

國立彰化高中

高二升高三 親師懇談會



114學年度
第二學期



輔導處編製
115年6月6日

目錄

國立彰化高級中學 114 學年度第二學期「高二升高三親師懇談會」實施計畫……	2
行政團隊、高二導師及課諮師……	3
國立彰化高中 114 學年度行政人員及各處室分機……	4
國立彰化高中 114 學年度高二導師及課程諮詢教師……	5
處室報告……	6
教務處……	7
學務處……	9
總務處……	12
圖書館……	15
輔導處……	20
親職教育專題講座……	24
親職教育資源分享……	32
高二升高三的暑假可以做什麼……	33
好文分享……	36
宣導資料……	37
心理健康資源連絡……	38
資訊安全素養……	40
兒童權利公約宣導……	45
交通安全宣導……	47

國立彰化高級中學 114 學年度第二學期「高二升高三親師懇談會」實施計畫

一、依據：本校家庭教育活動實施計畫辦理。

二、目的：(一)建立暢通之親師雙向溝通管道。

(二)增進親子互動知能。

三、活動時間：115年6月6日（星期六）07：30-12：30。

四、活動對象：二年級全體學生家長。

五、與會人員：校長、相關處室兼職行政同仁、輔導處同仁及全體高二導師。

六、活動流程：

時間	內容	主持人/主講人	地點
08：10-08：30	報到	輔導處	雨賢館
08：30-08：40	開幕式： 家長會長暨校長致詞	家長會長張威創 校長王延煌 秘書蘇彥仁 教務主任吳國禎 學務主任莊宗達 總務主任張家浩 圖書館主任曾馨霈 輔導主任陳淑君	雨賢館
08：40-10：10	專題講座： 大學多元入學管道	牟國陶先生	雨賢館
10：10-10：20	休息暨轉換場地	服務志工引導	
10：20-11：30	班級親師座談	班級導師	各班教室

七、實施方式：

(一)函邀學生家長報名參加。

(二)統計預定出席人數。

(三)安排座談會議程。

(四)編印會議資料。

八、敘獎：

(一)活動當日與會之教職員工，在不影響公(課)務下，補休半日，並予以敘嘉獎乙次。

(二)本活動服務義工予以敘嘉獎二次以茲鼓勵。

九、經費：

本活動所需經費由「輔導處業務費」及「教育部國民及學前教育署114學年度補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫」項下核實支應，經費概算表如附件。

十、本計畫陳請校長核可後實施，修正時亦同。



行政團隊 高二導師、課諮師



國立彰化高中 114 學年度行政人員及各處室分機

行政辦公室聯絡分機

處室	職稱	姓名	分機	處室	職稱	姓名	分機
教務處	教務主任	吳國禎	31001	學務處	學務主任	莊宗達	32001
	註冊組長	熊家豪	31101		訓育組長	張瑞晨	32101
	教學組長	洪嘉澤	31201		衛生組長	魏子閔	32201
	設備組長	王慧雯	31301		體育組長	賴建志	32301
	試務組長	江曉帆	31401		社團活動組長	黃翊嘉	32501
	特教組長	何佳容	31501		生活輔導組長	白秉鈞	32401
	實驗研究組長	簡利宇	31801		校安組長	盧炳誠	32402
總務處	總務主任	張家浩	33001	輔導處	輔導主任	陳淑君	35001
	庶務組長	許愉珮 代理	33101		輔導組長	陳鴻彬	35104
	出納組長	謝添化	33201	圖書館	圖書館主任	曾馨霈	34001
	文書組長	許愉珮	33301		資訊媒體組長	方羿云	34101

學生請假：722-2121#32601-32607

學科辦公室聯絡分機

學科辦公室	分機	學科辦公室	分機	學科辦公室	分機
國文科辦公室	36501	數學科辦公室	36801	社會科辦公室	36503
英文科辦公室	36505	自然科辦公室	36803	綜合科辦公室	36507
音樂科辦公室	36509				

國立彰化高中 114 學年度高二導師及課程諮詢教師

班級	導師	任教科別	辦公室分機	課程諮詢師
201	甘老師	英文	36505	劉老師
202	施老師	英文	36507	張老師
203	吳老師	公民	36503	曾老師
204	陸老師	歷史	36503	黃老師
205	陳老師	地理	36503	陳老師
206	楊老師	數學	36801	廖老師
207	陳老師	英文	36507	張老師
208	郭老師	數學	36801	姚老師
209	梁老師	英文	36505	廖老師
210	黃老師	數學	36801	姚老師
211	翁老師	國文	36501	林老師
212	張老師	英文	36505	張老師
213	陳老師	英文	36505	林老師
214	黃老師	國文	36501	張老師
215	潘老師	國文	36501	陳老師
216	吳老師	數學	36801	曾老師
217	余老師	生物	36804	劉老師
218	楊老師	數學	36801	陳老師
219	陳老師	物理	36803	陳老師
220	龔老師	數學	36801	黃老師
221	吳老師	音樂	36509	劉老師

處室報告



一、 **【115 年度 國立彰化高中升學捷報】**

本校在**特殊選才**與**繁星推薦**雙管道表現亮眼，展現扎實學科實力！

兩項管道總計 57 人 上榜，特殊選才共 19 位錄取國立大學，其中 5 位錄取國立台灣大學，特殊選才國立錄取率達 100%。繁星 38 人上榜，國立大學達高 8 成。

合計頂大、中字輩以上及指標型大學共達 30 人，此外，電機資訊相關熱門科技系所占 1/3，更有 5 名錄取醫學相關科系，恭喜上榜同學，並期許莘莘學子們持續創造佳績。



[115 年度 國立彰化高中升學捷報網頁連結](#)

二、 116 學年度大學入學各項考試暫定報名與考試日期如下，實際以簡章公告為準：

1. 第一次英語聽力測驗：116 年 10 月 17 日
2. 第二次英語聽力測驗：116 年 12 月 12 日
3. 116 學年度學測：116 年 1 月 16 日～1 月 18 日

三、 115 年全校暑期輔導規劃如下：

115 年 7 月 27 日(一)起至 8 月 14 日(五)止，共三週，每星期上課五天(週一至週四每日排課六節，星期五上課半天，僅排課四節)。

四、 115 學年度高三學測模擬考預定考試日程：

第一次：7/29 (三)、7/30 (四)

第二次：9/2 (三)、9/3 (四)

第三次：10/28 (三)、10/29 (四)

第四次：12/8 (二)、12/9 (三)

五、 7 月 20 日開始高三各班可以自主返校勤讀

六、 大學多元入學相關訊息如下，請點擊檔案連結或自行掃 QR code 閱讀

大學多元入學相關訊息	檔案連結	QR code
大學選才與學習歷程檔案的關係 (本校課諮師團隊提供)	大學選才與學習歷程檔案	
115 學年度大學多元入學方案說明 資料來源：大學招生委員會聯合會	多元入學方案說明	
115 學年大學入學考試試務說明 資料來源：大學招生委員會聯合會	入學考試試務說明	



◀ 彰中－蝸牛的精神
慢慢走，只要堅持不懈，
終於達成目標！

壹、學務處負責工作及分機（總機：7222121）

學務主任（分機：32001）

訓育組（分機：32101、32102）：

學習歷程(多元表現)、畢業紀念冊、學測誓師、畢聯會、畢業典禮、助學貸款、學生會，教育高三同學感恩惜福，懂得回饋。

衛生保健組（分機：32201~32204）：

午餐團膳、住宿生伙食、疾病防治、衛生環境教育、性別平等教育、健康促進、教科書回收，愛己愛物惜環境。

社團活動組（分機：32501）：

社團活動安排、班級幹部證明單，協助訓育組業務推動。

體育運動組（分機：32301）：

推廣體育運動、辦理校內外體育競賽、體育運動代表隊組訓，培養終身運動習慣。

生活輔導組（分機：32401）：

校園安全、生活輔導與管教、缺曠請假、學生宿舍管理、國際教育交流活動。

校安組長（分機：32402）：

校園安全、生活輔導與管教、缺曠請假、學生專車業務。

貳、高三核心重點：自我認同、承擔責任、多元展能

叁、關於”畢業”的條件之一。

一、同學於高三學期末欲結算畢業標準時，會統計其在校過程中所有獎懲紀錄，若經核算平均小於三大過，則評定於德育部分符合畢業標準，若否，則評定為修業。（獎懲查詢，請點選次頁連結）

二、學生上課時間不可在外遊蕩、逗留於網咖或兼差打工，學生在校時間須離開學校時，需依規定程序辦理臨時外出，並於返校後完成請假事宜。

肆、學習歷程的多元表現需要持續的紀錄與整理，更需要家長共同陪伴完成。

伍、請家長夥伴共同努力，讓彰中孩子更優質。

一、學習本來就不是件輕鬆的事情，需要持之以恆的付出與堅持，才能看到學習的成果與成效，請務必注意孩子到校的出缺席狀態，不讓孩子隨意、輕易請假，並要求孩子提早到校，整理環境與心情，才能專注在學習上。

二、高三同學面對大考壓力大，需要妥善規劃及善用時間，以面對課業進度及複習，此時家長們的支持及陪伴非常重要，讓孩子知道您永遠都在，也請您提醒孩子要養成運動的好習慣。

三、正視手機問題，共同約束彰中同學不在不當時間使用手機。

陸、與家長分享資深臨床心理師陳品皓老師對於當代青少年的觀察：



- 缺乏目標感、動機低落
- 習慣高倍速步調而失去等候耐心
- 在關係中容易不安與焦慮
- 對自己是否被關注更加在意
- 注意力不集中、思緒碎片化、缺乏深度思考力

陳品皓老師建議家長，面對過曝世代的青少年問題，家長要能夠握青春期孩子在「我很棒」與「我就爛」來回擺盪糾結的心理特性、理解社群下孩子承受的壓力，更重要的是要陪伴孩子長出健康的自我認同。

參考自陳品皓-過曝世代

柒、請家長安裝校務系統app或定期登入網頁版系統，一同關心學生的在校生活常規紀錄。

請安裝1Campus APP	國立彰化高中網頁
 <p>1Campus Next (4+) ischool 專為 iPad 設計 在「教育」類中排名第 131 ★★★★★ 3.1 • 51 則評分 免費</p>	<p>https://www.chsh.chc.edu.tw</p> 

1 使用 Google 帳號登入	2 檢視服務條款及隱私權、著作權政策後點選『同意』	3 選擇『身分管理』	4 點選身分管理後，再點選『加入身分』
			

5 搜尋『國立彰化高級中學』，選取學校後點選『下一步』	6 選擇您的身分『我是家長』並選取稱謂後點選『下一步』	7 輸入『家長代碼 (CHSH+學號六碼)』後，點選『驗證代碼』	8 完成後，會切換至服務頁面即可開始體驗。
			

庶務組長待新進人員報到、出納組長謝添化、文書組長許愉珮

一、計畫目標

有效支援教學與行政
共造節能的綠色校園
打造溫馨行動博物館



總務處在執行規劃設計之各項軟、硬體設施時，同時針對教學功能和學校發展型態作全盤的分析，在把握整體、實用、安全、合作、民主、可行、經濟、資訊、順序、特色、評鑑等原則下，訂定一具體、量化、合理的發展計畫，以作為總務處之發展藍圖與遵循準則。

本校雖然校地面積小、坡度險峻，惟位處八卦山台地環境優雅、生態多元，應可開創更多人文、藝術、舒適的空間。在校園環境的規劃方面包括：建構安全校園環境、形塑人文校園環境、維護自然校園環境、發展科技校園環境、呈現藝術校園環境、建置健康校園環境。

(一) 建構安全校園：學校是眾多學生聚集、活動與學習的場所，校園的安全維護自然是重要的公共責任，學校必須讓學生在校園中避免受到自然災害或人為事故所造成的傷害，同時要進一步能確保學生的生活安全。因此一所優質的學校，應透過系統性的思維，以整合的方式，讓學校的軟硬體均能符合安全的規準，據以提供學生一個良好的學習環境。

(二) 發展科技校園：「科技始終來自人性」，營造優質科技校園，需從人本著眼，建立有用、好用的學校生活環境，善用科技的整合、快速、分享、多元與不斷更新的優勢，兼顧教與學、分享與對話、品質與便利、效能與效率等需求，有效達成優質學校的目標。

(三) 營造永續校園：經由生態、節能、健康的理念，建構綠色建築與自然校園，進而達成循環共生、智慧共享、進步共榮的教育願景。使校園的綠美化邁向自然化、景觀化、生態化，以及生物多樣性的目標。

(四) 形塑人文環境，打造行動博物館校園：學校是師生、校友及社區居民學習與生活的場

所，也是心靈共鳴契合，創造共同回憶的地方，因此透過校舍建築、校園規劃及軟體、硬體建置等校園情境之呈現，形塑具有人性關懷及教育理念的人文校園，才能發揮「人—境」互動，潛移默化的境教功能。重視學校美化綠化、充實軟硬體設施以提升藝術教育的教學品質、提供藝術展演空間，促進藝文活動交流機會，使學校成為優質藝術教育環境，進而達到整體藝術品味的提昇與精進。

二、工作計畫

（一）一般性工作

1. 依據政府採購法辦理各項採購業務。
2. 建立文書管理電腦化，依照規定程序辦理公文收發、文書稽催、公務登記檔案管理等程序；切實履行行政管理，提高行政效率。
3. 加強出納管理電腦化，依照規定程序以職責、簿籍與報表、櫃存盤點等程序切實履行，提高行政效率。
4. 依照有關規定，審慎辦理校產營繕工程，強化工程管理品質與施工安全。
5. 建立財務管理電腦化，依照規定辦理財產登記、財產增置、財產經營、財產養護、財產之減損財產報告等程序。
6. 建立辦公處所管理制度化，加強室內外佈置，環境佈置，並落實室內外整潔與節約能源等，進而達到美化環境，提高工作士氣。
7. 集會場所管理制度化，會議進行秩序化，意見協調溝通化，進而達成會議之圓滿，提高會議效率。
8. 加強工友管理，以服務、訓練、考核、獎勵方式，提高工作士氣。
9. 配合有關單位推行社區公益活動，達到敦親睦鄰目的。

（二）持續性工作

1. 強化校園綠化美化及環境佈置，以發揮境教功能。
2. 推展公物保管制度及公物定位，以激發對人感恩，對事負責的正確價值觀。
3. 加強校園安全防護措施，以達到人安、物安、事安、心安的要求。
4. 適度開放運動場地及建立借用集會場所辦法，以維護校園安全與安寧。

（三）校舍建築計畫

本校現有校地總面積為6.18公頃，校區內僅4.8公頃，其餘為零星散置校區外之教

職員宿舍，分割致無法發揮地盡其利之效能，就本校現有校地計分為六區：

1. 行政管理區：包括校長室、行政處室辦公室、各學科辦公室、教師研究室、圖書館、檔案室、值夜室、警衛室、校史館、網路中心及各種會議室等。
2. 教學區：包括普通教室、語言教室、電腦教室、視聽教室、音樂教室、美術教室、生活科技教室及物理化學生物地球科學等實驗室等。
3. 活動區：包括學生活動中心、桌球室、撞球室、體適能提昇室、籃球場、排球場、田徑場。
4. 休閒生活區：包括雨賢館、琴房、各展示空間及中庭廣場庭園步道等。
5. 服務區：包括廁所、電機房、學生餐廳、廚房、停車場、腳踏車棚、花園、垃圾場、學生宿舍等。
6. 通道區：包括校門、側門、川堂、樓梯、電梯、身障坡道、走廊、車道等。

三、其他注意事項

(一)家長開車入校園接送學生、住宿生相關規範

1. 平日：家長車輛不得入內，下列特殊情形則可：學生受傷、生病不便行走；音樂班同學攜帶大提琴者。
2. 平日夜間：下午 21：00 後，始可入校接送留校夜自習同學。
3. 放假日前一天（例：星期五）接住宿生回家：下午 18：00 後，始可入校接送住宿生。
4. 放假日最後一天（例：星期日）：下午 16：00 後，始可入校接送。

(二)華陽門第二停車空間目前已開放學生申請後免費停放機踏車，主要避免車輛停放華陽街路旁造成亂象及影響周遭住戶。

靈感點火 學習啟動 你的智慧升級實驗場

Reading fuels inspiration, learning propels passion.

一、認識本校圖書館



(一) 館址位置

本館位於本校中興樓第五至七樓。五樓區分為知行間(自主學習空間)、閱讀區、電子資源使用區、視聽共賞室及行政辦公室。

彰中圖書館 FB

六樓為書庫，七樓為施崇棠主題圖書館。主題圖書館包括高木友枝·

黃土水典藏故事館、藝術展演區、學生創意空間展示區、閉架書庫等。

(二) 處室成員

圖書館 主任 曾馨霈老師 34001：綜理圖書館各項業務。

資訊媒體組長 方羿云老師 34101：負責數位學習、資訊安全、網路服務相關業務。
協助行政

許嘉珊老師 36501 (國文科)：負責數位學習、讀者服務及自主學習相關業務。

邱科文老師 37703 (電腦教室一)：負責數位學習與資訊服務隊相關業務。

王暉熊老師 36507 (綜合科)：協助均質化計畫相關業務。

專案助理 翁淑暖小姐 34102：負責彰北區自主學習、均質化、戶外教育計畫業務。

書記 林泓利先生 34003：負責圖書借閱流通、校內自主學習、行政事項相關業務。

庶務 陳淑慧小姐 34004：負責圖書借閱流通及館內相關庶務。

(三) 定位：學習基地+知識寶庫=彰中圖書館

1. 自主學習、國際教育、圖書資訊利用、藝術文物典藏、講座、展覽、參訪活動、人權月／永續月 SDGs 系列活動、國科會科普闖關營、李昌鈺鑑識科學及人文工作坊與其他特色營隊。
2. 館藏四萬七千餘本、期刊雜誌 92 種、報紙 6 份；電子資源：HyRead、ewant 平台、天下雜誌群知識庫、教室電影院公播大平台等。

3. 校友資源：

- (1) 施振榮實驗與創作基金：由校友施振榮董事長提供，支持圖書館辦理講座、參訪、李昌鈺鑑識科學與人文工作坊等寒暑假營隊與特色活動。
- (2) 江勢源先生獎助學金：由校友江勢源先生提供，由導師提報清寒弱勢學生名單共約 30 名，包含清寒、單親、低收入戶、家庭變故等，由導師簡述學生情況即可。學生本學期須參加圖書館舉辦之講座、活動及展覽至少 3 場，並撰寫心得反思，經圖書館審核後發放獎學金。
- (3) 科學人才培育基金：由校友廖健富醫師提供，包含每年學生至中研院參訪的相關費用，以及弱勢學生參與吳大猷科學營、吳健雄科學營之費用補助。
- (4) 彰化高中壯遊夢想基金：由校友江文德先生提供，鼓勵彰化高中學生於寒暑假於臺灣進行自我挑戰與成長的壯遊，拓展視野與人文關懷。每學年度九月、二月公告申請方式。

(四) 114 學年度數位學習資源

1. ewant 育網開放教育平台：

本校本學年度購置 100 個帳號，有學習需求者向圖書館申請帳號。線上課程修課規劃建議如下：

高一：上學期試探結合線上課程，探索學群興趣。

高一下至高二：各學期提出自主學習計畫，透過修課自我增能。

高三：充實學習歷程檔案，修課展現生涯定向的學習成果，強化報考動機。

2. Hyread 電子書平台：與大學合作提供 150 種電子書借閱。

3. 天下雜誌群知識庫：包含《天下雜誌》、《康健雜誌》、《Cheers 雜誌》、《親子天下》創刊迄今的報導內容。

4. 教室電影院 公播大平台：本校購買「教室電影院 公播大平台」，提供教師於學校空間利用課堂公開播映影片，全校教職員生亦可居家使用此平台，用於課程準備、提升專業、自主學習等用途。圖書館搭配學校特色活動，利用平台針對相關主題舉辦線上影展，以達多元推廣之效。

5. 彰化高中成果發表平台：邀請師生提供優秀作品線上展示

二、自主學習

時程安排：高一：上學期前導課程與微自主試探，下學期執行第一次計畫；高二：上學期執行第二次計畫，下學期執行第三次計畫。

1. 本學年自主學習成果發表：上學期—彰北區自主學習成果展，作品發表形式：海報靜態展示與介紹；下學期—06/05 彰北區自主學習成果發表會，作品發表形式：簡報形式口頭發表；校內自主學習靜態海報展。
2. 彰北區自主學習成果發表會：時間為 06/05(五)，地點為中興樓三樓資優中心會議室或科教大樓 B1 視聽室，上午場：國立臺中教育大學/數位內容科技學系—吳育龍教授、國立勤益科技大學/基礎通識教育中心主任—洪國智教授；下午場：靜宜大學/大眾傳播學系—鄭志文教授 國立暨南國際大學/教育政策與行政學系主任兼通識教育中心主任—林松柏教授。
3. 校外自主學習競賽訊息：致理科技大學 115 年度全國自主學習競賽
競賽時程：報名期間為即日起至 115 年 6 月 23 日(星期二)止，繳件截止日期為 115 年 7 月 3 日(星期五)，初賽結果公告日期為 115 年 7 月 31 日(星期五)，決賽暨頒獎典禮於 115 年 9 月 24 日(星期四)舉行。

三、本學期活動規劃

(一) 本學期書展

場次	預定時間	主題
第一次	03/03-03/27	館藏臺灣學研究書展—行動展：體育活動
第二次	04/08-04/30	校慶美展：美術社師生聯展
第三次	05/05-06/12	Reader to Leader 書展
第四次	06/16-08/14	夏日閱讀提案書展

(二) 本學期展覽

預定時間	主題	地點
03/03-03/27	館藏臺灣學研究書展—行動展：體育活動	圖書館五樓展示區

(三) 本學期特色活動：永續月 SDGs 系列活動

辦理永續講座、閱讀沙龍、永續書展、永續小旅行等活動，參與相關活動可獲

得電子版參與證書，做為學習歷程檔案之多元表現的證明，並提供學習單等格式提供學生運用，活動內容公告在學校首頁。

四、資通安全宣導

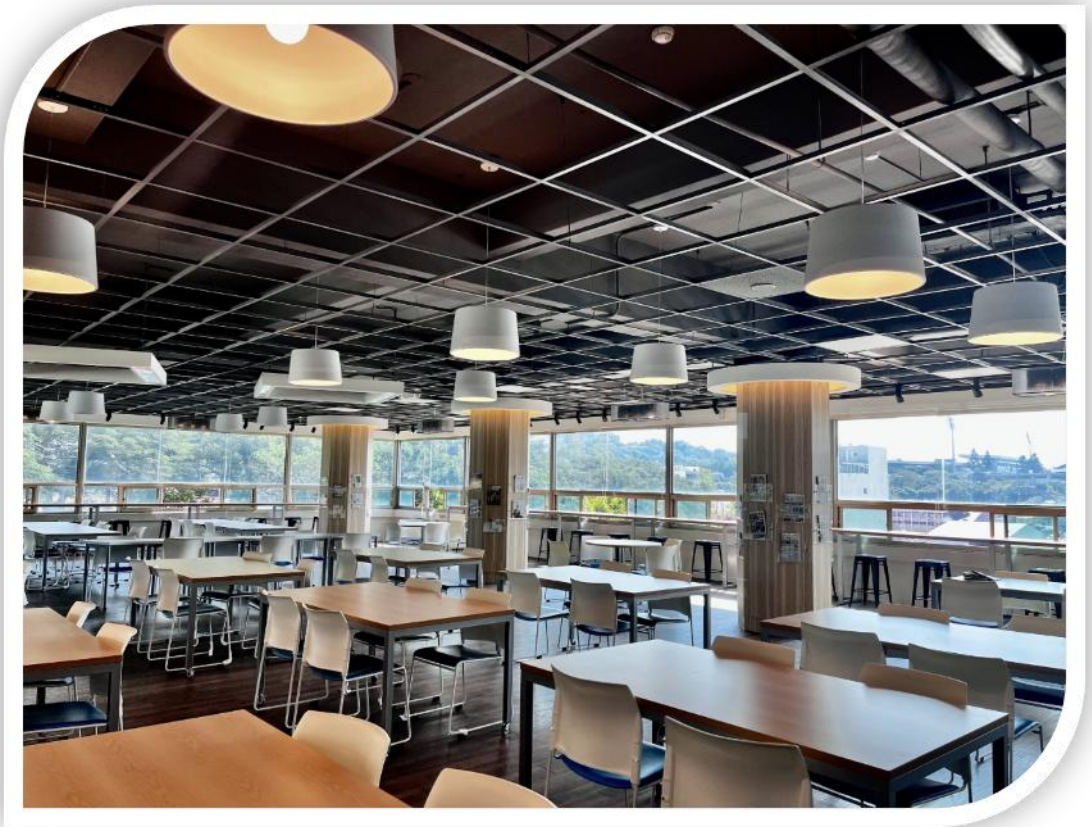
(一) 本校學生電子郵件

1. 依據本校電子郵件帳號暨雲端儲存空間管理要點，所有學生於在學期間均有一組學校提供的 Gmail 帳號，可享雲端儲存空間 100GB。因本校購買帳號有上限，故調整學生帳號使用權限。剛畢業(今年大一生)之電子郵件帳號將於 114/09/05 後改為只有收寄信功能。已畢業兩年以上之電子郵件帳號將於 09/05 前完成停用及註銷作業。
2. 信箱格式為 學號@st.chsh.chc.edu.tw，密碼預設為身份證字號。
3. 帳號限使用者本人使用，使用者須妥善保管該帳號及其密碼，不得將帳號及密碼洩露、租借或轉讓予他人使用。
4. 帳號之使用均須遵守資通安全相關規範，並定期實施更換密碼、機敏資料保密等措施。
5. 帳號之使用必須遵守現行法律、「台灣學術網路使用規範」，若有觸法或違規之情事，資媒組將暫時或終止該帳號之使用權限，並依情節輕重，提報校方議處。

(二) 數位學習載具 (iPad) 使用規範

1. 本校數位學習載具之借用皆須由校內教師提出申請，借用流程依各單位自行訂定。如須用於遠距線上教學等特殊需求，由班上資訊設備股長向教務處設備組提出個別借用申請。
2. 本校之數位學習載具提供進行資料查詢、文書處理、行政業務推動、教學討論、線上課程、自主學習等用途，並以整輛載具充電車借用為優先。如有短暫用於其他用途、須單獨個別借用之必要，應徵得管理人員之同意。
3. 借用期間應善盡保管之責，如發生人為損壞或遺失，應負擔損害賠償之責任。
4. 數位學習載具除經書面申請獲管理人員核可，均不得任意攜出校園或借予他人使用。
5. 使用數位學習載具，均不得任意更改其內部設定，或未經同意擅自安裝、移除裝置內軟體、瀏覽器設定，或用於非教學、學習之行為及瀏覽具危害校園網路可能之相關網站。
6. 使用數位學習載具，均不得任意撕毀、損壞裝置之外觀，或損壞其保護殼、標示貼紙等。
7. 違反第 5 至 6 款規則者，依情節輕重，提報校方議處，如有造成損壞、遺失，應負擔賠償責任。
8. 本校數位學習載具，除應妥慎使用外，於裝置上輸入之個人資訊亦應謹慎處理，並於使

用完畢後登出、刪除個人資料，包含文書、影音資料及個人帳號密碼。前述資料如需留存，請自行備份，本校不負資料保管之責任。若因未妥善處理致使前述資料遺失或遭他人冒用、盜用等，使用者應自行負責，如造成資安事件，則提報本校資通安全委員會議處。



輔導處

陳淑君 主任

開啟「高三生」模式，暑假七八月是黃金時段，建議您陪伴孩子關注幾個方向 1. 建立目標 2. 穩定作息 3. 運動習慣 4. 良好讀書策略 5. 情緒支持。這時候，家人的陪伴與支持是重要的，與您的孩子聊聊他的想法、打算怎麼作、需要甚麼資源等，輔導處辦理相當多生涯探索與升學系列活動，鼓勵孩子多多使用。若有需要歡迎孩子或您主動與輔導老師聯繫！

一、 成員介紹：

職稱	人員	行政業務	主責輔導班級			分機
輔導主任	陳淑君	綜督輔導業務				35001
輔導組長	陳鴻彬	輔導組	320	220	120	35104
專任輔導教師	徐雅雯	高三行政	318-319 314-316	201-205	101-105	35105
專任輔導教師	夏 敏	高三行政	310-313 321	214-216 218-219	114-116 118-119	35101
專任輔導教師	林婕瑜	高一行政	301-305	206-209 217	106-109 117	35106
專任輔導教師	翁瑋婕	協助行政	306-309 317	210-213 221	110-113 121	35103
輔導助理	黃怡鈞	協助行政				35102
庶務	蘇淑娟	庶務行政				35002

二、 關於高三(各式活動公告於彰中首頁)

「輔導教師午休加強服務輪值表」：諮詢服務不間斷，於中午時段 12:00-13:00 輔導教師輪值，提供本校學生、家長及導師個別諮詢服務。家長可撥打總機 04-722-2121 分機：

115.05	週一	週二	週三	週四	週五
中午 值班	徐雅雯老師	林婕瑜老師	陳鴻彬組長	夏敏老師	翁瑋婕老師

三、高三升學系列講座:以下為 114 學年度高三期程(114.08-115.07)

日期	時間	活動名稱	主講人	地點
1/23(五)	①第3-4節 ②第5-6節	「書面審查資料準備攻略」撰寫指導講座	王宏升 副處長	科教大樓B1
2/25(三)	第6節	高三升學輔導系列說明 (輔導、教務、學務)	徐雅雯老師	雨賢館
2/26(四)	第3-4節	使用生成式AI協作書審資料	李坤崇 副校長	資優中心
3/2(一)	第3-4節	個人申請志願選填講座	蔡閨秀老師	科教大樓B1
3/31(二)	第4節	大學甄選入學指定項目甄選輔導說明	輔導老師	雨賢館
4/1(三)	第3-4節	大學甄選面試技巧全攻略講座	張立青教授	科教大樓B1
	第5-6節	醫藥衛生學群模擬面試技巧指導與演練		團體 諮商室
4/10(五)	第4節	校內模擬面試行前準備說明會	輔導處老師	科教大樓B1
4/15(三)	12:40- 第5-6節	模擬面試委員行前會 高三模擬面試-關鍵時刻展現自我	校內及外聘 委員	資優中心 各面試場地
7/30(四)	第2-3節	考試分發選填志願輔導講座	張財銘博士	科教大樓B1
7/30-31 (四五)	09:00- 16:00	考試分發入學個別諮詢	輔導老師	輔導處

四、校外升學專家指導小組:校友教育基金會「拔尖扶弱人才培育計畫」

114-1 校外專家指導小組		114-2 校外專家指導小組	
1	9/22 專家指導小組-商管群 1	1	3/5 專家指導小組-建築系 1
2	10/1 專家指導小組-牙醫系 1	2	3/10 專家指導小組-藥學系 1
3	10/2 專家指導小組-建築系 1	3	3/13 專家指導小組-心理群 1
4	10/7 專家指導小組-藥學系 1	4	3/13 專家指導小組-法律系 1
5	10/23 專家指導小組-建築系 2	5	3/16 專家指導小組-商管群 1
6	10/31 專家指導小組-法律系 1	6	3/30 專家指導小組-醫牙學系 1
7	11/21 專家指導小組-心理群 1	7	4/2 專家指導小組-建築系 2
8	11/24 專家指導小組-法律系 2	8	4/7 專家指導小組-藥學系 2

9	11/25 專家指導小組-藥學系 2	9	4/24 專家指導小組-心理群 2
10	12/8 專家指導小組-商管群 2	10	4/24 專家指導小組-法律系 2
11	12/12 專家指導小組-心理群 2	11	4/20 專家指導小組-商管群 2
12	12/16 專家指導小組-牙醫系 2	12	5/8 專家指導小組-醫牙學系 2

五、 114 學年度「大學學群與產業趨勢講座」系列場次：

序	日期	學群	大學科系	主講人	講題
1	10/3(五)	社會心理 跨管理	中正勞工關係	林淑慧主任	從勞資關係到人才管理：你的大學科系，決定你未來的高度
2	10/21(二)	電機	國立成功大學電機工程學系	劉奕賢教授	資安競技場：關鍵基礎設施資安試驗平台的建置與運用
3	11/18(二)	管理	校友講座 1	陳凱榮傑出校友	從「空間設計師」到「潛艇堡藝術家」：一位室內設計師的斜槓創業管理學
4	11/21(五)	資訊	國立臺灣科技大學資通科技國際學士學位學程	沈哲州特聘教授	為什麼你的手機聽得懂你說話？信號與系統的數位魔法
5	11/27(四)	醫藥衛生 跨管理	校友講座 2	張益豪醫師	普拿疼先生返校日：網紅醫師人生抉擇與醫療產業鏈分享
6	11/28(五)	財經	政大金融	廖四郎教授	大數據如何洞察市場，成為金融投資的秘密武器—金融科系的學習與發展
7	12/23(二)	醫藥衛生	中國醫生物醫學影像暨放射科學學系	施政廷主任	放射科學 X 醫學影像 X 人工智慧
8	12/19(五)	警政體系	警察專科學校	駱金興主任及學生總隊李秉洋區隊長	警察專科學校招生宣導
9	3/3(二)	管理	國立中興大學企業管理學系	蔡政廷主任	從遊戲中學會供應鏈管理
10	3/5(四)	數理化	國立成功大學化學學系	陳以文主任	材料界的「薄餅」爭霸戰：二維材料的奇幻旅程
11	3/17(二)	工程-材料	國立清華大學材料工程學系	徐瑋麟老師	從台積電看未來：材料工程如何撐起晶圓代工的極限？
12	3/20(五)	管理跨創業	校友講座 3	大苑子邱瑞堂董事長	讓世界看見水果之美：從產地到餐桌 餐飲新趨勢
13	4/2(四)	電機	國立成功大學電機工程學系	黃崇勛教授	沒有半導體與 IC 設計的世界：一場穿越時空的旅程
14	4/7(二)	醫藥衛生	國立臺灣體育大學運動健康科學學系	邱志暉主任	體育界的出路其實很廣-體育大學與體適能產業

15	4/14(二)	藝術	國立臺灣師範大學 表演藝術學士學位學程	何康國特聘教授	音樂人與藝術人：從藝術節慶生態看人才需求
16	5/26(二)	航空工程	校友講座 4	長榮航空機師 (陳俊吉校友)	解密雲端職涯：從高中課桌椅到波音駕駛艙的飛行藍圖

六、資源連結：高二升高三請參考「116 學年度」期程，重要網站如下：

大學招生委員會 http://www.jbcrc.edu.tw/website.html	
考試	
大學入學考試中心 http://www.ceec.edu.tw/ (02)2366-1416	大學術科考試委員會聯合會 http://www.cape.edu.tw/ (02)2363-0847 (02)2363-0512
APCS-大學程式設計先修檢測 https://apcs.csie.ntnu.edu.tw/	高中英語聽力測驗 http://www.ceec.edu.tw/
招生	
大學甄選入學委員會(繁星、個申) https://www.cac.edu.tw (05)272-1799	大學考試入學分發委員會 http://www.uac.edu.tw/ (06)236-2755
特殊選才 https://srecruit.moe.edu.tw/	科技校院日間部四年制個人申請 https://www.jctv.ntut.edu.tw/caac/
中央警察大學 https://www.cpu.edu.tw/	警察專科學校 https://www.tpa.edu.tw/
國軍人才招募中心 http://210.69.230.66/rdrc/	
其他	
教育部 http://www.edu.tw/ (02)7736-6666	高等教育司 http://depart.moe.edu.tw/ED2200/ (02)7736-6666
教育部大學多元入學升學網 http://nsdua.moe.edu.tw/	大學選才與高中育才輔助系統 https://collego.edu.tw/
IOH https://ioh.tw/	生涯輔導資訊網 https://career.cloud.ncnu.edu.tw
各大學招生網站	家庭教育網 https://familyedu.moe.gov.tw/

親職專題講座



大學多元入學 Key Report

多元策圖書資訊社
主講：牟國陶 老師

大學入學管道

特殊選材

繁星推薦

申請入學

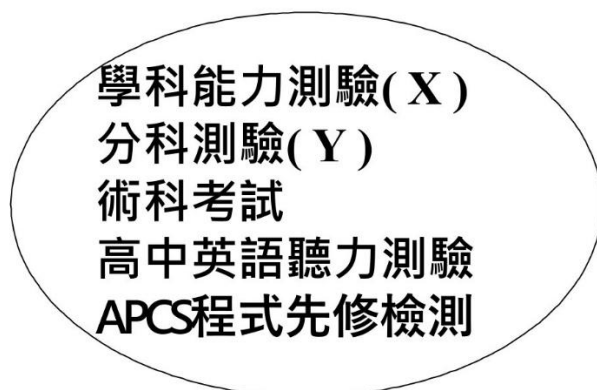
科技院校四技申請入學

體育運動績優甄審甄試及獨立招生
身心障礙生保送甄試

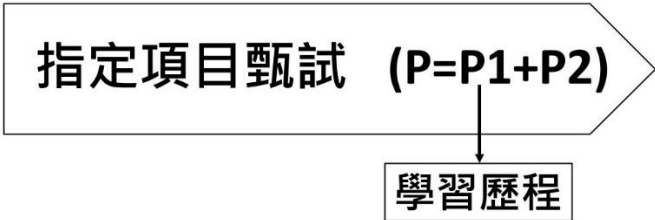
警大申請入學、警專獨招

軍校申請和推薦入學

分發入學



繁星推薦
申請入學
分發入學



115大學考招重要時程



115學年度學科能力測驗 (X)

考試日期	1月/17,18,19
考試科目	<ul style="list-style-type: none"> ■ 國文、英文、數學A、數學B、社會、自然 ■ 7科自由選考(國寫獨立施測)
考試範圍	高一、高二課程(國、英考到第五學期)
成績計算	<ul style="list-style-type: none"> ■ 答錯均不倒扣 ■ 各科成績採15級分制



115年	國文	英文	數A	數B	社會	自然
頂標	13	13	12	11	13	13
前標	12	11	10	9	12	12
均標	10	8	8	5	10	9
後標	9	5	5	3	8	7
底標	7	3	4	2	7	5

115學年度 分科測驗 (Y)

考試日期	7/11-7/12
考試科目	<ul style="list-style-type: none"> ■ 數學甲、物理、化學、生物 ■ 數學乙、歷史、地理、公民與社會 ■ 8科，自由選考
考試範圍	高中三學年必修及選修課程
成績計算	<ul style="list-style-type: none"> ■ 答錯均不倒扣 ■ 滿分為60級分



115大學繁星推薦招生簡章

國立中山大學 企業管理學系		學測、英聽檢定		分發比序項目
		科目	標準	
		國文	均標	
校系代碼	02704	英文	均標	1、在校學業成績全校排名百分比 2、學測 英文 級分 3、學測 數B 級分 4、學測 國文 級分 5、英文學業成績總平均全校排名百分比 6、數學學業成績總平均全校排名百分比 7、國文學業成績總平均全校排名百分比
學群類別	第一類學群	數學A	--	
招生名額	10	數學B	均標	
可填志願數	10	社會	--	
外加名額	無	自然	--	
可填志願數	--	英聽	--	



115年各大學要求在校學業成績%


前20%	臺大, 臺師大, 成大, 政大, 清華, 陽明交大, 中央, 中山, 北藝大, 臺北, 馬偕
前30%	中興, 彰師, 長庚, 國北教, 台南, 中正, 臺藝大, 嘉義, 高雄
前40%	高醫, 海洋, 高師大, 臺中教, 屏東, 台南藝, 北醫
前50%	東吳, 中原, 東海, 中國醫, 淡江, 逢甲, 文化, 靜宜, 大同, 輔大, 中山醫, 東華, 北市大, 台東, 國體大, 元智, 大葉, 華梵, 義守, 銘傳, 世新, 實踐, 長榮, 暨南, 南華, 台體, 玄奘, 真理, 慈濟, 開南, 康寧, 中信金, 佛光, 亞洲, 宜蘭, 聯合, 金門

大學繁星推薦規則整理

- 各大學科系依屬性分類，共分8個學群(第一類～ 第八類)
- 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之規定(校排百分比前20%、30%、40%、50%)，且學科能力測驗及英聽成績通過校系檢定標準
- 高中對大學每個學群至多推薦2名(校內作業辦法)
- 每一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(可多選)
- 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(第一至第三類學群、第四類學群、第五類學群、第六類學群、第七類學群、第八類學群各別排定)，甄選入學委員會分發時即依高中排定的推薦順序分發
- 第一輪分發，各大學對同一高中以錄取一名為限(對同一高中各藝才班及體育班之學生，其對應之學群亦各以錄取一名為限)
- 大學校系經第一輪分發後仍有缺額者，依該校系之分發比序項目進行第二輪分發，錄取不再以一名為限(可超過一名)
- 繁星錄取生，不得再報名該學年度「個人申請」及科技校院日間部四年制申請入學第一階段篩選

115大學申請入學招生簡章

國立臺北大學 公共行政暨政策學系		學測、英聽篩選方式			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
		第一階段			第二階段					
		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	099172	國文	均標	5	*1.00	35%	審查資料	--	35%	一、指定項目甄試成績 二、學測社會級分 三、學測國文級分 四、學測英文級分
性別要求	無	英文	均標	7	*1.00		面試	--	30%	
招生名額	46	數A	--	--	--					
		數B	--	--	*1.00					
預計甄試人數	138	社會	均標	3	*1.50					離島外加名額縣市別限制 (無)
原住民外加名額	5	自然	--	--	--					
離島外加名額	無	--	--	--	--					
願景計畫外加名額	無	英聽	--	--	--					
同級分(分數)超額篩選方式		一、學測國文、英文、數B、社會之級分總和								

國立臺灣大學



115大學申請入學學測篩選方式

1科	2科	3科	4科
國文	國+英	國+英+數A	國+英+數A+社
英文	國+數A	國+英+數B	國+英+數B+社
數A	國+數B	國+英+社	國+英+數A+自
數B	國+社	國+英+自	國+英+數B+自
社會	國+自	國+數B+社	國+英+社+自
自然	英+數A	國+數A+自	國+數A+社+自
	英+數B	英+數A+社	英+數A+社+自
	英+社	英+數B+社	
	英+自	英+數A+自	
	數A+社		
	數B+社		
	數A+自		



115 學習歷程

P1



115大學分發入學 簡章

學系	學科能力測驗及 英語聽力檢定標準	採計 科目及權重	同分參酌 順序	選系說明
國立政治大學 中國語文學系		國文 x 1.50 英文 x 1.25 歷史 x 1.00 地理 x 1.00	1	本系課程包含「古典文學與近現代文學」、「古代學術與近現代思潮」、「傳統小學與現代語言學」三大領域，培養學生核心素養與研究能力。另開設「應用中文學分學程」，鼓勵學生多元學習；「文學創作坊」延聘知名作家指導寫作；同學多修習師培課程，考取正式中學教師；或參與國際交換計畫，擴展國際視野。 https://chinese.nccu.edu.tw/
			2	
			3	
			4	
學系	學科能力測驗及 英語聽力檢定標準	採計 科目及權重	同分參酌 順序	選系說明
國立中正大學 電機工程學系(乙組)		國文 x 1.00 英文 x 1.00 數學甲 x 1.00 物理 x 1.00 化學 x 1.00	5	招收指考成績頂尖優異學生，積極培養中組學生至國際知名大學交換，建立國際觀，與國際接軌。在學成績優異者，優先提供申請出國獎學金。本系網址： https://www.ee.ncnu.edu.tw/ ；聯絡電話：049-2910960 轉4102楊小姐。分組為招生分組，上課不分組。
			3	
			1	
			2	
			4	





親職教育資源分享



高二升高三的暑假可以做什麼？

輔導處 陳鴻彬組長

孩子即將升上高三，意味著一場漫長又關鍵的升學之戰將要開始。高二升高三的暑假，是學生轉換心態、調整腳步、強化實力的黃金時期。許多學生與家長會在這段時間中感到焦慮與迷惘，這篇文章會從「高三生可以做什麼？」以及「高三生家長可以做什麼？」兩個角度切入，談談這個關鍵暑假的實質規劃，幫助學生和家長在迎戰高三前提高準備度。

一、【高三生可以做什麼？】

1. 規劃升學方向與志願探索

暑假是一個非常適合進行升學規劃與職涯探索的時期，高三也是最後一個可以參加大學營隊的長假。學生可以利用時間參加大學營隊、校系說明會，了解各個科系的內容、未來出路與入學門檻，或是利用暑假來趟「大學之旅」，參觀大學校園及其周邊生活圈。

若有心儀學校與科系，現在就可以開始針對它們所重視的學科能力進行準備。至於要如何找出各科系重視的學科能力？各升學管道的簡章，是非常實用的工具。舉例來說：志在建築、設計類科系的同學，在大學申請入學簡章的校系分則中，可以查到大多數的建築或設計科系會將哪些科目列為檢定門檻、設定篩選倍率，以及最後總成績採計時哪些科目會採計、甚至會加權計分；而簡章裡也大多會提到第二階段須提交作品集，暑假期間就可以開始整理作品、累積作品，甚至參加短期的設計課程、工作坊，為備審資料預作準備。

2. 穩住優勢考科、補強劣勢考科

高三上學期是學測前的最後衝刺階段，時間緊湊且課業繁重，因此在暑假期間，可以先盤點自己的優勢考科與劣勢考科，並針對自己的劣勢考科進行補強。此外，也可先從歷屆試題開始練習，了解歷年熱門題型與答題邏輯，等到熟悉後，再進行限時模擬，逐漸培養考場節奏與解題信心。



進行針對性的補強，並非意謂著輕忽其他學科。永遠記得：優勢考科是投資報酬率較高的科目，只要花些許時間維持住答題手感，就可以穩穩拿到較好的成績！但很多高三生常常因為急於補強自己的弱勢考科而把時間大量投放進去，導致大考時自己拿手的科目反倒因為過於生疏而失常，非常划不來。

3. 檢核學習歷程檔案中已上傳的「課程學習成果」與「多元表現」並補不足

高二升高三的暑假，可先針對前三學期自己已上傳至學習歷程檔案平台的各項資料，是否在某些向度上仍有不足，例如探究與實作、小論文／專題報告、筆記或實驗記錄…等，可利用高二下學期（通常於高三上學期開學後開放上傳）、高三兩個學期的相關課程進行補強。

而多元表現的部分，則是可盤點自己自入學以來所有的課內外活動參賽證明、得獎紀錄、語言能力檢定證明、心理測驗結果…等，是否已悉數上傳。如若有缺漏，可以趁這個暑假花些時間整理成一個資料夾，分門別類放置。

尤其是語言能力檢定證明，不同檢定測驗每年皆有固定時間辦理，通過測驗後可能還需要等待些時間才能拿到證書。因此，務必預留足夠時間，以免來不及上傳。若高一高二期間尚未拿到任何語言能力檢定證明，建議規劃儘早於高二升高三的暑假期間或高三上參加檢定測驗。

二、【高三生家長可以做什麼？】

1. 了解大學多元入學管道，連結孩子需求並提供資源

例如參加本校所辦理的高二升高三親師懇談會-專題講座，初步了解目前的考招制度以及大學多元入學管道現況。了解的目的，不在於熟知細節，而是知悉約略的升學期程，例如高三上學期的10~12月會有「特殊選才」管道的報名、資料上傳與面試、高三下的3月會接連有「繁星推薦」與「申請入學管道報名」相關事宜…等，就能了解孩子正在忙什麼、並關心或探詢有沒有需要協助的地方。

甚至在孩子想進一步了解某一個科系／領域並找人諮詢時、或是開始盤點學習歷程檔案的既有成果卻發現有缺漏不足之處時，父母都可以當最佳後勤部隊，運用自己的人脈與資源去連結孩子提出的需求。也可以利用長假安排家庭旅遊時，把孩子想就讀的學校融入行程中，走訪大學校園及其周邊生活圈或景點。

2. 重視心理健康與情緒支持

高三的壓力來自於各種層面—成績、同儕、升學選擇、自我期待、父母期待…在壓力積壓下，孩子容易出現焦慮、挫折感甚至自我否定、習得性無助感。家長可多察覺孩子的情緒變化，適時給予安撫與鼓勵。

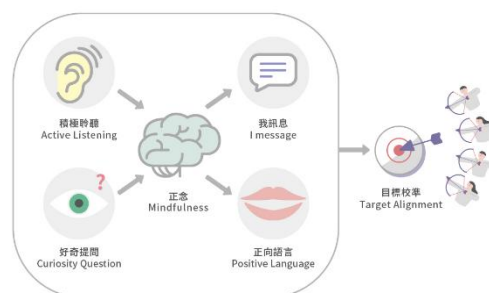


心理健康與考試表現密切相關，穩定的情緒狀態是應試的重要條件。有些孩子會出現明顯的睡眠障礙（睡不著或一直睡）、飲食障礙（暴飲暴食或毫無食慾）

與情緒低落等狀況，著實令人心疼、擔心，家長可以適時與孩子討論是否要尋求學校輔導資源或專業協助。

但同樣面對壓力，有些孩子則會呈現某些容易令大人誤解的「反向行為」。例如：在課業上長期挫敗或低成就的孩子，每每看到早已落後一大段的課業，不知從何讀起且短期內很難看到努力成效，於是常會透過手遊、網路來逃避「習得性無助感」。本質上孩子的真實心情是「對自己失望、自暴自棄」，然而沉迷手遊或網路世界的行為卻又容易讓旁人理解為「把時間拿來玩遊戲而不唸書」，於是父母看不慣而出言責備、孩子也覺得父母不願意理解自己，衝突日益增加。

其實，這時候父母只要把「你怎麼一天到晚玩手機都不唸書？」的責備語句調整為「我看見你似乎完全念不下書、所以一直玩手機」的描述語句，對孩子表達我們從旁觀察到的狀態，甚至進一步關心「需不需要聊聊或是有什麼我們可以幫得上忙的地方？」，不只可以降低衝突，也讓孩子感受到他的心情我們願意懂。



~~祝福每個家長跟孩子都能在高三升學路上調整到最佳狀態~~

好文分享

孩子明明很優秀，卻對讀書提不起勁？親職講師：很多時候，不是孩子不努力，而是被父母的焦慮困住了	醫學系畢業後打掉重練，赴日學設計》施清元：儘管不符合父母的期待，但心裡仍希望他們以我為傲
	
被孩子翻白眼、冷回應？心理師：大腦要到25歲才會「成年」，掌握4招助你度過衝突	家長天天念都沒用，朋友一改孩子就跟著改？學會「課題分離」既可以避免爭吵又可以培養出孩子的責任感
	
女兒為逃避升學考試念五專，教授爸爸耐心守候，陪孩子找到方向！接受孩子每時期的樣子，要相信他不會弄丟自己的人生	有自信不等於真學會？彰師大教授揭學習盲區：最怕孩子出現「錯覺性勝任感」，這6%高風險群最危險
	

宣導資料



心理健康資源連結

彰基精神科臨床心理師團隊 111.02.17 製

彰化縣心理衛生相關資源表

編號	相關資源	說明	適用對象
1	彰化縣 社區心理衛生中心	聯繫方式：04-7127839 地址：彰化市中山路二段 162 號 治療形式：電話諮詢 / 諮商 / 面談 http://center.nccu.idv.tw	無特殊限制
2	彰化縣張老師	聯繫方式：直撥 1980 治療形式：電話諮詢 / 網路諮商 / 面談 費用：免費	無特殊限制
3	彰化縣生命線協會	聯繫方式：04-7249595 / 04-7259595 / 直撥 1995 地址：彰化市中華路 338 號 治療形式：電話諮詢 / 義工 費用：免費	無特殊限制
4	自殺防治安心專線	24 小時心理與醫療電話諮詢 聯繫方式：1925	無特殊限制
5	全國家庭教育 諮詢專線	家庭教育諮詢輔導服務 聯繫方式：04-4128185	家長
6	兒福聯盟 「踮貢少年專線」	13-18 歲青少年電話諮詢 聯繫方式：0800-001769(周一到周五 2-4PM) 費用：免費	青少年
7	彰化區中等學校心理 衛生諮詢服務中心	彰化縣中等學校教師及學生心理諮商服務 聯繫方式：7222121 轉 2031-2034 費用：免費	彰化縣中等 學校教師及 學生
8	彰化縣 學生心理諮商中心	彰化縣國中小學生心理諮商服務 聯繫方式：04-7285236 費用：免費	彰化縣 國中小學生
9	彰化家庭扶助中心	18 歲以下兒童青少年電話諮詢 彰化服務處 7272085 和美服務處 7569336 員林服務處 8370590 田中服務處 8762388 二林服務處 8953595 費用：免費	兒童青少年
10	彰化縣兒童青少年 福利服務中心	兒童青少年心理協談與諮詢 聯繫方式：8850010 費用：免費	兒童青少年

編號	相關資源	說明	適用對象
11	彰化縣婦女福利服務中心	婦幼心理協談與諮詢 聯繫方式：04-8762967 費用：免費	婦女
12	彰化縣新住民家庭服務中心	新住民關懷支持、語言翻譯 聯繫方式：04-7237885	新住民
13	男性關懷專線	電話心理諮詢 聯繫方式：0800-013999 費用：免費	男性

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 適時關注孩子的活動

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WIN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、犧牲睡眠、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議題，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**—輕輕鬆鬆點下滑鼠，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網路單一窗口 <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/>





我的網路世界 停看聽

上網公約

1. 幫電腦找個安全的家

你有沒有自己的電腦呢？還是全家人共用一台電腦？
電腦最好放在能夠讓家人放心的地方呢！



- 電腦最好放在明顯的位置，例如：客廳、餐廳等。
- 請注意線子與螢幕的擺放位置，螢幕要在自己能平視的位置。

2. 訂立我的上網守則

與家長一起制定上網守則，貼在電腦旁，一起簽名執行。

- 共同制定：功課完成後才能使用（書、紙、遊戲、網公等）的電腦才可以上網。
- 上網守則：上網30分鐘休息10分鐘，保護視力。
- 媽媽提醒我上網時要守規則，是對我負責，不是限制我的網路生活。

3. 與家長一起探索網路世界

與父母一起討論網路世界的注意事項。

- 交友要慎重，交友要謹慎：如要加的一定要先告訴家長，請他們執行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己的家人的真實姓名、地址或電話。
- 情慾或違法網站，材料惡劣，網路是公開場合，私人訊息不能到處透露。
- 網路遊戲的世界與真實世界的差異是很大的，不要沉迷於遊戲，避免影響身心。

我已瞭解以上的資訊，並同意遵守以上的上網使用規則

孩子/學生簽名：.....

家長/教師簽名：.....



健康上網一起來

一聽二規三動動

四感五慣六讚讚

一
傾聽孩子的
需求

二
對孩子
上網
做規範

三
每用30分鐘
就要站起來
活動10分鐘

四
高四感生活
(歸屬感、
愉悅感、
成就感、
意義感)

五

培養五種網路
使用好習慣

人：和父母討論網路交友情形。
事：保護自己與他人隱私。
時：規定每天網路使用時間上限；
每天先做功課再上網。
地：睡覺時手機不放床邊，電腦放
在公共區域。
物：使用適合年齡遊戲。

六
稱讚
安全健康
上網好習慣





教育部 廣告



自主 時間管理



培養 多元興趣



線上 學習課程



閱讀 電子書



搜尋資料
查證訊息



e 度和你一起
e-Learning

善用網路資源，充實自我、探索世界。



全民資訊素養網

CRC的四大原則



CRC的核心

CRC所保障的兒童是指所有未滿18歲之人，在我國就包含了兒童與少年；尊重兒少是獨立完整的個體，保障兒少應享有的權益。



兒童應受

CRC將兒童在公民、經濟、政治、文化和社會中的權利予以整合，其所保障的權利如下：

公民權與自由權

- 出生登記、取得姓名、身分和國籍的權利。(§7、8)
- 言論自由、信仰宗教、集會結社自由、隱私權以及獲得正確、適當資訊的權利。(§13-17)

免受暴力侵害

- 不受到任何形式暴力侵害的權利。(§19、34、36、37)
- 政府應使受害兒少身心康復並重返社會。(§39)

家庭環境與替代性照顧

- 與家庭團聚不與父母分離的權利。(§9、10、11)
- 政府應妥善照顧保護失去家庭的兒少，安排適當的安置或收養。(§20、21、25)

身心障礙、基本健康與福利

- 身心障礙兒少受特別照顧的權利，政府應提供資源協助其融入社會。(§23)
- 治療疾病與恢復健康的權利，政府應提供社會安全保障及適當生活水準。(§24、26、27)

保障的權益

教育休閒與文化活動

- 平等接受教育的權利。(§28、29)
- 原住民和少數族群兒少享有自己文化、宗教及語言的權利。(§30)
- 休息、休閒、遊戲娛樂和參與文化藝術的權利。(§31)

特別保護措施

政府對於特殊或緊急狀況，包括難民(§22)、遭遇武裝衝突(§38)、原住民和少數族群、童工、藥物濫用、虐待、人口販運、被誘拐(§32-36)或觸法(§40)兒少，應給予特別的協助和保護。



通行路權

通行空間

規範方式

- 依據《道路交通安全規則》
- 以交通標線、標誌劃分
- 以立體設施(如人行道、天橋、地下道)區隔

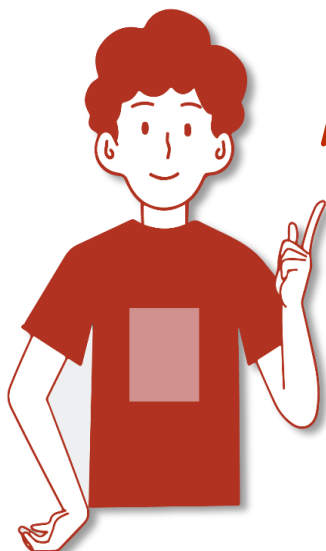
規範不同用路人在道路上能夠通行的範圍

通行先後順序

規範方式

- 依據《道路交通安全規則》
- 搭配交通號誌、標線、標誌

規範用路人行經交通易產生衝突處，能安全通行的先後順序



- 交通號誌、標誌及標線及交通規則，涉及通行路權的基本概念，大家都要理解並依循通行空間與通行先後順序之規範及相關設施的設置

- 通行路權的規範可提升道路交通秩序與安全，更是判定交通事故肇事責任的主要依據。

- 遵循通行路權是保障交通安全的基本