿地點是在海邊，很有純樸的感覺而且風景也很美麗，民宿是古日本的木造建築，房間的門是拉門，床是榻榻米，讓我們新奇的到處參觀，晚餐是民宿主人準備的，有豐盛又新鮮的海鮮，讓我們非常滿足。接下來的重頭戲就是抹茶和服體驗，原來抹茶泡製的過程其實不容易，和服也是要綁超多條繩子才能完成，日本媽媽們都很親切也很厲害。

高中部學生 - 孫以璇

我的夢想之一就是和朋友一起去一次最夢幻的迪士尼，這個夢想在教育旅行實現了。為了這趟旅行，提前把所有設施查好，安排好攻略。進場前便被滿滿的人嚇到了，差點就淹沒在人群中，在導遊一聲解散後，我們便迫不及待地到規劃好的設施排隊，出乎意料第一項設施就排了2個小時，但接下來的就比較順利，一邊玩設施，一邊拍照購物，創造了許多美好的回憶。展望台的4D虛擬實境體驗超級好玩，整個人一個機器並戴上VR眼鏡，體驗飛行在東京的感覺，很新奇的體驗。午餐雖然只吃了半小時的豬肉滷洞鍋，依然吃到

今天我們此次旅行的重點啦。拜訪松戶國際高校！一大早就出發，開了超久的車才到。一到學校，就看到日本的學生開心的跟我們招著手！雖然外面飄著雨，但是完全澆不熄大家的熱情呢。進去以後，第一個讓我震撼的是：要換鞋，我覺得這個制度很好，因為大家都穿室內的鞋，也會讓整個環境更乾淨，大家也會比較願意去維持這個整潔。稍微聽了解說後，我們各自由不同班級的學生帶至上課地點。我們上的第一堂課是化學實驗課，實驗完成後，就開始聊天了。因為語言不同，而我講的英文他們也聽不懂，所以只好用google翻譯對話，可是因為我沒網路，只能一直比手畫腳的回覆他們。課堂結束的時候，我們開心的合照，他們還說我很愛呢！

下一堂課是書法課，第二個令人震撼的是，明明我們才是學漢字的國家，但他們居然

比我們寫的好看的多！坐在我對面的女生很崇尚韓國文化，於是跟我們班的一個女生很快樂的交流了起來，而我暫時被冷落了…結果，隔壁桌的男生居然會玩我會玩的遊戲，我們就加好友玩在一起了。接下來就到了午餐時間，我們到班上跟女孩們圍成一圈一起吃飯，那時候我們甚至在談論感情呢！好像認識已久的朋友們玩在一起那樣。讓我開心的是，我的朋友因為會講日文，有持續的跟著寺來中禱的日本人聊天，中午的時候他們居然來找我們拍照！快樂的時候總是過得特別快，午餐時間休息一下，我就結束了，我們便依依不捨的離開了。



高中部學生 - 王琦詠

這次的教育旅行的重頭戲，就是與松戶國際高校交流，學校有安排非我們和他們的學生一起上課、一起享用午餐，我們這組的女生和他們學校的女生先一起上體育課 - 排球，但由於我不太會打排球，所以我就在旁邊和他們的同學聊聊天沒上場打球，上完體育課後，我們要與他們一起上英文課，一到教室我們六個人被分配在不同組與他們一起交流，上課中我們進行了一個小遊戲，一人看圖片，要利用英文來描述你所看到的圖片是什麼，要讓對方猜出來，我們邊玩邊笑，上完課後，我們與松戶的同學交流享用午餐，我們在教室與他們聊天、交換Instagram，吃完飯後，我們就要離開了，在我們上了遊覽車慢慢離開松戶時，看著他們的老師一直和我們揮著手，我們也與他們揮手，直到我們看不到對方後，才放下手的。離開松戶前下

了雨，我們到東京皇居後，雨持續的下，走著走著還看到路上海水，於是我們走到草坪上，那邊海水淹到腳踝，在皇居前面拍了一些照片，我們這組拍照時，剛好停了一下雨，一拍完立馬開始下了，我們真是幸運！離開皇居後，我們去台場濱海公園旁的維納斯廣場逛街，每個人一聽到逛街都超開心的，我們也在廣場內享用美味的晚餐後，回去飯店，我們又去附近的商店，逛了一下，要買藥妝的人，也在那邊買了，只是可能我們去的時候太晚了，人家要打烊了，所以我們買完就離開了，回飯店的路上有便利商店，我們在那邊買了泡麵吃，回到飯店後，饑的人就泡來吃，解解餓一下。吃完後，大家先別明天要去HOMESTAY的行李打包好，不然一早起來一定會很匆忙，結束了美好的一天！

高中部學生 - 廖姿嘉

韓國

國際教育交流 | 參訪首爾月村中學

早上是在學伴彩佑呼喚下，才迷迷糊糊的起床，吃了好吃的早餐，還有台灣沒有水果，飯桌上雖然沒有共同的語言，但微笑也是充斥著不同的感覺。時間短暫，固然我們沒辦法像普通人一樣講話講的順暢，不過其實各自都知道能在一起的時間已經不長了。午餐時間，同學們待我很好，很有活力，公民老師人也很好，教我玩了一個遊戲，其實只是語言不同，班上同學相處模式大致與台灣沒什麼差別，所以有種特別的親切感。時間總是不停的流逝，也到了該離別的時候，我們各自微笑擁抱，有的同學哭了，我沒哭，並非我不重感情，因為我知道我哭了可能造成別人的困擾，也不喜歡讓別人看到我淚流滿面的樣子，我們兩都都不捨，畢竟上次接待彩

佑的人也是我。我們倆往遊覽車走，沒有說什麼話，靜的很，我很想哭，忍住了，遊覽車下再次擁抱，約好下次再見，最後道別，轉過身，眼淚緩緩滑落，沒有回頭，我不喜歡離別，越看到越不捨，車窗貼了特殊紙，所以外面的人看不到裡面，他們到處揮著手，似乎是想尋找我們的身影，可是依舊找不到，這很心酸。放下了心中的不捨，往任務前進。我們去的是東大門，拍下了我和同學在牆邊拍照的景象。活動結束後，我們到某站等待同學全部到齊，跟小妹妹鬧成了一片，想起快忘記今早的不捨，結果還真的暫時忘了，東大門很美，很壯觀！

國中部學生 - 鄧一貝

風和日麗的日子，我和Homestay同學一李的柱一起走走邊聊天走到了月村中學，一路上，微風徐徐的吹來，燦爛的陽光照耀著大地，此時的天氣實在是太好了，或許這就是韓國正在歡迎我們的儀式吧！緊接著，最緊張的時間就要來了，就是我們終於要把準備已久的表演及報告給呈現出來了。這段時間裡，我們不斷反覆的練習、不斷的糾正小細節，就是為了能夠把最好的一面呈現給月村中學的所有人，果

然如我所願，我們的表演、報告真的都得到了不少熱烈的迴響，也特別感謝老師們、還有學姐們的指導。快樂的時光總是過得特別快，跟學伴的同學們熱烈的交流完後，霎那間，我就要跟學伴說再見了，突然有種不捨的空虛感湧上心頭，但我們還是能透過網路來繼續聯絡彼此，希望下次能有機會在中崙見到我的學伴一的柱。

國中部學生 - 洪少倩



Ya



Ya



Ya



Ya

月村的交流讓我感受頗深，去年已經來過一次，今年一樣給了我們全新的體驗。身處異國卻仍被對方學生們的熱情感染，在互相寒暄的過程中，我發現他們對台灣只有少少的認識，大部分還是會將我們跟中國連結在一起，但他們幾乎都會講一些簡單的中文，英文溝通能力也強，這是很值得學習的部分。最特別的是他們也問了我「同婚專法」在台灣是真的可行嗎？當我講出我們是「亞洲第一個」為同性婚姻立法保障的國家時，真的覺得有一絲驕傲呢！

下午的城市探索也是很有意思的行程，儘管看不懂每個韓文車站的意思，但是依照先前已經查好的路線，一步一步自己往前走，從汝矣島站坐紫線到鐘路三街，再轉橘線坐到獨立門。電車上遇到了一位親切的阿伯，他告訴我們韓國地鐵列車上的孕婦坐位博愛座不一樣，只能給孕婦坐，不像台灣的博愛座是給「有需要者」使用的，如果誤坐是會被嚴格糾正的！沿途也拍了很多照片，和朋友們一起逛街聊天喝咖啡，度過了充實又愉快的一天呢！

國中部學生 - 吳庭誼

今天是在韓國第二天，昨天早起坐飛機，還玩了一天，很累但非常充實，也有超級特別的體驗，我的學伴和他的家人特別照顧我，總是問我累不累，餓不餓，來到這兒根本像家一樣呢，除了語言不同，其他都感到格外親切。早上吃了學伴媽媽早起做的美味引삼（海苔飯捲）再上去上學，看完了雙方準備的精彩表演，接著就是我最期待的班上交流！每個同學熱情如火，一直問我各種問題，感覺我像某個明星一樣，哈哈。午餐跟台灣也格外不一樣，一樣都有泡菜，今天吃的咖喱也有些辣味，超美味的！最後，離別時我和我的學伴以及另一個朋友依依不捨，雖然才留了一天，但猶如我們是超級久的要好朋友，我們相互擁抱，說著下次還要再見面！

國中部學生 - 李彩維

今天是在韓國行程的最後一天了，我們體驗了韓流文化館裡的東西，還去了景福宮跟弘大商圈。在景福宮，拍了許多照片也看到了古老韓國的宮殿，在韓流體驗館中，看到許多以前吃食物的器具，我最愛的是弘大商圈，我在商圈裡買了很多bt21

系列的產品讓我收穫滿滿。

這次的旅行真的很充實，也令我印象深刻，我認識了許多新朋友，也學習到了新知識，帶著滿滿的不捨離開。謝謝所有老師和學長姊們的照顧，希望下次能再有的這樣的機會！

國中部學生 - 李嘉陞

今天去了泡菜學校學習如何製作泡菜，把大白菜葉片一片塗上紅通通的辣醬，再把大白菜包起來，其實做泡菜不難，但要做得好吃可不容易，從大白菜到醬料的調製，處處留心皆是學問。之後去了樂天世界，這是我看過比較特別的遊樂園，從入口進入是到室內，有別於以往我去過的遊樂園幾乎是在戶外的，特別的還有那裡的髮飾格外多而且可愛，大部分的人進去樂園中，都佩戴自己喜歡的動物髮箍，

化身為小兔子、小熊、小象或長頸鹿等，在那裡我度過了充滿童心的一天！

城市探索令我雀躍不已，我們去了西大門刑務所歷史館、獨立門和韓國特色咖啡廳拍照，這是我第一次走在沒有大人陪伴的外國街上，不過有同學們的陪伴也就不會那麼的緊張與不安。今天的旅程很順利，也學習到了很多以前不了解的事物。

國中部學生 - 洪日秦

今天是在韓國的最後一天，第一個景點是景福宮，一大早景福宮就有滿滿的人潮，在景福宮裡，我知道了朝鮮國的大王以前在哪裡辦公、在哪裡休息、還知道朝鮮王朝時的皇后住在哪。在景福宮中，你會看到每一個宮裡的地板都有一定的高度，那是因為冬天很冷，在那個時候，都會在門口的地板下「燒煤炭」，也就是所謂的地熱。結束景福宮的行程後，我們去了韓國文化體驗館，我在裡面自己動手做了一個祈福包，那個祈福包的外觀，是韓國傳統的服裝，袖子寬寬的，在腰間繫上一個腰帶，接著我們去吃韓國的「孔陵一隻雞」，一開始鍋子裡有切好的雞肉、年糕和

一些蔬菜，當你把雞肉吃完後，店員會走過來幫你加飯、蛋還有海苔，攪一攪、煮一煮之後，就會變成一鍋粥，我覺得非常的好吃，吃完飯後我們去弘益大學商圈逛街，也就是韓國有名的弘大商圈，逛完後，我們集合坐遊覽車去吃在韓國的最後一餐，石鍋拌飯及涮涮鍋，在拿到石鍋拌飯後，要快速的加醬攪一攪，攪完後，你會發現裡面有一點點的鍋巴，我覺得脆脆的很好吃，結束最後一餐後，大家都不捨的到機場，準備登機，終於在半夜 12:10 的時候，抵達了學校！

國中部學生 - 江亦晴

常驚訝，也上了寶貴的一課！

我們也體驗穿韓服及做韓國傳統泡菜，大家的韓服都五顏六色，站在一起特別壯觀呢！不知道是不是因為韓服的上衣較短，裙擺較長，顯得闊比較長而巨顏色多樣，拍起照來挺不錯的呢！韓國有各式各樣的泡菜，不管是最普通的白菜、蘿蔔還是魷魚，都可以做成很棒的泡菜，挺值得一試的。我們還有吃到許多不同的海苔，那麼多美味的食物，讓我在心裡直流口水呢！

國中部學生 - 王宣淳

雖然溝通真的很不容易，但和學伴 AIn 她們班玩的很开心，大家一邊吃午餐，一邊聊天還玩遊戲，男同學也很友善，分開時真的有點不捨。記得寄宿舍當天和 AIn 去遊戲廳玩，原本不太能交流的我們，因為遊戲而破冰，我們都很擅長那個遊戲，還一路打到十幾關呢！

很喜歡貓咪的我們也去了貓咖啡廳，一邊分享生活，一邊興奮的幫貓咪拍照，後來有會講中文的媽媽幫助，了解他們的升學制度和思想與台灣有所不同，令雙方非



高中部 黃子瑄

從錄取參加這個計劃之後，負責老師便開始召集成員進行前課程，包括與寄宿家庭如何自我介紹、要注意的國際禮儀、簡單法語，以及規劃法蘭克福城市踏查行程、如何運用導覽APP參觀施泰德美術館等等。

4月16日出發前往德國法蘭克福後，先安排2天我們自己的行程，於4月19日前往盧森堡法國學校沃邦中學，寄住於接待家庭中6夜7天，開始我們與盧森堡學生的交流生活。4月25日一大早盧森堡學伴和我們一起來臺，又揭開我們另一段招待的活動。我很喜歡這次的活動，可以交到不同文化的朋友，可以進到當地的學校，觀察他們與我們學習方法的差異，可以體驗他們的生活，觀察我們生活習慣的微小差異，可以在與他們的交談中，發現我們價值觀的不同。

在招待時，因為多半是團體行動，要有效率的溝通、統合能力，要學習如何解決突發事件，要從對方角度思考，選出最適合的景點……，這些都是我一開始沒想到會得到的收穫，也是這趟教育旅行比一般旅行更有價值的地方。

黃若涵 的爸爸

以我們曾經在國外唸書生活過的家長而言，對歐美的生活方式有一定的熟悉度，但仍訝異自己的小孩在面對國外同儕團體時候在英文及應對表達時候的流暢度，這個活動不僅是對學生自身程度及視野的提升，也算是讓家長對自己的小孩的教養方式做一定程度的驗收；所以請加油，未來請繼續辦，造福無法出國的學生能體驗跟國外學生的差異，也有助於家長自己的生活經驗學習，謝謝中崙高中。

潘仁勇 的爸爸



感謝大家，4/16-5/3共18天的盧森堡法國學校交換生活動已圓滿結束，對中崙參與的同學是一段冒險與成長之旅，對擔任接待家庭亦是一番不同的體驗。期盼我們把這一切化做能量，迎接美好的未來。
謝謝老師的辛勞及付出，亦謝謝大家無私的分享。感恩！再感恩！

高中部 李婕吟

今天因為是星期日，所以我跟學伴一家一起待在家裡。因為學伴要準備考試，而我不想打擾他，所以我就跟學伴的妹妹一起寫作業跟讀書，等她妹妹完成作業後，我們一起做了很多巧克力餅乾，雖然只是很普通的一天，但讓人覺得很溫馨。



高中部 陳盈穎

今天是最期待的家庭日，學伴家人帶我去市中心參觀。我們去參觀他們的立法院，聽說一年只開放一天，真是太幸運了。聽著學伴家人努力的講解，他們還在市中心買了紀念品給我，他們說這些是回憶，希望我會記得這次的旅行



高中部 邱于倫

晚上學伴家和瑪諾家有聯合晚餐，學伴便請我們來幫忙，當然樂意之至，沒有任何煮飯技能的我也能幫上許多忙，令我相當感動。一起準備的晚餐自然加倍好吃許多，這是在臺灣不曾有的體會，兩家聚集在一起，吃飯聊天聯絡感情，孩子們在一旁玩耍，如同做夢一般那樣的舒適，我也融入其中。



翻轉教學活化課程 攜手成就中崙孩子

圖文／松山社大校長 蔡素貞



十二年國教本乃於全人教育的精神，以「自發・互動・共好」為理念，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力。十二年國教啟動後，學習不再只發生在學成圍牆構築的城堡之中，每一個學習單位每一個學習個人都像是一座浮島，在這些群島與他者的多種互動之間，會得到更多的經驗跟認識世界的觀點。因此能夠「

開門辦教育、橋接社會各種教育網絡資源，將是提供學生各種多元學習的重要方向。松山社大以在地為田野地，所發展出的各式豐富的知識，始終都為在地有力的地方資源樞紐，讓孩子能夠以在地知識為本，進行經驗的擴充與學習，十二年國教的根本意義不僅在於教育發展，更在於社會重建。我們不斷在思考，社大豐富的社區教育資源是否能

夠在十二年國教的教育網絡中提供協助，進一步成為十二年國教的參與者？

在教育領域裡，公民的成長及參與是「教育現代化」重要的內容。近者可以填平教育界與社會之間現存巨大的鴻溝，遠者則替「中小學社區化」鋪路，扮演社會教育功能。社區大學可以為中小學教師與社區居民搭

起橋樑，提供課程，讓雙方觀點相互交流，引發討論並進行共同學習，一起成長，藉此活化教育界自我封閉的心理堡壘，促進教育現代化。

跨校合作課程工作小組平台會議
107.6.14

小田園社團課程：課程結合食農教育，讓孩子在動手農作體驗也能融入食農食安概念。

中崙選修課-木工課程與蜜蜂學
成了北市新課綱亮點。
【自由時報】台北都會報導 108.6.16

養蜂學與生態永續課程，孩子與蜜蜂近距離互動

養蜂學融入料理科學實驗室及科普教育

柯市長參訪七樓頂的「松崙蜜蜂工坊」
107.1.14

公共電視青春發言人-採訪養蜂課學生

已上路的108新課綱，及素養導向的教學或多元選修課程，左在都將考驗著教師的能力及校端的前瞻學畫。松山社大以他16年深耕社區公民教育所累積對應經驗與資源，可透過現有多元課程與師資來協助區內學校的課程活化與社區化，或社團課程的陪伴與育成，落實服務學習精神。基於此，松山社大與協辦學校中崙高中過去一年，有更緊密的教育協作。去年六月兩校校長、教師與行政代表，召開「跨校合作課程工作小組平台會議」，一同針對發展需求提出課程規劃方案。由社大提供師資與講師鐘點費規畫了三門校訂選修與社團課程：養蜂學與生態永續課程、maker教育小木作課程、小田園社團課程，讓孩子有更多動手實作的學習課程。而這幾門課也成了北市新課綱亮點，以及媒體採訪的對象。

除了孩子的課程規劃，我們也藉教師研習工作坊的規劃，希望發揮共備共學的教學互動交流，實踐「精進每一位教師，成就每一個孩子」的教育願景。我們規劃了「創意、藝術、科學-趣味的手工皂」研習工作坊、



結合自然科教師「創意、科學-趣味的手工皂」研習

「貼近數學的心跳」數學營、「中學教師哲學與語文教育研習-公民哲學讀書會」，讓隊目的希望理解孩子的思考邏輯一起從生活中來翻轉教學，透過師培者、同儕的相互激勵，促成教師的專業成長。



「公民哲學讀書會」教師研習工作坊108.1.10

松山社大多年的經營與發展，中崙高中家長會一直是很堅強的支持者，給予社區終身學習有一個很好的學習環境。基於互動共好，我們也規劃每月一場的「家長成長營」，有田園樂活生態課程、12年國教育論



為中崙家長會規畫的田園生態共學108.3.20

壇、12年國教核心素養教學說明會，介紹十二年國教招考新制中，未來大學的招生面向及新課綱的準備。讓家長也能更貼近孩子的學習現場。

我想，不論是跨班選修課程、社團課程、教師共備工作坊、家長成長營等。都是為開創新的課程發展模式，創造多元學習體驗，讓孩子成為具有社會適應力與應變力的『終身學習者』。尤其「新課綱有更多空間，讓孩子做跨領域的學習，如此一來，能讓學習更呼應現實生活、更有情境與脈絡。」。跨領域是新課綱很強調的概念，此外多元選修和加深加廣選修課程，及彈性學習課程、社團活動與技藝課程、為特殊需求開設的課程，以及其他像是自主學習、戶外教育等，都能透過社大課程的合作，讓孩子有更多的機會和舞台，探索自己、發現自己。

松山社大將積極成為協助協辦校落實服務學習與社區化的好夥伴。讓學習不以學校圍牆為界限，整合資源幫助中崙孩子的學習。讓社大與中崙兩校攜手，以課程的活化，以課程優化改造孩子私領域的內涵，以課程廣化作為孩子重建世界觀的基礎。



松山社大提供中崙高中及國中畢業典禮社大獎，獎勵學生服務精神



「108課綱」之聽！看！行！

圖文／課程諮詢教師 郭薇薇

家有小小一、國七、高一新生的家長，早在今年年初，或許更早之前，就已經被「善意」地提醒：貴子弟是中華民國教育史上，繼88課程標準、99課綱之後，願景理念最能與世界同步的108課綱的受惠者！然而108課綱新聞不斷，討論爭議也不少！家有新生的家長，除了緊張、擔憂之外，還能做什麼？

108課綱之聽

教育部官員說：PISA國際學生學習力評比2006、2009、2015這三次評比，臺灣學生的表現：數學(1、5、4)、科學(4、12、4)、閱讀(16、23、23)。

大學教授說：PISA成績前段班國家如：芬蘭、新加坡、中國等正進行一波波教育改革！囊括2015年3項PISA排名第一名的新加坡，2016已進行最新一次的教改。新加坡教育部長強調，「終其一生都保持好奇心.....習慣性地感到不足.....」這一個階段教改目標是培養終身學習(Learn for Life)的習慣」。芬蘭2016年也開始進行教改，強調每年1-2個主題，

進行「情境式教學」。「情境式教學」強調教會孩子面對變化，運用所學解決問題！

第一線教學的教師說：99課綱強調培養「帶著走的能力」，方向錯了嗎？

眾說紛紛，到底誰的說法才是正確的？以上的說法都沒錯！只因世界變化太快！學校教育培養的是能適應未來的人才！99課綱強調「帶著走的能力」，不足以讓我們的孩子能夠有足夠的裝備迎接未來的挑戰，因此才有「12年國教108課綱」的研擬推動。希望藉由新課綱帶動各學習層教育產生質變。108課綱強調「素養」。簡言之，素養意謂一種能成功完成複雜任務的綜合能力。108課綱希望用素養豐富並落實「能力」的內涵，透過課程教學設計，促成自發、互動、共好的學習，培養以人為本的「終身學習者」。

新課綱的願景：透過「適性揚才」、「終身學習」達成「成就每一個孩子」的理想。若與其他教育先進國家的教育改革目標相比，會發現：台灣新課綱的精神與相關措施，也是強調素養導向的課程，不僅要讓孩子學到知識，更期待能具備良好的態度及能力，願意為學習新的知識而成為「終身學習者」

108課綱之聽

「十二年國教108課綱」與「99課綱」的差異不少，除了「素養」與「能力」的不同外；還有以下幾點改變。

一.選修充實加自學，課表不再一個樣

「99課綱」規定學生應修習學分數、部定必修學分數與畢業條件學分數都高於「108課綱」規定的學分數。(參見下表)這樣做的目的，是為了讓學生有更多的選擇權！

高一新生可選擇的課程，計有跨班選修課程、充實/補強課程共2種課程，皆需要至選課系統填選。二者都是填選6個志願，再由選課系統分發志願。前者(選修課程)總計有28門課程，可供選擇。這28門課程中，14門為中崙高中校內師資開設的課程；14門為臺

！後者(充實/補強課程)則是由國英數3科師資，開設6門充實補強課程，提供新生選課高一「彈性學習」時間，安排充實補強課程與學校特色活動。高二「彈性學習」時間，除了充實補強課程與學校特色活動外，還增加「自主學習」。學生可依個人興趣、未來大學科系相關主題，進行專題研究。

選修課程、充實補強課程與自主學習的主題，每個人都可以有自己的意見和決定；課表不再一模一樣，「客製化課表」不再是夢想！

二.選課選組選哪樣，課諮教師來幫忙

班級中，最了解每位學生整體狀況的是班級導師；對個人生涯發展，能運用測驗結果，提供專業協助的是輔導老師。若想對選修課程、充實補強課程的課程內容，做進一步了解以幫助個人選填志願，此時可以詢問班

課程架構項目	99課綱	12年國教	說明
應修習學分	198	180	減下18學分轉為彈性學習時間
部定必修	138	118	可適性分組學習
✓選修	60	54-58	宣視適性輔導機制
✓校定必修	0	4-8	學校可提供學生多樣選擇以發揮校本特色
✓彈性學習時間	0節	12-18節	每學期2-3節
畢業條件	160	150	160的0.91倍，再依現況調整至150學分

級課程諮詢教師。如吳對人文社會、財經商管、資訊科技、數理工程、醫藥生科5大班群的課程差異，想要更深入了解，做為選擇班群的參考，也是需要與班級課程諮詢教師討論。但是如果是還沒找到個人

生涯方向，此時即使找課諮師，也是無法提供任何有效的建議！

所以，導師、班級輔導老師與班級課程諮詢教師，形成緊密的「鐵三角」連結關係。3位老師，將攜手協助解決學生在學3年有關生活、學習、生涯與課程的各種疑難問題。

北市網路學校跨校師資開設的課程。網路學校為106年由中崙發起的跨校合作聯盟，發展至今，已有13所高中、4所大學加入；其中更有臺北市以外其他縣市如嘉義縣永慶高中、苗栗縣苗栗高中等校加入。這些跨校師資開設的課程，提供高一新生更多樣的選擇

三. 隨時上傳學習檔，大學教授授端詳

108課綱的另一項重要改變，修正行之有年「備審資料」為人所詬病處，改由兼具「任課教師認證」、「定期上傳」、「學生擇優上傳以展現個人特質」、「上傳後封存」、「課內課外兼顧」、「學校作業與學生自行上傳並行模式」等特性的「學習歷程檔案平台」取而代之。

為使「高中育才」與「大學選才」二者之間，能有完整緊密銜接，所以才推動「學習歷程檔案平台」。也因此學習歷程檔案內容，在大學徵選評分時，不僅有較高的計分比率，也是大學端在評選學生時，選擇適合具有本科系所需潛質的學生時，非常重視的參考依據。

由於外界非常關心108課綱實施後，大學如何參採高中學習歷程檔案。教育部預計8月底前公布初步草案，讓高中瞭解參加大學個人申請管道的校系，在部定必修、加深加廣選修會參採什麼領域，以及校訂必修、多元選修等會參採什麼學群，讓學生先初步瞭解，之後將與高中端討論並微調，預計11月正式定案。

所以，依照教育部的規劃，11月就會提出方案。各高中與新生家長，也就能有明確的遵循方向。本校圖書館為學習歷程檔案主責單位，學生或家長，若有相關疑問，歡迎與圖書館聯繫詢問。

108課綱之行

為了迎接108新課綱的施行，教育部各學科平臺早在2年前，就已經辦理許多場次的研習，請訓全國教師。此外針對增設的「課程諮詢教師」，教育部也辦理全國各校種子教師「課程諮詢知能」研習。

各校也因應新課綱實施，開始針對「選修課程」、「校本課程」與「彈性學習時間」進行規劃。以中崙為例：早在106年，就已經開始試行跨班選修課程。因此今年校內師資所開設的14門課程，無不是經過1-2個學期試行、修正的過程，才有最終確認的課程計畫。「校本課程」與「彈性學習時間」也都是各學科科召、校本課程核心小組與各處至主任，歷經多次會議共備，腦力激盪集思廣益產出的成果。

中崙第一批課程諮詢教師群，在參加研習取得資格後，立刻投入「臺北市立中崙高中選課輔導手冊」的編輯工作。除了編輯手冊，課程諮詢教師群，分別針對全校專任教師與導師，共辦理2場次「課程說明會」。針對高一新生與家長辦理3場說明會，分別在7/12新生報到日、8/20新生始業輔導、8/20新生家長說明會。希望透過說明會，讓教師、學生與家長了解：課程諮詢教師所扮演的角色及可提供的協助。

如果家長能和孩子一起瀏覽「108學年度選課輔導手冊」，該有多好！如果家長能和孩子一起討論「選修課程」、「充實/補強課程」如何排序，該有多好！如果選擇班群前，家長能和孩子分享自身或親友的生涯經驗，該有多好！面對108新課綱實施，課程諮詢教師最希望家長配合的事是甚麼？一言以蔽之，協助孩子認識自己，找到自己的定位與起點！

在EQ之父-丹尼爾·高曼與管理大師-彼得·聖吉合著的《未來教育新焦點》一書中提及身處今日世界的孩子必需具備的三大重要能力：
：專注於自我，找到自己目標與內心渴望；關注他人；以系統思考理解解外在世界。

這三大專注力，也正是十二年國民基本教育108課綱強調的理念：自發、互動、共好！

家有新生的家長，不必緊張擔憂！協助孩子認識自己吧！幫助孩子探掘志趣，發展專長，勇敢做自己！因為幫助孩子認識自己；超越自己；就是「成功」！

你、我都是懷有相同目標-希望孩子「成功」-的同道人！



中崙高中第一批課程諮詢教師

揭開學生學習歷程檔案的面紗

文／圖書館主任 凌惠玲

從電話那端，傳來弟弟的焦慮聲音。「大姊，補習班這幾天一直打電話來，要我們去補習，說108課綱有一些大的變動，其中有一個叫做學習歷程檔案，和升大學很有關係，所有的學校和老師都沒有這方面的經驗，這是一個新的改革，如果參加補習，補習班會幫我們把這個做好，孩子就可以安心地讀書準備考試。到底什麼是學習歷程檔案？教育部要在搞什麼飛機？一直變來變去，

你覺得我們要不要讓孩子去補習呀？快煩死了，電話一打。」

身為108課綱第一屆的家長嗎，你們不是也是一樣這麼惶恐呢？讓我們一起來揭開學生學習歷程檔案的面紗，瞧一瞧它的廬山真面目吧！

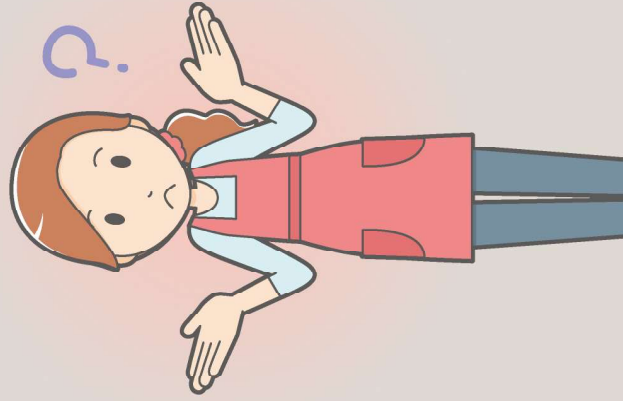
教育部108年7月公告最新的「高級中等學校學生學習歷程檔案作業要點」，其中規範學校應建置學生學習歷程檔案數位平臺（又簡稱學習歷程學校平臺），蒐集學生學習歷程檔案資料，其內容應包括基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現。學生學習歷程檔案累積學習歷程紀錄，茲將其重要性簡述如下：

一.回應新課綱課程特色

學生修習各類課程所產生的課程學習成果及多元表現，是學生學習表現真實展現，也是學校課程實施成果的最好證明。

二.呈現考試難以評量的學習成果

尊重個別差異，重視考試成績以外的學習歷程，呈現學生多元表現。



三.展現個人特色和適性學習軌跡

鼓勵學生定期紀錄並整理自己的學習表現，展現個人學習表現的特色亮點與學習軌跡。

招生參採資料	不同招生管道		
	繁星推薦	申請入學	分發入學
學科能力測驗 (X)	參採	參採	參採
分科測驗 (Y)	-----	-----	參採
綜合學習表現 (P) (在校成績)	參採	參採	-----

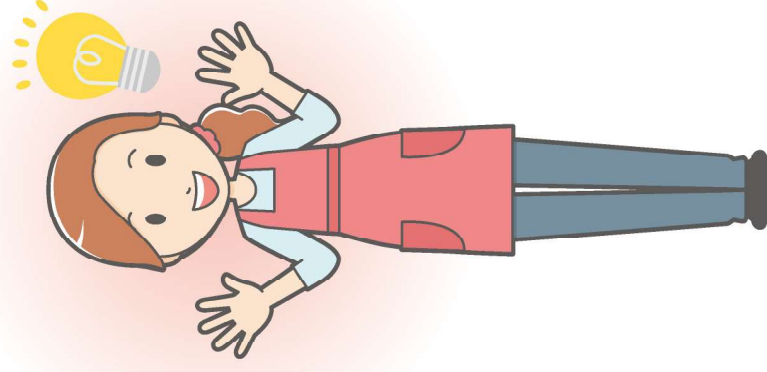
表1 大學招生管道與參採資料

四.協助學生生涯探索及定向參考

學生透過整理學習歷程檔案的過程中，可以及早思索自我興趣性向，逐步釐清生涯定向。

五.大學選材育才的依據

大學選材有不同的招生管道，如繁星推薦、申請入學、分發入學，各管道所採採的資料各不相同，如表1。



綜合學習表現(P)又分為「學生學習歷程檔案(P1)」以及「校系自辦甄試項目(P2)」兩個部分。111學年度申請入學於第二階段在各校系可自設P之方式，計算甄選總成績時，綜合學習表現(P)至少需佔50%，而學習歷程(P1)應佔相當比例。有關綜合學習表現(P)的兩個部分簡述如下：

1. 學生學習歷程檔案 (P1)：

包括學生基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現。

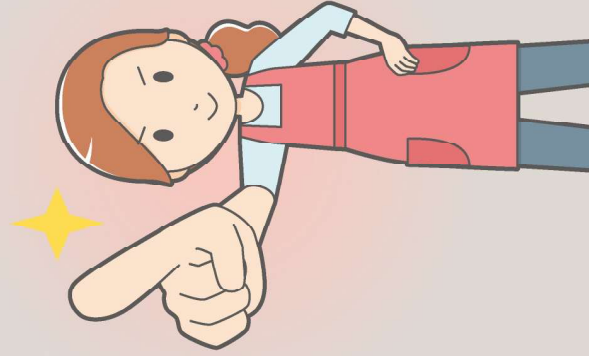
2. 校系自辦甄試項目 (P2)：

如面試、筆試、實作及其他項目。

學生學習歷程檔案 (P1) 是招生管道參採的項目之一，如果能把有點複雜的學習歷程檔案簡化處理，有助於減少焦慮和不安，「學校登錄、提交」、「學生上傳、勾選」，這樣的角色和任務的區分可以讓學習歷程檔案的執行更為具體。學生學習歷程檔案中的基本資料和修課紀錄由學校負責登錄，課程學習成果以及多元表現則由學生自己上傳，於每一學年，學生勾選已認證之課程學習成果至多6件、多元表現勾選至多10件，再由學校提交至學習歷程中央資料庫，表2即是有關學生學習歷程檔案所蒐集的項目及內容。

項目	內容	學習歷程學校平臺	學習歷程中央資料庫
基本資料	1. 學生學籍資料 (含姓名、校級、班級及社團幹部紀錄等) 2. 由學校每學期登錄		1. 同學習歷程學校平臺之資料 2. 由學校每學期提交
修課紀錄	1. 學校報經主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目、課程學業成績 2. 課程諮詢紀錄		1. 同學習歷程學校平臺之資料；不包括課程諮詢紀錄 2. 由學校每學期提交
課程學習成果	1. 修習科目(具學分數)作業作品或書面報告，需任課教師認證 2. 每學期學生於校訂時間，上傳課程學習成果，本校訂訂至多10件，單科以4件為限		1. 同學習歷程學校平臺之資料 2. 學生自一學年上傳至學校平臺之課程學習成果，勾選至多6件 3. 由學校每學年提交
多元表現	1. 彈性學習時間、團體活動時間及其他表現等多元表現 2. 每學年學生於校訂時間，上傳各種多元表現，本校不限件數		1. 同學習歷程學校平臺之資料 2. 學生自一學年上傳至學校平臺之多元表現，勾選至多10件 3. 由學校每學年提交

表2 學生學習歷程檔案蒐集項目及內容



學生學習歷程檔案可以視為每個高中生三年的學習足跡，不只是三年的學業成績紀錄，還可以記錄各種校內外的多元表現等，部分資料可作為升大學之參採依據，取代目前的備審資料。學習歷程檔案所收集資料內容統一分類，課程學習成果並有授課教師的認證，可以提升學生資料的信效度；各學期（年）定期紀錄上傳，可避免高三臨時準備的慌亂及負擔；備審資料的內容由資料庫系統彙整，無須額外的花費或費力編排；限制參採數量且以校內活動課程為主，重質不重量；數位資料系統化，讓大學可在相同的時間點更快看到學生的特點，上述都是現行備審資料所無法達成的優點。

學生學習歷程檔案做為大學選才比傳統的備審資料更具優點，而更重要的是協助學生持續累積各種學習紀錄，落實學生生涯輔導工作，幫助學生探索未來。在108課綱的課程與教學中，學生透過多元能力的展現，積極參與各項學習活動，發現自己的興趣，並找到生涯定向；凡此種種應該都是值得我們正向地看待這空前的巨大變化，我們不必為了學生學習歷程檔案而惶恐，而應該為了達成「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景而努力。

註：資料參考自教育部學習歷程檔案宣導簡報

國教新課綱，中崙新氣象

中崙高中校訂課程簡介

文／郭志強主任

108學年度是十二年國教新課綱開始實施的里程碑，在國高中課程規劃上，都有新的風貌與氣象。改變的核心精神，是由九年一貫的能力導向，轉化為素養導向，強調核心素養的涵養培育與真實情境的理解應用。

在課程規劃上，分為部定課程與校訂課程。部定課程：由國家統一規劃，以養成學生的基本學力，並奠定適性發展的基礎。校訂課程：由學校安排，以形塑學校教育願景及強化學生適性發展。因此，各校除了注重素養導向的教學與評量之外，另一關注重點，即是校訂課程的發展設計。

那麼，中崙有哪些校訂課程呢？以下即簡要介紹本校國中部與高中部的校訂課程規劃與內涵。

國中部

國中彈性學習課程的的規劃，以跨領域統整式主題學習為精神。一方面兼顧學校特色的展現。發展需求，一方面也兼顧學校特色的展現。因此，中崙國中部的彈性學習課程設計，以「學習策略」、「國際教育」、「數位學習」為主軸，分年級逐步推展。特別的是，為了增進學生多元探索，在國七安排了多元選修課程，讓學生依興趣、性向或試探需求，進行跨班選修課程。

國中的部定課程有29節課，另有6節彈性學習課程，其中包含1節班週會與1節社團活動。本校七、八、九年級的彈性學習課程初步規劃如下表：

課程名稱 (節數)	年級	年級			3年合計
		7年級	8年級	9年級	
神奇筆記術		1	0	0	
多元跨班選修		1	0	0	
彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	1	0	0	
校訂課程	彩繪閱讀題—How to read a book	1	0	0	
	人生不設限—邏輯思考與學習策略	1	0	0	
	彩繪愛心樹—Love and care	0	1	0	

課程名稱 (節數)	年級				3年合計
	7年級	8年級	9年級	0	
彈性學習課程	生活數感	0	1	0	0
	數位研究員	0	1	0	0
	電影話世界－性別、人權	0	0.5	0	0
	電影話世界－經濟、環境	0	0.5	0	0
	彩繪地球村－Travel the world	0	0	1	1
	轉動幾何畫世界	0	0	1	1
	實驗探索	0	0	1	1
	等一個崙咖啡－人權、經濟	0	0	0.5	0.5
	海盜總動員－環境、生態	0	0	0.5	0.5
	社團活動	1	1	1	1
社團活動與技藝課程	身心障礙類之特殊需求領域課程請參照課程學習節數預估分配表，不列入彈性學習課程節數計算				
其他類課程	0	0	0	0	
自主學習	1	1	1	1	
班週會	6	6	6	6	
彈性學習課程節數	35	35	35	35	
每週學習節數					

課程名稱	生中文名稱：中崙大視界－未來食力	
英文名稱：	Food for thought (I)	
授課年段	一上	學分總數：2
課程屬性	跨領域/科目統整	
師資來源	校內跨科協同	
課綱核心素養	A. 自主行動：A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 B. 溝通互動：B2.科技資訊與媒體素養 C. 社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像：	自立自主 (自信自主、統整思辨)、合群合作 (溝通傳播、尊重欣賞)	
學習目標：	透過閱讀、訪談、議題分析、數據解讀、實驗操作等，拓展視野，增進與世界的溝通能力，並能掌握研究方法與工具，學習在地化與全球化之關聯，培養國際觀與行動力，成為領航未來的世界公民。	

週次	單元主題	內容綱要
第一週	食力訪談	飲食採訪概論
第二週	食力訪談	如何撰寫採訪題綱及採訪稿
第三週	食力訪談	實地採訪「異國飲食」
第四週	食力訪談	「異國飲食」成發與互評
第五週	英文食力	臺灣的飲食文化
第六週	英文食力	臺灣的飲食文化
第七週	英文食力	世界的飲食文化
第八週	英文食力	世界的飲食文化
第九週	統計食力	數據來源－數字真的說了什麼？統計的迷思－資料哪裡來？
第十週	統計食力	數據整理－統計，讓數字說話，資料的敘述與圖表的展示
第十一週	統計食力	Excel 數字力 (一)，Excel 統計函數功能的認識與使用
第十二週	統計食力	Excel 數字力 (二)，Excel 統計函數功能的認識與使用
第十三週	社會食力	從中崙米其林到台北米其林
第十四週	社會食力	從台灣米其林到國際米其林
第十五週	社會食力	【姊妹校】盧森堡、日本東京交流預備 (複習)
第十六週	社會食力	【公平貿易】公平貿易介紹
第十七週	科學食力	【實地調查】調查校園植物分佈與種類，尋找是否有適合作為植物染的原料，製作校園數位檔案資料庫 (或者運用數位科技製作AR地圖、VR地圖等)。

教學大綱

題，以閱讀、訪談、議題分析、數據解讀、實驗操作等，拓展視野，增進與世界的溝通能力，並能掌握研究方法與工具，學習在地化與全球化之關聯，培養國際觀與行動力，成為領航未來的世界公民。

課程安排於高一，上下學期各2學分，共計4學分。授課方式為：教師協同，主題輪動。每4週一個主題，每個主題有不同的授課教師，輪流至各班授課。課程主題如下：

高中部

高中的校訂課程包含：校訂必修、多元選修，還有彈性學習時間。分述如下：

校訂必修

本校的校訂必修課程，定名為：中崙大視界。以國際教育為特色，期許同學藉由課程任務的學習，可以裝備領航未來的工具能力。108 學年度課程融入食的主

第十八週	科學食力	【實驗探究】蒐集各種植物食材（校園植物、蔬菜、水果等）利用科學方法製作漸層飲料，並在紙張或濾紙上比較化學染料色素與食物染料色素的異同，探討及其對環境的影響。
第十九週	生活食力	【午餐吃什麼？】從學生熟悉的營養午餐出發，介紹各國學生午餐吃什麼，教師介紹日本鐘道便當文化，並從在地農產特色出發，腦力激盪設計北北基特色便當。
第二十週	生活食力	【揭開地盤神秘面纱】全班在營養師的協助下，認識中崙餐廳，參觀地盤團體膳食製備流程，並認識弱勢的食品檢驗方法。
第二十一週		
第二十二週		
學習評量		
形成性評量(書面報告、學習單、計劃書、個人心得)、總結性評量(小組簡報、口頭報告(含五評)、實作評量(實例操作、實驗結果和成品))		
對應學群		
資訊、數理化、生命科學、生物資源、地球環境、藝術、社會心理、大眾傳播、外語、文史哲、教育、管理、財經、遊憩運動		
備註		
採分科輪流之協同上課方式		

課程名稱	中文名稱：中崙大視界－食力挑戰 英文名稱：Food for thought (I)
授課年段	一下 學分總數：2
課程屬性	跨領域/科目統整
師資來源	校內跨科協同
課綱核心素養	A. 自主行動：A3. 規畫執行與創新應變 B. 溝通互動：B2. 科技資訊與媒體素養、B3. 藝術涵養與美感素養 C. 社會參與：C1. 道德實踐與公民意識、C2. 人際關係與團隊合作、C3. 多元文化與國際理解
學生圖像	卓越公民(合作貢獻、科技創新)、世界領袖(全球行動、前瞻領導)
學習目標	透過閱讀、討論、議題分析、數據解讀、實驗操作等，拓展視野，增進與世界的溝通能力，並能掌握研究方法與工具，學習在地化與全球化之關聯，培養國際觀與行動力，成為領航未來的世界公民。
週次	單元/主題 內容綱要
第一週	閱讀食力 講解閱讀策略
第二週	閱讀食力 閱讀(飲食文學)作品暨創作
第三週	閱讀食力 觀賞(飲食)多元素材暨創作
第四週	閱讀食力 成發與互評
教學大綱	

教學大綱

第五週	英文食力	反思當代飲食文化
第六週	英文食力	反思當代飲食文化
第七週	英文食力	食品生產工業化及其影響
第八週	英文食力	食品生產工業化及其影響
第九週	統計食力	【模擬】利用模擬的方式估計機率
第十週	統計食力	【數據整理】使用Excel展示資料敘述與圖表
第十一週	統計食力	【機率模型】二項分布與常態分布
第十二週	統計食力	【統計推論】信賴區間與信心水準的解讀
第十三週	國際食力	【全球氣候變遷】氣候變遷與糧食危機
第十四週	國際食力	【國際人權議題】糧食危機與人權
第十五週	國際食力	【戰爭與和平】探討糧食危機的成因
第十六週	國際食力	【歐洲難民議題探究】糧食危機與移民問題
第十七週	科學食力	【環境議題】從瓶裝水試喝的首測試，思考廣告行銷與真實產品的關聯性，並從世界分配不均的水資源，了解水資源的珍貴。
第十八週	科學食力	【永續發展】從魚市場、餐桌上的魚來認識四面環海的台灣所擁有的漁業資源，在遊戲競賽中，體會永續發展對維護漁業資源的重要性。
第十九週	生活食力	【無塑廚餘廢油追追追】連接上學期地盤提及的禁用一次性餐具課題，了解廚餘與廢油的經濟價值與一般流向，透過腦力激盪與世界咖啡館的活動認識。
第二十週	生活食力	【數字九宮格】以廚餘、廢油、無塑為發想主題，整理相關統計數據，製作數字九宮格，各組發表重點放在引導學生閱讀資料與辨別數字的真實意義。
第二十一週		
第二十二週		
學習評量		
形成性評量(書面報告、學習單、計劃書、個人心得)、總結性評量(小組簡報、口頭報告(含互評)、實作評量(模擬推論、實驗結果和成品))		
對應學群		
資訊、數理化、生命科學、生物資源、地球環境、社會心理、大眾傳播、外語、文史哲、教育、管理、財經、遊憩運動		
備註		
採分科輪流之協同上課方式		

多元選修

本校多元選修安排於高一、高三，上下學期各2學分，共計8學分。同學可依志願選擇有興趣的課程修習。特別的是

，除了可以跨班選修，還可選擇以網路教學，線上同步模式進行跨校選修。本校多元選修開課一覽表如下：

108學年度第一學期高一多元選修課程一覽表

上課時間：每週五 第3-4節

共計27門課

課程名稱	開課教師	課程名稱	開課教師
1 舞動漢字	張雅茹、蔡曉慧	15 蜜蜂生態與蜂產品的 研創新	蔡明憲
2 世界文學導讀	張敬媛	16 小木作製作課程	黃俊修
3 中崙跳AIGO— 廟宇篇	郭薇薇、龔俊林 陳雪芳	17 解題萬花筒 - 國際數學解題	中崙高中 陳明娟
4 夠癡說英文	陳佳琪	18 大城小事 - 城市文學與文化	中崙高中 張淑瑜 中崙高中 牛佩安
5 青少年小說選讀之 多元文化視野	吳旭專	19 跨越時空的星鮮人	中崙高中 林詩怡 南湖高中 吳昌任
6 英文繪本創作	賀道啟	20 Java語言基本概念與 程式設計雷作	北市大 賴阿福
7 電影人生	林麗娟	21 文法的跳躍音符 與樂章	世新大學 王毓芝
8 國際數學解題	林軒理	22 Python程式設計 入門	彰師大 陳仁德
9 閱讀歷史人物	林秀玲、丁明範 陳雪芳、陳念芷	23 商業模式	彰師大 林蘭惠
10 立體看世界	郭顯文、吳婉嫻	24 C/C++程式設計入門	和平高中 邵森蘭
11 爆新聞	陳文燕	25 動畫設計與邏輯思考	永春高中 曾慶良
12 就是玩科學	徐頌志、林煒祥	26 虛擬實境改造王： 製作AR與VR	永春高中 吳家璋
13 究食尋味	邢一欣	27 創意插畫與版畫設計	大安高中 徐萱
14 程式設計初探	周懿謙		

彈性學習時間

本校於彈性學習時間除了安排非充實增廣與補強性教學外，亦有許多特色活動，另於高二安排自主學習。相關規劃由各處室合作設計。

加深加廣選修

延伸部定必修，訂有領域選修課綱，以銜接不同進路的大學教育的專業準備，此為加深加廣選修。本校將加深加廣選修課程分為5個班群：A (人文社會)、B (財經商管)、C (資訊科技)、D (數理工程)、E (醫藥生科)。於高二時，由學生適性選擇班群修讀相關課程。

本校以「國際教育」與「數位學習」為雙軌特色發展主軸，並以「科技」、「人文」、「創新」為核心精神，型塑本校願景：科技、人文、創新的未來學校一培育領航未來的人才。並發展「84101」中崙學習密碼與學生圖像，培育學生具備8大核心能力(自信自主、統整思辨、溝通傳播、尊重欣賞、合作貢獻、科技創新、全球行動、前瞻領導)

；4大關鍵素養(人文素養、科學素養、國際素養、數位素養)；像 101大樓一般的學生圖像(自立自主、合群合作、卓越公民、世界領航)。

依據學校願景、學生圖像、數位學習與國際教育之學校特色、畢業生升學進路分析等，綜整規劃發展校本課程。以部定課程養成學生的基本學力，並奠定適性發展的基礎；以校訂課程形塑學校教育願景及強化學生適性發展；以多元選修課程擴展多元學習面向，協助學生生涯探索。高一全年級不分班群，課程安排以部定必修、校訂必修與多元選修為主。高二高三考量學生適性發展與升學進路需求，將全年級分為人文社會、財經商管、資訊科技、數理工程、醫藥生科等5個班群安排部定必修、加深加廣及多元選修等相關課程。此外，各學期均安排團體活動與彈性學習，以全年級的特色活動，深化素養與能力的培養；以適性選擇的充實補強彈性學習及自主學習，厚實學習面向，加深加廣學習體驗與實作，以期培養領航未來的人才。



深耕法治觀念及公民意識推展 — 參與式預算

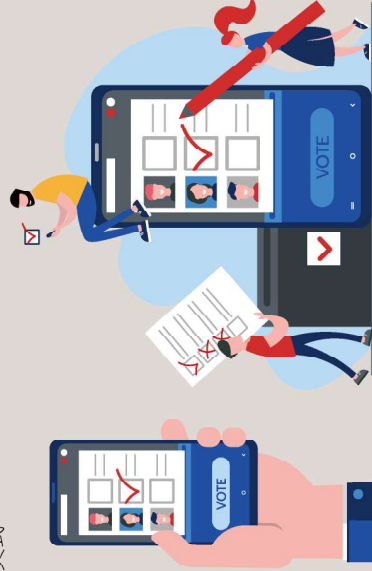
圖文／教官室主任教官 吳宗晏

所謂「參與式預算」是一種讓民眾透過公民審議及溝通協調方式，將政府公共資源做有效合理分配的決策程序，它允許公民在政府預算決策過程中直接參與並決定公共資源應如何配置。更詳細來說，「參與式預算」是由公民來決定一部分公共預算支出的優先順序，亦即由住民和社區群體代表，以正式或非正式會議共同討論各類攸關民眾生活的公共預算支出優先順序，並藉由提出計畫，並且投票等方式來決定；目前臺北市的參與式預算制度是透過提案說明會、住民大會、審議工作坊、公開展覽、I-VOTING 等5個步驟讓民眾能夠充分參與市府的預算決策。

臺北市政府去年106年開始推動「參與式預算」，抱著「社區居民才了解地方的需求」的想法，在臺北市12區分別辦理住民大會及提案工作坊，希望讓參與式預算能更貼近民眾，落實深耕地方，可以讓市民透過共同討論、決定政府預算開支方向，得到各界熱烈迴響。

本校為落實民主政治培養公民意識觀念，讓學生能親身參與，配合

臺北市政府政策，由教官室主任教官吳宗晏負責承辦及推動，結合臺北市民政局、松山區公所及松山社區大學等單位共同於去年10月份在本校中崙高中五樓大禮堂辦理松山區「參與式預算初階課程」工作坊，現場由中崙高中學生、教師、家長志工及民眾等63名假日自願主動報名參與研習與提案活動，對於找出如何讓我們的生活環境更美好，均提出不錯個人創見及想法，而本校學生的參與，不但是本次活動的亮點，對主辦者而言，也是一個全新的體驗及驚喜，對臺北市及松山區創下年輕學子參與公共事務的成功案例，並獲得媒體的報導及松山區險書網站宣傳。



或許有些同學及家長會問，學校內辦參與式預算同學能獲得什麼？主要收穫是以高中生角度思考生活環境我想替社會做什麼，若我能改善生活環境我想最想做什麼，由此為出發點，並輔以小組腦力激盪方式產出提案，過程中除培養獨立思考的能力外，也讓同學在課餘之時能建立公民意識觀念，並實現政府推動「國際兩公約」之目標。另外若全程參與本校辦理參與式預算課程之同學，將由臺北市政府民政局核發一張「參與式預算研習」證書，可作為後繼續進階課程及未來大學入學個人申請(參與公民訓練)之佐證資料。

近年來本校推動法治觀念及公民意識深獲肯定，107年榮獲臺北市政府推動參與式預

算具有成效之高中，108年更獲得優質學校(創新實驗)之殊榮；藉由透過參與及討論的過程，讓高中生們瞭解現在對於生活周遭所觀察的不足或可改善的地方，充分提出創造性的見解，並提出改善方案供市政參考，並希望能擴展到松山區甚至影響整個臺北市，以營造更優質安全的生活環境。不僅彰顯校園與多方面充分合作的創新思維，並對民主素養的向下扎根樹立良好典範。最後，今年108年度「參與式預算初階研習」，預計於8、9月份宣導，10月份假本校辦理，歡迎屆時想瞭解參與式預算及有興趣的同學踴躍參加，並至教官室找主任教官吳宗晏中校報名申請。

成果照片

高二劉同學說明自我之創見



大家一起腦力激盪



柯市長親自頒發感謝狀，主任教官代表出席



本校成果展現松山區公所網頁

美崙親善大使社

學校主辦之文化交流

美崙是學校的門面，交流事宜包括日本松戶高校、盧森堡沃法國學校來中崙交流，都是由美崙優先出面接洽！另外平時朝會、大型頒獎典禮、畢業典禮美崙都會參加；公服和欣賞表演一次滿足！社課部份美妝美髮、手作、文化交流各式各樣，偷偷劇透一下，這學期特別的文化體驗已經安排啦！

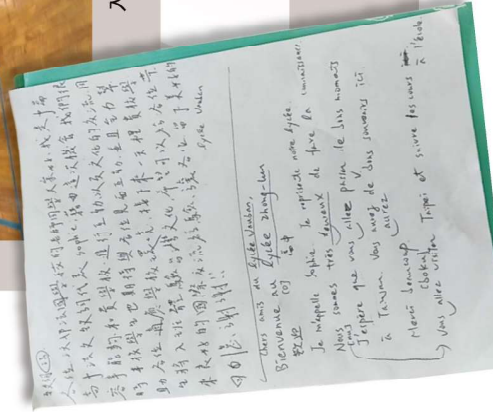
1. 日本松戶高校



入班前會由我們引導至活動中心，兩校表演完才會一一入班喔！

2. 盧森堡沃法國學校

忘記拍照了……，只好拿出演講稿充一下版面
情況允許的話美崙這邊還會出中文、英文及法文三位演講者喔！



社課

1. 美妝

美妝課我們有幸請到YSL的櫃姐替我們上課~
專櫃化妝品試用機會隨機掉落囉！



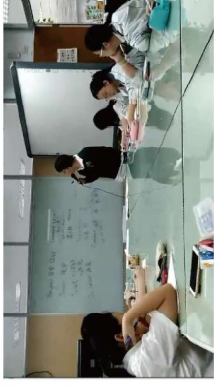
2. 美髮



美髮課上老師會示範編髮及電棒使用，課程中老師會提供約三隻大小不一的電棒，當然自己帶來的美髮器材也可以囉！

4. 語言課

分別是日文課(左)和法文課(右)不過法文太難啦。預計會替換成大家更感興趣的韓文！



5. 文化交流



我們會邀請來自歐洲的朋友和我們度過一節社課互相交流各國文化！

3. 美甲

美甲課程以每個人都能體驗到為主，基本上大家都體驗到光療囉！



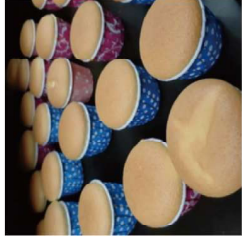


手作廚房社

手廚是個溫馨又充滿歡笑的家庭，不僅能交到一群興趣相投的朋友們，也能在課業壓力之餘享受美味的甜點！

用簡單的烘焙技巧做出讓人口水直流的美食！我們會做葡式蛋塔、布朗尼、起司杯子蛋糕、巧克力豆餅乾，還有辣炒年糕、肉醬義大利麵等....，鹹的甜的都有！

另外我們還有跟四個友校，分別是成功、永平、大直、大同，組成五校的大家庭，一起辦很多活動像是迎新、冬烤、聯課、聯課、義賣、宣幹、送舊等。能認識很多外校朋友，也能增進彼此的感情，讓社團更有凝聚力及向心力！



迎新



宣幹



在校內也會跟傳愛一起辦聯合社課



加入手廚後交到了很多朋友，學到很多烘焙知識，也跟社內那些像家人一樣的好夥伴們，創造了很多屬於我們的美好回憶！



熱音社

我們是中崙熱音17屆，由一群喜愛音樂且熱愛舞台的學生組成，與身旁的同學們相互合作，完成屬於我們自己一首又一首的青春之歌。



關於我們的第一場演出，經過學長姊一學期的指導，曾經青澀的我們，也能在台上獨當一面。20190607中崙熱音17屆獨立小成<崙陪青春>



屬於學長姐們在高中社團生涯的最後一場演出，期待也期許一年後的我們，也能像他們那樣光彩奪目。20190526中崙熱音16屆獨立大成<二八年嘩>



在上學期末，從長姐手中接下了中崙熱音這塊招牌，我們會將當初入社的那份感動與熱血，繼續延續下去！

傳愛社

我們每學期最重要的活動就是兩天一夜的服務

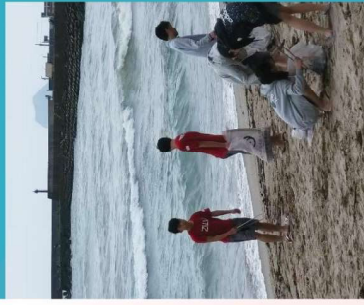
隊，會到偏鄉小學陪小孩玩遊戲、演戲以及唱歌跳舞，晚上會在國小打地鋪，這是跟同屆還有學長姐培養感情的最好時機哦！



我們的社課會設計很多有趣的闖關遊戲，藉著每次的分隊競爭和合作下，每個人慢慢變熟，也增進大家的感情~



當然還有跟外校接觸認識的機會啦！我們會跟友校合辦聯合淨灘，除了可以對環境盡一份心力，也可以在沙灘上和夥伴一起玩要！



上下學期各有一堂社課我們會出去募發票，並將募到的發票和零錢全數捐給創世基金會~



如果你有著一顆想為大家服務和充滿熱忱的心
就快來加入傳愛這個溫暖的大家庭吧！



資訊研究社

身在未來學校，當然不能缺少研究未來技術的資訊研習社啦！我們是一群熱愛資訊技術的高中生，每個人都有自己喜歡的程式語言和技術，平時也會一起切磋交流，感情超好。而且我們不是只會寫程式的宅宅，有些社員籃球技極佳，有些會電繪、影片剪輯、混音等等的技能，資訊研習社這個高手雲集的地方，也期待之後我能帶領這個社團越來越強！



中崙高中資訊研習社是一群喜好資訊技術的同學聚集的地方，我們會分為三個組，分別為開源硬體組（機械手臂、嵌入式微電腦等）、演算法組、遊戲開發組，同學們可以依照自己的喜好來選擇組別，資訊研習社是一個很好的學習空間，除了以上的資訊能力以外，也很鼓勵同學討論功課，增進課業實力。

開學之後還會有十三校聯合迎新，之後還會有數不完的各校茶會，幫助同學拓展人際，也能夠交到很多外校的朋友並跟他們交流資訊技術。資訊研究社的社員們都很熱心，如果有想什麼技術都可以提出並討論，歡迎學弟妹加入資訊研習社這個大家庭喔。

崙醫康輔社

什麼是康輔?康輔都在做什麼?相信這是許多人都有疑惑。

「健康快樂,使人健康快樂」這是康輔宗旨,我們透過辦活動、表演、各類團康遊戲,讓其他人感受到我們的活力,我們也從其中成長。康輔沒辦法為我們帶來夢想,而是帶來實現

想的方法。

在康輔學的不僅是手語、動跳等等,你會得到更多的是整合、企劃、溝通協調能力,這些都將成為往後生活的養分,讓追逐夢想成為一種生活。

#熱血青春康輔魂 #努力追夢永不沉



▲高康盃：由兩千人、五十所以上康輔社共同參加的運動會，康輔人的年度盛事



▲2018高康盃 16&17屆大合照



▲馳奮擊！三校聯合迎新-與馳野康輔、擎風康輔共同舉辦

▲每次上完社課都有的大合照時間-嚴肅家族照風

樓院醫機媛！與噶樓六傳聯合社課



愛紅星聲！
與愛育康輔、紅綠燈康輔
星軒康輔共同舉辦



聖誕節特別活動
齋醫小天使小主人



好山瘋醫！
與好自在康輔、山城康輔
語瘋康輔共同舉辦



齋醫17正式成軍



晴櫻大傳社

六月十四日，接幹日。

回首過去一年的風雨，心中充滿的不只感動還有溫暖，晴櫻不僅僅是個社團，可以說是除了家另外的一個避風港。晴櫻於我們就好比魚不能離開水，這種感覺沒有辦法用言語來形容。

16&17 第一堂社課



但，次次挫折累積起來的經驗，慢慢築建成了彼此間無形的默契，形成了一座難以撼動的高樓，保護著我們。



想起成發前，學長姐以及身邊的夥伴們，無一不在為了呈現一個最好的作品而努力著，也許在旁人眼中的我們就像無頭蒼蠅般四處衝撞，受傷碰壁也依舊辛勤的忙碌著



聯合社課<櫻險警機娘>

聯合迎新

<憶起星球中雨過天晴的限量薰衣草>



校刊社

翻到名為高中的全新篇章，
正準備寫下新的一頁，何不與我們共通執筆，留下動人的青春回憶？

簡介

從寫文章到編輯排版，自己創作、自己主導屬於我們的校刊。校刊是這一年來，我們努力的結晶，我們為此留汗水，但它也紀錄我們的成長。

活動

今年我們安排的活動有寫稿、學習使用編輯軟體、與他校聯合迎新、聯合社課、參訪雜誌社出版社，最後產出第18期的崙格主義。

理念

我們期許每個人都能在社團活動之中，學習到一技之長。我們在校刊社中學習寫作編輯排版，而我們的成果便是下一期的校刊——第18期的崙格主義，希望大家多多關注支持。

校刊23事... 😊



文筆練習
作為校刊社的社員，我們最重要的目標就是出版校刊，為了使呈現的文章有足夠的流暢度、豐富度，我們會在社團時間練習我們的文筆。

出版編輯
編輯亦是我們的重點，有舒適的排版才有流暢的閱讀。但獨立編輯並不是無中生有，我們會與學長姐學習，和出版社協調，完成校刊。

文學茶會
文學茶會由校刊社主辦，一年一次提供全校師生聆聽講座。分享關於他的人生經驗，希望大家能夠有所學習。

社內演講
社內演講會針對社內需求，邀請合適的講師。有時會邀請他校校刊的老師分享如何經營校刊；有時由高二幹部分享自己的經驗給高一。

娛樂活動
我們有時會安排非小遊戲讓大家在沈重的學業壓力下放鬆如：社團的自製遊戲-愛的毛線、聖誕節交換禮物、社遊。



交通服務隊

以108課綱精神培養自發、互動、共好的學校服務團隊 - 建立「交通服務隊」及「青年志工」團隊

「服務學習」是學生實際體驗生活周遭人、事、物，不拘限於校內課堂中的學習，亦可擴充至校園外，融入社區及社會；藉由參與獲得省思及知識的提升，學生更願意對社會付出關懷，並體認公民之責任，藉此從中實現自我價值。

為使高中階段引導學生建立服務學習核心價值，將「服務」與「學習」的相互結合，在服務的過程中獲得學習的效果，並藉由教官引導產生自我反省與內化思考，以省思所學之價值與可改善之處。希望透過服務經驗的反省，培養助人態度與公民責任；進而推廣至個人、學校及社區產生互惠，並共同學習及成長。

本校於107學年度起，由教官室主導並邀集高一新生導師共同推薦具有服務精神、肯學習之同學，組成交通服務學校團隊，並藉由平時、交通導護服務、活動-學校及社區青年志工服務等規劃，透過服務學習觀念推廣及落實，落實學生、學校、社區及社會各層面，達到服務的策略目標：

1. 學生方面：

秉持「只要有學生到校的時分，就可看到我們服務的蹤影」的理念，藉由平時交通服務工作，培養對自我負責、守時之青年，並以服務學習模式促進學生公民服務責任養成，過程中服務態度及經驗帶給參與正向的成長，培育養成關心他人、參與公民社會的新青年。

2. 學校方面：

建立學校服務學習團隊，也讓全校師生看到服務同學認真付出一面，進而影響每一位被服務對象，建立自我榮譽感，並持續透過同學、師長及校方之肯定自我的參與和貢獻，激起持續投入服務的決心。

3. 社區方面：

每日由服務隊之幹部透過步行的方式，將社區周遭同學上放學路段檢視，藉以發掘社區交通上之問題，並由教官室反映當地里長作可改善之重點與環境，提供實質的幫助與問題解決；另外也結合校園開放時機(如校慶)，由服務隊同學向社區參觀之民眾、家長及同學帶給最新的交通政策及方針，期望共同成長並達到互惠的功能。



4. 社會方面：

人生總有高低起伏，當我們有能力時懂得付出，秉持用心、默默為社會盡一份心力，相信這個社會將更美好。宗晏秉持這個理念，107學年度帶領一群熱血高中青左，願意放下手中的手機、犧牲自我個人時間，默默為這個社會小小付出，盡一份小小高中生的社會責任。

誰說高中生為社會無法做什麼？當一群青年志工運用學校所學專長及社團技能，無私的付出，讓有需要協助的人得到一份幫助與溫暖，當看到對方的笑容、青年志工正向回饋及滿滿的正能量時，我想中間過程再辛苦都是值得的。

每一個人都會因年紀增長而變老，只是時間長短不同，藉由推動「青年敬老、長青共榮」服務學習活動，讓中崙高中的每一位自發參與服務青年志工瞭解台灣已邁入高齡化社會，透過老化體驗說明、社區銀髮照顧、高齡陪伴、青年活動及導覽介紹等服務方式，讓同學們瞭解敬老、敬老觀念並願意陪伴長者，營造青銀共榮的生活空間，促成青年對社區人群的互動關懷，並期盼回家後將敬老觀念帶回自我家庭，以達到「自發(參加)、(真誠)互動、(社會)共好」之教育理念。

最後，108學年度即將來臨，宗晏也請支持我們的家長們鼓勵您的貴子弟，一起加入我們服務學習的大家庭，讓我們一起感受「施比受更有福」的快樂吧。

服務同學校慶時協助交通安全宣導



校長與主教督導服務學習狀況



每日上學協助交通安全工作
由青年志工同學教導長者3C產品



由本校志工同學募捐
創世基金會發票關懷社會

由青年志工服務同學協助陪伴長者
過馬路及文化導覽

圖文／圖書館服務推廣組組長 吳婉嫻

「崙生珠寶盒」



「崙生珠寶盒」是專屬於中崙每一個孩子的閱讀資產，期許在中崙的三年之中，學生能培養閱讀習慣、參加圖書館舉辦的講座與活動、對於活動給予回饋心得、參加閱讀相關競賽，透過閱讀豐富自己，透過活用閱讀提升相關能力。

每位崙生可以在「崙生物語數位學習歷程檔案平台」累計珍珠兌換榮譽珠寶，凡集滿5顆珍珠，可以換得紅寶石；累積30顆珍珠，可以換得藍寶石；累積40顆珍珠，就可以換取最高等級祖母綠。

榮譽榜標準說明

等級說明	最高等級	中級	初級	累積單位
等級代號	祖母綠	藍寶	紅寶	珍珠
珍珠顆數	40	30	15	1
獎勵辦法	榮譽獎狀 圖書禮券600元	榮譽獎狀 圖書禮券400元	榮譽獎狀 圖書禮券200元	

這個獎勵活動完全由家長會經費贊助，非常感謝家長會持續支持，讓閱讀的推動可以有更豐富的形式，給學生很實質的榮譽與鼓勵。

這一年感謝家長會經費的挹注，讓圖書館能夠豐富許多活動，所舉辦的活動中，有的透過吸引同學常到圖書館走動，館內每個月都會有主題書展，讓學生有機會接觸到這類書籍；有的活動深具知識性，希望給予同學豐富的課外知識。另外，我們也將觸角伸到線上活動，希望同學不受時空限制，看看國際新聞發表想法。

成果照片



圖書館在107年11月配合校慶訂的主題是「學長姐回娘家」，回娘家的學長姐為學弟妹推薦了好書。並舉辦了對高一新生很實用的演講，聽完就馬上可以在新生辯論賽運用，講者是我們第三屆的優秀校友胡翊夫，擔任過本校多年的辯論評審及社團指導老師，給予學弟妹重要辯論技巧的指導，提供查詢資料來源的注意事項。



12月圖書館活動

12/14(五) 國中週會演講
主題：昆蟲與植物的間密關係
講者：陳彥宇
服務單位：台灣生態教育推廣協會



12月圖書館活動

環境講座：那些海龜教我的“蟹”
12/12(三)12:00-13:00 (帶學生湖&午餐)
講者：陳人平老師



圖書館的布置很應景，用精裝書堆成聖誕樹，來圖書館時大家都很驚喜。



幾乎每節下課都可以看到同學們在這裡找尋喜愛閱讀的書籍。

成果照片



中崙官網可連結「立足中崙放眼國際」週刊臉書粉專，可查看每周日圖書館小義工編撰製作的國際週報，針對任何一則新聞填寫學習單即可登錄3顆珍珠。



崙生珠寶盒107學年度第一次頒獎大會



崙生珠寶盒的提案人--郭薇薇秘書，為大家說明崙生珠寶盒的緣由。



頒發崙生珠寶盒的獎狀和圖書禮卷，12月25日聖誕節當天，家長會長王豐仁先生親自到圖書館勉勵同學，代表家長會頒獎鼓勵所有得獎的同學。



同學們非常喜歡猜蝴蝶孵化日期的活動，每天都會進圖書館觀察它有什麼變化，像是發現蛹的顏色由翠綠色變得透明，甚至蝴蝶得翅膀愈來愈清楚，還去翻圖鑑想多認識，啊！中崙的孩子真棒！



中崙的孩子好幸福！參加全國中小論文及閱讀心得競賽、擔任圖書館義工、來圖書館聽演講、上「立足中崙放眼國際」週刊臉書粉專看新聞寫心得、成為閱讀達人、書香列車心得及插畫比賽、國中閱讀知識王、高中閱讀挑戰王...等，都有家長會在背後鼓勵，在107學年度「崙生珠寶盒」總共有242個人次獲獎，總共頒發了60,200元的圖書禮卷。

學校午餐不只是拿來填飽肚子 如何吃才能對學生學習有幫助？

文／營養師_楊慧喬

學校午餐首重衛生，食材安心才能讓你更放心，本校自民國103年起每日將供應菜色及食材來源自主性登打於臺北市食材登錄平台，落實學校午餐該自主管理；確認食材來源是否符合規定，供應食材貨源應穩定且定期自主抽驗檢查食材品質，強調食材源頭透明公開化，當時成立食材登錄平台主軸即為自主源頭管制，而今106學年起政府的四章一Q政策更是日政府背書，落實在地、認證食材的嚴格把關，再由教育部管理的校園食材登錄平台，落實登錄作業，縣市政府教育局、教育部定期稽核資料完整性，並追蹤食材登錄之正確性。並於107學年起將每日米飯中添加花蓮有機糙米，另將每周二訂為全有機米日，期使藉由四章一Q政策及有機米供應方式能進一步提升供餐品質。未來也將於108學年度選用有機蔬菜，提供給同學們更優質的食材，讓同學能更放心學童食用學校午餐。

父母都希望自己孩子學業發展之餘也能健康成長，但往往忽略了良好的飲食習慣並非天生，而是從小開始養成口感喜好，因此孩

子長時間活動的家庭、學校有相當大的影響力；家長、老師扮演十分重要角色，為他們提供健康的飲食環境，像是高油、高鹽及高糖食物，不僅會增加過多熱量攝取導致肥胖，也會增加腸胃負擔，更讓學生頭腦昏昏沉沉，導致上課時沒精神、注意力不集中，因而學習力變差。在此提供幾個青少年常見的飲食QA供大家思考：

Q1:便秘會影響身高?

A1:體內的腸道就像排水溝，一旦堵住，壞的東西一直吸收，好的東西卻進不來，當然會阻礙發育！而便秘的主因就是蔬果纖維攝取不足、水分不夠，以及運動量太少。因此學校午餐每日提供2道青菜搭配每日糙米飯就是為了讓同學有足夠的纖維攝取，每日排便順暢。

Q2:學生的最愛含糖飲料為垃圾食物之首

A2:“糖”，堪稱是最甜蜜的負荷。「含糖飲料」是目前學生愛吃的垃圾食物當中的頭號戰犯。滿街的手搖茶飲店，隨處可見人手一杯。別說孩子，連父母、老師炎炎夏日都很容易上癮了，“糖”很容易讓人短時間內心情愉悅、興奮，腦部血清素快速上升，但這種感覺不會持續太久，接著就會因血糖高而想睡覺，先亢奮而後昏昏欲睡，孩子的學習力當然會大打折扣。

對於汽水、可樂和紅茶、綠茶、奶茶中的咖啡因，也必須提高警覺。因為學生對咖啡因的代謝較成人更緩慢，年齡愈小耐受性愈差，容易對情緒和睡眠的干擾；而碳酸飲料中的磷含量較高，喝太多會排擠鈣質的吸收，影響生長發育。

另外甜食口如影隨形的人工色素、香料和諸多化學添加物，已有許多研究指出與過動和過敏有關。

「均衡飲食」聽似老生常談，卻是影響學生學習的重要關鍵，透過米飯和麵食中的澱粉於體內的緩慢分解醣類有助於維持血糖在正常範圍內，有助於專注力集中；適度的豆魚肉蛋類提供可以增加大腦多巴胺的分泌，而多巴胺主要可以促進注意力跟集中力；避免高脂食物攝取，以 ω -3不飽和脂肪酸取

代飽和脂肪，像是鮭魚、鯖魚、鱈魚， ω -3不飽和脂肪酸有助於穩定情緒，減少青春期的考試壓力，臨床已證實有輔助提升抗憂鬱的療效。常見富含的 ω -3不飽和脂肪酸的食物，包括：奇亞籽、亞麻籽、堅果類，以及鮭魚、鯖魚、鱈魚等深海魚，其中的魚油，更被發現能抑制發炎反應，延緩青春女性經期痛、頭痛等經前症候群症狀；搭配足量的青菜提昇，纖維質有助於排便暢通，有助於這種營養素的吸收。

另外早餐是補給大腦營養的最佳時間，想要腦力好，早餐的營養絕對是重要關鍵。早餐沒有攝取充分的營養素，腦神經細胞便沒有足夠能量進行資訊傳導，會影響學童上課的注意力與學習力，建議應謹慎選擇早餐食物與飲品，才有助於孩童學習。高蛋白質再加上含纖維質高的碳水化合物食物，是優質的早餐組合。

希望學校用心準備優質有認證的食材，搭配均衡飲食的設計原則，讓家長更放心學童食用學校午餐，讓本校唯一國中、唯二高中設有廚房的中華高中能提高供餐比率，請家長們也能多多支持學校午餐。





「吳宗晏主任教官」榮登 108年杏壇芬芳錄

教官不只是軍訓教官！

宗晏主任教官親身引導學生將「服務」與「學習」相互結合，在服務的過程中獲得學習的效果，以教育愛心、耐心之行動，推動學生品德教育，服務學習，輔導偏差行為學生，深獲全校教職員工及家長之肯定。

發起：

以108課綱精神培養自發、互動、共好的學校服務團隊-建立「交通服務隊」及「青年志工」團隊，深獲好評！

教官的話：

「幫助每一個孩子，就是在改變一個人的人生，開始相信人性的學生，進而間接影響到家庭，以後會成為社會的一分子時，也能讓這社會多一些溫暖」。



獲 108年杏壇芬芳錄肯定



校長與主教官督導服務學習狀況



由青年志工同學教導長者3C產品



由青年志工服務同學協助陪半長者 週馬路及文化導覽



「陳俐雲老師」榮獲 108年SUPER教師

中崙高中陳俐雲老師極富教學熱忱，且創新輔以符合現代時下學生教學方式，引導學生激發數學興趣！

創新教學

在網路和行動載具十分發達的現在，把握住孩子們們的好奇感及新鮮感。善用平板、手機、APP、遊戲軟體、桌遊，讓學生用競賽方式、活動課程，一步步讓孩子們發揮創造力及所學的內容實際運用。
讓數學課程的學習，不是只有學，而是有更進一步學一反三。徹底激發了學生潛能，實為學生之福。

熱忱使命

已經是資深老師的俐雲老師，仍不忘記在課餘時間投資自己，學習新的教學法，更將其運用在每次的教案中，激發學生學習興趣，且深得家長信賴，為兼具教育專業與熱忱使命的現代老師。



教學獲獎多次肯定

如果今天教室後面的洗手台水龍頭壞了，而我們需要把水機裡的水平提到跟洗手台同樣，已知水機容量為10000cc，請問需要裝幾公尺水機才有辦法達到呢？

利用手邊的1000cc塑膠瓶或測量工具，估算出此類提示：如何切割面積？

觀察以上兩帶帶線性的長度與位置關係，並利用下列提示，估算出此巧測的面積。

利用手邊的1000cc塑膠瓶或測量工具，估算出此類提示：如何切割面積？

系統思考+團隊合作

引導學生融入生活思考

創新

課程發展與教學績效.....

課程設計與規劃——轉學生入班交流課程學習室巡迴課程

你以為是這樣嗎...
其實...
結果?!

YOU LEARN

I want to play a game: Part II

Spy Game 1.0
你猜說明——QR碼與QR的奇七課程

1. 打開1-ppt44455: ppt檔案觀看
2. 預備好影片檔案與掃描器(或C)連線
3. 影片檔案上傳後系統會自動生成遊戲檔案
4. 以此檔案上傳到系統後即可開始遊戲

遊戲說明

教學創新激發興趣



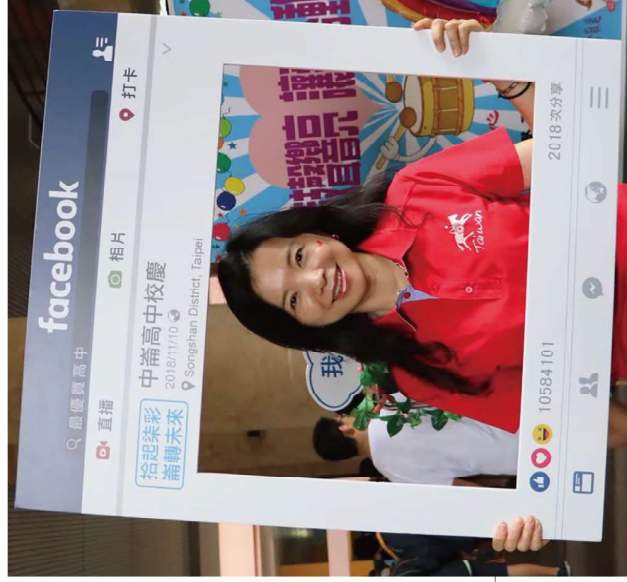
「劉淑貞副團長」 榮登108年杏壇芬芳錄

無私付出的志工副團長兼攝影師

淑貞參與家長會志工行列多年，並於106、107學年度擔任中崙家長會志工團副團長，至今孩子雖已畢業，仍積極參與家長會志工活動，並主動關懷其他志工夥伴，是一位超認真、超貼心的好夥伴！

淑貞的話：

投入家長會志工行列的初心，就是告訴自己：「希望能夠為學校孩子們多做一些，來成就出孩子們一點一滴的進步」。「相信自己無論付出多少，都絕對有幫助他人的能力。在付出的同時，自己已擁有更多的回饋」。



獲108年杏壇芬芳錄肯定



淑貞副團長(前排左一)與中崙家長會夥伴們合影

中崙家長會活動會議紀事

活動會議月份

活動會議內容

**107學年度
9月份**

期初校務會議、體育委員會、學生代辦費收取委員會、教師評審委員會第一次會議、校慶籌備會議第一次、直升入學委員會暨免試入學工作會議、學生社團補助會議、松戶高校訪問、圖書館委員會、國七、高一新生健康檢查、國中生涯發展教育工作委員會第一次會議、期初特教委員會會議。

**107學年度
10月份**

高中課程發展委員會第一次會議、家長會家長代表大會、教育儲蓄戶管理小組第一次會議、學生服儀委員會會議、家長會第一次委員會暨暨授證餐會、家長會第一次常務委員會會議、校慶籌備會議第二次、營養午餐供應委員會會議、學生獎勵委員會會議、性別平等教育委員會第一次會議、高中課程發展委員會第二次會議、期初交通安全委員會、校慶籌備會議第三次、國中生涯發展教育工作委員會第二次會議、學生輔導工作委員會會議、家庭教育委員會、高中社團經費補助會議、國八隔宿營探訪、教育儲蓄戶管理小組第二次會議、高中部編班轉班委員會會議、生命教育暨親職講座、姊妹校盧森堡沃邦法國國學校來訪

**107學年度
11月份**

性別平等教育委員會第二次會議、多元入學管道說明會、國九校外教學訪視、教師評審委員會第二次會議、直升入學委員會暨免試入學工作委員會會議、校慶晚會、校慶園遊會暨運動大會、家長會午餐供應委員會視察並與廠商開會檢討改善、教育儲蓄戶管理小組會議、12年國教說明會、協助國、高中部施打流感預防針施打、高中課程發展委員會第三次會議、本校“繁星推薦”委員會會議、中崙高中教師會歲末同歡會、高中課程發展委員會第四次會議、直升入學委員會暨免試入學工作會議。

**107學年度
12月份**

學生服儀委員會會議、學生代辦費收取委員會會議、高中部編班轉班委員會會議、校慶檢討會議、國中學生評量輔導小組委員會第一次會議、年終教育儲蓄戶年度小組會議、升學輔導講座-如何準備大學申請入學書資料與面試技巧。

新生報到 107.07.13



第一次家代大會 107.10.3



流感疫苗主封 107.11.13



高中新生 健康檢查
107.09.25



國中新生 健康檢查
107.09.26



教師師暨會 107.09.28



志工團團圓聯歡會 107.12.22



國八隔宿露營 107.10.22



校慶募款組花架 107.11.10



中崙校慶晚會 107.11.09



校慶義賣組花架 107.11.10



108學年度 1月份

期末特教推行委員會、性別平等教育委員會會議、教師專業發展評鑑推測小組工作會議、高三包高中祈福加油活動、輔導工作委員會會議、高二校外教學參觀活動勞務採購會議、家長會第二次委員會會議、國中生涯發展教育工作委員會會議、國九校外教學參觀活動勞務採購會議、教師評審委員會第二次會議、大學學科能力測驗考生服務、高一校外教學參觀旅行活動勞務採購評審會議、國中部七年級校外教學參觀旅行活動勞務採購評審會議、赴日海外教育旅行勞務採購會議、赴韓海外教育、交通安全委員會、營養午餐供應委員會會議、國中課程發展委員會、高中部編班轉班委員會會議、學習歷程工作校組會議、學生獎懲會議、教師評審委員會第三次會議。

108學年度 2月份

期初校務會議、教師評審委員會第四次會議、技職教育諮詢會議。

108學年度 3月份

期初特推會議、體育委員會會議、本校「繁星推薦」委員會、家長會協助高三升學輔導講座、教師評審委員會第五次會議、第二學期期初特教委員會會議、體育委員會會議、公私立國中課程博覽會、交通安全委員會會議、國中生涯發展教育工作委員會會議、生活規範研討暨學生服儀招標委員會會議、儲蓄管理小組會議、高中社團補助審查會議、學生獎懲委員會會議、性別平等教育委員會會議、生活規範研討暨學生服儀招標委員會會議、營養午餐供應委員會會議。

108學年度 4月份

家長會第三次委員會、各區家長會研習暨教育政策座談會、國中部課程發展委員會會議、畢業典禮籌備會、學生獎懲委員會會議、學生代辦費收取委員會會議、導師輪替會議。

108學年度 5月份

畢業典禮籌備會、國九包高中祈福加油活動、國中部學生成績評量輔導小組委員會會議、(高中部)畢業典禮各類獎項傑出市長獎審查會議、國中會考加油服務隊、學生獎懲委員會會議。

108學年度 6月份

家長會第四次委員會、國、高中畢業典禮、學生獎懲委員會會議、教師評審委員會會議、國中部課程委員會會議、家長會協助免試入學志願選填說明會、期末特教會議、期末校務會議、家長會親師同樂會、高國中教科書評審會議、直升入學委員會暨免試入學工作會議、羽瑟有約~羽球公益賽。

108學年度 7月份

中崙家長會指考加油服務隊、國、高中新生編班委員會會議、性別平等教育委員會會議、家長會協助國中生報到暨性向測驗、家長會協助高中生報到、新生制服購買暨編學號服務。

高三包高中 108.01.04



學期加油服務隊 2019.01.26



國九包高中 2019.04.30



國中適性入學說明會 2019.03.13



高中職博覽會
2019.03.09



葉丙成教授演講 2019.03.23



食安座談會 2019.04.11



中崙志工旅遊宜蘭行 2019.05.01



高三畢業典禮 2019.06.03



國九畢業典禮 2019.06.03



期末親師聯歡會 2019.06.23



打皂日 2019.07.28



2019051819會考加油服務隊.2



佑昇農場家長會旅遊 2019.07.13



國中新生報到 2019.07.05

