私立正德高級中學

(115)學年度親師座談會



親師手冊

日期：115年9月19日(六)

私立正德高級中學(115)學年度親師座談會

親師手冊目錄

壹、序言 1
貳、(115)學年度親師座談會活動程序表 2
參、業務報告 3
教務處業務報告 3
學務處業務報告 10
輔導室業務報告 12
宣導內容及網站連結 14
肆、親師輔導 17
■ (116)學年度升學訊息 17
大學考招制度的調整 17
四技二專入學考招制度的調整 20
國中會考重要資訊 22
■ 親職輔導知能選文 23
現代父母的必修課——手機何時給、怎麼管？ 父母需要更多的教養自信，來陪伴孩子管控 3C 23
手機成癮不只是看時間！心理學者教你用「三大指標」判斷孩子是否沉迷 25
請停止以下五個已經過時的做法，給予孩子 1%的自主決策權 27
伍、附錄 29
本校重要新聞選錄 29

壹、序言

攜手同行，陪伴孩子成就最好的自己

親愛的家長，您好：

「教育不是把每個孩子培養成一樣的人，而是幫助每個孩子找到最好的自己。」

這句話一直是我們深信不疑的教育理念。每個孩子都有不同的天賦、興趣與學習步調，而教育的價值，不在於塑造相同的樣貌，而是在陪伴中發掘潛能，在鼓勵中建立自信，讓每位孩子都能找到屬於自己的方向，成為最好的自己。

歡迎您蒞臨正德高中(雙語國中部暨雙語國際小學部)親師座談會。首先，誠摯感謝您在百忙之中撥空參與，也謝謝您一直以來對學校的信任與支持。因為有家長的陪伴與鼓勵，孩子才能安心學習；因為有親師攜手合作，教育才能發揮最大的力量。

面對科技快速發展與全球化的時代，我們深知，未來需要的不只是會考試的孩子，更是具備閱讀力、思考力、溝通力、合作力，以及善用科技與 AI 工具解決問題能力的人才。因此，正德持續深化雙語教育，推動多元課程與國際教育，結合科技應用、閱讀素養及跨領域學習，引導孩子在探索中學習，在實踐中成長，培養迎向世界的視野與能力。

然而，教育的核心始終沒有改變，那就是愛與陪伴。我們秉持「正學培德」的教育理念，用心看見每位孩子的優勢，尊重個別差異，提供適性發展的舞臺，讓孩子在充滿關懷與鼓勵的環境中，培養自律、責任、同理與合作的品格，勇敢迎接每一個挑戰。

今天的親師座談會，不僅是一次班級經營與課程說明，更是親師建立共識、攜手合作的重要時刻。期待透過彼此真誠的交流，更了解孩子的需求，也共同思考如何陪伴孩子養成良好的學習態度、生活習慣與健全的人格，讓孩子在愛與信任中穩健成長。

教育是一場充滿希望的同行旅程。每一位家長都是孩子生命中的第一位老師，每一位教師都是孩子成長路上的引路人。未來，讓我們繼續攜手同行，以信任凝聚力量，以陪伴成就夢想，共同守護每一位孩子的成長，幫助他們找到最好的自己，勇敢走向世界，迎向充滿希望的未來。

祝福您闔家平安、萬事如意！也祝福每一位正德的孩子，都能在充滿愛與希望的校園中快樂學習、自信成長，綻放屬於自己的光芒。

私立正德高級中學

校長 蕭雅穗 敬上

2026/9/19

貳、(115)學年度親師座談會活動程序表

- 活動日期：115 年 9 月 19 日(星期六)
- 活動流程：

時間	活動內容	主持人	備註
09：10－09：30	家長報到 分發資料	輔導室	行政大樓禮堂 家長簽到處
09：30－09：40	校長致詞	蕭雅穗校長	
09：40－10：40	主題講演 上網不迷惘— 孩子 3C 網路成癮， 如何面對與溝通	講師 王詠琦	
10：40－10：45	國中部離席(休息)	輔導室	
10：45－10：55	主題講演 108 課綱 學生學習歷程檔案	陳芳菁主任	
10：55－11：00	休息	輔導室	
11：00－12：00	親師座談	各班導師	

詳情請參閱本校網頁：https://www.zdhs.chc.edu.tw/bin/home.php

(115)學年度親師手冊　　私立正德高級中學粉絲專頁　　正德雙語國際小學粉絲專頁

參、業務報告

教務處業務報告

應用英語科

一、培育目標：學習英文聽力、口說、閱讀、寫作能力，並強化基礎商業知識與電腦文書處理，培養從事商務或他相關產業之實用英語基層人才。

二、(115)學年度重要活動

月份	活動內容	備註
10 月	園遊會企劃書競賽 校歌比賽 閱讀心得寫作比賽 小論文寫作比賽	一、二、三年級 一、二、三年級 一、二、三年級 一、二、三年級
11 月	高級中等學校英文作文比賽 高級中等學校英文演講比賽 鄉土語言競賽-朗讀	推派初賽優秀學生參加 推派初賽優秀學生參加 一、二、三年級
12 月	鄉土語言競賽-演講 英文說故事比賽 職場體驗 大學校系漫遊博覽會	一、二、三年級 一、二、三年級 三年級 三年級
1 月	大學學科能力測驗	三年級
2 月	英文作文比賽	一、二、三年級
3 月	商業英語簡報 閱讀心得寫作比賽 小論文寫作比賽	一、二、三年級
4 月	美國杜魯門州立大學派員到校進行學術交流暨 iTEP 英語分級測驗(視疫情調整)	一、二、三年級
5 月	統一入學測驗 英文演講比賽 鄉土教學	三年級 一、二、三年級 三年級
6 月	畢業典禮	三年級
7 月	暑期語言研習(美國杜魯門州立大學) (視疫情調整)	一、二年級
其他	英文讀書心得寫作 專題及創意製作競賽 各大專院校活動競賽及營隊 參加全民英文檢定、多益檢定	一、二、三年級 三年級 一、二、三年級 一、二、三年級

三、近年最優金榜

畢業班級	姓名	錄取大學	錄取科系	國中會考
應英三忠	陳◯蓁	國立雲林科技大學	應用外語系	5B
應英三忠	黃◯淳	國立臺中科技大學	應用英語系	5B
應英三忠	王◯涵	國立高雄科技大學	應用英語系	5B
應英三孝	謝◯萱	國立高雄科技大學	應用英語系	5B
應英三孝	莊◯鋡	國立高雄科技大學	風險管理與保險系	1A4B
應英三孝	柯◯婕	國立高雄科技大學	應用德語系	5B
應英三忠	李◯秦	國立高雄科技大學	應用英語系	4B1C
應英三忠	莊◯宜	國立臺北商業大學	應用外語系	4B1C
應英三忠	林◯鞍	國立高雄餐旅大學	應用英語系	4B1C
應英三忠	黃◯瑜	國立虎尾科技大學	應用外語系	4B1C
應英三忠	張◯宣	國立東華大學	管理學院管理科學與財金國際學士學位學程	3B2C

應用日語科

一、培育目標：學習日文聽力、口說、閱讀、寫作能力，並強化基礎商業知識與電腦文書處理，培養從事商務或他相關產業之實用日語基層人才。

二、(115)學年度重要活動

月份	活動內容	備註
10 月	園遊會企劃書競賽 校歌比賽 閱讀心得寫作比賽 小論文寫作比賽	一、二、三年級 一、二、三年級 一、二、三年級 一、二、三年級
11 月	日語能力競賽-朗讀 鄉土語言競賽-朗讀	一、二、三年級 一、二、三年級
12 月	鄉土語言競賽-演講 日語能力競賽-作文 日本語檢定(N1、N2、N3、N4) 職場體驗 大學校系漫遊博覽會	一、二、三年級 二、三年級 二、三年級 三年級 三年級
1 月	大學學科能力測驗	三年級
2 月	英文作文比賽	一、二、三年級
3 月	閱讀心得寫作比賽 小論文寫作比賽	一、二、三年級

月份	活動內容	備註
4 月	日語簡報比賽 日語看圖說故事比賽	二、三年級
5 月	統一入學測驗 日文演講比賽 鄉土教學 日本京都學園大學推薦入學甄選(視疫情調整)	三年級 二、三年級 三年級 三年級
6 月	畢業典禮	三年級
7 月	暑期語言研習(日本京都學園大學) (視疫情調整) 日本語檢定(N1、N2、N3、N4)	一、二年級 一、二、三年級
其他	專題及創意製作競賽 各大專院校活動競賽及營隊	一、二、三年級 一、二、三年級

三、近年最優金榜

畢業班級	姓名	錄取大學	錄取科系	國中會考
應日三孝	陳◯臻	日本京都學園大學	經營學部	1A3B1C
應日三孝	陳◯竹	日本京都學園大學	經營學部	4B1C
應日三孝	賴◯軒	日本京都學園大學	經營學部	5B
應日三忠	梁◯庭	國立臺灣科技大學	應用外語系	1A4B
應日三忠	王◯帆	國立臺中科技大學	應用日語系	1A4B
應日三忠	宋◯祐	國立高雄科技大學	應用日語系	5B
應日三忠	林◯諭	國立高雄科技大學	應用日語系	5B
應日三忠	黃◯謙	國立高雄科技大學	應用日語系	5B
應日三忠	涂◯之	國立高雄科技大學	應用日語系	1A4B

普通科

一、培育目標：透過國文、英文與數學、社會、自然等基本學科的學習，培育其各項現代公民必備之基本知識知能與終身學習能力，以激發潛能、健全身心發展，培養正確積極的人生觀。

二、(114)學年度重要活動

月份	活動內容	備註
9 月	英文單字比賽	一、二、三年級

月份	活動內容	備註
10 月	園遊會企劃書競賽 校歌比賽 閱讀心得寫作比賽 小論文寫作比賽	一、二、三年級 一、二、三年級 一、二、三年級 一、二、三年級
11 月	高級中等學校英文作文比賽 高級中等學校英文演講比賽 高級中等學校英文單字比賽 鄉土語言競賽-朗讀 大學校系參訪	推派初賽優秀學生參加 推派初賽優秀學生參加 推派初賽優秀學生參加 一、二、三年級 三年級
12 月	鄉土語言競賽-演講 英文說故事比賽 大學校系漫遊博覽會	一、二、三年級 一、二、三年級 三年級
1 月	大學學科能力測驗	三年級
2 月	英文作文比賽	一、二、三年級
3 月	閱讀心得寫作比賽 小論文寫作比賽	一、二、三年級 一、二、三年級
5 月	英文演講比賽 鄉土教學	一、二、三年級 三年級
6 月	國語文競賽(字音字形、朗讀、寫作、書法) 畢業典禮	一、二年級 三年級
7 月	暑期語言研習(美國杜魯門州立大學) (視疫情調整)	一、二年級
其他	各大專院校活動競賽及營隊 參加全民英文檢定、多益檢定 參加全民中文檢定	一、二、三年級

三、近年最優金榜

畢業班級	姓名	錄取大學	錄取科系	國中會考
高中三忠	林◯政	國立中山大學	物理學系量子科技組	1A4B
高中三忠	林◯婇	國立東華大學	幼兒教育學系	4B1C
高中三忠	陳◯伶	國立宜蘭大學	環境工程學系	3B2C
高中三孝	林◯絨	國立聯合大學	工業設計學系	2B3C
高中三孝	黃◯柔	國立暨南國際大學	觀光休閒與餐旅管理學系餐旅管理組	2B3C
高中三忠	吳◯致	國立臺中教育大學	數學教育學系	1A4B
高中三忠	吳◯泓	國立臺中教育大學	數學教育學系	4B1C
高中三忠	張◯展	國立臺北大學	社會學系	1A4B

畢業班級	姓名	錄取大學	錄取科系	國中會考
高中三忠	林◯亨	國立嘉義大學	數位學習設計與管理學系	5B
高中三孝	謝◯君	國立彰化師範大學	公共事務與公民教育學系	
高中三忠	陳◯佑	國立高雄師範大學	國文學系	5B
高中三孝	許◯靜	國立臺南大學	幼兒教育學系	3B2C
高中三孝	黃◯芳	國立臺南大學	文化與自然資源學系	3B2C
高中三忠	黃◯睿	國立金門大學	都市計畫與景觀學系	1B4C
高中三孝	莊◯方	國立臺灣體育運動大學	體育學系	1B4C
高中三忠	王◯茗	國立臺灣體育運動大學	體育學系	4B1C
高中三忠	楊◯媗	臺北醫學大學	護理學系	4A1B
高中三忠	巫◯芯	中國醫藥大學	物理治療學系	5B
高中三忠	施◯愷	中國醫藥大學	醫療資訊學系	2B3C
高中三忠	洪◯佩	中國醫藥大學	中國藥學暨中藥資源學系	5B
高中三忠	吳◯瑜	中國醫藥大學	生物醫學影像暨放射科學學系	5B
高中三忠	吳◯霓	中山醫學大學	健康產業科技管理學系	1B4C
高中三忠	陳◯愷	中山醫學大學	醫學資訊學系	4B1C

國民中學部

一、培育目標：強化語文學習與邏輯思考，奠定學生未來學習的基礎能力。強調體驗活動與知識探究，培育學生基本學習方法與態度。透過嚴謹的生活規範、各項展演、能力檢定、校內外競賽與海外暑期語言研習，孕育學生寬闊視野以形塑自我正向價值觀。

二、(115)學年度重要活動

月份	活動內容
8 月	2026 雙語夏令營隊
9 月	彰化縣學生美術比賽、全國法規知識競賽 國家防災日地震避難演練、適性輔導到校諮詢、教師節感恩傳情活動 新生健康檢查、親師座談會 閱讀護照請領與認證、體適能施測
10 月	英語朗讀比賽、字音字形比賽 生命教育專題講座 校歌比賽、校慶活動(園遊會)、愛的跳蚤義賣活動 性向測驗、興趣測驗、校慶活動攝影海報比賽
11 月	生命教育海報創作比賽 國語朗讀比賽
12 月	書法比賽 閩南語朗讀比賽、寫作比賽 英語演講比賽、社團成果展 歌唱決賽暨全校師生聯誼烤肉活動
1 月	學期學習檔案分享 生涯輔導手冊總檢查 閱讀護照收回認證 2027 雙語冬令營隊
2 月	複合式防災演練 反毒教育宣導
3 月	校園地圖比賽 職涯參訪、人格測驗 十二年國教適性入學到校宣導 閱讀護照請領與認證
4 月	彰化縣語文競賽 職涯參訪、職涯講座 母親節感恩卡片設計比賽

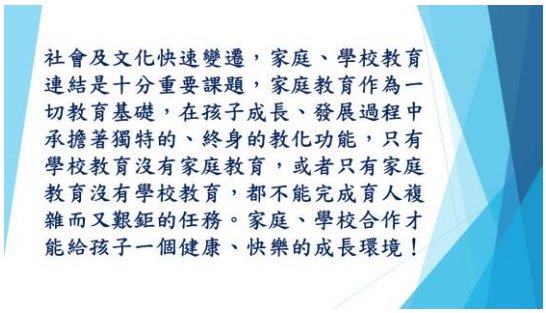
月份	活動內容
5 月	彰化縣英語演講暨朗讀比賽 野外踏查、校外鄉土教學 社團成果展 青少年情緒憂鬱量表檢測
6 月	職業試探 學期學習檔案分享 生涯輔導手冊總檢查 閱讀護照收回認證 畢業典禮

三、近年最優金榜

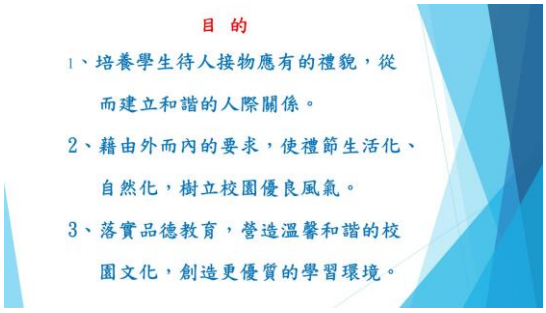
畢業班級	姓名	錄取高中	會考成績
國中三 A	吳◯魁	國立彰化高中	4A1B
國中三 A	唐◯佑	國立彰化高中	1A4B
國中三 A	賴◯廷	國立彰化高中	1A4B
國中三 A	黃◯筌	國立彰化高中	4B1C
國中三 A	卓◯綺	國立彰化女中	2A3B
國中三 A	王◯莘	國立彰化女中	2A3B
國中三 A	楊◯芸	國立彰化女中	1A4B
國中三 A	王◯豪	國立員林高中	1A4B
國中三 A	蔡◯靚	國立員林高中	2A3B
國中三 A	黃◯榛	國立員林高中	5B
國中三 A	賴◯霖	國立彰師附工	5B
國中三 A	王◯程	國立彰師附工	1A3B1C
國中三 A	趙◯琳	國立員林家商	5B
國中三 A	王◯愉	國立秀水高工	5B
國中三 A	林◯霖	國立秀水高工	5B

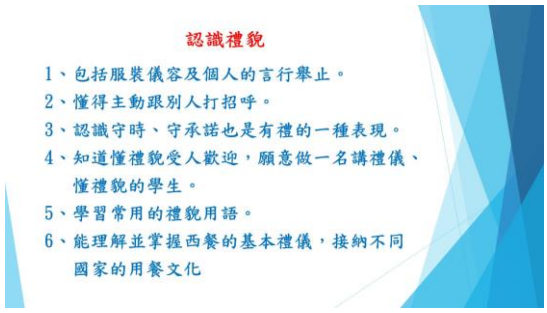
學務處業務報告

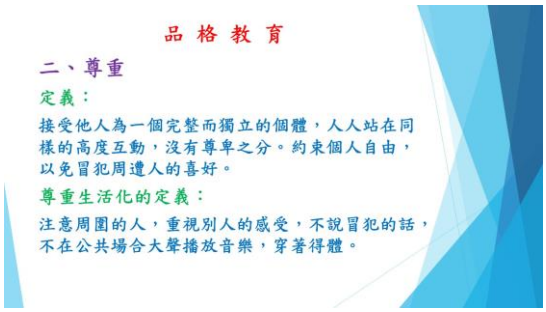

(115)學年度親師座談會
學務主任：黃裕豐
115/9/19

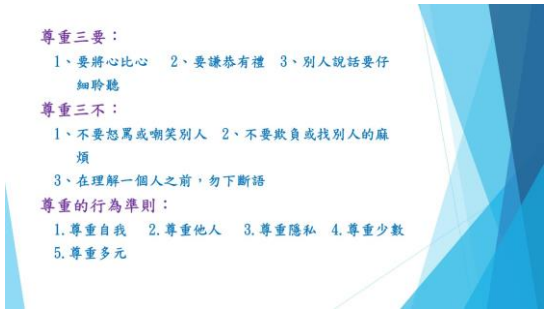

社會及文化快速變遷，家庭、學校教育連結是十分重要課題，家庭教育作為一切教育基礎，在孩子成長、發展過程中承擔著獨特的、終身的教化功能，只有學校教育沒有家庭教育，或者只有家庭教育沒有學校教育，都不能完成育人複雜而又艱鉅的任務。家庭、學校合作才能給孩子一個健康、快樂的成長環境！

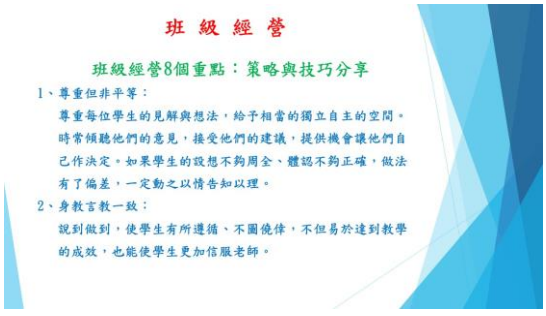

品 格 教 育
一、推動校園禮儀(貌)運動
學生在課堂上或校園中之自我管理認知缺乏，希望藉由品格教育及學生生活禮儀(節)推動，透過在校體驗學習內化養成良好習慣且實踐於日常生活。
對象：全校教職員工、學生。


目 的
1、培養學生待人接物應有的禮貌，從而建立和諧的人際關係。
2、藉由外而內的要求，使禮節生活化、自然化，樹立校園優良風氣。
3、落實品德教育，營造溫馨和諧的校園文化，創造更優質的學習環境。


認識禮貌
1、包括服裝儀容及個人的言行舉止。
2、懂得主動跟別人打招呼。
3、認識守時、守承諾也是有禮的一種表現。
4、知道懂禮貌受人歡迎，願意做一名講禮儀、懂禮貌的學生。
5、學習常用的禮貌用語。
6、能理解並掌握西餐的基本禮儀，接納不同國家的用餐文化


品 格 教 育
二、尊重
定義：
接受他人為一個完整而獨立的個體，人人站在同樣的高度互動，沒有尊卑之分。約束個人自由，以免冒犯周遭人的喜好。
尊重生活化的定義：
注意周圍的人，重視別人的感受，不說冒犯的話，不在公共場合大聲播放音樂，穿著得體。


尊重三要：
1、要將心比心 2、要謙恭有禮 3、別人說話要仔細聆聽
尊重三不：
1、不要恥罵或嘲笑別人 2、不要欺負或找別人的麻煩
3、在理解一個人之前，勿下斷語
尊重的行為準則：
1.尊重自我 2.尊重他人 3.尊重隱私 4.尊重少數
5.尊重多元


班 級 經 營
班級經營8個重點：策略與技巧分享
1、尊重但非平等：
尊重每位學生的見解與想法，給予相當的獨立自主的空間。時常傾聽他們的意見，接受他們的建議，提供機會讓他們自己作決定。如果學生的設想不夠周全、體認不夠正確，做法有了偏差，一定勸之以情告知以理。
2、身教言教一致：
說到做到，使學生有所遵循、不圖僥倖，不但易於達到教學的成效，也能使學生更加信服老師。

3、包容體諒：

若犯錯，在不違反校規班規的原則下，一定網開一面予以寬恕，告知錯在哪裡，一心要孩子做正確的決定坦白認錯，錯了就要改，用心去了解孩子犯錯的原因，給予他們更多關懷和協助，給孩子機會等於給自己機會。

4、平易近人：

『快樂』對學生有強大的感染和吸引力，上課笑口常開的人，具有風趣幽默的特質，必定成為最受學生歡迎的超人氣教師。

5、永遠相信學生：

相信學生有能力，對學生始終抱有高度的信心和期望。這種信心和期望讓學生產生自信心，師生之間關係會更加親密。

6、時時關懷學生：

與學生相處時，從不避諱表現自己的真情，讓學生感受滿滿的「愛」。對生病、受傷的學生隨時釋出善意、問候病情、對成績退步的學生多加關心與指導，對家有變故的學生會多方撫慰…，學生皆能有所感懷。

7、欣賞他人：

「欣賞他人，悅納自己。」，常在課堂中說相關故事或實例來勉勵、勸勉學生，使學生都能充滿自信，也懂得欣賞別人。

8、親師合作：

親師合作無間，師生家長才能達到三贏，一定主動告知家長自己的電話並主動與家長聯絡，協助學生成長也協助家長甚至成為家庭的和事佬。

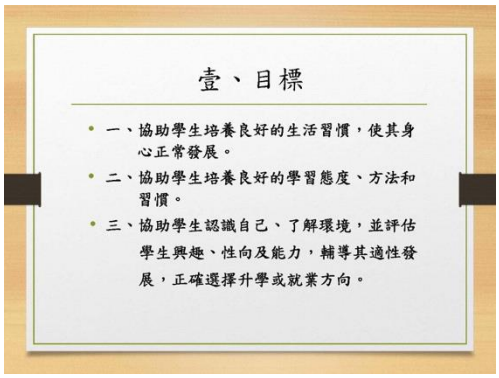
相信每一個孩子都是一粒蓄勢待發種子，只要細心關懷，經常鼓勵和給予最佳學習環境，提供多元學習管道，他們就會不斷冒出新葉，在學習舞台上豐富自己的生命旅程。

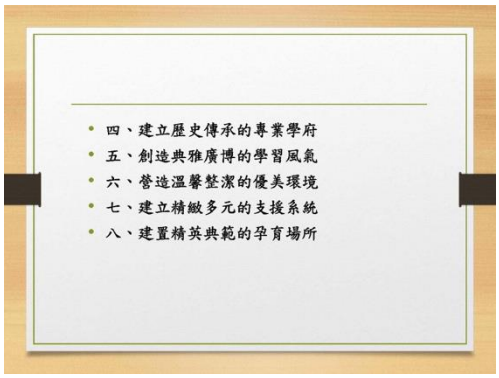
學務工作是學校運作的基石，唯有校園秩序穩定，孩子才能有效學習，在行動中協助親師生建立敬人愛己、自重重人觀念，建立和諧友善的優質校園！

~~謝謝~~

輔導室業務報告

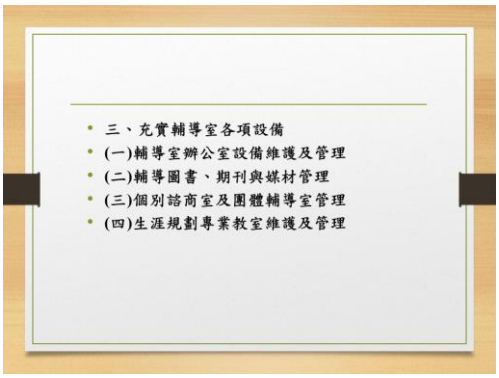

(115)學年度
親師座談會
輔導室業務報告


壹、目標
一、協助學生培養良好的生活習慣，使其身心正常發展。
二、協助學生培養良好的學習態度、方法和習慣。
三、協助學生認識自己、了解環境，並評估學生興趣、性向及能力，輔導其適性發展，正確選擇升學或就業方向。

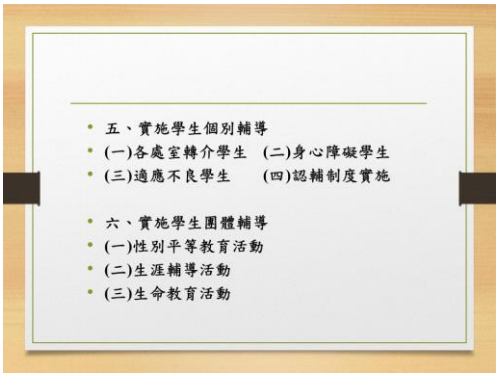

四、建立歷史傳承的專業學府
五、創造典雅廣博的學習風氣
六、營造溫馨整潔的優美環境
七、建立精緻多元的支援系統
八、建置精英典範的孕育場所


貳、輔導室業務
一、擬定年度輔導工作計畫
(一)檢視校務發展計畫執行成果
(二)規劃年度輔導工作計畫
(三)規劃各項活動實施計畫
(四)擬定學期行事曆


二、依據年度輔導工作計畫召開各項輔導相關會議
(一)召開輔導工作委員會
(二)找開家庭教育工作委員會
(三)召開特殊教育推行委員會
(四)召開學生申訴評議委員會
(五)召開學生再申訴評議委員會
(六)召開生涯發展教育委員會


三、充實輔導室各項設備
(一)輔導室辦公室設備維護及管理
(二)輔導圖書、期刊與媒材管理
(三)個別諮商室及團體輔導室管理
(四)生涯規劃專業教室維護及管理


四、建立學生資料
(一)建立個別談話紀錄
(二)電問訪問紀錄
(三)家庭訪問紀錄
(四)個案輔導紀錄
(五)高風險學生檔案
(六)身心障礙學生調查與資料建立


五、實施學生個別輔導
(一)各處室轉介學生 (二)身心障礙學生
(三)適應不良學生 (四)認輔制度實施
六、實施學生團體輔導
(一)性別平等教育活動
(二)生涯輔導活動
(三)生命教育活動

- 七、學生資料的整理與運用
- (一)畢業生升學、就業追蹤調查
- (二)身心障礙學生畢業轉銜服務

- 八、實施心理測驗
- (一)大考中心大學學系探索量表
- (二)大考中心興趣量表
- (三)配合性向、興趣及學科成就，向學生解釋測驗結果

- 九、高一、國一新生輔導
- (一)新生適應輔導
- (二)國一人格測驗施測及解釋

- 十、高二、國二學生生涯輔導
- (一)學生適應調查與輔導
- (二)專題講座
- (三)國二性向格測驗施測及解釋

- 十一、高三、國三學生升學輔導
- (一)多元入學方案說明
- (二)大學學系探索量表施測與解釋
- (三)大學、科大、軍警院校升學資訊
- (四)大學參訪活動
- (五)升學選校(系)個別晤談
- (六)甄選入學輔導
  1. 備審資料、模擬面試專題講座
  2. 選填志願輔導與專題講座
- (七)國三興趣測驗施測及解釋

- 十二、辦理親職教育
- (一)親師座談會
- (二)親職講座
- (三)導師與家長電話聯繫紀錄表
- (四)家庭訪問紀錄表

- 十三、生命教育
- (一)生命教育工作計畫擬定與實施
- (二)學生專題演講
- (三)生命教育體驗活動
- (四)融入式課程教學活動
- (五)學生憂鬱及自我傷害預防與處理機制

- 十四、性別平等教育
- (一)性別平等教育工作計畫擬定與實施
- (二)性別平等教育融入一般課程
- (三)家庭暴力、性侵害防治宣導
- (四)性別平等教育活動實施

- 十五、提升教師輔導知能
- (一)充實輔導圖書
- (二)遴派教師參加校外研習活動
- (三)辦理校內教師輔導知能研習

宣導內容及網站連結

內容	網站名稱及連結	備註
學習歷程檔案	名稱：108 課綱資訊網 https://shs.k12ea.gov.tw/site/12basic 名稱：大學申請入學學習準備建議方向查詢系統 https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios_MultiQuery_ppa/index.php 名稱：科技校院學習準備建議方向查詢系統 https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=162 名稱：深入淺出 認識學習歷程檔案 https://www.youtube.com/playlist?list=PLOG4pyKCUrsT5VjIA4Q4-KE0YagwCCCSL	輔導室
在兒童最佳利益、禁止歧視、尊重兒童意見、生存及發展權四大原則之基礎上，您了解兒童有哪些權利嗎？	名稱：CRC 聯合國兒童權利公約資訊網 https://crc.sfaa.gov.tw/	輔導室
消費者保護教育宣導	名稱：中華民國內政部警政署全球資訊網 https://www.npa.gov.tw/ch/app/data/list?module=wg213&id=18995	輔導室

內容	網站名稱及連結	備註
115 學年度第 1 學期 友善校園週(學務處) 宣導主題：「拒絕一級傷害，遠離依托咪酯：不依托、不嘗試、不隱瞞、要求助」 加強實施「加強校園霸凌防制宣導」、「強化校園安全防護措施」、「強化學生身心健康與輔導」、「強化校園自殺防治工作」、「防制學生藥物濫用」、「校園性別事件(含數位/網路性別暴力、跟蹤騷擾事件)防治」、「理解差異，共創融合校園」、「落實推動人權教育、法治教育、品德教育、生命教育、數位素養教育」、「拒絕短影音與社群平臺風險」、「防制校園詐騙」、「交通安全宣導」、「尊重多元文化理念」及「加強推動全面性教育」之宣導。	反毒大本營(專業版) https://antidrug.moj.gov.tw/lp-62-2.html	
	iWIN 網路內容防護機構 https://i.win.org.tw/index.php 宣導專區→「網路霸凌」、「私密照外流」及「網路素養」	
	教育部校園安全暨災害防救通報處理中心資訊網 https://csrc.edu.tw/	
	校園安全防護資源網 https://enc.moe.edu.tw/ (防制學生藥物濫用、防制校園霸凌、交通安全、詐騙專區)	
	我的未來我作主教育 Youtube 網站 https://www.youtube.com/@antidrug_edu	
	教育部詐騙防制專區網站 https://www.edu.tw/AF/Default.aspx	
	校園親密關係暴力事件實務處理手冊 https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_09_01_01?sid=10	
	性別平等教育全球資訊網-校園跟蹤騷擾防制專區 https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_12_02_index	
	身心障礙者權利公約(CRPD)官網 https://crpd.sfaa.gov.tw/	
	身心障礙者權利公約(CRPD)教育人員宣導手冊 https://gov.tw/me1	

	教育部學生事務及特殊教育司法治教育專區 https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News.aspx?n=2A3BFF5F05B9DCE3&sms=C5774981D9B58B65	
	人權及轉型正義教育資源網/人權教育專區 http://hre.pro.edu.tw/index#gsc.tab=0	
	品德教育資源網 https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer	
	生命教育全球資訊網 https://life.edu.tw/	
	教育部中小學數位素養教育資源網 https://eliteracy.edu.tw	
	臺灣人權故事教育館之原住民政治案件、國家教育研究院之原住民族歷史事件教學資源等，可至教育部原力網(資訊與分享)下載。	
	原住民族及多元文化教育案例教學實例等，可至教育部網站(認識教育部-本部各單位-綜合規劃司-資料下載)參閱。	
	衛生福利部疾病管制署「性傳染病匿名諮詢服務」及「24 歲（含）以下年輕族群或學生梅毒快速篩檢服務」 http://at.cdc.gov.tw/T1tV51	
	衛生福利部疾病管制署「性健康友善門診一覽表」，提供性健康及性傳染病相關衛教諮詢與醫療服務 https://gov.tw/3up	
	衛生福利部國民健康署建置「青少年健康促進服務友善機構」 https://gov.tw/34t	

肆、親師輔導

■ (116)學年度升學訊息

大學考招制度的調整

一、(111)學年度(起)的招生制度調整：

(一)繁星推薦：

1. 「學業成績總平均」之計算範圍將從原來之四學期成績擴大至第五學期。
2. 必修單科學業成績採計科目，新增「生活科技」與「資訊科技」兩科。
3. 必修單科之「國文」和「英文」學業成績範圍擴大採計至高三上學期。

(二)申請入學：

招生校系第二階段採計學習歷程之佔分比例：

P1：學生學習歷程、P2：校系自辦之面試筆試實作等。

1. 一般校系：

   一般校系：P1≧P2 或 P2-P1≦10%，大學校系滿足其中一項即可。

2. 醫牙學系、術科校系：

   (1)醫學系及牙醫學系：P1≧10%。

   (2)體育系及美術系：P1≧10%。

   (3)音樂系 111、112 學年度暫不予規範學習歷程佔分比例，惟 113 學年度起則比照體育系及美術系 P1≧10%。

※ 甄選總成績之佔分比：

學測成績之比例≦50%，綜合學習表現 P (P＝P1+P2)≧50%

(三)分發入學：

1. 採計考科數 3≦學科能力測驗(X)+分科測驗(Y)+術科≦5，其中學科能力測驗(X)≦4(不含術科)，分科測驗(Y)≥1。
2. 採計術科音樂組於 111 學年度得不受分科測驗≥1 之限制。
3. 分發入學管道自 111 學年度起可採計學測成績。

二、(115)學年度考試調整：

(一)配合 111 學年度(起)適用之大學多元入學方案之考試調整：

1. 考試名稱調整：原 7 月辦理之指定科目考試，調整名稱為分科測驗。
2. 考科調整：

   (1)學科能力測驗：包括國文、英文、數學 A、數學 B、社會、自然共 6 科，考生可自由選考。其中國文考科分為兩節施測，分別為國文（一)：國語文綜合能力測驗（簡稱國綜)，國文（二)：國語文寫作能力測驗（簡稱國寫)。考試天數為 3 天。

   (2)分科測驗：包括物理、化學、數學甲、數學乙、生物、歷史、地理、公民與社會共 8 科，考生可自由選考。考試天數為 2 天。

(二)112 學年度(起)各項考試重要提醒：

1. 題型調整：

(1)高中英語聽力測驗：「圖片聽解」、「對答」、「簡短對話」、「短文聽解」與「長篇聽解」，除「圖片聽解」包括部分多選題外，其餘皆為單選題。

(2)學科能力測驗與分科測驗：除國寫全為非選擇題型外，其餘考科均有選擇題，數學考科有選填題，並皆有非選擇題型或是混合題型，混合題型是指同時包含選擇（填)題及非選擇題的題型，為題組形式。

(3)分科測驗：各考科均有選擇題，數學科有選填題，並皆有非選擇題型或是混合題型，混合題型是指同時包含選擇（填)題及非選擇題的題型，為題組形式。

2. 答題卷調整：

所有答題卷上皆有簽名欄位。

(1)高中英語聽力測驗：為 A4 答題卷。

(2)學科能力測驗與分科測驗：除國寫為一張 A3 正反面答題卷僅作答非選擇題且不對折外；其餘各科均為一張 A3 正反面答題卷，同時作答選擇題與非選擇題，發放時會對折為 A4，第壹部分為純選擇題作答劃記區，第貳部分為混合題組或非選擇題作答區。

(3)分科測驗：各科為一張 A3 正反面答題卷，同時作答選擇題與非選擇題，發放時會對折為 A4，第壹部分為純選擇題作答劃記區，第貳部分為混合題組或非選擇題作答區。

3. 答題卷簽名注意事項：

(1)答題卷上印有考生應試號碼與姓名，考生入座後應以目視方式確認；各節考試開始鈴響起，考生應確認答題卷上所印確為本人之應試號碼與姓名後，須於「確認後考生簽名」欄以正楷簽全名。若因特殊情況使用備用答題卷者，雖備用答題卷上無考生本人應試號碼與姓名，仍須於「確認後考生簽名」欄以正楷簽全名。

(2)未以正楷簽全名者依違規處理辦法扣減其該節成績【英聽 1 題分、學測 1 級分、分科測驗 1 級分】。

4. 身心障礙及重大傷病考生應考服務調整：

(1)調整申請表件有關診斷證明書相關規定；調整特殊作答事項。

(2)一律改由網路查詢審查結果。

(3)學科能力測驗與分科測驗之特殊項目應考服務採同步申請與審查。但若考生未報名學測，或兩項考試申請之應考服務不同，仍可於分科測驗報名期間提出應考服務申請。

5. 成績表示：

學科能力測驗與分科測驗之成績表示均為級分制。級距以各科到考考生中原得總分前百分之一考生的平均原得總分作為計算基準。

(1)學科能力測驗：成績使用於繁星推薦檢定與比序、申請入學檢定、篩選與採計，以及分發入學檢定時，各科最高為 15 級分；使用於分發入學採計時，各科最高為 60 級分。

(2)分科測驗：各科成績最高為 60 級分。

6. 高中英語聽力測驗考試時間調整：預備時間為 10 分鐘(原為 15 分鐘)、考試時間為 50 分鐘(原為 45 分鐘)。
7. 試場規則與違規處理辦法：

(1)試場規則：調整答題卷簽名欄位與相關說明、增列備用答題卷簽名提醒與調整作答說明。

(2)違規處理辦法：修訂第 1、6、7、9、12、14、19 條之文字與第 18 條有關考生於考試結束鈴聲響畢未停止作答之罰則與文字。

(三)考試日程表：

<table>
<tr><th>時間/
日期</th><th colspan="2">116 年 1 月 22 日
(星期五)</th><th colspan="2">116 年 1 月 23 日
(星期六)</th><th colspan="2">116 年 1 月 24 日
(星期日)</th><th>備註</th></tr>
<tr><td rowspan="2">上午</td><td>09：15</td><td colspan="5">預備鈴響(持應試有效證件正本入場)</td><td rowspan="2">09：40 截止入場
10：20 始可離場</td></tr>
<tr><td>09：20
｜
11：00</td><td>數學 A</td><td>09：20
｜
11：00</td><td>英文</td><td>09：20
｜
11：00</td><td>數學 B</td></tr>
<tr><td rowspan="4">下午</td><td>12：45</td><td colspan="5">預備鈴響(持應試有效證件正本入場)</td><td rowspan="2">01：10 截止入場
01：50 始可離場</td></tr>
<tr><td>12：50
｜
02：40</td><td>自然</td><td>12：50
｜
02：20</td><td>國文(一)
國綜</td><td>12：50
｜
02：40</td><td>社會</td></tr>
<tr><td>03：15</td><td colspan="5">預備鈴響(持應試有效證件正本入場)</td><td rowspan="2">03：40 截止入場
04：20 始可離場</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td><td>03：20
｜
04：50</td><td>國文(二)
國寫</td><td></td><td>-</td></tr>
</table>

四技二專入學考招制度的調整

一、116 學年度起實施

(一)四技二專統一入學測驗開放考生選考應試科目數

現行四技二專統一入學測驗(以下簡稱統測)採用 5 科全考制度，學生取得統測成績後，可應用於四技二專甄選入學或參加聯合登記分發升學技專校院。

參酌歷年統測考生成績之分析發現，專業科目與共同科目成績成顯著相關，即專業科目表現優異之考生，其共同科目之表現亦呈現良好趨勢，顯示學生整體學業能力普遍均衡，即便減少考試科目數，對整體選才公平性之影響不大；為使學生多元能力得以充分展現，若適度放寬採計科目數，將有助學生彈性選擇自身表現較佳之科目，凸顯學習優勢，進而提升整體競爭力與志願媒合的適切性，故自 116 學年度起，甄選入學第一階段在「大倍率篩選共同科目、小倍率篩選專業科目」原則下，參採科目數調整為 1 至 4 科；聯合登記分發則在「專業科目總權重須大於共同科目總權重」原則下，調整為採計 2 至 5 科。此調整不僅顯示技職教育對專業能力的重視，同時亦兼顧共同科目的基本學科能力之要求，展現選才的多元面向。

為提供學生更多元之學習選擇，自 116 學年度起同步開放考生可選擇統測應試科目，學生可依自身學習節奏準備考試，聚焦於個人興趣與專長領域，並同時保有持續探索非考科的學習空間，進而強化生涯發展導向，以呼應 108 課綱所強調之選課自主與多元探索之精神。自主選擇統測應試科目數之調整說明如下：

1. 報考單群(類)考生【01-20 群(類)】：自主選考至少 2 科，須包含專業科目至少 1 科。
2. 報考跨群(類)考生【51-56 群(類)】：自主選考至少 3 科，惟各群(類)專業科目(二)為必考。

(二)四技二專甄選入學一般組第一階段參採統測考試科目數調整為 1 至 4 科

現行四技二專甄選入學第一階段參採統測考試科目「1 至 5 科」，分析 114 學年度四技二專甄選入學第一階段統測考試科目之參採情形，高達 93.6%系科參採之統測考科目數為 4 科以下，顯示多數系科聚焦於與系科專業領域相關之重點科目進行篩選。

為使學生能夠依據個人興趣與能力進行學習，專注於自身較有把握的科目，自 116 學年度起調整四技二專甄選入學第一階段參採之統測考試科目數，由現行的「1 至 5 科」調整為「1 至 4 科」，且第一階段與第二階段可採計不同統測科目，惟兩者合計至多 4 項科目。如欲報考的校系科(組)、學程所參採的統測科目，有任 1 科目未報考或是有 2 科以上為 0 分(缺考成績亦以 0 分計)，則無法進入第一階段篩選。

(三)大學程式設計先修檢測(APCS)以超額篩選方式納入四技二專甄選入學一般組第一階段採計

隨著科技領域人才需求日益增加，為鼓勵學校招募及培養具備優秀程式設計專長的人才，亦讓對程式設計具高度興趣與潛力之學生能有更多機會以 APCS 成績升學技專校院，自 116 學年度起，限定由資訊、電資相關系(不限招生群[類]別)，最多可依簡章所列一般組一般考生預計甄試人數之 10%(無條件進位)做為超額篩選名額，讓第一階段篩選未通過，但 APCS 級分符合系科標準的學生，也有機會以超額篩選方式進入第二階段，第二階段成績計算之規定同於一般組一般考生。

(四)四技二專聯合登記分發採計統測考試科目數調整為 2 至 5 科

現行四技二專聯合登記分發係採計統測 5 科成績，並規範「專業科目總權重須大於共同科目總權重」。為進一步瞭解各系科採計統測科目與選才需求之關聯，本會參酌已實施多年之彈性參採統測考試科目制度之甄選入學管道，就 114 學年度第一階段及第二階段之採計情形進行分析。結果顯示，僅不到一成之系科採計 1 科，採計 2 至 5 科之系科高達九成五，而其中超過二成之系科採計 2 科，亦有近一成之系科採計 5 科。顯示採用「採計 2 至 5 科」即足以因應招生系科之選才需求。

進一步檢視採計組合後發現，以採用「專業科目+共同科目」組合之系科最多。在招生自主前提下，各系科仍同時採計專業科目及共同科目，顯示採計至少以 2 科為基準，即可兼顧校系重視專業能力與共同科目所代表之基本學科素養。各系科會依其教育目標、課程架構與教學需求，採計最具代表性的科目，以提升招生選才的精準度與與實務的連結性。

綜上，為使技專校院可依其教育目標、人才培育需求及課程設計，自主選擇最適合之統測採計科目，同時引導學生依其興趣與專長進行學習與報考規劃，自 116 學年度起調整四技二專聯合登記分發之採計統測考試科目數，由現行「5 科全採」調整為「採計 2 至 5 科」。惟若考生於報考之校系科(組)、學程所採計的任一統測科目未報考，或有 2 科以上成績為 0 分(缺考成績亦以 0 分計)，則不具分發資格。

二、117 學年度起四技二專甄選入學一般組第一階段招生名額篩選倍率上限調整為 4 倍

甄選入學採二階段方式審查，第一階段以學生統測成績進行篩選，通過篩選後，再經二階甄試來獲得錄取的機會。因此，第一階段是否能順利通過，往往是能否進一步爭取心儀校系的重要關鍵。分析 110-113 學年度二階報名情形，顯示通過一階人次與二階報名比率及二階報名倍率 3 者間呈正向關係，即一階通過人次愈多，學生報名二階的情形會更加的踴躍。

因此，自 117 學年度起，四技二專甄選入學一般組第一階段招生名額篩選倍率上限由現行之「3 倍」調整為「4 倍」。對學生而言，可提高通過一階篩選進入二階甄試，錄取心儀系科的機會；對招生系科而言，可因二階報名人數的增加，而擴大選才之空間。

國中會考重要資訊

一、考試科目

考試科目包含國文、英語、數學、社會、自然及寫作測驗，除國文與寫作測驗同屬語文學習領域本國語文（國語文)外，各科不跨學習領域，皆以十二年國民基本教育課程綱要第四學習階段學習重點為命題依據。凡在十二年國教課程的範疇下，考生在第四學習階段之所有學習內容，均屬於教育會考之測驗範圍。

116年教育會考除寫作測驗只考1篇作文、英語科聽力試題為3選1的選擇題型、數學科包含非選擇題型之外，其他考試科目均為4選1的選擇題型。

二、考試時程

116年教育會考將於5月15日、16日辦理。下表為規劃的考試時間表：

	第一日：116年5月15日(星期六)			第二日：116年5月16日(星期日)		
上午	🔔 8:20 ～ 8:30		考試說明	🔔 8:20 ～ 8:30		考試說明
	🔔 8:30 ～ 🔔 9:40		**社　會**	**🔔 8:30 ～ 🔔 9:40**		**自　然**
	9:40 ～ 10:20		休　息	9:40 ～ 10:20		休　息
	🔔10:20 ～ 10:30		考試說明	🔔10:20 ～ 10:30		考試說明
	🔔10:30 ～ 🔔11:50		**數　學**	**🔔10:30 ～ 🔔11:30**		**英語(閱讀)**
	11:50 ～ 13:40		休　息	11:30 ～ 12:00		休　息
				🔔12:00 ～ 12:05		考試說明
				🔔12:05 ～ 🔔12:30		**英語(聽力)**
下午	🔔13:40 ～ 13:50		考試說明			
	🔔13:50 ～ 🔔15:00		**國　文**			
	15:00 ～ 15:40		休　息			
	🔔15:40 ～ 15:50		考試說明			
	🔔15:50 ～ 🔔16:40		**寫作測驗**			

註：🔔表示打鐘（鈴）。

■ 親職輔導知能選文

現代父母的必修課——手機何時給、怎麼管？

父母需要更多的教養自信，來陪伴孩子管控 3C

文:尚瑞君　未來親子周刊

父母需要更多的教養自信，來陪伴孩子管控 3C

我每次在講座現場聽到父母最煩惱的問題，往往都跟 3C 的使用有關，而親子發生衝突的年齡，已經下修到小學高年級。我的兩個兒子，都是在高中才提供個人手機。哥哥在小學時，也曾經跟我詢問過何時可以有個人手機？因為在小學時就有同學帶手機上學。經過討論，我跟他說，高中可能在外地念書，到高中時再提供個人手機。後來他進入高中，我們就帶他去買手機。

現在很多國中，甚至國小的孩子，會跟父母吵著要個人手機，原因是同學都有。但為什麼同學有手機，孩子就必須有呢？這是需要親子一起思考與討論的事，而不是同學有，自己就一定要有吧？這樣同學有甚麼父母就必須提供甚麼給孩子嗎？

手機最大的功用是聯繫和上網。孩子在小學階段，大多由父母接送，實在沒有提供個人手機的必要。進入國中，即便有些孩子要補習，也真的不需要帶著手機上學。如果孩子在假日要跟同學外出，給孩子臨時用的手機。我們家在孩子國中要外出時，會提供安裝預付卡的手機，讓孩子可以聯繫用，回到家孩子會還回來。

在高中前，能不提供就不要提供孩子個人手機，因為壞處比好處多。很多孩子會反映，沒有自己的手機，無法加入班群，不知道班上聯繫的事，現在用平板電腦也可以加入孩子 LINE 的班群，或是用家長的手機加入，解決問題的方法有很多。

在現實世界中，我們會跟孩子說要注意環境和人事物，遇到可疑的人要保持警戒，甚至離開現場求援，但孩子在網路世界裡優游，父母往往放任不管，這是很恐怖的事情。愈早給孩子個人手機，愈容易毀了一個孩子和親子關係。在陪伴孩子成長的過程，父母要展現教養的自信，才能讓孩子學著擁有自信和力量，可以參考這些：

1、明確的價值觀與規範

父母是孩子最早接觸到的大人，家庭有良好的規範和穩定的作息，孩子才能有安全與安心的依附。家庭規範，可以隨著孩子進入不同的成長階段而做調整，但不能讓孩子想怎樣就怎樣，畢竟孩子還不是成熟的大人，家長要跟孩子遵守一樣的價值和規範。如父母說不可以打人，父母自己也不可以打孩子。這種一致性，可以傳達出父母對自己做決策的信心與執行力。

2、溫和而堅定地遵守原則

當父母做出決定時，要堅持自己的立場，不輕易妥協或改變規則，例如不能心情好就隨便開放讓孩子做原本不行做的事，心情不好又不讓孩子做原本可以做的事，這樣用

情緒管小孩子，會讓孩子沒有安全感，也不覺得守信重諾是必要的。除非有充分的理由或立即性的危險，彈性與變通是偶爾出現的狀況，這樣孩子才會感受到父母的穩定性與權威感。

3、保持冷靜與穩定

當孩子出現不當行為或挑戰父母權威時，父母應該保持冷靜和理智，不被情緒左右，持續溫和而堅定地遵守原則。情緒穩定，能讓孩子感受到父母的成熟與自信，並學習如何管理自己的情緒。

4、培養親子之間的互信

藉由對話來了解孩子，透過傾聽孩子，孩子會有被父母重視的感覺。父母也可以透過經驗分享，來讓孩子了解父母，陪著孩子從探討社會新聞和時事中，了解社會運作和建立獨立思考的能力。陪著孩子作選擇與承擔責任，讓他們建立對自己的自信。願意鼓勵與信任孩子，孩子也會對父母的教養風格產生信心。

5、承認並接受自己的不足，懂得求援並保持學習與進步

我們都是成為父母才學習如何當父母的，沒有完美的教養也沒有完美的親子，我們都在反思與學習中，保持進步和成長。

有自信的父母，會願意向孩子承認自己的不足與錯誤，願意學習與改進。

像這幾年，持續出現過度使用 3C 產品對孩子造成危害的新聞與研究，大家才正視到 3C 使用應有適當的規範，才能讓孩子享受使用 3C 帶來的育樂卻不致受到傷害。

6、愛與支持的雙向交流

父母愛與支持孩子，孩子也可以對父母展現愛與支持，讓家庭裡有溫暖與正向的愛在雙向交流。父母多跟孩子做實體的互動與連結，孩子就不會因為缺乏歸屬感而在網路世界裡沉溺。

7、身教、言教、境教的潛移默化

父母的言行舉止，是孩子最初模仿的樣板，父母以身作則，表現出自信、積極和正直的行為，會讓孩子自然而然的效仿。父母提供的家庭環境和做人處事的態度，會讓孩子在潛移默化中浸潤，直接影響他們未來的選擇和行為。

8、以終為始，不被短期挫敗而擊倒

父母陪著孩子成長，是希望讓孩子培養獨立自主的能力，日後成為一個有能力回饋社會的好公民。在孩子成長的路上，會歷經很多的挑戰與挫折，失敗和痛苦，有自信的父母，會陪著孩子歷經重重關卡與考驗，而不輕言放棄。

當父母不是一朝一夕就能上手，而是進入親子舒適區不久，又會出現不同的挑戰，因為孩子的成長一直在變化，讓我們保持學習與更新，帶著自信享受為人父母的每一天。

手機成癮不只是看時間！心理學者教你用「三大指標」判斷孩子是否沉迷

節錄自親子天下 Podcast「EP.85 #親子衝突 手機戰爭白熱化？3 指標判斷孩子是不是已經 3C 沉迷！ft.亞洲大學副校長柯慧貞」重點摘要

柯老師在節目裡強調，判斷是否**手機成癮**，不應只看「使用長短」，更要觀察：

1. 是否影響到生活功能
2. 是否失控
3. 是否有戒斷反應

尤其家長與孩子對成癮的標準不同，父母常看到負面影響，卻忽略孩子在網路世界獲得的快樂與成就感。

Q：近年來，孩子的手機使用已是家長最大的痛點。最嚴重的是哪種問題？

A：早期家長最常問的是：「網路成癮是什麼？」「孩子長時間玩遊戲，是不是成癮了？」但現在，困擾已經轉向教養實務。家長常問：「什麼年齡該給手機？」「給了之後該怎麼管？」他們很擔心孩子沉迷會影響學業、視力、甚至遭受霸凌或詐騙。

但調查顯示，有高達 16% 的家暴通報與 3C 產品使用衝突有關，這說明家長正面臨著巨大的教養焦慮。最令他們焦慮與無助的是，當父母想去管控時，很容易引發激烈的親子衝突，甚至導致孩子出現**拒學**、離家，或自殘的危險行為。

Q：家長在管控手機以前，如果想避免親子衝突，可以先做什麼？

A：與其急著訂規範，我認為家長應該先釐清這三個問題：

1.觀察與判斷：孩子真的有沉迷或成癮的現象嗎？如何觀察？

2.理解成因：如果有，孩子為什麼會沉迷？他們在網路上滿足了哪些需求？

3.制定對策：了解原因後，家長可以做什麼？要如何預防或協助？其中，判斷成癮與否，是釐清問題的第一步。

Q：怎麼樣才算是手機成癮？有什麼客觀的標準嗎？

A：大家常有的錯誤觀念，是只看使用時間長短，但這並非判斷成癮的標準。現在許多工作都需要使用網路，因此不能單看時間

我經常用一個比喻：就像愛上一個不該愛的人，會時時刻刻想著他，即使沒在一起也心繫於他。這種情況會影響工作、作息和學習。旁人勸阻也無法停止，明知有害卻無法自拔，沒有網路時會感到焦慮、痛苦，甚至需要越來越長的使用時間才能得到滿足。具體來說，判斷成癮要看這三個核心指標：

1.失能：網路使用已嚴重影響到生活中的重要功能，如學業成績下滑、作息混亂、健康受損等。

2.失控：明知使用有害，也曾試圖減少，但無法自拔、無法自我調控。

3.戒斷反應／耐受性：停止使用時會感到極度焦躁、痛苦（戒斷），且需要越來越長或更頻繁的使用才能感到滿足（耐受性）。

如果孩子的使用行為已經造成「失能」，且出現「失控」與「戒斷反應」，就應視為成癮問題。

Q：當孩子因為手機「失能」，家長應該馬上沒收手機嗎？

A：家長通常只看到手機的負面影響，但其實手機也能提供孩子，父母未能滿足的需求，像是：

1.**成就感：**即使學業表現不好，可能在遊戲中打敗了成績好的同學，獲得成就感。

2.**快樂感：**網上能帶來即時的興奮與快樂，是紓解現實壓力的出口。

3.**自主性：**在現實中被爸媽管控，但在網路世界可以自己決定、自由表達，獲得渴望的自主感。與孩子溝通時，不能只談負面，而要同理與瞭解他們，為什麼花這麼多時間在網路上。

如果父母不了解這些好處，溝通就會無效，因為孩子會覺得「你不懂我，不知道我在那邊多快樂」。

Q：為什麼現在的年輕世代（15-24 歲）普遍感到孤獨、寂寞與憂鬱？這和手機使用有何關聯？

A：這是當前全球普遍的現象。手機的高度可近性提高了線上時間，造成了「社交剝奪」與「睡眠剝奪」。雖然網路互動增加，但與真實人際互動相比，缺乏情感的溫度和交流，真實的關係在減少，虛假的關係在增多。

此外，社群媒體充滿了社交比較。人們不斷看到別人美化、完美的動態，導致自己產生「FOMO（害怕錯過）」，覺得自己不夠好、生活不夠精彩。這種比較會導致自我價值降低和焦慮感上升。

孩子在焦慮之下，反而更退縮到網路世界尋求慰藉，形成惡性循環，最終導致孤獨感與憂鬱感的升高。

Q：比起直接禁手機、斷網，家長可以具體做什麼來協助孩子，同時避免親子衝突？

A：不能只有管控，而是要先從關係和需求出發：

1.關係優先：在關係良好的基礎上才能談規範。

2.同理需求：積極了解孩子在網路上滿足了哪些現實中匱乏的需求？是成就感嗎？還是歸屬感？然後引導他們透過現實生活中的活動，來滿足這些需求。

3.共同規範：邀請孩子共同討論並訂定手機公約，讓規範從父母的規定轉變為家庭的共識。

唯有真正看懂孩子沉迷背後的原因，而不是只停留在表面的時間長短，才能維繫親子關係，也協助孩子在虛擬與現實中找到平衡。

因手機不在身邊而焦慮，反映手機不只是書包裡必備配件，也已影響學生情緒。

請停止以下五個已經過時的做法，給予孩子 1%的自主決策權

文：陳勇延（延選好學） 2025/12/16

家長們好，我是勇延校長。
如果您的孩子已經是高中生了，就不再是需要手把手教導的幼兒。
但為什麼許多高中生家長依然感到筋疲力盡，而孩子卻越來越抗拒溝通？
答案可能是：您還在使用「低維度」的父母模式。
是時候升級您的教養系統了。
建議您停止以下五個已經過時的做法，把空間留給您的孩子建立真正的自主權。

1. 停止在他們面前扮演「萬事通的顧問」
當孩子面對學習或生涯困惑時，你總是急著給出「標準答案」。
你認為這是愛與經驗的傳授，但對他們來說，這只是在傳達一個信號：「你還不夠成熟，無法自己做決定。」
建議的做法： 練習說：「我不知道，但我們可以一起找出三個可能的選項。」陪他們主導搜尋的過程。當他們自己找到答案時，他們獲得的內驅力遠大於你給的任何建議。

2. 停止將「努力」和「結果」劃上等號
你總說：「只要努力就好。」這句話是溫馨的陷阱。
在成績不理想時，你只關注他們是否「努力了」，卻忽略了「方法是否正確」。如果他們用錯誤的方法努力，結果只會是徒勞的挫折。
建議的做法： 不要只讚美努力，要開始讚美「優化的過程」。詢問他們：「這次你調整了哪個學習策略？」讓他們專注於可量化、可複製的「系統」，而不是虛無縹緲的「意志力」。

3. 停止讓「家庭的愛」成為「情緒的賭注」
當孩子成績下滑或行為不符合預期時，你是否會無意識地變得冷漠、疏離、甚至開始計較你為他們的付出？
這會讓孩子學會一個致命的模式：只有優秀，才值得被愛。這種情緒壓力是他們在學校的課業壓力之外，最大的「隱形成本」。
建議的做法： 分離「人」與「事」。讓他們清楚知道：無論期末考成績如何，你在家中的價值和地位永遠不會改變。這為他們提供了一個無條件的安全基地。

4. 停止為他們「過度濾波」負面環境
你總是試圖替他們擋住學校裡所有的不公平、所有的負面評價、所有的挫折。
你正在創造一個溫室。他們的高中生活，是他們第一次進入真實社會的「模擬戰場」。
如果他們無法在模擬戰場上處理衝突和失敗，他們將無法應對未來真實的職場壓力。

建議的做法： 讓他們自己去處理低風險的衝突。你的角色是「情緒的教練」，而非「問題的救火隊」。只需提供他們可以使用的處理工具，然後退到一邊觀察。

5. 停止在「應該」和「想要」之間猶豫

教養是一場沒有完美答案的實驗。但最大的錯誤，是身為父母卻表現出持續的猶豫和不確定性。

今天說應該晚睡多讀書，明天又說應該早睡保證健康。這種搖擺不定的態度，會讓孩子感到困惑和不安，他們會花時間尋找你的「漏洞」而非專注於自我成長。

建議的做法： 設定清晰、但可談判的界線。一旦你和孩子共同決定了一個系統規則（例如：週末必須完成所有作業），請堅定執行。一致性，是最大的「教養槓桿」。

總結：給予「自主權」就是給予「未來」

您對孩子的干預，曾經是他們在國小國中時期的保護傘。但現在，您的干預可能成了他們成長的天花板。

停止低效的擔憂，開始高效的賦權。

真正的成熟，是他們自己學會飛行。你的任務，是為他們設計一座安全的起飛跑道。

現在就去做： 挑選這五點中最難停止的那一點，從今晚開始，嘗試後退一步，給予孩子 1%的自主決策權。

關鍵評論網　精選轉載

原標題：【 建議您停止這 5 個教養孩子習慣 】—— 如果你想讓家裡的高中生長大

伍、附錄

本校重要新聞選錄

美國州立杜魯門大學副教務長來訪

與本校簽訂長期合作學習關係的著名學府—美國密蘇里州州立杜魯門大學副教務長 Kevin Minch 教授和語言學及 ESL 教學專家 Darrin Hetrick 教授於 5/29、5/30 到校訪問。校長特別代表全校師生歡迎其蒞臨，並期待未來雙方能夠加強英語學習的合作關係，讓本校學生有更多機會直升該大學，或利用暑假營隊到美國學習。

作為美國中西部區多年連續公立大學中排名第一的頂尖學府，杜魯門州立大學在教學品質和大學價值方面贏得了當地的高度認可。正德高中也與州立杜魯門大學建立了超過 25 年的姐妹校情誼，這是一段令人自豪且深厚的合作關係。

這次訪問旨在進一步加強杜魯門與正德高中兩校之間的合作，並探索更多國內外教育交流的機會。另外教授們也透過觀課及親自授課的方式與學生們互動及文化交流，也讓學生們體會正統的美式教學，相信學生們獲得很寶貴的經驗！



美國州立杜魯門大學副教務長 Kevin Minch 教授和語言學及 ESL 教學專家 Darrin Hetrick 教授與校長、接待同仁共同合影

20250519 私立正德高級中學粉專

正德高中與兩所海外頂尖學府簽署 MOU 合作協議！

🇨🇦皇冠高中 (Royal Crown School)｜加拿大 × 台灣 雙文憑同步取得！🇨🇦
本校非常榮幸與加拿大「皇冠高中」建立雙聯學制合作關係。未來，正德學生可同時具備台灣與皇冠高中及加拿大學生身分，在台修讀課程並同步取得「加拿大安大略省 OSSD 國際高中畢業文憑」，即可直升常春藤大學等英美加澳名校，同時也不用放棄在台升學的機會！
🇬🇧西英格蘭大學 (University of the West of England Bristol) 🇬🇧
本校非常榮幸與英國「西英格蘭大學」建立合作關係，為正德學生提供彈性錄取條件與直升大學的機會，包括較低門檻的雅思、托福等語言入學成績要求，以及申請獎學金的機會。西英格蘭大學是一所現代化、持續成長的研究型大學，教學品質獲《英國衛報》評為全英第六名，是英格蘭西南部規模最大、發展最迅速的大學之一。
📌雙聯學位亮點特色：
✅台灣課表整合，無縫銜接 + 不影響正常在台升學節奏
✅在台高一、高二期間修滿 6 科加拿大高中成績，即可申請世界名校
✅以加拿大本地生身分申請大學，不受國際生名額限制
✅加拿大當地合格教授與校方學術資源
✅免費學習輔導、升學諮詢、各國升學推薦信全包辦！
📘高中三年課表規劃清楚明確
🛫學成後可直申英美加澳世界百大



20250611 私立正德高級中學粉專

正德高中與新加坡管理學院簽署 MOU 合作協議！

正德國際教育再升級！在原有與美國、加拿大、英國、日本等地合作學校的基礎上，本校持續拓展全球佈局，這次更將足跡延伸至教育強國——新加坡！

🇸🇬新加坡管理學院 【Singapore Institute of Management (SIM)】🇸🇬

新加坡管理學院為新加坡最頂尖的私立大學。透過本次合作，除了學術資源的共享與新加坡遊學等的安排外，正德的學生未來也將有機會在新加坡修讀來自英國、美國、澳洲等國際名校的大學學位課程。合作學校涵蓋全球主要國家，開設科系多元，包括：商業管理、金融與行銷、商業分析、數據科學、機器學習與人工智慧、電腦科學、大數據應用等 符合未來產業趨勢並有助於就業競爭力的學科。

🎓學位含金量高，合作大學皆為全球頂尖學府，學生可直接於新加坡修讀其大學課程，並獲得原校頒發的正式學位文憑。

📌申請簡便，國際機會多元

學生可透過學測或在校成績申請，無需繁瑣筆試；同時也能在讀期間參加短期交換計畫，深入海外名校校園，拓展全球視野。

💡高質量教育 × 親民學費 = 國際升學新選擇

學費相對英美澳更具優勢的情況下，這不僅是一條通往世界名校的捷徑，更是讓學生以更精實的預算、完成國際化學習旅程的絕佳機會！



20200318 新聞稿

20240319 私立正德高級中學粉專

(113)學年度大學繁星推薦，本校再創佳績

⭐繁星點點⭐燦若繁星⭐
本校學生成績表現優異👍
🔴昨日努力🔴今日閃亮🔴明日發光🔴
成果逐年提升，共錄取 35 位，
🎀錄取率 95%🎀
👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏

高中三忠張○展同學錄取國立臺北大學
高中三孝謝○君同學錄取國立彰化師範大學
高中三忠黃○睿同學錄取國立金門大學
高中三忠王○茗同學錄取國立臺灣體育運動大學
高中三忠洪○佩同學錄取中國醫藥大學

#高中三忠
#高中三孝
#繁星推薦



(113)學年度大學繁星推薦錄取同學與導師合照

20250318 私立正德高級中學粉專

(114)學年度大學繁星推薦，本校再創佳績

⭐繁星點點⭐燦若繁星⭐
本校學生成績表現優異👍
🎈昨日努力🎈今日閃亮🎈明日發光🎈
成果逐年提升，共錄取 26 位，
🎀錄取率 87🎀
👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏

#高中三忠
#高中三孝
#繁星推薦

高中三忠 楊○媗 臺北醫學大學
高中三忠 陳○愷 中山醫學大學
高中三忠 施○愷 中國醫藥大學
高中三忠 吳○致 國立臺中教育大學
高中三孝 黃○芳 國立臺南大學
高中三孝 林○絨 國立聯合大學
高中三孝 黃○柔 國立暨南國際大學
高中三忠 陳○伶 國立宜蘭大學
高中三孝 莊○方 國立臺灣體育運動大學



(114)學年度大學繁星推薦錄取同學與導師合照

20260517 私立正德高級中學粉專

(115)學年度大學繁星推薦，本校再創佳績

⭐繁星點點⭐燦若繁星⭐
本校學生成績表現優異👍
🔴昨日努力🔴今日閃亮🔴明日發光🔴
成果逐年提升，共錄取 13 位，
🎫錄取率 93%🎫
👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏

高中三忠 巫○芯 錄取 中國醫藥大學
高中三忠 吳○寬 錄取 中山醫學大學
高中三忠 許○靜 錄取 國立臺南大學

#高中三忠
#繁星推薦



(115)學年度大學繁星推薦錄取同學與導師合照

20260517 私立正德高級中學粉專

(115)學年度科技院校繁星推薦，本校再創佳績

⭐繁星點點⭐燦若繁星⭐
本校學生成績表現優異👍
🔴昨日努力🔴今日閃亮🔴明日發光🔴

應英三忠 陳○蓁 錄取 國立雲林科技大學
應英三忠 黃○淳 錄取 國立臺中科技大學
應日三忠 呂○靜 錄取 文藻外語大學

👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏

#應英三忠
#應日三忠
#繁星推薦



(115)學年度科技院校繁星推薦錄取同學與導師合照