



國立臺南高工111學年度第二學期

# 高二親師座談會 家長手冊



 [南工首頁](#)

 [親師座談資料專區](#)

 [親師座談會回饋單](#)

中華民國112年4月15日

# 目錄

點擊標題可直接跳至該頁

|                    |   |
|--------------------|---|
| 壹、校長的話             | 1 |
| 貳、111學年度第二學期行事曆    | 5 |
| 參、導師、輔導老師與學習中心老師列表 | 6 |
| 肆、各單位分機表           | 7 |
| 伍、校園平面圖            | 8 |

## 陸、生涯輔導資訊分享

|               |    |
|---------------|----|
| 升學就業相關資源      | 11 |
| 112年技專考試與招生制度 | 13 |
| 沒有夢想，不行嗎？     | 15 |
| 生涯選擇，沒有「天作之合」 | 18 |

## 柒、生命教育資訊分享

|                   |    |
|-------------------|----|
| 自殺防治懶人包——孩子，我們守護你 | 22 |
| 心理健康與網路成癮防治資源     | 32 |

## 捌、親職教養資訊分享

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 親職教育節目分享                       | 34 |
| 照顧自己不代表自私。心理師：比起孩子，當媽媽的更要照顧好自己 | 35 |

## 玖、性平教育資訊分享

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？         | 38 |
| 我的孩子是同志，怎麼辦？             | 40 |
| 跟蹤騷擾防制                   | 45 |
| 宣導：有人要我拍裸照，我該怎麼辦？不拍不傳要求助 | 48 |
| 宣導：台南市未滿20歲懷孕服務          | 50 |

# 壹、校長的話

## 歡迎參加親師座談會

校長 陳啓聰

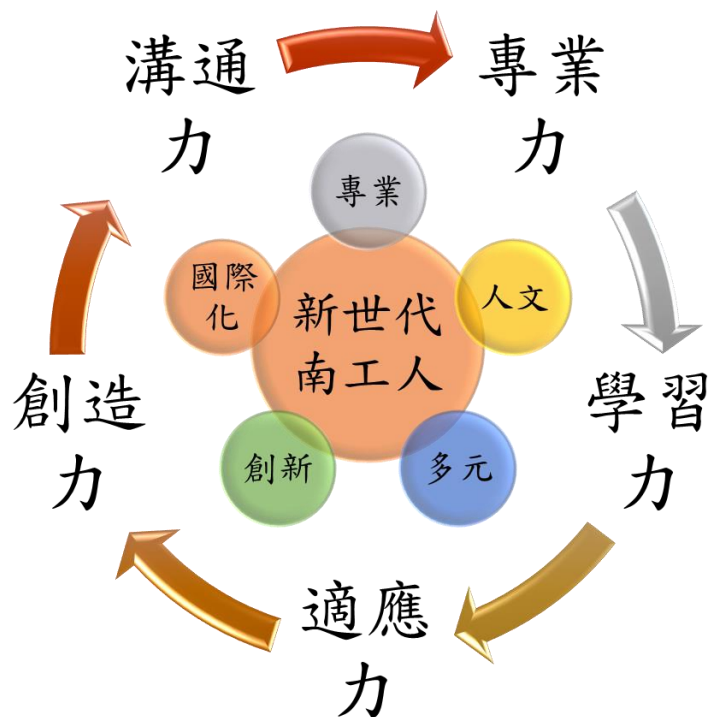
有鑑於現今學生情感意識薄弱，以致性平事件頻傳，所以，本次親職座談會特別針對高二家長辦理「性平教育宣導」，期能增進家長對於孩子們心理的認知，進而協助孩子建立正確的兩性平權觀念。因此，感謝各位家長撥空前來關心學校和陪伴孩子成長，期盼能透過親師合作，讓所有的孩子們，都能因為有大家共同的關懷與支持，得到應有的尊重與發展。

孩子就讀台南高工就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。

### 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。

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，增進跨領域的學習。



培養具備多元智慧新世代的南工人

## 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，展現出以下優秀成績：

#### (一)升學方面

111年應屆畢業生733位，參加升學共624人考取大專院校，錄取國立大專院校467人。國立院校錄取率為 63.7%，其中錄取國立臺灣大學1人、國立陽明交通大學2人、國立臺灣科技大學39人、國立臺灣師範大學3人、國立臺北科技大學49人、國立雲林科技大學63人、國立高雄科技大學150人。

#### (二)技藝競賽方面

1. 第52屆全國技能競賽，榮獲青年組 3金5銀1銅5優勝2佳作。
2. 111年專題及創意製作競賽，榮獲機械群創意組第二名及創意組佳作。
3. 111年第十九屆智慧鐵人創意競賽，榮獲國內技職組冠軍。
4. 111學年度工科技藝競賽榮獲8金手9優勝。

#### (三)運動競賽方面

| 序號 | 時間                 | 比賽名稱                           | 名次                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | 111 年 1 月<br>5-7 日 | 臺南市 111 年中等學校聯合運動會<br>游泳比賽 高男組 | 100 公尺蛙式 第 7 名<br>200 公尺自由式 第 7 名<br>50 公尺蝶式 第 6 名<br>100 公尺蝶式 第 7 名<br>50 公尺自由式 第 3 名<br>(達到全國中等學校運動會參賽資格)<br>100 公尺自由式 第 2 名<br>(達到全國中等學校運動會參賽資格)<br>200 公尺自由式 第 2 名<br>(達到全國中等學校運動會參賽資格)<br>100 公尺仰式 第 1 名<br>200 公尺仰式 第 3 名<br>4x100 公尺自由式接力 第 2 名<br>4x100 公尺混合式接力 第 2 名 |

|    |                               |                                    |                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02 | 111 年 1 月<br>6-9 日            | 臺南市 111 年中等學校聯合<br>運動會<br>木球比賽     | 高男組木球 團體球道賽 第一名<br>高男組木球 團體桿數賽 第三名<br>高男組木球 雙人桿數賽 第三名<br>高女組木球 雙人桿數賽 第五名<br>高男組木球 雙人桿數賽 第八名<br>高女組木球 個人球道賽 第一名<br>高女組木球 個人桿數賽 第四名<br>高男組木球 個人桿數賽 第六名<br>高男組木球 個人球道賽 第八名 |
| 03 | 111 年 1 月<br>21-25 日          | 2022 高雄市和家盃排球錦標<br>賽               | 高中男子組第四名                                                                                                                                                                |
| 04 | 111 年 1 月<br>25-28 日          | 臺南市 111 年中等學校聯合<br>運動會<br>田徑比賽 高男組 | 400 公尺接力 第八名<br>5000 公尺 第一名<br>10000 公尺 第一名                                                                                                                             |
| 05 | 111 年 2 月<br>17-20 日          | 「2022 年滾水聯盟盃」全國<br>羽球公開賽           | 女雙 Under-19 第二名<br>女單 Under-19 第二名                                                                                                                                      |
| 06 | 111 年 2 月<br>22-25 日          | 「110 學年度高級中等學校<br>排球聯賽」            | 乙級男生組(縣市預賽) 冠軍。                                                                                                                                                         |
| 07 | 111 年 3 月<br>23-29 日          | 「111 年臺南市中小學羽球<br>對抗賽」             | 高中女生雙打組 第四名<br>高中男生雙打組 第八名                                                                                                                                              |
| 08 | 111 年 4 月<br>2-3 日            | 「第二屆竹園盃校際羽球<br>賽」                  | 高中男子組 團體賽 第二名<br>高中女子組 雙打 第一名                                                                                                                                           |
| 09 | 111 年 7 月<br>27 日             | 111 年全國中等學校運動會                     | 木球高男組 桿數賽雙人賽 第六名<br>木球高女組 球道賽單人賽 第七名<br>木球高女組 球道賽單人賽 第七名                                                                                                                |
| 10 | 111 年 8 月<br>20-21 日          | 2022 年台灣世界盃暨 111 全<br>國中正盃武術錦標賽    | 青少年 奇兵器-大刀 第一名<br>青少年 雙器械-雙刀 第二名                                                                                                                                        |
| 11 | 111 年 9 月<br>2-4 日            | 111 年全國國術聯賽                        | 社會男子組 第一名                                                                                                                                                               |
| 12 | 111 年 9 月<br>24-25 日          | 台南市 111 年中等學校跆拳道<br>錦標賽            | 品勢 個人高中男子組 第一名<br>高中職男生組 58 公斤級 對打 第五名                                                                                                                                  |
| 13 | 111 年 9 月<br>29 日-10 月<br>2 日 | 臺南市 111 年中小學校游泳<br>錦賽              | 200 公尺混合式 第一名(破大會紀錄)<br>200 公尺仰式 第二名<br>400 公尺自由式 第一名<br>50 公尺自由式 第一名<br>100 公尺自由式 第二名<br>100 公尺仰式 第三名                                                                  |

|    |                       |                                              |                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                       |                                              | 50 公尺蝶式 第七名<br>50 公尺自由式 第八名                                                                                                                                       |
| 14 | 111 年 10 月<br>2-7 日   | 111 年全民運動會                                   | 國術項目男女混合組雙人組對練<br>第一名                                                                                                                                             |
| 15 | 111 年 10 月<br>16 日    | 111 年台南市中小學武術錦<br>標賽                         | 傳統武術南派拳術 高三組 第一名<br>傳統武術短器械 高一男子組<br>第一名、第一名<br>傳統武術長器械 高二男子組<br>第二名、第三名                                                                                          |
| 16 | 111 年 10 月<br>23 日    | 111 年台南市市長盃空手道<br>錦標賽                        | 高中男子甲組第二量級 B12 組 第三名<br>高中男子甲組第一量級 B11 組 第三名<br>高中男子甲組形 A06 組 第三名                                                                                                 |
| 17 | 111 年 10 月<br>25-26 日 | 臺南市 111 年度中小學羽球<br>錦標賽                       | 高中女子雙打 第五名                                                                                                                                                        |
| 18 | 111 年 10 月<br>29-30 日 | 111 年全國秋季室內划船錦<br>標賽                         | 公開男子組接力賽 第六名                                                                                                                                                      |
| 19 | 111 年 11 月<br>3-6 日   | 111 學年度第 37 屆全國中正<br>盃國術錦標賽                  | 高中男子組奇兵 第一名<br>高中男子組南拳 第一名                                                                                                                                        |
| 20 | 111 年 11 月<br>11-12 日 | 本校木球隊同學參加「臺南<br>市 111 年中小學木球錦標<br>賽」         | 高中男子組團體 亞軍、殿軍<br>高中男子組個人球道賽 第一名<br>高中男子組桿數賽個人組 第一名<br>高中男子組個人球道賽 第三名<br>高中女子組桿道個人組 第五名<br>高中男子組桿道數個人賽 第八名<br>高中男子組桿數賽雙人組 第一名<br>高中男子組桿數團體賽 第二名<br>高中女子組桿數賽雙人組 第五名 |
| 21 | 111 年 11 月<br>12 日    | 2022 年度第 18 屆全國中正<br>盃國武術暨第一屆全國中正<br>盃太極拳錦標賽 | 傳統國術指定套路-太祖掃刀 第一名                                                                                                                                                 |
| 22 | 111 年 11 月<br>12 日    | 111 年臺南市市長盃室內划<br>船錦標賽                       | 公開乙組男子組 第一名<br>公開乙組男子組 第二名<br>公開乙組男子組 第五名<br>公開乙組男子組 第六名<br>公開乙組男子組 第七名                                                                                           |

## 四、在校內工程建設上

### (一) 今年度已完成工程

1. 鑄造製圖館東側廁所修繕工程
2. 鑄造製圖館等四項周邊排水系統整修工程
3. 籃球場及司令台後方鋪面修繕工程
4. 自然科實驗室空間活化工程
5. 校園安全監視系統
6. 活動中心變電站遷移汰換工程
7. 電機資訊館實習工廠1F與3F北側男廁所修繕
8. 化工科實驗室電力設備改善
9. 司令台前、小圓教學大樓附近馬路AC鋪面工程
10. 教務處多功能討論空間活化工程
11. 能源管理系統(EMS) 委託建置

### (二) 進行中工程

1. 工業機械博物館耐震補強工程(契約變更)
2. 汽車科屋頂排水改善及排水溝修繕工程
3. 飛修科及動力機械館排水設施修繕工程
4. 回收室前(舊伍佰障礙場)暨廢品庫房周遭整修工程
5. 資訊室無線基地台等3項
6. 111年度消防設備改善
7. 板金科工場電力設備汰換改善工程
8. 藝術生活適性學習空間活化工程
9. 飛修科適性學習空間活化工程

### (三) 預計進行之工程

1. 電機資訊館南側廁所整修工程
2. 化工科樓屋頂側柱水泥塊剝落等修繕工程
3. 化工科屋頂防水工程
4. 光電球場
5. PU跑道

最後，再次感謝家長們與會賜教，讓我們一同為南工孩子們的學習盡更多的心力，謝謝大家！

# 貳、111學年度第二學期行事曆

## 國立臺南高工——學年度第二學期行事曆

112/01/19 公告

| 日<br>期<br>星<br>期 | 週 曆 表 |    |    |    |    |    |    | 教務處.實習處                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 學務處.輔導室.其他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                       |
|------------------|-------|----|----|----|----|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 日     | 一  | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 月週次              |       |    |    |    |    |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 二<br>月           | 寒假    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/7-2/8 補考<br>2/9 期初教學前準備會議(出席人員:科主任、研究會主席;教師列席)<br>09:00-10:30<br>2/10 科務會議與教學研究會:08:30-09:40、新課綱重要議題宣導(全校)10:00-12:00、教師研習、教學準備與教師共備:13:00-17:00<br>2/10 寒假結束<br>2/13 開學日 學生註冊:08:00-08:50 導師時間:09:00-09:50<br>開學典禮:10:00-10:50 脫口秀表演:11:00-11:50<br>第五節正式上課、下午第5、6、7節寒假作業考試<br>(一、二年級國、英、數、三年級正常上課)<br>2/13 申請不参加輔導課截止<br>2/14 召開學習歷程檔案工作小組會議<br>2/15 二年級彈性學習時間第一階段1<br>2/16-17 三年級第三次模擬考<br>2/17 前繳交教學進度表、各科各領域公開授課規劃表完畢<br>2/18(六)補 2/27(一)課程(無第8節輔導課)<br>2/14-2/21 職安宣導週<br>2/15 專題暨創意製作競賽校內競賽<br>2/16 期中考實習會議暨科主任會議(中午12:00)<br>2/20 輔導課開始上課<br>2/21 召開112年暑假輔導及112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)<br>2/21 前上網公告111學年度第二學期各科教師公開授課名單<br>2/22 二年級彈性學習時間第一階段2<br>2/22 一、二年級彈性學習時間第一階段1<br>2/22 一、二、三年級學習歷程檔案(上學期)上傳數量確認<br>2/22-2/28 重補修線上選課<br>2/24 科技繁星計畫校內報名截止<br>2/27 調整放假<br>2/28 和平紀念日放假<br>3/1 二年級彈性學習時間第一階段3、<br>3/1 一、二年級彈性學習時間第一階段2<br>3/1 期初特推會<br>3/3 查對各科教學進度表<br>3/2 第一次職安委員會(中午12:00)<br>3/7 召開科技繁星委員會<br>3/8 一、三年級彈性學習時間第一階段3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2/13-2/18 友善校園週系列活動<br>2/15 期初導師會議及特定人員審查會議(營建科技館:14:00-16:00pm)、幹部訓練(第五節課)<br>2/13-3/13 天方系統學生基本資料填寫 |
|                  | 一     | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2/22 週會活動-1 二年級法治教育宣導(6、7節)&友善校園週系列活動(交通安全&防治藥物濫用)<br>2/22 複合式防災演練預演(13:20-13:50)<br>2/24 午休 警導說明會                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
|                  | 二     | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3/1 週會活動-1<br>3/1 複合式防災演練(13:20-13:50)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |
|                  | 三     | 26 | 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3/8-3/10 二年級校外教學<br>3/8 高三普通大學申請入學說明會(12:15-13:50)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
|                  | 四     | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3/15 社團-1<br>3/15 一、二年級班際拔河(預賽)<br>3/16 貧居暨工讀生座談會(營建科技館)(12:15-13:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                       |
|                  | 五     | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3/22 社團-2<br>3/22 一、二年級班際拔河決賽<br>3/22-24 網路使用時役量表調查                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                       |
|                  | 六     | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3/29 合作教育五緊源競賽及校園園遊會說明<br>4/1 校慶典禮、校慶活動(卡拉OK決賽)<br>3/29 精神疾患、自傷自殺議題——個案會議                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |
|                  | 七     | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4/3 調整放假<br>4/4 兒童節放假<br>4/5 清明節放假<br>4/6 校慶補假                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |
|                  | 八     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4/10-11 三年級第五次模擬考<br>4/12 二年級彈性學習時間第二階段1<br>4/12 一、二年級彈性學習時間第二階段1<br>4/12 一、二年級國、英、數抽考(上午2-4節)<br>4/12 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會)<br>4/12 高三特衛會議<br>4/15 112年度在職生西級專業檢定考場佈置<br>4/19 二年級彈性學習時間第二階段2<br>4/19 一、二年級彈性學習時間第二階段2<br>4/19 高三統測學生服務協調會(各科主任、高三導師)<br>4/22 特色招生術科測驗<br>4/16 112年度在職生西級專業檢定術科測驗<br>4/25 三年級課業輔導上課後結束<br>4/26 二年級彈性學習時間第二階段3<br>4/26 一、二年級彈性學習時間第二階段3<br>4/26-5/1 一、二年級第三階段彈性學習時間選課<br>4/26召開教學研究會完畢(訂定112學年度上學期書單)<br>4/28 本週調查暑期輔導課開課班級及第8節輔導課<br>4/28 試場佈置(16:00放學、輔導課暫停)<br>4/29-4/30 四技二專統一入學測驗<br>5/3 二年級彈性學習時間第二階段4<br>5/3 期末特衛會<br>5/4-5/5 第二次期中評量(輔導課暫停)(三年級期末評量)<br>5/9 科技繁星網路公告錄取名單<br>5/10 二年級彈性學習時間第二階段5<br>5/10 第二次課發會(教科書確認會議)<br>5/10 職安三年級學期成績<br>5/15 公告三年級補考教室及科目節次<br>5/16 課後師宣學會議<br>5/17 按星期五課表上課(有輔導課)<br>5/17 二年級補考<br>5/17 IEP期末會議<br>5/19 按星期二課表上課、下午試場佈置(16:00放學、無輔導課)<br>5/19 二年級彈性學習時間第二階段6<br>5/19-25 四技二專甄選入學學校第一階段集體報名及繳費<br>5/20-5/21 國中教育會考<br>5/24 二年級彈性學習時間第三階段1<br>5/24 校內英語文競賽<br>5/25 一年級作業抽查:5/26 二年級作業抽查<br>5/25 一年級實習報告作業抽查:5/26 二年級實習報告作業抽查<br>5/29-6/9 112學年度第一學期彈性學習時間、多元選修課程選課<br>5/31 二年級彈性學習時間第三階段2<br>5/31 一年級彈性學習時間第三階段1<br>6/7 一年級彈性學習時間第三階段2<br>6/7 一、二年級第二次英文聽力測驗(班會)<br>6/7 二年級彈性學習時間第三階段3<br>6/8 四技二專甄選入學第二階段報名含網路上傳(或勾選)學習歷程備審資料<br>6/8 第二次職安委員會(中午12:00)<br>6/13 召開課程評議會<br>6/14 一年級彈性學習時間第三階段3<br>6/14 二年級彈性學習時間第三階段4<br>6/14 資深班IEP會議<br>6/17(六)補 6/23(五)課程(無第8節輔導課)<br>6/15 期末實習會議暨科主任會議(中午12:00)<br>6/20 輔導課上課後結束<br>6/21 二年級彈性學習時間第三階段5<br>6/22 端午節放假<br>6/23 調整放假<br>6/27-6/29 期末評量<br>6/30 休業式:09:30校務會議(力行大樓演講廳)<br>7/1 暑假開始<br>7/1-7/10 實習處辦理在校生物科技檢定<br>7/4 前各科目教師成績錄取完畢繳回成績冊<br>7/5 學生查詢學期成績開始<br>7/8 112年度全國技術士技能檢定考場佈置<br>7/10 公告一、二年級補考名單<br>7/13-7/14 補考<br>7/14 前學生上傳學習歷程檔案<br>預計7/17-8/11 暑假課業輔導<br>7/19 前學習歷程教師完成認證<br>7/9 112年度全國技術士技能檢定第二梯次(筆試) |                                                                                                       |
|                  | 九     | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4/12 週會活動-3<br>4/11 高二親師座談會前行會議<br>4/15 高二親師座談會(8:00-12:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
| 十                | 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 4/19 期中導師會議(營建科技館:14:00-16:00pm)<br>4/19 週會活動-4<br>4/22-4/27 全中運                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十一               | 23    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 4/26 週會活動-5<br>4/26 志願服務出隊(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十二               | 30    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5/3 社團-3<br>5/1 親子成長活動<br>5/3 畢業生轉銜輔導評估會議(12:15-13:00)<br>5/10 社團-4<br>5/19 畢業演唱會(1-3年級)<br>5/16-5/19 學長姐手把手帶你做備審資料<br>5/19 志願服務出隊(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十三               | 7     | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5/24 社團-5<br>5/22-5/26 高三勾選備審資料展現特色講座<br>5/31 週會活動-6(教職員工生環境教育研習)<br>6/1 畢業典禮<br>6/7 週會活動-7<br>6/5-6/10 高三模擬面試<br>6/14 週會活動-8<br>6/21 期末導師會議(營建科技館:14:00-16:00pm)<br>6/21 週會活動-9<br>6/20 輔導工作委員會(12:15-13:00)<br>6/21 代收代辦會議<br>6/27 教師輔導與能研習<br>6/27 期末認輔會議(12:15-13:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十四               | 14    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 5/19 畢業演唱會(1-3年級)<br>5/16-5/19 學長姐手把手帶你做備審資料<br>5/19 志願服務出隊(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十五               | 21    | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 5/24 社團-5<br>5/22-5/26 高三勾選備審資料展現特色講座<br>5/31 週會活動-6(教職員工生環境教育研習)<br>6/1 畢業典禮<br>6/7 週會活動-7<br>6/5-6/10 高三模擬面試<br>6/14 週會活動-8<br>6/21 期末導師會議(營建科技館:14:00-16:00pm)<br>6/21 週會活動-9<br>6/20 輔導工作委員會(12:15-13:00)<br>6/21 代收代辦會議<br>6/27 教師輔導與能研習<br>6/27 期末認輔會議(12:15-13:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十六               | 28    | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 5/29-6/9 112學年度第一學期彈性學習時間、多元選修課程選課<br>5/31 二年級彈性學習時間第三階段2<br>5/31 一年級彈性學習時間第三階段1<br>6/7 一年級彈性學習時間第三階段2<br>6/7 一、二年級第二次英文聽力測驗(班會)<br>6/7 二年級彈性學習時間第三階段3<br>6/8 四技二專甄選入學第二階段報名含網路上傳(或勾選)學習歷程備審資料<br>6/8 第二次職安委員會(中午12:00)<br>6/13 召開課程評議會<br>6/14 一年級彈性學習時間第三階段3<br>6/14 二年級彈性學習時間第三階段4<br>6/14 資深班IEP會議<br>6/17(六)補 6/23(五)課程(無第8節輔導課)<br>6/15 期末實習會議暨科主任會議(中午12:00)<br>6/20 輔導課上課後結束<br>6/21 二年級彈性學習時間第三階段5<br>6/22 端午節放假<br>6/23 調整放假<br>6/27-6/29 期末評量<br>6/30 休業式:09:30校務會議(力行大樓演講廳)<br>7/1 暑假開始<br>7/1-7/10 實習處辦理在校生物科技檢定<br>7/4 前各科目教師成績錄取完畢繳回成績冊<br>7/5 學生查詢學期成績開始<br>7/8 112年度全國技術士技能檢定考場佈置<br>7/10 公告一、二年級補考名單<br>7/13-7/14 補考<br>7/14 前學生上傳學習歷程檔案<br>預計7/17-8/11 暑假課業輔導<br>7/19 前學習歷程教師完成認證<br>7/9 112年度全國技術士技能檢定第二梯次(筆試) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十七               | 4     | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 6/7 週會活動-7<br>6/5-6/10 高三模擬面試<br>6/14 週會活動-8<br>6/21 期末導師會議(營建科技館:14:00-16:00pm)<br>6/21 週會活動-9<br>6/20 輔導工作委員會(12:15-13:00)<br>6/21 代收代辦會議<br>6/27 教師輔導與能研習<br>6/27 期末認輔會議(12:15-13:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十八               | 11    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 6/13 召開課程評議會<br>6/14 一年級彈性學習時間第三階段3<br>6/14 二年級彈性學習時間第三階段4<br>6/14 資深班IEP會議<br>6/17(六)補 6/23(五)課程(無第8節輔導課)<br>6/15 期末實習會議暨科主任會議(中午12:00)<br>6/20 輔導課上課後結束<br>6/21 二年級彈性學習時間第三階段5<br>6/22 端午節放假<br>6/23 調整放假<br>6/27-6/29 期末評量<br>6/30 休業式:09:30校務會議(力行大樓演講廳)<br>7/1 暑假開始<br>7/1-7/10 實習處辦理在校生物科技檢定<br>7/4 前各科目教師成績錄取完畢繳回成績冊<br>7/5 學生查詢學期成績開始<br>7/8 112年度全國技術士技能檢定考場佈置<br>7/10 公告一、二年級補考名單<br>7/13-7/14 補考<br>7/14 前學生上傳學習歷程檔案<br>預計7/17-8/11 暑假課業輔導<br>7/19 前學習歷程教師完成認證<br>7/9 112年度全國技術士技能檢定第二梯次(筆試)                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 十九               | 18    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 6/20 輔導課上課後結束<br>6/21 二年級彈性學習時間第三階段5<br>6/22 端午節放假<br>6/23 調整放假<br>6/27-6/29 期末評量<br>6/30 休業式:09:30校務會議(力行大樓演講廳)<br>7/1 暑假開始<br>7/1-7/10 實習處辦理在校生物科技檢定<br>7/4 前各科目教師成績錄取完畢繳回成績冊<br>7/5 學生查詢學期成績開始<br>7/8 112年度全國技術士技能檢定考場佈置<br>7/10 公告一、二年級補考名單<br>7/13-7/14 補考<br>7/14 前學生上傳學習歷程檔案<br>預計7/17-8/11 暑假課業輔導<br>7/19 前學習歷程教師完成認證<br>7/9 112年度全國技術士技能檢定第二梯次(筆試)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 二十               | 25    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 6/27 週會活動-7<br>6/5-6/10 高三模擬面試<br>6/14 週會活動-8<br>6/21 期末導師會議(營建科技館:14:00-16:00pm)<br>6/21 週會活動-9<br>6/20 輔導工作委員會(12:15-13:00)<br>6/21 代收代辦會議<br>6/27 教師輔導與能研習<br>6/27 期末認輔會議(12:15-13:00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 暑假               | 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7/1-7/10 實習處辦理在校生物科技檢定<br>7/4 前各科目教師成績錄取完畢繳回成績冊<br>7/5 學生查詢學期成績開始<br>7/8 112年度全國技術士技能檢定考場佈置<br>7/10 公告一、二年級補考名單<br>7/13-7/14 補考<br>7/14 前學生上傳學習歷程檔案<br>預計7/17-8/11 暑假課業輔導<br>7/19 前學習歷程教師完成認證<br>7/9 112年度全國技術士技能檢定第二梯次(筆試)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| 暑假               | 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 7/10 公告一、二年級補考名單<br>7/13-7/14 補考<br>7/14 前學生上傳學習歷程檔案<br>預計7/17-8/11 暑假課業輔導<br>7/19 前學習歷程教師完成認證<br>7/9 112年度全國技術士技能檢定第二梯次(筆試)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |

# 參、導師、輔導老師與學習中心老師列表

|                                             | 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<br>機械<br>電機<br>板金<br>飛修<br>土木<br>建築<br>實技 | 蔡志銘309                                                       |      |         | 黃暉純309                                                    |      |         | 機械-蔡志銘；板金-張倖綾<br>電機、土木-黃暉純<br>建築、電繪-譚淑真<br>飛修、汽修-郭依雯                       |      |         |
|                                             | 魏靜宜                                                          | 機一甲  | 導三 264  | 陳煜昇                                                       | 機二甲  | 機械科 286 | 洪嘉蓮                                                                        | 機三甲  | 導二 334  |
|                                             | 許瑞昇                                                          | 機一乙  | 機械科 286 | 鄭仕明                                                       | 機二乙  | 機械科 286 | 黃巽儀                                                                        | 機三乙  | 導二 334  |
|                                             | 潘家欣                                                          | 機一丙  | 導四 333  | 吳俊仁                                                       | 機二丙  | 機械科 286 | 吳家宏                                                                        | 機三丙  | 機械科 273 |
|                                             | 何冠德                                                          | 電一甲  | 電機科 245 | 蔡桂蓉                                                       | 電二甲  | 導一 277  | 陳冠良                                                                        | 電三甲  | 電機科 245 |
|                                             | 吳秉融                                                          | 電一乙  | 電機科 245 | 林昱勳                                                       | 電二乙  | 電機科245  | 黃玉雪                                                                        | 電三乙  | 導四 333  |
|                                             | 涂聰鎰                                                          | 建築一  | 導三 264  | 陳惠雁                                                       | 建築二  | 專二 244  | 黃志鵬                                                                        | 建築三  | 建築科 250 |
|                                             | 江睿丞                                                          | 土木一  | 專二 244  | 張嘉純                                                       | 土木二  | 專一 332  | 柯詩吟                                                                        | 土木三  | 土木科 251 |
|                                             | 張宇泰                                                          | 板一甲  | 板金科 241 | 吳佩樺                                                       | 板二甲  | 專一 332  | 林柏村                                                                        | 板三甲  | 板金科 241 |
|                                             | 蕭麗秀                                                          | 板一乙  | 導三 264  | 張光欣                                                       | 板二乙  | 專二 244  | 楊宗瑋                                                                        | 板三乙  | 板金科 241 |
|                                             | 施典均                                                          | 飛修一  | 體育組 254 | 楊喻婷                                                       | 飛修二  | 導一 277  | 蔡明穎                                                                        | 飛修三  | 導二 334  |
|                                             | 陳彥名                                                          | 電繪一甲 | 製圖科 280 | 倪婕妤                                                       | 電繪二甲 | 導四 333  | 張士元                                                                        | 電繪三  | 製圖科 280 |
|                                             | 李俊毅                                                          | 機板一甲 | 板金科 241 | 魏志興                                                       | 電繪二乙 | 導三 264  | 謝孟翰                                                                        | 汽修三  | 汽車科 253 |
| B<br>資訊<br>電子<br>製圖<br>化工<br>鑄造<br>汽車<br>職能 | 譚淑真309                                                       |      |         | 郭依雯309                                                    |      |         | 張倖綾309                                                                     |      |         |
|                                             | 阮湘華                                                          | 職能一甲 | 特教組 308 | 林怡秀                                                       | 職能二甲 | 特教組 308 | 黃蕙蓮                                                                        | 職能三甲 | 特教組 308 |
|                                             | 楊川賢                                                          | 職能一乙 | 特教組 308 | 石欣祥                                                       | 職能二乙 | 特教組 308 | 施秀治                                                                        | 職能三乙 | 特教組 308 |
|                                             | 張政欽                                                          | 電子一甲 | 電子科248  | 洪廷欣                                                       | 電子二甲 | 導三 264  | 林芷儀                                                                        | 電子三甲 | 導三 264  |
|                                             | 簡小蕙                                                          | 電子一乙 | 專二 244  | 王怡婷                                                       | 電子二乙 | 導一 277  | 王新慧                                                                        | 電子三乙 | 導二 334  |
|                                             | 曾信閔                                                          | 資一甲  | 專三 284  | 梁瑛倩                                                       | 資二甲  | 專二 244  | 吳榮舜                                                                        | 資三甲  | 體育組 254 |
|                                             | 王湘玲                                                          | 資一乙  | 專一 332  | 吳宗憲                                                       | 資二乙  | 資訊科 271 | 張伶慧                                                                        | 資三乙  | 資訊科 271 |
|                                             | 林志忠                                                          | 化一甲  | 化工科246  | 戴妙玲                                                       | 化二甲  | 導一 277  | 李承俊                                                                        | 化三甲  | 導三 264  |
|                                             | 郭秀玲                                                          | 化一乙  | 體育組 254 | 蔡政憲                                                       | 化二乙  | 專一 332  | 蘇智全                                                                        | 化三乙  | 導二 334  |
|                                             | 周靜涓                                                          | 汽車一  | 專一 332  | 黃一展                                                       | 汽車二  | 汽車科 281 | 魏睿德                                                                        | 汽車三  | 汽車科 253 |
|                                             | 林伯煒                                                          | 製圖一甲 | 製圖科 280 | 陳冠至                                                       | 製圖二甲 | 製圖科 280 | 陳金弟                                                                        | 製圖三甲 | 製圖科 280 |
|                                             | 龔政旭                                                          | 製圖一乙 | 體育組 254 | 周 穎                                                       | 製圖二乙 | 導二 334  | 黃政維                                                                        | 製圖三乙 | 體育組 254 |
|                                             | 蔡美雪                                                          | 鑄造一  | 專三 284  | 陳家吉                                                       | 鑄造二  | 導一 277  | 劉韻蘋                                                                        | 鑄造三  | 導三 264  |
| 多元學習<br>中心<br>343                           | 吳亞柔-資訊、建築、製圖、飛修<br>曾偵溶-電機、電子、土木<br>林心瑜-汽車、板金<br>鄭俊男-機械、電繪、機板 |      |         | 吳亞柔-化工、飛修、電繪<br>王淳蕙-機械、電機<br>林心瑜-資訊、汽車、製圖<br>鄭俊男-電子、建築、土木 |      |         | 吳亞柔-化工<br>曾偵溶-電子、汽車、土木、<br>飛修、電繪<br>王淳蕙-機械、電機、建築<br>林心瑜-汽修、板金<br>鄭俊男-資訊、製圖 |      |         |

# 肆、各單位分機表

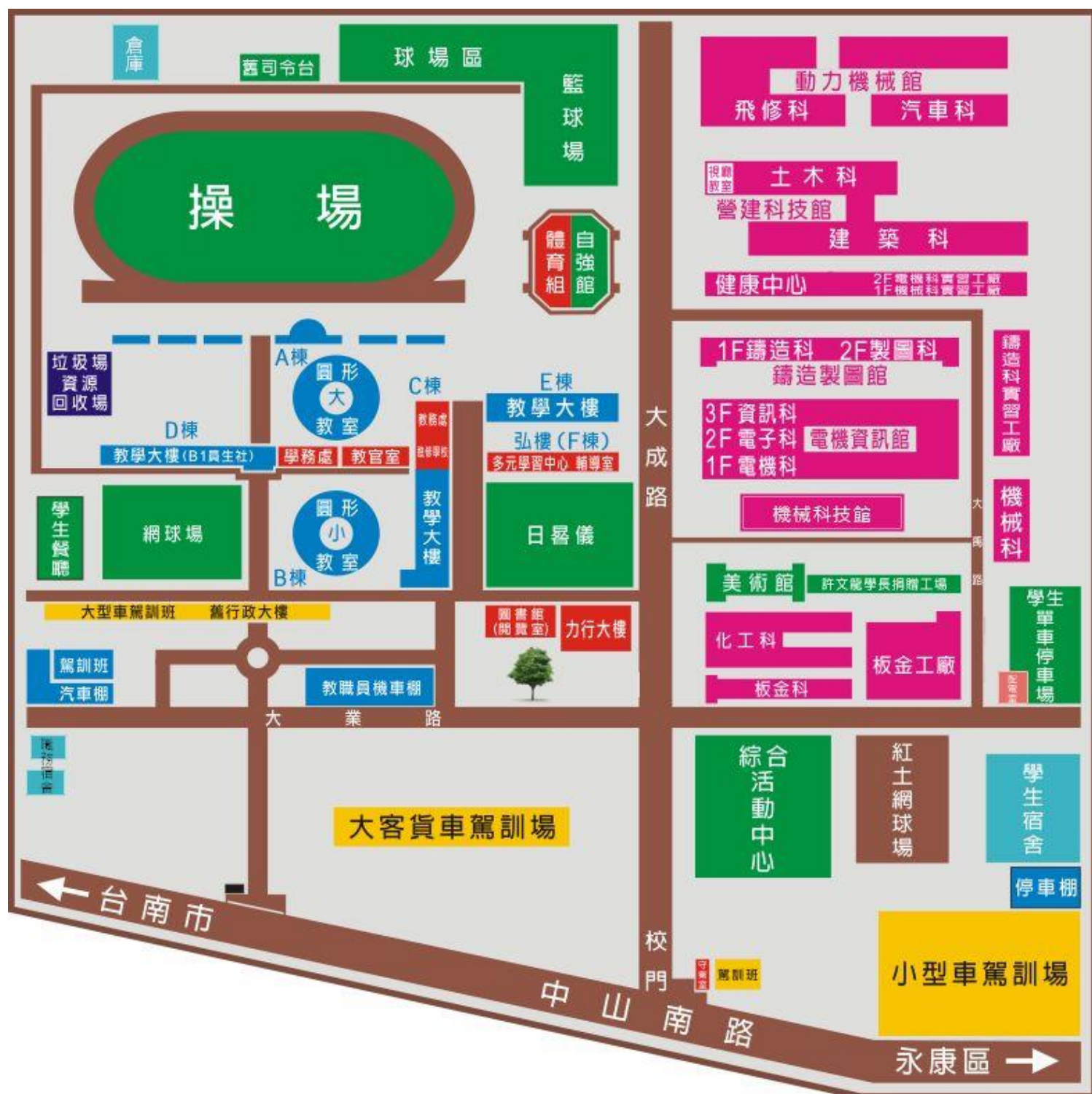
總機：06-2322131

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                         |                 |  |
| 學務處 | 主任      | 231             | 專任教室                     | 332(一)、244(二)、284(三)        |                 |  |
|     | 訓育組     | 203、266         | 導師室                      | 277(一)、334(二)、264(三)、333(四) |                 |  |
|     | 衛生組     | 205、266         | 圖書館                      | 238                         |                 |  |
|     | 主任教官    | 232、2042492(專線) | 教師會                      | 311(大圓3F)                   |                 |  |
|     | 教官值勤室   | 265             | 健康中心                     | 257                         |                 |  |
|     | 校安人員    |                 | 學生餐廳                     | 302、303、304、307             |                 |  |
|     | 體育組     | 254、2028673(專線) | 三樓套房                     | 302、303、304、307             |                 |  |
|     |         |                 | 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：                    |                             |                 |  |
|     | 組員      | 274             | 新增「教務處課務組」分機158          |                             |                 |  |
| 駕訓班 | 主任      | 288、2027886(專線) | 「土木與建築群科中心」移出教務處，分機維持301 |                             |                 |  |
|     | 辦公室     | 268             |                          |                             |                 |  |
|     | 保養場     | 287             |                          |                             |                 |  |

## 伍、校園平面圖



## 陸、生涯輔導資訊分享

### 升學就業相關資源

|            |      | 網站                              | 說明                                |
|------------|------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 新課綱及學習歷程檔案 |      | <u>技專院校招生策略委員會學習歷程檔案專區</u>      | 說明學習歷程檔案，並彙整相關資源                  |
|            |      | <u>111年四技二專各入學管道學習準備建議方向</u>    | 可查詢四技二專各校系欲採計之學習歷程檔案項目，及校系建議的準備方向 |
|            |      | <u>111年四技二專備審資料準備指引</u>         | 可查詢四技二專各校系期待在備審資料中看到哪些重點          |
|            |      | <u>技高課程學習成果呈現建議手冊電子書 檔案下載頁面</u> | 說明課程學習成果的內文架構、圖文呈現方式與內文重點         |
|            |      | <u>新課綱資訊網</u>                   | 108課綱介紹、學習歷程檔案資訊、考招制度說明           |
| 生涯資訊       |      | <u>學生生涯輔導網</u>                  | 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     |
|            |      | <u>教育部青年發展署</u>                 | 提供生涯輔導、社會公共參與、國際與體驗學習相關訊息         |
| 升學資訊       | 綜合   | <u>大學問</u>                      | 介紹各學制的升學管道                        |
|            | 四技二專 | <u>財團法人技專院校入學測驗中心</u>           | 四技二專統測考試資訊                        |
|            |      | <u>技訊網</u>                      | 四技二專招生校系查詢                        |
|            |      | <u>技專院校招生策略委員會</u>              | 技職體系各招生管道說明及連結                    |
|            | 普通大學 | <u>大學入學考試中心</u>                 | 學測、分科測驗資訊                         |
|            |      | <u>ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統</u>    | 高中生自我探索、大學學群與校系介紹                 |
|            |      | <u>大學甄選入學委員會</u>                | 個人申請規定查詢                          |

|        |                       |                          |                                                     |
|--------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|
|        | 特定身分                  | <u>身心障礙學生升學大專校院甄試網站</u>  | 身心障礙學生升學大專校院甄試資訊(獨招可查技訊網)<br>詳細資訊請聯繫本校多元學習中心(分機343) |
|        |                       | <u>運動成績優良學生升學網站</u>      | 運動績優升學輔導辦法及歷屆招生訊息                                   |
|        |                       | <u>教育部原住民族及少數族群教育資訊網</u> | 原住民學生的考試招生、助學、人才就業等訊息                               |
|        | 軍警                    | <u>國軍人才招募中心</u>          | 彙整國軍人才招募相關訊息                                        |
|        |                       | <u>警專招生資訊</u>            | 警專招生資訊                                              |
| 就業儲蓄帳戶 | <u>青少年教育與就業儲蓄帳戶專區</u> |                          | 青少年教育與就業儲蓄帳戶方案相關資訊                                  |
|        |                       |                          |                                                     |
| 就業網站   | <u>勞動力發展署</u>         |                          | 職業訓練、技能檢定與競賽、職業訓練服務等相關資訊                            |
|        | <u>大專校院就業職能平台</u>     |                          | 職業類型簡介、就業途徑、相關職業介紹                                  |
|        | <u>考選部</u>            |                          | 國家考試介紹與報名網站相關資訊查詢                                   |
|        | <u>台灣就業通</u>          |                          | 求職徵才網站，提供徵才資訊                                       |
|        | <u>104人力銀行</u>        |                          | 求職徵才網站，提供徵才資訊                                       |
|        | <u>1111人力銀行</u>       |                          | 求職徵才網站，提供徵才資訊                                       |

# 112年技專考試與招生制度

## 技專校院考試及招生制度專屬網站

### 重點1 四技二專招生管道變革

八項變革如下圖，請點連結進入網頁，網頁中可點八項變革分別看詳細說明。



#### 四技二專招生選才參採學習歷程檔案

學習歷程檔案完整記錄學生3年間學習成果，將列入四技二專甄選入學、技優甄審入學、申請入學甄試項目備審資料審查參採。



#### 技優甄審入學乙級技術士證優待加分比率調整

111學年度起四技二專技優甄審入學乙級技術士證優待加分比率依各招生類別之專業相關程度分為3等級調整優待加分比率。



#### 專技普考納入技優甄審入學

專技普考及格證書自111學年度起納入四技二專技優甄審入學招生報名資格，並依各類科屬性與技高課程關聯性訂定加分比率。



#### 甄選入學報名志願數調整至6志願

四技二專甄選入學之考生報名志願數將比照大學申請入學，由現行之3志願調高為6志願。



#### 繁星計畫採計技能領域科目

科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學配合技術型高中新課綱，將技能領域科目列為第3比序項目。



#### APCS納入四技申請入學超額篩選

四技申請入學納入大學程式先修檢測(APCS)，當學測成績未通過第一階段篩選但APCS級分符合門檻，就得以超額篩選進入第二階段複試。



#### 培育資安人才之技專校院升學進路調整

技專校院自112學年度起於特殊選才、甄選入學及技優入學管道設立資安人才升學路徑，招收對資安議題有興趣及專長的學生。

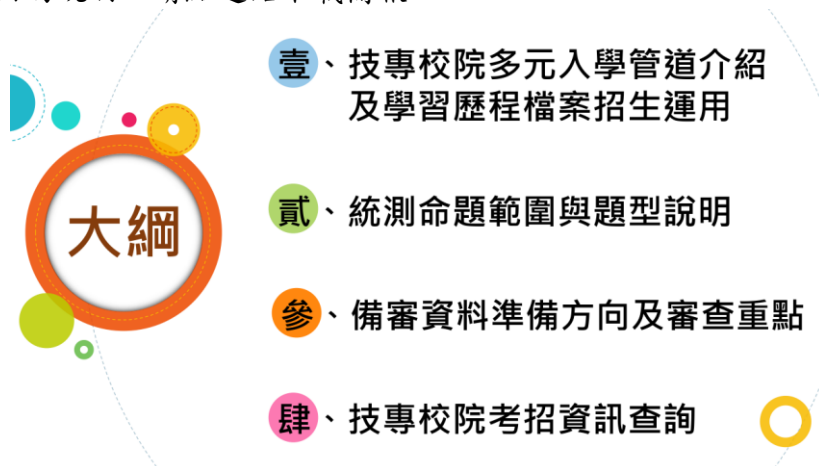


#### 四技申請入學報名志願數調整至6志願

四技申請入學(招收高中生)之考生報名志願數將比照大學個人申請入學，由現行之至多5志願調高為6志願。

## 重點2 技專校院考試及招生制度說明

內容含以下四方面的說明，請點連結下載簡報。



## 重點3 新課網技專校院考試及招生調整方案常見問答集

請點連結進入網頁觀看回答內容。

|                                                                                                                          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  111學年度起之技專考招是否有重大改變？                   | ▼ |
|  108課綱對於技專考試與招生會有什麼改變？                 | ▼ |
|  統測考試會有什麼變化？                          | ▼ |
|  為什麼統一入學測驗各群(類)別專業科目涵蓋考科數不同？          | ▼ |
|  是否一定要使用學習歷程檔案做為未來升學時的備審資料？           | ▼ |
|  現在使用高中學習歷程檔案是否產生升學歷力？                | ▼ |
|  若取得2張以上乙級技術士證，在技優甄審入學是否每張證照皆能加分採計？   | ▼ |
|  將專技普考及格證書納入技優甄審入學管道，是否會影響應屆畢業生之權益？   | ▼ |
|  甄選入學報名志願數提高為6志願，是否增加第二階段指定項目甄試撞期的機會？ | ▼ |
|  甄選入學報名志願數提高，報名費會因此增加嗎？               | ▼ |

## 重點4 112學年度四技二專招生重要日程表

表中呈現112年各項招生管道重要程序的日程，請點連結下載以閱覽內容。

# 沒有夢想，不行嗎？

作者：諮商心理師陳志恆

文章來源連結：[「老師，可以和你聊一下嗎？」部落格](#)

現代社會鼓吹年輕人要懷抱夢想，勇敢前行！

走進書店，關於如何實現夢想的書，不計其數。例如職涯規畫類的書籍中，就常會提到：努力工作的終極目標是實現夢想，過著夢想中的生活。然後作者就會問你：「你的夢想是什麼呢？」

如果你回答不出來，肯定很慌吧！

過去在校園中，重視的是課業與升學，老師只要你把書念好就好，對未來別想太多；但現在的學校教育不一樣了，師長除了要孩子勤奮向學外，更會鼓勵孩子放眼未來、勇敢追夢。

老實說，我覺得這沒什麼不對。然而，**當社會上一面倒地充斥著「年輕人就該勇敢追夢」的主流言論時，對某些人而言，或許就是壓迫。**

--

這讓我想起我在高雄中學就讀時，遇到許多才華洋溢又有想法的人。有一位同學，成績優異，我們都相當羨慕他過人的學習能力。

有一次，他向我提起：「我好羨慕你們，都知道自己未來要做什麼，而我到現在卻還沒有想到。」當時，我已經想好以後自己要當個老師了。聽到他的感慨，我有些驚訝：原來別人羨慕他成績好，他卻反而羨慕別人有夢想。他說：「看到你們侃侃而談自己的夢想，我就覺得壓力好大，說出來真是沒面子！」

他的這句話，至今仍常迴盪在我耳邊。

--

當我進入中學擔任輔導教師後，我也曾遇到不少在設定生涯目標上卡關的孩子。一方面，他們對未來感到茫然，另一方面，他們為此感到莫名焦慮。有位孩子告訴我：「我都高三了，還不知道以後要做什麼，怎麼辦？」

問題是，我們怎能要求一個才十八歲的孩子，就想到未來三、四十年，要走什麼方向、要過什麼日子。**我不禁懷疑，在高中或大學階段，對未來會**

感到迷惘的學生，其實才是多數、才算是正常吧！

在深入思考過這個問題後，我寫了一篇文章〈別老想選一個一輩子不會後悔的科系就讀〉，並與高中、大學階段的年輕人分享。有夢雖然很美，但不必急著現在就立定志向。比起找到夢想更重要的事情，是持續不斷地探索，找到當下想做或能做的事情，然後好好地做。

夢想是怎麼來的呢？通常不是突然間靈光乍現、從天而降。大多數人的夢想，是在實際的生活、學習與職場體驗中，慢慢孵化出來的。

我們常誤以為，成功的名人之所以有傑出的成就，是因為他們年輕時就胸懷大志，但事實上，那只不過是生命經驗不斷累積的結果。說不定，他們在年輕的時候，根本沒想過此刻會有這番光景。

《夢想勒索》一書的作者提出「夢想勒索」這個詞，不是在否定追求夢想這個行為，而是，反對大人（或整個社會）用「年輕人一定要懷抱夢想」這樣的時髦論調，來壓迫對未來毫無頭緒的學生或社會新鮮人。

作者又進一步指出，大人一方面高呼夢想的重要性，另一方面，又對夢想有著偏狹與扭曲的定義。

既然是夢想，就不應該被設限，只要不是作奸犯科、傷天害理的事都行。甚至，夢想要帶點天馬行空，要有些不切實際，不然，何必稱為「夢想」？

如果一個孩子對大人說，他的夢想是「穿越時空」或「銀河之旅」，肯定會被批評為痴人說夢話；如果夢想是「當個家庭主婦」，大概也會被嗤之以鼻。但如果，你的夢想是要「作育英才」或「懸壺濟世」，就會得到讚賞的眼神。

本書作者觀察到，許多大人對夢想的想像，是限定在所謂「正經的職業」；那些無法帶來收入，或對社會缺乏生產力的事情，不能稱之為夢想。於是，這些大人會一下子要孩子趕快找到屬於自己的夢想，又一下子否定孩子對未來的想像。

--

小時候，我曾夢想著要當個作家，但促使我後來成為作家的，並非兒時的作家夢。因為，大人很快就潑了我一身冷水，他們告訴我，當作家吃不飽，不是一份正經的工作。於是，我就沒多想了！

不過，我的文筆不錯，也對寫作有高度興趣。長大後，拜網際網路發達所賜，得以在社群媒體上高談闊論，筆耕不輟的結果，讓我得到了出版書籍的機會，而走上了出版作家一路。

我可以向大眾宣稱，我從小就有作家夢，這確實沒騙人。然而，那只是兒時一閃而過的念頭，真正促使我成為作家的，是我對寫作的喜愛與持續筆耕，以及長大後的某些因緣際會。

--

《夢想勒索》這本書，讀來頗有意思。作者對日本當代社會的職場與教育現象，有著細膩又深刻的觀察。一方面，批評大眾盲目鼓吹追求夢想的怪象，一方面，似乎也想向年輕人傳遞一個訊息：「別因為沒有夢想而感到丟臉」。

我也想要對目前沒有夢想的年輕人說：「暫時找不到夢想，真的沒什麼大不了！」你應該將心力集中在找到現階段對你而言，會感興趣、也做得到的事，把它做好、做大。當行動累積到一定程度，自然會孵化出夢想。

讓夢想晚點報到，也是可以的！



# 生涯選擇，沒有「天作之合」

作者：親職教育專家楊俐容

文章來源連結：[親子天下雜誌52期 2013-12-01出刊](#)

你太常跟孩子說「只是給你建議，不一定要接受」嗎？當孩子的選擇，並非你心中的第一志願時，該如何練就放手的智慧？

二〇一二年初，與《親子天下》編輯朋友討論到在十二年國教浪潮中，「青少年的生涯探索」愈顯重要，卻是當代父母、老師在自身的成長歷程中，普遍失落的環節，於是決定在「家有青少年」專欄介紹了青春發展概況與重要議題之後，開始聚焦於這塊領域深入探討。這段時間我們以適性發展為核心，以興趣、能力、個性和價值觀四大主軸為範疇，嘗試傳遞生涯發展的重要觀念。

猶然記得此系列專欄之始，我們是用「如何成為孩子的生涯教練」揭開序幕；而今專欄即將進入尾聲，我想將焦點重新拉回父母和老師身上，從身為孩子生涯教練的角度，分享成人可建立哪些態度，妥善安頓自己的心，才能從容不迫、神態自若的陪伴孩子探索，讓這一路順利通暢、收穫滿滿。

## 真誠接納，放下心中的「好」

真誠接納孩子的選擇，培育他們思考與決策的能力，是身為生涯教練最需具備的首要態度。有時我們雖然擺出民主的姿態，但其實內心深處還是不免有自己的「標準答案」。舉個例子，我常聽到許多還不知道大學要選哪些科系的孩子說：「我爸媽說，如果不知道以後想做什麼，那就念法律（或財經、醫學等當紅科系）好了……」

與其直接下標準答案式的「指導棋」，我更建議家長不妨這樣與孩子深聊：「我們來想想，有哪些科系跟你未來想做的、或喜歡的事情最貼近？有哪些科系，可讓自己有機會接觸更多你可能會喜歡的人事物……」就算孩子目前還無法選擇某一條明確的「路徑」，但是這樣的討論，可以激發孩子覺察、鼓

勵孩子思考：「哪個『方向』與自己比較契合？」於是，生涯探索才會成為一段旅程，而不是一個狹窄的目的。

當我們鼓勵孩子去自我探索時，父母也要能願意真正接受孩子的探索結果。否則，當孩子找到自己的生命價值與目標時，父母卻沒有相對給予真誠的接納，隨之而來的，往往就是親子間的價值衝突了。

我曾碰過一位爸爸，孩子申請上一個大家都覺得很好的科系，但他卻選擇另一個較冷門的就讀。這位父親內心覺得，為孩子長遠的幸福著想，大家眼中的「好」還是比較明智的選擇，但又覺得該給孩子自主的權利，因此，這位自許民主的爸爸在接納與堅持之間矛盾掙扎。於是我問他：「你的孩子，從小就常為自己做決定嗎？」這位開明的爸爸回答：「是。」我再問：「那在你印象中，孩子過去大大小小的決定，曾有過嚴重失誤嗎？」他想了一下說：「好像沒有……」談到這裡，這位父親若有所悟的說：「謝謝！我知道該怎麼做了。」

我的意思是，如果過去孩子的決策經驗都很恰當，代表他是個懂得思考後果，並能為自己負責的人；一般來說，他更不會在生涯選擇這麼大的事情上任意隨性的下決定。對於這樣的孩子，父母要學的就是放手與相信。

## 用對方法，培育孩子決策力

培育決策力，需要方法與步驟。以選擇就讀科系來說，也是如此。

我與在大學任教的外子，近年來陪著許多高三年輕孩子選填大學志願。我們的重點不在於幫孩子找出那五、六個志願，而是和他們分享做選擇的方法和過程。因為見過太多上了某個科系後才發現志趣不合，卻又因動力不足而陷在這個死胡同裡的大學生，因此我們最常提供的務實建議，就是請孩子上網查一查自己屬意科系的課程表，至少要有二分之一到三分之二的課程名稱與內容都是自己喜歡的，大學四年才不會形同嚼蠟。我們無法奢求所有課程都盡如己意，但若能有過半課程是自己感興趣的，的確能大幅降低白走一遭的機率。

當孩子向內的探索與對外的理解兼備，並提出幾個具體選項之後，我們是否能夠發自內心尊重孩子的意願，給予他自由選擇的權利，是身為生涯教練應具備的另一個重要態度。

我常提醒家有青少年的父母，決定孩子日常生活到底該享有哪些自由時，最好別處於「被逼著交出主權」的狀態。最好的態勢是：由你採取主動，隨著孩子成長主動提高自由度與選擇權。比方說，當他快到某一年齡，你必須預先讓他知道「我非常樂意給你更大的自主權，也期待你能承擔起該有的責任」。如果孩子的能力無法勝任，你也可以試行一段時間之後再做調整。

生涯選擇的道路也是如此。若大人根據自己的個人經驗，給孩子太多「你應該如何比較好」的建議，就很難給孩子練習的機會與支持的力量。

### 克制「給最佳選擇」的衝動

我碰過不少申請大學推甄的孩子，在幾經考量自我興趣與能力後，審慎思考填了六個志願；按理說，既然這六個選項都是孩子自我探索後的選擇結果，無論推甄上任何一個都值得欣喜。但我常看到的現實情況是，大人心中早有排序定見，當孩子推甄結果不是自己心中的「最佳選項」時，往往會鼓勵孩子參加指考。但是這麼一來，孩子之前為其他幾個志願所投入的時間精力，又有什麼意義呢？

身為父母，總希望給孩子「最好的」，這是天性，也正因如此，更顯得「尊重」的難得與不易。過去，當我知道自己孩子做了我認為不太優的決定時，我的態度會傾向「我告訴你，但不強迫你」。然而，隨著孩子年紀愈大，給我的回饋愈多，我也更加能體會，當親子關係親密，而孩子也認為父母很優秀而信任父母的判斷時，就算我們再三強調「只是給你建議，你不一定要接受」，孩子心裡就是會猶豫、會擔心自己做的決定不夠好。

在放手這條路上，我的大女兒的確教了我不少。譬如她告別學生角色之後曾經對我說：「媽！一旦我做了決定之後，我需要的是你的支持和祝福，『建議』就真的不用了！」我自己走過這段路，深知不易之處，但我也發現，「形之於外，久而久之就能誠於內」的改變歷程，使我成為更懂得放手的母親。當

我能克制自己的外在行為，不給孩子那個所謂「最好的建議」時，慢慢的，我內在那個「最佳選擇」的聲音就會漸漸變小。而當我學會真正放手時，不僅孩子自在，我也愈來愈輕鬆。

我常比喻，生涯選擇就像婚姻關係，情投意合固然是很重要的基礎，但沒有哪個對象打從一開始就是我們的「天作之合」，而是因為後續的經營、磨合，在不斷互相了解、互相調適之後，彼此才會變成對方的真命天子或天女。生涯探索也是如此，即使基於興趣、能力、個性和價值觀做了明智的選擇，仍需要不斷的探索與調適，才能慢慢體會出生命的意義與生涯的況味。

誠摯祝福家有青少年的父母，希望你陪伴孩子的生涯探索之路，是一段彼此成長、意義非凡的旅程！

教育部及學前教育署  
學生生涯輔導網

認識我自己 國中升高中 認識大專校院 認識產業職場 大學暨隊資訊 生涯導航Q&A

探索未知的世界  
打造自己的願景藍圖

| 認識我自己                                                                                                        | 國中升高中                                                                                                                                                                       | 認識大專校院                                                                                                                                          | 認識產業職場                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>測驗評量</b><br>大學入學考試中心興趣量表<br>大學入學考試中心大學學系探索量表<br>華人生涯網職業興趣量表<br>「我喜歡做的事」興趣測驗<br>華人生涯網職業組合卡<br>華人生涯網生涯開展力量表 | <b>學習資源</b><br>愛學網<br>適性輔導列車/適性揚才列車<br>國民中小學課程與教學資源整合平台CIRN 網站 (生涯發展教育)<br><b>升學資源</b><br>國中畢業生適性入學宣導網站<br>國中教育會考網站<br>全國高級中等學校及五專資訊網<br>全國高級中等學校及五專資訊定位查詢系統<br>志願選擇試探與輔導系統 | <b>一般大學</b><br>ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統<br>大學多元入學升學網<br>大學入學考試中心<br>IOH開放個人經驗平台<br>大學問<br>1111學群介紹<br>1111大學網<br><b>技專校院</b><br>技訊網<br>技專校院招生策略委員會 | <b>產學計畫</b><br>教育部產學攜手合作計畫資訊網<br>雙軌訓練旗艦計畫<br><b>產業職場面面觀</b><br>百工一日VR職場影片<br>UCAN大專校院就業職能平台<br>1111職涯大師<br>104職務大百科<br>104升學就業地圖<br>職場達人小撇步<br>勞動部行業職業就業指南 |

👉 [學生生涯輔導網：彙整探索個人興趣、能力的相關測驗](#)

👉 [更多升學就業相關資源連結](#)

## 柒、生命教育資訊分享

### 自殺防治懶人包——孩子，我們守護你

給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



廣告

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

## 心理健康警訊



### 身體生理方面

常有身體不適的主訴  
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增



### 心理方面

明顯情緒起伏不定  
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣



### 行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會

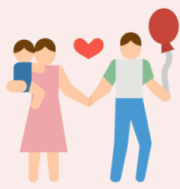


全國自殺防治中心

## 伴你走過



多多積極  
傾聽陪伴  
並理解孩子的想法



引導孩子適當  
情緒紓壓  
安排休閒活動



避免再度刺激  
他的創傷



必要時與教師溝通  
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，您的陪伴更是必須。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

## 小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性



特殊時期

神經、解剖生理因素快速發展以及  
Erikson心理發展任務時期

易衝動控制及  
憂鬱情緒

受到快速成熟的腦、神經傳導與內  
分泌系統以及環境影響。

腦內風暴

多重賀爾蒙影響:  
杏仁核-反應過度  
多巴胺-喜好冒險

## 創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲



當孩子長時間暴露於各種創  
傷型態時，容易造成心理影  
響有：

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、  
喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁

# 心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

|                        | 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. 覺得容易苦惱或動怒 —         | 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    |

## 得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

\* 有自殺的想法 \*

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

## 為什麼要測？

快速掌握孩子心理困擾程度

## 什麼時候測？

任何時候當你想關心孩子近況時都可以融入對話



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

校園守護心理健康好幫手~~

## 心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~

QR碼掃我/



### 1. 紀錄心理困擾程度變化



### 2. 免費心理衛生電子書/影音



### 3. 精神心理衛生資源地圖



### 4. 鬧鐘提醒自我檢測



教育部



臺灣大學

## 集結力量 與教師及校園合作



### 相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



### 相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



### 信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



### 必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

## 自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

### 慢性歷程

孩子處在  
外在環境  
內在身心  
長期負面影響



### 急性歷程

生活中發生了  
突然的變化  
使孩子倍感壓力  
造成情緒上的波動



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

## 青少年自殺警訊

# FACT

### 感覺Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」  
無價值感 - 「沒有人在乎我」

### 行動、事件Action or Events

藥酒濫用  
說或寫有關死亡或毀滅的事情

### 改變Change

行為 - 無法專心  
睡眠 - 睡太多或失眠  
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食  
對以往喜歡的活動失去興趣

### 預兆Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」  
威脅 - 「我很快就不在這裡了」  
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

## 家長守門人三步驟- 1問 孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問  
「主動關心、積極聆聽」



#### 怎麼做？

家長主動關心  
先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，  
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

#### 怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？  
有沒有什麼需要幫忙的地方？  
最近是不是不快樂？



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

## 家長守門人三步驟- 2應

### 孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

#### 二應

##### 「適當回應孩子的問題 提供支持陪伴」



#### 怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持  
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

#### 怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：  
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎?...」  
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感  
覺，可以減緩孩子的情緒起伏程度

## 家長守門人三步驟- 3轉介

### 孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

#### 三轉介

##### 「尋求適當資源的協助 並持續關懷孩子的進展」



#### 怎麼做？

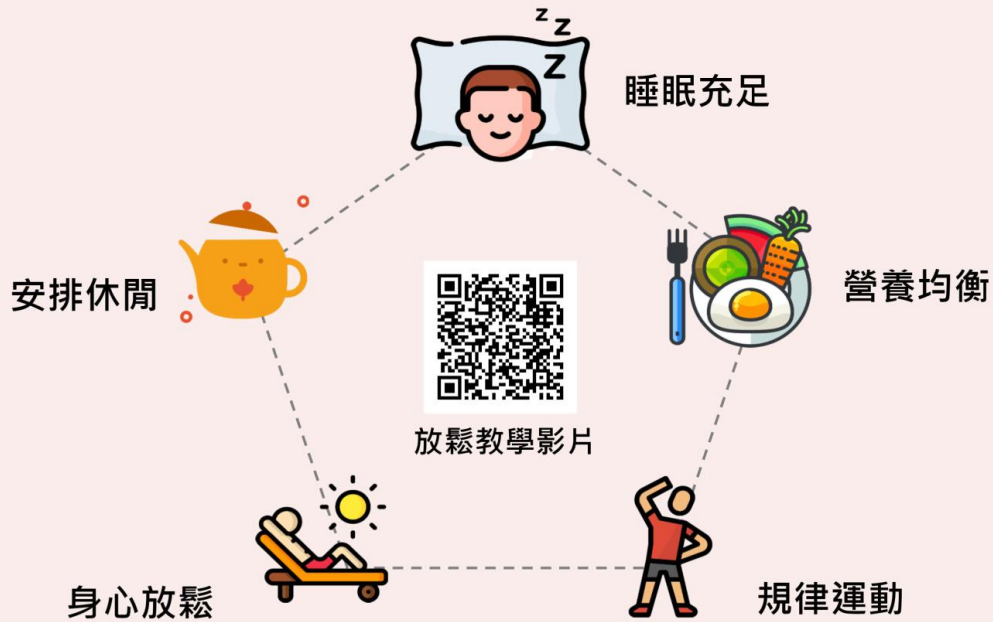
持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通  
連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外  
心理輔導與醫療團隊之協助。

#### 重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩  
子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

## 家長抗壓五裝備



## 善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康？



# 心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用？



全國諮詢及救援服務  
專線



各縣市社區心理諮商  
服務一覽表



全國心理健康促進與精  
神醫療服務資源手冊



教育部



臺灣大學



1925衛福部安心專線

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區  
>學生輔導>學生自我傷害防治專區  
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司  
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」  
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！

👉 各班輔導老師列表與聯絡分機



你 自  
我 殺  
都 警  
是 訊  
守 不  
門 漏  
人 接

圖片來源：社團法人台灣自發防治學會——認識1問2應3轉介的技巧



# 憂鬱檢測APP

👉 安卓版下載連結

👉 IOS版下載連結

# 心理健康與網路成癮防治資源

## 臺南心理健康資源

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <u>台南高工輔導室網頁</u><br><u>心理健康資源</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 教育部教育部學生輔導諮商中心<br/>臺南一區駐點服務學校</li><li>◆ 免費心理諮詢專線</li><li>◆ 衛生局免費心理諮商</li><li>◆ 台南私立心理健康機構</li><li>◆ 台南身心科醫療院所</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

若孩子有心理健康需求，敬請聯繫輔導室，讓輔導老師一起幫忙孩子，以及協助評估需要的心理健康資源。

 各班輔導老師列表與聯絡分機

## 網路成癮防治資源

|                                                                                                                      |                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <u>衛服部心理健康司</u><br><u>網路成癮專區</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 認識網路成癮</li><li>◆ 網路使用習慣評估量表</li><li>◆ 如何協助網路成癮的人？</li><li>◆ 相關資訊、資源與協助管道</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 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



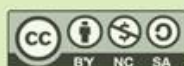
#### 【要注意】孩子在直播

- 【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

# 捌、親職教養資訊分享

## 親職教育節目分享

### 《哇賽心理學》

哇賽心理學由高雄醫學大學心理系助理教授蔡宇哲創辦，致力於向大眾推廣心理學，用白話易懂、有趣好聽的方式跟聽眾聊生活中的心理學。

「哇賽心觀點系列」講者為創辦人蔡宇哲，「哇賽療心室系列」講者為蔡佳璇臨床心理師。

以下列出與親職教養相關的主題集數，推薦家長聆聽！

收聽方式：可點選連結至網頁或Youtube收聽，使用手機、平板、電腦皆可。也可以在Podcast、KKBOX、Spotify搜尋節目收聽！

| 主題與集數                                       | 網站連結                 | Youtube連結            |
|---------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 累積關係存款，擁抱青春期刺蝟小孩 feat. 陳志恆心理師<br>哇賽心觀點 ep59 | <a href="#">ep59</a> | <a href="#">ep59</a> |
| 有品質的理解與陪伴怎麼做 feat. 胡展誥諮商心理師<br>哇賽心觀點 ep47   | <a href="#">ep47</a> | <a href="#">ep47</a> |
| 接納自己的不完美，做夠好的父母<br>哇賽療心室 ep37               | <a href="#">ep37</a> | <a href="#">ep37</a> |
| 孩子的初戀，是父母的修煉<br>哇賽療心室 ep34                  | <a href="#">ep34</a> | 暫無                   |
| 為什麼孩子都不跟我說？同理且尊重的溝通<br>哇賽療心室 ep33           | <a href="#">ep33</a> | 暫無                   |
| 手機滑不停？讓 i 世代擺脫錯失恐懼症<br>哇賽療心室 ep30           | <a href="#">ep30</a> | 暫無                   |

## 照顧自己不代表自私。

# 心理師：比起孩子，當媽媽的更要照顧好自己

作者：黃柏嘉諮商心理師

文章來源連結：[未來Family數位好文選輯](#) 2020-10-16

在我多年的心理師工作中，深深感覺要媽媽學習好好照顧自己，就像訓練大象飛翔一樣困難。「我不能夠這麼自私」——是最常聽到的理由。

我發現，最大關鍵在於多數父母分不清楚「自我照顧」跟「自私」的分別。有些人只要稍微休息一下，就會被愧疚跟自責籠罩，非得忙到把自己累垮不可；有些人則是跳到另一個極端，用「愛自己」當作生活最高指導原則，變成一個只考慮到自己、無視家人需求的自私鬼。

我想用兩個案例來說明「自我照顧」跟「自私」的差別。

某個四十二歲的女性，擔任行銷公司主管，白天在職場忙得昏天暗地，晚上負責全部家務。完美主義的她不只緊盯兩個國小孩子的功課，晚餐也堅持親自開伙，睡前再幫孩子準備便當，週休時還得去照顧臥病在床的父親，幾乎是全年無休。

她找我諮詢，主要是想要知道「如何在教養過程中不要失控地發脾氣」。但是我發現，她的問題並非知識上的不足，而是多年來體力的透支。

我看著面容憔悴的她問：「如果給你一個下午休息，妳最想做什麼？」她望著窗外說：「去淡水河邊喝咖啡吧！前年聽同事說有家咖啡廳很不錯，一直想著如果能去坐坐該有多好。」

到底是多困難的夢想，需要兩年時間來醞釀？

我說：「還有年假嗎？我想給你出個作業——這週找個半天去喝咖啡。」

她說：「這週四下午剛好排休假，但是我原本預定要幫孩子買東西。」

我：「妳願意給自己半天時間去做這件兩年前就想做的事嗎？」

她沉默許久說：「好，我試試。」

一週後，她帶著有點抱歉的臉回來。

我問：「妳有做作業嗎？」

她說：「有，但只做一半，我搭了捷運去淡水，但是愈靠近淡水愈覺得自己這樣不對，不可以如此自私，只顧著自己。所以我在北投站下車回台北幫孩子買東西……」

要這位媽媽給自己喝一杯咖啡的時間，就像要她的命一般！

有個三十八歲的男性，白天在工廠當作業員，每天下班都會買啤酒、租小說，回家後直接躲進房間。讀幼兒園的兩個孩子想找爸爸，他就推說房間裡面有二手菸，把孩子趕出門；太太想請他幫忙家務也總是閃躲迴避。

他在跟我會談中認識「自我照顧」的概念後，變得更為嚴重。他對太太說：「這是我休息（自我照顧）的時間，妳沒有資格來干擾我！」

有些人的個性會刻意討好、照顧身邊的人，以滿足他人需求為主。這做法表面上會獲得他人的肯定與欣賞，自己也能從中獲得成就感。但若總是壓抑需求與感受，很容易累積「怨」這一類的情緒，覺得別人對不起自己，把自己需求落空的痛苦，怪罪到別人頭上。當「怨」這種情緒累積得太多，就會在關係中變得易怒、怨懟、不滿。

有些人則是只顧著自己的需求，無視別人的痛苦。這樣雖然可以帶來短暫的開心，但好心情卻無法維持太久。因為人都是活在關係當中，很難長時間處在其他人的痛苦上卻不被影響。

### 「自我照顧」與「自私」大致可以這樣區分：

①自私：只照顧好自己的需求、以自己的滿足為目標。

②自我照顧：在照顧他人需求的同時，沒有忘記自己也是個需要被照顧的人。照顧好自己的目的，是為了能以更好的狀態回到關係，為關係做出更多貢獻。

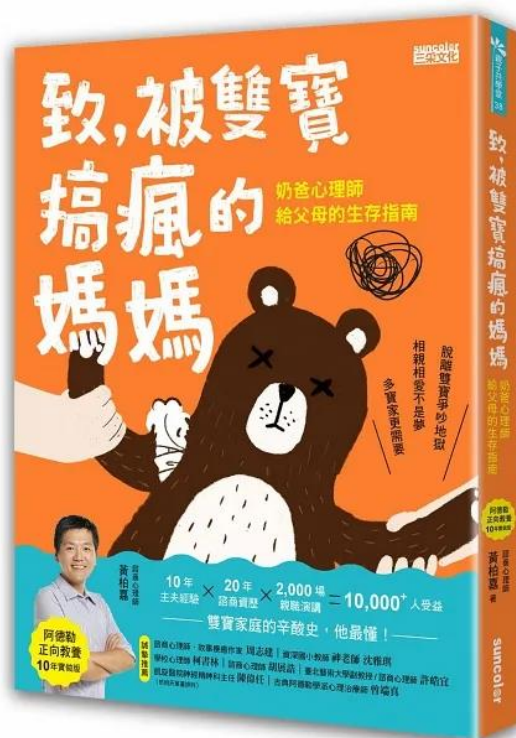
用吃蛋糕來比喻，今天你帶了一個八吋蛋糕回家，卻決定自己把整個蛋糕吃光，一丁點都不分給家人，這個狀態就偏向「自私」；若把蛋糕分給家人，同時也切一片給自己，並帶著愉快的心情跟大家一起享用，這就是「自我照顧」。

為什麼留一片蛋糕給自己這麼重要呢？設想看看，如果全家人在吃蛋糕的時候，只有你沒得吃，站在一旁眼巴巴地看著大家、鼓勵大家享用卻又抱怨：「要是我也有蛋糕可以吃就好了！」在場的人都會覺得尷尬、不安，難以自在地享受甜點。

當你帶著委屈付出時，家人感受到的不是愛，而是滿滿的壓力。這也是為何很多時候，若媽媽願意多照顧自己一點，對整個家來說其實是一件好事。

因此，我們可以學習做好「自我照顧」，卻不用擔心自己會變得「自私」。

文章摘自黃柏嘉《致，被雙寶搞瘋的媽媽：奶爸心理師給父母的生存指南【阿德勒正向教養 10 年實做版】》/三采



## 玖、性平教育資訊分享

### 孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？

文章來源連結：[《我和我的孩子 一本給家長的手冊——青少年篇》](#)

國立空中大學健康家庭研究中心編印；教育部發行

### 孩子有親密交往對象了， 該怎麼辦？



青少年時期的孩子有親密交往對象了，身為家長，第一個反應是什麼？

- ☐ 1. 生氣、憤怒？
- ☐ 2. 堅決反對？
- ☐ 3. 擔心影響課業？
- ☐ 4. 年紀那麼小，哪懂什麼戀愛？
- ☐ 5. 擔心過早有親密經驗的後果？

這些反應其實是基於對孩子的關愛，擔心他受到傷害，但是「反對」和「禁止」的態度只會將孩子往外推，反而增加更多的風險。調查發現有戀愛經驗的中學生中，有半數的家長並不知情。與其堅持無用的「反對」，不如持開放的態度，讓孩子知道家長永遠會陪在身邊。

家長在孩子戀愛態度上表現得愈開明，孩子會有較高的意願向家長分享自己的戀情。

## ● 孩子有親密交往對象了，我可以這麼陪伴孩子修好戀愛學分：

- ① 青春期的孩子，對愛情產生興趣是必然的，保持開放的態度，「理解」要優先於「溝通」。
- ② 如果孩子主動分享，要先感謝孩子願意告訴你，讓孩子覺得你很健康的在看待這件事。
- ③ 了解孩子的交友圈和想法，但不要立刻問對方成績、家世，免得孩子感覺你在評斷他的朋友。
- ④ 化被動為主動，可以試著邀請孩子的交往對象來到家中，讓對方知道，這段戀情有家長的支持和祝福。
- ⑤ 和孩子一起溝通討論，設定感情交往的自我保護規範，以及親密關係的界線。
- ⑥ 如果孩子不願意跟你分享戀情，可以讓孩子找自己信任、可以聊天的「重要他人」，親戚、老師都可以。

愛情是人際重要的情感之一，青春期的孩子，如果有家長的陪伴與支持，談戀愛可以是一種美好的學習和生命經驗。

# 我的孩子是同志，怎麼辦？

作者：莊安華記者  
擷自：康健雜誌 第234期

突然發現孩子的同志身分，腦中一片空白，震驚、懊惱、無助、擔憂揮之不去，如何理解孩子而不會因此失去他？新手同志父母先別慌。

兩年多前，Sandy 在兒子 30 歲生日前夕，無意中翻到兒子記錄同志交友狀況的心情札記。

「當時我很吃驚、懊惱，心中有說不出來的痛！」Sandy 責備自己未能察覺到兒子的同志傾向，讓兒子獨自承受「隱藏同志身分」的壓力，是一個很失職的媽媽。

自己發現兒子是同志，該跟兒子一起面對這樣的事實嗎？Sandy 的腦子一片空白。她上網搜尋資料，找到台灣同志諮詢熱線協會的諮詢專線，打電話求助。

專線志工在電話中先安撫 Sandy 的情緒，建議她寫一封信給兒子，先打開他的心防，讓他願意表白同志身分。

兒子在讀信後第一時間並未意識到媽媽知悉他的同志身分，後來 Sandy 主動向兒子揭露自己看到札記內容，母子倆才真正展開同志議題的對話。

\*\*\*

莊媽媽則是得知兒子出櫃，沒辦法接受這個事實，又不敢讓先生知道，自己默默哭泣了半年，讓兒子嚇到不敢再跟她提及同志的事。

為了不要失去兒子，莊媽媽在兒子的鼓勵下，參加台灣同志諮詢熱線協會舉辦的同志父母親人座談會，才逐漸理解同志族群。

## 孩子出櫃，但爸媽卻入櫃了

即使社會認同性別平等、容納同性婚姻的倡議聲音不斷，但是父母發現自己的孩子是同志時，因不了解或誤解同志，加上擔憂孩子的處境，幾乎陷入震驚、憤怒、憂鬱、自責等負面情緒裡。

「子女出櫃，但爸媽卻入櫃了，」台灣同志諮詢熱線協會教育推廣部主任許欣瑞說，爸媽們對於自己多了一個同志父母的新身分，不敢跟別人吐露他們對孩子的擔憂，也消化不了心裡沒法認同同志的痛苦，於是封閉自己，就像躲進櫃子裡。

像 Sandy 與莊媽媽一開始也日日半夜掉淚，處於長達半年的情緒低潮。後來她們參加協會為同志父母舉辦的個別會談、下午茶聚會、座談會等活動，接觸到其他同志父母分享心路歷程後，才逐漸平復心情，進而真正認識同志，接納孩子的同志身分。

同志父母有太多情緒、疑問需要排解與解答。台灣同志諮詢熱線協會看到同志父母需要找人聊聊的需求，在 2016 年成立「同志父母諮詢專線」，邀請 Sandy、莊媽媽這群已接納子女同志身分的父母，在退休後擔任接線志工，並由專業社工、心理諮商師給予傾聽、溝通等相關訓練後，在每週二、四上線接聽父母的來電諮詢，透過電話陪伴、支持求助的父母，讓他們抒發情緒、說出心中對同志子女的想法，協助他們掌握、理解同志的資訊與資源。

協會統計「同志父母諮詢專線」來電尋求服務的個案，列出父母擔憂同志子女的 5 大提問。台灣同志諮詢熱線協會理事長、精神科醫師徐志雲，以及該協會教育推廣部許欣瑞針對這 5 大提問提出父母理解同志、改變觀念的建議，希望他們適應孩子的同志身分、找到與孩子相處之道，建立彼此理解、接納、尊重，以及傳送愛與溫暖的親子關係。

### Q／孩子的同志性向會不會變回來？

很多父母無法坦然接受小孩是同志，懷抱能矯正孩子性向的期待。

徐志雲指出，20 世紀時，曾有許多人嘗試改變同志的性傾向，但經過各種醫學研究分析，發現沒有任何一個方法能夠真的改變性傾向。因此早在 1993 年美國兒科醫學會發表聲明：「意圖改變性傾向的治療不應進行，因為可能引發罪咎感與焦慮，而其極少、或不可能改變性傾向。」

「同性戀的情感就像異性戀一樣，是自然而然發生的，」徐志雲強調，如果父母否定自己的孩子這麼自然的情感，期待將子女「變回來」，幾乎都會對親子關係造成極大傷害。

許欣瑞則認為，如果父母能慢慢接受「性向不可能被矯正」的觀念，並認同孩子是同志的事實，才有辦法讓親子關係脫離拉扯與擺盪，朝著「學習愛與尊重」的方向繼續往前走。

### Q／我很自責，會不會是懷孕時想要有個女兒（兒子）？ 還是我沒做好父母的角色，家庭不夠溫暖？

「至今科學界對於人類性傾向的成因尚未有明確答案，但已知性傾向『不是』由特定教養或環境因素所致」徐志雲強調，曾有一項廣為流傳的研究**錯誤地聲稱**「男同性戀肇因於過度緊密的母子關係，以及具敵意或疏遠的父子關係」，**但這個研究結果早已證實是錯的**，可惜至今仍有許多人引用這個陳舊錯誤的資料，導致許多父母的自責與誤解。

因此，徐志雲常對同志的父母說：「這絕不是你們做錯了什麼，反而現在正可以做『對』的事情，就是多了解自己的孩子，聊聊在孩子出櫃之前父母所錯過的生活片段，重建彼此的信賴關係。」

### Q／我擔心孩子的「健康」與「安全」會不會有危險？

男同志的轟趴、感染愛滋病，以及女同志的情殺等社會新聞事件，造成同志被社會污名化。父母擔心孩子成為同志後，可能遭遇意外或染病，太常叮嚀孩子「交往要注意『健康』與『安全』」，往往容易引爆親子衝突。

許欣瑞表示，同志父母應先理解愛滋感染、情殺與同志無關，而是和「是否做好安全性行為」、「是否做好感情管理」有關，唯有理解真正的事實，才能讓親子放下衝突、化解緊張關係。

## Q／我擔心公婆、其他人怎麼看我？他們會覺得我是不好的父母嗎？

逢年過節，親友最愛詢問：「你的兒子（女兒）有沒有對象？哪時要結婚？」雖然只是一句寒暄，卻能擊倒內心不夠堅強的同志父母，嚇得他們趕緊退出 LINE 群組、停用 Facebook 帳號，或辦理退休，砍斷對外的連結管道。

許欣瑞建議同志父母應跟孩子討論、溝通回應外界的對策與說法，確保親子對外言論一致；而內心夠強大的父母徵得子女同意後，更可對外介紹自己的同志父母身分，並表達自己認同同志的想法。

徐志雲提醒同志父母，面對其他親友的壓力時，請不要獨自承擔，試著讓孩子也知道父母的艱難，讓他們也擔當責任、共同面對親友的壓力，這也是孩子成長過程必須經歷的考驗。

## Q／孩子是同志，未來老後怎麼辦？

同志父母對孩子有一籬筐的擔心，比方：社會排斥孩子、孩子無法結婚、老後無人照顧等。

「當爸媽看不到同志生活有較好的發展模式，會很焦慮孩子的未來，」許欣瑞認為，每個時代都在創立新風格，現今社會逐漸接受「多元性別」、「同志平權」的觀念，目前也有同志伴侶廝守終生的幸福案例，建議父母可以放下擔心，堅定相信孩子可以獨立過好自己的生活。

徐志雲強調，在這個快速變動又少子化的時代，養兒防老已經是個危險的想法，當他看到許多同志不論是否有生養或收養小孩，大多不會將老年生活寄託在「靠孩子養」，反而對於老年生活有更務實的規劃，例如理財、

保險、社區共老等，「其實這並不是同志才會面對的問題，而是所有人都在面對的安老議題，早已跟性傾向無關了。」

## 相關資源

### [親愛的爸媽]同志父母不孤單-服務網絡

#### 同志父母諮詢專線

當您發現或懷疑子女是同志時，

往往會經歷震驚、無助、憤怒或自責的歷程。

由同志父母提供電話諮詢，陪您聊聊，

並提供適當的建議，協助您了解孩子、幫助孩子。

一個人左思右想，不如一通電話找人聊聊。

電話的另一邊，或許可以帶給您一點陪伴，一些方向。

由同志父母親自接聽：( 02 ) 2392-1970

每週二晚上 18：00～21：00

每週四下午 14：00～17：00



# 跟蹤騷擾防制

圖文節錄自：

關鍵評論網《跟蹤騷擾防制法》上路，哪些行為屬於跟騷？與日韓法規有何差異（梁敏萱記者）  
內政部警政署跟蹤騷擾懶人包

《跟蹤騷擾防制法》已於111年6月1日開始施行，相關內容如下。

## 跟蹤騷擾 8 大行為樣態

反覆實施、違反意願，且與性或性別有關的騷擾行為

|                                                                                          |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  監視觀察   | 監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤                               |
|  盯梢尾隨   | 以盯梢、守候、尾隨或其他類似方式接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所 |
|  歧視貶抑 | 對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑或其他相類之言語或動作           |
|  通訊騷擾 | 以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾                 |
|  不當追求 | 對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為                            |
|  寄送物品 | 對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品                |
|  妨害名譽 | 向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品                           |
|  冒用個資 | 濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務                          |

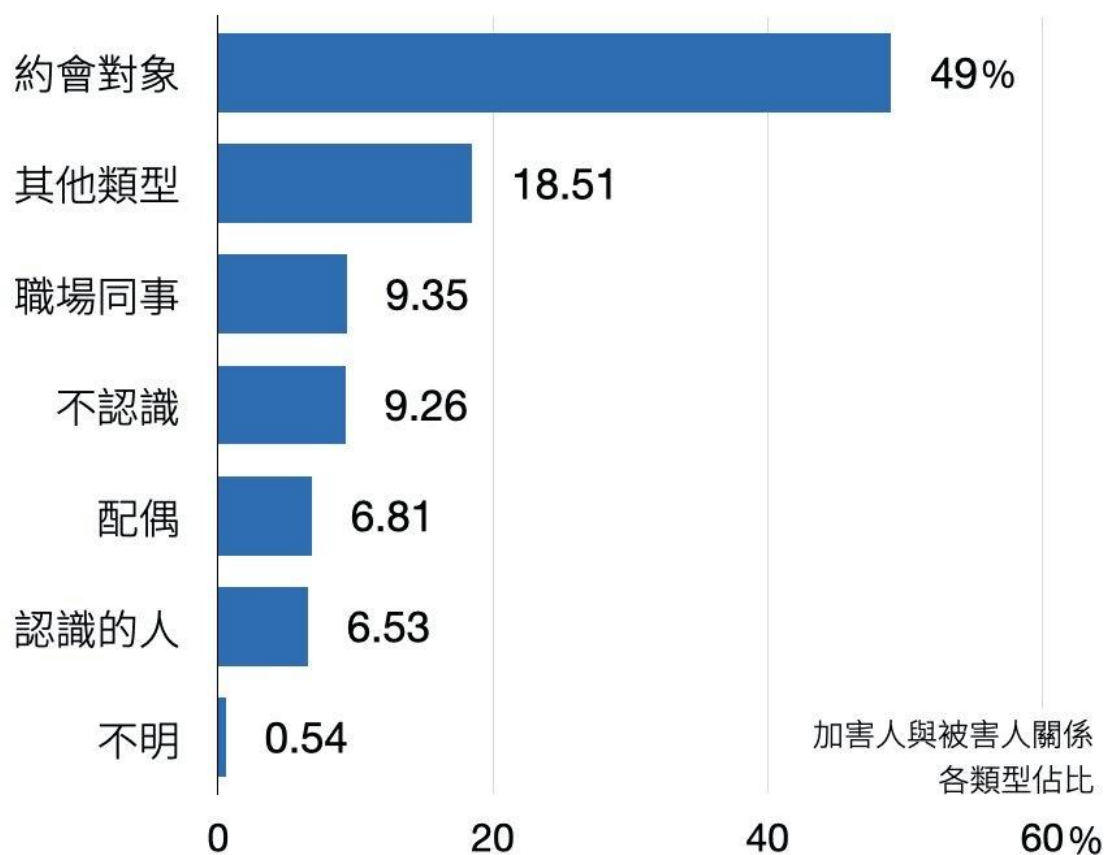
製圖：詹湘淇 | 製圖時間：2022-05-31

資料來源：《跟蹤騷擾防制法》



# 約會對象是常見的跟騷案件加害人

日本警視廳2021年統計顯示跟蹤騷擾多是熟人所為



備註：約會對象、配偶皆包含前任對象；其他類型指非屬上述所列關係

製圖：梁敏萱 | 製圖時間：2022-05-31

資料來源：日本警視廳 ストーカー事案の概況 (2021)

 **關鍵評論**  
分享觀點從這開始

# 遇到跟騷行為，請報警！

## 案件處理程序 ▼



內政部警政署關心您

04

## 加害人約制

不管你在哪裡，  
我們都會找到你。



- 跟蹤騷擾行為：可處**1年**以下有期徒刑，併科新臺幣**10萬元**以下罰金，**須告訴乃論**。
- 攜帶兇器犯之：可處**5年**以下有期徒刑，併科新臺幣**50萬元**以下罰金，**非告訴乃論**。
- 違反保護令罪者：可處**3年**以下有期徒刑，併科新臺幣**30萬元**以下罰金，**非告訴乃論**。



內政部警政署關心您

05

廣告

# 宣導：有人要我拍裸照，我該怎麼辦？

## 不拍不傳要求助

### 有人要我拍裸照，我該怎麼辦？ 不拍不傳要求助

你曾經意外收到別人傳給你裸露影像嗎？  
或是曾因不同的原因，自拍私密影像傳給別人嗎？  
想一想，這些影像會到哪裡去？而影像傳送之後，  
又可能會發生什麼事？



**案例一** 小華有天收到一個陌生女孩加朋友的訊息要求，對方很主動熱情，對話中偶爾也參雜了一些與性相關的話題，有天女孩傳了一張裸照給小華，要求小華也傳類似的照片給她，小華感到有點驚訝也有點興奮……

1. 如果你是小華，你會怎麼回應對方？
2. 如果對方提議透過視訊能不留痕跡，你會答應嗎？為什麼？

**案例二** 小如和阿建交往了一段時間，二人偶爾會互傳微性感的影像，覺得很刺激。這天晚上睡覺前二人傳訊息聊得火熱，阿建一直拜託小如拍私密照給他，還發誓一定會小心保管。小如有點遲疑，最後還是拍了傳給他，但心中還是隱隱有些忐忑，擔心會不會被其他人看到。



3. 你覺得為什麼阿建會向小如要求私密照？
4. 如果真的發生影像被外流了，阿建是否要負責？
5. 如果小如和阿建分手了，這些影像該怎麼辦？

**案例三** 小美在打工群組看到應徵外拍模特兒及網路聊天的工作，時間很彈性，時薪也很高。然而在線上面試時對方提出要小美附上裸體的照片或直接脫衣看一下，聲稱是要檢查身材是否適合這份工作。雖然小美覺得有點怪怪的，但對方是女生，談話過程中也舉了很多人的例子，說服小美不用擔心，小美因此答應了對方的要求。沒想到小美開始收到陌生人在社群網路上的私訊騷擾及威脅，說是看了小美的照片要求看更多。



6. 你也會在網路上找打工嗎？通常你都怎麼辨識這份工作的好壞？
7. 如果你是小美的好朋友，意外發現小美的私密影像流傳網路上及其他同學的群組之間，你會怎麼做呢？

**案例四** 小戴是一個運動愛好者，常會到運動中心游泳。某天收到朋友傳來的訊息及網址連結，詢問影片中的人是不是小戴。小戴猛然發現他在更衣室沖洗、換衣服時被有心人士偷拍，現在影像被散布到色情網站上，還標註是X中學生。



8. 小戴得知性私密影像被散布到網路上了，你知道接下來他可以怎麼處理嗎？
9. 小戴不敢告訴家人及老師，你會怎麼協助他？

# 你沒有做錯任何事，沒有任何人可以勒索 或強迫你做與「性」相關的行為，請勇敢求助

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

要你脫衣服 一定要說不！  
線上線下都是真實世界  
你一定要保護自己的安全



## 分享照片影像 五不四要

- ✗ 絕不違反他人意願拍下他人的影像
- ✗ 絕不聽從他人指示自拍私密照片
- ✗ 絕不倉促傳送影像訊息
- ✗ 絕不轉寄任何私密影像檔案
- ✗ 絕不取笑私密影像遭外流的人

## 如果在網路上碰到騷擾

- ✓ 要告訴家人和老師
- ✓ 要截圖保留證據（完整網頁及訊息對話內容）
- ✓ 要向警方報案，會有專業社工陪伴你
- ✓ 要檢舉、封鎖對方

## 加害者常用手法

**偽裝之術** 假裝成各種角色及身份，透過交換、哄騙等方式，只為取得你的私密影像

- ▶ 假裝想和你成為朋友，和你擁有相同性別、相似年齡、喜好
- ▶ 假裝想和你談戀愛，不斷的稱讚你、追求你、和你聊天
- ▶ 假裝是專業人士（減肥、健身專家），提供你身體相關建議
- ▶ 假裝是慷慨大方的隊友，提供金錢、點數、寶物給你
- ▶ 假裝是經紀人、攝影師，提供工作機會
- ▶ 假裝是好心人士，表示可以協助處理你遭遇的難題

**恐嚇之術** 他也可能什麼都不假裝，直接威脅你

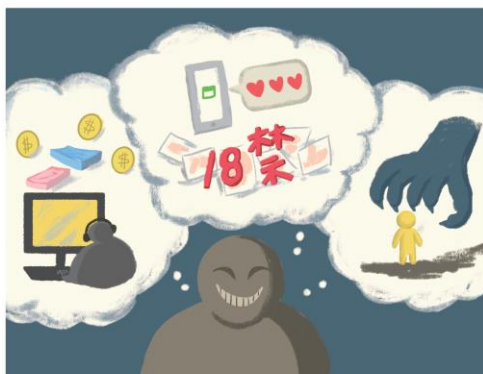
- ▶ 威脅你傳裸照給他，不然就要傷害你的家人。
- ▶ 威脅你傳更多裸照給他，不然就將影像散布到學校和家人。
- ▶ 威脅你傳更多裸照給他，不然就要報警說你亂傳照片。

## 如果你或你的朋友需要協助

請記得不管發生什麼事，說出來是解決問題的第一步，找一個信任的人（可能是父母、家人、老師或朋友），告訴他發生什麼事。

## 以下單位都是可以協助你的

- ▶ 學校學務/輔導處室
- ▶ 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



擔心私密影像被散布  
iWIN網路內容防護機構及台灣展翅協會  
可以幫助你

- 要求網路業者移除已被散布的違法內容。
- 台灣展翅協會也可以協助進行預防性減少私密影像散布發生。



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

# 宣導：台南市未滿20歲懷孕服務



臺南市未滿20歲懷孕服務

## 陪你・助你 翻轉孕勢

### 生養育規劃

- **親自養育** 無論選擇獨自撫養，或是伴侶（配偶）共同撫養，孩子出生後都可能面臨多重的問題與需求，可以和社工討論怎麼照顧孩子，以及申請政府補助及服務。
- **寄養** 如果暫時沒有能力扶養小孩，可以找政府幫忙，社工人員會協助安排寄養家庭照顧孩子。等到有能力的時候再把孩子接回來自己照顧。
- **出養** 如果確定沒辦法提供孩子保護與照顧，決定將孩子出養給別人時，社工人員會協助安排合法的收出養媒合服務機構，幫孩子找適合的收養家庭。
- **終止懷孕** 未婚之未成年人終止懷孕需要法定代理人同意，隨著懷孕週數愈大，終止懷孕的方式會不一樣、發生合併症風險也會增高。

懷孕**24週**是法定可以終止懷孕的最大週數  
喔！但屬於醫療必需的情況則不再此限

—— 優生保健法施行細則第15條第1項規定

### 求助及諮詢管道有哪些？

- **全國未成年懷孕諮詢專線**  
0800-25-7085 愛我，請幫幫我！
- **未成年懷孕求助網站**  
<https://www.257085.sfaa.gov.tw/>
- **社會福利資源**
  - 臺南市政府社會局 06-2985085
  - 社會福利服務中心 (請掃QR code)



也請聯繫學校輔導室，  
讓學校一起協助孩子！

背面尚有其他求助管道供查詢

| 各區社會福利服務中心 | 地址                            | 電話                      |
|------------|-------------------------------|-------------------------|
| 新營區        | 新營區府西路36號                     | 06-6354466              |
| 麻豆區        | 麻豆區忠孝路6號4樓                    | 06-5711500              |
| 北門區        | 佳里區中山路458號                    | 06-7235727              |
| 善化區        | 善化區中山路353號1樓                  | 06-5812251              |
| 玉井區        | 玉井區中正路7號2樓                    | 06-5744616              |
| 永康區        | 永康區忠勇街51號3樓<br>(永康區中華里活動中心三樓) | 06-3110232              |
| 新豐區        | 歸仁區中山路2段2號3樓                  | 06-3387851              |
| 安平區        | 安平區安北路42號4樓                   | 06-2231000              |
| 安南區        | 安南區安中路一段213號2樓                | 06-2552330 / 06-2556330 |
| 東 區        | 東區林森路二段500號C棟4樓               | 06-2090860 / 06-2090861 |
| 南 區        | 南區南門路263號1樓(松柏育樂中心)           | 06-2150795              |
| 北 區        | 東區林森路二段500號C棟4樓               | 06-2090860              |

## 相關服務及資源有哪些？

### ● 服務單位

- 財團法人勵馨社會福利事業基金會 臺南分事務所 06-3582995
- 財團法人天主教善牧社會福利基金會 06-3124626
- 財團法人國際單親兒童文教基金會 附設臺南市私立麻二甲之家 06-5701122

### ● 育兒資源

臺南市政府社會局  
育兒資訊專區



衛生福利部社會及家庭署  
兒童及少年收養資訊中心



### ● 醫療資源

- 臺南市衛生局所 醫療院所
- 衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷網站



### ● 教育資源

臺南市政府教育局、學校

### ● 就業資源

臺南市政府勞工局職訓就服中心

也請聯繫學校輔導室，  
讓學校一起協助孩子！



臺南市政府社會局關心您 廣告