

110 學年度第二學期

桃園市立壽山高級中等學校

親師座談會

時間：111.2.24(四)19:00~21:00

活動流程：

時間	活動項目	線上會議室
19：00~19：20	開幕式	1. 高一家長 Meet 會議室代碼 (fpe-ttck-kce) 2. 高二 家長 Meet 會議室代碼 (grf-gmgm-otq) 3. 高三家長 Meet 會議室代碼 (jsp-vwzx-huq)
19：20~21：00	班級親師 座談會	各導師之線上會議室請參見附錄四(或於校 網首頁下載 https://reurl.cc/Wkz5Xx)
21：00~	親師會結束	

目錄

一、各處室業務報告-----1

- 一、教務處工作報告..... p 1
- 二、學務處工作報告..... p 8
- 三、總務處工作報告..... p 12
- 四、輔導室工作報告..... p 13
- 五、圖書館工作報告..... p 16
- 六、實習處工作報告..... p 24

二、親職教育專欄-----29

附錄一 行事曆

附錄二 校園平面圖

附錄三 校內電話一覽表

附錄四 各班導師親師會線上連結



教務處

一、教學組

- (一) 本學期 5/17-5/21 辦理校內國語文競賽朗讀與演說項目及原住民朗讀。
- (二) 本學期辦理作業抽查時程：高二第 10 週(4/12-4/15)，高一第 11 週(4/18-4/22)。

二、註冊組

- (一) **【高三】** 110 學年度第 2 學期「學生學習歷程檔案」重要期程說明與提醒

日期	注意事項
4/01 至 4/21	學生勾選第五學期(高三上)課程學習成果及多元表現
4/22 至 4/26	學校提交學習歷程檔案至中央資料庫
4/28 至 4/29	中央資料庫將學生檔案傳至大學甄選會
5/05 至 5/11	通過個人申請第一階段學生勾選審查資料並傳送至大學甄選會
5/12 至 5/13	學校上傳第六學期修課紀錄 PDF 至大學甄選會
5/16 至 5/17	學生至甄選會確認第六學期修課紀錄

- (二) **【高一、高二】** 110 學年度第 2 學期校內學生學習歷程服務平臺重要說明與提醒

- 110 學年度第 2 學期學生課程學習成果與多元表現上傳至系統截止日期至 111 年 7 月 15 日。
- 110 學年度第 2 學期學生課程學習成果與多元表現勾選日期為 111 年 7 月 24 日至 111 年 8 月 15 日。
- 依教育部國教署規定，課程學習成果應於當學期規定時間內上傳完成，超過時間後無法以任何理由補上傳前一學期的成果，請高一、二學生務必把握時間，以免影響未來升學權益。

平台網址	<u>以下兩種方式</u> 都可以進入校內學生學習歷程服務平臺： 1. 直接輸入網址 http://163.30.43.110/ELF/ 2. 進入「學校首頁」→「常用連結」→「學習歷程服務平臺」→「學習歷程管理系統連結」
登入帳號密碼	1. 帳號： <u>學號</u> 2. 密碼： <u>身分證字號</u>
操作說明	進入「學校首頁」→「常用連結」→「學習歷程服務平臺」→「學習歷程管理系統操作手冊(學生)」或「學習歷程管理系統教學影片」
課程學習成果可以上傳件數	<u>每學期最多為 6 件</u> (<u>有學分的課程</u> 才能算課程學習成果)

課程學習 成果類型 請特別留意 (彈性學習與 自主學習不 能算是課程)	包括					
	1	書面報告(如專題、探究與實作等)	6	繪本、劇本、微電影		
	2	實作成品	7	田野或戶外調查		
	3	資訊成果	8	文學創作(文章賞析)		
	4	實驗成果	9	藝術創作(音樂或繪畫)		
	5	課程學習單(如心智圖、結構圖、 圖表分析或資料判讀等)	10	其他學校正式課程的課堂成果		
多元表現可以 上傳件數	每學年最多為 20 件 ，包括：					
	1	幹部經歷暨事蹟紀錄	4	志工服務紀錄	7	職場學習紀錄
	2	競賽參與紀錄	5	彈性學習時間紀錄	8	作品成果紀錄
	3	檢定證照紀錄	6	團體活動時間紀錄	9	其他
110 學年度 第 2 學期上 傳截止時間	<u>至 110 年 7 月 15 日</u> 結束					
110 學年度學 生勾選日期	1. <u>課程學習成果： 110 年 7 月 24 日至 110 年 8 月 15 日</u> 2. <u>多元表現： 110 年 7 月 24 日至 110 年 8 月 15 日</u>					
備註	學生若有疑問，可向以下老師諮詢： 輔導教師、教務處註冊組長。					

(三) 110 學年度第 2 學期高一升高二選擇班群相關日程規劃：以教務處後續通知日期為準。

規劃時程(暫定)	重要內容
4/21(四)~5/4(三)	1. 學生選擇班群說明 2. 學生上網選填班群 3. 公告學生選填班群結果
5/16(一)~5/20(五)	上網選課 1. 加深加廣課程 2. 多元選修課程 3. 彈性時間的課程
5/25(三)	公告學生選課結果

(四) 桃園市立壽山高級中等學校學生成績考查簡要說明，詳如附件一。

(五) 高三普通科(含體育班)學生多元入學行事曆摘要(本行事曆僅供參考，確切時間請依各多元入學簡章規定)。

日期		項目
3 月	3/01(二)	公布大學學測成績及統計資料
	3/02(三)	寄發大學學測暨術科成績單
	3/14(一)	繳交繁星推薦志願確認單、報名並繳費
	3/22(二)	繁星推薦公告錄取名單

日期		項目
	3/24(四)	大學暨四技個人申請入學報名及繳費截止
		繁星推薦錄取生放棄入學資格截止日
	3/31(四)	公告大學個人申請第 1 階段篩選結果
		公告四技個人申請第 1 階段篩選結果
5 月	5/05(四)~5/11(三)	個人申請勾選上傳學習歷程及第二階段繳費
	5/18(三)~5/31(二)	四技個人申請入學第 2 階段複試
	5/19(四)~6/05(日)	大學個人申請入學第 2 階段複試
6 月	6/03(二)	公告四技個人申請入學正、備取名單
	6/09(四)~6/10(五)	大學個人申請登記就讀志願序
	6/09(四)~6/20(一)	分發入學分科測驗報名
	6/15(三)	公告大學個人申請入學分發結果
	6/16(四)	四技個人申請入學正取生報到截止
	6/18(六)	四技個人申請入學備取生遞補報到截止 大學個人申請入學錄取生放棄入學資格截止日
7 月	7/11(一)~7/12(二)	分發入學分科測驗考試
	7/27(三)	公布分發入學分科測驗考試成績及統計資料
	7/30(六)~8/02(二)	開放大學考試入學分發網路登記志願
8 月	8/12(五)	公布大學考試入學分發錄取名單

三、試務組

110 學年度第 2 學期定期考查日期：

- (一) 第一次定期考：111 年 3 月 29 日(二)、3 月 30 日(三)、3 月 21 日(四)。
- (二) 第二次定期考：111 年 5 月 11 日(三)、5 月 12 日(四)、5 月 13 日(五)。
- 高三畢業考：111 年 5 月 3 日(二)、5 月 4 日(三)。
- (三) 期末考：111 年 6 月 27 日(一)、6 月 28 日(二)、6 月 29 日(三)。

高三模擬考時間：

月份	普通科(分科)	職科
2		第三次 2/17(四)-2/18(五)
3		第四次 3/14(一)-3/15(二)
4	第一次 4/7(四)-4/8(五)	第五次 4/12(二)-4/13(三)
5	第二次 5/9(一)-5/10(二)	

四、實驗研究組

- (一)110-2 年度「多益檢定班」及「日文檢定班」預計於三月開課，歡迎家長鼓勵子弟參加。
- (二)110-2 專長班及實驗班第九節預計於第三週開始進行。
- (三)110-2 英語文週訂於 4/25~4/29，涵蓋英文單字比賽、英文演講比賽、英文寫作比賽等，歡迎家長鼓勵子弟參加。

桃園市立壽山高級中等學校學生學習評量簡要說明(108學年後入學學生適用)

壹、學業成績標準

一、依「高級中等學校學生學習評量辦法」第8條規定，學生學業成績及格基準規定如下：

- (一) 一般生：以60分為及格。
- (二) 身心障礙學生：以60分為及格。【註1】
- (三) 原住民、蒙藏生、外國學生：初入學第一年以40分、第二年50分、第三年60分為及格。
- (四) 技優生：初入學第一年以50分、第二年50分、第三年60分為及格。

註1：身心障礙學生之學業成績考查，由學校依特殊教育法第二十八條所定個別化教育計畫之評量方式定之。

貳、學分認定

一、依「高級中等學校學生學習評量辦法」第7條、第9條規定，各科目學年成績，以該學年度該科目各學期成績平均計算。

- (一) 學年成績及格之科目，該學年度各學期均授予學分。
- (二) 學年成績不及格之科目，得申請重修。

說明：學分授予方式

情況	上學期成績	下學期成績	學年成績	該科學分授予
1	及格	及格	及格	上、下學期均授予學分
2	不及格	及格	及格	上、下學期均授予學分
3	及格	不及格	及格	上、下學期均授予學分
4	及格	不及格	不及格	僅上學期授予學分
5	不及格	及格	不及格	僅下學期授予學分
6	不及格	不及格	不及格	上、下學期均不授予學分

參、補考

一、依「高級中等學校學生學習評量辦法」第9條規定，學生學業成績不及格之科目，其成績達下列基準者，得予補考：

- (一) 一般生、身心障礙學生：40分。
- (二) 原住民、蒙藏生、外國學生、技優生：

- 1. 及格分數為40分者：30分
- 2. 及格分數為50或60分者：40分

二、補考後成績計算

- (一) 補考及格者，授予學分，並以前項所定及格分數登錄。
(不論補考幾分，最高就是及格分數。)
- (二) 補考不及格者，不授予學分，該科目成績就補考成績或原成績擇優登錄。

肆、重修

一、依「高級中等學校學生學習評量辦法」第10條規定，學生學年成績不及格之科目，得申請重修。

(一) 僅其中一學期需重修者，重修後成績及格之科目，授予該學期學分。

(重修之成績最高為及格分數)

(二) 重修後成績不及格之科目，僅就重修前及格之學期授予學分，並以原成績登錄。

說明：重修學分授予方式

項目	上學期 成績	下學期 成績	學年 成績	該科重修學分授予
1	及格	不及格	不及格	得申請重修下學期學分，於重修成績及格後，授予下學期學分。
2	不及格	及格	不及格	得申請重修上學期學分，於重修成績及格後，授予上學期學分。
3	不及格	不及格	不及格	得申請同時重修上、下學期學分，且上、下學期重修成績均及格後，授予上、下學期學分。 若僅單一學期重修成績及格，則授予該學期學分。

伍、重讀

一、依「高級中等學校學生學習評量辦法」第13條規定，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，應包括補考、重修及補修後及格科目之學分數。

二、重讀成績採計：學生重讀科目成績，以重讀之成績或原成績擇優登錄。

陸、畢業條件

一、法源依據：

- (一) 高級中等學校學生學習評量辦法
- (二) 十二年國民基本教育課程綱要總綱
- (三) 十二年國民基本教育技術型高級中等學校群科課程綱要
(設計群、商業與管理群、外語群)
- (四) 十二年國民基本教育體育班課程實施規範

二、應屆畢業生需「符合以下所有條件」，才可以領取畢業證書：

- (一) 功過相抵未滿三大過。
- (二) 修業期滿，並取得相應的畢業學分（普通科150學分、職科160學分，且成績及格）
- (三) 符合十二年國民基本教育課程綱要所定畢業條件。

三、普通科(含日文實驗班)、職科及體育班課程綱要畢業條件細則：

(一) 普通科(含日文實驗班)

1. 部定必修及校訂必修至少需102學分且成績及格；同時選修學分至少需修習40學分且成績及格。
2. 必修、選修學分數應分別計算，不得互相抵用。

(二) 職科

1. 部定必修科目學分均須修習，並至少85%學分及格。

科別	部定必修學分	85%學分
國際貿易科	116	99
廣告設計科	121	103
應用英語科	116	99

2. 部定必修、校訂必修、校訂選修學分數應分別計算，不得互相抵用。
3. 專業科目及實習科目合計至少60學分及格。
4. 實習(含實驗、實務)科目至少45學分及格。

(三) 體育班

1. 部定必修一般科目均須修習，並至少80學分及格。
2. 部定必修體育專業科目均須修習，並至少43學分及格。
3. 選修科目均須修習，並至少20學分及格。
4. 必修、選修學分數應分別計算，不得互相抵用。


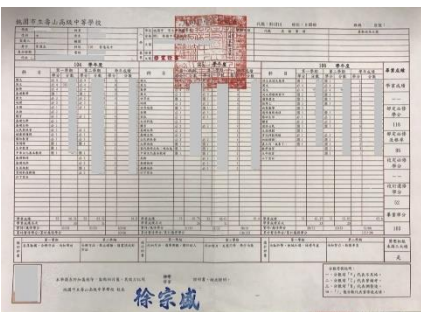

類別	部定必修學分	最低及格標準	
部定必修一般科目	100	80%	80學分
部定必修體育專業科目	50	85%	43學分
選修科目	28	70%	20學分

柒、畢業生領取證書條件

- 一、依「高級中等學校學生學習評量辦法」第25條規定，學生修業期滿，並達成下表所列之條件，方可領取該證明書。

證書	領取證書條件		備註
	獎懲	成績	
畢業證明書	功過相抵未滿三大過	需符合上述畢業成績條件	功過相抵滿三大過以上者，僅能領取修業證明書或成績證明書。
修業證明書		未符合上述畢業成績條件，但已修滿120學分（必修+選修）	
成績證明書		未符合上述畢業成績條件，且未修滿120學分（必修+選修）	

二、證明書式樣

畢業證明書 (A4大小)	修業證明書 (A3大小)	成績證明書 (A3大小)
		

學務處

一、壽山高中成立 13 週年校慶愛心園遊會暨社團成果展

(1) 日期：111 年 03 月 05 日（六）

(2) 本校為落實教育施政主軸「社會關懷」之理念，為照顧經濟弱勢、家庭突發變故之學生，使其順利就學，開立「桃園市立壽山高級中等學校教育儲蓄戶」，此為由學校開立專戶儲存經費，其經費收支採代收代付方式，專帳管理，專款專用。

本次園遊會各攤位將所營收之款項 5%，捐助於本校「教育儲蓄專戶」，以發揮濟助弱勢之精神，協助本校經濟弱勢學生就學。

(3) 活動流程：

時間	活動項目	活動地點
07：30~08：00	環境整理	各班掃地區域
08：00~09：00	準備時間	各班教室、操場
09：00~14：00	園遊會	操場
10：30~13：30	社團動態成果展	司令台
10：00~13：00	社團靜態成果展	操場
14：00~15：00	環境整理	各班攤位及掃地區域
15：00~16：00	兌換園遊券 班級園遊會檢討會	學務處 各班教室
16：10~	放學	

※ 09：00~14：00 教學區管制時間

三、高二校外教學：訂於 3 月 16 日（三）至 3 月 18 日（五）辦理

五、高三畢業典禮：訂於 6 月 1 日（三）上午舉行

六、本學期活動課程講座安排

一、因應 108 新課綱，高一第二節彈性課程說明：(全)→全高一、二學生；(普)→高一、二普通科學生。

二、請導師提醒各班 **班代** 於週四第二節下課至學務處各班班級櫃領取綜合活動紀錄本，並於當日放學前交回；繳回狀況將列入班代之獎懲考核。

三、各班如欲參加非該年級之週會活動，請至學務處訓育組登記，請注意登記時程，每場以三班為限，如超過三班以抽籤決定。各場週會另有不同的規範，以公告之規範為準則。

四、本課程部分講師為外聘，若有講師因故不克前來，以最新公告之內容為準。

週次	日期	節次	高一	節次	高二	節次	高三
1	2/11 (五)	一 二	班級活動	一 二	班級活動	一 二	班級活動
	2/11(五)開學日第 1.2 節與 2/17(四)3.4 節調課						
	2/17 (四)	五	彈一課程說明 (普)	五	彈一課程說明(普)	五	彈一課程說明(普)
2	2/24 (四)	三 四	班級活動	三 四	班級活動	三 四	班級活動 畢冊校稿 1
		五	班級經營(全)	五	班級經營(全)	五	班級經營(全)
3	3/3 (四)	三 四	班級活動	三 四	班級活動	三 四	講座
		五	園遊會實務(全)	五	園遊會實務(全)	五	國軍人才招募(全)
3/5(六)校慶園遊會							
4	3/10 (四)	三 四	社團活動 1	三 四	社團活動 1	三 四	社團活動 1
		五	環境教育 (全)	五	環境教育 (全)	五	環境教育(全)
5	3/17 (四)	三 四	性平講座(輔)	三 四 五	校外教學(全)	三 四	班級活動
		五	食品安全(全)			五	食品安全(全)
6	3/24 (四)	三 四	班級活動	三 四	班級活動	三 四	班級活動 畢冊校稿 2
		五	CRC 講座(普)	五	CRC 講座(普)	五	CRC 講座(普)
7	3/31 (四)	3/29(二)-31(四)第一次定期考					
8	4/7 (四)	三 四	社團活動 2	三 四	社團活動 2	三 四	社團活動 2
		五	學習歷程 (普)	五	實彈射擊說明 (普)	五	學習歷程(普)
9	4/14 (四)	二	志願服務 (全)	二	高二大學參訪(全)	二	志願服務(全)
		三 四	班級活動 班際拔河比賽	三 四	班級活動 高二大學參訪	三 四	班級活動 畢冊校稿 3
10	4/21 (四)	二	原住民展演講座(全)	二	實彈射擊(全)	二	原住民展演講座(全)
		三 四	原住民展演講座 班際拔河比賽	三 四	班級活動 實彈射擊	三 四	原住民展演講座
11	4/28 (四)	三 四	社團活動 3	三 四	社團活動 3	三 四	社團活動 3
		五	法治教育(全)	五	法治教育(全)	五	法治教育(全)

週次	日期	節次	高一	節次	高二	節次	高三
12	5/5 (四)	三四	班級活動	三四	班級活動	三四	班級活動
		五	選課說明(全)	五	選課說明(全)	五	選課說明(全)
13	5/12 (四)	5/11(二)~5/13(五)第二次定期考				三四	班級活動
						五	交通安全(全)
14	5/19 (四)	三四	社團活動 4	三四	社團活動 4 班際排球比賽	三四	社團活動 4
		五	行動美術館 SDGS(普)	五	行動美術館 SDGS(普)	五	行動美術館 SDGS(普)
15	5/26 (四)	三四	班級活動 學生會主席選舉	三四	班級活動/ 班際排球比賽 學生會主席選舉	三四	班級活動 學生會主席選舉
		五	班級活動(普)	五	班級活動(普)	五	班級活動(普)
6/1(三)畢業典禮							
16	6/2 (四)	三四	班級活動	三四	班級活動		
		五	毒品防治(普)	五	毒品防治(普)		
17	6/9 (四)	三四	社團活動 5	三四	社團活動 5		
		五	性別平等(普)	五	性別平等(普)		
	6/16 (四)	三四	社團活動 6	三四	社團活動 6		
		五	生命教育(普)	五	生命教育(普)		
19	6/23 (四)	三四	班級活動	三四	班級活動		
		五	班級活動(全)	五	班級活動(全)		
20	6/27(一)-6/29(三) 第三次定期考						

總務處

宣導事項：

- 一、 各項繳費單均有繳費期限，請提醒貴子弟務必於期限內繳交，以免因逾期造成家長補繳之困擾與浪費方便繳費之美意。
- 二、 有繳費上困難或其他需求，請隨時向學校反應以尋求協助。
- 三、 學校公物若屬不當使用以致損毀，須由當事人負起賠償責任。
- 四、 本校飲水機均定期更換濾心、請 SGS 抽驗水質與清洗水塔，以維用水安全。

輔導室

一、高一輔導業務重點報告：

1. 高一本學期安排「生涯規劃」課程，於課程中帶領學生進行自我認識、生涯探索及擬定學習生涯規劃之行動計畫，並指導學生開始利用各項資源認識大學校系。
2. 選班群輔導：高一下學期利用生涯規劃課進行選班群輔導並辦理家長說明會。班群簡介如下：108 課綱本校課程規劃分為 A(文法藝術商管群)、B(工程理化資訊群)與 C(醫農生物運動)三群，讓學生的學習歷程，在高三上能對接到 18 學群的科系。三群皆以原班核心課程為選課基礎，班群選修為輔的原則並進。
 - (1)班群 A：強調科目：國、英、數乙、歷史、地理、公民與社會。
 - (2)班群 B 強調科目：國、英、數甲、物理、化學。
 - (3)班群 C 強調科目：國、英、數甲、物理、化學、生物。
3. 4/8 晚間 19 點到 21 點辦理『高一升高二選班群家長說明會』
4. 職涯講座：規劃辦理職涯講座，聘請業界傑出人士蒞校講演，以協助同學更了解職場概況。

二、高二輔導業務重點報告：

1. 上學期已完成轉組輔導，並持續了解學生分組後之學習適應狀況，適時提供學生轉組之個別輔導。
2. 鼓勵同學參與各大學之特色活動（如台大杜鵑花節、政大包種茶節）及參與大學辦理之各種營隊活動。
3. 實施「大學學群講座」：聘請大學/科大/軍警校教授蒞校，進行學群之介紹及未來出路說明，協助學生認識將來適配之大學校系，做為未來選系之參考。。
4. 預計於 4/14 辦理高二大學參訪活動。

三、高三輔導業務重點報告：

1. 已於上學期完成三年級學生大學學系探索量表施測與解釋、興趣量表解釋、電腦查詢軟體等生涯相關探索配套。
2. 辦理三年級學測考生及家長「繁星推薦」暨「申請入學」說明會，以及學習歷程撰寫方向暨備審資料工作坊，傳授志願選填與備審準備心法。
3. 於 2 月底前發放三年級學生『升學輔導手冊』，並將資料呈現於壽山高中網頁，內有「大學多元入學方案介紹」、「生涯輔導」、「大學科系簡介與選填注意事項」、「審查資料的製作技巧」及「面試的準備」等資料，希望家長能鼓勵同學們仔細閱讀，相信在老師的指導下，做好各項應試前的準備工作，全力以赴，一定能有卓越的表現。

4. 5/11~5/18 辦理普科「個人申請」第二階段指定項目甄試指導：座談會、備審資料製作、模擬面試、班級面試、個別指導等。
5. 6/7~6/9 辦理職科「甄選入學」管道之模擬面試。
6. 7/29 辦理考試分發網路選填志願說明會，並商請輔導老師提供考生個別諮詢服務。

四、本學期規劃之活動如下：

因應新冠病毒(武漢肺炎)疫情，以下 110-2 活動時程如有相關變動將再行公告，若有疑問亦請不吝聯繫輔導組(分機 611)。

項 目	日 期	活動名稱	參加對象	地 點	備 註
生涯輔導	03.02(三)	高三學生 繁星推薦與個人申請說明會	高三學生	一樓演講廳 活動中心	外聘講師
生涯輔導	03.05(六) 13:00-15:00	高三普科學習歷程檔案 彙整工作坊	高三學生	專科教室	邀請畢業學長/ 學姐返校分享
生涯輔導	02.14~02.25	高一學業性向測驗量表施測	高一學生	各班教室	生涯規劃課堂 任課教師
生涯輔導	04~06	學群與職涯講座 排定中	高一學生	行政大樓 三樓會議室	1.外聘講師 2.系統直播
生涯輔導	05.11~05.18	個人申請模擬面試	高三學生	各模擬面試 教室	外聘講師 內聘教師
生涯輔導	03.28~04.08	高一班群選擇探索及 學業性向測驗解測	高一學生	各班教室	專輔教師
生涯輔導	4.23、5.15	生涯再定向：從尋常到日常	高一學生	五樓國際會 議中心	林上能 諮商心理師

(續)

項 目	日 期	活動名稱	參加對象	地 點	備 註
生涯輔導	05.27~05.30	高三學長姐升學經驗入班分享	高三學生 高一學生	各班教室	
生涯輔導	06.07~06.09	職科甄選入學模擬面試	高三職科學生	各模擬面試 教室	外聘講師 內聘教師
生涯輔導	07.29 (五) 11:10-12:00	大學考試入學登記分發說明會	高三學生	一樓演講廳	
輔導諮詢	02.24(四) 19:00-21:00	親師座談	全校家長	各班教室	
輔導諮詢	03.05 (六) 09:00~11:00	繁星推薦與個人申請說明會 家長場(線上舉辦)	高三學生家長	線上會議	外聘講師
輔導諮詢	03.05 (六) 09:00~11:00	講座 為親子搭一座橋	學生家長	一樓演講廳	蔡伯鑫 醫師
輔導諮詢	04.08 (五) 19:00~21:00	高一學生班群選擇說明會 家長場	高一學生家長	線上會議	
輔導諮詢	03.29 (二) 13:00~16:00	教師輔導知能研習 亞歷山大技巧二階	校內教師	體訓中心	張郁婷 老師
輔導諮詢	05.05(四) 9:00-12:00	教師輔導知能研習 如何與性創傷當事人工作	校內教師	三樓會議室	李婉菁 社工師
輔導諮詢	06.28 (二) 09:00~14:00	工作坊-多元表達媒材體驗 烘焙與心流經驗	校內教師	家政教室	賴靜茹 老師
輔導諮詢	07.29 (五) 13:00-16:00	教師輔導知能研習 通訊諮商輔導與倫理	校內教師	三樓會議室	林上能 諮商心理師

五、 其他事項：

1. 請家長鼓勵同學們多多參與社會服務學習工作，並在經濟條件的許可下，踴躍報名參與大學營隊，並確實紀錄心得與感想，以利同學參加申請入學時學習歷程檔案暨審查資料的製作(請提醒同學要記得拍照喔!)。

圖書館 簡介

一、 110 學年度圖書館工作團隊

- (一)圖書館主任巫貞瑩主任（分機 910）。
- (二)資訊組長—陳冠宇組長（分機 913）。
- (三)讀服組長—王彥翔組長（分機 912）。
- (四)資訊技士—謝春明技士（分機 911）。
- (五)協行教師—陳琬晴老師（分機 918）。

二、 本校在全國高級中學之閱讀心得寫作與小論文比賽狀況：

本年度全國高中比賽【閱讀心得】1101010 梯次，榮獲特優 2 篇、優等 8 篇、甲等 10 篇共計 20 件，★感謝康自強師、羅育璿師、黃雅雯師、阮瀟儀師、陳秋美師、施澤雄師的教學與指導。

1101010 梯次閱讀心得比賽，獲獎名單如下表：

名次	班級	科別	作者	標題	書名	指導老師
特優 2 件	101	實驗班	張匡儀	野性與人性	野性與人性	康自強
	110	實驗班	于心仔	勞力的背後	做工的人	羅育璿
優等 8 件	301	普通班	陳妤婕	聽見盲點，點醒自我	TED 最撼動演說 101	黃雅雯
	101	實驗班	劉晏婷	心靈之美	心靈之美	康自強
	104	普通班	林妍薰	腐敗的樂園	腐敗的樂園	康自強
	104	普通班	毛安妤	十二夢閱讀心得	十二夢閱讀心得	康自強
	106	普通班	李宥葶	只有你不斷強大， 世界才能柔軟！	只有你不斷強大，世界才能柔軟！	阮瀟儀
	108	普通班	藍敬薇	祕密花園	祕密花園	阮瀟儀
	113	廣設科	吳亦萍	閱讀心得—《傾城之戀》	閱讀心得—《傾城之戀》	陳秋美
	113	廣設科	李宜臻	想把餘生的溫柔都給你	想把餘生的溫柔都給你-閱讀心得	陳秋美
甲等 7 件	211	國貿科	王麗婷	生活很難，但努力很酷。	請尊重一個努力的姑娘	陳秋美
	106	普通班	羅邦瑄	瘋犬少年的天空觀後感	瘋犬少年的天空	阮瀟儀
	107	普通班	莊子恩	我的存在，本來就值得青睞	我的存在，本來就值得青睞 讀後心得	阮瀟儀
	108	普通班	彭柔榛	布偶症	二常公園	阮瀟儀
	108	普通班	林昱萱	妳在月夜裡閃耀光輝	《妳在月夜裡閃耀光輝》讀後心得	阮瀟儀
	108	普通班	黃偉勝	從習慣洞察人心	從習慣洞察人心	阮瀟儀
	111	國貿科	鄭宜睿	天氣之子	天氣之子	施澤雄

全國高中比賽 110 學年度下學期 小論文、閱讀心得比賽時程

- 讀書心得投稿時間：請鼓勵同學踴躍參加

第二學期：111 年 2 月 1 日至 3 月 10 日中午 12 時。

- 小論文校內收件投稿時間：

第二學期：111 年 2 月 1 日起至 3 月 10 日中午 12 時。

本年度 1101015 梯次【小論文】寫作比賽，獲特優 1 件、甲等 2 件。★特別感謝指導教師們，蘇健倫老師、涂世元老師的教學與指導。1101015 梯次小論文寫作比賽，獲獎名單如下表：

名次	班級	科別	作者	作品標題	指導老師
----	----	----	----	------	------

特優 1 件	305	實驗班	徐巧晴 黃柏紋	當考古在虎頭山公園：桃園「植物園文化」的研究與維護	蘇健倫
甲等 2 件	301	普通班	呂承浩 黃日美 潘柏翰	眷村文化走入校園的合作模式：以桃園龜山區憲光二村為例	蘇健倫
	315	應英科	蔡宜峻	「進」入舉人的世界——從〈范進中舉〉探究《儒林外史》中清代科舉制度下的讀書人生活	涂世元

三、 閱讀推廣活動

學校圖書館不定期辦理各式主題書展，每學期並辦理數次新書展，及各式展覽。

	主題	日期	形式	合作單位	地點
1	110-1【高二自主學習成果展】	2/21-3/4	展覽	圖書館	展覽區
2	【古典今看】手工書成果展	3/7-3/11	展覽	陳明緻老師	展覽區
3	【資訊月】主題書展	3/14-3/31	展覽	新興科技計畫	展覽區
4	【鐵道旅行】主題書展	4/14-4/29	展覽	圖書館	展覽區
5	【健康生活】主題書展	5/9-5/20	展覽	圖書館	展覽區

四、 自主學習

依據「高級中等學校課程規劃及實施要點」，學校規劃彈性學習時間，按其種類，學生自主學習辦理原則簡述如下：

(校內自主學習規範：請見校網自主學習專區或手冊附件區)

(1)訂定學生自主學習實施規範，其內容包括實施原則、輔導管理（包括指導學生規劃自主學習計畫）、學生自主學習計畫參考格式及相關規定。

(2)學生應依前目實施規範，系統規劃自主學習計畫；計畫項目包括學習主題、內容、進度、方式及所需設備，並經教師指導及其父母或監護人同意後實施。

(一)110 學年度第 2 學期高一至三職科自主學習行事曆(依照學務處安排)

week	date	課程內容
第 1 週	2/17(四)	自主學習計畫執行 1 （體驗完首週後，人員可能會有加退選情況）
第 6 週	3/24(四)	自主學習計畫執行 2
第 8 週	4/7(四)	自主學習計畫執行 3
第 14 週	5/19(四)	自主學習計畫執行 4
第 15 週	5/26(四)	自主學習計畫執行 5 （高三最後一次）
第 16 週	6/2(四)	自主學習計畫執行 6
第 17 週	6/9(四)	自主學習計畫執行 7
第 18 週	6/16(四)	自主學習計畫執行 8

(二)高一普科自主學習行事曆

week	date	申請下學期 自主學習執行者
第一週	2/11(五)	執行自主學習 1 相見歡/計畫修正與執行
第二週	2/18(五)	執行自主學習 2
第三週	2/25(五)	執行自主學習 3
第四週	3/4(五)	執行自主學習 4
第五週	3/11(五)	執行自主學習 5
第六週	3/18(五)	執行自主學習 6
第七週	3/25(五)	執行自主學習 7
第八週	4/1(五)	執行自主學習 8
第九週	4/8(五)	執行自主學習 9
第十週	4/15(五)	執行自主學習 10
第十一週	4/22(五)	執行自主學習 11
第十二週	4/29(五)	執行自主學習 12 準備成發
第十三週	5/6(五)	執行自主學習 13 班內小成發
第十四週	5/13 (五)	第 2 次定期考
第十五週	5/20(五)	執行自主學習 14 會考布置
第十六週	5/27(五)	執行自主學習 15 跨班自主學習成果發表會
第十七週	6/10(五)	執行自主學習 16 撰寫新自主學習計畫+上傳歷程檔
第十八週	6/17(五)	執行自主學習 17 撰寫新自主學習計畫+上傳歷程檔
第十九週	6/24(五)	執行自主學習 18 撰寫新自主學習計畫+上傳歷程檔

(三)高二、三普科自主學習行事曆

week	date	申請下學期 自主學習執行者
第一週	2/15(二)	執行自主學習 1 相見歡/計畫修正與執行
第二週	2/22(二)	執行自主學習 2
第三週	3/1(二)	執行自主學習 3
第四週	3/8(二)	執行自主學習 4
第五週	3/15(二)	執行自主學習 5
第六週	3/22(二)	執行自主學習 6
第七週	3/29(二)	(自主)執行自主學習 7 第 1 次定期考
第八週	4/5(二)	(自主)執行自主學習 8 清明假期
第九週	4/12(二)	執行自主學習 9
第十週	4/19(二)	執行自主學習 10
第十一週	4/26(二)	執行自主學習 11
第十二週	5/3(二)	自主學習 12 準備成發
第十三週	5/10(二)	第 2 次定期考
第十四週	5/17(二)	執行自主學習 13 班內小成發
第十五週	5/24(二)	執行自主學習 14 跨班自主學習成果發表會
第十六週	5/31(二)	執行自主學習 15 撰寫新自主學習計畫+上傳歷程檔(高三最後一次)
第十七週	6/7(二)	執行自主學習 16 撰寫新自主學習計畫+上傳歷程檔
第十八週	6/14(二)	執行自主學習 17 撰寫新自主學習計畫+上傳歷程檔
第十九週	6/21(二)	執行自主學習 18 撰寫新自主學習計畫+上傳歷程檔

專案活動：

2021「第五屆桃園廉政電影節」於 11/13(五)假桃園光影文化館舉行頒獎典禮，感謝長官出席。高中組投稿跨桃竹苗三縣市、大學組有 21 件投稿，感謝本校陳琦峰組長、王彥翔

組長、Bryce O. 師、楊尚融師、李怡萱師，等 6 位老師指導同學們投稿。本校獲獎名單如下表：


作品名	班別	成員	指導老師	名次	獎金
嗜毒	廣設科 2 年 13 班	陳玉潔、鍾欣妤、鄭怡萱、陳思妤、蘇曉瑤、劉品汝、劉愛、張凱勛、廖怡婷、蔡沛彤	楊尚蓉	1	5 萬元
情禮之中	廣設科 2 年 13 班	林心怡、李枷瑩、蕭靖、吳宜蓁、楊千葉、林恩喬、梁郡庭、蘇豐引、江慶盈、袁喬美	楊尚蓉	2	3 萬元+
				網路人氣獎	5 千元
海裡那條賄魚	普通班 3 年 1 班	許瀨予、李文、曾豐筑	王彥翔、陳琦峰、張俊忠	佳作	6 千元
用還是不用	普通班 3 年 2 班 3 年 5 班	彭郁蓉、唐詩晴、周冠妤	王彥翔、歐博斯	佳作	6 千元
醫心惡意	廣設科 2 年 14 班	洪幃翎、李沛臻、林子蘋、林珮瑄、林紫渝、洪幃翎、徐慈迎、陳歆瑜、蔡欣玲、鄭詠心	楊尚蓉	佳作	6 千元
陷爐	廣設科 2 年 14 班	黃瑜真、林佳諺、宋好婕、張羽晴、陳彥志、蔡瑤蓁、韓易琳、劉可音	楊尚蓉	佳作	6 千元

另大學組第一名由國立台北商業大學+銘傳大學-掩員（王彥翔老師指導）奪得，成員為本校應屆畢業校友盧品媛及謝雅雯，獲得 7 萬元獎金，元智大學 欲無止盡-象棋篇(王彥翔老師指導)本校校友許雨雯等 4 人，獲得佳作及 6000 元獎金。

(六)辦理 K 書中心夜自習

本校 K 書中心可提供將近 70 個座位(配合防疫指引，本學期僅暫時開放 40 個座位)，讓學生可以在安靜環境下專心學習，另提供 45 台電腦，以利學生媒體資料檢索。若申請夜自習缺席達五次，會安排候補同學遞補。留校自習時，請同學注意垃圾的處理須配合學務處衛生組的安排與圖書館工讀生的指引。

K 書中心長期夜自習申請期間如下

2/14-2/17	開放同學「學期申請」(參閱校網公告)由掃描 QR-Code 高三優先、高二、高一次之。	
2/18(五)	放學前於校網公告名單及座位。	
2/21(一)	夜自習正式開始(疫情期間需固定座位，不接受零星申請)	

感謝一直以來，為善不欲人知的老師、家長、校友們捐贈珍藏的好書，慷慨捐書，造福學子！

五、 110-1 已完成彈性時間邀請大學教授開設主題式的資訊課程

日期/時間 (團體時間/班、週會)	講座場次/主題	講師
10/7(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】一 自走車原件介紹	元智大學 機械系團隊
11/4(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】二 自走車程式教學	元智大學 機械系團隊
11/18(四) 第 3 節~第 4 節	5G、人工智慧到電動車	中原大學 陳志宇教授
12/16(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】三 自走車實務操作	元智大學 機械系團隊

110-2 主題式的資訊課程將於開學後公告於校網，歡迎高一、二對資訊課程有興趣的同學報名參加！

【元智大學自走車系列講座】

日期/時間 (團體時間/班、週會)	講座場次/主題	講師
5/5(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】一 自走車操作方式複習	元智大學 機械系團隊
5/26(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】二 自走車與自動手臂 連接介紹	元智大學 機械系團隊
6/2(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】三 自走車與自動手臂 實務操作	元智大學 機械系團隊

※註：本系列講座報名後須三場皆全程參與。

【中原大學 Webduino 開發板系列講座】

日期/時間 (團體時間/班、週會)	講座場次/主題	講師
2/24(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】一 認識 Webduino 開發板	中原大學 電機系 梁家萁 博士生
3/3(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】二 組裝智慧插座	中原大學 電機系 梁家萁 博士生
3/24(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】三 資料庫應用	中原大學 電機系 梁家萁 博士生
5/5(四) 第 3 節~第 4 節	【系列講座】四 Line 聊天機器人	中原大學 電機系 梁家萁 博士生

※註：本系列講座報名後須四場皆全程參與。

元智大學系列講座的報名截止日期為 3/4(五)，中原大學系列講座的報名截止日期為 2/21(一)
報名可掃下方 Qrcode 或是至校網【學生消息】專區觀看相關資料。



學生報名可掃描此 Qrcode 填寫表單
報名

六、 學生居家線上學習申請 4G 門號(SIM 卡)及借用 4G 網路分享器

為避免日後因疫情嚴重，導致全面啟用線上上課，若校內經濟弱勢學生(低收入戶、中低收入戶或學校認定)家中有網路之需求得向教育局申請 4G 門號(SIM 卡)及借用 4G 網路分享器，相關申請書已放至校網首頁「全校-最新消息」專區，可請家中學生先行填寫並繳交至資訊組，以利線上上課啟用時加快申請進度。

實習處簡介

壹、110 學年度實習處工作團隊

- 實習處主任—蔣宇立老師(分機 620)
- 實習組長—林書羽老師(分機 621)
- 就業輔導與技能檢定組長—謝宜潔老師(分機 622)
- 國際貿易科科主任—鄭淑貞老師(分機 624)
- 廣告設計科科主任—王怡文老師(分機 625)
- 應用外語科科主任—李秀玲老師(分機 623)
- 管理員—陳思婷職員(分機 626)
- 實習處協助行政—楊朝勝老師

貳、實習處工作報告

一、本校 110 學年度專業群科升學考程與考試科目

1. 技高學生升學進路多元，除參加本群(類)「統測」考試就讀相關技專校院科系之外，亦可選擇「跨考」及「加考」。跨考不同於轉考，跨考係指可以參加本群(類)考試，亦可以跨到別科群(類)考試，但轉考必須要放棄本群(類)考試，轉換跑道到其他群(類)考試。而加考是指參加「學測」考科(國、英、數、自、社)，通常應英科跨考及加考的人數都偏多，入學管道最多元。詳如下表：

各科統測考試科目

科別	統測考試群(類)別	各群(類)統測考科			備註
		共同科目 (三科 300 分)	專業科目一 (100 分)	專業科目二 (100 分)	五科共 500 分
國貿科	09 商業管理群	國(含作文) 英(含非選) 數	商業概論 數位科技概論	會計學 經濟學	1. 可自修其他群(類)的專業科目， <u>轉考</u> 其他群(類)的技專校院科系。 2. 可自修 <u>學測</u> 科目，報考一般大學
廣設科	07 設計群		設計概論 造形原理 色彩原理	設計繪畫 設計圖法 基本設計	
應英科	15 外語群英語類		商業概論 數位科技概論	英文閱讀與寫作(含非選)	

二、職科各科特色

科別	證照	特色活動	共同特色
國際貿易科	1. 會計事務-人工(丙級) 2. 會計事務-資訊(餅及) 3. 電腦應用軟體丙(丙級) 4. 國貿業務(丙級) 5. 會計事務-資訊(乙級) ★有興趣同學★	1. OK 商店實習 2. 國稅局實習 (1) 暑期-貨物稅及相關資料整理 (2) 5 月-所得稅申報 3. 專家實務講座 4. 企業參訪	1. 專題製作 2. 全國商業技藝競賽 (選手培訓) 3. 職場參訪
廣告設計科	1. 視覺傳達設計丙級 2. 印前製程-圖文組版項丙級	1. 作業成果展 2. 設計師講座 3. 畢業成果展 4. 作品集製作	
應用英語科	1. 電腦應用軟體丙級 2. 全民英檢初/中級 3. 多益證照 4. 商教學會英文檢定	1. 文化節慶活動 2. 畢業成果展 3. 單字競試 4. 線上多益大賽	

三、技能檢定及技藝競賽職種

本校專群各科三年輔導之技能檢定，與各科參與之技藝競賽職種如下：

科別	年級	技能檢定	技藝競賽職種
國貿科	高一	電腦軟體應用(丙級)	會計資訊 商業簡報
	高一	會計事務-人工記帳(丙級)	
	高二	會計事務-資訊(丙級)	
	高二	國貿業務(丙級)	
	高三	會計事務-資訊(乙級)	
	高一	商教學會英語能力測驗	
	高二/高三	商教學會商業管理能力檢定	
廣設科	高一	視覺傳達(丙級)	商業廣告

應英科	高二	印前製程圖文組版 PC (丙級)	電腦繪圖
	高一	商教學會英語能力測驗	
	高一	電腦軟體應用(丙級)	職場英文
	高一/高二	商教學會英語能力測驗	

四、110 學年度第 1 學期專業群科學生參加校外競賽獲獎統計表

類型			作品	獎項	獲獎學生	指導老師
桃園市北區 學生美術比賽高中(職) 美術班組	高中職 美術科組	平面設計類	帶上口罩	第三名	213 李枷瑩	陳品妙
			Keep out	佳作	214 林珮瑄	
			開車不低頭	佳作	214 陳彥志	
		漫畫類	疫形	佳作	214 宋妤婕	楊朝勝
第五屆桃園廉政微電影			【嗜毒】	第一名	213 陳玉潔、鍾欣妤、鄭怡萱、 陳思妤、蘇曉瑤、劉品汝、 劉愛、張凱勛、廖怡婷、蔡沛彤	楊尚蓉
			【情禮之中】	第二名 (及網路人氣獎)	213 林心怡、李枷瑩、蕭靖、吳宜蓁、楊千葉、林恩喬、梁郡庭、蘇豐引、江慶盈、袁喬美	
			【醫心惡意】	佳作	214 洪幃翎、李沛臻、林于蘋、林珮瑄、林紫渝、徐慈迎、陳歆瑜、蔡欣珩、鄭詠心	
			【陷燼】	佳作	214 黃瑜真、林佳諺、宋妤婕、張羽晴、陳彥志、蔡瑤蓁、韓易琳、劉可音	
2021 GoSTEAM 自造之星競賽			作品：蝸台鳴	高職組 冠軍	311 夏嘉臨 張蓓 呂芳億	林書羽 談玉鳳
					207 龐亮旭	
					211 陳韋玲 212 陳瑀析	
					213 蘇曉瑤 216 慕紹均	
110 學年度全國商業類技藝競賽			會計資訊職種	金手 第四名	311 陳柏丞	祝素梅

五、本校各項獎助學金

各項獎助學金資訊請至學校首頁左側常用連結「獎助學金申請」專區查閱，下表為本學年度第一學期獲獎資訊，請參閱。

編號	獎助學金	申請人數	獲獎人次	獲獎金額
1	110-1 行天宮助學金	4	1	8,000
2	國瑞汽車獎學金	2	1	10,000
3	財團法人中國婦女社會福利基金會高中職學生就學補助金	1	1	10,000
4	財團法人桃園市利晉工程社會福利慈善事業基金會/清寒&急難	2	1	10,000
5	慶寶勤勞清寒獎學金	2	2	20,000
6	110 學年度財團法人教育部接受捐助獎學基金會	4	尚未公布	尚未公布
7	財團法人台北市王禪老祖慈善基金會清寒獎助學金	6	4	120,000
8	大和 何溪明優秀清寒獎學金	1	1	5,000
9	桃園市 110 年度希望工程獎助學金	1	1	80,000
10	財團法人大碩青年關懷基金會-獎學金	1	1	10,000
11	2021 下半年慶寶勤勞助學金	8	8	48,098
12	財團法人邱創煥文教基金會「績優清寒孝親獎助學金」	1	1	10,000
13	財團法人桃園市德修宮慈善文教基金會清寒獎助學金	37	37	111,000
14	台灣陽光關懷協會教育助學金	1	1	9,500
15	財團法人桃園市昇貿教育事務基金會辦理獎助學金	1	1	6,000
16	桃園市不動產開發商業同業公會清寒優秀學生獎學金	1	尚未公布	尚未公布
17	新聯陽基金會/每名補助每月 5000 元	6	6	180,000
18	新聯陽基金會/每名補助每月 10000 元-畢業生	1	1	60,000
19	國際獅子會-龜山區各級學校勤學楷模獎助學金	4	4	8,000
總計			705,598 元	

六、專業教室

科別	專業教室
國貿科	國貿實習教室、商業情境教室、門市體驗教室、國貿體驗教室
廣設科	數位設計教室、電腦繪圖教室、專題製作暨攝影教室、設計教室、繪畫教室、設計思考教室
應英科	語言教室、應外體驗教室、自學中心

七、職場體驗與產學合作

(一) 110 學年度職場體驗

科別	年級	職場體驗活動
國貿科	一	台灣證券交易所股份有限公司/華歌爾股份有限公司
	二	三信報驗股份有限公司/標準檢驗局基隆分局
廣設科	二	山水彩色印刷股份有限公司/台灣艾肯數位通路有限公司
應英科	二	嘉威聯合會計師事務所/華歌爾股份有限公司

(二) 產學合作：

科別	年級	產學合作實習
國貿科	二	國稅局-貨物稅及相關資料整理 (高一升高二暑期)
		校內 OK 實習商店(高二下 3~5 月)
	三	國稅局-所得稅申報(高三下 5 月)

【寫給壽山高中家長的一封信】

親愛的家長，您好：

孩子經歷了一個寒假，在下學期將面臨更多元的社團及活動，以及課程的加深加重。高一的學生要面臨班群的選擇，高二的學生在活動與課業之間試圖平衡，高三的學生則已經進行生涯的選擇，孩子需要您的支持與陪伴，以擁有更多的自信與能量面對成長的挑戰。

以下與您分享孩子在各年級可能會面臨的問題，期待與您攜手，共同關心孩子：

一、高一階段：

隨著逐漸適應高中課業的學習狀態，同時間也參與許多校內外的社團活動，許多學生常會出現無法好拿捏課業與活動的平衡，而出現時間不夠用的驚慌、事情不如預期的挫折。建議好好利用寒假重新調整步調，強化時間規劃及自主學習的能力，以能按部就班地在課業與活動間取得平衡、各就其位。

此外，隨著新課綱的施行，普通科即將在高一下學期進行「班群選擇」，輔導室將透過生涯規劃課為高一普科學生施測新編多元性向測驗，並於4月8日進行「高一班群選擇家長說明會」，期能協助學生綜合性向與興趣的探索，同時提供相關生涯資訊(例如升學管道的介紹及大學科系選擇)，透過充分思考與資訊，進而做出適切的生涯決定。

二、高二階段：

高二的課程比高一來得更深且廣，這可能會讓孩子產生焦慮、挫折感，加上學習表現又是學校、學生與家長共同關心的焦點，課業表現必然會對學生造成壓力。此時，家長除了關注孩子成績，更可與孩子談談其遇到的困難點，以支持協助的態度協助孩子面對課業學習，共同討論課業學習的目標，家長可以分享自身的學習方法或學習經驗，激發孩子的學習動機。

此外，孩子在此階段相當重視同儕與情感關係，常見孩子與朋友總是有談不完的話題，但回到家卻以「別管我」、「無所謂」等簡短話語敷衍父母。其實，孩子喜歡朋友給予的肯定、社團經驗帶來的成就感，家長可賦予孩子擇友的自由，並隨時表達關切之情，給予交友方面的建議，但注意不宜主觀地否定其朋友的價值，應教導子女如何跟身邊的人相處，以及提醒他們如何避免沾染不良習慣。

三、高三階段：

面對變動的升學時程與升學管道、生涯的不確定性，在這個人生交叉點，孩子們多半也想努力且慎重地做出升學管道及校系志願的抉擇，但在因應不同升學管道的考試、審查資料及面試過程中不免遇到粗心凸槌、自我懷疑甚或自暴自棄的時刻。面對這樣的失誤，孩子表面上看起來不在乎，但內心卻可能比誰都沮喪、不安和焦躁，或因思緒混亂而動彈不得。此時孩子需要的或許不是更多催促指責，而是您穩定有力的陪伴與支持。

我們可以適時的話家常表達關心，也可以花點時間傾聽孩子的考量，陪伴孩子一起蒐集相關資訊、了解科系所學發展及特色，家長們對於產業的了解或是人脈經驗亦會是孩子的寶貴資源。在這個時刻，請放下您對孩子能否獨立的擔心，先以欣賞的眼光理解他們雖然搖擺但也試著為自己的人生負責，聽聽他們決定背後的理由，當孩子知道自己的想法能被理解尊重，也能感受您背後的支持與用心，自然也更願意聽聽不同角度的分析建議，促進雙方充分的交流討論。

在這兵荒馬亂的高三階段，您的支持與同在將成為孩子最好的定心丸。無形之中不但培養孩子面對挑戰的韌性，學習為自己人生負責，也讓親子之間信任加深。最終孩子能獨立翱翔，回首也能體貼您的苦心。

最後，在悉心照顧孩子之餘，也請您關照自我身心，找到適合自己的紓壓方式，惟有照顧好您自己，也才更能將自己的正向能量分給家裡的每個成員。若您在親子互動與溝通上有任何需要，請您不吝與導師或輔導人員聯絡，謝謝。

學校電話 03-3501778

高一輔導教師分機 617

高二輔導教師分機 613

高三輔導教師分機 614、616

【高中升學資訊—大學考招方案說明(適用 111 年高三學生)】

111 學年度大學多元入學方案介紹

桃園市立壽山高中輔導室

(部分內容修改自：大學多元入學工作圈蔡閨秀)

前言

「選才多元」是目前大學多元入學方案的主要精神，除了「考試成績」外，「考生在高中的各項表現」被納入選才考量，各校系也可以只採計「部分考科」作為評選標準。

多元入學的時代來臨，家長們需要主動了解最新的方案內容，以協助孩子預作升學準備。然而，多數家長反映：「多元入學管道好複雜，根本弄不懂！」。其實，只要從「考試制度」及「入學管道」這兩部分來理解，就能很快掌握整個升學方案的重點！

一、考試制度介紹

在大學多元入學方案中，「考試」與「招生」分別由不同單位負責。統一入學考試(含學科能力測驗、分科測驗)的命題由大考中心負責；術科考試由術科委員會負責；招生則由各大學組成的各種委員會負責。

在考試的部分，為了鑑別考生的學科能力，推出了幾種功能不同的測驗：學科能力測驗、分科測驗、術科考試等統一考試。以下簡要介紹：

(一)學科能力測驗(簡稱「學測」)

1. 測驗性質

學測主要在檢測考生是否具備各考科的一般基本知能，也就是是否有讀大學需要的基本學科能力，考試的範圍較小，難度較低。

2. 測驗科目

國文、英文、數學 A、數學 B、社會、自然共六考科，考生可自由選考。其中國文科分為兩節施測，分別為國語文綜合能力測驗(以下簡稱國綜)及國語文寫作能力測驗(以下簡稱國寫)。(考生在校系要求之檢定、倍率篩選及採計之學科能力測驗科目總合為零級分者，不得參加篩選。)

3. 測驗範圍

考試科目	測驗範圍	課綱依據
國文 ^{註1}	必修國文	108 課綱
英文	必修英文	
數學 A	10 年級必修數學、11 年級必修數學 A 類	
數學 B	10 年級必修數學、11 年級必修數學 B 類	
社會 ^{註2}	必修歷史、必修地理、必修公民與社會	
自然 ^{註3}	必修物理、必修化學、必修生物、必修地球科學（含探究與實作）	

註1：國文考科包括國綜與國寫，成績各占 50%，分節施測。

註2：社會考科中的歷史、地理、公民與社會三科試題以占分比例相當為原則。

註3：自然考科中的物理、化學、生物與地球科學四科試題以占分比例相當為原則，並包括探究與實作的學習內容。

4. 報名及考試時間

集體報名時間為高三上學期，考試時間為高三寒假期間。

111 學年度的學測試務期程如下表：

項 目	日期
個別「網路」報名、集體報名	110. 11. 2~110. 11. 16
學測考試	111. 01. 21~111. 01. 23
寄發成績通知單及公布相關統計資料	111. 03. 01

5. 考試日程

日期 時間	1 月 21 日 (星期五)	1 月 22 日 (星期六)	1 月 23 日 (星期日)	備註
上午	09:15	預備鈴響（持應試有效證件正本入場）		
	09:20 11:00	數學 A 09:20 11:00	英文 09:20 11:00	數學 B
				09:40 截止入場 10:20 始可離場
下午	12:45	預備鈴響（持應試有效證件正本入場）		
	12:50 02:40	自然 12:50 02:20	國綜 12:50 02:40	社會
				01:10 截止入場 01:50 始可離場
	03:15	預備鈴響（持應試有效證件正本入場）		
	--	--	03:20 04:50	國寫
			--	--
				03:40 截止入場 04:20 始可離場

*備註：相關試務日期以 111 學測簡章所訂為準。

6. 考試題型：

以電腦可讀的題型為主，例如：選擇題（單選題、多選題）、選填題；英文考科另有非選擇題；國寫的題型全為非選擇題。

7. 成績計算

(1) 選擇題計分方式為單選題答錯不倒扣，多選題答對選項數多於答錯選項數，得部分分數，意即各單題最低分是 0 分。各科成績採 (15) 級分制。

【範例】

假設：今年英文科成績前 1% 的考生
平均成績是 90 分
級距 = $90 \div 15 = 6$
則 $14 \times 6 = 84$ 分以上者為 15 級分
 $13 \times 6 \sim 14 \times 6$ 的人，為 14 級分
以下，依此類推

15 級分制的計算方式如下：

a. 步驟一：該科成績前 1% 的考生之平均成績為 A

b. 步驟二：級距 = $A \div 15$ （四捨五入取 2 位小數）

c. 步驟三：

(a) 分數大於 $14 \times$ 級距者，該科為 15 級分

(b) 分數介於 $n \times$ 級距 $\sim (n+1) \times$ 級距，則該科成績為 (n+1) 級分
(n=0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13)

* 備註：缺考或零分者為 0 級分

(2) 國語文寫作能力測驗成績計算：

國語文寫作能力測驗與學測國文選擇題得分，各占學測國文總成績一半。採「三等六級制」評分，在 A、B、C 核心三級之上，表現較佳的考生，可評給 A+、B+、C+。三等六級與其對應分數的對照表如下：

等	級	分數
A	A+	25-22
	A	21-18
B	B+	17-14
	B	13-10
C	C+	9-6
	C	5-1
0	0	0

8. 成績檢定

依各科全體到考考生成績計算，學科及總級分各分為五種標準，由校系自訂通過之標準：

頂標：成績位於第 88 百分位數之考生級分

前標：成績位於第 75 百分位數之考生級分

均標：成績位於第 50 百分位數之考生級分

後標：成績位於第 25 百分位數之考生級分

底標：成績位於第 12 百分位數之考生級分

項目	頂標		前標		均標		後標		底標	
	109	110	109	110	109	110	109	110	109	110
國文	13	13	13	12	11	11	9	9	8	8
英文	14	13	12	12	9	8	6	5	4	4
數學	14	11	13	9	9	6	5	4	4	3
社會	13	13	12	12	10	10	8	8	7	7
自然	13	13	11	12	8	8	6	6	5	5

*109/110 年學測各科五標級分比較表

9. 用途

可供大學甄選入學（繁星推薦及個人申請）、大學考試入學、離島及原住民學生保送甄試、科技校院日間部四年制申請入學、中央警察大學申請入學、軍校甄選入學、大學進修學士班、臺北藝術大學、台北科技大學學士班單招、運動績優生單招、部分國外大學等招生管道使用。

10. 其餘說明

國綜與國寫成績各占學測國文總成績一半。社會考科中的歷史、地理、公民與社會三科試題所占比例相當。自然考科中的物理、化學、生物與地球科學四科試題所占比例相當，並包括探究與實作的學習內容。

(二)分科測驗

1. 測驗性質

分科測驗之測驗目標的擬定乃以 108 課綱中的「學習內容」與「學習表現」為依據，如下四個方向：(1). 測驗考生所具有的學科能力 (2). 測驗考生銜接大學教育而所具有的進階學科知能 (3). 測驗考生能於不同的情境中整合運用進階學科知識、解決問題的能力 (4). 測驗考生的閱讀理解、圖表判讀、

證據運用、邏輯推論、分析評價、表達說明等能力。

2. 測驗科目

分科測驗的考試科目包括：數學甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會七考科，各考科的測驗時間均為 80 分鐘。未來各科測驗時間如有變動，將於考試舉行前一年公告。各校系可依其特色及需求，就學測六個考科、分科測驗七個考科當中，採計某些考科，以考試成績選才；而考生可依個人興趣及能力，就其志願校系所採用的考試科目，自由選考。

3. 測驗範圍：包含高中三年的必修及選修課程：

考試科目	測驗範圍	
	部定必修	部定加深加廣選修
數學甲	10年級必修數學 11年級必修數學A類	數學甲類
歷史	必修歷史	族群、性別與國家的歷史 科技、環境與藝術的歷史 探究與實作：歷史學探究
地理	必修地理	空間資訊科技 社會環境議題 探究與實作：地理與人文社會科學研究
公民與社會	必修公民與社會	現代社會與經濟 民主政治與法律 探究與實作：公共議題與社會探究
物理 ^註	必修物理	力學一 力學二與熱學 波動、光及聲音 電磁現象一 電磁現象二與量子現象
化學 ^註	必修化學	物質與能量 物質構造與反應速率 化學反應與平衡一 化學反應與平衡二 有機化學與應用科技
生物 ^註	必修生物	細胞與遺傳 生命的起源與植物體的構造與功能 動物體的構造與功能 生態、演化及生物多樣性

註：物理、化學、生物三個考科的測驗範圍，皆包含探究與實作的學習內容。

4. 報名及測驗時間：每年五-六月間報名，七月十一日、十二日考試。

※備註：考試日程請以 111 年簡章所訂為準。

5. 成績計算：

為符應 108 課綱精神，分科測驗成績將從「百分制」調整為「級分制」將原始分數依照需求切成不及同級。總級分為 60 級分。希望藉此使考生分數模糊化，降低紛紛計較壓力。但考量目前社會各界，對級分制的疑慮

及建議。招聯會將原訂 45 級分制度，提高級分至 60 級。同時，增加分發入學同分比序項目。學科能力測驗作為檢定科目時，採 15 級分制計算成績。學科能力測驗、分科測驗作為採計科目時，均採 60 級分制計算成績，術科考試採百分制計算成績。採計科目加權後總成績相同時，依同分參酌順序逐科以 60 級分制（術科考試以百分制）比較成績，擇優錄取，若比較至最後一科仍相同時，再依同分參酌順序逐科以「換算級分前之實得分數」比較成績，擇優錄取。比較至最後一科仍相同者，致使校系之錄取人數超出招生名額時，則一併錄取。

6. 考試題型：

分科測驗各考科的題型可包括：選擇題型（單選題、多選題）、選填題型、非選擇題型與混合題型。混合題型是指同時包含選擇題、選填題與非選擇題的題型，為題組形式。

7. 用途：可作為考試分發入學、進修學士班分發的依據。

8. 其他說明：本學年度各校系可訂定高中英語聽力測驗成績及至多 2 科學科能力測驗成績作為檢定標準，並於學科能力測驗、分科測驗、術科考試中訂定 3 至 5 科作為採計科目。其中分科測驗至少須採計 1 科，但採計術科考試音樂組之校系得不受此限。

學測、分科測驗比一比

名 稱	學 測	分科測驗
目 的	評量你是否具備基本的學科能力	評量你是否具備大學要求的能力
日 期	111 年 1 月 21~23 日	111 年 7 月 11、12 日
範 圍	高一、高二必修（國、英加考高三上必修）	高一～高三必修選修
考 科	國文、英文、數學 A、數學 B、社會、自然六科	數學甲、化學、物理、生物、歷史、地理、公民與社會共 7 科
難易度	考題較容易	考題較難
各科滿分	15 級分	60 級分

(三)高中英語聽力測驗考試

1. 測驗目標：

- (1)依據高中英文課程綱要，評量高中生英語聽力學習之成效。
- (2)落實高中英文課程綱要聽、說、讀、寫能力並重之內涵。
- (3)評量學生日常生活及課堂學習相關英語之聽解能力。
- (4)提供各大學校院招生選才之參考。

2. 測驗時間：共 60 分鐘（含說明時間）

3. 測驗範圍：「英語文課綱」部定第十、十一年級必修英文。詞彙範圍以高中英文常用 4,500 字詞為主，可參考本會大學入學考試中心（以下簡稱本會大考中心）高中英文參考詞彙表第一至第四級，為保留真實語言的使用，偶爾會有第五級（含）以上詞彙

4. 題型與題數：所有試題皆為選擇題，全卷共 40 題，依據測驗目標設計，評量考生對詞彙、句子、對話、篇章的聽解能力，共含五大題：「圖片聽解」、「對答」、「簡短對話」、「短文聽解」與「長篇聽解」。除「圖片聽解」包括部分多選題外，其餘皆為單選題

5. 測驗內容：

涵蓋生活化、實用性之主題，情境包括家庭、校園、公共場所、社交場合等。詞彙範圍以高中英文常用 4500 字詞為主，可參考大考中心高中英文參考詞彙表第一至第四級

(http://www.ceec.edu.tw/Research/paper_doc/ce37/ce37.htm)。

6. 一綱多本的命題方式：高中教材開放編輯，在「一綱多本」的情形下，本聽力測驗遵循課程綱要所列之能力指標，訂定測驗目標以作為試題編製之依據。

7. 用途：

測驗成績由大學校系自訂是否設為「繁星推薦入學」、「個人申請入學」及「考試入學」之招生檢定項目或納為「個人申請入學」審查資料之一。

各招生管道使用本測驗成績之方式，依各招生簡章之規定辦理。

*111 學年度高中英語聽力測驗重要日期

項目	第一次考試	第二次考試
報名	110.09.07 至 09.13	110.11.10 至 11.16
考試	110.10.23	110.12.11
寄發成績通知單	110.11.08	110.12.23

(四)術科考試

音樂、美術、體育三項術科考試由「大學術科考試委員會聯合會」負責統一辦理，舞蹈、戲劇、國樂、國劇與運動競技等術科考試，由相關校系自行辦理。以下簡要介紹術科考試：

1. 測驗性質

藉由術科考試測驗學生的術科程度，作為相關校系招生的依據。

2. 測驗科目：

科目	考試項目	備註
音樂	主修、副修(鋼琴、聲樂、絃樂、管樂、擊樂、理論與作曲、傳統樂器等七個項目中任選兩樣應考)、樂理、聽寫、視唱	可自由選考
美術	素描、彩繪技法、創意表現、水墨書畫、美術鑑賞	
體育	60 公尺立姿快跑、20 秒反覆側步、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定連續三次跳、1600 公尺跑走	須全部應考

3. 報名及測驗時間：十至十一月報名，隔年一至二月份考試。

(111 學年度術科報名時間為 110.11.2~11.16，考試時間則為體育組 111.02.7~9；美術組 111.01.27~28；音樂組 111.01.25~01.28)

4. 評分方式：

美術及音樂五個分項個別計分，體育術科只給一個總分。

5. 成績檢定：

依各科全體到考考生成績計算，各科及各項目分為五種標準，由校系自訂通過之標準：

頂標：該項目（考科）成績位於第 88 百分位數之考生分數

前標：該項目（考科）成績位於第 75 百分位數之考生分數

均標：該項目（考科）成績位於第 50 百分位數之考生分數

後標：該項目（考科）成績位於第 25 百分位數之考生分數

底標：該項目（考科）成績位於第 12 百分位數之考生分數

6. 用途：

術科考試一試多用，可供個人申請、考試入學、繁星及部分大學校系單招使用。

◎111 學年相關考試成績之使用(依簡章為準)

入學管道 \ 考試		英聽測驗	學科能力測驗	術科考試	分科測驗
繁星推薦 入學	檢定	(V)	V	(V)	
	採計		V	(V)	
	參酌		(V)	(V)	
個人申請 入學	檢定	(V)	V	(V)	
	採計		V	(V)	
	參酌		(V)	(V)	
考試入學	檢定	(V)	(V)		V*
	採計		(V)	(V)	V
	參酌		(V)	(V)	V

註 1. (V)表示得選用。

註 2. 英聽測驗亦可納為「個人申請入學」審查資料之一。

註 3. *各考科組合總分未通過最低登記標準不得登記分發。

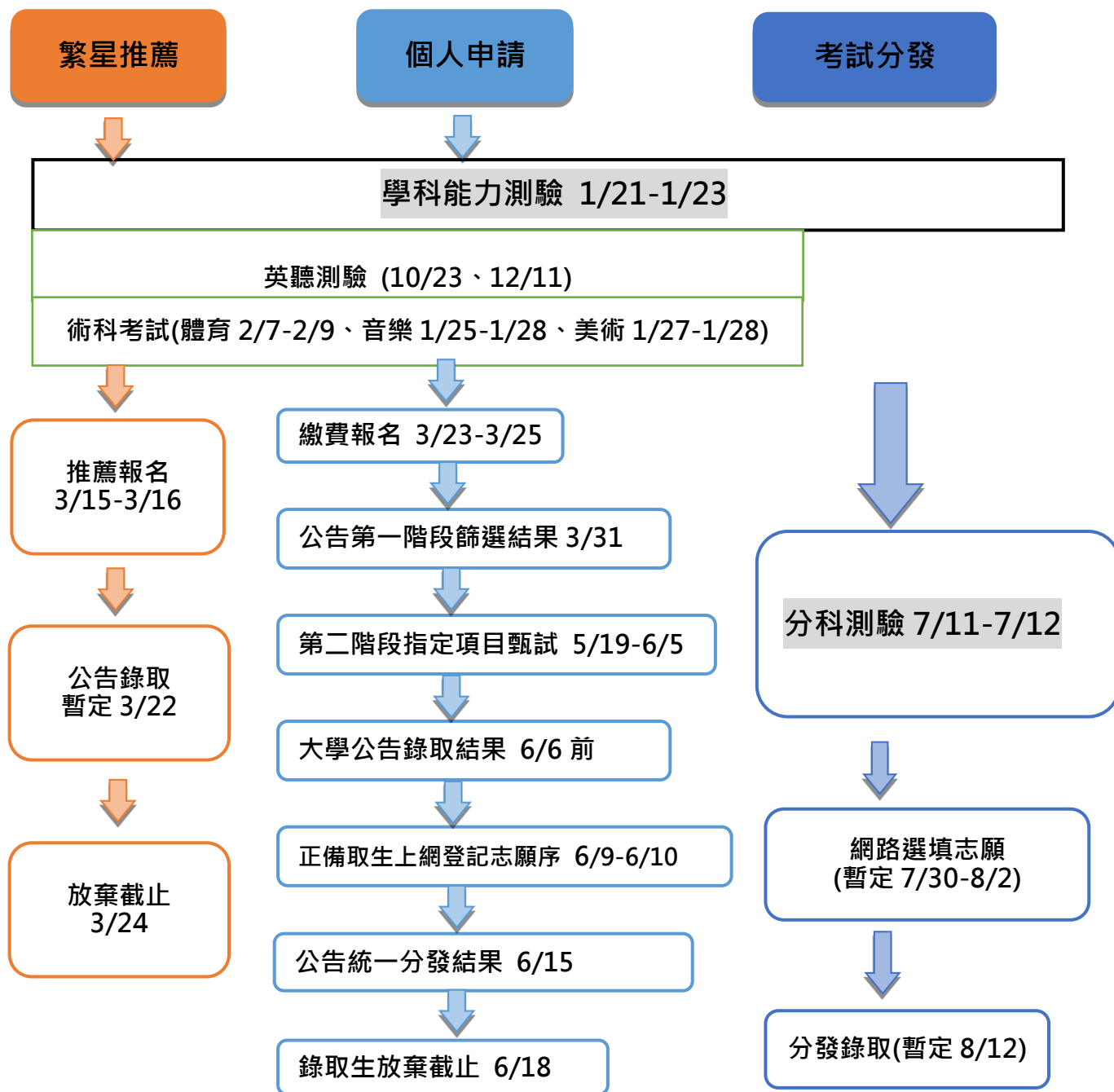


二、入學管道介紹(普科)

分為「甄選入學」及「考試入學」兩大管道，各大學可依其特色訂定招生條件，招收適才適性之學生入學。

另外想就讀科技大學的學生，亦可參加科技校院日間部申請入學，而對軍警學校有興趣者，也能參加「軍」、「警」招生的管道。有關一般大學的升學管道流程圖如下所示：

111 學年大學多元入學流程圖



※說明：

以上日程須以公告之 111 學年度入學簡章為主。

(一)甄選入學

分為「繁星推薦」及「個人申請」，前者由高中向各大學校系推薦（限應屆畢業生），後者由考生自行向符合志趣的大學校系提出申請。

1. 繁星推薦

由高中向大學依學群推薦符合「推薦條件」且全程就讀同所高中之應屆畢業學生，大學依學系之性質分群招生，除第八類學群（醫學系）外，其餘第一類至第七類學群不辦理第二階段甄試。

(1)高中推薦：

- a. 符合繁星推薦資格之高級中等學校，全程就讀同一所高中，修滿高一、高二及高三上各學期的應屆畢業生，且高中前五個學期學業成績總平均全校排名百分比符合大學的規定（校排百分比前 20%、30%、40%、50%）。
- b. 該學年度學測成績、術科成績通過校系的檢定標準。
- c. 高中對大學的每個學群至多推薦 2 名，如高中對同一大學推薦超過 1 名學生時，必須排定其學生推薦順序，甄選入學委員會分發時即依高中排定的推薦順序分發。
- d. 同時設有普通科及綜合高中學術學程課程之學校，應分別按普通科、修習學術學程課程之學生計算「在校學業成績」全校排名百分比，推薦時應合併計算每學群至多可推薦人數。
- e. 推薦學校如於普通科設有依特殊教育法及其他相關法令設立並經各該教育主管機關核定之音樂班、美術班、舞蹈班等藝術才能班（以下稱藝才班）及體育班，其計算「在校學業成績」全校排名百分比不列入普通科學生成績，另分別就藝才班及體育班計算出音樂班、美術班、舞蹈班、體育班之「在校學業成績」全校排名百分比。
- f. 藝才班及體育班之學生僅限被推薦至大學第四～第七類與學生在校所學相關之學群。
- g. 每名考生僅能被推薦至 1 校 1 學群，選填志願數依大學之規定。
- h. 具原住民身份之學生，得以一般生或原住民生身分擇一參加本招生。

(2)大學招生

a. 大學依學系性質分學群招生：

第一類學群：文、法、商、社會科學、教育、管理等學系（學程）。

第二類學群：理、工等學系（學程）。

第三類學群：醫藥衛生(醫學系除外)、生命科學、農等學系(學程)。

第四類學群：音樂相關學系(學程)。

第五類學群：美術相關學系(學程)。

第六類學群：舞蹈相關學系(學程)。

第七類學群：體育相關學系(學程)。

第八類學群：醫學系。

b. 第一類至第七類學群分發錄取：

(a)大學甄選入學委員會依各大學校系所訂之學測成績檢定標準、術科考試成績檢定標準、高中推薦優先順序及分發比序項目進行第一輪分發作業，各大學錄取同一高中學生以1名為限。校系於第一輪分發後仍有缺額者，大學甄選入學委員會就缺額校系依前項分發作業原則進行第二輪分發。

c. 第八類學群作業方式：

※推薦方式：

(a)面試人數由各校系自訂，至多為招生名額之3倍率或50人。

(b)第一階段篩選：由甄選會依大學校系所訂學測成績檢定標準、高中推薦優先順序及比序項目進行篩選(第一輪)，通過篩選學生各校至多1名；第一輪篩選後如未達校系預定面試人數，再依前述原則進行第二輪篩選，以達預定面試人數。

(c)繁星推薦公告第一類～第七類學群錄取名單時，同時公告第八類學群通過篩選名單。

(d)第二階段面試：通過篩選學生參加面試需另繳交面試費用。面試內容由各校自訂，併同個人申請第二階段指定項目甄試辦理。

(e)錄取：依面試成績決定錄取結果，不列備取。

(3)錄取生限制：

a. 第1類至第7類學群錄取生不得報名該學年度「個人申請」，亦不得參加該學年科技校院日間部四年制申請入學第一階段篩選。

b. 第8類學群錄取生不得參加個人申請統一分發登記。

c. 未於規定期限內放棄錄取資格者，不得報名該學年度大學考試入學招生。

(4)招生名額：111年共67所大學校院參加，招生學系共1807校系，招生總名額為16178名(國立7045名、私立9133名)。外加名額(原住民)2002名。

※111 學年度繁星推薦簡章（以台北市立大學數學系為例）。

臺北市立大學 數學系		學測、英聽檢定		分發比序項目
		科目	標準	
校系代碼	03516	國文	--	1、在校學業成績全校排名百分比 2、學測數學A級分 3、學測自然級分 4、學測英文級分 5、數學學業成績總平均全校排名百分比 6、物理學業成績總平均全校排名百分比 7、英語文學業成績總平均全校排名百分比
學群類別	第二類學群	英文	--	
招生名額	7	數學 A	均標	
可填志願數	7	數學 B	--	
		社會	--	
外加名額	5	自然	均標	
可填志願數	7	英聽	--	
備 註	1. 本系重視數學基礎訓練，並兼具培養專長定向探索的能力。設置數學、數據科學、數學教育等三個模組分流培育，學生可專一學習，亦可以培養多元專長。承認外系或外校自由選修15學分，鼓勵學生跨領域學習。辦理多項與課程相關的學藝活動，強化學生溝通表達、團隊合作及資訊應用的能力與素養。開放空間與儀器設備供學生學習使用。重視學生生活與生涯輔導。2. 本系為師資培育與非師資培育並行學系。學科能力測驗國文達均標者，得於大一上學期規定期限內申請師資生資格，經甄選後擇優錄取成為本系師資生。3. 本系網址： http://math.utaipei.edu.tw 。4. 聯絡電話：02-23113040轉1913劉助教。			

2. 個人申請

採用兩階段考試，第一階段依學測成績進行檢定及篩選，第二階段考試方式則較為多元，由各大學校系自行辦理，方式包含口試、筆試、資料審查及實作等。110 學年起備審資料一律採學習歷程檔案或是線上書審並行，學生須將資料上傳至甄選委員會的平台。符合大學校系報名資格的學生，**每人以申請 6 校系（含）為限。**

- (1)篩選：由甄選入學委員會進行第一階段篩選，並公告通過篩選之級分。
- (2)指定項目甄試：大學校系約於 5-6 月份擇期自辦。
- (3)分發錄取：各校系之正備取生於規定時間內至「甄選入學委員會」網站登記就讀志願序，每一錄取生至多以分發 1 校系為限。
- (4)放棄：如欲放棄錄取資格，須於規定期限內提出放棄聲明，否則不得報名大學考試入學招生。
- (5)招生名額：111 年共 68 所大學校院參加，2195 校系(組)，招生總名額為 55810 名(國立 19554 名、私立 36256 名)。外加名額(原住民)3291 名。外加名額(願景計畫)426 名。

※111 學年度申請入學簡章（以元智大學應用外語學系為例）。

元智大學 應用外語學系		第一階段 (學科能力測驗 篩選方式)			第二階段 (甄選總成績採計方式及佔總成績比例)					甄選總成績 同分參酌 之順序
		科目	檢定	篩選 倍率	學測成績 採計方式	佔甄選總 成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總 成績比例	
校系代碼	040062	國文	--	--	*1.00	40%	審查資料 口試	--	30%	一、審查資料 二、面試 三、學測英文級分 四、學測國文級分
招生名額	25	英文	均標	6	*1.00			--	30%	
性別要求	無	數學	--	--	--					
預計 甄試人數	75	社會	--	--	--					
原住民 外加名額	1	自然	--	--	--					離島外加名額縣市別 限制
願景計畫 外加名額	0	國英	--	3	--					
指定項目 甄試費	1000	英聽	--	--	--					(無)
寄發指定項目 甄試通知	111.3.31	指定 項目 內容	審查 資料	項目：修課紀錄(A)、課程學習成果(B)、多元表現(F、G、J、L、N)、學習歷程 自述(O、P) ※項目內容請參照本簡章「貳、分則」乙、審查資料項目內容對照表（第 20 頁）。						
繳交資料截止	111.5.11			說明：※「審查資料學習準備指引」請至元智大學首頁/招生資訊網頁查詢。						
指定項目甄試 日期	111.5.21 ~111.5.22		甄試 說明	說明：※「面試學習準備指引」請至元智大學首頁/招生資訊網頁查詢。						
榜示	111.5.30			保留招生名額 1 名，優先錄取達最低錄取標準之中低收入戶或低收入戶學生(相 關證明繳交方式詳見本校【重要事項說明】)。						
成績複查截止	111.6.1									
同級分超額篩 選方式	學測國文、英文之級分總和									
備註	本系為台灣第一個英日雙修科系，學生畢業具備英日語溝通能力，多數畢業生在國內外公司上班，許多人服務於外商或科技公司。大一大二必修課程英日語各半，英語方面增進職場實際應用說寫能力，日語方面打好基礎。三年級分英日文組，英文組課程以專業語言為特色，透過語料庫言談分析理解英語使用之複雜性，畢業至少英文中高級、日文 N3 程度；日文組課程從基礎課程加深加廣，培養能在日商工作能力，畢業至少英文中高級初級、日文 N2 程度，擁有中英日三大主要語言能力是本系畢業生之優勢。									

(二)考試入學

依考生志願序及校系採計之考科組合成績分發錄取，由「大學考試入學分發委員會」統一受理考生登記。

1. 辦理方式：學科能力測驗作為檢定科目時，採 15 級分制計算成績。學科能力測驗、分科測驗作為採計科目時，均採 60 級分制計算成績，術科考

試採百分制計算成績。同時依其招生需求對採計的科目依 $\times 1.25$ 、 $\times 1.50$ 、 $\times 1.75$ 、 $\times 2.00$ 之方式加重計分。採計科目加權後總成績相同時，依同分參酌順序逐科以60級分制（術科考試以百分制）比較成績，擇優錄取，若比較至最後一科仍相同時，再依同分參酌順序逐科以「換算級分前之實得分數」比較成績，擇優錄取。比較至最後一科仍相同者，致使校系之錄取人數超出招生名額時，則一併錄取。

2. 考生須於規定的時間內至「大學考試入學分發委員會」網站登記志願，每位考生選填之志願數不得超過100個。
3. 考生之各考科組合總分未通過最低登記標準者不得登記分發。
4. 已錄取「繁星推薦」、「個人申請」，未於規定期限內放棄入學資格者，不得參與考試入學。

※111 學年度考試分發入學簡章（以國立中興大學企業管理學系為例），詳細簡章內容須以111學年度最新簡章為準。

學系	學科能力測驗及 英語聽力檢定標準	指定考試採計科目 及方法	同分 參酌 順序	選系說明
企業 管理 學系	1. 英文(均標)	英 文 $\times 2$	1	本系培養學生成為具全方位管理知識、國際觀、企業社會責任以及團隊合作的專業人才。課程內容多元活潑，教師專業且敬業，校友網絡資源豐厚，是中部產學合作最佳平台，讓你有更多機會 體會管理理論與實務的結合！網址： http://ba.nchu.edu.tw 。
	2. 數學B(均標)	數學B $\times 2$	2	
	--	國 文 $\times 1$	3	
		公民社會 $\times 1$	4	

（三）科技校院日間部四年制申請入學

近年來科技大學在研究、實務、就業的成果受到各界的肯定，其招收高中生的入學成績也屢破新高，愈來愈多高中生選擇科技大學作為自己的理想目標，這也使得科大申請入學的難度漸增了。以下為科技校院日間部四年制申請入學的流程：

步驟一：參加大學學科能力測驗（111年01月21-23日）

步驟二：學校集體報名（111年3月21日~24日）

步驟三：學測成績篩選通過者，參加第二階段甄試（111年5月8日~31日）

甄試方式：審查資料（大部分科技大學的科系申請以審查資料為主）、口試、或其它。

步驟四：公告錄取與否（111年6月3日）

（以上科大申請入學詳細日程請以111學年最新簡章內容為準）

三、入學管道介紹(職科)

※ 111年四技招生主要管道：

1. 技優(保送與甄審) 2. 科技繁星 3. 甄選入學 4. 登記分發入學。

※ 四技統一入學測驗(國、英、數、專一、專二)用途：用於甄選入學、登記分發管道。

一、升學管道：

(一) 技優入學：(分兩種方式，免考統一入學測驗!!)

1. 保送入學資格：需獲得國際及全國技(藝)能競賽前三名者，限個別報名，依其志願(最多可填50個)，免試分發入學。(111/2/14-111/2/17報名，3/7-3/9網路登記志願，111/3/15放榜)
2. 甄審入學資格：需獲得認可之競賽獎者或持乙級證照者，最多可報名5個校系科(組)，再經參加所報名學校所辦理的指定項目考試(如面試、學習歷程檔案等)，通過後，得入學。(111/5/5-5/110資格審查、5/17公告審查結果、5/17-5/20網路報名、6/9-6/19各校第二階段指定項目甄審、6/23公告正備取名單、6/27~6/29正備取生上網登記就讀志願序、7/5就讀志願序統一分發放榜)
3. 同時具備保送及甄審資格者，二者均可報名，但同獲錄取，僅能擇一報到。

(二) 科技繁星：

1. 108年起重大變革：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，一律不得再報名當學年度四技二專甄選入學招生。
2. 111/2/24-3/15推薦學校上網登錄被推薦考生基本資料，3/16~3/23被推薦考生進行網路報名，4/19考生排名網路查詢、4/28-5/4考生網路選填志願、5/10錄取公告。
3. 招生對象暨志願數：高職生暨綜高應屆畢業生；限選填1群類至多25個志願。
4. 推薦名額暨報名資格：參加繁星之資格為學業成績排名全科組/學程前30%以內者，且全程需就讀同一學校，每校可推薦15名參加。
5. 甄試成績採計方式：以學業成績、基本學科及特殊表現成績等進行比序
第1比序：在校5學期學業平均成績之群名次百分比。
第2比序：在校5學期專業及實習科目平均成績之群名次百分比。
第3至第5比序：分別為在校5學期英文、國文及數學之群名次百分比。
第6比序：「競賽、證照及語文能力檢定」之總合成績之比序。

第7比序：「學校幹部、志工、社會服務及社團參與」之總合成績之比序。

(三) 甄選入學：

1. 需先參加統一入學測驗(111/4/30-5/1)
2. 111/5/20~5/26 第一階段學校集體繳費及報名
考生選擇所要申請的校系(最多六個志願)，送交實習處完成第一階段報名及繳費
3. 111/6/2公告第一階段篩選結果
4. 111/6/2~6/9第二階段報名繳費並網路上傳或勾選學習歷程備審資料(各校自訂時間)通過所報名校系的第一階段篩選之後，由考生依照簡章內容以及大學通知自行完成第二階段報名繳費並網路上傳或勾選學習歷程備審資料。
5. 111/6/17-7/3第二階段甄試(各校自訂時間)
6. 111/7/6前公告正備取名單(各校自訂時間)
7. 111/7/6~7/9登記就讀志願序：大學公告正備取生後，無論正取(或備取)1個或1個以上校系科(組)、學程，均須於7月6日至7月9日至科技校院聯合登記分發入學招生網站登記就讀志願序，接受統一分發錄取後始可取得入學資格。
8. 111/7/13就讀志願序統一分發放榜
9. 重要變革：
 - (1) 111學年度起，四技二專甄選入學招生參採考生就讀高級中等學校教育階段之學習歷程資料，作為第二階段指定項目甄試之備審資料審查（以下稱學習歷程備審資料）。學習歷程備審資料包含「修課紀錄」、「課程學習成果」、「多元表現」及「自行撰寫及上傳資料」，於第二階段報名時以網路上傳(或勾選)學習歷程備審資料，至所報名之校系(組)、學程審查；其中「課程學習成果」及「多元表現」，可經由考生同意勾選後，由「學習歷程中央資料庫」釋出考生之中央資料庫學習歷程檔案至本委員會，提供至申請之校系(組)、學程審查。
 - (2) 自108學年度起入學之高級中等學校學生，須依就讀學校每學年規定時間內，上傳就學期間之學習歷程檔案資料至學習歷程學校平臺，並由就讀學校提交至教育部國民及學前教育署高級中等教育階段學生學習歷程中央資料庫，由學習歷程中央資料庫釋出之學生學習歷程檔案。
 - (3) 108學年度起，四技甄選入學招生採分組聯合招生，分為「一般組」和「青年儲蓄帳戶組」，考生須依報名資格擇一組報名。「一般組」採當年度的統測成績；而「青年儲蓄帳戶組」則採畢業年度的統測國英數成績。

※ 111年四技甄選20群別暨專業考科目如下：（僅列舉適合本校學生報考群別）

商管群：國、英、數(B)、專一(商業概論、數位科技概論、數位科技應用)、
專二(會計學、經濟學)。

設計群：國、英、數(B)、專一(色彩原理、造形原理、設計概論)、
專二(基本設計、繪畫基礎、基礎圖學)。

外語群英語類：國、英、數(B)、專一(商業概論、數位科技概論、數位科技應用)、
專二(英文閱讀與寫作)。

※ 111學年度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）

(四) 聯合登記分發：

1. 111/7/14~7/18 集體報名及繳費（請注意實習處公告校內作業時間）
2. 111/7/28 公告各類群考生總成績級距和個人成績、排名查詢，以供志願選填參考。
3. 111/7/28~8/2 上網選填志願序（每人至多可填寫199個志願，如為跨類報考者，可就兩類校系選填199個志願）。
4. 111/8/9放榜，依照統一入學測驗成績來決定錄取與否（108學年度起，由各技專校院自行訂定統測各科目採計權重，國、英、數之權重設定於1-2之間，專一、專二之權重設定於2-3之間，權重級距設定為0.25）。

(五) 111學年度大學個人申請入學與考試分發入學：

職校生如欲就讀普通大學，共有兩條管道，一是參加大學的個人申請，二是參加考試分發入學，詳見前列普科升學管道介紹。

1. 個人申請：

- (1) 想參加大學申請入學者，皆須先報名參加大學學科能力測驗考試（科目：國、英、數A、數B、自然、社會），若欲報考的是美術、體育、音樂相關校系，還須留意是否要加考術科考試，待接獲學測成績後再報名個人申請。（大學申請是以級分計算，不倒扣，最多選填六志願，報名一個志願一百元）。
- (2) 111/3/31公告第一階段錄取名單，通過後須網路上傳或勾選學習歷程備審

資料（各校自訂項目及上傳截止時間）並參加第二階段大學指定項目甄試（5/19~6/5；各校自訂），6/6前各校公告甄試結果。

- (3) 111/6/9~6/10無論正備取生，須向甄選委員會登記就讀志願序，始得參與分發；111/6/15統一公告分發結果。

2. 考試分發：

- (1) 大學分科測驗報名：111/6/9~06/20。
- (2) 大學分科測驗日期：111/07/11~07/12；分科測驗成績公告：111/07/27
- (3) 選填志願：111/07/30~08/2；放榜：111/08/12。

四、入學管道介紹(軍警院校)

本校普科、職科學生亦可參加軍警院校之招生，其招生方式及時程說明如下：

(一) 軍事學校正期班

入學途徑	學校推薦 (高中職應屆&非應屆畢業生)	登記入學 (中正預校應屆畢業生)	個人申請 (高中職應屆&非應屆畢業生)	統測入學 (高中職應屆&非應屆畢業生)
招生學校	(1) 軍費生：陸軍軍官學校、海軍軍官學校、空軍軍官學校、國防醫學院、國防大學（管理學院、理工學院、政治作戰學院）。 (2) 自費生：國防醫學院、國防大學（管理學院、政治作戰學院）。 (3) 代訓生：國防醫學院(代訓輔導會醫學系、護理學系公費生及衛福部醫學系公費生)、國防大學理工學院(代訓中科院公費生及台船公司自費生)。			
作業流程	<p>體格檢查 學科測驗 報名作業 資格審查 第二階段考試 意願就讀 入學報到 學年教育 光榮畢業 部隊服役</p> <p>步驟一：赴指定醫院作體格檢查 <u>110年10月15日起~111年3月10日</u> （網路預約後赴指定醫院體檢，網址http://rdrc.mnd.gov.tw）</p> <p>步驟二：國防培育班、登記入學、學校推薦、個人申請者，參加<u>大學學科能力測驗</u></p> <p>步驟三：智力測驗：請至「國軍人才招募中心全球資訊網站」預約檢測 （報名時需附智力測驗100分以上成績證明）</p> <p>步驟四：報名及第一階段資格審查 <u>網路報名</u>：111年3月3日~111年3月25日 <u>18時止</u> （完成體檢10個工作天後，體檢合格者方可報名） <u>通訊報名</u>：111年3月3日~111年3月25日 （報名及書面審查文件，郵寄至軍事學校正期班招生委員會）</p> <p>步驟五：第一階段： 國防培育班、登記入學、學校推薦、個人申請：參加 111年1月21~23日學測。 統測入學：參加 111年4月30日~5月1日(六、日)統測。 第二階段： 111年5月7日(六)：口、面試。 111年5月7~9日(六、日、一)：專長測驗(國防大學政治作戰學院應用藝術學系)。</p> <p>步驟六：各校報到(111年6月27日起)</p> <p>步驟七：入伍訓練(111年7月4日起)</p>			

※ 詳細資訊請進一步查閱「國軍人才招募中心」，以111學年度公告之正式簡章為準。

(二) 警校—中央警察大學 (第 91 期)

1. 應考資格：25 歲以下，國內外公私立或已立案之高中職學校以上畢業（或同等學力），報考該年度之大學學科能力測驗，並以此成績申請。
2. 網路報名時間：111 年 3 月 1 日上午 9 時起，至 111 年 3 月 18 日 17 時止。
3. 複試日期：暫定 111 年 5 月 28 日
4. 招生名額：甲組：男生 76 名、女生 18 名；乙組：男生 81 名、女生 22 名，合計 197 名。

組別	學系	名額			組別	學系	名額		
		男 生	女 生	合 計			男 生	女 生	合 計
甲組	刑事警察學系	12	4	16	乙組	行政警察學系	12	4	16
	消防學系災害防救組	8	2	10		公共安全學系社會安全組	8	2	10
	消防學系消防組	8	2	10		犯罪防治學系預防組	8	2	10
	交通學系交通組	12	4	16		犯罪防治學系矯治組	10	2	12
	資訊管理學系	10	2	12		外事警察學系	8	2	10
	鑑識科學學系	8	2	10		國境警察學系國境管理組	8	2	10
	水上警察學系	18	2	20		國境警察學系移民事務組	11	4	15
小計		76	18	94	小計		81	22	103

5. 選組及選系：甲組（自然組）共有 6 系（7 個志願），乙組（社會組）共有 7 系（9 個志願），第一階段考試（初試）報考時僅選填甲組或乙組（僅能選一組），完成報名程序後，即不得變更組別；俟第一階段考試（初試）放榜通知合格後，再行上網至報名系統依據所選組別選填志願。
6. 考試程序：
 - (1) 第一階段初試：參酌招生名額及學測成績（自然組採計國文、英文、數學 A、自然四科；社會組採計國文、英文、數學 B、社會四科），暫定於 111/04/28 公告初試合格通知，後至指定醫院檢查簡章規定之體檢項目。
 - (2) 第二階段複試：111/05/28 參加複試，繳交體格檢查審核、進行口試、體能測驗，並暫定於 111/6/24 公告複試合格名單。

※ 詳細資訊請進一步查閱「中央警察大學」網頁，以 111 學年度公告之正式簡章為準。

(三) 警校—台灣警察專科學校(專 41 期)。惟簡章尚未公告，以下為專 40 期資料提供參考。

1. 報考資格：高中職畢業（應屆可），具中華民國國籍之 25 歲以下男女青年，品貌端正，體格健全，身家清白，且無不良紀錄及嗜好。

2. 招生名額及考科：

組別	科別	男	女	總計	考科
甲組	刑事警察科	66	4	70	國文(含作文佔 40%)、英文、數甲、物理、化學
	交通管理科	66	4	70	
	科技偵查科	66	4	70	
	消防安全科	134	16	150	
	海洋巡防科	108	12	120	
乙組	行政警察科	567	73	640	國文(含作文佔 40%)、英文、數乙、歷史、地理

※備註：

- a. 考生僅能依上表 2 個組別選擇其中 1 組報考，不得同時報考 2 個組別。
 - b. 選擇組別後，再就科別進行志願排序，不得跨組別選擇。如選考甲組，僅能選擇刑事警察科、交通管理科、科技偵查科、消防安全科及海洋巡防科 5 個志願排序，不得跨選乙組行政警察科；如選考乙組，僅有行政警察科 1 個志願，不得跨選甲組。
 - c. 甲組考生成績除按其筆試成績總分高低順序錄取外，尚依考生所選之科別志願順序擇優錄取，如第 1 志願科別未錄取，而符合第 2（或第 3、第 4、第 5）志願正取者，則依第 2（或第 3、第 4、第 5）志願錄取。甲組正取生入學後遇有缺額時，得依成績順序申請改以較高志願科別遞補(不得跨組別)，經遞補後不得再行變更，其所遺缺額，再依成績順序遞補。
3. 筆試自辦，筆試命題範圍依據現行教育部公布之高中課程標準所列之主要概念為原則。
4. 報考流程：
- 步驟一：報名（110 年 3 月 10 日 8 點—3 月 19 日晚上 6 點）
- 步驟二：筆試（110 年 5 月 16 日）、筆試放榜（111 年 6 月 10 日）
- 步驟三：複試（110 年 7 月 6—7 月 8 日）、複試放榜（111 年 7 月 29 日）
- 步驟四：新生註冊入學（110 年 8 月 16 日）(含正取生及第 1 次備取遞補)
- 步驟五：備取生遞補日期（110 年 8 月 17 日-9 月 1 日）(第 2 次以後遞補)

※ 詳細資訊請進一步查閱「臺灣警察專科學校」網頁，以 111 年公告之正式簡章為準。

【高中升學資訊—生涯網站及學習交通網一覽】

◆ 考試/招生重要網站

考試類別	招生主辦單位	網址
大學學科能力測驗	大學入學考試中心	http://www.ceec.edu.tw
分科測驗		
高中英語聽力測驗		
大學術科考試	大學術科考試委員會聯合會	http://www.cape.edu.tw
統一入學測驗	技專校院入學測驗中心	http://www.tcte.edu.tw

招生入學管道		招生主辦單位	網址
高中 升學	大學繁星推薦入學	大學甄選入學委員會	http://www.caac.ccu.edu.tw
	大學個人申請入學		
	大學考試分發入學	大學考試入學分發委員會	http://www.uac.edu.tw
	四技日間部申請入學 聯合招生	技專校院招生委員會聯合會	http://caac.jctv.ntut.edu.tw
高職 升學	四技二專甄選入學	技專校院招生委員會聯合會 https://www.jctv.ntut.edu.tw	https://www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/ apply
	四技二專日間部 聯合登記分發		https://www.jctv.ntut.edu.tw/union42
	四技二專技優入學		https://www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/ skill/
	科技校院繁星計畫 聯合推薦甄選		https://www.jctv.ntut.edu.tw/star/
軍警 院校	臺灣警察專科學校 https://www.tpa.edu.tw/ 中華民國中央警察大學 https://www.cpu.edu.tw/ 國軍人才招募中心 http://rdrc.mnd.gov.tw/rdrc/index.aspx		
獨招	正式資訊，請參閱各校網頁公告。		

◆ 大學校系查詢

1. Collego 大學選才與高中育才輔助系統
<https://collego.ceec.edu.tw/Learningplan/plan>
2. 技訊網（可查詢科技校院各校系簡介）<https://techexpo.moe.edu.tw/search/>
3. 教育部大專校院校務資訊公開系統 <https://udb.moe.edu.tw/>
4. 110 學年度大學校院一覽表 <https://ulist.moe.gov.tw/>
5. 原力網 <https://indigenous.moe.gov.tw/EducationAborigines/>
（包含原住民專班招生資訊彙整、助學與獎勵資訊彙整…）

◆ 認識學群及學系探索

1. 大學問 <http://www.unews.com.tw/>
2. 1111 大學網 <https://university.1111.com.tw/>

3. IOH 個人經驗平台 <https://ioh.tw/>
4. UrSchool 大學科系教授評價網 <https://urschool.org/#!/>

◆ 職涯/生涯探索

1. 104 升學就業地圖 <https://www.104.com.tw/jb/career/>
2. 104 工作世界 <https://wow.104.com.tw/jobWorld/search>
3. Ucan 大專校院就業職能平台 <https://ucan.moe.edu.tw/Account/Login.aspx>
4. 華人生涯資訊網 <http://careering.ncue.edu.tw/>
5. 教育部生涯輔導資訊網 <http://career.cpshs.hcc.edu.tw/bin/home.php>

◆ 職業與就業發展資訊

1. 青年教育與就業儲蓄帳戶專區 www.edu.tw/1013/Default.aspx
2. 台灣就業通 <https://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/index/index.aspx>
3. Jobooks 工作百科 <https://occupation.taiwanjobs.gov.tw/>
4. 勞動部-行業職業就業指南 <http://www.mol.gov.tw/statistics/2475/>

◆ 獎助學金申請

1. 圓夢助學網 <http://helpdreams.moe.edu.tw/>
2. 原住民族委員會大專校院獎助學金申請系統
<http://cip.fju.edu.tw/cip/ShowCalendarInfo.aspx>

◆ 海外研修、實習或留學

1. 國內大專院校選送學生出國研修或國外專業實習補助系統
<http://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/>
2. 教育部海外留遊學資訊萬花筒
<http://studyabroadinfo.moe.gov.tw/>
3. 教育部公費留學與各項獎學金報名資訊網
<http://studyabroadinfo.moe.gov.tw/>

學系交通網一覽表

資料來源：大學入學考試中心

選校系時，學類的關連主要可以擴大進入相關行業的機會，如：想進入電子相關產業的學生，除了選擇資工、電子工程、電機工程這些數學、物理之衍生學系外，也可以選擇數學和物理等基礎學系，或整合學類中的材料科學等。因在就業市場中，這些高關連性學類的畢業生，一樣有高度的機會與傑出的表現。第二是入學後選擇相關學程、輔系、雙主修，或爭取進入研究所，如想學財金而未進入財金系時，國企、企管、資管、經濟、會計、財經法等，都是可以考慮的選擇。

說明：

基礎學系：為該學習領域較早發展的基礎學系。

衍生學系：分兩類，一類是基礎學系的細分，一類是該學習領域較應用的學系。

學門：在該學習領域中，經應用整合為一獨特的學習系統。

整合學系：學習內容包括兩個學習領域或學門者。

類別	藝術創作	語文運用	社會人群	法律政治	財經管理
基礎學系	美術 音樂	語文 文學 歷史 哲學	教育 心理 社會 人類	法律 政治	會計 經濟
衍生學系	表演藝術 雕塑 工藝 電影 藝術與設計 造型設計 商業設計	中國語文 台灣語文 英語 歐語 東方語 日語 應用語 新聞 大眾傳播 廣播電視	輔導民族宗教 兒童與家庭 社會工作 生活應用科學 人文社會 幼兒教育 特殊教育		國際企業 企業管理 保險 財務金融 行銷經營 資產管理
學門	(設計)		(教育)	(法學)	(商學)(交通) (管理)(餐旅)
整合學系	建築=土木+設計 都市計劃=土木+設計+管理 織品與服裝設計=設計+化學+商學 景觀與空間設計=設計+農學 工業設計=設計+工程 數位設計=資訊+設計+傳播	廣告=設計+傳播 國語文教育=語文+教育 英語教育=英語+教育 圖資=文學+資訊+管理 數位設計=資訊+設計+傳播	語文教育=語文+教育 數學資訊教育=數學+資訊+教育 科學教育=物理+化學+生物+教育 科技教育=工程+教育 社會科教育=歷史+地理+教育 社會教育=資訊+傳播+教育 公民教育=政治+教育 醫學社會=社會+醫學	行政管理=政治+管理 外交=法學+政治+外語 犯罪防治=心理+社會+法學 政治經濟=政治+經濟 勞工關係=社會+管理	財稅=經濟+會計+法學 科技管理=工程+管理 資訊管理=資訊+管理 勞工關係=社會+管理 運輸與物流管理=交通+工程+管理

	數學物理	地球科學	生物化學	遊憩運動
基礎學系	數學 物理	地球科學 地理	生命科學 化學 醫學	體育
衍生學系	統計	公共衛生=醫學+社會 衛生教育=公衛+食營+教育 醫務管理=醫學+管理 生物工程=生物+工程 生物產業傳播=農學+傳播+社會	觀光=管理+休閒 餐旅管理=管理+餐旅 運動管理=體育+管理 休閒管理=休閒+管理 體育與休閒管理=管理+休閒+體育 體育推廣=體育+傳播	運動保健 舞蹈
	資訊工程 土木工程 電機工程 電子工程 機械工程 工程科學	化妝品=化學+藥學 化學工程=化學+工程 職業安全=工程+公衛 食品生技=工程+生化 生物資訊=資訊+生命科學	牙醫 中醫 獸醫 藥學 護理 復健 農藝 動物科學 園藝 森林 海洋資源 醫學技術 健康照護 呼吸治療 保健營養 公共衛生 海洋資源 植物保護 水土保持 生物科技	
學 門	(工程) (資訊)	(環境)(海洋)(水利)	(農學)(藥學) (醫學)(公衛)	(休閒)
整合學系	材料工程=物理+化學+工程 科技管理=工程+管理 航空工程=電機+機械+化學+工程 生物機電工程=生物+機械 化學工程=化學+工程 資訊教育=資訊+教育 醫學工程=醫學+工程	環境工程=環境+工程 資源工程=地質+工程+環境 防災=環境+工程 史地=歷史+地理		

青少年不是不要父母，是需要「升級版」的父母

作者：精神科醫師 鄧惠文

出版：親子天下雜誌 109 期

出版日期：2019.10.30（更新 2020.02.10）

青春期的孩子就如同在蛹裡準備蛻變的蝴蝶，需要自己長大的空間，也需要父母的持續守護。面對與青少年的距離，父母不必急著失落，而是預備自己成為孩子更好的幫助。

之前在一〇七期的雜誌專欄，提到小孩第一次去上學，媽媽如何處理自己的分離焦慮？那時，姊妹淘傳了一張圖給我，圖中左邊是小孩念幼兒園，媽媽拖著他上校車，但孩子死命的一手勾著樹、一手勾著媽媽，就是不想上學；右邊是小孩上大學了，青少年頭戴鴨舌帽，掛著 iPhone，背著背包，吹著口哨要去搭校車，媽媽在後面一隻腳勾著樹，一隻腳巴著他，但他就是一副受不了的樣子，很想把黏著他的媽媽甩開。

後來，就有青少年的父母來問我：當孩子上大學，該如何面對空巢期的分離焦慮？該用怎樣的心情面對孩子的嶄新階段？如何相處才是比較好的親子關係？

孩子需要長大的空間

大部分的小孩在這個階段會拒絕父母的過度介入，建議父母不妨從心理學角度去思考，不要一直認為他在拒絕你，而是去想像，此時的他需要自己的空間。

各位可能曾經跟小孩讀過《好餓的毛毛蟲》那本繪本吧！小朋友看故事時，覺得最有趣的可能是星期一毛毛蟲吃什麼、到星期六吃了一大堆；可是我最有感觸的反而是，孩子年幼時，就是處在這個一直吃、一直長大的階段，最後變成蛹，當我們碰不到蛹裡面的他，那就是青春期的最後，孩子變成美麗的蝴蝶，逕自飛去。這是一個自然的過程，我們從未聽過變成蝴蝶之後還回來找媽媽，或跟媽媽手牽手去飛的故事。

面對青春期的孩子，大家不用急著覺得失落，他不是拒絕你，只是需要自己的空間。我鼓勵父母把這個階段視作孩子在打造自己的殼，他需要在裡面蛻變；如果把一個還沒有蛻變好的蛹打開，是會害死他的。所以，小孩適當的拒絕和需要自己的空間是合理的。

但這並不代表你不需要看顧孩子。這個階段的青少年還是很需要父母，因為，你得在他的小天地外面遮風擋雨，假設有野獸要來破壞這個蛹，得靠你在外面擋著。

你願意跟著孩子升級嗎？

告訴各位一個可怕的事實，其實，青少年都好渴望父母的建議，但讓他們很難過的是：我爸媽的建議都好蠢，他們怎麼都不成長？

你要知道，孩子從本來凡事問爸媽，就能獲得答案，聽爸媽的話，事情就會順利，到他發現，聽你的話會倒大楣。例如：你對於選系的想法非常迂腐，對於交朋友的方法非常過時，你不懂網路，不知道他們在幹嘛，甚至孩子長大到，已經可以看出你的人際關係一團糟，跟家人相處的方式不佳，情緒管理很不好……這些都是從青少年口中說出來的狀況，聽他們描述父母間如何溝通，會讓人覺得，有人肯聽這樣父母的話才奇怪。

與其自怨自艾認為小孩不再聽你的建議，不如先認真思考，他們需要怎樣的建議？青春期之後，他們面臨人生真正的難題，有的父母自己沒有答案，小孩也看得很清楚。

此時，你會開始處理這個正在「轉大人」的孩子的困擾，很多你自己人生都沒有想清楚的事情，小孩都會挑戰，你得重新思考；而且，你自以為人生經驗很豐富，過去都曾經考量過的事情，可能還是不夠的。因為世界在變、邏輯在變，以前可以找到好工作的資歷，現在可能不管用。

從跟青少年個案的對談經驗中，我知道的是，很多青少年很傷心的發現，父母不願意走進他的未來，因為要跟他們走到未來，必須持續升級；思考要升級、裝備要升級、心理要升級，很多父母拒絕這個考驗，想要繼續用老方法，而孩子就站在那邊看著未來及父母，最後他們忍痛抉擇——如果我要往前走，必須要拋下我的爸媽，因為他們的方式只會讓我搞砸。

所以，不要再難過自己被小孩拋棄，其實你是被邀請做更困難的事，用以守護孩子的未來；

也並不是小孩不要你，小孩只是不要舊的你，他需要更有用的你。（採訪整理／邱紹雯）

當孩子「迷網」時：長期抗戰、重啟連結，沒有特效藥！

作者：陳志恆諮商心理師

出版日期：2022 年 1 月 12 日

每當心急如焚的家長問我，可否有立即見效的方法幫助孩子脫離網路沉迷？我總是會搖搖頭，說：「沒有！」

沒錯！真的沒有特效藥。為什麼？冰凍三尺，並非一日寒；孩子會沉淪在網路世界中，不是一朝一夕就發生。

問題是慢慢嚴重起來的！

當孩子在生活中感受不到接納與肯定，充滿空虛與無力時，偶然間發現，打場連線遊戲竟然如此舒壓；後來，越來越常透過網路遊戲來排解煩悶。因為花大量時間在網路活動上，造成課業落後、人際疏離等排擠現象。此時，大人若沒意識到孩子需要幫忙，反而給予更多責備與否定，又更把孩子推向虛擬世界中。最後，越陷越深、出不來了！

所以，你要他立刻回到生活常軌，談何容易？

當然，也不是沒有解法，但我通常要家長先有「長期抗戰、重啟連結」這八個字的心態準備。

長期抗戰—慢慢來，比較快

所謂長期抗戰就是，你得理解，幫助孩子脫癮，得循序漸進。往往要花費許多時間，絕不可能是幾天或幾個月，有時候是以「年」為單位。甚至，看似好轉也有可能一夕之間故態復萌。這對一心想幫助孩子脫困的家長而言，是種身心上的折磨。

但是，戒癮的過程就是如此，尤其是大腦尚未發展成熟的兒童或青少年，更需要耐心等待。有了這個覺悟，你要做的，就是設法沈得住氣，不斷告訴自己：「慢慢來，比較快」。

我們必須相信，一個孩子若能積極向學，表現優異、人見人愛，又何苦沉迷網海，自我放棄？其實，他們也不願意，但是，他們沒辦法，不相信自己可以做得好。

有許多父母告訴我，家裡那個被網路糾纏的孩子，不認為自己如此墮落有什麼問題，不但沒有「病識感」，更不思改變。

然而，我卻觀察到，有更多的孩子，其實知道自己不能再繼續下去，也想脫離現況，甚至，有時候也掙扎著，要不要乾脆破釜沉舟，重新開始。只是，即使有些意願，卻三心兩意，無法下足決心做出改變。

身旁大人要努力的，就是相信孩子也想改變，設法支持孩子提升改變的動機。然而，這常是來來回回、反覆漸進的過程。甚至，有時候看似成功脫離網癮了，過幾天又被虛擬世界召喚回去。孩子的三分鐘熱度令你心灰意冷，但這卻是再正常不過的了。

請相信，即使耗時費力，進步狀況時好時壞，我們的努力仍然不會白費。只要掌握要領，朝著正確的方向走去，日積月累，終將看見曙光。

重啟連結—營造良好的親子互動關係

家有「迷網」兒，你可以發現，你們之間的關係，肯定惡劣到了極點，要不是緊張衝突，不然就是冰冷疏離。

你首先要思考的，不是如何把孩子從螢幕前面給帶離，而是，如何與孩子修復關係，重啟溝通，增進彼此的信任關係。

我知道，這很難，這確實是最難的！但是，少了這個步驟，肯定不會成功。

當你無法和孩子有效溝通時，你的人生智慧再有道理，也進不到孩子的心裡；當你無法和孩子有效溝通時，你也無法讓孩子開口說出他的困境，給他支持與協助；當你無法和孩子有效溝通時，你也難以讓孩子去接受專業協助，因為，不管你做什麼，孩子只會拒絕與反抗。

重啟連結需要從生活的細微處著手，在有機會和孩子說上幾句話的時刻，溫暖關懷孩子，在孩子願意說話的時候，傾聽孩子的想法。甚至帶著好奇去探問：「還有呢？我還想多知道一些！」，鼓勵孩子多說一點。

就這樣一點一滴地把孩子的心給拉了回來。

有的家長會問我：「可是，我的孩子一回到家，就黏在螢幕前面，一句話也不肯和我說，怎麼辦？」

我通常會問：

「一整天下來，孩子真的一句話都沒和你說嗎？」

「一整天下來，你們完全沒有任何互動的機會嗎？」

「一整天下來，孩子總會出來喝個水、吃個飯或上廁所吧？」

你會發現，孩子不是無時無刻都在上網，也需要喝水、吃飯、上廁所，也有離開房間、放下手機的時候。這時，你就可以抓住機會，溫暖問候個幾句：

「上網這麼久，會不會累呢？」

「肚子餓嗎？要不要吃一些點心？」

「你出來啦！想不想聊聊天呢？」

當然，十次裡可能有九次，你會碰壁。孩子會用冷漠的眼神回應你，或說「不要」、「沒有」、「不知道」，或者，根本沒回應。

如果談不下去，就暫停這一回合，等待下一次的機會。

請務必沈住氣，這是正常的！你越沈得住氣，越能為未來的良性溝通打下基礎。一開始，你的關懷會令孩子厭煩，但你能夠不批評、不責備，就純粹只是表達關心，孩子會慢慢感覺到溫暖，也會開始善意回應的。

改善關係，從父母的自我成長開始

有不少家長，因為理解了「重啟連結」的重要，特地積極學習親子溝通，也透過大量閱讀，改善親子關係。

坊間有許多與親子溝通有關的書籍，我自己也有幾本著作，包括《擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話》、《正向聚焦：有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力》和《受傷的孩子和壞掉的大人》等書，都很值得參考。

多數家長是在面對孩子教養上的困境時，才領悟到，自己需要學習。

一開始，是想找到一套能駕馭孩子問題行為的方法；慢慢地發現，只有自己先調整和改變，孩子才會開始改變。

於是，他們開始去參加大量的親職教育講座與課程，除了學習親子溝通外，還學習關照自己、安頓情緒。因為他們知道，在心平氣和的狀態下，才有可能與孩子展開良性互動。他們不再只是要求孩子改變，而是願意回頭在自己身上做功課，深度探索與理解自己。

唯有父母先成長，才有能力帶動孩子一同成長。

這個過程確實艱辛又難熬，必要時，你也可以尋求專業協助，去接受心理諮商，讓自己先獲得**心理支持**。甚至，在諮商晤談中與心理師演練親子溝通的技巧，這都有助於你面對孩子的棘手難題。

※本文收錄於《脫癮而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書》（圓神出版，2022）

頂尖對決，心智就是決勝關鍵

作者：陳志恆諮商心理師

出版日期：2022 年 2 月 9 日

近二十年來，運動領域漸漸注意到心理素質在運動員訓練中的重要性。

去年東京奧運，是我國在奧運史上獲得最多獎牌的一屆。當你我在電視機前屏氣凝神，為選手加油，關鍵時刻覺得「心臟好痛」的同時，在場上較勁的選手，卻扛著超乎你能想像的巨大壓力。

還記得，在一場冠軍賽中，聽到球評說，能打到四強甚至冠軍賽的選手，實力早就在伯仲之間，體力或技能已經不是最重要的事，決勝關鍵在是否能保持穩定、正常發揮。

我非常同意！但「保持穩定、正常發揮」這八個字，聽起來容易，做起卻超難；特別，是在巨大的壓力情境之下。

換個場景，每年都有大批學子要面對升學考試，三年苦讀，孤注一擲。我常叮嚀考生們，考前的最後一個月，拼的不是你讀了多少，而是你的狀態好不好。你實力如何，那是長時間累積的結果，但身心狀態是否穩定，大大決定了你能否把實力充分發揮。

還記得，我在高中聯考前，出現了一陣子的讀書倦怠期。當時，明知道得努力 K 書，最後衝刺，但怎麼樣就是提不起勁；不是對著書本發呆，就是在書房裡來回踱步，內心焦躁不已。當時的我，不知道自己怎麼了！

幾天後，某天晚上，父親來找我，他沒說什麼，只說：「走，上車，我們去看電影！」，就這樣，連看了五天晚上的電影。接著，某一天早上起床，我重新擬好一份考前兩週的讀書計畫表，每天按表操課，最後高分錄取第一志願的學校。

我特別感謝我的父母，在那考前的緊要關頭，沒有碎唸、沒有責備，而是寬容地信任我。甚至，帶我去看電影、散心，讓我有機會轉換心情、調整自己。一段時間後，我自然重新找回昔日讀書的手感。

人生是由許多關鍵時刻組成，比起一般人，運動員更會遇到許多賽場上的「關鍵時刻」。《像冠軍一樣思考》的作者比爾·貝斯維克，除了曾是球員、教練外，更是運動心理學家。他在書裡帶我們思考，在關鍵時刻，你是透過表現來定義你的關鍵時刻，還是，被關鍵時刻所定義？

籃球場上有所謂的「零秒出手」（buzzer beater），或者說「壓哨球」會更精準一點；終場前幾秒，當球傳到你的手中，眾人期待著你的致勝一投，你會選擇出手，還是把球傳走？

你會說：「當然是出手呀！」

人人都想成為致勝關鍵。然而，就算是最頂尖的傑出選手，都可能臨陣退縮。為什麼？這和他的心理狀態有關，說得更精確點，與當下他腦海裡浮現的是什麼有關。

如果，剎那間，你腦中充斥著過往的失誤、他人的否定、自我懷疑的聲音，那麼，你已經提早棄權了。反之，你的注意力聚焦在過去的成功經驗、曾被肯定的喜悅，以及對目標與求勝的渴望上，你的手感正發燙。

為什麼，有的人在關鍵時刻退縮不前，有的人，則能把握良機、致勝一擊？這一切都與你如何思考有關。《像冠軍一樣思考》這本書，就是透過運動場上的實例，提供你穩紮穩打、漸次提升的思維方式，逐漸改變你的思考習慣，鍛鍊自己的心智能力。心智的進化，會將你推向極限邊緣，甚至，超越極限。

不論在職場、考場、情場或運動場上，最終，你會發現，你要贏過的不是對手，而是自己。

如何更專注於目標、摒除外界雜音、克服內心魔咒，以及穩住陣腳，其實，都是有方法，有策略的。

閱讀這本書，你可以將頂尖運動員的思維方式做為榜樣，從模仿開始，有意識地刻意練習新的思考方式，你將逐漸拆除那阻擋自己的高牆，並在內心堆疊起通往成功的階梯。

※本文為《像冠軍一樣思考：運動心理學大師的 20 個思維訓練，成功從心態開始》（商業周刊出版，2022）一書推薦序

一直考第一名不好嗎？好勝心有時候是很可怕的東西

作者：莊義得(桃園高中退休輔導教師)

文章出處：udn 部落格【虎崗的異想世界】

出版日期：2022 年 1 月 12 日

*「『致勝』往往暗含力量、成功等含義，讓『致勝』一詞猶如強力的春藥。」(「長勝心態」p. 41)

這幾年台大校園好幾次的自殺事件引起側目，可能因為是全國的最高學府吧！但，每個生命都是很珍貴的，如果~我的奇想，那些自殺的台大人當年沒考上台大呢？還會是一樣不堪的結果嗎？

事實上，根據衛福部的統計，從 109 年 3656 自殺死亡人口數的年齡層來分析，24 歲以下佔有 260 個，佔比看來似乎不高，但要注意的是，這一、二十年來，就學年齡的自殺率一直是遞增的，為人父母的怎不擔心呢？就心理衛生來說，台大的光環和獲勝反而是有害的。

*「逼人考取高分並及早取得成功的壓力是有害的」(「大器可以晚成」p. 93)

對優秀的孩子來說，考上台大是一種尊榮和肯定，但是，對於習慣第一名的這些菁英，把他們放在一起，是激起鬥志多？還是激起自尊心多？會走上絕路的這些孩子，難道，沒有其他懸繫的生命熱情嗎？和人的連結太少了嗎？還是，諸事不順不足為外人道？

最近剛好看到一個匪夷所思的數字：教育部統計國內連續兩年大學的休退學人數竟超過 9 萬人，平均 4 個大學生就有 1 人休退學，其原因多為「志趣不合」。這個年紀是最有活力的，一路念到大學還是不知道自己究竟要什麼，生命之空洞，生活之貧瘠，令人震驚。

*「勝利的意義被嚴重扭曲與美化，以至於服用禁藥似乎是值得一冒的風險。」(「長勝心態」p. 54)

我在升學高中輔導室待那麼久，升學諮詢做那麼多，最擔心的也就是這個：不知道自己要什麼。也難怪啦！從小還算能讀書，考試前三名家常便飯，讀書只想到要贏別人，除了讀書，除了好勝心，也不知道自己還有什麼熱情？如何處理情緒？如何體會愛和關懷弱勢？求學不會只有考試好嗎！

更糟的是，我們的文化也把勝利誇大了，扭曲了，運動員為了勝利，可以不擇手段服禁藥，運動場如此，升學之路有時也是；我在諮商室聽到了很多優秀學生講著內心的扭曲，情緒不穩，無處宣洩快瘋了，但父母多半只是壓制地跳針說：「不要想太多，好好讀書就好。」。

*「累積有限的勝利，並不會帶來無限。」(「無限賽局」p. 73)

怎麼可能不要想太多！青春期耶！多少的浪漫情懷，多少的未來想像，多少的興趣探索，多少的躁動不安，都被「不要想太多」堵死了。一旦找不到目標、方法、意義，突然又一時考不好、失戀了、低潮了，雖然只是小小的打擊，也會是壓垮駱駝的最後一根稻草。

考高分或是進名校都只是一時的，是有限的，但人生卻是無限的，無限的意義、起伏和樂趣；然而我們的制度和期待，卻過於鼓勵孩子追求「短勝」，鼓勵得名，聚焦榜單，忘了這只是過程，人生還有很多其他的東西。國外心理學家曾追蹤在畢業典禮致詞的學霸們，上了大學平均表現只能算還可以，大學畢業後的工作表現更只是中規中矩！鮮少有突出的。

*「……失敗並不會定義你，失敗只是一個必須面對、應付，並且從中學習的問題。……但是，在定型心態下因為失敗而喪失自我，可能是一種持久、揮之不去的創傷。」（「心態致勝」p.51）

所以，不要急著創造勝利，過程中有沒有學習、收穫、樂趣才是重點。2016 年年紀輕輕的伊莉莎白·霍姆茲（Elizabeth Holmes），以號稱滴血檢驗突破性技術而創下百億美元市值的詐騙事件，就是一個急著想成功的反面教材，這個世界是多希望年輕人可以一飛沖天，可以一下子多出好幾個祖克柏和馬斯克。

但一飛沖天的成功很少見，無數的失敗才是常態；重點在於如何面對，這跟自尊心沒有太大關係。可惜的是，我們習慣於隱惡揚善，偽裝、遮掩、和逃避失敗可以帶來的意義和學習，一味強調跌倒了就爬起來啊！考不好就繼續拼啊！卻不問：這是你要的嗎？長期如此所帶來的傷害，就是：根本不知自己為何而活！

*「如果我們只能依賴內心的一小部分生活，剩餘的該如何處置？」（「里斯本夜車」p.46）

對優秀的孩子來說，好勝心是一刀兩刃，順的時候很好，有優越感的催促，願意一直努力下去；但，不順的時候呢？卻又不願承認：不順才是常態、第一名只有一個。如果是追求考試分數、名次，還可以熬夜苦讀，戀愛呢？友伴呢？家庭呢？婚姻呢？親子呢？人生意義呢？……

人生只有生和死，只有好好的活和爛爛的活，一時的勝負決定不了你生命的品質，所以，請下定決心，給自己多一點空間和空閒去探索：什麼樣的人生目標值得追尋？可以如何造福人群？如何經營有愛的親情、友情、愛情？……這一切，唯有保持謙虛與成長的心，用毅力好好活在當下，才能累積出值得回味的美好人生。

身為精神科醫生，我隨時有得憂鬱症的準備！

詹佳真：5 步驟面對負面情緒，緩解大腦重感冒

採訪撰文：趙士懿、陳秋華

文章出處：<https://reurl.cc/e6k8AR>

出版日期：2022 年 1 月 16 日

許多人認為心理醫生一定很善於情緒管理，否則在每天聽了這麼多人的心事之後，怎麼有辦法消化這麼多情緒？精神科詹佳真醫師坦言，其實心理醫生不過就是熟悉情緒管理工具的人，即使對於工具箱裡的每個工具相當熟悉，還是得要打開箱子使用這些工具才行，當然也有情緒低落，沒有動力使用這些工具的時候。

有幾個晚上，詹佳真醫師與患者諮商完後，在回家的路上不斷想著自己對於患者的某些應對仍然不甚滿意，覺得自己還能給出更好的答覆，也曾經因為患者的故事而失眠，她想要幫助這些人，但她終究是個帶有豐富情緒的人類，她也會犯錯，也會有低潮。

身為一個心理醫生 我隨時都有得憂鬱症的準備

「很多憂鬱症患者會認為自己『沒有資格得憂鬱症』，不愁吃穿，生命中也沒有什麼巨大變故，憑什麼得憂鬱症？」詹佳真醫師過往諮商過的許多憂鬱症患者都有這樣的想法。

雖然這並不是憂鬱症的唯一成因，但到目前為止，腦內缺乏血清素仍然是許多心理醫生認為的憂鬱症主要原因。這就像是腦袋的重感冒，即使平常生活作息正常，吃得健康，沒有受到風寒的人也有可能感冒，我們從來不會因為感冒感到自責，更不用提責備他人，但一提到憂鬱症，社會大眾卻總是認為一定要是生活困難、生命中遇到重大變故的人才會得到。

沒有什麼沒有資格，憂鬱症可能是純粹巧合，一個小事件都能引爆，也許是一件不如意的事情，也許是一時找不夠能聽你說話的人，你就是在人生的這個關口遇上了。

在人格特質上，擁有某些特定的人格特質的人也相對容易罹患憂鬱症，這跟他們的經濟背景或者生活狀況是沒有直接相關的。例如對自己要求甚高的唯美主義者，在各方面都要求自己必須成功、突出，沒有給自己喘息的空間，每當自己犯了一點小錯都不能放過自己，不斷的自我責備，而當自己有所成就時卻視為理所當然。

另外還有較沒有安全感的依賴型人格，因為對自己比較沒有自信，時常需要外界的肯定來證明自己是被接納的、值得被愛的，常常將自己的價值建立在別人的評價與行為上，花上大把時間與精力討好別人，過度在乎他人想法，最不在乎的卻是自己的感受。

過去幾年當中，許多看似擁有完美生活的藝人、演員自殺，每一次社會的震驚都沒有讓大眾對於憂鬱症的看法有更加深刻的改變，沒有經歷過的人不諒解，正在經歷的人自責，於是有人選擇避而不談，鎖上門後將臉埋進枕頭裡，每天出門前再仔細確認憂鬱沒有在身上留下痕跡，也許穿起長袖，戴著眼鏡，也有人再也沒走出那扇門。

「即使作為一個心理醫生，我也隨時都準備好得到憂鬱症的可能。」詹佳真醫師這麼說，幾乎是一種安慰，連心理醫生都無法倖免的話，你怎麼會「沒有資格得憂鬱症」？

當負面情緒來襲 5 步驟教你面對

第一步、辨識情緒

當負面情緒來襲，我們有時會無法清楚地辨識自己的情緒，只覺得心情不好，卻說不出是恐懼、焦慮、憤怒，又或者是憂鬱。這時候，可以先將負面情緒產生的起因和源由以客觀的角度描述，甚至可以將自己視為一個親密好友，以第三人稱的角度訴說，當我們抽離自己的角色，可以更容易看到思考盲點。利用簡單的造句，如：因為...（客觀描述一個情境或事實）讓我覺得...（主觀情緒），以文字記錄或者口語述說。

舉例：穩定交往許多年的伴侶最近變得冷落，不再像以前一樣時常傳訊息和打電話，交往紀念日即將到來，他似乎完全忘了這件事，沒有要一起慶祝的意思，你覺得自己不被愛，既難過又生氣。

第二步、這個想法是有根據的嗎？找出負面思考盲點

在上述例子中，因為伴侶變得冷落是緣起事件（Activating event），感到難過與憤怒是情緒與行為的結果（Emotional and behavioral consequence），認為自己不被愛則是負面思考信念（Belief），為自己主觀認知，與事件和情緒並沒有直接相關。常見的不合理的負面思考盲點還包括了以下幾種：

- 所有人都應該要喜歡自己，否則自己就不是被愛的
- 在各個方面都要比別人強，否則就不是成功的人
- 事情一定得依照自己的意願發展才是最好的結果
- 你的情緒是由外界給你的，你沒有決定權
- 別人的批評一定就是代表著自己是不夠好的
- 別人單方面的行為一定與他對我的感覺有直接相關

第三步、改變 B 信念，以不同的思維替換原先的慣性負面思考

一直陷在這樣的情緒有幫助嗎？有沒有相反的證據？為了證明自己原本的慣性負面思考並不一定屬實，可以透過尋找相反證據的方式證明這只不過是思考盲點。

依照上述的例子，先排除伴侶一定是不在乎你、不再愛你了的可能性，對自己提問：「他最近是不是因為工作或者其他因素而面臨龐大壓力，因此沒有辦法像以往一樣對我投注同樣的關注？」「同樣的狀況以前是不是也有發生過？事後是否都證明伴侶仍然是在乎我的，只是因為其他因素而有所疏忽。」等問題，先將自己原先的信念放一邊，提出相反的假設——伴侶仍然是愛我、在乎我的，他最近的行為改變是不是有其他原因？

第四步、避免或改變容易引起負面情緒的 A 情境

對於目前的狀況我有其他的做法嗎？對於這個容易讓我陷入負面慣性思考的情境，我有沒有能力改變？我可以怎麼改變？例如：透過溝通讓伴侶了解自己的感受以及期望的改變，與其質問伴侶是不是不像以前一樣在乎自己，**不如以更開放的態度詢問，對自己的情緒誠實，但對於原先的信念保持開放懷疑的態度：**「我覺得你最近似些有點冷淡，讓我覺得有點受傷，但我不確定這是不是我單方面的想法，又或者你有其它的原因，如果可以的話，我希望你可以像以前一樣在午休時打給我，我也很想念你以前總是興奮地計畫我們的紀念日的行程的樣子。」

如果在一開始就將自己的負面自動思維強加在對方身上，往往只會讓對方覺得被誤解，對於實際情況以及負面情緒也大多沒有幫助，對主觀信念抱有質疑，才能讓對方有解釋和諒解的空間，如果在最一開始便告訴伴侶「你就是不在乎我了才會這麼冷淡」，往往只會讓對方感覺被批判，下意識地想為自己辯護，不僅無法改變這個現況，也讓自己對於原先的慣性思考深信不疑，更深陷在負面思考迴圈中。

另一個例子，陷在憂鬱情緒中的人時常不想出門，主觀認為身邊的親朋好友不會喜歡他們這麼低潮的樣子，但這也是一種負面信念，並不一定事實。要挑戰這個負面信念的最直接方法（駁斥），便是鼓起勇氣踏出那一步出門，改變這個容易引起負面情緒的緣起情境（待在家裡並主觀認為身旁的人不會喜歡你現在的樣子），找到相反證據。很多時候你會發現，其實低潮的你也是被愛的，真正在乎你的人不會要你總是開心才接納你，出門後才發現你原先的擔憂根本不存在，那個負面信念不過是一種思考謬誤。

第五步、如果沒有辦法改變，做一件讓自己開心的事情吧

在許多情況下，其實我們並沒有辦法改變情境本身，但我們有詮釋這個情境以及選擇情緒的權力，如果目前的狀況是你不管如何努力都無法改變的，做一件讓自己開心的事情吧。看一部電影，吃一塊喜歡的甜點，買本新書，去自己最愛的大海發呆，**接受你不能改變的事實，在能改變的事情裡，盡力讓自己開心。**

詹醫師曾經有個患者，當了 20 幾年的全職媽媽，將時間與精力全都奉獻在家裡，一直到孩子長大成人，孩子離家後的空巢期讓她寂寞又憂鬱，因為孩子離家是必然的，無法改變，詹醫師便問她：「在你成為媽媽之前，有沒有什麼事情是讓你開心的呢？有沒有什麼讓你充滿熱情的事情？」這位媽媽想了想，說：「我喜歡畫畫，以前的我非常喜歡畫畫。」

詹醫師建議媽媽去上一堂畫畫課，不管結果怎麼樣，鼓起勇氣去試一次看看。她先是緊張，害怕被評論，都已經這個年紀的人了，還跟人家上畫畫課？詹醫師給了她一顆對抗焦慮的藥，真的沒有辦法的話，吞下這顆藥，踏進教室，硬著頭皮報名，什麼都不要管了。她在畫廊下的騎樓踱步，來來回回地經過門口好多次，最後，她撕開藥丸的錫箔紙，咕嚕一口混水吞下，20 分鐘後，她跨起腳步走上階梯，報名了第一堂課。

那 2 小時的課程中，她得到老師與同學的稱讚，幾十年來都沒有感受過的成就感，她想起來在她為人母之前，她也有自己的興趣，除了家庭之外，她曾經如此熱愛一件事。

（本文轉載自趙士懿、陳秋華（採訪撰文）著，《遺書教我的事：在情緒的驚濤駭浪中，發現事情比你想象的美好》，沐光出版）

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆												
(111.02.01-111.07 暑假)												111.01.20
年次	月次	週次	星 期							行 事 內 容	備 註	
			日	一	二	三	四	五	六			
一 一 一 年	二 月	開學前一週	30	31	1	2	3	4	5	㊟1/31-2/6 除夕及春節連假	2/4 調整放假	
		開學第一週	6	7	8	9	10	11	12	㊟2/7 全校班級及專科教室廣播檢查與維修 ㊟圖2/7-2/11 教師資訊設備長期借用申請 ㊟教2/7 接待彰師大研究生參訪 ㊟總2/8 行政會報 ㊟教2/8-2/9 學期補考日 ㊟教2/10 教學備課日、科召會議(1) 、 教務會議、教學研究會(1) ㊟圖2/10 公告自主學習師資、場地分類(普、職) ㊟教2/11 開學日 ㊟學2/11 始業式(1-2 節與 2/17 之 3-4 節調課)、幹部訓練 ㊟總冷氣清洗、抽水肥		
		第二週	13	14	15	16	17	18	19	㊟學2/14-18 友善校園週 ㊟教2/14 第 8 節輔導課開始 ㊟教2/14-18 補退領書截止 ㊟學2/14 幹部訓練 ㊟圖2/14-18 受理夜間 K 書中心學期座位申請 ㊟圖2/14-18 全校資安基本檢測 ㊟教2/15-16 職科始業考(國貿、應英) ㊟學2/15-18 整潔評分試評 ㊟教2/17-18 第三次選課作業(加退選) ㊟教2/18 公告最終選課結果 ㊟輔2/17 期初輔導工作委員會、特殊教育推行委員會 ㊟輔2/18 高一性向測驗施測說明會(中午) ㊟圖2/15 高二三自主學習開始(通過計畫者開始執行) ㊟圖2/17 第 5 節職科自主學習 1 ㊟圖2/18 高一自主學習開始(通過計畫者開始執行) ㊟圖2/18 本校 eWant 線上課程平台啟用 ㊟圖2/18 公告夜間 K 書中心學期座位表 ㊟教2/19 承辦本土語言教師-筆試評量		

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆												
(111.02.01-111.07 暑假)												111.01.20
年次	月次	週次	星 期							行 事 內 容	備 註	
			日	一	二	三	四	五	六			
三 月		第三週	20	21	22	23	24	25	26	②2/21 依最終選課結果進行課程 ②2/21 承辦全市國高中校長會議 ②圖2/21 夜間 K 書中心開始 ②學2/21-24 整潔評分試評 ②學2/25 整潔正式評分 ②輔2/21 學習教室正式上課 ②圖2/21-3/4 自主學習成果展 ②學2/24 高三畢冊校稿一 ②學2/24 高一三班級活動、高二講座(第 2、5 節調課) ②輔2/24 高一性向測驗(2-4 節) ②輔2/24 110-2 班級親師座談會(晚上) ②實2/25 校友會 110-1 獎學金申請截止 ②總校園除草		
		第四週	27	28	1	2	3	4	5	②教3/1 大學學測成績公布 ②實3/1 學生填寫青年教育與就業儲蓄帳戶方案線上校內申請截止 ②實3/1 國貿科 OK 超商實習開始 ②教3/2 寄發大學學測成績通知單 ②教3/2 繁星志願選填系統說明會 ②輔3/2 高三學生甄選入學選填志願說明會 ②學3/2 導師會報 ②教3/3 繁星志願選填上機練習 ②教3/3 寄發大學學術科考試成績通知單 ②學3/3 高一二班級活動、高三講座 ②輔3/5 高三家長甄選入學選填志願說明會(線上) ②輔期初認輔工作會議 ②學3/5 校慶園遊會 ②輔3/5 高三甄選入學學習歷程檔案暨審查資料工作坊 ②輔3/5 親職講座 ②實3/5 國貿科會計師公會會計專業認證考試	2/28 和平紀念日放假	
		第五週	6	7	8	9	10	11	12	②教3/7 繁星志願模擬選填 ②輔3/8 特殊教育專業團隊服務開始 ②總3/8 行政會報 ②圖3/8 閱讀心得、小論文比賽校內提交截止(中午前)		

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆											
(111.02.01-111.07 暑假)										111.01.20	
年次	月次	週次	星 期						行 事 內 容		備 註
			日	一	二	三	四	五	六		
										實3/8 校友會 110-1 獎學金審查會議 教3/9 繁星志願正式選填 圖3/9 小論文比賽校內初賽(審查) 學3/10 高一二三社團活動 圖3/10 閱讀心得比賽全國中午截止 教3/11 繁星校內報名繳費截止日 圖3/11 小論文比賽校內截止日(全國為 3/15) 學3/11 全校補假(補 3/5 校慶園遊會) 輔3/12-13 桃園市高中職博覽會 教3/12 承辦本土語言教師-筆試評量	
		第六週	13	14	15	16	17	18	19	圖3/14-3/31 「資訊月」主題書展 圖3/15 小論文比賽全國中午截止 教3/16【個申】學生科系志願選填截止 實3/16-3/23 科技校院被推薦繁星考生網路報名 學3/17 高一講座(輔)、高二校外教學(暫定)、高三班級活動 實3/19 商教學會 111 年度商業管理能力檢定	
		第七週	20	21	22	23	24	25	26	教3/22 普三繁星榜單公布 教3/22 大學個人申請入學暨四技普通科高三申請入學報名及繳費校內作業截止 教3/22 高中優質化自主管理會議(1) 實3/23 校友會第七屆第 2 次理監事聯席會議(暫定) 學3/24 高一二三班級活動、高三畢冊校稿二 輔3/25-28 身心障礙升學甄試 教3/26 承辦本土語言教師-教學演示評量	
		第八週	27	28	29 ☆	30 ☆	31 ☆	1	2	教3/28-4/1 教師輸入第 1 次定期考成績 教3/29-31 第一次定期考 總3/29 龜山區文教基金會第 10 屆第 3 次董事會 教3/30 科召會議(2) 輔3/30 教師輔導知能研習	

桃園市立壽山高級中等學校110學年度第2學期行事曆												
(111.02.01-111.07 暑假)												111.01.20
年次	月次	週次	星 期							行 事 內 容	備 註	
			日	一	二	三	四	五	六			
四月										㊟3/31 公告大學個人申請暨四技普通科高三申請入學第一階段篩選結果 ㊟111-1 教科書評選開始(各科) ㊟3/31 國貿、應英科致理科大體驗課程		
		第九週								㊟4/6 導師會報 ㊟4/6-4/8 校園除草 ㊟4/7-4/8 第一次分科測驗模擬考 ㊟4/7 高一二三社團活動 ㊟4/7 青年教育與就業儲蓄帳戶方案校內執行小組初審會議(暫定) ㊟4/8 高一選班群講座(家長場) ㊟4/9-5/6 廣設科第十一屆作業展 ㊟4/9 親職講座 ㊟4/9 承辦本土語言教師-筆試評量	4/4-4/5 兒童節及民族掃墓節放假	
		第十週								㊟4/10 桃竹區在校生工業類印前製程丙級學科考試(北科附工) ㊟4/12-4/15 高二作業抽查 ㊟4/12 行政會報 ㊟4/12 資安委員會 ㊟4/12-4/29 「鐵道旅行」主題書展 ㊟4/13 學習教室校外教學(暫訂) ㊟4/14 高一二三班級活動、高三畢冊校稿三 ㊟4/14 高一拔河比賽 ㊟4/14 高二大學參訪(全體)(高一二三第二、五節互調)、高三自由報名(1-4 節) ㊟4/16 商教學會 111 年(第 47 屆)會計能力測驗		
		第十一週								㊟4/18-4/22 高一作業抽查 ㊟4/19 110-2 中途離校學生預防追蹤及復學輔導自理會議 ㊟4/20 【高三】學生校內學習歷程檔案提交作業截止 ㊟4/21-5/4 高一班群網路志願選填(暫訂)		

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆											
(111.02.01-111.07 暑假)											111.01.20
年次	月次	週次	星 期						行 事 內 容		備 註
			日	一	二	三	四	五	六		
五月										㊟4/21 高一拔河比賽 ㊟4/21 高一三原住民展演、高二實彈射擊(第 2、5 節調課) ㊟4/23 高一日文實驗班生涯探索工作坊	
		第十二週	24	25	26	27	28	29	30	㊟4/24 承辦本土語言教師-教學演示評量 ㊟4/25-29 英語文比賽 ㊟4/25 身障甄試寄發成績單 ㊟4/27 科召會議(3) ㊟4/28 高中優質化自主管理會議(2) ㊟4/28 高一二三社團活動 ㊟4/28 應英科單字競試 ㊟4/30 至 5/1 四技二專統測	
		第十三週	1	2	3	4	5	6	7	㊟5/3-4 高三畢業考 ㊟111-1 教科書評選結束 ㊟5/3--- 110-2 期末暨暑假行事曆協調會議 ㊟5/4-5/11 身障甄試網路志願選填 ㊟5/5-12 四技個人申請上傳學習歷程檔案備審資料及資格審查資料 ㊟5/5-11【個申】勾選上傳學習歷程檔案及第二階段繳費 ㊟5/5-5/18 教師輸入第 2 次定期考成績 ㊟5/5 高一二三班級活動 ㊟5/5-5/11 技優甄審繳交報名費 ㊟5/6 國貿科三年級校外參訪活動 ㊟5/7 體育班特色招生 ㊟5/7 承辦本土語言教師-筆試評量	
		第十四週	8	9	10	11	12	13	14	㊟高三整潔評分結算 ㊟科技校院繁星錄取公告 ㊟5/9-5/10 第二次分科測驗模擬考 ㊟5/9-5/27 「健康生活」主題書展 ㊟5/9 國貿科國稅局實習活動開始	

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆												
(111.02.01-111.07 暑假)												111.01.20
年次	月次	週次	星 期							行 事 內 容	備 註	
			日	一	二	三	四	五	六			
										學5/10 戒菸教育課程 總5/10 行政會報 教5/11-13 第二次定期考 學5/11 導師會報 輔5/11-13 高三普科模擬面試(校內場) 教5/12 111 學年度選課說明會 教5/12-13 大學個人申請入學上傳第六學期修課記錄 學5/12 高三班級活動 學5/12 戒菸教育課程 教5/13-5/15 高一二第 1 次選課時間		
										總5/16-5/20 校園除草、電力檢修 輔5/16-18 高三普科模擬面試(校外場) 教5/17-21 國語文競賽 實5/17-5/20 技優甄審網路報名 學5/17 戒菸教育課程 教5/18-31 四技個人申請第二階段複試 實5/19 統測成績公告 教5/19-6/5 大學個人申請入學指定科目甄試 教5/19-5/20 第 2 次選課時間(加退選) 學5/19 戒菸教育課程 學5/19 高一二三社團活動 學5/19 高二排球比賽 輔5/19 身障甄試統一分發結果公告 輔5/19-27 高三期末 IEP 暨轉銜會議 實5/20-5/26 甄選入學第一階段集體報名及繳費 教5/20 下午停課(佈置會考考場) 教5/21-22 111 國中教育會考		
										教5/23-31 111-1 註冊費減免調查及高二轉班群申請 輔5/23-6/10 高一二期末暨期初 IEP 會議 學5/24 戒菸教育課程 圖5/24 高二、三自主學習成果發表會 教5/25 科召會議(4) 實5/25 大有國中入校體驗 教5/26 高中優質化自主管理會議(3) 學5/26 戒菸教育課程 學5/26 高二排球比賽		

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆												
(111.02.01-111.07 暑假)												111.01.20
年次	月次	週次	星 期						行 事 內 容	備 註		
			日	一	二	三	四	五			六	
六 月										學5/26 高一二三班級活動 學5/26 學生會主席選舉 圖5/27 高一自主學習成果發表會 實5/28 桃竹區在校生商業類會人丙級學術科考試(新興高中)		
		第十七週	29	30	31	1	2	3	4	教5/29 承辦本土語言教師-教學演示評量 實5/30-5/31 桃竹區在校生工業類印前製程丙級術科考試(振聲高中) (暫定) 學6/1 畢業典禮 教6/1-6/13 分科測驗校內報名(暫定) 學6/2 高一二班級活動 實6/2 甄選入學第一階段公告及查詢 實6/2 廣設科新一代設計展校外參訪 教6/3 四技個人申請第二階段錄取名單公布截止日	6/3 端午節	
		第十八週	5	6	7	8	9	10	11	教6/6 大學個人申請第二階段錄取名單公布截止日 實6/6-6/10 應英科專題成果展(暫定) 總6/7--- 111-1 行事曆協調會議 輔6/7-9 高三職科四技二專甄選入學模擬面試 圖6/7 申請高三自主學習說明會 圖6/7-14(暫定)高二生 111 上 eWant 線上選修作業 教6/8【繁星】公告第八類錄取名單 學6/8 導師會報 教6/9-10【個申】正備取生上網登記志願序 教6/9-20【分發入學】分科測驗報名(暫定) 學6/9 高一二社團活動 學高一二整潔評分結算 實6/9 應英科單字競試 輔6/10 高三導師繳回學生資料卡截止 圖6/10 申請高二自主學習說明會(高一升高二) 實6/11-12 即測即評視覺傳達設計丙級學術科考試(萬能科大) (暫定) 實6/11-12 即測即評會計事務-資訊丙級學術科考試(萬能科大) (暫定)		

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆												
(111.02.01-111.07 暑假)												111.01.20
年次	月次	週次	星 期							行 事 內 容	備 註	
			日	一	二	三	四	五	六			
		第十九週	12	13	14	15	16	17	18	◎總6/14 行政會報 ◎教6/15 技優甄審入學放榜 ◎實6/15~6/17 即測即評電軟丙級學術科考試(萬能科大)(暫定) ◎教6/16 技優甄審入學報到 ◎學6/16 高一二社團活動 ◎輔6/16 期末認輔會議 ◎圖6/17 高一二申請 111 年自主學習截止(紙本家長簽名、系統填報) ◎教6/18 承辦本土語言教師-筆試評量		
		第二十週	19	20	21	22	23	24	25	◎教6/20-24 教學設備歸還 ◎圖6/20-6/24 班級資訊設備盤點 ◎圖6/20-7/1 教師資訊設備歸還 ◎圖6/21 申請 111 學年度上學期自主學習系統填寫截止日(高一、高二) ◎輔6/21 期末特推會 ◎教6/22 科召會議(5) ◎教6/23 高中優質化自主管理會議(4) ◎學6/23 高一二班級活動 ◎實6/23 技優甄審公告正備取名單 ◎圖6/22 111 學年上學期自主學習計畫審查會議		
		第二十一週	26	27	28	29	30	1	2	◎教6/26 承辦本土語言教師-教學演示評量 ◎教6/27-29 期末考 ◎輔6/28 教師輔導知能研習 ◎教6/29-7/4 教師輸入期末考成績 ◎教6/29-7/5 補考報名 ◎教6/30 學生學習歷程平台課程學習成果暨多元表現上傳截止 ◎學6/30 休業式 ◎總6/30----110-2 期末校務會議 ◎總校園除草 ◎教7/1 暑假開始		

桃園市立壽山高級中等學校 110 學年度第 2 學期行事曆

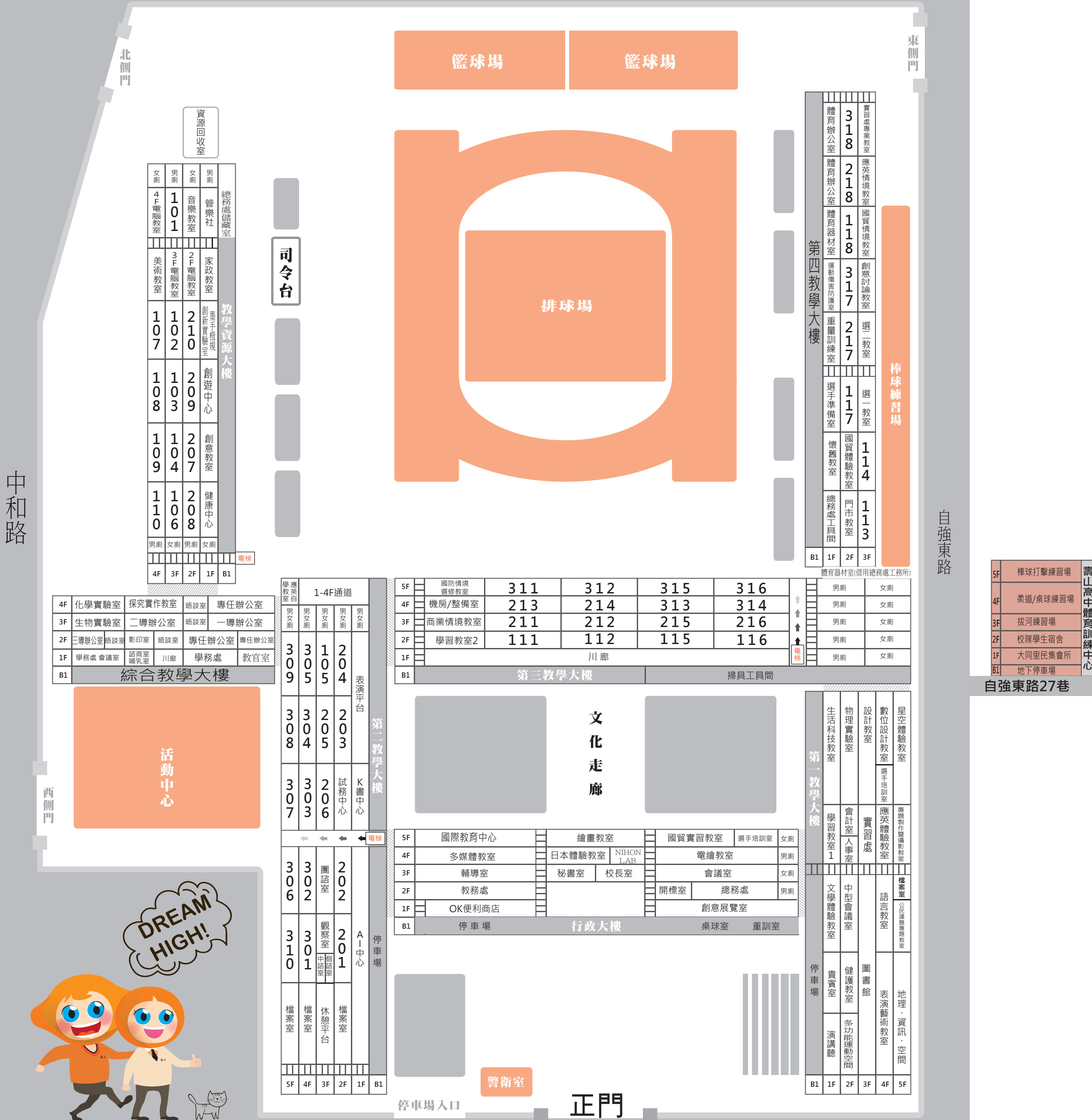
(111.02.01-111.07 暑假)

111.01.20

年次	月次	週次	星 期							行 事 內 容	備 註
			日	一	二	三	四	五	六		
	七月	暑假期間重大行事曆	3	4	5	6	7	8	9	◎7/5 行政會報 ◎實7/5 技優甄審放榜 ◎實7/6 甄選入學公告正備取名單 ◎輔7/8 高一導師繳回學生資料卡截止 ◎教7/10 大學分科考場佈置 ◎實7/10 全國技術士國貿業務丙級學科測驗 ◎教7/11-12 補考 ◎教7/11-12 大學分科測驗 ◎教7/12 高中免試入學放榜 ◎教7/14 新生報到及服裝套量暨新生家長說明會 ◎輔7/14 適性安置新生報到 ◎總7/14 高普考場地佈置 ◎教7/15 公告普通科高一升高二分班結果 ◎總7/15-16 本校為普考指定考區 ◎總7/17-19 本校為高考指定考區 ◎教7/20-8/12 暑期輔導 ◎教7/21 新生入學測驗及新生服裝發放 ◎教7/27【分發入學】分科測驗寄發成績單 ◎教7/27-8/2【分發入學】繳交登記分發費用 ◎教7/30-8/2【分發入學】網路登記志願 ◎教8/8 轉換班群會議 ◎總8/9 行政會報 ◎教8/12 公告高一新生編班 ◎教8/12【分發入學】公告錄取名單 ◎學8/16-19 新生始業輔導及服裝繡學號 ◎教8/30 教學備課日、科召會議、教務會議 ◎教8/31 開學日	
合計 補假 週次	星期	日	一	二	三	四	五	六			
	次										
備註：1. ☆考試 □補行上班上課 2. 本表係期初前擬定之彙整資料，期間倘如各處室業務必須調整，未及同步更正時，請以各處室之公告、通知及動態行事曆為準。											

桃園市立壽山高級中等學校平面圖

Taoyuan Municipal Shou Shan Senior High School



本校地址：333桃園市龜山區大同路23號
總機電話：03-3501778
傳真：03-3297861

正門
大同路

110.08.03定案版
本平面圖感謝
本校廣告設計科
王怡文老師製作
楊朝勝老師協助文字修訂

桃園市立壽山高級中等學校公務電話及處室分機一覽表

110.08.03製表

一年級教室		二年級教室		三年級教室		教室	
一班	#1001	一班	#2001	一班	#3001	一年級導師	320、321
二班	#1002	二班	#2002	二班	#3002	二年級導師	322、323
三班	#1003	三班	#2003	三班	#3003	三年級導師	324、325、326
四班	#1004	四班	#2004	四班	#3004	國文社會專任教師	221、225
五班	#1005	五班	#2005	五班	#3005	英文職科藝文專任教師	222、226
六班	#1006	六班	#2006	六班	#3006	數學自然專任教師	223、224
七班	#1007	七班	#2007	七班	#3007	國防情境教室	345
八班	#1008	八班	#2008	八班	#3008	音樂教室	228
九班	#1009	九班	#2009	九班	#3009	美術教室	229
十班	#1010	十班	#2010	十班	#3010	創意教室	921
十一班	#1011	十一班	#2011	十一班	#3011	二樓電腦教室	922
十二班	#1012	十二班	#2012	十二班	#3012	三樓電腦教室	923
十三班	#1013	十三班	#2013	十三班	#3013	四樓電腦教室	924
十四班	#1014	十四班	#2014	十四班	#3014	試務中心	239
十五班	#1015	十五班	#2015	十五班	#3015	生物實驗教室	241
十六班	#1016	十六班	#2016	十六班	#3016	化學實驗教室	242
十七班	#1017	十七班	#2017	十七班	#3017	文學體驗教室	243
十八班	#1018	十八班	#2018	十八班	#3018	健護教室	244
						表藝教室	246
						公民議題專題教室	247
						地理資訊空間	248
						家政教室	249

桃園市立壽山高級中等學校公務電話及處室分機一覽表

110.08.03製表

學校總機		3501778		學校傳真		3297861		學校統編		10691242	
校長室		教務處	專320-9209	學務處	專349-4192	總務處	專329-3410	輔導室	專349-0685	實習處	專350-0078
校長	徐宗盛~110	教務主任	王曾信~210	學務主任	曾國棟~310	總務主任	永同裕~510	輔導主任	蘇盈儀~610	實習處主任	蔣宇立~620
秘書室		教學組長	黃博駿~211	訓育組長	李姿萍~311	庶務組長	陳瑋哲~511	輔導組長	洪晴晴~611	實習組長	林書羽~621
秘書	呂雅惠~111	註冊組長	祝素梅~212	生輔組長	陳彥勳~312	出納組長	張云嫻~512	資料組長	謝和親~612	就業組長	謝宜潔~622
工友	陳美玲~113	試務組長	李大民~213	衛生組長	陳琦峰~313	文書組長	侯金位~513	特教組長	徐佩琪~602	應英科主任	李秀玲~623
人事室	專350-5926	設備組長	陳明緻~214	體育組長	林豪墩~316	幹事	蔡偉港~514	輔導教師	廖珮君~613	國貿科主任	鄭淑貞~624
人事主任	劉素君~710	實研組長	王信雲~215	活動組長	陳運欽~318	幹事	廖信昌~515	輔導教師	陳佳琪~614	廣設科主任	王怡文~625
助理員	李惠珍~711	幹事	藍婉珊~216	幹事	陳秋媛~315		~516	輔導教師	~615	管理員	陳思婷~626
會計室	專329-8640	幹事	宋幸娟~220	幹事	洪筱媛~319		~517	輔導教師	謝秉芸~616	助理員	談玉鳳~627
會計主任	苗天霞~810	幹事	施又維~219	管理員	葉采禎~340		~518	輔導教師	陳湘芸~617	國貿實習教室	631
助理員	黃瓊文~811	幹事	丘素芳~234	護理師	簡瑞葶~317	臨時人員	廖本浩~519	生涯規劃	黃昭元~618	繪畫教室	636
圖書館	專320-7277	技佐	何振宏~254	護理師	楊鈞圭~339	臨時人員	張正文~520	特教教師	朱曉彤~607	應外自學中心	640
圖書館主任	巫貞萱~910	行政助理	何文吟~218	主任教官	宋長熾~331	警衛室	警 衛~522	特教教師	彭惠鈴~601	展覽室	641
讀服組長	王彥翔~912	行政助理	連金枝~217	教官	黃秉紘~332	2樓會議室	~527	特教教師	周曉京~603	電繪教室	642
資訊組長	陳冠宇~913	行政助理	林玟均~253	校安人員	朱景龍~333	3樓會議室	~523	特教教師	張珮娟~604	商業情境教室	240
技士	謝春明~911	行政助理	黃子倫~232	校安人員	陳彤芝~334	4樓多媒體	~524	特教教師	王恒晟~608	應外體驗教室	245
借閱中心	~914	技工	郭淑慧~231	校安人員	楊婷婷~335	2樓開標室	~525	特教助理	張湘寧~606	語言教室	635
	~915	外師助理	陳威鴻~233		~336	1樓演講廳	~526	特教助理	黃大莉/吳玉娟~605	創遊中心	227
AI中心	~916	外師助理	李冠緯~236	午秘	路巧色~337	5樓國教中心	~528	團諮室	~665	自造實驗室	629
K書中心	~917	日文教師	李靜芬~230	體育辦公室	體育教師~316			學習教室	661.662.663.664		
協助行政	陳琬晴~918	協行教師	朱芳渝~252								

★辦公室廣播：按電話外線6，再按907##即可進行廣播 ★全校戶外廣播：按電話外線6，再按999##即為全校廣播

★辦公室電話機廣播：電話拿起直接按#000即為辦公室電話機廣播

班級	導師	會議室代碼	連線網址
101	陳子薇	yrh-umeq-toc	https://meet.google.com/yrh-umeq-toc
102	彭怡菲	bsf-fdnh-bej	https://meet.google.com/bsf-fdnh-bej
103	衛君豪	tqc-vpxs-fkw	https://meet.google.com/tqc-vpxs-fkw
104	康自強	kis-iunx-gjp	https://meet.google.com/kis-iunx-gjp
105	張琬欣	pza-dyrx-qds	https://meet.google.com/pza-dyrx-qds
106	張雅婷	skr-roio-znk	https://meet.google.com/skr-roio-znk
107	鄭俊凱	orj-giwm-ezy	https://meet.google.com/orj-giwm-ezy
108	姚宏宗	vau-simv-hxt	https://meet.google.com/vau-simv-hxt
109	陳韋達	kti-jtax-esw	https://meet.google.com/kti-jtax-esw
110	羅育璿	yar-fxet-fzm	https://meet.google.com/yar-fxet-fzm
111	陳宥彤	opq-gmbt-uiq	https://meet.google.com/opq-gmbt-uiq
112	吳欣烈	enm-fjio-vci	https://meet.google.com/enm-fjio-vci
113	蔣淑娟	fpq-mzwm-pkk	https://meet.google.com/fpq-mzwm-pkk
114	沈郁汝	zaf-tqie-hst	http://meet.google.com/zaf-tqie-hst
115	葉東鑫	wyd-aqys-tgk	https://meet.google.com/wyd-aqys-tgk
116	宋修榕	wei-zgpw-hnn	
117	鄭智懷	zcp-kxwy-dhc	https://meet.google.com/zcp-kxwy-dhc
118	黃綉婷(代)	pjh-zwgh-zfz	https://meet.google.com/pjh-zwgh-zfz

班級	導師	會議室代碼	連線網址
201	翁慧芳	tjf-jxkk-imo	https://meet.google.com/tjf-jxkk-imo
202	邱乙珊	jqd-ophn-pvw	https://meet.google.com/jqd-ophn-pvw
203	朱鈴英	請點右側連結	https://classroom.google.com/c/Mzg4NjQ0OTgwNzk0?cjc=rrpknqv
204	林以凡	qro-sfyp-yde	https://meet.google.com/qro-sfyp-yde
205	鄭建長	ggx-jucd-vdp	https://meet.google.com/ggx-jucd-vdp
206	林瑞龍	qid-ciao-rjv	https://meet.google.com/qid-ciao-rjv
207	陳廷宗	dzq-hfui-csi	https://meet.google.com/dzq-hfui-csi
208	林銘寬	tiw-uisd-bds	https://meet.google.com/tiw-uisd-bds
209	翁靖穎	meo-htfe-boh	https://meet.google.com/meo-htfe-boh
210	李雅苓	axg-dpuq-kqq	https://meet.google.com/axg-dpuq-kqq
211	魏玉華	yat-pndg-ibc	https://meet.google.com/yat-pndg-ibc
212	莊孟霏	qnb-mftm-itr	https://meet.google.com/qnb-mftm-itr
213	楊朝勝	dmi-hhta-gma	https://meet.google.com/dmi-hhta-gma
214	黃偉婷	qnh-mzkj-wnq	https://meet.google.com/qnh-mzkj-wnq
215	謝孟哲	gzu-puvj-vkh	https://meet.google.com/gzu-puvj-vkh
216	林秀潔	wgr-txzs-xkw	https://meet.google.com/wgr-txzs-xkw
217	江柏青	xkr-duwv-ymj	https://meet.google.com/xkr-duwv-ymj
218	柯孟君	asa-osav-2sx	https://meet.google.com/lookup/asaosav2sx

班級	導師	會議室代碼	連線網址
301	黃雅雯	nwv-whfj-bbo	https://meet.google.com/nwv-whfj-bbo
302	方珮馨	yko-povg-caq	https://meet.google.com/yko-povg-caq
303	沈佩穎	oow-mnid-ywq	https://meet.google.com/oow-mnid-ywq
304	施澤雄	udn-uzgr-bft	https://meet.google.com/udn-uzgr-bft
305	黃淑青	vvz-hmjm-eyi	https://meet.google.com/vvz-hmjm-eyi
306	王凱弘	hcc-ikdp-rrj	https://meet.google.com/hcc-ikdp-rrj
307	詹士賢	hnq-cygv-qec	https://meet.google.com/hnq-cygv-qec
308	郭俊佑	iwz-pjib-qqv	https://meet.google.com/iwz-pjib-qqv
309	劉得光	gjh-bulx-iu2	https://meet.google.com/lookup/gjbulxiu2
310	梁可欣	aja-tyev-xfo	https://meet.google.com/aja-tyev-xfo
311	吳敏章	xoe-hhcm-zbh	https://meet.google.com/xoe-hhcm-zbh
312	游喬任	uti-daxs-hzo	https://meet.google.com/uti-daxs-hzo
313	陳品妙	yi-u-aeek-fxk	https://meet.google.com/yiu-aeek-fxk
314	鄒宜倫	eae-rvob-kdb	https://meet.google.com/eae-rvob-kdb
315	廖宛瑜	tkb-snkx-izw	https://meet.google.com/tkb-snkx-izw
316	涂世元	oak-trqt-ixu	https://meet.google.com/oak-trqt-ixu
317	洪昌民	btr-xetf-pwa	https://meet.google.com/btr-xetf-pwa
318	楊簣鳳	yao-uwbo-atz	https://meet.google.com/yao-uwbo-atz