



高二親師座談會手冊



[台南高工首頁](#)



[親師座談會
資料專區](#)



[親師座談
疑問及建議回饋單](#)



[親職講座
直播網址](#)



[親職講座
家長簽到表](#)



[親職講座
家長簽退表](#)

目錄

壹、校長的話——歡迎家長關心南工事務及孩子校園生活	2
校長的話——家長如何協助孩子自主學習	9
貳、110學年度第二學期行事曆	12
肆、導師及主責輔導老師	13
伍、各單位分機	14
陸、生涯教育文章	15
喜歡這份工作，就要蹲得比別人深！	15
葉丙成：多接觸「職人」有助找到自己	18
柒、生命教育文章	21
為什麼要尊重別人？十個你該尊重每一個人的理由	21
自殺防治守門人宣導123	25
捌、親職教養文章	30
用正向教養教出快樂自主的孩子	30
和爸媽吵架是不孝嗎？剖析青少年親子衝突的內心劇場	36
玖、性平教育文章	41
失戀肯找你哭，就是最棒的父母	41
復仇式色情事件防治宣導	45
壹拾、心理衛生與網路成癮相關資源	47
臺南市心理衛生專區	47
網路成癮相關資源	47
壹拾壹、生涯規劃相關資源與考試變革	49

壹、校長的話——歡迎家長關心南工事務及孩子校園生活

校長 陳啓聰

各位家長好！

此次親師座談會進行方式不同以往，因近日疫情升溫，確診人數上升，且適逢清明連假親師生多跨區移動，疫情變數多，為保護家長、孩子及教職員的健康，考量調整為不實體進行，於南工網頁親師座談會專區提供相關資料，敬請見諒！

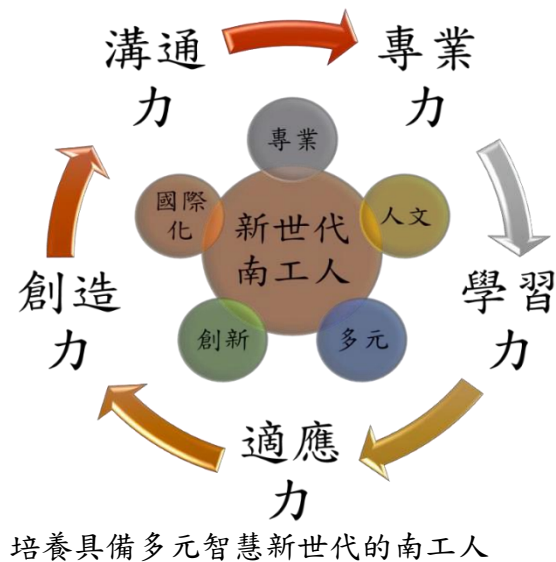
如家長對學校有疑問或寶貴意見，觀迎和導師及相關處室聯繫，或填寫親師座談會專區之線上提問表單，邀請您與台南高工全體教職員一起關心學校事務及孩子的校園生活。

孩子就讀台南高工是優質技職人才的保證，這份殊榮代表著南工人的優質傳承和品牌責任。身為南工人的一份子，不論是校長、老師、學生和家長，都應通力合作點亮南工品牌，期盼透過親師合作，讓孩子在大家共同關懷與支持下得以適性發展。

一、學校發展願景

1. 邁向精緻卓越升學導向型工業學校。
2. 培養具備多元智慧新世紀的南工人。

南工致力於建構適性學習型學校，開辦多元發展適性揚才課程，提供適性全人教育，推動「友善校園」落實學生學習、生活、生涯輔導；強化資訊與外語能力，培養學生自主學習與國際接軌的能力，並重視學生社團活動，增進跨領域學習。



二、經營理念與目標

(一) 經營理念

1. 承傳南工溫馨校風，營造優質學習型校園。
2. 建立以學生為中心，教學優先的效能行政。
3. 維護教師專業自主，尊重家長的教育參與。
4. 發展社群夥伴連結，共享教育的資源平台。

(二) 經營目標

1. 在辦學方向上——實施全人教育，建構溫馨校園，奠立終身學習的基礎，以達成優質適性發展的全人教育目標。
2. 在教育信念上——以「學生第一，教師為先，家長參與、行政效率」朝向「教育全人化、輔導全面化、行政效率化、資源社區化、學習快樂化」發展。
3. 在實際作法上——尊重教師專業自主權，維護家長的教育選擇權，發揮學校行政裁量權，以落實學生的學習權及受教權。
4. 在行政的作為上——以服務理念支援教學、服務教學及導引教學為主軸，以行動力、持續力及反省力來自我省思。

三、學習成果

過去一年來，南工在全體教職員工生共同努力之下，展現出以下優秀。

（一）學業成績

1. 110年應屆畢業生報考大專院校，其中錄取國立大專院校469人，國立院校錄取率62.5%，其中錄取臺灣科技大學33人、臺北科技大學45人、雲林科技大學53人、高雄科技大學150人。
2. 臺南二區110學年度《上學期》自主學習計畫成果發表會，兩組5位學生獲得1優等、1入選名次。

（二）技能、技藝及專題暨創意製作競賽

1. 參加第51屆全國技能競賽南區分區賽，共獲得7金、4銀、6銅、8優勝及8佳作，合計33位同學獲獎。
2. 參加第51屆全國技能競賽決賽，榮獲3金、3銅、4優勝及5佳作之佳績。
3. 參加全國高級中等學校109學年度工業類科學生技藝競賽，榮獲8金手獎及9優勝。
4. 參加全國高級中等學校110學年度工業類科學生技藝競賽，成績亮麗，共獲得13座金手獎及7個優勝，全國第一。
5. 110年專題及創意製作競賽決賽，榮獲機械群專題組佳作。
6. 111年專題及創意製作競賽，目前為複賽階段，榮獲4優勝及12佳作。

（三）閱讀心得及小論文寫作

1. 109學年度全國中等學校閱讀心得比賽，獲得特優5位、優等14位、甲等39位。
2. 109學年度全國中等學校小論文寫作比賽，獲得特優2位、優等7位、甲等21位。

(四) 運動及才藝競賽

1. 運動競賽

比賽名稱	名次
臺南市 110 年中小學游泳錦標賽	高中職男子組 50 公尺仰式第三名、50 公尺蝶式第七名、 50 公尺自由式第六名、100 公尺自由式第六名
臺南市 110 年中小學羽球錦標賽	高女單打 第七名
臺南市 110 年中小學排球錦標賽	高男組 第三名
臺南市 110 年中小學空手道錦標賽	高中男子 第二量級 第七名
臺南市 110 年中小學武術錦標賽	高一男子組 傳統武術長器械 第四名
臺南市 110 年中小學桌球錦標賽	高中男生組團體 第五名
臺南市 110 年中小學籃球錦標賽	高中男子組 第六名
2021 第十七屆全國港都盃國武術錦標賽	高男 B 組 傳統套路北拳 第四名
臺南市 110 年中小學田徑錦標賽	高男跳遠第二名 400 公尺接力第五名 1600 公尺接力第三名、高女 1500 公尺第三名
屏東大鵬灣 LAVA TRI 鐵人三項	高中男子組 51.5KM 第一名
110 年中小學木球錦標賽	
高中男子桿數團體賽	第一名
高中男子桿數個人賽	第一名
高中男子桿數雙人賽	第一名
高中男子桿數個人賽	第六名
高中男子桿數個人賽	第四名
高中男子桿數雙人賽	第四名
高中女子桿數個人賽	第三名
高中女子桿數雙人賽	第五名
高中女子桿數雙人賽	第五名
「110 學年度高級中等賽」	高中乙級男生組 第六名
臺南市 110 年中等學校聯合運動會 自由車	公路賽第三名、計時賽第二名 (達全中運參賽資格)
臺南市 110 年中等學校聯合運動會 空手道 高男	第二量級第一名(達全中運參賽資格)

臺南市 110 年中等學校聯合運動會 舉重 高男 高女	高男 73 公斤級 第二名(達全中運參賽資格) 高女 87 公斤級 第一名(達全中運參賽資格)
臺南市 110 年中等學校聯合運動會 羽球 高女(雙打) 高男團體賽 混合雙打賽	第三名(達全中運參賽資格) 第六名 第五名、第六名
臺南市 110 年中等學校聯合運動會 桌球 高男(單打)	第二名、第六名(達全中運參賽資格)
臺南市 111 年中等學校聯合運動會 游泳比賽 高男組	100 公尺蛙式 第 7 名 200 公尺自由式 第 7 名 50 公尺蝶式 第 6 名 100 公尺蝶式 第 7 名 50 公尺自由式 第 3 名(達全中運參賽資格) 100 公尺自由式 第 2 名(達全中運參賽資格) 200 公尺自由式第 2 名(達全中運參賽資格) 100 公尺仰式 第 1 名 200 公尺仰式 第 3 名 4x100 公尺自由式接力 第 2 名 4x100 公尺混合式接力 第 2 名
臺南市 111 年中等學校聯合運動會 木球比賽	高男組木球 團體球道賽 第一名 高男組木球 團體桿數賽 第三名 高男組木球 雙人桿數賽 第三名 高女組木球 雙人桿數賽 第五名 高男組木球 雙人桿數賽 第八名 高女組木球 個人球道賽 第一名 高女組木球 個人桿數賽 第四名 高男組木球 個人桿數賽 第六名 高男組木球 個人球道賽 第八名
2022 高雄市和家盃排球錦標賽	高中男子組第四名

臺南市 111 年中等學校聯合運動會 田徑比賽 高男組	400 公尺接力第八名、5000 公尺第一名、 10000 公尺第一名
「2022 年滾水聯盟盃」全國羽球公開賽	女雙 Under-19 第二名 女單 Under-19 第二名
「110 學年度高級中等學校排球聯賽」	乙級男生組(縣市預賽) 冠軍。

2. 才藝競賽——臺南市110學年度學生美術比賽美術佳作。

(五) 校內工程建設

1. 近期已完成工程

- A. 機械科館公共藝術設置。
- B. 自強館及操場側邊排水系統改善。
- C. 自強館羽球場空間活化。
- D. 校園防墜網工程。
- E. 自然科實驗室空間活化。
- F. 籃球場及司令台後方鋪面修繕。
- G. 鑄造製圖館館廁所修繕

2. 進行中工程

- A. 鑄造製圖館館東側廁所修繕。
- B. 活動中心電力遷移工程。
- C. 鑄造製圖館周邊排水系統改善工程。
- D. 圖書館周邊排水系統改善工程。
- E. 力行大樓及汽車科館周邊排水系統改善工程。
- F. 汽車科館屋頂排水改善工程
- G. 校園安全監視系統改善。

3. 預計進行之工程

- A. 舊行政大樓前景觀改造工程。
- B. 跑道旁及B棟教學大樓附近AC鋪面改善工程。
- C. 舊500障礙場地平改善工程。

- D. 飛修科館水溝排水改善工程。
- E. 動力機械館水溝及圍牆修繕工程。
- F. 校門口人行道改善工程。
- G. 電機資訊館老舊廁所整修美化計畫工程

校長的話——家長如何協助孩子自主學習

108課綱上路後，自主學習成為了教育變革下的重要內涵，孩子的學習不再是被動等待餵養知識，我們更期待培養孩子成為一個終身學習者，因此如何讓孩子有自發學習的動機，且願意找資源、找管道來獲取知識技能，是此教育階段的重點，同時，也是師長與家長通力合作、引導，才能幫上孩子的。

什麼是自主學習？自主學習的目的與重要性

自主學習就是「學習」如何學習，由孩子自己訂定主題，列出學習目標、學習方式，並運用學習資源逐步落實所訂定的計畫，雖然沒學分，也沒成績分數，看起來是教育中的冰山一角，但真正的意義，其實是在於冰山下呈現的一個人「怎麼樣去完成一件事」的能力、態度和習慣，也更展現一個學習者的學習責任。

111學年度，約有1683間大學科系在甄選入學、個人申請入學管道參採自主學習作品，許多家長擔心孩子沒有自主學習的能力，更無法產出自主學習成果，各位家長們，請相信你的孩子，有追求自主性學習的需求，我們能做的，是幫忙打造出自主學習的氛圍及環境，提供孩子自己選擇學習的機會。

「真正重要的東西，用眼睛是看不見的」，自主學習計畫的成果作品，固然可以展現出孩子的學習能力，但成果不是唯一的衡量標準，學習過程中所展現的學習態度、學習方法、反思心得，都是展現自主學習能力的最佳佐證，教授可從中看見孩子如何解決問題、與他人協調，比起只是秀出成果，強烈的學習動機及主動積極的特質，更吸引教授的目光。

家長可以如何協助？

自主學習的能力發展需要循序漸進，除了校園中的自主學習時間之外，在生活裡父母也可以幫助孩子養成這樣的習慣，幾個方法一起嘗試。

1. 鼓勵孩子探索興趣

不一定要直接對應目前所學專業或未來目標科系，生活中孩子好奇、有動力想要更了解的人事物，都能藉由自主的探索，進一步發現興趣、熱忱。舉例來說，不論是好奇一杯咖啡如何來的，又或者疑惑台南的圓環為何如此多等等，都值得給予鼓勵肯定，千萬別在孩子燃起探索興趣，有學習火苗的時期，否定質疑他們的想法。

2. 引發好奇、引導思考

自主學習能力需要循序漸進發展，父母可以陪伴孩子在日常生活中找問題，並且，在孩子提問時不直接由大人給答案、建議，而是從孩子的提問裡引導他思考原因和可行的方式，如此也能讓孩子養成思考習慣。

3. 訓練素養能力

自主學習相對於直接由他人提供新知，是一個較長期的學習過程，從一開始的蒐集資料、整理資料，再到接下來批判性思考、推理、邏輯、自主安排、解決問題、與人合作等能力，甚至在中途遇到挫折時，能夠擁有壓力調整、情緒照顧的方法，都是必要能力。

4. 尊重自主、適度放手

我們的世代有屬於我們的成長經驗和學習情境，及相應的自我期許。但時代不斷推進，若只是用自己的經驗套用到孩子身上，雖然出發點是為孩子好，但不見得適合他們。」

孩子自主學習並不等於放任學習，而是我們願意等待、陪伴試錯，適度地關心他、尊重孩子的自主性，成為可被信賴的支持就好，因為能夠完成他的自主學習的人只有他自己，而這段歷程的意義也只對他有意義，大人們需要學習放手。

最後，再次感謝家長關心學校事務，讓我們一同為南工孩子們的學習盡更多心力，謝謝大家！

貳、110學年度第二學期行事曆

國立臺南高工一一〇學年度第二學期行事曆

1110120 公告，因疫情或特殊情況經行政會議後調整，另以網頁公告為主

日 期 星 期	週 曆 表						教務處、實習處	學務處、輔導室、其他
	日	一	二	三	四	五		
月週次								
二月	寒假	30	31	1	2	3	4	5
							1/29-2/6 春節假期 1/30 小年夜 2/4 調整放假日(1/22(六)兼任行政教師與行政人員須到校補上班) (教師、學生不上課)	
	一	6	7	8	9	10	11	12
							2/7-2/8 補考 2/9 期初教學前準備會議 2/10 寒假結束 2/10 科務會議與教學研究會 08:30-10:00, 教師研習: 10:30-12:00 2/11 教學準備與教師共備 13:00-17:00 2/11 開學日, 學生註冊 08:25-09:15 開學典禮 09:25-10:15 校園環境整理 10:25-11:15 導師時間 11:20-12:10 第五節正式上課 下午第5、6、7節寒假作業考試(16:00 放學, 無輔導課) (一、二年級國、英、數、三年級正課上課) 2/11 申請不参加輔導課截止 2/10 期初實習會議暨科主任會議(中午 12:20) 2/14 輔導課開始上課 2/14 前職文教學進度表、各科各領域公開授課規劃表完畢 2/15 召開學習歷程檔案工作小組會議 2/16 二年、三年級彈性學習時間第一階段1 2/16 一、二、三年級學習歷程檔案(上學期)上傳數量確認 2/17 召開111學年度第一學期第8節輔導課協調會議 (科主任與領域主席) 2/17-18 三年級第三次模擬考 2/18 前上開公告110學年度第二學期各科教師公開授課名單 1/4-2/18 學生實習 2/16 專題暨創意發表競賽校內競賽	2/11-2/18 友嘉校園週系列活動 2/11-3/11 大方系統學生基本資料填寫
	二	13	14	15	16	17	18	19
							2/22 2/28 重補修線上選課 2/23 二年級彈性學習時間第一階段2 2/23 二年級彈性學習時間第一階段1 2/25 科技繁星計畫校內報名截止	2/11-2/18 友嘉校園週系列活動 3/16 幹部訓練(第5節) 2/16 全校大掃除(6、7節) 2/16 期初學務處導師會議暨特定人員審查會議 (14:30-16:00)
	三	20	21	22	23	24	25	26
							2/28 和平紀念日放假 2/29 二年級彈性學習時間第一階段3 3/2 一、二年級彈性學習時間第一階段2 3/2 期初排班會 3/4 查對各科教學進度表	2/23 二年級法治教育宣導(6、7節)&友嘉校園週系列活動 (交通安全、法治藥物濫用)(二年級週會活動1) 2/23 第一次防疫演練(併升旗演練) 2/21-2/25 學生民主選舉 2/21-3/4 期初諮詢輔導室諮詢 3/2 第二次防疫演練(併升旗演練) 3/2 合作教育科際整合拔河賽預賽1 3/2 二年級週會活動2 3/2-8 科技盃羽球競賽(第8節)
	四	27	28	1	2	3	4	5
							3/8 召開科技繁星委員會 3/9 第一次課發會(111學年度學校發展主軸、教學進度表) 3/6 全國技術士技能檢定術科(筆試)	3/8-3/11 二年級校外教學 (交通、教育、科際整合拔河賽預賽2) 3/9 高三普通大學申請入學說明會(12:40-14:10)
	五	6	7	8	9	10	11	12
							3/14-3/15 三年級第四次模擬考 3/14-3/18 特色招生報名 3/14-3/17 一、二年級第二次段彈性學習時間選課 3/16 二年級彈性學習時間第一階段4 3/16-3/23 科技繁星網路報名及繳費 3/17 第一次職安委員會(中午 12:20) 3/20 111年度全國技術士技能檢定第一場次 3/20-3/23 第一次期中評量(輔導課暫停) 3/25-3/27 身心障礙升大學校院甄試	3/16 社團-1 3/16 複合式防災演練 3/16 合作教育科際整合拔河賽-決賽
	六	13	14	15	16	17	18	19
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	4/13 二年級週會活動4 4/13 期中學務處導師會議(14:30-16:00)(營建科技館) 4/16 防治藥物濫用宣傳(配合輔導室親師座談時間) 4/13 高二親師生座談暨親職教育講座(08:30-12:00)
	七	20	21	22	23	24	25	26
							4/20 高三統測考生服務諮詢會(各科主任、高三導師) 4/20 二年級彈性學習時間第二階段3 4/20 一、三年級彈性學習時間第二階段3 4/20 23 第52屆全國技能競賽複賽 4/26-5/1 一、二、三年級第三階段彈性學習時間選課 4/26 三年級課業輔導上課後結束 4/27 召開教學研究會完畢(訂定111學年度上學期書單) 4/29 試場佈置(10:00 放學, 輔導課暫停) 4/29 前本週調查表期輔導課開課班級及第8節輔導課 4/30-5/1 四技二專統一入學測驗 5/4 二年級彈性學習時間第二階段5 5/4 換領證書 5/5-5/6 第二次期中評量(輔導課暫停)(三年級期末評量) 5/10 科技繁星網路公告錄取名單 5/11 二年級彈性學習時間第二階段6 5/11 二年級彈性學習時間第二階段1 5/11 第二次課發會(教科書確認會議) 5/11 搬遷三年級學期成績 5/16 公告三年級補考教室及科目節次 5/17 課師師生會議 5/18 按星期五課表上課(有輔導課) 5/18 三年級補考 5/20 按星期三課表上課, 下午試場佈置(16:00 放學, 無輔導課) 5/20 二年級彈性學習時間第二階段 5/20-26 四技二專統一入學學校第一階段集體報名及繳費 5/21-5/22 國中教育會考 5/25 二年級彈性學習時間第三階段2 5/25 校內英語聽力競賽 5/26 一年級作業抽查: 5/27 二年級作業抽查 5/24 一年級實習報告作業抽查: 5/25 二年級實習報告作業抽查 5/30-6/10 111學年度第一學期彈性學習時間、多元選修課程選課 6/1 二年級彈性學習時間第三階段3 6/2 四技二專統一入學第二階段報名含網路上傳(或勾選)學習歷程 6/3 端午節放假	3/23 合作教育暨整潔競賽 13:20-14:50(全年級) 3/26 校慶典禮、校慶活動(卡拉OK決賽) 3/30 社團-2 3/30 自殺防治守門人活動(學生及家長)
	八	27	28	29	30	31	1	2
							4/4 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	4/6 二年級週會活動3
	九	3	4	5	6	7	8	9
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	4/6 二年級週會活動3
	十	10	11	12	13	14	15	16
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	4/6 二年級週會活動3
	十一	17	18	19	20	21	22	23
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	4/20 二年級週會活動5
	十二	24	25	26	27	28	29	30
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	4/20 二年級週會活動5
五月	十三	1	2	3	4	5	6	7
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	5/4 捐血活動(12:30-16:00) 5/4 社團-4 5/3 畢業生轉輔導評估會議(12:20-13:10) 5/11 二、三年級週會活動6
	十四	8	9	10	11	12	13	14
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	5/18-19 週記抽查 5/20 畢業演唱會(全年級) 5/10-5/20 高三備審資料講座
	十五	15	16	17	18	19	20	21
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	5/18-19 週記抽查 5/20 畢業演唱會(全年級) 5/10-5/20 高三備審資料講座
	十六	22	23	24	25	26	27	28
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	5/25 社團-5 5/25-5/27 高三面試講座
	十七	29	30	31	1	2	3	4
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	6/1 三年級上六下掃除, 下午畢業典禮預演 6/1 社團評鑑-6 6/2 畢業典禮
	十八	5	6	7	8	9	10	11
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	6/8 教職員工環境教育研習(14:10-16:00) 6/8 二年級週會活動-7 6/8-6/10 高三模擬面試
	十九	12	13	14	15	16	17	18
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	6/15 二年級週會活動-8 6/15 代收代辦會議
	二十	19	20	21	22	23	24	25
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	6/22 一、二年級聽能講座-9 6/22 期中考暨導師會議(14:30-16:00)(營建科技館) 6/21 輔導工作委員會(12:20-13:10) 6/20 全校大掃除(6、7節) 6/20 教師輔導室知能研習 6/21 期末總輔導會議(12:20-13:10)
七月	二十一	26	27	28	29	30	1	2
							4/1 兒童節放假 4/5 春節假期 4/6 二年級彈性學習時間第二階段1 4/6 一、三年級彈性學習時間第二階段1 4/7 第52屆全國技能競賽初賽舉行(中午 12:20) 4/11 12 三年級第五次模擬考 4/13 一、二年級國、英、數抽考(上午 2-4 節) 4/13 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/13 一、二年級彈性學習時間第二階段2 4/13 二年級彈性學習時間第二階段 4/13 111年度全國技術士技能檢定第二場次	6/27-6/29 期末評量 6/30 休業式, 09:30 校務會議(力行大樓演講廳) 7/1 暑假開始 7/1-7/15 實習處辦理在校學生術科技能檢定完畢
	暑假	3	4	5	6	7	8	9
							7/4 前各科目教師成績登錄完畢繳回成績冊 7/5 學生查詢學期成績開始 7/11 公告一、二年級補考名單 7/13 前學上學期學習歷程檔案 7/14-7/15 補考 7/20 前學期課程教師完成認證 預計 7/18-8/12 暑假課業輔導 7/10 111年度全國技術士技能檢定第一場次	

○學期開始/結束 教學研究會 考試/測驗 假日 三年級模擬考 校慶 作業抽查 語文競賽

肆、導師及主責輔導老師

	導師	班級	辦公室&分機	導師	班級	辦公室&分機	導師	班級	辦公室&分機
A 機械 電機 板金 飛修 土木 建築 實技	黃暉純309			機械- 蔡志銘；板金- 盧綵蓉 電機、土木- 黃暉純 建築、電繪- 譚淑真 飛修、汽修- 陳佩萱			蔡志銘309		
	陳煜昇	機一甲	機械科 286	洪嘉蓮	機二甲	導二 334	林泰亨	機三甲	機械科 286
	鄭仕明	機一乙	機械科 286	李婉榕	機二乙	導二 334	江睿丞	機三乙	專二 244
	吳俊仁	機一丙	機械科 286	吳家宏	機二丙	機械科 273	陳春明	機三丙	機械科 286
	蔡桂蓉	電一甲	導一 277	李易陞	電二甲	電機科 245	黃子健	電三甲	電機科245
	林昱勳	電一乙	電機科 245	黃玉雪	電二乙	導四 333	陳冠良	電三乙	電機科245
	陳惠雁	建築一	專二 244	翁淑璞	建築二	建築科 250	郭曉菁	建築三	導三 264
	張嘉純	土木一	專一 332	柯詩吟	土木二	土木科 251	王湘玲	土木三	專一 332
	吳佩樺	板一甲	專一 332	林柏村	板二甲	板金科 241	周靜涓	板三甲	專一 332
	賴嘉宏	板一乙	板金科 241	楊宗瑋	板二乙	板金科 241	李俊毅	板三乙	板金科241
	楊喻婷	飛修一	導一 277	蔡明穎	飛修二	導二 334	楊艾甄	飛修三	導一 277
	倪婕妤	電繪一甲	導四 333	張士元	電繪二	製圖科 280	陳彥名	電繪三甲	製圖科 255
	魏志興	電繪一乙	導三 264	謝孟翰	汽修二	汽車科 253	敖克定	機板三甲	板金科 241
B 資訊 電子 製圖 化工 鑄造 汽車 職能	陳佩萱309			盧綵蓉309			譚淑真309		
	林怡秀	職能一甲	特教組 308	黃蕙蓮	職能二甲	特教組 308	楊川賢	職能三甲	特教組 308
	石欣祥	職能一乙	特教組 308	施秀治	職能二乙	特教組 308	許妤姍	職能三乙	特教組 308
	洪廷欣	電子一甲	導三 264	林芷儀	電子二甲	導三 264	張政欽	電子三甲	電子科248
	王怡婷	電子一乙	導一 277	王新慧	電子二乙	導二 334	張玉玲	電子三乙	導三 264
	梁瑛倩	資一甲	專二 244	吳榮舜	資二甲	體育組 254	謝韋芸	資三甲	資訊科271
	吳宗憲	資一乙	資訊科 271	張伶慧	資二乙	資訊科 271	龔政旭	資三乙	體育組 254
	戴妙玲	化一甲	導一 277	李承俊	化二甲	導三 264	許維鴻	化三甲	化工科246
	蔡政憲	化一乙	專一 332	蘇智全	化二乙	導二 334	廖幸瑜	化三乙	體育組 254
	黃一展	汽車一	汽車科 281	魏睿德	汽車二	汽車科 253	吳政沅	汽車三	汽車科253
	陳冠至	製圖一甲	製圖科 280	陳金弟	製圖二甲	製圖科 280	黃子育	製圖三甲	製圖科 255
	周 穎	製圖一乙	導二 334	黃政維	製圖二乙	體育組 254	林伯煒	製圖三乙	製圖科 255
	陳家吉	鑄造一	導一 277	劉韻蘋	鑄造二	導三 264	林智玲	鑄造三	鑄造科249
	吳亞柔-電子、化工、飛修、鑄造、電繪、機板； 王淳蕙-機械、電機、土木、建築； 林心瑜-資訊、板金、汽車、汽修								
多元學習 中心 343									

伍、各單位分機

總機：06-2322131
06-2322132

臺南高工各單位電話分機表

校長室	校長	220	機械科	286(主任)、273(辦公室)、247(工具室)		
	宿舍	235	板金科	241、345		
秘書室	秘書	225、263	鑄造科	313、249		
教務處	主任	103	製圖科	280(主任)、255(技士)		
	教學組	234	電機科	245		
	註冊組	272	電子科	248、276		
	設備組	233	資訊科	271、338		
	課務組	158	汽車科	253、281		
	特教組		308、3022926(專線)	飛修科	252	
			336(築夢園)、168(調飲)	土木科	251	
			163(烘培)、113(中餐)	建築科	250	
			111(洗車)	化工科	294(主任)、246	
多元學習中心	343、3039981(專線)	土木與建築群科中心	301			
		專任教室	332(一)、244(二)、284(三)			
學務處	主任	231	導師室	277(一)、334(二)、264(三)、333(四)		
	訓育組	203、266	圖書館	238		
	衛生組	205、266	教師會	311(大圓3F)		
	主任教官	232、2042492(專線)	健康中心	257		
	教官值勤室	265	學生餐廳	302、303、304、307		
	校安人員					
	體育組	254、2028673(專線)	音樂教室	295		
總務處	主任	258、2042490(專線)	美術館	310		
	文書組	229(組長)、201(組員)	合作社	224		
	出納組	243、105	便利超商	300、6027355		
	庶務組	330	理髮部	259		
	總機	267	學生宿舍	265		
	採購	270、282	學生餐廳	239、2030310(專線)		
	財產管理	230	單身宿舍	256、3039421(專線)		
	水電	285	傳達室(校門口)	226		
	工友室	289	永康社區大學	大灣本部	2722869、2722176	
	檔案室	222		南工分部	3038938	
				南工分部上班時間：下午1400~2200		
實習處	主任	236	各處室傳真機	校長室	2326045	
	實習組	279		秘書室	2337880	
	就業組	262		教務處	2021803	
	實用技能組	290		學務處	2021802	
主計室	主任	228、2018149(專線)		總務處	2335725	
	組員(蘭怡君)	261		實習處	2334955	
	組員(黃鈺婷)	341		人事室	2334952	
	組員(陳詠方)	342		主計室	2026491	
人事室	主任	278		輔導室	2333373	
	組員	223		圖書館	2021801	
輔導室	主任	227		進修部	2031860	
	輔導教師	309	員生社	2331950		
進修部	主任、教學組	221、283	駕訓班	2321903		
	學務、生輔組	269、331(註冊組)				
資訊室	主任	237	修正內容： 新增「教務處課務組」分機158 「土木與建築群科中心」移出教務處，分機維持301			
	組員	274				
駕訓班	主任	288、2027886(專線)				
	辦公室	268				
	保養場	287				

陸、生涯教育文章

喜歡這份工作，就要蹲得比別人深！

摘自:《換日線》教育專欄

2020.08.11

<https://reurl.cc/GogM53>



陳彥廷從小懷抱設計熱情，有明確目標與悉心規劃下，逐步實現夢想，成為臺灣百大設計師，他為夢想付出的努力，叫人由衷敬佩。

臺科大校園操場邊水溝蓋上，一個男人蹬著高跟鞋，在水溝蓋上反覆踩踏。如此奇異的畫面，

竟是一名設計師的日常，「如何透過設計解決問題？最有效的方式，就是讓設計者直接陷入問題裡，親身經歷那個問題。」這是臺科大建築系教授陳彥廷，學生時代的真實體驗。穿著跑遍了公館商圈才買到的超大號高跟鞋，在眾目睽睽下於水溝蓋行走一個多月，只為瞭解傳統水溝蓋如何卡住高跟鞋，又該如何透過設計改善，最終設計出「防卡水溝蓋」。

愛所選，專一學

小時候，陳彥廷在父親的眼鏡行設計櫥窗，從此開啟他對美術設計的興趣；國中畢業後，在父母支持下，選擇基隆二信高職廣告設計科就讀，在技高培養美術與繪圖軟體的扎實基礎。

「我不是聰明的孩子，既然已經確定興趣方向，就要提早規劃、提早學

習。」陳彥廷認為，選擇技高只是開端，重要的是如何為這份選擇，付出應有的努力，而他的努力是有方向及目標的，設計界的技職龍頭臺灣科技大學，就是他的目標。

果然，陳彥廷在高職畢業後，以全國設計類榜首進入臺科大工商業設計系，接著到紐約攻讀藝術設計研究所。「大一時我就決定，大四考公費留學出國進修；目標設定後，再回推現在的我，需要準備什麼樣的作品、具備什麼樣的資格與能力，然後努力去做。」他說，不要設定5年、10年計畫，「說不定那時早已沒有這個行業了！」想想明年，或2年後你要做什麼吧，然後，提早規劃。

參賽，以小成功養大成就

陳彥廷以規律嚴謹的生活態度，將狂放的熱情穩妥存放；他從不熬夜，凡事按部就班，並且透過不斷參加國內外各種設計競賽，以小成就累積大熱情。「參加競賽可以獲得成就感，證明自我實力，更重要的是，迫使自己有固定的作品產出。」

他參加教育部《鼓勵學生參加藝術與設計類國際競賽計畫》之「設計戰國策」，兩年內，便獲得了德國iF、Red Dot、東京TDC、美國IDEA、紐約ADC等，100多項國際設計大獎，陳彥廷是該計畫得獎最多的紀錄保持人，更因此獲得教育部頒發第4屆技職之光。

現在的他，帶著學生四處征戰，去年全台160多件獲國際獎項的作品中，陳彥廷指導學生的作品，就佔了近1/3，「每學年我都會整理一份競賽時程表，讓學生提早規劃創作時程，並鼓勵重複報名，以達最高的參賽曝光。」

思與學，不計代價的追求

如果征戰是動態的力量，思考與學習就是沉靜的力量。他說，求學時最大的夢想就是「把作品做到最好」，為了這個夢想，他時常拿著一疊紙、一枝筆，坐著思考一整天，而他的思考是有方向及目標的，醞釀成熟了，執行就快

速順暢，這也是他可以快速推出大量作品參賽的主要原因。

創作能量驚人的陳彥廷，卻極少依靠靈光乍現的時刻，「若要有高產值，一定得透過努力。」連思考，也得努力，陳彥廷認為，許多人喜歡說夢想、談目標，卻缺少了為夢想與目標，提早規劃、堅持到底的態度。提早規劃，便能得機得勢；堅持到底，則讓每一次的選擇更具價值，「這也是長久技職訓練下所養成的，腳踏實地的實作精神。」

由於他的設計範疇橫跨許多領域，從平面、包裝、動畫、網頁、產品、到建築與空間設計，每跨一個領域，都必須重新學起，即使已有高知名度，但面對新的領域，陳彥廷的心態永遠是：「即使要我趴在地上從頭學起，我也會堅持到底。」

就像穿著高跟鞋，走在水溝蓋上來回摸索，只要能夠學到、發現到什麼，對他就是無價，「喜歡這份工作，就要蹲得比別人深。」蹲得深才跳得遠，陳彥廷的人生是一場設計，他的夢想不在雲端，而在腳下。

葉丙成：多接觸「職人」有助找到自己

摘自:親子天下雜誌網站

作者:台大電機系教授葉丙成

2019.09.10

<https://reurl.cc/g0XyLL>

青少年人生經歷不夠，對職業的認識也不夠，期待他在青春期的決定自己做什么，是引導他走向對的人生，還是反而讓他把路走窄？長期關心學子的葉丙成，對青少年分享多元的觀點。

愛我們的長輩常給我們很多建議，甚至是指令，希望我們照著做，出發點是「為我們好」，希望幫我們的人生找到一條很棒的路。感謝長輩們對我們的愛，但我們也該為自己的人生負責。

大人們希望教出能獨立思辨能力的孩子，有能力自己思考做出判斷，而非別人說了就盲從。有人說啥東西好，沒想過就搶著買；有人說哪個人棒，沒想過就搶著支持，這是盲從，沒有獨立思辨能力。

缺乏獨立思辨能力的人最容易被騙，常懊悔不已。買錯東西，日後發現東西爛，很氣浪費錢；投錯候選人，日後發現做事爛，很氣浪費選票。浪費錢，還有機會賺回來；投錯票，下次選舉還可再投好的人；但如果浪費的是時間、是好幾年的人生，還賺得回來嗎？

人生選擇只有適合與不適合

人生很多問題沒有對錯，只有適不適合。比如做某種工作，賺了很多錢，但每天都做一樣的事，過得一成不變，像吳剛伐桂般痛苦，決定做這個工作是對還是錯呢？如果在乎的是賺很多錢，這工作是對的選擇；如果在乎的是有變化、有挑戰的人生，這個工作就是錯的選擇。所以人生的選擇是對、是錯，往

往只有要做決定的人知道。

大人因為愛我們，希望我們未來過上「好日子」，你心目中的「好日子」是賺很多錢？是幫助很多人？還是天天做自己很有興趣的事同時養得活自己？答案，只有你知道。

然而，也有可能你並不知道答案，因為人生的經歷還不夠，賺很多錢是怎麼回事、開心還是不開心？可以幫助很多人又是怎麼回事、開心還是不開心、有沒有比賺很多錢開心？天天做自己有興趣的事又是怎麼回事？有沒有比幫助人或賺大錢更開心？甚至，你有哪個才華能把自己很有興趣的事做得很棒，還能賺大錢、讓你過超爽的人生？這些資訊很重要呀！如果不知道自己是哪種人，怎麼能夠這麼快決定人生呢？

打個比方，有家餐廳菜單有上百道菜，只吃過蔥油餅的人說蔥油餅好吃，於是你不看菜單，只點蔥油餅，有許多比蔥油餅好吃的菜，你都沒有點，是不是很可惜？如果只聽某個人說哪個工作很有前途就只選那條路，而忽略其他可能更符合你興趣與才華的工作，是不是很可惜？

點菜都會看菜單、看照片，選出最適合我們口味的美食，為什麼選人生方向時，我們只聽少數重要他人的話就做決定？聰明的你一定會說：「人家點菜有菜單可以看，但選擇人生方向，好像沒有菜單可以看啊？」

建立屬於自己的「工作大菜單」

有本厲害的雜誌《職人》，創辦雜誌的大哥哥、大姊姊為了幫助青少年知道未來的人生有什麼選擇，他們訪談七、八百種不同工作的人，把不同工作的酸甜苦辣介紹給大家看，希望做出屬於台灣青少年的「生涯探索菜單」。《職人》網站上有許多精采的人物訪談，幫助你們了解人生有哪些可能的選項，進而讓你開始思考，什麼才是最適合你的路？

《職人》曾在街頭訪問年輕人知道台灣有哪些工作嗎？多數人的回答是「律師、醫師、老師」三師。多數人對工作角色認識集中在五十個常見的工作中，但台灣存在的工作選項何其多！每個人卻被迫在「三師」與少數工作內做

選擇。

你一定希望未來能有個讓自己充滿熱情、發揮才華的「好工作」，找到最適合自己的選項，就是找到自己的「天命」。找天命不像寫測驗卷馬上就能知道答案，要不斷的蒐集資料，跟從事不同工作的人聊天，不斷的觀察、了解不同的人生方向、不斷的嘗試、不斷的努力，才有機會找到。而到天命的人，人生最快樂；任人擺布的人生，薪水再高，也很痛苦。

如果你想擁有快樂的人生，開始打開你對這世界的好奇模式！多看《職人》網站、多跟長輩或前輩聊他們工作中的酸甜苦辣，開始建立屬於你自己的「工作大菜單」。有天你蒐集的菜單選項夠多了，更有機會找到最適合自己、最棒的一條路！加油！



<https://www.shokuzine.com/>

柒、生命教育文章

為什麼要尊重別人？十個你該尊重每一個人的理由

摘自：《老師該教，卻沒教的事——那些在升學主義下，被逐漸遺忘的能力》

作者：教師吳緯中

2017.09.12

<https://reurl.cc/dXbdx8>

每個人身上必然有值得學習的事物；但前提是，你得先尊重他，才能看見那些事物，成為老師以來，如果問自己學到什麼最深刻的事，我想就是對人全然的尊重。

我的班級十分機敏可愛，在我的課堂時，他們曉得我的個性，知道我的底線和踩踏後我燎原般的怒火，所以孩子們大多都能守規矩，也懂得尊重老師，並對學習懷著動力。

但在另一位年紀較長的老師上課時，他們卻展露出截然不同的面貌，他們不尊重台上的老師，回嘴的態度差，參與度也低落，甚至有一次我親眼目睹他們與老師高聲互嗆的場面。

對孩子們來說，這位老師的存在有如空氣，無足輕重。我觀察了好一陣子，發現這樣的雙面行為，來自他們對人的「評分機制」好惡分明（不單單對老師，對身旁所有人也一體適用），不是喜歡就是討厭，不太會有對人「灰色地帶」的評價。

從這個現象延伸開來，學生自然而然會導出一個結論：「有些人值得尊重，但有些人不值得尊重。」青少年直率、不耍心機，因此也流露在他們的行為中。

左思右想，我決定和孩子們聊聊「尊重」這件事。我和他們談到：「為什麼你要尊重一個……也許你覺得不值得尊重的人？」真的有不值得被尊重的人

嗎？不管對方是誰，不管對方做了什麼讓你看不過去的事，不管對方說了什麼傷害你的話，或是純粹舉止你認為很白目、腦袋有洞……我們都應該給予每個人全然的尊重。

你可以義憤填膺，也可以從心底討厭這個人，但說什麼也不應該不尊重他。為什麼？我的理由：

1 若他年紀比你年長

年紀有時候不代表什麼，常常它只是個迷惑人的數字。然而，年紀比你大的人，可能歷練比你多，看的世界比你廣，懂得你不懂的事。

所以他的某項舉動令你不解、氣憤，背後也許有你所不明白的原因，你若願意虛心尋找，也許你能發現因年歲而累積的智慧。

2 我們都困於某種身分裡

在社會網絡中，我們身兼多重身分，也需滿足某個身分所該呈現的模樣，並執行這個身分所該做的事。

一位老師會做出老師該做的事，身為丈夫、妻子、執法者、公務員、學生等，也是一樣，身分不同，角色不同，思維也不同。有時你不滿意一個人的作為，也許是因為他當時需扮演好那個角色所該呈現的面貌，即使那不是他的個性，即使他內心有千百個不願意，他也不得不這麼做，這，才叫做專業。

3 你是個有水準的人

如果你能給人尊重，那是因為你尊重自己。你知道你的本性不會因為遇到不同人而改變，所以不會尊重某些人，怠慢某些人。

4 你也同樣是一個「人」

因為你重視他人身為「人」的價值。他是個人，你也是個人。既是一個人，就有情緒、脈絡、故事，與多維度的複雜性；他有血有肉，有父母養，有愛人疼，被罵會難過，受傷會哭泣，和你完全一樣。所以，請你把人當人看。

他不是路邊野狗或過街老鼠，而即使是野狗與老鼠，也值得你更好的對待。

5 每個生命都是獨一無二的

每個人都有自己的喜歡與不喜歡。「只要我喜歡，有什麼不可以」已是過時、眾所撻伐的廣告詞；比較貼切的說法應該是：「只要他不喜歡，我就不可以。」如果你能清楚沒有兩個人是一樣的，並能經過觀察、對話找到對方的界線，進而尊重它，這會是一件在現代社會中珍稀罕見的美事。

尊重那個人的界線，就是尊重那個人。

6 「先後」可能沒那麼重要

你可能覺得是對方「先」不尊重你的。你想，當對方「先」尊重你的時候，你才願意給出尊重。畢竟每個人都需要受到肯定、被看見。但其實就算你沒有「先」從對方得到，也可以大方、有風度的「先」給出尊重。

給予是件美德，也許短時間內會吃虧，但時間拉遠，因給予而吃虧的人少有人在，有時反而因你願意「先」一步給予，將讓人看出你的心理層面更成熟，也會因此贏得人的尊重。

7 不尊重，不會讓你贏得尊重

我們都習慣以牙還牙、以眼還眼，都無法忍受不公平的對待。然而，你不需要透過貶抑他人的方式來維持自尊，你也無法藉著不尊重人來贏取別人的尊重。

尊重就像打哈欠一樣，會傳染、會滲透，當你情不自禁大打哈欠時，看見的人也會不自主地哈欠連連。若你能尊重那些原本不尊重你的人，相信在不久之後他們也會反過來尊重你。

8 話語是世上最有力量的一件事

我們都有那種因人一句話而耿耿於懷，夜晚因此變得漫長難熬的經驗。往

往言語帶來的精神虐待，比肢體的更加暴力。

每個人的嘴巴都掌握著能為別人帶來痛苦或歡喜的能力；你的話可以傷害毀滅，也可以溫柔療癒。若你曉得你的唇舌可以為人開啟地獄或天堂，也許你會更謹慎那些從你口中溜出去的話。

9 「用心」比「對錯」更重要

有人可能做事一再挑戰你的容忍底線，但撇開結果不談，你有沒有看見他的用心呢？一個人的用心，看眼神中的專注度就曉得。

沒有人完美，我們都有疏漏、迷糊、做錯的時候，但事情做得如何是一回事，有沒有用心又是另一回事。你要一個沒有靈魂的完美，還是個有溫度的缺憾？你要一個絲毫不在乎你的旋轉壽司Bar，還是個偶爾會濺出幾滴水在你袖口的微笑侍者？

10 若你想要有所學習

每一個人身上，必然有值得學習的事物；但前提是，你得先尊重他，才能看見那些事物，如果不尊重一個人，你會視他為透明人、障礙物，或視他為令你眉頭一皺的風景，甚至會妖魔化這個人。

是的，也許他身上有九十九件讓你反感、令你不欣賞的特質，但至少總會有那麼一件是值得你正眼注視，是你身上所缺乏的特質。但你若無法給出基本的尊重，一輩子也看不見這件事，這豈不是太可惜了嗎？

自殺防治守門人宣導123

撰文整理:盧綵蓉 專任輔導教師

2022.03.21

只要多付出一些時間關心周遭的人，只要對發出自殺警訊的人伸出援手，人人都可以成為自殺防治守門人，自殺防治守門人之重要角色，為危機處理以及關懷、轉介交由專業人員評估自殺風險，家長可透過守門人「一問、二應、三轉介」之步驟建立信任關係、了解自殺危險/保護因子並介入關懷與適當的轉介，其內容摘要如下。

1.一問：透過主動關懷與積極傾聽，辨識自殺高風險群，並進行自殺意念與精神狀態評估，可使用簡式健康量表(BSRS-5)=心情溫度計，來詢問對方情緒困擾程度。

1) 一些關於「詢問」的注意事項如下：

- (1) 一旦感到懷疑孩子仍有自殺意念，需立即詢問。
- (2) 要有這可能是唯一一次介入幫助的機會的認知。
- (3) 在讓孩子感覺隱私受尊重的地方談。
- (4) 讓孩子放心自在的說，不要打斷他。
- (5) 如果孩子不願接受幫助或不願談論，請堅持下去，邀請他多說一些。
- (6) 如何問是其次，重點是「你問了」。(表示你對他的關心)

2) 如何「詢問」？

建議本部份可與心情溫度計共同使用，融入在與孩子的談話中，瞭解目前情緒狀態及自殺意念程度。

間接問法

- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
- 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎你？

直接問法

• 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎？你會不會有想不開的念頭？

• 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎？你是否有想到要自殺呢？最近有自殺的念頭嗎？

~~X不要這樣問——你該不會想要自殺吧？你開玩笑吧！——不要跟我說你想自殺喔？！~~

• 最近有沒有睡不好睡不著/感覺很緊張不安/很容易生氣動怒/感覺憂鬱心情低落/比不上別人

如何勸說孩子繼續活下去並且接受幫助

1) 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，減緩同學情緒起伏的程度。

2) 積極、專注傾聽同學遭遇的問題，提供情緒支持。

3) 不要急著評斷(他的遭遇、處境或想法)，因為你的傾聽與協助能夠重燃希望，並產生改變。

4) 「自殺」本身並不是問題，而是同學目前用來解決他所遭遇困境的方法，可試著找出自殺以外的處理方式，你可以問他 除了這方法能解決 你有用過或是想過其他方法，你壓力會小一些的方式嗎？

5) 提供同學任何形式的「希望」，並將焦點放在個人正面的力量。

6) 接著詢問他：是否願意尋求協助？(你是否願意答應在找到任何協助之前，不要結束你的生命？)

安心專線 1925

生命線 1995

張老師 1980

醫療救護專線：119、110

2.二應：當對方自殺意圖變得明確，應適當回應並給予支持陪伴，能減少同學覺得「被遺棄」的感覺，以說服當事人積極地延續生命。

3.三轉介：「資源轉介與持續關懷」當同學的問題已超出個人能力範圍時，

請主動協助找尋適當資源進行轉介，並持續給予關懷。

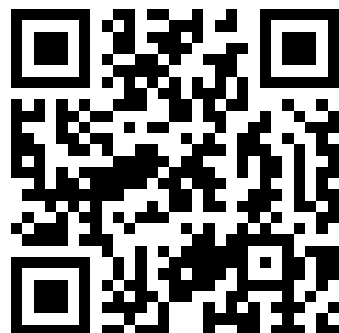
若有以下的情形請盡快進行轉介。

- 1) 連續數次心情溫度計分數均偏高（例如每題都是非常厲害，15分或以上）。
- 2) 懷疑可能有潛在的精神疾病-例如憂鬱或躁鬱。
- 3) 有自殺或自傷的身心問題。
- 4) 超乎你助人的能力。
- 5) 社會資源或支持不足夠：例如經濟失去支持、家人都不在身邊、沒有什麼朋友？



社團法人台灣自殺防治學會

Taiwanese Society of Suicidology



<https://www.tsos.org.tw/>

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

憂鬱檢測APP



[安卓版下載連結](#)



[IOS版下載連結](#)

自殺警訊(FACT)

感覺(Feelings) - 過度罪惡感和羞恥感、痛恨自己、過度悲傷、持續焦慮與憤怒 - 無望的--「事情不可能變好了」、「已沒什麼好做了」、「我永遠都覺得沒希望」 - 無價值感--「沒人在乎」、「沒有我別人會更好」	行動或事件 (Action or Events) - 藥物或酒精濫用 - 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節 - 焦躁不安、攻擊、魯莽
改變(Change) - 對朋友、嗜好、個人清潔、性或以往喜歡的活動失去興趣，經過一段時間的消沈退縮後突然情況好轉 - 人格--更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向 - 行為--無法專心。 - 睡眠--睡太多或失眠，有時很早醒來 - 飲食--沒胃口、體重減輕或吃過量	惡兆(Threats) - 言語--如「血流多久才會死？」 - 威脅--如「沒多久我就不會在這了」 - 計畫--安排事務、送走喜愛的物品、研讀藥物、獲取武器 - 自殺企圖--服藥過量、割腕

捌、親職教養文章

用正向教養教出快樂自主的孩子

摘自：《哇賽心理學網站》

作者：放心心理治療所-陳鈺閔臨床心理師

2021.03.23

<https://reurl.cc/X4KMna>

什麼是正向教養？

正向教養是以阿德勒心理學為基礎發展的教養法；結合大腦功能和發展階段的知識，讓我們更了解每個技巧對孩子大腦發展的影響。這樣的教養方式可以讓孩子更有自主思考跟負責的能力。「正向」可以解讀成「強調一種正向的態度」，教我們如何跟孩子合作，共同創造正向與成功經驗，所以也被稱作積極教養。

為什麼要正向教養？

如果說溺愛和處罰是傳統教養常見的兩種模式，那麼合作、主動就是正向教養核心的模式。雖然說許多人仍在傳統教養下長大成人，但現今社會結構的複雜度已跟過去不同，正向教養提供的方法，可能更適用於現今的親子互動。

傳統教養的溺愛與處罰

傳統教養在以前之所以適用，是因為過去孩子有很多時間和機會，要從經驗當中學習如何謀生或是其他基本生活技能。但現在的環境和要求變得更複

雜，順從不再是典範，生活步調變得更快，沒有那麼多時間讓孩子去嘗試，於是大人不希望小孩花時間犯錯，出錯父母還要花更多時間收拾善後。這似乎是父母的共同焦慮。所以溺愛跟處罰就演變成現在最常見、最有效率的方式。

溺愛是我們太想保護孩子，讓他免於挫敗失望，所以忍不住幫他做他該做的事情，扛起他要負的責任。被過度保護的孩子常不需太多努力就可以得到想要的東西，沒有辦法從自己的貢獻當中得到價值跟歸屬感（例如，我為家裡奉獻了什麼，然後得到大家的肯定）。尤其是更少有機會學習，遇到困難如何調適挫敗心情，所以會比較依賴、害怕挑戰、容易放棄，然後家長可能又反過來怪孩子耐受度差、挫折忍受力差。

那處罰呢？處罰是短期內制止不當行為最快而且最有效的方法，而且我們會認為這樣做，是讓孩子學會為自己的行為付出代價，但其實孩子大部分只是被嚇到而已，不知道發生什麼事，反正知道父母就是好兇。

這種情況下，家長往往不得已越兇、處罰越重，因為孩子越不怕了，直到家長狠不下心沒有辦法。且當孩子出現不當行為的時候，家長常會有一種非理性的信念是「我當下不做點什麼，就好像沒付到教養責任，變成一種放任」。

溺愛與處罰，不是沒有做到這個就等於另外一個，它們並不是這樣非黑即白。

正向教養的合作與主動

研究指出，孩子的歸屬感、價值感是在發展中的重要指標，所以讓孩子感受到情感的連結，知道自己是被接納、被愛，而且可以肯定自己的價值時，他就有能力和動機去建立行為規範，進而發展出良好品格跟生活技能。反過來說，孩子的不當行為只是冰山表面，冰山下的原因才是重點。透過處罰修正這些不當行為，就像削掉冰山一角，短期內冰山變小好像有效，但長期會發現問題越來越多，核心的問題沒有被解決，透過處罰還會讓人失去歸屬感和價值感，造成更多的權力鬥爭和反抗念頭，這座冰山就會繼續擴大並且浮上來。

對父母而言，也會反過來覺得自己的處罰或管教是不是沒有效。所以當父母用合作性的態度跟孩子互動的時候，去理解他的困難，陪伴他一起解決問題，他較不輕易覺得自己是被否定的，會覺得自己是被愛的、是有價值的。有了概念之後，那我們該怎麼做呢？

例子1：「禮貌」要怎麼教？

舉例來說，過年時的家族聚會。長輩通常會要求小孩，看到親戚要問好。家長都希望小孩是有禮貌的，但又不想當個碎碎念的家長，這時候正向教養如何解這個局呢？

長輩期望小孩問好，而說出了「見到人怎麼都不問好」的時候，我們會有被命令、被責備的感受。因此當小孩聽到之後，可能會不情願地打招呼，然後默默躲回房間，因為心情不好就不想跟大家有互動，在這之中他不一定學習到打招呼就是有禮貌。對順從性高的孩子來說，通常會願意照著指令做，可是下一次當家長沒有提醒時，他一樣不會開口；對自主性高的孩子來說（例如青少年），可能會覺得家長那句話讓他丟臉、沒面子，反而嘴巴閉更緊，甚至引發親子衝突。

上述的做法聽起來都離「禮貌」很遠。這就是為什麼常在教養過程中，讓家長和孩子都感到很挫折的原因：我們常不自覺地把教養成功與否，設定在訓練孩子聽話、順從和配合指令，糾結在「孩子不聽話=我不會教小孩」，形成一個負向迴圈。而這樣的孩子不但會失去自主思考的能力，可能還會想辦法反抗，也逐漸形成「我就是沒有能力的」、「我是不被愛的才會一直被唸一直被罵」的負向自我概念。

回到正向教養的角度：合作和尊重。首先，我們要先相信孩子是有能力知道自己應該要做什麼，建議家長當下先給孩子一點時間，由自己先跟長輩問

好、做一個好的示範，然後再給孩子一個暗示的眼神和微笑；如果孩子還沒有抓到你的暗示的話，這時候就可以用一些具啟發式或賦能的句子來說，像是「看到長輩時要說什麼呢？」，語氣非常重要，使用酸的語氣跟青少年這樣講，不見得會適用。家長給孩子一個問句，他會開始思考、整合過去的經驗和知識（例如，像是媽媽以前怎麼教我的、我以前遇到這種事情是要做什麼才是對的）。透過這樣的歷程，孩子可以感受到家長的信任，因為家長是交給他去做判斷，他感覺到自己是有能力的，如果他後來有想到可以怎麼做的話，這種成功的感受就會更深刻；且在這個過程中，他之所以可以主動打招呼，是因為他已經思考過行為的意義（例如，這可能代表我是有禮貌的），而不只是為了配合指令、避免挨罵。

身為家長，可以觀察自己的心急，有時候是太焦慮於「孩子沒有問好=不禮貌」，認為「孩子沒有禮貌=我不會教小孩」？為了要緩解這樣連結帶來的焦慮，所以就先責備了。可以讓自己等待一下，或做個示範、換個啟發性的問句看看，或許會有不同效果。檢視自己的焦慮同時，記得再次提醒自己真正的教養目標是什麼，避免糾結當下的挫敗感。如果我們在意的是禮貌，可以思考的是，孩子這個時候沒有打招呼就代表他沒禮貌嗎？什麼原因使他不願意打招呼？本來就比較害羞？不知道該怎麼說？根本不記得他是誰？這些都不是一時可以解答的問題，不妨找個獨處的時間，試著用剛剛的啟發問句，了解小孩的想法和困難，找出原因。也告訴他為什麼打招呼是重要的，跟禮貌有什麼關係，共同討論下一次可以怎麼做。或是如果你真的很在意這件事情，也可以在事前先討論好計畫，那麼在這個歷程當中，不但讓孩子學會禮貌，親子關係更深化了，也強化了孩子思考的能力。如果孩子真的跟對方打招呼了，記得立即回饋孩子的好行為，給他一個讚和肯定，讓他知道做了一件對的事情。

例子2：「拖延」要怎麼改？

孩子對自己該做的事情不斷拖延，家長一開始還可以好聲好氣的說，可是

到後面就會忍不住提高音量，搞得氣氛不好。這個狀況，正向教養會怎麼辦呢？

傳統教養中，不斷地利用催促（快一點！）、責罵（你怎麼那麼懶惰！）、威脅（再遲到我就要扣你零用錢！）甚至利誘（趕快起床等下就買奶茶給你！）的方式，想讓孩子達成目的。若獎懲有確實被執行，也許短期有效果，因為孩子會為了避免處罰、得到獎賞去配合，但長期來說，親子關係在每天這樣吵鬧的過程裡會有磨損，孩子也沒辦法學會為自己的行為負責。一旦家長不處罰、不給獎勵，孩子就會失去繼續努力的動機。久而久之家長就會開始懷疑「準時上學不是我的事，為什麼都我在努力，孩子都覺得不要緊？」，孩子也會理所當然的認為這件事情是家長的責任，遲到了就跟老師說因為爸媽沒有叫我起床、騎車太慢等。

回到正向教養的概念，孩子在這個階段建立好品格跟技能，不是一時之間可以學會，需要每天不斷累積才看到成果。從合作和自主的概念來看，可以邀請孩子一起討論生活作息表，目的是讓孩子有主動思考和參與決策的機會，不是爸媽怎麼說我就怎麼做。當孩子有權利參與時，會提高願意執行約定的動機，也比較不會耍賴。當然訂完作息表就按表操課是困難的，在過程中家長也要不斷地使用啟發式和賦能式問句，幫助孩子建立新習慣。例如「根據我們一起訂的生活作息表，你現在應該要做什麼呢？」；或是當遇到困難無法執行，或某個步驟都失敗的時候，可以一起討論調整方式，或是在過程中可以給予什麼協助。中間也會需要做滾動式修正，讓孩子知道其實是有彈性的，做不到時，可以有調整改善，而不是做不到就好糟糕、好失敗。引導孩子思考、討論，讓他發展出自主性，也發展出相信自己做得到的自我效能，而且孩子也會學著去判斷問題和修正。整個過程是很細緻的，執行起來需要時間與心力，不過結果會很值得。

如果家長自己不小心先犯了錯，該怎麼辦呢？人都會犯錯，教養中也是如此，而犯錯是可以被修復的。首先的第一步，主動邀請孩子聊聊發生的事（例如不小心大聲責備孩子，可以說「剛剛跟你說話很大聲很抱歉，因為我今天過得不順，回到家又看到你沒遵守一起訂的約定，所以一時無法控制情緒。媽媽跟你道歉，我下次會努力好好的跟你說」）。在建立情感連結之後，才有一個重新導向不當行為的契機，可以同樣用啟發式、賦能的問句：「那我想要知道你覺得餐袋應該放在哪裡呢？根據我們一起訂的作息表，這個時間你應該要做什么？」。家長也在示範錯誤是難免的，重要的是要為自己負責，在真誠的道歉後，關係都是有機會被修復的，情緒也是可以被討論的和調節的。

還是好困難

家長聽完正向教養時，內心可能會覺得矛盾，因為生活中大大小小的壓力，還要做這些反直覺的事，真的很困難。家長在自己的壓力和正向教養之間，可以怎麼調整心態呢？

正向教養確實是反直覺的，不是第一時間本能會做出的反應，所以並不容易，需要花時間學習。每個人在扮演教養角色、培養教養能力，都是學習來的；在陪伴孩子的歷程當中，我們都在嘗試，也會有挫折的時候，最重要的是遇到挫折，還是要保持對自己和孩子的信心。

最後，了解新的教養方式，並不是對於現在教養方式的否定，只是想要提供另外一種選擇跟資源，讓你可以試試看，越多資源越有彈性。

完美的父母並不存在，但我們都可以去學習如何成為一個更好的父母。

和爸媽吵架是不孝嗎？剖析青少年親子衝突的內心劇場

摘自：《中央研究院—研之有物專頁》

撰文者：陳子萱

2021.05.10

<https://reurl.cc/OpN829>

為人父母，你曾經覺得「都是為了孩子好」，最後卻不歡而散嗎？身為青少年，又是否因為害怕「不孝」的壓力，與爸媽爭執時選擇消極逃避，從未好好訴說自己的想法？中央研究院民族學研究所葉光輝研究員，長期投入華人親子衝突歷程、孝道研究，指出衝突其實具有正面意義，若能將危機視為轉機，不但可以緩解負面情緒，也是開啟雙方對話的第一步。

親子關係好不好，爸媽、孩子想得不一樣！

親子衝突是許多臺灣家庭的共同困擾。父母、小孩對親子關係的認知，經常天差地遠：爸媽認為自己和孩子親密無間，事實上，子女那頭卻有說不完的抱怨。

當中突顯的，正是華人傳統價值觀產生的矛盾。俗話說：家和萬事興，臺灣老人家則愛說「囡仔人有耳無喙」，傳統文化講求以和為貴，回嘴是「沒大沒小」，隱忍才「不傷和氣」。孩子即便有不同的自我期待，在家庭孝道壓力下也可能壓抑自我，不敢正面溝通，累積無盡埋怨。而爸媽想著「我是為你好」，日日忙進忙出，最後卻被指責為直升機父母、虎爸虎媽，自然也是滿腹委屈，彼此缺乏對等溝通，埋下親子衝突的種子。

怨恨感是青少年的大敵

親子衝突帶來的負面情緒，會造成青少年各項問題行為，而且不同類型的負

面情緒會導致不同的問題行為。常見的負面情緒有：

1. 威脅感：

多數父母掌控青少年的生活資源，爸媽在爭執中撂狠話、嚴厲懲罰等手段，如「你再這樣試試看」、「以後休想拿到零用錢」，在權力不對等下可能讓孩子產生威脅感，陷入焦慮不安。

2. 自責感：

「我做這些還不是為了你！」「這麼辛苦賺錢養你，結果你這樣對我！」傳統孝道壓力、父母不自覺的情緒勒索，會讓青少年萌生愧疚，過度自責易導致青少年退縮行為、自我孤立。

3. 暴怒感：

青少年階段是情緒暴風期，如果孩子認為錯不在己、自尊受到打擊，在無法調節控制下，可能產生暴怒感，轉而用攻擊行為宣洩內心的失控抓狂。

4. 怨恨感：

怨恨感影響最大！當青少年長期感到委屈、冤枉、被不公平對待，或因為處處受到父母管轄、想爭取又無果，可能忿忿不平，最後選擇壓抑自己而萌生怨恨感。怨恨感會導致最多負面行為，包括不良身心症狀、退縮、攻擊及違規等各種偏差行為。

衝突都是負面的嗎？危機也能是轉機！

「過往的研究思路，都是去找出衝突的傷害、怎麼避開衝突，但日常生活裡家人間發生衝突，其實很正常。」衝突只會導致問題行為嗎？衝突難道都只是負面的嗎？

「衝突之所以有不良影響，是因為我們停留在負面情緒裡，陷入不斷『反芻』的惡性循環，也就沒有多餘的心理能量『處理衝突』。」

於是，葉光輝將問題意識從「如何避免衝突」轉向「如何面對及處理衝突」，進一步探討衝突發生後，如何降低負面情緒的爆發。他花了數年，找出了如何讓衝突事件不導向負面傷害的兩大關鍵。

正面看待衝突：吵架雖然討厭但有用！

一、個人如何看待衝突。

吵架不一定涉及是非，只是彼此價值觀、意見不一，沒有絕對的對錯。而在以和為貴的文化下，衝突成了「關係破壞者」，當我們總是從負面角度看待衝突，就容易將其視為壓力來源。一有意見不合就感覺自己被打壓、被否定，萌生負面情緒。

因此，葉光輝提出「功能性衝突評估」的概念，也就是個人是否能看見衝突事件的功能、正面意義。

在功能性評估下，危機也能是轉機，「吵架」其實是相互了解的機會。

二、情緒產生後，個人如何排解負面情緒，之後又如何面對問題。也就是一個人的「情緒調控策略」。

適當表達策略包含「策略性抑制」、「自我省思」、「情緒表達」三個階段。在情緒高漲下，雙方難達成共識。情急下脫口而出的話，往往傷人傷己，所以衝突爆發之際，最好先「策略性的」忍住情緒、暫時離開、各退一步

「策略性抑制」和逃避壓抑最大的不同，就是要進入下一階段。情緒慢慢冷靜後，嘗試抽離自身角度，不要一直陷入「為什麼媽媽總愛拿我跟別人比？」「為什麼爸爸都不相信我？」試著用第三人、觀察者的角度跳開反思：

為什麼我會有這些情緒反應？（一聽到某個關鍵字就跳腳？特別討厭和誰比較……？）這些是不是和過去的互動經驗有關？透過體察情緒、自我省思釐清情緒的根源，有助於理解自己與爸媽的感受。

最後，不放棄溝通！選擇適當時機，例如雙方心情好或閒暇放鬆時，主動向父母表達感受，談談自己為什麼生氣、了解爸媽的情緒，重新開啟對話。

數據調查：採用哪種策略，親子關係最佳？

有了理論基礎，葉光輝進一步從實證研究確認，不同的表達策略，會影響青少年的親子關係和個人幸福感嗎？

以臺灣北部兩所學校高一生為受試對象，共 761 名樣本進行實徵分析。研究依照情緒調控策略量表，區分出三種青少年面對衝突的反應策略：壓抑、重新評估、適當表達。

「壓抑」偏向忍耐隱藏，好比用掩藏感受來控制情緒、生氣或傷心時不顯露出來。「重新評估」則像是轉移焦點，想一些好的事情讓心情好轉，或是改變想法（爸媽也是為我好、不參加營隊也沒什麼關係）讓自己不再那麼生氣、難過。「適當表達」策略，是經過情緒、思考轉換的歷程，再進行持續溝通，包括選擇適當時機表達感受、主動讓父母了解我的情緒。

結果如何？在親子關係上，採取「適當表達」策略的青少年和父母關係最好，其次為「重新評估」，最差則是「壓抑」。在個人的身心適應度，「適當表達」、「重新評估」差異不大，「壓抑」型的青少年自我感覺最差。

華人親子衝突如何解？先別怕吵架！

華人社會是集體主義，關係優於個人，傾向以「大局」、維持外在世界的和諧為重，因此常用「忍」來因應，忍耐情緒、也忍耐對彼此的不滿，避免爭執。

「但是，避免衝突是糟糕的和諧。」葉光輝強調，純粹的忍耐僅是消極逃避、「同而不和」，表面虛假的和諧其實無濟於事。

要怎麼達到「合而不同」的境界？一方面，不需害怕衝突，試著看見衝突的正面意義，將危機化為轉機，這也是功能性衝突評估的能力。另一方面，要「正確的」運用忍耐策略。

華人所熟悉的忍，應只是暫時性、策略性；更重要的是在情緒冷卻後，尋找適當時機溝通。「先忍耐、後溝通」是適當表達策略的核心精神，不管父母或子女皆適用。溝通需要同理，嘗試看見彼此的狀態與需求，並給予相應的回饋。長年研究親子關係，葉光輝溫和地提醒父母與青少年：

玖、性平教育文章

失戀肯找你哭，就是最棒的父母

摘自：《親子天下雜誌網站》

作者：親子作家汪培珽

2021.08.12

<https://reurl.cc/VjbvK5>

有人主張青少年不行談戀愛，大學才可以。但大學談戀愛，問題就會減少嗎？在汪培珽看來，「選對象」也是需要練習的。

好想談戀愛：班上同學都有男女朋友，我也想！

「女兒告訴我她有男朋友時，我簡直驚嚇到不行，才十五歲啊！身為媽媽，我都還沒有準備好。我知道不能反對，但覺得有很多事還沒講清楚。她不願意談、也不願意聽，一副『你要講的我都知道』的樣子。」

邀男友來家裡玩，我很尷尬，除了聊聊天，我只好躲進廚房，出來前還得大聲通知，以免看到我不想看到的畫面……」

「兒子個性比較多愁善感，我覺得交女朋友一定會讓他分心、影響功課，基本上我是反對的，尤其國三那年，發現他喜歡隔壁班女生時，我和他媽媽都很擔心，為了避免他受傷害，凡有那女生出現的場合（同學一起看電影啦、去圖書館念書等），我們都不讓他去。填志願時，凡是這女生可能填的學校也一概不讓他填，就希望他能順利念到好大學再說……」

「女兒三不五時會把我從她臉書封鎖，有一次竟興沖沖跑來叫我要按讚，我上網一看，差點沒昏倒！她換了一張大頭貼，竟然是和男友親親的自拍照！我當場腦袋一片空白，只能強裝平靜表示：『你們一定有更好的合照吧？』她說：『大家都說好可愛，已經九十九人按讚了！』可是，那個讚我真的按不下

去呀！」

「我請週末要約會的女兒，早一點回家，說：『慢慢來，愛情才會長長久久。』」她回說：『現在感覺好就要在一起，搞不好下個月感覺就沒了。』真的嗎？現在都流行談這麼短的戀愛嗎？」

專家來解惑

多大的孩子可以談戀愛？除非，父母要二十四小時嚴格監控孩子，不然，這不是你可以決定的事。每個孩子的個性和興趣不同。有些孩子就是比較早熟，對異性很早就展現興趣；但有些就是對異性興趣缺缺。興趣缺缺？不對，不對。沒有早早就「動作頻頻」的孩子，不代表他們興趣缺缺。應該這樣說，當第二性癥出現後，人就會自然而然的對異性產生興趣，情況只在於，孩子有沒有環境可以展開進一步的行動？

我的孩子，天生就是早早對異性有興趣的那一種。十二歲，就開始對於男女朋友的事問東問西，試探意味甚濃。最後索性問我：「幾歲可以交男朋友？」我沒給答案，只說現在太早。拒絕孩子也需要耐心，我沒有一口否定孩子的想法，而是跟孩子聊天，順便聽聽他們的想法
孩子提問，是想釐清自己想法

「為什麼羅密歐和茱麗葉可以？」孩子不放棄的挑戰我的拒絕。

「為什麼外國小說裡的情節，十幾歲就可以談戀愛，父母也同意？」

「為什麼不可以跟異性牽手？牽個手會怎樣？」

我從來不迴避孩子的問題，我喜歡跟小孩一起討論大小事。即使沒有答案，小孩跟你要的是答案嗎？他們有時候只是想藉由跟你討論，釐清自己心裡的想法而已。

什麼樣的教育可以讓孩子用這麼健康的心態面對「性」這件事呢？
這樣開放的教育，真的會讓孩子冒著提早初嘗禁果的險嗎？但是，我們都是在保守性教育下長大的一群，我們後來的「境遇」又好到哪裡去了？對於性這件事，抱持避諱的態度，真是再錯誤不過的教育了。

父母常做的，就是鴛鴦喜歡做的，以為自己看不到，就當事情沒發生。所以當有人發現青春期的女兒好像行為有異時，第一個就是檢查小孩的手機內容。如果親子是無法好好說話和溝通的，「監控」只是在延後問題，不是在解決問題。

試想：青少年不行談戀愛，大學才可以。大學談戀愛，問題就會減少嗎？對不起，在我看來，「選對象」也是件需要練習的事。孩子天生早早對異性有興趣，我一點都不打算阻止。不阻止孩子，不代表不關心孩子。就是因為父母不阻止的態度，才讓孩子遇到疑問時，第一個是回家來問你。

當我跟孩子聊這些跟「性」有關的事，絕不會用「會染病」、「會懷孕」、「會被對方告」……這些理由「嚇」孩子。現在網路資訊發達到了什麼鬼地步，你還在嚇孩子，真是太瞧不起這一代孩子的「知識程度」了。

和孩子正面討論性愛的責任

我都是從「心」出發，直接跟孩子說「做這些事」都不會死人，但是不要讓自己受傷了——在心裡的傷，是比身體上的傷還痛的。父母愛你，你也愛你自己。每件事都要三思而行，不要傷了自己。所以如果孩子真的「大肚子」或是讓別人「大肚子」回家呢？我直接告訴孩子，我不會罵人，我會跟你們一起解決。如果你一定要將自己的人生走到這麼「險」的地步，那就是你的命。我將底線全都攤給孩子看，就是要讓他們知道：自己要對自己負責。即使親如父母，最後都無法幫你承擔。

當孩子一出了我的視線，我對他們就是全然的信任。當然我的信任不是無中生有的，那是我累積了十幾年對他們的愛和關心所換來的。

「到底幾歲可以談戀愛呢？」父母不要太緊張啊，如果你是一個時時關心孩子的父母，十幾歲的孩子做出讓你「不能接受的事」的機率，其實很小的。

從孩子十二歲問我這個問題，我不給幾歲的答案，只表明我不贊成。其實

我是不知道答案哪！我常常跟你聊天，我常常解答你的疑惑，然後只說太早了，就是拖延戰術的一種。談戀愛當然不需要太早，但是如果這個孩子就是「喜歡」跟異性在一起的感覺，他們自己會拿捏時間的。對於孩子幾歲要交男女朋友，雖然表面上我對孩子表明不贊成，但心裡抱持的是順其自然、樂觀其成的態度。

至於交男女朋友會不會影響功課？當然會。但是我是這麼想的，青春期的愛戀情事，就是人生的一大樂趣。當初我自己的被剝奪，或是當初我沒膽嘗試，既然孩子有這方面的「天分」，讓他們去尝尝最純真的「愛」的滋味，就是我愛孩子的最大體諒。況且，將全部的時間都拿去讀書，對孩子就一定是好的嗎？我強烈懷疑。

面對青少年，怎麼樣讓他們在遇到困難和疑問時，願意來找你，才是父母最大的功課。如果孩子失戀了，願意在你面前大哭一場，你就成功了一半。

復仇式色情事件防治宣導

照片，不只是照片 小心！不要成為犯罪者或受害者！

你曾經對自己的某一些照片感到害羞或囧囧的嗎？沒有的話，很好，請保持下去。但如果有的話，想一想，這些拍下的數位影像會到哪裡去？而影像傳送之後，又可能會發生什麼事？

案例 1. 偷拍就是犯罪

小美無意間點開男友手機裡的照片，驚見自己躺在床上睡覺的照片，應該是先前約男友返家溫書時曾小睡片刻，沒想到被拍了。照片中的小美雖然衣著完整，但胸口和裙底有些走光，制服上的學號也被拍的很清楚。小美最介意的是，男友偷拍了這樣的照片還隻字未提，原本是最親近的人，頓時變得毫無信任感，決定提出分手，沒想到男友竟然生氣說要把照片上傳到社群網站上。



案例 2. 自拍 ≠ 同意被外流 散布就是犯罪

晚上睡覺前小如和小健傳訊息聊得火熱，小建最近一直拜託小如要送他私密照，保證純自己欣賞，訊息間強調那是愛情的表現，小如有點遲疑，但還是拍了傳給他。沒多久，朋友告訴小如她的裸照在群組間流傳著。小如質問小建，他才支支吾吾說出是死黨們起鬨要看的。



案例 3. 模特兒外拍陷阱多 騙財又騙色

小甜偶爾會接些外拍工作賺錢，在某一次外拍工作中，小甜被要求穿上較清涼的衣服，當下雖然不太願意，但試穿後發現這些衣服也沒有露出重要部位，還是勉為其難答應了。拍攝到一半，攝影師為小甜調整姿勢時，突然扯開她身上的衣物。小甜嚇得趕緊推開攝影師，立刻穿上自己的衣服要走人，對方卻說已經拍到了露點照片，要小甜乖乖就範，否則就上傳到色情網站上。



案例 4. 網路圓夢留意性勒索

小艾喜歡在網路上做直播，青春美麗的身影和幽默的話語，逐漸吸引了一票粉絲。有一天一位女粉私訊說是網拍業者，正在找尋像小艾這樣的美少女來代言服裝，但需要小艾先傳裸照當試鏡。小艾確實想朝網紅發展，因此傳了一張看不清楚重要部位的照片過去。不料對方直接威脅小艾：「我已經注意妳很久了，妳是OO學校的學生，不和我見面的話，明天我帶人到學校門口堵妳」。

復仇式色情或未經當事人同意散布私密影像：

係指沒有經過當事人同意，故意向他人散布、播放、張貼私密影像(裸露、性愛內容)；此種性別暴力的犯罪行為，多發生於親密關係分手暴力或網路誘騙的情感關係，目的在於羞辱對方或要求維持關係。

性勒索：以散布他人的私密影像做為威脅，目的在於勒索當事人與其發生性行為、要求更多的私密影像、金錢或其他利益的行為。

任何性別都可能是受害者或加害者。

外流的私密影像 可能會成為你或他人 一輩子的傷痛和陰影

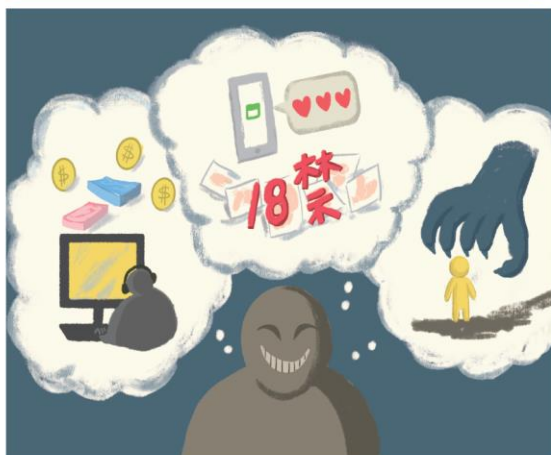
【勇敢求助 減少傷害】

小叮嚀 五不四要

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像
2. 絕不聽從他人指示自拍私密照片
3. 絕不倉促傳送影像訊息
4. 絕不轉寄任何私密影像檔案
5. 絕不取笑或霸凌私密影像遭外流的人

如果在網路上碰到騷擾

1. 要告訴家人和老師
2. 要截圖保留證據 (完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方



如果你或你的朋友需要協助

請記得 不管發生什麼事，勇敢說出來是解決問題的第一步，找一個你信任的大人 (可能是父母、家人或老師)，告訴他發生什麼事。

以下相關單位也是可以協助你的

- 學校學務 / 轉導處室
- 撥打110/113
- 各縣市學生輔導諮商中心
- 台灣展翅協會web885網路諮詢熱線
- iwin網路內容防護機構
- 若影像已被散布在網路上，台灣展翅協會web547網路檢舉熱線及iwin網路內容防護機構可協助要求網路業者移除違法內容。

持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法



加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說想要聊色和網路視訊性愛，在二人視訊時側錄。
4. 假裝是網拍、外拍攝影師、減肥、健身專家…等等，請你提供私密照讓他鑑定身材。
5. 提供金錢、點數、實物給你，要你傳私密照給他。
6. 直接威脅你傳私密照給他，不然就要傷害你的家人。
7. 傳訊息給你說在網路上看到你的私密照，然後
 - ▼ 威脅你傳更多私密照給他，不然就將手中這些散布到學校和家人
 - ▼ 或者假冒是好心人，說是可以幫你處理這件事，但要你再拍私密照給他作為交換。
 - ▼ 他也可能會分飾多角，一個威脅你，一個假裝幫你，誘使你交出更多私密照。



了解更多相關資訊《傳送門》
指導機關 / 教育部
執行單位 / 台灣展翅協會



《廣告》

壹拾、心理衛生與網路成癮相關資源

臺南市心理衛生專區

<u>台南高工 輔導室網頁</u>	教育部教育部學生輔導諮商中心臺南一區 駐點服務學校 免費心理諮詢專線 衛生局免費心理諮商 台南私立心理健康機構 台南身心科醫療院所	
---------------------------------------	--	---

網路成癮相關資源

<u>心理及口腔健康司 ~網路成癮專區</u>	面對網路成癮，我有哪些資源/管道可使用？ 該如何面對？該如何幫助自己和他人？ 網路使用習慣自我篩檢量表	
<u>台灣網路成癮 輔導網</u>	網路成癮問題 Q & A 類型、篩檢工具、診斷準則、症狀、比例、形成脈絡、因應之道、治療模式、相關媒體影音資訊與報導	

為什麼孩子喜歡看或玩網路直播？



小心！

網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子



【要注意】孩子在直播

- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

【要關心】孩子看直播

- 【直播隱藏的危害】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主

廣告



教育部關心您

壹拾壹、生涯規劃相關資源與考試變革

		網站	說明
學習歷程及新課綱		111年四技二專各入學管道學習準備建議方向	111學年四技二專各校系對高中職學生之學習準備建議方向
		新課綱資訊網	108課綱介紹、學習歷程檔案資訊、考招制度說明
生涯資訊		學生生涯輔導網	生涯相關資訊查詢，含自我探索、科系介紹、大學營隊與生涯疑惑
		華人生涯網	提供生涯相關綜合資訊
		教育部青年發展署	提供生涯輔導、社會公共參與、國際與體驗學習相關訊息
升學管道		大學問	介紹各種身分學生的入學管道
		青少年教育與就業儲蓄帳戶專區	青少年教育與就業儲蓄帳戶方案相關資訊
		國軍人才招募中心	查詢所有國軍人才招募相關訊息
		警專招生資訊	警專招生資訊
	四技二專	財團法人技專院校入學測驗中心	四技二專統測考試資訊
		技訊網	四技二專招生校系查詢
		技專院校招生策略委員會	技職體系各招生管道說明及連結
	普通大學	大學入學考試中心	學測、指考資訊
		ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統	高中生自我探索、大學學群與校系介紹
		大學甄選入學委員會	繁星推薦與個人申請規定查詢
	特殊身分	身心障礙學生升學大專校院甄試網站	身心障礙學生升學大專校院甄試資訊（獨招可查技訊網）
		運動成績優良學生升學網站	此升學輔導辦法及歷屆招生訊息
		教育部原住民族及少數族群教育資訊網	原住民學生的考試招生、助學、人才就業等訊息

就業網站	勞動力發展署	職業訓練、技能檢定與競賽、職業訓練服務等相關資訊
	大專校院就業職能平台	職業類型簡介、就業途徑、相關職業介紹
	考選部	國家考試介紹與報名網站相關資訊查詢
	台灣就業通	求職徵才網站，提供徵才資訊
	104人力銀行	求職徵才網站，提供徵才資訊
	1111人力銀行	求職徵才網站，提供徵才資訊
	社企流	社會企業平台，了解社會企業與提供相關徵才資訊

類別	網站	說明
111 年技專考試變革與注意事項	 多元進路 暨招生制度調整介紹 主 講 人：段裘慶執行長 (臺北科大電子系教授) 服務單位：技專院校招生委員會聯合會 日 期：110.10.05、10.07、10.08 (教師場) 110.10.15、10.16、10.22 (家長場) 技專院校招生委員會聯合會 Joint Commission of Technological and Vocational College Admission Committee	1. 技專招生方式相同，包括甄選入學、技優保送、技優甄審、特殊選才、繁星推薦、四技申請入學、聯合登記分發等 7 種主要升學管道 2. 四技二專甄選入學報名志願數調整至6志願 3. 技優甄審專技普考，納入四技二專技優甄審入學招生規劃 4. 乙級技術士證，由單一加分調整為4%、8%、15%分三級加分 5. 參採學習歷程檔案(EP)之招生管道為四技申請入學、甄選入學、技優甄審入學
	 111統測考試大綱、 素養與實務導向題型 簡介 主 講 人：江岳勳研究員 服務單位：技專校院入學測驗中心 日 期：110年10月22日	1. 統測考試方式、命題原則及適用之招生管道維持不變 2. 命題範圍調整 3. 統測素養導向與實務導向題型舉例說明
	 學習準備建議方向 及備審資料準備指引 說明 主 講 人：陳育威主任 服務單位：國立臺北科技大學 日 期：110年10月22日 技專院校招生策略委員會 Committee of Recruitment Policy for Technological Colleges and Universities	1. 備審資料整理原則 2. 技專校院審查的5個重點 ✓ 重視學生務實致用的專業知識及實作能力 ✓ 以學習相關活動為主，質重於量 ✓ 重視學生有意義且具關連學習反思 ✓ 重視資料真實性及學生自主準備 ✓ 採多面向綜合評量，並非所列項次都要具備