

私立正德高級中學(114)學年度親師座談會

親師手冊

114年9月20日(六)

私立正德高級中學(114)學年度親師座談會

親師手冊目錄

壹、序言	1
貳、(114)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
■ (114)學年度升學訊息	17
大學考招制度的調整	17
四技二專各聯合招生管道變革事項	20
國中會考重要資訊	21
■ 親職輔導知能選文	22
親子溝通，黑幼龍最常對孩子的話：家裡有你真好！	22
情緒教育從小開始！5 個親子互動讓孩子更有安全感	24
不如我們來好好說話－談幫助青少年學習善意溝通	26
「孩子，我好想懂你！」父母如何面對青少年想說卻又說不清楚的矛盾？	28
親子溝通前的五大黃金心法：建立正確的溝通心態	31
伍、附錄	33
本校重要新聞選錄	33

壹、序言

親愛的家長您好：

歡迎您撥冗參加本次親師座談會，我們懷著誠摯的心情，邀請您與我們一同關心孩子的學習與成長。正德高中(國中)(國小)深知，教育的力量來自於學校與家庭的攜手合作。每一次親師的對話與交流，都是為孩子鋪設更穩固成長基礎的重要一步。感謝家長們一直以來對學校的信任與支持，讓我們更有信心肩負起教育的使命。

隨著 108 課綱的實施，台灣教育正邁向更多元與前瞻的方向。從「素養導向學習」到「學習歷程檔案」、「自主學習」與「彈性課程」等新制度的推動，對學生學習方式與未來規劃產生深遠影響。這些名詞看似複雜，實則背後蘊含著豐富的教育理念與價值。今天，我們將向您介紹這些重要的變革與實施情況，協助家長了解新課綱所帶來的教育新樣貌。

教育不只是知識的累積，更是品格的陶養與潛力的激發。我們期許每位學生都能在正德找到自我定位、發揮所長。老師們始終秉持著以學生為本的教學信念，投入心力陪伴每位孩子向前邁進。但教育的路上，我們也需要家長們的理解與支持，共同為孩子的未來努力。

誠摯感謝您今日的蒞臨，這份參與不僅代表對孩子的關懷，更是對教育的一份肯定。也希望透過這次座談會，您能更加了解孩子的校園生活與學習狀況，並與導師深入交流，共同守護孩子的學習旅程。

祝福您闔家平安、萬事如意！

私立正德高級中學

校長 蕭雅穗 敬上

2025/9/20

貳、(114)學年度親師座談會活動程序表

● 活動日期：114 年 9 月 20 日(星期六)

● 活動流程：

時間	活動內容	主持人	備註
08：40—09：00	家長報到 分發資料	輔導室	行政大樓禮堂 家長簽到處
09：00—09：10	校長致詞	蕭雅穗校長	
09：10—10：10	主題講演 創造雙贏互動親子溝通	講師 余勝博	
10：10—10：15	休息	輔導室	
10：15—10：45	國際教育講座	陳乙齊主任 Peter Chen 教授	
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>



(114)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、(114)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	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○銘	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、(114)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
4月	日語簡報比賽 日語看圖說故事比賽	二、三年級

月份	活動內容	備註
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	涂○之	國立高雄科技大學	應用日語系	1A4B
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	宋○祐	國立高雄科技大學	應用日語系	5B

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
高中三信	許○銘	國立臺灣大學	森林環境暨資源學系	1A4B
高中三信	楊○翰	國立政治大學	財政學系	5B
高中三忠	謝○顥	國立中正大學	心理學系	1A4B
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○閔	國立中山大學	政治經濟學系	5B
高中三忠	林○嫻	國立東華大學	幼兒教育學系	4B1C
高中三仁	吳○珈	國立東華大學	民族語言與傳播學系	4B1C
高中三忠	洪○閔	國立東華大學	化學系	1A4B
高中三忠	陳○伶	國立宜蘭大學	環境工程學系	3B2C

畢業班級	姓名	錄取大學	錄取科系	國中會考
高中三忠	林○毅	國立宜蘭大學	化學工程與材料工程學系	4B1C
高中三忠	黃○維	國立宜蘭大學	食品科學系	1A3B1C
高中三孝	林○絨	國立聯合大學	工業設計學系	2B3C
高中三忠	周○偉	國立聯合大學	機械工程學系	3B2C
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	葉○佑	國立暨南國際大學	資訊工程學系	5B
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
高中三忠	林○亨	國立嘉義大學	數位學習設計與管理學系	5B
高中三忠	謝○宸	國立嘉義大學	森林暨自然資源學系	4B1C
高中三忠	謝○霖	國立嘉義大學	森林暨自然資源學系	4B1C
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	黃○芳	國立臺南大學	文化與自然資源學系	3B2C
高中三仁	白○瑋	國立高雄大學	運動健康與休閒學系	5B
高中三忠	陳○晴	國立屏東大學	電腦與通訊學系	4B1C
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
高中三仁	陳○瑜	國立臺灣體育運動大學	體育學系	4B1C
高中三仁	林○詮	臺北市立大學	運動健康科學系	4B1C
高中三忠	楊○煊	臺北醫學大學	護理學系	4A1B
高中三仁	黃○帷	高雄醫學大學	醫務管理暨醫療資訊學系	4B1C
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	陳○典	中國醫藥大學	物理治療學系	1A4B
高中三忠	王○穎	中國醫藥大學	藥學系	

畢業班級	姓名	錄取大學	錄取科系	國中會考
高中三忠	陳○愷	中山醫學大學	醫學資訊學系	4B1C
高中三忠	羅○菁	中山醫學大學	公共衛生學系	5B
高中三忠	胡○榛	中山醫學大學	公共衛生學系	5B

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、(114)學年度重要活動

月份	活動內容
8 月	2025 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 2026 雙語冬令營隊
2 月	複合式防災演練 反毒教育宣導

月份	活動內容
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
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	卓○綺	國立彰化女中	2A3B
國中三 A	王○豪	國立員林高中	1A4B
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	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

(114)學年度親師座談會

學務主任：楊文清

114/9/20

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、不要怒罵或嘲笑別人
- 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，一定動之以情告知以理。

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，一定睜開一面予以寬恕，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：

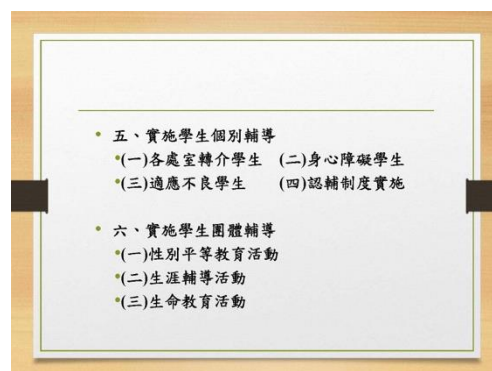
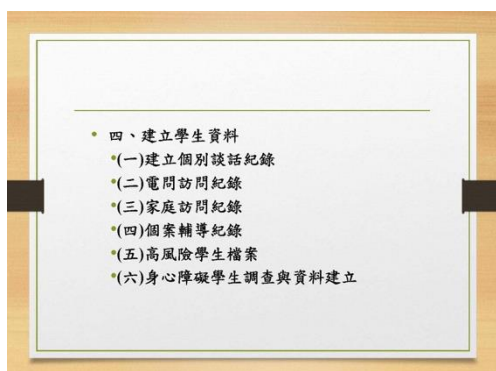
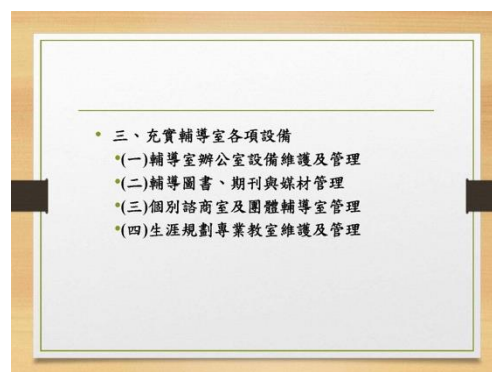
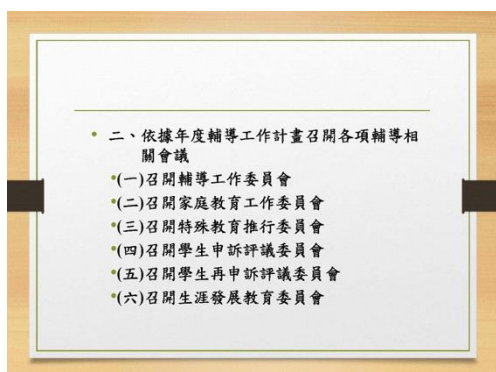
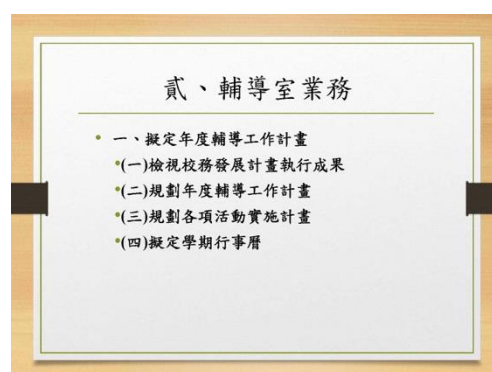
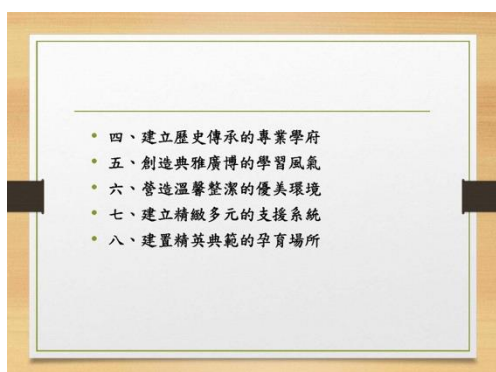
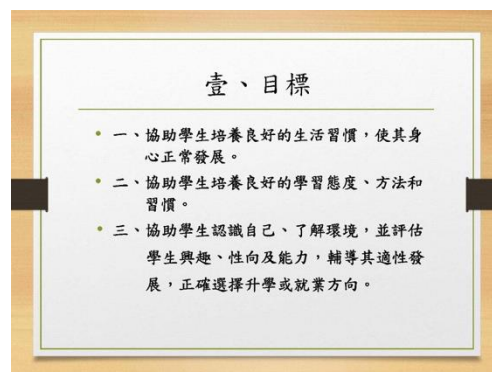
親師合作無間，師生家長才能達到三贏，一定主動告知家長自己的電話並主動與家長聯絡，協助學生成長也協助家長甚至成為家庭的和事佬。

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



- 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) 選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=PL0G4pyKCUrsT5VjIA4Q4-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
生生用平板政策：藉由人工智慧提供學生的個人化學習，提升自主學習和溝通合作的能力	名稱：114 年數位學習家長宣講 https://www.youtube.com/watch?v=zyhPN9snDDs	教務處
防治藥物濫用宣導	名稱：一同關心孩子們的未來 https://youtu.be/LuhCS5oFn08 名稱：網路誘惑多花樣，防毒意識要留心！ https://youtu.be/mzZZj6f5iXE	學務處

教育部 114 學年度第 1 學期 友善校園週(學務處) 宣導主題：「停！聽！ 看！一起『調』出 『和』諧的友善校 園！」 加強校園霸凌防制宣、 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、 防治校園性別事件、 瞭解與尊重身心障礙 者、 防治數位/網路性別暴 力、 落實人權教育等新興議 題推動、 配合執行跟蹤騷擾防制 法、 辦理性別平等教育日宣 導活動、 防制校園詐騙、 交通安全宣導、 尊重多元文化理念、 加強推動全面性教育	名稱：iWIN 網路內容防護機構 https://i.win.org.tw/index.php	
	名稱：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/	
	名稱：校園安全防護資源網 https://enc.moe.edu.tw/	
	名稱：我的未來我作主教育部 Youtube 網站 https://www.youtube.com/@antidrug_edu	
	名稱：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	
	名稱：校園跟蹤騷擾防制工作手冊 https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_12_02_01?sid=7	
	名稱：身心障礙者權利公約(CRPD) https://crpd.sfaa.gov.tw/	
	名稱：全國特殊教育資訊網 https://special.moe.gov.tw/	
	名稱：國立教育廣播電臺/特別的愛 https://www.ner.gov.tw/program/5a83f4e9c5fd8a01e2df006a	
	名稱：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	
	名稱：人權及轉型正義教育資源網/人權教育 專區 https://hre.pro.edu.tw/index#gsc.tab=0	
	名稱：品德教育資源網 https://cis.ncu.edu.tw/NsaSys/cenaer	

	名稱：生命教育全球資訊網 https://life.edu.tw/	
	名稱：教育部中小學數位素養教育資源網 https://eliteracy.edu.tw/	
	名稱：國立教育廣播電臺/超級公民 G0 https://www.ner.gov.tw/program/5a83f4eac5fd8a01e2df01d9/	
	名稱：國立教育廣播電臺/從新歸零/e 世代的數位康健 https://www.ner.gov.tw/programExpress/60d1a30b03dfb00075e3978	

肆、親師輔導

■ (114)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： $P1 \geq P2$ 或 $P2 - P1 \leq 10\%$ ，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： $P1 \geq 10\%$ 。

(2)體育系及美術系： $P1 \geq 10\%$ 。

(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 $P1 \geq 10\%$ 。

※ 甄選總成績之佔分比：

學測成績之比例 $\leq 50\%$ ，綜合學習表現 P ($P = P1 + P2$) $\geq 50\%$

(三)分發入學：

1. 採計考科數 $3 \leq \text{學科能力測驗}(X) + \text{分科測驗}(Y) + \text{術科} \leq 5$ ，其中學科能力測驗 $(X) \leq 4$ (不含術科)，分科測驗 $(Y) \geq 1$ 。
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：

時間/ 日期	115 年 1 月 17 日 (星期六)		115 年 1 月 18 日 (星期日)		115 年 1 月 19 日 (星期一)		備註
上午	09：15	預備鈴響(持應試有效證件正本入場)					09：40 截止入場 10：20 始可離場
	09：20 11：00	數學 A	09：20 11：00	英文	09：20 11：00	數學 B	
下午	12：45	預備鈴響(持應試有效證件正本入場)					01：10 截止入場 01：50 始可離場
	12：50 02：40	自然	12：50 02：20	國文(一) 國綜	12：50 02：40	社會	
	03：15	預備鈴響(持應試有效證件正本入場)					03：40 截止入場 04：20 始可離場
	-	-	03：20 04：50	國文(二) 國寫	-	-	

四技二專各聯合招生管道變革事項

(113)學年度起，包含科技校院繁星計畫聯合推薦甄選、四技二專甄選入學以及四技二專日間部聯合登記分發等入學管道之招生方式注意事項，分別說明如下：

一、科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學自(111)學年度起增列「技能領域」為第3比序項目及同名次參酌比序項目，共計8項比序項目。

二、四技二專甄選入學招生：

(一)調整第一階段篩選方式：

(1)取消總級分篩選，並以分科篩選之「大倍率篩選共同科目、小倍率篩選專業科目」為原則。

(2)同級分超額篩選至少(含)4項，可為篩選倍率外之其他統測科目。

(二)調整第二階段統測科目訂定權重之方式：

(1)統測科目由各系科依產業人才培育重點自由選採至多採計4科，並取消各科目權重下限。

(2)專業科目採計總權重須大於共同科目總權重。

(三)調整「專題實作及實習科目學習成果(含技能領域)」：

(1)敘寫方式調整為「專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)」，並於簡章增加補充文字說明「在符合上傳件數下，可上傳專題實作、可上傳實習科目、也可二者皆上傳」。

(2)採計成績占比至少為10%。

(3)採計件數上限由6件下修為3件。

三、技優甄審管道招生：

考量四技二專甄選入學採計件數上限調降及敘寫方式調整，為維持一致性，四技二專技優甄審入學予以同步調整為「專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)」，採計件數上限由6件下修為3件。

四、科技校院日間部四年制申請入學聯合招生(限普通科)：

「課程學習成果」採計件數上限由6件下修為3件。

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。

115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

115年教育會考將於5月16日、17日辦理。下表為規劃的考試時間表：

	第一日：115年5月16日(星期六)		第二日：115年5月17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

親子溝通，黑幼龍最常對孩子的話：家裡有你真好！

作者：蘇岱崙

卡內基人際溝通準則

《卡內基溝通與人際關係》書中共有 30 條準則，其中前 2 條：

1. 不批評、不責備、不抱怨：批評、責備，會傷害自尊，傷了自尊的後果是，對方就不想改變了。
2. 給予真誠的讚賞與感謝：真心的讚美以及感謝，能讓一個人覺得自己很重要、有價值。

黑幼龍經驗分享

我們家有一件很遺憾的事，我的父母到晚年分開了。我媽媽到美國去，我非常了解她受了我爸爸一輩子的脾氣，爸爸很大男人主義、憤怒、愛發脾氣，我一直想，他們真的很可惜，孩子都已經長大，也小有成就，他們卻分開了。我爸爸如果會向我媽媽道歉，例如說一句：「對不起，年輕時讓你受了很多苦……」以我對媽媽的了解，她百分之百會回頭、一筆勾銷，可是我爸爸就是說不出口。

今天不只是老一輩說不出口，年輕人恐怕也是，好像向人道歉是多麼丟臉的事。如果當爸媽的，孩子只要能承認自己錯誤，你馬上抓住機會讚美他、稱讚他好棒，這就能變成他性格的一部分，這對他的未來工作、家庭、交朋友，都有好大的幫助。

承認自己錯誤是很棒的美德

有一次我女兒的三個小孩來我家玩，當時老大八、九歲，老三大概四、五歲，他們都坐在我的跑步機上，第二個孫子 Andy 大約六歲，他調皮搗蛋，把跑步機的開關扳開了，結果跑步機一啟動，兩個孩子就翻了，頭撞到牆壁、也磨破皮。

大人看到趕緊把跑步機給關了，把孩子抱到房間床上塗藥。這時我看到 Andy 在那兒垂頭喪氣、自言自語，用英文小聲不斷重複：「It's my fault……」我當時蹲下來對他說：「Andy，能承認自己錯誤是很棒的美德，很多大人都做不到，你是怎麼做到的？」他抬起頭來看看我。後來我繼續看報紙、看電視，他就一個人低著頭慢慢走到臥房，看到他的手足躺在房間，說：「剛才是我不對，我要跟你們道歉……」講了兩句就忍不住「哇」大聲哭出來了，我女兒趕緊過去抱著他、安慰他說沒關係。我感觸很深的是，若這種機會多幾次，這個孩子未來會是一個能道歉認錯的人。

我第二個兒子黑立國讀中學時很會修理馬桶、電器等東西，我當時常常讚美他說：「家裡有你真好。」另外三個孩子都不會、也不做。當時他功課並不好，只愛運動，但是我們並沒有要求他的功課一定要如何。他後來讀醫學院，當了醫生，或許就是小時候對他的鼓勵、讚美，讓他沒有喪失自信心。

給小孩最大的禮物是，在他有好表現時就給他讚美，而不是只肯定念書的成就，這對他一輩子都有好影響。每個孩子都不同，父母要把握他的優點，真心讚美他，這也是

卡內基溝通強調的「給予真誠的溝通與感謝」。

責備的話語是最傷人的

另外一個故事是，黑立國小時候曾經在美國的賣場裡，順手牽羊拿了一副手套，並沒有放進採購籃裡結帳就出來了。賣場裡的警衛一路跟蹤他到門口，一出門就抓住他，很凶的說：「你不准再踏進來。」我太太李百齡當時處理完，回到車上，趴在車子方向盤上大哭。

事後我太太問他，為什麼想偷拿手套，他說因為見過同學也會從賣場拿走一些東西，都沒被發現，自己也想試試看。不過事情發生後他也非常懊悔，太太知道他知錯，也不再提起這件事。

發生這件事的時候，我不在美國，後來我從台灣去看孩子，對每個孩子又摟又抱，也不特別再提這件事。後來黑立國事後寫下來，說他覺得好奇怪，說我好像完全沒有發生過這件事一樣。我真的沒有罵他，沒有說一句傷害他自尊的話。

我第一次看到老大黑立言（上圖左）枕頭旁放著一包菸，當時是他大一。我第一句話就跟他說，我十五、六歲就抽第一根菸，比你還早了四年。我告訴他，菸害死我了，當時書也讀不好、窮途末路，後來戒了很多次非常痛苦，他們也看到我戒菸的慘樣子，結果他再也不敢抽了。

孩子做錯事的時候，有很多方式提醒他，但就是不要過於批評、責備，責備時的話語是最傷害人的。

實用提醒

讚美絕對不能是假的，虛假的一被聽出來，會更糟糕。卡內基（Carnegie）說，虛偽的讚美是一張偽鈔，會回來找你麻煩的。讚美的時候也不應該有附帶條件，不要說：「你好乖，我喜歡你，快去做功課了！」

《採訪整理/蘇岱崙 2025.06.06 更新》

情緒教育從小開始！5 個親子互動讓孩子更有安全感

作者：臺北市立南港高級工業職業學校 吳佳宜諮商心理師

當孩子哭鬧或生氣時，許多家長的第一反應可能是：「不准哭！」、「不可以這麼愛生氣！」甚至直接動手制止。然而，這樣的方式可能會讓孩子感受到自己的情緒不被理解，進而學會壓抑，而不是有效地調節情緒。其實，孩子的情緒管理能力並非與生俱來，而是需要在充滿安全感的環境中逐步學習與發展。今天，我們就來聊聊情緒怎麼教，幫助孩子建立更健康、穩定的情緒調節能力。

1. 接納孩子的情緒，而非立即糾正

情緒本身沒有對錯，孩子需要先感受到「我的感受是被允許的」，才有機會學習如何管理。當孩子因小事崩潰時，試著說：「我知道你現在很難過，因為你的積木倒了。」而不是：「這有什麼好哭的？」這樣能讓孩子學會辨識與接納自己的情緒。當孩子感受到被理解時，他們更容易冷靜下來，並願意聆聽大人的引導，從而學習適當的情緒調節方法。

2. 以簡單的語言幫助孩子表達感受

孩子的語言能力尚未完全發展，因此常用哭鬧來表達需求。我們可以用簡單的語句來幫助他們理解自己，例如：「你現在是不是覺得很生氣，因為哥哥拿走了你的玩具？」這樣能讓孩子學會以語言表達，而不是用行為發洩。透過這樣的方式，孩子能更清楚地了解自己的感受，也能增進親子間的溝通，讓他們更願意與父母分享內心的想法。

3. 示範情緒調節的方法

孩子學習情緒調節的最佳方式，就是透過觀察大人的行為。當你感到壓力時，可以讓孩子看到你如何應對，例如：「媽媽現在有點生氣，我先去倒杯水慢慢喝，讓自己冷靜一下。」透過示範，孩子能學到具體的方法來面對情緒。當孩子看到大人如何透過健康的方式來管理情緒時，他們也會自然而然地學習這些技巧，並在未來類似的情境中加以運用。

4. 給孩子選擇與自主權

有時候，孩子情緒失控是因為感到無力或失去掌控感，給孩子一些選擇，能幫助他們找回安全感，例如：「你現在很不開心，是想先喝點水，還是去抱抱你的娃娃？」當孩子有選擇權時，情緒較容易平復。這樣的方式不僅能讓孩子感到被尊重，也能幫助他們發展解決問題的能力，進而提升自信心與情緒調節能力。

5. 建立穩定的情緒支持環境

孩子需要知道，不論他快樂、難過還是生氣，爸媽都會接納並陪伴他。例如，每天睡前固定 10 分鐘，讓孩子分享一天的感受，或用擁抱來讓孩子知道，他是被愛的。當

孩子習慣在穩定與安全的環境中表達自己的情緒時，他們在面對挑戰與困難時，也會更有信心去調節自己的內在狀態，成為更堅強與穩定的人。

當孩子能理解並處理自己的感受時會更有自信

孩子的情緒教養，並不是讓他們不哭、不生氣，而是幫助他們理解並管理自己的感受。當孩子的情緒被接納，他們才有能力發展出更好的應對方式，長大後也會更加自信，並能適當處理壓力。

下次孩子情緒失控時，不妨試試這 5 個方法，讓他們在愛與理解的環境中，慢慢學習情緒管理！

《本文節錄自網站台北市政府衛生局社區心理衛生中心》

不如我們來好好說話－談幫助青少年學習善意溝通

作者：吳郁琦 臨床心理師

你我或許都曾不經意地將青少年的霸凌行為歸納為只是孩子間的打鬧遊戲，但卻忽略了，來自不同成長背景、能力與價值觀的青少年，在「學校、班級」所代表的「縮小版社會」中競爭「地位」，各自成群、排擠落單，都有其行為背後所代表的社會化意義。青少年在「轉大人」過程中，「建構友誼網絡」和「競爭權力地位」是相互依存的要素。因此，面對複雜脈絡組成的霸凌，若我們不再只是將之定義為行為問題，而是讀出背後的「心聲」，視為一次學習成長機會，相信可以有更多可能性。

在 2006 年起由芬蘭發展預防及處理霸凌 KiVa 方案*(Kiusaamista Vastaan)為國際上經嚴謹科學研究認為成功的方案之一，持續追蹤結果發現：「提升同理心」及「行為譴責」在停止霸凌的意圖可達到最強，故國際間將教導學生「同理心」，視為主要策略之一。同理心是什麼？美國護理學家魏斯曼(Teresa Wiseman)對同理心的研究，提出四個同理特質：

1. 接納：站在別人的觀點去看事情，不評論他的感受或他經歷的事件，接納對方的感受。
2. 不評論：不管其觀點是好壞，跟你的價值相同還是相異，都能夠開放地去理解。
3. 辨認情緒：透過辨識對方情緒，知道他現在的感受是什麼。
4. 嘗試情緒交流：當你看到對方的感受，你自己其實也會有一些感受，當你們能夠分享這些感受，你們關係就會連結在一起。

同理心最重要是「連結」而非「解決」。美國心理學博士－馬歇爾·盧森堡(Marshall B. Rosenberg, PhD)提出了「善意溝通(Nonviolent communication, NVC)**」，幫我們避免用慣性之思考，把自己的評論或評價誤認為客觀事實，進而產生負面情緒或暴力語言，造成溝通困難與衝突。以下描述善意溝通的四大要素：

1. 「觀察(Observation)」不等於「評論」。

觀察，如攝影機般，在特定時間和情境中進行觀察，客觀地描述發生了什麼，不帶有個人評論或道德判斷。例如：不再將「看到一位學生趴在桌子上」，自動化解讀他在睡覺，再延伸為懶惰。

2. 「感受(Feelings)」不等同於「想法」。

感受不等同於想法。感受，是形容詞，可能是情緒或身體知覺。就像酸甜苦辣、身體冷熱、肚子餓……等，是「反映身體的感覺」，喜怒哀樂，是「反應心理的狀況」。

3. 「需要(Needs)」，別誤把「策略」當作「需要」。

當我們意識到自己的需要，就可以進一步去想有哪些策略可以滿足需要，滿足的策略並非單一，可以是複數。如：「我需要一個杯子」，是解決「喝水」的需要，選擇杯子只是眾多策略之一。

4. 「請求(Requests)」不等同於「命令」。

表達請求的原則：(1) 正面表述，希望「要做」什麼，而不是「不要」什麼；(2) 具體可行；(3) 明確地時間，有具體執行或完成時間。且可以練習，請求前可以加上「如果你願意，你可以……」，主動釋出善意與尊重。例如：如果你願意，我希望你可以不要在上課時間與同學聊天。

若我們在為青少年設定各種規範與罰則時，不再將處罰當作目的，而是提供具體方法協助孩子在衝突時，以正向方式維持人際互動和諧，積極地引導孩子學習善意溝通策略，就有可能調解衝突，進而降低霸凌的發生。

《本文節錄自網站台北市政府衛生局社區心理衛生中心》

「孩子，我好想懂你！」父母如何面對青少年想說卻又說不清楚的矛盾？

作者：社區心理衛生中心 x 陳志恆諮商心理師 合作文章

「這孩子很幼稚，都快上國中了，問他話也講不清楚，有時候還愛說些反話！」一位母親帶著就讀小六的男孩，在一次課程間的空檔，前來找我諮詢。

看得出來，男孩是被硬拉來的，臉上掛著不悅的神情。我先問母親怎麼了，母親告訴我，本來男孩跟她頗為親近，無話不談；自從上了五年級起，越來越不願意開口說話。而有些時候，母子之間出現一些爭執，看得出來孩子臉色凝重，但怎麼問，孩子就是不願意表達自己的想法。

有一次，學校通知家長，男孩在學校裡偷改考卷上的答案，再向老師要分數。母親對於男孩不誠實的行為感到難以接受，努力克制住怒氣，詢問孩子為什麼這麼做，但男孩就是不說，只是板著一張臉。

「類似的情況越來越多，我真的很想知道他到底是怎麼想的！」母親無力地說。我給予母親一些同理的回應，並且問：「如果妳可以知道他怎麼想，對妳有什麼幫助？」

「我想，我會比較安心。至少，心裡有個方向，知道該怎麼做。」我點點頭。：我知道，許多家長試圖搞懂孩子的想法，常是要讓自己感到放心而已。

我接著與孩子聊聊。我問孩子：「媽媽剛才說的狀況，你有聽見吧！你有什麼感覺或想法呢？」

「我就是不想跟她說！」孩子回答得很直接：「我若跟她說，她會看起來很擔心，然後要生氣了。」

「原來你是在意媽媽的感受呀！那麼，你不說，媽媽會有什麼反應呢？」

「她就會繼續問啊！一直問、一直問，越問越生氣，我就更不想講了！」

「謝謝你願意告訴我這些。」我試著肯定男孩「願意多說一點」的行為，繼續問道：「那麼，如果媽媽不要一直問，也不要擔心或生氣，你願意跟她多說一點你的想法嗎？」

男孩搖搖頭：「不要！」。

「喔！怎麼說呢？」我持續帶著好奇。男孩停頓了很久，然後說：「不知道……」我想著幾種可能性，讓孩子選擇：「會不會，你擔心你說了會被批評或責罵？」、「還是，你覺得你長大了，沒必要什麼事都需要交代清楚？」、「還是……」

孩子認真思索了一陣子，眉頭都皺了起來：「就是……我也不知道怎麼說，反正，說出來就是很奇怪呀！」我邀請孩子多說一點這種「奇怪」的感覺，但孩子重複地說著：「就是很奇怪嘛……」

我試著貼近孩子的內在：「會不會，你知道你有種感覺或想法，但卻不知道怎麼說清楚？你也覺得很傷腦筋？」

孩子嘆了一口氣，說：「應該就是這樣吧！」

「所以，這個時候，如果我再繼續問下去，你就會更不想講了，因為你也不知道怎麼講。」男孩用力地點點頭。

「那麼，媽媽在問你時，你也有這種感覺嗎？很多時候，你不是不想講，而是不知道怎麼講，所以乾脆不講。但不講好像又會被念，那麼就講個反話算了，甚至，就對媽媽生氣起來了！」

孩子再度點點頭，我也再度肯定孩子表達的意願。我轉頭對著憂心的母親，詢問母親從中聽到了什麼訊息，母親說：「原來，孩子不是不願意說，而是不知道怎麼清楚表達呀！」

我點點頭，告訴母親，這個現象在步入青少年階段的孩子身上會越明顯。青少年敏感又相當在意他人的看法，常會複雜化對一件事情的感覺或想法，同時伴隨著許多焦慮、不安與煩躁的情緒。在此同時，孩子也在練習統整自己內在的情感與思緒，相當需要大人給予他們空間。

我邀請母親：「可不可以試著允許孩子，現階段就是會難以說清楚自己內在的想法或感覺。他不說，不是不願意說，而是不知道怎麼說。他說反話，不是故意要唱反調，而是在表達對大人一直詢問的抗議。」

「這樣我比較能懂了！原來我要給他多點空間，而不是一直追問。我會盡量提醒自己這麼做，不過，我也很擔心自己因為心急就破功了……」

我點點頭，表達我的理解。我轉頭再度看向男孩：「你聽到媽媽說了吧！你是否也可以允許媽媽在努力學習如何與你相處的同時，有時候也會忍不住就焦慮或生氣起來了？特別是在一些時間緊迫的時刻……」

男孩說：「嗯！我盡量……」我笑著回應道：「好！我也看到你的努力了。」

許多家長對於孩子的矛盾、反覆無常或摸不著頭緒的行為表現感到苦惱。這苦惱來自於「不知道孩子內心究竟在想什麼」，於是，挖空心思去理解孩子，但卻不得其門而入。事實上，就算了解了孩子的想法，也不一定能改變孩子的行為，但終究能在心裡圖個安定感。

在我多年陪伴青少年成長的經驗中，青少年孩子常處於一種矛盾狀態——明明有著某種想法或感受，但就是說不清楚；明明知道要好好表達，但就是不想講出來。這可能來自於童年時期的表達常受到大人批評或否定的負面經驗，或者內心想要展現自己成熟獨立乃至於有些孤傲的心態。

特別的是，對於向大人表達，孩子心裡常會升起一種微妙的「尷尬感」——摻雜著羞愧、丟臉與焦慮。於是他們常說：「要講出來好『奇怪』喔！」

當父母面對青少年孩子「想表達卻又說不清楚」的矛盾時，最好的做法，就是允許孩子有個「說也好，不說也好」的空間。父母可以對孩子說：「我很想知道你的想法，可以等到你準備好的時候，再告訴我。如果你願意與我分享的話，你要多說一點，或少說一點，都是可以的。」

而當孩子願意表達，哪怕只是一點點模糊籠統的描述，都應該給予肯定：「謝謝你願意告訴我。」或者，帶著好奇繼續探究：「我很想知道，你還有什麼感覺或想法呢？」如果孩子努力表達卻仍然說不清楚，或者已經面露不耐了，父母則該趕快踩煞車：「我知道要說清楚可能不容易，那麼，就等你還有想到什麼時，再歡迎與我分享吧！」

事實上，親子之間的互動相處，從來不是理所當然的，而是需要不斷學習。尤其，當孩子經歷不同生命歷程的轉折時——特別是青少年時期，不論內在或外在，都會有極大的轉變，大人常需要去適應或調整與孩子互動的方式與步調，孩子自己也得學習如何與這些轉變所帶來的焦慮不安共處。

親子之間，若能看見彼此都有著努力調整自己與試圖理解對方的用心時，雙方便是走在同一條道路上，朝著同一個方向前進。過了這一關，親子關係更親近，也更能自在相處了。

《本文節錄自網站台北市政府衛生局社區心理衛生中心》

親子溝通前的五大黃金心法：建立正確的溝通心態

1. 先戴上自己的氧氣罩：照顧好自己的情緒

在風暴中，父母是孩子唯一的燈塔。但如果燈塔自身搖搖欲墜，又如何指引船隻？進行有品質的溝通前，最重要的一步是**穩定自己的情緒**。如果你感覺到憤怒、挫折或難過的情緒正在淹沒你，請勇敢地按下「暫停鍵」。離開現場、深呼吸、給自己幾分鐘的時間。記住，你的平靜，是給予孩子最大的安全感。

2. 釐清你的「溝通目的」：是想贏，還是想連結？

在開口前，花三秒鐘問問自己：「我這次溝通，最終想達成什麼？」是想證明孩子錯了，還是想教他誠實？是想讓他服從，還是想讓他理解？你的目的，將徹底決定你說話的方式。

如果你希望孩子能誠實承認錯誤，卻用審問和責備開場，那麼你親手將他推向了說謊的懸崖，因為他學到的是「承認的代價太高了」。

3. 把它當成一場雙人舞，而非一場辯論賽

有效的溝通是一場雙向的合作，你來我往，共同創造。它不是你單方面下達指令的獨白，更不是一場爭辯誰對誰錯的戰爭。

放下「我必須說服你」的執念，換上「我了解你」的好奇心，當溝通的目標從控制轉為理，你會發現孩子的心門也隨之敞開。

4. 承認感受，但不等於同意行為

尊重，是所有健康關係的基石。孩子的感受，無論在你眼中多麼微不足道，對他們而言都是真實的宇宙。

當孩子因為玩具壞掉而大哭時，一句「我知道你很難過、很失望」，是承認他的情緒，這份理解能讓他平靜下來。這不代表你同意他可以因此亂丟東西。**先處理心情，再處理事情；先接納感受，再討論行為。**

5. 成為孩子大腦的「翻譯官」

請永遠記住：孩子不是縮小版的大人。他們的理性腦（前額葉皮質）還在施工中，而情緒腦卻像一頭精力旺盛的猛獸。當情緒來襲時，他們很難理性思考，也缺乏足夠的詞彙精準表達。因此，父母需要成為翻譯官，依據孩子的年齡調整溝通方式。

對年幼的孩子，使用「一個時間、一個指令」的簡短語句，搭配圖片、身體語言等視覺化引導，遠比長篇大論更有效。

避開五大親子溝通盲點，停止無效對話

有時，好的溝通不是從不犯錯，而是能覺察並調整自己的溝通模式。以下是幾個家庭現場常見的溝通誤區，它們往往在無意中阻礙了真正的連結：

- **盲點 1：錯把「說教」當「溝通」**

當我們只想著灌輸道理、急於糾正，而忽略聆聽孩子的想法時，雙向的「對話」就變成了單向的「演講」。孩子關上了耳朵，只學會了如何假裝順從或直接反抗。

- **盲點 2：急著給「答案」，忘了聽「問題」**

當孩子提出困擾時，我們常急於提供解決方案或人生道理（「你應該要...」），卻忽略了他們真正需要的，可能只是被傾聽與理解。這會讓孩子覺得「說了也沒用，你根本不懂」，漸漸地不再向你求助。

- **盲點 3：用「交換條件」取代「情感連結」**

「你如果考 100 分，我就買玩具給你。」這種對話模式，讓親子關係變成一場交易。孩子學到的是如何獲取獎勵，而不是從內心認同價值感與責任感。

- **盲點 4：只想「平息問題」，而非「理解原因」**

當孩子哭鬧或行為不當時，我們的第一反應常是「不要吵！」、「快停下來！」。我們專注於制止行為，卻錯過了探尋行為背後原因的黃金機會，例如挫折、孤單或需要陪伴。

- **盲點 5：無意中「否定感受」，澆熄分享的熱情**

當孩子興奮地分享一件小事，我們可能因忙碌而敷衍回應；當孩子表達難過，我們可能說「這有什麼好哭的？」。這些無心的話語，會讓孩子覺得自己的感受不重要、不被接納，漸漸地不再願意分享內心世界了。

《本文節錄自網站親子天下》

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

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



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！



大學繁星推薦，本校再創新紀錄

(109)學年度大學繁星放榜，本校高中部同學表現優異，所推薦 37 位學生全部錄取，錄取率達 100%，締造了新的紀錄。其中錄取國立大學者有五位，分別是：林依達同學錄取國立宜蘭大學、施涓涓同學錄取國立東華大學、邵慧茹同學錄取國立屏東大學、金佑靜同學錄取國立嘉義大學、吳晏儀同學錄取國立聯合大學；而黃怡瑄同學錄取中山醫學大學，童詩喻同學錄取中國醫藥大學更屬難得。

檢視本屆同學的推薦志願序，幾乎全部都是以前第一志願錄取，顯現繁星推薦入學是本校學生升入大學的優先管道。更為特別的是，許多國中會考成績不是很理想的同學，也能夠以此一管道考上理想大學，例如黃怡瑄同學國中會考成績為 1B4C 卻能考上中山醫大，施涓涓同學以 2B3C 升入國立東華大學等，這一現象說明本校老師們教學的績效以及同學們努力的成果。



(109)學年度大學繁星推薦錄取同學與導師合照

(109)學年度科技校院繁星推薦，成果不凡

本校(109)學年度科技校院繁星推薦共錄取 11 位，其中 3 位國立科大，分別為：電子三忠柯冠亦同學錄取國立臺北科技大學電機工程系，商營三忠葉宜蓁同學錄取國立雲林科技大學企業管理系，應英三忠林芷鞍同學錄取國立高雄餐旅大學應用英語系。三位同學錄取優秀國立科技大學，並進入頂尖科系就讀，全校師生咸感慶賀！

檢視本次榜單，其中商營三忠許微琳、許云瀨，電子三忠朱勝盟等三位同學的國中會考入學成績均為 3B2C，在三年學習後，通過繁星推薦均能考上心目中理想的大學科系，這說明本校師長的教學績效以及同學們努力的成果！



(109)學年度技職繁星推薦錄取同學與導師合照

(111)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👍

成果逐年提升，共錄取 46 位，

🌸錄取率 92%🌸



#繁星推薦

高中三忠陳哲典同學錄取中國醫藥大學
高中三忠羅亦菁同學錄取中山醫學大學
高中三仁黃晶惟同學錄取高雄醫學大學
高中三仁林信詮同學錄取臺北市立大學
高中三忠周智偉同學錄取國立聯合大學
高中三仁吳宜珈同學錄取國立東華大學
高中三忠謝易宸同學錄取國立嘉義大學
高中三仁白人瑋同學錄取國立高雄大學
高中三忠林廣毅同學錄取國立宜蘭大學
高中三仁陳冠瑜同學錄取國立臺灣體育運動大學



(111)學年度大學繁星推薦錄取同學與導師合照

(111)學年度科技校院繁星推薦，再創紀錄

賀🌟111 學年度科技校院繁星推薦

★繁星點點★燦若繁星★

本校學生成績表現超級優異👍



應日三忠梁語庭同學錄取國立臺灣科技大學
電子三忠梁鈞垣同學錄取國立臺北科技大學
應日三忠宋承祐同學錄取國立高雄科技大學
商營三忠陳思妘同學錄取國立高雄科技大學
應英三孝柯方婕同學錄取國立高雄科技大學

#技校院繁星推薦

#國立臺灣科技大學

#國立臺北科技大學

#國立高雄科技大學



(111)學年度技職繁星推薦錄取同學與導師合照

(112)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👍

成果逐年提升，共錄取 20 位，

🌸錄取率 87%🌸



高中三忠林伯政同學錄取國立中山大學

高中三忠林暄嫻同學錄取國立東華大學

高中三忠陳俊佑同學錄取國立高雄師範大學

高中三忠吳家泓同學錄取國立台中教育大學

高中三忠林柏亨同學錄取國立嘉義大學

高中三忠吳珮瑜同學錄取中國醫藥大學

#高中三忠

#繁星推薦



(112)學年度大學繁星推薦錄取同學與導師合照

(112)學年度科技校院繁星推薦，再創紀錄

狂賀🌟112學年度科技校院繁星推薦

★繁星點點★燦若繁星★

本校學生成績表現超級優異👍



電子三忠洪伯穎同學錄取國立臺灣科技大學

商營三忠吳芷睿同學錄取國立臺中科技大學

應英三忠李雨秦同學錄取國立高雄科技大學

#技校院繁星推薦

#國立臺灣科技大學

#國立臺中科技大學

#國立高雄科技大學



(112)學年度技職繁星推薦錄取同學與導師合照

(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

(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○煊	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