

目錄

校長的話.....	3
班級座談地點	6
106 學年度第 1 學期行事曆.....	7
學校各單位服務項目及聯絡電話	12
各處室業務.....	14
➤ 教務處	14
➤ 學務處	21
➤ 輔導處	23
➤ 實習處	24
➤ 總務處	29
➤ 圖書館	31
升學管道介紹	32
親職教育專欄	41
➤ 焦點人物	43
➤ 郭書瑤：「本事」決定你能夠走多久—蔡康永教我的 2 件事	44
➤ 「台語很溜是你的特色」劉昶佑用台語導覽世界名畫	46
➤ 教養態度	48
➤ 志願選填，誰決定？	49
➤ 當孩子迷當網路直播主，爸媽必須知道的六件事	51
➤ Mom & Dad：玩社團沒用？對未來人生、工作有深遠影響	54
➤ 校長爸爸給水電學徒兒子的一封信	56
➤ 教養方法	58
➤ 鄧惠文：別讓「親愛的」，變成「孩子的媽」	59
➤ 李崇建：如何和青少年展開有意義對話	61
➤ 收起對孩子的虧欠：假日父母經營親子關係， 關鍵不在時間長短，而是陪伴品質	63
➤ 性別教育	66
➤ 李偉文：如何判斷恐怖情人？	67
➤ 戀愛後，如何好好談分手？	69
➤ 好書推薦	71
➤ 跟阿德勒學正向教養-青少年篇	72
➤ 戒掉孩子的拖延症	73

宣導資料.....	74
➤ 國中及高級中等學校生涯輔導網	75
➤ 吸菸與嚼檳榔的危害	76
➤ 近期網路販毒手法說明之參考	77
➤ 了解孩子別讓他誤入歧途	78
➤ 用愛反毒 守護青春~免費快篩試劑	80
➤ 網路直播陷阱多、健康上網最安心、最重要的網路使用提醒	82

校長的話

「我雖然走得很慢，但我從不後退。」—林肯(美國第 16 任總統)

感謝各位家長在百忙中撥空參加今天的親師座談會，進一步了解貴子弟在校生活及求學狀況，增進師生互動，拉近親子關係，使孩子學習更有成效。更感謝老師們犧牲假期來陪伴學生與家長，一起為孩子們的學習、成長做面對面的懇談與溝通。

在此，希望藉由此次座談會跟各位家長淺談四個重要的教養觀念：

一、永遠不要放棄希望

任職本校轉眼也一年多了，在治理龐雜校務過程中，感觸最深的是：社會民主多元，任何聲音都聽得到且都要給予尊重，教育的走向雖深受影響，但**成就學生、支持學生適性發展的目標是永遠不變的**。所以我總是隨時提醒學生、鼓勵學生，認真學習，注重態度與禮節，在任何困境下都不要放棄希望。知名西洋電影「鐵達尼號」尾聲的一個情節：船沉了，女主角趴在浮於水面的門板上，當時天寒地凍，極度低溫下，男主角扶著門板、全身顫抖，告訴女主角說：「**無論環境怎麼惡劣，都永遠不要放棄希望。**」女主角因為男主角的激勵而活了下來，才有百年傳頌的淒美愛情故事。

如今，站在教育第一線，我們也面臨不少困境與挑戰，我努力引進社會資源支持孩子，協助孩子，讓我們附農的孩子，可以無後顧之憂的求學，也希望各位家長能鼓勵孩子、鼓勵自己，即使身處困境，也要咬緊牙關，克服層層考驗，成就自己、成就孩子、成就整個家庭，千萬不要被命運擊倒。如同今年我在畢業紀念冊上題字期勉畢業的孩子們：「**人生要像不倒翁，不倒就是不倒，倒了再爬起來**」一樣。在此，我也希望所有剛進附農就讀的新生都能有這樣的精神，就像龜兔賽跑中的烏龜，牠雖然走得慢，但因為堅持到底終獲勝利。而帶領美國經歷最慘烈的南北戰爭、成功解放黑奴、留名青史的林肯總統也曾說過：「**我雖然走得很慢，但我從不後退。**」是的，永遠不要放棄希望，期勉孩子們在未來人生路上能持續奮進、追尋夢想、堅持到底。

二、不主觀武斷，了解全貌，再下定論

「片面之辭」，是近來校方與家長溝通孩子在校行為最大的爭議點。孩子在學校犯錯，學務處、教官室或是導師，都會與家長聯繫說明事發狀況；而孩子大多怕被責罵懲處，在與家長說明事件的經過往往避重就輕，造成學校與家長間的衝突，但事後經過學校進一步說明、雙方懇談溝通後，都能圓滿收場。所以，我殷切期盼親師間的溝通能客觀理性，不主觀武斷，了解全貌，再下定論。

舉個日常例子，我們常聽說：「常吃紅肉(牛、羊、豬)會致癌。」

但聽歸聽，我們有思考過為什麼嗎？我們常常不求甚解，知其所以，不知其所以然，常吃紅肉易致癌，是因為紅肉裡面，含有豐富的苯丙胺酸，加熱後，會產生苯胚活化，形成「類戴奧辛的雙苯」，這是所謂的致癌物，會破壞DNA的結構，讓DNA受損，形成DNA變異，這就是癌化的過程，但還好，我們的細胞會自行修護，不會有立即的危險，可是如果我們吃了50年，難保不會有一些細胞無法修護，而形成癌細胞。而今日科技發達，網路無遠弗屆，類似這樣似是而非的資訊充斥在我們周遭，我們一定要篩選、一定要思考判斷才行，莫要聽信「片面之辭」，古有明訓：「盡信書不如無書」，就是這個道理。

所以，我們要教育孩子知書達禮，希望他們能如儒家經典中庸所言：「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」亦即「廣博的學習，詳細的請教，謹慎的思考，明白的辨別，誠篤的實行。」這是我落實的教育理想。

三、建立正確價值觀--培養孩子懂得「理性論述」與「利他」精神

這個觀念，我在其他集會場合也跟孩子分享過，鼓勵孩子們，若有不同意見時，應要「以理互相說服」。一則訓練說理能力，一則訓練表達能力，這兩種能力在現代多元社會中是成就自我的基本要件。英國前首相邱吉爾曾說：「一個國家的強弱，並不是看船堅砲利、或科技實力，而是看這個國家是否有一群廣大理性的民眾。」這段話很發人深省，今日在學校所學的知識，讓我們有基本的能力可以判斷是非對錯，說理的人越多，社會越進步，民粹會越少。而高中的學生，正是是非觀成形的重要階段，我們一定不希望我們的下一代不講是非、隨人起舞，有時甚至被利用而不自知，這是很危險的。同時，我們除了跟孩子灌輸公民權利的觀念、涵養民主素養外，也應兼顧培養他們建立公民應盡的「責任與義務」觀念。試想，我們的下一代若都只想爭取權利而不善盡義務，我們的社會國家將會是什麼樣的面貌？

此外，我也常鼓勵孩子們應懂得感恩惜福、盡本分、多努力，充實提升自己的競爭力。如果孩子能及早培養是非觀與利他的概念，懂得多「手心向下，關懷他人」，相信一定可以為自己開創美好的未來，不僅成就自己，也回饋社會，相信這也是每位家長所樂見的。

四、多讀書、多體驗生活，讓孩子有人文素養

在此，分享一位作家在澳大利亞經歷的真實故事，故事是這樣的：

週末，侄兒隨著在澳大利亞土生土長的華人去雪梨周邊海域捕撈魚蝦。每撒下一網，總有收穫，可是每次網拉上來後，那華人總要挑揀一番，將其中的大部分蝦蟹扔回大海。

我侄兒不解：「好不容易打上來，為啥扔回去？」

那華人平靜答道：「在澳大利亞，每個出海捕撈魚蝦的公民都知道，只有符合國家規定尺寸的魚蝦才可以捕撈。」

我侄兒道：「遠在公海，誰也管不著你呀？」

那華人淡淡一笑：「待久了你就會知道，在澳大利亞，不是什麼都要別人來提醒、督促的！」

這故事，告訴我們什麼是「人文」的角度，「人文」就是一種深植內心的素養，是以約束為前提的自由，是能設身處地為別人著想的善良。人文素養的養成，沒有立竿見影的，不是教得來的，要靠家長陪伴、老師教導，一點一滴的累積，所以是需要學校、家庭一起共同努力，也只有這樣才能漸漸改變社會文化、扭轉亂象、成就和諧。

四、結語

「兩檻臥花叢，風床展書卷」這是杜甫筆下的優美詩句，原來嗜書好讀者古今皆有，在一個自由自在、優雅嫺靜的環境，神清氣爽的讀書，是人生一樂。多讀書，除了增加知識外，也可改變氣質，修心養性，宋朝大文豪蘇東坡也曾說過：「腹有詩書氣自華。」緣此，學校希望營造一個適合閱讀的優良環境。所以，圖書館透過主計室、總務處的協助，讓邱主任的想法得以落實，增加了許多閱讀空間與設施，讓學生想進去借書、讀書，更有漂書的活動，藉由隨處可得的書籍，養成學生閱讀的好習慣，更進一步悠游在「悅讀」的世界。也希望我們的家長能多鼓勵孩子讀書，有空也可多與孩子共讀，營造書香家庭。

教養需要用心陪伴，但教育是需要尊重專業的。只有家庭、學校、教師三方都明瞭自己的本分、一起努力配合，才能成功形塑孩子樂觀、積極與負責任的態度。所以衷心希望透過今日這場親師座談會，學校、老師與家長面對面懇談與溝通，大家在觀念及作法上能有共識，「有愛無礙」，才能讓孩子有最好的學習成效，讓我們一起陪伴孩子、協助孩子、成就孩子。

最後敬祝大家 闔家平安 健康喜樂

國立興大附農校長 蔡孟峰 謹識

2017.09.23

106 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	原班教室	畜保二甲	原班教室	畜保三甲	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 生物教室	食品三甲	3F 發酵工廠
	食品一乙	2F 穀加工廠	食品二乙	1F 生物教室	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	原班教室	餐管三乙	原班教室
	餐技一甲		餐技二甲	原班教室	餐技三甲	原班教室
幼保科	幼保一甲	2F 媒體教室	幼保二甲	2F 媒體教室	幼保三甲	2F 媒體教室
觀光科	觀光一甲	中西咖啡廳	觀光二甲	弘道一廳	觀光三甲	弘道一廳
	觀務一甲	中西咖啡廳	觀務二甲	弘道一廳	觀務三甲	觀光科辦
普通科	普一甲	普一甲教室	普二甲	普一甲教室	普三甲	普一甲教室
職能科	職一甲	原班教室				
	職一乙	原班教室				

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 106 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	23	24	25	26	27	28	29	
		30	31						
八月	暑假			1	2	3	4	5	8/3 特殊教育新生始業輔導 8/4 科技新知 (農經科)
		6	7	8	9	10	11	12	8/7 四技二專登記分發入學放榜 8/7 圖書館 106-1 募書活動開始 8/7-18 工業類科技藝競賽第二階段報名 8/10 第三期高瞻計畫工作會議
		13	14	15	16	17	18	19	8/16 全國技能檢定第 3 梯次報名作業說明會
		20	21	22	23	24	25	26	8/22 進修部寄發註冊單 8/23-24 進修部新生訓練 8/23-9/1 家事類科技藝競賽第二階段報名 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) 8/24-9/10 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
八月	一	27	28	29	30	31		8/28 高瞻計畫教師研習活動、106 學年度實用技能學程續招填報 8/28 中農學報第七輯徵稿 8/28 召開圖書館委員會議審議購書案 8/28-9/1 各科教學研究會 8/29 進修部教學會議 8/30 進修部”註冊暨期初訓輔會議” 8/30 進修部註冊、開學 8/30 開學日 (07:30 到校, 第 1 節環境打掃; 第 2 節開學典禮; 第 3、4 節領書; 第 5~7 節正式上課) 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 全校教師輔導知能研習(12:00-14:00) 8/30-9/2 友善校園週 8/30-9/7 全民英檢中級報名 8/31 106 年度優質化核定版計畫書(複審修訂) 8/31-9/8 高一-特殊教育入班宣導	
九月	二						1	2	9/1 科技新知 (觀光科) 9/1-11 商業類科技藝競賽第二階段報名
		3	4	5	6	7	8	9	7/11-9/11 客語中級暨中高級能力認證報名 9/4 召開期初特殊教育推行委員會議 9/4 遴聘業界專家協同教學課程開始 9/4-6 農業類科技藝競賽第二階段報名 9/5 105 年度全國技能檢定第 3 梯次檢定報名作業 9/5 輔導工作、生命教育暨家庭教育推動委員會議(中午 12:00) 9/6 興農教育合作申請截止 9/6-8 高三畢旅 9/7 興農合作獎助學金申請 9/7 進修部幹部訓練 9/8 生命教育講座(漸凍飛翔, 一二年級, 第 6、7 節) 9/8 無線麥克風操作研習(14:10~) 9/9 台中市身障保齡球大集合 * 廠房安全檢查-農經科

	三	10	11	12	13	14	15	16	<p>9/10~10/31 中學生網站讀書心得徵稿</p> <p>9/11 大學之道(國文科)、生活科技(自然科)出刊</p> <p>9/11 全國校友總會獎助學金申請</p> <p>9/11-22 高二、高三特殊教育學生個別化教育計畫會議(個別召開)</p> <p>9/12-13 日本興陽高校蒞校交流</p> <p>9/13 家事類科抽籤選手電腦作業</p> <p>9/13-21 全民英檢中級(說寫)報名</p> <p>9/14 農業群暨食品群 群科中心輔導訪視</p> <p>9/14 資源中心運作說明會</p> <p>9/14 職能科中農小舖營運</p> <p>9/14 進修部”反毒、反霸凌宣導”</p> <p>9/14 防震防災預演(升旗)</p> <p>9/15~11/15 中學生網站小論文比賽徵稿</p> <p>9/15 填報 108 年度實用技能學程計畫</p> <p>9/15 期初學務輔導會議(14:10)</p> <p>9/15 日本教育旅行分享,租稅講座</p> <p>9/15 高二特殊需求學生課程調整服務開始</p> <p>*廠房安全檢查-園藝科</p>
	四	17	18	19	20	21	22	23	<p>9/20 全民防災日(各班防震災預演; 上午 11:30-12:00)</p> <p>9/21 全民防災日(防震防災演練; 上午 9:21 分)</p> <p>9/21 進修部新生健檢、三年級拍畢證照</p> <p>9/22 教務暨實習會議</p> <p>9/22 興農合作獎助學金申請截止日</p> <p>9/22 消防局講演(一年級防災演練、二三年級消防局講演)</p> <p>9/23 全校親職教育日</p> <p>※綜合職能科校外團體職場實習(106/9/19-107/1/10)</p> <p>*廠房安全檢查-森林科</p>
	五	24	25	26	27	28	29	30	<p>9/30 國慶日彈性放假補上班</p> <p>9/25 召開圖書館委員會會議審議購書案</p> <p>9/25 興農教育合作課程開始</p> <p>9/25-29 家事類科抽籤選手報名作業</p> <p>9/25-27 農業類科抽籤選手報名作業</p> <p>9/25-29 第一次期中考特殊考試服務申請</p> <p>9/27 商業類科抽籤選手電腦作業</p> <p>9/28 教師節慶祝大會</p> <p>9/28 進修部一年級賴式人格測驗</p> <p>9/28~30 進修部三年級校外參觀活動</p> <p>9/28-10/5 商業類科抽籤選手報名作業</p> <p>9/29 學生英檢系統操作研習(13:10)</p> <p>9/29 社團上課(第 6、7 節)</p> <p>9/29 第一次教師讀書會</p> <p>9/29 高一特殊教育服務需求申請截止</p> <p>9/30 召開全體班級家長代表大會</p> <p>9/30 第三期高瞻計畫第一年段結案</p> <p>9/30、10/2-3 106 年度公職人員財產申報研習</p> <p>*廠房安全檢查-畜保科</p>
十月	六	1	2	3	4	5	6	7	<p>10/4 中秋節放假一日</p> <p>10/2 學生職場體驗計畫開始課程</p> <p>10/5-6 重補修申請</p> <p>10/3 興農教育合作暨獎學金審核會議(第一會議室)</p> <p>10/5 進修部一年級防震防災演練、二、三年級體檢</p> <p>10/6 科技新知(食品科)</p> <p>10/6 全國校友總會獎助學金申請截止日</p> <p>10/6 社團上課(第 6、7 節;第 6 節召開社團指導老師會議)</p> <p>10/6 高一導師網路 IEP 研習</p> <p>*廠房安全檢查-機電科</p>
	七	8	9	10	11	12	13	14	<p>10/9 國慶日彈性放假</p> <p>10/10 國慶日放假一日</p> <p>10/11 重補修申請截止</p> <p>10/11-12 第一次期中考</p>

									10/11-12 進修部第一次期中考 10/12 高一心理測驗 10/13 漂書行動開始 10/13 曉明女中參訪體驗活動 10/13 105 年度在校生技能檢定檢討會議 10/13 運動會預賽(第 5-7 節) 10/13 特教知能研習 10/14-15 「我的心中開出一朵花」同儕志工培訓
八	15	16	17	18	19	20	21		10/16 大學之道(英文科)、生活科技(社概科)出刊 10/16 高一特殊需求學生課程調整服務開始 10/16 採購新書 10/19 進修部"校園生活問卷調查" 10/19 第一次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 10/19-20 高三第一次模擬考 10/20 圖書館共讀文章 1(班級活動) 10/20 農經科從農計畫新生入班宣導 10/20 社團上課(第 6、7 節)、召開師生運動會協調會議(14:20) 10/20 資訊與安全研習 10/21 重補修班開課 *廠房安全檢查-食品科
九	22	23	24	25	26	27	28		10/24 職能科學生校外教學暨資源中心輔導成長營 10/26 進修部一年級健檢報告說明 10/24-26 進修部第一次作業檢查 10/27 第一次英文會考(第 5 節) 10/27 合作教育拔河比賽(第 6、7 節) 10/27-29 台中市身心障礙運動會 *廠房安全檢查-土木科
十	29	30	31						10/30-11/3 第二次期中考特殊考試服務申請 10/31 中學生網站讀書心得比賽截止投稿(12:00 前)
十一月	十			1	2	3	4		11/1-3 第一次作業抽查 11/2 進修部學生施打流感疫苗 11/3 第二次教師讀書會 11/3 科技新知(園藝科) 11/3 運動會預演(第 6、7 節) *廠房安全檢查-餐管科
	十一	5	6	7	8	9	10	11	11/6 107 年度在校生技能檢定報名作業說明 11/7-9 家事類科技藝競賽(嘉義家職) 11/8 辦理新任總務主任與庶務組長研習 11/10 師生運動大會
	十二	12	13	14	15	16	17	18	11/14-16 農業類科技藝競賽(北門農工) 11/15 中學生網站參選學生填寫未抄襲切結書 11/17 流感疫苗接種(全年級)、各班彈性課程(第 6、7 節)、導師會議(森林科 14:20) 11/17 字音字形、作文及寫字(書法)比賽
	十三	19	20	21	22	23	24	25	11/20 大學之道(數學科)、生活科技(藝術與生活科)出刊 11/20-24 美國農青來訪 11/20-22 進修部第二次期中考 11/21-23 商業類科技藝競賽(台南高商) 11/22 高二大考中心興趣量表測驗 11/23 進修部食安專題演講 11/24 社團上課(第 6、7 節) 11/24 圖書館共讀文章 2(班級活動)
	十四	26	27	28	29	30			11/27 107 年度在校生技能檢定報名作業籌備會議 11/27-29 第二次期中考、各科教學研究會 11/28-12/1 工業類科技藝競賽(岡山農工) 11/30 協同教學及職場體驗課程完成(106 上)並繳交相關成果資料
十	十					1	2		12/1 英文單字比賽

二月	四							12/1 特殊生畢業生鮭魚返鄉 12/1 第三次教師讀書會 12/1 科技新知(畜保科) 12/1 專題暨創意作品競賽教師研習 12/1 94 打工 94 要注意(群園社會福利基金會)(第6、7節) *廠房安全檢查-幼保科	
	十五	3	4	5	6	7	8	9	12/3-12/8 日本教育旅行 12/5 專題暨創意作品競賽研習 12/5 專題暨創意作品競賽競賽辦法公佈 12/5-7 進修部第二次作業檢查 12/6 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 12/7 進修部朗讀比賽 12/7 特殊生大專校院參訪活動 12/8 國語、閩南語及客語朗讀暨演說比賽 12/8 舞采繽紛合作教育高二熱舞比賽 *廠房安全檢查-觀光科
	十六	10	11	12	13	14	15	16	12/12-13 第二次作業抽查 12/13-26 職能科中農小舖特教宣導活動 12/13 日本流山高校蒞校交流 12/14 107 年度在校生技能檢定報名作業(暫定) 12/14 進修部專題演講 12/15 召開家長委員會 12/15 第四次教師讀書會 12/15 圖書館共讀文章3(班級活動) 12/15 辦理協同教學、職場體驗計畫結報 12/15 社團上課(第6、7節)
	十七	17	18	19	20	21	22	23	12/18 大學之道(專科)、生活科技(健康與體育科)出刊 12/19 召開期末特殊教育推行委員會議 12/19-20 高三第二次模擬考 12/21 進修部交通安全講習 12/21 二年級打靶活動 12/22 專題暨創意作品競賽規則研習 12/22 聖誕節卡拉 OK 大賽(第5-7節) 12/22 幼兒園聖誕節活動
	十八	24	25	26	27	28	29	30	12/25-29 期末考特殊考試服務申請 12/29 第二次英文會考(第5節) 12/29 社團上課(第6、7節) 12/29 捐血活動
	十九	31							
一月	十九		1	2	3	4	5	6	1/1 元旦放假一日 1/2-5 第二學期學雜費減免申請、高一校內轉科申請 1/5 科技新知(森林科) 1/5 興農教育合作課程截止 1/5 圖書館共讀文章4(班級活動) 1/5 社團上課(第6、7節) 1/5 資源中心期末個別化教育計畫檢討會 106 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	7	8	9	10	11	12	13	1/8 圖書館 106-2 募書活動開始 1/11 專題暨創意作品競賽校內初賽報名截止(下午4:20) 1/11 進修部實技班職場經驗及證照學分認定會議 1/12 社團上課(第6、7節)、期末學務輔導會議(14:20) 1/13 職能科期末個別化教育計畫檢討會 1/13 特教知能研習
	二十一	14	15	16	17	18	19	20	1/15 小論文比賽成績發表 1/17-19 期末考 1/17-19 進修部期末考 1/18 進修部期末訓輔會議

									1/19 休業式 1/19 召開校務會議 1/19 進修部休業式
	寒假	21	22	23	24	25	26	27	1/21 寒假開始 1/22 專題暨創意作品競賽校內初賽收件截止(上午 11:10) 1/22-24 補 2/12-14 彈性放假之課務 1/23 升學就業博覽會 1/24 教師期末班級總成績登錄截止(10:00 前, 請列印成績總表並簽章繳送註冊組) 1/24 進修部教師期末班級總成績登錄截止(15:00 前, 請列印成績總表並簽章繳送註冊組, 補考考卷繳交教學組) 1/25 公告補考名單 1/26 公告進修部補考名單 1/27 專題暨創意作品競賽校內初賽結果公告
		28	29	30	31				1/30 進修部實用技能班補考
二月						1	2	3	2/1 全校補考 2/2 科技新知(生機科) 106 年度全國技能檢定第 3 梯次測量職類乙級檢定測試(暫定)
		4	5	6	7	8	9	10	2/10 寒假結束
	一	11	12	13	14	15	16	17	2/12 開學日/彈性放假 2/12-14 彈性放假(配合春節假期) 2/15-20 春節假期
	二	18	19	20	21	22	23	24	2/21 開始上課日
	三	25	26	27	28				2/26-27 高三第三次模擬考 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	211
			資源中心	625
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
			保健中心	320
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、543
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	212
	專任	213
共同科	共同科教師辦公室	218、219、220、221



有任何問題
歡迎隨時來電！

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。106 年度升學榜單成績亮眼，應屆畢業生總錄取率 94%，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 106 年度臺中市國語文競賽公私立高中職混合分區賽：

序	姓名	競賽項目	名次	指導老師
1	涂天智	客家語朗讀	第二名	高曉寧
2	陳韻萱	閩南語朗讀	第二名	邱靖惠
3	黃羿嘉	寫字	第三名	李雲翔
4	張劭綺	國語字音字形	第三名	王慧萍
5	嚴旻貞	閩南語演說	第三名	許弘
6	蕭文閔	作文	第三名	吳立文
7	許珂瑄	國語朗讀	第四名	李雅鈴

- 四、106 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	106 年 10 月 19~20 日 (星期四、五)
第二次	106 年 12 月 19~20 日 (星期二、三)
第三次	107 年 2 月 26~27 日 (星期一、二)
第四次	107 年 3 月 15~16 日 (星期四、五)
第五次	107 年 4 月 9~10 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、本學期繼續辦理第八節課業輔導，高一、二預計每週 3 節(星期一、二、四)，由各任課老師決定是否開課，高三循往例每週 4 節(星期一、二、三、四)，開課之班級預計於第四週 9 月 18 日(星期一)起上課，至第二十週 107 年 1 月 11 日(星期四)結束。請鼓勵學生踴躍參加。

(一) 高一

1. 依 105 學年度協調會決議，一學期有六週(星期四)為興大講堂。

2. 其餘時間，依各班需求開課。

(二) 高二、高三：依各班需求開設國文、英文、數學其專業科目開課。

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 10/11(星期三)~10/12(星期四)；

第二次期中考 11/27(星期一)~11/29(星期三)；

期末考 1/17(星期三)~1/19(星期五)。

三、作業抽查，每學期 2 次，分別於 11/1-3(三~五)；12/12-13(二~四)進行，作業寫作方式多元，除傳統之紙本書寫外，亦有上網填寫、彙整報告...等。

四、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。

五、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。106 年度升學榜單成績亮眼，應屆畢業生總錄取率 94%，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。(附件一)

三、感謝家長會提供獎勵金新台幣 7,8000 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。(附件二)

四、105 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)
廣源慈善助學金	11	12000	132000
廣源慈善獎學金	4	3500	14000
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
寶佳經濟弱勢優秀高職學生獎學金	2	20000	40000
2017 慈愷助學金	1	10000	10000
聖壽宮第 25 屆仁義禮智信獎學金	7	5000	35000
富邦用愛心做朋友	11	600	6600
月星慈善基金會	2	28000	56000
合計	41		309600



◎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	68	748,000
學雜費減免--低收	160	1,351,265
學雜費減免--中低收	81	118,014
身障	107	273,744
特殊境遇家庭	6	11,445
前三名獎學金	84	581,820
免學費	878	4,771,200
產業特殊需求	522	3,559,385
學產基金低收入戶助學金	146	438,000
合計	2052	11,852,873

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、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及技訊網公告訊息。

八、107 學年度科技校院繁星計畫聯給推薦甄選入學招生重大變革：

(一) 分發方式：兩輪分發改為四輪分發模式。

(二) 科技校院繁星計畫分發錄取生，無論放棄與否，一律不得報名當年度四技二專甄選入學招生。

九、107 學年度四技二專日間部聯合登記分發入學招生重大變革事項：

(一) 107 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。

(二) 國文、英文、數學之權重設定於 1 至 2 之間。

(三) 專業科目(一)及專業科目(二)之權重設定於 2 至 3 之間。

(四) 權重級距設定為 0.25。

設備組報告：

一、本年度於各班級教室及科專業教室已新增完成無線式教學擴音設備，經費 100 萬元，提供老師更自由不受限的教學工具。

二、學校現有通用設備概況如下：

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、社概教室 1 間、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、106 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
106/11/17	字音字形、作文、寫字(書法)
106/12/08	國語、閩南語及客語朗讀暨演說
106/12/01	英文單字比賽

二、模擬考

(一) 106 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	106 年 10 月 19~20 日 (星期四、五)
第二次	106 年 12 月 19~20 日 (星期二、三)
第三次	107 年 2 月 26~27 日 (星期一、二)
第四次	107 年 3 月 15~16 日 (星期四、五)
第五次	107 年 4 月 9~10 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、106 學年度優質化計畫爭取學校經費共 210 萬，補充學校經費設備，供全校學生使用

四、105 優質化補助計畫爭取學校經費共 360 萬，補充學校經費設備，已執行完成。

五、語言檢定

(一) 協助辦理學生全民英檢初級、中級、中高級、多益英語檢定、原住民語及客語檢定報名工作。

(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，相關訊息請參閱學校首頁-最新消息或教務處公佈欄。

特教組報告：

一、本學期本校身心障礙學生共計 205 人（職能科 89 人，資源班 109 人，進修學校 7 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、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。
- 六、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、網路甚至網咖，造成不良影響，也造成課業及行為明顯惡化，請鼓勵孩子參加社團，尤其課堂外的知識及技能性社團，拓展學習領域。
- 七、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。
- 八、十二月初學校預定辦理「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。
- 九、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、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。
- 十一、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。
- 十二、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。
- 十三、本學期學務處重要行事如後：
- (一) 9月份的全校師生防震防災演練
 - (二) 9月份辦理班級及社團幹部訓練
 - (三) 9月6-8日 辦理高三校外教學
 - (四) 9月12-13日日本姊妹校師生來訪交流
 - (五) 9月30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21日-10月住宿生、工讀生、寄居校外賃居生座談會
 - (七) 11月10日 辦理全校師生運動會
 - (八) 12月03-08日 日本教育旅行(日期暫訂)
 - (九) 12月08日 高二學生熱舞比賽
 - (十) 12月21日 高二生實彈射擊
 - (十一) 12月22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，王原志老師負責高一（分機 623），陳曼怡老師負責高二（分機 624），胡雅各老師負責高三（分機 621），李孟真老師專責進修部輔導工作（分機 706），歡迎家長利用。
- 二、高一新生實施賴氏人格測驗，於第一次期中考舉行，施測結果提供高一導師定向輔導之參考；高二實施大考中心興趣量表施測，施測結果提供高二學生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 106 年 1 月 23 日（二）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、學校訂於 10 月 14 日及 15 日（六、日）辦理同儕志工培訓工作坊，針對有意願從事志工服務、擔任同儕輔導員的學生進行培訓，未來將擔任協助身心障礙學生同儕的志願服務工作（生活輔導、學習輔導）。
- 五、本學年度將出刊輔導專刊「耕心」第 56 期，歡迎家長賜稿。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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

- 一、實習課程涵蓋技術訓練與安全維護教育兩大層面，更著重正確觀念及態度的養成。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，明確告知孩子們緊急逃生路線、滅火器位置及使用方法，嚴格規範孩子不可靠近機房、配電室及緊急狀況時應如何處理，並宣導節能減碳、隨手關電源的觀念及吃苦耐勞的態度。
- 二、嚴謹的訓練從標準的服裝穿著做起，上實習課時請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。
- 三、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 105 學年度技藝競賽榮獲團體 1 金、2 銀、4 銅，個人 5 金、2 銀、2 銅，共獲 12 座金手獎、7 個優勝，成績優異，堪為全國農校之冠。106 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，期待代表選手都能有優異成績，為校爭光。
- 四、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

- 一、實習安全：
 - （一）唯有在安全的環境實習才能發揮學習最大的效益，因此實習處將針對實習課程中實習安全特別注意，也會隨時提醒請各科老師持續注意學生實習安全。
 - （二）各科廠房會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。

二、106 年度技藝競賽：

各科均加強準備中，期盼今年各科均榮獲佳績，為校爭光，106 年競賽日程如下表：

職類	競賽日期	承辦學校
家事類	106/11/07-106/11/09	嘉義家職
農業類	106/11/14-106/11/16	北門農工
商業類	106/11/21-106/11/23	台南高商
工業類	106/11/28-106/12/01	岡山農工

三、二校區教育合作：

本學期持續進行與興農公司教育合作課程，提供本校學生更多元化的業界專業學習課程。

就業輔導組

一、技能檢定：

- (一) 106 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。
- (二) 105 學年度畢業生取得乙、丙證照證照請參閱統計表如列，感謝各科的協助及老師給予學生的加強訓練。

105 學年度畢業各科通過丙級一覽表

105學年度畢業生		證照張數	人數	合格 比例
丙 級 證 照	農經科	139	80	173.8%
	園藝科	132	80	165.0%
	園技科	47	29	162.1%
	畜保科	10	40	25.0%
	森林科	73	41	178.0%
	機電科	78	42	185.7%
	食品科	175	80	218.8%
	烘焙科	65	40	162.5%
	土木科	71	39	182.1%
	餐管科	194	65	298.5%
	餐技科	54	35	154.3%
	觀光科	96	39	246.2%
	觀務科	96	32	300.0%
	幼保科	28	38	73.7%
			680	

105 學年度畢業各科取得乙級一覽表

科別	職類名稱	合格人數
生物產業機電科	氣壓	12
土木科-	測量	24
食品加工科	麵包、蛋糕	1
農經科	電腦軟體應用	1
餐管科	中餐烹調	2
餐管科	飲料調製	2
合計		42

(三) 106 年度在校生技能檢定通過率 83.8%，相關職類如列提供參考：

105 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	不合格	合格	總計
13	興大附農	04200	測量	11	57	68
		07602	中餐烹調-葷食	32	96	128
		07705	烘焙食品-西點蛋糕	11	22	33
		07721	烘焙食品-麵包	20	125	145
		08000	氣壓	4	31	35
		09200	食品檢驗分析	1	70	71
		11800	電腦軟體應用	55	135	190
		13400	農藝	2	61	63
		13600	造園景觀	15	65	80
		17000	機電整合	1	31	32
		20600	飲料調製	20	172	192
		21102	建築製圖應用-手繪圖	0	29	29
合計				172	894	1066

二、高三畢業成果展：

105 學年度高三畢業生聯合靜態成果展，各科展現學習成果及特色，展示期間感謝同仁前往展場給予高三同學鼓勵。106 學年度畢業成果展擬採靜態展方式辦理，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。

三、獎助學金：

- (一) 本校與興農公司教育合作獎學金申請表 9/1 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 9/22 前完成送件。
- (二) 全國校友會清寒獎助學金申請表 9/11 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 10/6 前完成送件。
- (三) 畢業校友陳明雄董事長提供惠來建設獎助學金申請表 9/12 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 10/6 前完成送件。

四、就業知能講座：

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。

實用技能組

一、實用技能學程

- (一) 本校實用技能班之申請，106 學年度之班別如下：
日間開設烘焙科、餐技科、園技科、觀務科。夜間開設餐飲技術科。
107 學年度申請之班別如下：
日間開設烘焙科、餐技科、園技科、觀務科。
夜間開設餐飲技術科。
- (二) 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。

二、遴聘業界專家協同教學

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、餐飲技術科及餐飲管理科參與辦理課程，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。

學年度	班別	課程名稱	申請教師	業師	
106	烘焙食品科	蛋糕製作實習	廖若琦		
106	烘焙食品科	蛋糕裝飾實習	陳錦惠	陳郁芬	何國熙
106	園藝技術科	花藝技術實習	彭美鈴	張嘉尹	

106	餐飲技術科	團膳製作實習 I	邱子豪	趙家緯	
106	餐飲技術科	中式點心實習 I	洪怡靜	鄭嘉慶	
106	餐飲技術科	西式點心實習	劉澤玲	王志源	
106	餐飲技術科	中餐烹飪實習	洪怡靜	呂哲維	
106	餐飲管理科/餐二甲	中餐烹飪實習	何若聰 蔡于色	王振權	
106	餐飲管理科/餐二乙	中餐烹飪實習	陳佳奴 張億方	王振權	
106	餐飲管理科 餐二甲/餐二乙	西式點心實習 I	林伶蓉 李英端	熊俊傑	
106	餐飲管理科/餐三甲	西餐烹飪實習 I	陳素秋	李坤昌	
106	餐飲管理科/餐三乙	西餐烹飪實習 I	劉惠瑜	李坤昌	

三、與國中合作國中技藝教育

本校持續與臺中市東山高中國中部及東峰國中合作辦理國中技藝教育，紮根國中農業教育。

四、學生業界實習與職場體驗

本校各科辦理學生業界實習和職場體驗計畫，透過帶領學生赴職場體驗，增進師生學習與業界實務結合，產學交流引進業界技術於教師課程交流，本學期申請辦理的科別有園藝技術科、幼兒保育科，藉由此項計畫增進學生實務技能。

學年度	班別	課程名稱	申請教師	廠家名稱
106	幼保一甲	幼教設計 I	劉美玉	國立自然科學博物館
106	幼保一甲	幼教設計 I	劉美玉	弘光科大附設幼兒園
106	幼保二甲	幼教設計 III	蔡政玲	愛彌兒逢甲幼兒園
106	幼保二甲	幼教設計 III	蔡政玲	善美真幼兒園
106	園技二甲	職涯體驗	劉筱筠	行政院農業委員會種苗改良繁殖場
106	園技二甲	職涯體驗	劉筱筠	國雄育苗場
106	園技二甲	職涯體驗	劉筱筠	行政院農業委員會種苗改良繁殖場

五、從農計畫

本學年開始，配合農委會及教育部推動青年從農計畫，鼓勵本校農場經營科學生透過寒暑假投入農家體驗實習，於校內學習農業相關知識，於寒暑假期間進入業界實習，落實實務教育，並針對優秀學子發放獎勵金。

六、高瞻計畫

本校申辦科技部補助第三期高瞻計畫，發展本校「臺灣球根花卉農業科技課程研發計畫」由園藝科及生物產業機電科共同合作研發課程，盼能帶給本校師生不同以往的特色教學及學習。

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、106 年度已辦理圖書館頂樓防水工程、食品科辦公室地板及音樂教室小舞台整修工程、多功能藝術教室整修工程，已如期完工，現正辦理驗收作業中。
- 三、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。
- 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，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、博雅講堂、書評、書展、真人圖書館等。
- 二、加強各領域圖書館利用教育課程，提升學生自學能力。
- 三、鼓勵同學踴躍參加教育部「中學生網站」之「讀書心得寫作」比賽暨「小論文」競賽；105 學年度本校成績斐然，讀書心得投稿獲獎篇數為 61 篇，小論文獲獎篇數為 33 篇，為中投區學校之冠。

106 學年度各種比賽時程表如下：

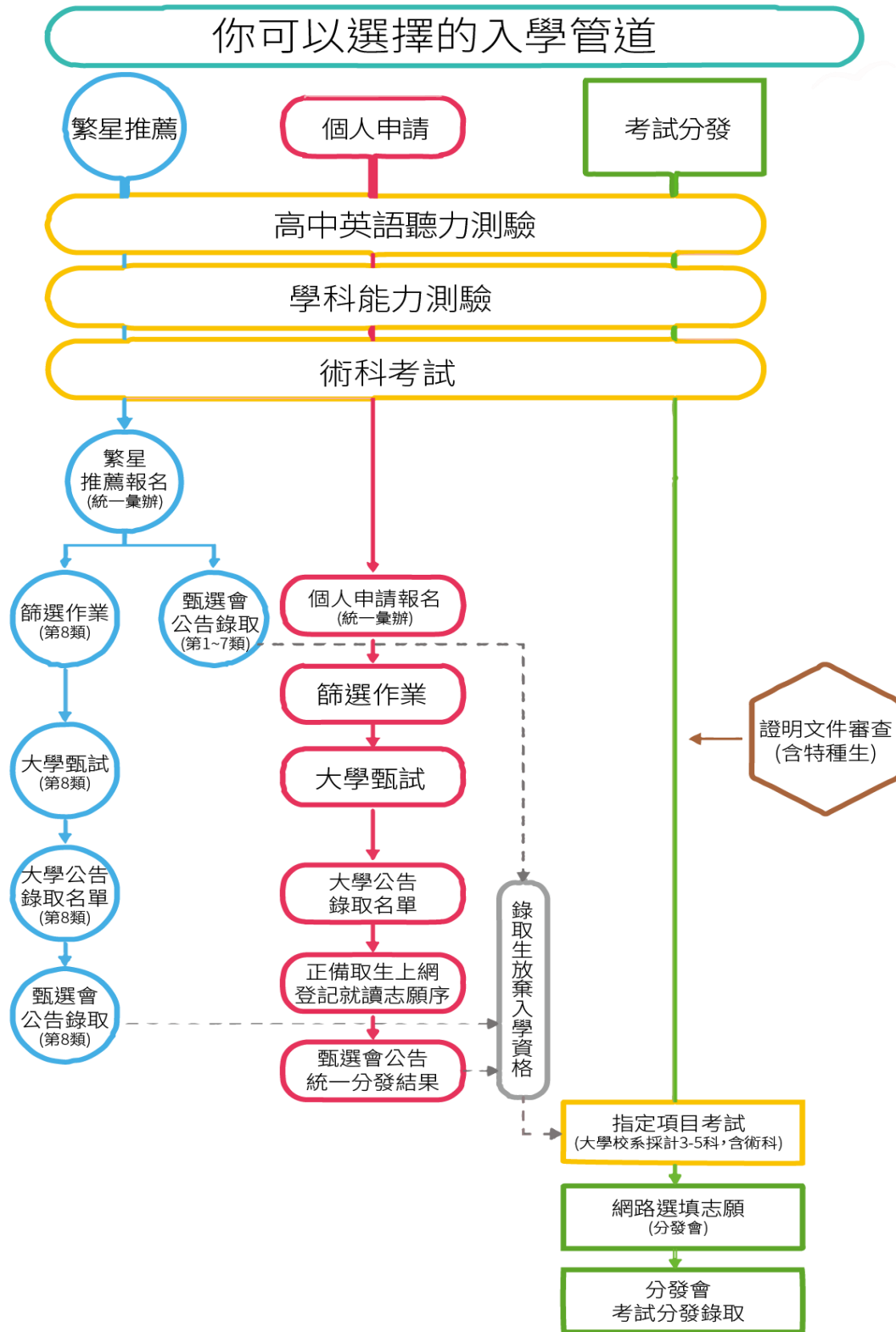
類別	讀書心得寫作比賽	小論文比賽
第一學期	9 月 10 日至 10 月 31 日中午 12 時止	9 月 15 日至 11 月 15 日中午 12 時止
第二學期	2 月 1 日至 3 月 15 日中午 12 時止	2 月 1 日至 3 月 31 日中午 12 時止

- 四、圖書館閱覽室開放時間，平常時間至晚上 9 時，例假日至下午 5 時，請各位家長督促貴子弟善加利用。
- 五、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。
- 六、配合新課綱實施，圖書館擬將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。



升學管道介紹 (教務處註冊組提供)

壹、 管道一：大學



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	

貳、 管道二：四技二專

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。

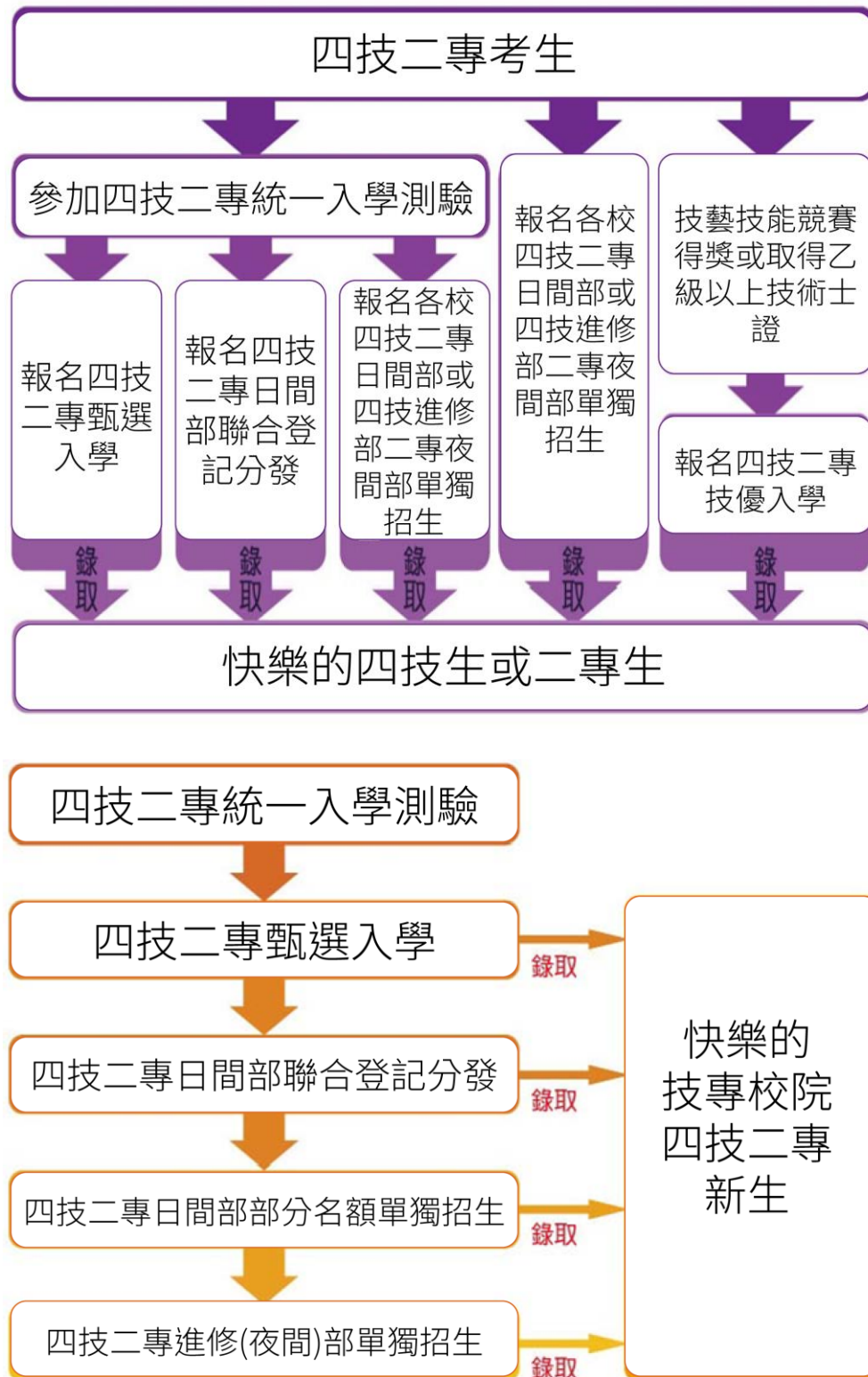
(一) 107 學年度四技二專統一入學測驗重要日程表

項目	重要日程
四技二專統一入學測驗 報名日期	106 年 12 月
四技二專統一入學測驗 考試日期	107 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) 技專校院四技二專多元入學進路圖



二、 四技二專各管道報名重要日程

招生管道	簡章發售	報名日程
技優保送入學	約 106 年 12 月	約 107 年 1 月
技優甄審入學	約 106 年 12 月	約 107 年 5 月
甄選入學	約 106 年 12 月	約 107 年 5 月
登記分發	約 106 年 12 月	約 107 年 7 月
繁星計畫	約 106 年 2 月	約 107 年 3 月
夜間聯合登記分發	約 106 年 12 月	約 107 年 6 月

(一) 四技二專甄選入學招生流程

(以 106 年為例，正確日程依 107 年簡章公告為準)

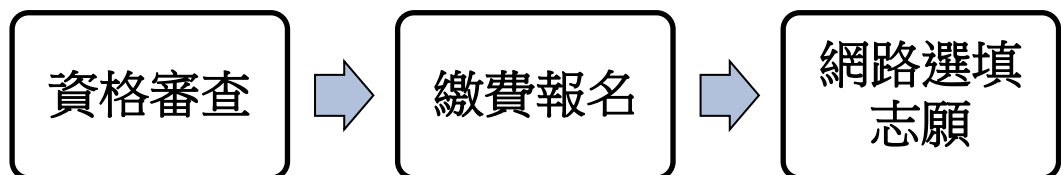


(二)四技二專日間部聯合登記分發招生流程

(以 106 年為例，正確日程依 107 年簡章公告為準)

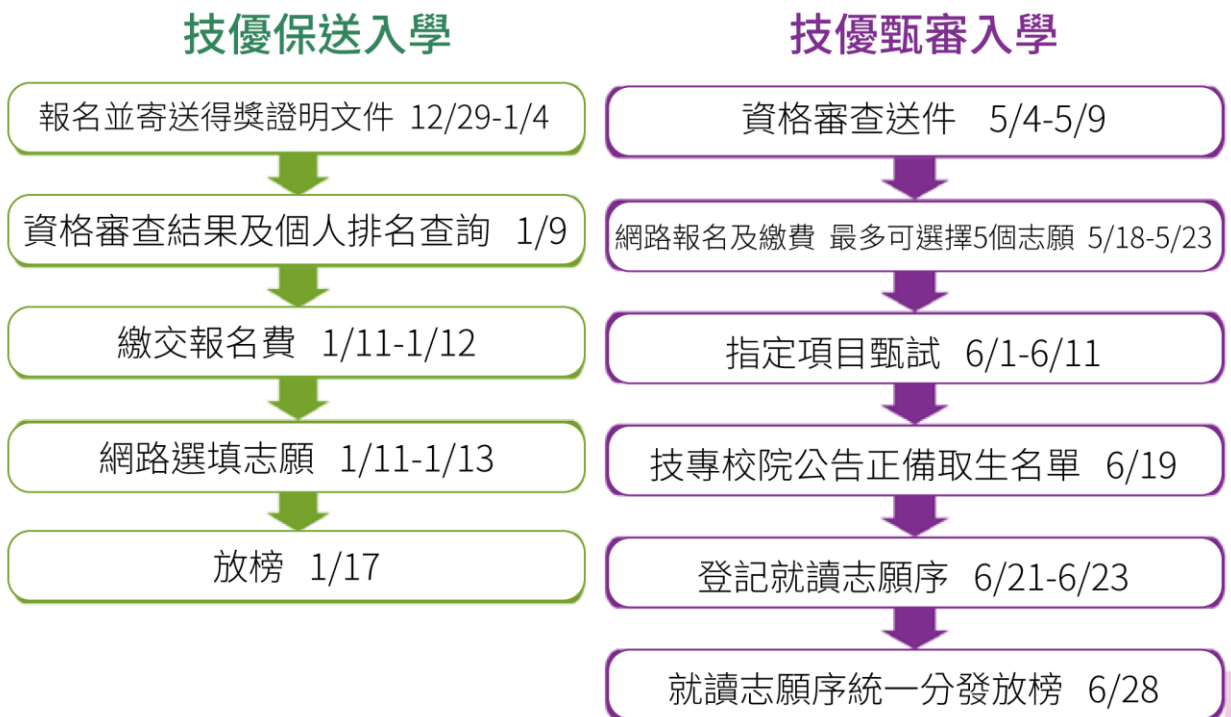


- 報名方式----個別繳費報名(學生此時已畢業)
 - A. 成績採計項目(完全採計統測成績)
 - B. 計算權重：107 學年度由依各技專校院自行擇定各科採計權重
 - C. 考生可選填 199 個志願
 - D. 作業流程

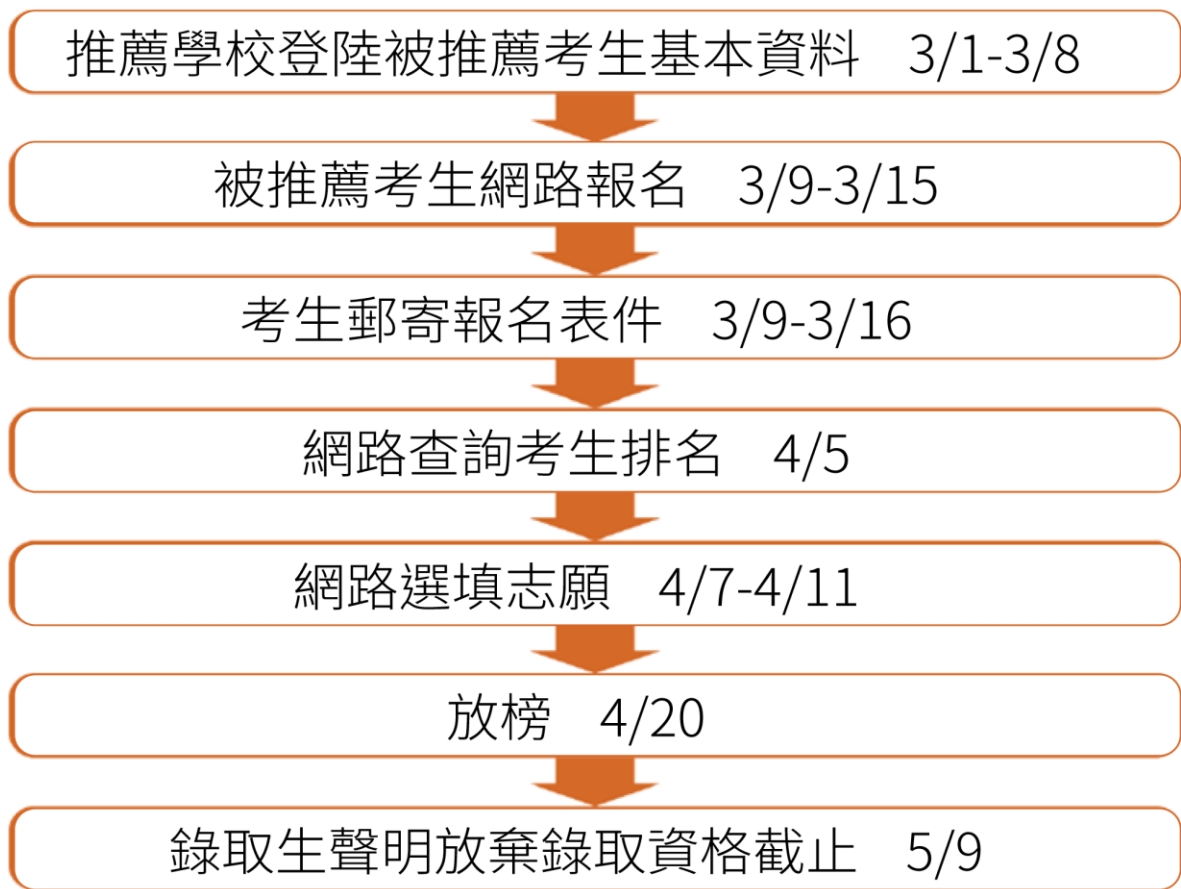


- 107 學年度四技二專日間部聯合登記分發入學招生重大變革事項：
 - A. 107 學年度起由各技專校院自行擇定旨揭入學招生統一入學測驗各科目採計權重。
 - B. 國文、英文、數學之權重設定於 1 至 2 之間。
 - C. 專業科目(一)及專業科目(二)之權重設定於 2 至 3 之間。
 - D. 權重級距設定為 0.25。

(三) 技優入學招生流程



(四) 科技繁星計畫招生流程



● 科技繁星計畫推薦報名資格

- 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，每校可推薦 12 名學生。
- D. 成績採計
- E. 在校成績群名次百分比
- F. 競賽、證照及語言能力檢定
- G. 學校幹部、志工、社會服務及社團參與

● 科技繁星分發方式

- A. 以選填志願方式分發，考生至多可選填 25 個志願。
- B. 限選填原高職就讀科（組）對應之群類校系（組）學程。
- C. 依 7 項比序排名比序項目進行分發作業，第 3 至第 5 排名比序項目
固定為英文、國文、數學之群名次百分比。

☆107 學年度重大變革

1. 採四輪分發模式。
2. 科技校院繁星計畫分發錄取生，無論放棄與否，一律不得報名當年度四技二專甄選入學招生。

親職教育專欄

關心您的孩子~



焦點人物



郭書瑤：「本事」決定你能夠走多久—
蔡康永教我的 2 件事



「台語很溜是你的特色」
劉昶佑用台語導覽世界名畫

郭書瑤：「本事」決定你能夠走多久— 蔡康永教我的 2 件事

作者：李令涵(Cheers 雜誌)2015-07-04

「我剛出道的時候，許多人說我無腦、說我什麼都不會，我很難過，因為我的確什麼都不會，所以我無力反駁。於是，一有機會學習，我便拚了命學。」

2015 年 7 月 4 日，在 Cheers 與 AIESEC（國際經濟商管學生會）合辦的青年影響力論壇（Youth Speak Forum）上，以《志氣》一片奪下第 50 屆金馬獎最佳新人的演員郭書瑤，應邀擔任論壇講者之一，並分享她意外踏入演藝圈的心路歷程。

談及下一步的目標夢想，郭書瑤語出驚人地說：「我想要去好萊塢演啞巴！」為什麼是好萊塢？為什麼是「啞巴」？短短一句話，卻充分顯示出她在《志氣》之後，接下來對演藝事業自我挑戰的旺盛企圖心。

其實我非常羨慕有夢想的人，因為我沒什麼夢想。有啦，我最近找到一個，我想要去好萊塢演啞巴。我嚮往好萊塢，但是我英文不好，所以去好萊塢演啞巴，成為我現階段的夢想。

對於夢想，很多人只是「想」，你想一次、想一百次、想一千次，它還是在那裡，所以你一定要去做。有些人會為自己找各種理由，但我覺得這樣不行。如果你有夢想，就勇敢衝一次，不要害怕！

來到這裡，我真的好緊張。我之所以緊張，是因為在座的你們。我是一個連高中都沒有畢業的人，而你們是有念書的知識分子，我很羨慕你們能夠擁有美好的大學生活。

為了分擔家計而接拍電玩廣告，未料引發軒然大波

十七歲那一年，身為家中經濟支柱的父親因病過世，於是賺錢養家的重擔落在我身上。為了半工半讀，我選擇念高職夜校，平日擔任工讀生，假日則兼差，因緣際會下主持了電玩節目，接著就拍了大家都知道的那支廣告。

之所以接拍，是因為那支廣告的酬勞相當於我三個月的薪水。但出乎我預料的是，一支廣告竟引起這麼大的爭議。我那時候承受的輿論壓力，是你們無法想像的。我害怕到不敢上網，就連朋友也因為我的關係而感到丟臉，不願意承認他認識我。當時基於孝順母親與照顧弟妹的心情接拍廣告，但是卻讓母親承受鄰居的閒言閒語，那時候真的覺得自己很不孝。

謹記貴人蔡康永的建議，**多方嘗試、努力學習**

蔡康永是我生命中的貴人，他告訴我兩件事。第一，要在適當的時間穿適當的衣服。拍那支廣告的時候，我即使不想穿那樣的衣服，也不敢表示。後來進了演藝圈，節目上，他們要我做什麼我就照做，比如他們要我嗲聲嗲氣的講話，我也照做。那樣的我很討人厭，我知道，因為我也討厭那樣的自己。

第二，那些男女藝人之所以走得長久，是因為他們有自己的本事。康永哥鼓勵我要多多學習，培養自己的能力。

印象最深的，是我剛出道的時候，許多人說我無腦、說我什麼都不會，我很難過，因為我的確什麼都不會，所以我無力反駁。於是，一有機會學習，我便拚了命學。學習這件事真的很重要，不只是課業上的學習，玩也是一種學習，旅行也是，我鼓勵大家不要排斥任何事，很多事情你覺得現在沒什麼用，但是當你需要的時候，那些經驗就會派上用場，並且有所幫助。

不過，也不必強迫自己做不喜歡的事情，從喜歡的事情著手，才能夠做得長久。比如說閱讀這件事，在座的大家可能一直有閱讀的習慣，但我其實是長大之後才開始慢慢培養的。我會先從喜歡的雜誌開始翻閱，再到心理學或小說這類的書籍。

鼓勵跳脫舒適圈、與長輩聊天、不以第一印象下定論

我鼓勵大家跳脫舒適圈。比如我拍《志氣》這部電影，就是跳脫舒適圈的例子。大家或許不知道，在我拍這部電影之前，其實換了三個女主角，她們在開始受訓後，因為受不了嚴苛的訓練而退出，這是拔河隊的小朋友告訴我的。在這個比照國手訓練的過程中，我不僅手磨破皮，腰部、背部也受傷。我跟公司反映，說自己大概撐不下去，結果公司表示合約都簽了，否則要付違約金，於是我就硬著頭皮，每天數饅頭，直到殺青那一刻，我都不敢相信自己居然能夠撐完，因為真的好辛苦。

《志氣》這部電影是我人生中的轉捩點。我之所以能夠入圍並獲得金馬獎的肯定，讓人另眼相看，是因為我做了大家不敢做的事。所以我真的很佩服那些成功者，他們一定吃了許多我們無法想像的苦。

另外，提醒大家在人生的道路上要懂得求救，而不是將所有事情都扛在自己肩上。其次，不要用第一印象來評斷他人，千萬不要。最後，記得多跟長輩、前輩聊一聊，即使你以為他們無法理解自己的煩惱，事實上，他們或多或少都經歷過類似的苦，因此你還是可以多聽，篩選出有用的內容，消化之後變成讓自己茁壯的養分。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5073855-%E9%83%AD%E6%9B%B8%E7%91%A4%EF%BC%9A%E3%80%8C%E6%9C%AC%E4%BA%8B%E3%80%8D%E6%B1%BA%E5%AE%9A%E4%BD%A0%E8%83%BD%E5%A4%A0%E8%B5%B0%E5%A4%9A%E4%B9%85%EF%BC%8D%E8%94%A1%E5%BA%B7%E6%B0%B8%E6%95%99%E6%88%91%E7%9A%84%E4%BB%B6%E4%BA%8B/?page=1>

「台語很溜是你的特色」劉昶佑用台語導覽世界名畫

作者：王韻齡(親子天下)2017-03-23

劉昶佑長得高瘦黝黑，笑起來帶著一絲靦腆，有點害羞；但是只要他一開口，用草根性十足的流暢台語來介紹「維納斯的誕生」，馬上成為全場最令人驚豔的那一位。來自高雄的劉昶佑並不諱言，青少年時期有過一段荒唐歲月，心總是靜不下來，想不到因為全心投入藝術導覽，為自己創造成功經驗，才從黑暗中找回重生的力量。

劉昶佑的人生曾經找不到方向，卻意外在藝術導覽中找到重生的力量。

劉昶佑是廣達文教基金會主辦「廣達游藝獎」的首獎得主，這個獎項每年都有上千名國小到國中、高中學生參賽，最後只有 6 位能夠獲得首獎，並贏得一次海外實境探索任務的獎勵。廣達文教基金會將歷年來精采的得獎故事集結成書《我的人生不一樣》，新書發表會邀請多位得獎人上台示範演出，其中最受矚目的是劉昶佑。

他的與眾不同，不只在於一口台語比國語更輪轉，也在於他報名參賽時的身分是矯正學校的學生，曾經一度對自己失望茫然，看不見未來的方向。

「我的個性以前比較強勢，經常和別人比凶比狠，很多老師、同學看不慣我，加上自己也沒有建立起學習的耐心，一直靜不下心來，人生也沒有目標」，劉昶佑憶起那段年少時光，因為犯了錯被送進矯正學校，渾渾噩噩過了一段時間，還幾度因違規而被處分，不知要到何時才能離校。

有一天他終於想通，下定決心要好好學點東西，就加入了「藝術欣賞」社團，透過校方與廣達合作的「游於藝」課程計畫，開始學著如何成為一名導覽小尖兵；而爭取游藝獎導覽達人的獎項，成了他當時最重要的生活目標。

報名參賽後的第一步，是要錄製自己的導覽影片，但是難題來了。一開始，就像大部分參賽者一樣，劉昶佑嘗試用國語來進行導覽，但是從小習慣說台語的他，說起國語不管怎麼認真都覺得卡卡的，就連他自己聽來都感覺彆扭，施展不開。

當時的訓導主任吳建德鼓勵他，「台語很溜是你的特色，講台語讓你覺得最自然也最擅長，那就用台語來導覽吧！」，於是劉昶佑自己動手，重新改寫了適合台語發音的全套台詞。這過程必須要先搞清楚複雜的西方藝術史，再用只有自己看得懂的台語文字寫下來，對於自稱「沒讀什麼書，文筆也不好」的他，實在是非常困難，讓他好幾次都想要放棄。憑著一股不服輸的意志力，經過一遍又一遍的練習與修改，從「維納斯的誕生」到「上帝創造亞當」，他用著流利生動，不時夾雜道地俚語的台語來解說大師鉅作，把西洋藝術史講得像「台灣民間故事」一般平易近人。劉昶佑不只是背稿而已，他發自內心、不做作的真實感受，講出了書本上沒有的東西，也講出藝術品為自己帶來的啟發

和感動。

因為深入了解與真心喜愛，走「台客風」的劉昶佑驚豔了全場評審，他終於找到了可以發光的舞台，為自己創造出人生第一次，珍貴的成功經驗。天天浸淫在藝術作品中，原本躁動的心變得平靜下來，他學得越多越有自信，最後用自創的獨特風格，證明了自己。

「感謝那些看好我的人給我力量，讓我更有自信；感謝那些不看好我的人給我不放棄的理由，讓我更加堅強」，劉昶佑這樣說。

如今的劉昶佑 22 歲，找到了一份車床工廠的工作，平凡而踏實的生活著。偶而他會應邀去少年法院等機構，為同樣陷入青春迷惘的孩子們演講，真實的故事總是特別能打動人心。「因為我也經歷過他們正在經歷的，我講的話他們會想聽，所以我就去講」，經過這段不平凡的旅程，他想對那些還沒有辦法證明自己的孩子們說，千萬不要放棄自己，只要心還在，每個人都有改變人生的可能。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5073685-%E3%80%8C%E5%8F%B0%E8%AA%9E%E5%BE%88%E6%BA%9C%E6%98%AF%E4%BD%A0%E7%9A%84%E7%89%B9%E8%89%B2%E3%80%8D%E5%8A%89%E6%98%B6%E4%BD%91%E7%94%A8%E5%8F%B0%E8%AA%9E%E5%B0%8E%E8%A6%BD%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%90%8D%E7%95%AB/?page=1>



教養態度

- 志願選填，誰決定？
- 當孩子迷當網路直播主，爸媽必須知道的六件事
- Mom & Dad：玩社團沒用？對未來人生、工作有深遠影響
- 校長爸爸給水電學徒兒子的一封信



志願選填，誰決定？

作者：王意中臨床心理師

「反正你就是按照我的話去做，選組就給我填第二類組，就是這樣。」「可是我對理化一點興趣也沒有，更何況我的強項是史地，而且我對歷史……」「還在給我歷史不歷史，什麼都不用再想，就是給我填第二類組。」

「為什麼爸爸都不考慮我的想法、我的興趣。拜託，書是我在唸，又不是他，為什麼都要由他來決定我的未來？」「你就聽你爸的意見嘛！畢竟他已經出社會這麼久了，對於未來的出路他比你清楚太多。」

「那是他，不是我，這是兩回事，更何況時代在改變，我有我自己的想法。」「為什麼我都不能有自己的想法？你們不是常說要有自己的想法與判斷，不要聽信同學怎麼說，新聞怎麼講？」

關於孩子的志願選填，到底該由誰來決定？不聽從父母的期待，難道也是一種叛逆的呈現嗎？

我期待

「你看爸媽這麼多年來為你付出這麼多，不外乎就是期待有一天你能夠順利完成我們的想法……」說真的，不待你的話說完，單單「期待」這兩個字就讓孩子與你的關係打了退堂鼓。

「難道為人父母都不會期待？」當然也並非這樣，「期待」常深深耕耘在為人父母的心中。只是如何傳達你的期待，而讓孩子願意參考、甚至於願意接受，這就是一件需要我們不斷練習的事。

分享與接納孩子的選擇

分享你的想法，不要強加「期待」的元素在裡面，對於孩子的接納度會高一些。試著考量孩子的想法，如果你願意主動幫孩子收集訊息，讓孩子學習判斷自己的考量是否周延。過程中，建議先不針對青春期孩子的選擇做批判。我想，無論最後結果如何，孩子仍然會感謝你的支持與尊重。

誰說了算的鴨霸

「為什麼我不能有自己的想法？為什麼我不能選擇自己的決定？到底誰說了算？」當青春期孩子面對重要的抉擇，常常容易在心中浮現出類似的想法。說服孩子，除了「我就是爸爸，我說了算！」或「拜託，我出社會多久了？」如此強壓或倚老賣老的態度外，我們是否有足夠的說服力，讓孩子願意接受我們的決定。

你是否有給予青春孩子至少平起平坐的討論空間，而非一味地我們大人說了就算的鴨霸。叛逆的催化，有時來自於身邊不斷出現強人所難的選擇。試試看，在我說了算之前，靜心聆聽孩子的說法。是否可以嘗試將我說了算調整為給予孩子的參考，放手、授權孩子有選擇的自主性。或許在尊重孩子的選擇之際，孩子在志願的選填上，最後或許會回歸並接受你的建議。當然，不知不覺也符合了你原先的期待。期待，可遇不可求。

聽話的理由

孩子聽話，我想是許多父母的想望。但聽話這兩個字，到底是要傳達什麼樣的訊息呢？也許我們總認為畢竟大人比孩子更有社會經驗，思考的層面更廣更多元更深刻，避免讓孩子浪費在嘗試錯誤的過程中等理由不一而足。你可以做個練習，在紙上列出「孩子需要聽話，是因為……」看看你會填入什麼樣的答案，而這答案是否可以說服自己、說服孩子。

聽話的保存期限

好吧！孩子如你所願地聽話，為父母之命馬首是瞻。那麼接下來要思考的是，孩子的順從聽話要聽到什麼時候？你的答案或許是「等長大再說！」那麼長大是指十八歲？二十歲？還是你尚未認定的那一天？

如果孩子在成長過程中，沒有練習思考自己選擇的機會，那麼又為什麼到所謂長大的那一天就會如同開關切換一般自然而然就會了？我們是否有思考過，一路替孩子做決定可能的作用與副作用？當然你可能會說「選填志願是何等重要的事！」，就是因為這決定對於青春孩子來說是重要的抉擇，更應該讓孩子有機會表達他的想法、尊重他的想法。否則，志願你幫他決定了。如果青春期的孩子最後又抱持「我不需要你搭建的舞台」，那麼可以預期的求學風暴即將再起。

資料來源：

http://best.parenting.com.tw/blogger_article.php?w=663



當孩子迷當網路直播主，爸媽必須知道的六件事

文：王意中 臨床心理師 2017 年 08 月 02 日

「哇靠！你們快過來看，阿明這小子竟然在 Facebook 直播耶！」「哈！擠什麼眉，弄什麼眼啊！講話還給我變音，真的是超欠揍啊！」「哈！太酷了，太搞笑，太經典了，阿明真的紅了、紅了。」「哇！在直播裡飆三字經耶！哎呦還給我講些性隱喻，真的是才超強的。」「阿明超有才的！」「快把阿明本人叫來啦！真的很本人反差太大了。」「阿明直播這麼久了，按讚數這麼高，即時在線上人那麼多，真的是太令人崇拜了。偶像！偶像！偶像！」同學們圍在阿強的手機螢幕前，你一言，我一語，喧鬧著，羨慕著。

1. 接納孩子現有的狀況

面對孩子迷於當網路直播主、youtuber，可以理解這對許多爸媽來說，心裡很是慌亂著。這種不安的心，有一部分來自於我們面對孩子的公然被看見，及對於如此無法抵擋趨勢的相對陌生，和自己並不樂見於孩子花費了太多的心思在虛擬線上。

但我們真的了解他們在做什麼嗎？請先接納孩子的現況。提醒自己，當孩子願意和自己聊，這才是最基本的關鍵。不願聊，不想說，不想談，面對孩子的迷戀，我們將不得其門而入。

2. 陪伴孩子共同觀看內容

父母是不可能全知，也不需要全懂。但是對於孩子所關注的事，你想要介入的事，至少要有基本的了解。

別為反對而反對。特別是連我們大人自己都還搞不清狀況，孩子接觸的內容是什麼。這時，親子之間的數位落差，對於一心只想要限制孩子，是極度缺乏說服力的。

更何況，許多事情，並不是非黑即白。網路直播或 Youtube 內容也是如此。當中，依然存在著優質的網路直播主與值得令人學習的 youtuber。

因此，在想要和孩子談論這件事：迷於當網路直播主、youtuber 的前提，在於我們必須知道他所追蹤、關注、模仿的網紅與頻道是什麼？先參與陪同孩子弄懂他們在看什麼。

一起共同參與和陪伴孩子欣賞他所關注的內容和頻道。透過孩子的眼，孩子的耳，孩子的心，孩子的高度來和這些內容做連結。這將有助於讓我們真實貼近孩子與期待成為網紅、youtuber 的關係。

3.聆聽當網紅、youtuber 的想法與感受

陪伴孩子一起看，多聽聽他的分享。別急著放入太多道德的告誡，太過於急切地想要限制孩子，這是很容易適得其反的。

我們必須來思考：孩子期待被看見的是什麼？為什麼希望被看見？而且是透過網路直播、youtuber 被看見？而期待像心目中的偶像成為網紅？

在這裡，讓我們感受到孩子羨慕被看見，期待被看見。這種在網路世界被看見的滋味，我想某種程度和在教室裡被看見，是非常非常不一樣的。

這種期待被看見的需求，大人與小孩其實是一致的。當然，我們需要謹慎、留意的是：畢竟，我們的孩子未成年，面對複雜且無邊無際的網路世界，孩子的心智成熟度是否足以面對、招架、掌握或適合。

聽聽看，當孩子希望透過網路直播主、youtuber 被看見。到底是什麼樣的想法？什麼樣的感受？在現實生活中，孩子是否在這方面匱乏？是否可以有其他的事情替代？同時，孩子期待這樣被看見，對自己來說，是可以有什麼樣的獲得？

4.網紅、youtuber 品牌的篩選

其實，社群網站的運用，在現實世界裡，早已成了一種自我品牌的宣傳趨勢。

當然，品牌有很多種。孩子關注、仿效、追蹤的直播網紅、youtuber 也不盡相同。

爸媽請先不要急著馬上否定、否認孩子想要透過這樣的方式讓自己被看見。

聽聽看，孩子所關注的網路直播主、youtuber 所具備的特質。吸引他的是這些人格特質，還是頻道所傳遞的內容？而這些內容是否符合兒童青少年的身心發展？尺度是否以踰越了他們可以理解或接受的範圍？

網路世界，令父母擔慮的，很大部分是來自其中的限制級：例如色情、暴力、血腥或任何逾越法律的規範，以及價值觀是否因此偏頗。

5.話題與同儕的歸屬

有時，孩子迷戀於成為網路直播主、youtuber。有一大部分是，這話題在同儕之間正火紅著，正被熱烈討論著。特別是，對於青少年來說，擁有共同的話題，能夠參與當下話題的討論。有時，孩子所期待的是一種被認同、被接納，擁有歸屬感。

留意這些頻道對於孩子在同儕之間，他們所進行的對話以及同儕所關注對於人際互動的影響性。

當然，想加入話題，並非人人都得成為網路直播主、youtuber。我們也可以好好當個欣賞者。這無礙於和同儕之間的互動。

6. 法律常識的必備能力

當孩子想要透過 Facebook 或 YouTube 等社群網站，製作直播節目或頻道內容被看見。這時，我們也需要引導孩子了解著作權法及相關法律的規定，以避免內容讓自己陷入觸犯法律的違法地帶。

資料來源：<https://info.babyhome.com.tw/article/16736>



Mom & Dad：玩社團沒用？ 對未來人生、工作有深遠影響

作者：武美齡採訪(BabyHome) 2017-03-15

Mom&Dad 的華正群（華爸）、任中鳳（鳥媽）熱愛音樂，兩人過往都曾參加吉他社，社團經驗為兩人帶來許多不同層面的學習，華爸高中參加社團想成為五月天的音樂夢，為他走向音樂這條路打下根基；鳥媽大學擔任吉他社副社長，辦活動、學習社團經營、增進人際關係，她大大肯定「學生參加社團、當幹部，對未來工作絕對幫助」。

要如何從這個時代中脫穎而出？非認知能力成為人們著眼的關鍵；面對挫折時，孩子看待失敗的角度，將決定他是否具備持之以恆的能力；美國 Parents 雜誌推薦 6 個簡單的方法，不但能讓孩子輕鬆擁有積極正向的態度，更能讓孩子帶著如朝陽般的笑容，迎接每一天的挑戰。

社團精采生活 替未來工作紮根基

華爸回想就讀師大附中的日子，當時參加吉他社期望變成五月天，「雖然後來沒變成五月天，但加入吉他社的日子，無論自己練習、和同學組 band，或回家聽很多國外音樂，讓我對『喜歡音樂』這件事打下很深的根基。」

上了大學，華爸更開始鑽研音樂器材，了解如何以軟體來作曲，即便這四年主修醫學相關科系，但退伍後，他還是想找一份音樂相關工作，於是投身唱片公司作幕後音樂長達七、八年，「現在回頭來看，高中參加吉他社對我人生未來的路和規劃，影響是非常深遠的。」

鳥媽和華爸同樣是吉他社同好，但她玩社團最瘋的時期在大學，還曾擔任副社長，「我覺得社團就像小型社會，為我帶來滿足、歸屬感，更學會如何與人相處、社團經營，還要把活動辦好、規劃一整年的計畫，對我往後出社會工作有很大幫助。」

鳥媽分享，大學若只和班上同學一起考試、念書，卻沒加入社團，將會錯失許多珍貴經驗，「考試、念書這種事很個人，但加入社團會接觸形形色色的人，大家為了同一件事而努力，例如想把活動辦好，我們會經歷摩擦、溝通、表達、學會有同理心、負責任等，這些都是與社團成員碰撞才會有的經驗。」

當家長說：玩社團沒有用

「能不能把功課顧好再去玩樂團？」是母親當時對華爸耳提面命的要求，甚至還有其他親戚附和，玩音樂「沒有用」，高中生最重要的事應是考上好大學。「當時大家看起

來『沒有用、無聊』的事，並不代表對我一生沒用，一直到現在，我和鳥媽一起作音樂，有很多想法都是因為過去一直做這些大家眼中「無用的事」(笑)。」

鳥媽則認為社團和學業沒有衝突，如果願意負責任，就會把兩方都安排妥當，「爸媽給我的自由度很大，但他們也會擔心玩社團會不會學壞？會不會影響念書品質，所以我就把爸媽擔心的部分降到最低。」

出社會後，華爸加入教會認識鳥媽，兩人組成了 AB team 樂團(華爸英文名 Avery、鳥媽 Birdy)，後來步上紅毯結婚、生子組成家庭，教會與樂團這樣的社團，也促成了一份美好姻緣，「玩社團沒有用」的論點似乎已不攻自破。

陪孩子找興趣 支持比什麼都重要

目前女兒心心已 2 歲，未來孩子若加入社團，Mom&Dad 又有何看法？

自由派的華爸說出新世代父親心聲：「不用限定孩子什麼時間開始參加社團，每個人找到自己興趣的時間點都不同，我的角色是陪伴她找到喜歡的事物，不論喜歡念書、運動或參加營隊...，支持她比什麼都重要。」

若孩子參加社團且同時成績不佳，鳥媽會如何幫助孩子？「我覺得成績只是反映你吸收的狀況，吸收不好，成績一定不好，我會陪伴孩子了解中間出了什麼狀況，給她一些過來人的經驗。」以鳥媽過往經歷，她堅信學業和社團兩者可兼顧。

華爸語重心長的說，其實現在考到好學校，不見得未來就有好飯碗，倒不如讓孩子多方嘗試，但切記別把加入社團變成升學目的(有些入學申請資格中參與社團有加分)，如此將失去玩社團的真正意義。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5073874-Mom+%26+Dad%E5%9C%98%E6%B2%92%E7%94%A8%E5%B0%8D%E6%9C%AA%E4%BE%86%E4%BA%BA%E7%94%9F%E3%80%81%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E6%9C%89%E6%B7%B1%E9%81%A0%E5%BD%B1%E9%9F%BF/?page=1>

校長爸爸給水電學徒兒子的一封信

作者：洪旭亮口述，張益勤整理（親子天下）

南投縣僑光國小校長洪旭亮（阿亮校長）是全國有名的資訊教師研習「教育嘍浪客（TPET）」的發起人之一。當兒子大學決定休學、告訴爸爸要去做水電讀夜大闖江湖，阿亮想對兒子說的是...

兒子：

那天你出門前對我說：「老爸，你兒子要去闖江湖了！」瞬間，這兩年發生的一切在我眼前快速的演了一遍。到目前為止我還是不知道自己的決定到底對不對，但我想現在的你應該清楚明白的知道，自己想要的是什麼樣的人生。你想告訴我的是，「老爸，你看我是不是過得很好、很快樂！」對吧？

從小，你算是個頑皮的小孩，但是你國中成績能從第一次的模擬考的 PR30 進步到基測時接近 PR70，證明你是個能讀書的小孩。很多南投人高中會到台中唸書，但我自己國中畢業就離開家念書，經常想家也非常孤單，我不想要你經歷這種寂寞，不想要你離家太遠。你喜歡拆解、組裝，正好成績也上的了草屯商工的配管科，便這樣走上了水電工這條路。

配管科的學習說來辛苦卻也很有價值，畢業前你就拿到四張丙級、一張乙級執照。畢業後應該可以去自來水廠工作，但現在大學生滿街跑，我擔心學歷不如人，要你去考大學。你自己找好補習班，放學後就從南投坐車到台中補習，整整一年每天都到晚上十點多才回到家。你的努力，我跟你老媽都看在眼裡。

一年後考上高雄應用科技大學，前身是高雄工專，是我當年考高中的第一志願，只是你爺爺一心要我當老師，否則我想我現在應該是某個大老闆了吧！

美夢成真，卻因為一通電話有了改變

陪你報到那天，我走進高應大，比你還要興奮，還跟電機系館拍照，你替我完成夢想，進了這所學校。

但是沒想到兩個月後，你哭著在半夜打電話回家，改變了我們原以為的美夢成真。

「爸，他們都不理我，他們不喜歡我」，這句話像是一道閃電打中我。我知道你愛交朋友，高中的人際關係也很好，在大學無法迅速融入同儕的情況一定讓你很不好受。這是你第一次離開家念書，應該是想家，所以鼓勵你多參加社團認識朋友，下課後也可以多跟他們出去玩。

想不到過了不久，你又打來，你在電話裡一直哭，說你看到人群就會怕，不敢進教室，高雄很熱，得了登革熱，想休學。

「你想休學」這四個字讓我跟你媽討論很久，她不願意你放棄讀大學的大好機會，也擔心你只有高中畢業，學歷不如人。但是我想的不一樣。決定休學，固然是人生一條很不一樣路，但是「兩年」在人生的長河裡應該不算什麼吧，「讓他回來吧，之後的事情再作打算」，我對你媽說。我沒說出口的是，我怕失去你，怕你想不開，怕你行為偏差，怕你做傻事。

休學並不代表在家當米蟲、虛度時光，你得替自己的人生負責。我請你叔叔在嘉義找了一個水電師傅，讓你去當學徒，不希望你在家虛度時間。你也很爭氣，說師傅旁的很多「師兄弟」耐不住辛苦離開，你卻樂在其中。而我看你曬成「黑炭」，心裡有種說不出口的心疼。

之後你也到職訓局上課，又考了張室內配電的執照。雖然我們一直討論著要不要回高雄念書，但退伍後，你決定要白天工作晚上唸書，考大學夜間部，靠自己的力量完成學業。考上逢甲的那天，你很臭屁地跟我說，你「輾過」一堆人，以正取三錄取。我很為你高興，你說要去闖江湖了，我能說什麼，就祝福啊！

如果連學教育的我都不相信孩子...

這些年來，有些長輩質疑我，問我怎麼能讓自己的小孩休學，沒有好好念完大學？也有些朋友說得很直接，認為我身為校長，怎麼會讓孩子讀職業學校，難道不覺得丟臉嗎？

我是學教育的，如果連我都不相信每個孩子有自己的專長，要如何成就每個孩子，讓每個孩子都成功？如果我們無法尊重每個職業，又要如何教孩子「行行出狀元」？有理想的孩子不會迷路。我相信讀書只是生命中的一件事而已，如果沒做好，也許可以在其他的事情上發揮。

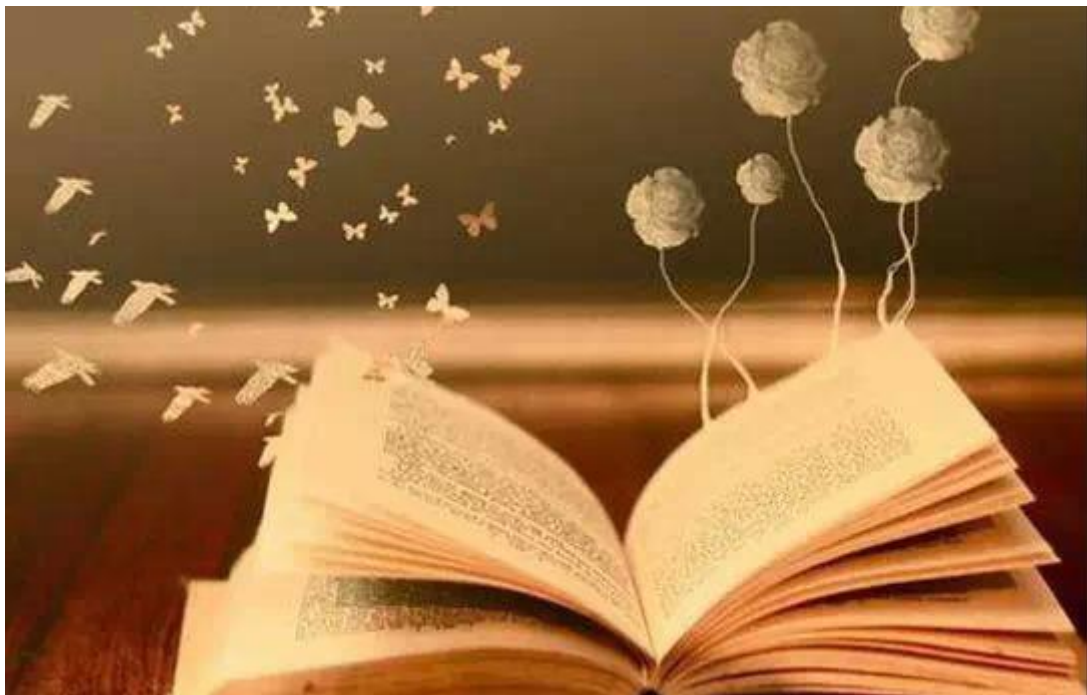
所以兒子，我要告訴你，未來不論世界如何變化，「一技在身勝過萬貫家財」，水電工是項很有價值的工作。你還記得你幫我們家修理水塔的加壓器嗎？有些人連換燈泡都不會。

兒子，我想告訴你，自己的人生自己負責。我不知道支持你走這條不一樣的路是不是對的，你未來會不會「成功」，但是如果受傷了、徬徨了，老爸老媽永遠在家裡等你、擁抱你。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5071794-%E6%A0%A1%E9%95%B7%E7%88%B8%E7%88%B8%E7%B5%A6%E6%B0%B4%E9%9B%BB%E5%AD%B8%E5%BE%92%E5%85%92%E5%AD%90%E7%9A%84%E4%B8%80%E5%B0%81%E4%BF%A1/>

教養方法



- 鄧惠文：別讓「親愛的」，變成「孩子的媽」
- 李崇建：如何和青少年展開有意義對話
- 收起對孩子的虧欠：假日父母經營親子關係，
關鍵不在時間長短，而是陪伴品質

鄧惠文：別讓「親愛的」，變成「孩子的媽」

作者：精神科醫師 鄧惠文(親子天下雜誌 81 期)2016-08

有些夫妻有了孩子後，會以「孩子的爸爸（媽媽）」相稱，婚姻治療師常常提醒，不要只以「爸爸媽媽」相稱，一定要記得你們仍然是彼此的「親愛的」。

每對夫妻相處上都有獨特的角色分化，可說是種「相處的默契」，這些默契外人不見得懂、但彼此心知肚明。比如有個太太經常為了密封罐生氣，因為先生要是打開密封罐就好像手是紙糊的、永遠關不緊。某天早上，太太發現密封罐又沒蓋好、怒氣沖沖要找先生理論，卻發現先生昨晚出差根本沒回家，其實是她自己沒關好。但要是先生當時在家，他可能會睡眼惺忪、連想都沒想就說：「對不起、對不起，我下次會注意！」

這些夫妻本有的相處共識，在有孩子以後會受到調整。有些太太很願意在伴侶面前扮演一種糊裡糊塗、什麼都不懂的撒嬌角色，但有了小孩以後，這些女性好像另一種角色「上身」，馬上變得「開明、冷靜、蒙特梭利」，原本把「我不管、我不知道、你幫我用好」當成口頭禪的太太，如果遇到小孩說：「媽媽，這個怎麼弄？」時，她會壓低聲音說：「來，我們一起想辦法。」

於是，許多夫妻本來磨合好的事情又得改變，但很多人沒注意到，這些改變會造成本來平靜的生活不再平靜。偏偏有小孩之後的生活，沒空讓你們想。

成為父母需要調適心理變化

夫妻成為父母後，親職角色帶來的心理變化也很巨大。當了父母後，需求變成「被需求」，被照顧變成「照顧」，自我要變得「無我」，控制感經常轉為「無助感」。當小孩有需求、哭鬧、生病了、行為上有問題，父母內心最大的恐懼是「我是不是不夠好，我沒有把他處理好？」從頭圍有沒有達到平均值、大骨湯熬多久最好，在在提醒媽媽們：我不夠好、我的好沒有被感激。產後憂鬱症母親們曾經在訪談中說到，她們看到小孩一直無法被安撫、是會憤怒的，只是大多數人知道要走進廚房去嘆個氣，或去衣櫥裡面用力搥一下兔子，調整好心情，再帶著笑臉出來面對孩子。這些非常強烈的情緒改變，你的伴侶能不能承接到？能不能彼此分享？然而，大多數夫妻也是在沒有時間思考處理的狀況下，被生活捲著走，關係累積垃圾，距離愈拉愈大。

別讓小孩成為關係的分叉點

婚姻諮商中看到有些夫妻，追溯關係就是在有小孩後慢慢出問題。有位後來外遇的先生說，小孩出生後，他有天回家驚覺自己的書房變成了小孩的遊戲室，自己的東西默默被移走，老婆從此跟小孩睡、自己只能窩沙發。母子全權決定要去哪裡玩、先生唯一

的選擇是刷卡或付現，他感到落寞、脆弱。太太聽完後同意先生陳述的事實，但她問：「醫生，難道我這樣做，有錯嗎？」

在面對夫妻關係變化時，我建議一定要拋開「對錯」的爭辯，因為實在沒什麼對錯可言，重點是「這個變化怎麼發生的？」以及當關係默默變化時，你們彼此如何應對處理。有些不合的夫妻總是「指控」另一半對我很差很差，但是「你也有責任，因為是你任由對方變成這樣，而不去提醒或阻止」。

打個教養的比方好了，如果每次去玩具反斗城，你的小孩非要躺在地上大哭大鬧吵著要買玩具，讓你覺得很丟臉，你要怪誰？怪店家玩具太好玩嗎？不會，你會想去學些新的教養方法，來因應孩子的情緒，並調整下次的做法。

在英國求學時，我看到有些有小孩的夫妻朋友，會在星期六晚上從保母分類廣告上找個「鐘點保母」，把鑰匙跟寶寶交給陌生的對方，相約去聽音樂會，讓人匪夷所思，如果在台灣有夫妻敢這麼做，應該會被長輩罵死。但英國文化的思考是，已成為父母的伴侶們，怎麼可以忘了你當配偶的本分呢？怎麼會覺得婚姻不用經營了？那如果明天我愛上了別人、你也有責任喔。為了小孩，要改變夫妻本有的娛樂跟相處模式，在他們看來才是真正匪夷所思。

夫妻最怕有了小孩就放棄對彼此關係的要求，這種心態怠惰會造成關係的惡化。建議大家找個輕鬆、不要吵架的時刻，跟伴侶坐下來聊聊或寫下來，回顧一下當你們有了第一個、第二個……小孩之後，自己有哪些心理、角色的改變。跟不孕夫妻比起來，有小孩的夫妻多麼讓人羨慕，只要彼此都再努力一點點，有了小孩的夫妻跟家庭一樣可以很愉快興盛。（整理／李宜蓁）

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5071754-%E9%84%A7%E6%83%A0%E6%96%87%EF%BC%9A%E5%88%A5%E8%AE%93%E3%80%8C%E8%A6%AA%E6%84%9B%E7%9A%84%E3%80%8D%EF%BC%8C%E8%AE%8A%E6%88%90%E3%80%8C%E5%AD%A9%E5%AD%90%E7%9A%84%E5%AA%BD%E3%80%8D/?page=2>

李崇建：如何和青少年展開有意義對話

作者：王韻齡(親子天下) 2016-08-02

面對青少年，家長、老師內心渴望和他們對話，但得到的反應往往是臭臉、不說話或轉身關上房門。經常被拒絕的大人覺得好受傷……。善於和青少年溝通的名師 李崇建親自示範，如何用不指責、不討好、不說教的姿態，和你的青少年，展開 5 句以上有意義的對話。

「你可以允許孩子做自己嗎？可以當工友，也可以當校長？我們真的允許孩子當自己嗎？」，這是李崇建在上千名國中老師面前，拋出的第一個問題。

孩子越來越難教，是這一代老師和家長共同的感慨。近年來不斷應邀為許多第一線教師演講，操作示範班級經營和師生互動模式的李崇建，7 月中，在嘉義中正大學舉辦的 2500 人大型研習中，針對如何與青少年談心，做了深刻的分析。

教不好孩子 父母師長共同的焦慮

「如果有個學生跟你說，上課好無聊喔！我想要睡覺，此時老師如何就這個議題與他對話呢？請老師試著發展出 5 句以上的對話。」在教育現場，越來越多老師因為學生課堂上的反應或沒有反應，而覺得受傷，因為「教不好孩子」而產生自責、懷疑和憤怒。李崇建曾遇到過一位老師前來求助，就因為不管他再怎麼努力，班上的一個孩子始終無法被改變，老師竟困惑、失眠了一整年。

家長面對的親子溝通問題，也同樣困難。「請問你們還有在和孩子對話嗎？」李崇建在研習現場統計，父母在家最常與孩子說的話有：「功課做完了嗎？」「你怎麼又做錯了！」「你又忘記啦！」，但這些都不是真正的、豐富的對話，只能算是下指令與要求孩子聽命行事，因此往往只能在 5 句內結束，達不到親子溝通與情感交流的目的。

大人不妨自問，做為一個大人，你真的還有「興趣」與青少對話嗎？會不會大人想和孩子談的，只是在捍衛自己的價值觀與堅持，包含著既有的期待、命令和答案。而孩子從小聽到大，早已從過去如銅牆鐵壁的經驗中，學會了應對模式，了解到大人所謂的「關心」，往往夾帶著焦慮，而青少年不想要這樣的關心，因此兩代之間的談話，總是在 3、5 句之內匆匆結束。

三原則 有效打開溝通的門

如何開啟一道門，讓孩子願意和大人好好說話，而且這對話還能無限開展呢？

李崇建歸納出 3 大原則：

- 1.肢體上保持平穩不搖晃，雙眼專注且平視孩子
- 2.語態上維持穩定與一致，也就是不討好、不指責、不說教、不打岔
- 3.速度放慢，談話中可善用停頓(至少 5 到 10 秒鐘)，為自己和孩子留有餘裕，去感受內在的真實情感，整個對話過程就會比較安然，令雙方都自在。

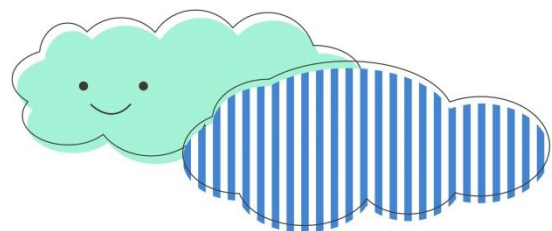
李崇建直指這一代父母老師的核心問題，「我們之所以不懂得如何和孩子談心，其實是因為我們連和自己談心都不會，所以先學著和自己談心吧！」，絕大多數大人欠缺對話的能力，是因為我們的父母也不曾和家中孩子有過「對話」，生活中不是說教就是忽略，因此這一代「失落的父母」，要重新學習的是，如何和小孩產生連結與互動。

受傷的大人 先照顧好自己

「我如果很愛孩子，我必得很愛自己」，李崇建提醒，當老師和父母覺得受傷了，「你如何照顧這個內在受傷的自己？」，不妨自問：「你是如何看待自己的？你允許自己挫敗嗎？你能更看重自己努力的過程甚於結果嗎？」，如果大人因為孩子的表現無法滿足預期，而不停的在內心殺伐與自責，反而失去了與自己理性對話的空間，「你連自己的身心都照顧不好，如何談照顧孩子？」

在回答「你可以允許孩子做自己嗎？」這個問題前，也不妨先自問：「你可以允許自己做自己嗎？」如果你自己都不能和自己談心、不能允許自己做自己，此時該優先解決的是自身的問題。李崇建希望父母和老師，將自己過往不被允許的情緒釋放出來，包括恐懼、委屈、挫折種種，避免再將這樣的情緒投射在孩子身上，就讓孩子做自己。

忙碌的大人們，試著每天至少撥出 5 分鐘，和自己談心，也和孩子談心。擺脫日常性瑣碎的问候，也別只是被動等候孩子來找你說，每天試著從一句話切入，找出可以「穿針引線」的梗來引導，有意識的帶入感受性對話。別急著解決問題，不給期待、命令或答案。不論孩子幾歲，從現在起就試著，創造出一個和諧而平等的對話環境吧！



資料來源

<https://www.parenting.com.tw/article/5071714-%E6%9D%8E%E5%B4%87%E5%BB%BA%EF%BC%9A%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%92%8C%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%B1%95%E9%96%8B%E6%9C%89%E6%84%8F%E7%BE%A9%E5%B0%8D%E8%A9%B1/?page=1>

收起對孩子的虧欠：假日父母經營親子關係， 關鍵不在時間長短，而是陪伴品質

作者：陳志恆（諮商心理師）

最近一位好久不見的好友問我，若是跟孩子相處的時間不夠，會不會影響親子關係？我說，是有可能，但這不是最重要的決定因素。

好友這幾年被公司調派到北部工作，與居住在南部的太太及年幼的孩子南北分隔。週間工作繁忙，只有週末假期才能回家與家人團聚，有時週末還要加班，兩、三週才與家人見一次面也是常有的，就這樣與妻小聚少離多地過了兩年。

好友打趣地說，很擔心年幼的孩子有一天不認得這個爸爸，他說：「我聽說，我有同事的孩子，死也不肯叫他一聲『爸爸』」。

也難怪好友會擔心。

其實，像好友這樣因為工作關係隻身在外，與家人相處時間不多的人還不在少數，有的甚至外派國外，半年、一年才有機會回家一趟，常會感覺到與家人的感情越來越生疏。

然而，還是有許多「假日父母」仍能將家人關係經營得很好，家人之間情感連結緊密。這背後的秘訣全靠彼此的信任與充分溝通，更重要的是，把握每一個相處的當下，創造高品質的互動。

然而，有些父母因為鮮少時間陪伴孩子，總覺得對孩子有份虧欠，基於對孩子的補償心態，每當與孩子相處時，盡可能花錢讓孩子擁有最好的享受，往往適得其反。

向明（化名）是學校的軍訓教官，從年輕時在部隊，到近幾年請調到學校裡服務，就一直沒有與家人住在一起。向明對於孩子在成長的過程中，缺少父親的陪伴，一直感到很虧欠。每次回家，便會帶許多禮物給孩子，而孩子只要開口，只要不要太誇張，向明都會設法滿足孩子。

孩子一天一天長大，即將上國中，向明發現與孩子相處時，竟然無話可說，孩子也不願意或不習慣與父親交談，開口閉口就是向父親要錢買東西。

向明很苦惱：「週末假日盡量帶孩子出去玩，也盡可能滿足孩子的各種物質需要，苦心經營卻與孩子如此生疏？」

細看向明與孩子的相處方式，每回向明帶孩子到遊樂園去，將孩子放上遊樂設施後，就在一旁抽煙、滑手機；當孩子玩完後，再帶孩子到下一個遊樂設施，放上去，繼續抽

煙、滑手機……，直到把遊樂園的所有遊樂設施都玩過一遍，接著打道回府，向明便以為盡到了陪伴孩子的責任了。

當孩子逐漸長大，遊樂園或玩具已不再能吸引孩子的目光，孩子便開始向向明要求更高價位的流行時尚商品，若向明不答應，孩子便生氣、賭氣，對向明不理不睬。向明擔心與孩子的關係破裂，只好任孩子予取予求。然而，向明卻發現，自己在孩子心中，似乎只剩下提款機的功能了。

向明心想，一定是過去太少時間陪伴孩子，造成父子之間不親近，除了氣自己之外，對孩子更感愧疚了。只是，長期的軍旅生活，早就造就了向明較為嚴肅且一板一眼的行事風格，實在不知道如何與孩子培養關係。於是，每逢假日，只能帶孩子到高消費、高娛樂性與高刺激性的地方去玩，買更多青少年喜歡的東西給孩子，用這種方式試圖拉近與孩子之間的距離。

其實，向明是個對家庭很有責任感，也願意用心付出的家長，只是用錯了方式，帶來反效果，以為人在孩子身邊就是陪伴，滿足孩子的物質慾望就是關愛孩子的表現。事實上，與孩子的相處，重要的不是時間長短，而是相處過程中的互動品質。

人與人之間高品質的互動，必定是帶有情感交流的，最明顯的行為表現，便是雙方能夠互相分享與交換心事或感覺。簡言之，具體的做法包括：

（一）專注傾聽

放下手機、擱下雜務，靜下來，注視著孩子，好好地聆聽孩子分享他的生活點滴，不只聽到孩子話語的內容，更觀察到孩子的表情與動作，感受孩子內在的情感。哪怕只是五分鐘、十分鐘，光是專注傾聽，就能感受到與孩子的內心更貼近了。

（二）好奇探問

好奇探問是基於想知道更多的意圖，試著參與孩子感興趣的話題。家長不妨在孩子開口分享時，帶著好奇的口氣去探問孩子，發生什麼事？細節如何？帶給你的感受如何？對這件事情的看法如何？打算怎麼做？如此豐富對談的內容。記得，只是單純地探問，不批評、不說教，任何說理或給予建議，都是破壞互動關係的殺手。

（三）同理內在情感

同理心的回應是開啟雙方內在連結的鑰匙。特別關注孩子所表達出來的情緒感受，是委屈、憤怒、傷心、焦慮、失落，還是興奮、期待、滿足、開心？用情緒形容詞說出孩子內心的感受。這會讓孩子感覺被深刻理解，父母也會感覺到自己的內心更加柔軟了。

（四）分享個人故事

年幼的孩子偶而才見父母一面，通常對父母平常的生活感到好奇。父母不妨常與孩子分享自己在外地工作的所見所聞，創造出彼此對話的素材。孩子透過父母的眼睛看世界，自然能擴大孩子的視野，也能增進彼此的了解。別忘了，只是分享，千萬別流於說教或講道理。

（五）把握當下，持續對話

把握每一次親子互動的片刻，持續地實踐前面四件事。有效的事情持續反覆地做，經年累月終究會看到效果。

最後，假日父母不需要對孩子有著虧欠的感覺。父母必須意識到，**大部分的父母都已竭盡所能在自己能力所及的範圍下，提供孩子最好的成長條件了。**一旦我們對孩子有著一份虧欠，便會想討好孩子，這不但無法真正拉近與孩子之間的距離，還造成了家庭系統裡親子之間彼此地位的失衡。

在家庭系統中，父母的地位永遠是高於孩子的，討好的行為便是將父母的地位放在比孩子低下的位置，最後當然落得讓孩子予取予求的下場。而事實上，**此刻的討好，只是父母用來照顧自己內心對孩子虧欠的方式，當然無法與孩子建立真正的連結。**

而實際上，**真正能滿足孩子內心需求的，是具有情感交流的高品質互動，而非用金錢打造出來的關愛。**（本文撰寫於 2017 年 8 月 17 日，文中案例為虛構）

資料來源：<http://blog.udn.com/heng711/108384022>



性別教育

- 李偉文：如何判斷恐怖情人？
- 戀愛後，如何好好談分手？



李偉文：如何判斷恐怖情人？

作者：暢銷作家 李偉文 (親子天下)2016-04-07

孩子逐漸邁入成年階段，身為父母，既期待見到孩子和異性交往，又擔心他們遇到恐怖情人。如何教導孩子判斷對方是否為恐怖情人？作家李偉文在《電影裡的愛情學分》中提供幾個觀察重點，讓孩子從愛情中學習與成長。

雙胞胎女兒上了大學後，假日回家聊天時我跟太太總會開玩笑地問她們有沒有男生追？身為父母親的人，內心一方面鼓勵她們與異性交往，但是另一方面也滿擔心她們碰到恐怖情人。

我相信世界上或許有雙方一見就鍾情的傳奇，但是我常常提醒女兒，在陷入愛情前，要先觀察對她有好感的男生。反正這個時代，網路搜尋功能強大，臉書等等社群軟體盛行，花點功夫，一定能掌握對方的交友情況、興趣喜好或思想言行表現。如果萬一找不到任何資料了，那就更值得懷疑，也許就直接把他列為拒絕往來戶。

恐怖情人的特徵

所有研究顯示，恐怖情人的共同特徵就是占有慾很強，情緒起伏大。在交往初期，這種占有慾很容易被解讀成非常貼心，是一位令人羨慕的情人，但是從另一方面來看，當一個人是用整個生命強度在愛你時，是不是也代表他除了你之外什麼都可以放棄，包括他自己的人生？換句話說，一個人假如生命中只有愛情，沒有其他生活重心、沒有好朋友、沒有參加社團，除了網路遊戲跟你，沒有其他任何興趣。

甚至對自身以外的事情，都抱持冷漠、負面的想法，那麼這個當初很棒的情人，也許就會變成我們的夢魘。

另外，無法掌控自己的情緒，常有突如其來的暴怒、摔東西，甚至會打人，但是第二天又捧著鮮花跟你下跪，或者痛哭流涕地自責，這種內心矛盾，無法控制自己的人，以及會用自殺或殺人來威脅的人，基本上就是恐怖情人。

我跟女兒提醒，如果你能事先知道對你有好感的人思想偏激，生活中沒有與朋友正常的互動，或者沉迷於電玩、菸酒等不良習慣，能不來往就不要與他們來往。

不太早接受告白、接受貴重禮物

可是即便看起來很正常的人想追你，也要保持一定的分際，不要太早接受告白，交往的時間長一點，在還沒有確認對方是適合自己的伴侶之前，不要接受他們過於貴重的招待、禮物，或者超乎一般朋友有來有往的幫忙，頂多只接受自己能夠回饋的招待，否則也許會讓對方覺得「我都對你那麼好」，而產生是你背叛、你對不起他的憤怒情緒。

若是發現對方是恐怖情人，如何安全地分手是門大學問。最好是慢慢疏遠，讓彼此的感情淡下來，甚至讓對方自己覺得這段感情很沒意思，讓他主動提分手是最理想的。千萬避免今天還手牽手，明天卻跟他說分手，那真的很容易引起對方暴怒以及玉石俱焚的行動，而且提分手時最好是面對面，在公共場所、公開場合，而且口氣要委婉，千萬不要找異性的學長、學姊陪伴壯膽，以免引起對方的誤會或懷疑，反而容易觸怒對方。假設對方覺得被你劈腿、背叛、他的自尊心受損，若加上原本他自己的情緒或人格障礙問題，很可能引起的反應就非常可怕了。

另外，男女分手就要分得乾乾淨淨，即便還懷抱著雙方仍然可以當作朋友的心情，也是以後再說，最好分手後的半年一年之內，雙方都不要碰面，也不要互通訊息，更不要讓對方看到你很快就再跟其他異性朋友出遊或活動的照片。若是因為對方是恐怖情人而分手，最好要有一分手就完全消失在對方生活範圍的準備與把握，也不要讓對方能追蹤到你的任何訊息。

我認為每個人在談戀愛之前，就要做好分手的準備，像古代那樣山盟海誓、真情永不變的浪漫愛情，在這個變遷迅速的時代，是已經消失的傳奇。也唯有我們接受分手也是愛情的一部分，我們才能夠用心的去經營愛情，珍惜相處的每一個時刻，同時在愛情中學習與成長，讓自己變成更好的、更值得愛的情人。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5070554-%E6%9D%8E%E5%81%89%E6%96%87%E7%BC%9A%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%88%A4%E6%96%B7%E6%81%90%E6%80%96%E6%83%85%E4%BA%BA%E7%BC%9F/>



戀愛後，如何好好談分手？

作者：友緣基金會 2016-02

為了專注地面對繁重的課業，想與男友結束交往，該如何冷靜談分手？「我和他在動漫社團相識，從高二開始交往，升上高三以後，我覺得有學測壓力，想暫時跟他分手。可是，他希望能維持每週固定約會，讓我覺得很困擾！我該怎樣跟他冷靜分手，不造成他的難過和自己的壓力？」為了專注地面對繁重的課業，妳希望全力以赴，不讓外界所干擾；而與男友（以下姑且稱之為 A 君）的關係，妳希望讓他瞭解妳的想法，不讓雙方關係曖昧地持續著，這都代表妳是個知道自己想要什麼的人。

那麼，妳瞭解妳真正的心情嗎？除了功課壓力外，還有其他令妳想分手的原因？交往過程中，曾經讓對方瞭解妳這些心情嗎？甚至，自己理解這些心情的轉折嗎？如果學測的到來不是令妳想跟 A 君分手的惟一理由，那麼就不能讓 A 君誤以為學測結束後，你們會再復合，否則這對他來說會是二度傷害。

倘若妳覺得學測影響妳經營這段關係的意願，或這是個不傷害 A 君的藉口，那麼 A 君知道妳很在意這件事嗎？妳可以問他：會在意即將而來的學測嗎？現在都如何在有限的時間準備功課呢？之後再分享妳對時間所剩不多的不安，希望能有更多的時間準備功課，因此沒有餘力持續這段感情，這或許會讓他不得不重視妳在意的事。甚至，之後的見面改成在圖書館看書，下課請爸爸媽媽順道來接妳回去，這也是展現出妳想考好學測的企圖心。

若除了學測外還有其他分手的原因，而妳也準備好把妳真實的心情讓 A 君瞭解，妳可以讓他知道在這一年裡，覺得在這段關係中有所不滿足的地方，這也是自己所要學習的能力，但進入高三的妳已經沒有心力調整，甚至維繫這段關係，而這會讓你們之間更緊張，肯定也不是兩人想要的關係。所以，妳希望兩人認真思考分手這件事，才不會讓雙方進入曖昧猜忌的關係裡。但在這之前需要謝謝他，讓自己知道是個值得被喜歡的人。

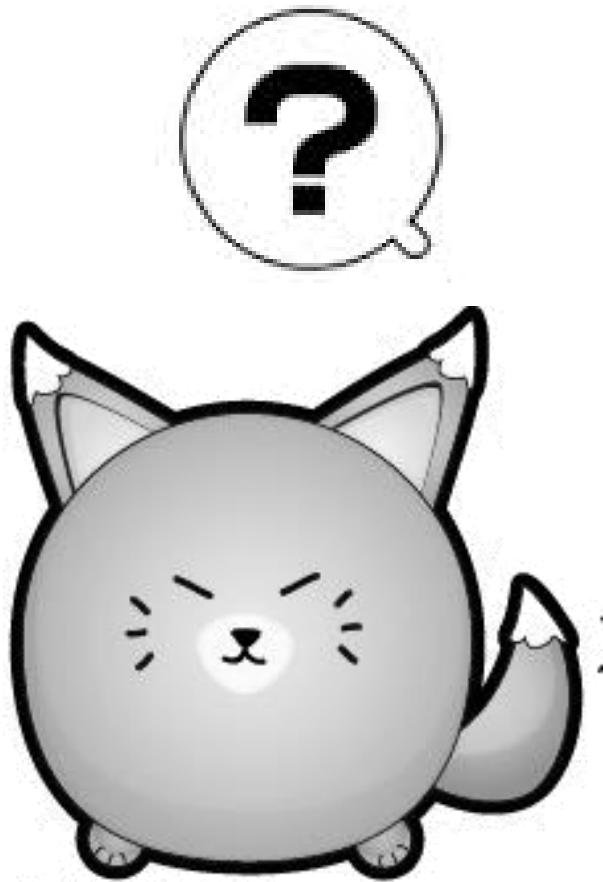
人際關係並不是說斷就斷，想開始就開始的，那事關兩個人的意願及想法。所以對 A 君而言，當他聽到要分手，且從每週一次的約會突然變成不見面，的確會讓他措手不及且無法接受，會生氣、難過、拒絕妳的提議、甚至辱罵你..都是正常的反應。妳所能做的是接受他的心情，聽他的不滿及委屈，讓他知道妳也覺得對他很抱歉，但基於想坦誠相待，還是想讓他瞭解妳現在的心意。

選擇一個公共場所提議分手會讓彼此較為冷靜；而讓好友（當然不能是男的，因為任何人都會介意分手是因為有了第三者）知道妳的打算並在遠處陪伴妳，這除了會讓妳較為安心外，也能在之後有人得以傾聽妳的心情。

畢竟那是一段重要的感情，不管是誰提出分手，都會是件令人難過的事。如果你們有共同的朋友，可以讓他知道 A 君最近心情有些低落，有可能多關心一下他的心情嗎，這是幫忙 A 君有個得以傾訴的管道。若 A 君是個自尊心強的人，除非由他自己說出口，否則不要告訴他的朋友你們分手的事。不管是相處或分離都需要學習，那都需要多一份體貼與智慧因應，希望妳也能透過這段關係，學習屬於妳的那份體貼與智慧！

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5070068-%E6%88%80%E6%84%9B%E5%BE%8C%EF%BC%8C%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%A5%BD%E5%A5%BD%E8%AB%87%E5%88%86%E6%89%8B%EF%BC%9F/>



好書推薦

- 跟阿德勒學正向教養-青少年篇：
溫和堅定的父母力，90 個守則，引導孩子放眼未來、邁向獨立
- 戒掉孩子的拖延症



跟阿德勒學正向教養-青少年篇： 溫和堅定的父母力，90 個守則，引導孩子放 眼未來、邁向獨立



百萬家庭跟阿德勒學正向教養力！
「培養成年人」的任務，讓青少年學會管理自己！
家有青春期孩子的父母，你需要一本真正理解你和青少年、
化解對立衝突、學習愛與尊重的教養書！

- 作者：簡·尼爾森，琳·洛特
- 出版社：大好書屋
- 出版日期：2017/9/6

青少年不是叛逆，而是對自己和世界開始好奇。當你站在青少年子女的角色思考與同理，放下威權責罵，以積極鼓勵取代責備、命令的無效教養，就能發揮溫和堅定的父母力！

本書特色

1. 運用阿德勒心理輔導法——簡·尼爾森在 1980 年代接受美國聯邦政府委託，主持「正向教養法」教育研究專案，結果發現對孩子有明顯正面的影響和啟發。
2. 收錄數不清的正向教養技巧、實踐案例及自我檢視的提問——協助父母引導青少年成為具有高度社會適應力的大人。
3. 提供父母額外的優惠——有機會重新探索自己在青春期未能找到解決辦法的議題。
4. 適合青少年自己閱讀——針對自身面臨的成長難題，與父母一同討論，積極找出解決方法。
5. 每一章最後都有「溫和堅定的父母力」專欄——提供「教養守則」及「實用練習」，整理該篇章的實踐重點，給予父母明確的指引。
6. 台灣首位獲美國 PDA 正向教育協會認證導師及講師——姚以婷專文導讀、審訂。

資料來源：

https://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2015280691419&lid=search&actid=wise

戒掉孩子的拖延症



孩子的「拖延症」，究竟該怎麼「治」？
其實，孩子的拖延，
是來自他內在的恐懼、焦慮與追求完美……
只有了解孩子拖延的原因，才能真正對症下藥。

- 作者：王意中
- 出版社：寶瓶文化
- 出版日期：2017/7/21

拖延症常見類型：

- 【專注力不足】對任何事情感興趣，好奇心殺死專注力；
- 【里長伯式拖延】自身難保，卻對他人請求使命必達；
- 【選擇性拖延】只聽父母其中一人的話，或只對特定事情拖延……

【省力教養一】找出造成拖延的心理因素是關鍵！

拖延，可能是孩子過度追求完美的表現，也可能出於「害怕失敗」的逃避心態，甚至是大人「看不下去了，我來做比較快！」的想法讓孩子依賴成性。

資深兒童心理、教養專家王意中心理師，以多年諮商經驗，為我們剖析造成孩子拖延的心理成因。同理孩子的無助感，耐心聆聽他的真實聲音，即可針對症狀精準「下藥」，成功戰勝拖延基因。

【省力教養二】扭轉拖延關鍵大補方

- 過濾待辦清單→避免過度的安排造成孩子心理負擔。
- 提升對時間的敏感度→孩子不再火燒屁股才做事。
- 調整任務難度→避免挫折感給孩子帶來逃避心態。
- 尋找事情的正面意義→啟發孩子做事的動力。

資料來源：

https://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2015280689898&lid=search&actid=wise

宣導資料

—您不可不知

- 國中及高級中等學校生涯輔導網
- 吸菸與嚼檳榔的危害
- 近期網路販毒手法說明之參考資料
- 了解孩子別讓他誤入歧途
- 用愛反毒 守護青春~免費快篩試劑
- 網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子
- 健康上網最安心
- 最重要的網路使用提醒



承辦單位：國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校



教育部國民及學前教育署
K-12 Education Administration,
Ministry of Education

國中及高級中等學校 學生生涯輔導網

親愛的家長，您好：

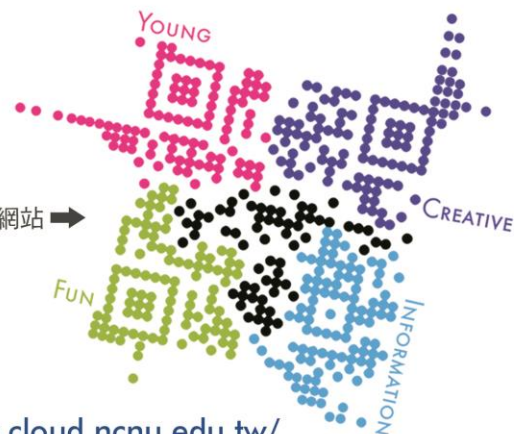
最讓父母牽「腸」掛「肚」的，就是孩子。

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 →



<https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>

吸菸與嚼檳榔的危害

一、吸菸的危害

- 世界衛生組織指出：目前全球每年因菸害死亡的人數高達 540 萬人，各國如不積極防制，在 2030 年以前，每年將有超過 800 萬人死於菸害。
- 根據世界衛生組織統計，平均每 6 秒即有 1 人死於菸害，使用菸品者平均壽命減少約 15 年。
- 二手菸為 A 級、頭號致癌原。
- 暴露在二手菸的環境中，得到肺癌的機率將提高 30%。
- 二手菸對孩童的傷害更大：氣喘發作、嬰兒猝死、肺功能差、呼吸道感染……。
- 二手菸指菸熄滅後，在環境中殘留的污染物，會附著在衣服、玩具、地毯、沙發、牆壁、天花板，甚至窗簾上好幾個月，毒物甚至會沾到皮膚或被吃下肚，輕則氣喘，嚴重會致癌，對兒童的傷害非常大。

二、嚼檳榔的危害

- 國際癌症研究中心於 1987 年綜合各國研究，指出「嚼食含菸草的檳榔」或「具吸菸及嚼檳榔習慣」會產生致癌性，致癌部位主要發生在口腔、咽及食道。
- 2003 年針對檳榔塊、檳榔子(果實本身)和檳榔含有的亞硝基胺致癌性重新評議，公開發表「檳榔子屬第一類致癌物」，這說明僅咀嚼檳榔子既有增加罹患癌症之風險。
- 台灣檳榔分為紅灰檳榔(檳榔子夾荖花、紅灰)與白灰檳榔(檳榔子裹石灰外包荖葉)，而檳榔果俗稱「菁仔」，內含多種成份，其中檳素和檳榔鹼具有潛在的致癌性。
- 嚼食檳榔的配料除荖葉較不具致癌性外，其他如荖花、藤均會導致口腔黏膜病變而形成口腔癌，而且白灰與紅灰中含有重金屬易致癌，其成份經嚼食後，將改變口中酸鹼值，刺激口腔粘膜產生病變。

吸菸及嚼檳榔對身體造成嚴重的危害，請家長關心並督促子弟遠離菸品及檳榔的危害。若有戒菸及戒檳相關問題，可洽詢本校健康中心或各地區衛生所。

資料來源：現行校園菸檳防制作法 劉秀汶(105 校園菸檳防制中央輔導委員)

近期網路販毒手法說明之參考資料

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**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！

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！



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



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

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線 **0800-770-885**

(請請您，幫幫我)





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分鐘內判讀

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)。

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



臺中市政府毒品危害防制中心 關心您

LINE@



facebook



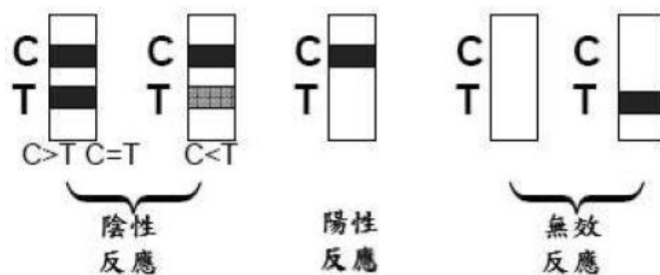
◇ 臺中市八家指定藥癮戒治醫院

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

MET	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



為什麼孩子喜歡看或玩網路直播？



小心！網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子

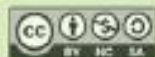


【要注意】孩子在直播

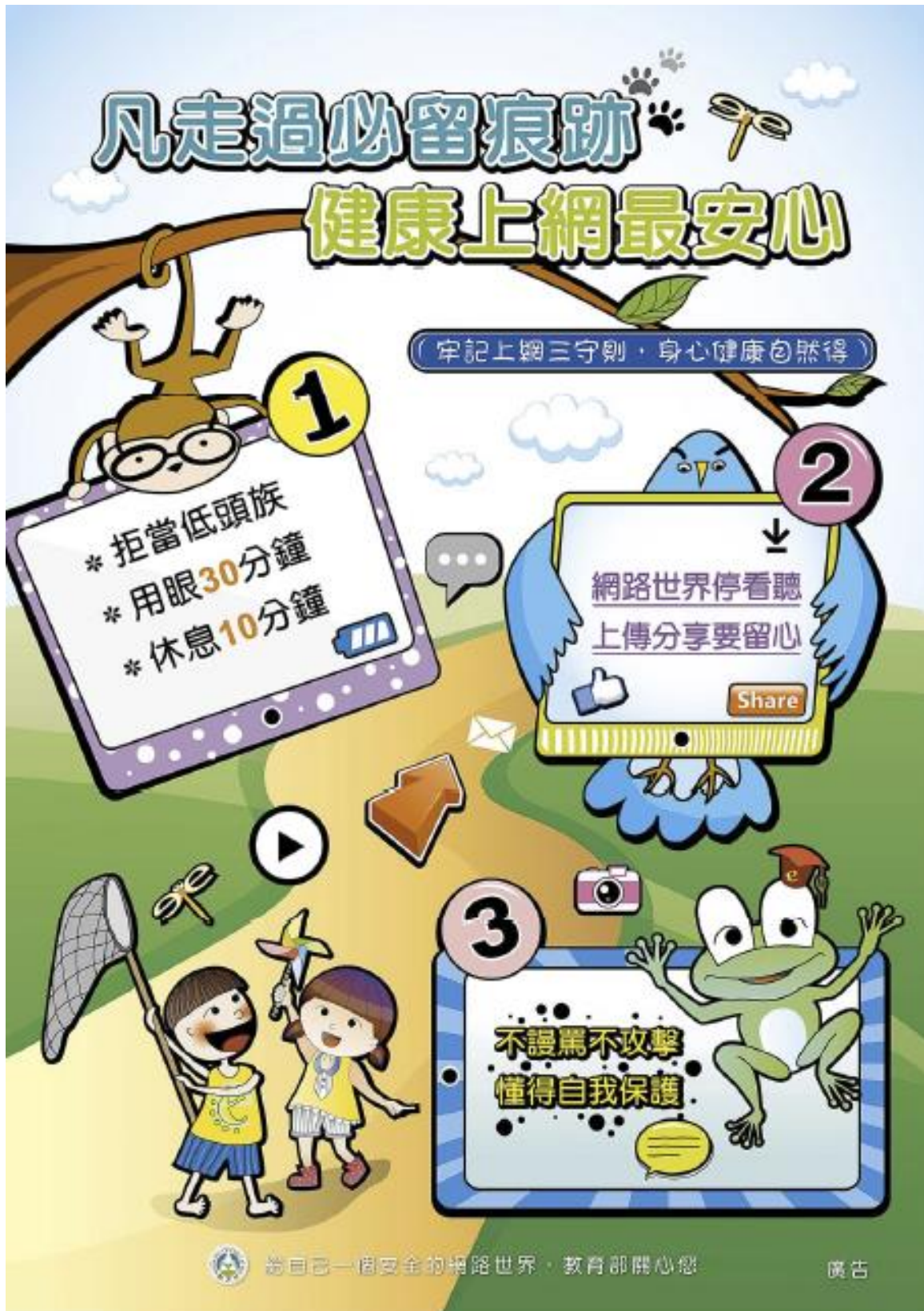
- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

【要關心】孩子看直播

- 【直播隱藏的危害】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主



教育部關心您





最夯的擴增實境遊戲，

最重要的網路使用提醒

1 保護個人資訊

擴增實境遊戲需開啟行動裝置的定位功能，此舉動也暴露了使用者所在的位置，應儘量避免使用本名及容易辨識的暱稱，若要上傳照片也應該避免上傳住家附近的街景照，防止有心人士的追蹤。



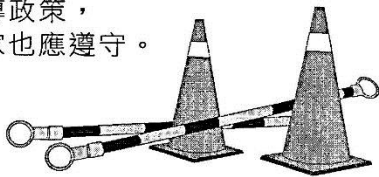
2 不可邊行走邊玩

邊走路邊滑手機是非常危險的事情，切勿走路、騎腳踏車、騎機車或開車時使用手機。



3 不進出危險場所或管制區域

目前已有部分的機構及場所明訂禁止玩擴增實境遊戲，而有些機構雖然無禁止玩擴增實境遊戲，但都有相關的宣導政策，玩家也應遵守。



4 對於玩家邀約見面應有所警覺

若有玩相同遊戲的玩家要求見面，應該提高警覺，避免和陌生人見面及前往人煙稀少的地方，以保障自己的安全。



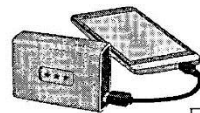
5 隨時保持身體狀況

擴增實境遊戲往往需要在戶外移動，需隨時注意自己的身體狀況，例如：外出活動時多補充水分，避免中暑。



6 避免單獨行動及準備替代聯絡方式

因擴增實境遊戲非常耗電，建議玩家不要單獨行動或落單，且應有手機沒電後的相關因應措施，例如：攜帶行動電源。



7 勿下載來歷不明的App及秘笈

駭客常會藉由下載率高的App或議題來植入惡意程式及病毒，或設計類似畫面及網址，用網路釣魚的方式來竊取使用者資訊。玩家下載相關應用程式時應確認軟體來源，避免中毒或資料被竊取。



8 勿沉迷網路遊戲

任何網路遊戲都有沉迷的風險，為了避免網路遊戲沉迷，建議家長應限制孩子3C產品的使用時間。



給自己一個安全的網路世界，教育部關心您

廣告

106 學年度親職教育手冊
編輯：李泓勳老師