



國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

112學年度

親師座談會

手冊



112年9月16日(六)



目錄

校長的話.....	1
程序表暨家長座位表.....	3
112 學年度親師座談會 班級座談地點.....	4
國立興大附農班級位置圖.....	5
112 學年度第 1 學期全校行事曆.....	6
學校各單位服務項目及聯絡電話.....	11
學習歷程檔案作業家長須知.....	13
各處室業務報告.....	14
教務處.....	15
學務處.....	22
輔導處.....	24
實習處.....	25
總務處.....	33
圖書館.....	34
資訊室.....	35
升學管道介紹.....	38
親職教育專欄.....	62
網路陷阱十面埋伏 防禦力點滿就對了！.....	63
陳姝蓉／青少年自殺率攀升，父母如何成為好好接住孩子的人？.....	68
網紅醫暴打兒耳光，心理師：孩子的生命故事凸顯大人世界的荒謬.....	72
謔淑婷專欄：一個高中生輕生之後，大人何時才能學會尊重孩子？.....	75
海苔熊：別為了當不動聲色的大人，過度要求自己.....	78
宣導資料.....	81
學生生涯輔導網.....	82
自殺防治守門人宣導.....	83
防制毒品入侵校園.....	84
防制電子煙宣導.....	90

校長的話

2023/09/16 校長蔡孟峰

首先，非常感謝各位家長撥冗參加今年度的親師座談會，前兩年因為疫情關係，只能辦理線上座談，難免有距離感。慶幸今年疫情已減緩解封，感謝輔導處用心規劃籌辦，敬邀各位家長蒞臨此次座談會，親師終於可以面對面進一步地交流，幫助您了解貴子弟在校的學習狀況，若有任何學習上的問題都可當面溝通解決。願我們親師一起合作，共同努力來成就孩子，幫助孩子積極進取，有效學習，在興大附農快樂成長，留下美好充實的回憶！

身為校長，在此，要特別強調孩子為人處事的態度很重要，今日的教育，不再偏重學生的智育表現，而是引導學生適性揚才，涵養正確的學習態度，建立良好的人生觀與價值觀，這攸關孩子未來的發展，真的不可輕忽。教育是國家富強的根本，也是孩子充實自我，提升個人競爭力的最佳途徑。以下，跟各位家長分享 2 個態度積極正向的例子，另外再舉一例說明培育人才的重要性。

這學期本校有位來自德國的交換生，名叫「吳伶」，這位同學由太平洋扶輪社協助到興大附農就讀，並由兩個家庭接待陪伴。她開學典禮前到我辦公室，她面對我，做了三分鐘的自我介紹，全部用中文，從頭到尾沒跳針咬螺絲，讓我聽得非常驚豔，問她學了多久，她說沒幾個月，當她決定到台灣來交換求學時才開始學的。沒想到短短幾個月的時間，竟然可以講得這麼好，讓我不禁對她豎起大拇指！這個就是德國人做事的態度，德國人做事嚴謹認真，要做一件事就是努力徹底地做好，絕不馬虎。一個 16 歲的孩子就有這樣的態度，這是德國教育養成所致，一個國家的強弱從這個小地方就可看出來。德國的一般基礎設施，還有重工業，特別是汽車工業都遠近馳名，我們從一個孩子的學習態度就可看出它何以成為舉世聞名的工業強國。

接著，跟大家分享日本人做事態度也十分嚴謹認真，與德國相較不遑多讓。記得我唸高中時，當時的工藝課都要實作，有一次鐵工實作課，課堂上，工藝老師舉一個製造螺絲的例子來說明做事態度的重要，至今我都銘記難忘。他手上拿了一個螺絲，告訴我們這個螺絲是請附近的鐵工廠開模做的。老師說當他把這個螺絲樣本打給鐵工廠的時候，鐵工廠老闆看一看，就說沒問題他馬上處理，隔沒多久，老闆就做出一個樣本給老師，老師看了一下，笑一笑，沒說什麼就離開了。後來老師又找了一位日本技師，請他協助製造這個螺絲，這位日本技師看了看，馬上拿出游標尺，詳細地丈量螺絲的直徑、螺紋與長度，然後一一分別記錄下來，再傳給他在日本的工廠，很快的，老師收到他要的螺絲，這個螺絲精準到不失毫釐，這樣的功夫讓工藝老師很讚嘆佩服！這個就是日本人做事的態度，相信各位家長家裡多少都有日製產品，它們的耐用程度，一定是得到您們的信任才會購買使用。從這個小故事或許就可以印證日本產品為什麼會得到我們台灣人，甚至全世界各國人民的青睞了，成功絕非偶然。

談及培育人才的重要，我以我們台灣的護國神山「台積電」為例，最近台積電到美國設廠，成本增加不打緊，美國人不加班的態度及裝機人才的不熟練，也讓整個設廠的進度延宕。台積電日前表示，美國亞利桑那州廠目前遭遇一些挑戰，因熟練裝機人才不足，4 奈米製程量產時間，將由 2024 年底延至 2025 年。此前，台積電創辦人張忠謀先生便不看好赴美設廠，認為製造成本太高，也缺乏相關人才，直言「昂貴、浪費又白忙一場」，其真知灼見真的不得不叫人佩服！台積電的成就是台灣人的驕傲，為什麼台灣人在半導體業能有如此的成就？台灣半導體人才培育不是一夕之間造成的。早期的電機工程系，永遠都是聯考理工科的第一志願，這種現象從五十年前到今日都是如此，未曾改變。更何況之後還有新成立的資工系、機械系的畢業生，都為台灣的半導體產業提供源源不

斷的人才，再加上國外深造回來的專業人才以及國際間的密切交流，自然造就了台灣半導體屹立不搖、舉足輕重的地位。

從上面這三個例子可知成就一個富強的國家是要靠國民認真嚴謹的做事態度以及人才的大力培養，其成功的關鍵都與教育息息相關，孩子教育好才是強國根基。

對於孩子的教養，我頗認同以色列猶太父母的教養觀，以色列領土比台灣略小，人口約 970 萬，人均 GDP55,000 美元，比台灣人均 GDP33,000 美元高出許多。這與猶太父母如何教養孩子有絕大關係。我認為猶太父母教養最可貴之處在於陪伴與及時的指導糾正，絕不放縱寵愛孩子。他們非常重視每個生活細節，當孩子犯錯，總在第一時間糾正孩子的缺點。

猶太父母除了注重培養孩子的智商與財商之外，更重視孩子的品德教育。他們認為孩子擁有高尚的品德，長大後才能成為眾人尊敬的對象，只有明白做人處事的真諦，孩子將來才能擁有非凡的成就。他們經常說故事給孩子聽，因為只用大道理或枯燥的語言討論人生和生命的意義等問題，孩子通常不感興趣，也無助於孩子領略他們真正的內涵。藉由故事來引導，既能讓孩子很容易聽懂故事中的道理，也能讓他們將這些道理銘記在心。

猶太父母教養孩子要謙讓寬容，懂得謙讓寬容的孩子，才能贏得愛與尊敬；他們教養孩子只說實話，不說大話，做人腳踏實地，才能贏得他人的信任，路才走得遠；他們教養孩子要有責任感，力求把分內的事情做到最好，將來才能承擔重責大任。他們教養孩子敬畏生命、尊重生命、熱愛生命，凡事樂觀。他們認為人生道路上的各種挫折，都是上帝給予的磨練，不論生活多麼艱難困苦，也不能對人生失去希望。他們教養孩子在熱愛自己生命的同時，也要尊重他人和動物的生命，不做出傷害生命的事情。他們培養孩子從小就熱愛國家，要孩子愛國就像愛自己的母親一樣，他們認為「國家認同」是一個民族前進的原動力，這也是以色列過去能夠對抗阿拉伯聯盟長期侵擾獨立不亡的根基。

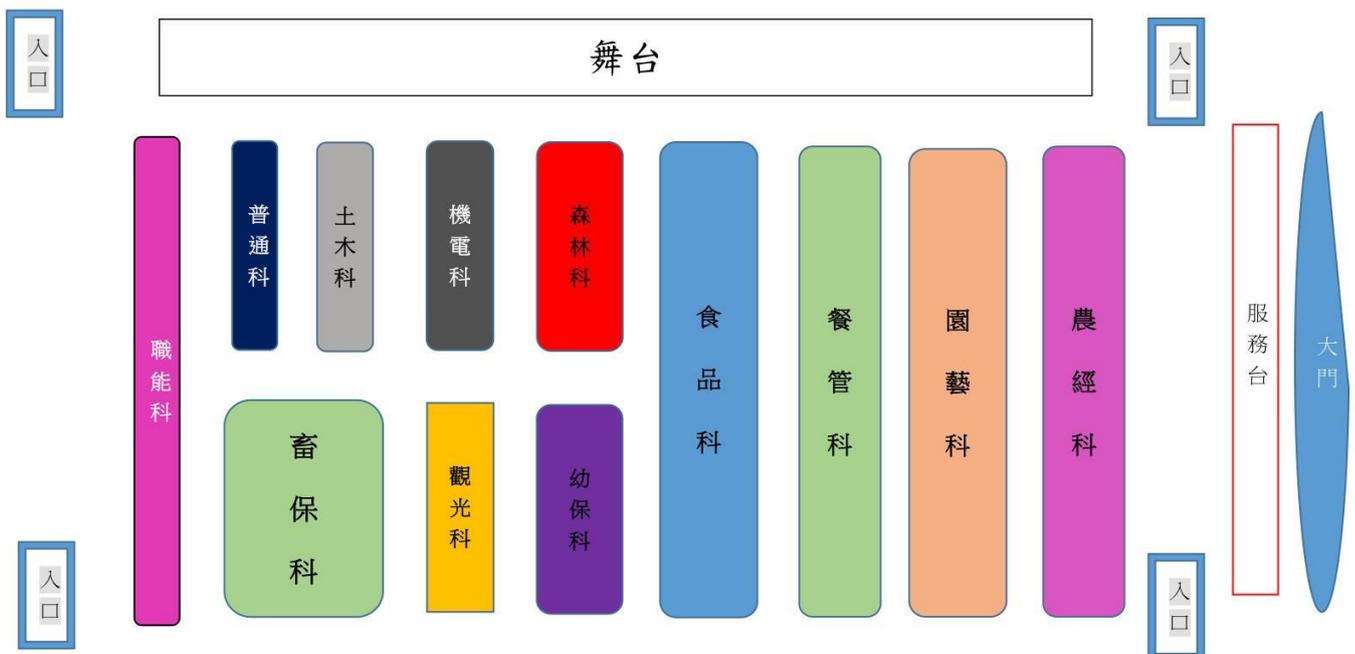
我們看猶太父母是這樣用心栽培教育自己的孩子，事實證明，只有教出品德與智慧兼具的孩子，國力才會富強。反觀國內，現在有不少父母都有「自己辛苦了一輩子，以後再苦也不能苦孩子」的想法，就是這樣的想法才會養成啃老族，孩子從小茶來伸手，飯來張口，最後一事無成，難以自力更生。如果不想讓孩子日後生活在困境中，就應該讓他們從小培養責任感，同時體會什麼是艱難困苦，如此才能鍛鍊孩子獨立與適應環境的能力。願我們親師一起努力教養好我們的孩子。

「國立興大附農 112 學年度親師座談會」

程序表暨家長座位表

時 間	活 動 項 目	地 點	主 持 人
07:50~08:10	報到、學校簡介	活水堂	輔導處團隊
08:10~08:40	致歡迎詞	活水堂	家長會長 校長
08:40~10:00	課程計畫與升學進路 之說明 學生輔導面面觀	活水堂	教務主任 處室主任
10:00~12:00	分班座談	各班級	科主任、導師

親師座談會活水堂各科家長位置圖



國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

112 學年度親師座談會 班級座談地點

科別	一年級	地點	二年級	地點	三年級	地點
農經科	農經一甲	原班教室	農經二甲	農園教室	農經三甲	原班教室
	農經一乙	原班教室	農經二乙	農園教室	農經三乙	原班教室
園藝科	園藝一甲	原班教室	園藝二甲	原班教室	園藝三甲	原班教室
	園藝一乙	原班教室	園藝二乙	原班教室	園藝三乙	原班教室
	園技一甲	原班教室	園技二甲	原班教室	園技三甲	原班教室
森林科	森林一甲	森林科視聽教室	森林二甲	原班教室	森林三甲	原班教室
畜保科	畜保一甲	原班教室	畜保二甲	原班教室	畜保三甲	原班教室
生機科	機電一甲	原班教室	機電二甲	原班教室	機電三甲	班級教室
食品科	食品一甲	3F 示範教室	食品二甲	1F 果蔬工廠	食品三甲	3F 發酵工廠
	食品一乙	2F 穀加工廠	食品二乙	1F 果蔬工廠	食品三乙	3F 發酵工廠
	烘焙一甲	3F 水畜產加工廠	烘焙二甲	3F 水畜產加工廠	烘焙三甲	3F 水畜產加工廠
土木科	土木一甲	原班教室	土木二甲	原班教室	土木三甲	原班教室
餐管科	餐管一甲	原班教室	餐管二甲	原班教室	餐管三甲	原班教室
	餐管一乙	原班教室	餐管二乙	原班教室	餐管三乙	原班教室
	餐技一甲	原班教室	餐技二甲	原班教室	餐技三甲	原班教室
幼保科	幼保一甲	幼保科媒體教室	幼保二甲	幼保科媒體教室	幼保三甲	幼保科媒體教室
觀光科	觀光一甲	原班教室	觀光二甲	原班教室	觀光三甲	原班教室
	觀務一甲	原班教室	觀務二甲	/	觀務三甲	原班教室
普通科	普一甲	原班教室	普二甲	/	普三甲	/
職能科	職一甲	原班教室	職二甲	原班教室	職三甲	原班教室

112 學年度第 1 學期全校行事曆

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校 112 學年度第 1 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)

2023.08.17

■ 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	8/5-6 協辦閩南語認證考試
		6	7	8	9	10	11	12	8/10 四技二專聯合登記分發放榜 8/10 資源中心新生始業輔導
		13	14	15	16	17	18	19	
		20	21	22	23	24	25	26	8/23-9/1 各科教學研究會 8/23 高一特教生轉銜輔導會議(下午 13:10-15:00) 8/23 進修部返校日 8/23 112 學年度實用技能學程續招填報完成 8/23-25 新生始業輔導 8/24-25 進修部新生始業輔導 8/26 職能科高二、高三期初個別化教育計畫會議(上午)
一	27	28	29	30	31			8/28 導師研討會(暫定) 8/29 112 年度全國技能檢定第 3 梯次報名作業 8/29 教師輔導知能研習 8/29 校務會議 8/29 進修部教務會議暨教學研究會議(16:30) 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 8/30 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 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) 8/30-31 高二高三學藝競試(8/30 第 5-7 節、8/31 第 1-2 節) 8/31 進修部幹部訓練	
						1	2	9/1-28 資源中心高一特殊教育入班宣導 9/1 中學生網站開始投稿(閱讀心得、小論文) 9/1 友善校園講座(6-7 節)；期初學務輔導會議(14:20)	
九 月	二	3	4	5	6	7	8	9	9 月主題書展- 給自己掌聲 9/5 圖書館志工招募 9/5 學生輔導工作委員會會議(中午 12:00) 9/6 獎勵高中從農方案- (第四階段)農業職涯探索成果及補件資料收件截止 9/7 第一次特殊教育推行委員會(中午) 9/7 進修部註冊截止 9/7 進修部「友善校園」入班宣導 9/8 社團活動(6-7 節)；社團指導老師會議(第 8 節) 9/8 科技新知(畜保科)
	三	10	11	12	13	14	15	16	9/11 圖書館利用教育開始 9/12 資源中心運作說明會(中午) 9/13-28 資源中心個別化教育計畫會議

月	週次	星 期						重 要 行 事	
		日	一	二	三	四	五		六
十月								9/14 進修部「環境衛生宣導」講座 9/14 期初交通安全委員會 9/15 質居生座談(12:30至14:00) 9/15 國家防災日防震預演(6-7節) 9/15 辦理獎勵高中從農方案-方案說明會(農經科.園技科)(暫定) 9/16 全校親師座談會(8:00-12:00) 9/16 職能科高一個別化教育計畫會議(上午) ※農經科廠房安全檢查	
	四	17	18	19	20	21	22	23	9/18-22 進修部重補修申請 9/20 職能科中農小舖營運(9/20~1/4) 9/20 工讀生座談(12:30) 9/21 國家防災日演練(9:21) 9/21 進修部高一「防震、防災演練」 9/22 教務暨實習會議 9/22 防制藥物濫用宣導(二、三年級入班,一年級活水堂)(6-7節) 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) 9/23 補上班上課(補10/9) 9/23 學生家長會代表大會暨委員會會議(18:00,弘道二廳) ※園藝科廠房安全檢查
	五	24	25	26	27	28	29	30	9/25-28 資源中心第一次期中考特殊考試服務申請 9/26 召開圖書館委員會會議 9/27 第一次實彈射擊預習(暫訂7:30) 9/27 中農學苑住宿生防災演練(18:30)暨座談會(19:00) 9/28 回傳協同教學、校外職場參觀及產學攜手班校外職場參訪計畫課程資料 9/28 進修部一年級新生健檢;二、三年級身高、體重及視力測量 9/29 中秋節放假一日 ※森林科廠房安全檢查
	六	1	2	3	4	5	6	7	10月主題書展-美味上菜 10/2-11/30 辦理協同教學、校外職場參觀及產學攜手班校外職場參訪課程 10/2 高三鮭魚返鄉活動開始 10/5 進修部交通安全教育宣導 10/6 合作教育拔河比賽(第5-7節) 10/6 第一次教師讀會 10/6 悅讀行旅第1次班級共讀(導師彈性運用時間進行) ※畜保科廠房安全檢查
	七	8	9	10	11	12	13	14	10/10 國慶日放假一日、10/9 調整放假一日 10/10 中學生網站閱讀心得截稿(中午12:00) 10/11 第二次實彈射擊預習(暫訂7:30) 10/12 一年級賴氏人格測驗 10/13 高二英文單字比賽(第5節) 10/13 社團活動(6-7節)
	八	15	16	17	18	19	20	21	10/15 中學生網站小論文截稿(中午12:00) 10/16-17 第一次期中考

月	週次	星 期						重 要 行 事	
		日	一	二	三	四	五		六
								10/16-17 進修部第一次期中考 10/17 高一心理衛生講座(第7節) 10/18 校內專題及創意製作競賽線上報名開始 10/18-19 高三第一次模擬考 10/19 進修部運動會選手選拔 10/20 運動會預賽 10/20 全國校友總會獎助學金申請 10/21 重補修開課 ※機電科廠房安全檢查	
	九	22	23	24	25	26	27	28	10/24-26 第一次作業抽查 10/24-26 進修部第一次作業暨成長手冊檢查 10/24 第二次特殊教育推行委員會(中午) 10/25 第一次期中考成績輸入截止(17:00前) 10/26 進修部「校園生活問卷」 10/27 消防編組演練研習 10/27 交通安全講座(6-7節) 10/27 專題及創意製作實務講座(暫定) ※土木科廠房安全檢查
	十	29	30	31					
十一月	十				1	2	3	4	11月主題書展-盟寵狂想曲 11/2 進修部運動會進場演練 11/3 運動會預演 11/3 第二次教師讀會 ※食品科廠房安全檢查
	十一	5	6	7	8	9	10	11	11/3 辦理獎勵高中從農方案-職業安全講座 11/5 112年度全國技能檢定第3梯次-學科測試 11/6-10 資源中心第二次期中考特殊考試服務申請 11/7-9 家事類技藝競賽-松山家商 11/9 進修部朗讀比賽(第1節) 11/10 師生運動會 11/10 科技新知(幼保科) ※餐管科廠房安全檢查
	十二	12	13	14	15	16	17	18	11/12 協辦112年自學進修專科學校學力鑑定考試 11/13-16 農業類技藝競賽-花蓮高農(13日為路程,提早出發) 11/16 進修部法律常識宣導 11/17 社團活動(6-7節) 11/17 字音字形、作文、寫字(書法)比賽 11/17 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
	十三	19	20	21	22	23	24	25	11/21-24 工業類技藝競賽-嘉義高工 11/23 多元入學講座 11/24 特殊教育知能研習(暫定) 11/24 高二舞采繽紛合作教育熱舞比賽 11/24 全國校友總會獎助學金申請截止日 11/24 113年度在校生技能檢定報名作業籌備會議

月	週次	星 期						重 要 行 事
		日	一	二	三	四	五	
								※觀光科廠房安全檢查
	十四	26	27	28	29	30		11/27-12/1 各科教學研究會 11/28-30 第二次期中考 11/28-30 商業類技藝競賽-高雄高商 11/29-30 進修部第二次期中考 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
十二月	十四						1 2	12月主題書展-愛情修練 12/1 社團活動(6-7 節) 12/1 第三次教師讀會
	十五	3	4	5	6	7	8 9	12/4-15 高一興趣量表施測 12/6 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 12/7 進修部青年就業儲蓄專案宣導暨健康檢查報告說明會 12/7 資源中心大學參訪活動 12/8 第二次期中考教師成績登錄截止(17:00 前) 12/8 國語、閩南語、客語演講朗讀比賽(第6-7 節) 12/8 社團活動(6-7 節)
	十六	10	11	12	13	14	15 16	12/11-12 第二次作業抽查 12/11-12 高三第二次模擬考 12/11-13 進修部第二次作業暨成長手冊檢查 12/13-15 特殊教育轉銜-國中端參訪 12/15 社團活動(6-7 節) 12/15 113 年度在校生技能檢定報名作業 12/15 悅讀行旅第 3 次班級共讀(導師彈性運用時間進行)
	十七	17	18	19	20	21	22 23	12/21 進修部導師時間遴選模範生活動 12/22 中農小舖特教宣導活動 12/22 認輔教師知能研習 12/22 聖誕節歌唱大賽(5-7 節) 12/22 校內專題及創意製作競賽線上報名截止
	十八	24	25	26	27	28	29 30	12/25-29 資源中心期末考特殊考試服務申請 12/27-29 高三校外教學(暫定) 12/28 進修部專題講座 12/29 社團活動(6-7 節) 12/29 教師赴公民營研習校內報名截止 12/29 第四次教師讀會
	十九	31						
一月	十九		1	2	3	4	5 6	1月主題書展-性別無框 1/1 元旦放假一日 1/2 跨寒假借書開始 1/4 期末特殊教育推行委員會(中午) 1/5 資源中心期末個別化教育計畫檢討會暨親師座談會 1/5 社團活動(6-7 節)

月	週次	星 期						重 要 行 事	
		日	一	二	三	四	五		六
								1/5 校內專題及創意製作競賽紙本報名表核章收件截止 1/5 科技新知(農經科) 1/6 職能科期末個別化教育計畫檢討會暨親師座談會	
	二十	7	8	9	10	11	12	13	1/12 升學就業博覽會(14:00-16:00) 1/12 期末學務輔導會議(14:20)
	二十一	14	15	16	17	18	19	20	1/16-18 進修部期末考 1/17-19 期末考 1/18 進修部訓輔會議；進修部休業式 1/19 休業式 1/19 校務會議
	寒假	21	22	23	24	25	26	27	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)
	寒假	28	29	30	31				1/29 公告補考名單
二月	寒假					1	2	3	2/2 補考
	寒假	4	5	6	7	8	9	10	2/5 補考成績登錄截止(17:00 前, 請列印並簽章繳送註冊組) 2/8-14 春節
	一	11	12	13	14	15	16	17	2/16 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) 2/16 進修部開學日(第 1 節開學典禮; 第 2 節註冊領書; 第 3 節正式上課) 2/15 校內專題及創意製作競賽收件截止(上午 10:10) 2/17 補上班上課(補 2/8 上班; 2/15 上課)
	二	18	19	20	21	22	23	24	2/21 獎勵高中從農方案-(第四階段)農業職涯探索成果及補件資料收件截止 2/22-23 高三第三次模擬考
	三	25	26	27	28	29			2/28 和平紀念日放假一日

■ 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、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
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

學習歷程檔案作業家長須知

(一) 關於升學：

- 1.採用學習歷程檔案作為備審資料的升學管道為「甄選入學」、「技優甄審」及「四技申請入學」。
- 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，若升學時可選用作為備審資料。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 PDF 檔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)全校該年度入學生社群(未加入者請務必加入)
 - (4)各班課程諮詢教師及導師
 - (5)學校首頁置頂公告
 - (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」，公告於本校「首頁」→「「首頁」→「興大附農學習歷程檔案補充規定及作業時程公告(定期更新)」，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！

各處室業務報告

- ❖ 教務處
- ❖ 學務處
- ❖ 輔導處
- ❖ 實習處
- ❖ 總務處
- ❖ 圖書館
- ❖ 資訊室

教務處

學習歷程檔案作業家長須知

(一) 關於升學：

- 1.採用學習歷程檔案作為備審資料的升學管道為「甄選入學」、「技優甄審」及「四技申請入學」。
- 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，若升學時可選用作為備審資料。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 PDF 檔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)全校該年度入學生社群(未加入者請務必加入)
 - (4)各班課程諮詢教師及導師
 - (5)學校首頁置頂公告
 - (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」，公告於本校「首頁」→「「首頁」→「興大附農學習歷程檔案補充規定及作業時程公告(定期更新)」，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！

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11日(星期一)起上課，至第二十週113年1月11日(星期四)結束，共計18週。
- 二、本學期學生留校晚自習預計於第三週112/9/11(一)起開始實施，至113/1/11(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。
- 三、112學年度校內語文競賽：字音字形、作文、寫字(書法)項目於11月17日(第5節)舉行，請國文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。
- 四、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8日舉行(6-7節)，請國文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、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，請洽教學組。

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。112年度升學榜單成績亮眼，職業類科總錄取率93%，國立科大錄取率超過六成，中興大學錄取人數為15位，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33,000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.mlife.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		文件格式：.pdf、jpg、png (每件上限4MB) 影音格式：mp3、mp4 (每件上限10MB)	在學期間可上傳
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。		註冊組	<u>次學期初</u> (依公告時間)
	重修/補修/重讀成績	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。		註冊組	<u>次學期初</u> (依公告時間)
	校內幹部經歷	4. 資料更新後再度進行確認。		訓育組	<u>次學期初</u> (依公告時間)

	課程學習成果		註冊組	次學年初
	多元學習表現		訓育組	(依公告時間)
5. 升學準備	檔案勾選、資料準備及上傳	1. 依技專要求，在升學平台上勾選自己歷年來已存於中央資料庫的學習歷程檔案。 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

※學習歷程補充規定及校內作業期程請見本校「首頁」→「興大附農學習歷程檔案補充規定及作業時程公告(定期更新)」

※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

1、暑假期間完成事項：

- (1) 一般教室黑板維修粉刷及班牌調整。
- (2) 教室教學設備檢查完成並陸續修繕完成。
- (3) 一般教室電腦汰舊換新 63 部。

2、執行中計畫及工作：

- (1) 112 學年度第 1 學期教科書採購作業。
- (2) 申請「112 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 89,000 元，資本門 711,000 元，合計共 800,000 元，陸續進行採購作業。
- (4) 「112 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林學專業教室，核定金額為經常門 110 萬元，工程進行中。
- (5) 「推動 112 中小學數位學習精進計畫」，完成 chromebook 硬體年度維護及軟體採購，這次軟體採購單位有圖書館、資訊室、農經科、園藝科、機電科、土木科、英文科。

實研組

一、台中市語文競賽複賽將於 9 月 16-17 日於豐原區瑞穗國小舉行，本校參賽名單如下表，感謝指導老師的辛勞。

	競賽項目	競賽員 (班級/姓名)	指導老師	備註
1	閩南語情境式演說	農經二甲/楊盛仲	陳映儒	
2	閩南語情境式演說	農經一甲/蘇彥愷	陳映儒	種子競賽員
3	客家語朗讀	森林三甲/陳俞臻	高曉寧	
4	原住民族語朗讀	食品二乙/伍靜微		
5	原住民族語朗讀	農經一乙/伍佑珍		

二、112 學年度高二英文單字比賽，於 10 月 3 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。

三、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。

四、中文檢定報名資訊會公告至各班，由學生填寫 google 表單報名表，並自行匯款完成報名，請鼓勵學生報名。

五、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、111 學年度綜合職能科學生各年級人數為高一 28 人，高二 26 人，高三 30 人，合計共 84 人；資源班學生各年級人數為高一 38 人，高二 40 人(含疑似生 1 人)，高三 38 人(含疑似生 1 人)，合計共 206 人。

二、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，烘焙麵包丙級證照考試，共計通過 3 人，感謝老師的指導。

三、本學期期初特殊教育推行委員會預定 9/7(四)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 9/1(五)前提出申請。

四、本學期身心障礙學生無法自行上下學學生交通補助費 9/1(五)前提出申請，並送特推會審核。

五、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。

六、112 學年度上學期工作要點：

(1)召開特教推行委員會審查特教工作計畫、無法自行上下學學生交通補助申請、身心障礙重新鑑定、特殊教育學生獎助學金、特殊需求課程、職能科校外職場實習課程實施計畫。

(2)綜合職能科高三校外團體職場實習(112/9/20-113/1/11)暨『中農小舖』實習營運。

(3)辦理身心障礙學習扶助計畫(112/9/11~113/1/14)，開設課後班及假日班課程。

(4)預訂 12/1 辦理綜合職能科校外教學暨資源班輔導成長活動。

(5)預訂 12/13~15 辦理特殊教育轉銜—國中參訪活動

(6)辦理認特教知能研習、輔教師知能研習。

七、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)112/8/25(四)辦理高一特殊教育學生轉銜輔導會議，圓滿完成。

(2)112/9/16(六) 職能科高一特殊教育學生個別化教育計畫會議。

(3)112/8/30~9/30 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。

(4)113/1/5(五) 資源中心期末個別化教育計畫檢討會。

(5)112/1/6(六) 職能科期末個別化教育計畫檢討會。

試務組

一、112 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	112 年 10 月 18-19 日(星期三、星期四)
第二次	112 年 12 月 11-12 日(星期一、星期二)
第三次	113 年 02 月 22-23 日(星期四、星期五)
第四次	113 年 03 月 12-13 日(星期二、星期三)

第五次	113 年 04 月 08-09 日(星期一、星期二)
-----	-----------------------------

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 04-22810010 分機 206，未依規定申請補考者不得補考。公假需附相關公文，病假需附就醫證明，事假須提前提出申請，事假分數計算請參考手冊。

學務處

- 一、目前國內、外疫情仍維持開放態度，回歸一般生活，但防疫觀念仍要自律及防範，尤其周遭人黑數很多；防疫管理指引宣布自 8/15 起對 COVID-19 篩選輕症／無症狀者取消各類對象自主健康管理期間(由 10 天調整為 5 天)之支持性給假措施的防疫假取消，回歸一般的請事、病假處理。
- 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、肢體互動過程中及網路表達的相互尊重。
- 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，否則大部分同學都花費在電動、手遊、網路甚至網咖時間多，造成學習影響，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、校安各分配有輔導班級，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

- 1、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，本學年度輔導教師的主責年級，王原志老師負責高一（分機 623）、李孟真老師負責高二（分機 624）、胡雅各老師負責高三（分機 621）、楊雯君老師負責進修部（分機 705），另有董心瑜老師（分機 624）、劉禹婕老師（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。
- 2、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。
- 3、輔導處與實習處攜手於 112 年 1 月 12 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。
- 4、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。
- 5、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「我是誰」和「我要往何處去」。學校無論是生涯教育或生涯輔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輔導網提供生涯多元資訊，歡迎家長多加利用，一起幫孩子生。
- 6、專案：教育部國民及學前教育署生涯輔導資源中心。



務，就是知道活動，皆以引育署學生生涯找到精彩人

實習處

實習主任

- 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。
 - 實習課時任課老師嚴格要求學生穿著實習服(帽)，學生在實習課程需專注認真學習。
- 技能優勢：持續加強各項技能檢定訓練，期待能維持考照高通過率(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，落實專業技能的訓練擁有一技之長。
- 技藝及技能競賽：本校選手在師長指導下 111 學年度全國技藝競賽共榮獲 11 金手獎(含 2 位金手獎第 1 名)、10 優勝，3 個職種團體第一、3 個職種團體第二、1 個職種團體第四感謝各科師長辛苦指導。112 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。
- 實用技能學程是延續國中技藝教育，強化職業試探，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，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，相關資料歡迎至本校實習處網頁參閱。
- 本學期將持續推動教學實習、職場參訪、協同教學、從農教育、就業導向專班及各項相關計畫，建立學生與產學合作平台。

實習組

- 實習安全：
 - 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。
 - 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。
 - 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！
 - 實習日誌本學年度有更新，分組課程均要填寫具兩位任課老師均要簽名，書寫為實習課程實施情形之重要紀錄，感謝各科主任、教師協助指導學生書寫，也請繼續督導學生，使日誌紀錄完整。

- 112 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
112/10/18(三)	專題競賽線上報名開始	詹凱翔組長	實習處網頁
112/12/22(五)	專題競賽線上報名截止	詹凱翔組長	實習處網頁
113/01/05(五)	專題競賽報名表核章收件截止	詹凱翔組長	實習處
113/02/15(四)	專題及創意作品競賽收件截止	詹凱翔組長	實習處

3. **全國技能競賽**:第 53 屆全國技能競賽進全國賽計 7 組，比賽日期：112/7/13~112/7/16，7/17 頒獎。比賽職類、地點，獲獎成績如下：

- (1) 花藝:南港展覽館。
 (2) 造園景觀:南港展覽館。

編號	職種	姓名	指導教師	分區名次	全國賽
01	花藝	蔡仁博	彭美鈴、王相君	第 1 名	佳作
02	花藝	楊鈺樺	彭美鈴、王相君	第 2 名	/
03	花藝	劉家瑜	彭美鈴、王相君	第 3 名	/
04	花藝	劉詠縈	彭美鈴、王相君	第 4 名	/
05	造園景觀	謝文碩、賴宗聖	江亭頤、張家郡、許智新 邱政輝、吳國欽、蔡進祿、林允典	第 2 名	第 4 名
06	造園景觀	王景薇、黃鈺哲	江亭頤、許智新、李政昌、張正忱	第 4 名	/
07	造園景觀	潘柏綸、蘇柏予		第 5 名	/

4. **112 學年度學生技藝競賽**：各職種選手、指導老師及期程如下表，預祝選手參賽順利，榮獲佳績，為校爭光。

編號	職種	學生	指導老師	競賽時間
01	農場經營	巫勝文	紀柏任、陳俊源	112/11/14(二) ~112/11/16(四)
02	農場經營	劉晏誠	李中正、蔡耀中	
03	園藝	林承鈺	荊樹英、江亭頤	
04	園藝	許睿騰	陳盈璇、劉育勳	
05	造園景觀	陳言璨	許智新、鄭亞嵐	
06	造園景觀	蘇俞均	張婉菁、彭美鈴	
07	森林	吳宗駿	謝思怡、邱淑惠	
08	森林	楊鎧駿	謝思怡、林淑華	
09	森林	劉景尹	江燕秋、吳小梵	
10	畜產保健	張瑜文	陳婷婷、林芷辰	
11	畜產保健	邱彥誠	劉玉芳、蕭緹筠	
12	生物產業機電	林鈺翔	簡賢謙、李聲謙	
13	生物產業機電	林敬霖	簡賢謙、劉哲維	

14	食品加工	唐奕晴	賴怡君、鍾維哲	
15	食品加工	王冠智	趙桂蓉、劉毓雯	
16	食品檢驗分析	余昭岑	吳啟瑞、林淑珍	
17	食品檢驗分析	林芃佑	吳啟瑞、廖若琦	
18	教具製作	郭義駿	劉美玉	112/11/7(二)~
19	教具製作	江羿萱	劉美玉	112/11/9(四)
20	測量	徐煜承	謝昱安	112/11/21(二)
21	測量	陳冠綸	謝昱安	~112/11/24(五)
22	烘焙	陳羽詩	曾淑華、許佳淨	112/11/28(二)
23	中餐烹飪	陳芯憶	陳佳奴	-
24	餐飲服務	劉沛辰	逢嘉銘	112/11/30(四)

5. 112 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:森林科、畜保科、食品科、土木科、餐管科、觀光科。

6. 112 食農教育計畫:本校第二次申請，感謝農經科、園藝科、餐飲科老師共同參與計畫，也請各科公告周知，讓同學知道有食農教育相關活動可以踴躍報名參加。

就業輔導組

1. 技能檢定：

- (1) 112 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. 111 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。

丙級證照通過率

科別	班級人數	合格人數	合格百分比
農經科	56	72	129%
園藝科	61	87	143%
園技科	29	36	124%

畜保科	34	0	0%
森林科	33	23	70%
機電科	31	45	145%
食品科	68	168	247%
烘焙科	30	49	163%
土木科	36	44	122%
餐管科	68	98	144%
餐技科	30	60	200%
幼保科	31	21	68%
觀光科	33	45	136%
觀務科	29	26	90%
總計	569	774	136%

3. 111 學年度全國技能檢定通過乙級檢定，如列：

乙級證照合格人數統計

班級	職類名稱	合計
機電三甲	氣壓	5
食品三甲	烘焙-麵包、蛋糕	3
園技三甲	造園景觀	3
土木三甲	工程測量	1
烘焙三甲	烘焙-麵包、蛋糕	7

食品三乙	烘焙-麵包、蛋糕	1
餐技三甲	烘焙-麵包、蛋糕	1
餐技三甲	中式麵食	1
餐管三乙	烘焙-麵包、蛋糕	2
合計		24

4. **高三畢業成果展:** 112 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。

5. **獎助學金：**

- (1) 本校校友詹順榮學長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 10/20 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 11/24 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 09/15 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 113 年 01 月 05 日前完成送件

6. **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) **113 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

1. **實用技能學程:**

- (1) 本校實用技能班之開設，112 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) 113 學年度國教署核定班別如下:
 - 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. 夜間部：開設餐飲技術科。
- (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。

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	景觀設計實習	懷園有限公司	呂芳運
森林科	森林染坊	安染工坊	劉俊卿
烘焙食品科	蛋糕製作實習	東明國際貿易公司、漢來海港餐廳	熊俊傑、李允中
	蛋糕裝飾實習	東明國際貿易公司、漢來海港餐廳 以旺幸福果子工坊	熊俊傑、李允中、陳郁芬
餐飲技術科	進階中餐烹飪實習	沁園春餐廳	翁志長
	飲料業經營實習	卡釀國際有限公司	高宜薇
	宴會料理實習	喬雅餐飲股份有限公司	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、東明國際貿易公司 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、樂物甜點工作室	林建廷、李好茜
觀光事務科	旅館管理實務	菱悅酒店	鄭于詩
	遊程規劃實務	出發國際旅行社有限公司	顏聖憲
	導覽解說實務	昱翔多媒體行銷有限公司	陳叡鑫
觀光事業科	旅館管理	菱悅酒店	鄭于詩
	領隊實務	出發國際旅行社有限公司	顏聖憲

3. 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，112學年度計有幼保科、農經科、森林科、園技科、畜保科、餐技科及觀光科共 8 個科別申請。

科別/班級	廠家名稱
幼兒保育科	優寶貝教育文化股份有限公司、鴻德幼兒園
農場經營科	豐滿生技精緻農場
園藝技術科	玫開四度食用玫瑰園、芋香園藝行
森林科	台江漁樂園
烘焙食品科	阿亮香菇園、台灣伊莎貝爾食品股份有限公司、香里活力豬品、寶田股份有限公司
餐飲技術科	山豬衝吧咖啡館、裕元花園酒店
觀光事務科	卓也小屋、台江漁樂園

4. 獎勵高中從農計畫:

(1) 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。

A. 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。

B. 資格條件: 符合下列 3 項者得申請獎勵金。

a. 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)

b. 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。

c. (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。

(2) 因部分大專院校(國立中興大學等)111 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。

(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			
110-112 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

◆ 計畫內容

獎勵高中生從農方案

1. 建構友善青年從農環境、全方位培育優質青年
2. 鼓勵學生與農業界實務接軌，強化連結，減少學用落差。
3. 鼓勵學生利用課餘時間(寒假、暑假)實際進入農業界職涯探索見習。
4. 提供就讀農業特定科別優秀學生獎學金與農業職涯探索獎勵金，加速人才培育，以利未來投入相關領域。

1. 訓前研習

參加校內辦理的訓前研習

1. 計畫說明會
2. 農業相關講座
3. 職業安全講座滿2小時
4. 農家參訪活動
5. 從農相關課程

2. 校內成績

1. 獎懲紀錄功過相抵後 **1小週**以內
2. 保持學業成績優異成績達全班**前50%**

3. 自行媒合探索農場

1. 農委會農民學院農家
2. 自行尋找合格場域
3. 學生、家長、農家三方共同討論
4. 撰寫職涯訓練計劃書
5. 收齊農場資料
4. 向學校提出申請

4. 農業職涯探索

1. 單日時數不得超過**10小時**
2. 不得連續執行超過**6日**
3. 總時數至少需累計**160hr.**
4. 至多累計至**320hr.**

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、「112 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，可至總務處庶務組填寫維修單或登錄線上修繕表單，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 112 學年度辦理以下工程，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. 綜合教學大樓新建工程案：預計 113 年 10 月竣工。
2. 校園美感環境再造計畫案：預計 112 年 11 月竣工。
3. 志學樓屋頂防水整修暨地下室內部防漏工程案：預計 112 年 10 月竣工。
4. 圖書館電力改善工程計畫案：預計 112 年 10 月竣工。
5. 校園電力監控 EMS 設備新設工程計畫案：預計 112 年 10 月開工。
6. 風雨球場工程計畫案：預計 113 年 1 月開工。
7. 森林科館耐震補強工程案：預計 113 年 1 月開工。
8. 員生社耐震補強工程案：預計 113 年 2 月開工。
9. 排球及網球場整修工程案：預計 113 年 2 月開工。
10. 綜合教學大樓新建工程公共藝術設置案：預計 113 年 7 月開工。

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、主題書展、品格靜思語、美感節氣專題、跨域閱讀及藝文講座等，歡迎孩子參加本館各項特色活動。
- 二、圖書館建置多元館藏，包含書籍 48,361 冊、電子書 1,493 冊、電子期刊 2,023 種、期刊 175 種、視聽資料 4,157 件、桌遊 9 套，雲端公播電影 100 部，並建立各科書目導航，符合讀者需求，另主動接洽校外資源如：誠品文教基金會、Books For Taiwan 美國書籍流通平台等，擴充館藏，豐富資源。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。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、本校參賽同學屢獲佳績，111 學年度中學生網站閱讀心得及小論文寫作比賽，成績斐然。閱讀心得共計 89 位學生得獎，小論文共計 34 組學生獲獎。

112 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	112 年 9 月 01 日至 10 月 10 日 中午 12 時止	112 年 9 月 01 日至 10 月 15 日 中午 12 時止
第二學期	113 年 2 月 1 日至 3 月 10 日 中午 12 時止	113 年 2 月 1 日至 3 月 15 日 中午 12 時止

六、圖書館近年推行美智教育與書藝培訓，成果豐碩：

1. 森林二甲陳少庭榮獲 2023 年東華大學全國高中職學生硬筆書法競賽佳作
2. 森林二甲陳宣穎榮獲 112 年大墩盃學生書法比賽佳作
3. 112 年度臺中市推動書法與美感教育硬筆書法比賽

森林二甲陳少庭榮獲特優 食品二甲余可萱榮獲佳作 餐管二甲陳怡綸榮獲佳作

4. 2023 産経ジュニア書道コンクール（少年書道競賽）

森林三甲陳少庭 榮獲「國際獎勵賞」 園藝二乙蔡昀宸 榮獲「秀逸賞」

揚名海外，為國爭光，受賞作品將在日本全國舉行巡迴展覽。

歡迎鼓勵對書法及硬筆字有興趣的學生一起加入培訓行列。



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

水熊社王老師

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



國立興大附農親師座談會 升學管道介紹

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校

簡報大綱

大學

- 繁星推薦
- 個人申請
- 考試分發

四技二專

- 技優入學(保送、甄審)
- 甄選入學
- 登記分發
- 繁星計畫
- 特殊選才
- 其他招生管道

112年升學成績亮麗

- 112年升學錄取人數計516人，其中錄取國立科大校院計312人。
- 職業類科升學率達93%
- 頂尖國立科大升學率達63.5%

※錄取中興大學達15人

112年各科升學統計

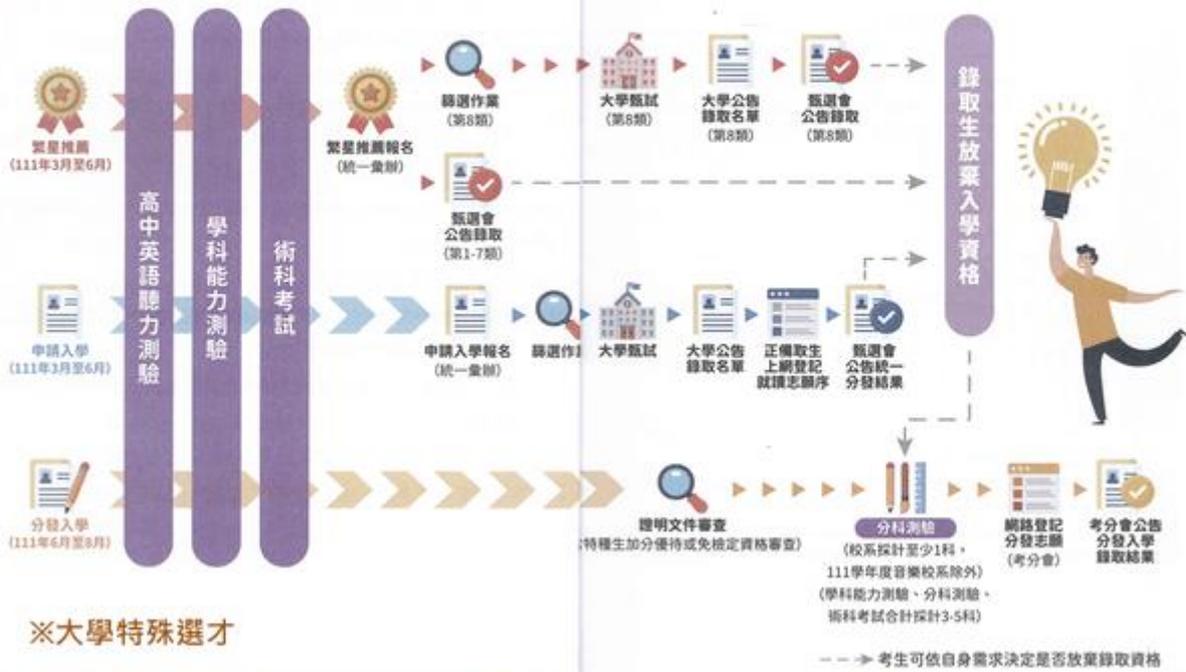
科別	報考	錄取	日間 國立	其他	日間 國立 %
農經科	54	51	50	1	92.59%
園藝科	61	55	40	15	65.57%
森林科	32	29	27	2	84.38%
畜保科	32	29	26	3	81.25%
機電科	31	31	24	7	77.42%
食品科	66	64	47	17	71.21%
土木科	35	29	18	11	51.43%
觀光科	32	30	15	15	46.88%
餐管科	59	54	11	43	18.64%
幼保科	31	30	15	15	48.39%
普通科	23	17	2	15	8.70%

升學管道介紹

(普通)大學



大學多元入學管道架構圖



大學升學重要訊息請參閱本網站

<https://www.jbcrc.edu.tw/>

大學招生委員會聯合會

Joint Board of College Recruitment Commission

本會簡介 最新消息 入學管道 新聞專區 常見問題 相關網站 下載專區 聯絡我們

相關連結

- 大考中心
- 甄選入學
- 考試入學分發
- 術科考試
- 新聞專區

本會置頂訊息

(藍色區域為重要訊息置頂，最新消息請移至下方，下載專區另設相關檔案或新聞稿專區)

類別	內容
大學參採學習歷程暨數學考科專區	<ul style="list-style-type: none"> 【查詢連結】111學年度起大學申請入學學習準備建議方向暨113、114學年度繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統 【公告事項】111學年度起申請入學管道大學校系採計學習歷程佔分比例，及大學校系於分發入學管道採計入學測驗考科案說明
多元入學新方案	<ul style="list-style-type: none"> 111學年度起適用(連結頁面右上角另有電子檔可供下載) 3分鐘看懂大學考試招生新方案 (111學年度起適用，請點選此至youtube觀看) 【1120608】招聯會公布 112學年大學分發入學招生管道因 COVID-19 防疫規定致無法參加大學入學測驗考生補救措施

112學年度重要行事曆

新聞稿發布

準大學生先修課程聯合認證平臺

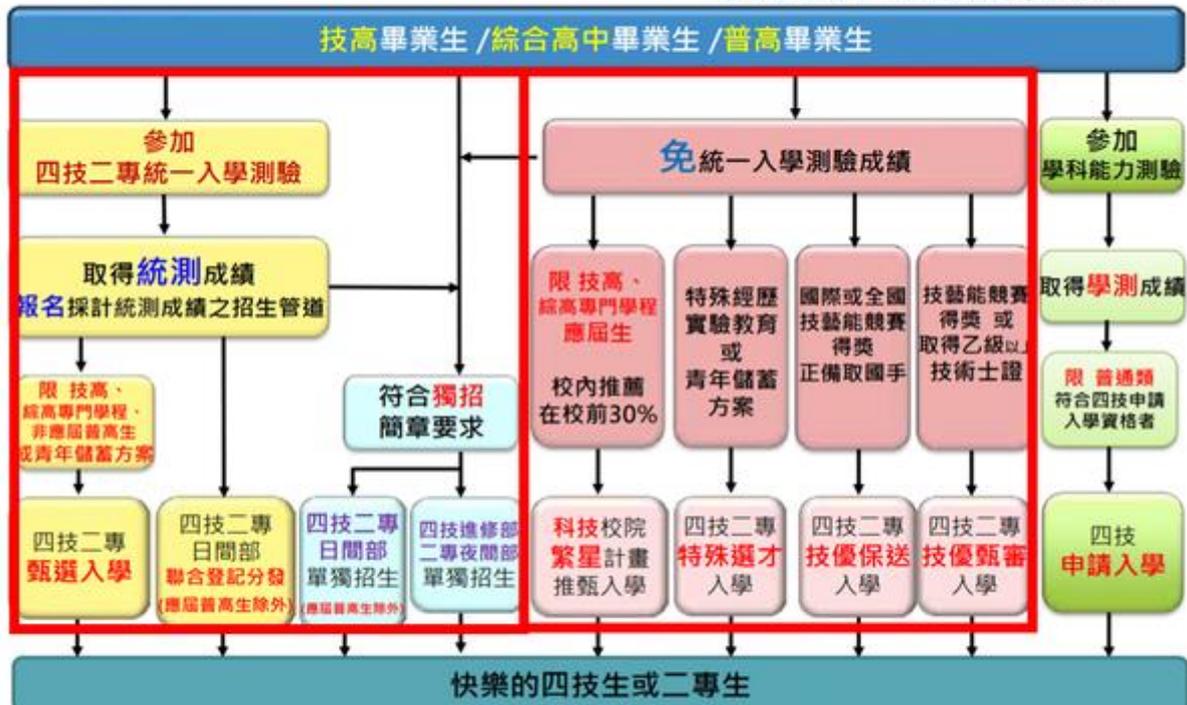
大學多元入學升學網

- 1.請詳閱各項簡章以了解相關期程及作業規範。
- 2.各項報名作業教務處統一全班調查集體辦理。未能趕上集體作業者，由考生自行辦理。

四技二專入學



*畢業生含應屆、非應屆及同等學力



要統測

免統測

四技二專各管道報名重要日程

- 以下日程僅供參考，實際以當年度招生簡章為準

招生管道	簡章發售	報名日程	採計統測
技優保送入學	約112年12月 (簡章開放網路下載)	約113年1月	
技優甄審入學	約112年12月 (簡章開放網路下載)	約113年5月	
甄選入學	約112年12月 (簡章發售)	約113年5月	√
日間登記分發	約112年12月 (簡章發售)	約113年7月	√
繁星計畫	約112年12月 (簡章開放網路下載)	約113年3月	
特殊選才(四技)	約112年12月 (簡章開放網路下載)	約113年1月	

備註:

1. 校內報名準備時程會較簡章日期早，敬請配合遵守報名規定。
2. 本表只列出較重要管道日程，其它升學管道請見親職手冊後面升學管道部份。

不採計統測的升學管道

技優保送

技優甄審

科技繁星

四技特殊選才

採計統測的升學管道

甄選入學

聯合登記分發



不採計統測的升學管道



技優入學

- 技優保送
- 技優甄審

以下範例僅供了解流程，實際日期以當年度正式公告之簡章為準。

技優保送入學（約在1月）



限網路個別報名

已報到不去請要放棄

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

以下範例僅供了解流程，實際日期以當年度正式公告之簡章為準。

學校集體報名為主，沒趕上就自己個別報名。

至多報5個校系

技優甄審入學 (約 5-6 月)

繳交報名費

資格審查登錄及繳件

資格審查結果查詢/網路報名/繳交審查資料

網路上傳 (或勾選) 學習歷程 備審資料

各校指定項目甄審

各校公告正備取名單

正取生及備取生上網登記就讀志願序

分發放榜

113學年度起變革(適用於110年起入學生)

技優甄審

學習歷程檔案採計：

(1) 專題實作、實習成果至多採計3件。(原6件)

(2) 專題實作及實習成果視校系採計件數擇一或都傳。

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	國際技能競賽組織	第1-3名 (金牌、銀牌、銅牌)	增加甄審實得總分55%
國際展能節職業技能競賽	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)	優勝	增加甄審實得總分50%
國際技能競賽	勞動部(國際技能競賽中華民國委員會)	正(備)取國手	增加甄審實得總分45%
國際展能節職業技能競賽	勞動部(原行政院勞工委員會)		
全國技能競賽	勞動部(國際技能競賽中華民國委員會)	第1名(金牌)	增加甄審實得總分40%
全國身心障礙者技能競賽	勞動部(原行政院勞工委員會)	第2名(銀牌)	增加甄審實得總分35%
		第3名(銅牌)	增加甄審實得總分30%
		第4、5名	增加甄審實得總分25%
全國中小學科學展覽會	國立臺灣科學教育館	第1名	增加甄審實得總分25%
臺灣國際科學展覽會		第2、3名	增加甄審實得總分20%
		佳作	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	增加甄審實得總分30%
		第4-15名	增加甄審實得總分25%
		第16-30名	增加甄審實得總分20%
		第31-50名	增加甄審實得總分15%
		第51-76名	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	增加甄審實得總分20%
		其餘得獎者	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	增加甄審實得總分25%
		乙級技術士證 (依相關程度)	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)

112 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)能競賽及優待加分標準

編號	競賽名稱	競賽優勝名次	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%	依本委員會
		第4名、佳作	增加甄審總分15%	簡章規定
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%	依本委員會
		第4-6名	增加甄審總分15%	簡章規定
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
		第4、5名	增加甄審總分15%	簡章規定
6	全國高級中等學校專業群科專題實作及創意競賽決賽	第1-3名	增加甄審總分20%	依本委員會
		佳作	增加甄審總分15%	簡章規定
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%	

技優入學報名注意事項

技優保送考生除可依照競賽得獎職類擇一保送類別報名外，也可以一併報名「99不限類別」(「99不限類別」有時無招生名額，要詳閱當年度簡章)。

- 符合技優保送資格者可同時報名技優保送入學及技優甄審入學。
- 技優保送及技優甄審不發售紙本招生簡章，請至招生委員會網站下載招生簡章。
- 技優甄審入學報名方式採先繳報名費後審查資格方式辦理，待資格審查通過後，則可選擇報名至多5個甄審志願。



科技繁星

以下範例僅供了解流程，實際日期以當年度正式公告之簡章為準。

科技繁星計畫（約 2~5 月）



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、技能領域科目、英文、國文、數學。第7比序為「競賽、證照及語文能力檢定」，第8比序為「學校幹部、志工、社會服務及社團參與」。

☆注意事項： **※志願要慎選，不讀不要填**

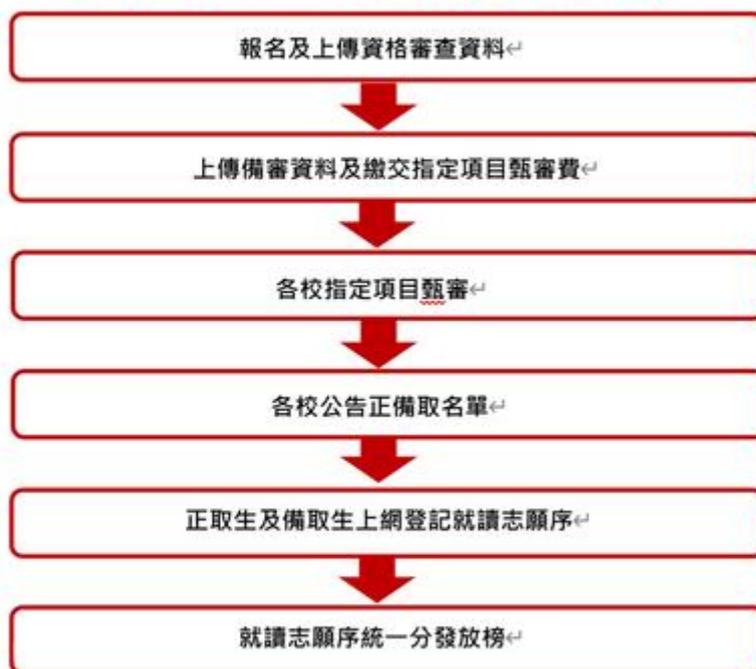
科技校院繁星計畫分發錄取生，無論放棄與否，一律不得報名當年度四技二專甄選入學招生。



四技特殊選才

以下範例僅供了解流程，實際日期以當年度正式公告之簡章為準。

四技特殊選才入學（約 12 月至次年 1~2 月）[↙]



1. 跟「普大特殊選才不同」。普大特選為各校獨招(如台大、中興等)。

2. 學校統一調查，輔導個別報名。

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

採計統測的升學管道

113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	112年12月
統一入學測驗 考試日期	113年5月

統一入學測驗群別

● 單群(類)：即考生可選擇單一群(類)別參加考試，共有20個群(類)別。

代碼	單群(類)別名稱	代碼	單群(類)別名稱	代碼	單群(類)別名稱
01	機械群	08	工程與管理類	15	外語群英語類
02	動力機械群	09	商業與管理群	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	-	-



甄選入學

以下範例僅供了解流程，實際日期以當年度正式公告之簡章為準。

甄選入學（約5-7月）



113學年度起變革(適用於110年起入學生)

摘要：

甄選入學

1.第一階段篩選倍率：

- (1)取消總級分篩選，改以「大倍率篩選共同科、小倍率篩選專業科目」。
- (2)同級分超額篩選至少4科，可以是原篩選倍率以外科目。

2.第二階段統測成績加權採計：

- (1)採計至多4科(1~4科)。
- (2)專業科目採計權重應大於共同科目。

3.學習歷程檔案採計：

- (1)專題實作、實習成果至多採計3件。(原6件)
- (2)學習歷程檔案備審資料佔第二階段總分至少40%，其中專題實作、實習成果佔至少10%。(原無10%佔比規範)
- (3)專題實作及實習成果視校系採計件數擇一或都傳。



聯合登記分發

以下範例僅供了解流程，實際日期以當年度正式公告之簡章為準。



日間部聯合登記分發作業流程

報名方式：

- 個別繳費報名(學生此時已畢業)

成績採計：

- 完全採計統測成績，各校自訂權重。查詢：

四技二專聯合登記分發委員會：

<http://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。

⑥其他升學管道

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

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>

重要

叮嚀小語

- ◆ 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PDF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

有關升學報名重要訊息

- 傳達管道：
 - (1)經由學校配發之學生個人Gmail信箱寄送給所有同學。
 - (2)透過學藝股長群組、學藝股長集合、班級櫃。
 - (3)透過各班導師轉知。
 - (4)學校首頁公告。
 - (5)辦理升學管道說明會。
 - (6)全校學生群組(分入學年度)



親職教育專欄



兒盟公佈「2023 臺灣兒少網路安全暨網路識讀現況調查報告」

兒少平均每天課後上網近五小時，不用上學的暑假可能迷網倍增

漫漫長假、炎炎夏日，待在冷氣房裡滑手機似乎成了兒少的暑假生活安排？根據兒盟今年調查發現兒少的網路使用時間(不含做功課、網路上課的時間)平均每日 4.6 小時，一週高達 32.2 小時，相較 2020 年兒盟調查一週 27.2 小時，明顯增加許多，扣除其上學的時間，等於回家時間幾乎都在上網，可以想見不用上學的長假期間，兒少使用 3C 上網的時間一定大幅增加。兒盟發言人李宏文說明兒盟持續關心兒少網路安全議題的原因：現今線上線下生活界線已經越來越模糊，尤其對這群網路原生代兒少來說，網路生活已經成為他們無法切割的日常。只是令我們擔心的是，給孩子手機的年紀越來越早、疫後 AI 蓬勃發展下鼓勵孩子線上學習的資源和時間越來越多，但我們是否給兒少足夠的「網路識讀」能力讓他們能在同樣充斥著如暴力、仇恨、色情等不當資訊，或是詐騙、假消息、陌生人的謎樣並充滿危機的虛擬世界趨吉避凶懂得自我保護。暑假已經開始超過一周，身為家長的你應該正在為沉迷淪陷網路的孩子們擔心不已，兒盟公布「2023 臺灣兒少網路安全暨網路識讀現況調查」報告，並提出具體解方，《Beat Box 上網安全百寶箱》，以四個步驟，包括：警覺 BE-AWARE、探索 EXPLORE、約定 AGREE、教導 TEACH，希望陪伴兒少快樂安心過暑假。

兒少網路社交需求高，兒少面臨騙財、騙色、騙個資等三大網路危機

兒盟本次調查發現，兒少上網主要使用平台為 YouTube，其次皆為社交平台，依序為 Instagram、Messenger、Facebook 以及抖音(74.2%、71.9%、68.2%、58.6%)，皆有過半的使用率，此外調查也發現，一半以上(50.6%)兒少會在 11 歲以前就自己創立專用的網路社群帳號，在網路上有了新身分與自主權。因此可以瞭解孩子們上網除了資訊的獲得外，社交可以說是最重要的需求。雖然接觸社群媒體對於兒童也是有正向價值：和家人或朋友沒有空間距離可以保持聯繫、得到心理上的支持、甚至可以討論各種報告、作業...；但網路世界的社交不只是實際世界的朋友，更可能來自從未見過面的網友，怎麼界定朋友或是陌生人，界線也就更模糊了；根據兒盟 2023 年調查顯示，有 39.4% 的兒少認為「和一個陌生人在網路上聊得很愉快，我就覺得是朋友」，相較 2020 年的調查 21.8% 明顯成長超過一成(16.6%)，顯見兒少對陌生網友的戒心下降，相對較容易相信陌生網友，在網路世界的風險因此增加許多，針對網路危機，兒盟分析為三大類型：騙財、騙色、騙個資。

危機一：騙財，平均每五個就有一個以上兒少曾被詐騙(22.8%)。

最常見狀況是「購買的商品跟網路圖片落差大」有超過一半(58.6%)，其次是「誤點開釣魚(或詐騙)的網址」佔 37.2%，「網路購買跟收到的商品完全不一樣」也有超過兩成(21.1%)。

危機二：騙色，兩成一曾遇過網友特殊要求，其中五成九被網友要求交往。

根據衛福部保護服務司 2022 年統計，拍攝、製造兒少為性交、猥褻行為之內容案件已佔整體

兒少性剝削防制條例案件超過八成(86.4%)。本次調查兒少曾遇過網友提出的要求，就有 21.4%的兒少表示有遇過網友提出特殊要求，這些提出的要求中，最常見的是要求「情侶交往」，佔近六成(59.3%)，另外也有要求「視訊通話」及要求「單獨約出去見面」，分別佔 51.3%及 50.9%皆超過半數。本次調查中也發現私密照散布問題存在兒少生活中，調查顯示有一成(10.0%)兒少身邊同學或朋友被散布裸露照片或影片(自己收到 5.6%、同學收到 5.4%)，甚至有 5.3%兒少自己或同學曾傳給網友自己的裸露照片或影片(自己傳 0.9%、同學傳 4.6%)，顯示兒少對於私密照片的不設防。

危機三：騙個資，四成一的兒少曾給網友個資。

全體兒少中有 33.1%是給「私人用的 IG 或 LINE 帳號」比例最高，其次為「真實姓名」24.7%、「個人照片」22.5%以及「就讀的班級或學校」14.1%，進一步交叉分析顯示，高中生給出的個人資料顯著較國中生多，顯示兒少對個資的保護並不會隨著年齡增長而進步。

而究竟哪些類型的兒少容易落入以上網路危機？李宏文發言人表示：本次調查發現若有使用抖音、IG、YouTube 的兒少，網路負向行為及經驗顯著較高；此外，容易把陌生網友當朋友的兒少負向經驗顯著較多。令人擔心的是，部分兒少在面對面情境下無法發展正常的人際關係，卻能在網路虛擬的情境中建構渴望的人際交流與溝通。藉由網路匿名性的特性、兒少可尋求情感的寄託或慰藉，因此只要網友表現出友善、關懷，極易贏得其信任，相對地也提高成為網路受害者的可能性，將自己陷入險境而不自知。兒盟進一步調查兒少遇到網路危機的求助意願中，發現有 12.8%的兒少遭遇任何問題皆不會求助，他們遇到問題只想靠自己解決，實是令人憂心。

兒少代表 Roy 及 Doris 表示本身有遇過買到網路黃牛票的騙財經驗，也有聽說朋友間私密照外流的個案，因此特別強調希望大家能夠建立正確網路安全知識，並且呼籲學校能夠教授實際遇到網路危害時的應變方式，以避免受害或減低傷害。Roy 在記者會上說明，自己在國中時期為了搶票，將款項匯款給陌生網友後，不僅沒有拿到票也立即被封鎖；於事後在網路上分享被詐騙的經驗，底下也有其他同病相憐的網友分享其他可疑的帳號，可見網路詐騙議題屢出不窮。對此 Roy 也表示，學校雖然有教導避免詐騙的內容，但多針對 ATM 轉帳等叫常見的手法，無法配合兒少使用網路行為進行情境教導。Doris 則是分享自己曾看到朋友的私密照，進一步安慰朋友才知道，因朋友聽從網友的指示，進行露出私密部位的視訊通話遭到截圖流傳。此案件已經司法辦理，也希望藉此提醒兒少避免聽信陌生網友，僅記保護自己的隱私的原則。

全臺兒少網路防禦力平均 71.2 分，防禦力越低，網路風險越高

「網路識讀」是指一個人具有辨識和了解網路資訊對於個人可能造成各面向影響的知識與能力；當具備這樣的知識和能力，才能避免受到網路資訊內容的不當影響。網路識讀能力等同於「網路防禦力」，可保護兒少免於網路危險行為。兒盟編制「兒少網路識讀量表」以瞭解網路識讀能力與兒少網路風險的關連，結果發現臺灣兒少網路識讀量表平均分數為 71.2 分，態度題中最多人錯誤的是「不認為大多數網路影片內容出現的順序都是經過刻意安排的」，以及「不會去懷疑媒體所

說的任何事情」，意味著孩子們網路上的保護力相當有限。尤其值得注意的是，網路識讀能力與網路負向行為及經驗也是息息相關，無網路負向經驗兒少的識讀量表平均分數為 73.1 分，明顯高於有網路負向經驗的 69.3 分，可見兒少網路自我保護力較高，其網路風險相對較低。

此外，本調查也發現兒少網路安全知識來源主要是「Google 搜尋」佔 71.9%，其次為「老師」69.7%及「家長」65.1%，都有六成以上的比例，再其次為「YouTube/抖音」有 53.0%。其中值得注意的是有 14.0%兒少僅靠搜尋網路而未與師長討論，而其網路識讀表現顯著較差，容易受錯誤資訊誤導。可見師長們的引導教育是網路識讀能力培養的關鍵因素。

網路識讀量表



網路識讀量表

請依下方題目選擇跟自己最近的答案	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1 大多數網路影片內容出現的順序都是經過刻意安排的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 網路影片會為了提升點閱率誇大內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 媒體的資訊並不全然真實地反映世界。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我不會去懷疑媒體所說的任何事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 網路媒體的內容可能會受到贊助商的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

題組第1.2.3.5題勾選非常同意=4分、同意=3分、不同意=2分、非常不同意=1分，第4題勾選非常同意=1分、同意=2分、不同意=3分、非常不同意=4分，5題分數加總後，總分<15分為高風險族群。

不只是最新款手機，網路識讀能力的培養才是給兒少最珍貴的禮物

兒少網路安全議題作家黃哲斌表示，科技賦予孩子這一代的禮物，但也是無窮的誘惑與負擔。對於親子之間存在的數位鴻溝，強調「陪伴的重要性」，建議家長可以與孩子一起協商，共同設定合理的「螢幕時間上限」，涵蓋電視、筆電、平板與手機的總時數，不同學齡階段，可以討論出不同的遊戲規則。在陪伴過程中，除了理解孩子的上網喜好，提醒他們如何分辨可靠的資訊來源，也要懂得自我保護，不接受網友的指示及透露個人資料。根據兒盟調查，家長會跟孩子討論網路安全的這群兒少網路識讀能力較佳；但也發現家長限制兒少網路使用時間對於兒少網路識讀能力影響不具差異，因此與孩子討論網路的危害，才能進一步提升網路防禦力。

非常關心兒少網路安全議題的作家及媒體人，同時也是兩個孩子父親的黃哲斌先生也蒞臨記者會，提出自己的觀察發現，國外對於關於科技工具如何影響兒少、以及對其心理健康、隱私保護及數位教養的觀念相當重視。提出針對父母教養的習慣中，當父母帶小孩去公園玩，因為擔心小朋友安全，通常都是會陪伴在旁，不會放任小孩單獨玩，甚至進一步教導孩子如何使用器材、如何和其他人一起玩等；但是面對網路世界，父母卻常常是任小孩自己摸索。對此黃哲斌先生也分享自己還再念小學孩子的同學案例，這位同學因為創立 Youtube 頻道，獲得不少人關注，也引發陌生網友到頻道留言中進行挑釁、騷擾等問題。對此問題，這位同學不敢告訴父母、師長，這狀況也顯示大部份的小朋友不知道如何面對網路上的陌生人。家長也很少和小朋友討論，網路上有按讚、挑釁、羞辱該怎麼辦？因此兒少在面對網路上的情境、素養、知識是屬於比較匱乏的現況。

黃哲斌先生也提供國外針對數位教養的方法，包括家長們共同合作，以輪班方式提供帶領孩子們認識數位主題，像是：如何善用 Youtube？如何上網搜尋等；建議讓孩子從小的時候就習慣有「3C 保母」的觀念和習慣，如同家長帶孩子去公園玩一般，提供陪伴跟指導的協助，並與孩子進行協商網路使用的時間與內容等。除了家庭是第一道防線外，針對弱勢家庭或是隔代教養的家庭，學校就是第二道防線，協助孩子提供相關的網路教養手冊，幫助孩子使用網路。

對於網路問題的三不管地帶，網路詐騙、性剝削、違法行為等隸屬於不同的主管機關，當兒少遇到網路危害卻不知該向誰求助。

兒盟呼籲：

*建議政府成立兒少網安專責單位，增加人力編制及獨立經費預算，並參考英國網路安全委員會，建立跨域整合政府、執法單位、企業及第三部門的機制，全面性保障兒少網路安全。

*建議學校因應網路危害案件提供兒少解決因應之道，以情境式教學及案例教學，增加兒少對於網路安全的警覺性，及各種危害之應對方式等相關知識。

*建議家長善用各式工具，如使用兒盟製作「網路識讀量表」，提供家長評量孩子是否為網路高風險族群的參考，此外，帶領兒少討論上網安全時，結合《Beat Box 上網安全百寶箱》，以四個步驟，包括：警覺 BE-AWARE、探索 EXPLORE、約定 AGREE、教導 TEACH，讓孩子在網路上懂得保護自己的隱私，瞭解遇到千奇百怪的網友時該如何應對。（參考網址：<https://www.cylaw.org.tw/about/advocacy/10/433>）

註：本調查於 2023 年 5 月 1 日至 5 月 31 日以網路問卷進行調查，總計 12,967 人回應問卷，12,

643 份為有效問卷。有效樣本中 68.7%為國中生、31.3%為高中生；男生佔 47.3%、女生佔 51.2%及其他 1.5%。

資料來源：https://www.children.org.tw/news/news_detail/2962

人本教育札記 10 Nov, 2022
(※文：陳姝蓉，諮商心理師)

當父母把孩子生下來，絕對不會想要得知，孩子十多年後想要放棄這個你所給予的生命，甚至，對孩子來說，想放棄生命的意念，有一部分來源於你，這對任何一位父母，都是何其痛苦的打擊？

但很不幸的，有一部分的父母確實會面臨孩子在青春期時開始出現重複自傷自殺的行為，因而感覺震驚，並且不知所措。

為何我的孩子要自傷自殺？

「為何我的孩子要自傷自殺？」這是很多父母來到診間或諮商室時，常常表達的困惑。有些父母會說：「他從小很皮沒錯，但鬧鬧脾氣之後，我安撫一下，就可以緩和了，從沒有過這麼激烈的手段，威脅我說他想死！」。有些父母更不可置信地描述：「他從小就是個很乖的小孩，不吵不鬧，叫他做什麼都聽話，怎麼到了現在，突然變得這樣不可預測，我真的不知道發生什麼事了！」

這些困惑，真實存在，但同時也反映了一個現象。孩子的內在世界，存在著一個父母不曾看見、不曾理解的世界，使得父母所感知到的孩子，和孩子自身真實的樣貌，並不相同。

是孩子不曾把這個世界展現出來嗎？很多時候細細了解，其實是孩子表達的方式，與父母能理解的層面，一直沒有成功的連接上。

青少年自傷自殺的行為，有幾個主要的影響因素，其一是生理層面——大腦中的血清素濃度不足，導致產生憂鬱情緒、而有自殺、自傷的意念。其二則與青少年的發展階段有關，像是發育過程中荷爾蒙快速變化，或者大腦前額葉尚未成熟，使得衝動控制較差，容易在情緒不穩定的時候，衝動做了傷害自己的事情。其三可能與人際議題有關，像是缺乏安全的依附關係、難以得到他人的關注、經常被指責而難以得到重要他人的肯定和認同而感覺痛苦。

為何這些因素會在青少年發展時期，累積成一股要衝破生命底線的能量，嚇壞所有的人。通常，人際因素是一個比較長遠的影響，包括能否和父母之間有信任感，從成長中累積自我價值感，乃至於青少年階段開始發展自我認同時，能有這些基礎，形成一個對自己的看法。當前面的發展不那麼穩固時，又遇到青少年的衝動、需要獨立的特質，開始對於世界有更多的懷疑、困惑，卻苦無答案時，就可能形成慢性壓力、產生憂鬱情緒。

有時，那壓垮駱駝的稻草，可能是課業、異性交往、同儕霸凌等等，致使問題看起來像是這些表面的因素，但其核心可能還是內在那個想要被世界、被父母所看見和理解的需求，彷彿只能透過這樣激烈的手段訴說著：我需要被愛、被關注、被理解、被陪伴。這是一個求救訊號，但得要先被解讀出來。

為何我的孩子有話都不跟我說？

當父母從震驚中回神，想著要帶孩子來面對自傷自殺這個「問題」的時候，開始會問：「如果孩子真的很需要被理解？那為什麼都不說，我願意聽啊！」我想，身為父母都會想要了解自己的孩子，但為難的是，孩子真正的樣貌，可能跟父母心中期待的孩子不一樣。

舉例來說，當大人面對孩子出現情緒低落、有自我傷害行為時，因為不知道該如何回應，只想要快快安慰孩子、希望這些負面情緒、自傷自殺的意念趕快消除。

這時，孩子想要透過這個行為，表達出「求救訊號」的意圖，被解讀成「問題」的時候，可能會產生不被理解的感受；有些則會開始出現愧疚感，認為自己給父母增加了麻煩；有些則是產生無力感，因為他們之所以自殺、自傷，就是不知道要如何解除當下莫名的痛苦，好像結束生命，才是從痛苦中解脫的唯一方法，但面對父母想要讓這些行為消失的時候，好像自己又做錯事了，選錯方法來處理自己的情緒，但該如何是好呢？青少年有限的成長經驗中又找不到答案。

常常我與父母進行諮詢時，說到這裡，父母們都很驚訝，不知道自己幫孩子不那麼憂鬱的善意，竟然讓孩子感受到這些難以想像的經驗？而這些感受，常會使得孩子覺得怎麼說都沒有用，因而關上溝通之門，產生了後續「什麼都不想告訴父母」的結果。

當大人面對孩子出現情緒低落、有自我傷害行為時，因為不知道該如何回應，只想要快快安慰孩子、希望這些負面情緒、自傷自殺的意念趕快消除。示意圖，與本文無關。圖／聯合報系資料照片

當大人面對孩子出現情緒低落、有自我傷害行為時，因為不知道該如何回應，只想要快快安慰孩子、希望這些負面情緒、自傷自殺的意念趕快消除。示意圖，與本文無關。圖／聯合報系資料照片

所以我想邀請父母們想想，生活中是否有更多，感覺是無關緊要的片段，也有這樣的錯身而過，沒有接上線的溝通呢？像是「媽，我想去同學家。」媽媽可能不自覺回應「要考試了，還一天到晚想玩？」或者是「爸，我想去參加球隊。」可能會想制止「那你還有時間讀書嗎？」。甚至於挑件衣服要出門，也會忍不住提醒：「每天都只顧著打扮，去補習也要在鏡子前站那麼久？」諸如此類的溝通，就好像打球一樣，一發、一接，然後球就落地，無法持續。

當父母想的是學習、是規矩、是安守本分的時候，就忽略了青少年發展中，很重要的兩個部分：同儕關係的經營、以及自我認同的探尋。想要有屬於自己的朋友、興趣、嗜好，並且想要透過這些行動，確認自己是誰、能做什麼，並且找到在社群當中的歸屬感。而這過程中，若經常被父母否定，即使配合父母專注學習，但某一部份的自己，則在順從的過程中，被壓抑了，而好像遺落在那成長的路途上了。

為何我這麼努力孩子的問題還是沒有改善？

當父母們已經陪伴孩子一段時間後，很容易出現的反應是挫敗和沮喪。畢竟，在養兒育女的過程中，家庭關係、婆媳衝突、夫妻不同步、經濟負擔等等都可能使得父親、母親在不同的角色裡，捉襟見

肘，還得分出心神，特別處理孩子就醫、諮商的事。

養兒育女真的很辛苦，我能理解，畢竟我自己也在這路上。但同時，父母要認知到青少年雖然有著大人的身體，卻還帶著未完全成熟的心智，仍需要你的陪伴。

父母的苦，或許真的很難從青少年暴衝階段的孩子身上得到回應、諒解。只能透過其他大人的陪伴、聆聽，幫助自己也能稍微吐口氣，解個悶。我們也不用急著為孩子做很多事情，只要開始練習一件事——區別自己的需求、和孩子的需求。

當父母努力過後，需要被支持、肯定時，這是父母自身的需求，而能給予回應的，或許是伴侶或其他家人。孩子在努力調節情緒，嘗試以其他方式取代自傷自殺的行為過程中，有自己的步調，也可能起起伏伏，這都不代表否定了父母在過程中的擔憂與奔波。唯有當父母能意識到，孩子在憂鬱低潮時仍需要父母的支持，也同樣需要被支撐的父母，得向外求援，而不是仰賴孩子症狀改善作為自己的回饋。

唯有當父母能意識到，孩子在憂鬱低潮時仍需要父母的支持，也同樣需要被支撐的父母，得向外求援，而不是仰賴孩子症狀改善作為自己的回饋。示意圖，與本文無關。圖／聯合報系資料照片
唯有當父母能意識到，孩子在憂鬱低潮時仍需要父母的支持，也同樣需要被支撐的父母，得向外求援，而不是仰賴孩子症狀改善作為自己的回饋。示意圖，與本文無關。圖／聯合報系資料照片
那我究竟還能為孩子做什麼？

若經過前幾個階段，能想到這裡，我覺得作為父母的你，已經往前走一大段路了。當父母能理解，自傷自殺不是孩子故意找麻煩、不是孩子不勇敢、不振作、抗壓性不夠，而是一連串因素累積而成的結果，是孩子無計可施之下的行動，於是開始關注孩子究竟怎麼了，孩子內在的需求是什麼，這就已經與以前不同了。

再者，當父母對於自傷自殺的行為，不再抱持著一種害怕、恐懼、只想排除的態度，而願意停下來和孩子一起談談這是怎麼一回事，也就開啟了另一個溝通的可能性。

很多父母在溝通過程中都很習慣「給建議」，想幫孩子解決問題。但若自傷自殺不是一個問題，那麼父母也就可以放掉所謂的建議，專注於聆聽孩子的經驗，試著理解孩子正在想的、有困惑和不解的，這樣的過程，就產生了陪伴。

陪伴除了聆聽、對話之外，也可以陪伴孩子去運動、做一些孩子有興趣的事。陪伴很重要的核心是創造一個共處的機會，讓孩子知道如果他願意說，你在這裡等著。當孩子開口時，則要保持不批判、不指責，或許有些內容一開始真的不認同，但先聽聽看孩子怎麼思考的過程，對父母並不會有損失，而可能在親子關係中，出現另一種相處的方法。

我覺得，青少年的憂鬱，就跟叛逆很像，有時像一陣暴風雨，來了就走了。有時又像梅雨季，滴滴答答地沒完沒了。但不管是哪一種，都考驗著孩子和父母的耐心，很磨人，但危機如果能成為轉機，

求救的訊號若我們都能讀到，或許反而是親子關係重新磨合、連結的起步。

※ 本文經《人本教育札記》授權刊登，原標題為〈陪孩子走過暗夜幽谷——如何成為可以好好接住小孩的人？〉。

資料來源：<https://opinion.udn.com/opinion/story/123014/6753950>

受傷的孩子和壞掉的大人。

遠見好讀

2023-07-03

一名兒科醫師在臉書粉專以「我打了我的小孩」為題，自白因為過度寵溺而養出生活能力無法自理的孩子，因此憤而採取打耳光的措施，結果遭通報家暴，讓他感到心灰意冷而發文，引發社會激烈討論。諮商心理師陳志恆提出想法：「體罰孩子無法讓孩子養成好習慣，只會讓孩子內心恐懼，並且厭惡自己，甚至出現更多的對抗行為。」（本文節錄自《受傷的孩子和壞掉的大人》一書，作者：陳志恆，以下為摘文。）

孩子的生命故事每每凸顯出大人世界的荒謬。大人們愛面子、好比較、不重承諾、雙重標準、虛偽做作、自以為是、匱乏無力、過度干涉、難以自省、情緒暴衝……各種惡形惡狀被包裹在所謂「愛」的糖衣下，將其合理化地告訴孩子：「這一切都是為了你好！」於是，孩子們的認知錯亂了，孩子們的內心出現矛盾衝突：究竟該相信哪一個面貌的大人？

許多家長常看自己的孩子全身上下沒一處順眼，甚至會懷疑自己怎麼生出這樣的孩子？

然而，孩子並不是不在意。就是在意，才會頂撞，才會回應。看似對抗的反應，就是青少年典型的行為模式之一，目的是為了表現出獨立自主的一面。

我遇過好多家長，他們煞費苦心，望子成龍、望女成鳳，對孩子做的一切都出自於愛。然而他們不知道，這份「愛」，可能帶來反效果。

我曾在許多演講場合和家長分享：「孩子會長成你們心底所相信的樣子。」

許多家長一時難以接受：「怎麼可能？我們都期待孩子懂事、成熟且成功啊！」

是的，「期待」是一回事，「相信」又是一回事。如果你想達成一個目標，這是你的期待；但你認為自己是否能達成，這是一種相信，而你相信「這個世界會如何運作的方式」，就是一種信念。

真正影響孩子發展的，往往是信念，而非期待。這就是許多家長在孩子的教養過程中，常感覺到事與願違、力不從心的原因。

當家長不斷數落孩子的缺點、說孩子的不是，表面上是為了孩子好，恨鐵不成鋼；但內心所呈現出來的，正是一種「我的孩子不夠好，一無是處，所以才需要我不斷提醒」的信念。於是，從這個信念出發所看到的孩子，永遠是不夠好的。

孩子會驗證父母內隱的信念

孩子呢？孩子自幼看著父母的背影長大，望著父母的眼眸長大，因此，很容易內化父母的信念。這種內隱的信念，儘管沒有明說，孩子卻感覺得到，也就是：「父母對我是失望的」或「父母認為我很糟」。

於是在不知不覺中，孩子會去「驗證」這種信念。

青少年時期，孩子會試著證明自己的能力，但若得不到大人的肯定，長大後，便會開始證明自己的無能。

我們看到許多青少年與父母對立衝突、僵持不下，這是青少年孩子從依賴朝向自主，逐漸想脫離父母的照顧與干涉，同時藉由和父母唱反調，來證明自己有能力獨當一面的方式。對他們來說，「認可自己是個有能力的人」遠比「當個大人眼中的乖孩子」來得重要。

而父母卻往往把青少年孩子反抗的行為，看成一種無能或不尊敬的表現，因此更加嚴格控管；內心則更加相信孩子「確實一無是處」，更不可能給出孩子任何的肯定。

直到最後，大人累了，心想就任由孩子去吧！反正孩子不是個成材的料；孩子則領悟到，再怎麼努力也沒有用，乾脆徹頭徹尾地放棄努力，用無能來證明自己就是大人眼中沒有用的「廢柴」「魯蛇」。

來自心智的偏頗推論

每個孩子都不一樣，但相同的是，他們都不斷在尋求照顧者的認同與肯定。這是一種生存策略，唯有透過這種方式來感受愛，才能擁有活下去的安全感。

每個孩子有著天生資質高下的差異，或是氣質、性格上的差異，然而，行為是波動的，一個人不可能無時無刻都展現讓人搖頭的行為。重要的是，父母對孩子擁有怎樣的信念，就會用什麼眼光去看他，同時決定了看到的是孩子的優點或缺點。

我們的心智是個過濾器，依照大腦內建的地圖過濾來自外界的各種訊息。而訊息篩選的依據，就是那些我們認為無庸置疑的信念。

當我們對孩子帶著「我的孩子就是不夠好」的信念時，就會傾向在孩子身上找缺點、翻舊帳，同時放大檢視任何負面的行為，偶爾出現的好表現，也可能被我們有意無意忽略了。

更可怕的是，我們的心智容易根據內在的信念做出偏頗推論，以證明信念的正確性。例如當孩子小時候的數學成績不夠出色，便推斷孩子沒有數理天分，長大後還是別走和自然科學有關的領域。

事實上，這之間並沒有絕對的關聯性存在。在此同時，孩子也逐漸學到了父母如何看待自己的方式，包括對自己的觀感、狹隘的過濾篩選機制，以及偏頗的推論方式等等。

於是，一天又一天，孩子長得越來越像大人所相信的樣貌。

你無法從口裡說出一個「好孩子」

大人常犯一種錯誤，就是不斷訓誡孩子，要孩子這麼做、那麼做，以為如此孩子就會自動變成大人心目中的理想樣貌。

事實上，你無法光用言語就打造出一個符合期待的孩子。孩子的行為發展，與成長環境中的重要他人互動息息相關，更重要的是，孩子身旁的大人是否真心信任孩子有其良善與充滿力量之處。

當孩子表現出來的正向行為被充分地肯定，就會繼續表現類似的行為；當孩子的努力從未被看見，而一些不被接受的行為卻一再被放大檢視，孩子便會不斷展示無能來提醒大人：別忽略我的存在。

我們很少被提醒去看見孩子身上的優點，因為我們從小到大也是在被指責中長大。你需要刻意練習去欣賞你的孩子、改變你對孩子的信念，如此一來，你將在孩子身上看到不同的樣貌。

從現在開始，有意識地去信任你的孩子吧！

資料來源：<https://www.gvm.com.tw/article/104113>

2023-03-31 《迎向溫柔生產之路》作者／諶淑婷

「為什麼你們可以這樣對我？」在兒童節這天，我希望有更多人開始思考這句話。日前一所國小 300 多名五年級的孩子參加校外教學，卻被廠商人員要求全體罰跪，廠商在臉書粉絲頁放了一張網路圖片，寫了一篇看似要負責但毫無改善作法的道歉文，留言區卻有家長說，孩子「還是」玩得很高興，為廠商加油打氣；也有自稱曾參加過活動的學生，特地留言鼓勵，希望未來還能參加廠商活動；甚至有爸媽幫被罰跪的孩子註冊帳號，讓孩子親自道謝。

先不論那些留言是否假帳號或親友幫忙洗評價，我好奇的是，無論這家廠商之前的活動多成功，當一個團隊能接受「要求兒童罰跪」這件事，這顆老鼠屎早就壞了一鍋粥，我們平常絕對不會把屎撈出來，吃旁邊的白粥吧？同樣的邏輯，平常對伴侶很好的人，偶爾家暴是值得原諒的？性騷擾職員的主管平常工作認真，也應該得到包容與鼓勵？

不，家暴零容忍，性騷不能犯，唯獨傷害兒童身心、侵害兒童人權，在台灣可以輕易被原諒，被好好的同理，甚至被「接住」，「有什麼辦法呢？誰叫那些小孩太喧鬧，罰跪個一分鐘也不會怎樣吧！」有不少網友留下這樣恐怖的言論。為什麼這些人的思考方向不是「一開始就不應該這樣對待別人」？我感到非常困惑。

校園不當管教案層出不窮 誰剝奪了孩子反抗的勇氣

前陣子讓人最心痛的新聞，是一個高二的孩子被學校老師長期霸凌，選擇自殺。當他不斷被搜身、每一天都被校方針對時，他可能無數次想問：「為什麼你們可以這樣對我？」家長是否也曾想過：「為什麼你們可以這樣對我的孩子？」還是只感到無可奈何，盡量在不得罪校方的狀況下，勸孩子低調承受。遺憾的是，那所學校並沒有想讓孩子平順畢業。

同時間，網路上滿滿是眾人「回顧」自己被老師霸凌的經驗：伏地挺身、跑操場是體能訓練；罰站是站立反省；下課不准離開座位是靜坐反省，辱罵是好言相勸。一個朋友的孩子剛進北市明星高中，不知為何被老師盯上，以強化體能為名要孩子在走廊上接受「運動式體罰」，直到同校的哥哥經過，家長開始申訴，也要花上幾個月，這件不合理的事才有所改變。

為什麼從國小到高中，無論多生氣，我們的孩子最終都接受了成年人不合理的管教處置？是什麼樣的成長過程，讓我們的孩子沒辦法勇敢說出：「為什麼你們可以這樣對我」、「你不應該這樣對我」、「你不能這樣對我」？

不反抗成人、不知道該如何反抗成人，是台灣孩子的問題嗎？當然不是，是我們這些大人的問題。我們這一代大多生活在民主社會超過三十年，很在意自己的權利是否受損，很努力地推動各種社會改革，唯獨說到兒童，許多父母還死死握著懲戒權不放，每當有人討論禁止體罰就大呼小

叫，放話乾脆「放養」，讓孩子成為未來的社會問題。

只有無能的大人才會以懲罰教育孩子

台灣的成年人深怕失去責打小孩的權利，認定兒童是必須經過馴化的、野蠻的生命，而且「理當」承受貶低，刻意忽略自己教養知識和方法不足的問題。就像是無法好好治理一個民主國家的政府，勢必強塞威權壓迫人民，沒有教育專業的師長，也只能以不當體罰、威脅恐嚇、強迫搜身翻書包等剝奪人權的方式在學校生存下去；沒有優秀活動策劃與引導能力的校外教學活動廠商，勢必得找個員工扮「黑臉」嚇學生。

在法律約束下，成年人會避免傷害兒童的身體（或至少不被發現），但人格羞辱是成年人最愛用的利刃，在孩子的童年割下一道道傷痕，罰寫罰到整學期不能下課、午餐吃不完就拿著站在走廊吃、強迫搜身、威脅送警局、罰跪，還有各種連坐法的處罰，一次次提醒孩子，他還沒有被尊重的權利，還不能被視為有獨立自主的人格，還像小狗小貓一樣要被訓練，所以任何人都可以這樣對他們。但這一切只是負面循環，不會是正增長，被不當處罰與羞辱，導致兒童自尊低落，缺乏改變的自信，未來再遭遇到其他不合理的情況也不知道是否能拒絕，甚至成年後複製自己的經驗，繼續處罰下一代兒童！

不是辦活動、送玩具就好 兒童節應讓大人學習如何善待孩子

當媽媽十年，我最大的體悟就是「好好對孩子」是一件聽起來沒什麼，其實非常困難的事，因為大人握有太大的權利、太少的餘裕，經常在生活的每一刻對孩子發出或大或小的惡意，例如明明自己情緒控管不佳，卻對孩子大吼大叫；工作太忙沒有時間陪伴孩子，反過來不斷責罵孩子動作太慢；孩子考試成績再好，也能批評他學習態度不佳……大人要不留痕跡的傷害孩子實在太簡單了，他們心思純樸、詞彙有限、邏輯思考能力還在發展中，一句簡單的負面語言就讓他們緊張到快掉淚，或是氣憤到滿臉脹紅，拚命為自己解釋。

好幾次，我在路邊、公園、校園、賣場裡看到不斷用言語刺激孩子的成年人，都非常困惑，難道成人的溝通能力，就是把孩子激怒嗎？

在成長路上，一直沒有被好好對待的孩子，往往被逼到了最盡頭，才會怒吼：「為什麼你們可以這樣對我？」那一刻多半為時已晚。

每年兒童節各地政府、各所學校都舉辦不同活動或發禮物，幾個小時慶祝活動結束後，再度回歸日常，我建議不如把兒童節訂為「友善兒童進修日」吧，一年一次也好，老師、家長、任何職業與兒童有關的人，在這一天能被獎勵、補助去參加一場正向育兒或教育課程，讓沒有被善待過的成年人，有機會學習不威脅、不嘲諷、維持正向思考的說話方式，以對待「一般人」的合理態度和兒童相處，讓台灣的兒童長出質問「為什麼你可以這樣對我」的勇氣與力量，無論眼前的人身

份為何。

去限縮處罰的範圍、限制體罰，都不是為了帶給父母或老師罪惡感，而是要提升這些身份的主體性，每個人都可以更有能力，不是陷在自己的教養、教育困境裡，只要願意察覺自己的無能為力，那些欺負、羞辱、教訓、責打孩子的人，就會有改變的機會，他們會明白永遠不該那樣對任何人，包括兒童。

海苔熊：別為了當不動聲色的大人，過度要求自己

by 大塊文化 2023/08/24

面對情緒，你習慣壓抑或遠離嗎？一起看看海苔熊的《我沒事，只是偶爾情緒太嘮叨》書評，練習溫柔待己吧！

文 | 海苔熊

長大以後，我才明白，每一個嘴巴上面說沒事的大人，背後都蘊含著一個其實很有事的自己，就像這本書的名字一樣：「我沒事，只是偶爾情緒太嘮叨。」為了能夠長成不動聲色的大人，我們或多或少都學會了和自己的情緒相處。

但這裡的相處並不是真的和情緒在一起，而是透過某種形式和情緒保持一個距離，或者是壓抑它，透過過度「投入工作」和某種程度的「上癮行為」來紓解自己日常生活當中的壓力。

完美主義與過勞

老實說，在拿到這本書的時候，我正因為各種工作壓力大到喘不過氣來，不知道要從哪裡開始下手，眼前千頭萬緒、百廢待舉，覺得自己為什麼一直一事無成，什麼事情都做不好……。

直到我看到書裡「完美主義」與「過勞」的段落，讓我豁然驚覺：我是不是對自己太嚴格了？而且，這個嚴格可能不只是對我的工作標準本身，而是對一直以來我的身體、我的呼吸都是如此。

比方說，我只要投入工作，就會忘記好好呼吸，然後把肩膀聳起來，讓自己呈現在一個很緊繃的狀態。本書作者 Liz Fosslien 與 Mollie West Duffy 提到了一個很有趣的練習：你可以嘗試讓自己什麼都不要做，停下來，對，就是停下來。

大約 90 秒的時間，不要去急著解決任何的問題，也不要急著去完成任何的事情，在 90 秒裡，和自己好好地在一起。

這練習讓我想到前陣子我和教練一起重訓的時候，教練問我說你是不是都沒有好好認真地在呼吸，我才發現如果真的要認真呼吸，把氣吸到肚子裡面，然後再把氣慢慢地吐出來，其實是很辛苦的。

我們總是把注意力放在外在的世界，沒有好好地看看自己，所以表面上看起來我們好像和自己很近，但實際上卻距離自己很遙遠。

我相信這不是第一本你購買的心理自助書籍，但是這絕對是第一本你看起來會覺得非常輕鬆的書籍，裡面用非常多的圖片，有些時候帶一些談諧有趣，再加上很短的文字。你不用逼迫自己「把頭塞在裡面」，很拼命地做筆記才能夠得到你想要的東西。

只要偶爾翻一翻，就可以得到一些非常有用的實用資訊，非常適合工作狂、容易焦慮的你。就拿前

面我談到的工作壓力來說，Liz 與 Mollie 提到了非常多思考的謬誤，而且還用生動的圖來做比對。

其中一張圖是，你認為有效率的工作是「全心全意地投入工作」，但是實際上真正有效率的工作是包含運動、吃得健康、好好睡覺，還有一些良好的社交活動，整體來說，真正花在工作上的時間，其實是相對來講比較少的。

相反地，如果你讓你自己一天到晚都在工作，反而會讓你自己陷入一個死胡同裡面，做什麼事情都提不起勁，而且效率還很差。

對完美主義的挑戰與反思

你可能會說這些我都知道，可是我們的文化強調：「萬般皆下品，唯有讀書高」，從小家長就一直鼓勵你要認真投入努力工作，完美主義似乎成為了我們文化的標配之一，那該怎麼辦呢？

其實 Liz 與 Mollie 認為完美主義的確能夠達到情緒上面的慰藉，通常會一開始的時候讓你有一種「爽」的感覺，但長期下來會帶來一些損傷。例如，Liz 與 Mollie 在書裡面談到，你可以針對幾個問題提出反思，包括：

你是從哪裡學到對自己設定這麼高的期望？

你要求自己這麼多，是為了避免自己受到什麼樣的傷害？

倘若你真的達成了對自己的期望，你所擔心的事情就真的不會發生了嗎？

其中最後一個問題，我覺得最有趣，我也沒有想過會在關於完美主義的章節看到這句話。Liz 與 Mollie 請你詢問自己：「你想對於年輕的自己說一些什麼？」

我看到這一段的時候停下來，稍微做了個練習，寫了一封信給 17 歲的我：

親愛的小熊：

希望你收到這封信的時候，能夠放下你手上正在讀的書休息一會兒，好好地閱讀這封信。我是來自於 20 年以後的你，我想跟你說，你辛苦了。

不論是課業、社團或人際關係，都讓你喘不過氣來，我也非常感謝你的積極投入，我才有現在的人生，有現在的學歷和現在的位置，但我也想要提醒你，如果可以的話，試著放慢你生活的步調。

不要總是匆匆忙忙，好好地吃你每一天的三餐，好好對待你的身體，因為你的身體要陪你走很長一

段旅程。20 年以後，你會開始耳鳴；會開始經常覺得肩頸痠痛，常常要吃很多的保健食品，可是卻經常沒有太多的好轉；常常會忘記呼吸；常常會忘記照顧自己。

我想這個習慣是從很小的時候就開始培養起的，或許在你很小的時候，家人還有社會的期待，就期許你要成為這樣的孩子。但同時我想要跟你說，你已經做得很好了，不需要過度地要求自己，適當地在生活當中加入自己想做的事情吧。

還有，不要太常熬夜、念書，給自己足夠的睡眠，不要相信什麼「死了以後要睡很久」這種屁話。三十幾歲的我有幸讀到了一本書叫做《我沒事，只是偶爾情緒太嘮叨》，Liz 與 Mollie 提到了一件事情，讓我也深刻的反思，所以我想在這裡分享給你。

我知道你是一個很難拒絕別人的人，但 Liz 與 Mollie 說，每一個說「不」的背後，都蘊含著一個「是」，當你拒絕了一件事情，你就可以把你拒絕的時間拿去做其他的事情。

而當你答應了一件事情，也意味著你答應了這件事情之後，原先你要做你想做的事情的時間會被消耗掉了，所以，在每一次你答應與不答應之間，你都在做選擇。最後，我想要跟你說，試著對自己好一點。

在你的生活裡面，不要經常告訴別人「沒事、我可以繼續撐下去」，適時示弱，適時向別人求救，不要總是當別人的救火員。偶爾，你可以當那個需要被幫助的，也會覺得疲累的 17 歲少年。

by 一直深愛著你但現在才發現的，37 歲的你

難受的時候，更需要溫柔地對待自己

在我寫完這封信之後，突然覺得自己的壓力小了许多，表面上像是寫給過去自己的信件，但實際上卻是寫給現在的自己的信件。Liz 與 Mollie 也建議，當你覺得情緒很嘮叨的時候，可以試著停下來感受一下，是不是你忽略了某一個部分的自己。

你可以試著拿一張紙寫下那些你可能還做不到，但是想要跟自己說的話，例如「我需要獨處」、「我現在沒有辦法做這件事情」、「我可以有情緒，而且我想要好好感受情緒」。

這些小動作一開始看起來會很愚蠢，但隨著時間，你會發現 Liz 與 Mollie 他透過某種方式將他們所知道的心理學知識傳遞到你的生活裡，形成你生活習慣的一部分。此去經年，你可能還是會經常有許多的情緒出現在你腦海裡，對你自己嘮叨，但沒有關係。

所有不動聲色的大人，背後都有一個吵吵鬧鬧不斷要糖吃的小孩。所以，就像 Liz 與 Mollie 所說的：「即使諸事不順，日子還是要順順地過。」就算沒辦法順順地過，也可以讓自己稍微暫停一下，準備好，重新再出發。

資料來源：<https://womany.net/read/article/32193?type=tag&tag=164&ref=wi-tags>

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





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



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。 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。 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。 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。 ★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。
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
5. 覺得比不上人	0	1	2	3	4	
★有自殺的想法	0	1	2	3	4	



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

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

少年輔會的協助資源：
· 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：網際

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化及毒物健康專線

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



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 加熱式菸品 **30問** 13

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/經銷商 菸商公會

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= **×10**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



守護健康

衛生福利部 國民健康署

廣告 本經費係由菸捐支應

免費戒菸專線 **0800-63-63-63**