

臺中二中 112 學年度第二學期

高一親師座談會活動流程表

時間	活動項目	主持人	地點	備註
08:30-08:50	報到	石主任芳萌	中正堂 二樓	簽到、領取資料
08:50-09:40	主席致詞	歐校長靜瑜		1. 介紹高一導師 2. 各處室事項報告
	家長會長致詞	呂會長肇家		
	校務報告	歐校長靜瑜		
09:40-10:30	選組、 心理測驗說明	石主任芳萌		選組及測驗結果解釋
10:30-11:30	班級家長會	高一導師	各班教室	志清樓 5 樓(101-111) 志清樓 4 樓(112-122)

手冊目錄

◆ 高一親師座談會活動流程表、手冊目錄	p. 01
◆ 校長的話	p. 02
◆ 班級導師、輔導教官、輔導教師一覽表	p. 03
◆ 學校分機一覽表、高一各班教室位置配置表	p. 04
◆ 教務處報告	p. 05
◆ 學務處報告	p. 14
◆ 教官室報告	p. 19
◆ 總務處報告	p. 22
◆ 圖書館報告	p. 23
◆ 輔導室報告	p. 31
◆ 一起陪伴孩子成長~親子議題相關資料	p. 40
◆ 111 學年度(去年)高一親師座談會家長提問建議回覆	p. 55

各位高一同學的家長們：

首先感謝您參與今天的親師座談會，這是一場專門為高一孩子及家長量身訂做的親師座談會，面對即將到來的高二學習分流與定向，二中所有的老師及行政團隊都很願意與大家一起為孩子的未來規劃藍圖與尋找路徑，引導孩子能夠做適性的選擇。

新課綱的實施，高中學生除了原有的課業學習外，還有自主學習、學習歷程的準備，為自己記錄現在與規劃未來，而現今學生的學習更加重視的是多元適性，而我們也針對這些不一樣的學習任務，規劃了讓學生學習「如何學習」的課程，希望協助高二的孩子能夠找到自己未來的方向。

最後，也跟家長們分享我在本月月會時給孩子們的勉勵：

一、三年的自律累積有成：

（一）高三同學：

1. 繁星戰士：能夠透過繁星上榜的同學，代表著你在高中的生活中有著一定程度的自律，才能讓自己在五個學期的成績維持在前端並擁有繁星榜的資格，這是給這些自律的同學另一個獎賞，也恭喜大家！
2. 申請戰士：希望大家能夠在申請入學的階段，選擇與自己的興趣及未來職涯規劃有關的科系。
3. 分科戰士：我們會陪你們到最後一刻！加油！

（二）高一、二同學：

督促自己在平日的學習上精進用心，他日繁星榜時才能榜上有名！加油！

二、自驅動力與自我管理讓你成為未來人才：

未來人才需具備什麼能力？哈佛心理專家劉軒從身邊「真學霸」身上看到：要有很強的自我驅動力、自我管理的生活能力。全文請見本手冊 p. 40

三、自我管理從作息自控開始：

1. 每天自律在上課開始前到校的同學，讓自己有一段靜心時間，代表著你已經拿到了未來人才的其中一張門票。
2. 取消早自習並不代表可以不斷地遞延自己面對「上學」這件事情的時間，越大的自由背後是越強的自律。
3. 讓生活自我控制成為生活的練習，為自己負責，也練習有效能的規畫並執行生活與人生，更要為自己負責。

這樣的練習，累積你成為未來人才的關鍵能力，大家加油！

****每天從準時上第一節課開始！**

班級導師、輔導教官、輔導教師一覽表

班級	導師	科別	分機	輔導教官	分機	輔導教師	分機
101	劉力彰	數學	163	陳建元	253	陳建良	151
102	羅家欣	國文	161	張 齡	138	陳建良	151
103	鄭涵倩	國文	161	穠偉慈	138	蘇世修	154
104	鄭仁隆	英文	162	李宗融	252	蘇世修	154
105	陳育慈	數學	163	莊曜鋳	252	蘇世修	154
106	蔡聖國	數學	163	張 齡	138	蘇世修	154
107	曾瑞池	國文	161	陳建元	253	蘇世修	154
108	林子哲	地理	164	林恆輝	138	劉華真	152
109	劉秀櫻	歷史	164	穠偉慈	138	劉華真	152
110	顏智民	物理	165	李宗融	252	蔡淑娟	153
111	廖珊慧	地理	164	林恆輝	138	郭恩慈	155
112	江豐岱	資訊	147	莊曜鋳	252	郭恩慈	155
113	翁淑卿	國文	161	劉文仁	138	郭恩慈	155
114	王芝蘭	公民	164	穠偉慈	138	郭恩慈	155
115	尤淑珍	數學	163	陳建元	253	蔡淑娟	153
116	陳慧萍	數學	163	穠偉慈	138	蘇世修	154
117	殷本韶	英文	162	李宗融	252	蔡淑娟	153
118	劉昭菁	歷史	164	張 齡	138	劉華真	152
119	林心怡	美術	170	莊曜鋳	252	劉華真	152
120	顏伯昌	化學	165	劉文仁	138	陳建良	151
121	王錫祺	物理	165	劉文仁	138	陳建良	151
122	林琦慧	英文	162	莊曜鋳	252	陳建良	151
123	廖耿志	音樂	126	林恆輝	138	劉華真	152

學校分機一覽表

校長室	校長	111	學務處	學務主任	131	總務處	總務主任	141
	秘書	112		主任教官	137		庶務組長	142
教務處	教務主任	121		教官室	138 252、253		庶務採購	143
	教學組長	120		訓育組長	183		財產管理	188
	教學組	122、229		訓育組	132		出納組長	185
	註冊組長	125		社團組長	140		出納組	145
	註冊組	123、225		社團組	139		文書組	146
	試務組長	128		生輔組長	133	導師辦公室	國文科	161
	試務組	129		生輔組	233		英文科	162
	設備組長	224		體育組長	234		數學科	163
	設備組	124		體育組	134		社會科	164
	特教組長	127		衛生組長	135		自然科	165
	音樂班	126、226		健康中心	136		生活科技	166
	特教資源	180					藝能科	182
輔導室	輔導主任	254	圖書館	圖書館主任	191	宿舍	男生宿舍	167
	輔導老師	151~155		技術服務組	271		女生宿舍	168
				資訊媒體組	181			

高一各班教室位置配置表

志清樓

5F	101 班	102 班	103 班	104 班	105 班	106 班	男廁	107 班	108 班	109 班	110 班	111 班	男廁
4F	112 班	113 班	114 班	115 班	116 班	117 班	女廁	118 班	119 班	120 國際	121 數資	122 語資	女廁
3F	201 班	202 班	203 班	204 班	205 班	員生社	女廁	206 班	207 班	208 班	209 班	210 班	男廁
2F	男廁	輔導室		網路語言教室	語言教室	教師會/ 教師休息室		生規教室	數資教室	語資教室	221 數資	222 語資	女廁
1F	女廁	學務處		健康中心	庫房	穿堂		庫房	總務處		會計室		

教務處報告

壹、賀本校 113 學年度大學學科能力測驗成績優異！繁星推薦大放異彩

本校學生參加 113 學年度學科能力測驗總體成績優異，各科滿級分人數大幅成長，達 40 人次！國文、英文達頂標前標計 777 人次，成長 20%；國文、英文、自然達頂標計 369 人次，成長 15%。六成同學國文達頂標、前標，成長 11%；四成同學英文達頂標、前標，成長 8%，自然達頂標，成長 4%！此外，國際雙語實驗班國文平均級分超越前標、英文平均級分超越頂標；321 數理資優班五成以上自然級分超越頂標、近六成數學級分超越頂標、近七成國文級分超越前標、六成以上英文級分超越前標；322 語文資優班八成以上國文級分超越頂標、八成英文級分超越前標、八成以上社會級分超越頂標。

113 學年度大學繁星推薦放榜，本校錄取頂大人數再創新高，總計八成的同學錄取國立大學暨醫藥學系！計有錄取臺大 1 位（中國文學系）、政大 3 位（公共行政學系、風險管理與保險學系、地政學系土地測量與資訊組）、清大 2 位（資訊工程學系、生命科學系）、陽明交大 1 位（電機工程學系甲組(電資國際組)）、成大 4 位（外國語文學系、政治學系、機械工程學系、電機工程學系），醫藥相關科系合計 4 位。其中，321 數理資優班共計 1 位錄取陽明交大、1 位成大、1 位清華，322 語文資優班 1 位錄取臺大、1 位錄取政大。整體成績亮眼！

另外，特殊選才部分亦表現優異，307 許凱皓同學國立臺灣大學動物科學技術學系、323 李宣妮同學錄取國立中山大學音樂系。

感謝全體師生的努力與家長們的支持！讓我們一同共創佳績！

113 學年度大學繁星推薦榜單

班級	座號	姓名	學校名稱	校系名稱	錄取結果
301	25	巫宜臻	國立政治大學	風險管理與保險學系	錄取
301	39	潘玄燁	東吳大學	哲學系	錄取
302	26	沈佳璇	國立中興大學	財務金融學系	錄取
304	11	陳榮賢	國立嘉義大學	財務金融學系	錄取
304	13	童俊翔	國立中山大學	國際經營管理全英語學士學位學程	錄取
304	24	洪與謙	東海大學	法律學系	錄取
304	25	張辛憶	逢甲大學	會計學系	錄取
304	34	劉念宜	國立成功大學	政治學系	錄取
305	19	羅堅豈	國立成功大學	外國語文學系	錄取
305	31	劉芝岑	國立臺中教育大學	國際企業學系	錄取

306	03	朱丞俊	國立高雄師範大學	地理學系	錄取
306	27	呂佳沂	國立暨南國際大學	國際企業學系	錄取
306	30	張雅翔	輔仁大學	會計學系	錄取
306	32	許心玲	東海大學	政治學系	錄取
307	03	王博彥	國立清華大學	資訊工程學系	錄取
309	04	江浩鋌	國立嘉義大學	土木與水資源工程學系	錄取
309	21	陳彥佑	中國醫藥大學	藥學系	錄取
309	25	陳哲夫	淡江大學	電機工程學系電機資訊組	錄取
310	07	李易諺	國立中央大學	光電科學與工程學系	錄取
310	14	張恩齊	東海大學	景觀學系	錄取
312	01	王修鴻	國立彰化師範大學	電機工程學系	錄取
312	02	范丞寬	臺北市立大學	都會產業經營與行銷學系	錄取
312	08	蔡睿宇	國立中興大學	應用數學系數據科學與計算組	錄取
312	09	簡嘉鎰	國立中央大學	資訊工程學系	錄取
312	13	林佑恩	國立臺南大學	資訊工程學系	錄取
312	14	林沛珊	中原大學	電子工程學系	錄取
312	22	黃晨瑜	國立政治大學	地政學系土地測量與資訊組	錄取
312	27	廖翊伶	國立臺北大學	會計學系	錄取
314	07	林有觀	國立清華大學	生命科學系	錄取
314	09	林紘睿	國立臺灣師範大學	資訊工程學系	錄取
315	25	陳柏欽	國立中正大學	電機工程學系	錄取
315	32	楊宇翔	國立成功大學	電機工程學系	錄取
317	11	張軒睿	國立高雄大學	電機工程學系	錄取
318	03	李宜秦	臺北醫學大學	護理學系	錄取
318	26	陳昕聿	國立臺北教育大學	自然科學教育學系	錄取
318	33	劉千毓	國立臺灣海洋大學	生命科學暨生物科技學系	錄取
319	15	高婉恩	中國醫藥大學	藥學系	錄取
319	37	謝心妮	中山醫學大學	職能治療學系	錄取
320	24	蘇宥恩	東吳大學	微生物學系	錄取
321	03	何禹承	國立陽明交通大學	電機工程學系甲組(電資國際組)	錄取
321	10	洪子庭	國立成功大學	機械工程學系	錄取
321	26	陳珊茹	國立中山大學	電機工程學系	錄取
321	27	謝和臻	國立中興大學	獸醫學系	錄取
322	14	詹書瑜	國立臺灣大學	中國文學系	錄取
322	15	蔡彤筠	國立政治大學	公共行政學系	錄取

貳、升學準備

一、大學「甄選入學」包含「繁星推薦」及「申請入學」。近年來「甄選入學」名額逐年提升，許多大學「甄選入學」名額已超越「分發入學」，請家長與同學特別留意「學測」的重要性並加強準備。

二、大學「繁星推薦」採計在校五學期（高一、高二、高三上）學業成績，包括在校學業成績百分比（包含在校修習的所有科目）、各必修單科學業成績，並以學測、英聽成績作為檢定標準、分發比序項目。請同學留意在校成績，多元學習適性發展。

三、大考中心英聽測驗，每年舉辦兩次，限高三學生參加，其成績由大學自訂是否納為校系入學之檢定項目。本測驗由學校協助高三同學辦理報名。

四、大考相關變革：

近年學測相關變革	<ol style="list-style-type: none">1. 大學學測的國文、英文測驗範圍調整為高一至高三上教材（107 學年度起）。2. 大學學測國文考科包括國語文綜合能力測驗（簡稱國綜）與國語文寫作能力測驗（簡稱國寫），國綜包含選擇題、混合題型，國寫為非選題型（111 學年度起）。3. 學測由各科必考調整為選考，大學各校系於繁星推薦、申請入學時參採至多 4 科（108 學年度起）。4. 三科考試時間延長 10 分鐘，國寫改為 90 分鐘，社會與自然考科改為 110 分鐘，其餘考科仍為 100 分鐘（108 學年度起）。5. 學測國文總分計算方式：國綜得分*0.5+國寫得分6. 自 107 學年度起，取消製發准考證，改寄發考試通知並以國民身分證（或附有照片足資證明身分之居留證或護照或駕駛執照或全民健康保險卡）正本查驗考生身分，請考生於應試前辦妥相關身分證件，並於考試當日攜帶入場應試。
【小百科】學測社會、自然考科試題計分方式	
<ol style="list-style-type: none">1. 社會考科中的歷史、地理、公民與社會三科試題所佔比例相當。2. 自然考科的試題包括高一必修科目與高二探究與實作。	

參、適性分組概況

一、高一不分學群，高二、高三各分一、二、三學群。高一下學期辦理選組，升高二之暑期輔導課即編入新班。

二、辦理轉組時間：（每位學生在校期間轉組以一次為原則）

1.高二上學期結束前提出申請（約 12 月），高一下學期編入新班。

2.高二下學期結束前提出申請（約 5 月），高三暑輔編入新班。

※以上轉組申請截止日期以教務處註冊組公告為準。

三、高三學生不得轉組。

肆、高二、高三各類組課程概況

本校高二、高三主要課程規劃如下，表格中之數字為每週授課節數，其中包含必修、選修及輔導課，課程規劃須報請國教署核定後實施。



如需更清楚的彩色版檢視各年級課程規劃，請掃描網頁公告版。或網路搜尋
【臺中二中課程資訊平台】

第一學群學程

一上	一下	二上	二下	三上	三下
國文 4	國文 4	國文 4	國文 4	國文 4	家政 2
英文 4	英文 4	英文 4	英文 4	英文 4	體育 2
數學 4	數學 4	數學(分AB版) 4	數學(分AB版) 4	藝術 2	合計 4
歷史 2	歷史 2	歷史 2	地科 2	體育 2	
地理 2	地理 2	地理 2	公民 2	合計 10	新學英語與批判思考專題 2
公民 2	公民 2	公民 2	音樂 1		
物理 2	物理 2	音樂 1	美術 2		
化學 2	化學 2	健康 1	體育 2		
生物 2	生物 2	體育 2	國防 1		
音樂 1	音樂 1	合計 25	合計 23		
生涯規劃 1	生命教育 1	國防 1			
生科 2	美術 2	合計 2	合計 2		
體育 2	體育 2	探究與實作(一) 2	探究與實作(二) 2		
合計 29	合計 29	探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
本土語文(臺灣手語)	本土語文(臺灣手語)	補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
多元選修 2	多元選修 2	探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
自主學習 1	自主學習 1	補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
其他 1	其他 1	國學常識 1	國學常識 1		
團體活動 2	團體活動 2	合計 2	合計 1		
總節數 35	總節數 35	探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
總學分數 31	總學分數 31	補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		
		國學常識 1	國學常識 1		
		合計 2	合計 1		
		探究與實作(公) 2	探究與實作(地) 2		
		補強(數1) (1)	補強(數1) (1)		
		補強(數2) (1)	補強(數2) (1)		

第二學群

第二學群學程

[illegible]

第三學群

第三學群學程

一上	一下	二上	二下	三上	三下
國文 4	國文 4	國文 4	國文 4	國文 4	家政 2
英文 4	英文 4	英文 4	英文 4	英文 2	體育 2
數學 4	數學 4	數學(A) 4	數學(A) 4	藝術 2	合計 4
歷史 2	歷史 2	歷史 2	地理 2	體育 2	新聞英語批判思考專題 2
地理 2	地理 2	化學 2	物理 2	合計 10	
公民 2	公民 2	公民 2	音樂 2	跨領域/科目專題 2	閱讀理解(二) 2
物理 2	物理 2	資訊 2	美術 2		
生物 1	地科 1	健康 1	健康 1	各類文學選讀 2	專題閱讀與研究 2
音樂 1	生命教育 1	體育 1	國防 1		
生涯規劃 1	美術 2	合計 24	合計 24	英文閱讀與寫作 2	數學(甲) 4
體育 2	合計 29	動物體的構造與功能 2	力學一 2	波動、光與聲音 2	電磁現象二與量子現象 2
合計 29	合計 29	物質與能量 2	力學二與熱學 2	化學反應與平衡一 2	有機化學與應用科技 2
多元選修 2	多元選修 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	化學反應與平衡二 1	生態、演化及生物多樣性 2
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	生物必修與選修物理必修與物理必選 2	地質與環境 2
自主學習 1	自主學習 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	大氣、海洋及天文 (2)	工程設計專題 (2)
其他 1	其他 1	數學B(補強性) (1)	數學B(補強性) (1)	工程設計專題 (2)	科技應用專題 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	科技應用專題 (2)	進階程式設計 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	基本設計+新媒體藝術 (2)	機器人專題 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	基本設計+新媒體藝術 (2)	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	其他 2	其他 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	團體活動 2	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	總節數 35	總節數 35	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總學分數 31	總學分數 30	總學分數 30	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
彈性學習時間 2	彈性學習時間 2	彈性學習時間 3	彈性學習時間 3	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
自主學習 1	自主學習 1	數學I(增廣性) 1	數學I(增廣性) 1	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
其他 1	其他 1	數學2(增廣性) (1)	數學2(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
團體活動 2	團體活動 2	英文(增廣性) (1)	英文(增廣性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總節數 35	總節數 35	英文(補強性) (1)	英文(補強性) (1)	合計 20	基本設計+新媒體藝術 (2)
總學分數 31	總				

伍、學生成績評量辦法重點摘要

一、補考：學業成績不及格之科目，其成績達基準（一般生 40 分、高一原住民生與高一、二運績生為 30 分）者，應予補考。

二、重修：學年成績不及格之科目，得申請重修。

三、重讀：學年成績不及格科目學分數，逾當學年學分數二分之一者，得重讀。（重讀之認定，成績核算至補考後，或未達補考標準之不及格科目學分數）

四、高中學生畢業標準（須同時符合）

普通班								
第一學群								
學科/年段	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	總學分數	畢業條件
必修 (部訂+校訂)	29	29	27	25	10	6	126	至少需 102 學分 成績及格
選修	2	2	3	5	20	24	56	至少需 40 學分 成績及格
總學分數	31	31	30	30	30	30	182	至少需 150 學分 成績及格
第二學群								
學科/年段	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	總學分數	畢業條件
必修 (部訂+校訂)	29	29	26	26	10	6	126	至少需 102 學分 成績及格
選修	2	2	4	4	20	24	56	至少需 40 學分 成績及格
總學分數	31	31	30	30	30	30	182	至少需 150 學分 成績及格
第三學群								
學科/年段	高一上	高一下	高二上	高二下	高三上	高三下	總學分數	畢業條件
必修 (部訂+校訂)	29	29	24	24	12	8	126	至少需 102 學分 成績及格
選修	2	2	6	6	18	22	56	至少需 40 學分 成績及格
總學分數	31	31	30	30	30	30	182	至少需 150 學分 成績及格

	畢業條件
數理/語文資優班	1.最低需取得 150 學分。 2.部訂必修一般科目至少須 80%及格。 3.校訂必修及特殊需求領域至少須 85%及格。 4.選修科目學分至少須 70%及格。
音樂班	1.最低需取得 150 學分。 2.部訂必修及校訂必修至少需 128 學分成績及格。 3.選修學分至少需 14 學分成績及格。

陸、學生成績處理原則摘要

一、期中及期末考試缺考處理原則：

1. 期中考、期末考請病假（醫院證明因病無法考試）、喪假、或公假獲准者：該次缺考成績不計，以其餘考次成績依比例計算學期成績。
2. 請病假須醫院證明因病無法考試。
3. 事假或未請假者：成績以零分登計。

二、學生成績於行事曆所列網路公告該日即可上網登入校務系統查詢。



學務處報告

壹、本校榮獲 110 年教育部品德教育特色學校。前年全國僅有三間高中榮獲此殊榮，亦代表二中師生表現深獲社會大眾之肯定。二中推廣學生在學期間培養守紀律、重思考等生活能力。從生活中向學生宣導，冀望學生在校三年能培養 5A 的人生觀(HEALTH 健康、ATTITUDE 態度、ENTHUSIASM 熱情、EMPATHY 同理關懷、PERSEVERANCE 堅毅)，與 4R 的智慧(Doing the RIGHT thing at the RIGHT time at the RIGHT place in the RIGHT way 在對的時間、對的地點、用對的方法、做對的事情)。讓學生從他律的規範中，養成良好習慣，找到自己的方向，從而積極自律，形塑人格。品德教育已融入本校辦理之各類特色活動、甚至課程中，如：高三成年禮、校外教學結合淨灘活動、新生報到辦理舊衣回收…等；近年來更結合聯合國永續發展目標(SDGs)，配合校慶園遊會形成主題式課程教導學生重視生態環境、城市發展及永續消費模式。期盼藉由沉浸式的教育方式，培養二中的孩子正確價值觀與養成良好習慣，為未來邁向社會、成為社會中堅奠定良好之根基。

貳、學務處 112 學年度辦理活動：

一、第一學期已辦理之各年級學生活動計有：

- 1、高一公訓於 112 年 11 月 30、12 月 1 日（四、五）舉辦完畢。
- 2、112 年 10 月 13 日(四) 舉辦高二實彈射擊。
- 3、高三成年禮於 112 年 11 月 10 日（五）舉辦完畢。
- 4、全校領導人才培育營 113 年 01 月 29-30 日舉辦完畢。
- 5、全校班長會議，113 年 03 月 08 日(五)由歐靜瑜校長跟全校班長進行資訊融入教學公開課。

二、第二學期預定辦理之各項年級學生活動計有：

- 1、113 年 4 月 10~12 日（三、四、五）舉辦高二校外教學參觀。
- 2、國際交流部分：持續與國外學校進行線上交流。
- 3、高三畢業典禮定於 113 年 6 月 4 日（二）舉行。

其他如模範生校內表揚、孝慈家庭推薦、熱愛生命獎章、食品安全會議、宿舍伙食暨幹部會議、性別平等委員會會議、家長會常委會議等仍持續辦理。

參、除了德育與智育，學務處亦持續積極推展體育之風氣，照顧同學身心的健康。

我們舉辦各類班際運動競賽，於體育課程中加強學生運動技能，並落實體適能檢測，更致力於校隊訓練及多項運動性社團，培育卓越運動人才，校內各代表隊皆有優秀成績表現，本校校隊於各項競賽中亦屢獲佳績：111 學年度高中軟式棒球聯賽全國決賽第四、111 學年度高中乙級籃球聯賽全國決賽第 3 名、111 學年度高中乙級排球聯賽全國決賽第 1 名、臺中市中等學校運動會高男標槍亞軍、高女 400M 欄架第 4 名、高男 4X400M 接力第 8 名。今年在高中排球聯賽北區複賽、及高中棒球聯賽台中市預賽等，都順利晉級全

國決賽。學校鼓勵學生參與服務學習活動，但須特別注意風險的管理，家長們若您任職的單位能提供學生服務機會，歡迎與學務處聯繫。

肆、住宿生管理、賃居生居住環境訪視、交通車管制等業務在學務處同仁的努力之下都能依制度執行，日常生活的一切舉措或許不能符合個別需求，但學務處一直本著教育的熱誠行事並善盡督導之責，敬請不吝指教，親師攜手才能成就更多孩子。

伍、關於學務處相關動態或歷年常態工作事項，家長可至學校首頁—「行政處室」—「行政會議」項下，參閱擴大會報資料或主管會議資料，可以掌握學校行政動態。

陸、自 111 學年度第二學期開始，本校校務系統更新，家長可使用個人帳號密碼，查詢學生在校德行紀錄(如出勤狀況、獎懲紀錄)，也可自行下載「學生德行綜合資料表」，相關帳號問題，請洽本校註冊組(分機 125)(路徑：二中首頁→教學服務→校務系統)。生活規範等事項(可至學校網站首頁「單位公告」--「學務處」下載學生手冊參考；學生請假規定如附件。

柒、學務處訓育組為家長會聯絡窗口，負責家長會相關行政業務。家長若有應興、應革建議，歡迎與我們聯絡。在此特別感謝 112 學年度家長會呂肇家會長以及副會長、常委們，付出時間參與會議，還有許多工作繁忙無法擔任委員卻仍給家長會支持的家長們，感謝家長們成為學校教育孩子的強力後盾！

捌、學務處教官室 24 小時校安專線是 22021897，學校總機 22021521 轉各組分機為：訓育組 132、生活輔導組 133、體育組 134、衛生組 135、健康中心 136、輔導教官 138、社團活動組 139，主任教官 137、主任 131。

臺中市立臺中第二高級中等學校學生請假規定

(112.02.13 期初校務會議修訂通過)

一、請假種類：

(一)事假、(二)病假、(三)公假、(四)喪假、(五)娩假、(六)特別事故。

二、請假方式：

(一)本人到校請假。

(二)家長電話請假(返校後補辦請假手續)。

(三)家長到校代請。

三、請假辦理程序：

(一)請假當日起，填寫請假卡家長簽章後，送導師及輔導教官簽章，再依准假權限送審批准，病假、事假或娩假補辦請假手續者，必須於請假原因消滅後七日內完成請假手續，逾期以曠課論處，或由輔導教官簽報處分。

(二)公假須事先申請並檢附相關證明文件，會請班導師及輔導教官簽名後，送學務處生活輔導組。

(三)臨時請假前應由家長於上午 7 時 30 分至 8 時 30 分前，打學校電話登記，先行打電話通知學校，待來校上課時補辦請假手續。

(四)請假電話：(04) 22021521 轉各科導師辦公室及#252、#253、#138 教官室專線。

四、請假注意事項：

(一)病假：

1、需有家長或監護人之請假證明書。

2、超過一天者需檢附家長或監護人之請假證明書及醫院健保收據證明。

3、在校因病必須離校時，需經學務處核准，憑外出單始可離校，回校後補辦請假手續。

4、在校時因病離開教室而在保健室休息，亦須由保健室開具證明以利補辦請假手續。

5、不能來校者，必須由家長或監護人於當日上午 8 時 30 分以前以電話先行辦理請假，事後補辦正式請假手續。

6、各項考試〈期中考、期末考、補考〉期間。病假須附醫院正式診斷證明，會教務處註冊組辦理，否則以無故缺考、成績以零分計算。

7、考試前一週〈以考試前一週的星期一開始計算〉，不論請假時間長短，均需檢附醫院健保收據，未就診者以事假辦理。

(二)事假：〈須於事前辦妥為效〉

1、須於前一日或當天上課前，由家長或監護人或學生本人來校請假經批准後方為有效。如無特殊原因，概不予補辦，應以曠課論。

2、因緊急事故不來校者必須由家長或監護人以電話先行辦理請假，事後出具證明補辦正式請假手續，否則作曠課論。

3、各項考試期間(期中考、期末考、補考)不得請事假。

(三)公假：

- 1、凡學生因公缺席、缺課者，均應給予公假。
- 2、學生公假應由該公務承辦之處、室、組(單位)承辦人員負責申請。
- 3、學生請公假必須於事前辦理，除特殊情形(事由)外，不得事後補請。
- 4、學生公假申請注意事項：
 - A 社團練習不可使用正課時間。
 - B 學校代表隊或社團參加對外比賽，比賽前一週如必須加強團練，需專案提出申請，經校長核准後始可請公假。
 - C 學校代表隊或社團參加對外比賽，需由帶隊老師或指導老師提出公假申請。
 - D 參加校內各項比賽活動，當天可請公假，惟須經由班導師、指導老師簽章核可。
 - E 糾察隊值勤、童軍服務、大隊指揮、司儀、各社團活動，如使用午休時間，須由請假學生將輪值表親自交給班導師核備。
 - F 公假單須確實填寫該公務所需時間與節次，並於事前申請，事後提出一律不准。
- 5、學生請公假如有疑義時，由生活輔導組會同申請單位承辦人商議後，呈有關權責主管核定之。

(四)喪假：

- 1、核准喪假日數如下：不含假日
 - A 父母、養父母、繼父母：15 天。
 - B 曾祖父母、祖父母、兄弟姊妹：五天。
- 2、若有特殊需要另案處理。
- 3、檢附必要證明文件（死亡證明或訃文..），經導師簽章後，送生輔組依權責准假。
- 4、第一次請假檢附訃文或死亡證明書及關係文件，爾後請假於假單請假事由欄註明過世親人稱謂及過世日期。

(五)娩假：

- 1、因懷孕者，於分娩前，給產前假八日，得分次申請，不得保留至分娩後。
- 2、於分娩後，給娩假四十二日。
- 3、懷孕滿五個月以上流產者，給流產假四十二日。
- 4、懷孕三個月以上未滿五個月以上流產者，給流產假二十一日。
- 5、懷孕未滿三個月流產者，給流產假十四日。
- 6、娩假及流產假應一次請假，且不得扣除寒暑假之日數。
- 7、分娩前已請畢產前假者，必要時得於分娩前先申請部分娩假並以二十一日為限，不限一次請畢。流產者，其流產假應扣除先請之娩假日數。
- 8、請娩假者需提供媽媽手冊，以做為請假核准之依據。

- (六)逾期請假者，逾期者一週內(含六日)警告乙次，二週內(含六日)警告兩次，三週內(含六日)小過乙次，超過三週以曠課計算；另不同日期多個逾期請假天數合併請假時，視情節輕重得加重處分或逐一系列計懲處。
- (七)寒、暑假參加課業輔導學生請假，亦按本規定辦理。
- (八)凡發現請假有虛偽不實、矇騙師長之行為者，按學生獎懲實施要點議處之。
- (九)為計算期末德行成績，所有假別應於結業式前完成請假手續，結業式後不論時間長短，逾期與否均不予准假，以曠課論。

五、准假權責：

(一)事、病、喪假：

- 1、一日以內，請導師、輔導教官核准。
- 2、二日以內陳請導師、輔導教官審查後，經生輔組長核准。
- 3、三日以上由生輔組長陳請學務主任批准。
- 4、五日以上陳請校長批准。

(二)公假及特別事故：

- 1、五日以內陳請學務主任批准。
- 2、六日以上陳請校長批准。

六、臨時外出（含因病返家）：

- (一)學生於課間及午休請假外出需填寫外出單，經導師簽章核准，輔導教官驗證後，始得離校。
- (二)病假者須經由健康中心簽核同意，始得外出診療。
- (三)若狀況緊急，由班級輔導教官核准後，先行離校。

七、學生出席考勤結果：

依照本校學生德行評量辦法補充要點第四條規定：學生出席考勤結果，依左列各款標準計算：

- (一)全學期不曠課、不缺席者(指未請事假、病假、產前假、娩假、流產假、育嬰假、生理假)，期末記小功 1 次獎勵。
- (二)上課遲到者扣 1 點。
- (三)病假不予扣點，但必須繳交家長證明，如超過一天以上時，則須持有醫師診斷證明且經查證屬實者，如未繳證明文件以事假規定計算。
- (四)學生除公假外，全學期缺課節數達教學總時數二分之一，或曠課累積達四十二節者，經提學生事務相關會議後，進行適性輔導及適性教育。
- (五)扣點每達 10 點者記警告 1 次，以此類推。

八、本規定經校務會議通過後，陳校長核定實施之。

教官室報告

壹、協助學生生活輔導工作

以授課班級兼任輔導教官，從知生識生做起點，利用各種日常生活機會貼近學生，瞭解其生活情形和掌握心緒，藉此發現有困難或需要協助的學生。

貳、學生賃居安全

一、每學期初辦理賃居學生訪視，由輔導教官、警、消單位專人協同，實施賃居環境安全暨消防設施訪視，並將訪視情形通知家長，共同輔導關心居住狀況，以維護賃居學生安全。

二、本學期訪視時間為 3 月 13 日，後續針對安全評核未合格之住所，將採用書信方式通知家長，建議搬遷至合格賃居合格處所。

參、防制學生藥物濫用(含菸害防制)

以「教育宣導」、「清查」、「輔導戒治」的三級預防措施，達到防制目標。

一、因應菸害防制法新法於 112 年 3 月 22 日施行上路，宣導新法如下：

(一)全面禁止使用電子煙及未經審核之加熱菸，違者最高罰新臺幣 1 萬元

(二)擴大禁菸場所，大專院校、幼兒園、托嬰中心、居家式托育服務場所，室內外全面禁止吸菸。

(三)未滿 20 歲不得吸菸，未查驗身分供應菸品予未滿 20 歲者，最高罰 25 萬元。

請父母、監護人或其他實際為照顧之人協助應禁止未滿二十歲者吸菸。請家長多留意學生狀況，如發現有抽菸行為，請反映導師、輔導教官，讓學校和家長一起幫助學生戒除菸癮，以維學生身體健康。

二、教育部統計近年青少年藥物濫用人數大幅增加，其中以 K 他命為主，另目前毒品呈現方式多元，像是毒咖啡包、毒果凍、毒郵票或是小熊軟糖等等，都是現在毒品的新樣態及新包裝，因此身為長家須多留意孩子的生活作息與交友情形，以免在不知情的情形下接觸到毒品，而造成傷害。K 他命目前列三級毒品，持有或施用者，將處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰，並接受 4 小時以上 8 小時以下之毒品危害講習。

三、學期初會辦各班導師符合提列特定人員名單並經開會討論後定案，期能達到早期發現與即時防制之目的；另為使校園防制藥物濫用工作能更加落實，教育局亦撥發學校毒品快速檢驗試劑自行檢驗使用。

肆、交通安全

為降低學生通學期間交通意外事故發生，建立正確交通安全概念，本學期透過無聲廣播以及學務雙週報的交通安全教育宣導講座，期透過講師實際案例分享，強化交通安全法規常識，並藉此提醒學生注意校園周遭危險路段，提醒遵守交通規則。

伍、學生宿舍管理

- 一、學生一般違規事件依住宿生加扣分標準表實施，重大違規事件依照住宿生獎懲實施辦法及學生手冊學生獎懲實施要點實施，另外為培育學生養成自律、自主生活習慣，將持續落實及精進宿舍內部管理各項作為。
- 二、住宿生於住宿期間因扣點累計警告處分過多或其他偏差行為事件，均列為學期末續住申請考核依據，藉此要求學生遵守校園團體生活規範。
- 三、本校住宿同學依據「學生宿舍管理辦法」於學期住宿期間，宿舍違規累計達 5 次(含)警告以上者(警告累計均由住宿起始日開始計算)，列入不可續住之考核名單，所以需要續住的同學要提早註銷宿舍警告，並遵守宿舍各項規定，於期末考核時達 9 次(含)警告以上的同學，則列入宿舍汰除名單。

陸、校外聯合巡查

配合臺中市學生校外生活輔導會結合區域內國中訓輔人員及派出所員警執行校外聯合巡查，針對學校週邊學生易聚集之地點如網咖、遊藝場等環境實施查察，取締青少年不良行為，以瞭解青少年學生違規情形，落實違規學生之後續輔導工作。

柒、兵役緩徵

針對本校兵役年齡在 19 歲以上在學學生，除已由徵兵檢查會判定免役體位者外，申請辦理緩徵。惟年滿 19 歲，就讀三年級，當年 6 月即將畢業者，得免申辦。

捌、請家長配合事項

- 一、提醒校外賃居學生加強居住環境之安全防範，注意寒流來襲時防範一氧化碳中毒事件。
- 二、國內所發現新興毒品樣貌相當多變，近年來毒品幻化成軟糖、跳跳糖包、果凍、毒奶茶及咖啡包等，易讓人混淆。其中毒品濫用案例以 4-甲基甲基卡西酮（Mephedrone，俗稱喵喵）檢出最多，「喵喵」製作成本低，常

與其他毒品混用，亦有逐漸取代 K 他命等毒品的趨勢，施用後常出現幻覺、攻擊性行為，嚴重恐導致死亡，不可不慎，家長如學生有注意力不集中，精神不濟，衣物或書包散發特殊氣味、開銷大、常與特定朋友出門行蹤神祕等異樣行為，應提高警覺。

三、近期發現少數住宿生夜間返回宿舍前，在校外期間有偏差行為發生(如飲酒、吸菸等)，提醒家長們平時多觀察、留心學生生活狀況及注意交友情形，並適時導正偏差行為。

四、自 113 年 1 月 1 日起，民國 94 年次男子已屆 19 歲，為法定兵役年齡，具有役男身分，依法尚未服役的役男，如果要出國須核准；欲出國之役男，請儘早於出國日 3 天前完成出境之申請，經查核無兵役管制情形者，將立即核准出境。

五、為防範詐騙事件發生，請家長若遇詐騙電話(如小孩遭綁架等)冷靜處理，可撥打教官室專線協處，先行確認學生是否平安在校，以免受騙、上當。

玖、本校教官值勤

一、每日輪值勤教官一人，處理緊急突發事件、校安事件通報與連繫，維護校園安寧。

二、校安專線電話(兼反霸凌專線)：04-22021897

總務處報告

壹、上學期已完成工作

1. 8 月中旬完成體育館 1 樓(臨文武街處)菱形網施作，解決遊民逗留問題。
2. 8 月中旬完成音樂館、志清樓、明智館、中正堂、萃英樓、學生宿舍與教室共 102 台冷氣清洗。
3. 10 月完成英士路路樹及內操場大王椰子樹 33 顆修剪，並移除 2 顆枯木。
4. 高三教室(301-305、309-311、313-319、321-323)、223、歷史專科教室變頻冷氣 40 台完成更新。
5. 萃英樓 2F 校史館空間活化工程驗收。
6. 校園消防缺失限期改善案驗收。
7. 11/22(三)召開校園空間規畫委員會。
8. 萃英樓北側電梯設備更新汰換工程驗收。
9. 11 月下旬完成更換忠孝樓中央飲水系統。
10. 12 月中完成校門口車牌辨識系統調整位置。
11. 順利完成各項考試之考場庶務工作。

貳、本學期預計進行工作

1. 志清樓無障礙電梯新設工程進度持續進行中。
2. 藝教大樓專科教室裝修工程。
3. 校園 6 棟大樓(明德樓、忠孝樓、和平樓、音樂館、力行樓、仁愛樓)耐震補強詳評。
4. 維也納森林大王椰子樹疏枝修剪。
5. 志清樓中央飲水系統更換。
6. 各項採購標案作業等。

圖書館報告

壹、閱讀推動：持續鼓勵學生閱讀與統整知識，圖書館賡續辦理班級讀書會(每學年 6 次班級讀書會)、全國閱讀心得比賽(每年 3 月、10 月)、全國小論文比賽(每年 3 月、10 月)。學生得獎表現隨時於二中首頁更新，提供親師生共同參閱。113 學年度參與臺中市立圖書館青少年選書之旅活動、天下文化 2024 科普啟航閱讀推廣活動。

貳、媽媽聯誼會暨夜讀三點：誠摯邀請各位家長加入聯誼會並成為我們的夜讀志工，用實際行動支持夜讀工作、陪伴孩子成長，並能與學校行政端、師長、學生、學習歷程等成為相互溝通的平台。夜讀三點的工作仍需要家長們的參與。

參、自主學習：課程期間，圖書館資源提供一年級同學於自主學習期間使用。辦理自學市集、參與優學台中，鼓勵學生產出與發表。圖書館並設有自主學習申請平台協助學生書寫計畫、監控進度。自主學習計畫進度暨宣布事項請參閱網頁 <https://sites.google.com/cloud.tcssh.tc.edu.tw/learning>

從校首頁進入的路徑：校首頁左側校園服務(電腦版) ➡ 自主學習計畫申請平台。

自主學習於學習歷程分類：多元表現 ➡ 彈性學習時間 ➡ 自主學習

肆、共好均質數位計畫：購置線上學習：好學校(hahow)一百門課程、歐陽立中老師爆發閱讀課、翰林派片系統等付費學習平台。與台灣大學、交通大學合作推介線上選課。

伍、學習歷程優化：協助教務處註冊組推廣學習歷程檔案優化研習，於數位計畫購置優歷付費帳號。與拉課平台合作協助學生豐富學習歷程，
<https://cloud-library.luckertw.com/portfolio/100863>。

陸、菁鷹講堂：為提供學生書籍分享、創意思維、技能展現、競賽成果等多元表現分享平台，110 學年度開始設置菁鷹講堂，鼓勵學生自行報名分享，分享時間為每周星期三、星期五 12:40~13:05 午休期間，開放學生自由前來參與、分享。協助學生累積表達經驗，本學期講次將達 36 講，歡迎在 youtube 平台搜尋「菁鷹講堂」。

柒、圖書館系列講座：配合自主學習辦理計畫書寫、表達力增能、成果報告簡報力、整合中部各大學實體教師資源、全台各線上資源，融入學習資源。

捌、真人圖書借閱：以邀請校友、家長為主軸分享生活與職涯。

玖、中台灣聯合文學獎：現在為第 21 屆，以既有文類新詩、散文、小說等 3 項比賽內容，鼓勵學生在青春歲月中留下文字創作。

拾、第 19 屆媽媽聯誼會夜讀獎學金發放情況

一、1112 夜讀成績優異(1120912 頒發)每人 500 元，共計頒發 19，500 元

序號	班級	姓名	序號	班級	姓名	序號	班級	姓名	序號	班級	姓名
1	111	林泊洋	11	121	郭品暄	21	122	黃品昕	31	209	江浩鋌
2	118	賴佳瑄	12	122	陳羿薰	22	202	吳易恆	32	210	張恩齊
3	113	洪欣汝	13	121	林啟鈞	23	222	林奕叡	33	211	陳俊禕
4	122	洪韻其	14	105	蔡宇捷	24	203	康瑋庭	34	221	何禹承
5	113	黃千柔	15	113	劉采昀	25	222	詹書瑜	35	221	謝和臻
6	115	陳佩丞	16	106	潘兆璿	26	204	楊喬安	36	215	楊宇翔
7	122	唐瑞均	17	113	徐詩涵	27	204	吳依庭	37	221	曾義翔
8	122	張博維	18	106	陳俊曄	28	213	吳孟臻	38	221	洪子庭
9	107	李裴峻	19	116	林冠穎	29	207	王振武	39	214	林紘睿
10	110	李秉叡	20	117	林子馨	30	211	李政澤			

二、1121 夜讀成績進步(112.12.28 頒發)每人 500 元，共計頒發 19，000 元

序號	班級	姓名	序號	班級	姓名	序號	班級	姓名	序號	班級	姓名
1	114	廖妍堇	11	120	郭元翰	21	202	楊洛	31	211	余宛築
2	120	葛萊恩	12	108	翁嘉亨	22	202	郝家弘	32	211	李鈴臻
3	116	劉鎔榕	13	114	李湘婷	23	202	潘勁仔	33	218	林彤妍
4	116	魏欣儀	14	119	黃詩雅	24	204	鍾宜恩	34	215	張博凱
5	118	石安雅	15	115	朱映蓉	25	204	葉展慧	35	218	張晏禎
6	118	楊閔鈞	16	108	劉禮軒	26	205	陳義	36	219	鍾幸蓁
7	109	李宸宇	17	108	徐晟凱	27	212	田文心	37	213	林承緯
8	117	林靖瑄	18	122	王可宣	28	212	余芷麓	38	217	高德耘
9	117	林玟岑	19	115	陳筠樺	29	209	梁程翔			
10	113	楊秉學	20	117	鄭育珍	30	209	詹凱勛			

三、1121 夜讀成績優異(113.03.20 頒發)每人 500 元，共計頒發 19，000 元

序號	班級	姓名	序號	班級	姓名	序號	班級	姓名	序號	班級	姓名
1	121	廖宥程	11	117	柯欣妤	21	202	黃子芯	31	213	郭祥邑
2	121	溫柏毅	12	117	廖婉甯	22	201	洪欣汝	32	208	陳國峻
3	117	陳容竹	13	122	莊芯慈	23	222	洪韻其	33	217	黃千柔
4	122	林芯妍	14	119	王羿涵	24	206	陳宥秦	34	214	陳韋盛
5	114	楊湘甯	15	122	陳羽庭	25	206	陳怡如	35	218	洪榛苓
6	121	莊博鈞	16	110	湯承澤	26	206	史亭筠	36	221	鄭又睿
7	110	張楷盛	17	119	洪宜岑	27	211	林泊洋	37	218	賴佳瑄
8	119	柳芷璇	18	110	田家和	28	212	劉思秀	38	217	張忻慈
9	122	江尚恩	19	110	劉禹劭	29	213	潘兆璿			
10	115	張馨勻	20	116	劉晏辰	30	211	李裴峻			

四、113 年學測成績優良(113.03.20 頒發)共計頒發 500 元

序號	班級	學生姓名	滿級科目
1	314	林義豐	國文
2	321	楊子聖	數 A
3	302	李承祐	社會

臺中市立臺中第二高級中等學校 112 學年度夜讀三點活動實施計畫

壹、實施目的

- 一、為配合夜讀三點擴大辦理，並促進本校同學充份運用學校學習環境，以養成良好閱讀習慣，提升讀書風氣。
- 二、整合學校資源，依學生學習歷程需求，提供最佳學習環境。

貳、實施辦法

一、實施對象及場地：

(一) 對象：本校一年級至三年級學生。

(二) 場地：

1. 中正堂 B1 勤耕園(A、B、C、D、S 五區)，共計 556 個座位。
2. 萃英樓 B1 樂群廳(E001~E162)，共計 162 個座位。
3. 明德樓 1F 自習教室(M001~M098)，共計 98 個座位。

二、實施期間：

(一) 每學期依行事曆另行公佈實施日期，實施期間為週一至週五 18:00-21:00，共計 3 小時。

(二) 遇下列狀況則停止夜讀：

1. 國定假日(夜讀場地自由開放至 21:00)。
2. 高一、高二：段考最後一天和段考後三天(不含周末)停止夜讀；高三：段考最後一天停止夜讀。(夜讀場地自由開放至 21:00)。
3. 學校舉辦重要活動(場地全天不開放，張貼紙本或網路公告)。

三、實施方式：提供學校自習區以供學生使用，共約 820 個座位。

(一) 個人申請：欲留校夜讀之同學須於申請期限內上網登記。(校首頁>夜讀三點>夜讀三點報名/請假/座位查詢系統)排定座位後，對號入座，且須接受出缺勤考核及秩序管理。

(二) 夜讀約定事項：學生於上網申請夜讀後，須列印夜讀三點家長同意書並繳交至圖書館留存。申請表附夜讀三點須知，學生須詳細閱讀並請家長及導師簽名確認後始可留校夜讀。

(三) 夜讀座位安排原則：①高三學生②值班志工子女③其餘學生依網路隨機選取安排座位。

參、獎學金：依據「夜讀獎學金實施辦法」之規定辦理。

一、對象：參加圖書館主辦夜讀活動之高一及高二同學及媽媽聯誼會會員之高三子女。

二、條件：

- (一)每週申請參加夜讀至少 2 天(含)之學生(出席天數合於規範)。
- (二)媽媽聯誼會會員之高三子女一律參加學測成績優良獎之評比。

一、方式：

(一)成績進步獎：每學期第二次段考後，統計兩次段考成績，高一採計

全校排名，高二採計類組排名，依序錄取高一進步前 20 名及高二各類組進步前 6 名，每名頒給獎學金 500 元及獎狀一張。

(二)成績優異獎：每學期之學期成績總計高一採計全校排名，高二採計類組排名，依序錄取高一前 20 名及高二各類組前 6 名，每名頒給獎學金 500 元及獎狀一張。

(三)學測成績優良獎：媽媽聯誼會會員之高三子女參加學測成績優良：

1. 學測總級分達：

學測總級分	獎學金
56 級分	2000 元
57 級分	3000 元
58 級分	5000 元
59 級分	6000 元
60 級分	8000 元

2. 學測每單科滿級分，獎學金 500 元。

肆、工作分配與人力配置：由本校媽媽聯誼會支援必要管理人力，並視需要請本校(實習)老師或行政處室支援學科輔導或相關管理事項。

伍、本計畫經行政會報討論，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

陸、夜讀三點約定事項：(略)參閱下一頁

自習區域	人數	週一至週五實施夜讀期間		週一至週五停止夜讀期間		週六、週日或國定假日	
		開放時間	管制條件	開放時間	管制條件	開放時間	管制條件
中正堂 B1 勤耕園	556	17:00~21:00	申請夜讀	17:00~21:00	無(自由入座)	08:00~21:00	無(自由入座)
萃英樓 B1 樂群廳	162	17:00~21:00	申請夜讀	不開放			
明德樓 1 樓 自習教室	98	17:00~21:00	申請夜讀	不開放			

「夜讀三點」約定暨注意事項

為確保夜讀三點之品質，請各位參與夜讀的同學務必遵守以下「夜讀約定暨注意事項」，讓我們共同營造良好的夜讀環境！無法配合管制及不能遵守約定者，請勿參加夜讀活動。

- 本學期夜讀期間為 113 年 3 月 04 日(一)至 113 年 6 月 27 日(四)，週一至週五下午 18:00 至 21:00。
- 入遇下列狀況則停止夜讀管制(不點名)：
 - ①國定假日②段考最後一天③高一、二學生段考結束後三天(不含假日)。(勤耕園開放自由入座)
- 另學校舉辦重要活動或有需要時，得公告夜讀區域全天不開放，請同學務必遵守相關規定。

一、違反下列任一條約定事項即扣 1 點：

- (一) 18:00 鐘響前未完成簽到就坐。(無法配合作息時間者請勿申請。)
- (二) 擅自轉讓或與他人調換座位。
- (三) 無故缺席。(缺席者將透過「訊息系統」(簡訊、郵件、LINE 等)通知家長。)
- (四) 久睡不起、玩手機。
- (五) 攜帶未加蓋之飲料與食物入場、遺留垃圾或留置個人物品(S 區亦同)於夜讀場地。
- (六) 使用音響設備、手機未轉靜音/震動、隨意喧嘩走動或討論課業等妨礙他人夜讀之行為。
- (七) 未按時請假。(請假需於當日下午 17:30 以前(週五下午 16:30 以前)自行上網登記，夜讀志工將透過「訊息系統」(簡訊、郵件、LINE 等)通知家長。)

二、未能遵守上列約定事項者，累積違規扣 5 點或請假超過所申請天數 30%，得取消其夜讀資格，停權 1 個月並通知家長。一個月後可再申請，若再累積違規扣 5 點，該學期不得再申請夜讀。

三、夜讀時間如需異動(取消夜讀、更改夜讀時間)或更改家長聯絡方式，請至圖書館領取「夜讀三點異動申請單」，並請家長及導師簽名後，繳回圖書館辦理。

四、若有搭乘公車/火車需求(提早離席不得早於 20:30)，請至圖書館領取「提早離開家長同意書」，並請家長及導師簽名後，繳回圖書館辦理。

五、圖書館有適時調整座位之權力。

附註：遇下列狀況則停止夜讀：

- (一)國定假日(夜讀教室自由開放至晚上 9 點)(二)段考當天(夜讀教室自由開放至晚上 9 點)(三)段考結束後三天(夜讀教室自由開放至晚上 9 點)(四)學校舉辦重要活動(夜讀教室全天不開放)

臺中市立臺中第二高級中等學校學生自主學習實施規範

107 年 12 月 22 日課程發展委員會通過

108 年 10 月 15 日輔導會議修正

109 年 02 月 27 日課發會修訂

109 年 10 月 22 日課發會修訂

110 年 11 月 26 日課發會修訂

壹、依據:

- 一、教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、中華民國 107 年 2 月 2 日教育部臺教授國部字第 1060148749B 號令訂定發布「高級中等學校課程規劃及實施要點」。

貳、實施原則:

- 一、學生自主學習業務由圖書館主辦，召開學生自主學習輔導會議，並協調各處室分工事宜。

(一)學生自主學習輔導會議由校長擔任主席，圖書館主任擔任執行秘書，成員包含教務主任、學務主任、總務主任、輔導主任、教學組長、註冊組長、特教組長、設備組長、訓育組長、生輔組長、技服組長、資訊組長、各科召集人、課諮教師召集人、教師會代表及學生代表，計 23 名。

(二)學生自主學習輔導會議應討論學生自主學習之計畫申請、輔導管理、計畫檢視諮詢、成果發表及相關事宜，並議定處室業務分工。

- 二、學生自主學習計畫申請說明會應於開學前辦理完畢。

- 三、學生自主學習計畫申請與計畫修正辦理原則:

(一)高一新生於自主學習計畫申請平臺開放後二個月內，舊生於自主學習計畫申請平臺開放後一個月內提出自主學習計畫申請。擬訂計畫內容項目時，應經監護人簽名同意及指導教師簽名審核通過方得提出。

(二)自主學習計畫得以個人或小組以學期為單位提出，並得視需要於學期中提出修正申請，並經監護人簽名同意及指導教師簽名審核通過後執行。

四、學生自主學習成果得於指導教師或相關單位協助下，由學生自行上傳學習歷程檔案平臺(多元表現項下)。

五、學生自主學習於高一、高二實施，每週一節，至少規劃 18 節，但高二、三之彈性學習時間，以學校排定之活動為優先。

六、學術資優班自主學習比照普通班辦理，必要時結合專題課程實施；音樂藝才資優班自主學習比照普通班辦理，必要時結合主副修及大師班實施。

參、輔導管理:

一、學生自主學習期間之出缺勤管理由指導教師負責，學生出缺勤須依照本校學生請假規則辦理。

二、學生自主學習指導教師須辦理下列事項:

(一)檢視學生計畫執行情形並提供諮詢、引導。協助學生完成自主學習計畫之初審送件、按週(月)次檢視(批閱)學生自主學習歷程紀錄、了解學生自主學習進度與困難。

(二)協助學生運用各項教學資源並檢核學習成果是否如期完成。

(三)籌備並協助辦理學生自主學習成果發表、督導學生登錄自主學習成果。

三、使用專業教室、實驗教室等場地或設備時，需經指導教師同意並在教師陪同下進行。

四、學生自主學習成果不佳或屢有干擾學習活動情事者，依校內規定處理並由相關處室進行輔導。

五、本校學生自主學習計畫訂有統一格式如附件，包括學習主題、類型、內容、進度、方式及所需資源或設備等，每學期依指定時間提出。

肆、本要點經本校課程發展委員會會議通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

輔導室報告

壹、108 課綱新制度：

一、個人申請管道，大學校系只能採計四科學測成績(X)。學測可以只選考四科，分科測驗降低考學測與分科測驗(Y)的糾結。高一選組(社會組-數 A、社會組-數 B、自然組-第二類組、自然組-第三類組)、高二是否轉組等宜更加謹慎。

二、考試分發管道，115 年(本屆高一學生)分科測驗不考國、英，但增加『數乙』。

貳、特色招生與各項扶助弱勢招生管道增加，時間從高三上學期就開始，請多注意學校公告以及各大學公告。

參、請鼓勵孩子踴躍參加各大學校系博覽會或者寒暑假營隊。請上教育部「[學生生涯輔導網](https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career)」<https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career> 中有相關生涯選擇、大學營隊活動、未來職涯等有價值的訊息。

肆、高一上已進行生涯規劃課，讓高一同學們進一步自我探索興趣性向，也瞭解大學升學管道等資訊。高一下也會運用部分生命教育課程的時間，協助學生們進行選組輔導。請家長們和我們一同吸收新知，適當的陪伴與引導孩子們進行各項的生涯選擇。(121 班、122 班本學期進行生涯規畫課程)

伍、選組程序上，需請家長與孩子確定選擇組別後於書面選組輔導表上簽名，由孩子將書面選組輔導表送各班輔導股長彙整交回輔導室。請家長與孩子充分溝通與討論，再作選組選擇。(選組相關事宜的詳情，請密切注意 5 月發放的選組輔導表與學校公告)

陸、整體讀書氣氛可以帶動學生衝刺動力，請鼓勵學生參加夜讀，或督促小孩建立規律讀書習慣，累積各科學習的基礎，也累積應試的自信心，為學測與分科測驗及早準備。

柒、除課業問題與生涯輔導外，請家長注意孩子的情緒、適應、人際與情感問題。有必要時請務必儘快告知導師、教官或輔導老師共同協助。

※高一選組相關測驗：

一、大考中心興趣量表

結果報告參閱與下載路徑：

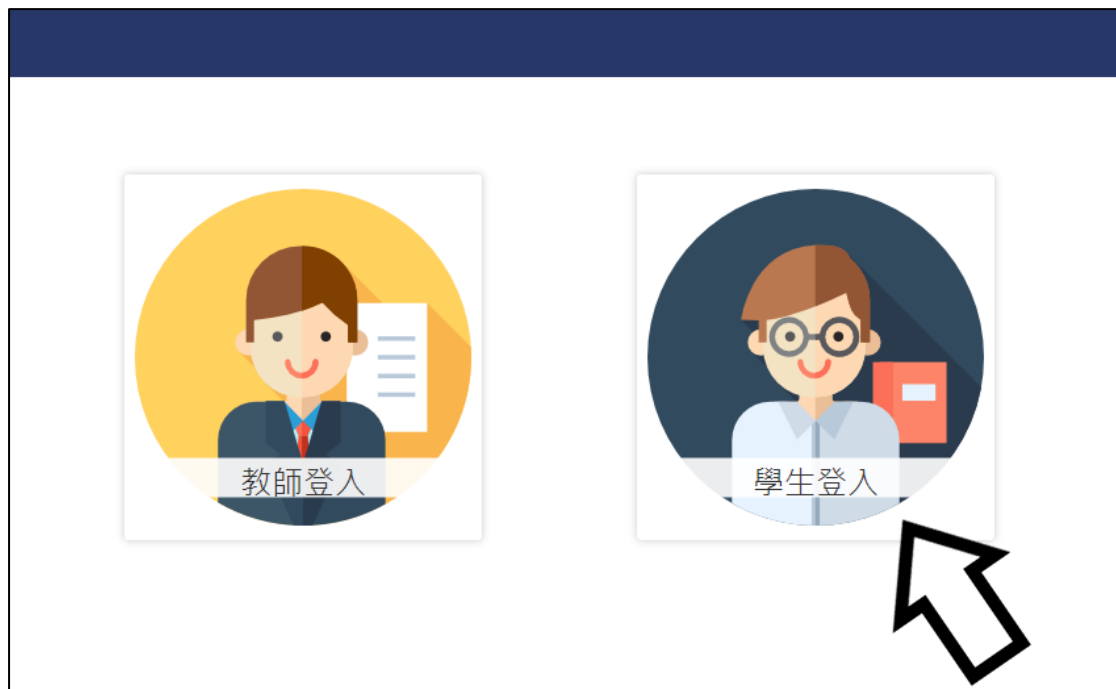
- 1.至大考中心網址：<https://www.ceec.edu.tw>，點選「生涯輔導」中的「生涯測驗」。



- 2.點選右上角的「登入」：



3.點選學生登入，並輸入輸入完身分證、密碼、驗證碼：(帳號密碼請詢問貴子弟)



4.點選興趣量表結果報告：



大考中心興趣量表結果報告書範例一：

大學入學考試中心興趣量表結果報告書

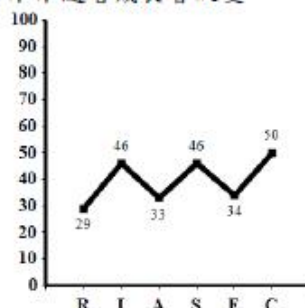
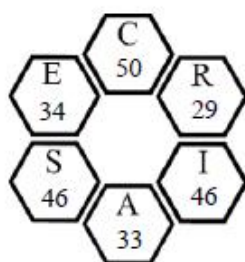
臺中市立臺中二中

興趣分數：實用型 R=29 研究型 I=46 藝術型 A=33 社會型 S=46 企業型 E=34 事務型 C=50

興趣代碼： CSI CIS SCI ICS SIC ISC 抓週三碼： IRC

區分值： 5 你的區分值適中，六興趣類型區分還算明顯，測驗結果穩定可供參考。

諧和度： 1 諧和度顯示你的興趣代碼在未來隨著成長會改變。



興趣代碼CSI 我是善解人意的會計師，我是勤於服務的金融人員

工作熱情來自協助企業事務、檢核財務報表，行銷金融商品
工作風格喜歡數字圖表勝於文字，做事細心有條理，能與機構各層級同仁融洽相處
擅於服務主管或同事有關財務或行政細節的事，安全過關最重要
工作環境不喜歡擔任管理階層，最好在第一線從事服務他人的金融工作
做決定時按著主管或他人建議下決定，不堅持己見
與人相處在乎別人感受，和朋友關係良好，有幾個哥倆好或手帕交
喜歡參與活動有逛街採買、志工服務、爬山健行、好友相聚、網路商品銷售
心之所向關心自己與同仁正確無誤地完成任務，在需要下協助與分擔工作

可能喜歡選擇的組別：社會組

有興趣的學類：財務金融

喜歡的職業：會計師

興趣代碼CIS 我是善於分析的精算師，我是數據分析的經濟學家

工作熱情是對具體、可掌握、有清楚順序的工作或工程
做事風格講求精確，按部就班完成品質控管和稽核工作
擅長財務管理、資訊安全、生產品管的工作，不擅長科學研究或藝術創意的事
工作環境喜歡在有安全保障，規範嚴謹，層級清楚的部門工作
做決定時按著規定形式與決定，一絲不苟，守法與安全是最高原則
與人相處重然諾，不八卦，除非對方要求，較少主動求助或協助他人
喜歡參與活動有專業進修、個人健身運動、手做家具、線上遊戲、小額投資
心之所向關心工作或生活的安全與品質，環保與暖化也要注意

可能喜歡選擇的組別：自然組或社會組

有興趣的學類：統計

喜歡的職業：統計分析師

大考中心興趣量表結果報告書範例二：

大學入學考試中心興趣量表結果報告書

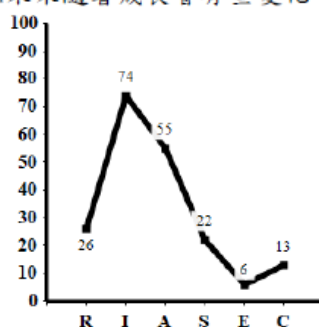
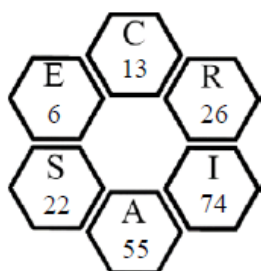
臺中市立臺中二中

興趣分數：實用型 R= 26 研究型 I= 74 藝術型 A= 55 社會型 S= 22 企業型 E= 6 事務型 C= 13

興趣代碼： IA* _____ 抓週三碼：ISA

區分值： 17.75 你的區分值非常高，六興趣類型區分非常明顯，測驗結果穩定非常值得參考。

諧和度： 3 諧和度顯示你的興趣代碼在未來隨著成長會有些變化。



興趣代碼IA* 我是有創意的科學家，我是樂於創新的研究者

工作熱情在創意導入理論或系統，增添研究貢獻與價值

做事風格理性不僵化，善於提出新點子或策略，亦會考量產品的美感

擅於研究觀察及創意發想，不擅於精打細算或支節細末

工作環境喜歡在機構研發部門工作，擁有創新發想的空間

做決定依據個人直覺與喜好來做出理性的決定

在人群中不喜多言或盲從行事，經觀察後對人提出創建言

喜歡參與活動有網頁設計、程式設計、科普寫作、軟體線上教學

心之所向關心提供人們更好的數位設計產品。

可能喜歡選擇的組別：自然組

有興趣的學類：媒體設計，植物保護，海洋科學，生化，生命科學，生物科技，資訊工程

喜歡的職業：多媒體設計師(程式)，應用軟體工程師，數理研究員，程式設計師，系統分析師，網站開發人員，農藝栽培/園藝造景

大考中心興趣量表結果報告書範例三：

大學入學考試中心興趣量表結果報告書

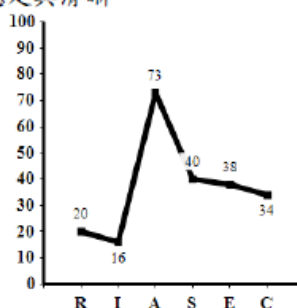
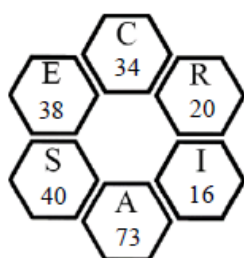
臺中市立臺中二中

興趣分數：實用型 R=20 研究型 I=16 藝術型 A=73 社會型 S=40 企業型 E=38 事務型 C=34

興趣代碼： A** 抓週三碼： ASC

區分值： 18 你的區分值非常高，六興趣類型區分非常明顯，測驗結果穩定非常值得參考。

諧和度： 5 諧和度顯示你的興趣代碼穩定與清晰。



興趣代碼A** 我是創新者，我是設計師

工作熱情以直覺表達內心感受，外在呈現美感和創新

做事風格直覺敏銳，善於表現和創新美的事物

擅長透過文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。不擅長依循規矩、重複單調的操作

工作環境喜歡在沒有時間壓力下，或不強調管理的環境，從事創作性工作

做決定重視藝術美的追求，憑著當下的直覺或靈感進行決定

與人相處隨興自在，並且希望作品能獲得他人的欣賞

喜歡參與活動有繪畫、設計、網頁、動漫、演唱、樂器演奏、舞蹈

心之所向致力於使生活與藝術完整結合，透過創作不斷創造人們美好的藝術生活

可能喜歡選擇的組別：社會組

有興趣的學類：商業設計, 工藝, 服裝設計, 美術, 舞蹈, 藝術設計, 表演藝術, 音樂

喜歡的職業：作家, 作曲家, 商品設計師, 工藝設計師, 攝影師, 服裝設計師, 畫家/插畫家/漫畫家, 美術設計, 表演工作者, 雕刻家, 音樂工作者

二、適性化生涯性向測驗

1.至測驗結果下載網址 <https://career.ntnu.edu.tw/ss/>，依學生身分證號碼及個人密碼登入：(帳號密碼請詢問貴子弟)

生涯測驗系統-高中版
Computerized Career Testing-Senior High School

學生端
for Student

身分證字號/帳號
必填，格式：英數。

密碼

登入

▶忘記密碼 ▶申請帳號

© 2018 College of Education e-Learning Lab, NTNU. All rights reserved.
國立臺灣師範大學 心理與教育測驗研究發展中心・數位學習研究室
電話：(02)2351-7160 | 傳真：(02)2351-7160 | 地址：台北市和平東路一段129號

2.可直接點選右上角【報表下載】

會員中心 登出

生涯測驗系統-高中版
Computerized Career Testing-Senior High School

學生端
for Student

王 · 歡迎進入！

● 學校：立臺中第二高級中等學校 ● 學號：

考試入口 報表下載

請選擇目前可進行的測驗開始測驗：

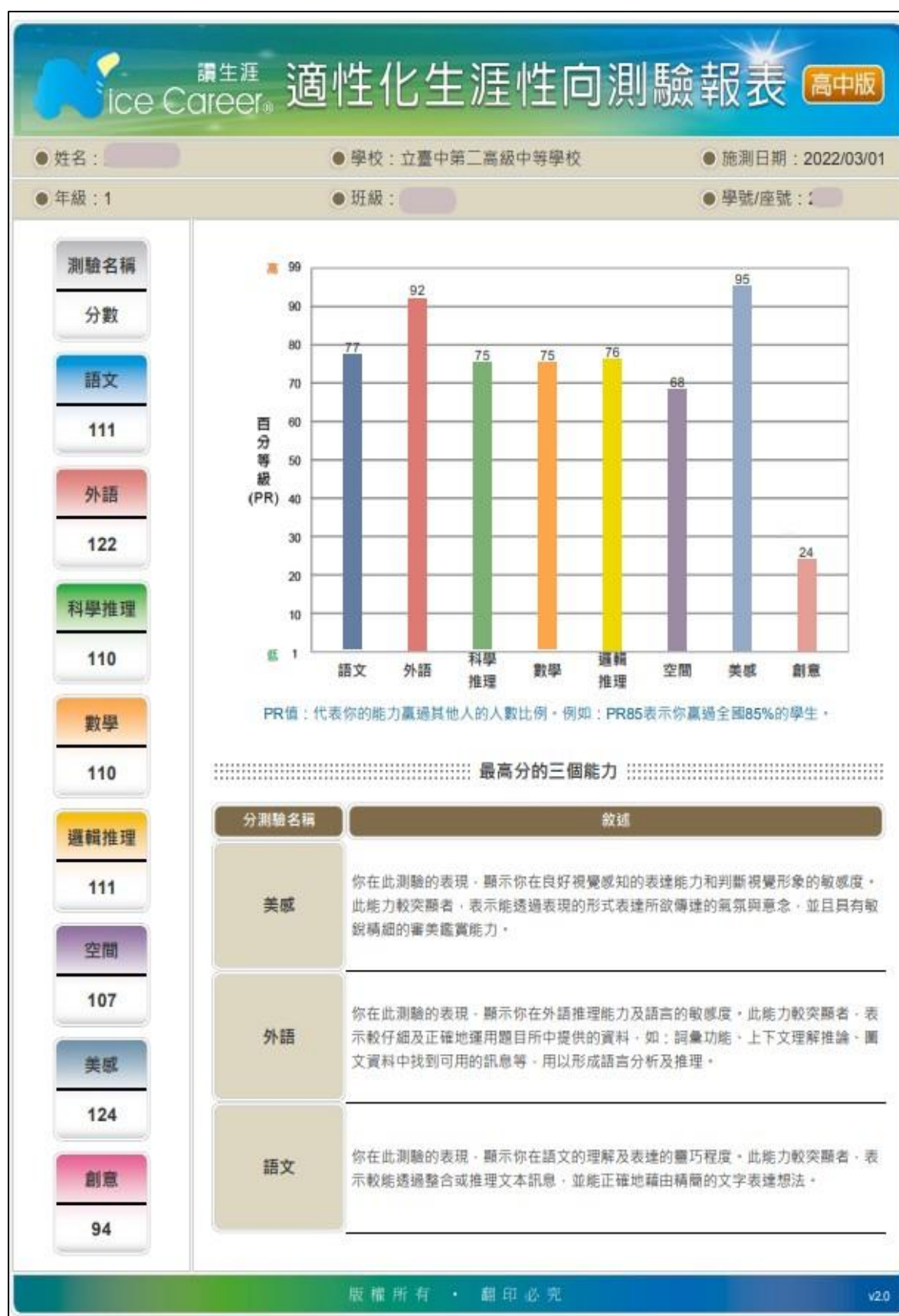
適性化生涯性向測驗
完成測驗

電腦化生涯興趣測驗
開始測驗

工作價值組合
開始測驗

© 2018 College of Education e-Learning Lab, NTNU. All rights reserved.
國立臺灣師範大學 心理與教育測驗研究發展中心・數位學習研究室
電話：(02)2351-7160 | 傳真：(02)2351-7160 | 地址：台北市和平東路一段129號

適性化生涯性向測驗結果報告範例：





讀生涯

Ice Career®

適性化生涯性向測驗報表

高中版

適合發展的學門

在以下的領域，你有較高的發展潛能：

- | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 教育學門 | <input checked="" type="checkbox"/> 藝術學門 | <input type="checkbox"/> 自然科學學門 | <input type="checkbox"/> 傳播學門 |
| <input type="checkbox"/> 歷史與哲學學門 | <input type="checkbox"/> 設計學門 | <input type="checkbox"/> 政治學門 | <input type="checkbox"/> 農業科學學門 |
| <input type="checkbox"/> 心理學門 | <input type="checkbox"/> 本國語文與文學學門 | <input type="checkbox"/> 商業學門 | <input type="checkbox"/> 管理學門 |
| <input type="checkbox"/> 貿易行銷學門 | <input checked="" type="checkbox"/> 法律學門 | <input type="checkbox"/> 建築及都市規劃學門 | <input checked="" type="checkbox"/> 外語學門 |
| <input type="checkbox"/> 電算機學門 | <input type="checkbox"/> 生命科學學門 | <input checked="" type="checkbox"/> 工程學門 | <input type="checkbox"/> 數學及統計學門 |
| <input type="checkbox"/> 社會學門 | <input type="checkbox"/> 運輸服務學門 | <input type="checkbox"/> 醫藥衛生學門 | <input type="checkbox"/> 民生學門 |
| <input type="checkbox"/> 社會服務學門 | <input type="checkbox"/> 獸醫學門 | <input type="checkbox"/> 環境保護學門 | |

適合發展的學門說明

學門名稱	敘述
工程學門	在這個學門中，包括測量、化學、材料、木工、環境、工業、礦冶、機械、生物、紡織、電子通信和核子等工程，需要瞭解基礎科學的知識與工程技術原理原則，並且進行分析及應用。
外語學門	在這個學門當中，需要學習外國語文之拼音、發音與文法結構，並對外國文學作品進行解讀，以及培養該語言嫺熟的溝通及應用能力。
法律學門	在這個學門當中，需要透過邏輯推理能力，對法庭程序、判例及各專業領域法律實務議題進行分析與辯論，並學習他國語文以瞭解不同體系的法律。
藝術學門	在這個學門當中，需要學習藝術相關領域的基本觀念，在感受美的涵養之餘，培養對藝術品鑑賞的能力，並且掌握媒材特質進行運用，以發揮創作的長才。

備註說明：所有分測驗均完成。

提醒同學，若你有認真的作答本測驗，則分析結果才有參考價值喔！

若有任何問題，請與輔導老師討論！

【一起陪伴孩子成長~親子議題相關資料】

未來人才需具備什麼能力？哈佛心理專家劉軒從身邊「真學霸」身上看到：要有很強的自我驅動力、自我管理的生活能力

未來的人才需具備什麼能力？

我們的世界正在快速的改變，快到這個新附錄送印的前夕，我又改寫了一次。光在過去幾個月中，ChatGPT 的 AI 技術已經顛覆了資訊產業，直接把「搜尋」升級為「搜尋+統整+撰寫」。有人用 ChatGPT3 來寫報告、寫作文、甚至還有人用它直接回答法律學院的期末考問題，經由資深教授批改，竟然還及格過關。

我以前曾問：「有了 Google，為何還要熟背元素週期表？」

而現在不得不問：「有了 AI，誰還會乖乖的寫讀書報告？」

幾年前專家就預測：重複性高、不需太多腦力的工作，即將被機器取代。但現在我們赫然發現，連重複性不高、需要動腦的知識整理工作，也竟然可被取代！我們怎麼看待學習，以及我們對學習的認知和心態，都必須往更高層、更進化的方向發展。

「我們為何而學？」這個大哉問，有了新的急迫性。

位於巴黎的跨國組織「經濟暨合作發展組織」(OECD)曾進行過一個大規模的調研，針對所預測的二〇三〇年的職場樣貌，試圖定義出未來人才須具備的技能以及核心素養。

未來人才的素養

根據他們第一階段的報告，未來人才需要具備的素養有三：

第一，是能夠使用工具來溝通互動的能力，包括語言工具和知識工具，還包括使用科技來溝通互動的能力。

第二，是未來的人才必須能夠與自己相異的人合作。這包括能夠對他人展現同理心並妥善處理衝突。

第三，是核心素養，則是能夠自主採取行動的能力，包括規劃並執行自己的人生計畫，並對自己的需求和權利有所主張。

你有沒有發現，這些能力好像都跟學校的科目沒有直接的關係？確實，這些「軟實力」或「人格素養」，雖然都是可被訓練的，但通常不會出現在一般的課綱中。我們這時不僅要自問：怎樣才能讓我們的學生、我們的孩子，實踐出這三種不同的素養呢？

未來素養 1：高效學習力

針對第一項，如果我們希望學生能夠活用語言、科技來互動的話，那麼他們現在需要去鍛鍊的是什麼樣的能力呢？我認為他們首先必須懂得如何快速的學習、不僅快速吸收知識、快速的理解、更重要的是能夠把知識點連成線，從線拉成面，歸納出自己的觀察和預測。如果不能快速的學習新知，或只會覆誦、沒有主見，那麼現在所學的都將不再足夠，也就難以應對未來的變化。

未來素養 2：高 EQ

那麼第二點呢？怎麼樣跟自己不一樣的人相處互動？這就要培養 EQ 了。EQ 就是「情緒智商」，而簡單來說，情商可分為四個面向：認識自己的情緒、認識別人的情緒、處理自己的情緒、以及處理別人的情緒。一個 EQ 高的人，對這四個面向都有認知、自覺力和技能，而且也有道德標準和同理心，於是能夠與不同背景的人互相合作。

未來素養 3：高自我驅動力

至於第三點，如何能夠自主採取行動呢？這就必須有很強的自我驅動力、自我管理的生活能力，不但要有夢想，也能把夢想轉為計畫，並且務實的一邊執行、一邊修正改進。無論一個人學的是什麼，都需要具備這素養。我非常幸運，在網路革命的早期那幾年，順利申請進入哈佛大學，後來又直接就讀哈佛教育學院的心理學博士班。我前前後後在哈佛待了十年，算是一個 Old Crimson 了。

要成為一個哈佛生確實是萬中選一，很多人把這視為升學的終極目標。但我必須說：進入哈佛後，才是另一番挑戰的開始。面對海量的資訊、來自各地的菁英、以及看似無限的學習資源，很容易讓人陷入選擇障礙或超過負荷。但我在書裡所提到的室友 Joe 就是個游刃有餘的神人之一：他功課好、當 DJ、還是田徑隊健將。他跟我一樣每天有二十四小時，也需要足足八小時的睡眠，但重點在於他如何規劃剩餘的時間。他雖然愛玩也當 DJ，但懂得如何抓緊狀況好的時候複習，也在狀況不好時就去補眠，鬆緊拿捏適當，也因此總是看起來很從容。

我從身邊很多「真學霸」的身上，都看到了這個特點：他們知道如何把力氣花在刀口上，並掌握了自己的生活節奏，全然為自己負責。真正厲害的學霸，非常懂得如何善用自己的時間和資源。他們擁有非常高效能的學習能力，

知道怎麼節省時間，也有良好的生活習慣，因此不需要特別克制自己，也可以逐步達成目標。

健康身心是不敗基石

而「高效學習」和「自我管理」這兩者都建立在一個基礎上，也是我認為最重要的一健康的身心。他們懂得如何讓自己保持在一個良好的狀態。這是我所深信的：健康的身心，是一切的基石。面對未來的挑戰，我們需要學會如何用高效的方式吸收資訊、用系統化的方法管理自己，並培養一種為自己負責的健康心態。這一切看似不容易，但從我身邊所認識的一些優秀同儕，我知道這絕對不是「不可能的任務」。科幻作家亞瑟克拉克（Arthur C. Clarke）有句名言：「任何足夠先進的技術都與魔法沒有區別」。當科技已經讓我們不斷地驚呼「這怎麼可能？！」的時候，我們要讓自己成為魔術師，而不只是在旁嘖嘖稱奇的觀眾。

回到一開始的問題：我們為何而學？就是為了把 Impossible，轉化為 I' m possible。讓這個信念，成就你的不敗學習力！

資料來源：

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/kids/content/index/28410>

青春期像行走的炸彈？

56%中學生「極度討厭父母」與大腦發育有關

辛辛苦苦養孩子十多年，到了青春期的時候，只有 5% 的父母能真正成功闖關，和孩子始終保持良好的關係。（實際好不好，孩子說了才算）但事實往往比數據更殘酷。

曾經聽過一句話：如今的家庭教育，只要孩子不跳樓，就可以說是成功的。

青春期的孩子從個頭上，看著和成年人的確沒多大差別。可是因此就把他們當成縮小版的成人，或者長大了的小孩，就真的是我們大人的一廂情願了，而且對他們還很不公平。之所以有這樣的感慨，是因為我在上個月出差去美國參加一個腦科學會議時，有幸聆聽了在腦科學領域頗有建樹的 Sarah Jayne Blakemore 教授的演講。她是劍橋大學心理學與認知神經科學教授，也是倫敦大學認知神經科學名譽教授，發表過 120 多篇論文，獲獎無數。尤其是在青少年大腦研究中，Blakemore 教授絕對是翹楚級人物。

這次會議上，她的演講主題就是青春期的的大腦發育。曾經以為自己的孩子距離青春期還很遙遠，但世衛組織對青春期的年齡定義為 10-20 歲。也就是說，還有 4 年的時間，我兒子就可能“變成另外一個人”，且公然開始挑戰我，甚至可能也會反感甚至痛恨我了！

按說我該有些擔憂吧，但聽了教授的演講，我心裡反而更有數了，因為我知道了青春期的孩子為什麼這麼“難搞”，以及相應的，父母應該怎麼做。挑一些重點的也跟各位爸爸媽媽說說，提前有預期，等到時候兵來將擋水來土掩，大家也能更加從容面對。

首先，要想給青春期的孩子正個名。從剛進入青春期開始，孩子的大腦就發生了巨變，任性叛逆、衝動外加自製力差，真的不是他們自己想要那樣的。

青春期的孩子的大腦分分鐘在打仗

從孩子出生一直到 20 多歲，大腦一直處於不斷發育的過程，而且各個部位發育的時間是有先有後的。正是這種發育上的不均衡，造成了青春期的孩子常見的“情感”與“理智”間的矛盾。

首先，是前額葉與邊緣系統發育得不平衡。

人類大腦的前額皮質，主要負責人的高級認知功能，包括做出決定、計劃，抑制衝動，同時也與社交活動、理解他人和自我認知有關，它很重要，但發育卻最晚，一直到 25 歲左右才會成熟。可就前額葉還在懵懵懂懂時，大腦的邊緣系統就日漸成熟了。大腦邊緣系統由海馬和杏仁核構成，用於管理記憶、情緒和感受獎勵，這部分一般在 15 歲以前就發育成熟。

這意味著，青春期的孩子雖然和成年人一樣能夠感知情緒、情感，但卻沒有成年人那種控制情緒和行為的能力，很難像成年人一樣作出理性的決策。說得更直白一點，當你和一個 15 歲的孩子處於同樣的憤怒狀態時，你可能可以抑制住

抽對方一耳光的衝動，而那個 15 歲的孩子可能就要動刀子了；當你們同樣難過時，你可能會理性地決定尋求心理諮詢師的幫助，而那個 15 歲的孩子可能就想著要跳樓了。

所以，青少年確實愛衝動，但他們也真的是身不由己啊！因為他們有著成人的情緒和情感，但管理情緒、抑制衝動的那部分腦區（前額葉皮質）還遠未成熟，這是大腦的發育階段所限，不是我們勸他們“別衝動”就能扭轉的。

關於自己的一切評論孩子都很在乎

曾經在網上看到一個父親大吐苦水，不知道該怎麼和太過敏感的 14 歲女兒相處。一句無心的話或者無意的舉動，都可能傷到女兒。不僅僅是父母，只要任何與自己相關的評論或行為，都會引發青春孩子的高度關注。

為了研究這個問題，美國斯坦福大學腦神經教授 David Eagleman 和助手就曾做過一個“櫥窗實驗”。他們分別讓成年人和青少年志願者坐在商店櫥窗裡，拉開窗簾，接受路人的目光審視，通過測量皮膚電反應來判斷被試的焦慮狀態。（在焦慮的情況下，汗腺分泌增加，皮膚表面汗液增多，導致皮膚的電傳導增強。情緒平靜時，皮膚電傳導會降低。）結果如何呢？

研究人員發現，在這個有些尷尬的情景下，成年人和青少年有完全不同的表現。當一個成年人坐在櫥窗裡被眾人審視甚至指指點點時，可以一直保持微笑狀態，皮膚電傳導也顯示處於穩定和較低的狀態。說明，這樣的尷尬並沒有引起成年人太多的焦慮。而青少年的表現就完全不同了。

就這個女孩從拉開窗簾的那一刻，一直在緊張地抿嘴唇、眨眼睛或者往其他地方看，其皮膚電傳導數據一直處於較高水平。有的青少年，甚至會緊張到發抖。這說明，在被別人關注的時候，青少年的情緒反應非常強烈，焦慮程度也上升很多。

為什麼會有如此巨大的差異？Eagleman 和眾多腦神經專家的意見一致：與內側前額葉皮質有關。

內側前額葉皮質被稱為“自我”的神經基礎，當你想到自己，或者某一個場景對自己有情感意義時，內側前額葉區域就會變得活躍起來，尤其是在社交場合。

根據哈佛大學的一項研究，在 15 歲左右，人類的內側前額葉區域在社交場合的活躍度會達到峰值。這也就解釋了，為什麼青少年會比成年人更焦慮，因為他們的自我意識極度強烈。而成年人，早就習慣了這種“自我感”，面對其他人的審視也會淡然很多。事實上，內側前額葉在社交場合的活躍，對青少年帶來的影響還不止於此。被排斥的恐懼，在孩子眼裡要遠大於吸煙對健康的傷害。“你和我不會替別人頂罪，但他們會，他們還是少年。”電影《少年的你》這句話讓我印象深刻。

為什麼只有少年才有如此血性？僅僅因為義氣？衝動？單純？事實上，這種決策背後還有一個重要因素——對社交排斥的恐懼。說到這裡，要再給大家講一個 Blakemore 教授在演講中提到的“傳球實驗（cyberball）”。這是一個非

常簡單的電腦遊戲，三個人依次傳球。研究人員先告訴志願者，另外兩個傳球的是和他們差不多的人，但實際上，那兩個人只是被編好的程序。一開始，兩個電腦人和志願者互相傳球。玩兒了一會兒後，兩個電腦人就只單獨傳球，把志願者排斥到遊戲外了。Blakemore 找到的志願者分為三組，一組為成年人，一組為青少年中期，一組為青少年早期。

結果顯示：被接納時，三組的焦慮水平都有所下降；但當發現自己被排斥後，三組的焦慮水平都會上升；但青少年組要明顯比成年人高很多，而且年齡越小，上升幅度越高。

這說明，青少年（特別是青春早期時）對社會排斥非常敏感，尤其是和同齡人在一起時。同齡人的觀點、評價會對他們產生極大的影響，甚至讓他們寧願冒著高風險，也要選擇去迎合周圍人。就比如“吸煙有害健康”，想必哪個青少年都知道，可為什麼還是有人會躍躍欲試，其中一個很重要的原因就是恐懼社交排斥。

當周圍的小伙伴都吸煙時，如果自己不吸就意味是個另類，無法融入團體裡。被排斥的恐懼，在孩子眼裡要遠大於吸煙的危害，所以有的孩子即使不喜歡也會嘗試吸煙。“明知山有虎，偏向虎山行”這事兒，青少年最愛幹。最後，我想說的是，不管你接不接受，青春這場漫長而艱苦的戰役，可能猝不及防地就會來到你我身邊。

而當我們了解了這段時間，孩子的大腦特徵後，自然也就知道該如何與他們相處了：

1. 因為他們前額葉皮質發育不成熟，“理智”戰勝不了“情感”，很容易衝動，父母就別硬上。

發火時心裡默念一句“孩子的路還是要他自己走，成長注定的坑早晚都逃不掉”，把自己和孩子分離開，別給氣頭上的孩子火上澆油。

2. 知道青少年的內側前額葉很活躍，在乎其他人的評價，那就不要當著外人的面批評孩子。

即便在家裡批評孩子，也要點到為止，別囉嗦個不停，一遍即可。青春期的孩子，認知水平和成人已經非常接近了，你批評他時，如果有道理，說一遍他就懂了。有時他嘴硬不認錯，其實心裡都明白。如果這時候你再喋喋不休，他的逆反情緒就上來了，而控制情緒的前額葉皮質還沒發育成熟，抑制不了和你乾架的衝動。一來二去，前面十年好不容易建立起來的良好親子關係，就被破壞得一干二淨了。

3. 青春期的孩子，受同伴的影響要遠遠超過父母，所以父母這時候的教育宜“曲線救國”，不要以為可以通過說教來解決問題。

知道孩子重視朋友，害怕被排斥，但是又擔心孩子染上惡習，那就盡量在孩子的學校或班上找一些三觀接近、重視教育的父母，創造機會讓這些孩子一起活動。關注孩子的朋友圈，幫助孩子結交更優秀的朋友。其實，很多時候父母和青春期的孩子不對付，就是因為不了解，而這份不了解背後，和父母的心態息息相

關。在得知懷孕或者孩子剛剛出生時，不少爸媽都會拿起育兒書，試圖去了解孩子，理解孩子的行為。同理，面對即將進入青春期的孩子，父母依舊需要保持這樣的學習心態，提前準備，做好應對措施。

當孩子真的有一天開始叛逆、開始頂嘴時，你能真正地站在他們的角度理解孩子，幫助孩子順利度過這一具有重大意義的人生階段。

你準備好迎接孩子的青春期了嗎？還記得你自己的青春期嗎？

文章出處：

https：

//mamaclub.com/learn/%E9%9D%92%E6%98%A5%E6%9C%9F%E5%83%8F%E8%A1%8C%E8%B5%B0%E7%9A%84%E7%82%B8%E5%BD%88%EF%BC%9F56%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E3%80%8C%E6%A5%B5%E5%BA%A6%E8%A8%8E%E5%8E%AD%E7%88%B6%E6%AF%8D%E3%80%8D%E8%88%87/

被訕笑是娘娘腔！

陳志恆：孩子，你不需要為與生俱來的特質，感到抱歉

by 陳志恆（諮商心理師）

「我也想要 MAN 一點呀！可是我就是做不到」男孩這身陰柔的氣質，讓他成長過程吃了不少虧。他可能常被歧視、被排擠，也可能被師長有意無意地提醒，要他「更像男人」一點。更令他痛苦的是，連自己的父母都常因此數落他，沒有警覺到他的求救訊號...

一位憂心忡忡的父親問我：「我的孩子一直很內向，不太喜歡交朋友；我希望他活潑一點，但怎麼鼓勵他都沒有用，該怎麼辦呢？」

他的孩子小學四年級，課業及才藝表現都不差，唯獨喜歡待在家裡畫圖、寫作或閱讀，很少往外跑。父親認為，男孩子就該外向點，但這孩子卻文靜內向；父親有些擔心，孩子未來會在職場上吃虧。在給出這位父親回應前，我問自己：「人一定要長得活潑外向，才能活得好嗎？」

從小「和別人不一樣」帶來的巨大痛苦

幾年前，曾經接觸過一位國中階段的男孩子，因為自我傷害而被轉介來我這兒談話。在夜深人靜時，他會拿刀子割自己的手臂，手上留著一道道長短不一的傷疤。他說，他知道傷害自己是不對的，但是他無法控制。深夜時分，會突然陷入低落與沮喪中，便不由自主地拿起美工刀，往自己的手臂劃下去。

「這能讓我比較沒那麼痛苦。」他說。

我很好奇，是什麼讓他如此痛苦？

他說：「我在學校裡不受歡迎，功課又不好，努力也沒有用。爸媽老是拿妹妹與我做比較，妹妹的功課比我好，學校表現光鮮亮麗，人緣又棒，我相形失色。爸媽常說我很沒用，讓他們失望！」

這是一個自我價值感低落的孩子，生活中缺乏成就感，也沒能得到足夠肯定，有著負面的自我概念。

我繼續問：「你怎麼看待自己呢？」

「我覺得我很糟！」

「是因為成績不佳和人緣不好的原因嗎？」

「不止這樣！」這孩子搖搖頭，說：「從小，我就常被笑是娘娘腔，我爸也常說我不像個男人，對我感到很失望！」我想起，他被轉介來談的原因

之一，是被班上同學訕笑是娘娘腔。我觀察到，這孩子的舉手投足，以及話語聲調，確實比起一般男孩子，明顯較為陰柔。

討厭這樣的自己，卻又改不了

「我也想要 MAN 一點呀！可是我就是做不到，就連生氣或大聲講話，都會被當作笑話。」

「感覺起來，你很不喜歡這樣的自己呀！」

「我不喜歡，但我不知道要怎麼改？」

這孩子眼眶泛出淚水。我接著問：「為什麼要改？你覺得一個男生，有著陰柔的氣質，不對嗎？」他沒有說話，我又問：「或者，你覺得自己做錯事了嗎？」

男孩搖搖頭，說：「沒有！我沒有錯，但大家卻覺得我這樣不好……」

我知道，男孩這身陰柔的氣質，讓他成長過程吃了不少虧。他可能常被歧視、被排擠，成了男性陽剛文化下的受害者；也可能被師長有意無意地提醒，要他「更像男人」一點。更令他痛苦的是，連自己的父母，都常因此數落他。偏偏，他的各項表現都不如妹妹出色，父母更是只能搖頭嘆息了。

難怪這孩子會如此痛苦，需要用割手來尋求解脫。很遺憾的是，他的父母並沒有警覺到，這是一份求救訊號，反而痛斥他「抗壓性不夠」、「不懂得愛惜身體」、「沒事只會找麻煩」。

許多人都無法理解，會做出自我傷害的人，其實也百般不願；但唯有這麼做，才能獲得心裡短暫的舒坦；甚至，透過感受到身體的痛，才足以提醒自己是真正存在的。

有錯的不是陰柔氣質，而是那些歧視眼光

「老師，我真的錯了嗎？」

「沒有，你沒有錯！」我認真地看著他，說：「你不需要為這與生俱來的特質，感到抱歉，或否定自己。你確實與大多數的男孩不一樣，但不一樣就只是不一樣，那不是錯誤，更不是罪惡。」

「事實上，有錯的，是那些訕笑他的旁人，歧視與排擠他的同學；他們會這麼做，常來自於無知。至於不少師長，仍被困在刻板印象或傳統文化的窠臼中，期待孩子只能表現出某種特定樣貌，卻難以包容其他的可能性。」

「如果你知道，有個男生，像你一樣有著比較陰柔的氣質，你會怎麼看待他呢？」我問。他想了一下，說：「我會很同情他。但，我希望他能變 MAN 一點，因為這樣太辛苦了！」

「但是，他改變不了呀！怎麼辦呢？你還會要求他要改變嗎？」

「我……我不知道……」

「或者，你願意試著接納或欣賞他一些呢？」

他點點頭，說：「我會想讓他知道，他沒有做錯！」

我知道，這句話，是他講給自己聽的。

欣賞每個孩子的獨特性，不一樣也可以活得很好

不過，這真的很難！這孩子的成長路上，注定是會相當辛苦的。

我們常要孩子學習自我接納，但當一個孩子表現出與大多數人不一樣的特質時，周遭的大人卻不願意接納或認同他的獨特性，更不願意支持他去對抗那些歧視的眼光，孩子又如何能做到自我接納與自我認同呢？

請相信，每個孩子自有在這個世界上發光發熱的方式。

"和別人擁有不一樣的身心特質，不代表就無法適應這個世界。要改變的不是這些獨特的孩子，而是大人看待他們的眼光。我們不只要讓孩子知道，不一樣並沒有錯，更要珍惜自己的與眾不同。"

說不定，這會是讓他們脫穎而出、立足社會的關鍵。

回到文章開頭，那位憂心的父親身上。我說：「如果孩子沒有因為這樣，感到任何身心痛苦或適應困難，大可不必要求他改變。反而，你需要認同他、欣賞他，內向的孩子，一樣也是可以活得很好的。」

至於大人的擔心，那是大人自己要去安頓的；別把這些情緒，轉化成對孩子的壓力。孩子其實很敏感，當他知道自己不被父母認同，又難以改變自己時，便會開始討厭自己，這才是真正需要擔心的事情呀！

（本文撰寫於 2021 年 4 月 26 日，文中案例為真實故事經充分改編）

文章出處：<https://www.parenting.com.tw/article/5092337>

青少年憂鬱症

遵守 3 大原則，陪伴孩子走出青春期憂鬱症

根據統計，13~18 歲的國高中生中，大約有 1/4 的孩子被憂鬱情緒困擾，甚至因此罹患青少年憂鬱症（青春期憂鬱症），當孩子罹患青少年憂鬱症時，很多父母不知道該如何面對，甚至將孩子的情緒當作青春期的叛逆行為，因此錯失及早治療的機會，究竟該怎麼做才能及早發現孩子的憂鬱症傾向？又該如何陪伴青少年憂鬱症的孩子？接下來，本文將為你介紹青少年憂鬱症是什麼、青少年憂鬱症成因，告訴你如何幫助憂鬱症的孩子。

青春期的憂鬱症是憂鬱症的好發時期，這個時期的孩子由於性荷爾蒙開始大量分泌，生理和心理的狀態都有重大的改變，開始積極尋求自我認同，而在這個過程中容易過度在意別人的看法、心情浮動，因此種下青少年憂鬱症的危險因子。此外，同儕的相處、課業壓力及親子關係等也可能導致青少年憂鬱症，以下分享三種常見的青少年憂鬱症成因：

1. 青春期症候群：缺乏溝通，感覺自己不被理解

青春期的孩子除了荷爾蒙分泌出現變化之外，開始建立社交生活圈及塑造價值觀的過程中，很容易與家人、朋友發生衝突，如果和同儕的關係不好，父母又因為工作忽略孩子的感受，長時間缺乏溝通及抒發情緒的管道，就很容易罹患青少年憂鬱症。

2. 青少年壓力：來自課業及同儕的壓力

由於升學歷力的影響，青春期的孩子會開始在意自己的成績表現，無形之中增加很多負擔。此外，與同儕相處的過程中也會形成很多壓力，會開始注意自己的穿著、打扮，害怕無法融入人群，有些班級團體甚至會有霸凌的現象，使孩子在不知不覺中累積很多負面情緒。

3. 感情因素：在愛情中投入過多情感依賴

處於情竇初開的青春期，孩子很容易投入一段感情，有些人可以在感情中找到穩定的情感依託，進而紓解課業及生活中的壓力，但如果在感情的處理上不夠成熟，或是過度依賴這份情感，反而會造成反效果，產生很多痛苦的情緒。想要盡早發現孩子的憂鬱症傾向，一定要給予孩子適時的關心，多觀察孩子的行為變化，每天花一點時間與孩子相處，也可以向學校詢問孩子學習的狀況，只有當父母足夠了解孩子時，才能即時發覺孩子不對勁的地方，及早預防青少年憂鬱症。

如何幫助憂鬱症的孩子？憂鬱症陪伴者的 3 大原則

1. 正視孩子病情，勇敢面對憂鬱症療程

首先要了解憂鬱症是一種生理疾病，一定要醫院接受醫師的診斷，遵循醫生的指示服用藥物、接受治療才能痊癒，不能因為在意社會觀感，或是害怕孩子過度依賴藥物等理由而延遲就醫。如果真的很排斥讓孩子服用大量藥物，也可以選擇心理治療，或物理治療的方式，例如 rTMS 療法就對憂鬱症治療有很好的療效。

2. 先顧好自身的情緒

陪伴憂鬱症患者需要很多的耐心和時間，長時間的陪伴容易讓人疲乏，甚至產生逃避、抱怨的情緒，建議父母在情緒疲乏的時候適當休息，給自己消化情緒的時間，避免將自身情緒投射在孩子身上，必要的時候，父母也可以尋求心理醫師的協助。

3. 一起尋找抵抗憂鬱的方法

除了花時間多了解孩子的想法之外，也可以多安排有趣的活動，挖掘孩子的興趣，在生活中尋找能讓孩子快樂起來的方法，遠離憂鬱的情緒。

文章出處：

https：

//www.tact4brain.com/1/%E5%BF%83%E6%83%85%E4%BD%8E%E8%90%BD%E6%80%8E%E9%BA%BC%E8%BE%A6%EF%BC%9F%E7%B7%B4%E7%BF%92%E8%87%AA%E6%88%91%E6%83%85%E7%B7%92%E5%AF%9F%E8%A6%BA%EF%BC%8C%E6%89%BE%E5%87%BA%E4%BD%8E%E8%90%BD%E5%8E%9F%E5%9B%A0%EF%BC%8C%E5%AD%B8%E7%BF%92/



網路使用習慣自我篩檢量表

簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 ☐。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	實 際 情 況			
	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

計分方式：

- 計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為 1, 2, 3, 4 分，總分共計 16 分。
- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）：
 - 篩檢切分點：11 分或以上（高使用沈迷傾向）。
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明：

適用對象總分超過 11 分者即可能具有高度網路沈迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。

臺中市心理健康網絡資源表



免費心理諮詢專線

機構名稱	諮詢專線	備註
1 衛生福利部安心專線	1925 (依舊愛我)	24小時，免付費諮詢安心專線
2 老朋友專線	0800-228-585	週一至週五上午08:30-18:00
3 全國張老師專線	1980	週一至週六上午9點-5點，晚上6點-9點 週日服務至下午時段，中華電信門號、 市話撥打免費
4 全國生命線專線	1995	24小時，中華電信門號、市話撥打免費
5 家庭照顧者免費諮詢專線	0800-507-272	每週一至五 09:30-18:30
6 孕產婦關懷諮詢專線	0800-870870	週一至週五 08:00-18:00
7 臺中市社區心理衛生中心	04-25155148	週一至週五 08:30-17:30
8 長期照顧服務專線	1966	週一至週五 08:30-17:30
9 踮腳少年專線 (青少年無憂專線)	0800-00-1769 (一起來貢)	週一至週五 16:30-19:30

立案之心理諮商所/治療所

機構名稱	電話	地址
1 如穎心理成長中心心理治療所	04-22282220	中區柳川里柳川東路三段5號5樓之1
2 財團法人臺中市私立慈光社會福利慈善事業基金會附設慈光社區心理諮商所	04-22153505	東區東英五街88之2號
3 勵心心理諮商所	04-22654311	南區德祥街15巷16號
4 陽晴心理治療所	0908-432988	西區五權五街101號
5 情商EQ心理諮商所	04-23201006	西區精誠十一街21號
6 人文傳習書院心理治療所	04-23751966	西區中美街41巷3號1樓
7 怡然心理治療所	0905-467481	西區三民路一段170號4樓之2
8 人文傳習書院博雅心理治療所	04-23134566	西區華美西街一段160號
9 鵬鳳眼H. E. L. P心理諮商所	04-23724900	西區忠勤街139號
10 知心心理諮商所	0966-216656	西區公益路367號4樓-2
11 引光築詩心理治療所	0922-182041	西區忠明南路499號11樓
12 一心心理諮商所	04-22075313	北區華中街25號
13 拾月拾日心理治療所	0919-591010	北區文武街6號1、2樓
14 喆方心理諮商所	04-22468595	北屯區安順東6街42號1樓
15 日希心理成長中心心理治療所	04-22334789	北屯區天津路四段294號
16 心門心理諮商所	04-23120896	西屯區文心路47號
17 澄田心理治療所	0917-764861	西屯區文心路三段101號
18 小狐狸潛能發展心理治療所	04-24637258	西屯區福安路82號1樓
19 貓肉球狗尾巴心理諮商所	04-24613580	西屯區西屯路三段159-11巷11號
20 心照心理治療所	0970-002995	西屯區福雅路128巷58號
21 桐心理治療所	04-24739670	南屯區豐富路160巷9號
22 晴朗心理諮商所	04-22542238	南屯區黎明東街429號1-2樓
23 寬和心理諮商所	04-23829585	南屯區永春東一路573號1、2樓
24 鍾之生心理諮商所	04-23896061	南屯區文心路一段46之1號1、2、3樓
25 鍾之生成長心理諮商所	04-23896061	南屯區五權西路二段478號之1號1、2、3樓
26 心培勵心理治療所	04-24711289	南屯區大墩七街98號
27 皓心理治療所	04-23911963	太平區旱溪東路二段116號
28 好時光心理治療所	04-24071149	大里區國光路二段337號1、2樓
29 拾月拾日豐原心理治療所	0919-591010	豐原區葫蘆墩三街199號

臺中市身心科醫療院所

機構名稱	電話	地址
1 仁愛醫療財團法人 台中仁愛醫院	04-22255450	中區柳川里柳川東路 三段36號
2 衛生福利部臺中醫院	04-22294411	西區廣民里三民路1段199號
3 財團法人台灣省 私立台中仁愛之 家附設靜和醫院	04-23711129	西區吉龍里南屯路 1段158號
4 宏恩醫院龍安分院	04-37017188	南區德富路145巷2號
5 中山醫學大學 附設醫院	04-24739595	南區建國北路一段110號
6 中山醫學大學附設 醫院中興分院	04-22621652	南區復興路2段11號
7 維新醫療社團法人 台中維新醫院	04-22036595	北區育德路185、187號
8 中國醫藥大學 兒童醫院	04-22052121	北區學士路95號(1樓至7樓)、 學士路2號(1樓部分空間)、 育德路1號(6樓部分空間)
9 中國醫藥大學 附設醫院	04-22052121	北區育德路2號
10 國軍臺中總醫院 附設民眾診療服 務處中清分院	04-22037320	北區忠明路500號
11 林新醫療社團法人 林新醫院	04-22586688	南屯區惠中路3段36號
12 澄清綜合醫院 中港分院	04-24632000	西屯區臺灣大道4段966號
13 臺中榮民總醫院	04-23592525	西屯區臺灣大道4段1650號

機構名稱	電話	地址
1 詹東霖身心診所	04-22256362	中區三民路2段11號1樓
2 明功堂精神科診所	04-22120083	東區自由路三段276號1樓
3 益家診所	04-22121089	東區建成路3號1樓~5樓
4 展新診所	04-23780900	西區五福西路一段273號1、2樓
5 舒情診所	04-23723152	西區美村路一段743號2樓
6 游文治精神科診所	04-23029995	西區美村路一段223號1樓
7 劉昭賢精神科診所	04-23223123	西區向上路一段360號1樓
8 欣悅診所	04-22659507	南區南平路171號1、2樓
9 德仁診所	04-22652718	南區南平路314、316號1樓
10 黃淑琦身心診所	04-22083306	北區學士路83號4樓
11 劉騰光身心診所	04-22371903	北區進化路635號1樓
12 詹益忠身心醫學診所	04-22925858	北區中清路1段685號1樓
13 元亨診所	04-22413959	北屯區松竹路2段303號1、2樓
14 王家駿身心診所	04-22393158	北屯區華功里東山路一段269-11號12樓
15 任佑診所	04-22474309	北屯區崇德路二段425號1、2樓
16 尚義診所	04-22355155	北屯區北屯路299-1號
17 文新樂丞診所	04-22922090	北屯區文心路四段69號1樓
18 全新生活診所	04-23156988	西屯區何仁里寧夏路199號1樓
19 呂健弘精神科診所	04-23115249	西屯區文心路三段412號
20 忘憂森林身心診所	04-24630102	西屯區龍安一路77號1樓

機構名稱	電話	地址
14 仁愛醫療財團法人 大里仁愛醫院	04-24819900	大里區東榮路483號
15 光田醫療社團法人 光田綜合醫院	04-26625111	沙鹿區沙田路11/號 (含大同街5-2號)
16 佛教慈濟醫療財團 法人台中慈濟醫院	04-36060666	潭子區豐興路一段 66、88號
17 林新醫療社團法人 烏日林新醫院	04-23388766	烏日區榮和路168號
18 臺綜合醫療社團 法人臺綜合醫院	04-26581919	梧棲區臺灣大道八段 699號
19 明德醫院	04-26579595	梧棲區仁美街33巷50號
20 衛生福利部豐原醫院	04-25271180	豐原區安康路100號
21 賢德醫院	04-22732551	太平區宜昌路420號
22 國軍臺中總醫院附 設民眾診療服務處	04-23934191	太平區中山路二段348號
23 李綜合醫療社團法 人大甲李綜合醫院	04-26882288	大甲區八德街2號
24 美德醫院	04-23693568	大甲區幸福里長安路20號
25 清海醫院	04-25721694	石岡區金星里石岡街下坑巷41-2號
26 清溪醫院	04-26283595	清水區港埠路四段195號
27 陽光精神科醫院	04-26202949	清水區大楊南街98號

機構名稱	電話	地址
21 卓大夫診所	04-24613097	西屯區臺灣大道四段770號1樓
22 昕晴診所	04-27085855	西屯區青海路二段246-1號1樓
23 昕願診所	04-27085208	西屯區弘孝路25號1樓
24 開心房身心診所	04-27003342	西屯區上石路2號2樓
25 心身美診所	04-23100050	南屯區大聖街334號1樓
26 本堂診所	04-22550211	南屯區河南路4段362號1、2樓
27 露情居身心靈診所	04-24723060	南屯區大墩十一街342號 1、2樓
28 趙玉良身心醫學診所	04-23823966	南屯區南屯里黎明路一段1140號1、2樓
29 康誠診所	04-23103968	南屯區大墩路705號2樓
30 中大身心診所	04-23961618	太平區振福路338號1樓
31 雅芸峰身心診所	04-23939203	太平區樹孝路501號1、2樓
32 林淇祥診所	04-25289595	豐原區富春里中正路251號1樓
33 世淋診所	04-25207017	豐原區中正路497號
34 享開心身心診所	04-25225361	豐原區三民路86號3樓
35 好晴天身心診所	04-25339907	潭子區中山路二段374號1、2樓
36 林立世診所	04-26655588	沙鹿區中山路425號1樓
37 挺開朗身心診所	04-23396090	霧峰區中正路951號2樓
38 王志中診所	04-24823855	大里區東榮路338號
39 鄭耀忠身心診所	04-24854547	大里區大明路82號1樓
40 時光身心診所	04-25601413	大雅區雅環路一段288號1樓
41 中科好晴天身心診所	04-25602337	大雅區中清路四段15號2、3樓

資料來源：臺中市政府衛生局網站

111 學年度(去年)高一親師座談會家長提問建議回覆

供各位家長參考

教務處	
1. 以這屆高一學生來說，繁星推薦校排百分比 1% 是多少人？7 還是 8？	<p>回覆：</p> <p>此問題須視這屆到高三的時候尚有多少學生而定。繁星推薦資格規定須為全程就讀本校的應屆畢業生，且評量方式與其他在校學生一致者，故休學、轉學，或是實驗教育…等情事者，均從分母扣除。學校上傳成績後，甄選會再據以計算百分比。繁星是採計到第 5 學期，故建議同學從高一開始及早做準備，校排百分比 1% 以 7 人估計較保險。</p>
2. 分科測驗是否比學測好，可以上更好的學校？	<p>回覆：</p> <p>哪一種考試方式對同學更有利取決於同學的個人情況、興趣和未來的目標。能清楚自己的興趣和能力，方能據以做出適當的選擇。而無論選擇哪一種考試方式，重要的是保持積極的學習態度，努力實現目標。祝同學們都能順利達成學業上的成就！</p>
學務處	
1. 住宿生晚自習的秩序不佳。	<p>回覆：</p> <p>經詢問舍監及宿舍幹部，男女宿晚自習秩序均保持良好，且舍監均在場地管理。</p>
總務處	
1. 學校周圍 Ubike 在放學時間很容易被借完，孩子需走很遠至其他處借，建議增設 Ubike。	<p>回覆：</p> <p>經查在放學的尖峰時段，YouBike 大排長龍借車情況確實存在，目前 YouBike 調度中心已提前運補車輛至學校周邊場地作為因應，期能在短時間消化人流，避免排隊人潮。學校也會通知 YouBike 公司及時補充車輛。另學校附近 YouBike 站計有 6 處，請同學可以多加利用，分散人流。</p> <p>YouBike 站：</p> <p>(1)英士公園(日興街)：步行約 1 分鐘。</p> <p>(2)臺中二中(梅川東路三段)：步行約 3 分鐘。</p> <p>(3)茄苳腳(梅川西路)：步行約 7 分鐘。</p> <p>(4)篤行國小(英才路)：步行約 8 分鐘。</p> <p>(5)英才公園(民權路)：步行約 9 分鐘。</p> <p>(6)英才公園：步行約 11 分鐘。</p>

