

# 110 學年度家長手冊目次

校長致家長的一封信.....	1
桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度第一學期行事曆.....	2
桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度行政職務一覽表.....	3
桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度第一學期導師、教官及輔導教師名單.....	5
<b>【教務處】</b> .....	6
110 年度各大學錄取人數一覽表.....	6
110 年度畢業生榜單一覽表.....	7
智慧校園系統-線上成績查詢系統介紹(電腦版).....	13
108 課綱-高級中等教育階段學生學習歷程檔案.....	14
日校學習歷程學校平臺介紹(電腦版).....	15
桃園市立中壢高商【學習歷程學校平臺】學生操作訓練資料.....	16
高級中等學校學生學習評量辦法.....	20
桃園市立中壢商業高級中等學校學生學習評量補充規定.....	25
<b>【學務處】</b> .....	27
桃園市立中壢商業高級中等學校學生獎懲規定.....	27
桃園市立中壢商業高級中等學校學生請假及外出規定.....	32
桃園市立中壢商業高級中等學校學生行動載具管理規定.....	34
桃園市立中壢商業高級中等學校服儀規範暨檢查實施規定.....	35
桃園市立中壢商業高級中等學校學生改過銷過實施辦法.....	36
桃園市立中壢商業高級中等學校學生作息表(日間部).....	38
防制藥物濫用宣導資料——成癮、脫癮、戒癮，是一條漫長的路.....	39
性別平等教育宣導資料.....	42
校園暨學生安全宣導資料.....	43
桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度 學生團膳訂餐與其他相關事項說明.....	45
<b>【實習處】</b> .....	46
110 學年度技高宣導資料.....	46
中壢高商實習處辦理(或代報)各項檢定總表.....	48
中壢高商學生在校期間各項檢定報檢建議表.....	48
桃園市立中壢商業高級中等學校學生校外學習成就或教育訓練之學分及成績採計要點.....	49

【總務處】 .....	54
蒸飯須知 .....	54
冷氣及電能管理監控系統須知 .....	54
【輔導室】 .....	55
輔導室簡介~心靈交會處 .....	55
升學之路—高中生主要升學管道 .....	56
升學之路—技高生主要升學管道 .....	65
四技二專升學參考資訊 .....	72
人際互動？課業？愛情？青少年的情感教育怎麼談 .....	73
【養成自律小孩的秘密（上）】如何讓青少年孩子自律自主？用青少年「聽得懂且順耳」的方式好好說 .....	76
【養成自律小孩的秘密（下）】如何引導孩子變自律？用「自律五要素」漸進式引導 .....	79
螢幕中的小日常~「家」的那些五四三 .....	82
110 學年度 心理衛生諮詢資源 .....	84
【圖書館】 .....	89
我的良師益友-壠商博雅圖書館 .....	89
【家長會】 .....	90
桃園市立中壠商業高級中等學校學生家長會組織章程 .....	90
桃園市立中壠商業高級中等學校家長會 110 學年度會務計畫 .....	94
桃園市立中壠商業高級中等學校家長會 110 學年度經費支用計畫 .....	95
桃園市立中壠商業高級中等學校 110 學年度家長會 家長委員名單 .....	96
【專題講座】 .....	97
走心溝通技巧-親子關係化礙為愛 .....	97



親職教育家長手冊  
電子檔下載處。



中壠高商 粉絲專頁

分享最新學校活動資訊與記錄、剪影，歡迎您成為粉絲，為學校按讚支持與鼓勵！



中壠高商 學校網頁

關心學校與孩子學習，歡迎點閱學校網站，即時掌握最新學校活動動態與資訊。

## 校長致家長的一封信

各位敬愛的家長，您好：

首先恭喜 貴子弟表現優異，又將邁入另一個新的學習年段，鴻銘僅以誠摯的心，歡迎各位家長蒞臨本學期親職教育座談會，來共同關心教育及孩子的學習狀況，相信您對子女的關心，會讓孩子在求學的過程中走得更穩健；您對老師的信任，會讓孩子的教育品質更加提升。此外，中壢高商擁有完善的軟硬體教學設施、優秀的教學師資及溫馨友善的校園環境，孩子們在壢商師長們用心教導及陪伴下，必能安心穩定的學習，並且擁有一個自信亮眼的高中學習歷程！

其次，從今年 5 月 19 日起，我們共同經歷了前所未有的疫情壓力，學校親師生至今也算平順地度過，鴻銘在此特地向諸位家長問候！但依目前狀況而言，新冠疫情仍未平息、國際情勢依然險峻，我們不可能自外於這些壓力。由於疫情何時再起、會多嚴重？無人能夠精準預測，因此我們只有多一分的準備，才能少一分的傷害。基此，學校所有同仁莫不戰戰兢兢，隨時滾動調整防疫策略，在這過程中，我們需要大家的支持與配合，相關規定或許會造成些許不便，但是為了孩子、為了學校，懇請您的配合，讓我們同心協力一起守護壢商每位親師生的健康。

中壢高商從民國 43 年創校以來，超過一甲子的在地深耕，秉持著「創新、精進、卓越」的教育理念，為培育優質實務人才而努力。本校今年畢業生在升學表現方面依舊出色，共有 285 人錄取國立大學或國立技專院校，總體升學率超過 97%。一所技職學校能有如此優異的升學表現，師長們辛苦付出功不可沒，同學們努力更是有目共睹，種種數據都顯示著壢商學子擁有著優質的學習表現。

學校裡，我們除了培養學生專業知識及技能之外，更積極培育學生的國際力、學習力、協作力、應變力與關懷力，讓壢商學生擁有「立足台灣，走向國際」的軟實力，成為未來世界需要的人才。在這個嶄新的時代裡，對於學生身、心、靈都將是巨大的挑戰，學生必須知道，在一個多元的社會中，如何應付不同關聯性的議題，同時也須具備因應新世紀變遷的知識及技能，而成為一個能夠承擔責任、可被信賴及具有人文素養的現代公民。

今年是十二年國教新課綱正式運行的第三年，在過去的兩年裡，我們積極推動新課綱，目的是讓孩子能成為學習的主體，且透過各種多元選修、動手實作、自主學習等課程，使學習與生活能夠連結，讓不同特質的學生都能發展自己的潛能，成就每一個孩子。學校在這方面一定會持續努力，同時也希望多傾聽各位家長的想法，讓我們的孩子在社會環境快速變遷及科技資訊日新月異之下，更能展現寬廣的國際視野，並獲得更佳的競爭力。

中壢高商校長 蘇鴻銘謹致 2021.10.30

## 桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度第一學期行事曆

月份	星期							
	日	一	二	三	四	五	六	
八月	1	2	3	4	5	6	7	3~4 日綜高三學測第一次模擬考
	8	9	10	11	12	13	14	24~25 日新生始業輔導
	15	16	17	18	19	20	21	24 日新生線上選課
	22	23	24	25	26	27	28	26~27 日綜高一新生銜接課程
	29	30	31					31 日新生健康檢查
九月				1	2	3	4	10~11 日綜高三學測第二次模擬考
	5	6	7	8	9	10	11	11 日補班補課(9/20 課程)
	12	13	14	15	16	17	18	13 日課業輔導開始
	19	20	21	22	23	24	25	25 日 110 學年家長代表大會
	26	27	28	29	30			
十月						1	2	10 日國慶日，11 日補假
	3	4	5	6	7	8	9	13~15 日第一次期中考
	10	11	12	13	14	15	16	20~21 日技高三第一次模擬考
	17	18	19	20	21	22	23	30 日親職教育座談會
	24	25	26	27	28	29	30	30 日綜高一年級新生家長座談會
	31							
十一月		1	2	3	4	5	6	1~2 日綜高三學測第三次模擬考
	7	8	9	10	11	12	13	5 日運動大會
	14	15	16	17	18	19	20	17 日佐賀縣鳥栖商高視訊交流
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30					
十二月				1	2	3	4	11/30~2 日第二次期中考
	5	6	7	8	9	10	11	24 日高一健康操比賽
	12	13	14	15	16	17	18	10 日技高二職場體驗活動(暫)
	19	20	21	22	23	24	25	31 日補假(元旦)
	26	27	28	29	30	31		14~15 日綜高三學測第四次模擬考 14~15 日技高三第二次模擬考
一月							1	17 日學測包高中活動
							1	1 日元旦放假
	2	3	4	5	6	7	8	22 日補班(補 2/4)
	9	10	11	12	13	14	15	3~4 日綜高三期末考
	16	17	18	19	20	21	22	24~28 日寒假輔導課(暫)
	23	24	25	26	27	28	29	18~20 日期末考
30	31						27 日公告補考名單	
二月								20 日休業式
								21 日寒假開始
								21~23 日大學學科能力測驗
			1	2	3	4	5	9 日補考
			6	7	8	9	10	10 日寒假結束
		13	14	15	16	17	11 日開學日	
		20	21	22	23	24	17~18 日技高三第三次模擬考	
		27	28				28 日和平紀念日放假	

備註：若遇不可抗力及其他之因素，經主辦處室簽請校長核可後，行事曆日期公告變動之。

桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度行政職務一覽表

處 室	職 稱	姓 名
校長室	校 長	蘇鴻銘
秘書室	祕 書	呂麗珍
教務處	教務主任	陸孝年
	教學組長	黃鈺棉
	註冊組長	詹好茜
	設備組長	黃聖琪
	特教組長	林翠萍
	課務組長	吳淑惠
	實驗研究組長	游珮淳
學務處	學務主任	陳柏臻
	訓育組長	葉素含
	衛生組長	陳秋燕
	體育組長	李允絜
	社團活動組長	賴秀芳
教官室	主任教官	高榮新
	生活輔導組長	蕭永福
總務處	總務主任	陳錦昌
	庶務組長	李姿瑩
	文書組長	曹偉薇
	出納組長	黃士純

處 室	職 稱	姓 名
實習處	實習主任	劉昭君
	實習組長	徐秀燕
	技檢組長	盧健瑋
	就業輔導組長	顏貌伶
	產學合作組長	謝淑玲
	商經科主任	王依婷
	國貿科主任	鍾和興
	資處科主任	張嘉蘭
圖書館	圖書館主任	梁家玉
輔導室	輔導主任	曾孟嫻
	資料組長	余銘芬
會計室	會計主任	劉素玲
人事室	人事主任	詹前信



桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度第一學期導師、教官及輔導教師名單

班級	導師	分機	輔導 教官	班級	導師	分機	輔導 教官	班級	導師	分機	輔導 教官
商一 1	李美諭	1315 1316 1317	莊博鈞	商二 1	蔡美娟	1315 1316 1317	莊博鈞	商三 1	柯明利	1315 1316 1317	莊博鈞
商一 2	鍾珮珊			商二 2	林月霞			商三 2	戴鳳如		
商一 3	王奕甯			商二 3	鄭庭芳			商三 3	謝武宏		
商一 4	陳泰祥			商二 4	顏春蘭			商三 4	范錫卿		
國一 1	陳雪娟	1315 1316 1317	楊玉蘭	國二 1	張心瑜	1343	楊玉蘭	國三 1	韓維民	1315 1316 1317	楊玉蘭
國一 2	常婷婷			國二 2	陳詩婷			國三 2	許力云		
國一 3	王瑞貞			國二 3	陳建翰			國三 3	林穗岑		
國一 4	古慧敏			國二 4	黃如慧			國三 4	章淑枝		
國一 5	戴佑宏			1343	國二 5			徐惠娟	1315 1316 1317		
資一 1	羅慧如	1315 1316 1317	楊玉蘭	資二 1	羅淑美	1530	楊玉蘭	資三 1	高韻閑	1315 1316 1317	楊玉蘭
資一 2	郭鴻淇			資二 2	楊游勳			資三 2	林虹妙		
資一 3	蔡堯年			1530	資二 3			宋佩珮	資三 3		
高一 1	呂佩純	1222	莊博鈞	高二 1	鄭雁云	1223	莊博鈞	高三 1	吳思婷	1315 1316 1317	莊博鈞
高一 2	孫喬新			高二 2	盧惠瑛			高三 2	馮聖傑		
高一 3	辛政雅			高二 3	曾詠悌			高三 3	劉婉雯		
高一 4	李慧芳			高二 4	賴悅珊			高三 4	顏偉家		
綜一 1	黃馨儀	1221	楊玉蘭	綜二 1	邱芳宜	1221	楊玉蘭	綜三 1	陳越晴	1221	楊玉蘭
綜一 2	李佳蓁		莊博鈞	綜二 2	呂依庭		莊博鈞	綜三 2	楊甘旭		莊博鈞
資源班	吳宗政			資源班	林德昌			資源班	高宓		
								會三一	林秀鳳	1315	蕭永福
學務 主任	陳柏臻	1301	主任 教官	高榮新	1325	生輔 組長	蕭永福	1320			
輔導 室	輔導主任 曾孟嫻 (1701)：統籌輔導室業務 資料組長 余銘芬 (1711)：協助輔導室業務 輔導教師 沈珈卉 (1712)：資處科全、國貿科二年級、綜職科一年級、會三一 輔導教師 朱怡君 (1713)：商經科全、國貿科三年級、綜職科二年級 輔導教師 楊依雯 (1714)：綜合高中、國貿科一年級、綜職科三年級										

中壢高商學校總機：(03)492-9871      輔導室分機：1710~1714      教官室分機：1321

## 【教務處】

## 110 年度各大學錄取人數一覽表

錄取學校	人數	錄取學校	人數
國立成功大學	1	國立臺東專科學校	1
國立臺灣科技大學	3	國防大學理工學院	1
國立臺北科技大學	18	陸軍專科學校	1
國立臺北商業大學	53	國防部南亞 ROTC 專業大學	3
國立中央大學	1	國立臺北商業大學附設空中進修學院	1
國立中興大學	1	中國醫藥大學	1
國立中山大學	1	中山醫學大學	1
國立中正大學	1	高雄醫學大學	1
國立臺灣師範大學	2	中原大學	26
國立臺北大學	2	淡江大學	5
國立雲林科技大學	6	輔仁大學	5
國立高雄科技大學	33	東吳大學	4
國立彰化師範大學	1	致理科技大學	36
國立臺北護理健康大學	7	文藻外語大學	8
國立臺中科技大學	53	長庚大學	1
國立臺灣海洋大學	1	逢甲大學	10
國立嘉義大學	3	元智大學	7
臺北市立大學	2	中國文化大學	9
國立暨南國際大學	1	銘傳大學	17
國立東華大學	2	東海大學	8
國立屏東大學	10	南臺科技大學	1
國立屏東科技大學	14	朝陽科技大學	30
國立虎尾科技大學	11	世新大學	2
國立體育大學	2	實踐大學	10
國立臺灣體育運動大學	1	龍華科技大學	7
國立宜蘭大學	3	崑山科技大學	1
國立聯合大學	5	靜宜大學	7
國立勤益科技大學	29	慈濟大學	1
國立臺東大學	2	長庚科技大學	6
國立澎湖科技大學	5	嘉南藥理大學	6
國立金門大學	4	慈濟科技大學	1

## 110 年度畢業生榜單一覽表

班級	姓名	錄取學校	班級	姓名	錄取學校
商經三一	王○	國立成功大學	國貿三三	何○好	國立臺北商業大學
商經三一	石○瑄	國立臺灣科技大學	國貿三三	巫○婕	國立臺北商業大學
商經三二	祝○萱	國立臺灣科技大學	國貿三三	李○岑	國立臺北商業大學
商經三三	劉○宏	國立臺灣科技大學	國貿三三	張○瑄	國立臺北商業大學
商經三二	葉○碩	國立臺北科技大學	國貿三三	許○瑋	國立臺北商業大學
商經三二	蕭○恩	國立臺北科技大學	國貿三三	陳○竹	國立臺北商業大學
商經三三	紀○毅	國立臺北科技大學	國貿三三	陳○之	國立臺北商業大學
商經三三	黃○家	國立臺北科技大學	國貿三三	陳○芝	國立臺北商業大學
商經三三	黃○源	國立臺北科技大學	國貿三四	翁○葳	國立臺北商業大學
商經三三	林○容	國立臺北科技大學	國貿三四	林○珊	國立臺北商業大學
商經三三	陳○嬋	國立臺北科技大學	國貿三四	張○芸	國立臺北商業大學
商經三三	黃○慧	國立臺北科技大學	國貿三四	黃○柔	國立臺北商業大學
國貿三一	黃○弘	國立臺北科技大學	國貿三四	謝○軒	國立臺北商業大學
國貿三四	徐○智	國立臺北科技大學	國貿三五	陳○穎	國立臺北商業大學
國貿三四	李○滢	國立臺北科技大學	資處三一	吳○興	國立臺北商業大學
國貿三四	林○語	國立臺北科技大學	資處三一	陳○伯	國立臺北商業大學
國貿三四	廖○誼	國立臺北科技大學	資處三一	沈○珊	國立臺北商業大學
國貿三五	張○裕	國立臺北科技大學	資處三一	邱○文	國立臺北商業大學
國貿三五	李○穎	國立臺北科技大學	資處三一	莊○晴	國立臺北商業大學
國貿三五	李○萱	國立臺北科技大學	資處三一	許○綾	國立臺北商業大學
國貿三五	夏○儀	國立臺北科技大學	資處三一	陳○鈺	國立臺北商業大學
資處三一	林○潔	國立臺北科技大學	資處三一	黃○瑜	國立臺北商業大學
商經三一	林○美	國立臺北商業大學	資處三二	王○元	國立臺北商業大學
商經三一	張○億	國立臺北商業大學	資處三二	江○燁	國立臺北商業大學
商經三一	許○婷	國立臺北商業大學	資處三二	沈○丰	國立臺北商業大學
商經三一	劉○慈	國立臺北商業大學	資處三二	谷○明	國立臺北商業大學
商經三三	詹○璇	國立臺北商業大學	資處三二	鄭○謙	國立臺北商業大學
商經三四	林○諭	國立臺北商業大學	資處三二	夏○婷	國立臺北商業大學
商經三四	曾○群	國立臺北商業大學	資處三二	蕭○蓉	國立臺北商業大學
商經三四	蘇○翔	國立臺北商業大學	資處三三	彭○誠	國立臺北商業大學
商經三四	徐○瑩	國立臺北商業大學	資處三三	浦○榛	國立臺北商業大學
商經三四	徐○芸	國立臺北商業大學	資處三三	廖○如	國立臺北商業大學
商經三四	劉○好	國立臺北商業大學	綜高三四	符○愛	國立臺北商業大學
國貿三一	簡○御	國立臺北商業大學	綜高三一	歐○謙	國立中央大學
國貿三一	徐○萱	國立臺北商業大學	綜高三四	廖○戎	國立中興大學
國貿三一	張○欣	國立臺北商業大學	綜高三二	鍾○樺	國立中山大學
國貿三一	梁○慈	國立臺北商業大學	商經三一	蘇○楷	國立中正大學
國貿三一	曾○涵	國立臺北商業大學	綜高三一	徐○謙	國立臺灣師範大學
國貿三二	曲○睿	國立臺北商業大學	綜高三二	邱○臺	國立臺灣師範大學
國貿三二	李○萱	國立臺北商業大學	資處三三	謝○禎	國立臺北大學
國貿三二	張○倩	國立臺北商業大學	綜高三四	吳○怡	國立臺北大學
國貿三二	葉○彤	國立臺北商業大學	商經三一	溫○丞	國立雲林科技大學

國貿三五	邱○仔	國立雲林科技大學	資處三二	吳○恩	國立臺北護理健康大學
國貿三五	劉○岑	國立雲林科技大學	資處三二	曾○賢	國立臺北護理健康大學
資處三一	方○閔	國立雲林科技大學	商經三一	鄭○仁	國立臺中科技大學
資處三一	盧○杰	國立雲林科技大學	商經三一	陳○樺	國立臺中科技大學
資處三三	李○安	國立雲林科技大學	商經三一	鍾○庭	國立臺中科技大學
商經三二	何○澧	國立高雄科技大學	商經三二	王○鈞	國立臺中科技大學
商經三三	唐○倫	國立高雄科技大學	商經三二	曾○祺	國立臺中科技大學
商經三三	鄭○翔	國立高雄科技大學	商經三二	李○	國立臺中科技大學
商經三三	江○倩	國立高雄科技大學	商經三二	徐○妍	國立臺中科技大學
商經三三	宋○家	國立高雄科技大學	商經三二	黃○君	國立臺中科技大學
商經三三	李○庭	國立高雄科技大學	商經三二	蘇○淳	國立臺中科技大學
商經三三	陳○伊	國立高雄科技大學	商經三三	徐○蔚	國立臺中科技大學
商經三四	陳○雯	國立高雄科技大學	商經三三	張○莉	國立臺中科技大學
國貿三一	吳○瑄	國立高雄科技大學	商經三三	許○瑄	國立臺中科技大學
國貿三一	呂○芯	國立高雄科技大學	商經三三	陳○瑜	國立臺中科技大學
國貿三一	林○妘	國立高雄科技大學	商經三三	楊○妮	國立臺中科技大學
國貿三一	謝○庭	國立高雄科技大學	商經三三	劉○	國立臺中科技大學
國貿三二	邱○智	國立高雄科技大學	商經三三	鄧○芯	國立臺中科技大學
國貿三二	馬○勤	國立高雄科技大學	商經三四	林○智	國立臺中科技大學
國貿三三	鄭○峯	國立高雄科技大學	商經三四	鄧○承	國立臺中科技大學
國貿三三	劉○捷	國立高雄科技大學	商經三四	李○庭	國立臺中科技大學
國貿三四	徐○翔	國立高雄科技大學	商經三四	周○軒	國立臺中科技大學
國貿三四	柯○萱	國立高雄科技大學	商經三四	姜○詞	國立臺中科技大學
國貿三四	曾○婷	國立高雄科技大學	商經三四	張○欣	國立臺中科技大學
國貿三五	鄒○楷	國立高雄科技大學	商經三四	陳○嫻	國立臺中科技大學
國貿三五	余○萱	國立高雄科技大學	商經三四	羅○榕	國立臺中科技大學
國貿三五	李○姮	國立高雄科技大學	國貿三一	黃○溪	國立臺中科技大學
國貿三五	游○敏	國立高雄科技大學	國貿三一	周○顏	國立臺中科技大學
資處三一	廖○皚	國立高雄科技大學	國貿三一	張○薰	國立臺中科技大學
資處三一	王○瑄	國立高雄科技大學	國貿三一	魏○書	國立臺中科技大學
資處三一	陳○濤	國立高雄科技大學	國貿三二	許○姮	國立臺中科技大學
資處三二	徐○倫	國立高雄科技大學	國貿三二	楊○媚	國立臺中科技大學
資處三二	陳○軒	國立高雄科技大學	國貿三二	鍾○羽	國立臺中科技大學
資處三二	柯○彤	國立高雄科技大學	國貿三三	余○展	國立臺中科技大學
資處三二	黃○雯	國立高雄科技大學	國貿三三	石○筑	國立臺中科技大學
資處三三	江○萱	國立高雄科技大學	國貿三三	黃○蓁	國立臺中科技大學
資處三三	張○盛	國立高雄科技大學	國貿三三	黃○雯	國立臺中科技大學
資處三三	黃○姍	國立高雄科技大學	國貿三三	黃○婷	國立臺中科技大學
綜高三一	劉○廷	國立彰化師範大學	國貿三四	黃○儒	國立臺中科技大學
商經三一	吳○竹	國立臺北護理健康大學	國貿三四	劉○旭	國立臺中科技大學
商經三二	邱○萱	國立臺北護理健康大學	國貿三四	方○柔	國立臺中科技大學
商經三四	李○柔	國立臺北護理健康大學	國貿三四	林○琪	國立臺中科技大學
商經三四	陳○婷	國立臺北護理健康大學	國貿三四	林○琪	國立臺中科技大學
國貿三五	涂○鈞	國立臺北護理健康大學	國貿三四	魏○庭	國立臺中科技大學

國貿三五	周○浩	國立臺中科技大學	商經三一	王○維	國立虎尾科技大學
國貿三五	朱○君	國立臺中科技大學	商經三一	蕭○梵	國立虎尾科技大學
國貿三五	張○婷	國立臺中科技大學	商經三二	徐○毅	國立虎尾科技大學
國貿三五	馮○瑜	國立臺中科技大學	商經三二	黃○芸	國立虎尾科技大學
國貿三五	鄧○娟	國立臺中科技大學	商經三三	戴○晨	國立虎尾科技大學
資處三一	宋○恩	國立臺中科技大學	商經三四	張○偉	國立虎尾科技大學
資處三一	張○翔	國立臺中科技大學	國貿三二	邱○穎	國立虎尾科技大學
資處三二	呂○安	國立臺中科技大學	國貿三五	呂○諭	國立虎尾科技大學
資處三二	李○芸	國立臺中科技大學	資處三二	黃○勛	國立虎尾科技大學
資處三三	彭○加	國立臺中科技大學	資處三二	曾○甯	國立虎尾科技大學
資處三三	黃○佑	國立臺中科技大學	資處三三	張○舞	國立虎尾科技大學
綜高三二	許○庭	國立臺灣海洋大學	綜高三三	黃○銓	國立體育大學
綜高三二	嚴○騰	國立嘉義大學	綜高三四	余○佳	國立體育大學
綜高三二	張○庭	國立嘉義大學	國貿三三	李○諭	國立臺灣體育運動大學
綜高三三	李○婷	國立嘉義大學	商經三二	邱○霖	國立宜蘭大學
綜高三二	饒○杰	臺北市立大學	綜高三二	廖○佑	國立宜蘭大學
綜高三三	徐○展	臺北市立大學	綜高三三	游○安	國立宜蘭大學
綜高三三	陳○芸	國立暨南國際大學	商經三三	邱○昌	國立聯合大學
綜高三四	徐○驊	國立東華大學	國貿三四	張○莉	國立聯合大學
綜高三四	吳○潔	國立東華大學	資處三三	涂○宏	國立聯合大學
商經三三	張○瑜	國立屏東大學	綜高三一	林○儀	國立聯合大學
國貿三一	林○蘋	國立屏東大學	綜高三四	黃○萱	國立聯合大學
國貿三一	邱○甯	國立屏東大學	商經三一	林○妤	國立勤益科技大學
國貿三二	蔡○諺	國立屏東大學	商經三一	錢○晞	國立勤益科技大學
國貿三二	蘇○瑄	國立屏東大學	商經三二	黃○翔	國立勤益科技大學
資處三二	管○賢	國立屏東大學	商經三二	羅○凱	國立勤益科技大學
資處三二	謝○鑫	國立屏東大學	商經三二	吳○穎	國立勤益科技大學
資處三三	呂○靜	國立屏東大學	商經三二	沈○瑄	國立勤益科技大學
資處三三	蕭○宜	國立屏東大學	商經三二	劉○彤	國立勤益科技大學
資處三三	邱○懷	國立屏東大學	商經三二	戴○薇	國立勤益科技大學
商經三二	宋○儒	國立屏東科技大學	商經三三	黃○渝	國立勤益科技大學
商經三二	宋○庭	國立屏東科技大學	商經三三	蕭○庭	國立勤益科技大學
商經三二	莊○書	國立屏東科技大學	商經三三	魏○合	國立勤益科技大學
商經三三	徐○群	國立屏東科技大學	商經三四	朱○睿	國立勤益科技大學
商經三三	曹○宇	國立屏東科技大學	商經三四	劉○鳳	國立勤益科技大學
商經三四	陳○伊	國立屏東科技大學	國貿三二	林○瑄	國立勤益科技大學
國貿三一	陸○寧	國立屏東科技大學	國貿三三	羅○	國立勤益科技大學
國貿三二	劉○全	國立屏東科技大學	國貿三三	鄭○欣	國立勤益科技大學
國貿三三	許○嬪	國立屏東科技大學	國貿三四	蔡○慈	國立勤益科技大學
國貿三四	林○亘	國立屏東科技大學	國貿三四	蔡○瑄	國立勤益科技大學
國貿三五	徐○君	國立屏東科技大學	國貿三五	許○光	國立勤益科技大學
國貿三五	陳○瑄	國立屏東科技大學	國貿三五	饒○睿	國立勤益科技大學
資處三三	宋○庭	國立屏東科技大學	資處三一	翁○哲	國立勤益科技大學
資處三三	張○舜	國立屏東科技大學	資處三一	黃○宏	國立勤益科技大學

資處三一	蘇○賢	國立勤益科技大學	綜高三一	王○萱	中原大學
資處三一	巫○寧	國立勤益科技大學	綜高三一	姚○華	中原大學
資處三一	院○婷	國立勤益科技大學	綜高三一	陳○佑	中原大學
資處三二	林○欣	國立勤益科技大學	綜高三一	陳○雲	中原大學
資處三三	林○舟	國立勤益科技大學	綜高三二	彭○綺	中原大學
資處三三	楊○翰	國立勤益科技大學	綜高三二	張○棋	中原大學
資處三三	劉○宇	國立勤益科技大學	綜高三二	黃○宣	中原大學
綜高三二	張○潔	國立臺東大學	綜高三三	劉○綺	中原大學
綜高三三	賴○昀	國立臺東大學	綜高三四	黃○琳	中原大學
商經三一	蔡○筑	國立澎湖科技大學	綜高三四	許○柔	中原大學
商經三三	黃○誠	國立澎湖科技大學	綜高三一	洪○瑄	淡江大學
國貿三二	王○恩	國立澎湖科技大學	綜高三一	朱○仁	淡江大學
國貿三二	張○喬	國立澎湖科技大學	綜高三三	張○婷	淡江大學
國貿三三	黃○嫻	國立澎湖科技大學	綜高三三	廖○欣	淡江大學
商經三二	唐○凱	國立金門大學	綜高三三	林○希	淡江大學
國貿三四	方○薰	國立金門大學	綜高三二	李○儀	輔仁大學
綜高三一	高○翔	國立金門大學	綜高三二	何○成	輔仁大學
綜高三三	羅○辰	國立金門大學	綜高三三	廖○忻	輔仁大學
資處三二	彭○茹	國立臺東專科學校	綜高三四	邱○蓁	輔仁大學
綜高三一	張○勛	國防大學理工學院	綜高三四	謝○柔	輔仁大學
綜高三四	張○哲	陸軍專科學校	綜高三一	余○芸	東吳大學
國貿三四	張○紳	國防部南亞 ROTC 專業大學	綜高三二	蕭○中	東吳大學
綜高三一	曾○華	國防部南亞 ROTC 專業大學	綜高三四	康○譜	東吳大學
綜高三四	林○方	國防部南亞 ROTC 專業大學	綜高三四	邱○萱	東吳大學
國貿三二	邱○晴	國立臺北商業大學附設空院	商經三一	李○祥	致理科技大學
綜高三二	陳○紅	中國醫藥大學	商經三一	梁○森	致理科技大學
綜高三三	徐○荃	中山醫學大學	商經三一	盧○惠	致理科技大學
國貿三一	莊○雅	高雄醫學大學	商經三二	林○承	致理科技大學
商經三二	翁○彤	中原大學	商經三二	邱○○元	致理科技大學
商經三二	張○盈	中原大學	商經三二	洪○凌	致理科技大學
商經三二	郭○羚	中原大學	商經三二	莊○頡	致理科技大學
國貿三一	鍾○萬	中原大學	商經三二	鍾○喬	致理科技大學
國貿三一	黃○綾	中原大學	商經三三	曾○柔	致理科技大學
國貿三一	廖○欣	中原大學	商經三三	趙○榛	致理科技大學
國貿三一	戴○瑄	中原大學	商經三四	吳○芸	致理科技大學
國貿三一	謝○兒	中原大學	商經三四	周○庭	致理科技大學
國貿三五	彭○珊	中原大學	商經三四	蒲○莛	致理科技大學
資處三一	賴○瑄	中原大學	商經三四	劉○伶	致理科技大學
資處三二	陳○翊	中原大學	國貿三一	王○傑	致理科技大學
資處三三	莊○翔	中原大學	國貿三一	陳○榕	致理科技大學
資處三三	陳○宏	中原大學	國貿三二	魏○峻	致理科技大學
資處三三	葉○喬	中原大學	國貿三二	周○佳	致理科技大學
綜高三一	余○欣	中原大學	國貿三三	楊○英	致理科技大學
綜高三一	何○穎	中原大學	國貿三三	葉○萱	致理科技大學

國貿三四	李○森	致理科技大學	綜高三二	邱○振	中國文化大學
國貿三四	王○煊	致理科技大學	綜高三二	黃○鑫	中國文化大學
國貿三四	范○庭	致理科技大學	綜高三三	林○宇	中國文化大學
國貿三四	曾○芸	致理科技大學	綜高三三	徐 ○	中國文化大學
國貿三五	溫○宏	致理科技大學	綜高三三	劉○翰	中國文化大學
國貿三五	徐○純	致理科技大學	綜高三四	宋○益	中國文化大學
資處三一	石○丞	致理科技大學	綜高三四	賴○唐	中國文化大學
資處三一	湯○雲	致理科技大學	商經三一	張○婷	銘傳大學
資處三一	林○閔	致理科技大學	商經三一	陳○儒	銘傳大學
資處三一	葉 ○	致理科技大學	國貿三二	彭○炫	銘傳大學
資處三二	賴○賢	致理科技大學	國貿三二	宋○億	銘傳大學
資處三二	郭○徵	致理科技大學	國貿三二	蔣○珊	銘傳大學
資處三二	黃○欣	致理科技大學	綜高三二	袁○謙	銘傳大學
資處三三	郭○澤	致理科技大學	綜高三二	陳○妤	銘傳大學
資處三三	田○萱	致理科技大學	綜高三三	鍾○明	銘傳大學
資處三三	李○蓁	致理科技大學	綜高三三	何○庭	銘傳大學
商經三一	羅○騏	文藻外語大學	綜高三三	劉○萱	銘傳大學
國貿三一	李○嫻	文藻外語大學	綜高三三	藍○淇	銘傳大學
國貿三四	古○瑋	文藻外語大學	綜高三三	陳○穎	銘傳大學
國貿三四	羅○萍	文藻外語大學	綜高三四	呂○榛	銘傳大學
國貿三五	高○毅	文藻外語大學	綜高三四	彭○庭	銘傳大學
資處三一	徐○愷	文藻外語大學	綜高三四	蕭○榆	銘傳大學
資處三二	王○心	文藻外語大學	綜高三四	羅○芳	銘傳大學
資處三三	簡○軒	文藻外語大學	綜高三四	顏○竣	銘傳大學
綜高三四	陳○宜	長庚大學	綜高三一	陳○棋	東海大學
商經三一	許○櫟	逢甲大學	綜高三二	麥○豐	東海大學
商經三一	劉○吉	逢甲大學	綜高三三	許○曦	東海大學
國貿三二	戴○庭	逢甲大學	綜高三三	廖○均	東海大學
國貿三三	羅○棋	逢甲大學	綜高三三	邱○芮	東海大學
國貿三五	湯○芳	逢甲大學	綜高三三	彭○郁	東海大學
資處三三	楊○驊	逢甲大學	綜高三四	陳○翔	東海大學
綜高三一	高○釧	逢甲大學	綜高三四	姜○辰	東海大學
綜高三二	楊○茹	逢甲大學	資處三一	劉○豐	南臺科技大學
綜高三三	劉○彤	逢甲大學	商經三一	溫○鈞	朝陽科技大學
綜高三三	盧○勳	逢甲大學	商經三一	莊○芊	朝陽科技大學
綜高三一	康○宣	元智大學	商經三一	陳○文	朝陽科技大學
綜高三一	蔡○謹	元智大學	商經三一	彭○穎	朝陽科技大學
綜高三一	邱○洺	元智大學	商經三一	鍾○君	朝陽科技大學
綜高三二	陳○勛	元智大學	商經三二	葉○萱	朝陽科技大學
綜高三三	林○君	元智大學	商經三四	陳○群	朝陽科技大學
綜高三三	栢○杉	元智大學	商經三四	陳○睿	朝陽科技大學
綜高三四	蔡○叡	元智大學	商經三四	羅○晴	朝陽科技大學
綜高三一	謝○晏	中國文化大學	國貿三二	江○好	朝陽科技大學
綜高三一	許○雯	中國文化大學	國貿三二	林○妘	朝陽科技大學

國貿三二	姜○均	朝陽科技大學	資處三一	邱○凱	龍華科技大學
國貿三二	謝○儒	朝陽科技大學	資處三一	陳○猷	龍華科技大學
國貿三三	彭○漢	朝陽科技大學	資處三二	陳○祥	龍華科技大學
國貿三三	蘇 ○	朝陽科技大學	資處三二	鍾○凱	龍華科技大學
國貿三三	陳○潔	朝陽科技大學	資處三二	饒○丞	龍華科技大學
國貿三三	楊○鈞	朝陽科技大學	資處三二	王○萱	龍華科技大學
國貿三三	蕭○梅	朝陽科技大學	資處三二	吳○瑜	龍華科技大學
國貿三四	陳○伶	朝陽科技大學	國貿三三	黃○瑜	崑山科技大學
資處三一	王○博	朝陽科技大學	綜高三一	邱○慈	靜宜大學
資處三一	林○廷	朝陽科技大學	綜高三二	葉○恩	靜宜大學
資處三一	郭○誠	朝陽科技大學	綜高三二	李○芸	靜宜大學
資處三一	蘇○楷	朝陽科技大學	綜高三三	宋○綸	靜宜大學
資處三三	宋○恩	朝陽科技大學	綜高三四	黃○佳	靜宜大學
資處三三	林○宇	朝陽科技大學	綜高三四	徐○菱	靜宜大學
資處三三	鍾○宇	朝陽科技大學	綜高三四	洪○騏	靜宜大學
綜高三一	林○傑	朝陽科技大學	商經三一	李○璇	慈濟大學
綜高三一	蕭○智	朝陽科技大學	商經三二	蕭○珍	長庚科技大學
綜高三二	林○耀	朝陽科技大學	商經三三	陳○鈺	長庚科技大學
綜高三二	洪○桓	朝陽科技大學	商經三四	簡○因	長庚科技大學
國貿三二	李○新	世新大學	國貿三一	黃○葳	長庚科技大學
綜高三四	張○瑄	世新大學	國貿三一	劉○仔	長庚科技大學
商經三一	林○宜	實踐大學	國貿三二	林 ○	長庚科技大學
商經三一	郭○婷	實踐大學	國貿三四	羅○苙	嘉南藥理大學
商經三二	陳○盈	實踐大學	國貿三四	林○顛	嘉南藥理大學
商經三四	王○楓	實踐大學	綜高三一	詹○勝	嘉南藥理大學
國貿三二	簡○芸	實踐大學	綜高三一	楊○樺	嘉南藥理大學
國貿三五	曹○瑄	實踐大學	綜高三一	陳○新	嘉南藥理大學
資處三三	黃○婷	實踐大學	綜高三二	鄧○婷	嘉南藥理大學
綜高三一	劉○澹	實踐大學	國貿三一	林○盈	慈濟科技大學
綜高三二	林○雯	實踐大學			
綜高三四	陳○安	實踐大學			



## 智慧校園系統-線上成績查詢系統介紹(電腦版)

※為響應政府無紙化作業，本校學生「歷年成績」、「各式成績」、「德育獎懲」、「缺曠統計」等，均請至登入智慧校園系統-線上成績查詢系統。

圖片說明	步驟
	<p>Step1:</p> <p>請點選中壢高商首頁下方「日校學生成績查詢」。</p>
	<p>Step2:</p> <p>請點選家長後，輸入帳號密碼。(註冊時登記之電子信箱及密碼)</p>
	<p>Step3:</p> <p>點選線上查詢系統→點選左側「學生○○○的資料」→查詢學生資料→查詢資料→德育獎懲／缺曠統計／歷年成績／各式成績查詢。</p>



## 學生學習歷程檔案蒐集的資料

5



## 學生學習歷程檔案蒐集項目詳細內容

6

學習歷程學校平臺		學習歷程中央資料庫	
項目	內容	項目	內容
基本資料	學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部紀錄)	基本資料	同學習歷程學校平臺之資料 ●學校每學期提交
修課紀錄	學校報經各該主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目/課程學業成績及課程諮詢紀錄	修課紀錄	同學習歷程學校平臺之資料； 不包括課程諮詢紀錄 ●學校每學期提交
課程學習成果	(需任課教師認證) 前款科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果 ●每學期學生上傳時間及件數由學校自訂 (每學期上傳當學期之課程學習成果)	課程學習成果	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自該學年上傳至學校平臺之課程學習成果，每學年勾選至多6件，由學校提交
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 ●每學年學生上傳時間及件數由學校自訂 (限學生高中就學期間取得，不限當學年度之多元表現)	多元表現	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自該學年上傳至學校平臺之多元表現，每學年勾選至多10件，由學校提交

## 日校學習歷程學校平臺介紹(電腦版)

圖片說明	步驟
	<p>Step1: 點選中壢高商首頁右方「校園系統」。</p>
<p>首頁 &gt; 校務行政電腦系統</p> <p>校務行政電腦系統</p> <p>*=====*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 智慧校園系統</li> <li>▶ 附校學籍系統</li> <li>▶ 課表查詢系統</li> <li>▶ 館藏查詢系統</li> <li>▶ 校園多功能數位平台</li> <li>▶ <b>日校學習歷程學校平臺</b></li> <li>▶ 進修部學習歷程學校平臺</li> <li>▶ 圖書館場地借用查詢</li> </ul> <p>*=====*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 市府填報及線上通知</li> <li>▶ 公文整合系統</li> <li>▶ 雲端差勤系統</li> <li>▶ 電腦設備線上報修</li> <li>▶ 庶務設備線上報修</li> <li>▶ 會計資訊系統</li> <li>▶ NAS系統(限校內使用)</li> </ul>	<p>Step2: 點選「日校學習歷程學校平臺」。</p>
	<p>Step3: 於左側輸入下列資料。 帳號：學生學號 密碼：學生設定之密碼 ※系統內可看學生基本資料及學生上傳之課程學習成果及多元表現</p>

## 桃園市立中壢高商【學習歷程學校平臺】學生操作訓練資料

### 一、如何連入本校學生學習歷程學校平臺？

學校首頁→點選右下角「校園系統」→點選「日校學生學習歷程學校平臺」或掃右邊的 QR code



### 二、系統登入帳號/密碼為何？

帳號為學號，密碼為學生設定之密碼。

### 三、學習歷程學生須自行上傳項目說明

學習歷程資料項目	上傳開放時間	可上傳件數	學生勾選提交件數
課程學習成果 (有學分數) (須任課老師認證)	每學期開學至學期末 2週(依學校公告)	上學期至多 6 件 下學期至多 6 件	每學年最多勾選 6 件 (上、下學期合併計算)
多元表現 (無學分數) (不須任課老師認證)	一學年 (依學校公告)	每學年至多 20 件	每學年最多勾選 10 件

1.請注意校方公告的「課程學習成果」與「多元表現」上傳期限，逾期不得上傳及編輯。  
2.每位學生在高中三年，於中央資料庫中最多可有 18 件課程學習成果、30 件多元表現。  
3.高三升學時，學生再依一般大學或技專院校要求之參採件數，勾選至招生單位平臺(課程學習成果：大學至多 3 件；技專至多 9 件。多元表現：大學及技專至多 10 件)。

### 四、檔案上傳格式及注意事項

類型	檔案格式	檔案大小限制	注意事項	備註
文件	pdf、jpg、png	4MB 內	照片影像請先壓縮檔案大小，再貼入檔案。	可以上傳文件或影音其中一種紀錄形式，亦可二者皆上傳，仍視為一筆檔案紀錄。
影音	mp3、mp4	10MB 內	剪輯精簡重要部分呈現即可。	
外部連結	1. 僅多元表現有外部連結欄位；新增影音檔後才可以放外部連結。 2. 請自行確保網址連結的永久性，避免高三時連結失效。			

### 五、建議

1. 請盡量使用電腦操作「學習歷程學校平臺」，避免手機介面無法使用部分功能。
2. 學習歷程檔案是為了紀錄同學們的學習軌跡，主要呈現你的學習心路歷程，並表現「你的特質」的資料庫。
3. 學習歷程證明，除了獎狀、影片，重要是「心得感想」更能表達與說明你學習的過程。
4. 上傳檔案時的「一百字簡述」描述相當重要，請務必用心填寫該課程學習成果之特色，以利紀錄學習過程與心得，才能吸引大學教授點閱你的作品。
5. 不論哪一種科目，「課程學習成果」呈現形式，都可以用作業、作品、成果報告、專題報告、時事心得、文字影音創作、圖像設計作品、小論文、文學評論、活動企劃書、實習心得等多元形式呈現。
6. 「課程學習成果」如為分組合作之作品，建議在封面以分工表來呈現每位學生對於該作品之貢獻度。

7. 請及早規畫「課程學習成果」作品，並預留足夠的時間讓授課老師修改及認證，提升作品品質。
8. 「多元表現」須上傳證明文件(文件檔或影音檔)才能新增，且內容簡述為紀錄學習歷程之重點，請同學務必填寫在多元表現中的成長與收穫。
9. 技能檢定或競賽非屬學校課程，請勿將技能檢定或競賽成果作為「課程學習成果」，學生參加技能檢定或競賽成果可列入「多元表現」。
10. 學習歷程檔案使用上若有任何疑問，可以至中壢高商校網點選下方途徑並搜尋「首頁 > 行政單位 > 教務處 > 註冊組 > 學生學習歷程檔案或掃右邊的 QR code



## 108課綱配套宣導資料

(含學生學習歷程檔案)



大學選才與高中育才輔助系統



## 一般大學 → 申請入學



1. 利用參探查詢系統，儘早確定未來發展方向，累積相關學習成果
2. 不同學群的科系須呈現之修課紀錄、學習成果重點可能不同，應注意其關聯性

## 技專院校 →

甄選入學

技優甄審

四技申請  
(綜高生)



技專院校喜歡什麼樣的學生？  
選才評量重點報你知！

◎學習歷程學校平臺各項目及內容說明(請同學注意上傳及勾選的件數與期限!)

主/次項目		說明	備註
基本資料	基本資料維護	請在備用箱信欄位中輸入常用 E-mail 信箱，可收到系統寄出的提醒信。	部分可修改
	自傳	不用上傳。自行決定是否雲端儲存，高三升學時可用。	可編輯且無時間限制
	學習計畫		
	校內幹部經歷紀錄	由校方輸入，不可修改，僅可查詢各學年度各學期紀錄，如有錯誤請向學務處確認。	
課程學習紀錄	預選課程紀錄	由選課系統資料匯入，不可修改，僅可查詢。	此部分學生無權限
	課程諮詢紀錄	由指定教師輸入，不可修改，僅可查詢。可用以瞭解選課輔導情況，內容如有疑問請洽自己所屬的課程諮詢教師。	
	上傳課程學習成果	<ol style="list-style-type: none"> <li>「有學分」的課程產出的作業、報告或學習成果於此上傳。</li> <li>必須「授課教師認證」，確認該成果為學生本人及課堂產出。</li> <li>請注意各學期成果上傳與認證期限，逾期不得上傳。</li> <li>上傳檔案時的「一百字簡述」描述相當重要，請務必用心填寫該課程學習成果之特色，以利紀錄學習過程與心得，才能吸引大學教授點閱你的作品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>可編輯，各學期上傳，逾期不可回溯。</li> <li>每學期至多上傳 6 件。</li> <li>課程學習成果送出後，授課教師尚未認證，如果同學想再修改，可以自行取回檔案，編輯完再重新送出給老師認證。</li> <li>經授課教師認證通過的課程學習成果，如果想再修改，可以請老師協助處理退回檔案，編輯完再重新送出給老師認證。</li> <li>每學期學校公告之上傳截止日後，就無法再編輯或送出檔案。</li> </ol>
	勾選課程學習成果	<ol style="list-style-type: none"> <li>僅被認證通過的課程學習成果才可勾選。</li> <li>約於每年 7 月底勾選完畢(依學校公告時間進行)。</li> </ol>	每學年至多可勾選 6 件提交至中央資料庫。(上、下學期合併計算)
	課程學習成果歷史資料	可查詢先前學期所上傳資料，但不可修改。	此部分學生無權限

◎學習歷程學校平臺各項目及內容說明(請同學注意上傳及勾選的件數與期限!)

主/次項目		說明	備註
多元學習表現	幹部經歷暨事跡紀錄	可針對擔任幹部之經歷上傳相關紀錄或心得。	1. 可編輯，各學年內上傳。 2. 不需老師認證。 3. 內容簡述為紀錄學習歷程之重點，請同學務必填寫在多元表現中的成長與收穫。 4. 每學年所有項目合計至多上傳 20 件。
	競賽參與紀錄	1. 參加校內、校外各種競賽所取得之獎項或參賽證明，由於必須輸入日期，建議取得後立即進系統建檔。 2. 教育部會向競賽主辦方進行查核，請勿造假。	
	檢定證照紀錄	1. 由於必須輸入日期，建議取得後立即進系統建檔。 2. 教育部會向檢定考試主辦方進行查核，請勿造假。	
	服務學習紀錄	如實紀錄。	
	彈性學習時間紀錄	課表上的「彈性學習」所發生活動紀錄或自身感想，上傳於此。	
	團體活動時間紀錄	週會、班會、社團時間所發生的活動紀錄或自身感想，上傳於此。	
	職場學習紀錄	若有校內工讀、校外打工、職場實習及校外參訪等，可做成紀錄上傳於此。	
	大學及技專校院先修課程紀錄	若有至大學及技專校院修習課程者，可做成紀錄上傳於此。	
	作品成果紀錄	自己於閒暇時的興趣創作、鑽研、才藝成果等。	
	其他多元表現紀錄	自己運用課餘參加的營隊、課程等，可整理成紀錄上傳於此。	
	勾選多元表現資料	約於每年 7 月底勾選完畢(依學校公告時間進行)。	
	多元表現歷史資料	可查詢先前學年所上傳資料。不可修改，僅可查詢。	
提交紀錄	課程學習成果提交紀錄	此功能已無使用	
	多元表現提交紀錄		
	校內幹部經歷提交紀錄		
	其他文件管理	尚未確定類別的資料可以暫時上傳至此。	可編輯且無時間限制
	學生匯出檔案	可隨時將自己儲存於系統的資料匯出、下載。	
	收訖明細	確認及查詢提交至中央資料庫的基本資料、修課紀錄、課程學習成果及多元表現檔案。	

# 高級中等學校學生學習評量辦法

教育部 103 年 1 月 8 日公告

108 年 6 月 18 日修正

- 第一條 本辦法依高級中等教育法（以下簡稱本法）第四十五條第二項規定訂定之。
- 第二條 高級中等學校（以下簡稱學校）學生學習評量，應以了解學生學習情形，激發學生多元潛能，培養學生核心素養，促進學生適性發展為目的，並作為教師教學及輔導之依據。
- 第三條 學校學生學習評量，包括學業成績評量及德行評量。
- 第四條 學業成績評量，採百分制評定，並得註記質性文字描述。  
學業成績評量，按學生身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常及定期為之；其各科目日常及定期學業成績評量之占分比率，由學校定之。  
前項多元評量，得採筆試、作業、口試、表演、實作、實驗、見習、參觀、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、自我評量、同儕互評或檔案評量等方式辦理。
- 第五條 學業成績評量之科目，依高級中等學校課程綱要（以下簡稱課程綱要）之規定。每一科目學分之計算，以每學期每週修習一節或總修習節數達十八節，為一學分。
- 第六條 學生於定期學業成績評量時，因故不能參加全部科目或部分科目之評量，經學校核准給假者，學校得審酌其請假事由後，准予補行考試或採其他方式評量之；其評量方式、成績採計及登錄，由學校定之。
- 第七條 學期學業成績總平均之計算，為各科目學期學業成績乘以各該科目學分數所得之總和，再除以總學分數。  
學年學業成績總平均之計算，以該學年度各學期學業成績總平均成績平均之。  
各科目學年學業成績之計算，以該學年度該科目各學期學業成績平均之；學生各科目學期學業成績，依第十條第二項規定應予補考者，其該科目學年學業成績之計算，以其該科目該學年各學期原成績或補考成績擇優登錄計算，不得與該科目重修或補修後之成績平均計算。  
各科目學期學業成績之計算，遇小數點時，採四捨五入法，取整數計算；學期、學年學業成績總平均及各科目學年學業成績之計算，取小數點後一位數，第二位數採四捨五入法進入第一位數。
- 第八條 學業成績以一百分為滿分，其及格基準規定如下：  
一般學生：以六十分為及格。  
依各種升學優待辦法規定入學之原住民學生、重大災害地區學生、政府派赴國外工作人員子女、退伍軍人、僑生、蒙藏學生、外國學生、境外優秀科學技術人才子女及基於人道考量、國際援助或其他特殊身分經專案核定安置之學生：一年級以四十分為及格，二年級以五十分為及格，三年級以後以六十分為及格。  
依中等以上學校技藝技能優良學生甄審及保送入學辦法規定入學之學生：一年

級、二年級以五十分為及格，三年級以後以六十分為及格。

依中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法規定入學之學生：一年級、二年級以四十分為及格，三年級以後以五十分為及格。

身心障礙學生之學業成績評量，應依特殊教育法相關規定辦理。

第九條

學生因其居住地區或就讀學校發生災害防救法第二條第一款所定災害或其他重大變故情形，學校認有調整前條所定學業成績及格基準之必要者，得擬具計畫，經各該特定科目教學研究委員會及行政會議通過後調整之，並妥為保存；其調整後之成績及格基準，不得低於四十分。

前項計畫之內容，應包括下列事項：

適用調整學業成績及格基準之學生姓名、學號、年級、科別、班級與適用學期及學年。

學校已實施之多元評量執行策略及學生學習補救措施。

學生學習成就差異分析、學校學習評量調整方案及調整之必要性說明。

第十條

學生學期學業成績達第八條或前條所定及格基準之科目，授予學分。

學生學期學業成績未達第八條或前條所定及格基準之科目，其成績達下列基準者，學校應予補考：

及格基準分數為五十分至六十分者：四十分。

及格基準分數為四十分至四十九者：三十分。

前項補考科目，其補考所得之成績，達第八條或前條所定及格基準者，授予學分，並依及格基準分數登錄；未達及格基準者，不授予學分，並就原成績或補考成績擇優登錄。

學校每學期辦理補考，以一次為限。但學生因故不能參加補考，經學校核准給假者，學校得審酌其請假事由後，准予補行考試或採其他方式評量之。

學生學年學業成績達第八條或前條所定及格基準之科目，該學年度各學期均授予學分；其各學期成績仍應以該學期實得分數登錄。

第十一條

學生於本法第四十二條規定之修業期限內，各學期學業成績未達第八條或第九條所定及格基準之科目，得申請重修。

課程綱要規定應修習之部定及校訂必修科目，未修習者應補修。轉學、轉科（學程）學生並得就應修習之部定必修及校訂必修以外科目，申請補修。

學校辦理重修、補修之方式，依下列規定順序為之：

專班辦理：申請學生人數達十五人以上者，由學校開設專門班級，供學生修讀；每一學分不得少於六節。

自學輔導：申請學生未達前款所定人數者，由教師指定教材，供學生自行修讀，並安排面授指導及教學；每一學分之面授指導及教學節數，屬重修者，不得少於三節，屬補修者，不得少於六節。

隨班修讀：依學生能力及學校排課等因素，安排學生隨其他班級課程修讀。

前項各款之實施時間、課程內容及實際授課節數，由學校定之。

重修、補修及延長修業期限學生之學業成績評量，應依第四條規定辦理。

第十二條

學生依前條規定完成重修、補修後，其所得成績達第八條或第九條所定及格基準之科目，授予學分；未達及格基準者，不授予學分。

前項重修、補修後之科目成績登錄，依下列規定辦理：

重修：達第八條或第九條所定及格基準者，依所定之及格基準分數登錄；未達及格基準者，就重修前後成績，擇優登錄。

補修：依實得成績登錄。

第十三條 學生各學年度第一學期取得之學分數，未達該學期修習總學分數二分之一者，第二學期得由學校輔導其減修學分；其減修之相關規定，由學校定之。

休學學生申請提前一學期復學者，準用前項規定。

第十四條 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；該學年度取得之學分數，應包括該學年度結束前補考、重修及補修後取得之學分。

重讀時，學生成績以重讀之實得分數登錄；學生對於重讀前已修習且取得學分之科目，於各學期開學日前申請免修者，學校應准予免修，該科目原成績列入重讀學期之成績一併計算；未申請免修而自願再次選讀者，該科目成績，應就再次選讀之成績或原成績擇優登錄。對於重讀之學生，學校應給予適當之輔導。

學校為協助學生取得畢業應修學分數，應針對學生各學期學分取得情形，提供預警措施並給予個別輔導。

轉學生入學時、轉科（學程）學生轉科（學程）時及休學學生復學時，準用前三項規定。

第十五條 學校應建置學生學習支援系統，並依日常及定期學業成績評量結果進行分析，作為學期中實施差異化教學及補救教學之依據，以輔導學生適性學習，發揮學生潛能；其實施基準及方式，由學校定之。

第十六條 新生與轉學生入學前、轉科（學程）學生轉科（學程）前及休學學生復學前，已修習且取得學分之科目，經審查符合課程綱要要求，或經測驗及格者，得列抵免修，其科目成績，依原成績或測驗成績登錄；未取得學分之科目，依第十一條規定辦理。

前項審查、測驗及學分抵免規定，由學校定之。

學生轉學、轉科（學程）經學校依第一項規定辦理學分抵免後，未符合第十四條第一項得重讀規定而申請重讀者，學校得視該生學習狀況與學校編班、班級人數等情形，依下列規定辦理：

符合高級中等學校學生學籍管理辦法第十三條及第十四條第一款規定者，編入適當之年級。

符合高級中等學校學生學籍管理辦法第十四條第二款及第三款規定者，編入適當之年級、科（學程）。

第十七條 資賦優異學生得依身心發展狀況、學習需要及意願，向學校申請縮短修業年限；其辦理方式，應依特殊教育學生調整入學年齡及修業年限實施辦法及其相關法規之規定辦理。

第十八條 學生取得依高級中等學校辦理學生國外學歷採認辦法規定採認之國外學歷，其在國外所修之科目成績，經學校審查符合課程綱要要求，或經測驗及格者，得採計成績或學分，其科目並得列抵免修。

- 學生經學校核准後，赴國內、外公民營事業機構職場或就業導向之職訓機構等場所進修、訓練、實習或學習，取得學習成就或教育訓練證明，經學校審查符合課程綱要要求者，得採計成績或學分，其科目並得列抵免修。
- 學校辦理前二項學生學歷、成績證明、學習成就或教育訓練之審查、測驗、學分採計及赴國外高級中等以上學校學習期間之認定，應依相關法規規定為之。
- 第十九條 學校得協調國內其他高級中等學校開設跨校選修之課程，並得與大專校院合作開設預修課程或選修課程；其課程得採數位遠距教學。
- 第二十條 學生修習課程綱要所定技術型高級中等學校彈性學習時間課程，符合下列各款規定，且於備查之學校課程計畫標註授予學分者，授予彈性學習時間學分：  
所修讀者為全學期授課之充實增廣或補強性課程。  
所得成績達第八條或第九條所定及格基準。  
無第二十五條第一項所定缺課致成績零分之情形。  
前項所得成績，得不登錄或以實得成績登錄。但不納入第七條第一項至第三項平均成績計算。
- 第二十一條 德行評量，依學生行為事實作綜合評量，不評定分數及等第。  
德行評量項目如下：  
日常生活綜合表現及校內外特殊表現。  
服務學習。  
獎懲紀錄。  
出缺席紀錄。  
具體建議。
- 第二十二條 德行評量以學期為階段，由導師依前條第二項各款規定，參考各科目任課教師及相關行政單位提供之意見，依行為事實記錄，並視需要提出具體建議，經學生事務相關會議審議後，作為學生適性輔導及其他適性教育處置之依據。  
重修、補修學生及延長修業期限學生之德行評量，由學校依其修課情形，並參酌一般學生之規定定之。
- 第二十三條 德行評量之獎懲，依下列規定辦理：  
獎勵：分為嘉獎、小功及大功。  
懲處：分為警告、小過及大過。  
學生之獎懲，應通知學生、導師、家長或監護人，並於學期結束時列入德行評量。  
第一項之獎懲項目、事由、程序、獎懲相抵及銷過之相關規定，由學校定之。
- 第二十四條 學生請假別，分為公假、事假、病假、婚假、產前假、娩假、陪產假、流產假、育嬰假、生理假及喪假；其請假規定，由學校定之。  
學生缺課未經學校依請假規定核准給假者，為曠課。  
德行評量之出缺席紀錄，依學生請假規定辦理。
- 第二十五條 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。

- 學生缺課致影響課業時，學校應視其情形提供預警措施，並給予個別輔導。
- 第二十六條 學生除公假外，全學期缺課節數達修習總節數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。
- 第二十七條 學生學習評量結果，依下列規定處理：  
符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書：  
修業期滿，符合課程綱要所定畢業條件。  
修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。  
修業期滿，修畢課程綱要所定應修課程，且取得一百二十個畢業應修學分數，而未符合前款規定者，發給修業證明書。  
學生修畢實用技能學程分段課程，成績及格者，得向學校申請發給分段課程修業證明書。
- 第二十八條 學生重讀、轉學或復學時，因中央主管機關發布新課程綱要，致其適用之畢業條件已變更者，由學校從寬就變更前後畢業條件擇一適用，並進行學分抵免及核計。
- 第二十九條 學生學習評量之結果，應妥為保存及管理，並維護個人隱私及權益；其評量資料之蒐集、處理及利用，應依個人資料保護法及其相關法規之規定辦理。
- 第三十條 學校依本辦法規定，自行訂定之學生學習評量補充規定，應經校務會議通過後實施。
- 第三十一條 本辦法自發布日施行。



# 桃園市立中壢商業高級中等學校學生學習評量補充規定

99年8月27日校務會議討論通過  
99年12月3日修正  
102年8月29日校務會議修正通過  
103年8月29日校務會議修正通過  
105年1月20日校務會議修正通過  
105年6月30日校務會議修正通過  
107年2月23日校務會議修正通過  
107年6月29日校務會議修正通過  
108年6月28日校務會議修正通過  
109年7月14日校務會議修正通過  
110年2月17日校務會議修正通過

- 一、依據108年6月18日臺教授國部字第1080057314B號令修正「高級中等學校學生學習評量辦法」第30條規定訂定之。
- 二、各科目學業成績評量之方式及成績計算比率依下列方式擇一辦理，經各科教學研究會決議後，由教務處或進修部於開學一個月內統一公告之：
  - (一)採三次定期學習評量：
    1. 日常學習評量：每一科目依其性質採口頭問答、實習(驗)操作及報告、作業(習作)、閱讀報告、隨堂測驗及其他等方式為之，其成績占學期成績百分之四十。
    2. 定期學習評量：
      - (1)期中學習評量，每學期舉行二次，其成績各占學期成績百分之二十。
      - (2)期末學習評量，於每學期末評量之，其成績占學期成績百分之二十。
  - (二)採二次定期學習評量：
    1. 日常學習評量：每一科目依其性質採口頭問答、實習(驗)操作及報告、作業(習作)、閱讀報告、隨堂測驗及其他等方式為之，其成績占學期成績百分之四十。
    2. 定期學習評量：
      - (1)期中學習評量，每學期舉行一次，其成績占學期成績百分之三十。
      - (2)期末學習評量，於每學期末評量之，其成績占學期成績百分之三十。
  - (三)採一次定期學習評量：
    1. 日常學習評量：每一科目依其性質採口頭問答、實習(驗)操作及報告、作業(習作)、閱讀報告、隨堂測驗及其他等方式為之，其成績占學期成績百分之五十。
    2. 定期學習評量：於每學期中或學期末評量之，其成績占學期成績百分之五十。
  - (四)僅採計日常學習評量：每一科目依其性質採口頭問答、實習(驗)操作及報告、作業(習作)、閱讀報告、隨堂測驗或其他方式為之。
- 三、實習科目成績評量，應包含實習技能、職業道德及相關知識等評量。依下列方式辦理：
  - (一)實習技能：需視各科專業知能性質，依適當比例分配做「段落式」評量。包含工作方法、成品製作、實習報告或術科測驗，按日常、期中、期末做多次評量；評量成績占學期成績百分之六十。
  - (二)職業道德：得包含出勤情況、工作精神及安全、工具及設備維護；評量成績占學期成績百分之三十。
  - (三)相關知識：得包含期中及期末相關知識測驗；評量成績占學期成績百分之十。
  - (四)同一專業實習科目如有二位教師授課，該科目成績應平均之。
  - (五)參加各項技藝競賽成績優良者，經申請得在同性質之實習科目酌予加分。
- 四、體育科目成績評量，包含運動技能、運動精神及學習態度、體育知識三項。三項成績合計為學期成績，其中運動技能占百分之六十，運動精神及學習態度占百分之三十，運動知識占百分之十。
- 五、各科目各項成績經由任課教師評定且送交教務處後，不得逕自更改；惟若發現試卷評

分或成績計算有錯誤者，得由任課教師填寫學生學業成績更正申請表，會同教務處查證屬實，經校長核定後始得更正。

各科目學業成績評量成績冊，須於該學期結束十日內，由授課教師確認無誤並簽名後，送交註冊組彙整並封存備查。

- 六、 遭遇特殊事故學生之及格基準，提特殊個案會議或相關會議討論。
- 七、 另訂本校學生重修及補修學分補充規定。
- 八、 學生於定期學習評量時，因公、因重病、或因重大事故不能參加全部科目或部分科目之評量，報經學校核准給假者，准予申請補考或減少一次定期學習評量平均，剩餘兩次定期學習評量成績各占學期成績百分之三十；前述減少一次定期學習評量平均方式僅限實施三次定期學習評量之科目。補考成績六十分或六十分以下者以實得分數計算；惟超過六十分者，除因公、因重病或因直系血親尊親屬喪亡准予補考者，按實得分數計算外，其餘一律以六十分計算。學生申請定期學習評量補考或其他方式評量，其申請及實施方式依「桃園市立中壢商業高級中等學校學生缺考申請補考規定」辦理。
- 九、 學生於學期補考時，因公、因重病、因直系血親尊親屬喪亡或因重大事故無法參加全部科目或部分科目之學期補考，報經學校核准給假者，准予申請補行考試或採取其他方式評量之。學生申請學期補考之補行考試或其他方式評量，其申請及實施方式依「桃園市立中壢商業高級中等學校學生缺考申請補考規定」辦理。
- 十、 重讀該年級之學生，學校應鼓勵其重修該年級全部科目；惟已修習及格科目可擇優登錄之。
- 十一、 新生及轉學生於入學前，已修習及格之科目與學分，得由學生提出資格鑑定考試申請，經甄試及格者，得列抵免修，審查及學分抵免規定，依本校學分抵免實施要點辦理。
- 十二、 轉學生於入學前，已修習及格之科目與學分，經審查、甄試抵免後及格科目學分數，不足當學年(期)學分數二分之一者，應編入原年級重讀。
- 十三、 資賦優異學生成績符合下列標準，修業年限可少於三年：
  - (一) 學業總成績名次在該科該年級成績前百分之五以內者。
  - (二) 各學期學業總成績均在八十五分以上者。
  - (三) 修畢依教育部所定課程規定應修課程並取得學分，或學生向學校申請辦理免修鑑定，經鑑定合格者。
- 十四、 德行評量依本校「學生獎懲規定」及「學生改過銷過實施辦法」辦理，另重讀學生之德行評量方式如下：
  - (一) 日常生活綜合表現及校內外特殊表現以重讀登錄。
  - (二) 服務學習累計登錄。
  - (三) 獎懲紀錄累計登錄。
  - (四) 出缺席紀錄以重讀登錄。
  - (五) 具體建議以重讀登錄。
- 十五、 另訂本校學生請假及外出規定。
- 十六、 本補充規定經校務會議通過後實施，修正時亦同。

## 【學務處】

# 桃園市立中壢商業高級中等學校學生獎懲規定

105年1月20日 104學年度第1學期期末校務會議修訂通過  
105年6月30日 104學年度第2學期期末校務會議修訂通過  
105年8月26日 105學年度第1學期期初校務會議修訂通過  
107年2月23日 106學年度第2學期期初校務會議修訂通過  
108年6月28日 107學年度第2學期期末校務會議修訂通過  
109年7月14日 109學年度第1學期期末校務會議修訂通過  
110年2月17日 109學年度第2學期期初校務會議修訂通過  
110年7月2日 109學年度第2學期期末校務會議修訂通過

第一條 桃園市立中壢商業高級中等學校學生獎懲規定之依據如下：

本校為實現教育目的、引導學生行為、維持學校秩序，養成學生自尊尊人的態度，確保學生學習所必要，依據高級中等教育法第51條、教育部高級中等學校學生學習評量辦法第23條、教育部「高級中等學校訂定學生獎懲規定注意事項」、桃園市中等學校辦理學生獎懲規定注意事項及本校教師輔導與管教學生辦法等，訂定「桃園市立中壢商業高級中等學校學生獎懲規定」（以下簡稱本規定）。

第二條 本校學生獎懲規定之目的如下：

- 一、鼓勵學生敦品勵學，表彰學生優良表現。
- 二、養成學生良好生活習慣，培育民主法治素養。
- 三、引導學生身心發展，啟發學生自治自律與反省能力。
- 四、維護校園學習環境秩序，確保學校教育活動之正常施行。
- 五、培養學生自尊尊人，營造友善校園環境。

第三條 學生之獎懲，除應符合相關法令及規定外，亦應遵循下列原則：

- 一、配合學生心智發展需求，尊重學生人格尊嚴，重視學生個別差異。
- 二、發揮教育愛心與耐心，多獎勵少懲罰，積極維護學生受教權益。
- 三、獎懲之決定，應力求審慎客觀，並兼顧學生隱私權。
- 四、個案處理應注意時效，且不因個人或少數人錯誤而懲罰全體學生。
- 五、懲處前應以適當方式給予學生陳訴意見機會。
- 六、獎懲過程應注意個人資料之保密。

第四條 學生之獎懲應審酌以下個別學生特殊情況，敘明理由，得酌予變更獎懲：

- 一、行為之動機、目的及影響。
- 二、行為之手段與行為時所受之外在情境影響。
- 三、行為違反義務之程度與所生之危險或損害。
- 四、學生之人格特質、身心健康狀況、生活狀況與家庭狀況。
- 五、學生之品行、智識程度與平時表現。
- 六、行為後之態度。

第五條 學生獎勵與懲處措施如下：

- 一、獎勵：分為嘉獎、小功、大功及其他獎勵。
- 二、懲處：分為警告、小過及大過。

第六條 有下列事蹟之一者，記嘉獎：

- 一、熱心助人，義行可嘉者。
- 二、熱心公益活動，足資示範者。
- 三、拾金(物)不昧，其價值輕微者。
- 四、擔任學校、班級、社團幹部認真負責者。
- 五、參加學校辦理之各項活動或競賽成績表現優良者。
- 六、代表學校參加校外各種活動或競賽成績表現優良者。

- 七、生活週記、作業書寫及各項心得寫作認真優良者。
- 八、生活常規足為同學模範者。
- 九、舉發弊害經查明屬實者。
- 十、勸告同學向上有具體事實者。
- 十一、運動比賽時能表現體育道德者。
- 十二、愛護公物有具體事實者。
- 十三、生活言行經導正後，較前進步有事實表現者。
- 十四、節約能源足為同學模範者。
- 十五、熱心服務班級、團體，有具體表現者。
- 十六、其他相當於以上各款之優良行為或依據本校其他相關規定，合於記嘉獎者。

第七條 有下列事蹟之一者，記小功：

- 一、參與校內外公共事務及促進公益工作，表現優良者。
- 二、擔任學校、班級、社團幹部，表現優異者。
- 三、代表學校參加校外各種活動或競賽，成績表現優良者。
- 四、代表學校參加國際性活動或競賽，成績表現優良者。
- 五、遇有特殊事故處理得宜，獲良好效果者。
- 六、舉發重大弊害，經查明屬實者。
- 七、拾金（物）不昧，其價值貴重者。
- 八、校外生活言行表現優良，有具體事實者。
- 九、推展正當課餘活動，表現優良者。
- 十、其他相當於以上各款之優良行為或依據本校其他相關規定，合於記小功者。

第八條 有下列事蹟之一者，獎懲委員會決議後記大功：

- 一、有特殊優良行為裨益國家社會者。
- 二、代表學校參加對外比賽成績特優者。
- 三、參與校內外公共事務及促進公益工作，表現特優者。
- 四、遇有特殊優良行為足為全校學生之模範者。
- 五、拾金（物）不昧，其價值特別貴重者。
- 六、孝順父母、尊敬師長、友愛兄弟姊妹足為同學楷模者。
- 七、提供優良建議，並能率先力行，增進校譽者。
- 八、其他相當於以上各款之優良行為或依據本校其他相關規定，合於記大功者。

第九條 有下列事蹟之一者，記警告：

- 一、使用言語或文字，當面或藉由平面、網路或其他電子媒介侵害他人之人格、名譽、尊嚴或恐嚇他人，經查證屬實情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 二、未經同意借取或占有他人財物，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 三、不按規定進出校區者，經勸導後仍未改正者。
- 四、不遵守交通秩序，違反「道路交通管理處罰條例」相關規則或被無照駕駛同學載乘者，經勸導後仍未改正者。
- 五、侵犯他人隱私，經勸導後仍未改正者。
- 六、團體活動或集會時，不當行為影響秩序，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 七、因過失損壞公物，而隱匿事實，經勸導後仍未改正者。
- 八、亂丟垃圾，或有其他破壞校園環境衛生，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 九、上課不遵守課堂秩序，影響他人學習，情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 十、違反「本校學生行動載具管理規定」，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。

- 十一、違反「本校學生請假及外出規定」情節輕微者且經勸導後仍未改善。
- 十二、無故不參加重大集會或比賽，經勸導後仍未改正者。
- 十三、無故不服從特勤隊或班級幹部糾正，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 十四、詐欺或毀損他人財物，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 十五、違反「本校教室使用規則」，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 十六、侵犯智慧財產權經舉發，情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 十七、未依規定時間繳交回條、週記、調查表等文件資料，經催繳仍未改善者。
- 十八、班級環境維護、整潔工作不確實，情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 十九、擔任班級幹部敷衍塞責，嚴重影響工作推展，經勸導後仍未改正者。
- 二十、師長基於課業輔導、生活秩序管理等正向管教目的，向學生了解事件原委，若學生未依事實說明而欺騙師長，有具體事實者，且經勸導後仍未改善者。
- 廿一、學校性別平等教育委員會移送相關單位議處，經議處單位認定情節輕微者。
- 廿二、違反「本校學生騎機車通學實施辦法」情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 廿三、早自習、午休時間違反一般規定者或在外遊盪，經勸導後仍未改正者。
- 廿四、上課鐘響3分鐘後，同學仍未進教室在外逗留，經勸導後仍未改正者。
- 廿五、上課時進行與課堂無關的事，經勸導後仍未改正者。
- 廿六、在校內、外公共場所不遵守秩序或高聲喧嚷，有具體事證，經勸導後仍未改正者。
- 廿七、未經學校或老師核准私自向校外訂購不符安全衛生之飲食，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 廿八、在校噴灑刮鬍泡、粉末、潑水、丟水球等不當行為，造成校園秩序混亂，經勸導後仍未改正者。
- 廿九、校園霸凌事件確認成立，經權責單位認定情節輕微者。
- 三十、攜帶「兒童及少年福利與權益保障法第四十三條」所揭禁止行為所列之物品或其他法令規範之違禁物品，有具體事證情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 卅一、在走廊、樓梯、教室內從事奔跑、球類運動或其他行為危及他人安全者，情節輕微，經勸導後仍未改正者。
- 卅二、違反「本校試場規則」，有具體事證情節輕微者。

第十條 有下列事蹟之一者，記小過：

- 一、詐欺或侵占他人財物，有具體事證情節嚴重者。
- 二、使用言語或文字，當面或藉由平面、網路或其他電子媒介侵害他人之人格、名譽、尊嚴或恐嚇他人，經查證屬實情節較重或勸導不聽再犯者。
- 三、拾金（物）不送招領，據為己有，經查證屬實無悔悟者。
- 四、不按規定進出校區者，屢勸不聽或情節嚴重者。
- 五、違反「道路交通管理處罰條例」相關規則，以致事故，情節尚非嚴重者。
- 六、損壞公物或公告物品之情事，有具體事證，情節嚴重者。
- 七、擾亂校園安全秩序，已危害他人受教權益，經查證屬實情節較重者。
- 八、違反「本校試場規則」，有具體事證情節較重者。
- 九、攜帶或閱覽「兒童及少年福利與權益保障法第四十三條」所揭禁止行為所列之物品，經查證屬實情節較重者。
- 十、違反「本校學生行動載具管理規定」，屢勸不聽、情節嚴重者。
- 十一、違反「本校學生請假及外出規定」情節嚴重，經勸導或糾正後仍未改正者。
- 十二、無故不服從特勤隊或班級幹部糾正，情節嚴重者。
- 十三、有竊盜行為但有悔意者。

- 十四、冒用他人證件、帳號或文件，經查證屬實而有悔意者。
- 十五、吸菸(含電子菸)、喝酒、嚼食檳榔、賭博行為尚非嚴重者。
- 十六、經宣導後，仍至危險水域或未經公告為合格水域戲水者。
- 十七、攜帶經學校公告禁止之危險性物品者。
- 十八、冒用或偽造、變造文書、準文書、印章印文、署押，經查證屬實情節輕微者。
- 十九、規避公共服務，情節嚴重者。
- 二十、以肢體行為侵犯他人，致使他人身心感到不適，且經調查屬實者。
- 廿一、侵犯他人隱私、不當言語或態度上騷擾等，有具體事證情節嚴重者。
- 廿二、違反「本校學生騎機車通學實施辦法」情節嚴重，經勸導仍未改善者。
- 廿三、學校性別平等教育委員會移送相關單位議處，經議處單位認定情節較重者。
- 廿四、校園霸凌事件確認成立，經權責單位認定情節較重者。

第十一條 有下列事蹟之一，經獎懲委員會決議後予以記大過處分：

- 一、使用言語或文字，當面或藉由平面、網路或其他電子媒介侵害他人之人格、名譽、尊嚴或恐嚇他人，經查證屬實情節嚴重者。
- 二、強行借用、竊盜、搶奪他人財物，經查證屬實情節嚴重者。
- 三、違反「道路交通管理處罰條例」相關規則，情節嚴重以致傷亡者或無照駕駛汽機車。
- 四、有威脅、恐嚇、勒索行為，經查證屬實情節嚴重者。
- 五、違反「本校試場規則」，有具體事證情節嚴重者。
- 六、毀壞學校公物或環境、浪費資源，致影響教學行為，有具體事證情節嚴重者。
- 七、出入禁止 18 歲以下進入之酒家、特種咖啡茶室、成人用品零售店、限制級電子遊戲場及其他涉及賭博、色情、暴力等經主管機關認定足以危害其身心健康之場所，經查證屬實情節嚴重者。
- 八、吸菸(含電子菸)、喝酒、嚼食檳榔、賭博行為，屢勸不聽，經查證屬實情節嚴重者。
- 九、攜帶或閱覽「兒童及少年福利與權益保障法第四十三條」所揭禁止行為所列之物品，情節嚴重者。
- 十、冒用他人證件、帳號或文件情節嚴重者。
- 十一、冒用或偽造、變造文書、準文書、印章印文、署押，經查證屬實情節嚴重者。
- 十二、施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物質。
- 十三、無正當理由攜帶刀械、槍砲彈藥者。
- 十四、毆打他人致傷，情節嚴重者。
- 十五、校園霸凌事件確認成立，經權責單位認定情節重大者。
- 十六、入侵學校或公共網路進行資料竊取、竄改或刪改破壞，經查證屬實情節嚴重者。
- 十七、違反網路使用或智慧財產權相關法令規定，情節嚴重者。
- 十八、學校性別平等教育委員會移送相關單位議處，經議處單位認定情節重大者。

第十二條 學生獎懲事件之評議，經校長核定後之獎懲將作成獎懲通知書，明確記載事由、獎懲結果、獎懲法令依據及不服獎懲結果之救濟方式，並以可供存證查核方式，送達通知受獎懲學生及其父母或監護人。

第十三條 本校認為學生違規情節重大，擬交由其監護人帶回管教、規劃參加高關懷課程、送請少年輔導單位輔導，或移送警察或司法機關等處置時，簽會導師及輔導室提供意見，應經學生獎懲委員會議討論議決後行之。但情況急迫，應立即移送警察機關處置者，不在此限。

第十四條 獎懲事件全部或部分之評議決定，以司法爭議處理或相關法律程序處理之結果為據者，學生獎懲委員會得於司法爭議處理或相關法律程序終結前，停止該獎懲事件之評議，並以書面通知獎懲事件之提案人(單位)、學生、學生之父母、監護

人或關係人。

第十五條 學生之獎懲處理程序，依下列規定處理：

- 一、嘉獎及小功之獎勵，由有關教職員工提供參考資料，填具獎懲建議單並會導師、輔導教官、輔導教師，經學務主任(含進修部主任)核定後公布。
- 二、警告及小過之懲處，由有關教職員工提供參考資料，填具獎懲建議單並會導師、輔導教官、輔導教師及相關處室人員，經學務主任(含進修部主任)核定後公布。但會簽過程中相關人員如對懲處建議有異議時，得先提請學生獎懲委員會審議。
- 三、大過、大功以上或有爭議之獎懲事項，應提學生獎懲委員會審議通過，並經校長核定後公布。

第十六條 學生在校肄業期間，功過累積計算，除拾物(金)不昧之獎勵外，得予相抵，獎懲累計及相抵方式如下：

- 一、獎勵：每三次嘉獎可累計視同小功乙次，每三次小功可累計視同大功乙次。
- 二、懲罰：每三次警告可累計視同小過乙次，每三次小過可累計視同大過乙次。
- 三、相抵原則：以總累計之嘉獎次數與總累計之警告次數相減，所得數值正數核算為功，負數核算為過。

第十七條 學生或法定代理人、監護人於送達獎懲通知書次日起二十日內，如有不服者，得依本校學生申訴案件處理辦法，向本校學生申訴評議委員會提起申訴。

第十八條 學生違反本規定達記大過以上處分，應依教育部「高級中等以下學校提供家庭教育諮商或輔導辦法」相關規定辦理。

第十九條 學生休學期間，獎懲紀錄仍累計核算，但對等之獎懲紀錄得予相抵。其他學校學生轉入本校後獎懲紀錄重新計算。

第二十條 本校依高級中等學校學生評量辦法所為之適性輔導及適性教育處置，如認為有必要轉換學習環境時，應先徵得監護權人同意。

第二十一條 學生受懲處處分後，得依本校改過銷過規定辦理銷過。學生完成改過銷過程序後，學校應註銷學生懲處紀錄。

第二十二條 本規定經校務會議通過後實施，修正時亦同。



# 桃園市立中壢商業高級中等學校學生請假及外出規定

103年6月30日102學年度第2學期期末校務會議修訂通過  
104年6月30日103學年度第2學期期末校務會議修訂通過  
107年2月23日106學年度第1學期期末校務會議修訂通過  
108年6月28日107學年度第2學期期末校務會議修訂通過  
109年7月14日108學年度第2學期期末校務會議修訂通過  
110年2月17日109學年度第2學期期初校務會議修訂通過  
110年7月2日109學年度第2學期期末校務會議修訂通過  
110年8月31日110學年度第1學期期初校務會議修訂通過

第一條 依據高級中等學校學生學習評量辦法訂定。

第二條 學生到校後，放學前，不得離校，因故須外出者，須向教官室領取臨時外出申請單填寫，送請導師與輔導教官核准，始能離校；返校後依規定完成請假手續，否則除予曠課論外，依學生獎懲規定懲處。

第三條 請假分病假、事假、喪假、公假、產前假、娩假、陪產假、流產假、育嬰假、生理假，依下列規定辦理：

## 一、病假、生理假

- (一)一天須有看診之證明書（如健保繳費收據、約診單或診斷書）。
- (二)三天以上須有家長或監護人之證明書外，並檢具地區級醫院之診斷書。
- (三)在校時，因病必須離校者，須由保健室證明，並依第二條規定辦理。
- (四)因病在保健室休息，而未參加集會活動或上課者，經保健室證明請假，否則以曠課論。
- (五)在家時，因病不能來校者，必須家長或監護人來辦理請假手續，如家長或監護人因故不克來校者，須當日第二節課前以電話向導師或輔導教官報備，得准在假滿三日內（假日順延）補辦請假手續。
- (六)段考、期末考期間，會教務處，經准假後，始得補考。
- (七)生理假可依家長證明，每月一天。

## 二、事假

- (一)須於前一日或當日上課前，由家長或監護人或學生本人來校請假，經批准方為有效。
- (二)定期考試期間不得請事假，未到者一律不准補辦請假及補考。

## 三、喪假：

- (一)直系尊親屬
  1. 生父母、養父母—六天。
  2. 祖父母—四天。
  3. 曾祖父母、外祖父母—三天。
- (二)四等親旁系親屬三天。
- (三)請假超過天數部份，以事假計算。

## 四、公假：

- (一)因代表學校參加各項競賽或活動，或因兵役事由不能到校者，以公假論。
- (二)公假須經指導老師、教官證明或檢具兵役機關文件辦理請假。

## 五、娩假、產前假、流產假、陪產假

- (一)出具醫生診斷書辦理
- (二)因懷孕者，於分娩前，給產前假八日，得分次申請，不得保留至分娩後；於分娩後，給娩假四十二日；懷孕滿五個月以上流產者，給流產假四十二天；懷孕三月以上未滿五個月者流產者，給流產假二十一日；懷孕未滿三個月流產者，給流產假十四日；懷孕期間配合產檢者，給產檢假5天。娩假及流產假應一次請畢，且不得扣除寒暑假之日數。即將分娩前，已請畢產前假，且經醫療機構

或偏遠地區未設醫療機構之醫師證明，確有需要請假者，得於分娩前申請娩假。但流產者，其流產假扣除已請之娩假日數。

(三)因配偶分娩給陪產假五日。

六、育嬰假：學生撫育子女未滿三歲前，持有證明者，以學期為單位得請育嬰假。

七、除特殊原因外，學生請假須親自辦理。

八、請假單批准後，送請學務處承辦幹事登記，完成請假手續。

九、凡公布之曠、缺課統計，如有錯誤，在公布之日起三日內，向學務處查對更正，逾期如無正當特殊原因，不予受理。

#### 第四條 核准權限

一、一日內由導師核准後，知會輔導教官。

二、一日以上三日以內，由生活輔導組長(進修部學務組長)核准。

三、三日(含)以上六日(不含)以內，由學務主任(進修部主任)核准。

四、六日以上由校長核准。

#### 第五條 其他：

一、六學期除公假、娩假、產前假、流產假、陪產假、喪假、生理假且無遲到、缺席、曠課記錄者，畢業時頒予勤學獎。

二、學生請假應依照規定辦理銷假，出缺席情形作成紀錄，作為德行評量依據。

三、學生除公假外，其缺課節數達全學期授課總時數二分之一或曠課達42節(進修部達36節)以上者，應進行適性輔導及適性教育處置。

四、逾時請假懲處規定：

(一)逾三日(返校後第四天至六天)補請假，警告乙次。

(二)逾六日(返校後第七天)不予准假，以曠課計。

第六條 本規定經校務會議通過後實施，修正亦同。



# 桃園市立中壢商業高級中等學校學生行動載具管理規定

96年3月修訂  
103年6月30日校務會議修訂  
107年2月23日校務會議修訂  
108年8月23日校務會議修訂

## 一、依據：

1. 學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項第30條第3項。
2. 教育部108年6月17日臺教資(四)字第1080060697號高級中等以下學校校園行動載具使用原則
3. 本校學生獎懲規定第9條第10項。

## 二、目的：為提昇學生學習成果，維護公共環境之秩序。

## 三、學生攜帶行動電話應遵循以下規定：

## 四、管理細則：

1. 本校學生攜帶行動載具到校，應於每日上午08：10前將行動載具關機交由風紀股長置放於班級行動載具專用保管箱，統一放置於教室後方置物櫃內，風紀股長於每日放學時將學生行動載具發還學生。
2. 學生若早自習、午休、活動集會、課堂、考試等時間使行動載具經老師或教官發現，經查獲隔日起，每日早自習關機後收繳至學務處保管放學後領回，直至該學期末。
3. 依據前項規定送至學務處保管之同學，上課期間如遇緊急事件須與家長聯繫，可先向班級導師報備後填寫「使用手機申請表」至學務處領回行動電話使用，惟用畢後須立即關機並繳還。
4. 若任課老師因課程需要，可於課前由學生填寫「使用手機申請表」，經任課老師簽名同意後於上課前領回，並於課後再交回學務處。
5. 若學生臨時請假離校，須先完成請假程序，由教官或老師陪同領取。

## 五、違規懲處：

1. 違反第三條規定者，並通知家長，當日請家長到校領回。
2. 違反第三條規定累犯者並記警告乙次得累計之。

## 六、考試期間使用手機或手機鈴響（振動）依本校試場規則辦理。

## 七、本規定由校務會議決議後，經校長核定後實施，修正亦同。

# 桃園市立中壢商業高級中等學校服儀規範暨檢查實施規定

105 年 1 月 20 日 104 學年度第 1 學期期末校務會議修訂  
105 年 6 月 30 日 104 學年度第 2 學期期末校務會議修訂  
107 年 2 月 23 日 106 學年度第 2 學期期初校務會議修訂  
108 年 6 月 28 日 107 學年度第 2 學期期末校務會議修訂  
110 年 7 月 2 日 109 學年度第 2 學期期末校務會議修訂

## 第一條 依據：

- 一、教育部 105 年函頒「高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則」。
- 二、教育部 109 年 8 月 3 日臺教授國部字第 1090072127 號修正「高級中等學校訂定學生服裝儀容規定之原則」。
- 三、本校「教師輔導管教辦法」第一條第三項、第二條第三項、第四條第七項辦理。
- 四、105 年 6 月 4 日舉辦全校公聽會、6 月 15 日班會條文表決、6 月 22 日班代大會提案修訂內容。

第二條 目的：為使學生學習並養成服裝穿著整齊、儀容端莊大方之衣著習慣，進而展現學生應有朝氣精神，特定此規定。

## 第三條 服儀規定：

### 一、服式：

- (一)學生服式以學校律定樣式為準，學號須按規定繡製。
- (二)學生儀容應以健康、自然為原則，定期清理做好自我管理。
- (三)學生在校內應穿著制服、校運動服、班服、科服及學生會發行之衣服，以全班統一為原則，由各班自訂每週班級服式；各社團、代表隊製作之服裝，則於各單位練習、活動時間穿著。
- (四)鞋式：全覆式鞋款(如皮鞋、運動鞋等)，上、放學遇雨天得著輕便鞋式進出校門，惟考量校內行走活動安全，校園內應著全覆式鞋款，不開放著拖鞋。
- (五)襪式：應著襪子。

### 二、穿著佩戴方式：

- (一)制服、校運動服：應著全套，長短褲均可。
- (二)班、科服：應搭配校運動服長(短)褲。

### 三、一般規定：

- (一)班(科)服由班級統一定製作，其樣式不得違反善良風俗。
- (二)未經許可不得著便服。
- (三)假日返校活動服裝應依服儀規定穿著。
- (四)學生得因天冷於規定服式內、外增添個人保暖衣物，唯應配戴學生證以資識別。
- (五)開學日、休業式、校慶、畢業典禮等重大活動得律定著制服。
- (六)體育活動或課程依體育科律定。

### 四、檢查方式：

- (一)本校教職員工均負有糾正輔導學生行為責任。
- (二)每日上、放學執勤主要由執勤教官、老師實施。
- (三)課間主要由教官、導師、任課教師實施。
- (四)未依服儀規範穿著之個人，予以口頭糾正，列入日常生活表現紀錄，並視情節通知監護人協請處理、書面自省或靜坐反省。

第四條 本規定由服裝儀容委員會提案，經校務會議決議後公告實施，修訂時亦同。

# 桃園市立中壢商業高級中等學校學生改過銷過實施辦法

98年11月04日導師會議訂定  
101年11月07日導師會議第一次修訂  
103年2月10日校務會議第二次修訂  
103年6月30日校務會議第三次修訂  
107年2月23日校務會議修訂

- 一、依據：高級中等學校學習評量辦法第二十一條辦理。
- 二、目的：為鼓勵已觸犯校規業經公布懲處之學生，改過自新、奮發向上，同時落實家庭教育的功能，特訂本辦法。
- 三、實施對象：本校學生。
- 四、實施方式：依學生獎懲規定受懲罰，列入記錄有案，經考察確有改過自新積極向上之具體事實，且在考察期間未再觸犯同類型校規並完成愛校服務者，均可依本辦法申請辦理銷過。
- 五、限制條件：
  - (一)為避免學生累錯不銷，失去本辦法立意，學生所申請銷之過錯，僅能為本學期與前一學期所犯之錯。
  - (二)辦理小過以上銷過者，家長須到校實施晤談，以落實家庭教育之功能。
  - (三)如辦理銷過後，再犯同類型過失，得不准予申請銷過。
  - (四)考察期間綜合表現不佳，導師、輔導人員得建議延長觀察期。
  - (五)其他。
- 六、相關過錯之類型分成課業學習類、出缺勤類、及生活教育類，如條文所示。
- 七、實施辦法：依據成績考查辦法之規定，處分區分為：警告、小過、大過、留校察看
  - (一)考察期之規定：
    1. 受警告懲處之學生：自違規日起考察乙個月以上。
    2. 受小過懲處之學生：自違規日起考察兩個月以上。
    3. 受大過懲處之學生：自違規日起考察三個月以上。
    4. 考察期之計算均不含寒、暑假假期。
    5. 考察期間，不得再觸犯同類型校規。
    6. 高三上學期受懲處之學生，至推甄前未再觸犯同類型校規，且有改過向上之具體事實者，雖考察時間未達標準，仍可依本辦法於推甄前一個月申請銷過。
    7. 高三下學期受懲處之學生，至畢業前未再觸犯同類型校規，且有改過向上之具體事實者，雖考察時間未達標準，仍可經學生獎懲委員會決議辦理銷過。
  - (二)愛校服務時數與處分種類之關聯如下：
    1. 警告乙次：愛校服務 4 小時。
    2. 小過乙次：愛校服務 12 小時。
    3. 大過乙次：愛校服務 36 小時，並應接受輔導室至少二次諮商輔導。
    4. 愛校服務內容，依核定之時數由學生自行請示教職人員完成。
    5. 各類處分兩次含以上之時數相加乘。

(三)辦理程序：

1. 風紀股長為班級業務承辦幹部，生輔組於學期期初、期末各辦理乙次。學生填具保證書(如附表一)經家長表達意見並簽章後，交風紀股長填具「學生銷過申請表」(如附表二)，並向導師請示辦理銷過。
2. 導師受理後，經由平日對學生之考核與觀察，剔退考察期間綜合表現不佳學生，並將兩表送生活輔導組辦理審查。
3. 生輔組審查學生是否符合銷過規範，並將情形回覆學生本人，符合規範學生核發愛校服務時數表(如附表三)，即可開始實施愛校服務。
4. 學生愛校服務實施完畢後，將表二資料繳交生輔組彙整，經主任教官、學務主任審查後，陳請校長核定完成銷過。

八、本辦法經校務會議同意後公布實施，修正時亦同。



## 桃園市立中壢商業高級中等學校學生作息表(日間部)

108.07.14 校務會議修訂

項次	時間	作息內容	備註
全學期	離家   07:30	1. 07:15-07:30晨間環境整理(星期二、三、四) 2. 07:50-08:00晨間環境整理(星期一、五)	
	07:30   08:00	早自習、朝會(星期二、三、四)	每星期三實施朝會 段考前一週及當週暫停
	08:00   12:00	1. 實施上午課程 2. 每節課50分鐘	第一節08:10-09:00 第二節09:10-10:00 第三節10:10-11:00 第四節11:10-12:00
	12:00   12:30	午餐時間	
	12:30   12:30	1. 午休準備時間 2. 公差及打掃人員活動時間	
	12:35   13:05	午休	
	13:05   16:00	1. 實施下午課程 2. 每節課50分鐘 3. 星期一~星期四14:55-15:10午後環境整理 4. 星期五14:00-14:15午後環境整理	星期一~星期四: 第五節13:10-14:00 第六節14:05-14:55 第七節15:10-16:00 星期五: 第五節13:10-14:00 第六節14:15-15:05 第七節15:10-16:00
	16:00	技高放學	
	16:10   17:00	輔導課	
	17:00	綜高放學	
注意事項	1. 班級課表依據本作息排定，考試期間由教學組另頒「臨時課表」作息。 2. 學校各項活動須配合本表實施。 3. 若遇重大事件需臨時更改作息，由學務處統一發佈。 4. 寒暑假輔導課課表另外排定，於課前公佈。		

## 防制藥物濫用宣導資料---成癮、脫癮、戒癮，是一條漫長的路

資料來源:報導者

本是金牌業務員，用藥只因好奇和逞強

○男當時用藥的動機只有兩個：一個叫做好奇，一個叫做逞強。年輕氣盛想嘗試看看聲色場所到底長什麼樣子，就是很多年輕人聚在一起喝酒啊、跳舞啊、狂歡啊，久而久之就發現，怎麼大家都在使用藥物？但那時候不覺得那是毒品，別人會說那是助興；當一群朋友站在你旁邊都在使用，你不用就會被笑是膽小鬼，認為你不够勇敢，是卒仔。就被這樣的語言激，激到後來我就說「好啊，我不是卒仔啊，我敢啊」，就在當下使用愷他命。

每一個毒品成癮的人初期都認為，自己可以控制是否施用，但這是一個很失敗也很恐怖的想法。坦白說，我施用了一、兩年之後我才明白我成癮了。後來發現很多人跟我一樣，用毒品的人到後來會加速身體的變壞，是因為交叉使用毒品。交叉使用藥物多年後，我的膀胱到後來都血尿，最高紀錄，是有一次我被家人關在房間戒毒，沒有辦法上廁所，只能用寶特瓶，想要尿尿的時候就去滴一下、滴一下。我有一天很生氣，就從晚上記錄到隔天早上，就這樣記了一整天，我上了218次。

吸毒最恐怖的不是吸毒本身，最恐怖的是會做很多錯誤的決定，因為他沒有正確的判斷力。吸毒到末期我的家人才知道，我吸毒的結果，得到的不是被關，而是身體壞掉。吸毒後我像一隻過街老鼠，每個人看我，就想逃開。論及婚嫁的女朋友離開了，工作不見了，所有人際關係斷了，我的手機沒有響過，打的電話沒有一通人家要接。會接我的電話只剩藥頭，只剩下要跟我買毒品的人。所以你會愈走愈極端。當吸毒跟販毒的人走極端，是沒辦法再回到這一群正常的社會裡。





當心！毒品偽裝成  
茶包、糖果或巧克力

2017-02-23 健康醫療網



遊墾丁疑誤食「毒品果凍」  
小遊客昏睡22小時

2017-02-17 自由時報

男子隨身攜帶跳跳糖  
原來全是毒品

2017-03-24 蘋果日報



毒品外觀千奇百怪  
同學請吃軟糖竟染毒

2017-03-29 聯合新聞網



沒吃水果帶梅子粉  
原來這也是新興毒品

2017-02-10 聯合新聞網

## 毒品包裝花樣百出！

### 市售改裝 混合填充

破壞原貌再包裝，有拆封痕跡



### 山寨品牌 混合填充

包裝完整，無拆封痕跡



### 自創包裝 卡通圖樣

以花樣炫麗、特殊造型吸引青少年食用



### 糖衣外表 零食外貌

以糖果樣式混淆，引誘青少年誤食



## 染上毒品，後患無窮！



染毒除了對身心靈造成嚴重傷害外，製造、運輸、販賣、轉讓、持有不但會有“刑責問題”，更會讓孩子的未來蒙上一層陰影

## 毒品藏在哪裡？



可能在網路、交友APP販售

注意孩子交友及上網情況與變化



不接受陌生人提供的菸酒、飲料、糖果等，  
一旦離開視線也不要再繼續食用！

## 性別平等教育宣導資料

### ■性別平等教育法-定義

- 一、性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。
- 二、學校：指公私立各級學校。
- 三、性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。
- 四、性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：
  - (一) 以明示或暗示之方式，從事不受欢迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
  - (二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。
- 五、性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。
- 六、性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。
- 七、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。

### ■學生易觸法項目

#### 刑法第 227 條

1. 對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。
2. 對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。
3. 對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。
4. 對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。
5. 第一項、第三項之未遂犯罰之。

### ■尊重他(她)人身體自主權

1. 己所不欲勿施於人。
2. 尊重他(她)人身體自主權。
3. 侮辱、歧視亦不適當。
4. 尊重關懷，給予堅定的力量。

## 校園暨學生安全宣導資料

一、本市今(110)年度截至 6 月底交通事故死亡人數共 123 人，為提升年輕人交通危機意識，加強師生交通安全觀念以維護生命安全加強宣導：

1. 切勿無照駕駛汽機車。
2. 大型車視野死角-遠離內輪差。
3. 乘坐機車、騎乘自行車應配戴安全帽，搭乘汽車應繫妥安全帶。
4. 行進間切勿低頭使用手機。
5. 交通安全四守則：

守則一：我看得見您，您看得見我，交通最安全。

守則二：謹守安全空間 「謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握之交通行為。

守則三：利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便之交通行為。

守則四：防衛兼顧的安全用路行為 --不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。

二、相關教材資源如下：

1. 安全騎乘自行車數位課程 (110 年：  
<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2102031703872> (168 交通安全入口網)、<https://ups.moe.edu.tw/info/10001355> (教師 e 學院)
2. 本市 E 路平安網站/教材：<http://traffic.tyc.cloud/sources.php>
3. 168 交通安全入口網/教材文宣：<https://reurl.cc/OMy93>
4. 機車危險感知教育平台：<https://hpt.thb.gov.tw/videotest>。
5. 大型車視野死角及內輪差宣導影片  
(<https://168.motc.gov.tw/theme/fullsized/post/1912031021508> )
6. 道安資訊查詢網 (<https://roadsafety.tw/SchoolHotSpots> )

三、依據桃園市政府教育局 109 年 9 月 14 日轉發中華民國撞球協會來函，為維護青少年身心健康，未滿十八歲之青少年於凌晨 0 時至 5 時（在學學生並禁止在上課時間）進入或逗留於撞球場，並禁止其在場內吸煙、飲酒、嚼檳榔、打架鬧事、賭博、吸食或施打迷幻、麻醉物品及攜帶違禁物入場或從事其他不正當行為；未滿 18 歲青少年應攜帶球員證並穿著整齊進入撞球場。

四、為強化同學意外事件臨機應變能力與緊急求助技巧，教育局提醒相關事宜及宣導事項如下：

1. 提醒學生上學勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，建立並加強校園內、外安全地圖，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
2. 同學應配合學校作息時間，課餘時避免單獨留在教室，不單獨上廁所，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全

3. 課後社團及課後照顧班或自習班級之教室應集中配置，減少放學後樓層出入口動線，便於加強管控人員出入，在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長。
  4. 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
  5. 在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。
- 五、若有家長接獲疑似詐騙電話，請務必撥打反詐騙電話 165 確認，請保持冷靜，切勿隨意匯款。
- 六、因學校週邊巷弄較為狹窄，請家長接送同學上放學時，避免將車輛停放於學校正門或側門，建議將車輛停放於新明路口，再請學生步行入校，以維週邊交通順暢及學生安全。
- 七、為杜絕校園霸凌事件於校園發生，桃園市政府成立反霸凌專線「0800-775-889」(24 小時均提供服務)，提供多元申訴管道，或是遭受校園霸凌時，除向學校相關單位即時反映時，亦可透過此專線向本市教育局提出或尋求協助。此外，此霸凌專線也利家長及教師針對霸凌問題進行詢問，以營造安全、溫馨、適性的友善校園環境。
- 八、教育部持續推動正向管教，所謂正向管教係以積極、正向的方式引導孩子改正不良行為，成為能自尊尊人、負責任，並對社會有貢獻的人，相關資料請至教育部品德教育網(<https://ce.naer.edu.tw/teaching.php?type=4>)下載。



# 桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度

## 學生團膳訂餐與其他相關事項說明

本校團膳，每學期都會由兩家廠商共同供應全校午餐團膳。以學期為單位，在每學期末，會發下個學期團膳訂購意願調查表，與團膳繳費三聯單，開學後以班級為單位，幫同學代訂團膳。

1. 開學後，團膳訂退餐，採週進月退方式，每週一至週五以前，到團膳承辦窗口繳費，下週一就可以開始用餐到學期末。如果期中欲辦理退餐，則是依照申請流程，當月申請，下個月 1 號開始退餐。
2. 每人每學期限限制只有一次申請加訂或退餐權利。
3. **班上嚴禁未繳團膳費用，卻與其他有繳費同學共用團膳或分享團膳。若有發現此情形，請同學可以匿名向學務處提報，經查屬實，學務處將會懲處犯錯同學，以示公允。**
4. 如果發現班上團膳有份量不足情形，可以請負責同學提飯菜箱到行政大樓總務處前面，一樓中廊，團膳車停放處再取備餐供應。並請總務股長務必盡速向學務處團膳承辦窗口，反應團膳分量不足情形，以方便往後加飯菜量處理。
5. 若有發現團膳中有異物時，**請務必保持現狀**，拍照存證並且立即將異物與飯菜檢體送交學務處，向團膳承辦窗口或午餐秘書反應。
6. 事病假請假申請團膳退費者，臨時病假至少須於當天 9:00 以前，事假須於前一天之前，完成登記申請與請假手續，方可申請退費！
7. 關於任何繳退費、訂餐、……等團膳問題，皆可至學務處「團膳承辦窗口」洽詢，窗口服務時間為早上 9:00 到下午 1:00 止。



## 【實習處】

### 110 學年度技高宣導資料

#### 壹、成績考核辦法與畢業條件

1. 應修習總學分為 180-192 學分，畢業及格學分數至少為 160 學分。
2. 表列部定必修科目 111-136 學分均須修習，並至少 85%及格，始得畢業。
3. 專業科目及實習科目至少須修習 80 學分以上，其中至少 60 學分及格，含實習(實驗、實務)科目至少 45 學分以上及格。
4. 學期成績不及格且達 40 分(含)者可予以補考，補考及格者以 60 分登錄。未達 40 分或補考未達 60 分者，必須重修該科目以該身分及格分數登錄之。
5. 學年成績不及格學分數達 1/2，學校得輔導重讀。

#### 貳、四技二專升學管道

1. 技優入學：全國技藝競賽前 3 名(保送)、全國競賽獲獎，此管道不用參加統一入學測驗。
2. 甄選入學：於參加統一入學測驗後可選填 6 個校系報名甄試。國(私)立普通大學(ex. 政大、中央、清大等)，只能透過甄選入學管道，至於可甄選之國(私)立普通大學學校及招生人數需依當年度甄選入學手冊而定。
3. 登記分發：參加統一入學測驗後，大約 7 月可參加聯合登記分發。

#### 參、四技二專統一入學測驗考試類別與考科

可以報考的群類別包括：商業與管理群、外語群英語類及外語群日語類

1. 共同必考科目：①國文(含作文)②英文(含非選擇題)③數學
2. 專業科目：

群組	專業科目一	專業科目二	招生學校系科
商業與管理群	商業概論 數位科技概論 數位科技應用	會計學 經濟學	企業管理、資訊管理、國際貿易、會計、財務金融、行銷與流通等商業類相關系科
外語群英語類	商業概論 數位科技概論 數位科技應用	英文閱讀與寫作	包含應用英語或其他外語等相關系科。
外語群日語類	商業概論 數位科技概論 數位科技應用	日文閱讀與翻譯	包含應用日語等相關系科。

## 肆、 相關活動

年級	活動	校內競賽與證照考試
一	一上：1. 健康操 2. 運動會 一下：1. 校慶園遊會 2. 水上運動會 3. 公民訓練	1. 會計能力競賽(不分科) 2. 商業簡報競賽(不分科) 3. 電腦能力競賽(中、英打、文書處理、程式設計) 4. 各項檢定(會計丙級、中、英文輸入、電腦軟體應用丙級、全民英檢、多益)
二	二上：1. 運動會 2. 職場體驗活動(每年依計畫辦理) 二下：1. 校慶園遊會 2. 水上運動會 3. 校外教學參觀(畢旅)	1. 會計能力競賽(不分科) 2. 商業簡報競賽(不分科) 3. 電腦能力競賽(程式設計、網頁設計) 4. 全國商業類技藝競賽選手選拔(程設、網頁、會資、商業簡報、文書) 5. 各項檢定(全民英檢、多益)
三	三上：1. 運動會 三下：1. 校慶園遊會 2. 水上運動會	1. 全國商業類技藝競賽(程式設計、網頁、會資、商業簡報、文書) 2. 各項檢定(全民英檢、多益、其他)

### ◎取得各項證照有什麼好處？

- 一、檢視學習成果，取得學業成就外的各項專業能力證明，以做為未來求職或升學之參考。
- 二、取得各級乙、丙檢證照後可抵部分科目之重修(一張抵一科)。
- 三、取得丙級、乙級技術士證者可於甄試入學依各四技二專院校規定予以加分。

### 伍、 給大家的期許

- 一、務必加強英文能力，英文強才有競爭力。
- 二、認真學習、建立良好讀書習慣，努力考證照、多參加校內、校外比賽，增廣見聞，也為學習歷程檔案做準備。

## 中壢高商實習處辦理(或代報)各項檢定總表

類別	檢定項目名稱及辦理機構	適考年級	報名日期	檢定日期
語文類	英語能力測驗(一~四級)(商教會)	一~三	9月	11月
	多益英語能力測驗	一~三	1月	3月
專業類	會計能力檢定(一~三級)(商教會)	一~三	2月	4月
	會計事務-人工丙級(在校生商業類丙檢)	一	1月	學術科：5月
	會計事務-資訊丙級((即測即評及發證)	一	4月	7月
	會計事務-資訊乙級(全國技術士第三梯次)	三	9月	學科：11月 術科：1~2月
	門市服務丙級(全國技術士第一梯次)	商經科一	1月	學科：3月 術科：4~6月
	國貿業務丙級(全國技術士第二梯次)	國貿科二	4月	7月
資訊應用類	TQC 中英文輸入檢定(電腦技能基金會)	一	4月	6月
	TQC 資訊能力檢定(電腦技能基金會)	一~三	4月	6月
	電腦軟體應用丙級(即測即評及發證)	二	9月	11月
	電腦軟體應用乙級(即測即評及發證)	三	9月	學術科：11月左右

※ 各項檢定之報檢確定日期以當年最新公告為主。

## 中壢高商學生在校期間各項檢定報檢建議表

年級/學期		語文類	專業類	資訊類
高一	上學期	全民英檢測驗		
	下學期	多益英語測驗	商教會會計能力三級 會計事務-人工丙級 門市服務丙級	TQC 中文輸入檢定 TQC 英文輸入檢定
	暑假		會計事務-資訊丙級	
高二	上學期	全民英檢測驗	電腦軟體應用丙級	
	下學期	多益英語測驗	商教會會計能力二級 國貿業務丙級	TQC 資訊能力檢定
高三	上學期	全民英檢測驗	會計事務-資訊乙級	電腦軟體應用乙級
	下學期	多益英語測驗	商教會會計能力一級	TQC 資訊能力檢定

備註：

1. 取得證照驗證學習成效是社會的趨勢，建議職科及綜高商服學程學生在畢業前最好在「語文」、「商業」及「資訊」三大領域至少均取得一張證照，綜高學術學程學生最好能取得一張語文類證照。上列報檢項目純屬建議，請依個人程度自行調整。
2. 全民英檢測驗學生可依個人程度自行上網報檢。
3. 多益英檢為國際性的英語能力檢定，本校辦理校園中學生專案考試報名，報名優惠價為 1400 元（每年視情況調整）。
4. TQC 資訊能力檢定對象為資訊月考照同學，考照對象為專班及社團學生。

# 桃園市立中壢商業高級中等學校學生校外學習成就或教育訓練之學分 及成績採計要點

106.01.12 課發會通過  
107.11.30 課發會修訂通過  
109.05.19 課發會修訂通過

## 一、依據

- (一) 105.11.29 臺教授國部字第 1050123687B 號令修正之「高級中等學校學生校外學習成就或教育訓練之學分及成績採計要點」
- (二) 依據高級中等學校學生學習評量辦法第十七條第二項及高級中等學校進修部學生學習評量辦法第十四條第二項規定訂定。

## 二、目標

強化學校與職場連結，落實技術及職業教育政策目標。

## 三、本要點用詞，定義如下：

- (一) 校外學習成就：指學生入學前或在學期間取得與就讀專業群、科、學程課程相關，由政府機關發給之證照或全國性、國際性技藝(能)競賽優勝以上之成就。
- (二) 校外教育訓練：指學生在學期間於寒暑假、例假日或課餘時間，赴國外或國內其他高級中等以上學校、公民營事業機構或就業導向之職業訓練機構等場所(以下簡稱學習機構)，參加與就讀專業群、科、學程課程相關之進修、實習、學習或訓練。

## 四、組織

- (一) 學校為審查學生校外學習成就或教育訓練，符合課程規定要求及學分或成績採計，應組成學生校外學習成就或教育訓練審查委員會(以下簡稱審查會)。
- (二) 審查會置委員十三人，其中一人為召集人由校長兼任之，其餘委員分別為教務主任、實習主任、進修部主任、商經科主任、國貿科主任、資處科主任、英文科召集人、實習組長、技能檢定組長、註冊組長、導師代表一人、專任老師代表一人兼任；任一性別委員人數應占委員總數三分之一以上。
- (三) 審查會由校長指定實習主任兼任執行秘書。

## 五、申請流程

- (一) 學生申請參加校外教育訓練，應以書面向學校提出，經審查會審查通過及學校核准後，始得為之。學校應指派教師，定期或不定期赴學習機構了解學生校外教育訓練情形。
- (二) 學生於校外教育訓練期間，應定期書寫工作內容及心得之學習報告，並經學習機構評閱，作為學分或成績採計之參據。
- (三) 學生應依學校規定期限，檢具技能證照、獲獎證明、學習報告或訓練證明等文件，向學校申請校外學習成就之學分或成績採計。學校受理前項申請後，應召開審查會審查之。

## 六、學分採計原則

- (一) 採計之學分，得抵免修、補修及重修相關科目之學分，以採計就讀專業群、科、學程課程之專業及實習科目為限。
- (二) 抵重修學分之科目，以及格基準分數登錄；抵免修、補修學分之科目，授予學分，成績一欄登錄為「抵免」，不列入學業及升學相關成績計算。
- (三) 採計之學分未抵免修、補修及重修科目，得以學習成就或教育訓練為選修科目名稱，登載取得學分數。
- (四) 一張證照僅可擇一科目申請。

## 七、進修部成績採計原則

- (一) 採計之科目節數，得抵免修習科目節數，以採計就讀專業群、科、學程課程之專業及實習科目為限。
- (二) 抵免修之科目節數，成績一欄登錄為「抵免」，不列入學年成績計算。
- (三) 採計之科目節數，得抵就讀專業群、科修習後經補考仍不及格之專業及實習科目，成績以及格基準分數登錄。

## 八、學分及成績採計基準

### (一) 校外學習成就：

#### 1. 取得政府機關發給之證照：

- (1) 丙級技術士證照：每張採計三學分；在進修部，每張採計三節。
- (2) 乙級技術士證照：每張採計六學分；在進修部，每張採計六節。
- (3) 修業年限內，前 1、2 之採計，合計最高六學分或六節。

#### 2. 取得政府機關主辦之全國性、國際性技藝(能)競賽優勝以上者：

- (1) 政府機關主辦之全國性技藝(能)競賽優勝以上，採計三學分；在進修部，採計三節。
- (2) 國際性技藝(能)競賽優勝以上，採計六學分；在進修部，採計六節。
- (3) 修業年限內，前 1、2 之採計，合計最高六學分或六節。

### (二) 校外教育訓練：

#### 1. 依學生所讀群、科、學程相關程度及學習時數，每學期採計一至二學分；在進修部，採計一至二節。

#### 2. 依學生所讀群、科、學程課程相關程度，分為高相關及基本相關：

- (1) 高相關者：以七十二小時採計一學分；在進修部，採計一節。
- (2) 基本相關者：以一百十二小時採計一學分；在進修部，採計一節。

### (三) 取得民間具公信力團體之證照

可抵免之科目學分由各科教學研究會依各學年之開課情形訂定。

### (四) 前三款之學分或成績採計，於修業年限內，合計最高採計二十四學分；在進修部，最高採計二十四節。證照及採計科目名稱如附件一及附件二。

## 九、本要點經課發會通過，呈 校長後公布施行，修正時亦同。



附件一：桃園市立中壢高商學生取得證照抵免重修科目總表(108 課綱適用)

證照名稱 / 科別	資處科	商經科、國貿科
電腦軟體應用 (丙級)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2) 數位化資料處理(一上)(1) 數位化資料處理(一下)(1)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2) 數位化資料處理(一上)(1) 數位化資料處理(一下)(1)
電腦軟體應用 (乙級)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2) 數位化資料處理(一上)(1) 數位化資料處理(一下)(1)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2) 數位化資料處理(一上)(1) 數位化資料處理(一下)(1)
電腦軟體設計 (丙級)	程式語言與設計(一上)(2) 程式語言與設計(一下)(2)	
網頁設計 (丙級)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2)
電腦硬體裝修 (丙級)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2)	數位科技概論(一上)(2) 數位科技概論(一下)(2)
門市服務 (丙級)		門市經營實務(一上)(2) 門市經營實務(一下)(2)
國貿業務 (丙級)		國際貿易實務(一上)(2) 國際貿易實務(一下)(2) 國際貿易實務(二上)(2) 國際貿易實務(二下)(2)
會計事務 (丙級)	會計學(一上)(3) 會計學(一下)(3)	記帳實作(一上)(2) 記帳實作(一下)(2)
會計事務 (乙級)	會計學(一上)(3) 會計學(一下)(3) 會計學(二上)(3) 會計學(二下)(3)	記帳實作(一上)(2) 記帳實作(一下)(2) 會計實務分析(三上)(3) 會計實務分析(三下)(3)
	會計實作(二上)(2) 會計實作(二下)(2)	會計軟體應用(二上)(2) 會計軟體應用(二下)(2)

附件一：桃園市立中壢高商學生取得證照抵免重修科目總表(108 課綱適用)

科別 證照名稱	綜 高	進修部
電腦軟體應用 (丙級)		數位科技概論 I (2) 數位科技概論 II (2) 數位科技應用 I (2) 數位科技應用 II (2) 資訊科技(2)
電腦軟體應用 (乙級)		數位科技概論 I (2) 數位科技概論 II (2) 數位科技應用 I (2) 數位科技應用 II (2) 資訊科技(2) 數位資料處理 I (2) 數位資料處理 II (2)
電腦軟體設計 (丙級)	資訊科技(一上)(1) 進階程式設計(三自)(2)	
門市服務 (丙級)	門市經營實務(三上)(2)	門市經營實務 I (2) 門市經營實務 II (2)
會計事務 (丙級)	記帳實作(二上)(2) 記帳實作(二下)(2) 會計軟體應用(二上)(2) 會計軟體應用(二下)(2)	會計學 I (3) 會計學 II (3) 會計實作(2)
會計事務 (乙級)	會計學(二上)(4) 會計學(二下)(4) 記帳實作(二上)(2) 記帳實作(二下)(2) 會計軟體應用(二上)(2) 會計軟體應用(二下)(2) 會計實務分析(三上)(3) 會計實務分析(三下)(3) 會計實作(三上)(2) 會計實作(三下)(2)	會計學 I (3) 會計學 II (3) 會計學 III (2) 會計學 IV (2) 會計實作(2) 會計實務 I (3) 會計實務 II (3) 會計軟體應用 I (2) 會計軟體應用 II (2)

附件二：桃園市立中壢高商學生取得英文證照抵免重修科目總表(108 課綱適用)

證照名稱	科別	商經科、國貿科、 資處科	綜高	進修部
1. 全民英檢 (GEPT)中級(初試) 2. 多益普級 (TOEIC Bridge)		英語文(一上)(2) 英語文(一下)(2) 英語文(二上)(2) 英語文(二下)(2)		高職英文 I (2) 高職英文 II (2) 高職英文 III (2) 高職英文 IV (2)
1. 全民英檢 (GEPT)中級(複試) 2. 多益測驗 (TOEIC) 550 分以上 3. 全球英檢 (GET) B1(進階級)		英語文(三上)(2) 英語文(三下)(2)	英語文(一上)(4) 英語文(一下)(4) 英語文(二上)(4) 英語文(二下)(4) 英語文(三上)(4) 英語文(三下)(4)	高職英文 V (2) 高職英文 VI (2)



## 【總務處】

### 蒸飯須知

- ◎ 每學期蒸飯人數於學期初調查，無需繳交費用。
- ◎ 蒸飯時溫度設定在 95 度，蒸飯箱電源於早上 10 時 10 分開啟，電源開啟後蒸飯箱的門會上鎖，以免熱氣無法聚集，蒸飯箱內部如果有加水加熱效果會比不加水較好。
- ◎ 如遇蒸飯箱故障，請盡速至總務處報修，水電技工會協助排除故障。

### 冷氣及電能管理監控系統須知

- ◎ 冷氣卡請各班總務股長到出納組申請並儲值，指定專人保管，離開教室應將冷氣卡抽出，勿留置教室。
- ◎ 為落實節能政策，溫度設定室溫 26~28℃，並請配合風扇使用，以加速冷氣對流。
- ◎ 冷氣卡餘額即將用罄時，請至總務處出納組加值。



## 【輔導室】

### 輔導室簡介~心靈交會處

輔導室位於仁愛大樓一樓，是校園中幽境並充滿綠意花香的一隅，在花香、茶香及淡淡的書香中，同學們可看雜誌書報及上網查資料，我們更期待您的駐留與造訪，給彼此心靈交流的機會吧！

#### ◎輔導室提供的服務有：

- 一、心理諮商：有專屬輔導老師及外聘專業心理師，可提供個別晤談。
- 二、成長團體：透過團體動力，彼此支持、共同學習。
- 三、心理測驗：定期實施心理測驗及解析，提供師生學習、自我了解及輔導時之參考。
- 四、班級輔導：輔導老師進班宣導各式主題，貼近學生需求。
- 五、生涯輔導：生涯探索、選組輔導、學習檔案製作、甄選面試輔導等。
- 六、相關議題：推展相關議題，例如：性別平等、生命教育、家庭教育…等。
- 七、教師研習：透過研習活動、讀書會、個案研討等方式，提昇教師輔導知能。
- 八、輔導刊物：不定期出版親職教育專刊等。
- 九、設備資源：
  - (一) 硬體設備：個別諮商室六間、團體輔導室二間、學習資源室（備有電腦專供師生查詢資料）、生涯規劃專科教室。
  - (二) 軟體設備：圖書（自我探索、人際關係、婚姻與家庭、親子溝通、技專院校簡介、甄選入學備審資料之撰寫、諮商輔導系列…等）、雜誌（張老師月刊、性別平等季刊、真愛家庭、技職簡訊…等）、CD 光碟及錄音帶（情緒管理、自我成長、親子溝通、性教育…等）。

#### ◎輔導家族：

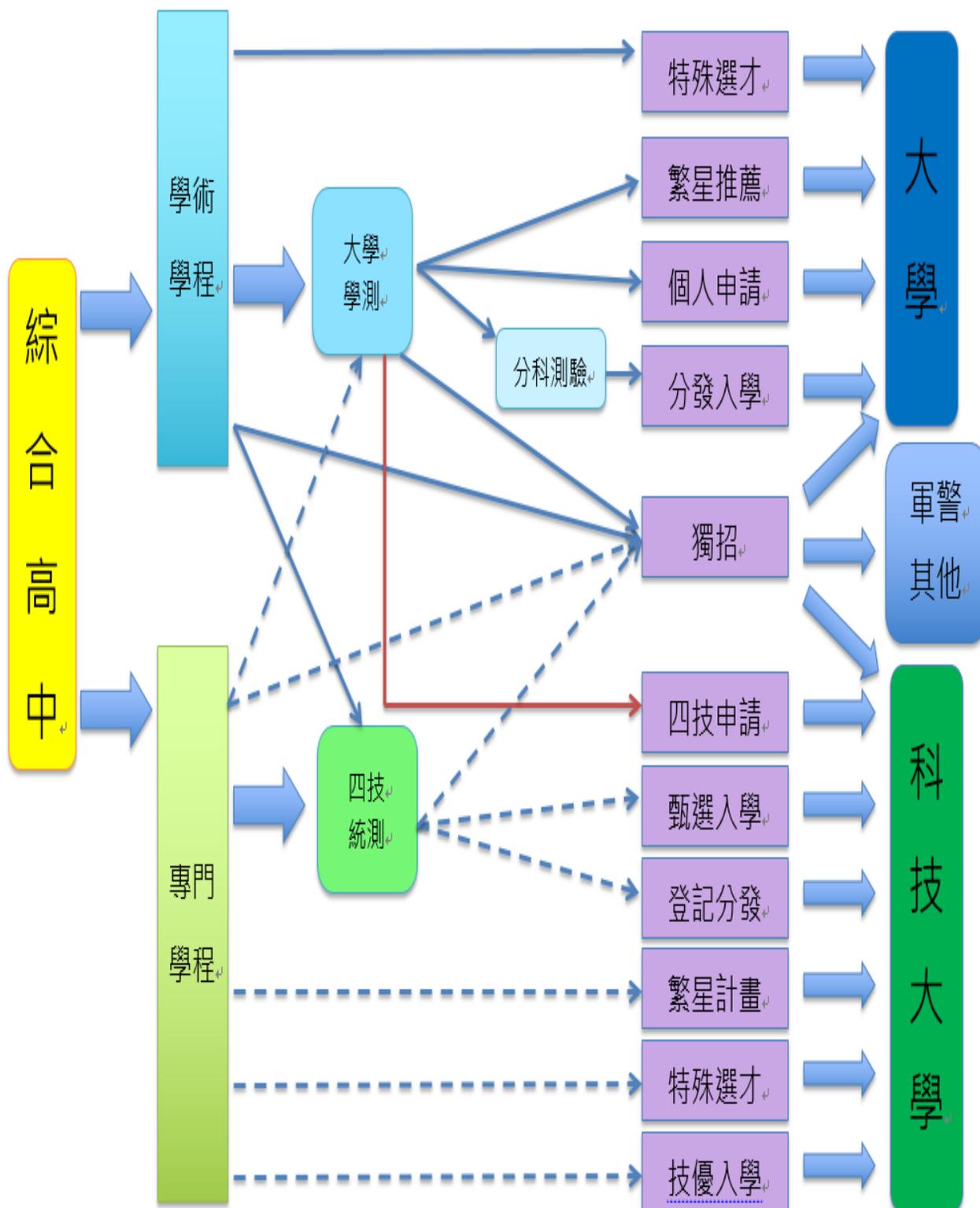
- 曾孟嫻主任，分機 1701：統籌輔導室業務
- 余銘芬組長，分機 1711：協助輔導行政業務
- 沈珈卉老師，分機 1712：資處科全科、國貿科二年級、綜職科一年級、會三 1
- 朱怡君老師，分機 1713：商經科全科、國貿科三年級、綜職科二年級
- 楊依雯老師，分機 1714：綜高科全科、國貿科一年級、綜職科三年級
- 林芄妍老師，分機 1761：進修部



**輔導**是一個協助自我瞭解與探索的歷程，為問題找出比較好的解決方法與態度

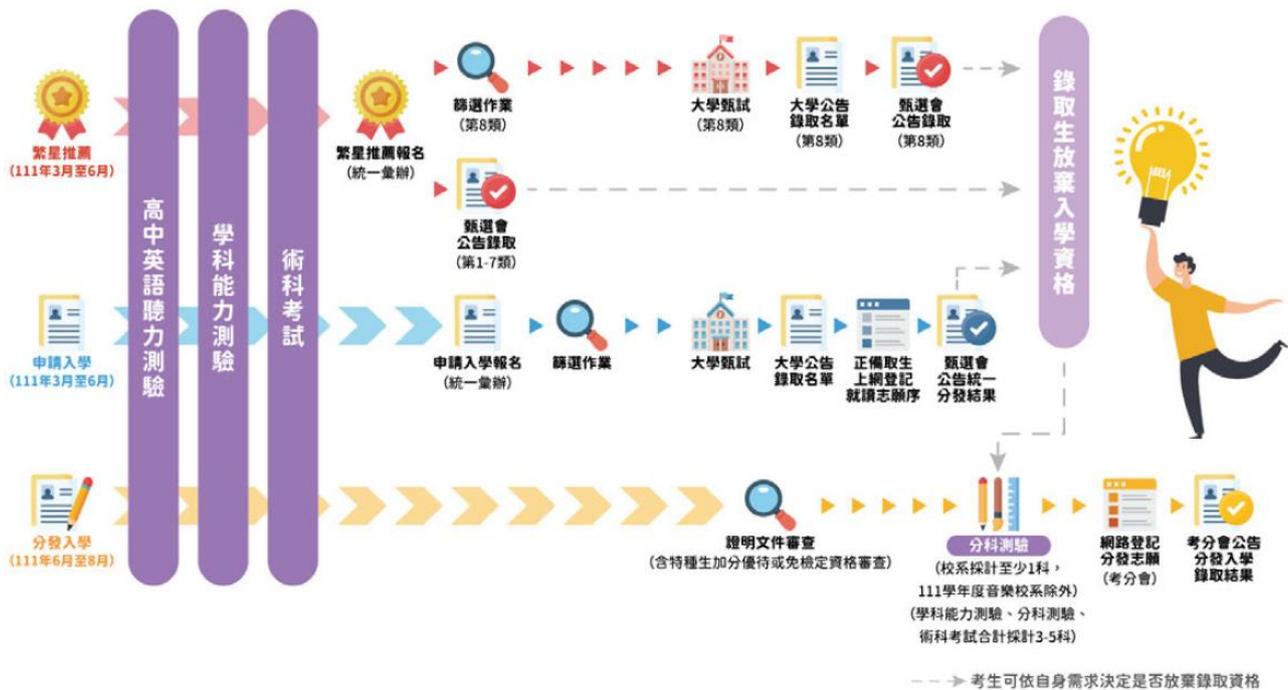
## 升學之路—高中生主要升學管道

### 一、綜高生主要升學方案架構圖：



## 二、111 學年度高中生主要升學方案架構圖：

(摘自教育部 111 學年度大學多元入學手冊)



## 三、各項考試及入學管道關係表：

考試及入學管道關係表	
只參加學科能力測驗	只能選擇繁星推薦及申請入學
只參加分科測驗	只能選擇分發入學無需學測之校系
學科能力測驗與分科測驗 兩種考試都參加	繁星推薦、申請入學與分發入學 都可以選擇

註 1：考生若有意就讀檢定英聽之大學校系，另須參加高中英語聽力測驗考試。

註 2：考生若有意就讀採計術科之大學校系，另須參加術科考試。

#### 四、111 學年度大學多元入學方案簡表：

大學入學管道分為繁星推薦、申請入學、分發入學及特殊選才管道。

項目	繁星推薦	申請入學	分發入學
承辦單位	大學甄選入學委員會		大學考試入學分發委員會
報考資格	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全程均就讀國內同一高級中等學校並修滿高一、高二各學期及高三上學期之應屆畢業生。</li> <li>2. 高一、高二、高三上學期「各學期學業成績總平均」之平均成績全校排名百分比符合大學規定，得由其就讀高中推薦。</li> <li>3. 當學年度學科能力測驗、術科考試、當學年度或前兩學年度內之英聽測驗成績通過大學校系檢定標準。</li> </ol>	當學年度學科能力測驗、術科考試、當學年度或前兩學年度內之英聽測驗成績通過大學校系檢定標準，可申請符合志趣之大學校系。	凡公、私立高中（職）畢業生或具同等學力，經考分會學力證明文件審查通過者，均能參加「分發入學」。
報名方式	由高中推薦報名	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一律採網路報名。</li> <li>2. 分為「考生個別報名」及「學校集體報名」兩種方式。</li> </ol>	一律採網路登記。
報名校系數	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 符合報名資格之考生僅限被推薦至一所大學之 1 個學群。</li> <li>2. 選填志願數依該學群之規定。</li> </ol>	每一考生申請校系數以 6 校系（含）為限。	每位考生選填之志願不得超過 100 個。
考試	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學科能力測驗（大學校系參採最多 4 科）。</li> <li>2. 術科考試（部分校系採計）。</li> <li>3. 高中英語聽力測驗（部分校系檢定）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學科能力測驗（大學校系參採最多 4 科）。</li> <li>2. 術科考試（部分校系採計）。</li> <li>3. 高中英語聽力測驗（部分校系檢定）。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學科能力測驗（可用於檢定或採計）。</li> <li>2. 分科測驗（大學校系至少採計 1 科，惟 111 學年度音樂校系除外）。</li> <li>3. 術科考試（部分校系採計）。</li> <li>4. 高中英語聽力測驗（部分校系檢定）。</li> </ol>
篩選	<p>■ 第 1~7 類學群：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通過各大學校系所訂之學科能力測驗、術科考試、英聽測驗成績檢定標準。</li> <li>2. 依高中推薦優先順序、報名學生選填之校系志願序及校系訂定之分發比序項目順序進行分發作業。</li> <li>3. 第一輪分發各大學錄取同一高中學生以 1 名為限。</li> <li>4. 第一輪分發後校系仍有缺額者，再進行第二輪分發作業。</li> </ol>	學科能力測驗成績、術科考試、英聽測驗、APCS 成績之檢定、倍率篩選、採計及參酌方式由大學校系自訂。	依各大學校系自訂之招生條件，須通過「學測及分科測驗採計科目成績最低登記標準、學科能力測驗及英聽測驗檢定」，後依「採計科目加權」計分，同分時依參酌科目順序擇優錄取。

項目	繁星推薦	申請入學	分發入學
篩選	<p>■第8類學群：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面試人數由各校系自訂，至多為招生名額之3倍率或50人。</li> <li>2. 由甄選會依大學校系所訂學測成績、英聽測驗檢定標準、高中推薦優先順序、報名學生選填之校系志願序及校系訂定之比序項目順序進行第1輪篩選，每所高中通過篩選學生至多1名；第1輪篩選後如未達預定面試人數，再依前述比序原則進行第2輪篩選，以達預定面試人數。</li> </ol>		
各校系甄試	<p>■第8類學群：</p> <p>面試內容由各校自訂，學生無須準備備審資料。面試作業時程，併同申請入學第2階段指定項目甄試(111/5/19~6/5)。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大學校系得自辦指定項目甄試。</li> <li>2. 各校指定項目甄試辦理時間集中於111/5/19~6/5。</li> </ol>	無
公布錄取名單	<p>■第1~7類學群：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由甄選會比序分發。</li> <li>2. 由各大學寄發錄取通知單。</li> </ol> <p>■第8類學群：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由甄選會公告通過第8類學群第1階段篩選結果。</li> <li>2. 第8學群錄取名單由各校公告。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可列備取名額。</li> <li>2. 正備取生登記就讀志願序後，由甄選會統一分發，每名錄取生至多分發至1校系。</li> <li>3. 未上網登記就讀志願序者，視同自動放棄錄取資格。</li> </ol>	考分會統一放榜，每名考生至多分發錄取1校系。
限制條件	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 未於規定期限內放棄特殊選才錄取資格者，不得報名大學繁星推薦入學招生。</li> <li>2. 同時符合「大學繁星推薦」及「科技校院繁星計畫」報考資格者，僅得擇一報名。</li> <li>3. 通過第8類學群醫學系第1階段篩選學生，不得再於申請入學管道報名同一大學之醫學系。 通過第8類學群牙醫學系第1階段篩選學生，不得再於申請入學管道報名同一大學之牙醫學系。</li> <li>4. 分發錄取生不得報名當學年度大學「申請入學」及參加「科技校院日間部四年制申請入學」第一階段篩選。</li> <li>5. 未依簡章規定期限內至甄選會網站完成聲明放棄入學資格者，不得參加大學分發入學招生、四技二專甄選入學招生及四技二專日間部聯合登記分發入學招生。</li> <li>6. 第8類學群錄取生，無論放棄與否，一律不得參加申請入學統一分發網路就讀志願序登記。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 未於規定期限內放棄特殊選才錄取資格者，不得報名大學申請入學招生。</li> <li>2. 獲分發之錄取生即取得入學資格。</li> <li>3. 統一分發結果公告後，獲分發之錄取生如參加其他入學管道而獲錄取者，應至其他入學管道之錄取大學報到前，完成聲明放棄入學資格，否則一經發現，即取消其申請入學之錄取資格。惟111年6月15日統一分發結果公告前，已於其他入學管道錄取且完成報到者，不適用本項之規定。</li> <li>4. 未依簡章規定期限內至甄選會網站完成放棄入學資格者，不得參加大學分發入學招生、四技二專甄選入學招生及四技二專日間部聯合登記分發入學招生。</li> </ol>	未於各招生管道規定期限內放棄大學特殊選才、繁星推薦、申請入學、科技校院特殊選才、繁星甄選、日間部四年制申請入學及四技二專甄選及技優入學、身心障礙生甄試、運動績優甄試、師資保送、醫事保送、軍校正期班甄選入學等錄取資格者，均不得參與分發入學招生。

## 五、111 學年度考試招生日程表 (各項考試及招生日期以 111 學年度各簡章為準)

考試及 招生 日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
110/08	大考中心發售考試簡章(含英聽測驗、學科能力測驗)(8/6) 術科考試委員會發售術科考試簡章(8/6)		
	公告檢定英聽 (8/31第一次)	公告檢定英聽校系 (8/31第一次)	公告檢定英聽校系 (8/31第一次)
110/09	英聽測驗(1)報名(9/7-9/13)		
110/10	英聽測驗(1)(10/23)		
	公告校系參採之學測科目、公告參加術科考試校系(10/25)		
110/11	學科能力測驗報名(11/2-11/16) 術科考試報名(11/2-11/16)		
	公告繁星推薦招生簡章 (11/5) (開放校系分則查詢系統)	公告申請入學招生簡章 (11/5) (開放校系分則查詢系統)	公告分發入學招生簡章 (11/5) (開放校系分則查詢系統)
	寄發英聽測驗(1)成績單(11/8)		
	英聽測驗(2)報名(11/10-11/16)		
110/12	發售繁星推薦簡章 (12/1)	發售申請入學簡章 (12/1)	發售分發入學簡章 (12/1)
	大考中心公告分科測驗簡章(暫定12/1)		
	英聽測驗(2)(12/11)		
	寄發英聽測驗(2)成績單(12/23)		
111/01	學科能力測驗考試(1/21-1/23)		
	術科考試音樂組(1/25-1/28)		
	術科考試美術組(1/27-1/28)		
111/02	術科考試體育組(2/7-2/9)		
111/03	公布學科能力測驗成績及統計資料(3/1)		
	寄發學科能力測驗成績單(3/2)		
	申請學測考試成績複查(3/2-3/7)		
	寄發術科成績單(3/3)		
	申請術科考試成績複查(3/3-3/8)		

考試及 招生 日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
111/03	學測成績、術科成績複查結果通知 (3/15)		
111/03	1. 繁星推薦繳費報名 (3/15-3/16) 2. 公告第1-7類學群錄取名單及第8類學群通過第1階段篩選結果 (3/22) 3. 錄取生放棄入學資格截止 (3/24)	1. 申請入學繳費 (3/23-3/25) 2. 申請入學報名 (3/24-3/25) 3. 公告第一階段(學測、術科成績)篩選結果 (3/31) 4. 大學寄發指定項目甄試通知、繳交甄試費用 (大學自訂)	
111/04		★學生上傳及高中提交學習歷程資料(即修課紀錄(不含第6學期)、課程學習成果、多元表現)至中央歷程資料庫(EP)(4/1~26)(學生上傳繳交截止日依就讀高中規定) ★中央歷程資料庫(EP)將學習歷程資料(即修課紀錄、課程學習成果、多元表現)給甄選會(4/28~4/29)	發售大學分發入學登記分發相關資訊(4/12)
111/05	大學醫牙學系辦理第8類學群第2階段面試 (5/19-6/5)	1. 第1階段通過篩選考生上傳(勾選)審查資料至甄選會(5/5-5/11) (各大學繳交截止日詳見簡章校系分則) ★各高中將學習歷程資料之第6個學期修課紀錄PDF檔給甄選會(5/12-13) ★學生至甄選會系統確認第6學期修課紀錄PDF檔(5/16-17) 2. 大學校系辦理指定項目甄試(5/19-6/5)	

考試及 招生 日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
111/06	1. 大學醫牙學系公告第8類學群第2階段面試錄取名單並上傳錄取名單至甄選會(6/6前) 2. 甄選會統一公告第8類學群錄取名單(6/8) 3. 第8類學群錄取生放棄入學資格截止(6/18)	1. 大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單(6/6前) 2. 正備取生向甄選會登記就讀志願序(6/9-6/10) 3. 公告統一分發結果(6/15) 4. 錄取生放棄入學資格截止(6/18)	1. 分科測驗報名(暫定6/9-6/20) 2. 登記分發相關證明文件審查申請及繳件(6/1-6/21)
111/07			<b>分科測驗 (7/11-7/12)</b>
			1. 寄發分科測驗成績單(暫定7/27) 2. 公布考科組合成績人數累計表及最低登記標準(暫定7/27) 3. 繳交登記費(暫定7/27-8/2) 4. 網路登記分發志願(7/30-8/2)
111/08			分發入學錄取公告 (8/12)

## 六、特殊選才

- (一) 報考資格：具特殊才能或具不同教育資歷學生(如境外臺生、新住民及其子女、實驗教育學生、持境外學歷報考且有國外具公信力之入學用大型測驗者)。
- (二) 招生方式：各校單獨招生；招生校系將以工作成就、高中在學表現、競賽表現、證照訓練或其他特殊學習歷程等自訂招生條件，經由大學書面審查、面試、筆試、術科或實作測驗等方式全方面審查後彈性選才。
- (三) 招生日程：原則上各校於每年11月前公告簡章，於12月辦理招生，並於次年1月間放榜。
- (四) 111學年度限制條件如下：
  1. 特殊選才錄取生，有以下情形者，應擇一校系報到，不得重複報到(如已辦理報到之錄取生應向報到學校先聲明放棄錄取資格後，始可再至他校報到)，重複報到者取消其全部校系之錄取資格：
    - (1) 同時錄取「111學年度大學辦理特殊選才招生」多校系者。
    - (2) 同時錄取「111學年度科技校院四年制及專科二年制特殊選才入學聯合招生」者。

2. 特殊選才錄取生，如欲放棄入學資格者，應於錄取學校規定之期限內放棄入學資格，否則不得參加當學年度大學繁星推薦、大學申請入學、大學分發入學、科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學、科技校院四年制及專科學校二年制特殊選才入學聯合招生、科技校院日間部四年制申請入學聯合招生、四技二專之技優保送、甄審入學、甄選入學、日間部聯合登記分發入學。

註：考生得於 110 年 10 月中旬逕上「大學多元入學升學網」網站查詢各校招生資訊或逕至各招生學校網頁查詢招生簡章。

## 七、單獨招生

為提供適才適所及發展大學特色，除上述各入學管道外，另可透過單獨招生管道入學大學，分為全校性單獨招生及宗教類、藝術類、體育類學系單獨招生，由各校自行規劃招生期程及考試項目招收學生。

## 八、原住民專班之單獨招生

原住民專班單獨招生以專班形式提供原住民學生就讀，除強化原住民學生就業職能外，並以文化傳承為取向，學校即部落為其內涵，期許原住民專班學生在學系課程之外，亦能接受原住民族傳統文化教育。相關資訊於每年 11 月公告於教育部高等教育司電子布告欄。（只限原住民學生就讀）

## 九、四技日間部申請入學（招收高中生）

- (一)限已參加當學年度大學學測之普通科、綜合高中、藝術群學生，至多可申請 5 個校系組志願。
- (二)綜高學術學程或專門學程，皆可報名。
- (三)第一階段以「學測級分」進行人數倍率篩選，第二階段為各校辦理指定項目複試。  
總成績 = 學測成績+科技校院複試成績
- (四)諮詢管道：技專校院招生委員會聯合會  
◆網址：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/caac>  
◆諮詢專線：02-27725333 分機 214
- (五)備註：此為 110 學年度內容，最新資訊以新年度簡章為準。

## 十、大學多元入學諮詢管道

招生調整	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆大學招生委員會聯合會</li> <li>◆商訂大學招生策略、協調各校年度招生事宜、其他招生相關事項</li> <li>◆網址：<a href="http://www.jbcrc.edu.tw">http://www.jbcrc.edu.tw</a></li> <li>◆諮詢專線：02-2368-1913</li> </ul>	
考試事務	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆財團法人大學入學考試中心基金會</li> <li>◆學科能力測驗、分科測驗及高中英語聽力測驗報名／考試地點查詢／成績查詢</li> <li>◆網址：<a href="http://www.ceec.edu.tw">http://www.ceec.edu.tw</a></li> <li>◆諮詢專線：02-2366-1416 轉 608</li> </ul>	

<b>繁星推薦&amp;申請入學</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆大學甄選入學委員會（國立中正大學）</li> <li>◆統一彙辦繁星推薦及申請入學簡章／繁星推薦報名及分發／申請入學報名及第一階段篩選／申請入學審查資料上傳／申請入學統一分發</li> <li>◆網址：<a href="https://www.cac.edu.tw">https://www.cac.edu.tw</a></li> <li>◆諮詢專線：05-272-1799</li> </ul>	
<b>分發入學</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆大學考試入學分發委員會（國立成功大學）</li> <li>◆分發入學業務：分發入學招生簡章／學力及特種生審查／網路登記志願／聯合分發</li> <li>◆網址：<a href="http://www.uac.edu.tw">http://www.uac.edu.tw</a></li> <li>◆諮詢專線：06-236-2755</li> </ul>	
<b>術科考試</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆大學術科考試委員會聯合會（國立臺灣師範大學）</li> <li>◆術科考試相關試務／音樂、美術及體育統一聯合術科考試</li> <li>◆網址：<a href="https://www.cape.edu.tw">https://www.cape.edu.tw</a></li> <li>◆成績申訴、複查：02-7749-1091</li> <li>    試務報名：02-2366-1416 轉 608</li> <li>    音樂術科委員會：02-7749-3004</li> <li>    美術術科委員會：04-2218-3482</li> <li>    體育術科委員會：03-328-3201 轉 5001</li> </ul>	
<b>學類、校系簡介</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆學生生涯輔導網</li> <li>◆網址：<a href="https://career.cloud.ncnu.edu.tw/">https://career.cloud.ncnu.edu.tw/</a></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統</li> <li>◆網址：<a href="https://collego.edu.tw/">https://collego.edu.tw/</a></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆大專校院校務資訊公開平台</li> <li>◆網址：<a href="https://udb.moe.edu.tw/ReportCategories">https://udb.moe.edu.tw/ReportCategories</a></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆IOH 開放個人經驗平台</li> <li>◆網址：<a href="https://ioh.tw/">https://ioh.tw/</a></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆大學博覽</li> <li>◆網址：<a href="https://www.testnews.com.tw/shibao/">https://www.testnews.com.tw/shibao/</a></li> </ul>	

## 升學之路—技高生主要升學管道

### 一、四技二專統一入學測驗考試類別及考試方式

#### (一) 選擇考試群(類)別注意事項

1. 除了原來 20 種單群(類)別以外，尚有其他 6 種可跨群(類)應考組合，考試科目請參閱下表。
2. 考生報考之群(類)別並無限制，可依個人目標志願，報考與原就讀科別不同之群(類)，請注意僅能限就單群(類)及跨群(類)別擇一報考。

跨群(類)別名稱		可同時報考之群(類)別	共同科目	專業科目
51	電機與電子群	電機與電子群電機類 電機與電子群資電類	國文 英文 數學(C)	(一)電子學、基本電學 (二)電工機械、電子學實習、基本電學實習 (二)數位邏輯、數位邏輯實習、電子學實習、計算機概論
52	家政群	家政群幼保類 家政群生活應用類	國文 英文 數學(A)	(一)家政概論、家庭教育 (二)幼兒教保概論與實務 (二)色彩概論、家政行職業衛生與安全
53	商管外語群 (一)	商業與管理群 外語群英語類	國文 英文 數學(B)	(一)商業概論、數位科技概論、數位科技應用 (二)會計學、經濟學 (二)英文閱讀與寫作
54	商管外語群 (二)	商業與管理群 外語群日語類		(一)商業概論、數位科技概論、數位科技應用 (二)會計學、經濟學 (二)日文閱讀與翻譯
55	商管外語群 (三)	外語群英語類 外語群日語類		(一)商業概論、數位科技概論、數位科技應用 (二)英文閱讀與寫作 (三)日文閱讀與翻譯
56	商管外語群 (四)	商業與管理群 外語群英語類 外語群日語類		(一)商業概論、數位科技概論、數位科技應用 (二)會計學、經濟學 (二)日文閱讀與翻譯 (二)英文閱讀與寫作

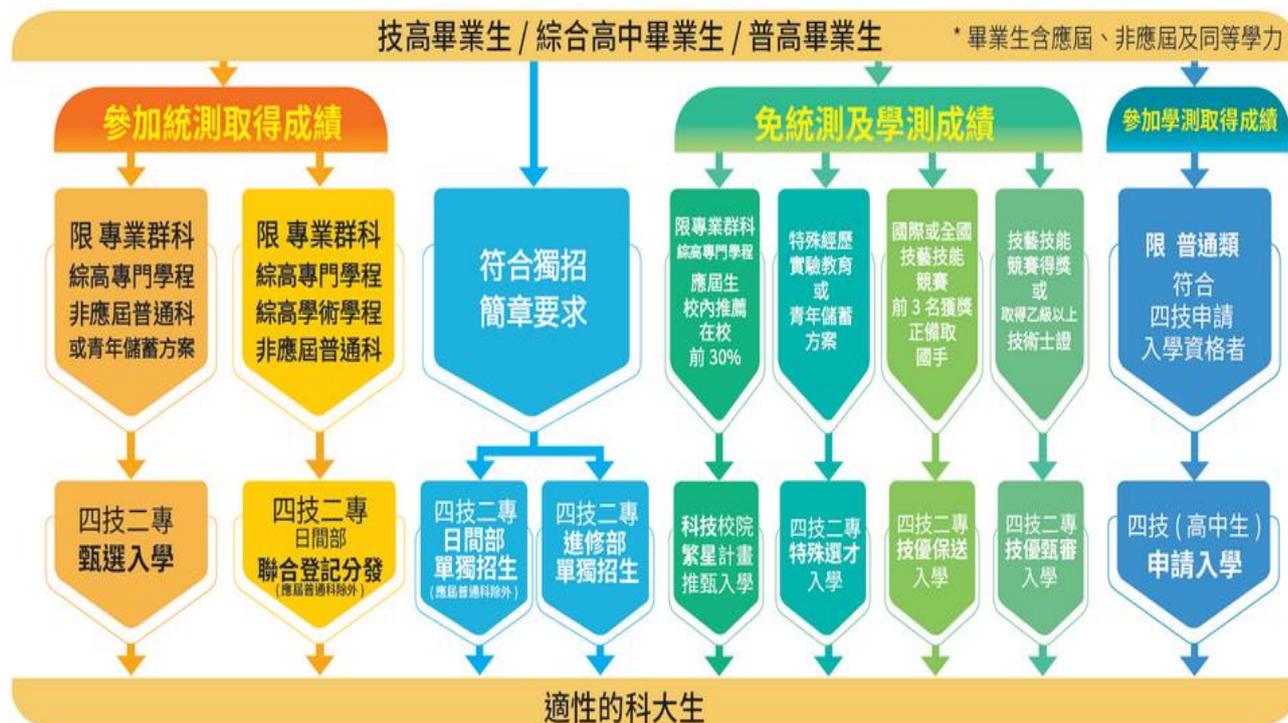
#### (二) 考試範圍、題型及閱卷方式

1. 四技二專統一入學測驗各群(類)別考科考試範圍公告於《技專校院入學測驗中心》網站下載。網址：<https://www.tcte.edu.tw/>
2. 除了共同科目國文「寫作測驗」、英文「非選擇題」、外語群英語類專業科目(二)、設計群專業科目(二)等非選擇題型採電腦掃描人工評閱之方式外，其餘各群(類)知各科目均為單一選擇題型，答錯不倒扣。每科均以 100 分為滿分。非選擇題型與術科考試相關資訊一併公告於《技專校院入學測驗中心》網站中。

## 二、四技二專升學進路

### (一) 四技二專主要升學管道流程圖

◎說明:下表為 111 學年度資訊。



### (二) 111 學年度技專校院考試及招生調整方案

1. 統測專業科目命題範圍調整。
  - (1) 新課綱依群科課程屬性將數學分為 A、B、C 版本，商管群為數 B 版本。
  - (2) 商管群專業科目計算機概論改為數位科技概論、數位科技應用。
  - (3) 統測素養導向與實務導向題型：準備素養導向考試方向，各科目命題結合生活與職場情境。
2. 備審資料參採學生學習歷程。
  - (1) 專題實作與實習科目學習成果列為必採指定項目。
  - (2) 備審資料參採學生學習歷程占總成績比率(甄選入學)不得低於 40%。
3. 甄選入學志願數調整為 6 個。
4. 技優甄審管道招生調整：
  - (1) 乙級技術士證優待加分比率調整，依技專科系專業相關程度分為 4%、8%、15% 三級。
  - (2) 專技人員普考證書(高中職畢業才具報考資格)納入技優甄審入學報名資格，並訂定加分比率為 8%及 15%。
5. 科技繁星增列技能領域為第 3 比序，重視學生專業能力。

### (三) 四技二專招生入學管道摘要表

(本表參考 110 年升學內容摘要，實際情況請參考 111 年升學簡章)

入學管道	報名	對象	成績採計	志願數	備註
繁星計畫 (51 所科技校院和 1 所大學)	3 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>應屆畢業生：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>高職學校應屆畢業生。</li> <li>綜合高中修畢專門學程科目 25 學分以上。</li> </ol> </li> <li>全程就讀同一學校</li> <li>在校學業成績前五學期總成績平均排名在全年級（或科組、學程）前 30% 以內者。</li> <li>每校至多推薦 15 名。</li> <li>各高職學校須提供被推薦考生之不同推薦順序。</li> </ol>	依據 8 項主要比序項目之順序，作 <b>比序排名</b> ，包括： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 第 1 比序：5 學期<b>學業</b>平均成績之群名次百分比。</li> <li>● 第 2 比序：5 學期<b>專業及實習科目</b>平均成績之群名次百分比。</li> <li>● <b>第 3 比序：技能領域科目平均成績之群名次百分比。(111 年新增)</b></li> <li>● 第 4 比序：5 學期<b>英文</b>平均成績之群名次百分比。</li> <li>● 第 5 比序：5 學期<b>國文</b>平均成績之群名次百分比。</li> <li>● 第 6 比序：5 學期<b>數學</b>平均成績之群名次百分比。</li> <li>● 第 7 比序：「<b>競賽、證照及語文能力檢定</b>」之總和成績。</li> <li>● 第 8 比序：「<b>學校幹部、志工、社會服務及社團參與</b>」之總和成績。</li> </ul>	25	<ol style="list-style-type: none"> <li>考生限選填與原高職就讀科(組)對應之群類校系(組)學程。</li> <li>錄取方式：                             <p>依考生比序排名、所選填登記就讀志願序、各校系(組)、學程招生名額及各高職學校推薦順序，進行四輪分發錄取作業。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>第 1 輪分發：取第一輪分發考生，並依其比序排名及所選填登記就讀志願序，進行各校系(組)、學程招生名額分發。倘有考生未獲分發錄取之高職學校，僅由該校原訂於第二輪分發之考生優先參與第一輪遞補分發，且此項遞補不改變原先已獲分發考生之錄取結果。</li> <li>第 2 輪分發：第一輪分發後若有缺額之校系(組)、學程再進行第二輪分發。取第二輪分發考生(不含已參與第一輪遞補分發者)參加分發，並依其比序排名及所選填登記就讀志願序，進行各校系(組)、學程招生名額分發。</li> <li>第 3 輪分發：第二輪分發後若有缺額之校系(組)、學程再進行第三輪分發。取第三輪分發考生參加分發，並依其比序排名及所選填登記就讀志願序，進行各校系(組)、學程招生名額分發。</li> <li>第 4 輪分發：第三輪分發後若有缺額之校系(組)、學程再進行第四輪分發，並且各科技校院對單一高職學校考生至多再錄取 2 名。取第四輪分發考生，並依其比序排名及所選填登記就讀志願序，進行各校系(組)、學程招生名額分發。</li> </ol> </li> <li>自 108 學年度起，科大繁星計畫錄取<b>生，無論放棄與否，一概不得參加當學年度科大甄選入學。</b></li> </ol>
技優保送 (7 所科技校院和 7 所大學)	1 月	<ol style="list-style-type: none"> <li>國際技能競賽優勝以上或正(備)取國手。</li> <li>全國技能競賽前 3 名。</li> <li>身心障礙者技能競賽前 3 名。</li> <li>中等學校技藝競賽前 3 名。</li> </ol>	依獲獎種類與等第、名次及志願分發。	50	<ol style="list-style-type: none"> <li>免統測成績。</li> <li>依各類別及「技優保送競賽獲獎名次與等第對照表」之獲獎等第排名，如獲獎等第相同時，則以該職種(類)競賽參加人數為參酌順序。競賽人數較多者，排名在前；競賽人數較少者，則排名在後；競賽人數相同者，則排名相同。</li> <li>經分發並獲錄取之考生，無論是否註冊入學，均不得再以同一證件或競賽、展覽獎項參加次一學年度及其以後之四技二專學校及大學校院相關學系技優入學，考生登記志願時應慎重考慮。</li> </ol>

入學管道	報名	對象	成績採計	志願數	備註
技優甄審 (71 所大專校 院)	5-6 月	1. 認可競賽獲獎者。 2. 乙級以上技術士證照。 3. 專技人員普考證書。(111 年新增資格)	1. 參加各校指定項目 甄審後，再依競賽 名次優待加分。 2. 111 年甄審管道調 整： (1)乙級加分由 15% 改為 4%、8%、 15% (2)專技人員普考證 書納入報名資格 並加分 8%、 15%。	5	各校指定項目甄審不採筆試亦不採 計統測驗成績，可包含面試、實 作、作品、書面資料審查等。
甄選入學 (一般組： 130 校 青儲組： 35 校)	5-6 月	1. 「一般組」招生：係指各 技術型高級中等學校(高 級職業學校)之畢業生、 普通型高級中等學校(高 級中學)畢業 1 年以上之 畢業生或符合教育部認定 具有同等學力者。 2. 「青年儲蓄帳戶組」招 生：係指高級中等學校以 上畢(結)業生、實驗教育 等學歷(力)資格之一，且 參與青年教育與就業儲蓄 帳戶方案之青年就業領航 計畫或青年體驗學習計畫 完成 2 年或 3 年期之學 生，且已參加技專校院入 學測驗中心主辦之「考生 畢業當學年度(106 至 108 學年度)科技校院四年制 與專科學校二年制統一入 學測驗」者，得申請參 加，至多申請 3 個校系 科(組)。	● 第一階段：依統測 成績篩選。 ● 第二階段：各校指 定項目甄試(由各 甄選學校辦理)。	6 (111 年 新增為 6 個志願 數)	1. 含普通大學校系。 2. 分「一般組」與「青年儲蓄帳戶 組」。 3. 各校指定項目甄試：備審資料、面 試、實作專題、筆試、術科考試、 專長表演等。 4. 公布 <u>正備取</u> 後必須再次上網登記志 願序。 5. 第二階段備審資料，必採「 <u>專題製 作學習成果</u> 」與「 <u>專業實習(含實 驗、實務)科目實習報告(成果)</u> 」 (111 年專題實作與實習科目學習成 果皆列為必採)。 6. 110 學年度科大繁星計畫錄取生， 無論放棄與否，一概不得參加當學 年度科大甄選入學。 7. 其他(大學)招生管道錄取並報到之 考生，未在該管道規定期限內聲明 放棄入學資格、錄取資格或報到後 放棄者，不得再報名本招生。 8. 各校得限制考生僅能報名該校 1 個 系科(組)、學程；青年儲蓄帳戶不 受此限。
日間部聯合 登記分發 (74 大專校 院)	7 月	1. 高職、綜合高中應屆畢業 生或已畢業學生。 2. 高中生已畢業學生及同等 學力考生。 3. 持統一入學測驗成績之考 生。	統測成績	199	1. 含普通大學校系。 2. 110 學年度四技二專日間部聯合登 記分發入學採各科目彈性權重機 制，國文、英文及數學之共同科目 權重為 1 至 2 倍之間(權重級距 0.25)，專業科目權重為 2 至 3 倍之 間(權重級距 0.25)，且專業科目加 權後總分至少須高於(含等於)共同 科目加權後總分 100 分。

入學管道	報名	對象	成績採計	志願數	備註
特殊選才 (青儲組： 84校 技職特才及 實驗教育 組：25校)	12月	<p>在專業領域具備特殊技能或專長，或者具有特別之經歷、學習背景或成就，符合招生學校所訂定之申請條件，並可提供相關證明文件者。</p> <p>1. 「技職特才及實驗教育組」報名資格： (1)高級中等學校以上畢業(含應屆)生、學校型態實驗教育學生、非學校型態實驗教育學生，且符合招生校系科(組)、學程所訂定之專業領域、特殊技能、經歷、專長或成就之報名資格條件者。 (2)110學年度經教育部核准「願景計畫」招收低收入或中低收入戶身分考生之招生名額，以專班或非專班方式招生。</p> <p>2. 「青儲組」報名資格：於106學年度起參與青年教育與就業儲蓄帳戶方案「青年就業領航計畫」或「青年體驗學習計畫」滿2年或3年以上者。</p>	<p>1. 不採計統測及學測。</p> <p>2. 由各招生學校辦理指定項目甄審，可採書面資料審查、經歷審查、面試、筆試、術科實作考試等。</p> <p>3. 依考生參加指定項目甄審各項目之成績再加上優待加分條件之加分優待後核算甄審總成績。</p>	依簡章規定	<p>1. 公布正備取後必須再次上網登記志願序。</p> <p>2. 分成「技職特才及實驗教育」與「青年儲蓄帳戶」兩組，僅可擇1組報名，至多選擇5個校系科(組)、學程報名，報名「技職特才及實驗教育組」，各校得限制考生報名該校1個系科(組)、學程。</p>
四技二專日間部一般單獨招生	5-8月	高中及綜合高中應屆畢業生或已畢業學生。	各校自訂，考生可至招生學校網站下載。	依簡章規定	詳細招生資訊亦可至《技訊網》查詢。
四技二專進修部一般單獨招生	5-8月	高中及綜合高中應屆畢業生或已畢業學生。	各校自訂。 例如：入學條件、成績採計項目、總成績計算方式、錄取方式等。	依簡章規定	詳細招生資訊亦可至《技訊網》查詢。
大學進修學士班	2-8月	高中職生及同等學歷。	各校自行辦理單獨招生。	依簡章規定	招生方式皆由各招生學校自訂，項目包含書面資料審查、筆試或面試
運動績優學生招生	4-5月	請詳閱「 <u>中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法</u> 」。	<p>1. 甄審、甄試兩種。</p> <p>2. 報名方式採學校彙整學生資料後網路報名並郵寄資料。</p>	依簡章規定	甄審甄試：由中等以上學校運動成績優良學生升學輔導委員會主辦。網站查詢，網址 <a href="https://lulu.ntus.edu.tw/?page_id=55">https://lulu.ntus.edu.tw/?page_id=55</a>
重點運動項目績優學生單獨招生	2-5月	詳閱各校簡章。	各校自行辦理單獨招生。	依簡章規定	考生可注意《技訊網》中本入學管道辦理學校以及各校招生資訊之更新。網址： <a href="https://techexpo.moe.edu.tw/search/">https://techexpo.moe.edu.tw/search/</a> ，點選「升四技二專」後，於「招生管道列表」處點選「運動績優學生單獨招生(四技二專)」查詢。

入學管道	報名	對象	成績採計	志願數	備註
藝術群 單獨招生	3~5 月	詳閱各校簡章。	各校自行辦理單獨招生。	依簡章 規定	部分科技校院藝術類系科，因為重視考生現場創作或表演實力，因此皆採單獨招生方式辦理招生作業，未參加四技二專甄選入學、聯合登記分發等招生管道，且不採計統一入學測驗成績，而以術科考試方式評量考生。
警察專科學 校	2~4 月	詳閱簡章公告。	自辦筆試及指定項目。	依簡章 規定	網路公告簡章與網路報名： <a href="https://www.tpa.edu.tw/">https://www.tpa.edu.tw/</a>
士官二專班	2~4 月	詳閱簡章公告。	一般入學：採計學測或統測成績。	依簡章 規定	網路公告簡章與網路報名網址： <a href="http://rdrc.mnd.gov.tw/">http://rdrc.mnd.gov.tw/</a> (國軍人才招募中心)

#### (四)青年儲蓄帳戶介紹

青年儲蓄帳戶全名為「青年教育與就業儲蓄帳戶方案」由教育部、勞動部共同辦理，自 106 年起試辦，在鼓勵高中職應屆畢業生也可選擇先進入職場，透過學習與探索，確立人生規劃方向。該方案目前分為：

1. 「**青年就業領航計畫**」：為職場體驗，申請就業後加入「青年儲蓄帳戶」可每月獲 1 萬元補助，最多 3 年，完成後才能一次提領 36 萬。
2. 「**青年體驗學習計畫**」：為學習及國際體驗，申請者須自行提出體驗學習計畫實踐內容，無補助。

2 年計畫者，至少應累積 20 個月(600 日)；3 年計畫者，至少應累積 30 個月(900 日)。前項 2 年或 3 年計畫期程，「青年就業領航計畫」以青年第 1 次媒合就業，並依法參加就業保險之日起算，計算至入學當年度 9 月 16 日止。

#### ◎ 青年儲蓄帳戶升學管道：

完成 2 年以上體驗計畫後，本方案參加青年得報名或申請特殊選才、甄選入學(科大為主)或個人申請(普大為主)及彈性選系等就學管道，但以 1 次為限；職場、學習及國際體驗等資歷，皆可納入成績採計項目。

##### 1. 特殊選才：

- (1) 免持統一入學測驗或學科能力測驗成績。
- (2) 報名資格：職場、學習及國際體驗 2 年以上者。
- (3) 入學管道：一般大學及技專校院採共同聯合招生。
- (4) 招生方式：採多元選才甄試(如書審、面試、實作測驗等)。書面審查著重職場、學習及國際體驗資歷，並由學校自訂加分項目。

##### 2. 甄選入學或個人申請：

- (1) 持原畢業年度統一入學測驗或學科能力測驗成績。
- (2) 報名資格：職場、學習及國際體驗 2 年以上者。
- (3) 入學管道：由校系採招生分組。
- (4) 招生方式：第一階段將原畢業年度統一入學測驗或學科能力測驗成績轉化為 15 級距或 5 標，據以作為篩選或通過檢定與否之依據。第二階段持職場、學習及國際體驗資歷參與指定項目甄試(如書審、面試、實作測驗等)，並由學校自訂加分項目。

### 3. 彈性選系：

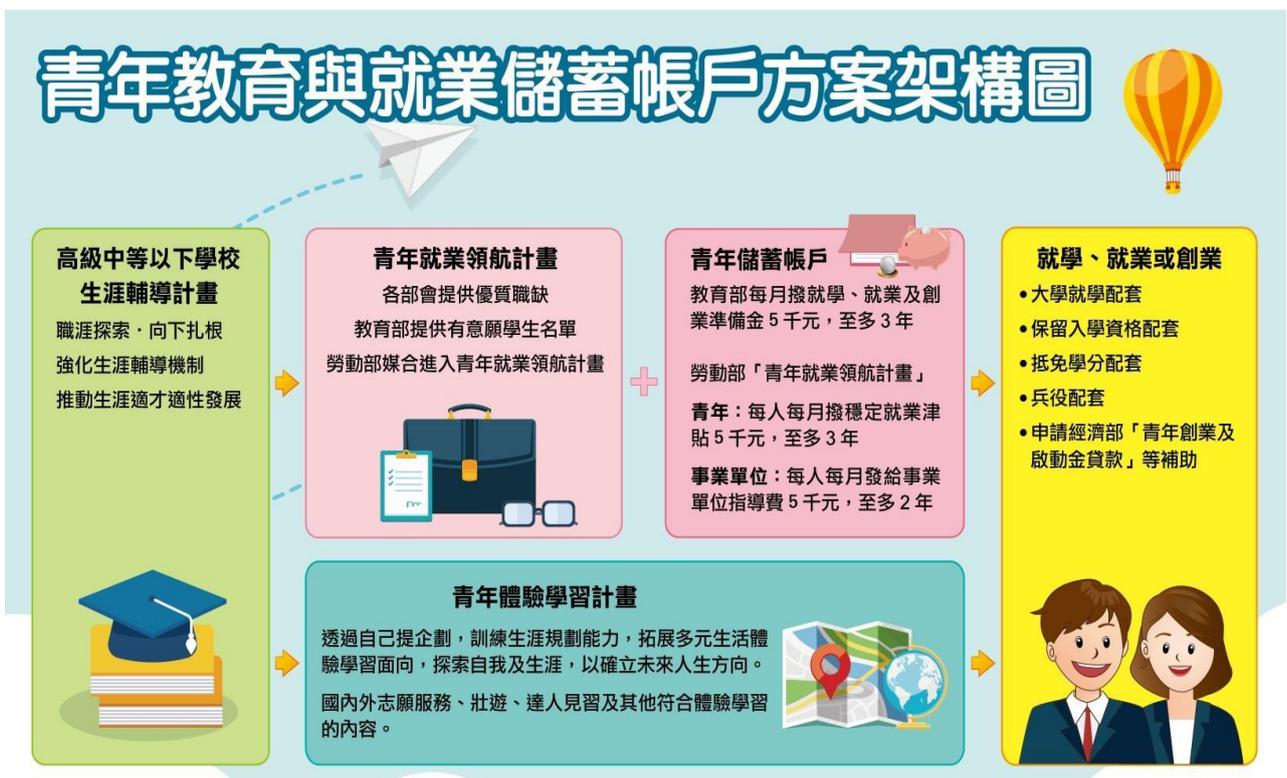
- (1) 已考取並辦理保留入學資格或休學者。
- (2) 參與資格：職場、學習及國際體驗 2 年以上者。
- (3) 就學管道：返校如擬變更原畢業學年度錄取學系，於學校規定期間內持職場、學習及國際體驗資歷申請轉系。

### 4. 其他入學管道：

- (1) 本方案就學管道辦理期間，自行參加當學年度其他入學管道者，應依各相關簡章規定辦理，教育部將鼓勵各校優予考量採認體驗資歷，如參加一般大學進修學制學士班、特殊選才，或技專校院進修部、特殊選才等。
- (2) 未辦理本方案就學管道期間，教育部亦將鼓勵各校優予考量採認體驗資歷。

### ◎ 適合對象：

1. 考完學測或統測後，發現成績不理想，沒有想就讀的學系，想要先就業。
2. 對於未來方向茫然，還不知道要選擇哪個學系就讀；或者因經濟因素想要先就業。
3. 已考上大學，但因經濟因素或其他原因而在註冊前保留入學資格或辦理休學者。



### 三、輔導室各項軟硬體設施

- (一) 掃瞄器(事前預約)
- (二) 電腦(事前預約，可上網搜尋升學資訊)
- (三) 歷屆學長姐備審資料(限輔導室閱覽)
- (四) 大學校系簡介及雜誌(限輔導室閱覽)
- (五) 甄選入學簡章、大學考試分發入學簡章(限輔導室閱覽)升學相關書籍  
(Ex. 關鍵報告、真實揭露、統測落點分析)

## 四技二專升學參考資訊

<b>統一入學測驗</b>	
技專校院入學測驗中心 <a href="http://www.tcte.edu.tw/">http://www.tcte.edu.tw/</a>	
歷屆試題 <a href="http://www.tcte.edu.tw/down_exam.php">http://www.tcte.edu.tw/down_exam.php</a>	
<b>升學進路與管道</b>	
技專校院招生策略委員會 <a href="http://www.techadmi.edu.tw/">http://www.techadmi.edu.tw/</a>	
技專校院招生委員會聯合會 <a href="http://www.jctv.ntut.edu.tw/">http://www.jctv.ntut.edu.tw/</a>	
技訊網 2021 <a href="http://techexpo.moe.edu.tw/search/">http://techexpo.moe.edu.tw/search/</a>	
<b>校系與職業趨勢</b>	
學生生涯輔導網 <a href="http://35.236.185.223/">http://35.236.185.223/</a>	
大學選才與高中育才輔助系統 <a href="https://collego.edu.tw/">https://collego.edu.tw/</a>	
技職 3.0(技職相關時事趨勢) <a href="http://www.tvet3.info/">http://www.tvet3.info/</a>	
<b>中壢高商 輔導室</b>	
生涯輔導 <a href="http://www.clvsc.tyc.edu.tw/files/11-1000-150-1.php">http://www.clvsc.tyc.edu.tw/files/11-1000-150-1.php</a>	
技專校院推甄面試考古題 <a href="http://www.clvsc.tyc.edu.tw/files/11-1000-894-1.php">http://www.clvsc.tyc.edu.tw/files/11-1000-894-1.php</a>	

# 人際互動？課業？愛情？青少年的情感教育怎麼談

「我的小孩談戀愛了，怎麼辦？」家有青少年的家長這樣想  
「我才不想和爸媽說我談戀愛！」許多青少年這樣想

擔心孩子年紀小，因為戀愛而耽誤了課業，擔心孩子在關係中還不會保護自己或被別人欺負，但又不知道怎麼和孩子表達自己的關心和擔憂？許多家長滿腹「擔心」，但不知該怎麼和孩子談，變得只好用較強硬的方式來規定孩子，像是上大學前不准交男／女朋友、親自接送上下學等，卻很可能換來孩子的抗拒或隱瞞。

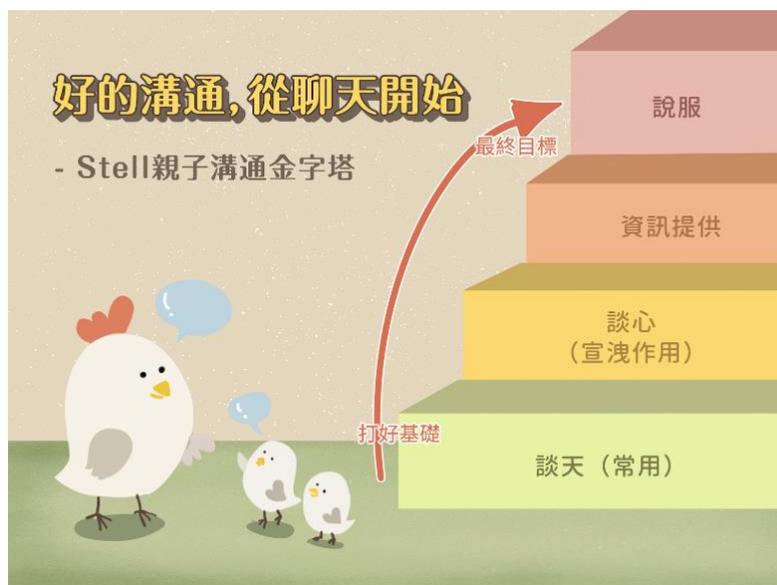
青少年時期的孩子正值「建立與適應自我、面臨家庭與同儕的變化」的關鍵時期，這些變化與挑戰會讓孩子產生不同的情緒，像是焦慮、快樂及煩惱。該如何在此時期找到親子和平共處的平衡點？又該如何和孩子說出內心的擔憂呢？

## ◎理解青少年心境：青少年與同儕密不可分的保衛戰

同儕，是青少年時期最重要、影響力也最大的群體，孩子渴望在同儕之間是受歡迎、獲得認同的，代表自己是被群體所接受的，此時期的青少年通常也會傾向和同一性別的同儕成為朋友。對於發展自我價值的孩子來說，同儕的話語的影響比父母更大。

青少年正面臨喜歡與被喜歡的時期，當孩子戀愛時，內心會有：「我談戀愛了！可是不能被爸爸媽媽發現，要不然就會被罵或要求分手！」當家長懷疑孩子戀愛時，內心就會：「他／她好像談戀愛了，明明我說過現在不能談戀愛的！該怎麼試探他？她呢？」

## ◎親子怎麼談？聊天而後說服的「親子溝通金字塔」



### 談天式親子溝通

因為不受限於時間／空間／事情／話題，是最常使用、容易使用的溝通技巧，可以做為親子溝通主要基礎，幫助建立更高層次的親子溝通的重要性，是建立和增進良好親子關係的方法。

### 談心式親子溝通

家長可以在覺察到子女受挫折／情感困擾／行為問題適時提供協助與支持。要注意的是，家長需抱持開放溝通的心態及理性的情緒，作為一名好的傾聽者，才能使談心溝通更有效。

### 資訊提供式親子溝通

提供資訊／分享經驗／交換意見是家長最喜歡也最常用的技巧，希望孩子可以避免嘗試錯誤。要注意的是，若前兩項溝通技巧還在建立中，家長需避免用長篇大論或教訓的方式來進行，因為有可能會造成親子之間溝通的反效果。

### 說服式親子溝通

為了幫助孩子學習思考和行為，試圖讓孩子接受家長的觀點／方法，更是家長花費最多時間和努力想達成的技巧。建議家長先從好的傾聽者開始，再根據親子溝通狀況及孩子狀況，循序漸進地選擇及使用不同的親子溝通技巧。

在此親子溝通金字塔中，說服雖然是最終「目的地」，但討論後形成共識是重要的「過程」，父母與孩子的想法仍會不同，還是需要尊重彼此的想法，彼此有共識最重要！

### ◎鼓勵引導式教養，自然融入情感議題

同儕／人際互動上的界線該如何拿捏？正值身心理發展階段的孩子，在和同儕的互動中，自然地就會發生肢體接觸，因此家長若能從「身教和生活情境」出發，取代「對孩子的嚴格禁止」，較可能是更融入生活、也被孩子接受的方法。

此時，家長可以使用「具體稱讚」來告訴孩子，爸爸媽媽覺得很開心／感動／驕傲。例如：老師有跟我說你因為什麼事而幫助同學，媽媽覺得很開心。讓孩子知道「關係與尊重」，理解他人會受到自己言行舉止的影響，自己也會受到他人言行舉止的影響，進而尊重他人。

此外，在性教育的議題上，家長可以試著用開放且健康的心態和孩子一起討論，用鼓勵「可以怎麼做」取代「禁止」，孩子的接受度通常會較高，也能在過程中更加了解孩子在想什麼！

## ◎溫柔挖掘不能說的秘密：家長該如何和孩子談情說愛？

技巧篇-培養「你說我聽·我說你聽」的分享好習慣！

家庭性教育並非要家長非常專業地教授性知識，而是用開放、可溝通的方式與孩子談論各方面的議題。台灣研究發現親子「經常溝通」，孩子在生殖生理知識、性騷擾及性侵害的認知知識均高於親子「不常溝通」的孩子。

「ㄟ～我的小孩好像在談戀愛耶！」

「問他，他就一直說沒有啊，那我還能怎麼辦？」

當有這些疑問時，不妨回頭想想，家長也曾有過青少年時期，雖然成長的時代不同，但可能有和孩子相似的戀愛經驗。家長不妨開放心胸，和孩子聊天的過程中，談談自己以前的戀愛故事，用說故事的方式來吸引孩子的興趣，適度地把想傳達的訊息放進故事，例如：告白失敗／分手的時候，「有哪些情緒？又是如何去解決的？」，讓孩子了解「原來爸爸媽媽也跟我有一樣的煩惱」。

可以從以下三種狀態，想想自家目前的情形，試試用聊天和孩子「『談』戀愛」！

- ☞ 親子較少有談天的習慣：透過聊天來分享各自的生活、工作／上學做了哪些事，慢慢建立談天的習慣。
- ☞ 親子已有談天的習慣：結合談心與資訊提供，覺察到孩子的需求或心事，當個好的傾聽者，並適時提供建議或分享以前的經驗。
- ☞ 親子有良好的溝通習慣：根據親子關係和孩子的狀況，選擇適當的溝通技巧讓孩子接受且了解家長的觀點及關心，即使家長和孩子有不同的想法，仍然尊重彼此、形成彼此間的共識才是最重要的。

心態篇-保持開放與好奇的心態，一同和孩子經營情感教育！

青少年時期的孩子正面臨與情感有關的挑戰，包括人際、戀愛、父母對升學的期待等。家長不妨透過「情感」，陪伴孩子去找尋自我、建立自我並了解自己與他人的界線，家長則是透過親身經驗分享、和孩子聊天，傾聽、了解孩子的想法和需求，經由這些方法，讓親子對情感教育有更深入的瞭解，以及提升良好的親子關係。

本文轉載自雞湯來了，原文連結  
文／雞湯來了特派員潘侑欣  
校稿／雞湯來了陳世芃、張芷晴、榮淑媚  
製圖／雞湯來了特約美術游涵茹  
編輯／雞湯來了蕭子喬



## 【養成自律小孩的秘密（上）】如何讓青少年孩子自律自主？用青少年「聽得懂且順耳」的方式好好說

「疫情關係，只要在家上線上課程又沒期末考，孩子整個『鬆』掉」

「大家喊著『停課不停學』，但該怎麼讓孩子自動自發學習？」

「進入青春期就好像變了一個人，常常陰陽怪氣」

「左耳進右耳出，跟他講了半天也沒用」

青少年本身就是一個看似比較「神秘」的時期，孩子開始有了更多自己的想法，漸漸地，青少年悶在心裡的話、不願意被管的事情也越來越多……遇上疫情不能去學校，考試和學校約束力大減的情況下，許多孩子們變得懶散、沒有動力學習。

此情況下，其實我們可以從「管教權限」與「孩子發展階段」組合出針對青少年孩子的親子溝通術，讓青少年孩子「聽得順耳」而且「聽得懂」，或許就能養成青少年孩子自動自發的學習！

### ◎什麼要管？什麼不該管？認識青少年眼中的「家長管教權限」

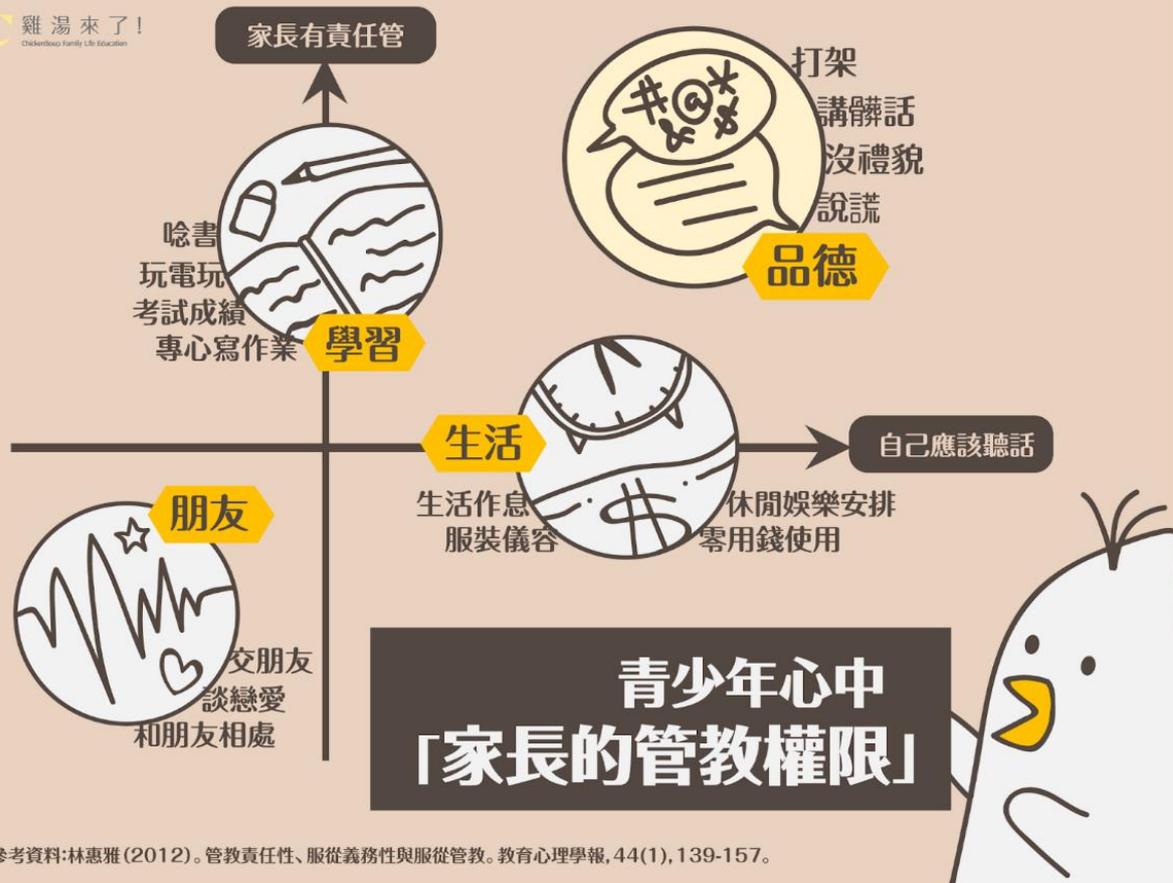
面對青少年生活中的大小事，從個人的生活作息、品格禮貌、在外的交友活動，再到課業表現等等，各式各樣的任務，家長到底要管哪些面向？又或者該優先管什麼比較重要？其實這個問題，我們可以從青少年眼中的「家長管教權限」來解答！

「管教權限」指的是父母可管教子女權力，也就是在青少年子女的心中，有些事情「爸／媽理應管教我，我無論認不認同，我都會聽話！」，但有些事情屬於「我自己的事，最好不要管太多，不然我會生氣！」

進一步了解孩子對家長「管教權限」的想法，發現讓孩子會聽話、服從管教的情況，通常在孩子心目中具備兩大特性：「認為家長有責任管」且「認為自己有義務聽話」。例如，當孩子能打從心底覺得「這件事爸／媽本來就該管，我也該聽話，是孩子自願服從的最佳狀態！」

### ◎管教權限告訴我們的事：多管品德，別管太多孩子的交友

台灣教育心理學者以問卷調查約 500 位五至八年級青少年心聲，統計分析後發現整體而言：青少年最「認為家長有責任管」的面向是「品德」及「學習」領域；而青少年最「認為自己有義務聽話」的面向則是「品德」和「生活」領域。



相反地，青少年最「不認為家長有責任管」也「不認為自己有義務聽話」都指向「朋友」領域。這樣的結果也呼應青少年發展重點任務「同儕關係」，此時朋友是特別重要的存在，青少年藉由同儕關係找到自我認同和價值感，是特別「自己」的一件事。

或許，從孩子認同家長管教的面向出發，更能順應孩子心理發展的狀態，管起來孩子也比較聽得進去、願意服從採納，家長事半功倍，親子關係也更易融洽。

### ◎該怎麼管？從「自律發展階段」說孩子聽得懂的話

在了解適合管哪些面向後，進一步了解「怎麼管比較有用」吧！自動自發、自主自律的孩子，應該是眾多家長的嚮往；但其實，不太可能有「天生自律」的孩子。自律習慣的培養，需要從孩子「發展階段」出發。

瑞士著名的發展心理學家皮亞傑（Piaget），觀察兒童行為發現孩子的道德觀發展具有「無律、他律、自律」三階段。由此可知，自律是隨著孩子的發展慢慢養成，需從生物本能反應開始，漸漸的受他人約束，其後發展到能夠自我判斷、為自我行為負責的階段。

# 道德發展階段

雞湯來了!  
ChickenSoup Family Life Education



0-5歲

## 無律階段

Stage of Anomy

此階段的孩子尚無道德意識，所做出的行為，僅反映出他最真實的生理狀態。

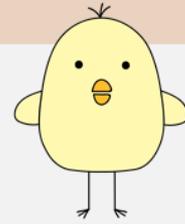


5-8歲

## 他律階段

Stage of Heteronomous

此階段的孩子服從權威，怕被罵加上想被鼓勵，因此會根據大人所訂定的規則與任務來執行。



8歲以上

## 自律階段

Stage of Autonomy

此階段的孩子會開始有自己的判斷力，認為合理的規範會遵守並執行，不合理的則會調整修正。

註：發展年紀為數據統計值僅做為參考，但會依著個體的狀況而有所差異，所以若孩子發展較慢或太快都無需擔心。

這三個階段的進展，一方面受到年齡之心理發展程度影響，另一方面則依個體實際的發展情況而略有差異。每個人可能都有些面向還在無律或他律的階段，而有些面向則已經能發展出自律的習慣。

因此，家長們可以從適合管教的領域出發，例如首先著重「品德」，其次是「生活」和「學習」領域，先觀察孩子分別屬於哪一個發展階段。接著，在因應階段，「說孩子聽得懂」的話，引導孩子從無慮到他律、他律到自律，已經自律的面向則繼續維持好習慣！

本文轉載自雞湯來了，原文連結  
文／雞湯來了蕭子喬、蔡季葦、黃珮甄  
校稿／雞湯來了張芷晴、陳世芄、榮淑媚  
製圖／雞湯來了特派員黃子芸  
編輯／雞湯來了蕭子喬



## 【養成自律小孩的秘密（下）】如何引導孩子變自律？ 用「自律五要素」漸進式引導

「什麼時候才能自動自發？」

「能不能不要每次都要我喊才去做？」

「暑假就變成一坨爛泥！能不能自己有點學習動力、養成好習慣？」

讓孩子自動自發、好作息好習慣，大概是每個家長的夢想。有句話說，有多自律就有多自由！培養孩子自律的能力，不只是在孩子求學階段能幫助課業、人際等各方面發展，在孩子未來長大成人後的長久人生都有幫助。

「自律」是一件需要循序漸進的養成計畫！可以藉由「自律發展五要素」，搭配教育經典理論「鷹架式引導技巧」，協助孩子從日常小事開始改變，慢慢拓展至越來越多面向都能擁有自律好習慣。

### ◎自律，哪裡不一樣？5 要素養出自律行動力

彙整國內外學者觀點，整體而言，自律的人在面對任務時會充滿自發動機、想要達成的渴望，因此在事前會規劃如何執行，讓自己在操作時能有個方向。

雞湯來了!  
ChickenSoup Family Life Education

### 主動執行

自發執行, 若遇困難  
也會給自己鼓勵與動機。

### 擬訂計畫

不莽撞行事,  
有大方向/細緻的規劃。

### 強烈動機

對事物充滿好奇,  
會自發找尋任務。

### 時機地點

選擇合適的  
時間空間來執行。

### 省思修正

過程透過紀錄、觀察,  
檢核成效並修正規劃。

## 自律五要素

值得注意的是，自律的人並非一板一眼，而是能在執行過程中保有持續修正的彈性。若發現先前規劃有不合適之處，便能即時因應時機、地點做省思修正，調整步調後重新嘗試，直到達成任務。

一個自律的人，能有多麼不一樣？綜整上述，可將自律視為由圖中五大要素組成。便是擁有「強烈動機、擬定計畫、積極執行、時機地點、省思修正」的特徵。協助孩子養成自律習慣時，可以先挑其中一個開始慢慢引導，並慢慢遞增要素，直到具備五個要素為止。

### ◎自律養成計畫？漸進引導「鷹架式」教學



那麼該如何從 0 到 1，循序漸進地養成自律的習慣呢？可以參考知名心理學家 Vygotsky 提出的「近側發展區」概念，也被後來多名學者相繼擴充研究觀點，發展成「鷹架」的教育理論觀點。

簡單來說，教育引導時，宜「一次新增一點點難度」，難度要控制在「比學習者現狀難一點，但有幫助就能學會」的狀態。這樣的做法，能夠讓學習者不耽溺停滯於現狀，又不會因難度過高，受挫而放棄學習。

因此，家長可以思考在「自律」這個目標之下，如何將上述五大要素分別採循序漸進的「鷹架」引導，將想教育孩子的目標，設置循序漸進、高度適切的學習階梯。

例如，可以從以下幾個階段來練習：

**第一次**先引導孩子找到學習或改變的「強烈動機」

**第二次**在有「強烈動機」的基礎下，接著引導孩子為自己的「擬訂計畫」

**第三次**在保有「強烈動機」並懂得「擬訂計畫」狀態下，協助孩子將計畫變成實際作為「積極執行」

**第四次**在實際嘗試「積極執行」後，找個時間和孩子聊聊執行的「時機地點」，並討論「省思修正」的可能

### ◎協同鷹架模式：組裝式引導，讓孩子學得更多

在鷹架理論於教育界行之多年後，有學者進一步提出「協同鷹架模式」。特別點出多個鷹架之間彼此之間的關聯、相互堆疊的功能，也強調在此模式下學習者能夠一次學會較多相關的概念，習得更完整應用在生活中的能力。

因此，家長們也可以思考在「自律」的教養目標之下，除了「五要素」還有哪些先備、相關的能力。例如在「擬訂計畫」的同時，可能需要具備時間管理的技巧；在「積極執行」的時候，可能需要搭配「紀錄評估」的能力；在「省思修正」時具備「成長性思維」，即便未達計畫目標，也能解讀作「尚未成功」，而非「失敗」。

而這樣的組裝配套學習，能夠讓孩子在學習自律時，在更真實的情境下練習，具備更完善的周邊技能，不僅有機會學得更好，也貼近現今「素養」教育的精神，使孩子經由日常生活中的小事，養成自律的好習慣，也懂得應用於未來人生大小事情中。

本文轉載自雞湯來了，原文連結

文／雞湯來了蕭子喬、黃珮甄

校稿／雞湯來了張芷晴、陳世芄、蔡淑媚

製圖／雞湯來了特派員黃子芸

編輯／雞湯來了蕭子喬



## 螢幕中的小日常~「家」的那些五四三



### 親情解鎖 Falling (2021)

美國//普

約翰（維果莫天森 飾）與同志伴侶、女兒同住在加州，過著簡單平凡的生活。然而，隨著老爸威利（蘭斯漢里克森 飾）年紀漸長、得到失憶症，只好從農村搬來與他們同住。

面對年邁、漸漸失能的父親，約翰總會想起他過去對母親的種種背叛，以及從小對他強行加諸的「男子漢」訓練，因此遲遲難以敞開心房。同時，身為傳統大男人的威利也一如以往地恐同，甚至不時對約翰的丈夫惡言相向，讓約翰的耐心幾乎消磨殆盡，連旁觀的妹妹莎拉（蘿拉琳妮 飾）也束手無策。眼見生活中的憤怒和衝突愈演愈烈，過往塵封的回憶也不時來敲門，提醒著往日的甜蜜也好、痛苦也罷，最愛的人總是傷害彼此最深，這對父子的關係是否還有轉圜的餘地？

資料來源：開眼電影網



### 為你找個家 Nowhere Special (2021)

北愛爾蘭//普

約翰是一位 35 歲的窗戶清潔工，他的一生致力於撫養他 4 歲的兒子麥可，因為孩子的母親在生完孩子後不久就離開他們。當約翰得知自己來日不多，他開始嘗試為麥可找到一個新的完美家庭，想讓寶貝兒子過上衣食無憂的生活。面對各式各樣的家庭面談，約翰該如何通過短暫的相遇來判斷一個家庭？而他又是否足夠了解自己的孩子，可以為他做出選擇？

資料來源：YAHOO! 電影



### 無價之保 Pawn (2020)

韓國//保

1993 年仁川，粗魯又不好相處的高利貸業者頭石（成東鎰 飾）和宗培（金熙元 飾）想拿回欠債，卻意外地帶回九歲的承怡（朴昭怡 飾）作為擔保。

「擔保是什麼意思？」不知道什麼意思就成為擔保的承怡，因承怡媽媽遭到遣返，頭石和宗培必須負責把孩子送給別人領養。本以為承怡被有錢人家領養，卻發現送到不是原先想像的地方，兩人決定把承怡帶回家照顧。突然接管小孩，必須擔保小孩人生的頭石和宗培，與因欠債而被作為擔保的承怡，頭石、宗培、承怡這三個人，不知不覺成為彼此很特別的存在。

去討債卻遇到人生的寶貝！今年秋天，「擔保」將成為「寶貝」！

資料來源：YAHOO! 電



## 季春奶奶 Canola (2017)

韓國//保

每人生命之中，都有一位永遠支持自己的人。

季春（尹汝貞 飾）與孫女慧智兩人相依為命，人稱濟州島傳奇海女的季春，個性強勢，但是只要面對心愛的孫女，就會變成一位慈祥又溫暖的奶奶。有一天，慧智卻失蹤了……

十二年後，慧智（金高銀 飾）奇蹟般出現在季春面前，孫女失而復得的季春內心澎湃不已，重新開始一起生活的兩人，經歷十二年的分離，祖孫間的代溝該如何化解？相對於一心只想著孫女的奶奶，慧智卻感覺充滿秘密，村裡也對她的出現議論紛紛。隱藏在歲月之中的真相，會讓兩人的關係有什麼變化呢？

資料來源：YAHOO! 電影



## 小偷家族 Shoplifters (2018)

日本//輔

我們偷的，是羈絆。

在東京下町林立的高樓大廈之間，不合時宜地殘存一個破舊平房，裡面住著年邁的母親初枝（樹木希林飾演）、治（Lily Franky 飾演）與信代（安藤櫻飾演）夫婦，以及他們的兒子祥太（城桧吏飾演），還有信代的妹妹亞紀（松岡茉優飾演）。這家人仰賴初枝的老人年金過活，當年金不夠用時，就會靠在外頭順手牽羊來補貼家用。雖然他們處在社會底層，但每天依然快樂地過生活。某個冬天，治在附近大樓發現一個瑟瑟發抖的女孩由里（佐佐木光結飾演），於是他將由里帶回家中，信代更將這個渾身是傷的女孩視如己出扶養。隨著由里加入到這個貧困潦倒的家庭之後，卻因為某件事情發生，讓這個原本融洽的家庭開始分崩離析，彼此心中隱藏的秘密與無奈的心願，也一一被揭露…。

資料來源：YAHOO!



## 天賦的禮物 Gifted (2017)

美國//普

「二十世紀福斯影片」榮譽發行，由《心跳 500 天》大導演才情執導，《美國隊長》人氣紅星基斯伊雲斯破天荒化身暖男奶爸，聯同《NASA 無名英雄》奧斯卡得主奧緹華史賓莎、天才童星麥根娜姬絲精心演繹，獻出窩心動人的一次，全球影評觀眾口碑滿瀉！自命平凡庸才的法蘭（基斯伊雲斯）在姊姊去世後，獨自竭盡所能撫養七歲姨甥女瑪莉（麥根娜姬絲），可是，當她不經意展露出對數學的天賦後，平靜生活逐漸被破壞；外婆為銳意栽培她不惜對簿公堂誓要將他倆分開，以便全權掌管！法蘭擔心自己是否有能力給予瑪莉最好的快樂生活，但為了守住對姊姊承諾，決定力抗到底……

資料來源：YAHOO! 電影

## 110 學年度 心理衛生諮詢資源

### 壹、桃園市社區心理衛生中心（桃園市政府衛生局）

◎服務內容：提供情緒困擾，如生涯規劃、家庭問題、人際關係、價值觀、兩性關係、職業適應、親屬關係、壓力紓解及兒童心理與親子關係等專業協助及心理健康衛生教育宣導活動，或免費心理諮詢服務。

◎服務方式：(03)3325880 或上桃園市社區心理衛生中心網站

(<http://dph.tycg.gov.tw/mental>)，由專業人員提供心理諮詢面談服務。

◎心理諮詢面談預約：

區域	地點	電話
桃園區	桃園親子館 (桃園區三民路一段 200 號前棟 2 樓) ※為維護室內環境清潔，煩請穿著襪子。 ※建議諮詢議題為親職(子)關係、夫妻關係、家庭議題	(03)301-1021
桃園區	桃園市生命線協會 (桃園區大興西路二段 61 號 13 樓) ※建議諮詢議題為生涯規劃、家庭問題、人際關係、兩性關係、自我探索、職業適應、親屬關係、壓力紓解、情緒困擾、兒童心理與親子關係、創傷後壓力症候群(週三)、自殺防治(週三)及其他議題	(03)301-1021
桃園區	桃園市桃園區衛生所 (桃園市桃園區國豐三街 123 號 4 樓)	(03)301-1021
中壢區	桃園市中壢區衛生所 (桃園市中壢區溪洲街 296 號 1、2 樓)	(03)338-1234
平鎮區	桃園市平鎮區衛生所 (桃園市平鎮區振興路 1 號)	(03)338-1234
平鎮區	張老師基金會桃園分事務所 (平鎮區延平路一段 168 號 A 棟 3 樓)	(03)338-1234
八德區	桃園市八德區衛生所 (桃園市八德區介壽路二段 361 巷 28 號) ※建議諮詢議題為生涯規劃、家庭問題、人際關係、兩性關係、自我探索、職業適應、親屬關係、壓力紓解、情緒困擾，及悲傷輔導其他議題	(03)301-1021
大溪區	桃園市大溪區衛生所 (桃園市大溪區仁愛路 1 號) ※建議諮詢議題為生涯規劃、家庭問題、人際關係、兩性關係、自我探索、職業適應、親屬關係、壓力紓解、情緒困擾，及悲傷輔導其他議題	(03)301-1021
楊梅區	桃園市楊梅區衛生所 (桃園市楊梅區校前路 409 號 1、2 樓)	(03)338-1234
蘆竹區	桃園市蘆竹區衛生所 (桃園市蘆竹區長安路二段 238 號) ※建議諮詢議題為兒童或青少年者請來電預約。	(03)212-2721
蘆竹區	尼思湖心理諮商所 (桃園市蘆竹區南平街 35 號 B1)	(03)212-2721
龍潭區	桃園市龍潭區衛生所 (桃園市龍潭區中正路 210 號)	(03)338-1234

<b>大園區</b>	桃園市大園區衛生所 (桃園市大園區中正西路 19 號 1 樓) ※建議諮詢議題生涯規劃、家庭問題、人際關係、兩性關係、自我探索、職業適應、親屬關係、壓力紓解、情緒困擾、兒童心理與親子關係及其他議題	(03)301-1021
<b>龍潭區</b>	桃園市龍潭區衛生所 (桃園市龍潭區中正路 210 號)	(03)338-1234
<b>龜山區</b>	桃園市龜山區衛生所 (桃園市龜山區自強南路 103 號) ※建議諮詢議題為兒童或青少年者請來電預約。	(03)212-2721
<b>新屋區</b>	桃園市新屋區衛生所 (桃園市新屋區新屋里中山路 239 號)	(03)338-1234
<b>觀音區</b>	桃園市觀音區衛生所 (桃園市觀音區觀新路 58 號)	(03)338-1234
<b>復興區</b>	桃園市復興區衛生所 (桃園市復興區中正路 25 號) ※建議諮詢議題為生涯規劃、家庭問題、人際關係、兩性關係、自我探索、職業適應、親屬關係、壓力紓解、情緒困擾、兒童心理與親子關係及其他議題	(03)301-1021

## 貳、桃園市學生輔導諮商中心(須經本校輔導老師評估後轉介)

- ◎服務對象:本市高中職及國中小學生於校內進行初級與二級輔導處遇後，經評估需要專業輔導人員協助者為直接服務對象，其他與學生相關人員如家長、教師及認輔志工也都是專業輔導人員提供諮詢服務的對象。
- ◎服務內容:針對精神病理部份及重度適應不良之學生個案，提供輔導策略之擬定及相關事宜之諮詢與服務。以及青少年與兒童精神醫學知識之諮詢服務。
- ◎服務時間:每週一次，每次 3 小時，原則每次預約 1 名個案。
- ◎諮詢服務人員:桃療兒童青少年精神科醫療團隊及聖保祿醫院精神科黃琦茶醫師。
- ◎實施方式:採預約方式。
- ◎諮詢服務預約專線電話:電話:(03)4609199#273 鄭忠豪 諮商心理師。  
(03)4609199#344 姜亞岑 諮商心理師。
- ◎諮詢服務地點:桃園市學生輔導諮商中心(輔諮中心，東安國中內)或桃園市立陽明高中。

## 參、桃園市精神醫療機構:

(一) 醫療院所資源:

行政院衛生署 24 小時安心專線: 0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)

機構名稱	電話	地址
衛生福利部桃園療養院-精神科	(03)369-8553	桃園市桃園區龍壽街 71 號
國軍桃園總醫院-精神科	(03)479-9595 #325280	桃園市龍潭區中興路 168 號
臺北榮民總醫院桃園分院-精神科	(03)338-4889 #3887	桃園市桃園區成功路三段 100 號
林口長庚醫院-精神科 (另有自費精緻特別門診)	(03)328-1200 #2439	桃園市龜山區復興街 5 號
天主教聖保祿醫院-精神科	(03)361-3141	桃園市桃園區建新街 123 號

敏盛綜合醫院經國院區-身心內科	(03)317-9599	桃園市桃園區經國路 168 號
聯新國際醫院心理諮商特別門診	(03)494-1234	桃園市平鎮區廣泰路 77 號
居善醫院	(03)386-6511	桃園市大園區大園區南港里許厝港 103 之 40 號

(二) 診所：

機構名稱	電話	地址
迎旭診所	(03)427-7126	桃園市中壢區中山路 38 號
柏樂診所	(03)456-0208	桃園市中壢區中山東路二段 37 號
悅情身心診所	(03)341-1220	桃園市桃園區大興西路二段 110 號
陳炯旭診所	(03)280-5285	桃園市中壢區九和五街 7 號
博士身心醫學診所	(03)284-2866	桃園市中壢區中北路二段 223 號
詠美身心診所	(03)336-3833	桃園市桃園區三民路三段 20 號
順心診所	(03)451-9958	桃園市中壢區環北路 361 號
黃正龍診所	(03)493-6667	桃園市平鎮區延平路二段 430 巷 79-19 號
八德身心診所	(03)377-5953	桃園市八德區介壽路一段 963 號 1 樓、2 樓
一德身心診所	(03)358-3115	桃園市桃園區同德十一街 138 號
心寧診所	(03)392-0522	桃園市桃園區中山路 1080 號
安心診所	(03)316-2020	桃園市桃園區中正路 633 號 1 樓
全新精神專科診所	(03)358-6944	桃園市桃園區春日路 1311 號
吳俊毅身心精神科診所	(03)362-9995	桃園市桃園區桃鶯路 50-1 號
周孫元診所	(03)379-2260	桃園市桃園區龍城五街 62 號
心晴診所	(03)346-7895	桃園市桃園區大有路 360 號 1 樓
尚語身心診所	(03)451-2181	桃園市中壢區忠孝路 62 號
欣悅診所	(03)352-0876	桃園市蘆竹區光明路 1 段 10 號
新楊梅診所	(03)485-6530	桃園市楊梅區環東路 476 號 1、2 樓
楊延壽診所	(03)489-9242	桃園市龍潭區中正路 298 號
聖洸身心診所	(03)338-0657	桃園市桃園區大業路一段 127 號
蘇宗偉身心診所	(02)8200-3001	桃園市龜山區宏慶街 24 號
清心身心診所	(03)318-7887	桃園市龜山區文興路 90 號 1 樓

肆、諮商輔導相關機構

(一) 心理衛生相關資源

機構名稱	電話或網址	地址	服務內容
婦幼保護專線 (24 小時)	113	註：專線服務	一個號碼，單一窗口，三種服務（家庭暴力、兒童保護、性侵害）；或一般民眾之法律與福利諮詢。
男性關懷專線 (9:00-23:00)	0800-013-999	註：專線服務	提供家庭、親密關係衝突之男性情緒抒發管道，學習理性面對家庭衝突危機，並協助轉介社會資源及安排深談服務。

1925 安心專線 (24 小時)	1925	註：專 線服務	若您或身邊的人有遇到心理困 擾，可透過手機或市話撥打之 免費心理諮詢服務。	
桃園市生命線 協會：24 小時 服務專線	1995； (03)301-1021	桃園市 桃園區 大興西 路二段 61 號 13 樓	心理輔導、電話諮商	
桃園市衛生 局心理健康 科	社區心理衛生中心：(03)332- 5880 毒品危害防制中心：0800-770- 885、(03) 334-1066 自殺防治中心：(03)379-9590	桃園市 桃園區 縣府路 55 號	心理衛生相關業務(性、家 暴、自殺、精神)、毒品危害 防制相關業務。	
桃園市家庭 教育中心	(03)336-6885 諮詢專線 412-8185 手機請撥 02-412-8185	桃園市 桃園區 莒光街 1 號	電話諮詢、心理輔導	
桃園市家庭 暴力暨性侵 害防治中心	(03)332-2111； 家庭暴力暨性侵害防治通報：		桃園市 桃園區 縣府路 51 號 1、6 樓	法律諮詢、緊急安置、協助聲 請保護令、加害人身心診療及 輔導教育轉介、性騷擾事件申 訴、再申訴、調查及調解服 務。
桃園家扶 中心	(03)456-2195	中壢區 甘肅一 街 29 號 桃園區 中山北 路 92 號	關懷、鼓勵、扶持及輔導家庭 遭遇變故而經濟困厄的兒童， 能接受正常教育及成長，協助 失依、失養、失學的兒童及其 家人，重建家庭的功能，邁向 自立。	
桃園市康復 之友協會	(03)462-7920，462-7933	桃園市 中壢區 福壽一 街 70 號	協助精神疾病患者完善之醫療 與復健，增強社會大眾對精神 疾患的關懷與接納，並爭取精 障者應有之權利與福利。	
董氏基金會 憂鬱情緒自 我篩檢	<a href="https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp">https://www.jtf.org.tw/psyche /melancholia/overblue.asp</a> ； (02) 2776-6133 #2		台北市 松山區 復興北 路 57 號 12 F 之 3	憂鬱情緒篩檢量表只是用來檢 視自己的情緒狀態，並不是診 斷，有憂鬱症傾向請尋求專業 協助。

(二) 心理諮商所

機構名稱	電話	地址
新晴心理諮商所	0928-889-882	桃園市中壢區中北路二段 119 號
芯明心理治療所	0925-325-857	桃園市中壢區青峰路一段 53-55 號 8 樓
薰詰心理治療所	(03)301-9182	桃園市桃園區中埔一街 107 號
心園心理治療所	(03)331-7485	桃園市桃園區忠一路 15 號
若有光心理治療所	0916-981-327	桃園市桃園區藝文一街 86-3 號
新田心理治療所	(03)397-0581	桃園市龜山區文化二路 28-1 號 4 樓
尼思湖心理諮商所	(03)212-2721	桃園市蘆竹區南平街 35 號地下一樓

伍、本校免費特約心理衛生諮詢服務：(請先預約 03-4929871)

日期	聯絡人	心理師姓名	服務對象
9/01~12/31 約談	日校特教組-林翠萍組長	金慧珍心理師	1. 以身心障礙學生為主。
9/01~12/01 約談	(分機:1213)	鄧夙舫心理師	2. 日校師生。
9/01~1/20 週二或週五	余銘芬資料組長 (分機:1711)	陳珏汝 諮商心理師	1. 以一般學生為優先。 2. 日校師生。
9/01~11/30 約談	余銘芬資料組長 (分機:1711)	林欣嫻 諮商心理師	1. 以一般學生為優先。 2. 日校師生。
9/01~1/20 隔週二晚上	林芄妍輔導老師 (分機:1761)	陳珏汝 諮商心理師	1. 以一般學生為優先。 2. 進修部師生。

## 【圖書館】

### 我的良師益友-壠商博雅圖書館

各位親愛的家長，您辛苦了！陪孩子成長真不容易，難得假日也須早起到校，看看小孩的導師和學習環境；即便如此，相信它還是您甜蜜的負擔，畢竟爸媽能守護自己心愛寶貝，也就這麼短短十幾年！

中壠高商圖書館，是學生們在校時段的「家」，由輪值師長及館內人員為爸媽代勞，照顧並指導孩子們利用資源、自主學習。於是，中午窗邊閱讀、滑 IPAD 看電子書、相約到討論室做分組作業、吧台椅用晚餐、運動場散步後進 K 中打拼…成了壠商每天「家」的圖像。

但是數百人進出的使用空間，要永遠整潔明亮、安靜舒適、聞不到一絲廚餘酸腐味，真是管理上的大挑戰！圖書館還一直在努力摸索、改進中。環境的維護，除了全體師生一起愛惜，也有賴家長們支持學校落實生活教育的堅持，鼓勵孩子們熱心服務，學習打掃技能、重視群體關係、養成尊重他人的習慣與公德心。

壠商圖書館雖年逾二十，卻已在 106 年初完成裝修改造，提供更多元的學習空間和服務，其中得力於家長會的挹注頗多，希望學生們珍惜優質環境，善加利用，進而培養終身學習的知能。以下，簡要列表本校圖書館服務項目供參，歡迎家長們隨時蒞臨、參觀指教。

中壠高商圖書館學生常用服務列表

項目	開放時間	地點	備註
晚自習 K 書中心	17:00 ~ 21:00	B1、1F、2F	疫情期間依規定辦理
晚自習用餐區	17:00 ~ 19:00	2F	疫情期間暫停開放
館藏流通	8:00 ~ 18:00	3F 流通櫃檯	歡迎選修圖書館利用
小組討論室	8:00 ~ 18:00	4F	現場登記或預約
數位資源學習區	8:00 ~ 18:00	3F、4F	現場登記
資訊檢索區	8:00 ~ 18:00	3F、4F	現場登記
視聽區	8:00 ~ 18:00	4F	現場登記或預約



圖一 自習室



圖二 K 書中心

## 【家長會】

### 桃園市立中壢商業高級中等學校學生家長會組織章程

109年09月27日 109學年家長代表大會修訂通過

#### 第一章 總則

第 1 條 本章程依據『高級中等教育法』第二十七條及『桃園市各級學校學生家長會設置辦法』訂定之。

第 2 條 本會名稱定為『桃園市立中壢商業高級中等學校學生家長會』（以下簡稱本會）

第 3 條 本會宗旨如下：

- 一、維護家長教育參與權。
- 二、保障本校學生在校學習與受教育權益。
- 三、增進家庭、學校與社區之聯繫與合作，共謀良好教育之發展。

第 4 條 本會由本校在學學生家長為會員組成之。

前項所稱家長，是指在學學生之父母、養父母或監護人。

第 5 條 本會會址設於「桃園市中壢區中央西路二段 141 巷 100 號」。

#### 第二章 組織與任務

第 6 條 本會依其組織與任務，設班級家長會、家長代表大會、家長委員會及常務委員會。

第 7 條 家長代表大會置家長代表，由班級家長會選(推)之，每班一人至五人，每學年改選一次，連選得連任。其選(推)方式，得採會議或通訊票選為之。

本校綜合職能科或特殊教育學生家長，應至少有一人為家長代表大會之代表（以下簡稱家長代表）。家長代表任期一年，連選得連任。

同一家庭之家長，以一人被選(推)為家長代表為限。

第 8 條 班級家長會任務如下：

- 一、研討班級教育事務及協助推展，並提供改進建議事項。
- 二、選舉家長代表大會代表。
- 三、研商家長與教師合作機制，建立親師共識。
- 四、執行家長代表大會或家長委員會之決議事項。
- 五、其他有關事項。

第 9 條 家長代表大會任務如下：

- 一、協助校務推展，提供建議事項。
- 二、審議家長會組織章程。
- 三、討論家長代表或家長委員會之建議事項。
- 四、審議家長委員會所提出之會務計畫及經費收支事項。
- 五、聽取校務及家長會會務執行報告。
- 六、選舉家長委員會委員(以下簡稱家長委員)。
- 七、其他有關家長會事項。

第 10 條 家長委員會置家長委員二十九人，由家長代表於家長代表大會時互選(推)之，並為無給職，委員每一學年改選一次，連選得連任，以平均分布各年級為原則。但班級數六十班以上者，每增加五班得增置委員一人。

家長委員之任期自當選之日起，至下屆委員產生之日止，並不得逾隔年十月三十一日。

家長委員會應選(推)財務委員、監察委員各一人，辦理經費管理及會務監察事項。

本校有特殊教育學生者，家長委員總額內應至少有一人由特殊教育學生家長擔任之。

第 11 條 家長委員會任務如下：

- 一、協助校務推展，提供建議事項。
- 二、執行經常會務及家長代表大會決議事項。
- 三、報告本學年會務執行成果及收支決算案。
- 四、研擬會務計畫及經費收支事項。

- 五、協助學校處理重大偶發事件及有關學校、教師、學生及家長間之爭議事件。
- 六、協助學校辦理親職教育及親師活動。
- 七、推選常務委員。
- 八、推選代表出席學校校務會議、教師評審委員會及其他相關會議。
- 九、選舉或罷免家長會長。
- 十、其他有關委員會會務事項。

第 12 條 常務委員會置常務委員九人，由家長委員於家長委員會每學年第一次會議時互選(推)之，連選得連任。

第 13 條 常務委員會任務如下：

- 一、研擬會務計畫及會務報告並送交家長委員會審議。
- 二、編製經費收支預算及決算報表，並送家長委員會審議。
- 三、提交相關改進建議事項案由並送家長委員會審議。
- 四、協助臨時代理出席學校相關會議。
- 五、其他有關常務委員會會務事項。

第 14 條 本會置會長一人，副會長若干人。會長由家長委員就常務委員中選舉之，副會長由會長於會員中聘任之。會長每學年改選一次，連選得連任，並以連任一次為限；其任期自當選之日起至下任會長產生之日止，並不得逾次年十月三十一日。會長之配偶被選為次任會長者，視同連任。

會長因故不能執行職務時，由常務委員互推一人代理之。

會長得代表本校家長會參加市級家長會長協會組織。

第 15 條 本會為辦理日常會務，可由會長於本會家長委員內提名總幹事一名，經委員會通過後聘任之；學校得依本會之請求，指派一至二人兼任幹事以協助處理會務。

前項會務人員均為無給職，必要時經家長委員會同意後給予津貼。

配合校方行政，前項幹事得由會長商請本校校長推薦之。

本會為提供教育諮詢並協助學校發展，得聘顧問，為無給職，聘期一年並得連任之。

第 16 條 會長綜理家長會會務，對外代表家長會。

會長出缺時，所餘任期由委員就常務委員中選舉一人繼任之。會長及全體常務委員同時出缺時，應補選之。

第 17 條 本會財務委員職權如下：

- 一、協助本會在金融機構設立專戶。
- 二、依據本會財務管理辦法，管理本會財務事項。
- 三、與本會會長共同具名於各項本會相關財務報表及本會預算、決算報表並於家長委員會提案審議。

第 18 條 本會監察委員職權如下：

- 一、監察本會會務。
- 二、定期稽查本會財務帳冊、文件及財產資料。
- 三、審核決算報告並於家長委員會提案審議。

### 第三章 會員權利及義務

第 19 條 本會之會員權利如下：

- 一、班級家長會出席權、發言權、提案權及表決權。
- 二、家長代表選(推)舉權、罷免權及被選舉權。
- 三、參與本會所舉辦之活動。

第 20 條 本會會員之義務如下：

- 一、繳納會費。
- 二、遵守本會組織章程及班級家長會、家長代表大會、家長委員會、常務委員會之決議事項。

#### 第四章 會議

第 21 條 班級家長會應於每學年第一學期開學後三週內召開會議，以班級為單位，由導師為召集人並列席，開會時由出席家長互推一人擔任主席。

第 22 條 家長代表大會每學年至少召開一次會議。第一次會議應於第一學期開學後一個月內召開，由會長或校長召集，會長擔任主席，會長不克出席時，由出席家長代表互推一人為主席。

前項會議校長、行政主管及教師代表應列席。

第 23 條 家長代表大會應有家長代表四分之一以上出席；家長委員會或常務委員會應有委員過半數之出席，始得開會，並均應經出席人員過半數之同意，始得決議。出席人數不足時得改開座談會，並以出席人員過半數之同意為假決議。

前項假決議應訂明下次會議時間、議程及相關事項，通知家長代表或委員，並應於本校家長會網頁公告。

家長代表大會對於前項假決議有四分之一以上人員出席；家長委員會或常務委員會委員過半數之出席，並經出席人員過半數之同意，視同有效之決議。

家長代表及家長委員因故不能出席時，得以書面委託其他代表或委員行使其選舉權及表決權。但受託人應以接受一人之委託為限。

第 24 條 家長委員會第一次會議應於家長代表大會舉行後二週內召開，由會長或校長召集，會長擔任主席，會長不克出席時，由出席委員互推一人為主席。必要時得召開臨時會議。

前項會議校長、行政主管及教師代表應列席。

常務委員會議由會長視實際需要隨時召集並擔任主席。

第 25 條 會長、副會長、常務委員有下列情形之一者，應由委員會予以解職或解聘：

一、任職期間因故不能履行職務。

二、任職期間因個人行為影響本會聲譽。

三、有事實足以證明其從事或涉及不誠信不正當之活動或有妨礙公務違反法令且情節重大者。

前項解職、解聘事項之決議，應有委員會總額三分之二以上出席，以出席人員過半數之同意行之，並應自解職、解聘決議之日起十日內，以可供存證查核信件通知該會長，副會長、常務委員解職、解聘事由與生效日期，並檢附該會議記錄。

第 26 條 會長、副會長、常務委員之罷免，應由委員會總額三分之一以上提案，三分之二以上人員出席，並經出席人員過半數通過罷免。

前項罷免之決議，應自決議之日起十日內，以可供存證查核信件通知該會長、副會長及常務委員罷免事由與生效日期，並檢附該會議記錄。

第 27 條 財務委員、監察委員有下列情形之一者，應由家長委員會予以解職或解聘：

一、任職期間因故不能履行職務。

二、任職期間因個人行為影響本會聲譽。

三、有事實足以證明其從事或涉及不誠信不正當之活動或有妨礙公務違反法令且情節重大者。

前項解職、解聘事項之決議，應有家長委員會三分之二以上出席，以出席人員過半數之同意行之，並應自解職、解聘決議之日起十日內，以可供存證查核信件通知該財務委員、監察委員解職、解聘事由與生效日期，並檢附該會議記錄。

#### 第五章 經費及會計

第 28 條 本會經費來源如下：

一、家長會費。二、捐贈收入。三、經費孳息收入。四、其他收入。

前項第一款家長會費之收取，以學生家長為單位，每學期收取一次，收取金額由桃園市政府另定之。低收入戶有證明者，免予繳納。

家長會費之收取，得委託學校代收。其支用由家長會自行辦理。

第一項第二款捐贈收入，應以自由捐獻方式為之，並不得透過學校教職員工募

款。捐贈者如有參與學校依政府採購法規定辦理之採購案，家長會對其當學年度捐贈應予拒絕或退還。

第 29 條 家長會收支預算之起迄時間，以每年十月一日起至隔年九月三十日止為原則。

第 30 條 家長會經費用途如下：

- 一、家長會會務支出。
- 二、協助學校辦理各項教育活動。
- 三、支援學校充實教學設備及改善教學環境。
- 四、辦理親職教育及親師生交流活動。
- 五、師生獎助及慰問。
- 六、其他協助學校之用途。

第 31 條 本會經費應由會長、財務委員及校長共同具名，在金融機構設立以本校家長會為戶名之專戶存儲，其收支應設立專帳處理。每學期結束前，提請家長委員會審核，並於每學年結束前，由會長向家長代表大會提出決算報告，並於會長改選後十日內辦理移交。

前項決算報告應經會長核章後於第一學期開學後二個月內由學校函送桃園市政府備查，經費收支帳冊及憑證留校彙整，市府得隨時派員抽查，如發現有違法者，依相關法規追究相關人員責任並追繳經費。

本會之預、決算報表、收支明細表，應適時更新並公告於學校家長會網頁。

## 第六章 附則

第 32 條 本會會務人員聘書及當選證書以下列方式頒發：

- 一、家長委員及常務委員當選證書，由會長發給。
- 二、本會副會長、顧問、幹事之聘書，由會長發給。
- 三、本會會長當選證書，由桃園市政府發給。

第 33 條 本會違反教育法令規定或有其他不當干預學校行政與人事等情事時，經桃園市政府認定後，視情節輕重予以協調或糾正，並限期改善。

第 34 條 本會成員協助學校推展教育貢獻卓著者，得由學校報請桃園市政府給予獎勵或公開表揚。

第 35 條 本會會長、副會長、常務委員、財務委員、監察委員、委員會委員、家長代表或會員，執行職務有利益衝突者，應自行迴避，並不得假借職務上之權力機會或方法，圖謀其本人或第三人之不當利益。

家長代表大會，委員會會議討論事項，涉及會員本身利害關係時，該當事人除必要之說明外，應行迴避，並不得參與該案之討論。

前項所定應迴避而未迴避者，其參與之該次會議，所為之決議無效。

第二項規定於家長代表、家長委員、常務委員、會長、副會長，財務委員或監察委員之選(推)舉時，不適用。

第 36 條 本會相關會務推動授權家長委員會訂定辦法實施。

第 37 條 本章程得經家長代表大會提案通過修訂之；未盡事項悉依桃園市各級學校學生家長會設置辦法、高級中等教育法、民法、內政部訂定之會議規範及其它相關法令辦理。

第 38 條 本會解散後，其剩餘財產應歸屬所在地之地方自治團體或政府主管機關指定之機關團體。

**桃園市立中壢商業高級中等學校家長會**  
**110 學年度會務計畫**

工作項目	辦理內容
一、召開家長代表大會	召開年度家長代表大會、審議組織章程、工作計畫、經費決預算表、委員會改選、卸新任會長及委員授證、交接。
二、召開委員會	每學期召開定期或臨時會議。
三、召開常務委員會	因應重大活動、突發事件，視需要召開。
四、委員出席校內會議	教師評審委員會、校務發展諮詢委員會、課程發展委員會、特殊教育推行委員會、教師專業發展評鑑推動小組、向學生收取費用審議委員會、學生獎懲委員會、學生申訴評議委員會、防制校園霸凌因應小組、學生服制委員會、性別平等教育委員會、校園販售食品管理督導專案小組、午餐供應委員會、健康促進委員會、學生輔導工作委員會等。
五、家長代表參加活動	食品衛生檢查(賣場及團膳)、親職教育日、校慶、運動會、畢業典禮、謝師宴、包高中祈福、獎助學金審查、校服製作、考生服務、校際參訪、文教交流、升學講座與輔導、學校各類訪視及評鑑活動。
六、愛心募款	學校大型活動(例：運動會、校慶典禮、園遊會、親職教育日…等)為家長會助學基金募款。
七、促進家長與學校合作	宣揚學校教育理念、轉達或與學校溝通意見、爭取學生權益、協助解決爭議。

**桃園市立中壢商業高級中等學校家長會  
110 學年度經費支用計畫**

支用科目	內容列舉
一、家長會會務支出	家長會各型會議誤餐、委員會活動聚餐、辦公用品、收據印製等、會務人員三節禮金。
二、協助學校辦理各項教育活動	包高中活動禮品、考生服務茶餐、大學校系博覽會參觀活動、寒暑假學生營隊、升學講座鐘點費、專題講座講師伴手禮、模擬面試活動費、高三家長升學說明會、校外招生及校務宣導、課程外指導費補助、愛壠商特殊教育家長會補助計畫等。
三、支援學校充實教學設備及改善教學環境	因應學校校園改善工程，提升師生教學環境、汰換學校老舊設備等。
四、辦理親職教育及親師生交流活動	畢業謝師宴、親師座談會導師工作費。畢業典禮、運動會、校慶等各類型活動之場地佈置、音響、獎品、紀念品、工作人員服裝等。
五、師生獎助及慰問	日校、進修部家長會清寒急難救助、師生各項比賽成績優異獎勵金、運動會破紀錄獎金、畢業典禮謝師禮金。教職員工生之婚喪喜慶、退休、履新、重病慰問禮品(金)等。
六、其他協助學校之用途	校際與社區互動、接待參訪團體或個人、師生社團經費補助、師生藝文展覽、學務處工讀生相關費用補助等。

## 桃園市立中壢商業高級中等學校 110 學年度家長會 家長委員名單

序號	職稱	委員姓名	班級名稱
1	會長	蕭青杉	商經三四
2	常務委員	沈美華	國貿一一
3	常務委員	簡維成	綜高一三
4	常務委員	陳俊宏	綜高一四
5	常務委員	沈俸江	商經二三
6	總幹事	張志瑛	商經三四
7	常務委員	黃健熊	會計三一
8	監察委員	范文俊	資料三一
9	常務委員	簡郁玲	資料三二
10	委員	林昇達	商經一一
11	委員	黃新呈	國貿一二
12	委員	徐碧雪	國貿一五
13	委員	趙雅雯	資料一一
14	財務委員	莊呂惠美	綜高一四
15	委員	陳慧真	進修部一一
16	委員	林慶茂	商經二二
17	委員	李科都	國貿二一
18	委員	宋鴻讓	國貿二四
19	委員	陳虹吟	資料二一
20	委員	馬志昇	綜高二二
21	委員	陳信衛	綜高二三
22	委員	鄭沛慈	綜高二四
23	委員	羅王秀羚	綜高二四
24	委員	崔志英	國貿三五
25	委員	林沁諭	資料三一
26	委員	陳玟伶	資料三二
27	委員	劉秀珍	綜高三四
28	委員	吳秀卿	綜職三二
29	委員	陳崧淋	資料二一

【專題講座】

# 走心溝通技巧-親子關係化礙為愛

講座日期：110/10/30（六）9：00~10：30

## 心理師簡介



林佳慧 諮商心理師

### 核心課程

自我成長  
關係和諧  
企業內訓及客戶服務  
紓壓手作

### 現任

- 杏語心靈診所 治療師
- 旭立文教基金會／企業員工專案 特約心理師
- 包文理論顧問有限公司 專案經理人／資深講師／教練／督導
- 阡陌職涯顧問有限公司 特約心理師
- 基隆市警察局關老師園地 特約心理師
- 亞東技術學院 兼任心理師
- 台灣心力希望協會 秘書長
- 台北市生命線自殺防治電話輔導志工20年／團體催化員10年

### 專業證照及訓練

- 高考諮商心理師（諮心字第003156號）
- Bowen家庭系統理論初階及進階專業訓練
- 抗逆復原力：創傷知情與復原專業訓練
- 性侵害被害人創傷治療專業訓練
- 成人性創傷評估與處遇訓練
- 家庭暴力加害人處遇專業人員培訓
- Dr. Stephen Gilligan生生不息的臨在感-催眠專業訓練

### 著作及媒體採訪

- 做自己的職場情緒教練-用Bowen理論鍛鍊你的高情商《商周出版》
- 台視新聞 新冠肺炎專題報導
- 今周刊「高情商自修課」特刊
- 國語日報「親子小宇宙」專欄主筆

f 林佳慧諮商心理師-Bowen理論生活教練



FB粉絲頁QR code



## -走心溝通技巧- 親子關係化礙為愛

主講：林佳慧 諮商心理師  
[www.twbowen-coach.com](http://www.twbowen-coach.com)

f 林佳慧諮商心理師-Bowen理論生活教練



### 心情氣象報告

1. 我此刻心情
2. 一句話形容親子關係
3. 對講座的期待



### 大台北地區青少年壓力源

 課業考試(70.4%)	 對未來的不確定(44.7%)	 人際關係(33.0%)
 家庭互動(29.7%)	 想法上的困擾(26.5%)	

※ 與2018年調查五都青少年相比  
→ 前三名一致，第四名後依序為  
「想法上的困擾」、「經濟問題」

### 爸媽不暴走，孩子正成長！

現代婦女基金會

對你有影響嗎？ 產生的影響是？

沒有 16%	有 84%
--------	-------

缺乏安全感 57.4%	容易焦慮 45.4%	怕別人生氣容易迎合、討好人 35.3%
-------------	------------	---------------------

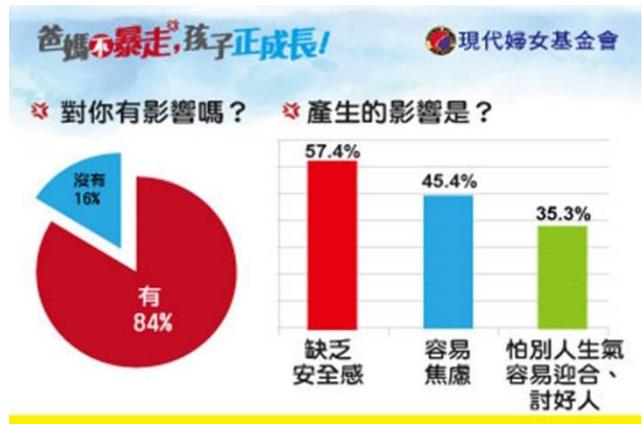
### 立即性壓力—身心壓力反應

情緒	身體	行為
<ul style="list-style-type: none"> <li>心情不好(難過想哭)</li> <li>沮喪</li> <li>不快樂</li> <li>自覺沒有價值感</li> <li>易怒焦躁</li> <li>忽視冷漠</li> <li>叛逆</li> <li>不時浮上自殺念頭</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全身不適</li> <li>頭痛</li> <li>肚子痛</li> <li>沒有體力</li> <li>容易疲倦</li> <li>沒有胃口</li> <li>失眠易醒或早醒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不專心</li> <li>沒有精神和活力</li> <li>對任何事都提不起勁</li> <li>易發生拒學</li> <li>成績退步</li> <li>自傷及自殺行為</li> </ul>

### 孩子覺得不幸福的原因

<b>在家庭 (幸福分數85)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>38%曾被家裡大人打</li> <li>30%難以跟爸媽傾訴煩惱</li> <li>27%曾被家長獨自留在家過夜</li> <li>26%曾須自備三餐</li> </ul>
<b>在學校 (幸福分數94)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>33%曾被同學取難聽的綽號</li> <li>31%曾被同學排擠孤立</li> <li>20%近兩個月內曾被同學欺負</li> </ul>
<b>對自己 (幸福分數84)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>29%覺得自己比不上別人</li> <li>14%覺得這世界少了我也沒關係</li> <li>13%不覺得自己快樂</li> <li>12%覺得孤單</li> </ul>

資料來源：兒福聯盟調查報告 製表：記者謝文華



### 如果回到小時候，想對暴走中的爸媽說的一句話

冷靜，好好溝通，沒什麼解決不了的

閉嘴！煩不煩，別吵了，幼稚！

你們吵架，讓我很害怕

不要以為小孩都不知道，請顧慮小孩的感受~

有事嗎？有這麼嚴重嗎？

體諒，請將心比心

離婚好嗎？分開吧！

你們吵架，讓我很失望傷心

如果沒辦法愛我，為何把我生下來

我愛你們

現代婦女基金會

## 你的壓力就是我的壓力：情緒流動

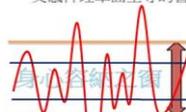
根據一項新的研究顯示，看到另一個人處於壓力之下 - 即使你不參與這種情況 - 也足以激發體內壓力荷爾蒙皮質醇。在德國心理學家進行的這項研究中，情感上越接近的人表現出越高的情緒共振反應。

- 「Seeing another person under stress - even when you're not involved in the situation - is enough to activate the stress hormone cortisol in your body as well, according to a new study.
- In the study, conducted by German psychologists, people who were emotionally closest to each other, demonstrated the highest empathic stress response (Engert et al., 2014).」 (cited by PSYBLOG)



## 面對壓力時身心激發狀態

**Hyper-arousal 過度激發**  
交感神經單面主導的盲目戰鬥與逃跑



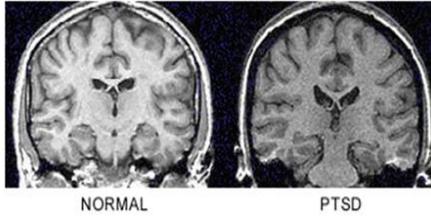
最佳激發（副交感神經與交感神經彼此之間達成平衡，可以清醒也可以放鬆）

**Hypo-arousal 過低激發**  
副交感神經（背側迷走神經）主導的凍結與癱瘓



投影片製作：胡嘉琪博士。引用文獻：Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

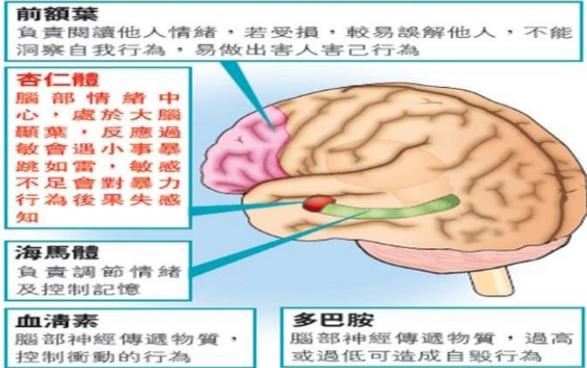
## 記憶能夠隨著DNA傳遞到後代



尤其是 *phobia, anxiety, post-trauma*

## 與暴力行為有關的腦結構

資料來源：  
<https://sls.weco.net/node/24514>



## ACE研究: 受了傷的童年告訴我們什麼？

- 童年創傷與負面經驗會對成年時期的身心健康造成負面影響
- 童年時期的負面經驗：
  - 肢體暴力
  - 言語暴力：冷嘲熱諷、輕蔑、辱罵與羞辱
  - 性相關暴力或騷擾
  - 目睹暴力

註：ACE研究全名為"Adverse Childhood Experiences" (負面童年經驗)，簡稱為ACEs。

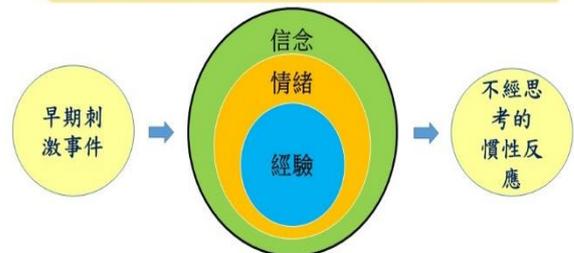


## 慢性壓力—青少年憂鬱



## 為何我們有慣性反應？

台灣家庭常見信念/規條：重男輕女、女兒是寶、男孩是草、重視學業成就、比較「優秀」、完美主義、不能有負面情緒、以和為貴...



## 生命中的貴人：矯正性情緒經驗

1. 人與人之間的良性互動。
2. 重新矯正不舒服及創傷的情緒。
3. 長期修正的過程。

### 了解自己的限制



## 辨認情緒、活化理智腦

情緒失控快煞車!!!

- 人類的大腦會根據經驗一直不斷的在改變，尤其在幼兒與青少年時間。
- 大腦科學告訴你：**好的情緒調節要能幫忙辨認情緒、活化理智腦。**
- 重述而平撫 (Name it to tame it)
  - 辨認及察覺自己的情緒，就可以活化理智腦並且平撫情緒腦。
  - **展現同理心**、幫助辨識和調節情緒。  
像是說：「他說的那些話，你大概覺得很難過。」



## 聆聽及溝通技巧

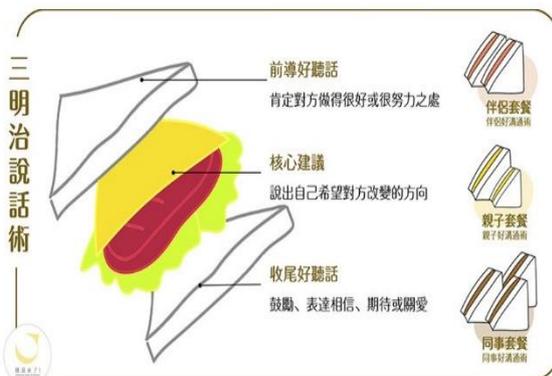
- 積極傾聽，**不**打斷孩子的話。
- 不要囉嗦碎念、炒冷飯、揭瘡疤、算舊帳。
- **說話要具體**、不含糊、不誇張。
- **了解事實的真相**，不作主觀的判斷。
- 坦誠相待，且**不可遷怒他人**。
- 就事論事糾正他可改變的缺點，卻不可羞辱他不可改變的缺陷。
- 建設性的討論，**避免情緒性的爭吵**。



## 練習 善接良發的溝通技巧-同理心



- 01 | 態度：真誠而堅定
- 02 | 回應：同理心技巧  
簡述語意 + 反映情緒
- 03 | 調息：放慢速度搜集多元事實  
⊙ 太快下判斷、分析、給建議
- 04 | 思考：說清楚自己的立場和原則



資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/17420>



沒有完美的父母

孩子需要的是**夠好**的父母！

