國立溪湖高級中學

115學年度
親師座談會

時間　115年10月3日（星期六）

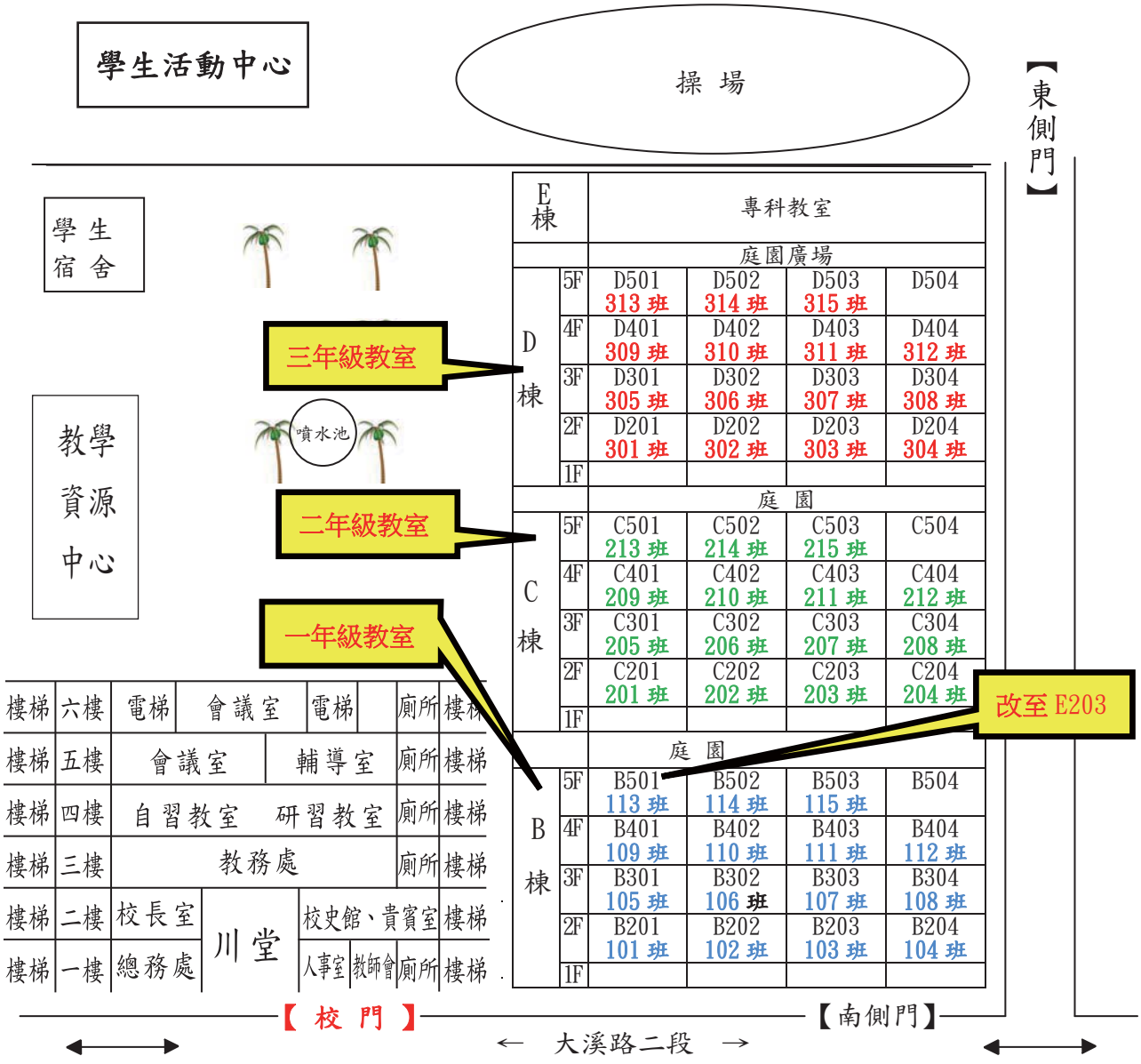
活動地點　本校學生活動中心與各班教室

主辦單位：輔導室

協辦單位：各處室



115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	江翊瑄	1543	201	王謙淳	1517	301	邱美雪	1507
	102	劉姿君	1520	202	鄭禮勳	1505	302	劉寶華	1529
	103	洪女真	1257	203	黃淑娟	1282	303	陳俞汶	1539
	104	游婷鈞	1290	204	李惠雯	1278	304	陳儀鳳	1515
	105	吳桂花	1526	205	陳恕	1293	305	廖于萱	1516
	106	王詩云	1271	206	莊雅淳	1503	306	董逸如	1561
	107	王成元	1279	207	許淑媛	1283	307	林世穎	1547
	108	李宜芬	1536	208	張元碩	1549	308	李芬靜	1524
	109	詹翠芳	1512	209	韋裕霖	1531	309	周劭竹	1513
	110	李雅晴	1262	210	張嘉麟	1287	310	黃淑明	1521
	111	蔡麗芬	1506	211	張乃仁	1291	311	張維益	1280
	112	梁翠娟	1528	212	張國振	1358	312	蘇佳俊	1537
	113	范湘玲	1281	213	王超信	1273	313	林國偉	2136
	114	章正忠	1509	214	邱冠鈞	1275	314	林信豪	1532
	115	陳進來	1276	215	范捷熙	1530	315	劉君慧	1518

學校總機：04-8826436

目 錄

壹、親師座談會實施計畫…… 1

貳、學校業務報告…… 3

一、教務處…… 3

二、學務處…… 5

三、總務處…… 8

四、實習處…… 9

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、大學暨科大多元入學關鍵報告……24

講師：多元策圖書資訊總編輯牟國陶

三、115 年數位學習家長宣導……33

講師：圖書館楊傳益主任

肆、115學年度升學金榜……39

伍、附錄

一、全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表……41

二、衛生福利部心理健康資訊彙整表……44

三、冬季情緒低落，如何減少對孩子的影響……45

四、擔心孩子外流照片？我們該教的不只是隱私權……47

五、來不及唸書，只好熬夜讀書了。真的需要熬夜唸書嗎？……48

六、陪伴孩子走過青春期-親子溝通技巧 ……49

七、認識你的青春期孩子及相處之道……51

八、良好的親師溝通……53

陸、筆記欄……55

柒、回饋表……57

國立溪湖高級中學115學年度「親師座談會」實施計畫

115年9月15日奉校長核可通過執行

一、依據：

（一）教育部115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115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、116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：115年10月3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、江明憲主任、陳明珠主任、楊傳益主任、潘秀欽主任、生家筠老師、張舒庭老師、陳淑玲老師、陳韋諠老師、鍾融雙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(一) 大學暨科大多元入學 關鍵報告	多元策圖書資訊總編輯 牟國陶講師	
	專題演講(二) 115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

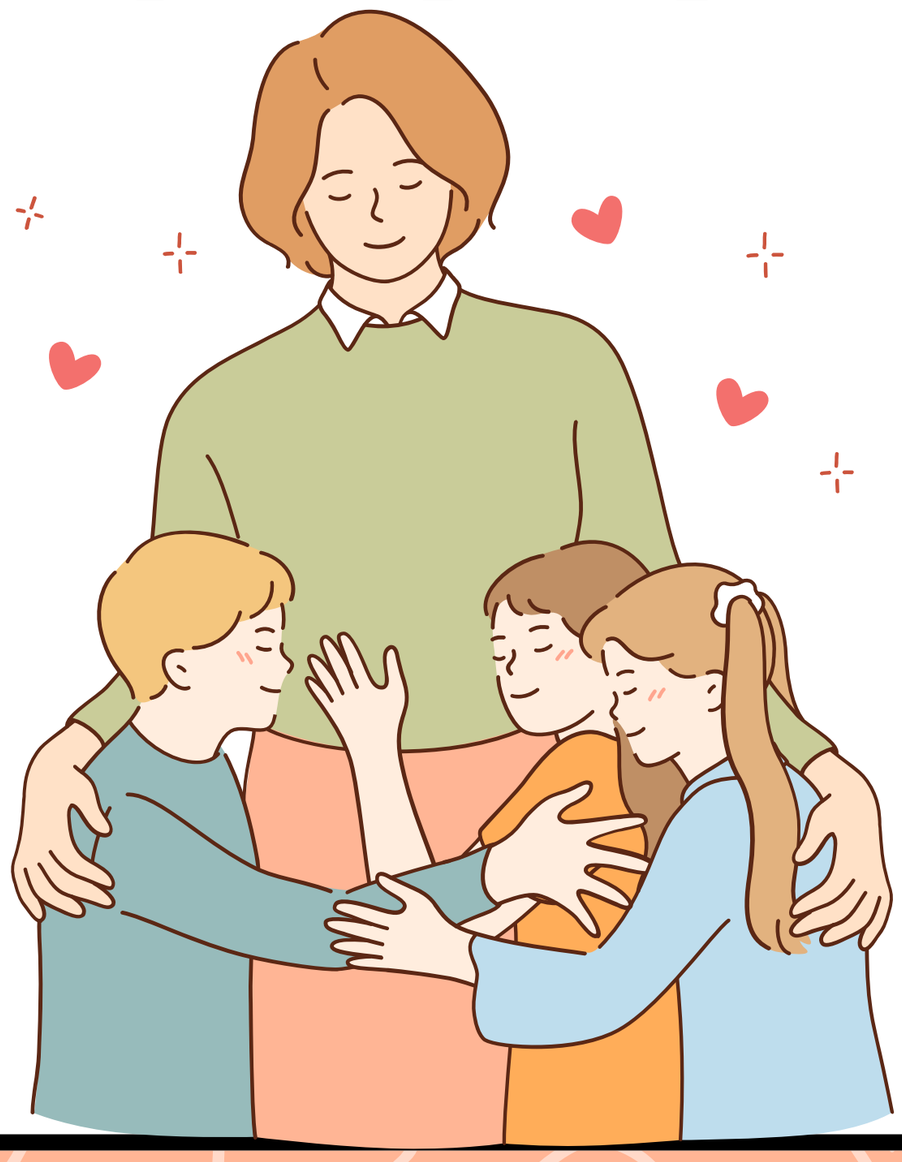
九、經費：由115學年度推動家庭教育暨親職教育工作經費、115優質化高中計畫E2深化生命經費、115年度教學研究與訓輔成本經費、員生消費合作社經費、家長會經費支出，依實際情形酌予彈性調整。

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

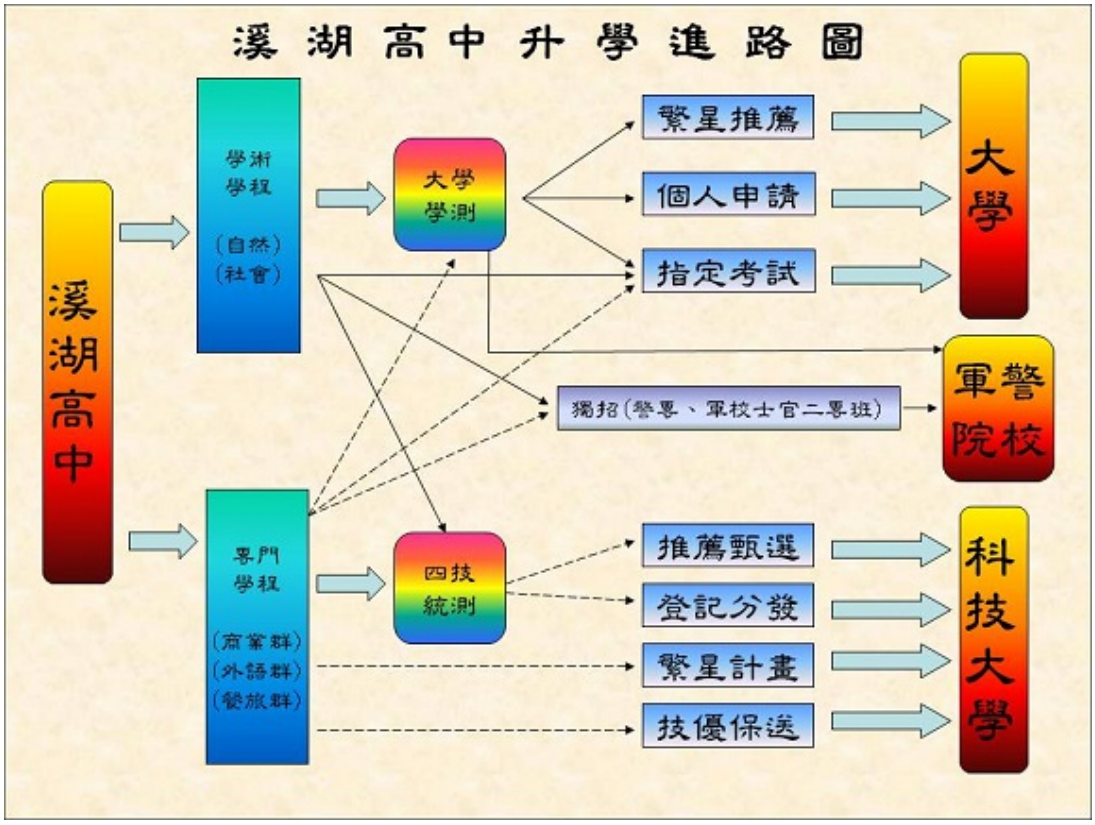
學校業務報告



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 26 屆畢業生適性升學，繁星計畫（含科大繁星）共 92 人上榜。國立大學及軍警院校共計 126 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、116 年升學考試相關期程與升學網站：

(一)大學學測：10/27(二)~11/10(二)集體報名、1/22(五)~1/24(日)考試、2/25(四)成績公告

(二)大學術科考試：10/27(二)~11/10(二)集體報名、1/26(二)~1/28(四)考試(音樂)、1/29(五)~1/30(六)考試(美術)、1/29(五)~1/31(日)考試(體育)"

(三)大學英聽：10/17(六)考試第一次、12/12(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：4/24(六)~4/25(日)考試

(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
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 116.0203；下 116.0714)	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 116.0217；下 116.0728)	
	學生勾選		次學年度開學後兩週(116.0913)	每學年勾選 6 件。(母法限制)
多元表現	學生上傳		次學年度開學後兩週(116.0913)	每學年上傳最多 20 件。
	學生勾選		次學年度開學後兩週(116.0913)	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、本(115)學年度第 1 學期高一至高三共開設 85 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
跨班課程數	18	51	16	85

本(115)學年度第 1 學期共計 316 人修習第二外語，現況人數一覽表如下：

115-1 學期	日語	法語	德語	西班牙語	越南語	韓語	合計
班級數	6	1	1	2	2	2	14
人數	127	33	32	40	31	53	316

十一、本(115)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
3	跨班選修 高一、 高二學術 學程			團體活動時間- 班級活動	跨班選修 高二學術社會
4				高一高二 團體活動時間- 彈性學習時間	
5	跨班選修 高二全				跨班選修 高三學術社 會、術自然
6			團體活動時間 (高一高二第 6~7 節) (高三第 7 節)		
7					

十二、本學期晚自習自 9 月 7 日已開始實施，本校自習教室環境舒適整潔、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、本(115)學年度課程諮詢教師責任班級一覽表：

序	姓名	責任班級	序	姓名	責任班級
1	鄭老師(健護)(召集人)	113.114.115	9	韋老師(物理)	208.209.213
2	洪老師(歷史)	103.104.111	10	吳老師(物理)	212.308.310
3	王老師(數學)	107.110.112	11	黃老師(商科)	214.215
4	王老師(數學)	101.102.106	12	陳老師(地理)	301.304.305
5	吳老師(英文)	105.108.109	13	林老師(國文)	302.303.306
6	黃老師(國文)	201.202.203.205	14	周老師(物理)	309.310.312
7	廖老師(英文)	204.206.207	15	林老師(資訊)	313.314.315
8	林老師(物理)	210.211.307			

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*	*學術學程*	專門學程	專門學程
日期	7/29、30	9/2、3	10/19、20	10/28、29	12/8、9	12/15、16	2/22、23
學程	專門學程	專門學程	*學術學程*				
日期	3/16、17	4/1、2	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：

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)路線尚在為調查中，(擬辦理時間為 116 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、學創人員，校安專線電話：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，爲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，校安專線電話：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，可洽學務處生輔組辦理學產基金申請。

(七)本學期寄住校外學生已請導師及輔導教官、學創人員預計於 10 月初辦理訪視，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，可洽承辦人林先生：04-8826436#1327；專車費用問題，請洽劉小姐：04-8826436#1328。另請貴子弟加入該專車路線 Line 群組，以利訊息轉達。

專車分區	甲區	乙區	丙區
群組連結			

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)115 年 12 月 3 日(四)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—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 115/10/25-10/31 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 中旬辦理高一公民訓練(宿營)暨大學參訪，本次預計參訪暨南大學。

五、衛生組業務:

(一)高一健康檢查已於 7 月 31 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，如健檢報告有異常項目者，請到醫院複檢後，於 9/21 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 1341。

(四)推廣志工服務: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 115 年 11 月 12 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)校園傳染病防治與「生病不上學」，若孩子出現發燒（耳溫≧38°C）、流感、新冠肺炎、腸病毒、諾羅病毒等疑似傳染病症狀，請務必落實「生病不上課」，主動向導師請假在家休息。為避免校園群聚感染，請自主隔離至「退燒滿 24 小時（且未使用退燒藥）」或症狀緩解後再返校上課。

六、體育組業務:

(一)本學期運動會因球場光電工程暫停辦理，預計延期至下學期。

(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)115 學年度學生專車各站點乘車時間及人數已公告於專車網頁,新票價自 115/8/28 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。

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 8/29(六)開學前辦理環境消毒，以確保師生在衛生安全無虞。

三、經電費試算，班級教室冷氣電費目前每度收費 5.3 元。

四、班級教室冷氣已規劃使用冷氣汰換維修經費，已於去年起逐步汰換為一級變頻節能機種，並將視冷氣使用年限持續辦理汰換。

五、學校今年度陸續辦理數項重大工程，如太陽能光電球場工程、學生宿舍防水修繕等及數項規模不一修繕作業發包，任何工程皆求在各項主客觀條件許可下，穩中求健抓緊排程施作，提供本校學子高品質的學習空間與求學環境。

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 115 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一門市服務。

(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

陳淑玲老師	張舒庭老師	陳明珠老師	生家筠老師	鍾融雙老師
分機 1701	分機 1706	分機 1701	分機 1702	分機 1703
101-104	105-108	109-111	112-115	全校身心障礙生
201-204	205-208	209-211	212-215	
301-304	305-308	309-311	312-315	

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 115.12.19（星期六）辦理，邀請王智誼心理師，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、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：9/11、10/2、10/30、11/27、12/11，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，115 學年度身心障礙生共有 23 名，資源班導師鍾融雙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	115 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	116.1.25（一） 9：00-12：00	教學資源中心 5 樓多功能會議廳	輔導室 教務處
大學日 （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	116.3.3（三） （暫訂）	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	116.3.31（三） 12:10~13:00 （暫訂）	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	116.4.15（四） 10:00~11:00(暫訂)	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	116.4.15（四） 11:00-12：00(暫訂)		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	116.4 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	116.4 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.各組指導老師及教授進行模擬面試	116.4.30（五） 116.5.7（四） （暫訂）	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	116.6 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	116.7.28（三） 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	116.7 月底	輔導室	輔導室

（二）專門學程升學輔導

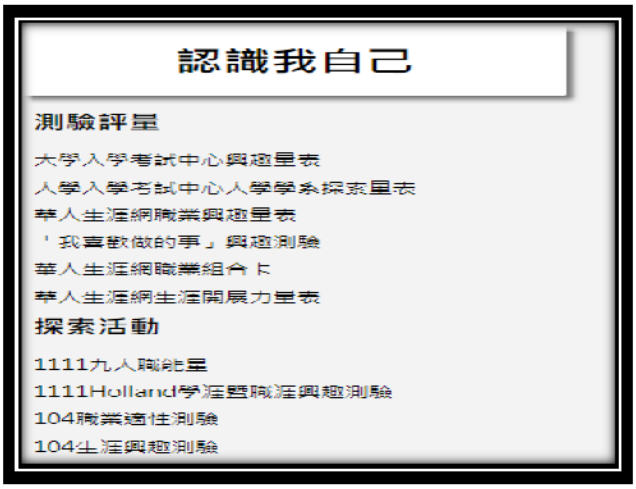
輔導方式	輔導內容	時間	地點	負責單位
四技二專 校系介紹講座	1. 邀請高雄餐旅大學、雲林科技大學、文藻外語大學教授入班宣導。 2. 說明如何根據優勢選填申請 6 所校系、校系介紹與生涯發展。	116.5.6（四） 10：00-12：00	高三專門學程 各班教室	輔導室
學習歷程自述講座	邀請輔導室陳淑玲老師說明審查資料（學習歷程自述、多元綜整心得）製作原則和上傳步驟。	116.5.20（四） 10：00-12：00	行政大樓第 3 會議室	輔導室
四技二專甄選入學學生座談會暨禮儀指導講座	1.陳明珠主任指導禮儀指導講座。 2.陳淑玲老師說明模擬面試方式及分組名單。	116.5.27（四） 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	116 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	116.6.7（一） 116.6.10（四）	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。	116 年 6 月起	輔導室	輔導室

七、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 60,845 冊、非書類 3,000 件(片)，合計總數 63,845 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 8 月 3 日(一)~8 月 14 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、本校自 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，以提升數位學習成效。

五、已於 8 月 17 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 1151008 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽及第 1151015 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
11401	1141009 閱讀心得	59	25	42%	2	6	17
11402	1150310 閱讀心得	11	8	72%	0	3	5

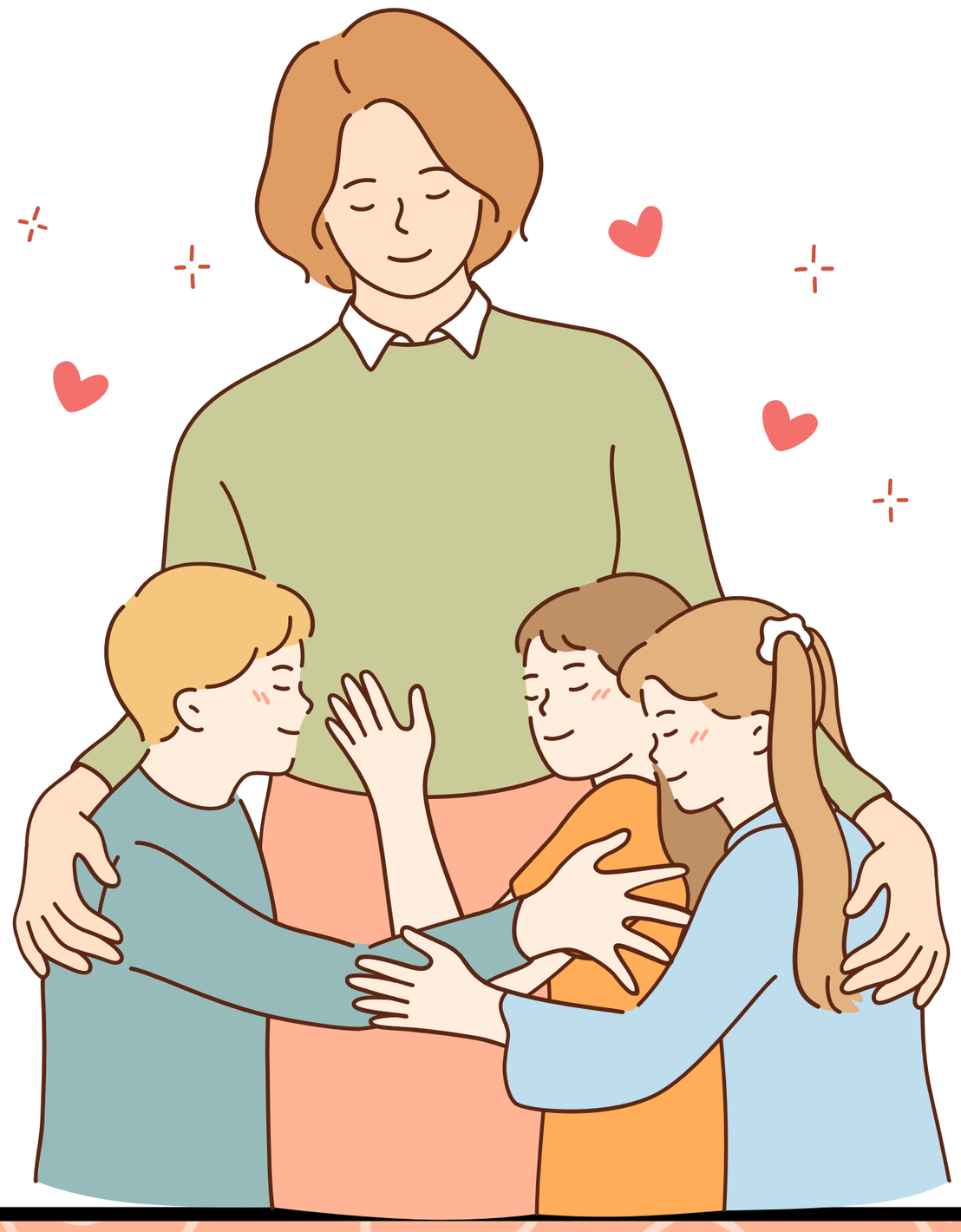
10801	1081031 小論文	44	17	39%	2	3	12
10802	1090325 小論文	42	9	21%	1	2	6
10901	1091015 小論文	43	15	35%	1	1	13
10902	1100325 小論文	44	14	32%	0	2	12
11001	1101015 小論文	45	14	31%	0	4	10
11002	1110325 小論文	45	22	50%	0	6	16
11101	1111015 小論文	36	25	69%	0	7	18
11102	1120325 小論文	32	12	38%	1	2	9
11201	1121015 小論文	26	16	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
11401	1141015 小論文	13	9	69%	0	2	7
11402	1150313 小論文	9	5	55%	1	0	4

七、本學期預定辦理 2 次藝文展：第 1 次展覽為「**拼心織彩，布愛常在—洪美月、賴金露師生聯展** 」，展期為 11 月 6 日~11 月 26 日；第 2 次為「**藝均圖綺，共譜風華—楊秀椿師生藝術彩繪聯展**」，展期為 12 月 10 日~12 月 30 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胳(social context)。
- 社會脈胳聽來深奧，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，往往因為社會脈胳不同所致。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



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 名稱		學分	授課年段與學分配置 第一學年 一	第一學年 二	第二學年 一	第二學年 二	第三學年 一	第三學年 二	備註
部定必修	一般科目	語文	國語文	8	4	4					
			英語文	8	4	4					
		數學	數學	8	4	4					
		社會	歷史	4		(2)					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。
			地理		(2)						
			公民與社會			(2)					
		自然科學	物理	4		(2)					
			化學			(2)					
			生物		(2)						
			地球科學			(2)					
		藝術	音樂	4		(2)					
			美術		(2)						
			藝術生活			(2)					
		綜合活動	生命教育	4		(2)					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。
			生涯規劃		2						
			家政		(2)						
			法律與生活			(2)					
			環境科學概論		(2)						
		科技	生活科技			(2)					
			資訊科技			(2)					
		健康與體育	健康與護理	6	1	1					
			體育		2	2					
		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										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。
		小　計		4-12							
校訂選修	一般、專精科目										1.一般科目可依據需要發展各領域之校訂選修科目。 2.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。 3.專門學程得參照「技術型高級中等學校群科課程綱要」訂定，並於適當年級開設「專題實作」至少 2 學分。

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 名稱		學分	授課年段與學分配置 第一學年 一	第一學年 二	第二學年 一	第二學年 二	第三學年 一	第三學年 二	備註
部定必修	一般科目	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 (分類課程)				
		社會	歷史	18	6						
			地理		6						
			公民與社會		6						
		自然科學	物理	12	2-4						
			化學		2-4						
			生物		2-4						
			地球科學		2-4						
		藝術	音樂	10	2-6						
			美術		2-6						
			藝術生活		2-6						
		綜合活動	生命教育	4	1						
			生涯規劃		1						
			家政		2						
		科技	生活科技	4	2						
			資訊科技		2						
		健康與體育	健康與護理	14	2						
			體育		12						
		全民國防教育		2	2						
		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，以一般科目的統整性、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。
		小計		4-8							

面對 AI 時代，教育工作者的三個行動建議

三個立即可行的行動

讓學生「用 AI」

不禁止 AI，而是**教學生如何善用 AI** 輔助學習、完成真實任務。用 AI 做研究、寫報告、設計方案。

老師先學會用 AI

老師用 AI **備課、出題、批改**，親身體驗才能有效引導學生。身教重於言教。

培養「AI 不會的能力」

同理心、創意、批判思考、領導力——這些是人類最獨特的優勢，AI 最難模仿的能力。

關鍵心態轉變

不會用 AI 的人	→	會用 AI 的人
被 AI 取代 競爭力下降		生產力 10 倍提升 站在 AI 肩膀上

提問力	AI 協作力	鑑別力	學習力
新時代 核心競爭力	人機分工 最大化效能	AI 會幻覺 判斷真偽	永遠不過時 的基本能力

「不是人類 vs AI，
而是『會用 AI 的人』vs『不會用 AI 的人』」

學生篇

(AI 建議 供參考)

AI 能幫助學生什麼？

從解惑、寫作到簡報，AI 是隨時待命的學習夥伴

01 隨時解惑
24 小時課業問答

02 寫作助手
起草、潤飾、修正文法

03 快速彙整
大量資料提煉重點

04 語言練習
對話模擬、即時翻譯

05 程式學習
邏輯講解、除錯建議

06 創意激發
多元觀點、突破瓶頸

07 個人化練習
依弱點客製強化題組

08 簡報製作
架構設計、資料整合

115學年度全國高級中等學校及特殊教育學校校長會議
2026 National Conference of Senior High & Special Education School Principals

老師篇

(AI 建議 供參考)

AI 如何幫助老師？

把重複、耗時的工作交給 AI，把時間留給學生

01 備課省時
教案、講義、測驗題目秒速生成初稿

02 批改省力
初步批閱、評分建議、常見錯誤分析

03 因材施教
依學生程度自動生成分級教材

04 行政減壓
通知、會議紀錄、報告草稿自動化

05 研究加速
文獻摘要整理、教學反思協助撰寫

06 溝通無礙
多語翻譯，聯絡信、公告草稿協助

AI 幫不了（一）

AI 幫不了什麼？習慣與品格

但，有些事 AI 永遠做不到——只能靠自己養成

① 習慣，只能自己養成
AI 給知識，不能替你重複實踐

② Habit 3 時間管理：要事第一
輕重緩急的取捨，需要自律執行

③ Habit 7 持續更新：不斷更新
德智體群: 體能、品德、心智成長，需身體力行

④ 自律與責任感
面對挫折不放棄的意志，AI 無法植入

⑤ Habit 1 積極主動 Be Proactive
主動出擊，是你自己的選擇

⑥ Habit 2 以終為始
人生使命與願景，不能外包給 AI

AI 幫不了（二）

AI 幫不了什麼？人生歷練與學習

認識自己、與人相處、累積信任，都要親身走過

① **認識自己**

正確的自我評量，來自人生歷練

② **人際關係**

領導與被領導，AI 無法模擬

③ **積極態度 AQ**

意志、鬥志，是人格修煉而來

④ **累積信任**

產業經驗與美譽度，滾石不生苔

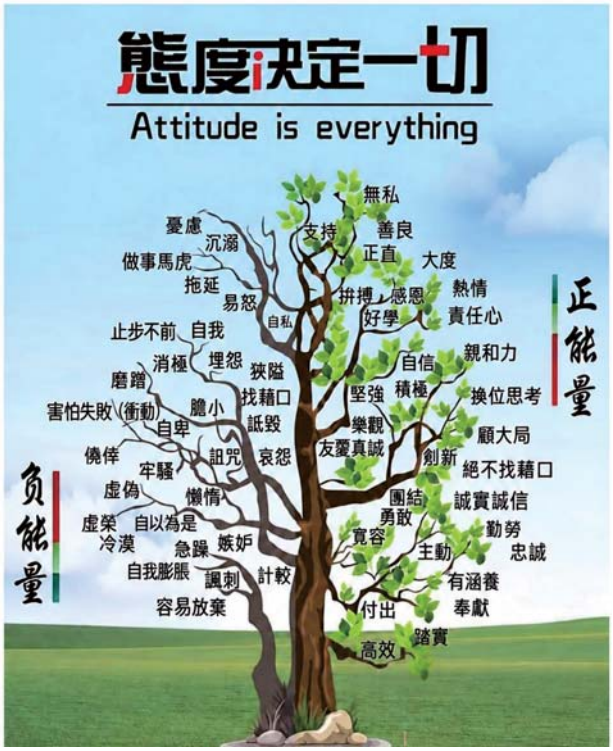
⑤ **終身學習**

獨立思考、自我管理，是自己的選擇

⑥ **溝通表達**

當眾發言的自信，需面對面磨練

感謝聆聽

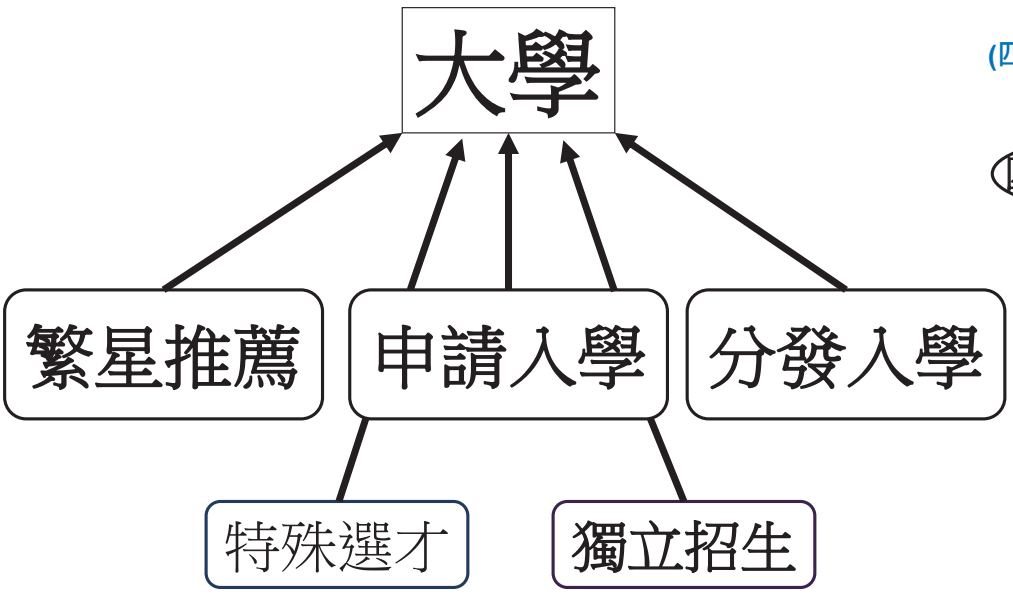


大學暨科大多元入學
Key Report

多元策圖書資訊社
主講：牟國陶 老師

學術學程

大學多元入學管道



學測
(四技請入學管道)
四技科大

學科能力測驗(X)
分科測驗(Y)
術科考試
高中英語聽力測驗
APCS程式先修檢測

繁星推薦
申請入學
分發入學

指定項目甄試　(P=P1+P2)

學習歷程

116大學考招重要時程

高三上 10~12月	高三寒假 1月 22,23,24 三天	高三下 3月中旬 ~3月下旬	高三下 3月下旬 ~6月初	高三 畢業後 7月11,12	高三 畢業後 8月13
特殊選才 招生作業	學測 (X)	繁星推薦 招生作業	申請入學 招生作業	分科 測驗 (Y)	分發入學 招生作業

10/17
英聽
測驗

3月11-12繳費報名
3月18放榜
5/13 - 5/30 醫牙二階
5/31前醫牙放榜

3月22-24繳費報名
3/30 一階放榜
4月下旬前上傳學習歷程
5/13 - 5/30辦二階甄試
5月31前陸續放榜

四技申請
3月18-22繳費報名
3/30 一階放榜
4/9-14上傳學習歷程
5/13 - 5/25辦二階甄試
5月28前陸續放榜

116學年度學科能力測驗（X）

考試日期	1月/22,23,24
考試科目	■ 國文、英文、數學A、數學B、社會、自然 ■ 7科自由選考(國寫獨立施測)
考試範圍	高一、高二課程(國、英考到第五學期)
成績計算	■ 答錯均不倒扣 ■ 各科成績採15級分制

115年	國文	英文	數A	數B	社會	自然
頂標	13	13	12	11	13	13
前標	12	11	10	9	12	12
均標	10	8	8	5	10	9
後標	9	5	5	3	8	7
底標	7	3	4	2	7	5

116學年度 分科測驗（Y）

考試日期	7/11-7/12
考試科目	■ 數學甲、物理、化學、生物 數學乙、歷史、地理、公民與社會 ■ 8科，自由選考
考試範圍	高中三學年必修及選修課程
成績計算	■ 答錯均不倒扣 ■ 滿分為60級分

大學繁星推薦招生簡章

國立◎◎大學 企業管理學系		學測、英聽檢定		分發比序項目
		科目	標準	
		國文	均標	1 在校學業成績全校排名百分比 2 學測 英文 級分 3 學測 數B 級分 4 學測 國文 級分 5 英文學業成績總平均全校排名百分比 6 數學學業成績總平均全校排名百分比 7 國文學業成績總平均全校排名百分比
校系代碼	02704	英文	均標	
學群類別	第一類學群	數學A	--	
招生名額	10	數學B	均標	
可填志願數	10	社會	--	
外加名額	無	自然	--	
可填志願數	--	英聽	--	

115年各**大學要求**在校學業成績%

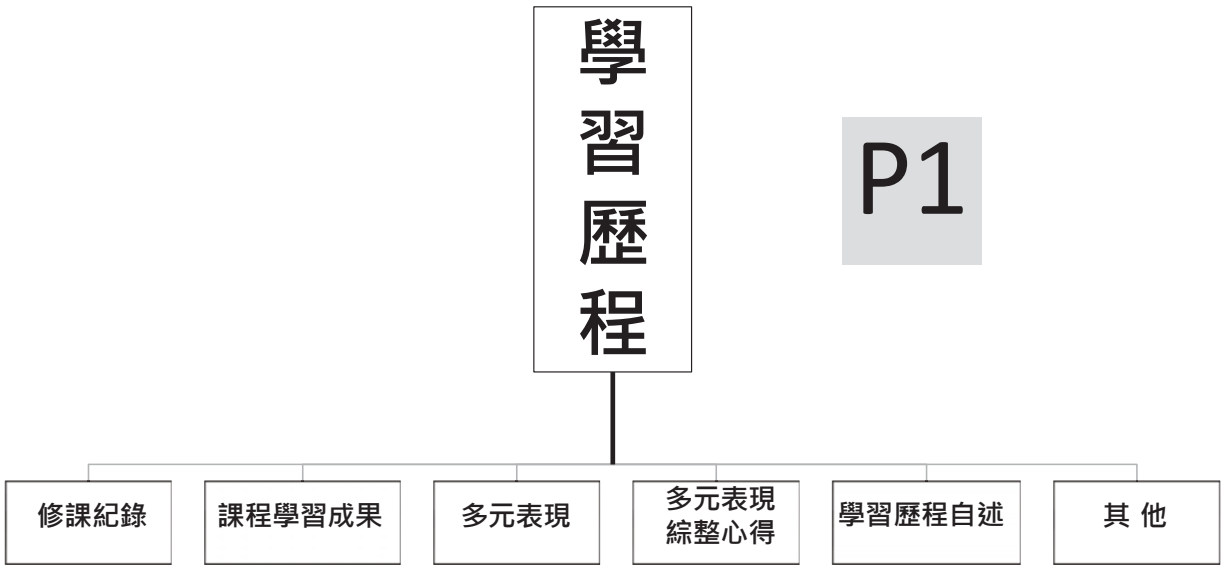
前20%	臺大，臺師大，成大，政大，清華，陽明交大， 中央，中山，北藝大，臺北，馬偕
前30%	中興，彰師，長庚，國北教，台南，中正， 臺藝大，嘉義，高雄
前40%	高醫，海洋，高師大，臺中教，屏東， 台南藝，北醫
前50%	東吳,中原,東海,中國醫,淡江,逢甲,文化,靜宜,大同,輔大,中山醫, 東華,北市大,台東,國體大,元智,大葉,華梵,義守,銘傳,世新,實踐, 長榮,暨南,南華,台體,玄奘,真理,慈濟,開南,康寧,中信金,佛光, 亞洲,宜蘭,聯合,金門

大學繁星推薦規則整理

- 各大學科系依屬性分類，共分8個學群(第一類～ 第八類)
- 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%)，且學科能力測驗及英聽成績通過校系檢定標準
- 高中對大學每個學群至多推薦2名(校內作業辦法)
- 每一名考生僅能被推薦至1校1學群，選填志願數依大學之規定(可多選)
- 如高中對同一大學推薦超過1名學生時，必須排定其學生推薦順序(第一至第三類學群、第四類學群、第五類學群、第六類學群、第七類學群、第八類學群各別排定)，甄選入學委員會分發時即依高中排定的推薦順序分發
- 第一輪分發，各大學對同一高中以錄取一名為限(對同一高中各藝才班及體育班之學生，其對應之學群亦各以錄取一名為限)
- 大學校系經第一輪分發後仍有缺額者，依該校系之分發比序項目進行第二輪分發，錄取不再以一名為限(可超過一名)
- 繁星錄取生，不得再報名該學年度「申請入學」及科技校院日間部四年制申請入學第一階段篩選

大學申請入學招生簡章

國立◎◎大學 公共行政暨政策學系		學測、英聽篩選方式 第一階段			甄選總成績採計方式及佔總成績比例 第二階段					甄選總成績同分參酌之順序
		科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式	佔甄選總成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總成績比例	
校系代碼	099172	國文	均標	5	*1.00	35%	審查資料	-	35%	一、指定項目甄試成績 二、學測社會級分 三、學測國文級分 四、學測英文級分
性別要求	無	英文	均標	7	*1.00		面試	--	30%	
招生名額	46	數A	--	--	--					
		數B	--	--	*1.00					
預計甄試人數	138	社會	均標	3	*1.50					
原住民外加名額	5	自然	--	--	--					離島外加名額縣市別限制
離島外加名額	無	--	--	--	--					(無)
願景計畫外加名額	無	英聽	--	--	--					
同級分(分數)超額篩選方式		一、學測國文、英文、數B 、社會之級分總和								



P1

科大四技申請入學招生簡章

國立◎◎科技大學 國際企業系				學科能力測驗 成績採計方式		第二階段複試 評分項目	甄試總成績計算方式及同分參酌順序		
							甄試全部評分項目	占總成績比例	同分參酌順序
志願代碼	105023	招生名額	1	科目	權重	學習歷程審查	學科能力測驗加權平均成績	20%	1
				國文	X2.00		學習歷程資料審查	80%	2
性別要求	未要求	預計 複試人數	50	英文	x1.00		英文學科能力測驗成績	---	3
				數學B	x1.00		數學B學科能力測驗成績	---	4
寄發第二階段 複試通知	詳見 複試說明	第二階段 複試費	800	社會	---				
				自然	---				

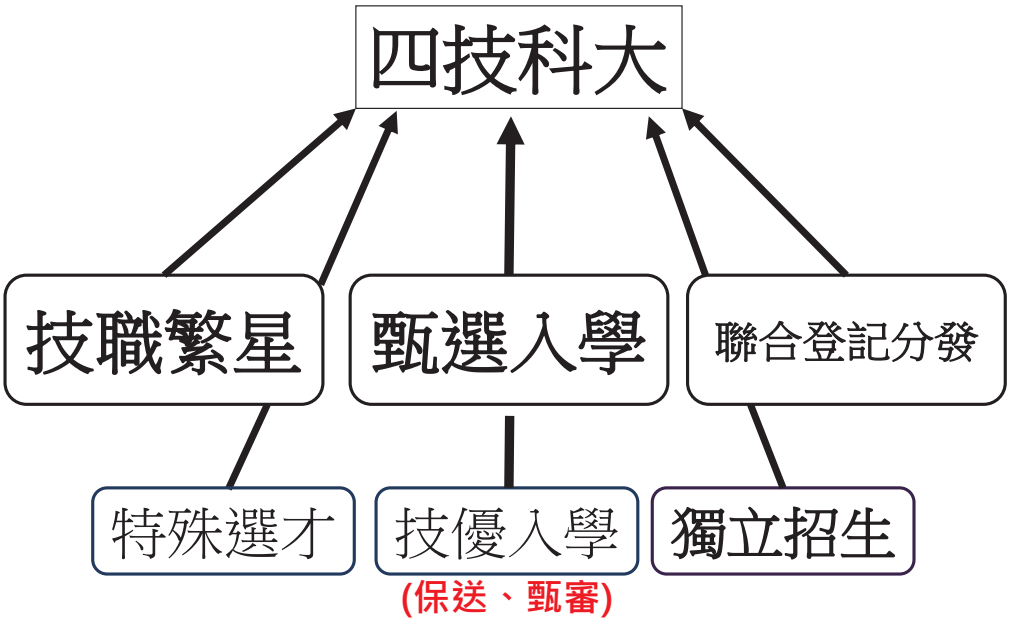
大學分發入學簡章

學系	學科能力測驗及 英語聽力檢定標準	採計 科目及權重	同分參酌 順序	選系說明
國立◎◎大學 中國語文學系		國　文　x 1.50 英　文　x 1.25 歷　史　x 1.00 地　理　x 1.00	1 2 3 4	本系課程包含「古典文學與近現代文學」、「古代學術與近現代思潮」、「傳統小學與現 代語言學」三大領域，培養學生核心素養與研究能力。另開設「應用中文學分學程」，鼓勵學生多元學習；「文學創作坊」延聘知名作家指導寫作；同學多修習師培課程，考取正式中學教師；或參與國際交換計畫，擴展國際視野。 https://chinese.nccu.edu.tw/

學系	學科能力測驗及 英語聽力檢定標準	採計 科目及權重	同分參酌 順序	選系說明
國立◎◎大學 電機工程學系(乙組)		國　文　x 1.00 英　文　x 1.00 數學甲　x 1.00 物　理　x 1.00 化　學　x 1.00	5 3 1 2 4	招收指考成績頂尖優異學生，積極培養甲組學生至國際知名大學交換，建立國際觀，與國際接軌。在學成績優異者，優先提供申請出國獎學金。本系網址：https://www.ee.ncnu.edu.tw/ ;聯絡電話：049-2910960轉4102楊小姐。分組為招生分組，上課不分組。

四技二專多元入學管道

統測



考學測

大學申請入學管道

一般大學

116四技二專考招重要時程

高三上 12月中旬報名 1月下旬甄審	高三下 2月中旬 ~ 3月中旬	高三下 3月中旬 ~ 5月初	高三下 4月24,25 兩天	高三下 5月中旬 ~6月底	高三畢業後 7月中旬 ~8月初
特殊選才 招生作業	技優保送 招生作業	繁星推薦 招生作業	統測	甄選入學 招生作業	聯合登記分發入學 招生作業
		3月10-17 繳費報名 4/13 考生排名網路查詢 4/21-27 網路選填登記就讀志願序 5/4 錄取結果公告		5月14-20 繳費報名 5/31 公告一階篩選結果 6/12 - 6/27 二階指定項目甄試 6/30 錄取結果公告	7月13-15 繳費報名 7/27 查詢總成績 7/27-30 網路選填登記志願 8/5 錄取結果公告

四技二專甄選入學 簡章

校系科組學程名稱	國立◎◎商業大學 國際商務系		第一階段				第二階段								
			統一入學測驗成績篩選				甄選總成績採計方式							總成績同分參酌方式	
			成績處理方式	科目	篩選倍率	同級分超篩選科目	統一入學測驗成績加權		指定項目	最低得分	滿分	占總成績比率	證照或得獎加分	順序	項目
校系科組學程代碼	114004			國文		X	X 0.00 倍	合占總成績比率40%	專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)	--	100	20%	不予加分	1	統測科目專業二
招生群(類)別	09 商業與管理群			英文	6	V	X 1.00 倍		學習歷程備審資料審查	--	100	40%		2	學習歷程備審資料審查
考生身分	招生名額	預計甄試人數		數學	5	V	X 1.00 倍		--	--				3	統測科目英文
一般考生	26	78		專業一	4	V	X 2.50 倍		--	--				4	統測科目專業一
低收或中低收入戶考生	1	3		專業二	3	V	X 2.50 倍		--	--				5	統測科目數學
原住民考生	1	3	同級分超額篩選為同級分超額篩選勾選科目級分之總和											6	

四技二專聯合登記分發入學

招生群類別	校系	招生名額	採計科目及權重	同分參酌順序
商業與管理群	國立◎◎科技大學 會計學系	10	國　文　x 1.00	4
			英　文　x 2.00	3
			數　學　x 1.00	5
			專業(一)　x 2.50	2
			專業(二)　x 3.00	1

中小學數位學習發展趨勢與推動家庭陪伴

115年數位學習政策宣講

資訊及科技教育司

v.20260529

1

2022-2025 班班有網路 生生用平板

對象 1-12年級 四年 200億

1 數位內容充實計畫

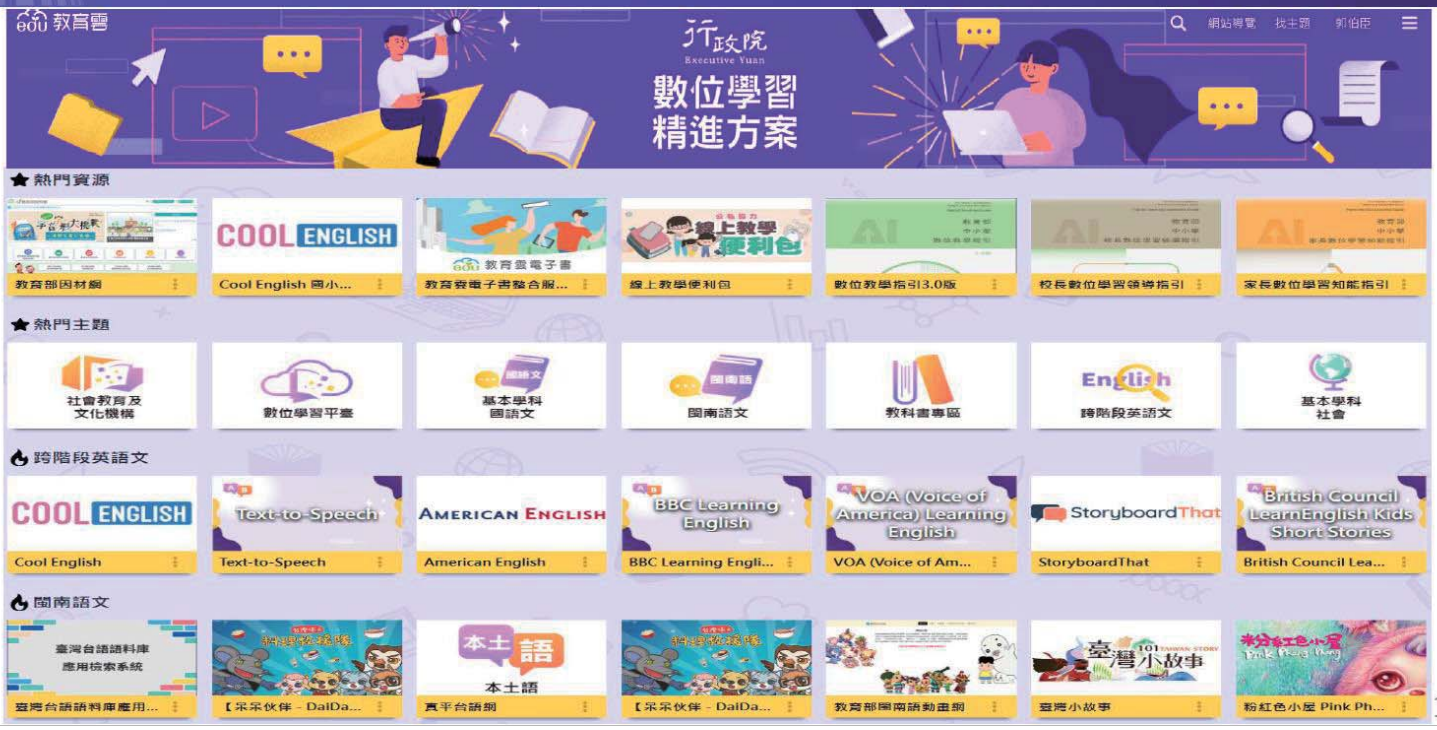
2 行動載具與網路提升計畫

3 教育大數據分析計畫

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

15

數位學習入口網 https://cloud.edu.tw/



18

教育部因材網數位內容課程總覽

國小

一年級
國語文 數學 健康與體育

二年級
國語文 數學 健康與體育

三年級
國語文 數學 自然科學
英語文 資訊教育
音樂 視覺藝術 表演藝術
健康與體育

四年級
國語文 數學 自然科學
英語文 資訊教育
音樂 視覺藝術 表演藝術
健康與體育

五年級
國語文 數學 自然科學
英語文 資訊教育 視覺藝術
健康與體育 社會 音樂

六年級
國語文 數學 自然科學
英語文 資訊教育 視覺藝術
健康與體育 社會 音樂

國中

七年級
國語文 數學 英語文 生物
地理 資訊科技 健康與體育
音樂 視覺藝術 表演藝術
生活科技

八年級
國語文 數學 英語文 理化
地理 資訊科技 健康與體育
音樂 視覺藝術 表演藝術
生活科技

九年級
國語文 數學 英語文 理化
地球科學 健康與體育 音樂

普通型高中

十年級
國語文 數學 英語文
生物(必修) 化學(必修)
物理(必修) 資訊科技
生涯規劃 生命教育
地球科學

十一年級
國語文 數學 英語文
生物(選修一、二)
化學(選修) 物理(選修)
生涯規劃 生命教育

十二年級
國語文 數學 英語文
生物(選修三、四)
化學(選修) 物理(選修)
生涯規劃 生命教育

技術型高中

一般科目

十年級
英語文 普通化學 生物(A)
生物(B) 物理(A) 物理(B)
數學(A) 數學(B) 數學(C)

十一年級
英語文 數學(A) 數學(B)
數學(C)

十二年級
英語文

專業科目

電機與電子群
基本電學 數位邏輯設計 電工機械 電子學
微處理機

商業與管理群
數位科技概論

議題/素養

素養專區
國語文 數學 自然科學
21世紀核心素養

課綱議題
交通安全 水域安全
防災教育 環境教育
文化教育 能源議題
海洋與環境 海洋教育
新住民教材

主題教材
植樹教材 美力台灣
LIS自然 看見系列
雙語藝術 日文 自主學習
科博館探究 藝起探索

特色專區

資訊科技
數學運算思維 人工智慧
程式設計 資訊素養
Python與AI數位學習
資通安全實務
程式教育在E-game

遊戲式學習
守護木林森 困難蝦起
E-game 飛英任務
虛擬情探社 課戰數決
全城啟動 時空學園

互動學習
物理模擬 數學實驗室
運算思維 VR / AR
對話式數學 對話式語文
VR360 數位走讀

特色專區

資源服務
教育雲電子書 數位臺史博
國圖到你家 藝術教育網
本土數位教材專區
高中自主學習網
科宇宙悠遊學
Cool English
臺灣台語語料庫
臺灣客語辭典

數位素養
短影音

活動專區
E時代字音字形大挑戰
數學素養題挑戰賽(國小)
跟著小鷹阿柴遊臺灣
挑戰一夏
數學素養題挑戰賽(國中)
人機互動挑戰數理王
第2屆人機互動挑戰數理王
人機互動 數理同樂

19

行動載具與網路提升服務

一、提供師生學習載具

學習載具補助61萬臺，提供偏遠地區學校學生1人1機，非偏遠地區依學校6班配1班為原則。**(每臺載具皆安裝學習載具管理系統 MDM)**

二、建置教室無線上網環境

中小學校園無線網路硬體設備(無線AP)建置3.09萬臺，支援各校全班學習載具同時使用。



16

教育部因材網【生成式AI學習夥伴e度】正式上線

- **開放時間**
  - 2024年9月5日
- **開放權限**
  - 教育雲端帳號（教育部OpenID）
  - 因材網一般師生帳號
- **登入方式**
  - 教育部因材網（https://adl.edu.tw）



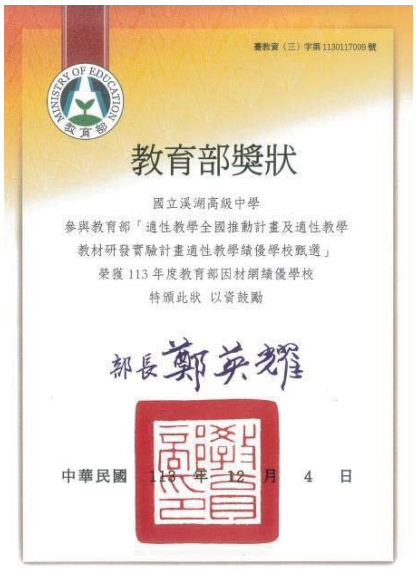
14

溪湖高中網路提升作為

年度	項目	執行經費	內容	成效
108	前瞻基礎建設設備(數位建設)	264萬元(補助款177.9萬元、配合款86.1萬元)	進行全校光纖網路及一般教室網路線更新	提升本校校園網路傳輸速率及品質
112	校園網路改善	105.1萬元	完成學生宿舍及活動中心光纖網路建置，全校骨幹光纖網路建設達成率100%	落實網路分層管理，強化安全性與使用效能。
113	無線網路建置	220萬元	新佈設網路線44條，舊線遷移38條，安裝AP(無線基地台) 93台	大幅改善室內無線訊號收訊

111年7月申辦1路中華電信HiNet光世代1G/600M寬頻，專供本校無線網路使用。

113年度教育部因材網績優學校


教育部獎狀

國立溪湖高級中學

參與教育部「適性教學全國推動計畫及適性教學教材研發實驗計畫適性教學績優學校甄選」

榮獲 113 年度教育部因材網績優學校

特頒此狀 以資鼓勵

部長 鄭英耀

中華民國 113 年 12 月 4 日



電子圖書資源

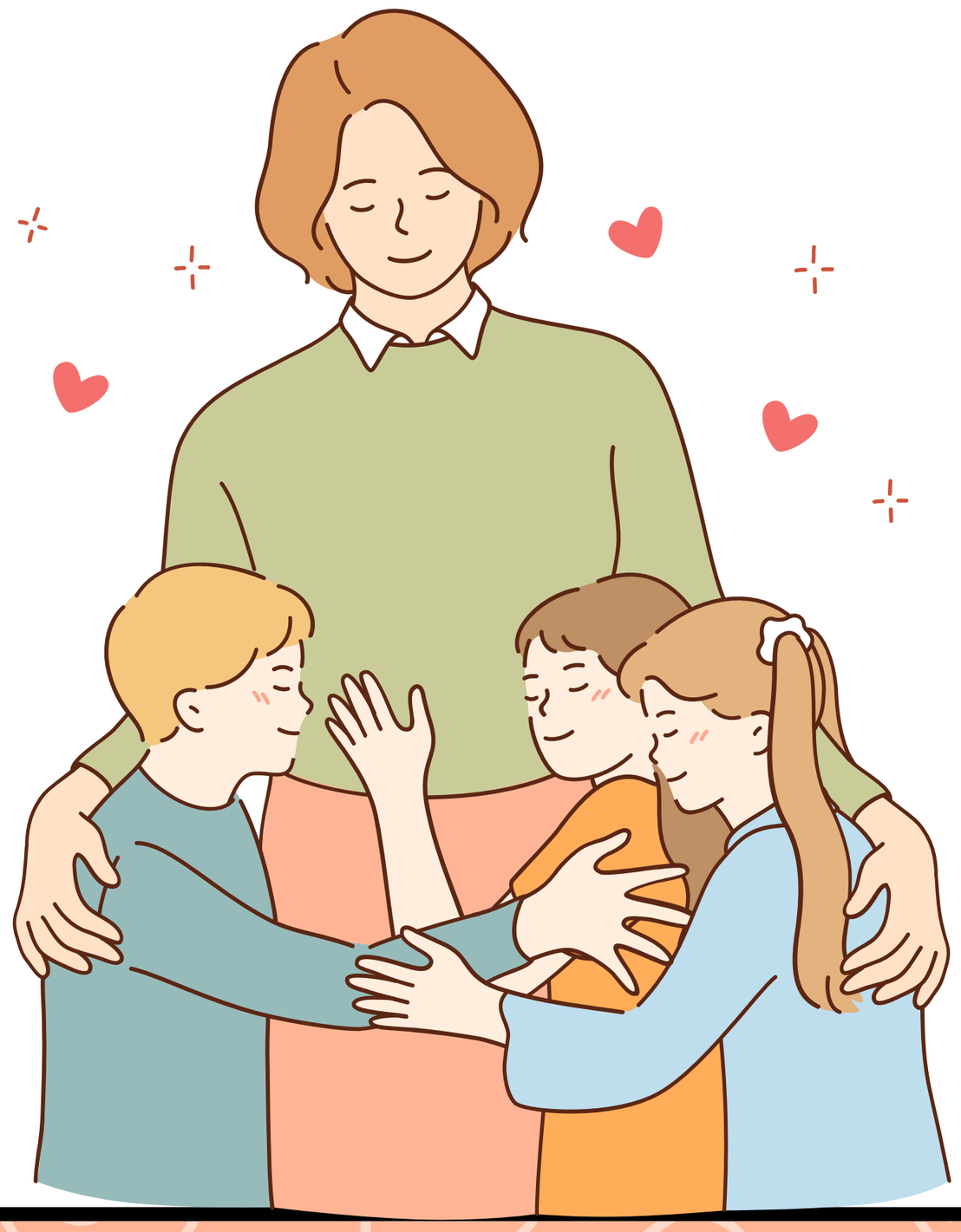
電子圖書資源

- HyRead ebook(登入帳號、密碼等同於學校圖書館「館藏查詢系統」之帳號密碼)
- udn讀書館(登入帳號密碼須由讀者自行設定)
- 華藝電子書(登入帳號、密碼等同於 學校圖書館「館藏查詢系統」之帳號密碼)
- 華藝線上圖書館(僅限校內網路使用，無須登入帳號密碼)
- 是科外文電子書(登入帳號、密碼等同於學校圖書館「館藏查詢系統」之帳密，2026/07/31前可用)

國立溪湖高級中學

親師座談會

升學金榜



國立溪湖高中 115 學年度大學升學金榜

許同學	臺北醫學大學	醫學系
巫同學	國立臺灣大學	外國語文學系
黃同學	國立清華大學	理學院學士班
陳同學	國立陽明交通大學	生命科學系
莊同學	國立成功大學	電機工程學系(乙組)
邱同學	國立成功大學	都市計劃學系
陳同學	國立成功大學	成星招生甲組(文社)
洪同學	國立政治大學	統計學系(甲組)
陳同學	國立政治大學	政星招生(甲組)
宋同學	國立中央大學	機械工程學系
劉同學	國立中央大學	通訊工程學系
楊同學	國立臺北大學	歷史學系
周同學	國立中興大學	應用經濟學系
許同學	國立中興大學	農藝學系
張同學	國立中興大學	中國文學系
洪同學	國立中山大學	企業管理學系
楊同學	國立中山大學	社會學系
李同學	國立中正大學	財經法律學系
吳同學	國立中正大學	財務金融學系
蕭同學	國立臺灣師範大學	教育學院學士班
洪同學	國立臺灣師範大學	公民教育與活動領導學系
陳同學	國立高雄師範大學	電子工程學系
徐同學	國立高雄師範大學	數學系應用數學組
江同學	國立彰化師範大學	物理學系物理組
王同學	國立臺北科技大學	資訊與財金管理系
蔡同學	國立臺北科技大學	資訊與財金管理系
蔡同學	國立臺北科技大學	工業工程與管理系
梁同學	國立臺北科技大學	資訊與財金管理系
陳同學	國立臺北科技大學	經營管理系
蘇同學	國立高雄餐旅大學	國際觀光學士學位學程
張同學	國立高雄餐旅大學	餐旅暨會展行銷管理系
許同學	國立高雄餐旅大學	國際廚藝學士學位學程
劉同學	國立高雄餐旅大學	旅館管理系
魏同學	國立高雄餐旅大學	國際廚藝學士學位學程
蘇同學	國立高雄餐旅大學	旅館管理系
王同學	國立高雄餐旅大學	旅館管理系
劉同學	國立高雄餐旅大學	休閒暨遊憩管理系
張同學	國立高雄科技大學	風險管理與保險系
徐同學	國立高雄科技大學	應用德語系
楊同學	國立高雄科技大學	電腦與通訊工程系
何同學	國立高雄科技大學	水產養殖系
黃同學	國立高雄科技大學	水產養殖系
黃同學	國立高雄科技大學	水產養殖系
丁同學	國立高雄科技大學	資訊管理系
楊同學	國立高雄科技大學	行銷與流通管理系
謝同學	國立高雄科技大學	金融系
林同學	國立高雄科技大學	企業管理系
施同學	國立高雄科技大學	資訊管理系
蕭同學	國立高雄科技大學	會計資訊系
施同學	國立高雄科技大學	會計資訊系
黃同學	國立高雄科技大學	財政稅務系
徐同學	國立雲林科技大學	文化資產維護系
柯同學	國立雲林科技大學	文化資產維護系
賴同學	國立雲林科技大學	會計系
林同學	國立雲林科技大學	文化資產維護系
郭同學	國立雲林科技大學	會計系
陳同學	國立臺北護理健康大學	高齡健康照護系
張同學	國立臺北護理健康大學	護理系
黃同學	國立臺北護理健康大學	護理系
楊同學	國立臺北護理健康大學	護理系
葉同學	國立臺北護理健康大學	護理系
葉同學	國立臺北護理健康大學	嬰幼兒保育系
賴同學	國立臺北護理健康大學	護理系
林同學	國立臺北護理健康大學	護理系
張同學	國立高雄大學	化學工程及材料工程學系
江同學	國立高雄大學	應用數學系
劉同學	國立高雄大學	西洋語文學系
沈同學	國立臺灣藝術大學	圖文傳播藝術學系
林同學	國立臺灣海洋大學	水產養殖學系
謝同學	國立臺灣海洋大學	食品科學系
徐同學	國立臺灣海洋大學	水產養殖學系
施同學	國立臺灣海洋大學	食品科學系
王同學	國立臺灣體育運動大學	運動健康科學學系
蔡同學	國立臺灣體育運動大學	體育學系(一般組)
陳同學	國立臺灣體育運動大學	運動健康科學學系
陳同學	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系
楊同學	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系
高同學	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系
莊同學	國立臺灣體育運動大學	運動事業管理學系
廖同學	國立臺灣體育運動大學	休閒運動學系

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 115 學年度大學升學金榜

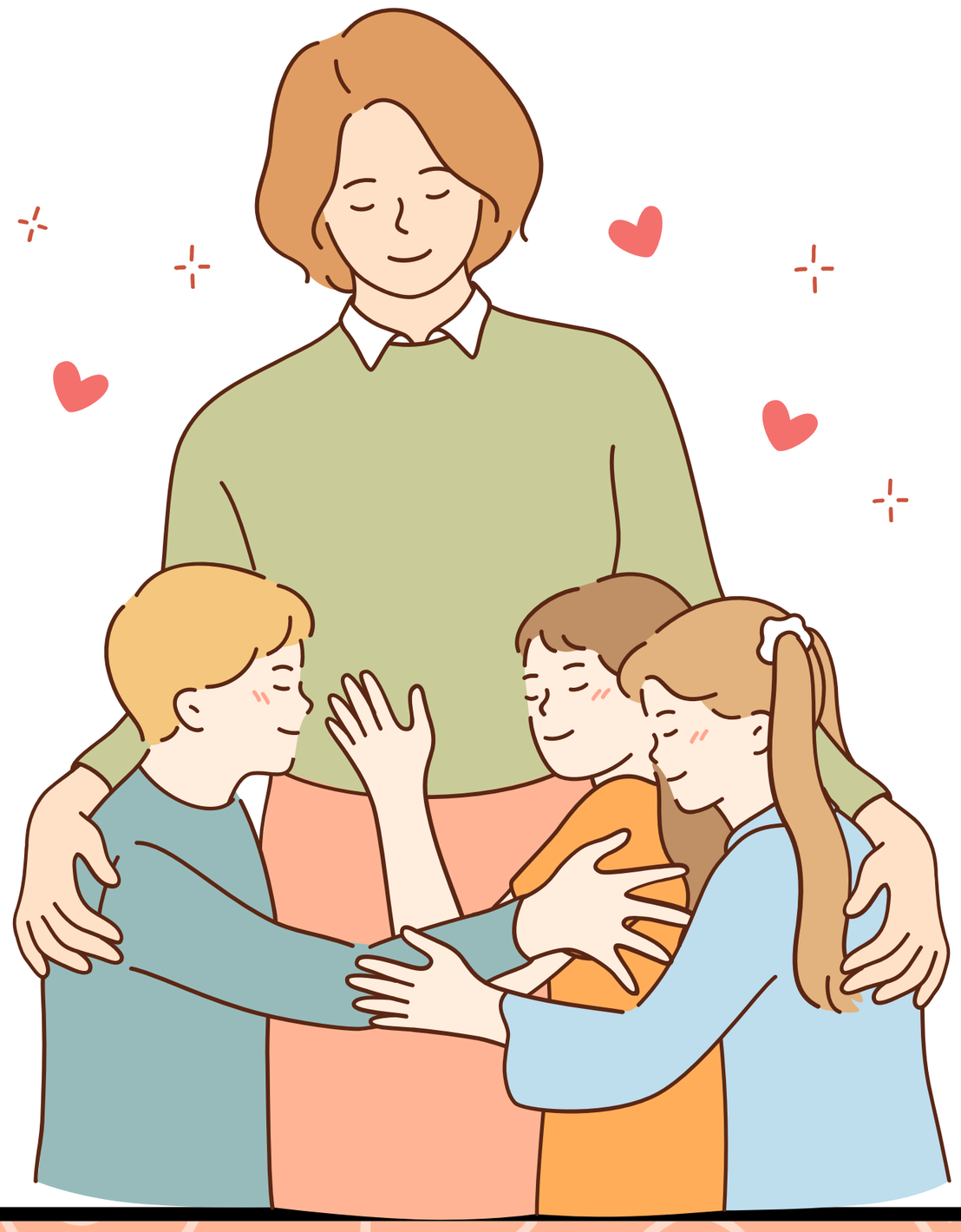
蔡同學	國立體育大學	適應體育學系
張同學	國立體育大學	運動保健學系 B
鐘同學	國立臺南大學	資訊工程學系
許同學	國立臺南大學	中國語文學系
徐同學	國立臺南大學	生物科技學系
黃同學	國立臺南大學	教育學系
林同學	國立臺南大學	音樂學系(B 組)
洪同學	國立臺南大學	行政管理學系
黃同學	國立臺南大學	國語文學系
胡同學	國立臺南大學	生物科技學系
郭同學	國立臺南大學	英語學系
劉同學	國立臺南大學	生物科技學系
劉同學	國立臺南大學	國語文學系
黃同學	國立臺南大學	教育學系
邱同學	國立臺南大學	文化與自然資源學系
潘同學	國立臺南大學	應用數學系
呂同學	臺北市立大學	幼兒教育學系
洪同學	臺北市立大學	公共事務學系
蔡同學	臺北市立大學	地球環境暨生物資源學系
柯同學	臺北市立大學	公共事務學系
梁同學	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系
蕭同學	國立暨南國際大學	公共行政與政策學系
蔡同學	國立暨南國際大學	社會政策與社會工作學系
陳同學	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系
陳同學	國立暨南國際大學	教育政策與行政學系
柯同學	國立暨南國際大學	社會政策與社會工作學系
徐同學	國立暨南國際大學	國際文教與比較教育學系
鄭同學	國立暨南國際大學	國際文教與比較教育學系
陳同學	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	諮商心理與人力資源發展學系
游同學	國立暨南國際大學	外國語文學系
江同學	國立暨南國際大學	歷史學系
黃同學	國立暨南國際大學	資訊管理學系
吳同學	國立暨南國際大學	公共行政與政策學系
陳同學	國立暨南國際大學	外國語文學系
梁同學	國立暨南國際大學	土木工程學系
湯同學	國立暨南國際大學	經濟學系
陳同學	國立臺中教育大學	資訊工程學系
林同學	國立臺中教育大學	特殊教育學系
黃同學	國立臺中教育大學	區域與社會發展學系
陳同學	國立臺中教育大學	柳川招生組
許同學	國立臺中教育大學	特殊教育學系
張同學	國立臺中教育大學	國際企業學系
黃同學	國立聯合大學	經營管理學系
巫同學	國立聯合大學	環境與安全衛生工程學系
胡同學	國立聯合大學	電子工程學系
陳同學	國立聯合大學	財務金融學系
陳同學	國立聯合大學	文化觀光產業學系
魏同學	國立聯合大學	華語文學系
吳同學	國立聯合大學	臺灣語文與傳播學系
白同學	國立聯合大學	機械工程學系
陳同學	國立聯合大學	光電工程學系 A 組
徐同學	國立聯合大學	電子工程學系(B 組)
蔡同學	國立聯合大學	建築學系
蔡同學	國立聯合大學	電子工程學系(A 組)
謝同學	國立聯合大學	文化觀光產業學系
張同學	國立聯合大學	財務金融學系
楊同學	國立聯合大學	財務金融學系
徐同學	國立聯合大學	機械工程學系
張同學	國立聯合大學	化學工程學系
張同學	國立嘉義大學	特殊教育學系
吳同學	國立嘉義大學	電機工程學系
李同學	國立嘉義大學	應用數學系
莊同學	國立嘉義大學	景觀學系
許同學	國立嘉義大學	中國文學系
張同學	國立嘉義大學	中國文學系
郭同學	國立嘉義大學	音樂學系(B 組)
黃同學	國立嘉義大學	數位學習設計與管理學系
林同學	國立嘉義大學	音樂學系(B 組)
謝同學	國立嘉義大學	資訊管理學系
黃同學	國立嘉義大學	園藝學系
施同學	國立嘉義大學	資訊管理學系
詹同學	國立嘉義大學	農藝學系
郭同學	國立嘉義大學	外國語言學系英語教學組
楊同學	國立嘉義大學	教育學系
顧同學	國立嘉義大學	電子物理學系
詹同學	國立嘉義大學	木質材料與設計學系

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	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	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	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	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	113 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	1925 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	0800-013-999 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。 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	02-2511-0062 及 02-2511-1415	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、

機關	專線	專線電話/服務時間	服務項目
	顧者諮詢服務專線	週一至週六 9:00-21:00	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。 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)。
衛生福利部國民健康署	孕產婦關懷專線	「0800-870870」 國語諧音：抱緊您 抱緊您」 **週一至週五** 8 -18 點，中午不休息	產前、產後親子健康；母乳哺育指導、孕前、孕期、產後營養與體重管理、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	0800-367-100 (市話免付費，也可透過網路電話進行撥打)	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。

機關	專線	專線電話/服務時間	服務項目
	詢服務專線	週一至週六 9:00~21:00	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。

衛生福利部心理健康資源彙整表

項次	服務名稱	服務對象	服務時段	服務內容說明	QRcode
1	「心快活」心理健康學習平台	全民	24小時，全年無休	1. 提供多元心理健康議題之衛教資訊，鼓勵民眾瀏覽，提升心理健康識能。 2. 設有「心據點」，公民眾搜尋全國各地區醫療機構、心理諮商所、心理治療所等相關據點聯絡資訊	
2	1925安心專線	全民	24小時，全年無休	提供免付費之心理支持服務	
3	社區心理衛生中心	全民	請洽詢所在地衛生局或至本部官網查詢	中心配置有心理衛生專業人員，可提供心理諮商或心理衛生相關資源轉介	
4	心理諮商服務據點	全民	請洽詢所在地衛生局	提供優惠或免費的心理諮商服務	
5	「謝謝你跟我說」文字協談	全民（以青少年為主）	週一至週五（上班日）：13:00-17:00、18:00-01:00 週六（非國定假日）:21:00-01:00	提供對青少年族群具可近性、隱匿性及即時性的線上文字協談服務	
6	0800-013-999男性關懷專線	男性	每日07:00-23:00，全年無休	提供免付費之心理支持服務	
7	15-45歲青壯世代心理健康支持方案	15-45歲民眾	請至官網查詢各機構服務時段	提供15-45歲民眾每人每年3次免費心理諮商服務	
8	YouTube自殺防治e學院	全民	24小時，全年無休	提供多元自殺防治議題之數位學習資源，民眾可瀏覽提升相關識能	
9	珍愛生命數位學習網	全民	24小時，全年無休	提供多元領域人員自殺防治相關課程，並提供參訓人員研習證明書	
10	自殺意念者服務及轉銜流程暨資源盤點手冊	全民	24小時，全年無休	提供「自殺意念者服務及轉銜流程」及「中央各部會及地方各縣市心理健康資源盤點表」，供各單位於面對自殺意念者時參考運用	

冬季情緒低落，如何減少對孩子的影響？

作者：不帆心家庭教室 趙逸帆老師

冬天較疲倦、低落，不一定就是季節性情感疾患。真正需要關注的是：情緒與行為是否呈現反覆的季節模式、持續時間，以及是否已影響上學、睡眠、人際與日常生活。

01 先分清楚：冬季低落不等於確診

季節性情感疾患是一種具有反覆季節模式的憂鬱症，通常需要由專業人員評估。一般人短暫覺得沒精神或「冬季心情差」，和持續、明顯影響功能的憂鬱狀態並不相同。NIMH指出，憂鬱相關警訊包括多數日子持續低落至少兩週、失去興趣、疲倦、專注困難、睡眠或食慾改變、無望感，以及死亡或自殺念頭；冬季型態還可能出現嗜睡、食量增加與社交退縮。

02 哪些變化需要進一步求助？

當孩子對原本喜歡的事提不起勁、明顯失眠或嗜睡、食慾與體重改變、過度自責、拒學或功能下降，都值得和孩子談談並諮詢專業。「活著沒意思」「可以死一死」不是只靠生活調整處理的訊號。只要出現自傷、輕生念頭或計畫，就要立即確認安全並尋求協助，不必等待滿兩週。

03 做法一：走出去，接觸白天與活動

天候允許時，安排白天戶外活動、步行或運動，能幫助維持生活節奏，也讓備考中的孩子離開長時間封閉環境。目標不是宣稱曬太陽可以治療憂鬱，而是增加規律活動與自然光接觸。專業光照治療使用特定設備、時間與亮度，並非一般檯燈或任意曝曬；有眼疾、躁鬱症或正在用藥者尤其應先諮詢醫療人員。

04 做法二：穩定睡眠與日常節奏

固定起床、用餐、上學與睡前流程，比週末一次睡一整天更能維持節奏。睡前降低刺激、把手機移出床邊，並調整光線、溫度與寢具。如果睡眠長期混亂、白天功能明顯下降，或自行調整仍無改善，應尋求醫療評估，不要只把問題歸因於孩子不自律。

05 做法三：用微小目標重新啟動

低落時，大任務容易讓人更無力。把行動縮小成可以完成的程度，例如洗澡、走十分鐘、整理一小區、完成一道題目，再逐步增加。小目標不是要求孩子靠意志治好自己，而是減少啟動門檻、重新建立生活感。若持續做不到，也是一個需要更多支持的訊號。

06 做法四：提供關係中的安全感

不要讓孩子長期獨自承受。固定安排不談成績的陪伴、一起吃飯或散步，也協助他找到可信任的導師、輔導老師與同儕。實體連結不能取代治療，但能降低孤立。

可以問：「最近最難熬的是什麼？你希望我陪你做哪一步？」先聽、少比較，也不要用「想開一點」快速結束對話。

07 生活支持與專業協助可以同時進行

戶外活動、作息、小目標與陪伴，是支持生活的方式，不是醫療診斷或治療替代品。若症狀持續、反覆在相同季節出現或明顯影響功能，請洽學校輔導室、心理師、身心科或兒童青少年精神科。

安全提醒｜若孩子出現自傷、輕生念頭或計畫，請不要讓他獨處並立即尋求協助。臺灣24小時安心專線1925；危急時直接就近急診。

擔心孩子外流照片？我們該教的不只是隱私權

作者：不帆心家庭教室 趙逸帆老師

隱私權不是拒絕所有關心的擋箭牌，監護也不等於可以任意翻閱。中學生需要的是兩件事同時存在：私人空間被尊重，以及遇到高風險時有人能介入保護。

01 先重新對話：隱私和安全不是二選一

孩子說「這是我的隱私」，背後可能是在爭取自主、控制感與不被評價的空間。這些需要值得尊重；如果家長只用監護責任壓過去，孩子可能把重要互動藏得更深。

另一方面，未成年人仍在發展風險判斷與自我保護能力。家長可以依年齡、成熟度與實際風險提供不同程度的支持，但最好事先說明規則與理由，避免把秘密監看當成日常。

02 三層數位界線：先說清楚什麼情況會介入

第一層：尊重區。 個人日記、房間、一般朋友對話與情感心事，原則上應尊重。孩子可以選擇何時、向誰分享，不必被迫公開每個想法。

第二層：共同管理區。使用時間、帳號安全、隱私設定、付款方式、公開貼文與陌生好友，可以透過家庭協議共同確認。重點是透明、定期回顧，而不是臨時突襲。

第三層：高風險介入區。若涉及陌生人索取影像或個資、威脅勒索、疑似性剝削、大額消費、失聯或人身安全，家長需要優先保護，並尋求學校、社政或警政助。

03 三階段練習：管理權要逐步交還

引導使用期。 初次擁有裝置時，親子一起完成帳號、隱私、好友與付款設定，並用共同空間、固定時段練習。

自主練習期。 孩子能穩定遵守約定後，逐步增加獨立空間。家長以定期對話、共同檢查設定與事件討論取代逐則查訊息。

高衝突或高風險期。 若已拒絕所有對話又出現明確風險，可暫時限制特定功能或使用情境，重新建立安全協議；若衝突持續升高，尋求第三方協助。

04 比檢查手機更重要的，是孩子敢不敢求助

最需要保護的時刻，往往是孩子已經犯錯、傳出照片或被威脅的時候。如果他預期回家只會被沒收、羞辱或責罵，就更可能獨自承受。家長可以先說：「如果你遇到麻煩，我會先保護你，再一起處理後果。」尊重不是放任，介入也不必建立在破壞信任上。好的數位監護，目標是讓孩子逐步具備自我保護能力。

安全提醒｜若出現私密影像外流、陌生人勒索或人身威脅：先保護孩子、保存證據，不公開轉傳影像；可撥110、113或向性影像處理中心求助。

「來不及唸書了！只好熬夜讀書了。」真的要熬夜讀書嗎？

作者：儲備臨床心理師林沂蓁、周依柔、陸雅瑩、鄭安儀

出處：心快活

許多人在學生時期，一定有熬夜讀書的經驗吧！可能是因為要考的範圍太多讀不完，又或是平常沒有在念書，只能用臨時抱佛腳來應付考試。然而，犧牲睡眠來念書，真的是一個好方法嗎？

首先，這裡要先來介紹睡眠是什麼，為什麼需要睡眠，還有睡眠跟記憶力的關聯。睡眠是許多動物都會發生的週期現象，也與維持和調節身體內系統的平衡有關。2005 年，哈佛大學羅伯特教授在 Nature 期刊中提出，睡眠有助於記憶的鞏固，意思是記憶穩定的過程，而透過這個過程，記憶變得能夠抵抗干擾。在我們的睡眠中，有著不同的週期現象，其中快速動眼期(REM)是幫助我們將白天的記憶加以強化的關鍵時刻，然而，熬夜會導致 REM 時期變少，因此也會影響到記憶力。

大家都知道睡眠很重要，但現今青少年相較於過去睡眠時間更少，不知不覺產生許多負面影響：

1. 青少年平日睡眠時間較短和週末睡眠時間較晚，與大腦內側前額葉皮質灰質體積減少有關。前額葉皮質對認知控制及注意力方面很重要，而這些功能在睡眠不足時會受損。
2. 睡眠時間短和晚都與成績不佳有關，成績較差與內側額葉區的灰質體積較小也有關。
3. 睡眠不足對工作記憶有負面影響，工作記憶在學習中扮演重要角色，它能將訊息存在短期記憶中，在有需要時從長期記憶提取相關資訊。
4. 睡眠不足會導致反應時間變慢、注意力下降，並增加處理事情的錯誤率。

持續的睡眠限制，會慢慢累積，最終造成與完全睡眠不足相似的損害。因此，充足的睡眠對保持良好的認知功能和做事效率很重要。

當我們睡覺時，大腦可以幫助我們更好地記住和理解事物。慢波睡眠有助於我們的大腦強化新的陳述性記憶（例如事實和事件）訊息並消除干擾，從而增強記憶儲存在皮層中的效果。REM 幫助我們將學到的新知識與已知知識聯繫起來，這可以幫助我們在考試和創造力等方面表現得更好。而且，在睡覺時，我們的大腦會回顧最近經歷過的事情，這有助於加強和整合新記憶，讓我們更有效地記住新舊知識。最後，學習新知識後睡覺的人記憶更會被鞏固，並且在學習單字、排序或情緒內容相關的任務上比沒有睡覺就去測試的人有更出色的表現。

從上述可知，熬夜讀書並非學習的長久之計，因此妥善運用讀書策略讓自己保有足夠的睡眠，才是有助於大腦健康和學習記憶鞏固的良策。以下提供幾個方法讓青少年可避免一再熬夜抱佛腳念書：

1. 制定讀書計畫、合理分配時間，可使用蕃茄時鐘 APP 來幫助掌握時間。
2. 避免拖延，將任務分為重要／不重要／緊急／非緊急，依次完成。
3. 適時休息與運動，保持最佳注意力，有效利用學習時間。

當達成每日學習目標時，適當獎勵自己，以保持學習動力。

陪伴孩子走過青春期——親子溝通技巧

出處：國立台灣大學醫學院 健康電子報

作者：臨床心理中心臨床心理師 張志瑄

一、理解青春期孩子的成長與變化

許多父母面對孩子即將或已經進入青春期時，常會擔心孩子變得叛逆，因而嚴陣以待。為什麼青春期的孩子會被形容為「叛逆期」呢？

這是因為在這個階段，青少年會經歷生理、心理及社會環境的變化，例如第二性徵的出現、對身體外貌的關注、追求同儕認同，以及爭取自我獨立。隨著抽象思考能力的提升，課業學習的難度與要求也逐漸增加。從孩子的衣著打扮、交友對象、社交活動、升學與學校科系的選擇，到時間與金錢的管理和運用，都是家長相當關注的議題，也容易成為引發親子衝突的焦點。

面對這些改變及隨之而來的內外衝突，青少年在因應挑戰、調適壓力的過程中，逐漸發展出自我價值與人生目標。然而，孩子在嘗試獨立與追求自我認同的過程中，親子關係與互動方式也將面臨新的挑戰。

二、持續溝通，維持穩定的親子關係

由於父母與孩子的立場、觀點不同，生活經驗、想法與感受也有所差異，因此面對生活中的大小事情，親子之間難免會有意見相左右的時候。此時，持續相互了解與彼此溝通，維持穩定的親子關係，是父母協助孩子順利度過此一發展階段的重要方式。同時，這也是孩子學習表達自我、協調差異及解決問題的重要過程。

然而，當親子之間出現想法分歧、情緒張力較大，或關係逐漸疏遠甚至惡化時，要進行良性溝通並不容易。在臨床上協助親子溝通時，常可發現家長雖然出發點是關心孩子，但溝通過程中，孩子卻難以接收到其中的正向關懷。父母的關心可能被孩子視為要求，孩子的被動或反彈則可能被父母解讀為叛逆，最後使溝通演變成責備與辯解的攻防戰。那麼，什麼樣的溝通方式，才能幫助親子維持良好關係，並促進彼此的理解呢？

三、用真實感受取代責備與貶抑

當孩子做出不適切或難以接受的行為與決定時，如果父母太快予以責備，甚至使用貶抑性的語言，容易引發孩子生氣與反抗的情緒。相較之下，父母若能嘗試傳達自己內心真實的感受，例如難過、擔憂或失望，孩子可能更有機會理解父母的心情，並學習體貼他人、同理他人情緒，以及為自己的行為負責。例如，孩子週末與朋友出遊，直到凌晨兩點才回家。等門的母親可以疲倦地告訴孩子，自己在等待過程中感到不安與焦慮。

透過這樣的表達，孩子較有機會反思自己太晚回家的行為，是否可能危及自身安全，以及造成家人的情緒負擔。當孩子有機會面對並思考行為所帶來的後果，就能在適當的引導下，從每次的生活經驗與溝通互動中，學習檢討與調整自己的行為。如此一來，行為的改變不只是因為外在規定或父母要求，而是經過孩子思考與選擇的結果，更有助於良好行為與習慣的建立。

四、穩定自己的情緒，接納孩子的感受

在親子溝通過程中，當孩子出現較強烈的情緒或行為表現時，父母若能不隨著孩子的情緒起伏，而是穩定且開放地了解與接納孩子的感受，孩子便更有機會直接表達真實的想法、感受與需求。在這樣的互動關係中，親子雙方可以針對彼此不同的想法與思考方式進行分享與交流，並透過討論、妥協及新的嘗試，尋找彼此都能接受的方式。

不過，父母也會有情緒波動，甚至失控的時候。當孩子對父母的言行感到不滿、生氣、難過或失望時，父母若能給予適當回應，不僅有助於穩定孩子的情緒，也能維持親子溝通的管道，同時示範為自己的情緒與行為負責的態度。父母在面對孩子的情緒與行為時，除了關注表面的問題，也可以試著理解孩子背後的感受與需求。

五、從日常分享建立親子連結

平時如果親子之間沒有養成相互分享生活經驗的習慣，當重大事件發生時，孩子可能更不容易談論那些會引發負向感受的事情。因此，父母可以主動與孩子分享生活與工作中的各種感想，帶動家庭成員彼此交流、相互關心的氛圍。

當孩子遇到困難與挑戰時，父母也更容易從日常互動中，敏銳察覺孩子內在的狀態與變化，並及時透過分享與溝通，陪伴孩子面對青春期的各種壓力與困難。親子關係的建立並非一蹴可幾，而是透過日常生活中的理解、傾聽與互動，逐步累積信任與支持。家庭可以成為親子共同面對人生不同階段任務與挑戰的重要力量。

認識你的青春期孩子及相處之道

出處：臺大醫學院健康電子報 2019 年 12 月 145 期

作者：臨床心理中心臨床心理師 林其瑾

一、理解青春期，從認識孩子開始

孩子進入青春期後，可能出現情緒起伏、重視同儕、追求獨立及親子衝突增加等變化。面對孩子的改變，家長不妨先試著理解青春期的身心發展，而不是急著將孩子的行為視為叛逆或故意對抗。青春期是孩子逐漸建立自我認同、探索人際關係及發展自主能力的重要階段。家長若能理解孩子的發展需求，並調整與孩子相處的方式，將更有機會建立穩定且正向的親子關係。

二、認識青少年的身心發展

根據世界衛生組織（WHO）的定義，青少年是指 10 至 19 歲的年齡階段。此時期的大腦仍持續發展，語言、記憶、抽象思考及社會認知能力逐漸進步，使青少年能夠累積知識、理解他人觀點，並發展更複雜的思考能力。然而，與情緒反應、獎賞感受及衝動控制有關的腦部功能，發展速度並不一致。因此，青少年雖然可能展現成熟的想法，卻仍可能因情緒、好奇心或立即獎賞而做出較衝動的決定。

這並不代表孩子缺乏能力，而是說明他們仍需要透過生活經驗、適當引導與練習，逐步學習判斷、規劃及調節情緒。家長可以在確保安全的前提下，提供孩子探索與學習的空間，協助他們發展自主能力。

三、與青春期孩子相處的七項原則

1. 累積愛的存款，建立信任與安全感

良好的親子關係需要透過日常生活中的關心、陪伴與傾聽逐步建立。當親子之間累積足夠的信任與安全感，即使發生衝突，雙方仍較有機會相信彼此願意修復關係、共同尋找解決方法。因此，家長可以從平時的互動開始，讓孩子知道：即使彼此意見不同，家庭仍是可以尋求支持的地方。

2. 接納差異，了解孩子的生活世界

不同世代在語言、興趣、溝通方式、交友管道及網路使用習慣上，可能存在明顯差異。家長可以保持開放與尊重的態度，主動了解孩子的生活與想法，避免僅以自己的經驗判斷孩子的選擇。

3. 多當教練，少替孩子做決定

青少年需要逐漸學習自主判斷與解決問題。家長可以在安全與合理界線內，讓孩子參與決策，並聆聽他們的想法。面對孩子的選擇，家長可以透過提問，陪伴孩子思考不同方案的利弊與可能後果，而不是直接替孩子做出所有決定。例如，可以詢問：「你覺得有哪些方法？」「如果這樣做，可能會有什麼結果？」學習做決定需要時間與經驗。

4. 尊重隱私與界線，維持安全的關係

隨著年齡增長，青少年可能開始擁有自己的心事、朋友與個人空間。家長可以在安全與責任的前提下，逐步尊重孩子的隱私與界線。例如，進入房間前先敲門、不隨意批評孩子的朋友，並與孩子討論手機使用、零用錢管理及生活規範。尊重隱私並不代表家長不再關心孩子，而是在維持安全與信任的基礎上，協助孩子學習自主，也讓親子關係保有適當的界線。

6. 話多不如話好，先聽懂孩子的感受

青少年有時會以直接或尖銳的語言表達情緒，讓家長感到生氣或受傷。當孩子出現強烈情緒時，家長可以先穩定自己的情緒，避免立即責備或批評，並嘗試理解孩子話語背後的感受與需求。

有時候，孩子表面上的生氣，可能包含委屈、挫折或不被理解的感受。家長可以先聆聽，等孩子情緒較穩定後，再討論行為與彼此的感受。若當下不適合直接對話，也可以選擇事後透過文字訊息或其他溫和的方式表達關心，維持溝通的可能性。

5. 覺察自己的情緒，選擇適當的溝通時機

家長的情緒狀態與溝通時機，會影響親子互動的品質。例如，孩子剛放學回家時可能感到疲累，或正在面對考試壓力；此時，家長可以先關心孩子的狀態，待雙方較平穩時再進行重要討論。同樣地，當家長自身面臨工作壓力或家庭衝突時，也需要留意自己的情緒，避免將壓力轉化為對孩子的責備。

照顧自己的身心狀態，不僅有助於家長維持穩定的情緒，也能為孩子示範如何面對壓力、表達感受及處理衝突。

四、結語：陪伴孩子，在理解中共同成長

青春期是孩子逐漸建立自我、探索未來的重要階段。面對孩子的改變，家長不需要要求自己成為完美的父母，而是可以在日常互動中，持續練習理解、傾聽與溝通。親子之間難免會有意見不同或情緒衝突，但每一次的對話與修復，都可能成為孩子學習表達、思考與解決問題的機會。

當家庭能提供信任、尊重與支持，孩子便能在探索獨立的同時，知道自己並不是孤單面對成長的挑戰。陪伴孩子成長，不只是引導他們走向成熟，也是親子彼此理解、學習與共同成長的過程。

良好的親師溝通

出處：台灣兒童青少年精神醫學會
作者：張令恬、顏正芳

在陪伴孩子成長的過程中，家長與老師若能成為合作夥伴，共同關注孩子的學習、生活與身心發展，將更有助於孩子健康成長。良好的親師溝通，是指家長與老師在情緒平和的狀態下，針對孩子的狀況進行討論，分享彼此的觀察與想法，並共同尋找適合孩子的協助方式，進而建立共識。以下以 4W1H 提供親師溝通的五項原則：

一、When：何時溝通？

親師溝通不應只發生在孩子出現問題時。平時家長可以透過適當的網路管道、接送孩子時的互動，或參與親師座談會、班親會、校慶等活動，主動與老師建立良好關係。平時自然且正向的互動，有助於家長與老師彼此了解。當孩子遇到困難時，雙方也較能在信任的基礎上共同處理。需要與老師進一步討論時，建議家長：

- 事先詢問老師方便聯繫的時間與方式。
- 約定適當的討論地點與時間長度。
- 尊重老師的教學工作與休息時間。
- 避免在情緒激動時立即進行溝通。

二、Where：在哪裡溝通？

親師溝通可以採取面對面或文字等不同方式，依事件的複雜程度與雙方需求選擇適合的管道。常見的溝通方式：面對面會談、電話聯繫、聯絡簿、電子郵件、學校核准使用的通訊軟體、作業本或學習單等。

若議題較複雜，建議安排面對面討論，以便即時釐清彼此的想法。若使用文字溝通，則應注意內容簡潔、語氣平和、清楚描述事件，避免因文字解讀不同而產生誤會。文字紀錄也能協助雙方掌握後續討論的內容與共識。

三、What：溝通前要準備什麼？

家長若能事先整理孩子的特質、優勢、需求與生活經驗，將有助於老師更全面地了解孩子。溝通前可以準備以下資料：

- 孩子的個性、優勢與需要協助的地方。
- 孩子在學習及人際互動上的表現。
- 孩子面對困難與挫折時的反應方式。
- 過去對孩子有效的教養或陪伴方式。
- 家長希望老師提供的協助與支持。
- 孩子近期發生的具體事件與相關觀察。

家長也可以將重要資訊整理成書面資料，於會談時提供老師參考，並留下適當的聯絡方式與方便聯繫的時間。若孩子已有相關專業評估或診斷，家長可依實際需要，與學校討論是否提供相關資料，協助老師了解孩子的需求，並在教學、輔導與班級互動上做適當準備。

四、Who：應該與誰溝通？

學校中有不同專業與職責的教育人員，家長可以依孩子的需求，尋找適合的溝通對象。

1. 導師與任課老師

導師及任課老師通常與孩子有較多的日常互動，能提供孩子在學習、人際關係及校園生活中的觀察。若問題與特定學科或課堂情境有關，也可以與相關任課老師討論。

2. 輔導及特殊教育相關人員

當孩子有情緒、人際適應、學習或特殊教育需求時，家長可以尋求輔導老師、特教老師或其他相關專業人員的協助，共同討論適合孩子的支持方式。

3. 學校行政人員

若議題需要校內多個單位共同合作，或親師溝通遇到困難，家長可依學校程序，尋求主任或其他行政人員協助整合資源、釐清權責並促進溝通。

4. 校外專業資源

視孩子的需求，學校也可能協助連結校外專業資源，例如：學生輔導諮商中心、心理師或社工師、特教資源中心及巡迴輔導教師、兒童青少年身心科等醫療專業人員。相關服務通常須依規定提出申請；若涉及直接提供學生服務，也應依程序取得家長同意。

五、How：如何進行良好溝通？

親師溝通應以尊重、理解、理性及合作為基礎，並以孩子的需求為核心。

1. 先了解，再表達

面對孩子的問題時，家長可以先聆聽老師的觀察與處理方式，也應了解孩子的說法，再針對具體事件進行討論。家長可以表達自己的感受與疑慮，但應避免：

- 未經確認便推測他人的動機。
- 只依單方面說法做判斷。
- 使用責備、攻擊或情緒化的語言。
- 將焦點放在親師誰對誰錯。

2. 聚焦問題，共同尋找方法

溝通時可針對以下問題進行討論：

- 孩子目前遇到什麼困難？
- 家長與老師分別觀察到哪些情況？
- 過去曾嘗試哪些協助方式？
- 家庭與學校可以如何分工合作？
- 後續如何追蹤孩子的改變與需求？

3. 積極配合並保持聯繫

當老師提出需要家庭協助的事項時，家長可以主動詢問具體做法，並適時回饋孩子在家中的情況。若家長對某些處理方式有疑慮，也可以用溫和而堅定的態度表達想法，透過討論與適當資源尋求解決方案。

六、與老師成為教養合作的好夥伴

良好的親師關係，需要家長與老師彼此尊重角色、分享資訊並共同承擔陪伴孩子成長的責任。當雙方將焦點放在「如何幫助孩子」時，便能減少彼此的誤解與衝突，建立更有效的合作關係。親師溝通的共同目標，是陪伴孩子安心學習、健康成長，並在理解與支持中發展自己的能力。

筆記欄





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	□	□	□	□	□	□
2.會議方式	□	□	□	□	□	□
3.會議程序	□	□	□	□	□	□
4.說明內容	□	□	□	□	□	□
5.手冊安排	□	□	□	□	□	□
6.會議收穫	□	□	□	□	□	□

二、建議事項:

_____

_____

_____

如為填寫紙本回饋請撕下本單交給工作人員。

國立溪湖高級中學
感謝您的參與～

親・師・生　攜手陪伴成長

地址：514彰化縣溪湖鎮大溪路二段86號
電話：04-8826436

