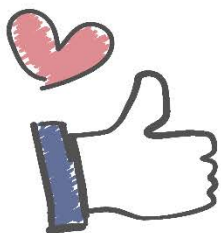


國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

110學年度

親職教育 手冊

110年9月25日



8:10-8:30

致歡迎詞

8:30-9:30

課程計畫與
升學進路之說明

9:30-10:00

學生輔導
面面觀

10:00-12:00

分班座談

家長會長
校長

教務處主任

各處室主任

科主任
導師

校長的話.....	1
110 學年度親師座談會程序表.....	3
110 學年度第一學期行事曆.....	4
學校各單位服務項目及聯絡電話.....	8
各處室業務.....	10
教務處.....	10
學務處.....	14
輔導處.....	15
實習處.....	16
總務處.....	26
圖書館.....	27
資訊室.....	28
升學管道介紹 (教務處註冊組提供) 110.9.8 更新.....	29
壹、普通大學.....	29
貳、四技二專(科技大學為主).....	31
參、其他入學管道.....	40
親職教育專欄.....	41
一、親子關係.....	42
➤ 直升機父母，傷了親子與婚姻?!	43
➤ 「家庭教育」是什麼？為什麼我們需要「家庭教育」？	46
➤ 你的孩子不是你的「包」子：從短片「包」談起.....	48
➤ 親子刻意對話聊 2 件事 化解孩子的幸福迷思.....	50
➤ 跨越父母，是青少年完整自己的必經之路.....	52
二、自我成長.....	54
➤ 這才是真正的正向思考！7 個聚焦步驟讓你放開情緒、專注現實	55
➤ 「做自己」對你而言是一種自由，還是逃避改變？	56
➤ 所有憤怒都是因「我需要你」：兩步驟根本化解憤怒，為自己的需要負責	59
三、焦點人物.....	68
➤ 想轉系兩度被勸退.....為何第三次終於連人生都能自己決定？	63
➤ 其實你比你想像的，都要強大！印度羽球好手辛度：女孩們，別讓任何事情阻擋你的追求	66
四、疫情省思.....	69
➤ 疫情切斷的連結，人類迫切的省思.....	65
➤ 輔導處防疫安心文宣.....	70
五、好書推薦.....	71
➤ 受傷的孩子和壞掉的大人	
➤ 家庭裡的對話練習	
宣導資料.....	72
學生生涯輔導網.....	73
防制毒品入侵校園及防制電子煙宣導.....	74

校長的話

蔡孟峰校長

歡迎各位家長，來參加今年非常特別的親師座談會，因為疫情的關係，我們沒有像以前一樣辦理實體的座談會，而是線上舉辦，有不一樣的感覺，但是沒有了親師之間真實互動，少了那麼一點真實感與臨場感。疫情真的改變了我們的生活，但是，我們看到孩子們適應的很快，從五月份開始線上教學，到現在的實體教學，學生們都從善如流，但老師們是倍加辛苦，我感動學生的適應、學生家長支持，更感謝老師們的付出，但是無論是家長、老師與學校，我們都有一個共同的目標：**成就我們的學生。**



現在對於學生的教養，跟我們在以前成長的時候都是不一樣的，家長們必須要調適，老師們更需要調整，以前老師、家長說了就算，現在都要協商、說明，由權威式的領導，改為民主的方式，這個都在在衝擊我們傳統的思維，所以時代在進步，教養觀點也隨時在更迭，但從心理學觀點，有些價值是恆久不變的。

所以在這裡我們跟家長分享三個心理學上的樣態，作為家長們教養的參考。

鯰魚效應 (Catfish Effect)

是指透過引入強者，激發弱者變強的一種效應。

在挪威，鮮活的沙丁魚比冷凍的要貴好幾倍。但是，在當地長期以來只有一艘漁船能做到將鮮活的沙丁魚帶上岸。而其中秘訣只有船長一人知道，而且始終沒透露半句。船長離世之後，漁民在他的漁獲盛器中發現一條鯰魚東游西竄，沙丁魚為閃避它而改變其一貫的惰性，不停游動，以求保命，終得以存活下來。[註 1]

所以，給孩子壓力並非不好，但也不能大到像沙丁魚一樣被鯰魚吃掉，這個拿捏的尺度就在家長與老師身上，特別是家長，因為孩子跟我們相處的時間最長，也最了解他們。

雁行理論(Flying-geese model)

日本學者赤松要(Kaname Akamatsu)於 1935 年提出雁行理論，有下列 5 項重點：

1. 當每一隻雁鳥展翅拍打時，造成其他的雁鳥立刻跟進。藉著 V 字隊形，整個雁群比每隻雁鳥單飛時，至少增加了七十一個百分比的飛行距離。
2. 當一隻野雁脫隊時，牠立刻感到飛行遲緩、拖拉與吃力，所以很快又回到隊形中，繼續利用前一隻鳥所造成的浮力。
3. 當領隊的野雁疲倦了，牠會退到側翼，另一隻野雁即接替飛在隊形的最前端。
4. 飛行在後的野雁會利用叫聲鼓勵前面的同伴來保持整體的速度，繼續前進。
5. 當有一隻雁生病或受傷時，其他兩隻會由隊伍飛下來協助保護牠，直到牠康復或死亡為止。然後他們組成隊伍開始飛行，努力去追趕上原來的雁群。[註 2]

雁行理論對學習的啟示主要有 4 項：團隊合作、共享領導、互相激勵和互相扶持，可以激勵我們的孩子在學習的過程當中，隨時關注這 4 項，他會是一個成功的學習者。

螃蟹效應(Crab Bucket Syndrome)

用開口藤籃來裝螃蟹，一隻螃蟹很容易爬出來。多裝幾隻後，就沒有一隻能爬出來了。因為只要有一隻往上爬，別的螃蟹就會紛紛攀附在它身上，結果是把它拽了下來，相互扯後腿，最後沒有一隻逃出去。[註 3]

「螃蟹效應」在團體中也常發生，員工與員工之間因為個人利益而明爭暗鬥；而造成團體的危害。「螃蟹效應」對團體的危害不言而喻，團隊貌合神離、互相牽制從而導致運作效率低下，優秀人才流失等。最終的結果是團體不管怎麼努力都難以做強做大，甚至還可能因為「螃蟹效應」的拉扯而走上滅亡。我們要教導孩子不要成為團體的拉扯者。

民國 81 年到北港高中任教，家住在口湖，早上從口湖去北港上班的時候太陽從東邊升起，每次都會看到刺眼的太陽，下班的時候太陽西下，每次也都看到刺眼的太陽，但我從不覺得太陽是刺眼，我總是覺得有陽光陪著我，面向陽光是一種喜悅，充滿的正能量，所以不管上班下班，我都心情愉悅，我們也祝福各位家長們，面對孩子們的種種問題，也都能樂觀面對，把它當成陪伴我們的溫暖陽光，因為孩子是我們的陽光，我們的希望。

註 1、2、3 皆出自維基百科。

110 學年度親師座談會程序表

「國立興大附農 110 學年度親師座談會」程序表		
時 間	活 動 項 目	主 持 人
08:10~08:30	致歡迎詞	家長會長 校長
08:30~09:30	課程計畫與升學進路之說明	教務處主任
09:30~10:00	學生輔導面面觀	各處室主任
10:00~12:00	分班座談	科主任、導師



110 學年度第一學期行事曆

(日校：班、週會及社團時間為週五下午；進修部：班、夕會時間為週四第一節)

2021.08.31

■ 教務處
 ■ 學務處
 ■ 總務處、資訊室
 ■ 實習處
 ■ 輔導處
 ■ 圖書館
 ■ 進修部

月	週次	星 期							重 要 行 事
		日	一	二	三	四	五	六	
七月	暑假	4	5	6	7	8	9	10	7/5 科技新知(生機科) 7/7 四技二專甄選入學放榜 7/7 進修部期末成績輸入截止, 繳交成績試算表及 IEP 表單 7/9 高一、二期末教師成績結算登錄截止(17:00 前)
		11	12	13	14	15	16	17	7/13-19 四技二專聯登入學考生自行報名繳費及查詢 7/13 公告高一高二補考名單 7/15 免試入學、體育班新生報到(線上報到) 7/16 高一高二補考(8:10) 7/16 進修部公告補考名單及考場 7/17 幼兒園線上畢業典禮
		18	19	20	21	22	23	24	7/20 高一高二補考教師登錄成績截止(17:00 前) 7/21 開放高一高二查詢補考成績 7/22-27 四技二專登記分發入學考生自行上網選填志願 7/24 教師甄試初試
		25	26	27	28	29	30	31	7/26-8/13 高三暑假課業輔導 7/27 進修部招收轉學生轉學考面試 7/28 進修部補考 7/30 進修部補考成績輸入截止
八月	暑假	1	2	3	4	5	6	7	8/3 四技二專登記分發入學放榜 8/4 進修部公告升留級名單、核定申請重讀開始 8/6 進修部核定申請重讀截止 8/7 公立高級中等學校教師複試甄選
		8	9	10	11	12	13	14	8/11 特教生始業輔導
		15	16	17	18	19	20	21	8/19 新任總務主任、庶務組長研習
		22	23	24	25	26	27	28	8/23 進修部返校日 8/24-25 進修部新生訓練 8/25-26 新生始業輔導(含健康檢查) 8/25-31 各科教學研究會 8/25 110 年度全國技能檢定第 3 梯次報名作業 8/27 獎勵高中從農方案暑假農業職涯探索結束 8/27 110 學年度實用技能學程續招填報完成
	一	29	30	31				8/30 進修部 16:30 教學研究會 8/31 下午 14:00 期初校務會議	
九月	一				1	2	3	4	9/1 開學(07:30 到校, 第 1 節環境打掃; 第 2 節開學典禮; 第 3、4 節正式上課及領書) 9/1 進修部 16:30 期初訓輔會議, 開學正式上課(第 1 節註冊; 第 2、3 節領書) 9/1-2 高二、三學藝競試(9/1 第 5-7 節; 9/2 第 1、2 節) 9/1-9/30 高一特殊教育入班宣導 9/1 中學生網站閱讀心得開始投稿 9/1-17 就業導向課程專班宣導 9/3 科技新知(土木科) 9/3 友善校園講座、期初學務輔導會議 (14:10)
		二	5	6	7	8	9	10	11

									9/10 交通安全教育講座(第 6-7 節) 9/11 日彈性上班上課(補 9/20 中秋節彈性連假) ※農經科廠房安全檢查
	三	12	13	14	15	16	17	18	9/13 資源中心運作說明會 9/13 職能科中農小舖營運(9/13-1/11) 9/13 職能科校外職場實習(9/13-1/11) 9/14 高一圖書館利用教育課程開始(依圖書館排定時間) 9/15 中學生網站小論文寫作開始投稿 9/16-30 特教生個別化教育計畫會議 9/16 召開期初交通安全委員會 9/16 進修部高一新生體檢、高二、三量身高、體重 9/17 辦理獎勵高中從農方案說明會(暫定) 9/17 國家防災日防震災講座暨防治藥物濫用宣導(二三年級入班,一年級活水堂) ※園藝科廠房安全檢查
	四	19	20	21	22	23	24	25	9/21 中秋節放假一日、9/20 調整放假一日。 9/23 進修部高一實施「賴式人格測驗」 9/24 教務暨實習會議 9/24 合作教育拔河比賽(預賽) 9/24 學生家長會代表大會暨委員會 9/25 全校親師座談會(08:00-12:00) ※森林科廠房安全檢查
	五	26	27	28	29	30			9/27-10/1 進修部實技班高二、高三重補修申請 9/27 協同教學及職場參觀計畫開始課程 9/30 進修部高一實施「防震、防災演練」;高三拍畢業證照
十月	五						1	2	10/1 社團活動 10/1 就業導向課程專班成班 10/1 高二英文單字比賽(第 5 節) 10/1 高三鮭魚返鄉活動開始 10/1 第一次教師讀書會 10/2 特殊生志工學伴培訓 10/4 就業導向課程專班實務課程開始實施 10 月主題書展-謝謝好朋友(疫情友誼國家特展) ※畜保科廠房安全檢查
	六	3	4	5	6	7	8	9	10/4-7 第一次期中考特殊考試服務申請 10/8 悅讀行旅第 1 次班級共讀(導師彈性運用時間進行) 10/8 合作教育拔河比賽(決賽) 10/9 特殊生志工學伴培訓
	七	10	11	12	13	14	15	16	10/10 國慶日放假一日、10/11 調整放假一日 10/10 中學生網站閱讀心得截稿(中午 12 時) 10/14 進修部實施「校園生活問卷」 10/15 中學生網站小論文截稿(中午 12 時) 10/15 運動會預賽 ※機電科廠房安全檢查
	八	17	18	19	20	21	22	23	10/18-19 第一次期中考 10/18-19 進修部第一次期中考 10/18 全國校友總會獎助學金申請 10/19 高一心理衛生講座(第 7 節) 10/20-21 高三第一次模擬考 10/20 校內專題及創意製作競賽線上報名開始 10/21 進修部運動會選手選拔 10/22 社團活動 10/22 特殊教育知能研習 ※土木科廠房安全檢查
	九	24	25	26	27	28	29	30	10/26-28 進修部第一次作業暨成長手冊檢查 10/27 第一次期中考教師成績登錄截止(17:00 前)

									10/27-29 第一次作業抽查 10/28 臺中市校外會第一分會 110 年分區委員會議暨校安會報 10/29 運動會預演 10/29 第二次教師讀書會 10/29 辦理 109-2 就業導向課程專班就業概況調查暨就業獎勵金請領 10/29 第一次專題及創意製作實務講座 10/30 重補修班開課
	+	31							110 年度在校生技能檢定檢討會議
十一月	+		1	2	3	4	5	6	11/5 師生運動會 11/5 科技新知(餐管科) 111 年度在校生技能檢定報名作業說明 11 月主題書展-歐爸限定書展 ※食品科廠房安全檢查
	+	7	8	9	10	11	12	13	11/7 110 年度全國技能檢定第 2 梯次學科考試 11/9-11 家事類技藝競賽-三民家商 11/11 職能科校外教學暨資源中心輔導成長營 11/11 進修部朗讀比賽 11/12 一年級新生健檢後說明會(第五節) 11/12 社團活動 ※餐管科廠房安全檢查
	+	14	15	16	17	18	19	20	11/16-19 第二次期中考特殊考試服務申請 11/16-18 農業類技藝競賽-苗栗農工 11/18 進修部專題演講 11/19 舞采繽紛合作教育熱舞比賽(高二) 11/19 特殊教育知能研習 11/19 第三次教師讀書會 11/19 悅讀行旅第 2 次班級共讀(導師彈性運用時間進行) ※幼保科廠房安全檢查
	+	21	22	23	24	25	26	27	11/23-26 工業類技藝競賽-台南高工 11/25 進修部多元入學講座 11/26 社團活動 11/26 字音字形、作文、寫字(書法)比賽 11/26 111 年度在校生技能檢定報名作業籌備會議 11/26 全國校友總會獎助學金申請截止日 11/26 實習實作、協同教學及職場參觀計畫課程結束，繳交成果表件 ※觀光科廠房安全檢查
	+	28	29	30					11/30-12/2 第二次期中考、各科教學研究會 11/30-12/2 進修部第二次期中考 11/30-12/2 商業類技藝競賽-彰化高商
十二月	+				1	2	3	4	12/3 社團活動 12/3 認輔教師知能研習 12 月主題書展-聖誕主題書展
	+	5	6	7	8	9	10	11	12/6-12/17 高一興趣量表施測 12/7-9 進修部第二次作業暨成長手冊檢查 12/8 資源中心大學參訪活動 12/9 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 12/9 進修部高一體檢報告說明 12/10 社團活動 12/10 國語、閩南語、客語朗讀演講比賽(6-7 節) 12/10 第四次教師讀書會 12/10 第二次專題及創意製作實務講座 12/11 特教生改過銷過
	+	12	13	14	15	16	17	18	12/13 111 年度在校生技能檢定報名作業(暫定) 12/13-1/7 中農小舖特教宣導活動

									12/13-17 進修部「實用技能班職場經驗及證照學分認定申請」 12/14-15 高三第二次模擬考 12/14-16 第二次作業抽查 12/17 升學暨就業博覽會(14:00-16:00) 12/17 獎勵高中從農方案-寒假-農業職涯探索申請截止
	十七	19	20	21	22	23	24	25	12/20-23 特殊教育轉銜-國中端參訪 12/22 校內專題及創意製作競賽線上報名截止 12/23 進修部「交通安全講習」 12/24 聖誕節卡拉OK大賽
	十八	26	27	28	29	30	31		12/30 教師赴公民營研習校內報名截止 12/30 進修部專題演講
一月	十八							1	1/1 元旦放假一日、12/31 調整放假一日。
	十九	2	3	4	5	6	7	8	1/3 跨寒假借書開始 1/4-7 期末考特殊考試服務申請 1/4 進修部「實用技能班職場經驗及證照學分認定會議」 1/5 校內專題及創意製作競賽紙本報名表核章收件截止 1/6 召開期末特殊教育推行委員會 1/6 進修部遴選各班模範生、回收廠房檢查表 1/7 社團活動 1/7 科技新知(畜保科) 1/7 資源中心期末個別化教育計畫檢討會暨親師座談會 1/8 職能科期末個別化教育計畫檢討會暨親師座談會
	二十	9	10	11	12	13	14	15	1/13 進修部期末訓輔會議 1/14 生命教育講座(暫定)
	二十一	16	17	18	19	20	21	22	1/17-19 進修部期末考 1/18-20 期末考 1/19 進修部休業式 1/20 休業式 1/20 期末校務會議 1/21-26 特教生冬令營 1/22 彈性上班(補 2/4 春節連假)
	寒假	23	24	25	26	27	28	29	1/25 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) 1/26 公告補考名單 1/28 進修部實用技能班補考名單公告 1/29-2/6 春節
		30	31						
二月	寒假			1	2	3	4	5	
		6	7	8	9	10	11	12	2/7 補考 2/8 補考成績登錄截止(17:00 前, 請列印並簽章繳送註冊組) 2/8 111 學年度實務增能計畫申請截止(暫定) 2/11 開學日(暫訂)
	一	13	14	15	16	17	18	19	2/16 校內專題及創意製作競賽收件截止(上午 10:00) 2/17-18 高三第三次模擬考
	二	20	21	22	23	24	25	26	
	三	27	28						2/28 和平紀念日放假一日
三月	三			1	2	3	4	5	3/4 科技新知(幼保科)

■ 教務處
 ■ 學務處
 ■ 總務處、資訊室
 ■ 實習處
 ■ 輔導處
 ■ 圖書館
 ■ 進修部

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、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	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
圖書資訊	圖書借閱	圖書館	圖書館主任	800
			書庫及服務台	804
消費業務	團膳、服裝、教科書	員生社	員生社	810

學校各單位聯絡電話

單位	職稱	分機
校長室	校長	100
	校長秘書	102
農經科	農經科主任	510
	農經科辦公室	511
園藝科	園藝科主任	520
	園藝科辦公室	522-523
畜保科	畜保科主任	530
	畜保科辦公室	535
森林科	森林科主任	540
	森林科辦公室	541-542
機電科	機電科主任	550
	機電科辦公室	552-553
食品科	食品科主任	560
	食品科辦公室	565-566
土木科	土木科主任	570
	土木科辦公室	572
餐管科	餐管科主任	580
	餐管科辦公室	578
幼保科	幼保科主任	585
	幼兒園	586、686
	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、222、223

各處室業務

教務處

一、本校升學成效卓著，今年錄取國立大學(科大)升學率達 64%，感謝家長的關心及老師的教導，期盼明年會更好。

全校整體升學率(專業群科+實技班+普通科+職能科)			
		百分比	註
國立人數	329	64%	扣除重複錄取
私立/其他人數	189	36%	
總錄取人數	518		
總報考人數	593	87%	
專業群科升學率(不含實技班、普通科、職能科)			
		錄取生佔比	
國立人數	314	72%	
私立/其他人數	123	28%	
總錄取人數	437		
總報考人數	453	96%	

教學組報告：

- 一、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 10/18（星期一）～10/19（星期二）
 - 第二次期中考 11/30（星期二）～12/2（星期四）
 - 期末考 1/18（星期二）～1/20（星期四）
- 二、本學期課業輔導自第三週 110/9/13（一）起開始上課，至 111/1/13（四）截止。
- 三、本學期作業抽查日期分別為 **110/10/27-10/29** 及 **111/12/14-12/16**，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 110/9/13（一）起開始實施，至 111/1/19（三）截止。
- 五、配合十二年國教新課綱的課程要求，本校為高一新生及高二學生於每週五各規劃 2 或 1 節課的彈性學習時間，每學期分 3 個階段、每階段提供約 25 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一週 9/3（五）開始上課。

註冊組報告：

- 一、感謝家長會提供獎勵金新台幣 44000 元予升學輔導績優之科別及導師，並於本學期初校務會議公開頒獎。
- 二、校內外獎助學金公告於學校網站首頁及「獎學金專區」，請鼓勵貴子弟踴躍申請。

三、本校天方成績系統提供家長網路查詢貴子弟在校成績、出缺席及獎懲記錄，透過本校首頁至「學生專區」查詢。

四、「學習歷程」檔案上傳及建置

- 因應疫情停課，國教署來文延後 109-2 作業期程，上傳截止時間不得早於 9/30，業已透過全校師生電子郵件及本校首頁及學習歷程平台公告轉知。確切時間如下：

(1) 課程學習成果：

下學期	學生上傳及送出認證日期區間 學生僅能於此時間區間內上傳、編輯、刪除與送出認證課程成果檔案	110/03/06	~	110/10/01
	任課教師認證日期區間 任課教師僅能於此時間區間內認證	110/03/06	~	110/10/11
學生勾選日期區間		109/09/01	~	110/10/18

(2) 多元學習表現：

學生上傳日期區間_開始日期 ~ 學生上傳日期區間_結束日期	109/08/01	~	110/10/01
學生勾選日期區間_開始日期 ~ 學生勾選日期區間_結束日期	109/08/01	~	110/10/18

- 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。

- 新生研習擬假開學後分班進行，預計辦理 19 場次(班)。

設備組報告：

- 持續辦理 110 學年度第 1 學期教科書採購作業。
- 完成一般教室黑板維修粉刷及班級牌檢查維修。
- 「110 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」，補助經費為經常門 113,000 元，資本門 736,000 元，合計共 849,000 元，執行期限為 110 年 8 月 31 日，目前已核銷完畢。
- 「110 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」，本次申請活化空間為志學樓 3F 幼保科器樂教室，核定金額為經常門 85 萬元，執行期限為 110 年 8 月 31 日，工程已竣工驗收完成，目前已核銷完畢。
- 進行「111 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」申請，目前請各科提出需求，設備組彙整後上網填報。
- 有關「111 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」，預計於 10 月 15 日前提出申請。

實研組報告：

- 一、因受疫情影響，台中市語文競賽初賽延期至 10 月 3 日，複賽則為 10 月 17 日。
- 二、110 學年度高二英文單字比賽，於 10 月 01 日辦理。
- 三、110 學年度校內語文競賽:字音字形、作文、寫字(書法)項目於 11 月 26 日舉行，選拔代表學校參賽選手。
- 四、110 學年度校內語文競賽:國語、閩南語、客語朗讀暨演說項目於 12 月 10 日舉行(6-7 節)，選拔代表學校參賽選手。
- 五、語文競賽原住民語部分未辦理校內初賽，若學生有參加市賽意願，請洽實研組報名。
- 六、英文初級、中級檢定報名，皆為網路報名，實研組會將報名資訊公告至各班，請鼓勵同學上網報名。
- 七、英文多益檢定、中文檢定會有專人到校收取報名表及報名費用，實研組會提早將報名資訊公告至各班，請鼓勵學生報名。
- 八、原住民語檢定報名會發放報名表(具原住民身分同學，每人一份)至班級櫃，填寫後繳回實研組彙整造冊，再上網團體報名。請鼓勵學生報考(中級檢定合格，登記分發時統測成績可加分 35%)。

特教組報告：

- 一、特教組 110 學年度綜合職能科學生各年級在學人數為高一 30 人，高二 28/人，高三 30 人，合計共 88 人；資源班學生各年級人數為高一 44 人，高二 34 人，高三 33 人，合計共 111 人。
- 二、109 學年度高三畢業特殊生動態追蹤升學共計 24 人，就業共計 31 人，持續追蹤輔導中。
- 三、109 學年度職能科學生參加門市服務丙級證照考試，共計通過 4 人，烘焙麵包丙級通過 7 人，感謝老師的指導。
- 四、109 學年度資源班於暑期開設電腦軟體應用丙級術科課程與烘焙丙級術科等課程，學生們陸續取得技術士證照，感謝各位老師假期辛勤的付出。
- 五、本學期期初特殊教育推行委員會已於 9/9(四)召開。
- 六、110 學年度上學期工作要點:
 1. 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。
 2. 本學期預定於 10/22、11/19 及 12/3 辦理特教知能研習。
 3. 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)9/25(六) 職能科高一新生個別化教育計畫會議
 - (2)9/14-10/1 資源班高二、高三特殊教育學生個別召開個別化教育計畫會議
 - (3)11/1/7(五) 資源中心期末個別化教育計畫檢討會

(4)110/1/8(六) 職能科期末個別化教育計畫檢討會

4. 預計 12/2(四) 辦理特殊生校外教學暨資源中心輔導成長營

5. 辦理綜合職能科校內外團體與個別職場實習(109/9/13-111/1/13)

6. 校內實習商店『中農小舖』開放日期自 110/9/22 (每星期一到星期四)9:10~16:00(詳情請洽分機 255 丁紫晏老師)

試務組報告：

一、110 學年模擬考期程表如下：

次數	考試日期
第一次	110 年 10 月 20-21 日(星期 三、四)
第二次	110 年 12 月 14-15 日(星期 二、三)
第三次	111 年 02 月 17-18 日(星期 四、五)
第四次	111 年 03 月 14-15 日(星期 一、二)
第五次	111 年 04 月 12-13 日(星期 二、三)

* 各類各科詳細範圍表已上網公告

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，以利安排補考事宜。



學務處

- 一、目前國內、外疫情仍相當嚴峻，家長、子女務必配合指揮中心及地方政府防疫規定及指引行事；社區感染一直存在著，請時時保有最高警覺意識，如避免往人多處移動，勤洗手，戴口罩，重視個人衛生。身體有任何症狀都能告知家長、師長，以採取必要的防護措施，敬祝大家身心永保安康。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、社會文化愈進步，人權法治、性別平等、校園霸凌反毒等愈受到重視，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多元異性、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。
- 五、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。
- 六、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，落實校園整潔結合境教功能，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；環境打掃是訓練孩子做家事的機會，請家長配合並鼓勵子女樂意接受此自我負責的作為。
- 七、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，不可任意穿越馬路或闖紅燈，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。
- 八、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。更切忌因好奇而染毒，現況毒品氾濫，請家長隨時注意子女行為。
- 九、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。
- 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、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。
- 十二、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。

輔導處

- 一、為協助家長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，劉禹婕老師負責高一（分機 625）、王原志老師負責高二（分機 623）、董心瑜老師負責高三（分機 624）、楊雯君老師負責進修部（分機 706），另有胡雅各老師（分機 621）、李孟真老師（分機 624）及劉仲綱心理師（分機 622）協助個別晤談，歡迎家長利用。
- 二、疫情期間，輔導工作不中斷，若學生停止到校上課，學校會依據「嚴重特殊傳染性疾病期間各級學校及學生輔導諮商中心通訊關懷與輔導諮商參考原則」，透過通訊關懷與輔導諮商，適切提供學生心理相關支持與輔導。
- 三、為協助學生認識自己的興趣，找到未來方向，第 15-16 週將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。
- 四、輔導處與實習處攜手於 110 年 12 月 17 日(五)下午辦理「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。
- 五、本學年度將出刊輔導專刊「耕心」第 60 期，歡迎家長賜稿。
- 六、教育部國民及學前教育署學生輔導諮商中心駐點服務學校為彰化高中，提供身心科醫師駐點服務，可以視學生需求提出轉介申請，由輔導老師協助安排。
- 七、高中是身心發展的自我統整階段，高中生亟欲完成的生涯任務，就是知道「我是誰」和「我要往何處去」。學校無論是生涯教育或生涯活動，皆以引導高中生從生涯茫然往生涯定向發展。教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網提供生涯多元資訊，歡迎家長多加利用，一起幫孩子找到精彩人生。
- 八、專案：教育部國民及學前教育署生涯輔導資源中心。



掃描QRcode進入網站

實習處

實習主任

1. 實習技能課程有技藝訓練與安全維護教育兩大層面，著重正確學習觀念及態度的養成。實習課第一週任課教師上課時都會加強廠（場）房安全維護宣導及認識環境，明確告知學生緊急逃生路線、滅火器位置及使用方法，嚴格規範學生勿靠近機房及配電室，緊急情況時應處理方式，並宣導節能減碳、隨手關電源的觀念及良好學習的態度。
2. 嚴謹的訓練從標準的服裝穿著做起，上實習課時會請任課老師嚴格要求學生穿著實習服（帽），也是對課程、師長及自我的尊重。
3. 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，並取得 2-3 張證照為目標，落實技術考照的訓練擁有一技之長。
4. 技藝及技能競賽：本校學生在師長指導下 109 學年度各類科全國技藝競賽榮獲個人獎項：2 金、3 銀、3 銅，5 金手，8 優勝；團體獎項：3 金 3 銀 2 銅等殊榮，感謝各科師長辛苦指導。110 學年度技藝競賽自 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。
5. 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。
6. 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。
7. 依據教育部國教署公告實習廠房防疫準則加強防疫措施，以利教師及學生安全實習。

實習組

1. 實習安全：

- (1) 各專業實習課程於課程進行前，任課教師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。
- (2) 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。
- (3) 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！
- (4) 實習日誌為實習課程上課情形之重要紀錄，感謝任課教師及科主任協助指導學生書寫，請繼續督導學生，使日誌紀錄完整。

2. 110 學年度實習處專題及創意作品競賽期程如下表，請各科鼓勵學生踴躍參賽：

日期	項目	講師/承辦	地點
110/10/20(三)	專題競賽線上報名開始	王富春組長	實習處網頁
110/12/22(三)	專題競賽線上報名截止	王富春組長	實習處網頁
111/01/05(三)	專題競賽報名表核章收件截止	王富春組長	實習處
111/02/16(三)	專題及創意作品競賽收件截止	王富春組長	實習處

3. 全國技能競賽：第 51 屆全國技能競賽全國競賽參賽選手計 6 組(其中花藝兩組為應屆畢業生)如下表，預祝選手參賽順利，榮獲佳績，為校爭光。因應疫情競賽將調整辦理規模，採分地、各職類分流方式擇期辦理。全國賽比賽職類、地點、日期如下：

- (1) 花藝：勞動部勞動力發展署桃竹苗分署，110/11/10~110/11/13。
- (2) 造園景觀：國立岡山高級農工職業學校，110/10/08~110/10/11。
- (3) 麵包製作：高雄市中山高級工商職業學校，110/09/30~110/10/03。

編號	職種	班級	座號	姓名	指導教師	培訓單位
1	麵包製作	烘焙三甲	9	涂孟歆	劉毓雯、邱紫怡 鍾維哲	9/1~9/12 僑光科大 9/13~9/29 校內
2	造園景觀	園藝三乙	31	劉邦權	張婉菁、鄭亞嵐 吳國欽、邱政輝 張正忱	台中市景觀公會 勞動部中彰投分署
			8	陳芳晴		
3	造園景觀	園技三甲	15	洪逸閑	張婉菁、鄭亞嵐 吳國欽、邱政輝 張正忱	台中市景觀公會 勞動部中彰投分署
			16	康荏棋		
4	花藝	園技三甲	24	蔡曜竹	彭美鈴、王相君	

4. 110 學年度學生技藝競賽：各職種選手、指導老師及期程清單如下表，預祝選手參賽順利，榮獲佳績，為校爭光。

編號	職種	班級	學生	座號	競賽日期	指導老師
01	農場經營職種	農經三甲	葉天南	33	11/16-18	紀柏任、陳俊源
02	農場經營職種	農經三甲	黃彥綸	30	11/16-18	李中正、陳怡君
03	園藝職種	園藝三乙	賴旻琪	13	11/16-18	荊樹英、陳盈璇
04	園藝職種	園藝三乙	陳祺勝	25	11/16-18	江亭頤、張家郡
05	造園景觀職種	園藝三乙	楊婕妤	11	11/16-18	許智新、鄭亞嵐
06	造園景觀職種	園藝三乙	鄒昱婷	12	11/16-18	張婉菁、彭美玲
07	森林職種	森林三甲	廖韋茹	6	11/16-18	謝思怡、吳小梵

編號	職種	班級	學生	座號	競賽日期	指導老師
08	森林職種	森林三甲	林京震	10	11/16-18	林淑華、江燕秋
09	森林職種	森林三甲	許暉仲	23	11/16-18	謝思怡、邱淑惠
10	畜產保健職種	畜保三甲	李易	26	11/16-18	劉玉芳、蕭緹筠
11	畜產保健職種	畜保三甲	陳筱蓁	11	11/16-18	陳婷婷、張介銘
12	生物機電職種	機電三甲	謝良毅	33	11/16-18	簡賢謙、李聲謙
13	生物機電職種	機電三甲	劉耀心	29	11/16-18	簡賢謙、李聲謙
14	食品加工職種	食品三甲	蘇建勛	36	11/16-18	郭惠菁、鍾維哲
15	食品加工職種	食品三甲	施宛蓁	8	11/16-18	賴怡君、陳美樺
16	食品檢驗分析職種	食品三甲	柯雅薰	9	11/16-18	李瑞倩、廖若琦
17	食品檢驗分析職種	食品三甲	傅琪雅	16	11/16-18	吳啟瑞、盧梅華
18	教具製作職種	幼保三甲	柯詩涵	10	11/09-11	蔡政玲
19	教具製作職種	幼保三甲	林彤恩	8	11/09-11	蔡政玲
20	測量職種	土木三甲	林靖詠	10	11/23-26	詹宗麟
21	測量職種	土木三甲	呂維哲	8	11/23-26	詹宗麟
22	烘焙職種	餐管三甲	曾渝峯	29	11/30-12/02	劉澤玲
23	中餐烹飪職種	餐管三乙	黃慧婷	12	11/30-12/02	邱子豪
24	餐飲服務	觀務三甲	陳光榆	14	11/30-12/02	逢嘉銘、劉舜瑛

5. 110 實習處優質化計畫：加強學生多元展能

- (1) 辦理校內各項專業競賽
- (2) 邀請業界專家學者蒞校針對提升專業技能專業講座，增進師生專業技能。
- (3) 邀請講師分享專題及創意製作競賽相關實務，增進學生創作能力。
- (4) 參與計畫科別有：園藝科、森林科、畜保科、機電科、食品科、土木科、餐管科、幼保科、觀光科。

就業輔導組

1. 技能檢定：

- (1) 110 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) 110 年度在校生技能檢定因應疫情調整辦理期程，部分職類職類仍在辦理中，待所有職類辦理完畢將彙整 110 年度在校生工業類丙級專案檢定成績統計提供各科參考。
- (3) 109 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。

	班級人數	合格人數	合格百分比
農經科	68	117	172%
園藝科	76	105	138%
園技科	32	40	125%
畜保科	40	10	25%
森林科	36	61	169%
機電科	35	66	189%
食品科	71	189	266%
烘焙科	33	72	218%
土木科	33	61	185%
餐管科	65	158	243%
餐技科	28	54	193%
幼保科	29	24	83%
觀光科	30	79	263%
觀務科	30	60	200%
總計	606	1096	181%

109 學年度畢業各科取得乙級一覽表

班 級	職 類 名 稱	合 計
機電三甲	氣壓	18
餐管三甲	烘焙-麵包、蛋糕	1
餐管三乙	烘焙-麵包、蛋糕	1
土木三甲	工程測量	4
烘焙三甲	烘焙-麵包、蛋糕	10
合計		34

2. **高三畢業成果展:** 110 學年度畢業成果展擬配合校慶採動、靜態展方式辦理，擬於 10 月份成立高三畢業生畢業成果展設展委員會，擬請畢業班各班推派 2 位學生參與。

3. **獎助學金：**

(1) 全國校友會清寒獎助學金申請表 10/18 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 11/26 前完成送件。

- (2) 畢業校友陳明雄董事長提供惠來建設獎助學金申請表 9/10 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 10/15 前完成送件。

4. 就業輔導：

- (1) 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。
 (2) 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

1. 實用技能學程：

- (1) 本校實用技能班之申請，110 學年度之班別如下：

- A. 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。
 B. 進修部：開設餐飲技術科。

- (2) 111 學年度國教署核定班別如下：

- C. 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。
 D. 夜間部：開設烘焙食品科。

- (3) 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：

- E. 園藝技術科：園藝技術就業導向課程專班
 F. 烘焙食品科：烘焙技術就業導向課程專班
 G. 餐飲技術科：餐旅技術就業導向課程專班
 H. 觀光事務科：觀光技術就業導向課程專班

- (4) 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。

2. **遴聘業界專家協同教學：**本校持續辦理遴聘業師協同教學，業師協同教學引進業師豐富的實務經驗，創造師長及同學專業成長的雙贏成效。辦理遴聘業界專家協同教學工作。本學期計有園藝技術科、森林科、土木科、烘焙食品科、餐飲科及觀光科參與辦理課程，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	花藝技術實習	庭芳花疫-柳皓雲	彭美鈴
烘焙二甲	麵包製作實習	以旺幸福菓子工坊-陳郁芬 緯柏國際-熊俊傑 長榮桂冠酒店-王志源	鍾維哲
土木二甲	專案管理實習	上升空間資訊-陳豪年	劉韋宏
森林二甲	森林染坊	安染工坊-劉國卿	江燕秋
餐技二甲	中式點心實習	炎香樓-林建廷	邱子豪

餐技二甲	進階中餐烹飪實習	沁園春餐廳-翁志長	劉澤玲
班級	課程名稱	業師	申請教師
餐技三甲	飲料經營實習	日月星舞民宿-沈詠為	洪怡靜
餐技三甲	西餐烹飪實習	好食慢慢-林永男	劉澤玲
餐技三甲	團膳製作實習	戲味家宴小吃-李鴻榮	洪怡靜
餐技三甲	西式點心製作實習	漢來海港-李允中 拜樹頭烘焙-畢詩涵 緯柏國際-熊俊傑	許佳淨
餐管三甲	專題實作	理想旅運-吳錦綉	陳素秋、李如君
觀務二甲	導覽解說實習	柯卜仲	逢嘉銘
觀光二甲	觀光資源資訊應用	柯卜仲	逢嘉銘

3. **職場體驗(校外職場參訪計畫)**：持續辦理職場體驗計畫，110 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/班級	帶隊師資	廠家名稱
餐技二甲	高宜薇	日月星舞民宿
幼保二甲	張雅玲	耶思托嬰中心
幼保二甲	張雅玲	臺中市廊子非營利幼兒園
園技二甲	張家郡	行政院農委會種苗改良繁殖場、阿亮香菇園
園技二甲	張家郡	鳳凰花園
餐技二甲	洪怡靜	裕元花園酒店
觀光二甲	劉舜瑛	台江漁樂園
觀務二甲	陳文如	桃園國際機場股份有限公司
觀務二甲	陳文如	台江漁樂園

4. 獎勵高中從農計畫：

- (1) 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。
- (2) 辦理獎勵高中從農方案培育優秀農業人才，本學期依據行政院農委會輔導協助農場經營科、園藝科、園藝技術科及畜產保健科學生申辦學生從農計畫，針對農業類科學生辦理，學生在校學期成績需達全班排名前 50%，且功過相抵 1 小過以內，並利用寒暑假累計完成職涯探索 160 小時，即可領取由農委會發放的農業獎助學金每學期五千元，職涯探索 160 小時另發放獎勵金 1 萬元整。

(3) 本(110) 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			
108-110 學年度入學 (一-三年級)	日間部	農經科	6 班
		園藝科	6 班
		園藝技術科	3 班
		畜保科	3 班
	進修部	農經科	3 班
		園藝科	3 班



附件一

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

作業要點修正規定

- 一、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、訓練機構或技專校院，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，協助學生未來生涯發展，特訂定本要點。
- 二、本要點適用於高級中等學校（以下簡稱學校）。
- 三、本專班辦理方式如下：
- （一）以經各該主管機關核定學校原有班級（不含輪調式及階梯式建教合作班級）之三年級班級調整辦理為限。但配合政策需要經本署指定者，得自一年級或二年級之班級調整辦理。
 - （二）應依學校發展特色及學生特質屬性與生涯發展需求，並結合產業需求，採全（專）班、部分學生修習或其他多元方式規劃及實施。
 - （三）應依高級中等學校課程綱要之規定，與產業機構、訓練機構或技專校院，針對產業機構之需求，共同規劃以實務為導向之校訂課程。
 - （四）配合產業人才培育之特殊需求，其課程規劃，得依高級中等學校辦理實驗教育辦法之規定辦理。
 - （五）畢業學生就業率，以達百分之八十以上為目標。但學校與公營事業機構合作辦理或特殊情形，經本署核定者，不在此限。
- 四、本專班之申辦期限及程序如下：
- （一）宣導說明：每年九月三十日前，由本署辦理說明會。
 - （二）計畫申請：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）計畫審查：每年十一月三十日前，由本署審查學校申請案。
 - （四）核定通知：每年十二月三十一日前，由本署核定並通知審查結果。
- 前項各款期限，本署得以公告或函知另定之。
- 五、前點第一項第二款計畫書，其內容應包括下列事項：
- （一）課程架構：在計畫期程內，校訂課程中應有百分之五十以上之實務課程，且除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，由本署定之。
- 六、本署受理第四點第一項第二款申請後，依下列程序審核：

- (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計畫及補助額度作成建議，報經本署核定後通知學校。
- (三) 經核定之計畫書有變更必要者，應於執行一個月前報本署核定後，始得執行。

七、補助經費編列原則如下：

- (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）。計畫書採一次核定，其經費撥付，依計畫書辦理期程，採分年度撥付，並依「教育部補(捐)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) 依本要點補助之學校為直轄市、縣（市）政府主管者，各該政府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，按財力分級表編列相對配合款。直轄市、縣(市)政府財力級次屬第一級者，最高補助百分之八十；第二級者，百分之八十五；第三級者，百分之八十八；第四級者，百分之八十九；第五級者，百分之九十。

八、本專班補助經費之使用項目及支用基準如下：

- (一) 學生：
 1. 獎助金：依本署核定之計畫書，完整參加本專班者，發給獎助金；本專班為一學期者，於學期結束後，發給每人最高五千元；本專班為一學年者，於當學年度第二學期結束後，一次發給每人最高一萬元，並優先獎助弱勢學生。
 2. 業界實習補助款：參加業界實習者，發給膳費及雜費，每人每日二百五十元，每人每月最高六千元。
 3. 保險費：赴產業機構實習者，為其投保團體意外保險，並全額補助保險費。
 4. 就業獎勵金：畢業後從事與本專班所屬群、科相關工作，於當年度十月三十一日前就業三個月，且十月份仍在職者，發給每人一萬元。
 5. 膳費：參與一日職場體驗活動或其他本專班類似活動超過用餐時間者，發給膳費，每人每餐八十元。
- (二) 教師：
 1. 授課鐘點費：配合課程規劃或調整，增加教學節數者，發給鐘點費；校內教師，每節四百至五百五十元，業界專家（業師），每節八百元。
 2. 教師輔導費：赴產業機構或訓練機構輔導者，發給輔導費；每星期每班至多排定二人次，每人每次發給三節鐘點費。
 3. 交通費：赴產業機構或訓練機構輔導訪視，或擔任業界專家協同教學者，發給交通費；依實際往返核實報支。
- (三) 學校：
 1. 補充保險費：學校依法規所需支付之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. 設備維護費及實習材料費：專班學生實習所需之設備維護及材料費用；最高補助各總經費百分之二十。

4. 物品耗材費：辦理專班所需之相關文具耗材費用；最高補助總經費百分之十。
5. 差旅費：依實際需求核實報支。
6. 雜支：最高補助總經費百分之五。

學校應就前項第一款第一目學生獎助金之發放，訂定相關規定，並經校務會議或行政會報通過後實施。

本專班學生符合第一項第一款第四目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（包括勞工保險或農民健康保險證明、薪資證明及在職證明計三種），向本署辦理請領事宜。

九、本專班配合產學攜手合作計畫辦理者，高級中等教育階段經費，依本要點補助，不再依產學攜手合作計畫補助。

十、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、縣（市）政府主管之學校，應由各該政府核轉本署辦理核結，教育部主管之學校，逕報本署核結。
- (二) 學校辦理本專班後，有變更第八點第一項各款使用項目者，應報本署，或報直轄市、縣（市）政府主管核轉本署核定後辦理。
- (三) 執行計畫書經費之支出及核銷有虛偽不實者，由本署撤銷補助處分及以書面行政處分，通知學校限期返還；並作為下次申請本專班審核之參據。

十一、本補助之執行成果，依下列規定督導、考核：

- (一) 學校應於當年度十一月三十日前，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、產業機構與教育主管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書審核及經費補助或廢止補助之參考。
- (三) 本署得遴選執行績效優良之學校、產業機構或訓練機構，公開表揚，並辦理成果觀摩，及宣導技職教育特色。

十二、學校應遵守下列事項：

- (一) 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：本署所建置「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) 有特殊需求者，得於依本要點申請補助時，檢具依第三點第四款所定整體課程實驗計畫辦理。

學校以實用技能學程及產業特殊需求類科規劃辦理就業導向課程專班者，優先依本要點規定予以補助之。

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 110 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) 「活水堂屋頂防水工程」：已於 110 年 8 月 31 日開工，預計於 110 年 11 月上旬竣工，因工程吊料需要，活水堂靠建中路及大門口側門周圍將設置黃色警示與三角錐，考量施工勿將車輛停放該區域。
 - (二) 「勵學樓排水溝加蓋工程」：預計 9 月中旬工程決標，預計於 110 年 10 月底前完工。
 - (三) 「校園整體排水整治工程(第一期計畫)」：已開工，預計於 110 年 9 月 9 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，本處在此宣導請各班班導再提醒各班同學，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、台灣諺語說說看、館藏微悅讀、每月主題書展、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、圖書館館藏豐富，總藏書量 47,720 冊，電子書 902 冊，期刊約 176 種，報紙 3 種，CD、DVD、電子資料庫等非圖書資料約 5,056 種。
- 三、防疫設備包含：防疫消毒門、防疫地墊、洗書機、紫外線殺菌箱等。
- 四、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。
- 五、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及多元入學方案中實力之累積。
本校參賽同學屢獲佳績，109 學年度閱讀心得投稿榮獲特優 15 件、優等 31 件、甲等 89 件，合計 135 篇。小論文榮獲特優 1 篇、優等 2 篇、甲等 33 篇，合計 36 篇，成績斐然，中區技高第一。

110 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	110 年 9 月 01 日至 10 月 10 日 中午 12 時止	110 年 9 月 01 日至 10 月 15 日 中午 12 時止
第二學期	111 年 2 月 1 日至 3 月 10 日 中午 12 時止	111 年 2 月 1 日至 3 月 15 日 中午 12 時止



資訊室

現今網路普及化，人們的生活幾乎都被網路佔據，影響的年齡層也逐年降低，世界衛生組織(WHO)於 107 年初將電玩遊戲成癮(Gaming Disorder)正式列為精神疾病，WHO 提出電玩成癮的症狀包括：無法控制的打電玩（包括：頻率、強度、時間長短都需納入考量）、越來越常將電玩置於其他生活興趣之前，即使有負面後果也持續或增加打電玩的時間。以下幾點提供家長參考：

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



升學管道介紹

(教務處註冊組提供) 110.9.8 更新

※111 學年度起升學制度已適用於新課綱

※技術型高中同學升學四技二專為主，少數升學普通大學

壹、普通大學

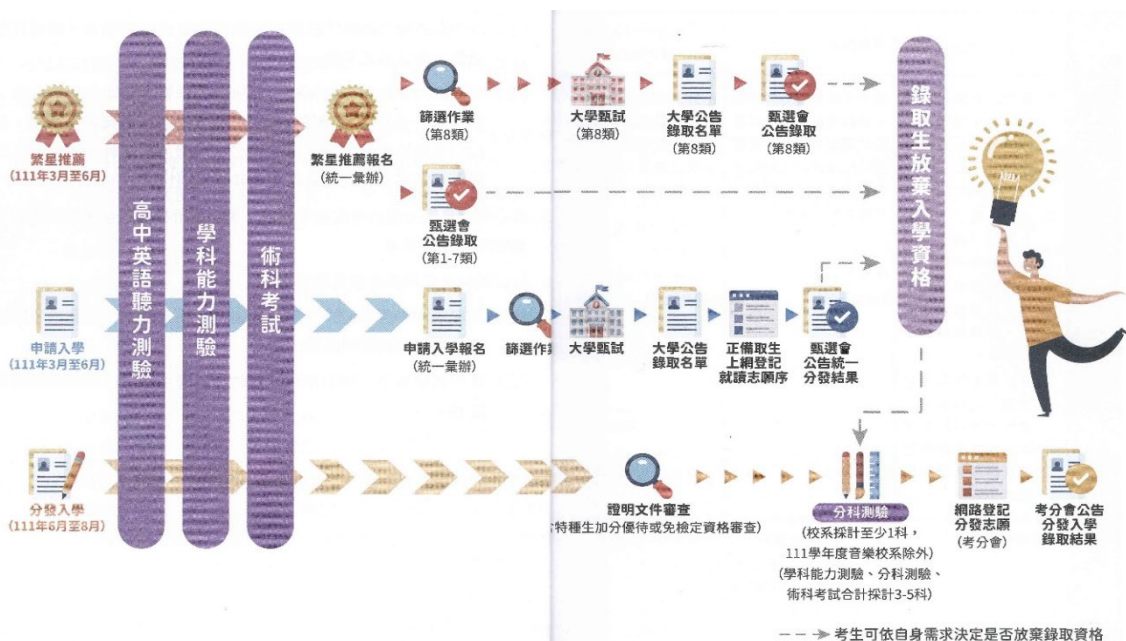
(1)考試升學：參加「英聽測驗」及「學科能力測驗」以「大學申請入學」為入學管道。或參加「分科測驗」，採用「分發入學」為管道。

(2)非考試升學：採「繁星計畫」或「特殊選才」。本校部份同學採用「特殊選才」升普通大學(如國立中興大學)。

(一)重要考試日程



(二)主要升學管道流程



大學多元入學諮詢管道

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

貳、四技二專(科技大學為主)

一、考招分離制度

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

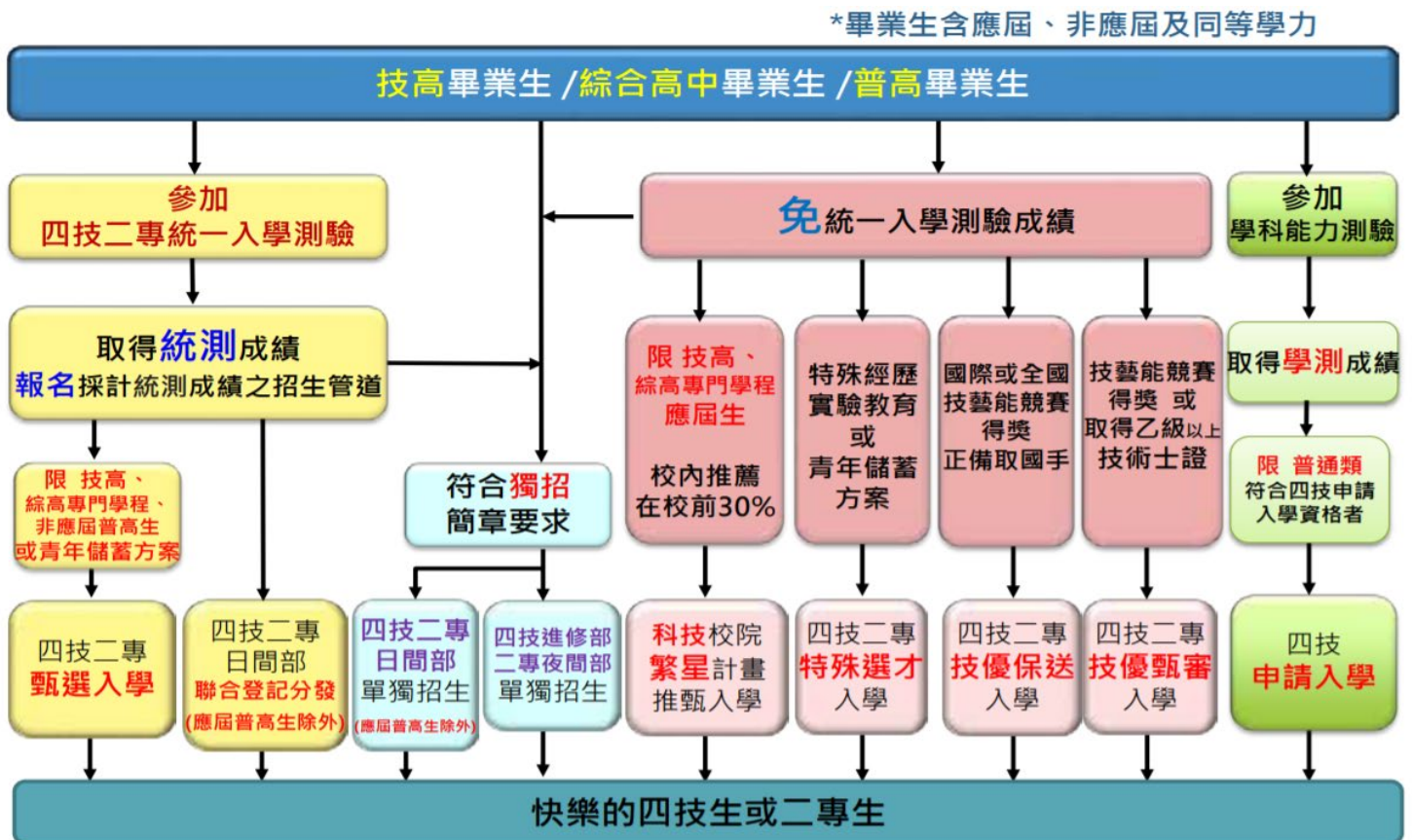
(一) 111 學年度四技二專統一入學測驗重要日程表(以下所有資料的日期僅供參考，真正日期以當年度簡章為準)

項目	重要日程
四技二專統一入學測驗 簡章發售日期	110 年 12 月
四技二專統一入學測驗 報名日期	110 年 12 月
四技二專統一入學測驗 考試日期	111 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

(以下各項流程日期僅供參考，正確日程依當年度簡章公告為準)

招生管道	簡章發售	報名日程	採計統測
技優保送入學	約 110 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 111 年 1 月	
技優甄審入學	約 110 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 111 年 5 月	
甄選入學	約 110 年 12 月 (簡章發售)	約 111 年 5 月	✓
日間登記分發	約 110 年 12 月 (簡章發售)	約 111 年 7 月	✓
繁星計畫	約 110 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 111 年 3 月	
特殊選才(四技)	約 110 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 111 年 1 月	

※有發售簡章者教務處會統一調查代購，亦可自行購買。

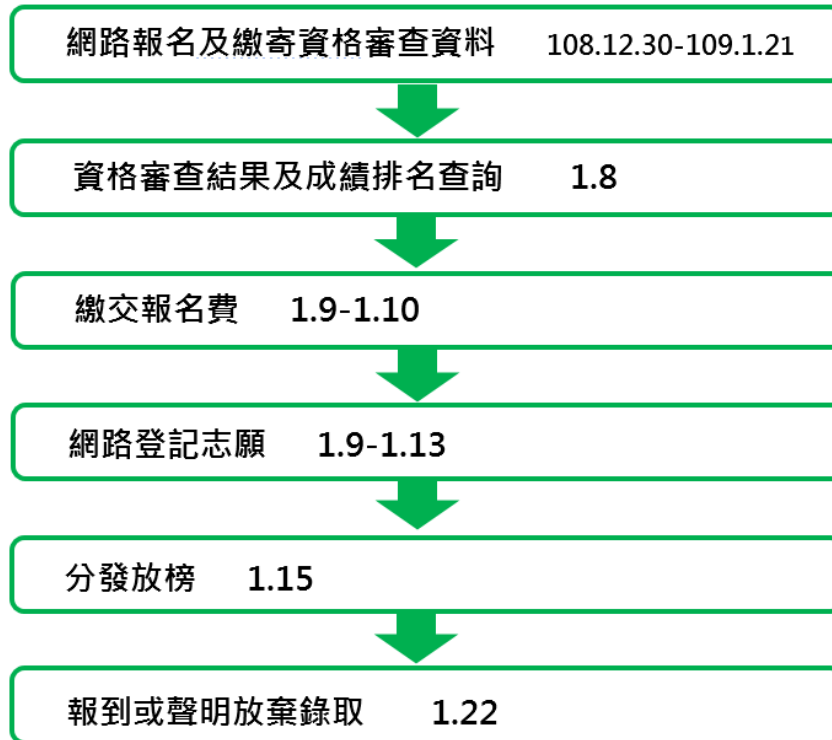
三、各升學管道流程

(以下各項流程日期僅供參考，正確日程依當年度簡章公告為準)

(一) 免統測升學管道

1. 技優入學(技優保送、技優甄審)

技優保送入學



技優保送競賽獲獎名次與等第對照表

競賽名稱	競賽優勝名次	等級
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽 國際科技展覽 亞洲技能競賽	金牌	1
	銀牌	2
	銅牌	3
	優勝者	4
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽	國手資格(正/備)	5
全國技能競賽 全國身心障礙者技能競賽	第 1 名	6
	第 2 名	7
	第 3 名	8
全國高級中等學校技藝競賽	第 1 名	8
	第 2 名	9
	第 3 名	10

技優甄審入學



優甄審獲獎名次或證照等級優待標準表

競賽名稱	競賽優勝名次	優待加分比率
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽 國際 科技展覽 亞洲技能競賽	金牌、銀牌、銅牌	增加甄審總分 55%
	優勝者	增加甄審總分 50%
國際技能競賽 國際展能節職業 技能競賽	入選國手（正取）	增加甄審總分 45%
	入選國手（備取）	增加甄審總分 45%
全國技能競賽 全國身心障礙者 技能競賽	第 1 名	增加甄審總分 40%
	第 2 名	增加甄審總分 35%
	第 3 名	增加甄審總分 30%
	第 4 名	增加甄審總分 25%
	第 5 名	增加甄審總分 25%

競賽名稱	競賽優勝名次	優待加分比率
全國高級中等學校技藝競賽	第 1 至 3 名	增加甄審總分 30%
	第 4 至 15 名	增加甄審總分 25%
	第 16 至 30 名	增加甄審總分 20%
	第 31 至 50 名	增加甄審總分 15%
	第 51 至 76 名	增加甄審總分 10%
全國中小學科學展覽會 臺灣國際科學展覽會	第 1 名	增加甄審總分 25%
	第 2 名	增加甄審總分 20%
	第 3 名	增加甄審總分 20%
	佳作	增加甄審總分 15%
中央各級機關或直轄市政府主辦 經聯合甄選委員會認可之全國性 各項技藝技能競賽	第 1 至 3 名	增加甄審總分 25%
	其餘得獎者	增加甄審總分 15%
領有技術士證	甲級技術士證	增加甄審總分 25%
	乙級技術士證	*增加甄審總分 15%
其他參加國際性特殊技藝技能競賽 +全國高中職智慧鐵人創意競賽 暨國際邀請賽 決賽 4-6 名	獲相關競賽優勝名次	增加甄審總分 15% 至 50% (由聯合甄選委員會依相關資料認定)

※ 本屆高三(111 升學)起，乙級加分優待依專業相關性分為三個等級加分。

可線上查詢加分比例：

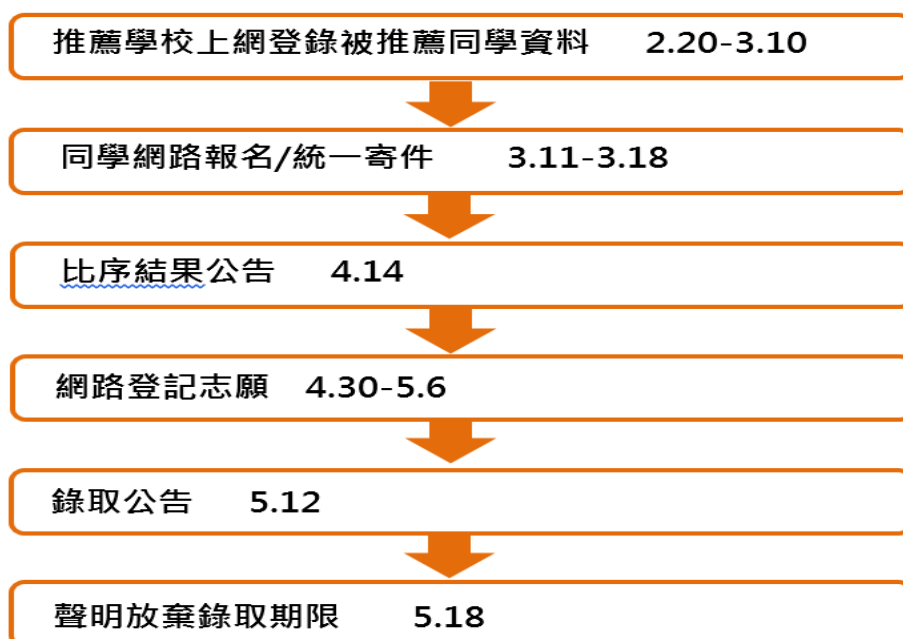
「四技二專技優甄審入學乙級技術士證優待加分比率查詢系統」 [https://](https://www.techadmi.edu.tw/111new/skill/)

www.techadmi.edu.tw/111new/skill/



2. 科技繁星

科技繁星入學



科技繁星招生方式

報名資格

- 須全程就讀同一所高職或綜合高中學校。
- 在校成績排名需在全年級（或科組、學程）前 30%以內。
- 由原就讀學校推薦，每校可推薦 15 名 學生。

成績採計

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

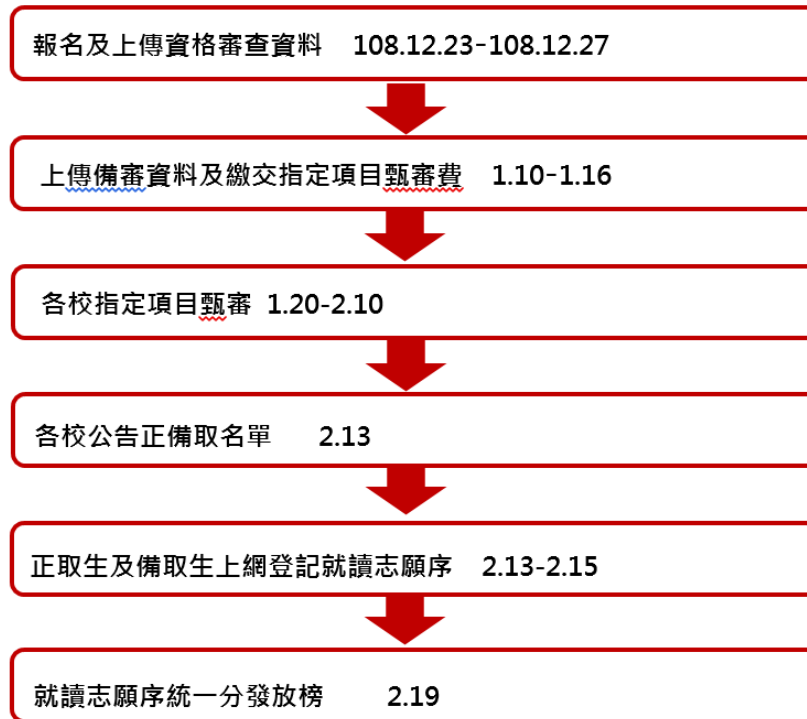
分發方式

- 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。
- 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」。

☆注意事項：

1. 科技校院繁星計畫分發錄取生，無論放棄與否，一律不得報名當年度四技二專甄選入學招生。
2. 111 學年度升學者(本屆高三)，比序新增「技能領域」科目成績，比序第 3。

3. 四技特殊選才

四技特殊選才入學

※本項四技二專特殊選才與普通大學特殊選才不同。普大特選為各校獨招(如台大、中興等)，各校招生時間不一，資訊來源為本校公告，或該招生學校學公告。

報名資格

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

成績採計

- 由各招生學校辦理指定項目甄審，可採書面資料審查、經歷審查、面試、筆試、術科實作考試等，不採計四技二專統一入學測驗及大學學科能力測驗成績。

錄取方式

- 上網登記就讀志願序，接受就讀志願序統一分發

(二) 採計統測升學管道

111 年四技二專統一入學測驗日程表
 ※時間僅供參考，請以當年度簡章為準

項目	重要日程
統一入學測驗 報名日期	110 年 12 月
統一入學測驗 考試日期	111 年 5 月

1. 甄選入學



※請務必配合學校集體報名作業流程並按時程完成手續，以維護自己的權益。

※甄選入學第二階段採計學習歷程為備審資料比例：

第二階段甄選總成績採計方式				
(一)		(二)		(三)
統一入學測驗 成績加權		指定項目	占總成績比率	證照或 得獎加分
國文	×1 ~ 倍	專題實作及實習科目學習成果 (含技能領域)(必採) 學習歷程資料審查(備審) (項目見簡章)(必採) 術科實作(各校自訂) 筆試(各校自訂) 面試(各校自訂)	%	依優待加分標準 加分，並於 簡章正面表列
英文	×1 ~ 倍			
數學	×1 ~ 倍		%	
專業一	×2 ~ 倍		%	
專業二	×2 ~ 倍		%	
$\leq 40\%$ (不可為0)				

$$(一) + (二) = 100$$

2. 聯合登記分發

日間部聯合登記分發

報名方式：

- 個別繳費報名(學生此時已畢業)

成績採計：

- 完全採計統測成績，各校自訂權重，可到委員會查詢：
四技二專聯合登記分發委員會：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/>
- 考生可選填 199 個志願
各技專校院自行決定統一入學測驗各科目採計權重。
- 國文、英文、數學之權重設定於 1 至 2 之間。
- 專業科目(一)及專業科目(二)之權重設定於 2 至 3 之間。
- 權重級距設定為 0.25。

※各升學管道作業注意事項：

- 甄選入學管道規定考生最多可報 3 個志願
- 111 學年度起甄選入學及技優甄審管道得採學習歷程檔案做為備審資料。
- 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權重各校不同，需自行查詢。
- 科技繁星計畫校內甄選辦法將公告於本校網站，請自行參閱。
- 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。

※四技二專升學諮詢網站

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

※對升學有疑問該向學校哪個單位諮詢?

- 本校升學輔導諮詢
 1. 輔導處，分機 620。
 2. 各班導師先生。
 3. 實習處實用技能組(實用技能班)分機 503。
 4. 特教組，分機 250；資源中心，分機 254。
 5. 體育組，分機 303。
- 本校升學集體報名諮詢窗口
 1. 教務處註冊組，分機 202.208.209。
 2. 各班導師先生

參、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>)

- 日間部、進修部及夜間部單獨招生。
- 在職專班。
- 專科進修學校。
- 運動績優生招生。
- 身心障礙生招生(請洽資源班)。
- 雙軌訓練旗艦計畫。
- 產學攜手合作計畫。
- 產學訓合作訓練四技專班。
- 四技進修部多元專長培力課程。
- 空中進修學院二專。



親職教育專欄

- ❖ 親子關係
- ❖ 自我成長
- ❖ 焦點人物
- ❖ 疫情省思
- ❖ 好書推薦



親子關係

- 直升機父母，傷了親子與婚姻？！
- 「家庭教育」是什麼？為什麼我們需要「家庭教育」？
- 你的孩子不是你的「包」子：從短片「包」談起
- 親子刻意對話聊 2 件事 化解孩子的幸福迷思
- 跨越父母，是青少年完整自己的必經之路



直升機父母，傷了親子與婚姻？！

張玉櫻

別當直升機父母，適時的放開手吧，給孩子鍛鍊成長的機會，也給自己跟婚姻家庭呼吸的空間！
什麼是「直升機父母」？

1990 年代西方開始使用「直升機父母」(helicopter parents) 這個名詞，用來描述一群對孩子永遠有操不完心的父母，他們會如同直升機般地在孩子附近盤旋，密切注意孩子的一舉一動，隨時準備為孩子撐起保護傘或下指導棋。長期對孩子過度的呵護、照顧與關注，間接剝奪了孩子歷練成長的機會，也造成孩子高度的依賴心，而直升機父母本身則常陷入高度焦慮的狀態中。

「直升機父母」為何如此多？

為何現代有如此多這種現象？直升機父母的現象和「補償心理」、「少子化浪潮」及「大環境變動劇烈」有關。

1. 補償心理

有些父母在教養孩子的過程中，時常聚焦在自己成長中的「缺」及「陰影」，例如：小時候經濟困頓無法學才藝、對老師或學校有負面經驗、意外受傷...等，而想在孩子身上彌補、補償或全力替孩子搬開人生路上的大小石頭，希望下一代更順遂。

2. 少子化浪潮

台灣的低生育率讓小孩變得很珍貴。當一個家庭只有 1~2 個小孩時，父母放在孩子身上的注意力相對的多，不少父母、爺、奶對孩子呵護備至，甚至以孩子為家庭或家族的中心。過多的關注伴隨著相對高的期望，這唯一或唯二的孩子打從一出生就被期許將來能成龍成鳳，無怪乎父母得像直升機般地嚴密看顧與安排一切。

3. 大環境變動劇烈

面對全球經濟情勢與產業的快速變化，許多父母早有危機意識，甚至自己或家人經歷裁員、無薪假...等，對孩子未來的競爭力憂心忡忡，加上台灣教育政策持續在「變」，使父母深刻的感受到亂與慌。不確定感與過度的焦慮促使父母費心照料孩子的成長，特別是學習的安排，擔心孩子比別人少上了門課——就輸在起跑點。

直升機父母對孩子有什麼不好？

不管是基於保護孩子、為孩子好或是自身的焦慮，當父母像直升機般地偵查、守望孩子，長期介入孩子的生活與學習，往往會對孩子帶來負面影響，導致孩子「依賴心強」與「缺乏自信」，進一步衍生「情緒困擾度高」的情形。

1. 依賴心強

直升機父母勤於為孩子做決定、解決問題，看來是提供最好的安全防護網，避免孩子跌跤挫敗，事實上剝奪了孩子磨練、學習獨立的機會，長期下來不僅孩子缺乏獨立自主的能力，也習慣性地被動，一旦遇到困境，便依賴父母救援或希望有人來幫忙。

2. 缺乏自信

孩子的自信心和父母的對待方式有關，當父母處處為孩子安排張羅，無形中讓孩子覺得自己無能、什麼都不會，常害怕失敗而不敢勇於任事，即使經驗到成功也認為是父母的功勞，不相信「我可以」、「我能」。

3. 情緒困擾度高

直升機父母一旦習慣積極介入孩子的生活之後，就很難停下來，國內外皆有不少直升機父母仍持

續介入成年孩子的大學生活與工作，如：出面詢問教授期中考試範圍、跟主管抱怨工作分配不均...等。近年的國外研究顯示，直升機父母適度地協助成年孩子，的確能發揮正面的影響，讓孩子獲得適切的資源與心理支持；而負面的影響則是孩子的自主性低、情感依賴、對生活不滿意、較多的焦慮或憂鬱。

「直升機父母」親子問題多！

在直升機父母的管理之下，不是每位孩子都能聽從安排。隨著年齡增長，有些孩子會想自主決定生活中的小事，或開始對父母的過度照顧及操控感到煩厭，若直升機父母仍堅持「我是為你好」而不鬆手，甚至更嚴厲的干預，孩子的反彈往往更大，親子關係會日益緊張。

筆者近年常遇到有親子困擾的年輕人。曾有位大學生開門見山地跟我說，他的問題來源就是門外的「東邪西毒」，原來他指的是陪他來求助的父母，「從小到大我什麼都得聽他們的，我很氣他們管這麼多，但我還是需要他們幫忙、給建議，因為我什麼都不會.....。」原本沮喪的他突然憤怒地說：「都是他們害我長不大的！」

從上述的案例中，不難發現親子之間不是穩定、正向的關係，而是緊密又衝突的糾纏關係。在父母的長期保護與指揮之下，孩子漸漸迴避責任，以為自己的事要由父母負責，若有什麼不滿意或出了差錯也情緒化的怪罪到父母頭上。

審視一下「自己是直升機父母」嗎？

以下整理了4點直升機父母的特徵：

1. 緊迫監督孩子

直升機父母經常在孩子上空盤旋巡視，留意孩子的一切，包含：言行、交友、學習等，稍有不如自己所以為的正確，馬上指正孩子。曾有位母親因為2歲的兒子沒有如她所規定的先10分鐘吹泡泡、再10分鐘滾球、接著玩積木...的遊戲流程，而氣急敗壞的求助筆者。

2. 過度介入，將孩子的事視為己任

直升機父母為了讓孩子成龍成鳳，常會代替孩子處理生活中的大小事，特別是孩子的升學與學習，如：掛心孩子每次的考試成績，將孩子的讀書責任承攬在自己身上。除了積極為孩子安排各種學習活動，有時也不知不覺介入老師的教學、指導學校事務。

3. 個人情緒常因孩子而起伏

美國的研究指出，直升機父母經常會因孩子的表現不理想，而有較多的憂傷、較低的生活滿意度。當父母過度看重孩子的表現時，情緒當然容易被影響，孩子不如預期的表現或沒跟上同儕，直升機父母不只生氣，往往比孩子更不安、難過，甚至出現持續性的低潮或睡不好。

4. 過度警覺，限制孩子

直升機父母對於未知、挫折有較多負面的想法，容易放大生活中的小意外或受傷，自己驚嚇自己，而極盡努力的呵護孩子避開風險，以避免絲毫的疏忽或跌倒，因此對於孩子的想冒險、想挑戰給予限制，難以放手讓孩子去從中學習與歷練。

「直升機父母」請多關心自己及婚姻吧！

直升機父母常陷在「給孩子愈多關注，他們就會更好」的迷思中，而投注大量的精神費心照顧孩子，殊不知長時間這麼花力氣的盤旋在孩子左右，易讓身心耗竭，不只身體疲憊，心理也時常處於擔憂、焦慮的狀態中。

曾有位在醫院診間情緒崩潰的家庭主婦，被轉介來諮商。這位全職媽媽十多年來精心照料孩子的吃、穿、課業、人際...等，終於將孩子送進了頂尖大學，原以為可以喘口氣，但孩子卻繼續要求媽媽出主意、代勞，如：幫我跟社長說我不去了、去問系主任怎麼轉系...等，稍有不如意就對媽媽大發雷霆，後來這位媽媽累得想對這19歲的孩子放手，卻發現孩子拼命纏著她不放，一定要媽媽幫他解決

生活中的大小不如意。

太過於努力當父母，不只身心負荷的壓力不少，間接也影響了其他角色的扮演，首當其衝的是丈夫或妻子的角色。直升機父母往往將孩子擺在夫妻關係之前，為了孩子，輕易地犧牲給另一半的時間、忽略另一半的需求，如此疏於經營的婚姻，極可能造成夫妻兩人漸行漸遠。

如何不當個直升機父母？

孩子生得少，每個孩子必然是父母心中的寶！孩子的成長本來就需要父母「適度」的引導與協助，現代父母該怎麼做才能避免變成對孩子過度呵護、干預而自己卻身心俱竭的直升機父母呢？以下提供幾個觀念及作法：

1. 家庭的意義在於提供孩子安全感及協助獨立

在穩健正向的家庭關係中，包含夫妻關係與親子關係，孩子從中獲得安全感與滋養，並逐漸做好迎向未來的準備，能夠獨立和世界、和他人建立健康的關係。

Tips

- ★兼顧父母、丈夫或妻子、自我這三個角色的平衡。
- ★不要把「孩子只相信我」、「孩子只會跟我講心事」當成為人父母的成就感，父母會老、會走，孩子得有能獨立生存。

2. 給予孩子面對挫折的機會

人生本來就有一連串的挑战與重擔，當孩子初遇到問題常因不知所措而跌倒，父母給予孩子自行處理的機會，或引導孩子練習思考與解決，孩子將逐漸從錯誤、失敗的經驗中，學習到解決問題的能力，進而有信心面對未來。

Tips

- ★協助孩子≠替孩子做，父母代勞越多，孩子的心智越長不大。
- ★抗壓能力與自信是透過孩子「自己來」，並真實體驗到「原來我可以」，進而建立的。

3. 放手是一個循序漸進的過程

常有父母想要放手讓孩子獨立，於是直接跟孩子說：「現在開始你都自己來、自己負責，我不管了！」過一段時間發現孩子根本不行而又由父母承攬下來。事實上，放手不是什麼都不管了，而是父母隨著孩子的年齡調整教養方式，適度的協助孩子成長茁壯，這是一個循序漸進、慢慢往後退的過程。

- ★生活自理部分，當 0~6 歲的孩子想自己來的時候，父母可以開始為放手做準備，這比孩子長大再訓練更達事半功倍的效果。

- ★對孩子有太多擔心的父母，除了練習「忍住」插手代勞，也得學習安頓自己的焦慮擔憂情緒。

適時放手，給孩子成長的機會！

天下父母心，總希望孩子少吃點苦、成功順遂，而常在孩子左右撐起保護傘或下指導棋，這樣過度保護與介入的教養模式，讓孩子習慣被庇護、缺乏自信，也讓父母承擔不少壓力。

正因為要放心與放手不容易，現代父母更是得學習這課題！適時的放開手，不僅給予孩子鍛鍊成長的機會，也是父母對孩子的一種信任、增進親子間的良性互動！

資料來源：https://today.line.me/tw/v2/article/nKegRL?utm_source=copyshare

「家庭教育」是什麼？為什麼我們需要「家庭教育」？

蕭子喬

你曾想過健康、快樂，這些聽了無數次的祝賀詞和生日願望，為何一再出現？又有沒有想過，這些我們打從心底的渴望其實有個專業領域，只是乏人問津。許多研究、理論、甚至是 TED TALK 都指出，幸福是人終其一生追求的目標，而美國早在 1938 年即成立家庭關係協會(NCFR)，台灣更在 2003 年制定「家庭教育法」，是全世界第一個為家庭生活教育(FLE)立法的國家。只是我們起步雖早、卻走得慢，至今大眾仍不瞭解其重要性。



終其一生渴望幸福，每個人的學習課題

家庭生活教育(Family Life Education, 簡稱 FLE)，在台灣也稱家庭教育。家庭教育法將其分類為親職、子職、性別、婚姻、倫理、家庭資源管理、多元文化等領域。沒有伴侶天生知道什麼是婚姻，沒有父母天生就會教小孩，也沒有小孩天生就知道怎麼和父母溝通；婚姻不是愛情的墳墓，小孩不是父母的附屬財產，父母可以是孩子最好的朋友，范瑋琪唱過「幸福沒有捷徑，只有經營」，而家庭生活教育教我們用愛將愛增強的方法。

家，是一個人社會化的第一站，是每天都必須回去的地方；家人，是唯一不能選擇的群體，是生命中最長久的陪伴，如果工作有職前教育，同儕有人際輔導，怎麼能沒有家庭生活教育？

那些不被重視的家政課，誤以為弱勢才需要的家庭生活教育

物質、功利取向的生活目標，讓許多人以為家庭生活教育是「有問題、不幸福」，甚至是弱勢者才需要的幫助；升學制度更在教育體制裡壓縮家政、生活等相關課程的時間，多少人的記憶裡，國高中的家政課自動消失，成為考試、補課專用；即便沒被借課，多數也是在國英數的轟炸空隙，拿來做點心、娛樂放鬆的一門課程，甚至聽過許多人脫口而出：「家政課很重要嗎？」

同樣的潛意識，到了大學科系、甚至結婚成家依然，用家政、褡姆等刻板印象去定義相關科系，甚至連法定婚前教育 4 小時都嫌多，相似的社會氛圍讓人追求具體的成就，忽略生活本身其實更需要學習。

社會亂象接連，沒被撫平的創痛

家庭生活教育是一個難以精簡介紹的領域，難以用幾個出路就說完明確的職涯可能，我也曾困擾到底該怎麼介紹自己投注的領域。直到明白，這條路培養的是「幸福力」，學習的即是生活。而生活不就是如此嗎？誰能用三言兩語就將生活說盡呢？

幸福是人們最深的渴望，但大多數的人卻又對追求幸福這麼不負責任。層出不窮的社會案件，多少令人失望、痛心的故事，每每都提醒著家庭生活教育的根本與重要。有些傷痛難以避免、有些錯誤無法挽回，但當人們習得面對挑戰的韌性、用對了適切的方法，其實多半都能夠安然度過。

家庭生活教育，培養幸福力的專業

家醜不可外揚、家事是私事的觀念已當過去，家庭影響無所不在，許多以為藏起來就好的傷，其實都還會默默地在心底變化發酵。《家族再生》一書中有一句話：「我成長時，一直認為我自己很有韌性。但我相信我的堅強與我家庭的匱乏，以及我們遭受的困境無關；直到後來我才明白，我的力量正是來自於那些經驗。」家庭如此，生活亦是。

家庭生活教育和社工、心輔是手拉手的協同合作夥伴，但不能被取代，因為唯有家庭生活教育，才能讓我們可以擁有先備能力、預防問題。帶著家庭的視角去看一個狀況，往往能更貼近一個人的心路歷程，以及一個人之所以成為這樣的人，背後獨一無二的故事。

幸福靠學習，家庭生活教育，是最迫切的學習、也是最實用最有溫度的教育。期待更多人能認識這麼一個專業領域，也為自身的幸福付出時間與心力，讓健康快樂不再只是年年許的願望，而能夠真正實踐它、到達的目的地。

資料來源: <https://reurl.cc/NZZ9v9>



你的孩子不是你的「包」子：從短片「包」談起

林志都

“Mama, Oooh, (any way the wind blows)

I don't wanna die.

I sometimes I wish I would've never been born at all.”

Queen, “Bohemian Rhapsody” 皇后合唱團, 「波西米亞狂想曲」

在 Pixar 動畫工作室拍攝，迪士尼發行的動畫電影「超人特攻隊 II」前面，依照 Pixar 慣例，也放映了 Pixar 工作室裡某位創作者的動畫短片。這次播放的是一部名為「包 (Bao)」，由一位華裔女性動畫導演 Domee Shi 所拍攝。短片敘述有天一位華裔媽媽發現她所做的包子有了生命，變成了個小嬰兒。隨著她細心的照顧，包子漸漸長大，也越來越有自己的想法。包子進入了叛逆期，長大後又留起了小鬍子，然後還交了個金髮白人女友，說要離家跟她同居。這位媽媽滿臉老淚地阻止包子，但是包子不理她，逕自拿著行李往大門走去。



然後，媽媽就把包子孩子吃掉了。

老實說筆者看到這個畫面時，真的是驚嚇到說不出話來，尤其是之後短片又回復溫馨的調性，描述剛剛的情節只是正在與想要與白人女性結婚離家的孩子吵架的媽媽，晚上睡覺時的一場噩夢時。就是這樣溫馨的調性讓筆者感覺更為噁心。噁心到之後的「超人特攻隊 II」一片我幾乎沒看進去。

其實，這個驚悚場面只是亞洲父母常說的一句氣話：「早知道就不把你生下來」的具象化。

在觀賞公共電視播映的自製影集「你的孩子不是你的孩子」系列影集時，我一直想起那部短片帶給我的不安、噁心感覺，因為這部影集一點都不想給妳看快樂的結局與美好的轉折，而是用殘酷的劇情，來描述幾十年來台灣甚或整個東亞的社會價值與教育體系的偏差。在這部劇集中，每一集都描述台灣父母對孩子的約束管教，將他們視為自身理想的延伸，而非獨立的個體。



而在劇集中，似乎都只拍出了母子之間的互動，父親幾乎不存在；某方面來說也反映了在傳統台灣的家庭中，負起監督孩子教育責任的重擔仍然落在母親身上，父親則像是有意或無意的缺席者。母親也因骨肉由其而出，更容易感覺到孩子是她自己的延伸，也是眾多家庭社會期望的寄託：劇集中的母親既是社會價值下的受害者，也是積極的參與加害者。

而老實說，這樣的親子議題一直存在我們社會中已經數十年了；但是透過好萊塢所呈現的兩部影片，我們可以看到從「包」到最近上映的「瘋狂亞洲富豪」中呈現的價值觀是這些華裔移民群體中，父母仍舊積極企圖掌控子女的各種決定，尤其是他們的對象選擇；而在現實的台灣、香港乃至於東南亞，事實上這樣的掌控狂父母已經越來越少。像「包」這部短片裡面，還會為了兒子想娶金髮碧眼的

美國人而鬧家庭革命，在台灣大概很難想像；而且重點是：這一家人不就住在美國嗎？！（編註：《包》一片是描寫加拿大的華裔移民。）

其實以筆者自己的經驗，許多移民至異國的移民，價值觀並不會融入當地，甚至反而可能更加保守：一方面可能他們因為語言與距離問題，接受當地與母國資訊較為困難，另一方面這樣的「保守化」的作為，可以確保「我們」（移民）與「他們」（在地人）之間的文化差異，與自我認同；有時他們的價值觀甚至退化到趕不上原先母國的變化；過去在阿根廷就曾碰到許多台灣移民，從管教小孩到社會議題的想法，比當時的台灣社會都來得保守許多，即使他們和我一樣都是在 1980 年代移民到阿根廷。這樣的現象，也可以對許多穆斯林移民到了西方，反而更加擁抱激進的保守價值做出另一種解釋。

在我們這樣的社會中長大的小孩，難免在承受這麼多「都是為了你好」的父母干預下，會有引言中皇后合唱團歌詞之嘆：因為孩子感覺自己不過是父母親需求的延長，而沒有獨立的思想。而若敢有獨立的思想去衝撞父母期望，就得付上失去父母的愛，甚至被吃回肚子裡的可怕代價。

在瞬息萬變的這個時代，當我們自己都搞不清楚下一秒鐘科技又會帶來怎樣的變革與進步時，我們又有甚麼能力去告訴孩子應該做甚麼？我們真的還要給孩子們這樣的精神壓力嗎？這應該是家長們與教育者共同體認思考的議題。

資料來源：<https://www.thinkingtaiwan.com/content/7154>



親子刻意對話聊 2 件事 化解孩子的幸福迷思

黃敦晴

父母最在意孩子長大後是否幸福、快樂，孩子卻以為爸媽只要他們上好學校、找好工作、有好收入。中間的落差，來自父母有沒有常常聊關係與追求意義，化解孩子的幸福迷思。

當被問到對孩子最大的心願，你的回答是什麼？很多父母都說，是希望孩子幸福、快樂、平安、健康……。

但當孩子們被問到，父母對他們最大的心願是什麼時，孩子卻多半會說，考上好的學校、找到好的工作、有好的收入、不要為錢煩惱……。

時代雜誌 (Time) 點出了這個矛盾。喬治華盛頓大學醫學院及美國全國兒童醫學中心的臨床神經心理學家史帝克羅德 (William Stixrud)，和從事青少年與家庭輔導的作家暨講師強森 (Ned Johnson) 共同為文，提醒父母要趁早發現這種落差，扭轉孩子的幸福迷思。

你對孩子最大的心願是……

因為父母跟孩子的對話，有可能基於父母愛他們、擔心他們，或是平時流露的生活觀，不經意誤導了孩子想法，而有了錯誤的認知與追求。

在上述兩位專家的實務工作中，的確有不少父母相信，上好的大學，就會有好的工作、安全穩健的財務，過上幸福快樂的日子。他們的孩子在耳濡目下，也就信以為真。

或者，父母很少跟孩子說希望他們幸福快樂，也很少談怎麼才會幸福快樂。反之，孩子們常聽到、且聽進去的，是上個好大學、找個好工作、沒有財務困擾，以為這才是最重要的事、父母最大的心願。

在這兩個專家的經驗中，這不只是認知的不同，更藏有風險。因為有太多研究告訴我們，人們擁有時間做自己想做的事情，比擁有物質還要快樂；給予比獲得快樂；感恩所擁有的，比不斷想得到我們沒有的，要快樂得多。所以，如果父母一味把學業成績和工作職涯與快樂畫上等號，其實可能會犧牲掉孩子的心理狀態與幸福感。

生活決定 要重視孩子在意的關係

這樣的誤差，要在愈小時就校正。方法是透過刻意的談話，以及生活裡大大小小的決定。

文章指出，爸媽要刻意跟孩子多談許多父母忽略、但跟長期幸福快樂、甚至爸媽在意的「成功」息息相關的兩大議題：關係與追求意義感。

在關係方面，他們舉例證明，人們能否擁有穩定且互相關懷的關係，往往比是否位高權重收入多，更能帶來幸福與成功。也因此，在許多頒獎典禮中，得獎人都會感謝另一半的支持與陪伴。因為配偶常常是生命中穩定的基石，讓人們願意、勇於追求挑戰與成長。

對孩子們而言，終生伴侶的概念或許還很遙遠，但是當今兒童與青少年正經歷愈來愈普遍的寂寞感，父母在為他們做任何決定時，也應該考慮他們的人際關係與交友圈。

兩人在文章指出，很遺憾的是，他們的工作中遇到不少父母不把孩子的友誼與關係看在眼裡，堅持孩子的時間應該拿來補習、讀書，不認同孩子跟朋友出遊，覺得那有什麼好處或收穫？甚至，父母為了讓孩子上明星學校取得更好的升學展望，硬是要孩子轉學離開好友。這種狀況，也會讓孩子誤以為會解數學題比會與人協調、解決衝突、互相關懷與依賴重要。

刻意對話 對焦目的感和意義感

他們舉例，跟孩子聊關係並不困難。可以跟孩子聊聊哪些關係、情誼為我們帶來快樂，我們做了哪些決定來建立與維持這些關係，甚至簡單到，曾為了朋友做了什麼事幫助他們。也可以問問孩子，對所認識的、周遭的人，感覺怎麼樣？覺得跟誰最親近？跟誰在一起的時候，覺得最自在、最能做自己？為什麼？如果多花時間跟精力和讓你感覺很好的人在一起，會怎麼樣？這樣，除了刺激他們思考情誼與關係的重要性，也會提醒他們多與好友在一起，享受快樂的時光。

另一方面，也有不少心理學家強調目的感和意義感對於快樂人生的重要性。所以父母也要跟孩子聊，有許多方式可以為世界做出貢獻。而且，世界上有很多快樂的方法，不一定要賺很多錢，或是贏得每一場比賽。

他們還提醒家長要告訴孩子，意義感並不一定是多麼偉大的成就，在社區、教會、學校、社團從事服務活動，或任何小事，都有意義。因為對多數的孩子而言，只要跟一群人有關，像是朋友、或是幫助鄰居的長者，甚至到動物收容所當義工，就很有意義了。

因為有了關係、目的感和意義感當嚮導，無論是父母還是孩子，都會因此改變許多生活中的決定。有穩固情誼關係的人，有比較多家庭或朋友的鼓勵與支持，願意接受挑戰，適度冒險，而不怕失敗難過；體認到目的感和意義的人，能看得比較長遠，在做決定時也會重視健康、價值觀等，而不是把時間只用在補習、讀書與抱佛腳應付短期、立即的需要。

人生的幸福、快樂、或是孩子以為的父母心願與成功，就是靠著這些大大小小的決定與成效累積起來的。

資料來源: <https://www.parenting.com.tw/article/5090664>



跨越父母，是青少年完整自己的必經之路

陳品皓

家有青少年，溝通不動氣真的好難。與其改變孩子，不如先改變自己！心理師陳品皓從反向思考，告訴你一招吵架的萬用公式，提醒父母開口前先想一想，相信要降低親子衝突，並非難事。

最近，朋友提到家有青少年的困擾，在平日對話中，孩子常有意無意嘲笑父母，去爬山時說：「唉呦，你們怎麼走兩步路就喘、好慢喔」；談到外表，猛虧兩老「你看你，比我們班女生還矮耶」，讓他們覺得受到孩子歧視、十分不舒服。

我仔細想想，在這些言語背後，青少年孩子其實是想表達「我超越你了」的想法。對他來說，以前父母像座高聳參天的大山，只能仰頭遠望，內心一直有個憧憬，希望未來能爬到山頂，看看山頭外的世界。

直到有一天，少年少女竟發現，自己不費力地就能攻頂，對於這樣的轉變，他們一方面可能對於父母逐漸老邁而有些失落，另一方面又對自我的明顯成長，感到興奮及愉悅，卻不知該如何表達。嘲諷父母的行為，其實隱含著內心對這種超越的興奮。

「跨越父母，正是青少年完整內在、定義自我，一條心理發展的必經之路」。說得更白話一點，孩子在成為大人的過程當中，是經由超越大人來達成，這也是為何父母與青少年容易出現對立與衝突，相處變得困難的本質。

但在另一方面，孩子也藉由這一次次的衝突強化親子關係，以承接他們內心的矛盾。

用「你」還是「我」當開頭？感受大不同！

懂得青少年孩子心理後，下一步就是建立溝通。但在分享正面的溝通方法之前，我想先聊介紹如何讓他人「一秒暴怒」。

根據我長期觀察發現，吵架有個萬用公式——以「你」為開頭，後面加上「建議或批評」——這樣的句子一說出口，不論對方再怎麼成熟，不論建議或批評說得多麼委婉，都容易讓聽者陷入被批判的框架，覺得遭受攻擊，並且基於本能開始回擊。

想看看，家裡是不是常出現這樣的對話？媽媽說：「你每次都說要去倒垃圾，結果都沒去！」孩子回：「我有每次嗎？我上週就有去倒！」其實媽媽是希望孩子一起分擔家務，可是用了不恰當的句子，反令主軸失焦，溝通未果，十分可惜。

想降低溝通衝突，不妨多改用「我訊息」。什麼是我訊息？簡單來說，就是在句子中把「你」拿掉，改成「我」開頭，然後依序把「狀況、感覺、原因」說出來。

比如，和孩子溝通時，對方態度令你難以接受。過去你可能會說：「你看看你這什麼態度、你現在是用什麼口氣在跟我講話」，現在可以換成「我剛剛聽到你這麼跟我說話，我心裡覺得不舒服，因為我覺得你似乎不太尊重我。」

用「我聽你.....」表達狀況，接著再以「我覺得.....」傳達感覺，最後更透過「因為我....」指出原因。這種以述說感受為主的句子，讓人比較聽得進去，因為孩子能夠理解，不舒服的感覺是什麼，雖然孩子不見得會接受你提出的道理，但至少彼此已產生對接、有所交集，有了對接，溝通才能有好的開始。

面對青少年猶如「股票長空期」，挺過去就海闊天空

換個「起口式」，可以促進溝通；轉個念頭，則可以調適自己。面對青少年的大轉變，父母一時之間，恐怕會覺得難以適應。這時，穩定自我狀態極其重要。

我常以這個比喻鼓勵父母親：「親子關係好比買賣股票，有漲有跌。」孩子兒時是多頭的甜蜜期、怎麼買怎麼漲；等到孩子升上國中至大學畢業則為「十年長空」的恐慌期，瘋狂下跌，似乎沒有盡頭，令人茫然；但等到孩子成家立業後，多數狀態又會慢慢進入由跌翻多的安穩期。

所以，面對這十年長空階段，儘管爭執與冷戰多於和平共處，但對於心慌慌的父母師長來說，最重要的就是把自己身、心照顧好，好好得「活下來」，往後才能享受親子關係由黑翻紅的寬慰與樂趣。（陳康宜整理自《親子天下》Podcast 鄧惠文 X 陳品皓「關係相談所 EP04」）

資料來源: <https://www.parenting.com.tw/article/5090816>



自我成長

- 這才是真正的正向思考！7 個聚焦步驟讓你放開情緒、專注現實
- 「做自己」對你而言是一種自由，還是逃避改變？
- 所有憤怒都是因「我需要你」：兩步驟根本化解憤怒，為自己的需要負責



這才是真正的正向思考！7個聚焦步驟讓你放開情緒、專注現實

謝明彧

「要正面？要樂觀？不要再和我說什麼『正向思考』了！這種東西我聽多了，根本沒用！」

聽到「正向思考」這四個字，你是不是也會想翻白眼？的確，這是近年來最被濫用的詞彙之一，似乎只要想盡辦法從亂七八糟的鳥事中「找出值得開心的點」，就算事情再糟，也能在心情上「自我療癒」。其實，真正的正向思考根本不是這樣！

正向思考的本意，是讓人學會將「情緒」與「現實」分開，即使面對無法控制的改變或狀況，也能不讓情勢(尤其是你對情勢的感受)來決定你的反應，而是透過方法幫自己跳脫當下的情緒，放眼未來的可能性，而非放任過去的經驗與感受來解讀現在。正如《世界一直在變，領導者該做的事》作者藍迪·潘寧頓(Randy Pennington)所說，「從『過去的感受』這種消極的態度來看待現在，並無助於我們採取主動、負責任的態度，來回應今天的事情」。

所以真正的正向思考，是「**看清現實，從中釐清轉機**」，這不是一種心靈自我安慰，而是一套解決問題的方法！

做法上，潘寧頓提出聚焦思考模式的7步驟：

1. **放慢速度，試著區別你的情緒與反應。**做出有意識的選擇，思考你想要如何回應變化，而不是讓情緒主導你的反應。
2. **承認現實。**承認我們的感受代表當下的想法，這是面對問題的第一步；唯有了解自己的情緒之後，再來重塑我們的思緒，才是真正的進步。
3. **認清挑戰。**在這個凡事講求即時的時代，重要的是不要忘記，迅速決定繼續往前走，並會使所需時間和努力都降到最低。
4. **一一清點與評估。**人們有種**傾向**，當生活中有一件事改變或不順時，就覺得所有事情都在變化。列一張清單，檢視已經改變和尚未改變的事，定義哪些事情已經結束，哪些還沒結束。客觀看待你的資源、選擇和現實，有正於你採取正確的行動。
5. **探索不同的未來。**我們通常會以「過去的經驗」，而不是「未來的潛力」來定義自己。利用轉機提出新問題，將會帶來獨特的機會。
6. **慢慢踏出腳步。**許多人以為美國電視名人黛柏拉·諾維爾(Deborah Norville)33歲那一年演藝生涯就完了，她曾一夕之間竄起，成為NBC黃金節目《今日秀》共同主持人，卻因為與另一位主持人互動不佳，導致收視暴跌，短時間內馬上被踢出節目。從此她變得消沈，躲在家什麼都不做。
她重新找回人生控制權的第一步，就是選擇下床洗澡；一次洗澡後她決定每天都要這麼做，接著是好好打扮，走出家門。被侷限在廣播界一年後，她建立起自信心，再度嘗試電視節目，最後演藝事業重新起飛。就像英語俗語所說，「螞蟻要如何吃掉大象？一次吃一口。」
7. **慶祝成就。**我們會慶祝生日、週年紀念、跨年和退休，所以現在何必等待？逮住每次機會，只要你做出任何代表新思維、讓你有全新開始的行為，就好好慶祝。

資料來源：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/47627>

「做自己」對你而言是一種自由，還是逃避改變？

文：莎瑞絲

「做自己」對你而言是一種自由還是任性？

20歲的我認為「做自己」是一種至高無上的生活態度，沒人可以要求我去做我認為「這不是我」的事情；

30歲的我認為「做自己」意味著我有能力改變，成就最好的那個我。

別把「做自己」當盾牌而不願意接受改變

小木非常熱愛寫作，在畢業後如願進入一家雜誌社當編輯，有次她傳來一篇新文章連結，問我讀後感想，我發現她文筆與以往不同，但整體文章看起來很流暢，淺顯易懂的文字，圖文搭配得很好，後來她傳了一張縮在牆角痛哭的貼圖過來。

「總編改了我的稿！」小木哭著臉抱怨，「被總編這樣一弄，我的文章看起來根本不像是我寫的，圖片也不是我當初選的。」

後來我看了小木傳來的原稿，知道為什麼了。習慣以第一人稱寫文的小木，在原稿裡出現許多「我覺得」，總編請她拿掉「我」，並以客觀的角度配合主題再撰寫，小木感覺「改變風格」，寫出來的文章就不是自己了。

「你當初想表達的理念有在文章裡表達出來嗎？」我問。

「有呀！但不是依我想表達的方式，我覺得那不是我。」

為何修改文字風格就不是自己了？

記得在大學上的一堂課「公眾演說」：公眾演說講師是個業師，他非常有舞台魅力的人，只要他在台上講話，每個學生都非常用心聽課，當然還有另一個原因是他喜歡冷不防地叫學生上台說話、發表意見，之後還會狠狠地給評語，所以大家都繃緊神經專心聽課。

有次張同學被「欽點」上台後，講師稱讚他口條非常清晰並推薦他為系代表參加年度全校演講比賽，但唯一需要修正的就是音調的抑揚頓挫和音量，幾次練習下來，張同學幾次都做到了要求，但卻不願意再繼續下去。

問他為什麼？

「若我因為上台而改變原本說話的我，我就不是我了。」張同學說。

為何調整音調就不是自己了？

其實沒人在意你是否做自己，別人只期待你能否做好角色的本份。

我並不是叫你別做自己，做自己的確非常重要，也沒必要為了迎合別人而丟失了自己。

但常常把「做自己」掛嘴邊就跟喊口號一樣空洞，更多時候它就像是個盾牌，讓不願意改變的人躲在「做自己」盾牌後，避開了外來的壓力射箭，固執地認為不需要改變「原本的我」，唯有維持「這樣的我是我」。

「做自己」並不意味著不能改變

15歲的你和35歲的你，對於事情的角度及看法是否不一樣？不一樣，因為你改變了，這些改變並無損於你想成為更好的自己。

有時候我們認為的自己也許是別人眼中、別人口中的你，又或者在某個心理測驗結果的你，難道我們只是某個類型的人嗎？更多的時候是我們的想法限制了自己，以為自己就是如此，以為我們只能這樣。

我們應該在做自己與現實生活取得平衡，尤其在團隊工作時，不需要把「自己」放得無限大，而忘了團隊合作共同的目標。試著讓最終目標優先於自己，應該將重點放在這件事情最終要達成的目標是什麼？

回到剛說的兩個例子：

熱愛寫作的小木，小木認為改變寫作風格會變得不像她，但以整體來說，改變寫作風格後，文章的確更能貼近讀者閱讀習慣，也更客觀，文章主題並沒有因為風格改變而模糊。這也許不是過往那個熟悉的小木，但人隨著經歷而改變，而這些改變並不會讓你失去了自己。

以雜誌角度來說，身為編輯的小木，除了文筆要好，客觀分析觀點也是很重，圖文也必須切合主題及與雜誌風格相近，而不是強調個人特色。

小木習慣寫以自己角度出發撰寫並沒有錯，只是不適合雜誌風格，如果轉個彎能夠讓事情變得圓滿，何苦把自己逼到牆角呢？

上台演講除了內容很重要之外，如何將內容完整傳達給台下觀眾也很重要，若演說者說到重點該停頓、該讓觀眾對於重點有更深刻體會時，卻連珠炮將內容說完便下台，甚至不理會台下觀眾的反應，這也不會是場好演說，對吧？

身為演說者，將內容加入適當的抑揚頓挫和音量，這也有助於演出效果，得獎與否是其次，在這次演說中，若張同學加以改進自己不足之處，他可從經歷裡學習成長，讓自己的表演更完整也是個不錯的收穫。

被譽為「自我啟發之父」心理學家阿德勒，也是帶給人「勇氣」的心理學，所謂的勇氣就是接受真正的自己，他曾說過：「這世上沒有『個性火爆的人』，只有『常常使用憤怒這種情感的人』。不必徹底改變自己的性格，只要改變自己使用情感的方式就行了。」

你可能會說：難道我們要改變自己迎合別人嗎？

不，我們只是在做角色適合的事情，無需扮演別人期待的我們。你還是你，只是以不同的方式呈現出來罷了。

面對不一樣的人會有不同的應對方式及態度，這也是角色「適合」做的事情。有人認為這「很假」、「很做作」，換個角度想想，其實我們只是在做好這個角色該有的人物個性，不是嗎？

在父母面前的你和在主管面前的你，會是同一種說話態度嗎？在家裡不高興可以甩門就走，在公司不爽你會拍桌甩門嗎？我想應該不會吧！（除非你打算炒老闆魷魚）

把「做自己」放在錯誤位置上才會把事情搞砸

奧黛莉·赫本是無人能取代的經典女性代表，在《第凡內早餐》、《羅馬假期》、《窈窕淑女》裡的她讓觀眾看到開朗、俏皮的那一面，但私底下的她卻是個內向的人，她喜歡與自己獨處或帶著狗一起散步，看看花草或一整天待在家是她認為最開心的事情。

在訪問中，她曾表示這些角色完全與她真實個性相左，身為演員她必須努力演好這角色，也揣摩了很久如何表現出角色的人物個性，她做好演員的本份：「把角色演好」。

奧黛莉·赫本若在當時堅持「做自己」，不演出這些角色，你認為這個「做自己」還是必須的嗎？

你可能會說，演員扮演角色是理所當然，但有一點我們都相同的：我們是群居動物，我們無法一個人生活，只要活著，我們都得與人接觸。試想想，在工作團隊裡，你扮演的角色是什麼？

你可能是個細心的人，在團隊裡扮演著追蹤工作進度、發現藏在細節裡的魔鬼，讓大家能夠安心將追蹤專案重任交付給你，這就是你該扮演好的角色，簡單來說就是你擅長又能做得比別人好的事情，久而久之，你在團隊中就是不可或缺的角色。

若你厭倦了每天追著別人屁股跑，覺得「那不是我」，其實你只是在挖洞給自己跳。把「做自己」放在錯誤的位置上，只會把事情搞砸，你可能滿足了「做自己」的自我認同感，同時也黑了自己，因為你並未為團隊帶來價值，反而為別人帶來麻煩，這時候你會發現「為什麼大家不喜歡我做自己？」、「為什麼我被大家討厭？」

雖然改變會讓你感覺彘扭，不適應改變後的你，甚至擔心改變後別人會怎麼看，害怕別人的眼光而告訴自己「我還是做回自己就好了」，又跳回原本熟悉的你。

你現在也在「做自己」和生活中拉扯嗎？靜下來聽聽自己內心的聲音，是什麼阻止了你不願意改變？是自尊還是太在意別人看法？記得有個長輩曾經這麼告訴我：

當你想完成一件事情，你會有 100 個方法去成就它；

當你不想做一件事情，你會有 10000 個藉口逃避它。

其實不需要想太多，我們在別人的生活裡其實沒那麼重要，只要你做的是適合的、對大家無害，甚至是好的改變，別人也不在意我們是否做自己，反而驚訝你的成長和進步。與其在不適合的角色裡，埋頭苦幹拼命地把事情做對，不如在適合的角色裡做對的事。

今天就來問問自己：

你期待的自己是個什麼樣的人？現在的你，符合你自己的期待嗎？

做自己不是口號，是為了成就更好的自己，發掘自己的專長，接受自己的不足，以更好的方式表現更好的自己。

資料來源：<https://www.thenewslens.com/article/116558>

所有憤怒都是因「我需要你」：兩步驟根本化解憤怒，為自己的需要負責

寶瓶文化

憤怒只是表象，試著傾聽和回應情緒背後真正的需求，你會發現關係中的憤怒，大多都是因為「我需要你」。

你生氣過嗎？會對誰生氣呢？生氣的時候，你在想什麼呢？你怎麼處理自己的憤怒呢？是習慣壓抑，還是發洩？

你最近一次生氣，是什麼時候呢？我想起的生氣事件有很多。

對爸爸、媽媽有很多憤怒。過年回家的時候，對媽媽最多的憤怒就是：能不能不要管我，不要這麼嘮叨，不要同樣的一句話反覆說，不要喋喋不休、千方百計地催我結婚。

對心理師有很多憤怒。為什麼我花這麼多錢來找你，你都不能理解我？為什麼你不能對我主動點？為什麼你不能專業點，要像新手心理師一樣犯這麼低級的錯誤？

對同事有很多憤怒。有次約了同事去見一位客戶，他居然遲到了，我的怒氣差點全都發給客戶。對路人的憤怒也不少。比如路怒症。

說了這麼多，感覺我這個不著名的心理師的「修行」還差很多，經常自己氣鼓鼓的。

我其實最願意回答別人這樣一個問題：你們心理師也會生氣嗎？不僅會，而且會氣炸。比如我現在對這個問題就很生氣。

我也見過、遭受過別人的憤怒。

對伴侶的憤怒。嫌棄老公不洗碗、不爭氣、不上進等。對孩子的憤怒。嫌棄孩子笨、不聽話、自制力低、拖延等。

對我們的憤怒。身為諮商心理師，我們經常收到客戶的憤怒：你們從事心理這行的，為什麼這麼不通情達理？

對於憤怒，有很多應對處理的方法：發洩、轉移、昇華、壓抑……。昇華的意思，就是運用憤怒，把憤怒變得有價值。比如說化悲憤為力量。昇華還有一種表現形式，就是轉化為對自己的瞭解、自我的成長。

憤怒的表面意思就是：都是別人的錯，都是別人不好。可是，你有沒有想過：

- 別人的錯那麼多，為何你偏偏在乎這個？
- 錯的人那麼多，為何你偏偏在乎他？
- 他的錯，跟你有什麼關係？你為何如此介意？

雞湯學家說：憤怒，就是拿別人的錯誤懲罰自己。那人類為何要如此傻呢？這顯然不符合上帝對人類的出廠設定。

你之所以對他的憤怒這麼介意，答案只有一個：他的錯，影響到了你。如果沒有波及你，你才不會那麼介意他到底有沒有錯。

換句話說，就是如果他不做錯，我就不會受傷，就不會有損失。所以憤怒的意思就是，你要為我負責。簡而言之就是：我需要你。

我為什麼需要你來為我負責呢？因為我自己做不到，我保護不了自己，我照顧不了自己，我無法對自己負責，所以我需要你來替我負責，你來照顧我。

我們對別人的憤怒，都是對自己的憤怒的向外轉移。我們自己做不好，對自己有憤怒，但我們不能承認對自己的憤怒，就只好把憤怒轉移給他人。

我對媽媽的憤怒就是如此。我特別需要她別強迫我、別強行要求我去做她認為好的事情，我特別需要她能給我一點空間和自由。

但其實是我沒有辦法維持自己的界限、沒有辦法忽視她所說的、沒有辦法不帶內疚地拒絕她。因為我很難堅持自己的想法，所以我才特別需要她別要求我。

再往深看：我為什麼需要她不要求我呢？她若真不理我了，我就開心了嗎？

不會的。因為我更需要的是，她不活在她的自以為是裡，這樣她就能看到我了。我需要被看見。

憤怒其實是我在吶喊：我需要你看見我、寵愛我。你不要沉浸在自己的世界裡，你要看我啊，看我，看我。

這和我對別人不主動的憤怒、不回我消息的憤怒、不專心跟我講話的憤怒是一樣的，都是在吶喊：你倒是看見我啊！

我對心理師的憤怒也是：我需要你理解我，你要理解我，你要理解我。

當我大聲對心理師喊出這個需求時，我就知道了這憤怒的源頭，其實是我從小就不被爸爸、媽媽理解，他們只會讓我做他們認為對的事，從來不理解我為什麼做別的。

我沒有被理解過，也沒有辦法理清自己內心的糾結，還無法表達自己，所以我多麼希望心理師透過理解我，成為我肚子裡的「蛔蟲」，把我內心的「結」給消除了。

我對同事的憤怒亦是如此。他遲到本來就是特殊情況，我自己去見客戶也是一樣的。可是，我自己面對不了，我恐懼，希望他陪我、幫我、給我支持。

他不在，我好害怕，一個人面對不了。他遲到，就讓我失去了支持。我需要他保護我。我對他的憤怒其實是我在說：我需要你的保護，我怕。

我對路人的憤怒更搞笑。我膽小，開車不敢靠前車太近，於是經常被別的車一再插隊。我沒有辦法做到與前車不留空隙，就希望路人照顧一下我的膽小。

每次被別的車插隊，我心裡就會想：你就不能遵守一下規則嗎？如果你遵守規則，我就被滿足了啊。我對路人的憤怒就是在說：我需要你遷就我一下，照顧我一下。

客戶對我們的憤怒也是。責怪我們為什麼不靈活、為什麼不給個方便，實際上就是責怪我們為什麼不遷就他、為什麼不給他特別待遇。

他希望從我們這裡得到特別待遇、得到自己是特殊的那種感覺、得到「我很重要，值得你們為我妥協」的感覺。

對不洗碗老公的憤怒：我這麼累了，為什麼你不體貼我、不安慰我、不幫助我？我多麼需要你給我安慰和體貼。

對孩子的憤怒：為什麼你自制力低？為什麼你不够優秀？你這麼笨，讓我覺得我好無能，我是個失敗的媽媽。

你為什麼不能優秀點，讓我感覺我是個好媽媽、我是有能力的。我需要你給我價值感，告訴我我很棒，我是個好媽媽。

所有的憤怒都在說：我需要你。我好需要你。我真的好需要你。

我需要你照顧我，體貼我，理解我，安慰我，保護我，支持我，尊重我，重視我，看見我。我需要你滿足我的這些心理需求。你為什麼不滿足我？

為什麼！為什麼！！為什麼！！！！

你這麼需要得到滿足，其實是因為你匱乏。

讓你憤怒的事情，只是外在的事情。你每天從早到晚經歷那麼多事，為什麼單單對某些事感到憤怒？因為這些事，激起了兩種感覺：

- 你內在的匱乏感。
- 你內在的無能感。

你很想要，但是自己做不到，所以你想讓別人給。別人不給，你就憤怒了。從來都沒有人能傷害你。

你沒有能力堅持自己，就會渴望被尊重，就會對別人的要求感到憤怒。你懷疑了自己的價值，就會渴望被認可，就會對別人的否定感到憤怒。

你無法與自己連結，就會渴望被陪伴，就會對別人的忽視感到憤怒。你沒能力為自己爭取，就會渴望別人遷就你，就會為別人不讓著你而憤怒。

沒有需要，就沒有傷害。沒有需要，就沒有憤怒。

你之所以匱乏，是因為你從早年就開始匱乏。爸爸、媽媽沒有能力為你做，你也就沒有內化出這種能力來。所以一直都匱乏著，長大後一有機會，就向別人要。別人不給你，你就憤怒。

實際上，這種憤怒，是你從小到大積壓的對早年照顧者的憤怒，因為他們沒有好好對待你、沒有滿足你。憤怒是一種移情，就是你把早年照顧者沒給你的，向現在的客體去索取了。你把對早年照顧者的憤怒，轉移到現在的客體身上了。

而現在讓你憤怒的這個人，只做錯了一件事：倒楣遇上了。世界上沒有單純的憤怒，你對這個人憤怒，只不過因為他激起了你早年的創傷。

化解憤怒的根本方法，就是「為自己的需要負責」。有兩個步驟：

- 第一步，透過憤怒，看見自己的需要到底是什麼。
- 第二步，為自己的需求負責：此刻，我可以為自己的需要做點什麼。

當你憤怒的時候，去聽一聽你的憤怒

- 你到底希望對方怎麼對你？
- 你的渴望是什麼？
- 這種感覺熟悉嗎？
- 誰曾經欠你的？誰沒有為你做過？

我的意思並非不要你去憤怒、並非不要你去索取。憤怒有時是個好辦法，它可以恐嚇、威脅、控制、強迫對方去做改變，只要他改了，你就被滿足了。

所以你可以透過憤怒的方式，去滿足自己的需要，這沒有任何問題。

但問題是：當別人無法改變，當別人無法滿足你，你還要固執地、偏執地死死抱著他去索取嗎？

當事實無法改變，當憤怒無法改變任何結果時，你是否依然選擇用憤怒的方式去索取？你可以單純發洩一下、舒服一下，這沒問題。但是你要知道，你還是滿足不了。

你可以嘗試「一致性的表達」：直接把你所需要的告訴他。當這種方法也不行的時候，你就得做點別的來回應自己的需求了。

你可以停一下，做個決定，為自己所需要的做點什麼

你要知道，這個需求是你自己的，只能你來負責。起碼，當你完成第一步，你的憤怒就會漸漸消退。即使你還是會憤怒，但是你的憤怒會被轉化，轉化成哀傷。

你知道，這跟那個人沒關係。那是匱乏的你、可憐的你、孤單的你、從未被滿足過的你、從小就缺失的你。

所以，當你憤怒時，你可以不斷在心裡重複默念這四個字：「我需要你。」

當你恢復一點理性時，自行補充上後面的需求內容。可以的話，嘗試著把這些需求大聲說出來，反覆地說，大聲地喊，去感受那種匱乏。

你應該為那個可憐的自己感覺到哀傷。然後你就可以抱抱自己，對自己說：我長大了，我可以為自己的需要做點什麼，而不是一直想著依靠別人。如此，憤怒就成了內心的力量。

願你，內心擁有平和。

焦點人物

- 想轉系兩度被勸退.....為何第三次終於連人生都能自己決定？
- 其實你比你想像的，都要強大！印度羽球好手辛度：女孩們，別讓任何事情阻擋你的追求



想轉系兩度被勸退……為何第三次終於連人生都能自己決定？

王文珮 Vanessa Wang

讀完台大土木工程碩士學位的我，決心攻讀另一個與我的理工背景全然無關的學位：小說創作碩士。

我身邊有非常多人勸我不要去讀小說創作。「讀這個學位出來要找什麼工作？」「妳要怎麼養活自己？」「為什麼不去讀博士，以後跟妳媽媽一樣當大學教授不是很好嗎？」

身邊的人難以理解我這不理性的決定，要放棄在台灣知名企業工作的機會，也放棄續讀土木工程博士班。

而我究竟是怎麼樣下定決心的？

我的部落格的一位讀者問了我一個與這個主題有關的問題：她說她看到我先生（他另經營自己的部落格：半路出家軟體工程師在矽谷）文章裡提及他大二時曾經因為在化學系成績很差、讀得挫折而想要轉系，但被我勸退。

這位來信的讀者自己是考慮轉系的大三生，她在很多其他的文章中看到別人會鼓勵大家勇敢做轉變，所以想理解我當初為何要勸退我先生轉系。

我就用自身的三個故事來回答這個問題。

我自己轉系、結婚都被勸退

第一個故事是我自己大二的時候也因為讀土木系讀得很挫折、找不到熱情而想要轉系。我跟我媽媽說我想轉外文系。我媽媽自己是外文系一直讀上去的，在她的領域中很有成就，後來是台大的語言學教授。但我媽媽也是勸退我，並反問我：「那妳讀外文系出來要幹嘛？」

我當時回答不出這個問題，只是覺得得不到家人的支持很生氣、彷彿沒有人理解我。但我也沒有繼續堅持這件事，後來就在原系讀到畢業了。

第二個故事是我在 24 歲的時候想要結婚，並且跟父母還有朋友們說。那時候我和先生都還在讀研究所，所以沒有人看好這件事。別說我父母不支持了，連朋友們都說再等幾年不行嗎？我那時候反問我爸媽說：「媽也是 24 歲就結婚呀！你們也是還在美國讀書的時候就結婚了呀！為何我不行？」我爸媽講了一堆理由，我聽一聽後覺得很委屈、得不到支持，但也輕易地被「勸退」了這個想法。

為何這兩件事我都那麼容易被勸退？追根究底的原因是我沒有什麼自己的想法。

我在提出自己想要轉系、想要結婚的同時，我沒有認真思考要怎麼為這些選擇負責。我還在期待別人幫我做決定、為我的未來負責。我尋求他人意見的心態，追根究底來說就是——希望他們支持我的改變，這樣如果之後我過得不幸福就不是我一個人的問題。但如果他們反對我轉系或現在結婚，那我想我就作罷吧！因為我沒有勇氣自己進行這些改變。

世界上沒有人能勸退我的時候

第三個故事，就是我決定到美國讀創意寫作碩士這件事。這一次，我做足了功課，知道我自己為何要去讀這個前景零的藝術科系，也知道畢業後大家的出路現實慘況是什麼。我知道我得找到有提供全額獎學金的學校去念，並且提前跟無數前輩通信、理解申請學校的方式、難度、未來工作選擇等。換句話說，做這個決定時，我已經做好準備為自己未來的各種後果——不管是好的或不好的——全權負責，因此世上也沒有人能夠勸退我了。

我先生大二時，我為何勸退他轉系？原因如同他文章裡所說的，**我要他冷靜不要為了逃避而逃避**。他那時候說要轉去歷史系、經濟系等，但他是真的對那些科系有興趣嗎？還是只是不想再翻開有機化學課本、不想考期中考？

我為何勸退他轉系並不重要，重要的是他很輕易地就被勸退這件事。那時候的他，就如同當時的我，並非真正準備好要做改變、為自己的改變負責。如果他真的下定決心要轉系，那別說是我勸那麼幾句話起不了效果，他的心境必然是「雖千萬人吾往矣」。

我的一位朋友說：選擇聽話也是一種選擇

我非常同意。在我這篇文章中的第一和第二個故事中，我就是選擇聽話，因為那時候的我還不敢長大，我選擇當一個孩子，享受被保護、別人替我做決定的福利。事實上，那時候的我看的人生風景還不夠、不足以讓我有為自己做決定的勇氣，所以有別人替我做決定，我是鬆一口氣、如釋重負的。人生沒有一個決定是絕對的對或錯的，唯一的差別是，**你有辦法承擔後果嗎？**

為什麼我媽媽可以 24 歲結婚而我不能？事後思考，那是因為我父母都是從 19 歲開始在美國獨自生活，在超市、加油站、餐廳打工、打理生活中的一切、全權為自己的人生負責。因此，同樣是 24 歲的年紀，他們看的人生風景比我多、他們敢為自己的人生做決定，我卻不敢。

如何做出人生決定？或許，就從現在開始豐富自己的人生歷練，直到你培養出為自己的每個決定都能夠負責的擔當時，那你必然就能「雖千萬人吾往矣」。

（本文摘自王文珮 Vanessa Wang 《文藝少女的矽谷進擊》）

資料來源：<https://www.gvm.com.tw/article/79669>

其實你比你想像的，都要強大！

印度羽球好手辛度：女孩們，別讓任何事情阻擋你的追求

Vivi Lin

東京奧運羽球女子單打銅牌得主，她是世界排名第三的羽球好手，是南亞目前實力最堅強的與羽球女子單打運動員，更是月經平權運動者。他是辛度(Pusarla Venkata Sindhu)，而他嘗試對這個世界說的話，值得我們一起仔細來了解。

8月1日晚間，東京奧運羽球女子單打賽劃下句點。世界球后戴資穎與中國好手陳雨菲在金牌戰打出了一場令你我血壓都飆升的精彩對戰。

然而，球賽落幕，令人動容的時刻才正要來臨。球場下，銅牌得主、印度羽球好手辛度與小戴英雄惜英雄，一個相互鼓勵、支持的擁抱，暖心舉動更是讓許多網友紛紛表示圈粉。

他是世界排名第三的羽球好手，是南亞目前實力最堅強的與羽球女子單打運動員，更是月經平權運動者。他是辛度(Pusarla Venkata Sindhu)，而他嘗試對這個世界說的話，值得我們一起仔細來了解。

➤ 別讓任何事情阻擋你追求夢想，尤其是像月經這麼正常又自然的事。

辛度過往曾經在世界經期衛生日(World Menstrual Hygiene Day)投書「印度時報」(The India Times)，寫下一封給印度青少年的信。文中他用自己的生命故事，訴說自己在過往曾經日日皆需要舟車勞頓 56 多公里，才能從家中往返訓練場。

她也曾在訓練時遇到月經來潮，感受身心俱疲，諸多不便與不適。但這一切的一切，都沒有阻擋他往目標前進的決心與行動。他不曾停止練習，不曾放棄，更不曾讓任何事情，成為阻擋他持續在這條自己選擇的道路上前進的藉口與理由，尤其是像月經這麼正常又自然的事。

從辛度面對初經，到後來與月經共處的態度中，不難發現，在他的視角裡，月經，作為一個世界上半數人都會共同經歷的生理現象，我們本就無法阻擋他的出現與來臨，更不應無視他的自然與正常。

月經來潮確實有可能會伴隨不適，也確實有可能會在生活中帶來不便，甚至是挑戰。但從誕生到這個世界以來，就早已熟習面對各路難題的我們，其實比自己所想像的要堅強、更具有力量許多。

誠如月經，這些生命中註定將會經歷的自然，不需更不應成為阻擋你我前進的阻撓。反之，這些自然，終將成為推進的力量，在我們成長的路途中，陪伴也訓練著我們，變得更加無畏無懼。

閱讀他的投書、他的發文、與他的發言，我不難從辛度的字裡行間，看見他期待消除月經汙名化的決心與熱情，然而更令我感動的，是他毫無保留的呈現出，那其中其實也會遇見的困難與不舒服。但他不僅沒有隱藏，更是欣然擁抱。用一個運動員最光明正大的氣度，展現那樣盡力與不畏懼所有困難挑戰的韌性。

我們可以因月經所帶來的不適而脆弱，但不應因為他人強加於月經的汙名而受限。因為追求夢想，是你與生俱來的權利與力量，而那是任何人都無法強奪的，專屬於你的本能。

➤ **擁抱那些無法預料的結果，因為你已經盡力了，而那就是最好的了。**

站上世界級的殿堂，在奧運場上進行揮灑，發揮平時所有的苦練與實力，是每一個運動員都不會輕言放棄的追求。

然而在賽局之中，有太多不可掌控的因素，而運動員們能在過程之中，游刃有餘的面對突破每一個預期得到與意外出現的狀況，不僅僅是來自平時的訓練，更來自於他們在賽場上磨鍊出來的韌性、彈性與智慧。

➤ **「你已經表現得很好，只是今天真的不是你的局。」**

很喜歡辛度這句，讓小戴表示，「他真的都懂」的話語。

是啊，因為事事有時難料，不是所有的結果，都會在盡了人事之後，賽場上的完美成果便會完整來到。因為比賽註定將有輸贏，有人會拿到不一樣的獎牌顏色，有人會站在不同高度的頒獎舞台上。

但當你已經拚盡了全力，在賽場上用完整的自己，去迎接每一顆飛球的來臨、每一個戰術的陷阱、每一個難解的回擊，即使結果的表面，顯示的不盡人意，我們也不必過度責怪自己，因為你已經用當下能夠做到的最好，去完整了這場與自己的競技。況且豐收的定義，是端看每一個人如何詮釋，那整趟努力的歷程，而不是用結果就可以完整定義的。

欣賞那樣淋漓盡致的妳，擁抱那樣有時調皮的現實。因為在我們的生命裡，還有更多的挑戰與精彩，而今天的你，已經足夠努力，足夠美好了。

➤ **球場上有勝負之分，但離開了對弈，每個人的聲音都同等重要**

在比賽的既有規範之下，球局結束，有人會成為贏家，有人會成為落敗的一方。

但離開了球場對弈，從來就不是只有贏家的聲音值得被聽見，輸家難掩的沮喪值得被捕捉，其實每一個人，甚至是不存在於賽局之上的人，都是同等重要的。而這是習慣聚光燈集中在少數人身上的我們，時常容易忽略的。

辛度曾在自己的社群平台上多次鼓勵人們用自己最舒服的方式，參與改變、成為改變的力量。他提到，「每個人的聲音都同等重要(every voice matters)」，呼應到許多我們在第一線倡議工作時的深刻感悟。

➤ **每個人的聲音都同等重要！**

每一個真的能被落實的改變，都是來自於不一樣的社會角色、站在不同的守備崗位，用各自習慣與適合對不同族群說話的方式，開始跟自己所在的群體溝通。才有機會讓身處社會不同位置的我們，都能逐步朝著類似的目標前進，並讓世界，有機會能朝向更加平等、不再忽略任何一個族群的方向演進。

辛度的出現，他與小戴的互動，讓身處臺灣的我們，有機會認識這樣一個美麗的靈魂。不僅透過奧運，讓我們看見了賽場上英雄惜英雄的難得，更讓我們因著認識他、嘗試了解他，而聽見了他這麼長時間以來，嘗試與世界溝通的訊息。

你的夢想與個性，決定你是誰的詮釋，而非他人的言語抑或是世界的挑戰。生命中會有許多將你逼向放棄邊緣的挑戰，但親愛的，其實你比你想像的，都要強大許多。

資料來源：<https://womany.net/read/article/27505>

疫情省思

- 疫情切斷的連結，人類迫切的省思
- 防疫安心文宣



疫情切斷的連結，人類迫切的省思

文：陳秉弘

台灣在5月初期開始進入疫情的高峰，許多人的心情都受到影響，無法外出和實體與人接觸的焦慮，很難擺脫。如同1年多前國際社會的狀況，疫情陰影倏忽地籠罩，灰濛濛地一片。疫情切斷了國際上的實體交流、切斷了人與人的連結、切斷了許多需要透過實體接觸的可能性。

1. 人與人之間的感受難被虛體驗取代

威尼斯建築雙年展台灣館今年的策展人黃偉倫說，「線上的方式還是很難取代線下、實體的刺激。」他與另一名策展人曾志偉，為了此次雙年展布展，在疫情之下難得能夠出國，飛往威尼斯當地，他們更細緻地觀察到國家之間的差異，也更深刻地體悟到，人與人之間難以被虛擬體驗所取代的感官感受。

今年威尼斯建築雙年展的大會主題是「我們將如何共同生活？」(How Will We Live Together?)，建築雙年展策展人哈希姆·薩基斯(Hashim Sarkis)在去年決定展覽延至今年後，曾說過雖然這非他原先提問如何共同生活之本意，但這個主題卻也讓展覽的策展團隊，正面的面對後疫情時代的新局勢與可能性。

2. 渴望移動與消費，加速資源的耗盡

黃偉倫說，他認為人類社會從這次的疫情，應該開始反思，「我們人類很大的問題根源，來自於對資源的渴望。」新型冠狀病毒的出現，也正顯示出人類的脆弱，並非一直以來的強大，也正因如此，應該要思考如何與自然界共存，與這顆星球共存，「我們渴望移動、不同程度的消費，其實都加速資源的耗盡。」

黃偉倫說，人類需要很多的感官刺激，「人跟人的交流，那樣實體接觸的觸感是很難透過科技發展取代的，應該是這次疫情中對人類最大的打擊。」黃偉倫認為線下的接觸，是情感積累重要的媒介，「那還是最為直接、最為快速的吧？當完全不認識一個人的時候，透過實際的見面，可以感覺到所有眉目的舉動、姿體的表現，我覺得那是人類很特別的一部分。」

確實，如同記者的採訪工作，因為疫情被迫中斷實體的接觸，改為視訊、電話的方式溝通，但那種見面後訪問的溫度，卻怎麼樣都無法在數位音訊系統播出的聲音中感覺到。

3. 人類被迫隔離，思索發展是否太霸道

曾志偉說，國際社會對於病毒的存在，已經適應了一年多，這次展覽中他也看到很多國家的團隊，從跨越國家界線的視角，觀看全人類共同面臨的這個災難，「他們以更開闊的視角觀察社會因為疫情所產生的質變，做出了不同的陳述。」他說，病毒將人類囚禁在一個區域中，讓人類被迫隔離了起來，這是20世紀後相當少見的狀況，這次疫情，確實很值得重新去省思，到底人類社會的發展，是不是太過快速、霸道。

黃偉倫和曾志偉，從威尼斯回來後，都進入了隔離生活，在那樣的生活中心，他們都做了各自的準備，如同整個社會裡的人一樣，都被迫準備著，迎接疫情之後新的世界。

資料來源：<https://www.cna.com.tw/culture/article/20210604w004>

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 輔導處防疫安心文宣

親愛的同學們，新冠肺炎COVID-19(武漢肺炎)疫情期間，難免會有害怕、緊張、不安，或出現吃不好、睡不好等身心狀況，在此非常時刻，更要懂得如何安頓自己、陪伴他人，不妨參考以下幾點說明，自助助人喔！

興大附農輔導處敬啟

安心五字訣 **安** **靜** **能** **繫** **望**

安 促進安全，增加所處環境的安全感與舒適感，正確了解疫情資訊，若感到不安，減少或暫停接觸相關疫情資訊時間。

靜 平靜鎮定，提醒自己緊張不安都是正常的反應，會隨時間逐漸改善，運用平常能讓自己放鬆的方法，例如聽音樂、規律運動、正念呼吸等。

能 提升效能，從事讓自己有價值感、控制感的事情，例如陪伴關心他人、保持作息正常、了解並維持相關防疫措施。

繫 保持聯繫，利用網路及通訊軟體，維持安全又具支持的人際關係，彼此陪伴支持，互相關心。

望 灌注希望，保持樂觀、理性態度，減少批評、自責行為，一同面對疫情。

資源連結

校內資源04-22810010

輔導處#620-625

因疫情感到慌張、焦慮並影響作息，可致電與輔導老師預約晤談

健康中心#320

有咳嗽、發燒、呼吸道感染等症狀，請致電詢問並配合防疫措施

校外資源

衛福部防疫專線1922

24小時提供疫情通報、傳染病諮詢、防疫政策及措施宣導等服務

疾管家(Line ID: @taiwancdc)

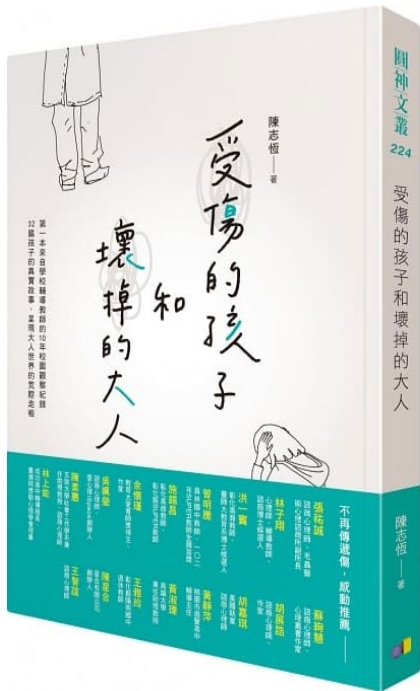
可以線上即時與疾管家文字互動，獲得正確的疫情與防疫知識

衛福部安心專線1925

24小時的安心專線

參考資料來源：
臺中科大諮輔組、五字訣龔怡文博士、臺灣臨床心理學會災難與創傷心理委員會

好書推薦



《受傷的孩子和壞掉的大人》

「對於孩子，你給的是愛還是傷？」

第一本來自學校輔導教師的十年校園觀察紀錄

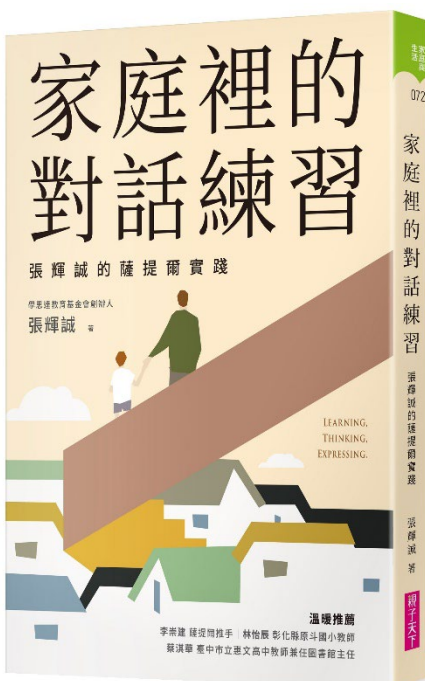
累積 53 萬人次 UDN 人氣部落格「老師，可以和你聊一下嗎？」

32 篇孩子的真實故事，呈現大人世界的荒腔走板

哪一種關係，最令孩子感到痛苦？

不是霸凌、不是成績，而是每天密切互動的大人！

作者從多年的校園輔導教師和諮商、演講工作坊經驗，發現孩子的困頓與痛苦並非偶然，多半與身旁的人脫不了關係。而究竟什麼最讓孩子感到痛苦？考不好？睡不飽？被禁足？都不是——這些學齡世代孩子最大的困擾，竟來自和他們每天互動最密切的大人的關係！



《家庭裡的對話練習：張輝誠的薩提爾實踐》

翻轉教育先行者，學思達教育基金會創辦人張輝誠，致力於將薩提爾融入教學現場。

本書視角從教室拉回到家庭，收錄 24 篇與兒子張小嚕的日常對話。

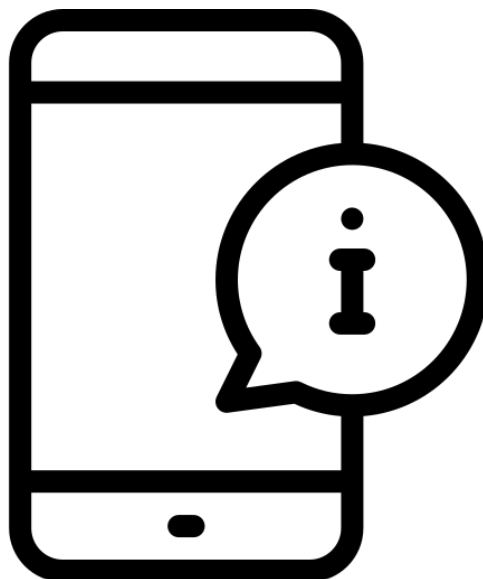
運用了薩提爾冰山概念，主題涵蓋情緒、價值觀到學習等不同面向，字裡行間充滿身為人父的自省與覺察。

繼《教室裡的對話練習》後，學思達推手再次細述實踐薩提爾對話模式的心路歷程。

24 則家庭日常對話的真實紀錄，24 篇親子建立連結的真切體悟，一本從平凡生活出發，卻充滿自覺自省的直叩內心之作，從跌跌撞撞的教養之路，帶你遇見親子間如何邁向和諧、緊密的內在連結。

宣導資料

- 學生生涯輔導網
- 防制毒品入侵校園
- 防制電子煙宣導



學生生涯輔導網



小明(16Y)

我不知道我的興趣在哪，怎麼辦？

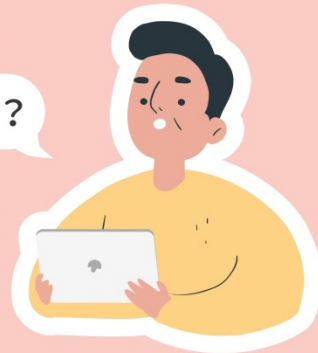
掃描
看回答



小明爸(45Y)

我不贊成孩子選的課，怎麼辦？

掃描
看回答



教育部國民及學前教育署

學生生涯輔導網

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

👉 專為國高中學生及家長、教師設置

👉 超過 100 題高中生常見生涯輔導Q & A

👉 全國大學營隊資訊傳送門，請進！

👉 連結多元資源，陪你找尋未來方向

❤️ 認識我自己

😊 我是國中生

😊 認識高中職

🎓 認識大專校院

👔 認識產業職場

🍄 生涯問鮮菇Q & A



國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 承辦

廣告

防制毒品入侵校園

多年來，政府在反毒工作的投入不遺餘力，但毒品氾濫問題始終未能獲得有效控制。面對毒品現況與困境，行政院於 106 年 5 月 11 日提出「新世代反毒策略」，實施至今雖已有相當成果，惟當前國內毒品情勢仍謂嚴峻，毒品防制攸關社會安全與國家發展，新世代反毒策略第二期，將以更周延的做法，徹底打擊毒品犯罪及免除毒品危害。而防制毒品入侵校園是一場需要學校與家庭齊心協力，全力出擊的關鍵戰役。以下文宣提供給家長們參考運用，讓我們一起向毒品宣戰，讓下一代真正遠離毒品危害。

擊退毒禍全攻略

讓毒害與我們的距離越來越遠！

新世代反毒策略2.0 (第二期110-113年)

3大減新策略

減少毒品的供給、需求、危害

4大工作重點

緝毒 驗毒 戒毒 識毒

2大目標

「溯毒、追人、斷金流」 「預防再犯」

行政院
Executive Yuan

政策廣告 歡迎轉貼

資料來源:法務部

美麗人生 我不吸毒!

當親友以下症狀，請多關心一點，可能是吸毒的警訊！

身體異常

- ① 常昏睡、難叫醒
- ② 精神恍惚
- ③ 眼神不集中、目光呆滯、眼圈發黑
- ④ 未感冒但經常流鼻水、吸鼻水
- ⑤ 常打哈欠
- ⑥ 體重異常變輕
- ⑦ 常跑廁所

房間異常

- ⑧ 桌上、房間發現異常白色粉末
- ⑨ 出現燒塑膠氣味、小夾鏈袋、錫箔紙、吸食器(改裝的鋁箔包)

注意!!

無毒人生，熊蓋讚！

反毒七招

選擇安全娛樂場所

尊重自我堅決拒毒

善用你好奇心不要以身吸毒

STEP 01

拒絕不良嗜好

STEP 02

認識正確用藥觀念

STEP 03

建立正當的情緒抒解方式

STEP 04

提高警覺性，不隨便接受陌生人的飲料和香菸

STEP 05

STEP 06

STEP 07

了解孩子

別讓他誤入歧途

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

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

1級毒品 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？



進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：

- 輔導課程
- 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：

- 家庭親職教育
- 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：

- 諮詢服務
- 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：

- 門診及住院治療
- 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：

- 法律諮詢
- 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：

- 個案輔導及諮詢
- 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



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



新興毒品

我變我辨我辨辨辨



<p>毒咖啡包</p> 	<p>彩虹菸</p> 	<p>毒郵票</p> 
<p>毒梅片</p> 	<p>小熊軟糖</p> 	<p>印有名牌字樣之神仙水</p> 

※圖片來源：網絡

新興毒品包裝警訊



1 樣貌多變

包裝改裝後再填充，製成零食樣貌、商品化包裝、山寨品牌、卡通圖案

2 種類混充

多種毒品結合，如毒咖啡包的成份就是些許的K他命+安非他命+搖頭丸混合

3 毒性加倍

容易誤食、易產生幻覺、致死率高

- 請勿毒駕、酒駕
- 食物離開視線後別再碰
- 出入娛樂場所、請結伴同行
- 防人之心不可無，請提高警覺心
- 拒絕接收來路不明的藥物、食品、飲料

如有施用毒品風險，請盡速離開現場，馬上求助！報警110！



臺南市政府毒品危害防制中心-研習科科課



文化局健康專區

依據毒品危害防制條例第二十一條規定，施用一、二級毒品者於犯罪未發覺前，主動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構免將請求治療者送法院或檢察機關，歡迎撥打24小時免費戒毒諮詢專線0800-770-885(請請你 幫幫我)或加入臺南市政府毒品危害防制中心臉書粉絲團：<https://www.facebook.com/antidrug.tainan> 訊息留言，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關輔導藥癮戒治等社會資源，讓專業人員協助您脫離毒品危害。

臺南市政府毒品危害防制中心
臺南市政府衛生局

秒懂超級搖頭丸



▲ PMMA 是什麼？



PMMA又稱超級搖頭丸，是一種比傳統搖頭丸(MDMA)毒性更強的新興毒品，常被磨成粉末加入咖啡包使用！



▲ PMMA 的危險性！



PMMA屬第二級毒品，毒性強，有焦慮、躁動、幻覺等症狀，且因PMMA毒性作用時間較慢，使用者常因使用初期無感而增加劑量，造成濫用過量致死！

▲ PMMA 三大特性！



包裝混入，降低戒心

效果慢，容易過量

作用劑量和致死劑量接近



衛生福利部 食品藥物管理署 毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885

(請請您，幫幫我)



尊重生命

拒絕毒品

違反「毒品危害防制條例」相關罰則一覽表(摘錄)

分 級	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品
常見濫用藥物	海洛因	安非他命	FM2	Alprazolam (蝴蝶片)
	嗎啡	MDMA (搖頭丸)	小白板	Diazepam (安定、煩寧)
	鴉片	大麻	丁基原啡因	Lorazepam
	古柯鹼	LSD (搖腳丸)	Ketamine (K 他命)	Nimetazepam (一粒眠)
違法行為				
1. 製造、運輸、 販賣	死刑或無期徒刑 (得併科一千萬元 以下罰金)	無期徒刑或七年以 上(得併科七百萬 元以下罰金)	五年以上(得併科 五百萬元以下罰 金)	三年以上十年以 下(得併科三百 萬元以下罰金)
2. 施用	六月以上五年以下	三年以下	行政裁罰及講習	行政裁罰及講習
3. 持有	三年以下有期徒 刑、拘役或五萬元 以下罰金	二年以下有期徒 刑、拘役或三萬元 以下罰金	-	-

防制電子煙宣導

「臺中市電子煙危害防制自治條例」除規範中市禁菸場所全面禁止吸食電子煙、任何人不得供應電子煙或相關器物給未滿 18 歲者，及未滿 18 歲者不得吸食或持有電子煙；任何人也不得強迫、引誘孕婦吸食電子煙；於禁菸場所吸食電子煙者，可處 2 千元至 1 萬元罰鍰；未滿 18 歲兒童及少年吸食或持有電子煙，將施以電子煙防制宣導教育，另供應電子煙或與電子煙相關器物給未滿 18 歲者，及強迫、引誘孕婦吸食電子煙者，則處 1 萬至 5 萬元罰鍰。請家長們多留意孩子們是否有吸食電子煙，以免觸法並影響健康。

臺中市電子煙危害防制自治條例規定~
109年12月8日起

室內公共場所 全面禁止吸食電子煙

富市臺中 新好生活

電子煙 你應該知道的 30 問

我怎麼了解家中小孩是否抽電子煙?

答. 電子煙產品造型多變化不易察覺但都有吸食口可分辨

常見仿菸品 直立造型

仿行動電源或隨身碟造型

資料來源：衛生福利部國民健康署



電子菸造型多元

電子煙易成癮 多重危害損健康

危害1
有尼古丁·
具高度成癮性·
無助戒菸

危害2
含高濃度尼古丁·
易過量造成中毒

電子煙油1小瓶
尼古丁含量約200支菸= $\times 10$ 倍

危害3
具爆炸危險性·
自燃爆炸事件頻傳

危害4
含一級致癌物
甲醛·亞硝酸

危害5
市售來源不明·
易添加大麻·
安非他命等毒品

守護健康
衛生福利部 國民健康署

免費戒菸專線 0800-63-63-63

110 學年度親職教育手冊
國立興大附農輔導處編輯