

國立溪湖高級中學113學年度

親師座談會



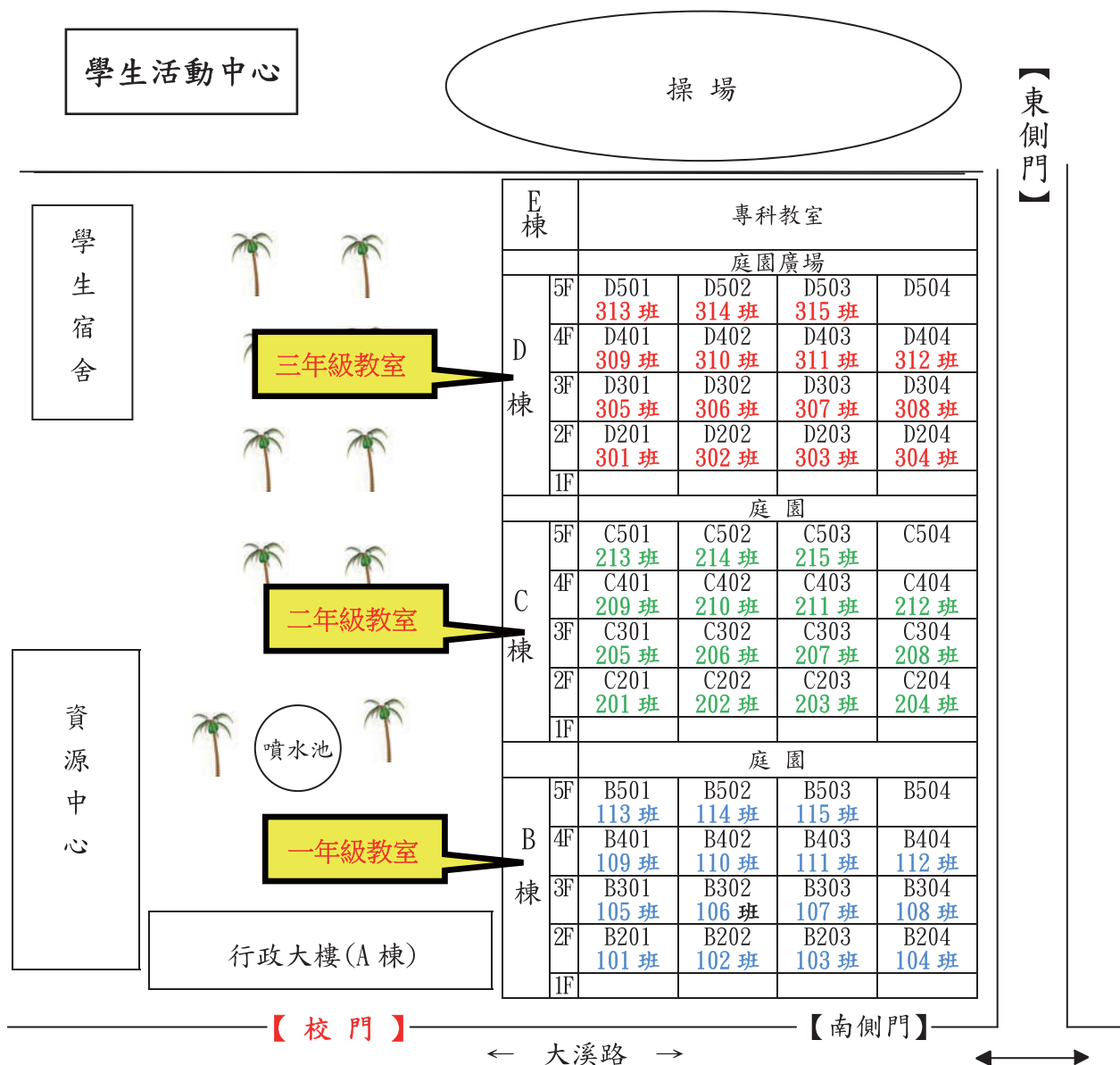
時 間：113年10月26日(星期六)

活動地點：本校學生活動中心與各班教室

主辦單位：輔導室

協辦單位：各處室

113 學年度親師座談會會場位置圖暨導師名單



導師名單	班級	導師	分機	班級	導師	分機	班級	導師	分機
	101	董逸如	1561	201	王諶淳	1517	301	王詩云	1271
	102	游佳霖	1525	202	鄭禮勳	1505	302	劉寶華	1529
	103	洪女真	1257	203	柯均柔	1268	303	方瑄	1255
	104	洪淑女	1539	204	黃淑娟	1282	304	賴佳欣	1254
	105	廖于萱	1516	205	周若雯	1264	305	林志誠	1269
	106	莊雅淳	1503	206	許淑媛	1283	306	林淑慧	1519
	107	林世穎	1547	207	陳琮琪	1277	307	楊雅惠	1511
	108	李惠雯	1278	208	王成元	1279	308	李芬靜	1524
	109	彭星翰	1541	209	張嘉麟	1287	309	黃珮茹	1523
	110	張國振	1358	210	張乃仁	1291	310	黃淑明	1521
	111	蔡麗芬	1506	211	徐峻彥	1292	311	蘇佳俊	1537
	112	張鈴珠	1534	212	林文彪	1540	312	周劭竹	1513
	113	詹翠芳	1512	213	吳俊毅	1544	313	林宏欣	2130
	114	陳進來	1276	214	王淑妃	1514	314	林信豪	1532
	115	許丞揚	1262	215	梁翠娟	1528	315	蕭如妙	1522

目 錄

壹、親師座談會實施計畫	01
貳、學校業務報告	
一、教務處	03
二、學務處	06
三、總務處	12
四、實習處	12
五、輔導室	14
六、圖書館	18
參、專題演講	
一、陪孩子找到『有勁』的領域	21
講師：李明昭校長	
二、綜合型高中的升學進路	26
講師：教務處蔡秀娥主任	
三、數位學習精進方案宣導	39
講師：圖書館楊傳益主任	
肆、113 學年度升學金榜	43
伍、附錄	
一、全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表	47
二、拒絕數位性暴力	50
三、當孩子說「我就爛」，父母心急會讓他更想躺平	52
四、如何陪伴青少年憂鬱症患者？	54
五、青少年憂鬱自我檢視	56
六、我要克服壓力山！	57
七、安全上網	59
陸、筆記欄	61
柒、回饋表	63

國立溪湖高級中學 113 學年度「親師座談會」實施計畫

113 年 9 月 20 日奉校長核可通過執行

一、依據：

- (一) 教育部 113 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫
- (二) 國立溪湖高級中學 113 學年度學生輔導工作計畫

二、目的：

- (一) 藉由親師座談會，增進親師學習有效的合作模式及親子溝通技巧。
- (二) 分享教育子女之作法及心得，提升親職教育品質，並加強三級預防的觀念。
- (三) 宣導 12 年國民教育、114 學年度大學多元入學方案及綜合高中相關理念。
- (四) 增進學生身心健康、生活適應及生涯發展。

三、主辦單位：輔導室

四、協辦單位：各處室

五、辦理時間：113 年 10 月 26 日（星期六），上午 8 時 00 分至 12 時 10 分

六、辦理地點：學生活動中心、各班級教室

七、參加人員：

- (一) 主持人：李明昭校長、許銘峰家長會長
- (二) 出席人員：張鈞權秘書、蔡秀娥主任、施淵元主任、林俊樂主任教官、方壯剛主任、陳明珠主任、楊傳益主任、潘秀欽主任、劉秋玉主任、陳淑芳主任、生家筠老師、張舒庭老師、陳淑玲老師、劉習酉老師及各年級導師等。

八、實施程序：

時間	流程	主講人	地點
8：00～8：10	報到	各班導師	各班級教室
8：10～9：40	親師溝通時間		
9：40～9：50	彈性時間	志工引導	
9：50～10：00	管樂表演時間	李明昭校長	學生活動中心
10：00～10：10	開幕	李明昭校長 許銘峰家長會長	
10：10-10：40	專題演講	李明昭校長	
10：40-11：40	綜合型高中的 升學進路	教務處 蔡秀娥主任	
11：40-12：10	數位學習精進方案宣導	楊傳益主任	

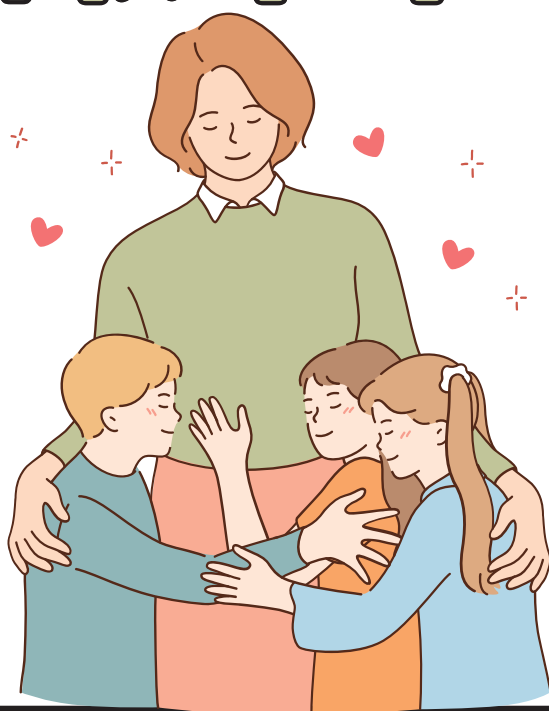
九、經費：由 113 學年度推動家庭教育暨親職教育工作經費、113 年度校園心理健康輔導經費、113 學年度溪湖高中優質化 D2-深化生命・特色發展經費、113 年度教學研究與訓輔成本經費、員生消費合作社經費支出，依實際情形酌予彈性調整。

十、本計畫經陳校長核可後實施，修正時亦同。

國立溪湖高級中學

親師座談會

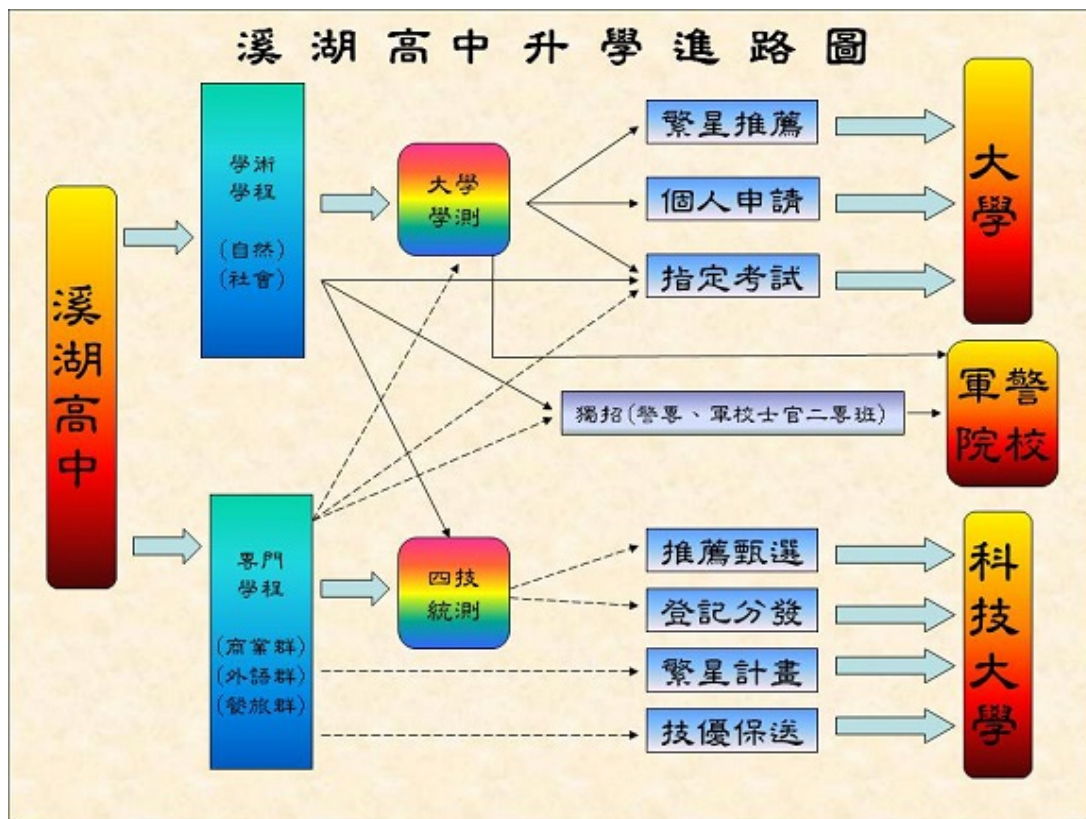
學校業務
報告



學校業務報告

壹、教務處工作報告

一、本校為綜合高中（含學術學程及專門學程），學生主要升學管道如下表：



二、宣導重要法規：「高級中等學校學生學習評量辦法」。(節錄)

第 25 條規定：學生曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。

第 14 條規定：學生各學年度取得之學分數，未達該學年度修習總學分數二分之一者，得重讀。

第 27 條規定：學生學習評量結果均符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：

- 1.修業期滿，學科累計學分數達 160 學分以上。
- 2.部定與校定必修科目均及格。
- 3.修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。

三、第 23 屆畢業生適性升學，繁星計畫（含科大繁星）共 78 人上榜。國立大學及軍警院校共計 216

人上榜，多人達醫科錄取標準，更有高達三位錄取醫(牙)學系，創校史新紀錄。

四、113 年升學考試相關期程與升學網站

(一)大學學測：大學學測集體報名(10/29~11/12)；大學學測考試(1/18~1/20)；2/25 大學學測成績公告。

(二)大學術科考試：大學術科集體報名(10/29~11/12)；大學術科考試(音樂)(2/4~2/6)；大學術科考試(美術)(2/8~2/9)；大學術科考試(體育)(1/22~1/24)；2/27 大學術科成績公告

(三)大學英聽：10/19 大學英聽考試第一次；12/14 大學英聽考試第二次。

※大考中心所舉行之聽力測驗納入大學「繁星推薦入學」、「個人申請入學」與「指定科目考試」之部分科系檢定項目。

(四)科大統測：科大統測集體報名約略 12 月中旬；科大統測考試(4/26~4/27)；科大統測成績公告(5/15)。

(五)請參考相關網址連結：

大學入學考試中心 <http://www.ceec.edu.tw/>

大學術科考試委員會聯合會 <http://www.cape.edu.tw/>

大學招生委員會聯合會 <http://www.jbcrc.edu.tw/index1.htm>

技專校院入學測驗中心 http://www.tcte.edu.tw/page_new.php

技專校院招生委員會聯合會 <https://www.jctv.ntut.edu.tw/>

五、依據教育部 12 年國教政策，本校學生皆不需查調即可減免學費。雜費則依學生身分別另有減免。

六、為使高三學生充分準備，並及早適應大範圍之升學考試，本校已於暑假著手安排複習考及模擬考，期程安排如下：(學術學程為高中)

學程	學術學程	學術學程	專門學程	專門學程	學術學程	專門學程	學術學程
日期	8/1、2	9/4、5	9/12	10/21、22	10/29、30	12/10、11	12/16、17
學程	專門學程	專門學程	專門學程	學術學程			
日期	2/17、18	3/13、14	4/8、9	第二學期 暫未公告			

七、本(113)學年度第一學期高一~高三共開設 89 門跨班選修課(含日語、法語、德語、西班牙語、越南語、觀光日語、韓語等第二外語課程)：

開設年級	高一	高二	高三	合計
開課數量	21	51	17	89

本學期共計 280 人修習第二外語，現況人數一覽表如下：

113-1 學期	日語	法語	德語	西班牙語	越南語	韓語
班級數	4	1	1	2	1	3
人數	92	24	14	40	25	85

八、本(113)學年度各年級跨班選修時段、班週會/社團時間請參考下表：

星期 節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1					
2					
3	高一+			班級活動	高二學術社會
4	高二學術			高一高二 彈性學習時間	
5	高二全				高三學術
6			團體活動時間		
7			(高一高二第 6~7 節) (高三第 7 節)		

九、本學年度課程諮詢教師配置一覽表：

班級	課程諮詢教師	班級	課程諮詢教師
101.102.103	鄭老師(健護)	202.208.209	張老師(數學)
104.109.112	彭老師(地科)	115.204.211	林老師(國文)
105.106.107	林老師(物理)	207.314.315	陳老師(數學)
108.114.215	梁老師(英文)	302.306.206	許老師(地理)
110.111.113	陳老師(地理)	303.304.305	方老師(歷史)
201.203.205	黃老師(國文)	307.308.309	李老師(化學)
	周老師(英文)	310.311.312	高老師(數學)
210.212.213	林老師(化學)	301.313.214	王老師(數學)
	吳老師(物理)	召集人	李老師(實驗研究組/數學)

十、記錄同學高中三年的學習歷程是 108 新課綱重點之一。學習歷程系統預定蒐集四大項資料，其中有部分資料為同學與任課教師共同完成。簡單說明如下：

(一)基本資料。(檢視正確後，由學校上傳)

(二)修課紀錄。(學生課程科目、學分數與取得成績，由學校上傳)

(三)課程學習成果。(上課所取得之作品、作業等)同學上傳後，需經任課教師認證。

(四)多元表現。(社團活動、英檢競賽成績、志工時數、取得證照、彈性學習或團體活動時間等)同學上傳。無需認證。

十一、課程學習成果每學年勾選 6 件，三年共計 18 件；多元表現每學年勾選 10 件，三年共計 30 件。於大學申請、科大申請與科大甄選時，將從上述說明件數內，再分別勾選課程學習成果 3 件(技職端 9 件)與多元表現 10 件，送至各招生委員會供教授評閱分數使用，攸關升學，請務必督促學生上傳。

本校表定上傳時間如下：(上學期)

內容	人員	開始日	截止日	上傳(勾選)件數
課程學習成果	學生上傳	開學日起	113 年 2 月 3 日	最多 15 件。 (非以數量取勝，無需傳滿 15 件)
	教師認證		113 年 2 月 17 日	

十二、為提升學生學習風氣、發掘興趣，培養正確的觀念與態度，本學年度教務處安排多元活動，例：語文方面，有英文科的演講、作文比賽，對外更積極參與全方位英文能力競賽；國文科則舉辦國語文競賽及針對中台灣聯合文學獎的先前培訓作業等等；數理方面，有數學、自然的學科能力測驗，校內科學展覽，遠哲科學趣味競賽等。

十三、為了精進教學品質，增進教學效能，學校積極鼓勵教師進修，並推動專業成長方案，提昇教材規劃、專業教學、教室管理，以提昇學生學習成效，並能信守專業倫理與專業責任。

貳、學務處工作報告

一、本學年度學務處擬訂工作重點如下：

- (一) 作息時間調整：時間作息調整係為維護學生身心健康發展，衡酌學生成長心理需求，強調主動學習、提升學習品質並考量校園安全與交通狀況，乃修訂本校學生作息時間，目前本校作息時間規範如下：

時間	08:05~ 08:55	09:05~ 09:55	09:55~ 10:10	10:10~ 11:00	11:10~ 12:00	12:00~ 12:35	12:35~ 13:00	13:05~ 13:55	14:05~ 14:55	14:55~ 15:10	15:10~ 16:00	16:00~ 16:10	16:10~ 17:00
作息	第一節	第二節	環境打掃時間	第三節	第四節	午餐	午休	第五節	第六節	環境打掃時間	第七節	放學	課業輔導

請家長叮嚀貴子弟於第一節上課前，進入上課教室或場地。

(二) 培養良好的生活習慣：

1. 養成學生守時觀念：教育學生學習效率化，培養學生時間控管養成守時觀念，強化認知上課鐘響後校園秩序之遵守與維護。
2. 整潔工作效率化：指導學生進行有效打掃，落實每位學生整潔工作責任區域之明確分配，期能培養學生，打掃應對進退之基本生活常規。
3. 活化班級手機袋之使用，鼓勵同學上課時主動將手機關機，並放置於教室後方手機袋以防止同學上課分心，以增進學習效果；本案感謝家長會及全體委員的經費支持，以鼓勵漸進方式讓同學養成善用手機而不沉迷的目標，以增進學習成效。

(三) 促進溫馨有禮校園：

1. 學生禮貌宣導：提醒同學重視對師長及來賓的禮貌，並避免在教學行政區及教師辦公區大聲喧嘩，培養學生養成溫文氣質。
2. 校內外安全維護：著重在學生校內外常規表現與男女互動，並加強上下學時間校外安全巡邏，學生騎乘腳踏車安全管理及避免騎乘機車上下學。

(四) 藝文推廣培育與社團：辦理勵志相關講座與戲劇表演，提供學生文學發表園地，培育學生文學寫作興趣與能力。並加強學校重點社團如管樂社、編採社及春暉社之培育。

(五) 培養學生健康之生活習慣：配合健康促進計畫之推動，推展師生健康概念，強化校園環境之清潔與整理，並加強特殊疾病學生掌控，從平日健康飲食及運動習慣之養成，逐步灌輸學生健康之生活習慣。

(六) 鼓勵學生養成運動習慣：推動注重運動安全教育，並鼓勵師生參與日常體育活動，養成規律運動的良好習慣以利身心健康。

(七) 志工服務：教導學生從服務中學習「感恩、惜福與回饋」的品德教育內涵，透過服務學習，充實高中學習生涯、豐富生活學習經驗，並關心志工及社團幹部與學業成績。

(八) 優質化高中計畫，學務處歷年辦理項目 D-1 子計畫：多元揚才・世界公民。執行文學講座、美術暨管樂特色課程、志工的基礎訓練與推展、校刊電子化。期待在學務處各組例行性業務之推動過程中，涵養學生品格內涵，期許溪湖高中的學生均能沈穩、內斂，溫文有禮。藉由效率學習的習慣養成並用於唸書的效能上，並由藝文推廣、社團培育及志工服務以充實未來高三參加推甄時具多元豐富書面資料之競爭力。

二、訓育組業務：

(一) 輔導學生會組織與學生代表參與學校各項與學生權益有關之重大會議，讓學生從中學習民主程序及精神，提升學生自治、領導、溝通與參與公共事務能力，成為學生與學校的溝通橋樑，以培養人權(民主)法治素養。

(二) 辦理國家重要節日壁報比賽，利用理解分析、組織重整、情理統合的過程，使同學節日之歷史內涵及對國家歷史重大事件與貢獻，有更深刻的瞭解與省思，可讓爾後之國家、社會及民眾得以鑑往知來，以揭示歷史傳承、繼起文化之用心。

(三) 定期辦理心靈成長、文學寫作、表演藝術、環境教育、創業實務、法律常識、交通安全、英語

學習、生命教育等相關系列講座，期望提昇學生在知識與藝術上的涵養，並進而成為守法務實的新世紀公民。

- (四)持續辦理校內「曉溪夢湖藝文獎」，以期提昇全校師生參與文藝創作提高人文素養。
- (五)成立畢聯會並執行畢業紀念冊、畢業典禮等相關業務，讓畢業生能留下一個美好的回憶。
- (六)協助特殊需求學生，辦理學生就學貸款相關業務。
- (七)學生急難救助:教育部學產基金的「急難救助」申請。
- (八)規劃高二校外教學參觀(畢業旅行)預定路線為南部墾丁，(擬辦理時間為114年3月12-14第1次期中考結束)。

三、生活輔導組業務:

- (一)學生若因故無法到校，煩請貴家長務必來電告知導師或輔導教官，教官室專線電話:04-8829866，以掌握學生動向，共同維護學生安危。
- (二)為維護學生健康及用餐衛生，平日統一訂午餐(除家長親送、自製外)。
- (三)若因有事找學生或要轉交物品給學生時，請先至學務處，由教官通知或代轉物品，為維護學生受教權益與上課秩序，請勿自行上各教學樓層，以免造成困擾。
- (四)接送學生上放學之家長，敬請配合以下事項，以維護行的安全：
 - 1.上放學期間，請勿在大溪路迴轉(雙黃線)，以免危險。
 - 2.請勿在前後門交服隊執勤區間停車，可停放於學校對面的空地。
- (五)請家長配合學校共同防範詐騙事件發生：
 - 1.若接獲詐騙電話，請求證再求證，教官室專線電話:04-8829866。
 - 2.學生表示要繳交款項費用，除可詢問班導師外，可電洽教務、學務或總務處查詢。
- (六)家庭若有發生急難，可洽學務處教官室辦理學產基金申請。
- (七)本學期寄住校外學生已請導師及輔導教官於10月初訪視完畢，針對寄宿環境與安全進行關切與了解。此外，並對校外工讀生工作環境安全性進行關切與訪談。

四、社團活動組業務:

- (一)拓展學生多元能力:每年固定參加年度全縣學生美展暨管樂合奏比賽，除發展學校教學特色外並重視學生多元興趣培養。
- (二)落實社團活動，提高多元學習、全人教育:本校共有30多個社團，適度增加學生社團活動時間，本學年度學期社團預計時間共6次。
- (三)113年12月6日(五)預訂辦理「祝福包高中」高三參加大考祈福活動，以祝福高三莘莘學子，在未來的升學考試均能金榜題名一包高中。
- (四)出版校內刊物:每年出版2期單張「溪苑」校刊、「溪高文藝」。
- (五)辦理國際教育交流活動，本學年度預計於113/12/9-12/14前往日本橫濱新榮高校進行交流，預計有33名學生參加。

五、衛生組業務:

- (一)高一健康檢查已於7月26日(星期五)辦理完畢(漢銘彰基醫院承辦)，檢查報告已於近期發放，正本三份分別處理-請學生攜回、健康中心保管、由醫院郵寄通知家長，健檢報告說明，如附件一。
- (二)請家長提醒您的孩子需將**健保卡**帶至在身上並妥善保管，以方便臨時就醫時使用。
- (三)衛生保健組為學生平安保險的承辦單位，家長若對學生保險有任何疑問，歡迎與我們的護理師聯絡，聯絡電話為8826436轉1342。
- (四)推廣志工服務精神:辦理志工基礎訓練暨進階訓練，讓年輕學子從中學習暨服務之精神。

(五)流感疫苗 113 年 10 月 31 日(星期四)校園流感疫苗接種，前一日請家長提醒學生注射當日勿穿著高領衣物，全班穿體育服裝為原則，學生接種部位流感疫苗---左上上臂/肌肉注射；接種劑量 0.5 cc，接種後會發給學生流感疫苗接種後注意事項。若學生當日因健康狀況不佳但家長同意接種者，將另發通知單請家長自行帶往衛生所補接種再拿回接種證明給學校。

(六)彰化縣自 113 年 10 月 1 日起，針對 50 歲以上成人提供免費流感疫苗接種服務，鼓勵有意願接種家長請攜帶健保卡至轄區衛生所施打疫苗，做好健康防護(校內無法施打)。

六、體育組業務：

(一)本學年度運動會訂於 **11 月 8 日(星期五)**舉行，本活動以安全及健康為首要考量，屆時安排可執行性的項目，敬請家長踴躍蒞臨參觀指導。

(二)配合教育部體適能政策：每學年均測量學生之體適能狀況，作為學生體能訓練成果指標，並設置金銀銅質獎，以鼓勵學生挑戰之精神。

(三)辦理班際球類競賽：為鼓勵學生從事正當休閒活動、厚植學生之體能，於每次段考完，辦理球類比賽，紓解學生緊繃之情緒。

(四)指導培訓學生參加高中籃球聯賽、黑豹旗棒球賽、軟式棒球聯賽、縣長盃各項競賽，以發展學生運動性向，並爭取學校榮譽。

七、高中是學習獨立處理能力，是表達自我與自信養成的階段，學生若有相關問題，請鼓勵學生自行向相關處室接洽，增強應對進退之溝通能力。

八、業務宣導事項：

(一)菸害防制：本校依據菸害防制法規定校園全面禁菸，懇請家長及社區民眾共同配合。

(二)建議家長不要以含糖飲料獎勵子女(學生)，易導致肥胖，而肥胖也是許多疾病的高風險因子。

(三)113 學年度起，新增學生請假假別「身心調適假」，相關說明及請假規則，請參閱本校學生請假及出缺勤考查要點。

(四)承上，依「高級中等學校學生學習評量考查辦法」第 25 條之一：**學生曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。**但因學生或其家庭發生重大變故所請事假而缺課之節數，經提學生事務相關會議通過後，得不納入計算。

(五)113 學年度學生專車各站點票價已公告於專車網頁，新學年票價自 113/8/29 起算。

(六)性平教育：學校校長、教師、職員或工友知悉服務學校發生疑似校園性別(性侵害、性騷擾、性霸凌或校長及教職員工違反專業倫理)事件者，除應立即依學校防治規定所定權責，依性侵害犯罪防治法、兒童及少年福利與權益保障法、身心障礙者權益保障法及其他相關法律規定通報外，並應向學校及當地直轄市、縣(市)主管機關通報，至遲不得超過二十四小時。本校通報權責單位為生輔組。

(七)校園霸凌防制：校長及教職員工知悉疑似校園霸凌事件時，均應立即向學校所定權責人員通報，並由學校權責人員向學校所屬主管機關通報；行為人疑似為校長、通報權責單位主管或通報權責人員本人時，學校應本保密及迴避原則，指定相關人員向主管機關通報。前項通報至遲不得超過二十四小時，並應視事件情節，另依兒童及少年福利與權益保障法等相關規定，向直轄市、縣(市)社政主管機關進行通報。本校通報權責單位為生輔組。

(八)預計於 11/21(四)辦理高二、高三學生實彈射擊課程。

(九)預計 11/13(三)及 11/18(一)參加彰化縣學生音樂比賽。

九、本校學生 112 學年度績優表現摘要：

(一) 本校學生參加 112 學年度學生美術比賽榮獲佳績：

類別	名次	班級姓名	指導老師
水墨畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽水墨類第一名	304 林 0 柔	簡世哲
水墨畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽水墨類第二名	206 陳 0 穗	鄭禮勳
水墨畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽水墨類佳作	305 陳 0 欣	簡世哲
書法類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽書法類第二名	303 湛 0 婷	簡世哲
書法類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽書法類第三名	207 梁 0 瑄	簡世哲
版畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽版畫類第二名	109 巫 0 伶	簡世哲
版畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽版畫類佳作	115 紀 0 澤	簡世哲
版畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽版畫類佳作	105 洪 0 晰	簡世哲
漫畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽漫畫類第三名	208 林 0 茹	簡世哲
漫畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽漫畫類佳作	115 陳 0 暎	簡世哲
平面設計類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽平面設計類第三名	107 巫 0 靜	簡世哲
西畫類	參加 112 學年度彰化縣學生美術比賽西畫類佳作	203 張 0 銜	簡世哲
書法類	參加 112 學年度全國學生美術比賽書法類甲等	303 湛 0 婷	鄭禮勳
書法類	參加 112 學年度全國學生美術比賽書法類佳作	207 梁 0 瑄	鄭禮勳
水墨畫類	參加 112 學年度全國學生美術比賽水墨畫類佳作	305 陳 0 欣	簡世哲
版畫類	參加 112 學年度全國學生美術比賽版畫類佳作	109 巫 0 伶	簡世哲
漫畫類	參加 112 學年度全國學生美術比賽漫畫類佳作	208 林 0 茹	簡世哲

(二) 本校學生 112 學年參加音樂比賽佳績：

類別	名次	班級姓名	指導老師
管樂合奏 B	參加 112 學年度彰化縣學生音樂比賽管樂合奏優等第一名	溪高管樂團	徐珮珈
銅管五重奏	參加 112 學年度彰化縣學生音樂比賽銅管五重奏優等第一名	溪高管樂團	徐珮珈
木管五重奏	參加 112 學年度彰化縣學生音樂比賽木管五重奏優等第一名	溪高管樂團	徐珮珈

(三) 本校學生參加 112 學年寫作比賽佳績：

類別	項目名次	班級姓名	指導老師
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎第三名	105 黃 0 鈞	林金燕
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎第三名	113 陳 0 柔	林金燕
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎佳作	112 黃 0 容	林金燕、 莊雅淳
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎佳作	207 劉 0 恩	林金燕
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎佳作	206 陳 0 賢	林淑慧
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎佳作	205 洪 0 恩	陳千代、董逸如
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎入選	104 鐘 0 榕	劉姿君、鄭惟壬
新詩組	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎入選	204 謝 0 閑	林淑慧、陳千代

散文	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎第二名	205 黃 0 廷	陳千代、林淑慧
散文	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎第佳作	207 劉 0 恩	林金燕
散文	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎第佳作	105 黃 0 鈞	林金燕、黃珮茹
散文	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎入選	101 林 0 嫻	劉姿君、林金燕
散文	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎入選	207 王 0 惟	陳千代
小說	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎第三名	303 陳 0 好	黃珮茹、陳儀鳳
小說	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎第三名	301 林 0 慈	黃珮茹、董逸如
小說	112 學年度第 21 屆中台灣聯合文學獎佳作	312 洪 0 函	陳儀鳳、黃珮茹

十、本校學生參加 112 學年度體育競賽成績亮眼

類別	項目名次	班級/姓名	指導老師
桌球	參加 112 學年度縣長盃桌球比賽個人單打第三名	106 莊 0 翰	校外教練
桌球	參加 112 學年度縣長盃桌球比賽雙打第六名	114 謝 0 宏 106 莊 0 翰	校外教練
籃球	參加 112 學年度縣長盃籃球比賽女子組第三名	104 梁 0 熏 110 王 0 嫻 111 葉 0 婕 111 丁 0 倫 111 鄭 0 喬 208 鐘 0 萱 209 陳 0 榆 210 陳 0 尹 211 洪 0 睿 213 游 0 甯 308 施 0 晴 310 梁 0 瑄	李皓綸
民俗體育	參加 112 學年度縣長民俗體育競賽獲得踢毬個人限時計次賽第一名	104 梁 0 熏	校外教練
田徑	參加 112 學年度縣長杯田徑錦標賽獲得男子跳高第 2 名	102 黃 0 恩	曾安男
田徑	參加 112 學年度縣長杯田徑錦標賽獲得男子標槍第 2 名	205 黃 0 毅	曾安男
田徑	參加 112 學年度縣長杯田徑錦標賽獲得男子 100 公尺第 8 名	311 尤 0 程	曾安男
田徑	參加 112 學年度縣長杯田徑錦標賽獲得女子 5000 公尺第 5 名	101 施 0 玗	曾安男
田徑	參加 112 學年度縣長杯田徑錦標賽獲得男子 400 公尺接力第 8 名	311 尤 0 程 102 黃 0 恩 115 張 0 益 212 施 0 宏	曾安男
木球	參加 112 年學度縣長盃木球標賽，獲得雙人桿數第 2 名，個人桿數第 5 名。	201 劉 0 宏 202 劉 0 成	曾安男
木球	參加 112 年學度縣長盃木球標賽獲得雙人桿數第 2 名，個人球道第五名。	202 劉 0 成 201 劉 0 宏	曾安男
游泳	參加 112 年學度縣長盃游泳比賽獲得德 200 混合式第 2 名	114 蘇 0 以	曾安男

民俗體育	參加教育部體育署 112 學年度全國各級學校民俗體育競賽女子組個人踢毬-個人限時計次賽特優	104 梁 0 熏	校外教練
民俗體育	參加教育部體育署 112 學年度全國各級學校民俗體育競賽女子組個人踢毬-個人對抗賽甲等	105 梁 0 熏	校外教練
民俗體育	參加教育部體育署 112 學年度全國各級學校民俗體育競賽女子組個人踢毬-個人計次賽甲等	106 梁 0 宴 熏	校外教練
田徑	參加 113 年中小學聯合運動會獲得男子標槍第 2 名	205 黃 0 毅	劉耕宏
田徑	參加 113 年中小學聯合運動會獲得男子跳高第 4 名	102 黃 0 恩	劉耕宏
田徑	參加 113 年中小學聯合運動會獲得男子 100 公尺第 7 名，200 公尺第 5 名。	311 尤 0 程	劉耕宏
田徑	參加 113 年中小學聯合運動會獲得男子 400 公尺接力第 6 名。	308 林 0 和 102 黃 0 恩 115 張 0 益 212 施 0 宏	劉耕宏
田徑	參加 113 年中小學聯合運動會獲得男子 5000 公尺第 8 名。	112 施 0 讚	劉耕宏

參、總務處工作報告

- 一、全校飲水機固定每三個月抽測水質，並固定更換飲水機濾心等耗材，以確保飲用水安全無虞且充足。近期活動中心大型飲水機因機體故障暫停供水，也完成修繕恢復供應飲水。
- 二、年度固定環境消毒於 2、5、8、11 月辦理，已於 8/25 開學前辦理環境消毒，並安排在運動會後再進行一次環境消毒，以確保師生在衛生安全無虞校園活動。
- 三、因去年電力管控得宜，超約費用減少，精算後班級教室冷氣電費於 9/25 起每度調降至 5.3 元。
- 四、班級教室冷氣已達使用年限，考量故障報修激增，且老舊冷氣比較耗能；已規劃使用冷氣汰換維修經費，由今年起逐步汰換為一級變頻節能機種。已更換班級均回應冷氣費用有明顯減少，冷房效果有改善，將視冷氣達到年限可汰換者持續辦理。
- 五、學校辦理光電球場標租案，已於上學年度與全盈光電有限公司簽約。目前已完成操場周邊回饋項目人工草坪整理，預計在運動會後會進行籃排球場周邊回饋項整修工程，並在學校審圖後，進行光電球場主工程。可望於 114 年 4 月底完工。

肆、實習處工作報告

- 一、本校實習處的工作重點係在加強學生專業能力與認證、期能透過「作中學、學中作」培養務實致用之能力，並培植學生未來因應社會發展及變遷的潛能。
 - 二、輔導技能檢定等業務：
 - (一)在校生丙級技能檢定：每年擇一梯次檢定一職類為限：目前學校商業服務學程學生參加之職類為會計事務(人工計帳)、餐旅學程學生參加中餐烹飪檢定。商業類學科考試約在五月下旬，工業類學科考試約在四月中旬，術科測驗則由各科性質及術科承辦學校另訂時程。
 - (二)即測即評及發證技術士技能檢定：目前，本校觀餐學程學生 112 學年度係參加此種類飲料調製檢定。另外商業服務學程學生則參加全國技術士技能檢定—門市服務。
 - (三)以上學生均規畫於二年級參加，少數學生如學科測驗未獲通過者，可參加即測即評測驗補救，或是於三年級下學期再參加在校生丙級技能檢定或校外全國技術士技能檢定。學生經輔導在畢業前均可通過拿到證照，專門學程老師對學生參加技能檢定，投注了相當多的心力，歷年之檢定通過率總平均在九成以上，近年到考通過率有接近百分之百之紀錄。
 - (四)學生英文檢定業務：財團法人語言測驗訓練中心辦理之英檢(GEPT)各級檢定每年均有數次；本校鼓勵學生參加之級別為：一年級學生參加初級測驗，二年級參加中級測驗。此外，近年來學校更推動 TOEIC(多益)英檢測驗到校測驗，除鼓勵【應用英語學程】參加全民英檢中級外，更對全校學生推動 TOEIC 檢定，參加的成績可納入「學習歷程檔案」可提供申請或甄選入學使用。其中「多益成績」成績係專為商務人士使用，且國際通用，最重要的特色是滿分 990 分，每次測驗均有分數，再依分數區分等級，適合各種英語程度同學參加，以評估自我學習。因此，可納入學習歷程檔案中的「自主學習」成果。
- ※「全民英檢(GEPT)」、「多益英檢(TOEIC)」與大考中心「高中英語聽力測驗」之目的與內涵略有不同，務必留意。
- 本校建置英檢平台網址 <http://163.23.175.54/>。每位學生於高一入學時，帳號密碼均建置完成，並於九月前後辦理高一英檢平台使用推廣教學，期能提升英語測驗成績。若在系統操作有問題或忘記帳號密碼，請洽實習處，也請家長鼓勵貴子弟多加利用。

(五) 多益英檢(TOEIC)在 COVID-19 疫情前，幾乎每年均在本校設置英檢考場，通過本測驗未來可提供申請或甄選入學使用，請多鼓勵貴子弟參加，高三同學考完大學學測後的空檔可以利用英檢平台模擬多益檢定，提高檢定成績；也鼓勵高一同學善用英檢平台累積「學習歷程檔案」。

(六) 學校為鼓勵學生於畢業前通過勞動部各級技術士檢定，除培養務實致用之專業能力外，通過技能檢定丙級未來有利於四技二專甄選入學。學校並訂有「技能及英語檢定獎勵要點」，鼓勵學生不斷精益求精，未來可繼續再獲取乙級技術士證照及英檢中高級證照。

三、辦理技藝競賽業務：規畫於校內辦理創意廚藝競賽、飲料調製比賽、商業技能競賽、資訊競賽；並依學生學習成就，評估辦理參加全國技藝競賽相關事宜。

四、升學就業調查與發展：實習處每年八月下旬起至十月期間調查畢業生動向，並陳報教育部國民及學前教育署。分學術學程及專門學程分別調查，調查項目有升學狀況調查，細分公立大學日間部、夜間部；私立大學日間部、夜間部；公私立二專、軍、警學校等；就業調查細分農、礦、水電、運輸等十六項。此外，也鼓勵部份有就業需求的畢業學生參加青年教育儲蓄帳戶方案，幫助累積社會經驗，培養獨立思考能力，未來無論繼續就業、決定升學或自行創業，都能有所準備。

五、學生就業輔導：目前據統計本校學生絕大多數均以升學為主，歷年應屆畢業生就業者不到十人。如因個人因素需要就業，也鼓勵同學參加「青年就業及教育儲蓄專戶方案」，以確保升學及就業權益(並可獲得政府相關單位補助)。

六、實習場所管理及其安全衛生工作：1.專門學程場所計有語言教室(英聽教室、話劇教室及英文情境教室)、中餐廚房、西餐廚房、烘焙教室、禮儀教室、門市服務教室、實習旅館及大廳。2.管理日常實習設備之維護、實習材料之購置等。3.電腦教室之管理規劃與設備維護。

七、升學輔導：本校專門學程同時兼具技術之養成與升學輔導。歷年來學校專門學程畢業生的程度，有相當高的比例可以考上國立科大或技術學院。其中，商業服務學程以考上商學院(金融、會計)為主，應用英文學程以考上應用英文系為主，亦可報考語言治療等相關科系；目前臺灣在未來雙語政策正如火如荼的推行，也非常適合想把英語能力提升的同學來就讀，因為未來英語聽說能力將是各行各業的必要能力，再加上部分專業技能也可以以集訓速成以達成業界需求，是未來斜槓人生的基礎；而觀光餐飲學群學生以考上旅運管理系、餐飲管理系或中餐及烘焙廚藝系為主。如想畢業後轉換跑道，亦可跨考其他類組或申請相關類組提供的跨系分發(名額每年不一)。

總結：就選讀專門學程的同學而言，不是當下畫出學習領域的範圍或邊界；而是開拓了一個新的視野，在學習某專門領域的知識後，會更清楚自己的需求；因為學習過後，會更清楚的某領域的特性與發展；瞭解、並調整好自己的想法後，未來不管是生涯的規畫、工作領域的選擇，都能有更好的前瞻性，祝福同學們身體健康、學業進步。

伍、輔導室工作報告

一、輔導老師責任班級分配如下，歡迎與責任班級輔導老師聯繫。總機 04-8826436

輔導老師	陳明珠老師 (分機 1700)	生家筠老師 (分機 1702)	陳淑玲老師 (分機 1701)	張舒庭老師 (分機 1706)	劉習酉老師 (分機 1703)
班級/年級	高一 1-3 班 高二 1-3 班 高三 1-3 班	高一 4-7 班 高二 4-7 班 高三 4-7 班	高一 8-11 班 高二 8-11 班 高三 8-11 班	高一 12-15 班 高二 12-15 班 高三 12-15 班	全校身心障礙學生

二、認識各種升學進路

- (一) 為因應大學多元入學各類考試，針對高三同學升學，於暑期利用輔導課指導高三學生撰寫學習歷程自述等內容，輔導室亦蒐集有歷屆審查資料範本，同學可以自行來閱覽，敬請家長提醒貴子弟提高早準備學習歷程，家長可至輔導室建置的學習成就系統指導貴子弟盡早完成作品匯入到學習歷程平台上。
- (二) 並在暑期推甄輔導已向高三同學解釋「2011 年版學系探索量表」，提供學類選擇參考，可與貴子弟討論未來升學方向。
- (三) 針對高三大學暨四技二專個人申請、四技甄選入學與分科測驗登記分發等相關升學輔導工作如第六點。

三、本學年度親職教育講座親職教育講座將於 113.12.7 (星期六) 辦理，主題為『3C 時代的教養心法』，邀請陳璿丞醫師，屆時會發邀請函給家長歡迎蒞臨聽講。

四、輔導室服務項目

- (一) 個別輔導：輔導老師透過各種諮商技巧，幫助學生自我了解，並增進問題解決能力，學生可利用午休時間或其他時間到輔導室與老師分享，皆會予以核准公假。
- (二) 團體輔導：依照學生的需要，輔導老師到各班與學生一起溝通討論、交換意見，例如：測驗結果解釋、分流輔導座談、生涯規劃座談、推甄系列輔導、選系輔導、選填志願輔導等。
- (三) 辦理活動：邀請校內外師長專家專題演講，內容如大學學群介紹、生命教育、性別平等教育，並舉辦各項座談會，提供各種相關資訊，增進自我成長的機會。
- (四) 親師溝通：經常性辦理親師座談會、特殊教育生親師座談會，親職教育講座及高一分流家長說明會，以合作模式結合學校、家庭及社會網絡，加強協助家長教養子女及提升學生之生活適應。
- (五) 提供資訊：透過公佈欄、學校網頁、大學簡介資料櫃等提供輔導訊息，另外隨時提供較新資訊供各班同學參考。
- (六) 諮商轉介：本校提供學生有關心理諮詢，邀請彰化基督教醫院身心科莊枝潭醫生蒞校提供心理衛生諮詢諮詢，歡迎多加運用，有疑問請洽輔導室，會善盡保密之責，本學期諮詢日期：9/20、10/18、11/1、11/22、12/20，週五下午 2 點至 5 點，共計安排 5 次諮詢。
- (七) 學生學習輔導：針對低成就學生提供學習策略指導，及邀請學長姐進行同儕輔導，加強課業輔導。也讓高二同學教學相長、再次複習與練習指導他人。
- (八) 認輔制度：針對身心情況處於低潮的同學，邀請本校任課教師關懷學生與助其克服困難。
- (九) 生涯規劃課程：高一生涯規劃課程主要目標在於協助學生自我瞭解、自我探索並認識大學院校科系、職場就業資訊等。

(十) 施測標準化心理測驗：團體施測性向、興趣測驗等，並依個別需要實施其他心理測驗，作為自我了解及分流的參考。個別施測有憂鬱量表及焦慮量表等，以即早篩選出高危險群學生且加強輔導。以下為本校提供測驗：

團體施測	高一	適性化生涯性向測驗、大考中心興趣量表測驗、九大職能星線上測驗基本人格測驗、高中職讀書策略量表。
	高二	2011 年版學系探索量表。
個別施測		貝克憂鬱量表、貝克焦慮量表、貝克兒童與青少年量表、自我傷害意念量表、貝克無望感量表、身心健康量表、行為擾量表、魏氏智力測驗。

五、身心障礙生照顧與關懷：自 97 學年度本校成立資源班，113 學年度身心障礙生共有 14 名，資源班導師劉習酉老師與各班導師共同照顧與指導身心障礙生。

六、升學輔導

(一) 學術學程升學輔導

輔導方式	輔導內容	時間	地點	負責單位
特殊選才模擬面試	安排通過第一階段的同學和各組老師進行模擬面試	113 年 11-12 月	另定	輔導室 教務處 各組指導老師
繁星推薦暨申請入學選填志願講座	1. 說明繁星推薦及申請入學制度 2. 說明如何將在校成績、學測成績及自我的興趣適配選擇校系 3. 說明如何在有限名額內取捨校系	114.1.21 (二) 9:00-12:00	教學資源中心 5 樓多功能會議廳	輔導室 教務處
大學校系宣導	1. 大學端說明校系 2. 根據學生有意願的校系，自行報名參加	114.3.5 (三)	校內各會議室	輔導室 教務處
教師座談會	1. 說明指導方式 2. 提供推甄學生學群名單 3. 溝通分組指導內容 4. 聘請各組指導老師	114.4.2 (三) 12:10-13:00	行政大樓 5 樓第 2 會議室	輔導室 教務處
學生座談會	1. 分發指定項目參考資料及注意事項 2. 說明輔導方式	114.4.16 (三) 13:10-14:00	教學資源中心 5 樓多功能會議廳	輔導室 教務處
禮儀指導講座	1. 禮儀有關指導 2. 模擬面試指導	114.4.16 (三) 14:05-16:00	教學資源中心 5 樓多功能會議廳	輔導室 教務處
小組個別輔導	1. 指導蒐集相關資料 2. 小論文、實驗、作品創作等指定備審資料指導 3. 面試指導	114.4 月	另定	輔導室 教務處 指導老師 各班導師
未進入第二階段甄試學生之輔導	以個別輔導或團體輔導方式進行心理調適輔導	114.4 月	輔導室	輔導室

模擬面試	1. 安排各組模擬面試時間、提供面試之指導試題 2. 各組指導老師進行模擬面試	114.4.24(四) 114.5.6(二)	另定	輔導室 教務處 各組指導老師
甄試心得資料建檔	1. 甄試心得與試題考完一週內交給輔導室 2. 所有審核資料、作品等影印一份交給輔導室	114.6月中旬	輔導室	輔導室
大學分發入學選填志願講座	說明大學選填志願相關注意事項	114.7.28(一) 9:00-12:00	行政大樓6樓 第3會議室	輔導室 教務處
大學選填志願個別輔導	個別說明大學選填志願相關注意事項	114.7月底	輔導室	輔導室

(二) 專門學程升學輔導

輔導方式	輔導內容	時間	地點	負責單位
四技二專校系介紹講座	1. 邀請高雄餐旅大學、高雄科技大學、雲林科技大學教授入班宣導。 2. 說明如何根據優勢選填申請6所校系、校系介紹與生涯發展。	114.5.1(四)	高三專門學程各班教室	輔導室
學習歷程自述講座	邀請輔導室陳淑玲老師說明審查資料(學習歷程自述、多元綜整心得)製作原則和上傳步驟。	114.5.22(四)	行政大樓第3會議室	輔導室
四技二專甄選入學學生座談會暨禮儀指導講座	1. 陳明珠主任指導禮儀指導講座。 2. 陳淑玲老師說明模擬面試方式及分組名單。	114.5.29(四)	行政大樓第3會議室	輔導室
小組個別輔導	1. 指導蒐集相關資料 2. 小論文、實驗、作品創作等指定備審資料指導 3. 面試指導	114年5月起		教務處 輔導室 各組老師
模擬面試	1. 安排各組模擬面試時間、提供面試之指導試題 2. 各組指導老師進行模擬面試	114.6.5(四) 114.6.11(三)	另定	教務處 輔導室 各組老師 大學教授

陸、圖書館工作報告

- 一、圖書館目前有館藏資源計有圖書類 57,570 冊、非書類 2,978 件(片)，合計總數 60,548 冊(片)，可利用圖書館網頁(https://www.hhsh.chc.edu.tw/ischool/publish_page/7/)查詢館藏圖書，歡迎家長與學生多加利用本館資源。
- 二、一年級新生的「圖書館利用教育」已於 7 月 30 日(二)~8 月 9 日(五)辦理，讓高一學生能利用圖書館的館藏資源，以及數位平臺所提供的數位學習資源，來幫助學習。
- 三、鼓勵同學參加閱讀推廣活動，包括「閱讀護照」、「閱讀 100」、「閱讀達人獎」、「小論文寫作比賽」及「閱讀心得寫作比賽」。
- 四、為配合數位學習精進方案，自 111 學年度開放本校無線網路提供學生使用，本(113)年度進行校園無線網路基地台建置，提供更好的無線網路環境，以增進學習成效。
- 五、已於 9 月 4 日辦理小論文寫作研習，本學期校內閱讀心得寫作比賽、小論文寫作比賽已分別錄取 90 件及 14 件作品，代表本校參加第 1131010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽及第 1131015 梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽。
- 六、本校近年參加全國閱讀心得寫作比賽及小論文寫作比賽得獎人數統計如下表：

學期	梯次	參賽篇數	得獎篇數	得獎率	等第		
					特優	優等	甲等
10801	1081015 閱讀心得	80	60	75%	9	15	36
10802	1090315 閱讀心得	87	57	66%	9	26	22
10901	1091010 閱讀心得	80	62	78%	17	25	20
10902	1100310 閱讀心得	87	66	76%	15	29	22
11001	1101010 閱讀心得	90	74	82%	15	20	39
11002	1110310 閱讀心得	90	60	67%	16	16	28
11101	1111010 閱讀心得	89	58	65%	10	19	29
11102	1120310 閱讀心得	59	34	57%	7	11	16
11201	1121010 閱讀心得	90	64	71%	10	26	28
11202	1130310 閱讀心得	85	44	51%	3	13	28
10801	1081031 小論文	44	17	39%	2	3	12
10802	1090325 小論文	42	9	21%	1	2	6
10901	1091015 小論文	43	15	35%	1	1	13
10902	1100325 小論文	44	14	32%	0	2	12

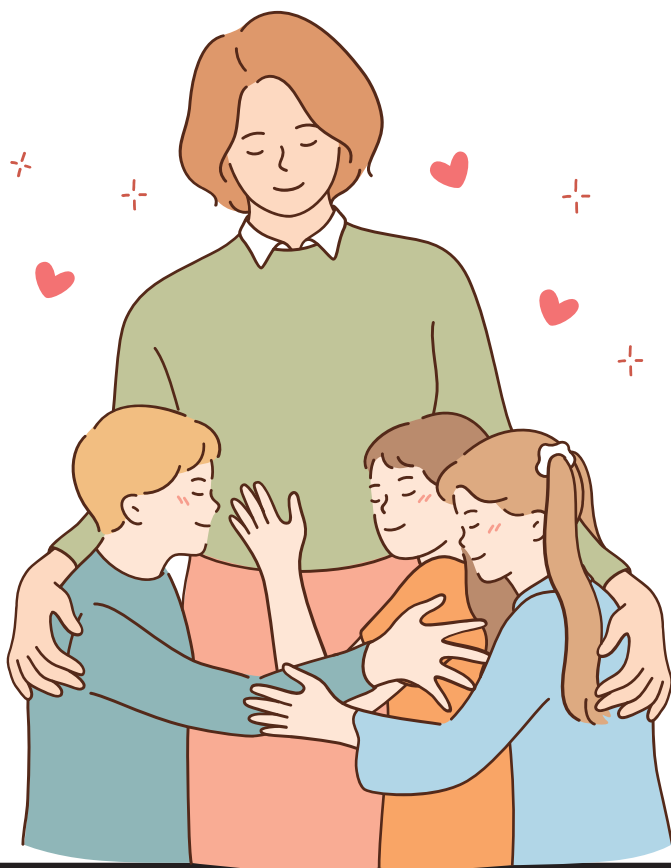
11001	1101015 小論文	45	14	31%	0	4	10
11002	1110325 小論文	45	22	50%	0	6	16
11101	1111015 小論文	36	25	69%	0	7	18
11102	1120325 小論文	32	12	38%	1	2	9
11201	1121015 小論文	26	16	61%	3	3	10
11202	1130325 小論文	17	9	52%	1	2	6

七、本學期預定辦理 2 次藝文展：第 1 次展覽為「莫忘初衷薪傳心傳-黃媽慶木雕展」，展期為 11 月 8 日~11 月 28 日；第 2 次為「溪湖意象，墨韻成花」蘇英田教授學生書法聯展，展期為 12 月 4 日~12 月 24 日，敬邀家長蒞臨欣賞。

國立溪湖高級中學

親師座談會

專題演講



陪孩子找到「有勁」的領域

校長
李明昭

人工智慧AI的衝擊

- 人工智慧AI 是新的工具，人類文明發展史上，都會遇到改變歷史的工具，仍會有家長投射自己的焦慮到孩子身上，擔心孩子是不是該從小就開始學寫程式？

人工智慧AI的衝擊

- 前華梵大學校長林從一建議：「ChatGPT的確讓我們必須重新思考教育，但不必過度憂心，不要被 AI 和關於 AI 的危言聳聽，扭曲或耽誤了孩子的成長。在憂慮什麼能力不會被 AI 取代之前，先讓孩子好好活成一個人吧！」

AI時代人才關鍵特質-蔡宗諺教授

- 除了認識AI，學習善用、活用之外，AI時代的人才還有三個關鍵特質。
- **第一、表達能力要好。**以ChatGPT的運用來說，使用者的引導是成敗關鍵，「未來你的同事可能是AI，你能不能好好表達，把需求說清楚，就很重要；現在很多學生文字能力不好，甚至有些理工科系直接不採計國文，是太忽視這塊了。」

- **第二、要有跨領域能力。**以前一個組織內的人多、能明確分工，未來不但組織的人力精簡，大環境還快速變動，分工不再如此精細，每個人都要有跨領域學習的能力，能與他人、與AI合作。

- **第三、原本的專業能力要更強:**專業能力強了，才有機會整合、創造，找出新的價值，這就是AI做不到的，這並不容易，但是人們未來得面對的挑戰。

好好陪伴高中生

- 「大人不能假裝AI不存在，要引導孩子善用，也得讓孩子知道濫用的後果。」
- 家長要關心孩子，卻別過度焦慮。洪蘭教授「有焦慮的父母，就有焦慮的子女」
- 做父母的都怕孩子跌倒摔傷、吃虧受苦，但有時候非得讓他們自己去嘗試、去體驗，知道什麼叫做「**為自己的選擇負責任**」，才會成長。
- 讓孩子從「**做中學**」建立正確的價值觀，更重要的是大人要**以身作則**，做對的事給他們看。

好好陪伴高中生

- 「愛你，但**絕不寵壞**你，讓你吃定父母。」在培養孩子獨立自主、負責任之際，該堅持的原則就要有所堅持。
- 所謂的「**乖寶寶**」往往過得並不快樂，或是不懂得適時拒絕以保護自己。我們應該幫助孩子釐清**內心真正想要的**，而非一味迎合別人。

好好陪伴高中生

- 豐富生活經驗以及重視學校課本以外的學習。學習不應侷限於坐在教室上課、考試、交作業，根據研究，課內學習大約僅占總體學習的15%，另外85%來自研究、實習、社團、打工、體育活動等
- 社會確實在變遷，產業確實在轉型。目前台灣從事農業的人口，還不到5%。當孩子在選科系、找方向時，千萬要以自己有沒有興趣為主要考量，「當你做這件事情『有勁』時，才有可能把這相關的專業學好。」



綜合型高中(溪湖高中) 的升學進路

教務主任 蔡秀娥

113.10.26



大綱

進路多元

課程多元

01

02

03

04

05

父母的功課

繁星優勢

113優異多元榜單



父母的功課



我們的孩子是獅子？還是羚羊？

每天早晨在非洲，都有一隻羚羊醒來
知道一定要跑的比最快的獅子還要快，不然就會被吃掉
每天早晨都有一頭獅子醒來
知道一定要撲上最慢的一隻羚羊，不然會餓死
不論你是獅子還是羚羊
當太陽升起時，你最好快跑



看不見的能力對人生更重要



$1 \times 1 \times 1 \dots = 1$ 1乘以1,乘以一萬次仍只是1

$1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 \times 1.1 = 2.14358881$ 只要多0.1,乘以7次就會大於2



適應社會的能力
無法用分數評量

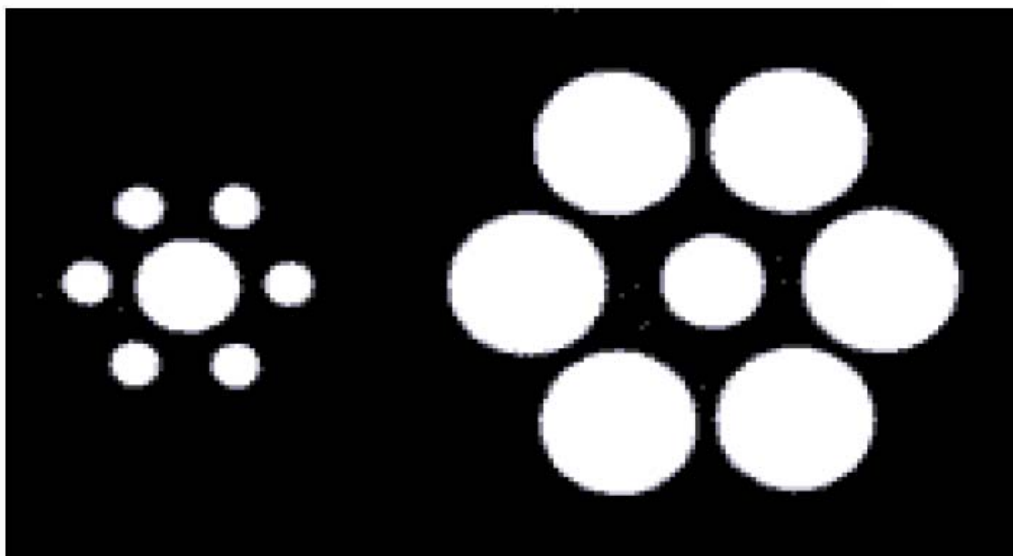


看不見的能力
對人生更重要



中央的圓左邊大還是右邊大？

孩子想當哪一個圓？



孩子的大圓在哪裡？



每個人都是天才，但如果你以爬樹的本領評斷一條魚，那條魚會一輩子相信自己是笨蛋。

愛因斯坦

教育理論 - 畢馬龍效應



➤ 同樣程度的兩班，一班告知是**資優**；另一班說是**普通**，經過一段時間後，號稱資優班的學生表現明顯優於另一班。

➤ 結論：**鼓勵**的效果 > **責難**的效果。

➤ 常常稱讚孩子很厲害，時間久了，孩子會認為自己很厲害（強化自信）。

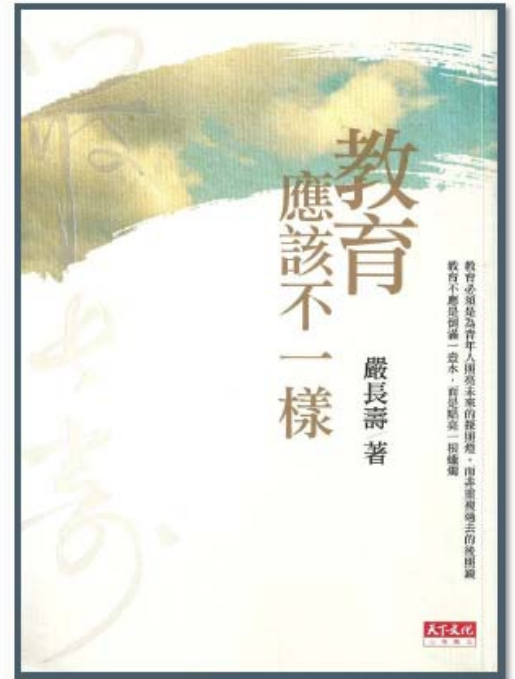
➤ 常常責罵孩子沒有用，時間久了，孩子會認為自己沒有用（打擊信心）。



教育應該不一樣

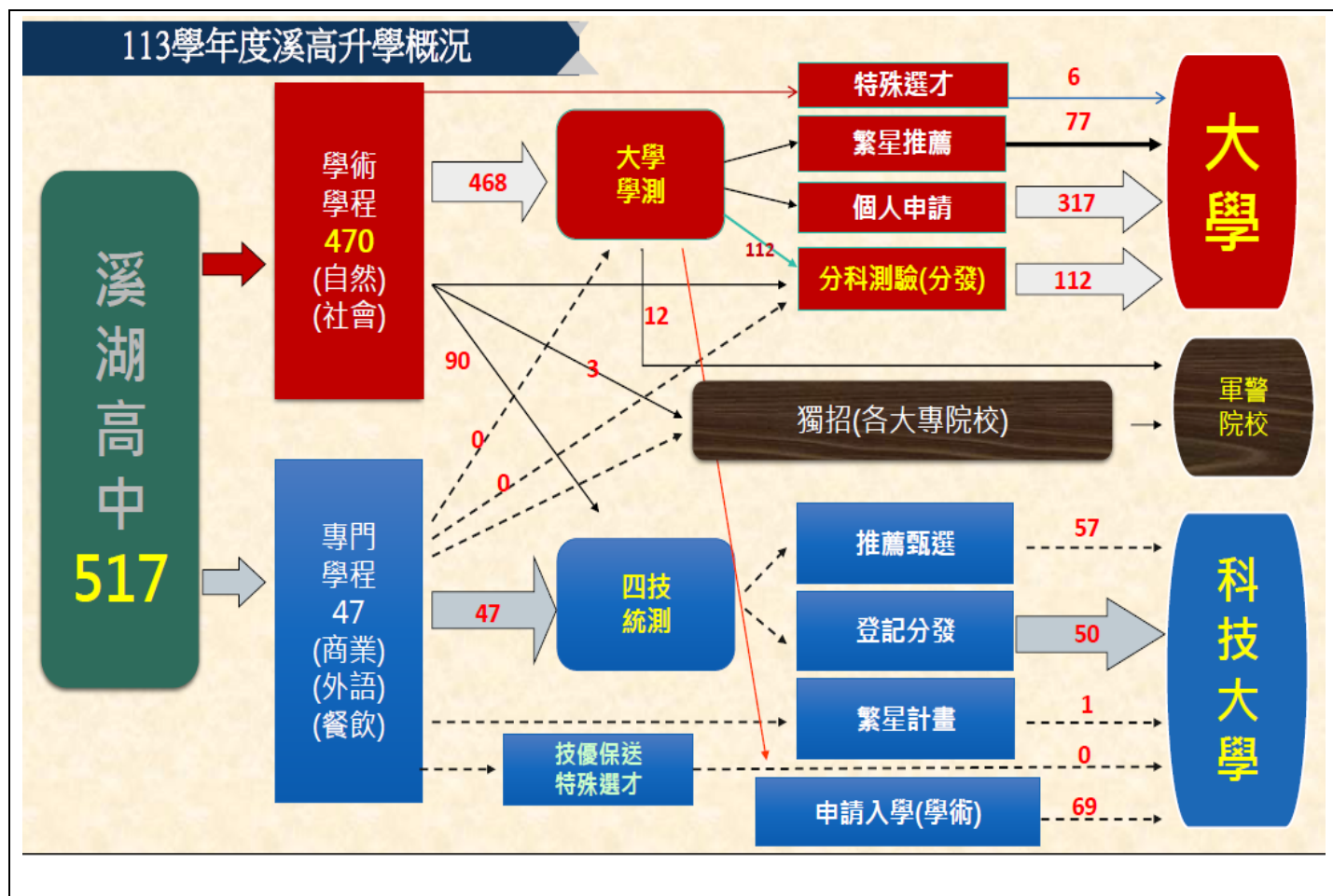
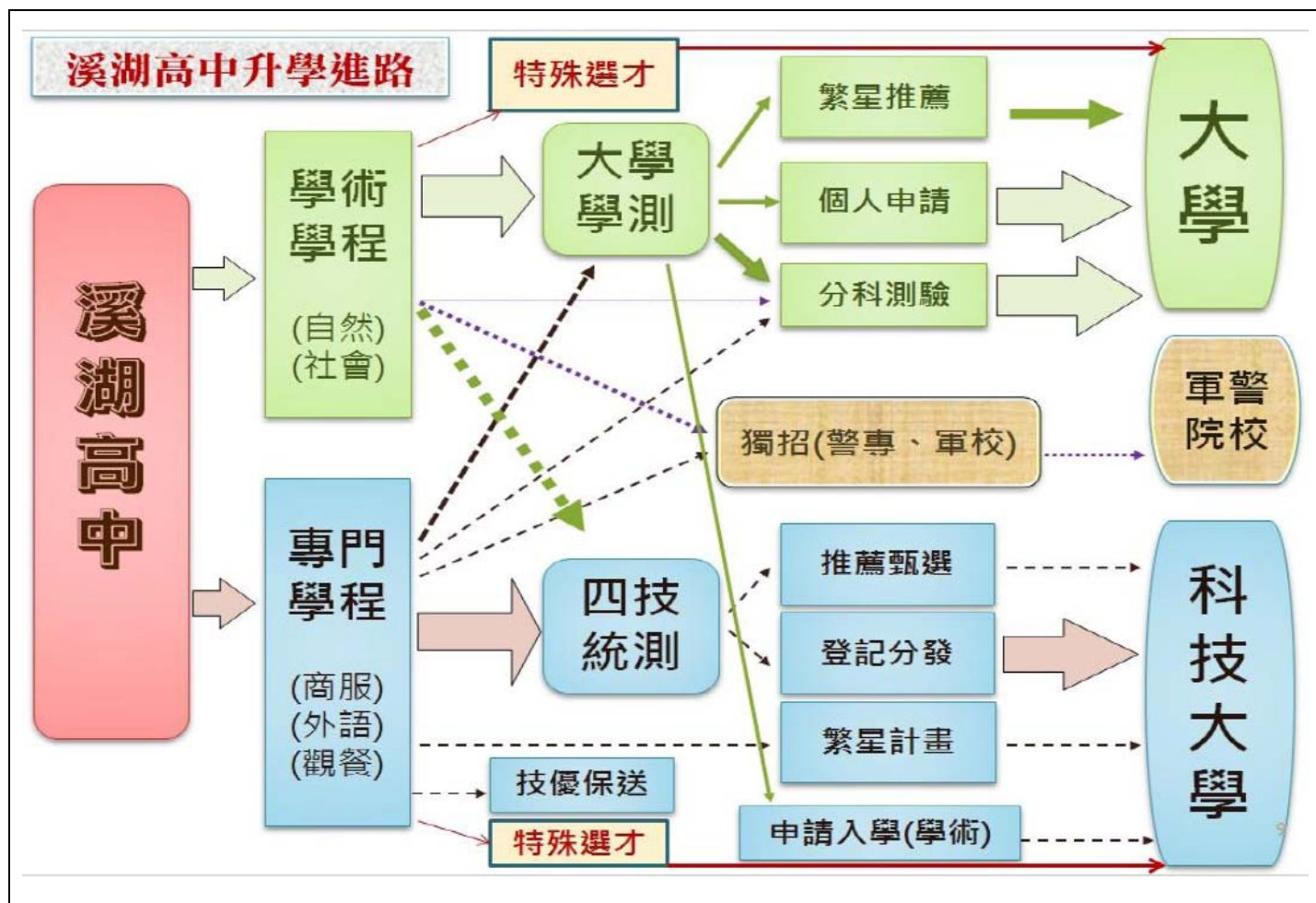


- 不是每個人都要當國家棟梁，社會更需要腳踏實地、堅守崗位、熱愛工作的**螺絲釘**。（p21）
- 用心與孩子相處.....



進路多元
輕鬆跨考







繁星優勢 就近入學



113大學獨招 錄取公費生

3年4班

黃○○○

屏東科技大學

科技農業學士學位學程

指導老師：李惠雯老師

李明昭 校長
楊麗茂 家長會長
許晉維 校友會理事長
暨全體師生

同賀

113年繁星 再創 校史新紀錄

繁星錄取名額共計77人

通過並錄取醫學系4人

國防醫學院	鄭O璋	醫學系
高雄醫學大學	陳O鈺	醫學系
中山醫學大學	陳O明	牙醫學系
中國醫藥大學	高O芸	中醫學系乙組

選擇溪高成就榮耀

★成績亮眼 矚目閃耀★

國立中正大學	謝O瑜	歷史學系
國立高雄師範大學	梁O瑜	社會學系
國立彰化師範大學	莊O祥	物理學系物理組
國立高雄大學	黃O皓	化學工程及材料工程學系
國立臺灣海洋大學	陳O佑	機械與機電工程學系
臺北城市大學	黃O瑋	特種教育學系
國立暨南國際大學	詹O恩	幼兒教育學系
國立臺北教育大學	邱O植	教育學系
國立臺中教育大學	陳O祿	幼兒教育學系
國立宜蘭大學	林O和	電機工程學系
國立宜蘭大學	魏O宇	機械與機電工程學系
國立宜蘭大學	陳O晉	園藝學系
國立華南大學	陳O甜	社會學系
國立嘉義大學	謝O全	教育學系
國立嘉義大學	張O彰	外國語文學系英語教學組
國立嘉義大學	洪O昶	農學生物科技學系
國立嘉義大學	賴O毅	社會地理與輔導學系
國立聯合大學	黃O彰	電機工程學系

●多元適性發展 培育卓越人才●

溪湖中學參事會啟

▲ 繁星推薦條件 ▲



- 符合繁星推薦資格之高級中等學校
- 全程就讀同一所高中(學術學程)
- 修滿高一、高二各學期之應屆畢業生
- 且高中前五個學期學業成績總平均全校排名百分比符合大學之規定(校排百分比前20%、30%、40%、50%)
- 學科能力及英聽測驗成績通過校系之檢定標準

○○年各大學採用的校排名標準



採用校排名 20%的學校	臺大、臺師大、成功、政治、清華、交通、中央、彰師大、陽明、中山、北藝大、臺藝大、臺北大學、嘉義大學、高雄大學、馬偕醫學院
採用校排名 30%的學校	中興、中正、臺北教育大學、臺中教育大學、高雄師大、臺南大學、東華、暨南、臺南藝大、新竹教育大學、國立體育大學、宜蘭大學、金門大學、長庚
採用校排名 40%的學校	臺灣海洋、淡江、輔仁、東吳、元智、中國醫藥、高醫、中山醫學、聯合、屏東大學
採用校排名 50%的學校	中原、東海、逢甲、文化、靜宜、大同、臺北市立大學、臺東大學、大葉、中華、華梵、義守、銘傳、世新、實踐、長榮、南華、國立臺灣體育運動大學、玄奘、真理、慈濟、開南、台灣首府、康寧、中信金融管理學院、佛光、明道、亞洲、金門



課程彈性 大學至多5選4



溪湖高中113-1跑班選修



開設年段	高一	高二	高三	合計
班級數	15	15	15	
開課數	21	51	17	89

溪湖高中113-1第二外語選修人數

	日語	法語	德語	西班牙語	越南語	韓語
班級數	4	1	1	2	1	3
人數	92	24	14	40	25	82

113優異多元榜單











姓名	學校	科系	姓名	學校	科系	姓名	學校	科系	姓名	學校	科系
賴宜蓉	國立清華大學	旭日招生乙組	許城璋	國立暨南國際大學	公共行政與政策	陳○萱	國立臺北科技大學	工程科技學士	吳○哲	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	公共安全及消防系
鄭紘璋	國立陽明交通大學	藥學系	林宜臻	國立暨南國際大學	國際文教與比較	黃○優	國立高雄科技大學	電子工程系	林○毅	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	環境資源管理系
巫瑋薰	國立陽明交通大學	醫學生物技術暨檢驗學	陳育宇	國立臺中教育大學	特殊教育學系	邱○棋	國立臺北護理健康大學	護理系	張○勝	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	醫務管理系
江佳峻	國立成功大學	成星招生乙組	許育寧	國立嘉義大學	景觀學系	楊○伶	國立勤益科技大學	工業工程與管理	陳○歡	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	醫務管理系
蔡昱新	國立中正大學	社會福利學系	黃翊庭	國立嘉義大學	幼兒教育學系	賴○傑	國立勤益科技大學	冷凍空調與能	陳○庭	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	食藥產業暨檢測科技系
蔡佩慈	國立中正大學	社會福利學系	陳怡蓁	國立嘉義大學	幼兒教育學系	鍾○章	國立勤益科技大學	冷凍空調與能	安○琦	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	環境工程與科學系
郭芝好	國立彰化師範大學	美術學系	陳昱禎	國立嘉義大學	幼兒教育學系	張○甄	弘光科技大學	語言治療與聽	劉○佑	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	環境工程與科學系
陳胤壬	國立彰化師範大學	數學系	楊祐賓	國立嘉義大學	幼兒教育學系	游○凱	弘光科技大學	物理治療系	黃○鴻	中華醫事科技大學	環境與安全衛生工程系
顧杰璿	國立臺灣海洋大學	資訊工程學系	洪培恒	國立嘉義大學	食品科學系	劉○琳	弘光科技大學	物理治療系	張○傑	輔英科技大學	護理系
王康銘	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系	蕭宏志	國立嘉義大學	生物資源學系	劉○瑄	弘光科技大學	護理系	張○傑	輔英科技大學	應用化學及材料科學系
李家瑄	國立暨南國際大學	中國語文學系	陳睿琪	國立金門大學	長期照護學系	魏○逢	弘光科技大學	護理系	張○霖	建國科技大學	電機工程系
林芷儀	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學	許振輝	國立金門大學	土木工程管理	吳○婷	弘光科技大學	護理系	楊○涵	僑光科技大學	資訊科技系
郭喬妮	國立暨南國際大學	諮商心理與人力資源發	張○毅	國立屏東大學	應用物理系	施○芸	朝陽科技大學	建築系	蔡○均	南臺科技大學	電機工程系
黃群皓	國立暨南國際大學	歷史學系	嚴華慈	國立臺東大學	美術產業學系	嚴○慈	朝陽科技大學	景觀及都市設			
黃佩妮	國立暨南國際大學	國際文教與比較教育學	嚴華瑜	國立臺東大學	美術產業學系	嚴○瑜	朝陽科技大學	景觀及都市設			
洪舒諠	國立暨南國際大學	諮商心理與人力資源發	楊秉伶	國立臺東大學	全校不分系學士	吳○儀	長庚學校財團法人長庚科技大學	護理系 (嘉義)			
						張○瑄	長庚學校財團法人長庚科技大學	護理系 (林口)			
						黃○儀	長庚學校財團法人長庚科技大學	護理系 (林口)			
						顏○惠	長庚學校財團法人長庚科技大學	護理系 (林口)			

-感謝導師及科任教師辛勤指導-

李明昭 校長
楊麗茂 家長會長
許晉維 校友會理事長
暨全體師生

同賀





姓名	學校	科系	姓名	學校	科系
蕭○葳	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	藥學系 (校友)	陳○鑫	弘光科技大學	物理治療系
鍾○佑	國立臺北商業大學	企業管理系 (臺北校區)	施○嫻	弘光科技大學	物理治療系
陳○怡	國立臺北商業大學	國際商務系 (臺北校區)	廖○綺	弘光科技大學	物理治療系
施○榕	國立雲林科技大學	國際管理學士學位學程	張○翊	弘光科技大學	語言治療與聽力學系
黃○融	國立雲林科技大學	企業管理系	楊○臻	弘光科技大學	語言治療與聽力學系
許○華	國立高雄科技大學	漁業科技與管理系	楊○菱	弘光科技大學	護理系
林○晨	國立高雄科技大學	金融系	邱○華	弘光科技大學	護理系
林○詩	國立臺北護理健康大學	護理系	莊○展	亞洲大學	醫學檢驗暨生物技術學系
張○愛	國立臺北護理健康大學	護理系	許○瑜	亞洲大學	醫學檢驗暨生物技術學系
蘇○鈴	國立臺北護理健康大學	護理系	王○宜	長庚學校財團法人長庚科技大學	護理系 (林口校區)
劉○安	國立臺中科技大學	護理系	陳○穎	長庚學校財團法人長庚科技大學	護理系 (林口校區)
陳○翔	國立臺中科技大學	護理系	賴○欣	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	保健營養系
謝○意	國立臺中科技大學	護理系	黃○雯	中臺科技大學	醫學檢驗生物技術系
黃○庭	國立臺中科技大學	護理系	曾○寧	中臺科技大學	醫學檢驗生物技術系
呂○伶	國立臺中科技大學	護理系	吳○芬	中華醫事科技大學	語言治療系
黃○榮	弘光科技大學	物理治療系			
黃○涵	弘光科技大學	物理治療系			
李○宣	弘光科技大學	物理治療系			

感謝導師及科任教師辛勤指導

李明昭 校長
楊麗茂 家長會長
許晉維 校友會理事長
暨全體師生

同賀



113科大 榜單亮眼

姓名	錄取學校	科系
廖○好	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	藥學系
羅○雅	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	藥學系(校友)
施○瑩	國立臺灣科技大學	企業管理系
黃○婕	國立臺灣科技大學	企業管理系
許○崴	國立臺灣科技大學	資訊管理系
楊○愷	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩
黃○蕓	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩
林○廷	國立高雄餐旅大學	中餐廚藝系
楊○儀	國立高雄餐旅大學	烘焙管理系
郭○愷	國立臺北商業大學	企業管理系
詹○靜	國立臺北商業大學	財務金融系
陳○翔	國立臺北商業大學	財務金融系
江○佳	國立臺北商業大學	國際商務系
許○榕	國立臺北商業大學	財政稅務系
謝○惠	國立臺北商業大學	資訊管理系
黃○瑄	國立臺北商業大學	會計資訊系
梁○涵	國立臺北護理健康大學	護理系
歐○彤	國立臺北護理健康大學	護理系
邱○智	國立高雄科技大學	海洋生物技
林○凡	國立高雄科技大學	行銷與流通



113科大分發 榜單亮眼

姓名	錄取學校	科系
鍾○玟	國立高雄科技大學	供應鏈管理系
梁○睿	國立高雄科技大學	金融系
歐陽○廷	國立高雄科技大學	金融系
陳○宇	國立高雄科技大學	觀光管理系
詹○甯	國立高雄科技大學	企業管理系
盧○巨	國立高雄科技大學	財務管理系
謝○彩	國立高雄科技大學	財政稅務系
梁○寶	國立高雄科技大學	財政稅務系
楊○慈	國立高雄科技大學	運籌管理系
賴○岳	國立聯合大學	環境與安全衛生工程學系
陳○源	國立聯合大學	電子工程學系
王○豪	國立臺中科技大學	護理系(校友)
巫○芮	國立臺中科技大學	財務金融系
林○慧	國立臺中科技大學	財務金融系
林○榆	國立臺中科技大學	國際貿易與經營系
蔡○蕓	國立臺中科技大學	應用日語系
張○睿	國立虎尾科技大學	電子工程科
余○翰	國立澎湖科技大學	觀光休閒系
李○宇	國立澎湖科技大學	餐旅管理系
陳○育	國立屏東大學	行銷與流通管理學系



113科大分發 榜單亮眼

姓名	錄取學校	科系
劉○哲	國立臺東專科學校	食品科技科
陳○儀	弘光科技大學	營養系
邱○華	弘光科技大學	護理系
施○瑄	弘光科技大學	食品科技系烘焙科技組
陳○葵	中臺科技大學	醫學檢驗生物技術系
杞○益	中臺科技大學	視光系
劉○瑄	中臺科技大學	醫學影像暨放射科學系
梁○棋	長庚學校財團法人長庚科技大學	護理系(校友)
戴○名	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	生活保健科技系(校友)
杜○豪	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	保健營養系
翁○婷	朝陽科技大學	休閒事業管理系
黃○瑩	朝陽科技大學	休閒事業管理系
洪○惠	輔英科技大學	物理治療系(校友)
馮○綸	南臺科技大學	休閒事業管理系
林○均	修平科技大學	觀光與遊憩管理系



-感謝導師及科任教師辛勤指導-

溪湖高中 李明昭 校長 楊龍茂 家長會長 許晉維 校友會理事長 暨全體師生 同賀



3年14班
商業服務學程

施○瑩

113統測成績優異

總分 664.5 總級分 74

商管群全國榜首

- 感謝導師及科任教師辛勤指導 -

溪湖高中 李明昭 校長 楊龍茂 家長會長 許晉維 校友會理事長 暨全體師生 同賀



113升學榜單亮眼
三年14班
商業服務學程

班級人數33人, 100%錄取國立大學!

國立臺灣科技大學	3	人
國立臺北商業大學	9	人
國立臺中科技大學	4	人
國立雲林科技大學	2	人
國立高雄餐旅大學	1	人
國立高雄科技大學	13	人
國立屏東大學	1	人

-感謝導師及科任教師辛勤指導-

溪湖高中 李明昭 校長 楊龍茂 家長會長 許晉維 校友會理事長 暨全體師生 同賀



本校113統測
單科滿級分

國文滿級分	專一滿級分	專二滿級分
314黃○婕	314施○瑩	314施○瑩
314楊○慈	315楊○儀	314許○崴
	307廖○好	314詹○靜
		314郭○愷
英文滿級分		
314施○瑩	307廖○好	303王○綾
308吳○苓	311張○翊	313張○甄
314江○佳		
數學滿級分		
314施○瑩	314許○崴	307廖○好
314詹○靜	307劉○琳	308游○凱
308黃○蕓	310張○愛	310梁○涵
310鄭○心	311李○宣	311顏○惠
313施○嫻	314陳○翔	

-感謝導師及科任教師辛勤指導-

溪湖高中 李明昭 校長 楊龍茂 家長會長 許晉維 校友會理事長 暨全體師生 同賀



本校113年 分科測驗 榜單亮			本校113年 分科測驗 榜單亮眼			本校113年 分科測驗 榜單亮眼		
姓名	錄取學校	科系	姓名	錄取學校	科系	姓名	錄取學校	科系
楊○融	國立成功大學	測量及空間資訊學系	何○好	國立暨南國際大學	社會政策與社會工作學系	林○榆	國立嘉義大學	生化科技學系
劉○嘉	國立成功大學	經濟學系	江○忻	國立暨南國際大學	經濟學系	蔡○軒	國立嘉義大學	農藝學系
陳○睿	國立成功大學	地球科學系	江○晉	國立暨南國際大學	經濟學系	楊○清	國立嘉義大學	外國語言學系
張○涵	國立政治大學	財政學系	蔡○玟	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系	杜○翰	國立金門大學	電機工程學系
許○皓	國立中正大學	財務金融學系	劉○銘	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系	石○雅	國立金門大學	護理學系
張○廷	國立高雄師範大學	地理學系	林○安	國立臺中教育大學	國際企業學系	陳○圳	國立金門大學	資訊工程學系
許○紘	國立高雄師範大學	工業設計學系	吳○甄	國立臺中教育大學	特殊教育學系	葉○德	國立聯合大學	資訊管理學系
陳○翔	國立高雄師範大學	地理學系	詹○堯	國立臺中教育大學	教育學系	葉○宇	國立聯合大學	財務金融學系
陳○儀	國立彰化師範大學	英語學系	黃○漢	國立臺中教育大學	台灣語文學系	賴○宇	國立聯合大學	資訊管理學系
蘇○悅	國立彰化師範大學	特殊教育學系	朱○銘	國立東華大學	特殊教育學系	陳○竣	國立聯合大學	機械工程學系
尤○程	國立彰化師範大學	運動學系	洪○綺	國立嘉義大學	外國語言學系	徐○桐	世新大學	法律學系
陳○霆	國立彰化師範大學	運動學系	陳○埕	國立嘉義大學	教育學系	葉○瑀	東吳大學	英文學系
楊○芳	國立高雄大學	應用經濟學系	許○瑄	國立嘉義大學	特殊教育學系	黃○翔	東吳大學	政治學系
楊○筑	國立高雄大學	應用經濟學系	徐○煊	國立嘉義大學	外國語言學系	蔡○陞	東吳大學	物理學系
何○輝	國立高雄大學	資訊工程學系	許○琛	國立嘉義大學	應用經濟學系	張○銓	東海大學	經濟學系
何○諱	國立臺灣藝術大學	戲劇學系	楊○慶	國立嘉義大學	機械與能源工程學系	王○明	東海大學	政治學系
柯○欣	國立臺南大學	英語學系	陳○安	國立嘉義大學	應用數學系	楊○穎	東海大學	社會工作學系

本校113年 分科測驗 榜單			本校113年 分科測驗 榜單			本校113年 分科測驗 榜單			本校113年 分科測驗 榜單亮眼		
姓名	錄取學校	科系	姓名	錄取學校	科系	姓名	錄取學校	科系	姓名	錄取學校	科系
邱○全	東海大學	社會學系	陳○婕	逢甲大學	社會學系	陳○羽	靜宜大學	日本語學系	張○宸	大葉大學	資訊工程學系
江○好	東海大學	國際經營與管理學系	翁○佑	逢甲大學	國際經營與管理學系	張○宸	靜宜大學	會計學系	張○福	長庚大學	電子工程學系
林○婷	東海大學	社會工作學系	呂○璿	逢甲大學	社會工作學系	蕭○秦	靜宜大學	觀光事業學系	洪○凱	長榮大學	生物科技學系
洪○薇	東海大學	行政管理暨企管學系	巫○宏	逢甲大學	行政管理暨企管學系	游○婷	靜宜大學	財務金融學系	葉○誠	長榮大學	資訊管理學系
陳○霓	東海大學	社會工作學系	黃○閔	逢甲大學	社會工作學系	黃○云	靜宜大學	國際企業管理學系	謝○鈞	長榮大學	醫藥科學產業學系
巫○朱	東海大學	美術學系	洪○意	逢甲大學	美術學系	梁○鈞	靜宜大學	企業管理學系	吳○右	長榮大學	保健營養學系
楊○臻	東海大學	經濟學系	王○任	逢甲大學	經濟學系	黃○祥	靜宜大學	資訊管理學系	蔡○廷	南華大學	資訊工程學系
陳○承	東海大學	化學工程與材料學系	陳○源	逢甲大學	化學工程與材料學系	盧○暄	靜宜大學	法律學系	施○倫	南華大學	自然生物科技學系
林○瑜	淡江大學	財務金融學系	顏○容	實踐大學	財務金融學系	詹○璇	靜宜大學	化粧品管理學系	洪○凱	南華大學	資訊工程學系
李○婷	淡江大學	大眾傳播學系	許○程	實踐大學	大眾傳播學系	黃○維	中國文化大學	電機工程學系	林○勝	義守大學	機械與自動化工程學系
邱○雅	淡江大學	統計學系	黃○晴	實踐大學	統計學系	張○璋	中山醫學大學	醫學社會學系			
黃○瑜	淡江大學	會計學系	鄭○萱	銘傳大學	會計學系	陳○涵	中山醫學大學	職業安全衛生學系			
黃○璋	淡江大學	日本語文學系	楊○傑	銘傳大學	日本語文學系	陳○佑	中山醫學大學	應用外語學系			
陳○睿	淡江大學	化學學系	游○蓉	銘傳大學	化學學系	陳○彰	亞洲大學	數位媒體設計學系			
張○櫻	淡江大學	統計學系	梁○云	銘傳大學	統計學系	李○豪	亞洲大學	食品營養學系			
楊○帆	逢甲大學	中國文學系	楊○堯	中原大學	中國文學系	邱○晉	大葉大學	電機工程學系			
粘○瑄	逢甲大學	國際經營與管理學系	胡○誠	靜宜大學	國際經營與管理學系	張○紘	大葉大學	電機工程學系			

感謝導師及科任教師辛勤指導

李明昭 校長
楊龍茂 家長會長
許晉維 校友會理事長
暨全體師生 同賀

溪湖高中

數位學習在台灣

-數位學習精進方案-

2022
2025 **班班有網路 生生用平板**

對象 **1-12年級** 四年 **200億**



教材更生動

書包更輕便

教學更多元

學習更有效

城鄉更均衡

完善學生數位學習 支持系統 -教師培力-



教育部中小學數位教學指引 2.0

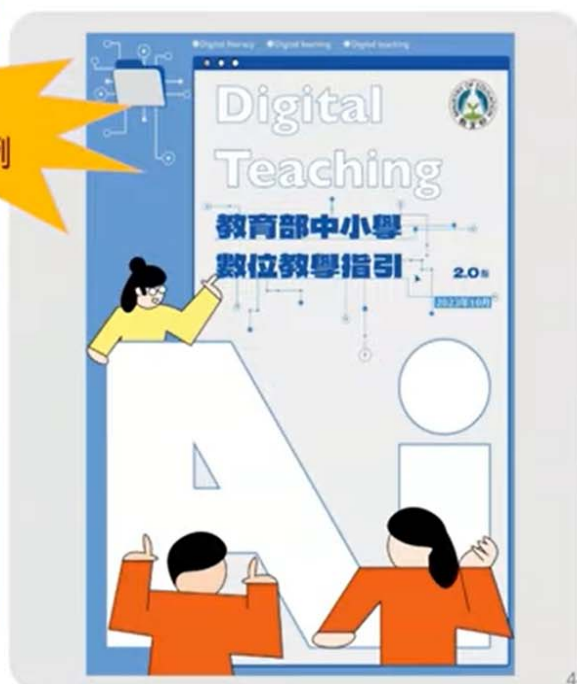
三個重要概念

數位素養
數位學習
數位教學

生成式AI
導入教學示例



<https://elearning.cloud.edu.tw/> 教育雲下載



完善學生數位學習 支持系統 -家長培力-

全國家長推廣研習及講師培訓架構



3C護眼措施

為保障學童的視力健康，
提供以下護眼措施

- (一)落實近距離用眼30分鐘、
休息10分鐘。
- (二)提醒孩童閱讀保持距離
35~45公分。
- (三)持續推動學童視力保健計畫。

國教署、國健署、美國眼科學會建議3C護眼措施：

近視是疾病 打敗惡視力

護眼 123 遠離近視好簡單

- 第1招 每1年定期檢查視力
- 第2招 幼兒2歲前不看螢幕，2歲後1天不超過1小時
- 第3招 用眼30分鐘休息10分鐘，每天戶外活動達120分鐘

年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視（度數>500度），而高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。

如何為孩子打造一個不近視環境

- 危險因子要預防
- 遵守30-10法則
- 看書、看電視、打電腦
- 每30分鐘休息10分鐘
- 使用計時器，隨時提醒
- 善用時間控制軟體

No. Blue Light From Your Smartphone in Your Bedroom

Real Concerns About Screen Use and Eye Safety

53

國立溪湖高中 113 學年度大學升學金榜

姓名	學校名稱	校系名稱
高○芸	中國醫藥大學	中醫學系乙組
陳○鈺	高雄醫學大學	醫學系
陳○明	中山醫學大學	牙醫學系
鄭○璋	國防醫學院	醫學系
陳○嫻	國立臺灣大學	農藝學系
廖○妤	嘉南藥理大學	藥學系
陳○宇	國立清華大學	電機工程學系乙組
雲○王	國立清華大學	生醫工程與環境科學系
賴○蓉	國立清華大學	旭日招生乙組(科管)
鄭○璋	國立陽明交通大學	藥學系
巫○薰	國立陽明交通大學	醫學生物技術暨檢驗學系
劉○丞	國立成功大學	資訊工程學系
陳○伶	國立成功大學	生命科學系
莊○綸	國立成功大學	統計學系
楊○融	國立成功大學	測量及空間資訊學系
劉○嘉	國立成功大學	經濟學系(自然組)
陳○睿	國立成功大學	地球科學系
江○峻	國立成功大學	成星招生乙組(管理)
魏○辰	國立政治大學	應用數學系
蔡○盈	國立政治大學	土耳其語文學系
洪○茹	國立政治大學	阿拉伯語文學系
張○涵	國立政治大學	財政學系(A組)
許○崑	國立臺灣科技大學	資訊管理系
施○瑩	國立臺灣科技大學	企業管理系
黃○婕	國立臺灣科技大學	企業管理系
王○瑄	國立臺灣師範大學	東亞學系
蔡○延	國立中央大學	資訊工程學系
周○睿	國立臺北大學	企業管理學系
葉○晏	國立中興大學	應用經濟學系
楊○春	國立中正大學	資訊管理學系
顏○禎	國立中正大學	勞工關係學系
許○輔	國立中正大學	物理系
許○皓	國立中正大學	財務金融學系
蔡○新	國立中正大學	社會福利學系

姓名	學校名稱	校系名稱
蔡○慈	國立中正大學	社會福利學系
梁○瑜	國立高雄師範大學	教育學系
許○倫	國立高雄師範大學	地理學系
張○廷	國立高雄師範大學	地理學系
陳○翔	國立高雄師範大學	地理學系
許○紘	國立高雄師範大學	工業設計學系
莊○祥	國立彰化師範大學	物理學系物理組
陳○儀	國立彰化師範大學	英語學系(社會組)
蘇○悅	國立彰化師範大學	特殊教育學系
尤○程	國立彰化師範大學	運動學系
陳○霆	國立彰化師範大學	運動學系
郭○妤	國立彰化師範大學	美術學系
陳○王	國立彰化師範大學	數學系
鍾○佑	國立臺北商業大學	企業管理系(臺北校區)
陳○怡	國立臺北商業大學	國際商務系(臺北校區)
郭○愷	國立臺北商業大學	企業管理系(臺北校區)
陳○翔	國立臺北商業大學	財務金融系(臺北校區)
江○佳	國立臺北商業大學	國際商務系(臺北校區)
謝○惠	國立臺北商業大學	資訊管理系(臺北校區)
黃○瑄	國立臺北商業大學	會計資訊系(臺北校區)
詹○靜	國立臺北商業大學	財務金融系(臺北校區)
許○榕	國立臺北商業大學	財政稅務系(臺北校區)
楊○愷	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩管理系
林○廷	國立高雄餐旅大學	中餐廚藝系
楊○儀	國立高雄餐旅大學	烘焙管理系
黃○蕓	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩管理系
劉○皓	國立高雄大學	化學工程及材料工程學系
楊○芳	國立高雄大學	應用經濟學系
何○輝	國立高雄大學	資訊工程學系
楊○筑	國立高雄大學	應用經濟學系
何○諭	國立臺灣藝術大學	戲劇學系(男)
陳○佑	國立臺灣海洋大學	機械與機電工程學系
顧○璿	國立臺灣海洋大學	資訊工程學系
王○鈺	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系

國立溪湖高中 113 學年度大學升學金榜

姓名	學校名稱	校系名稱
柯 ○ 欣	國立臺南大學	英語學系
湛 ○ 婷	國立臺南大學	國語文學系
黃 ○ 璇	臺北市立大學	特殊教育學系
蔡 ○ 玟	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系
詹 ○ 恩	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系
何 ○ 妤	國立暨南國際大學	社會政策與社會工作學系
江 ○ 忻	國立暨南國際大學	經濟學系
江 ○ 晉	國立暨南國際大學	經濟學系
劉 ○ 銘	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系
李 ○ 瑄	國立暨南國際大學	中國語文學系
林 ○ 儀	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系
黃 ○ 皓	國立暨南國際大學	歷史學系
黃 ○ 妮	國立暨南國際大學	國際文教與比較教育學系
洪 ○ 誼	國立暨南國際大學	諮商心理與人力資源發展學系
許 ○ 瑋	國立暨南國際大學	公共行政與政策學系
林 ○ 臻	國立暨南國際大學	國際文教與比較教育學系
郭 ○ 妮	國立暨南國際大學	諮商心理與人力資源發展學系
陳 ○ 萱	國立臺北科技大學	工程科技學士班
林 ○ 晨	國立高雄科技大學	金融系
黃 ○ 優	國立高雄科技大學	電子工程系
許 ○ 華	國立高雄科技大學	漁業科技與管理系
邱 ○ 智	國立高雄科技大學	海洋生物技術系
林 ○ 凡	國立高雄科技大學	行銷與流通管理系
鍾 ○ 玟	國立高雄科技大學	供應鏈管理系
梁 ○ 睿	國立高雄科技大學	金融系
陳 ○ 宇	國立高雄科技大學	觀光管理系
詹 ○ 甯	國立高雄科技大學	企業管理系
盧 ○ 巨	國立高雄科技大學	財務管理系
梁 ○ 寶	國立高雄科技大學	財政稅務系
楊 ○ 慈	國立高雄科技大學	運籌管理系
謝 ○ 彩	國立高雄科技大學	財政稅務系
歐 ○ 廷	國立高雄科技大學	金融系
施 ○ 榕	國立雲林科技大學	國際管理學士學位學程
黃 ○ 融	國立雲林科技大學	企業管理系

姓名	學校名稱	校系名稱
邱 ○ 禎	國立臺北教育大學	教育學系
陳 ○ 丞	國立臺中教育大學	幼兒教育學系
林 ○ 安	國立臺中教育大學	國際企業學系
吳 ○ 甄	國立臺中教育大學	特殊教育學系
詹 ○ 蕙	國立臺中教育大學	教育學系
黃 ○ 漢	國立臺中教育大學	台灣語文學系
陳 ○ 宇	國立臺中教育大學	特殊教育學系
邱 ○ 棋	國立臺北護理健康大學	護理系
林 ○ 詩	國立臺北護理健康大學	護理系
張 ○ 愛	國立臺北護理健康大學	護理系
蘇 ○ 鈴	國立臺北護理健康大學	護理系
梁 ○ 涵	國立臺北護理健康大學	護理系
歐 ○ 彤	國立臺北護理健康大學	護理系
林 ○ 承	臺灣警察專科學校	行政警察科
施 ○ 凱	臺灣警察專科學校	行政警察科
陳 ○ 儕	臺灣警察專科學校	行政警察科
蔡 ○ 豪	臺灣警察專科學校	行政警察科
洪 ○ 綸	臺灣警察專科學校	行政警察科
江 ○ 鋒	臺灣警察專科學校	行政警察科
賴 ○ 昊	臺灣警察專科學校	行政警察科
蕭 ○ 睿	臺灣警察專科學校	行政警察科
蘇 ○ 妤	臺灣警察專科學校	行政警察科
邱 ○ 軒	臺灣警察專科學校	行政警察科
劉 ○ 璵	臺灣警察專科學校	行政警察科
汪 ○ 遠	臺灣警察專科學校	行政警察科
陳 ○ 翔	臺灣警察專科學校	行政警察科
賴 ○ 儒	臺灣警察專科學校	行政警察科
許 ○ 瑋	國防大學	運籌管理學系
劉 ○ 玟	國防大學	電機電子工程學系
蘇 ○ 笙	陸軍軍官學校	運動科學學系
魏 ○ 宇	國立宜蘭大學	機械與機電工程學系
林 ○ 和	國立宜蘭大學	電子工程學系
陳 ○ 萱	國立宜蘭大學	園藝學系
陳 ○ 翎	國立東華大學	社會學系

國立溪湖高中 113 學年度大學升學金榜

姓名	學校名稱	校系名稱
朱 ○ 銘	國立東華大學	特殊教育學系
洪 ○ 綺	國立嘉義大學	外國語言學系
林 ○ 榆	國立嘉義大學	生化科技學系
謝 ○ 全	國立嘉義大學	電機工程學系
張 ○ 彤	國立嘉義大學	外國語言學系
洪 ○ 函	國立嘉義大學	農業生物科技學系
陳 ○ 埕	國立嘉義大學	教育學系
許 ○ 瑄	國立嘉義大學	特殊教育學系
徐 ○ 煊	國立嘉義大學	外國語言學系
許 ○ 琛	國立嘉義大學	應用經濟學系
楊 ○ 慶	國立嘉義大學	機械與能源工程學系
陳 ○ 安	國立嘉義大學	應用數學系
蔡 ○ 軒	國立嘉義大學	農藝學系
楊 ○ 涓	國立嘉義大學	外國語言學系應用外語組
許 ○ 寧	國立嘉義大學	景觀學系
黃 ○ 庭	國立嘉義大學	幼兒教育學系
陳 ○ 綦	國立嘉義大學	幼兒教育學系
陳 ○ 禎	國立嘉義大學	幼兒教育學系
楊 ○ 甯	國立嘉義大學	幼兒教育學系
洪 ○ 烜	國立嘉義大學	食品科學系
蕭 ○ 志	國立嘉義大學	生物資源學系
張 ○ 睿	國立虎尾科技大學	電子工程科
陳 ○ 琪	國立金門大學	長期照護學系
杜 ○ 翰	國立金門大學	電機工程學系
石 ○ 雅	國立金門大學	護理學系(A 組)
陳 ○ 圳	國立金門大學	資訊工程學系
許 ○ 暉	國立金門大學	土木與工程管理學系
張 ○	國立屏東大學	應用物理系半導體組
賴 ○ 毅	國立屏東大學	教育心理與輔導學系
陳 ○ 育	國立屏東大學	行銷與流通管理學系
黃 ○ 恩	國立屏東科技大學	科技農業學士學位學程
余 ○ 翰	國立澎湖科技大學	觀光休閒系
李 ○ 宇	國立澎湖科技大學	餐旅管理系
楊 ○ 伶	國立勤益科技大學	工業工程與管理系

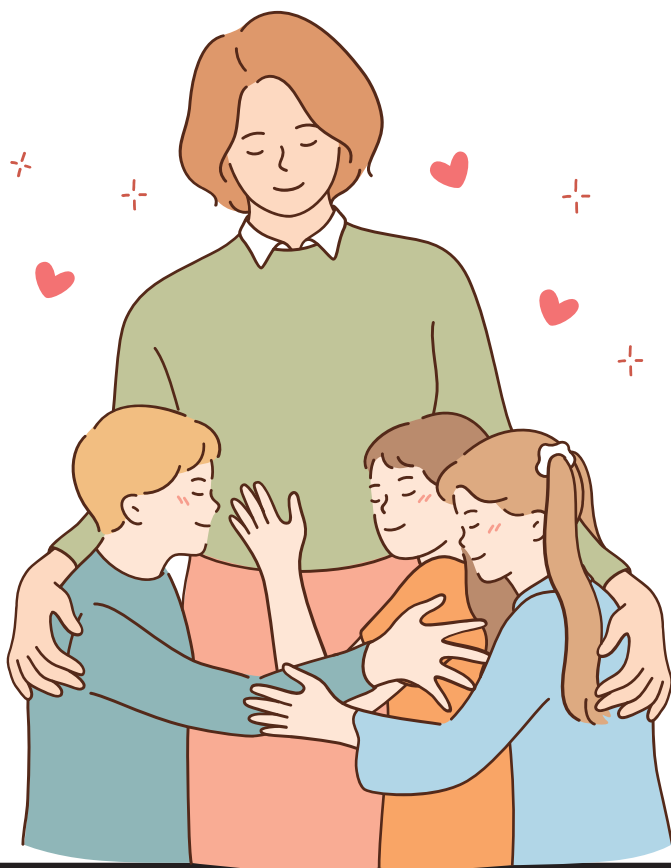
姓名	學校名稱	校系名稱
賴 ○ 傑	國立勤益科技大學	冷凍空調與能源系
鐘 ○ 章	國立勤益科技大學	冷凍空調與能源系
陳 ○ 翔	國立臺中科技大學	護理系
蔡 ○ 綦	國立臺中科技大學	應用日語系
劉 ○ 安	國立臺中科技大學	護理系
謝 ○ 意	國立臺中科技大學	護理系
黃 ○ 庭	國立臺中科技大學	護理系
呂 ○ 伶	國立臺中科技大學	護理系
巫 ○ 芮	國立臺中科技大學	財務金融系
林 ○ 榆	國立臺中科技大學	國際貿易與經營系
林 ○ 慧	國立臺中科技大學	財務金融系
劉 ○ 哲	國立臺東專科學校	食品科技科
黃 ○ 彰	國立聯合大學	電機工程學系
葉 ○ 宇	國立聯合大學	財務金融學系
顏 ○ 翊	國立聯合大學	經營管理學系
蔡 ○ 唐	國立聯合大學	機械工程學系
葉 ○ 德	國立聯合大學	資訊管理學系
賴 ○ 宇	國立聯合大學	資訊管理學系
陳 ○ 竣	國立聯合大學	機械工程學系
賴 ○ 岳	國立聯合大學	環境與安全衛生工程學系
陳 ○ 好	國立聯合大學	文化創意與數位行銷學系
李 ○ 庭	國立聯合大學	文化觀光產業學系
楊 ○ 喬	國立聯合大學	文化創意與數位行銷學系
嚴 ○ 君	國立聯合大學	文化創意與數位行銷學系
蔡 ○ 和	國立聯合大學	機械工程學系
許 ○ 睿	國立聯合大學	環境與安全衛生工程學系

因榜單眾多僅列出部分資料，如需完整資料可參考本校首頁。

國立溪湖高級中學

親師座談會

親職選文



全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表

機關	專線	專線電話/服務時間	服務項目
直轄市、縣(市)家庭教育中心	家庭教育諮詢專線	<u>412-8185 (手機加 02)</u> 週一至週六 9:00~12:00 14:00~17:00 週一~五 18:00~21:00	1. 由全國家庭教育中心受過輔導訓練的志工老師，提供民眾家庭教育諮詢輔導服務。 2. 基於輔導倫理，皆會保密，保障求助民眾之權益。 3. 訊息請見「教育部家庭教育網」 http://moe.familyedu.moe.gov.tw
教育部國教署	特教免費諮詢專線	<u>0800-258-880</u> 週一至週五 8:00-17:30	高中職以下身心障礙學生的教育相關問題。
內政部	1996 內政服務熱線	<u>1996</u> 每日 8-22 時	1. 內政業務諮詢服務：提供一般告知性及活動事件之內政業務諮詢服務。 2. 電話轉接服務：轉接民眾來電至業務單位承辦人員。 3. 陳情服務：受理民眾來電陳述有關內政部行政興革之建議、行政法令查詢或行政上權益之維護等具體陳情案件。 4. 貪瀆不法檢舉服務：受理有關本部行政違失或公務貪瀆之舉發等具體陳情案件。 5. 訴願服務：受理有關本部之行政處分，提請訴願等諮詢服務案件，由接線人員轉接訴願單位處理。 6. 社福轉介服務：由接線人員直接提供線上諮詢輔導，如遇緊急狀況可直接轉接至相關單位專線處理如 110、113 及 1957 專線等。
法務部	戒毒成功專線	<u>0800-770-885</u> 24 小時免付費	提供家庭中有意戒毒之藥物濫用者電話諮詢，內容包含：心理支持及協助、家庭支持及功能重建、法律諮詢、社會福利補助、社會重建、就學及就業輔導、職業訓練、醫療協助、轉介醫療院所、愛滋篩選、參與毒品減害計畫、預防犯罪宣導等諮詢。 1. 治療先於刑罰，為幫助有心戒毒者擺脫毒品糾纏，勇敢尋求治療，避免侵蝕國家勞動力及家庭功能，檢察官可暫不起訴。 2. 有意戒毒者尋求戒毒過程絕對保密。 3. 相關訊息請見「法務部無毒家園網」 (http://refrain.moj.gov.tw/mp.asp?mp=1)。
衛生福利部	113 保護專線	<u>113</u> 24 小時全年無休	專業社工人員於線上提供家庭暴力、兒童及少年保護、性侵害及性騷擾等四種類型之危機處遇、電話諮詢及個案轉介等單一窗口受理服務。 1. 市話、公共電話或手機皆可撥打 24 小時免付費專線。 2. 透過『關懷 e 起來』，提供 113 線上諮詢服務。 3. 除國語及閩南語外，提供英語、越南語、泰國語、印尼語、柬埔寨語等五種語言的通譯服務。
	安心專線	<u>0800-788-995</u> 全年無休	1. 提供 24 小時電話關懷、諮詢。2. 轉介追蹤高風險群。3. 連結社會關懷網絡。由生命線培訓之志工擔任接聽人員，由專業人員擔任督導。
	男性關懷專線	<u>0800-013-999</u> 9 時-23 時，全年無休	提供男性於伴侶相處、親子管教互動、親屬與家屬溝通發生障礙，或因前述現象引發民事事件等狀況，透過電話諮詢，提供相關法律說明、情緒抒發與支持、及觀念澄清等，並視需要提供轉介諮商服務，以防止家庭暴力事件發生。 1. 委託中華溝通分析協會辦理，由專業深談員及受過培訓的志工接聽，並由專業人員擔任輔導員、督導，提供電話諮詢、深談服務、關懷輔導及轉介資源等服務。

機關	專線	專線電話/服務時間	服務項目
	全國性家庭照顧者諮詢服務專線	02-2511-0062 及 02-2511-1415 週一至週六 9:00-21:00	2. 基於輔導倫理，皆會保密，以保障求助民眾之權益。 提供高危險照顧者（經照管專員評估曾申請或已使用喘息服務的家庭照顧者）：家庭照顧者主動電話關懷、照顧技巧諮詢、心理協談、同儕照顧經驗分享、營養資訊諮詢、照顧資源諮詢與聯結及法律諮詢等。 有需要的民眾，可撥打家庭照顧者諮詢服務專線，或洽詢各縣市政府長期照顧管理中心，經長期照顧管理中心之照管專員針對家庭照顧者需求進行評估分析，協助連結或轉介有需求的家庭照顧者，提供後續個別化家庭照顧者服務。
	1957 福利諮詢專線	1957 免付費電話 8:00-10:00	1. 提供社會福利相關諮詢服務。 2. 對於求助者有進一步社會福利需求案件，提供通報或轉介服務。 3. 專線系統及網站資料庫之更新與管理。 4. 服務滿意度調查。 5. 配合本部新增政策，提供各項諮詢服務及相關宣導活動。 6. 委託財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會辦理。 7. 為強化 1957 專線之服務效能及社會安全網之功能，本專線自 99 年 9 月 1 日起委託財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會，聘請專業社工人員執行接線服務，藉由專業的福利需求評估，提供民眾適切的福利服務諮詢及通報轉介服務。 8. 相關訊息請見 1957 福利諮詢專線」(http://1957.mohw.gov.tw)。
衛生福利部社會及家庭署	全國未成年未婚懷孕諮詢專線	0800-257085 (愛我，請你幫我) 24 小時	電話諮詢、危機處遇、心理輔導、支持性輔導服務、法律諮詢、家族協商、醫療協助、經濟協助、待產安置服務、資源連結及轉介。 1. 委託財團法人勵馨社會福利事業基金會辦理。 2. 相關訊息請見「未成年未婚懷孕求助網站」(http://www.257085.org.tw)。
	失蹤諮詢專線	0800-049880 (您失蹤，幫幫您) 週一至週五 9:00-17:30	失蹤兒少協尋、失蹤個案諮詢、失蹤兒少及其家庭生活適應輔導。 1. 失蹤兒童少年資料管理中心(委託財團法人兒童福利聯盟文教基金會辦理)。 2. 相關訊息請見「失蹤兒童少年資料管理中心」網站(http://www.missingkids.org.tw)。
	老朋友專線	0800-228585 (愛愛・幫我幫我) 週一至週五 8:30-12:00 13:00-18:00	1. 心理諮詢：老人家庭、人際關係等心理調適問題。 2. 福利諮詢：老人福利、機構、醫療保健等諮詢查詢。 3. 法律諮詢：老人相關法律諮詢。 4. 委託財團法人天主教曉明社會福利基金會辦理。 5. 相關訊息請見「老人諮詢服務中心」網站(http://www.lkk.org.tw/viewtopic.aspx?s=3&t=14)。
	失智症關懷專線	0800-474-580(失智時，我幫您) 週一至週五 9:00-17:00	提供失智症相關資訊與社會資源： 1. 失智症就醫或照護上相關問題。 2. 提供失智症相關福利資源及申請。 3. 失智症相關法律諮詢。 4. 失智症相關講座活動或家屬團體。 1. 委託台灣失智症協會 辦理。 2. 相關訊息請見「台灣失智症協會」網站 http://www.tada2002.org.tw
	家庭照顧者諮詢專線	0800-580097(我幫您，您休息) 週一至週五 9:00-17:00	提供家庭照顧者個別或家庭協談、輔導諮商、轉介福利資源。 1. 委託中華民國家庭照顧者關懷總會辦理。 2. 相關訊息請見「中華民國家庭照顧者關懷總會」網站(http://www.familycare.org.tw)。
衛生福	孕產婦	「0800-870870」國語	產前、產後親子健康；母乳哺育指導、孕前、孕期、產後營養與體

機關	專線	專線電話/服務時間	服務項目
利部國民健康署	關懷專線	諧音：抱緊您 抱緊您」 週一至週五 8-18 點，中午不休息	重管理、身心調適、產後憂鬱之預防與照護、壓力調適等議題保健諮詢、傾聽、關懷及支持與必要的資源轉介。 由專業醫事專業人員（護理、社工、心理）擔任。
	健康體重管理電話諮詢服務專線	0800-367-100 (市話免付費，也可透過網路電話進行撥打) 週一至週六 9:00~21:00	健康飲食、運動以及健康體重管理相關問題。 1. 此專線自 100 年建置，由衛生福利部雙和醫院營養師及運動人員提供諮詢服務。 2. 若於服務時間外來電，亦可透過語音留下您的疑問，專業人員將主動致電回復解答。 3. 網路電話連結： http://210.59.250.202/HPA_WebCall/ 4. 相關訊息可至「肥胖防治網」(http://obesity.hpa.gov.tw)查詢。
	戒菸專線	0800-63-63-63 每週一至週六 9 時-21 時	1. 提供戒菸相關資訊及教材。 2. 與吸菸者共同規劃戒菸計畫，並持續追蹤個案之戒菸狀況。 3. 轉介個案到所需要之其他戒菸相關服務。 4. 戒菸專線服務中心網站(http://www.tsh.org.tw)。
	更年期保健諮詢服務專線	0800-005107 週一至週五 9:00-18:00	更年期相關健康諮詢，包含生理、心理、營養、運動、就醫等問題。 1. 由通過更年期諮詢師培訓合格的專業人員提供立即性、方便性的更年期相關諮詢服務。 2. 基於輔導倫理，皆會保密，以保障求助民眾之權益。
衛生福利部疾病管制署	1922 民眾疫情通報及關懷專線	1922 (0800-001922) 24 小時，全年無休	傳染病疫情通報、疫病防治諮詢、衛教宣導等項目。 1. 含國、台、客、英及聽語障服務。 2. 如話機無法撥打簡碼電話號碼，請改撥 0800-001922 防疫專線。
財團法人張老師基金會	1980 輔導專線	1. 電話直撥 1980 即可 2. 網路輔導：請上「張老師全球資訊網」登入 週一至週六 9:00-12:00、 14:00-17:00 18:30-21:30 週日 9:00-12:00 14:00-17:00	家庭問題、人際關係問題、感情問題、學習問題、職業問題、性問題、自我與人生觀問題、危機問題。 1. 服務方式包含：電話、晤談、函件、網路輔導。 2. 由受訓 200 小時以上，並通過甄選與考核通過之義務「張老師」擔任，提供民眾各項輔導服務。 3. 基於輔導倫理，服務內容保密，以保障求助民眾之權益。 4. 服務地點：台北、三重、中壢、桃園、台中、高雄、宜蘭、基隆、新竹、彰化、嘉義、台南。 5. 相關訊息請見「張老師全球資訊網」(http://www.1980.org.tw)。
社團法人國際生命線台灣總會	1995 協談輔導專線	「1995」(市話和手機均可直播) 24 小時	協談輔導、自殺防治、危機處理 1. 由通過四階段訓練之協談志工，提供民眾協談輔導服務。 2. 基於專業倫理，民眾來電資料均會保密。

拒絕數位性暴力！如何幫助孩子避免私密照流傳網路上？

作者 - 蔡宜芳諮商心理師（親子天下嚴選）

你可以決定要當孩子生活中的軍師還是間諜，當孩子願意信任你、和你分享，你就成為孩子的「軍師」，為孩子出謀劃策；當孩子越不敢跟你說發生什麼事，你就變成孩子的「間諜」，孩子怕被罵只敢跟朋友說，反而風險越高。

近幾年來，我在教育現場中，開始處理到一些不同以往的事件。

例如：

國二女孩把裸照傳給好幾名網友，認為只要沒有拍到臉就沒差。

國三幾位男孩轉傳某某同學的清涼照，造成當事人極大的痛苦。

當發生這些案件，學校依法通報性平案件，由社工和警察介入處理，學校也會進行輔導。而面對越來越多這樣的事情，身為大人的我們，還能做些什麼？

隨著科技的進步以及通訊科技的發達，網路的隱匿性及快速傳播的特性，讓性暴力的型態更趨多元。根據 Web885 網路諮詢熱線的統計，2021 年到 2022 年數位性暴力相關諮詢案件從總案件數的 4 成提升到 5 成。因此，非常榮幸能參與前天展翅協會舉辦的「成為正義第三者，拒絕數位性暴力」記者會，一同為防止兒少性剝削努力。

每當我們在網路上看到遭外流的性私密影像，都是對被害人的再一次剝削，遭轉傳的影像在無遠弗屆的網路上流傳，對被害人帶來永久的壓力與傷害。當性影像被散布時，第三人可以採取哪些行動呢？

1. 制止散布行為或惡意言論
2. 不點閱、不分享、不下載
3. 呼籲大家拒看
4. 檢舉影像和散布帳號

當你這麼做，就能防止數位性暴力的繼續蔓延，也可以減少對被害人的傷害。若第三者袖手旁觀，或是起鬨留言、求上車，只會助長暴力持續發生。希望你我都能成為正義第三者，無論是支持安慰的一句話或是檢舉的一個小小舉動，都能發揮關鍵性的作用，組長並降低數位性暴力帶來的傷害，也才能進一步營造友善的社會環境，讓被害人安心求助。

身為父母的我們，可以怎樣陪伴孩子、預防數位性暴力呢？

1. 預防勝於治療：

平常不只有問孩子功課，而是和孩子談談學校生活和他的朋友，例如問孩子「你都跟朋友玩些什麼？聊些什麼？」「IG、抖音上面有什麼好玩的事情可以跟我分享嗎？」也可以邀請孩子帶朋友回家、認識孩子的朋友，幫助孩子理解什麼是健康的人際關係。

和孩子談談愛情、身體界線、性，例如：分享你和另一半是怎麼認識的？怎麼決定走入家庭？談戀愛到結婚有哪些不同？當你們開始討論這些，你也有機會理解孩子對於愛情的想法和價值觀。

2. 幫助孩子學會如何保護自己：

如果男女朋友或網友希望自己能分享私密照，甚至有情緒勒索的言語像是：「你如果愛我，就會願意跟我分享。」孩子可以練習明確的說「不」，如果男女朋友或網友因此不開心，孩子可以把這句話改成：「你如果愛我，就會尊重我的意願。」

讓孩子知道分享影像的風險、學會說不，沒有人應該在壓力下分享影像。以及未經他人同意，絕不分享他人的照片。

3. 父母開放、不批判的態度：

不管事前或事後，開放的態度能讓孩子願意與你分享任何事情，發生事情也能勇敢跟你求助。你可以決定要當孩子生活中的「軍師」還是「間諜」，當孩子願意信任你、和你分享，你就能成為孩子的「軍師」，為孩子出謀劃策；當孩子越不敢跟你說發生什麼事情，你就變成孩子的「間諜」，孩子怕被罵只想逃，只敢跟朋友說，反而風險越高。

4. 若孩子遭受數位性暴力（例如私密照遭外流），第一時間你很可能會感到震驚、憤怒、不知所措，等你平靜下來之後，可以好好的陪伴孩子聊聊。因為私密照被散布不是孩子的錯，你的聆聽和陪伴，是孩子最重要的力量。

IWIN 網路內容防護機構



台灣展翅協會



當孩子說「我就爛」，父母心急會讓他更想躺平

出處：親子天下媒體中心潘乃欣（親子天下雜誌 131 期 2024-06-01 出刊）

談到年輕一代動不動喊「躺平」、「我就爛」的原因，點亮心燈諮商中心心理諮商所心理師、也是台灣阿德勒心理學會監事林上能說：這社會並不鼓勵孩子挖掘自己天賦、了解自己並適性發展，以致他們不清楚自己是誰，不如不作為。科技高速改變環境，家長和學校更要以慢取代快、以陪伴取代評價，才能讓躺平世代重新奮起。

現在的年輕世代被形容是「躺平族」，嘴邊常掛一句「我就爛」。就我觀察，這是因世界變化太快，主流社會對職業、生涯選擇的價值觀卻很單一，學生在兩者衝突間，不知道自己要什麼、長大後能變成什麼樣子，所以乾脆躺下，以不變應萬變。

科技加速改變世界，愈來愈多職場傾向聘用短期工，取代專任職，就是一大例證。連工作都會不斷變動，它背後的模糊感，造成多數人的集體焦慮。而對還在成長的少年和青少年來說，他們連思辨事情、價值判斷，都還在練習，因此比成人面對更多不確定和混亂。

另一方面，充斥在我們生活中的資訊和主流社會對生涯的想像，並未隨環境變化而變得多元。例如，社群媒體看似讓我們接觸到更多人，背後卻因演算法運作，讓使用者離不開同溫層；大學多元入學制度上路二十年，很多爸媽仍一味期待孩子讀醫學或理工，無論他們的興趣為何。

「我就爛」背後的無助

處在種種不確定和衝突之中，人類正常的反應，就是先不動、再看看，孩子也不例外。

然而，他們選擇不動後，卻被貼上「躺平」標籤，最後索性讓標籤合理化，說出「我就爛」、「這我做不到很正常，反正外界也覺得我們做不來」。「我就爛」背後是一種逃避，一種習得無助，因為沒把握有投入就會有成果。

我長期投入年輕人生涯輔導，從學校到諮商室看到許多案例，都是上述情形的縮影。比如我還在高中當輔導老師時，高一、高二很用心帶生涯規劃，但學生到了高三，大考成績一出來，我就說：「同學，你們不能都照成績填啦，我們之前有講過，要看興趣、能力、價值觀啊！」但他們好像都沒聽過似的。這就是校園現場實況。

家長更在鼓勵「聽話」，鼓勵選填符合主流價值的志願，告訴孩子「選多數人走的路，才是最佳解」。最後即便是能力好的孩子也會躺平，因為他個人的獨特性被抹煞，因而自尊過低、自我價值感很差。如同心理學家阿德勒所說，人會氣餒或自卑，是因為他在自己生命當中，根本找不到自我定位。

然而，如果國、高中時期沒有好好思考未來想幹嘛，即便跨入成年，這股迷惘還是會爆發出來。舉例來說，有個任職知名高科技公司的三十五歲工程師，已存錢買了兩間房，看似人生勝利組，卻因每天感覺很「空」，得靠安眠藥入睡。不快樂的主因，是自覺人生至今都為父母而活，他根本不知道自己是誰？為什麼要在這裡？

另有一位同齡醫師好不容易升到主治醫師卻想離職，被媽媽帶來心理諮商，不快樂的理由和工程師很像。

如何幫躺平世代找回動力？我建議爸媽把腳步放慢，拿出多一點耐性，不要一味鼓勵孩子選擇看起來能高薪、速成的生涯選項，也不要將生涯想成固定路徑，因為生涯本來就是變動的，過程中走錯不代表不好，遇到新事物時轉彎，在轉彎過程中，修正你對自己的認識，和下一步暫時性目標，都是協助找到人生終極目標的重要養分。

第二點也攸關放慢，家長盡量放下對世界、對孩子的主觀認定，以長期陪伴，取代快速給予評價。阿德勒長期關注生涯，仔細爬梳他的言談，便會發現他最早談的是教養，曾經鼓勵家長從陪伴孩子成長的過程當中，去看見每一個孩子的獨特，讓他們順勢而為發展。當孩子知道自己為何而活，就算沒人催促，他也會自主投入比「躺平」更有趣的事。

陪躺平族找動力

- 1 讓孩子適性發展：不鼓勵孩子選擇「速成」生涯路徑，而是走最適合自己的路。
- 2 避免快速評價：以長期陪伴取代快速評價，在教養過程中發掘孩子獨特之處。

如何陪伴青少年憂鬱症患者？心理師為您說明陪伴憂鬱症患者之迷思，以及自我照顧方式

出處：振芝診所 周嘉晴心理師

青少年時期是個從小孩轉變成大人的發展階段，除了要注意生理上的發展以外，青少年的心理健康也很需要被重視，但青少年的憂鬱症狀表現，有時候容易被誤以為是因為叛逆期而產生的行為，唯有正確了解青少年憂鬱症才可以避免誤下診斷，錯失治療時期。前一篇文章中，筆者主要介紹了青少年憂鬱症相關資訊，邀請您參考：（什麼是青少年憂鬱症？青少年憂鬱症成因是什麼？我可以如何檢測？）

對於青少年憂鬱症常見的迷思

1. 他/她只是在叛逆期而已吧，過了就會好了

一般提到憂鬱症時，我們可能都會認為患者會呈現心情持續低落、鬱鬱寡歡、悶悶不樂的樣子，但是青少年的表現未必會與上述相符，他們可能會是情緒起伏比往常來得大，可能變得易怒、煩躁、出現類似於叛逆期可能有的行為，因此容易被判定為是叛逆。但若青少年們除了叛逆行為以外，也出現了生理上的症狀像是失眠或嗜睡、食慾變差等等，此時就請多留意觀察，很可能是憂鬱症已悄然上身。

2. 這個階段只要唸書就好，哪來的壓力啊？

青少年時期的孩子，除了我們肉眼可見的為課業忙碌以外，其實他們也默默地在適應生理上巨大的變化，如荷爾蒙的極速上升，同時在內心中也正積極尋求自我的認同、他人的認同、他人對自己的看法好壞等，倘若再加上課業的不適應、人際相處的困難等，這些都會相互堆疊成旁人都無法體會到的壓力，使青少年身心俱疲。

3. 只是情緒管理技巧、抗壓性差而已，不是生病吧？

憂鬱症已被證實指出是一種生理疾病，主要成因源自於大腦內的神經傳遞物質如血清素、正腎上腺素、多巴胺等分泌異常所致，因此除了普遍認為的心理因素影響了個案罹患憂鬱症的可能以外，其實患者的大腦也生病了，若是生病，最理想的做法便是尋求醫師的協助。

如何陪伴陷入憂鬱的青少年？

不適當的反應	你可以這樣做
告訴他要多感恩，珍惜眼前所擁有，不要想太多	「不要想太多」，這五個字非常的空泛，對憂鬱症患者來說除了沒有幫助以外，也可能加深他的無助，覺得自己就是沒有辦法做到大家希望他做的事情。此時，你可以提供具體實際的方法，跟他說：“今天天氣不錯，你願意跟我一起出門走走，散心嗎？如果不需要也沒關係。”
告訴他降低自己的標準，不要那麼要求自己就好了	憂鬱症患者可能已經自覺在用最低標準生活了，此時對他說這些話可能只會讓他覺得自己更糟：你可以坐在旁邊聆聽他說的話，他的煩惱，這樣就足以讓對方感受到你的心意，感受到有人願意停下腳步看看他。
故作輕鬆地說這些都是小事，不值得他去花那麼多時間和精力思考	憂鬱症會使人容易趨向負面思考，因此當患者聽到這些話時可能會想到自己連小事都處理不好了，懷疑自己還有什麼能力做其他事情，變得更無價值感。因此，你可以跟他說：“我也許無法完全理解你的感受，但若你想要告訴我讓我理解時，我願意聽你說，多了解你一些。”
告訴他應該要趕快好起來	告訴他：“你可以傷心，也可以不難過”，讓他感受到自己是可以被允許表達負面的情緒狀態
責怪他為何傷害自己	你可以說：“我不支持你傷害自己，但如果你還是希望這麼做，我希望你可以在事後記得消毒傷口，擦藥，避免感染。”

如何自我照顧？

如果你就是患上憂鬱症的青少年，在面臨這個不安、憂鬱、激躁的狀況，你可以：

1. 適時向他人傾訴：

凡事往心裡憋時，容易將自己變成一個大悶鍋，累積久了就會變成一顆不定時炸彈，隨時都有可能炸開。因此，建議尋找身邊可信任的人述說，這個對象可以是父母、兄弟姐妹、師長、朋友，如果你擔心造成別人的壓力，你可以表明希望對方傾听就好，不需要提供自己任何的協助。當然，若你希望對方協助時，也請直接告訴對方，你覺得此刻的你需要他的幫忙，如此一來身邊他人便能及時提供你此刻的需要。

2. 培養新興趣，建立穩定的成就感來源

憂鬱症病發時，會讓患者容易陷入負向思考的循環裡，陷入無助、無望、無價值感當中無法逃脫。因此，建議可以多方嘗試發覺新的興趣，從事一些花時間進行就一定可以看到結果的興趣，像是煮飯、烘培、縫紉、運動等，每當自己再進步一點時，就可以多為自己帶來一些成就感，為生活注入活力，而非時常接收到無助、無望的訊息。

3. 維持正常的作息時間：

許多研究顯示，睡眠、日常情緒和憂鬱症之間會相互影響，建議根據自己的生活需求，安排固定的睡眠時間，維持正常的作息和充足的睡眠將有助於平穩心情。

醫師和心理師可以如何協助我？

有些青少年憂鬱症患者受生理性因素影響較多，若是如此，建議由醫師經過專業評估後，進行藥物治療，改善身心的症狀。若擔心藥物所帶來的副作用或是經過多方嘗試後覺得藥物能達到的效果有限時，可再請醫師進一步評估是否建議進行另一種稱為「[經顱磁刺激 rTMS](#)」的腦刺激治療。

除了生理上的治療以外，部分青少年在罹患憂鬱症時，可能同時面臨了同儕相處困難、課業上的不適應、總覺得自己不夠好或對自我感到不自信和混淆等，這部分便可以尋找心理師的協助，通過一對一的會談幫助梳理自己內心各個混亂的聲音，認識自己的情緒、瞭解自我的內在需求，討論生活經歷的各個壓力與如何調適，學習更好的安頓自己，面對生活。

青少年憂鬱情緒自我檢視表

很高興你打開了這份量表，表示你已 **Open Your Mind**，開始和情緒做 **Friend**！

請按照你最近一週的想法與感覺回答「是」或「否」。

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，
若不符合，請勾選「否」。

是 否

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 01. 我覺得現在比以前容易失去耐心 | ☐ | ☐ |
| 02. 我比平常更容易煩躁 | ☐ | ☐ |
| 03. 我想離開目前的生活環境 | ☐ | ☐ |
| 04. 我覺得比以前容易生氣 | ☐ | ☐ |
| 05. 我心情變得很不好 | ☐ | ☐ |
| 06. 我覺得整天懶洋洋、無精打采 | ☐ | ☐ |
| 07. 我覺得身體不舒服 | ☐ | ☐ |
| 08. 我常覺得胸悶 | ☐ | ☐ |
| 09. 最近大多數時候我覺得全身無力 | ☐ | ☐ |
| 10. 我覺得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒 | ☐ | ☐ |
| 11. 我覺得很不想上學 | ☐ | ☐ |
| 12. 我覺得對許多事都失去興趣 | ☐ | ☐ |
| 13. 我覺得坐立不安，靜不下來 | ☐ | ☐ |
| 14. 我覺得只想一個人獨處 | ☐ | ☐ |
| 15. 我覺得什麼事都不想做 | ☐ | ☐ |
| 16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好 | ☐ | ☐ |
| 17. 我覺得自己很差勁 | ☐ | ☐ |
| 18. 我覺得沒有辦法集中注意力 | ☐ | ☐ |
| 19. 我對自己很失望 | ☐ | ☐ |
| 20. 我想要消失不見 | ☐ | ☐ |

完成送出

計分審核：

董氏基金會心理健康促進諮詢委員

黃國彥、張本聖、吳佑佑、葉雅馨、詹佳真，等

Copyright© 董氏基金會, All Rights Reserved.

時時檢測
情緒OK



12分以上

青少年
憂鬱情緒
自我檢視表

6-11分

此為憂鬱情緒的篩檢表
並非憂鬱症的診斷

計分與進一步諮詢請上官網→



我要克服壓力山！

出處：石牌鄭身心醫學診所

第一彈 ~ 情緒特務 Go

青春期在追求自我價值與歸屬感中，會很在意他人的眼光與評價，對於身體外貌、情感與人際關係、社群人氣指數、課業成績，樣樣處於比較的壓力中，導致各式莫名情緒襲來，這些複雜情緒難以言說，然後怕被看扁或被拒絕，又不想尋求幫助，困在情緒風暴山林中，僅憑一己之力，實在難以突破重圍。

事實上，情緒是有功能的，反映了我們的想法和需要。再者，情緒是為了要促發行動，從情緒的原文來看，emotion=E+motion，E是啟動，motion是行動，情緒為我們的行動提供力量。我因委屈而哭，可能表示我需要被關心和感謝。我想抗議，因此展現怒氣進而甩門或丟玩具。你會發現。同一件事情，每一個人的情緒反應和採取的行為都是不一樣的。

從今天起，情緒的浮現是哆啦A夢給的一把鑰匙，開啟自我認識之門，了解我的想法和需要，觀察情緒表現帶來的結果是否有用，考慮選擇適當的情緒表現，最後，讓情緒想起動的為情緒啟動的那個目標跨出行動。因此，要成為一名以情緒為入口的專業特工，你需要經過下列步驟的訓練。

1. 分辨情緒

面對打結在一起的毛線球，第一步是找到線頭。練習感受自己的感受，你需要一張情緒特工指南，一起來認識在我們身上的情緒寶寶。

2. 了解情緒背後可能的想法

成長過程中，父母、家庭、老師、學校、社會、媒體在無形中不斷灌輸我們很多價值觀，我們會用這些標準衡量自己、看待別人、處理事務，當想法產生抵觸或矛盾的時候，通常情緒就一馬當先的衝出封鎖線。

3. 將一個想法擴張為更多角度的想法

瞎子摸象，我們都以為自己摸到的是全部，事實上，這世界大於我們所知道的，為了擴展更多的角度，可以嘗試不同的路徑，跟不一樣的人互動，或是閱讀他人用文字分享的生命故事。

我們陪你整理剪不斷理還亂的毛線球，一點一滴找出線頭，認識情緒，表達情緒，成為專業的情緒特工。

第二彈 ~ 面對壓力，我有法寶

青春期是成長的必經階段。關於身生理、心理與社會的任務挑戰，你需要的是解鎖密碼、實物支援及一群攻城的夥伴。

關卡 1. 自我形象

法寶：列出自己的優點和能力，把清單放在容易看見的地方，鼓勵自己欣賞自己的長處和接納自己的短處。

關卡 2. 學業與前途

法寶：探索有效的學習技巧，訂立明確的學習目標和個人目標，必要時尋求協助開放自己，多參加不同的活動，從而了解自己的能力和興趣、熱情和夢想。

關卡 3. 親子關係

法寶：與父母傾談，坦白講出自己的感受和想法，加強溝通向家人表達需要彼此關懷，互相接納和了解找出衝突的原因，一起商討解決方法，並遵守協議，建立信任。

關卡 4. 渴求被同儕接納

法寶：以真誠和誠實對待朋友友善堅定的表達自己的看法，增加他人對自己的認識主動聆聽並富有同理心多參加群體活動，擴闊社交圈子。

關卡 5. 自我中心的意識

法寶：多閱讀、多留意周圍的事物、多聽取他人的經驗和意見用心聆聽、將心比心、設身處地去體諒別人；聽取別人的意見，反思自己與人相處的技巧並嘗試改善。

關卡 6. 性生理的成熟與困擾

法寶：了解自己的生理發展，覺察身體界線，保持健康飲食、充足睡眠、適量運動、生活定時、培養良好嗜好、遠離煙酒毒品。

關卡 7. 衝動控制發展未完全

法寶：平時練習呼吸 探索讓自己冷靜的有效策略 注意力轉移 請同儕朋友提醒 打造自己的防空洞。

關卡 8. 各項任務疊加後的不穩定情緒

法寶：留意自己及別人的情緒變化，並適當地表達情緒了解自己的情緒，找信任的人一起討論，找出情緒背後可能的想法和需要，用適當且有益處的行動滿足自己的需要。

要記得，每個人都不一樣，你可以試試看，找到屬於自己的紓壓之道~



聽音樂、唱歌



適當享受遊戲，桌遊、電腦、手機



運動增加腦內啡



規律均衡飲食和睡眠



找人分享心情和想法



專注於簡單呼吸



踏青旅遊，接近大自然



曬太陽，獲取維生素 D

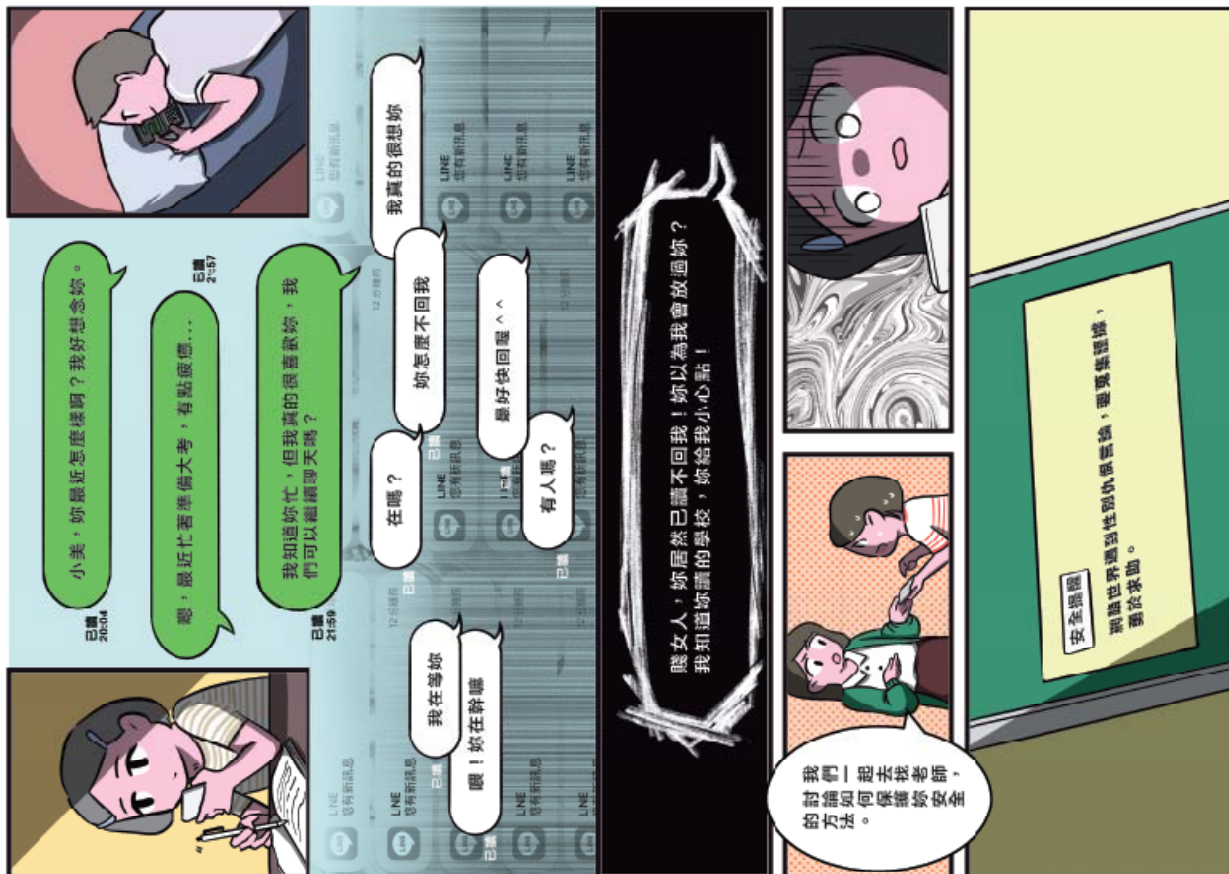


從事興趣，畫畫、手作、樂器等

安全上網實例分享



我被別人在網路上攻擊，我該怎麼做？



教育部 1953 反霸凌專線

陪你勇敢 不再旁觀

CALL ME 卡

你是否有以下情形？

- 在學校感受到孤單、無助
- 被同學惡意毆打
- 需要用金錢(或物品)換友誼
- 在學校沒有同學會跟你玩
- 被同學嘲笑或取不雅綽號
- 打開網路，就看到同學在罵你

如果你曾經發生或知道同學有這些狀況，且求助無門，你可以...

- ✓ 向導師(輔導室或學務處)、家長反映
- ✓ 縣市反霸凌專線(電話)
- ✓ 教育部反霸凌專線1953諮詢
- ✓ 教育部反霸凌留言板
- ✓ 其他管道(好同學、好朋友)

1953 教育部 關心您

學校反映信箱： _____

學校反映專線： _____

筆記欄



筆記欄



國立溪湖高中 113 學年度親師座談會回饋表

貴子女 班級：____年____班 姓名：_____ 家長姓名：_____

說明：感謝各位撥冗參加本次親師座談會，盼望您能對這次的活動安排及我們提供的服務，表達您寶貴的意見，作為我們辦理以後類似活動的參考。謝謝您的合作！

一、請在下列各題，圈選您認為的程度：

序	項 目	非常滿意	很滿意	滿意	很不滿意	非常不滿意
1	會 議 時 間	5	4	3	2	1
2	會 議 場 所	5	4	3	2	1
3	會 議 程 序	5	4	3	2	1
4	說 明 內 容	5	4	3	2	1
5	手 冊 安 排	5	4	3	2	1
6	會 議 收 穫	5	4	3	2	1

二、建議事項：

謝謝您的參與及指教！

- 請將此回饋表於本日親師座談會議結束時交到學生活動中心後方簽到處或給服務志工，如您要提早離開也請記得填妥後繳交給鄰近的服務志工。



☆～感謝您
的參與～☆



國立溪湖高級中學
National Sihu Senior High School

地址：514彰化縣溪湖鎮大溪路二段86號
電話：04-8826436

