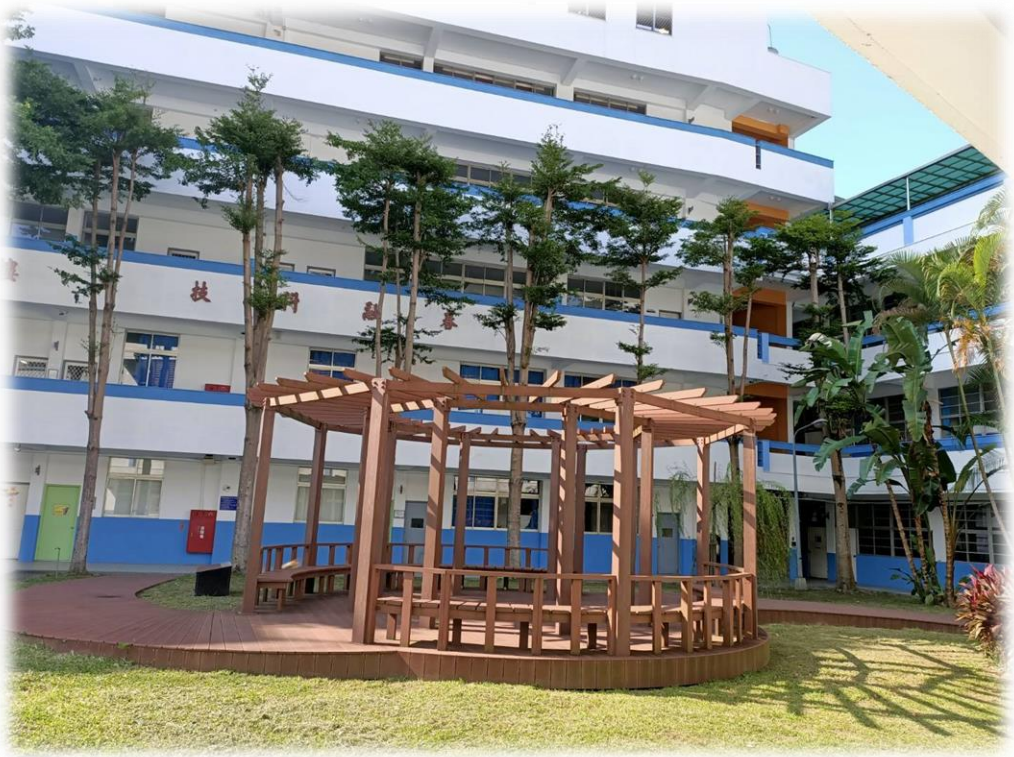
113 學年度第 1 學期 新北市私立竹林高級中學

# 親師懇談會手冊

# 職群科



# 目　　錄(職群科)


**本學年度第 1 學期重要行事曆** 1

**教務處** 2

◆113 學年度第 1 學期高中免學費補助方案
◆新北市私立竹林高級中學 學生學習評量辦法
◆新北市私立竹林高級中學 學分授予流程
◆新北市私立竹林高級中學 「考試補評量」流程圖
◆考場規則暨違反考場規則處理方式實施辦法
◆113 學年度第 1 學期三年級模擬考進度表

**學務處** 14

◆敬請家長參照配合事項
◆新北市私立竹林高級中學學生搭乘交通車管理辦法
◆健康中心~宣導與提醒

**輔導室** 19

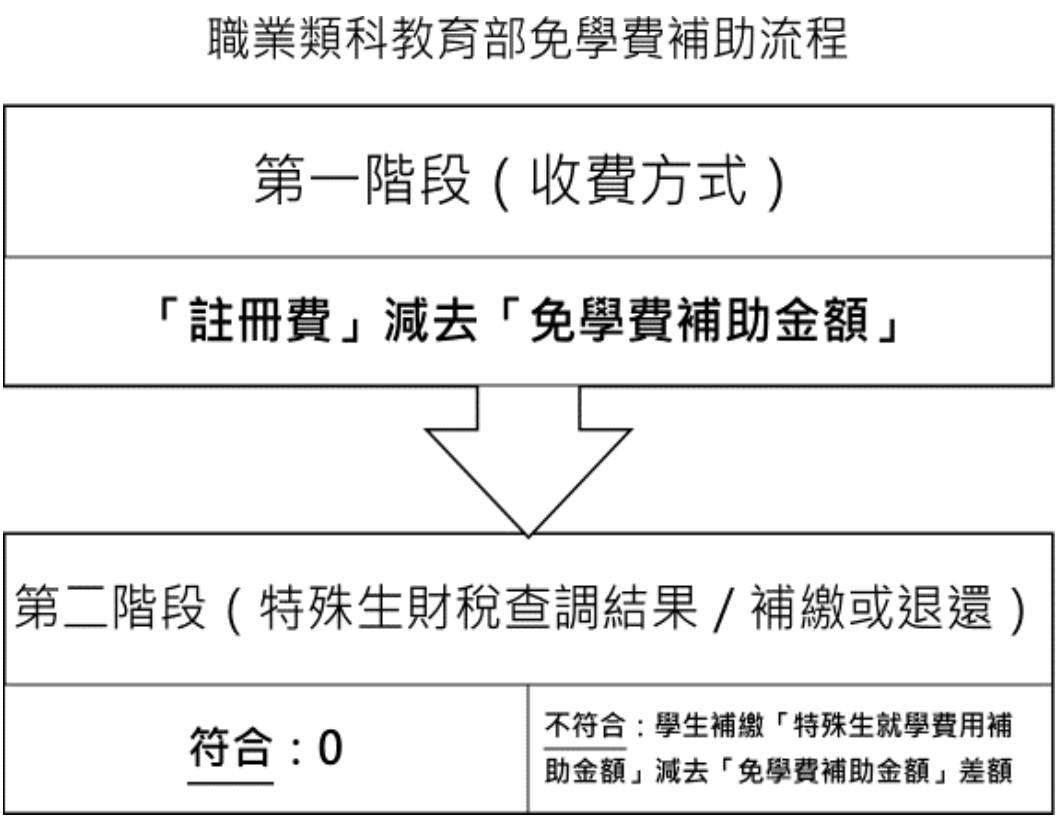
◆給職三學生家長的小叮嚀
◆高職學生畢業升學進路
◆四技二專統一入學測驗考生考試科目表
◆大學多元入學方案架構圖
◆家長不可不知的—技專校院招生選才參採學習歷程檔案
◆生涯發展•適性輔導

**好文分享** 28

◆家有情緒化的小孩，父母一定要知道的事
◆教育丨家長須知
◆父母自以為是的付出是「礙」不是愛

**其他資源宣導/連結** 37

# 113 學年度第 1 學期職群科免學費補助方案



# 新北市私立竹林高級中學學生學習評量辦法

中華民國 103 年 8 月 28 日校務會議通過
中華民國 105 年 7 月 26 日校務會議修正通過
中華民國 108 年 7 月 5 日校務會議修正通過
中華民國 111 年 1 月 20 日校務會議修正通過
中華民國 113 年 1 月 11 日校務會議修正通過

第一條

本辦法依教育部 108 年 6 月 18 日臺教授國部字第 1080057314B 號令「高級中等學校學生學習評量辦法」訂定之。

第二條

高級中等學校（以下簡稱學校）學生學習評量，應以了解學生學習情形，激發學生多元潛能，培養學生核心素養，促進學生適性發展為目的，並作為教師教學及輔導之依據。

第三條

學校學生學習評量，包括學業成績評量及德行評量。

第四條

一、 學業成績評量採百分制評定，並得註記質性文字描述。

二、 學業成績評量按學生身心發展及個別差異，兼顧科目認知、技能及情意之教學目標，採多元評量方式，並於日常及定期為之；其各科目日常及定期學業成績評量之占分比率，依下表配分方式計算學期成績。

| 評量類別 / 科目 | 第一次段考 | 第二次段考 | 期考 | 日常評量 |
|---|---|---|---|---|
| 各定期評量皆考之科目 | 20% | 20% | 20% | 40% |
| 無第一次段考之科目 | — | 30% | 30% | 40% |
| 無第一、二次段考之科目 | — | — | 60% | 40% |

三、 前項多元評量，得採筆試、作業、口試、表演、實作、實驗、見習、參觀、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、自我評量、同儕互評或檔案評量等方式辦理。

第五條

一、 學業成績評量之科目，依高級中等學校課程綱要（以下簡稱綱要）之規定。

二、 每一科目學分之計算，以每學期每週修習 1 節，或總修習節數達 18 節，為 1 學分。

第六條

學生於定期學業成績評量時，因故不能參加全部科目或部分科目之評量，經學務處核准給假者，教務處得審酌其請假事由後，准予補行考試或採其他方式評量之；其評量方式、成績採計及登錄，依下列規定辦理。

一、 學生因故不能參加定期評量時，應依學校請假規定辦理請假手續。除病假或重大事故外，請假須於考試前辦理。未經准假而擅自缺考者，除該科考卷成績以零分計且不得申請補考，並以曠課論處。

申請病假者，須檢附公私立醫院、診所診斷證明文件，無法檢附者該科考卷成績以零分計且不得申請補考。

申請事假者，不得申請補考，缺考科目以零分計算；除有家庭重大變故或因特殊事故經校長批准申請事假者例外。

二、 准假補行考試者，成績計算方式如下：

(一)公假、直系尊親屬喪假、產前假、娩假、流產假、育嬰假：按實得分數計算。

(二)病假：具重大傷病住院事實或感染法定傳染病者，按實得分數計算外，餘者最高以 60 分計算。

(三)重大事故：成績超過及格基準，以及格成績計算；未超過及格基準者，按實得分數計算。

(四)因其他特殊事故者，視情況由教務處簽請校長裁示或由校內召開個案會議訂定處理辦法。

三、 學生參加補行考試，依下列方式辦理：

(一)銷假日未超過該次定期評量結束後 5 個上班日者，應於銷假日當天到校後不入班，立即至教務處報到，由教務處安排參加補行考試。無故不參加補行考試者，缺考科目以零分計算，且不得要求再次補行考試。

(二)銷假日超過該次定期評量結束後 5 個上班日者，該次定期評量不併入學期學業成績計算，學期學業成績由校務行政系統逕行比例換算。缺考科目成績欄應以空白表示。

四、 每學期僅有一次定期評量的科目，無論請假事由為何，均須參加補行考試。

第七條

一、 學期學業成績總平均之計算，為各科目學期學業成績乘以各該科目學分數所得之總和，再除以總學分數。

二、 學年學業成績總平均之計算，以該學年度各學期學業成績總平均成績平均之。

三、 各科目學年學業成績之計算，以該學年度該科目各學期學業成績平均之；學生各科目學期學業成績，依第十條第二項規定應予補考者，其該科目學年學業成績之計算，以其該科目該學年各學期原成績或補考成績擇優登錄計算，不得與該科目重修或補修後之成績平均計算。

四、 各科目學期學業成績之計算，遇小數點時，採四捨五入法，取整數計算；學期、學年學業成績總平均及各科目學年學業成績之計算，取小數點後一位數，第二位數採四捨五入法進入第一位數。

第八條

一、 學業成績以 100 分為滿分，其及格基準規定如下：

(一)一般學生：以 60 分為及格。

(二)依各種升學優待辦法規定入學之原住民學生、重大災害地區學生、政府派赴國外工作人員子女、退伍軍人、僑生、蒙藏學生、外國學生、境外優秀科學技術人才子女及基於人道考量、國際援助或其他特殊身分經專案核定安置之學生：一年級以 40 分為及格，二年級以 50 分為及格，三年級以後以 60 分為及格。

(三)依中等以上學校技藝技能優良學生甄審及保送入學辦法規定入學之學生：一年級、二年級以 50 分為及格，三年級以後以 60 分為及格。

(四)依中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法規定入學之學生：一年級、二年級以 40 分為及格，三年級以後以 50 分為及格。

二、 身心障礙學生之學業成績評量，應依特殊教育法相關規定辦理。

第九條

學生因其居住地區或就讀學校發生災害防救法第二條第一款所定災害或其他重大變故情形，學校認有調整前條所定學業成績及格基準之必要者，得擬具計畫，經各該特定科目教學研究委員會及行政會議通過後調整之，並妥為保存；其調整後之成績及格基準，不得低於 40 分。

前項計畫之內容，應包括下列事項：

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

二、 學校已實施之多元評量執行策略及學生學習補救措施。

三、 學生學習成就差異分析、學校學習評量調整方案及調整之必要性說明。

第十條

一、 學生學期學業成績達第八條或前條所定及格基準之科目，授予學分。

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

(一)及格基準分數為 50 分至 60 分者：40 分。

(二)及格基準分數為 40 分至 49 分者：30 分

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

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

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

第十一條

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

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

三、 學校辦理重修、補修之方式，依「高級中等學校學生學習評量辦法」、「新北市公私立高級中等學校學生重修學分實施要點」辦理。

(一) 重修、補修方式，以修讀下一年級開設之課程為原則，必要時，得考量課程性質、實際情況選擇專班辦理或自學輔導方式。

(二) 開課方式：

1. 開辦專班：

(1)開班人數以 30 人以上為原則。

(2)專班上課時間為週六上午，除日常評量外，並於期中及期末各進行一次評量。必要時，得利用平日課後或週六下午授課。

(3)上課科目、日期、地點、師資由教務處統一排定公佈實施。

(4)任課教師應編定教材進度，嚴格要求學生認真學習，達成教學績效。

(5)任課教師兼負導師之責，負責學生出缺席紀錄及教室管理；學生缺課節數達教學總節數三分之一以上時，不得參加重修、補修評量。

(6)成績計算：平時評量占 40%，期中評量占 30%，期末評量占 30%。

(7)成績登錄：

重修：達第八條或第九條所定及格基準之科目，授予學分並依所定之及格基準分數登錄；未達及格基準者，不授予學分並就重修前後成績，擇優登錄。

補修：依實得成績登錄。

(8)重修、補修學分費：每節課 40 元，學分收費以 660 元為上限。

2. 自學輔導：

(1)重修、補修人數不足 30 人者，由教務處安排教師，指定教材供學生自行修讀，並擇定時間、地點，集合學生作重點複習或指導學生學習、繳交作業，於期末實施評量。

(2)自學輔導期間，學生缺課節數達該科目自學輔導總節數三分之一者，不予成績評量。

(3)成績計算：自學輔導授課出席 20%、作業繳交 30%、期末評量 50%。

(4)成績登錄：

重修：達第八條或第九條所定及格基準之科目，授予學分並依所定之及格基準分數登錄；未達及格基準者，不授予學分並就重修前後成績，擇優登錄。

補修：依實得成績登錄。

(5)重修、補修學分費：每學分酌收 240 元。自學輔導科目 0 學分者，以 1 學分收費，學分收費以 960 元為上限。

(6)已開設專班辦理之科目，不得申請自學輔導。

(三) 專班修讀及自學輔導學生須依規定時間、地點參加評量；未依規定參加評量者，不另舉行補考。

(四) 各科目重修、補修均以一次為限，重修、補修仍未取得學分或未於規定期間參加修讀者，不得另行申請重修、補修。

申請重修、補修科目之學期，其開課日程如下：

| 申請「重修、補修」科目之學期 | 「重修、補修」開課日程 |
|---|---|
| 一年級上學期 | 二年級上學期 |
| 一年級下學期 | 二年級下學期 |
| 二年級上學期 | 三年級上學期 |
| 二年級下學期 | 三年級下學期 |
| 三年級上、下學期 | 畢業當年度之下學期 |

第十二條

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

二、 休學學生申請提前一學期復學者，準用前項規定。

第十三條

一、 學生各學年度取得之學分數，未達該學年度修習總學分數二分之一者，得重讀；該學年度取得之學分數計算，應包括該學年度結束前補考、重修及補修後取得之學分。

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

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

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

第十四條

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

第十五條

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

二、 前項審查、測驗及學分抵免規定，由教務處定之。

三、 學生轉學、轉科（學程）經學校依第一項規定辦理學分抵免後，未符合第十三條第一項得重讀規定而申請重讀者，學校得視該生學習狀況與學校編班、班級人數等情形，依下列規定辦理：

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

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

第十六條

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

第十七條

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

二、 學生經學校核准後，赴國內、外公民營事業機構職場或就業導向之職訓機構等場所進修、訓練、實習或學習，取得學習成就或教育訓練證明，經學校審查符合課程綱要要求者，得採計成績或學分，其科目並得列抵免修。

三、 學校辦理前二項學生學歷、成績證明、學習成就或教育訓練之審查、測驗、學分採計及赴國外高級中等以上學校學習期間之認定，應依相關法規規定為之。

第十八條

學校得協調國內其他高級中等學校開設跨校選修之課程，並得與大專校院合作開設預修課程或選修課程；其課程得採數位遠距教學。

第十九條

學生修習課程綱要所定技術型高級中等學校彈性學習時間課程，符合下列各款規定，且於備查之學校課程計畫標註授予學分者，授予彈性學習時間學分：

一、所修讀者為全學期授課之充實增廣或補強性課程。

二、所得成績達第八條或第九條所定及格基準。

三、無第二十四條第一項所定缺課致成績零分之情形。

前項所得成績，得不登錄或以實得成績登錄。但不納入第七條第一項至第三項平均成績計算。

第二十條

一、 德行評量，依學生行為事實作綜合評量，不評定分數及等第。

二、 德行評量項目如下：

(一)日常生活綜合表現及校內外特殊表現。

(二)服務學習。

(三)獎懲紀錄。

(四)出缺席紀錄。

(五)具體建議。

第二十一條

一、 德行評量以學期為階段，由導師依前條第二項各款規定，參考各科目任課教師及相關行政單位提供之意見，依行為事實記錄，並視需要提出具體建議，經學生事務相關會議審議後，作為學生適性輔導及其他適性教育處置之依據。

二、 重修、補修學生及延長修業期限學生之德行評量，由學務處依其修課情形，並參酌一般學生之規定定之。

第二十二條

一、 德行評量之獎懲，依下列規定辦理：

(一) 獎勵：分為嘉獎、小功及大功。

(二) 懲處：分為警告、小過及大過。

二、 學生之獎懲，應通知學生、導師、家長或監護人，並於學期結束時列入德行評量。

三、 第一項之獎懲項目、事由、程序、獎懲相抵及銷過之相關規定，由學務處定之。

第二十三條

一、 學生請假別，分為公假、事假、病假、婚假、產前假、娩假、陪產假、流產假、育嬰假、生理假及喪假；其請假規定，由學務處定之。

二、 學生缺課未經學校依請假規定核准給假者，為曠課。

三、 德行評量之出缺席紀錄，依學生請假規定辦理。

第二十四條

一、 學生曠課及事假之缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。但因學生或其家庭發生重大變故所請事假而缺課之節數，經提學生事務相關會議通過後，得不納入計算。

二、 學生缺課致影響課業時，學校應視其情形提供預警措施，並給予個別輔導。

第二十五條

學生除公假外，全學期缺課節數達修習總節數二分之一，或曠課累積達 42 節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。

第二十六條

學生學習評量結果，依下列規定處理：符合下列規定者，發給畢業證書；未符合規定者，發給修業證明書。

<table>
<tr><td>規定</td><td colspan="2">普通科</td><td colspan="2">職業科</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學業成績</td><td rowspan="2">畢業學分數<br>150 學分</td><td>部定必修及校訂必修至少需 102 學分且成績及格</td><td rowspan="2">畢業學分數<br>160 學分</td><td>部定必修科目均須修習，並至少 85%及格</td></tr>
<tr><td>選修學分至少需修習 40 學分且成績及格</td><td>專業及實習科目至少須修習 80 學分以上，其中至少 60 學分及格，含實習（含實驗、實務）科目至少 45 學分以上及格</td></tr>
<tr><td>德行評量</td><td colspan="4">獎懲紀錄相抵後未滿三大過</td></tr>
</table>

第二十七條

學生重讀、轉學或復學時，因中央主管機關發布新課程綱要，致其適用之畢業條件已變更者，由學校從寬就變更前後畢業條件擇一適用，並進行學分抵免及核計。

第二十八條

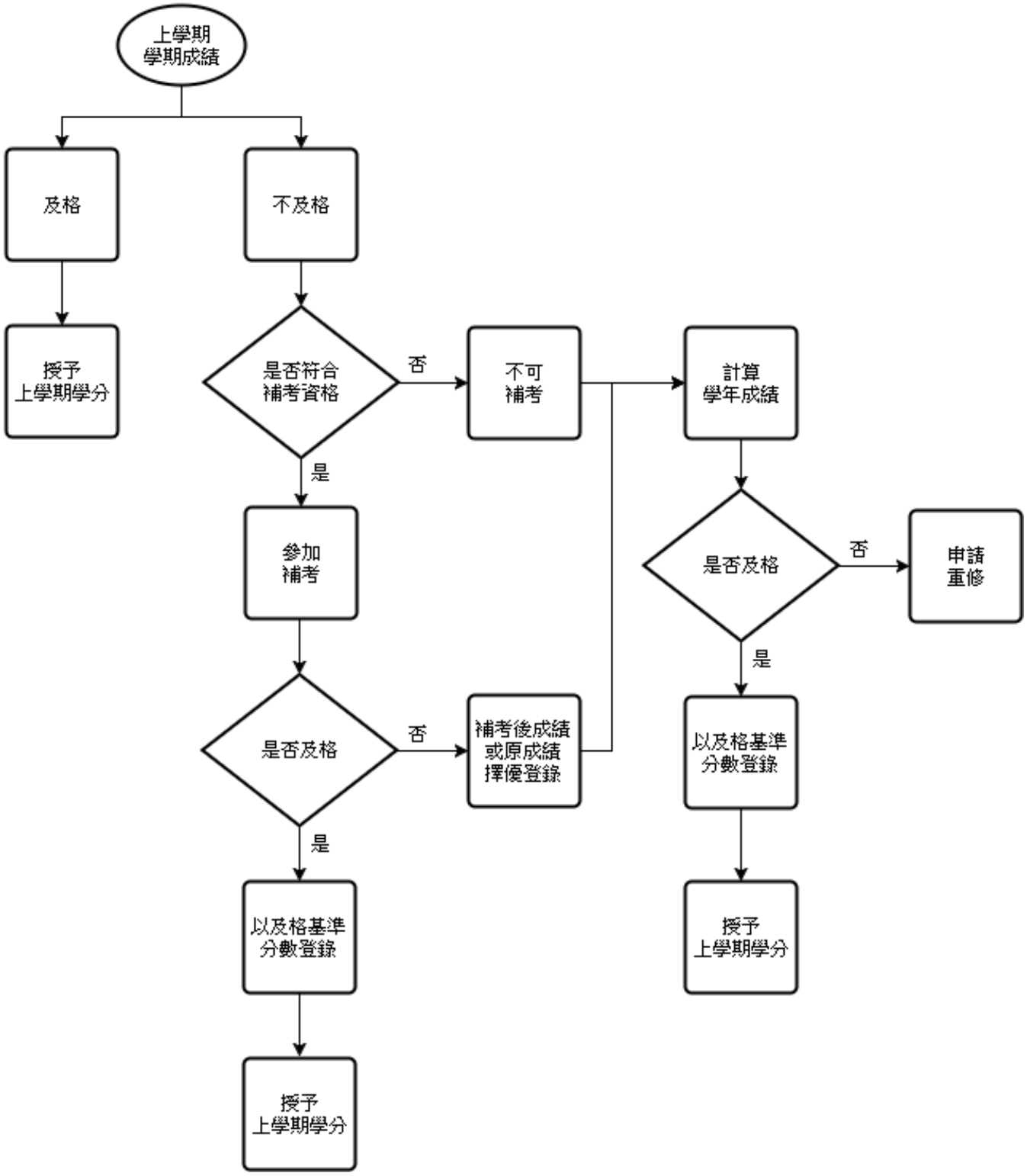
學生學習評量之結果，應妥為保存及管理，並維護個人隱私及權益；其評量資料之蒐集、處理及利用，應依個人資料保護法及其相關法規之規定辦理。

第二十九條

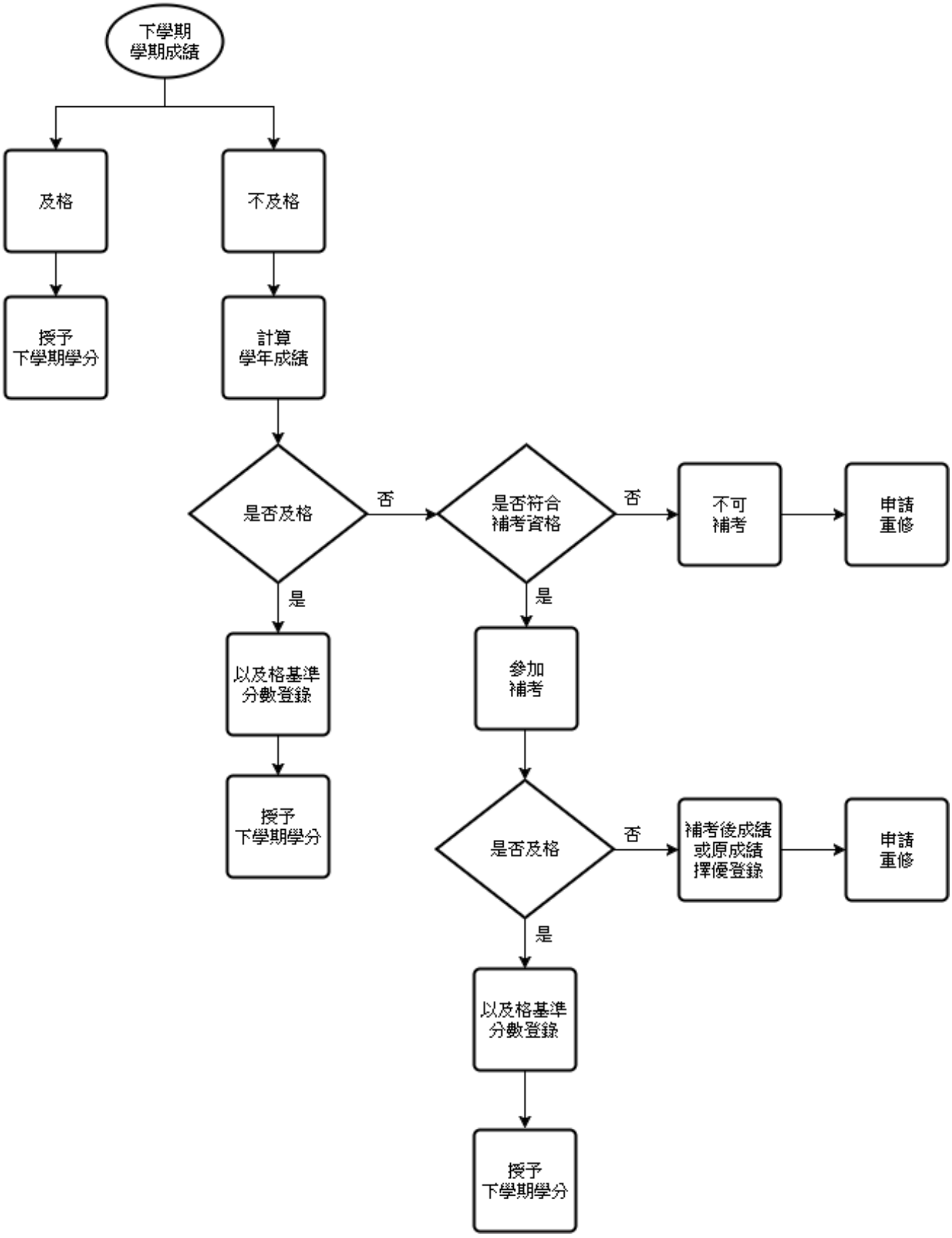
本辦法提經校務會議通過後施行，修正時亦同。

# 新北市私立竹林高級中學學分授予流程

一、上學期學分授予流程：



二、下學期學分授予流程：


下學期
學期成績
及格
不及格
授予
下學期學分
計算
學年成績
是否及格
否
是否符合
補考資格
否
不可
補考
申請
重修
是
是
以及格基準
分數登錄
參加
補考
授予
下學期學分
是否及格
否
補考後成績
或原成績
擇優登錄
申請
重修
是
以及格基準
分數登錄
授予
下學期學分

三、高中學期成績補考流程：

| 情形 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 科目 | | 國文(4) | 國文(4) | | | 國文(4) |
| 上學期 | 學期成績 | 62 | 55 | | | 39 |
| | 學期補考（寒輔） | 不需參加 | 通過（65 分） | 未過（57 分） | 未過（40 分） | 無法參加 |
| | 成績登錄 | 62 | 60 | 57 | 55 | 39 |
| | 學分數 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| | 重修 | ╳ | ╳ | 重修 | 重修 | 重修 |
| 下學期 | 學期成績 | 58 | 54 | 50 | 65 | 59 |
| | 學年平均 | 60 | 57 | 53.5 | 60 | 49 |
| | 學期補考（暑輔） | 不需參加 | 未過（55 分） | 通過（60 分） | 不需參加 | 未過（55 分） |
| | 成績登錄 | 60 | 55 | 60 | 65 | 59 |
| | 學分數 | 4 | 0 | 4 | 4 | 0 |
| 學年 | 上學期成績 | 62 | 60 | 57 | 60 | 39 |
| | 下學期成績 | 60 | 55 | 60 | 65 | 59 |
| | 學分數 | 8 | 4 | 4 | 8 | 0 |
| | 重修 | ╳ | 重修 | 重修 | ╳ | 重修 |

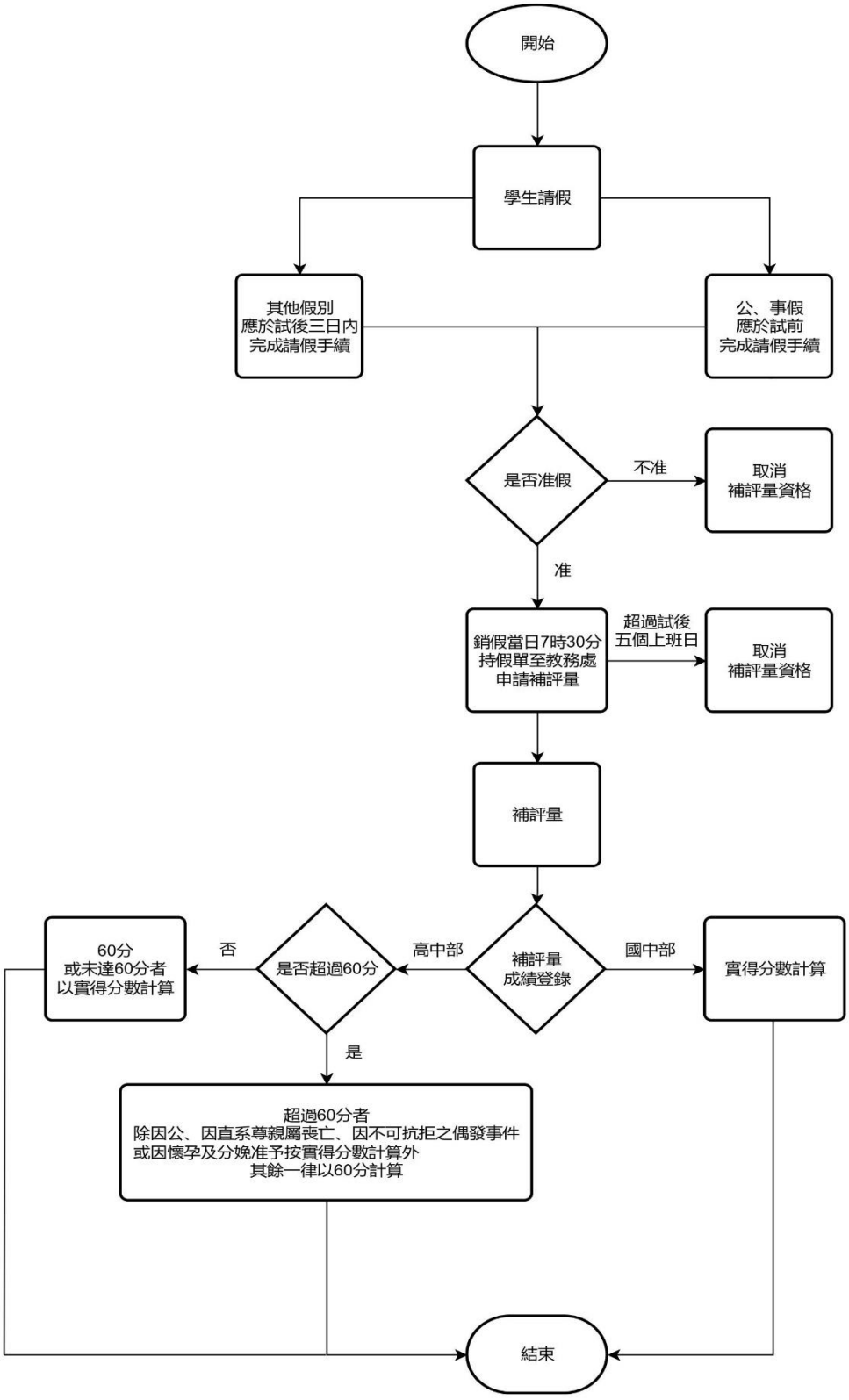
# 重修開課方式

| 方式 | 專班 | 自學輔導 |
|---|---|---|
| 人數 | 30 人以上 | 不足 30 人 |
| 時間<br>地點 | 教務處排定公布 | |
| 出席 | 缺課達總節數 1/3 者，不得參加評量 | |
| 成績<br>計算 | 平時 40%、期中 30%、期末 30% | 出席 20%、作業 30%、評量 50% |
| 成績登錄 | 及格者以 60 分登錄<br>不及格者以重修後成績或原成績擇優登錄 | |
| 備註 | 已開設專班之重修科目，不得申請自學輔導 | |

# 重修注意事項

| 未取得學分之學期 | 應重修學期 |
|---|---|
| 一年級上學期 | 二年級上學期 |
| 一年級下學期 | 二年級下學期 |
| 二年級上學期 | 三年級上學期 |
| 二年級下學期 | 三年級下學期 |
| 三年級上學期 | 畢業當年度暑期 |
| 三年級下學期 | |
| 各科目均以重修 1 次為限 | |

# 新北市私立竹林高級中學「考試補評量」流程圖



# 新北市私立竹林高級中學考場規則暨違反考場規則處理方式實施辦法

104 年 2 月 12 日校務會議通過
109 年 12 月 8 日校務會議修訂通過
111 年 1 月 20 日校務會議修訂通過
113 年 1 月 11 日校務會議修訂通過
113 年 4 月 26 日校務會議修訂通過

壹、 目的：明確規定考試應遵守事項，並對違規行為適當處理，俾學生知所依循。

貳、 考場規則：

一、 學生應遵守考試規定時間入場，考試時間截止，始准繳卷離開考場，不准提早交卷。

二、 遲到者不論剩餘考試時間多寡直接進入試場應試，考試時間截止即繳卷，不得要求延長時間或補考。

三、 考試期間如身體不適需暫時離開試場，應舉手告知監考老師處理。因突發因素提早交卷者，交卷後不得再要求重寫或補考。

四、 學生應按規定座位就座，不得任意自行調位；必要時監考人員得重新調整座位。

五、 考試前應將桌面轉向並淨空，書籍、簿本及非測驗必需之物品一律置入書包、抽屜或置物櫃。考試開始鈴響後，若學生攜帶入考場之物品發出聲響，扣減其該科成績 10 分；學生應配合監考人員之處置，協助其確認與關閉發出聲響之物品，若未配合協助，該科不予計分。

六、 學生需自備應考相關文具，不得在場內向他人借用。

七、 不可攜帶入座之物品：具有傳輸、通訊、記憶、拍攝、錄影或計算功能之物品，如行動電話、穿戴式裝置（如：智慧型眼鏡、智慧型手錶類、智慧型手環類、耳機類）、計算機、電子辭典、多媒體播放器材（如：MP3、MP4 等）、呼叫器、收音機等。

八、 學生應試時不得飲(嚼)食，違者扣減其該科成績 10 分；經制止仍再犯者，該科不予計分。

九、 學生於考試結束鈴響時，不論答畢與否應即停止作答，聽候監考人員指示交卷離場。

十、 學生於考試進行中，若對試卷有疑義，應舉手請監考人員處理，不得自行詢問同學。

十一、 考場內外應保持肅靜，不得有交談、窺視或高聲喧嘩等行為。

十二、 考試時不得有攜帶或傳遞小抄、代考、抄襲、圖利他人作弊或交換試卷等舞弊行為。

十三、 學生應聽從監考人員之指示，不得對監考人員有不當之言行。

十四、 學生有本辦法所規定各種情節以外之其他不當行為者，提請學務處依學生獎懲辦法規定處理。

參、 違反考場規則處理方式：

| 類別 | 違反考場規則事項 | 處分情形 |
|---|---|---|
| 嚴重舞弊行為 | 1. 由他人頂替代考<br>2. 脅迫其他考生協助舞弊<br>3. 涉及集體舞弊行為<br>4. 涉及電子舞弊行為<br>5. 交換答案卡(卷)或試卷作答<br>6. 試場內取得或提供他人答案作弊事實明確，或相互作弊事實明確<br>7. 攜帶或傳遞小抄<br>8. 抄襲他人答案<br>9. 試後經提報舞弊查證屬實者<br>10. .其他嚴重舞弊行為 | 記大過乙次，且該科該次成績以零分計算 |
| 嚴重違規行為 | 1. 交換座位應試<br>2. 與考場內外有手勢或訊息聯繫行為<br>3. 在考場內有交談、窺視、或喧嘩等行為<br>4. 擾亂試場內外秩序<br>5. 未達交卷時間且未經監考人員同意強行離場<br>6. 測驗進行中故意汙損答案卡(卷)或題目卷<br>7. 對監考人員有威脅或不敬之言行，情節重大<br>8. 其他嚴重違反考場規則 | 記小過乙次，且該科該次成績以零分計算 |
| 一般違規行為 | 1. 在試場內向他人借用文具用品<br>2. 經監考人員發現隨身放置不可攜帶入座之物品<br>3. 使用或把玩與考試非相關物品<br>4. 測驗結束時未按規定停止作答<br>5. 其他違反一般考場規定 | 記警告乙次，且扣該科成績 10 分 |
| | 6. 攜帶入考場之物品發出聲響<br>7. 未依規定時間繳回答案卡(卷)<br>8. 飲(嚼)食 | 扣該科成績 10 分 |
| | 9. 未配合協助確認與關閉發出聲響之物品<br>10. 無故延遲或未繳交答案卡(卷)<br>11. 飲(嚼)食不聽勸阻 | 該科成績以零分計算 |

本辦法經校務會議通過，報請校長核定後實施；修正時亦同。

# 新北市私立竹林高級中學 113 學年度第 1 學期三年級模擬考進度表

113.07.23

| 班級<br>明細 | 職三 | | |
|---|---|---|---|
| 次別 | 複習考 | 第 1 次模考 | 第 2 次模考 |
| 日期 | 9 月 12 日<br>(星期四) | 10 月 21、22 日<br>(星期一、二) | 12 月 11、12 日<br>(星期一、二) |
| 範圍 | 資處科、應英科：<br>【國文、英文、數學】I<br>【數學】I、III<br><br>幼保科：【國文、英文、數學】I | 資處科、應英科：<br>【國文、英文】Ⅰ、Ⅱ<br>【數學】Ⅰ、III 【商概】一至三單元<br>【數位科技概論】一至三單元<br>【會計】一至十單元<br>【經濟】一至五單元<br>應英科跨考：<br>【英文閱寫】初階英文閱讀與寫作練習<br>幼保科：【國文、英文】Ⅰ、Ⅱ<br>【數學】I【家政概論】一至五單元<br>【家庭教育】一至二單元<br>【嬰幼兒發展照護實務】一至三單元<br>跨考：【多媒材創作實務】一至四單元 | 資處科、應英科：<br>【國文、英文】Ⅰ~Ⅲ<br>【數學】Ⅰ~Ⅳ【商概】一至五單元<br>【數位科技概論】一至三單元<br>【數位科技應用】一至三單元<br>【會計】一至十二單元<br>【經濟】一至十單元<br>應英科：跨考：<br>【英文閱寫】<br>初階英文閱讀與寫作練習、中階英文閱讀與寫作練習<br>幼保科：【國文、英文】Ⅰ~Ⅲ<br>【數學】Ⅰ、Ⅱ<br>【家政概論】一至八單元<br>【家庭教育】一至三單元<br>【嬰幼兒發展照護實務】一至四單元<br>跨考：【多媒材創作實務】一至六單元 |

**註：詳細單元請參照公告於各班之範圍表**

# 敬請家長參照配合事項

**壹、前 言**

一、請家長除每日簽閱「家庭連絡簿」外，應要求孩子做家事並隨時與導師保持密切連繫；親師間坦誠溝通，共同努力教育孩子，使其學業及人品穩定成長。

本校連絡電話：2942-2128、2942-5074、2940-0487。

導師辦公室分機:國一 331、國二 332、國三 333、323、高一 322、高二 323、高三 321、職科 220、221

二、家長到校找老師或孩子時，請先向守衛室登記領證後，再到學務處詢問，切勿直接上教學大樓或到班級教室，以免影響學生上課；來校時請服儀整齊，勿穿拖鞋，給孩子良好之身教示範。

三、本校全面禁食菸、酒、檳榔，故請蒞校之家長，切勿在校內抽菸、喝酒、嚼檳榔，敬謝合作。

**貳、「學生在校生活公約摘要」，敬請家長參照配合，謝謝合作！**

一、國中部學生應於上午 07:30 時前到校，逾時以遲到論；

高中部早自習為自主學習彈性時間。

二、上、下學一律穿著本校校服。

三、嚴禁學生無照騎機車上、放學。

四、上午由家長以汽車載送上學之學生，應於華新街與忠孝街口或飛駝社區下車再徒步到校(傷殘、重病、行動不便者除外)；機車載送者進校門可靠右側順向載至下操場圈定範圍。放學時家長接回之同學，應在下操場等候，無家接證者不可私自外出搭車或自行離校。

五、請勿讓孩子攜帶過多金錢、貴重物品或與上課無關之違禁物品到校。

六、學生上課鐘響後，逾時 5 分進教室以曠課論處。

七、為維護學生身體健康，禁止學生嚼口香糖或未經核可訂購外食餐點。

八、為維護學生身體健康，12:00～13:20 時及 17:30 時以後，禁止學生打球。

九、學生放學依規定排好車隊或路隊，成兩路縱隊依序上車或行走，並隨身攜帶「學生證」、申請汽車家接學生應於離校時主動出示「汽車家接證」備查，遺失者應繳費申請補發；路隊行進，禁止脫隊，也不可邊走邊吃零食、飲料及使用手機。

十、學生放學應直接回家，不可在外遊蕩閒逛或涉足不當場所；申請留校看書或活動者，須先徵得家長及導師同意並配合學校作息統一放學。

十一、服裝儀容：

(一)校服款式：分夏、冬裝兩款。

1. 夏裝：藍色短袖校服，深藍色長褲(男生)、深藍色百摺裙(國中部女生)、深藍色二片裙(高中部女生)。

2. 冬裝：藍色長袖襯衫，深藍色長褲、毛衣、運動服外套。

(二)校服穿著規定：

1.穿著校服運動服裝時，請整套穿著。

2.長袖襯衫一律內紮入褲，不得外露；男生繫本校腰帶。

3.鞋子：球鞋顏色以黑、白、藍(深藍)、灰四色為主體顏色(含鞋帶)，主體顏色需超過鞋身總面積1/2，並著白色或黑色單色短襪(襪長至少包覆腳踝)。

4.男女生淺藍色長、短袖上衣、運動服外套，左口袋繡校徽，於右胸前繡學號。

5.冬季長褲，褲長與後鞋跟齊，褲管不得修改，女生褲面打摺，男生不打摺；女生裙長應及於膝蓋上緣。

6.天寒時，可使用圍巾，以保暖為主顏色及式樣不拘。

7.請勿配戴任何飾品、耳環等。

8.校服顏色、式樣、學號須依本校規定，本校將實施不定期檢查。

(三)儀容：

1.應符合整齊、清潔、簡單、樸素、自然、健康及安全之原則，每六週檢查乙次。

2.男生整齊清潔為主，建議可由髮根及兩側順勢往上斜推，以維頸部通風，前額髮長不覆眉以免影響視線。女生整齊清潔為主，後髮長度若超過衣服肩線，盡量以髮夾、髮圈或綁馬尾梳理整齊。

十二、請假規定：

辦理請假手續應依規定向導師領取「請假單」，並於規定日期內完成家長、導師及權責單位核章後送交學務處辦理核銷，如遇學校特殊活動或重大集會，不得任意請假，因故未能到校者，須事先至學務處報備核可後，依規定完成請假手續，違者依無故缺席重大集會活動議處。

(一)核假權責：請假兩日內除家長、導師簽章外，應送交學務處各組長、教官核章；三日以上除組長、教官核章外，尚需經學務主任核章；五日以上者，除前述人員核章外，需加請校長用印。

(二)事假：因事不克到校上課，須事先請家長以電話或書面向導師報備，並辦妥請假手續，違者 以曠課論處。

(三)病假：因病不能到校者，當日早上應請家長以電話向導師或學務處核備；病假三天以上者，須檢附公立醫院之診斷證明。

(四)喪假：因直系血親親人去世奔喪者，應提具訃聞辦理喪假。

(五)生理假：因生理痛不能到校者，應請家長以電話向導師或學務處核備；女生每月得依需要請假，但以一日為限。

(六)以上各類假別之請假手續至遲應於返校三日內完成補請假手續，超過三日者須實施站立反省(日數以逾期時間長短核算)或其他替代懲處後始得補簽假單。

十三、行動載具使用規定：

(一)學生攜帶行動載具到校者，應嚴格遵守下列規定：

1.在校期間須關閉手機電源並統一放置學務處手機櫃上鎖保管，不得置放座位或持用、把玩；如有遺失或受損情事，應自行負責。

2.校內使用行動載具，需經師長同意。

(二)學生如有違反上述規定之情事，依情節輕重予以違規登記、記警告、小過或大過之處分。

參、重點要求：

為維護學生人身安全並確保其心智之健全發展，本校除訂頒「學生生活公約」外，另專函敬告家長本校生活教育之「重點校規禁令」如下，務請家長詳閱並確實配合要求貴子弟遵守，若有違犯將予記大過以上之懲處。

（一）樹立幫派或參加不良組織者。

（二）以肢體暴力傷害、毆打他人、糾眾滋事或集體械鬥者。

（三）同學打架圍觀助勢或挑釁他人，情節嚴重者。

（四）違反定期考查考場規則，或於重大試場舞弊者。

（五）有竊盜、恐嚇、勒索、侵佔等違反法律規定之行為或經檢察官起訴者。

（六）賭博、酗酒、吸菸(含電子菸及各種形式霧化器，名稱不拘)、嚼檳榔、吸食注射或販賣違禁藥品者。

（七）攜帶危險物品，足以妨害校園公共安全者。

（八）出入不正當場所或深夜外出遊蕩，遭警察登記違反「春風專案」者。

（九）無照駕駛汽、機車，或不遵守交通規則，進而危害交通安全者。

（十）態度傲慢或行為粗暴、誣蔑侮辱師長或他人，情節嚴重者。

（十一）對師長或他人為性侵害、性騷擾或性霸凌等情事，經本校性別平等教育委員會認定屬實者。

（十二）違反網路使用或智慧財產權相關法令規定，情節重大者。

（十三）校外言辭或行為不當，擾亂公共秩序，情節重大者。

（十四）蓄意損毀學校設備、公物或撕毀學校佈告，情節重大者。

（十五）在校內燃放鞭炮或引燃易燃物，危及校園安全者。

（十六）口出穢言、以言語汙辱他人或於公開場域（含網路公共空間）張貼、散布不實言論或不雅字眼，致使他人名譽減損或受害，情節重大者。

（十七）未繳費搭乘學校專車者。

（十八）製作或散發未經學校核准之不實文件（文宣），致使校方名譽減損或有侵害智慧財產權等違法情形，情節嚴重者。

✱違反前項大過事項累犯者，經學生獎懲會議通過得視情節加重處分。

# 新北市私立竹林高級中學學生搭乘交通車管理辦法

113 年 2 月 21 日行政會議通過

**一、目的：**

為管理學生搭乘本校代辦上放學接送服務之交通車，以維護優質之乘車環境及行車安全，特訂定本管理辦法。

**二、實施方式：**

(一)由學校安排符合規定之交通車，接送學生上放學。

(二)學生必須事前申請，列入「學生搭乘校專車名冊」後始得乘車。

**三、實施規定：**

(一)學校於新學年度開始前辦理乘車意願調查，有意願之學生，必須在規定時間內完成上網填報乘 車資料，並完成繳費，始得搭乘本校安排之車輛，新生及轉學生亦同。

(二)學校利用學生填寫之乘車資料，依實際需要搭乘之人數，規劃行車路線及車輛之調度，並完成「學生搭乘校專車名冊」之公告。

(三)第一學期結束前，學校將發通知至各班第二學期「學生搭乘校專車名冊」。

(四)確認名冊內資料之正確性是學生個人之責任，若發現有錯誤或需要更改路線，學生必須主動向學務處負責人員要求更正，若未更正而造成學生權益受損之情事，應由個人承當，學校概不負責。

(五)每位乘車學生應熟知行車寶 APP 之使用，了解車輛位置及時間。

(六)學校有權處理車輛停靠站之增設或刪減、車輛各站停靠時間等及機動調整車型或需合併路線等事宜。學校會審慎處理此類相關問題，學生亦可提出意見，但一經決定，學生不得有異議

**四、各站開車時間**

(一)依表定時間發車：

上學時學生應於發車時間前 5 分鐘到站，並隨時查看行車寶 APP 推播訊息確認車輛狀況。

(二)學生遲到：

1.學生未於規定時間到站候車時，司機將繼續往下一站行駛，以免影響全車學生到校時間（家長可自行載送學生至後續停靠站上車）。

2.因校車延誤到校時間致遲到者，學生可填寫未遲到單或由學務處統一註銷當日之遲到。

**五、一般規定：**

(一)交通車收費標準依車程距離計費收取。

(二)學生於學務處完成乘車登記後，總務處將發給車費繳費通知單，收繳全學期交通車費用。

(三)如因個人需求，需搭乘單趟時，其計價方式為全程車資七五折，唯因座位有限，以搭乘全趟者優先，餘有空位方能提供單趟服務。

(四)如需申請搭乘去程與回程不同線交通車時，以距離較遠費用之計算方式收取。

(五)學期間如不搭乘者，學生應至學務處填寫「校專車變更申請書」，倘若當月申請變更者，以下個月起至學期末核算退費金額。

(六)為確保安全的行車速度和到達時間，上學各站點均有停靠時間，學生必須提前 5 分鐘至「指定站點」等候，遵循「人等車」的原則，若遲到未搭到校車則由學生自行負責。

(七)本校放學交通車分別在校內、校外搭乘，每學期會輪替校外車隊之車輛。

(八)交通車的路線、站點、發車時間，將視每學期各站搭乘人數多寡調整。

**六、交通車延誤之處置：**

(一)倘若早上搭乘交通車超過表訂時間 15 分鐘仍未到站，可先行查看行車寶 APP 推播訊息確認車輛狀況，經確認後可以與同站學生搭計程車到校，並至學務處填單申請誤車費。

(二)各站學生依人數盡量以 4 人搭乘一車為原則，搭計程車到校並索取收據，由付款學生持收據至學務處填單申請誤車費。其他到校方式，依實際狀況填單申請誤車費。

(三)放學時間遇交通車發生事故，學生應先聯繫家長報平安並告知當下情況，車公司會與學校連繫後續處理狀況，以利安排學生返家事宜。

**七、違規事項及處理：**

學生若有下列各款之情事者，輕者先予以口頭告誡並通知家長協助勸導，違者依情節輕重予以警告以上之處分，情節重大者，取消搭車資格且不退還車資：

(一)學生於車上破壞秩序或幫他人佔位、以書包佔位等投機之行為。

(二)學生要求駕駛在非指定的站點任意停靠上、下車或自行任意更動上、下車站點。

(三)於車內走動、行進間任意換座位、嬉戲吵鬧、影響安寧、亂丟垃圾等。

(四)車上喧嘩、說髒話、打架、賭博、抽菸、吃檳榔、喝酒、騷擾同學、奔跑。

(五)學生有任意開啟、移動、把玩或破壞車內安全門、天窗、滅火器、擊破器等安全設施之行為，除損壞應負照價賠償之責，情節嚴重者取消搭車資格且不退還車資。

(六)嚴重足以影響行車安全之行為者，取消乘車資格且不退還車資。

(七)未繳車費搭車者，經查獲屬實依本校學生獎懲辦法記大過乙次，並補繳車費自該學期開學日迄查獲日核算繳費金額（搭乘單趟者比照全趟者辦理）。

八、本辦法經行政會議通過，陳校長核可後公告實施，修正時亦同。

# 健康中心~宣導與提醒

親愛的家長：

中學生這個階段，正值活潑、好動的時期，意外傷害及病痛在所難免，健康中心為妥善照顧學生的健康、安全，以下幾點事情祈望您的配合、協助：

一、當學生有重大傷害或疾病時，我們會立即護送就醫。為了迅速與家長聯繫，請各位家長平時能將您的動向及緊急聯絡電話告訴貴子弟，並讓貴子弟隨身攜帶健保卡，以便我們做迅速和妥善的處理。

二、導師於每學年上學期會進行特殊疾病調查，貴子弟若曾罹患特殊疾病(如身心障礙、心臟病、氣喘、癲癇、腎臟病、糖尿病及傳染性疾病等)，或在學期中發現這些疾病，請務必隨時與我們聯絡，以方便我們掌握學生身心狀況，適時關心與照護。

三、健康中心於每學年上學期開學初為學生做視力檢查，對視力不良者會發通知單給家長，請您帶往眼科醫院做進一步檢查，並指導正確的保健方法。

四、本校入學新生於開學後安排新生健康檢查，其他各年級學生則於每學年安排乙次尿液檢查。

五、學生平安保險請領辦法：

學生罹患疾病或遭受意外傷害時，請到全民健康保險特約醫院治療，痊癒後檢具下列表件至學務處-衛生組填寫申請表辦理：

1. 傷害疾病診斷證明書。

2. 醫療費用明細表。

3. 戶口名簿影印本。

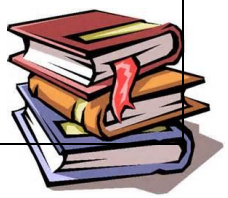
4. 學生團體保險理賠申請書。

六、學務處-衛生組 電話：29425074 分機 309

竹林高中健康中心 啟

# 給職三家長的小叮嚀

一、技高生的生涯發展任務(以下取自:技高生涯規劃P.15，楊瓊慈編著，育達文化)

| 年級 | 升學與未來就業方面 | 生活方面 |
|---|---|---|
| **高三衝刺期：拚出成績，一舉上大學**<br> | 1.思考未來的方向(升學或就業)，訂立目標<br>2.訂立統測複習與考試讀書計畫<br>3.建置備審資料以及準備面試<br>4.了解目前產業趨勢與就業管道<br>5.工作現場的見習與實習<br>6.若考慮直接就業，了解工作需要的能力為何<br>7.準備證照以利求職證明<br>8.查詢人力銀行或就業管道，投履歷面試 | 1.時間管理，如讀書時間規劃<br>2.學習情緒壓力管理，如考試壓力調適<br>3.問題解決策略<br>4.進入職場的心理準備<br>5.學習與同事或主管相處<br>6.調整作息，了解未來工作環境作息與習慣<br>  |

二、統測衝刺安排準備事項—

1. 複習、考模擬考進度表(P.15)　　2.升學進路(P.22-23)

3.方式:技職繁星/甄選入學/登記分發/技優保送入學/技優甄審入學

| 方式 | 資格條件/重要內容 |
|---|---|
| 技　職<br>繁星計畫 | 1.凡符合下列各款資格者，得向就讀學校申請推薦：<br>(一)各高職學校應屆畢業生。<br>(二)在校學業成績（至畢業前一學期之各學期學業成績平均）排名在各科(組)或各學程前30%以內。<br>(三)全程均須就讀同一學校。<br>2.各高職學校至多可推薦15名考生，並須提供各考生之不同推薦順序，作為同一高職學校考生之比序排名名次（含同名次參酌）相同，於分發錄取同一科技校院之優先順序。<br>3.自108學年度起，科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學錄取生，無論放棄與否，一概不得參加當學年度四技二專甄選入學。 |
| 甄選入學 | 1.138所大專校院招生（含一般大學）。<br>2.總成績 = 統測成績+指定項目甄試成績+(在校成績)+(競賽或證照加分）。<br>3.考生可報名 6 個志願。<br>4.流程：「統測成績篩選」→「指定項目甄試」→「填寫就讀志願序」。 |
| 登記分發 | 1.完全採計四技二專統一入學測驗各科成績。<br>2.自108學年度起，四技二專日間部聯合登記分發入學採各科目彈性權重機制，國、英文、數學之共同科目權重為1至2倍之間(權重級距0.25)，專業科目權重為2至3倍之間(權重級距0.25)，且專業科目加權後總分至少須高於(含等於)共同科目加權後總分100分。<br>3.招生流程：「資格審查」(應屆畢業生由高中職學校集體登錄上傳)→「報名繳費」→「網路選填志願」→「放榜」。<br>4.名完成後即可網路選填志願，將依照各類別考生總成績之高低順序，按考生選填之志願順序統一分發。 |
| 技優<br>保送入學 | 1.國際技能競賽或各職類或參加國際科技展覽成績優異，獲推薦並持有證明者<br>2.全國技能競賽各職類〈個人賽〉前三名者<br>3.全國高級中等學校技藝競賽各職種〈個人賽〉前三名者 |
| 技優<br>甄審入學 | 1.報名資格：取得認可之競賽得獎者或取得乙級以上技術士證<br>2.不採計統一入學測驗成績，不考筆試<br>3.可報考5個志願，參加指定項目甄審。<br>4.甄審總成績=指定項目甄審成績+競賽優勝名次或證照等級及其優待加分。 |

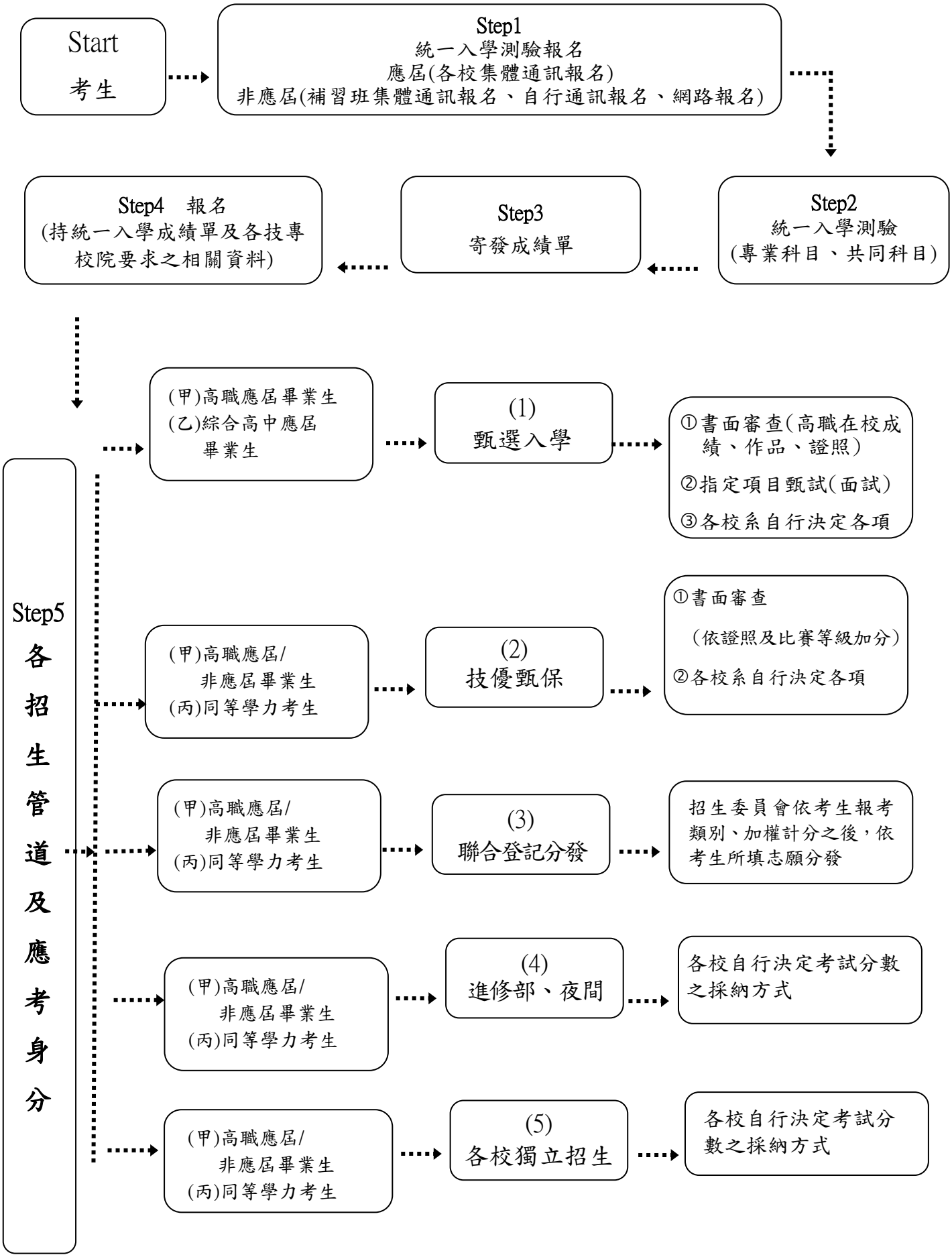
**三、家長是學生最堅實的後盾，能在家庭中塑造良好的學習環境，與子女齊心面對多元入學。**

1.注意孩子的身體健康，絕不讓孩子偏食挑食、厭食。

2.協助孩子在家創造良好學習環境(安靜、單純、有激勵性)。

3.家長應與學校、老師三方，隨時保持聯絡，有任何疑問隨時請益。

# 高職學生畢業升學進路


Start
考生
Step1
統一入學測驗報名
應屆(各校集體通訊報名)
非應屆(補習班集體通訊報名、自行通訊報名、網路報名)
Step2
統一入學測驗
(專業科目、共同科目)
Step3
寄發成績單
Step4 報名
(持統一入學成績單及各技專校院要求之相關資料)
Step5
各招生管道及應考身分
(甲)高職應屆畢業生
(乙)綜合高中應屆畢業生
(1)
甄選入學
①書面審查(高職在校成績、作品、證照)
②指定項目甄試(面試)
③各校系自行決定各項
(甲)高職應屆/非應屆畢業生
(丙)同等學力考生
(2)
技優甄保
①書面審查
(依證照及比賽等級加分)
②各校系自行決定各項
(甲)高職應屆/非應屆畢業生
(丙)同等學力考生
(3)
聯合登記分發
招生委員會依考生報考類別、加權計分之後，依考生所填志願分發
(甲)高職應屆/非應屆畢業生
(丙)同等學力考生
(4)
進修部、夜間
各校自行決定考試分數之採納方式
(甲)高職應屆/非應屆畢業生
(丙)同等學力考生
(5)
各校獨立招生
各校自行決定考試分數之採納方式

## ◎高職畢業生的升學管道有哪些？

1. 四技二專--包括日校及進修（夜校）學校
2. 大學--包括日校及進修（夜校）學校
3. 軍事學校
4. 警察大學及警專
5. 空中大學及空專

## ◎四技二專（高職學生最重要的招生管道）

1. 四技二專的升學是採用**考招分離制度**：

簡單的說，考招分離是指考試和招生分開，考試是指「技專校院入學測驗中心」辦理的「統一入學測驗」，考生僅需參加這一次的考試，以「統一入學測驗」成績向不同的入學管道辦理，所以同學務**必要報考「統一入學測驗」，同時也要報名各種入學管道**（如推薦甄試、聯合登記分發等），**才能順利進入四技二專就讀，因此同學需要去了解各種入學管道的特性，才能選擇對自己有利的管道報考**。

2. 統一入學測驗

**114 統一入學測驗重要日程**

(一)測驗簡章發售日期與地點：

114 學年度四技二專或二技之統一入學測驗簡章，不分日間部、進修部，皆為同一份測驗簡章。四技二專於 113 年 11 月(正確日期以正式公告為準)開始於全家便利商店、萊爾富便利商店、OK 超商發售。亦可上測驗中心網站下載測驗簡章內容及報名表件。

(二)報名日期與方式：

1. 四技二專報名日期：111 年 12 月 6~18 日報名(無論要報考日間部或進修部，皆請先報考四技二專統一入學測驗)
2. 報名方式：應屆畢業生~**各校集體通訊報名**。

(三)測驗日期：

四技二專測驗日期：**114 年 4 月 26 日至 27 日（星期六、日）辦理**。。

(四)成績單寄發日期：

四技二專成績單寄發日期：**114 年 5 月 15 日（星期四）**寄發四技二專統一入學測驗成績單**(考生取得統一入學測驗成績單之後仍須至各招生管道報名才可獲得入學機會)**。

※備註：

1. 統測主辦單位：技專校院入學測驗中心。

網址：http://www.tcte.edu.tw/

2. 各項招生資訊屆時皆可在招策總會網站查詢，

網址：http://www.techadmi.edu.tw/

# 四技二專統一入學測驗考生考試科目表

## ∞四技二專統一入學測驗考試單群(類)考生考試科目表∞

| 代碼 | 群(類)別名稱 | 共同科目 | 專業科目 | 代　　碼 |
|---|---|---|---|---|
| 09 | 商管群 | 國文、英文<br>數學(B) | (一) | 商業概論、數位科技概論<br>數位科技應用 |
| | | | (二) | 會計學、經濟學 |
| 12 | 家政群-幼保類 | 國文、英文<br>數學(A) | (一) | 家政概論 |
| | | | (二) | 嬰幼兒發展照護實務 |
| 13 | 家政群生活應用類 | 國文、英文<br>數學(A) | (一) | 家政概論 |
| | | | (二) | 色彩概論<br>家政行職業衛生與安全 |
| 15 | 外語群-英語類 | 國文、英文<br>數學(B) | (一) | 商業概論、數位科技概論<br>數位科技應用 |
| | | | (二) | 英文閱讀與寫作<br>(題型含選擇題與非選擇題 ) |

## ∞四技二專統一入學測驗考試跨群(類)考生考試科目表∞

| 代碼 | 群(類)別名稱 | 共同科目 | 專業科目 | 代　　碼 |
|---|---|---|---|---|
| 52 | 家政群 | 國文、英文<br>數學(A) | (一) | 家政概論 |
| | | | (二) | 嬰幼兒發展照護實務 |
| | | | (二) | 色彩概論<br>家政行職業衛生與安全 |
| 53 | 商管外語群(一) | 國文、英文<br>數學(B) | (一) | 商業概論、數位科技概論<br>數位科技應用 |
| | | | (二) | 會計學、經濟學 |
| | | | (二) | 英文閱讀與寫作<br>(題型含選擇題與非選擇題 ) |

●可以同時報考兩種以上群類別的包括【電機與電子群電機類+電機與電子群資電類】、【家政群生活應用類+家政群幼保類】、【商業與管理群+外語群英語類+外語群日語類】，其餘的群類別每位考生僅能選擇其中一種報考（例如：無法同時報考設計群及藝術群影視類)。

共同科目包括：國文、英文、數學

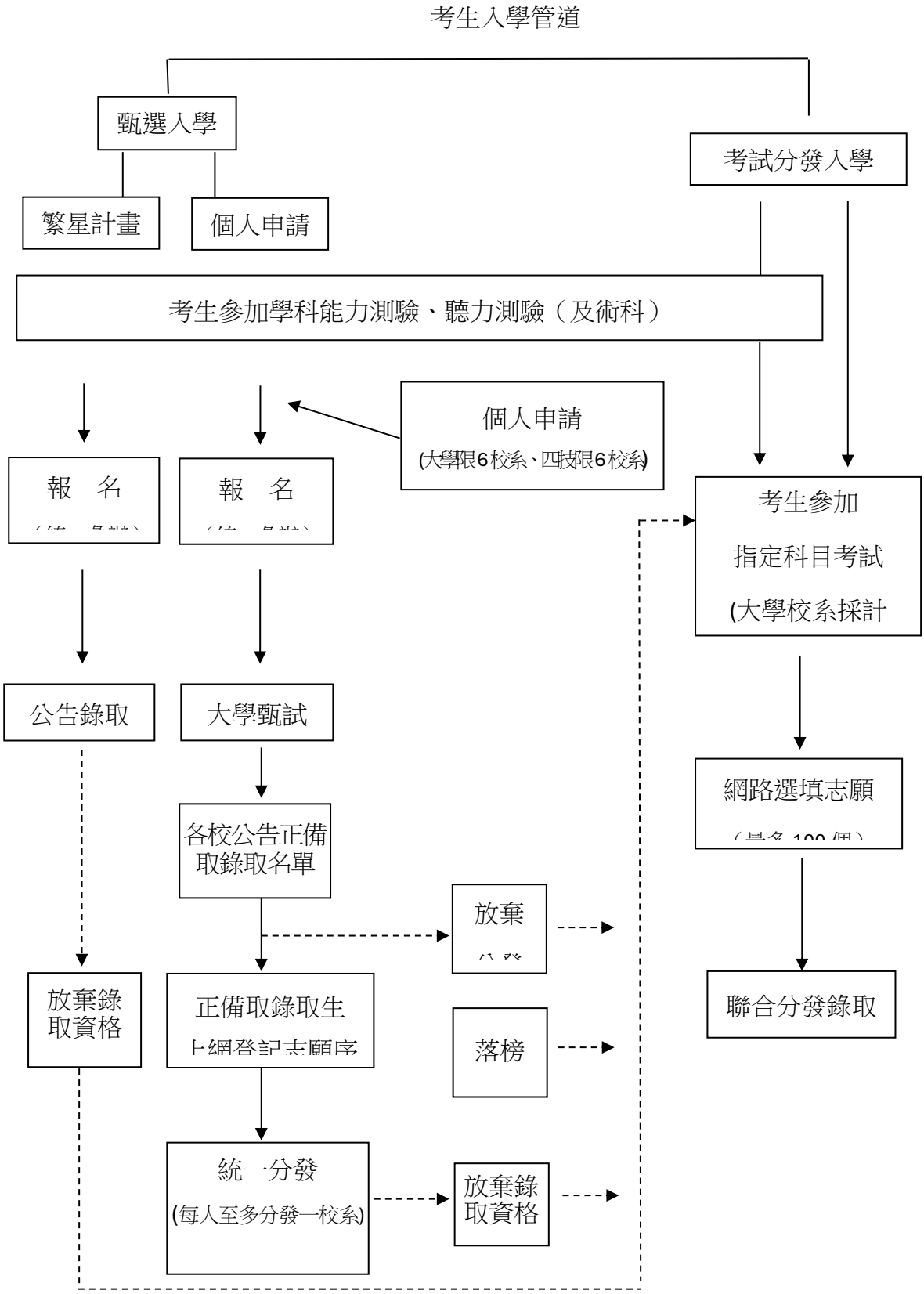
1.數學(A)：家政群、衛生與護理類

2.數學(B)：設計群、商管群、食品群、農業群、外語群、餐旅群、海事群、水產群

3.數學(C)：機械群、動力機械群、電機與電子群、化工群、土木與建築群、工程與管理類

4.數學(S)：藝術群影視類

# 大學多元入學方案架構圖



## ◎大學多元入學簡介：(僅就與高職同學有關者做說明)

1. 大學的升學同樣採用**考招分離**制度。
2. 大學學科能力測驗：由大學入學考試中心主辦，考試科目有國、英、數、社會、自然五科，內容主要以高中課程為主，除國英有非選擇題外，其餘都是選擇題。
3. 目前很多入學管道採用大學學科能力測驗的成績作為入學參考，包括：
   ＊大學多元入學管道（高職同學常採用**大學申請入學管道**）
   ＊軍校大學部軍費生申請入學
   ＊大學進修學士班申請入學
   ＊警察大學大學部申請入學

**特別提醒：有意報考大學或軍校、警校的同學就必須報考「大學學科能力測驗」**

## ◎軍事學校：

軍校招生分申請及聯招兩種方式，申請入學是採用**大學學科能力測驗的成績**，而軍校聯招一般在三月份發售簡章、五月份考試，有意報考的同學請注意相關資格及報考規定，詳細狀況可詢問教官或上網查詢（http://www.mnd.gov.tw 國軍人才招募中心）。

## ◎警大及警察專科學校：

**警察大學** https://www.cpu.edu.tw/index.php

招生方式：分二階段辦理。

第一階段考試（初試）：採用財團法人大學入學考試中心學科能力測驗成績（專長保送亦需憑學測成績報名），參酌報考警大考生成績高低及甲、乙組招生名額，由警大招生委員會決議錄取適當倍數考生，通知參加第二階段考試。

第二階段考試（複試）：經第一階段考試錄取者，須參加警大舉辦之口試、體格檢查及體能測驗。合格者，依學科成績排序及考生選系志願卡順序錄取各系正取生至滿額為止，餘列備取生，遇缺按備取排名遞補。

**警察專科學校**於每年 2 月下旬~3 月初報名、5 月初筆試(初試)、7 月初複試及 7 月下旬放榜，修業年限兩年，並授予二專學歷。

詳細考試資訊見 http://www.tpa.edu.tw/

## ◎空中大學及空中專校：

運用電視、廣播等多元傳播媒體來播出教學節目，並配合面授、書面輔導及其他適當教學活動來施教，主要以多媒體、多管道提供學習途徑。

詳細資訊空大請見 http://www.nou.edu.tw/，空中專校請見 http://jc.nou.edu.tw/

## ◎升學參考網站：

技專校院測驗中心 http://www.tcte.edu.tw

技專校院招生策進總會 http://www.techadmi.edu.tw

大學考試中心 http://www.ceec.edu.tw

親愛的同學，你希望一年後的現在是什麼樣子呢？

不管你對未來的規劃如何，

別忘了掌握資訊才不會錯失機會喔！

# 家長不可不知的一技專校院招生選才參採學習歷程檔案

*因於學習歷程檔案完整記錄了學生 3 年間各階段的學習成果，故自 111 學年度起，學習歷程檔案將列入四技二專招生入學甄試項目之參採。*

為了提供學生 3 年期間於高級中等教育階段學習準備方向以及教師在學生學習上課程諮詢輔導之參考，技專校院招生策略委員會建置《四技二專各入學管道學習準備建議方向》查詢系統，提供四技二專甄選入學、四技二專技優甄審入學及四技日間部申請入學聯合招生等招生管道針對學習歷程檔案中的「修課紀錄」、「課程學習成果」、「多元表現」採計內容，協助學生多元探索與省思未來發展。

學生可善用各管道特性，依各系科所重視的項目做為學習的準備方向，但不需樣樣皆備，選擇適合自己的方式進而習得一技之長，向技專校院展現自己的 BEST，奠定生涯發展基礎，並為未來升學而作準備。

**➢114 學年度四技二專各入學管道學習準備建議方向查詢系統**

https://www.techadmi.edu.tw/lpsg.php?y=114

## 一、課程學習成果準備原則

### (一)呈現課程學習或體驗的過程

將課程中投入學習的過程紀錄下來，以最真實的方式呈現出自己在這堂課的()及成長，即使是失敗的經驗也沒關係，不需要過度的裝飾及美化。

【例如】

將學習的成果呈現出讓沒上過課的人一看就能了解你的學習過程，包括主題的訂定、資料的收集、過程中遇到問題如何解決的方式等。

### (二)能展現個人的特色或特質

各群專業不同，可從個人的學習過程中，挑選出符合系所特色的課程學習成果，展現個人的獨特性(如專長及學習動機)，以符合各群所重視的面向。

【例如】

未來想就讀資訊工程系，選修與程式設計相關的課程，並且在學習成果中展現出自己的專長及興趣。

### (三)需包含心得或學習反思

在課程學習後產生的學習心得與省思，表達對課程的興趣及學習動機，或是在失敗的過程中獲取經驗，透過反思來修正方向及態度，做為下一個學習的動力。

【例如】

課程吸引我的地方在哪裡？我在課程中學到了什麼？我的作品哪裡值得推薦或是哪裡需要再加強？

**(四)展現溝通互動及表達能力**

課程學習成果如為團隊合作，應呈現個人在團隊中的工作任務、貢獻度，及與團隊討論過程中的溝通情形，並將所蒐集到的資料利用文字、符號、圖片或是影像等形式，思考如何進行統整及排版來表達出自己的想法。

**(五)延伸學習應用於生活，幫助生涯定向**

在課程中循序漸進學習，抓住重點與概念連結，並延伸學習應用於生活中，從中發掘自己的興趣及生涯方向。

## 二、技高學習歷程檔案呈現建議手冊

由「未來議起來」技高技專學習歷程審查審議計畫團隊所製作的《技高學習歷程檔案呈現建議》手冊，除了原有的課程學習成果與寫作原則的製作建議，還新增了「多元表現」單元！

透過這本手冊，同學能夠練習如何精要表現自己的所學、所思與所想。不僅能幫助同學完成有個人特色的學習歷程檔案，更能培養組織與寫作等能力，對未來的求學與就業都有幫助，真正做到 108 課綱養成「帶得走的能力」的目標。

➢**《技高學習歷程檔案呈現建議》電子書線上閱讀**

https://issuu.com/convofuture/docs/_

➢技專校院考試及招生相關網站

**查詢技專校院及大學各項考試及招生資訊**

https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=66

➢**備審資料審查重點及準備指引**

https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=163

（本內容取自：https://www.techadmi.edu.tw/page.php?pid=162）

# 生涯發展•適性輔導

把每個孩子帶上來，讓每個老師動起來，

鼓勵所有父母參與「教育大愛」的行列。

一、輔導理念：

愛是付出，付出就會傑出；愛是關懷，關懷就會開懷。

愛是瞭解，瞭解就會諒解；愛是讚美，讚美就會完美。

二、服務內容：

*學習輔導　*生活輔導　*職業輔導　*生涯輔導　*提供升學就業資料

*生命教育　*心理測驗　*性別平等教育　*選組選系輔導

三、實施方式

*個別諮商　*專題講座　*出版輔導專刊　*佈置輔導專欄，增進心靈成長

*班級輔導　*小團體輔導 *心靈饗宴文章　*提供輔導書籍及刊物

四、高中職生涯教育

本校基於適性揚才、多元進路理念，提供生涯活動的探索，進行生涯能力的教學，解決生涯困擾的諮商，使學生能從自我、校園、與環境資訊中，統整並做合適的進路選擇，成就竹林每一個孩子。

## 親師合作 陪伴孩子築夢

您的子女在校生活情形和學習狀況，需要父母與老師一起關心，您可以隨時和導師電話聯繫或親自來訪。若有親子溝通上的問題，輔導室非常願意做您傾訴的對象，絕對保密且提供適當的協助，竭誠歡迎您的來訪或利用以下所提供之各輔導諮詢專線：

☏竹林中學輔導諮詢專線電話：02-8941-7698

☏新北市家庭教育中心家庭諮詢專線：02-412-8185(幫一幫我)

♥【服務時間】週一至週五早上 9:00-12:00、下午 14:00-17:00、晚上 18:00-21:00

週六早上 9:00-12:00、下午 14:00-17:00

♥【服務內容】夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢或預約面談服務。

☏竹林中學總機：02-2942-2128、2942-5074、2940-0487

❖各處室分機：

| | | | |
|---|---|---|---|
| 教學組 | 205 | 總務處 | 808 |
| 註冊組 | 201 | 輔導室 | 606 |
| 訓育組 | 307 | 圖書館 | 701 |
| 生輔組 | 302 | 職科辦公室 | 220、221 |
| 健康中心 | 306 | 職科導師辦公室 | 220 |
| 專車 | 304 | | 221 |
| 就學貸款 | 304 | 警衛室 | 801 |

(好文分享-1)

## 「情緒的邊界，就是一個人認識自己的邊界」家有情緒化的小孩，父母一定要知道的事

文/劉彥廷

**你的情緒，是「粗」還是「細」？**

你有聽過「情緒顆粒度」這個詞嗎？

你知道，「語言能力」會影響情緒管理能力嗎？

我當兵的時候，當的是教育替代役，經常要跟「高關懷」學生相處。在陪伴這群學生的過程，我觀察到一個現象，就是他們在描述自己的感受時，很喜歡用「爽」或「不爽」來表達。

你問他，手游好玩在哪？他會說：「玩起來很爽啊！」
你問他，翹課的原因，他會說：「因為爽！」

跟同學吵架，他會說：「你真的讓我很不爽！」

讓我印象最深刻的是，有一位平常看起來兇神惡煞，手上還有刺青的學生，被女朋友甩的時候，在輔導室哭的一把鼻涕、一把眼淚，大喊著：「她憑什麼跟我分手，我好不爽啊！！」

我感覺，這些學生的情緒，好像就只有「爽」跟「不爽」。同時，我還觀察到另一個現象，就是這些學生的情緒管理能力，通常也不是太好。

我當時以為，這只是巧合，並沒有多想什麼。

隨著我對情緒有更多的認識，重新想起這段回憶時，我才明白，為什麼這些「情緒詞彙」比較少的學生，他們跟情緒相處的能力會比較差。

要解釋這個現象，我們得先了解兩個概念，一個叫「情緒標籤」，另一個叫「情緒顆粒度」。

我們先來看第一個，情緒標籤。

**給情緒打個「標籤」吧！**

情緒標籤，就是把內心抽象的、看不見的感受，用具體的文字表達出來。翻譯成白話文就是：幫你的情緒取個「名字」，並把他說出來。

不要小看為情緒命名這個動作，許多研究都發現，當你情緒不好的時候，只要能夠說出情緒的「名字」，這些讓你不舒服的情緒，例如生氣、難過、焦慮，都會減少許多。

有心理學家做過實驗，他們找了 88 位會怕蜘蛛的人，要他們去摸一種有毛的大蜘蛛，叫做「狼蛛」，並將這群人分為四組。

第一組，在摸蜘蛛之前，心理學家要他們盡可能地說出自己的感受，像有受試者就說：「這隻蜘蛛看起來好噁心，好可怕，我現在感覺很焦慮、很害怕。」

第二組，心理學家要他們講一些正面的激勵語言，像是「這個小東西傷不了我，沒什麼好怕的！」。

第三組，心理學家要他們講一些跟蜘蛛無關的事情，轉移注意力，不要去想蜘蛛。

第四組，什麼都不做，直接要受試者摸蜘蛛，這一組當成是對照組。

一個星期後，這群人又被找來摸蜘蛛。（我真心覺得，這群人太可憐了，為實驗犧牲成這樣……）

結果如何呢？

實驗發現，第一組，也就是有說出自己的真實感受，為情緒打上標籤的那一組，跟其他組相比，他們比較不害怕蜘蛛了。他們在摸蜘蛛的過程，監測生理反應的機器顯示，它們的恐懼下降了許多，手上出的汗變少了，有些人甚至還可以近距離觀看蜘蛛。

後續也有許多類似或相關的實驗，都證明了相同的結果：緩和負面情緒最好的方式，不是壓抑或忽略，而是正確的辨識出情緒，並把它說出來。

你會不會好奇，為什麼只是簡單的把情緒「說出來」，就有這麼神奇的效果？

從腦科學的角度，一個人要準確地說出自己的情緒，他必須要先停下，「覺察」自己的身體感受，然後在大腦裡搜尋，能夠描述這個狀態的情緒詞彙。這個過程，大腦掌管理性的部位就被啟動了。而一旦理性腦被啟動，處理情緒的腦區，活動就會下降。

所以，情緒只要被說出來，情緒的強度就會減弱。這有點像在一些鬼怪故事裡，當鬼怪的名字被人說出來時，威力就會大幅減弱。

而要能夠說出情緒的名字，你就要有準確「感受」跟「辨識」情緒的能力。

這就來到第二個概念，「情緒顆粒度」。

**什麼是「情緒顆粒度」？**

情緒顆粒度（Emotional granularity），是神經科學家，同時也是心理學家的麗莎・費德曼・巴瑞特（Lisa Feldman Barrett）提出來的。它指的是一個人在不同情境下，區分並且辨識出自己感受的能力。

這樣講可能有點抽象，我做個比喻。

如果把情緒比喻成色彩，情緒顆粒度比較「粗」的人，比如說像開頭提到，只會用「爽」跟「不爽」來描述情緒的學生，他們看到的顏色，可能就只有黑、白兩種；而情緒顆粒度「細」的人呢，看到的顏色有上百種，比如藍色，在一般人眼裡，就是「一種」顏色，但是在他們眼裡，藍色還可以再細分為天空藍、湖水藍、波斯藍、皇家藍、蒂芬尼藍……。

回到情緒上，一個情緒顆粒度「粗」的人，跟一個情緒顆粒度「細」的人，在遇到相同情境的時候，會怎麼樣描述自己的感受呢？

舉個例子，有兩個人從火場逃出來，記者去訪問他們感受。

一個人說：「天啊！我覺得太可怕了，我不知道該怎麼說，總之，真的很嚇人。」

另一個人說：「火災發生的時候，我先是驚訝，怎麼突然就起火了呢？緊接著是害怕，我會不會逃不了；等到逃出來後，我先是慶幸，接著是擔心跟難過，因為我不知道其他人有沒有順利逃出來。」

第一個人，很明顯，他的情緒顆粒度比較「粗」，他的感受是一大坨、黏在一起的，沒辦法說清楚自己的感受。

而第二個人，他的情緒顆粒度比較「細」，他的感受有比較多的層次和細節，也能夠用豐富的詞彙，來表達他的情緒。

再比如，憤怒的時候，情緒顆粒度普通的人，只能感受到憤怒，而情緒顆粒度細的人，還能知道這個憤怒，是擔心引起的、嫉妒引起的，還是自卑引起的。

**為什麼有人「一點就爆炸」？**

說到這，也許有人會覺得，情緒顆粒度細，好像只是語文能力比較好，知道很多關於情緒的詞彙而已嘛！

其實不只是這樣喔！研究發現，情緒顆粒度越細的人，情緒調節能力也越好，越不容易被情緒綁架。相反的，情緒顆粒度越粗的人，越容易被情緒控制。

會有這樣的現象，其實也很好理解，就像前面說的，要減少負面情緒造成的影響，最重要的動作，就是正確的辨識出情緒，並把它說出來。

而如果一個人所有不舒服的情緒，不管是生氣、悲傷，他都只會說「我感覺很糟」，或是「我很不爽」，沒辦法為自己的情緒說出正確的名字，那麼他的身體跟大腦，就不會知道「自己怎麼了」，當然也沒辦法進一步調節這些不舒服的感覺。

更麻煩的是，這種表達情緒的方式，還有可能讓人越來越「情緒化」。

為什麼這樣說呢？

因為我們的大腦，會不斷的根據過去經驗，來決定怎麼對眼前的刺激做出反應。經年累月下來，大腦會慢慢形成一套自己的生存系統。

而情緒顆粒度的粗細，會直接影響這套系統的運作效能。

如果一個人對情緒的感覺是模糊的，那麼每一次感覺不好的時候，他大腦啟動的反應都是一樣的，不管事情大小，都是很大、很粗的石頭，朝他滾過來。但這是一種無意義的消耗，因為並不是每一次的刺激，你的身心都需要消耗這麼大的能量去回應。

這也解釋了為什麼有些脾氣比較暴躁的人，大事爆炸就算了，就連雞毛蒜皮的小事，也會爆炸。因為他的大腦已經被「訓練」成，對任何刺激，都有這麼大的情緒反應。

你對情緒的認識有多少呢？你能說出幾種情緒的名字呢？

哲學家維根斯坦說過，「語言的邊界，就是一個人世界的邊界」。

我想，這句話也可以改寫成：情緒的邊界，就是一個人認識自己的邊界。

（本文取自:未來 Family　https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/31411）

**(好文分享-2)　教育丨家長須知**

# 每一句正面的話語，都是一顆希望的種子，不僅僅是安慰，更是一種支持，讓人相信自己能夠克服挑戰

文/吳秀香 2024.08.11

*正面的鼓勵和安慰，就像陽光照耀在寒冷的冬日，能溫暖人心，帶來希望。當我們在困難時刻聽到真誠的鼓勵，彷彿獲得了一股無形的力量，讓我們能夠繼續前行。*

**編按：**

女子拳擊林郁婷勇奪金牌，大家都為之歡呼！在比賽期間，她遭遇了許多抨擊，幸好仍有許多人為她加油打氣。正面的鼓勵和安慰，就像陽光照耀在寒冷的冬日，能溫暖人心，帶來希望。當我們在困難時刻聽到真誠的鼓勵，彷彿獲得了一股無形的力量，讓我們能夠繼續前行。這些話語，不僅僅是安慰，更是一種支持，讓人相信自己能夠克服挑戰，迎接成功。每一句正面的話語，都是一顆希望的種子，當它落在心田，就能開出勇氣與信心的花朵，助人走向光明的未來。

**一句溫暖的話的力量_安慰劑效應**

「媽媽的手是靈丹妙～藥～」

神奇的是，當媽媽輕輕揉著孩子疼痛的肚子說出這句話時，孩子的疼痛就會不翼而飛。這究竟是一種魔法、巧合，還是心理上的錯覺？

媽媽的手所展現的神奇療效具有一種醫學機制，被稱為安慰劑效應（Placebo Effect）。這指的是一種給患者沒有任何實質藥效的假藥，卻謊稱具有治療效果，而患者卻奇蹟般好轉的現象。又名偽藥效應。

一九五七年，心理學家布魯諾．克洛普佛（Bruno Klopfer）發表了一份關於安慰劑效應的報告。當時，一位患有晚期淋巴癌的病患正在醫院等待死亡。就在此時，電視新聞與報章媒體正大肆報導一種癌症新藥的問世。

「癌症已經被征服了，現在癌症就像感冒一樣！」

當時，原本無力地躺在病床上看新聞的患者得知了這一消息，情緒激動。儘管醫生們知道新藥的藥效被誇大了，這藥對他不會有太大幫助，仍舊抱著死馬當活馬醫的心情，決定將這種藥用於該名病患。他們對病患說：

「你知道這個新藥吧？就是新聞報導中提到的那種藥，我們打算用這種藥治療你。」

醫生們不抱期待地替患者施用了新藥，卻在幾天後看見了驚人的變化。

「這真是奇蹟，癌細胞竟然減少這麼多。」

醫生們吃驚地發現該名患者病情奇蹟似地好轉，對新藥藥效難以置信。但幾天後，電視上播報了新藥實際藥效的更正報導。

「這種新藥的效果被誇大了，實際藥效微乎其微。」

這個消息也傳到了該病患耳中，驚人的事再次發生，該名病患的病情急遽惡化。之後，布魯諾・克洛普佛的研究發現，病患的病情會隨著他們對治療的期待而產生變化。

有趣的是，政界時常運用安慰劑效應，被稱為安慰劑政治（Placebo politics）或泛政治化（para-politics）。政客會利用各種華麗詞藻，將自己包裝成與實際不同的形象。美國前總統雷根就是最具代表性的例子之一。雷根在任期內推動了削減教育預算的政策，不過他卻親自走訪校園，與師生們進行友好交流：

「要是有任何不便，儘管告訴我，我會負責解決學校所面臨的問題。」

他成功塑造了一個積極為教育界努力的政治家形象。

在職場上也能運用安慰劑效應。當上司向下屬或下屬對上司提出困難的提議時，不需要過多的解釋或辯解，試著活用安慰劑效應就好。簡言之，用堅定的信心武裝自己，這樣對方就會對你的提議產生期待。

「這套系統操作簡單，使用容易。只要大家按照這個方法使用，一定會對工作帶來好處。」

「若能接納並實行我的提案，我們的營業額一定會從下個季度提升。您要放棄為公司創造巨大利益的機會嗎？」

近來，韓國社會出現了「安慰劑消費」（플라시보 소비）的新詞彙，類似「心價比」（가심비）。心價比指的是，即使貴一點，但如能帶來心靈上的慰藉與和平的消費，那麼這種消費就是值得的。這反映出現代人急切渴望獲得安慰劑效應。

「再加把勁，我們團隊下個季度一定能獲得好成績。」

「我有預感，你這次減肥好像會成功耶？」

是時候用一句溫暖的話語發揮安慰劑效應了，有時，信任與希望能改變結果。

（取自：https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/31407）

(好文分享-3)

# 父母自以為是的付出是「礙」不是愛

## 吳孟昌：當親情以關愛為糖衣，卻包藏著「你欠我」的內餡時，有誰會想領受？

文/吳孟昌 2023.02.01

*愛的流動應當是一種出於天性的自然而然，沒有索討，不帶虧欠。*

**明明是關心孩子，卻親手摧毀了美意**

晚間到美語補習班接女兒下課，門外一如往常，有許多等待的家長。

時間一分一秒地過去，距離表定的下課時間超過了十分鐘，才有孩子陸陸續續步出大門。突然聽見有位媽媽對著孩子破口大罵：「怎麼那麼晚才下課！你知道我等多久了嗎？你以為我閒閒沒事做喔！以後如果這麼晚下課，就不要叫我八點到，搞什麼飛機……」

她罵小孩的聲音，整條巷子的人恐怕都聽得見；等我接到女兒準備離去時，罵聲依舊沒有停止。

那孩子或許是覺得丟臉，也可能是被媽媽「暴衝」的言行所驚嚇，始終低著頭，不發一語。

看著他剛下課就遭媽媽一頓痛罵、碎念的無辜神情，旁觀的我也不由得心感不忍。

回家路上，我不禁想著：「那位母親所說的那些話，應該是要對著補習班的人抱怨的，怎麼反而向她的小孩咆哮呢？況且，美語課程有時需要一對一的對話練習，拖延到下課時間也是可以理解的，老師這麼盡責教學，為什麼她的怒火卻這麼大？

如果我是那個孩子，會怎麼解讀媽媽的生氣？我乖乖上課，並沒有犯錯，而且這個課也是你要我來上的，我都照做了，可是你卻對我大發雷霆，大人真是莫名其妙！我以後再也不要聽媽媽的話了，真是超倒楣的啊！」

以上這些當然是我的內心小劇場。不過，我的確在那個母親身上看到一個現象：

●明明是關心孩子的，卻親手把事情搞砸了，而且還用力摧毀了它。

在她連珠炮般埋怨的碎念中，似乎在大聲宣告自己是可憐的「受害者」。試想，當孩子從大人的憤怒中接收到這樣的訊息時，他又會如何看待這份「愛」？

**「受害者」的角色，必須由自己卸下**

這種「受害者」的心態，其實也常常出現在一些婆婆媽媽的對談中。

有些長輩在聚會時，抱怨自己的兒子、媳婦不理家務、不懂人情世故，什麼事都還要長輩擔待著，最後通常會以哀怨的語氣作結：「要不是我幫忙打理、看顧這個家，早就不知道亂成什麼樣子了。現在的年輕人真是不懂事，我什麼時候才可以享清福啊！」

其實那些事並沒有人要求或勉強長輩做，但是他們卻一件、一件撿來做了。如果「歡喜做，甘願受」倒也罷了，偏偏做了之後又愛抱怨、碎念，一副被迫害的模樣，久而久之，這種心態就不自覺地表現在言語上，變成帶刺的嘲諷或調侃。而身為晚輩的，又會怎樣看待這份「愛」呢？

在親子關係裡，如果你把自己設定為「受害者」，那麼自以為付出的「愛」，其實在對方看來卻是「礙」。因為無論是憤怒的謾罵或哀怨的碎念，都是在進行某種控訴與索討，企圖讓對方產生「虧欠」的罪惡感。

當親情以關愛為糖衣，卻包藏著「你欠我」的內餡時，有誰會想領受？怕是避之唯恐不及吧！

愛的流動應當是一種出於天性的自然而然，沒有索討，不帶虧欠。但有時卻由於失控的情緒或扭曲的認知，讓付出的愛變成撕裂關係的那把利剪。

回到上述的核心問題，既然「受害者」的角色是自己給的，當然也必須由自己卸除：

●想對孩子表達關愛，就好好地把關愛傳遞出去。

●發覺自己情緒不穩，既累又煩，自顧不暇，就以照顧自己為先，別急著去關心或處理孩子的問題。

當我們的內在不穩定時，最需要的是停頓下來，讓自己有喘息的時間和空間，而非急著去扮演「拯救」孩子的角色。

**不再活在「孩子不符合我期待」的失落中**

我的母親是傳統的家庭主婦，生活重心始終都在家人身上。偏偏妹妹是個很「做自己」的人，從小就不太甩母親對她的種種叮嚀、教誨，因此常會從母女倆的關係或對話中，看到「相愛相殺」的畫面。

例如：「及時行樂派」的妹妹買了一堆高熱量食物，在客廳大快朵頤，母親因為擔心她的健康而止不住地碎念。碎念若停不下來，情緒就會越來越高漲，而話通常也越說越難聽，什麼「愚蠢」、「活該」、「去死算了」……最後統統都跑出來了。

這樣的場面，結局自然是不歡而散。一個是充耳不聞、繼續「裝聾」；一個則怨嘆自己怎麼養出一個這麼「不受教」的孩子，心裡滿是內傷。

我曾經勸過母親，妹妹已經是中年人了，擔心她的健康，只能善意提醒，不能再用罵小孩的方式管教她，這樣只會讓彼此疏遠，無法解決任何問題。

但長期以來的慣性使然，母親很難走出「有這樣的小孩真令人煩心，我真是不幸」的受害者心態，幾乎只要一見到妹妹，便止不住地對她批評指教一番。

難怪從小到大，妹妹總是喜歡往外跑。誰想一直待在一個不斷被批判的屋簷下呢？

今年母親節，我在送給母親的紅包上，寫了這麼一段話：

*感謝您一直以來對我們無微不至的照顧。*

*但希望您在晚年，能更加照顧自己，因為只有您健康快樂，才是我們最大的福氣。*

我衷心地期盼，晚年的母親不要再活在「女兒不符合我的期待」的失落中了。用那樣的心態過活，只會不斷往自己身上貼「受害者」的標籤。

**想愛孩子，就好好去愛；情緒不穩定時，就先回頭照顧自己**

一個自認為是「受害者」的家長，傳遞給孩子的關愛將會攙雜許多怨念，孩子在如此「又愛又怨」的情緒中，也將對親情的認知產生許多困惑。

這樣的親情，是包袱、負擔，會讓人想閃避，也會讓人負傷，何其煎熬！

因此，若你期待和孩子之間充滿愛的流動，請帶著覺知，在生活中適時地撕下貼在身上的「受害者」標籤。

想愛孩子，就好好去愛；不想愛的時候，就好好收著，先回頭照顧自己。

千萬不要又愛又怨，為親子關係徒增糾纏。

# 其他資源宣導/連結

🎯教育局 FB 官方粉絲專頁:新北學 Bar

https://www.facebook.com/ntpcedugov

🎯教育局 YouTube 頻道

https://www.youtube.com/channel/UCux0zBNqpu6akKaifQ6nvsg

🎯新北市政府家庭教育中心

➢https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/index.aspx?uid=3590&pid=3590

➢「AI 時代的家庭教養」親職教育宣導影片/簡報

https://estudy.ntpc.edu.tw/Page/StreamPlayer/MediaPlay.aspx?U=0000006819

➢新北家庭教育平台 2 群
(整合新北市政府各機關之家庭教育服務的相關訊息)

🎯新北市毒品家庭資源手冊版

https://drugfree.ntpc.gov.tw/index.php?action=show-detail&id=368

🎯 衛福部心理健康司-青少年心理健康促進
https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/lp-4910-107.html
(認識情緒、處理情緒、網路成癮、學生心理健康手冊等)