

# 目 錄

苗商校訓.....	1
國立苗栗高商 112 學年度 親職講座暨親師懇談會議程.....	2
給家長的話.....	3
學校榮譽榜.....	5
112 學年度應屆畢業生升學績效統計及榜單.....	12
學生活動行事曆.....	15
各處室職掌內容.....	18
教務處工作.....	19
學生事務工作.....	20
實習處工作及各科簡介.....	21
校園設備.....	26
學生輔導資訊.....	28
輔導資源.....	29
校園圖書館資源.....	31
問與答 Q & A.....	33
<b>親職文章</b> .....	41
相關實施要點.....	54
相關宣導.....	57
講座簡報下載.....	61

# 苗商校訓

精—精敏幹練、精益求精

誠—誠懇有禮、誠實守信

勤—勤儉刻苦、勤勉奮發

樸—樸素無華、樸厚踏實

## 精神標語

想好就做

不會就學

不好就改

## 國立苗栗高商 112 學年度 親職講座暨親師懇談會議程

時間	活動內容	地點	備註 1
08：20-08：40	報到	立人樓 2 樓會議室	
08：40-09：00 (20 分鐘)	引言、校務介紹與校務交流		校長 家長會會長
09：00-09：50 (50 分鐘)	課綱與選課說明 學習歷程檔案與升學管道介紹		講師：蔣小娃課諮召集人 陳建廷輔導主任
09：50-10：20	自主學習家長說明		王瑞珉外聘教師
10：20-10：30	場地移動	各班教室	學生志工
10：30~	親師座談		各班導師
13：30~15：00 (90 分鐘)	家庭教育知能講座- 培養孩子自主學習力-孩子的 學習困擾及提升孩子學習動機	線上	講師：蔡宜芳 諮商心理師 Google meet 會議號： <a href="https://meet.google.com/rqz-mpfk-faj">meet.google.com/rqz-mpfk-faj</a>

# 給家長的話

國立苗栗高商校長 李燕坪

首先與家長們分享，苗栗高商學生就讀國立學校的學生數，111 學年畢業生較 110 學年畢業生成長 9%。能有如此大的成長數字，是苗商所有學生、家長及老師共同努力的成果，我也有些想法與家長們分享。我很清楚有些學生並非以苗栗高商為第一志願，但我深信這是上天最好的安排，因此我鼓勵學生要本著「既來之，則安之」的心，好好的在苗商學習成長，我來到苗商已經一年，對學校事務更了解之下，更發現苗商老師們都很用心指導學生，學校的風氣質樸善良，若這三年好好的循著學校安排的課程去學習，並發掘苗商的美好事物，一定不會空手而歸。最擔心的情形是「坐這山望那山」，若對事物的看法都以負面角度居多，此時會漏掉很多學習的機會，正念及正向思考是很重要的。

我在苗商一直推行「苗商 1000 天」的概念，持續累積去學習，一定能有顯現的成效，因此在「苗商學習四面向」中要去落實執行，所謂四面向是：

- 一、 學業：課前預習、課後複習、上課專心、作業用心、考試認真準備。
- 二、 技能：配合課程取得各項證照，英語證照一定要具備。
- 三、 活動：主動參與班級活動、校內外活動，充實學習歷程檔案。
- 四、 運動：保持運動習慣，維持一種常態運動，提昇身體健康。

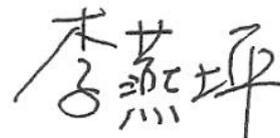
雖然這看起來很普通，但只要「落實執行」，每天累積一點，在 1000 天後，將會有豐碩的成果。就如同苗商十二字箴言「想好就做，不會就學，不好就改」一樣，簡單但要做到不容易。

身為高中生的父母，我們要扮演的角色也會改變，是一位陪伴者，高中生是介於似懂非懂的年紀，對於許多事物也有自己的看法，因此父母的角色從國中小主導者，轉變為陪伴者，要彼此多溝通，多傾聽其意見及想法，提供多方資訊讓孩子去下決定，這個過程父母也是在學習放手且成長，因為從孩子身上

我們可以了解到新世代的想法。

陪伴者的角色不是放任，身為父母我們還是需要對孩子有所約束，首先是要要求孩子作息正常，不要熬夜，假期要好好安排，有許多免費的活動可以鼓勵參加。與孩子溝通的過程語氣要堅定且溫柔，父母是孩子的榜樣，所以您希望孩子成為怎麼樣的人，我們自己就要做到這個樣子。還有在手機的使用上要適度的與孩子約定，希望手機的使用是成為孩子的助力而非阻力。在高中這階段與孩子溝通達成共識，是很重要的，就算每天簡短的十分鐘或是用電話方式，都是可以達成溝通的目的。

希望在家長及學校共同合作下，可以讓踏入苗商所有的學生都能有最佳的發展，我們共同來努力！

Handwritten signature in black ink, reading '李燕坪' (Li Yanping).

2023.9

# 學校榮譽榜

## 一、申辦高職優質化，成果豐碩：

- 自 96 學年至 112 學年連續 17 年獲准辦理高職優質化輔助方案，年年獲得經費挹注，不但讓學校設備逐年更新，利用計畫發展跨科、跨域、特色選修課程，並逐年增購 iPad 提供各班教學使用，全面推廣數位資訊融入教學，提升學生資訊素養能力。。
- 連續 17 年擔任全國高職優質化補助計畫召集學校，建置與維護高職優質化資訊網，每年辦理全國優質化訪視活動，讓校內教師擔任隨行人員，深入了解各校優質化實施現況，達到校際交流之效。

## 二、專業能力一把罩：

本校對學生的專業技能檢定的培養與訓練不遺餘力，112 年日校應屆畢業生榮獲丙級證照、乙級證照之證照共計 262 張，多益英語、全民英檢計 74 張，商教會英檢 144 張、商教會商管證照 75 張、商教會會計能力證照 85 張、數位科技 25，計 403 張。中文、英文輸入合格證書共 74 張、電腦會計 22 張、文書處理 22 張、電子試算表 32 張計 150 張。證照取得張數計 815 張，平均每人約 3 張證照。

## 三、112 學年度統一入學測驗成績：

- 112 學年度本校畢業生 270 人，繁星、技優、甄選及登記分發錄取國立技專校院及一般大學人數共有 93 人。
- 本學年度畢業生分別錄取台灣科大、臺北教育大學、台中教育大學、臺北商業大學、雲林科大、高雄科大、臺中科大、虎尾科大、勤益科大、聯合大學、屏東科大、澎湖科大等國立大學。

## 四、認真辦學社區肯定：

本學年度免試入學一般生核定招生名額 315 人額滿(每班核定名額 35 人)，含外加原住民及身障生(不含適性安置)，共錄取 324 人。免試新生總報到人數為 299 人，免試新生報到率為 92.28%。另加計技優及安置入學生，本年度新生共計 307 人。在少子化的洪流中，能「保九」實屬不易，相關感謝社區家長學生支持。本學年度將持續加強招生宣導，以留住優秀的在地學子。

### 111 學年度全國學生美術比賽苗栗縣初賽

	類別	名次	姓名	指導老師	題目
普通班組	平面設計類	第二名	吳○庭	詹○筑	珍惜能源，地球永續
	漫畫類	第二名	吳○庭	詹○筑	不要再疫起
	版畫類	第三名	黃○瑋		「無」子登科

	類別	名次	姓名	指導老師	題目
美術班組	西畫類	第一名	陳○予	黃○文	Charging Handle
	平面設計類	第一名	劉○均	詹○雲	負壓
	平面設計類	第三名	梁○儀	詹○雲	鯨吞殘食
	平面設計類	佳作	劉○萱	黃○文	塑食 Plastic Food
	平面設計類	佳作	鄭○芯	詹○雲	GET WORK OR GET OFF
	平面設計類	佳作	王○平	詹○雲	容貌焦慮

### 111 學年度全國學生美術比賽全國複賽

	類別	名次	姓名	指導老師	題目
美術班組	西畫類	佳作	陳○予	黃○文	Charging Handle

### 111 學年度全國語文競賽苗栗縣複賽

類別	名次	姓名	指導老師
客語朗讀	第二名	張○文	
國語演說	第二名	陳○云	詹○筑
閩南語情境式演說	第三名	黃○綸	林○勇

### 五、女籃球隊戰績輝煌：

- 111 學年度全國高中籃球聯賽 HBL 第 12 名。
- 110 學年度全國高中籃球聯賽 HBL 第 8 名。
- 109 學年度全國高中籃球聯賽 HBL 第 7 名。
- 108 學年度全國高中籃球聯賽 HBL 第 9 名。
- 107 學年度全國高中籃球聯賽 HBL 全國第 5 名，蟬聯三年全國前 8 強，名聲遠播。
- 106 學年度全國高中籃球聯賽 HBL 全國第 5 名，並從 9 冠后淡商手中，以「破百之姿」101 比 61 擊敗強敵淡商，隊史首度「破百」寫下歷史新頁。
- 球員獲得運動保送甄選資格，每年順利升學，112 學年度畢業生 3 人，榜單如下：

學生姓名	錄取學校
汪○慧	國立高雄師範大學運動競技系原住民專班
蔡○芸	國立台灣體育大學球類系
羅○晴	輔仁大學大眾傳播學系

## 六、積極推動體育活動，培養健康體魄：

- 111年10月1、2日會202蔡○芸、吳○菡、國201吳○樺參加苗栗縣111年理事長盃羽球錦標賽，分別榮獲高中女子組單打第一名、第二名、第三名。
- 111年10月1、2日國302李○霖、會202蔡○芸；英302林○生、會202吳○菡參加苗栗縣111年理事長盃羽球錦標賽，分別榮獲高中混合雙打第一名、第二名。
- 111年10月1、2日會202蔡○芸、吳○菡參加苗栗縣111年理事長盃羽球錦標賽，榮獲社會初學組女子雙打第三名。
- 111年10月1、2日國302李○霖、英302林○生參加苗栗縣111年理事長盃羽球錦標賽，榮獲社會初學組男子雙打第三名。
- 111年10月13日多301張○珺、英201邱○靜參加111年全民運動會，榮獲女子組扯鈴民俗體育團體賽第一名。
- 111年11月5日英101張○竹同學參加嘉義市111年市長盃全國溜冰錦標賽，榮獲選手菁英高中女子組(項目：前溜雙足S形)第二名。
- 111年11月6日英302林○生、國302巫○蓁、會202蔡○芸、吳○菡、黃○華、資202賴○霆參加苗栗縣111年苗栗市長盃羽球錦標賽，榮獲社會初學團體組冠軍。
- 111年12月3日多301張○珺、英201邱○靜參加教育部體育署111學年度全國各級學校民俗體育競賽，榮獲雙人賽-花式女子組特優。
- 111年12月3日多301張○珺參加教育部體育署111學年度全國各級學校民俗體育競賽，榮獲單鈴賽女子組特優。
- 111年12月3日英201邱○靜參加教育部體育署111學年度全國各級學校民俗體育競賽，榮獲單鈴賽女子組特優。
- 111年12月5日英101張○竹參加111學年度第44屆中正盃全國溜冰錦標賽，榮獲高中女子組速度過樁前溜雙足S形第五名。
- 111年12月17日會201李○成同學參加111年理事長盃全國跆拳道錦標賽，榮獲高中男子組個人公認品勢第三名、男子組74公斤級競技對打第一名。
- 112年4月8日英302林○生、國302李○霖、會202黃○華、資202賴○霆、資101黃○佑、資102楊○昇參加苗栗縣112年縣長盃羽球錦標賽，榮獲社會初學男子組第三名。
- 112年4月22、23日英101張○竹同學參加112年全中運滑輪溜冰高女組，榮獲全國第八名。
- 112年5月20、21日英101張○竹同學參加韓國春川休閒體育節邀請賽，榮獲青女單腳S形第一名。
- 112年5月28日會202蔡○芸、吳○菡、黃○華，資202賴○霆，資101林○儀、黃○佑，資102楊○昇，國101張○霓參加苗栗縣

112 年運動 i 台灣羽球系列活動，榮獲社會初學組第二名。

## 七、社團活動成果展演：

- 管樂社於 111 年 8 月 20 日及 27 日於老家生活文化實業社演出。
- 111 年 9 月 7 日辦理社團博覽會及小型社團展演活動。
- 111 年 11 月 9 日辦理苗商好聲音預賽。
- 111 年 11 月 30 日辦理生命教育-流浪動物社參訪苗栗縣生態保育教育中心。
- 多媒體研究社於 111 年 11 月 30 日參訪台中國家歌劇院。
- 111 年 12 月 21 日辦理苗商好聲音決賽暨小型社團成果發表，熱音、吉他、熱舞登台表演，本次活動並由康輔社擔任節目主持。
- 登山社於社團時間辦理多次登山健走活動。
- 每年均辦理社團成果發表會，109 及 110 學年因嚴重特殊傳染性肺炎疫情的關係暫停辦理，111 學年度社團成果發表會於 112 年 6 月 21 日在本校立功館辦理，深受師生好評。

## 八、辦理國際教育旅行，開闊學生國際視野：

- 本校連續 5 年辦理國際教育旅行，先後帶領同學走訪日本鹿兒島、長崎、東京、大阪及韓國首爾等地，受到該校熱烈歡迎，並安排學生表演互動交流、homestay 文化體驗、城市探索，充分發揮教育旅行之精神，學生收穫滿滿。109 及 111 學年度因應疫情取消辦理。
- 108 學年參訪日本三重県立昴学園高等学校
- 107 學年度參訪韓國首爾新亭女子商業高等學校
- 106 學年度參訪日本千葉八千代商業職業學校
- 105 學年度參訪日本長崎市立商業高等學校
- 104 學年度參訪日本鹿兒島出水市立商業高等學校

## 九、學生品德優良堪為楷模：

- 陳○予、吳○庭同學榮獲苗栗縣 112 年表揚中等學校優秀青年。
- 楊○玲同學榮獲 112 年全國孝行獎殊榮。

## 十、技藝競賽獲獎紀錄：

- 111 學年度全國商業類技藝競賽，李○萱同學榮獲會計資訊優勝，羅○權同學榮獲商業廣告優勝。
- 110 學年度全國商業類技藝競賽，彭○齊同學榮獲職場英文優勝，賴○芊同學榮獲商業簡報優勝，李○彥同學榮獲會計資訊優勝，徐○涵同學榮獲文書處理優勝。
- 109 學年度全國商業類技藝競賽，應英科邱○仁榮獲職場英文職種金

手獎，資處科古○瑋榮獲網頁設計職種優勝，資處科劉○明榮獲會計資訊職種優勝。

- 108 學年度全國商業類科學生技藝競賽，國 301 曾○婷同學榮獲商業簡報優勝，外 301 江○楓同學榮獲職場英文優勝。
- 107 學年度資料處理科 203 班吳○翰同學參加第 49 屆全國技能競賽中區網頁設計競賽，榮獲第 3 名。
- 107 學年度全國商業類科學生技藝競賽，資 302 邱○同學榮獲商業簡報優勝，外 301 邱○琪職場英文優勝。

## 十一、專題製作競賽成績：

- 資處科吳○圻、李○璇同學榮獲 112 年全國高級中等學校商管群科中心專題及創意競賽複賽優勝(專題名稱:老宅的魔法體驗行銷—《50+ 藝術陪伴共好生活行動 2.0》中高齡情緒勞動者療育體驗之企劃)。
- 應英科 楊○寧、張○珊、黃○薰同學參加 111 學年度外語群專題競賽創意組複賽，榮獲佳作，題目：The second hometown: How do New Taiwanese residents adjust to life in Taiwan?
- 多媒科黃○琪、楊○玲、劉○璋同學參加全國高級中等學校設計群 111 學年度設計群專題競賽創意組複賽，榮獲佳作，題目：加料不加價應英科陳○綦、吳○蓉、謝○承同學榮獲 111 年全國中等學校專題及創意競賽第一名(專題名稱:The Tea-rrfic Traditions)。
- 國貿科鍾○恩、陳○予、何○軒參加 2022 第二屆育達觀休盃高中職專題競賽，榮獲商業管理組第一名(專題名稱:Y 箱寶行銷策略與服務品質滿意度)。
- 資處科蔣○雯、徐○涵參加 2022 第二屆育達觀休盃高中職專題競賽，榮獲商業管理組第三名(專題名稱: 人生很難，但很好玩。朝著傻路(SALU)前進傻子公寓-SALU 傻子公寓行銷策略及消費者行為之研究)。
- 應英科謝○欣、羅○玫、彭○齊同學榮獲 111 年全國中等學校專題及創意競賽佳作(專題名稱: Circle of Life: Save the Future of Stray Animals)。

## 十二、學生英語能力備受肯定：

### 111 學年度

- 應英科 英 202 曾○庭、劉○聿參加「澳視群英展翅計畫」複選通過。於 112 年 8 月公費赴澳洲新南威爾斯州參加培訓課程。
- 應英科學生共計 17 名同學取得多益 550 分以上，其中英 32 林○生 TOEIC 845 分、英 32 傅○恩 TOEIC 795 分、英 22 劉○聿 TOEIC 800 分。
- 111 學年度外語群科中心第二期英文閱讀心得寫作推廣活動【個人組】優選名單：盛○欣、甘○玉、郭○禎

佳作名單：洪○彤、吳○捷、高○倫

- 全國高中職暨大專院校 2022 台灣私房景點介紹英/日文簡報比賽 高中職英文組得獎名單  
第一名 黃○佳、黃○樺、林○虹、黃○鈞、謝○睿 (A grocery store with coffee shop)  
第三名 曾○庭、林○逸、蔡○芝、趙○捷、吳○縈、林○謙(Guo Home Café)
- 英 32 楊○寧同學榮獲苗栗縣 111 年度國中暨高中職英語演講比賽優勝。
- 英 21 李○庭、李○茹，英 22 陳○綺、羅○旋、戴○晴，英 21 黃○瑋、黃○佳，分別榮獲僑光科大英文標語海報比賽第一名、第三名與佳作之獎項。
- 英 21 李○茹同學參加世新大學英語暨傳播應用學系【2023 英語多媒體創意短片大賽】 榮獲佳作。

### 110 學年度

- 應英科三年級生共計 14 名同學取得多益 550 分以上，其中彭○齊托福 ITP557 分、林○蓁多益 855 分、邱○廷多益 840 分。
- 應英科王○煊、林○庭、邱○瑀、孫○琪、陳○昕參加全國高中職暨大專院校 2021 台灣私房景點介紹英/日文簡報比賽，榮獲高中職英文組佳作。
- 應英科楊○寧、張○綺、黃○薰、賴○安、黃○宸參加 2021 嘉南盃高中職「專業英日語」簡報比賽，榮獲佳作(作品名稱 How Technology is Boosting Economy)。
- 應英科王○煊、林○庭、邱○瑀、孫○琪、陳○昕參加 2021 嘉南盃高中職「專業英日語」簡報比賽，榮獲佳作(作品名稱 How technology is changing education?)。

### 十三、全國小論文比賽屢獲佳績：

111 學年度學生參加全國高中職網站「小論文」比賽，1 人榮獲「優等獎」，5 人獲頒「甲等獎」。

111 學年度參加全國中學生小論文寫作比賽得獎名單

科別	班級	作者	作品標題	等次
應用英語科	302	曾○瑜、張○綺、黃○宸	Riding with the wind-Heavy motorcycle culture in Taiwan	優等
應用英語科	301	黃○妮、范○園	Why did Netflix go viral?	甲等

科別	班級	作者	作品標題	等次
資料處理科	301	蔡○恩、林○秀、 黃○軒	專注，手機是輔助還是阻礙-讀書工具	甲等
國際貿易科	302	戴○琪、曾○旋、 鄒○筑	鍾情於你，獨一無二的浪漫-探討雅聞集團七里香玫瑰森林的行銷策略分析及消費者行為	甲等
會計事務科	302	黎○宸、劉○宇、 魏○宇	新竹「味衛佳柿餅觀光農場」之行銷策略與服務品質滿意度之研究	甲等
會計事務科	302	葉○羽	「卓」手做「小」藍染-行銷企劃及參觀體驗滿意度調查	甲等

#### 十四、培養學生閱讀風氣：

每年鼓勵學生投稿「111學年度全國中學生網站讀書心得競賽」。

##### 111學年度全國中學生網站讀書心得競賽成績

科別	班級	作者	作品標題	等次
國際貿易科	202	黃○喬	結痂	特優
多媒體設計科	201	陳○云	愛與謊言	優等
國際貿易科	202	吳○綾	我是女生	優等
應用英語科	201	李○茹	讓世界更美好	甲等

# 112 學年度應屆畢業生升學績效統計及榜單

感謝全體師生的努力，112 學年度四技二專升學榜單已公布於網站，推薦甄選及登記分發錄取大學人數有 258 人，其中共有 93 人錄取國立技專校院，統計比較表及錄取國立大學院校榜單如下：

## 一、 111 學年應屆畢業生錄取學校比較分析表：

學校	國立						私立				
	大學	科大	技院	二專	進修部	產學班	大學	科大	技院	二專	進修部
110 年畢業生人數	10	56	0	0	未知	-	13	169	0	0	未知
290	66(22.76%)						182(62.76%)				
111 年畢業生人數	11	47	0	2	6	-	13	156	0	0	1
251	66(25.90%)						170(68.13%)				
112 年畢業生人數	13	58	0	2	16	4	15	150	0	0	0
270	93(34.44%)						165(61.11%)				

## 二、 國立大學榜單（完整榜單詳閱本校網頁）

班級	姓名	學校	科系
資 302 班	吳○欣	國立臺灣科技大學	企業管理系
多 301 班	阮○誼	國立臺灣科技大學	設計系商業設計組
英 302 班	林○生	國立臺北教育大學	體育系雙語組
多 301 班	張○瑄	國立台中教育大學	體育系
多 301 班	黃○琪	國立臺北商業大學	創意科技與產品設計系（桃園校區）
多 301 班	曾○慶	國立臺北商業大學	商業設計管理系（桃園校區）
會 301 班	李○萱	國立雲林科技大學	會計系
多 301 班	羅○權	國立雲林科技大學	視覺傳達設計系
英 302 班	楊○寧	國立雲林科技大學	應用外語系
國 301 班	林○剛	國立高雄科技大學	金融系
國 302 班	張○又	國立高雄科技大學	財務管理系
國 302 班	謝○玲	國立高雄科技大學	財政稅務系
會 301 班	林○右	國立高雄科技大學	會計資訊系
會 301 班	張○軒	國立高雄科技大學	金融系
會 301 班	謝○軒	國立高雄科技大學	人力資源發展系
資 301 班	陳○廷	國立高雄科技大學	工業工程與管理系
資 302 班	紀○芝	國立高雄科技大學	行銷與流通管理系
資 302 班	葉○翰	國立高雄科技大學	資訊管理系

班級	姓名	學校	科系
英 301 班	王○煊	國立高雄科技大學	應用德語系
英 301 班	曾○誼	國立高雄科技大學	漁業科技與管理系
英 301 班	林○和	國立高雄科技大學	漁業科技與管理系
英 302 班	徐○欽	國立高雄科技大學	海洋休閒管理系
英 302 班	陳○全	國立高雄科技大學	海洋休閒管理系
國 302 班	陳○聿	國立高雄餐旅大學	餐旅暨會展行銷管理系
英 301 班	賴○妤	國立高雄餐旅大學	應用英語系
國 301 班	張○真	國立臺中科技大學	財務金融系
國 301 班	楊○潔	國立臺中科技大學	流通管理系
國 302 班	陳○潔	國立臺中科技大學	護理系
國 302 班	戴○琪	國立臺中科技大學	保險金融管理系
國 302 班	李○霖	國立臺中科技大學	保險金融管理系
國 302 班	黃○衫	國立臺中科技大學	國際貿易與經營系
會 301 班	邱○茹	國立臺中科技大學	會計資訊系
會 302 班	邱○婷	國立臺中科技大學	財務金融系
會 302 班	鄭○姍	國立臺中科技大學	會計資訊系
資 301 班	季○慧	國立臺中科技大學	企業管理系
資 301 班	蔡○恩	國立臺中科技大學	資訊工程系（資安人才）
資 302 班	李○隆	國立臺中科技大學	資訊管理系
多 301 班	劉○璋	國立臺中科技大學	商業設計系
多 301 班	羅○翔	國立臺中科技大學	多媒體設計系
英 301 班	呂○譽	國立臺中科技大學	應用中文系
英 302 班	林○妤	國立臺中科技大學	應用中文系
國 301 班	林○妤	國立勤益科技大學	資訊管理系
國 301 班	古○凱	國立勤益科技大學	健康產業科技研發與管理系
國 301 班	張○昕	國立勤益科技大學	工業工程與管理系
會 301 班	黃○瑄	國立勤益科技大學	工業工程與管理系
資 301 班	王○誠	國立勤益科技大學	資訊工程系
資 301 班	范○榕	國立勤益科技大學	企業管理系
資 301 班	劉○璇	國立勤益科技大學	流通管理系
英 302 班	曾○玲	國立勤益科技大學	應用英語系
資 302 班	徐○雁	國立虎尾科技大學	資訊管理系（大數據智慧應用專班）
國 301 班	胡○喬	國立屏東大學	應用英語學系
會 301 班	傅○民	國立屏東大學	會計學系
英 301 班	林○宏	國立屏東大學	國際貿易系
國 302 班	巫○蓁	國立屏東科技大學	工業管理系
資 301 班	曾○婕	國立屏東科技大學	工業管理系
資 302 班	葉○仁	國立屏東科技大學	工業管理系

班級	姓名	學校	科系
多 301 班	陳○伊	國立屏東科技大學	木材科學與設計系
多 301 班	劉○芳	國立屏東科技大學	木材科學與設計系
英 301 班	黃○雁	國立屏東科技大學	應用外語系
會 302 班	宋○辰	國立聯合大學	文化觀光產業學系
會 302 班	林○榆	國立聯合大學	經營管理學系
會 302 班	杜○陞	國立聯合大學	文化觀光產業學系
資 301 班	徐○婷	國立聯合大學	資訊管理學系
資 301 班	葉○昊	國立聯合大學	經營管理學系
資 301 班	謝○均	國立聯合大學	資訊管理學系
資 302 班	曾○宣	國立聯合大學	經營管理學系
多 301 班	徐○華	國立聯合大學	經營管理系
國 301 班	黃○凱	國立臺東專科學校	行銷與流通管理科
國 301 班	周○妤	國立澎湖科技大學	行銷與物流管理系
資 301 班	林○秀	國立澎湖科技大學	行銷與物流管理系
資 302 班	馬○旋	國立澎湖科技大學	觀光休閒系
資 302 班	李○佑	國立澎湖科技大學	資訊管理系
國 302 班	鄒○筑	陸軍專科學校	飛機工程
多 301 班	柯○岑	國立臺北商業大學	數位多媒體設計系(進修部)
多 301 班	林○安	國立臺北商業大學	數位多媒體設計系(進修部)
多 301 班	謝○哲	國立臺北商業大學	數位多媒體設計系(進修部)
國 302 班	李○慈	國立臺北商業大學	企業管理系(進修部)
會 302 班	梁○婕	國立臺中科技大學	保險金融管理系(進修部)
資 301 班	黃○軒	國立臺中科技大學	商業經營系(進修部)
國 301 班	羅○珊	國立勤益科技大學	資管系(進修部)
資 302 班	李○宇	國立勤益科技大學	資訊管理系(進修部)
資 302 班	韋○佑	國立聯合大學	經營管理系(進修部)
資 302 班	黃○倫	國立聯合大學	經營管理系(進修部)
國 301 班	林○全	國立聯合大學	文化創意與數位行銷(進修部)
資 301 班	廖○惠	國立聯合大學	工業設計學系(進修部)
資 301 班	徐○鎧	國立聯合大學	經營管理學系(進修部)
資 301 班	黃○翔	國立聯合大學	土木與防災工程學系(進修部)
英 302 班	陳○民	國立聯合大學	經營管理學系(進修部)
國 301 班	廖○興	國立中興大學	創新產業經營(進修部)
國 302 班	郭○辰	國立臺北商業大學	旺宏產學合作班
會 302 班	黃○柔	國立臺北商業大學	旺宏產學合作班
資 301 班	賴○瑒	國立臺北商業大學	旺宏產學合作班
英 301 班	陳○昕	國立臺北商業大學	旺宏產學合作班

# 學生活動行事曆

日期	活動	承辦處室
8 月 22 日	會計事務資訊乙丙級、電腦軟體應用乙級、印前製程乙級技術士技能檢定報名(~9/7 止)	實習處
8 月 30 日	開學典禮暨反黑反毒霸凌防治宣誓	學務處 進修部
	友善校園防制霸凌響應簽名活動	學務處
	幹部訓練	學務處
	大客車逃生演練	學務處
	週會活動(友善校園)	學務處
	優秀校友座談會	實習處
9 月 1 日	學生晚自習座談	圖書館
9 月 4-25 日	會計科數字練習	實習處
9 月 4 日	<b>第八節課輔開始</b>	教務處
	技優甄審新生輔導座談會	輔導室
	學生晚自習開始	圖書館
9 月 5 日	<b>新生申請學雜費減免截止</b>	教務處
	原住民學生輔導座談會	輔導室
9 月 6 日	社團博覽會	學務處
	應英科英文讀書心得投稿比賽(~10/4 止)	實習處
	商教會英語能力測驗校內報名(~9/20 止)	實習處
	轉/復學生及重讀生輔導座談會	輔導室
	生涯講座~與校長有約(應英科三年級)	輔導室
9 月 7 日	身心障礙學生輔導座談會	輔導室
9 月 8 日	辦理社團電腦選社(~9/15 止)	學務處
9 月 11 日	會計科證券投資實習	實習處
	數位科技檢定報名(~9/23 止)	實習處
9 月 13 日	生命教育演講	學務處
	國家防災日第 1 次預演(07:55~08:10)	學務處
9 月 16 日	家長代表大會	學務處
	親職教育講座暨親師懇談會	輔導室
9 月 18 日	輔導股長訓練	輔導室
9 月 20 日	國家防災日第 2 次預演(07:55~08:10)	學務處
	高一新生健檢	學務處
	班際拔河賽	學務處
9 月 21 日	國家防災日正式演練(09:21~09:30)	學務處
	賃居生暨校外工讀生座談會	學務處
9 月 23 日	頒發 111 學年度下學期班級及個人借閱排行榜獎	圖書館

日期	活動	承辦處室
9月27日	校內國語文競賽	教務處
	社團(1)	學務處
	班聯會敬師活動	學務處
	生涯講座~與校長有約(會計科三年級)	輔導室
10月2-6日	大考中心興趣量表施測(一年級)	輔導室 進修部
10月4日	數學能力競賽	教務處
	生涯講座~與校長有約(資處科三年級)	輔導室
	性別平等教育主題演講	輔導室
10月11日	生涯講座~與校長有約(國貿科三年級)	輔導室
10月12-13日	<b>第一次段考</b>	教務處 進修部
10月13日	交通安全宣導	進修部
10月17-18日	<b>三年級第一次模擬考</b>	教務處
10月17日	進修部作業檢查	進修部
10月18日	運動會預賽	學務處
	高二、高三身高、體重、視力測量	學務處
10月21日	數位科技檢定	實習處
10月25日	紅草莓校園拒毒巡演	學務處
	資處科高三電乙學科模擬測驗	實習處
	國貿科高二職場參觀	實習處
	生涯講座~與校長有約(多媒科三年級)	輔導室
10月23-27日	學習落後學生輔導	輔導室
	65周年校慶海報製作比賽	進修部
10月31日-11月2日	專業科目作業檢查	實習處
11月1日	運動會預演	學務處
11月8日	反毒及交通安全宣導	學務處
	校園歌喉戰初賽	學務處
11月10日	65周年校慶暨運動會	學務處
11月11日	校慶園遊會	學務處
	陽光健走	進修部
11月12日	商教會 CEP-T 英語測驗	實習處
11月13日	園遊會補假	學務處 進修部
	社團(2)	學務處
11月15日	高二應英科職場參觀	實習處
	高三升學講座	輔導室

日期	活動	承辦處室
11月20-24日	商教會商業管理能力校內調查與報名	實習處
11月22日	社團(3)	學務處
	會計科職場體驗	實習處
	高三北商旺宏產學班宣導	實習處
11月27-29日	日間部第二次段考	教務處
11月27-28日	進修部第二次段考	進修部
11月29日	社團(4)	學務處
	生命教育主題班級輔導	輔導室
12月5日	進修部作業檢查	進修部
12月6-8日	普通科作業檢查	教務處
12月6日	品德教育演講	學務處
12月11-12日	三年級第二次模擬考	教務處
12月13日	性別平等教育影片欣賞	學務處
	高一數字練習測驗	實習處
	應英科高一 MyET 商用英文口說測驗 1	實習處
	國貿科高二貿易英文抽測	實習處
	高三旺宏產學班面試	實習處
	高三升學講座	輔導室
12月20日	校園歌喉戰	學務處
	班聯會耶誕傳情	學務處
12月25日	電影欣賞與討論	進修部
12月27日	高一、高二班際英文合唱比賽	教務處
	資處科高一程式語言學科抽測	實習處
	會計資處國貿高二&高三經濟學抽測	實習處
1月3日	社團(5)	學務處
1月10日	社團(6)	學務處
1月11日	自主學習成果發表	教務處
1月16-19日	日間部期末考	教務處
1月17-19日	進修部期末考	進修部
1月19日	結業式	學務處
		進修部
1月26日	公告補考名單	教務處
1月31日-2月2日	學期補考	教務處

## 各處室職掌內容

處室單位	服務項目	服務內容	電話分機
教務處	教學事務	課程、教學、入學、學籍、獎學金、成績、教材、教室設備	111~119 128
學務處 教官室	學生事務	服儀、生活常規、交通安全、志工、體育、衛生、環保、請假、缺曠、獎懲、團膳	211~215 251~252
總務處	修繕、繳費	修繕、繳費、代收代辦費	311~319
實習處	技能檢定 學生實習	各科簡介、校內實習、校外實習、專業知識、技能養成及參加檢定	411~419
輔導室	輔導與諮商	學校生活適應、人際關係、學習輔導、生涯輔導、親子關係	551~554
圖書館	閱讀、教師赴 公民營機構研 習、資安	圖書閱讀、夜間晚自習、小論文與讀書心得競賽、教師赴公民營機構研習、資安	711~713
進修部	進修部 學生事務	進修部教學、學務、輔導等事務	511~514

## 各班導師名單

班別	導師	班別	導師	班別	導師
英 101	蔡老師	英 201	張老師	英 301	朱老師
英 102	夏老師	英 202	劉老師	英 302	陳老師
會 101	傅老師	會 201	王老師	會 301	林老師
會 102	謝老師	會 202	王老師	會 302	梁老師
資 101	蔡老師	資 201	張老師	資 301	徐老師
資 102	黃老師	資 202	蔣老師	資 302	葉老師
多 101	呂老師	多 201	劉老師	多 301	詹老師
國 101	周老師	國 201	劉老師	國 301	詹老師
國 102	徐老師	國 202	林老師	國 302	陳老師

## 教務處工作

- 一、 本校陸續爭取校園空間活化計畫，持續更新教室，使教室更多元使用，有效支持新課程施行之教學空間。
- 二、 本校今年獲數位精進計畫，獲得 82 台平板設備補助；目前平板數量共 196 台，配合已建置完成之線上影音平台與數位課程學習平台，多年來積極推動雲端數位教學，提供學生增廣與補救教學；並更新一般科目教室設備，有利新課程之推動與翻轉創新教學。
- 三、 配合 12 年國教新課綱推動，推動優質化計畫，包括：
  - (一) 落實課程計畫書執行，融入新課綱自發、互動、共好之精神，完備各項議題討論；並開設多元選修、彈性學習、自主學習等課程。
  - (二) 課程展現苗商在地特質。以「苗栗在地人文藝術」作為本校特色活動課程，將苗商與社區資源整合，增進學生文化涵義及在地認同。
  - (三) 推動教師社群、合作分享，今年著力於跨域、素養導向、議題融入之課程教學，共有國語文閱讀素養導向教學示例發展社群、平板教學課程設計、安全教育教學示例成長、國際觀素養教學、應用英文科社群、理財桌遊專業學習等社群。此外，全校教師每人每年進行最少一次的公開授課，實現教育的公共哲學。
  - (四) 辦理課程諮詢、教師增能研習，協助教師發展或試辦創新教學。
  - (五) 邀請課程諮詢專家指導，協助學校於本學年度滾動修正課程自我評鑑之檢核機制，持續建構學校課程自我評鑑。針對校訂選修、多元選修、彈性課程等，實施課程教學自評、教學回饋，增益課程發展的實施成效。
  - (六) 成立學習歷程檔案資料工作小組，統籌規劃本校推動學習歷程檔案各項工作。辦理學習歷程檔案課程設計指導研習，及課程學習成果優秀作品獎勵推薦等配套活動。
- 四、 本校於 96 學年度開始至今連續 17 年獲教育部審核通過辦理高職優質化補助方案，112 學年度獲得教育部補助 243 萬元補助，提升本校各項軟硬體辦學設備。

# 學生事務工作

學務處主要是在辦理學生事務相關工作，其中包含各項慶典、班週會活動之安排實施、志工服務、校內外生活輔導、偶發事件的處理、環境教育宣導、體育活動的實施等。希望透過日常生活教育形塑孩子有禮貌、知進退、重誠信及負責任之正確的價值觀。學校教育是學生在學習過程中的一小部份。學務處願與家長一起努力，藉由親師之間的合作，讓苗商的孩子都能成為一個具備良好品德的好公民。

本學期學務處目標與活動特色：

- 一、辦理社團博覽會活動，鼓勵學生多元發展，培養課業之外的才藝與興趣。
- 二、辦理社團小型成果發表會，豐富學生多元學習內涵，提供學生表演舞台。
- 三、辦理社團聯合成果發表會，增強學生自我肯定，結合社區資源，推廣校園藝術文化，拓展學生鑑賞素養及強化表演能力。
- 四、推廣文藝饗宴活動，鼓勵全校師生參與，深耕人文藝術涵養。
- 五、鼓勵社團架設臉書或網站，推廣社團網路化。
- 六、推動校園服務志工，培養學生人文氣息，進而關懷人群與奉獻服務。
- 七、增進學生關懷生命、生活環境以及參與公共事務的意願與熱忱。
- 八、鼓勵學生做中學，培養多元正確之價值觀，以回饋社區及社會。

# 實習處工作及各科簡介

## 各科簡介

### (一) 各科培育目標

#### 應用英語科

1. 培養各種企業所需之應用英語能力的基層人才。
2. 培養翻譯基礎實用技能，成為國內展覽、翻譯業之人才。
3. 培養觀光基礎實用技能，成為國內外領隊、導遊之人才。
4. 培養相關專業領域繼續進修之人才。

#### 會計事務科

1. 培養本科學生為具備金融實務、理財知識之基本專業人才。
2. 培養本科學生為具備門市經營管理的基礎人才。
3. 培養本科學生為具備記帳報稅之基礎人才。
4. 培養本科學生為具備創意思考、行銷管理之人才
5. 培養本科學生為具備持續進修及學習的人才。

#### 資料處理科

1. 培養商業應用軟體操作的基礎人才。
2. 培養數位載體多媒體設計及管理之基礎人才。
3. 培養各項數據資料收集、處理、分析與應用之人才。
4. 培養 APP、人機介面程式設計之基礎技術人才。
5. 培養繼續進修、奠定終身學習之人才。

#### 國際貿易科

1. 培養國貿、外匯相關所需之基礎人才。
2. 培養企劃相關所需之基礎人才。
3. 培養跨境電商實用技能之基礎人才。
4. 培養創意思考與專業外語之跨域人才。
5. 培養相關專業領域繼續進修人才。

#### 多媒體設計科

1. 培養設計相關之技能人才。
2. 培養美學及設計領域的概念及素養
3. 培養多媒體設計及動畫設計製作之人才
4. 培養影音製作與網站設計之人才
5. 培養故事企劃能力，具創作及統整能力之人才。
6. 培養設計相關專業終身學習及良好職業道德之能力

(二) 各科特色課程

科 別	課 程
應用英語科	英語聽講、觀光英語、英中翻譯實務、外語簡報實務、商用英文寫作、專題實作
會計事務科	門市經營實務、會計軟體應用、會計軟體進階、行銷實務、金融與證券投資實務、專題探討、專題實作
資料處理科	程式語言與設計、人機介面程式設計、APP 程式設計、多媒體製作與應用、資料庫應用、專題實作
國際貿易科	國際貿易實務、國貿實務操作、跨境電商行銷實務、簡報實務操作、貿易英文實務、經濟學應用、專題實作
多媒體設計科	影音剪輯與製作、網頁設計及動畫製作、漫畫與插畫、故事創意設計、電腦繪圖、圖文整合、專題實作

(三) 各科實習規劃

學 群	科 別	實習項目	
商業與管理群	會計事務科	證券投資實習	數字練習書寫實習、 國稅局實習
	資料處理科	電腦義工實習	
	國際貿易科	匯率掛牌實習	
外語群	應用英語科	商用英文口語練習	美語補習班或旅行社實習
設計群	多媒體設計科	數位影像處理、 影片剪輯實習	各項展覽佈展規劃

(四) 四技二專統一入學測驗考科

科 別	考試類別	考試科目	對應專業課程
會計科 資處科 國貿科	商業與管理群	國文、英文、數學、商業概論、數位科技概論、數位科技應用、會計學、經濟學	商業概論、經濟學、會計學、數位科技概論、數位科技應用
應用英語科	外語群 英語類	國文、英文、數學、商業概論、數位科技概論、數位科技應用、英文閱讀與寫作	商業概論、數位科技概論、數位科技應用、計算機應用、英文閱讀與寫作

多媒體設計科	設計群	國文、英文、數學、色彩原理、造型原理、設計概論、幾本設計、繪畫基礎、基礎圖學(後三項為術科考試)	色彩原理、造型原理、設計概論、繪畫基礎實習、基礎圖學實習
--------	-----	--	------------------------------

(五) 高職三年各項專業證照(書)取得規劃

科 別	證照
應用英語科	全民英檢初級、商教會商業管理能力證明 全民英檢中級、多益、商教會 CEP-T 英語能力證明 中文輸入(30 字/分)/英文輸入(20 字/分)能力證明
資料處理科	電腦軟體應用丙級證照、電腦軟體應用乙級證照、 會計事務丙級-人工項證照、會計事務丙級-資訊項證照 TQC WORD 進階級證照、 TQC EXCEL 進階級證照、 商教會英語能力級數證明、商業管理能力證明 中文輸入(30 字/分)/英文輸入(20 字/分)能力證明
國際貿易科	中文輸入(30 字/分)/英文輸入(20 字/分)能力證明 全民英檢、多益、商教會英語能力級數證明 商教會會計能力級數證明、商教會商業管理能力證明、 會計事務丙級-人工項證照、會計事務丙級-資訊項證照 國貿業務丙級檢定
會計事務科	會計事務丙級-人工項證照、會計事務乙級-資訊項證照、 TQC 電腦會計證照、商教會會計能力級數證明、 中文輸入(30 字/分)/英文輸入(20 字/分)能力證明
多媒體設計科	商教會英語能力級數證明 中文輸入(30 字/分)/英文輸入(20 字/分)能力證明 印前製程丙級證照、印前製程乙級證照

## (六) 升學與就業

未來升學管道如下

- A: 1. 經由多元入學管道進入公私立大學、科技大學、技術學院等大專院校繼續進修。
2. 技藝優良學生，經由技優保送與甄審，進入公、私立大專院校、科技大學。
3. 畢業生可經由以下管道繼續深造：(1)甄選入學、(2)聯合登記分發、(3)各校獨立招生、(4)科技繁星、(5)特殊選才。

科 別	升學與就業
會計事務科	本科同學的就業方向建議如下： 1. 公民營機構擔任會計、出納等工作。 2. 金融機構、保險公司擔任業務行銷工作。 3. 私營企業擔任會計、財務規劃、行銷企劃等業務工作。 4. 商業、會計、行銷工作，銷售物流服務業、門市服務人員、網路銷售等。 5. 參加國際貿易、經濟、金融、保險、財務等行政人員、高考、普考及特考。
資料處理科	本科同學的就業方向建議如下： 1. 軟體開發及程式設計師。 2. 網頁及多媒體製作人員。 3. 資訊及通訊技術銷售專業人員。 4. 資料庫管理及網路管理專業人員。 5. 一般辦公室事務人員。
國際貿易科	本科同學的就業方向建議如下： 1. 公民營機構擔任會計、出納等工作。 2. 金融機構、保險公司擔任基層業務工作。 3. 貿易公司及貿易有關的報關行、船務公司等業務工作。 4. 參加國際貿易、經濟、金融、保險、財務等行政人員普考及特考。
應用英語科	本科同學的就業方向建議如下： 1. 公民營機構擔任行政人員、助理秘書等工作。 2. 金融機構、保險公司擔任基層業務工作。 3. 貿易公司及貿易有關的報關行、船務公司等業務工作。 4. 參加國際貿易、經濟、金融、保險、財務等行政人員普考及特考。 5. 觀光旅遊機構及公司擔任中英文領隊、票務等工作。 6. 學校與語言學習機構擔任英語助教、英語教師、英文編輯等工作。

多媒體設計科	<p>未來就業：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 動畫公司：設計、美術指導、原畫師、動畫師等工作。</li><li>2. 廣告公司：多媒體設計師、平面媒體設計師、廣告設計師等工作。</li><li>3. 電腦影像製作公司：電腦動畫師、3D 設計師、後製作技術等工作。</li><li>4. 後製作公司：企劃、影像處理設計師、藝術指導等工作。</li><li>5. 傳播製作公司：攝影師、企劃設計師、導播等工作。</li><li>6. 電視電影公司：導演、副導演、創意美術指導等工作。</li><li>7. 電腦遊戲公司：動畫設計師等工作。</li></ol>
--------	--

# 校園設備

## 一、校園營造及教學設備

- (一) 定期召開校園空間規劃小組會議，並聘請專家學者擔任諮詢委員，進行校園空間整體規劃及經費概算，做為校園空間發展之規劃藍圖。
- (二) 一般教室及專業教室內均設有冷氣及循環扇，制訂冷氣設施管理及收費要點，按使用者付費原則，各班購買 IC 卡儲值插卡使用，提供學生一個舒適的學習環境，並定期保養維護。
- (三) 教室內均設置 E 化講桌，包含電腦主機、螢幕、單槍投影機、布幕、網路、無聲廣播系統、學生置物櫃等設備，提供 E 化且舒適之教學環境。
- (四) 教室內均架設 50 吋液晶電視，可用於電視廣播、教學及午間新聞的收視，讓同學在課餘時間了解時事脈動。
- (五) 教室照明設備全面更換為節能燈具，亮度增加 30%，耗電量減少 50%。
- (六) 制訂門禁管理要點及辦公室管理辦法，以維護全校教職員工生在校安全，委由保全公司聘請專業守衛負責校門口門禁管制，有效阻絕外界不明人士之干擾。設置電動柵欄機及車牌辨視系統，加強門禁管制之效果。
- (七) 校園無障礙空間的設置，包含無障礙廁所、坡道、扶手、無障礙電梯與無障礙樓梯等設施，可供有需求之教職員工生使用。
- (八) 立功館、風雨球場、立人樓三樓，提供學生實施多元的活動與大型集會空間。
- (九) 校園一景「船」之創作意念，象徵在浩瀚學海之中，乘風破浪戮力向前、不畏艱難的學習精神，期許學子在學海中航向自己的目標。教學樓上「不會就學」、「不好就改」以及商教樓上「想好就做」座右銘，有別於傳統教育口號，經常引人談論。

## 二、近期工作目標及內涵

目標	內容	說明
節能的美觀校園	1. 各公共空間燈具更換為 LED 節能照明。	持續進行校園美化綠化工作，設置及使用各項節能設施。
	2. 校園美化、綠化改善。	
	3. 前庭地坪、魚池、荷花池改造。	
	4. 逐年編列預算汰換 10 年以上之老舊冷氣。	
	5. 節約能源政策，持續四省專案計畫。	
優質的工作環境	1. 各棟大樓逐年分批粉刷油漆。	改善校園老舊設施及環境，提昇其舒適及便利性，增進工作效能。
	2. 校園連鎖地磚修繕工程。	
	3. 前庭停車格重新粉刷油漆。	
	1. 各棟樓屋頂防水工程計畫。	

學生的學習環境	2. 爭取經費一般教室及專業教室設備更新與改善。	撰寫計畫向上級單位申請補助經費興建改善。
安全的友善校園	1. 消防設備持續維護保養，並定期汰換更新。	加強各項安全管理，建置一個安全友善校園環境。
	2. 無障礙電梯持續維護保養。	
	3. 加強全校監視系統及設備更新。	
	4. 無障礙坡道改善暨風雨走廊的建置	

# 學生輔導資訊

## 一、輔導室成員：

- 陳建廷輔導主任(主責輔導班級：三年級；一年級 會計、資處)
- 林美媛輔導教師(主責輔導班級：二年級；一年級 應英、國貿、多媒)
- 錢曉萃資源班導師(負責身心障礙學生行政業務、抽離課程與輔導)
- 許緯誠資源班老師(負責身心障礙學生抽離課程與個管)
- 王金玉資源班行政助理 (協助特教業務與輔導行政業務)

## 二、本學年輔導活動特色：

- (一) 入班宣導：針對有需求的班級，適時提供班級輔導，如介紹障礙類別，提升一般生對身障生的認識與協助身障學生適應，營造友善校園環境。
- (二) 提供生涯輔導相關資訊，透過導師協助，落實學生的生涯輔導。
- (三) 轉介有需求的學生至學生心理諮商中心，協助嚴重行為偏差、適應困難或情緒困擾的學生進行心理諮商或身心科醫師評估。
- (四) 辦理小團體/工作坊，透過非正式課程型式，採談話、分享、活動、遊戲等方式，提升學生自我探索與了解。
- (五) 辦理專題講座，內容涵蓋生涯升學、性別平等教育、生命教育、特殊教育，以有趣的方式進行情感教育、同理心教育等。
- (六) 規劃興趣、性向與人格心理測驗，協助學生認識自我，並將結果運用於生涯輔導與規劃上。並針對低成就學習成就學生，進行相關測驗或晤談，協助了解其學習問題，運用良好的學習策略，提升學習效能。

備註：上述活動皆屬教育活動，唯心理師諮商服務除外，心理諮商涉及專業倫理，需於進行前徵詢當事人與未成年家長同意，並簽署書面同意書方可進入晤談關係。

# 輔導資源

## 一、生涯資訊網站：

### (一) 多元入學方案相關網站

性質	站名	功能
四技 二專	<u>技專校院招生策略委員會</u>	各學制入學指南、招生宣導資源
	<u>技專校院招生委員會聯合會</u>	招重大變革、各升學管道注意資訊
	<u>技訊網</u>	招生校系查詢、入學管道查詢
普通 大學	<u>大學多元入學升學網</u>	大學多元入學介紹、招生資訊公告、考 招單位查詢

### (二) 升學考試相關網站

性質	站名	功能
考試 機構	<u>技專校院入學測驗中心</u>	統測考試資訊、考試範圍、考古題
	<u>大學入學考試中心</u>	各項考試資訊、最新消息、簡章、考古題
招生 單位	<u>國防部人才招募中心</u>	升學管道、志願役士兵簡章、軍事院校簡介
	<u>中央警察大學</u>	學校簡介、招生資訊與簡章
	<u>臺灣警察專科學校</u>	學校簡介、招生資訊與簡章
108 課綱	四技二專學習準備建議 方向	技專考招新制、備審資料準備指引
	大學申請入學參採高中 學習歷程資料查詢系統	依學校、學群分類及學習歷程檔案各項內容 查詢，提供學生升學學習建議準備方向。

### (三) 認識學類學系相關網站

性質	站名	說明
大學科 系介紹	<u>大學網</u>	認識學群特色、核心課程與未來趨勢
	<u>大學問</u>	大學十八學群、技職二十群類、升學資訊
生涯興 趣探索	<u>學生生涯輔導網</u>	相關生涯與學系探索資訊與網站

## 二、心理衛生及相關資源

性質	單位	說明
心理衛生	張老師	電話：1980 電子信箱：1980@1980.org.tw
	<u>苗栗縣生命線</u>	電話：1995；037-329595 網站： <a href="http://www.1995life.com.tw/">http://www.1995life.com.tw/</a>
	行政院衛生署安心專線	電話：1925（依舊愛我）專線
	衛生福利部—男性關懷專線	電話：0800-013999
社會福利	內政部福利關懷專線	電話：1957(免付費電話) (協助弱勢或重大變故而陷入困境之家庭)
	<u>董氏基金會</u>	心理衛生、菸害防制、食品營養
	<u>勵馨基金會</u>	親密關係暴力、家庭暴力、性侵害與性騷擾防治等
	<u>家扶基金會</u>	家庭扶助、兒少保護、兒少安置、早期療育等
教育相關	家庭教育諮詢專線	電話：4128185(手機加 02)
	特教免費諮詢電話	電話：0800-258880
	青年教育與就業儲蓄帳戶	電話：(02)77365422
通報專線	內政部家庭暴力及性侵害防治委員會	電話：婦幼保護專線 113(免付費專線) 網路通報： <u>關懷 e 起來</u> 緊急救援電話：119、110
	未成年懷孕諮詢專線	0800-25-7085（愛我，請妳幫我）
	反霸凌申訴暨校園安全通報專線	苗栗高商教官室電話：330955 苗栗縣聯絡處電話：335885
	教育部防制校園霸凌專區	專線電話：1953 網站： <a href="https://csrc.edu.tw/bully/">https://csrc.edu.tw/bully/</a>

# 校園圖書館資源

## 一、圖書館簡介：

- (一) 圖書館位置：圖書館位於操場西側資訊樓，一樓為書庫及閱覽室，書庫規劃電腦檢索區、流通櫃台、閱讀區放置1至第7類與第9類圖書，二樓有期刊室及視聽教室，視聽教室規劃語言學習區、休閒閱讀區、多媒體視聽室，休閒閱讀區放置各類雜誌與第8類圖書，三樓有視聽會議室。
- (二) 圖書館目前藏書約三萬多冊，雜誌訂閱28種，贈閱期刊約百種，報紙五種，增購數百本電子書，並與大學、科技大學和凌網科技、udn結盟共享電子書上百冊以上，每月借閱流通數百人次，各類圖書陸續增購中，期以提升服務品質，強化圖書館功能。(詳細請參閱圖書館網頁)
- (三) 借閱時間：星期一至星期五，早上七時卅分至下午五時卅分。
- (四) 借閱規則：請先至圖書館登錄個人資料即可借閱，教師最多可借十本，期限二個月，報紙及當期期刊不外借。
- (五) 推薦書單：每學期期初辦理好書推薦，推介書單請向館員索取或網頁下載，填妥後交館員，每學期圖書館委員會審核後，將儘速請購。

## 二、為提升圖書館應用的功能，提高讀書風氣

- (一) 在全校各班設置圖書股長，協助本館宣導如何利用圖書館資源。
- (二) 定期舉辦各年級學生利用圖書館的教育，引導學生走入圖書世界。
- (三) 適時推出新書系列簡介、教學研究參考資料，增廣師生見聞。
- (四) 成立讀書會，一年級由中部辦公室提供每班約40本書擺放教室書櫃，供班上借閱，提升人文素養。
- (五) 舉辦學生閱讀心得寫作競賽，鼓勵學生善用圖書資源等。
- (六) 每學期圖書借閱個人排行榜前二十名、班級排行榜前十名頒發獎狀、獎品以為鼓勵，寒、暑假作業(讀書心得寫作)績優學生亦頒發獎狀、圖書禮券作為鼓勵。
- (七) 鼓勵學生閱讀，每月公告借書排行榜前20名，張貼於公布欄。

## 三、重點工作報告：

- (一) 每學年對一年級各班召開圖書館利用教育座談會，促使新生認識圖書館，及教導新生如何利用圖書館資源，達成輔助教學的目標。
- (二) 更新圖書館網頁並隨時公佈新訊息活動與新公告書。
- (三) 推動學生參加全國高中職中學生網「讀書心得」與「小論文」競賽，爭取教育部國教署署長績優獎狀。

- (四) 開放圖書館一樓閱覽室供學生晚自習，鼓勵學生養成良好的閱讀習慣。
- (五) 每學年學校提撥6萬元以上購買新書，由全校師生提出好書，經圖書委員會審核後購買。
- (六) 每學期期初頒發圖書借閱個人排行榜前二十名、班級排行榜前十名獎狀、獎品以為鼓勵。寒、暑假讀書心得寫作競賽，績優學生亦頒發獎狀、圖書禮券作為鼓勵。
- (七) 辦理閩南語、客語語言、原住民族語認證。
- (八) 辦理寒、暑假教師赴公民營機構研習。

四、本館現有藏書三萬餘冊，並陸續增購中，依賴永祥先生「中國圖書分類法」分為十大類。總統計資料如下：(至112/7/31止)

本校圖書分類							
編號	分類	冊數	比例	編號	分類	冊數	比例
00	總類	1525	4.40%	50	社會科學	5310	15.33%
10	哲學	2730	7.88%	60~70	世界史地	3457	9.98%
20	宗教	510	1.47%	80	語文	11558	33.37%
30	自然科學	2742	7.92%	90	美術	1783	5.15%
40	應用科學	5026	14.51%				
合 計:		34,641					

五、月刊、週刊方面：

1 天下雜誌	11 聯合文學	21 康健雜誌
2 遠見雜誌	12 先探投資週刊	22 哈佛商業評論
3 智富月刊	13 能力雜誌	23 漂亮家居
4 財訊月刊	14 卓越	24 親子天下
5 會計月刊	15 Digiphoto 雜誌	25 世界電影
6 商業周刊	16 消費者報導	26 NBA 籃球誌
7 PC Home	17 常春	27 TO'GO 旅遊情報雜誌
8 台灣光華	18 今周刊	28 LAVIE
9 How It Works 知識大圖解國際中文版	19 空中英語教室(不含光碟)	
10 國文天地	20 張老師月刊	

六、報紙方面：

1 工商時報	4 經濟日報
2 中國時報	5 自由時報
3 聯合報	

# 問與答 Q & A

## 關於教務工作

教務處工作目標是為了本校師生有效學習來提供各項軟硬體服務。我們希望學生滿懷期待的進入苗商，透過教務處以及全校教職員的努力，每天帶著滿滿的收穫離開苗商。三年畢業後，以身為一個苗商人為榮，昂首挺胸的進入優秀科技大學就讀。

### Q：教務處各組的工作職掌？

A：教學組：課程與考試日期的排定、各項學藝競賽。

註冊組：成績計算與各項學雜費補助申請、升學考試庶務工作。

設備組：相關教學設備與教科書採購發放。

實驗研究組：排定重補修課程與辦理補救教學。

### Q：學校有安排課業輔導嗎？

A：目前學校會安排第八節的課業輔導（有收費）。另外本校已透過校園雲端數位學習平台的方式，提供同學不受時間與空間限制的相關增廣或補救教學課業輔導課程。

### Q：什麼叫做學年學分制？

A：1. 學生修習某一課程的學分，以該學年度上下學期的成績總平均後，達 60 分者，即可取得該課程上下學期的學分數。（例如學生修習一年級國語文 I、II，上學期國語文 I 成績 50 分，下學期國語文 II 成績 74 分，學年平均後為 62 分，則可取得上下學期各 3 學分的學分數。但若下學期成績 60 分，學年平均後為 55 分，則僅可取得下學期的國語文 II 的 3 學分；上學期的國語文 I 仍需進行重補修。

2. 學生在修業期間（原則 3 年，得延長 2 年）修滿畢業學分數（本校各科畢業學分數為 160 學分。畢業條件另外說明。）成績及格後，方可取得畢業資格。

### Q：如何了解學生在校的學業成績？

A：本校一學期共安排 2 次段考與 1 次期末考。各次段考成績（含學生個人成績單以及學生於班級表現分析表）與學期成績，將由學生攜回給家長簽名後繳

交回學校。至於學生其它在校表現，仍然要請家長多與學校相關老師聯絡。

Q：什麼是補考？條件為何？

A：各科學期成績有不及格者，學校會在寒假與暑假時間，針對學生不及格的科目進行一次補考，補考及格後，該不及格的科目成績就登記為 60 分，並取得該課程的學分。但是要特別說明的是，如果不及格科目的成績未達 40 分者，就不可以參加補考。

Q：什麼是重補修？

A：當學生不及格的科目，經過補考仍然沒有達到及格條件的時候，就拿不到該科目的學分數。學校在上下學期都會針對學生在前年級不及格的科目安排重補修（收費性質。通常會安排在假日），經過重補修課程及格後，同學就可以取得該課程的學分數。

Q：學生會被留級或重讀嗎？

A：高中職與國中最大的差別就是在高中職成績太差時，會有重讀的危險。目前重讀的條件是：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時，學生可選擇重讀。

Q：學生要取得畢業條件的資格是什麼？

A：依據教育部所定技術型高級中等學校學生成績考查辦法的規定，學生的畢業條件如下。因此各位家長一定要特別留意以下條件，否則一不小心就很有可能就會拿不到畢業證書。

畢業 條件	畢業學分數	160 學分(報經主管機關核定後增減之)
	部定必修科目及格率	至少 85%
	專業及實習科目至少修習學分、及格學分數	至少修習 80 學分
		至少 60 學分以上及格
實習(實務)科目及格學分數	至少 45 學分以上及格	

## 關於學生事務工作

Q：學校利用哪些體驗活動來落實環保教育？

A：1. 配合節能減碳永續發展的環保理念，實施垃圾分類資源回收，增進學生對資源回收的認知，培養學生愛惜資源的習慣和態度。

2. 各班環保股長，負責將回收資源垃圾，送至「資源回收中心」。
3. 各班安排值日生負責廚餘回收工作。
4. 加強資源循環再利用，並減輕家長經濟負擔，推動校園二手制服、書籍、學用品回收再使用，培養學生愛物惜福、互助關愛之美德。
5. 成立「環保小尖兵」並定期培訓，養成學生從做中學之服務學習精神，協助維持校園整潔美觀。

**Q：午餐團膳是否每位學生都要參加？是否有素食？**

- A：1. 為培養學生團體生活與環保理念，學生可自由參加團膳，團膳亦有提供素食。
2. 個人自備之便當，學生需於規定時間內送蒸；由家人送餐者，亦請至校門口警衛室完成登記。

**Q：學生在學期間，家中突發變故致使就學困難，可以尋求哪些協助？**

- A：1. 學生可以透過導師，向學務處尋求協助，本校設有「教育儲蓄金專戶」。
2. 學生透過導師提出申請後，由本校召開教育儲蓄戶管理小組會議，依據實施要點撥款協助。

**Q：如何辦理請假手續？**

- A：1. 請依學生手冊/本校學生勤惰〈請假、曠缺課〉管理規定辦理。
2. 不同的假別，辦理手續亦有所差異，請家長上學校網站，進入學務處/組織計畫/學生手冊下載，依規定辦理。
3. 事假手續：須前一日請假，如因偶發事件，不能前一日請假時，可請家長於當日以電話向導師請假。
4. 病假手續：(1)如學生在校發生傷病事故，必須報告導師，填寫臨時外出申請單，並經健康中心護理師證明，通知生輔組，並辦理外出登記，始可離校。(2)凡請病假，二日(含)以上必須檢附醫師證明文件(一日以內附醫師證明文件或家長證明，由導師簽章)方予核准，惟出示家長證明者，核予事假。(3)補假—必須在來校後三日內為之，凡未在規定期限內辦理補假手續者，均以曠課論。

**Q：學生可參與的社團有哪些？**

- A：1. 服務性社團：康輔社等。
2. 學藝性社團：管樂社等。
3. 音樂性社團：吉他社、熱音社、熱舞社等。
4. 體育性社團：籃球、桌球、排球、羽球社。
5. 康樂性社團：電影欣賞社等。

6. 學術性社團：國文研習、英文研習、數學研習、國貿研習、會計研習社等。

7. 綜合性社團：韓流社等。

**Q：接到電話詐騙孩子在歹徒手上時，家長如何應對？**

A：學生超過時間未到校時，導師會主動聯絡詢問、瞭解狀況，若懷疑為詐騙電話，請先向導師或教官室、學務處確認學生安全。學校也會讓學生親自與家長聯繫，讓家長安心。請家長熟記教官室電話：037-356001 分機 251~252；學務處分機 211~215；校安中心 24 小時服務專線：037-330955。

**Q：如果學生違反校規而遭受懲處，有補救方法嗎？**

A：1. 行政懲處後，可依學生手冊「改過銷過實施辦法」及「志願愛校服務辦法」辦理銷過。  
2. 生於懲處公告次日起即可至生輔組領取「學生銷過申請表」，依程序經簽處師長同意後，並經導師、生輔組副署，始進行愛校服務或社區義工服務銷過考核；小過以上懲處之銷過，另須完成「銷過心得紀錄表」；大過學生由輔導室另行晤談輔導。

## 關於學生輔導工作

### 生涯&學習輔導篇

**Q：如何幫學生準備升學考試？**

A：多元升學管道中，甄選入學與聯合登記分發仍需採記升學考試—統一入學測驗(統測)成績，只是各科考試占分比例與各校系採記不同，統測考試成績的好壞仍會直接影響入學結果。但仍需留意不同升學管道偏重的方向，以下說明：

一、若想參加甄選入學：

除了考試成績，甄選入學更強調學生是否適才適性的選擇大學科系。因此請協助孩子進行生涯探索相關活動，盡早立定升學方向及目標。從高一開始，每位學生每學期必須上傳的學習歷程檔案會成為大學教授參採的主要資料，113 學年度將「專題實作、實習課目成果」的參採件數下修至 3 件，資料重質不重量。最好能兼顧能力養成的延續性，如孩子對語言很感興趣，便能呈現三年間的相關課程成果、語言檢定證明、大學營隊及課程的參加紀錄和心得，以系統性的方式呈現，更能夠突顯學生對該領域的學習熱誠。若孩子的興趣是音樂、舞蹈等才藝類的項目，鼓勵孩子繼續在有興趣的領域取得成就，對孩子的整體學習成果展現其實很有幫助的喔！

鼓勵與協助孩子逐步建置適合自己志向的學習歷程檔案資料，並叮嚀孩子於每學期系統關閉前完成上傳及認證作業。

## 二、若想參加登記分發：

請鼓勵孩子在升學考試科目上加強，並留意欲讀科系採記各科分數加權的差異。

## 三、若想取得繁星(全校共 15 個名額)資格，請鼓勵孩子把握校內成績表現(包含每次小考、段考及平時成績)，務必維持各科群名列前茅。

## 四、若想走技優路線，請鼓勵孩子至少取得技術士乙級證照；若有意願參加全國技藝競賽，亦可參加校內選手選拔及培訓。

### Q：孩子學習明顯落後，該如何協助他？

A：輔導室備有測驗，可協助學生進行學習問題診斷，並擬定讀書策略、安排讀書計畫。在與任課老師溝通後，發現該生疑似為身心障礙學生時，會建議父母提報特殊教育學生鑑定，若通過鑑定，將可依其程度擬定個別化教育計畫，並使其享有外加的特殊生升學管道。

### Q：如何累積孩子服務學習的經歷？

A：可鼓勵孩子到校外累積志工經歷，或參加校內服務性社團、擔任學校活動志工，都是累積服務經驗與時數的好管道。

### Q：孩子若想跨群類或就讀普通大學該如何準備？

A：首先要了解想跨群類的原因，再協助了解欲跨群類之專業科目(一)(二)及準備的困難度，並配合校外資源進行準備，另外，查詢欲就讀的科系所歸屬的群類是相當重要的工作，或許不需跨群類也可就讀理想的科系，以休閒觀光相關科系來說，目前所就讀的商管群就有相對應的科系，不一定要跨群類準備自己不熟悉的考試科目。

目前技術型高中生可透過甄選入學及登記分發來就讀部份普通大學的科系，當然學生也可與普通高中學生一同參加「學測」或「分科測驗」，再選擇相對應的升學管道來進入普通大學，但應自行補強考試所需的相關科目。

◆因應新課綱所帶來的普通大學考招制度變革，學測和分科測驗的關係會更密切，分科測驗將不再考國文、英文、數學(B)，所以分發入學時便

可能採計學測時所考的國文、英文、數學(B)，請考生及家長多留意。

### 生活輔導篇

**Q：孩子有感情困擾該怎麼辦？**

A：若孩子遇有情感議題困擾，家長可以先嘗試主動關心孩子，了解孩子的困境。若感受孩子因情感困擾已情緒低落一段時間，甚而影響正常的表現，可建議孩子尋求輔導室的協助。另外，兒福聯盟「少年端共專線」(0800-001769)的免付費電話，也可提供青少年諮詢；張老師提供線上「1980」心理輔導服務，都是可以運用的資源。。

**Q：孩子有憂鬱情緒，何時該找專家協助？**

A：孩子的憂鬱症狀持續兩週或以上時，且干擾到健康、日常生活作息或功能。

觀察到孩子有自殺的意念、計畫，或行動時。

正在猶豫是否尋求專業協助。

覺得自己對孩子的情形感到無能為力時。

**Q：覺得孩子有心理狀況，學校可提供什麼協助？**

A：除了向師長反應外，也可向輔導室諮詢，輔導老師會依學生實際需求，轉介苗栗縣中等學校心理衛生諮詢服務中心(現設於苗栗農工)，由醫師進行專業評估，或由心理師到校服務，費用全免，但需家長陪同或同意。

### 關於專業技能輔導

**Q：學校對學生未來三年的實習與技能提升有何規劃？**

A：

1. 實習處依各科培育能力的不同，分別根據課綱與教育部承認之各項技能檢定加以規劃，利用上課與各項實習時間鍛鍊並提升學生專業技能，除各項實習成績外，並輔以國家與專業檢定證照，驗證同學技能與實作的技巧。
2. 除了輔以各項技能檢定證照外，校內亦辦理各項技能競賽，並挑選競賽成績優異的學生參加各項全國性競賽。
3. 各科安排學生從事校外相關實習，包含國稅局實習(商管群)、英文補習班教學實習(應英科)、飯店實習(應英科)、電腦公司實習(資處科)、商場實

習(國貿科、會計科、資處科)、會計或保險公司實習(會計科)、廣告公司實習(多媒科)

**Q：什麼是技優甄審？什麼是技優保送？**

A：

#### 技優保送

資格：符合下列之一

- (1) 參加國際技能競賽各職類或國際展能節職業技能競賽或國際科技展覽成績優異，獲推薦並持有證明者；
  - (2) 參加全國技能競賽獲各職類（個人賽）前三名名次者；
  - (3) 參加全國高級中等學校技藝競賽獲各職種（個人賽）前三名名次者。
- 無論應屆或非應屆畢業生，均符合技優保送入學資格，可直接填寫保送分發志願(最多可以填寫 50 個志願)，由招生委員會依競賽獲獎種類與等第、名次及志願分發。

#### 技優甄審

1. 資格：凡高級中等學校畢（結）業生或具同等學力之學生，且符合簡章所訂之「適合甄審之技藝技能競賽優勝及技術士職種」即可參加技優甄審。
2. 技優不採計統一入學測驗，至多可報名 5 個校系科（組）、學程，但各校得限制考生僅能報名該校 1 個系科（組）、學程。

### 關於家長會

**Q：家長會成員為何？**

A：每一位家長均為家長會的成員。

**Q：家長會的編制為何？**

A：置委員十三人，由會員代表大會就會員代表中推舉組成之；委員會設常務委員會，置常務委員九人，由委員會就委員中選舉之；委員會應就常務委員中選舉一人為會長，三人為副會長。

**Q：家長能為學校做什麼？**

A：◎加入「家長代表委員會」之行列。

◎參與家長代表委員會議及其它重要會議，提供校務發展建議。

◎協助校慶活動、社團成果發表及校外參觀等活動的舉辦。

☺協助畢業典禮會場佈置、獎品準備等相關工作。

☺籌措校務發展基金，協助學校建立與社會各界良好關係。

**Q：學校為家長做什麼？**

A：學校定期辦理親師懇談會，邀請專家學者到校擔任講座，針對親子方面相關問題，以及教育孩子應有的認識等，為家長們提供教育孩子之意見參考，使家長在陪伴孩子成長過程中，能獲致預期效果。

**Q：如何加入「家長代表委員會」？**

A：☺每學年開學後，學務處會請導師協助徵詢，由班級推選班級家長代表，並依規定開學一個月內辦理家長代表選舉大會。

☺個人有意願擔任「家長代表」者，可主動與導師聯繫。

☺家長如有各項問題或建議，可隨時向學校相關業務之處室主任反映。

# 親職文章

## 【親職教養】

大學教授問學生：「你最受不了爸媽什麼？你會希望他們做什麼改變？」學生們不約而同指出這3件事

文/ 羅梅英(摘自未來 Family 週刊第136期)

青少年父母常感嘆不知道孩子心裡在想什麼，成天像個刺蝟一樣。根據台師大社教系教授蔡怡怡所做的問卷調查，青少年最受不了爸媽的教養，前3名分別是：**控制、不被父母尊重和理解、嘮叨。**

台師大社會教育學系助理教授蔡怡怡在前年和今年，針對任教的班級、進行問卷調查，「青春期最受不了家長的哪個部份？你會希望他們做什麼改變？」調查這群剛過青春期孩子的真實心聲，青少年到底是怎麼看待爸媽的教養呢？

### 大學生分享，青春期教養切忌這3點

蔡怡怡指出，從調查結果來看，青少年最受不了爸媽的教養，分別是：**第1名「控制、管很多」**。如：「最受不了『你應該要為自己的人生負責了』，卻還是不斷要求我生活中的大小事都要順著他們的意」「希望孩子完全按照他們認為正確的方式成長」「管很多，有時候連出去都會限制、要定位」。

**第2名「想法不被理解，父母不尊重或不關心孩子」**。如：「一直幫我做決定」「不聽人說話，習慣把自己的價值觀與生活態度原封不動套在我身上」「他們都無法理解我的想法和情緒」「進我房間不敲門」。

**第3名「嘮叨，一直念」**。像「太操心我，所以有點囉嗦」「很常碎碎念」「沒有自己的生活且不敢嘗試，太把重心跟注意力放在孩子身上，擔憂太多」。

### 青少年希望爸媽能夠尊重他們

絕大部分大學生都是希望父母能傾聽他們的想法，尊重自己、減少控制。蔡怡怡分析，父母無法做到尊重孩子，背後有幾種可能的原因：

#### 1. 子女的獨立引發父母的不安和焦慮

青少年尋求更多自主和自由，學習如何負責任，可能會讓父母感到不安。

#### 2. 擔心和保護心態

擔心孩子不夠成熟，因此過度介入孩子的事，甚至直接幫他做決定。

#### 3. 傳統的親子關係觀念

傳統文化認為父母的權威不容質疑，過於強勢而忘了孩子是獨立的個體。

#### 4. 高度的期望和壓力

有些父母對孩子有高度的期望，因此不自覺地過度控制孩子。

## 你以為的「提醒」，其實是「嘮叨」

若孩子不想被管或不予理會，爸媽就會陷入嘮叨；嘮叨的問題出在，「父母的方法沒有用，或是父母也沒有其他的管教方法。」

平心而論，現代父母多半能夠理解應該要尊重孩子，也知道建立好的親子溝通方式，陪伴孩子度過青春期非常重要，但有時改變需要契機或觸媒，有位爸爸成天罵兒子，從生活習慣到成績、態度無一不罵，兒子終於受不了說：「你高中時很會念書嗎？你一直叫我念書，就好像班上最後一名的來教我怎麼讀書，我會聽嗎？」爸爸這才意識到需調整自己的說話方式。

## 掌握教養5原則，有助親子相互理解

蔡怡怡指出，青少年身心都處於複雜且關鍵的發展，同時也面臨學校課業、社交和同儕等許多新挑戰。蔡怡怡提出以下5個親子溝通建議：

### 1. 想清楚自己和孩子溝通想要達到什麼目標

溝通要達到什麼目標？目標合不合理？是否有過多的期待、擔心、焦慮？

### 2. 調整自己的情緒

建議先接納自己跟孩子都有情緒，等彼此情緒緩和後，再跟孩子溝通。

### 3. 不當「老闆」，當「顧問」

跟孩子溝通時，用「開放性」的問題引導孩子思考，讓孩子有機會述說觀點，孩子除感受被尊重之外，也能讓孩子找到自己的力量。「孩子經過引導，所做的選擇和決定，才會是他要的，並願意為自己的決定負責。」

### 4. 表達理解，避免批評和評價

盡量避免用「你為什麼…」句子，容易引發青少年的不滿。改用「陪伴與核對」的句型，例如「你還好嗎？發生什麼事了？怎麼了？你感覺傷心，還有其他感受嗎？我理解你的感受，我好奇這件事……，可以跟我分享嗎？」用比較柔軟的方式跟青少年對話。

### 5. 「3好1感謝」表達對孩子的讚賞

蔡怡怡建議，爸媽不妨試著找出你欣賞孩子的3個特質，並舉具體例子，例如：你個性很陽光，同學都很喜歡跟你聊天等；並對孩子表達近期的1個感謝，如「上週媽媽常加班，你得準備自己跟弟弟的晚餐，謝謝你的幫忙」。當孩子感受到父母對他的欣賞，他的心會變得較柔軟，也比較願意跟爸媽聊天溝通，親子關係不致於太僵。

面對瞬息萬變的科技浪潮，「未來沒有制式的標準答案，孩子的人生也是。」蔡怡怡認為，當父母著眼於協助孩子發展多元的天賦、以開放心態允許孩子嘗試多元探索，就不會執著在孩子非得按照自己說的做。「比起擔心和嘮叨孩子，父母更應該努力提升自己、學習溝通和吸收新知，讓自己和孩子有話聊。」

## 對自己好一點——你今天對自己慈悲了嗎？

文/蘇益賢。摘自張老師月刊第548期。

這是一個很「更」的世代，人們追求更多、更好、更美、更厲害的一切。同樣地，這種「更」也默默移轉到我們「對待自己」的時刻。這種「精益求精」的人生哲學，不管在強調個人主義與勝出的西方社會，抑或是在強調謙虛、不該自滿的東方社會其實都存在著，只是各自以不同的形式展現出來。

但說實在的，人生逆境，十之八九。在事情一如預期時，我們開懷大笑，對自己感到滿意。但在諮商室裡，我們與個案更關注的不是順境，而是在必然的逆境時刻，我們該如何自處？我們可以如何陪自己走過困難的時刻？

### 當我們把自己看作敵人

面對外在壓力與威脅時，人類身體內建的預設反應字首剛好是三個F：戰鬥、逃跑、暈倒。面對失常時，我們很可能對自己失望，甚至對自己情感。我們覺得局面演變至此，「自己」是唯一的罪犯。

「就是你的問題，你到底在搞什麼？為什麼會把事情弄成這樣？上次不是已經出過一次錯了，為什麼沒辦法改？上臺報告真的有這麼難嗎？為什麼其他同期進來的同事都進步這麼快，你到底有什麼問題？」

試著把這樣的對話，換個人稱，從「你」變成「我」，然後對自己這樣怒吼，並且感覺一下你的內心聽到這些耳語的感受……這種狀態，就是把自己當成敵人的第一種結果。我們把「戰鬥模式」用在了自己身上，在臨床上呈現的樣態就是「自我苛責」。

有人在面對自己表現很糟的時刻，則選擇使用「逃跑模式」。與自己內心的感受斷線、失聯，或者透過各種方法來麻痺自己，不管是躲在網路世界、還是透過暴飲暴食、衝動購物，乃至於攝入大量的菸、酒等物質。這種模式讓我們無法面對失常的原因，可能讓自己停滯，更難有勇氣面對類似的情況。

把自己當成敵人的第三種反應：「暈倒模式」。當我們把內在自我當成威脅，採用動彈不得模式時，反而困在自己的內在世界，最常見的結果是，慢慢陷入無盡的反芻思考中，所有的力氣被用來自我詰問。

讀到這邊你可能會好奇，這樣做，不是挺有建設性的嗎？但我們需要留意的是，在腦袋清晰、情緒穩定時，這種對事件發展的分析，確實能讓我們檢視失敗原因，找到調整方向。可是，在我們把自己當成敵人的時刻，我們的情緒多半不是平靜的，而是交雜著憤怒、難過、焦慮等負面情緒。這也是為什麼反芻思考發生時，人們看似在解決問題，實則是繼續惡化問題。時常，我們沒看見的部分。反而可能是問題解決的關鍵。

## 別把自己當敵人：自我慈悲是一種可能的選項

美國心理學家克里斯汀·內夫(Kristin Neff)提出的「自我慈悲」概念，對於上述狀態的改善，十分有幫助。她提到，當好友正在面對痛苦、挫折時，作為他的好朋友，我們會有一種同理之情自然流露，我們會希望他能在這樣的逆境之中舒服一點，於是我們很自然地會去安慰、陪伴、鼓勵他，希望透過這樣的支持，讓身處逆境的朋友此刻感受到的不舒服，能夠少一點。

不過，我們似乎沒有習慣將這樣的同理之心用在自己身上。我們很少把自己當成「真正的朋友」，用同樣的方式來陪伴失落的自己。

自我慈悲意味著，當一個人正在面對挫折、痛苦等逆境時，能對這樣的不舒服保持開放與友善的態度，不去苛責，卻也不忽視或否認痛苦的存在。就只是陪伴這個人，讓他知道，你辛苦了，這真的不容易——而那位最該陪我們，用這種方式面對逆境的人，其實就是我們自己。

失敗、挫折等狀態，其實是人生必經的過程。這世界上有太多我們難以控制的決定因素決定著事件成敗。這種「現實」，多半不是我們硬碰硬，刻意忽視，或者用反芻思考就能「解決」的。自我慈悲的觀點認為，我們要對自己慈悲，不是為了立刻讓感覺變好，而純粹就只是因為：此刻我們的感覺很糟。

## 3個自我慈悲的關鍵

克里斯汀·內夫提出了自我慈悲的3個要素：首先，是善待自己(Self-kindness)。在面臨痛苦時，成為自己的好朋友，對苦痛中的自己保持寬容、耐心，去理解自己此刻的感受，不再試著用自我苛責解決什麼。

接著是提醒自己，這種逆境帶來的感受，是每個人都會遇到的(Common humanity)。痛苦時，我們往往會覺得孤立無援。請記得，在廣袤的宇宙裡，你並不孤單。痛苦是人類都必經的感受。

而在前兩個元素發生的時刻，我們可以同步使用的心法，則是第3個元素：正念(Mindfulness)。面對不舒服的逆境，乃至於這些逆境影響到你的身心感受時，我們不再逃跑，而是選擇正念以對。以開放、不批判的心，成為觀察者，不否認、不誇大這些不適，而是像朋友一樣，就在一旁靜靜地陪伴，觀看這些感受的起與落。

自我慈悲是一種柔性的智慧，許多研究發現，自我慈悲程度高的人，並不會因為這樣看似「柔軟」的行為而阻礙後續的表現，好比變得消極、容易放棄等。自我慈悲反而給了我們空間，有效安撫自己的情緒，看清楚事情的樣態，進而提升未來的行動力。

不過，這樣的習慣需要能夠被建立與養成，不斷地進行自我提醒與練習，想必是重要的。祝福每位有緣讀到本文的讀者，都能找到適合自己的方式，慢慢將這樣的禮物，帶入自己與更多人的生活當中。

## 認識身障者權利公約 CRPD



CRPD 8大原則：

- 1 尊重個人自主與個人自立
- 2 不歧視
- 3 充分融入社會
- 4 尊重每個人不同之處，接受身心障礙者是社會多元性的一份子
- 5 機會均等
- 6 無障礙
- 7 男女平等
- 8 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利

CRPD正視身心障礙者為社會的一份子，障礙的發生不只是因為身體功能有限制，而是社會存在著身心障礙者無法使用的設施設備、資訊傳播方式、對身心障礙者的缺乏瞭解及歧視等，造成身心障礙者的生活出現障礙與困難。期待未來的政策，可以考量身心障礙者的需求，消除社會中的歧視與障礙，達成一個符合國際人權的社會。



## 請注意！前方有大浪來襲——談網路世界裡的愛情衝浪

文/劉瓊珊(摘自張老師月刊第547期)

網路戀愛的形式是一種帶著尋找戀愛對象為目的在網路世界裡開盒的概念。你永遠不會知道，下次抽選會遇到什麼樣的對象！但這不也是一種緣份嗎？在茫茫的網路人海中，等待對的人出現在燈火闌珊處。

### 投射想像 連線後完美對象現身

網路戀愛的形式大致區分為兩種：一種是尚未見面前，兩人透過交友軟體或是線上遊戲的方式認識彼此，感覺聊得來而決定在網路中以交往的名義互動，至於見不見面沒有一定答案。

另一種常見的網路戀愛是我想在這篇文章裡探討的，比較像在網路上相識進而發展到生活中的戀愛形式，無論是以 APP 或交友網站，帶著想要認識「有緣人」的目的，在網路上設定條件，快速篩選符合自己理想的對象，像撈網捕魚一樣，有目的性的縮小尋找範圍。

網路戀愛確實是一個快速且方便的媒介，讓部分生活圈狹小沒有機會拓展交友空間的現代人擁有快速能認識心儀對象的機會，藉由篩選機制，快速尋找你喜歡的條件，匿名的機制或非面對面的互動，讓人得以在網路上投射更多心理想像空間，這其實也是愛情發展的某個要素之一。

怎麼說呢？愛情的一開始我們可能會對某個特定對象出現迷戀或癡戀的現象，而這個現象在網路上更加容易被激發出來，因為當我們在內心投射出一個「理想化」的形象時，神秘感與尚未見面的狀態，容易讓我們的大腦自然腦補出一種對方是「完美、理想化的模樣」。大腦裡的捷思性特質，使得我們會自動腦補很多對網戀對象的想法，來節省探索的時間。

相較於過去面對面聊天，網路上的互動更容易創造出不知不覺就分享較私密與深入的話題、說出更多內心的想法，製造出一種「交淺言深」的狀態，產生瞬間就拉近彼此心理距離的感覺。

### 遵守準則 在網戀裡保護自己

網路戀愛就像衝浪一樣！請注意，你沒有辦法控制天候，前方隨時可能有大浪！我們該在網路戀愛時留意哪些準則，才能避免摔得太慘呢？

#### ◆ 見面認識才是重頭戲

如果我們想讓關係變得更為真實，請記得務必要等見過面後再談論是否要在一起，我在諮商中觀察到許多運用網路交友的人們，常常急於一時，在尚未見面前因為網路聊天創造出相當合拍的假象，摻雜著許多印象整飾的狀態，就像隔著一層濾鏡看對方，自己也還有許多真實面向尚未讓人看清楚或

自然呈現出來，在這種狀況下確認交往關係，其實相當冒險，因為彼此最終仍需回到生活中交往，多花些時間與對方相處，捫心自問對方拿掉濾鏡後的樣子自己是否真的喜歡，才能夠避免因衝動而做出錯誤的選擇。

#### ◆ 知己知彼，花落知多少？

網路戀愛充滿不確定性的原因，是網路虛擬的特性所致，當彼此都是虛擬世界裡的空降對象，在沒有任何對方身邊的人可以作為參照意見的情形之下，我們要怎麼判斷對方說的話，到底幾分真？幾分假？又隱瞞多少呢？

曾經有個例子：男生在網路上認識某個女生，這個女生一看就是他的菜，於是男生下一秒就瘋狂追求、獻殷勤，表現出勤勤懇懇的樣子，但是，他隱瞞自己過去單身時曾約砲的行為、會抽菸的習慣，這算不算不夠真誠呢？若在網路上遇到心動對象或是對方殷勤的追求自己時，建議讀者們要留意對方提供的資訊，內容都是他自己講的，還是可以透過客觀證據去驗證有幾分可信度呢？對方是否願意把 IG 帳號、臉書帳號或工作單位等相關資訊揭露給你，可在網路上查詢得到部分個人資訊嗎？讓我們至少能掌握對方說話的真實度，如果所有的訊息僅是對方個人的表述，且沒有任何可從網路或其他方式佐證的資訊，請小心！有時越完美的形象反而更有貓膩！

#### ◆ 你的過去我來不及參與，但我需要知情同意！？

很多在網路上互相認識的伴侶，仔細探究會發現他們彼此都還不太了解對方，就沖昏頭變成戀愛腦，快速決定發展成戀愛甚至性關係，即便他們在初期依舊認為對方非常完美，我還是想鼓勵彼此在尚未確定交往關係之前，找準時機和對方聊聊他們過往的交往經驗。上述中提到，如果彼此都是生活中的空降部隊，我們需要蒐集更多明確的資訊，來了解眼前這個人是不是「對的人」，避免被網路愛情大浪沖昏頭，當了解對方過去的交往經驗與是否處理好過去的感情債，確認對方是否已整理好準備迎接新戀情嗎？這些訊息都可以增加我們認識對方處理感情的態度，以及對方與前任在感情上是否還保持藕斷絲連的狀態，避免讓愛情關係裡潛藏著看不見的三角關係。

#### ◆ 確定對方只和你一對一聊嗎？

因為網路的便利性，有時候當你跟一個人聊得來，心裡可能會期待這是一段一對一的關係，但人心隔肚皮，在探索階段我們很難有權力去約束對方只和你互動。因此，有時如果不確定對方是否同時也跟其他人探索或曖昧互動，建議直接問或旁敲側擊，測試對方的坦白程度。

在網路世界裡練習愛情衝浪，如何讓自己平安下浪板，有時候需要帶著幾分理智，避免開著濾鏡美化他人，別讓戀愛腦控制了自己，也因為網路世界裡的相遇像驚喜包一樣有趣，更要保持意識清醒的大腦，清楚自己對愛情條件的設定原則，而非因想戀愛而戀愛，才能聰明選擇到有機會發展的對象。

## 6 所國立科大教務長：我們想找什麼學生？看什麼樣的學檔？

文 / 王韻齡、潘乃欣(摘自翻轉教育 <https://flipedu.parenting.com.tw/article/008395>)

正值「四技二專甄選入學」甄選季，科大想找什麼樣的學生？看重什麼樣的學習歷程檔案（簡稱學檔）？《親子天下》採訪負責技專校院招生專業化總辦公室各區域中心的 6 所國立科大教務長，一一提出具體建議與解惑。

### 台科大教務長陳素芬：對多元文化好奇、具溝通合作力的學生能學到最多

從目前 108 課綱首屆生可看出，學生普遍更有想法，綜合整理學習和反思能力，也比過去更好。只要是對多元文化好奇、具備溝通合作力，都是我們想要的學生特質。

考生如果想要申請台科大，建議可綜整呈現能力與特質，例如把多個作品整合起來，證明自己有寫程式或造型設計的能力，也可以反過來用一個作品去說明運用到 A 課程的知識，加上 B 課程的能力。面試時一定要真誠，準備一兩個真實的小故事，用幾句話講清楚，從自己生命經歷出發，避免看起來跟別人都一樣，更不要裝成「不是自己的樣子」，很容易被識破。

### 北科大教務長黃育賢：帶實作成品、全英語自我介紹入場，面試有望脫穎而出

建議學生甄選入學書審資料不要「一稿多投」，應分析各系異同，搭配不同主題專題實作成果。不只校內各系有別，不同學校間的相同科系，教學重點也不盡相同。報名前做好功課，並據此製作差異化的書審資料，更能讓教授覺得「這個同學真的準備好了」。掌握各校系教學方向後，還能在熱門專題成果增添新意，力求脫穎而出。

到了甄選入學面試階段，北科大重視服裝談吐、邏輯思考、術科專業 3 大面向，約各占三分之一分數。手邊有體積不大的實作成品，不妨直接帶到現場，實物勝過千言萬語描述。

此外，北科大近年推動雙語教育，大學部 2 成課程都採全英語授課，並開放 2 成學生出國交換或讀雙聯學制，是全台唯一與美國麻省理工學院（MIT）簽署跨校合作的大學。面試同學若想更加分，建議準備全英語自我介紹。

「會讀書也會玩」的學生更適合北科大，鼓勵高中生分享自己社團經驗來佐證。我們也觀察到，108 課綱上路後，學生數理能力略比以往弱，但思辨、整合能力更強，科大端會接續培養學生跨域溝通能力，迎戰未來企業需求。

### 雲科大教務長李傳房：用實例與作品對照，創造 ChatGPT 無法取代的獨特性

觀察目前大一學生，高中三年有上過自主學習課，入學後自主學習的企圖

心和動機、問題的探究能力都有提升很多，但相對的因為前幾年疫情多採線上課，同學彼此間、師生之間面對面溝通都少一點，學校透過課程或活動的設計，會更鼓勵互相討論和激發創意。

建議考生如果想要申請雲科大，先挑選適合的學習素材，**好好寫出學檔「自述」**，告訴我們在高中學到什麼、有哪些反思、為什麼來申請這個系所，事先看看課程，了解一下心目中的系所，可以在「**多元表現綜整心得**」說明個性、興趣，例如管理學院吃重跟人之間的互動、設計學院看重美學與社會人文關懷。學生不妨用實際的例子，精簡說明修過哪一門課，作品 before、after 對照，讓書審老師一目了然，這也是 ChatGPT 沒辦法取代的獨特性。

### **高科大教務長謝淑玲：掌握兩大原則：資料的真實性與獨特性**

新課綱所培育的學生較不吝於表現自我意識和多元特質，充份展現在備審資料上，但學習能力下滑是隱憂。對於自我學習積極且有明確目標的學生，可看出他們相對較積極，自主學習性高，能自己找尋學習資源，選課更加彈性，積極參與各類活動或競賽。對學習較為被動、未來方向尚未明確的學生，校方則提供多元的課程選修來鼓勵學生參與，協助找尋學習目標。

高科大著重學生的專業力、軟實力、競爭力、創新力、實作力、跨域力，以及永續發展的想法，希望透過備審資料看到**學習動機、對校系的想像及證明自己的志趣、能力、學習態度**。而技職教育提供「做中學」的學習方式，有機會點燃學習熱情、探索世界的好奇心與想像力。

建議高中生挑選備審資料時，除了查看簡章與學習準備方向，也要了解校系要求的資料項目、審查重點，挑選出對自己最有利的證明文件上傳，不妨把資料當作是自己成長學習的履歷，以凸顯個人學習的歷程表現，展現個人特質以及對於專業的熱情。

資料首重真實性與獨特性，考生可以用個人經歷的事件真實展現如何解決周遭的問題，並且與生活結合，具體、獨一無二的呈現不同的生命經歷與學習軌跡，資料真實的呈現更有助於適才適所，讓好的人才放在適當的位置。再者考生要了解自己對於面試的掌握程度，平常可參加校內的模擬面試，了解現場氛圍與老師的問答反應。若自身對於面試較無把握者，建議可以選擇無面試、或面試分數佔比較低的校系。

### **屏科大教務長盧威華：做專題的團隊合作、自我覺察和反思，比專題成果本身更重要**

技高的高中學習歷程檔案包含多個項目，提醒學生特別注意「**課程學習成果**」的重要性，並找到合適展現方式，來傳達自己的成果。課程和專題成果不需複雜，屏科大更重視團隊合作過程，和個人參與團隊的心得。

除團隊合作，屏科大還希望看到學生的**學習態度和自我反思**。比起提交豐富的實作成果，更重要的是描述製作過程中，學到哪些解決問題、自我察覺

和學習成長經驗。這些質性經驗，更能展現一個學生的天賦和能力，幫助科大端選拔合適學生。

### **台北護理健康大學教務長王采芷：申請者來自高中職各科，描述動機、準備度、人格特質更加分**

在多數人不具醫護基礎技能背景下，在撰寫甄選入學書審資料時，具體描述自己的申請動機、準備度、人格特質，及展現科系所重視的能力，更顯重要。

例如修課紀錄，可強調生物、化學等自然科學業表現；多元表現則可凸顯到養老或育幼院做志工心得；提交課程學習成果時，描述自己在團體報告中的貢獻，及如何展現溝通、領導能力。另可藉由不同學科或課外活動學習成果，佐證自己具備醫護科系高度重視的關懷、責任承擔、服務熱忱、堅毅性格等能力。

北護大甄選入學第二階段面試，也在測試學生是否具上述特質。我們會安排多人一組，要求申請者討論彼此成長經驗，比如高中時如何與室友合作，或和同學吵架時，通常如何解決？面試官會從同學協力解決問題過程中，評斷每人的臨場反應和合作能力。

## 【新興議題】

### 全面探討大麻的法律解鎖

摘自胡書榕／成功大學心理學系副教授。 熊明珩／成功大學心理學研究所碩士。 科學月刊 585 期。

#### 故事的開始——知己知彼，才有得戰啊

##### 人體就是大麻自造機

大麻所含的成分不僅能由外而內進行攝取，人體也會自行產生，也就是所謂的「內源性大麻素」。內源性大麻素在體內屬於極微量卻強效的訊息傳導分子，多作為神經調節素，內源性大麻素系統的功能可說是包羅萬象，幾乎參與體內所有生理機能的調節及病理狀態的形成。

##### 大麻界的「歪國人」

當然，多數人所熟悉的，主要還是非人體製造的大麻素，又依據其來源可以粗略分為「植物性大麻素」和「化學合成性大麻素」，也就是非內源性的外在物質。這些「外在物質」可於人腦中進行與受體結合之反應，第一型大麻素受體（cannabinoid receptor type 1, CB1）主要位於中樞與週邊神經系統；第二型大麻素受體（cannabinoid receptor type 2, CB2）則主要位於免疫系統的組織。所以，吸食大麻所產生的心理影響，是以第一型大麻素受體為主，其可能導致精神狀態和認知功能上的變化；而免疫的保護或週邊的止痛（不具有中樞神經作用或副作用）者，則透過第二型大麻素受體達成。

##### 萬千爭議的源頭——大麻的毒癮

大麻之所以令人著迷，主要為其具備心理活性（psychoactive），會強烈影響人們的精神狀態及對周遭的感官知覺，甚至影響注意力、認知能力和學習歷程，引發欣快感甚至使人成癮；然在另一方面，大麻也有止痛、止吐、增進食慾和降低眼壓等功效，因此有人稱大麻為「情緒的灌木，思想的佳餚（the shrub of emotion, the morsel of thought）」。

##### 從毒品管制等級看大麻

近 10 年臺灣青少年最熱門的非法藥濫用為 K 他命和搖頭丸，但美國青少年最熱門濫用藥物為大麻，約佔 16~18%，比第二名的心理治療類藥物濫用（5%）高出 3 倍之多。這些差異為國情與政策使然，大麻在臺灣屬於第二級管制藥品，美國聯邦政府列為第一級管制藥品。

根據期刊《科學報告》（Scientific Reports）2015 年的研究顯示，酒精致命程度比大麻高出百倍，單就人體吸收程度來說，酒精為最傷身的物質，接

著是海洛因、古柯鹼、菸草、搖頭丸、甲基安非他命，最後才是大麻。人們對大麻的看法分成極端的兩群，許多西方青少年甚至部分成年人認為吸食大麻對健康無虞，導致毫無節制的濫用；東方社會大眾則對吸食大麻的毒癮後果產生嚴重誤解並感到害怕，因此無法理性面對大麻的醫療用途。

藥物成癮的機制非常複雜，同時牽涉個體基因和環境的交互作用。根據功能性磁共振造影研究顯示，吸食大麻會導致大腦掌管情緒的部位之血流量（即活動量）增加，同時卻降低與聽覺注意力有關的腦區活動量。此外，長期使用大麻仍會產生耐藥性，導致吸食者逐步增加大麻用量，唯戒斷症狀不若其他毒品明顯，僅有輕微的緊張、神經緊繃、坐立不安、胃痛和失眠等症狀。

### 上癮的同時，情緒調節早已脫序

雖在致命性與成癮上略輸其他毒品一籌，但長期使用大麻仍會造成情緒方面的影響。短暫服用四氫大麻酚會刺激中腦皮質邊緣的多巴胺酬賞系統促進多巴胺的釋放，使人產生興奮與歡快的感覺；但若長期使用，該酬賞系統易鈍化，進而導致多巴胺釋放量不足。

另外，大麻成癮將可能改變神經可塑性（neural plasticity）。長期使用大麻，會導致大腦不同區域第一型大麻素受體之密度和活動量增加，人類功能性磁共振造影研究也發現，長期使用大麻的男性青少年，其右側的杏仁核和前額葉皮質體積都縮小。所以，無論從多巴胺酬賞或神經可塑性的角度來看，皆暗示著長期吸食大麻將影響人們的情緒調節和認知功能。

### 吸食大麻，是通往其它毒品使用的秘密通道？

綜上所述，大麻之所以成為歐美最熱門的濫用藥物，乃因當地年輕人普遍認為大麻既安全、不易過量致死也不易成癮，只要一點點就可以超嗨。他們認為，菸酒明明比大麻更容易上癮，為何沒被政府勒令禁止呢？其實這只是歐美青少年對於大麻的主要迷思，大麻的危險性不只在於其藥物本身，該物質的使用往往也成了年輕人通往濫用其他更危險藥物之門，也就是大麻作為其他毒品的「敲門磚理論（the gateway drug hypothesis）」。

近幾十年來逐漸累積的許多動物研究證據指出，個體在哪一個發展時期接觸到藥物非常重要。相較於成年階段才開始使用藥物的個體，一個人若從青少年時期就開始接觸某藥物，則大麻作為敲門磚、影響日後對他種藥物濫用的可能性也會大幅提昇。

### 墜落與救贖的一體兩面

#### 大麻，也可以是優秀的醫療替代品

據美國官方數字統計，近 250 萬美國人被診斷為類鴉片藥物使用疾患，而 2016 年美國因藥物過量致死的 6 萬 3 千多人中，就有至少 2 / 3 的案例與類鴉片藥物氾濫有關。直到 2017 年 10 月 26 日，因為類鴉片止痛藥死亡的人數

已遠超過槍械殺人和車禍致死之總和，美國總統川普才正式宣佈該國進入「公共衛生緊急狀態」，不斷攀升的類鴉片藥物致死率，可說為醫療用大麻合法化開啟了一扇大門。

雖然吸食大麻恐致成癮，並可能引發精神與生理上的損害，不過其獨特的效能，也成就部分的醫療價值。目前已知，大麻與嗎啡相比，治療疼痛的效果更好也更持久，縱使仍有成癮和耐藥性，但仍比嗎啡低。且長期使用大麻對於肝臟、腎臟和心血管系統的副作用也較其他藥物來的少，故大麻相當適合用來做為長期治療的藥方選擇。

### 以毒「減」毒——大麻還可以這樣用

近期的研究顯示，植物性大麻素中的大麻二酚，似乎可以有效降低上癮和物質使用疾患相關行為，對治療類鴉片藥物使用疾患尤其有用。大麻二酚有幾個優勢，因本身不具備酬賞的性質，使用上也幾乎不會導致過量致死，即便和類鴉片藥物一起使用，也仍保有自身的安全性且鮮少引發嚴重的有害效果。大麻二酚無論在體外的實驗系統、動物實驗和人體試驗上都少有副作用與毒性，高度安全性使得大麻二酚也被用於治療兒童癲癇的臨床測試上。值得一提的是，美國食品藥物管理局剛剛於今（2018）年6月26日正式核准用大麻二酚口服液（Epidiolex）來治療2種罕見且嚴重的癲癇疾病。

### 關於大麻的未來，抱歉我仍然擔心……

大麻的成癮性和耐藥性雖較其他毒品來得低，但筆者必須強調，定期使用大麻（尤其從青少年時期開始），除可能成為將來使用類鴉片藥物之敲門磚外，更有可能導致成癮，並損害心理動作、記憶及高等認知如計畫未來、決策判斷和概念形成等能力，使個體教育程度降低並有較低的生活滿意度和成就。青少年即開始吸食大麻的重度使用者比起未吸食者，未來罹患思覺失調症的風險也整整高出2倍。大麻成癮通常是長期重度使用所導致的，一般大麻使用者終其一生中發展出對大麻依賴的風險約為9%，但是如果從青少年時期就開始使用大麻，則此風險將提高近2倍，因此儘管醫療和娛樂用大麻在美國、加拿大及歐洲國家正逐漸合法化，政府當局仍應嚴格禁止未成年者吸食大麻。

最後，儘管諸多實證研究指出，醫療用大麻合法化對臺灣社會大眾應該是利大於弊，但是筆者認為，娛樂用大麻應晚於醫療用大麻的合法化，因為大麻的功能及其副作用仍迫切需要嚴謹的科學研究加以證實。儘管美國目前已有30個州外加華盛頓哥倫比亞特區通過醫療用大麻合法，但是這一整個合法化的過程幾乎將科學和醫藥界人士摒除在外，這是美國史上第一個由社會大眾和政客主導該植物或藥物醫療合法化的案例，因此筆者在此呼籲，臺灣政府與社會大眾應該以更審慎嚴謹的態度來檢視醫療和娛樂用大麻合法化的議題，以期在大麻效用最大化的同時，降低其危害與風險。

# 相關實施要點

## 國立苗栗高商112學年度學生晚自習實施要點

一、目的：為提供同學一個安靜、整潔、效率及安全的讀書環境，培養良好的自學風氣，提升苗商優良學風。

二、地點與時間：

■ 地點：圖書館一樓閱覽室。

■ 時間：每週一至週五 17：30至20：30。

三、學生留校自習配合事項：

(1) 採自由參加（但需附家長同意書）；欲留校自習者，事先告知家長留校日期、時間，當天需著學制服或學校體育服，於18:00前進入圖書館所排定之座位（不得任意調換位置）。

(2) 督導人員：由有意願參與的教師或行政同仁，每天至少一人留校督導，並確實點名。

(3) 為考量自習環境之衛生及安寧，自習教室內不得飲食、交談、討論或任何干擾他人之舉動，未能遵守規定者取消參加到校自習資格。

(4) 同學申請留校自習務必「自治自律」，遵守留校自習公約。

(5) 為確保自習之效率及安全，請遵守學校作息時間，準時進入自習教室。

(6) 敬請家長隨時協助注意子女留校自習情形及安全，學校網站每日公告前一天留校自習同學班級、座號，家長如有問題請與學校及導師聯絡。

(7) 留校自習同學若違反規定，視情節輕重議處，重者取消留校自習資格並依校規處罰。

(8) 三次無故未到（家長請假除外）、早退或不服秩序、整潔管理者，將通知家長，若不改善者取消到校自習資格。

四、獎勵方式：學生參加晚自習，一學期全勤者給予記小功，且成績進步明顯也一併頒獎，以資鼓勵。

五、本實施要點經圖書館委員會通過，經校長核定後實施，修正亦同。

# 國立苗栗高商112學年度上學期

## 學生參加晚自習家長同意書

學生\_\_\_\_\_班級\_\_\_\_\_座號\_\_\_\_\_，欲參加112學年上學期晚自修，且願遵守晚自習下列規定，違者願受校規懲罰：

1. 學生自修時間嚴禁喧嘩與討論課程聲音。
2. 無故缺席、遲到、早退，若逾越三次以上，依校規懲處並取消晚自習資格。
3. 請假者需前2天寫假單，若中途欲退出晚自習，請至圖書填申請單。
4. 請家長能協助督促子女，認真向學並遵守學校相關規定。
5. 凡遵守自修規定且全勤者，期末記小功乙次，以資鼓勵。

<input type="checkbox"/> 星期一	<input type="checkbox"/> 星期二	<input type="checkbox"/> 星期三	<input type="checkbox"/> 星期四	<input type="checkbox"/> 星期五
備註： 1. 學生參加時段可自由勾選。 2. 晚自習每週一至週五 17:30至20:30。				

家長簽名：

家長連絡手機或電話：

學生連絡手機或電話：

班導師簽名：

苗商 圖書館 敬啟

## 國立苗栗高級商業職業學校冷氣設施管理及收費要點

97.04.28 行政會議議決通過  
101.06.18 行政會議修正通過  
103.09.15 行政會議修正通過  
103.11.17 行政會議修正通過  
108.09.02 主管會報修正通過  
109.09.07 主管會報修正通過

- 一、為有效管理本校各教室、宿舍冷氣機之使用，特依教育部訂頒之「高級中等學校收取學生費用辦法」，訂定本要點。
- 二、各教室、宿舍冷氣機之安裝、收費、定期保養、濾網清洗與汰換，由總務處負責。
- 三、各教室、宿舍冷氣機之使用，依**使用者付費原則**，其使用每度暫收 5.0 元(依台電公告流動電費週一至週五之尖峰時間電費機動調整之)，所收費用以支應教室冷氣維護費、基本電費、流動電費及超約附加費等，由學生購買 IC 儲值卡插卡使用，註冊時不用額外預繳冷氣使用費。
- 四、各使用單位需購買冷氣機 IC 卡（大同工本費 60 元、台科電工本費 100 元），逕至總務處辦理：由日校、進修部各使用單位總務股長於冷氣啟用前，先至出納組繳費，再到高壓電技士登記並領取 IC 卡及冷氣遙控器；總務股長應妥善保管，畢業前繳回冷氣遙控器。
- 五、冷氣機 IC 卡購買後如無法正常使用，於購買 3 日內持自行收納款項統一收據(紅單)至總務處更換。  
若冷氣機 IC 卡之儲值金額使用完畢，先至總務處出納組繳費，再請高壓電技士進行儲值方得使用。如卡片遺失請儘快換購新卡。
- 六、IC 卡應妥善保管，如有污、折、刮、磨損、暴露高溫及扭曲等人為破壞情形致卡片資訊無法讀取，恕不受理換卡。  
IC 卡若因上述人為因素造成，得依下列計算標準認定退費金額(小數點無條件捨去)，若退費金額 $\leq 0$  時，恕不受理退費。  
退費金額計算公式：  
退費金額=(該卡最近一次儲值金額)-(儲值日起算上課天數\*140)  
(註記：140=每節 20 元\*7 小時)
- 七、本 IC 卡使用範圍僅限本校規定需用電計費配有讀卡設備之冷氣機，班級教室冷氣機若有兩班以上學生共同使用者(如日、進修部共用或重補修、多元選修課)，得自行購買 IC 卡使用。
- 八、各使用單位之冷氣儲值費，可至總務處辦理退費，但 IC 卡工本費不可退費。
- 九、為節約用電，室溫未達 28°C 不得開機，開機後室溫不得低於 26°C；開機時視需要配合使用電風扇，並關閉門窗；離開教室即刻關機。
- 十、各使用單位負有保管維護空調設備之責任(空調設備包括冷氣機、遙控器及計費系統)，如有人為因素以外之損壞得依學校規定程序報修，若無故遺失、人為因素之破壞、或自行拆卸計費系統包含鉛封及貼紙以致損壞，當事者需照價賠償並接受校規懲處。
- 十一、本要點經主管會報或行政會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

# 相關宣導

# 破解網路涉毒危機

**膠原蛋白酵素包裝  
毒鳳梨酥  
=咖啡包**

**黑馬、勞力士、  
金元寶、愛馬仕  
=彩虹菸**

**常使用短影音平台**  
除了透過通訊軟體販毒外  
現在更利用  
短影音APP直播販毒

**破解新興毒品招數**  
1 拆封又重新包裝  
2 特殊造型藥丸  
3 山寨知名品牌  
4 標榜神奇功效

**打工族注意**  
(避免成為販毒的工具)  
出國帶貨 應徵外送員要小心  
睜大眼睛查明 避免運毒危機



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)



教育部

Ministry of Education

關心您



教育部制學生  
藥物濫用資源網



反毒大本營



教育部暨中華兒少

廣告

# 網路奇怪術語 提高警覺小心



新興毒品在網路平台流竄，除了透過通訊軟體販毒外，現在更利用短影音APP直播販毒，看似無害的網路平台，卻充斥者毒品暗號，對於各式奇怪的暗語及不合理金額的物品，小心留意，避免遭受毒害。



相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：

諮詢專線 **0800-770-885**

(請請你幫幫我)



教育部

Ministry of Education

關心您



教育部防制學生  
藥物濫用資源網



反毒大本營



莫嘗試墨西哥  
鼠尾草

廣告

# 網路詐騙陷阱多 不要被詐騙啦！



認識常見詐騙手法 提高防詐警覺心

## 陷阱1 假網拍詐騙

在網拍平台假裝低價販售商品，誘騙學生匯款。**注意！這就是詐騙！**



## 陷阱2 投資詐騙

利用「穩賺不賠」等詞語，欺騙學生投資金錢、虛擬貨幣。**注意！別讓詐騙集團拿走零用錢！**



## 陷阱3 ATM解除分期付款

接到假冒銀行或商家的電話，要求去ATM解除分期付款。**小心別把錢匯出去！**



## 陷阱4 假愛情交友

在交友平台上假意與學生交友，甚至要求寄送禮物或匯款，詐取學生財產。**請冷靜思考，別讓真心換絕情！**



## 陷阱5 假冒親友詐騙

假扮多年不見的親友，利用學生的單純，騙取金錢。**謹慎確認對方身分，避免上當！**



## 陷阱6 購買遊戲點數

利用假帳號或假遊戲平台，販賣低價高級裝備，吸引學生掏錢購買。**當心，天下沒有白吃的午餐！**



## 陷阱7 打工詐騙

用「高薪」、「輕鬆賺」等字眼，欺騙無就業經驗的學生打工。**要知道，這種好康才不缺人！**



如遇詐騙請撥打  
**165反詐騙專線**

165全民防騙網



廣告

交通安全月

# 車輛 慢看停

## 行人安全行

行經路口  
停讓行人

無號誌路口  
遵守停讓

至路口中心點  
再轉彎  
避免死角



## 講座簡報下載



親職教育講座簡報檔



# 筆記欄





# 筆記欄

