

國立臺南高商 109 學年度 家長日

家長手冊



109 年 10 月 31 日

臺南高商全體



歡迎家長蒞臨

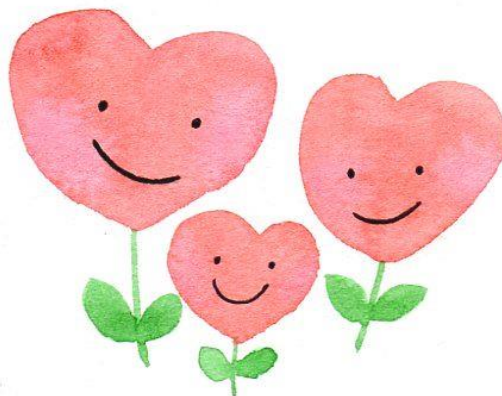
目 錄

壹、活動流程-----	2
貳、家長會長的話-----	3
參、校長的話-----	4
肆、校務報告	
一、教務處-----	8
升學管道說明-----	10
二、學務處-----	15
三、總務處-----	16
四、實習處-----	17
五、輔導處-----	26
六、圖書館-----	27
七、進修部-----	29
八、空中學院-----	31
九、109 學年度第一學期行事曆-----	32
伍、親職文章	
一、自殺死亡率達 24 年來最高，見識青少年的情緒風暴---	34
二、哈佛大學研究：關鍵不是幾歲給青少年手機，而是有沒有做到這 9 件事-----	37
三、拼命教孩子九九乘法，卻忘記教傷心怎麼表達-----	39
四、校園霸凌野火燒不盡，如何避免孩子心中燒出洞？----	43
陸、宣導文宣	
一、心情溫度計(簡式健康量表)-----	47
二、網路成癮：給家長的一封信-----	48
三、臺南地區輔導資源網絡-----	50
柒、校園教室配置圖-----	51

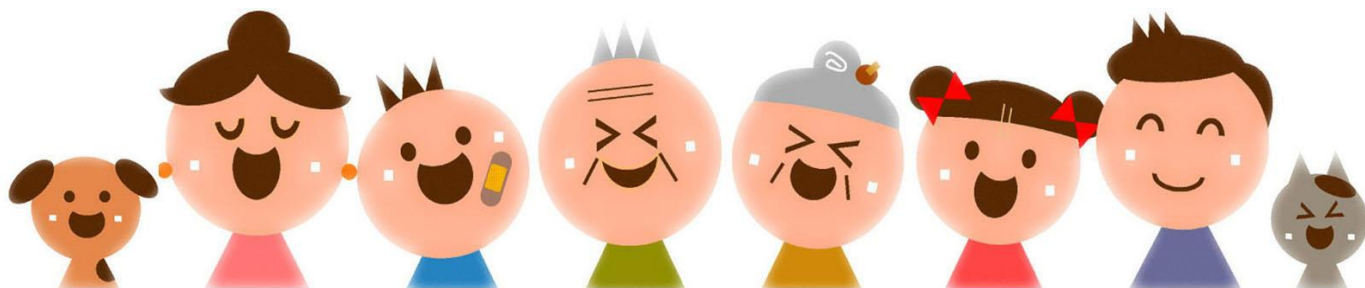
家長日活動流程

108 年 10 月 31 日(週六)上午 8:10-12:00

流程	時間	地點	活動簡介	主講/主持
家長簽到	8:10-8:30	中正樓 (禮堂)	校務及講座資料發放	輔導處團隊
家長講座	8:30-9:30		【網路沉迷與親子互動】	李昭儀諮商心理師
校務報告	9:30-10:00		1. 校長與家長會長致歡迎詞 2. 校務報告暨各處室報告	校長、家長會長、 各處室主任
學習歷程與 升學管道說明	10:00-10:30		學習歷程檔案說明 暨升學管道介紹	教務處
親師座談	10:40-12:00	各班 教室	家長與導師 雙向交流	導師



【家長日講座回饋表 QR CODE】
請家長於講座後填寫



家長會長的話

家長會長 邱銘吟

各位敬愛的家長，大家好！

本人擔任 109 學年度學校的家長會長，我們臺南高商家長會在歷任會長的努力下，凝聚了全體家長的力量，與學校行政、教師團隊形成緊密的鐵三角關係，攜手為孩子的未來奮鬥，也為孩子的學習，提供了最重要的助力。

我們南商為歷史悠久、校譽卓著的優質學校，擁有優秀的教師與行政團隊，在黃耀寬校長帶領下，校譽蒸蒸日上。不僅學生升學表現傲人，師生競賽成果亦為亮麗，且擔任教育部新課綱前導、優質化推動學校等多樣業務，受長官、社區肯定，實為南區翹楚，績優且傑出。

素仰 您關心教育、熱心公益，更感念 您蒞臨家長日親師座談活動，了解 貴子弟在校學習情形，並與教師溝通對話；期盼大家能支持與愛護學校，讓學校永續發展，更上高峰。也讓家長會成為學校「創新突破，力爭向上」強而有力的後盾，讓 貴子弟能在更優質的學習環境中學習及成長。

家長會永遠本著「做功德，為教育」的理念，願與大家共同協助學校，幫忙校長，奉獻教育，讓我們攜手相約「為孩子的教育盡一份心力」，感念感謝！最後，敬祝各位家長

闔家平安 事業順利！

校 長 的 話

建構智慧科技、營造人文藝術、培養創新人才的卓越學校

國立臺南高商 黃耀寬 校長

壹、前言

今天是本校109學年度「親職教育家長座談會」，感謝各位關心學校、學生的家長蒞臨指導。

臺南高商歷史悠久，創校迄今已99年，在此學府已孕育出各行各業的菁英，為國家社會培育出許多傑出人才。

本校學生入學素質高，秉持「成就每一個孩子」的信念，不論在課程規劃、班級經營、教學輔導、技能訓練、課外活動、社區聯繫、產業合作等，透過每一位師長辛勤而真誠的付出，讓每一位學生都能找到一條屬於自己未來的路，進而營造一所「學生喜歡、家長放心及社區肯定」的優質學校。

貳、學校概況

一、地理位置與校園面積

學校位於臺南市南區南門路以西，健康路以南的街廊內，校地使用面積3.0726公頃，水交社用地1.3137公頃，總面積為4.3863公頃，校地方正。

二、學校規模：日間部52班(含資源班)，進修部13班，合計65班，1886人。

(一)日間部：

1. 高職部：商業與管理群(商業經營科、會計事務科、國際貿易科、資料處理科)、外語群(應用外語科)、設計群(廣告設計科)、餐旅群(觀光事業科)，共48班。

2. 綜合職能科：每年級一班，共3班。

(二)進修部：

商業與管理群(商業經營科、資料處理科)、餐旅群(觀光事業科、餐飲管理科)12班。

(三)實用技能學程(夜間上課)：廣告技術學程1班。

三、教職員工

(一)人數：教師143人，教官7人，職員技工30人。

(二)教師學歷：博士7人、碩士115人、大學12人。

參、學校願景與學生圖像

本校在歷任校長的擘畫經營、凝聚師生及社區共識下，建構智慧科技、營造人文藝術、培養創新人才的卓越學校的學校願景邁進，進而培養學生「會做人、會做事、會讀書、會生活」。

一、科技：建構智慧科技專業多元的教學環境

二、人文：營造人文藝術溫馨和諧的校園文化

三、創新：培養務實致用創新創意的技術人才

我們期許學生在南商三年，秉持校訓「誠、信、勤、樸」精神，無論在做事、做事及生活上，能具備適應現在生活及未來挑戰的知識、態度及能力。因此，南商的學生圖像是成為一位具備品格力、學習力及專業力的優秀人才。

一、品格力：具備誠信、禮貌、勤奮、榮譽的良好品德，知道孝順父母、感恩師長。

二、學習力：具備大量閱讀、善用科技、合作學習、歸納統整，良好讀書習慣及方法，做好時間管理。

三、專業力：具備溝通表達、創新創意、團隊合作，務實致用的專業技能。

肆、校務經營理念

個人謹守法紀，落實國家教育政策，實施十二年國民基本教育，以達適性揚才之目標。秉持歷任校長優良辦學方針與策略，配合當前教育政策與現況，提出以下個人經營學校的核心理念。

一、以學生為主體，強調適性學習

讓學生成為課堂的主體，使每一位學生在友善校園裡，都能盡性地學習。不放棄任何一個孩子，把每一位學生都帶上來。

二、以教師為核心，尊重專業自主

在學校的經營中，行政必須支援教學。透過教師專業發展，尊重教師專業，以好老師實踐好課程，以好課程培育好人才。

三、以家長為後盾，鼓勵多元參與

加強親師生合作，鼓勵家長積極關心孩子的學習與成長，參與校務的規劃與發展，使家長的參與成為學校的助力，學校的所有作為應符合學生家長的期望。

四、以社區為資源，發展社區化學校

走出校園積極與社區互動，結合社區資源推動校務，使學校成為社區學習中心，建立共同體的情感，共存共榮，使學校永續發展。

五、以學校為本位，形塑永續願景

凝聚共識，確立學校願景與學生圖像、規劃學校本位課程，發展

學校特色，形塑學校永續發展的願景。

六、以和諧為文化，營造優質校風

重視處室間溝通協調，力行走動式管理，傾聽師生及家長意見。形塑校園民主，建立校園倫理，促進團結合作，形成溫馨和諧的校園文化，營造優質的校風。

七、以績效為指標，提升教育品質

以滾動管理模式(PDCA)、增能賦權原則，落實行政支援教學，強化績效責任，加強內部管控，落實自主管理，發揮學校整體教育效能，提升教育品質。

八、以創新為動力，發展學校特色

力求觀念與組織的革新，建立開放與創新的學校文化，以創新為動力發展學校特色。

伍、學校發展現況及重點

感謝各位師長同仁努力，家長會及校友會的支持，南商同學們在升學科大、技能競賽各方面表現得非常優異。

一、學校評鑑：

108 年校務評鑑暨專業群科評鑑，各項指標皆榮獲優等之最高榮譽。

二、升學科大方面

四技二專統一入學測驗繼 106、107 年連續二學年榮獲商管群全國榜首、108 年榮獲外語群與餐旅群全國榜首，今(109)年會三甲陳彥丞同學榮獲商管群全國榜首及應三甲蔡寬容同學與許哲瑋同學榮獲外語群全國第二名與第三名。四技二專統測成績 80%以上達國立科大錄取標準，考取成功大學、台灣科技大學、台北科技大學、台北商業大學、雲林科技大學、高雄科技大學、高雄餐旅大學、中興大學)~共計 256 位，再創佳績。

三、技能競賽方面

108 學年度全國商業類科學生技藝競賽，榮獲五座金手獎及六座優勝全國商業學校第一，除此，各項校外競賽成績，表現優異，例如全國咖啡拉花大賽、全國遊程設計競賽、資訊月資訊應用競賽、全國高中職會展城市行銷提案競賽、臺南市語文競賽、攝影比賽、美術、國際商品解說模擬競賽、金融知識奧林匹克競賽、全國高級中等學校商業與管理群專題及創意製作競賽、全國音樂比賽、體育田徑、排球、籃球、足球等球類競賽，皆榮獲佳績，這些優異表現，

讓臺南高商校譽蒸蒸日上。

四、計畫申請補助

109 學年度已獲得教育部補助計畫如下：優質化計畫 275 萬、均質化計畫 41 萬、業界專家協同教學計畫 12 萬、職場體驗及實習計畫 49 萬、提升學生實習實作能力計畫 25 萬、優化實作環境-實習設備 132 萬、優化實作-教學環境及設施 150 萬、充實基礎教學實習設備 509 萬、前瞻基礎建設 400 萬、資訊設備更新 300 萬等。這些經費補助將可挹注本校校務推動及發展特色經費。

五、校園環境營造

- (一)已陸續完成整建圖書館一樓共讀站、三樓自主學習空間、一年級教室、國貿教室、語言多功能教室、多媒體教室、藝術人文教室、商業簡報教室、ARVR 教室、餐服與房務教室及創客自造實驗室等，以因應未來多元選修。
- (二)綜合體育館啟用、一年級加裝大型觸控螢幕電視、優化校園監視系統與廣播系統、整修排水系統與廁所美化、整建資訊館防水工程與烘焙教室等，提供師生更優質的學習環境。
- (三)110 學年度預定實習大樓興建。

六、學生輔導管教

實施全人教育，推展生命教育，落實生活與民主法治教育，嚴管勤教，型塑優良校風。

七、強化產學聯結

辦理職場體驗與業界實習，引進業師協同教學，鼓勵學生考取專業證照，讓學生所學務實致用與工作職場接軌，厚植就業能力。

八、精進特色招生

規劃辦理技術型高中特色招生專業群科甄選入學，計有文創設計班、餐旅休閒管理班、職場英文精英班、數位科技精英班與外貿精英班，招收具有此興趣、性向及能力的學生。

陸、結語

進步從改變開始，夢想需要行動來實踐。教育是個人發展，自我實現，社會進步，國家建設及人類永續的基石。面對少子化的衝擊、十二年國民基本教育、新課綱實施及各項教育改革的推動，需要愛心與耐心，更要有毅力與勇氣來承擔及實踐。最後，再次感謝各位家長熱情參與校務，讓我們共同努力，全力以赴，成就每一個孩子，開創美好的未來。

校 務 報 告

教務處

一、教務處人員介紹及聯絡分機

職稱	姓名	分機
教務主任	邱貴芬	511
教學組長	許智凌	512
註冊組長	謝宜姍	513
設備組長	黃婉菁	515
實研組長	紀依盡	516
特教組長	吳美瑠	517

二、學校願景與學生圖像



秉持「務實致用」的技職精神，在校訓「誠信勤樸」的永續基礎上，建構「科技、人文、創新」的卓越學校。

科技：建構智慧科技專業多元的教學環境

人文：營造人文藝術溫馨和諧的校園文化

創新：培養務實致用創新創意的技術人才

建構智慧科技、營造人文藝術、培養創新人才的卓越學校

三、109 學年度升學成績再創新猷！

繼 106、107 連續二學年商管群全國榜首、108 學年度榮獲外語群、餐旅群雙群榜首，109 學年度再次榮獲商管群全國榜首！

- 會三甲陳彥丞同學榮獲商管群全國榜首
- 應三甲蔡寬容同學榮獲外語群英語類全國第二名
- 應三甲許哲瑋同學榮獲外語群英語類全國第三名

四、108 學年度畢業學生 603 人，錄取公私立大學為 567 人。其中錄取國立學校 392 人，包含錄取成功大學 1 人、交通大學 1 人、中正大學 1 人、中央大學 1 人、臺科大 17 人，北科大 10 人，北商大 17 人，雲科大 25 人，高科大 148 人，高餐大 35 人，共計 256 人，將於 12 月校慶運動會邀請出席，並頒發獎學金新台幣 1,000 元。感謝各位導師及所有老師的指導及家長會全力支持！

五、110 學年度技術型高中專業群科「特色招生」甄選入學，本校共計招收 4 科名，班別及招收人數如下：

1. 國貿科—外貿精英班(35 名)
2. 應英科—職場英文精英班(35 名)
3. 廣設科—文創設計班(35 名)
4. 觀光科—餐旅休閒管理班(35 名)

★預計特色招生甄選入學於 110 年 3 月 15 日~3 月 19 日報名，歡迎鼓勵國三學生，踴躍報名。

六、升學管道說明：

升學管道		入學方式及資格																																													
技專校院 (四技二專)	四技二專統一入學測驗 (統測) 110/5/1-5/2	<u>甄選入學</u> 1. 第一階段依統測成績篩選通過 2. 第二階段依各推甄學校提出之備審資料、面試或術科實作等要求。	<u>聯合登記分發</u> 統測成績依各校科目權重，規定之加權倍數計算獲得總分，學生選填志願分發。 例如：																																												
			<table><tr><th colspan="2">109學年度</th><th colspan="5">科目成績權重</th></tr><tr><th>學校</th><th>科系</th><th>國文</th><th>英文</th><th>數學</th><th>專一</th><th>專二</th></tr><tr><td rowspan="2">雲科大</td><td>企管系</td><td>1</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td></tr><tr><td>應外系</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td rowspan="2">北科大</td><td>經管系</td><td>2</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>3</td></tr><tr><td>應英系</td><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table>					109學年度		科目成績權重					學校	科系	國文	英文	數學	專一	專二	雲科大	企管系	1	1	1	2	2	應外系	1	2	1	2	3	北科大	經管系	2	2	1	3	3	應英系	1	2	1	2	3
	109學年度		科目成績權重																																												
	學校	科系	國文	英文	數學	專一	專二																																								
	雲科大	企管系	1	1	1	2	2																																								
應外系		1	2	1	2	3																																									
北科大	經管系	2	2	1	3	3																																									
	應英系	1	2	1	2	3																																									
四技繁星計畫	校內推薦，在校前 30%																																														
特殊選才	具特殊經歷或專長																																														
技優保送	全國技藝競賽前三名、全國技能競賽前三名、國際技能競賽正備取國手																																														
技優甄審	全國技藝/能競賽得獎、 取得乙級技術士證、 全國高級中等學校專業群科 專題及創意製作 競賽決賽獲獎																																														
學術大學	學測 110/1/22-1/23	個人申請																																													
	指考	分發																																													

參考網站：

財團法人技專校院入學測驗中心 https://www.tcte.edu.tw/net_rel.php

大學甄選委員會 <https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>

七、學生學習歷程檔案宣導：適用 108 課綱學生(108 及 109 入學生)

(一)學生學習歷程檔案有什麼用？



(二)學生學習歷程檔案要上傳什麼？

學習歷程學校平臺		學習歷程中央資料庫	
項目	內容	項目	內容
基本資料	學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部紀錄)	基本資料	同學習歷程學校平臺之資料 ●學校每學期提交
修課紀錄	學校報經各該主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目/課程學業成績及課程諮詢紀錄	修課紀錄	同學習歷程學校平臺之資料； 不包括課程諮詢紀錄 ●學校每學期提交
課程學習成果	(需任課教師認證) 前款科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果 ●每學期學生上傳時間及件數由學校自訂 (每學期上傳當學期之課程學習成果)	課程學習成果	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自該學年上傳至學校平臺之課程學習成果，勾選至多6件 由學校每學年提交
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 ●學生上傳時間及件數由學校自訂 (限學生高中就學期間取得之多元表現，不限上傳學年度)	多元表現	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自該學年上傳至學校平臺之多元表現，勾選至多10件， 由學校每學年提交

學生學習成果及多元表現準備方向，可參考網站：

111 學年度起適用「技專校院考試及招生調整方案」

<https://www.techadmi.edu.tw/111new/>

(三)本校學生學習歷程檔案重要事項及期程：

甲、 學習歷程系統網址(以下 3 擇 1)：

1. <https://portfolio1.tncvs.tn.edu.tw/>
2. 南商首頁/校務系統/學生學習歷程平台(日間部)



乙、 登入帳密：

1. 帳號：學號
2. 密碼：身份證字號

丙、 重要日程：(務必於規定期限內完成，逾期無法處理)

項目	內容	時程	備註
(有學分) 課程學習成果	上傳及送出認證 (學生 <u>每學期</u> 最多上傳 20 件)	第一學期：109 年 11 月 1 日-110 年 1 月 20 日 第二學期：110 年 3 月 1 日-110 年 7 月 31 日	日校採用國教署 委託暨南大學開 發學習歷程平台 (采威資訊承包 服務專 線 :0800-825001)
	認證 (任課教師)	第一學期：109 年 11 月 1 日-110 年 1 月 31 日 第二學期：110 年 3 月 1 日-110 年 8 月 15 日	
	勾選 (學生 <u>每學年</u> 最多勾選 6 件)	110 年 8 月 16 日-110 年 9 月 4 日	
	檢核(導師協助)	110 年 9 月 5 日-110 年 9 月 11 日	
	提交(註冊組)	依國教署函文辦理	
多元表現	上傳 (學生 <u>每學年</u> 最多上傳 20 件)	109 年 11 月 1 日-110 年 8 月 30 日	彈性學習時間 團體活動時間 其他多元表現, etc.
	勾選 (學生 <u>每學年</u> 最多勾選 10 件)	110 年 8 月 31 日-110 年 9 月 4 日	
	檢核(導師協助)	110 年 9 月 5 日-110 年 9 月 11 日	

丁、 可上傳的檔案格式及大小：

資料項目	檔案格式類型	內容說明 (包括簡述之字數限制或檔案大小等內容)
課程諮詢紀錄 (只限校內平臺)	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 2MB
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限
課程學習成果	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 2MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限 5MB
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限
多元表現	證明文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 2MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限 5MB
	外部連結：文字	-
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限

(四)常見 Q&A：

Q1. 我的缺曠課資料有誤，怎麼辦？

A1：學習歷程系統平台從本校的校務系統讀取資料及計算有誤，因缺曠資料不會提交至中央資料庫，故可不予理會。

Q2. 我的姓名為特殊字，系統無法呈現，怎麼辦？

A2：因為學生的資料上傳至中央資料庫後是以身份證 ID 索引，所以特殊字未正常呈現，可不予理會。

Q3. 我有輸入主要 E-mail，可是隔天系統會自動清除，怎麼辦？

A3：因為學習歷程系統會每天自動從學校校務系統自動讀取學生的 E-mail，所以若同學在始業訓練時，未於校務系統登錄 E-mail，則學習歷程系統將會自動清除同學輸入的主要 E-mail。請同學先於主要 E-mail 及備用 E-mail 輸入相同信箱，系統最後仍會保留備用 E-mail 資料，並以此 E-mail 寄送相關資訊。

Q4. 我的課程任課教師有誤或無法選取認證教師，怎麼辦？

A4：請儘速向教務處註冊組反應。

Q5. 我送出的課程學習成果，任課老師遲遲未認證，怎麼辦？

A5：請適時提醒任課老師。

Q6：使用者如忘記密碼應如何處理？

A6：

- (1) 系統具有「忘記密碼」功能，需在校務系統建立使用者信箱或在首次登入系統時，建置備用信箱。當使用者忘記密碼時，即可點選忘記密碼，填入帳號、原填寫之主要(備用)信箱及驗證碼後，點選送出，即可收到「忘記密碼」的信件。
- (2) 如學習歷程學校平臺無任何使用者主要信箱或備用信箱，可由校管理者(即註冊組)填寫報修單或電話向得標廠商報修。

Q7：學生自填多元表現如何填寫外部連結？

A7：學生上傳 5MB 以下的影音檔後，填寫外部連結的欄位即會出現，此時即可填寫。

Q8：多元表現蒐集時間範圍為何？

A8：多元表現依其時間註記屬性(單一時間/區間)，系統填列日期設定如下：

- (1) 單一日期取得的多元表現：可填寫的時間為學生入學學年度 7 月 1 日至該學年的結束日 7 月 31 日止(舉凡：競賽參與紀錄、檢定證照紀錄、作品成果紀錄)。
- (2) 屬區間註記之多元表現：開始日期可填寫的時間為學生入學學年度 7 月 1 日至該學年的結束日 7 月 31 日止；結束日期可填寫的時間為學生入學學年度 7 月 1 日至該學年的結束日後的 8 月 29 日止(舉凡：幹部經歷暨事蹟紀錄、服務學習紀錄、職場學習紀錄、大學及技專校院先修課程紀錄、其他多元表現紀錄)。

Q9：如學校已幫學生填寫之幹部，學生是否還需填寫於多元表現裡？

A9：學校幫學生填寫的校內幹部經歷紀錄屬學生之基本資料，不計入多元表現件數，學生亦無需勾選，但會提交至學習歷程中央資料庫。故學生可自行決定是否於多元表現裡填寫該資料。

Q10：學生可上傳件數與提交件數的差別為何？

A10：依據「高級中等學校學生學習歷程檔案作業要點」第 4 點所規定，學生自填課程學習成果每學年至多提交 6 件，多元表現每學年至多提交 10 件。

學務處

一、本學年學務處人員介紹

職稱	姓名	分機	辦公室	分機
學務主任	李斐雯	611	健康中心	620
主任教官	楊秀菊	621	導師室一	631
訓育組長	徐偉能	612	導師室二	632
衛生組長	吳美玲	613	導師室三	633
體運組長	林士欣	618	導師室 A	628
生輔組長	陳宗勝	622	專任辦公室	635
活動組長	李 暖	671		

二、孩子是我們一生的資產，鼓勵孩子充實的學習、教育孩子健全的人格，是我們家長、老師責無旁貸的工作，親師擁有良好的溝通合作，是教育孩子的最佳利器！

三、南商學生圖像：「學習力、專業力、品格力！」

為了塑造孩子最佳的人格品德，學務工作團隊(學務處、教官室、導師群)攜手聯合，持續推動以下活動事項：

1. 塑造學生自主負責：如班級手機使用管理、上課良好秩序的維持、教室環境整齊乾淨、晚自習學習空間開放等，以培養自主學習態度，守時守法的觀念，積極禮貌的行為，從細微處培養學生內化自律精神。
2. 增強學生品格素養：建立學生感恩、關懷等學生的內在素養，辦理母親節、聖誕節、教師節、畢業季等各項感恩活動，使學生能夠體會家庭社會對他個人的付出，不僅懂得感恩，更能善盡個人之於家庭、個人之於社會的角色。
3. 培養學生合作創新：辦理多樣班級活動(高一校歌比賽、高二才藝競賽、英語歌唱比賽、高三校外教學)，及本校近 50 個學生社團各項動態、靜態的多元展演活動，這些活動從籌備到完成，讓學生從過程培養發揮，領導溝通能力、團隊創新思考與人際合作的精神。
4. 注重國際教育推展：近年辦理日本、韓國、越南、新馬等國家教育旅行，跨國的學校交流，返國辦理成果發展，開拓學生國際視野，展現學生自信。108 學年開設全英語國際議題社團，以英語交互辯論青少年議題，展現全球公民能力。
5. 宣導學生認識議題：學校辦理多樣專題講座活動，如性別尊重、環境保護、交通安全、災害預防、法治教育、網路安全、反毒宣導…等活動，讓學生建立對生活議題的正確認識，保護自己免於受傷。

6. 響應國家「新世代反毒策略」，學校持續推動防制學生藥物濫用工作，讓孩子在健康安全的環境穩定學習，增加保護因子，首要落實預防做為，如宣導教育及特定人員管制。
7. 協助弱勢學生學習：本校定期捐助「教育儲蓄專戶」之教職員工人數達 105 人，提供弱勢學生每月實質經濟援助。另外，工讀獎勵金(訓育組)、學產基金(教官室)，提供弱勢扶助，盼望學生能安心就學。
8. 注重學生身體健康：辦理校慶運動大會、班際球賽、拔河賽、全校健走比賽，積極鼓勵學生鍛鍊自己身體，持續促進個人身心健康。且每年辦理流感疫苗注射、高一健康檢查、學生飲食安全指導、訪查合作社與廠商，為學生健康守門把關。
9. 辦理學生志工活動：學校多次與公益團體、市府單位合作，辦理社區服務活動、國小暑假營隊活動、市府活動志工服務、捐血活動等，以實際付出建立學生回饋與感恩的觀念。
10. 健全學生自治組織：本校有學生班聯會、畢聯會，由全校同學投票選出，規劃學生自主活動(校慶紀念商品、校外教學)，與跨校聯合活動(聖誕糖果、飢餓三十)，學生從自治組織中，習得更多的民主程序與尊重溝通不同意見的美德！
11. 營造學生揚才展能：培育本校學生多元展能舞台，如音樂比賽屢獲全國音樂比賽肯定(管樂團、國樂團)，體育賽事南部常勝進軍全國(跆拳道、溜冰、女籃、女排)，學生在老師、學校的指導協助下，完成自己的夢想，成就達成。

四、教育部、警政署相關宣導圖片，請家長參閱。



總務處

一、本年度總務處服務團隊：

職稱	姓名	分機
總務主任	陳俊隆	711
文書組長	周柔昶	712
庶務組長	曾冠燕	713
出納組長	黃淑琴	715

二、總務處報告內容：

1. 本年度重要修繕工程皆逐步進行或完成，期盼能有效改善教學環境：資訊館老舊外窗防水、體育館地坪裝修、綜合大樓東側廁所整修、南側圍牆修繕、學生車庫整修、無障礙坡道改善、跨域學習多功能教室活化、餐旅/客房/縫紉教室裝修、中餐教室老舊排油及相關設備修繕……。
2. 本校極力爭取，擬訂於 110 年度開始興建實習大樓，期盼提供更優質空間給老師與學生使用。

實習處

實習處人員介紹及連絡分機

職稱	姓名	分機	職稱	姓名	分機
實習主任	劉政嘉	811	國際貿易科	陳宏毅	823
實習組長	張芳慈	812	資料處理科	鄭添進	825
就業組長	翁肇偉	813	觀光事業科	陳珮真	826
商業經營科	黃秋琴	821	廣告設計科	孫聖和	827
會計事務科	陳威仁	822	應用外語科	鄭舒尹	828

二、校內外實習

- (一) 國貿科於本學期至大益物流有限公司進行校外實習，計有 15 位學生，每位實習 5 天。
- (二) 廣設科於本學期至專藝影象廣告社進行校外實習，計有 15 位學生，每位實習 5 天。
- (三) 觀光科學生於本學期至劍橋南商教師會館進行校外實習，計有 20 位學生，每位實習 2 天。
- (四) 商經科學生於本學期至合慶文具圖書有限公司(金玉堂南門店)進行校外實習，計有 15 位學生，每位實習 5 天。
- (五) 應外科學生於本學期至敦煌書局進行校外實習，計有 16 位學生，每位實習 5 天。
- (六) 109 年 9 月 2 日起國貿科與會計科二年級將至國立台南高商員生消費合作社進行實習。

三、109 學年度上學期各科核定「職場參觀」、「校外實習」、「提升學生實習實作」、「業界專家協同教學」計畫如下

職場參觀	國貿科、資處科、觀光科、應外科、觀光科(進修部)、廣告技術科
校外實習	商經科、國貿科、應外科、廣設科、觀光科
實習實作	商經科、國貿科、觀光科、廣設科、餐飲科(進修部)
補助證照	商經科、會計科、國貿科、資處科、廣設科
業界協同	觀光科、餐飲科

四、全國高級中等學校 109 學年度商業類學生技藝競賽訂於 109 年 12 月 1 日(星期二)至 12 月 3 日(星期四)，地點：台中豐原高商及弘光科技大學，本校本次參加的職種計有：網頁設計、程式設計、文書處理、電腦繪圖、商業廣告、商業簡報、餐飲服務、職場英文、會計資訊..等九個職種，感謝各職種指導老師的協助與辛苦指導。

五、109 學年度均質化撰寫專題製作及簡報設計相關教師講座及學生研習：

- (一) 9 月 16 日(三) 下午 13 點至 17 點，邀請燃燒吧攝影魂吳鑫講師分享手機短影片拍攝與剪輯快製班教師講座，地點：第一會議室。
- (二) 10 月 14 日(三)下午 14 點至 16 點，邀請嶺東科技大學梁榮進教授群科中心專題及創意製作-教學經驗分享教師講座，地點：討論室(一)。
- (三) 10 月 17、18 日(六、日) 早上 9 點至 16 點，邀請文淵閣工作室公司黃信溢講師辦理 App 程式開發入門學生研習，地點：電腦教室(三)。
- (四) 11 月 1 日(日)早上 9 點至 16 點，邀請鐵支路邊創作體吳政育戲劇總監辦理肢體語言&表達技巧做出完美簡報表現學生研習，地點：團諮室。

六、109 年 10 月 16 日(星期五) 下午 13:20~14:00、14:15~14:55，利用三年級商管群多元選修舉辦兩場「青春無價，創富靠自己」投資理財教育宣導活動。

七、近期辦理檢定如下

- (一) 109 年度全國技術士技能檢定第三梯次檢定報名注意事項，職類有會

計事務-人工記帳乙丙級、會計事務-資訊乙丙級、視覺傳達設計乙丙級、印前製程乙丙級；報名日期：109 年 9 月 2 日至 3 日；學科考試日期：109 年 11 月 01 日，術科考試日期另行通知。

(二) 109 年度即測即評及發證第 4 梯次檢定報名注意事項，職類有電腦軟體應用乙級、丙級；報名日期：109 年 9 月 1 日至 7 日，考試日期：109 年 10 月 24, 25, 31 及 11 月 7, 8 日。

(三) 商教會 109 年度英語能力測驗，級數分為四級，報名日期：109 年 9 月 21 日至 9 月 23 日，考試日期：109 年 11 月 15 日(星期六)。

(四) 109 年 12 月 12 日辦理電腦技能基金會 TQC 檢定。

(五) 109 年 10 月 25 日(星期日)下午於本校綜合大樓及明德樓辦理全民英檢初級初試。

八、各科辦理活動如下

1. 商經科報告：

(1) 商經科二年級共 15 名學生，109 年 8 月暑期於金玉堂南門店參與業界實習活動。

(2) 109 年度商業類藝競賽由商三乙陳彥熏擔任會計資訊職種選手、商三丙蔡東森擔任商業簡報職種選手，感謝黃秀印老師及林益弘老師指導。

(3) 商經科 108 級畢業生升學情形：學生人數共 109 人，錄取國立科大有 79 人，國立錄取率 72.48%，感謝導師們與任課老師們的辛苦付出。

(4) 辦理 109 學年度商經科高二「專題探索」課程，邀請嘉南藥理大學生活應用與保健系之教授協助教學活動，已於 109 年 9 月 2、3、15、16、17、29 日進行 6 次教學活動，感謝曾涓嫻老師、高清能老師、林益弘老師、陳俐俐老師協助相關事宜。

(5) 109 年 9 月 11、14 日辦理高三「金融與證券投資實務」課程網路虛擬投資平台系統帳號設定，邀請樹德科大金融系助理教授石鵬翔教授蒞校指導，感謝洪瓊珠老師協助相關事宜。

(6) 109 年 9 月 19 日(六)辦理工經科高一、高二校外參訪活動，參訪地點：嘉南藥理大學生活應用與保健系及南紡世貿展覽中心，感謝帶隊老師林益弘老師。

(7) 109 年 9 月 23、24、25 日辦理工經科高二「專題探索」及「行銷實務」課程，透過創新創業商業模式引導學生專題主題探索，邀

請樹德科技大學行銷管理系黃慶源及楊晴安教授蒞校指導，感謝曾洵嫻老師、高清能老師、林益弘老師、陳俐俐老師協助相關事宜。

(8)109 年 9 月 28 日於圖書館 3 樓會議室及 PC4，辦理行銷實務講座研習，邀請業界講師：台灣行動商務運籌管理協會陳建明經理，感謝圖書館協助相關事宜。

(9)109 年 10 月 14 日辦理 109 學年度商經科「專題探索課程」諮詢指導會議，邀請學者專家代表嘉南藥理大學民生學院王柏森院長蒞校指導。

(10)109 年 10 月 26 日辦理創意思考與實作多元選修課程發展研習，邀請業界講師：莎莎手作夢想工作室蘇易莎老師

2. 國貿科報告：

(1)國貿科 109 年畢業生升學情形：學生人數共 144 人，錄取國立科大有 111 人，國立錄取率 77.08%，包含中央財金系 1 位、中正經濟系 1 位、台科 6 位、北科 2 位、北商 6 位及雲科 11 位，感謝導師們與任課老師的辛苦付出。

(2)國貿科三年級共 15 名學生，於 8 月 17 日起至大益國際物流有限公司實習，分三梯次，各實習 5 天。

(3)國貿科本學期職場參觀，地點為方圓會展公司，參觀時間 11 月 19 日。

3. 會計科報告：

(1)109 學年度畢業生 35 人，國立錄取人數 23 人，國立錄取比例 60.53%，其中陳彥丞同學為全國商管總榜首，目前就讀國立成功大學會計系。

(2)預計於 110 年 3 月舉辦高二專題製作競賽，110 年 2 月開放學生報名。

4. 資處科報告：

(1)資處科 108 級畢業生升學情形：學生人數共 73 人，錄取國立科大有 50 人，國立錄取率 68.5%，感謝導師們與任課老師們的辛苦付出。

(2)暑假辦理電腦軟體應用丙級及網頁設計丙級檢定工作，感謝就業組及實習組協助辦理。

- (3) 暑假辦理電腦軟體應用乙、丙級檢定班課程，感謝資處科教師及就業組協助辦理。
- (4) 109 年度商業類藝競賽由資三乙廖尹鈴同學擔任文書處理職種選手，感謝資處科陳慧菁老師指導。
- (5) 109 年度商業類藝競賽由資三乙周玟瑄同學擔任網頁設計職種選手，感謝資處科蘇淑芬老師指導。
- (6) 109 年度商業類藝競賽由資三甲顏好年同學擔任程式設計職種選手，感謝資處科杜碧琦老師指導。
- (7) 109 年 10 月 12 日(一)下午 13:00~15:00 辦理商管群專題實作指導經驗分享，邀請台南海事李淑如老師擔任研習講師。
- (8) 109 年 10 月 21 日(三)下午 14:00~16:00 辦理專題實作-電腦類指導教師研習，邀請勤益科大黃展鵬老師到校擔任研習講師。
- (9) 109 年 11 月 7 日(六)及 11 月 8 日(日)辦理教師專業發展成長研習，研習主題為 Line Bot 及 Python 研習，邀請業界講師黃信溢老師擔任研習講師。
- (10) 109 年 10 月 24 日(六)、25 日(日)辦理電腦軟體應用丙級檢定，10 月 31 日(六)、11 月 7 日(六)、8 日(日)辦理電腦軟體應用乙級檢定。
- (11) 109 年 12 月 16 日(三)辦理一年級職場體驗及參觀活動，參觀地點為高雄智歲科技公司及高雄科技大學，參加對象為資料處理科一年級同學。
- (12) 程式設計技藝選手預定於 11 月 5 日(四)至南台科技大學參加來恩盃程式設計比賽。

5. 應英科報告：

- (1) 應外科高三學生業界實習行前說明會暨勞安講習於 109 年 8 月 4 日(二) 16:10-17:00 舉行，由敦煌書局台南分公司店長劉蜀君小姐主講。
- (2) 應外科高三學生合計 16 位於 109 年 8 月 17 日至 21 日分為上下午二梯次赴敦煌書局台南分公司業界實習，學生圓滿完成任務，獲益良多。
- (3) 108 學年度提升職場英語文能力體驗課程學習活動計畫已執行完畢，將於近日完成線上成果報告填報，感謝實習主任、組長及各科主任的協助。

- (4)本年度商業技藝競賽職場英文職種選手為應三乙黃棋盛，指導老師為蔡宜庭老師。
- (5)執行 109 年提升職場英語文能力體驗課程學習活動計畫，於 109 年 9 月 8 日（二）14：00 於本校語言學習多功能教室舉行專家諮詢會議，討論本年度觀光導覽體驗營課程活動內容及未來校本課程發展實施建議。
- (6)應外科 109 級畢業生升學情形：學生人數共 73 人，錄取國立科大有 50 人，其中應甲 24 人、應乙 26 人，國立錄取率 68.49%，感謝老師們的辛苦付出。
- (7)109 年提升職場英語文能力體驗課程學習活動計畫，將於 10/17（六）、10/18（日）辦理觀光導覽體驗營，歡迎應英科、觀光科及其他對英語導覽有興趣的學生踴躍報名參加。
- (8)應英科於 109 年 10 月 21 日（三）下午 13：10-16：00 於第一會議室辦理高三專題提案發表會，歡迎有興趣師生旁聽。
- (9)應英科學生黃棋盛、庫瑪耳艾莉參加外語群英語簡報競賽初賽順利晉級，將於 10 月 29 日（四）代表本校參加決賽，感謝蔡宜庭老師辛勤指導。
- (10)預定於 109 年 11 月 11 日（三）辦理應英科二年級職場體驗及參觀活動，參觀地點為高雄百年國際商務有限公司、高雄科技大學第一校區

6. 觀光科報告：

- (1)觀光科於 109 年 7 月 30 日至 8 月 2 日承辦中餐烹調葷食丙級檢定，感謝劉政嘉主任、翁肇偉組長、張芳慈組長、盧玉珍科主任、陳珮真老師協助辦理。
- (2)觀光科將於 109 年 7 月 22 日起承辦全國第三梯餐飲服務丙級檢定術科考試，感謝劉政嘉主任、翁肇偉組長、張芳慈組長、盧玉珍科主任協助辦理。
- (3)觀光科 108 級畢業生升學情形：學生人數共 76 人，國立錄取率 62%，感謝導師們與任課老師們的辛苦付出。
- (4)觀光科二年級甲乙兩班學生共 20 名於 109 年 8 月前往劍橋南商會館實習，預計 10 月底前完成實習。
- (5)觀光科於今年有觀光科日校代理林彥芸老師及夜校劉純如老師，

兩位老師均有協助日、夜校課程、餐飲科夜校代理黃秋宜老師及楊千慧老師加入教學陣容。

- (6)109 年度商業類科技藝競賽由觀三乙蔡依樺同學擔任餐服職種選手，由陳珮真老師指導。
- (7)109 學年中學生小論文，觀三甲、乙兩班已全數上傳投稿完畢，感謝李怡陵老師及陳珮真老師辛勤指導。
- (8)109 年 10 月 15 日(四)上午 10:00~12:00 邀請台南街屋作者：李林家老師分享從街道學角度觀察台南歷史生活變遷。
- (9)109 年 12 月 10 日(四)上午 10:00~12:00 邀請古竜塾執行長：蘇子翔老師帶領體驗府城文化見學走讀團，以社會學角度觀察府城消失傳統產業 VS 新興產業對比、舊街名與在地文化連結性，開創多元思維。歡迎對此感興趣師生一同參與。
- (10)觀二甲吳巧茵、觀二乙涂雅芳勇奪景大盃第三屆飲品藝術挑戰賽-高中職創意飲品第一名；觀三乙吳珮瑄榮獲咖啡拉花高中組第二名，感謝劉清華老師辛勤指導。
- (11)觀三乙吳珮瑄榮獲正修盃全國咖啡 Barista 競賽亞軍、觀二乙涂雅芳榮獲正修盃全國咖啡 Barista 競賽優勝，感謝劉清華老師辛勤指導。
- (12)109 年 10 月 22 日為激勵觀三學生升學，以期衝刺統測得好成績，由陳文隆老師、盧玉珍老師、陳珮真主任帶領觀三甲乙班參加「認識高餐大之旅」校外教學參訪活動。

7. 廣設科報告：

- (1)109 年度商業類藝競賽由廣三甲李昱萱同學擔任電腦繪圖職種選手，感謝謝賢穎教師協助指導。
- (2)109 年度商業類藝競賽由廣三乙蔡晏芸同學擔任廣告設計職種選手，感謝余佩玲教師協助指導。
- (3)109 學年度廣設科新增黃馨及劉瑋珊 2 位實習教師實施相關教學、導師及行政實習，感謝李冠毅教師及陳依伶教師協助指導。
- (4)109 年 8 月 1 日至 31 日辦理廣設科校外實習計劃，共分 5 梯次，每梯次 4 人分別前往專藝美術社及可藝廣告印刷公司實習，學生實習表現獲業界嘉獎好評，感謝王敘芸及陳依伶 2 位導師及實習組張芳慈組長的教導及相關協助。
- (5)109 年 8 月 5 日，108 學年度廣設科畢業生升學情形：學生人數共

- 78 人，錄取國立科大有 35 人，國立錄取率 44.87%，感謝導師及全體教師辛苦指導與付出。
- (6)109 年 8 月 5 日，108 學年度廣設科視覺傳達乙級國教署補助報考通過率情形：學生人數補助每人 1000 元，共計 54 人報考，通過乙級學術科合格證照有 23 人，錄取率 42.6%成績亮眼，感謝謝賢穎、李冠毅教師及翁肇偉組長辛苦指導與付出。
- (7)109 年 8 月 17 至 21 日於暑期辦理印前製程丙級檢定班課程，感謝翁肇偉組長協助指導教學與辦理。
- (8)109 年 8 月 6 日台南高商廣告設計科學生響應臺南市記者節義賣品募集活動，學生利用暑期活動課程，彩繪多元且創意木框玻璃作品並將募得款項以無名氏之名義捐至北台南家扶中心，活動深具教育與社會關懷意義，感謝莫嘉賓教師協助及指導。
- (9)109 年 8 月 13 至 14 日莫嘉賓教師於曾文家商協助臺南市教師會辦理「3D 彩繪互動立板彩繪」研習課程並擔任講師，課程作品結合美術史等世界名畫，符應當下社會時事議題，如疫情、種族、3C 氾濫…製造出視覺上的虛擬立體效果，令參觀者與作品互動，有一種身臨其境的感覺，共創美感教育提升。
- (10)109 年 8 月 26 日，109 學年度學生藥物濫用「海報暨四格漫畫競賽」，廣二甲方宥頤、卓旭晨分別榮獲四格漫畫組第二名及佳作；海報組廣二甲陳沛婷、潘翊瑄榮獲佳作，感謝余佩玲教師協助與指導。
- (11)預定於 109 年 9 月 21 至 22 日協助廣設科(美術班組)及全校(一般高中職組)辦理臺南市「109 學年度學生美術比賽」網路報名作業，屆時協請各科轉通知欲參賽之學生須於 9 月 18 日之前將相關報名資料及作品繳交至廣告設計科主任，以利報名作業程序相關流程。
- (12)109 年 9 月 13 日廣三乙甘依庭參加內政部主辦「青春加油讚校園毒品防制廣播劇插畫競賽」榮獲優選，感謝陳依伶教師指導。
- (13)109 年 9 月 14 日廣三乙莫芸及廣二乙莫荔參加「2020 全國學生圖畫書創作獎」榮獲入選，感謝莫嘉賓教師指導。
- (14)109 年 10 月 5 日於圖書館 3 樓會議室，辦理廣告設計科 109 學年度「專題製作競賽第一次審查」感謝莫嘉賓、陳依伶、徐偉能、黃馨及劉瑋珊教師協助擔任評審及相關事宜。
- (15)109 年 10 月 8 日廣三乙曾得維同學參加「全國學生攝影故事競賽」榮獲全國第一名；劉彥麟及廣三乙李薪醇、簡合鑫、廣三甲李冠

緯同學分別榮獲第二名及佳作等，感謝孫聖和主任指導。

(16)109 年 10 月 15 日(四)與臺南應用科技大學多媒體動畫系合作辦理 108 新課綱學習歷程-多元進路大學一日 3D 動畫體驗課程」，參加班級為本科 108 新課綱第一屆學生廣二甲及廣二乙。

(17)109 年 10 月 15 配合教育部「109 學年度技專校院設立選才專案辦公室計畫」，辦理「動畫暨跨領域設計認知課程研習」，帶領廣二甲、乙班級前往台南應用科技大學多媒體動畫系研習體驗，感謝黃馨及劉瑋珊教師協助帶領及相關事宜。

(18)109 年 10 月 12、13、21、30 日及 12 月 4 日分別辦理 109 學年度學生美術比賽於新營新進國小各梯次作品送退件及複賽，感謝莫嘉賓、翁肇偉、余佩玲教師及張家榮主任各類別指導及協助相關複賽事宜。

(19)109 年 10 月 28 日廣設科孫聖和主任及數學科陳昭君科主席及李青梅教師協助「109 學年度技術型高級中等學校數學領域推動計劃」於臺中新烏日會議中心擔任講師，分享廣告設計科「跨域彈性藝數微課程規劃及實踐分享」講座。

(20)預定於 11 月 13 日辦理廣告設計科一年級職場體驗，前往台灣金屬創意館及家具博物館進行相關參訪及實作活動。

(21)預定於 11 月 15 日辦理廣告設計科二年級職場體驗，前往智歲資訊及高雄駁二藝術特區進行相關參訪及實作活動。

8. 餐飲科報告：

(1)108 學年中餐丙級檢定通過率 100%，感謝怡陵師、秋宜師用心輔導。

(2)109 學年第一學期烘焙業師計畫，由高誌健師傅授課，參與班級為餐三甲。課程如下：

日期	產品	日期	產品
10/16(五)	咖啡奶酥餅乾	11/13(五)	香橙布朗尼
10/23(五)	摩卡球餅乾	11/20(五)	蜂巢蛋糕
10/30(五)	蔥花起司鹹餅乾	11/27(五)	榛果巧克力蛋糕
11/06(五)	香蕉核桃蛋糕		

輔導處

本學年輔導處人員介紹及負責內容

職稱	姓名	輔導班級	分機
輔導主任	林妤芳	綜科	561
輔導組長	孫溥泓	會計科	562
專任輔導教師	陳奕良	應外科、觀光科、廣設科	563
專任輔導教師	高綾均	商經科	566
專任輔導教師	林淑華	國貿科、資處科	567
實習心理師	朱晴	心理衛生教育、個案晤談	567
特輔團助理	吳文菱	特輔團行政業務	565

二、本校為全國 101、105、107 年度推行輔導工作績優學校！南商用心，家長放心。

三、本學期輔導工作

1. 歡迎各位家長蒞臨！家長日為輔導處業務承辦工作。
2. 輔導處主責校園學生心理輔導工作，運用個別晤談、小團體輔導、會商處遇提供適應/發展性議題介入，並且透過各單位及校外資源合作模式實施學生輔導工作。
3. 家長是學生最重要的防護與後盾，請家長與導師、學輔單位共同合作照護孩子，如有需專業諮詢，可洽班級輔導教師。
4. 高一人際環境適應、高二課業時間管理、高三升學考試壓力，請家長隨時留意學生適應狀況，善用多元方式提供關心陪伴，並適時聯繫各班導師了解情形，如需要可轉介相關資源介入。
5. 本學年度辦理心理測驗實施，高二及部分高一 10 月底實施大考中心興趣量表普測，由生涯規劃科教師進行解釋運用，以協學生探索及了解個人興趣。
6. 本學年持續辦理多項活動，各項教師輔導知能素養研習、輔導義工團學生組織、心坎社小團體、學習輔導團體、原住民職涯小團體、沙遊小團體、生命教育/家庭教育活動、生涯選校選系諮詢、升學輔導工作等。
7. 為積極協助本校學生於推甄有優秀表現，本學年度已於南商數位學習平台建置畢業學長姐之校系面試心得分享資料庫、優秀備審資料範本專區，供校內學生登入帳號查詢瀏覽，請多加使用並請勿轉載流傳。
8. 為提升防治學生手機/網路成癮問題，本處辦理學生創新媒材研發社群計畫，校內有 18 位同學參加，桌遊是一種相當有趣且能促進群性的媒材，目前在家庭、課程教學已逐漸被重視其許多隱性的益處：有助排

解負面情緒、延長專注力、帶給孩子安全感、安全的實驗教室、教導孩子堅持不放棄等！

9. 宣導 108 年 7 月 1 號安心專線改於 1925，持續提供全年無休 24 小時免費心理諮詢服務(24 小時)。
10. 校外心理輔導資源網絡請見手冊附表。

圖書館

一、圖書館人員介紹及連絡分機

職 稱	姓 名	分機
圖書館主任	張家榮	571
行政支援教師	黃素芳	572

二、環境改造

- (一)一樓社區共讀站總經費：2592040 元(政府補助 2050000 元，本校自籌 542040 元) 與南商藝廊共構成南商藝文中心歡迎家長參觀使用
- (二)三樓自主學習空間總經費 1900000 元，已於 108 年 11 月正式啟用，設有大型閱讀區 240 席位(供學生晚自修及相關研習課程使用)、專題討論室三間、研討室一間、雅座沙發區及電腦視聽區，提供教師多元學習課程與學生專題競賽等訓練之運用。
- (三)四樓餐服檢定場已裝修完成，將作為觀光科相關課程與檢定場所。

三、電子資源

109 學年度繼續租賃「天下雜誌知識庫」(天下、親子天下、康健、cheers)可立即閱覽當期與過期雜誌，提供本校親師生運用。另本校尚有線上資料庫「台南高商 Hyread 電子書」(高苑科技大學贊助)與華藝電子書，鼓勵孩子多加運用。

四、讀寫比賽

(一)1090315 梯次全國中學生閱讀心得競賽獲獎名單：

班級	姓名	等第	班級	姓名	等第
商二丙	柳婉瑩	特優	應二甲	郭子熏	特優
商二甲	林芳瑩	優等	商二甲	黃柔蜜	優等
商二乙	陳詠心	優等	商二丙	陳映羽	優等
會二甲	顏妤樺	優等	貿一丁	吳芷臻	優等
貿二丁	李佳恩	優等	廣二乙	黃靖容	優等
觀二乙	胡琇婷	優等	觀一乙	陳心媛	優等

會一甲	陳昱蓉	優等			
商二甲	洪睿佑	甲等	商二甲	許尹玟	甲等
商二甲	葉倖羽	甲等	商二甲	鄒麗雯	甲等
商二甲	陳燉甯	甲等	商二甲	陳芃綺	甲等
商二甲	李映葳	甲等	商二甲	江佳容	甲等
商二乙	陳嫻瑜	甲等	商二乙	簡伶涵	甲等
商二乙	張綺君	甲等	商二乙	陳宜軒	甲等
商二乙	王霈雅	甲等	商二乙	陳亭吟	甲等
商二乙	葉家熙	甲等	商二乙	郭巧玲	甲等
商二丙	陳雅真	甲等	商二丙	蔡宛臻	甲等
商二丙	魏緬婷	甲等	商二丙	陳佑嫻	甲等
商二丙	周蕙安	甲等	會二甲	呂紓涵	甲等
應二甲	陳怡蓁	甲等	應二甲	陳怡安	甲等
應二甲	游書淑	甲等	應二乙	陳云萱	甲等
貿二丁	周奕丞	甲等	貿二乙	范博淮	甲等
觀二乙	楊佩瑄	甲等	會一甲	陳亦琳	甲等
貿一甲	黃佑誠	甲等	貿一甲	蘇郁庭	甲等
廣一乙	黃鈺婷	甲等	廣一乙	謝孟儒	甲等

(二)1090325 梯次全國中學生小論文競賽獲獎名單：

班級	姓名	等第	班級	姓名	等第
商三丙	李文欣、陳佳雯	優等	應三甲	林紋琪、林意然、陸儀柔	優等
商三甲	陳沛琪、姜采芬、張庭甄	甲等	商三甲	潘嘉誠、呂柏霖	甲等
商三丙	李幸昀、馬惠怡	甲等	應三甲	蔡寬容、吳文琳、蘇亭之	甲等
觀二甲	龍鈺淪、林陽、謝明勳	甲等	商二甲	周品如、許尹玟、李翔永	甲等
會二甲	蔡辛鈺、黎芷瑜、鄭詠薰	甲等			

五、學習歷程

(一)圖書館導覽志工隊：今年首度嘗試由觀光科學生組成新生圖書館導覽志工隊，透過原本導覽課程學習應用在圖書館導覽上，讓學生從籌畫、模擬演練到實際上場，進行約 18 小時的學習歷程，在兩天的新生訓練中這些學長姐唱作俱佳、解析精闢到位，成效豐碩，會後頒與導覽志工學習歷程證明，該隊將成為觀光科學生傳統，繼

續傳承下去。

- (二)透過優質化新創多元文藝課程，訓練本校參加學生美展書法類選手，從書法創作經驗是一張白紙到寫出完整一張作品，進行 18 小時的集訓，共計有 11 位同學獲得篆書作品學習歷程證明。

六、藝廊展訊

本學期「南商藝廊」舉辦五場藝文展覽如下表，歡迎家長參觀。

時 間 \ 內 容	名 稱	展出者
109.09.14.~09.26	肖像漫畫展	CCCA 遇見天使 義畫團隊
109.10.01~10.14	台南長青油畫學會會員聯展	長青油畫學會
109.11.09~11.20	廣設科校友王彬丞個展	王彬丞
109.12.03~12.18	海風的味道—蔣羅庭油畫展	蔣羅庭

進修部

一、進修部人員介紹及連絡分機

職稱	姓名	分機
進修部主任	李正智	771
教務組長	陳雯萍	773
註冊組長	陳筱菁	774
學務組長	顏毓黛	775
生輔組長	龔銘泓	777

- (一) 進修部與日間部畢業證書格式一樣，進修部科班別有商業經營科、資料處理科、觀光事業科、餐飲管理科、廣告技術科(實用技能學程)各 1 班，共計 5 科 5 班。
- (二) 進修部提供應屆及非應屆國中畢業生，繼續學習與成長，修習商業類、餐旅類及設計類課程的最佳選擇，課程涵蓋有商概、會計、經濟、電腦、語文(英文、日文)、飲調、烘焙、中餐、設計、圖學等課程，配合課程要求，除課業外亦要求各類證照檢定，例如會計丙檢、電腦軟體丙檢、門市服務丙檢、飲調丙檢、烘焙丙檢、中餐丙檢、視覺傳達丙檢、印前製程丙檢、日本語能力試驗五級(JLPT)及全民英檢初級(GEPT)等，創造美好未來。
- (三) 進修部工作：
1. 貫徹教學正常化，提昇教學品質。重視教師角色，營造良好教學環

- 境，增進教學效果。
2. 培養勤勉向學讀書風氣，奠定就業、升學的良好基礎。
- (1) 確實掌控學生到課出勤，做好缺課追蹤調查，加強學生向學之心。
 - (2) 定期辦理複習考、模擬考，全力輔導學生通過各類丙級檢定。
 - (3) 實施補救教學，升學輔導，協助學生完成就業或升學志業。
 - (4) 加強宣導四技二專統一入學測驗方式及內容，協助學生做好升學準備。
 - (5) 彙整四技二專推薦甄選及聯合分發相關資料，讓學生充分獲得升學資訊，正確選擇升學道路。
 - (6) 追蹤統計每學年應屆畢業生進入四技二專就讀人數，並彙製成榜單公告於進修部網頁及公佈欄，以激勵在學學生繼續升學。
3. 加強訓育工作，使學生愉快的生活，積極學習。
- (1) 建立學生緊急聯絡網資料(班級群組)，加強學校與學生連繫。
 - (2) 定期對學生作服裝儀容檢查，養成學生守紀重法的生活態度。
 - (3) 定期舉辦電影欣賞，鼓勵正當休閒活動，增進對藝術欣賞之能力，提昇生活品質。
 - (4) 舉辦班際各類體育活動比賽，鍛鍊體能，發展心智，培養運動精神。
 - (5) 舉辦歲末卡拉 OK 歌唱比賽，增加學習生活色彩，留下美好回憶。
 - (6) 出刊「南商青年」培養學生發表能力，發揮潛能，豐富學習生活。
 - (7) 加強放學交通安全管制，維護學生安全。
4. 注重校園倫理，建立溫馨校園。
- (1) 辦好就業介紹，輔導在校學生選擇適當工作。
 - (2) 建立互動溝通申訴及意見反應管道，促進校園和諧。
 - (3) 加強防震防災教育宣導，讓師生熟悉防震防災措施與各種安全避難方法。
 - (4) 加強導師功能，做好輔導工作，發揮師生愛、同學愛。
 - (5) 強化校園倫理，建構溫馨校園。
 - (6) 加強生活教育，養成社會生活的適應能力。
 - (7) 就讀進修部學生高一上成績表現優異，各項表現良好，且日間部有缺額，由進修部推薦經校內轉科甄選，轉入日間部就讀。
- (四) 進修部寒、暑假有辦理轉學考；其中寒假轉學考，招收高一下(不限科系，廣科要相關類科)、高二下轉學生(須同群科，廣科要相關類科)；暑假轉學考招收高二上(不限科系，廣科要相關類科)、高三上(須同群科，廣科要相關類科)轉學生。歡迎宣導，感謝幫忙。
- (五) 進修部 108 學年升學成績，截至目前統計錄取：台科大 1 名、高餐大 1 名、勤益科大 1 名(高雄科大)、臺南大學英語系 1 名(進修部)及台南應科大、崑山科大、嘉藥長榮等日間部大學 17 名，日夜間部大學 34 名，感謝家長會及各處室同仁的協助與幫忙。

空中學院

一、國立臺中科技大學附設空中進修學院臺南教學輔導處工作人員

職稱	姓名	分機
兼主任	黃耀寬	501
兼教學組長	蘇淑娥	502
約僱幹事	吳亮嫻	766

- 二、本校於 91 年設置「國立臺中科技大學附設空中進修學院臺南教學輔導處」，以多媒體五環式教學為主：網路教學、電視教學、廣播教學、面授輔導、函授周刊。
- 三、目前設有二專企業管理科(修業年限二年)修滿 80 學分取得副學士學位、二技應用商學系(修業年限二年)修滿 78 學分取得學士學位；週日面授上課，每學期授課 10 次。畢業即取得國立臺中科技大學學位。
- 四、目前本輔導處開設有二專部企業管理科共 2 班；二技部應用商學系 3 班，合計 5 班。

國立臺南高商 109 學年度第 1 學期重要行事曆

週次	星期						預 定 執 行 事 項
	日	一	二	三	四	五	
	8/16	17	18	19	20	21	22
	南商學生是負責、誠樸、最優質的禮貌青年！						實：8/17-8/22 即測即評及發證第三梯次會計事務-資訊丙級檢定、8/17 登錄技藝競賽正選手 進：8/20 進修部新生始業輔導及第二次返校日、學習歷程宣導(新生、家長)
預備週	23	24	25	26	27	28	29
							8/28 期初校務會議(10:00) 教：8/24-8/28 各科期初教學研究會、8/24 學習歷程宣導-高一新生 學：8/24(8:00)新生導師會議、8/24-25 新生始業輔導、8/25 新生健檢、性別平等教育及影片欣賞、8/27-28 全校教職員工研習(反毒、性平)、8/28 體育教學設備檢整 輔：8/24-25 新生線上輔導資料填寫、8/26 輔委會、家教小組會議(暫定)、8/27-9/4 招募太陽教師 圖：109 學年度優質化暑期文藝課程(文創藝術)、8/24-8/25 新生圖書館利用教育 空：8/23 空院註冊日、8/25 加退選日、補註冊
一	30	31	9/1	2	3	4	5
							教：8/31 開學、正式上課、9/1 上午第 1-4 節、高一、高二複習考、8/31-9/2 重補修線上選課、8/31-9/4 資源班新生晤談、9/2 綜藝科新生 109-1 期初 IIP 會議、資源班新生期初 IIP 會議、轉銜會議、親師座談、9/4-9/10 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第一次考試報名、9/5(六)臺南市語文競賽-文場預賽 學：友善校園週、整潔試評週、教室佈置競賽開始、8/31 環境大掃除(7:30-9:00)、導師時間(9:00-10:00)、開學典禮(10:00)、第五節正式上課、體育委員會會議、運動校隊組訓、9/2 班會、週會(幹部訓練)、午餐供應委員會、健康促進委員會 實：9/1-9/7 即測即評及發證第四梯次報名(電腦軟體應用乙丙級)、9/2-9/4 全國技術士校內代寄報名表收件(印前製程乙級、視覺傳達設計乙級、會計事務-資訊乙級及會計事務-人工記憶乙級)、9/2 起實二、會二校內合作社實習 輔：8/31 線上輔導資料填寫通知各班(全校)、9/4 學生線上輔導資料填寫第一次查核並通知各班、第二次開放(全校)、9/2 輔導股長訓練(14:15 團諮)、8/27-9/4 招募太陽教師、9/2 輔導月報 圖：8/31 招募圖書志工、讀者借閱排行榜開始、9/1 全國中學生閱讀心得、小論文比賽開放投稿 進：8/31 期初學生事務會議及各科教學研究會(16:30)、開學始業式暨全校 CPR+AED 訓練、8/31-9/4 特殊疾病調查、9/2-9/11 健康生活型態問卷暨愛滋防治前測有獎徵答、9/2-9/30 心橋短文徵文活動、9/2 幹部訓練
二	6	7	8	9	10	11	12
							教：9/7 第八節輔導課開始、9/7-9/18 勾選學習歷程課程學習成果及多元表現、9/8-9/9 高三複習考、9/9 特推會、9/4-9/10 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第一次考試報名、9/6(日)臺南市語文競賽-武場預賽 學：水域安全週、整潔秩序比賽開始、9/9 班會、週會(社團招生暨成果展—中正堂)、期初導師會議、特定人員審查會議暨一氧化碳講習(第六、七節—第一會議室)、9/8 賃居生暨工讀生座談會(1230-1300) 實：9/7 止即測即評及發證第四梯次報名(電腦軟體應用乙丙級) 輔：9/7 學生線上輔導資料填寫第二次查核並通知各班、第三次開放(全校)、9/9 學生線上輔導資料填寫第三次查核並通知班級導師(全校) 圖：9/7-9/8 圖書志工面試、9/9 圖書館志工大會、9/10-9/11 圖書館志工上線實習 進：9/2-9/11 健康生活型態問卷暨愛滋防治前測有獎徵答、9/2-9/30 心橋短文徵文活動
三	13	14	15	16	17	18	19
							教：9/16-9/20 資源班考試服務申請、9/19(六)臺南市語文競賽決賽-原住民語 學：性別平等教育週、9/14-16 社團週填、9/15 國家防災日預演(早自修)、9/16 班會、週會(健康促進、性別教育講座)、9/17 教職委員會審核會議、性別平等教育委員會會議、辦理家長會班級家長代表推選 輔：9/14-18 新生班遊輔導處、9/16 高一憂鬱情緒量表施測(班會課) 圖：9/14 圖書館志工正式上線服務、9/14-9/26 CCCA 遇見天使義畫團隊肖像漫畫展 進：9/15 新生及轉學生體檢、9/2-9/30 心橋短文徵文活動、9/16-9/30 舊生身高體重及視力測量 空：9/13 第一次面授暨 109 學年度開學典禮
四	20	21	22	23	24	25	26
							9/26(六)補上 10/2(五)彈性放假課程，當日第八節停課 教：9/20 台南市語文競賽-全市文場決賽(新化國小)、9/21-9/23 英文作業抽查 學：防災教育週、9/21 國家防災日演練(9點 21 分)、9/23 班會、週會(《足夢邊境》放映座談) 實：9/21-9/23 商教會英語能力測驗報名 輔：9/21-10/19 生命教育活動「用食物講出生命的故事」徵稿、9/23 多元探索活動：體驗教育系列課程一(校內/下午半日)、9/23 學生心衛講座 圖：9/14-9/26 CCCA 遇見天使義畫團隊肖像漫畫展 進：9/23 敬師海報、新生班會、週會(學習歷程宣導)、9/25 新生及轉學生尿液複檢、9/2-9/30 心橋短文徵文活動、9/16-9/30 舊生身高體重及視力測量 空：9/20 第二次面授
五	27	28	29	30	10/1	2	3
							10/1(四)中秋節、10/2(五)彈性放假，課程於 9/26(六)補課 教：9/27(日)台南市語文競賽-武場決賽、9/28 外語群中訪視、9/30(三)資訊應用雲端教學平台研習(全體教師) 學：感謝師恩週、9/30 社團指導老師會議(13:30)、班會、社團活動(一)、10/1-10/31 校園健走活動 輔：9/30 學生桌研社群 1、9/30 輔導月報 圖：9/30 閱讀心得賽前檢核說明會、9/30 讀書會專刊 139 期出刊、10/1-10/14 台南長青油畫學會會員展 進：9/2-9/30 心橋短文徵文活動、9/16-9/30 舊生身高體重及視力測量、9/30 高三升學說明會、新生情緒篩檢
六	4	5	6	7	8	9	10
							10/5 起夜間重補修開始上課(每一梯次連續上 6 週)、10/10 國慶日放假、10/9(五)補假 學：交通安全宣導週、10/6 社團改選、10/7 班會、週會(防制藥物濫用宣導、交通安全宣導-中正堂)、10/8 召開 109 學年度家長會會員代表大會、家長委員會 實：10/07 台南市成功國中八年級職業試探廣設、觀光、賞處等科。 輔：10/7 多元探索活動：體驗教育系列課程一(校內/下午半日) 圖：10/7 小論文賽前檢核說明會、10/10 全國中學生閱讀心得比賽截稿(中午 12 時止)、10/1-10/14 台南長青油畫學會會員展 進：10/7 防震防災演習
七	11	12	13	14	15	16	17
							教：10/12-10/14 第 1 次段考 學：健康促進週、10/14 社團幹部會議(12:30)、10/14 班會、週會(行動夢想講座-沈志菱)、10/14 班際拔河比賽預賽開始(16:00) 實：10/15-16 電腦技能基金會 TQC 檢定報名 輔：10/14 認輔教師 8 輔導知能研習(14:10-16:00 討論 2)、10/17-18 原民青年生涯探索團體 1(全日/大團諮室) 圖：10/15 全國中學生小論文比賽截稿(中午 12 時止)、10/1-10/14 台南長青油畫學會會員展 進：10/12-10/14 第 1 次段考
八	18	19	20	21	22	23	24
							教：10/19-10/23 各科教學研究會暨教科書會議、10/19-10/20 高三第 1 次模擬考、10/21-10/23 數學作業抽查、10/24 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第一次考試 學：網路教育週、10/21 班會、社團活動(二) 實：10/24 起即測即評及發證第四梯次電腦軟體應用乙丙級 輔：10/21 學生桌研社群 2、10/24 第一次學習輔導團體 圖：10/19 圖書館簡訊 144 期出刊 進：10/21 新生體檢報告說明會、AIDS 防治宣講講座、高二興趣量表施測 空：10/18 第三次面授

週次	星 期						預 定 執 行 事 項	
	日	一	二	三	四	五	南高學生是負責、誠樸、最優質的禮貌青年！	
九	25	26	27	28	29	30	31	教：10/28 校內語文競賽武場(演講、朗讀)、文場(國語字音字形、寫字、作文)、10/29 群科全國英日語簡報比賽、10/26-10/30 綜職科技教學、10/30-11/13 大學學科能力測驗報名 學：親職教育週、10/28 班會、社團活動(三)、高二導師「學生實彈射擊行前說明會」(14:10 討論室一)、10/26 班際足球預賽 實：11/1 全國技術士第三梯次學科測試(上午)、會計事務-人工記憶乙級(下午) 輔：10/26-10/30 高一、二興趣量表施測、10/28 學生桌研社群3 實地參訪、10/31(週六)家長日：家長講座、親師座談 進：10/28 高一排球比賽、校友返校座談 空：10/25 第四次面授
十	11/1	2	3	4	5	6	7	教：11/4 高三110 學年度四技二專統測預試 學：租稅教育週、教室佈置競賽評選、11/4 班會、週會(高一校歌比賽)、運動會籌備會議、11/04 中午12:30 高二學生禮堂射擊觀摩、11/5 上午高二學生實彈射擊(大內營區) 輔：11/4 輔導月報、11/7 第二次學習輔導團體 空：11/01 第五次面授
十一	8	9	10	11	12	13	14	教：11/11 課程發展委員會、11/9-11/13 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第二次考試報名 學：職業安全週、11/10 高三校外教學行前會議、11/11 班會、週會(環境教育講座)、11/11-11/13 高三校外教學(高三畢旅) 輔：11/11 學生桌研社群4、11/14 第三次學習輔導團體 圖：11/13 讀書會專刊140 期出刊、11/9-11/20 廣設科技校友王彬丞個展
十二	15	16	17	18	19	20	21	教：11/20 學生教科書檢查、11/16-11/18 國文作業抽查 學：防制藥物濫用週、11/18 班會、週會(高二英文歌唱比賽)、11/20 流感疫苗施打暫定(健康中心-施打地點於中正堂) 實：11/15 商教會英語能力測驗 輔：11/21 第四次學習輔導團體、11/21-22 原民青年生涯探索團體2(全日/討論室二) 圖：11/9-11/20 廣設科技校友王彬丞個展 空：11/15 期中考
十三	22	23	24	25	26	27	28	教：11/25 心智圖工作坊(進階)、11/25 資源班高三109-1 期末 IEP 會議暨109-2 期初 IEP 會議 學：生命教育週、11/25 班會、社團活動(四)、運動會田賽預賽、11/23-27 109 學年度台南市音樂比賽 實：11/25 台南市永康國中八年級職業試觀廣設、觀光、應外、商經等科。 輔：11/25 學生桌研社群5、11/28 第五次學習輔導團體
十四	29	30	12/1	2	3	4	5	教：12/2-12/4 第2次段考、12/2-12/7 高三寒假輔導課公告及調查、11 月底資源班高三身障生大專院校甄試報名陸續開始 學：環境教育週、12/2 班會、週會(環境教育影片欣賞)、12/4 運動會普天同慶預賽 實：12/1-12/3 109 學年度全國高級中等學校商業類科學生技藝競賽(臺中豐原高商、弘光科大)、12/4-12/14 廣告設計科三年級畢業專題展 輔：12/5 第六次學習輔導團體 圖：12/5-12/18(海風的味道-蔣羅庭油畫個展) 進：12/2-12/4 第2次段考、流感疫苗施打(時間待定) 空：11/29 第六次面授
十五	6	7	8	9	10	11	12	教：12/9 高一校內轉科會議、12/10 第八節停課、12/12 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第二次考試 學：食品安全週、12/9 班會、週會(運動會預演)、12/10 運動會場地佈置(第八節)、12/11 慶祝創校99 週年系列活動暨第71 屆運動會 實：12/12 電腦技能基金會TQC 檢定、12/4-12/14 廣告設計科三年級畢業專題展 輔：12/8 輔導簡訊107 期出刊 圖：12/5-12/18(海風的味道-蔣羅庭油畫個展) 空：12/06 第七次面授
十六	13	14	15	16	17	18	19	教：12/17-12/18 高三第2次模擬考、12/14-12/18 綜職科技外實作參訪 學：海洋教育週、12/16 班會、社團活動(五)、藝文講座布袋戲搖滾音樂劇『天堂客棧』 實：12/4-12/14 廣告設計科三年級畢業專題展 輔：12/16 學生桌研社群6、12/16 教師心語講座 圖：12/5-12/18(海風的味道-蔣羅庭油畫個展)、12/14 109 年度高中職英語情境與圖書計畫成果結報 進：12/17-12/18 高三第1次模擬考 空：12/13 第八次面授
十七	20	21	22	23	24	25	26	教：12/23 高一校內轉科確認會議 學：國際文化週、12/23 班會、週會(聖誕慶祝活動) 輔：12/23 學生桌研社群7、12/23 多元探索活動：校外體驗(校外/下午半日)、12/23 輔導月報 圖：12/21-12/31 政大書城耶誕禮物書展 空：12/20 第九次面授
十八	27	28	29	30	31	1/1	2	1/1 元旦放假 學：特殊教育週、12/30 班會、週會(特教議題影片欣賞-《陳婉婷-我的排球人生》) 輔：12/30 學生桌研社群8 服務學習 圖：12/21-12/31 政大書城耶誕禮物書展、12/31 圖書館簡訊145 期出刊 進：12/30 歲末歌唱晚會 空：12/27 第十次面授
十九	3	4	5	6	7	8	9	教：1/6 高三學習成效檢討會、綜職科、資源班高一高二109-1 期末 IEP 會議暨109-2 期初 IEP 會議、1/8 高一轉學考報名 學：誠信教育週、1/6 班會、社團活動(六)、臺南市中等學校運動會、1/6 心橋抽查 實：1/4-1/5 在校商業類丙級技能檢定報名(會計事務-資訊、會計事務-人工、門市服務、網頁設計、視覺傳達設計)、1/4-1/5 全國技術士第一梯次校內代客報名表收件(門市服務丙級、圖資業務丙級) 輔：1/6 學生桌研社群9 進：1/6 期末學生事務會議(16:30)/心橋總檢查
二十	10	11	12	13	14	15	16	教：1/14 本學期第八節輔導課最後一日、1/15-1/19 期末考 學：品德教育週、1/13 班會、週會(《我的鋼鐵老爸》講座)、期末導師會議、特定人員審查會議(第六、七節第一會議室) 進：1/15-1/20 期末考 空：1/10 期末考
二十一	17	18	19	20	21	22	23	教：1/15-1/19 期末考、1/20 期末校務會議、資源班學生 IEP 繳交、1/21 期末成績繳交、1/22-1/23 大學學科能力測驗 學：1/20 休業式 進：1/15-1/20 期末考、1/20 休業式
	24	25	26	27	28	29	30	教：1/25-1/29 高三寒假輔導課、1/28 公佈補考名單
	31	2/1	2	3	4	5	6	2/1 補考
	7	8	9	10	11	12	13	2/11-2/17 年假、2/17 課務調整至2/20
	14	15	16	17	18	19	20	2/18 開學、2/20 補2/17 課務、2/23-2/24 高三第3次模擬考

自殺死亡率達 24 年來最高

見識青少年情緒風暴

作者：楊聰財醫師(ETtoday 新聞雲)

衛生福利部公布 2019 年國人死因數據，十大死因排行與 2018 年相同，癌症仍蟬聯死因之首。**自殺雖未在前十大死因排名中，但卻是青壯年（15-24 歲）族群死亡原因第二名。**其中，青少年族群（15-19 歲）自殺死亡率連續 6 年攀升，2019 年更創新高，每十萬人口即有 6.2 名青少年因自殺死亡，與 2018 年的 4.4 相比，增加 4 成，創 24 年來新高，較前一年增加幅度也最高。此數據顯示 2019 年每十萬人口，便有 6.2 名青少年自殺死亡，是 24 年來最高紀錄，顯示青少年族群心理健康問題實在令人憂心。

自殺的原因相當複雜而多元，很難具體指出究竟是什麼因素導致社會失去這麼多年輕的生命，但可能跟幾個社會現象有關。隨著社會不斷進步，青少年所面臨的外在環境挑戰越來越大，加上現代社會多為雙薪家庭，父母忙於工作，能陪伴小孩的時間相當有限，親子互動也不多，導致家庭功能慢慢不再，甚至面臨瓦解。

「青少年沒辦法獲得家庭的支持力量，又無力獨自對抗外在環境，在壓力很大且找不到幫助的情況下，很可能會產生憾事。」當父母沒有時間或心力給予青少年足夠且正向的陪伴，青少年容易遁入網路中，把網路當父母，「但網路上又有很多以假亂真或是負面的訊息，也會影響孩子的情緒，對心理產生極大改變。」

家庭功能不足，會造成青少年無法獲得足夠支持的觀點。根據臨床經驗，青少年最常見的心理問題與人際、感情、升學及家庭關係有關，若家庭關係基礎薄弱，青少年無法在家庭中獲得支持力量，便很可能走向極端方式，而自殺，僅僅是其中一種自我毀滅的手段。

青少年自殺防治也成為衛福部接下來的重點任務之一。防治將從三個層面著手進行，青少年自殺多屬衝動型自殺類型，跳樓成為最主要的自殺方式之一。因此接下來將衛福部研議校園高樓是否增加防墜樓措施，如加高女兒牆、欄杆等方式避免學生從高樓跳下。「雖然這看似治標不治本，但從國內

外的自殺防治研究都指出，減少致命性自殺工具的可近性，都能降低自殺機率，」他說。

另一個層面，將從舒緩心理壓力方式下手。衛福部明瞭目前有 1925 安心專線，提供全國民眾心理諮詢服務，但考慮到青少年族群多靠文字進行互動，未來將考慮是否轉型，讓青少年族群能夠透過衛福部的免費服務尋得專業協助；另外也鼓勵青少年族群能夠多加善用校園內的諮商管道，在需要的時機，找人聊一聊獲得心理支持與陪伴。

最後一個，最重要也是必要的層面，則是增加家庭正向互動及陪伴時間。讓孩子認定「家庭是最好的避風港」，親子關係可以大家一起努力經營，例如善用符合人性之「肯定、提醒，鼓勵」的三明治溝通法，就可以減少衝突，增加企圖要對方「聽的進去」的目標。

建議家長，**若發現孩子的行為與往常不太一樣，如開始翹課、不跟朋友出去玩、常躲在房間睡一整天的覺，或是暴飲暴食、體態開始發生變化，就要特別注意，因為這都是臨床上判別是否有憂鬱症的指標之一。**而憂鬱的確也會引發想自殺的念頭，她提醒家長可以注意孩子是否有搜尋自殺關鍵字，或觀察孩子房間是否有刀、繩子等物品，以察覺孩子是否曾動念自殺。

另外青少年自殺死亡率逐年攀升的狀況是全球性現象，不單單只發生在台灣，我們應該思考究竟全球的青少年正面臨什麼樣的問題，我們才能積極幫助他們。

其他國家舒緩青少年壓力的方式，如著名的冰島模式。過去冰島有超過 50% 的青少年有酗酒與吸食毒品問題，研究發現原因與心理壓力有關，後來冰島政府透過「疏導」方式減少青少年族群心理壓力，像是引導青少年體驗有趣的才藝，例如跳舞、藝術等等，同時政府也透過補助方式讓青少年及其家庭可以一起體驗這些活動、親子共遊，讓青少年免於孤立人群，也能花更多時間與家人相處，這是我們未來可以學習的方式。

青春期能磨練孩子的心性，不必刻意去避開「細菌」，但是你要知道，當他的環境太多病原時，是不恰當的。所以父母和老師仍然必須努力提供孩子一個比較有利於身體健康的環境。在青春期你不能只是防止他生病，也要想辦法讓他強壯，如果把孩子丟到一個都是毒氣的環境，你叫他怎麼強壯？

我們知道事件會引發情緒，像是朋友不理我了、考試不如預期等，會引發異常的行為，例如睡不著、吃不好或嗜睡，你已經看到行為了，才驚覺他

有問題。若我們平常對孩子的情緒沒有理解、沒有關注，就無法在「潛伏期」提早發現。所以以下四劑是可以協助青少年減少情緒風暴的好方法：

第一劑 情緒整理

若孩子從事件到產生情緒的時候，已經有一些調節了，就算這個事件讓他很挫敗，但不會那麼的痛苦、那麼失落，「我有能力調節，即使我很悲傷，我也有辦法復原。」

第二劑 務實的自信

所有的研究都發現，一個孩子如果對自己的自信、自我認知、自我概念比較健康，同樣的壓力進來，受到的衝擊比較小。

第三劑 人際關係

有的孩子在人際上比較困難，但從 EQ 教育上來看，後天有很大的機會可以去幫助他，改善他的社交技巧和跟人的互動。如果他有好的人際關係，碰到衝擊的時候，只要有人際支撐，情緒就可以受到調節。

第四劑 調整路徑的能力

孩子生病的來源、環境，是一定要改善的。有很多青少年面對的事件、壓力和課題，各方面來說就是沒有系統化的去培育孩子解決問題的能力，都是等到出問題了，才不得不正視。但因為孩子錯誤的路徑已經走了很多次，你突然要來教他走正確的路，他不可能馬上就會，他會需要很多次的適應，我們必須先讓舊有的路消失，才能建立新的道路。

根據新的腦科學以及醫學顯示，現在的青春期的自 10 歲到 25 歲。所以面對這長達 15 年的情緒風暴期，我們都要動員起來，讓他們能夠在蛻變中健康成長！

哈佛大學研究：關鍵不是幾歲給青少年手機，

而是有沒有做到這 9 件事

作者：黃敦晴（親子天下）

美國聖地牙哥州立大學的心理學教授段潔（Jean Twenge）在進行跨世代研究時發現，在 2011 年到 2015 年間，青少年的心理健康問題突然大量增加。重度憂鬱的個案增加了 5 成。

她說，從那幾年開始，青少年開始增加使用手機和社群媒體，也改變他們的生活。手機大量的干擾了青少年的生活，包括他們用在與人面對面互動、甚至睡眠的時間。約莫同一時期，青少年覺得自己沒用、對自我不滿意、不快樂的情況也開始上升。

另一位學者、哈佛教育研究所的韋恩斯坦（Emily Weinstein）研究，找出了原因。她在美國公立中學的調查發現，青少年使用社群媒體的主要目的：包括自我表達、與人互動、探索有興趣的事物、以及只是滑手機看看有什麼新鮮事……這些面向，對青少年的生活帶來正反兩面的影響。

例如，社群軟體讓青少年可以展現自我、發聲、與遠方的親友保持聯繫，這些都對青少年帶來正面的情緒與能量。但同時也會讓他們在意朋友是否喜歡他們發佈的圖文、有多少人按讚、人們怎麼回應、是否認同他們。

甚至，當看到朋友們聚會，自己卻沒有收到邀請時，也會有失落感。更嚴重的，可能是網路上的言語霸凌。於是他們的情緒隨著他人的留言與反應，忽喜忽憂，陰晴不定。

但問題不在於能不能給手機、或是孩子幾歲時才能擁有手機。因為如果要求孩子禁用手機或社群媒體，也會影響他們與同儕互動的機會，失去這些新工具帶來的好處。

心理學家指出，沒有一個所謂「對」的給手機時間點，而是得像要教孩子如何健康飲食一樣，教孩子怎麼聰明使用手機、社群軟體、以及

上網行為。「你必須先讓孩子知道使用手機的責任，和對於使用規範有共識，然後才來思考要不要給手機。若是從沒有做到這樣的溝通，建議你最好再等一年。」美國中小學生網路安全組織執行長凱勒佛（Kerry Gallagher）建議。

綜合哈佛教育研究所的相關研究，專家給父母的建議包括：

- 1、跟孩子一起討論使用手機的遊戲規則，愈早愈好。面對手機在生活和學習中造成的巨大影響，家庭中的共識如何？
- 2、釐清自己的價值觀，和孩子溝通取得共識。多和孩子討論，希望數位工具在生活中扮演的角色、如何使用這些工具，才是適當？
- 3、和孩子一起訂下使用規則，學習為自己負責。不過這些規定要隨著孩子的年齡與科技演進調整，與時俱進。
- 4、了解學校如何使用這些數位工具，也觀察孩子的使用有沒有異狀。
- 5、刻意撥時間與孩子相處，不要讓孩子因為無聊而轉向手機的世界。
- 6、細心觀察孩子的行為舉止與情緒反應，以及這些狀況的改變對日常活動的影響，避免錯過警訊。
- 7、與孩子聊天，了解他們使用手機與社群媒體的內容與狀況。他們喜歡什麼，在哪些狀況下覺得有困擾？一起討論怎麼克服這些問題。例如，不要再追蹤令他們不愉快的內容，或不要再發布可能帶來負面效果、焦慮的訊息種類。
- 8、也不要過度憂心，把所有的問題都歸咎於手機。青少年本來就比較多愁善感，所以，應該跟孩子與老師們溝通，了解、與解決孩子真正的問題。
- 9、父母也要以身作則，例如不要自己一直低頭滑手機、發簡訊給孩子，而不與孩子多用其他方式溝通。

拼命教孩子九九乘法，卻忘記教傷心怎麼表達

作者：賓靜蓀（親子天下）

「國一時，因為一直被同學排擠，有一天我真的很難過，就把自己關在房間崩潰大哭，沒聲音的那種，邊哭邊用美工刀片割手腕，割到細細的一條一條.....」這位外表亮麗、成績優異的女大學生如今平靜的回憶，直到國二下她情緒爆發、吵著要轉學，爸媽才知道女兒的辛苦。

國、高中生的自殘或自傷之頻繁和普遍，超乎大人想像。最常見的割腕，像一種彷彿要把心裡的痛刻在自己身上的祕密儀式，在父母不知情的狀況下，有的持續多年，發現後，常讓父母心疼、自責、不解。

「我們從不打罵小孩，為何她要這樣傷害自己？」一位看到國三女兒手腕、大腿內側密密麻麻傷口的媽媽，再也忍不住眼眶中的眼淚，「這樣驚心動魄，哪個父母看了不心痛？」

青少年因各種情緒和心理危險因子，引發出千百種狀況，常讓中年父母措手不及。

愈來愈多到中年的父母，處在蠟燭幾頭燒的壓力中。一方面得拼事業的高峰，一方面要維繫顯疲態的婚姻、照顧年邁的父母，還要調適自己開始老花眼、更年期、變胖、禿頭等各種身體上的初老。這些都還可以撐著，但若青春孩子出狀況，就是壓垮父母的最後一根稻草。這時，父母才恍神過來，原本那麼可愛的孩子，為什麼變了？有的時候，以為只是青春叛逆，父母想要給他們空間，卻失去陪伴的機會。有的時候以為是少年強說愁，長大就好，卻可能錯失搶救機會。

更椎心的是，當悲劇發生，我們卻不知道孩子發生什麼事？為何我們沒有提早發現？又該如何幫助他？

情緒來來去去，沒有對錯

和身體生病、找到病因對症下藥不同，青少年情緒困擾導致各種溢出常軌的行為，成因往往複雜多元，不僅牽動父母每根神經，更挑戰原本的價值觀和教養觀。《親子天下》採訪的老師、心理師、醫師都一致

表示，在孩子述說自己的狀態和故事時，多少都會帶出家庭議題。不論背後是緊張、疏離或破碎的家庭關係，或美滿、正常的狀態，家庭都扮演很關鍵的角色，而家人的支持，也是最重要的解方之一。

不論孩子是整堂課趴著睡覺、心不在焉、神情有異、不太跟同學互動、出缺席不正常……排除學習上的困難、校內人際關係，老師若和孩子建立信任關係，和孩子深度對話，會發現真正困擾孩子的其實是家人關係。

「家中經濟問題、父母爭吵、離婚、家人過世、重組家庭、溝通問題……都會影響孩子學習的心情，孩子常講不出來，」宜蘭復興國中健康老師呂怡秀表示。大多數孩子很單純沒有太多掩飾，只要老師多加關心就有助情緒紓解。但有些孩子表面有一套應對方式，看似無事，其實內心很難受。

有時，孩子用另一種方式，讓忙碌的父母看到，他需要更多的陪伴。一位很有影響力的中年爸爸，平常忙於做改變社會的事，孩子交給太太，他一直以為，他給從小有主見的孩子夠大的自主空間，沒想到，孩子跟輔導老師說，只希望爸爸多陪他。

有時，是家中不能談論、卻衝擊孩子的議題，藉著課業或其他壓力事件爆發出來。曾因被同學排擠覺得自己很糟糕、割腕多次的女孩，跟諮商師談過後，才理解自己難過情緒的背後，竟是多年前父親外遇，在她心裡埋下「一定是我不夠好，爸爸才不愛我」的陰影，迫使她下意識不斷要求自己更好，不讓任何人（尤其爸爸）失望。

拼命教孩子九九乘法，卻忘記教傷心怎麼表達

有時，是在家中從沒有情緒的流動和表達，讓孩子卡在情緒黑洞裡。

國立屏東大學學生諮商中心主任洪蕙菁輔導過許多個案，不會也不能解讀情緒。例如有學生外表理智，不允許自己情緒出來，壓抑太深以致崩潰。「她是家中姐姐，從小要照顧弟弟，因為媽媽忙碌、爸爸失功能，她必須得看顧大局，隱藏起所有情緒。」經過引導，女孩情緒出來，才能看到自己。「情緒來來去去，沒有對錯，情緒流動，人才能流動，」洪蕙菁說。一般父母常過度重視物質供應，卻忽略情緒面，「我們拼命教孩子九九乘法，卻不教情緒的重要和如何表達。」

更多時候，孩子的狀況挑戰父母底線。一位兒子從國二起就有拒學傾向的媽媽，始終無法面對兒子有一搭沒一搭不想上學的現況。「我每天精神錯亂，我們這個世代就是按部就班，什麼時候該做什麼事，好像都被放在一個框架裡。在工作上，不容許你放空擺爛、要求你完美超越，但回家看到兒子，他就是不符合我心目中乖孩子的樣子。」但在長達兩年的衝突、調整中，這位在中小企業擔任主管的媽媽慢慢釋懷，「只要孩子沒有做出不可逆的錯誤，不念高中也不會怎樣。這過程中學習最多的，反而是我自己。」

幫助孩子走出情緒黑洞，家長是最重要的支持

要幫助孩子走出黑洞和困境，除了專業的醫療、諮商，父母的態度非常重要。「青少年工作就是買一送全家，」台北市立聯合醫院松德院區兒少精神科醫師賴柔吟表示，父母可以是支持系統，有時候父母也需要自我調適。

面對孩子的憂鬱傾向，部分家長會主動求援，但也有家長拒絕承認。成功高中輔導室主任巫明忠表示，「有些家長會很強勢反問『誰說的？』有些會說『謝謝老師，幫忙不用了，我們自己會注意』；就算孩子已經拒學，有的家長依然會覺得只是叛逆期，『也許大學就會好了』。」

「只要家長把門關起來，誰都沒辦法幫忙，」《親子天下》採訪十幾位老師、心理師、醫師都一致表示。「有些經濟優勢、社會頂端的家長，完全聽不見另一種聲音，孩子就在底下掙扎，我們完全幫不上忙，只能讓孩子信任我們，心情不好的時候可以來找老師聊聊，」一位南部明星高中資優班導師很無奈的說。

情緒風暴背後不是教養失敗

中年父母有時不得不接受，人生不一定照著我們心目中的藍圖走，孩子的狀況是一個提醒。沒有孩子願意被看成是有缺陷、或脆弱的不良品；孩子有情緒困擾，也不代表父母的教養失敗。但及早發現、才能及早提供孩子最適切的協助。

很多時候，即使父母已經盡力，能做、該做的都做了，孩子還是做出傷害自己的事。美國《時代雜誌》2016年的「青少年憂鬱症」專輯指出，在科技的推波助瀾下，父母很難偵測到孩子的社交生活，即使盡力

追蹤孩子的臉書、IG、推特、依然無法及時辨識幽微的網路排擠或霸凌，無法保護孩子不受傷。

但當孩子受傷了，最好的溝通方式是「承認孩子當下的感受和情緒，拿掉批評論斷，不要生氣，而是同理孩子，「你這麼痛苦我很難過，但我會一直陪著你，你需要我為你做什麼嗎？」《時代雜誌》提醒。

親、子兩個世代都承認自己需要幫助，需要很大的勇氣，但只要能跨越這個障礙，就能幫助孩子。

「爸媽真的很重要，因為孩子看著大人的樣子，看久了就變成劇中人，爸媽要把自己活好，」屏東大學的洪蕙菁語重心長的說。

輔導老師、心理師建議和青少年交心的 Dos& Don' ts

【Dos】

- **示範如何表達自己的情緒和感受。**例如，與其每天千篇一律問孩子「今天學校好不好？功課寫完沒？」不如談談自己的工作、挫折、失敗或害怕等感受。藉著這樣的以身作則，傳遞一個訊息：談感覺、壓力或失敗，是OK的，不可恥的，孩子也有機會練習表達自己的情緒和感受。
- **問開放式問題。**例如，注意到孩子無精打采的回到家，問問在學校發生什麼事？邀請孩子對你說說看，若他們願意告訴你，會講出來。
- **耐心等待。**若孩子說，我沒事，大人欣然接受，但告訴孩子，有需要找人聊聊，你都在那裡。
- **相信沉默。**在聊天時，不一定要行雲流水滔滔不絕，有時，沉默也是一種表達。
- **表示你的關心。**每個人都需要感受到被人在乎，告訴孩子你關心他，並且在相處時，真正放下手邊一切。
- **幫助孩子學習／練習面對壓力的技巧。**

【Don' ts】

- **不以問題展開對話。**
- **不問「為什麼？」**因為這樣問，就讓孩子產生防衛心。
- **不要急著解決問題。**當大人把孩子的問題看成是問題時，很容易想要去糾正、解決問題，反而拉大了和孩子的距離，他把你推得更遠。
- **當孩子表達情緒時，不批評、不做判斷，接受他的各種情緒。**

校園霸凌野火燒不盡，

如何避免孩子心中燒出洞？

作者：高穎婕（親子天下）

校園霸凌，互古難解的校園課題

「霸凌」是個長存在於校園的現象，不少孩子曾被霸凌、或恐懼霸凌。根據兒童福利聯盟 2018 年的「台灣校園霸凌防制現況調查」，7 成以上的孩子曾接觸校園霸凌，在這些兒少中有 6 成為旁觀者、近二成曾被霸凌，近一成曾霸凌他人，又有近一成「曾霸凌人也被霸凌」；又根據家扶基金會 2019 年公布的「兒少自我保護的態度與行動調查」，有超過 3 成的孩子怕被霸凌，但只有 2 成 2 的爸媽知道孩子在外受欺負，這些調查再再顯示，霸凌已非「少數人」才會遇到的狀況，而是學校和家庭必須面對的困難，但家長對孩子在校狀況經常仍是一無所知。

為營造友善學習環境，教育部自 2011 年開始，規定每學期第一週訂為「友善校園週」，規劃辦理系列活動，但在這些活動結束後，校園霸凌仍層出不窮，諸如：校園間的小團體拿同學牙刷刷馬桶、在網路上謾罵不喜歡的同学、聯合班上同學「搞排擠」、甚至是拘束人身自由的「關廁所」。又因為科技的進步，網路時代讓霸凌的第一手現場畫面，活生生的呈現在你我眼前。

孩子在成長中的人際關係未被善待，就好像人格發展中出現某塊缺憾，不僅是校園問題，也會成為社會的問題。

什麼是霸凌？開玩笑要有限度

親職專家羅怡君說：「人際關係上的挫折，不該視為霸凌處理，而應協助孩子發展人際關係技巧；在雙方能接受的情況下「開玩笑」不是霸凌，但開玩笑也應有個限度，教育部訂立的《校園霸凌防治準則》，若對某人長期持續的欺負騷擾，造成他人身心傷害，這就是霸凌！

常見霸凌有 6 大類：關係霸凌、言語霸凌、肢體霸凌、性霸凌、反擊型霸凌與網路霸凌。而受害者與霸凌者通常伴隨「權力」或「體型」等不對等因素，而不敢反抗。

知名 Youtuber 阿滴曾分享，高中時曾因異位性皮膚炎，臉部總會發

紅，緊張時更嚴重，因此班上男同學給他取了個綽號叫他關公，「雖然只是一個無傷大雅的玩笑，但這讓我感到很自卑。」有些孩子不懂得拿捏惡作劇的界線、不曉得亂取綽號對一個人的傷害，以為開玩笑可以展現幽默感，卻在無形中傷害同學。

哪些人容易成為被霸凌者？

歸納常見案例，發現孩子被霸凌的主因不外乎是：「擁有不一樣的特質。」上述阿滴的案例，展現不一樣的點在於「臉部常發紅」。而根據兒童福利聯盟文教基金會網站與高雄市教育局各學校校推動防制校園霸凌工作手冊定義，以下人格特質被歸類為「較容易被霸凌」的特質：

1. 在人際或社交生活圈中較為被動、消極或較弱勢被孤立者。
2. 個性較內向、害羞、敏感或情緒反應較明顯者。
3. 生理特徵上屬於較矮小、發展較遲緩或有肢體障礙者。

此外，還有一類情形為「表現很好、上課也常發表、容易被歸類為『好學生』」的孩子。

最可怕的是，被霸凌的孩子常會傾向將責任歸到自己身上，覺得是因為自己太醜、太胖、善於言詞、人緣不好、功課太差……，才會被欺負，或選擇隱藏自己以自保：「只要我不要表現太突出，他們就不會來找麻煩了！」無論孩子為了什麼原因被霸凌，請溫柔而堅定的提醒他：「那就是你最棒最特別之處，你是獨一無二的，不可被取代。」

為什麼會有校園霸凌？從社會學看校園霸凌

中研院吳齊殷研究員以社會學的角度觀察，霸凌的產生，不見得是受害者犯了什麼滔天大罪，而是一群不安的孩子害怕自己落單、無人陪伴，也不懂得尊重不同個性的同儕，於是透過「不停地傷害別人」來爭取自己在團體的認同感，以及在「班級」這個縮小版社會的「社會地位」。換言之，「霸凌」其實是模仿大人踩著別人往上爬的社會化行為。

校園霸凌背後也反映出青少年間的同儕壓力，根據 OECD 在 2017 年發表的全球調查報告：「青少年主要的壓力來源就是霸凌」，在最需要朋友的青春期，「團體歸屬感、強健的社交連結」比什麼都重要。這也是為何孩子們被霸凌，卻常常不約而同地說：「我不能反抗，我怕他們不喜歡我」。

觀察班上孩子類似的霸凌情形，新竹東門國小班導 kk 校老師有感而發：

「其實我們都在「縱容」我們根本不喜歡的行為，但我們都不敢說「不！」

校園霸凌對孩子的影響

有的孩子比較幸運，能夠坦然面對、接納自己，往往最後較容易獲得群體接納；有的則轉為自嘲搞笑，有時則以自我矮化的方式過度自嘲，彷彿喜劇演員，應試要博得掌聲，這種孩子也讓人看得心疼。

有的孩子更縮進自己的世界，更害怕面對人、更不喜歡與人交談；最後一種是我們最不樂見的：為了自保，成為霸凌的幫兇。

發生校園霸凌，校方該怎麼處理？

校園霸凌事件均應經過「學校防制校園霸凌因應小組」確認，但東吳大學社工系講師王美恩認為，若等到霸凌發生才處理，成效有限，應該採取「預防重於治療」，在初期的敵意行為發生時察覺並介入，可避免日後衝突的擴大。

校方也應負起教育責任，讓孩子知道霸凌行為嚴重者可能涉及刑事法，不能大意，例如《少年事件處理法》規定「7歲以上未滿12歲，觸犯刑罰法律者，得處以『保護處分』，12歲以上18歲未滿者，得視案件性質依規定課予『刑責』或『保護處分』。」

父母老師該怎麼做？親職專家建議你

王美恩也提到，預防霸凌，老師是關鍵人物，必須了解孩子的特質和班級的「團體動力」，例如：誰是領導者、誰是依附者、班級間的人際關係與網絡……，並找到適合班上的方式經營溫馨、支持、包容差異的文化，換言之，「班級氛圍」才是杜絕霸凌關鍵中的關鍵。

根據兒盟2019年「台灣家長對校園霸凌之認知與態度調查」，逾9成家長擔心孩子被霸凌、逾8成認為台灣校園霸凌問題嚴重，但有1/3的家長卻從未與孩子討論過霸凌。

父母與老師皆是陪伴孩子成長的要角，在討論這個課題，建議父母老師可參考以下做法：

■ 對「被霸凌」的孩子：

- 理解與陪伴，是治癒孩子的定心丸
- 保持溝通，但不要害怕孩子不開心。
- 避免造成二度傷害。

- 留意不當體罰對心靈的傷害。
- 教孩子用自信瓦解霸凌。
- 鼓勵孩子看書：讓自己沉浸在書裡，安頓不知所措的心。

■ 對「霸凌人」的孩子：

當孩子被霸凌，我們會先想到要處罰霸凌者，或者讓孩子離開這樣的環境，但卻忘了處理被霸凌者的心情與想法，這可能會導致更困擾的結果！

- 他們一樣需要陪伴
- 停止譴責，避免說出「你怎麼可以這樣？」
- 帶孩子想清楚：惡作劇是否為本意？
- 讀懂霸凌背後的情緒語言。
- 了解關係霸凌背後的性別差異。
- 陪孩子找尋排解情緒的正確方式。
- 帶孩子理解尊重每個人的不同。

■ 對霸凌事件中的「旁觀者」：

「我只能裝作沒看到啊！不然他們轉向攻擊我怎麼辦？」—旁觀者 A

「我不知道怎麼幫助他，我的告誡會不會反而讓他被欺負得更嚴重？」

—旁觀者 B

「如果能重來，我相信我會勇敢跳出來，用我的語言來讓同學真正了解彼此，而不是腦波很弱的相信她的話」—Youtuber 白癡公主

這是旁觀者們普遍的心聲，面對不安的孩子們，師長可以這樣引導：

- 給孩子感同身受的安全感。
- 讓「善意聯盟」勢力崛起，防堵潛在排擠。
- 鼓勵孩子站出來，讓被霸凌者知道自己不孤獨。
- 帶孩子欣賞自己的不一樣。

親職教育專家陳安儀表示，在青少年階段，保持親子溝通很重要。「不要讓孩子覺得你在責罵他們，要讓孩子能夠放心的和你對話，你才能教導他們怎麼保護自己。」師生方面，也要維持融洽的互動，方能在微小異狀發生時即時察覺問題，多和孩子聊聊天吧！多多觀察孩子的反應，別讓孩子成為成為下一個受害者。

心情溫度計(簡式健康量表)

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

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

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒 —	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0 ~ 5 分：您的身心適應狀況良好。

6分以上：您有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助。

★“若有自殺想法”

建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。

心情溫度計APP
掃描QRcode立即下載



歡迎多加使用與傳閱

若使用「心情溫度計」有任何問題，請聯絡：全國自殺防治中心(02)2381-7995

安心專線 **0800-788-995** (0800-請幫幫-救救我)

網路成癮：給家長的一封信

給家長的一封信 關心孩子的網路世界



教育部關心您
全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw>
中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw>



親愛的家長您好：

您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達三個半小時；而且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會越長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界。

① 為電腦找個安全的家

建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。

- 電腦最好放在明顯位置，例如：客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- 如有需要，可以在父母的房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。



② 訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
 - ★提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
 - ★提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
 - ★提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



③ 這時關注孩子的活動

如果真的不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。

- 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- 如果孩子有網誌（部落格），可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體（例：網路守護天使（NGA）軟體<http://nga.moe.edu.tw>）
- 如有發現不宜兒少瀏覽之網路內容，可上VMN網路單一窗口進行通報。



4 與孩子一起教學相長

與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，引導孩子正確的網路行為。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎，如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 在轉寄或張貼訊息前，要好好思考：網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。



5 一起從事戶外活動

鼓勵並陪伴孩子多利用課餘時間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 安排孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子培養其他正當的休閒興趣。



網路小知識

- 網路素養—所有網路公民均應具備的網路相關知識、技能、態度，並合乎網路社會禮儀與規範。
- 網路沉迷—過度地使用網路所造成的依賴網路現象，以及連帶的身心不適，例如：不能不用網路、越用越多、想少用但做不到、慣性睡眠、身體不適、造成人際關係、課業工作負面影響、減少家人互動與其他休閒活動等。
- 網路交友—利用網路連繫原本面對面朋友的情誼（如：鄰居、過去同學…等），或是利用網路結交新朋友，都稱網路交友，後者需要特別注意，因為網路的匿名性，網友的身分和訊息有可能都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能會有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友應注意的事項。
- 網路遊戲—現今青少年的重要娛樂來源，邊玩電腦遊戲還可以邊對話、結伴練功或角色扮演，可增加生活中許多的樂趣及樂趣，但也往往會讓人不自覺沉迷於遊戲的世界，請提醒孩子，玩網路遊戲需有所節制。
- 網路交易—輕輕點點下滑鼠，不出門也可以購物，網路為生活帶來了許多便利性，不過在輕鬆購物的同時，請注意網路購物的風險、自身財力。
- 網路法律—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及規則，使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。



相關網站

如果有任何問題，可透過相關網站來幫忙解決。

- 全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw/>
- 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw/>
- 教育部防制校園霸凌專區 <https://csrc.edu.tw/bully/>
- 兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- 網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>
- 兒少上網安全主題網站 <http://kidsafety.ncc.gov.tw/>
- WIN網路華語窗口 <https://www.win.org.tw>
- 白絲帶家庭網安熱線 (02) 3393-1885
(服務時間：週一～週五 上午 9：30～11：30 / 下午 1：30～3：30)
- 張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw>
- 台灣展翅協會 <http://www.ecpat.org.tw/>



臺南地區輔導資源網絡

109.10.31

序	項 目	單 位	聯 絡 電 話 或 方 式
1	校內資源	南商輔導處	261-7123 # 561~567
		南商性騷擾投訴專線	291-8061
		南商校安中心/教官室	263-5072
2	社區心理諮詢服務	台南市政府社區心理衛生中心 週一~週五 8:00-12:00 13:30-17:30	335-2982
		教育部學生輔導諮商中心(台南一區)	需透過本校輔導處轉介至臺南一中輔導處
3	24 小時安心專線	行政院衛生署 (包含自殺防治) (免付費電話, 連手機打也不用付費)	1925(依舊愛我)
4	家庭教育服務	臺南市家庭教育中心 (週一至週五 18:00-21:00) (週一至週六 9:00-12:00、14:00-17:00)	412-8185(手 機 請 撥 02-412-8185)
		臺南市基督教家庭協談中心	2750511、2750523
5	張老師	張老師基金會台南分事務所	1980 台南代碼 42 236-6180
6	生命線	各縣市生命線	1995 要救救我
7	婦女服務	臺南市婦女會婦女專線 9:00-12:00 14:00-17:00	221-7881
		財團法人天主教善牧社會福利基金會附設臺南嬰兒之家	234-4009
8	兒童青少年身心科門診服務	臺南市立醫院(胡慧芳醫師)	260-9926
		新樓醫院(李秋月醫師)	274-5222、237-6497
		嘉南療養院(李冠穎醫師)	279-5019
		奇美醫院(林健禾醫師)	281-2811、222-8116
		高雄榮總臺南分院(王怡儀醫師)	312-5101
		春暉精神科診所(蔡幸芳醫師)	237-3888
		殷健智精神科診所(陳信昭醫師)	281-0008

～我們的心靈在尋求解決問題的當中，摸索成長的道路～

校園教室配置圖

109.09.22



家長日防疫措施

提醒參與家長留意：

1. 為配合防疫措施，家長日當日請參與家長們與同學全程佩戴口罩。
2. 進入校園前將進行體溫量測，若額溫高於 37.5 度或耳溫高於 38 度，請勿進入會場，若有發燒、咳嗽或身體不適，也請家長斟酌身體狀況，在家休息，以維護自身及他人健康安全。

