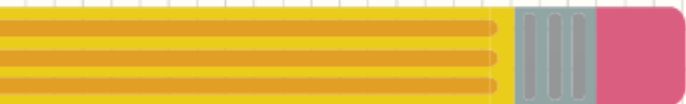


國立中興大學附屬 臺中高級農業職業學校

108學年度親職教育日

親職教育手冊



有光的地方不一定溫暖，
溫暖的地方不一定有光。
然而，兩者同時存在的當下，
一定就是有你的地方。

我想告訴你接下來的日子會安穩順遂。
我想告訴你成長需要的微笑多過眼淚。
我想告訴你，
即便愛你的人無法時刻陪在身旁，
但是愛，一直都在。
就像日月星辰。
就像柴米油鹽。

-DOROTHYLIANG

興大附農輔導處編印



目錄

校長的話.....	1
108 學年度親師座談會程序表	3
班級座談地點.....	4
學校教室位置圖.....	5
108 學年度第 1 學期行事曆	6
學校各單位服務項目及聯絡電話.....	10
各處室業務.....	12
教務處.....	12
學務處.....	18
輔導處.....	20
實習處.....	21
總務處.....	35
圖書館.....	36
資訊室.....	37
升學管道介紹（教務處註冊組提供）	38
管道一：大學(普通大學為主)	39
管道二：四技二專(科技大學為主)	42
管道三：其他入學管道.....	51
親職教育專欄.....	52
教養方法.....	53
• 面對社會期望和自我認知的衝突，親子教養中該如何平衡	54
• 談孩子課業變夫妻大戰，一定要有人扮黑臉或白臉？	56
• 鷹爸談代溝：教養就是讓兒女看見父母的成長，爸爸不用裝作超人，軟弱、犯錯時勇敢面對	58
親子關係.....	60

• 是誰偷走了你的孩子？ 當孩子升國高中，父母該提早準備的功課	61
• 黃璫寧：努力找回全家同桌吃晚餐的文化	63
• 親子關係，是一段相互陪伴與理解的旅程， 當孩子不符合你的期待，先別急著失望	64
性別教育.....	66
• 青少年情感課：愛是為了讓自己成為更好的人	67
• 青少年傳送不雅照，如何防範引導？	70
生涯探索.....	71
• 親子作家 彭菊仙：兒子瘋社團 陪他找到兼顧課業的法則	72
• 你眼中的冷門出路，是孩子眼中的夢想歸屬	74
人物故事.....	76
• 人氣 YouTuber 黃大謙：被看衰的網紅夢，一本帳卸下父母擔憂屬.....	77
• 金曲創作歌手盧廣仲：盡情嘗試任何可能，連揮霍也要很有意識	79
劇中省思.....	82
• 《你的孩子不是你的孩子》：父母與孩子，都一樣無助	83
• 「我們可不可以理性一點談事情」 從《我們與惡的距離》解析情緒「戰與逃」屬	85
宣導資料.....	87
學生生涯輔導網.....	88
近期網路販毒手法說明之參考.....	89
用愛反毒 守護青春—免費快篩試劑.....	92

校長的話

「一樹蓓蕾，莫道是他人子弟；滿園桃李，當看作自己兒孫。」

～汪廣平

蔡孟峰 2019/09/21 親師座談

歡迎各位家長在百忙當中，撥空參加今天的親師座談會，更感謝老師們犧牲假期陪伴學生與家長，謹致上十二萬分的謝意。今天，我將跟大家分享三個重要觀念：一是「**學校的永續經營**」、二是「**學生學習的重點**」、三是「**陪伴的重要性**」。

一、學校的永續經營

現在的大企業都重視所謂的 CSR—**企業對社會的責任**，亦即回饋共享的概念。企業取之於社會，往往利用公益、環保及其他有利社會成長的措施來回饋社會，讓社會及企業一起成長而得到共生共榮，進而能永續發展。企業如此發展，我想，「百年樹人」的教育更該朝永續發展的方向努力，只要老師認真教學，視學生如己出，以同理心教導學生，行政人員也以同理心做好教學支援，就能讓學校永續。如同明道大學創辦人汪廣平先生講的：「**一樹蓓蕾，莫道是他人子弟；滿園桃李，當看作自己兒孫。**」這是我們對老師的期許，也是老師的教學責任，把學生教好，讓學生的態度涵養好，社區的民眾才能放心把孩子交給我們，學校才能永續發展。

社會期許老師發揮專業，認真教學，用心付出來成就孩子。我也會朝此方向帶領全校同仁一起努力，讓親師之間、師生之間都能理性和諧溝通，減少爭執，甚至能零衝突。只期待我們的學生能有效學習，學校能被社區認同。很值得欣慰的是，我們興大附農的老師與行政團隊正在這條路上努力前進。

二、學生學習的重點

孩子來到學校學習，我們有一定的規範與正式的課程，目前當然是以 108 課綱為藍圖，整個 108 課綱的改變與因應措施，交給各處室來做說明，在此，我就提出下列兩個重點來說明：

(一) 語文教育：英文是開啟世界的鎖鑰，現在的知識已沒有疆界，英文無論是與人溝通，或是獲取知識，都是相當關鍵的工具，應鼓勵孩子多下功夫。其次是中文的語文能力，增進中文能力最好的方法，就是多閱讀、多寫作，這除了老師的導引，更要家長的配合與陪伴，親子共讀是最好的方法，一天如果有 30 分鐘的陪伴共讀，除了閱讀能力增強外，親子關係也會更和諧。另外學校的圖書館每個學期都會舉辦一系列閱讀、走讀的相關活動，希望家長能多鼓勵孩子參與，更期盼全校師生一起來。

(二) 品格教育：品格教育是一種涵養，是一種過程，沒有正式的課程。它是一點一滴從日常生活中培養，在這個領域，家庭與學校扮演同等重要的角色，父母的生命價值觀決定了孩子主要的生命價值觀，父母要深刻體認，品格是比考試成績或其他技能更重要，要花時間和精力協助孩子建立。在這裡，跟大家分享波士頓大學教授瑞安先生提出的**品格教育五 E 策略**，供各位家長參考。

(1) 榜樣(Example)：德國幼教創始人，福祿貝爾(F. Froebel)的名言：「教育無他，唯

愛與榜樣而已。」(Education is nothing but a concern for love and role model.)。家長、老師本身應成為孩子學習的道德典範。

- (2) **解釋**(Explanation)：不靠灌輸，應與孩子真誠對話，啟發道德認知，凡事衡情論理，養成對事、對人不帶情緒的說理習慣，有爭議的議題能互相說服。
- (3) **勸勉**(Exhortation)：孩子最不喜歡我們一天到晚講道理，管東管西，要**柔性的勸勉、韌性的堅持**，不因挫折而放棄改變孩子的機會，從感情上激勵孩子良善的動機，培養孩子具備道德勇氣。
- (4) **環境**(Environment)：這不僅是教學、生活環境的改善，也還配合制度的建立，如校規的修正、服儀管理的放寬、性別認同的尊重…等等都是，簡單的說，就是營造一個友善的學習環境。
- (5) **體驗**(Experience)：在12年課綱的架構下，以「**素養導向**」作為學習的內涵，本校為技術型高中，本來教學就是務實致用，再加上多元選修與彈性時間，體驗的課程在本校已是常態。不過，家長假日仍可多安排活動，鼓勵孩子積極參與，從中體驗學習，這就像是美國教育哲學家杜威(John Dewey)，所主張的「**做中學**」(Learning by Doing)。

相信只要家長與老師善用以上的五E策略，做好榜樣，多解釋、勤勸勉，並建立良好環境，多帶孩子參加體驗。那麼，我們一定可以涵養出品格良好、才德兼備的優秀人才，成為國家的棟樑。

三、陪伴的重要性

孩子的態度，決定他後半輩子的成就。在高中職這個階段，可塑性還強，要多加陪伴，陪伴可以增加孩子的安全感，缺乏安全感會導致孩子自信心不足、人際關係欠佳，溝通表達也會出問題，陪伴並不是替孩子做事，而是在情感的交流與溝通，感受孩子的情緒，並指引他們建構正確的處事原則。

結語

最後，個人誠懇提醒各位家長，陪伴應該是父母親一起來，可是根據調查，超過七成的父親是缺席的。據研究統計：男生較富冒險、探索、挑戰的精神，父親的陪伴會讓孩子有更穩定的自信心；而母親則傾向保護孩子，曾聽人開玩笑說放心不下的媽媽總是叮嚀孩子：「你們在這裡玩，甚麼都可以，只有兩個不可以，這也不可以，那也不可以。」這樣的相處模式會讓孩子漸漸喪失自信心。所以父母角色的調整與付出時間的多寡攸關孩子的成長，這兩者的表現可能因家庭的不同而不同，但每個父母都應學會放手，讓孩子有更獨立的機會去認識自己，增加解決問題的能力，以面對這瞬息萬變的社會。

以上，與各位家長共同分享，願我們一起幫助孩子快樂學習，成長精進，邁向未來成功之路。

108 學年度親師座談會程序表

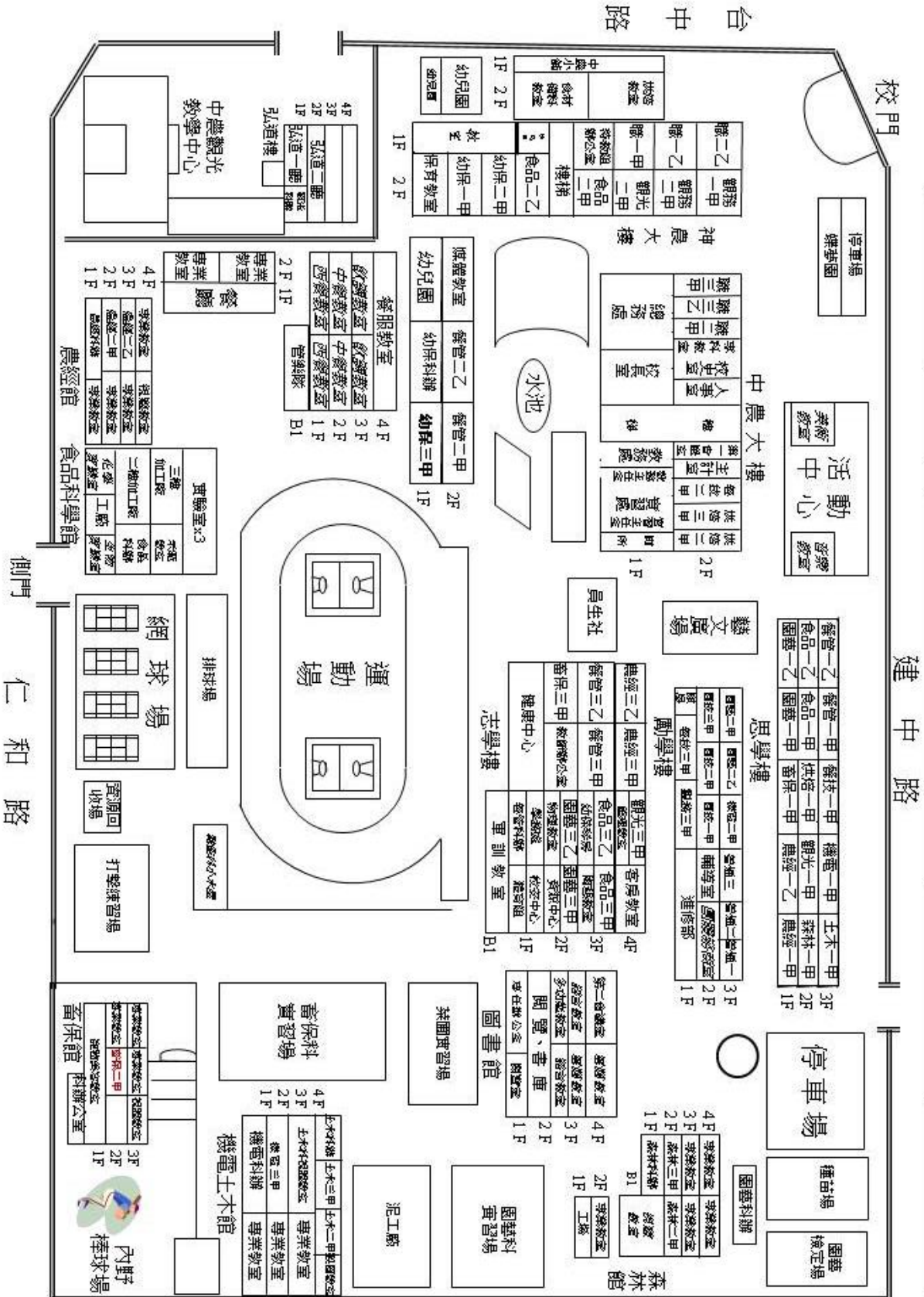
「國立興大附農 108 學年度親師座談會」程序表		
時間	活動項目	主持人
08:10~08:30	報到、學校簡介	輔導處
08:30~09:00	致歡迎詞	家長會長 校長
09:00~10:00	學習及升學進路說明 學生輔導工作面面觀	處室主任
10:00~12:00	分班座談	科主任、導師



班級座談地點

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

學校教室位置圖



國立興大附農 108 學年度班級教室配置圖 (行政會議通過確定版) 108.4.23

北 德 東 街

108 學年度第 1 學期行事曆

(班、週會及社團時間為週五下午)

月	週次	星期						重要行事	
		日	一	二	三	四	五		六
八月	暑假					1	2	3	
		4	5	6	7	8	9	10	8/6 四技二專登記分發入學放榜 8/7 資源中心新生始業輔導 8/9 暑輔結束 8/9 107-2 協同教學及校外職場參觀計畫成果報告填報
		11	12	13	14	15	16	17	8/16 108 學年度實用技能學程續招填報
		18	19	20	21	22	23	24	8/19-8/23 特殊生新生銜接課程 8/20 起高一專一網路調查 8/21-8/23 新生始業輔導
	一	25	26	27	28	29	30	31	8/26 導師研習 8/26-8/30 各領域(科)教學研究會 8/28 全國技能檢定第 3 梯次報名作業 8/29 全校教職員工輔導知能研習(9:00-12:00)、校務會議(14:00) 8/30 開學典禮 8/30 日本教育旅行宣導(第 6 節)、社團活動宣導(第 7 節)、 期初學務輔導會議(14:10 森林科 1F 視聽教室)、友善校園週 8/30-9/14 高二、高三特殊教育學生個別化教育計畫會議(個別召開) 8/30 實用技能學程及實務增能計畫收支結報 8/31 第三期高瞻計畫第三年段結案
九月	二	1	2	3	4	5	6	7	9/2 高二、三學藝競試(第 1~5 節) 9/2-9/6 高一特殊教育入班宣導 9/3 輔導工作、生命教育暨家庭教育推動委員會議(12:00) 9/4 召開期初特殊教育推行委員會議 9/4 全國技能檢定第 3 梯次報名作業截止 9/4-9/11 圖書館志工報名、漂書行動開始 9/6 友善校園講座(第 6、7 節) 9/6 科技新知(土木科) 9/6 興農合作獎助學金申請 9/6 全國校友總會獎助學金申請 9/6 惠來建設獎助學金申請 9/6 高一圖書館利用教育課程開始(依圖書館排定時間) ※農經科廠房安全檢核
	三	8	9	10	11	12	13	14	9/13 中秋節 9/10-9/11 日本姐妹校岡山縣興陽高校蒞校交流 9/11 資源中心運作說明會 9/12 資源中心特殊需求課程服務及假日班學扶課程開始(高二、高三) 9/12(五) 110 學年度實用技能學程開班計畫填報 ※園藝科廠房安全檢核
	四	15	16	17	18	19	20	21	9/15 中學生網站閱讀心得、小論文開始投稿 9/16 大學之道、生活科技海報出刊(國文、自然科) 9/17 召開圖書館委員會議審議購書案 9/20 教務暨實習會議 9/20 消防局演講(教官室) 9/20 獎勵高中從農方案獎學金申請

									9/20 高三升學講座：備審資料之製作暨上傳(第 5 節) 9/21 全校親職教育日 ※職能科中農小舖營運(107/9/17~108/1/10)(9:00~15:10) ※綜合職能科校外團體職場實習(107/9/18-108/1/9) ※森林科廠房安全檢核
	五	22	23	24	25	26	27	28	9/23-9/27 第一次期中考特殊考試服務申請 9/25-9/27 高三校外教學 9/27 高一特殊教育服務需求申請截止 9/27 高二英文單字比賽(第 5 節) 9/27 社團活動(第 6、7 節) 9/27 專題競賽講座 1-專題參賽作品分享 9/27(五)108 學年度園藝技術及烘焙技術就業導向課程專班成立 ※畜保科廠房安全檢核
	六	29	30						9/29華鳳盃保齡球比賽 9/30 協同教學及校外職場參觀計畫開始執行
十月	六			1	2	3	4	5	10/1 高三鮭魚返鄉活動開始 10/4 特教知能研習 10/4 第一次英文會考(第 5 節) 10/4 興農合作獎助學金申請截止日 10/4 全國校友總會獎助學金申請截止日 10/4 惠來建設獎學金申請截止日 10/4 辦理 107-2 就業導向專班就業獎勵金請領工作申報 10/4 性別教育(約會暴力防治)週會講座(第 6、7 節) 10/5 調整上班上課(補 10/11 星期五) 10/5 學生家長會代表大會暨委員會議(弘道二廳) 10/5 合作教育拔河比賽 10/5 悅讀行旅第 1 次班級共讀(導師彈性運用時間進行) 10/5 高一導師網路 IEP 研習※機電科廠房安全檢核
	七	6	7	8	9	10	11	12	10/10 國慶日放假一日、10/11 調整放假一日。 10/7-10/8 第一次期中考 10/11 填報 109 學年度實用技能學程課綱 108 年度在校生技能檢定檢討會議 ※食品科廠房安全檢核
	八	13	14	15	16	17	18	19	10/14 資源中心特殊需求課程服務開始(高一) 10/15 專題競賽線上報名開始 10/15 興農合作教育獎學金審查會議 10/16 第一次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 10/18 運動會預賽 10/18 專題競賽講座 2-競賽規則說明 10/18 技藝競賽選手及指導老師座談會 10/18 第一次教師讀書會 10/19 重補修班開課 10 月主題書展:閱讀好生活主題書展 ※土木科廠房安全檢核
	九	20	21	22	23	24	25	26	10/21 大學之道、生活科技海報出刊(英文、健康與體育科) 10/21-10/22 高三第一次模擬考 10/21-11/08 高一興趣測驗施測 10/25 社團活動(第 6、7 節)(第 6 節社團指導老師會議) 10/25 專題競賽講座 3-實驗設計 ※餐管科廠房安全檢核
	十	27	28	29	30	31			

									10/29-10/30 第一次作業抽查 ※幼保科廠房安全檢核
十一月	十						1	2	11/1 字音字形、作文及寫字(書法)比賽(場地:活水堂)(第5節) 11/1 運動會預演(第6、7節) 11/1 第二次教師讀書會 11/1 科技新知(餐管科) 11/1 專題競賽講座 4-品評技巧 109 年度在校生技能檢定報名作業說明
	十一	3	4	5	6	7	8	9	11/8 師生運動會 ※觀光科廠房安全檢核
	十二	10	11	12	13	14	15	16	11/12 辦理 109 學年度農業類科技藝競賽至旗山農工觀摩及座談 11/12-11/14 家事類科技藝競賽-頭城家商 11/14 職能科學生校外教學暨資源中心輔導成長營 11/15 社團活動(第6、7節) 11/15 第三次教師讀書會 11/15 悅讀行旅第2次班級共讀(導師彈性運用時間進行) 11月主題書展:技職達人生活展
	十三	17	18	19	20	21	22	23	11/19-11/21 農業類科技藝競賽-旗山農工 11/22 第二次英文會考(第5節) 11/22 國語、閩南語及客語朗讀暨演說比賽(第6、7節) 11/22 特教知能研習 11/22 社團活動(第6、7節) 11/22 108 年度在校生技能檢定報名作業籌備會議
	十四	24	25	26	27	28	29	30	11/25 大學之道、生活科技海報出刊(數學、生活與藝術科) 11/26-11/29 工業類科技藝競賽-高雄高工 11/26-11/28 第二次期中考、各科教學研究會 11/29 社團活動(第6、7節)、學務輔導會議(14:10 森林科 1F 視聽教室) 11/29 協同教學及校外職場參觀計畫課程執行結束
十二月	十五	1	2	3	4	5	6	7	12/1-12/6 日本教育旅行(東京、千葉姐妹校交流、宮城) 12/3-12/5 商業類科技藝競賽-中壢高商 12/4 資源中心大專校院參訪活動 12/5 實彈射擊 12/6 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00前) 12/6 專題競賽講座 5-問卷調查設計與應用 12/6 升學就業博覽會(第6、7節)
	十六	8	9	10	11	12	13	14	12/9-12/13 電腦打字檢定 12/11-12/12 第二次作業抽查 12/11 日本姐妹校千葉縣流山高等學園蒞校交流 12/13 社團活動(第6、7節) 12/13 109 年度在校生技能檢定報名作業(暫定) 12/13 悅讀行旅第3次班級共讀(導師彈性運用時間進行) 12/13 第四次教師讀書會
	十七	15	16	17	18	19	20	21	12/21 調整上課(補 1/17 星期五) 12/16-12/27 職能科中農小舖特教宣導活動 12/16-12/20 特殊教育轉銜服務-國中端參訪 12/19-12/20 高三第二次模擬考 12/20 社團活動(第6、7節) 12/21 聖誕節卡拉 OK 大賽 12/20 幼兒園聖誕節活動(晚上) 12月主題書展:快樂聖誕主題書展
	十	22	23	24	25	26	27	28	12/23 大學之道、生活科技海報出刊(社會科、專業科)

	八								12/24 召開期末特殊教育推行委員會議 12/27 舞采繽紛合作教育熱舞比賽(高二)
	十九	29	30	31					12/30-1/3 期末考特殊考試服務申請
一月	十九				1	2	3	4	1/1 元旦放假一日 1/4 調整上課(補 1/20 星期一) 1/2 專題競賽線上報名截止 1/3 社團活動(第 6、7 節) 1/3 科技新知(畜保科) 1/3 資源中心期末個別化教育計畫檢討會暨親師座談會 1/4 職能科期末個別化教育計畫檢討會
	二十	5	6	7	8	9	10	11	1/6-1/10 專題競賽紙本報名表核章收件 1/10 生命教育講座、期末學務輔導會議(14:10 森林科 1F 視聽教室)
	二十一	12	13	14	15	16	17	18	1/17 彈性調整停課(行政人員需上班) 1/14-1/16 期末考 1/16 休業式 1/16 期末校務會議
		19	20	21	22	23	24	25	1/20 彈性調整停課(行政人員需上班) 1/23 調整放假 1/24-27 春節、1/28-29 補假
二月	寒假							1	1/30 教師期末班級總成績登錄截止 (12:00 前, 請列印成績總表並簽章繳送註冊組) 1/31 公告補考名單
		2	3	4	5	6	7	8	2/6 補考 2/7 補考成績登錄截止(17:00 前, 請列印並簽章繳送註冊組) 2/9 寒假結束
	一	9	10	11	12	13	14	15	2/15 調整上班(補 1/23 星期四) 2/10 開學日
	二	16	17	18	19	20	21	22	2/17-18 高三第三次模擬考
	三	23	24	25	26	27	28	29	2/28 和平紀念日放假一日



學校各單位服務項目及聯絡電話

學校網站 <http://www.tcavs.tc.edu.tw>

學校總機 (04)2281-0010

服務項目	服務內容	負責單位	職稱	分機
教學事務	課程編排、教學、新生入學、學籍、成績、國語文競賽、未來升學、教材、教室設備、獎學金	教務處	教務主任	200
			教學組長	201
			註冊組長	202
			設備組長	203
			實研組長	204
			特教組長	205
			試務組長	206
			資源中心	253-254
學生事務	生活教育、交通安全、服儀、缺曠、獎懲、請假、住宿、運動競賽、健康資訊、環境衛生	學務處	學務主任	300
			訓育組長	301
			生輔組長	302
			體育組長	303
			衛生組長	304
			社團活動組	305
			主任教官	310
			教官辦公室	311-312
			保健中心	320
學生輔導	生活適應、人際關係、學習輔導、生涯輔導、親職教育、身障生輔導	輔導處	輔導主任	620
			輔導老師	621-625
實習輔導	實習輔導、就業輔導、建教合作、技藝競賽、技能檢定	實習處	實習主任	500
			實習輔導組長	501
			實習就業組長	502
			實用技能組長	503
消費業務	團膳、服裝、教科書	員生社	員生社	810
圖書資訊	圖書借閱	圖書館	圖書館主任	800
			書庫及服務台	804

學校各單位聯絡電話

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



各處室業務

教務處

教務主任

- 一、本校升學成效卓著，今年畢業生錄取國立科大高達七成，感謝老師的教導及家長的關心，期盼明年會更好。
- 二、新課綱從 108 學年起實施，請新生家長能關心、了解相關的配合措施。

教學組

- 一、本學期課業輔導自第三週 108/9/9（一）起開始上課，至 109/1/9（四）截止。開課班級總計 23 班（高三 14 班、高二 6 班、高一 3 班），每週共計開課 51 節。
- 二、本學期段考時間如下（請家長協助提醒貴子弟複習功課）
 - 第一次期中考 10/7（星期一）～10/8（星期二）
 - 第二次期中考 11/26（星期二）～11/28（星期四）
 - 期末考 1/14（星期二）～1/16（星期四）
- 三、本學期作業抽查日期分別為 108/10/28-10/30 及 108/12/10-12/12，作業寫作呈現方式多元，除傳統之紙本書寫外，亦有上網填寫、彙整報告…等。
- 四、高三學生留校晚自習從第三週 108/9/9（一）起開始實施，至 109/1/15（三）截止。目前已有 6 個班級（畜保、森林、幼保、觀光、農三乙、園三乙）學生申請獲准留在原班級教室晚自習。
- 五、配合十二年國教新課綱的課程要求，本校為入學新生於高一每週規劃 2 節課的彈性學習時間，每學期分 3 個階段、每階段提供約 30 門充實增廣或補強性的微課程供學生自由選讀，第一階段微課程已於第二週 9/6（五）開始上課。

註冊組

- 一、感謝家長對本校辦學之肯定，新生經國中端適性輔導及國中宣導，新生大致能依個人志願錄取理想之科別就讀。
- 二、本校學生升學進路為公私立大學、科技大學、技術學院。108 年度升學榜單成績亮眼，職業類科總錄取率 91%，國立科大錄取率 70%，成績出色，期盼今年高三學生繼續努力爭取佳績。
- 三、感謝家長會提供獎勵金新台幣 64,000 元予升學輔導績優之科別及導師，並於本學期校務會議公開頒獎，慰勉教師辛勞。
- 四、107 學年度第二學期獎助學金辦理如下：

獎學金名稱	人數	金額(新台幣元)	總計(新台幣元)
勤勞清寒獎學生	2	10,000	20,000
寶佳經濟弱勢高職優秀學生獎學金	2	20,000	40,000
嘉新兆福文教基金會	1	10,000	10,000
廣源慈善基金會獎助學金	7	12,000	84,000
翰林文教基金會清寒獎助金	1	10,000	10,000
勤勞社會福利慈善事業基金會獎助金	2	10,000	20,000
富邦用愛心做朋友	1	3600	3,600
合計	16		187,600

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

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、獎懲記錄查詢，透過本校首頁，至「學生專區」查詢。

六、108 學年度入學新生正式開始進行「學習歷程」檔案上傳及建置

- 學生的作業項目如下：

動作	內容	細項/例子	老師 認證	備註	時間
1.登入	學習歷程平台	學校首頁連結 或 http://ep.tcavs.tc.edu.tw		帳密:學號/身份證字號(可以自己改,但建議不要改以免自己忘記)	隨時
2.上傳 到平台	學習成果	實作成品/報告/作業(依任課老師規定)	要	每學期最多10件(不分科) 格式:(1)PDF,圖片(jpg/png)(最大2MB/件) (2) mp3,mp4(最大5MB/件)	任課老師規定/依公告時間
	多元表現	校外活動/志工服務/檢定證照/特殊才藝...等		每學年最多20件 格式:(1)PDF,圖片(jpg/png)(最大2MB/件) (2) mp3,mp4(最大5MB/件) (3)外部連結(文字)	隨時/依公告時間
3.勾選 要提交的項目	學習成果	老師「 <u>認證成功</u> 」的項目		每學年最多勾選6件	學年末(依公告時間)
	多元表現	已上傳的多元表現		每學年最多勾選10件	學年末(依公告時間)
4.上傳/ 填寫	自傳、讀書計畫 學習歷程自述			升學報名時配合技專院校要求進行,上傳到甄選會等升學報名平台,或填寫。	升學報名時

- 學生的作業時間期程如下：

課程學習成果設定		
作業項目		
上學期	* 學生上傳日期區間：	108.08.30 ~ 109.02.09
	* 學生送出認證日期區間：	108.08.30 ~ 109.02.09
下學期	* 學生上傳日期區間：	109.02.10 ~ 109.07.31
	* 學生送出認證日期區間：	109.02.10 ~ 109.07.31
	* 學生勾選日期區間：	109.02.10 ~ 109.07.31

多元表現設定

作業項目		
* 學生上傳日期區間：	108.08.30	~ 109.07.31
* 學生勾選日期區間：	109.02.10	~ 109.07.31

- 請家長鼓勵孩子主動關心學習歷程的作業，並於於規定期程內進行上傳和勾選。

七、國教署為學習歷程建置作業設置了一個「學生學習歷程檔案諮詢服務專線」，老師、學生、家長可以進行諮詢，請學生及家長可以多多利用：

(一) 專線電話：04-37061069、04-37061233。

(二) 服務時間：108 年 8 月 30 日起至 10 月 18 日止，每週一至週五上班時間：上午 8 時 30 分至中午 12 時；下午 1 時 30 分至下午 5 時止。

設備組

一、暑假期間已完成一般教室黑板維修粉刷及班牌調整。

二、執行中計畫及工作：

(一) 108 學年度第 1 學期教科書採購作業。

- (二) 高級中等學校群科學程設立變更停辦計畫。
- (三) 「教育部國民及學前署補助高級中等學校推動前瞻基礎數位建設實施計畫-強化數位教學暨學習資訊應用環境計畫」，核定金額 487 萬元。
- (四) 教育部國教署「強化數位教學暨應用學習課程研推計畫」，申請金額 61 萬元。
- (五) 108 年度教育部國民及學前教育署補助高級中等學校充實一般科目教學設備計畫，核定金額 80 萬元。
- (六) 「108 年度補助高級中等學校因應新課綱規劃總體課程實施所需課室空間及適性學習空間活化需求改善實施計畫」，本次申請的活化空間為物理教室，核定金額 95 萬元。

實研組

- 一、台中市政府教育局訂於 9 月 28~29 日於大雅國小進行語文競賽複賽，感謝指導老師的辛勞！（寫字／李雲翔老師、閩南語演說／許弘老師、國語朗讀／易雯琪老師）
- 二、11 月 1 日第 5 節舉行字音字形、作文及寫字（書法）比賽（地點：活水堂）；11 月 22 日第 6-7 節辦理國語、閩南語及客語朗讀暨演說比賽。
- 三、辦理語文（中文、英文、閩南語、客家語、原住民語）檢定。

特教組

- 一、特教組 108 學年度綜合職能科學生各年級人數為高一 28 人，高二 28 人，高三 29 人，合計共 85 人；資源班學生各年級人數為高一 43 人，高二 31 人，高三 31 人，合計共 105 人。
- 二、107 學年度高三畢業特殊生動態追蹤升學共計 17 人，就業共計 27 人。
- 三、107 學年度職能科學生參加門市服務丙級證照考試，共計通過 9 人。
- 四、107 學年度資源班學生參加電腦軟體應用丙級證照考試，共計通過 7 人。
- 五、108 學年度上學期工作要點：

(一) 召開特教推行委員會審查以下工作計畫內容。

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. 審核特殊教育學生獎助學金申請。
4. 審核校內與校際身心障礙學生安置輔導工作。
5. 審核特殊需求課程。
6. 審核特教通網報各項相關申請與計畫。

(二) 本學期預定於 10/4、11/22 辦理特教知能研習。

(三) 辦理身心障礙學生 IEP (個別化教育計畫) 座談會與 ITP (個別化轉銜計畫) 會議。

1. 107/9/6 (五) 高一特殊教育學生個別化教育計畫暨轉銜輔導會議
2. 108/8/30-9/14 高二、高三特殊教育學生個別化教育計畫會議 (個別召開)
3. 109/1/3 (五) 資源中心期末個別化教育計畫檢討會
4. 109/1/4 (六) 職能科期末個別化教育計畫檢討會

(四) 於 108/11/14 (四) 辦理特殊生校外教學暨資源中心輔導成長營

(五) 辦理綜合職能科校外團體職場實習 (108/9/17-109/1/10)

(六) 校內職場『中農小舖』實習營運：

1. 餐飲服務，開放時間為自 108/9/17-109/1/10 (每周一到四) 上午 9:00~15:10
2. 汽車清潔服務，開放時間為 108/9/17-109/1/10 (依課表提供服務)

試務組

一、108 學年模擬考期程表如下：

各類各科詳細範圍表已上網公告

次數	考試日期
第一次	108 年 10 月 21~22 日 (星期一、二)
第二次	108 年 12 月 19~20 日 (星期四、五)
第三次	109 年 2 月 17~18 日 (星期一、二)
第四次	109 年 3 月 17~18 日 (星期二、三)
第五次	109 年 4 月 09~10 日 (星期四、五)

二、考試期間請假，請依學生手冊之相關規定辦理，並通知教務處試務組。



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良好習慣建立，養成優質的態度、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、志工服務等自我負責措施，讓子女的改進行為具時效性及教育意義，才能收實效。
- 三、社會文化愈進步，人權法治、性別平等愈受到尊重，同學或師生間以往的任意對話或開玩笑，以現階段對人權及性平的重視，請家長能多多提醒子女對異性、較中性或弱勢的同學在言語及肢體互動過程中的相互尊重。
- 四、學校教學環境的境教意涵具相當大的教育功能，本校校地廣大、環境優美，需靠全體師生共同維護、經營。請鼓勵子女踴躍投入志工服務，養成自動愛護校內外環境觀念，擴及對社區的關懷及為人服務的良善美德，為家園盡一份心力。
- 五、學校因校地廣、植栽多且茂盛，又工友先生小姐遇缺不補；校園環境需由同學打掃整理，落實校園整潔，切勿與他校類比；打掃範圍與時間，也培養孩子勞動態度及觀念，共同維護校園環境，提升學習效果。
- 六、同學上放學交通工具，無論步行、騎腳踏車，甚至有照騎機車，務必遵守交通規則，步行請勿滑手機，更應眼觀八方，時常發現同學因車禍發生受傷，多一份警覺當可避免不必要的傷害。
- 七、請家長多鼓勵子女參加正當休閒活動，尤其例假日及寒暑假期間，能正當參與可吸收課外知識與技能活動，否則大部分同學都浪費在電動、手遊、網路甚至網咖，造成不良影響，尤其在課業及行為明顯惡化，請鼓勵孩子參加社團，尤以課堂外的知識及技能性社團，拓展學習領域，達到多元學習目標。
- 八、學校在學期中都會安排各類活動，讓同學的身心均衡發展，並有不同的體驗。如高一下辦理公民訓練活動，高二辦理熱舞比賽，高三辦理校外教學等，都著重在團體的互助合作，促成對團隊的向心力，養成子女未來在職場上的團隊合作工作態度，也期盼家長能與子女共同討論活動內涵，並給予適時的啟發，讓各活動辦理更具意義。
- 九、12月1日至6日學校預定辦理「日本國際教育旅行」，內容涵蓋參訪日本高中職校、鄉村住宿家庭體驗、文化參訪等，讓孩子學習多元文化及體驗，請家長鼓勵孩子參加，開拓國際視野，請孩子利用課餘時間洽學務處社團活動組瞭解詳情。
- 十、孩子無論在學校或是在其他場合，甚至在家裡，有任何問題請善用聯絡電話與師長聯繫，尤其教官室專線日夜不打烊（TEL:04-22810300），教官各分配有輔導班級，平時能與導師多聯絡，更了解子女在校學習生活及狀況。

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

十二、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禮節。

十三、本學期學務處重要行事如後：

(一) 9月10-11日 日本姊妹校興陽高校師生來訪交流

(二) 9月25-27日 辦理高三校外教學

(三) 10月05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

(四) 11月08日 辦理全校師生運動會

(五) 12月05日 實施高二實彈射擊課程

(六) 12月11日 日本姊妹校千葉縣流山學園師生蒞校交流

(七) 12月20日 聖誕卡拉ok歌唱比賽

(八) 12月27日 高二學生熱舞比賽



輔導處

- 一、為協助家長有效處理子女的教養及學習議題，輔導處提供家庭教育諮詢服務，學校電話 04-22810010，電子信箱 tcavs620@gms.tcavs.tc.edu.tw。今年度輔導教師的主責年級，董心瑜老師負責高一（分機 624），李孟真老師負責高二（分機 624），胡雅各老師負責高三（分機 621），李雯君老師專責進修部輔導工作（分機 706），歡迎家長利用。
- 二、為協助學生進行定向輔導，10 月 21 日至 11 月 8 日辦理學生興趣測驗施測，依學生個人需要提出申請，施測結果提供學生選課、未來升學選填志願及生涯規劃之參考。
- 三、輔導處與實習處攜手於 108 年 12 月 6 日（五）辦理「升學就業博覽會」，屆時將有各大專校院及業界廠商蒞校設攤，與學生面對面直接互動，提供未來升學就業多元訊息，歡迎學生踴躍參加。
- 四、本學年度將出刊輔導專刊「耕心」第 58 期，歡迎家長賜稿。
- 五、教育部國民及學前教育署學生輔導諮商中心駐點服務學校為彰化高中，提供身心科醫師駐點服務，可以視學生需求提出轉介申請，由輔導老師協助安排。
- 六、高中是身心發展的自我統整階段，高中生亟欲完成的生涯任務，就是知道「我是誰」和「我要往何處去」。學校無論是生涯教育或生涯活動，皆以引導高中生從生涯茫然往生涯定向發展。教育部國民及學前教育署生涯輔導資訊網(<http://career.cpshts.hcc.edu.tw/bin/home.php>)提供生涯多元資訊，歡迎家長多加利用，一起幫孩子找到精彩人生。
- 七、輔導處主責專案：
 - （一）教育部國民及學前教育署生涯輔導資源中心學校。
 - （二）教育部國民及學前教育署職業轉銜與輔導中二區職輔中心。



實習處

實習主任

- 一、實習技能課程有技藝訓練與安全維護教育兩大層面，著重正確學習觀念及態度的養成。實習課第一週任課教師上課時都會加強廠(場)房安全維護宣導及認識環境，明確告知學生緊急逃生路線、滅火器位置及使用方法，嚴格規範學生勿靠近機房及配電室，緊急情況時應處理方式，並宣導節能減碳、隨手關電源的觀念及良好學習的態度。
- 二、嚴謹的訓練從標準的服裝穿著做起，上實習課時會請任課老師嚴格要求孩子們穿著實習服(帽)，也是對課程、師長及自我的尊重。
- 三、技能優勢：持續加強各項技能檢定訓練，期待能維持高考照通過率(職業類科-至少丙級，實用技能學程-丙級、乙級)，在師長們鼓勵學生參加技術士技能檢定，能達到畢業人人有證照，並達 2-3 張證照為目標，落實技術考照的訓練擁有一技之長。
- 四、技藝及技能競賽：本校學生在師長指導下，參加 107 學年度各科技藝競賽共榮獲個人 4 金、3 銀、1 銅，14 金手及 4 優勝；團體 3 金 3 銀及 1 銅，感謝指導老師及科主任的用心指導。108 學年度全國技藝競賽自 11 月份開始家事類科、農業類科、工業類科、商業類科依序展開，期待代表選手都能有優異成績，為校爭光。
- 五、本年度園藝科有 2 位學生榮獲造園景觀國手資格代表國家至俄羅斯喀山參加國際性比賽為國爭光。
- 六、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。
- 七、本學期將持續推動教學實習、職場參訪、協同教學、從農教育、就業導向專班及各項相關計畫，建立學生與產學合作平台。

實習組

一、實習安全

- (一) 各專業實習課程於課程進行前，應實行實習安全教育，並留下紀錄於實習日誌，各實習場房外請張貼當學期該廠房課表。
- (二) 機具清潔或故障排除工作進行前務必將機器關閉電源後才可以操作。
- (三) 實習課程使用刀具，如：切接刀、菜刀、水果刀、鐮刀等，請任課教師務必確實教導正確操作方式，提醒學生注意操作安全，並妥善規劃保管方式，以免發生危險！
- (四) 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。

(五) 實習日誌書寫為實習課程實施情形之重要紀錄，感謝各科主任協助指導學生書寫，也請繼續督導學生，使日誌紀錄完整。

(六) 『校外實習申請』請任課教師視授課實際須求之規劃提出。安排後續事宜（如：校外實習申請表核章、車輛估價、請購、排定車班等）需要一定作業時間，請務必在出發前兩週提出申請，以免耽誤實習課程進行，出車紀錄網址：<https://goo.gl/A96D3X>，歡迎出車前申請教師上網查詢。

二、108 學年度實習處專題及創意作品競賽期程如下表，請各科同學踴躍參與：

日期	項目	講師/承辦	地點
108/10/15(二)	專題競賽線上報名開始	江燕秋組長	實習處網頁/粉絲專業
108/10/18(五)	專題講座-專題獲獎作品分享	李聲謙主任、劉玉芳主任、郭蕙菁老師、邱淑惠老師	森林科一樓視聽教室
108/10/18(五)	專題競賽規則說明	江燕秋組長	森林科一樓視聽教室
108/10/25(五)	品評技巧及概念	中臺科大-劉伯康教授	森林科一樓視聽教室
109/01/02(四)	專題競賽線上報名截止	江燕秋組長	實習處網頁/粉絲專業
109/01/10(五)	專題競賽報名表核章收件截止	江燕秋組長	實習處
109/01/10(五)	品評結果分析	中臺科大-劉伯康教授	403 電腦教室

三、**全國技能競賽**：第 49 屆全國技能競賽 9/16-9/20 舉行，預祝參賽選手競賽順利榮獲佳績。

四、**108 學年度學生技藝競賽**：各職種選手清單如下表：

編號	職種	科別	公假日期	班級	學生	座號	指導老師
01	農場經營職種	農場經營	8/30-11/18	農經三乙	嚴貴山	33	蔡耀中、林怡君
02	農場經營職種	農場經營	8/30-11/18	農經三乙	許華瑾	21	紀柏任、陳怡君
03	園藝職種	園藝	8/30-11/18	園藝三乙	楊詠涓	31	劉筱筠、荊樹英
04	園藝職種	園藝	8/30-11/18	園藝三甲	夏翊展	24	江亭頤、陳盈璇
05	造園景觀職種	園藝	8/30-11/18	園藝三甲	張捷安	25	張婉菁、彭美玲
06	造園景觀職種	園藝	8/30-11/18	園藝三乙	鄧雯文	17	許智新、鄭亞嵐
07	森林職種	森林	8/30-11/18	森林三甲	洪健鈞	26	謝思怡、邱淑惠
08	森林職種	森林	8/30-11/18	森林三甲	林廷儒	22	邱淑惠、林淑華
09	森林職種	森林	8/30-11/18	森林三甲	陳榆涵	9	邱淑惠、江燕秋

10	畜產保健職種	畜產保健	8/30-11/18	畜保三甲	蔡長宏	34	陳婷婷、劉玉芳
11	畜產保健職種	畜產保健	8/30-11/18	畜保三甲	林家慧	4	蕭緹筠、黃子嘉
12	生物機電職種	生物機電	8/30-11/18	機電三甲	楊子恩	27	李聲謙、簡賢謙
13	生物機電職種	生物機電	8/30-11/18	機電三甲	戴琮儒	35	李聲謙、簡賢謙
14	食品加工職種	食品加工	8/30-11/18	食品三甲	黃心瑀	14	劉毓雯、賴怡君
15	食品加工職種	食品加工	8/30-11/18	食品三甲	黃詩丹	18	郭蕙菁、趙桂蓉
16	食品檢驗分析職種	食品加工	8/30-11/18	食品三甲	莊雅婷	9	吳啟瑞、廖若琦
17	食品檢驗分析職種	食品加工	8/30-11/18	食品三乙	劉佳琪	14	李瑞倩、邱紫怡
18	教具製作職種	幼保	8/30-11/11	幼保三甲	林冠穎	10	劉美玉
19	教具製作職種	幼保	8/30-11/11	幼保三甲	何慧萱	3	劉美玉
20	測量職種	土木	自行申請	土木三甲	王銘鴻	10	詹宗麟
21	測量職種	土木	自行申請	土木三甲	陳柏盛	24	詹宗麟
22	烘焙職種	餐管	8/30-12/2	餐管三甲	涂雅媿	9	朱汎琪
23	中餐烹飪職種	餐管	8/30-12/2	餐管三乙	楊文慧	15	高宜薇
24	餐飲服務	觀光	8/30-12/2	觀光三甲	陳品蓉	13	陳文如
25	餐飲服務	觀光	8/30-12/2	觀光三甲	楊安妮	19	劉舜瑛

五、108 學年實習處優質化計畫：參與計畫科別有：園藝科、森林科、畜保科、機電科、食品科、餐管科、幼保科。

六、技職教育實務增能計畫：

校外實習計畫：108 年度本校申請 5 個計畫，幼保科執行完畢，觀光科及觀務科執行中。

七、提升實習實作能力計畫-實習材料費計畫：本校 108 學年度共通過 27 個計畫（申請科別：園藝科、森林科、畜保科、食品科、餐管科、幼保科、觀光科），108 會計年度共補助 258,400 元，109 會計年度補助 145,920 元，已經請主計室協助開帳於各科，請各科務必依照請購流程完成經費申請。

就業輔導組

一、技能檢定：

(一) 108 年度全國技術士技能檢定第 3 梯次完成報名作業，請報檢學生加強練習，順利通過技能檢定取得證照。

(二) 107 學年度畢業生各科取得丙級證照彙整表請各科參閱，並感謝各科督導學生加強練習，部分科別請多鼓勵學生加強術科練習以提升合格率。

科別	班級人數	合格人數	合格百分比
農經科	77	144	187%
園藝科	67	101	104.12%
園技科	37	41	110.81%
畜保科	38	0	0%
森林科	38	53	139.47%
機電科	35	60	171.42%
食品科	73	239	327.39%
烘焙科	38	90	236.84%
土木科	36	59	163.88%
餐管科	75	122	162.66%
餐技科	35	105	300%
幼保科	35	32	91.42%
觀光科	34	91	267.64%
觀務科	30	73	243.33%
總計	648	1210	186.72%

107 學年度畢業各科取得乙級一覽表

科別	職類名稱	合格人數
機電三甲	氣壓	10
餐技三甲	中餐烹調、烘焙、中式麵食	4
土木三甲	工程測量	25
烘焙三甲	烘焙-麵包、蛋糕	10
園技 3 甲	造園景觀	1
農經 3 乙	電腦軟體應用	2
合計		52

108 年度在校生技能檢定通過率 82.5%，相關職類如列提供參考：

107 年度在校生工業類丙級專案檢定成績統計					
學校代碼	學校簡稱	職類代碼	職類名稱	合格	總計
13	興大附農	04200	測量	54	74
		07602	中餐烹調-葷食	103	115
		07705	烘焙食品-西點蛋糕	25	31
		07721	烘焙食品-麵包	95	114
		08000	氣壓	36	38
		09200	食品檢驗分析	66	68
		11800	電腦軟體應用	89	141
		13300	園藝	1	1
		13400	農藝	55	57
		13600	造園景觀	51	67
		17000	機電整合	20	29
		20600	飲料調製	145	164
		21102	建築製圖應用-手繪圖	24	26
合計				764	925

二、高三畢業成果展：：108 學年度畢業成果展擬配合校慶採動、靜態展方式辦理，擬於 10 月份成立高三畢業生畢業成果展設展委員會，擬請畢業班各班推派 2 位學生參與。

三、獎助學金：

- (一) 本校與興農公司教育合作獎學金申請表 9/6 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 10/4 前完成送件。
- (二) 全國校友會清寒獎助學金申請時間另行公告，請至學校網站最新消息，請各科鼓勵符合資格學生踴躍申請。
- (三) 畢業校友陳明雄董事長提供惠來建設獎助學金申請表 9/6 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 10/4 前完成送件。

四、就業輔導：

- (一) 辦理提升學生就業知能講座，時間另行公告，歡迎師生前往聆聽。
- (二) 有關就業相關訊息歡迎至本校首頁就業輔導專區參閱。

實用技能組

一、實用技能學程

- (一) 本校實用技能班之申請，108 學年度之班別如下：
 1. 日間部：開設園藝技術科、烘焙食品科、餐飲技術科、觀光事務科。
 2. 夜間部：開設烘焙食品科。
- (二) 109 學年度國教署核定班別如下：
 1. 日間部開設園藝技術科、烘焙食品科、餐飲技術科、觀光事務科。

2. 夜間部開設餐飲技術科。

(三) 加強辦理實用技能學程的學生與業界之參訪實習合作事宜，並配合國教署就業導向課程實施方案，本學期各科預計辦理班別如下：

1. 園藝技術科：園藝技術就業導向課程專班
2. 烘焙食品科：烘焙技術就業導向課程專班
3. 餐飲技術科：餐旅技術就業導向課程專班

(四) 針對實用技能學程高三班級宣導及辦理就業導向課程，鼓勵就讀高三實用技能學程學生於高三課程中，由教師輔導投入產業進行為期 4-6 週的業界實習，提供學生技術精進機會及未來投入職場進行評估，相關課程介紹如附件一。

二、遴聘業界專家協同教學

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

班級	課程名稱	業師	申請教師
園技三甲	景觀設計實習 I	李碧峰、盧本源、呂芳昇、陳春木	張婉菁
烘焙二甲	蛋糕製作實習 I	陳郁芬、熊俊傑、王志源	陳錦惠
烘焙三甲	蛋糕裝飾實習 I	陳郁芬、熊俊傑、王志源	鍾維哲
餐技二甲	中餐烹飪實習 I	林正國	高宜薇
餐技三甲	西餐烹飪實習 I	林永男、梁翌修	林伶蓉
餐管二甲	烘焙實習 I	陳郁芬	李英端、朱汎琪
餐管二乙	烘焙實習 I	陳郁芬	李英端、朱汎琪
餐管三甲	西餐烹飪實習 I	林永男、梁翌修	林伶蓉
餐管三乙	西餐烹飪實習 I	林永男、梁翌修	劉惠瑜

三、職場體驗(校外職場參訪計畫)：

持續辦理職場體驗計畫，108 學年度計有幼保科、園技科、餐飲科、餐技科及觀光科共 4 個科別申請。

科別	帶隊師資	廠家名稱
幼保二甲	蔡政伶	愛彌兒
幼保二甲	蔡政伶	善美真
觀光二甲	王雅惠	彰化縣文化資產學會

園技二甲	江亭頤	鳳凰花園
園技二甲	江亭頤	綠藤生物科技有限公司
園技二甲	江亭頤	國雄育苗場
園技二甲	江亭頤	玫開四度食用玫瑰園
餐管二甲	高宜薇	交通部民用航空局台中航空站
餐管二乙	高宜薇	交通部民用航空局台中航空站

四、獎勵高中從農計畫（詳如附件二）

- (一) 自 106 年度開始，配合農委會及教育部推動獎勵高中從農計畫，協助本校學生利用寒暑假期間投入農家見習體驗，農委會針對優秀學子發放獎勵金。
- (二) 本 108 學年度獎勵高中從農方案，得申請科別統計如下表：

國立興大附農			
108 學年度入學 (新生班)	日間部	農經科	2 班
		園藝科	2 班
		園藝技術科	1 班
		畜保科	1 班
	進修部	農經科	1 班
		園藝科	1 班
107 學年度入學 (二年級班)	日間部	農經科	2 班
		園藝科	2 班
		畜保科	1 班
	進修部	農經科	1 班
		園藝科	1 班
106 學年度入學 (三年級班)	日間部	農經科	2 班
	進修部	農經科	1 班

教育部國民及學前教育署補助高級中等學校辦理

就業導向課程專班作業要點

中華民國 102 年 12 月 23 日

臺教國署高字第 1020132843B 號令訂定

中華民國 103 年 10 月 3 日

臺教國署高字第 1030101297B 號令修正

中華民國 104 年 11 月 24 日

臺教國署高字第 1040131568B 號令修正

中華民國 105 年 10 月 27 日

臺教國署高字第 1050120311B 號令修正

一、目的

教育部國民及學前教育署（以下簡稱本署）為鼓勵高級中等學校培育產業需求之人才，與產業機構、訓練機構或大專校院，共同規劃推展以實務技能學習為課程核心之就業導向課程專班（以下簡稱本專班），期能協助學生實務技能及就業能力，並提升學生就業意願及比率，協助學生未來生（職）涯發展，特訂定本要點。

二、補助對象

本要點適用於高級中等學校（以下簡稱學校）。

三、辦理期程

103 年至 106 年

四、辦理方式及原則

- (一) 本專班以經各該主管機關核定原有班級（不含輪調式及階梯式建教合作班級）之三年級調整辦理為原則。
- (二) 本專班之規劃，應依學校發展特色、學生特質屬性與生涯發展需求，並結合產業需求，得採全（專）班或部分學生修習方式等多元模式實施。
- (三) 本專班應依高級中等學校相關課程綱要之規定，與產業機構、訓練機構或大專校院，針對產業機構之需求，共同規劃以實務為導向之校定課程。
- (四) 本專班配合產業契合式人才培育之特殊需求，其課程規劃除依第二款規定辦理外，得依高級中等學校教育實驗辦法規定辦理。
- (五) 本專班以強化學生實務能力及就業接軌為主，其就業率達成目標以百分之八十以上為規劃原則。學校與國（公）營事業機構合作辦理者，或其它符合就業導向目標之方案，得列入申辦審查，其就業率目標及計算基準，得由本署指定之審查小組依申辦專班學生組成方式及申請經費補助項目等因素訂定之。

五、辦理程序

依本要點辦理就業導向課程專班及補助之申請、審查及核定程序如下：

- (一) 宣導說明：每年九月三十日前，由本署辦理說明會。
- (二) 申請：每年十月三十一日前，由學校填具申請書，並擬具計畫書，向本署申請。
- (三) 審查：每年十一月三十日前，由本署審查學校申請案。
- (四) 核定公告：每年十二月三十一日前，由本署核定並公告審查結果。

前項各款規定，其實際辦理日期，以前項第一款說明會中宣告之日期為準。

六、計畫書內容

前點第一項第二款所定計畫書，其內容應包括下列事項：

- (一) 課程架構：在計畫期程內，校定課程中應有百分之五十以上之實務課程，且應辦理產業機構實習外，並就下列方式擇一種以上辦理：
 1. 赴職場體驗。
 2. 赴訓練機構接受訓練。
 3. 遴聘業界專家進行協同教學。
 4. 其他能提升學生實務能力及促進就業之措施。
- (二) 訓練計畫：包括學生參與人數、訓練內容、時數及其他學生權益等事項。
- (三) 預期效益：包括職業技能訓練效益、就業達成率及就業提升率等指標。前項計畫書之格式，由本署公告之。

七、審核程序

第五點第一項第三款審查、第四款核定之程序如下：

- (一) 由本署遴聘專家學者及學校校長、教師、產業機構、訓練機構與相關機關之代表組成審查小組，進行申請案之書面審查；必要時，得邀請學校簡報說明。
- (二) 審查小組應就申請案之核准與否及補助額度作成決議，經核定後通知學校，並公告之。
- (三) 依前款規定經核准之申請案，除其計畫無需修正者，由本署逕行核定通知外，其餘申請案應依審查意見，於本署所定期限內，修正計畫書，送審查小組進行複審；屆期未修正，或未依審查意見修正者，予以駁回。

八、經費補助

補助經費編列原則、使用範圍及支用基準如下：

- (一) 學校應依實際需求規劃經費概算，每位學生每學期補助新臺幣(下同)一萬元及每班每學期核給開班費五萬元為原則；每班每學年以八十萬元為限(不包括本專班學生就業達成之就業獎勵金)。計畫採一次核定，其經費撥付依學校計畫辦理期程採分年度撥付，並依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」(以下簡稱本部經費核結要點)規定辦理。
- (二) 各該主管機關應依教育部與所屬機關(構)對直轄市及縣(市)政府計畫型補助款處理原則規定，計畫型補助款按各直轄市及縣(市)政府財力分級表編列相對配合款。直轄市、縣(市)

政府財力分級屬第一級者，相對配合款比率為百分之二十；第二級者，相對配合款比率為百分之十五；其餘第三級至五級者，相對配合款比率為百分之十。

(三) 補助費，以使用於學生獎助金、業界實習補助、業師指導費、授課鐘點費、教師輔導費、交通費、保險費、設備維護費、實習材料費、物品耗材費、差旅費、雜支及就業獎勵金等費用為原則；其支用基準如下：

1. 對學生補助項目：

- (1) 學生獎助金：每人每學期以五千元為限，並優先獎助弱勢學生。
- (2) 業界實習補助：補助參加業界實習之學生膳雜費，每人每日二百五十元，每人每月以六千元為限；產業機構提供膳宿者，不重複補助。
- (3) 保險費：學生赴產業機構實習及職場體驗之團體意外保險費。
- (4) 就業獎勵金：學生畢業當年度從事與專班所屬群科相關工作，達成就業事實三個月，且十月份仍在職就業者，核實發給每人一萬元。

2. 對教師補助項目

- (1) 授課鐘點費：配合課程規劃或調整，其增加之鐘點費用，校內教師授課每節四百至五百五十元，業界專家（業師）授課每節八百元。
- (2) 教師輔導費：教師赴產業機構或訓練機構之輔導費，每星期每班至多排定二人次，每人核發三節鐘點費。
- (3) 交通費：教師赴產業機構或訓練機構輔導訪視、業界專家協同教學之交通費，依實際往返核實報支。

3. 對學校補助項目：

- (1) 全民健康保險補充保險費。
- (2) 租車費：專班赴職場體驗或產業機構實習之租車費。
- (3) 設備維護費和實習材料費：專班學生實習所需之設備維護及材料費用，各以總經費百分之二十為限。
- (4) 物品耗材費：辦理專班所需之相關文具耗材等費用，以總經費百分之十為限。
- (5) 差旅費：依實際需求核實報支。
- (6) 雜支：以總經費百分之五為限。

(四) 學校應就學生獎助金之發放，訂定相關規定，並經校務會議或行政會報通過後實施。

(五) 專班學生符合就業獎勵金發放規定者，學校應彙整畢業學生名冊及相關證明文件（包括勞農保證明、薪資證明及在職證明共三種），向本署辦理請領事宜。

(六) 本專班配合產學攜手合作計畫辦理者，高職端經費由本專案補助之，產學攜手合作計畫不再重複補助。

九、經費核結

補助經費之核結，依下列規定辦理：

(一) 本要點補助經費，應專款專用，並依本部經費核結要點之規定辦理；學校應依核定之計畫書，分別於當年十二月三十一日及次年七月三十一日前執行完畢，並辦理核結。直轄市公立學校、縣（市）立學校，應由直轄市、縣（市）主管機關核轉本署辦理核結。

- (二) 學校執行計畫書後，如需變更計畫書內容或新增前點第三款使用項目者，應報本署或由直轄市、縣(市)主管機關核轉本署核定後辦理。
- (三) 執行各項計畫書經費之支出及核銷，如有虛偽不實者，應追繳其補助款，並依相關規定懲處。

十、督導考核

本要點規定執行成果，依下列規定督導、考核：

- (一) 學校應於當年度 11 月底前，提出計畫書執行成果報告；報告書格式及內容，由本署定之。
- (二) 本署依各校計畫執行成果報告或督導業務需要，遴聘學者專家及學校校長、產業機構與主管教育行政機關代表組成輔導訪視小組，對學校進行專案輔導及績效考核；考核結果得作為下年度申請計畫審核及經費補助或中止補助之參考依據。
- (三) 本署得遴選執行績效優良之學校、產業機構或訓練機構，利用校長會議頒獎表揚，並辦理成果觀摩，宣導技職教育特色。

十一、注意事項

學校應遵守下列事項：

- (一) 學校應選定下列產業機構或訓練機構，共同規劃就業導向課程：
 1. 產業機構：本署建置之「高職與業界合作機構資料庫」中之產業機構，或依法設立或登記之公民營事業機構。
 2. 訓練機構：依法設立登記或立案之訓練機構或工會、公會、協會等人民團體。
- (二) 學校有特殊需求者，得於申請時，檢具整體課程實驗計畫辦理。
- (三) 以實用技能學程及產業特殊需求類科規劃辦理者，列入優先補助之對象。



行政院農業委員會

獎勵高級中等學校學生從農輔導方案

一、目標：為加速農業新生代人才培育，行政院農業委員會(簡稱本會)依據行政院核定「新農民培育計畫」，建構友善青年從農環境、全方位培育優質青年，辦理「獎勵高級中等學校學生從農試辦輔導方案」(簡稱獎勵高中生從農方案)，提供就讀高級中等學校特定科別優秀學生獎助學金與職涯探索獎勵金，加速人才培育，以利未來投入相關領域。

二、辦理單位

(一)主辦單位：行政院農業委員會

(二)協辦單位：教育部

(三)執行單位：高級中等學校

三、申請對象及資格條件：

(一)申請對象：

1. 106 學年入學就讀表列學校農場經營科，具有正式學籍之學生。
2. 107 學年入學就讀表列學校農場經營科、農業機械科、園藝科、畜牧保健科、水產養殖科，具有正式學籍之學生。
3. 108 年入學就讀表列學校特定科別，具有正式學籍之學生。

(二)資格條件：同時符合下列 3 項者得申請獎勵。

1. 上學期或下學期學業成績為全班排名前 50%，且該學期德行評量功過相抵後 1 小過(含)以內。
2. 參與各校辦理訓前研習 8 小時者。(106 年入學農場經營科需參與訓前研習 24 小時)。上漁船職涯探索者，除前述訓前研習外，另需完成 28 小時之漁船船員基本安全訓練或同等訓練並領有漁船船員手冊。
3. 每學年學期間特定時間及寒暑假至少完成農業職涯探索累計 20 天，以每天 8 小時其總時數符合 160 小時為原則者。

四、獎勵項目及請領方式：

(一)獎勵項目：

1. 農業獎助學金：申請對象符合資格條件者，由本會發給每學期新臺幣(以下同)5,000 元農業獎助學金，每位學生每學年最多可領取上學期及下學期共 10,000 元農業獎助學金。
2. 另申請對象符合資格條件且完成農業職涯探索累計 20 天(總時數需符合 160 小時)者，由本會發給 10,000 元獎勵金，每學年至多累計 40 天(總時數需符合 320 小時)者，發給 20,000 元獎勵金。

(二) 請領方式：

1. 申請與審查：每年 9 月底前由學校將相關申請資料送至承辦計畫學校，經審查後一次發給全部獎勵項目。
2. 獎勵額度：每位學生每學年最多可領取 10,000 元農業獎助學金及 20,000 元農業職涯探索獎勵金，共 30,000 元。

(三) 獎勵項目及計算方式說明如下：

1. 該學年任一學期成績符合資格且完成 20 天 (160 小時) 農業職涯探索者：可請領 5,000 獎學金+10,000 獎勵金，共 15,000 元。
2. 該學年任一學期成績符合資格且完成 40 天 (320 小時) 農業職涯探索者：可請領 5,000 獎學金+20,000 獎勵金 (20 天發給 10,000 元；40 天發給 20,000 元)，共 25,000 元。
3. 該學年上、下學期成績皆符合資格且完成 20 天 (160 小時) 農業職涯探索者：可請領 5,000 獎學金+10,000 元獎勵金，共 15,000 元。
4. 該學年上、下學期成績皆符合資格且完成 40 天 (320 小時) 農業職涯探索者：可請領 (5,000 獎學金+10,000 元獎勵金)*2 學期，共 30,000 元。

五、執行方式：

- (一) 獎勵高中從農方案表列學校科別依各學年度入學具有正式學籍之學生。
- (二) 申請對象每學年於該學年 8 月 31 日前應完成農業職涯探索，高三須於 7 月 31 日前完成，不得跨學年度累積，俟完成農業職涯探索後才發給全部獎勵項目。
- (三) 農業職涯探索執行期間：
 1. 日間部學生可於該學年學期中之週末 (週六、週日) 及寒、暑假合計累積，不得跨學年累積。
 2. 進修部學生可於該學年學期間之平常日 (週一至週五)、週末 (週六、週日) 及寒、暑假合計累積農業職涯探索天數 (時數)，不得跨學年累積。
- (四) 農業職涯探索之場域，學校合作之農場、或學生自行媒合具有資格之單位，或透過本會所屬各試驗改良場所協助學校挑選鄰近之在地農場、或農企業、合作農場或本會簽約之見習農場 (如：休閒農場、農業合作社、魚塭養殖場等)，或本會推薦之漁船、學校推薦之漁船、或經學校核准之自家漁船、其他特定漁業漁船。
- (五) 每年 9 月底前，由學校將該科別學生前一學年上學期及下學期全班排名，及完成農業職涯探索之學生名單，與符合申請資格之學生個人帳戶，分別造冊送本會委託執行學校辦理核發獎助學金及獎勵金。
- (六) 由本會委託執行單位審查資格後，將每學期「農業獎助學金」及「農業職涯探索獎勵金」匯入學生個人帳戶。

六、學生輔導機制：

- (一) 運用班會，宣導獎勵高中生從農計畫。
- (二) 安排第 1 次參加農業職涯探索之學生訓前研習，累計 8 小時，可折抵職涯探索 8 小時。(106 學年入學農場經營科需符合 24 小時，可折抵職涯探索 24 小時；參與上漁船職涯探索並已完成漁船船員基本安全訓練或同等訓練者，共可折抵職涯探索 36 小時)
- (三) 協助審認學生申請資格，將申請資料送至本會委託執行單位。

- (四) 鼓勵學生參加農業職涯體驗，並不定期訪視學生，每 20 天 14 次，掌握學習情況，參考「高級職業學校輪調式建教合作教育作業規範」，支給教師巡撫鐘點費，每 20 天為一單位，支給鐘點費 400 元。
- (五) 協辦學校每校補助經常門經費 5 萬元，若辦理科別為 2 科 3 班以上，每增加 1 科，補助費用酌予補助 2 萬元（同一科別有日間部、進修部者，可視為不同科別計算補助經費）。

七、學生權利與義務：

- (一) 除依前述相關規定發給學生農業獎助學金及農業職涯探索獎勵金外，本會提供學生意外險 200 萬與醫療險 20 萬，保障學生農業職涯探索期間之安全。
- (二) 凡申請補助者，轉學、或轉出至非本方案之科別、或休學者將不予補助。在學期間因故退學者，不予補助。本項資格依學校所送名冊審認。

八、農場(農企業)或漁船主訓練指導費：

- (一) 農場、農企業或漁船主應繳交訓練實施計畫書，高中職學校審查通過，倘有需求，亦可邀請本會各區試驗改良場所或漁業署參與檢視。
- (二) 學生參加農業職涯探索期間，由本會編列農場(農企業)或漁船主訓練指導費支應輔導農場(農企業)或漁船主，補助每人每月 4,000 元（指導每位學生每滿 20 日為一單位提供 4,000 元指導費上限 8,000 元）。

九、畢業後接續方案：

(高中職 3 年期間符合本案申請資格，即任一學期全班排名前 50%且完成農業職涯探索)

- (一) 就業津貼：介接「青年教育及就業儲蓄帳戶方案」，教育部及勞動部每月各補助 5,000 元。
- (二) 升學：選填本會補助大學農業公費專班，得予以加分。
- (三) 訓練補貼：參與上漁船職涯探索者，於畢業後三年內參加漁船幹部船員專業訓練並取得幹部船員執業證書，訓練期間補貼生活津貼，每人每日 462 元。
- (四) 培育漁船幹部船員計畫：參與上漁船職涯探索者，於取得幹部執業證書並擔任幹部船員後，達一定條件者，核發獎勵金每年 24 萬元，獎勵 3 年。
- (五) 創業貸款：搭配本會農業金融局提供青年從農創業貸款，支應青年創業所需資金。

十、本方案尚有未盡事宜者，由本會另補充說明。

總務處

- 一、總務處辦理全校各項設施維護修繕工作，如有水、電、風扇及廁所等設施損壞，請至總務處庶務組填寫維修單，總務處每日均會派員查察並儘速派工處理。
- 二、教室冷氣空調使用係採使用者付費方式，由各班向總務處繳費取得冷氣儲值卡後使用，請各班能夠節約使用不浪費。本校每年均會進行冷氣機之清洗維護作業，維持各班冷氣機較佳的冷房效果。
- 三、本校 108 學年度第 1 學期辦理以下工程，務請提醒貴子弟遵守校方工區管制規定，秉持工安危機意識，以確保人員安全。
 - (一)「活水堂地板整修工程」：已於 108 年 6 月 30 日開工，預計於 108 年 9 月 17 日完，活水堂暫停使用，非施工人員請勿進入活水堂一樓。
 - (二)「農經科、畜保科及餐管科電力改善工程」：已於 108 年 7 月 30 日開工，預計於 108 年 10 月 17 日完工。
 - (三)「畜產保健科教學環境修繕工程」：已於 108 年 8 月 13 日開工，預計於 108 年 10 月 11 日完工。
 - (四)「園藝科、畜保科實習廠房整修工程」：已於 108 年 8 月 13 日開工，預計於 108 年 10 月 21 日完工。
- 四、分期繳學雜費：係針對家境清寒同學，註冊須知有載明申辦限期，請有需要提出申請者，能儘早提出申請，作業程序如下：
 - (一) 家境清寒之同學至教務處註冊組領取學雜費分次繳納申請單。
 - (二) 家長簽名。
 - (三) 班導簽名。
 - (四) 拿註冊單及申請單至總務處出納組換單。出納組會依同學經濟情況將註冊單分成二期，第一期仍是於註冊單繳費期限前持單至超商、郵局或金融機構繳納。第二期會在原繳費期限 1 個月後，請同學至總務處出納組繳納現金。
- 五、就學貸款：學生至學務處及銀行辦理貸款程序後，在繳費期限前至出納組換單後，再於註冊單繳費期限前持單至超商、郵局或金融機構繳納。
- 六、本學期學雜費已公布在本校網站招生(新生)專區上。

圖書館

- 一、為深耕校園閱讀，推廣閱讀，本學年度實施一系列悅讀行旅活動，內容包含：募書、漂書、班級共讀活動、附農暖暖心、館藏微月讀、主題書展、在地人文走讀活動、特色講座等，歡迎孩子參加本館各項特色活動。
- 二、為加強各領域圖書館利用教育課程，已於圖書館網頁建置校內外學習資源網站，並激勵教師將閱讀融入課程設計以提升學生自學能力。
- 三、請鼓勵孩子踴躍參加教育部「中學生網站」之「閱讀心得寫作」比賽暨「小論文」比賽；有助學生學習歷程檔案建置。
本校參賽同學屢獲佳績，107 學年度閱讀心得投稿榮獲特優 6 篇、優等 18 篇、甲等 36 篇，合計 60 篇。小論文榮獲特優 2 篇、優等 6 篇、甲等 22 篇，共計 30 篇，成績斐然。

108 學年度中學生網站比賽時程表如下：

類 別	閱讀心得比賽	小論文比賽
第一學期	9 月 01 日至 10 月 15 日中午 12 時止	9 月 01 日至 10 月 31 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 25 日中午 12 時止

- 四、108 學年度成功爭取教育部補助經費新台幣 250 萬元，建置圖書館社區共讀站，提供師生及社區民眾更優質的共學空間。
- 五、108 學年度成功爭取高職優質化計畫書-「藝術饗宴-人文附農子計畫」，為新學年人文藝術閱讀活動爭取 68 萬元經費，提升師生學習廣度。



資訊室

- 一、本校現有 3 間電腦教室，目前設備使用皆為 2-4 年之間，並依年限逐年輪替更新汰換。
- 二、現今網路普及化，人們的生活幾乎都被網路佔據，影響的年齡層也逐年降低，世界衛生組織(WHO)於 107 年初將電玩遊戲成癮(Gaming Disorder)正式列為精神疾病，WHO 提出電玩成癮的症狀包括：無法控制的打電玩（包括：頻率、強度、時間長短都需納入考量）、越來越常將電玩置於其他生活興趣之前，即使有負面後果也持續或增加打電玩的時間。以下幾點提供家長參考：
 - (一) 透過親子時間以及適度管理上網時間，儘量不要申辦上網吃到飽，才能避免自己和孩子網路沉迷喔！
 - (二) 過度沉迷使用網路，往往不知身體已落下病根，不只造成視力傷害更有肩頸關節傷害的風險！
 - (三) 當自己隨時隨地都想上網查看社群網站，頻頻關心社群動態，留意自己可能已經有網路沉迷的風險喔！
 - (四) 心理學家指出，平均每週上網超過 40 小時者，有較高網路沉迷的風險。為了防止網路沉迷，我們應避免將網路當成生活唯一的重心。
 - (五) 網路沉迷或成癮的高危險群，除了會產生肩頸疲勞等生理問題外，還可能有疑心、與憂鬱或焦慮等心理層面的負面反應喔！
 - (六) 當人們覺得現實生活無趣、缺乏成就感，或是情緒低落時，往往容易逃入多采多姿的網路世界裡，但這也是造成多數人沉迷於網路的主要原因。
 - (七) 網路生活與現實生活其實是相近的，人際互動上都需要多加留意，尊重他人隱私、抱持友善態度以及清楚的表達，才是合乎網路禮儀的行為喔！
 - (八) 網路訊息傳播非常迅速，許多網友會透過網路媒介來爆料或是散播謠言，如果用字遣詞不當，小心可能會觸犯誹謗罪喔！



升學管道介紹

(教務處註冊組提供)

- ✓ 以下升學資料適用於 109-110 學年度，108 年 9 月後若有來文變更會再行公告。
- ✓ 111 學年度起配合 108 課綱技專升學之其他變更，請注意相關公告或學校發送之通知。

高職生升學管道總覽(含科大、普通大學)

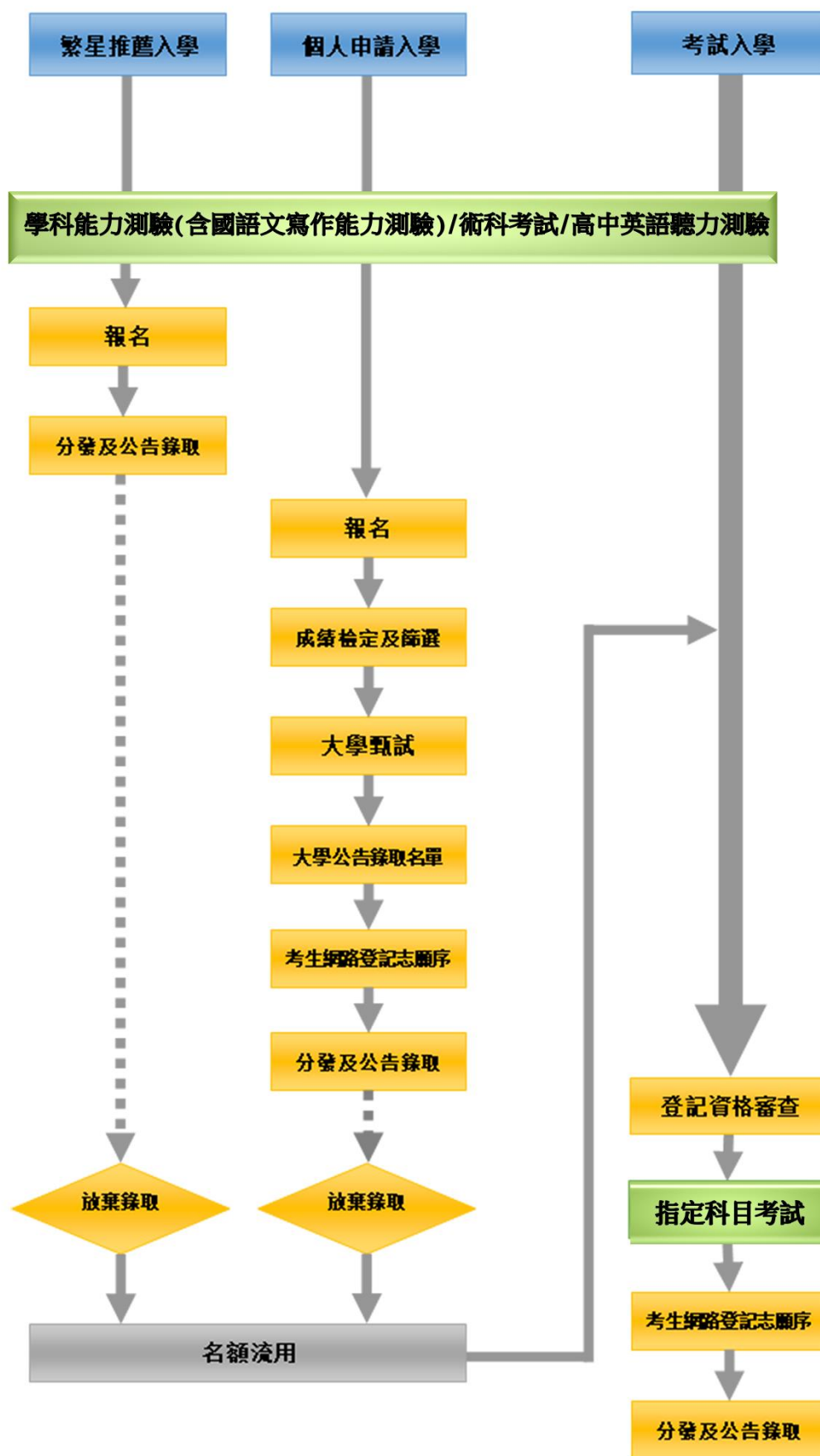
高職升學管道



管道一：大學(普通大學為主)

109 學年度高中三大升學考試日程

英聽	<ul style="list-style-type: none">• 第一次考試：108/10/19(六)；報名時間：108/9/2-9/6• 第二次考試：108/12/14(六)；報名時間：108/11/1-11/7
學測	<ul style="list-style-type: none">• 考試時間：109/1/17(五)至1/18(六)• 報名時間：108/10/25-11/7
指考	<ul style="list-style-type: none">• 考試時間：109/7/1(三)至7/3(五)• 報名時間：109/5/19-5/28



如果你有任何問題 每個單位會為你解答

大學多元入學諮詢管道

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

管道二：四技二專(科技大學為主)

一、考招分離制度

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

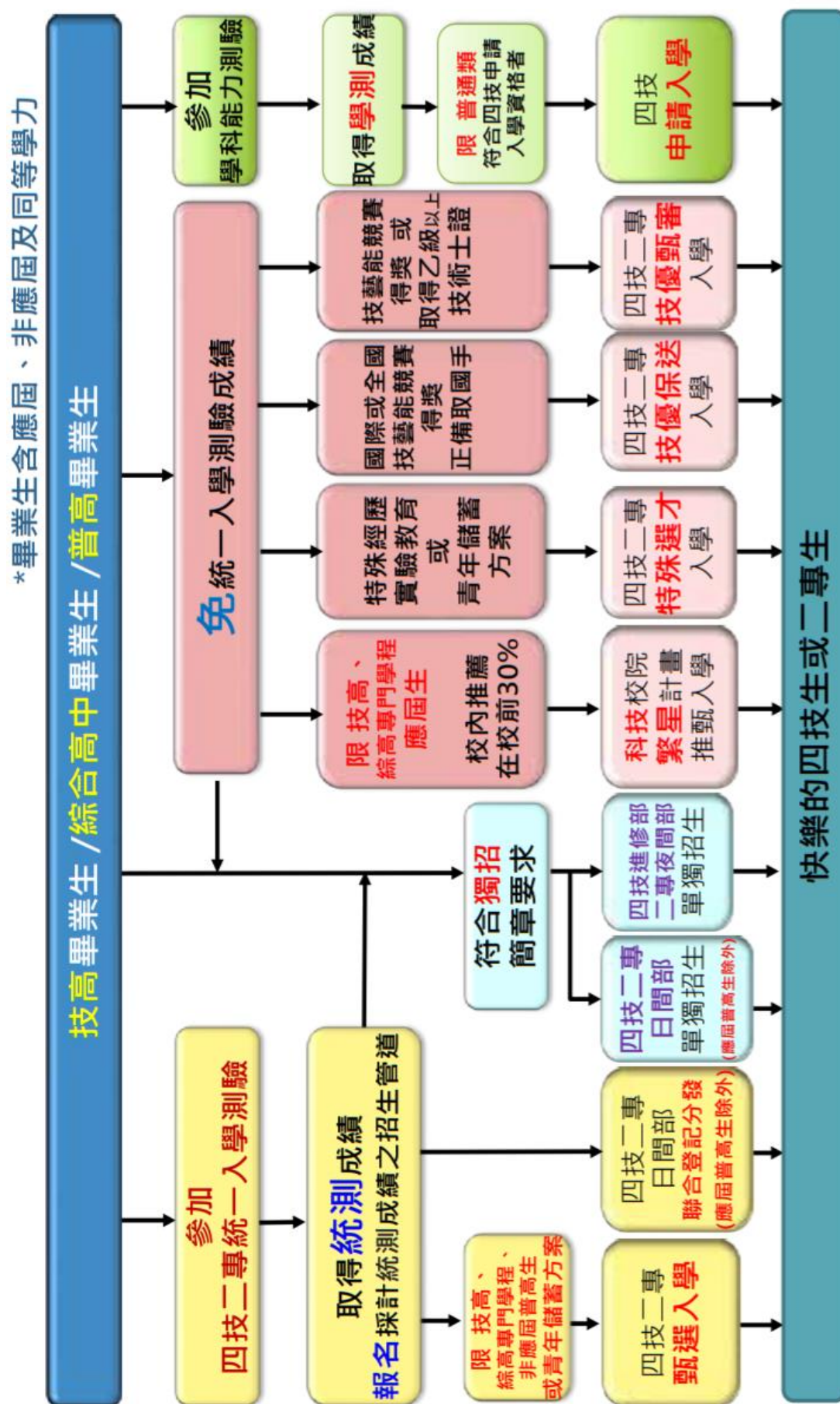
- 109 學年度四技二專統一入學測驗重要日程表 (供參考，真正日期以當年度簡章為準)

項目	重要日程
四技二專統一入學測驗 簡章發售日期	108 年 12 月
四技二專統一入學測驗 報名日期	108 年 12 月
四技二專統一入學測驗 考試日期	109 年 5 月

(二) 統一入學測驗群別

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

(三) 四技二專升學管道流程圖



二、四技二專各管道報名重要日程

(以下日程皆以 108 年為例，正確日程依 109 年簡章公告為準)

招生管道	簡章取得管道/時間	報名日程
技優保送	約 108 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 109 年 1 月
技優甄審	約 108 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 109 年 5 月
甄選入學	約 108 年 12 月 (簡章發售)	約 109 年 5 月
日間聯合登記分發	約 108 年 12 月 (簡章發售)	約 109 年 7 月
繁星計畫	約 108 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 109 年 3 月
特殊選才	約 108 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 109 年 1 月
日間部申請入學(普通高中生)	約 108 年 12 月 (簡章發售)	約 109 年 3 月

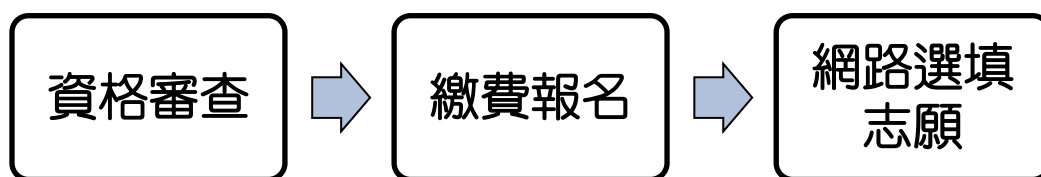
(一) 四技二專甄選入學招生流程



(二) 四技二專日間部聯合登記分發招生流程



- 報名方式——個別繳費報名 (學生此時已畢業)
 - A. 成績採計項目 (完全採計統測成績)
 - B. 計算權重：108 學年度起由依各技專校院自行擇定各科採計權重
 - C. 考生可選填 199 個志願
 - D. 作業流程



- 108 學年度起四技二專日間部聯合登記分發入學注意事項：
 - A. 108 學年度起由各技專校院自行擇定旨揭入學招生統一入學測驗各科目採計權重。
 - B. 國文、英文、數學之權重設定於 1 至 2 之間。
 - C. 專業科目(一)及專業科目(二)之權重設定於 2 至 3 之間。
 - D. 權重級距設定為 0.25。

(三) 技優入學招生流程

技優保送入學

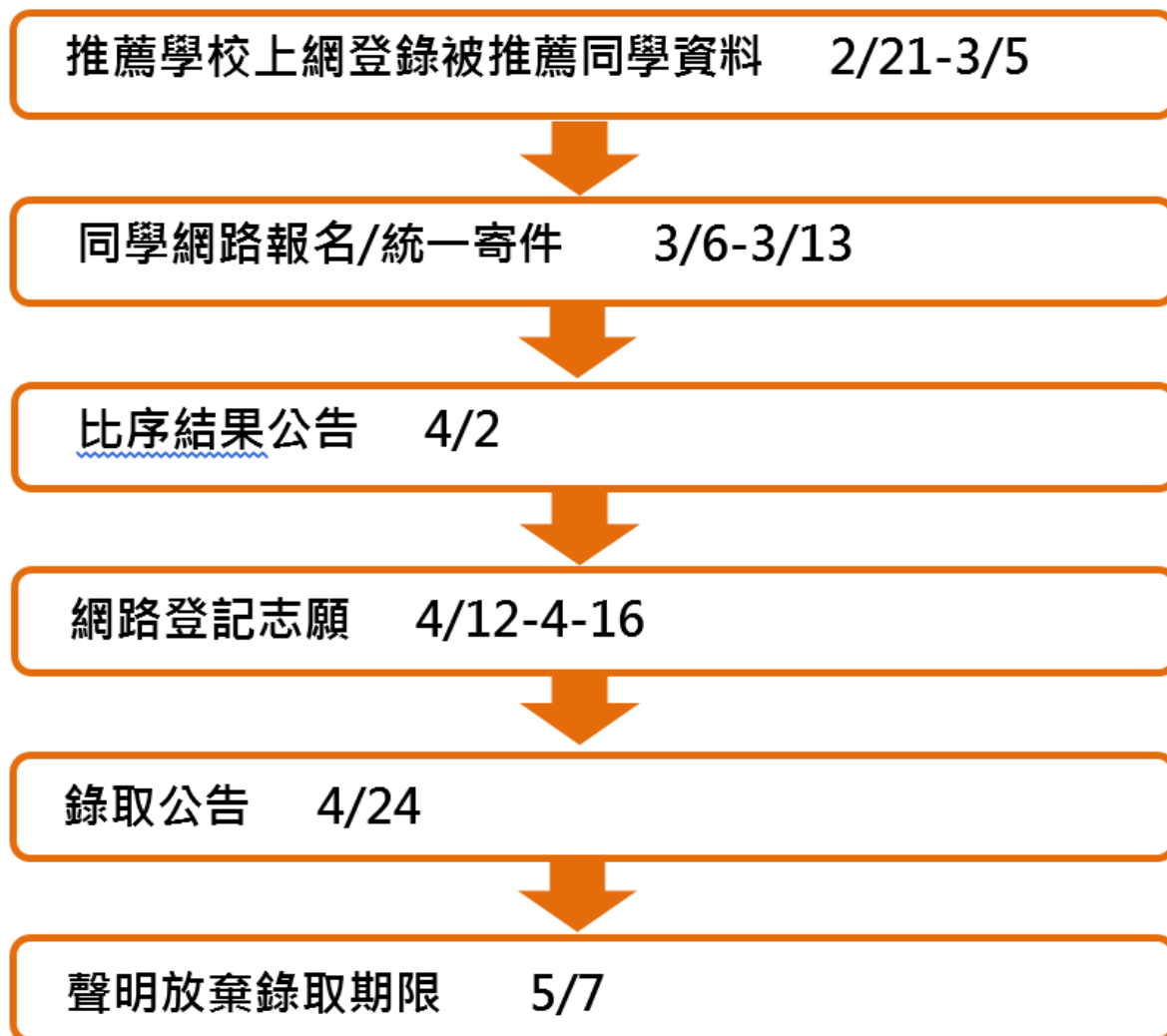


技優甄審入學



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

(四) 科技繁星計畫招生流程

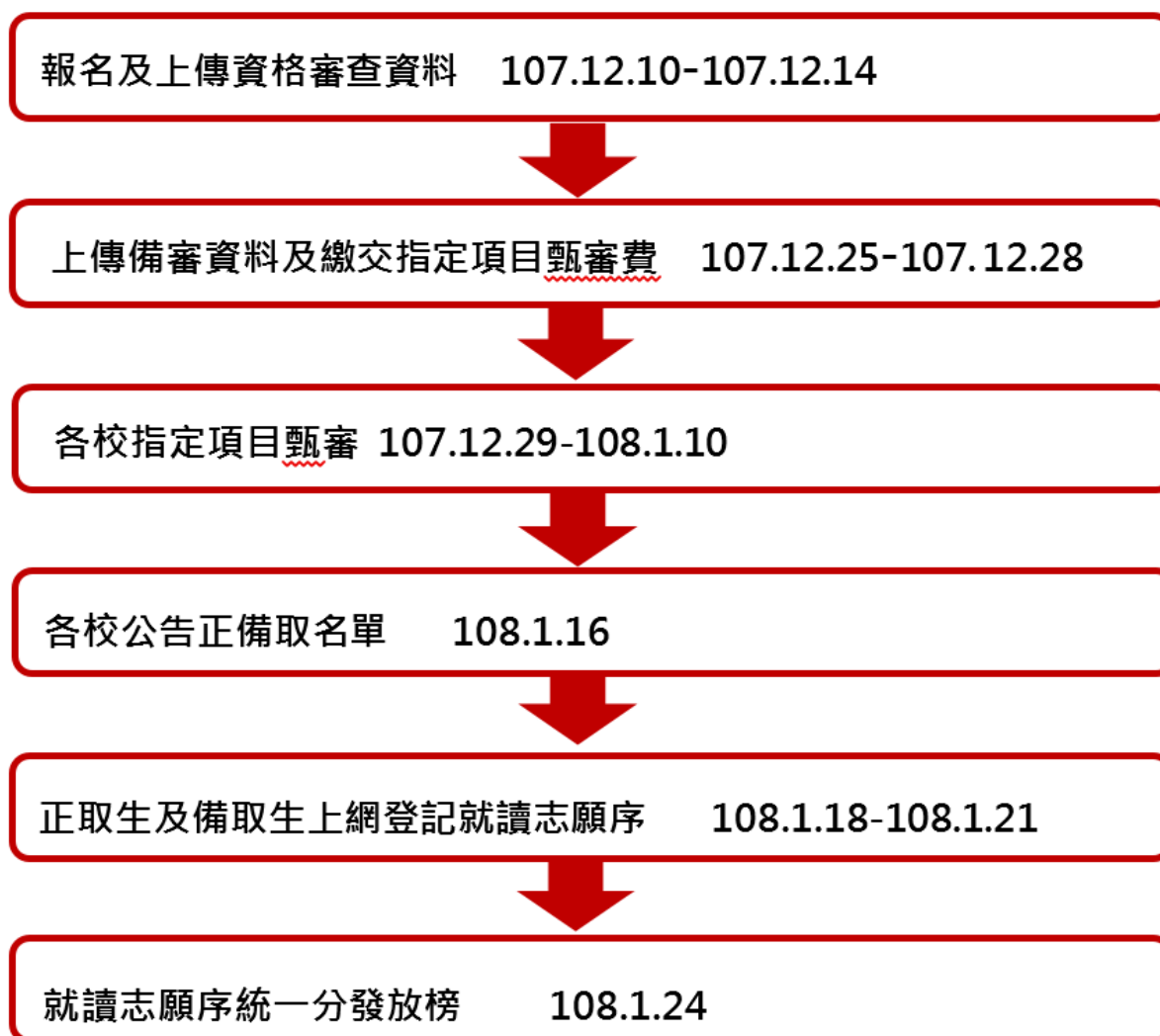
科技繁星入學

- 科技繁星計畫推薦報名資格
 - A. 須全程就讀同一所高職或綜合高中學校。
 - B. 在校成績排名需在全年級（或科組、學程）前 30%以內。
 - C. 由原就讀學校推薦，每校可推薦 15 名學生。
 - D. 成績採計項目：
 - (1) 在校成績群名次百分比
 - (2) 競賽、證照及語言能力檢定
 - (3) 學校幹部、志工、社會服務及社團參與
- 科技繁星分發方式
 - A. 以選填志願方式分發，考生至多可選填 25 個志願，採四輪分發。
 - B. 依其所就讀科（組）或學程歸屬之職業學校 15 群科，選填該群之志願，此外亦可同時選填「不分群」之志願，至多可選填 25 個。

- C. 在校 5 學期平均成績百分比比序項目依序為：總平均、實習科目、英文、國文、數學。第 6 比序為「競賽、證照及語文能力檢定」，第 7 比序為「學校幹部、志工、社會服務及社團參與」。
- D. 經由科技校院繁星計畫聯合推薦甄選分發錄取之考生，無論放棄與否，一律不得再報名當學年度四技二專甄選入學招生；若未向錄取學校辦理聲明放棄錄取資格，則不可再參加當年度四技二專技優甄審入學、四技二專日間部聯合登記分發、各校單獨招生及大學各招生管道之招生，因此請錄取考生慎重考量規劃，如欲參加其他招生管道，請務必在簡章規定辦理申請放棄錄取資格。

(五) 特殊選才聯合招生

特殊選才入學



- 特殊選才招生方式及條件為各大專院校自訂，各校招生時間不一，訊息亦零星公告，有興趣者請於上學期末時開始注意本校首頁公告，或至技專校院招生策略委員會網站查詢，由學生自行報名。

管道三：其他入學管道（詳細資訊請至「技專校院招生策略委員會」網站中→「四技二專」→「其他招生管道」網址：<https://www.techadmi.edu.tw>）

一、日間部、進修部及夜間部單獨招生

二、在職專班

三、專科進修學校

四、運動績優生招生

五、身心障礙生招生(請洽資源班)

六、雙軌訓練旗艦計畫

七、產學攜手合作計畫

八、產學訓合作訓練四技專班

九、四技進修部多元專長培力課程

十、空中進修學院二專



親職教育專欄

關心您的孩子



教養方法

- ✓ 面對社會期望和自我認知的衝突，親子教養中該如何平衡
- ✓ 談孩子課業變夫妻大戰，一定要有人扮黑臉或白臉？
- ✓ 鷹爸談代溝：教養就是讓兒女看見父母的成長，爸爸不用裝作超人，軟弱、犯錯時勇敢面對



面對社會期望和自我認知的衝突，親子教養中該如何平衡

編譯：崔嫻 (草根影響力新視野) 2019.07.20

青少年和父母如何平衡期望文化和自我認知？

首先，我們的文化以及社會期望的資訊充斥，對產品（回家作業、分數）的關注超過了對過程的關注，對競爭的關注超過對尋找自己特殊技能的關注構成了一種「從外向內」的教育方式，導致大量青少年麻痹無力。

而當我們不能失敗，我們就不能成功，生活變成了一種分離的體驗，我們必須選擇自己最好的一面呈現給世界。長期關注外部，關注期望，而忽視內部、情感、本能，一個人的靈魂地圖，導致心理學家所說的「虛假自我」的發展。我的許多成年病人都是這種文化和教育的產物，他們哀嘆覺得自己是在與生活同行，而不是生活在其中。焦慮、抑鬱甚至絕望都可能從這種真實自我的分離感中產生。

在 16-25 歲的年輕人中，抑鬱和焦慮正在上升

在自我的實踐中，我看到越來越多的青少年缺乏駕馭自己生活的技能，因為他們面臨著不想成為的成人的壓力。我們周圍的大多數傳統教育和文化都在兜售一條來自外部的道路，讓青少年和年輕人無所適從，沒有方向感。

大多數青少年都渴望為自己開闢一條道路，但由於沒有接受過這門藝術的培訓，只是多年來按照外部課程（外在期望）進行表演，這種努力令人望而生畏。儘管有善意的機構如學校和誠摯的老師，但少有人放心讓這些青少年去嘗試、去失敗、去相信自己的內心的羅盤，他們所需要的技能是做選擇的時候信任自己，並能感覺到他們是否是對的，亦知道自己可能會失敗並做出新的選擇，最後他們會發現自己能力欠缺的部份。這是由內而外的學習。

「我不想成為一個商人」一個 20 歲的年輕人在我的辦公室坐著表示，他在大學三四年級之間休息一年，想弄明白自己內心到底是什麼樣子，這樣他就可以找到一份工作，但他很沮喪，因為沒有真正的自我意識，同時成功的壓力太大了！他的自我實際上是沮喪的，從最字面的意義上來說：他的內心不夠堅強，無法承受新的外部壓力，讓他長大，開始為自己的生活負責。

父母如何提供幫助

它始於信任。但是當我們不相信自己的時候，我們怎麼能相信我們的青少年和年輕人呢？大多數青少年在處理模稜兩可的問題上能力不足，這是他們在不斷試錯的青少年時期的一項重要技能。《兒童如何學習》（1967）一書的作者 John Holt 請我們打破恐懼和不信任的長期惡性循環，首先要信任兒童，信任青少年，因為我們自己也不被信任。

作為父母，我們應該傳遞這樣的資訊：「你的生活不必和別人的一樣，那有什麼好著急的？這是你的生活，你可以按照自己的方式生活。」但是，當我們從來沒有這樣做過的時候，我們該怎麼做呢？這是什麼內在課程？

雖然對所有的青少年來說，沒有實際或具體的途徑，但一般的青少年和年輕人需要一個調色板來進行實驗，需要一個開放而有組織的環境，其中的選擇沒有什麼後果——沒有分數、沒有判斷。一個嘗試和失敗的過程，因為我們知道**失敗是成功的一部分**。

內心生活的教育

為了讓他們的靈魂和潛力被發現和顯現，內在的需要必須先得到滿足。包括以下：

- 身心健康的實踐：壓力管理、冥想、尋找平衡。
- 自我認識：自我理解的探索。
- 一個支持他們的團體：當他們跌倒時抓住他們，當他們成功時為他們歡呼。
- 做真實的自己而不是遵循「期望」的勇氣。
- 各種生活選擇和職業的靈感和具體步驟的一個資源網絡。

「自然 一切都是相連的。」——愛因斯坦

我們必須培養這些內在教育的元素，以免我們看到更多離群的青少年和年輕人。關注自我的內在與外在的結合，這些年輕人可能會在這個世界上找到令人滿意的事情參與，從而構想出他們希望做出的貢獻，而我們非常需要他們做出貢獻。

資料來源：

<http://grinews.com/news/%e5%90%91%e5%85%a7%e7%9a%84%e6%95%99%e8%82%b2/>

談孩子課業變夫妻大戰，一定要有人扮黑臉或白臉？

作者：莫茲婷 (四塊玉文創《青少年的情緒風暴》) 2019.07.09

家裡每次講到孩子的課業時，不知怎麼會變成夫妻之間的大戰嗎？很有可能傳統教育方式—「黑臉」與「白臉」失效了。這時不妨父母倆人先坐下來好好溝通，修復夫妻之間的共識後，再來處理孩子的問題吧！

心理師的暖心話

父母要同時學會「愛」與「管」的能力。在教養孩子時，其中父母最常問的問題是：管教孩子需要「黑臉、白臉」的角色嗎？

假若把黑臉譬喻為煞車，白臉譬喻為油門，我們都知道：一部車要從順利啟動、上路到停下，絕對不可能油門一路加到底。除加油門外，還需要適當的踩煞車啊！換言之，若由一方固定扮演「白臉」，另一方扮演「黑臉」，行駛起來確實會有重重的困難，且對孩子的發展恐有不良的影響，如下：

- 孩子在內心中對爸媽產生了「刻板印象」。刻板印象一旦形成，就會阻礙了良好的親子關係。如孩子會傾向靠向白臉，疏離黑臉。與白臉的關係可能從依賴演變成耍賴，而與黑臉的關係則是來個消極或積極抵抗。
- 一旦爸媽所扮演的角色是對立的，孩子或爸媽都不自覺的會開始一場心理遊戲，而心理遊戲的結果往往會令彼此關係更具有殺傷力，令家人之間不能坦然與信任。例如：孩子刻意抱怨黑臉的作為給白臉聽、白臉動用「請出黑臉」來威脅孩子、孩子請求白臉為他「守祕密」……。
- 夫妻在扮演固定角色的「黑臉」與「白臉」，並缺乏溝通、彈性與整合時，教養孩子則會陷入互相補償；最終可能是黑更黑，白更白，甚至會彼此指責教養的方式，至終會令教養的焦點失了焦。
- 固定的「黑臉」或「白臉」，就像前所述車子的「油門」和「煞車」，是缺一不可的；因而「單一固定」的教養方式，將無法獨立教育孩子。這樣一來，出於無力感，夫妻便會互相依賴，也會投射錯誤的期待在對方身上，期待藉由對方來解決心中的壓力及問題。例如扮演黑臉的爸爸在管不動孩子時，就會期待媽媽來替他執行他所期待的。

以上的問題不僅影響著親子、夫妻關係；此外，家庭中兩套對立的規則將對於形塑孩子的行為、價值觀等有相當大的障礙，未來人格發展也可能缺乏統整性，不利於情緒及人際的發展。因此，套回教養的觀點，「愛」與「管」的教養，就像開車時的「加油門」與「踩煞車」一般，是缺一不可。在實施時，一人能身兼兩者的功能，則堪稱是一輛好車。簡言之，父母任一方，不僅需要學會「愛」(白臉)的技能也要學會「管」(黑臉)的技能。兩者若能整合成功，就可以發揮十足教養上的「影響力」了！

親子的暖心練習

父母的愛與管教都是為了子女好，不過得思考過去的教育方式或是上一代父母親角色的特質，適不適合自己的孩子。

- 管與教，父母必須口徑一致，標準相同：對於未成年子女來說，父母親態度、口徑一致是非常需要的。不論年紀多大的孩子，有一致的準則，不僅較有安全感，也不會讓孩子在不同標準的父母之中鑽漏洞。當然，夫妻之間為了孩子管教落差的爭執也會減少。父母彼此之間可以先進行討論、把標準定下來，並且約定執行與提醒對方是否失準的方法。
- 父母都要學習如何扮黑臉與白臉：每個人都有自己獨特的氣質與性情，但是當面對孩子，較為溫柔的一方也許需要學會堅守立場，較為嚴肅的另一方，一定也會需要練習能讓孩子能夠親近的溫和態度。在教養標準一致的前提下，爸爸媽媽可以透過溝通與討論，互相學習、彼此練習，讓兩個人不僅標準一致，連態度都相同，對於孩子人格的健全發展，是非常有幫助的。



資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5079806-%E8%AB%87%E5%AD%A9%E5%AD%90%E8%AA%B2%E6%A5%AD%E8%AE%8A%E5%A4%AB%E5%A6%BB%E5%A4%A7%E6%88%B0%EF%BC%8C%E4%B8%80%E5%A%E9A%E8%A6%81%E6%9C%89%E4%BA%BA%E6%89%AE%E9%BB%91%E8%87%89%E6%88%96%E7%99%BD%E8%87%89%EF%BC%9F/?page=3&c=32>

鷹爸談代溝：教養就是讓兒女看見父母的成長，

爸爸不用裝作超人，軟弱、犯錯時勇敢面對

作者：徐柏岳 2018.10.19

今年的六月初我從柬埔寨金邊返台休假，此時長子以諾剛從美國維吉尼亞軍校畢業完成大學四年的學業，回台準備受任少尉軍官、次子以樂也趁著西點軍校放暑假期間回台探親兩週，晚上家人難得團聚一起坐在客廳聊天。由於我都是趁著返台休假期間安排親子講座，陪同各地的學校、社團及家長們一起學習「如何成為健康快樂的父母」。

我問他們兄弟倆是否有意願這個週末跟著爸爸一起南下，前往嘉義參與親子講座，由於他們都已經成年有著自己的社交安排，在尊重又不期待的前提下…當下孩子們看見我面露尷尬；因為有可能在演講時會提及他們過往種種的童年糗事以及自己初為人父不懂得正確教養，對他們所造成的傷害…此時就讀西點軍校三年級的次子以樂微笑地對著我說：「爸！您不用擔心啦，我跟哥哥是看著你一路長大的。」

父母不學習成長，代溝自然就會發生

原來「**教養就是讓兒女看見父母的成長**」，孩子的一席話真讓我如雷灌頂，我們在教養兒女的過程中一直脫離不了為人父、為人母的角色，總是認為孩子要養也要教，其實這是極大的錯謬，我們必須勇敢地承認，沒有人教育我們如何成為一個健康快樂的父母，絕大多數的父母都是邊走邊學，真正的說法應該是：**孩子要養，父母則需要與兒女一起共同成長。**

父母是稱謂，是一種位格也是一種職份，角色上的扮演卻不可一成不變，各種面向都必須在兒女面前展露無遺，爸爸的角色包括了：兒子、父親、丈夫、同事、朋友、隊友、夥伴等等…想當然爾爸爸不是超人，在陪伴兒女成長的過程中最重要的是必須「跟兒女們一起樂在其中」。

我依然記得第一次去日月潭參加鐵人三項時，他們兄弟倆在終點前一直引頸期盼，望著爸爸能平安順利抵達終點，我在最後拖著老命往閘門前進時，先是聽到弟弟以樂的叫聲「爸爸加油！爸爸加油！」，接著他穿入隊伍中陪著我跑到終點，一起完成比賽。此時孩子們看到的不是一個第一名，成績讓他們很驕傲的爸爸，他們所看到的是一個超級疲憊、近乎虛脫、成績殿後、名次不佳的爸爸，可是這位爸爸此時卻是讓他們兄弟倆心疼、堅持到底、永不放棄、引以為傲的爸爸。因為爸爸勇於挑戰自己，雖然不是最強的，卻是一位肯學習成長，堅持用生命帶領兒女成長的爸爸。

為人父母也需要兒女愛的回應

接下來的日子，孩子也樂於參與小鐵人、泳渡日月潭等等的活動，這些挑戰冒險的歷程日後卻對他們兄弟倆造成了極大的影響，當他們在官校嚴格的訓練中遭遇艱難時，每每想到爸爸軟弱中的堅持，就會帶給他們無比的勇氣與信心，他們為了不讓父母操心，甚至會更努力認真學習，為的是要證明給親愛的爸爸媽媽們看…「爸、媽，你們看！孩子很 OK der！」

這就是伴隨著孩子們一起成長，所產生令人意想不到的效益，爸爸們切記千萬不要裝作超人，死愛面子，軟弱、犯錯時勇敢地面對，孩子會更尊敬你、愛你。要改變孩子，讓孩子成為成熟男人與女人的核心關鍵，是必須在孩子面前做一個真真實實的父母，當兒女們看見父母的成長，就會自發、自覺的為自己的生活負起所當負的責任，為了就是要去證明他們對你的愛。

回到對話的當下；哥哥接著又說：「老爸！可不可以再幫我跟弟弟理頭髮，因為從小到大都是你在幫我們理的，而且老爸理的又帥又好看。」說完了就往浴室跑，叫我快點過去幫他們理髮。一個年滿二十三歲的準軍官，還要老爸幫忙理髮？此時的我眼角泛著淚光，我知道他們兄弟倆一直在找機會維繫這份愛的關係，讓我能夠不斷地有機會做他們的爸爸，他們清楚明白地知道，原來我的爸爸及媽媽也很需要被兒女愛著，**愛必須是雙向的交流**，這種愛才會健康才會迷人，孩子們謝謝你們讓我可以一直給愛，做你們的爸爸媽媽且能夠被你們的愛持續的愛著、回應著、尊敬著。

教養是兩代之間心與心的交流，祝福所有父母與兒女一起快樂成長。



資料來源：

【鷹爸的快樂教養法】／遠流出版社

<https://gfamily.cwgv.com.tw/content/index/13007>

親子關係

- ✓ 是誰偷走了你的孩子？ 當孩子升國高中，父母該提早準備的功課
- ✓ 黃縱寧：努力找回全家同桌吃晚餐的文化
- ✓ 親子關係，是一段相互陪伴與理解的旅程，當孩子不符合你的期待，先別急著失望



是誰偷走了你的孩子？當孩子升國高中，父母該提早準備的功課

作者：黃敦晴 (親子天下) 2019.07.15

孩子從 8~18 歲，都要經歷重大的成長與變化，尤其是青春期。父母們感嘆「那個可愛聽話的孩子到哪裡去了？」已經當上爺爺的哈佛學霸兼心理學家畢可哈特，用 30 年親身與執業經驗，完整剖析父母會經歷的心路歷程，並給予建議。

孩子邁入青春期的過程，是一段美好的成長的經驗，但對父母來說，卻也是告別和孩子的親密關係。或許你會發現，你跟孩子從一開始就深愛彼此，但卻覺得他漸漸變心了。覺得失落、被背叛、受傷、被拒絕、有時還伴隨著生氣，覺得那個可愛、親密的孩子到哪裡去了。

執業超過 30 年的心理學博士畢可哈特 (Carl E. Pickhardt)，擁有哈佛學士與碩士學位，從 4 個孩子的爸爸變成 3 個孫子的爺爺，還寫了 15 本相關的書，用「是誰偷了我的孩子」傳神地形容這種感受。

轉大人的關鍵點：升國中、升高中

面對孩子長大，變成青少年是每個父母一生必修的功課。父母們自己都走過，也都知道青春期是麼回事。不過，遇上問題時，卻常常還是招架不住。尤其是暑假過後，孩子要升上國中、高中這個里程碑的壓力、各種學習與環境變化時，青少年轉大人症候群往往會成為新的衝突點，而且常常是誤會，很不必要、也很可惜。

畢可哈特近期在《今日心理學》，總結自己與個案的經歷指出，這種改變並非一夜之間，孩子從 8 歲到 18 歲都在這條路上，父母註定會常常在回憶與現實中掙扎「他以前都……，現在都……了。」

緩解之道的第一個建議，是一次看透孩子成長路上會有的改變，一路適應，別一味追想「憶兒記趣」，在遺憾中沉迷。他建議，親子不妨用點時間，一起了解、預見告別童年會有的具體轉變，彼此都先打好預防針。

孩子從 8 到 18 歲「被偷走」的變化

例如，孩子們可能有時會顯得對父母比較不敏感，卻愈來愈自我中心；比較不認同父母的看法，而愈來愈愛爭辯；愈來愈不親密，也愈來愈冷漠……（見下表）。

畢可哈特也強調，第二個考驗，是青春期不只孩子的改變行為，也會改變親子關係，而且會需要不斷地**動態調節**。父母要預期，跟青少年住在一起，和跟兒童住在一起，是完全不同的兩件事。青少年的腦內風暴，讓他們本身就處在各方面不是很穩定的狀態，不只是情緒上的疏離，在實際生活上，也會常常分心，甚至言行與作息散漫，一再考驗父母的容忍度與愛的界限。

和父母的關係，愈來愈不.....	自己的轉變愈來愈.....
敏感	自我中心
同意看法	愛爭辯
相親相愛	冷漠
感恩	忘恩負義
聽話	反抗
開心	多愁善感
順從	叛逆
讚美、認同	批評
友善陪伴	疏離
直言不諱	重視隱私
願意幫忙	不合作
迅速回應	拖拖拉拉
井然有序	雜亂無章
專心	心不在焉
家庭為重	朋友為重



製圖：祁若昀

另一種必要的體悟與陷阱，就是父母可能會將失落感轉換成不滿、牢騷、甚至覺得充滿苦情、冤屈。畢可哈特曾有病人跟他抱怨，青少年女兒好像變得看父母什麼都不順眼，什麼都是欠她的一樣，氣得想放棄她。這些情緒，原來都是捨不得孩子長大與愈離愈遠的愛惜，卻變成一肚子怨氣。事實上，這就是青少年孩子跟更年期父母可能經歷的關係與變化。

畢可哈特建議，父母必須先調適心情，認知到孩子在成長，別期待他們永遠像個天真可人的寶貝，童言童語的討好大人。要適度地放寬對孩子的預期，可以讓孩子理解雙方會有的感受，聊聊彼此可以接受表達方式，設定界限，也幫助雙方一起走過過渡期，少讓一時的情緒影響深層的關係。

另外，這段時期父母要「就事論事」。例如，針對孩子需要改善的部分一起討論怎麼改善，聚焦在孩子的「行為」、有問題的「事件」、該採取的「行動」，千萬別用「你是怎麼搞的」、「不負責任」、「懶惰」、「無禮」、「目中無人」等話辱罵孩子。父母可以緬懷過去，珍惜回憶。但對於未來，則要抱持希望，讓孩子知道，會提供源源不絕的愛，當他們的成長夥伴。

資料來源：

<https://ppt.cc/fBk0ex>

黃縱寧：努力找回全家同桌吃晚餐的文化

作者：黃縱寧(親子天下雜誌 107 期) 2019.07.01

「和家人同桌吃飯」這個看似平凡的場景，原來不只是關係上的連結，更與全家的健康息息相關。

全家人一起吃晚餐，在過往的年代是再自然不過的事情，但現代人生活忙碌，這項家庭的傳統似乎逐漸不受重視。然而你可能想像不到，有大量的研究顯示，養成父母與孩子一起吃晚餐的習慣，對他們的健康與行為模式，竟可帶來巨大的影響力！

全家一起晚餐的健康影響力

你擔心孩子未來染上毒品或菸癮嗎？根據二〇〇七年美國哥倫比亞大學物質成癮中心（CASA）的研究指出，兒童和家人一起吃晚餐的頻率愈高，將來青少年抽菸、吸大麻和酗酒的機率就可以顯著降低。密西根大學教授桑德拉·霍夫佛斯的研究也發現，和家人一起吃飯的頻率愈高，孩子在外闖禍的機率就愈低。

你擔心孩子不健康嗎？二〇〇七年明尼蘇達大學公衛學系博士黛安·紐馬克-史泰納（Dianne Neumark-Sztainer）的研究顯示，時常一起吃晚餐的家庭，兒童肥胖的機率較低，因為孩子會攝取較多的蔬菜水果。事實上這是一個雙贏的策略，父母為了準備孩子的食物，也會驅使他們採買與準備較多的健康食物，如果少了這個壓力，父母自己通常也會隨便吃，然後全家大小都變得不健康。

台灣很多家庭幾乎不開伙，那麼如果家庭晚餐的時間改成外食，也一樣能夠得到上述的健康益處嗎？理論上可以，但前提是餐廳食物要慎選。

如果選擇晚餐在家吃，很多家庭可能還會有一個不良的習慣，就是吃飯配電視，或者讓孩子吃飯時看平板電腦。許多父母吃飯時開電視，是為了減少飯桌上小孩的爭吵，而且不可諱言，這個做法的確有效，然而吃飯配電視所帶來的壞處卻是不少。賓夕法尼亞大學教授愛咪·喬丹（Amy Jordan）的研究發現，吃飯配電視會降低兒童青菜水果的攝取量，而且很容易不知節制，間接造成未來的肥胖問題。

事實上，吃飯配電視，就失去全家一起吃飯的意義了，在飯桌上，父母其實身負重任。舉例來說，根據美國哥倫比亞大學物質成癮中心提出的「家庭晚餐日」活動，就用 STAR 四個英文字，提醒父母在餐桌上的責任：S-Spend time 花時間陪孩子吃晚餐；T-Talk 和孩子聊天；A-Answer 回答孩子的問題；R-Recognize 了解父母陪伴孩子的責任重大。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5079718-%E9%BB%83%E7%91%BD%E5%AF%A7%E7%BC%9A%E5%8A%AA%E5%8A%9B%E6%89%BE%E5%9B%9E%E5%85%A8%E5%AE%B6%E5%90%8C%E6%A1%8C%E5%90%83%E6%99%9A%E9%A4%90%E7%9A%84%E6%96%87%E5%8C%96/>

親子關係，是一段相互陪伴與理解的旅程， 當孩子不符合你的期待，先別急著失望

作者：吳孟昌 2019.08.01

接納不等於放任或放棄

「接納」是在許多親職教育講座或親子教養書籍中，常常出現的關鍵詞。當接收到這個詞的時候，我們往往很難馬上跟正向且具有解決問題效用的方法連結，因為它似乎傳達了一個訊息：「就這樣吧！看開一點，不然能怎麼辦呢？」，有種被迫只能接受的無奈。

然而，在「真心想要有所改變」的前提下，「接納」其實是一個很重要的起手式，因為它顯示了一個常在我們慣性思考外的想法：「事情的發展的確有不在預期之中的可能性，現在我可以接受眼前的狀況與我的想像不同，是應該停下來好好想想其他解決辦法的時候了」。

看出上述這兩種觀點有何不同嗎？前者把接納等同於放任或放棄，不但無法解決親子之間可能的問題，所謂的「接納」也只是粉飾太平、自欺欺人。後者則是在發現孩子沒有完全按照自己心中的「理想劇本」（期待）演出時，願意先暫時喊「卡」，關心孩子「脫稿演出」的原因，或「無法入戲」的狀況，適時調整彼此互動的模式，甚至根據孩子的現況，修改「理想劇本」的某些內容，以幫助孩子在人生舞臺上，有更好的演出與展現。

換句話說，能做到真正的接納，關懷和陪伴才能同步並實質地開展，孩子的成長過程與父母的期待，才能保持對話關係與開放的創造性。若片面就結果而論，將接納解讀為「接受孩子無法達到並滿足我們的期待」，那麼，孩子在父母失望甚至憤怒的情緒之下，其實很難發展出高的自我價值。長期下來，因為在家中難以被認可，就激發了想躲、想逃的衝動，親子之間漸行漸遠，就與接納背道而馳了。

有回偶然和一位志工媽媽聊天，她提到家中那個令人憂心的小兒子：「他工作、生活都獨立了，沒什麼讓我們煩惱的，就是太熱衷社會運動，非常脫序。我和他爸爸常常搞不懂，他為什麼就不能像他兩個哥哥一樣安分守己，老是把自己的生活弄得一團亂。」

我問：「成長過程中，你們對待他的方式有比較不同嗎？」她說：「沒有啊！他是老么，在管教上我們反而對他還比較寬鬆。」我繼續好奇：「所以，你想改變他，還是關心他呢？」她愣了一下，似乎感知到要改變成年的孩子，已經是不可能的任務，故轉而問我：「他最近要我有空就看一下《我們與惡的距離》，為了瞭解他在想什麼，我是不是應該去看看？」我說：「如果你想更靠近他，的確可以看看，或許你會對他為什麼要常常上街頭有更多的理解。」

「接納」是親子之間的一座橋

子女的成長不符合父母的期待，是非常可能發生的事，但父母如果沒有意識到這一點，仍然堅持以自己的期待為「模板」，來看待孩子的所作所為，衝突、對立、疏離是必然的結果。我回想和這位志工媽媽聊天的過程，她就不斷用「脫序」來評價她的小兒子，埋怨、指責他都不親近家人，只有在大家都為他擔心不已的時候，才會在家庭的群組中很低調地說「對不起」。

試想，在不被父母接納的情況下，有幾人還能主動與家人親近呢？親近恐怕只會因為對方的不願理解而不斷被負面評價，又有幾人能一次次面對這樣難堪的場景呢？那句「對不起」背後的潛台詞，恐怕還包含著無法滿足父母期待的自責與內疚，一個內心負傷的孩子，要他如何投奔家庭的懷抱呢？

「接納」是親子之間的一座橋，起於關心對方，並想產生深刻的連結。唯有先連結，彼此的期待才有持續對話的機會，親子關係才會成為一段相互陪伴與理解的旅程。愛孩子是父母的天性，但在表達關愛時卻有很多選擇。我們可以很真誠地問問自己：是真心想聆聽、理解孩子，並讓他也知道我們的想法，還是無奈接受他的不符期待，並失望、負氣地永遠轉身呢？



資料來源：

<https://gfamily.cwgv.com.tw/content/index/15503>

性別教育

- ✓ 青少年情感課：愛是為了讓自己成為更好的人
- ✓ 青少年傳送不雅照，如何防範引導？



青少年情感課：愛是為了讓自己成為更好的人

作者：陳珮雯 (親子天下雜誌 97 期) 2018.08.06

青春期的孩子在生理上經歷劇烈變化，除了迫切的性教育，更需要情感教育，此時與其「禁愛」不如帶孩子一起經歷。

青春期是人的一生當中身心變化最劇烈的時期，性荷爾蒙的釋放，使得成人對青春期孩子的性教育常聚焦在「性衝動的控制」、「安全性行為」的教導，但兒童發展專家周育如指出，給青春期孩子的性教育，除了生理性的知識，孩子更需要情感與生命的教育。

喜歡別人前，請先愛自己

周育如表示，青春期孩子的心智發展跟不上生理發展的速度，有性慾，和他們討論愛情時卻發現他們很幼稚，很在意外表，卻往往無法深刻的認識自己。也因為性生理的發育，孩子會優先關心該如何處理自己切身的變化。例如孩子早上起來照鏡子，一看鼻子上長了顆痘痘，那真如同世界末日！大人可能會覺得，痘痘有什麼重要？可是對孩子來說，如何處理那顆一覺醒來就出現的痘痘遠比「性」或「性別」知識還要重要！

親密關係即是人我的互動，因著身體的大幅變化，剛好是引導孩子從外表到內在，認識、了解自己最好的時機，而且在喜歡別人之前，要先愛自己。

家有青春期孩子的家長也許會發現，孩子很在意自己是高是矮、是胖是瘦，花比較多的時間在打理外表，性學博士許佑生在《性啟萌 | 青少年性教育讀本》中分析，因為青春期是人生開始愛美的年紀，「身體意象」的教導在這個時期特別重要，卻在台灣的性教育中被忽略。孩子能夠先喜歡自己的樣子，就是先和自己的身體建立親密關係，能和自己的身體相處的很融洽，就容易快樂。

身體意象是指一個人如何看待自己的身體特徵，採取什麼樣的角度觀看、對待自己，也就是「我覺得自己長得如何？」也可以說是「一個人心目中對自己身體的美學態度」。但許佑生在書中提到，青春期孩子還沒建立堅定主見，不免把媒體塑造的「社會主流美」標準，往自己身上套。而主流的「身體意象」標準非常狹窄，比方男生要高壯、女生要嬌纖。

另一方面，青少年、青少女又很在意「他人的眼光」，一被人讚美就開心，一被人批評就沮喪，心情的起落完全掌握在他人的評價上，而「身體意象」的教導就是在告訴孩子：「其實一個人可以用自己的眼光看自己，心情由自己決定。」

「別讓正在發展自我的青春期孩子被『過度的自我意識』綁架，因而失去了自信，」這是日本WII 兒童智育研究所在【青春期教育完全讀本（四冊）：和孩子談心也談性】中的重要主張，書中建議父母，當孩子因為別人不經意的一句話產生過度反應，甚至迷失自己時，不妨請孩子勇敢對內在的自己信心喊話：「這就是現在的我，怎麼樣？」

除了引導孩子有正確的態度面對自己的身體，帶孩子認識自己內在特質，並喜歡自己也是重要的情感教育面向。WII 兒童智育研究所在書中建議父母，要引導孩子認知人都有缺點和優點，而兩者是互為表裡，沒有好、壞的分別，都只是一個人的個性，個性會在什麼場合以什麼樣的方式呈現，在歷

經幾次挫折之後，孩子就能慢慢了解，找到合適應對外界的方式。

四個課題取代「禁愛」

當孩子的身體開始發育，世新大學社會心理學系副教授兼系主任詹昭能指出，會伴隨情竇初開。當父母發現孩子對某位異性特別的關注，甚至影響心情，高雄市左營高中輔導老師李佩珊請父母先別緊張，也不要採取「禁愛」態度，父母與孩子眼中的「戀愛」常常不是同一回事。父母希望孩子面對情感議題時，要謹慎有把握。而對孩子來說，戀愛多半只是當下人際關係的延伸，或對自我認同的反映，沒有深奧的大道理。強烈的「禁愛」只會破壞親子關係，同時迫使孩子不成熟的愛情轉向地下化，反而使孩子失去「學會愛」的機會。

面對對愛情有想像的青少年、青少年，專家們一致認為，父母最好的態度是，把握機會情感教育，開始和孩子「談情說愛」，並討論四個重要課題：是友誼還是愛、如何避免恐怖情人、關於告白、關於約會。

- 課題一：分辨異性間是友誼或愛？

到底該和異性保持什麼樣的關係，是父母可以和孩子討論的課題。

即使從小一起玩到大的好朋友，到了青春期的時候，孩子面對「異性」的態度就會開始出現尷尬，日本 WII 兒童智育研究所分析，有可能突然變得很疏遠，不知道該和對方說什麼好，也容易因為朋友的起鬨而不好意思交談，或者因對方的小舉動，突然讓孩子臉紅心跳，這都是因為孩子已經意識到對方是個「異性」。

和「異性」能不能只有純友誼？還是有了心動的感覺就要發展成愛情？WII 兒童智育研究所對青少年、青少年說，不論戀愛還是友情都是基於以下幾種心情：想和對方培養更深的感情、想多認識對方、想對自己有更進一步的了解。和異性可能會成為一輩子的好朋友，也可能會發展出戀情，如果因為性別不同就不能當朋友，那就太可惜了。請孩子珍惜與異性之間的感情，繼續好好相處，建立良好的關係。

- 課題二：學會避免恐怖情人

從去年開始針對七至九年級孩子，開設「青少年的愛情社會學」的昶心蒙特梭利實驗教育教師郭怡均觀察，現代孩子對兩性交往的認知受到偶像劇很大的影響，容易使孩子無法分辨什麼是恐怖情人。

恐怖情人的重要特質即是「只關注自我感受，缺乏對他人的同理心」、「愛情是生活的唯一重心」。可是許多愛情電視劇與電影，都將恐怖情人的這兩項人格特質浪漫化，最常見的就是「霸道總裁系列」。不是只有男孩子才會成為恐怖情人，愛情劇也流行著另一種典型橋段：女孩為了要男孩證明他對她的愛，無所不用其極的出難題給男孩解決，但其實是一種精神虐待，男孩只有克服種種試煉後，才能證明他的愛是堅貞不移的。

當父母發現孩子對愛情的想像被偶像劇所形塑時，要做的不是禁止孩子觀看，而是告訴孩子，這只是戲劇，情節要如此誇張才能賣座，但真實世界並非如此運作。也可以告訴孩子，當觀察對方展現以下四種行為時，請向成人尋求協助：

1. 為達目的，會不擇手段的威脅他人，包括精神與肢體暴力。
2. 在行使暴力後，強烈表現悔意與請求原諒，並不斷重複這個兩極情緒轉換的過程。
3. 展現高度控制欲，包括瘋狂查勤與跟蹤。
4. 受挫力極低，容易將失敗責任全部怪罪到他人身上，而非自我檢討。

- 課題三：不要衝動告白

想「交往」一定要告白嗎？父母不妨先和孩子討論什麼是「交往」？

日本 WII 兒童智育研究所在《青春期教育完全讀本》中建議孩子，打破「交往」的迷思，並不是為了要「交往」而和對方在一起，而是為了兩個人一起共度愉快的時光而交往。多數人因為想「交往」，只想著「該怎麼告白」，卻沒有去思考對方回覆之後的事。

在台灣大學開設超人氣「愛情社會學」課程的教授孫中興，在其《學著，好好愛》一書中也提到，青春期孩子易栽入自己編織的愛情幻想中，衝動告白的結果，可能跟想像落差太大。他用「滷肉」比喻來引導孩子，怎麼從朋友關係開始，慢慢認識對方也了解自己：「火候不到，你就打開鍋蓋，整鍋滷肉因為熱氣散了而完蛋、半生不熟或者煮不入味」。

- 課題四：掌握約會分際

因著媒體、漫畫、言情小說的影響，孩子對約會的形式可能帶有「一對一」、「一定要肢體接觸」等認知，但日本 WII 兒童智育研究所提醒孩子先想想，所謂的交往，一定要演出一本「男女朋友」的劇本嗎？還是互有好感的兩個人，可以因為一起做共同喜歡的事，從這樣的相處中而感到愉快？例如同樣喜歡運動的兩個人，一起去看球賽。請孩子多聊聊彼此的興趣和夢想，更深入的了解對方，孩子就能想出更多兩個人想要一起做的事，和想聊的話題。

而當父母們知悉孩子要出門約會時，心裡一定充滿焦慮，李佩珊提供父母一些能和孩子確認「約會安全」的策略：

1. 請孩子告知去處。
2. 善用 3C 產品優勢，出門時拍照或開視訊報平安。
3. 不妨邀請對方到家裡。
4. 教導公／私領域觀念，學習約會禮儀，如不宜在公眾場合過於親密。
5. 選擇安全場所進行約會，如未成年無法進入夜店。

若孩子還未到「約會」的年紀或階段，李佩珊建議，父母也可先培養孩子出門告知去處、報平安的習慣，畢竟規矩的限制比不上孩子具備自我管理的態度。

青春期的孩子，不僅生理劇烈改變，周育如表示，孩子的大腦也在大幅的修剪和改組，認知型式開始進入多元思考、批判及反省的能力，這時期如果父母能傾聽並和孩子多討論情感教育議題，提供青少年優質的愛情讀本，眼前這尚不成熟的、愛唱反調或頂嘴等令人不悅的能力，透過父母的支持和引導，將促使孩子慢慢能獨立思考，發展出高層次批判、反省和創造的能力，進而深化青春期的親子關係。

青少年傳送不雅照，如何防範引導？

作者：曾多聞 (親子天下) 2019.07.31

《華盛頓郵報》報導指出，估計美國 2/3 青少年曾簡訊傳送自拍不雅照。對於個人隱私的輕忽、懵懂，造成難以想像的危害，家長該如何因應引導？

很多家長在給子女第一部智慧手機時，都會有些遲疑——的確，手機對於少年參與社交與學校生活都很重要，但智慧型手機也可能為少年男女打開「新世界」的大門，令家長感到不安，包括網路霸凌、騷擾，或其他麻煩，例如美國青少年間正掀起的性簡訊（sexting）風潮。

紐約一位不願具名的母親，坦言自己 13 歲的女兒與剛認識的男友互傳裸照，導致嚴重後果：她的女兒跟新男友開始約會數週後，班上其他同學在男友的手機上看到兩人交換的裸照及調情簡訊，以此作為取笑女兒的題材。「防不勝防」是許多家長的難為。如何指導你家的孩子在網路上保護自己？來自芝加哥心理治療師凱瑟琳·傑克森（Catherine Jackson）建議，可以和孩子討論：

- **任何上傳網路或社群的圖、文，隱私或匿名性毫無保障：**確定你的孩子了解，他們經由智慧型手機，傳送到網際網路的文字或圖片，其隱私或匿名性都沒有任何保障。一旦一條訊息送出去，你對於這條訊息會被怎麼使用，就再也沒有控制權了。
- **無法控制和預料，分手甚至交往中對象的行為：**引導你的孩子思考，一旦分手，他們的交往對象會如何使用這些圖片？
- **持有他人不雅照，可能觸法：**與孩子討論，寄送與接收不恰當的訊息與畫面，可能導致哪些法律上與情緒上的後果。指導你的孩子在收到不當或猥褻的圖片時，立刻刪除。告訴他們，即使只是持有這些圖片，也可能招致嚴重的後果。
- **己所不欲，勿施於人：**告訴你的孩子，永遠不要散佈不當或猥褻的訊息或畫面。問問你的孩子，如果他們送出的、隱私的訊息被到處轉發，他們會有什麼感覺。鼓勵他們用尊重的態度對待別人，如同自己希望被尊重的那樣。
- **選擇站在正義同一邊，明確說不：**鼓勵你的孩子，封鎖或刪除那些會向他們施壓、要求他們寄送性簡訊、或寄送性簡訊給他們的聯絡人。並且告訴你的孩子，如果你看到朋友的猥褻照片被寄送，一定要讓對方知道有關他的圖文正在外流傳。
- **不想給祖母看的照片，也不要傳出去：**要求你的孩子，只會分享自己三點完全遮蔽的照片。告訴他們，不要讓別人擺拍、或者自拍裸露照片。一條黃金定律是：「如果你覺得這張照片不能給祖母看，那就不能給任何人看。」
- **如遇施壓，必得尋求成人協助：**告訴他們，如果他們被施壓、要求寄送性簡訊，一定要尋求成人幫助。

資料來源：<https://tinyurl.com/yxkr9j95>

生涯探索

- ✓ 親子作家 彭菊仙：兒子瘋社團 陪他找到兼顧課業的法則
- ✓ 你眼中的冷門出路，是孩子眼中的夢想歸屬



親子作家 彭菊仙：兒子瘋社團 陪他找到兼顧課業的法則

作者：張子弘 (親子天下雜誌 107 期) 2019.07.01

鼓勵孩子找興趣，但如果孩子太投入興趣呢？這情形常在作家彭菊仙家上演。她只能不斷給自己心理建設，忍住嘮叨管教衝動，陪孩子訂出規範，讓興趣與課業能兼顧。

知名親子作家彭菊仙，是三個男孩的媽媽，三個孩子各有擅長與興趣。陪孩子成長的路上，除了一起面臨教養的震盪，還承受著孩子興趣與課業偶有失衡，給生活帶來的亂流。震盪與亂流，撞擊著媽媽的心臟，媽媽只能像一個走在高空鋼索的人，緊握著手中的長木，那不是用來規範處罰的教條，而是幫助自己與孩子度過風暴的平衡。

就讀成功高中二年級的老二，這學期與北一女合辦社團成果發表會，負責影片製作。初生之犢，影片一拍就長達九十分鐘，且身兼導演、編劇、演員、布景、美術、後製。校長兼撞鐘，忙得昏天暗地，學校課業顧不了。

孩子認真、執著，是一件讓大人欣慰的事，彭菊仙卻看著暗自心驚，「他是個完美主義者，不能丟學校的臉，任何事都務求到位，」彭菊仙說：「每天睡不到三小時，常常和同學開會到半夜，頂著寒流去汐止山上淋雨出外景，生病發高燒，吃完藥一退燒又立刻工作。」

再擔心也別跟孩子硬碰硬

擔心，常逼使大人開始碎唸，彭菊仙也曾嘗試詢問：「這樣荒廢學業、本末倒置，成績怎麼辦？」沒想到兒子勃然大怒：「有些東西拍不出來，我已經崩潰很多次了，你都不知道我壓力有多大！」看兒子處在求好的崩潰邊緣，高中男生吃軟不吃硬，更討厭父母嘮叨和權威管教。了解孩子的煎熬，就算社團活動影響課業，多說無益，硬碰硬只有損壞親子關係，彭菊仙要求自己「閉嘴」，選擇「相信」，相信一切結束後，孩子會回到正軌。

媽媽的壓力也很大，但「媽媽的心臟必須強大，」彭菊仙說：「這時只有忍耐。」荒廢三分之二學期的學業，段考草草複習，能不能 All Pass？彭菊仙完全「視而不見」。她能做的，就是孩子拍片收工回家，再晚也端上熱騰騰的菜飯，定時補給雞精、維他命，顧全孩子的健康，讓孩子感受到支持。

同時，彭菊仙也自我做好心理建設：「你了解孩子，他知道自己在幹什麼。」甚至做了最壞的設想：「最壞就是重考。」接受了最壞的結果，彭菊仙坦然了。但向來主張男孩不要多管的爸爸卻受不了，看著房間一團亂，忍不住對孩子發出最後通牒：「你設的目標太大，大而無當！這不是學生能夠完成的事。」並下令立刻把房間收拾回復。

要求有理，但每天上班的爸爸，看不到孩子的受苦虛脫，哪有餘力去執行要求？不忍心的媽媽，只有趁孩子去學校時默默幫忙收拾。這舉動引來先生微詞，彭菊仙解釋：「就這一次，孩子現在需要的，是幫忙他們分擔責任。父母做了什麼，他們一點一滴都會放在心裡。」

果然，向來不希望父母參與學校活動，就怕被同儕說「媽寶」的中學生，拐彎抹角來邀請：「我以為同學爸媽都不會參加，後來發現他們都會去，那你們要來嗎？」彭菊仙一聽就明白。

努力拍出的影片獲得如雷掌聲，聽著台下同學鼓譟叫喊兒子的名字，又高喊：「回去上課！學測成功！」也有同學在台上表達感謝：「爸媽辛苦了！我們會開始用功！」事後兒子與團員們皆剃光頭髮，以示決心。震盪平息，雖然過程讓人不安，但彭菊仙開心看到孩子完成作品，還可以分享他們的喜悅。這段燃燒青春的痛苦經歷，必有其收穫與成長，即使暫時擱置了學業。

興趣是高壓念書的抒壓管道

大兒子靠小聰明念書，成績雖可上前三志願高中，但最後進了一所名氣沒那麼大，卻學風自由的學校，孩子一進去就開始創立社團、拍微電影，累積不少作品，以至於畢業後得以順利考上台北藝術大學電影系。

孩子各有主見與愛好，「興趣」是孩子對這世界的探索，也是在高壓念書環境中，抒壓與釋放學業挫折的良方。從大兒子身上，彭菊仙知道，在體制內讀到「最適合」自己的學校，就是好學校，興趣與課業可以同時並存，也必須兼顧。

一起訂生活計畫和目標分數

兼顧的前提，就是「自己懂得安排，做有效的時間分配」。從國中開始，彭菊仙要求孩子排出「一週生活計畫表」，媽媽則擔任輔助與檢查角色，每週和孩子一起討論、調整：是不是某些課業忘了排進去？抑或把課業排得太緊？既然排了計畫表，就要檢視執行率，彭菊仙說：「目標的設定是為了可以達成，執行率沒達百分之百，也要達到九成。」

而國中是培養各科學力與生活能力的階段，每個人總有強與弱的科目，對於不擅長的科目，彭菊仙要求，就算學不好也不要放棄，設定一個自己可以達到的分數，最好再多設「一、兩分」，並朝此目標去努力。只要達成設定目標，父母就不再要求，以避免不切實際的期待，造成孩子「習得的失落感」。彭菊仙並不認同「分數不重要」的說法，她重視「分數」，其實代表著重視「努力」的價值。也許努力未必能拿到好成績，但卻不能把「分數不重要」當成不去努力的藉口。

生活計畫表與目標分數的設定，就是為了讓親子彼此直接面對與了解雙方的期望，愈清楚了，愈不會產生「期望的落差」，沒有落差就不會落空，不會落空的父母與孩子，雙方都有自信。

在老二國中設定的計畫表上，星期六絕對不碰功課，直到星期天下午三點後才開始念書。不碰功課的時間，孩子拿來補眠、自學電腦繪圖與玩手作。排好生活計畫，父母知道孩子在做什麼，便不會憂心而嘮叨。

縱使有時仍會發生失衡，「知道他們能夠把念書之外的事情做好，也不算浪費時間，有些事情總要自己經歷過，才能真正了解大人的指教；沒有實際經歷，對於大人出口的教訓，是不會服氣的，」彭菊仙說：「我的孩子不是學霸，也不是每個孩子都要當學霸，父母能夠陪著他們，有勇氣面對，並渡過每一個關頭，就是最好的了。」

資料來源：

<https://ppt.cc/fYsDCx>

你眼中的冷門出路，是孩子眼中的夢想歸屬

作者：番紅花 (麥田出版《你可以跟孩子聊些什麼》)2019.07.23

當孩子有想法說他未來想念這個那個非主流熱門科系，也許不能讓父母安心，也許不符合父母心中的期待，但作者用自身經歷分享，父母要跳脫出自己的成長框架，傾聽孩子的聲音，全力支持他向上飛。

就像婚姻在每個不同階段會帶給你或者痛或者甜或者酸或者樂的領悟，養育孩子也是一樣，越被鼓勵「你要有自己想法」的孩子，擅於和父母「談判」或「協商」的能力就越高，而這可不一定是讓父母感到舒服的經歷。例如孩子上了高中以後，升高二前得先決定選填大學的第幾類組，在孩子心有定見的情況下，你會放手尊重他現下的決定，還是會干預、要求他選擇所謂「熱門」的組別呢？如果此時孩子想讀的是「冷門」、「不賺錢」的系組，他強力捍衛夢想，不肯接受你的建議或安排，此時你會全力支持或祝福嗎？

許多資深父母回顧育兒史，都同意「育兒的喜樂黃金期」是在幼兒階段。那時孩子會打電話到辦公室癡癡問馬麻你幾點才回來，他會每晚纏著你摟著你要求抱抱擠在一起睡覺，他熱愛塗鴉一張又一張歪歪扭扭的愛心卡片寫滿 I love you，只要你帶他去公園溜滑梯他就笑嘻嘻，哪怕只是弄個家常簡易版火鍋他也不吝盛讚好好吃。這些微小細膩又輕而易得的甜蜜回饋，其實並不天長地久。當孩子長成十幾歲的青少年時，他們驟然改變了愛的形式，臭臉是他們一逕的標準裝置，在他們眼裡爸媽忽而成為「威權」或「軟性威權」的象徵。

育兒的喜樂黃金期到「黑暗期」

經過我們十幾年積極的養成教育，孩子果真如父母所願「擁有獨立思考的能力」，他們離開 FB、另立 IG 沒打算邀請你，他們不再有空陪父母去公園散步吹吹風，他們總是無法自制的發脾氣，他們心事再多你也不再是他們願意吐露的第一順位，親子關係逆轉為緊張而脆弱。

身為孩子已上大學的過來人，我經常婉勸家有青少年的父母，雖然我們內心不容易擺脫對孩子升學考試的期待，雖然考取一間所謂的「好大學」，是許多父母經過漫長十幾年「養育軍備競賽」的最後一哩路，但因為成績、考試而和青春孩子頻頻起衝突，我以為是人世間最不值得的情感糾纏。一旦親子衝突所累積的負能量太厚，難保這即將接近成人狀態的孩子，默默將你逐出了心房。父母疼愛孩子一輩子卻讓孩子認為你不懂他、你眼裡只有分數和成績，這樣值得嗎？

記得女兒在高一下學期交回大學類組選單前，她是這樣帶著很強的防衛心和我「談判」的，她說：

1. 我們班有很多同學說他們爸媽規定一定要選第三類組，他們認為這是為小孩的前途好，第三類組比較夯比較有出路、薪水比較高，現在才高一還有很多時間可以拚讀書……，我希望你不是這種爸媽，我但願你沒這麼想、也別這麼做，以前你常說「人生如果沒有夢想，和叉燒沒什麼兩樣，我有我的夢想。」
2. 對於未來要讀的科系我已經有自己一幅清楚的藍圖，雖然很冷門，但那就是我的興趣，我只獨鍾它。如果到時候我分數考高了，我希望你別說出「高分不可低就」、「高分低就太吃虧」這種話來企圖改變我。

女兒拋來的「談判」球，我接住了

我什麼話都還來不及說呢，就被女兒這席話給震住了。當時她才十六歲，這一番和我「談判」的攻防戰略，顯然她心中已不知演練過多少回。突然聽到孩子堅決表示大學志在就讀所謂的「冷門科系：社會系」，我擔不擔心？我該不該像她很多同學的父母一樣說「不可以」、「你再重新考慮」、「我是為你好」、「你以後一定會後悔」這類的話呢？

沉吟了十分鐘，我接住女兒的球，這樣回答她：

1. 如果你對於選讀哪些類組科系感到徬徨，想聽聽爸媽的意見，那歡迎你隨時來找我們討論，雖然我們不一定完全掌握時代的脈動，但總是有些過來人的經驗可以讓你參考。
2. 如果你對於自己未來的志向有堅定的想法，你也了解自己的志向是偏冷門的選擇，那你放心媽媽不會阻擋你，但你要勇敢地在那個領域盡你所能地爬到最頂尖，然後不管成功或失敗，爸媽永遠支持你，回到家裡永遠有飯吃。
3. 如果你不排斥多一點的建議，那麼媽媽想提醒你不妨慎重考慮修輔系或雙學位，讓自己有跨領域的學習和格局。

就這樣沒有發生女兒預期的衝突，她順利如願地選填第一類組，把單子交回了學校。她知道天下父母都期望孩子走安全順風的路，這我不是不想，但阻擋孩子的逐夢之路，也不是我的為母風格。

「冷門」也能創造輝煌

與其守住舊思維，半逼半就孩子去攻讀父母熟悉的領域，不如我們多花點時間、多做點功課，去了解當今世界的脈動。我們對於新世代未來職業的可能性，往往局限而欠缺想像力，造成我們對孩子的「栽培」或「期望」，與他們自身的熱情所在，產生了落差。也許我們必須坦承此刻年近半百的你我，對職業、生涯的理解，還停留在醫生、老師、教授、律師、建築師、會計師、精算師……等等沿襲數十年印象的傳統職業，對於未來世代的產業之多元、寬廣、浩瀚，我們是陌生的。

以氣象達人彭啟明為例，過去我們對「大氣科學」畢業生的出路，不外乎報考氣象局當公務員或是進電視台當氣象主播，那是一個冷門科系所帶來的安全人生。然而，彭啟明他知道自己的個人特質不適合穩定、保守的公務員生涯，經過一番深思，他決定走出舒適圈，拋下博士學者的身段，挽起袖子，在「前無古人」的情況下自行創業，當時在國內哪有人聽過什麼「氣象顧問公司」、「客製化服務的氣象預告」，對於氣象，我們還停留在只要看中央氣象局今天「最高幾度、最低幾度」、「降雨機率是多少」就好，氣象預告是免費的，焉有需要付費的商機。經過多年的努力奮鬥，熬過了創業初期的低潮與挫折，彭啟明終於成功將「氣象」生活化及產業化，他創立台灣第一家民營的「天氣風險管理開發公司」，打造出他人生和這產業的新藍海，過去我們從來沒有看過這樣的公司型態，卻由彭啟明向世人證明即使是當年的「冷門」，也能創造自己的輝煌。

關於未來，別再自認我們懂的一定比孩子多啊！讓我們把人生經驗裡所習得的挫敗或灰暗，轉化成孩子翼下的風，而不是他追夢路途上的石頭吧。

資料來源：<https://tinyurl.com/y3ywb2ua>

人物故事

- ✓ 人氣 YouTuber 黃大謙：被看衰的網紅夢，一本帳卸下父母擔憂屬
- ✓ 金曲創作歌手盧廣仲：盡情嘗試任何可能，連揮霍也要很有意識



人氣 YouTuber 黃大謙：被看衰的網紅夢，一本帳卸下父母擔憂屬

作者：王曉晴 2018.02

「在我的認知裡，從來不認為有任何一個人必須去承擔另一個人的夢想，即使是你的父母亦然。人生夢想只能靠自己努力實踐，證明這個夢想具有價值，證明它能夠為你帶來好的人生。」

黃大謙，他是 Facebook 粉絲團人數超過 37 萬人、個人 YouTube 頻道將近 64 萬訂閱數的超人氣 YouTuber。在黃大謙自編、自導、自拍、自製的網路影片中，經常可瞧見他一個人對著鏡頭，用那雙厭世的眼神，真實敘述著他所觀察到的奇怪現象。又或者維妙維肖地扮演著各種角色，來呈現你我身邊常發生的大小驚奇事。

說話向來直接的黃大謙，不免招惹許多網路酸民批評，卻也引起更多討論。雖然在網友眼中，他就是個搞笑人物，但黃大謙其實對自己清楚的規劃，與父母間也是不斷溝通，才達到彼此對於人生取捨與未來期待的平衡。

事實上，黃大謙的另個身分是政治大學傳播學院四年級學生。他笑說，很慶幸自己能在大學畢業前就找到志向：他的目標是成為更火紅的 YouTuber，並成立公司，販賣自己生產的創意與創作。

許多人 30 歲還在困惑人生，21 歲的黃大謙早已架構出一套成熟的計畫表。誰說 YouTuber 只能搞笑過人生？黃大謙的故事，可以作為新世代另類的人生指標。

拍片當飯吃？父母曾不放心

不過，其實這份認同背後，也經歷過一段質疑的歲月。我剛開始拍影片時，母親總問我：「你到底畢業後要幹嘛？」、「你真的要靠拍影片為生嗎？」、「你難道沒有其他更好的工作選擇？」面對父母的疑問，我跟多數人一樣，起初只能選擇裝聾作啞，因為當時我提不出任何可以告訴父母 YouTuber 能成為一份職業的證明。

直到接到第一個業配工作，簽完合約之後，我刻意把那份寫有工作報酬的合約書放在家裡的餐桌上，母親一看，才驚覺原來拍影片真的可以賺到錢。

漸漸地，我明白一個道理：父母的反對往往來自於不理解與不放心。所以我要做的不是空口白話，一直告訴父母這是個好工作。而是要努力拍出受歡迎、有討論性的影片，讓粉絲幫我證明我的生存價值。當時，我還時常把收支簿給媽媽看一下（笑），他們就會知道，原來你說的真有那麼回事。

我很慶幸在大學畢業前，已經摸索出適合自己的工作目標，而且這是一條我相當感興趣的人生道路，也有信心做出一番好成績。

坦白說，我從小是個害羞、內向的孩子，腦子裡充滿想跟大家分享，卻又不敢說出口的話。個性使然，過去我經常把這些話藏在心底，但沒想到 YouTube 平台竟讓我一個人只要面對鏡頭，就能暢所欲言，我才發現這是自己與外界聯繫的一種舒服方式。

國中就投入興趣，大學志願卡只填 4 個系

走上這條路，也與我的生活經驗有關。國中時，我就很愛看 YouTube 影片，到了高中三年級時，有一堂美術課，老師竟然突發奇想，教了電影製作，因而開啟我對拍攝影片的興趣。從那一刻起，我就計劃報考電影相關科系，學測還去面試台北藝術大學電影創作學系。但是最後沒被錄取，只能再回頭專心準備大學指考。

高中生在準備考大學的過程中，通常不太有時間仔細思考自己的未來，能做的就是先把書讀好。即使有人生夢想，也得先拿到分數，才能擁有更多選擇權，因為明白箇中道理，促使我全力衝刺考試。

當年，我的大學指考成績是母校花蓮高中第一類組榜首，固然可以錄取台灣大學一些科系，但因我心中有確定方向，所以大學志願卡 100 個空格，最後我只填了 4 個志願，全部都與傳播相關，終於錄取我心中的第一志願——政治大學傳播學院。

放榜當下，我正在汽車駕訓班學開車。看到錄取名單，立刻興奮地猛按了好幾下汽車喇叭，當下真的覺得自己似乎離夢想更往前一大步了。

追夢的路上，準備好 Plan B

所幸父母對我的大學志願選擇沒有太大意見，他們只知道政大是個好學校，科系選擇則完全尊重我。我的體會是，若你想要父母尊重你，你也要尊重你自己，負責任，做好學生的本份。有人好奇，念大學對於成為一個 YouTuber 有何幫助？坦白說，即使不念大學，我也能成為一名 YouTuber，朝夢想前進。但回過頭來檢視，我依舊認為讀大學是人生加值的必要選擇。

以現實面來看，念大學是我人生的「Plan B」，確保我以後就算不拍片，也可以藉由大學文憑找到工作。再者，政大傳院是大一、大二不分系，每個學生都先學基礎傳播理論，建構了基本概念後，大三再依學生興趣分系。剛入學時，我們都一直在讀理論，無法真正碰觸到拍片，一度也讓我懷疑自己是否選錯系？直到大三選擇廣電系，我才進入實際操作，開始學習影片拍攝的基本技法與鏡頭編排方式。一點一滴累積學習後，我有了不同於以往的思維，也逐漸找到讀大學的意義。

首先，因為有理論基礎，讓我更懂得不同媒體屬性的操作方法；而大學教授給我的思想啟發，讓我對同樣一件事，多了不同的思考面向、表現手法。自由開放的大學校園還讓我認識一群志同道合的專業人士，這些資源對我的工作而言，都是珍貴的寶藏。

我鼓勵大家：「人生有夢，就要去實踐。」口頭保證並無法讓父母真正放心，唯有具體行動，才足以證明夢想的價值。

黃大謙給準大學生的建議：想證明自己別急著說，先去做

在台灣教育體制下，認真讀書是實踐夢想的第一步，先拿到理想成績，便可增加人生選擇權，但在念書同時，也要多方參與社團活動，從中探索自我興趣與能力，不僅可作為大學選系參考，亦可針對不足做好準備。而與父母的溝通，別急著說，先去做，有了具體證明，父母便能更放心你的人生選擇。

資料來源：<https://web.cheers.com.tw/issue/2019/college/article11.php>

金曲創作歌手盧廣仲：盡情嘗試任何可能，連揮霍也要很有意識

作者：張道宜 2019.02

盧廣仲，1985 年次，淡江大學西班牙語文學系畢業。2009 年以歌曲〈100 種生活〉拿下第 20 屆金曲獎最佳新人獎與最佳作曲人獎。2017 年他飾演植劇場《花甲男孩轉大人》男主角鄭花甲，以超乎預期的演技拿下第 53 屆金鐘獎「戲劇節目新進演員獎」與「戲劇節目男主角獎」。

站在高樓頂上，面對車水馬龍的仁愛路與國父紀念館，MV 畫面帶過上百張象徵回憶的拍立得，盧廣仲放下行李箱，靜靜唱著：「那一天你走進了我的生命，謝謝你成為了我的幾分之幾，如果我又更完整一點，也是因為你，」沒有招牌短褲，也沒有傻笑，一樣的是他認真唱歌時不自覺張大的嘴。

不知不覺 10 年了，從原本的學生歌手、金曲最佳新人，去年又添上金鐘視帝頭銜，眼前的盧廣仲，在穿搭上多了一分成熟，作品共鳴點也更深入人心，少了些生活，多了點人生。

如果過去每段際遇，都會成為身上的「幾分之幾」，那麼大學時期如今在盧廣仲身上留下的「成分」，還剩多少比例？

「大概剩下四分之一吧」，盧廣仲歪著頭思考幾秒，給出這個令人好奇的比例：「一個是音樂，另一個是在大學時認識的人。」

胡亂填了電機系，半數學分不及格

大學生涯對於盧廣仲的影響，不言可喻。2004 年，就讀淡江大學電機工程學系二年級的盧廣仲，先後拿下淡江大學金韶獎獨唱組冠軍、最佳編曲獎和最佳創作獎，以及政治大學金旋獎最佳人氣與創作冠軍。2008 年，他推出第一張專輯《100 種生活》後即暴紅，這項作品也為他贏得 2009 年金曲獎最佳新人。

然而，相對音樂上的成就，在學業表現上，盧廣仲就顯得「掙扎」了些。大二上學期被「二一」（學分超過二分之一不及格），大二下見苗頭不對，趕緊休學，轉到西班牙語文學系重念二年級，之後再加上忙碌演藝工作，最後整整花了 7 年，才把大學念完。

回想升大學的暑假，盧廣仲說，自己的志願表根本是「亂填」，但這不是因為叛逆，因為他也不知道自己到底喜歡什麼，反而是順應了所謂的「社會集體潛意識」：自然組男生就是要念醫學系或電機系。但電機實際上學什麼，18 歲的盧廣仲想都沒想過，只有粗淺的理解：「可能跟電腦有關吧。」

車禍撞斷腿，意外開啟音樂之路

只是，一輛出乎意料的公車駛過，卻逼著盧廣仲必須迎戰一段他不曾想像過的生活。

2003 年 10 月，一輛公車從後面追撞晚上騎車出門買消夜的盧廣仲，輾過他的右腳，讓他才開學一個月，就住進醫院。憶及被推進病房那瞬間，腦袋裡還想著的，竟仍是即將開打的新生盃籃球賽，「我問護理師，我這樣能不能打籃球？卻沒有人理我。」

而被影響的，當然遠不只是球賽。因為缺課太多，再加上本來對電機系就興致缺缺，盧廣仲開始跟不上學業。「電機系的課程都是連貫的，二年級上學期第一次被二一，我就覺得不太妙，」一路撐到大二下，為了不被「雙二一」（連續兩學期二分之一學分不及格），盧廣仲被迫休學，轉到西班牙語文學系。

然而，畢業之後，西班牙語也忘得差不多了，留下來的，只有第一張專輯裡用西語作為歌名的一首歌：〈¿Qué te pasa?〉（你在幹嘛？）「當時就希望在還沒全部忘記西班牙文前，寫一首有關的歌，」盧廣仲笑說。

多方拓展人脈，為日後打下基礎

失之東隅，收之桑榆。車禍讓盧廣仲意外多出一段與自己相處的機會，養傷的日子裡，唯一陪伴他的就是吉他。「當時 YouTube 剛出來，只要打個關鍵字，什麼影片都有，」戲稱自己是「理工宅創作歌手」的盧廣仲，學吉他的教材都取自於網路。「我會搜尋喜歡的吉他手影片，像是 SRV（美國藍調吉他手 Stevie Ray Vaughan）或是史汀（警察合唱團主唱 Sting Borden），看他們演唱會的演出來學習手法，」他舉起左手比劃幾個不同把位，就像吉他現在就在手上一樣。

除了自己苦練，盧廣仲也透過社團，踏入獨立音樂圈、「這跟我加入吉他社的目的——拓展人脈，認識更多喜歡音樂的朋友。」包括把他推進創作世界、被盧廣仲視為貴人的獨立歌手葛洛力，以及一起寫下金韶獎自創曲〈吉米寶貝〉的雀斑樂團主唱斑斑，都在這個階段結識。「他們的個性很鮮明，也都反映在各自音樂上，這樣的人，在高中時是不會接觸到的，」他說。

透過音樂展現個性，在盧廣仲身上其實也一樣。「大學時期寫的歌，都是很開心的歌，就算腿斷掉了，還是試著為自己找快樂，」盧廣仲笑說，「甚至當時沒有一首情歌，〈寂寞考〉是小虎（添翼創越工作室創辦人鍾成虎）叫我試著寫首情歌，才認真地去想一下什麼是抒情的旋律。」

創作不只考驗盧廣仲的創意，也測試著他的心理強度。「創作時，很興奮但也很脆弱。興奮是可能下一秒這首歌就寫完了；脆弱的是，把它寫出來之後，覺得這邊不好聽，卻又沒有更好的旋律，」他坦言，每每寫歌寫到懷疑人生的時刻，其實並不罕見，「這時候就會覺得，我是不是變爛了。」

也許是 10 年前的盧廣仲太鮮明，也太過耀眼，退伍後的盧廣仲，一直思索怎麼找回當時的自己，卻陷入更深的比較與迷惘。雖然喜歡，但他一直不曾深刻思索，自己真正希望透過音樂傳達什麼？當生活中的組成成分不同了，又怎麼可能寫出與當初同一類型的音樂呢？

大學時那輛追撞而來的公車已經不再，而這次撞上他的，是想像中過於巨大的盧廣仲。首次重返小巨蛋開唱，票房卻無法再像過去那樣秒殺，為了克服低潮，他除了從台北一路徒步走回台南，11 天走了 43.5 萬步，也試著擺脫過去的創作模式，大量閱讀各種書籍。

遇到低潮，學習與它共處

回頭看這段「匍匐前進」的過程，盧廣仲發現，其實古人也給了不少寶貴意見。「低潮時，道家講『順應自然』、『無用之用』，有時候，沒有用也是一種作用，」他說。就算覺得自己爛，盧廣仲也不急著從谷底爬出來：「靈感就像下雨，你無法說現在土地很乾，要老天現在就下雨；但可以改種一些比較耐旱的作物。我就做一些不需要靠靈感也能做的事，像是練吉他、分析別人的音樂。」

「迷惘是創作者一輩子都要面對的題目，」盧廣仲說。雖然歌曲不像從前那麼白話，但盧廣仲試著把自己的不同面向化成作品：「可以有答案，沒有也沒關係。就是在音樂裡分享自己的迷惘，和聽眾一起去討論這些。我們會一起成長，也會有各自的答案。」

不再是以前那個過於單純的樂天派，如今的盧廣仲更豐滿，也自認更能應對各種發生在身上的情緒，並且透過音符傳達，「現在，我能夠更完整表達我的各種面向，就連講到愛情，好像也可以有幾句歌詞表達。」

10年過後，大學留在盧廣仲身上的四分之一依舊活躍著；在時程允許下，盧廣仲每年會舉辦「我愛吉他社」活動，由各校吉他社報名，被選中的學校社團，就能與盧廣仲近距離互動。雖然大二就離開電機系，但當時同系的朋友中，不少到現在仍是盧廣仲最親密的夥伴。包括現在的工作室，也是與大學同學合租的，像個可以一起聚餐、打電動的祕密基地。「如果沒有出車禍，應該會跟他們一起畢業，當他們的同事，做著電機系該做的工作，」盧廣仲猜想。

回頭看，盧廣仲認為大學生涯最重要的，或許不在想著未來應該剩下幾分之幾，而是有意識地好好利用：「你有大把青春可以揮霍，就算走錯路，還是可以回頭走另外一條路。」

當然，揮霍不是浪費，而是在做決定的當下，勇敢並有著清晰的理由：「就算是打電動或是蹺課也沒關係，但你都要有自己的主見，」他加重語氣說。

資料來源：

<https://web.cheers.com.tw/issue/2019/college/article10.php>

劇中省思

- ✓ 《你的孩子不是你的孩子》：父母與孩子，都一樣無助
- ✓ 「我們可不可以理性一點談事情」從《我們與惡的距離》解析情緒「戰與逃」



《你的孩子不是你的孩子》：父母與孩子，都一樣無助

作者：程晏鈴 何綺(天下雜誌 653 期) 2018.07.30

你的孩子不是你的，
他們經你而生，但非出自於你，
他們雖然和你在一起，卻不屬於你。
你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，
因為他們有自己的思想。
你可以勉強自己變得像他們，但不要想讓他們變得像你。

黎巴嫩詩人紀伯倫的詩，道出最親近、也最糾結的千古議題：親子。

許多觀眾揪著心、含著淚觀看的公視新戲《你的孩子不是你的孩子》，原書作者吳曉樂，自己就是個拒絕當社會期待的律師，親上火線走進許多家庭的家教老師。「我們不喜歡失敗的例子，只想聽教育神話，」吳曉樂在書中寫著。

書中和劇裡的家庭，都是請得起家教的中上階層，看似完美無缺、一點問題也沒有，但吳曉樂的筆和陳慧翎的鏡頭，卻像一根針，輕而易舉地刺破了泡泡，讓人看見了這些家庭裡頭，一顆顆受傷的心靈。

放過自己，放過孩子

《貓的孩子》的編劇簡士耕來自大家庭，從小到大的夢魘就是親戚聚在一起比較。

他甚至到了高中選填志願，還發生過志願單被父親撕毀，自己不敢置一詞的傷痛與怨懟。「不管是我或年輕人，都是因為教育體制或是家長、社會過度要他變成社會想要的樣子，失落他們應該要有的青春。」

在《貓的孩子》中，孩子成績不理想的母親，背負著被丈夫責怪的痛苦，狂亂地對孩子施暴。

選擇加入殺貓情節，簡士耕解釋，當社會傷害了家庭，家庭傷害父親，父親又被社會價值綁架，將教養責任丟給母親，母親壓迫孩子，孩子只好往下欺壓更脆弱的生物，以暴制暴。

成長的傷痛，讓簡士耕曾經把孩子對父母和社會的吶喊、咆哮與反抗，寫成以教育題材為主的公視電視劇《危險心靈》。但到了《貓的孩子》，已經不是單純的反抗，他選擇提醒家長放過自己，放過孩子。

即便有很多的省思，簡士耕發現，等到自己成了三個孩子的父親，對於如何扮演父親，他還是一樣的無助。他曾經質問控訴的一切，他和所有的父母一樣，還是沒有找到解答，還是無所適從。

給孩子多點支持和擁抱

《必須過動》描述的社會，從受孕，出生到長大，每分每秒都在競爭，在成績決定一切的世界裡，母親得養出滿級分的小孩才能住豪宅，每個人遵循一樣的規則，穿著一樣純白潔淨的衣服，不容許任何瑕疵。

「父母還在掙扎，害怕做的決定對孩子有不好的影響。但一個人長大後會變成什麼樣的人？這件事真的沒有標準答案」陳慧翎也說，直到成為母親，才發現母親的難處，每天都在掙扎、跟自己打架。

「希望孩子快樂」在當代社會已然成為一種沒有依據的賭注，因為連父母也會依據傳統成功的模式不斷想要往上爬，同步成為家庭教育裡的雙重桎梏。

「青少年渴求愛，他卻不能哭，不能叫。」生長在相對自由的家庭，陳慧翎看著身邊的人重複走著痛苦的路，很是心疼。

這部戲是提醒，不是解答。也許大部份時候，就和《貓的孩子》裡，孩子拭去媽媽的淚水時說的：「我不要妳為我受委屈，我想要的，從來都只是妳溫暖的擁抱。」理解、支持和擁抱，是孩子最希望從父母身上得到的。



資料來源：

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5091340>

「我們可不可以理性一點談事情」

從《我們與惡的距離》解析情緒「戰與逃」屬

作者：王韻捷(雞湯來了) 2019.07.17

喬安（妻）和昭國（夫）在與天晴（女兒）的學校，和老師討論天晴的狀況後後，出現了這段對話

昭國：「你為什麼不跟老師說實話」

喬安：「要說什麼實話？」「這群人還真夠閒的哦！不用上班，開群組，討論人家八卦」

昭國：「現在不是八卦的問題，是女兒的問題」「天晴跟老師相處的時間都比我們兩個加起來多」「你不跟老師說實話老師怎麼幫我們」

喬安：「天晴的事情我自己會處理」

昭國：「你要怎麼處理？你滿腦子都是工作，你情緒也沒辦法控制，女兒的事情你可以處理嗎？」（註解 1：開始攻擊對方沒有照顧女兒、情緒自我控制的能力）

喬安：「對！劉昭國，你最公私分明了，會跟員工談戀愛，會處理你自己的情緒，還會幫那些加害者討回公道，廢除死刑，你最了不起了」（註解 2：繼續攻擊回去並且再加強攻擊對方外遇）

昭國：「宋喬安，天彥（死去的兒子）也是我兒子，他走了我跟你一樣難過，但如果不是你天天擺臭臉給我看的話，我有必要睡公司嗎？」「再說我跟那女員工的事情我說過多少次了，還不夠嗎？」（似乎在反駁自己睡公司的理由，但仍舊在攻擊對方擺臭臉）

喬安快走離開（喬安再也受不了並逃離對話）

昭國追上前說：「我們可不可以理性一點就談事情，談李曉明（無差別殺人案件犯人）的事情」

戰與逃理論是 1929 由美國生理學家 Walter Cannon 所創建。他發現動物面臨可能的危險時，經一系列的神經和腺體反應將被引發刺激，使我們能做好攻擊或者逃跑的準備。這樣的功能使我們的祖先在原始時代，能隨時做好戰鬥或逃跑的準備，以確保我們能生存下去。但生活在衣食皆富饒的現代文明社會裡，這項功能在人際關係經營上，則可能造成負面影響。

關係是雙方長久「互動」出來的結果

在整部戲中，喬安看似是較無法控制情緒的問題角色。但由上述的對話中我們發現，昭國在對話中首先使用了攻擊式的語言（註解 1），喬安感到被攻擊後，反擊昭國的外遇事件（註解 2）。這樣一來一往的攻擊，不但偏離了原本的溝通主軸，更傷害了彼此的自尊。

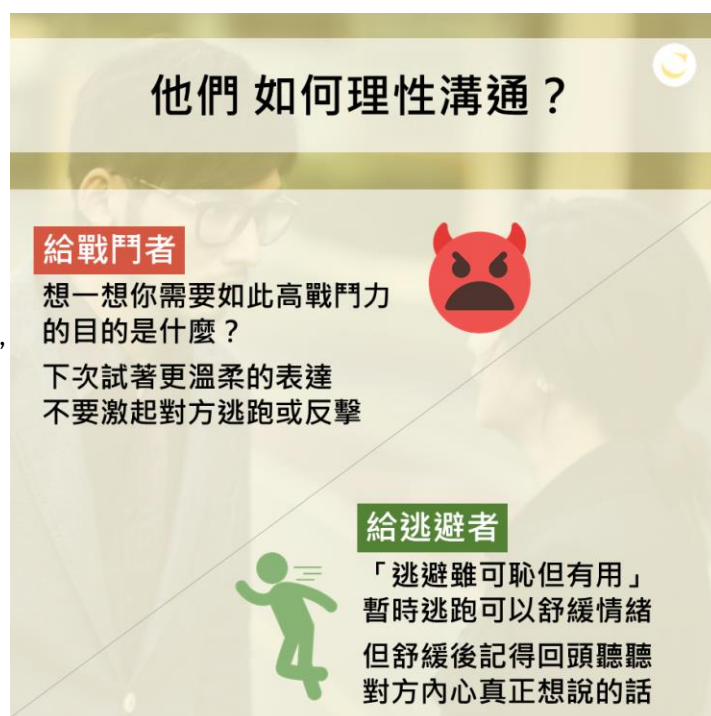
戲中似乎看起來很理性的昭國，經過分析後，我們發現昭國在對話時其實也沒有那麼的「理性」。兩人由原本想要探討女兒天晴的問題，轉而爭吵李曉明的事情。最後，喬安受不了如此緊張的氣氛而離開現場，成了溝通模式中的逃避者。

其實，當兩人都處在充滿情緒的狀態，雙方無法聚焦在同一件事情上好好地聆聽與溝通！很多時候，爭吵只為了保留自己的顏面，透過攻擊來保護自己的自尊。當彼此的溝通模式只剩下「攻擊」與「逃避」，無法實際解決問題，久而久之，就很容易一直在為同一件事情吵架。吵架所帶來的負面情緒累積久了，會耗損親密關係，消磨感情，造成相處品質不佳，讓人覺得在關係裡不快樂。

在關係中，如何理性溝通？

在一段關係中，每個人都有自己慣用的應對模式。不管是習慣戰鬥還是逃跑，或是兩種模式輪替出現。這些模式都沒有對與錯、好與壞。重要的是：我們能不能退後一步來看，試著停下來、跳開這個既有的模式，好好看看自己與對方的內在需求。

- 給戰鬥者：想一想你需要如此高戰鬥力的目的是什麼？是不是內心有什麼需求，迫切希望對方能理解呢？或許下次試著用更溫柔的方式，不要激起對方逃跑或是反擊的狀態，才能達到與「與對方溝通」的目的。
- 給逃跑者：「逃避雖可恥但有用」。暫時的逃跑可以給自己一個情緒舒緩的空間，但舒緩後記得回頭聽聽對方內心真正想說的話。



雙方約定好彼此情緒冷靜的時間，例如我們可以試著說：「我現在覺得很焦慮，可不可以給我十分鐘冷靜，冷靜過後我們再來談」。當我們再次回到對話中，盡可能地避免前一次的攻擊語言，以減少再次激化彼此情緒的機會。

先解決情緒，再處理事情

我們處在不同的情緒狀態，會影響我們產生不同的行為，如果我們在關係中能試著協助彼此調整「情緒」，在原本固著、僵化的行為模式中做出不一樣的反應，讓彼此都能感受到一些改變，再深入探討問題，就能有比較多的對話空間唷！先解決彼此當下不舒服的情緒，再深入討論彼此在意的問題，讓我們一起練習「先解決情緒，再處理事情」。

資料來源：

<https://chickensoupfle.wordpress.com/2019/07/17/%e3%80%8c%e6%88%91%e5%80%91%e5%8f%af%e4%bb%a5%e7%90%86%e6%80%a7%e4%b8%80%e9%bb%9e%e8%ab%87%e4%ba%8b%e6%83%85%e3%80%8d%e5%be%9e%e3%80%8a%e6%88%91%e5%80%91%e8%88%87%e6%83%a1%e7%9a%84/>

宣導資料

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



學生生涯輔導網



廣告

教育部國民及學前教育署 國中及高級中等學校

學生生涯輔導網

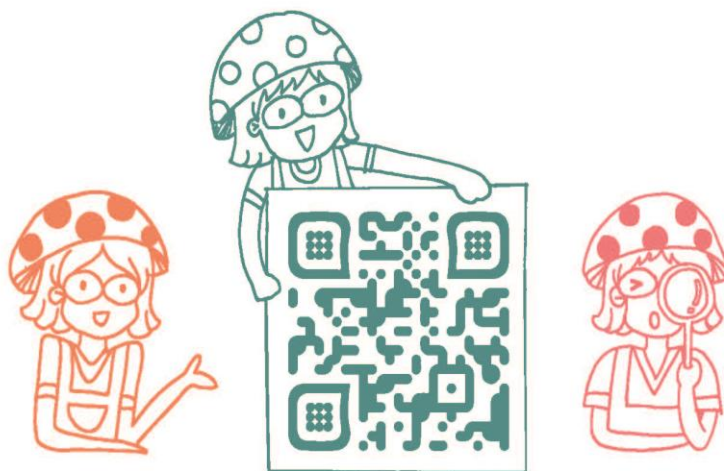
親愛的家長，您好：

最讓父母牽「腸」掛「肚」的，就是孩子。

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

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

有目標就有熱情，幫您的孩子找到精彩人生！



掃描QRcode進入網站

<https://career.cloud.ncnu.edu.tw/> 國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 承辦

近期網路販毒手法說明之參考

資料來源：內政部警政署

一、利用通訊軟體（WECHAT）設立「支援版」聊天群組：

（一）支援版：係由遇到問題時，「叫支援」名稱衍生。

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

（三）交易方式：由買毒品者發訊說明地點和需求，藥頭看到再私密對方。

二、網路販毒常見的術語、廣告：

（一）術語：

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

（二）廣告：

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

了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

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

1級毒品 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)

教育部防制學生藥物濫用資訊網

教育部防制學生藥物濫用粉絲團

反毒大本營

教育部 關心您 廣告



用愛反毒 守護青春~免費快篩試劑

◇ 孩子如果使用毒品，可能有哪些異常徵兆？

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

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

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

◇ 自行檢測四步驟：

確認試劑在室溫下(勿冷藏)，外觀包裝完整、未超過有效期限

將試紙浸入尿液中5~10秒，液面不超過箭頭指示線。

等待5~10分鐘，並於10分鐘內判讀

檢驗結果：若T未出現線條(T無線條)**疑似**陽性反應。

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

◇ 如何申請複驗及協助陪伴孩子遠離毒品？

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

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



臺中市政府毒品危害防制中心 關心您

LINE@



facebook



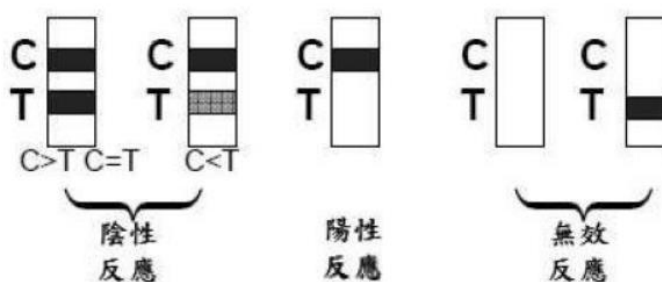
◇ 臺中市八家指定藥癮戒治醫院

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

◇ 試劑檢驗項目說明

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

◇ 試劑檢驗結果說明



感謝您的閱讀
祝您事事順心☺



108 學年度親職教育手冊

編輯：吳佩欣老師

圖片來源 <https://www.irasutoya.com/>