




國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

107學年度親職教育日

親職教育手冊





你的孩子不是你的，
他們是「生命」的子女，是生命自身的渴望。
他們經你而生，但非出自於你，
他們雖然和你在一起，卻不屬於你。
你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，
因為他們有自己的思想。
你的房子可以供他們安身，但無法讓他們的靈魂安住，
因為他們的靈魂住在明日之屋，
那裡你去不了，哪怕是在夢中。
你可以勉強自己變得像他們，但不要想讓他們變得像你。
因為生命不會倒退，也不會駐足於昨日。

—— — 卡里·紀伯倫 (Kahlil Gibran)

興大附農輔導處編印



目錄

校長的話.....	3
班級座談地點.....	5
107 學年度第 1 學期行事曆.....	6
學校各單位服務項目及聯絡電話.....	11
各處室業務.....	13
➤ 教務處.....	13
➤ 學務處.....	21
➤ 輔導處.....	23
➤ 實習處.....	24
➤ 總務處.....	32
➤ 圖書館.....	34
➤ 資訊室.....	35
升學管道介紹.....	36
親職教育專欄.....	52
➤ 生涯探索.....	53
➤ 孩子打工，不是笨與不笨的問題.....	54
➤ 比成績更重要的事 「找自己」的 7 個行動方案.....	55
➤ 3C 教養.....	57
➤ 戒數位就像減重，要慢慢來.....	58
➤ 教養專家莫茲婷：打擊壞習慣 / 成癮，別只想消滅它，而要管理它.....	60
➤ 教養方法.....	63
➤ 解除壓力不是靠意志，而是靠方法.....	64
➤ 當孩子被霸凌或霸凌別人，父母該怎麼做？.....	66
➤ 親子關係.....	68
➤ 不懂孩子的心？心理師曝「增進親子關係」重要行動.....	69
➤ 考試過後，孩子最需要父母的 5 大支持.....	71
➤ 親師溝通.....	73
➤ 不用打 1999 的 4W 親師溝通術.....	74
➤ 孩子有狀況，要讓老師知道嗎？.....	76
➤ 性別教育.....	77
➤ 愛上「霸道總裁、野蠻女友」 專家：媒體美化恐怖情人.....	78
➤ 青少年父母須知：喚醒他內建的危險警鐘，比說教更有效.....	79
➤ 人物故事.....	81
➤ 人氣 YouTuber 啾啾鞋：做知識的「雜食者」 為自己裝備多元能力.....	82
➤ 東大畢業的世界電競冠軍 Tokido：捨棄安逸公務員，選擇點燃熱情的工作....	84

宣導資料.....	86
➤ 學生生涯輔導.....	87
➤ 近期網路販毒手法說明之參考.....	88
➤ 用愛反毒 守護青春~免費快篩試劑.....	91
➤ 上網安全守則.....	93

校長的話

歡迎各位敬愛的家長在百忙中撥空參加今天的親師座談會，更感謝老師們犧牲假期一起與家長關心孩子。

希臘哲學家柏拉圖曾說：「教育的目的，在於讓每一個人具備『做自己應該做的事』的意願。」所以，我們的責任是引導孩子明瞭自己的本分，形塑孩子樂觀、積極與負責任的態度，這需要學校、老師與家長三方互相配合溝通，才能讓孩子有最大的學習效果，希望可以透過這次的親師座談會，大家當面懇談溝通，能在觀念及做法上有共識，一起幫助孩子學習成長。

以下與各位家長談三個教養觀念：

一、建立孩子正確的是非觀

現在的高中學生，是非觀正在成形，我常在朝會時分享一些時事，強調對人、對事有負面評價時，一定要有證據，不可以偏概全，相信似是而非的推論。在此，與大家分享一個實際事例：有我們台灣觀光客到德國旅遊後，對在德國上廁所要收費一歐元，大感不滿，認為被坑，因為一歐元相當於新台幣四十幾元。乍聽之下，會令我們大惑不解，一個先進的國家為什麼要如此苛刻？後來進一步了解，原來收費後可以換取咖啡兌換券，刺激消費，同時廁所十分鐘後自動灑水、開門，避免廁所內有人長時間佔用吸毒、犯罪，為旅客與市民提供安全無虞的空間，這是德國政府施政的美意。所以，**探索事件的真相，才不會流於盲從，若我們針對此事只講：德國很差，上廁所都要錢，帽子一扣，刻板印象就形成了。**

現在網路訊息非常便捷，流量大又快，不管是親身經歷或是透過網路取得訊息，我希望孩子們都能有正確的是非觀，探索真相，不人云亦云，被牽著鼻子走。若只看表相，不問是非，很容易產生摩擦與衝突，甚至發生悲劇。我想，正確的是非觀是社會、學校、家庭和諧的第一步。

二、尊重孩子的天賦

在今日這多元智慧、多元價值的社會，學業成績並不是孩子未來成就的唯一指標，很多成功人物的經驗告訴我們：**態度與涵養才是成功的關鍵**，我常參加本校校友會，成就越好的態度越謙卑，處事越負責任，而最有成就的往往不是班級學業頂尖的學生，俗話說：「一枝草一點露」，建議各位家長多花點時間去了解孩子的學習狀況與生活中的挫折，提供孩子在生活與學習上必要的協助，孩子才是學習的主體，當他們遭逢困境時，我們提供諮商，給予協助，關心而不操心，從過程中培養孩子積極樂觀與謙卑負責的態度，使孩子成為有夢想且築夢踏實的追夢者。

三、教養的危機在哪裡

教養的危機在我們太寵孩子。現在少子女化，孩子生得少，每個都是爸媽的心頭肉，掌上珠，如果太寵孩子，將讓孩子失去反省與學習的機會，也讓孩子無法體驗人生路程是隨時有挫折的。尤其孩子現正值高中階段，往往是青春叛逆期，不論是課業學習、交友狀態，孩子若遇困境，身為父母應適度地給予關愛與協助，而不是處處呵護，事事代勞，爸媽所扮演的角色是陪伴引導，而非事事主導，是給孩子關愛而不是給孩子阻礙，過與不及皆非所宜。這是所有為人父母者要一起學習成長的歷程，

希望我們每位為父為人母者都能有這樣正確的體認，我們要讓孩子面對困境時能更堅毅，有自己處理問題，克服困難的能力，是禁得住風吹雨打的堅韌小草，而不是耐不住風寒的溫室小花。而面對順境時，則能感恩惜福，懂得利他助人，回饋社會，造福人群。

以上，與各位家長分享這三個教養觀念，希望能對您教養孩子有所助益，讓我們一起為孩子的成長盡力，陪伴他們、協助他們、成就他們。

此外，在這兒，我也要嘉勉鼓舞在座的所有老師們，感謝您們在教育現場認真教學，也期勉您們能一秉初衷，繼續保有教學熱誠，勿因年金改革而澆熄熱誠。美國牧師馬丁路德金恩博士為了爭取美國黑人「人生而平等」而努力奮鬥，他發表了一篇著名的演講：「我有一個夢」，內容激勵人心，最終成功為美國黑人爭取人權，讓種族歧視不再那麼猖獗。身為高中職校長的我也有個夢想，屬於教育的夢想，這個夢想很簡單，就是營造好環境，讓學生可以安全地學習，並激發老師熱情，以同理心對待學生，充實提升孩子應有的知識與技能，涵養孩子良好的品格力，懂得自愛也愛人。這就是我的教育夢想，衷心盼望各位老師能與我一起努力，共同實現這個夢想。

相信老師們都知道幫助學生成長進步是我們的使命，今日政府砍年金，讓軍公教深感不滿，這是政府推動的政策，身為老師若因此而澆熄教學熱情，奉行新「三不一沒有」運動：「下課就走、放學就走、時間到就走，沒有熱情。」那麼，最大的受害者就是我們的學生。孩子是無辜的，身為老師千萬不要錯失幫助孩子學習成長的機會，減低熱情，而忘了初衷。勿將對政府的不滿轉而懲罰孩子，讓孩子的競爭力變弱，這是惡性循環。如果我們一秉初衷，認真投入教學，成為孩子生命歷程中的貴人，拉他們一把，提升他們的競爭力，相信孩子將來一定可以成為社會上有用的人才，帶動國家的發展，成為善的循環。如此，我們的下一代才會有好日子過；否則，不種善因，何來得善果？

期待我們附農在教育現場上的每一位老師都能以孩子的發展為重。世界名著〈雙城記〉作者狄更斯說過：「這是最好的時代，也是最壞的時代；這是智慧的時代，也是愚蠢的時代；這是篤信的時代，也是疑慮的時代；這是光明的季節，也是黑暗的季節；這是希望的春天，也是絕望的冬天；我們什麼都有，也什麼都沒有；我們全都上天堂，也全都下地獄。」狄更斯這段話讓我很有感觸，好與壞，一念間；希望與絕望，一念間；上天堂與下地獄，也是在您的一念間。時代在考驗我們，選擇權握在我們手上，要向上提升，或往下沉淪，全在我們一念間。馬丁路德金恩博士曾說過：「**做對的事，任何時機都是好時機。**」、「**我們必須接受失望，因為它是有限的，但千萬不可失去希望，因為它是無窮的。**」願我們大家一起努力，為教育好我們的下一代繼續打拚。

德國教育學家福祿貝爾說：「**教育之道無他，唯愛與榜樣而已。**」前幾天，我就讀高三的小兒子告訴我：「爸，我終於想通一個道理，我們做人不能太自私，以前的我總是想到自己，很少主動幫助別人，我決定從現在起要多幫助別人，多愛我的班級，因為**所有非凡的成就都是從平凡的事情做起。**」他這番話給我很大的感動，**真的不要小看我們的孩子，給他愛，給他支持，他可以用更寬大的胸懷愛這個世界。**以此，跟在座所有敬愛的家長與老師們分享！

**最後敬祝各位家長、老師
平安健康 闔家幸福**

國立興大附農校長 蔡孟峰 謹識

2018.09.29

107 學年度親職教育日 班級座談地點

科別	一年級	地 點	二年級	地 點	三年級	地 點
農經科	農經一甲	原班教室	農經二甲	原班教室	農經三甲	原班教室
	農經一乙	原班教室	農經二乙	原班教室	農經三乙	原班教室
園藝科	園藝一甲	原班教室	園藝二甲	原班教室	園藝三甲	原班教室
	園藝一乙	原班教室	園藝二乙	原班教室	園藝三乙	原班教室
	園技一甲	原班教室	園技二甲	原班教室	園技三甲	原班教室
森林科	森林一甲	森林視聽教室	森林二甲	原班教室	森林三甲	原班教室
畜保科	畜保一甲	先到畜保科 3 樓視聽教室，接著引導至原班教室	畜保二甲	先到畜保科 3 樓視聽教室，接著引導至原班教室	畜保三甲	先到畜保科 3 樓視聽教室，接著引導至原班教室
生機科	機電一甲	機電館 102 室	機電二甲	機電館 206 C3	機電三甲	原班教室
食品科	食品一甲	2F 烘焙工廠	食品二甲	1F 果蔬工廠	食品三甲	3F 發酵工廠
	食品一乙	2F 穀加工廠	食品二乙	1F 果蔬工廠	食品三乙	3F 發酵工廠
	烘焙一甲	3F 水畜產加工廠	烘焙二甲	3F 水畜產加工廠	烘焙三甲	3F 水畜產加工廠
土木科	土木一甲	土木科館 4 樓專業教室	土木二甲	原班教室	土木三甲	原班教室
餐管科	餐管一甲	先至餐飲科科館 4 樓餐服教室， 接著引導至各班 原班教室	餐管二甲	原班教室	餐管三甲	原班教室
	餐管一乙		餐管二乙		餐管三乙	
	餐技一甲		餐技二甲		餐技三甲	
幼保科	幼保一甲	先到 2F 媒體教室， 再進原班教室	幼保二甲	先到 2F 媒體教室， 再進原班教室	幼保三甲	先到 2F 媒體教室， 再進原班教室
觀光科	觀光一甲	原班教室	觀光二甲	原班教室	觀光三甲	原班教室
	觀務一甲	原班教室	觀務二甲	原班教室	觀務三甲	原班教室
普通科	普一甲	普一甲教室	普二甲	無人參加	普三甲	普三甲教室
職能科	職一甲	原班教室				
	職一乙	原班教室				

107 學年度第 1 學期行事曆

(班、週會及社團時間為週五下午)

月	週次	星 期							重 要 行 事
		日	一	二	三	四	五	六	
七月	暑假	22	23	24	25	26	27	28	7/2-8/17 資源中心暑期電腦軟丙考照班課程 7/20-22 第三期高瞻計畫第二年段成果發表(中科機器人自造基地) 7/23 暑輔開始
		29	30	31					
八月	暑假				1	2	3	4	
		5	6	7	8	9	10	11	8/6-7 高級中等學校 107 學年度統計業務研習(中區) 8/7 資源中心新生始業輔導 8/10 暑輔結束
		12	13	14	15	16	17	18	
		19	20	21	22	23	24	25	8/20-9/10 高一新生完成後期中等教育資料庫學生普查網路問卷填報 8/22-24 新生始業輔導 8/22 107 學年度實用技能學程續招填報 8/22-8/31 各類科技藝競賽選手第二階段報名 8/24 高一特殊教育學生個別化教育計畫暨轉銜輔導會議(14:00)
		—	26	27	28	29	30	31	8/27-8/31 各科教學研究會 8/29 輔導處研習(8:00~10:00·報名表單置放學校首頁) 8/29 期初校務會議(10:00) 8/30 開學日 8/28 全國技能檢定第 3 梯次報名作業 8/30-8/31 高二、高三學藝競試(8/30 第 5~7 節;8/31 第 1~2 節) 8/30-9/14 高二、高三特殊教育學生個別化教育計畫會議(個別召開) 8/30 全國技藝競賽選手說明會(第一會議室) 8/30 107 年度新住民子女就業技能精進訓練結案 8/31 第三期高瞻計畫第二年段結案 8/31 期初外籍生相見歡(第 6、7 節); 期初學務輔導會議(14:10) 8/30-9/5 友善校園週
九月	—							1	9/1 第三期高瞻計畫第三年段開始實施課程
	二	2	3	4	5	6	7	8	9/3-9/12 高一特殊教育入班宣導 9/4 輔導工作、生命教育暨家庭教育推動委員會議(中午 12:00) 9/4~11 圖書館志工報名、漂書行動開始 9/5 召開期初特殊教育推行委員會議 9/7 科技新知(觀光科) 9/7 興農合作獎助學金申請 9/7 全國校友總會獎助學金申請 9/7 惠來建設助學金申請 9/7 友善校園-交通安全暨毒品防制專題演講(第 6、7 節)
	三	9	10	11	12	13	14	15	9/10 大學之道、生活科技海報出刊(國文、自然科) 9/10 高一圖書館利用教育課程開始(依圖書館排定時間) 9/10~10/31 中學生網站讀書心得徵稿(暫定) 9/12 資源中心運作說明會 9/12-14 高三校外教學 9/13 資源中心特殊需求課程服務及假日班學扶課程開始(高二、高三)

									9/14 生命教育講座(第 6、7 節) 9/14 填報 109 年度實用技能學程計畫 9/14 人文藝術走讀 1 9/15~11/15 中學生網站小論文比賽徵稿(暫定) ※廠房安全檢查-農經科
	四	16	17	18	19	20	21	22	9/21 教務暨實習會議 9/18 召開圖書館委員會議審議購書案 9/19 本校防災預演 9/21 辦理 107 學年度從農計畫訓前研習暨農校策略聯盟系列講座-1 9/21 社團活動(第 6、7 節) 9/21 全國防災日 ※職能科中農小舖營運(107/9/18~108/1/11)(9:00~15:10) ※綜合職能科校外團體職場實習(107/9/18-108/1/9) ※廠房安全檢查-園藝科
	五	23	24	25	26	27	28	29	9/24 中秋節 9/25 興農合作教育開始 9/25-9/28 第一次期中考特殊考試服務申請 9/28 英文單字比賽(第 5 節) 9/28 高一特殊教育服務需求申請截止 9/28 107 學年度餐旅技術就業導向課程專班成班 9/28 辦理 107 學年度從農計畫訓前研習暨農校策略聯盟系列講座-2 9/28 幸福手作主題書展 9/28 教師節慶祝大會 9/28 防災教育實作演練(高一)、防災教育(高二、三活水堂)(第 6、7 節) ; 召開師生運動會協調會議(14:20) 9/28 召開全校家長委員大會(18:00) 9/29 全校親職教育日 ※廠房安全檢查-森林科
	六	30							
十月	六		1	2	3	4	5	6	10/1 校外職場參觀計畫開始課程 10/1 高三鮭魚返鄉活動開始 10/5 興農合作獎助學金申請截止日 10/5 惠來建設獎助學金申請截止日 10/5 全國校友總會獎助學金申請截止日 10/5 技藝競賽更換指導教師截止 10/5 專題及創意製作系列研習 1-規則說明研習 (森林科視聽教室) 10/5 第一次英文會考(第 5 節) 10/5 高一導師網路 IEP 研習 10/5 社團活動(第 6、7 節) 、社團指導老師會議(第 6 節) ※10 月創新教學獎評選頒獎典禮(暫定) ※廠房安全檢查-畜保科
	七	7	8	9	10	11	12	13	10/10 國慶日放假一日 10/8-9 第一次期中考 10/8 106-2 餐旅技術就業導向課程專班就業概況調查暨就業獎勵金請領工作 10/9 實習安全教育研習 1 (第二會議室) 10/11 資源中心特殊需求課程服務開始(高一) 10/12 特教知能研習 10/12 專題及創意製作研習 2 (森林科視聽教室) (暫定) 10/12 辦理 107 學年度從農計畫訓前研習暨農校策略聯盟系列講座-3 10/12 教師讀書會 10/12 社團活動(第 6、7 節) 10/13 資源中心志工學伴培訓第 1 天 ※107 年度在校生技能檢定檢討會議 ※廠房安全檢查-機電科

	八	14	15	16	17	18	19	20	10/16 第一次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 10/15 大學之道、生活科技海報出刊(英文、社概科) 10/16 興農教育合作委員會議 (第一會議室) 10/16 圖書館採購新書
									10/17 家科技藝競賽選手崗位抽籤 10/19 填報 108 學年度實用技能學程新課綱 10/19 專題及創意製作研習 3 (森林科視聽教室) (暫定) 10/19 圖書館共讀文章 1(導師彈性運用時間進行) 10/19 運動會預賽(第 5、6、7 節)、運動會協調會暨導師會議 10/20 資源中心志工學伴培訓第 2 天 10/20 教職員工文康活動 ※廠房安全檢查-食品科
	九	21	22	23	24	25	26	27	10/21-26 日本教育旅行 (東京、青森) 10/22 重補修班開課 10/22-11/09 高一高二興趣測驗施測 10/23 實習安全教育研習 2 (第一會議室) 10/23-24 高三第一次模擬考 10/25 職能科學生校外教學暨資源中心輔導成長營 10/26 合作教育拔河比賽(第 6、7 節) 10/26 技藝競賽選手暨指導教師座談會 (觀光教學中心-弘道二廳) ※廠房安全檢查-土木科 ※合作教育週
	十	28	29	30	31				10/31 中學生網站讀書心得比賽截止投稿(12:00 前暫定) 10~11 月青年就業儲蓄帳戶方案宣導
十一月	十					1	2	3	11/1-11/2 第一次作業抽查 11/2 科技新知 (食品科) 11/9 辦理 107 學年度從農計畫訓前研習暨農校策略聯盟系列講座-4 11/2 字音字形、作文及寫字(書法)比賽(場地:活水堂) 11/2 運動會預演(第 6、7 節) 11/2 教師讀書會 11/2 人文藝術走讀活動 2 ※108 年度在校生技能檢定報名作業說明 ※廠房安全檢查-餐管科
	十一	4	5	6	7	8	9	10	11/4 校園停電檢修 11/5-11/9 第二次期中考特殊考試服務申請 11/6 商科技藝競賽選手崗位抽籤 11/9 圖書館共讀文章 2(班級活動) 11/9 教師讀書會 11/9 師生運動會 ※廠房安全檢查-幼保科
	十二	11	12	13	14	15	16	17	11/13-15 家科技藝競賽-臺中家商 11/13 高二打靶活動

									11/15 中學生網站參選學生填寫未抄襲切結書(暫定) 11/16 107-2 及 108 學年度就業導向課程專班計畫填報 11/16 107 學年度從農計畫訓前研習暨農校策略聯盟系列講座-5 11/16 社團活動(第 6、7 節) ※廠房安全檢查-觀光科
	十三	18	19	20	21	22	23	24	11/19 大學之道、生活科技海報出刊(數學、藝術與生活科) 11/20-22 農科技藝競賽-佳冬高農 11/23 第二次英文會考(第 5 節) 11/23 國語、閩南語及客語朗讀暨演說比賽(第 6、7 節) 11/23 特教知能研習 11/23 升學就業博覽會(第 6、7 節) ※107 學年度升學暨就業博覽會(暫定)
	十四	25	26	27	28	29	30		11/27-11/30 工科技藝競賽-新北高工 11/27 108 年度在校生技能檢定報名作業籌備會議 11/28-30 第二次期中考、各科教學研究會 11/30 社團活動(第 6、7 節) 11/30 106-2 餐旅技術就業導向課程專班結案 11/30 校外職場參觀課程完成並繳交相關成果資料 11/30 資訊研習
十二月	十四							1	12/1 資源中心改過銷過團體
	十五	2	3	4	5	6	7	8	12/3 南朋友主題書展 12/3-7 校內中英文電腦打字檢定 12/4-12/6 商科技藝競賽-鳳山商工 12/5 資源中心大專校院參訪活動 12/7 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 12/7 舞采繽紛合作教育熱舞比賽(第 5、6、7 節)
	十六	9	10	11	12	13	14	15	12/11-12 第二次作業抽查 12/12-26 職能科中農小舖特教宣導活動 12/14 高一校內轉科申請 12/14 108 年度在校生技能檢定報名作業(暫定) 12/14 辦理職場體驗計畫結報 12/14 全國技藝競賽檢討會議(觀光教學中心-弘道二廳) 12/14 幼保科說故事比賽 12/14 教師讀書會 12/14 圖書館共讀文章 3(班級活動) 12/14 社團活動(第 6、7 節)
	十七	16	17	18	19	20	21	22	12/22 補行 12/31(一)上班、上課 12/17 大學之道、生活科技海報出刊(體健科、專業科) 12/17-22 特殊教育轉銜服務-國中端參訪 12/18 召開期末特殊教育推行委員會議 12/20-21 高三第二次模擬考 12/21 聖誕節卡拉 OK 大賽(第 5、6、7 節) 12/22 幼兒園聖誕活動(晚上、活水堂)

	十八	23	24	25	26	27	28	29	12/24-1/4 期末考特殊考試服務申請 12/28 認輔教師研習(14:00-16:00) 12/28 校際舞蹈藝術交流會(第 5、6、7 節)	
	十九	30	31						12/31(一)調整放假	
一月	十九			1	2	3	4	5	1/1 元旦放假一日 1/2-5 第二學期學雜費減免申請 1/4 資源中心期末個別化教育計畫檢討會暨親師座談會 1/4 興農合作教育截止 1/4 公告 108 學年度實用技能學程新課綱 1/4 圖書館共讀文章 4(班級活動) 1/4 社團活動(第 6、7 節) 1/4 科技新知 (園藝科) ※107 年度全國技能檢定第 3 梯次烘焙食品職類丙級測試(暫定)	
	二十	6	7	8	9	10	11	12	1/9 專題及創意製作競賽報名截止 1/11 專題及創意製作系列研習 4- 專題製作報告製作 (電腦教室 403) 1/11 社團活動(第 6、7 節);期末學務輔導會議(14:20) 1/12 職能科期末個別化教育計畫檢討會	
	二十一	13	14	15	16	17	18	19	1/15 小論文比賽成績發表(暫定) 1/16-18 期末考 1/18 休業式 1/18 期末校務會議	
	寒假		20	21	22	23	24	25	26	1/23 教師期末班級總成績登錄截止(12:00 前, 請列印成績總表並簽章繳送註冊組) 1/24 公告補考名單
			27	28	29	30	31			1/29 補考 1/30 補考成績登錄截止(17:00 前, 請列印並簽章繳送註冊組)
二月						1	2		107 年度全國技能檢定第 3 梯次測量職類乙級檢定測試(暫定)	
		3	4	5	6	7	8	9	2/10 寒假結束	
	一	10	11	12	13	14	15	16	2/11 開學日	
	二	17	18	19	20	21	22	23		
	三	24	25	26	27	28			2/28 和平紀念日放假一日	

學校各單位服務項目及聯絡電話

學校網站 <http://www.tcavs.tc.edu.tw>

學校總機 (04)2281-0010

服務項目	服務內容	負責單位	職 稱	分 機
教學事務	課程編排、教學、新生入學、 學籍、成績、國語文競賽、 未來升學、教材、教室設備、 獎學金	教務處	教務主任	200
			教學組長	201
			註冊組長	202
			設備組長	203
			實研組長	204
			特教組長	205
			試務組長	206
			資源中心	253-254
學生事務	生活教育、交通安全、服儀、 缺曠、獎懲、請假、住宿、 運動競賽、健康資訊、環境 衛生	學務處	學務主任	300
			訓育組長	301
			生輔組長	302
			體育組長	303
			衛生組長	304
			社團活動組	305
			主任教官	310
			教官辦公室	311-312
學校事務	採購、器材維修、財產管理、 校舍管理、場地借用管理、 公文	總務處	總務主任	400
			出納組長	410
			庶務組長	420
			文書組長	430
學生輔導	生活適應、人際關係、學習 輔導、生涯輔導、親職教育、 身障生輔導	輔導處	輔導主任	620
			輔導老師	621-624
實習輔導	實習輔導、就業輔導、建教 合作、技藝競賽、技能檢定	實習處	實習主任	500
			實習輔導組長	501
			實習就業組長	502
			實用技能組長	503
消費業務	團膳、服裝、教科書	員生社	員生社	810
圖書資訊	圖書借閱	圖書館	圖書館主任	800
			書庫及服務台	804

學校各單位聯絡電話

單 位	職 稱	分 機
校長室	校長	100
	校長秘書	102
農經科	農經科主任	510
	農經科辦公室	511
園藝科	園藝科主任	520
	園藝科辦公室	522-523
畜保科	畜保科主任	530
	畜保科辦公室	535
森林科	森林科主任	540
	森林科辦公室	541-542
機電科	機電科主任	550
	機電科辦公室	552-553
食品科	食品科主任	560
	食品科辦公室	565-566
土木科	土木科主任	570
	土木科辦公室	572
餐管科	餐管科主任	580
	餐管科辦公室	578、581
幼保科	幼保科主任	585
	托兒所	586
	幼保科辦公室	587
觀光科	觀光科主任	590
	觀光科辦公室	592
	實習旅館	596
綜合職能科	導師	251
	專任	252
共同科	共同科教師辦公室	218、219、220、221



各處室業務

教務處

教務主任報告：

- 一、感謝家長對本校辦學之肯定，新生經國中端適性輔導及透過本校場次國中宣導，新生大致能依個人志願錄取理想之科別就讀。
- 二、本校學生升學進路為公私立大學、科技大學、技術學院。107 年度升學榜單成績亮眼，應屆畢業生總錄取率 95%，國立科大錄取率 65%成績斐然，期盼今年高三學生繼續努力爭取佳績。
- 三、本校學生參加 107 年度臺中市國語文競賽公私立高中職混合分區賽：

班級	姓名	競賽項目	名次	指導老師
農經三乙	葉恩彤	客家語演說	第二名	高曉寧
畜保二甲	邵麗萍	客家語朗讀	第三名	高曉寧
餐管二甲	柯妤宣	寫字	第三名	李雲翔
觀光三甲	曾 浩	國語字音字形	第三名	王慧萍

- 四、107 學年度高三模擬考共五次，時間如下表：

次數	考試日期
第一次	107 年 10 月 23~24 日 (星期二、三)
第二次	107 年 12 月 20~21 日 (星期四、五)
第三次	108 年 2 月 21~22 日 (星期四、五)
第四次	108 年 3 月 12~13 日 (星期二、三)
第五次	108 年 4 月 08~09 日 (星期一、二)

備註：

- 1.各考試科目詳細範圍請參閱學校首頁-最新消息。
- 2.第一～四次考試時間請參閱學校首頁-最新消息，第五次比照統測正式考試時程，於考前另行通知。

教學組報告：

- 一、本學期課業輔導自第四週 107/9/17 (一) 起開始上課，至 108/1/10 (四) 截止。開課班級總計 22 班(高三 15 班、高二 4 班、高一 3 班)，每週共計開 58 節課。
- 二、本學期段考時間如下 (請家長協助提醒貴子弟複習功課)：
第一次期中考 10/8 (星期一) ~ 10/9 (星期二)；
第二次期中考 11/28 (星期三) ~ 11/30 (星期五)；
期末考 1/16 (星期三) ~ 1/18 (星期五)。
- 三、本學期作業抽查日期分別為 107/10/31-11/2 及 107/12/10-12/12，作業寫作呈現方式多元，除傳統之紙本書寫外，亦有上網填寫、彙整報告...等。
- 四、學生留校晚自習從第四週 107/9/17 (一) 起開始實施，至 108/1/17 (四) 截止。高三目前已有 7 個班級 (畜保、森林、幼保、觀光、農三乙、烘焙、餐三甲) 學生申請獲准留在原班級教室晚自習，另外學校亦開放圖書館一樓自主學習坊做為學生晚自習的場所。
高三學生留校晚自習實施要點及相關表格可至【本校首頁/教職員專區/各類表單下載/教務處】下載運用。除上述已提出申請並獲准留校晚自習的班級外;其他有意願參加留校晚自習的高三班級可依程序提出申請。
- 五、預計規劃高三寒假輔導課，讓高三學生善用假期時間，厚植實力，金榜題名。
- 六、每年 5 月四技二專統測考試前辦理包高中活動，為高三同學祈福。並於每年 5 月第一個星期六、日辦理四技二專統測考試考場服務，為高三同學加油，期能在心無旁騖下考出好成績。

註冊組報告：

- 一、感謝家長對本校辦學之肯定，新生經國中端適性輔導及國中宣導，新生大致能依個人志願錄取理想之科別就讀。
- 二、本校學生升學進路為公私立大學、科技大學、技術學院。107 年度升學榜單成績亮眼，職業類科總錄取率 94%，國立科大錄取率 65%，成績出色，期盼今年高三學生繼續努力爭取佳績。
- 三、感謝家長會提供獎勵金新台幣 67,000 元予升學輔導績優之科別及導師，並於本學期校務會議公開頒獎，慰勉教師辛勞。

四、106 學年度第 2 學期已完成學雜費減免暨獎學金獲獎統計如下：

◎獎學金獲獎統計如下：

獎學金名稱	人數	金額	總計(新台幣元)
行天宮文教獎助學金	3	8000	24000
黃昆輝教教授(寶佳)獎助學金	2	15000	30000
廣源慈善助學金	13	12000	156000
立賢教育基金會獎助學金	2	3000	6000
嘉新兆福文化基金會獎學金	1	10000	10000
均衡教育獎助學金	15	10000	150000
台灣農學會獎學金	1	8000	8000
余育賢先生獎學金	1	8000	8000
快樂學習教育基金會	3	10000	30000
月星社會福利慈善基金會	1	18000	18000
合計	42		440000

◎學雜費減免辦理項目如下：

項目	人數	總金額(新台幣元)
原住民	79	869,000
學雜費減免--低收	164	1,513,020
學雜費減免--中低收	64	89,739
身障	111	299,993
特殊境遇家庭	5	10,176
前三名獎學金	83	639,360
免學費	861	5,361,840
產業特殊需求	515	3,944,480
學產基金低收入戶助學金	143	429,000
合計	2025	13,156,608

五、校內外獎學金或助學金皆公告於學校網站「獎學金專區」，請鼓勵貴子弟踴躍申請。

六、本校天方成績系統提供家長網路查詢貴子弟在校成績、出缺席、獎懲記錄查詢，歡迎家長利

用，查詢使用方式說明可由本校首頁點選『學生專區』查閱操作說明書。

七、本校 107 學年度執行教育部「學習歷程檔案建置」作業，請今年度入學的高一同學按時程上傳「課程學習成果」和自己的「多元學習表現」。學生端和教師端要執行的項目如下列兩表，也請家長協助提醒同學。

「學習歷程」同學執行事項表

動作	內容	細項/例子	老師認證	備註	時間
1.登入	學習歷程網站平台	http://ep.tcavs.tc.edu.tw		帳密:學號/身份證字號(可以自己改)	隨時
2.上傳到平台	學習成果	實作成品/報告/作業(依任課老師規定)	要	每學期/1 科 1 項 格式：PDF,圖片(jpg/png), 每件上限 3MB	任課老師規定
	多元表現	社團幹部/校外活動/志工服務/檢定證照/特殊才藝...等		每學年/最多 10 項 格式：PDF,圖片(jpg/png),mp3,mp4,flv,每件上限 3MB,影音單檔上限 10MB	隨時，到學年末(依公告時間)
	自傳;讀書計畫		導師看	單檔最上限 3MB	高三下
3.勾選要提交的項目	學習成果	老師「 <u>認證成功</u> 」的項目		每學期/最多 3 項(從很多科的成果中選出你最想提交的 3 項)	學期末(依公告時間)
	多元表現	同前項「多元表現」部份		每學年/最多 10 項	學年末(依公告時間)

「學習歷程」教師執行事項表

動作	內容	細項/例子	備註	時間
1.登入	學習歷程網站平台	http://ep.tcavs.tc.edu.tw	帳密:天方系統帳密	隨時
2.認證	同學上傳的學習成果	實作成品/報告/作業 (任課老師自訂)	同學每 <u>學期</u> 上傳/1 科 1 項 格式: PDF,圖片(jpg/png), 每件 上限 3MB	任課老師自訂, 但在公告時間 (期末)之前完成
3.審閱 (導師)	自傳;讀書計畫		格式: PDF,單檔上限 3MB	高三下
	學習成果	學生受認證/ 勾選的項目	同學每 <u>學期</u> /從多科成果中選出 3 項勾選提交	隨時
	(校內外)多元 表現	學生上傳/勾選的項 目	同學每 <u>學年</u> /最多 10 項 ※提醒同學不得上傳不良內容	隨時

八、有關本校三年級學生各升學管道報名作業採網路及班級紙本公告，敬請家長定期查詢本校升學專區訊息、技專校院策進總會網站、技專校院招生策略委員會及技訊網公告訊息。

九、108 學年度四技二專招生**重大變革事項**，分別說明如下: (適用目前高三，即將參加 108 學年度四技二專入學招生的同學)

- (一) 自 108 學年度起，科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學錄取生無論放棄與否，一律不得再報名當學年度四技二專甄選入學招生，各高職學校至多可推薦人數由原本 12 名改為 15 名。
- (二) 自 108 學年度起，四技二專甄選入學招生第二階段備審資料必採「專題製作學習成果」或「專業實習(含實驗、實務)科目實習報告(成果)」，亦可兩者皆為備審資料之採計項目。
- (三) 自 108 學年度起，四技二專日間部聯合登記分發入學採各科目彈性權重機制，國文、英文及數學之共同科目權重為 1 至 2 倍之間(權重級距 0.25)，專業科目權重為 2 至 3 倍之間(權重級距 0.25)，且專業科目加權後總分至少須高於(含等於)共同科目加權後總分 100 分。
- (四) 為提供參與「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」學生之就學配套措施，自 108 學年度起，四技二專特殊選才聯合招生及甄選入學 2 管道將採分組招生，分為「一般組」及「青年儲蓄帳戶組」，供參與青年教育與就業儲蓄帳戶方案之「青年就業領航計畫」或「青年體驗學習計畫」學生，完成 2 年或 3 年計畫者報名。

設備組報告：

一、學校現有通用設備概況如下：

(一) 專業教室:語言教室 2 間、電腦教室 3 間、物理教室 1 間、化學教室 1 間、生物教室 1 間、健康護理教室 1 間

(二) 普通教室:63 間(備有電腦、投影機、電動布幕、無線麥克風、數位廣播系統)。

三、教育部「健康上網一起來」宣導「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」，

(一) 一聽：傾聽孩子的需求。

(二) 二規：對孩子上網作規範。

(三) 三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。

(四) 四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。

(五) 五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣。

1. 人：和父母討論網路交友情形。

2. 事：保護自己與他人隱私。

3. 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。

4. 地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。

5. 物：使用適合年齡遊戲。

(六) 六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

實研組報告：

一、107 學年度第 1 學期舉辦各項學藝競賽，項目及時間如下表：

競賽日期	競賽名稱
107/09/28	英文單字比賽(第 5 節)
106/11/02	字音字形、作文、寫字(書法)
106/12/23	國語、閩南語及客語朗讀暨演說

二、107 學年度第 1 學期舉辦 2 次英文會考，時間為 10 月 5 日、11 月 23 日(第 5 節)。

三、語言檢定

(一) 協助辦理學生全民英檢、多益英語檢定、全民中文檢定、原住民語及客語檢定.....等報名工作。

(二) 全民英檢報名及多益測驗報名已陸續展開，請導師及英文科老師多鼓勵學生參與。

(三) 全民中檢今年新增聽力測驗，請導師及國文科老師多鼓勵學生報考。

試務組報告：

一、模擬考

(一) 107 學年度高三模擬考共五次，時間如下表：

次數	考試日期
第一次	107 年 10 月 23~24 日 (星期二、三)
第二次	107 年 12 月 20~21 日 (星期四、五)
第三次	108 年 2 月 21~22 日 (星期四、五)
第四次	108 年 3 月 12~13 日 (星期二、三)
第五次	108 年 4 月 08~09 日 (星期一、二)

(二) 各考試科目詳細範圍請參閱學校首頁-最新消息。

(三) 第一~四次考試時間請參閱學校首頁-最新消息。

(四) 第五次比照統測正式考試時程，於考前另行通知。

三、107 學年度優質化計畫爭取學校經費共 420 萬，補充學校經費及設備，供全校學生使用

四、106 優質化輔助計畫爭取學校經費共 420 萬，補充學校經費及設備，已執行完成。

特教組報告：

一、本學期本校身心障礙學生共計 191 人 (職能科 88 人，資源班 94 人，進修學校 9 人)。

二、定期召開校內特教推行委員會：

(一) 審核本學期特教工作計畫。

(二) 審核無法自行上下學學生交通補助申請。

(三) 審核校內身心障礙學生安置輔導工作。

(四) 審核特殊教育學生特教通報網鑑定安置、提報、申覆、接收、休學、放棄特教服務等作業。

(五) 審核特殊需求課程與資源班加強課程。

(六) 審核校外職場實習實作計畫職場參訪活動以申請交通補助費。

三、辦理身心障礙學生個別化教育計畫擬定與檢討會議、家長座談會、升學說明會、轉銜會議。

(一) 於開會後一個月內，擬訂身心障礙學生個別化教育計畫。

(二) 預定於期末辦理轉銜會議，提供身心障礙學生升學與就業相關資訊。

(三) 分班級於期末召開個別化教育計畫檢討會，了解學生學習情形。

四、辦理特殊教育新課綱試行。

五、辦理特殊教育學生重新鑑定/跨教育階段鑑定/新個案申請等事宜。

六、辦理特殊教育學生獎助學金申請。

七、規劃綜合職能科職場實習，中農小舖營運及汽車美容服務。

八、申請聘用資源班輔導員與臨時助理人員協助身心障礙學生學習與適應。

九、辦理特教知能研習提升教師指導身心障礙學生之專業知能。

十、辦理身心障礙學生校外教學參訪及大專校院參訪活動。

學務處

- 一、學校教育除學科、技能教育外，更重視品德的陶冶與建立，養成良好的態度、觀念及價值觀以適應未來，也是現今社會用人的重要指標。請家長能隨時提醒督促子女各方面生活習慣及態度，讓學校及家庭連結成無縫接軌的教育網。
- 二、子女在求學過程中，往往因小錯未即時導正造成慣性行為而犯下更大的錯誤。請家長能多觀察子女言行及隨時溝通觀念，立即督促改善，利用任何機會及場合彌補缺失，如改過銷過、志工服務等讓子女的改進行為具時效性及教育意義，才能收實效。
- 三、社會文化愈進步，人權法治、性別平等愈受到尊重，同學或師生間以往的任意對話或開玩笑，以現階段對人權及性平的重視，請家長能多多提醒子女對異性、較中性或弱勢的同學在言語及肢體互動過程中的相互尊重。
- 四、學校教學環境的境教意涵具相當大的教育功能，本校校地廣大、環境優美，需靠全體師生共同維護、經營。請鼓勵子女踴躍投入志工服務，養成自動愛護校內外環境觀念，擴及對社區的關懷及為人服務的良善美德，為家園盡一份心力。
- 五、學校因校地廣、植栽多且茂盛，又工友先生小姐遇缺不補；校園環境需由同學打掃整理，落實校園整潔，切勿與他校類比。打掃範圍與時間，也培養孩子勞動態度及觀念，共同維護校園環境，提升學習效果。
- 六、同學上放學交通工具，無論步行、騎腳踏車，甚至有照騎機車，務必遵守交通規則，步行請勿滑手機，更應眼觀八方，時常發現同學因車禍發生受傷，多一份警覺當可避免不必要的傷害。
- 七、請家長多鼓勵子女參加正當休閒活動，尤其例假日及寒暑假期間，能正當參與可吸收課外知識與技能活動，否則大部分同學都浪費在電動、手遊、網路甚至網咖，造成不良影響，尤其在課業及行為明顯惡化，請鼓勵孩子參加社團，尤以課堂外的知識及技能性社團，拓展學習領域，達到多元學習目標。
- 八、學校在學期中都會安排各類活動，讓同學的身心均衡發展，並有不同的體驗。如高一下辦理公民訓練活動，高二辦理熱舞比賽，高三辦理校外教學等，都著重在團體的互助合作，促成對團隊的向心力，養成子女未來在職場上的團隊合作工作態度，也期盼家長能與子女共同討論活動內涵，並給予適時的啟發，讓各活動辦理更具意義。
- 九、10月21日至26日學校預定辦理「日本國際教育旅行」，內容涵蓋參訪日本高中職校、鄉村住宿家庭體驗、文化參訪等，讓孩子學習多元文化及體驗，請家長鼓勵孩子參加，開拓國際視野，請孩子利用課餘時間洽學務處社團活動組瞭解詳情。
- 十、孩子無論在學校或在其他場合，甚至在家裡，有任何問題請善用聯絡電話與師長聯繫，尤其教官室專線日夜不打烊（TEL:04-22810300），教官各分配有輔導班級，平時能與導師

多聯絡，更了解子女在校學習生活及狀況。

十一、 經常聽聞學生因私下結伴(在父母不知情下)到各種水域戲水而發生不幸。請家長時時告知各種水域的危險性及平時與子女的溝通，才不致因掌握不到行蹤而發生遺憾。

十二、 學務處結合學生學習檔案拓展學習領域，豐富人文藝術涵養，設計規劃「學生人文藝術護照」，在課餘時間參加藝文事項及比賽或展演，培養優良人文氣質，豐富人生，也可作為將來推甄之用。請鼓勵子女善用課餘時間參與各種藝文活動，提昇心靈層次。

十三、 教育部開放學生上學服裝穿著，其意義乃是開放校園學習風氣，但各式集會、重要場合仍依規定穿著，尤其不可穿拖鞋之類上學。引申至教育意義，即開放多元學習讓學生更具創造力，但也要學會尊重他人及符合各式場合的合宜穿著。

十四、 本學期學務處重要行事如後:

- (一) 9月11-12日日本姊妹校興陽高校師生來訪交流
- (二) 9月12-14日 辦理高三校外教學
- (三) 9月28日全校師生防震防災演練
- (四) 9月28日前辦理班級及社團幹部訓練
- (五) 9月28日 各班家長委員組成本校學生家長委員會，選出會長、副會長及常委並運作
- (六) 9月-10月住宿生、工讀生、寄居校外賃居生座談會
- (七) 11月09日 辦理全校師生運動會
- (八) 11月13日 高二生實彈射擊
- (九) 12月07日 高二學生熱舞比賽
- (十) 12月28日 校際舞蹈藝術交流會
- (十一) 12月21日 聖誕卡拉ok歌唱比賽

輔導處

- 一、為協助家長有效處理子女的教養及學習議題，輔導處設有「家長協談中心」，提供家庭教育諮詢服務，學校電話 04-22810010，電子信箱 tcavs620@gms.tcavs.tc.edu.tw。今年度輔導教師的主責年級，李孟真老師負責高一(分機 624)，王原志老師負責高二(分機 623)，劉禹婕老師負責高三(分機 622)，李雯君老師專責進修部輔導工作(分機 706)，歡迎家長利用。
- 二、高一及高二實施大考中心興趣量表施測，施測結果提供學生選課、未來升學選填志願及生涯規劃之參考。
- 三、輔導處與實習處攜手於 107 年 11 月 23 日(五)辦理「升學就業博覽會」，屆時將有各大專校院及業界廠商蒞校設攤，與學生面對面直接互動，提供未來升學就業多元訊息，歡迎學生踴躍參加。
- 四、本學年度將出刊輔導專刊「耕心」第 57 期，歡迎家長賜稿。
- 五、教育部國民及學前教育署學生輔導諮商中心駐點服務學校為彰化高中，提供身心科醫師及專業心理師的駐點服務，可以視學生需求提出轉介申請，由輔導老師協助安排。
- 六、高中是身心發展的自我統整階段，高中生亟欲完成的生涯任務，就是知道「我是誰」和「我要往何處去」。學校無論是生涯教育或生涯活動，皆以引導高中生從生涯茫然往生涯定向發展。教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網(<http://career.cpshts.hcc.edu.tw/bin/home.php>)提供生涯多元資訊，歡迎家長多加利用，一起幫孩子找到精彩人生。
- 七、輔導處主責專案：
 - (一) 教育部國民及學前教育署生涯輔導資源中心學校。
 - (二) 教育部國民及學前教育署職業轉銜與輔導中二區職輔中心。

實習處

實習主任

1. 實習技能課程有技藝訓練與安全維護教育兩大層面，著重正確學習觀念及態度的養成。實習課第一週任課教師上課時都會加強廠(場)房安全維護宣導及認識環境，明確告知學生緊急逃生路線、滅火器位置及使用方法，嚴格規範學生勿靠近機房及配電室，緊急情況時應處理方式，並宣導節能減碳、隨手關電源的觀念及良好學習的態度。
2. 嚴謹的訓練從標準的服裝穿著做起，上實習課時會請任課老師嚴格要求孩子們穿著實習服(帽)，也是對課程、師長及自我的尊重。
3. 高職學生相較於高中生能更具備的優勢就在於「技能」，將持續增強孩子的專業能力，以建立學生的自信心。『技能』的表現平台有幾個管道，其中一個是『技術證照』的取得。本校的畢業生畢業前平均可拿到 2-3 張乙、丙級技術證照。希望孩子們能落實技術考照的訓練，畢業時都能擁有一技之長。另一個管道就是參加各職類技藝及技能競賽。本校學生在師長指導下，參加 106 學年度成績共榮獲團體 1 金、2 銀、2 銅，個人 2 金、1 銀、1 銅，共獲 7 座金手獎、18 個優勝，感謝各位指導老師及科主任的辛勞並持續努力。107 學年度全國技藝競賽自 11 月份開始家事類科、農業類科、工業類科、商業類科依序展開，期待代表選，期待代表選手都能有優異成績，為校爭光。
4. 本校設有實用技能學程是延續國中技藝教育，強化職業試探，將理論與實務科目 規劃為整合性科目，以技能學習為主。落實年段式就業導向，作課程規劃。讓同學隨時可投入相關就業市場。目前社會環境及教育氛圍強調技職再造與市場接軌，請家長多鼓勵孩子畢業後直接就業或參加技專院校的產學攜手專班，可一面讀書，同時至職場實習，表現優異畢業後更可保證就業，許多孩子也因此更有自信心。相關資料歡迎至本校實習處網頁參閱。

實習組

1. 實習安全

- a. 各專業實習課程於課程進行前，應實行實習安全教育，並留下紀錄於實習日誌，各實習場房外請張貼當學期該廠房課表。
- b. 機具清潔或故障排除工作進行前務必將機器關閉電源後才可以操作。
- c. 實習課程使用刀具，如：切接刀、菜刀、水果刀、鐮刀等，請任課教師務必確實教導正確操作方式，提醒學生注意操作安全，並妥善規劃保管方式，以免發生危險！
- d. 各科廠房請張貼相關安全注意事項、實習安全工作守則、放置實習意外事故報告表

等相關實習安全佈置。

- e. 實習日誌書寫為實習課程實施情形之重要紀錄，感謝各科主任協助指導學生書寫，也請繼續督導學生，使日誌紀錄完整。
- f. 『校外實習申請』請任課教師視授課實際須求之規劃提出。安排後續事宜（如：校外實習申請表核章、車輛估價、請購、排定車班等）需要一定作業時間，請務必在出發前兩週提出申請，以免耽誤實習課程進行，出車紀錄網址：<https://goo.gl/A96D3X>，歡迎出車前申請教師上網查詢。

2. 107 學年度技藝競賽：

- a. 各類科技藝競賽時程如下表，請各科加強準備。

107 學年度技藝競賽競賽時程表：

類別	報名日期	競賽日期	承辦學校	參賽科別
家事類科	8/22-8/31	11/13-15	臺中家商	幼保科
農業類科	8/22-8/31	11/20-22	佳冬高農	農經科、園藝科、畜保科、森林科、機電科、食品科
工業類科	8/22-8/31	11/27-30	新北高工	土木科
商業類科	8/22-8/31	12/04-06	鳳山商工	餐管科、觀光科

- b. 培訓期間請留意選手安全，並要求選手依校規穿著校內規定服裝，遵守校規。
 - c. 如因培訓需求需於假日或夜間進行培訓，請務必填寫家長同意書，告知家長培訓時間地點，家長同意書影本請送實習組留存。
3. 興農公司教育合作案：107 學年度上學期教育合作課程預計自 9 月 25 日開始實施，至 1 月 4 日止。
 4. 優質化計畫-興技大戰-附農耀昇：107 年度計畫實習組提出技藝、技能競賽提昇計畫。
 5. 107 年度專題暨創意製作競賽校內初賽：預定 10/5 公告初賽辦法，1/9 報名截止，2/12（二）上午 11：10 收件截止，請轉知各科有意參賽教師提早準備。
 6. 觀光教學中心委外經營案-實習部份：
 - a. 產學合作：觀光科已與經營廠商研擬實習計畫，預計自本學期展開。
 - b. 實習學生保險：參與實習學生投保意外險，請觀光科完成造冊後，交由繳圓公司依約投保。
 - c. 參訪課程：依合約可配合相關課程安排觀光教學中心參訪，每個月不得超過 3 次，有需要參訪科別歡迎向實習組提出申請。

d. 實習成品展售：於大廳無償提供本校實習成品展售，有意展售科別歡迎與實習組聯繫。

7. 實習實作計畫 (幼保、園藝、畜保、食品、觀光科)：107 學年度上學期共申請 31 個實習實作提昇計畫，107 會計年度經費共申請 1,145,880 元。

就輔組

1. 技能檢定：

- a. 107 年度全國技術士技能檢定第 3 梯次完成報名作業，請報檢學生加強練習，順利通過技能檢定取得證照。
- b. 106 學年度畢業生各科取得證照彙整表請各科參閱，並感謝各科督導學生加強練習，部分科別請多鼓勵學生加強術科練習以提升合格率。

	班班級人數	合及格人數	合及格百分比
農經科	75	135	180%
園藝科	75	128	171%
園技科	27	39	144%
畜保科	37	10	27%
森林科	34	42	124%
機電科	35	60	171%
食品科	74	205	277%
烘焙科	31	67	216%
土木科	34	56	165%
餐管科	69	184	267%
餐技科	33	68	206%
幼保科	35	22	63%
觀光科	37	94	254%

觀務科	31	73	235%
總計	627	1183	189%

106 學年度畢業各科取得乙級一覽表

科別	職類名稱	合格人數
機電三甲	氣壓	10
餐管三甲	中餐烹調	1
土木三甲	工程測量	20
烘焙三甲	烘焙-麵包、蛋糕	3
	總計	34

107 年度在校生技能檢定通過率 78%，相關職類如列提供參考：

107 年度在校生工業類丙級專案檢定成績統計					
學校代碼	學校簡稱	職類代碼	職類名稱	合格	總計
13	興大附農	04200	測量	53	77
		07602	中餐烹調-葷食	98	127
		07705	烘焙食品-西點蛋糕	32	35
		07721	烘焙食品-麵包	111	141
		08000	氣壓	33	40
		09200	食品檢驗分析	69	72
		11800	電腦軟體應用	114	174
		13400	農藝	61	66
		13600	造園景觀	43	64
		17000	機電整合	20	26
		20600	飲料調製	145	182
		21102	建築製圖應用-手繪圖	29	33
合計				808	1037

2. **高三畢業成果展**：107 學年度畢業成果展擬配合校慶採動、靜態展方式辦理，擬於 10 月份成立高三畢業生畢業成果展設展委員會，擬請畢業班各班推派 2 位學生參與。

3. 獎助學金：

- a. 本校與興農公司教育合作獎學金申請表 9/7 公告學校網站最新消息，請各科鼓勵符合資格學生踴躍申請，欲申請學生於 10/5 前完成送件。
- b. 全國校友會清寒獎助學金申請表 9/7 公告學校網站最新消息，請各科鼓勵符合資格學生踴躍申請，欲申請學生於 10/5 前完成送件。
- c. 畢業校友陳明雄董事長提供惠來建設獎助學金申請表 9/7 公告學校網站最新消息，請各科鼓勵符合資格學生踴躍申請，欲申請學生於 10/5 前完成送件。

4. 就業輔導：

- a. 辦理提升學生就業準備力講座，時間另行公告，歡迎師生前往聆聽。
- b. 108 年度青年教育與就業儲蓄帳戶方案擬於 10 月~11 月對高三學生進行方案宣導，請有意願參與同學踴躍報名。

實用技能組

1. 實用技能學程

- a. 本校實用技能班之申請，107 學年度之班別如下：
日間部：開設烘焙食品科、餐飲技術科、園藝技術科、觀光事務科。
夜間部：開設餐飲技術科。
- b. 108 學年度國教署核定班別如下：
日間部開設烘焙食品科、餐飲技術科、園藝技術科、觀光事務科。
夜間部開設烘焙食品科。
- c. 加強辦理實用技能學程的學生與業界之參訪實習合作事宜，並配合國教署就業導向課程實施方案，本學期各科預計辦理班別如下：
 - i. 餐飲技術科：餐旅技術就業導向課程專班
 - ii. 烘焙食品科：烘焙技術就業導向課程專班
 - iii. 園藝技術科：造園技術就業導向課程專班
- d. 預計針對實用技能學程高三班級宣導及辦理就業導向課程，鼓勵就讀高三實用技能學程學生於高三課程中，由教師輔導投入產業進行為期 4-6 週的業界實習，提供學生技術精進機會及未來投入職場進行評估。

2. 遴聘業界專家協同教學

- a. 本校持續辦理遴聘業師協同教學，業師協同教學引進業師豐富的實務經驗，創造師長及同學專業成長的雙贏成效。辦理遴聘業界專家協同教學工作。本學期計有烘焙食品科、園藝技術科、餐飲技術科、餐飲管理科、觀光事業科及觀光事務科參與辦理課程，由老師與業師配合教學，充分結合學校的學理知識與業界的實務經驗，獲師生極佳迴響。

科別	班別	課程名稱	申請教師	業師
園藝技術科	三甲	花藝技術實習 I	彭美鈴	張嘉尹
烘焙食品科	二甲	蛋糕製作實習 I	鍾維哲	王志源 熊俊傑 陳郁芬
烘焙食品科	三甲	蛋糕製作實習 I	廖若琦	王志源 熊俊傑 陳郁芬
餐飲技術科	三甲	西式點心製作實習 I	劉澤玲	王志源
餐飲技術科	三甲	團膳製作實習 I	洪怡靜	趙家緯
餐飲技術科	二甲	中式點心製作實習 I	洪怡靜	林建廷
餐飲技術科	二甲	中餐烹飪實習 I	洪怡靜	林正國
餐飲管理科	三甲 三乙	西餐烹飪實習 I	林伶蓉 劉惠瑜	李坤昌
餐飲管理科	二甲 二乙	西式點心實習 I	林伶蓉 李英端	熊俊傑
餐飲管理科	二甲 二乙	中餐烹飪實習 I	蔡于色	李阿祿
觀光事業科	三甲	餐飲實務 I	陳麗名	林煒展

3. 職場體驗(校外職場參訪計畫)：

持續辦理職場體驗計畫，107 學年度計有幼保科、園技科、烘焙科、餐飲科、餐技科、觀光科及觀務科共 7 個科別申請。

科別	課程名稱	廠家名稱
幼兒保育科	幼教設計	愛彌兒
幼兒保育科	幼教設計	善美真
園藝技術科	職涯體驗	源野草皮企業社
園藝技術科	職涯體驗	上安農場
園藝技術科	職涯體驗	國雄育苗場
園藝技術科	職涯體驗	鳳凰花園
烘焙食品科	麵包製作實習 I	洽發企業股份有限公司
烘焙食品科	西式點心製作實習 I	洽發企業股份有限公司
餐飲技術科	中餐烹飪實習	員豐餐飲店
觀光事業科	旅行業管理	彰化縣文化資產學會
觀光事業科	飲料調製實習	路鹿咖啡店

4. 從農計畫

- a. 自 106 年度開始，配合農委會及教育部推動獎勵高中從農計畫，協助本校農場經營科共 23 位學生利用暑假期間投入農家見習體驗，農委會針對優秀學子發放獎勵金。
- b. 本(107) 學年度獎勵高中從農方案，得申請科別統計如下表：

國立興大附農				人數
107 學年度入學 (新生班)	日間部	農經科	2 班	70
		園藝科	2 班	75
		畜保科	1 班	39
	夜間部	農經科	1 班	24
		園藝科	1 班	18
106 學年度入學 (二年級班)	日間部	農經科	2 班	73
	夜間部	農經科	1 班	9

總務處

- 一、總務處辦理全校各項設施維護修繕工作，如有水、電、風扇及廁所等設施損壞，請至總務處庶務組填寫維修單，總務處每日均會派員查察並儘速派工處理。
- 二、教室冷氣空調使用係採使用者付費方式，由各班向總務處繳費取得冷氣儲值卡後使用，請各班能夠節約使用不浪費。本校每年均會進行冷氣機之清洗維護作業，維持各班冷氣機較佳的冷房效果。
- 三、本校 107 年度第 1 學期將辦理以下工程，務請提醒貴子弟遵守校方工區管制規定，秉持工安危機意識，以確保人員安全。
 - (一) 太陽光電發電設備：本校將於活水堂、思學樓、勵學樓、志學樓、森林館、圖書館、機電科館、畜保科館、餐管科館、農經科館及食品科館等 11 棟建物樓頂增設太陽能設備，預計工期 6 個月。
 - (二) 本校小禮堂(員生社)屋頂修繕工程已於 107 年 9 月 8 日開工，預計工期 2 個月。
 - (三) 本校現正辦理中農小舖裝修、生物機電科建物改善、土木科泥工場、森林科廁所改善、食品科地板改善、畜保科教學大樓環境整修、志學樓污水設施等教學場地招標作業，預計工期 4 個月。
 - (四) 本校現正辦理園藝科實習工場、畜保科畜牧場維修、司令台後水溝及活水堂前地坪整修等實習場地招標作業，預計工期 3 個月。
- 四、本校針對家境清寒同學可提出分單申請:相關資訊皆會載於註冊須知中，但同學常因申辦不了解此申請項目，常至開學後一個多月才提出申請，本處在此向家長宣導，若有需要提出申請者，能儘早於申請期限前提出申請，俾利本校後續學雜費統計作業能順利進行完成款項撥發，讓相關單位能儘早運用。作業程序如下:
 - (一)家境清寒之同學至教務處註冊組領取學雜費分次繳納申請單。
 - (二)家長簽名。
 - (三)班導簽名。
 - (四)拿註冊單及申請單至總務處出納組換單。出納組會依同學經濟情況將註冊單分成二期，第一期仍是於註冊單繳費期限前持單至規定繳納處繳納。第二期會在原繳費期限 1 個月後，請同學至總務處出納組繳納。
- 五、就學貸款亦有辦理期限，請家長提醒貴子弟於就學貸款申請完畢，應於銀行辦理完成後，在繳費期限前至本組換單後繳費。
- 六、本校由於辦理學生書籍、住宿等代收代辦費用業務量大量退費需求，為節省同學利用寶貴下課休息時間排隊領款的勞力與時間成本及減少同學保管現金遺失的風險與提高行政效率，本校將以轉帳匯款模式，將各項退費(註冊費、學雜費、課輔費、公民訓練費、校外教學

費、校刊費、畢冊費...等)直接匯入同學本人帳戶，同學在校三年期間，將不必到出納組排隊領款，達到安全及便利之目的。經查學生開戶狀況，以郵局開戶情形較為普遍。此外郵局亦提供轉帳免收手續費優惠，故懇請各位高一新生或家長，依下列【郵局開戶及憑辦文件須知】程序撥冗(目前已有部分郵局提供假日上班服務)至郵局完成學生本人郵局帳戶開戶，出納組將於開學後統一辦理學生郵局帳戶資料收取與登錄，同學提供之帳戶僅可單向匯入款項，不具自動扣款功能，請各位家長放心。

【郵局開戶及憑辦文件須知】-須在戶籍所在地(同一縣市)辦理。部分郵局已開辦於週六上午上班之作業，請自行上網或電話查詢。

未成年人:除攜帶印鑑及下列證明文件外，另提示第二身分證件(代辦人亦同)辦理。(即最好所有須提示證件資料者均準備雙證件)

- * 本人親自辦理：持國民身分證及法定代理人(父母雙方)國民身分證及第二身分證件、同意書辦理。
- * 本人無法親自辦理：由法定代理人(父母雙方)提示國民身分證及第二身分證件及儲戶本人國民身分證代辦開戶。但父母雙方無法共同臨櫃辦理者，得依下列方式之一辦理：
 - (一) 由臨櫃之法定代理人檢附未臨櫃另一方之國民身份證及第二身分證件及同意書單獨代理。
 - (二) 父母離婚，依協議或經法院酌定由一方行使親權者，應提示辦妥監護登記之戶籍謄本(3個月內有效)單獨代理。
 - (三) 單一監護者，應提示已辦妥監護登記之戶籍謄本，由該監護人單獨代理。

圖書館

- 一、為深耕校園閱讀，推廣閱讀，本學年度實施一系列悅讀行旅活動，內容包含：募書、漂書、班級共讀活動、圖書館網頁幸福閱讀(好文章、好影片)、主題書展、在地人文走讀活動、藝文閱讀講座等，歡迎孩子參加本館各項特色活動。
- 二、為加強各領域圖書館利用教育課程，已於圖書館網頁建置校內外學習資源網站，並激勵教師將閱讀融入課程設計以提升學生自學能力。
- 三、請鼓勵孩子踴躍參加教育部「中學生網站」之「閱讀心得寫作」比賽暨「小論文」競賽；有助學生學習歷程檔案建置，本校參賽同學屢獲佳績，106 學年度閱讀心得投稿獲獎篇數為 118 篇，小論文獲獎篇數為 54 篇，成績斐然。

107 學年度各種比賽時程表如下：

類 別	讀書心得寫作比賽	小論文比賽
第一學期	9 月 10 日至 10 月 31 日中午 12 時止	9 月 15 日至 11 月 15 日中午 12 時止
第二學期	2 月 1 日至 3 月 15 日中午 12 時止	2 月 1 日至 3 月 31 日中午 12 時止

- 四、106 學年度成功爭取教育部補助經費新台幣 150 萬元，於 107/05/30 完成一樓「自主學習坊」整修工程及二樓閱覽桌椅汰換更新，107/06/01 啟用，提供師生更優質的共學空間。
- 五、107/06/12 完成 107 學年度高職優質化計劃書-「藝術饗宴-人文附農子計畫」之撰寫，預計為新學年人文藝術閱讀活動爭取 67 萬元經費。
- 六、為豐富館藏，敬請家長踴躍捐贈好書(新書或捨不得丟的好書)，共創孩子多元閱讀環境，讓您的捐書成為圖書館熱門借閱書籍之一。
捐書方式:請貴子弟將書況良好圖書送圖書館 2 樓櫃台進行審查，成功捐贈 10 本以上者記嘉獎乙次予以鼓勵。
- 七、配合新課綱實施，圖書館擬持續爭取競爭型計畫經費，活化校園空間，以未來學習空間為設計主軸，提供師生、家長、社區民眾舒適之情境學習場域。

資訊室

- 一、本校今年度執行教育部前瞻建設計畫，教育部將補助 300 萬全面升級汰換校園光纖資訊網路，更新各班級教室網路線路，提供新一代網路服務。
- 二、本校現有 3 間電腦教室，目前設備使用皆為 2-4 年之間，並依年限逐年輪替更新汰換。
- 三、現今網路普及化，人們的生活幾乎都被網路佔據，影響的年齡層也逐年降低，世界衛生組織 (WHO)於 107 年初將電玩遊戲成癮(Gaming Disorder)正式列為精神疾病，WHO 提出電玩成癮的症狀包括：無法控制的打電玩 (包括：頻率、強度、時間長短都需納入考量)、越來越常將電玩置於其他生活興趣之前，即使有負面後果也持續或增加打電玩的時間。以下幾點提供家長參考：

1. 透過親子時間以及適度管理上網時間，儘量不要申辦上網吃到飽，才能避免自己和孩子網路沉迷喔！
2. 過度沉迷使用網路，往往不知身體已落下病根，不只造成視力傷害更有肩頸關節傷害的風險！
3. 當自己隨時隨地都想上網查看社群網站，頻頻關心社群動態，留意自己可能已經有網路沉迷的風險喔！
4. 心理學家指出，平均每週上網超過 40 小時者，有較高網路沉迷的風險。為了防止網路沉迷，我們應避免將網路當成生活唯一的重心。
5. 網路沉迷或成癮的高危險群，除了會產生肩頸疲勞等生理問題外，還可能有疑心、與憂鬱或焦慮等心理層面的負面反應喔！
6. 當人們覺得現實生活無趣、缺乏成就感，或是情緒低落時，往往容易逃入多采多姿的網路世界裡，但這也是造成多數人沉迷於網路的主要原因。
7. 網路生活與現實生活其實是相近的，人際互動上都需要多加留意，尊重他人隱私、抱持友善態度以及清楚的表達，才是合乎網路禮儀的行為喔！
8. 網路訊息傳播非常迅速，許多網友會透過網路媒介來爆料或是散播謠言，如果用字遣詞不當，小心可能會觸犯誹謗罪喔！

升學管道介紹

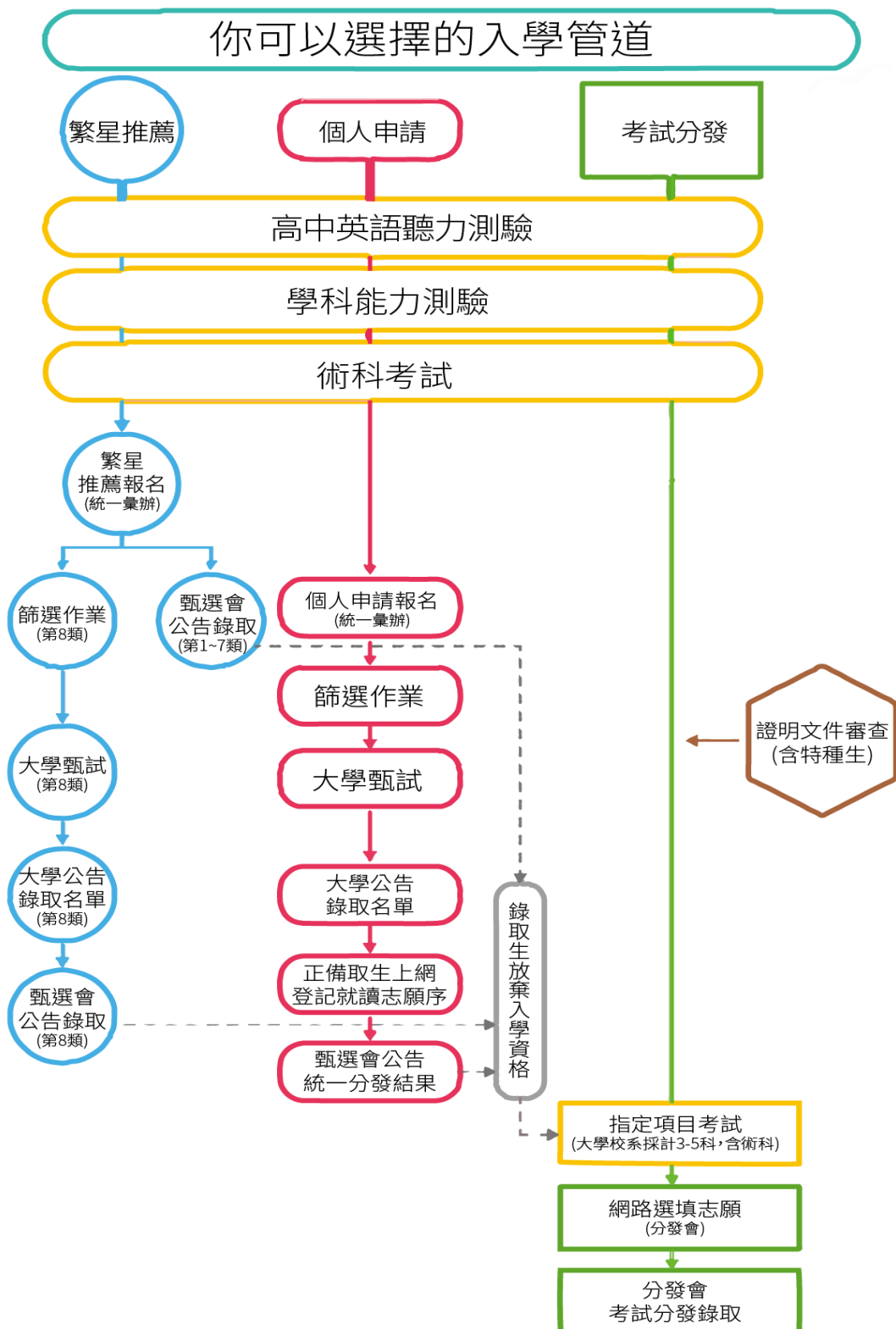
(教務處註冊組提供)

高職生升學管道總覽

高職升學管道



管道一：大學(普通大學)



108 學年度各項考試報名及考試日期

項目/日期 /考試別	高中英聽 第一次考試	高中英聽 第二次考試	學科能力測驗	指定科目考試
簡章發售	107.08.03(五)			
報名	107.09.03(一)~ 107.09.07(五)	107.11.02(五)~ 107.11.08(四)	107.10.26(五)~ 107.11.08(四)	108.05.07(二)~ 108.05.23(四)
考試	107.10.20(六)	107.12.15(六)	108.01.25(五)~ 108.01.26(六)	108.07.01(一)~ 108.07.03(三)

● 注意事項：

- A. 108 學年度起大學招生管道調降參採學測科目至多 4 科，且不得使用 5 科總級分。
- B. 學校會統一進行以上各項考試之簡章購買調查。
- C. 若同學和家長有詳細了解需求請上「大學招生委員會聯合會」網站→「入學管道」→「多元入學方案 (108-110 學年度適用)」，詳細了解入學時程和方式。網址為：
<http://www.jbcrc.edu.tw/>

108 年度大學各項考試招生日程表 (供參考, 實際時程以當年度簡章為準)

日期	考試及招生	繁星推薦入學	個人申請入學	考試入學
107/08		大考中心發售考試簡章(含英聽測驗、學科能力測驗、指定科目考試) (8/3) 術科考試委員會發售術科考試簡章 (8/3)		
		公告檢定英聽校系(8/31 第一次)	公告檢定英聽校系(8/31 第一次)	公告檢定英聽校系(8/31 第一次)
107/09		英聽測驗(1)報名 (9/3-9/7)		
107/10		英聽測驗(1) (10/20)		
		學科能力測驗報名 (10/26-11/8)		
		術科考試報名 (10/26-11/8)		
107/11		公告繁星推薦招生簡章 (11/1) (開放校系分則查詢系統)	公告個人申請招生簡章 (11/1) (開放校系分則查詢系統)	公告考試分發招生簡章 (11/1) (開放校系分則查詢系統)
		寄發英聽測驗(1)成績單 (11/1)		
		英聽測驗(2)報名 (11/2-11/8)		
		發售繁星推薦入學簡章 (11/12)	發售個人申請入學簡章 (11/12)	發售考試分發簡章 (11/12)
107/12		英聽測驗(2) (12/15)		
		寄發英聽測驗(2)成績單 (12/27)		
108/01		學科能力測驗考試 (1/25-1/26)		
		術科考試體育組 (1/28-1/30) 音樂組 (1/29-2/1) 美術組 (2/16-2/17)		
108/02		公告學科能力測驗成績(含開放網路查詢成績) (2/25)		
		寄發學科能力測驗成績單 (2/26)		
		寄發術科成績單 (2/27)		
		申請學測考試成績複查 (2/27-3/4)		
		申請術科考試成績複查 (2/27-3/4)		
		術科成績複查結果 (3/7)		
		學測成績複查結果 (3/7)		
108/03		1. 繁星推薦繳費報名(3/11-3/12) 2. 公告第 1-7 類學群錄取名單及第 8 類學群通過第 1 階段篩選結果 (3/18) 3. 錄取生放棄入學資格截止 (3/22)	1. 個人申請繳費 (3/19-3/21) 2. 個人申請報名 (3/20-3/21) 3. 公告第一階段(學測、術科成績)篩選結果 (3/27) 4. 大學寄發指定項目甄試通知、繳交甄試費用 (大學自訂)	
108/04		大學醫學系辦理第 8 類學群第 2 階段面試 (4/10-4/28)	1. 大學校系辦理指定項目甄試 (4/10-4/28) 2. 寄發網路登記就讀志願序通行碼 (4/23)	
108/05		1. 大學醫學系公告第 8 類學群第 2 階段面試錄取名單 (5/6 前) 2. 甄選會統一公告第 8 類學群錄取名單 (5/8) 3. 第 8 類學群錄取生放棄入學資格截止 (5/20)	1. 大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單 (5/6 前) 2. 正備取生向甄選會登記就讀志願序 (5/9-5/10) 3. 公告統一分發結果 (5/16) 4. 錄取生放棄入學資格截止 (5/20)	1. 指定科目考試報名 (5/7-5/23) 2. 發售大學考試入學登記分發相關資訊 (暫定 5/7) 3. 登記分發相關證明文件審查申請及繳件 (5/8-5/31)
108/07				指定科目考試 (7/1-7/3) 1. 寄發指定科目考試成績單 (暫定 7/18) 2. 公布考科組合成績人數累計表及最低登記標準 (暫定 7/18) 3. 繳交登記費 (暫定 7/19-7/26) 4. 網路登記分發志願 (7/24-7/28)
108/08				考試入學錄取公告 (暫定 8/7)

*欲報名術科考試美術、音樂各項目及體育之考生，可於 107/11/1 前至「甄選會」及「分發會」網頁查詢各入學管道參採術科之校系

如果你有任何問題 每個單位會為你解答

大學多元入學諮詢管道

諮詢管道	聯絡電話與相關網站	
大學多元入學升學網	網址：nsdua.moe.edu.tw	
大學招生委員會聯合會	網址：www.jbcrc.edu.tw 諮詢專線：02-2368-1913	
大學入學考試中心	網址：www.ceec.edu.tw 諮詢專線：02-2366-1416	
大學術科考試委員會聯合會 (國立臺灣師範大學)	網址：www.cape.edu.tw 諮詢專線：02-7734-1091	
大學甄選入學委員會 (國立中正大學)	網址：www.caac.ccu.edu.tw 諮詢專線：05-272-1799	
大學考試入學分發委員會 (國立成功大學)	網址：www.uac.edu.tw 諮詢專線：06-236-2755	

管道二：四技二專(科技大學為主)

一、考招分離制度

考生除報考統一入學測驗取得測驗成績外，仍須另行報名參加各招生入學管道之招生分發，考生若未參加統一入學測驗取得成績，或取得測驗成績卻未向採計統一入學測驗成績之招生委員會報名者，皆無法取得各該招生委員會錄取機會。

(一)108 學年度四技二專統一入學測驗重要日程表(供參考，確切日期以當年度簡章為準)

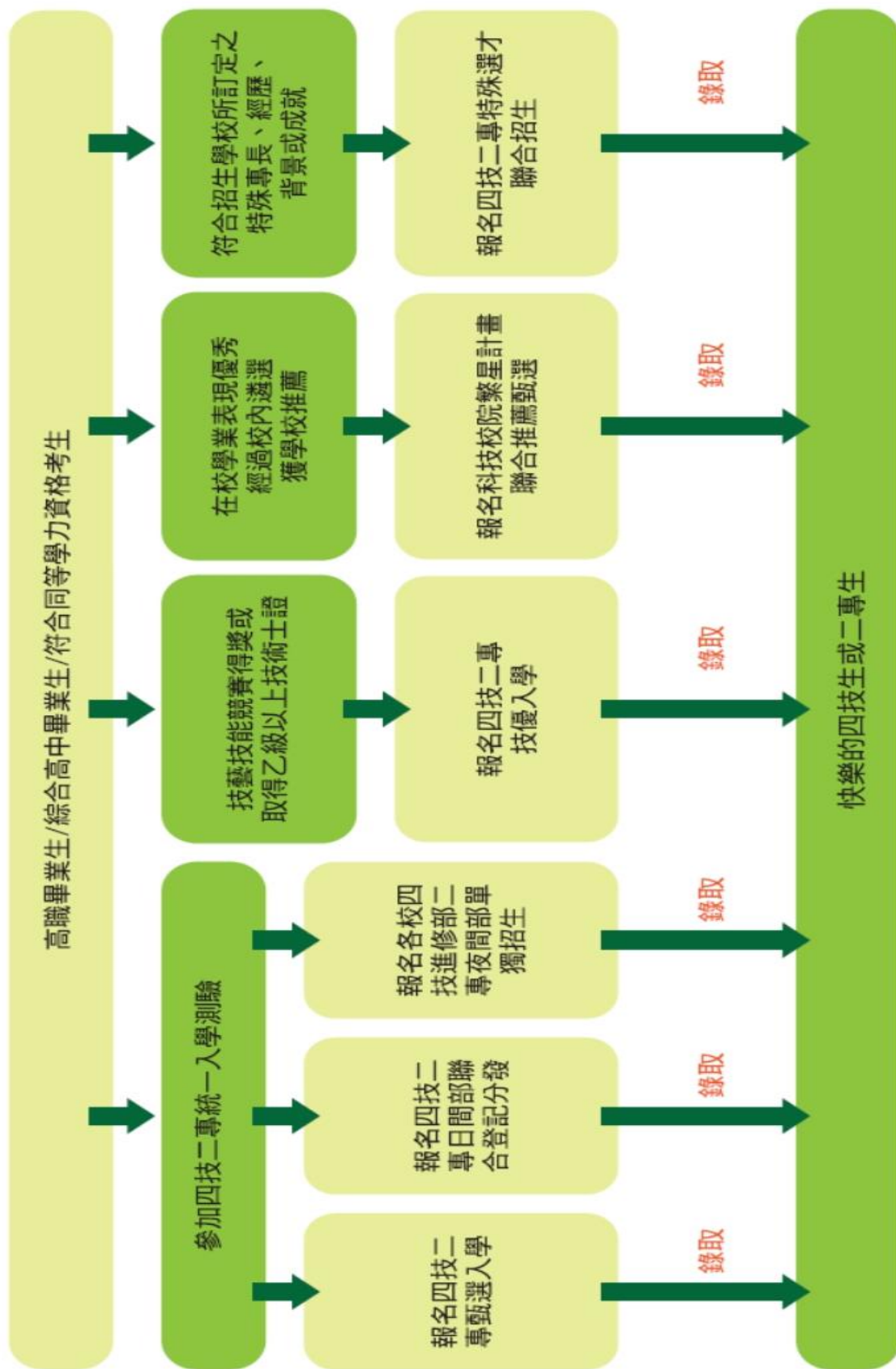
項目	重要日程
四技二專統一入學測驗 簡章發售日期	107 年 12 月
四技二專統一入學測驗 報名日期	107 年 12 月
四技二專統一入學測驗 考試日期	108 年 5 月

(二)統一入學測驗群別

代碼	單群(類別名稱)	代碼	單群(類別名稱)	代碼	單群(類別名稱)
01	機械群	08	工程與管理類	15	外語群英語類
02	動力機械群	09	商業與管理群	16	外語群日語類
03	電機與電子群電機類	10	衛生與護理類	17	餐旅群
04	電機與電子群資電類	11	食品群	18	海事群
05	化工群	12	家政群幼保類	19	水產群
06	土木與建築群	13	家政群生活應用類	20	藝術群影視類
07	設計群	14	農業群	-	-

(三)四技二專升學管道流程圖

四技二專主要升學管道流程圖



二、 四技二專各管道報名重要日程

(以下日程皆以 107 年為例，僅供參考。正確日程依 108 年簡章公告為準)

招生管道	簡章取得管道/時間	報名日程
技優保送	約 107 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 108 年 1 月
技優甄審	約 107 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 108 年 5 月
甄選入學	約 107 年 12 月 (簡章發售)	約 108 年 5 月
日間聯合登記分發	約 107 年 12 月 (簡章發售)	約 108 年 7 月
繁星計畫	約 107 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 108 年 3 月
特殊選才	約 107 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 108 年 1 月
日間部申請入學 (僅適用普通高中生)	約 107 年 12 月 (簡章發售)	約 108 年 3 月
進修部(夜間)單獨招生	各校自訂 (自行上「技訊網」查詢)	各校自訂
其它管道	各管道/各校自訂	各管道/各校自訂

(一)四技二專甄選入學招生流程

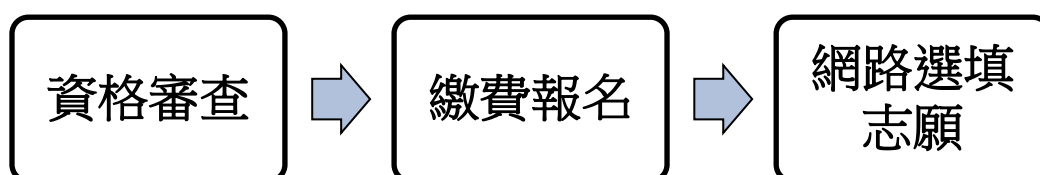


- 報名資格：高級中等學校職業類科/普通科應屆或非應屆畢業生，或具同等學力者。
- 報名方式：學校統一調查簡章購買及報名。
- 成績採計方式：
 - A. 分為第一階段及第二階段：第一階段為統一入學測驗成績篩選、第二階段為各甄選學校辦理之指定項目甄試。第一階段統一入學測驗成績篩選由各校系科訂定採計科目及篩選倍率。通過第一階段篩選的考生均須繳交甄選學校所規定之備審資料及參加各甄試項目。
 - B. 甄選總成績包含統一入學測驗成績及指定項目甄試成績，並由各校系科訂定統測成績之採計科目、加權倍數及佔總成績比例，以及各指定項目佔總成績比例，並可參酌採計在校學業成績、證照或得獎優待加分。
 - C. 無論第一階段篩選或甄選總成績核算，統一入學測驗成績皆採計考生各科之「級分數」。
- 錄取方式：各校系科核算甄選總成績後，由各校在網站公告甄選結果正、備取生名單。獲得正取或備取之考生均應上網登記就讀志願序，接受就讀志願序統一分發，才可獲得錄取機會。招生委員會依考生之志願順序及正備取情形，由分發程式進行統一分發後公告錄取榜單。

(二)四技二專日間部聯合登記分發招生流程



- 報名方式：個別繳費報名(學生此時已畢業)
 - A. 成績採計項目(完全採計統測成績)
 - B. 計算權重：108 學年度由依各技專校院自行擇定各科採計權重。
(108 年度各科採計權重請到技專校院招生委員會聯合會網站下載：
<https://www.jctv.ntut.edu.tw/union42/>)
 - C. 考生可選填 199 個志願
 - D. 作業流程



- 108 學年度四技二專日間部聯合登記分發入學招生注意事項：
 - A. 108 學年度起由各技專校院自行擇定旨揭入學招生統一入學測驗各科目採計權重。
 - B. 國文、英文、數學之權重設定於 1 至 2 之間。

C. 專業科目(一)及專業科目(二)之權重設定於 2 至 3 之間。

D. 權重級距設定為 0.25。

(三)技優入學招生流程



- 四技二專技優甄審入學報名方式採先繳報名費後審查資格方式辦理，待資格審查通過後，則可選擇報名至多 5 個甄審志願，再分別向各招生學校繳交指定項目甄審費以及寄送備審資料。

技優保送入學競賽獲獎名次與等第對照表		
競賽名稱	競賽優勝名次	等第
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽 國際科技展覽	金牌	第一等
	銀牌	第二等
	銅牌	第三等

	優勝	第四等
國際技能競賽國手選拔 國際展能節職業技能競賽國手選拔	入選國手(正取)	第五等
	入選國手(備取)	
全國技能競賽 全國身心障礙者技能競賽	第 1 名	第六等
	第 2 名	第七等
	第 3 名	第八等
全國高級中等學校技藝競賽	第 1 名	第八等
	第 2 名	第九等
	第 3 名	第十等

技優甄審入學競賽獲獎名次及證照等級優待加分標準表

競賽或證照名稱	競賽優勝名次或證照等級	優待加分比例
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽 國際科技展覽	金牌 銀牌 銅牌	增加甄審總分 55%
	優勝	增加甄審總分 50%

國際技能競賽國手選拔 國際展能節職業技能競賽國 手選拔	入選國手(正取)	增加甄審總分 45%
	入選國手(備取)	增加甄審總分 45%
全國技能競賽 全國身心障礙者技能競賽	第 1 名	增加甄審總分 40%
	第 2 名	增加甄審總分 35%
	第 3 名	增加甄審總分 30%
	第 4 名	增加甄審總分 25%
	第 5 名	增加甄審總分 25%
全國高級中等學校技藝競賽	第 1~3 名	增加甄審總分 30%
	第 4~15 名	增加甄審總分 25%
	第 16~30 名	增加甄審總分 20%
	第 31~50 名	增加甄審總分 15%
	第 51~76 名	增加甄審總分 10%
全國中小學科學展覽會 臺灣國際科學展覽會	第 1 名	增加甄審總分 25%
	第 2 名	增加甄審總分 20%
	第 3 名	增加甄審總分 20%

	佳作	增加甄審總分 15%
中央各級機關或直轄市政府 主辦經聯合甄選委員會認可 之全國性各項技藝技能競賽	第 1~3 名	增加甄審總分 25%
	其餘得獎者	增加甄審總分 15%
領有技術士證(勞動部主辦)	甲級技術士證	增加甄審總分 25%
	乙級技術士證	增加甄審總分 15%
其他參加國際性特殊技藝技能競賽	獲相關競賽優勝名次	增加甄審總分 15%~50% (由聯合甄選委員會依相關資料認定)

(四)科技繁星計畫招生流程



● 報名資格

- A. 須全程就讀同一所高職或綜合高中學校。
- B. 在校成績排名需在全年級 (或科組、學程) 前 30% 以內。
- C. 由原就讀學校推薦，108 年度起，每校可推薦 15 名學生。
- D. 成績採計項目：
 - (1) 在校成績群名次百分比
 - (2) 競賽、證照及語言能力檢定
 - (3) 學校幹部、志工、社會服務及社團參與。

● 分發方式

- A. 以選填志願方式分發，考生至多可選填 25 個志願，採四輪分發。
- B. 依其所就讀科(組)或學程歸屬之職業學校 15 群科，選填該群之志願，此外亦可同時選填「不分群」之志願，至多可選填 25 個。
- C. 在校 5 學期平均成績百分比比序項目依序為：總平均、實習科目、英文、國文、數學。第 6 比序為「競賽、證照及語文能力檢定」，第 7 比序為「學校幹部、志工、社會服務及社團參與」。
- D. 自 108 學年度起，科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學錄取生無論放棄與否，一律不得再報名當學年度四技二專甄選入學招生。

(五)特殊選才聯合招生



- **報名資格：**

應屆高中職畢業生或具同等學力之應屆或非應屆生，符合招生校系所訂定之專業領域、特殊技能、經歷、專長或成就等報名資格條件，並可檢附相關證明文件影本者。至多選擇 5 個志願報名。

- **錄取方式：**上網登記就讀志願序，接受就讀志願序統一分發。

- **注意事項：**

- A. 107 學年度開始試辦，各技專校院皆由教育部依各校所報計畫書進行審查通過後才可辦理，非所有學校系科組學程皆有參加招生，考生須確認本身是否符合各特殊選才招生校系所規定之申請資格條件。
- B. 採網路報名，報名時須繳交報名費，依報名系統及操作手冊進行上傳各項資料。
- C. 本管道不採計統測及學測成績。

(六)四技進修部二專夜間部單獨招生

- **報名資格：**應屆、非應屆畢業生或同等學力者。

- **注意事項：**

- A. 各招生學校可自訂入學條件、成績採計項目、總成績計分方式、錄取方式等，並明訂於各校四技進修部二專夜間部單獨招生簡章中。
- B. 統測之考生可同時報名四技二專日間部聯合登記分發及四技進修部二專夜間部單獨招生，亦可報名多所學校之單獨招生，但需注意各校簡章的作業時程。

管道三：其他入學管道

- 如「藝術群單獨招生、身心障礙學生招生、運動績優學生招生、科技校院附設專科進修學校招生、四技二專在職專班招生、雙軌訓練旗艦計畫招生、產學攜手合作計畫專班招生、產學訓合作訓練四技專班招生、四技二專日間部一般單獨招生、四技進修部多元專長培力課程招生、空中進修學院二專招生、四技二專轉學生招生」。
- 詳細資訊請至「技專校院招生策略委員會」網站中→「四技二專」→「其他招生管道」。網址：<https://www.techadmi.edu.tw>

親職教育專欄

關心您的孩子☺



生涯探索

* 孩子打工，不是笨與不笨的問題

* 比成績更重要的事 「找到自己」的 7 個行動方案



孩子打工，不是笨與不笨的問題

作者：陳之華 (遠流《預習世代：無懼未來的青春教養故事》)2018-02-24

親子教養專家陳之華分享兩個孩子在澳洲從中學開始超過五年的打工經驗，以及他的教養觀察：打過工、做過事的孩子，很自然地會從自己所付出的生命經驗值和掙得的實際工資當中，學習到「量力而為、量入為出」的珍貴課題。

澳洲年輕人，從某個角度來說，相對辛苦，許多青少年從中學起就開始賺取自己的生活費、零用錢，許多大學生更是自籌生活雜費、旅費，甚至學費，而許多澳洲青少年一旦取得駕照，就會靠著自己打工賺的錢，支付所購買的中古二手車費用或貸款。積極謀求自立、更早了解自身能耐，一路上，雖然總不斷地跌跌撞撞，總出現層出不窮的問題，但這是所有生命的課題，不會因為生長於何方而有所不同。唯一不同的是，應該何時開始離開舒適圈，明瞭現實生活的大不易。

沒錢就該自己打工來賺

澳洲社會從未冠上「不誤正業」的大帽子，從未指責孩子浪費「寶貴的學習時間」，更不會丟出一句「打工笨死了」，抹煞掉這些澳洲年輕生命願意彎下腰、放下大人們設定的身段「框架」去踏實體認生活的心境，這或許得感謝整體社會普遍認同打工的價值觀。

琳達是大孩子高中最要好的同學之一。一回，我家先生正好順道開車載大孩子和他的三位高中同學一程。孩子們當時在車上聊得很開心，突然間，後座的一位男同學竟開始面帶嚴肅地「數落」起琳達：「你都這麼大了，竟然只會一天到晚喊沒錢、沒錢、沒錢！與其喊沒錢，卻又不願意走出去靠自己打工賺錢。你，就一個有手有腳的健全人來說，我不明白你的理由是什麼？」

琳達被男同學突如其來的嚴厲指責，當場哭了起來。坐在車上已打工一年半載的大孩子和另一位跟我家妹妹一樣十五歲就開始打工的同學潔辛塔，都不敢多說話，深怕會再度刺激琳達。

打工學會的課題

潔辛塔也是大孩子高中最要好的同學，幾次他們在市中心商場逛，看到一件衣服，有打工的大孩子和潔辛塔都覺得貴了點，決定再隨便走逛。

此時，從未打過工的琳達突然說了：「你們倆不是都有在賺錢嗎？為什麼還覺得東西很貴呢？」大孩子和潔辛塔看著他說：「就是因為我們有工作、有賺錢，所以才會買不下去呀！」原來，孩子們自己辛辛苦苦走過掙錢之路後，用錢的觀念顯然起了根本變化；沒工作過的人，似乎覺得錢來得容易，雖然不見得一定天真以為從天上掉下來，但確實比較不能體會工作與掙錢的辛苦。

打過工、做過事的孩子，很自然地會去換算工資和商品價格，當下會以「值不值得」的眼光去思考：這我要做上幾個小時才買得下去？這東西真有那麼喜歡而非買不可嗎？他們很自然地從自己所付出的生命經驗值和掙得的實際工資當中，學習到「量力而為、量入為出」的珍貴課題。

資料來源：<https://goo.gl/cF2mSF>

比成績更重要的事 「找到自己」的 7 個行動方案

作者：邱紹雯、楊香容、王榮春 (親子天下雜誌 99 期)2018-04

在台灣課業至上的學習氛圍下，多數孩子追逐分數高低，但對自己是什麼性格的人、適合什麼感到茫然。為了協助他們更認識自己，從小可以透過一些方式一起來探索。

一個人的性格受先天遺傳因素、後天社會環境影響外，也有一部分是可以透過自由意志的選擇而決定。這也意味著，真正的性格是透過一步步自我實現、尋找自我價值和目標才成形的。認識自己的性格宛如一條探索自我的旅程，這不是等孩子上國中後才需要面對的課題，而應該及早從小開始，就透過他們能理解的語言與方式開啟探索。以下提供給家長與孩子如何「找到自己」的七個行動方案：

方案 1：找出最符合自己的性格形容

年紀小時，帶孩子先從認識性格特質的詞彙開始。家長可以運用坊間現成的性格卡，或自己製作，挑選出想要讓孩子認識的人物特質形容詞，讓孩子挑選出最能形容自己的五個特質，例如是熱情大方還是保守害羞；親子間也可以互相選出對對方的形容，讓孩子看看父母眼中的他是什麼模樣，再進一步去思考，有沒有哪些特質是自己覺得符合，但原本沒有看到的部分？隨著孩子年紀增長，家長可以和孩子討論自己性格的優點、缺點，和可能帶來的影響。

方案 2：陪伴孩子探索興趣

多方嘗試是探索個人興趣的不二法門，家長也可以從孩子喜歡投入的事情去觀察其性格特性。例如：孩子主動提出想上的才藝課程、社團活動、全家一起參與的休閒活動，或是日常生活中做家事等，都可以和孩子討論，什麼樣的活動最吸引他，能獲得最多樂趣。家長也可以觀察，孩子是比較喜歡動腦思考還是動手操作，比較喜歡與人互動還是和器物接觸，有助於找到未來適合的職業。

方案 3：從日常生活中認識職業類型

許多小孩不是不知道自己喜歡什麼，而是不知道自己的興趣未來進入社會可以做什麼樣的工作。因此，家長必須提早讓孩子認識社會上的各行各業，以及背後需要具備的專業能力。小學開始，不妨就從日常生活中孩子所能接觸到的職業類型作為聊天話題。例如：知道早餐店老闆每天都做些什麼事嗎？當超商店員需要具備哪些能力與人格特質？不要只局限在社會傳統的高薪行業，而是多去拓展孩子對於各種職業類型的想像。

方案 4：藉由書本或偶像和孩子討論未來目標

有時候問孩子：「以後想要做什麼？」不如問他：「以後想要成為什麼樣的人？」來得具體。家長可以透過人物傳記、媒體上出現過的成功人士，或孩子喜愛的球星、偶像的成長故事等，一

同來討論，誰是孩子未來最想成為的人？需要具備怎樣的條件？互動中，最好的結果是讓孩子心生「我想要變成那樣厲害的人」，他會更有動機。

方案 5：從小成功中累積自我效能感

人生自我探索的過程中，必定會面臨許多做選擇的時刻，這不是一件容易的事情，孩子必須從小累積「肯定自我選擇」的自信，當他心中做出決定時，才能相信自己是能做到的。日常生活中，家長可以設定小型的目標或替孩子創造舞台，累積成功的經驗。例如：個性愛表現、喜歡受人注目的孩子，可以鼓勵孩子在家庭聚會上表演才藝，展現學習成果；害羞的孩子可以將「跟陌生人聊天超過五分鐘」設定為目標，目標不必太難，重點在建立「我可以做到」的自信。

方案 6：寫下夢想，找出對孩子而言最重要的事情

我們未來面對的工作或任務極可能和自己的性格完全不相符，但它因為符合心中的使命、活下去的動機與人生目標，以至於我們願意接受挑戰。因此，關於如何找到夢想，家長可以問孩子幾個問題：「現階段對你而言，最想做的是什麼？」「對你來說，最能夠結合興趣、天賦跟優勢的事情是什麼？」或者引導孩子畫出十年後對自己的想像，透過繪畫，把抽象的想像具象化，也能幫助孩子釐清想法。

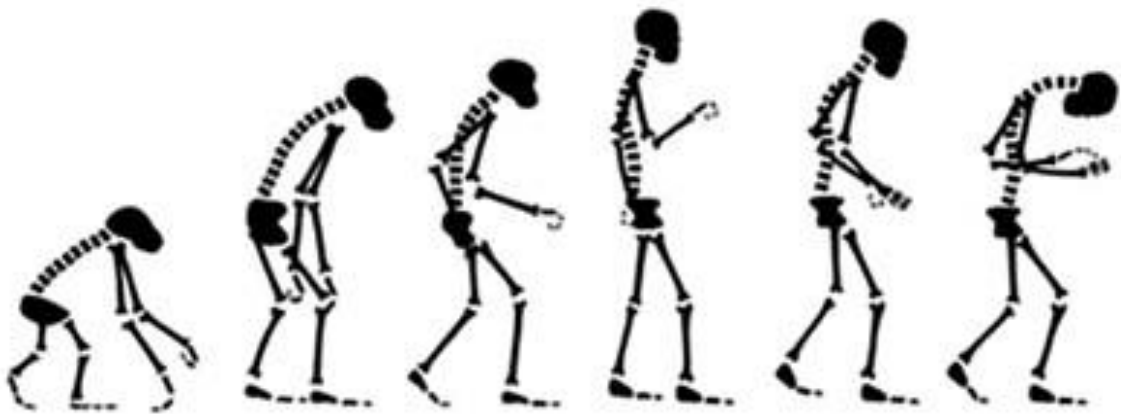
方案 7：從徵才訊息中，認識職場需要

國中的孩子儘管還在求學階段，也可以透過對未來職場的認識，提早儲備應有能力。一〇四人力銀行去年完成建置的「一〇四工作世界」平台，利用線上大數據資料運算出各種職業資訊，當中包括十四個重要產業的職業地圖，若孩子對運動有興趣，能一目了然看見運動產業鏈內相關的工作項目有哪些；透過職業查詢，也能看到該工作涉及的興趣類型、多元智能與學科領域，甚至入行菜鳥與老鳥的薪資差異，還有學生最愛的工作排行等，都有助於孩子思考未來的方向。

資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5076604-/>

3C 教養

- * 戒數位就像減重，要慢慢來
- * 教養專家莫茲婷：打擊壞習慣 / 成癮，別只想消滅它，而要管理它



戒數位就像減重，要慢慢來

作者：蘇岱崙 (親子天下雜誌 59 期)2014-08

數位媒體像垃圾食物，天天吃對健康傷害太大，但網路世界太誘人，要孩子放下來談何容易，專家建議可以像減重逐漸減少食量、增加運動量，戒除就有機會。

案例一：一早起床準備出門上班，放暑假的國中兒子睡得正酣熟。房間裡的電腦摸起來還熱熱的，顯然他剛睡下沒多久，又是一夜鏖戰到天明.....

案例二：晚上下班急忙買了晚餐趕回家，一如往常兒子正埋首電腦前忘我，叫他出來吃飯，就像沒聽到。走進兒子房間，看到桌上只有一瓶飲料和泡麵空碗，想必這就是他今天下肚的唯二兩樣東西.....

每到寒暑假，就是許多雙薪家庭頭痛的日子。再怎麼安排活動也不可能每天都塞滿，如此天賜良機，就成了電玩時間大解放的時刻。網路的世界太迷人，別說孩子，連大人也經常無法抵抗誘惑。

「數位媒體像垃圾食物，少量接觸沒問題，但每天接觸過多就不健康了，」《臉書世代的網路管教》作者史戴爾做了巧妙的比喻。

對於自我控制還沒完全成熟的孩子，如果大人不加以引導限制，很容易就「攝取過量」。攝取過量有什麼壞處？職能治療師、適健復健科診所副院長張旭鎰也說，若孩子已沉迷網路一段時間，有些能力如寫字、記憶力、視力，會開始退化。在諮商輔導、精神科門診裡，總不乏因為網路成癮而拒學的個案與門診。

「會到這個地步而來求診，通常不是一天兩天造成，」宇寧身心診所院長吳佑佑感嘆。現實生活課業、人際、親子關係如果難獲得成就感，就容易使得他們在虛擬世界中尋求滿足。吳佑佑說，若不能了解這些孩子在生活中真正的困難在哪裡，只要他們別上網，很難。

3C 其實帶給工作、生活許多便利性。孩子長大後，面對的就是在 3C 中求生存的世界，全面禁止孩子用 3C 絕不是解決之道。如何幫助孩子健康使用 3C、遠離成癮，可從以下四點著手：

祕訣 1：從小養成時間觀

「好習慣愈小愈容易養成」是不變的道理。吳佑佑指出，孩子年齡較小時，更需要倚賴「外控力」協助建立好習慣。《教出好大人》作者鍾安淇兩個兒子現在分別是七年級、小五，鍾安淇和兒子們討論每天可以上網多久，藉由畫圓餅圖等，分析每天的作息時間，最後達成「平日每天三十分鐘、暑假每天一小時」的共識。鍾安淇也從孩子小時候，就使用計時器來建立孩子的時間感，不論上網找資料、玩遊戲都限時，「我發現他們現在做事都有效率，可以在時間內完成目標，」鍾安淇說。

祕訣 2：謹慎用 3C 當獎勵

「考試考得好，可以多玩三十分鐘」、「拼字比賽獲獎就買遊戲機給你」，拿 3C 或上網時間當獎勵，必須格外謹慎。

鍾安淇的先生長年在香港工作，因為老大鋼琴比賽前三名，送他一台他已經想要很久的 iPod 當獎品。不料，這獎品卻成了鍾安淇的大挑戰，弟弟看哥哥使用也會吵著想要玩，哥哥認為這是靠他努力得到的，不應該被限制時間。後來，鍾安淇和哥哥達成協議，就算自己功課已完成，若弟弟還沒能玩遊戲，就不要在他面前使用。

美國《Parents》雜誌指出，如果拿 3C 做為獎懲的工具，就像禁果一樣，會讓孩子覺得它「非常特別」，愈難擁有愈想偷偷嘗試。

祕訣 3：引導介紹其他可替代、有趣的活動

形容自己是「3C 控」的張旭鎧常「運用 3C 來幫助孩子減用 3C」。他說，對於過度使用 3C 的孩子，矯正的方法絕不是完全禁用，而是要像減重一樣，逐漸減少食量、增加運動量；所以他會一面逐漸增加孩子喜歡的活動，另一面慢慢減少 3C 使用時間。

例如，張旭鎧曾給個案親子出「回家作業」，要孩子完成一些需要動手做的作業，例如做積木、摺紙等，然後請家長拍照傳回給他看。孩子花時間摺紙，就減少了玩電動的時間。家長把作品照片分享給親友看，也獲得稱讚，媽媽、孩子都受到鼓勵，花時間做了更多作品，上網的目的變成是找摺紙方法、加入摺紙社團等，有更正向的用途。

祕訣 4：青少年沉迷網路，改變關鍵在親子關係

專家們都承認，年齡愈大的孩子，面臨成癮的問題，愈難處理，理由是大孩子自主性高，沉迷的原因也更複雜。中央研究院社會學研究所研究員吳齊殷研究青少年與網路行為多年，他從研究和自己的親子經驗中發現，青少年鎖起門來玩電動、不理會父母，許多情況是父母把他們「推」進去房間裡，「因為在親子關係裡得不到注意、安慰，」他說。

有良好的親子關係，是和青少年溝通的關鍵。陪伴、傾聽、確保安全，萬一孩子犯錯受傷，陪著他一起面對，是這階段父母能做的事。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5060119-%E6%88%92%E6%95%B8%E4%BD%8D%E5%B0%B1%E5%83%8F%E6%B8%9B%E9%87%8D%E5%BC%8C%E8%A6%81%E6%85%A2%E6%85%A2%E4%BE%86/?page=3>

教養專家莫茲婷：

打擊壞習慣 / 成癮，別只想消滅它，而要管理它

作者：莫茲婷(親子天下雜誌 41 期)2012-12

上網、看漫畫，是許多孩子共同的興趣，但當這些「配菜」取代「主菜」，影響了生活步調時，要怎麼改變胃口，回歸正常？

第一招 CHECK：孩子為什麼沉迷？

當孩子過分沉迷壞習慣時，父母先來檢核一下，是什麼心理因素在背後作祟？

親子

- ✓ 孩子是否長期被溺愛，不受管教？
- ✓ 孩子是否經常與大人對立、衝突或冷戰？

身心

- ✓ 孩子是否常把「無聊」掛嘴邊？
- ✓ 孩子是否在空閒時間只會上網，否則不知道要做什麼？

人際

- ✓ 孩子是否渴望有朋友，但是朋友很少？
- ✓ 孩子是否有很多朋友，且過度倚賴他們？

成就

- ✓ 孩子是否缺乏學習動機，成就表現低落？
- ✓ 孩子是否對許多事物興趣缺缺？

第二招 PLAN：4 階段，扭轉壞習慣

「親子區」至少有一個打勾 → 衝突型

若父母忽略、溺愛、或過度管教孩子，會讓親子失去「一來一往、溝通雙贏」的良好關係，以至於孩子我行我素、為所欲為，猶如一部沒有剎車的車子。一旦他面對高刺激、高感官回饋的電玩、網路、漫畫等誘惑，即不知如何自我管理，很容易失速，陷入成癮泥沼。

「身心區」至少有一個打勾 → 無聊型

若父母過度強調成績，將孩子時間表填滿，或因太忙而忽略陪伴，會讓孩子嚴重缺乏遊戲空間及互動機會，陷入「無聊」的狀況中，甚至發展為「無聊症候群」。這種青少年的最大問題是身體持續發展，心理卻停滯在兒童「感官運動」的階段，因此對於強烈感官的事物，難於抗拒。

「人際區」至少有一個打勾 → 孤單型

少子、雙薪家庭成為主流，加上冷漠的家庭氛圍，讓孩子產生極大的孤單感，陷入落寞、焦慮、無助的狀況中。他會開始尋找情感的補償，內心渴求朋友、追求同儕認同，沉溺於社群網站、線上遊戲、手機通訊等。

「成就區」至少有一個打勾 → 挫敗型

填鴨式教育與升學主義的影響，許多孩子在學習上要不是「不知為何而學」，就是在「PR值」中被「比下去」。孩子在現實環境中感到挫折、缺乏成就感，甚至到了「厭學拒學」的地步。當成就感的需求得不到滿足時，虛擬的電玩世界就成了他的「英雄用武」之地。他在裡頭充滿了「我能感」，也是「打不死」的角色，不斷的獲得增強回饋，無形中就成了網路成癮者。

◆ 階段 1 | 親子關係破冰

先不要急著解決問題，或一味責怪，而是冷靜思考：「親子間發生什麼事？」「孩子遇到什麼困難？」面對親子缺乏互動，破冰的方法有：每天挪出時間和孩子聊天，即使十分鐘也好，對話時要慎選時機和地點，最好搭配孩子喜愛的食物與關愛的語言。父母也可以帶孩子出外活動，若孩子太宅出不了門，就邀請朋友來家裡打 Wii。

◆ 階段 2 | 將「壞習慣」修正為「休閒興趣」

面對孩子的「壞習慣」，父母若抱持著一定得馬上移除的概念，將與孩子處於黑羊白羊互不相讓的雙輸局面。父母需調整觀念，把「壞習慣」變成一種需要控制時間的「休閒興趣」。父母首先要做點功課，在對話中穿插次文化語言，如「很萌」、「Cosplay」、「初音未來」、「打怪」等，讓孩子知道你們不是站在對立的兩邊。接著告訴孩子，當休閒興趣影響到生活與學習時，就必須設定停損點。

◆ 階段 3 | 列出「踩煞車清單+好處清單」

透過討論，讓孩子想想該如何學習控制自己，要是忍不住又超時超量該怎麼辦，並試著列出「幫壞習慣踩煞車清單」（見本期雜誌一六四頁表）。比如遊戲開始前，提醒自己「我要玩○○分鐘，然後就停下來，接著去做○○事」、「當我又很想繼續玩時，我要做○○事」。同時也記得討論，因此多出來的好處是什麼，比如「可以睡飽」、「上課更專心」、「感覺自己能自我控制」。

◆ 階段 4 | 找啦啦隊+送孩子一個慶祝儀式

當孩子試圖調整步伐而不過分沉迷時，由孩子自己去邀請幾位啦啦隊來幫忙。啦啦隊的角色在於關心鼓勵、提醒與分享成果。在過程中也和孩子討論，最後他想要一個怎樣的慶祝儀式，並馬上動手籌備，以此行動告訴孩子：「我們相信你可以做得到！」

第三招 REVIEW

父母 4 戒，親子更合作「親子合作」在戒除沉迷時扮演重要的角色，用「強烈介入法」不僅破壞關係，對行為改善更無任何好處。以下為父母的 4 個「不要」：

- 不要恐嚇孩子：「如果你.....，我就.....」
- 不要直接拔掉電腦插頭或丟掉漫畫。
- 不要咆哮怒吼、失去理智的責罵碎唸。
- 不要用體罰或負向處罰來要求斷絕沉迷物。

請孩子這麼做：

1. 先想好，當他忍不住被壞習慣引誘，又超時使用時，可以求助於誰、做哪些事情來轉移注意力，或者可以在電腦螢幕、漫畫書封面貼些小 memo 紙。將這些事項寫下來，在腦中預先提醒自己。
2. 一併將他成功管理壞習慣之後的好處也寫下來，放在明顯處給自己加油打氣！

【幫壞習慣踩煞車清單】

- 在遊戲開始前對自己說：「我要玩 15 分鐘，時間到便停下來，接著去做別的事。」
- 預先設定玩電腦時間，並記錄下來，達成目標給自己一些小犒賞。
- 玩電腦前，告知 3 位啦啦隊，請他們協助提醒時間。
- 欲罷不能時，按下「求助鈴」，請求他人來幫忙關機。
- 將玩電腦視為生活中的小菜，每天不超過半小時。
- 被電腦引誘時，閉眼睛，深呼吸 10 下。
- 在電腦螢幕貼上「禁止通行」或「請勿碰觸」等貼紙，提醒自己轉向離開該地方。

【「我做不到」好處清單】

- 其實我能控制自己。
- 我終於睡飽了！
- 我上課很專注。
- 我不再當宅男，開始運動了！

資料來源

<https://www.parenting.com.tw/article/5047367-%E6%95%99%E9%A4%8A%E5%B0%88%E5%AE%B6%E8%8E%AB%E8%8C%B2%E5%A9%B7%E7%BC%9A%E6%89%93%E6%93%8A%E5%A3%9E%E7%BF%92%E6%85%A3%E7%BC%8F%E6%88%90%E7%99%AE%E7%BC%8C%E5%88%A5%E5%8F%AA%E6%83%B3%E6%B6%88%E6%BB%85%E5%AE%83%E7%BC%8C%E8%80%8C%E8%A6%81%E7%AE%A1%E7%90%86%E5%AE%83/?page=5>

教養方法

- * 解除壓力不是靠意志，而是靠方法
- * 當孩子被霸凌或霸凌別人，父母該怎麼做？



解除壓力不是靠意志，而是靠方法

作者：小兒感染科 黃璫寧 2018-06-26

很多學生常常說壓力大，其中壓力最大的應該就是國三或高三，具有考生身分的孩子，甚至有時傳出一些不幸的消息，到底面對大考來臨前，應該要怎麼紓壓才能一直保持積極的去面對學習壓力呢？

壓力來了需要出口，但很多人會為了「紓壓」，而養成一些成癮的生活習慣，比如說玩遊戲玩到廢寢忘食，或者靠吃放鬆心情導致肥胖，或抽菸影響健康等等。碰到這種情形時，我們總喜歡用「意志力」來激勵自己，只要肯下定決心，意志堅定，義無反顧，勇往直前，任何行為習慣都是能改變的，但最後卻常常是以失敗收場。

意志力其實是一個很抽象的名詞，不僅牽涉到複雜的大腦迴路，而且主人通常是無法掌控之，正如聖經上所說「立志為善由得我，只是行出來由不得我」。因此，當我們希望自己或孩子改變成癮習慣時，必須靠一些實質的作法，來引導大腦換個方式紓壓。

上癮行為的三個黃金定律

一個上癮行為的養成，有三個黃金定律：一、引導你產生行為的「提示」出現；二、開始你的「慣性行為」；三、得到心理或生理的「快感」。比如說當我從口袋拿出手機時，手機「提示」我可以檢查一下臉書留言，於是我「習慣性」打開手機，一滑就滑了兩小時，直到看完一部韓劇，覺得「煩惱都忘掉的好感真好」才停止。這樣的大腦迴路周而復始，導致滑手機成了戒不掉的癮頭。

五個改變慣性行為的解方

當瞭解上癮的三個黃金定律之後，我們就能找出解方，讓「意志力」真正成為「行動力」。下列是我根據《欲罷不能》(天下文化)這本書，以及一些心理學研究的結果，列出五個改變慣性行為的方法：

1. 改變環境，移除討厭的「提示物」

不希望壓力上身就吃零食，不希望自己再次沉迷於網路手遊，正確的作法應該是先改變環境，移除「提示物」。比如說，清空零食櫃，倒掉冰箱裡的飲料，把手機交給家人收藏，讓眼睛所及，都看不到任何提示物，這才有可能真正改變行為。還記得剛才說的三個黃金定律嗎？只要提示一出現，大腦就不受意志力控制了，你我都必須承認這一點。

2. 找出生活不快樂的根源

吃零食只是一種習慣嗎？不，它其實是大腦不愉快時的解藥。孩子在壓力大，人際關係挫折，自信心薄弱時，特別容易上網打遊戲，聊天打屁，吃零食。既然已經是壓力過大，打罵或責罰只會雪上加霜，讓成癮問題越來越嚴重。一起解決根本的壓力源頭，和孩子討論心理的難處，與不快樂的原因，會比碎碎念來得更有效。

3. 尋找可以讓大腦得到反饋的替代物

有時候生活的壓力源無法移除，比如說上學本身就帶來壓力，那麼下課後吃一塊炸雞排，或許可以讓大腦放鬆一下。但是長期吃下來，可能會導致大腸癌，因此若還是想吃點東西來抒壓，改成茶葉蛋或滷雞腿，讓大腦得到同等的快感，卻不會傷害健康。

4. 告訴孩子「你可以」，而不是「你不能」

休士頓大學的派翠克 (Vanessa Patrick) 教授曾經做過一個實驗，邀請一群女性擬定運動計畫。不同的是，當他們感覺疲憊想放棄時，研究者請半數的人對自己說：「我不能」漏掉任何一次運動；但是另外一半的人，則請他們對自己說：「我可以」不漏掉任何一次運動。十天後，告訴自己「我不能」的人當中，只剩 10% 仍持續執行運動計畫，幾乎都放棄了。但是另外那些對自己說「我可以」的人當中，有高達 80% 的人堅持到底。

別小看正面言語的力量，「你不能」吃零食，跟「你可以做得到」不吃零食，這兩句話看似一樣，帶出的結果卻大不相同。

5. 給孩子改變的理由

在建立新的生活模式時，跟孩子一起坐下來想想，引導他從自己嘴巴講出來，為什麼現狀不好，為什麼需要改變，多想幾次，大腦才會心甘情願的改變行為模式。

【Q&A】

Q 如何陪孩子好好面對壓力？

第一步就是幫孩子找出成就感，問他擅長的東西，當有成就感之後，他的念書步調可能就解決了，先不要期待孩子，一下子全部一起進步，好像整個人大翻轉，這是不切實際的，反而給孩子更多壓力。

第二步是，把有問題或是壓力的目標，分割成好幾個小目標，一個一個達成，一點一點累積，把長期目標變成短期目標，短期目標達成的時候，孩子就會有成就感，進步就會慢慢出現。

千萬不要做的就是，誇獎孩子說這樣已經很好了，這樣孩子可能會莫名的憤怒，覺得是不是被輕看，反過來應該跟孩子說，在計畫之後，你是可以的。改變自己內在的自我對話，可幫助孩子達成計畫的成功機率。

Q 跟誰聊聊最有用？

劉駿豪老師說，其實家長最忌諱跟孩子講當年勇，最好紓壓談天對象是大一屆的學長姊，因為他們剛剛走過考試這一年，他們最了解準備的心情跟壓力，而且可以同理孩子遇到的狀況，讓孩子也覺得自己是很有盼望的。

當孩子被霸凌或霸凌別人，父母該怎麼做？

作者：麗莎·達摩兒 (字畝文化《少女心事解碼》) 2018-05-30

新的班級，或是加入一個新團體，都是孩子建立社交能力的機會。交朋友沒辦法假手他人，如果孩子遇到人際關係上的困難，父母該如何協助？

關於你孩子的社交生活，有三種情況是你得擔心的：一、你孩子沒有團體可加入；二、你孩子是霸凌的受害者；三、你孩子霸凌同儕。

1. 孩子在社交被孤立

青少年只要有一個知心朋友就夠了，如果他連一個都沒有，那就會有問題。在青春期間，落單感和自我價值低落是息息相關的。

研究顯示，就算課業表現優良或親子關係密切，也不能彌補被社群孤立所造成的傷害。孤單感是需要嚴肅面對的課題。孩子離群的時間越長，自我感覺越差，結交新朋友會變得越困難。

除此之外，沒有朋友的青少年，會成為霸凌的主要對象。一如你我所知，衝突會伴隨著人際互動而生，不過我曾觀察過，當事者因為好友出面護駕，或是讓他知道，就算不是人人都愛他，他依然有人愛，而得以捱過非常嚴重的人際衝突。沒有朋友的青少年，得在毫無盔甲保護的情況下，面對人際關係與青春期的石攻箭擊。

如果你的孩子被社群孤立，你要積極主動地幫他跟同儕建立關係。首先，你或許可以向學校裡信得過的大人打聽一下他的社交狀況。打探看看你跟孩子能做些什麼樣的改變，以改善他未來的狀況，也問問看學校能不能幫他介紹幾個可能合得來的朋友。我就見過有老師觀察入微，幫那些需要社交機會的青少年安排座位、指定報告分組。

幫孩子安排活動，製造認識新同儕的機會。沒有朋友的青少年，在學校可能會被貼標籤，沒有機會練習人際關係技巧，要是青少年有機會，在全新的環境下結交新朋友（如參加夏令營），他們往往會開心地回到學校，變得比較有自信，社交上也會比較有斬獲。

假使你如何努力，孩子還是沒辦法跟同儕建立關係，那麼請將孩子轉介給經驗老道的心理諮商師。你的孩子正痛苦掙扎著，他需要協助。有個中立的第三方，幫他想想為什麼找不到小團體加入，對他而言是有助益的。

2. 孩子若遭受霸凌

霸凌的影響是相當深遠的。長久以來，我們都知道，孩童遭受虐待的心靈創傷，可能會留下成年之後仍無法痊癒的心理傷疤；同儕的言語騷擾，會在協調左右腦的胼胝體上留下永久影響。

你要是覺得孩子遭到霸凌，一定要介入，但態度必須謹慎小心。你可以找上他學校的大人，請他們提供有用資訊。雖然你可能非常生氣，但是，跟老師和行政人員談到你的顧慮時，要盡量

冷靜。對學校來說，霸凌是非常敏感的話題，談論問題時不採取對立式的質問，學校裡的大人比較有可能嚴肅看待你的顧慮，也較不會強辯。

處理霸凌事件，打電話給其他小孩的家長，不太可能是好法子；因為有的孩子跟父母說他們在學校被欺負，卻沒有承認自己欺負人才欺負得更兇。你寧願從孩子的老師那裡得知他有沒有做賊的喊抓賊，也不要打電話給霸凌嫌疑人的家長，聽對方的指控。

我也勸家長不要打電話給彼此。這麼做往往只會讓情況更糟。舉例來說，某個家長想不透為什麼孩子認識已久的朋友會不理他，或許會忍不住打電話給那個朋友的母親，問問是怎麼回事。接到這種電話的父母，不太可能會提供發生了什麼事的有用資訊，況且，光是打這通電話，對於被朋友拋棄的青少年來說，他的社交名譽就已經毀損了。

要是有家長打電話給你談交友議題，你大可這麼回應：「謝謝你讓我知道。我很有信心，小孩們會想辦法找到自己的解決方式。」

3.當孩子霸凌別人

研究指出，青少年之所以會霸凌其他同儕，往往是為了創造一種歸屬感，或是因為在小團體裡出於無聊，想製造刺激。換句話說，有時候青少年會透過欺負或是排擠那些無法符合團體常規的其他人，找到自己在團體裡面的定位。他們也有可能拿同儕當欺負的目標，製造社交「黏著劑」——大家可以一起講或是一起做的事。

假使你發現孩子有霸凌人的行為，不要把他的行為怪罪到任何人身上。沒有任何一位家長願意相信自己的小孩霸凌別人，但是否認事實，只會阻礙你幫助孩子。針對有霸凌行為之青少年的追蹤研究發現，霸凌者漸漸染上憂鬱症、焦慮、毒癮，以及發展出反社會行為的風險更高。

你要讓你的孩子知道，霸凌行為不但是不能允許的，還得背負刑責，你還得要注意，別讓他的霸凌行為再次發生。你可以考慮讓孩子接受治療，協助他了解欺負同儕的原因，修補他所造成的傷害，並建立正面的社交技能。

就算你的孩子沒有見識過霸凌，你也要指出目擊者在協助被害人這方面，扮演著舉足輕重的角色。你要讓他明白，你不期待他跟霸凌者硬碰硬，但是，他如果知道有同學被欺負的話，應該要採取行動。同時讓他知道，你隨時準備好跟他一起思考該怎麼為受霸凌的同學發聲。

青春期發展的各個元素會攪和在一起，形成一場堅不可摧的風暴。我們已經知道青少年正在遠離家人，投向同儕團體的懷抱，他們跟自己認識的所有人一樣，都在尋求（有時候還得彼此競爭）團體加入。因為有這麼多的不確定性，所以，當他們的社交生活不盡如意的時候，也難怪會焦慮不安了。

親子關係

- * 不懂孩子的心？心理師曝「增進親子關係」重要行動
- * 考試過後，孩子最需要父母的 5 大支持



不懂孩子的心？心理師曝「增進親子關係」重要行動

作者：陳志恆 諮商心理師 (東森新聞)2018-05-26

「這孩子很幼稚，都上國中了，問他話也講不清楚，有時候還愛說些反話！」一位母親帶著就讀小六的男孩，在一次課程間的空檔，前來找我諮詢。

看得出來，男孩是被硬拉來的，臉上掛著不悅的神情。我先問母親怎麼了，母親告訴我，本來男孩跟他頗為親近，但自從上了五年級起，越來越不願意開口說話。而有些時候，母子之間出現一些爭執，看得出來孩子臉色凝重，但怎麼問，孩子就是不願意表達自己的想法。有一次，學校通知家長，男孩在學校裡偷改考卷上的答案，再向老師要分數。母親對於男孩不誠實的行為感到難以接受，努力克制住怒氣，詢問孩子為什麼這麼做，但男孩就是不說，只是板著一張臉。

「類似的情況越來越多，我真的很想知道他到底是怎麼想的！」母親無力地說。我給予母親一些同理的回應，並且問：「如果妳可以知道他怎麼想，對妳有什麼幫助？」

「我想，我會比較安心。至少，心裡有個方向，知道該怎麼做。」我點點頭。我知道，許多家長試圖搞懂孩子的想法，常是要讓自己感到放心而已。

我接著與孩子聊聊。我問孩子：「媽媽剛才說的狀況，你有聽見吧！你有什麼感覺或想法呢？」

「我就是不想跟他說！」孩子回答得很直接：「我若跟他說，他會看起來很擔心，然後要生氣了。」

「原來你是在意媽媽的感受呀！那麼，你不說，媽媽會有什麼反應呢？」

「他就會繼續問啊！一直問、一直問，越問越生氣，我就更不想講了！」

「謝謝你願意告訴我這些。」我試著肯定男孩「願意多說一點」的行為，繼續問道：「那麼，如果媽媽不要一直問，也不要擔心或生氣，你願意跟他多說一點你的想法嗎？」男孩搖頭：「不要！」

「喔！怎麼說呢？」我持續帶著好奇。男孩停頓了很久，然後說：「不知道……」我想著幾種可能性，讓孩子選擇。

「會不會，你擔心你說了會被批評或責罵？」

「還是，你覺得你長大了，沒必要什麼事都需要交代清楚？」

「還是……」

孩子認真思索了一陣子，眉頭都皺了起來：「就是……我也不知道怎麼說，反正，說出來就是很奇怪呀！」我邀請孩子多說一點這種「奇怪」的感覺，但孩子重複地說著：「就是很奇怪嘛……」我試著貼近孩子的內在：「會不會，你知道你有種感覺或想法，但卻不知道怎麼說清楚？你也覺得很傷腦筋？」孩子嘆了一口氣，說：「應該就是這樣吧！」

「所以，這個時候，如果我再繼續問下去，你就會更不想講了，因為你也不知道怎麼講。」男孩用力地點點頭。

「那麼，媽媽在問你時，你也有這種感覺嗎？很多時候，你不是不想講，而是不知道怎麼講，所以乾脆不講。但不講好像又會被念，那麼就講個反話算了，甚至，就對媽媽生氣起來了！」

孩子再度點點頭，我也再度肯定孩子表達的意願。我轉頭對著憂心的母親，詢問母親從中聽

到了什麼訊息，母親說：「原來，孩子不是不願意說，而是不知道怎麼清楚表達呀！」

我點點頭，告訴母親，這個現象在步入青少年階段的孩子身上會越明顯。青少年敏感又相當在意他人的看法，常會複雜化對一件事情的感覺或想法，同時伴隨著許多焦慮、不安與煩躁的情緒。在此同時，孩子也在練習統整自己內在的情感與思緒，相當需要大人給予他們空間。我邀請母親：「可不可以試著允許孩子，現階段就是會難以說清楚自己內在的想法或感覺。他不說，不是不願意說，而是不知道怎麼說。他說反話，不是故意要唱反調，而是在表達對大人一直詢問的抗議。」

「這樣我比較能懂了！原來我要給他多點空間，而不是一直追問。我會盡量提醒自己這麼做，不過，我也很擔心自己因為心急就破功了……」

我點點頭，表達我的理解。我轉頭再度看向男孩：「你聽到媽媽說了吧！你是否也可以允許媽媽在努力學習如何與你相處的同時，有時候也會忍不住就焦慮或生氣起來了？特別是在一些時間緊迫的時刻……」

男孩說：「嗯！我盡量……」我笑著回應道：「好！我也看到你的努力了。」

許多家長對於孩子的矛盾、反覆無常或摸不著頭緒的行為表現感到苦惱。這苦惱來自於「不知道孩子內心究竟在想什麼」，於是，挖空心思去理解孩子，但卻不得其門而入。事實上，就算了解了孩子的想法，也不一定能改變孩子的行為，但終究能在心裡圖個安定感。

在我多年陪伴青少年成長的經驗中，青少年孩子常處於一種矛盾狀態——明明有著某種想法或感受，但就是說不清楚；明明知道要好好表達，但就是不想講出來。這可能來自於童年的表達常受到大人批評或否定的負面經驗，或者內心想要展現自己成熟獨立乃至於有些孤傲的心態。

特別的是，對於向大人表達，孩子心裡常會升起一種微妙的「尷尬感」——摻雜著羞愧、丟臉與焦慮。於是他們常說：「要講出來好『奇怪』喔！」當父母面對青少年孩子「想表達卻又說不清楚」的矛盾時，最好的做法，就是允許孩子有個「說也好，不說也好」的空間。父母可以對孩子說：「我很想知道你的想法，可以等到你準備好的時候，再告訴我。如果你願意與我分享的話，你要多說一點，或少說一點，都是可以的。」

而當孩子願意表達，哪怕只是一點點模糊籠統的描述，都應該給予肯定：「謝謝你願意告訴我。」或者，帶著好奇繼續探究：「我很想知道，你還有什麼感覺或想法呢？」如果孩子努力表達卻仍然說不清楚，或者已經面露不耐了，父母則該趕快踩煞車：「我知道要說清楚可能不容易，那麼，就等你還有想到什麼時，再歡迎與我分享吧！」

事實上，親子之間的互動相處，從來不是理所當然的，而是需要不斷學習。尤其，當孩子經歷不同生命歷程的轉折時——特別是青少年時期，不論內在或外在，都會有極大的轉變，大人常需要去適應或調整與孩子互動的方式與步調，孩子自己也得學習如何與這些轉變所帶來的焦慮不安共處。

親子之間，若能看見彼此都有著努力調整自己與試圖理解對方的用心時，雙方便是走在同一條道路上，朝著同一個方向前進。過了這一關，親子關係更親近，也更能自在相處了。

資料來源：<https://news.ebc.net.tw/news.php?nid=114407>

考試過後，孩子最需要父母的 5 大支持

作者：田育瑄 (親子天下) 2018-05-24

今年的國中會考剛剛結束，不只是孩子們可以稍事休息，家長們總算也可以鬆一口氣，畢竟成績的好壞除了會左右孩子的心情，更會對家中的氣氛造成影響，到底家長們該如何正確的給予孩子支持呢？

無論你是認為緣分到了，孩子自然就學得會的佛系父母，還是認為花錢補習，孩子才有可能趕得上的緊張爸媽，都跟面對考試的心態脫不了關係，在許多情況下，孩子會因為考試壓力而出現焦慮、暴躁等症狀，而且通常愈在乎，就愈無法發揮應有的實力。

有鑑於此，美國親職專家在聰明育兒 (Smart Parenting) 網站上歸納出 5 大心法，讓家長得以陪伴孩子們順利地度過漫長的考試求學生涯：

1.別馬上說「沒關係」

當孩子遭遇挫折的時候，家長們都希望能讓孩子立刻振作起來，然而，專家卻表示，我們該做的不是直接忽略孩子的情緒，而是先聆聽孩子的感受，建議家長們可以這樣對孩子說：現在的你肯定不好受，因為你很努力想要有更好的表現對嗎？同理孩子的心情、肯定孩子的努力，反而才能讓情緒完整的沉澱下來。

2.明確指出任務困難度

當孩子在面對不熟悉的領域時，許多家長為了不要讓孩子覺得壓力太大，因此常會脫口而出地說：這對你來說很簡單的啦！但這反而會造成孩子更大的壓力，讓他更加害怕結果不如預期，專家指出，要達到鼓勵的效果，就必須明白的告訴孩子困難度在哪裡，同時，也要讓孩子知道他是有能力克服的；因此當遇到這種情況時家長可以這樣跟孩子說：這題數學的確比較難，你只要記住加減乘除的先後順序就可以解出來，我們再試一次看看！透過說明實際狀況給予一點提示，強化孩子的信心。

3.描述孩子克服困難的過程

每個孩子的學習軌跡都不一樣，有些孩子的閱讀能力較強，而有些則是對數字較為敏感，當孩子接觸他所不擅長的領域時，認為自己學不好、沒自信都是相當正常的現象；要是想要鼓勵孩子再嘗試看看，家長們可以舉孩子以往克服困難的例子，像是：以前你不是也覺得作文很難，但後來你每天看很多故事跟練習寫短文過後，現在是不是覺得簡單多了呢？陪著孩子回顧這些過往的經歷，就能有效幫助孩子建立信心、克服難題。

4.分享自己失敗的經歷

另外，跟孩子們聊聊自己是如何走過低潮、面對挫折，或是跟孩子分享自己欣賞的人是如何度過失敗的故事，這些都可以讓孩子知道，失敗並沒有什麼可恥的；就像美國加州大學心理學教授蓋爾·荷曼（Gail Heyman）也曾透過自己失敗的例子，來教導自己的孩子們要勇於嘗試直到成功為止，像今天他之所以可以把大家愛吃的鱈魚烹調得如此美味，也是靠著研讀食譜、調整火候並一步步加強練習而來，這些親身經歷的分享更有助於燃起孩子們的信心。

5. 一起為成功找方法

當孩子們願意承認失敗，家長們就能精準的知道下一步該如何調整，像是孩子發現自己是因為粗心大意而失分，那麼家長就可以藉機關心孩子，並提醒錯誤的地方在哪裡？下次考試時要如何改進？是不是還有其他避免犯錯的方法？陪著孩子一起思考降低失誤率，就能培養孩子解決問題的思維和對抗壓力，也能從失敗的經驗中獲得教訓，將挫折化為下一次達標的動力。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5077067-%E8%80%83%E8%A9%A6%E9%81%E5%BE%8C%EF%BC%8C%E5%AD%A9%E5%AD%90%E6%9C%80%E9%9C%80%E8%A6%81%E7%88%B6%E6%AF%8D%E7%9A%84%E5%A4%A7%E6%94%AF%E6%8C%81/?page=2>

親師溝通

- * 不用打 1999 的 4W 親師溝通術
- * 孩子有狀況，要讓老師知道嗎？



不用打 1999 的 4W 親師溝通術

作者：李宜蓁 (親子天下)2016-10-08

學期過了一半了，班上親師雙方需要溝通的機會愈來愈大，如何掌握訣竅，順暢溝通，而不要走到需要打 1999 的地步呢？專家告訴你最好的溝通 4W 原則。

狀況一：孩子回家被發現腳受傷，家長問怎麼回事，孩子說：「某某某把我推倒了」，家長打電話給老師：「孩子跟我說某某某欺負他！」老師回：「某某某沒有欺負他，是他先去推人家。」

狀況二：老師規定考試寫錯的題目回家要抄寫兩遍，小明常粗心寫錯，但動作慢總是寫不完，家長心疼孩子又不知道怎麼講，認為「除了罰寫，難道老師沒有別的方法嗎？」溝通不良下，孩子跟同學說：「我爸媽說可以不用罰寫！」

狀況三：甲家長脾氣火爆，跟老師溝通不順暢，帶人壯聲勢，衝進學校兇老師：「你根本不配當老師！」罵完氣消了才道歉，叫老師不要介意。

以上三個親師狀況題，雖然程度都不嚴重，卻可能以「打 1999」結束，且最後溝通還是卡住。學期即將進行到一半，親師更加了解彼此了嗎？或者還是有點陌生？以下提供好記又有效的親師溝通 4W：

1. Where 溝通地點

(x)：進學校辦公室就開始談。

(o)：校內選擇以較少干擾的空間，如獨立會議室、輔導室裡的個別談話室，或可利用家訪時機在學生家中談。

專家心法：面對面溝通是第一選擇，但是在非不得已利用非面對面的溝通工具包括：文字、語音或通訊軟體等溝通工具包括電話、email、line、聯絡簿、作業本、學習單或考試卷，得把握「言簡意賅」、「不傳遞過強烈的情緒訊息」為原則。

2. Who 溝通對象

(x)：不與當事人老師溝通，反而找學校高層或民意代表。

(o)：家長先想清楚「孩子與誰互動多、關係好？」「誰有專業可解決孩子目前的狀況？誰有足夠行政權力？」答案可能是導師，也可能是輔導老師、資源班老師。若最後不得已找上主任、校長等管理階層溝通，通常這時候解決的就是大人問題，而不是小孩問題。

專家心法：家長要先理解學校「三級分工」，第一級由導師跟任課老師負責，可幫 80% 的孩子，在教室內就能順利解決問題；第二級當孩子遭遇較大困難，會由輔導老師做額外個別約談諮商；第三級是孩子情緒行為問題非常多，需跨單位由以下專業人員協助孩子：學生諮商輔導中心的諮商心理師、督導、特教巡迴老師、社工師、兒童青少年精神科醫師。

學校的分工原則，學務處扮演黑臉、要求常規，輔導師扮白臉、讓情緒紓解，如果學習上需要調整難度或課程安排，則由教務處處理。

3. When 溝通時間

(x)：平時不打招呼，有事卻急著互相要求。

(o)：掌握平日溝通機會，更有效果。

專家心法：

- (1) 家長要多「善用班親會」，新學期開始家長都應參加班親會，聆聽老師對班級經營的看法、班規、需要家長配合的事項，有疑問可當面溝通。
- (2) 「善用聯絡簿」，當孩子回家聊學校，家長可簡短在上面回應「今天提到的自律三要件，我們也覺得很重要！」「謝謝老師稱讚孩子幫助同學的好行為。」如孩子有抱怨，家長也可在聯絡簿上反映，但措辭要斟酌。通常孩子不喜歡家長在聯絡簿上跟老師溝通壞事，家長要注意孩子感受，也可寫在紙條上先給孩子看過、再貼上聯絡簿。
- (3) 「善用平時見面機會」，如上下學接送孩子，看見彼此便可打招呼，菜市場買菜或偶然遇見親師都可自然聊聊，不要避而不見。
- (4) 「善用學校各種活動」，如家訪、校慶、運動會、親職座談等。

4. What 溝通內容

(x)：沒針對溝通主題仔細思考過，只片面處理單一事件。

(o)：「可用書面準備孩子的相關資料」，如家長養育孩子過程發現到的優勢特質跟需要大人費心的部分，孩子過去的學習、人際經驗，孩子處理困難挫折的慣性，家長亦可分享教養孩子時有效以及無效的做法。「備好相關證明資料」，若孩子有特殊狀況曾就醫或有診斷證明，亦可提供給老師，讓學校知道孩子的特別需求。當孩子有狀況被其他家長投訴時，學校便可當孩子後盾。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5072312-%E4%B8%8D%E7%94%A8%E6%89%931999%E7%9A%844W%E8%A6%AA%E5%B8%AB%E6%BA%9D%E9%80%9A%E8%A1%93/>

孩子有狀況，要讓老師知道嗎？

作者：友緣基金會 (Web only) 2016-04-08

家有特別狀況的孩子，父母會憂心是難免的。有的害怕孩子受到傷害，想盡辦法保護他，希望老師少要求孩子。有的則覺得孩子若沒有被淬鍊，可能耽擱了成長之路，因此就請老師對孩子嚴格點。

因此跟老師談孩子的狀況之前，最好先釐清自己的期待，及瞭解彼此是合作關係？想想我讓老師知道的目的是什麼？我對老師有些什麼期待呢？例如讓老師瞭解他的狀況後，能夠根據他的狀況因材施教。還是希望老師能多容忍他，能多照顧他，能多保護他，少苛責他。這樣的期待合理嗎？老師的困難及需要會是什麼呢？

或許有些老師的作法，的確有不甚恰當或令家長不盡滿意之處，然而，老師除了面對班上30個學生，其他事務之多不是外人可以想像的。在繁忙的工作壓力下，如果能得到家長協助，讓老師更加瞭解孩子的狀況，教育孩子時，就能更加符合孩子的需要。所以，可以讓老師知道什麼呢？建議您：

一、**孩子全面性的特質**：例如他很會畫畫、很會做家事、很喜歡幫助別人...等等。在被誤解時，特別容易衝動；當他有話說不出又很生氣時，就會打人；當他擔心沒有機會時，就會等不及...等等。

二、**孩子生理的特殊性**：分享自己曾經有效及無效幫助這個孩子的經驗。若有醫師的建議也可提供給老師知道。

三、**讓老師知道若需要家長協助的地方，麻煩告訴你。**

另外，學期中，當對老師的作法有疑問時，不要只聽孩子的片面之詞就下定論，或直接要求老師做改變。站在與老師一起瞭解孩子的合作角度上處理這件事情：

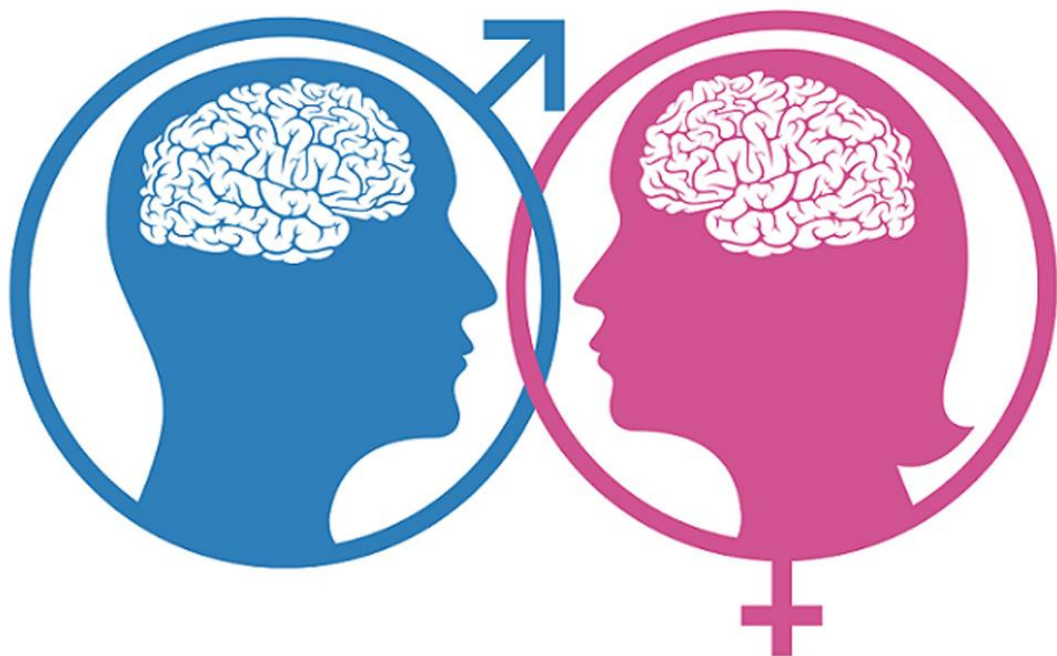
讓老師瞭解孩子的心情，及你想協助的立場開始。例如「他今天回家看起來很委屈，不知道發生什麼事？不知如何幫他？」或「他看起來很委屈，似乎還不是很瞭解事情發生的經過。我可以如何幫助他瞭解呢？」我知道他不應該用打人的方式處理問題，他需要學習生氣的表達方式。這次我該如何幫助他說出生氣的話呢？」

特殊狀況的孩子，家長及老師都要付出較多心力。雙方就如同一起划著一艘特殊構造船的舵手，需要一起瞭解它的特性，才有辦法將這艘船駛到目的地。

資料來源：<https://goo.gl/9hy5KU>

性別教育

- * 愛上「霸道總裁、野蠻女友」 專家：媒體美化恐怖情人
- * 青少年父母須知：喚醒他內建的危險警鐘，比說教更有效



愛上「霸道總裁、野蠻女友」 專家：媒體美化恐怖情人

作者：編輯部 (親子天下)2018-01-10

層出不窮的情殺事件，讓家長神經緊繃，擔心孩子遇人不淑，辨別恐怖情人有方法，只是偶像劇、愛情電影、言情小說等大眾媒體，都將這些特質浪漫化，讓人不易分辨，這才是孩子最需要大人們協助判斷的地方。

青春期身心變化劇烈，性荷爾蒙的釋放，使得成人對青春期孩子的性教育常聚焦在「性衝動的控制」、「安全性行為」的教導，但兒童發展專家周育如指出，給青春期孩子的性教育，除了生理性的知識，孩子更需要情感與生命的教育。

媒體將恐怖情人浪漫化

昶心蒙特梭利實驗教育機構教師郭怡均指出，恐怖情人的重要特質包括了「只關注自我感受，缺乏對他人的同理心」、「愛情是生活的唯一重心」。但許多愛情電視劇與電影、言情小說、輕小說等大眾媒體，都將恐怖情人的這兩項人格特質浪漫化。最常見的就是「霸道總裁系列」，對他人冷漠但充滿魅力的男主角，在遇上愛情後，將女主角納入他的世界，用生命愛著女主角。但在現實中則是掌控欲極強，女主角若提分手不惜玉石俱焚。

不是只有男生才會成為恐怖情人，愛情劇也流行著另一種典型橋段：女孩為了要男孩證明他對他的愛，無所不用其極的出難題給男孩解決（其實就是一種精神虐待），男孩只有克服種種試煉後，才能證明他的愛是堅貞不移的。這樣的情節在童話裡是美好的，但到了現實就成了歇斯底里與不安全感無限擴張的藉口，於是女版恐怖情人便出現了。

大眾媒體塑造出「用生命愛你」的愛情典範，其實超出一般人健康情緒所能負荷，也使得觀眾（無論成年人或青少年）辨認恐怖情人特質的能力變得遲鈍，同時無法衡量愛情在真實生活中的比重、思考適合自己的愛情樣貌。

辨別恐怖情人的 4 種特質

當父母發現孩子對愛情的想像被偶像劇所形塑時，並非禁止孩子觀看，而是告訴孩子，這只是戲劇，情節要如此誇張才能賣座，但真實世界並非如此運作。更應該積極告訴孩子，若觀察對方有以下 4 種行為時，就應該與對方保持距離，必要時可以跟師長求援：

1. 為達目的，會不擇手段的威脅他人，包括精神與肢體暴力。
2. 在行使（言語、肢體）暴力後，強烈表現悔意與請求原諒，並不斷重複這兩極情緒轉換的過程。
3. 展現高度控制欲，包括瘋狂查勤與跟蹤。
4. 受挫力極低，容易將失敗責任全部怪罪到他人身上，而非自我檢討。

然而，想讓孩子有能力在辨認出恐怖情人後果斷離開，最重要的關鍵是：讓孩子成長於平等、善於溝通，且尊重多元意見的環境，孩子才能在面對不公平的對待、有危險的情境時，勇於表達自我或離開，不被對方情緒勒索而留在不健康的關係裡。

參考資料：<https://www.parenting.com.tw/article/5076083-/>

青少年父母須知：喚醒內建的危險警鐘，比說教更有效

作者：麗莎·達摩兒 (字畝文化《少女心事解碼》) 2018-05-30

青少年們並非不懂危險，但同儕影響經常大過理智。父母的擔心不無道理，但直接說教絕對會是反效果。究竟父母該如何讓青少年們了解可能面臨的真正危險，而不是只想著如何躲開大人的偵測？

青少年的父母一定得跟這個痛苦的事實共存：青少年有可能、也真的會涉及危險行為，這些行為比起擦顏色有問題的唇膏，或是穿父母不准你穿的T恤，還要嚴重很多。要是你夜裡難以成眠，擔心孩子因為跟朋友決定嘗試一些偶有的危險行為而受到傷害，你不是唯一一個會這樣想的家長。滿多父母都私心希望，如果可以，他們要把孩子關起來，直到他長大成人為止。

我們對青少年安危的顧慮並不是沒有道理的。根據統計，比起人生的其他時期，人在青春期的時候，最不顧危險。魯莽駕駛、用藥，以及在沒有防護措施下做愛，這些行為都是在青春期時達到高峰。不過，一般大眾有個迷思，認為青少年從事危險行為，是因為極不理性，覺得自己不會受傷，要不就是不會評估風險，然而研究結果恰恰相反。

社交需求影響青少年的判斷能力

青少年不是沒有做出明智抉擇的能力，而是壞事發生時，他的能力通常會被影響強大的情境因素一掃而盡。青少年想跟朋友建立關係，希望同儕覺得他們很酷，這個慾望可以完全蓋過他的判斷能力。

話說回來，就算受到社交影響的左右，青少年並不會完全無視規定。根據我的經驗，他們還是會掛記著，只是方法不對。青少年不會好好反思為什麼我們要訂定規定，而是把重點放在該怎麼做，才不會被逮到違規。我得謝謝一個喜歡玩樂的高三學生莎夏，是他讓我看到這一點。

莎夏的父母一開始會找我幫忙，是因為他習慣性翹課。某個星期四下午，莎夏一如往常來到我個人診所赴約，熱切地要跟我分享他的週末計畫，他開心地說：「嗯，你知道嗎？我們學校有一個我不太熟的男生，這個週末約我去他爸媽的船屋過夜。我媽一定不會答應的，所以我要跟我媽說我要去茱莉亞家過夜。」茱莉亞是莎夏最好的朋友，有時候還是狼狽為奸的共犯。

我聽著莎夏的計畫，心跳急遽加快，腦子裡心理學家的模式完全轉換成「我也是個母親啊！」的模式。我當場滿腦子想的都是，「把醫病保密原則丟一邊吧。小妞，我一定要打電話給你媽。」

在此我應該要說明一下，身為臨床諮商師，我們的職責是為客戶保密，但同時也要保障青少年的安危，如果我們認為青少年可能做出真正危險的事，就一定要打破這個保密原則。在諮商過程中，青少年談的很多事情都落入一個不好處理的灰色地帶，需要我們來定奪是不是應該通知父母，就算這麼做意味著我們與青少年客戶之間的關係，會隨著保密原則一併被打破。

最不危險的事，就是被媽媽發現

莎夏會告訴我他的週末計畫，顯然是信任彼此的保密原則。他一定是感受到我聽完之後的尷尬，所以他接著說：「這一定不會有問題的，因為我都徹底想清楚了。是啊……嗯，我都想清楚了。」接下來他開始說明為了不讓他母親知道他人到底在哪裡，他和茱莉亞籌備了縝密的計畫。一邊聽他講，我才明白，所謂「都想清楚了」，其實指的是他花了很多心思才想出確保不會被逮的法子。我收拾思緒，重新進入心理學家的模式。

每個青少年應該有明理、成熟的一面（就算他超會隱藏這一面），我對著莎夏的這一面，告訴他：「聽著，你我都知道，這個週末要是發生了什麼事，被你媽逮到是最不危險的一件事吧。」謝天謝地，莎夏成熟的那一面突然浮現，用不著我打一通非常尷尬（也遊走在醫德邊緣）的電話給他母親。

一旦我提出可能有真正的危險要考慮，莎夏自己便列出了一些：他跟那個男生不熟、他可能要獨自和那個男孩在伊略湖上共處、要是真的出了什麼錯沒有人可以幫他等等。我整個鬆了一大口氣，最後他說服自己取消了計畫。

我們希望當自己的孩子評估風險時，專注在可能面臨的真正危險，而不是只想著如何躲開大人的偵測。你該怎麼做才能達到這個效果呢？首先，當孩子告訴你同儕們的危險行為時，你要謹慎想想如何回應。

雖然這些故事聽起來讓人膽顫心驚，但你要把這一則則的故事都當成是天上掉下來的禮物。這些阿貓阿狗的故事，給了你打蛇隨棍上的機會，讓你和青春期孩子進行重要的對話，這種對話，如果你直接談，他會覺得是討厭的說教。

有條理的討論危險

要是他講到朋友邊開車邊傳簡訊，你要克制自己的衝動，不要說些像是「那太糟糕了，我要是他爸媽，一定無限期禁足他！」這種話，你應該要利用機會，針對你聽到的實際危險發表意見。你可以考慮這麼說：「天啊！你可不可以幫幫他別再那麼做了？我真的很不想看到他受傷或喪命，或是害了別人。」如果他跟你聊到同學用手機打電話回家謊報自己所在地點，你也許可以說：「我希望他同時也好好確認自己在安全的地方，而不只是想著怎麼糊弄爸媽。」

威脅孩子的父母通常原意都是良善的，他們不希望孩子遇到任何壞事，想嚇嚇他，讓他乖乖的；只不過，孩子會因為父母的恫嚇，把腦筋花在避免打破規定遭逮後的短期懲治，而不是專注思考自己考慮嘗試的危險行為，可能會帶來的長期傷害。

你要從簾幔後方走出來，好好地解釋你的規定。用你孩子可能面臨的風險設計對話，而不是只談萬一他被逮到會有什麼後果。

資料來源：<https://goo.gl/UcD56a>

人物故事

* 人氣 YouTuber 啾啾鞋：

做知識的「雜食者」 為自己裝備多元能力



* 東大畢業的世界電競冠軍 Tokido：

捨棄安逸公務員，選擇能點燃熱情的工作



人氣 YouTuber 啾啾鞋： 做知識的「雜食者」 為自己裝備多元能力

作者：許家齊 (親子天下雜誌 101 期)2018-07

YouTuber 啾啾鞋製作知識含量高的影片，在網紅世界裡顯得不同。曾對畢業出路困惑的他，不斷摸索與學習，進而選擇了 YouTuber 之路，過程中也養成多元能力。

當你和朋友去吃牛排的時候，他如果切開牛排後說：『哇！好多血水啊！』你就可跟他說：『哈，沒常識，那個不是血，是肌紅蛋白好嗎？』然後你就被討厭了。」這段口白出自 YouTuber 啾啾鞋的「超邊緣冷知識」系列影片，主題是「牛排的血水根本不是血」。

生活中習以為常的事，啾啾鞋總能帶著網路世代的詼諧口吻，深入淺出解釋背後的科學道理，讓人發出「喔～原來是這樣！」的驚嘆。

今年二十五歲的啾啾鞋，戴著黑框眼鏡、說話有條有理，異常認真看待冷知識的他，散發出一種理工人的氣質。自大學時開始經營 YouTube 頻道的啾啾鞋，從最初翻譯外國影片，轉向結合自身化學系的理科背景，創作冷知識科普影片，「有料」的影片吸引一群死忠觀眾。

目前啾啾鞋的 YouTube 頻道訂閱人數超過六十五萬，在付費訂閱服務平台 PressPlay 上發起的專案訂閱人數超過三百五十人，每月訂閱金額達到近十二萬元。今年他更自組工作室，希望製作出更精緻的影片。啾啾鞋從化學系學生成為 YouTuber，學校裡可沒有「YouTuber 系」傳授相關心法技能，一路上他靠的是從實作中自主學習，及探索多元能力的熱情。

自學拍片技術和新知

「基本上每一次的影片都是在自學啦！」啾啾鞋說。在影片製作技巧上，啾啾鞋是從實戰學習，譬如想做某種轉場，就到 YouTube 打關鍵字找教學。

啾啾鞋也持續學習各種知識，因為他經營的內容就是要分享知識，所以自己必須先廣泛吸收新知，而他本身也屬知識「雜食者」，對各種知識充滿好奇，例如最近啾啾鞋在看心理學的書，他自認「滿喜歡研究人的性格」，也讀企業管理的書，因為開了工作室，想補上過去少接觸的經營知識。

去年啾啾鞋開設說書節目《啾讀》，除了想讓頻道主題定位更清楚，也為了「逼自己看書」。他分析，每天做一支影片很容易把創作能量榨乾，「要保持自己的創作能量，我覺得閱讀是一個很好的選擇。」他說。

學影片製作、大量吸收知識，這些自主學習背後的驅動力仍是找到興趣所在。問起啾啾鞋是否一直都很喜歡學東西？啾啾鞋笑著說：「應該每個人都是吧？只是我們學東西的熱情，可能都被考試給澆熄了。」

循著興趣養成多元能力

或許和許多人相似，啾啾鞋說自己上大學前就是「典型的乖乖讀書不要想太多，有什麼事上大學後再說」，也沒有看課外書習慣，因為光應付考試就來不及，讀化學系也是分數到了就念。

直到上大學，啾啾鞋開始做自我探索。在化學系學業表現一度不是很理想的他，曾懷疑讀化學是不是正確選擇，於是他修習外系的行銷、廣告、創意學程，思考有沒有辦法培養新技能、畢業後是否能有不同於化學系出路的選擇。也是在大學期間，啾啾鞋在宿舍拍起影片，發現自己很喜歡與人分享知識，也覺得拍影片很好玩。

一般人或許很難體會拍影片「好玩」在哪，啾啾鞋卻眼神發亮的分析，「拍影片」包含寫企劃、蒐集資料、拍攝剪輯、行銷.....「這種需要多種技能才合起來的複雜工作，比單純只做其中的一件事情，我覺得這樣子的工作滿有趣的，而且有培養很多種能力的機會，」他說。

拍影片的樂趣，讓啾啾鞋在繁忙課業中仍擠出時間，一週推出一則影片，累積觀眾。畢業後當完兵，啾啾鞋認真思考：「趁年輕的時候，試試自己真正想做的事情。」於是他用大學時打工存的錢做「老本」，與父母溝通後，投入做全職 YouTuber。

摸索成為 YouTuber 的路上，啾啾鞋也已裝備許多能力。他自信的說：「就算有一天我不做 YouTuber 跑去找工作，我是不是有很多機會可以選擇？」因為像節目企劃、後製、社群媒體行銷.....這些職業所需的能力都已「內建」在 YouTuber 工作中。

科技為新世代帶來機會，YouTuber 行業更是因網路而生。但若要像啾啾鞋將興趣、專業與工作結合，更有能力養活自己，成為獨特人才，培養多元能力、學會自主學習，更是關鍵。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5077306->

東大畢業的世界電競冠軍 Tokido :

捨棄安逸公務員，選擇能點燃熱情的工作

作者：Tokido (遠流出版《只有勝利，才是我的存在意義！》) 2018-04-27

東大畢業的日本電競世界冠軍 Tokido 在學生時期便展露鋒芒，征戰海外無數電玩大賽，但基於社會認為打電玩是「不務正業」的價值觀，讓他畢業後一度去應徵公務員，尋求穩定工作。然而，無意間寄來的一封 email 讓他轉念，最終選擇了夢想的職業電競選手人生.....

把打電玩當成畢業後的工作，真的是個未知的世界。要讓這個社會承認職業電競選手是一項正常職業，可沒那麼簡單。

在心情不定的情況下，我打算成為公務員。求職考試簡單到非常空虛。當然有很多人爭取公務員的職務，但我頂著東大的頭銜，輕鬆闖入最後面試。覺得「實在太簡單，根本是輕鬆取勝」。

看著那些一起接受面試的大學畢業生，心中忍不住想到：「我將來要和他們成為長期工作夥伴嗎？」而且從那些來面試的新人臉上，我實在看不出他們是自願來這裡的。安定、平穩的職場多麼具有魅力，就算將來適應了這樣的工作，但畢竟不是自己想要的選擇。我愈來愈害怕，我要在毫無熱情的狀況下就這樣決定自己的人生事業嗎？

夢想就在眼前，心卻在動搖

二〇一〇年九月，接近公務員最後面試的時候。

我在電腦的電郵裡看到一封英文信，點開來看看，發現是一封「職業選手合格雇用通知信」，似乎是因為我在海外電玩大賽贏得不錯的成績，得到美國企業的青睞。

「原來工作的邀約會不請自來！」因為這個突然降臨的機會，讓我內心開始動搖。我試著尋找讓我猶豫不前的原因，其中之一就是契約的條件並不是那麼滿意，只有那一家贊助商，我恐怕賺不到足夠日常生活的收入。

「雖然那是個無須熱情就能執行的工作，但是上班穩定、薪水優渥，很多人都很羨慕。如果我能持續工作下去，說不定會發現這是值得發揮熱情的工作，沒什麼好不滿的。這樣應該可以理解吧。」我好像在強迫自己接受公務員的工作，而且漸漸地就快要說服成功了。

那時我選擇了一個行動，就是「諮詢」，這是最有效率取得結論的方法。當時我找了十個朋友談談我的出路。凡是穿著西裝革履、出社會工作的熟人和好友，大致上都反對職業電競選手這條路。這方面留下的記憶不多，因為大家都是直接否定。

唯一給我「那就試試看啊」這個意見的人，是研究所裡的前輩。他是極少數關心我的人之一。他給我的意見是：「從東大畢業後成為公務員，不見得非得要你才能辦到吧。東大畢業後就業，就算沒有特別想要出頭，也該想想有什麼是『非你不可』的工作。」

他給的意見既嚴苛又溫暖。每年都有大批東大生成為社會新鮮人，東大的招牌也只有求職時才有用處，不是嗎？從這個角度來想，倒也言之成理。

父親建議：在電競界活用東大所學

接著，我諮詢的對象是我的父母。聽到我想成為職業電競選手的想法之後，父親說出了很有趣的建議：「我是不太了解電玩這個產業，假使會如同你的預料朝那個方向發展，那麼你活用『東大畢業』的名號應該會引發足夠的影響力。」

這真是令我大吃一驚。拿我的東大名號到電玩世界，這是我未曾想到的創意。在此之前，我打電玩時使用「Tokido」為名，在東大念書時以「谷口一」為名，腦袋很自然就把兩者區分成兩個身分。但父親的看法說不定是正確的。

並不是只有當電競玩家才能靠格遊賺錢掙飯吃。舉例來說，電玩業界還在繼續發展中，需要巨大的營運組織，我先一步進入這個產業，也許能成為站在前方的領導者。正因為我是東大出身，我的意見和貢獻說不定會受到重視。就算成為職業電競選手，我進東大讀書、在東大學到的東西也絕不是毫無價值。想到這裡，我開始雀躍起來。

我終於決定了。感受到湧現的熱情點燃生命快感的我，只能在讓熱情發芽的地方生存，我不能忽略「心」的聲音，硬要去適應那個我只能當行屍走肉的世界。

有熱情才能導向成功

「都東大畢業了，為什麼跑去當職業電競選手？」這個問題不知被問過多少次，我有時會試著反問對方：「如果您東大畢業了，想做些什麼呢？」

超級賺錢的工作、穩定的工作、華麗的工作，在求職者心目中排行前幾名的企業，都和這幾項誘人的「形象」脫離不了關係。可是就算找到那樣的職業，如果想要讓那個工作符合自己期待的「形象」，最終還是得靠熱情才行，我是這麼想的。

我打的電玩遊戲類型是講究合理性的，讀書時也很注重效率，因此我以為人生的一切事物都是合理的，會按照我所認知的規則來進行。可是，為什麼我考慮種種因素後所想出來的就業目標，卻令我感到相當恐懼？

「邏輯」與「合理性」都需要熱情才能產生。一個人要是沒有熱情，那就別想萌發出什麼成就了。

我在親身體驗中了解到這一點。在電玩中，想要合理地擊倒對手，就得拿出必勝的意志。正因為有了熱情和競爭之心，加上徹底累積了邏輯法則，那麼勝利的機率就會提高。讀書也是，我心裡想著「一定要好好讀書，這樣才能打我最愛的電玩」，就能在短期間內取得很好的成果，顯示這是有效率的作法。因為有熱情，才能把以前打電玩所學到的技能和應用法則運用在研究上面。

我的合理性源自於我的熱情，只有從熱情中萌發的合理性，才能把我導向成功與成就感。所以我選擇了能讓自己點燃熱情的工作，選擇那個需要有熱情才能繼續的世界。

資料來源：<https://goo.gl/DCD4iY>

宣導資料—您不可不知

- 學生生涯輔導網
- 近期網路販毒手法說明之參考
- 用愛反毒 守護青春—免費快篩試劑
- 安全上網守則



教育部國民及學前教育署 國中及高級中等學校

學生生涯輔導網

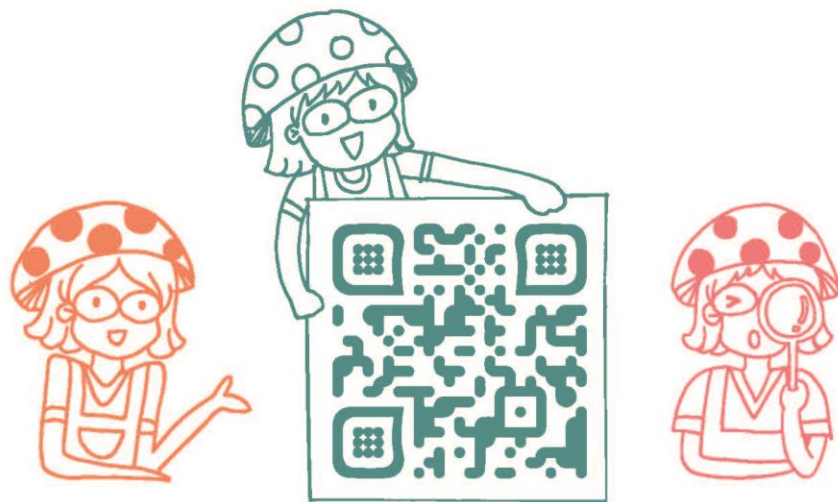
親愛的家長，您好：

最讓父母牽「腸」掛「肚」的，就是孩子。

小的時候，您注意他吃飽了沒；長大些，您在乎他快不快樂；上國中時，您擔心他學習跟不上別人；唸高中了，您害怕他不知道自己將來要做什麼。

教育部國民及學前教育署和您一樣操心孩子，於是架設「國中及高級中等學校學生生涯輔導網」，引導高中職生認識自己、探索大學科系、產業和職業，並且針對疑惑和困惑，提供思索的方向。

有目標就有熱情，幫您的孩子找到精彩人生！



掃描QRcode進入網站

近期網路販毒手法說明之參考

資料來源：內政部警政署

一、利用通訊軟體 (WECHAT)設立「支援版」聊天群組：

(一) 支援版：係由遇到問題時，「叫支援」名稱衍生。

(二) 群組名稱：多依地域區分，如「三蘆向前行」、「雙和出發 go」等，大群組成員超過 300 人，小群組為 20 多人。

(三) 交易方式：由買毒品者發訊說明地點和需求，藥頭看到再私密對方。

二、網路販毒常見的術語、廣告：

(一)術語：

- 1、 「小惡魔」指毒品咖啡包。
- 2、 「梅 C 小姐」指可以沾番茄、芭樂的毒梅粉。
- 3、 「紅豆湯」指一粒眠。
- 4、 「貢丸湯」指搖頭丸。
- 5、 「悠閒」則 K 他命。

(二)廣告：

- 1、 「霧面銀色公仔限量出爐！」表示全新銀色包裝的毒咖啡到貨。
- 2、 「衣服不髒不用洗」，表示毒品很純，沒有亂加東西。
- 3、 「超優軟糖，能吃能睡能跳！」，表示毒品質量好，吃了沒副作用。

了解孩子

別讓他誤入歧途

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少年輔導委員會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告



用愛反毒 守護青春~免費快篩試劑

◇ 孩子如果使用毒品，可能有哪些異常徵兆？

- 注意力不集中、常昏睡、難叫醒、日夜顛倒
- 房間、衣物、書包或身上出現燒塑膠的怪味
- 異常金錢花費大、偷竊或借錢
- 經常夜歸，與特定朋友出門行蹤神祕等異樣行為
- 精神恍惚、眼神渙散、說話不清、紅眼睛
- 未感冒，但常流鼻水、吸鼻水
- 食慾不振或暴食，體重異常減輕

◇ 除釐清問題根源外，可領取**免費**尿液篩檢試劑，自行檢測確認是否使用毒品。

1. 為讓您獲得即時協助，請於領取試劑時填寫同意書，輔導員將於一個星期後主動電話聯繫，與您共同攜手關懷、協助孩子克服困難。
2. 由臺中市政府衛生局協助解決毒品困擾，個人資料將予以保密、不會外洩。

◇ 自行檢測四步驟：

確認試劑在室溫下(勿冷藏)，外觀包裝完整、未超過有效期限

將試紙浸入尿液中 5~10 秒，液面不超過箭頭指示線。

等待 5~10 分鐘，並於 10 分鐘內判

檢驗結果：若 T 未出現線條 (T 無線條) 疑似陽性反應。

檢驗結果會受其它藥物干擾造成偽陽性，如:服用感冒糖漿、甘草複方咳嗽藥水、感冒成藥等，也請家長勿過度擔心。

◇ 如何申請複驗及協助陪伴孩子遠離毒品？

1. 您可向孩子就讀的學校學務處或教官室申請複驗及專案輔導(免費)。
2. 您可撥打戒毒成功專線，臺中市毒防中心將**免費**提供專業諮詢及醫療協助。
3. 前往市內八家指定藥癮戒治醫院尋求醫療協助(詳見背面)。

如何領取免費試劑？

領取時請攜帶:戶口名簿、身分證件
[學生與家長需同一戶籍]

領取時間:週一至週五 09:00-17:00

領取地點:

- 1.臺中市毒品危害防制中心(臺中市政府衛生局 心理健康科)
豐原區中興路 136 號 3 樓
(04)2526-5394#5655
- 2.臺中市政府
西屯區臺灣大道三段 99 號文心樓 1 樓聯合服務中心
(04)2228-9111#21635
- 3.梧棲區衛生所
梧棲區雲集街 70 巷 3 號
(04)2656-2809

戒毒成功專線
0800-770-885
<http://refrain.moj.gov.tw>



91

臺中市政府毒品危害防制中心 關心您

LINE@



facebook



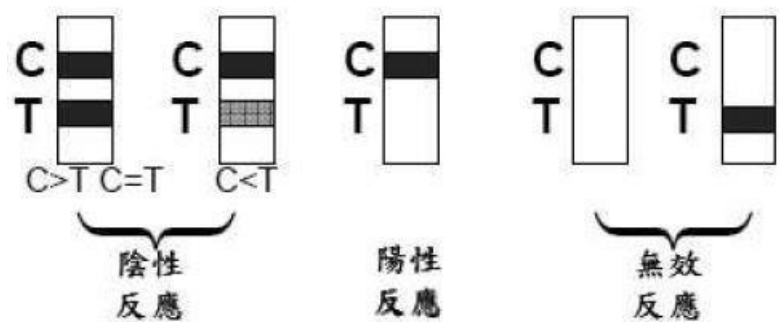
臺中市八家指定藥癮戒治醫院

機構名稱	機構地址	機構電話
澄清綜合醫院中港分院	臺中市臺灣大道四段 966 號	(04)24632000 # 52261
臺中榮民總醫院	臺中市西屯區中港路 3 段 200 號	(04)2359-2525 # 1116
中山醫學大學附設醫院	臺中市南區建國北路一段 110 號	(04)2473-9595 # 38837
中國醫藥大學附設醫院	臺中市北區美德街 166 號(美德醫療大樓)	(04)2205-2121 # 1183
童綜合醫療社團法人童綜合醫院沙鹿院區	臺中市沙鹿區成功西街 8 號	(04)2662-6161 # 112
光田醫療社團法人光田綜合醫院大甲分院	臺中市大甲區經國路 321 號	(04)2688-5599 # 1125
賢德醫院	臺中市太平區宜昌路 420 號	(04)22732551 # 187
宏恩醫院龍安分院	臺中市南區德富路 145 巷 2 號	(04)3701-7188 # 108

試劑檢驗項目說明

MEP	MDMA	KET	BZO	THC
安非他命	搖頭丸	K 他命	鎮靜劑 (4 級毒品或 FM2)	大麻

試劑檢驗結果說明



你可以怎麼秀自己?

留意個人隱私，保護
個人資料，也不侵犯
他人隱私。

SHOW
yourself online

同理心思考，
直播前先仔細
想一想。

注意個人言論，
不傷害他人，
也不觸犯法律。

瞭解網路平臺的設定、
條款與規範。

網路世界跟現實世界一樣，
都需要為自己的行為負責。



廣告



教育部關心您 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw>

感謝您的閱讀
祝您事事順心😊



107 學年度親職教育手冊

編輯：董心瑜老師