

個人理念與規劃作為

(一) 理念：合乎常理、本於人性、提升效率、誠實面對

- (1) 好的學習風氣：虛心求教
- (2) 團隊合作，良性競爭：能互助分享
- (3) 誠實做好升學準備：做好學測準備、具備指考能力、高中完整學習
- (4) 正確的事態度才是根本：一切的基礎
- (5) 良好的學習習慣才是關鍵：踏實努力、紮實學習
- (6) 遵守校規，有效且正確地協助同學。
- (7) 要合宜簡化要求，但令出必行。

(二) 進出班機制：痛苦、但還是依制度而行

- (1) 想離開了：祝福，珍重。
- (2) 該離開了：心疼，保重。

(三) 導師簡要工作規劃

- (1) 早自習：每天來、全程陪同。
- (2) 午休：如可以每週 2 天全程陪午休。
~ (有時難免開會、臨時有事，請包涵!) ~
- (3) 手機管制：依校規貫徹執行 (小過 1 次)，隨時機動查看。
~ (這小事但影響大，請支持、請體諒!) ~
- (4) 盡量不要補習：要空出足夠的時間、充份休息、紮實學習。
- (5) 其它我確定做不到，但願意協助：安排夜自習、暑期提早或延後到校自習。
~如家長輪值表、出席登記簿...~

◎正常作息，生活安排建議…

(一) 正常作息：功課以週、段考、學期為單位，一週事、一週畢。

(二) 建議家庭擬共同作息時間：

(1) 睡眠與讀書時間：每日 22：50 以前就寢。

◎平日：每天睡足 7 小時以上，才能有效把握平日很長在校時間 (07:30~17:10) 的學習！建議每天回家真正讀書 2.5 小時 (含真正寫功課、抄功課的時間不算)。

可規劃 3 小時 19：00~22：00 讀書，如能達成 2.5 的真正有效學習，足夠了。

如果都能完成 3 小時的打拚，接著要努力的方向就是提升效率的方向調整。

(如果孩子沒有付出時間打拚的毅力，跟他談讀書方法是沒有用的)

都努力了，就要學會放下、接受、要相信努力必讓人提升。(書是讀不完的)

(過往經驗)：一些『讓人心疼』的同學，作息混亂、時間利用無效率。

願意讀、認真讀、但沒成果。

(個人經驗)：對絕大多數人來說，作息對了，效率就提升了，良性循環就開始了。

◎假日：早上 07：30 前起床，至少真正讀書 3 小時以上 (依平日學習情況調整)。

(過往經驗)：放假前一日晚上，很晚很晚才睡、假日起床時間特別晚。

無法有效使用假日時間來、親子互動、做事、運動、休閒…。

因為太多時間給了網路、電視、等其它 (我個人覺得要調降比例的面向)

(個人經驗)：假日時間可精進、提昇自己的學習與各種面向。

我捨不得浪費，我也帶領、鼓勵自己的小孩把握。

我也以身作則！

(2) 親子談心互動時間：彼此都要用心、提升溝通含容的能力！建議至少共同吃早餐，如可以再共同吃晚餐，用餐時不要看電視。兩方『都有耐心地用心真正聽』對方講，共同學習。

(過往經驗)：一不小心，親子互動變批鬥大會。溝通變嘮叨、討論變灌輸、協調變強迫…

(個人經驗)：慶幸一直與同學相處，體會到『好好說話』、『有智慧地作為』、『有效地管理』、『有所為、有所不為』、『凡事都有成本』…

例如：我嚴格禁止自己的孩子玩手機遊戲，一開始就嚴禁 (令簡、但令出必行) …。

但我也改善電腦設備，但談好的休閒規範要共同遵守 (每日電視、電腦半小時的原則)

(3)家事分配共同完成：

(過往經驗)：替孩子省下了時間，孩子做了什麼？

(個人經驗)：常常捨不得讓孩子做，但至少少量的共同參與是好的。孩子有參與才能體諒您的辛勞。

(4)休閒：遊戲電視 (如果彼此時間不一，那就是一直誘惑『考生』…)

(有些孩子的苦)：

①空間、生活所需無法讓孩子有好的讀書環境。

②有些將孩子趕入房間，自己自在地看電視嬉鬧…

(個人自我期待)：

①讀書很辛苦，讀書是人生的一種選擇。讀書真得是孩子自己的事。

②提醒自己正確地陪伴孩子、支持孩子、要鼓勵孩子把握學習。

③不要干擾孩子、不要強迫他讀書、不要強迫他補習…。

④孩子讀書時，家裏不開電視。電腦放公共區、尊重孩子的隱私。

(個人建議家長)：

①家庭共同禁止事項：網路合宜使用，除非工作所需，不然建議只在休閒時間使用手機。

(5)運動：如親子散步、爬山、跑步、騎單車… (鍛鍊體能、親子談心，我將這當成休閒)

(6)人生探討、經驗傳承

(個人經驗)：我很誠實，個人經驗有限，我會主動分享個人職場所見、所學。

(期待家長)：能主動分享個人職場所見、所學，如能實現、將可豐富同學視野。

◎家長可協助資源調查：我是號同學的家長：

實施時間 (再行安排)：聯絡電話：

我可協助班上同學安排相關的學習資源或分享我的人生經驗

我的主題是：