



國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

111學年度

親師座談會
手冊

111年9月24日 (六)

08:00 AM

線上直播

10:00 AM

各班座談



目錄

校長的話.....	1
111 學年度親師座談會程序表.....	3
學校各單位服務項目及聯絡電話.....	9
各處室業務	11
教務處.....	12
學務處.....	17
輔導處.....	18
實習處.....	19
總務處.....	26
圖書館.....	27
資訊室.....	28
升學管道介紹	30
壹、 大學(普通大學為主).....	31
貳、 四技二專(科技大學為主).....	32
參、 其他入學管道.....	41
親職教育專欄	38
一、 新興議題.....	39
➤ 《少年法庭台灣版》孩子轉傳梗圖，竟然也會被告？「孩子不笨，只是太單純。」少年調查保護官教 孩子如何在網路上自保.....	40
➤ 愛要怎麼說？面對家有情竇初開的青少年不卡關.....	43
二、 親子關係.....	45
➤ 數位時代的父母，如何一邊手持數位產品，一邊陪伴孩子？.....	46
➤ 從小未被允許好好宣洩情緒的孩子，長大後會壓抑，甚至用傷害自己的方式來表達；心理師 2 步驟， 讓孩子學會自我調適.....	48
➤ 瞞著爸爸重考醫學系，卻脫下白袍成為百萬 Youtuber！77 老大：我只是換另一種方式行醫，可以治癒 更多人！.....	50
三、 自我照顧.....	53
➤ 年中斷捨離：用「三面向清理」換取你要的生活！.....	54
➤ 打一劑心理健康的加強劑：談本土疫情滿週年的自我照顧.....	56
➤ 感覺自己像顆充不飽的電池？試著先找到電力漏洞吧！.....	58
宣導資料	38
學生生涯輔導網.....	39
自殺防治守門人宣導.....	40
防制毒品入侵校園.....	41
防制電子煙宣導.....	48

校長的話

2022/09/24

敬愛的諸位家長，大家平安！本次座談會共有 471 位學生、521 位家長報名參加，感謝大家共襄盛舉。因為疫情的關係，為降低染疫風險，這次親師座談會改為線上辦理，雖無臨場感，但一樣可以達到溝通交流的目的。

本次座談有幾項教育重點跟各位家長溝通分享：

一、注重創意，培養孩子具有獨創性

在此，分享二個發揮創意致富的成功案例：

其一，本校棒球隊前幾年參加黑豹旗比賽榮獲第二、三名，為了分享孩子的成就，我們購買棒球造型毛巾贈送貴賓，原本一條沒有造型的毛巾只有 20 元，但經過創意摺疊之後，價值翻數倍，變成 120 元。這家廠商因發揮創意，業績屢創新高，成為享有盛名的毛巾觀光工廠。

其二，iphone 手機原無手機滑動解鎖功能，但有一美國年輕人提出手指滑動解鎖的想法，結果 Apple 公司將其發想的專利買下，並達成每賣一隻 iphone 手機就給這位年輕人 1 元美金作為回饋。從開賣至今，iphone 已賣出 10 億手機，這位年輕人已為自己創造超過 10 億美元的身價，可見創意的價值難以估量，真的不容小覷。

二、政策改變，不一定改變孩子

教育部規定從本學年度開始，孩子只要在第一節 8:10 前到校即可。政府原本的美意是要讓孩子多休息，每天睡飽，精神充足好上學，提高學習效率。但開學至今，遲到人數統計並無差異。這個統計數據告訴我們：要改變孩子，實際上是需要家長陪伴，老師叮嚀，親師一起合作，培養孩子懂得自律，唯有如此，孩子才能在潛移默化中成長進步。

三、提升語文表達能力

目前政府著重雙語教育，英文能力是開啟世界的鎖鑰，現在的知識已沒有疆界，無論是與人溝通，或是獲取知識，英文都是相當關鍵的工具，應鼓勵孩子多下功夫。其次是中文的語文表達能力，而增進此能力最好的方法，就是多閱讀、多寫作，這除了老師的引導，更需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 分鐘的陪讀，除了閱讀能力增強外，親子關係也會更和諧。

本校圖書館邱主任推動閱讀運動不遺餘力，不管是學生讀書心得比賽或小論文比賽都有非常突出優異的表現，足見本校孩子的語文表達能力日益精進，值得嘉許。讀書心得及小論文獲獎成績如下表：

年度	特優	優等	甲等
108	23 名	48 名	48 名
109	13 名	38 名	115 名
110	17 名	36 名	98 名

四、學習歷程檔案作業家長須知

(一) 關於升學：

- 1.目前採用學習歷程檔案作為備審資料的升學管道為「甄選入學」及「技優甄審」，其他管道目前未採用。
- 2.同學在學期間上傳學習歷程檔案後，經由學校提交至學習歷程檔案中央資料庫，若要透過「甄選入學」或「技優甄審」管道升學的時候，可以選用作為備審資料。若不選用學習歷程檔案作為備審資料，亦可自行製作備審資料上傳在升學報名平台。

(二) 關於平時上傳：

- 1.請鼓勵同學積極配合任課教師要求製作學習歷程檔案。
- 2.請家長跟校方一起提醒同學重視學習歷程檔案，務必在學校公告和通知的作業時間內完成所有程序，養成記錄重要作業時間並按時完成的習慣。
- 3.同學了解作業期程和方式的可能管道，本校不會僅以單一方式通知同學，會採取多管道方式：
 - (1)同學個人電子郵件信箱（學校配發的 Gmail 信箱）
 - (2)全校學藝股長群組和各班級群組（透過學藝股長轉知班上同學）
 - (3)學習歷程作業平台
 - (4)各班課程諮詢教師及導師
 - (5)學校首頁公告
 - (6)紙本通知(透過學藝股長轉發)
 - (7)朝會
- 4.本校有製發「興大附農學習歷程說明手冊」，學期初已寄發電子郵件給所有同學，內容為同學要做的事、平台登入和操作方式、上傳注意事項、課程學習成果呈現建議、問題反映管道等，請同學詳閱以保障自己的權益。

(三) 建議同學養成好習慣以避免常見錯誤，影響自己權益：

- 1.經常檢視電子郵件、觀看公告和說明，記錄作業時間，出席重要集會，才不會錯過作業時間或不知道作業方式。
- 2.報名升學管道必看簡章，才知道作業時間和方式。
- 3.非必要不請假，積極關心和詢問跟自身權益相關的事項才不致錯過時間或不知道作業方式。

以上提醒，請各位家長配合學校一起鼓勵同學重視自己的學習。最後，感謝各位家長撥冗與會關心孩子，願我們親師一起合作，幫助孩子認真學習，快樂成長，成就更好的自己。

敬祝 平安健康 闔家幸福！

111 學年度親師座談會程序表

時間	活動項目	主持人
08:00~08:10	報到	輔導處
08:10~08:30	致歡迎詞	家長會長、校長
08:30~10:00	課程計畫與升學進路之說明	教務主任
	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



國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 111 學年度第 1 學期行事曆

■ 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
八月	暑假		1	2	3	4	5	6	
		7	8	9	10	11	12	13	8/9 四技二專聯合登記分發榜
		14	15	16	17	18	19	20	8/19 新任總務主任庶務組長研習
		21	22	23	24	25	26	27	8/22-26 各科教學研究會 8/24 導師研習 8/24 111 學年度實用技能學程續招填報完成 8/24 進修部返校日 8/25-8/26 新生始業輔導 8/25-8/26 進修部新生始業輔導 8/26 高一特教生轉銜輔導會議(下午) 8/26 職能科高一個別化教育計畫會議(下午)
八月	一	28	29	30	31			8/29 輔導及特教知能研習 8/29 期初校務會議 8/29 111 年度全國技能檢定第 3 梯次報名作業 8/29 獎勵高中從農方案-高一高二暑假(第四階段)農業職涯探索結束 8/29 進修部教學研究會 8/30 開學(8:00 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) 8/30-8/31 高二、三學藝競試(8/30 第 5~7 節; 8/31 第 1、2 節) 8/30 進修部期初訓輔會議 進修部開學(第 1 節開學典禮、第 2 節註冊領書、第 3 節正式上課)	
九月	一					1	2	3	9 月主題書展- 不會就太可惜, 電腦自學妙招 9/1-9/30 資源中心特殊教育入班宣導 9/1 中學生網站開始投稿 9/1 進修部幹部訓練 9/2 科技新知(食品科) 9/2 友善校園講座(6~7 節)/期初學務輔導會議(14:10) 9/3 職能科高二高三期初個別化教育計畫會議
		4	5	6	7	8	9	10	9/5 圖書館志工招募 9/6 學生輔導工作委員會會議(12:00) 9/7 進修部註冊截止 9/8 期初特殊教育推行委員會(中午) 9/8 進修部「友善校園」入班宣導 9/9-11 全校停電施工 9/10 中秋節放假一日、9/9 調整放假一日

	三	11	12	13	14	15	16	17	<p>9/12-9/18 重補修線上選課(初選)</p> <p>9/12-9/30 資源中心期初期初個別化教育計畫會議</p> <p>9/12-1/13 職能科高三校外職場實習</p> <p>9/12 資源中心運作說明會(中午)</p> <p>9/12 圖書館利用教育開始</p> <p>9/15 期初交通安全委員會</p> <p>9/15 進修部班會</p> <p>9/16 國家防災日防震預演(6~7 節)</p> <p>9/16 辦理獎勵高中從農方案-方案說明會(農經科. 園技科暫定)</p> <p>9/17-19 教師會館停電施工</p> <p>※農經科廠房安全檢查</p>
	四	18	19	20	21	22	23	24	<p>9/19-23 進修部重補修申請</p> <p>9/21 第一次實彈射擊預習</p> <p>9/21 國家防災日演練 (9:21)</p> <p>9/22 中農小舖營運</p> <p>9/22 辦理獎勵高中從農方案-方案說明會(園藝科. 畜保科暫定)</p> <p>9/22 進修部新生體檢、高二、高三量身高、體重</p> <p>9/23 教務暨實習會議</p> <p>9/23 防治藥物濫用宣導(二三年級入班，一年級活水堂) (6~7 節)</p> <p>9/24 全校親師座談會(08:00-12:00)</p> <p>9/24 職能科高一個別化教育計畫會議</p> <p>※園藝科廠房安全檢查</p>
	五	25	26	27	28	29	30		<p>9/25 重補修線上修改選課結束</p> <p>9/27 召開圖書館委員會會議</p> <p>9/29 進修部高一「防震、防災演練」、高二導師時間、高三拍畢業證照</p> <p>9/30 特教知能研習</p> <p>9/30 社團活動(6~7 節)</p> <p>9/30 學生家長會代表大會暨委員會會議(弘二)</p> <p>9/30 回傳協同教學及職場參觀計畫課程資料並開始執行課程</p> <p>※森林科廠房安全檢查</p>
十月	五							1	10/1 資源中心志工學伴培訓第一天
	六	2	3	4	5	6	7	8	<p>10 月主題書展-詩情花藝</p> <p>10/3-6 第一次期中考特殊考試服務申請</p> <p>10/3 高三鮭魚返鄉活動開始</p> <p>10/4 第二次特教推行委員會</p> <p>10/5 第二次實彈射擊預習</p> <p>10/6 進修部高一「賴式人格測驗」、高二高三班級活動</p> <p>10/7 合作教育拔河比賽(預賽)</p> <p>10/7 高二英文單字比賽(第 5 節)</p> <p>10/7 第一次教師讀書會</p> <p>10/7 悅讀行旅第 1 次班級共讀(導師彈性運用時間進行)</p> <p>※畜保科廠房安全檢查</p>

	七	9	10	11	12	13	14	15	<p>10/10 國慶日放假一日</p> <p>10/10 中學生網站閱讀心得截稿(中午 12 時)</p> <p>10/12 第三次實彈射擊預習</p> <p>10/13 專題演講(活水堂)</p> <p>10/14 運動會預賽(5~7 節)</p> <p>10/15 中學生網站小論文截稿(中午 12 時)</p> <p>※機電科廠房安全檢查</p>
	八	16	17	18	19	20	21	22	<p>10/17-18 第一次期中考</p> <p>10/17-18 進修部第一次期中考</p> <p>10/18 高一心理衛生講座(第 7 節)</p> <p>10/19 校內專題及創意製作競賽線上報名開始</p> <p>10/20 進修部班會/運動會選手選拔</p> <p>10/20-21 高三第一次模擬考</p> <p>10/21 交通安全講座(6~7 節)</p> <p>10/21 全國校友總會獎助學金申請</p> <p>10/22 重補修班開課</p> <p>※土木科廠房安全檢查</p>
	九	23	24	25	26	27	28	29	<p>10/25-27 進修部第一次作業暨成長手冊檢查</p> <p>10/26 第一次期中考成績輸入截止(17:00 前)</p> <p>10/26-28 第一次作業抽查</p> <p>10/26 實彈射擊</p> <p>10/27 進修部「校園生活問卷」</p> <p>10/28 運動會預演(6~7 節)</p> <p>10/28 專題及創意製作實務講座(暫定)</p> <p>10/28 辦理 110-2 就業導向課程專班就業概況調查暨就業獎勵金請領</p> <p>10/29 資源中心志工學伴培訓第二天</p> <p>※食品科廠房安全檢查</p>
	十	30	31						111 年度在校生技能檢定檢討會議
十一月	十			1	2	3	4	5	<p>11 月主題書展- 朝聖之旅</p> <p>11/3 進修部班會</p> <p>11/4 社團活動(6~7 節)</p> <p>11/4 第二次教師讀書會</p> <p>11/4 科技新知(園藝科)</p> <p>11/4 辦理獎勵高中從農方案-職業安全講座</p> <p>11/4 112 年度在校生技能檢定報名作業說明</p> <p>※餐管科廠房安全檢查</p>
	十一	6	7	8	9	10	11	12	<p>11/8-10 家事類技藝競賽-員林家商</p> <p>11/10 進修部朗讀比賽</p> <p>11/11 師生運動會</p> <p>※幼保科廠房安全檢查</p>

	十二	13	14	15	16	17	18	19	<p>11/14-17 第二次期中考特殊考試服務申請</p> <p>11/15-17 農業類技藝競賽-員林農工</p> <p>11/17 進修部專題演講</p> <p>11/18 社團活動(6~7 節)</p> <p>11/18 悅讀行旅第 2 次班級共讀(導師彈性運用時間進行)</p>
	十三	20	21	22	23	24	25	26	<p>11/24 進修部多元入學講座</p> <p>11/25 字音字形、作文、寫字(書法)比賽</p> <p>11/25 特教知能研習</p> <p>11/25 高二熱舞比賽(6~7 節)</p> <p>11/25 112 年度在校生技能檢定報名作業籌備會議</p> <p>11/25 全國校友總會獎助學金申請截止日</p> <p>11/22-25 工業類技藝競賽-南港高工</p> <p>※觀光科廠房安全檢查</p>
	十四	27	28	29	30				<p>11/28-12/2 各科教學研究會</p> <p>11/29-12/1 第二次期中考</p> <p>11/29-12/1 商業類技藝競賽-三重商工</p> <p>11/29-11/30 進修部第二次期中考</p> <p>11/30 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</p>
十二月	十四					1	2	3	<p>12 月主題書展-愛在聖誕</p> <p>12/1 進修部第二次期中考</p> <p>12/2 生命教育講座-鍾明玉校友主講(6-7 節)</p> <p>12/2 第三次教師讀書會</p>
	十五	4	5	6	7	8	9	10	<p>12/5-12/16 高一興趣量表施測</p> <p>12/6-8 進修部第二次作業暨成長手冊檢查</p> <p>12/8 進修部高一健檢報告說明, 高二、高三導師時間</p> <p>12/8 資源中心大學參訪活動</p> <p>12/9 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00 前)</p> <p>12/9 國語、閩南語、客語演講朗讀比賽(第 6-7 節)</p> <p>12/9 升學就業博覽會(14:00-16:00)</p>
	十六	11	12	13	14	15	16	17	<p>12/12-13 第二次作業抽查</p> <p>12/12-1/6 中農小舖特教宣導活動</p> <p>12/13 112 年度在校生技能檢定報名作業(暫定)</p> <p>12/13-14 高三第二次模擬考</p> <p>12/15 進修部班會</p> <p>12/16 社團活動(6~7 節)</p> <p>12/16 獎勵高中從農方案-寒假(第二階段)農業職涯探索校內申請截止</p> <p>12/16 悅讀行旅第 3 次班級共讀(導師彈性運用時間進行)</p>
	十七	18	19	20	21	22	23	24	<p>12/19-12/22 特殊教育轉銜-國中端參訪</p> <p>12/21 校內專題及創意製作競賽線上報名截止</p> <p>12/22 進修部「交通安全講習」</p> <p>12/23 聖誕節歌唱大賽(5~7 節)</p>

	十八	25	26	27	28	29	30	31	12/28~30 高三校外教學(暫定) 12/29 進修部班會 12/30 社團活動(6~7 節) 12/30 教師赴公民營研習校內報名截止 12/30 第四次教師讀書會
一月	十九	1	2	3	4	5	6	7	1/1 元旦放假一日、1/2 補假一日 1 月主題書展-尊重與平權 1/3-5 期末考特殊考試服務申請 1/3 跨寒假借書開始 1/5 期末特教推行委員會 1/5 進修部導師時間 1/6 社團活動(6~7 節) 1/6 科技新知(森林科) 1/6 校內專題及創意製作競賽紙本報名表核章收件截止 1/6 資源中心期末個別教育計畫檢討會 1/7 職能科期末個別化教育計畫檢討會 1/7 補上班上課(補 1/20)
	二十	8	9	10	11	12	13	14	1/12 進修部班會 1/13 社團活動(6~7 節)
	二十一	15	16	17	18	19	20	21	1/16-18 進修部期末考 1/17-1/19 期末考 1/18 進修部休業式 1/19 休業式 1/19 期末校務會議
	寒 假	22	23	24	25	26	27	28	1/20-1/29 春節
二月	寒 假	29	30	31					1/31 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)
	寒 假				1	2	3	4	2/2 公告補考名單 2/4 補上班(補 1/27)
	寒 假	5	6	7	8	9	10	11	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) 2/10 111 學年度實務增能計畫申請截止(暫定)
	一	12	13	14	15	16	17	18	2/13 開學日(8:00 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) 2/13 進修部第二學期訓輔會議 進修部開學(第 1 節開學典禮、第 2 節註冊領書、第 3 節正 式上課) 2/13 校內專題及創意製作競賽收件截止(上午 10:10) 2/16-17 高三第三次模擬考 2/18 補上班上課 (補 2/27)
	二	19	20	21	22	23	24	25	
三	26	27	28						2/28 和平紀念日放假一日, 2/27 調整放假一日

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、教材、新生入學、學籍、成績、國語文競賽、未來升學、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
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	578
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

❖ 學務處

❖ 輔導處

❖ 實習處

❖ 總務處

❖ 圖書館

❖ 資訊室

教務處

教學組

- 一、本學期繼續辦理第八節課業輔導，開班調查將於開學後第 1 週處理完畢，開課之班級預計於第三週 9 月 12 日（星期一）起上課，至第二十週 111 年 1 月 12 日（星期四）結束，共計 18 週。
- 二、教育部已明文規定凡擔任 108 課綱之授課教師及校長，每學年均至少進行 1 次「公開授課」。請有授課之教師選擇欲進行公開授課的班級、日期，並填寫於各科的公開授課登記表中。
- 三、段考及期末考全天上課，兩次段考當天輔導課停上，期末考當週則不上輔導課。考試期間請任課老師依課表隨班監考。實習分組課之兩位教師須同時至班上監考。收卷時，請各位老師確實清點考卷，並將答案卷及試題卷一併收回。該節若為自習，亦請老師準時到班督導，掌握學生出席及管理班級秩序，請勿進行觀賞影片、打球等活動。
- 四、本學期學生留校晚自習預計於第三週 111/9/12（一）起開始實施，至 112/1/12（四）截止。每日留校晚自習時間為 18:00~20:30。高三學生留校晚自習相關表格請至【本校首頁/教職員專區/各類表單下載/教務處】下載運用。煩請有意願參加留校晚自習的高三班級盡速依程序提出申請，各班需透過申請，核准後才能於上述時間留在原班級教室晚自習。

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。111 年度升學榜單成績亮眼，職業類科總錄取率 95%，國立科大錄取率近 7 成，頂大錄取更進一步，中興大學錄取人數突破達 16 位，再創新高，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 35,000 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、學校定期公告各項獎助學金申請訊息，請家長及同學至首頁→「各項獎學金申請查詢」參閱。
- 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」→「成績、勤惰查詢」→「日間部成績系統」。帳密及操作請參閱下方附件「家長查詢操作說明」。
- 六、「學習歷程」檔案上傳及建置

學生專區-成績、勤惰查詢

[日間部成績系統\(會開起新視窗\)](#) ::查詢成績 教師課表 班級課表::

[進修部校成績系統\(會開起新視窗\)](#)

[出缺勤查詢\(會開起新視窗\)](#) ::(限校內作業用)查詢學生出缺勤紀錄::

📎 附件檔案

[國立興大附農校務行政系統家長查詢操作說明](#) 📄

[國立興大附農校務行政系統學生查詢部分操作說明](#) 📄

※學生作業項目如下：

動作	內容	說明	老師 認證	備註	時間
1. <u>登入</u>	學習歷程網站平台	https://epf.mliflife.org.tw/Portal.do		帳密：學號/身份證字號(登入後自行更改)	隨時
2. <u>上傳</u> 到平台	課程學習成果	1. <u>有學分</u> 的課程中產出的實作成品/報告/作業(依任課老師規定) 2. 專題實作和實習成果為必傳	要	<u>每學期</u> 上傳最多 10 件， <u>每學年</u> 最多上傳 20 件 文件格式：.pdf、jpg、png (每件上限 4MB) 影音格式：mp3、mp4 (每件上限 10MB)	任課老師規定，在校訂時程以內
	多元學習表現	<u>沒有學分</u> 的活動紀錄，如校外社團幹部/校外活動/志工服務/檢定證照/特殊才藝/參訪/彈性課程等		<u>每學年</u> 最多上傳 20 件 文件格式：.pdf、jpg、png (每件上限 4MB) 影音格式：mp3、mp4 (每件上限 10MB)	隨時，到學年末(依公告時間)
3. <u>勾選</u> 要提交的項目	課程學習學習成果	老師「 <u>認證成功</u> 」的項目		每學年挑選最多 6 件	<u>學年末</u> (依公告時間)
	多元學習表現	已上傳之「多元表現」部份		每學年挑選最多 10 件。	<u>學年末</u> (依公告時間)
4. 收訖明細 <u>確認</u>	學期成績	1. 同學完成勾選，學校完成提交後，再進行本項作業。 2. 依公告時限登入學習歷程平台檢視資料正確性，並進行收訖明細確認。 3. 資料有誤者，備齊佐證資料，於公告時限內找主責單位進行修改。 4. 資料更新後再度進行確認。		註冊組	<u>次學期初</u> (依公告時間)
	重修/補修/重讀成績			註冊組	<u>次學期初</u> (依公告時間)
	校內幹部經歷			訓育組	<u>次學期初</u> (依公告時間)
	課程學習成果			註冊組	<u>次學年初</u> (依公告時間)
	多元學習表現			訓育組	<u>次學年初</u> (依公告時間)
5. 升學 <u>準備</u>	檔案勾選、資料準備及上傳	1. 依技專要求，在升學平台上 <u>勾選自己歷年來已存於中央資料庫的學習歷程檔案</u> 。 2. 準備「學習歷程自述」、「多元表現綜整心得」及「其他有利審查資料」並上傳至升學報名平台。		預先準備好內容，屆時依公告作法進行上傳	高三

※111 學年度第 1 學期作業時間如下：

工作項目	作業時間
課程成果上傳(學生)	111.8.30~112.2.3
課程成果認證(教師)	111.8.30~112.2.10
多元表現上傳(學生)	在學期間均可上傳

※請家長一同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、勾選及收訖明細確認。

設備組

一、暑假期間完成事項：

- (一)一般教室黑板維修粉刷及班牌調整。
- (二)教室教學設備檢查完成並陸續修繕完成。

二、執行中計畫及工作：

- (一)110 學年度第 1 學期教科書採購作業。
- (二)申請「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」，補助經費為經常門 26,000 元，資本門 774,000 元，合計共 800,000 元，陸續進行採購作業。
- (三)申請「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」，本次申請活化空間為森林科館三樓花藝教室，核定金額為經常門 90 萬元，工程進行中。
- (四)申請「推動 111 中小學數位學習精進計畫」，完成 chromebook 硬體採購驗收及軟體採購。

實研組

一、台中市語文競賽初賽於 7 月 3 日舉行，本校成績如下表，感謝國文科指導老師。

	競賽項目	競賽員 (班級/姓名)	名次	指導老師	備註
1	國語演說	園藝二乙/陳亦喬	3	許 弘	進入複賽
2	閩南語情境式演說	園藝二乙/李昱萱	3	陳映儒	進入複賽
3	閩南語朗讀	土木二甲/江鎧騏	3	李雅鈴	進入複賽
4	客家語朗讀	森林二甲/陳俞臻	3	高曉寧	進入複賽
5	作文	園技三甲/宗尹湘	4	吳立文	
6	寫字	森林二甲/陳少庭	3	李雲翔	進入複賽

- 二、台中市語文競賽複賽將於 9 月 24 日(星期六)、25 日(星期日)於豐原區瑞穗國小辦理，請指導老師利用時間加強訓練，締造佳績。
- 三、111 學年度高二英文單字比賽，於 10 月 7 日(第 5 節)辦理，請英文科教師及導師協助推薦優秀學生參賽。
- 四、111 學年度校內語文競賽:字音字形、作文、寫字(書法)項目於 11 月 25 日(第 5 節)舉行，請國文科教師及導師協助推薦優秀學生參賽，選拔代表學校參賽選手。
- 五、111 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 9 日舉行(6-7 節)，請國文科教師及導師協助推薦優秀學生參賽，選拔代表學校參賽選手。
- 六、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。
- 七、全民英檢、多益檢定報名，皆為網路報名，請鼓勵同學上網報名。
- 八、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。
- 九、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報名。請老師鼓勵學生報考(中級檢定合格，有利升學)。

特教組

- 一、特教組 111 學年度綜合職能科學生各年級人數為高一 24 人，高二 30 人，高三 27 人，合計共 81 人；資源班學生各年級人數為高一 48 人，高二 39 人，高三 31 人，合計共 199 人。
- 二、111 學年度高三畢業特殊生動態追蹤升學共計 28 人，就業共計 26 人，持續追蹤輔導中。
- 三、111 學年度職能科學生參加門市服務丙級證照考試，共計通過 5 人，感謝老師的指導。
- 四、本學期期初特殊教育推行委員會預定 9/7(三)召開，請各班有意申請特殊教育學生獎助學金之身心障礙同學於 9/6(二)前提出申請。
- 五、身心障礙學生無法自行上下學學生交通補助費申請，請於 9/6(二)前提出。
- 六、111 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。
 7. 審核職能科校內外職場實習課程實施計畫。
 - (二)本學期預定於 8/29、9/30 辦理特教知能研習；11/25 辦理認輔教師研習。
 - (三)本學期預定於 9/1~9/30 辦理資源中心高一特殊教育入班宣導。
 - (四)辦理身心障礙學生 IEP(個別化教育計畫)座談會與轉銜輔導會議。
 1. 111/8/25 (四) 高一特殊教育學生轉銜輔導會議。(弘道二廳)
 2. 111/9/3(六) 職能科高二、高三特殊教育學生個別化教育計畫會議。(弘道二廳)

3. 111/9/24(六) 職能科高一特殊教育學生個別化教育計畫會議。(弘道二廳)
 4. 111/8/30~9/30 資源中心職業類科分科召開特殊教育學生個別化教育計畫會議
 5. 112/1/6(五) 資源中心期末個別化教育計畫檢討會
 6. 112/1/7(六) 職能科期末個別化教育計畫檢討會
- (五)辦理綜合職能科校外團體職場實習(111/9/12-112/1/13)
- (六)校內職場『中農小舖』實習營運：
1. 餐飲服務，開放時間為自 111/9/21-112/1/5 (每周一到四)上午 9:00~15:10 (請洽分機 255 中農小舖)
 2. 汽車清潔服務，預計開放時間為 111/9/16-112/1/8。

試務組

一、111 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	111 年 10 月 20-21 日(星期四、五)
第二次	111 年 12 月 13-14 日(星期二、三)
第三次	112 年 02 月 16-17 日(星期四、五)
第四次	112 年 03 月 14-15 日(星期二、三)
第五次	112 年 04 月 10-11 日(星期一、二)

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、校園反霸凌及反毒等愈受到重視，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，李孟真老師負責高一（分機 624）、胡雅各老師負責高二（分機 621）、王原志老師負責高三（分機 623）、楊雯君老師負責進修部（分機 705），另有董心瑜老師（分機 624）、洪紫瑋老師（分機 625）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 111 年 12 月 9 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、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。
- 七、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

- 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。
 1. 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孩子們穿著實習服(帽)，也是對課程、師長及自我的尊重。
- 二、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。
- 三、技藝及技能競賽：本校學生在師長指導下 110 學年度各科技藝競賽共榮獲個人 1 金、2 銀、3 銅，2 金手，14 優勝；團體 1 金 5 銀等殊榮，感謝各科師長辛苦指導。111 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。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、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

- 一、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，也請繼續督導學生，使日誌紀錄完整。

二、111 學年度校內專題及創意製作競賽期程如下表，請各科鼓勵學生踴躍參賽：

日期	項目	講師/承辦	地點
111/10/19(三)	專題競賽線上報名開始	王富春組長	實習處網頁
111/12/21(三)	專題競賽線上報名截止	王富春組長	實習處網頁
112/01/06(五)	專題競賽報名表核章收件截止	王富春組長	實習處
112/02/13(一)	專題及創意作品競賽收件截止	王富春組長	實習處

三、**全國技能競賽**：第 52 屆全國技能競賽進全國賽計 5 組，比賽日期：111/8/3~111/8/6，8/7 頒獎。比賽職類、地點，獲獎成績如下：

1. 花藝：勞動部勞動力發展署中彰投分署勞動學苑。
2. 造園景觀：勞動部勞動力發展署中彰投分署。

編號	職種	班級	座號	姓名	指導教師	分區名次	全國賽
1	花藝	園技三甲	24	蔡曜竹	彭美鈴、王相君	第 1 名	佳作
2	花藝	園技三甲	10	賴宜瑄	彭美鈴、劉麗雪	第 2 名	/
3	花藝	園技二甲	5	劉詠縈	彭美鈴、王相君	第 3 名	/
4	造園景觀	園技二甲	11、21	施騰森、賴宗聖	江亭頤、張家郡 李政昌、張正忱	第 2 名	第四名
5	造園景觀	園技二甲	19、23	劉稟辰、謝文碩	江亭頤、張家郡 李政昌、張正忱	第 3 名	/

四、**111 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	魏堃宸	29	111/11/15(二)-11/17(四)	紀柏任、陳俊源
02	農場經營職種	農經三甲	鄭騰郁	28	111/11/15(二)-11/17(四)	廖明芳、李中正
03	園藝職種	園藝三乙	蔡倫達	29	111/11/15(二)-11/17(四)	江亭頤、劉育勳
04	園藝職種	園藝三乙	吳瑀燁	3	111/11/15(二)-11/17(四)	荊樹英、陳盈璇
05	造園景觀職種	園藝三乙	林忠冠	19	111/11/15(二)-11/17(四)	張婉菁、許智新
06	造園景觀職種	園藝三乙	陳子鈞	21	111/11/15(二)-11/17(四)	彭美鈴、鄭亞嵐

編號	職種	班級	學生	座號	競賽日期	指導老師
07	森林職種	森林三甲	劉子維	30	111/11/15(二)-11/17(四)	謝思怡、邱淑惠
08	森林職種	森林三甲	林俊丞	15	111/11/15(二)-11/17(四)	林淑華、江燕秋
09	森林職種	森林三甲	賴雋林	33	111/11/15(二)-11/17(四)	謝思怡、吳小梵
10	畜產保健職種	畜保三甲	蔡承哲	33	111/11/15(二)-11/17(四)	陳婷婷、蕭緹筠
11	畜產保健職種	畜保三甲	陳映序	10	111/11/15(二)-11/17(四)	張介銘、劉玉芳
12	生物機電職種	機電三甲	林志憲	13	111/11/15(二)-11/17(四)	劉哲維、林柏諺
13	生物機電職種	機電三甲	張瑞凱	32	111/11/15(二)-11/17(四)	簡貿謙、劉哲維
14	食品加工職種	食品三甲	呂智捷	24	111/11/15(二)-11/17(四)	郭惠菁、劉毓雯
15	食品加工職種	食品三乙	陳妍菁	13	111/11/15(二)-11/17(四)	趙桂蓉、陳美樺
16	食品檢驗分析 職種	食品三甲	徐鈺婕	10	111/11/15(二)-11/17(四)	李瑞倩、林淑珍
17	食品檢驗分析 職種	食品三乙	連紹澤	31	111/11/15(二)-11/17(四)	吳啟瑞、廖若琦
18	教具製作職種	幼保三甲	洪韻姍	10	111/11/08(二)-11/10(四)	張雅玲
19	教具製作職種	幼保三甲	賴玟伶	29	111/11/08(二)-11/10(四)	張雅玲
20	測量職種	土木三甲	林弘章	13	111/11/22(二)-11/25(五)	謝昱安、蔡子樂
21	測量職種	土木三甲	廖芸吟	6	111/11/22(二)-11/25(五)	謝昱安、蔡子樂
22	烘焙職種	餐管三甲	張恩碩	7	111/11/29(二)-12/01(四)	李如君
23	中餐烹飪職種	餐管三甲	沈昀柔	4	111/11/29(二)-12/01(四)	洪怡靜
24	餐飲服務	觀光三甲	許鳳家	12	111/11/29(二)-12/01(四)	逢嘉銘

五、111 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、幼保科、觀光科。

六、111 食農教育計畫:本校第一次申請，感謝計畫主要執行鄭亞嵐老師，園藝科、農經科、餐飲科老師共同參與計畫，鼓勵同學有食農教育相關活動可以踴躍報名參加。

就業輔導組

一、技能檢定：

1. 111 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 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	70	79	113%
園藝科	65	97	149%
園技科	26	39	150%
畜保科	35	2	6%
森林科	34	46	135%
機電科	34	58	171%
食品科	72	176	244%
烘焙科	29	50	172%
土木科	29	51	176%
餐管科	67	163	243%
餐技科	25	65	260%
幼保科	33	31	94%
觀光科	35	82	234%
觀務科	27	44	163%
總計	581	983	169%

110 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	17
餐管三乙	烘焙-麵包、蛋糕	2
園技三甲	造園景觀	1
土木三甲	工程測量	9
烘焙三甲	烘焙-麵包、蛋糕	4
烘焙三甲	烘焙-麵包、餅乾	1
餐技三甲	烘焙-麵包、蛋糕	1
餐技三甲	中式麵食	1
園藝三乙	造園景觀	1
合計		37

二、**高三畢業成果展**：111 學年度畢業成果展擬採動、靜態展方式辦理，擬於 10 月份成立高三畢業生畢業成果展設展委員會，擬請畢業班各班推派 2 位學生參與。

三、**獎助學金**：

1. 蔡秀鳳學姐助學金於 111 年 9 月 2 日至 10 月 7 日止，本校校友蔡秀鳳學姐熱心公益捐助助學金，協助並關懷母校之在學學生能順利完成學業，如導師班上有學生家境需要協助、符合申請資格同學踴躍提出申請，申請表已寄送至師長公務信箱。
2. 全國校友會清寒獎助學金申請表 10/21 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 11/25 前完成送件。
3. 畢業校友陳明雄董事長提供惠來建設獎助學金申請表 9/16 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 112 年 1 月 3 日前完成送件。

四、**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。
3. 112 年度青年教育與就業儲蓄帳戶方案持續辦理中，預定於 11 月上旬與有興趣參與方案高三同學及家長舉行方案說明會。

實用技能組

一、**實用技能學程**：

(一)本校實用技能班之申請，111 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. 進修部：開設烘焙食品科。

(二)112 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，鼓勵就讀高三實用技能學程學生踴躍參與就業職場見習。

二、**遴聘業界專家協同教學**：本校持續辦理遴聘業師協同教學，業師協同教學引進業師豐富的實務經驗，創造師長及同學專業成長的雙贏成效。辦理遴聘業界專家協同教學工作。本學期計有農場經營科、園藝技術科、森林科、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	任職公司	業師師資
農場經營科	休閒農業實習	麥意斯咖啡	陳志帆
園藝技術科	花藝技術實習	庭坊花卉園藝	柳皓雲
森林科	森林染坊	安染工坊	劉俊卿

班級	課程名稱	任職公司	業師師資
烘焙食品科	麵包製作實習	緯柏國際貿易公司 長榮桂冠酒店	熊俊傑、王志源
	蛋糕製作實習	以旺幸福果子工坊	熊俊傑、王志源、陳郁芬
餐飲技術科	進階中餐烹飪實習	沁園春餐廳	翁志長
	中式點心製作實習	炎香樓港式餐廳	林建廷
	團膳製作實習	金光肉圓	王振權
	西餐烹飪實習	美森食研館	蕭達仁
	西式點心製作實習	拜樹頭烘焙坊 緯柏國際貿易公司 漢來海港餐廳	畢詩涵、熊俊傑、李允中
餐飲管理科	點心實習	炎香樓港式餐廳 長榮桂冠酒店	林建廷、王志源
	咖啡實務	日月星舞民宿咖啡 HIBORU 酒吧	沈詠為、王廷鈞
觀光事務科三甲	旅館管理實務	菱悅酒店	鄭于詩

三、校外職場參觀：本校持續辦理職場參觀計畫，帶領學生至產業界實地參訪學習，透過實務職場認識及見習參與，降低學用落差，111 學年度計有幼保科、農經科、園技科、畜保科、餐技科及觀光科共 6 個科別申請。

科別/班級	廠家名稱
幼兒保育科	鴻德幼兒園
農場經營科	茶二指商行/豐滿生技精緻農場
園藝技術科	鳳凰花園
畜產保健科	凱馨實業股份有限公司
餐飲技術科	羽笠餐館有限公司
觀光事業科	台江漁樂園

四、獎勵高中從農計畫：

(一)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)，提供就讀技高學校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。

1. 申請對象：就讀高級中等學校農場經營科、園藝科、園藝技術科、畜產保健科等科別，具有正式學籍之學生。
2. 資格條件：符合下列 3 項者得申請獎勵金。
 - (1) 在學期間完成從農訓前研習達 8 小時(內含 2 小時職業安全衛生時數)
 - (2) 上學期及(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)以內者。
 - (3) (日間部)每學年寒、暑假合計至少完成農業職涯探索累計 160 小時以上者。

(二)因部分大專院校(國立中興大學等)110 學年度特殊選才簡章規範，學生具有農藝、園藝、農場經營相關領域特殊表現、實習經驗或實習證明，附工作證明及推薦函者得申請，請家長多加鼓勵學生參加農業職涯探索。

(三)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			
109-111 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



總務處

一、就學貸款注意事項：

1. 學生至學務處及銀行先辦理貸款程序。
2. 在繳費期限前至總務處出納組換單。
3. 於註冊單繳費期限前持單至超商、郵局或金融機構繳納。

二、「111 學年度第 1 學期學雜費及代收代辦費收費標準」已公布在本校網站。

三、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**，每日均會派員查察並儘速派工處理。

四、教室冷氣空調使用係採使用者付費方式，說明事項如下：

1. 各班向總務處繳費取得冷氣儲值卡後
2. 開機時請避免同時開啟二台冷氣，**依序開啟**才不至於電流過大跳電。
3. 關機時請務必**以遙控器關機後再拔掉儲值卡**避免損傷壓縮機。
4. 請各班能夠節約使用不浪費。
5. 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。

五、本校 111 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。

1. 綜合教學新建大樓總變電站電力增設與教師會館電力改善工程：本工程預計於 111 年 10 月 31 日前完工。
2. 本校非營利幼兒園房舍修繕工程：本案承商仍在施工中，預計 111 年 11 月 30 日前完工
3. 第二校區農場地下水灌溉及排水線路整修工程：本案修正圖說後訂於 111 年 9 月 1 日上午第 2 次開標，工程若有決標，履約期間約 35 日曆天，預計 111 年 10 月中旬前完工。
4. 「勵學樓排水溝加蓋工程」：因先前建築師開立施作規格屢遭民眾陳情投訴，擬改以取最有利標精神方式辦理招標，招標文件擬辦中。



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、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。
- 六、本校參賽同學屢獲佳績，110 學年度閱讀心得投稿榮獲特優 15 件、優等 28 件、甲等 61 件，合計 104 篇。小論文榮獲優等 3 篇、甲等 38 篇，合計 41 篇，成績斐然。

111 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	109 年 9 月 01 日至 10 月 10 日 中午 12 時止	109 年 9 月 01 日至 10 月 15 日 中午 12 時止
第二學期	110 年 2 月 1 日至 3 月 10 日 中午 12 時止	110 年 2 月 1 日至 3 月 15 日 中午 12 時止



資訊室

一、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！

「陪伴」是守護孩子上網安全最好的方法



廣告

水粉女王vs粉仔

二、家長們必修的「數位素養」能力

5G時代來臨！再加上正值疫情期間，孩子們出門的機會驟減，大大增加的在家裡使用網路的時間。當如今的網路內容多如繁星，孩子們會從網路影片、遊戲及社群網路上接收到各種資訊，身為家長，到底該如何把關不當內容呢？今天就讓我們從基本觀念手把手教起！

什麼是數位素養(Digital Literacy)？根據「教育部提升國民素養專案辦公室」於2013年的定義為，「著重於個人能適切並有效地運用數位科技於學習、工作與生活的能力與態度。其目標為掌握數位工作能力，能佔用數位工具搜集、評估、應用資訊以研究、解決問題，能熟悉數位科技概念與技能，能進行數位設計與創作，並具備數位公民涵養」的能力。

簡單來說，就是收發媒體訊息、統整資訊並且判斷內容品質好壞、真假的能力。在資訊爆炸的當代，數位素養能力的養成，攸關一個人是否能具有篩選資訊能力的關鍵。

根據國內媒體調查「兒童網路行為」，發現近 5 成的孩子於學齡前階段開始接觸網路，若將學齡前與國小階段合併統計，進入網路世界的比例高達 9 成！

就此調查結果來看，家長們有為孩子們把關網路內容的必要，而其中最需謹慎的，就是散見在網路上的各式謠言。

1. 什麼是網路謠言？

以當前的網路環境來看，各式社群互動平臺都有網路謠言的存在！而這些謠言共可分為以下幾種類型：

- 甲、釣魚式標題：誇張、聳動的標題，吸引人點入瀏覽
- 乙、宣傳：本身就帶有特定立場，想為特殊目的宣傳
- 丙、諷刺性內容：用一些模糊的故事來嘲諷時事、政治人物、藝人等等
- 丁、垃圾內容：未經查證就發布相關內容
- 戊、誤導性的標題：內文本身沒有嚴重錯誤，但標題可能誤導或誇大其詞
- 己、有偏見的新聞：缺乏平衡報導、加厚同溫層

2. 如何防範網路謠言？

方法 1：培養孩子關心社會的意識

與孩子們一起關心社會上發生的事，就是提高警覺心的好方法！提醒家長們，可以教育孩子在接觸到可疑訊息前，先問這 6 個問題：1. 這是何時何地發生的事情？2. 作者是誰？3. 作者有去現場嗎？4. 照片的出處為何？5. 文章中引述哪方意見，忽略了哪方？6. 誰付錢產製這篇文章？

方法 2：與孩子一起學習

社群網絡中的內容受到演算法管控，容易陷於同溫層中。因此為避免偏見產生，爸媽及老師可以和孩子一起閱讀優質文章，了解優質內容的特徵，藉此也能跨出同溫層，接觸真實世界。

方法 3：善用查證工具

現在其實已經有許多資源可以協助我們囉，善用這些小工具，就能在查證的時候事半功倍：

- 甲、LINE 訊息查證：與台灣事實查核中心、MyGoPen、蘭姆酒吐司、CoFacts 真的假的等四間查核機構合作，只要加入「LINE 訊息查證」的官方帳號，就可以直接將想要查證的內容丟到 LINE 的對話視窗中，讓它告訴你是真是假。
- 乙、MyGoPen：MyGoPen 就是「麥擱騙」，它的官網上有非常龐大的資料庫，也在 LINE 上擁有官方帳號，無論是假消息、假圖片、假影片，通通都能傳給官方帳號查證喔！
- 丙、台灣事實查核中心：透過非常嚴謹的方法進行事實查核，相關內容會撰寫成詳盡的查核報告，讓你在知道事實的同時，了解相關脈絡。
- 丁、CoFacts 真的假的：同樣也是有官網與 LINE 帳號，不僅可以查證，也可以發揮自己的力量跟著一起闢謠！

*資料來源：全民資安素養網

https://isafe.moe.edu.tw/article/2548?user_type=3&topic=9

升學管道介紹

- ✿ 大學(普通大學為主)
- ✿ 四技二專(科技大學為主)
- ✿ 其他入學管道

升學管道介紹

(教務處註冊組提供) 111. 8. 29 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。

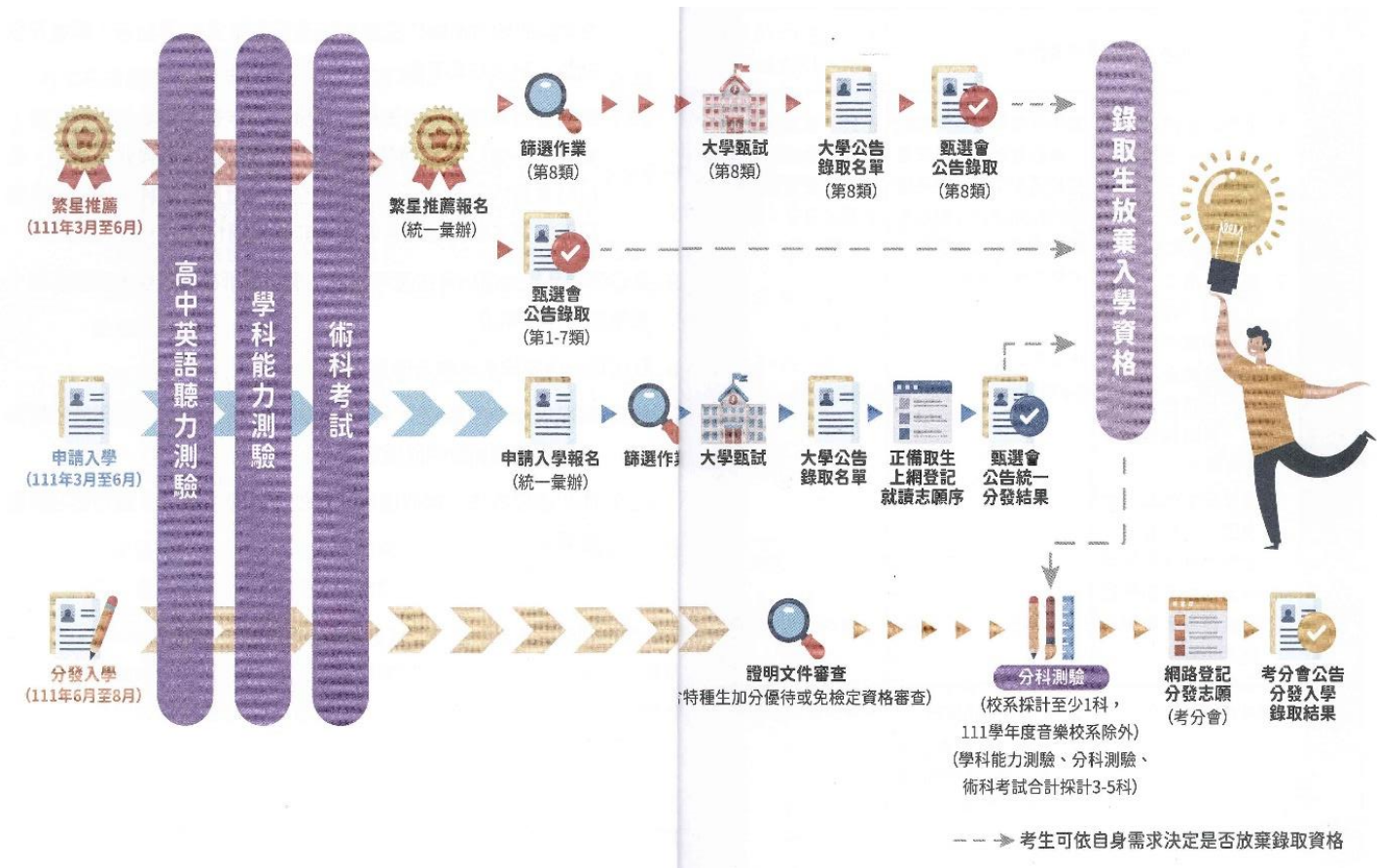
壹、大學(普通大學為主)

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

項目/日期/ 考試別	高中英語 聽力測驗 第一次考試	高中英語 聽力測驗 第二次考試	學科能力測驗	分科測驗
報名	111.09.07(三)~ 111.09.14(三)	111.11.09(三)~ 111.11.15(二)	111.11.01(二)~ 111.11.15(二)	112.06.08(四)~ 112.06.19(一)
考試	111.10.22(六)	111.12.10(六)	112.01.13(五)~ 112.01.15(日)	112.07.12(三)~ 112.07.13(四)

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

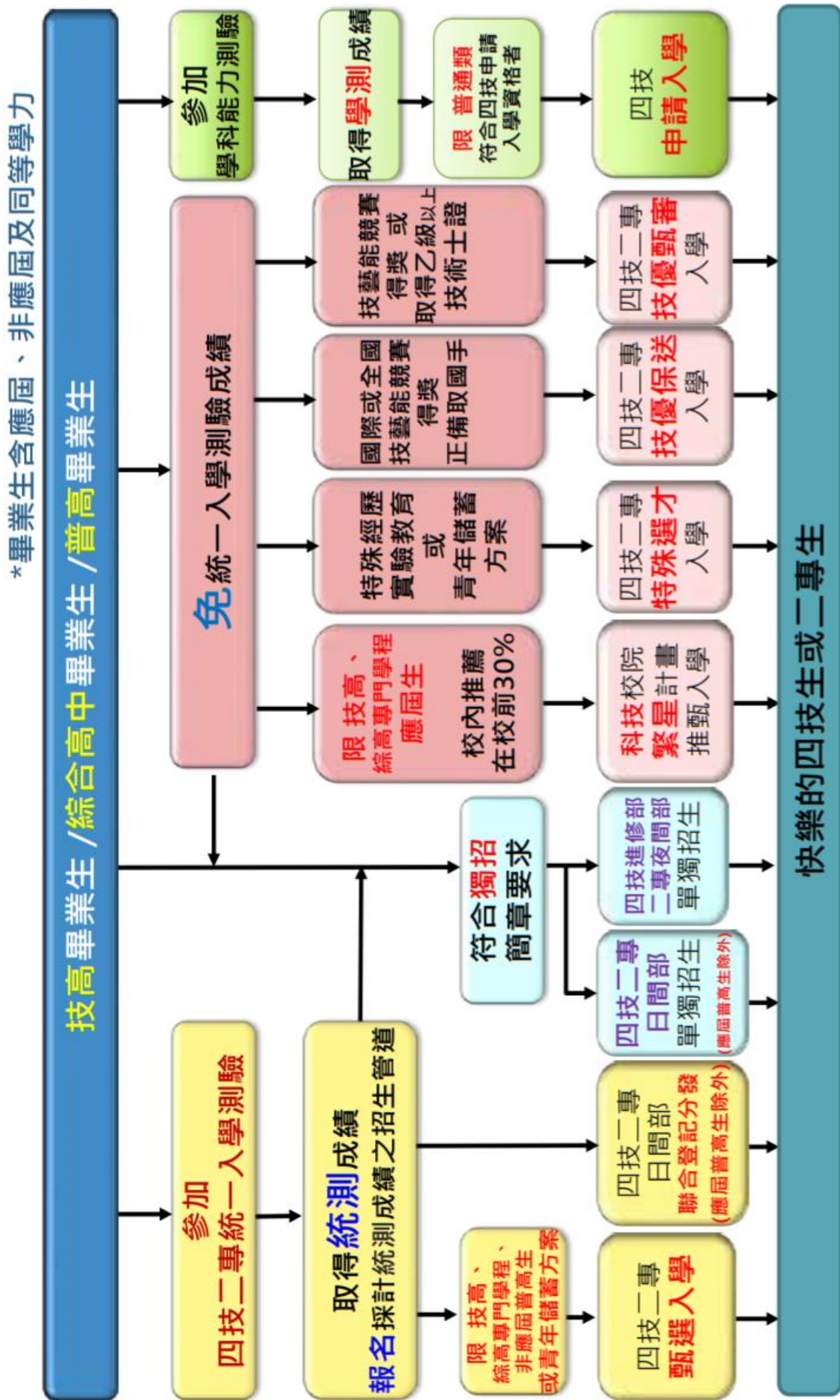
(以下所有資料的日期僅供參考，真正日期以當年度簡章為準)

項目	重要日程
四技二專統一入學測驗 簡章發售日期	111 年 12 月
四技二專統一入學測驗 報名日期	111 年 12 月
四技二專統一入學測驗 考試日期	112 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 111 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 112 年 1 月	
技優甄審入學	約 111 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 112 年 5 月	
甄選入學	約 111 年 12 月 (簡章發售)	約 112 年 5 月	✓
日間登記分發	約 111 年 12 月 (簡章發售)	約 112 年 7 月	✓
繁星計畫	約 111 年 12 月 (簡章開放網下載)	約 112 年 3 月	
特殊選才(四技)	約 111 年 12 月 (簡章開放網路下載)	約 112 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)

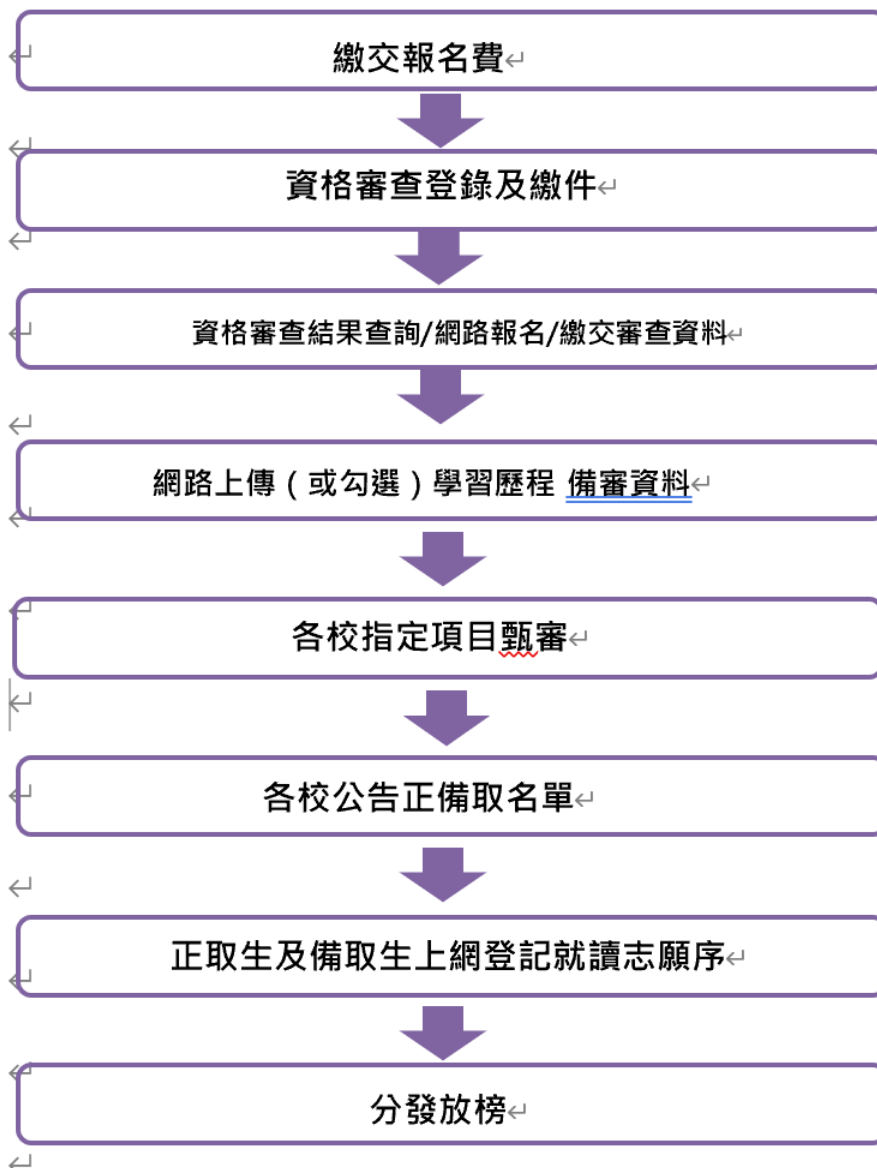
技優保送入學 (約在 1 月)↵



技優保送競賽獲獎名次與等第對照表

競賽名稱	主辦單位	競賽優勝名次	等第
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽 國際科技展覽	國際技能競賽組織 國際奧林匹克身心障礙聯合會 (由國立臺灣科學教育館推薦參加)	第1名	第一等
		第2名	第二等
		第3名	第三等
		優勝	第四等
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽	勞動部(國際技能競賽中華民國委員會) 勞動部(原行政院勞工委員會)	正(備)取國手	第五等
全國技能競賽 全國身心障礙者技能競賽	勞動部(國際技能競賽中華民國委員會) 勞動部(原行政院勞工委員會)	第1名(金牌)	第六等
		第2名(銀牌)	第七等
		第3名(銅牌)	第八等
全國高級中等學校技藝競賽	教育部	第1名	第八等
		第2名	第九等
		第3名	第十等

技優甄審入學 (約 5~6 月)←



競賽優勝名次或證照等級及其優待加分標準表

競賽、證照名稱	主辦單位	競賽優勝名次或證照等級	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	國際技能競賽組織 國際奧林匹克身心障礙聯合會 (由國立臺灣科學教育館推薦參加)	第1~3名 (金牌、銀牌、銅牌) 優勝	增加甄審實得總分55% 增加甄審實得總分50%
國際技能競賽 國際展能節職業技能競賽	勞動部(國際技能競賽中華民國委員會) 勞動部(原行政院勞工委員會)	正(備)取國手	增加甄審實得總分45%
全國技能競賽 全國身心障礙者技能競賽	勞動部(國際技能競賽中華民國委員會) 勞動部(原行政院勞工委員會)	第1名(金牌) 第2名(銀牌) 第3名(銅牌) 第4、5名	增加甄審實得總分40% 增加甄審實得總分35% 增加甄審實得總分30% 增加甄審實得總分25%
全國中小學科學展覽會 臺灣國際科學展覽會	國立臺灣科學教育館	第1名 第2、3名 佳作	增加甄審實得總分25% 增加甄審實得總分20% 增加甄審實得總分15%
全國高級中等學校技藝競賽	教育部	第1~3名 第4~15名 第16~30名 第31~50名 第51~76名	增加甄審實得總分30% 增加甄審實得總分25% 增加甄審實得總分20% 增加甄審實得總分15% 增加甄審實得總分10%
中央各級機關或直轄市政府主辦之全國性各項技藝技能競賽 (請參閱第27頁之競賽加分項目)	中央各級機關或直轄市政府	第1~3名 其餘得獎者	增加甄審實得總分20% 增加甄審實得總分15%
領有技術士證者	勞動部(原行政院勞工委員會)	甲級技術士證 乙級技術士證 (依相關程度)	增加甄審實得總分25% 高度相關增加甄審實得總分15% 中度相關增加甄審實得總分8% 低度相關增加甄審實得總分4%
專門職業及技術人員普通考試及格證書	考選部	普通考試證書	依各招生類別所認列之證書類科 增加甄審實得總分15%或8%
其他參加國際性特殊技藝技能競賽		獲相關競賽優勝名次	增加甄審總分15%~50% (由本委員會依相關資料認定)

111 學年度四技二專技優甄審入學招生認可之中央各級機關或直轄市主管行政機關主辦之技(藝)能競賽

編號	競賽或證照名稱	競賽優勝名次及證照等級	優待加分標準(百分比)	適用招生類別
1	全國高職學生團隊技術創造力培訓與競賽活動	第1~3名	增加甄審總分20%	各甄審招生類別
		第4名、佳作	增加甄審總分15%	
2	全國高中職智慧鐵人創意競賽決賽暨國際邀請賽	第1~3名	增加甄審總分20%	各甄審招生類別
		第4~6名	增加甄審總分15%	
3	電腦鼠暨智慧輪形機器人國內及國際競賽 (人工智慧單晶片電腦鼠暨機器人國內及國際邀請賽)	第1~3名	增加甄審總分20%	10 機械、20 電機 21 冷凍、25 電子 26 電訊、55 工程 80 工設
		其餘得獎者	增加甄審總分15%	
4	全國學生美術比賽	特優、優等、甲等	增加甄審總分20%	80 工設、85 商設
		入選(佳作)	增加甄審總分15%	
5	全國技能競賽分區(北、中、南)技能競賽	第1~3名	增加甄審總分20%	依本委員會 簡章規定
		第4、5名	增加甄審總分15%	
6	全國高級中等學校專業群科專題及創意製作競賽決賽	第1~3名	增加甄審總分20%	依本委員會 簡章規定
		佳作	增加甄審總分15%	
7	全國學生舞蹈比賽個人賽決賽	第1名至第3名	增加甄審總分20%	77 服裝、78 美容 80 工設、85 商設 95 幼保
		其餘得獎者	增加甄審總分15%	
8	全國學生音樂比賽個人賽決賽	第1名至第3名	增加甄審總分20%	77 服裝、78 美容 80 工設、85 商設 95 幼保
		其餘得獎者	增加甄審總分15%	

「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://www.techadmi.edu.tw/111new/skill/>

2. 科技繁星

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：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。

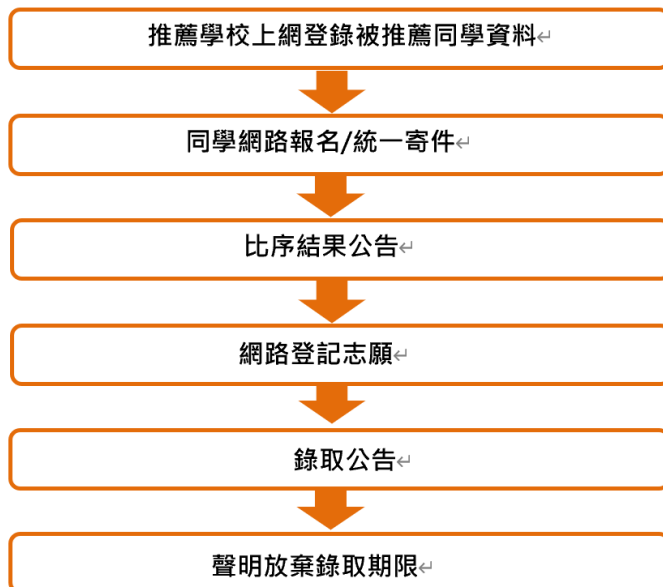
3. 四技特殊選才

※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。

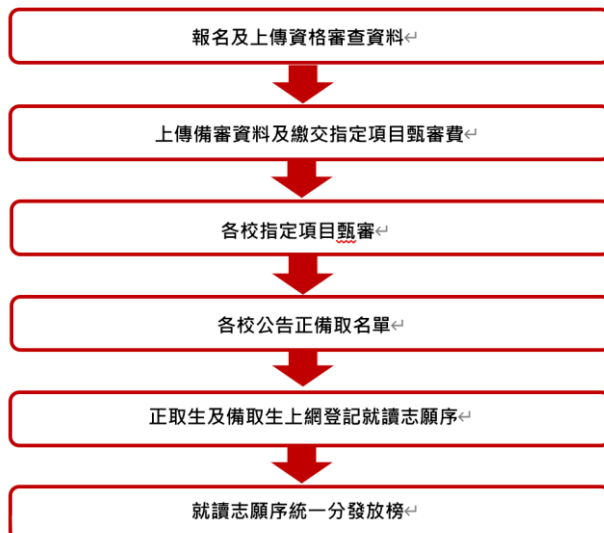
報名資格

- 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。

科技繁星計畫 (約 2~5 月)←



四技特殊選才入學 (約 12 月至次年 1~2 月)←



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

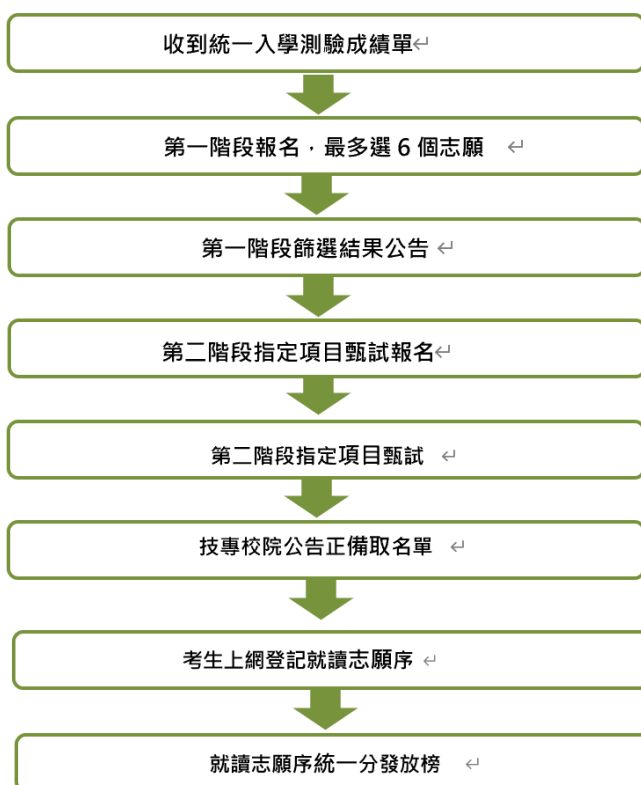
112 年四技二專統一入學測驗日程表

※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	111 年 12 月
統一入學測驗 考試日期	112 年 5 月

1. 甄選入學

甄選入學 (約 5~7 月)←



※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。

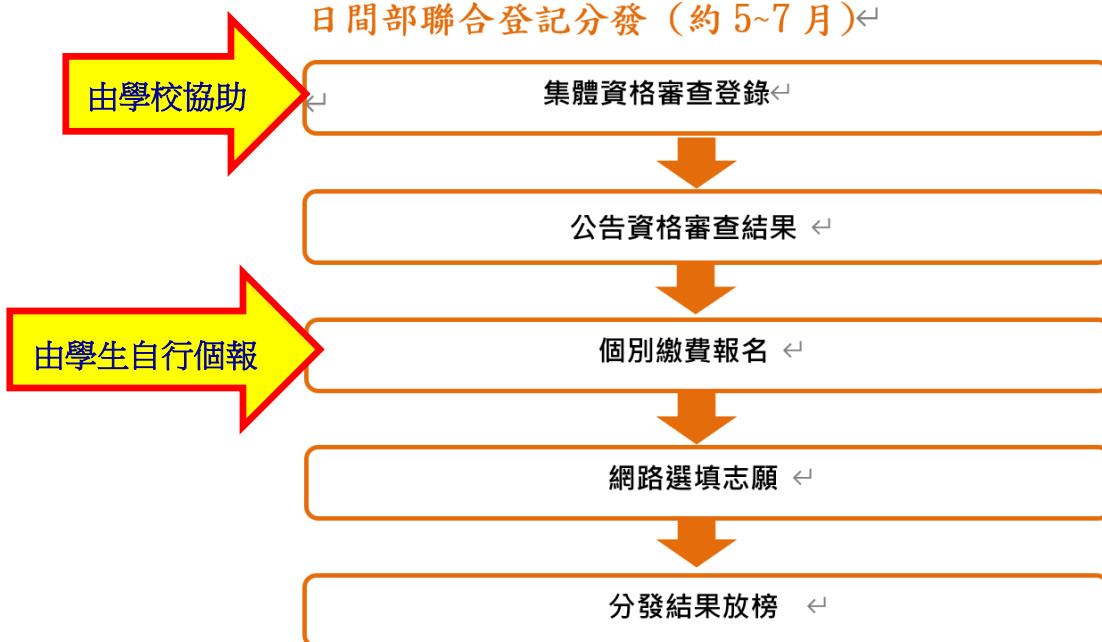
※甄選入學**第二階段**採計學習歷程為備審資料比例：

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		$\geq 40\%$	
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 (約 5~7 月) ←



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。



四技二專聯合登記分發
委員會網站請掃描
QR code

※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 6 個志願
- ◆ 甄選入學開始採計 學習歷程檔案 做為備審資料。
沒有上傳學習歷程檔案者改採自行製作書審資料上傳。
- ◆ 不論是採用學習歷程檔案或自行製作備審資料，升學時都要另外於甄選會報名平台上傳「學習歷程自述」、「多元表現綜整說明」及「其他有利審查資料」。
- ◆ 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於本校網站上公告請參閱。
- ◆ 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。
- ◆ 建議家長陪同孩子 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. 輔導室 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>)



其他入學管道網站
請掃描 QR code

- 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
- 四技進修部多元專長培力課程
- 產學訓合作訓練四技專班
- 空中進修學院二專

親職教育專欄

✧ 新興議題

✧ 親子關係

✧ 自我照顧



新興議題

- 《少年法庭台灣版》孩子轉傳梗圖，竟然也會被告？「孩子不笨，只是太單純。」少年調查保護官教孩子如何在網路上自保
- 愛要怎麼說？面對家有情竇初開的青少年不卡關



《少年法庭台灣版》孩子轉傳梗圖，竟然也會被告？

「孩子不笨，只是太單純。」少年調查保護官教孩子如何在網路上自保

文：羅梅英

韓劇《少年法庭》播出後，引發熱烈迴響、關注少年犯罪問題。有 20 多年少年法庭經驗的少年調查保護官吉靜如指出，台灣和南韓少年法庭的審理制度大不相同，不過值得注意的是，台灣近兩年少年犯罪率明顯成長，109 年各縣市平均成長 1,000 件以上（110 年尚在統計）。「最意外的是，可以看到過去不該進法院的，家庭功能良好、學校適應很穩定的竟然也進法院，」吉靜如說。

青少年網路犯罪增加的背景原因

「少子化時代，青少年犯罪率不降反增，表示覆蓋率愈來愈廣。」而且，「犯罪類型和過去很不一樣，以前是馬路上的犯罪居多，現在是網路上的犯罪大幅增加，」吉靜如說。

吉靜如分析，110 年停課不停學，家長很難判斷孩子上網到底是在上課、做作業或是聊天、遊戲或做其他事情，孩子們長時間地掛在網上，因此衍生出許多人際糾紛。

疫情解封後，孩子的交友、使用網路行為都出現重大的改變。吉靜如說：「這是網路新世代和疫情時代的重大變化，我們之前忽略的負面影響如今都冒出來了。」

另外，吉靜如觀察，**孩子缺乏法治觀念和自我保護概念，也是網路犯罪增長的原因。**很多孩子會在網路上和陌生人互動，其中，最多的是和玩家一起打遊戲，在玩遊戲過程中，孩子會覺得這人很強、很罩我，是一個好人。若對方有不軌企圖時，孩子很容易掉進對方的陷阱。

面對孩子觸法，很多家長的反應是，「事情有嚴重到需要勞師動眾、找這麼多人來法院做調查嗎？根本是小題大作，孩子還小不懂事、只是好奇而已。」顯見不只孩子，很多家長也缺乏網路素養和法治觀念。

最常見的 3 種網路犯罪型態

吉靜如指出，青少年網路犯罪型態最常見的有 3 種：

1. 亂轉傳圖

線上教學期間，有些孩子會截圖老師和同學上課的畫面，然後做成梗圖，在群組裡轉傳、嘲笑別人。或是偷拍同學不雅照，如裙子歪掉，然後做成梗圖，傳給大家看，因此被提告。

2 留言或發文隨意批評別人和謾罵

青少年在網路觸犯「公然侮辱罪」的情況正快速增加。「現在孩子的自主性強，但對事情的界線並不清楚。」孩子認為自己只是表達想法而已，為什麼觸法？

吉靜如在《只是開玩笑，竟然變被告？》提到，「網路比馬路更危險，在馬路上不能做的事，網路上更不能做。」千萬不要隨便謾罵人。網上的發言該如何拿捏分寸？「你所評論的事是否可受公評？你有沒有經過查證？就算你有查證，孰是孰非是由你來斷定的嗎？」或許你覺得自己並沒有惡意，但已經造成別人的傷害。

另外，很多孩子在打連線遊戲時，因為隊友失誤，生氣地開語音或是打字罵人是腦殘、智障之類的，「只要被截圖，都可能觸犯公然侮辱罪，」吉靜如說。

3. 兒少被騙拍私密照劇增

網路世界隱藏許多陷阱，孩子單純、涉世未深，很容易被有心人士欺騙。吉靜如指出，孩子被騙拍私密照或被侵害的「兒少性剝削」案件，109 年以後急遽增加。「隨著網路成為孩子生活的日

常，網路上蓄意針對兒少的人增加了，他們有話術、有技巧、有途徑，刻意接觸兒少，造成此種犯罪大量提高。」

為什麼孩子這麼容易被騙？

吉靜如表示，孩子在網路被騙，不見得是大家以為的家庭功能出問題，大致可歸納出以下幾種原因：

1. 判斷力不夠

孩子對於事情的判斷力不夠，第一，他沒有認知到事情的危險性，第二，誤以為大家都這樣做：例如，同學謠傳很多同學和情侶都會交換裸照，以示忠誠或麻吉，因此傻傻地跟著做。

2. 「他不是網友，是我的朋友」

吉靜如指出，很多大人以為孩子會玩交友軟體，但其實更多的孩子是因為打遊戲，如：傳說對決、第五人格（國小生最多），而加玩家為好友；或是參加某些社團，如：史萊姆、紙手槍等，與網友有更進一步的互動。雖然孩子並不認識這些人，對孩子來說「他們不是網友，是我的好友。」

吉靜如常到國中小演講，問學生「有網友的人舉手」，沒幾個人舉手。再問「有打傳說對決的舉手」，約有八成；「有和陌生人打傳說對決的舉手」，也有八成；「打完遊戲，玩家加你好友，你會同意的舉手」，約有八成；「加好友除了打遊戲，還會常聊天的舉手」，有八成；「這些人會約你見面的舉手」，有三成；「你會去的舉手」，有一成；「父母知道你去和網友見面的舉手」，沒有一個人舉手。

孩子和網友見面，為什麼不讓父母知道？孩子說得坦白，「爸媽都不讓我打傳說對決了，怎麼可能讓我去見網友。」

3. 孩子天真的以為對方是好人

吉靜如曾對國小學生做調查，「好人、壞人怎麼看？」孩子天真地回答「看頭貼」，「頭貼黑黑的、有刺青和機車的就是壞人。」吉靜如提醒，「網路上愈是壞人、愈會裝成好人。」

遊戲裡和社團裡有各種人，甚至可能另有目的。但孩子會因為覺得對方是好人、很照顧自己，想回報對方對自己的好，甚至想表現自己的忠誠，而告訴對方自己幾歲、念幾年級。

4. 有心人士用話術，迂迴套出孩子的個資、蠱惑孩子做壞事

在大人耳提面命下，其實很多孩子知道不能洩露個資，但有心人士會迂迴、設計很多不同的問題去拼湊孩子的個資。吉靜如舉例，「你們家附近有沒有比較好的景點可以見面？或是附近有什麼好吃的？附近有哪裡可以玩史萊姆嗎？」逐步比對出孩子住哪裡、念哪間學校，甚至整理出：這個是小六女生、困擾很多、單親家庭、媽媽晚上常不在家等資訊，最後恐嚇孩子拍私密照。

如果是詐騙集團，會慢慢佈線、用話術讓孩子走入陷阱，讓孩子去做車手或「取薄手」。「你不要打工？你要買點數嗎？我們這邊有很多國中生在打工。」「你問同學有沒有帳號或不用的存摺，可以出租、每個月 3000 元，你賺 500 元。」「很多人都這樣做，不會有人知道的，」「你只要交出存摺就好，因為我們有很多貨要出，需要戶頭，這種事很平常。」

教孩子學會在網路上保護自己，不被盯上

吉靜如指出，「那些傷害兒少的人很會『選人』，鎖定好下手的，」「只要孩子露出破綻：不好意思拒絕別人、很容易被情緒勒索、生活中被人際霸凌、和爸媽關係不好、不想跟爸媽講太多等，馬上會被鎖定。」

如果孩子跟對方說「那我去問我爸（我媽）」，「當他知道孩子可能會跟家長說，或是沒有那麼好騙，他們馬上就收手了，沒有下一步。」

「很多孩子只對『單題』有戒備，只要對方多繞幾個圈，孩子可能就不自覺洩露個資了。」吉靜如建議，一定要提醒孩子，「有意識地」保護自己的個資和隱私，包括：性別、年齡、就讀學校年級、家庭情況等，最好頭貼用中性圖案，讓人無法判斷性別。

她建議，家長可以擬訂一份教戰手冊，教孩子如何應付這些問題，例如：別人問你性別，回答我個性很中性，或是網路世界沒有什麼性別之分。

吉靜如提醒，青少年尤其要小心，在 IG 過度地 PO 美照甚至性感照時，被人截圖、分享轉傳之後，很容易被有心人鎖定，進一步問「你要不要進女團當藝人？」「我們要先面試，看你的身材比例，」讓自己曝露在危險中。

沒收手機或斷網，是錯誤的處理方式

當孩子被騙，很多家長第一反應是大罵「你怎麼會這麼笨？你是智障嗎怎麼會被人家騙…」然後沒收小孩的手機，不准用網路。

吉靜如指出，這種做法其實很危險，無助解決問題，孩子只會更排斥爸媽介入自己的生活和交友情況，把所有的事情轉為私下偷偷進行，反而招來更大的危險。

吉靜如反問：「孩子不會自己存錢買手機，或是跟同學要不用的手機嗎？」有私中的孩子手機被沒收後，同學送他淘汰的舊手機，結果變成有 3 支手機。

「不是沒收手機或是斷網，就沒有問題。」重點是，爸媽一定要了解、介入孩子的網路使用情況，包括：玩什麼遊戲、用什麼 APP 等，例如 Zenly（又稱為冰棒）APP 可精準定位，有孩子被強迫下載使用，遇到「烙人」打架、被要求出來相挺，因無法拒絕而觸法。

另外，要留意、觀察孩子使用手機的頻率和習慣有什麼改變？例如：為什麼最近一直在留意新訊息？到底在等誰的訊息？誰對他這麼重要？或是晚上和誰一直聊天？這些表示，「網路上可能有某個人在關注他，或是被他關注。」

父母有管理手機的責任，必須知道密碼

吉靜如表示，根據 110 年發布的《少年偏差行為預防及輔導辦法》第 2 條第 1 項第 14 款，少年偏差行為之一為，「超過合理時間持續使用電子類產品，致有害身心健康。」也就是說，12 歲以上未滿 18 歲過度使用手機時，家長有監督約束責任。

由此上規定可知，年紀更小的國小生，家長責任將不僅如此，監督保護要更嚴密。

國、高中學生要求隱私權，不讓父母知道自己的密碼。吉靜如問爸媽「你尊重他的隱私權，卻讓他曝露在危險中嗎？」爸媽要和孩子清楚溝通，「爸媽必須知道你的密碼，但我們承諾絕對不會私下隨便打開你的手機。除非你最近發生一些狀況讓人擔心，我們就必須一起打開你的手機看發生什麼事，才能保護你。」讓孩子明白在 18 歲之前，父母責無旁貸，必須負起管教的責任。

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/23964>

愛要怎麼說？面對家有情竇初開的青少年不卡關

作者：台灣展翅協會

台灣展翅協會【數位教養不卡關】系列，邀請 8 位專家與你一起面對數位時代的親子教養的挑戰，理解及協助發展孩子的網路行為，提升孩子數位生活保護力！

身處數位時代下的青少年，經常比父母更懂網路世界的運作，也常利用網路查找資訊，或和他人在數位空間建立關係。

而在這種數位元素的加入下，現今孩童情竇初開的年齡，相比於家長所處的年代可能來得更早。過往就有調查顯示，小孩子的初戀發生年齡從 2010 年的 16 歲，至 2016 年時已下降成 12 歲。

對此，資深諮商心理師利美萱就表示，父母在孩子初戀時，協助孩子培養處理情感的能力便相當重要。

尤其在這個發展階段，兒少於生理層面可能會有第二性徵變明顯、賀爾蒙改變的情形，且隨著孩童前額葉的發展，孩子開始在學習規劃自己的學業、社交、愛情，試著讓自己的管理變得較有邏輯與統整力。

而在心理及社會層面，孩子也開始尋求外界認同，找尋自己角色的定位，且與同儕的互動更為頻繁。通常孩子會較為在意、甚至沉溺於「網路世界的人怎麼看待我？」，但太在乎外界評價，也容易讓孩子喪失信心。因此在這個情竇初開、亟欲尋求認同的時期，父母可以試著幫助孩子建立自我的內在評價，從而讓孩子建立自信心。

然而，面對這個階段孩子的轉變，父母需要花費較高的時間成本陪伴，這也讓不少家長曾抱怨，孩子在這個階段總是以自我為中心、顯示出過激的自尊心，甚至常出現不切實際的幻想等「中二病」行為。但父母的支持及啟發，以及孩子自身的衝撞、努力，卻是在這個階段中，孩子在自我建構上相當重要的進程。

分享情感挫敗故事也很有用

到底要如何起頭？如何和孩子開啟「戀愛」的對話呢？

利美萱認為，父母和孩子在談話時，除了分享自己或外界的戀愛成功經驗，也應該講述諸多戀愛的「失敗」事蹟。這種做法不僅有利於開啟和孩子的對話，同時也能讓孩子知道，如何度過戀愛挫敗的低潮，以及面對單戀追求不成，或分手後應抱持的心態，藉此幫孩子形塑較為適切的價值觀。

此外，父母也可以和孩子一同分析學生時期談戀愛的優缺點，例如青少年可以藉由戀愛來學習自我觀照、自我察覺，培養關心、傾聽對方感受的能力，以及學習與伴侶溝通的技巧。但若因此荒廢學業、或影響日常情緒，對於課業及身心發展也會產生負面影響。即藉由這樣的利弊和孩子分析，讓孩子擁有更多元的視角來看待愛情。

擔心課業受影響，我該制止孩子談戀愛嗎？

「如果父母制止不了，倒不如就大大方方地接受！」利美萱分析，依其過往的經驗，常見的狀況經常是父母越是制止，小孩便越不敢跟父母溝通，父母就沒有辦法發揮影響力，更沒有機會了解小孩當前的情形。如果您跟孩子關係還不錯，他們也願意跟您分享一些自身的戀愛情形，這時，父母可以把握住機會，傾聽，且適量的放出一些自身的看法，但也要留意，父母不要在短時間內丟

出太多建議給孩子，更不要一昧的對小孩說教，導致孩子往往無法、或不願消化這些資訊。且身為家長和監護人也須注意，小孩懂得試探父母，如果他們發現，試探後父母對戀愛的態度都傾向禁止，則很有可能他們會將戀情轉成地下化，相信這也不是家長所樂見的情形

當然，父母對青少年談戀愛的擔憂是可以理解的，例如會擔心孩子不懂得分辨適合的對象，或不清楚怎麼分別戀愛對象是不是真心的，深怕家中寶貝受傷，或做出不成熟的情感決定。

因此，父母面對青少年交往的態度可以是：

1. 獲得信任

若孩子願意分享自己的感情觀和戀愛情形，父母不需表現的太急躁或驚訝，就算不認同孩子的某些想法，也可以用輕鬆的態度讓孩子知道：「若有情感問題，是可以跟父母討論的」，以此建立雙方的互信及理解。檯面化家長還是可以「開大門、走大路」，例如邀請孩子的對象、朋友到家裡吃飯，但不用顯得太積極，給孩子多一點空間，否則孩子會覺得有壓力，好像父母在窺探他。

2. 適時討論時事或分享自身經驗

無論是社會上的情愛典範或糾葛，好的壞的都可以跟孩子做分享，也聽聽孩子的想法，有時無須一定要讓對話進行的多通盤、周延，點到為止也是不錯的選擇，同時也可以觀察孩子的回應和想法。

3. 情緒支持

當個好的聆聽者，協助子女在戀愛過程中自我調整，並適時的分享自身想法，潛移默化中都能協助孩子減少遇上恐怖情人、被情感勒索或分手所帶來的傷害。

但如果孩子的戀愛對象是「網友」該怎麼辦？

由於網路的匿名性、真實性、掌握性及隱藏性，孩子在網路交友遇到的風險也可能增高。

利美萱認為，父母可以先梳理孩子網友的來源、多了解孩子在人際上的弱點和需求、適時給出鼓勵，協助孩子提升對自我內在價值的肯定，家長不要等到孩子有網路朋友了，才和他們分享、討論。此外，父母平常就可以跟孩子分享如何在網路上適當的跟他人互動，讓孩子耳濡目染下有更多辨別風險的能力。其中還有一個關鍵點是：「**尊重彼此健康的關係**」，這樣的關係無論是在網路空間，還是現實生活皆適用。利美萱強調，尊重必須在交往的過程中不斷被提起，孩子和父母都要了解到，真正的戀愛是我們可以保有自我，但也尊重、自在地跟對方在一起。

以在網路戀情中「傳私密照」為例，父母可以讓孩子有的觀念是，當孩子因為這樣的要求而感到不舒服時，就應該要讓對方知道，如果對方真的尊重妳，就應該理解、同意妳的回應。

尤其相愛並不一定要用私密影像證明，我們也不需要私密影像才能獲得他人的認同。無論是在線下或線上，一段健康的關係，是要能彼此尊重、體諒對方的感受。

性私密影像一旦外流，不管您的孩子是女性或男性，都是莫大的傷害，且外流的風險是很高。在對話的過程中不妨也讓孩子反思，如果你的伴侶真的愛你、尊重你，還會開口要求拍攝嗎？或在你拒絕後繼續逼迫你？因此，該有的界線應在交往當中就要劃出，如此才能降低在情感中所遭遇的風險。

資料來源：<https://www.ecpat.org.tw/Default.aspx?ID=84&pg=1&d=4840>

親子關係

- 數位時代的父母，如何一邊手持數位產品，一邊陪伴孩子？
- 從小未被允許好好宣洩情緒的孩子，長大後會壓抑，甚至用傷害自己的方式來表達；心理師 2 步驟，讓孩子學會自我調適
- 瞞著爸爸重考醫學系，卻脫下白袍成為百萬 Youtuber！77 老大：我只是換另一種方式行醫，可以治癒更多人！



數位時代的父母，如何一邊手持數位產品，一邊陪伴孩子？

作者：陳志恆諮商心理師

女兒剛出生時，我和太太為了幫女兒找個保母，加入了臉書上的保母媒合社團。裡頭有新手爸媽要徵保母，也有保母要徵需托育的幼兒。

我仔細看了在社團中發文要徵保母的父母，對理想保母羅列的條件或要求，除了愛心、溫暖、細心、家中人口單純、無不良嗜好外，往往還加了一點：「禁止數位育兒」。換句話說，請保母多與孩子直接互動，而別用 3C 產品來安撫或陪伴孩子。

在這個世代，有越來越多的家長意識到，數位裝置對孩子的成長可能造成的風險，因而開始認同避免 3C 育兒的觀念，例如，大人盡量不要為了圖個清閒，或者避免被孩子打擾，而給孩子看手機影片，或者玩手遊電玩。

這本是立意良好，問題是，真能完全做到嗎？

還有，3C 育兒，真的一點都不行嗎？

3C 育兒，圖個方便，不行嗎？

難就難在，這個世代的父母，雖然不是數位原住民，但比起上一個世代，是更為嫻熟數位產品的。甚至，在工作中就需要大量使用 3C 科技，而回到了家，也常需要繼續連著網路，機不離身。

就算你有意識地不把孩子託管給螢幕，但你也很難在陪伴孩子的時光中，完全不使用任何數位裝置。對許多人而言，比起出外上班工作去，**在家陪伴或照顧孩子，是相形枯燥乏味的。**

而現在的家庭型態，又是以小家庭為主，孩子的主要照顧者，通常又以母親居多。家裡沒有其他人，媽媽一天到晚被孩子給綁著，眼中只有這個孩子，缺乏與其他成人溝通互動的機會，更無法隨心所欲支配自己的時間，做點取悅自己的事情，每分每秒都是煎熬呀！

至少對我而言是如此。

那麼，有個手機在身，可能會讓你好過一點。在孩子專注地玩自己的遊戲時，趁機滑開手機，瀏覽一下臉書、IG，逛一下購物網站，或追個劇，那怕只是幾分鐘也好，都是彌足珍貴的呀！

多滑一分手機，多增一分罪惡感

在天氣晴朗的假日，我喜歡帶著我女兒到家裡附近的公園玩耍。理由很簡單，設法消耗她的精力，晚上會睡得好一點。而當孩子在公園裡跑來跑去、盡情探索世界時，也就不會纏著我，我得以喘口氣；然後，我終於有機會拿起手機，慰勞一下自己——這是隱藏版的理由。

於是，當我把女兒放上她最近最喜歡玩的鞦韆上時，我邊推著鞦韆，邊滑著手機，我站在她身後，假裝很投入。事實上，我正在享受小小螢幕裡的精彩體驗。**這往往讓我感到自己還活得踏實，沒有與這世界脫節，也暫時屏蔽了育兒的辛苦與乏味。**

問題是，隨之而來的是罪惡感；每多滑一分鐘手機，罪惡感便多增加一分。你邊滑手機，心裡邊感到不安。你覺得，自己沒有專注地陪伴孩子，你對孩子不夠全心投入，孩子可能因此感受不到足夠的愛與關注；你擔心，與孩子的直接互動不夠，可能影響孩子的心智發展。

就算，你是為了工作聯繫上的目的，而使用手機，你仍然會有罪惡感。

如果，你的孩子曾經搖搖晃晃地走近你，伸出小手把手機給撥開，端起你的臉龐時，你的感受會更深。

借數位之便育兒，可以嗎？每天都在天人交戰中

當孩子大一點時，你開始思考是否可以透過數位工具來教育孩子。就像過去的父母，會讓孩子觀賞優質的兒童節目；而現在，你會透過手機、平板或電腦，連上網路，訂閱適合孩子觀賞，又具有教育意義的影片，或者下載互動式的教育類型 APP。

現代這類媒體相當多，對孩子也有著強大的影響力。學齡前的孩子，最重要的任務是建立生活常規，學習一般的生活技能，如自己吃飯、刷牙、清潔、玩具歸位……等，一直以來，兒童節目在這方面可說是功不可沒。如果你家有訂閱巧連智的話，你會感嘆：「爸媽說一百遍，比不上巧虎說一遍」。

當你受惠於數位產品為育兒帶來的效益時，你內心的擔憂仍然不減。

「我會不會只是圖個方便，事實上沒有盡到父母的責任？」

「孩子整天吵著要看巧虎，以後會不會出現成癮的問題呢？」

你的心頭浮現許多想法，糾結不已；我承認，我也是，每天都在天人交戰中！

你與 3C 網路的關係，影響孩子的數位行為

如果你曾思考過這些問題，那麼，我相信你絕不會放任孩子無止境地盯著螢幕，而會為孩子設限；同時，你也會慎選兒童節目或 APP，並陪著孩子一起觀賞與使用，而非丟著孩子不管。光是這麼做，孩子未來受到網路或數位裝置毒害的風險，就會大幅降低。

所以，重點不是網路或數位媒體對孩子好不好，而是，你如何善用數位科技，幫助孩子成長與發展，同時也能幫助孩子建立 3C 使用的規範。

一般而言，父母如何看待手機網路，會大大影響到孩子成為一個什麼樣的數位科技使用者。當你視網路或手機為毒蛇猛獸、萬惡深淵時，你會竭盡所能地禁絕孩子接觸到這類產品，或者過度監管孩子使用 3C 產品的狀況，這往往是親子關係爆發衝突的導火線。

而孩子長大後，不敢在父母面前光明正大地使用網路，卻仍有能力在其他地方取得網路，瞞著父母瘋狂使用，因而衍生出更多難解問題。

這偷偷摸摸的舉動，就好像你也得背著孩子使用手機網路，否則會感到心虛與罪惡，因為，你擔心孩子會模仿你的不良行為。

另一方面，你若對 3C 網路抱持著完全開放與過度樂觀的態度，放任孩子長時間盯在螢幕前，毫不設限，也不與孩子一同參與或共享螢幕時光，因為自己也埋首虛擬世界中。那麼，孩子長大後被網癮糾纏的風險，便可能大幅提高。

資料來源：<http://blog.udn.com/heng711/164442529>

從小未被允許好好宣洩情緒的孩子，長大後會壓抑，甚至用傷害自己的方式來表達；心理師 2 步驟，讓孩子學會自我調適

作者：蔡宜芳 諮商心理師

有好幾個孩子曾告訴我：「我每天都會戴著面具，看起來很開朗的樣子，還會聽朋友說心事，沒有人知道我心情不好。」為什麼孩子要戴面具、假裝自己很開朗？其實這是社會化的過程，也是孩子和重要他人互動所學習而來的。

在我們的文化中，總是崇尚好的、正向的情緒。從我們小時候開始，當我們生氣、難過時，大人們總是告訴我們：「不要難過、不要生氣！」

這樣的說法，可能會讓孩子開始學會在他人面前保持開朗，但這些孩子長大後，卻習慣壓抑情緒，難過時只能偷偷地哭，甚至開始用割腕來抒發情緒。

情緒是有功能的：關乎存活、讀懂內心的渴望

為什麼會有情緒呢？其實，情緒是演化而來的。在遠古時代，我們的祖先因為會對野獸感到「害怕」，而會努力避開危險，想辦法得以生存下來。可以想像看看，若我們的祖先對於野獸不會感到害怕，是個超級樂天派，那我們可能就沒辦法活到今天了！

因此，我們可以開始理解，情緒是有功能的！而且非常重要，可能關乎我們的存活。當我們還是嬰兒的時候，其實就已經能敏銳覺察大人（尤其是主要照顧者）的情緒。

不管是正向或負向情緒，都是正常且健康的情緒。

當我們感到憤怒，可能是在告訴我們權益被剝奪，或是心有不甘；當我們感到愧疚，可能是對他人感到抱歉，或覺得自己做錯了什麼。當我們感到嫉妒，可能是太想得到他人擁有的一切，也有可能是覺得自己不夠好、感到自卑而隱隱作痛。你可以想一想，這個情緒想要告訴你什麼，試著和你的情緒對話，例如拿一張紙把「內在對話」寫出來。

當孩子非常生氣或難過而無法自拔時，父母可以怎麼陪伴孩子？

1. 情緒沒有好壞，好好地感受情緒

唯有好好地走過情緒、感受情緒、宣洩情緒，理性才有可能出來。因此，不要急著告訴孩子：「不要難過、不要生氣、不要想太多。」就讓孩子好好地難過、好好地哭、好好地憤怒。可以跟孩子說：「你可以好好哭一哭，沒關係，我們都在你身旁。」「你在房間好好地生氣，等你覺得好一點，我們再來談。」

當然，你也可以陪著孩子做任何會覺得舒服一點的事，來幫助孩子度過不舒服的時刻，例如聽音樂、散步、找人聊聊…等等。

2. 引導孩子思考，是什麼讓自己有這麼強烈的情緒？這個情緒想告訴我什麼？

若父母能陪伴孩子釐清情緒底下的內在對話及覺察更深層的情緒，孩子將更能理解自己到底怎麼了，看見情緒背後的意義，不再被情緒所困。

如果是成人，你可以試著書寫自己的「內在對話」。在演講中我常會帶領一個活動：請成員「自由書寫」七分鐘，以「我覺得……」為開頭，七分鐘不能停筆，不管想到什麼都要寫下來，如果真

的想不到要寫什麼，就把心裡的 OS、腦中浮現的任何想法寫出來，例如：「時間怎麼還沒結束」「我現在肚子好餓，晚上想吃 pizza」。找個安靜的地方，和自己的內在對話。當你能靜下來，好好傾聽自己內在的聲音，療癒就開始了。

你也可以找人聊聊，有些人找不到合適的人，因為怕造成他人負擔，或是有時我們和家人的關係十分緊密卻也糾結；若找不到合適的人，建議可以尋求心理諮商。在學校，也有專業的輔導教師能提供孩子個別諮商。

有時候我們會以為過去的事情已經沒事了，已經放下了，但當又有事情發生時，總會想起過去那段不堪回首的往事；而原生家庭中，我們和父母的互動，也影響我們深遠。

值得注意的是，若是發生一點小事卻引發你強烈的情緒，可能是因為過去的創傷經驗（如：從小被父母忽略、父母離異、被霸凌、被劈腿……等）所導致。在尋求諮商的過程中，當心中過往的結能被好好的被傾聽、好好的梳理，宣洩強烈的情緒。我們開始能用新的觀點重新看待過去的創傷，或許某一天，我們能有不同的生命風景。

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/25223>



瞞著爸爸重考醫學系，卻脫下白袍成為百萬 Youtuber！ 77 老大：我只是換另一種方式行醫，可以治癒更多人！

作者：周品攸

77 老大雖然已經脫下白袍，仍熱心公益，三不五時就會到偏鄉義診，平時也有跟中醫理事會合作，希望能透過有系統的演講、走上街頭與年輕人互動，持續推廣中醫，「我知道知名度會有下降的一天，所以我要趁現在還有人願意看我的時候，想辦法讓中醫普及化、年輕化。」

外型粗曠、臉上有著兩撇鬍子與大濃眉已是知識型網紅「77 老大」的招牌形象，光看外表很難想像他其實是一名中醫師，當初放棄執業而選擇做 Youtuber，是希望藉由網路更大的影響力，秉持「用 15 分鐘的影片幫助好幾萬人」的信念，持續宣導健康知識、身體調理等，將醫學融入生活。

77 老大從 2018 年底開始經營 Youtube 頻道，至今才短短 3 年，就已經吸引 129 萬人訂閱，頻道內容也橫跨美容保養、兩性情感探討，幽默且精闢的觀點，成了許多粉絲們的心靈導師。

厲害的是，77 老大每支影片一出都能吸引萬人觀看，最高觀看數甚至高達 222 萬，破十萬觀看更是信手捻來，讓人不禁好奇 77 老大究竟有著什麼樣的魅力，吸粉能力如此地強？

瞞著父親重考，當了醫生後發現診間沒人是開心的

出生於醫生世家的 77 老大，從小就生活在診所中，看著身為耳鼻喉科醫生的父親的背影長大。也因為父親是醫生，母親對 77 老大的教育非常重視，在國中時期特意將學籍從新竹一個小鎮轉到升學率較好的市區學校，從國中到高中一路唸資優班。

理科方面很強的他，第一次大學聯考考上清大動力機械系，讀一讀發現沒興趣，便瞞著父親準備重考，每天假裝去上學，但實際上是到麥當勞、圖書館念書。考前一周父親收到清大的休學通知單才知道此事，但當時聯考在即，父親也不便多加責難。而理科底子好的 77 老大，也靠著自讀如願考上長庚醫學系。

77 老大原本可能是一名牙科醫師，但為什麼最後選擇走中醫呢？他坦言：「我不想要一輩子都在那個洞（口腔）裡，雖然牙醫很賺錢，但中醫可是越老越值錢哪！」一開始 77 老大對中醫也是一知半解，但唸著唸著卻讀出興趣，「中醫可以針對每個人的體質做很全面的調理，很多人不知道的是：中醫不是等到有病才去看，而是平時就能保養。」

「當了醫生後，我知道我可以幫病人解決病痛，這種成就感是極高的，但我時常在診間看著愁眉苦臉的病人，久而久之我也跟著不開心。」這也埋下 77 老大轉行的種子。

絕不老生常談，77 老大告訴你「怎麼熬夜最健康」

早前 77 老大是從直播平台發跡，後來在一次轉換職場的休息期間，決定把在醫院最常遇到的幾個問題做成影片，試圖把無聊的健康知識，用幽默、淺顯易懂的方式告訴大家，但上架後卻只有 30 幾個人觀看，讓 77 老大感到非常挫敗。

然而，字典裡沒有「服輸」的他於是向 30 家各大媒體平台寫了自薦信，推廣自己的影片，雖然當時只有一家媒體採納，但隨著網路快速流傳，他的知名度逐漸提升。看過 77 老大的影片，你

一定都有同樣的感覺：「真的好懂又實用！」

「早期的醫生比較有權威感，常會用專業術語解釋病況，使得病患看診時總是問一個問題，結果帶著 10 個問題回家。我一直認為：『行醫就是需要跟這些病患站在一起，講他們聽得懂的話』。」於是，77 老大秉持著這樣的信念，開始了經營 Youtube 頻道之路。

然而，講專業知識要讓人「有興趣聽下去」又要「聽得懂」是一個很大的考驗。「我做過家教，也曾在補習班當過生物老師，當時我就發現很無聊的東西不把它變好笑的話，根本沒有學生會理你，所以備課時都在思考怎麼在枯燥的講義內容中加一些口訣，並適時地加入笑話、結合時事等，把有用的知識變得好玩、有吸引力。這就跟我現在拍片是一樣的道理，到現在腳本還是我自己發想跟寫。」

77 老大舉例，「『不要熬夜』這句話大概聽了醫生說過一百次了吧？但現代人真的很難不熬夜，尤其是必須 24 小時輪班、靠開夜間計程車糊口的職業，怎麼可能不熬夜？所以我要告訴大家：『怎麼熬夜最健康！』」；又或者是「醫生會叫減肥的人少吃點、多運動，六個字光聽就覺得很難，那就讓我來告訴你：『怎麼吃得飽又能瘦！』，像我最紅的影片就是『懶人減肥法』。」

77 老大告誡：千萬別因為當了父母後就不帥、不美了！

77 老大自認自己是個浪漫派的人，同時有十足的觀察力及同理心，也因此他除了談專業的中醫領域，連兩性情感都能談。77 老大笑說：「當初只是在教一個朋友如何追女生，沒想到意外受用，就開啟了探討兩性關係的路。很多人好奇為什麼我會這麼了解女生？這大概跟我在新竹的大家庭中，光是親姊妹跟堂姐妹們就多達 15 個有關吧！」

分析了這麼多種男女特質，很多人好奇 77 老大的感情世界。他坦言：「理想型沒有標準答案，我認為愛情不是用談的，是墜入的。」

雖然 77 老大尚未步入婚姻，但他身邊許多朋友都有家庭，就他的觀察，他奉勸：「絕對不要因為結婚或生小孩，就不帥、不美了！變成黃臉婆、大肚腩不是柴米油鹽害的，而是心態。」

「不要把結婚或生小孩當作是享受生活的 ending，把育兒當作是一個過程好好享受它，就算是帶著孩子，還是可以當個很酷的爸爸媽媽。」談得容易，對此 77 老大笑說：「五年後再來看我不是一個很帥的爸爸。」

不到三年就成了百萬 Youtuber，77 老大：「過去的一切都不會白費，而是成就現在的我。」

問到 77 老大在當 Youtuber 準備了多久？他回答：「我可以說我沒有準備，也可以說我為了這一天準備了 30 幾年。」

77 老大認為是過往的生活經驗造就了現在的他，回憶起年輕時曾與父親有過不少碰撞，「我爸爸是個非常傳統、把儒家思想貫徹生活的人，在家中強調長幼有序、品德養成，就算看診很忙，每天早上第一件事就是到奶奶的房間請安。他做事態度不苟且、一板一眼，所有事情都要遵照 SOP 進行才會安心，而我個性偏浪漫派、做事情比較隨興，因此父子間也常衝突不斷。」

「但隨著年紀增長，我發現爸爸對於孝順及為人善良的堅持也在我心中落地生根，也因為跟他的相處，我很小就知道因應不同場合，必須調整不同的面對方式。」

除了父親的影響，77 老大本人的性格活潑，朋友來自四面八方，「我以前雖然讀資優班，但討厭被定義成異類、怪物，相較其他資優生，我很享受與不同領域的人相處，讓我能透過他們的眼睛看世界。」甚至 77 老大也喜歡記錄生活，手機裡的備忘錄累積了十幾年來看到的、感受到的一句

話或一張照片，這些經歷都是他最重要的養分。

白袍存在心中，希望有一天中醫能普及生活

對於 77 老大的轉行，起初父親是相當反對，認為當醫生能好好的在診間看病，為何要選一條難走的路？當然一方面也是心疼他在成名後，得面對網路一些黑粉。樹大本來就會招風，先前有粉絲在 77 老大的影片底下留言：「我覺得你已經不是以前的你，失去以前的初衷」，在他內心起了很大的震盪。

作為一個以經營頻道維生的 Youtuber，除了影片流量以外，廣告商是一大收入來源。77 老大坦言：「頻道經營到現在，我也有一個團隊要養，但也因為我的原則，通常一個 Case 的背後，往往推掉了 10 個幾十萬的案子，權衡現實與理想，雖然時常陷入天人交戰，但我不會忘記初衷。」

77 老大雖然已經脫下白袍，仍熱心公益，三不五時就會到偏鄉義診，平時也有跟中醫理事會合作，希望能透過有系統的演講、走上街頭與年輕人互動，持續推廣中醫，「我知道知名度會有下降的一天，所以我要趁現在還有人願意看我的時候，想辦法讓中醫普及化、年輕化。讓大家了解中醫不單單只是看診、吃藥而已，而是能深入日常生活，像是每天追劇時只要按摩一個穴道，大腿就會變細；只要每天按摩某個穴道，就能增加代謝。」

最後，77 老大說：「穿上白袍只是一種形式，我的心中仍然有一顆想幫助病人的心，不論用什麼樣的面貌示人都一樣，只要這個世界需要我，我就會繼續拍下去！」或許正因為 77 老大如此的純粹，也才會深受那麼多人的喜愛吧！

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/25337>



自我照顧

- 年中斷捨離：用「三面向清理」換取你要的生活！
- 打一劑心理健康的加強劑：談本土疫情滿週年的自我照顧
- 感覺自己像顆充不飽的電池？試著先找到電力漏洞吧！



年中斷捨離：用「三面向清理」換取你要的生活！

作者：林佳慧 諮商心理師

快六月了！這年即將過了一半，到目前為止你過得怎麼樣呢？

年中時，我們經常迷失在忙碌裡，加上最近疫情變動多，許多人更是一頭栽進一件件待辦事項中，身心俱疲，卻又停不下來，居住環境也很可能和生活步調一樣亂糟糟的……。

年初除舊佈新、年末來場大清理，每當你動手整理時，總是已經積累好一段時間了嗎？很可能光想到「打掃、斷捨離、整理」就覺得那會是一番大工程啊！如果你認同「每個當下都是珍貴、無法重來的」，那你願意從這一刻開始，不再讓你的物理及心理空間成了大型倉庫，而是更有意識地用清理換取你想要的生活嗎？

我最近剛完成了年中斷捨離！邀請你也試著從三個面向去做：

1. 生活空間：從「最大量」的物品著手

半年過去，我們通常購買、增添了不少物品，空間是有限的，所以有進就要有出！東西多了就容易雜亂，甚至被遺忘，如果你和我一樣，是衣物較多的人，你很可能會發現有些衣服常被堆在最底層，一年來沒穿過幾次；就如同若你常買鍋碗瓢盆，一定也有許多碗、盤子、碟子被放在櫃子最深處。

再多的收納盒、再怎麼擴充櫃子大小，都比不上你好好問自己一句：「這件衣服適合現在的我嗎？」、「現在的我想穿它嗎？」。在具體步驟上，可以先將所有物品都拿出來，接著用你自己的分類方式，依照「現在的你」的需求決定每項物品丟棄、轉贈或留下，最後擺放完成時，你一眼望去若能看見櫃中所有物品，那便是較適切的量了。

2. 時間規劃：從管理你的「行動」著手

迫切覺得要做時間管理的人，經常有許多行程及待辦得安排，而其實時間管理裡，有個很重要的概念是「行動管理」！這最優先能做的就是公事之外的私人行程，舉凡運動、休閒活動、朋友聚餐、約會等，你能否辨別、篩選出對你來說 CP 值高的行程？

拿出你的行事曆，除了規劃行程，你還可以在每個行程結束後「給評分」，好比用三個符號作為代表，星星是參加後讓你有充到電的活動、三角形是普通、又又則是令你十分耗能的行程，這樣做一陣子後，你就能大略地知道，哪些事情對現在的你來說值得多投入、多參與，而哪些又該練習拒絕。

3. 情感記憶：從「未了的心願」著手

完形心理學提出了未竟事宜的概念，是指那些來不及說出口的話、沒好好體驗完的情緒、沒能完成的事，這些未完成的經驗，都像一個又一個未了的心願，縱使時間過去再久，你再怎麼極力逃避或壓抑，仍舊容易縈繞心頭，甚至在生活中不經意地浮現，影響著你和其他人的關係，絆住你的人生。

因此，你可以問問自己，這一年到現在，有什麼我覺得缺憾的、可惜的、想爭取或把握的？我能如何運用接下來的時間去實踐或追尋？也可以將你年初時寫下的目標拿出來看一看、想一想，為你的下半年做些調整和預備。

這三面向從物理到心理空間的清理，其中最關鍵的兩個要素是「現在」和「自己」！

當感到難以割捨、放不下時，我們腦海中盤旋的大多是「這東西丟掉了好可惜」、「這些紀念品都是回憶」、「如果以後我要用怎麼辦」、「離開了他，我未來會不會後悔？」等等，這些其實都是以他人或物品，以及以過去、未來為出發。

然而，人生時間、空間是有限的，你的心力也是有限的，因此我們需要定期清理、練習斷捨離，而各種整理方法中的核心要點就是你能否「回到當下」、「回到自己身上」，開始練習以「現在的我」為出發，當你開始思考，現在的我想要什麼？現在的我需要什麼？你就正在一步步拿回生命主導權，為自己創造一個舒適的身心空間，並真正地活在每個當下！

資料來源：<https://www.iiispace.com/2022/05/24/001277/>



打一劑心理健康的加強劑：談本土疫情滿週年的自我照顧

作者：黃柏蒼 臨床心理師

新冠本土疫情爆發將滿周年，疫情看似趨緩之時，台灣又迎來另一波本土疫情的浪潮，不少人出現防疫疲勞，或是身心疲乏的現象。此時做好自我照顧，有如打一劑心理健康的加強劑，有助心理健康，也可提升對抗病毒的免疫力。可從三個面向著手：轉換專注，清零大腦暫存記憶體，照顧「腦力」；聆聽情緒，與自己和他人連結，照顧「心力」；運用”PLEASE”口訣，照顧「體力」。感恩自己和他人在這一年中的努力，除了自我照顧，也要適時求助，彼此關懷，相信我們可再次度過疫情考驗。

新冠病毒本土疫情爆發將滿周年，我們對於「社交距離」、「隔離」、「確診」字眼早不陌生，「戴口罩」、「實聯制」、「噴酒精」等作為亦已成為日常。在疫情看似趨緩時，台灣又迎來一波 Omicron 社區疫情的浪潮，再次攪動不安的心。對一般民眾而言，新冠疫情似乎已從初期爆發以來的急性壓力，轉變為日常生活中的一種慢性壓力。不少人出現防疫疲乏，也有人經常感到疲累、提不起精神，經常在休息後仍覺得疲倦，出現耗竭的跡象。長時間面對疫情帶來的變動，可能在無形之中削弱我們的免疫力和心理健康。此時做好自我照顧，如同打一劑心理健康的加強劑，有助於我們面對這波致病性相對較輕，但傳染力強的本土疫情。

然而，自我要如何「照顧」？一般來說，自我照顧泛指促進身心安適的作為，是一種對於身心健康和幸福感(well-being)的關注，但每個人適合的做法不同。例如，有時雖然睡了一覺，隔日起床仍然沒有休息到的感覺，沒有照顧到自己的感受。因為我們在面對生活中的各種壓力時，動員的不只是「體力」，還有「腦力」、「心力」等生命活力。這些生命活力，都需要關注、保養和照顧。「體力」指的是一天從事活動的消耗，「腦力」指的是我們動用的注意力和認知活動，「心力」指的是各種感受和情緒。舉例來說，當小孩被通知班上有人確診需要停課，家長要盡速交接工作、接送孩子、準備物資，動用「體力」；思索如何應付因停課帶來的生活變動，動用「腦力」；對染疫的風險提升感到焦慮不安，對於隔離帶來的不便感到煩躁，動用「心力」。那麼在疫情之中，如何照顧這些重要的生命活力呢？

照顧「腦力」：轉換專注，大腦暫存記憶體「清零」

面對不斷變動更新的疫情訊息，各種隔離和限制，都可能讓人們的目光固著在特定事物上，例如智慧型手機；或是特定的想法，例如反覆想著染疫的風險。當我們注意力過於固著在一項特定事物上時，可能導致頭昏腦脹、思考窄化，難以通盤思考，而無法以清晰的頭腦去應對生活中的挑戰。照顧腦力，牽涉的是大腦運作狀態的覺察和微調：一是將時間結構化，盡量在固定的時間更新疫情的消息。二是在生活中安排不同的轉換，例如每日有意識的安排離開 3C 產品的時間，為大腦留一些空間；育有幼兒的家長，可協調彼此在育兒和家事之間的分配，嘗試拉出獨處和自我對話的時間。三是練習正念(mindfulness)，以不帶評價的方式將注意力的焦點拉回當下。這些作為都有助於「清零」我們過於忙碌的大腦，以較清明的頭腦去應對繁忙變動的生活。

照顧「心力」：聆聽情緒，與自己和他人「連結」

在 Omicron 變異株的高傳染力下，疫情已進入大規模社區傳播的階段，面對染疫風險總是讓人不安焦慮，這些心情需要受到關注和照顧。實際的作為有助於減緩這些不安：例如準備需要隔離時的生活物品，事先安排好工作交代和替代方式，家中備好快篩試劑和熟悉採檢流程等。別忘了適合自己的放鬆和舒緩心情方式，無論是聽音樂、植栽、攝影、運動、在許可程度下接觸大自然和適時外出。設定一些可做得到的的小目標，促進自我效能感。更重要的，是適時與他人保持連結，聊聊彼此的心情，相互支持打氣。

照顧「體力」：要照顧你的心，「請」先照顧你的身體

面對疫情不只勞心，更加勞力。保養體力，避免耗竭，是自我照顧的基礎。有一簡單好記的口訣 PLEASE 可供參考：PL(treat physical illness)指的是治療身體疾病，除了照顧自己原有的身體狀況，再加上早晚量體溫、留意症狀、適時安排篩檢的自我健康監測基礎。E 指的是平衡飲食(balanced eating)，A(avoid mood altering substance)指的是避免過度使用煙、酒等物質，S(get enough sleep)指的是充分的休息和睡眠，最後一個 E 指的是規律的運動(regular exercise)－或許你已經留意到，適度的運動可以同時保養到腦力、心力，對於維繫體力也有幫助。

當我們留意自身「腦力」、「心力」和「體力」等生命活力的狀態，並予以關注和保養，有助於我們在疫情中照顧好自己，促進心理健康，也有助於提升對抗病毒的免疫力。而當這些生命活力出現耗竭跡象，出現持續的憂鬱、焦慮甚至自殺的想法時，也別忘了我們可以伸手求助，尋求支援，就近至身心科或各地的心理衛生中心諮詢。從過去的數波疫情可看到，無論病毒如何變化傳播，幫助我們安度疫情的，總是人與人之間的關懷、合作和守護。感謝彼此在這段期間的付出和努力，讓我們謹慎但不恐慌，在一波波疫情的浪潮中站穩腳步，期盼疫病平息的一天早日到來！

資料來源：https://tspc-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=AE34B937CCC02225&sms=BA9C88D763D8B137&s=46EE77DD001E1C62



感覺自己像顆充不飽的電池？試著先找到電力漏洞吧！

作者：吳姵瑩 諮商心理師

有些人感覺自己就像一顆永遠充不飽電的電池，一回到家就只能做一些不用動腦力的事情，比如滑手機、打電動等。

可能的原因是你並不喜歡自己，或是你經常覺得自己什麼事情都做不好。

想像一下，如果你不喜歡自己，你所做出的事情你都不喜歡，你的電自然很快就消耗完。

在這樣的狀態下，你光是要開始做一件事情，你自己的內心就會開始糾結個老半天。所以如果你本身就是一個容易自我否定、自我懷疑的人，你就會經常處在一個大量耗電的情況，就像我新買的 iPhone 13 Pro 一樣，才剛買不到一個月，它就開始出現大量耗電的情況；你也可以想一想，你內在是不是有什麼程式也讓你大量耗電？很有可能就是你內在的對話喔！

如果你不喜歡自己，你就會經常覺得自己這個做不好、那個也做不好，好比當我寫完這篇文章之後就開始檢討自己，認為怎麼沒重點這麼多、敘述冗長等，這些評價，很快就會感覺自己沒電了。

這樣的情況會讓我鬱悶、我會被自己的表現影響，但這本來應該是會讓我開心，因為我又寫了一篇文章、我又可以跟讀者交代，後續我也可能收到讀者回饋等，但若我不是這種感覺，而是對自己有很多的生氣，我內心的電當然很快就沒了；這是第一大耗電量的部分。

第二大耗電量的部分是，我會把它歸類為「未盡事宜」，就是 unfinished business，例如當行事曆上有很多的代辦清單時，而這件事很緊急，但若我們沒有趕快完成，它就會成為未完成的事情，而沒有完成的事情就會佔據我們的腦容量與電力，它會在那裡一直閃著，提醒你還沒完成它。

未盡事宜其實可以包括非常多的面向，一個很沒有自我的人，他們的未盡事宜通常會非常多，原因是他們可能會幫很多人處理很多事，或他們可能會很焦慮與他人的相處，好比他今天跟老闆講了幾句比較直接的話，他可能就會擔心自己會不會惹老闆不開心，之後老闆會不會刁難他等等。

如果你本身對你自己很不自信、很沒有真正的活出自我，你會發現你的耗電很快，因為你做很多事情都會有一種擔心後續，或你明明跟老闆談了這件事，但你一直覺得沒有定論、之後會不會又翻盤，甚至被資遣。

所以當你的身上或你現在的生命狀態裡有非常多需要擔心的事情的時候，你就正處於耗電量很大的狀態喔！

除了這兩大部分以外，還有另一個點，那就是你充不飽電，也就是你的電池大部分被黑暗的過往給佔據了。

過往的創傷，會創造極大的痛苦，為了壓抑痛苦，你會把生命很多的能量、感受、認知加以切割，可能因此活在不完整或具有空洞感的人生，因此你每天的電力有可能是其他人的一半而已。有時當我們的生命正在經歷巨大的生命事件，情緒強度非常大時，也會侵占我們的心力。

所以我們應該如何對事情保持動力？

那就要能正視你的電力漏洞！

反思自己的生命，是不是有太多的自我否定？是不是你太不喜歡你自己，太懷疑自己或太懷疑他人？或生命裡有一個重大的創傷事件還沒有被處理，使你在午夜夢迴時，這件事情依然會徘徊在你的腦海中？

所以不要忽視經常性盤踞在你腦海裡的事情，因為它很耗腦力，一旦有個東西是很耗腦力的情

況，通常你很快就會沒電了。

以我自己的經驗，如果有一件事情三天我都處理不了，腦海也不斷在反芻這件事情的時候，我就會立刻停下來請教比我專業、資深的人，讓我腦袋的這個東西可以被處理掉，我不會讓它持續在我的腦海裡徘徊，因為它會不斷地消耗我的精氣神；這就是很重要的一個覺察。

然而，有非常多人在面對問題時，總是會認為「沒辦法」，無論是與母親的關係議題，還是伴侶間的問題，很多人都會認為沒辦法，若你已經習慣講「沒辦法」，並且你也接納自己就是一個經常性充不飽電、大耗電的情況，那其實也沒關係。

親愛的，經常性的關係課題非常耗電，所以真的不要小看這些耗電，因為當你持續性地耗電，耗久了會使你的產能下降，你很快便會覺得自己什麼事情都做不了，這基本上就會導致你對你自己的自我否定度提高、自我懷疑感提高，你就會過著一個你不太滿意的人生，或你覺得自己過的是別人要的人生。

有時候幫自己適時地停損，真正去找懂你的人好好討論你腦袋裡的東西，或是去拆解你內在的狀態，我相信對你的人生就可以有很大的幫助了。

資料來源：<https://www.iiispace.com/2022/07/11/001305/>



宣導資料

- 學生生涯輔導網
- 自殺防治守門人宣導
- 防制毒品入侵校園
- 用愛反毒 守護青春—免費快篩試劑



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

自殺防治守門人宣導



你我都是 自殺防治守門人



守門人123步驟

1 問
主動關懷與積極傾聽

2 應
適當回應與支持陪伴

3 轉介
資源轉介與持續關懷
安心專線
1925 (依舊愛我)

簡易的五個問題，和同事們約定每個藍色星期一，一起檢測心情指數
認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	【得分與說明】
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	前5題總分 0-5分：為一般範圍，表示身心適應狀況良好。
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	10-14分：中度情緒困擾，建議尋求抒壓管道或接受心理專業諮詢。
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。
5. 覺得比不上人	0	1	2	3	4	★有自殺想法：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。
★有自殺的想法	0	1	2	3	4	



衛生福利部



全國自殺防治中心



社團法人台灣自殺防治學會

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)

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

了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

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

1級毒品

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品

如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品

如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：

- 輔導課程
- 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：

- 家庭親職教育
- 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：

- 諮詢服務
- 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：

- 門診及住院治療
- 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：

- 法律諮詢
- 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：

- 個案輔導及諮詢
- 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



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



毒咖啡包



彩虹菸



毒郵票



毒梅片



小熊軟糖



印有名牌字樣之神仙水



※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臉書粉絲團



4化及毒檢課專線

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
www.fda.gov.tw

毒品危害防制中心諮詢專線：0800-770-885

(請請您，幫幫我)

廣告

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 加熱式菸品 30問 13 你應該知道的

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

廣告/經費由 菸害防制所 提供

The infographic features a pink background with various icons and illustrations. It includes a question box, an answer box, and two callout boxes describing common e-cigarette shapes. Illustrations include several e-cigarettes of different colors and shapes, and two cartoon characters, one with a question mark above their head and one with a smiley face.

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



電子煙油1小瓶
尼古丁含量約**200**支菸= **x10**倍

危害2

含高濃度尼古丁，
易過量造成中毒

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、亞硝胺



危害5

市售來源不明，
易添加大麻、
安非他命等毒品



廣告 本經費係由菸捐支應

免費戒菸專線 **0800-63-63-63**

111 學年度親師座談會手冊

國立興大附農輔導處編輯