

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

105 學年度親職教育日

親職教育手冊

生命，是老天爺賜給世人的禮物；
生活，是人類回報老天爺的禮物。

Your talent is God's gift to you.

What you do with it is your gift back to God.

-勇氣小子

興大附農輔導處編印



目錄

校長的話	2
105 學年度親職教育日 班級座談地點	4
105 學年度第 1 學期行事曆	5
學校各單位服務項目及聯絡電話	10
各處室業務	12
▶ 教務處	12
▶ 學務處	20
▶ 實習處	21
▶ 輔導處	27
▶ 圖書館	30
▶ 總務處	30
學生學習與未來進路	32
親職教育專欄	
▶ 焦點人物	43
➢ 鍾瑩瑩：挑戰不可能，最快樂！	44
➢ 林書豪：谷底要翻身 學習沿途的教訓	46
▶ 教養態度	48
➢ 父母和青少年的教養衝突是好事	49
➢ 父母陪伴成長青少年升學動機高	51
➢ 葉丙成：一個老爸的想望	53
➢ 羅文嘉：陪孩子面對他惹的麻煩	55
▶ 教養方法	57
➢ 父母可以向教練學的 7 大金牌教養術	58
➢ 中時開卷前主編李金蓮：別責備不愛閱讀的孩子	60
➢ 8 方法，青春期陪孩子這樣走過	62
➢ 簡單 4 句話，勝過千言萬語！	64
➢ 學會傾聽，10 個與孩子的正確對話法	65
▶ 性別教育	68
➢ 我的女兒交了男朋友/我的兒子交了女朋友！	69
➢ 李偉文：發生親密關係前，要教孩子思考的事	72
➢ 如何與兒子展開有關性的對話？	74
➢ 戀愛後，如何好好談分手？	76
▶ 好書推薦	78
➢ 管教的勇氣：該管就要管，你要幫孩子變得更好	79
➢ 你被孩子 3C 勒索嗎？	80
➢ 話說對了，孩子的行為和心理就會改變	81

校長的話

蔡孟峰 2016/10/01 親職教育日

「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火。」--葉慈(愛爾蘭詩人)

歡迎各位家長百忙當中撥空參加今天的親職教育日，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談幾個重要的教養觀念：

一、 孩子受挫時給予支持的力量

孩子受挫時，最需要的是我們的關心與支持，千萬不要責罵，甚至冷嘲熱諷，讓孩子喪失信心，甚至走上絕路。例如三、四十年前，徐重仁先生剛從日本留學回國，參與草創 7-Eleven 時，只有 30 歲。當時 7-Eleven 連續虧損 7 年後，董事長高鴻愿先生不但未加責備，反而全力支持，如今統一超商的年營業額已達 1800 億，成為全台最大的零售集團，這就是支持的力量造就的成功。再舉一個例子，我在北港任職時有一位學生，75 年次，當年指考，6 科考不到 200 分，考上南部一所私立大學，但在雙親的支持下，大學時努力用功，四年的努力，考上國立勤益科大碩士班，現在就讀交通大學電機博士班，這也是支持的力量。當父母的應該知道，「孩子雖然喜歡去好玩的地方，但他們只留在有愛的地方」。請多給孩子支持的力量，孩子會朝正確的方向穩健前進。

二、 建立學生正確價值觀一行行出狀元

中唐時期，社會階級分明，「上品無寒門，下品無世族」的門閥觀念盛行，上層階級子弟大多自恃出身高貴，心態高傲，不屑拜師學習，導致整個社會風氣過於物化、功利，價值觀扭曲；而下層社會則被打壓，苦無翻身出頭的機會。古文大家韓愈有鑑於此，所以寫了名篇「師說」，欲力挽狂瀾，導正社會風氣，文中提及「巫醫樂師，百工之人不恥相師」，所以他們的才智超越士大夫，而士大夫們卻恥於從師，最後他們的智慧才幹反而比不上這些下層階級人士。而看看今日社會樣貌雖多元，但貧富差異很大，社會階級也非常分明，年輕人價值觀偏頗，好逸惡勞，不喜歡做「3D 工作」，所謂 3D 就是 Dirty、Difficult、Dangerous，造成高學歷高失業率。前幾年有些工業區招才，月薪 3 萬多元的 3D 工作竟然找不到人，這種現象真的讓人很憂心。要知道「英雄不論出身低，行行都出狀元郎」，在麵包界出了「吳寶春」；馬拉松界出了長跑健將「林義傑」；高爾夫球界更出了球后「曾雅妮」，只要肯虛心受教、認真學習、努力衝刺，各人頭上都有一片天。所以，以古論今，真理不變，只有幫助孩子建立正確的價值觀，導正不良社會風氣，才能涵養出真正的良才。

三、 不要聽孩子的片面之詞—誤會往往來自不完整的轉達

今年 8 月時，有位立委的助理打電話給我，告訴我：「你們學校（北港高中—我之前服務的學校）的輔導主任讓學生跪 30 分鐘。」我聽了之後，直覺反應是怎麼可能，輔導人員都相當專業，怎麼可能會做這種事？不過，當下，我告訴他，等我進一步瞭解之後再回覆他。

當我詢問輔導主任之後，得知事情發生的原委是這樣的：一位高二升高三的學生要從自然組轉到社會組，因為怕適應不良，所以經由學生同意，教務處就將他轉介到輔導室接受諮詢，輔導室接手之後，利用「家族排列」的方式加以輔導，而「家族排列」的輔導方式有角色扮演，過程中會有些坐、站、跪、蹲等動作，而這一次的排列過程，該生跪著的時間很長，輔導主任也好意，怕他跪著太累，

還拿一個軟墊給他墊著膝蓋，以免久跪會痛，這個過程歷時 30-40 分鐘。結果，學生回家後就告訴家長，輔導主任讓他跪 30 分鐘。學生沒有講錯，但他沒有講出整個過程，害家長誤解成只為了轉組，就讓我的孩子跪了 30 分鐘，所以就直接找立委投訴，造成極大的誤會。

這個不必要的紛爭是因為學生沒有說明清楚，加上家長沒有完整的了解整個輔導過程。所以有時候學生回家跟家長分享學校發生的事情，若是偏向負面，也希望家長能加以查證，不要只聽學生的片面之詞，而造成不必要的困擾，因為誤會往往來自不完整的轉達。

此次事件有四個面向可以檢討改進：一是聽到、見到未必是真的，需進一步查證；二是闡述說明需表達完整，才不致衍生誤會；三是家長關心孩子雖是對的，但若覺學校處置不當時，宜先找當事人詢問釐清，讓事件單純化，不要直接找民意代表或上層單位投訴，造成不必要的困擾；四是學校對學生進行輔導時，宜將輔導相關訊息告知家長。

成功的教育在親、師、生之間能密切配合，了解學生的需求與困境，並適時給予協助，在信任的基礎之下，用對的方法把事情做好，才能達到三贏的局面。

四、教養的危機在那裡

今日教養的危機在一般父母「太寵孩子，讓孩子活在溫室房間裡。反而讓孩子失去反省與學習的機會，讓孩子無法體驗人生路程是隨時有挫折的」。最近蔡京京事件，讓我們很難過，她從小受父母親呵護長大，遊學澳洲，交了大她 19 歲的男友，被父親逐出家門，沒工作，靠媽媽資助生活，但卻疑似殺了母親，又想嫁禍父親，這樣的行徑真是叫人寒心。雖然子女弑父弑母時有所聞，但今日父母大多過度呵護孩子，不忍讓他們吃苦，所以孩子挫折容忍力越來越低，碰到壓力卻不知如何紓解釋放，出了社會，沒有競爭力，也分不清楚是找不到工作，還是不工作，到最後悲劇收場。這樣的例子告訴我們不要處處呵護孩子，而是給予適度的引導與嘗試，讓他嘗試「從高傲的眉毛下，滴下汗珠來賺取自己的衣食」。當我們給孩子適當的協助後，就放手讓孩子去做，相信他們，他們會做得更好，不要太寵愛，一直供應日常生活所需，讓孩子沒有學習的機會，最後成為時下新興名詞--「啃老族」，那將是天下父母心中最大的痛。

五、結語

最後借用一位美國校長給家長的建議與大家分享：

- 第一、教師是教育專業人士，不是裸姆。
- 第二、請信任老師。
- 第三、不要幫孩子找藉口。
- 第四、父母要當合作夥伴，不是檢察官。
- 第五、遇到問題要用正面的方式處理。

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。

最後敬祝各位家長、老師 平安喜樂

105 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	3F 示範教室	食品三甲	1F 生物教室
	食品一乙	2F 穀加工廠	食品二乙	3F 示範教室	食品三乙	1F 生物教室
	烘焙一甲	3F 水畜產加工廠	烘焙二甲	3F 示範教室	烘焙三甲	1F 生物教室
土木科	土木一甲	原班教室	土木二甲	原班教室	土木三甲	原班教室
餐管科	餐管一甲	原班教室	餐管二甲	原班教室	餐管三甲	原班教室
	餐管一乙	原班教室	餐管二乙	原班教室	餐管三乙	原班教室
	餐技一甲	原班教室	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	觀光科辦	觀務三甲	實習旅館大廳
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				

105 學年度第 1 學期行事曆

月	週次	星 期							重 要 行 事
		日	一	二	三	四	五	六	
七月	暑假	24	25	26	27	28	29	30	7/27-8/4 全民英檢初級報名
		31							
八月	暑假		1	2	3	4	5	6	8/2 四技二專登記分發入學放榜 8/5 科技新知(農經科) 8/5 特殊教育新生始業輔導
		7	8	9	10	11	12	13	8/8-22 工業類科學生技藝競賽第二階段報名 8/10-13 全國技能競賽
		14	15	16	17	18	19	20	8/15 繳交105 年度優質化複審計畫書 8/17 全國技能檢定第3 梯次報名作業說明會 8/15 中學生網站讀書心得開始徵稿
		21	22	23	24	25	26	27	8/22-26 各科教學研究會 8/22 高二高三返校日(07:30)領學期成績單及註冊繳費單 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 8/22-23 導師知能研習 8/24-25 新生始業輔導 8/26 第一學期期初校務會議(10:00) 8/23-31 商科學生技藝競賽第一階段報名 8/24-9/2 家事類科學生技藝競賽第一階段報名、寄送抽籤選手名單 8/24-25 進修學校新生始業輔導 8/26 進修學校教學會議(19:00)
一	28	29	30	31				8/29 第一學期開學(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) 8/29-8/30 高二、高三學藝競試(8/29 第5~7 節; 8/30 第1~2 節) 8/30-9/7 全民英檢中級報名 8/29-9/9 高一特殊教育入班宣導 8/30 輔導工作、生命教育暨家庭教育推動委員會議(中午12:00) 8/29 進修學校開學典禮(第1 節)、註冊領書(2、3 節)、正式上課(4、5 節) 8/30 進修學校特殊疾病調查開始	
九月	一					1	2	3	9/2 友善校園-交通安全暨毒品防制專題演講(第6、7 節);期初學務輔導會議(14:10) 9/1 興農合作獎助學金申請 9/1-12 商科學生技藝競賽第二階段報名 9/2 科技新知(食品科) ※農經科廠房安全檢查 9/1 進修學校「反毒、反黑、反霸凌」演講 9/2 進修學校補註冊領書截止

二	4	5	6	7	8	9	10	<p>9/6 召開期初特殊教育推行委員會會議</p> <p>9/9 高一特殊教育學生個別化教育計畫暨轉銜輔導會議(14:00)</p> <p>9/10 補上課(補中秋節彈性放假)</p> <p>9/6-7 日本興陽高校來訪</p> <p>9/8-10 高三校外教學</p> <p>9/9 日本教育旅行分享(第6 節)、租稅講座(第7 節)</p> <p>9/5 興農教育合作課程申請截止</p> <p>9/5-7 農業類科學生技藝競賽第一階段報名</p> <p>9/5-12 寄送農業類科學生技藝競抽籤選手名單</p> <p>9/7 105 年度全國技能檢定第3 次檢定報名作業</p> <p>9/9 業師協同教學、東山及東峰技藝專班開始</p> <p>9/10 農家體驗結案(農經科、森林科)</p> <p>※園藝科廠房安全檢查</p> <p>9/10 傑人盃保齡球比賽</p> <p>9/8 進修學校幹部訓練</p> <p>9/10 進修學校補上課(補中秋節彈性放假)</p>
三	11	12	13	14	15	16	17	<p>9/15 中秋節</p> <p>9/16 調整放假</p> <p>9/12 大學之道、生活科技海報公佈(國文、自然科)</p> <p>9/15 繳交104 年度優質化期末檢核表及成果報告書</p> <p>9/12 全國校友總會獎助學金申請</p> <p>9/14 家事類科學生技藝競賽抽籤</p> <p>※森林科廠房安全檢查</p> <p>9/13 資源中心運作說明會(中午12:00)</p> <p>9/15 中學生網站小論文比賽開始徵稿</p>
四	18	19	20	21	22	23	24	<p>9/19-21 高二、高三重補修申請繳費</p> <p>9/19 職能科中農小舖營運</p> <p>9/22 農業群暨食品群科中心輔導訪視</p> <p>※綜合職能科校外團體職場實習(105/9/19-106/1/10)</p> <p>9/23 教務暨實習會議</p> <p>9/24-25 國語文競賽市賽</p> <p>9/23 高一新生健檢；高二、高三自習(第6、7 節)</p> <p>9/24 週六家長委員大會</p> <p>9/20 農業類科學生技藝競賽抽籤</p> <p>9/21 興農教育合作課程開始</p> <p>9/23 商科學生技藝競賽抽籤</p> <p>※畜保科廠房安全檢查</p> <p>9/19 高二特殊教育學生課程調整服務開始</p> <p>9/19-23 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>9/22 進修學校一年級防震防災演練</p> <p>9/23 進修學校學生健檢</p>
五	25	26	27	28	29	30	<p>9/28 教師節慶祝大會</p> <p>9/29 高二實彈射擊講解(早自習、活水堂)</p> <p>9/30 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)</p> <p>9/26-28 農科學生技藝競賽抽籤選手報名</p> <p>9/26-30 家事類科學生技藝競賽抽籤選手報名</p> <p>9/29 興農合作獎助學金申請截止日</p> <p>9/26-30 第一次期中考特殊考試服務申請</p> <p>9/30 高一特殊教育服務需求申請截止</p> <p>9/29 進修學校一年級賴氏人格測驗</p>	

十月	五						1	10/1 職能科新生IEP 期初座談會議 10/1 全校親職教育日		
	六	2	3	4	5	6	7	8	10/6 高二實彈射擊講解(早自習、活水堂) 10/7 運動會預賽(第6、7 節) 10/3 科技新知(園藝科) 10/4 興農教育合作委員會議 10/7 全國校友總會獎助學金申請截止日 10/7 高一導師網路IEP 研習 10/6 進修學校交通安全講習	
	七	9	10	11	12	13	14	15	10/10 國慶日 10/12-13 第一次期中考 10/11 進出實習廠(場)房人員健康檢查 10/12 105 年度在校生技能檢定檢討會議 10/13 高一心理測驗 10/15 「我的心中開出一朵花」同儕志工培訓 10/12-13 進修學校第一次期中考	
	八	16	17	18	19	20	21	22	10/17 大學之道、生活科技海報公佈(英文、社概科) 10/20 第一次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 10/20-21 高三第一次模擬考 10/22 重補修班開課 10/20 高二實彈射擊講解(早自習、活水堂) 10/21 合作教育拔河預賽(第6、7 節) 10/21 高二實彈射擊 10/18 106 年度在校生技能檢定報名作業說明	
										10/17 高一特殊教育學生課程調整服務開始 10/18-20 進修學校第一次作業暨週記檢查 10/20 進修學校校園生活問卷調查 10/20 進修學校教師成績登錄截止(22:00)
	九	23	24	25	26	27	28	29	10/26 職能科學生校外教學暨資源中心輔導成長營 10/28 第一次英文會考(第5 節) 10/28 捐血活動 10/24-28 實習科目期中評量 ※生機科廠房安全檢查 10/27 進修學校一年級健檢報告說明 10/28 進修學校發第一次期中考成績單	
	十	30	31							10/31-11/4 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(中午12:00 前)
十一月	十			1	2	3	4	5	11/1-3 第一次作業抽查 11/4 運動會預演(第6、7 節) 11/4 科技新知(畜保科) 11/3 進修學校流感疫苗施打	
	十一	6	7	8	9	10	11	12	11/11 師生運動會 11/8-10 家事類科學生技藝競賽(稻江家商) ※食品科廠房安全檢查 ※11 月中旬實用技能訪視(暫定) 11/10 進修學校夕會	
	十二	13	14	15	16	17	18	19	11/18 字音字形、作文及寫字(書法)比賽 11/18 流感疫苗接種 11/16-18 農科學生技藝競賽(關西高中) 11/15 中學生網站小論文比賽徵文截稿(中午12:00 前)	

	十三	20	21	22	23	24	25	26	11/21 大學之道、生活科技海報公佈(數學、藝術與生活科) 11/21-23 第二次期中考、各科教學研究會 11/25 第二次導師會議(14:20)；成長手冊抽查 11/22 接待美國農業青年來訪工作分配會議 11/22-25 工科學生技藝競賽(臺中高工) 11/24 106 年度在校生技能檢定報名作業籌備會議 11/23 高二大考中心興趣量表測驗 11/21-23 進修學校第二次期中考
	十四	27	28	29	30				11/30 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 11/30 協同教學及職場體驗課程完成(105 上)
十二月	十四					1	2	3	12/2 校內資訊研習 12/2 英文單字比賽 12/2 科技新知(森林科) ※土木科廠房安全檢查 12/2 升學就業博覽會 12/2 特殊生畢業生鮭魚返鄉 12/1 進修學校朗讀比賽 12/2 進修學校教師成績登錄截止(22:00)
	十五	4	5	6	7	8	9	10	12/5-12/9 中英文電腦打字檢定 12/9 國語、閩南語及客家語朗讀暨演說比賽 12/9 舞采繽紛合作教育熱舞比賽(高二)(第6、7 節) 12/6-8 商科學生技藝競賽(高雄高商) 12/6 資源中心大專校院參訪活動 12/6-8 進修學校第二次作業暨週記檢查 12/8 進修學校夕會
	十六	11	12	13	14	15	16	17	12/12-13 第二次作業抽查 12/12-23 職能科中農小舖特教宣導活動 12/16 第二次英文會考(第5 節) 12/11-17 美國農業青年來訪 12/16 106 年度在校生技能檢定報名作業 ※幼保科廠房安全檢查 12/14 中學生網站讀書心得成績發表 12/12-16 進修學校實用技能班職場經驗及證照學分認定申請
	十七	18	19	20	21	22	23	24	12/19 大學之道、生活科技海報公佈(健體、專業科) 12/19-20 高三第二次模擬考 12/20 召開期末特殊教育推行委員會議 12/23 聖誕節卡拉OK 大賽(第5、6、7 節) 12/19 『106 年度專題製作初賽』辦法公告 12/19-23 進修學校實用技能班職場經驗及證照學分認定申請
	十八	25	26	27	28	29	30	31	12/28 興農教育合作課程停止 ※觀光科廠房安全檢查 12/26-30 期末考特殊考試服務申請

一月	十九	1	2	3	4	5	6	7	1/1 元旦 1/2 元旦補假 1/3-6 第二學期學雜費減免申請、高一校內轉科申請 1/3-6 實習科目期末評量 1/6 科技新知(生機科) 1/6 『106 年度專題製作初賽』報名截止 105 年度全國技能檢定第3 梯次烘焙食品職類丙級測試(暫定) 1/6 特殊教育學生期末個別化教育計畫檢討會 1/5 進修學校夕會	
	二十	8	9	10	11	12	13	14	1/14 職能科IEP 期末檢討會 1/13 生命教育校園講座(第6、7 節)；期末學務輔導會議(14:20)	
	二十一	15	16	17	18	19	20	21	1/17-19 期末考 1/19 休業式 1/20 寒假開始 1/19 期末校務會議(10:00) 1/15 中學生網站小論文比賽成績發表 1/17-19 進修學校期末考 1/19 進修學校休業式	
	寒假	22	23	24	25	26	27	28	1/27-2/1 春節 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) 1/25 公告補考名單 1/24 進修學校教師成績登錄截止(22:00)	
		29	30	31						
					1	2	3	4	2/2 105 年度全國技能檢定第3 梯次測量職類乙級檢定測試(暫定) 2/3 科技新知(土木科)	
	二月		5	6	7	8	9	10	11	2/9 全校返校日、領學期成績單及註冊繳費單、補考 2/10 寒假結束 2/7 進修學校返校日、領學期成績單及註冊繳費單、補考
		一	12	13	14	15	16	17	18	2/13 第二學期開學正式上課 2/16 教師補考成績登錄截止(10:00 前，請列印成績總表並簽章繳送註冊組) 2/16-17 高三第三次模擬考 2/13 進修學校註冊、開學、正式上課
		二	19	20	21	22	23	24	25	
		三	26	27	28					

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
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
			主任教官	310
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
			資源中心	625
			輔導處	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
食品科	食品科主任	560
	食品科辦公室	565
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
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	220、221、222



有任何問題
歡迎隨時來電！

各處室業務

教務處

◎本校榮獲教育部 105 年度優質高中認證之最高榮譽。

◎105 學年度新生入學情況：

感謝中投區國中家長及師生肯定，於今年免試入學放榜後本校各科皆順利完成招生，新生報到率為中投區翹楚，新生中有 7 成以前三志願錄取本校，讓本校師長同感驚喜。

◎105 年畢業生升學成果：

- 一、全校錄取興大、台科大、北科大、彰師大、高餐、屏科大等頂尖國立大學共 388 人，教 104 年增加 40 人，國立科大升學率達 65%。
- 二、農業群錄取第一志願國立中興大學 7 人、國立屏科大為 157 人；餐旅群錄取國立餐旅大學 40 人，成績斐然。
- 三、國文、英文、數學等科表現不俗，成績十分亮眼，全校平均分數都超越全國前標。

◎榮譽

- 一、105 年度臺中市國語文競賽公私立高中職混合分區賽閩南語演說組第三名、作文組第三名及字音字形組第三名。
- 二、105 年度第 56 屆國立暨縣市公私立高級中等學校第 3 區科學展覽會榮獲特優及佳作。

教學組報告：

一、輔導課開課狀況如下表訂定，並依各科班之需求加以調整，輔導課程皆排定於正規課程（第 1~7 節）之後進行，高一、二每週 3 節（星期一、二、四），高三每週 4 節（星期一、二、三、四），高三至第二十週 105 年 1 月 14 日（星期四）結束。請積極鼓勵貴子弟參加。收費方式為將每節輔導課之成本（687.5 元）乘以總節數再除以學生數進行收費。

年級	科目 1	科目 2	科目 3	科目 4	說明	備註
高一	興大講堂 (星期四)	專業	共同科目		配合技能檢定，由各科決定是否開課	
高二	興大講堂 (星期四)	專業	共同科目		配合技能檢定及專業升學科目輔導	
高三	國文	英文	數學	專業	加強升學科目輔導	

二、正規課程之後，除輔導課程外，亦安排學生學習扶助（補救教學）390 節、產業特殊需求類科補救教學 200 節及重補修學分班 2064 節，期能強化學生學習動機，提升學生素質，縮短學習落差，協助學生有效學習。

三、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 10/12（星期一）~10/13（星期二）；

第二次期中考 11/25（星期三）~11/27（星期五）；

期末考 1/19（星期二）~1/21（星期四）。

四、作業抽查，每學期 2 次，分別於 11/1~11/3、12/12~12/13 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。

五、105 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
105/11/18	字音字形比賽
105/11/18	作文比賽
105/11/18	寫字(書法)比賽
105/12/09	國語、閩南語及客家語朗讀比賽
105/12/09	國語、閩南語及客家語演說比賽
105/12/02	英文單字比賽

- 六、規劃高三留校晚自習集中管理，並安排老師巡堂督導，務期學生有效學習。
- 七、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。
- 八、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。
- 九、教師專業成長持續進行，103 學年度有 46 位教師通過教師專業發展評鑑初階人員認證，各科持續辦理教學觀摩及教師研習活動，教師建置教學網路平台，延伸學生學習之長度及空間，增加學生與老師之教學互動機會。
- 十、外籍學生融入各班教學活動。本校今年共有三名外籍生，除安排中文學習外，亦逐步安排各科實習課程實務學習。

註冊組報告：

- 一、感謝家長對本校辦學之肯定，經國中端適性輔導及透過本校 25 場次國中宣導，錄取本校新生均為第一志願序錄取，對學校向心力極強，入學素質於各校中堪稱優質，未來將持續利用各專案計畫並與各科合作獎勵優質就近入學新生。
- 二、105 年畢業生升學錄取人數統計至 8 月 10 日止共計 664 人，較 104 年增加 26 人，錄取國立科大院共計 388 人，較 104 年增加 35 人，私立科大校院共計 276 人，較 104 年減少 9 人，職業類科升學率達 96%，國立科大升學率達 65%，本校學生升學進路概分為公私立大學、科技大學、技術學院，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 61,000 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。(附件二)
- 四、104 學年度第 2 學期已完成獎學金獲獎及學雜費減免統計如下：

獎學金名稱	人數	金額	總計(新台幣元)
廣源慈善基金會	11	12000	132000
行天宮文教基金會	1	8000	8000
正德社會福利基金會	10	4000	40000
翰林文教基金會	1	10000	10000
2015OH!Study	1	1000	1000
聖壽宮仁義禮智信獎學金	7	5000	35000
聖壽宮仁義禮智信獎學金	7	5000	35000
教育部均衡發展高中職獎學金	13	10000	130000
林賴足女士工讀金	1	6000	6000
高職優質化就近入學獎學金	40	5000	200000
合計	92		597000

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	748000
學雜費減免--低收	130	1103985
學雜費減免--中低收	67	103035
身障	108	324347
特殊境遇家庭	4	6312
前三名獎學金	94	650970
免學費	846	4586880
產業特殊需求	545	3716450
學產基金低收入戶助學金	115	345000
合計	1977	11584979

校內外獎學金或助學金種類非常多元，皆公告於網站「獎學金專區」請鼓勵貴子弟踴躍申請。

- 五、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、獎懲紀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。
- 六、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。

設備組報告：

- 一、本校各班普通教室皆設有投影機、電腦等 E 化資訊教學設備，提供教學應用。於 105 年 6 月更新全部 63 間教室新電腦，經費預算 130 萬。
- 二、現有 3 間電腦教室提供學生一人一機使用，提供計算機概論、農業資訊處理、各教學科目輔助教學使用，有效提升數位化教學成效。103 年更新 2 間電腦教室，105 年 7 月更新 1 間電腦教室，投入經費預算 345 萬。
- 三、現有最新數位化語言教學教室 2 間，提供英文科、餐管科、觀光科進行英、日語會話教學使用。
- 四、設置各項資訊網路教學平台系統，鼓勵教師資訊化輔助教學。
- 五、設有生物、化學、物理、音樂、美術等專科教室，持續添購教學設備以供教學使用。
- 六、建置有全民英檢測驗模擬系統，鼓勵學生及教師教學使用，提升英檢通過率。

實研組報告：

- 一、辦理 105 學年度高三模擬考共五次。
1. 高三模擬考 105 學年上、下學期詳細範圍請參閱學校首頁-最新消息。日程如下：

考試日期與範圍	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次
	105 年 10 月 20~21 日	105 年 12 月 19~20 日	106 年 2 月 16~17 日	106 年 3 月 14~15 日	106 年 4 月 10~11 日
	星期四、五	星期一、二	星期四、五	星期二、三	星期一、二

時 程 科 目 日 程	上 午				下 午		
	第一天	8：15 預備鈴	8：20~10：00 國 文	10：05 預備鈴	10：10~11：50 英 文	13：05 預備鈴	13：10~14：50 專業科目(二) (01~02、04~06、08~11、 13~14、17~20、51~56類)(註 3)
第二天	8：15 預備鈴	8：20~9：40 數 學	10：05 預備鈴	10：10~11:50 專業科目 (一)			
附 註	<p>1.考試時間：數學為 80 分鐘；國文、英文、專業(一)、專業(二)均為 100 分鐘。</p> <p>2.本表所列之考試科目順序，敬請各校依統一時程考試，絕對不能變更考試科目及時間，以防洩題情事發生。</p> <p>3.請將所有(03 電機類)、(07 設計群)、(12 幼保類)、(15 英語類)、(16 日語類)及跨考 51~56 類組中的 03.12.15.16 類專業科目(二)，統一於第一天第四節(15:00~16:40)應考，其餘類組之專業科目(二)皆於第一天第三節(13：10~14:50)應考，以防同類試題洩題。</p> <p>4.可攜帶直尺、三角板、圓規、量角器，但禁止攜帶或使用其他有礙考試公平性之各類用品，以維持考試之公平性。</p> <p>5.設計群考生請攜帶鉛筆、彩色鉛筆、針筆或代用針筆、水性簽字筆、水性或酒精性麥克筆、輔助繪製之橡皮擦、各種尺規(不含具有桌面功能之圖板或製圖板)，並得自備透明桌墊及固定紙張用之弱黏性膠帶、隱形膠帶或可再貼膠帶。媒材與工具不得互相借用。</p> <p>6.國文考科、英文考科及外語群英語類專二「選擇題作答區」須用黑色 2B 鉛筆劃記；「非選擇題作答區」須用黑色墨水的筆(建議筆尖粗約 0.5mm~0.7mm)書寫，不得使用鉛筆，確保掃描之清晰度。</p> <p>7.每節考前 5 分鐘預備鈴響時，考生即可入場，入場後至考試開始鈴響前，考生不得書寫、劃記、翻閱試題本、提前作答或未經監試人員許可逕行離座。</p>						

■(第五次)比照統測正式考試時程辦理，會於考前另行通知。■

二、學分不足預警事宜：

- 1.學生缺課節數(經學校核准給假外)，其達該科目全學期教學總節數三分之一者，該科目成績以零分計算。本學期預計於 2016/11/11 開始統計缺課節數達 1/3 的名單及科目，並以信函和簡訊做出預警通知，以免學年學分不及格科目數逾二分之一。
- 2.學生學年成績不及格科目學分數，逾當學年學分數二分之一者(33 學分以上)，得重讀。本學期預計於教師繳交完學期成績後，統計學年學分數，104 學年度逾二分之一不及格者共八人，已信函通知家長前來辦理後續相關事宜。

三、105 年度優質化輔助計畫

- 1.105 學年度優質化計畫爭取學校經費共 360 萬，補充學校經費設備，供全校學生使用之資源。
- 2.開設辦理學生英檢初級、日語檢定班共兩班招生人數約 100 人，上課時間於 10/5-12/28 日星期三下午 16:20-18:20，授課由專業英文師資，費用全部免費。
- 3.104 優質化輔助計畫爭取學校經費共 450 萬，計畫達成率 100%。

四、語言檢定

1. 辦理協助報名學生全民出初、中英文、原住民語及客語檢定工作。
2. 全民英檢報名及多益測驗報名已陸續展開，請導師及英文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 200 人（職能科 87 人，資源班 105 人，進修學校 8 人）。
- 二、定期召開校內特教推行委員會：
 1. 審核本學期特教工作計畫。
 2. 審核無法自行上下學學生交通補助申請。
 3. 審核校內身心障礙學生安置輔導工作。
 4. 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。
 5. 審核特殊需求課程與資源班加強課程。
 6. 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、轉銜會議。
 1. 於開會後一個月內，擬訂身心障礙學生個別化教育計畫。
 2. 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。
 3. 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、辦理綜合職能科科務運作與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教師與臨時助理人員(皆已核定聘用至 104 年 12 月底)協助普通班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綜合職能科學生之專業知能。

附件一 國立興大附農 105 年畢業生升學錄取校院一覽表

錄取校院	人數	錄取校院	人數
國立中興大學	7	國立屏東大學	4
國立雲林科技大學	4	中華民國陸軍軍官學校	1
國立彰化師範大學	1	國立科大校院錄取人數	388
國立臺北科技大學	6	弘光科技大學	40
國立臺灣科技大學	7	大仁科技大學	1
國立高雄海洋科技大學	26	大葉大學	2
國立高雄第一科技大學	12	中州科技大學	15
國立高雄應用科技大學	19	中國醫藥大學	1
國立聯合大學	2	中華科技大學	2
國立臺中科技大學	19	中華醫事科技大學	4
國立宜蘭大學	9	文藻外語大學	6
國立嘉義大學	9	台北海洋技術學院	4
國立高雄大學	1	台南應用科技大學	12
國立屏東科技大學	157	育達科技大學	1
國立高雄餐旅大學	37	亞太創意技術學院	1
國立臺灣體育運動大學	4	亞洲大學	1
國立虎尾科技大學	16	輔仁大學	1
國立勤益科技大學	21	臺北城市科技大學	1
國立澎湖科技大學	12	崑山科技大學	2
國立臺北護理健康大學	10	正修科技大學	1
國立臺東專科學校	2	朝陽科技大學	23
國立臺北市立大學	2	嘉南藥理大學	25
中臺科技大學	34	明志科技大學	1

明新科技大學	1	開南大學	1
明道學校財團法人明道大學	2	慈濟學校財團法人慈濟科技大學	3
東海大學	2	經國管理暨健康學院	1
長庚學校財團法人長庚科技大學	5	德霖技術學院	1
南開科技大學	5	醒吾科技大學	1
修平科技大學	10	私立科大校院錄取人數	276
桃園創新技術學院	1	總錄取人數	664
高苑科技大學	2		
實踐大學	2		
銘傳大學	1		
景文科技大學	1		
萬能科技大學	3		
僑光科技大學	25		
遠東科技大學	4		
樹德科技大學	3		
靜宜大學	2		
嶺東科技大學	9		
環球科技大學	1		
南臺科技大學	4		
建國科技大學	6		
臺灣觀光學院	1		
私立南華大學	1		

附件二 國立興大附農 105 年【各科】升學科大獎勵統計表

一、職業類科

科別	報考人數	錄取人數	升學率%	科大人數		國立科大 升學率%	獎勵金
				國立	私立		
農經	79	73	92%	55	18	70%	4000
園藝	81	77	95%	46	31	57%	-
森林	41	40	98%	30	10	73%	4000
畜保	40	40	100%	34	6	85%	8000
機電	42	42	100%	33	9	79%	4000
食品	84	83	99%	61	22	73%	4000
土木	40	37	93%	29	8	73%	4000
觀光	37	35	95%	22	13	59%	-
餐管	79	77	97%	32	45	41%	-
幼保	42	41	98%	25	16	60%	3000
普通	21	18	86%	15	3	71%	4000

二、共同科

項目 科別	104 年 本校均值 (A)	105 年 本校均值 (B)	104-105 本校 均值 比較 (B)-(A)	105 年 全國 均值(C)	105 年本 校與全國 均值比較 (B)-(C)	105 年 全國前標 (D)	105 年本 校均值與 全國前標 比較 (B)-(D)	達標 獎勵金
國文	71.11	66.36	-4.75	55.79	10.57	68	-1.64	3000
英文	58.33	65.81	7.48	47.95	17.86	67	-1.19	3000
數學	65.06	58.78	-6.28	41.34	17.44	55	3.78	10000

三、另核發導師獎勵金新台幣 10,000 元。

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、十二月底學校預定辦理「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6-7日 日本姊妹校師生來訪交流

- (四) 9月8-10日 辦理高三畢旅
- (五) 9月24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20-29日 住宿生、工讀生、寄居校外賃居生座談會
- (七) 10月16日 高二生實彈射擊
- (八) 11月11日 辦理全校師生運動會
- (九) 12月04-09日 日本教育旅行(日期暫訂)
- (十) 12月09日 高二學生熱舞比賽
- (十一) 12月23日 聖誕卡拉ok歌唱比賽

實習處

實習主任：

1. 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，明白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。
2. 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。
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 104 學年度全國技藝競賽榮獲共榮獲今年成績共榮獲團體 3 金、4 銀、1 銅，個人 6 金、3 銀、4 銅，共獲 16 座金手獎、7 個優勝，成績優異，為全國農校之冠，參加第 46 屆全國技能競賽獲花藝職種第 1 名，第 46 屆全國技能競賽中區初賽獲花藝職種第 1、3 名，麵包製作職種第 1、3 名及佳作；麵包製作職種佳作；本年度各職種全國技藝自 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繼續有優異成績，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：

- (1) 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。
- (2) 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。

2. 105 年度技藝競賽：

- (1) 各科均加強準備中，期盼今年各科均能榮獲佳績，為校爭光。

職類	競賽日期	承辦學校
家事類	105/11/8(二)~105/11/10(四)	稻江護家
農業類	105/11/16(三)~105/11/18(五)	關西高中
工業類	105/11/22(二)~105/11/25(五)	臺中高工
商業類	105/12/06(二)~105/12/08(四)	高雄高商

- (2) 105 年度技藝競賽正選手及培訓選手名單如下表：

職種	班級	座號	學 生	指導老師
農場經營職種	農經三甲	38	蔡文軫	廖明芳、紀柏任
園藝職種	園藝三乙	23	李秉霖	荊樹英、陳盈璇
造園景觀職種	園藝三乙	10	張家瑜	鄭亞嵐、彭美鈴
森林職種	森林三甲	8	陳綾玉	謝思怡、江燕秋
森林職種	森林三甲	25	紀丞修	林淑華、邱淑惠
畜產保健職種	畜保三甲	14	鄒芳綺	陳婷婷、蕭緹筠
生物機電職種	機電三甲	8	林庭緯	黃輝騰、李聲謙
食品加工職種	食品三乙	9	曹禹文	郭惠菁、林淑珍
食品檢驗分析職種	食品三甲	32	張善鈞	邱紫怡、李瑞倩
教具製作	幼保三	13	胡芷芸	鮑敦珮
測量	土三甲	8	呂哲安	張文澤
測量	土三甲	11	林佑達	張文澤
烘焙	餐三甲	6	孫珮慈	劉澤玲
中餐烹飪	餐三甲	28	邱祉僥	邱子豪
餐飲服務	觀光三甲	31	溫喬鈺	劉舜瑛
園藝職種	園藝三乙	4	吳亭儀	培訓選手
造園景觀職種	園藝三乙	7	李妍靜	培訓選手
教具製作	幼保三甲	3	羅佩琦	培訓選手
餐飲服務	觀光三甲	5	吳琇禎	培訓選手

3. 第 46 屆全國技能競賽：8/9-8/12 舉行全國技能競賽，本校優秀選手榮獲佳績如下表，恭喜獲獎同學，並感謝指導教師辛勤指導。

	職種	等第	班級	姓名	指導教師	教師獎勵金
1	花藝	第一名	園技三	洪昱仁	彭美鈴、王相君	10000
2	麵包製作	佳作	烘焙科 畢業生	胡嘉婷	廖若琦	4000 (分區第一)

4. 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：

1. 技能檢定：

- (1) 105 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。
- (2) 104 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。

104 學年度畢業各科取得乙級一覽表

證照種類	技能檢定職類名稱	證照人次	畢業學生人數	百分比
乙級	機電科-氣壓	18	42	43%
	土木科-測量	21	40	53%
	食品科-烘焙食品(麵包、蛋糕)	1	85	1%
	烘焙科-烘焙食品(西點蛋糕)	9	41	22%
	餐管科-中餐烹調	3	82	4%
	合計		52	290

(3)105 年度在校生技能檢定通過率 80.9%，相關職類如列提供參考：

104 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	6	70	76
		07601	中餐烹調-葷食	0	1	1
		07602	中餐烹調-葷食	18	4	22
		07705	烘焙食品-西點蛋糕	11	29	40
		07721	烘焙食品-麵包	18	145	163
		08000	氣壓	7	32	39
		09200	食品檢驗分析	3	81	84
		11800	電腦軟體應用	94	84	178
		13300	園藝		1	1
		13400	農藝	5	65	70
		13600	造園景觀	22	75	97
		17000	機電整合	4	36	40
		20600	飲料調製	7	171	178
		21102	建築製圖應用-手繪圖	1	35	36
合計				196	829	1025

2.高三畢業成果展

104 學年度高三畢業成果展靜態展圓滿完成，105 學年度欣逢創校 80 周年校慶，畢業成果展擬採動、靜態展方式辦理，擬於 10 月份成立高三畢業生畢業成果展委員會(畢成會)，擬請畢業班各班推派 2 位學生參與。

3.獎助學金：

- (1)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 9/29 前完成送件。
- (2)全國校友會清寒獎助學金申請表 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 10/7 前完成送件。
- (3)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 10/7 前完成送件。

4.就業知能講座：

- (1)辦理「105 年提升國、高中(職)學生就業準備力計畫」2 場講座，時間另行公告，歡迎師生前往聆聽。
- (2)105 年度升學就業博覽會預定於 105 年 12 月 2 日配合輔導室辦理。

5.感謝園藝科師生協助校園綠美化規劃及植栽等工作。

實用技能組：

1. 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。

2. 繼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。
3. 本校實用技能學程課程、設備及師資完善，榮獲 94 學年度實用技能學程輔導訪視「一等」殊榮。
4. 加強辦理實用技能學程同學於第二校區與興農教育合作之教學實習工作。
5. 12 月 5~10 日辦理接待美國農青交流學生活動增加本校學生國際觀。
6. 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、觀光事務科及觀光事業科參與，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
105	烘焙食品科	蛋糕製作實習	陳錦惠	何國熙
105	烘焙食品科	蛋糕製作實習 I	黃惠足	陳郁芬 何國熙
105	園藝技術科	景觀設計實習	張婉菁	陳春木 盧本源 李碧峰
105	園藝技術科	景工實習	張婉菁	盧本源
105	園藝技術科	花藝技術實習	彭美鈴	張嘉尹
105	餐飲技術科	團膳製作實習 I	邱子豪	林煒展
105	餐飲技術科	中式點心實習 I	高宜薇	聶玉奇
105	觀光事務科	導覽與解說實習	陳麗名	黃祺軒 陳璿帆
105	觀光事業科	餐飲實務	陳麗名	林煒展
105	觀光事業科	飲料調製	陳麗名	邱凡韶

7. 辦理學生業界實習和職場體驗計畫，本學期申請辦理的科別有園藝技術科、園藝科、幼兒保育科、觀光事務科、及觀光事業科，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
105	園藝技術科	職涯體驗	陳盈璇	鳳凰花園、綠藤生技公司、玫開四度食用玫瑰園、吉品養生公司
105	觀光事務科	旅遊實務	王雅惠	桃園國際機場公司
105	幼兒保育科	教保活動設計 I	廖姿婷	善美真幼兒園
105	園藝科	蔬菜與實習	潘惠純	金三角蔬果運銷合作社、國雄育苗場
105	觀光事業科	專題製作	陳麗名	義利廚房

輔導處

- 一、為協助家長有效處理子女的教養問題，輔導處設有「家長協談中心」，提供家庭教育諮詢服務，專線電話 04-22805872，學校電話 04-22810010，電子信箱 tcavs620@gms.tcavs.tc.edu.tw。今年度輔導教師的責任分區，劉禹婕老師負責高一(分機 622)，胡雅各老師負責高二(分機 621)，王原志老師負責高三(分機 623)，歡迎家長聯繫。
- 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；高二各班實施大考中心興趣量表施測，於第二次期中考舉行，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 12/2 (五) 舉辦「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、為協助普通班之身心障礙學生，提升生活及學習適應，資源中心積極規劃各項協助工作，家長如有需求請與輔導處或資源中心聯絡(分機 625、626)。另外，本學期亦針對須改過銷過的身心障礙學生辦理假日成長團體，協助其建立合宜行為模式。
- 五、輔導處訂於 10/15 (週六) 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，未來將擔任協助同儕的志願服務工作(生活輔導、學習輔導)。
- 六、臺中市中等學校心理衛生諮詢服務中心，身心科醫師及專業心理師的駐點服務地點為台中家商，可以視學生需求提出轉介申請，由輔導老師協助安排。本年度提供諮詢的專業人員為中山醫學大學附設精神科朱伯全醫師以及人文傳習書院心理治療所薛凱仁諮商心理師。
- 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。

有目標就有熱情

生涯輔導資訊網

幫您的孩子 找到精彩人生



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，於是架設生涯輔導資訊網，引導高中生認識自己、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，生涯輔導資訊網要幫您的孩子找到精彩人生，同時減輕您「腸」和「肚」的負擔。

<p>自我探索</p> <p>⚙️ 測驗評量</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ ejob 生涯興趣探索 ▶ 生涯方格 ▶ 大學入學考試中心興趣量表查詢系統 <p>⚙️ 探索活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1111 九大職能星 ▶ 104 職業適性測驗 ▶ 生涯興趣類型探索 	<p>科系介紹</p> <p>⚙️ 大學</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 大學18學群 ▶ 漫步在大學 ▶ 大學入學考試中心學系探索量表查詢系統 ▶ 大學網路博覽會 ▶ 1111 學群介紹 <p>⚙️ 技專校院</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 高職15群科 ▶ 技專校院升學查詢系統 ▶ 技職博覽會 	<p>科系介紹</p> <p>⚙️ 產業職場</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ UCAN 職業查詢 ▶ 工作世界圖 ▶ 1111 科系領航員 ▶ 104 升學就業地圖 ▶ 台灣就業通職場大觀園 ▶ 勞動部行業職業就業指南 ▶ 工作大未來 ▶ 幸福職人得獎影片 ▶ 美國紐澤西州政府職業簡介 ▶ O*NET <p>⚙️ 女性職涯</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ CAREHER ▶ Lean In ▶ Formosa 女兒獎 
<p>最新公告</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 大學營隊一覽表 ▶ 從學校查營隊 	<p>生涯Q&A</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 生涯目標不明確 ▶ 高中選組/轉組 ▶ 高職轉科/轉考/跨考 ▶ 升學選校選系 ▶ 升學考試與升學管道 ▶ More... 	<p>資源連結</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 生涯、升學、就業相關網站 ▶ 網站地圖 ▶ 聯絡我們 
<p>廣告</p> <p>網址：http://career.cpshs.hcc.edu.tw</p> <p>指導單位： 教育部國民及學前教育署</p> <p>承辦單位： 國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校</p> 		



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。



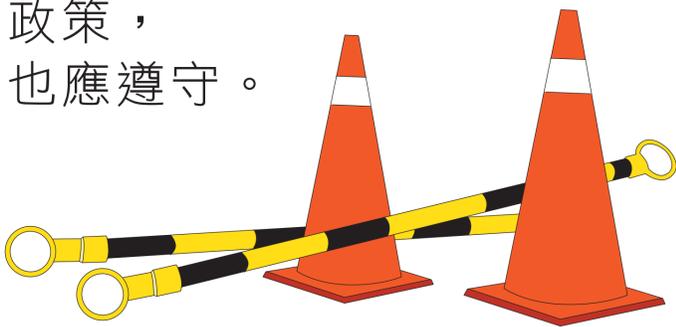
2 不可邊行走邊玩

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。



圖書館

- 一、加強圖書館利用教育。
- 二、鼓勵同學踴躍參加「中學生網站」之「讀書心得寫作」比賽暨「小論文」競賽；105 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

- 三、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。

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、105 年度辦理員生社地下室防水，第二校區排水溝修復工程，及圖書館至生機科路面整修已如期完工。
- 三、經校方極力向臺中市政府爭取，市府已決定於本校校門口設置台中市公用自行車租賃站，共設置 23 座腳踏車架，可擺放 46 部腳踏車，目前已施工完成，等待測試及驗收。
- 四、105 年度校舍整修工程進行中，包含第二校區教學大樓牆面塗漆工程、圖書館廁所整修工程、森林科一樓天花板及側壁木材修復工程、幼保科二樓牆面塗漆工程、畜保科三樓實驗室整修工程及抽氣排水工程、神農樓二樓廁所地磚更新工程、中農樓一樓廁所整修工程、志學樓臥式水塔增設工程等，預計 10 月底完工。
- 五、本校思學樓無障礙電梯建置工程案，預計 9 月底可完工。
- 六、104 年與 105 年寒假期間，已將思學樓二、三樓 10 間教室課桌椅換新完成。預計 106 年辦理思學樓一樓教室課桌椅換新。
- 七、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。
- 八、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。



學生學習與未來進路



國立興大附農親師座談會

105學年度教務處業務報告

報告人：教務主任 梁宇承

1

簡報大綱

- 教務處組織
- 105學年度新生概況
- 105年升學佳績
- 教務處指標性規劃
- 106年升學方式簡介

【僅適用今年高三生】



2

教務處組織

教務主任

- 教學組
- 註冊組
- 設備組
- 實驗研究組
- 幹事2人
- 管理員1人



3

發現附農的美好~招生宣導活動




臺中市爽文國中升學博覽會 臺中市惠文高中國中部升學博覽會

4

105學年度招生宣導活動




臺中市新光國中升學博覽會 恭喜!高職優質化就近入學獎學金得獎同學

5

105學年度新生入學概況

新生選填志願	百分比
第1志願	43%
前5志願	70%
前10志願	97%

105年本校因承辦中投區免試入學分發作業，透過更深入數據瞭解，選擇本校學校新生均為第一志願序錄取，對學校向心力極強，入學素質於各校中堪稱優質，未來將持續利用各專案計畫並與各科合作強化招生宣導，維持優異成果。

6

105年升學成績亮麗

- 105年升學錄取人數計644人(增加26人)
- 錄取國立科大校院計388人(增加35人)
- 職業類科升學率達96%(增加2%)
- 頂尖國立科大升學率達65%(增加5%)



7

科科強棒 科科金榜

科別	班級升學率%	科別	國立科大升學率%
農經	92%	農經	70%
園藝	95%	園藝	57%
森林	98%	森林	73%
畜保	100%	畜保	85%
機電	100%	機電	79%
食品	99%	食品	73%
土木	93%	土木	73%
觀光	95%	觀光	59%
餐管	97%	餐管	41%
幼保	98%	幼保	60%

8

105學年度教務處指標性規劃

精進教師專業，提升教學品質

E化教學提升教學成效

- 充實資訊能力，建立教學檔案
- 教學平台建置，實施E化教學輔助

展現課程特色

- 課程兼顧升學就業、提升升學競爭力、取得一技之長
- 落實實習課程，資源豐富，發揮職校課程特色

深耕學習

課業輔導，深耕學習：週一～四正式課程之後

年級	科目1	科目2	科目3	科目4	說	明	備註
高一	專常	專常	自主學習	自主學習	配合技能檢定，由各科決定是否開課		
高二	專常	專常	自主學習	自主學習	配合技能檢定，及專常升學科目輔導		
高三	國文	英文	數學	專常	加強升學科目輔導		

針對各班屬性，調整開設之課程(客製化)。

深耕學習

- 開辦晚自習，提升學生自學能力
- 時間：每週一至週五18:00~20:30
- 方式：以班級為單位，依本校留校晚自習管理辦法申請單，導師隨時掌握，並負責班級晚自習情形。

深耕學習

- 定期評量：
 - 第一次月考：10/12-13 (星期三、四)
 - 第二次月考：11/21-23 (星期一～三)
 - 期末考：1/17-19 (星期二～四)
- 定期作業評量：
 - 第一次作業抽查：11/1 - 3 (星期二～四)
 - 第二次作業抽查：12/12 - 13 (星期一、二)

邁向國際

- 外籍學生融入，拓展國際視野
- 拔尖社團，進階英文的搖籃
- 參觀英語村，延續英語學習熱力
- 假日英語營，激發英語學習創意

砥礪向前

相關競賽期程

競賽日期	競賽名稱
105/11/8-10	家事類科學生技藝競賽 (稻江家商)
105/11/18	字音字形、作文及寫字 (書法) 比賽
105/11/16-18	農科學生技藝競賽 (關西高中)
105/11/22-25	工科學生技藝競賽 (台中高工)
105/12/2	英文單字比賽
105/12/5-9	中英文電腦打字檢定
105/12/9	國語、閩南語及客家語朗讀暨演說比賽

砥礪向前

相關考試期程

考試名稱	考試日期
高二、高三學藝競試	105年8月29日~105年8月30日
高三第一次模擬考	105年10月20日~105年10月21日
第一次英文會考	105年10月28日
第二次英文會考	105年12月16日
高三第二次模擬考	105年12月19日~105年12月20日

出類拔萃

競賽名稱	名次	得獎學生	指導老師
臺中市語文競賽-客家語演說	第一名	余巧雲	高曉寧 老師
臺中市語文競賽-國語字音字形	第三名	張紋綺	王麗萍 老師
臺中市語文競賽-閩南語演說	第三名	吳宥蓁	許弘 老師
臺中市語文競賽-國語演說	第三名	許珂瑾	易雯琪 老師
臺中市語文競賽-作文	第四名	蕭文閣	吳立文 老師
中華民國 第56屆 中小學科學展覽會	佳作	張雅璵 李芳君 莊芳如	邱紫怡 老師 郭蕙菁 老師

教師有效教學提升教學成效

教師精進學習, 建立教學檔案




建立資訊化教學資源




建置數位化教學平台

國立興大附農數位教學資源網

- 數位教學資源網-E網打盡
- 興大附農教師教學檔案平台
- 教學資源隨選系統
- 全民英檢測驗模擬系統



新穎教學設備

- 數位式語言教室
- 2間新式語言教室
- 提升英、日語教學效果




新穎教學設備

電腦教室

- 3間電腦專業教室
- 提升學生資訊處理能力
- 各課程資訊化教學




班班E化資訊設備

班級普通教室

- 教室皆備有電腦、投影機
- 104年增設數位廣播系統
- 有效協助資訊融入教學




學科專業教室



專業教室配備新穎充足

- 物理實驗室
- 化學實驗室
- 生物實驗室
- 社概專業教室
- 音樂專業教室
- 美術專業教室
- 護理專業教室

25

104學年度高職優質化專案計畫



計畫編號	計畫名稱	執行			(1) 落實全面品質提升	(2) 提升教師教學專業	(3) 促進學生多元發展	(4) 形塑人文藝術專業	(5) 推動學生就近入學	(6) 增進學生學習品質	(7) 引導學校特色發展	(8) 深化教師專業發展	因應化社職專修計畫
		104學年度	105學年度	106學年度									
103-1	適性揚才圓夢計畫	V	V										
103-2	深化教師專業發展-精進卓越計畫	V	V										V
103-3	生涯輔導航計畫	V	V				V						
103-4	產學互助、實做增能、無縫接軌計畫	V	V										V
104-1	創發彈性學習課程-特色開展計畫	V	V	V									
104-2	數位資訊精進學習效能計畫	V	V	V								V	
104-3	特色高職微电影	V											V

26

104學年度高職優質化專案計畫 教育部國教署----核定經費

單位:千元



**104學年度優質化教育部國教署補助
上下學期共計450萬元整**

27

104學年計畫執行成果

103-1適性揚才圓夢計畫



就近入學國中宣導博覽會
 新銳獎金頒獎
 幼保科職涯試探
 就近入學國中宣導博覽會
 臺中科技職博覽會
 食品加工科職涯試探

28

四、計畫內容-104學年計畫執行成果

103-2深化教師專業發展-精進卓越計畫



教師專業知能成長研習活動
 餐飲美學第一講視覺材料概說
 教師專業知能成長研習活動
 餐飲美學第二講西點製作美學
 教師專業發展知能研習活動
 教學檔案製作二部曲
 教師專業知能成長研習活動
 竹藝與花藝美學第一講花器設計
 教師專業知能成長研習活動
 竹藝與花藝美學第二講花器設計
 教師專業知能成長研習活動
 竹藝與花藝美學第三講花器設計

29

104學年計畫執行成果

103-3生涯輔導航計畫



「我的心中開出一朵花」
 同儕志工大合照
 身障生增能小團體
 「網路使用小團體」
 教師生涯航工作坊
 「按摩紓壓工作坊」
 教師生涯航工作坊
 「辦活動起來」
 總操運動
 身障生增能課程
 「人際探索工作坊」
 教師生涯航工作坊
 「心靈紓壓屋」

30

104學年計畫執行成果

103-4產學互助實務增能、無縫接軌計畫



醫科技藝競賽獲獎同學
 全國技藝競賽金中獎獲獎同學
 二科技藝競賽內蒙獲獎全國第二名
 家事類科技藝競賽獲獎同學
 全國農科技藝競賽獲獎同學
 農科技藝競賽金手獎第一名

31

104學年計畫執行成果

104-1創發彈性學習課程-特色開展計畫



校際交流(小會場)
 校際交流(中會場)
 校際特展(大會場)
 課後學習輔導研習會
 課後學習輔導研習會
 課後學習輔導研習會
 創課臺北及專家諮詢輔導
 師資再教育專家諮詢輔導
 課後學習輔導研習會

32

優質學校-觀摩交流

- 觀摩鄰近學校，擬訂辦理措施



仁愛高農



虎尾農工



台中高工

33

全國農業暨食品群科中心

- 1. 研擬107學年度職業學校課程綱要
- 2. 研擬專業英文校定參考科目及教學示例
- 3. 蒐集四技二專考科試題並建立題庫資源
- 4. 辦理全國農業群集食品群教師專業成長研習
- 5. 辦理全國性專題製作、創意製作複賽及決賽
- 6. 發展學校技能模組、各科特色課程

34

農業暨食品群科中心



105課綱動物組研討會議



群科中心-北區諮詢輔導會議暨生物技術研習



果蔬醃漬加工研習



Google app研習

35

學分不足預警機制

(一)、學生缺課節數(經學校核准給假外)，其達該科目全學期教學總節數**三分之一**者，該科目成績以**零分**計算。

(二)、學生學年成績不及格科目學分數，逾當學年學分數**二分之一**者(33學分以上)，得**重讀**。通知家長後填寫學生重讀申請單。

36

高三 統一入學測驗模擬考試

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校
105學年度四技二專聯合模擬考試考試日期表

學期	學年	學科	日期	時間	地點
第一學期	高三	國文	10/26	08:30	中興大學
		英文	10/26	10:00	中興大學
		數學	10/26	11:30	中興大學
		歷史	10/26	13:00	中興大學
第二學期	高三	國文	2/26	08:30	中興大學
		英文	2/26	10:00	中興大學
		數學	2/26	11:30	中興大學
		歷史	2/26	13:00	中興大學

詳見本校公告欄及報名簡章

37

升學管道介紹

- 管道一：大學
- 管道二：四技二專
- 管道三：其他入學管道



38

管道一：大學入學管道架構



你可以選擇的入學管道

報名學測日程將自105年11月1日起通知學生辦理。

39

你會用到的考試及招生單位

考試名稱	招生單位
大學入學考試中心	繁星推薦入學&個人申請入學
大學入學考試中心	大學聯招入學委員會(中正大學)
大學入學考試中心	統一測驗暨推薦及個人申請簡章/繁星推薦報名及分發/個人申請報名及第一階段錄取/個人申請統一分發
大學入學考試中心	網址: www.cauc.edu.tw 諮詢專線: 02-2386-1416
大學入學考試中心	網址: www.cauc.edu.tw 諮詢專線: 05-272-1799
術科考試	考試入學
大學術科考試委員會聯合會(臺灣師範大學)	大學考試入學分發委員會(成功大學)
術科考試諮詢試務/音樂、體育及美術統一聯合術科考試	考試入學分發簡章/網路登記志願/聯合分發
網址: www.zgpc.edu.tw 成績查詢: 02-7734-1093	考試入學分發委員會(成功大學)
試務報名: 02-2366-1416轉028 音樂術科委員會: 02-7734-3000	網址: www.usc.edu.tw 諮詢專線: 06-236-2755
美術術科委員會: 02-2272-2181轉1110 體育術科委員會: 03-328-3201轉3118	

40

管道二:四技二專入學方式



41

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。

42

105年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	105年12月
四技二專統一入學測驗 考試日期	106年5月 重要

實際日期應以技專校院入學測驗中心公告為準

43

統一入學測驗群別

● 單群(類)：即考生可選擇單一類(類)別參加考試，共有20個群(類)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	商業與管理類	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	電機與電子群資訊類	11	食品類	18	海事群
05	化工群	12	家政群幼兒類	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	-	-

44

技專校院四技二專多元入學進路圖



45

四技二專招生管道辦理順序圖



46

四技二專各管道報名重要日程

● 以下日程請參考，應以106年招生簡章為準

招生管道	簡章發售	報名日程
技優保送入學	約105年12月	約106年1月
技優甄審入學	約105年12月	約106年5月
甄選入學	約105年12月	約106年5月
登記分發	約105年12月	約106年7月
繁星計畫	約105年2月	約106年3月
夜間聯合登記分發	約105年12月	約106年6月

備註：校內報名準備時程會較簡章日期早，敬請配合遵守報名規定。

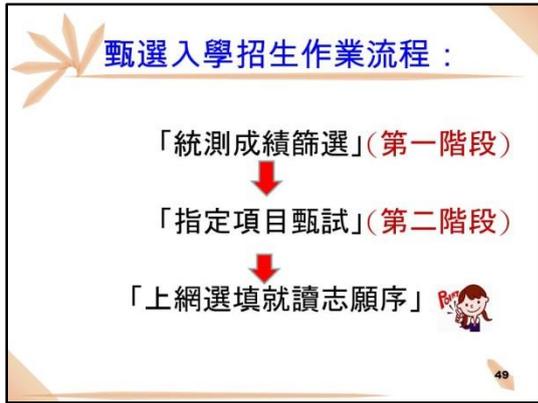
47

① 四技二專甄選入學招生流程圖



上表日程以105年為範例，106年請以簡章公告為準!

48



日間部聯合登記分發作業流程

- 報名方式----個別繳費報名(學生此時已畢業)
- 成績採計項目(完全採計統測成績)
總成績計算=國文×1+數學×1+英文×1+
專業科目(一)×2+專業科目(二)×2
- 考生可選填**199**個志願
- 作業流程
「資格審查」→「繳費報名」→「網路選填志願」



技優保送競賽獲獎名次與等第對照表

競賽名稱	競賽優勝名次	等級
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	1
	銀牌	2
	銅牌	3
	優勝者	4
	國手資格	5
國際技能競賽 國際展 能節職業技能競賽	第1名	6
	第2名	7
	第3名	8
	第4名	8
全國技能競賽 全國身 心障礙者技能競賽	第1名	9
	第2名	9
	第3名	10

另同等級考生爭取相同志願時，則參考各競賽之參賽人數，人數多者為優先，若人數相同，則以增額錄取方式辦理。

請參閱簡章

技優甄審獲獎名次或證照等級優待標準表

競賽名稱	競賽優勝名次	優待加分比率
國際技能競賽	金牌、銀牌、銅牌	增加甄審總分55%
	優勝	增加甄審總分50%
國際展能節職業技能競賽	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	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%
全國身心障礙者技能競賽	第1至3名	增加甄審總分30%
	第4至15名	增加甄審總分25%
	第16至30名	增加甄審總分20%
	第31至50名	增加甄審總分15%
	第51至76名	增加甄審總分10%

技優甄審獲獎名次或證照等級優待標準表

競賽名稱	競賽優勝名次	優待加分比例
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 廳經聯合甄選委員會認可之 全國性各項技藝技能競賽	第1至3名	增加甄審總分20%
	其餘得獎者	增加甄審總分15%
領有技術士證	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%至50% (由聯合甄選委員會依 相關資料認定)

技優入學報名注意事項

- ◆ 技優保送考生除可依照競賽得獎類別擇一保送類別報名外，也可以一併報名「99不限類別」。
- ◆ 符合技優保送資格者可同時報名技優保送入學及技優甄審入學。
- ◆ 技優保送及技優甄審不發售紙本招生簡章，請至招生委員會網站下載招生簡章。
- ◆ 技優甄審報名時可就採計所持獲獎競賽種類或證照種類之各招生類別中，跨類別選擇至多5個志願。



④ 科技繁星計畫推薦方式

報名資格

- 須全程就讀同一所高職或綜合高中學校。
- 在校成績排名需在全年級(或科組、學程)前30%以內。
- 由原就讀學校推薦，每校可推薦12名學生。

■ 成績採計

- 在校成績群名次百分比
- 競賽、證照及語言能力檢定
- 學校幹部、志工、社會服務及社團參與

科技繁星分發方式

- 以選填志願方式分發，考生至多可選填25個志願。
- 限選填原高職就讀科(組)對應之群類校系(組)學程。
- 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。
- 採二輪分發，第一輪分發各技專校院錄取單一高職學校考生名額以1名為限。第二輪分發係針對第一輪分發有缺額之校系(組)學程進行分發，各科技校院對單一高職學校考生至多再錄取2名。

⑤ 其他升學管道

- 日間部、進修部及夜間部單獨招生
- 在職專班
- 專科進修學校
- 運動績優生招生
- 身心障礙生招生 (請洽資源班)
- 雙軌訓練旗艦計畫

叮嚀小語

- 甄選入學管道規定考生最多可報3個志願
- 甄選入學管道需要繳交書審資料
- 甄選入學需依簡章規定日程上網選填志願及志願序
- 登記分發入學總成績核算為共同科目各加權1倍，專業科目各加權2倍
- 科技繁星計畫校內甄選辦法於本校網站上公告請參閱。
- 技優入學(保送、甄審)均不須參加統一入學測驗

叮嚀小語

- 報名時程應依校內規定日程辦理
- 報名作業一旦確認簽章後即不再受理更改。
- 至登記分發升學管道時學生已離校，自己的權益必須更加留意。
- 請家長務必陪同孩子一起選填志願。
- 強烈建議在簡章規定時間前完成選填動作。
- 應將選填好的志願存檔並依規定按送出按鍵(105年完成標準動作後會出現鳳梨圖示)。

對升四技二專升學有疑問該怎麼辦?

知道問題怎麼問
和答案一樣重要

我們建議可以先從網站查詢開始

四技二專升學諮詢網站

- 技專校院入學測驗中心 <http://www.tcte.edu.tw/>
- 技專校院招生策進總會 <http://www.techadmi.edu.tw>

內有各管道連結網址

對升學有疑問該向學校哪個單位諮詢?

- 本校升學輔導諮詢
 1. 輔導處 分機620
 2. 各班導師先生
 3. 實習處實用技能組(實用技能班)分機503
 4. 資源班(身心障礙生)分機623
 5. 體育組 分機303
- 本校升學集體報名諮詢窗口
 1. 教務處註冊組 分機 202.205.206
 2. 各班導師先生

65



有關升學報名重要訊息

- 本處將於106年2月份召開『導師宣導會議』。
- 發放『重要日程表』(每位學生一份)。
- 班會時由導師透過簡報詳細為孩子再次叮嚀。



66

感謝每個家長的關心和配合



報告完畢 敬請指教

67

親職教育專欄

關心您的孩子~



焦點人物

鍾瑩瑩：挑戰不可能，最快樂！



讓台灣錦鯉揚名歐洲（鍾瑩瑩，1977）

林書豪：谷底要翻身 學習沿途的教訓



現屬布魯克林籃網，擔任控球後衛（林書豪，1988）

鍾瑩瑩：挑戰不可能，最快樂！

作者：吳永佳 Cheers 雜誌 2012-01

從昔日「粉紅色」的夢幻少女，到 8 年後靠賣魚償還家中巨債，更將台灣傳統養殖業推向國際，2010 年在荷蘭拿下包括 4 座冠軍等 11 座大獎，讓她被譽為「台灣錦鯉女王」，這一切轉折完全超出欣昌錦鯉養殖場總經理鍾瑩瑩的預期，卻也在這戲劇化的變動中，讓她看到人生無邊無際、如錦鯉般更加璀璨瑰麗的可能性。

從少女到村姑：扛起債務，穿青蛙裝

25 歲前，鍾瑩瑩跟一般的女孩一樣，對未來充滿憧憬。出生雲林望族，爸媽從事養殖事業，雖然她書念得普通，但也在父母的庇蔭下，順利到北京學美術、鋼琴。返台後，她一面到補習班當老師，一面計畫著與男友結婚、生子、買房子……過著幸福快樂的日子。

可惜現實就是與童話不一樣。2003 年，父母不斷用親情攻勢召喚她返鄉接手家業，於是鍾瑩瑩心想：「不然先回去幫忙幾年。」卸掉指甲油，穿上青蛙裝跳進魚池，她開始從頭學養魚。「做村姑」不難，難的是與父母共事，兩代間的思想鴻溝跟摩擦，令她三番兩次想要放棄。偏偏人算不如天算，之後父親投資失利，負債高達 2 億，逼得鍾瑩瑩不得不硬是打消去意，扛起家中重擔。

當時台灣錦鯉業發展碰到谷底，養殖場一家家倒閉。國內市場萎縮，國外市場又受制於良莠不齊的中介商，在一次被中介商又以「魚下了飛機全死光」為由拒絕付錢後，鍾瑩瑩下定決心不再吃這悶虧，她要自己闖進國際，直接進攻海外貿易商、中大型通路跟終端消費者。

從鄉下到世界：擦乾眼淚，換上旗袍

經營海外市場，對養殖漁業來說可是頭一遭，當時鍾瑩瑩英文字不識幾個、不懂電腦、行銷管理概念等於零。她回憶，無論是寫封商業往來的英文信，還是出國時的餐桌禮儀，一切都是關關難過、關關學。

前 3 年，她的努力是由無數失敗堆疊而成。光是讓魚下飛機後到展場還能活跳跳，就讓她吃盡苦頭，也經歷過全車的魚被人載走、無魚可展；或是在零下 4 度的英國，為

了省旅館費只能窩在帳篷。每一次委屈到眼淚哭乾，想到自己無路可退：不做，家人無法面對債主；做，沒有人幫得上忙，只能獨自面對。

初人行怎麼做都不對的重重壓力，讓鍾瑩瑩一度想尋死，是靠著她那比死更強的「鬥志」，才撐過低谷。

沒有錢登廣告，她就架設網站，放上公司最有代表性的魚種，分析訪客點選項目，找出潛在客源；發現歐洲人將錦鯉視為東方文化的藝術象徵後，她就穿著旗袍，在商展現場品茗、揮毫吸引老外駐足。鍾瑩瑩拼命學習，要求自己不只「會養魚」，更要「懂得客戶要什麼魚」。

今日的鍾瑩瑩，談吐見識遠超過同齡女生。人生因「夠多的坎坷」反而愈加豐盛。她這麼形容此刻的自己：「以前吃肋眼牛排時最快樂，但現在我的快樂來自於挑戰不可能。」雖然位於雲林的養殖場是別人眼中的「鄉下」，鍾瑩瑩的世界卻無限大。

Gifts for You 鍾瑩瑩

1. 成就是靠努力搜集「失敗經驗」而來。
2. 別相信教科書與天真夢想，真實人生體驗過才算。
3. 一切問題的答案都在自己，不在他人。
4. 人生是自己過，因此要學會與自我相處，不必活在他人眼下。

資料來源：<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5029608&eturec=1>



林書豪：谷底要翻身 學習沿途的教訓

作者：謝明玲 天下雜誌 2015-06

當老東家勇士隊拿下 NBA 總冠軍，曾創下「林來瘋」狂潮的林書豪，卻陷入谷底。五年起伏跌宕的職籃生涯，他如何因應巨變、面對失敗？比初出茅廬更煎熬的，恐怕是曾經攻頂、卻顛簸起伏、必須從谷底再摸索出另條大道的旅程。六月中，當老東家金州勇士隊後衛柯瑞在 NBA 季後賽中神乎奇技地帶著團隊往前衝，奪得總冠軍時，NBA 球員林書豪正準備展開亞洲行。四月底到五月，他和朋友到聖地牙哥三週半，釣魚、玩水、放空自己。這個賽季，他所屬的洛杉磯湖人隊表現創下近五十四年來最差紀錄，無緣季後賽，他的表現也時好時壞。他和媒體坦承感覺糟透了，甚至不想看季後賽轉播。

「這個賽季和我預期的剛好相反。如果不是最糟，也是我籃球生涯中的低潮之一，同時也是我，一個籃球運動員，表現最差的時刻，」今年元旦，當季後賽門票還沒最後底定，林書豪就在部落格上說，有時，阻礙讓他感到無助。「那時，我嘗試要適應新的系統、新的團隊，沒有一件事是我熟悉的。我不太確定我在團隊中的角色、或是該怎樣融入，」在今年夏天例行回亞洲前，林書豪接受《天下》的越洋專訪。七月一日，他就要變為自由球員，未來還在未定之天。

思考賽事讓他失眠。信仰虔誠的他不斷和上帝說話、問問題：為什麼球賽不如預期？要怎樣可以更融合進團隊中？還有什麼要改善的地方？然後禱告、才得以平靜入眠。去年七月，他帶著創造精彩一季的想法，從休士頓到了洛杉磯。事情發展卻和預期不同。過高的期待，讓落差變得更令人難受。

面對瞬間兩極的評價

世界目光齊聚的 NBA，是鑄造英雄雕像的殿堂，卻也是殘酷舞台，勝負幾秒內翻盤，對球員的評價也可能瞬間兩極。林書豪是 NBA 少數的亞裔面孔。憑著對籃球的熱情，克服歧視的眼光，哈佛大學畢業後他勇敢闖入 NBA。他一開始不在選秀會上受到青睞；進入金州勇士隊後，又曾三次被下放到發展聯盟，然後是被休士頓火箭隊簽下又釋出，進入紐約尼克隊，幾經波折。直到二〇一二年二月四日，他因為替補受傷的隊員上場，三十六分鐘內拿下二十五分、七次助攻、五個籃板，成為紐約尼克逆轉比賽、勝過紐澤西籃網的關鍵人物。

那之後，他又六次帶領尼克隊取得勝利。一時之間，這個過去坐冷板凳的球員萬眾

矚目，「林來瘋」(Linsanity)橫掃全球。之後，他以極優的合約與薪水加入休士頓火箭隊。他在這第一次打完全賽季、也首次體驗季後賽，卻也在賽事結束後被交易至湖人隊，並在過去一季，承受膝傷、以及不夠穩定的表現，和與隊友、教練的融合之苦。這期間，當許多人讚嘆他在職業殿堂的努力不懈和創造奇蹟，卻也有許多人嘲諷他的表現不過曇花一現，勝利只是運氣。五年上上下下的 NBA 職業生涯，林書豪坦承，除了家庭、對籃球及上帝的愛之外，九九%的事情都變了。「我的環境、職業、人們看待我的方式、每天的生活，都不如以前簡單了，」二十七歲的林書豪說，這些事情發展得太快，他被迫快速適應，一開始的確讓他困惑。

他曾在部落格坦承，儘管許多人會把他當成「學習的楷模」、「堅毅的故事」，「但我跟你們大家其實沒有不同，我會沮喪、會筋疲力竭、會燃燒殆盡、會覺得困惑、會想要放棄、會覺得自己不夠好。」「你覺得你還保有初出茅廬時的熱情嗎？」記者問。「是的，我有，」電話那頭，停頓了一兩秒，這個大男孩的聲音卻堅定清晰。面對快速變化的外在世界，唯有不變的內在與核心，得以讓人安身立命。林書豪說，的確有時候會感覺熱情消退、甚至不再擁有熱情。但現在的他，依舊對球賽有著「很高很高很高」的熱情，期待著健身、練習，讓自己更好。「我就是愛籃球，」他很真誠。

最恐懼的是沒有持續進步

他在最近的部落格文章中興奮地說，儘管曾在賽季結束時感到怠惰，驚訝於自己居然完全不期待季外訓練，但當長假結束，他卻發現自己這麼想念籃球、渴望回歸、等不及再開始訓練。他說，自己是勇於改變的人。最恐懼的，是沒有不斷成為一個更好的人。二〇一一年他還在金州勇士隊時，接受《天下》訪問。當時他說，「我認為，人在學會成功之前，必須先學會失敗。我人生有很多低潮，都化為許多美好事情的動力。沒有這些挫折，學習這些有價值的教訓，我沒有辦法享受、或是進入下一個階段。」四年後再讀這段文字，面對更不確定的未來與可能的更多挫折，林書豪依舊擁有面對改變與挑戰的勇氣和動力。

資料來源：<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5068691&page=1>

教養態度

- 父母和青少年的教養衝突是好事
- 父母陪伴成長青少年升學動機高
- 葉丙成：一個老爸的想望
- 羅文嘉：陪孩子面對他惹的麻煩



父母和青少年的教養衝突是好事

作者：曾多聞 親子天下 2016-07

教養青少年，總會有衝突，但愈來愈多的研究顯示，衝突也許是好事。衝突處理得當，不但能讓青少年的心理更健康、親子關係更和睦，更影響青少年在家庭外的人際技能。青少年心理學家、《紐約時報》專欄作家麗莎·達穆爾（Lisa Damour），提出給父母的「作戰計劃」。

根據青少年面對衝突的反應，青少年心理學家、《紐約時報》專欄作家麗莎·達穆爾（Lisa Damour）將他們分為 4 種類型：攻擊型、退縮型、應承型、解決型。傾向前兩種反應的青少年（升高衝突的攻擊型或逃避衝突的退縮型），最容易出現偏差行為。採取第三種方式而屈服於父母的應承型青少年，最容易出現抑鬱、焦慮等情緒問題。無法處理好與父母間衝突的青少年，在朋友之間甚至感情生活上也容易有相同問題。

養育有正面衝突能力的青少年

能夠正面解決與父母衝突的青少年，不但心理健康狀況良好，且不論他們身在何處，都能享有愉快的人際關係。所以，父母該如何養育能夠正面解決衝突的青少年？研究指出，青少年解決衝突的能力，與他們的成熟度密切相關。成熟的人能夠從別人的角度來思考問題，不成熟的人則不能。當青少年成熟到可以從父母的角來思考問題時，父母、子女之間的衝突就可以是良性的。當青少年還不成熟時，父母、子女之間只能有惡性衝突。

人類大腦到了 10 歲的年紀，就應該發展出理解他人觀點的能力。在這個階段，父母應該做個好榜樣，示範如何從他人的觀點來考慮問題。理論上，父母也應該從青少年的觀點來考慮問題，這樣才能教出懂得替別人考慮的孩子。

父母和青少年都要把握衝突學習

可惜研究結果要應用在現實生活中，總不是那麼容易。衝突伴隨著激動，而我們只有在冷靜時能從別人的觀點考慮問題。想像一下：你的青春孩子回家，宣布他這個週末要去一個以前的同學家過夜，那個同學之前因為行為惡劣而被退學了。一般父母都會

立刻喊：「絕對不行！」然後一般青少年都會立刻爆發，反抗父母。

如此，你們就失去了一次好好溝通解決衝突的機會。面對任何衝突，為人父母一開始都應該容許孩子提出的可能性，然後引導孩子考慮其他的可能性。例如，你可以先說：「我不確定那樣好不好。我需要先了解你為什麼要去麥克家過夜。」然後問孩子：「你知道為什麼我不太放心你跟麥克在一起嗎？」

當然，沒有一個爸爸或媽媽或孩子，必須無時無刻的替別人考慮。但我們要時時提醒自己，不要讓小衝突惡化，變成家庭中的毒瘤。在自己的意見和對方的觀點之間求取平衡的同時，你有機會更了解你自己，你的孩子有機會更了解他自己，你們有機會更了解彼此，也為你的青春孩子打下終身的人際技能基礎。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5071672-%E7%88%B6%E6%AF%8D%E5%92%8C%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E7%9A%84%E6%95%99%E9%A4%8A%E8%A1%9D%E7%AA%81%E6%98%AF%E5%A5%BD%E4%BA%8B/?page=2>



父母陪伴成長青少年升學動機高

作者：田育瑄 親子天下 2016-05

孩子的成長過程中是否有父母陪伴，影響了未來的發展。期刊《每日科學》指出，比起僅僅參加課後輔導的青少年，在家長帶領下參與文化活動的孩子們，未來更有持續升學的動力。經英國華威大學教育研究中心迪米拉·哈塔絲（Dimitra Hartas）副教授的研究指出，曾有固定時間與家長一起參與文化活動的青少年，在升上高中以後，相較於那些僅參加課後輔導或其他課外活動的青少年來說，更具備升學的動力。「想知道青少年的升學意願，觀察孩子的親子互動、家庭關係，以及家長是否重視與孩子共同參與文化活動，會比只單看孩子的學校表現更加精確」哈塔絲副教授說道。

根據英國《青少年研究》期刊中關於「青少年的升學意願：心理因素與家庭環境」一文指出，在青少年族群中，通常男性升學的意願會比年紀稍長及同齡女性來的較低；該研究報告以英國艾薩克斯大學（University of Essex）蒐集來自 10,931 位青少年的問卷調查進行分析，其中就孩子與家庭的親密程度、霸凌與否、交往狀況、家庭作業、課外活動以及父母對孩童教育的關心程度等面向進行探討；問卷也統計了家長與孩子一同參與藝文活動、共同閱讀、討論作業的頻率，同時也將孩子和兄弟姊妹們的關係、孩子與父母之間發生口角的次數一併納入。研究結果發現，傾向持續升學的青少年具有以下 3 項特徵：

1. 自我要求嚴密

研究團隊發現自信程度較高的青少年，高度渴望學習並傾向繼續升學，這些孩子相信自己能夠發揮所長，有效的進行組織，完成學習上的任務與工作；而在數據上，相對較沒有自信的青少年就有 30% 的人認為參與入學檢定並不重要，其中更有 18% 的青少年完全不考慮進入大學就讀。

2. 親子關係緊密

「親子關係的緊密程度」也是決定孩子升學的關鍵之一，就「入學檢定重要與否」的議題來看，與父母關係較為疏離的孩子投下否定票數的比例，整整比關係緊密的孩子

高出兩倍之多，然而，這項因素並非決定孩子是否選擇繼續升學的最終指標。

3. 藝文參與頻密

研究人員發現「參與文化活動的頻率」對孩子學習的渴望有長足的影響，研究顯示，無法參與文化活動的孩子中，有兩成明確表示他們認為升學並不重要，而經常參觀展覽、美術館、博物館以及音樂會等文化活動的孩子則有近七成表達強烈的升學意願。

「這些研究對於家庭教養和教育政策上帶來相當重要的啟示，尤其對於如何提高孩子的求知慾和預防中輟方面，具有莫大的意義；同時也點出『家庭環境』對於提升孩子在情商和智力上所扮演的重要角色，絕非課後輔導可以取代。」哈塔絲副教授更進一步表示：「關於青少年升學意願的討論不應就此打住，反而要從多元的機會著手，共同幫助青少年探求解決之道。」

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5070944-%E7%88%B6%E6%AF%8D%E9%99%AA%E4%BC%B4%E6%88%90%E9%95%B7%E3%80%80%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%8D%87%E5%AD%B8%E5%8B%95%E6%A9%9F%E9%AB%98/>



葉丙成：一個老爸的想望

作者：葉丙成 親子天下雜誌_2016-08

身為孩子的爸，你期望孩子變成什麼模樣呢？台大教授葉丙成表示，身為父親，他完全不在乎孩子能否讀什麼名校，只求以下 5 個想望都能成真。

我有一個想望。

我希望我的孩子在二十歲時，還能一直保有對這世界的好奇心。希望他別像自己老爸在十三歲後，便讓沉重課業把好奇心磨到無影無蹤。希望他在遇到沒碰過的事物時，內心最先浮現的，總是一股想弄懂它的興奮之情。希望他在遇到新事物時，都有自信能靠自己學會，而且有能力找到可以幫助自己學習的資源。希望他能打從心底真正享受探究新知的過程，覺得學習是一件快樂的事而非沉重負擔。

我有一個想望。

我希望我的孩子在二十歲時，能有一顆敏感的心，讓他能夠看到、並感受到別人的問題需求。希望他會樂於發揮自己的天賦才華，去想方法來幫助別人解決問題。希望他能具備同理心與換位思考的能力，而不會每天只活在自己的世界，並對他人的痛苦完全無感。希望他會從幫助別人的過程中，確切的感受到成就他人的快樂，並從中找到生而為人的真正意義。希望他能與有助人理念的人們成為朋友，大家一起努力讓社會更好。

我有一個想望。

我希望我的孩子在二十歲時，不管做什麼事情都能從容不迫、有條有理，把一件事情從頭到尾做到好。希望他能累積許多的做事經驗，幫助他建立縝密全方位的思考，並能在擘畫的過程中預先想到所有潛在問題點及對應的萬全規劃。希望他在做事情的時候，能有自信靠自己把事情做好，而不會總是想依賴他人。希望他與別人合作時，會發自內心無私的幫助夥伴，共同成就整個團隊的成功。

我有一個想望。

我希望我的孩子在二十歲時，能具備獨立思考的能力。希望他對任何事物，都能在

客觀的觀察後，形成自己的觀點與論述。希望他會珍視自己對事物的觀點，而不會總是受別人影響、仰賴別人告訴他結論。希望他在有自己的觀點時，不會被自己的自負蒙蔽，並能客觀的看待別人觀點。希望他能把自己的論述清楚傳達給別人，無論面對什麼不同背景的人都能講得很清楚、寫的很清楚，讓大家能理解、甚而認同他所想要表達的觀點。

我有一個想望。

我希望我的孩子在二十歲時，能在學業或工作上找到自己有天分且有興趣的方向，並願意投注所有的熱情將它玩的精采、玩的發光發熱。希望他能在有興趣的方向上，能充滿無限玩心的在看似一成不變的事務裡，時時尋求突破與創新的契機並樂在其中。希望他在失敗、感受挫折之餘，仍然能保有最初的玩心。希望他的人生不是為了得到別人肯定而努力，而是為了自己的熱情而拚命。希望他所遇到的師長、校長，會關心他以上種種能力更甚於他是否考上名校。

作為父親，我完全不在乎孩子能否讀什麼名校，只求以上想望都能成真：在二十歲時仍對世界充滿好奇心且不斷自學、對人具備同理心、做事都能從頭到尾做到好、遇事都能形成論述並清楚表達、面對工作充滿玩心，那我就完全放心了。因為我真心相信，這樣的孩子的未來人生，必然富饒、必然精采！當老爸的我，高興都來不及，還有什麼好擔心呢？

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5071684-%E8%91%89%E4%B8%99%E6%88%90%E6%9C%9B/?page=2>



羅文嘉：陪孩子面對他惹的麻煩

作者：羅文嘉 親子天下雜誌 2016-03

孩子會長大、父母會老去，讓孩子有責任感，等同備妥人生重要的驅動程式，培養責任感要從生活中做起，第一步就是當孩子出現差錯，爸媽絕不能「算了」。

兒子四歲時，跟狗玩把狗食打翻，飼料散落在雜草密布的泥土中，孩子一走了之、當做沒發生這件事。「兒子，如果你還想繼續跟狗玩，你必須把掉在地上的狗飼料都撿起來，放回盆子。」他見我語氣堅定，不敢違逆，自己蹲在地上，開始一顆一顆撿飼料。但因為散落面積不小，飼料與雜草混合，需要不少時間與耐心。我站在遠處，默默觀看他的表情與舉動。「爸爸，你能幫我嗎？」終於，他抬頭望我，發出求助信號。「我可以陪你一起撿，但是這件事情一定要完成。」

關於跟狗玩這件事，通常我是完全放任孩子，不管他爬進狗屋、丟皮球給狗追、讓狗跳進池塘、跟狗一起在地上滾，弄得渾身上下髒兮兮，我都只會加油、不會責備。但是，把狗飼料打翻，卻不善後處理，是一件不能允許的事。

逃避會養成習慣、責任必須從小培養，我的父親從小這樣教我。

孩子犯錯，絕不能算了

孩子愛玩，天性；不愛玩，才讓人擔心。玩的過程出了差錯，很正常，出了差錯不敢面對，也是孩子第一時間的常見反應，這時父母的態度就很重要。如果父母覺得算了，孩子就會覺得，可以用逃避的方法面對問題；如果父母協助他一起面對和解決問題，孩子的責任感就會逐漸建立起來。因為自己種田，每一粒米飯都是心血。我會要求孩子，飯碗內的米飯必須吃得乾乾淨淨。「為什麼一定要吃乾淨呢？」兒子問。「因為，你是農夫的兒子，爸爸的責任是把稻子種好，你的責任是把自己飯碗內的飯粒，吃得乾乾淨淨。」而且，孩子吃飽離開餐桌，要自己收拾碗筷，或是順便幫忙把空盤拿到洗碗槽。

這些細節，看起來不是太關鍵，卻是培養孩子責任感很好的起點。每個人在自己的不同生命階段，都會扮演不同的角色，把每種角色扮演好，就是對自己生命負責。有時候，事情做好、做不好，自己最清楚，你可以含混一點，只求事情表面完成，你也可以執著一點，把事情做到能力所及的最完美，這就是對責任認知的態度。因為責任產生的態度，深深影響一個人的工作表現與自我期許。對於創作者來說，尤其重要。近來，我與一群日本設計團隊一起工作，看著他們一次又一次，把已經接近完成的作品，又推翻

重新來一次，只為追求更好的作品誕生。而我也見過許多提案單位，明明自己都無法滿意的作品，卻是倉皇上陣、謀求過關。

責任感不在對外表現，而在內心深處，你自己最清楚，它是否成為你靈魂的一部分。很多在不同領域、有傑出表現的人，他們共同的特質，就是責任感十足。它是人生的驅動程式，讓生命真正發光發熱、活得精采的關鍵。這個程式的下載過程，不是與生俱來，是靠學習與培養而來。四歲小孩，獨自蹲在地上，困難的一顆一顆撿起小飼料，看起來有點嚴格，但這會使記憶更深刻。回想我們的許多旅行記憶，是不是愈困難、回憶愈清楚甜蜜？

講道理如同陪伴，要從小開始

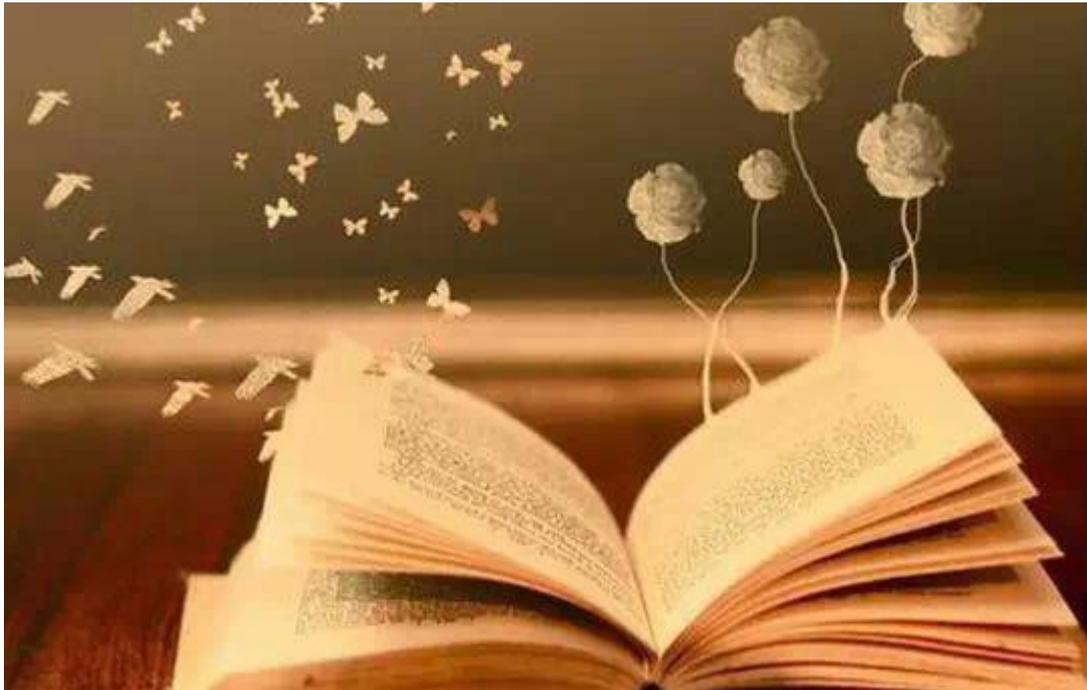
從女兒很小開始，我們若在街道上看見橫衝直撞的摩托車，或是不守規矩飛馳的汽車，我就會問：「女兒，這樣危不危險？」「嗯，很危險。」「那麼，以後你長大，這樣的男朋友可以交往嗎？」「不行。」從小到大，她不斷被植入這個觀念。因為我會告訴她，父母辛辛苦苦把孩子養大，最大的期望就是孩子健康平安，如果孩子有任何的意外，爸爸媽媽會不會很傷心難過？「如果一個男孩子，不懂得珍惜自己的生命，就是對自己不負責，如果他對自己都無法負責，怎麼對你負責呢？如果他連自己的生命都不愛護，怎麼會愛護你呢？」

落落長的諄諄教誨，不厭其煩利用機會告訴孩子，就是希望能夠深入他的記憶與價值。有時候妻會說：「孩子那麼小，跟他們講這麼深的道理，有用嗎？」我會笑著說：「等他長大，就不會願意聽你講道理了。」擁抱、陪伴、講道理，都要從小開始，否則以後就來不及了。

資料來源：

https://www.parenting.com.tw/article/5070047-%E7%BE%85%E6%96%87%E5%98%89%E7%B7%9C%E9%99%AA%E5%AD%A9%E5%AD%90%E9%9D%A2%E5%B0%8D%E4%BB%96%E6%83%B9%E7%9A%84%E9%BA%BB%E7%85%A9/?eturec=1&ercamp=article_top5&page=1

教養方法



- 父母可以向教練學的 7 大金牌教養術
- 中時開卷前主編李金蓮：別責備不愛閱讀的孩子
- 8 方法，青春期陪孩子這樣走過
- 簡單 4 句話，勝過千言萬語
- 學會傾聽，10 個與孩子的正確對話法

父母可以向教練學的 7 大金牌教養術

作者：王韻齡 親子天下 2016-08

每一位奧運奪牌選手，背後總少不了一位懂得帶人、更懂帶心的專業教練。父母和教練最大的不同在哪裡？教練會衷心的給父母哪些小提醒？大多數的教練本身沒拿過金牌，卻有能力看出選手的潛力，慧眼識英雄，給予合乎期待的訓練和磨練，最終將選手推向人生的巔峰。家長們也多數希望孩子能夠「青出於藍」，比當年的自己表現更好，有哪些珍貴的教練精神，是值得現代家長學習的呢？

1. **用心觀察孩子特質與學習態度。**唯有在自己擅長、喜愛的領域裡投注所有心力，一直努力下去，才能有發光發熱的一天，因此教練對每一位孩子的觀察力就顯得特別重要。陳偉雄舉例，當年 5 歲的陳詩欣在跆拳道館裡，就展現出比同齡孩子更高的專注度，對這項運動有天份、有興趣、肯吃苦、能堅持，擔任教練同時也是陳詩欣父親的陳偉雄看出這點，就全力支持她繼續走下去。
2. **擬定個別化訓練與短期努力目標。**每一個人先天條件不同，起跑點也不同，教練通常會依照個別標準，為孩子客觀擬定不同階段目標，例如：一開始先設定短期目標，從地區型小比賽得到獎牌開始，逐步建立「我可以做到」的自信心，就能一步步迎戰更大的舞台。
3. **拿捏分寸與合理要求。**任何的學習都有辛苦的地方，尤其是運動場上必須一再自我突破，教練經常需要有「適度的殘忍」，把選手逼到臨界點，激發出孩子的潛力。當孩子說他不想再練習的時候，專業的教練可以看出他只是一時的撒嬌、想休息一下，還是真的已經做到了極限？「分寸的拿捏非常重要」，陳偉雄強調，好的教練不會做無理要求，否則物極必反，更達不到預期的效果。
4. **建立信任感與適時放手。**潘瑞根總會帶著每一屆學生，從校園裡最髒亂的角落下手，由學生規劃該準備哪些道具，如手套、口罩、防護眼鏡等，然後全體一起努力完成任務，「當所有的陳年污垢被清除，可以坐下來欣賞成果，那是我們覺得最幸福的一刻」，教練日日和孩子們生活在一起，分享所有的心情，一點一滴，就這樣建立起情同父子的信賴感。教練與選手建立互信和榮辱與共的情感後，真正上場時就要適時放手了。陳偉雄說，優秀的選手都很有主見和組織力、判斷力，因此教練只需在賽前做簡短的重點提示，再講太多反而會擾亂選手的臨場心情，畢竟在場上對戰的人才是真正的主角。

5. **從失敗中養成抗壓性。**抗壓性如何養成？潘瑞根回憶，陳彥博剛進高中時，還是個很皮的大男孩，叫他去刷洗小便斗，也會想辦法唬弄教練，但潘瑞根毫不放鬆，注重每一個小細節，甚至用鏡子去探照出看不見的髒垢，要他鼓起勇氣伸手去清掃，「這就是在養成他日後面對困難和失敗時的勇氣」；陳偉雄則是要求陳詩欣與其他女選手，和比自己量級更高的男選手對戰，「不能退縮或放棄，越輸越要不服輸，這就是意志力與抗壓性的養成」，教練們希望父母，不要太多的「捨不得」，放膽讓孩子去嘗試，就算輸了，也可以從中培養出比一般人更強的韌性，這會讓孩子一生受用無窮。
6. **提供贏的策略。**專業教練的認真程度不輸選手，在賽前早已做好對手的敵情分析，加上臨場的敏銳觀察、隨時應變，最終為選手找出可以贏的策略。此時教練的角色有如顧問，累積多年實戰經驗，一次派上用場，也更能讓選手們信服。
7. **以身作則成為典範。**教練能帶給孩子的除了技術上的指導與精進，還有更重要的人格養成，從身教中塑造典範。陳偉雄說，他當教練四十年來，從不遲到早退，總是第一個進道館開門、最後一個離開鎖門，而且以身作則帶頭掃廁所，學生看著教練認真的身影，便會任勞任怨的分攤掃地工作。「現在很多小孩在家都是唯一的寶貝，是金孫、公主，連掃把都沒拿過，叫他們掃個地，還跟我要吸塵器」，面對現代小朋友，陳偉雄覺得好氣又好笑，但他不說教，在與孩子相處的每一天裡用心做示範。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5071891-%E7%88%B6%E6%AF%8D%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E5%90%91%E6%95%99%E7%B7%B4%E5%AD%B8%E7%9A%847%E5%A4%A7%E9%87%91%E7%89%8C%E6%95%99%E9%A4%8A%E8%A1%93/?page=1>

中時開卷前主編李金蓮：別責備不愛閱讀的孩子

作者：程遠茜 親子天下 2016-07

虎父無犬子？文青媽媽一定養得出文青孩子？中國時報開卷版前主編李金蓮是無數好書、好作者的推手，卻感嘆自己對女兒的閱讀教育是失敗案例，因為女兒不愛看書。在看似失敗的閱讀習慣培養教育中，她找到最適合與女兒的「共讀」模式。

替台灣讀者選書選了二十多年，中國時報開卷版前主編李金蓮對台灣出版書市、社會閱讀風氣興衰有一套觀察和見解。她不僅替大眾推薦好書、選書單，對於女兒求學過程從學校拿回來的書單也不馬虎，仔細注意老師的選書方向與品味。如此愛書又用心的母親，談起女兒的閱讀習慣教育養成，卻不好意思的笑了起來：「我的閱讀教育是個失敗的例子！」

李金蓮試過所有的故事媽媽、故事團體教家長的方法：唸書給孩子聽、買書、逛書店、跟孩子討論書等，但她的女兒卻沒成為熱愛閱讀的人。為此，她還諮詢台灣兒童繪本閱讀重量級推手林真美：為何全做了，孩子還是長成一個不愛看書的人？林真美答覆這位很挫折的媽媽，她解釋，這些方法只是增進孩子長大成為愛書人的機率，但這不應該是成為陪伴孩子的目的，而是陪著孩子過一個有書的童年。

另類親子共讀：愛書媽媽搖身變說書人

李金蓮認真「推動閱讀」，卻一直「達不了目標」。然而在後來親子閱讀互動中她漸漸領悟，閱讀習慣養成並不是一個「目的」，閱讀是種生活。

這位母親盡力將書本、閱讀用另種的形式融進家庭生活裡，她不斷與女兒口頭分享看過的書，直到現在女兒 24 歲了，這樣的親子互動仍不間斷：「我的女兒一直覺得自己在『讀二手書』，而她總聽得津津有味！譬如我讀完鄭成功大敗荷蘭當年那場七十幾天的圍城戰，我就和女兒坐在咖啡店一直講這戰爭中的鬥智、鬥勇，還分享書中說鄭成功是個帥哥諸如此類的描述細節，對她而言，這樣的『讀書』方式既方便又快樂，獲得很大的滿足。」李金蓮道。

如果孩子讀不了，不要去責備他們怎麼做不來，重要的是，「讀書」是親子、家人共同的生活就夠了。「不用把親子關係弄得緊張，也別把讀書這件事情變成高高在上、一定要達成的目標。」李金蓮漸漸在「我讀了講給你聽」的親子共讀模式中，找出讓書

本留在女兒的成長生活裡的方法。

因為這樣，即便女兒愛上的是肚皮舞而非閱讀，母女還是透過書本有了很多互動。「有一次她在我書架上翻到一本關於整個世界的廁所和下水道工程，她覺得好有趣拿起來看，結果那本書反而是我沒讀過的，於是，就換她講給我聽，回過來教育我啦！」李金蓮開心的分享與女兒特別的「共讀」生活。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5071565-%E4%B8%AD%E6%99%82%E9%96%8B%E5%8D%B7%E5%89%8D%E4%B8%BB%E7%B7%A8%E6%9D%8E%E9%87%91%E8%93%AE%EF%BC%9A%E5%88%A5%E8%B2%AC%E5%82%99%E4%B8%8D%E6%84%9B%E9%96%B1%E8%AE%80%E7%9A%84%E5%AD%A9%E5%AD%90/>



8 方法，青春期陪孩子這樣走過

作者：友緣基金會 2016-02

青少年時期，處在兒童到成年的過渡，如何順利走過這段時期，不但是孩子該思考的問題，也是父母時常關心的議題。青少年階段是在生理、思想、情感上騷動不斷的年紀，有些時候他們可以不被內在的衝動所擺佈，但有些時候你又會發現出現莫名地反叛，這或許是因為開始有主見、企圖想獨立、想要有自我判斷力的他們，想要抽離於大人的掌控之外，他們不想再當父母的寶貝小孩，他們想當自己的管理者。值得開心嗎？是的，因為他們想長大！但因為青少年很多時候懂很多但又做不到，想要獨立這件事就沒那麼的容易，因此跟他們相處的父母也無所適從。青少年通往成年的路途上前進時，有很多功課是需要學習的（自我負責、人際議題、兩性議題、生涯發展）；同樣的，家有青少年的家長們，很多態度上也是需要跟著調整的。

青少年與父母相處的備忘錄

1. 理直氣和地說出你的想法，不說父母真的不知道，並且他們也不會「應該要知道」。
2. 試著去瞭解父母的想法，他們的擔心及不安是真的嗎？他們所瞭解的你是真實的嗎？對於他們的想法予以回應，讓他們信賴你是可以像個大人一樣的協商與面對。
3. 舊經驗影響的父母是不可能瞬間改變的，但有可能會因為更多的好經驗慢慢調整，因此，試著接受父母是需要時間調整的，就如同我們也是需要時間才能改變。
4. 長久的經驗讓父母選擇不安，學習去瞭解父母的不安來由，你會瞭解他們未必是針對你，而是在跟自己的過去經驗作戰。
5. 一直以來，教育和關心永遠都是父母想給你的事，但只是優先次序不一樣，因此你的感受便有所不同。
6. 雖然你可能認為父母懂很多，但其實他們是不懂的，因為他們面對的是世界上獨一無二的你，他們也盡其所能地學習怎麼和你相處，所以接受他們還不知道的部分，因為他們已經盡力了。
7. 父母有些時候未必是你心目中的好父母，但卻是用盡他們的心思努力愛你的父母，多一份心感受他們的善意，少一些論斷評價他們的對錯，你們之間會有更多的路可以走。
8. 這時候的你正在學習依賴與獨立，既想要享受小時候的照護，又期待成人後的自由與不受拘束；同樣的，父母也在學習適度地關照與放手，這磨合的階段，端賴我們

有多少自我負責的展現與企圖，這樣父母才會確認是他們準備鬆手的時候了。

父母與青少年相處的備忘錄

1. 當你愛他們，欣賞他們的作為時，請不要吝惜地讓他們知道。
2. 要幫忙孩子有判斷能力，所需要的不是聽你的，而是先聽聽看他們怎麼想。
3. 當孩子願意把他的想法及不安赤裸裸地呈現在你面前時，要謝謝他們願意這麼坦承地信任你，這份珍貴地禮物千萬不要隨便對待。
4. 孩子關心的是現在的自己可以做什麼，你關心的是未來的他會怎麼樣，雙方的焦點有些時候是不一樣的。先聽聽他的意見，再說出你的想法，問問看他打算如何兼顧或平衡，這樣才能拓展他的思維。
5. 對孩子做錯事時，坦率地道歉吧，因為你在示範對人的尊重以及關心他受傷的心情，更讓他理解身為人都是不完美的。
6. 孩子在學習中成長，遇到挫折或犯了錯是難免的，放大來看只是人生中的某一小段，重要的是他從這個錯誤及挫折中，學習到什麼樣的經驗。
7. 孩子會成長，父母對待的方式也會跟著不一樣，因此沒有完美的父母，只有盡力學習及調適的父母。當父母多一份心理解孩子的想法，而不是馬上用理性認為他們應該要怎麼做時，你會更知道怎麼去協助他。
8. 孩子的行為常常讓你感到挫折或受傷，甚至很想放棄，開始自我懷疑，這時候請告訴自己：「我已經做我可以做的事，已經盡力了！」

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5069984-8%E6%96%B9%E6%B3%95%E9%BC%8C%E9%9D%92%E6%98%A5%E6%9C%9F%E9%99%AA%E5%AD%A9%E5%AD%90%E9%80%99%E6%A8%A3%E8%B5%B0%E9%81%8E/?page=1>

簡單 4 句話，勝過千言萬語！

撰文者：網路文章分享 2016-07

接孫子孫女放學回家，你問的第一句話是什麼？想必很多長輩首先會詢問孩子的吃穿等生活情況，其次是詢問孩子學習情況，還有少數家長甚至會像偵探一樣，詢問老師是否打人、是否兇人。這位退休教師對孫女的教育方式則比較獨特，他從來沒有輔導過孩子做功課，就是每天回來跟女兒聊十分鐘，只聊四個問題，就完成了他的家庭教育。這 4 個問題分別是：

- 1、學校有什麼好事發生嗎？
- 2、今天你有什麼好的表現？
- 3、今天有什麼好收穫嗎？
- 4、有什麼需要我們幫助嗎？

看似簡單的問題背後其實蘊涵 豐富的含義：

第 1 個問題其實是在調查孩子的價值觀，了解她心裏面覺得哪些是好的，哪些是不好的；第 2 個問題實際上是在激勵孩子，增加她的自信心；第 3 個問題是讓她確認一下具體學到了什麼；第 4 個問題則有兩層意思，一是我很關心你，二是學習是你自己的事。就是這簡簡單單的 4 個問題，包含了很多關愛關懷在裡面，事實上也證明很有效。

問什麼話反映大人的生活態度，決定孩子的「人生觀」

會把孩子向正面或反面的方向引導。長輩應當避免經常對孩子說以下這幾句話：今天是不是沒有吃飽？今天老師批評你了嗎？有人欺負你嗎？上課有專心嗎？說這些話時，長輩給孩子傳遞的是學習的負能量：在家裡衣來伸手飯來張口，父母、爺爺奶奶都無比寵愛自己，而到學校後，和同學老師接觸可能受委屈。**負面的話容易讓孩子聯想起上學的不愉快，對學校、老師產生牴觸情緒。別給孩子太多 負能量，他們要的是「正面」引導！**

孩子是在家庭潛移默化的影響下長大，正確地引導孩子，不妨從放學回家後的第一句話開始。短短 4 句話，卻勝過千言萬語，以後一定要多跟孫子孫女說一些積極的、富有正能量的話！

資料來源：<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=59737>

學會傾聽，10 個與孩子的正確對話法

作者：田導根 大田出版 2015-08

為了讓孩子打開心房，你必須拋下過去的成見，努力看見「現在」的他。不要去抓孩子的缺點和問題點，而是在對話中找出他們的優點和潛力。

首先，學會傾聽

傾聽是全然接納對方所說的話，當孩子感覺被接納，心理上將獲得安定感。越來越多爸爸希望自己成為孩子心目中的好父親，他們努力騰出時間去上爸爸教室或參加好爸爸聚會，然而運用在實際生活上卻不容易。他們覺得自己為了這件事已經竭盡所能了，但親子間的對話總是有一句沒一句就結束，每次為了想話題都傷透腦筋。到底為什麼和孩子對話會這麼難呢？

親子對話時，父母希望孩子能專心聽自己講話，當然孩子也有同樣的期待，希望父母能好好聽自己說話。親子對話的祕訣就隱藏在這裡：即使心裡覺得孩子講的內容沒有意義又沒必要，也要認真傾聽。傾聽指的是全然接納對方所說的話。當一個人感到自己被全然接納的時候，心理上就會獲得安定感，並產生努力進步的欲望。當然，孩子也不例外。很多爸爸認為指出並糾正孩子的錯誤才是最好的方式，把心力全放在抓錯和提出解決方案上，卻忽略了傾聽。其實最有效的方式就是積極傾聽，方式如下：

積極回應

請積極回應孩子，表示你能夠充分理解他，這個時候孩子便會對你敞開心扉。你可以用「啊，原來是這樣啊」、「原來行不通啊」、「爸爸也這麼覺得」、「哇！好棒喔」、「這樣啊，你一定很難過吧」等方式回應他們，讓孩子覺得爸爸是理解自己的。

看著孩子的眼睛說話

為了表現自己正專心聽孩子說話，你可以上半身稍微傾向孩子，用滿懷關愛的眼神凝視他。聽孩子講話的時候，最好能一邊點頭以表示認同。對話時，若身體往後傾、避開孩子的眼睛，或眼神流露出對孩子有所要求的訊息，孩子可能會認為自己遭受拒絕或被忽視。

拋問題是一種感興趣的表現

爸爸常自以為很了解孩子，總在孩子開口之前就出言揣測。然而這樣卻會使孩子更退縮、把心房關得更緊。請先努力了解孩子，而不要搶著下判斷。如果你不夠了解孩子，可以先向他們拋問題，讓孩子知道爸爸對他的話很感興趣。徹底了解孩子後，親子間的共鳴地帶也會更廣闊。

傾聽時，請拋下成見和偏見

爸爸傾向以孩子的過去來評判現在的他，這表示爸爸並沒有接受孩子目前的狀態以及他已經改變且成長的事實。對孩子而言，這是相當無奈且有苦難言的。為了讓孩子打開心房，你必須拋下過去的成見，努力看見「現在」的他。不要去抓孩子的缺點和問題點，而是在對話中找出他們的優點和潛力。

放棄贏過孩子的念頭

和孩子對話時，請務必時時意識到你和孩子對話的目的，避免陷入一廂情願。如果在過程中遇到不如意而發脾氣或責罵孩子，孩子的心就不會再為你敞開了。其實只要做到仔細聆聽、不批判孩子的發言，就能打開孩子的心，讓他們向你傾訴內心的想法和遇到的問題。在心理治療或諮商過程中也常常僅靠傾聽諮商者的言談來解決問題。這意味著什麼呢？這代表全然接納對方的發言就可以打開他的心房。對孩子而言，暢所欲言後不但心情變得舒爽自在，過程中也能培養出靠自己解決問題的自信心。

10 個與孩子的正確對話法

1. 遇到孩子時總是用微笑迎接他。
2. 疲倦或情緒激動時，避免談論重大話題。
3. 在孩子說出真正想講的話之前，請耐心等待。
4. 對話時盡量使言語、表情、動作所傳達的訊息一致。過程中可以用「我懂」、「我也這麼覺得」、「對啊」來表示認同。
5. 孩子表現好的時候給予稱讚，用言語表達爸爸的喜悅。
6. 當聽不懂孩子的意思或弄不清楚孩子的意圖時，請孩子再說一次。
7. 不要打斷孩子說話。建立優質對話的最基本條件就是，即使對話內容乏善可陳也要

表示尊重。

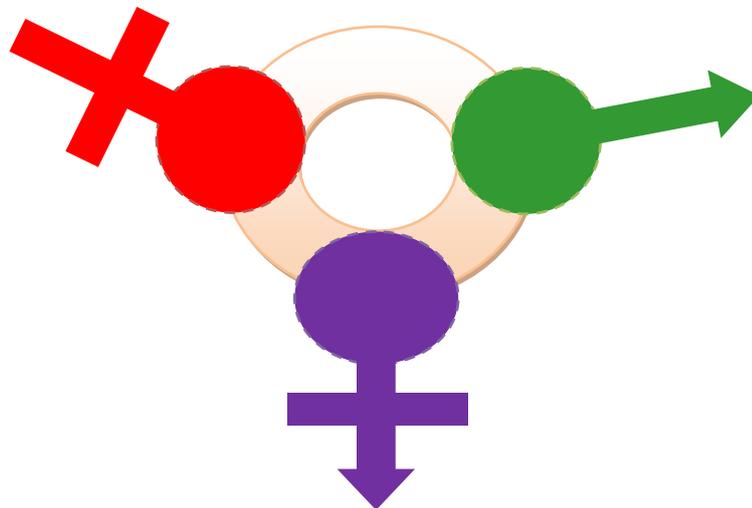
8. 千萬別說「這樣不對」、「你怎麼會這樣想？」等否定的言語，要壓抑住脫口而出的衝動。
9. 不要用「為什麼」開頭。問孩子「為什麼遲到？」、「為什麼你總是這樣？」通常會引導孩子說出：「因為……」、「呃，我也不知道」等無效的回應。如果用「什麼」來代替「為什麼」，對談即變得更和緩也更有效果。請試試看用「發生了什麼事啊？」來開啟話題吧！
10. 建議可以在餐桌上或鏡子前貼上小紙條，寫上「爸爸愛你」、「爸爸以你為榮」等傳遞父愛的字句。

資料來源：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5070132>



性別教育

- 我的女兒交了男朋友/我的兒子交了女朋友！
- 李偉文：發生親密關係前，要教孩子思考的事
- 如何與兒子展開有關性的對話？
- 戀愛後，如何好好談分手？



我的女兒交了男朋友/我的兒子交了女朋友！

作者：顏正芳 衛教專欄 2016-04

青少年階段交往談感情的男女朋友，常是台灣家庭中父母和兒女衝突的原因之一。很多家長無法接受自己就讀國高中的兒女交往男女朋友的原因，包括擔心談了戀愛會無心唸書、怕孩子交往到生活背景迥異環境較複雜的對象會有被帶壞之虞、怕孩子如果感情不順會倍受打擊甚至導致自殺、擔心發生性行為會罹患性病或懷孕等。「你看看每天報紙在報女生認識網友，離家出走卻碰到壞人，我當然要把她看緊一點，免得出事」，一位家長如此表示。

雖然台灣的國情與美國不同，家長普遍無法接受自己的青少年子女像美國青少年一般把談戀愛當成很自然會發生的事，但想要圍堵防範，恐怕也不容易。其實開始接觸異性、進而確認自己的性取向，本來就是青少年階段很自然會發生的事情，這階段與異性的嘗試接觸，其實和大人以為談戀愛就是要訂終生，有很大的不同。青少年常受到「強烈的感覺」而行事，欣賞某個男孩或女孩，想認識並接近他/她、和他/她成為「很好的朋友」甚至是「特別的朋友」，都是很本能的感覺在驅動，過程如果順利，往往會給青少年帶來非常甜美的感受。相反地，如果來自週遭的力量強力打壓、阻止，帶給青少年不愉快的感受也非常強烈，所以才會發生小情侶相約自殺的憾事。父母需了解青少年階段談感情的意義為何，才不致想不透孩子受到阻止時的反應為何如此激烈。此外，也有家長表示：「他今天說女朋友是這個，過幾天又換了一個，實在把感情當兒戲在亂來」，其實這也顯示青少年的談戀愛有其不穩定的特質，有時父母靜觀變化，反而比橫加阻攔要恰當。

那麼難道就看著自己的孩子交往男/女朋友而絲毫不加以注意嗎？這倒也不是。父母面對子女交往男/女朋友這件事的反應，其實也反映父母自己長久以來對於管教子女、談戀愛、學業等眾多事情的看法，也考驗長時間以來是否和孩子有建立起良好的溝通管道。當父母得知自己的孩子正在發展某段感情時，最好先想想自己的立即感受為何？如果是非常驚慌或生氣，那要進一步思考：我在擔心什麼？我在氣什麼？先弄清楚自己情緒背後的真正想法，才能和孩子就這一件事情進行討論，否則容易把原本是關心變成和孩子發生激烈衝突。

家長還需有點耐性，先把孩子所謂談戀愛是在哪個階段弄清楚，如果隱約知道孩子

在進行一段感情，但並未有任何令父母擔心的不妥出現，也許家長可先採取密切注意生活作息舉止，鼓勵持續加強學業和生活的學習，避免孩子脫離原有的軌道，並找機會鼓勵孩子談談他的感情生活，例如當電視節目演到青少年學生的感情內容時，也可藉機問問孩子的想法，順勢問問是否有情感正進行，也可讓孩子知道如果碰到任何問題都可來找家長討論。

一般青少年會避免讓父母知道自己在談感情，所以很多父母得知時都是已經出現一些不樂見的結果，例如成績退步、日常作息改變、老師或對方家長反應等，這時候當然需要和孩子正式地談，可是這也考驗家長平日是否曾戮力經營和孩子的溝通管道，如果平日一見面就是爭吵，自然不宜期待孩子會對你吐露實情。平心靜氣地讓孩子說說他的想法是很重要的，有時家長覺得明明就是因為孩子交了男/女朋友成績才會退步的，但孩子會有他自己的歸因，所以在孩子說自己的看法後，家長再談自己的觀察以及擔心的事為何，讓孩子了解今天家長不是要來狠心拆散小鴛鴦，而是看到一些擔心的事，希望和孩子一起來面對和討論。

家長可以進一步和孩子談談心中有一個喜歡的人是怎樣的感受？孩子覺得目前這段感情帶給自己什麼樣的好處？那有遭遇什麼困擾嗎？好處和困擾孰輕孰重？孩子自己現階段還有沒有其他覺得很重要、一定想達成的事？例如參加科展、舞蹈比賽或是準備某個重要考試？目前的感情狀況會對這個重要的事有影響嗎？孩子自己覺得有必要先暫時調整一下進行感情的方式嗎？例如是否從每天講電話一小時調整為 30 分鐘？或是從每天窩在一塊兒調整成一週見兩次面？這其中很重要的是孩子是否覺得有需要改變，家長如果能提升孩子改變的動機，比強行禁止見面要佳。如果孩子不覺得有任何需要改變之處，家長可把自己擔心的事情和孩子討論，如成績退步、精神不濟，和孩子討論這是否也是他擔心的事？孩子覺得這和目前的談感情有沒有關連？以不逼孩子斬斷情絲的原則和孩子一起討論和做出一些改變的協定，因為如果孩子很看重這段感情，反而可能形成一個正向的驅力，積極修正自己先前荒廢某些重要任務的態度，希望獲得家長對這感情的認同，所以以此方向鼓舞孩子做出改變，反而成效可能更大。

父母非常需要注意孩子經由一些特別的管道所認識和發展的感情，例如網路，因為在網路虛擬的世界裡，孩子往往看不到對方的真實面貌，讓自己暴露在受欺騙的危險中。偏偏很多孩子把父母的擔心焦慮視為一種箝制，越是禁止我偏要這麼做，為避免造成把孩子往外推的反效果，耐心地解釋為何反對的原因讓孩子了解，同時密切注意孩子行蹤，

多數的孩子在經歷一段時間受阻止的不愉快後，會轉移注意力到其他有興趣的人事物之上，這時才算危機暫時解除。總之，年輕孩子談戀愛，往往帶給家長的是莫大的震撼和操心，但如果得當地面對，不僅對孩子走上心智成熟之途有所助益，對於親子的良性互動也有加分的效果，有賴家長拿出自己的智慧來面對！

資料來源：

http://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News_Detail.asp?hidNewsCatID=10&hidNewsID=119



李偉文：發生親密關係前，要教孩子思考的事

作者：李偉文 親子天下 2016-04

台灣目前家長和老師對孩子的親密關係態度是非常保守的，我們無法時時刻刻在孩子身旁限制他們。作家李偉文在新書《電影裡的愛情學分》中指出，大人必須幫孩子建立正確的觀念，當對方提出發生性關係的要求時，要冷靜想清楚，並且了解性知識。今年二月，衛生福利部疾病管制署公布了一項調查，台灣十八歲前（含十八歲）的學生有百分之二十四點八有發生性行為，而且這個數字逐年上升中。

相信大部分的父母看到這個數字一定會嚇一大跳，十八歲前不就是還在大人嚴密監管下的中學生嗎？若是住在家裡的中學生都這麼高，那上了大學離家住在外邊，就更不用說了。難怪有所謂開學墮胎潮，甚至來不及墮胎而青少年懷孕生子的比例，這些年也一直占全台新生兒的百分之五左右。

台灣目前家長或老師對孩子的親密關係態度是非常保守的，通常只以高壓且堅決的態度告誡孩子：「你們還太小，不准交男朋友（或女朋友）！」可是，從這些數字來看，顯然我們都只是鴛鴦，不敢面對事實。

老實說，對於父母師長來說，這不是我們能夠表達贊成或反對的事，因為我們顯然沒有辦法一天二十四小時都守在孩子身邊，與其高壓的限制或規範，不如讓大人與孩子一起思考，彼此多一些體貼與尊重。

對於一個已進入青春期的孩子來說，因為賀爾蒙的分泌，對異性有興趣，甚至在男生來說，會有強烈的性衝動，其實都是正常的。但是，當對方跟你提出發生親密關係的要求時，要冷靜地問自己，假如你還沒有確定你愛對方，愛到願意跟他一輩子生活在一起的話，也許應該要再觀察一陣子；或者你真的確定是很愛他，但是要了解世事無常，萬一兩人後來分手，是否能承受身體或心理的創傷？

當這些問題都還沒有很確定時，不要受惑於激情而突破最後防線。不過要注意在青春期男性賀爾蒙分泌下，男生很容易受刺激而產生性的衝動，這種衝動往往勝過理智的控制，這也是許多強暴案都發生在熟人之間的原因。因此要注意約會的場合，避免只有在隱蔽或密閉沒人的地方相處，很容易擦槍走火。當然，假如雙方都覺得自己已經準備好了，也要記得保護自己，要戴保險套。同時盡可能充實性知識與了解防治性病的感染風險。

愛上一個人是一件非常美好的事情，但是當我們的身體心理都還沒有準備好時，發生親密的性行為，往往在以後我們會後悔。什麼是準備好的狀態？首先是要有能力對親密行為的後果負責，同時也一定要確定自己是開心且毫不勉強的，若是出於奉獻，甚至因為恐懼或害怕才與對方發生性關係，都表示我們還沒有準備好。如果對方一定要勉強你，但你還沒有準備好，那就千萬不要答應，一個尊重你的人，一段真正的愛情，是我們願意給予我們所愛的人溫暖的關懷與照顧，而不是勉強甚至脅迫對方做不願意做的事。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5070490-%E6%9D%8E%E5%81%89%E6%96%87%E5%BC%9A%E7%99%BC%E7%94%9F%E8%A6%AA%E5%AF%86%E9%97%9C%E4%BF%82%E5%89%8D%E5%BC%8C%E8%A6%81%E6%95%99%E5%AD%A9%E5%AD%90%E6%80%9D%E8%80%83%E7%9A%84%E4%BA%8B/>



如何與兒子展開有關性的對話？

作者：提姆·郝克斯 天下生活 2016-01

關於性，父母不容易開口，卻有必要開誠布公與兒子討論。《關於長大，我比你還晚懂的那些事》這本書中建議，從提出不涉及個人的問題開始，會是不錯的方式。衝向前質問男孩，他是否有性行為，大概不會得到什麼好的回應。保持緘默，讓他自己在這方面做決定，也沒有什麼幫助。父母適合參與的程度，介於兩者之間。開始有關性的對話，一個不錯的方式，是提出不涉及個人的問題。這些問題與其他人的性生活有關，而不是與他自己的有關。以下是一些例子：

1. 對電影中男女主角所展現的愛，你有什麼想法？
2. 這裡提到青少年懷孕的問題愈來愈嚴重。兒子，你怎麼看這件事？

當時機正確，可能適合運用一些有點關於私人的問題。這些問題與他的性生活沒有直接關係，而是與他對性的看法有關。以下是一些例子：

1. 你認為什麼時候，一個人開始有性行為是正確的？
2. 你認為有些人，對第一次的性經驗感到後悔嗎？
3. 女孩為了獲得愛而給予性，男孩卻為了得到性而給予愛，你認為這是真的嗎？

除非很自然的帶出這類的問題，否則聽起來還是有點質問的意味。原本有關誰要餵貓的對話，不太適合用於導入有關性的主題(除非貓剛被結紮)。另一方面，如果兒子自己說出，朋友中有人的女朋友不小心懷孕了，也許這是與兒子討論這些事的好時機。

針對性，你的兒子預備好了嗎？

我還在學校時，有個朋友的父親，送給他一份有意思的 16 歲生日禮物：一盒保險套，以及「要小心」的教導。我們都認為這非常大膽。看起來像是父親對他說：「開始性行為吧！」無需多說，兒子照著做了。很不幸的，他沒有遵循所有的教導，結果他的女朋友懷孕了。父母需要給予兒子，有關性更實際的忠告。非常正當的，這些忠告應該受到包括文化、信仰與家庭價值觀等立場所影響。如果父親給兒子一盒保險套，他就預備好進入性關係了嗎？有可能，但是只能在討論什麼時候開始性關係是正確的，以及相關的幾項議題之後。與兒子討論，他是否準備妥當進入性關係時，父母可以專注在下列問題：

1. 你們二人都想要嗎？

對現在是否為進入性關係的正確時機，如果雙方意見不一致，進行性行為絕對是禁忌。強迫不是求愛。強迫就是強迫，而且如果被視為對伴侶施加不當的壓力，可能是違法的。想要進行性行為的人，通常已經學會用花言巧語獲得它。如果其中任何一方有一絲絲壓力，有一絲絲不確定，這麼做是否是對的，它就是不對的，不管當時荷爾蒙說些什麼。

2. 這是對的人嗎？

如果男孩沒有清楚認識他的伴侶，與他們進行性行為可能是不智的。即使雙方都很熱衷，同意性會滿足彼此的需要，但是如果男孩不確定，他能夠相信他的伴侶，這也可能是不智的。第一次性行為是個容易讓人受傷的經驗，所以男孩與他信任的人一起享受比較好。

3. 你們違法嗎？

就同意性行為的法定年齡，各國不同。大多數西方國家是 16 歲。在一些穆斯林國家中，除非雙方已經結婚，性行為是不合法的。在海外旅行時，跨文化的關係可能造成問題，所以需要格外注意。另外也要記住，不見得要到海外，才會碰到對婚前性行為因不同文化有不同觀點。還有，因為身心障礙、酒精或藥物等，導致他的伴侶心神耗弱，不能或不知抗拒，趁機進行性行為者，可能遭到監禁。透過勒索、脅迫、騷擾而進行性行為者，不僅違法，也不符道德。父母一定要與他們的兒子，分享這些明顯的事實，因為有些男孩還是不懂。另外值得強調的一點：不就是不！

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5071180-%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%88%87%E5%85%92%E5%AD%90%E5%B1%95%E9%96%8B%E6%9C%89%E9%97%9C%E6%80%A7%E7%9A%84%E5%B0%8D%E8%A9%B1%EF%BC%9F/?page=1>

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

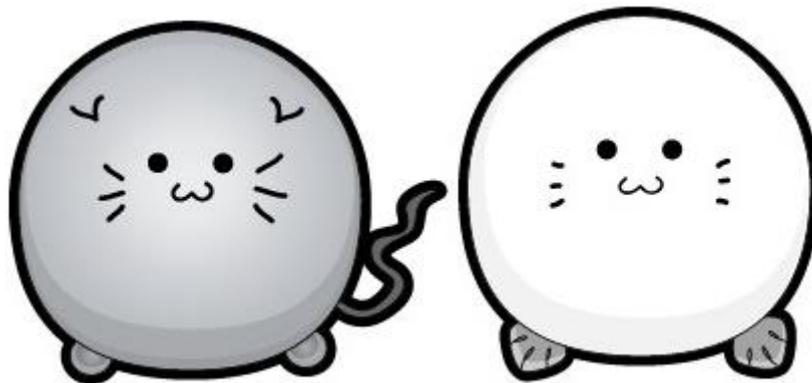
誠相待，還是想讓他瞭解妳現在的心意。

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！

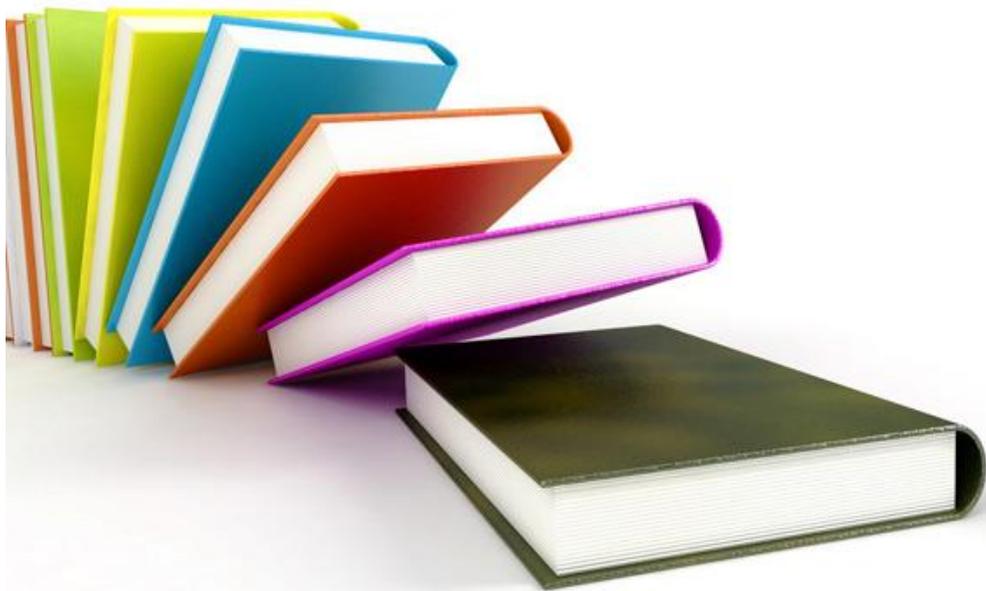
資料來源：

<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/>

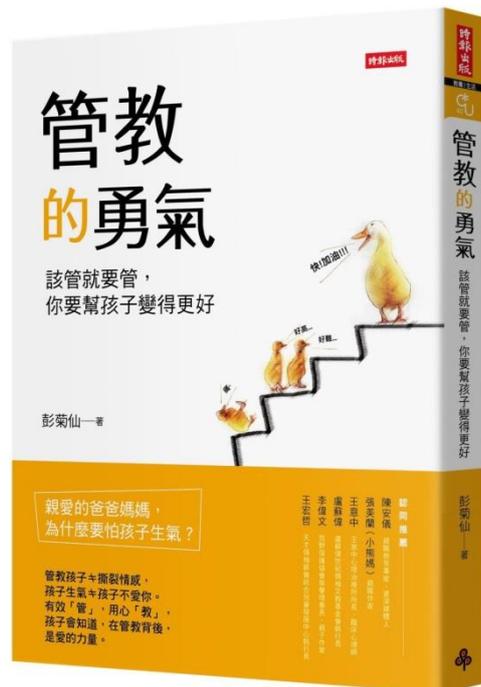


好書推薦

- 管教的勇氣：該管就要管，你要幫孩子變得更好
- 你被孩子 3C 勒索嗎？
- 話說對了，孩子的行為和心理就會改變



管教的勇氣：該管就要管，你要幫孩子變得更好



親愛的爸爸媽媽們，為什麼要怕孩子生氣？
管教孩子≠撕裂情感，孩子生氣≠孩子不愛你
愛孩子，請拿出管教的勇氣！

- 作者：彭菊仙
- 出版社：時報出版
- 出版日期：2016/01/19

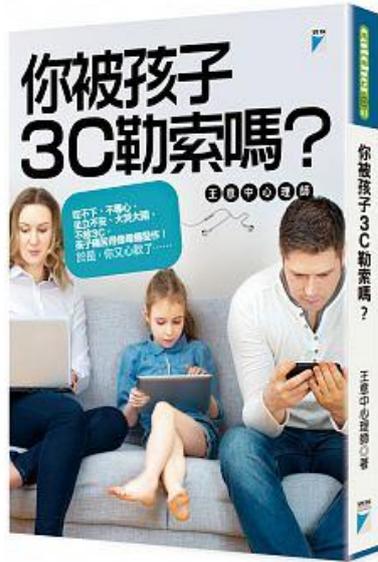
親子之間不可能沒有衝突，然而，適當的管教，也絕不會讓孩子不愛你。現在有太多的家長因為害怕「激怒」小孩、失去孩子的愛，拱手放棄了父母的教養權，將孩子寵溺上了天，結果造成了許多的社會問題。也有的父母誤解「愛的教育」，以為放任孩子、不加干涉、無條件支持就是最好的管教方式，結果卻失去了矯正行為的良機，製造出一群無法融入人群、終身依賴父母的啃老族。

隨著家中的三個男孩逐步入青春期，暢銷親子作家彭菊仙十多年來最深刻的體認就是：在教養與陪伴孩子的過程中，大人絕對不能沒有——勇於管教的勇氣！要敢放膽「得罪」孩子，該管就要管，該疼就要疼，溫柔而堅定地運用「愛與責備」的教養心法，讓孩子懂得為自己設想，練習安排學習與生活，學習承擔後果，面對受挫，嘗過失敗，最終成為懂自己、會做人、能做事的孩子。有效「管」，用心「教」，孩子會知道，在管教背後，是愛的力量。

資料來源：

http://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2015280648628&lid=search&actid=wise

你被孩子 3C 勒索嗎？



警告！「電玩成癮」被南韓政府視為疾病列管！

守護孩子不受網路成癮毒害，你的堅持／妥協正是關鍵，把握黃金處理時機，在孩子陷下去之前，拉他一把！

- 作者：王意中
- 出版社：寶瓶文化
- 出版日期：2016/05/17

- * 「媽媽，我要玩平板！我要玩、我要玩啦！」—孩子耍賴就是要，你怎麼辦？
- * 「你們沒事也在滑手機啊！為什麼我不行？」—孩子的犀利質疑，你怎麼回應？
- * 「我正在連線打怪，拜託再等一下就好」—孩子可憐兮兮地哀求，應該答應嗎？

這些狀況往往令爸媽為難不已，給了，能換得片刻清靜，但又忍不住擔心：會不會一給就要不回來？功課都沒做，叫也叫不動怎麼辦？……可是不給，哭鬧起來真要命！這真是現代父母最棘手又無奈的問題。但王意中心理師說，3C 產品不一定是破壞親子關係的魔鬼。他特別列舉爸媽最煩惱的 30 種狀況，針對 5 大關注焦點，提供了 128 個關鍵對策，只要善用堅定、合理、耐心、規律加理解，就能把 3C 變成陪伴親子一起成長的教養好幫手！

關於孩子用 3C，資深臨床心理師的守護信念：

1. 使用前及使用後，孩子的態度、情緒、生活作息、學業表現與對周遭事物的關注程度，都必須一致
2. 堅持「愈急愈不給，愈問愈不給」的原則，才是真正為孩子好
3. 孩子必須具體說出為何「需要」，而不只是想要，才能考慮妥協

資料來源：

http://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2015280657873&lid=book_class_sec_se&actid=WISE

話說對了，孩子的行為和心理就會改變



韓國暢銷榜親子教育類 No. 1，從幼兒到青少年的父母都適用！

- 作者：李林淑
- 原文作者：이임숙
- 譯者：尹嘉玄
- 出版社：方智

諮商時間超過兩萬小時的專業心理醫師，教你一句話，說出孩子心裡的美麗，帶來奇蹟般的變化！「媽媽的專業用語」，是最能夠碰觸孩子心靈深處，改變孩子心理並影響行為的語言。世上每個領域都有其專業術語，例如醫生、工程師、法官。那麼，世上工作中最具意義且最珍貴的角色—媽媽，是否也應有其專業用語？身為知名兒童、青少年心理治療師，作者觀察過無數親子關係，諮商時間長達兩萬小時以上，深刻體認世上確實存在可以改變孩子心理、引導出良好行為的「媽媽專業用語」。這些話對任何孩子都適用、都有效，爸媽可以輕鬆學會並運用。它們將有助於體察孩子的真心、說出孩子的正面意圖，並幫助他解決生活問題、進一步發揮性格優勢。

- 當孩子發脾氣時，這樣說就能使他們的心情安定下來。
- 當孩子不想寫作業時，對他們說這些話最管用。
- 兄弟姊妹吵架時，這樣說就能讓他們和平共處。
- 身為媽媽一定要知道的「五種專業術語」

你總是以嘮叨等負面話語來表達對孩子的愛與關懷嗎？你明明深愛孩子，他卻對你避之唯恐不及嗎？如果你不想再當一個愛孩子卻對孩子造成傷害、愛孩子卻與孩子有距離的媽媽，只要將這些專業術語謹記在心，並正確使用，你將感受到彼此更深的愛，擁抱更緊密的親子關係。

資料來源：

http://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2015280654377&lid=book_class_sec_se&actid=WISE

105學年度親職教育手冊
編輯：施敏雯老師