



國立華南高級商業職業學校

National Hua-Nan Commercial Vocational High School

115學年度 親師座談會手冊

Parent-Teacher Meeting

115.09.19



國立華南高商 115 學年度「親師座談會」手冊

目 錄

《校長勉語》	2
《家長會長的話》	4
一、親師座談會流程表	5
二、親師座談會場次分布圖	6
三、115 學年度行政職務暨導師一覽表	8
四、115 學年度第一學期行事曆	9
五、家長活動專區：家書傳情	10
六、處室事務	
(一)教務處	11
(二)學務處	14
(三)總務處	19
(四)實習處	20
(五)輔導室	23
(六)圖書館	24
(七)人事室	25
七、親職補給站	
(一) 文章共享：陪伴青春期孩子的家長指南	26
(二) 人際互動？課業？愛情？青少年的情感教育怎麼談 ..	29
(三) 家庭教育重要資源	32
(四) 心理健康資源網絡	33
(五) 重要網路資訊區	35
八、116 學年升學時程表	36
九、115 學年度畢業生升學金榜	38
十、親師座談回饋表	39

《校長勉語》

花若盛開，蝴蝶自來——陪孩子成為更好的自己

親愛的家長，您好：

每一個孩子，都有自己的成長節奏，也都有屬於自己的天賦與價值。教育的目的，不只是讓孩子累積知識、取得證照，更重要的是陪伴他們在學習與探索中認識自己、培養能力，找到值得投入的方向。

我常勉勵孩子：「花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。」我們無法替孩子安排未來每一條路，但可以陪伴他們扎穩根基、累積實力。當孩子願意學習、懂得負責、具備專業，也看見自己的價值，未來自然會有更多可能。

看見成長，也看見孩子的可能

114 學年度，華南高商學生在全國技藝競賽、技能競賽、專題實作、語文競賽、專業證照及升學表現等方面，都有亮眼成果。然而比起獎項與成績，我們更珍惜孩子在過程中的成長：從失敗中學會堅持，在團隊中學會合作，從「我不知道自己能做什麼」，逐漸走向「原來我也做得到」。這些改變，正是教育最珍貴的成果，也來自學生的努力、教師的陪伴與家長的支持。

調整科班，也打開跨域學習的可能

面對人工智慧、產業轉型與全球化的快速變化，技職教育也必須持續調整。115 學年度，學校調減應用英語科，增設應用日語科；調減國際貿易科，增設航運管理科。這樣的調整，並非否定原有科別，而是希望回應學生需求、產業發展與未來職場趨勢，在原來的科別基礎上，為孩子增加更多學習與生涯選擇。

所以，未來我們也將逐步推動跨科選修、跨域專題、協同教學、產業實作及國際教育，讓語言連結商務與國際交流，商業結合物流、航運與數位科技。我們期待學生不只具備一項專業，更能整合不同領域的能力，為未來累積更多選擇與可能。面對少子化、人工智慧、產業轉型與全球化的快速變化，技職教育不能只延續既有模式，更要思考未來的孩子需要什麼能力。

培養帶得走的能力

華南高商始終以「人文、專業、活力、博雅」作為辦學的重要精神。我們希望孩子具備專業，也懂得尊重與關懷；擁有競爭力，也保有同理心；能運用科技，更能獨立思考。尤其在 AI 快速發展的時代，知識取得愈來愈容易，真正重要的，是孩子能否提出問題、辨識資訊、與人合作、解決問題，並保持終身學習的能力。

親師同行，陪孩子找到自己的路

高中階段的孩子正在學習獨立，有自己的想法，也需要大人的理解與支持。當孩子遇到困難時，多一些傾聽與陪伴；當表現不如預期時，除了成績，也看見努力與改變；當孩子探索不同道路時，陪他找到真正適合自己的方向。

學校與家長，是孩子成長最重要的兩股力量。教育不是把每一個孩子塑造成相同的樣子，而是幫助不同的孩子，成為更好的自己。

花若盛開，蝴蝶自來

與其急著替孩子尋找蝴蝶，不如陪他把自己的花開好。讓孩子扎根學習、累積專業、拓展視野、看見價值。當他能自信地說：「我知道自己是誰，也知道自己想往哪裡去。」那就是教育送給孩子最珍貴的禮物。

感謝各位家長對華南高商的信任與支持。新的學年，讓我們繼續攜手，陪伴孩子找到自己的價值，綻放自己的精彩，走出屬於自己的未來。

國立華南高級商業職業學校

校長 王世如 敬上

中華民國 115 年 9 月 19 日



《家長會長的話》

敬愛的家長先進們，您好：

教育是創造機會、激發潛能的重要途徑。身為孩子的家長，對學校總是寄予深切期望，期待學校能營造優質的學習環境，豐富孩子的學習內涵，培養他們帶得走、用得上的能力，迎向未來各項挑戰。

國立華南高商創校至今已有 108 年的歷史，是一所溫馨、多元的學習園地，致力於提供孩子快樂且優質的學習生活，也陪伴每一位學生發掘潛能、穩健成長。

除了全體教職員的用心投入，我們更誠摯邀請各位家長一同加入華商大家庭，熱情參與學生家長會。有您的支持與鼓勵，學校更能提供孩子多元能力的培養，給予老師最大的支持，成為學校最堅強的後盾，陪伴孩子穩定成長，順利考取理想大學校系，或勇敢走出屬於自己的人生道路。

誠摯歡迎各位加入「國立華南高商學生家長委員會」。您的支持，是孩子學習成長的助力，是學校持續精進辦學的動力，也是教師熱心教學最堅強的後盾。衷心感謝您的參與與支持！

國立華南高商家長會

會長 李迪祥 敬邀

家長會捐款帳號

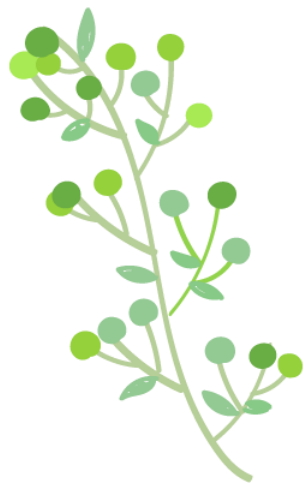
銀行：臺灣銀行嘉義分行

戶名：國立華南高級商業職業學校學生家長會

帳號：014001-177221

聯絡人：總幹事 王憶萍

05-2779338 ; 05-2787140 分機 129



一、115 學年度《親師座談會》流程表

時間	一年級	二年級	三年級
08：45~09：00	家長報到		
09：00~09：10	校長及家長會長代表致詞		
09：10~09：40	處室業務宣導及問題回覆		
09：40~09：50	換場		
09：50~10：30	《分科座談》	高二家長 學習歷程 系統暨自主學習 宣導 輔導主任 廖茹芳 圖書館主任 劉耀明	職高三 升學講座 輔導教師 許雅凱 普高三 升學講座 註冊組長 張嘉玲
	商業經營科主任林彥汝		
	國際貿易科主任賴彥融		
	航運管理科教師陳筱楚		
	電子商務科主任林祐生		
	資料處理科主任李美慧		
	廣告設計科主任莊舒婷		
	美工科主任洪銘鴻		
	應用英語科主任陳孝恆		
	應用日語科教師楊明翰		
	觀光事業科主任鍾碧璇		
	普通科實驗研究組陳俊良		
10：30~10：40	換場		
10：40~12：30	班級座談		



本校官方網站
歡迎點擊！

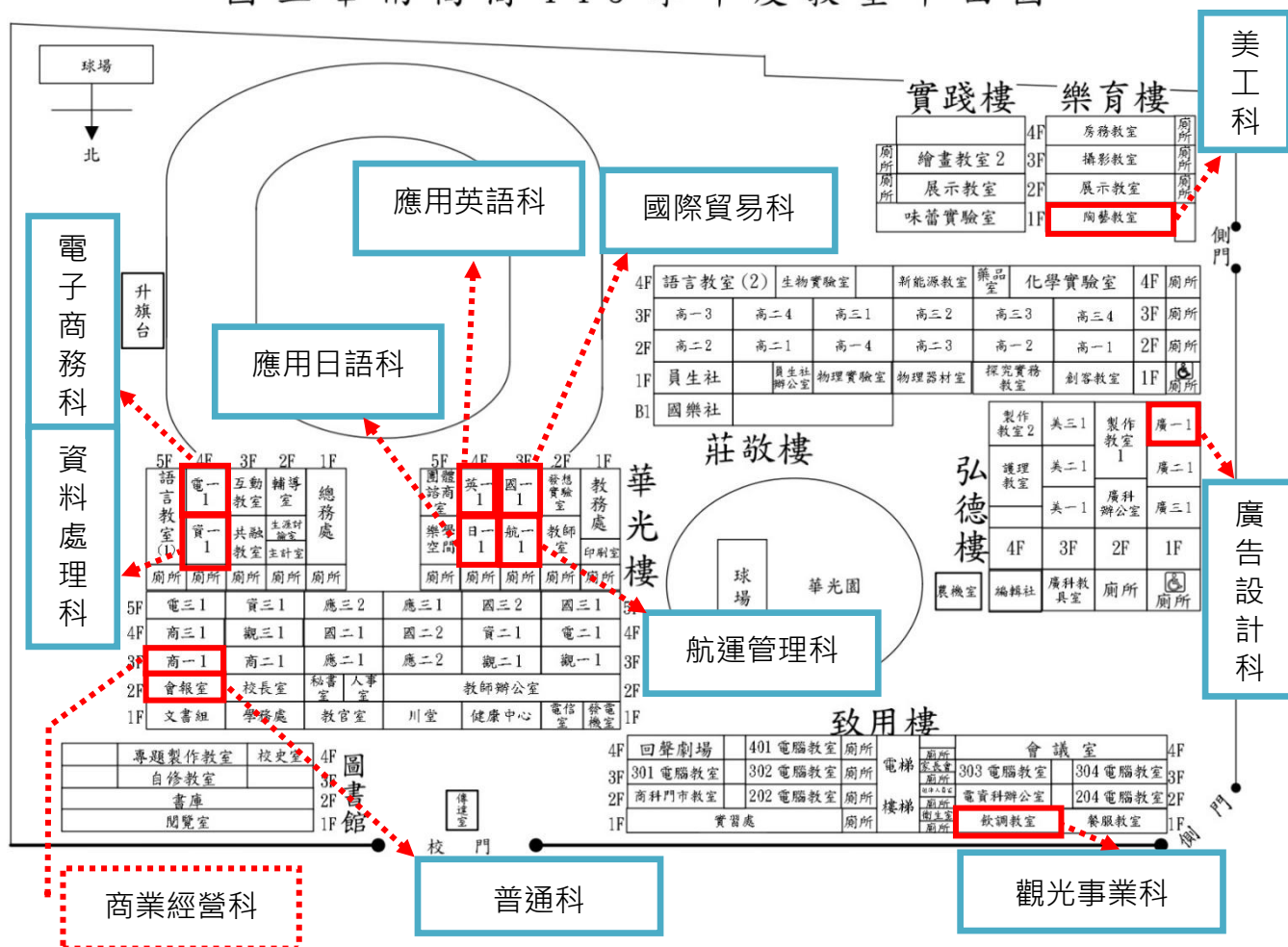


本校臉書粉絲專頁，
歡迎點擊！

二、親師座談會場次分布圖

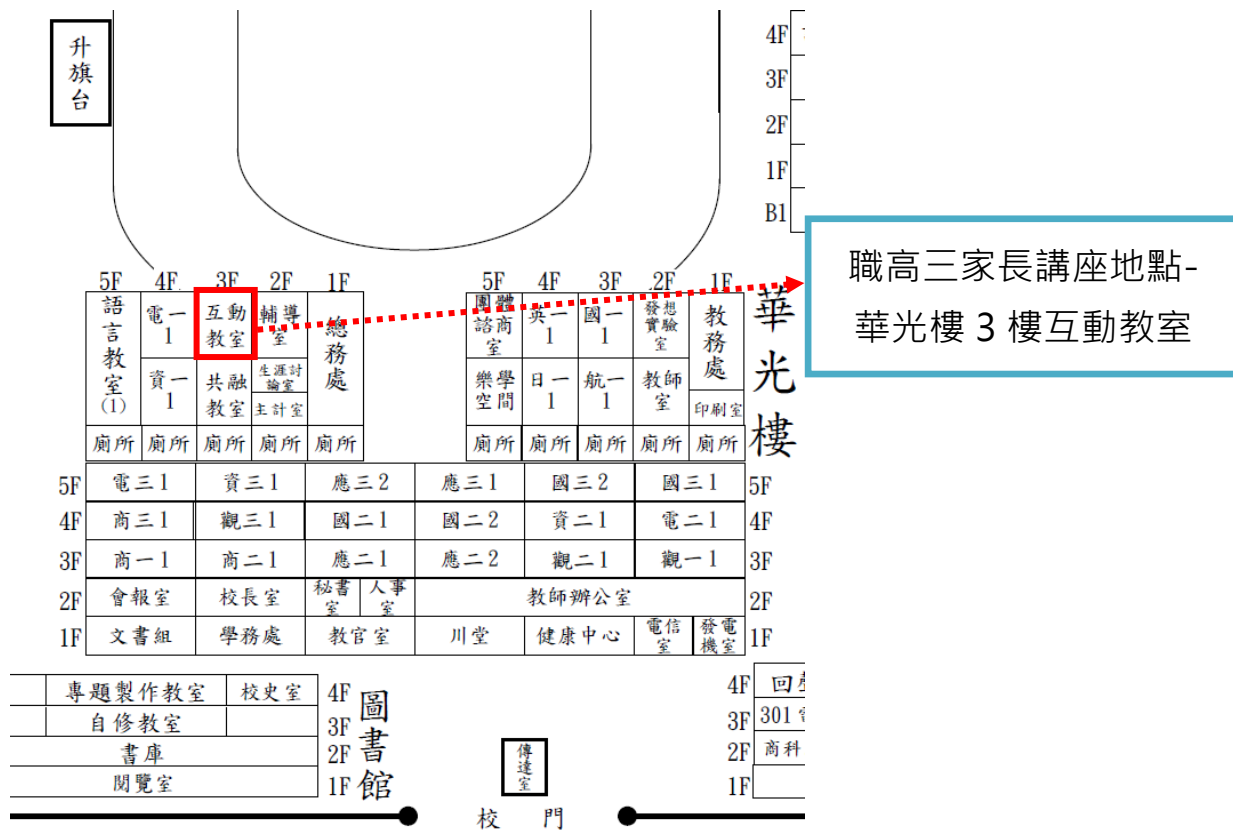
(一) 高一家長：分科座談暨新課綱宣導 (9:50~10:30)

國立華南高商 115 學年度教室平面圖



(二) 高二家長：學習歷程檔案宣導，活動中心 (9:50~10:30)

(三) 高三家長：多元入學講座，(9:50~10:30)



普高三家長講座地點-
莊敬樓 3 樓高三 3

三、115 學年度行政職務暨導師一覽表

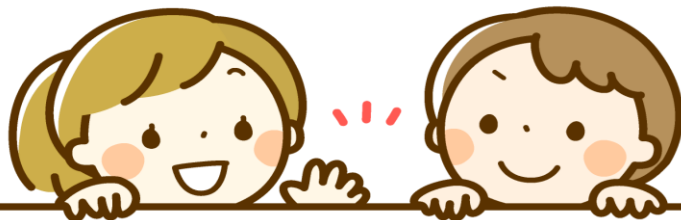
職 稱	姓 名	分機	班 級	導 師	分機	班 級	導 師	分機
校 長	王世如	126	商一 1	謝秀君	172	商三 1	張簡孟婷	122
校長秘書	李耀存	142	觀一 1	林秀莉	122	觀三 1	鄭妹珠	172
教務主任	劉美君	131	國一 1	呂婕綺	122	國三 1	張美雅	172
學務主任	王憶萍	129	航一 1	陳筱楚	172	國三 2	朱燕華	123
總務主任	廖俊易	147	電一 1	施伯仲	122	電三 1	賴立傑	122
實習主任	王明宗	146	資一 1	王曉慧	122	電三 2	沈淑芳	122
輔導主任	廖茹芳	130	廣一 1	施賢文	122	廣三 1	謝文皓	137
圖書館主任	劉耀明	139	美一 1	柯橋羽	135	廣三 2	黃奕穎	135
人事主任	何宜芬	206	應一 1	葉凡歌	122	應三 1	鐘博章	123
主計主任	許翠芬	210	日一 1	楊明翰	172	應三 2	林宜正	122
主任教官	黃國書	215	高一 1	黃麗樺	123	高三 1	鄭安宗	123
商經科主任	林彥汝	133	高一 2	姚靖軒	122	高三 2	李嘉福	122
國貿科主任	賴彥融	133	高一 3	楊雅棻	123	高三 3	周志明	122
資處科主任	李美慧	133	高一 4	江佳蓉	122	高三 4	李建和	123
電商科主任	林祐生	133	商二 1	黃美珍	123	資源班導師	蘇柏安	214
美工科主任	洪銘鴻	133	觀二 1	吳昇儒	122	學校總機： (05) 2787140 教務處專線： (05) 2779337 實習處專線： (05) 2782038 輔導室專線： (05) 2779339 教官室專線： (05) 2789823 健康中心分機：160		
廣設科主任	莊舒婷	133	國二 1	徐細娟	122			
應英科主任	陳孝恆	133	國二 2	楊芷諤	172			
觀光科主任	鐘碧璇	133	電二 1	郭幸玉	172			
教學組長	楊敦仁	128	資二 1	江致劼	122			
註冊組長	張嘉玲	203	廣二 1	潘瑀婕	135			
設備組長	蘇柏安	205	美二 1	江俊逸	122			
實驗研究組長	陳俊良	204	應二 1	黃千芬	172			
訓育組長	莊麗惠	127	應二 2	曹幼萱	123			
生輔組長	張智豪	132	高二 1	葉淑芳	122			
體育組長	蘇侑惠	137	高二 2	朱建旭	122			
衛生組長	張惠雯	127	高二 3	洪育芬	122			
就業輔導組長	蔡宜靜	138	高二 4	侯孟賢	122			
實習組長	張 煥	138						
資媒組長	沈庭聿	139						

四、115 學年度第一學期行事曆

國立華南高級商業職業學校115學年度第1學期行事曆

1150630版

星期 月份	日	一	二	三	四	五	六	週次	記 事
8							1		
	2	3	4	5	6	7	8		3-7日高一、二學生勾選114學年度課程成果/多元表現, 7日高一、二上傳學習歷程-多元表現截止日
	9	10	11	12	13	14	15		10日(起)第1梯及發證、新進教師研習, 12-14日全國行義童軍考驗營
	16	17	18	19	20	21	22		17-18日新生訓練, 20-21日校級幹部訓練, 21日擴大行政會議1
	23	24	25	26	27	28	29		28日期初校務會議、教務會議、全校教師研習
	30	31						1	31日開學日, 2日週會、高三班會, 2-3日普高三第2次模擬考, 3-4日普高二學測模擬考
9	6	7	8	9	10	11	12	2	7日輔導課開始, 8日行政會議, 9日幹部訓練, 11日高一新生健康檢查
	13	14	15	16	17	18	19	3	16日防災預演(第5節)、性別講座(第6節)、選社團, 19日全校親師座談會、嘉義市語文競賽
	20	21	22	23	24	25	26	4	21日國防災日, 22日導師晨報、行政會議, 23日社團迎新敬師活動、捐血活動, 25日中秋節放假
	27	28	29	30				5	28日教師節放假, 30日高二高三課程諮詢、週會
					1	2	3		
10	4	5	6	7	8	9	10	6	6日行政會議, 7日週會-高三班會、心理健康講座、書法比賽(週會)、週班會-高二班際排球賽, 9日補假, 10日國慶日
	11	12	13	14	15	16	17	7	12-13日第一次期中考(本週輔導課暫停實施), 14日社團、班會-高一班際拔河賽, 16日流感疫苗注射, 17日(起)第2梯及發證
	18	19	20	21	22	23	24	8	20日行政會議, 19-20日職高三第1次模擬考, 21日導師晨報、社團、班會-高一班際拔河賽, 22、23日高一公訓
	25	26	27	28	29	30	31	9	25日先復節放假, 26日補假, 28日週會、高三班會(5-6:霸凌防制教育講座)、週班會-高二班際排球賽, 28-29日普高三第3次模擬考, 30日流感疫苗注射
11	1	2	3	4	5	6	7	10	3日行政會議, 4日週會-情感教育講座、國語字音字形比賽(週會)、班會-高二班際排球決賽
	8	9	10	11	12	13	14	11	8日全國技檢第3梯次學科測試, 8-13日日本教育旅行, 10-12家事類技藝競賽, 11日社團、英文演講比賽(社團)、英文朗讀比賽(社團)、班會-高一班際拔河賽
	15	16	17	18	19	20	21	12	15日英語能力測驗, 17日行政會議, 18日週會、國語朗讀比賽(週會)、班會-高一班際拔河賽、捐血活動, 19日導師晨報
	22	23	24	25	26	27	28	13	24-27工業類技藝競賽, 25日社團
	29	30						14	2日教務會議、心理健康教師研習、週會、第7節期中考, 3日擴大行政會議2, 3-4日第二次期中考、本週輔導課暫停實施, 1-4日商業類技藝競賽
12	6	7	8	9	10	11	12	15	8-9日普高三第4次模擬考, 9日週會、高三班會、週班會-高一高二田賽決賽(含第8節)
	13	14	15	16	17	18	19	16	14日導師晨報, 15日行政會議, 15-16日職高三第2次模擬考, 16日一年級轉科面試、校慶預演、班會-高三田賽決賽(含第8節)、高三班會, 17日校運會會前賽, 18日校運會(16-18日第8節停課)
	20	21	22	23	24	25	26	17	23日聖誕歌唱大賽, 25日行憲紀念日放假
	27	28	29	30	31			18	28-30日作業檢查, 29日行政會議, 30日高三班會、週會、閩南語朗讀比賽(週會), 1日元旦放假
1	3	4	5	6	7	8	9	19	4-5日普通科高三期末考, 6日社團
	10	11	12	13	14	15	16	20	12日行政會議, 13日社團
	17	18	19	20	21	22	23	21	18-20日期末考(本週輔導課暫停實施), 20日休業式、期末校務會議, 21日寒假開始, 22日TQC檢定, 22-24日學測
	24	25	26	27	28	29	30		25日繳交學期成績截止日
	31								1日公布全校學期補考名單, 2-3日第1學期全校學期補考, 4-10日春節放假(2/5日除夕)
2	7	8	9	10	11	12	13		10日寒假結束, 11日開學日, 12日學生學習歷程課程成果上傳截止日, 13日繳交第1學期補考成績
	14	15	16	17	18	19	20		17日教務會議、任課教師認證學習歷程截止日
	21	22	23	24	25	26	27		22-23日職高三第3次模擬考
	28								28日和平紀念日, 3/1日補假



五、家長活動專區《家書傳情》

親愛的家長：

您有多久沒有親手寫一段話給孩子了？在訊息傳得飛快的時代，一封手寫的家書，反而更能留下溫度。字跡裡藏著陪伴，也承載著那些平常來不及說出口的鼓勵與愛。

孩子正走在高中職成長的重要階段，高一迎向新的開始，高二、高三努力朝著夢想前進，每一個階段，都需要來自家人的支持與相信。

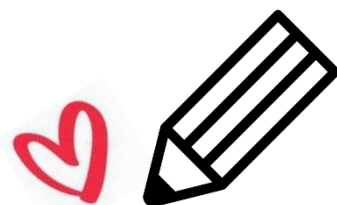
今天，輔導室特別準備了一張明信片，邀請您寫下對孩子的一句祝福、一段鼓勵，或是一份想傳遞的心意。

寫好後請交給現場工作人員，會後將由本校輔導志工隊悄悄送到孩子手中，成為孩子收到的一份驚喜，也是一份珍藏的心意。

謝謝您，和我們一起，把愛寫下來。

活動方式

1. 在明信片上寫上您對孩子的祝福
2. 寫上孩子的班級、姓名
3. 交給會場上的工作人員



六、處室事務

(一)教務處業務報告

組織架構

一、教學組：負責課程編排、教學實施與課業考查等。

1. 編排各班級功課表。
2. 辦理教師補課、代課及調課等事宜與教師教學進修活動。
3. 彙整各科教學進度。
4. 作業檢(抽)查。
5. 辦理各項學業競賽、(英)語文能力競賽等。
6. 辦理學生學習扶助方案。

二、註冊組：負責學籍管理、成績考查、各項減免學雜費等事宜。

1. 學生基本資料等學籍資料管理。
2. 辦理註冊、休學、復學、轉科、重讀、轉學等事宜。
3. 核發學生證。
4. 各次考試成績的登錄、結算，成績單申請、畢業證明申請。
5. 各種學雜費減免，包括：原住民學生助學金、低收入戶學生減免學雜費、殘障學生減免學雜費、殘障人士子女減免學雜費、軍公教遺族暨傷殘榮軍子女減免學雜費、特殊境遇家庭子女教育補助費、公益團體獎學金(請隨時注意教務處公告)。

三、設備組：負責各種教學空間設備之管理及使用事宜。

1. 一般教室數位教學設備管理及使用事宜。
2. 實驗室教學設備管理及使用事宜。
3. 特殊教室空間規劃及管理事宜。
4. 協助辦理校內外數理、自然科學能力競賽。

四、實驗研究組：負責普通高中、學年學分制等業務及研究事宜。

1. 學年學分制之宣導。
2. 辦理重補修開課事宜。
3. 規劃普通高中課程計畫、學科分組等相關事宜。

五、試務組：負責考試相關業務。

1. 學生考試業務。
2. 教師甄試業務。
3. 學測、指考報名
4. 學生學習成就評量試務工作。

六、特教資源班：負責特教相關業務。

1. 負責特殊教育相關業務。
2. 負責特殊教育學生個案管理及個別化教育計畫(I.E.P.)業務。

修業及成績規定簡介

一、學年學分制：

1. 修業年限：以三年為原則，最多為五年。
2. 學分制：每週授課一小時，滿一學期，為一學分。
3. 開課學分數：
 - (1). 技術型高中總開課學分數 190 學分。
 - (2). 普通型高中總開課學分數 182 學分。
4. 修業期滿，符合課程綱要所定畢業條件，且修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過者，可取得畢業證書；取得學分未達畢業標準但達 120 學分以上者，可發給修業證明；取得學分不足 120 學分者僅能發成績證明。
5. 學分：分為部定必修、校訂必修、校訂選修等，修滿規定學分即可畢業。

二、學分取得

1. 該學期之學期成績能達學生身分別及格要求，即取得該學期學分。
2. 若同一學年中，單學期(上或下)不及格，但上下學期平均達學生身分別及格要求，則上下學期之學分皆能取得。

三、技術型高中畢業條件：

1. 應修習總學分為 190 學分，畢業及格學分數至少為 160 學分。
2. 部定必修科目學分均須修習，並至少 85%及格。
3. 專業科目及實習科目至少須修習 80 學分以上，其中至少 60 學分及格，含實習（含實驗、實務）科目至 45 學分以上及格。
4. 德行評量之獎懲紀錄相抵後未滿三大過。

四、普通型高中畢業條件：

1. 應修習總學分 182 學分，含下列學分：
 - (1) 國語文部定必修及選修至少須 24 學分。
 - (2) 英語文部定必修及選修或加第二外國語文至少須 24 學分。
 - (3) 「跨領域/科目專題」、「實做(實驗)」或「探索體驗」等課程類型之相關課程至少合計 4 學分。
 - (4) 自主學習應修滿 18 小時。
2. 畢業之最低學分數為 150 學分成績及格，其中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。
3. 德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

五、學期補考

1. 達以下標準者，應參加補考：
 - (1) 一般生：40 分。
 - (2) 原住民、技優生：
 - 及格分數為 40 分者：30 分。
 - 及格分數為 50 分或 60 分者：40 分。
 - (3) 身心障礙生：依 IEP 計畫訂之。
2. 成績未達補考標準或補考不及格者，得申請重修。

六、定期考請假及補考規定

1. 定期考查期間，除特殊狀況外，不得任意請假。如因下列狀況必須請假者，假卡應會簽試務組，並完成登記，否則缺考科目成績以零分計算。
2. 定期考試請假及成績計算規定：
 - (1) 學生因公假、直系親屬喪假、重大傷病假（如手術、罹患法定或須通報傳染病應自主健康管理）而缺考者，需於定期考查日（不含）之前憑相關證明完成請假手續，始有補考資格，該次定期考查該科分數以補考實得分數登錄之。
 - (2) 定期考查日當日之臨時病假（需附有全民健保特約醫院或診所之專科醫師診斷證明情節嚴重需在家休養者），或因不可抗力之特殊事故缺考者，除當日主動與**教務處試務組**聯繫之外，返校後兩日內完成補考申請（返校當日為第一日，隔天為第二日），惟補考不得超過成績結算日（定期考查結束後五個工作日），補考始能計分。其原始成績若超過六十分，以原始分數八成計算，但最低為六十分；若原始成績未達六十分，以原始成績計算。
 - (3) 非以上情節而缺考者，不得申請補考，以零分計算；未請假、未完成請假手續之缺考者及申請補考後又因故缺考者，則不得再申請該次定期考查之補考，以零分計算。

七、重、補修

1. 重修以修讀前一學期未取得學分的科目為原則。
2. 若學分數未達畢業標準，另於高三畢業典禮後，依需求申請情形再安排重修課程。
3. 學期重補修上課時間乃安排於學期中週六、週日實施為原則。
4. 依規定每學分須繳交 **300 元** 之重補修學分費。
5. 申請學生人數(15 人以上)開設專班重修，每學分上課 6 節；(6~14 人)開設自學輔導班，每學分上課 3 節，統一自修 3 節；人數未達 6 人暫不開班。

〔溫馨提醒〕

[家長行動 APP 綁定操作]已公告在本校首頁，
家長們可透過 APP 功能了解學生出缺席狀況並進行成績查詢等功能。

(二) 學務處業務報告

一、組織概況

學務主任			主任教官		
衛生組	訓育組	全體導師	體育組	生輔組	校安中心
職 稱	姓 名	負 責 業 務			
學務主任	王憶萍	綜理學生事務相關事宜			
主任教官	黃國書	綜理校內校安中心工作之策劃與執行、襄助學務主任處理學生生活輔導事宜、禮賓隊管理及校園安全之維護與督導、軍訓人事業務及優質化交通安全教育整備			
訓 育 組	莊麗惠	策劃校外教學、校際交流、辦理社團、規劃重大節日活動、刊物出版、辦理學生才藝競賽及表演活動			
生 輔 組	張智豪	辦理學生生活教育競賽、安全教育、特殊事件防範與處理、校園安全相關業務、學生輔導、學生幹部遴選訓練、學生勤務輪值安排、學生糾察			
體 育 組	蘇侑惠	擬訂各項體育活動章則、學生體適能測驗、訓練、選拔各項體育競賽團隊、運動場所及體育設備之管理、檢視與維護、校內外運動會及各項體育競賽之規劃辦理			
衛 生 組	張惠雯	辦理衛生保健、團膳衛生、健康檢查及協助預防接種、衛生保健器材及藥品之使用保管整補、辦理環境教育			
學創人員	王淑惠	學產基金申請業務、校安中心工作日誌彙整、協行性平教育業務			
學創人員	蔡耀元	交通安全業務、校內車牌申請管理及其他交辦事項及學生生活輔導、霸凌調查協行			
學創人員	顏薇真	軍訓後勤業務、協行性平教育業務、學務創新業務-後勤業務			
學創人員	劉康權	學務創新業務-人事業務、校外工讀生輔導座談、賃居生調查座談及查訪、校園防震災安全、教育專業研討活動			
學創人員	陳溫偉	反毒運動推動、輔導學生報考軍校及國防培育班、交通服務隊管理			
護 理 師	顏美春	協助衛生組處理相關保健工作、健康促進業務			
護 理 師	吳思靜	協助衛生組處理相關保健工作、健康促進業務			
幹 事	陳翊寒	學生出缺勤登錄、獎懲單登錄、統整學生德行紀錄			
書 記	陳昭錚	學生出缺勤登錄、家長會業務、校內工讀生業務			

二、工作目標

1. 學生事務處以民主、活潑、溫馨的方式，推動學生事務處工作，期能凝聚內部的共識，並了解學生內心世界的需求，適應多角度外力的期待與壓力，有效達成教育目標。
2. 成立社團，內容廣泛，落實推展社團活動及課外活動，培養健康的身心，建立正確的休閒觀念。
3. 建立『安全而快樂』的學習環境，加強品德教育，落實法治教育，培養學生知法守法的精神。
4. 協助清寒同學安心就學，除了依規定減免學雜費外，成立「教育儲蓄戶」，接受教職員工及各界善心人士捐款，提供免費午餐，此外也協助學生向許多公益團體爭取獎助學金。

三、工作項目

1. 建立友善校園，倡導校園倫理，老師愛護學生，學生尊敬師長。
2. 建立行政與學生、教師、家長間之溝通管道，運用輔導的理論與方法，改進學務工作。
3. 指導學生從事社團活動，目前計有藝能性、康樂性、學術性、體育性、服務性等 44 個社團，提供學生多元化選擇，藉以激發潛能，發揮長才。
4. 鼓勵學生參與服務學習，辦理志工服務、舊衣、舊鞋、包整理－送愛到非洲、工讀服務、品德深耕教育計畫、街頭募發票等服務學習活動，讓學生由服務中，養成積極向善的人生觀。
5. 辦理全校性及班際活動。舉辦公民訓練、校外教學參訪、班際球賽、教室布置、校運會、園遊會、迎新敬師、畢業聯歡會、歌唱比賽等，以期學習生活豐富而多樣。
6. 重視學生校園生活環境之改善暨學生安全之維護。
7. 推動學生健康體適能，協助養成良好運動休閒習慣。
8. 成立學生團隊及學生組織，計有學生會、學生議會、禮賓隊、體育校隊等，培養其規劃、自主管理的能力。
9. 辦理家長會業務，舉辦敬師活動、編列經費協助學校改善教學環境、活動贊助。

四、本學期工作重點

1. 重視生活教育：穿著學校規定服裝；養成守時好習慣。
2. 加強環境教育：定時清掃保持周遭環境乾淨衛生
3. 推動友善校園：尊重別人、保護自己，避免言語、肢體、網路…等霸凌情事。
4. 強化性平教育：少一分性別歧視，多一分平權共識。
5. 推動社團活動：鼓勵同學參與課外活動，培養多元展能加值自信。
6. 健康自主觀念：維持自主健康管理，保護自己也保護別人。

五、請家長配合事項

1. 學校教育是學生全人教育的一環，無法取代家庭教育的功能，學校教育唯有在家家庭教育的配合下，才能讓孩子的人格更健全。
2. 請家長隨時與學校及導師保持密切聯繫，落實親師溝通管道，俾利瞭解貴子弟在校行為。
3. 請家長注意貴子弟放學後、假日中的交友狀況及常去地點、回家時間、閱讀書籍等，對於寄宿學生，則應隨時聯絡探訪，以瞭解貴子弟生活的實際內容；如貴子弟有特殊身體狀況，更應讓校方了解，並隨時保持聯繫，校方才能依其特殊狀況，給予最合適的協助。
4. 家長如發現學區、住家附近有本校學生聚集、逗留不正當場所，或有不良行為，請電告 110 並告知校方(校安中心：05-2789823)，以利導正學生偏差行為。
5. 有關管教觀念、態度，歡迎與導師、學務處、校安中心、輔導室及教務處洽商，期待使學生們更有成長的空間，更快樂的學習和生活。
6. 請家長和學校共同配合努力，用心來規範貴子弟的言行習慣，也讓孩子們真正感受到我們的關懷，以期培養他們自重自愛、關懷別人、感恩惜福、充實生命的態度。
7. 建立優良學習環境、注意校園安全，是學校的責任；嚴禁霸凌、打架、勒索、抽煙、無照駕駛、流連網咖等不良行為，是我們的堅持。學務處密切跟警方合作，加強校內外巡邏，也請家長注意孩子在校外的生活起居，避免出入不正當場所。
8. 115 學年度學生手冊已放置於學校官網首頁，歡迎下載使用。



六、家長會會務

1. 辦理家長會會務：依據家長會組織章程，推動各項工作，執行家長會預算及財務管理，協助學校校務發展，提供學生更優越的學習環境。
2. 增進家長會與學校互動關係：
 - (1) 讓家長、學校、教師緊密合作，促進互信、互利，互助，相互關懷。
 - (2) 積極參與學校各項會議及重大活動。
 - (3) 支援學校慶典、師生社團、教師進修研習及校內外競賽、全國技藝(技能)競賽之活動經費。
 - (4) 支援學校改善教學環境及設備。
 - (5) 舉辦敬師聯誼活動，發揮尊師重道之倫理精神。

☆竭誠歡迎您加入華商家長會☆

七、113 年～115 年學務處學生參加活動表現

田徑隊近三年競賽成績：(團體成績/特殊表現)

113年嘉義市運動會

田徑錦標高中女子組 團體第四名

陳星仁 400M 第一名 200M 第三名
王洧萱 標槍 第一名(43.24 公尺-破大會紀錄) 全能運動 第三名
沈敬修 100M 第五名
郭米米 標槍 第二名
晉逸婕 鐵餅 第二名
林芯仔 1500M 第四名

113年嘉義市中小學聯合運動會

田徑錦標高中女子組 團體第四

王洧萱 標槍 第一名 100M 第四名
楊雨芯 鏈球 第一名 跳遠 第二名
陳星仁 200M 第二名 400M 第二名
沈敬修 跳遠 第三名
簡宏袖 800M 第四名
張中毅 100M 第八名 200M 第八名
晉逸婕 鐵餅 第二名 鉛球 第八名

114年嘉義市運動會

田徑錦標 社會女子組 團體第四

張中毅 100M 第三名 200M 第三名
施秉男 200M 第五名 100M 第七名
王洧萱 標槍 第一名 100M 第二名
楊雨芯 鏈球 第一名 跳遠 第三名
晉逸婕 鐵餅 第一名

114年嘉義市中小學聯合運動會

田徑 高女組 總錦標 第四名

張中毅 高男組 200M 第三名 400M 第四名
楊雨芯 高女組 跳遠 第一名 標槍 第一名、100M 第四名
余承洋 高男組 標槍 第五名
楊雨芯 高女組 鏈球 第一名、
賴仕偉 高男組 跳高 第一名
蔡尚勤 高女組 跳遠 第五名
蕭凡皓 高男組 跳高 第三名 跳遠 第三名
施秉男 高男組 標槍 第四名 200M 第八名
簡宏袖 高男組 800M 第四名 400M 第七名

蔡秉倫 1500M 第四名 800M 第五名

115年嘉義市運動會

田徑 社女組 總錦標 第四名

賴仕偉 社男組 跳高 第一名

晉逸婕 社女組 鐵餅 第一名

蔡尚勤 社女組 100M 第二名

陳寧萱 社女組 100M 第三名

籃球隊近三年競賽成績：(團體成績/特殊表現)

112學年度 高級中等學校乙級籃球聯賽 嘉義地區高男組第二名(晉級南區複賽)

113年嘉義市運動會 高男組 第二名

113年嘉義市中小聯合運動會 高男組 第三名

113學年度 高級中等學校乙級籃球聯賽 嘉義地區高男組第四名

114年嘉義市中小學聯合運動會 高女組 第二名

114年嘉義市中小學聯合運動會 高男組 第三名

114學年度 高級中等學校乙級籃球聯賽 嘉義地區高女組第一名(晉級南區複賽)

(三) 總務(總是為您服務)處業務報告

一、 總務處人員編制概況

職 稱	姓 名	主 要 工 作
總 務 主 任	廖 俊 易	秉承校長之命，綜理全校總務事宜。
庶 務 組 長	吳 婉 綺	學校之營繕、採購、校園綠美化等庶務業務。
出 納 組 長	陳 松 樺	各項繳費/退費之業務。
文 書 組 長	吳 明 璋	公文、書信之收發。
幹 事	朱 淑 芬	物品之採購
幹 事	陳 俊 宗	公文、書信之收發
管 理 員	賴 貴 美	財產管理，受理文具等物品之請領。
工 友	(3 人)	校園硬體設施之養護及美化綠化事項

二、 總務處工作重點

總務處為行政支援單位(後勤部隊)，除美化、綠化校園，定期維護校舍，提供全校師生優質學習環境及設備外，並加強文書、庶務、出納、財產、工友、校園安全管理，以提高行政效率。

本校近年來，由於「振興經濟，擴大公共建設計畫」本校更爭取數千萬經費，完成了活動中心與風雨球場的建設，以及全新的操場，使整體設施更加完備。本處工作重點大致如下：

1. 除本預算外，持續積極向上級單位爭取經費、補助款，以使教學環境更臻完善。
2. 校園硬體設施之維護與美化。
3. 支援各處室業務之推動。
4. 辦理建物的補強、改建，提供師生一個更安全舒適的上課環境。
5. 本校公文之管控、學校財產保管、採購案之辦理。

三、 學校硬體特色舉隅：

1. 獨棟的圖書館及舒適的閱覽室，以供學生晚自習舒適環境。
2. 全校無障礙設施涵蓋率 9 成以上，這兩年完成弘德樓無障礙電梯及致用樓連走廊，使環境更友善。
3. 所有教室配有 2 台 50 吋液晶電視及數間教室備有短焦投影機以支援教學。
4. 班班皆有冷氣，專業教室也都裝設完畢，讓學生有舒適的學習環境。
5. 所有教室配置電腦一部，師生可隨時上網，與世界連線，尋找教學素材。
6. 教育部補助活動中心、風雨球場已完工，學生集會與體育活動之場地更先進安全。
7. 發展再生能源，建置太陽能發電 370Kw，環保又富教育意義。
8. 爭取全新的 200m 全密式 pu 操場及球場整修，讓學生有更好的運動空間。

環境好還要更好，
建設校園、提供學華商學子一個良好受教環境的腳步從不停止。

(四) 實習處業務報告

一、 目標

本校實習工作，旨在提供學生學習專業技能及實務經驗之場所，以提高學生技能水準及學習興趣。並依學生性向、能力輔導其就業，藉以達成學以致用之目標。

二、 組織及人員編制現況

職稱	姓名	負責業務
實習主任	王明宗	綜理實習處相關事宜
實習組長	張煥	實習設備及場所管理，辦理專案技能檢定及各職種技藝競賽
就業組長	蔡宜靜	辦理應屆畢業生就業輔導講習，加強與社區產業進行產學合作與交流
商業經營科主任	林彥汝	綜理商業經營科科務
國際貿易科主任	賴彥融	綜理國際貿易科科務
應用英語科主任	陳孝恆	綜理應用英語科科務
資料處理科主任	李美慧	綜理資料處理科科務
電子商務科	林祐生	綜理電子商務科科務
美工科主任	洪銘鴻	綜理美工科科務
廣告設計科主任	莊舒婷	綜理廣告設計科科務
觀光事務業科主任	鍾碧璇	綜理觀光事務科科務
應用日語科協行教師	楊明翰	綜理應用日語科科務
航運管理科協行教師	陳筱楚	綜理航運管理科科務
幹事	歐淑真	協辦實習、就業、各項檢定及其他業務
管理員	林羽柔	協辦實習、就業、各項檢定及其他業務

三、 工作重點及計畫

1. 加強技藝教學，舉辦段落評量及各職種技藝競賽，以提升實習教學的成效。
2. 辦理在校生商業類丙級專案技能檢定(本校擔任雲嘉分區召集學校)、即測即評即發證技能檢定及其他具公信力之民間團體舉辦的各項技能檢定，以服務考生，並提升學生專業技能水準。
3. 設置全民英檢、網頁設計、電腦軟體應用、廣告設計、會計事務—資訊項及即測即

評即發證技能檢定等各種檢定場所，以利於本校學生及社區人士參檢，取得專業證照以提高競爭力。

4. 舉辦應屆畢業生就業輔導講習，並建立正確職業觀念與職業道德。
5. 落實證照制度，積極輔導學生參加各職類乙、丙級技術士技能檢定，利用平日或假日開辦各項檢定練訓營，俾增加學生升學及就業能力之建立。
6. 規劃各專業教室，充實設備，加強學生實習安全衛生設施，並訂定管理辦法加強維護。
7. 聯繫廠商，並加強畢業生追蹤與輔導，落實就業輔導工作。
8. 加強與社區產業進行產學合作與交流，實施校內、外職場實習及教學實習參觀，以使學生理論與實務能相結合，增進學習成效。
9. 因應國際化及經濟全球化，辦理英語會話研習營，聘請外籍教師授課，以提昇學生英語聽說能力。
10. 辦理各機關團體委辦之電腦訓練。
11. 辦理嘉義縣市各國中招生宣導工作。

四、 未來展望

1. 爭取經費汰舊換新實習設備，提升實習教學成效。
2. 有效配合課程，使各科理論與實務並重，落實務實致用的特色。
3. 積極宣導證照制度，鼓勵學生參加技術士技能檢定，提升學生證照取得比率與證照層級。
4. 設置各科專業教室及購置相關資訊系統，並隨時充實相關設備。
5. 積極宣導職業道德教育，建立正確的職業及實習安全觀念，提升同學認知能力。
6. 成立檢定專用之電腦教室，以增加辦理檢定之服務能量。

國立華南高商學生參加各項技能檢定一覽表

	商經 科	國貿 科	航管 科	電商 科	資處 科	廣設 科	美工 科	應英 科	應日 科	觀光 科	普高
中文 輸入	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
日文 檢定									✓	✓	
全民 英檢	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
門市 服務	✓	✓	✓								
英文 輸入	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
英語 能力 測驗	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
國貿 實務		✓	✓								
視覺 傳達						✓	✓				
飲料 調酒										✓	
會計 事務	✓	✓	✓	✓	✓						
會計 能力 測驗	✓	✓	✓	✓	✓						
電腦 軟體 應用	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		
硬體 裝修				✓	✓						
網頁 設計				*	*	*	*				
餐旅 服務										✓	

註：✓表示有相關課程配合，*表示「鼓勵參加」

(五) 輔導室業務報告

一、編制：

輔導室共有四位輔導教師，各班級皆有責任輔導老師負責學生輔導事宜。

- 輔導主任：廖茹芳
- 高一輔導教師：簡嘉盈老師
- 高二輔導教師：劉嘉玲老師
- 高三輔導教師：許雅凱老師

二、工作項目：

(一) 各委員會：

- 1、輔導工作委員會：由校長、各處室主任組成，一同推展全校輔導工作。
- 2、特殊教育推行委員會：給予身心障礙學生班級安置、身心障礙學生個別化教育評量計畫（IEP）之推動，並作轉銜、教育鑑定、就業安置。
- 3、學生申訴評議委員會：學生受到學校不當之行政處遇後，可依正當管道提出申訴。
- 4、學習歷程推動小組：訂定校內時程表及工作協調，一同推展學習歷程。

(二) 輔導諮商：每班由一位輔導老師負責，如您發現孩子有需關注之處，請聯繫輔導老師，在孩子未發生問題前預防處理。

(三) 小團體輔導：每學期依學生需要辦理不同主題小團體輔導，利用週會、午休時間進行，學生自由參加。

(四) 心理測驗：各學年辦理學生性向、興趣、人格、學習診斷之心理測驗。

(五) 輔導志工隊：由輔導老師輪流帶領，高一、高二學生自由參加，協助推動校園輔導工作。

(六) 刊物：「華園心境」，每學年出刊一至二次，可供全校師生投稿。亦有不定期輔導資訊、升學資訊，視教師、學生需要即時提供。

(七) 生涯輔導：配合教務處、實習處，進行四技二專、大學多元入學宣導、甄選/申請入學輔導、模擬面試、備審資料及學習歷程之製作輔導。輔導教師任教生涯規劃課程，協助學生生涯探索、普高學生選組輔導。

(八) 輔導知能研習：邀請學者、專家蒞校演講，提升師生輔導知能。

(九) 推動認輔工作：全校教師皆為認輔工作之一員，使一時遭遇困難的同學獲得幫助。

(十) 諮商轉介：若有心理疾病、精神官能症狀，輔導室可轉介嘉義區「學生諮商輔導中心」（設在嘉義女中）。

(十一) 身心障礙學生發現與協助特教鑑定：針對生活適應及學習不佳之學生，協助辨識是否為身心障礙學生，及早提報鑑定以提供學生適性資源。

三、給家長們的建議：

- (一) 鼓勵子女認識新同學，建立人脈資源，不要孤立自己。
- (二) 關心子女學習態度與狀況，若遇問題請聯繫導師、學務處或輔導室尋求協助。
- (三) 不以打罵的方式教育子女，處於青春期的孩子，正是尋求自我認同與發展獨立的階段，請多以關懷、鼓勵的方式與孩子溝通。

(六) 圖書館業務報告

一、編制：

圖書館編制三位，教師兼圖書館主任一位、教師兼資訊媒體組組長一名、書記一名，綜理圖書館管理、網路管理及資訊管理相關業務工作。

二、工作重點：

1. 充實館藏、支援教學及協助師生自學研究。
2. 加強圖書館業務自動化，提高工作效率及服務品質。
3. 提供圖書館諮詢服務。
4. 提供舒適的閱讀環境。
5. 充實視聽資料，以利視聽教育之推展。
6. 提供語言學習器材之使用與維護，以發揮最佳的語言學習效果。
7. 辦理圖書館利用教育活動。
8. 建立校外相關學習資源及資料。
9. 校園網路的維運及管理。
10. 協助校園資訊系統建制及管理。
11. 推廣資通安全及智慧財產權觀念。
12. 學生自主學習相關活動支援。



三、給家長建議：

1. 圖書館目前提供三樓 78 位舒適獨立自修的座位，開放時間星期一至五晚間 18:10~21:00。現場由教師進行督導。為維護同學安全，晚自習進出皆由刷卡系統管制。如需了解同學自習動態可以上本校首頁>行政單位>圖書館>相關連結>晚自習座位預約登入學生的帳號(學號)密碼(身份證)後選擇出席狀況查詢。
2. 讓同學養成良好的閱讀習慣，大量閱讀可提升自己的軟實力(以因應新課綱素養命題目題型的需要)。
3. 本校部份老師教學方式會配合課程上網學習或繳交作業，利用課餘時間與老師進行網路互動及作業的繳交，也請多多關心子女使用電腦的狀況(建議可以把使用的電腦放在家長容易觀察到的地方)，不是一味的禁止子女使用電腦，而是引導子女正確的去使用電腦。

(七)人事室業務報告

一、 編制：

職稱	姓名	分機
人事主任	何宜芬	206
人事組員	張溢蘭	124

二、 本校師資概況：

本校現有教師 105 人，其中女教師 65 人，男教師 40 人；平均年齡 45 歲，正值青壯年…人生黃金期，是一所正值穩定發展的學校。本校為嘉義地區高校百年學府，來校擔任教師均具有豐富教學經驗。就學歷而言，我們大家長－王校長是會計與資訊科技碩士，在其領導下華商有堅強師資陣容與行政團隊，教師具有博士學位者 3 人、碩士學位 77 人，準碩士資格者 2 人，目前進修碩士學位者 4 人，整體加起來碩士學歷以上教師占 78%，顯見本校的師資是碩士滿校園，真正的高（師資）校（園）。

三、 未來期許：

期待貴子弟未來 3 年在華商能充充實實的學習、快快樂樂的成長，讓夢想插上翅膀（ Let the dream raise you up）。



七、親職補給站

文章共享：從對立到對話：如何化解親子衝突與修復關係

文：／ 劉雅菡 諮商心理師

親子之間有衝突，其實很正常。真正讓人受傷的，往往不只是衝突本身，而是衝突裡彼此說話的方式。當大人焦急、失望、擔心時，很容易脫口而出批評、命令、比較或威脅，原本想讓孩子變好，最後卻讓關係更緊繃。

想把親子衝突從對立帶回對話，關鍵不只是「講道理」，而是先理解孩子為什麼會這樣，並重新調整我們的回應方式。當孩子感覺自己被看見、被理解、被尊重，他才比較有可能從防衛走向對話，也比較有機會一起面對問題。

一、我們說話的方式，會影響關係的品質

「明明是為孩子好，話一出口卻只換來沉默、頂嘴，甚至更大的衝突。」不是因為孩子故意唱反調，而是因為語言不只是傳遞內容，也傳遞評價、壓力與關係位置。

當一段關係裡，孩子感受到的是穩定、信任與支持，他較願意說出真正的感受，也較願意在遇到困難時向父母求助。這樣的安全感，不是來自「完全沒衝突」，而是來自就算有衝突，彼此仍然有機會理解與和解。

二、我們看到的，常常只是孩子的表面反應

在衝突現場，大人最容易先看到孩子的外在表現，例如臭臉、態度不好、焦躁不安、不自律。這些行為常常讓人火一下就上來，覺得孩子不懂事、故意挑戰底線。

但很多時候，這些外顯反應底下，其實藏著孩子更深的內在需求。孩子可能需要的是情感連結、被認同、被肯定，也需要在過程中累積成就感與自信。若只急著處理表面行為，反而可能忽略了孩子真正想說卻還說不清楚的那一層。

三、關係卡住時，常見的幾種溝通誤區

許多親子衝突之所以反覆發生，不一定是因為問題太大，而是因為彼此已經習慣用一些讓關係更卡的方式在說話。以下幾種情況特別常見：

1. 批評

批評是直接對孩子的表現或能力做出負面評價，目的是希望孩子努力、變好。但像「你講話時可以動個腦嗎？」「你就是懶、就是不努力」這類話語，通常不會讓孩子更願意改變，反而較容易讓他感到羞愧、防衛或乾脆放棄。

2. 比較

把孩子拿去跟別人比，例如「表哥都考上前三志願，你還在這滑手機？」表面上是想激勵，卻常讓孩子覺得自己永遠不夠好，也更難相信父母真的理解自己。

3. 威脅

威脅是用恐嚇或剝奪來控制孩子行為，例如「你再吵就不要看電視」。這種方式可能短時間有效，但通常是建立在害怕，而不是理解與合作上。

4. 否定情緒

有些大人看見孩子難過、生氣、挫折，會很想趕快把他拉回「正常」，於是說出「不要難過、生氣」「這有什麼好在意的」。出發點可能是希望孩子別陷在負面情緒裡，但孩子真正接收到的是「我的感受不重要」「表達情緒是不被允許的」。

久而久之，孩子可能會開始壓抑情緒、否定自己的感受，甚至變成「我不想讓父母擔心，所以不要講」「原來表達情緒是不好的，我只能把感受放在心裡，沒有人願意聽我說」。

四、好的對話，重質不重量

比起不斷輸出意見，好的對話更重視幾件事：

- **專注傾聽：**看著孩子、把注意力留在他身上，不要一邊講一邊滑手機。
- **理解孩子的觀點：**當彼此想法不同時，先試著問孩子在想什麼、感覺如何，而不是急著判斷誰對誰錯。
- **把焦點放回事件與感受：**例如比起說「你怎麼可以打人，打人就是不對」，更能開啟對話的是：「今天在學校和同學發生衝突時，那時候你在想什麼？你有什麼感覺？」

五、把焦點放在正向意圖與做得好的時刻

在衝突裡，大人很容易只看到孩子沒做好、做錯的地方。但若想讓關係慢慢從對立轉回合作，不是忽略問題，而是試著看見：

- 孩子曾經有努力的地方
- 孩子的行為背後，可能有想被理解、想做好、想被看見的意圖
- 孩子在哪些時刻其實做得不錯

當大人願意看見這些細節，孩子比較不會只感受到自己總是在被挑錯，也比較有空間重新建立信心與合作意願。

六、同理，不是急著把對方拉回正面情緒

真正的同理，不是急著要孩子不要難過或是立刻給建議，而是試著描述情境、說出你理解到的感受。例如孩子說：「我這次考好爛，我怎麼努力都考不好，我真的沒救了。」比起馬上回「不會啦，你想太多了」，更能讓孩子感到被接住的，可能是：「你很努力，但這次沒有達到你想要的結果，你現在一定覺得很挫折、很失望，我懂你現在的心情。」

這種回應看起來沒有立刻解決問題，卻是在告訴孩子：你的感受是可以被理解的，你不是一個人卡在這裡。

同理表達時，要避免的幾件事

- 不要否定對方情緒：如「這有什麼好難過的」「不要想太多」。
- 不要把焦點拉到自己身上：如「我以前也失戀過啊」「我以前成績也不好」。
- 不要太快給建議或急著解決問題：如「你應該……」「你可以……」。

七、衝突發生前，先看見自己的導火線

很多親子衝突其實不是突然爆開，而是在大人已經累積壓力、身心繃緊的狀態下，被某句話或行為點燃。若想修復關係，除了理解孩子，也需要回頭看見自己。

在衝突升高之前，可以先練習覺察自己的訊號，例如聲音變大、握拳、呼吸急促、不耐煩。這些都是提醒自己「我快被引爆了」的前兆。

同時，也可以去想衝突背後的導火線是什麼。除眼前事件本身，也許還包括你這陣子的壓力來源、疲累，或者在衝突裡其實非常在意的某些需要，例如被尊重、被理解、事情可被掌控、家裡有秩序等等。

八、衝突發生後，怎麼把對立帶回對話？

衝突後等到情緒較平穩時，可以嘗試帶孩子進入「討論與協商」的歷程。

一個比較清楚的方向可以是：

1. **重述事件**：先一起釐清，到底發生了什麼事。
2. **表達感受與期待**：讓彼此能說出當時的情緒、在意的地方與期待。
3. **一起想解決方法**：不是誰壓過誰，而是一起討論下次可以怎麼做。

除了討論問題，也別忘了給孩子正向回饋。像是：「剛才我們彼此都不太開心，但你願意跟我說你心裡的感受，謝謝你。」或是「我發現你這次生氣不說話的時間變少了，你是怎麼想的？」這類回應，能幫助孩子看見自己正在進步，也讓修復不只是停在「不吵了」，而是真的更靠近一點。

九、健康的關係，不是沒有衝突

很多父母會希望親子之間不要吵架、不要對立、不要有太多情緒起伏。

健康的關係，不是完全沒有衝突，而是有能力讓衝突變成彼此理解的橋樑。當大人願意從控制、糾正、壓抑，慢慢走向傾聽、理解、協商與修復，孩子也比較有機會在關係裡長出安全感、自信與表達能力。

文章來源：

<https://www.jenlinst.org.tw/OnePage.aspx?tid=1216&id=3133>



(二) 人際互動？課業？愛情？青少年的情感教育 怎麼談

文：/ 雞湯來了 潘儋欣

「我的小孩談戀愛了，怎麼辦？」家有青少年的家長這樣想

「我才不想和爸媽說我談戀愛！」許多青少年這樣想

擔心孩子年紀小，因為戀愛而耽誤了課業，擔心孩子在關係中還不會保護自己或被別人欺負，但又不知道怎麼和孩子表達自己的關心和擔憂？許多家長滿腹「擔心」，但不知該怎麼和孩子談，變得只好用較強硬的方式來規定孩子，像是上大學前不准交男／女朋友、親自接送上下學等，卻很可能換來孩子的抗拒或隱瞞。

青少年時期的孩子正值「建立與適應自我、面臨家庭與同儕的變化」的關鍵時期，這些變化與挑戰會讓孩子產生不同的情緒，像是焦慮、快樂及煩惱。該如何在此時期找到親子和平共處的平衡點？又該如何和孩子說出內心的擔憂呢？

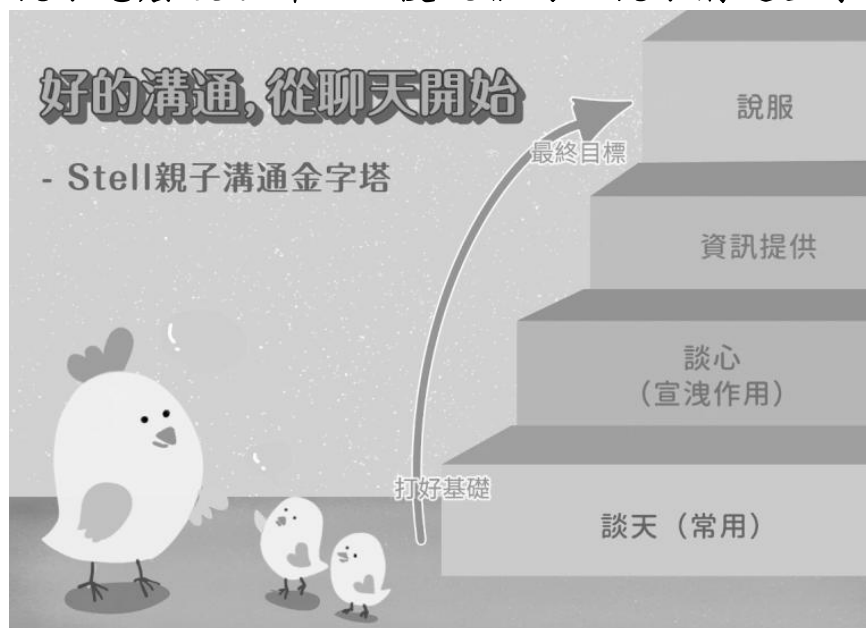
理解青少年心境：青少年與同儕密不可分的保衛戰

同儕，是青少年時期最重要、影響力也最大的群體，孩子渴望在同儕之間是受歡迎、獲得認同的，代表自己是被群體所接受的，此時期的青少年通常也會傾向和同一性別的同儕成為朋友。對於發展自我價值的孩子來說，同儕的話語的影響比父母更大。

青少年正面臨喜歡與被喜歡的時期，當孩子戀愛時，內心會有：「我談戀愛了！可是不能被爸爸媽媽發現，要不然就會被罵或要求分手！」當家長懷疑孩子戀愛時，內心就會：「他／她好像談戀愛了，明明我說過現在不能談戀愛的！該怎麼試探他？她呢？」

了解孩子與家長的內心話後，使用溝通技巧一起來談戀愛！

親子怎麼談？聊天而後說服的「親子溝通金字塔」



| 談天式親子溝通

因為不受限於時間／空間／事情／話題，是最常使用、容易使用的溝通技巧，可以做為親子溝通主要基礎，幫助建立更高層次的親子溝通的重要性，是建立和增進良好親子關係的方法。

| 談心式親子溝通

家長可以在覺察到子女受挫折／情感困擾／行為問題適時提供協助與支持。要注意的是，家長需抱持開放溝通的心態及理性的情緒，作為一名好的傾聽者，才能使談心溝通更有效。

| 資訊提供式親子溝通

提供資訊／分享經驗／交換意見是家長最喜歡也最常用的技巧，希望孩子可以避免嘗試錯誤。要留意的是，若前兩項溝通技巧還在建立中，家長需避免用長篇大論或教訓的方式來進行，因為有可能會造成親子之間溝通的反效果。

| 說服式親子溝通

為了幫助孩子學習思考和行為，試圖讓孩子接受家長的觀點／方法，更是家長花費最多時間和努力想達成的技巧。建議家長先從好的傾聽者開始，再根據親子溝通狀況及孩子狀況，循序漸進地選擇及使用不同的親子溝通技巧。

在此親子溝通金字塔中，說服雖然是最終「目的地」，但討論後形成共識是重要的「過程」，父母與孩子的想法仍會不同，還是需要尊重彼此的想法，彼此有共識最重要！

鼓勵引導式教養，自然融入情感議題

同儕／人際互動上的界線該如何拿捏？正值身心理發展階段的孩子，在和同儕的互動中，自然地就會發生肢體接觸，因此家長若能從「身教和生活情境」出發，取代「對孩子的嚴格禁止」，較可能是更融入生活、也被孩子接受的方法。

此時，家長可以使用「具體稱讚」來告訴孩子，爸爸媽媽覺得很開心／感動／驕傲。例如：老師有跟我說你因為什麼事而幫助同學，媽媽覺得很開心。讓孩子知道「關係與尊重」，理解他人會受到自己言行舉止的影響，自己也會受到他人言行舉止的影響，進而尊重他人。

此外，在性教育的議題上，家長可以試著用開放且健康的心態和孩子一起討論，用鼓勵「可以怎麼做」取代「禁止」，孩子的接受度通常會較高，也能在過程中更加了解孩子在想什麼！

溫柔挖掘不能說的秘密：家長該如何和孩子談情說愛？

技巧篇 | 培養「你說我聽．我說你聽」的分享好習慣！

家庭性教育並非要家長非常專業地教授性知識，而是用開放、可溝通的方式與孩子談論各方面的議題。台灣研究發現親子「經常溝通」，孩子在生殖生理知識、性騷擾及性侵害的認知知識均高於親子「不常溝通」的孩子。

「ㄟ～我的小孩好像在談戀愛耶！」
「問他，他就一直說沒有啊，那我還能怎麼辦？」

當有這些疑問時，不妨回頭想想，家長也曾有過青少年時期，雖然成長的時代不同，但可能有和孩子相似的戀愛經驗。家長不妨開放心胸，和孩子聊天的過程中，談談自己以前的戀愛故事，用說故事的方式來吸引孩子的興趣，適度地把想傳達的訊息放進故事，例如：告白失敗／分手的時候，「有哪些情緒？又是如何去解決的？」，讓孩子了解「原來爸爸媽媽也跟我有一樣的煩惱」。

可以從以下三種狀態，想想自家目前的情形，試試用聊天和孩子「『談』戀愛」！

- 親子較少有談天的習慣：透過聊天來分享各自的生活、工作／上學做了哪些事，慢慢建立談天的習慣。
- 親子已有談天的習慣：結合談心與資訊提供，覺察到孩子的需求或心事，當個好的傾聽者，並適時提供建議或分享以前的經驗。
- 親子有良好的溝通習慣：根據親子關係和孩子的狀況，選擇適當的溝通技巧讓孩子接受且了解家長的觀點及關心，即使家長和孩子有不同的想法，仍然尊重彼此、形成彼此間的共識才是最重要的。

心態篇 | 保持開放與好奇的心態，一同和孩子經營情感教育！

青少年時期的孩子正面臨與情感有關的挑戰，包括人際、戀愛、父母對升學的期待等。家長不妨透過「情感」，陪伴孩子去找尋自我、建立自我並了解自己與他人的界線，家長則是透過親身經驗分享、和孩子聊天，傾聽、了解孩子的想法和需求，經由這些方法，讓親子對情感教育有更深入的瞭解，以及提升良好的親子關係。

文章來源：

<https://chickensoupfamily.com/2021/06/22/%e9%9d%92%e5%b0%91%e5%b9%b4%e6%83%85%e6%84%9f%e6%95%99%e8%82%b2/>



(三)家庭教育重要資源

一、412-8185（幫一幫我）家庭教育諮詢專線

- (一) 服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婆媳關係、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
- (二) 服務時段：週一至週六早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、週一至週五晚間 6:00-9:00。
- (三) 面談諮詢服務：請撥 412 - 8185 專線預約面談時間。
- (四) 手機請加 02



二、嘉義市家庭教育中心

<https://family.chiayi.gov.tw/>



三、嘉義縣家庭教育中心

<https://cic.familyedu.moe.gov.tw/index.aspx>



(四) 心理健康資源網絡

【24 小時直撥專線】

機構	聯絡電話
嘉義縣(市)生命線	1995 (要救救我)
衛生福利部安心專線	1925 (依舊愛我)
男性關懷專線	0800-013-999

【心理衛生服務資源】

機構		聯絡電話
免 費	嘉義市社區心理衛生中心	05-2255155
	嘉義縣社區心理衛生中心	05-3621150
	嘉義市張老師中心	1980
	同志諮詢熱線	02-23921970 週一、週四至週日 19:00~22:00
	兒福聯盟少年專線	0800-00-1769 週二至週六 16:30~19:30
自 費	嘉基好消息協談中心	(05)2765041 分機 8585
	祐晴心理成長中心	05-2710955
	心家藝心理諮商中心	05-2910498
	凱心希望心理諮商所	05-2349979
	暖暖心理治療所	

➤ 醫療資源—青少年議題專長之醫生

嘉基 侯育銘醫師

聖馬 楊志強醫師

嘉榮 杜榮鴻醫師、黃聖雲醫師、黃立中醫師

長庚 張舜傑醫師、陳錦宏醫師、黃冠維醫師

慈濟 董俊良醫師、陳廣鵬醫師

吳南逸診所、全安診所、周裕軒身心醫學診所、真善漢診所、知心連冀診所

朴子 侯守恩診所(張嘉芬醫師)

民雄 徐鴻傑身心診所

新營 陳俊升精神科診所(蔡湘怡醫師)

善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康？



心快活
心理健康網路平台



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導素材



教育部



臺灣大學

心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用？



全國諮詢及救援服務
專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



學生自我傷害防治專區



教育部



臺灣大學



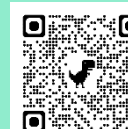
1925衛福部安心專線



「謝謝你跟我說」
文字協談



15-45 歲青壯世代心理健康
支持方案



YouTube 自殺防治
e 學院

週一至週五(上班日):13:00-17:00、18:00-01:00

週六(非國定假日):21:00-01:00

(五)重要網路資訊區

1. 華商官方網站 https://www.hnvs.cy.edu.tw/	
2. 華商粉絲專頁 https://www.facebook.com/HuaNan1918 或臉書搜尋「HuaNan」	
3. 華商輔導室粉絲專頁 https://reurl.cc/AONpGd 或臉書搜尋「國立華南高商輔導室」	
4. 大學招生委員會聯合會 https://www.jbcrc.edu.tw/about.html	
5. 技專校院招生策略委員會 https://www.techadmi.edu.tw/	
6. 大學選才與高中育才輔助系統 https://collego.edu.tw/ 【介紹生涯定向與學習準備】	

八、116 學年升學時程表(普通大學)



116 學年升學時程表(四技二專)

116 四技二專 多元入學日程表

1 特殊選才

報名及資格審查 115/12/14~12/18

審查結果公告 01/07

指定項目甄審 01/22~01/30

甄審結果公告 02/17

選填志願 02/17~02/19

錄取公告 02/24

報到 03/03

2 技優保送

網路報名繳寄資料 02/15~02/18

資格審查結果查詢 02/24

選填志願 03/08~03/10

分發放榜 03/16

報到 03/24

3 技優甄審

報名及資格審查 04/28~05/04

網路報名 05/17~05/21

指定項目甄審 06/11~06/20

錄取名單公告 06/24(前)

選填志願 06/30~07/02

分發放榜 07/06

報到 07/14

4 繁星計畫

學校上傳成績資料 02/18~03/09

網路報名 03/10~03/17

審查結果公告 04/07

選填志願 04/21~04/27

錄取公告 05/04

5 甄選入學・聯合登記分發・進修部單獨招生

統一入學測驗 04/24~04/25 考試

審查登錄	第一階段報名繳費	第一階段篩選結果公告	第二階段報名繳費	指定項目甄試	錄取名單公告	選填志願	報到
04/15 ~ 04/28	05/14 ~ 05/20	05/31	06/04 ~ 06/11	06/12 ~ 06/27	06/30 (前)	07/07 ~ 07/09	07/15 ~ 07/19

審查登錄	資格審查公告	填選志願練習	繳費	總成績公告	選填志願	錄取公告
05/03 ~ 05/07	06/22	07/08 ~ 07/19	07/13 ~ 07/15	07/27	07/27 ~ 07/30	08/05

進修部單獨招生

各校招生方式、流程、考試科目、是否採計統測成績、錄取方式等，皆由招生學校明訂於單獨招生簡章中。

★各項考試及招生日期以116年度各簡章

技專校院招生策略委員會

育達文化

九、115 學年度畢業生升學金榜

請見本校網站



十、親師座談會回饋表

感謝您今天撥冗參與，若有任何指教，請不吝給予寶貴意見，以做為學校改進的參考，或對於學校行政有任何疑問，也可一併提出。會後我們將彙整您的意見與疑問回覆，公告於學校網站。

- 請將意見直接寫在下方，並將此頁撕下，轉交貴班導師！

【請導師轉交給輔導室】

請留下您的聯絡方式(郵寄、E-mail 二擇 1)，以便意見回覆：

☆ 貴子弟班級：_____，您的大名：_____，

☆ ☐ 郵寄回覆，住址：_____

☐ e-mail 回覆，信箱：_____

若無留下聯絡方式，將把回覆您的意見一併公告於學校網站！



