

國立溪湖高級中學114學年度

親師座談會



時間

114年9月20日(星期六)

活動地點

本校學生活動中心與各班教室

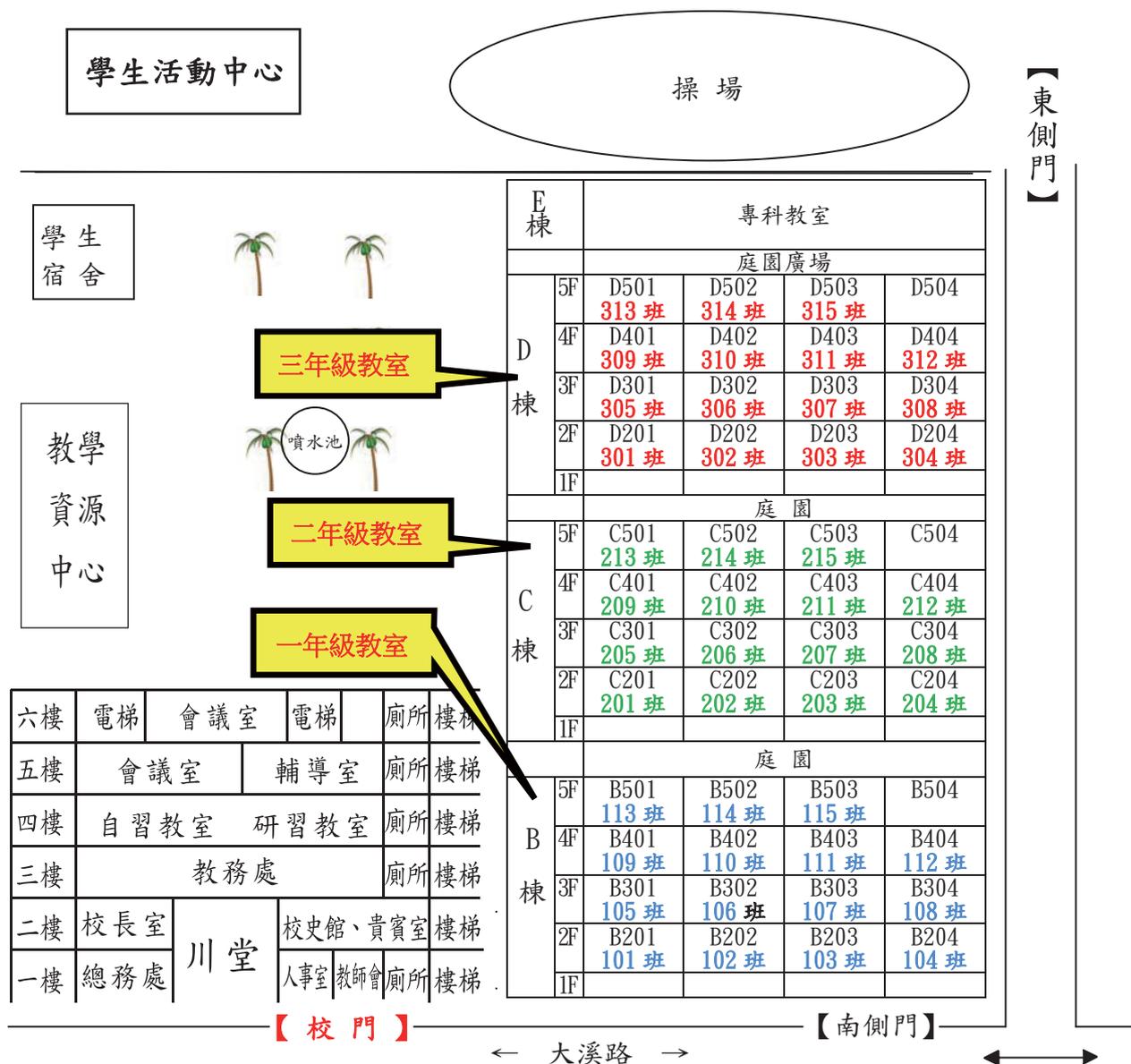
主辦單位

輔導室

協辦單位

各處室

114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	游婷鈞	1290	201	邱美雪	1507	301	王諶淳	1517
	102	陳進來	1276	202	游佳霖	1525	302	鄭禮勳	1505
	103	洪女真	1257	203	陳俞汶	1539	303	陳恕	1293
	104	章正忠	1509	204	陳儀鳳	1515	304	黃淑娟	1282
	105	許丞揚	1262	205	廖于萱	1516	305	周若雯	1264
	106	莊雅淳	1503	206	董逸如	1561	306	許淑媛	1283
	107	韋裕霖	1531	207	林世穎	1547	307	陳琮琪	1277
	108	王詩云	1271	208	李芬靜	1524	308	王成元	1279
	109	李惠雯	1278	209	周劭竹	1513	309	張嘉麟	1287
	110	林芳均	1510	210	黃淑明	1521	310	張乃仁	1291
	111	劉姿君	1520	211	張維益	1280	311	徐峻彥	1292
	112	彭星翰	1541	212	蘇佳俊	1537	312	林文彪	1540
	113	劉寶華	1529	213	林國偉	2136	313	吳俊毅	1544
	114	張國振	1358	214	林信豪	1532	314	王淑妃	1514
115	范捷熙	1530	215	劉君慧	1518	315	梁翠娟	1528	

學校總機：04-8826436

目 錄

壹、親師座談會實施計畫	01
貳、學校業務報告	03
一、教務處	03
二、學務處	06
三、總務處	09
四、實習處	09
五、輔導室	10
六、圖書館	14
參、專題演講	
一、社區首選的優質學校—國立溪湖高中	17
講師：本校李明昭校長	
二、AI 當學伴打造學習歷程競爭力	22
講師：國立中興大學附屬高中陳勇延退休校長	
三、114年數位學習家長宣導	33
講師：本校圖書館楊傳益主任	
肆、114學年度升學金榜	35
伍、附錄	
一、全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表	39
二、覺得焦慮卻無從求助	42
三、自殺防治手冊	47
四、數位性別暴力防治	56
五、數位習慣	60
六、開學後3C怎麼管	62
七、你的「吼叫」是孩子最大的「娛樂」？深度解析隱形創傷	63
陸、筆記欄	66
柒、回饋表	67

國立溪湖高級中學 114 學年度「親師座談會」實施計畫

一、依據：

- (一) 教育部 114 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 114 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、115 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：114 年 9 月 20 日（星期六），上午 8 時至 14 時

六、辦理地點：學生活動中心、各班教室、行政大樓 6 樓第 3 會議室

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、周明賜主任、陳明珠主任、楊傳益主任、潘秀欽主任、張家綺主任、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	主持人/主講人	地點
8：00～8：10	報到	輔導室	學生活動中心
8：10～8：20	管樂演奏	李明昭校長 許銘峰家長會長	
8：20～8：50	開幕式 校長致詞 會長致詞		
8：50～10：20	專題演講-	國立中興大學附屬高中 陳勇延退休校長	
	1. 學習歷程檔案 2. 114 年數位學習家長宣導	圖書館楊傳益主任	
10：20～10：30	場地轉換	志工引導	
10：30～11：50	班級親師座談	各班導師	各班教室
11：50～14：00	家長代表大會 (由各班家長代表參加)	李明昭校長 許銘峰家長會長 學務處施淵元主任	行政大樓 6 樓 第 3 會議室

九、經費：由 114 學年度推動家庭教育暨親職教育工作經費、114 優質化高中計畫 E2 深化生命經費、114 年度教學研究與訓輔成本經費、員生消費合作社經費、家長會經費支出，依實際情形酌予彈性調整。

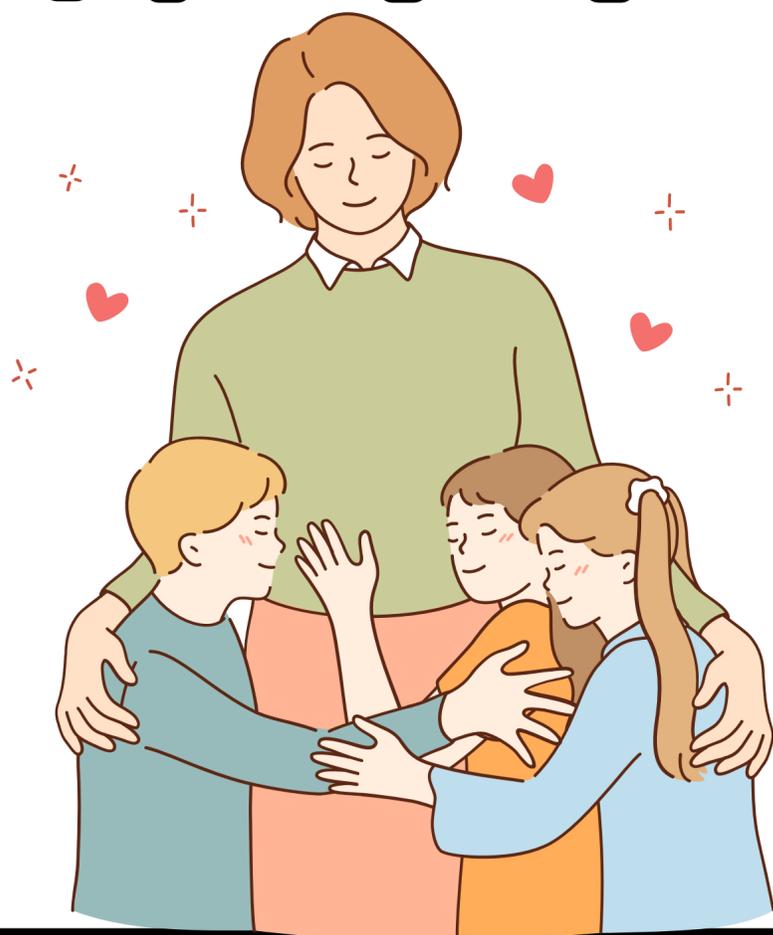
十、本計畫經陳校長核可後實施，修正時亦同。

國立溪湖高級中學

親師座談會

學校業務

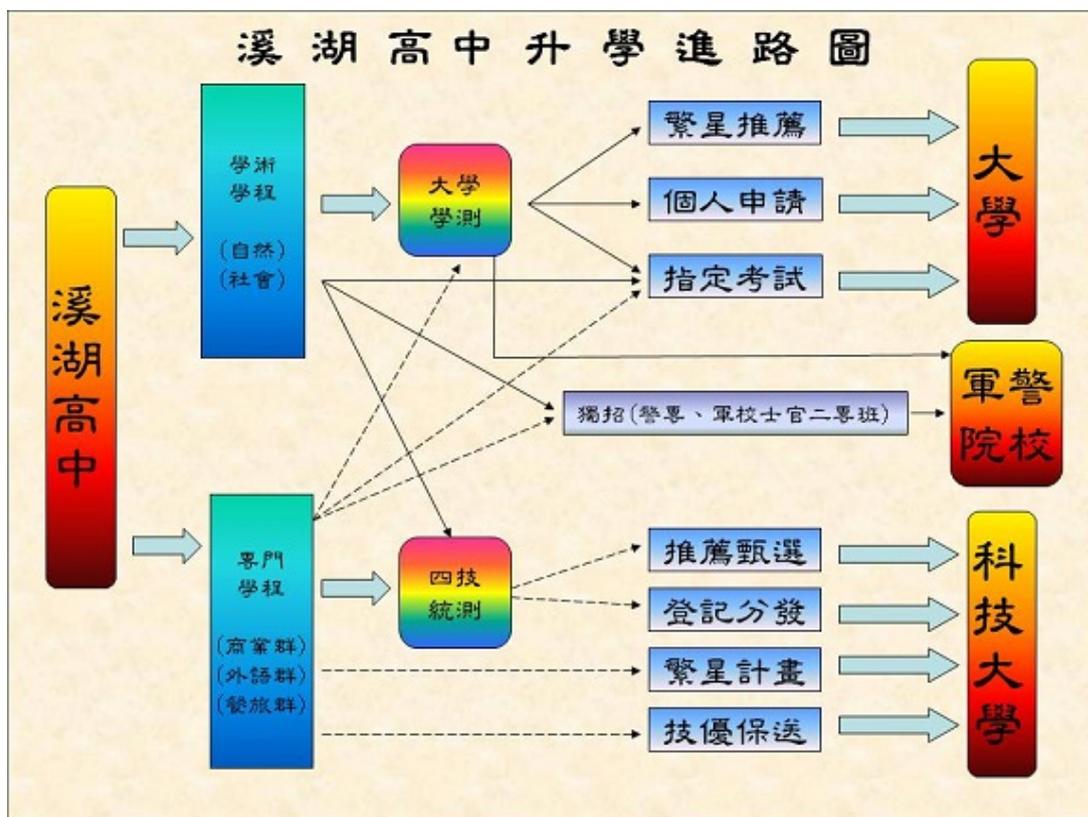
報告



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)

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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 24 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 199 人上榜，並恭賀本校學生錄取台北醫學大學醫學系及台清交成政等頂尖學校，專門學程甚至超過八成同學錄取國立頂尖科大。

四、115 年升學考試相關期程與升學網站：

- (一)大學學測：10/28(二)~11/11(二)集體報名；1/17(六)~1/19(一)考試；2/25(三)成績公告
- (二)大學術科考試：10/28(二)~11/11(二)集體報名；1/27(二)~1/29(四)音樂；1/31(六)~2/1(日)美術；2/2(一)~2/4(三)體育；3/2(一)成績公告。
- (三)大學英聽：10/18(六)考試第一次；12/13(六)考試第二次。
※大考中心所舉行之聽力測驗得納入大學「繁星推薦入學」、「個人申請入學」與「考試分發入學」之部分科系檢定項目。
- (四)科大統測：12/5(五)~12/17(三)集體報名；4/25(六)~4/26(日)考試；5/14(四)成績公告。
- (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、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。

七、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：(高三下依國教署另外規範期程)

內容	人員	起	截止日	上傳(勾選)件數
課程學習成果	學生上傳	開學日起	休業式後二週(上 115.0203；下 115.0714)	每學期上傳最多 15 件，學年合計最多 30 件。
	教師認證		休業式後四週(上 115.0217；下 115.0728)	
	學生勾選		次學年度開學後兩週(115.0914)	
多元表現	學生上傳		次學年度開學後兩週(115.0914)	每學年上傳最多 20 件。
	學生勾選		次學年度開學後兩週(115.0914)	每學年勾選 10 件。(母法限制)

八、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。

九、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。

十、114 學年度第一學期高一~高三共開設 88 門跨班選修課(含日語、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
跨班課程數	21	49	17	88

本學期共計 280 人修習第二外語，現況人數一覽表如下：

114-1 學期	日語	德語	西班牙語	越南語	韓語	合計
班級數	6	1	2	1	2	12
人數	117	33	38	25	59	272

十一、114 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	一	二	三	四	五
1	高一、 高二學術			班級活動	高二學術社會
2					
3					
4	高二全	團體活動時間 (高一高二第 6~7 節) (高三第 7 節)		高一高二 彈性學習時間	高三學術
5					
6					
7					

十二、本學期晚自習已開始實施，自習教室環境整潔、冷氣開放、獨立讀書座位，歡迎到實驗研究組領取申請表提出申請。

十三、114 學年度課程諮詢教師配置一覽表：

序	姓名	課諮年級/班級	序	姓名	課諮年級/班級
1	鄭老師(健護)	112、113、115	9	周老師(英文)	303、304、305
2	林老師(物理)	101、108、207	10	張老師(數學)	302、308、309
3	韋老師(物理)	105、106、107	11	周老師(物理)	102、104、209
4	洪老師(歷史)	103、301、306	12	吳老師(物理)	208、210、313
5	陳老師(地理)	109、111、114	13	楊老師(生物)	307、310、312
6	張老師(數學)	110、211、212	14	黃老師(商科)	314、315、311
7	林老師(國文)	203、205、206	15	林老師(資訊)	213、214、215
8	游老師(英文)	201、202、204	16	徐老師(數學)	召集人

十四、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	學術學程	專門學程	學術學程	專門學程
日期	7/30、7/31	9/8、9/9	10/2、10/3	10/29、 10/30	11/10、 11/11	12/9、12/10	12/23、 12/24
學程	專門學程	專門學程	學術學程				
日期	3/3、3/4	3/30、3/31	第二學期 暫未公告				

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：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115年3月中旬)。

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。

(八)有關專車路線、站點等問題，可洽承辦人邱先生：04-8826436#1327。另請貴子弟加入該專車路線Line群組，以利訊息轉達。

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)114年12月5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114/10/27-11/1前往日本橫濱新榮高校進行交流，預計有36名師生參加。

(六)預計於12/15-12/16辦理高一公民訓練(宿營)暨大學參訪，本次預計參訪嘉義大學。

(七)12/23-12/24日本新榮高校預計有12名師生蒞校交流，預計招募接待家庭若干，若能提供單一住宿空間者優先錄取，如有意願者，請洽社團活動組張組長。

五、衛生組業務:

(一)高一健康檢查於7/25(五)由漢民基督教醫院完成檢查，共計497人完成。9/10(三)發放體檢報告，報告如有異常的同學，再到醫院複檢後，請於9/30前繳回家長通知回條。

(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 114 年 11 月 4 日(星期二)**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---左手上臂/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、體育組業務:

(一)本學年度運動會訂於 **11 月 7 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)114 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 114/8/29 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 12/3(三)辦理高二學生實彈射擊課程。

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。另因飲水機的煮沸時間約需 30 到 40 分鐘，無法即時供水，請同學耐心等待或先至附近樓層盛水。
- 二、學校每年度固定於 2、5、8、11 月辦理環境消毒，已於 8/17 開學前辦理環境消毒，並安排於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、經電費試算，目前班級教室冷氣電費每度收費 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，將視冷氣使用年限持續辦理汰換。
- 五、學校辦理光電球場工程由全盈光電有限公司承包，已完成操場周邊回饋項目人工草坪整理，目前廠商進行雜照申請，預計 115 年 2 月動工。

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，應用英語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	張舒庭老師	陳明珠老師	生家筠老師	陳淑玲老師	劉習酉老師
分機	1706	1700	1702	1701	1703
班級	高一 1-4 班 高二 1-4 班 高三 1-4 班	高一 5-7 班 高二 5-7 班 高三 5-7 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	全校特殊生

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，於暑期利用生涯規劃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。
- (二) 並在暑期生涯規劃課已向高三同學解釋「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 114.12.6 (星期六) 辦理，邀請吾心基金會講師，講題暫定為「剛剛好的陪伴--親子正向溝通秘笈」，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、心理健康促進，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：透過學生群組、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：9/5、10/3、11/7、11/28、11/29，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) 心理測驗：團體施測性向、興趣、人格、學習測驗等，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，114 學年度身心障礙生共有 20 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、為培養學生理性解決問題之態度、保障學生權益、促進校園和諧、發揮民主教育功能，建立學生正確申訴管道。學校對學生之處分或措施，學生如有不服，得於通知書送達之次日起三十日內，以書面向學校申評會提起申訴。本校申訴委員會置於輔導室，相關要點與申訴書可至本校網頁/輔導室/輔導工作下載，或洽責任班級輔導老師。

七、升學輔導

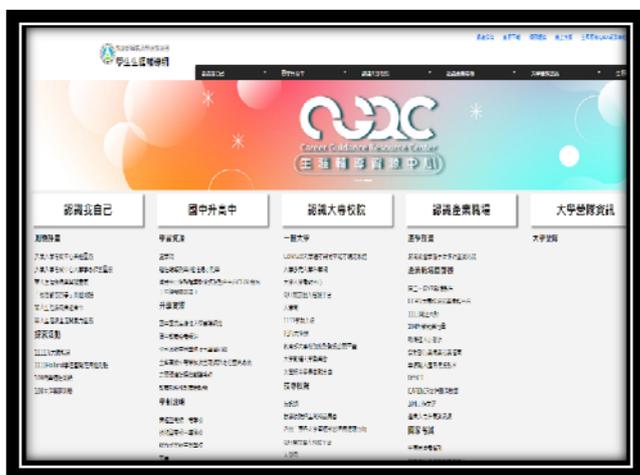
(一) 學術學程升學輔導

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	114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	115.1.21(三) 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	115.3.4(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	115.4.1(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	115.4.16(四) 10:00~11:00	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	115.4.16(四) 11:00-12:00	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	115.4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	115.4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	115.4.30(四) 115.5.8(五)	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	115.6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	115.7.28(二) 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	115.7月底	輔導室	輔導室

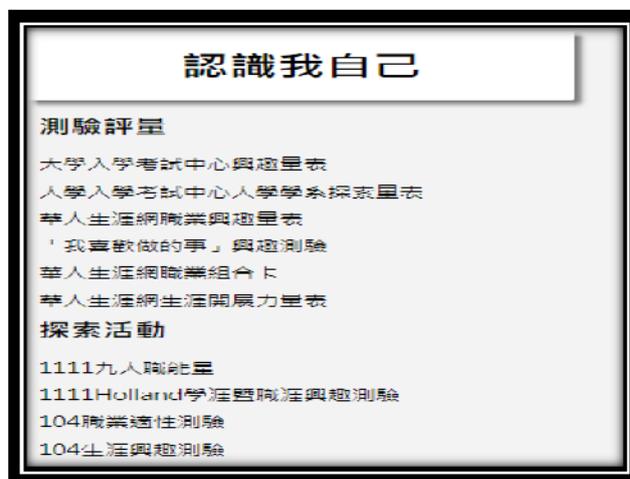
(二) 專門學程升學輔導

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、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。	115.4.30(四) 10:00-12:00	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。	115.5.21(四) 10:00-12:00	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。	115.5.28(四) 10:00-12:00	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	115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	115.6.4(四) 115.6.10(三)	另定	教務處 輔導室 各組老師 大學教授
甄試心得資料存參	1. 甄試經驗分享於考完一週內交(寄)給輔導室。 2. 備審資料提供乙份給輔導室存參。	115年6月起	輔導室	輔導室

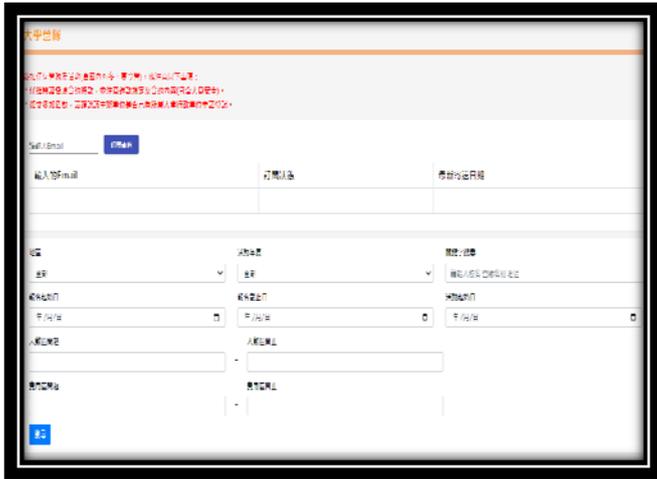
八、教育部國民與學前教育署『學生生涯輔導網』，敬請家長與同學廣加運用。



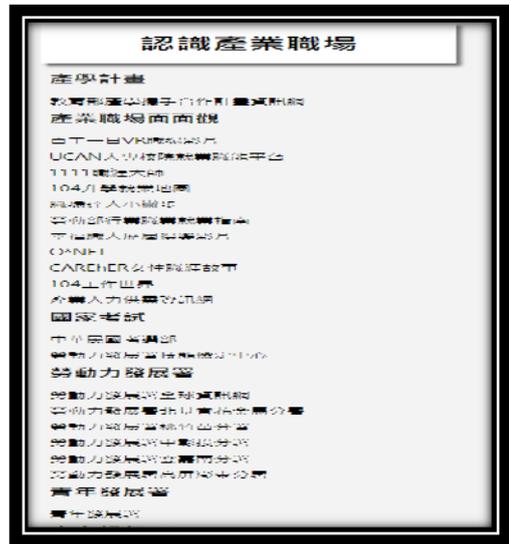
▲生涯輔導資訊網，分年齡提供資訊



▲各式自我測驗探索興趣、能力、價值觀



▲大學營隊資訊，提供學生寒暑假多元學習



▲銜接職場各種就業管道資訊提供



陸、圖書館工作報告

- 一、圖書館目前有館藏資源計有圖書類 60,142 冊、非書類 3,000 件(片)，合計總數 63,142 冊(片)，電子圖書資源(電子書、論文、期刊)部分有 HyRead eBook(溪高+靜宜大學)、udn 讀書館(中興大學)、華藝電子書(溪湖高中)及華藝線上圖書館(溪湖高中)，可利用圖書館網頁 (https://www.hhsh.chc.edu.tw/ischool/publish_page/7/)查詢。
- 二、一年級新生的「圖書館利用教育」已於 7 月 28 日(一)~8 月 8 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，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 8 月 11 日以線上方式辦理小論文寫作研習，本學期校內閱讀心得寫作比賽、小論文寫作比賽作品截稿日期分別為 9 月 15 日及 9 月 22 日，將遴選優秀作品代表本校參加第 1141010 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽及第 1141015 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：

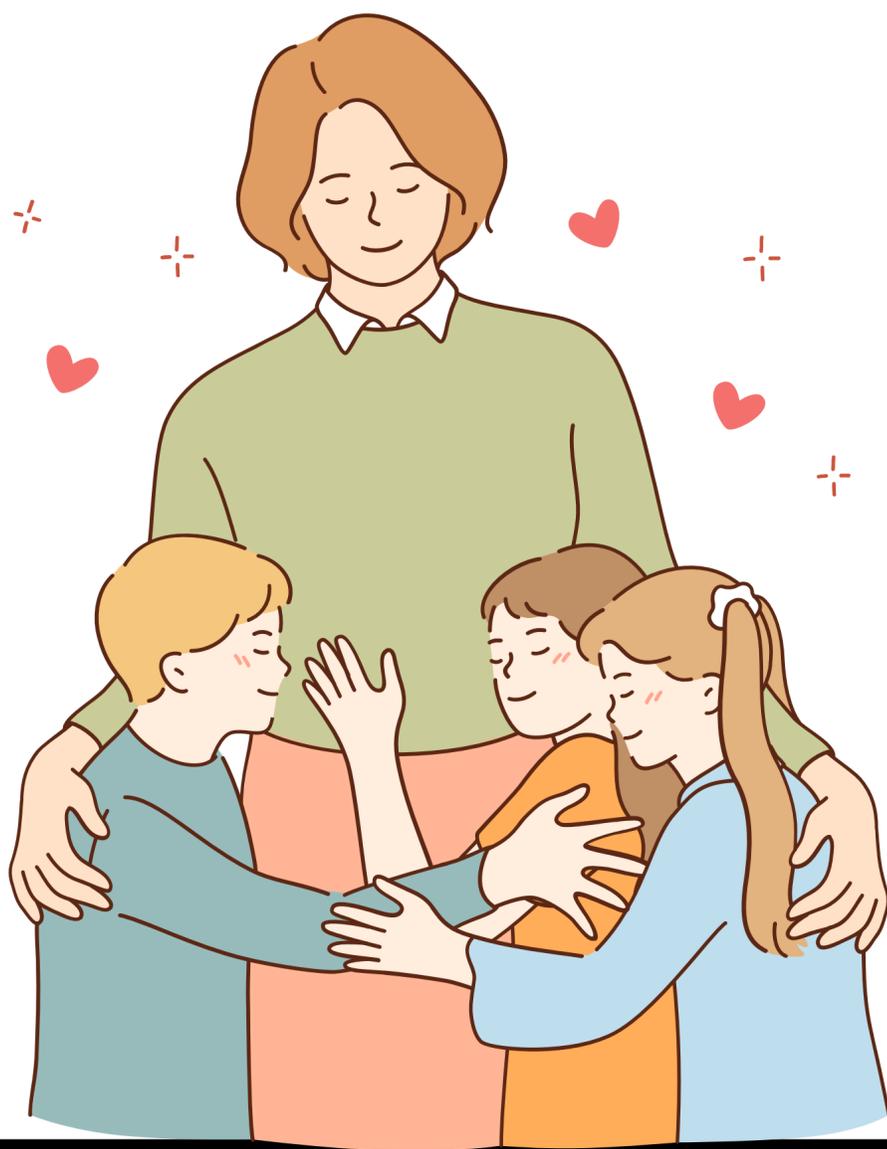
學期	梯次	參賽篇數	得獎篇數	得獎率	等第		
					特優	優等	甲等
10801	1081015 閱讀心得	80	60	75%	9	15	36
10802	1090315 閱讀心得	87	57	66%	9	26	22
10901	1091010 閱讀心得	80	62	78%	17	25	20
10902	1100310 閱讀心得	87	66	76%	15	29	22
11001	1101010 閱讀心得	90	74	82%	15	20	39
11002	1110310 閱讀心得	90	60	67%	16	16	28
11101	1111010 閱讀心得	89	58	65%	10	19	29
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
11301	1131010 閱讀心得	83	41	49%	7	12	22
11302	1140310 閱讀心得	65	29	45%	1	6	22
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
11301	1131015 小論文	16	14	88%	3	2	9
11302	1140325 小論文	27	16	59%	0	2	14

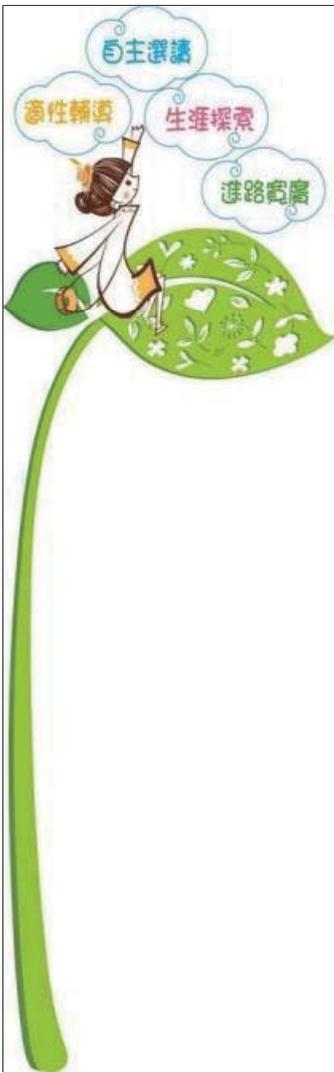
七、本學期預定辦理2次藝文展：第1次展覽為「鏡像永恆-陳銘修攝影個展」，展期為11月7日~11月27日；第2次為「楊錦鏗書法創作展」，展期為12月3日~12月23日，敬邀家長蒞臨欣賞。

國立溪湖高級中學

親師座談會

專題演講





社區首選的優質學校 —國立溪湖高中



國立溪湖高中
李明昭校長



學校/家庭共同關心孩子

- 協助孩子認識自己、接受自己、挑戰自己
- 培養孩子帶著走的能力
- 行行出狀元 / 職業無貴賤
- 陪伴與正向支持

社會脈絡

- 學生在學習或回答通識題時，最常犯的一個錯誤是沒有考慮議題的**社會脈絡**(social context)。
- 社會脈絡聽來深奧，簡單來說就是**時代背景**、**時代的思潮**等特定條件如何影響議題的發展。
- 中華文化與現代生活有不少衝突，往往因為社會脈絡不同所致。例如「**養兒防老**」是不少中國人父母的觀念，但時至今日，「防老」的形式、內容和重要性如何轉變呢？

3

社會情緒學習

- 情緒智商(EQ) V.S 社會情緒學習 (SEL)
- 心理學教授克里摩斯:人一生的成就**20%**歸之於**智商**，**80%**則受**情商**因素影響。
- 老羅斯福總統:成功的公式，最重要的一項因素是**與人相處**。
- 美國石油大王:我付高薪給處理**人際關係**的能力，遠高過陽光下之人和其他能力。
- 香港首富李嘉誠:先解決**心情**，再解決事情。

4

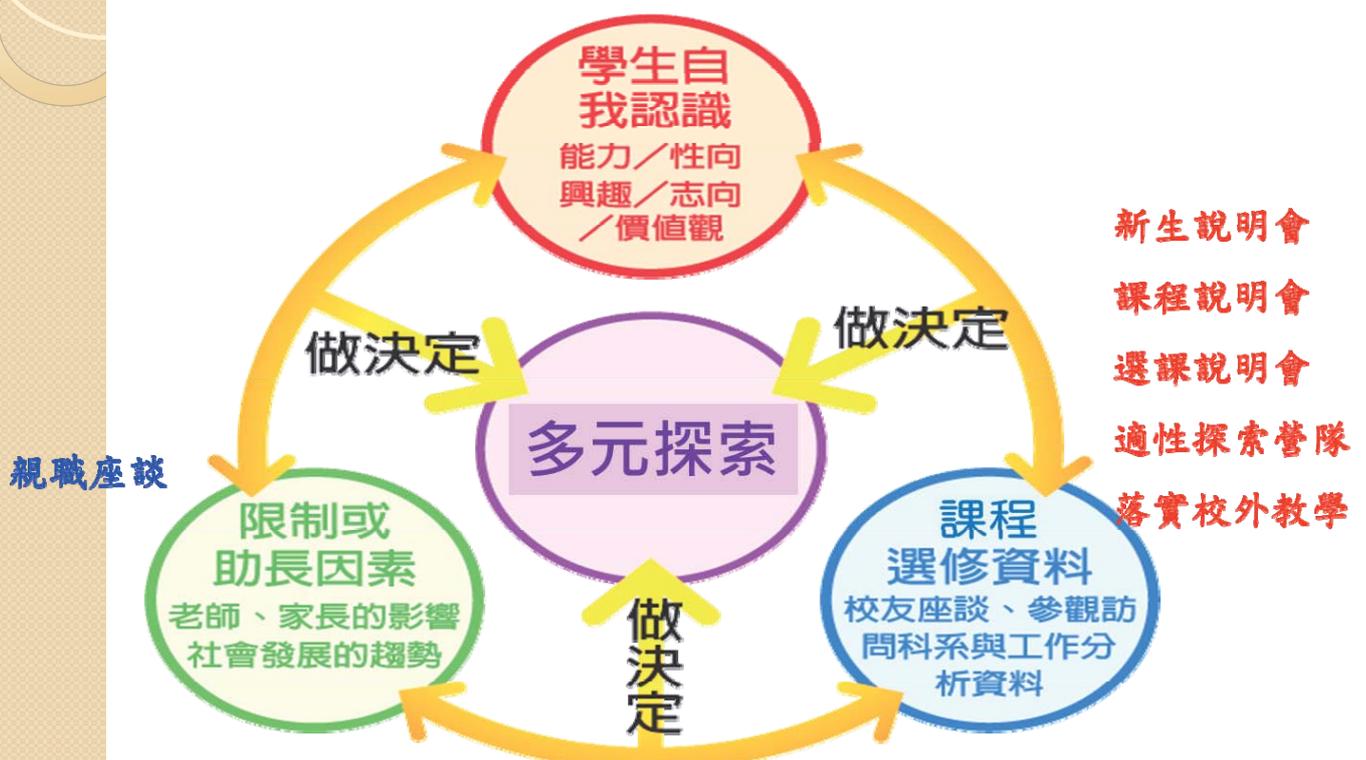
• EQ教養的原則

- 要有高EQ，先正視**情緒存在**。情緒是自然的，沒有任何是非對錯，只有掌控恰如其分的問題。
- 引導孩子**對自己誠實**，完整培養人格與EQ。讓孩子理解世界沒有人只有優點，沒有缺點，承認自己的不足，努力讓自己變得更好。孩子的自我概念約莫2歲半開始形成。
- **接納孩子的本質**，順勢教養，是最高的EQ基底。珍視孩子的天賦特質，不要膠著在弱勢點上，這會導致孩子在成長過程中，對自己沒信心，變得膽卻又自卑。

• 社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會

5

多元探索



高中生涯進路

時間規劃：我如何應用時間以達成目標？

科系規劃：我喜歡讀什麼科系？

學習規劃：我要學習什麼知能？

生涯規劃：我如何規劃我的未來？

職業規劃：我如何從事適合我的工作？

綜合高中課程彈性優勢

表 9 綜合型高級中等學校領域/科目及學分數

單位：學分數

類別	領域/科目		授課年段與學分配置						備註	
			第一學年		第二學年		第三學年			
	名稱	學分	一	二	一	二	一	二		
部 定 必 修 日	語文	國語文	8	4	4					1.社會、自然科學、藝術領域各任選4學分。 2.自然科學與藝術兩領域所包含之科目每科至少修習2學分。 3.生涯規劃為一年級必修，其餘科目任選一科目2學分，合計4學分。 4.學校依據學校願景、學生學習需求開設4-12學分之校訂必修科目，須包括特殊需求領域課程。 5.一般科目可依需要發展各領域之校訂選修科目。 6.學術學程得參照「普通型高級中等學校課程綱要」訂定，並於適當年級開設「專題實作」至少2學分。 7.專門學程得參照「技術型高級中等學校課程綱要」訂定，並於適當年級開設「專題實作」至少2學分。
		英語文	8	4	4					
	數學	數學	8	4	4					
		歷史	4		(2)					
	地理	(2)								
	社會	公民與社會	4		(2)					
		物理		(2)						
	自然科學	化學	4		(2)					
		生物		(2)						
		地球科學		(2)						
	藝術	音樂	4		(2)					
		藝術生活		(2)						
	綜合活動	生命教育	4		(2)					
		生涯規劃		2						
		家政		(2)						
		法律與生活		(2)						
	科技	環境科學概論	4		(2)					
		生活科技			(2)					
健康與體育	資訊科技	6		(2)						
	健康與護理		1	1						
校訂必修	體育	2	1	1						
	全民國防教育		2	1	1					
部定必修學分合計			48	24	24					
校訂必修	一般科目								1.校訂必修課程由學校課程發展委員會依據學校願景與特色自主規劃開設。 2.校訂必修課程係延伸各領域/科目之學習，以一般科目之統整性、專題探究或跨領域/科目專題、實作(實驗)、探索體驗或為特殊需求者設計等課程類型為主。	
	一般、專精科目									
小計			4-12							

表 6 普通型高級中等學校領域/科目及學分數

單位：學分數

類別	領域/科目及學分數		授課年段與學分配置						備註	
			第一學年		第二學年		第三學年			
	名稱	學分	一	二	一	二	一	二		
部 定 必 修 日	語文	國語文	20			16			4	1.各領域/科目授課年段與學分配置依據領域綱要，由學校課程發展委員會通過後實施。 2.國語文部定必修含中華文化基本教材2學分。 3.數學部定必修課程於第二學年設計兩類課程，學生依適性發展之需要，應選擇一類修習。 4.自然科學領域每科至少須修習2學分。 5.藝術領域每科至少須修習2學分。
		英語文	18			16			2	
	數學	數學	16	8		8				
		歷史	18			6				
	地理	6								
	社會	公民與社會	18			6				
		物理		6						
	自然科學	化學	12			2-4				
		生物		2-4						
		地球科學		2-4						
	藝術	音樂	10			2-6				
		美術		2-6						
	綜合活動	藝術生活	4			2-6				
		生命教育		1						
	科技	生涯規劃	4			1				
		家政		2						
	健康與體育	生活科技	4			2				
		資訊科技		2						
全民國防教育	健康與護理	14			2					
	體育		12							
小計			118							
校訂必修	一般科目								1.校訂必修課程由學校課程發展委員會依據學校願景與特色自主規劃開設。 2.校訂必修課程係延伸各領域/科目之學習，以一般科目之統整性、專題探究或跨領域/科目專題、實作(實驗)、探索體驗或為特殊需求者設計等課程類型為主。	
	一般、專精科目									
小計			4-8							

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 -

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



感謝聆聽

態度決定一切

Attitude is everything

負能量

- 忧虑
- 犹豫
- 做事马虎
- 拖延
- 止步不前
- 自我
- 磨蹭
- 消极
- 埋怨
- 狭隘
- 害怕失败
- 冲动
- 胆小
- 找借口
- 自卑
- 诋毁
- 侥幸
- 牢骚
- 吝啬
- 哀怨
- 虚伪
- 懒惰
- 虚荣
- 自以为是
- 冷漠
- 急躁
- 嫉妒
- 自我膨胀
- 讽刺
- 计较
- 容易放弃

正能量

- 无私
- 支持
- 善良
- 正直
- 大度
- 拼搏
- 感恩
- 热情
- 责任心
- 好学
- 自信
- 亲和力
- 坚强
- 积极
- 换位思考
- 乐观
- 顾大局
- 友爱真诚
- 创新
- 绝不找借口
- 团结
- 勇敢
- 诚实
- 诚信
- 勤劳
- 忠诚
- 宽容
- 主动
- 勇敢
- 有涵养
- 奉献
- 付出
- 踏实
- 高效

AI當學伴打造學習歷程競爭力

主講：前國立興大附中校長陳勇延



學習歷程檔案的意義

- 幫助發現興趣與潛力
- 成為升學與生涯的指南針



學測重要或歷程檔案重要？

看篩選標準知道自己與夢想的差距

校系名稱	招生名額	檢定標準							篩選倍率							通過標準		
		國文	英文	數學A	數學B	社會	自然	英聽	國文	英文	數學A	數學B	社會	自然	學測科目組合	篩選順序一	篩選順序二	篩選標準
中國文學系	14	前標	--	--	--	--	--	3.5	--	--	--	--	--	10	國英社34	國文14	--	
外國語文學系	24	均標	前標	--	--	--	--	8	3	--	--	8	--	--	(國文+社會)21	英文14	--	
劇場藝術學系	10	均標	均標	--	--	--	--	6	6	--	--	--	--	--	(國文+英文)19	--	--	
劇場藝術學系	22	均標	均標	--	--	--	--	6	6	--	--	--	--	--	(國文+英文)19	--	--	
生物科學系	12	--	均標	均標	--	--	前標	--	20	10	--	--	4	--	英文8	數學A7	自然	
生物科學系英語組	10	均標	均標	均標	--	--	前標	--	10	10	--	--	4	--	(英文+數學A)15	自然12	--	
化學系	9	--	均標	均標	--	--	均標	--	--	--	--	--	--	5.5	國英數A自49	--	--	
化學系英語組	8	--	前標	均標	--	--	均標	A	--	--	--	--	--	6	國英數A自46	--	--	
物理學系	9	均標	均標	均標	--	--	均標	--	5.5	5.5	--	--	5.5	--	(英文+數學A+自然)35	--	--	

申請入學招生校系分發標準一覽表

校名：國立中山大學

校系代碼	學系(組)名稱	名額類別	術科項目別	性別限制	分發最低標準
027012	中國文學系	招生	--	無	備13
		原住民	--	無	備1
027022	外國語文學系	招生	--	無	備23
		原住民	--	無	無
		離島(澎湖縣)	--	無	備1
		離島(金門縣)	--	無	備1
027032	劇場藝術學系	招生	--	男	正取
		招生	--	女	備5
		原住民	--	無	無
027042	生物科學系	招生	--	無	備12
		原住民	--	無	正取

通過一階篩選，最後錄取機會不小

但競爭激烈校系

沒有哪一項是不重要

如何準備 學習歷程檔案

首先要知道學習歷程檔案包含哪些項目

基本資料

修課紀錄

課程學習成果
18選3

多元表現
30選10



大學教授對學習歷程檔案的看法

書審占比提高

113學年多數校系書審占比為30至39%，顯示學習歷程檔案有助於大學選才。

1

2

審查時間

審查時間中位數為14分鐘，超過六成教師平均1小時可審3至5位學生。

審查重點

學生基本素養、個人能力特質、多元表現和申請動機。

3

大學教授想看怎樣的審查資料？

審查資料準備指引

學習歷程檔案 AI 輔助實作指導

讓 AI 幫助發想跨領域主題

- ◆ **問題：**學生不知道怎麼連結不同學科？
- ◆ **解決方案：**用 AI 提供「意想不到的跨領域學習點子」

🔗 AI Prompt（讓 AI 生成跨領域學習主題）

① 我對 _____（學生的興趣）很有興趣，我希望將它與 _____（學科）結合，請給我 5 個學習歷程檔案的點子。

■ **範例 1：**我對 **籃球** 很有興趣，我希望將它與 **物理** 結合，請給我 5 個學習歷程檔案的點子。

■ **範例 2：**我對 **鋼琴演奏** 很有興趣，我希望將它與 **數學** 結合，請給我 5 個學習歷程專案的點子。

歷程反思教練GPT

設計者：勇延校長

- 使用方法 1：分享你單次的學習經歷，GPT引導你反思
- 使用方法 2：上傳學習歷程草稿，GPT幫你優化

[按一下這裡](#)



1. 分享你單次的學習經歷，GPT引導你反思

請學生準備自己在過去參與的課程、活動或比賽的關鍵詞。
如「參加地理競賽」、「校園志工」、「班級報告」

2.上傳單次學習歷程反思草稿，GPT幫你優化

- **活動名稱：**六校聯合成果發表會
- **活動時間：**高二下學期七月
- **活動內容：**協助籌辦六校聯合成果發表會，負責活動企劃、執行與票務推廣。
- **具體成果：**
 - 成功完成200張門票銷售，達成預定目標，為活動經費募集提供穩定來源。
 - 統籌票務分工與社群行銷，提升活動曝光度，吸引校內外支持者參與。
 - 協助活動當日場地布置及演出流程控管，確保活動順利進行。
 - 帶領社團成員完成全場壓軸舞蹈演出，獲得觀眾一致好評。

心得與反思

「參與籌辦六校聯合成果發表會是一段充滿挑戰的經歷，我學習到如何與他人合作，並提升自己在活動規劃與執行方面的能力。尤其是票務推廣過程中，深刻體會到溝通的重要性，以及如何運用創意吸引觀眾。這次經驗不僅讓我更有自信，也讓我對未來的團隊合作有更深入的理解。」

也可以將整份學習歷程自述的草稿上傳請GPT提供優化建議

申請入學審查資料自我檢視助手 GPT

設計者：勇延校長

- [114申請入學審查資料準備指引全國匯總網頁](#)
- 請上傳目標校系的審查資料+審查資料準備指引，GPT將幫你核對提供建議。

開始檢查



申請入學模擬口試GPT

設計者：勇延校長

- 方法 1：有審查資料，GPT 針對性模擬提問
- 方法 2：無審查資料，以標準面試問題練習

按一下這裡



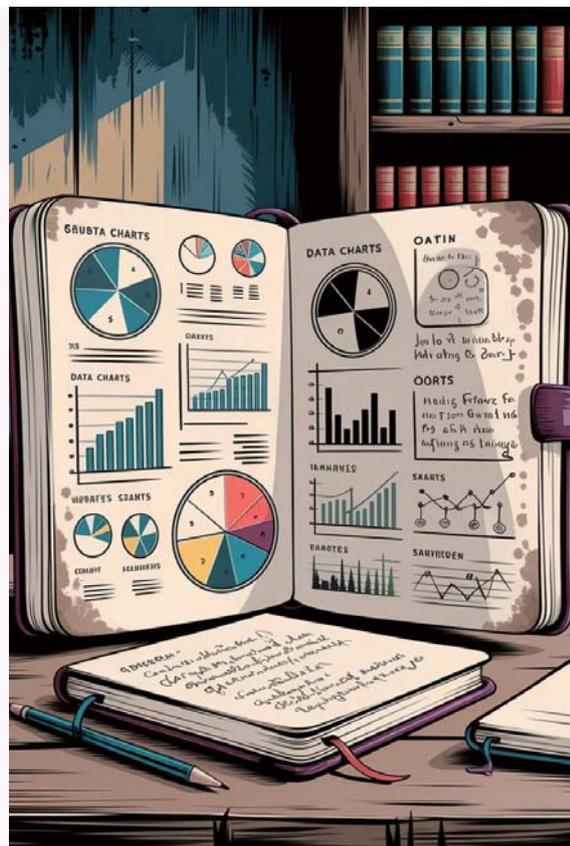
學習歷程準備指南GPT

設計者：勇延校長

內建教育部委託台大作伙學團隊編印的系列手冊：

- 學習歷程 – 課程學習成果呈現指南
- 學習歷程 – 大學申請入學第二階段準備指南

開始提問



提問示例

- 小女目前讀高一，深知學習歷程的重要性，但書已經讀不完了，沒有餘力去準備小論文、比賽等成果，請問校長平時如何累積學習歷程檔案的經驗？
- 審查資料要用直式或橫式？
- 如果我高一二的學習歷程沒有上傳到中央資料庫，只有高三的學習歷程可以勾選，是否就沒辦法看出學習的成長表現？那我是該用 PDF 上傳，還是繼續使用學習歷程呢？
- 未來學習計畫與生涯規劃該如何寫？



結語－讓學習歷程檔案成為展示你的舞台

獨特性

展現個人特質和優勢。

學習動機

參與各種活動的動機和目的。

反思能力

展示對學習經歷的思考和反思。

成長歷程

呈現在高中階段的成長和進步。



國立興大附中校長退休

延選好學 YT / Podcast / 電子報 校長兼撞鐘
— 自己幸福，助人幸福

教育環島預約



EDUx訂閱



訂閱電子報



Facebook：搜尋 陳勇延 / YouTube：@yenshare



中小學數位學習發展趨勢與 精進方案推動家長參與

114年數位學習家長宣講

資訊及科技教育司

大綱

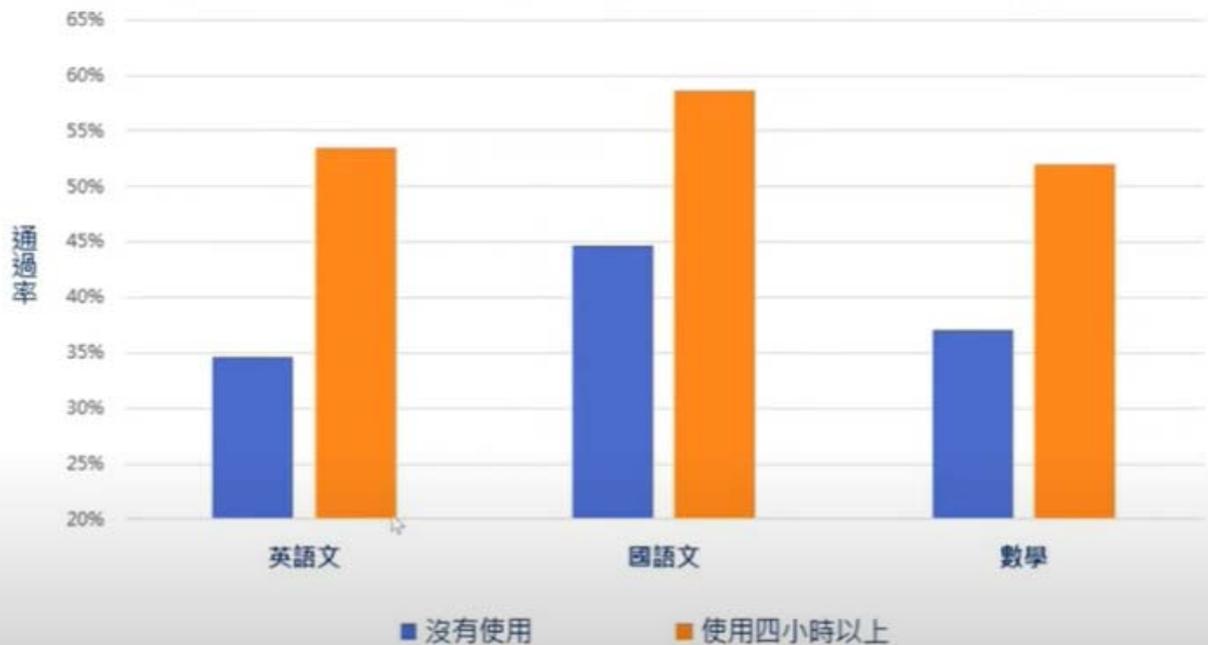
- 數位學習對孩子的學習有效嗎？
- 為什麼要推動中小學數位學習？
- 數位學習在臺灣

數位學習精進方案 / 生成式AI輔助學習

- 短影音對學生的影響
- 完善學生數位學習支持系統

中小學家長數位學習知能指引 / 推廣研習及講師培訓

因材網使用對於113年科技化評量成長測驗通過率的影響

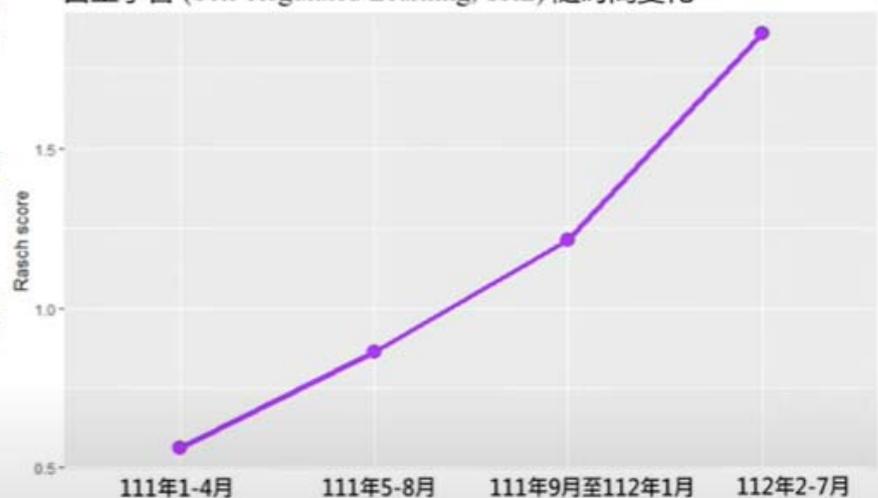


*四小時以上為學生於113年7-12月期間使用因材網影片與評量等學習模組時間大於等於四小時以上

科技輔助下自主學習能力明顯隨時間提升

- 自主學習為終身學習的前提條件
- 自主學習與學業成績呈正相關
- 自主學習與網路沉迷呈負相關

自主學習 (Self-Regulated Learning, SRL) 隨時間變化



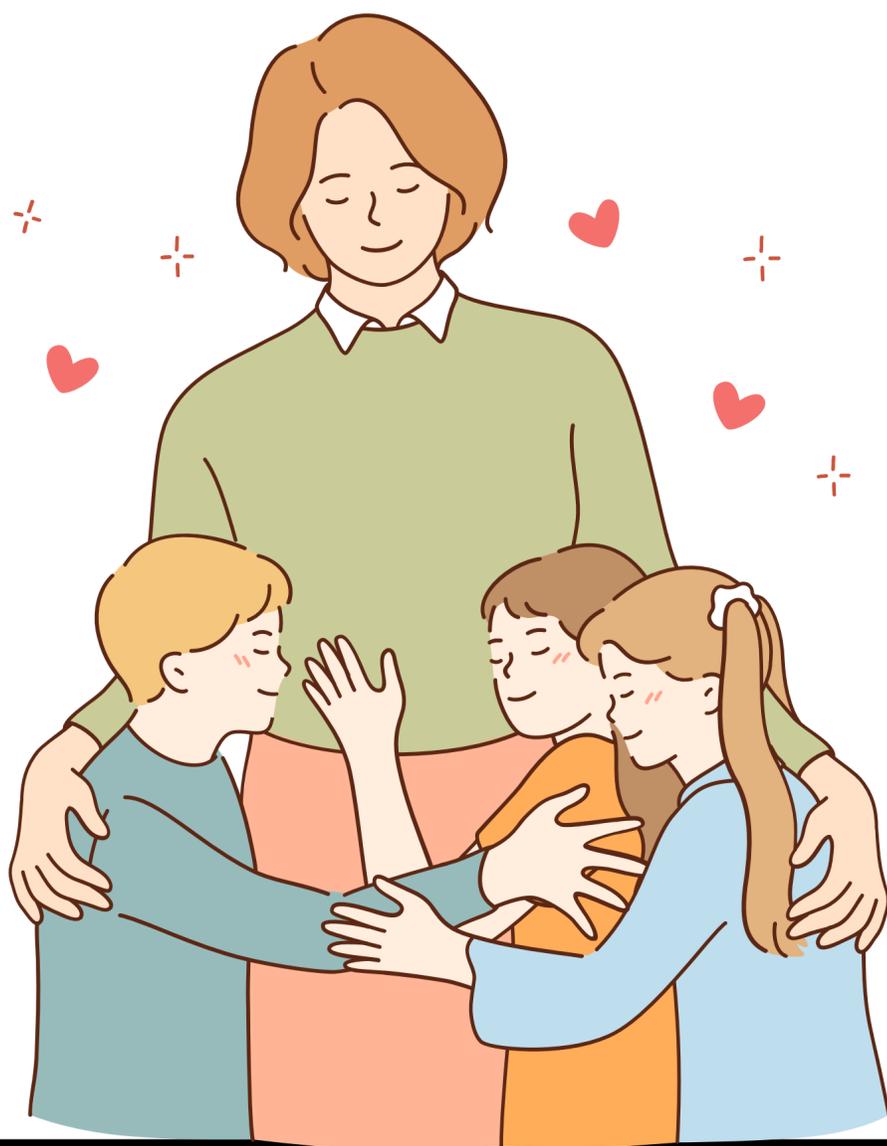
N=1585

1. 謝文欣 (2018)。自主學習。載於教育部國民及學務中心編譯的《十二年國民基本教育課程綱要》。臺北：教育部。
 2. 謝文欣 (2018)。自主學習。載於教育部國民及學務中心編譯的《十二年國民基本教育課程綱要》。臺北：教育部。
 3. 謝文欣 (2018)。自主學習。載於教育部國民及學務中心編譯的《十二年國民基本教育課程綱要》。臺北：教育部。
 4. 謝文欣 (2018)。自主學習。載於教育部國民及學務中心編譯的《十二年國民基本教育課程綱要》。臺北：教育部。
 5. 謝文欣 (2018)。自主學習。載於教育部國民及學務中心編譯的《十二年國民基本教育課程綱要》。臺北：教育部。

國立溪湖高級中學

親師座談會

升學金榜



國立溪湖高中 114 學年度大學升學金榜

姓名	大學	科系
鄭同學	國立成功大學	醫學系
吳同學	臺北醫學大學	醫學系
陳同學	國立臺灣大學	心理學系
謝同學	國立臺灣大學	森林環境暨資源學系
劉同學	國立清華大學	材料科學工程學系
莊同學	國立陽明交通大學	電機工程學系
梁同學	國立成功大學	生物科技與產業科學系
洪同學	國立成功大學	成星招生丙組
林同學	國立成功大學	系統及船舶機電工程學系
劉同學	國立政治大學	哲學系
張同學	國立政治大學	歷史學系
洪同學	中央警察大學	鑑識科學學系
楊同學	國立中央大學	財務金融學系
林同學	國立中央大學	理學院學士班
顏同學	國立中央大學	電機工程學系
葉同學	國立臺北大學	不動產與城鄉環境學系
林同學	國立臺北大學	財政學系
黃同學	國立臺北大學	歷史學系
楊同學	國立中興大學	中國文學系
王同學	國立中興大學	台灣人文創新學士學位學程
施同學	國立中興大學	材料科學與工程學系
陳同學	國立中興大學	物理學系
黃同學	國立中山大學	中國文學系
胡同學	國立中山大學	護理學系
楊同學	國立中正大學	心理學系
黃同學	國立臺灣師範大學	教育學系
程同學	國立臺灣師範大學	臺灣語文學系
李同學	國立高雄師範大學	地理學系
黃同學	國立高雄師範大學	英語學系
鄭同學	國立高雄師範大學	視覺設計學系
楊同學	國立高雄師範大學	體育學系
施同學	國立彰化師範大學	企業管理學系
張同學	國立彰化師範大學	美術學系

劉同學	國立彰化師範大學	英語學系
謝同學	國立彰化師範大學	揚鷹招生 C 組
巫同學	國立彰化師範大學	資訊管理學系
曹同學	國立臺灣科技大學	應用外語系
張同學	國立臺北科技大學	應用英文系
曾同學	國立臺北商業大學	財政稅務系
莊同學	國立臺北商業大學	財政稅務系
王同學	國立臺北商業大學	商業設計管理系
吳同學	國立臺北商業大學	國際商務系
林同學	國立高雄餐旅大學	中餐廚藝系
洪同學	國立高雄餐旅大學	中餐廚藝系
葉同學	國立高雄餐旅大學	中餐廚藝系
林同學	國立高雄餐旅大學	中餐廚藝系
郭同學	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩管理系
莊同學	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩管理系
劉同學	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩管理系
施同學	國立高雄餐旅大學	西餐廚藝系
張同學	國立高雄餐旅大學	西餐廚藝系
黃同學	國立高雄餐旅大學	旅運管理系
陳同學	國立高雄餐旅大學	旅運管理系
游同學	國立高雄餐旅大學	國際廚藝學士學位學程
顏同學	國立高雄餐旅大學	餐旅暨會展行銷管理系
邱同學	國立高雄餐旅大學	餐飲管理系
王同學	國立高雄餐旅大學	餐飲管理系
陳同學	國立高雄科技大學	人力資源發展系
施同學	國立高雄科技大學	行銷與流通管理系
紀同學	國立高雄科技大學	行銷與流通管理系
黎同學	國立高雄科技大學	行銷與流通管理系
李同學	國立高雄科技大學	行銷與流通管理系
林同學	國立高雄科技大學	供應鏈管理系
游同學	國立高雄科技大學	金融系
吳同學	國立高雄科技大學	風險管理與保險系
蔡同學	國立高雄科技大學	海洋生物技術系
陳同學	國立高雄科技大學	海洋環境工程系

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。

國立溪湖高中 114 學年度大學升學金榜

曾同學	國立高雄科技大學	海洋環境工程系
陳同學	國立高雄科技大學	財務管理系
許同學	國立高雄科技大學	財務管理系
饒同學	國立高雄科技大學	運籌管理系
張同學	國立高雄科技大學	運籌管理系
黃同學	國立高雄科技大學	運籌管理系
陳同學	國立高雄科技大學	輪機工程系
李同學	國立高雄科技大學	應用日語系
張同學	國立高雄科技大學	應用日語系
黃同學	國立高雄科技大學	應用德語系
陳同學	國立高雄科技大學	環境與安全衛生工程系
柯同學	國立高雄科技大學	環境與安全衛生工程系
黃同學	國立雲林科技大學	財務金融系
施同學	國立雲林科技大學	財務金融系
粘同學	國立雲林科技大學	財務金融系
黃同學	國立雲林科技大學	應用外語系
王同學	國立雲林科技大學	應用外語系
林同學	國立雲林科技大學	應用外語系
游同學	國立臺北護理健康大學	高齡健康照護系
施同學	國立臺北護理健康大學	語言治療與聽力學系
許同學	國立臺北護理健康大學	護理系
施同學	國立臺北護理健康大學	護理系
施同學	國立臺北護理健康大學	護理系
連同學	國立臺北護理健康大學	護理系
鄭同學	國立高雄大學	工藝與創意設計學系
楊同學	國立高雄大學	西洋語文學系
陳同學	國立高雄大學	資訊工程學系
陳同學	國立高雄大學	資訊工程學系
游同學	國立臺灣藝術大學	中國音樂學系(進修部)
謝同學	國立臺灣藝術大學	戲劇學系
林同學	國立臺灣海洋大學	電機工程學系
梁同學	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系
洪同學	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系
蔡同學	國立臺灣體育運動大學	運動資訊與傳播學系

沈同學	國立臺南大學	生態暨環境資源學系
張同學	國立臺南大學	英語學系
陳同學	國立臺南大學	英語學系
施同學	國立臺南大學	經營與管理學系
洪同學	國立臺南大學	諮商與輔導學系
陳同學	臺北市立大學	中國語文學系
何同學	國立暨南國際大學	土木工程學系
巫同學	國立暨南國際大學	公共行政與政策學系
許同學	國立暨南國際大學	東南亞學系
黃同學	國立暨南國際大學	財務金融學系
張同學	國立暨南國際大學	國際企業學系
游同學	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系
林同學	國立暨南國際大學	教育學院學士班
洪同學	國立暨南國際大學	管理學院學士班
吳同學	國立暨南國際大學	歷史學系
黃同學	國立暨南國際大學	應用材料及光電工程學系
賴同學	國立暨南國際大學	應用材料及光電工程學系
唐同學	國立臺北教育大學	數學暨資訊教育學系
吳同學	國立臺中教育大學	文化創意產業設計與營運學系
張同學	國立臺中教育大學	幼兒教育學系
陳同學	國立臺中教育大學	科學教育與應用學系
施同學	國立臺中教育大學	英語學系
莊同學	國立臺中教育大學	區域與社會發展學系
顏同學	國立臺中教育大學	語文教育學系
林同學	國立臺中教育大學	體育學系
廖同學	國立聯合大學	化學工程學系
朱同學	國立聯合大學	化學工程學系
吳同學	國立聯合大學	經營管理學系
王同學	國立聯合大學	經營管理學系
蕭同學	國立聯合大學	經營管理學系
蔡同學	國立聯合大學	資訊工程學系
李同學	國立聯合大學	資訊管理學系
許同學	國立聯合大學	電子工程學系
莊同學	國立聯合大學	機械工程學系

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。

國立溪湖高中 114 學年度大學升學金榜

洪同學	國立聯合大學	機械工程學系
盧同學	國立嘉義大學	中國文學系
吳同學	國立嘉義大學	水生生物科學系
程同學	國立嘉義大學	水生生物科學系
林同學	國立嘉義大學	外國語言學系
林同學	國立嘉義大學	外國語言學系
劉同學	國立嘉義大學	幼兒教育學系
蔡同學	國立嘉義大學	生化科技學系
蔡同學	國立嘉義大學	企業管理學系
莊同學	國立嘉義大學	行銷與觀光管理學系
陳同學	國立嘉義大學	科技管理學系
王同學	國立嘉義大學	財務金融學系
張同學	國立嘉義大學	財務金融學系
李同學	國立嘉義大學	教育學系
暢同學	國立嘉義大學	景觀學系
顏同學	國立嘉義大學	資訊工程學系
王同學	國立嘉義大學	資訊管理學系
黃同學	國立嘉義大學	農業生物科技學系
施同學	國立嘉義大學	電機工程學系
黃同學	國立嘉義大學	應用經濟學系
謝同學	國立嘉義大學	應用歷史學系
盧同學	國立嘉義大學	應用歷史學系
楊同學	國立金門大學	工業工程與管理學系
巫同學	國立金門大學	企業管理學系
楊同學	國立金門大學	都市計畫與景觀學系
謝同學	國立金門大學	資訊工程學系
吳同學	國立金門大學	電機工程學系
胡同學	國立屏東大學	不動產經營學系
謝同學	國立屏東大學	中國語文學系
林同學	國立屏東大學	幼兒教育學系
姚同學	國立屏東大學	英語學系
曾同學	國立屏東大學	特殊教育學系
劉同學	國立屏東大學	教育學系
施同學	國立宜蘭大學	外國語文學系

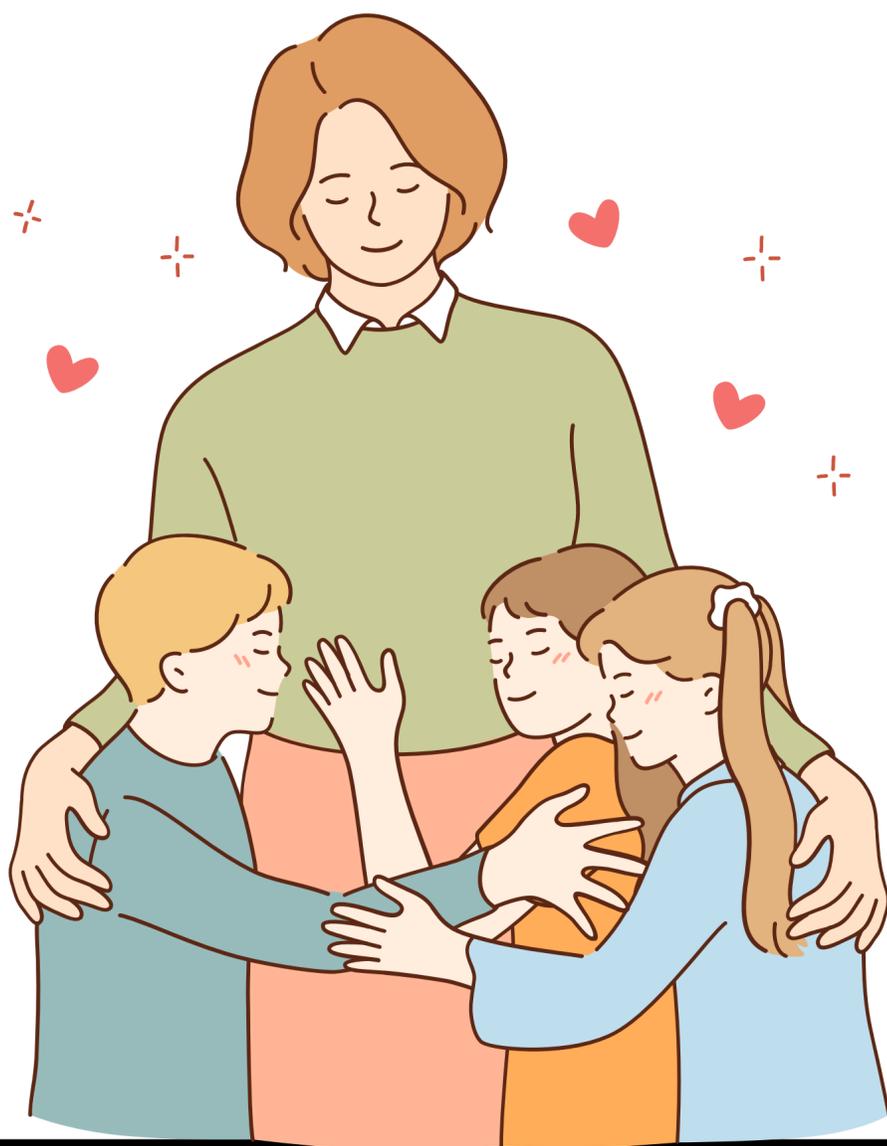
陳同學	國立宜蘭大學	食品科學系
陳同學	國立宜蘭大學	資訊工程學系
施同學	國立宜蘭大學	電機工程學系
劉同學	國立宜蘭大學	應用經濟與管理學系
魏同學	國立東華大學	中國語文學系
陳同學	國立東華大學	公共行政學系
楊同學	國立東華大學	教育行政與管理學系
劉同學	國立東華大學	教育行政與管理學系
石同學	國立東華大學	會計學系
陳同學	國立東華大學	應用數學系
楊同學	國立東華大學	觀光暨休閒遊憩學系
林同學	國立臺東大學	華語文學系
陳同學	國立臺東大學	應用科學系
施同學	國立臺中科技大學	休閒事業經營系
楊同學	國立臺中科技大學	財務金融系
吳同學	國立臺中科技大學	資訊工程系
柯同學	國立臺中科技大學	應用英語系
紀同學	國立臺中科技大學	應用英語系
江同學	國立臺中科技大學	護理系
賴同學	國立臺中科技大學	護理系
李同學	國立虎尾科技大學	企業管理系
曾同學	國立虎尾科技大學	財務金融系
周同學	國立虎尾科技大學	財務金融系
謝同學	國立虎尾科技大學	財務金融系
林同學	國立屏東科技大學	餐旅管理系
陳同學	國立屏東科技大學	餐旅管理系
徐同學	國立勤益科技大學	人工智慧應用工程系
陳同學	國立勤益科技大學	人工智慧應用工程系
謝同學	國立勤益科技大學	人工智慧應用工程系
梁同學	國立勤益科技大學	化工與材料工程系
莊同學	國立勤益科技大學	智慧自動化工程系
吳同學	國立勤益科技大學	應用英語系

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	412-8185 (手機加 02) 週一至週六 9:00~12:00 14:00~17:00 週一~五 18:00~21:00	<ol style="list-style-type: none"> 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	0800-258-880 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	1996 每日 8-22 時	<ol style="list-style-type: none"> 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	0800-770-885 24 小時免付費	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	113 24 小時全年無休	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	1925 全年無休	<ol style="list-style-type: none"> 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	0800-013-999 9 時-23 時，全年無休	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
			2. 基於輔導倫理，皆會保密，以保障求助民眾之權益。
	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	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。

覺得焦慮卻無從求助？焦慮心理諮商讓你安心踏出第一步

出處：日好心理治療所 2025/4/22

當你總是莫名其妙地感到胸悶、頭暈、睡不好，會不會懷疑自己是不是得了焦慮症？你是否曾經問過自己：「焦慮症會自己好嗎，還是一定要心理諮商？」「焦慮發作時到底該怎麼辦？」「我只是壓力大，還是其實生病了？」

這篇文章將帶你理解焦慮的成因與特徵，解析焦慮的症狀有哪些、遇到焦慮症該看什麼科，並分享焦慮常見的自我處理方式與心理諮商建議。

如果你正在尋找「如何走出焦慮症」的實用方法，或想知道「心理諮商可以幫忙焦慮嗎？」這些問題的答案，這篇將會是你踏出自我療癒第一步的起點。現在就讓我們一起探索，什麼才是真正能幫助你戰勝焦慮的方式。

什麼是焦慮？

「焦慮」是一種對於未來或即將可能發生的事感到不安的情緒狀態，涉及生理和心理的改變。當人類要預先為接下來的事情做準備時，可能會視程度高低而出現不同的焦慮反應。

焦慮其中一個特點在於「高估威脅的強度」。當人感到焦慮，有時可能會錯誤解讀那個東西帶來的實際影響，有時甚至會形成強度過高的「災難化思考」。對於事件越大的負向解讀，可能就會使得原本可能沒有那麼可怕的东西，在心裡成為一個難以緩解的困擾，進而轉變為帶來困擾的焦慮。

焦慮和恐懼差在哪裡？

恐懼的特點主要是對於當下的危險或災難，所產生的警戒反應。恐懼比較多著重的是「當下」可能即將發生的危險，而焦慮比較多的是「未來」可能會發生的事件。

焦慮和恐懼都是人類生存所需的必備狀態。你可以想像如果當我們遇到危險，可是卻沒有警覺或壓力的話，我們很可能會錯誤估算接下來需要做的準備，而導致我們無法繼續生存。

焦慮是接收刺激「前」的感受（未來）、恐懼是接收刺激「後」的反應（現在）。有時當一個人無法應對當下事件，或者無法控制時，恐懼就可能轉換成焦慮。又或者可以說，焦慮是一種沒有被處理完的恐懼。



	恐懼	焦慮	憂鬱
對於事件的主觀感受	對於當下的危機	對於未來的威脅	對於失落、失敗的想法
身體感受的反應	交感神經活化	肌肉緊繃	失去活力
可能的行動方式	逃離	迴避	退縮

(參考資料：Craske (2011))

焦慮是怎麼來的？

1. 生理機制：

焦慮通常會讓整個身體開始活動，因為這種高度警覺的狀態，會使得大腦開始進入戒備，進而使得自主神經系統還有與情緒密切相關的神經內分泌系統 HPA 軸

(Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis) 活動起來。

在一般情況下，人類的前額葉有能力去調節和處理這些警戒反應，使得在焦慮之後可以緩解下來。但是在過多焦慮、或者是焦慮症的狀況下，前額葉可能沒有辦法很快協助人的身體慢下來時，就會產生一系列的身體（例如胸悶）或心理（例如擔憂）反應。

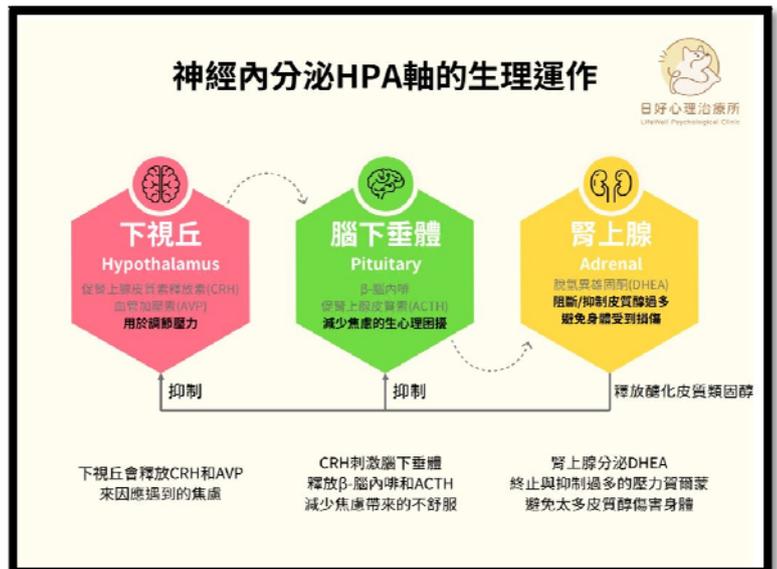
2. 心理機制：

焦慮的另一個特點是它充滿了「不確定性」。當人類遇到一個模糊或者難以確認的未知情況時，會容易因此感到不安，不知道那個「東西」會對自己帶來什麼負面影響。因此人類會開始思考：「我應該拿這個不知道是什麼的東西怎麼辦？」當思考比較負面時，可能會以過度解釋的方式解讀，例如：「我考試考不好，一定是因為我很糟糕」。這會使得一個人的情緒因此更為不安煩躁。當思考比較有彈性時，例如：「我考試考不好，但我也真的盡力了」。這種情況雖然仍會感到不安，但是焦慮程度相較負面思考的狀態，就會平穩許多。

3. 行為機制

當人類感到焦慮，我們會想要找到一個方法讓自己可以緩解一些。但是如果方法不對，雖然可以讓焦慮短暫「消失」或「降低」，不過也可能會讓焦慮的潛在本質持續以一種不令自己喜歡的存在。例如，如果一個人對於人很多的地方，總是感到相當的焦慮，但又沒有辦法不出席，在還沒有找到有效策略之前，可能會使用一些安全行為（safety behavior）來讓自己舒服一些。例如當人開始多起來的時候，就先躲到角落。

雖然這麼做，可以短暫使得焦慮下降一些，但這可能會使得內在學到「只要我躲到旁邊，就不會感到緊張」的行為制約。如此一來，一個人可能會長期想要使用這種安全行為策略，但可能同時也失去了能夠從根源處理焦慮的機會。就會使得焦慮持續存在，成為一種負向循環。



焦慮是精神疾病嗎？害怕尋求心理諮商嗎？

焦慮可以視為一種人格特質、一種症狀、或是一種疾病 (disorder)。焦慮並非是病態的表現，因為每個人在一生當中勢必會經歷許多焦慮的感受。然而，如果焦慮已經明顯影響到日常生活、學業表現、職業功能，並持續數個月以上，則有可能是焦慮症 (Anxiety Disorders)。

如果您擔心焦慮帶來的影響和干擾，心理諮商、心理治療、身心科門診是您可以考慮的選項。不一定是焦慮「症」才可以尋求專業協助。有時壓力大、或者是有急性事件發生時，也可以尋求心理衛生資源協助。

焦慮症看什麼科？如何選擇適合的治療方式？

▲焦慮症可以掛號的科別：

1. 精神科、身心科、身心內科
2. 神經內科、神經科

▲如果需要心理諮商或心理治療，則

- 可以尋找：
1. 心理治療所
 2. 心理諮商所
 3. 精神科診所
 4. 醫院
 5. 社區心理衛生中心

焦慮症會自己好嗎？還是一定要治療？

通常在一段時間後，焦慮會自己恢復，因為焦慮和恐懼是人類天生的本能。但如果焦慮狀態很常出現，並且對於身體和心理都造成很明顯的負擔，則可以考慮相關的介入（藥物治療、心理諮商）。

焦慮情緒的人有什麼特徵？

焦慮跟身體的神經系統有很大的關係，所以當人類覺得緊張不安時，通常伴隨許多身體上的症狀或不舒服 (somatic symptoms)。

這些症狀可以分為四類：

1. 心肺症狀 (cardiopulmonary)：多汗、胸痛、心悸、胸悶、胸部緊繃、呼吸急促
2. 肌肉骨骼症狀 (musculoskeletal)：肌肉疼痛、背痛、肩頸疼痛
3. 腸胃道症狀 (gastrointestinal)：脹氣、噁心、胃痛、腸胃不適
4. 廣泛性的症狀：頭暈、頭昏腦脹、頭痛



焦慮心理諮商的常見問題

Q 1：焦慮症是什麼？與一般壓力有什麼不同？

人類會因為壓力感到焦慮，這是生存的正常反應。但如果焦慮的強度，已經明顯影響生活作息、日常表現、身體健康，則建議進行醫療介入，例如藥物治療、心理治療。

Q 2：焦慮症會不會影響身體健康？

焦慮症與身體的生理機能、免疫機制、大腦運作有非常大的關係。如果焦慮症狀持續數個月甚至數年，可能會影響身體健康，或是成為某些疾病的危險因素。

Q 3：焦慮症會遺傳嗎？

焦慮症如同其他精神疾病，具有一定程度的遺傳因素。但這並不代表自己的親人有焦慮症，自己就一定會有。

Q 4：焦慮症需要吃藥或諮商嗎？一定要看醫生嗎？

如果自己可以處理或管理焦慮，不一定需要就醫。但如果焦慮明顯干擾生活，則建議尋求心理健康資源協助，例如精神科醫師、心理師、神經內科醫師。

Q 5：如何區分焦慮症與憂鬱症？

焦慮和憂鬱有相當高的機率共同出現。焦慮主要是對於「未來」的擔心；憂鬱主要是對於「過去」的低落。

Q 6：焦慮發作時怎麼辦？有什麼立即見效的方法？

深呼吸、放鬆訓練、正念練習是可以在3分鐘以內協助自己安定的方法。這些方式都可以協助你的神經系統逐漸放鬆。但是這些技巧仍需要仰賴平常的頻繁練習，讓大腦熟悉這些技巧。並在焦慮來臨時加以應用，才会有更好的效果。

Q 7：焦慮症患者可以做哪些運動來幫助自己？

任何可以促進大腦血液循環的運動，都適合協助身體感覺到平靜和放鬆。然而需要注意的是，如果是因為焦慮而難以入睡的狀況，則不建議在睡前進行高強度的運動。

Q 8：長期焦慮會對大腦造成什麼影響？

大腦會進入過度警覺的狀況。只要有一絲刺激，大腦就會很快連結到焦慮反應，可能會使得焦慮成為惡性循環，更容易被觸發。

Q 9：焦慮症可以完全治癒嗎？還是只能控制？

焦慮可以透過心理治療，逐漸管理和幫助自我，讓它回到一個平穩波動的狀態。

焦慮症發作時怎麼辦？心理師教你即刻緩解焦慮的方法

1. 專注呼吸：焦慮有一部分是因為注意力分散在外界令人感到威脅的刺激，而專注在呼吸上，可以把你的注意力拉回當下。並且也有助於調節生理的緊張反應，例如緩解心跳、減緩呼吸速率。
2. 觀察當下：可以給自己一分鐘，觀察身邊的東西，例如：「我看到一個黑色的時鐘」「我看到一本黃色的書」。這麼做可以讓你的注意力回歸到自己身上，而不被焦慮所拉走。
3. 心理書寫：將自己一天當中擔心的所有事情寫在一張紙上，有助於進行自我情緒的調節。你可以書寫任何你想到的事情，將它表達在紙筆上。不一定要是完整的事件，任何想法、感覺、情緒，都可以寫上來。
4. 擔憂時間：每天設定一個讓自己「專心擔心」的時間。在那段時間裡面，就讓自己自由地去擔心任何可能焦慮的事物。在擔憂時間結束後，就讓自己回歸注意力到生活上。
5. 聚焦練習：「刻意」地將注意力放在當下在做的事，可能是吃飯、走路、呼吸、洗手，任何小事都可以。將你的注意力「拉回來」，放在眼前，有助於減緩焦慮帶來的不安感。在

這段過程如果思緒跑掉了，也沒有關係，你只需要提醒自己「回來」就好。因為人類的大腦，很難「不想」事情。因此專注練習的用意，並非是讓人不要想，反而是自在地讓自己流動在當下，最自然為主。

6. 了解焦慮：焦慮有一部分來自於對於「未知」的不安。自我探索焦慮可能的來源，並且找到可能的源頭之後，讓「未知」逐漸變成「理解」，焦慮也會隨之改變。

良好的焦慮反而是一種幫助人類前進的動力。但若是焦慮所帶來的身體反應和心理困擾，已經明顯到影響自己的生活、工作、學業，則建議尋求專業心理健康的協助。



給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



教育部



臺灣大學

廣告



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

心理健康警訊



身體生理方面

常有身體不適的主訴
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增



心理方面

明顯情緒起伏不定
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣



行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

伴你走過



多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法



引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動



避免再度刺激
他的創傷



必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，您的陪伴更是必須。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性



特殊時期

神經、解剖生理因素快速發展以及
Erikson心理發展任務時期

易衝動控制及
憂鬱情緒

受到快速成熟的腦、神經傳導與內
分泌系統以及環境影響。

腦內風暴

多重賀爾蒙影響：
杏仁核-反應過度
多巴胺-喜好冒險



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲

當孩子長時間暴露於各種創傷型態時，容易造成心理影響有：

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

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
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
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. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，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，建議尋求紓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。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

為什麼要測？

快速掌握孩子心理困擾程度

什麼時候測？

任何時候當你想關心孩子近況時都可以融入對話



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾程度變化



2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



教育部



臺灣大學

集結力量 與教師及校園合作



相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程



孩子處在
外在環境
內在身心
長期負面影響

急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使孩子倍感壓力
造成情緒上的波動



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動、事件 Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 1問

孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

家長主動關心
先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？
有沒有什麼需要幫忙的地方？
最近是不是不快樂？

家長守門人三步驟- 2應

孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應
「適當回應孩子的問題
提供支持陪伴」



怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎?...」
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感
覺，可以減緩孩子的情緒起伏程度

家長守門人三步驟- 3轉介

孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」



怎麼做？

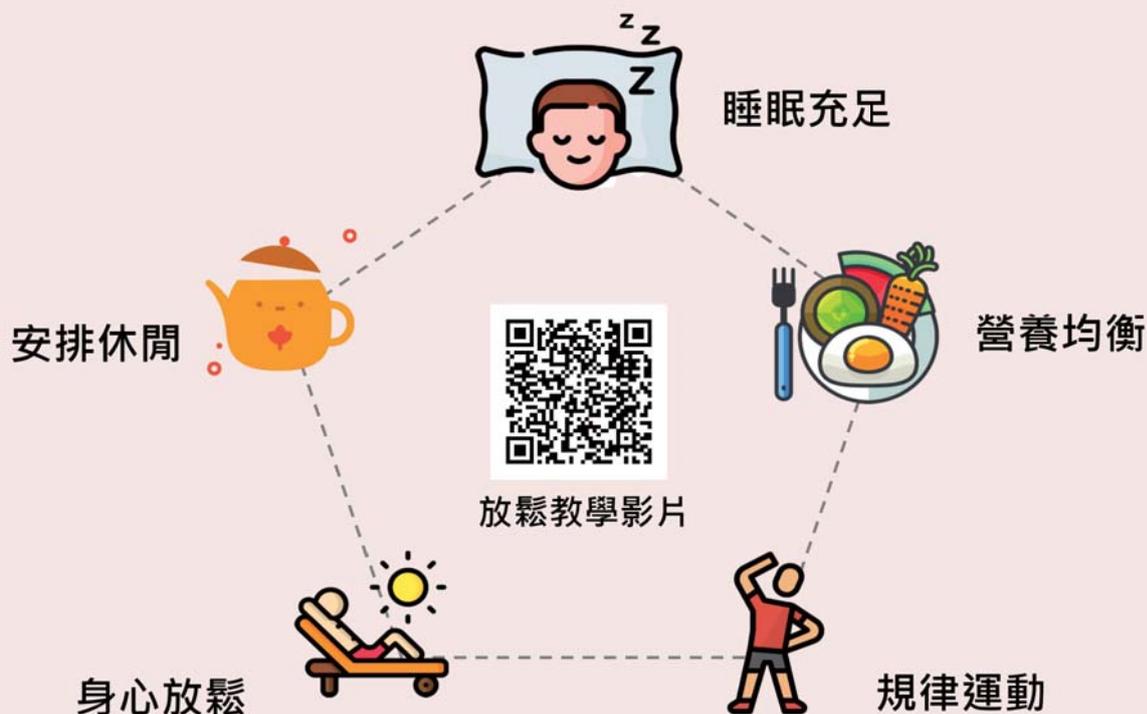
持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

家長抗壓五裝備



善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康?



心快活
心理健康網路平台



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導素材

心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用?



全國諮詢及救援服務
專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



全國心理健康促進與精
神醫療服務資源手冊



1925衛福部安心專線

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode

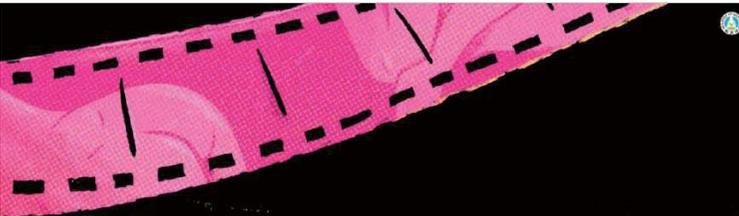


教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋： 1. 「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2. 自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！



什麼是 數位性別暴力？

2018年聯合國人權理事會研究報告，
對「數位性別暴力」提出概念性定義：

“

透過資通訊技術（如網路、社群媒體等等）
對婦女實施的任何性別暴力行為，且針對性
別而實施，或對婦女構成嚴重影響。

*其實不論性別都可能是受害者

”

其中以「未得同意散佈性私密影像」
或「持有性私密影像而以之要脅當事
人」（或稱性勒索）的問題尤為嚴重。



資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網



未得同意散佈性私密影像 (Non-Consensual Pornography)

是指「沒有經過當事人同意，以任何方式讓第三人觀覽
當事人為性私密之照片、影像」。

常見發生事件的關係與情境

配偶／伴侶／男女朋友

分手或關係決裂後，為了威脅或
損毀對方名譽而散佈影像。

同儕或朋友

交換自拍的性私密影像，
出於故意或無意而外流。

網路交友

以交往關係為由，要求進行視訊
而遭偷截圖、側錄或互換裸照等。

校園內

以遊戲點數為誘因，
誘使兒少自拍性私密影像。

資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網

教育部的「五不四要」

「五不」包括——

- ❶ 不違反意願
- ❷ 不聽從自拍
- ❸ 不倉促傳訊
- ❹ 不轉寄私照
- ❺ 不取笑被害

「四要」則包括——

- ❶ 要告訴師長
- ❷ 要截圖存證
- ❸ 要記得報警
- ❹ 要檢舉對方

不譴責受害者

不對的是未經同意就散佈影像的人

不論加害者取得影像的手段為何，未經過當事者同意而恣意散佈其性私密影像的行為，即是違法且應被譴責的。

資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網

有人要我拍裸照，我該怎麼辦？

你曾經意外收到別人傳給你裸露影像嗎？或是曾因不同的原因，自拍私密影像傳給別人嗎？想一想，這些影像會到哪裡去？而影像傳送之後，又可能會發生什麼事？



案例一

外流難防 檢舉申訴可移除

小華和女友交往一段時間，在同歡過程中偶爾留下紀錄，當做私密的小情趣，二人未曾想過影像會外流。然而，某天小華收到朋友傳來訊息，說在成人網站看到疑似他們的性愛影像，讓小華感到十分震驚且不知所措，不知道影像是如何外流，也不知道該如何和女友說。朋友建議小華先在網站上檢舉，同時向相關的申訴管道及檢舉熱線求助，協助刪除遭外流的影像。

案例二

不管你是我的誰 散布 恐嚇 都是犯罪

小依發現近期只要和男友碰面就會吵架，價值觀也越來越不合，在慎重地思考後決定提出分手。但對方不斷糾纏，希望挽回感情，最後還拿出了二人曾拍下的私密影像，威脅小依不可以分手，不然就要將這些影像散布到網路上，而小依的家人也同時收到了陌生帳號傳來她的私密影像！小依很氣憤也很難過，在家人的陪同下，小依到警察局報案。



案例三

散布私密照 應負刑事及民事責任

小美在打工群組看到應徵模特兒及網路聊天的工作，時間很彈性，時薪也很高。私訊對方後，對方提出要小美附上裸照或直接脫衣看一下，聲稱是要檢查身材是否適合這份工作。雖然小美有些擔心，但對方是女生，談話過程中也舉了很多人工作的例子，說服了小美依著指示做。沒想到小美開始收到陌生人的私訊騷擾及威脅，說是看了小美的照片要求看更多。小美向相關單位求助，在社工陪同下到警察局報案，也同時請申訴檢舉熱線協助刪除遭外流的影像。

案例四

被偷拍不是你的錯 勇敢求助

Mike透過交友APP認識不少圈內人，除了透過網路聊天，偶爾也參加活動或相約出遊。某次網友Sam提出性邀約，但Mike拒絕了，沒想到Sam竟傳來Mike在游泳池更衣室的裸照，如果不肯出來開房間，就準備兩萬元來換檔案，否則照片就會外流。雖然Mike屈服並付過一次錢，但對方並沒有停止威脅與騷擾。Mike決定向相關單位求助，先保留了所有的對話記錄及證據，準備採取司法行動。留了所有的對話記錄及證據，準備採取司法行動。



案例五

當網愛成金錢勒索 報警不要怕

阿J在網路上搭訕了一位熱情的正妹小玉，兩人很快開始私訊聯絡。小玉真的很敢，直接傳來火辣的照片，問阿J說想不想來一場網路性愛。阿J當下覺得有點怪，但又有點興奮，心想是視訊而且是對方主動邀約，應該沒什麼關係。但結束後小玉卻傳來側錄的影像威脅他。阿J焦慮地向相關單位求助後，先檢視自己在社群平台的隱私設定，讓對方無法再騷擾他，並向165防騙網報案。



你沒有做錯任何事，沒有任何人可以用 私密影像勒索或強迫你，請勇敢求助！

偷拍他人私密照 違法

散布他人私密照 違法

販賣他人私密照 違法

持有兒少私密照 違法



分享照片影像 小叮嚀

- ✗ 絕不違反他人意願拍下他人的影像
- ✗ 絕不聽從他人指示自拍私密照片
- ✗ 絕不倉促傳送影像訊息
- ✗ 絕不轉寄任何私密影像檔案
- ✗ 絕不取笑私密影像遭外流的人

如果你或你的朋友需要協助

請記得不管發生什麼事，說出來是解決問題的第一步，找一個信任的人（可能是父母、家人、老師或朋友），告訴他發生什麼事。

了解法律 保護自己權益 不觸法

如果涉及偷拍、散布、盜用帳號、冒名不實行為、誹謗、公然侮辱、暴力脅迫、恐嚇威脅...等行為，對方需擔負相關刑事及民事責任。

- 刑法
- 民法
- 性侵害防治法
- 家庭暴力防治法
- 跟蹤騷擾防治法
- 個人資料保護法
- 兒童及少年性剝削防制條例
- 犯罪被害人權益保障法



以下相關單位都是可以協助你

- ▶ 撥打110/113
- ▶ 各校性別平等教育委員會
- ▶ 各校學生輔導中心
- ▶ 台灣展翅協會性勒索被害人服務
- ▶ 私Me成人遭散布性私密影像申訴服務網
- ▶ 165防騙網

擔心私密影像被散布 衛福部私Me團隊及台灣展翅協會 可以幫助你

- 要求網路業者移除已被散布的違法內容。
- 申請StopNCII計劃，進行預防性未經同意散布性私密影像發生。



SCAN ME

了解更多相關資訊《傳送門》

指導機關:教育部
執行單位:台灣展翅協會



遭遇性勒索該怎麼辦? 勇敢求助 減少傷害

你可能會害怕、憤怒、自責、羞愧，請記得 被偷拍不是你的錯，

即便當時是自拍或在知情及同意下拍攝，影片被散布也不是你的錯。

掌握自己法律上的權益，才能給自己更大的力量，並避免更進一步的傷害與虧損。

若因此而不敢求助，甚至依著對方的指示而交付金錢或同意其犯罪行為，只會讓對方氣焰更加高漲，控制的力量更加強大。

請你絕對不能獨自隱忍面對

- 要告訴家人或朋友
- 要截圖保留證據（完整網頁及訊息對話內容）
- 要向警方報案或向地檢署提告（可主動提出以搜索票查扣電子資料，預防影像散布）
- 要檢舉、封鎖對方
- 要尋求專業協助創傷復原

看見私密，求助私ME

私人影像出現在陌生人的螢幕 請讓我們來協助

協助報警流程

證據保留教學

簡易法令諮詢

下架移除機制

後續諮商轉介

什麼是私ME

衛福部針對私密影像遭散布的成年被害人所建置的求助平台

兩大申訴方式

熱線諮詢

(02) 2576-2016

線上申訴



<https://tw-ncii.win.org.tw/>



處理案件類型包含

全身裸照、胸部/臀部/私密處裸照
以及性活動影像外流

如果有一天我的臉成了色情片主角，該怎麼辦？

發現自己或親朋好友 成了 Deepfake 受害者



請記得以下幾步驟

截圖存證 (文字、對話、時間、連結、影像等)

立刻報警尋求警方協助

至 iWIN 申訴，由 iWIN 與平台溝通移除影像

線上申訴



i.win.org.tw

不持有 不轉傳

千萬不要害怕求助，
私下調解反而容易
被加害者進一步威脅。



4 大法網齊撤

防制數位網路性暴力

● 修正性暴力防制四法

《中華民國刑法》、《兒童及少年性剝削防制條例》
《犯罪被害人權益保障法》、《性侵害犯罪防治法》



⚠ 刑罰嚇阻

增訂「妨害性隱私與不實性影像罪」專章嚴懲不法、提高兒
少性影像犯罪刑度

⚠ 移除沒收 保護被害人

建立網路業者性影像移除機制、提供被害人法律諮詢扶助、
心理諮商轉介等保護措施

⚠ 加害人處遇

加害人除刑罰處罰外，以強暴脅迫方式拍攝者另須進行身
心治療、觀護特殊處遇及登記報到等監督措施

行政院
Executive Yuan

政策廣告

歡迎轉貼

CC BY-NC-ND

資料來源：法務部



網路惡鬼之亂：暗影退散之自我保護



近幾年，數位世界中出現了各式各樣專門利用「感情、誘惑、夢想、恐懼、金錢」迷惑少年少女的惡鬼，他們看起來像朋友、隊友、粉絲、愛人，但其實在暗中收集你的祕密、奪走你的信任和照片。

惡鬼一



惡鬼二



惡鬼三



惡鬼四



惡人五



惡鬼六



惡人七



惡鬼八



重要提醒

誰都不該偷偷保存別人的秘密照片或影片，因為一旦握有這些東西，就可能變成潛伏的惡鬼。

真正的強者不是用影像威脅別人，而是能守住自己的心，不讓自己化鬼。



守心之呼吸 - 暗影退散四型

壹之型 | 不給之壁

不打開門，鬼就進不來

具體做法

不給私密影像、不給個資
不給社群帳號密碼
收到索取影像或資料的要求時
直接拒絕並封鎖



參之型 | 不見之界

看清幻象，才能斬斷陷阱

具體做法

不單獨與網友見面
不在沒有大人陪同的情況下赴約
若必須參加公開活動
要有朋友或家人同行



貳之型 | 不信之眼

不跨越界線，就不會墜入鬼域

具體做法

不輕易相信網友的甜言蜜語
不接受線上演藝承諾/免費禮物
對方給任何好處與情感時，
先想想對方為什麼要給你。



肆之型 | 應變之刃

遇鬼不慌，立刻反擊

具體做法

若不小心傳了私密影像時，
冷靜、保留證據（對話截圖）
告訴可信的大人（家長/老師等）
越早行動，越有機會阻止擴散

暗影與網路惡鬼最怕的，不是陽光，而是你堅定的拒絕。

守住自己的心，就是最強的退鬼之術。



五御用

逆轉勝：用好方法建立數位習慣

不靠蠻力
靠戰術



壹之型 | 斷線之呼吸



貳之型 | 馴服演算法

參之型 | 封印之刻



肆之型 | 隱匿分心術

壹之型 | 斷線之呼吸

學習時，要怎麼斷開手機的「干擾之鬼」

深淵封印之型

在開始寫作業或讀書前，把手機放進書包最深處或房間外保證視線範圍內看不到手機，手也要伸不到
如果需要查資料，用電腦或平板，避免手機通知打斷思路



貳之型 | 馴服演算法

價值觀堅定，如何收服「推送之鬼」？

智者馴獸之型

主動追蹤與按讚優質內容（學習、興趣、正能量）
封鎖、隱藏或刪除讓你分心或浪費時間的來源
每天用 1-2 分鐘清理追蹤名單與推薦內容



參之型 | 封印之刻

不上癮，如何鎖住「無限滑動之鬼」？

鐵鎖時限之型

用手機內建功能或第三方 App，設定每天的開啟次數或時間
預先規劃手機使用和娛樂時間，其他時間不使用手機
一旦時間到，就把手機放在可上鎖的地方，避免接觸



肆之型 | 隱匿分心術

提升專注力，如何隱藏「分心之鬼」？

暗影封藏之型

將最容易讓你分心的 App 移到資料夾深處
將首頁只保留常用且必要的工具（如相機、計算機）
定期檢查 App，刪除用不到或使用過多的
關閉大部分的通知，只留下必要的訊息提醒



最強的滅鬼，不是拼命抵抗，而是改變環境，讓鬼無處可尋。

建立數位習慣，會讓你一不小心就變強!!!



數位鬼殺隊：守住自己也保護他人

五大惡鬼
正在社群裡



言語新擊鬼：一句狠話，心口重傷

影像詛咒鬼：惡意影像，公開羞辱

排擠封鎖鬼：孤立他人，拒絕同行

謠言傳播鬼：假話飛散，名聲毀滅

人肉搜索鬼：揭露隱私，帶來恐懼

守護之呼吸 · 對抗之鬼篇

守護之型

保留證據、封鎖檢舉，先確保自己安全。

結界之型

調整隱私、防止陌生人接觸，築起保護的牆。

聯隊之型

尋求可信的大人、老師或專業協助，
讓你不必一個人面對黑暗。

防鬼三修行

在網路世界裡，每一句話、每一次轉傳，
都可能成為「化鬼」或「守護」的力量。
要不被黑暗吞噬，記住這三種呼吸：

善意之呼吸

發言前三問：真實嗎？善意嗎？必要嗎？
只留下有溫度的話語。

謹慎之呼吸

轉傳/分享前，先確認：內容的真實與影響
不要讓謠言成為利刃。

共感之呼吸

想像自己是對方，試著問問看自己：
如果對方是我，會有什麼感受？

鬼雖然狡猾，但你並不孤單。守護的招式，能讓黑暗無法靠近！
先保守自己的心，就能守住自己也保護他人！

逆轉勝：用好方法建立數位習慣

五御用

不靠蠻力
靠戰術



壹之型 | 斷線之呼吸

貳之型 | 馴服演算法

參之型 | 封印之刻

肆之型 | 隱匿分心術

壹之型 | 斷線之呼吸

學習時，要怎麼斷開手機的「干擾之鬼」

深淵封印之型

在開始寫作業或讀書前，把手機放進書包最深處或房間外
保證視線範圍內看不到手機，手也要伸不到
如果需要查資料，用電腦或平板，避免手機通知打斷思路

貳之型 | 馴服演算法

價值觀堅定，如何收服「推送之鬼」？

智者馴獸之型

主動追蹤與按讚優質內容 (學習、興趣、正能量)
封鎖、隱藏或刪除讓你分心或浪費時間的來源
每天用 1-2 分鐘清理追蹤名單與推薦內容

參之型 | 封印之刻

不上癮，如何鎖住「無限滑動之鬼」？

鐵鎖時限之型

用手機內建功能或第三方 App，設定每天的開啟次數或時間
預先規劃手機使用和娛樂時間，其他時間不使用手機
一旦時間到，就把手機放在可上鎖的地方，避免接觸

肆之型 | 隱匿分心術

提升專注力，如何隱藏「分心之鬼」？

暗影封藏之型

將最容易讓你分心的 App 移到資料夾深處
將首頁只保留常用且必要的工具 (如相機、計算機)
定期檢查 App，刪除用不到或使用過多的
關閉大部分的通知，只留下必要的訊息提醒

最強的滅鬼，不是拼命抵抗，而是改變環境，讓鬼無處可尋。
建立數位習慣，會讓你一不小心就變強!!!

開學後，3C 怎麼管？—四個關鍵親子練習

出處：不帆心家庭教室創辦者趙逸帆臉書 2025/8/29

這幾年的觀察，真正影響孩子專注的，不只是手機使用時間長短，而是孩子使用的方式、時機！如果家長要跟孩子討論開學後的 3C 使用，以下這四點，我認為非常非常的重要！

1 找出替代短影音的生活娛樂

看完不少數據和真實孩子的學習樣態，短影音剝削孩子專注力的狀況是最嚴重的！加上演算法、高聲光刺激、滿滿情緒價值的內容，孩子是非常容易成癮的！每一支影片都只有短短 30 秒不到，在最需要訓練專注、閱讀素養的階段，如果下課後可以一直看短影音，這對學習是有巨大影響的！

如果已經習慣看了，短時間無法不看，也很難管理，那可以先階段性少用，可以回到時間限制上討論。同時，我們家人一起做榜樣，效果會比較好。

2 打造優質的社群平台內容

社群平台也是直接影響孩子的情緒、學習、價值觀的關鍵！除了上述的短影音，現代孩子也會看 YouTube、IG、Threads 等等，我們可以花點時間跟孩子整理追蹤名單，找出幾個適合學習的頻道，然後去主動按讚、留言，主動利用演算法打造社群，讓手機成為學習的助力，而非阻力！

如果孩子打開手機是在學習、累積知識、探索興趣，我想會是很好的的一件事！所以，時間管理只是一部分，孩子在看哪一個網紅？追哪一個頻道？這些部分其實是更重要的！

3 整理手機平板的桌面和資料夾

開學前我們會整理房間、書包，其實數位工具也是要整理的！可以花點時間確認一下手機下載的軟體，很多孩子會在假期間下載很多遊戲、社群，開學之後，可以重新調整，不必要的可以刪除，會造成分心，或是假日才能用的就先放在底層的資料夾，手機和平板的主頁面就留著常用的軟體，例如：字典、計算機、學校交作業的平台即可！

手機畫面越乾淨、就可以越專心！使用時，才不會「不小心」又開到讓我們分心的軟體！

4 打造家庭的停機坪或無手機區

學習時，手機在旁邊是最容易分心的！我很建議家庭可以打造一個放置手機的地方，無論大人小孩，我們在工作、學習時，就把手機安置在那；也可以製作「手機床」，睡覺時手機放置客廳；或是，可以設定一個區域，是學習或閱讀區，不能讓手機進入，全家一起練習，讓專心回歸家庭！

不是不能用，而是一起學習善用！

這些方式，不是孩子自己的事，是大人也要一起練習的！

手機自控力，不只是管理使用時間，家庭環境設計，手機內容設定，也是不能被忽略的練習！

精神科馬大元醫師：你的「吼叫」是孩子最大的「娛樂」？深度解析隱形創傷

出處：親子天下/馬大元醫生/20250722

無論是漫畫、卡通，甚至現實生活，爸媽們的大聲呼喊似乎是日常風景。但你曾想過，這種「大聲」究竟有沒有用？

親子溝通，你真的做對了嗎？

在育兒的道路上，我們常直覺地認為，對孩子大聲一點，他們就會聽話。無論是漫畫、卡通，甚至現實生活，媽媽們的大聲呼喊似乎是日常風景。但你曾想過，這種「大聲」究竟有沒有用？甚至，它會對孩子造成什麼樣的影響？根據精神醫學的觀察與分析，你的抓狂，很可能正成為孩子最大的「娛樂」。

一、大聲吼叫的驚人代價：不只傷害，更是「娛樂」？

當父母對孩子大聲吼叫時，通常會拆分兩種狀況，其影響遠超乎想像：

1. 乖巧孩子的身心創傷：

對於敏感乖巧的孩子，大聲吼叫會讓他們受到驚嚇，導致自律神經失調，健康受損。甚至可能造成腦細胞死亡。這是因為壓力荷爾蒙會順著血液循環到大腦，去殺死腦細胞。腦細胞受損後，孩子的學習能力會下降，形成惡性循環，最終可能「毀掉」孩子的人生。例如：爸爸對小明大聲吼叫並揍他：「你考了什麼成績，都考了58分，還把考卷藏起來，這麼過分！」，小明受到驚嚇到、大腦承受巨大的壓力，壓力荷爾蒙會順著血液循環到大腦，去殺死腦細胞。當他腦細胞被殺死之後，他通常會考的更差，變成一個惡性循環，基本上這個孩子的人生就毀掉了。

2. 孩子將抓狂視為「遊戲」：

對於早熟或聰明的孩子，父母的大聲和抓狂，卻可能變成他們最大的娛樂。他們會潛意識地將其視為一場「遊戲」，觀察能讓大人抓狂到什麼程度。這種行為會讓他們的大腦分泌多巴胺或內啡肽，感到舒服、輕鬆，並獲得成就感。因此，你的抓狂反而會促使他們明天再次「玩」這場遊戲，讓親子關係陷入僵局。

二、隱藏在日常中的「創傷」：孩子心靈的無形傷痕

除了顯而易見的打罵，許多日常的溝通模式也會對孩子造成深遠的「隱性創傷」。這些創傷往往不易察覺，卻持續影響著孩子，10個常見的隱性創傷模式：

1. 重男輕女或愛比較：

對孩子的偏袒或不斷將其與他人比較。

2. 說教、批判、叨唸、逗弄：

過度說教、不斷批評、舊事重提或開自以為是的玩笑。

3. 排擠、刻薄、冷漠：

像是父母帶頭排擠孩子，或對孩子表現出冷淡、不屑的態度。例如：他都不乖，我們全家都不要跟他說話、不要跟他玩。

4. 過度期望與角色錯亂：

將自身期望強加於孩子，或向孩子抱怨另一半的壞話，使孩子承擔不屬於他們的壓力。

5. 侵害隱私與過度保護：

不敲門就進房間、偷看日記或手機，或過度關心、保護，讓孩子失去自主空間。

6. 情緒高漲的情緒表達：

家庭中情緒表達誇張、戲劇化，被精神醫學認定為「病人製造機」的第一名。這種環境容易導致家庭成員出現精神疾患。例如：像八點檔或韓劇常上演的「你不聽我的，啪一巴掌打死我好了」都是 high emotional expression 的表現。

7. 眼神與表情：

父母對孩子眼神輕蔑、不耐煩、哀怨，孩子能敏銳地察覺到，嚴重影響親子關係。像是不少家長看到醫生的時候滿臉笑容「醫生，今天要麻煩你」，然後一轉頭就眉毛皺起來對孩子說「你那麼不乖，又麻煩我們」，這樣親子關係非常難好起來。要判斷親子關係好不好，其實很簡單——當你突然出現在孩子面前，他是驚喜還是困惑？那一刻的反應，就是答案。

8. 示範目睹：

父母在孩子面前吵架，讓孩子成為「目睹兒」；或孩子打破物品後，父母過度表現悲傷而非懲罰，讓孩子產生「情境自責自發的創傷」，可能導致日後的被虐性格。例如：有些女性被先生照三餐打她，卻都沒辦法離婚，因為她潛意識中有被虐性格，有人虐待她、對她不好，她反而比較平靜，比較安心，就可能小時候有這個洞，在小時候種下了。

9. 否定感受、拒絕傾聽、吝嗇回應：

不認同孩子的情緒和需求，拒絕溝通，或給予敷衍的回應。

10. 壓制頂嘴：

孩子頂嘴時，父母強勢要求認錯，卻不理解頂嘴可能代表孩子未來獨立的特質，而獨立其實是好事。

三、從成人行為回溯童年創傷：自我療癒，孩子才能真正好

「你好了，他就會好。」這句話揭示了親子關係的深層連結。我們與孩子共享「集體潛意識」，這是一個將所有人連結在一起的深層意識。當父母開始自我提升，讓自己的人生更充實，例如做志工、上社區大學的課程、安排旅遊，孩子的能量也會隨之提升，人生也會更好，你不需要管他，你不用給他建議。

你現在的狀態，往往能回溯你曾受過的傷。創傷壓力下，人們會產生四種主要應對模式：

1. 戰鬥 (Fight)：表現為喜歡罵人、充滿批判性，如一位喜歡看政論節目並邊看邊罵的丈夫，他小時候可能就有創傷。
2. 逃跑 (Flight)：看似忙碌，卻沒有時間陪伴家人，如一位每天都像工作狂般忙碌的人，他可能用「跑」的方式應對小時候的創傷。
3. 僵住 (Freeze)：表現為發呆、白日夢、注意力渙散，甚至成癮（如網路、手機成癮、拒學、減職）。這些都是潛意識為了應對不快樂的家庭環境而產生的反應。在孩子身上，這可能表現為你罵他時，他呆住不動，眼睛張大大看著你，表示他已經有創傷了。
4. 討好 (Fawn)：過度在意他人感受，犧牲自我，永遠以他人優先。例如「阿信」性格，從小照顧父母，長大照顧伴侶和孩子，一生都沒有自我，永遠以他人優先。追星或加入幫派也可能是一種尋求歸屬感以脫離家庭創傷的表現。

這些應對模式可能是無意識中為了適應童年環境而形成的，用來因應痛苦的潛意識策略。當你理解並開始療癒自己的創傷時，親子關係也會自然而然地改善。

幸運的人用童年療癒一生，不幸的人用一生療癒童年

童年對於一個人的人生至關重要「幸運的人用童年療癒一生，不幸的人用一生療癒童年，而且通常沒有效」。這深刻點出了童年經歷對人一生的影響力。因此，為了孩子的快樂與自信，以及親子關係的健康，我們需要回頭檢視並修補可能已發生的創傷。

國立溪湖高中親師座談會回饋表



可掃此 QRcode 填寫回饋及無須再繳回紙本

班級：___年___班 姓名：_____ 家長姓名：_____

說明：感謝各位撥冗參加本次會議，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，以供我們未來辦理活動的參考。謝謝您的合作！

一、請在下列各題適當的□中，以打√表示：

	非 常 符 合	大 部 分 符 合	少 部 分 符 合	少 部 分 不 符 合	大 部 分 不 符 合	非 常 不 符 合
1. 會議時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 會議方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 會議程序	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 說明內容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 手冊安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 會議收穫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、建議事項：

如為填寫紙本回饋請私下本單交給工作人員。



國立溪湖高級中學
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

