

親愛的家長：

恭喜貴子弟完成國小六年的基礎教育，即將展開全新的生活模式，邁向新的學習道路。

從今日開始，無論是人際或課業方面的各個挑戰，期待孩子皆能以謙虛的心態、良好的方式，面對國中各項學習的功課；同時，亦請身為父母的我們能以穩健的陪伴、妥適的照顧，協助孩子積極地因應新環境的考驗。

金華國中全體教職員工十分樂意扮演貴子弟成長歷程中的重要陪伴指導者。唯國中階段正值孩子個人身心變化最快速、人格統整最關鍵的時段；除了課業方面需多加關照外，生活作息的規律性、人際互動的和諧性及情緒管理的平穩度也是健全成長的重要條件。培養孩子良好的國中生活習慣，隨時知所惕勵並學習自我調適，請讓我們一同陪伴孩子養成好習慣：

一、正常作息的好習慣：

- (一) 上學時段有固定的上下課作息時間，放學後夜間及假日時段仍須安排作息，養成妥善分配管理時間的好習慣。
- (二) 睡眠、運動是各項學習的重要基石，晚間儘可能在十一點以前就寢；每週適量運動，彌補面對課業與生活壓力所耗損的體能。

二、人際互動的好習慣：

- (一) 從日常生活中學習如何友善待人、忍耐挫折、服務團體、健全自我，隨時檢視、調整與他人互動的行為表現，培養管控情緒平衡的好習慣。
- (二) 理解團體生活中班規、校規的約束，對師長輔導管教能以良好的學習態度受教，培養承擔責任、良好自我要求的好習慣。

三、計畫學習的好習慣：

- (一) 作業依時繳交，聯絡簿課業通知、事項提醒需記在心上，不因延誤而影響後續的學習。
- (二) 參考學校行事曆的時程，訂定符合個人需求的學習計畫，無論是小考、段考或各項活動皆認真面對投入學習，培養認真看待、全力準備的好習慣。

國中三年學習課程活動多元豐富，幫助孩子認識自己、試探興趣，往自我悅納的理想方向前行。這條尋找方向的道路會有不同的辛苦與測試，但勤加體驗後的果實卻極為甜美，懇請家長能與學校師長們攜手同心，齊力扶持陪伴孩子追求視野寬廣、胸襟宏大的學習生涯。

臺北市立金華國民中學校長莊政龍