

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

生命很長 美好或者悲傷細數也數不完
日子很短 只要是陪在孩子的身旁

我們都是 一個人加上另一個人的長相
時間的牆 從他們的手掌到我們的肩膀
流浪星光 代替著那麼多眼神對我說話

104 學年度親師座談會
親職教育手冊

興大附農輔導處編印



目錄

✚ 序—校長的話.....	1
✚ 104 學年度第 1 學期行事曆.....	3
✚ 學校各單位服務項目及聯絡電話.....	9
✚ 各處室報告事項	
➤ 教務處.....	11
➤ 學務處.....	19
➤ 實習處.....	20
➤ 輔導處.....	25
➤ 圖書館.....	26
➤ 總務處.....	26
✚ 104 學年度國立興大附農學生輔導面面觀.....	28

親職教育好文

焦點人物

陳彥博：預防失敗的偏執 奔向夢想.....	37
歐普拉：給年輕人的三堂課.....	39

教養方法

聽他、挺他，孩子不難搞.....	42
不做指揮官父母.....	44
特殊兒的疑問，專家技巧說.....	46
父母該嘗試「五件危險的事」.....	48
不是網路拉他走，而是他的心想去某處.....	50

正向態度

小心讚美後遺症！.....	53
化苦難為幽默的本事.....	55
好身教，養成好人格.....	56
為孩子開啟生命之窗.....	57

性別教育

談性說愛，親子間避不了的課題.....	60
戀愛必修課：好好談分手.....	62

好書推薦

我的孩子不太乖.....	65
請問侯文詠：一場與內在對話的旅程.....	66
追尋電車男孩的光.....	67

序

迎向未來挑戰的教養

各位敬愛的家長，您好！

上個月初(104年09月05日)理律法律事務所舉辦50周年系列研討會，會中許多專家都直言「台灣的優勢剩5年」！台灣杜邦總裁黃坤煌指出：「五年過後，大陸能力提升起來，台灣將退無可退」；他也指出：「這是贏者通吃的時代，把自己關在台灣不是一個選項。」(資料取自於<http://udn.com/news/story/ /8560/1167784>-只想小確幸，台灣優勢剩5年)這些人因為縱橫全世界，所以看的多也看的深，因此提出這些殷切的忠告。先不論台灣的優勢是否只剩下5年，但栽培我們的孩子讓他愈優秀，讓他們更具有競爭力以迎向未來世代的挑戰，已經是為人父母刻不容緩的選項。

然而如何讓孩子更優秀，個人認為加強本身專業當然是基本前提，但是培養他具備「好的特質」更是這個階段必須一併考量的。孩子的專業在本校優良師資的帶領下，相信會精益求精；但孩子好的特質需要您我的共同努力，以形塑他們具備面對與接受挑戰的特質。

一、善用您的教育夥伴－導師

孩子升到高中，學校有許多措施、教師有許多專業教導是您以前未曾經歷的，當有摸不著頭緒的困擾時，建議您與孩子的導師充分溝通，以掌握教育的目標並實現教育的價值。例如：為何專業實習課程師長的要求會如此嚴格？實習課的終極目標何在？為何要進行二天一夜的公民訓練？為何孩子會花這麼多的時間在玩社團，會不會影響他的功課？技職體系的未來發展有哪些？孩子在升學的十字路口該如何做出最佳的抉擇等，這些疑惑您可以試著與您的教育夥伴－導師共同討論，逐一釐清這種問題，深入思考它的教育意義，以協助孩子在任何事務的學習上都能全力以赴且獲得最大的教育效益。

二、培養孩子的世界觀

孩子要競爭的對象不再只是學校的同學，更是全世界。去年台積電拿到iphone A8處理器的訂單，業績真是「紅不讓」，但好景不長，今年A9處理器全部被韓國samsung公司給搶走，所幸明年的A10處理器又被台積電拿回主導權。這不就是黃坤煌先生所講「贏者通吃」的道理，有能力者便能獨領風騷，更能縱橫天下。所以我們應該栽培孩子的專業精益求精，也要養成孩子與人互動合作的能力，更要加強孩子的世界觀。例如現在各大學都會要求學生畢業時必須具備初級或中級的全民英檢資格，或是多益必須達到某種的水準，理由無他，就是希望他能踏穩腳步，不僅立足臺灣，也能夠走向全世界，如此國家才能迎合所有挑戰並開創出嶄新的面貌。

三、強化孩子的挫折容忍力

過去有人稱年輕世代是「草莓族」，意謂抗壓性低、挫折容忍力差，但現在有網友認為草莓已經無法貼切形容，年輕人更像氣球，只要一點不順他的意就爆了，因為沒辦法控管自己的情緒…(資料取自於ETtoday新聞雲<http://www.ettoday.net/news/20150708/531852.htm#ixzz31m8Y5kq0>)。待人處事的能力如果真如氣球一般，一點挫折就爆了，如此他如何在學校學到高深的學術，更遑論出去與人互動。孩子到學校的意義不僅僅只是求知識，也是學習做人做事的道理，這兩者都不能偏廢。個人認為，也惟有高EQ才能有效率、安定的學習，進而提升他的專業能力。因此如何培養孩子具備高EQ，將成為您與師長們共同的挑戰。

四、睿智思考要不要幫孩子這個忙

為人父母是不是要凡事幫忙孩子，應有明智的判斷。凡事都可以幫忙但不都有益處，確實與他成長有幫助的前提下再適時給予協助。父母為孩子付出是天經地義的事情，但孩子在逐漸長大中，而我們太多的不當涉入會導致孩子養成被動依賴的特質，如果養成了「媽寶」的人格特質，絕對不利於其未來的發展。有時讓孩子「跌跌撞撞」去面對挑戰，說不定卻能養成他「步步為營」的好特質。現階段孩子已經可以開始學習承擔責任，也應該果敢堅忍面對環境的挑戰，如此才能成為一位有為有守且具前瞻性的青年。或許孩子還會犯錯，但如果每次犯錯都能夠反省自己錯誤的所在，讓自己下次不二過，如此犯錯的行為終將成為他的智慧，也將成為人生的導師。

五、與孩子進行有效的溝通

孩子已經是高中生，不再是「照單全收」的階段，他逐漸養成自己對人事物的價值觀與判斷，因此與他溝通時可以將他當成朋友，否則有一天他有可能會「全盤否定」您的想法。因為當成朋友您可以與之有效溝通，但對待如小孩，他將永遠長不大，而且也可能與您格格不入。溝通之道：就是談論這件事，它的優缺點為何？目前他的做法可能會遇到的挑戰？如果是您來做的話，您會如何為之。提供給他參考，再協助他作出最佳的選擇。學校高一生最常面臨想要轉科的想法、高二生電腦遊戲玩太多問題、高三生想要跨考等問題，這些都考驗您的智慧。建議您這麼做：先做功課了解其利弊得失，再與導師聯繫溝通，最後再來與孩子溝通。只要「朋友關係」建立起來，以後凡事都會與您溝通，如此便可協助孩子成長與發展。

各位家長，孩子的優秀不是與生俱來的，而是需要不斷地教導灌溉，但有時也需要您適時放手，以養成其獨立自主的人格特質。收放拿捏或許很難判斷，但如果我們的教養界定在塑造其良好的人格特質，進而有能力迎向未來生涯的所有挑戰，如此您就知道何時該教導何時該鬆手。或許這個過程漫長且具挑戰性，但教育的路上您並不孤單，您可以與導師溝通商量，以訂出最佳的介入時機與方法。
祝福您 闔家美滿

國立興大附農代理校長 盛中德 謹識
2015. 10. 03

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 104 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	26	27	28	29	30	31	7/27-8/14 暑期輔導 7/27-8/4 英檢初試報名(10/3、4、17、18 測驗說寫) 7/29-8/12 英檢初級報名(10/24 測驗聽讀(加場))	
八月	暑假							1	
		2	3	4	5	6	7	8	8/3-31 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 8/4 四技二專登記分發入學放榜 8/4 科技新知(農經科)
		9	10	11	12	13	14	15	8/13 高二高三返校日(7:30)領學期成績單及註冊繳費單 8/10-14 工業類科學生技藝競賽第二階段報名 8/15 中學生網站讀書心得開始徵稿 8/12 進修學校返校日 8/12 進修學校轉學生、新生續招報到
		16	17	18	19	20	21	22	8/20-10/8 第八屆全國法規資料庫創意教學競賽(法務部、教育部) 8/20-10/31 第八屆法規知識王網路闖關競賽(法務部、教育部) 8/19-21 新生始業輔導 8/21 高一特殊教育學生個別化教育計畫暨轉銜輔導會議 8/19、20 進修學校新生始業輔導
		23	24	25	26	27	28	29	8/24-28 各科教學研究會 8/28 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(原 8/31 開學, 因 104 農科技藝競賽 11/18、19 停課 2 天, 提早開學, 補上 11/18(三)課程)) 8/28、31 高二、三學藝競試(8/28 第 5~7 節; 8/31 第 1、2 節) 8/28-9/4 友善校園週 8/27 校務會議(10:00, 弘道二廳) 8/25 全國技能檢定第 3 梯次報名作業說明會 8/28 業師協同教學、東山及東峰技藝專班開始 8/28 進修學校訓輔會議暨註冊協調會 8/28 進修學校開學日(第 1 節開學典禮; 第 2、3 節註冊; 第 4、5 節正式上課(補上 11/18(三)課程))
一	30	31						8/3-31 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 8/28、31 高二、三學藝競試(8/28 第 5~7 節; 8/31 第 1、2 節) 8/31-9/10 英檢中級複試報名(11/28、29 測驗說寫) 8/28-9/4 友善校園週 8/31-9/4 高一特殊教育入班宣導 8/31 進修學校一年級驗書	

九月	一			1	2	3	4	5	<p>9/4 特推會會議 8/28-9/4 友善校園週 9/2-4 高三校外教學(彈性活動：班級暨社團幹部訓練) 9/4 預防青少年犯罪演講(第6節-人事室;第7節-教官室) 9/1-11 商科學生技藝競賽第一階段報名 9/1 科技新知(食品科) 9/4 興農教育合作課程申請截止 9/4 農科、家事類科學生技藝競賽第一階段報名、寄送抽籤選手名單 ※農經科廠房安全檢查 9/1 輔導委員會會議 9/3 進修學校「反毒、反黑、反霸凌」演講 9/4 進修學校補註冊、退書截止</p>
	二	6	7	8	9	10	11	12	<p>9/11 社團活動(第6、7節) 期初學務輔導會議 9/8 召開 104 農科學生技藝競賽第四次校內工作協調會 9/9 104 年度全國技能檢定第3次檢定報名 ※園藝科廠房安全檢查 9/7-18 高二、高三特殊教育學生個別化教育計畫會議(個別召開) 9/8 進修學校幹部訓練(第二節) 9/10 進修學校「性平演講-危險情人」</p>
	三	13	14	15	16	17	18	19	<p>9/14 國文科大學之道、自然科生活科技出刊 9/16-18 高二、高三重補休申請繳費 9/18 職能科新生 IEP 期初座談會暨轉銜會議 9/15 朝會宣導抗戰勝利暨台灣光復 70 周年紀念史實 9/18 實施「防災議題討論」及「避震防災疏散演練」(第5節); 防災教育實作演練(第6~7節;一年級);「複合性防災教育」 專題演講(第6~7節;二、三年級) 9/19 家長委員代表大會 9/14-18 全國技能競賽 9/14 家事類科學生技藝競賽抽籤 9/14-10/2 第二階段報名 9/16 均質化體驗活動 9/18 求職防騙宣導講座 ※森林科廠房安全檢查 9/14 高二特殊教育學生課程調整服務開始 9/15 中學生網站小論文比賽開始徵稿 9/17 進修學校「學生健檢」</p>
	四	20	21	22	23	24	25	26	<p>9/21 群科中心學校輔導訪視 9/21 職能科高三校外職場實習(至 104.1.5) 9/25 第一次英文會考(第5節) 9/25 教務暨實習會議 9/21 國家防災日，正式演練 9/23 辦理宣導抗戰勝利暨台灣光復 70 周年班級微電影比賽 9/25 運動會預賽 9/23 均質化體驗活動 9/23 興農教育合作課程開始 9/23 寄發 104 農科學生技藝競賽中籤選手名冊、抽籤選手報名表 ※畜保科廠房安全檢查 9/21-25 特殊考試服務申請 9/24 進修學校一年級實施「賴式人格測驗」 9/24 進修學校回收廠房檢查表</p>

	五	27	28	29	30				9/27 中秋節，9/28 補假 9/30 繳交 103 年度優質化期末檢核表及成果報告書 9/28-30 104 農科學生技藝競賽抽籤選手網路報名 9/29 興農合作獎助學金申請截止日 9/30 商科學生技藝競賽抽籤
十 月	五					1	2	3	10/3、4 臺中市 104 年度語文競賽市賽(潭子國小) 10/3、4 英檢初級考試(測驗說寫) 10/2 品德教育戲劇表演(上劇團藝文工坊) 10/1 科技新知(園藝科) 10/3 親師座談會 10/1 進修學校一年級防震防災演練
	六	4	5	6	7	8	9	10	10/10 國慶日，10/9 補假 10/8 全國校友總會獎助學金申請截止日
	七	11	12	13	14	15	16	17	10/12、13 第一次期中考 10/16 優質化資訊研習 10/17、18 英檢初級考試(測驗說寫) 10/17 重補修班開課 10/16 實施「校園生活問卷調查」(第 5 節班會) 10/16 合作教育拔河預賽 10/13 召開 104 農科學生技藝競賽第五次校內工作協調會 10/12-19 商科學生技藝競賽第二階段報名 10/14 104 年度在校生技能檢定檢討會議 ※10 月中旬實用技能訪視(暫定) 10/13 高一生實施「賴氏人格測驗」 10/12、13 進修學校第一次期中考 10/15 進修學校「交通安全講習」
	八	18	19	20	21	22	23	24	10/19 英文科大學之道、社概科生活科技出刊 10/20 第一次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 10/22、23 高三第一次模擬考 10/23 第二次英文會考(第 5 節) 10/24 英檢初級考試(測驗聽讀(加場)) 10/23 社團老師指導會議(14:00) 社團活動(第 6、7 節) 10/19 高一特殊教育學生課程調整服務開始 10/22 進修學校一年級健檢報告說明
	九	25	26	27	28	29	30	31	10/28 職能科學生校外教學 10/30 運動會預演 10/26-10/30 特殊學生輔導成長營 10 月中下旬-11 月實施高一各班賴氏人格測驗施測結果說明 10/31 中學生網站讀書心得比賽截止投稿(12:00 前) 10/27-29 進修學校第一次作業暨週記檢查 10/29 進修學校「校園生活問卷調查」
十一 月	十	1	2	3	4	5	6	7	11/2-4 第一次作業抽查 11/6 師生運動會 11/2 科技新知(畜保科) 11/3 召開 104 農科學生技藝競賽第六次校內工作協調會 ※生機科廠房安全檢查 11/2-6 特殊考試服務申請

	十一	8	9	10	11	12	13	14	11/13 字音字形、作文及寫字比賽 11/13 特教知能研習 11/13 社團活動(第 6、7 節) 11/10-12 家事類科學生技藝競賽(員林家商) 11/10 召開 104 農科學生技藝競賽第三次命題及評判工作協調會與場地 檢查 ※食品科廠房安全檢查
	十二	15	16	17	18	19	20	21	11/20 第三次英文會考(第 5 節) 11/20 社團活動(第 6、7 節) 11/18-20 辦理 104 農科學生技藝競賽 11/15 中學生網站小論文比賽徵文截稿(中午 12:00 前)
	十三	22	23	24	25	26	27	28	11/23 數學科大學之道、藝術與生活科生活科技出刊 11/25-27 第二次期中考、各科教學研究會 11/27 優質化資訊研習 11/27 第二次導師會議(14:20) 成長手冊抽查 社團活動(第 6、7 節) 11/25 105 年度在校生技能檢定報名作業籌備會議 11/24-27 工科學生技藝競賽(嘉義高工) 11/26 高二生實施「大考中心興趣測驗」 11/25-27 進修學校第二次期中考
	十四	29	30						11/30 發行「耕心」第 53 期
十二月	十四			1	2	3	4	5	12/4 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 12/4 英文單字比賽 12/4 社團活動(第 6、7 節) 12/1 科技新知(森林科) 12/1-3 商科學生技藝競賽(士林高商) ※土木科廠房安全檢查 12/3 資源中心輔導成長營 12 月-105 年 1 月實施高二各班大考中心興趣測驗施測結果說明 12/3 進修學校朗讀比賽 12/4 進修學校教師成績登錄截止(22:00 前)
	十五	6	7	8	9	10	11	12	12/7-11 中、英文電腦打字檢定 12/11 舞采繽紛合作教育熱舞比賽(高二競賽、高一二三學生全體參加) 12/7-11 美國農業青年來訪 ※餐管科廠房安全檢查 12/8-10 進修學校第二次作業暨週記檢查 12/10 進修學校 104 下學期學雜費減免申請調查
	十六	13	14	15	16	17	18	19	12/14-16 第二次作業抽查 12/18 國語及閩南語演講比賽 12/16 105 年度在校生技能檢定報名作業 12/16 104 年度專題製作初賽辦法公告 ※幼保科廠房安全檢查 12/18 大專院校升學博覽會 12/14 中學生網站讀書心得成績發表 12/14-16 進修學校「實用技能班職場經驗及證照學分認定申請」
	十七	20	21	22	23	24	25	26	12/21(專一、專二)大學之道、健康與體育科生活科技出刊 12/21、22 高三第二次模擬考

									12/25 聖誕節卡拉 OK 大賽(第 5~7 節) 12/22 召開 104 農科學生技藝競賽技藝競賽總檢討會 12/21-25 進修學校「實用技能班職場經驗及證照學分認定申請」
	十八	27	28	29	30	31			12/30 興農教育合作課程停止 ※觀光科廠房安全檢查 12/28-31 特殊考試服務申請
一月	十八						1	2	1/1 元旦
	十九	3	4	5	6	7	8	9	1/8 第四次英文會考(第 5 節) 1/4-8 第二學期學雜費減免申請、高一校內轉科申請 1/4-8 職能科高二 IEP 期末檢討會 1/5 職能科高三校外實習結束 1/8 社團活動(第 6、7 節) 1/4 科技新知(生機科) 104 年度全國技能檢定第 3 梯次烘焙食品職類丙級測試(暫定) 1/8 就讀普通班特教生期末個別化教育計畫檢討會 1/5 中學生網站小論文比賽成績發表 1/7 進修學校回收廠房檢查表
	二十	10	11	12	13	14	15	16	1/11-15 職能科高一 IEP 期末檢討會 1/15 生命教育校園講座(第 6、7 節；主題：從電玩看正當休閒)
	二十一	17	18	19	20	21	22	23	1/21 因 104 農科技藝競賽 11/18、19 停課 2 天，補上 11/19(四)課程 1/18-21 職能科高三 IEP 期末檢討會 1/19-21 期末考 1/21 休業式 1/22 寒假開始 1/21 舉行 104 學年度第 2 學期校務會議(10:00, 弘道二廳) 1/19-21 進修學校期末考 1/21 進修學校(第五節)休業式(補上 11/19(四)課程)
	寒假	24	25	26	27	28	29	30	1/25 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) 1/26 公告補考名單 1/26 進修學校教師期末班級總成績登錄截止(11:00)，請列印成績總表並簽章繳送註冊組 1/29 進修學校公布實用技能班補考名單
		31							1/31 第 1 學期結束
二月	寒假		1	2	3	4	5	6	2/6 除夕，2/11 補假 2/1 第 2 學期開始 2/2 全校返校日、領學期成績單及註冊繳費單、補考 2/5 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) 2/1 科技新知(土木科) 2/1 104 年度全國技能檢定第 3 梯次測量職類乙級檢定測試(暫定) 2/2 進修學校返校日(領學期成績單、註冊繳費單及實用技能班補考)
		7	8	9	10	11	12	13	2/7-11 春節

								2/12 調整放假，2/20 補上課
		14	15	16	17	18	19	20 2/14 寒假結束 2/15 開學正式上課 2/18-19 高三第三次模擬考 2/15 進修學校註冊、開學正式上課
一	21	22	23	24	25	26	27	
一	28	29						2/28 和平紀念日，2/29 補假

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
			健康中心	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
			資源中心	625
			輔導處	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
			實習組長	501
			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	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
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

◎本校榮獲教育部優質高中認證之最高榮譽。

◎104 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，新生中有六成以前三志願錄取本校，讓本校師長同感驚喜。

◎104 年畢業生(103 學年度)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 353 人，錄取率 60%。
- 二、農業群錄取第一志願國立屏科大為 164 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、104 年度臺中市國語文競賽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、104 年度第 55 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），開課之班級預計自第四週 9 月 21 日（星期一）起上課，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	校長講座 (星期一)	講座 (星期二)	專業		配合技能檢定，由各科決定是否開課	
高二	校長講座 (星期一)	講座 (星期二)	專業		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 11/2~11/4(一~三)、12/14~12/16(一~三)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、104 學年度第 1 學期舉辦各項學藝競賽，項目及時間如下表：

時間	比賽項目
104/11/13	字音字形比賽
104/11/13	作文比賽
104/11/13	寫字(書法)比賽
104/12/18	國語、閩南語及客家語朗讀比賽
104/12/18	國語、閩南語及客家語朗讀比賽
104/12/04	英文單字比賽

七、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。

八、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。

九、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。

十、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。

十一、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，新生經國中端適性輔導及透過本校 33 場次國中宣導，新生大致能依個人志願錄取理想的科別就讀。
- 二、本校學生升學進路為公私立大學、科技大學、技術學院。104 學年度科技大學升學榜單成績亮麗，本校應屆畢業生總錄取率 94%，國立科大錄取率 60% 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 60,000 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、103 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：

學雜費減免項目	人數	金額總計(元)
1. 原住民	61	671,000
2. 學雜費減免--低收	121	1,019,420
3. 學雜費減免--中低收	45	39,793
4. 身障子女及學生	96	283,498
5. 教育部免學費	826	4,467,120
6. 產業特殊需求	575	3,916,000
7. 前三名獎學金	67	464,745
8. 學產基金低收入戶助學金	110	330,000
9. 特殊境遇家庭	5	8,286
合計	1,906	11,199,862

獎學金名稱	人數	金額(元)	總計(元)
1. 廣源慈善	8	12,000	96,000
2. 慈愷助學金	1	10,000	10,000
3. 台中市晚情協會			0
4. 立賢文教	4	3,000	12,000
5. 台中市清寒	1	2,000	2,000
6. 雲林縣清寒	1	2,000	2,000
7. 教育部均衡發展高中職獎學金	11	10,000	110,000
8. 中華農業機械學會	1	5,000	5,000
合計	27		237,000

校內外獎學金或助學金種類非常豐富皆公告於網站「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。 預計於 104 學年度第 2 學期汰換教室電腦設備。

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。

三.現有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。

實研組報告：

一.模擬考

(1)高三模擬考本學期日程如下，詳細範圍請參閱學校首頁-最新消息。

次別	一	二	三	四	五
日程	104 年 10/22-10/23	104 年 12/21-12/22	105 年 3/18-3/19	105 年 3/15-3/16	105 年 4/11-4/12

104 學年度 第一次四技二專統一測驗聯合模擬考試
考試時程表

科目 時間		日期	
		第一天	第二天
		104 年 10 月 22 日 (星期四)	104 年 10 月 23 日 (星期五)
上 午	8:15	預備鈴	8:15 預備鈴
	8:20	國	8:20 數
	10:00	文	09:40 學
	10:15	預備鈴	09:55 預備鈴
	10:20	英	10:00 專業科目(一)
	12:00	文	11:40
下 午	13:05	預備鈴	/
	13:10	專業科目(二)	
	14:50	(01~02、04~06、08~11、 13~14、17~20、51~56 類)(註3)	
15:00	專業科目(二)		
16:40	(03、07、12、15、16、 51~56 類)(註3)		

※註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。

(2)信樺公司將提供導師及學生一組帳號密碼，供成績查詢，方式如下：

輸入成績查詢網址：<http://www.hsinhua.com.tw> 或文字搜尋信樺文化→點選模擬考線上成績查詢→選擇查詢身份進入→輸入帳號、密碼。

帳號密碼將在第 1 次模擬考時發給同學，5 次考試皆使用此組帳密，請妥善保管，若遺忘帳密，請到實研組查詢。

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 2015/11/13 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，若有逾二分之一不及格者，將召開學生重讀會議。

三. 103 學年度高職優質化-就近入學子計畫爭取新台幣 592,000 元經費，計畫達成率 100%，執行項目包含：

(1)設立本校新生就近入學新銳獎學金 20 名，頒發獎學金新台幣 200,000 元

(2)就近入學國中宣導、國中拜訪及職涯試探共計 24 場次。

(3)學校設備更新。

特教組報告：

- 一.本學期本校身心障礙學生共計 199 人（職能科 91 人，資源班 98 人，進修學校 10 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.推動中農小舖營運及洗車服務。
- 八.推動各項適應體育活動與參與各項身心障礙運動賽事，提升身心障礙學生體能與自信。
- 九.103 學年度因應新課綱試行，綜合職能科高二開始進行校內門市服務丙級檢定輔導，無進行校外團體集中式實作實習。
- 十.綜合職能科高三能採舊課綱進行分散式個別見習；104/9/21-105/1/5 每週一、二進行校外職場實作見習，以有就業意願之學生為對象，考量其個別需求、就近安置、並安排有就業機會之實習處所，由導師、任課教師與職業輔導員進行巡迴輔導。
- 十一.向國教署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。
- 十二.著手規劃特殊教育學生技能競賽相關選拔辦法與指導老師輪值辦法。

附件一 國立興大附農104年畢業生升學錄取校院一覽表 統計日：104.08.12

錄取校院	人數	錄取校院	人數
國立中興大學	5	國立虎尾科技大學	9
國立雲林科技大學	8	國立勤益科技大學	22
國立彰化師範大學	0	國立澎湖科技大學	4
國立臺北科技大學	9	國立陸軍專科學校	0
國立臺灣科技大學	5	國立屏東商業技術學院	0
國立高雄海洋科技大學	19	國立臺北護理健康大學	5
國立高雄第一科技大學	6	國立臺東專科學校	5
國立高雄應用科技大學	12	國立台北市立大學	3
國立聯合大學	2	國立臺灣海洋大學	2
國立臺中科技大學	14	國立屏東大學	1
國立臺中教育大學	0	國立台東大學	2
國立宜蘭大學	4	海軍軍官學校	1
國立嘉義大學	6	空軍航空技術學院	1
國立屏東科技大學	164	國立科大校院錄取人數	353
國立高雄餐旅大學	40	朝陽科技大學	18
國立台灣體育運動大學	3	嘉南藥理大學	31
國立體育大學	1	中臺科技大學	22
弘光科技大學	46	明新科技大學	1
大仁科技大學	5	明道學校財團法人明道大學	1
大同技術學院	3	東海大學	1
大華科技大學	1	長庚學校財團法人長庚科技大學	8
大葉大學	0	南開科技大學	9
錄取校院	人數	錄取校院	人數
大漢技術學院	1	修平科技大學	10
中州科技大學	7	桃園創新技術學院	0
中國科技大學	0	高苑科技大學	6
中國醫藥大學	0	逢甲大學	3
中華科技大學	4	景文科技大學	0
中華醫事科技大學	3	萬能科技大學	1
元培科技大學	1	聖約翰科技大學	0
文藻外語大學	7	僑光科技大學	21
台北海洋技術學院	3	輔英科技大學	5
台南康寧大學	4	遠東科技大學	2
台南應用科技大學	7	樹德科技大學	4
吳鳳科技大學	2	靜宜大學	1
育達科技大學	1	嶺東科技大學	4
亞太創意技術學院	0	環球科技大學	4
亞洲大學	2	中華大學	1
蘭陽技術學院	0	崑山科技大學	5
輔仁大學	1	正修科技大學	3
文化大學	3	南臺科技大學	4
台北城市科技大學	5	臺灣觀光學院	2
建國科技大學	9	私立科大校院錄取人數	285

美和科技大學	2	總錄取人數	638
真理大學	1		

附件二國立興大附農 104 年畢業生升學科大【各科】獎勵統計表

104.08.12

一、職業類科

二、共同科

科別	報考人數	錄取人數	升學率%	日間科大人數		日間國立科大 升學率%	獎勵金(元)
				國立	私立		
農經	78	71	91%	44	27	56%	
園藝	80	77	96%	43	34	54%	
森林	39	38	97%	32	6	82%	8,000
畜保	42	41	98%	35	6	83%	8,000
機電	41	38	93%	26	12	63%	3,000
食品	84	75	89%	49	26	58%	
土木	43	39	91%	22	17	51%	
觀光	39	39	100%	27	12	69%	3,000
餐管	80	78	98%	34	44	43%	
幼保	43	38	88%	27	11	63%	3,000

科別 \ 項目	103 年 本校均值 (A)	104 年 本校均值 (B)	103-104 本校 均值 比較 (B)-(A)	104 年 全國 均值 (C)	104 年本 校與全國 均值比較 (B)-(C)	104 年 全國前標 (D)	104 年本 校均值與 全國前標 比較 (B)-(D)	達前標 獎勵金 (元)
國文	66.75	71.11	+4.36	58.12	+12.99	70	+1.11	10,000
英文	66.73	58.33	-8.4	39.70	+18.63	54	+4.33	10,000
數學	66.76	65.06	-1.7	44.86	+20.2	60	+5.06	10,000

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、十一月底學校預定辦理「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、文化參訪及迪士尼海洋樂園等，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、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2-4日 辦理高三畢旅
 - (三) 9月8日 日本姊妹校師生來訪交流
 - (四) 9月19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
 - (五) 住宿生、工讀生、寄居校外賃居生座談會
 - (六) 班級及社團幹部訓練
 - (七) 10月16日 高二生實彈射擊
 - (八) 11月6日 辦理全校師生運動會
 - (九) 12月11日 高二學生熱舞比賽

(十) 12月25日 卡拉ok比賽

實習處**一、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。
- 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 103 學年度全國技藝競賽榮獲共榮獲 8 面金牌、4 面銀牌、5 面銅牌，14 座金手獎、9 個優勝，成績優異，為全國農校之冠，參加 第 45 屆中區技能競賽獲花藝職種第 1、3、5，造園景觀職種榮獲第 4 名，麵包製作職種第 2 名；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。
- 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。

二、實習組輔導**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) 各科廠房請張貼相關安全注意事項、實習安全工作守則、放置**實習意外事故報告表**等相關實習安全佈置。

2. 104 年度技藝競賽：

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	104/11/10(二)~104/11/12(四)	員林家商
農業類	104/11/18(三)~104/11/20(五)	興大附農
工業類	104/11/24(二)~104/11/27(五)	嘉義高工
商業類	104/12/01(二)~104/12/03(四)	士林高商

3. **均質化計畫：**本校 103 學年度均質化計畫榮獲教育部頒發一等獎肯定，感謝農經科、園藝科、森林科、畜保科、食品科的協助。104 學年度均質化計畫將由生機科李聲謙主任帶領該科團隊持續進行相關計畫活動。
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。

三、就業輔導組

1.技能檢定：

- (1) 104 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) 103 學年度畢業生取得證照請參閱統計表如列，畢業生在技能檢定乙、丙證照取得均有所提升。

103 學年度畢業生取得技能檢定證照統計表

證照種類	技能檢定職類名稱	103 學年度		
		證照人次	畢業學生人數	百分比
乙級	機電科-氣壓	19	42	45.3%
	土木科-測量	33	43	76.7%
	食品科-烘焙食品（麵包、蛋糕）	1	43	2.33%
	烘焙科-烘焙食品（西點蛋糕）	4	33	12.12%
	農經科-電腦軟體應用	4	80	5%
	園藝科-造園景觀	1	41	2.44%
	合計	62	282	22%
證照種類	技能檢定職類名稱	103 學年度		
		證照人次	畢業學生人數	百分比
丙級	農經科--農藝	47	80	59%
	--電腦軟體應用	30		38%
	--園藝	34		43%
	園藝科--園藝	54	83	65%
	--造園施工	57		69%
	--電腦軟體應用	2		2%
	森林科--測量	33	40	83%
	--電腦軟體應用	24		60%
	--園藝	1		3%
	畜保科--電腦軟體應用	7	42	17%
	機電科--氣壓	42	42	100%
	--電腦軟體應用	8		19%
	-機電整合	36		86%
	食品科--烘焙食品（麵包製作）	86	86	100%
	--烘焙食品（西點蛋糕）	2		2%
	--食品檢驗分析	85		99%
	--電腦軟體應用	39		45%
	土木科--測量	43	43	100%
	--建築製圖	42		98%

--電腦軟體應用--	4		9%
觀光科--餐飲服務	37	39	95%
--飲料調製	31		79%
--電腦軟體應用	38		97%
--烘焙食品(麵包製作)	1		3%
餐管科--中餐烹調	69	82	84%
--飲料調製	80		98%
--烘焙食品(西點蛋糕)	2		2%
--烘焙食品(麵包製作)	24		29%
--電腦軟體應用	48		59%
幼保科--電腦軟體應用	36	43	84%
園技科--園藝	28	38	74%
--造園施工	11		29%
烘焙科--烘焙食品(麵包製作)	33	33	100%
--烘焙食品(西點蛋糕)	30		91%
--中式麵食製作	18		55%
--電腦軟體應用	1		3%
旅遊科--飲料調製	35	37	95%
--餐飲服務	29		78%
--電腦軟體應用	7		19%
--中餐烹調	17		46%
餐技科--中餐烹調	33	35	94%
---電腦軟體應用	7		20%
--中式麵食製作	12		34%
--飲料調製	32		91%
合 計	1335	723	185%

(3) 104 年度在校生技能檢定通過率 82.4%，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	3	81	84
		07602	中餐烹調-葷食	25	102	127
		07705	烘焙食品-西點蛋糕	5	34	39
		07721	烘焙食品-麵包	4	126	130
		08000	氣壓	1	41	42
		09200	食品檢驗分析	1	84	85
		09603	中式麵食加工-酥油皮、糕漿皮類		1	1
		11800	電腦軟體應用	60	109	169
		13300	園藝		1	1
		13400	農藝	8	61	69
		13600	造園景觀	52	36	88
		17000	機電整合	5	32	37
		20600	飲料調製	24	151	175
		21102	建築製圖應用-手繪圖	3	38	41
合計				191	897	1088

2. 高三畢業成果展：

103 學年度高三畢業成果展圓滿完成，104 學年度畢業成果展擬採靜態展方式辦理。

3. 獎助學金：

本校與興農公司教育合作獎學金申請表 9/2 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。

4. 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 10/8 前完成送件。

5. 就業知能講座：

辦理「104 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。

四、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 月間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、園藝技術科、餐飲技術科、旅遊事務科、觀光事業科及餐飲管理科參與，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。

7. 辦理學生業界實習和職場體驗計畫，本學期辦理的科別有烘焙食品科、園藝技術科、餐飲技術科、旅遊事務科、觀光事業科及餐飲管理科，藉由此項計畫增進學生實務技能。

國立興大附農學校 104 學年度遴聘業界專家協同教學

學年度	班別	課程名稱	業師
104	烘焙食品科	蛋糕裝飾實習 I	陳郁芬 黃汶達
104	烘焙食品科	蛋糕製作實習 I	陳郁芬 黃汶達
104	園藝技術科	景觀設計實習	黃汶達
104	園藝技術科	農園場實習	黃汶達
104	餐飲技術科	中餐烹飪實習 I	吳維宏
104	餐飲技術科	團膳製作實習 I	吳維宏
104	餐飲技術科	西式點心實習 I	郭孚燿
104	餐飲技術科	西餐烹飪實習 I	郭孚燿
104	觀光事務科	導覽與解說實習	葉清祥 張啟晟
104	觀光事業科	餐飲實務	葉清祥 張啟晟
104	觀光事業科	飲料調製	葉清祥 張啟晟
104	餐飲管理科	中餐烹飪實習 I	葉清祥 張啟晟
104	餐飲管理科	中餐烹飪實習 I	洪嘉陽
104	餐飲管理科	西餐烹飪實習 I	洪嘉陽
104	餐飲管理科	西餐烹飪實習 I	簡儀松



輔導處

- 一、輔導處為協助家長有效處理子女的教養問題，設有「家長協談中心」，提供家庭教育諮詢服務，專線號碼為 04-22805872，校內分機為 04-22810010 轉 620，電子信箱 tcavs620@mitux.tcavs.tc.edu.tw。今年度輔導教師的責任分區，胡雅各老師負責高一（分機 621），陳曼怡老師負責高二（分機 623），劉禹婕老師負責高三（分機 622），歡迎家長多加聯繫。
- 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、本學期輔導處將出刊輔導專刊「耕心」第 53 期，歡迎家長賜稿。
- 四、為照顧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 10/17（週六）辦理同儕志工培訓工作坊，針對有意願從事志工服務、並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、教育部國民教育及學前教育署辦理各高中職心理衛生諮詢業務，精神科醫師及輔導專業人員的中區駐點服務地點為台中家商，學生可以視需求提出轉介申請，由輔導老師協助安排。本年度提供諮詢的專業人員計有中山醫學大學附設精神科朱伯全醫師、彰化市學生輔導諮商中心卓翠玲諮商心理師、人文傳習書院心理治療所薛凱仁諮商心理師。



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；104 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 1 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、第二校區廁所整修及餐管科館防水工程已於 7 月 27 日順利完工；104 年度校舍整修工程部分，職能科洗車場擴建已完工，勵學樓廁所整修及觀光科專業教室廁所整修已於 8 月底完工，第二校區地板整修已於 9 月完工；造園景觀技檢場地整修工程預計於 10 月完工。
- 三、本校思學樓無障礙電梯建置工程案，現辦理規劃設計中，預計 104 年 9 月申請建照，104 年 11 月發包，105 年 2 月完工。施工期間將要求承包廠商減少噪音，避免影響師生上課。
- 四、104 年 1 月 30 日思學樓三樓 5 間教室課桌椅換新完成。預計 105 年及 106 年辦理思學樓二樓及一樓教室課桌椅換新。
- 五、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。
- 六、本校由於辦理學生書籍、住宿等代收代辦費用業務量大退費需求，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。



104學年度國立興大附農

學生升學面面觀



104年高三畢業生升學佳績

104年度國立興大附農

**超群技眾 金榜題名
勤學有成 旗開得勝**

國立中央大學 → 5人	國立嘉義大學 → 1人
農經3年 張家豪 動物科學系	農經3年 何國華 農藝教育學系
園藝3年 李英傑 動物科學系	國立交通大學 → 8人
園藝3年 謝家豪 動物科學系	農經3年 王冠輝 生物醫學系
園藝3年 林建勳 動物科學系	農經3年 邱家財 生物醫學系
國立清華大學 → 4人	農經3年 陳奕廷 生物醫學系
農經3年 羅國輝 食品科學系	國立成功大學 → 8人
園藝3年 張家豪 森林自然資源學系	農經3年 石冠安 法學運動學系
園藝3年 謝家豪 森林自然資源學系	農經3年 王冠輝 法學運動學系
園藝3年 林建勳 森林自然資源學系	農經3年 邱家財 法學運動學系
國立復旦大學 → 2人	農經3年 陳奕廷 法學運動學系
園藝3年 羅國輝 生命科學系	農經3年 王冠輝 法學運動學系
園藝3年 謝家豪 生命科學系	農經3年 邱家財 法學運動學系
國立嘉義大學 → 6人	農經3年 何國華 中國文學系
園藝3年 張家豪 中國文學系	園藝3年 李英傑 中國文學系
園藝3年 謝家豪 中國文學系	園藝3年 林建勳 中國文學系
園藝3年 林建勳 中國文學系	園藝3年 林建勳 中國文學系
國立屏東大學 → 1人	園藝3年 林建勳 中國文學系
園藝3年 林建勳 中國文學系	園藝3年 林建勳 中國文學系

104年升學成績亮麗

- 104年升學錄取人數計638人
- 錄取國立科大校院計353人，私立科大校院共計285人
- **職業類科升學率達94%**
- **頂尖國立科大升學率達60%**



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	91%	農經	56%
園藝	96%	園藝	54%
森林	97%	森林	82%
畜保	98%	畜保	83%
機電	93%	機電	63%
食品	89%	食品	58%
土木	91%	土木	51%
觀光	100%	觀光	69%
餐管	98%	餐管	43%
幼保	88%	幼保	63%

104學年度指標性規劃



精進教師專業，提升教學品質

- 教師專業成長，103學年46位教師初階認證通過




- 積極舉辦並鼓勵教師參與各項研習




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

1. 第八節課業輔導



年級	科目1	科目2	科目3	科目4	說明
高一	校長講座 (星期一)	講座 (星期二)	專業		配合技能檢定，由各科決定是否開課
高二	校長講座 (星期一)	講座 (星期二)	專業		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

深耕學習

2. 學習扶助規劃


- 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
- 重補修學分班2064節。



深耕學習

3. 晚自習規劃

- 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，導師隨時掌握班級晚自習情形。



深耕學習

- 定期評量：
 - 學藝競試：8/28、31 (星期五、一)
 - 第一次月考：10/12~13 (星期一、二)
 - 第二次月考：11/25~27 (星期三~五)
 - 期末考：1/19~21 (星期二~四)
- 定期作業評量：
 - 第一次作業抽查：11/2~4 (星期一~三)
 - 第二次作業評量：12/14~16 (星期一~三)

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
104/11/13	字音字形比賽
104/11/13	作文比賽
104/11/13	寫字(書法)比賽
104/12/18	國語、閩南語及客家語朗讀比賽
104/12/18	國語、閩南語及客家語演說比賽
104/12/04	英文單字比賽

- 104年度臺中市國語文競賽分區賽
- 閩南語演說組第三名
- 作文組第三名
- 字音字形組第三名
- 104年度第3區科學展覽會榮獲特優及佳作



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



- 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



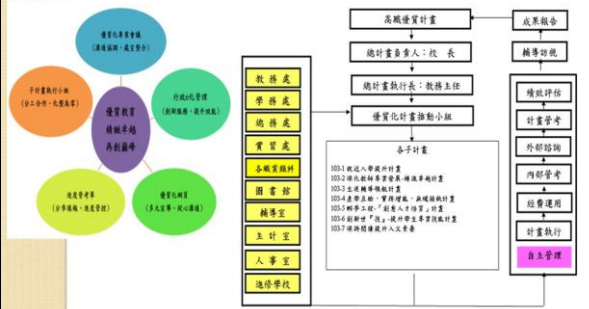
學科專業教室



專業教室配備新穎充足

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

103學年度高職優質化專案計畫



103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

項次	子計畫項目	經費需求分析										小計	說明
		分年經費需求			經-預算分配				經費來源				
		103	104	105	經常	資本	本預	自籌	其他補	優質化	補助		
103-1	就近入學提升計畫	938	1000	1000	1528	1410	0	0		2938	2938		
103-2	深化教師專業發展-精進卓越計畫	969.6	820	820	1691.6	918	0	0		2609.6	2609.6		
103-3	生涯輔導卓越計畫	907	1250	1250	1797	1610	0	0		3407	3407		
103-4	延學互助、實務增能、無縫接軌計畫	950	1000	1000	1490	1500	10	0		2990	3000		校務基金配合
103-5	精進三師、「新客」人才培育計畫	1025	1000	1000	1365	1660	20	0		3025	3045		校務基金配合
103-6	創新世「技」-提升學生專業技能計畫	1021.4	1000	1000	1521.4	1500	200	0		3021.4	3221.4		校務基金配合
103-7	深耕閱讀、提升人文素養	1149	1000	1000	1167	1982	0	0		3149	3149		
	小計	7000	7070	7070	10569	10580	230	0		21140	21370		

103學年計畫執行成果

103-1 就近入學提升計畫



四、計畫內容-103學年計畫執行成果

103-2 深化教師專業發展-精進卓越計畫



103學年計畫執行成果

103-3 生涯輔導領航計畫



103學年計畫執行成果

103-4產學互助·實務增能·無縫接軌計畫

桃園機場機場體驗
綠豐拍賣市場參訪
機芯機械展覽
蛋糕裝飾-業師協同教學
西餐-業師協同教學
農業資源應用-業師協同教學

25

103學年計畫執行成果

103-5孵夢工程-「創意人才培育」計畫

創意發想課程
創意發想小組討論
創意發想分享
工科技藝競賽：數圖
103年工科技藝競賽數圖組金手獎
抗嚴盃比賽

26

103學年計畫執行成果

103-6創新世技提升學生專業技能計畫

烘培麵包製作競賽
田間機器人競賽
高職學生技藝競賽勇冠全國
全國技能競賽食品製成類獲金牌第一名
食品製成類製作競賽入選全國決賽
農業群專業製作競賽全國第一

27

103學年計畫執行成果

103-7深耕閱讀提深人文素養

讀書會
閱讀與分享
上台分享讀書心得
同學討論目標
講座座談
圖書館林主任引言

28

師長校際-觀摩交流

觀摩鄰近學校·擬訂辦理措施

103.12.12 苗栗農工參訪活動
104.03.24 中國探險隊交流暨專業諮詢會議
104.04.02 員林農工參訪活動

29

全國農業暨食品群科中心

- 1.研擬105年職業學校課程綱要
- 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.辦理全國農業群食品群教師專業成長研習
- 5.辦理專題製作、創意製作複賽及決賽
- 6.發展學校各科特色課程

30

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。

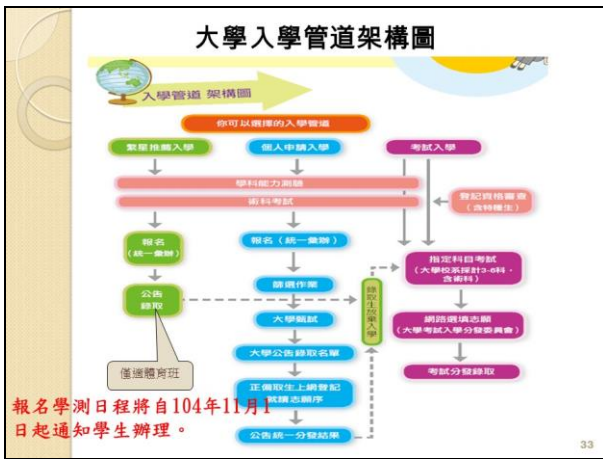
(二)、學生學年成績不及格科目學分數, 逾當學年學分數**二分之一**者(33學分以上), **得重讀**。通知家長後填寫學生重讀申請單。

31

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

32



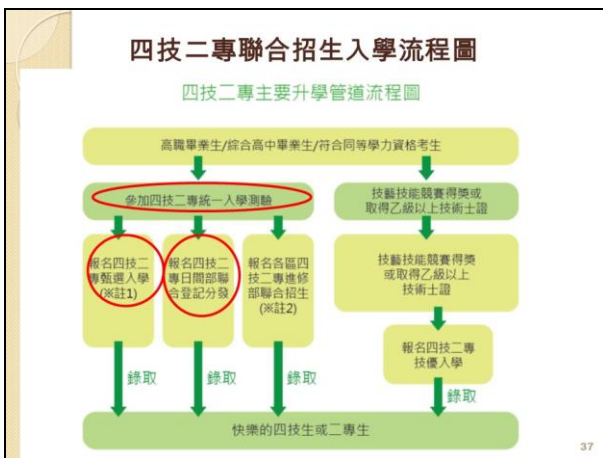
你會用到的考試及招生單位

考試事務	繁星推薦入學&個人申請入學
大學入學考試中心 學科能力測驗及指定科目考試/備案查詢/試題答案公佈 網址: www.uce.edu.tw 諮詢專線: 02-2366-1416	大學聯合入學委員會 (中正大學) 統一學科繁星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篩選/個人申請統一分發 網址: www.uac.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) 術科考試相關試務/音樂、體育及美術統一聯合術科考試 網址: www.uap.edu.tw 成績申訴、複查: 02-7734-1093 試務報名: 02-2366-1416轉608 音樂術科委員會: 02-7734-3000 美術術科委員會: 02-2272-2181轉1110 體育術科委員會: 03-326-3201轉3118	大學考試入學分發委員會 (成功大學) 考試入學分發簡章/網路登記志願/聯合分發 網址: www.uak.edu.tw 諮詢專線: 06-236-2755

四技二專入學方式介紹

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。



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	104年12月
四技二專統一入學測驗考試日期	105年5月

實際日期應以技專校院入學測驗中心公告為準

統一入學測驗群別

● 單群(類): 即考生可選擇單一(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	-	-

四技二專考科介紹

考試範圍將公告於技專校院入學測驗中心
網站: <http://www.tcte.edu.tw>

共同考試科目 → 國文、英文、數學

專業考試科目 → 專一、專二

跨類報考方式說明

- 四技二專各招生類別皆未限制需本科系或相關科系才可參加分發入學，因此可選擇報考與目前所學不同之招生類別。
- 報考「單一類別」之考生稱做「單類考生」
限擇一類別報考
- 報考「群組」之考生稱做「跨類考生」，
跨類考生限擇一群組報考

41

四技二專升學管道

升四技二專

- ◎四技二專技優入學(保送、甄審)
- ◎四技二專甄選入學
- ◎四技二專高中生申請入學(適合體育班)
- ◎高職繁星計畫入學
- ◎四技二專登記分發入學
- ◎四技二專夜間部登記分發或申請入學(台中區為登記分發)

42

各管道報名重要日程

- 以下日程請參考，應以105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104年12月	約105年1月
技優甄審入學	約104年12月	約105年5月
甄選入學	約104年12月	約105年5月
登記分發	約104年12月	約105年7月
繁星計畫	約105年2月	約105年3月
夜間聯合登記分發	約104年12月	約105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。

43

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
- ◆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

重要

44

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(104年完成標準動作後會出現鳳梨圖示)。

45

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



46

大學升學諮詢網站--漫步在大學

- 漫步在大學
- 網址
:http://major.ceec.edu.tw/search/ceec.htm

47

四技二專統測與招生相關網站

- 查詢統測相關資料-技專校院入學測驗中心
<http://www.tcte.edu.tw/>
- 查詢招生相關資料-技專校院招生策進總會
<http://www.techadmi.edu.tw/>
- 查詢各入學管道招生資訊-技訊網
<http://www.techadmi.edu.tw/search/>

2015/9/28

48

技專校院入學測驗中心

<http://www.tcte.edu.tw/>

項目	測驗日期
報名費繳納日期	學校費報名：103.11.11(四)~103.12.28(一)
報名費繳納日期	學校費報名：103.12.28(一)~103.12.29(一)
報名費繳納日期	103.12.28(一)~103.12.29(一)
報名費繳納日期	103.12.28(一)~103.12.29(一)

49

四技二專技專校院招生策進總會

<http://www.techadmi.edu.tw>

50

四技二專升學諮詢網站

技訊網

- 提供各招生管道介紹
- 提供各招生學校介紹
- 提供簡章名額查詢
- 交叉比對簡章條件
- 直接連結線上簡章

一個功能強大的查詢系統您一定要試試!

<http://www.techadmi.edu.tw/search/>

51

招策總會Facebook粉絲專頁網址

<http://www.facebook.com/techadmi>

52

對升學有疑問該向學校哪個單位諮詢?

- 本校升學輔導諮詢
 - 輔導室 分機620
 - 各班導師先生
 - 實習處實用技能組(實用技能班)分機503
 - 資源班郭美辰老師(身心障礙生)分機623
- 本校升學集體報名諮詢窗口
 - 教務處註冊組 分機 202.205.206
 - 各班導師先生

53

多元進路 適性揚才

感謝每個家長的關心和配合

54

悅讀親職教育

溫暖你的心~

HAPPINESS IS



**...a book that
changes your life.**

焦點人物

陳彥博：

預防失敗的偏執奔向夢想



世界 7 大洲、8 大站超極馬拉松賽
亞洲首位成功完賽,最年輕紀錄



歐普拉：給年輕人的三堂課

美國電視脫口秀主持人、製片人、投資家、慈善家
美國最具影響力的非洲裔名人之一，時代百大人物

【陳彥博：預防失敗的偏執 奔向夢想】

2013-06 天下雜誌 作者：謝明玲

「不計回報、不計代價去做任何你喜歡的事，是最重要的。」

七年級生陳彥博，以宛如苦行僧的準備，踏上征服極地、荒漠之旅。

跑，眼前只有頭燈照亮的路。夜，黑得令人窒息。耳邊只有腳踏在雪上的摩擦聲，吱吱吱，不斷重複。此時的加拿大育空地區，每天有十七個小時黑夜，夜晚溫度零下三十到五十度。

拉著四十公斤雪橇往前跑，沈重的孤獨襲來，他感覺噁心、想吐。

「八個小時就會發瘋，」二十七歲的超級馬拉松選手陳彥博回憶。

七百公里的加拿大育空地區「極地橫越賽」徒步組，規則是十三天內跑完。旅程中，陳彥博固定半夜兩點睡、四點起來，若體力和精神夠好，就連跑四十八小時。

自律、堅定 跑完不可能

他還規定自己，三小時只休息五分鐘。吃東西也不停下來，邊走邊吃榛果、牛肉乾等僅有的食物。

他最後以十天十二小時十五分鐘走到終點，成為最年輕的完賽者，也是亞洲第一人。今年，他更完成了七大洲、八大站的超馬旅程。

外人看到的陳彥博，追求完美而自律、堅定，才能走完這段似乎不可能的旅程。「不只體能要能負荷，內心更要能堅持，」為陳彥博提供冷凍櫃和烤箱做訓練，家樂福全國公關經理何默真說，「這種人生的實踐，是一種修行。」

但過去的他，不是這樣的。

高中，他體育保送進成淵高中。原是競速溜冰選手的他，心思只有一半在田徑上，還一度迷上街舞。

和他亦師亦友的成淵高中田徑隊教練潘瑞根回憶，當時的陳彥博有種「無所謂」的態度，常訓練不到，或任憑自己睡到自然醒。

潘瑞根看不下去，發給他一張退隊通知書，打醒了陳彥博。

他開始風雨無阻地練習，也從潘瑞根身上，學到該有的態度。潘瑞根要求他掃廁所、幫學長倒茶，還要輪流穿正式服裝，上台做報告。無所謂的態度被磨掉，慢慢雕琢出事事認真、仔細的性格。

大學時，他參加了「極光計劃」，挑戰磁北極。

參加計劃前，他體能好，渴望求知、充滿自信。

真正上路時，他硬是不管前輩先穿少一點的建議，覺得熱了再脫掉衣服就好。因此流汗弄濕衣服來不及脫而失溫，拖慢全團進度。

預防失敗 永遠做好準備

「防衛牆被崩解了，」陳彥博反省自己的自負，黝黑肌膚襯著他黑白分明的眼神。

從磁北極回來後，他徹底認清自己的不足與無知，學習踩著自律步伐前進。

沒有人管，沒有人逼，他每天早上六點起床訓練。回到家後，拿著企業名單，一家家打電話找贊助、並跟國外聯絡，了解賽事。

他學電腦軟體、學什麼是匯率、學怎樣買機票、怎麼寫企劃書；他犧牲與朋友、家人相處的時間，研讀國外資料，學習各種知識。

「你也可以不要追逐夢想，管理自己，」他說，「但你看到成長後的自己，你會知道想做什麼，所以你極力自我管理。」

他的性格裡，有一種強烈「預防失敗」的危機意識。

例如，當有機會和想贊助的公司面談時，他會思考：簡報怎麼做？談吐可以嗎？甚至是一開始該坐在哪個位子？別人會問什麼、該如何回答？

他的邏輯是，做好準備與預防，就不至於讓任何突發的事情，中斷原有節奏。

他像精神的苦行僧，管控自己要做好的各種準備。例如，他看書、展覽、知識頻道，就為了解：高度是什麼？會讓身體起什麼變化？大氣怎麼流動？何時會下雨？

所有的準備，都會在某個時刻顯現價值。

他曾在巴西那站，因為涉水過充滿泥巴的溪流，GPS 不能用了。好在他常到天文台，也學習過怎樣由看星象，辨別方位。

他也練習過怎樣快速換裝。因為在零下四、五十度的環境中，體溫流失很快，十秒鐘就可能喪命。

他甚至有時刻意不讓自己吃飽，練習「飢餓」，因為賽事中只有自己背的食物，吃完了就沒有了。

幾次賽事成功達陣後，新誘惑也跟著來：有找他當外景主持人的，有要他拍連續劇的，有邀他參加企業人士聚會的，他都拒絕了。

對他來說，他還是自己。連心理的價值，他都要自律、堅守。

「不計回報、不計代價去做任何你喜歡的事，那是最重要的，」他這麼結論。



【歐普拉：給年輕人的三堂課】

2011-07 親子天下 作者：宋東 整理翻譯

全球經濟陷入衰退，年輕人失業率高漲。這樣的苦境對許多年輕人來說，已是無法忍受的難堪。但對生在密西西比未婚青少年媽媽家庭、九歲就被強暴、十四歲自己也未婚生子的黑人電視明星歐普拉（Oprah Winfrey）來說，大學畢業已經是個奢侈。

十九歲念高中時，就開始在廣播電台兼職，歐普拉一路把自己做成全美收視率最高的電視主持人，創辦最大的媒體王國，並幾乎成為美國總統候選人歐巴馬的競選伙伴。二〇〇八年，五十四歲的歐普拉，終於在對史丹福大學畢業生的演講中，講述自己這個不漂亮、學歷也不好的黑人女性，是怎樣面對失敗？如何找到快樂的？且聽她傳授的三堂課……。

過去幾週，只要有人問我忙什麼？我說：我準備去史丹佛大學演講。事實上，我連田納西州立大學都沒有畢業。

其實，這整個世界，我們所居住的宇宙，就像個大教室，等著我們一個學分、一個學分去學習，有時必須重修、補考，甚至被當掉了。

我的秘訣是，毫不遲疑打開試卷，用真正的我去面對，從中學到自我改進，追求更深層次的理解、被理解，與成長。

這跟我今天要談的三件事：感覺、失敗與快樂，息息相關。

大學退學一年後，巴爾的摩地方電視台讓我播報晨間新聞，對當時二十二歲的我來說，得意極了，心想終於可以照著自己的夢想，成為一個知名的美美女主播。

我四十歲時，很高興當時的美夢並沒成真。

很高興美夢沒有成真

因為一開始我的「感覺」就不對。先是電視台要求我改個名字，改成一個比較容易記，帶點甜姐兒氣質的名字。我越想越不對，心想，不管好記不好記，那終究是我的名字。因此堅持不換名字。

接著電視主管又說他們不喜歡我的長相。的確，我跟傳統的主播美女長得真不像。他們把我送進美容院，把頭髮燙起來，不消幾天，捲髮全垮下來，怎麼梳也不行，我只好全部剃光，重頭來過。

但讓我更難捱的，是成天播報那些意外事件的悲慘新聞。雖然我知道記者的職責，只是記錄報導。但直覺告訴我，我必須為這些人做點什麼。於是我開始在報導火災的同時，也給災民送上毛毯。八個月後，我被新聞台開除了，但受制於我們簽的合約，他們把我轉去主持一個談話節目。我一上場，立刻感覺這才是我真正要做的。我發現電視不只是娛樂，也能幫助人。

第一課：誠實面對感覺

我要講的第一課：就是相信你的「感覺」。做你覺得有意義的事，不論領多少錢，每天的工作都像是一種賞賜。

可是，我們怎麼知道是對是錯？不要慌，你總是知道的。感覺，就像你生命中的GPS導航器，會引導你做或不做。你的情感會帶領你，竅門是每次做決定先管住你的自我（ego），細細問你的心。我做的每個對的決定，都來自內心的感覺。

當你不知道該如何做決定時，靜下來，完全地靜下來，直到你聽見自己內心的聲音。這不僅會改善你的生活，也會讓你的職場工作增加競爭力。今天，個人成功的路徑不再靠邏輯、規則、線性思考，而是感情、喜悅、動機。

另外，我必須重新定義「成功」。老實講，有錢真的不錯，我喜歡錢，特別是在買東西的時候。但有很多錢並不表示你成功了。你不但得有錢，還得讓你的工作有意義，因為意義能帶給你真正的富足。當你的身邊充滿了你信任、珍惜的人，而他們也同樣珍惜你，這才是真正的財富。

第二課：從失敗中學功課

接著我要談談失敗。沒有任何人一生風平浪靜，每一次危機、每一個困境、每一度失意，我都會問自己：「你學到什麼？」只要你從摔跤中學到教訓，就站起來，拍拍灰塵，繼續走下去了。否則，失敗總是會換一種樣式，繼續出現在你面前，你得補考，考不過就得再考。

大家知道我在非洲為一貧如洗的女孩們辦學校。我發現我給她們的，遠不及她們給我的，那就是樂觀。這也是我今天要說的最後一課，如何尋找幸福？這聽起來是一個廣泛的大題目，但是有一個再簡單不過的方法。有首詩寫道：「不要為贏得戰役而活，不要為結局而活，要為當下而活。」你得活在當下，因為不論過去有多少歡樂，現在都用不上。

同時，詩人也指出：不要只為自己而活。想要得到真正的快樂，除了活在當下，你還得為一個比自己更大的意義而活。往前行必須有所回饋，生命中最可貴的，就是你能夠回饋。

當你受傷，就去撫慰受傷的人。當你痛苦，就去幫助痛苦的人。當你陷入一團糟，唯一走出迷霧的辦法，就是帶別人走出迷霧。這個過程，讓你成為團體的一份子。

第三課：付出才是真正的快樂

因此，不論你在哪個領域，就讓你的工作，成為一種回饋。這將使你的生命更有價值，也會讓你感到快樂。我始終熱愛自己的脫口秀節目，但真正令我感到幸福的，是我不只在電視機鏡頭前工作，還能夠藉著節目行善。

誠如金恩博士所說：「並不是每個人都能成為名人，但每個人都有機會成為偉大的人。偉大與否，取決於你是否服務他人。」服務他人，並不依賴文憑或專業知識，靠的是一顆感恩的心，和能夠慷慨付出的愛。

教養方法



聽他、挺他，孩子不難搞
不做指揮官父母
特殊兒的疑問，專家技巧說
父母該嘗試「五件危險的事」
不是網路拉他走，而是他的心想去某處

【聽他、挺他，孩子不難搞】

2015-04 親子天下雜誌 作者 / 賓靜蓀 整理自：《找對方法，與你的青春期兒女對話》

儘可能多去讚美孩子，去欣賞他們具備優點的一面。結果真的是稱讚越多，孩子表現越好。記得，誰都喜歡聽別人稱讚自己，如果有人說不喜歡，那絕對是在騙你。

親愛的賈斯伯：

我們真的不曉得，到底該拿我們快滿十五歲的女兒怎麼辦？她老是蹺課，功課也不寫。晚上在外頭趴趴走，很少會乖乖的在約定時間前回到家；女兒總是反駁我們說，不覺得上學有任何意義，對未來也沒有特別的計畫。她的兄弟姐妹個個都很有責任感，而且也都品學兼優。

我們曾用盡各種方法，例如：禁足、刪減零用錢等各式各樣的制裁手段，或苦苦哀求，為的就是想促使她去做功課、上學。遺憾的是，所有招數全都無效。她的成績可說是一學期爛過一學期。

我們到底該不該管她？到底還能不能影響她的決定？還是說，我們的所有告誡可能都會造成反效果？

一對絕望的父母

對於最後的那個問題，我的答案是：對，所有的告誡都會造成反效果，而且這樣的情況已經維持了很長一段時間。然而，就此放棄並不是一個好的選擇。

按照目前的狀況，幾乎你們每告誡一句，就會更拉大你們與你們女兒之間的距離。為何如此？

第一，你們一直在跟她說些她已經知道的事，而且是多年來早已知道的事。如此一來，她必然會覺得，你們把她當成傻瓜看待。

第二，你們花了很多力氣在當一對負責任的父母，卻忽略了去探索一下，你們的女兒究竟是個怎麼樣的人？她到底過得好不好？

第三，你們把女兒在學業與事業的前途當成了自己的計畫。如此一來，女兒就沒有理由親自插手這項計畫。再者，由於你們並不清楚自己的女兒到底是個怎麼樣的人，所以你們對她的所有苦口婆心當然就顯得毫無說服力，即便你們的說法在一般人看來的確很有道理。

讓自己成為孩子的練拳對手

在我說明可供參考的替代方案之前，我想請你們想像一下：若你們其中之一逐漸喪失了對工作的興致、能量與動力，取而代之的，是整天迷失在追求另一種人生的白日夢裡。面對這樣的情形，你們會對另一半說些什麼呢？

你們會提醒另一半賺錢很重要嗎？會去描繪失業的恐怖前景，還是會以離婚相脅呢？想必不會。

雖然這樣的危機會讓我們感到害怕、讓我們在剛開始時用保守的態度去反應，不過想必你們會好好的與對方聊一聊，怎樣才能改善所愛對方的人生，即便這個人生可能與想像的完全不一樣。透過這樣的方式，你們將成為彼此的「練拳對手」，而這正是你們現在該為女兒去扮演的角色。

在目前的狀態下，她並不需要那些一意孤行的教養者、或是一本正經的父母。相反的，她需要一些幫助與支持，讓她可以在不會覺得自己讓父母失望、也不用背負著千斤重罪惡感的前提下，去成為她想成為的人。

她一直都很清楚，學業與學歷在你們看來有多重要。在對女兒尚未完全失去信任前，我想建議你們找個機會與她坐下來，開誠布公的聊一聊。你們或許可以這樣說：

「你覺得上學沒意義，而且也不想去上學，這讓我們十分不安。但我們只顧著害怕與擔憂，以至於忽略了你的想法與感受，對於這一點我們感到很抱歉！從現在起，我們會試著單純的當個普通的大人，不再去扮演抽象的父母角色。

現在我們已經充分意識到，你必須自己對你的未來負責。不過我們仍然希望，我們會是你人生中有意義的一個部分，而且會在使得上力的地方，竭盡所能幫助你。你希望我們給你什麼幫助？」

如同所有青少年，你們的女兒其實一切都可以自己來，但我們也不必因此就讓她自生自滅。如今她比任何時刻都更需要你們的愛與信任。她不一定能成為你們設想的樣貌，但要相信她會盡自己所能，去成為「一個像樣的人」。這意味著她必須跟隨自己的心，而且不可避免會做出一連串被證明是不太明智的決定，可是這段過程卻會讓她變得更明智，能從中獲得更多的人生經驗與智慧。

此刻，你們有兩種選擇：若無其事的繼續過日子；或是反省自己、並問問自己以下這些重要的問題：

在與女兒的關係中，我們對她所說的話、所做的事，究竟有多少是基於想要維護「我們是有責任感的父母」這種自我形象？又有多少是基於充分認識她個人特質後的真心回饋？

我敢不敢像每個青少年那樣，對自己的價值觀勇敢追根究柢、將自己置身於不安全的環境裡，讓自己暴露在同樣程度的不安全感與痛苦之中？

孩子反抗只是在展現存在價值

此刻，你們的女兒正用反抗權威與規範，來展現自己的存在價值。她的行為並非衝著你們而來，她所做的一切其實都是為了她自己！你們愈不認為這是在針對你們，你們與她的關係，在往後的四十年便會愈融洽。

你們大可不必放棄自己的夢想、價值與規範。不過這一切你們的女兒早已能如數家珍，因為她已經用了她人生中的頭十五年去順應過你們，她不會毫無心理準備迎向未來的十年。

當青少年的生活，能與周遭環境的要求與期待趨向一致時，他們對於父母主動支持的需求，便不會如此明顯。可是當他們的生活變得複雜又混亂、得為自己的新定位寸土必爭的奮鬥時，就會迫切需要父母的全力支持。

身為人生閱歷豐富的成年人，我們很清楚，朋友有兩種：一種是在我們生病、離婚或失業時就趕緊落跑；另一種則是不論何時都願意用建議與援助來挺我們。

我希望，你們能讓自己去當女兒的這第二種朋友！



【不做指揮官父母】

2013-11 天下雜誌 作者：蔡紀眉

今年秋天，面對女兒求學路上的重大抉擇，楊照力挺到底，因為他深信，自我成長的能力，才是他能送給孩子最棒的禮物。

深秋午後，德國漢諾威音樂學院，不到十度的低溫。

十五歲的台灣女孩，隻身一人，在琴房外張望。排隊練琴的學生很多，女孩的黃皮膚在人群中顯得突兀。她急著想知道，下間空出來的琴房是不是屬於自己。她是李其叡，作家楊照的女兒。

時間拉回兩個多月前，松菸誠品的開幕音樂會，找來楊照父女，擔綱壓軸演出。

「這兩個音要再亮一點！」音樂會開始前，李其叡的德國鋼琴教師魏樂富，正用蹩腳的中文，和調音師溝通。一旁的楊照，低頭為女兒調整琴椅高度。空蕩蕩的表演廳內，銳利的單音符一道道劃破寧靜。

被大人們呵護的女孩，正等待登台，在華服之下，藏不住青春的騷動。原來，這是李其叡赴德國念書前，在台灣最後一場公開演出。

父母不能給標準答案

受熱愛古典樂的父親啟蒙，李其叡從小展現過人音樂天賦，是鋼琴比賽的常勝軍。今年三月，她和中國武漢愛樂交響樂團同台，合奏柴可夫斯基的《第一號鋼琴協奏曲》，被中國媒體譽為「下一個郎朗」。

九年級開學前夕，她卻選擇揮別師大附中音樂班，轉往德國漢諾威求學。

「離開對她比較好，人一直留在這裡，久了會麻痺，」魏樂富直言，台灣教育中各種作業、考試的束縛，讓李其叡顯得分身乏術，抽不出時間練琴。

出走，是為了換取音樂上更大的自由。

彩排，楊照隱入席間，把舞台完全讓出。參與女兒的成長，他像個老成的朋友，殷殷陪伴，卻刻意不過度介入。

在市場長大的楊照，回憶他念文科的背景，學生時代常被視為怪物，「就是媽媽出去會覺得很丟臉的」。

這樣的成長歷程，讓楊照反省自己，「家長經常犯的一個錯誤：這是我的孩子，我怎麼可能不了解他？我每次都不知道，這些家長信心怎麼來的？一切沒有那麼理所當然，」楊照體悟到，父母不能給標準答案，在教養上，必須多點開放的彈性，做一位忠實的協助者，而非強勢的指揮官或預言家。

「唯有自我成長的能力，才是一個孩子真正擁有的，」在楊照的信念中，教育最根本的價值是給每一個孩子機會，引導孩子尋找答案，並從中得到快樂與滿足。好比說出國這決定，也是李其叡自己的主張。

李其叡在決定出國前，曾經先去了一趟漢諾威。親身接觸過德國的音樂教育後，她向父親提出觀察，「德國人把音樂當人生的知識來研究，這比較能激勵我，更認真一點，」李其叡說。

台灣社會執著於教出全才，「整個教育系統，把一切化約為分數和排名，這和社會的豐富性是敵對的，」楊照批評，如此一來，只會淘選出「在考試上謹小慎微的孩子」，也只能培育出「每樣東西都懂一點的庸才」。

讓孩子做自己的主宰

而這，毋寧是在傷害孩子。

他以女兒為例，「李其叡絕對不是天才。她只是跟所有的孩子一樣，會有一樣東西，是她比別人稍微容易進去、容易掌握一點的。但我們的教育，不去幫助孩子找到這樣東西。」

而音樂班，從來只是冰山一角。

師大附中國中部老師黃大任，任教音樂班十二年，他觀察，音樂班學生出國的年齡持續下降，顯示台灣教育正呈現型化的發展。

另一方面，孩子與家長的掙扎，也反映出社會價值觀的擺盪。黃大任反思，「天平兩端，是社會的功利主義，對抗著人文精神的追求。」

而我們，到底要往哪個方向走呢？

在人生的十字路口上，李其叡已經做出選擇。

楊照自嘲，他們是第一屆十二年國教下「逃走的家庭」，暫時遠離了台灣教育的紛擾。

但身為女兒親密的音樂伙伴，留在台灣的楊照，將不再能與女兒隨時分享彼此的音樂感受。異地生活，才開始要考驗這一家人。

【特殊兒的疑問，專家技巧說】

2010-03 親子天下雜誌 作者：李佩芬 文章出處《分心也有好成績》

本身就是注意力缺失患者的醫師哈洛威爾（Edward Hallowell），經常必須和特殊兒解釋自己的不同。以下，節錄他的衷心建議，以及他與孩子間的「幽默對話錄」，做為大人回應的參考。

家長一定會擔心說了之後，孩子會覺得自己被貼標籤，和別人不一樣。的確，如果跟孩子說的方式不對，確實可能會傷害到孩子；但如果你和醫師，都能小心自己跟孩子說的方式，聽到診斷結果，對孩子反而是有幫助的。

我本身有 ADD（注意力缺失症），也是醫師。當我要跟小朋友宣布診斷結果時，通常的狀況是這樣的：

假設現在我面前有位名叫傑德的八歲男孩，我正準備向他宣布診斷結果。在此之前，我已經跟負責面談他們的臨床心理師，以及做測驗的神經心理學專家談過了。

傑德會坐在舒服的大椅子上，可以把腳翹起來，這樣會覺得比較放鬆。我的辦公室有各種玩具和小東西，讓孩子覺得我這裡很好玩，像公雞形狀的鐘、有四隻腳和腳趾頭的燈、寫著「有時候，與眾不同讓你更美麗」的人魚海報，還有牆上的掛鐘，數字都掉到最底下了，鐘上面寫著：「管他的！」

之前我已經見過他的父母，也一起討論過他們希望如何告訴傑德。傑德父母表示願意讓我來說明。所以，通常我辦公室的對話會像這樣：

「傑德，你來過這裡好幾次了。我們問了你許多問題，也玩了一些遊戲。現在，輪到我告訴你，我們發現什麼了。」

「你想知道嗎？我有好消息要告訴你。你有一個不得了的腦子。你是個很酷的人喔。精采的大腦。」

他第一次抬頭看我。從來沒有人這樣跟他說過，他聽到的都是與這相反的話。現在他真的注意聽了。

「你有 ADD。你猜怎樣？我也有 ADD，我的兩個孩子也有 ADD。很酷吧？」我會指著桌上我孩子的照片。他們在海灘上，穿著睡衣玩水。孩子們都很喜歡這張照片。

我繼續說：「你知道 ADD 是什麼嗎？」然後接著：「ADD 就是說，你的腦子像跑車一樣。你知道內燃引擎是什麼嗎？」

傑德點頭表示知道。我不知道他是否真的知道內燃引擎是什麼，但是他聽過，多少猜得到那是什麼。

「你的腦子就是內燃引擎式的。意思就是說它跑得很快很快，唯一的問題就是，有時候沒辦法踩煞車。有時候它需要特殊的機油，才不會過熱燒壞了。如果有合適的機油、有煞車，就可以跑贏別人了。」

傑德看著我，想知道更多。

「你知道有時候你在學校，沒辦法專心嗎？」他點頭。「這是因為你的腦子到處亂跑。你總是有各種想法。」他又點頭。

「這很棒啊！你一輩子都會做各種好玩的事情、精采的事情。我想要像照顧跑車的人一樣，好好照顧你的腦子，我要教你的腦子如何踩煞車。」傑德點點頭，似乎認為這是個好主意，他的爸媽微笑著。

我就是這樣告訴孩子的。沒什麼大不了，你不需要說太多，但是也絕對不要刻意保持祕密，不讓孩子知道，因為這樣就意味著 ADD 是很丟臉、或很可怕的事。

家長和老師都需要知道更多，但孩子不需要，他們需要覺得自己「不只是」ADD 患者。有 ADD 就像是慣用左手一樣，只是我們人格的一部分，不是全部。

如果孩子還有其他問題，你當然應該回答。以下是孩子常問的問題，以及通常我的回答方式。

問：我的朋友（誰誰誰）也有過動，他很奇怪。如果我有 ADD，我也會像他一樣奇怪嗎？

答：你知道你跟他不一樣。你只是有金髮，並不代表你跟所有金髮的人都一樣，對不對？

問：有 ADD 代表我很笨嗎？

答：不，完全不是這個回事，這表示你的腦筋動得很快。這表示你可以做很多人做不到的事。因為你這麼快，這表示你有某種才華。

問：我不想要 ADD，我可以拿掉嗎？

答：如果你告訴我，你為什麼不想要 ADD，我就可以幫你一起克服那些你不想要的部分。我可以幫你一起把 ADD 變成你想要的樣子。

問：我會一直有 ADD 嗎？

答：如果你運氣好的話！有的人到了青春期就不再有 ADD 了，有的人還會有。不過，到那個時候，你已經知道怎麼面對 ADD 了，你會喜歡的。

問：我應該告訴我的朋友我在服藥嗎？

答：除非你想要告訴他們，這不關他們的事。有些孩子不懂 ADD 是什麼，也不懂藥物到底做什麼。所以除非你信任這個朋友，不然就不必告訴他們。

問：為什麼叫做 ADD？我不覺得自己有病啊？

答：真好！這是個笨標籤。我們一起想個我們都喜歡的新名字，好嗎？

問：哥哥都笑我有 ADD，我該怎麼辦？

答：你可以跟爸媽說。我們需要大家坐下來，爸爸、媽媽、哥哥、你和我，一起開個會，清楚解釋 ADD 是什麼。哥哥可能只是吃醋你有 ADD 可以得到大家的注意。我們開個會好好談談。

問：如果我有 ADD，我長大後還可以當（太空人、賽車手或○○○）嗎？

答：你長大以後，要當什麼都可以。只要我們面對它，ADD（或 ADHD）並不能阻擋你做任何事。事實上，這可能是你的一大優勢喔！

問：你也有 ADD，你怎麼能念完醫學院，還寫書呢？

答：我自己也在用我教你的這些策略。最重要的是，我試著做我喜歡做的事，需要幫忙的時候，就開口請別人幫忙！

我會建議師長試著回答所有的相關問題，但是記得答案要簡單明瞭。長大之後，他也許會想讀讀相關的書，但是我不會逼他讀。

孩子不需要變成 ADD 專家，他只要發揮潛力、活得好好的，就夠了！

孩子不需要變成 ADD 專家，

他只要發揮潛力、活得好好的，就夠了！

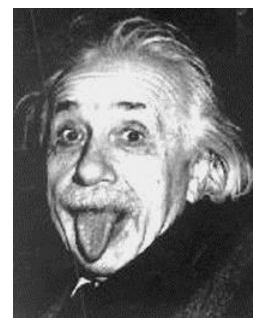
分心也有好成績

（Delivered from Distraction）

作者／哈洛威爾、瑞提（Edward Hallowell, MD amp; John Ratey, MD）

出版／遠流出版社

著名的科學家愛因斯坦
在學習上也曾遭遇許多困難



【父母該嘗試「五件危險的事」】

我在美國加州貧瘠的海濱小鎮長大。小時候的我，雖然一無所有，但擁有無限自由。每天放學回家，我就到海邊去堆沙堡、升營火。我爸媽只囑咐我們：「別受傷，記得回家吃飯啊！」

十年前我觀察到一件怪現象。美國的家長，為了預防孩子走失，把孩子上了牽繩，結果反而自己被孩子拖著走。後來，又陸續有新聞說美國的家長，因為放任孩子在家附近的公園裡玩而被判刑。

用真工具、材料，解決問題

觀察到了這些現象，又回憶起童年的我在海灘自在的樣子，總覺得這個情況一定要設法改變。改變的方法，就是我要舉辦一個木工夏令營。

我只告訴家長，我會讓孩子們「使用真工具、真材料，解決真的問題」。第一期的夏令營，想要解決的問題就是「蓋一座雲霄飛車」。夏令營的孩子，從早上八點一直忙到晚上十點，只有吃飯才肯休息，終於完成了一座四十公尺長的雲霄飛車。

我沒有強迫他們工作，也不打分數。製作這個雲霄飛車的最大收穫就是：孩子可以搭乘親手做出來的成果。

又有一次的夏令營，一個意見很多、綽號叫「法官」的男孩想要做一艘船。我說：「可以啊！只要你的船能在鯊魚很多的加州海上航行。」法官只用厚紙板、漿糊黏起一艘船，為了不讓紙板進水，他還找了塑膠布，把船包起來。後來，整個夏令營的孩子都放下手邊的工作，一起到海邊參加下水典禮。

這個經驗讓我發現，你不用告訴孩子該做什麼，他們是可以自我挑戰的。

我們的夏令營在山丘上，讓學生可以製作、測試一台飛機。他們花了很多時間維修、調整，最後終於飛起來了。這實在是非常神奇！

五年後，我打電話給這批製作飛機的學生，與他們聊聊當年的心得。我發現他們對於所有造飛機需要的科學、數學原理，都記得比我還詳細。因為親自動手做過，我相信他們到了九十歲，還會記得這些原理和故事。

有回，我跟夏令營的孩子吃飯，他們問我：「為什麼學校不能跟夏令營一樣好玩？我在夏令營比在學校認真多了！」就這樣一句話，我動了創辦學校的念頭。

Brightworks 是從幼兒園到高中的一所學校。我們沒有教科書，也不分科教學。每個學期，我們丟一個大概念給孩子，讓他們從各個面向來研究。

相信孩子，讓他們勇於嘗試

不用羨慕我們的孩子可以如此自主學習、孜孜不倦。每個學校其實都能做到，只要學校、家長，願意勇敢嘗試「五件危險的事」。

一、讓學生參與自己的學習。鼓勵孩子自己提出問題，並將這些問題化為學習目標。在 Brightworks，失敗不是壞事，反而可以愈失敗愈進步。七歲的小男孩，為了自製太陽能烤箱烤棉花糖，就設計了好多的烤箱版本。在他了解「拋物線」的概念後，終於做出一個還不錯的原型。

二、相信孩子會保護自己。其實，孩子沒有那麼需要大人。我的保險公司告訴我，我們學校小朋友的受傷比例，比西洋棋夏令營的受傷比例還要低。所以，小朋友也不想受傷的，他們會想辦法保護自己免於受傷。

我曾經開過一堂電鑽課。在教完小朋友使用電鑽後，我交代作業：在木板上鑽二十個 X 的形狀。我把木板跟鑽子給孩子後，就去做自己的事了。用我離去的背影告訴學生：「我相信你！」我認為愈相信孩子，他們就會表現愈成熟。

三、給孩子最棒的回應就是「YES!」我們可以盪繩索嗎？「Yes!」可以跟工人一起蓋學校的教室嗎？「Yes!」可以蓋高速攝影的實驗室嗎？「Yes!」

孩子在問問題的時候，大人能給他們最好的答案就是「Yes」，如果，他們從小就常聽到大人說「Yes」，長大成人之後，就會更樂意面對挑戰，把現實社會的不可能變成可能。

四、強調好品格與好習慣的養成，而非成績。Google 在招聘新員工時，已經不再強調學校的成績，因為學業成績無法推論工作上的表現。他們想要的人，是懂得尋找資源、懂得合作的人。

五、相信每件事情都很有趣。就算是數學也可以很有趣，只要是放在適合的情境中，讓學生覺得很有意義。

我們學校之所以成功，是因為加州的創客運動（maker movement）非常風行。我發現，創客運動其實是一種新的思考方式，覺得事情還有其他更多的可能。也改變了我們的人生觀，因為真的可以靠自己的雙手，實現想要的東西。

【不是網路拉他走，而是他的心想去某處】

2015-08-27 聯合新聞網 文 / 林慈玥 (諮商心理師、建國高中輔導教師)

有一天我在學校接到一個家長來電，聲音非常溫柔婉約，這位賢慧的媽媽說：「老師你可不可以幫幫我？」我說：「怎麼了？媽媽您聽起來很焦慮，好像很擔心。」媽媽說：「我的小孩半夜三點多，都還在滑手機欸！而且我把電燈關掉，他還躲到棉被裡面去滑，都不睡覺；我去問他的同學與老師，都說他上課都趴著睡覺。」「那導師知道嗎？」我問。

「有啊，我跟導師談過，老師就跟我說，明星高中的孩子不用擔心啦！該念書他就會念書啦，可是這樣怎麼可以？」她越講越激動。

我於是開始想辦法去多了解這個小孩，並設法跟他會談，但我發現這小孩蠻特別的，因為網路成癮的小孩上課常會趴著睡覺沒錯，可是通常對很多事物也會慢慢失去興趣，會比較沒有活動力，可是這個學生在班上有活動或比賽時會積極參與。我就開始思考這個落差。

我問學生：「除了滑手機之外，還有什麼讓你人生比較有趣的事情？」

他說：「有啊！我參加某某社團。」

「那爸媽對你參加社團的態度是什麼？」

「他們覺得我都在玩啊。」

「這樣子喔。我對你那個社團不是很了解，你可不可以多說一點給我聽？」

聽他描述完之後我說：「我覺得不錯啊，聽起來是個服務性社團。」

「可是我媽相當不以為然，她說我在浪費時間。老師你不用跟我講了啦！反正我媽找了所有的老師，每個人都會來問我，我不要講那麼多遍了。」

在這些對話中，你可以覺察到什麼嗎？

沒過幾日，我收到一封頗震撼的 email，打開是 Excel 檔——這個學生的媽媽是學財管的，她善用自己的專業，把這小孩從幼稚園到小學畢業有什麼表現、交什麼作業、老師怎麼回應、媽媽看見什麼，全部寫成 Excel 檔案給我。

看了這封信，我理解到，這個小孩為什麼要躲進手機世界。

我不是指責這全是媽媽的錯，但是充分感受到後來孩子談到的心情。

他說：「老師，其實我們家沒有什麼不好。」

我說：「對啊，其實父母來找老師，一般孩子會對父母感到氣憤，可是我感覺你是充滿無力跟沮喪。我感覺得出來，其實你很愛你媽，對不對？」

他不講話，開始有點想掉淚，然後垂頭點了兩下，接著他說：「其實老師，我沒有想要變壞，我只是覺得家裡很無趣，我想去外面呼吸新鮮空氣，可是我媽媽讓我覺得她只看重成績，怎麼講都沒有用，聽不進去。」

我回應：「其實你滑手機，是因為你媽媽每次進你房間的時候，你不知道該怎麼跟她對話，是嗎？」

「對。」

試想，這位個案滑手機時快樂嗎？他的困難在哪裡？

其實，很多網路成癮的孩子，不是網路拉著他走，只因為他的心想要有個去處，而網路剛好佔據了他的心。當家長緊盯孩子的一舉一動，孩子連眼睛都不知道該看哪裡的時候，他怎麼辦？盯著電腦就很安全了，不是嗎？

這個學生的媽媽有時候會跑來謝謝我，好像她獲得開悟了似的，可是隔天就又訴苦：「老師我不行了，我兒子又……」所以，我在關注學生的同時，也告訴媽媽：「你要接受

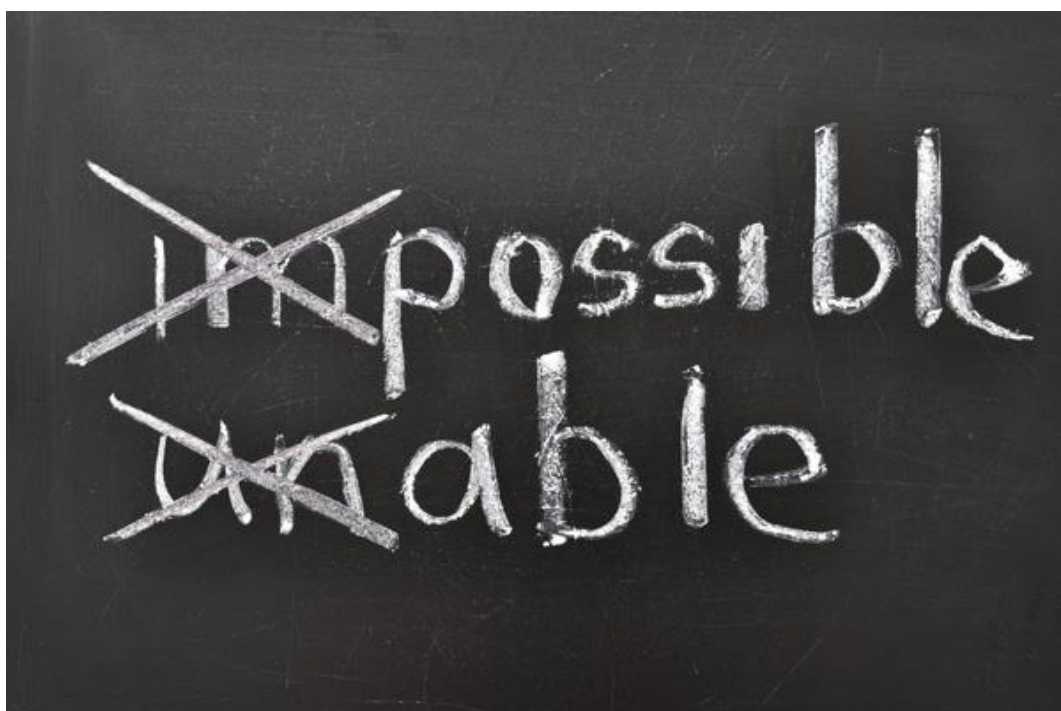
長期唔談，否則我一個人救不了你的孩子；你非常愛你的孩子，孩子也非常在乎你，所以你要先把自己穩住，這樣孩子才不會再躲在網路中。」

學生教會我：面對我們最愛的人，有時候往往最難開口。



正向態度

小心讚美後遺症！
化苦難為幽默的本事
好身教，養成好人格
為孩子開啟生命之窗



【小心讚美後遺症！】

2015-08 親子天下雜誌 作者：邱錦玉

「爸、媽，你們看！」小敏神氣的展示精心雕塑的紙卡，媽媽湊過來：「做得很好嘛！我就說你的手指很靈巧。對了，鋼琴檢定開始報名了，你跟老師商量一下，準備一些曲子吧！」小敏收起了笑容，一臉無奈：「媽，我只是偶爾彈彈琴，真的沒有興趣檢定……」媽媽嘆口氣：「小敏，我們以你為榮耶，你們玩伴群裡，就你最棒，多才多藝，再不晉級，大家都要追過你了，豈不給人笑話！」媽媽拉高音量：「唉，就規劃一下多練琴嘛，別再弄那些紙雕什麼的，你不會讓我們失望的，你可以的！」爸爸：「乖啦，通過檢定我就送你最想要的新款保溫杯！」。

「讚美」(praise)是指表揚、褒獎、稱許的意思。其實，被讚美是很令人愉快的事，這表示別人看到了我的優點或特質；但是這段親子對話，父母的讚美，好像不是單純只針對孩子的能力表示欣賞而已；看得出爸媽想藉由「讚美」的方式，促使孩子執行父母要她做的事。

也就是說，在讚美當中隱藏了父母的目標。

然而，這有不妥嗎？父母比較有經驗和遠見，花錢、花時間，依爸媽自己的規劃，栽培孩子、找出競爭力、為他們鋪路，省去日後摸索的過程，又有什麼不好？

在這種互動中成長的孩子，有些人會同意，今天的成就，要感謝父母過去強勢的規範鞭策。不過，也有些人會抱怨，順應爸媽的安排，雖然使父母開心，但沒能發展自己的專長及興趣，讓自己感到頗遺憾。

相信大家都願意「讚美」孩子，只是不知道哪些說法合宜、哪些方式可能會有後遺症；所以，這次我們來探討，在運用「讚美」時要注意的原則，和可能帶來的影響。

1. 檢視：你的讚美背後是否另有意圖？

恰當的讚美是自然而然，發自內心由衷的稱讚和欣賞，不是為了掌控或什麼目的，像是「好棒！」、「漂亮！」、「很讚！」、「好認真！」、「了不起！」，相信收到訊息的人都會感覺很不錯，因為有被看見或認同了。當然，這樣的讚美不必過多，要適可而止哦！

不恰當的讚美則是為了目的、結果而讚美孩子，把讚美變成「上對下」的激勵方式，例如以下3種情況：

① 操控支配：為了自己的夢想、面子或優越感，催促孩子朝著自己規劃的目標表現。孩子為父母圓夢，才會得到肯定及獎賞；孩子其實會逐漸感受到讚美背後這股隱藏的壓力。如果父母的讚美是為了控制，那麼，孩子只有在做到爸媽心目中「優異、成功、目的達成」的標準時，才比較能開心、放鬆。

② 爭贏搶先：競爭沒有不好，端看我們帶領孩子以什麼樣的眼光看待競爭。是讓孩子在落後時產生不安？或讓他喜歡親近、效法優秀的人？

③ 評鑑式褒貶：對「人」不對事，以評價的觀點看待人；像是「你最棒、好乖」（相對的，在不滿意孩子表現時也會說「你最討厭、你壞壞、真沒用」），爸媽請先把「行為」和「行為者」區分清楚，避免針對「行為者」的評價。孩子在成長階段的觀念和能力，還需要多學習，要避免以行為來評鑑孩子本身的價值。

專家解讀

「不恰當的讚美」容易讓孩子認為，只有滿足了長輩的期待，自己才有價值；要比別人傑出，才能得到家人的喜愛。這是讓孩子偏向透過競爭、出頭，得到物質或名譽的獎勵，來獲得父母的認可，反而成了讚美的陷阱。

爸媽可以在與孩子互動中，觀察孩子的反應，如果有以下不合宜的反應，就要小心孩子已經誤入讚美的陷阱了：

①跟著讚美走：孩子在被督促或給予獎賞的前題下才願意學習，以能否得到別人的讚賞，做為努力或合作的目標，缺乏了看待自己能力的觀點。

②硬充好漢：孩子了解，唯有達到爸媽所期待的指標時，他們才會高興。所以，除了奉承、迎合，有時會想用不好的手段取得榮耀，來討好父母。

③在意別人的眼光：因為害怕萬一達不到預期的目標，該怎麼辦？孩子在沒有勝算把握的時候，乾脆放棄、攪局，免得讓父母和自己失望、沒面子。

2.應對：真心讚美的3原則

原則1：接納孩子真實的能力和狀態

首先，拋開自己想像、期待孩子做出優秀表現的樣貌。因為父母心目中難免會樹立美好形象的孩子（健美、整潔、熱情、知書達禮、超群出眾……）但是，如果設好了模型，那麼孩子就不得不進入既有的框架中；當彼此無法適應定型時，就會讓親子關係付出許多代價了。所以，請先跳脫理想模型，賞識孩子真實的特質。

原則2：及時表達欣賞

欣賞孩子的時候，當下就直接正向回饋，告訴他們此刻爸媽內心的讚賞和感受；以慈愛的眼光看著孩子，讓孩子領受爸媽對他們的肯定的和善意，慢慢將這份溫馨收到心裡。還有，肢體的接觸，像是拉手、拍肩、擊掌、擁抱，也都是讓孩子感受關愛的方式喔！

原則3：讚美只是調味料

讚美孩子是好事，重要的是，要共同看見孩子的能力，允許他可以好好跟自己相處。讚美像是上菜前灑上的調味料，絕對不是主食；不需依靠別人的讚美與否來看自己，而是可以勇敢做自己，發揮潛能；因此，不要過度仰賴讚美來影響孩子，而是推動他以自己的力量往前；孩子才不致於只以別人的觀點來評價自己。

3.演練：正確讚美，孩子懂得愛自己

練習1：以下哪些讚美不恰當？

- ①你總算達成了，這才不枉費我們支持你！
- ②你是我們的小天使，趕快去唱首歌讓爺爺開心一點，看他可不可以不要生氣！
- ③你最會幫忙了，去把桌子擦乾淨！
- ④你長得好美哦！
- ⑤你身材高挑！

給爸媽的悄悄話 以上1到3句讚美，第二句都附帶了一些要求；4、5句是針對天生外型的讚美，屬於沒有付出就得到的，所以都屬不恰當的讚美方式。相形之下，「你抬頭挺胸好有朝氣哦！」反而更顯得具體。

練習2：親子一起來，學習肯定、讚美自己

◆ 以自己的眼光讚賞自己

用正向、肯定的角度觀察自己的生活細節，經常給自己打氣加油！

例如：最近參加瑜珈課，不但身體健康也結交了新朋友，真好！

◆ 以他人的眼光讚賞自己

站在親人或好友的角度觀察，用正向、肯定的語氣給自己打氣加油！

例如：若是親友知道我參加瑜珈課，他們可能會讚賞我：你終於運動了，真是好，下回我們一起去騎腳踏車！健康最值得投資了，很棒！很棒！

【化苦難為幽默的本事】

2015-09 親子天下雜誌 作者：柯華葳

記得小學時同校有一、兩位有小兒麻痺的同學，跟我們一起跑跳碰，不覺得他們有什麼特別。印象深刻的是有位小女生，每天讓爸爸背著到學校，爸爸手上還捧一個體積較大的座椅，裡面放著馬桶。我們每天注視著這一對父女伴著風吹過操場揚起的一片黃沙，走過操場進教室。這是許多年前的事。

之後求學生涯，在學校裡，我沒有遇過有特殊需求或是身障朋友。

到美國求學時，見到表弟，一位自閉孩子。暑假拜訪，他常坐在我腿上戳指著我臉上每一個器官，說：眼睛眼睛、眉毛眉毛……全部練習完再來一次，要做好多次。

在中正大學服務時，遇到王國羽老師，她的笑聲是社會科學院一大特色。因她我才真正體會無障礙設施沒有徹底做好的嚴重性。當時單身宿舍尚未完工，她撐著拐杖一口氣爬到七樓檢查工程，而哪裡有好吃的，開了車就去。學生不對，就直說，感情上，同樣是她說了算。但她很少說必備的行動輔具在身上造成的疼痛與傷害。

在大學教書以後，學生中開始有不同學習與生活上的需求。清楚記得有一位聽障學生發脾氣，因我聽不懂他的口語。他讀唇知道我說些什麼，要求我仔細聽他說，不准寫字溝通，好是尷尬。經過一番訓練，我聽懂了，才發覺上課的老師國、台、英語夾雜對他來說多麼辛苦，也開始思考統計符號對他來說為什麼抽象。

而總是滿臉笑容坐電動輪椅上資工系的大男孩，有天深夜在校園超速行駛，大聲哭喊，因為被甩了……他正體驗著情竇初開的苦澀。

還有一位從小視障的翠玲，做義工、出國旅遊、爬山、泛舟、騎車環島一樣不缺。每次都聽到眼明者驚訝的問，你去泛舟（或參加其他活動）？

雖然癌症、神經痛、腸胃問題讓她進出醫院多次，但她每次都像出國一樣，一下又計畫著下次的活動。更叫我佩服的是她穿衣搭配的協調，比一般人都好看。問她怎麼判斷粉紅洋裝搭淡藍色外套？她說，不知道粉紅色是什麼，因從小看不見顏色。我不放棄，又追問，她還是說她不知道顏色。

但是，不知道顏色，似乎不影響她活出滿滿的色彩。

這些朋友都有一個本事；化苦難為幽默。聽他們的經歷，叫人痛得要掉眼淚，然峰迴路轉，苦情轉為笑果，不知是同理還是笑得太厲害，我的淚水還是流了下來。生命的尊貴以及生活的勇氣在他們身上都有美好的見證，而生命的熱度源自於他們真實、踏實的活著。

【好身教，養成好人格】

2015-09 親子天下雜誌 作者：洪蘭

一位朋友在感嘆人情冷暖，說自從她先生死後，朋友都不來找她，以前大家出遊，都會叫她和兒子一起去玩，現在都不叫了。其實我知道這和人情冷暖沒關係，是她負面性格太強，凡事說反話、挑毛病，惹得大家心裡不舒服，久而久之就不去找她了。她這個潑冷水的習慣也影響了她的兒子，跟人說話也很挑釁，所以也沒有朋友要跟他玩。

有人問：「父母對孩子真的有這麼大的影響力嗎？」有的，尤其是情緒抒解的方式。實驗發現，母親若有產後憂鬱症，兩個月之內，這孩子要抱去給別人帶，因為母親不對孩子做情緒的回饋，雖然才一歲大，他大腦的結構就不正常了。情緒發展特別重要的原因是人緣不好、情緒不穩定的人，能力再好別人也不敢用他。父母的身教是潛移默化，它在不知不覺中，左右我們對事情的應變方式。

美國有個大公司的老闆在落魄時，曾帶著孩子睡在汽車上，但是他後來翻身，成就了一番事業。他把他的成功歸功於他的母親，他母親是個黑人，沒有受過什麼教育，但是觀念非常正確，常叫他不要抱怨，並跟他說：「如果你對這件事的感覺真的如此強烈，何不動手去做點什麼來改變它呢？」他就是從「動手去改變」這個態度起家的。

他小時候，家貧無錢娛樂，深夜與母親擠在沙發上看電視老片，看到好人被壞人包圍，一對十的浴血奮戰，正在彈盡援絕時，遠方煙塵滾滾，馬蹄聲大作，騎兵隊來救援了。這時他母親轉過頭，眼睛看著他說：「騎兵隊不會來。」他當然不相信，正要反駁，定眼一看，是壞人來了。當然最後還是好人贏了，但是他是靠自己的智慧和勇氣扭轉了命運。他母親就常跟他說：「天下最可靠的人就是鏡子中那個人，你一定要靠自己，當你有自力求生的態度時，你會成功。」所以每次碰到挫折，他在期待騎兵隊來救援時，耳邊就響起母親那句話，「騎兵隊不會來」。他說，不要期待別人幫你，把期待別人的心力拿來幫助自己，事情就會解決。

他初在職場上謀生時，公司裡有人欺他年輕，把一些不該他做的事叫他做。他回家向母親抱怨，母親說：「當你學會說『不』時，你就成為你自己的騎兵隊。」於是，他勇敢的拒絕不合理的要求，沒想到別人不但沒有不快，反而比較尊敬他。老闆看他能護衛自己的權利，覺得他堪負重任，就正式雇用他了。他在成功後，一直很感謝上天給了他一個樂觀進取的母親，在他很小的時候，就訓練了他靠自己解決問題，不去期待別人的救援。

父母的樂觀或悲觀對孩子的影響非常大，我們平日在生活中觀察父母怎麼待人接物、怎麼處理事情，一點一滴、日積月累，最後形成我們的人格。它的機制是身教，所以父母在碰到挫折時，請先不要責怪別人，先反省一下自己，你的孩子看到了，也會反求諸己，養成這種習慣，他以後一定會成功。



【為孩子開啟生命之窗】

2015-08 親子天下雜誌 作者：羅文嘉

我無法決定孩子的未來，能做的就是陪他眺望不同風景、開啟更多視野，同時回過頭來，看見自己的位置與限制。我想，這是我給孩子一輩子的資產。

這個暑假，女兒到美國參加一所設計學校的暑期課程。我不是那種非把孩子從小送出國念書的家長，但是親眼目睹，孩子上了國中後的課業壓力與上課內容，我能做的只是想辦法，讓她利用暑假，有機會接觸不同的教學方式與環境。這樣的體驗，是提供她進一步探索自己興趣的途徑，也是讓她知道，不一定所有的學習，都是建立在記憶與考試的基礎下。

當然，在美國紐約這座大城市裡生活，也是一種體驗。街景、建築、商店、地鐵、人影，他們佇立與移動的方式，不也就是一種可以觀看、體會的風景？我自己受限於成長環境，第一次到達紐約，已經是二十九歲那年，即使是像觀光客一般的遊看景點，也覺得這些體驗很有意義。

旅行讓人看見真實自我

後來，有機會開啟自助旅行之路，總會想辦法，在日夜拚命工作之間，找到縫隙與空檔，為自己安排到不同國家旅行。每一次的旅程，都是自己遍查資料、假設模擬、反覆聯絡，既要考慮時間，又要考慮預算，在小小房間內規劃出來。從早期沒有網路，只能靠書籍與傳真，到現在拜網路發達，從訂機票、車輛、旅館、路線，可以完全自行作業，不必仰賴他人；能夠到達的地方也愈來愈遙遠、愈來愈偏僻。

旅行開啟了我很多視野，不僅讓我知道世界的不同，也讓我體認生命的意義，古人說「讀萬卷書、行萬里路」，真是準確，幾千年來，放諸四海皆準。

我在這樣過程中，收穫很多，後來遇見比我更年輕的朋友，我都鼓勵他們，愈年輕開始去探索世界愈好，因為視野打開了，就會更明瞭自己的位置與限制，找到自己的空間座標、時間座標、生命座標、工作座標，進一步探索自己與環境的種種關係，這樣可以避免因為無知而有的自大，又不會失去該有的豪情壯志與自信。

如果我們的心靈是住在一棟房子裡，那麼多為這棟房子開一些窗；每開一次窗，都可以看到一面不同的風景，愈多的窗、愈大的窗，視野就會愈遼闊、愈無阻礙，直到有一天，我們發現心靈，原來也可以離開房子，不必只是透過窗戶看外邊風景，還可以從外頭看屋內自己，從不同窗戶，看到不同的自己。每一扇窗，每一個視角，往內看、向外看，處處不同、處處風景，生命是不是豐富、有趣多了？

我常想，我能給孩子的是什麼呢？基本的生活需求外，健康的身體、良善的品德、快樂的記憶、基本的生活需求，除此之外呢？謀生技術與學歷高低，是他自己的努力與造化，不是我能代替決定。或許，陪他開啟更多的生命之窗可能更重要。

女兒還小時，帶她去日本古老的小鎮街道與祕湯，我對著妻子笑說：「知道這些老街道、老房子，比知道迪士尼樂園有意義。」妻子說：「我們就跟她說世界上沒有迪士尼樂園這件事，那只是童話。」

旅途的風景是一輩子回憶

有一年，我們一家人從法國波爾多河上游，一路經過高山、古城、石版路、山谷葡萄園，最後到達河流出口。孩子雖小，但事後談起那段旅行，女兒總是津津樂道她所看到的風景，還有老爸與乾爹傍晚喝醉酒，一起跳到游泳池的趣事。有時候，我們以為孩子因為年紀小，無法體會旅行的趣味，或是看懂大人眼中的風景。但是，凡走過必留下痕跡，

凡經歷必留存記憶，不管怎樣的旅程，都會留下屬於他們那個年紀的風景與記憶，這就是孩子生命中的一扇窗。

上個月，我帶著五歲兒子和一隻黑狗，上山過夜。夜幕星空下，我們升一堆營火，整座山除了我們，與啾啾唧唧叫個不停的蟲聲，沒有任何人。我問孩子，會不會害怕，他說：「不會啊！我們可以多住幾個晚上嗎？」「在這麼安靜的山，也沒有其他人可以一起玩，你不會覺得無聊嗎？」我問。

「不會啦！我有旺來可以陪我啊！」旺來就是那隻黑狗。第二天一早，我去山裡繞了一圈回來，孩子已經起床，站在外邊等我：「爸爸，你去哪裡了？」「我去四處走走，一早比較沒有太陽。」

父子倆坐在亭下，清晨的山巒，在微光中靜靜的躺著，兒子傻傻坐在椅上，不發一語，突然冒出一句：「爸爸，從這邊看過去，好漂亮。」

「為什麼漂亮？」我很好奇他看到什麼。「就是看山啊！坐在這邊看過去，好漂亮。」我順著他講的視線，遠望山影，果真美麗。但是，那通常要有一定歲數或生命閱歷，才能有所體會，為什麼一個五歲孩子會有感而發呢？那一刻，我眼裡看到的不只是山景，又多了一股感動，感動孩子自己發現山林的美，自己嘗試表達對美的感觸以及讚嘆。

這山裡的一夜，這山裡的安靜早晨，這扇屬於野外自然的窗，果然為他提供發現珍貴風景的機會。我相信，這扇窗打開了，就是他一輩子的資產。



性別教育

談性說愛，親子間避不了的課題
戀愛必修課：好好談分手



【談性說愛，親子間避不了的課題】

2014-03 親子天下雜誌 作者：楊俐容

轉大人愈來愈早，青春期愈來愈長

根據威夏克(G. Wyshak)、弗里希(R. E. Frisch)兩位學者於1982年提出的研究論文，在許多西歐國家與美國，女性初經來潮的年齡幾乎每10年就提早2個月。此現象普遍出現於開發中國家，且持續了一百多年，但近幾十年來下降速度已逐漸趨緩，因此被稱為百年趨勢(Secular Trend)。另一方面，近百年來已開發國家人口初婚年齡卻不斷往後延。現代人性成熟年齡提早，但開始擔負家庭責任的年齡卻愈來愈晚，兩線之間所鋪陳展開的時空，就是養成成熟性觀念與態度的關鍵時期。青春期的出現，也是現代父母教養上遇到的一大挑戰。

這一百年來，青少年身體和生理的成熟來得早，心智和社會的成熟往後延，代表從兒童到成熟大人的時間日益延長。有性需求卻沒能力為性行為負責，使得「性」成為青少年必得面對的尷尬存在，也是家長最不知道該怎麼處理的課題。

前陣子有則「少年癡戀乾媽」的新聞，十七歲少年愛上比母親還大兩歲的乾媽，因被拒門外，竟以爬牆拆窗求愛。這段感情是真愛還是迷戀？這位青少年身心發展不均衡、情感空虛、自控力不佳、行為尺度的拿捏也有問題；而這些問題，父母都有一定的責任，也是孩子談戀愛前，就應該和孩子對談的領域。

不過，對許多父母來說，「性」始終是個難以啟齒的話題；因為不了解相關知識、不熟悉溝通技巧，因此對問題的判斷和解決就容易失焦。事實上，「青少年心理學」的研究，已經累積不少相當有用的知識，父母只要多一點了解，心情、態度就會截然不同。這個專欄將分享其中有趣、有幫助的概念和技巧，希望能讓父母和青少年輕鬆談性，幫助孩子順利走過這一段轉換期，未來能享受成熟、愉悅的兩性關係。

青春一詞，二十世紀才出現

首先介紹「青少年」這個概念是怎麼發展出來的。二十世紀以前，人們並沒有「青春」這個觀念，也沒有「青少年」的說法；在當時，十二到十八歲的人就是「青少年」會被稱為「年輕人」，也就是年紀較輕的成年人，而不是介於兒童和成人間的另一個階段。

這是因為過去的社會複雜度較低，要成為一個「大人」，比現在需要的知識技能相對少很多；所以一旦生理發育成熟，不論男、女，都可以靠自己的能力維生、傳宗接代，也就被認可是大人了。

不和孩子談性，錯誤認知更多

十八世紀工業革命後，年輕人離家到大都市，不再是整個家庭經濟活動中的一個環節。因為營養好，生理發育比以前更早熟，但是整個社會環境、產業型態的改變，要成為「大人」的條件比以前複雜許多。再加上社會複雜，成熟的判斷力更加重要，也因為教育的時間長，能養活自己的年齡往後延；於是出現了中間這段「兒童以上、成人未滿」的青春期。而在一九一六年，美國心理學大老霍爾(Stanley Hall)寫了《青少年心理學》這本書，並且以狂飆、風暴來形容這個階段之後，「青春期」、「青少年」這兩個術語逐漸成為大家耳熟能詳、想當然耳的名詞。

青春期的界定是以生理成熟做為判準，大部分的人都在十二到十三歲時進入這個階段；但青春期的結束卻是以心智和社會成熟度為準，這可沒有明確的年齡界限。順利成長的孩子大約在十八歲就會逐漸成熟，讓父母放心；青春期發展得不好，可能到年紀很大仍然幼稚莽撞，有些人甚至一輩子不成熟，讓父母一路跟著擔心憂愁。

只要發育成熟就有性需求，就能生小孩；但未來能不能享受美好的兩性關係、是否能做個盡責的好父母，還受到很多心理、社會、道德、文化、情緒層面影響。

問題是，在現今社會裡，關於「性」的資訊充斥在各種媒體，大量盤據在青少年的生活裡，如果父母仍把這個課題視為禁忌，那麼青少年就可能同時接觸到各種矛盾、兩極的訊息，譬如：性是自然美好的 vs. 羞恥骯髒的、婚前性行為是可以的 vs. 要不得的.....這個階段對性的好奇、需求是強烈的，如果父母不談，孩子可能發展出奇怪、不健康，甚至自相衝突的理解。

有學者說：「青春期始於生理，而終於文化」，青少年能否日漸成熟，就看父母如何陪伴引導。因此在「白話心理學」專欄一開始，我想以「如何與孩子談性說愛」為開端，讓父母能在心理學知識的基底上，面對這個尷尬話題，引導孩子發展出成熟的自我，並逐步具備經營親密兩性關係的能力。（採訪整理 | 蘇岱崙、錄音整理 | 余佩雯）

爸媽談性小技巧

扮演顧問的角色。不用刻意把孩子抓來上「性教育」，但父母要先準備好知識和技巧，隨時用得上。

掌握教育的時機。有些事得提前談，如發育後的生理現象，女生初經來、男生會勃起，這些要提前教，孩子碰到尷尬場面才會處理。有些遇到再談即可，但絕不能避而不談，如看到孩子鉛筆盒裡有保險套，不必大驚小怪，但千萬不能視而不見、避而不談。

善用資源工具。不必所有事都由爸媽來說，提供好書讓孩子自己閱讀，也是關切他的好方法。



【戀愛必修課：好好談分手】

2014-10 親子天下雜誌 作者：陳雅慧

台大畢業生情殺女友新聞，震驚社會，讓家有女兒的父母都很擔心。
危險情人該如何分辨？怎樣才能好好分手？如何陪伴孩子走過失戀療傷期？

上個月發生的台大畢業生情殺女友社會新聞，讓「吾家有女初長成」的家長都非常焦慮。某位家中有五年級女兒的女性企業主管很擔心：「先生開始跟女兒談以前失戀的故事；我則叮嚀女兒以後交男友，千萬不要只讓男生花錢，別讓男生覺得你欠他很多……」

失戀這一課，的確是人生中難過的一關，該怎麼幫助孩子提早準備？如何讓孩子懂得體會戀愛的美好，但是不要在分手時受到太多的傷害，也不要傷害別人。

先練基本功

一、停、看、聽，平時多討論：青少年親職教育專家楊俐容在《青春期 SOS！》書中建議父母，當孩子進入青春期開始對異性感到好奇時，就可以把握機會和孩子討論。譬如，當發生社會事件時，就是啟動討論的好時機。父母可以問問孩子對這件事情的看法，如果換做是自己會怎麼做？透過孩子的訴說了解他的想法，也幫助孩子釐清自己的價值觀。

平常和孩子互動時，也可以多鼓勵孩子看看別人的交往情況，聽聽別人的交往故事。透過討論別人的故事，讓孩子學習用旁觀者的角度觀看，也比較能理性思考，看出兩性關係中該留意的地方。因為當自己談戀愛時，就比較難跳脫出來、用客觀的態度分析真正的問題。

二、拓展生活，多和不同異性相處：生活的拓展也很重要，父母要替孩子製造機會，累積與其他同齡異性互動的經驗。懷仁全人發展中心諮商心理師黃心怡曾遇到幾個麻煩案例，都是被過度保護的孩子，尤其是女兒，「出了城堡，就以為這個人是世界唯一的異性」。黃心怡建議，父母在孩子還沒有異性朋友之前，就應鼓勵孩子有群體互動，保持開放的狀態，尤其是在男校或女校成長的孩子。

三、讓孩子愛情公開，當孩子的支持者：讓檯面下的行為都變成檯面上，這樣若是過程中有任何問題，父母都還有機會伸出援手。《親子天下》採訪的所有心理諮商師、輔導老師和家長都一致認為，反對、禁止的態度只會將孩子往外推，「別讓愛情一開始就更堅定、淒美，創造出一個『我們好有勇氣』的氛圍，」黃心怡提醒。

掌握三原則，分得乾脆

關係中比較占優勢的一方比較能主動談分手。最不會讓人受傷的分手是，「關係淡了，但沒有第三者，時間會撫平痛苦」。要接受自己有一段時間會很孤單，這時，家人、朋友的陪伴就特別重要。分手要分得乾淨有三個原則：

原則 1 時機：好好向對方預告，而且要在沒有第三者出現之前。否則被告知的一方處在受害者心態，就需要更長的時間療傷，而且比較容易出現報復行為。

原則 2 地點：選在可以談話的公共場所，例如麥當勞等，絕對不要單獨到僻靜的地方談判。

原則 3 保持合理距離：堅持回復到最原始的男女關係，不要口出惡言。分手大忌是經不起對方「盧」，就「炒最後一次飯」。黃心怡叮嚀，愛情要停，第一個要停的就是「炒飯」。因為那會給對方很多錯覺，男生以為自己在性方面不能滿足女生，女生覺得要用性

來留住男生，就會沒完沒了。還要提醒孩子保護自己，「任何照片貼到網上都請穿衣服，即使二十年後，Google 都還是找得到。」

有分手經驗的學生中，有兩成一的國中生和一成六的高中職學生表示難以接受分手事實，需要家長協助。父母要練習同理心，讓孩子知道你懂他的傷心、難過；用陪伴去關心他，不要用道理去勸說。

分手需要三週療傷期

衛生福利部草屯療養院精神科醫師沈政男認為，失戀後的三個星期是一個重要數字，再大的情傷，最難過的就是前面三個星期，過了這段期間，分手痛楚就會明顯減少。

沈政男建議，再大的分手痛苦還是可以度過，遇到重大挫折時，前三個星期情緒反應最為極端，從震驚、意識麻木、抗議、討價還價、生氣、情緒沮喪到接受的過程；度過三個星期後，雖然心裡仍然痛苦，卻能逐漸看到曙光，心裡不再被分手痛苦占滿，也能撥雲見日逐漸回到正常生活。

什麼樣的情人要小心？沈政男為文提醒，有三類恐怖情人要特別注意：第一類恐怖情人，控制欲強。情人間控制欲的展現，通常從一方的有形與無形付出開始，付出的網子會愈編愈大。這類人一將情人追到手，就認定自己有干涉對方的權利；二十四小時、情人所有的行程，都要掌控在他的手裡；有空就黏在情人身邊，沒空就用手機黏、奪命連環叩；情人離開視線，問要去哪裡？可不可以跟？當聚會回來，問跟誰聚餐聊天？有沒有異性？稍不聽從，就會生氣反彈，開始情緒失控。

第二類是過度自戀，以為自己是真命天子，「下輩子打燈籠也找不到像我這麼好的人。」這類人無法真正愛人，只是找一個愛情奴僕在旁邊，滿足唯我獨尊的自戀需求。

第三類是跟蹤。也要小心，當一個男人開始跟蹤你，絕對不能等閒視之，那是伺機攻擊的跡象。

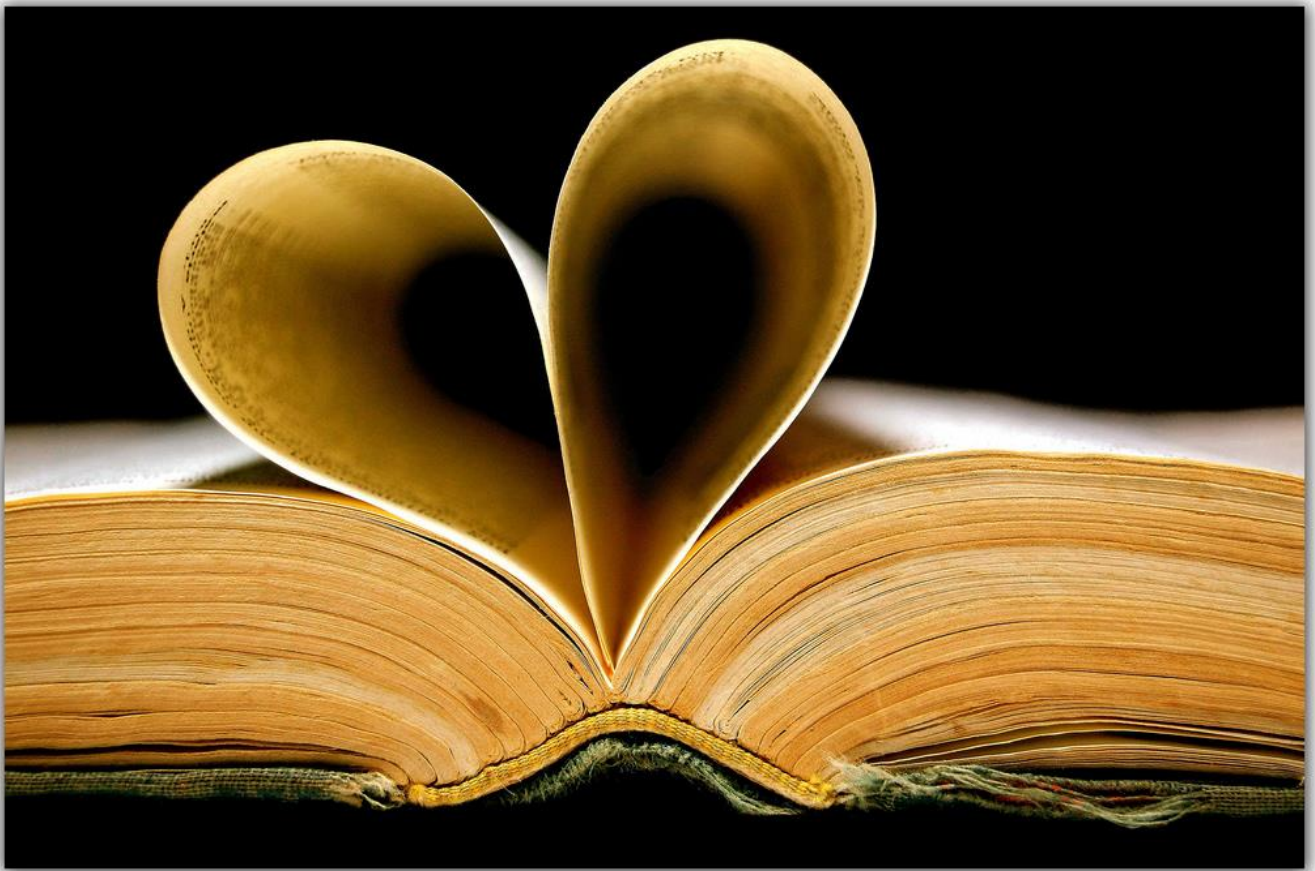
一則讓人驚恐的社會新聞，除了讓人感到惋惜，也是一個最好的學習機會。



ALL YOU NEED IS LOVE

好書推薦

我的孩子不太乖
請問侯文詠：一場與內在對話的旅程
追尋電車男孩的光



【我的孩子不太乖】



- ◆ 作者：鍾滿振
- ◆ 出版社：商周出版
- ◆ 出版日期：2015/06/04

青春叛逆不是壞，用對方法不緊張

為什麼小時候天使般黏著你的小孩，到了青春期就變成難以靠近的刺蝟少年？作者在青少年時期曾經差點誤入歧途，後來他戮力成為國中老師，期待以自己的用心，減少叛逆孩子變壞的機會。正向管教特優老師的小撇步，招招讓你不再對刺蝟少年無計可施！

青春期的孩子真的就叛逆嗎？還是因為家長不懂他們的心理？

「他都不和家人打招呼、一回家就關進房間；假日也都關在房間上網或滑手機…」

「問他問題不是愛答不答，就是大聲頂嘴：問那麼多做什麼啦！」

「動不動就說壓力很大、他不想活了，都沒人了解他、關心他。」

「不在意學校的功課，有時會頂撞老師，也很容易和同學起衝突……」

「為什麼同學說的話他都很在意，爸媽說的話都當耳邊風？」

每個孩子在青春期都有不同的問題，到底該如何和這些孩子應對與相處？

與青春期的孩子對話，第一步就是跟他們站在相同的立場

作業不寫，上課趴在桌上睡覺→→做錯事，是孩子另一種溝通的方式

考試猜完選擇題，就開始睡，得分當然只有個位數→→這是孩子發出聽不懂、學不會的求救訊號

把番茄丟向電扇，番茄醬立刻像天女散花般噴灑開來；在走廊上玩鬧，撞破了窗戶的玻璃→→孩子頑皮不等於壞，別急著責罵，讓孩子從錯誤中學會負責

我要買平板電腦、我要去夏令營、我要和同學去打球→→面對孩子的需求，不要一口答應或斷然拒絕，更不要用考試成績來當交換條件

鍾老師總是站在孩子角度看事情，和孩子打交道的過程中，他了解每一個孩子都期待被看見，被重視。他不要求孩子的分數，而是希望幫助孩子重新找回求知的熱情與自信。

在本書中，鍾老師從自身經歷、教學經驗，整理出如何和青春期的孩子說話、相處的方法，讓你和刺蝟少年不再彼此傷痕累累、關係和諧；更讓家有青少年的父母師長明白，孩子為什麼會控制不了自己的情緒，可以有效協助孩子好好和自己相處、激勵他們的學習動機；並讓孩子了解自己的價值，讓每個孩子都能順利在屬於自己的季節綻放光彩

【請問侯文詠：一場與內在對話的旅程】



- ◆ 作者：侯文詠
- ◆ 出版社：皇冠
- ◆ 出版日期：2014/12/29

如果人生是一道證明題，你自己，就是最好的答案。

也許你曾經懷疑，曾經失望，曾經不服氣……
這是侯文詠寫給你最熱血的鼓勵！

很久以前，侯文詠是一個愛問問題的小孩，總是纏著大人問：宇宙的外面是什麼？當那個問題很多的小孩，長大成為一名作家，他幾乎每一次出書、每一場演講，都會收到一籬筐的問題：

你不是真的很愛錢吧？興趣可以當飯吃嗎？
我就是忍不住會緊張，怎麼辦？你怎麼度過低潮的時刻？
挑戰困難的時候，如果一再失敗，該堅持下去嗎？

有時候，礙於時間不夠；有時候，礙於答案太長，太多來不及回答的問題，就這樣留在他的心裡，成為他寫下《請問侯文詠》這本書的契機。

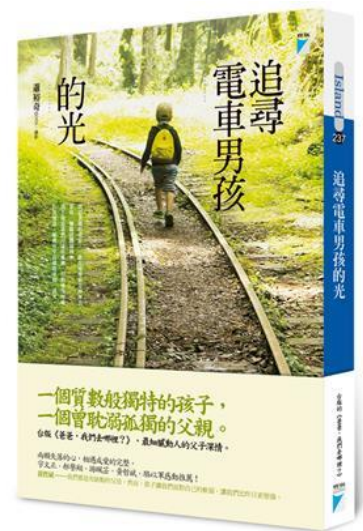
關於課業、工作、夢想、格局；關於愛情、心情、前途、錢途，關於人生中的每一天，我們似乎永遠都有問不完的問題。

「但你跟自己夠熟嗎？」

這一次，侯文詠要邀請我們，用這個問題開啟一場與自己對話的旅程。

唯有真正了解自己，我們才能明白，為什麼放棄比堅持更難，為什麼渴望比努力還重要。是這些源源不絕的疑問，驅使我們不斷用熱情來尋找答案，而原來那個最重要的答案，就是：你自己。

【追尋電車男孩的光】



- ◆ 作者：蕭裕奇／文字·攝影
- ◆ 出版社：寶瓶文化
- ◆ 出版日期：2015/04/01

我的小男孩三歲時，被診斷為發展遲緩以及自閉症傾向，我的心一度迷惘沮喪，摔落成碎片，這孩子卻將之拾起，拼成了我們之間最美的密語……

台版的《爸爸，我們去哪裡？》，最細膩動人的父子深情，宇文正、郝譽翔、游珮芸、黃哲斌、駱以軍感動推薦！

黃哲斌：「我們都是有缺點的父母，然而，孩子讓我們面對自己的軟弱，讓我們比昨日更堅強。」

我追著他的背影，一路往電車的方向奔去，那是一輛銀河鐵道列車，我不知道我們可通往哪裡，目的地為何處，但我知道，那裡有宇宙最閃亮的一道光。

曾經，他是個一心追逐自我的旅人，寂寞是他僅有的行囊——直到遇見了這與自己生命有著獨一無二奇特連結的孩子。他念的是兒童文學，卻無法陪伴心愛的孩子馳騁想像，因為男孩聽不懂故事，也看不懂圖畫書。

他迷戀旅行，卻無法帶著心愛的孩子自在飛翔，因為男孩總固執地佇留車廂不肯離去，彷彿公車、捷運、電車、火車，可以守護自己遠離那異質的世界。

然而，也是這麼樣的獨特，柔化了他內心孤絕堅硬的堡壘。原以為是缺憾，但追尋著心愛孩子的眼光，竟讓他看見了最閃耀的圓滿。

起點和終點之間，男人跟他的男孩成了最相契的漫遊者，當下的每一片刻，對他們來說都是永恆。

於是，旅行的地點不再是目的。

只要與所愛同行，在路上，就是唯一最重要的意義。

「以質數來形容像洋洋這樣與別人稍微有點不同的孩子，真是再適合也不過了。每個質數都只能被 1 和他自己整除。那個 1 和自己，我想很像是他與我們；有些時候別人不了解他，但除了他自己外，我們卻必須是那個『1』，是那個要懂他了解他的人。」

104 學年度親職教育手冊

編輯：董乃瑄老師