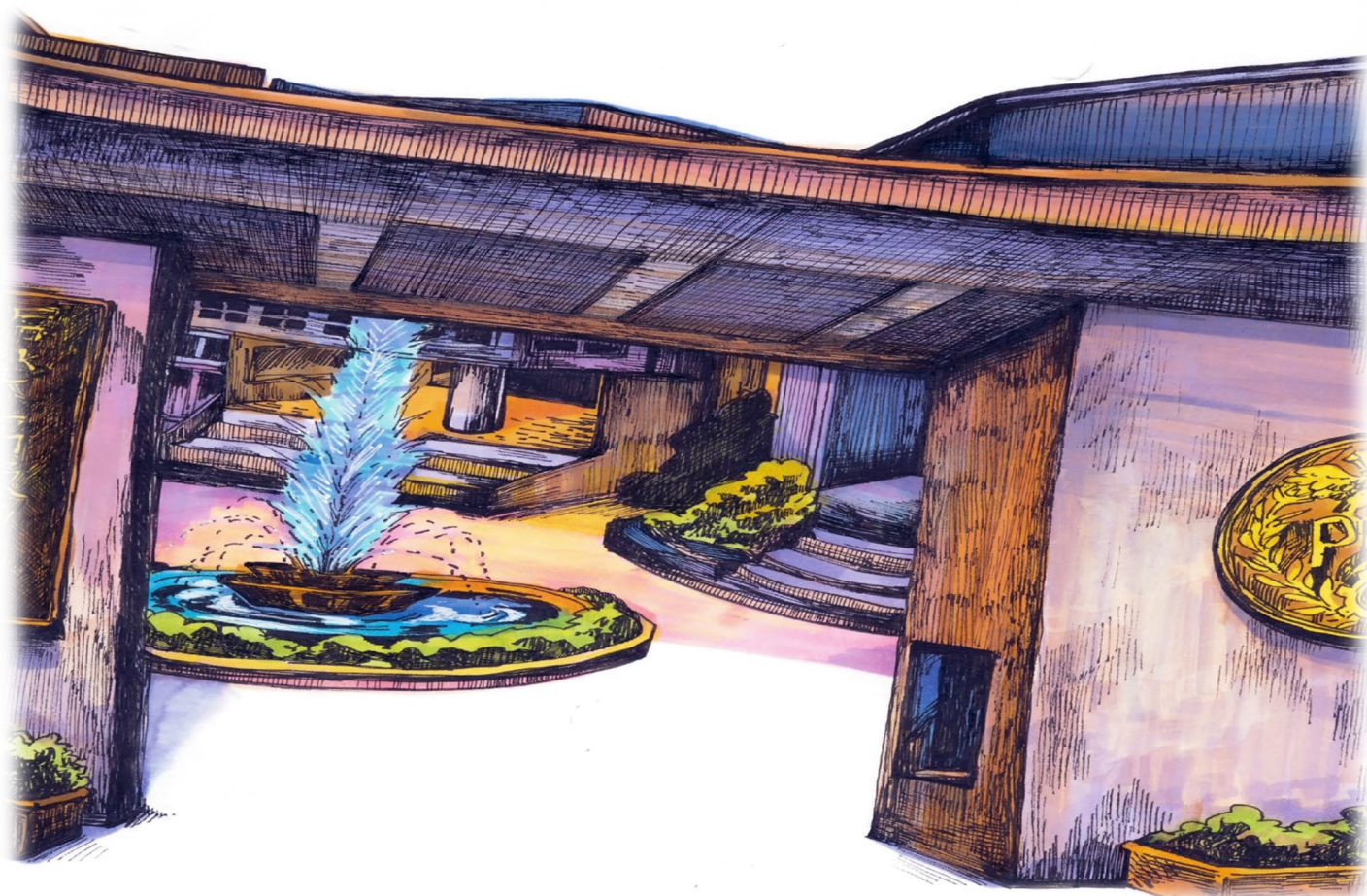




112 學年度

屏東高中親師座談會



中華民國 112 年 9 月 16 日 (星期六)

目錄

親師座談活動時間分配表.....	1
教務處報告.....	2
學務處報告.....	5
就學貸款須知.....	5
學生獎懲辦法.....	7
學生在校作息時間實施要點.....	13
學生校園行動載具使用管理規範.....	15
電動(電動輔助)自行車申請停放須知.....	17
總務處報告.....	19
輔導室報告.....	20
112 學年度大學多元入學考試招生重要時程... ..	26
知識補給站.....	27
附錄.....	30
第一學期行事曆.....	31
反毒親職手冊摘要.....	32
心情筆記.....	41

屏東高級中學 112 學年度親師座談活動時間分配表

112 年 09 月 16 日

實施時間	實施課程	實施地點	實施人員
08:20—08:30	報到、相見歡	江來館禮堂	學務處主任、組長
08:30—08:50	防治學生藥物濫用宣導	江來館禮堂	陳昇仁 先生
08:50—09:10	致歡迎詞	江來館禮堂	李欣蔓 校長
09:10—09:50	親職教育講座—親子溝通與成長	江來館禮堂	謝佩珊老師 瑞祥高中教師 家庭教育中心人才庫講師
09:50—11:50	與導師有約	班級教室	班級導師
10:50—11:50	家長代表會議	西芝二樓會議室	校長及處室主任
11:50～	賦 歸		
	註備： 一、家長到校後入禮堂休息。 二、各導師在禮堂前協助引導招待(按各班分配位置)。 三、導師可將學校重要施行方針對家長宣導。 四、家長座談之意見及建議，由各班導師彙整後轉交學務處。 五、因家長代表須於 10:45 前離開班級前往家長代表會議，建議導師可先與其完成意見交換。		

屏榮高中 112 學年度親師座談會報告 ---教務處

一、目前開設科別及班級數

科別	三年級(班級數)	二年級(班級數)	一年級(班級數)
普通科	3	3	3
資訊科	1	1	1
電子科	1	1	1
餐飲管理科	5	4	4
應用日文科	1	1	1
幼兒保育科	1	1	1
多媒體設計科	2	3	2
電子商務科	1	1	1
國中部	-	1	1
合計	15	16	15
總計 46 班			

二、本學期段考及期末考日期

段考別	考試日期
第一次段考	10 月 5~6 日
第二次段考	11 月 28~29 日
期末考	1 月 17、18、19 日

三、三年級模擬考

(一) 普通科

次別	考試日期
第一次	8 月 3~4 日
第二次	9 月 5~6 日
第三次	10 月 30~31 日
第四次	12 月 13~14 日

(二) 技職科

次別	考試日期
第一次	10 月 17~18 日
第二次	12 月 11~12 日

四、各年級輔導課

(一) 普通科

1. 每日第 8 節輔導課(16:15~17:05)
2. 夜自習週一至週五晚上18:00-20:50(自由參加)

(二) 技職科

1. 每日第 8 節輔導課(16:15~17:05)(各班排課)
2. 證照檢定班週六輔導課時間辦理 (自由參加)
3. 夜自習週一至週五晚上18:00-20:50(自由參加)

五、現行高級中學學生畢業條件

(一) 符合下列情形者，准予畢業，並發給畢業證書

1. 修業期滿，符合高級中等學校課程綱要所定畢業條件。
2. 修業期間德行評量之獎懲紀錄相抵後，未滿三大過。

(二) 修業期滿，修畢高級中等學校課程綱要所定應修課程，且取得 120 個畢業應修學分數，而未符合前款規定者，發給修業證明書。

六、本校學生成績查詢方式

(一) 進入屏榮高中網頁

(二) 點選「校務行政」，再點選左側「學生成績管理系統」

(三) 輸入「帳號」(學號)及「密碼」(身分證字號)

(四) 可點選看到各項成績

七、升學相關訊息

(一) 大學多元入學管道分為「繁星推薦」、「個人申請」、「考試入學」及「特殊選才」。

(二) 113 學年度大學學科能力測驗，於 113 年 1 月 20~22 日，指定考科測驗預定於 113 年 7 月 12~13 日。

(三) 大學招生制度調整，大學校系繁星推薦及個人申請招生參採學測科目數至多 4 科，且不再使用 5 科「總級分」。

(四) 科技校院入學管道分成「科技繁星」、「技優保送及甄審」、「甄選入學」、「聯合登記分發」、「科技校院特殊選材」及「高中生四技申請入學」。

(五) 科技校院統一入學測驗預定於 113 年 5 月 4~5 日。

(六) 詳細升學資訊內容可由本校網頁查詢 <http://www.prhs.ptc.edu.tw/>

八、重要訊息公告

行事曆、班級課表、考試日期、獎學金申請、各項校內外競賽及研習活動等重要訊息公佈於學校網頁，歡迎家長上網瀏覽查詢和加入本校FB。

<http://www.prhs.ptc.edu.tw/>



屏榮高中網站 QR code



屏榮高中FB code

九、111 學年度應屆畢業學生升學概況(以地區排列)

姓名	錄取學校	畢業國中	姓名	錄取學校	畢業國中
黃○哲	臺北醫學大學醫學系	里港國中	林○鋒	高雄醫學大學心理系	中正國中
方○又	國立陽明交通大學應用數學系	明正國中	趙○禔	高雄醫學大學醫學檢驗生物技術學系	中正國中
張○竣	國立政治大學風險管理與保險學系	明正國中	王○誠	國立中山大學生物科學系	明正國中
張○睿	國立成功大學光電科學與工程學系	中正國中	吳○恩	國立高雄大學工業工藝與創意設計學系	中正國中
孫○凱	國立臺灣體育運動大學體育學系	萬新國中	賴○帆	國立高雄大學資訊工程學系	福智國中
黃○睿	國立臺灣海洋大學商船學系	中正國中	王○勻	國立高雄科大文化創意產業系	明正國中
陳○諺	國立臺北教育大學數學暨資訊教育學系	中正國中	何○瑜	國立高雄科大行銷與流通管理系	明正國中
景○赫	國立台北大學公共行政暨政策學系	明正國中	李○嫣	國立高雄科大金融系	中正國中
陳○宗	國立台北科大電子工程系	中正國中	吳○瑄	國立高雄科大財政稅務系	明正國中
楊○恆	國立海洋大學機械與機電工程學系	長治國中	曾○希	國立高雄科大財務管理系	明正國中
林○丞	國立金門大學國際暨貿易大陸事務學系	中正國中	陳○桓	國立高雄科大產水產食品科學系	明正國中
王○霓	中國醫藥大學物理治療學系	中正國中	鍾○晏	國立高雄科大電子通訊系	中正國中
邱○甄	中山醫學大學生物醫學科學學系	中正國中	陳○慈	國立高雄科大應用日語系	鶴聲國中
徐○霖	國立中興大學土壤環境科學系	中正國中	董○鴻	國立高雄餐旅大學中餐廚藝系	九如國中
張○偉	國立勤益科大智慧自動化工程系	明正國中	賴○翔	國立高雄餐旅大學休閒暨遊憩管理系	東新國中
郭○瑀	國立暨南國際大學教育學院	明正國中	馮○權	國立高雄餐旅大學應用日語系	中正國中
方○安	國立暨南國際大學資訊管理學系	普門中學	倪○賢	國立屏東科大智慧機電學士學位學程	潮州國中
鍾○翔	國立聯合大學資訊管理學系	美和國中	鄭○屏	國立屏東大學幼教系	長治國中
蔡○穎	國立聯合大學電機工程學系	南榮國中	蔡○均	國立屏東大學企業管理系	鶴聲國中
蔡○蓁	國立聯合大學機械工程學系	南榮國中	李○綺	國立屏東大學行銷與流通管理學系	明正國中
羅○婕	國立台中科大企業管理系	五福國中	曾○蓉	國立屏東大學行銷與流通管理學系	中正國中
鍾○丕	國立台中科大多媒體設計系	中正國中	劉○甄	國立屏東大學英語學系	鶴聲國中
林○貞	國立雲林科大視覺傳達設計系	明正國中	張○挺	國立屏東大學財務金融學系	九如國中
郭○君	國立雲林科大視覺傳達設計系	恆春國中	林○宇	國立屏東大學財務金融學系	明正國中
劉○筠	國立虎尾科大工業管理系	內埔國中	郭○呈	國立屏東大學財務金融學系	明正國中
陳○妤	國立虎尾科大材料科學與工程系	內埔國中	鄒○峻	國立屏東大學財務金融學系	明正國中
陳○	國立嘉義大學景觀系	中正國中	董○婷	國立屏東大學財務金融學系	明正國中
王○翔	國立嘉義大學輔導與諮商學系	明正國中	廖○君	國立屏東大學商業自動化與管理學系	明正國中
許○睿	國立屏東大學會計學系	中正國中	邱○晴	國立屏東科大社會工作系	中正國中
李○洲	國立屏東大學電腦與人工智慧系	九如國中	張○菱	國立屏東科大社會工作系	明正國中
江○沅	國立屏東大學應用日語學系	萬丹國中	郭○愷	國立屏東科大科技農業學士學位學程	萬新國中
楊○佩	國立屏東大學應用日語學系	大同國中	蔡○穎	國立東華大學資訊工程學系資工組	中正國中
白○尼	國立屏東大學體育學系	新園國中	陳○洋	國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系	明正國中
李○彤	國立屏東科大木材科學與設計系	內埔國中	郭○鳳	國立臺東大學文化資源與休閒產業學系	萬丹國中
江○倫	國立屏東科大生物機電工程系	中正國中	連○傑	國立臺東大學資訊管理學系	明正國中

錄取人數眾多僅列部份名單，詳細名單請至屏榮高中網頁「歷屆升學榜單」查詢。

屏東縣屏榮高級中學暨進修學校學生就學貸款申請須知

- 壹、辦理期限：8月1日起至開學前。(※申請時請注意：五-4、六、七之事項)
- 貳、辦理地點：就近之臺灣銀行各分行。
- 參、學校辦理單位：日校訓育組、進修學校教導處。
- 肆、貸款銀行：臺灣銀行屏東分行。
- 伍、申請條件及金額：
- 一、父母親年所得合計 114 萬元以下。(家庭同時有二人以上子女就讀高級中等學校不受此限，但須自付利息)
 - 二、家長有請領教育補助費或享有公費待遇者，不得申請。
 - 三、申貸金額：請按照註冊繳費單上之可申請就學貸款金額申請。(註 1：各科別貸款金額不同。)
 - 四、借款人如有消費者債務清理條例之前置協商、更生、清算等相關註記，不得申請貸款及展延。
- 陸、辦理貸款方式：
- 一、須在監護人陪同下，親至台灣銀行各分行辦理就學貸款。
 - 二、至台灣銀行所需攜帶文件：(如當天攜帶之文件未齊全者，不受理申請)
 - (一)就學貸款申請／撥款通知書(請至台銀網站填寫及下載列印)
 - (二)國民身分證、印章(學生及監護人)
 - (三)註冊繳費通知單
 - (四)最近三個月內戶籍謄本【含學生本人、配偶(已婚者)、法定代理人及連帶保證人，如戶籍不同者，須分別檢附】(向所在地戶政事務所申請)
- 柒、注意事項：
- 一、學生申請就學貸款必須先至台銀網站
(<https://sloan.bot.com.tw/sloan/sLoanLogin.do>) 登錄，預約對保時間，列印申請／撥款通知書(共有三聯)後至台銀櫃檯申貸。
 - 二、就學貸款本校可貸項目：以註冊繳費單上所印行的就學貸款可貸金額欄之金額為準。(※請勿自行增減)
 - 三、第一次至台銀辦理貸款時，須由學生及父母雙方一同前往；單親家庭子女者則須學生與監護人一人陪同，非監護人陪同辦理者須填寫委託書才可辦理。
 - 四、所有貸款手續完成後，於註冊日(含)前(上班日皆可受理，上午 0800~1140，下午 1330~1600)將申請文件(貸款申請書第二聯)繳回學務處，並換取已辦理貸款之註冊單。
 - 五、本學期至臺灣銀行辦理對保手續自 8 月 1 日起到 9 月底止，逾期台銀將概不受理。
- ※ 特殊身分(如原住民、身心障礙等)學生欲貸款者請先至註冊組辦理註冊單更換，再持正確之註冊單辦理就學貸款。(超貸部份台銀將要求繳回)

附註：建議依下列步驟實施

步驟 1	步驟 2	步驟 3	步驟 4	步驟 5
在家上台銀就學貸款網登錄。 (網址詳須知)	* 網路填寫就貸申請/撥款通知書。 * 金額依照註冊單上可貸款金額填寫。 * 列印出來(共 3 聯)。	連同 <u>監護人</u> 帶著須知所列文件到台銀各分行辦理。 (對保費用 100 元)	完成台銀手續後，請攜帶申請書第二聯及原註冊繳費通知單回學務處換取已就貸繳費通知單。	學務處回收註冊繳費通知單及申請書第二聯，學生完成就貸程序。

【本須知可在學務處網頁下載

學校首頁＞行政單位＞學務處＞表單下載】

◆ 學務處：

聯絡電話：08-7223409 #21

學務主任：陳季容

訓育組長：李卓烈

體衛組長：陳美香

生輔組長：王靜霞



◆ 教官室：

聯絡電話：08-7223409 #20

主任教官：李彥鋒

教官：書銘成

校安：莊百如

校安：洪火聲

校安：陳耀宇

台銀網站 QR code

◆ 健康中心：

聯絡電話：08-7223409 #42校

護：蕭慧敏、黃慧妮、盧純慧

屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學

學生獎懲辦法

59 年 8 月 20 日校務會議通過訂定
87 年 2 月 17 日校務會議通過
100 年 5 月 26 日校內民主程序公聽會通過
100 年 6 月 13 日校務會議通過
103 年 6 月 24 日校務會議通過
104 年 1 月 16 日校務會議通過
104 年 2 月 11 日校務會議通過
104 年 6 月 26 日校務會議通過
104 年 8 月 26 日校務會議通過
105 年 6 月 1 日校內民主程序公聽會通過
105 年 6 月 28 日校務會議通過
105 年 8 月 24 日校務會議通過
105 年 9 月 7 日國教署臺教國署學 1050099956 函備查
108 年 2 月 13 日校務會議通過
108 年 8 月 26 日校務會議通過
110 年 8 月 24 日校務會議通過
111 年 1 月 18 日校務會議通過
111 年 6 月 28 日校務會議通過
112 年 1 月 17 日校務會議通過

第一條 為引導學生行為、維持學校秩序，確保學生學習所必要，依據高級中等教育法第 51 條、教育部「高級中等學校訂定學生獎懲規定注意事項」及本校教師輔導與管教學生辦法訂定本辦法。

依據：

- 一. 高級中等教育法第 51 條。
- 二. 100 年 2 月 8 日教中(三)字第 1000555822 號函修訂。
- 三. 103 年 3 月 5 日台教授國部字第 1030017015 號教育部高級中等學校訂定『學生獎懲規定注意事項』。
- 四. 本校教師輔導與管教學生辦法。
- 五. 104 年 1 月 9 日臺教國署學字第 1040001515 函修訂。
- 六. 104 年 4 月 16 日臺教國署學字第 1040042015 號函修訂。
- 七. 105 年 5 月 20 日臺教學(二)字第 1050061858 函修訂。
- 八. 105 年 8 月 22 日臺教國署學字第 1050094195 號函修訂。
- 九. 108 年 1 月 31 日臺教國署學字第 1070156291A 號函修訂。
- 十. 108 年 7 月 23 日臺教國署學字第 1080076304 號函暨 108 年 3 月 14 日臺教國署學字第 1080024892 號函修訂。
- 十一. 110 年 7 月 9 日臺教國署學字第 1100082943E 號函修訂。
- 十二. 110 年 9 月 17 日臺教國署學字第 1100144191 號函修訂。
- 十三. 111 年 3 月 29 日臺教國署字第 1110034528 號暨 111 年 2 月 21 日臺教國署學字第 1110018648A 號函修訂。
- 十四. 111 年 12 月 1 日臺教國署學字第 1110167747 號函修訂。

第二條 本辦法之目的如下：

- (一) 鼓勵學生敦品勵學，表彰學生優良表現。
- (二) 養成學生良好生活習慣，建立崇尚法治及符合社會規範之精神。
- (三) 引導學生身心發展及向上精神，啟發學生自治自律與反省能力。
- (四) 維護校園學習環境秩序，確保學校教育活動之正常施行。

第三條 學生之獎懲，除應符合相關法令及規定外，亦應遵循下列原則：

- (一) 配合學生心智發展需求，尊重學生人格尊嚴，重視學生個別差異。
- (二) 發揮教育愛心與耐心，多獎勵少懲罰，積極維護學生受教權益。
- (三) 獎懲之決定，應力求審慎客觀，並兼顧學生隱私權。
- (四) 個案處理應注意時效，且不因個人或少數人錯誤而懲罰全體學生。
- (五) 懲處前應以適當方式給予學生陳訴意見機會。

第四條 學生之懲處應審酌個別學生特殊情狀，作為懲處輕重之參考：

- (一) 行為之動機與目的。
- (二) 行為之手段與行為時所受之外在情境影響。
- (三) 行為違反義務之程度與所生之危險或損害。
- (四) 學生之人格特質、身心健康狀況、生活狀況與家庭狀況。
- (五) 學生之品行、智識程度與平時表現。
- (六) 行為後之態度。

第五條 學生之獎勵與懲罰依下列規定：

- (一) 獎勵：
 - 1. 記嘉獎。
 - 2. 記小功。
 - 3. 記大功。
- (二) 懲罰：
 - 1. 記警告。
 - 2. 記小過。
 - 3. 記大過。

第六條 合於下列規定情事之一者，記嘉獎：

- (一) 服裝儀容經常整潔合於規定足為同學模範者。
- (二) 經常禮節週到足為同學模範者。
- (三) 熱心參加課外活動確有優異成績表現者。
- (四) 節儉樸實有具體事實足為同學模範者。
- (五) 拾金不昧其價值輕微者。
- (六) 寄宿生經常保持內務整潔者。
- (七) 同學間能互助合作足為模範者。
- (八) 值星值日生特別盡職者。
- (九) 經常自動為公共服務者。
- (十) 舉發弊害經查明屬實者。

- (十一) 勸告同學向上有具體事實者。
- (十二) 運動比賽時能表現體育道德者。
- (十三) 為團體服務表現優良者。
- (十四) 愛護公物有具體事實者。
- (十五) 扶助老弱婦孺殘障者。
- (十六) 按時繳交家庭聯絡簿，內容充實者。
- (十七) 其他合於記嘉獎者。

第七條 合於下列規定情事之一者，記小功：

- (一) 代表學校參加校外活動，因而增進校譽者。
- (二) 校外生活言行表現優異，有具體事實者。
- (三) 擔任各級幹部負責、盡職、成績優異者。
- (四) 愛護公物，使團體利益不受損害者。
- (五) 推行正當課餘活動，成績優異者。
- (六) 熱心公益，能增進團體利益者。
- (七) 見義勇為，增進團體或同學權益者。
- (八) 敬老扶幼，表現優異者。
- (九) 舉發重大弊害，經查明屬實者。
- (十) 拾金不昧，其行為堪為表率者。
- (十一) 協助學校事務，發揮愛校護校精神有具體事跡者。
- (十二) 其他合於記小功者。

第八條 合於下列規定情事之一者，記大功：

- (一) 孝順父母、尊敬師長、友愛兄弟姐妹足為同學楷模者。
- (二) 提供優良建議，並能率先力行，增進校譽者。
- (三) 愛護學校或同學，確有特殊事實表現經公開表揚，因而增進校譽者。
- (四) 代表學校參加校外活動，成績特別優異，因而增進校譽者。
- (五) 參加校內外各種服務，績效特別優異者。
- (六) 拾物不昧，其價值特別貴重者。
- (七) 其他合於記大功者。

第九條 合於下列規定情事之一者，記警告：

- (一) 參加升降旗、各項慶典集會或活動，影響集會秩序，影響議程進行或他人權益、學習，經勸導仍未改善者。
- (二) 上課時違反課堂規範或干擾秩序，影響他人學習，經勸導仍未改善者。
- (三) 隨地吐痰或丟棄廢物影響環境衛生，經勸導仍未改善者。
- (四) 不按時繳交聯絡簿予導師批閱或委託他人代寫作業者。
- (五) 未依規定填具外食訂購申請單，外訂不符安全衛生之食品，經勸導仍未改善者。
- (六) 自行車未依規定放置車棚(含校外區域)或未依規定號碼停放，經勸導仍未改善者。

- (七) 參加公眾服務或團體活動，影響活動進行或他人權益，經勸導仍未改善者。
- (八) 非經許可進入他人教室或私自調換座位，經勸導仍未改善者。
- (九) 拾物不送招領，欲據為己有查證屬實者。
- (十) 在教學場域或校外參訪不遵守秩序、高聲喧嚷，影響他人權益，經勸導仍未改善者。
- (十一) 損害公物未主動報告經舉發查證屬實者。
- (十二) 參與班級環境維護工作或企圖規避公共服勤務，言行影響他人權益、工作進行，經勸導仍未改善者。
- (十三) 無故不服從老師教導，經勸導仍未改善者。
- (十四) 上課時取出手機（未使用）且經勸導仍未改善者。
- (十五) 住宿生內務環境不整，或從事與宿舍有關公共服務不力，影響住宿環境或他人權益者。
- (十六) 自行車未依規定購買車牌私自停放車棚者。
- (十七) 未經允許拿取他人物品或要求他人從事違反其意願之事者。
- (十八) 言論涉及公然侮辱或毀謗，經勸告不聽，情節輕微者。
- (十九) 無故不繳交或未按期繳交學校各行政單位要求繳交之公務資料(費用)者。
- (二十) 無故不服從師長、學生自治幹部、班級幹部因執行公務之糾正，而係初犯者。
- (二十一) 擔任各級幹部，不負責盡職，影響工作推展者或他人權益者。
- (二十二) 搭乘校車未依規定排隊、於校車上佔位或於乘車時，言行影響他人權益，而係初犯或情節輕微者。
- (二十三) 自行車雙載或以其他方式共乘，有危險之虞且經勸導仍未改善者。
- (二十四) 在校內發生親吻、擁抱、撫摸等，影響校園學習環境秩序、公共利益或影響其他學權益者。

第十條 合於下列規定情事之一者，記小過：

- (一) 編造與事實不符之資料、話語，致師長、家長誤解或信以為真，以規避查核，經查證屬實者。
- (二) 故意損壞(攀爬)公物、攀折公有花木、破壞校園整潔或安全者。
- (三) 違反考場規則情節輕微者。
- (四) 以聲音、圖片(畫)、動作、網路留言或其他方式擾亂團體秩序、引發衝突、致他人名譽受損者。
- (五) 攜帶、閱讀或以網路散佈不正當之書刊、圖片、文字或影音者。
- (六) 未經核准於上課時使用行動載具，影響教學或他(個)人學習，經勸導仍再犯或情節嚴重者。
- (七) 不假離校外出或未依規定從學校大(後)門進出學校者。
- (八) 在校期間，經常不遵課堂規範或秩序，屢經輔(勸)導仍未見改善，影響

他人學習權益，情節嚴重者。

- (九) 傳話或發言不當肇致糾紛者。
- (十) 無故不服從師長、學生自治幹部、班級幹部因執行公務之糾正，經勸導仍未改善或糾正情節重者。
- (十一) 違反道路交通安全規則（含導護人員引導），經勸導仍未改正者且依學校交通安全規範認定者。
- (十二) 未經許可進入學生宿舍者或住校生未按規定辦理留、外宿者。
- (十三) 與同學有金錢（物品）往來而未歸還或有買賣交易而肇致糾紛者。
- (十四) 攜帶「學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項第 30 條」所指違禁物品到校，情節輕微者。
- (十五) 與同學發生肢體衝突，情節輕者。
- (十六) 未依規定購票乘坐交通車，或車票轉借他人使用者。
- (十七) 搭乘校車未依規定排隊、於校車上佔位或於乘車時，言行影響他人權益，經勸導仍未改善，情節嚴重者。
- (十八) 聚眾衝突或鬥毆者。
- (十九) 違反智慧財產權販售盜版光碟者。
- (二十) 未依規定填具外食訂購申請單，外訂不符安全衛生之食品[3 人(含)以上]，，經勸導仍未改善且情節嚴重者。
- (二十一) 非經師長同意擅自使用教室視聽設備或私接電器，有損壞視聽設備或衍生用電危險之虞者。
- (二十二) 校內不當使用器具涉及賭博、影響教學或肇致糾紛者。
- (二十三) 教師因課程需求同意學生上網或使用手機蒐集資料，唯學生從事與課程無關之活動或發文，影響教學或影響個人或他人學習者。
- (二十四) 經本校性別平等教育委員會確認有性騷擾或性霸凌行為行為屬實，情節輕微者。
- (二十五) 蓄意規避公共服務，經勸導無效，並有意圖影響煽動他人，嚴重影響公共事務之推動者。
- (二十六) 明知同學無駕駛執照，仍乘坐其騎駕油、電機械動力車輛通學，經查屬實者。
- (二十七) 經本校防制校園霸凌因應小組調查確認有霸凌行為，且情節輕微者。

第十一條 合於下列規定情事之一者，記大過：

- (一) 樹立幫派或參加不良組織。
- (二) 毆打同學或集體械鬥者。
- (三) 考試舞弊經查證屬實者。
- (四) 竊盜情事經查證屬實者。
- (五) 校內、外以言語動作、肢體動作、網路留言或其他方式誣蔑他人，涉及「公然侮辱」或「毀謗」等法律責任，情節嚴重者。

- (六) 賭博行為屬實或以任何方式(吸食、注射等)使用違禁物品者。
- (七) 冒用、偽造他人文書、身份或簽名者。
- (八) 擅自塗改點名簿、請假單或其他文件者。
- (九) 攜帶下列違禁物品，足以妨害公共秩序或安全者。
 - 1. 槍砲彈藥刀械管制條例所稱之槍砲、彈藥、刀械。
 - 2. 毒品危害防制條例所稱之毒品、麻醉藥品及相關之施用器材。
 - 3. 化學製劑或其他危險物品。
 - 4. 菸(含電子菸、新類型菸品)、酒、檳榔或其他有礙學生健康之物品。
 - 5. 其他法令規定之違禁物品。
- (十) 校內、外喝酒、吸菸(含電子菸、新類型菸品)、吃檳榔、藥物濫用。
- (十一) 未經許可進入學生宿舍或住校生未依規定辦理留、外宿者，經查明為再犯者。
- (十二) 與同學或校外人士發生鬥毆、滋事者。
- (十三) 惡意欺侮、捉弄同學或恐嚇勒索同學者。
- (十四) 非經許可於校內煮食，危及用電或校園消防安全，經勸導仍未見改善者。
- (十五) 故意毀損學校設備或撕毀學校佈告者。
- (十六) 出入禁止 18 歲以下進入之場所，或經聯合巡查登記違規者。
- (十七) 無駕駛執照騎(駕)油、電機械動力車輛通學，經查屬實者。
- (十八) 無票乘車或未依路線乘車，經勸導仍未改善，嚴重影響他人權益者。
- (十九) 聚眾滋事、蓄意擾亂校園秩序，嚴重影響他人權益或學習者。
- (二十) 經本校性別平等教育委員會確認有性侵害(未滿 18 歲之學生間合意發生刑法第二二七條之行為者，不在此限)、性騷擾或性霸凌行為屬實，節情重大者。
- (二十一) 經本校防制校園霸凌因應小組調查確認有霸凌行為，且情節嚴重者。

- 第十二條 學生違規情節重大，依教師輔導與管教學生辦法實施適性教育處置。
- 第十三條 記大功(或大過)以上或符合本要點應記嘉獎、小功、警告、小過但具爭議性、由校長交議之其他重大學生獎懲事件者，應送學生獎懲委員會評議後，由校長核定。
- 第十四條 學生之獎懲，應列舉事實、理由及依據由導師登載於聯絡簿等其他書面方式通知家長、法定代理人或監護人，並附記申訴時限及受理單位等有關學校學生申訴辦法。
- 第十五條 學生、法定代理人、家長或監護人於送達獎懲通知書次日起三十日內，如有不服者，得依本校學生申訴案件處理辦法，向本校學生申訴評議委員會(輔導室)提起申訴。
- 第十六條 學生在校期間，功過累積計算，得予相抵。學生受懲處分後，得依本校銷過改過實施要點辦理銷過，學生完成銷過改過程序後，註銷學生懲處紀錄。
- 第十七條 本辦法經校務會議表決通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學

學生在校作息時間實施要點

106 年 0 6 月 28 日校務會議通過
110 年 02 月 19 日期初校務會議修訂通過
110 年 03 月 29 日臨時校務會議修訂通過
111 年 06 月 28 日期末校務會議提案通過
112 年 1 月 17 日校務會議通過
112 年 6 月 30 日校務會議通過

一. 依據：

- (一)105 年 12 月 1 日臺教授國字第 1050142381 號函。
- (二)110 年 1 月 12 日臺教國署字第 1100001996B 號函。
- (三)110 年 3 月 9 日臺教國署字第 1100023625 號函。
- (四)111 年 3 月 7 日臺教授國字第 1110026379 號函。
- (五)111 年 9 月 22 日臺教國署學字第 1110126517I 號函。
- (六)112 年 6 月 12 日臺教國署學字第 1120073330 號。

二. 目的：

為維護學生身心健康發展，衡酌高級中等學校階段學生成長生理需求，健全身心發展、培養主動學習、提升學習品質、學生安全及校園環境紀律為目的。

三. 學生在校作息時間表：

項目	時間	說明
校園開放	07:00	
學生自主學習	07:30-08:00	
升旗 (每週一實施)	07:40-08:00	1. 學校每週固定集合時間： 升旗 07:40-08:00(07:40 於操場集合完畢) 2. 因專車等因素 07:40 時後到校者，統一於 西芝樓前方集合升旗。
第 1 節	08:00-08:50	
環境維護	08:50-09:10	20 分鐘
第 2 節	09:10-10:00	
第 3 節	10:10-11:00	
第 4 節	11:10-12:00	
午膳	12:00-12:30	30 分鐘
午休	12:30-13:05	35 分鐘
第 5 節	13:10-14:00	
第 6 節	14:10-15:00	
第 7 節	15:10-16:00	
環境維護	16:00-16:15	15 分鐘 16:15 時鐘響後，未實施輔導課學生可離校
第 8 節	16:15-17:05	輔導課 50 分鐘
學生離校	17: 05-18:00	
校園關閉時間	18:00	配合進修部時間

四. 注意事項：

(一) 到校：

1. 為維護學生校園安全，學生請避免於上午 7 時前到校。
2. 除每週一 7:40 全校升旗，須 7:40 時前到校，其餘日數學生應於上午第一節開始上課以前抵達上課地點即可。

(二) 全校集合活動：

1. 每週一屬全校集合活動，07:40-08:00 於操場實施升旗典禮。
2. 週一升旗時有行動不便、身體不適或特殊事故者，經報備導師核准後，統一於中菁樓一樓階梯處休息，不可單獨留在教室內，以避免危安。
3. 週一升旗遇專車因素 07:40 時後到校者，統一於西芝樓前方集合升旗。

(三) 午休：

1. 中午午膳時間為 12:00-12:30(30 分)統一於教室內用餐，不可在校園其他角落用餐。
2. 午休時間為 12:30-13:05(35 分)，所有廚餘及便當盒清運一律於 12:40 前完成，除申請同意之活動外，午休時間應於教室內安靜午休，以維校園寧靜使學生充份休息。

(四) 放學：

1. 每日排課以七節為原則，第七節下課時間為 16:00 時需實施 15 分鐘環境維護，16:15 時鐘響後，未實施輔導課學生始可離校，16:15 時鐘響前離校者視同不假離校，將依校規處份。
2. 放學後請儘速離校勿逗留在教室，教學區鐵捲門及電梯於 17:30 時關閉。
3. 配合進修學校時間務必於 18 時前離校，依規定申請留校、晚自習等學生，請準時於特定地點就位。
4. 本校實施課業輔導，依高級中等學校課業輔導實施要點規定辦理，前述課業輔導，不得提前講授各該科目教學進度表所定之課程內容，且不得對學生實施列入學業成績計算之評量。

(五) 其他：

1. 每節上課鐘響後 3 分鐘內於上課地點就位完畢，上課鐘響後 3-10 分鐘內進教室者視同遲到，超過 10 分鐘者視同曠課。
2. 每日到校後至放學前，非經申請外出一律不得外出，否則視同不假離校依校規處份。
3. 學生於非學習節數活動之參與狀況，不列入出缺席紀錄；但基於維護學生在校安全，各時段仍應實施點名登錄並列入日常生活表現紀錄，並視其情節，採取適當之正向輔導管教措施，前項管教措施，以運用正向管教措施為主，並得運用其他一般管教措施，惟僅限於口頭糾正、列入日常生活表現紀錄、通知監護權人協請處理、書面自省或靜坐反省。
4. 上午第一節開始上課以前，不得對學生實施任何學業成績評量。
5. 模擬考班級當天可暫停早上環境維護。

五. 本要點經校務會議通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學

學生校園行動載具使用管理規範

109 年 8 月 25 日校務會議通過

一、依據

教育部108年6月17日臺教資(四)字第1080060697號函「高級中等以下學校校園行動載具使用原則」暨國教署109年3月26日臺教國署學字第1090031297A號函「高級中等以下學校訂定校園行動載具使用管理規範事項」。

二、目的

為引導學生於校園內適切使用行動載具，維持學校秩序及安全、教導行動載具使用禮儀，並促進學習成效，特訂定學生校園行動載具使用管理規範（以下簡稱本規範）。

三、定義

本規範所提之行動載具，泛指手機、可攜式電腦、平板電腦、穿戴式裝置等具無線通訊功能之終端裝置。

四、校園行動載具管理

（一）申請程序：

1. 有需要攜帶行動載具到校之學生，須檢附家長同意書並由班級導師同意後始得攜帶到校，若未申請經導師同意者，不得將行動載具攜帶至學校—(申請表如附件一)。
2. 獲准攜帶之行動載具僅限個人使用，不得轉借其他同學。

（二）使用時間：

1. 課堂下課及午間用餐時間可使用，但不得影響他人隱私及安全。
2. 除課程中授課教師課程引導學習或緊急必要聯繫時使用外，其餘時間應以關機為原則。
3. 如遇緊急情況或上課需求需要使用行動載具時，應向導師或任課老師報備，經同意後方得使用。

（三）管理方式：

1. 行動載具於上課期間（含定期評量、自習課、輔導課、體育課、實習課）、彈性學習時間、午休、週會或學校重要集會場合，務必將行動載具關機或調整成震動並禁止使用，經老師報備核可使用者不在此限。
2. 上課鐘響後配合各班行動載具管理要求實施，不得放置桌面。
3. 考試期間，行動載具一律管制使用，提早繳卷人員應配合於考試結束(下課鐘響)後，始得開啟行動載具設備使用，相關應試規範依據本校考試規則辦理。

4. 使用行動載具時，應於定點使用，不得邊走邊使用，應注意禮節及音量不可妨礙他人學習。倘認定有違反並影響前揭相關事宜之正常進行，學校得以禁止之。
5. 學生使用行動載具具照相與錄影、錄音功能時，應尊重他人隱私（需徵詢當事人同意後始可為之），否則不得任意拍攝及上傳散播。
6. 同學取、放行動載具需小心，勿損及他人行動載具（違者自負責任），且不可擅自取用他人手機，違者以竊盜論處。
7. 全體教職員均負有教育學生使用行動載具之責任，教師如發現學生於校內違規使用手機，依學生獎懲辦法以議處或進行必要管理，管理時間以不超過當日為限，情節嚴重者，得以通知家長或監護人領回。

（四）違規處置：

依據教育部校園行動載具使用原則，使用行動載具應以不影響教學、學習及個人生活作息為原則，倘認定有違反相關規定，並影響前揭相關事宜之正常進行，學校得禁止之。本校相關違規處置如下：

1. 上課期間（含定期評量、自習課、輔導課、體育課、實習課）、彈性學習時間、午休、週會或學校重要集會場合之使用者，依本校獎懲辦法核予小過1次處份。
2. 學生使用行動載具具照相與錄影、錄音功能者，應尊重他人隱私，不得任意拍攝及上傳散播，亦不得下載限制級圖片與影音，違反規定者依學生獎懲辦法處理。
3. 行動載具（含行動電源）不得在校內進行充電，違者同未經同意逕自使用行動載具，記警告1次處分。
4. 竊取他人行動載具者，依學生獎懲辦法辦理並自負法律責任。
5. 未申請經導師同意而私自帶至學校使用或違反校園行動載具使用管理規範屢勸不聽者，除記處分外，得由導師或暫時保管行動載具設備，或請家長當日到校領回行動載具設備。
6. 考試期間，攜帶行動載具違反考場規則或舞弊等，依據本校考試規則辦理。

五、 本規範經校務會議通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

屏榮學校財團法人屏東縣屏榮高級中學

電動(電動輔助)自行車申請停放須知

112年1月4日期末校務會議通過

- 一. 依據民國 112 年 05 月 03 日修正道路交通管理處罰條例增訂。
- 二. 目的：顧及學生身體狀況、居家偏遠及通學交通不便等學生之需求，特訂定本辦法，藉以維護校區秩序，防範學生交通事故發生。

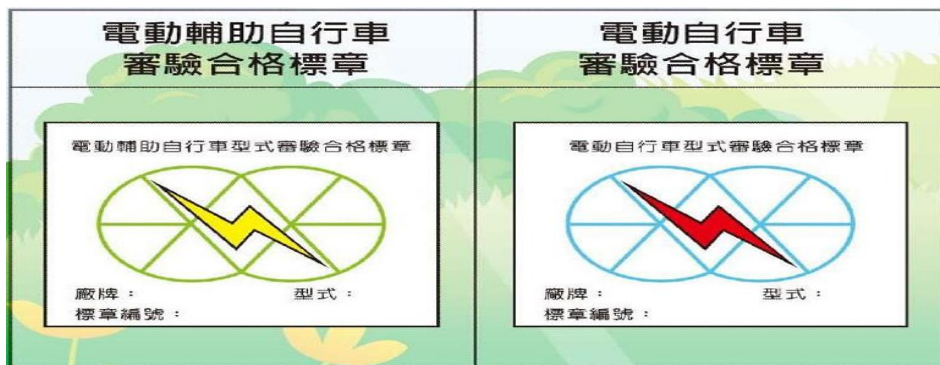
三. 申請時間及對象

- (一) 各班統一於學期末調查下學期預先申請停放電動(電動輔助)自行車同學需求，並於休業式前一週繳交名冊予承辦教官，開學後將發放申請表，申請表須於開學二週內送交學務處審查，審查核准後 3 日內至事務服務中心辦理繳費。
- (二) 上述申請期間如申請停放車輛數超過停車格數，則由學務主任召集主任教官、生輔組長及承辦教官召開審查會議，審查原則首先以身體不便或通學距離較遠(特殊狀況請至教官室說明申請)。
- (三) 電動(電動輔助)自行車車輛停放應具備之資格如下：

1. 電動(電動輔助)自行車類型如下

車款分別	電動自行車	電動輔助自行車
車重	40-60kg	40 kg
動能來源	電力驅動	人力踩踏為主、 電力驅動為輔
速度限制	25km/hr 以下	25km/hr 以下
有無踏板	X	V
強制險	須投保強制責任險	X
車牌	V	X

2. 上、放學途中須戴上備有經濟部標準檢驗局檢驗合格之乘坐機車用安全帽，通學期間車輛不得外借或附載他人。
3. 個人持有檢驗合格之電動自行車及電動輔助自行車(須於車身明顯處張貼交通部審驗合格標籤)如下圖：



4. 車輛不得改裝。
5. 因校內僅提供 46 個停車位給路程較遠及身體不便之學生使用，符合本辦法申請資格之學生，經家長同意後，向教官室承辦教官提出申請。經審查通過學生，再至總務處購買識別雷射反光貼紙 1 張，統一貼於車頭或車後明顯處始可入校停放。
6. 附件二申請表（家長須親筆簽名）

四. 注意事項

- （一）學生騎行車輛期間不得參與飆車、蛇行等危險動作，並確實遵守道路交通安全規則及道路管理處罰條例。違規者，視情節輕重依校規處份並通知導師、家長協助輔導管教，並得予註銷入校停放資格。若遇重大違規事件另案簽處，列為重點追蹤輔導對象。
 - （二）所有騎行車輛之學生必須以牽行方式到停車位，放學可騎行離開後門但速度不得超過 10 公里。
 - （三）本校停車空間僅提供停車位置，不負保管責任，應加鎖以免被誤牽或遺失；對於車輛之財物及重要物品，車輛使用人或所有人應自行妥善保管，如發生任何損壞或遺失情事均由學生自行負責。
 - （四）為維護核准停放學生之權益，違規者，初犯者扣班級榮譽分數；再犯者依校規處份並取消入校停放資格。
 - （五）未依規定申請而私自停放者，初次依校規處份並通知導師、家長協助輔導管教；再犯者按校規依比例加重處分。
 - （六）嚴禁將車輛或其電池在校內進行充電，違犯者將停止其停放資格。
- 五. 本辦法經主管會報、行政會議或校務會議通過後公告實施，修正時亦同。

屏榮高中 112 學年度親師座談會報告 --- 總務處

報告人 鄭君政

首先，感謝家長的參與，總務處對學生事務的管理範圍，包括食、衣、住、行都有，譬如：便當、服裝、宿舍、教室、交通車等的管理，往後各位家長若有這方面的問題，都非常歡迎您直接與我們總務處連絡(08-7223409#3)，或者有哪些做不好需改進的地方，都歡迎給能總務處建議，我們當竭盡全力改善。

- (1) 學校為維護學生安全，嚴禁訂購外食，也重視環保及衛生教育，每一位學生都有發給一雙環保筷使用。校園內禁止使用衛生筷，也麻煩家長配合，若要親自送便當，請勿使用紙餐盒或保麗龍餐盒，盡量使用可重複使用之環保餐具，以減少垃圾量。
- (2) 服裝上若遇有短缺需要添購，可以至本校育英館二樓事務服務中心購買，外面部分商店也有賣運動服裝，但品質及價格皆不及本校，提供給家長參考。
- (3) 為配合政府節能減碳措施，學校冷氣的管理必須依規定的溫度(達 28 度)開放，或有時會遇冷氣主機故障(採中央空調)的情形，請家長能諒解並請孩子稍安勿躁，總務處會儘速做處理，讓大家有個舒適的學習環境。
- (4) 搭乘交通車的學生，因為考量每個學生家庭的經濟能力，在票價上比屏東客運車較為優渥，某些車雖無法安排每位搭車的人都能有座位乘坐(每車含站、立位)，但不會有超載安全的虞慮，請家長放心，也為了讓學生不至於每天都是站位，本校採輪流坐座位的機制，單數日為男生優先，雙數日為女生優先，上學時會做宣導，放學則會依序男女排隊上車，本學期起可申請立位，提供 10% 的車資減免。若因交通車臨時故障或因下雨天路況較差而延誤時間時，學校會主動連絡學生，學生務必留在原處等候，不要擅自離開或回家，學校定會設法接學生到校上課，若因此遲到或被記曠課，總務處會代為請假，請家長放心。
- (5) 在學校裡難免會發生有腳踏車、貴重物品、金錢遺失等情形，當然這些我們也會盡力協助同學尋找，校園內雖裝了多處的監視器，但畢竟還是有限。所以也要拜託家長叮嚀您的小孩，單車停放車棚要能上鎖，貴重的東西盡量不要帶到學校，若需繳費帶錢來學校，也儘早交給承辦人員。
- (6) 本校獲教育部認證「優質化高中」，今年獲得有續辦均質化、私校獎補助等多項經費，不論在軟體的活動或硬體的設備上都有不斷的提升，相信有這些的協助教學，一定可以讓各位的子女在這裡得到有更多元化的學習與更大的幫助。

總務處聯絡電話：08-7223409 #3

總務主任：鄭君政

庶務組長：李正彥

文書組長：陳汝綾

112 學年度輔導室親師座談重點報告

一、輔導室重點工作：

- (一)、升學為現階段高中職學生大多的選擇，輔導室著重學生生涯探索與瞭解自己興趣性向所在，選擇合適自己的科系、職業，並輔導學生升學進路歷程，建立個人學習記錄。
- (二)、青少年的健康發展需要許多環境的支持。在家庭溝通方面請家長多給孩子表達意見的機會，同時要培養孩子對個人事務的「決策權」與家庭事務「參與權」。在如此環境下長大的孩子更有獨立能力與挫折容忍力。
- (三)、針對學習態度的養成，家長千萬不能任意放棄對孩子的期待。多鼓勵孩子從日常生活培養讀書習慣與態度。家庭成員不可一方面看連續劇一方面吆喝孩子去做功課。如果能一起固定欣賞休閒娛樂的節目，一起分享感受，會是良好的家庭氣氛。欣賞完畢再各自進行各自的功課，如此孩子會更快樂學習成長。
- (四)、輔導室目前於國中部七、八年級給綜合活動-輔導活動課程、高一生涯規畫/生命教育課程、高二輔導活動課程由輔導老師授課，並負責該班學生生活輔導、學習輔導、生涯輔導等工作推動，課程重點除生涯探索相關測驗施測外，更加入生命教育、性別教育、家庭教育、升學輔導等議題。此外若家長有需轉介學生可向導師或輔導室諮詢。
- (五)、親師輔導電話：08-7223409 轉 5

二、輔導業務介紹

(一)、個別諮商--

只要自己本身有任何疑問，不論是親子、學習、人際、感情~~~等問題，都歡迎學生輔導室約定個別面談。

(二)、班級輔導--

以班為單位，導師同意，歡迎同學到輔導室約定班級輔導，輔導老師將借課針對同學有興趣的主題進行主題式的討論(主題類型可以有親子、兩性、友情、學業、生涯規劃……等，任君選擇ㄟ)。

(三)、心理測驗—

- * 賴氏人格量表：瞭解學生自己的個性、特質。
- * 高中職學生學習與讀書策略量表：瞭解自己的學習方式是否有效。
- * 中學生生活適應量表：瞭解學生如果你的生活充滿煩惱。
- * 大學入學考試中心興趣量表、大學學系探索量表，瞭解自己未來的職業興趣或領域。

(四)、團體輔導—

以小團體約 8 至 15 人的形式，讓自己在團體中覺察自我，訓練自我表達能力與溝通技巧，在老師帶領下經歷團體從陌生羞澀到離別時的依依不捨。

(五)、網路服務— 網站 <http://guidance.prhs.ptc.edu.tw>

服務電子信箱

輔導主任 洪孟堂 主任 skyhuta@prhs.ptc.edu.tw

輔導教師 侯幸伶 老師 jasmine.hou214@yahoo.com.tw

輔導教師 林峰安 老師 anndylin@gmail.com

特教教師 蘇恆如 老師 vvo406@yahoo.com.tw

三、各年級工作重點：

(一)、高一輔導工作重點：

- 1、新生始業定向輔導。
- 2、高一生涯規劃課程實施(學習歷程檔案、自我探索、選組選課、認識升學管道、大學校系與職業試探)。
- 3、實施教育與心理測驗(高一上：大學入學考試中心興趣量表、賴氏人格測驗，高一下：大學學系探索量表)。

(二)、高二輔導工作重點：

- 1、學生心理衛生適應輔導。
- 2、職業科輔導活動課程(性別教育、生命教育、家庭教育、情緒教育、自我探索)。
- 3、實施教育與心理測驗(職二上：高中職學生學習與讀書策略量表、中學生生活適應量表)。

(三)、高三輔導工作重點：

- 1、辦理升學輔導說明會。
- 2、辦理甄選入學系列輔導活動(志願選填輔導、模擬面試、備審資料說明會)。
- 3、大學原住民專班入學宣導，邀請大學端入校講解各學程特色。
- 4、推動教育部教育與就業儲蓄計畫，由勞動部就業輔導員協助學生職業媒合，並每月除顧主薪資外，多補助 1 萬元為學生生涯補足圓夢金。
- 5、經 112 學年度大學辦理特殊選才招生計畫」(以下簡稱特殊選才)錄取且完成報到之考生，未於錄取學校規定之期限內放棄錄取資格者，一律不得參加 112 學年度大學繁星推薦招生(以下簡稱繁星推薦)、大學申請入學招生(以下簡稱申請入學)、大學分發入學招生(以下簡稱分發入學)、科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學、科技校院四年制及專科學校二年制特殊選才入學聯合招生、科技校院日間部四年制申請入學聯合招生、四技二專之技優保送入學、技優甄審入學、甄選入學與四技二專聯合登記分發入學招生。

四、特教資源教室工作重點：

(一)、辦理特殊教育相關業務。

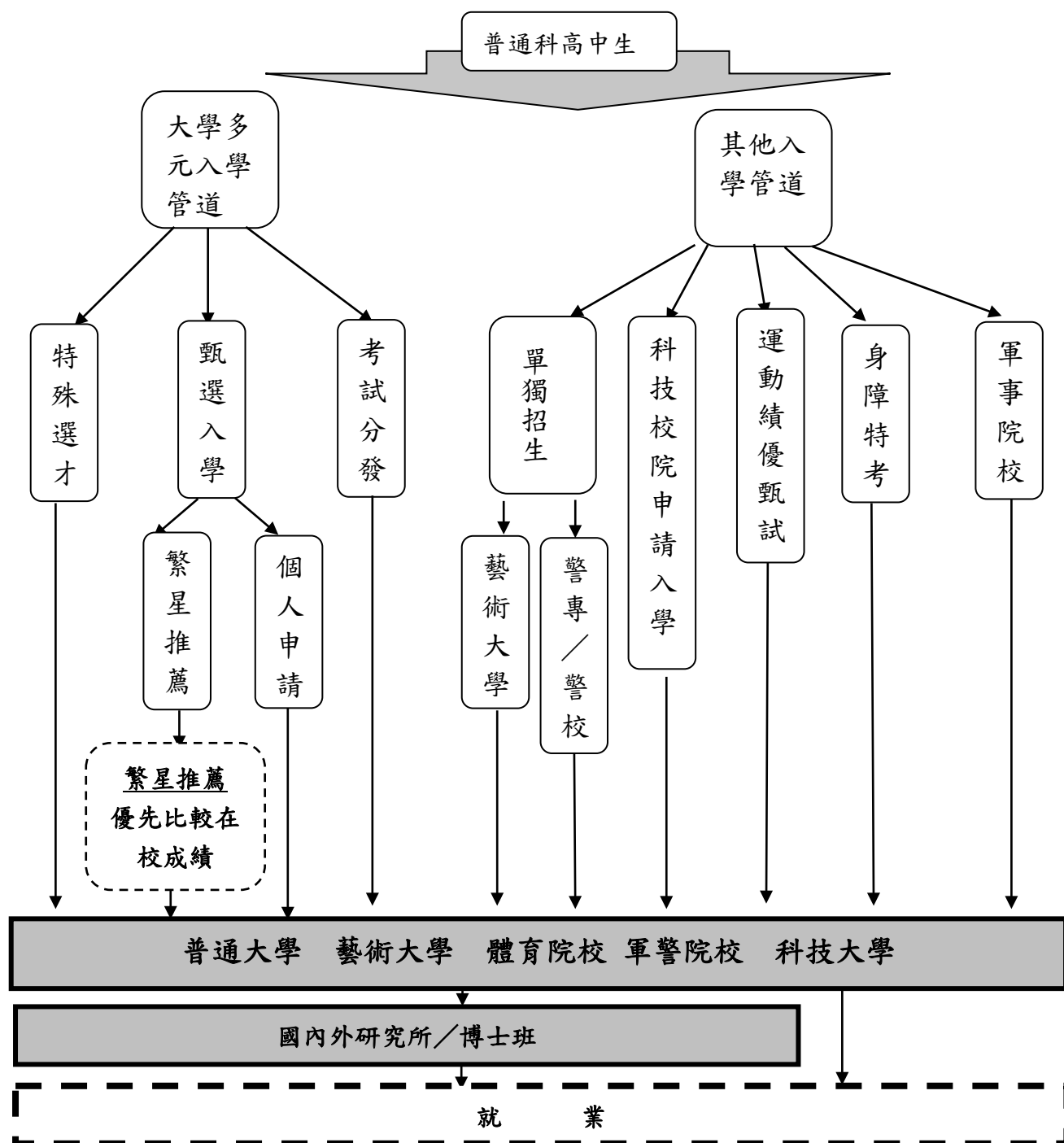
(二)、針對特殊需求學生提供生理、心理、課業學習及生涯轉銜輔導。



普通科學生的生涯發展進路



進入高中之後，面臨著新環境的轉換和學習方法的適應，經歷高中三年的淬鍊，即將邁向未來的生涯之路，以下整理高中生的生涯發展進路，提供參考。除了大學考試分發(主要採計分科測驗考試成績，但部分校系會採計學測成績)、身障特考、空中大學推廣教育學士進修班、出國進修(某些國外學校可用大學學測成績申請)、職訓局訓練外，其餘皆會採計大學學測成績，期待學生能在高中生涯中累積自己的實力，邁向未來美好的人生旅途。



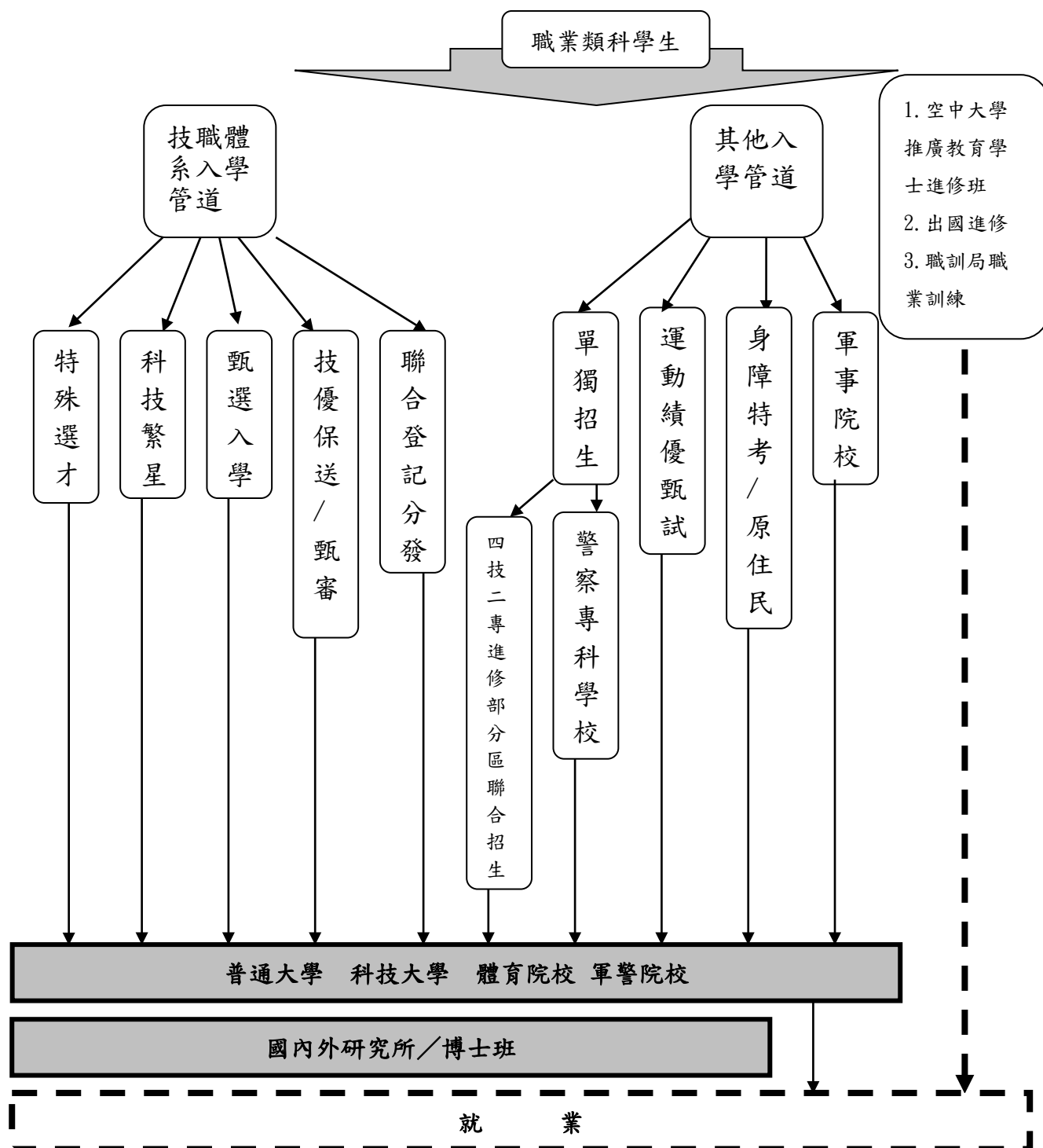
選課選組-興趣、性向、學群與類組

六型人格	實用型	研究型	藝術型	社會型	企業型	事務型
性向 / 能力	數字推理、圖形推理 機械推理、空間關係		圖形推理 空間關係 語文推理 中文詞語	語文推理 中文詞語 英文詞語	語文推理、數字推理 中文詞語、英文詞語 知覺速度與確度	
適合類組	偏自然學群 (理工組)(農醫組)		偏社會學群 (人文組) (商管組)			
重點科目	數學、物理、化學 生物、英文		國文、 英文、歷史	國文、英文、數學		
十八學群	資訊 工程 數理化 地球環境 建築設計	醫藥衛生 生命科學 生物資源 社會心理 遊憩運動	文史哲 外語 藝術 建築設計 大眾傳播	財金 管理 法政 教育 社會心理 遊憩運動		
班群	班群：C 自然(理工)	班群：D 自然(農醫)	班群：B 社會(人文)	班群：A 社會(商管)		

管道	選才重點或精神
特殊選才	增進學生來源多樣，招收有特殊才能、經歷、成就的學生，並顧及弱勢與大學所在區域之在地學生
繁星推薦	強調平衡區域、城鄉就學機會，推動就近入學高中
申請入學	強調適才適所，拔尖扶弱，參採學習歷程、多元表現或透過校系自辦甄試項目進行選才
分發入學	強調簡單一致，僅採計入學考試成績，直接分發

職業類科學生的生涯發展進路

職業類科學生之課業學習較為著重於專業類科的培養，以下整理職業類科學生的生涯發展進路，提供家長。繁星推薦以在校成績及表現成果為推薦依據；甄選入學、登記分發、四技二專進修部聯合招生、部分軍事院校招生採計「四技二專統一入學測驗」成績；技優保送及技優甄審入學則採計技能表現、證照及競賽成果。期待學生在本校學習過程中，能逐步累積自己的實力，提升自我的競爭力。



教育部青年教育與就業儲蓄帳戶方案架構圖



6. 就學配套

特殊選才

- 免持統測、學測成績，但需職場、生活及國際體驗2年以上資歷
- 入學管道：科技校院採聯合招生；一般大學採單獨招生
- 招生方式：多元選才甄試（如書審、面試、實作測驗等），著重就業體驗資歷，學校自訂加分項目

甄選入學

- 持原畢業年度統測或學測成績，並需職場、生活及國際體驗2年以上資歷
- 入學管道：甄選入學（採同系分組方式）
- 招生方式：第1階段將原畢業年度統測或學測轉化為15級距或5標，作為檢定之依據，第2階段持體驗資歷參加指定項目甄試（如書審、面試、實作測驗等），學校自訂加分項目

彈性選系

- 已考取大學辦理保留入學資格，或休學者，並需職場、生活及國際體驗2年以上資歷
- 入學管道：返校擬變更原錄取學系，學校參考體驗資歷，建立同校改分發機制

7. 儲蓄帳戶—準備金及就業津貼

青年儲蓄帳戶

參與「青年就業領航計畫」將設青年儲蓄帳戶，至多3年36萬元

就學、就業及創業準備金

教育部每月補助就學、就業及創業準備金新臺幣5,000元，至多3年領取新臺幣18萬元

青年穩定就業津貼

補助穩定就業津貼新臺幣5,000元，至多3年領取新臺幣18萬元

112學年度大學多元入學考試招生重要時程

考試及 招生 日期	繁星推薦	申請入學	分發入學
111 08	大考中心發售考試簡章（含英聽測驗、學科能力測驗、分科測驗）（8/5） 術科考試委員會發售術科考試簡章（8/5）		
	公告檢定英聽校系（8/31 第一次）		
111 09	英聽測驗（1）報名（9/7-9/14）		
	英聽測驗（1）（10/22）		
111 10	公告校系參採之學測科目、公告參加術科考試校系（10/25）		
	學科能力測驗報名（11/1-11/15） 術科考試報名（11/1-11/15）		
	寄發英聽測驗（1）成績單（11/3）		
111 11	公告繁星推薦招生簡章 （11/4） （開放校系分則查詢系統）	公告申請入學招生簡章 （11/4） （開放校系分則查詢系統）	公告分發入學招生簡章 （11/4） （開放校系分則查詢系統）
	英聽測驗（2）報名（11/9-11/15）		
	發售繁星推薦簡章 （12/1）	發售申請入學簡章 （12/1）	發售分發入學簡章 （12/1）
111 12	英聽測驗（2）（12/10）		
	寄發英聽測驗（2）成績單（12/22）		
112 01	學科能力測驗考試（1/13-1/15）		
	術科考試音樂組（2/1-2/4） 術科考試美術組（2/5-2/6）、術科考試體育組（2/7-2/9）		
112 02	公布學科能力測驗成績及統計資料（2/23）		
	寄發學科能力測驗成績單（2/23）		
	申請學測考試成績複查（2/23-3/2）		
	寄發術科成績單（2/24）		
	申請術科考試成績複查（2/24-3/2）		
	術科成績複查結果通知（3/10）		
	學測成績複查結果通知（3/10）		
112 03	① 繁星推薦繳費報名 （3/14-3/15） ② 公告第1-7類學群錄取名單及第8類學群通過第一階段篩選結果（3/21） ③ 錄取生放棄入學資格截止（3/23）	① 申請入學繳費 （3/22-3/24） ② 申請入學報名 （3/23-3/24） ③ 公告第一階段（學測、術科成績）篩選結果（3/30） ④ 大學寄發指定項目甄試通知、繳交甄試費用（大學自訂）	

一、認識國中畢業後選讀的學校類型

進路選擇	類別	分 項	說 明
高級中等學校	普通型高級中等學校	普通科	❖ 學生考量自己的志趣與潛力後，認為未來從事各項高深學術研究或專門知能的可能性較高，可以選擇以基本學科課程為主的普通型高中就讀。
		音樂班 美術班 舞蹈班 戲劇班	❖ 具備音樂、美術、舞蹈、戲劇專長。 ❖ 主要以分區分類辦理招生作業，並以聯合辦理為原則，招生作業分測驗方式及分發作業兩階段。 ❖ 分發作業以術科測驗分數及學生志願做為入學依據，並得以國中教育會考成績做為入學門檻。
		科學班	❖ 各校單獨招生，以直接錄取及甄選錄取(科學能力檢定及實驗實作)方式辦理，內容除了學校課業學習之外，特別著重實驗原理、設計及操作。
		體育班	❖ 為培育優秀運動人才，高級中等學校體育班依各校體育班發展運動種類及課程。 ❖ 以自辦或聯合辦理的術科測驗分數為入學依據，包括：基礎體能、專項技術及運動成就表現等。
	技術型高級中等學校	專業群科	❖ 課程規劃結合一般科目、專業科目及實習科目所學之知識與技能，包含：工業類、商業類、農業類、家事類、海事及水產類、藝術與設計類等六類。
		實用技能學程	❖ 以培養學生職場就業技能為主，簡單理論為輔，是專為有興趣學習技藝、就業意願高並且想學習一技之長的學生設計的一種學習環境。 ❖ 課程設計的理念，在不同的年段有不同的技能、專長與教學目標，跟一般學制有所差異，讓學生於技術型高中畢業後即具備就業能力，可立即投入職場。

一、認識國中畢業後選讀的學校類型

進路選擇	類別	分 項	說 明
高級中等學校	技術型高級中等學校	建教合作班	❖ 職業學校、附設職業類科或專門學程之高級中學及特殊教育學校，與建教合作機構合作，以培育建教生職業技能為目標之機制。 ❖ 選讀建教合作班的學生均享有三年學雜費全免。
		產業特殊需求類科	❖ 為了配合國家經濟建設發展需求，培育產業特殊需求就業人力。另為鼓勵學生就讀，選讀此類科的學生均享有三年學雜費全免。 ❖ 目前辦理的群別為：機械群、動力機械群、化工群、設計群、土木與建築群、農業群、食品群、海事群、水產群、電機與電子群、商業與管理群及家政群等12群（技術型高中專業群科有27科，實用技能學程群科有21科，共48科辦理）。
		產學攜手合作計畫	❖ 結合學校及產業界，由學校與企業共同規劃契合式人才課程，並透過甄審管道升讀合作的技專校院，於技專校院在職進修，學校課程契合業界需求，在學期間提供業界所需專業技術養成。
	綜合型高級中等學校		❖ 融合普通型高中及技術型高中的特質，學生進入就讀一年後再選修課程，想多方試探未來方向的學生，可以享有更多彈性與空間。
	單科型高級中等學校		❖ 學生清楚了解自己的志趣明顯具備某一單科的發展潛力，或對某一教育實驗課程感興趣，可考慮選擇提供特定課程的單科或實驗高中，如：體育高中、藝術高中。



進路選擇	類別	分 項	說 明
五專			◆為培養中級技術人力的重要管道之一，主要學習應用科學與技術，除一般理論課程之外，著重實習、實驗及實作演練，重視專題製作，並鼓勵學生考取專業證照，使學生一畢業就具備職場就業力。 ◆修業時間五年，修滿畢業應修學分可拿到副學士學位。
進修部 (學校)			◆分為高級中等學校進修部（學校）、專科進修部及大學進修學院。上課時段有日間、夜間或週末。 ◆教學內容以適應學生學習及社會需要為準。課程規劃及相關規定比照各類型學校辦理，入學方式亦和一般學校相同。
軍校			◆單獨招生，如：中正國防幹部預備學校。

二、身心障礙學生升學相關說明

應備文件	說 明	參考網站
◆身心障礙證明 ◆各直轄市、縣(市)特殊教育鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙之證明文件。	◆參加免試入學者，超額比序總積分加25%。 ◆參加特色招生入學者，依其採計成績，加總分25%。 ◆身心障礙學生參加適性輔導安置，可從國立特殊教育學校、高級中等學校集中式特教班、高級中等學校三種簡章擇一報名。 ◆學生除了參加適性輔導安置外，亦可參加免試入學或特色招生入學。	1. 國教署特教網路中心 2. 身心障礙學生適性輔導安置

備註：上列各項資訊供參，請以當年度各升學管道公告之內容為主。

附錄

*112 學年度第一學期行事曆

*反毒親職手冊摘要

(完整手冊可於以下路徑瀏覽或下載)

(屏榮首頁>行政單位>學務處>表單下載>訓育組)

屏東高中 112 學年度第一學期行事曆

月份	週次	星期						備註		
		日	一	二	三	四	五	六	日校	進修部
八月		20	21	22	23	24	25	26	8/23 期初校務會議(上午)、第一學期課程發展委員會(下午) 8/23-29 期初教學研究會 8/24 新生始業輔導 8/25 二、三年級註冊 8/28 校園性別平等教育研習(下午) 8/29 迎向刷新與挑戰教學講座(上午)、教學準備(下午) 8/30 開學典禮，正式上課 8/30 開學典禮暨友善校園週校園法律宣教(全體師生)(6.7)	8/25 一二三年級註冊及新生轉學生輔導(13:30) 8/26 受理補註冊 8/29 教學準備 8/30 開學典禮，正式上課
	一	27	28	29	30	31	1	2		
九月	二	3	4	5	6	7	8	9	9/5-6 普三第二次模擬考 9/6 國中/高一性剝削防治宣導(6)、高一水域安全講座(7) 9/13 特教新生轉銜暨 IEP 會議(7) 9/13 環境教育(6.7) 9/14-15 新生健檢 9/16-17 屏東縣語文競賽 9/20 國家防災日預演暨自衛消防演練(6.7) 9/21 國家防災日演習 9/23 調整上課日(補 10/9(一)課程) 9/27 高三軍校招生宣導(5) 9/27 環境教育(6.7) 9/29 中秋節	9/5 友善校園週-反黑反毒反霸凌宣導 9/14 新生健檢 9/23 調整上課日(補 10/9(一)課程) 9/29 中秋節
	三	10	11	12	13	14	15	16		
	四	17	18	19	20	21	22	23		
	五	24	25	26	27	28	29	30		
	六	1	2	3	4	5	6	7		
十月	七	8	9	10	11	12	13	14	10/2-3 一年級新生盃 3 對 3 籃球賽 10/5-6 第一次段考 10/5 A2 數位學習工作坊(二) 10/9 調整放假(原 9/23(六)放假) 10/10 國慶日 10/11 社團(一) 10/14 親師座談會暨家長代表會 10/17-18 職三第一次模擬考 10/18 國中/高一法律宣教(全體師生)(6) 高三自殺防治宣導(7) 10/19-20 全校田徑賽(預賽) 10/20 家長委員會(晚上 19:00) 10/21 高中英聽第一次測驗 10/25 校園教師反毒增能研習(6) 10/25 高三教育部青年教育與就儲計畫說明會(5) 高二家庭教育講座(6.7) 高二兒童權利公約宣導海報比賽 10/30-10/31 普三第三次模擬考	10/5-6 第一次段考 10/9 調整放假(原 9/23(六)放假) 10/10 國慶日
	八	15	16	17	18	19	20	21		
	九	22	23	24	25	26	27	28		
	十	29	30	31						
	十一	5	6	7	8	9	10	11		
十一月	十二	12	13	14	15	16	17	18	11/1 國中/高一性別教育專題演講(6) 11/2-3 全校田徑賽(複賽) 11/5 全國技術士第三梯次乙級學科檢定 11/6-7 全校大隊接力(預賽)(5.6.7) 11/7-8 全國高級中等學校 112 學年度家事類學生技藝競賽 11/8 玫瑰墓樂園(5.6.7) 11/15 社團(二) 11/21-24 全國高級中等學校 112 學年度工業類學生技藝競賽 11/22 社團(三) 11/24 慶祝 66 週年校慶 11/25 慶祝 66 週年校慶園遊會 11/27 補休 11/28-29 第二次段考 11/28-30 全國高級中等學校 112 學年度商業類學生技藝競賽	11/25 慶祝 66 週年校慶園遊會 11/27 補休 11/28-29 第二次段考
	十三	19	20	21	22	23	24	25		
	十四	26	27	28	29	30				
	十五	3	4	5	6	7	8	9		
	十六	10	11	12	13	14	15	16		
十二月	十七	17	18	19	20	21	22	23	12/2 屏東縣 112 年度國中技藝教育各職群體驗暨高級中等學校教育博覽會 12/4-9 多媒科成果展 12/6 普三多元入學宣導(5) 社團(四) 12/11-12 職三第二次模擬考 12/13 高三兒童權利公約宣導(6.7) 12/13-12/14 普三第四次模擬考 12/13-15 國二/高三公訓及國一/高一迎新露營 12/15-24 南方風土祭(屏東智慧農業學校) 12/16 高中英聽第二次測驗 12/18-23 餐飲週暨成果展 12/20 全校才藝競賽 12/20 高二三年級特教生 IEP 會議(7) 12/24-30 優質化-愛無國界國際週 12/27 二、三年級校園愛滋衛教課程(5) 社團(五)	
	十八	24	25	26	27	28	29	30		
	十九	31								
	二十	7	8	9	10	11	12	13	1/1 中華民國開國紀念日 1/3 四技多元入學宣導(職三) 社團(六) 1/8-18 期末教學研究會 1/10-1/12 普三期末考 1/10 高一二年級年級活動 1/17-19 普一二及職業科期末考 1/17 期末校務會議(下午) 1/19 休業式 1/20-1/22 大學學科能力測驗 1/22 教職員工校園愛滋衛教課程(上午) 教職員工急救訓練(下午) 1/23 教職員特教與家庭教育研習 1/21-2/15 寒假	1/1 中華民國開國紀念日 1/17-19 期末考 1/19 休業式 1/20-2/14 寒假
	二十一	14	15	16	17	18	19	20		
二十二	21	22	23	24	25	26	27			
二十三	28	29	30	31						

■ 表示假日 □ 表示考試日 ○ 表示補上課日



7

二、此時此刻我可以做什麼？

(一) 接納自己：不論您是哪種類型的父母親一開始的想法為何，都是人之常情，或許您會因此覺得沮喪或焦慮，都是正常的，也是可以有的。

(二) 紓壓一下：當您有這些感覺時，您可以做些事來減少壓力，嘗試深呼吸、數數、大吼幾聲、大哭一場、或運動一下，嘗試宣洩您的情緒。

(三) 整理自己的情緒：

您也可以嘗試回答以下三個問題來紓解壓力。

請用筆寫下來，或者將答案告訴一個值得你信任的人。

1. 發現自己的情緒

知道孩子使用毒品的那一刻，我覺得很.....(請勾選當時的心情，可複選)

☐ 難過	☐ 沮喪	☐ 緊張	☐ 生氣	☐ 驚訝
☐ 擔心	☐ 挫折	☐ 害怕	☐ 厭煩	☐ 丟臉
☐ 無助	☐ 憎恨	☐ 委屈	☐ 焦慮	☐ 其他

9

一、知道孩子使用毒品的這一刻，您的想法？



● 請勾選您的想法 | 可複選

您的想法	類型
☐ 我的孩子怎麼可能會使用毒品？ ☐ 我不相信！你們都在騙我！ ☐ 一定什麼地方搞錯了！這是一場誤會！	否認型
☐ 真想一巴掌打下去... ☐ 沒路用的死囚仔... ☐ 叫警察抓去關關！	責罰型
☐ 我是一個失敗的爸爸/媽媽！ ☐ 這實在太丟臉了！ ☐ 我一定做錯了什麼！	自責型
☐ 我孩子不會使用毒品，都是他朋友害他的！ ☐ 孩子怎麼會這樣？學校是在幹什麼！ ☐ 老天對我真不公平！為什麼這種事會發生在我身上！	責怪他人型
☐ 天啊！我該怎麼辦？ ☐ 我到底做錯了什麼？我到底要怎麼做才對？ ☐ 誰可以救救我的孩子？	徬徨型

● 依上表，哪一類型的打勾數愈多，您便是屬於該類型的父母，您也可能同時是兩類型或多類型的父母。

8

2. 這種感覺很像.....

請用一個情境來表現自己的心情
例如：世界末日、求救無門、愈做愈錯.....



3. 我現在最需要

請區分這些需要是自己可以努力得到的？需要孩子配合才能得到的？或者需要求助他人才能得到的？(可複選)

我可以努力的...	需要孩子配合的...	需要求助的...
☐ 找人聊一聊 ☐ 去運動一下放鬆心情 ☐ 花時間和喜歡的人一起做喜歡的活動 ☐ 減輕生活其他方面的壓力 ☐ 調整自己看待孩子的角度 ☐ 學習專業幫助孩子遠離毒品的技巧 ☐ 學習專業增進親子關係的技巧	☐ 出門主動告知要去哪裡、找誰去 ☐ 聽話 ☐ 願意溝通 ☐ 不要再使用毒品 ☐ 去看醫生 ☐ 找到可信賴的人 ☐ 配合學校、法院、醫院、民間協助毒癮處遇機構和輔導機構的建議	☐ 專業的社會心理復健 ☐ 專業的成癮醫療及處遇服務 ☐ 學校或政府單位主動的連繫幫助 ☐ 學校、法院、醫院、民間協助毒癮處遇機構和輔導機構的相關規定與建議 ☐ 加入一個專業的支持團體

10

(四) 尋求協助：

您也可以撥打專業諮詢電話（如下圖）。

孩子使用毒品 不知道怎麼辦嗎？	您有家庭問題 想找人 聊一聊嗎？	您壓力太大或有情 緒困擾嗎？
0800-770-885 毒品危害防制中心 諮詢專線 24 小時免付費專線	4128185(手機加 02) 家庭教育諮詢專線 週一至週六 上午 9 點到 12 點 下午 2 點至 5 點 週一至週五 晚間 6 點至 9 點	1925 安心專線 24 小時免付費專線

放鬆心情、冷靜，
找出那些自己
現在能做的事
先做吧！



- 請先照顧好自己
照顧好自己，實際上有有助於提高您
照顧孩子的能力。
- 如果您壓力太大，就沒辦法好好做
決定和鼓勵孩子，生活沒辦法穩定。
- 練習適當的自我照顧，是以身作則，
讓您成為孩子塑造理想行為的模範。

11

阿倫在戒毒機構一段時間後，狀況有比較好，就決定回學校唸書，那段時間我真的很高興，我想終於沒事了。到了隔年，阿倫喜歡一個女生但沒追到，他心情不好就回去吸毒，他變得很會花錢，常找理由跟我要錢，後來還偷姊姊的錢，被發現後就暴怒、發狂、摔東西，並離家出走，學校也不回去了。我去問了醫生，醫生告訴我吸安毒而受損害的腦袋沒辦法處理焦慮和恐懼感，容易暴怒，所以即使孩子願意，也會很辛苦走完戒毒的療程。我很內疚的想，可能是我的錯造成的，如果他小時候我更多關心他，今天就不會這樣了！

阿倫一直在戒毒機構、回家要錢和繼續吸安之間來回，我強迫自己不能再資助阿倫，甚至有一次阿倫打給我說他的朋友用毒過量死了，哭著說他要戒毒，我也忍痛拒絕他，我告訴他要戒毒只能去戒毒機構。但當醫院再度打電話告訴我說你兒子吸毒過量差點死去時，我實在不忍心，又到醫院去看他，聽著他說想戒毒的決心，我又再度陪他到戒毒機構、陪他去成長團體、陪他去運動。我那時也沒想到，在數不清多少次的失敗後，這孩子終於成功了，至少這五年來，孩子沒有再回去吸毒！希望永遠也不會再回去吸毒！

阿倫的爸爸告訴正在陪孩子戒毒的爸爸媽媽們，陪孩子戒毒的路是很辛苦的，真實的憂傷，無法擺脫的反覆失望，但最終仍有成功的希望！「你說我真正為孩子做了什麼：其實只有不斷去了解和一直的陪伴！」阿倫的爸爸這樣說。



13

三、爸爸幫助阿倫戒毒成功的故事



阿倫（化名）的爸爸是個公務員，因為兒子戒毒成功，被邀請到家長團體分享，他回憶起第一次發現兒子使用毒品……

阿倫是個很可愛的兒子，聰明會唸書，高中時有一天他沒回家，「警察通知我，你兒子現在在警察局...」。我到警局看到孩子的臉色慘白，說是朋友主動拿給他吸的。我立刻安排孩子到戒毒機構，孩子說毒品吸下去感覺很好，但醒來後覺得很痛苦，他也不想這樣。

誰知在戒毒機構沒幾天，就打來說孩子逃走了，我想：「怎麼會這樣？他不是自己說要戒的嗎？」，機構的人安慰我說：「戒毒的人和戒菸一樣，反覆再吸是很可能的，要有耐心……」。我在他朋友那兒找到他，把他送回戒毒機構，阿倫告訴我其實他陸續吸毒兩年了，最近在吸「冰糖」。我立刻上網查資料，知道「冰糖」就是安非他命，是最難戒的毒，一用馬上覺得愉快興奮，過後又昏昏沉沉好幾天，落入憂鬱或焦慮，下次要更多的藥量才能再帶來快樂。我非常的憂慮，我想我是不是做錯了什麼事？怎麼做阿倫才能戒毒？阿倫的未來會變成怎麼樣？我滿腦子都是阿倫，上班也想、走路也想、我沒辦法好好做事，睡也睡不安穩，無時無刻都在擔心阿倫。



讀了阿倫爸爸的故事後
請您想一想以下的問題

1. 事實是什麼？

2. 感受如何？



3. 發現了什麼？

4. 未來怎麼做？



如果您想了解孩子為何會使用毒品 → 請見第 17 頁

如果您想了解使用毒品帶來的危害性 → 請見第 19 頁

如果您想增進和使用毒品孩子的關係 → 請見第 33 頁

如果您想知道如何幫助孩子遠離毒品 → 請見第 37 頁

12

14

四、如何看待孩子使用毒品

- 各位家長，您知道您看待使用毒品的方式，也會影響您如何看待孩子！讓我們一起進行了解吧！

1. 美國藥物濫用研究所 (National Institute on Drug Abuse) 指出吸毒成癮通常無法治癒，復發或嘗試停止使用毒品後的再次使用，為復原必經的過程，透過長時間的治療與復健，可以成功地減少復發，這和高血壓或糖尿病等慢性病一樣。

送到醫院打針、吃藥就好了？
使用毒品不只是生理問題！

2. 使用毒品成癮後，已導致大腦功能的改變，孩子很難自己停止使用毒品。這不只是生理問題，看一、兩次醫生就可以解決；也不只是道德問題，說不應該就能禁止孩子使用毒品。

3. 請將心比心，了解您孩子的處境，不要以為孩子是故意變壞、故意不戒，或故意再去使用毒品的。

4. 您的正確觀念與作為，可以提高孩子的自我價值感，並一直維持孩子長期康復的機會。

請學校處理？
改善親子關係的效果更好！

15



16

一、孩子使用毒品的原因是什麼？

- 孩子使用毒品的原因並不是單一因素所造成的，家長可了解孩子遭遇到什麼困難或問題，包括個人、家庭、學校、人際與社會等因素。
- 您了解孩子使用毒品原因嗎？讓我們進行了解。



個人因素

- 好奇、尋求刺激
- 過度壓力、逃避壓力、情緒失控
- 缺乏自信、不好意思拒絕

家庭因素

- 無法適應家長管教方式
- 與家人互動衝突疏離
- 年長家人使用毒品

學校因素

- 課業壓力 (成績差，或對成績要求高)
- 翹課、中輟，沒有學習動機
- 經常違反校規

人際因素

- 朋友提供毒品，取得容易
- 接觸使用毒品的朋友圈

社會因素

- 加入幫派、從事不當活動
- 經常出入不當場所
- 在網路、社群接觸到使用毒品的訊息



17

二、孩子常使用的成癮物質或毒品有哪些？



- 青少年較常使用的成癮物質包括菸品與酒品等，青少年使用成癮物質危害身心健康發展，也可能進而使用毒品，導致多重物質濫用。
- 青少年使用「毒品危害防制條例」中所列的影響精神物質，即「使用毒品」。青少年常使用的毒品包括安非他命、搖頭丸、愷他命及新興毒品等。

毒品的分級



依據《毒品危害防制條例》，毒品是指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之「麻醉藥品與其製品」及「影響精神物質與其製品」。而毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性可分為四級，其中以第一級危害最大。

第一級

如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

第二級

如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV (浴鹽)

第三級

如愷他命 (俗稱 K 他命)、喵喵、一粒眠等

第四級

如佐沛眠、5-MeO-DIPT (火狐狸) 等

18

(一) 青少年常用的毒品

毒品等級	名稱	圖片	作用
第一級毒品 中樞神經抑制劑	海洛因 四號、白粉		呼吸抑制、眩暈、精神恍惚、焦慮、便秘、血壓降低 戒斷症狀：盜汗、流鼻涕、失眠、焦慮不安、易怒、發冷、肌肉及骨骼疼痛等
第二級毒品 中樞神經興奮劑	搖頭丸 (MDMA) 狂喜、忘我		心悸、高血壓、腦溢血、焦慮、易怒、妄想、幻覺 戒斷症狀：沮喪、憂鬱、全身乏力、焦慮、易怒
第二級毒品 中樞神經興奮劑	安非他命 冰塊、安仔		提神、亢奮、食慾減退、心悸、妄想、情緒不穩、暴力攻擊 戒斷症狀：疲倦、沮喪、焦慮、易怒、全身乏力
第二級毒品 中樞神經迷幻劑	大麻 草、麻仔		心跳加快、妄想、幻覺、學習及認知能力減退 戒斷症狀：厭食、焦慮、躁動、憂鬱、睡眠障礙
第三級毒品 新興影響精神物質	愷他命 K他命、K仔		心悸過速、血壓上升、記憶力受損、幻聽、膀胱炎、頻尿、血尿、腎損傷
第三級毒品 新興影響精神物質	4-甲基甲 基卡西酮 喵喵		心悸、血壓上升、鼻灼熱感、呼吸困難、幻覺、妄想、焦慮、憂鬱、暴力或自殘

(資料來源：衛生福利部食品藥物管理署反毒資源專區)

當我想知道更多毒品危害資訊時，要如何查詢？

【衛生福利部反毒資源專區】



(二) 新興毒品

新興毒品 ~ 毒咖啡包、奶茶包



新興毒品多以休閒食品 (如咖啡包、奶茶包、果凍、糖果等) 方式偽裝，配合話術如「只是會 high 咖啡」、「是流行不是吸毒」及「驗尿也驗不出來」等，及美麗包裝導致孩子誤食，或吸引孩子好奇使用，另毒咖啡包價格便宜、及運用時尚包裝來躲避查緝，致新興毒品的使用人數快速增加。新興毒品中常混有多種毒品，由於不知道摻混內含物，易因使用某一毒品成份過量而致死，導致身心更大的危害。

請注意！

孩子說：
「偶爾使用不會成癮！」

不是真的！



愛的叮嚀

孩子一開始可能會說是誤用毒品，或偶爾使用不會上癮，然而孩子反覆使用就會成癮。
請了解孩子現在處於哪個階段：好奇使用、經常使用、成癮依賴。
不論是哪种狀況，都應該要立刻停止使用藥物，請幫助您的孩子尋求專業的醫療戒治服務。

(三) 吸入性成癮物質 ~ 笑氣

青少年濫用笑氣癱瘓



【案例分享】17歲美美(化名)，在和朋友的一次聚會裡接觸了笑氣，好奇使用後，每天吸食導致上癮。3個多月後開始出現雙側下肢無力，全身多處感覺異常、麻木，經醫師診察發現她是因吸食笑氣，併發脊髓神經受損退化，才導致肢體麻木，幾乎無法行走(長庚醫院，2021)。

笑氣是氧化亞氮的俗名，一種吸入性麻醉氣體，吸入約半分鐘即可產生欣快感，並可持續2到3分鐘，吸食後會有漂浮感、欣快感、身體麻木感。笑氣由於較便宜、易取得且無害，被年輕人誤認為「不違法」，常成為派對助興劑，然長期使用笑氣會產生末梢神經、脊髓及造血系統病變，出現手麻、腳麻、無力走路甚至癱瘓等，並可能產生精神異常，如嗜睡、失憶、憂鬱或精神錯亂等(衛福部，2021; NIDA, 2021; Australia Alcohol and Drug Foundation, 2021)。為預防青少年濫用，我國目前將笑氣依「毒性及關注化學物質管理法」列管。



●教育部笑不出來笑氣人生



●肢體無力醫師察覺竟是吸食笑氣



新穎流行的外包裝 ~
成為孩子誤觸毒品的陷阱



(四) 裹著甜美糖衣的毒藥 ~ 電子煙



【案例分享】15歲阿忠(化名)與一群朋友聚會，朋友使用電子煙味道如糖果，好奇下就跟著用。媒體報導我國青少年使用電子煙有加入大麻、安非他命等毒品，電子煙可能成為年輕人使用毒品的掩護載具之一，電子煙中可能加入毒品。

近年青少年使用電子煙比率攀升，菸商利用加味香料(如芒果、咖啡、橘子汽水、香蕉奶昔等)增添菸品風味，用酷炫時尚新潮外型如隨身碟或電子手錶吸引年輕族群，我國抽查電子煙近八成有尼古丁，致癌物甲醛及乙醛，使用電子煙不僅會導致尼古丁成癮，也會影響大腦發育，導致認知障礙與情緒失調、增加憂鬱與自殺意念等。另使用電子煙也會導致肺損傷，及電子煙的鋰電池也容易導致爆炸，在美國已造成上百人死亡。美國青少年使用加入大麻的電子煙而造成大麻濫用比率攀升，大麻為二級毒品，吸食後會產生心跳加快、妄想、幻覺、學習及認知能力減退等。



國民健康署電子煙防制專區

電子煙造型多變



資料來源：美國食品藥物管理局 (U.S. Food and Drug Administration)

23

三、如何及早發現孩子使用毒品的異常徵兆？

【案例分享】阿文(化名)的爸爸發現阿文經常半夜回到家時，身上都會有刺鼻的怪味，平常眼神渙散，經常昏睡，好幾次發現他的鼻子旁邊有白白的粉末，問也問不出個所以然。直到後來在新聞報導上看到，才發現原來這些都是吸食愰他命的徵兆！如果可以早點知道，或許阿文就不會越陷越深了.....



孩子如果使用毒品，可能會有哪一些異常徵兆？

請家長注意孩子生活是否出現以下幾種異樣與異狀



- 作息：作息混亂、深夜外出、日夜顛倒、常昏睡、難叫醒
- 身體：食慾不振或暴食、體重異常減輕、未感冒但常流鼻水或吸鼻水
- 神情：精神恍惚、目光呆滯、眼神渙散
- 情緒：喜怒無常、情緒變化大、失眠易怒
- 行為：有暴力傾向、金錢花費多、常跑廁所
- 課業：學校成績下滑、逃學逃家、學校出席狀況不正常
- 社交：交友複雜、朋友圈改變、出入撞球館等複雜場所
- 偏差：吸菸、無照駕駛、易與人發生衝突
- 居住：房間出現電線走火般燒塑膠的氣味(愰他命)、常緊鎖房門

24

【案例分享】媽媽：「房間裡怎麼有一小袋白色粉末？是什麼東西？器材是做實驗嗎？還有不是不喝咖啡嗎？怎麼會有幾包即溶咖啡？做實驗嗎？」



阿威(化名)：「沒有啦，那是朋友給我的鹽而已啦！咖啡是別人放我這裡的，過幾天就拿回去了。」

媽媽雖然覺得奇怪，但也沒有多問。後來警察局打電話來說孩子使用毒品，搜出幾袋白色粉末及咖啡包，並且說那些是愰他命、安非他命及喵喵等混合毒品。媽媽這才驚覺要是當初有多一點警覺心，多問幾句，可能就不會有這種結果了！

孩子如果使用毒品，房間可能會出現哪些異常物品？味道？

- 桌上、房間發現異常粉末、不明藥丸
- 發現孩子不常吃的咖啡包、奶茶包、果凍、梅子粉、糖果等
- 發現可疑針筒、吸食器或其他常見使用毒品之器具
- 裝有不明粉末的小夾鏈袋、卡片、盤子
- 錫箔紙、打火機、吸食器(改裝鋁箔包、玻璃球、橡膠管)
- 房間散發出異味如塑膠燃燒味、化學藥劑等
- 房內發現(小)鋼瓶、氣球



25



26

一、使用毒品的孩子想要什麼？

小玲的故事

小玲(化名)的爸爸長期在外縣市工作，媽媽很重視小玲的成績，小玲小時候常因沒考好被打罵，也不敢告訴媽媽其實她對唸書沒興趣。小玲從小就覺得很孤單。某日，老師對小玲說：「妳姊姊成績那麼好，妳怎麼都不像妳姊姊？」小玲聽了心想：既然你們都覺得我很爛，我就更爛給你們看！小玲故意違規惹事，讓媽媽被傳喚來學校，好像只有媽媽出現在學校時，小玲覺得自己獲得關注。

到了高中，小玲想自己賺生活費，選擇了夜店打工，因而染上愷他命毒癮。上班的地方很多人在吸，小玲也不是真的想「拉K」，她覺得可能不拉就沒有朋友。心想：「吸毒沒什麼不好，會感到快樂。」

小玲的媽媽苦勸小玲要戒毒，小玲就去了戒毒機構，會客的時間，媽媽都會去看小玲，小玲也撐了一年沒再吸毒。小玲戒毒後去批發賣衣服，換了環境、換了朋友、換了電話，沒人會主動給她毒吸。

但小玲只要感到心情不好或不如意時，

就會去吸菸喝酒，漸漸地吸菸喝酒的感覺已經麻木了。小玲回到夜店，又想再次吸毒，而且反覆使用，無法停止。就這樣直到有一天，她竟然直接尿在馬路上，受到很大驚嚇的小玲，當下決心立刻到醫療機構尋求協助。



小玲再次到了戒毒機構，小玲媽媽從來沒有放棄她。媽媽為了小玲，長年參加吸毒家長成長團體，她在結業式上分享說：「我看見孩子眼中的絕望無助，所以我重新審視我從前對她的種種，我下定決心先調整自己，也體悟到要改變孩子，唯有先改變自己，才能幫助孩子。」

現在小玲已經很多年沒有吸毒了，但她仍不敢說自己已經成功戒毒，只是現在的小玲知道，吸毒帶來的滿足是一種錯覺，空虛時，她必需用別的方法來填補心靈的黑洞，絕對不是用毒。

讀了小玲的故事後，請您想一想這些問題

事實是什麼？ 小玲為什麼要使用毒品？

感受如何？ 什麼樣的感受使小玲想使用毒品？

發現了什麼？ 什麼是幫助孩子遠離毒品的關鍵？

未來怎麼做？ 現階段我可以做什麼調整來幫助孩子呢？

如果您想了解使用毒品的迷思

→請見第29頁

如果您想了解如何跟孩子談毒品使用的危害

→請見第30頁

如果您想了解如何讓孩子知道你愛他

→請見第33、36頁

如果您想知道如何幫助孩子遠離毒品

→請見第35、37、38頁

二、毒品使用迷思

●當家長發現孩子使用毒品時，有羞愧、失望、沮喪甚至憤怒的感覺是很常見的。這些反應是自然的，不應被忽視；然而，以指責、論斷或批評的方式對青少年傳達這些感受，無助於康復過程。

■有關毒品使用的迷思 v.s. 事實【如果以下陳述您認為是事實，請打勾】

這是真的嗎？	是事實
1. 毒品的使用都是因為缺乏意志力或自律。	☐
2. 成癮是毒品引起的大腦化學變化的結果。	☐
3. 只有資質較差或成績低落的孩子才會使用毒品。	☐
4. 使用毒品會影響不同能力水準的孩子，從成績優異的孩子到資質一般的孩子。	☐
5. 只有家庭經濟狀況較差的孩子才會使用毒品。	☐
6. 任何社經水準的孩子都可受到使用毒品的影響。	☐
7. 如果吸毒復發意味著康復失敗，縱然經常使用毒品也不一定會成癮，而且想停止就可以停止。	☐
8. 成癮的特徵是復發性，許多人在實現長期戒斷之前，經歷了多次復發。	☐
9. 青少年一旦使用毒品，人生就永遠不會成功。	☐
10. 許多年輕人在接受藥物濫用治療後建立了快樂、充實的生活。	☐
11. 家庭成員使用毒品將注定摧毀一個家庭。	☐

★以上單數題是迷思、雙數題是事實

■對成癮的正確認知

美國國家藥物濫用研究所(National Institute on Drug Abuse)研究證實，成癮是一種由大腦對藥物反應引起的疾病。成癮與糖尿病、心臟病等慢性病人相似，會出現反覆復發和恢復的循環，需要我們長期抗戰，接受持續的治療或復健。

三、如何與孩子談毒品使用的危害？

●面對毒品問題，家長必須避免將矛頭指向一個或兩個家庭成員，並將毒品使用視為一種多因素影響的複雜行為，它既來自於家庭、孩子的交友圈或經歷某些壓力等，所以家人們必需同心一起面對。

不帶憤怒的
用詞

避免
居高臨下的
語氣

嘗試找到
共同點
建立聯繫

不帶偏見的
了解他們

■與使用毒品的青少年交談，讓他們願意說出使用毒品的情況，最佳的方式是，提出富有同理心和易於理解的問題。

■您也可以用溫和的語氣提出直截了當的問題。簡單地問：「最近有沒有人給你提供過毒品？」，足以讓對話開始。



■ 如何與孩子談「毒品」

適得其反的說法	建設性的說法 (可以跟孩子這樣說)
你完蛋了！ 你沒有辦法跟我們在一起。	xx(孩子的名字) 你覺得這幾天過得怎樣？ 你看起來比平常累喔～ 要跟爸爸/媽媽談談嗎？ 
“你”只顧「使用毒品」， 沒有想過我們的感受。	xx(孩子的名字)， 你「想使用毒品」的時候， 我們沒辦法好好跟你說話， 讓「我們」覺得很沮喪、難過。 
你明天開始不接觸毒品， 我們給你一次機會。	xx(孩子的名字) 我們一起找到合適的「遠離毒品方法」， 希望你可以得到外界的幫助。
你沒決心，太軟弱， 其實只要你想停止， 就可以停止。	我知道堅持下去很難， 我們會一直陪著你。 
我們應付不了你的使用毒品問題。	家人會在你的身邊， 我們也會找學校老師或毒防中心，陪伴 你一起努力。

31

五、建立「健康的親子關係」防護罩

- 家庭成員提供陪伴，以行為來鼓勵和支持孩子康復，可以形成一道防護罩，保護孩子遠離毒品的侵害。例如，家長可以用支持堅定的態度，鼓勵所愛的孩子採取深思熟慮和積極的行動。
- 健康的教養態度，包括讓青少年對自己的行為負責，並於孩子表現積極行為時，應給予正向鼓勵與肯定。

回想過去半年，當您和孩子一起聊天或做事情時
您的態度如何？



在以下情況下：	總是如此	偶爾如此	從未如此
1. 我會問孩子對重要事情的看法。	3	2	1
2. 我會仔細聆聽孩子的看法或想法。	3	2	1
3. 我表現出疼愛孩子和關心孩子的樣子。	3	2	1
4. 我設法讓孩子了解父母很關心他/她。	3	2	1
5. 讓孩子知道我欣賞他/她的想法或做法。	3	2	1
6. 我會幫助孩子完成重要的事情。	3	2	1
7. 聊到有趣的事情時，我們會開懷大笑。	3	2	1
8. 我表現出支持孩子和了解孩子的樣子。	3	2	1

33

四、孩子不壞，只是需要愛

強化家人的連結是遠離毒品的關鍵，從了解他們開始...

我們都需要與人連結，當孩子覺得自己孤單，沒有人關心、沒有人愛他的時候，毒品很容易成為慰藉的安慰品。而幫助青少年孩子重新連結社會，家人間的健康連結絕對是最有效的第一步。

青少年孩子家長的挑戰	我有同感
1. 十幾歲的孩子與不講理的三歲孩子有很多共同點。	☐
2. 孩子嘗試違反家庭的規定，並容易發脾氣。	☐
3. 孩子想遠離家長並開始維護自己的獨立性。	☐
4. 孩子有時表現得好像大家都要配合自己。	☐
5. 孩子不善於調節自己的情緒。	☐
6. 青少年容易嘗試冒險，並做出衝動的決定。	☐
7. 家人的關心，青少年認為是干涉。	☐
8. 青少年與朋友經常透過社交媒體聊天連絡。	☐
9. 問孩子今天過得怎樣時？他可能會變得沉默。	☐
10. 家長看來合理的要求，被孩子視為暴君的行為。	☐
11. 我認為大部份的家長都經歷類似的親子關係。	☐

家人的
關愛



有意義
的生活

真的！
所以您不孤單

希望您更能了解孩子進入青少年階段的態度轉變，接受這階段孩子的表現或特質；不要拒絕與孩子維繫連結，『孩子不是壞，其實需要家長持續的關愛』。

32

我的表現	配分	數量 (自填)	總分
總是如此	3		
偶爾如此	2		
從未如此	1		

■ 自我評估一下

- ✓ 如果您的分數是在綠燈 19-24 分，恭喜！您擁有健康親子關係。
- ✓ 如果您的親子關係亮起了黃燈 13-18 分，您就要多加注意一下。
- ✓ 如果親子關係亮起紅燈 8-12 分，表示如果您再不及時修補的話，就糟糕了！有關親子關係連結，請見第 32 頁。

愛是可以學習的

今天開始就是最好的時機，試著做一些調整吧！



34

六、採取行動七個技巧

了解問題、表明立場、持續關注

● 盡早與孩子交談

不要等到您強烈懷疑有問題時，才與您的孩子一起解決毒品問題。前頁有提到如何開始與孩子談使用毒品，相信對您有幫助。

● 對毒品有基本的認識

讓您的孩子從藥物濫用中康復時，您需要了解關於毒品、成癮和治療康復方案的相關知識和資源，來幫助孩子。

● 認識他的朋友

孩子隨著年齡的增長，同齡群體在生活中扮演著越來越重要的角色。您要確保他的朋友是沒有涉及毒品，而且是發揮積極的影響。

● 自身建立良好榜樣

作為成年人的您，很容易說出：「嗯，我喝醉和吸菸是合法的」，但您應該做更好的榜樣。研究指出，青少年傾向於模仿父母的行為。

● 協助了解同儕壓力

提醒您，教導您的孩子識別同儕壓力以及如何應對。應先聽孩子說他的同儕壓力，而且不要打斷他的談話。對青少年而言，要拒絕同儕是件困難的事，您需讓他知道並不孤單，而且可以幫助他們為自己人生奮鬥，不被損友左右。



● 表明反對使用毒品的態度

研究指出家長讓孩子知道自己對使用毒品的反對態度比起表示中立的態度，孩子有較少的使用毒品行為。

● 隨時留意孩子

關注您的孩子，要知道他們去哪裡。在不侵犯他們隱私或背叛他們信任的情況下，隨時密切關注他們。（不要讓他們有被監視的壓力，這並不容易，家長的態度要盡量溫和）如果您覺得您的孩子在逃避掩飾，那可能就有問題了。

相處祕訣

試著這樣做

聆聽，但不要刺探

表達「理解」孩子的處境感受

如果孩子們能沒有壓力的分享信息，他們就更有可能對家長敞開心扉。

同理孩子的感受

但不要說：「那沒關係」

透過回應向孩子們展示您的理解和同情：「這真的不容易。」、「孩子，你應該很難過。」

表現出信任

向孩子請教一些事情，讓他知道您對他信任也會增強孩子的信心。例如：手機如何操作。

不要成為獨裁者／暴君

您仍是可設規則，但要準備好解釋原委，解釋會讓規則看起來更合理。

讚美、表揚並有具體事件

孩子小時候，您經常讚揚他們。（例如：寶貝，你今天比較早起囉～）。青少年同樣需要自尊提升，孩子可能表現很酷，好像不關心家長的想法，事實上他們也希望得到您的認可。

一起做些事

但不聊敏感話題

如果您能花時間做你們都喜歡的事情，無論是烹飪、騎單車還是去看電影，不談論任何私人話題，創造單純的美好時光。

一起用餐

家庭晚餐

一家人坐下來一起吃飯是一種維持親密關係的好方法。每位家人都可隨意談論體育、電影、食物。規則：不允許使用手機。

細心觀察

注意孩子是否不再想做曾經讓他快樂的事情，或者您是否注意到孩子孤立自己。向他詢問並給予支持（記得不要批評）

絕不說：「你再這樣下去，我們就不理你了！」

讓孩子感受到：

「我們對你的愛是不會改變的！」、

「你不孤單，我們都在！」



七、建立原則：幫助孩子說「NO」！



建立「界線」的重要性

保護康復中的孩子免受來自外部的危險。

對於毒品使用的孩子來說，重要的是透過家人中比較跟孩子談得來的成人，當作支持者，與孩子共同建立一個保護「圍欄」。

尤其受到外部「毒品使用」有關的人事物的破壞時，讓孩子可以願意找人支持，在他們周圍建立一個無形的圍欄，這樣當遇到一個引誘他們的人、地方或事物時，他們能夠保持意志力，免受誘惑干擾，待在可信任的家人與自己建立的安全網中。

1. 引發「毒品反覆使用」有關的人事事物

可以說是誘發孩子復發的人、事、物、情緒等。觸發因素通常是某種內部或外部刺激，導致孩子再次渴望使用毒品。

(1) 內在刺激

- 無聊
- 當感到憤怒、抑鬱、焦慮、壓力或恐懼
- 當感覺不安全，感覺被誤解
- 當想起創傷被欺負的事

(2) 外在刺激

- 特定地點（商店、街道、某人的家、公園）
- 遇到曾經一起使用毒品的朋友

2. 惡化「毒品使用」的情況

會使反覆使用毒品惡化，尤其孩子表現出壓力、焦慮、憂鬱時。而孩子又持續不良習慣時，就很容易再使用毒品。

- 過度憤怒的反應
 - 使用暴力行為
 - 為錯誤行為找藉口
 - 自殘
 - 濫用其他有害成癮物質
 - 暴飲暴食或飲酒
 - 以說謊、否認方式回應
- 以上種種會強化使用毒品再次復發有關，家人要特別注意。

3. 健康的應對方法

當「誘發」毒品使用的人事物出現，有產生任何心理壓力時，尋找家庭或家族中的支持者，並以下列方式，較不會使用傷害自己的應對方式，且可以提升個人意志力與情緒調適能力。

- 喝水或茶以放鬆心情
- 運動或是適當的休息
- 主動尋求協助或諮詢
- 與積極正向的人共度時光

拒絕「毒品誘發」
向使用毒品
或是給毒的友人
說：「不！」



「不，謝謝，我不使用毒品了。」

「我沒時間和你談使用毒品的話題。」



「我已經告訴你，請你離開。如果你不離開，我會立刻聯絡家長或學校師長，聯繫警方。」



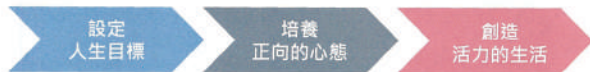
「我已經開始了我的生活。
我不需要或不需要你提供的東西。」



八、共創未來：從養成新習慣開始

改變從來都不是一件容易的事！每個人都有習慣，既有積極的也有消極的。用“好”習慣代替“壞”習慣，不會在一夜之間發生。幫助孩子打破習慣需要建立新的行為模式。要實現不使用毒品的生活方式，需要改變許多根深蒂固的習慣。

可以從以下三個關鍵開始：



幫助孩子擺脫壞習慣 - 克服毒品危害的三個關鍵

【目標】

找到人生目標並定義對自己的意義，過著有目標的生活，深入挖掘重視的原因，並每天朝著這個目標前進的角色。

【心態】

培養正確的心態來掙脫並掌控自己的生活和未來，學習告訴自己改變是可以發生的、人生有願景的重要性，正向心態是努力的第一件事。

【活力】

可以從以下的幾個方法，從苦惱中“獲得”活力，這樣孩子才可以一點一滴每天朝著自己的目標前進。



改變生活的具體行動

學習感恩

請孩子寫下感恩的事情清單，並與其他正在康復的朋友或是家人分享。即使在糟糕的日子裡，他也為自己的存在、活著和清醒而心存感激。



為行為負責

我和孩子一樣是不完美的人。犯錯、學習、改變和成長。讓孩子明白什麼是能控制的、什麼是不能控制的，知道為自己的行為負責是成功的一半。

照顧自己

讓孩子自我照顧，包括可為與不可為的原則、充足的睡眠、好好吃飯、嘗試運動、每晚閱讀閒書一章，負責每週準備一餐都可以，認識和了解自己的感受。



- 孩子學習從處理壓力到重獲自尊心，並學習辨認與哪些人相處對他更好。
- 幫助孩子努力保持清醒，活在當下，他就有機會打破舊習慣模式。
- 用「好」習慣代替「壞」習慣不會在一夜之間發生，持續建立「健康和幸福」的生活模式。



心情故事

