

# 國立彰化女中 111 學年度親師座談

## 活動手冊目次

- 親師座談活動程序表
- 校長的話
- 各處室工作報告
  - 教務處
  - 學務處
  - 總務處
  - 圖書館
  - 輔導室
- 親職教育講座—多元入學方案簡介 講師：牟國陶 老師  
(資料將公告於學校首頁，請家長自行參閱)
- 學校聯絡電話表
- 導師名單一覽表
- 111 學年度第一學期行事曆

## 親師座談程序表：

活動內容	時間	地點	主持人
報到	08：20~08：50	活動中心	學務處谷湘琴主任
校長致詞 家長會長致詞	08：50~09：00	活動中心	陳香妘校長 黃月美會長
學務處、總務處、 圖書館、輔導室報告	09：00~09：30	活動中心	學務處谷湘琴主任
教務處報告	09：30~09：50	活動中心	教務處李政憲主任
親職教育講座： 多元入學方案簡介	10：00~10：50	活動中心	牟國陶老師
班級座談	11：00~12：10	各班教室	導師

# 校長的話

校長 陳香妘

親愛的家長們，首先代表彰化女中全體師生感謝您的參與！感謝各位百忙之中抽空參加本學期親師座談會。本校今年已有103年歷史，12月校慶希望您能共同參與。也希望您能加入家長會，給予學校指導與協助。

彰化女中的學生好學，全體教職員工非常努力，感謝老師們的用心教導，今年本校的大學升學績效優異，且各項競賽屢獲佳績，媒體亦有採訪報導。

本校的校訓「誠、勤、莊、毅」，學校願景則為「幸福校園、快樂學習、博雅優雅」，並以「HAPPINESS」所代表九個字，構築彰女學生的核心價值。分別為：H-hardworking努力，A-attitude態度，P-passionate熱忱，P-positive樂觀正向，I-international國際，N-networked社群合作，E-ethical道德，S-self-confident自信及S-self-aware自我認知。「練好身、讀好書、做好人」，一直是彰女學生的共同特色。

今年高一的同學，因為疫情關係，所以有很長的時間是線上上課。進入本校之後，學校的老師會盡最大的努力，協助同學把學科能力繼續增強。高二的同學剛剛分組，需要家長協助了解，並一起分析未來的生涯規劃。高三的同學即將面臨學測，她們的心情開始可能緊張有壓力，更需要家長的支持。剛畢業的同學，所有的升學管道都已經放榜，今年的畢業生是108課綱第一屆，也是考招制度變動很大的第一年，感謝本校老師的用心指導，同學們都能夠進入理想學校院系就讀。

請家長們放心把孩子交給我們，我們會提供學生找到適性發展的機會，選擇能夠發掘自己的興趣、性向跟潛力的課程。面對大學考招制度改變，本校已有各項輔導機制，我們會盡力協助孩子們進入她們的理想校系。

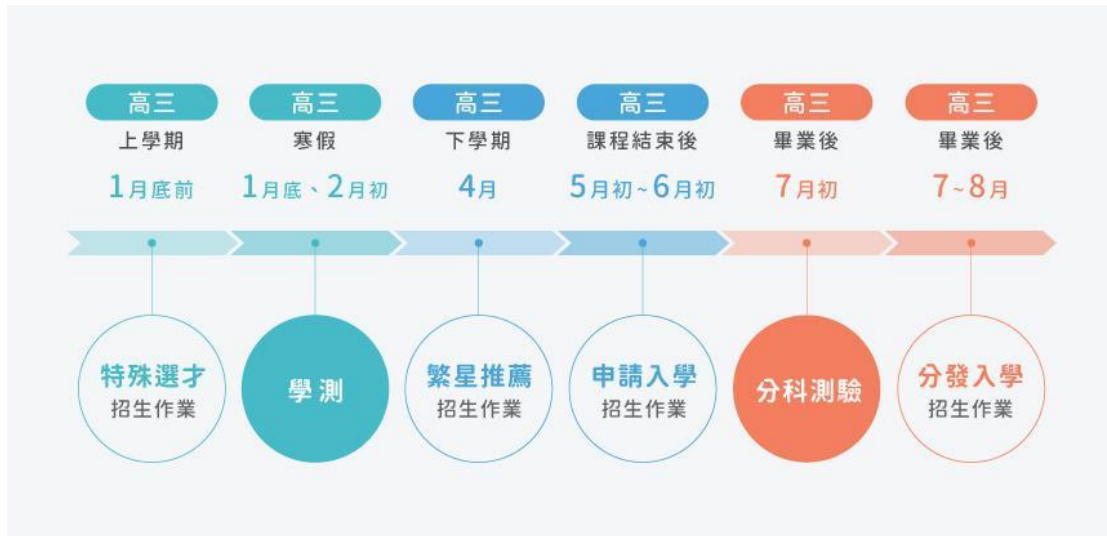
期盼親師密切的陪伴，讓彰女學子們經由高中的學習，不但有自信、有實力、有耐力、有理性，更具有面對未來社會變遷的能力。在人生重要的高中階段學習歷程中，除了孩子的努力之外，家長和老師的陪伴更是孩子成長歷程的重要力量。透過陪伴，讓彰女學子們開展自我天賦。老師和家長就是最好的教育夥伴，讓我們攜手陪伴孩子們，幫助她們展開美麗的人生風景。

# 教務處

## 108 課綱下的升學管道說明

### 一、多元入學：

#### 1. 108 課綱升大學管道有哪些？時間如何？



考試名稱	報名日期	考試日期
高中英語聽力測驗 (第一次考試)	111 年 09 月 07 日(三)~14 日(三)	111 年 10 月 22 日(六)
高中英語聽力測驗 (第二次考試)	111 年 11 月 09 日(三)~15 日(二)	111 年 12 月 10 日(六)
學科能力測驗	111 年 11 月 01 日(二)~15 日(二)	112 年 01 月 13 日(五)~15 日(日)
分科測驗	112 年 06 月 08 日(四)~19 日(一)	112 年 07 月 12 日(三)~13 日(四)

#### 2. 各管道說明：

##### 1) 特殊選才：

希望各大學依所需選才，因此甄選方式多為各校自辦的資料審查和面試，少數有筆試。

主要招生對象為**擁有特殊才能或不同教育資歷的學生**。通常採用此升學管道的學生多著重在特殊才能本身，由各大學單獨招生，就高中在學表現、競賽、證照或特殊學習歷程等自訂招生條件，經由推薦、審查、面試等方式彈性選才。

適合的同學：

- 具有單一學科的能力天賦，如單科天才或單科資優等。
- 具有藝能類的才藝專長。
- 具有創新能力與思維，或卓越的領導統御能力。
- 具有特殊優良行為。
- 具有逆境向學的精神。
- 不同教育資歷，如：**境外臺生、新住民及其子女、經濟弱勢學生、實驗教育學生**，以及持有境外學歷報考且同時有**國外具公信力之入學用大型測驗成績**的同學等。

##### 2) 繁星推薦：

「繁星推薦」的核心價值在於延續繁星計畫「**高中均質、區域均衡**」之理念，由學校推薦校內符合資格的同學進入明星大學，讓偏鄉或是非明星高中的孩子也有進入頂尖大學的機會。此升學管道是以「**在校成績**」與「**大學學科能力測驗成績**」做為錄取評選標準，第一階段以校內排名作為篩選條件，第二階段為學測成績，此種入學管道很適合**在校內成績優異**的孩子。

「大學甄選入學委員會」依各大學校系所訂之學科能力測驗成績檢定標準、術科考試成績檢定標準、高中英語聽力測驗成績檢定標準、高中推薦優先順序及分發比序項目進行第一輪分發作業，各大學錄取同一高中學生以一名為限。

校系於第一輪分發後仍有缺額者，「大學甄選入學委員會」就缺額校系依前項分發作業原則進行第二輪分發。第一輪及第二輪分發經比序至最後一項仍相同時，依招生規定辦理之。

放棄：

**錄取生不論放棄與否，皆不得報名參加當學年度大學個人申請入學，亦不得參加當學年度科技校院日間部四年制申請入學第一階段篩選。**

### 3) 個人申請

個人申請的核心價值在於實現適性揚才的理想，高中3年的學習歷程檔案是個人申請書面資料的關鍵要素。

申請入學分兩階段，第1階段篩選條件為學測成績，第2階段可能有繳交書面資料、面試或筆試(由大學自訂)，因此，若能早點立定志向或目標(興趣、校、領域、系)，朝目標探索學習，累積多元領域的學習經歷，便可創造更多申請時的有利條件。

「個人申請」，是目前高中生升大學的主要入學管道，考生須先依大學系組要求報考「學測」或「英聽」、「術科」，通過第一階段檢定篩選後，才能參加大學系組所辦的第二階段甄試，錄取後才能登記就讀志願序然後分發入學。

各大學系組會針對「個人申請」第一階段設立各項考試科目的檢定標準和篩選倍率，在第二階段則會列出指定項目甄試的各項成績比重，也會規定學測的採計方式和成績占比，以這些條件來做為錄取標準，通稱為「校系分則」。了解校系分則，才能在升學路上暢行無阻，輕易敲開大學之門。

### 4) 分發入學

「分發入學」完全採計「分科測驗」、「學測」與術科考試的成績，各大學可自訂採計科目組合。此管道不參採學習歷程，較適合擅長紙筆測驗的學生，因而把握測驗範圍的準備、入學名額將成為勝敗關鍵。

## 學習歷程檔案簡述

### 1. 學習歷程檔案是什麼？

學生學習歷程檔案將完整記錄學生在高級中等教育階段時的學習表現。除了考試成果之外，透過學生學習歷程檔案，能更真實呈現學生的學習軌跡、個人特質、能力發展等，補強考試之外無法呈現的學習成果。藉由定期且長時間的紀錄，更能大大減輕學生在高三時整理備審資料的負擔。

### 2. 學習歷程檔案裡面要放什麼？

學習歷程檔案裡面的訊息很多，如：

- 1) **基本資料**：學生基本資料，包含擔任幹部等，由學校人員「每學期」進行上傳
- 2) **修課記錄**：各科目課程學業成績及課程諮詢紀錄，由學校人員「每學期」進行上傳
- 3) **課程學習成果**：修課紀錄及學分數之課程作業、作品及其他學習成果，並經過教師的認證！...
- 4) **多元表現**：彈性學習時間、團體活動時間及其他表現(比賽、營隊、活動...)

### 3. 學習歷程檔案平台：

- 1) 目前共有二個平臺，一個是**學校平臺**，另一個是教育部的**中央平臺**。
- 2) 學生先將資料上傳至學校平臺，再由學校在規定的時間內提交到中央平臺。  
**提交前會讓學生在確認單上簽名。**

### 4. 學習歷程上傳什麼？

**學校上傳**：基本資料、修課記錄(科目、學分、成績%數)，有需要時，教授可以查閱到個人學習成果

**學生上傳**：課程學習成果、多元表現。

**課程學習成果**：學生在有學分課堂上的學習成果，如筆記、作業、閱讀報告、小論文、實體作品、紀錄影片、科展、課堂衍生作品等。但必須在個人**興趣範疇**內，否則圈選上傳資料時，也不會被自己選擇。例如：若使用筆記上傳，不可只用一個小單元，應取多份資料一起上傳。

**多元表現**：大學端主要參採的是8大項目，包含：**高中自主學習計畫與成果、社團活動經驗、擔任幹部經驗、服務學習經驗、競賽表現、非修課紀錄之成果作品、檢定證照、特殊優良表現證明**等項目，而這些項目中又以**高中自主學習計畫**被最多大學校系參採。

# 學校如何規範青少年手機使用？蒙特梭利這樣做

2019-03-19 00:00 by 親子天下媒體中心 - 許家齊

流傳百年，培育出亞馬遜創辦人貝佐斯、谷歌創始人布林與佩奇，大提琴家馬友友等人的蒙特梭利教育，怎麼看待手機這個科技物？美國哈德森蒙特梭利中學校長亞當這麼說：讓國中生更專注於與人互動，才是學習的重點。

青少年用手機容易沉迷於手遊、社交軟體，一不小心就養成手機癮，但手機的功能多、互動性強，也可以是助於學習的工具。談起手機、總是有各種面向的爭論，怎麼做對學生比較好，也是許多老師的困惑。

3月初，由國立政治大學蒙特梭利全球影響力計畫，毅宇未來教育基金會與台灣實驗教育推動中心共同主辦的「以場域為本的蒙特梭利青少年教育」工作坊，邀請美國哈德森蒙特梭利學校中學校長亞當·雷得（Adam Ladd）與該校國中部人文科老師凱莉·雷得（Kelly Ladd）分享蒙特梭利中學教學經驗。

流傳百年，培育出亞馬遜創辦人貝佐斯、谷歌創始人布林與佩奇等人的蒙特梭利教育，讓許多人好奇。國內的蒙特梭利教育多停留在幼兒、小學階段，而這次的工作坊以蒙特梭利青少年教育為主題，也吸引了台灣各地的蒙特梭利教育工作者。

工作坊的提問環節相當踴躍。其中，學員接連提出了幾道「手機題」：蒙特梭利教育會讓孩子用手機嗎？有沒有可能將手機融入到蒙特梭利系統裡？除了要孩子把手機收起來，還有什麼更好的引導方式？講師回應了在蒙特梭利中學的做法與身為蒙特梭利者的教育觀：

## 1. 控制青少年使用手機的時機

在哈德森蒙特梭利中學，校方會控管學生的手機使用時機。學生可以攜帶手機，但是到校後需要將手機關機並鎖在櫃子裡。亞當指出，當學生對螢幕連結太深時，會影響到他們對其他事情的注意力，更形容中學生使用手機會是個「災難」，他表示學生常是手機的消費者，像是玩 snapchat、instagram，而非創造者、透過手機做有意義的事。

蒙特梭利將兒童發展為成人（0~24歲）的過程分為4個階段，並歸類出孩子在每階段不同的心理特質、智力與體能發展等。亞當認為，國中生接觸手機還太早，應該等到高中，因為就發展來看，高中生的大腦較能做出明智抉擇，這時便能引導他們如何在有限度的時間內使用手機。（看更多：[哈佛大學研究：關鍵不是幾歲給青少年手機，而是有沒有做到這9件事](#)）

## 2. 別讓手機取代與同儕的互動

凱莉介紹，哈德森蒙特梭利中學過去在校外教學時，學校會租舊式、無法連網的貝殼機讓學生連絡用，但現在已經租不到貝殼機了，因此今年的校外教學，校方將首次讓學生攜帶智慧型手機，不過也只能放在包包裡、參觀時不能使用，晚上老師也會把手機收回來保管。

亞當說明，校外教學想設計給孩子的學習環境，就是希望學生能夠離開家庭生活，並且與同儕互動，但如果有了手機介入，學生就能和其他人連絡、心思不在當下，如此一來便會佔用與同伴真切相處的時間。

### 3. 移除手機，讓孩子練習專注與投入體驗

手機的「方便」用途，像是可以用 google map 查地圖、拍照做紀錄等，或許不是蒙特梭利老師們在教學時的第一考量。就像相較用 google map，亞當會讓學生在校外參觀前先畫出地圖，培養學生的方向感與地理位置關係。他也提到，實際上路時，學生應該要靠著自己畫出來的地圖來走，而非讓 google map 告訴他們哪邊要左轉、右轉。

亞當舉例，先前他帶著學生到紐約校外教學時，發現學生走錯路了，但他容許學生們犯錯，「除非我們可能會錯失百老匯的秀，不然就讓學生理解自己走錯路、再做修正。這樣當然不方便，但他們必須要有這樣的體驗，專注投入去做這些事。」亞當如此說。

### 4. 須訂定手機使用規範

不只亞當，也有其他的蒙特梭利學校建議讓孩子晚一點再接觸科技。美國伊利諾州的一所蒙特梭利學校 Forest Bluff School 在學校網站上發布一篇蒙特梭利對青少年使用科技的指南。

內文指出，有太多青少年的父母苦於孩子對科技上癮。文章提及，高中生較有能力能夠面對抽象的科技世界，經過學校的中學教育，學生對於溝通的線索與如何精確表達有些經驗了，高中時也比較能夠判斷虛擬世界的訊息。校方也建議父母給孩子手機或電腦時，將這些科技工具定位成是學習的工具，與孩子訂下使用的規範。（看更多：[智慧型手機愈用愈憂鬱？5 建議幫助孩子放下手機](#)）

參與過蒙特梭利中學課程培訓的台灣實驗教育推動中心計畫主持人、政大教育系副教授鄭同僚說明，蒙特梭利教育著重孩子的感官發展，會避免他們被聲光刺激較強的外物吸引，因為在這樣的情況下，孩子就無法深刻運用感官感受與外在的互動，也會影響到孩子的注意力。

蒙特梭利教育者對於手機的看法，也許不太會受青少年歡迎，但暫緩手機使用的用意，仍是希望讓學生建立真誠互動，打開感官，豐富生命體驗。

轉載自親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5079035>

看全文，請掃描：



教務處主任的話：

1. 不論國中、高中，學生利用上、下課看手機、滑手機、玩 GAME 等行為嚴重影響學生學習、睡眠與人際關係。
2. 現在的社會環境，學校沒有有效的方法管制學生使用手機。
3. 為學生身心健康與成績著想，請協助學生養成正確的使用習慣。



## 高中生選大學的三大考量因素

國立臺灣師範大學附屬高級中學輔導主任／李慧賢 2018-12-14

對一名高中生來說，高中生活是絢爛而多彩多姿的青春歲月，但同時也是壓力重重的青澀歲月，高中生面臨主要來自課業、考試、同儕競爭和家庭的多重壓力，「升學」—從來都是高中生無可迴避的挑戰，升大學的壓力在高等教育供給量充足和少子化的衝擊下仍未減緩，因志願校的選擇自然地與未來的生涯理想、職業選擇等議題連結，做此生涯抉擇時，多重考量的複雜性使得在各因素取捨中的困難度倍增。大學欲選才，學生欲擇良木而居，本文試圖以一名高中現職輔導老師的角度，剖析高中生選擇大學時的考量因素，以提供高中與大學間交流，並作為招生宣導之參考。

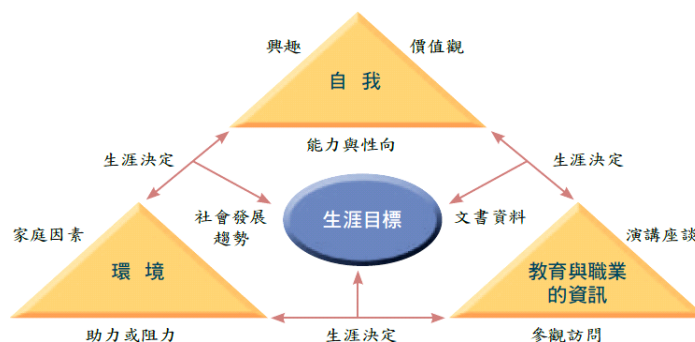
### 大學多元入學方案提供學生不同的升學管道

目前國內大學升學主要是以大學多元入學方案之制度進行，希望藉由更多元的入學方式，給予高中生更多的選擇，並緩和升學的壓力。高中生在高三上學期結束並參加學測之後，同時面臨多種入學管道的選擇，包括甄選入學（個人申請、繁星推薦）、四技個人申請、軍校、警察大學、特殊選才、大學進修部學士班、國外大學、各種獨招等，並可同時選擇不同管道來進行（繁星推薦另有錄取未報到，當年度僅能參加考試分發入學之規定）；而若是不以學測成績透過前述管道升學，即可以參加指定科目考試並以考試分發方式入學。

大學多元入學方案對初次接觸的高中生和家長而言，舉凡從管道到簡章，都是複雜難理解的，學生須從學校或其他管道得到充足的資訊，並據此做出重要的生涯抉擇。

### 生涯金三角理論

因為大學教育是學習階段和初進入社會間重要轉折，選擇大學可能是高中生在人生中第一個重要的生涯抉擇，Swain所提出生涯金三角理論便是一生涯規劃模式，認為生涯規劃應該包涵「自我特質」、「自我與環境的關係」與「教育與職業資料」（金樹人，1991）。針對這個有如「金三角」般三足鼎立的Swain生涯金三角理論，如圖一（Swain, 1984）：



圖一 生涯規劃模式

選擇大學校系是高中生生涯規劃過程中一個極為重要的選擇，茲以生涯金三角的概念，也就是從高中生「知己」—認識自己、「知彼」—了解外在環境以及自己與環境之間的交互影響等三個面向來分析高中生選擇大學校系之考量因素：

一、自我因素

#### 1. 能力與興趣

##### 1. 能力與興趣

影響高中生生涯決定的個人因素中，很重要的考量就是能力，學生會以在校學業成績、學測和指考成績作為評估自身能力的具體標準，並配合自己的興趣做考量。

對自己興趣的認識往往是選系的關鍵，這亟需高中生真正認識自己的興趣和校系的特色，否則在申請校系準備審查資料時會缺乏清晰且強烈的申請動機，且面試時準備度也會不足。甚至自己對多個領域的興趣相當而沒有明顯的分化，或對多個領域都感到興趣而難以抉擇。

## 2. 對自身興趣與校系關聯性缺乏理解

高中生在升學壓力之下，與自己內在的連結漸行漸遠，缺乏對自己的觀察和好奇，不易專注發展在學科以外的興趣，或可能因興趣的離型尚不符合社會主流價值而不被家長或重要他人認可而早早夭折，也可能因缺乏足夠時間認識、發展與興趣相關的經驗，對於將興趣深化、發展成一項專業或成為一種生涯選擇自然就缺乏視野和產生信心，因對自己的興趣未來的可塑性不理解，實在也無從了解大學校系與興趣之間的關聯，無法將興趣轉化成對大學校系的期待。

## 3. 生涯價值觀—理想人生的圖像

大學教育的目的具有多重意義，通識教育的洗禮、思考和思想的啟蒙尤其珍貴，但在社會上普遍仍把大學教育視為未來職業的訓練所時，選擇校系有時猶如選擇職涯，對未來工作世界和生活型態的期待均不免投注在校系選擇上，也造成青少年在理想和現實之間的拉鋸，高中生對於什麼是自己想要的人生之生命議題又尚未及深思，可能仍在暫時的答案中，加上外在經濟狀況變差和退休年齡延後之影響，讓學生期待自己選擇對未來更有「安全感」的校系，專業性高和培養具體就業能力的校系因而更吸引學生。

## 4. 個人特質與生涯決策能力

在升大學前，高中生生涯抉擇的經驗僅限於高一升高二的選組，生涯決策的經驗和能力均有限，對自我的認識和個人忠於自我的毅力與堅持在選擇大學校系時就會扮演很重要的角色。

# 二、環境因素

## 1. 重要他人的影響—父母是關鍵中的關鍵

根據莊珮真（2003）的研究發現，重要他人的意見是高中生選擇大學校系的關鍵因素，老師、父母、同學是重要的資訊提供者和討論對象，而其中，父母和同儕更是影響高中生生涯決定的關鍵角色。

父母的期待與認可毋寧是影響高中生選擇大學校系的重大關鍵，橫跨孩子從出生、接受教育到升學的過程，父母本身學習經驗、生活經驗的有限性、過去生命經驗所形塑的生命議題（例如：生存焦慮、未完成的事件或夢想）、工作經驗、對特定職業的想像與期待等，均影響對子女的期待，同時也可能會有困難全然去接納與支持孩子的抉擇，限制了子女的選擇。

因此選擇大學校系，幾乎從來不只是孩子自己的事，同時也是父母的大事，親子衝突在校系選擇上不時上演，高中生正值後青春期的追求自我認可和父母認可之間，也往往要面臨很大的拉扯。

儘管如此，父母仍是高中生選擇大學校系時最重要的資訊來源和討論對象，而父母也在自己有限能力和想保護子女中盡全力給出最好；倘若父母在自身經驗及對子女的關懷中給予客觀中立的意見，就能將這些力量化為子女生涯抉擇上的幫助，對人生經驗尚淺的高中生而言，就能夠成為一大助力。

## 2. 產業發展趨勢與社會經濟景氣

高中生對產業發展趨勢的資訊普遍不足，往往受媒體影響，「熱門校系」就在高中生資訊不足的情況下成為安全的選項；以目前產業趨勢而言，有科技島之稱的臺灣，高中生和家長普遍認為資訊學群、電機學群、數學等科系是立於不敗之地的選擇，而文創產業的蓬勃也使學生心生仰慕而對設計學群趨之若鶩，但今日的

熱門校系是否為4年後或繼續攻讀碩士班的6-7年後的熱門校系，實在值得高中生在選擇大學校系前深思。

當社會經濟景氣不佳時，就業機會多、保障性高的校系就特別吸引人了，而提供學費與生活補貼的公費生、未來較有職業保障（例如：軍、警）或專業證照的大學校系均讓學生和家長視為「保障選項」；另外，近年優秀學生申請國外頂尖大學比例增加，在相對歐美高學費、離家距離遠等因素下，申請學費相對較低、未來發展可能性大的香港和大陸地區的學生也逐年增加。

### 3. 選校或選系

傳統名校的光環，如家長朗朗上口的「臺清交成政」，是學生心中師資、設備等資源較優越的學校，也是未來在「名校血統」影響就業機會時的保障，甚至是進一步至國內外進修時的跳板，高中生往往有「選校不選系」的掙扎。

相對於為名校光環的「選校不選系」的考量，「選系不選校」則是為校系特色與前景發展而來，熱門科系如：資工系、資管系、電機系即存在這種跨越各校仍是熱門科系的現象。在入學後若能透過輔系、雙學位等方式學習跨領域專長，或是進入科系較多元的大學，進一步自我探索繼而爭取轉系機會，皆被視為有發展潛力的大學。

### 4. 大學的地理位置

高中生會依據大學地理位置選擇大學，普遍認為都會區有較豐富的資源和較便利的生活，另外離家遠近也是重要考量，因此，位居偏鄉的大學即便是國立學校，仍不易受高中生青睞。

### 5. 實習、國際姐妹校交流、國際交換學生等學校資源

實務的實習經驗有助學生開拓視野、累積資歷，而與國際姐妹校固定交流，或成為國際交換學生，不僅能以低成本滿足前述需求，並能在青春歲月時豐富人生經驗，是高中生考量大學校系時的加分選項。

## 三、教育與職業資訊

### 1. 學校是高中生獲得大學生涯決策資訊的重要來源

大學科系的多樣性本身就是一個讓高中生頭痛的複雜資訊，根據莊珮真（2003）研究，學校是高中生獲得大學生涯決策資訊的重要來源，其中，輔導室和輔導老師是高中生初步得知多元入學管道和資訊的啟蒙者，而導師、任課老師、甚至補習班老師的經驗分享也是高中生取得大學校系資訊的重要來源。因此，各高中輔導室在提供升學資訊和諮詢的功能大大影響學生資訊取得的情形，而大學校系與高中輔導室合作辦理大學宣導講座，或辦理大學博覽會、各式寒暑假營隊、大學校系參訪活動，都是高中生初次接觸大學校系的契機，初次接觸的經驗往往為高中生留下深刻的印象，有時單憑攤位學長姐的經驗分享或營隊經驗就深刻影響高中生的選系意向。

### 2. 難懂的大學校系

高中生對大學理解有限，往往從「系名」或校系網頁的資料去了解科系，理解有限、粗糙且表面，而在目前大學校系種類繁多的情況中，「科系」龐大難懂的資訊，只能從學校提供的有限資訊，並從身邊重要他人（父母、師長、同學、朋友）有限的生活經驗中去理解和討論，未免瞎子摸象。所幸目前有不少大學校系經驗分享平台（例如：Urschool 大學科系教授評價網、IOH 開放個人經驗平

台、1111 大學網—認識了解大學、大學問等)，由大學在學生、畢業生或教授以文字或影片等方式深入淺出地介紹大學校系，讓高中生得以突破藩籬一窺大學科系之真面目。而大學校務及系所評鑑的結果，也可通過淺顯易懂的方式讓高中生了解大學科系的辦學成效。

### 3. 從興趣到大學教育—遙遠的距離

以高中施測的「大學學系探索量表」的 30 種知識領域為例，不同的學群、學類其實需要跨領域的知識作為基礎，但學生對此常感到不解，由此可看到高中生對大學校系的內涵確實很難理解。

部分高中生對興趣的自我認識上原本就已薄弱，但對大學不同科系之間的內涵難以理解，使高中生更難以想像要唸什麼科系才能發展和滿足概念也很模糊的「自我」？在生涯金三角「自我」與「資訊」的兩端—模糊對上模糊，難怪考上大學後申請轉系的比例一直居高不下。

#### 大學宜找出自我特色以吸引學生就讀

綜合上述，從生涯金三角「自我」、「環境」、「資訊」三個面向看高中生選擇大學時的考量因素，可發現高中生宜積極探索自己的興趣、能力，並累積相關的經驗，以分化和深入自己的興趣領域，同時要對大學校系有更多理解，以分析和連結自己的興趣至下一階段的大學教育。大學端則須持續提升教學品質、畢業出路與發展機會、發展校系的特色並增進科系的能見度與聲望、提供更多拓展視野和增進學生經驗值的機會、支持學生在大學中發展跨領域專長的資源；更應審察產業脈動及社會需求，確立學校定位、發展特色課程以區隔市場，並願意積極與高中生接觸且以多元的方式提供易懂的校系資訊。

受到少子化現象的衝擊，高中生升學大學的方式，已由早期大學選擇學生，而轉變為由高中生選擇大學，高等教育的供給量充裕，而當大學的供給面越能滿足需求端高中生與家長的需求時，也就更能在大學激烈的招生爭奪戰中突圍而出。

★圖文由評鑑雙月刊同意授權轉載

#### ◎參考文獻

1. 金樹人(1991)。大專生涯規劃課程的實施—以美國伊利諾大學香檳校區為例。學生輔導通訊，14，25-29。
2. 莊珮真(2003)。高中生因應大學多元入學方案生涯決策之研究（未出版之碩士論文）。高雄市：國立高雄師範大學。
3. Swain, R. (1984). Easing the transition: A career planning course for college students. *Personnel and Guidance Journal*, 62, 529-532.

## 給明星高中學生的一封信(上)，人生是一場和自己的比賽！

打敗別人只是一時的贏家，勇敢成為自己才是人生長遠的贏家，整个人生真的是一場和自己的比賽，勇敢的做自己，不一定要跟別人一樣，你才是真正的成功。

文/ 張世傑 2017-11-15 (更新：2022-03-09)

當你們在眾多競爭者中脫穎而出，穿上這身明星高中制服的那一刻，一定曾讓你很有成就感和優越感，尤其在搭捷運或公車時，想像別人給你的讚嘆眼光，然而進來學校之後你才發現這套制服似乎變得越來越沉重。

### 明星高中怪咖一堆

原來優秀的不只你，你的同學們一個比一個「變態」，你可能見識到愛打 lol 還是考第一的怪咖，數學好到在課堂上可以電老師的高手，會玩社團、談戀愛又上醫科的奇葩，還有上台清交耶魯哈佛史丹佛的可怕學長，原來進來學校後還有各種的資優班，雖然在同一所明星高中，總覺得自己仍然矮人一截，你突然覺得心好沉重，懷疑自己真的承受得起這身制服嗎？

### 讀名校卻沒有自信心

當別人說你讀名校多厲害時，你很想說的是：「我現在很爛，才考 20 名，國中時都校排前十。」，「我很廢！才 72 級分，頂多能上中山醫科，我要拼指考」，或是根本就沒有讀書的心情，只能靠排名在你後面的同學來安慰自己，又或是你是領先者，列入未來上第一志願的希望名單內，但是處在「前有強敵，後有追兵」的高度壓力下，玩也玩不下去，讀也讀不專心，補習很累，但是又不敢不補，整天害怕自己做不到，怕辜負父母和老師的期望。我還知道一個祕密，雖然你們很會讀書，但是不太想讀書，你最想做的是讀書之外的那些事，玩 band、畫畫、烹飪、跳街舞、打球、打電玩、哈拉…如果可以選擇不讀書，可能馬上就把書丟了，雖然成績很頂尖仍是很自卑，對自己永遠不滿意，但是穿著這個明星高中的制服卻告訴別人你沒自信，別人一定覺得你腦袋有問題，真是有苦說不出啊！

### 憂鬱的人不少

早知道就不要進這所可怕的學校，聽說憂鬱症的學生很多，甚至你已和一些學長姐一樣，曾經打算過自殺，有一位從明星高中學生畢業多年的人寫下一段文：作為一個本來要跳樓，但是因為不知道怎麼打開通往頂樓的鐵門，最後只好坐在地上痛哭的孩子，我後來常常告訴自己，自己活下來並不是因為自己有多大的勇氣，而是因為活下來，另有目的。

還有一次一位素昧平生的明星高中學生和我聊話，講沒幾句就掉眼淚，訴說著她沉重的升學壓力，我很開心她可以傾吐心聲，這是健康的，假裝堅強會出問題。有位建中的老師也曾回顧她一位很優秀的學生，在當時大學聯考時代，這位學生在北聯的模考分數是 660，當時進台大醫科只需 550 分，他可以說是學霸，書神之類的人物，但有一次老師在植物園看他一個人在發呆，她走過去問學生在做什麼，學生竟然回答：「我在想什麼死法才不會讓人發現是自殺。」因為他是來自一個很愛面子的客家村莊的孩子，連自殺都還要顧及父母的顏面真是情何以堪啊！

大家都看到明星高中學生表面很風光，但是誰知道你們心中常常伴隨的無助與恐慌。

我知道你們之中有不少人不想念書，但是優秀的父母總是催逼著資優的你要努力，就算你們不努力也不行，所以兩種力量在心中長期拉扯，最後會耗損能量成憂鬱是正常的反應，而且不要以為憂鬱是你個人問題，號稱「全美第一高中」的維州湯瑪斯傑佛遜科技高中，該校在2015年到2016年的調查發現全校93%學生長期處於中度到高度的壓力，有13%曾認真考慮過自殺。

這是明星高中的「完美主義」效應，如果你有這種感覺很正常，我完全可以體會，如果有勇氣去輕生，也許是解決問題的方法，只不過有些自殺救回來的人都說，在自殺的那一刻起就開始後悔了，當然面對那些已經輕生的學長姐，以新時代的身心靈的角度而言，他們不會下地獄，只是還要再來投胎不斷的學習面對，家人也不要過度的自責，社會輿論也不要責怪學生的父母，他們一定有醒悟，千萬不要再造成二度傷害，畢竟每一個人都要為自己的選擇負責。

### 如果快樂幸福 誰不想活

每當發生明星高中的學生輕生的事件，大家都會勸你們不要想不開，自殺不能解決問題，但是如果沒有沉重壓力，誰會憂鬱？如果不是痛苦到極點，誰會連命都不要？冰凍三尺非一日之寒，我們的主流價值長年來要我們正向積極，不容許負面消極，然而沒有真實面對負面情緒，直接跳到正面情緒，只會讓小孩學會壓抑情緒，強顏歡笑，學會報喜不報憂，憂傷自己全部承擔，所以大家就知道為什麼一些已經走了的學生，他們在輕生前完全沒有任何徵兆，明明心中已經像在地獄般痛苦，卻還要故作堅強，所以我們的教育只要永遠正向情緒的「好小孩」，不接納表達真實情緒的「真小孩」，他們不斷的表達真感覺後，得到的都是否定和說教，沒人瞭解他們痛苦，他們最後也變得討厭自己，這時會想到去另一個世界找快樂，這也是一種解脫方法，這些輕生的小孩到底是抗壓性不足的懦夫，還是勇敢求解脫，並教訓錯誤的升學制度的英雄？不管是哪一種，可以確定的是，他們心中的煎熬與絕望可想而知。自殺也是他們為自己找出路的一個方法，你永遠管不住他們會怎麼做。但是可以確定的是更多的同理聆聽，相信會給他們最後的一絲溫暖，人都有求生求快樂的本能，喜歡留在被支持和肯定的環境，我們單純的聆聽陪伴接納，就是最大的溫暖。

### 定義成功不一定要從眾

會憂鬱其實也是因為沒有看到生命的整體樣貌，就算一個人選擇離開了這個世界，那個世界也不一定比較好，所以既然仍在這個世界，把我們的眼界打開一些，也許會看到另一個光明的出路。

國小國中第一名，明星高中的天才，大學第一志願，人生就一定成功和幸福嗎？成功就只有這一條路嗎？打敗很多人就證明自己有價值？我們一定要和別人比較嗎？請深思這個問題，世界百大企業家非本科系畢業的人就佔一半，甚至前十大大的創辦人還有大學未畢業的，臉書佐克柏、蘋果賈伯斯、微軟比爾蓋茲都是休學創業，卻改變了這世界，賈伯斯還說休學是他一生最棒的決定；國中畢業的吳寶春就拿到了世界麵包金牌；行政院政務委員唐鳳，在家自學成功，成為台灣十大電腦高手；高中畢業的周杰倫2016年靠代言、演唱會笑傲歌手吸金榜首；專科畢業的郭董是台灣首富；影響全世界的慈濟創辦人證嚴法師也只有小學

畢業。

學歷不代表一切，據市場調查，學歷大概只能用三年，之後就要靠實力，所以書讀得好未來不一定有前途，美國有 3.3 萬的博士和 2.7 萬的碩士在領食物券，未來已經不是書讀好就 ok 的世界，一個人的終極成功是把自己的天賦發揮出來，創造屬於你的人生，不一定要跟隨主流學業至上的標準，當你創出自己的品牌時，不會有人在意你哪裡畢業的，你們的讀書天賦那麼好，不代表沒有其他專才，要勇敢的追夢，不要靠「贏過別人」來定義自己的成功，打破舉重世界紀錄的郭婞淳的名言「我的對手只有我自己」，真的！打敗別人只是一時的贏家，勇敢成為自己才是人生長遠的贏家，整个人生真的是一場和自己的比賽，勇敢的做自己，不一定要跟別人一樣，你才是真正的成功，像林書豪哈佛畢業打 NBA，候文詠棄醫生當暢銷作家，他們很會讀書也很勇敢的走自己的路，當你真心成為自己時，會吸引各種助緣，「花若盛開，蜂蝶自來，人若精采，天自安排」，要記得自己是誰，勇敢做自己，不一定非得跟隨主流價值。

給明星高中學生的一封信(下)--勇敢做自己，成為幸福的勝利組！

你的價值，不必透過成績來證明；不從眾、不完美，勇敢做自己時，才能有長遠的快樂

讀書不是人生的全部，你早已有價值，不必只透過好成績來肯定自己，少和別人比較，走自己的路，記得不從眾、不完美、不太乖，再加上求助與自我覺察，你不僅會是一個快樂又閃亮的明星高中學生，未來的人生也會持續閃亮，不僅當人生勝利組，也可以當幸福的勝利組。

文/ 張世傑

2017-11-16 (更新：2022-04-22)

像你們學業那麼優秀的小孩，應該有完美主義者的特質，完美主義的思維是：要做就做最好的，不然就不要做；寧為玉碎，不為瓦全；好還要更好，好沒有止境；只許成功不許失敗；犯錯讓人可恥，害怕別人的批評，因為這些心態造就了你們好成績，但是也因為這樣讓自己患得患失。

到了明星高中正好是修正的好機會，因為你失敗的次數比以前大大增加，國中時你總是學冠群倫，但是高中時同學個個都很可怕，這是一種好事，讓你知道人外有人、天外有天，人生不可能永遠成功。真正的成功不是你曾經多厲害，而是失敗後能重新爬起來面對的人，跌倒100次，站起來101次，才會成為最後的贏家。要學會如何贏之前，一定要學會如何面對輸，贏的次數太多，常會讓你面對失敗時變得很脆弱，反而「面對輸，承認輸、接納輸」從輸中重新去面對是你們此生最重要的功課。

得過6屆NBA總冠軍的「空中飛人」麥克喬登說：「在我一生中，有超過9000球沒投進，輸球快300場，有26次隊友都相信我能投進致勝的一球，而我卻失手了，我生命中充滿了一次又一次的失敗，正因為如此，我成功了。」優秀的孩子們，你們需要更多的失敗來淬練心志，當一個常敗將軍更有韌性。

然而，並非要你們多一個力量批評自己的完美主義，因為當我們批評一個情緒時，反而會壯大這個情緒（機轉的說明），相反的，要接納自己的完美主義，接納那個高標準要求的自己、那個輸不起的自己、怕丟臉的自己，接納完美主義並與它共處，承認這就是我的特質，這樣接納自己，完美主義會變得有彈性，於是保有了自己完美主義的特質把事做好，但也會適當的鬆動調整不被它限制。

## 質疑權威不要太乖

也許你的父母或老師告訴你，成績才是最實際的，不要相信一些空談，而且以他們高成就的學歷及社經地位期許你和他們一樣，如果你做得來而且喜歡這樣當然可以，但是如果你發現父母師長的要求並不是你人生的理想，那麼請你為自己的人生「不乖」一次吧！吾愛吾師吾更愛真理，人生苦短，值得為自己的理想勇敢的反叛一次，只要不是害人的事，放膽的去追尋，心中的熱情才是你最該聆聽的聲音。讓自己變得和別人一樣時，也許可以得到短暫的舒適快樂，但是勇敢做自己時，才会有長遠的快樂，這也是所有成功又快樂的人共同的心態。

追尋理想的道路上，你不一定會有很多支持，你可能被批評是怪咖，太理想化，眼高手低，但一定要相信你內在的呼喚，這就是你幸福人生的內在導航，就是這個聲音讓天主教廷眼中的異類哥白尼堅信地球繞著太陽轉、讓金恩博士爭取



到黑人的權益、讓滿清四大寇的孫逸仙創立亞洲第一個民主共和國，讓失業六年由老婆養的李安拿了兩屆奧斯卡最佳導演，任何一個開創先局的人，在當時通常是寂寞的，但是因為堅持心中的理想才有美好的未來，最後還帶給別人幸福。

讓人最遺憾的是心中這種理想，常常會被外在的成績、別人的打壓、和自己的恐懼所阻擋，於是害怕的做回那個表面沒事、但不快樂的乖乖牌，如果那位女高材生敢反叛父母堅持不讀名校，又哭又鬧，也不會最後用輕生收場；那位在宿舍上吊的醫科學生，如果當時也和父母勇敢表達，離家出走也好，也不必造成這個重大遺憾。人生是自己的，父母雖然生了你，但你並不是他們的資產。要爭取自己的幸福好好溝通，必須要有翻臉和衝突的勇氣，一味隱忍乖順，就算沒有做傻事，生命的能量仍然是暗淡的。孝順和追尋理想是兩碼事，你可以孝順也可以追尋夢想，聽話過頭不敢表達想法，最後生病或輕生是不是更不孝呢？

## 自我覺察 調適情緒

前面的「不從眾、不完美、不太乖」是很理想的境界，但是往往一張考卷發下、校排公佈、或是收到學測成績時很快又會被打回原型。領先者有「前有強敵，後有追兵」的壓力，後面追趕者有難追上的挫敗感，如果再加上感情問題、父母壓力、老師的期許，更讓你覺得雪上加霜，有人變得愛生氣、食欲降低、睡不好、長滿痘痘、人際關係逐漸疏遠等，這就是為什麼 99%考上明星高中的學生，最後竟然有人連國立大學都考不上的原因，絕不是能力問題，而是情緒失落無法調適的原因，這時請相信至少有兩種力量可以幫你：

第一是找人談：找你最信任的好朋友或是輔導室的老師，把內在的感覺說出來，你們一直在學業上行為上都是強者，但是我多年的觀察，你們之中很多在情緒上是很脆弱的，一旦失敗就會很沮喪，所以一定要懂得求救，逞強只會讓自己更嚴重，心理變成一座孤島，事實上有太多的力量可以幫你們，只要你放下身段求救，一定會找到那隻拉你上岸的手。

第二是練習自我覺察 (Mindfulness)：這是一種自我調適情緒的自救方法，不管是哪一種情緒困住你，生氣、緊張、難過、恐懼...，只要記得這個情緒調適的口訣《慢慢輕鬆看》，就會開始有轉化情緒的能力，身心就像這個瓶子，只要慢慢的把自己「放著」「看著」，裡頭的情緒都會慢慢的沉澱（沉澱影片），情緒也無法抵擋地心引力，每天給自己 5-30 分鐘練習一下身體掃描（指導語）和覺察情緒（指導語），會越來越能看到自己的情緒，當我們越能看到自己的情緒就越能選擇情緒，面對情緒來時，讓它們流動，保持覺察（正確面對情緒的一首歌），每天練習，你會越來越知道如何與情緒相處，不會太壓抑自己的情緒，也不是總是放逸情緒，多了一份清楚的觀察，慢慢的，你就能當情緒的主人。

別小看這個簡單的方法，已經讓很多人從憂鬱恐慌強迫症中痊癒，也讓人更有專注力、放鬆力、挫折容忍力和靈感創意，蘋果日前發布最新作業系統 ios10，「正念覺察訓練」(Mindfulness) 已作為新增的一個應用，與「健身、營養、睡眠」一起並列成為其「健康四大支柱」，目前已被 Google、fb、Apple、麥肯錫、高盛、台積電、廣達當作員工訓練，這是一種自我安頓情緒的方法，期待能在你們高度競爭的校園帶來一種幸福與安定的力量，讓你們的壓力

能紓解，潛能就更能發揮，記得每天給自己 5-30 分鐘的獨處覺察，常常在當下觀察自己，你的心情會慢慢體會到平靜喜悅與充沛能量。

最後要告訴明星高中的你們是：讀書不是人生的全部，你早已有價值，不必只透過好成績來肯定自己，少和別人比較，走自己的路，記得不從眾、不完美、不太乖，再加上求助與自我覺察，你不僅會是一個快樂又閃亮的明星高中學生，未來的人生也會持續閃亮，不僅當人生勝利組，也可以當幸福的勝利組。

摘錄自未來親子共學平台  
掃描 Qrcode 可以欣賞網路文章。



## 《高效讀書術》北一女學霸李政濤：我同學都有這3個學習好習慣

「天生就有『學神』體質、屬於天才型的人，真的不多。」剛升上北一女二年級的李政濤觀察，能在每個學習階段都拿到好成績的人，大多是靠著好的讀書習慣跟態度，她也不例外。

文/ 黃啟菱(未來Family記者)

李政濤從小學三年級開始，到介壽國中時期，成績都一直名列前茅；進入北一女之後，花了些時間適應高中生活，第一次段考班排19名，第二次段考開始又恢復了班排前幾名。

旁人聽到這樣的成績，都會覺得李政濤就是聰明、有天份，但李政濤自認，自己並非「天才型選手」，而是「刻苦自律型」；比較幸運的是，她從小就在父母的陪伴之下，養成了自律的習性，為她的學習之路打下了好基礎。

李政濤回想，父母從小並不會緊盯她的考試成績，而是告訴她「自己該做的事情就要認真做好」，只要她有好的態度就好。

她在小一、小二時的成績不算頂尖，小三後比較開竅，才第一次考了第一名，「我還記得，那時同學們都覺得『你好厲害喔』，我自己也蠻開心的。後來我就開始自己為自己設定目標，希望能有好的表現。」

一路成長的過程中，李政濤難免偶爾會鬆懈，但只要她沒那麼認真了，成績就會差一點，這更讓她決定要全力以赴，因為她不喜歡「對自己失望」的感覺。

進了北一女之後，李政濤花了段時間適應高中生活，也見識到了人外有人、天外有天。第一次段考成績不優，讓她開始思考對策。

家住內湖的她，後來決定放學後先到學校附近的奶奶家讀書，過了交通尖峰期後，再去搭車，爭取更多讀書時間，也更要求自己的專心程度。做了這些調整後，第二次段考果然恢復好成績，也讓李政濤發現「原來我還可以更努力」。

### 李爸爸：父母要做孩子的教練、防護員與啦啦隊

李爸爸分享，自己並沒有要求孩子讀書一定要頂尖，在李政濤小時候，也曾讓她多元探索，接觸過鋼琴、打擊樂、舞蹈、攝影等等，但李政濤並沒有對特定才藝或領域特別有偏好，他便告訴孩子，那就把課業先顧好，未來在思考生涯方向時，會更有選擇權。

「每個奧運選手的背後，都有教練、防護員與啦啦隊予以支持，我覺得父母也該成為孩子的教練、防護員與啦啦隊。」李爸爸說，教練是最瞭解選手的，而家長也應當好好瞭解孩子，給予最佳指引，尤其要陪著孩子養成良好態度，學會為自己負責，更得讓孩子明白「每個人的未來都掌握在自己手中」。至於防護員的角色，則是確保選手身心健康。例如，李政濤原本就喜歡打排球，又不喜歡被同儕戲稱為「書呆子」，李爸爸就很鼓勵她多運動；當李政濤比較低潮、心情不好時，父母也就盡量陪著她、開導她。啦啦隊的功用在於幫選手加油、打氣，李爸爸認為，這是父母最能使力的部分，只要真誠的欣賞孩子、多用正向言語肯定孩子，就能讓孩子更有自信、更勇敢的面對各式挑戰。

### 李政濤的5個讀書心法

李政濤常受邀向學弟妹分享讀書方法，她將自己的學習觀念與習慣歸納成以下5點：

1、踏踏實實，把握每一天：

以國中三年為例，李政濤在剛升國中時，就決定「把國一當國三讀」，並不是說

要神經緊繃的度過三年，而是要很踏實的念書；畢竟，對會考來說，每一科、每個章節都是重要的小螺絲釘，不能輕易放過。

有不少人在國一、國二時會比較鬆散，國三才開始拚，容易又累又緊張；相較之下，李政濤自認在國三複習時還算順利，每個段落都能「依稀記得」，就是因為之前有打好基礎。

## 2、耐心弄懂課本，包含古文：

念書紮不紮實，關鍵在於耐心，李政濤強調，一定要靜下心來弄懂在讀的東西，不要覺得不耐煩就停下來或跳過去。

就連國文中的古文，也是如此。很多人最害怕的就是古文，其實，只要碰到時，耐著性子把古文翻譯成白話文，看看自己解析的意思跟作者想表達的是否一致，真正用心去理解，就能有效克服；會考時，國文選擇題的選項有時會節錄古文中的某一句，如果曾紮實讀過，自然就不怕了。

## 3、確實訂正，自製「錯題本」：

每次考試完都確實訂正，最能檢視自己哪個環節沒弄懂、哪種類型不熟悉、或哪些地方容易粗心。李政濤很推薦自製「錯題本」，把錯的題目抄下來或剪貼下來，把詳解與正確觀念等等都寫在題目旁，有助於加深印象，也避免自己一錯再錯。

她分享，在國三模擬考時，有次數學手寫題考到圓面積，她答案算對了，但最後沒加上  $\pi$ （圓周率符號），被扣了 1 分，她就在錯題本中記下「有圓面積的手寫題要加  $\pi$ 」。去年會考數學的最後一題手寫，又考了圓面積，這次她就記得加  $\pi$  了。

## 4、彙整出屬於自己的筆記：

現在各種學習資源很多，各大補習班或出版社都會出講義、評量、隨身讀等等，但李政濤建議，還是要自己做屬於自己的筆記，印象深刻，而且最好能彙整在一起，等到需要複習時，才不會花太多時間找筆記。

李政濤自己是從國小開始就有做筆記的習慣，她喜歡以課本為主，寫題目時如果有遇到新的重點或考點，需要再加註筆記時，就直接寫到課本上，一目瞭然好查閱。

## 5、做讀書計畫，誠實面對自己：

在國小階段，李政濤都是跟著學校班上與安親班的學習進度，國中之後，她才開始做讀書計畫，練習自己規劃讀書進度。

她建議，讀書計畫可以「以週為單位」，剛開始規劃時，一定會很難拿捏一個禮拜要分配多少的量，但一個禮拜很快就過了，屆時又能重新調整，只要誠實面對自己、做了計畫後不要摸魚，很快就能找出讀書的節奏。

## 北一女學生常見的 3 個好習慣

進了北一女之後，李政濤觀察到，同儕之間普遍有以下 3 個學習好習慣：

### 1、課前預習：

李政濤自己平常不一定會做課前預習，有時間才做，但她進北一女後發現，每次上課後、老師要大家翻開課本時，同學們的課本上大多已經有畫重點了，很多人都有課前預習的習慣。

她強調，高中階段每堂課的內容都蠻多的，如果沒預習就去上課，確實會比較難

完全吸收老師講的東西，現在她也養成了課前一定預習的習慣。

## 2、善用時間：

高中有很多自己能運用的時間，包括午休、自習課等等，李政濤觀察，多數同學都會善用這些時間來讀書，而且會「小時間做小事情、大時間做大事情」。

比方說，比較零碎的時間，就背點單字、做些功課，可以減少回家後的負擔；比較完整的時間，就讀讀某個單元，或把某個概念搞清楚等等。

## 3、專注力很高：

相較起國中，高中的學風更自由多元，李政濤說，每逢下課、午餐或自習時間，常見同學在教室裡聊天、彈吉他、打鼓等等，但想讀書的同學，只要戴上耳機就能專心，不需要太多「暖機時間」，馬上就能切換進讀書模式。

現在很多人抵擋不住手機的誘惑，李政濤分享，她有同學就把手機交給她、由她為手遊 APP 設密碼，雙方約定好在一個月後、段考結束後，李政濤才能幫同學輸入密碼、解鎖那一個手遊 APP。

李政濤強調，成績是不是頂尖，雖然不能決定未來成功與否，但有沒有上進心卻可以，不能只是覺得讀書煩就不去讀，還是要為自己的現在與未來負責，「為自己而讀」才是最重要的。

摘錄自未來親自學習平台，原文請掃描 Qrcode



108 課綱實施後，升學管道多元化，強調學習歷程檔案，因此，同學在高中一、二、三年級的過程中，除了認真讀書外，需要用一些心思去面對…。

高一：適時探索自己的興趣：

高二：強化作品，

高三：閱讀、面對考試，部分同學持續產出。

若有相關問題，請同學直接詢問班上專屬的課程諮詢老師或輔導老師，深入了解相關問題。

以便在升學時，可以走自己想要的路，

# 學務處

## 一、各組負責業務簡介

### 【訓育組】

1. 辦理全校訓育活動及學生課外活動。
2. 培養學生多元能力，擴增視野、增加學習機會

### 【生輔組】

1. 學生生活輔導之規劃、執行。
2. 辦理學生獎懲
3. 處理學生請假事項
4. 維護學生交通安全
5. 學生出缺勤考查
6. 宿舍管理輔導
7. 辦理學生改過銷過
8. 學生生活輔導
9. 校園安全維護及危機處理
10. 教育部校安中心通報彙整。
11. 學生特殊事件之處理及預防。

### 【衛生組】

1. 健康中心提供醫療服務及諮詢
2. 辦理學生健康檢查
3. 實施垃圾分類及資源回收工作
4. 加強環境保護教育
5. 辦理健康促進及相關議題等。

### 【體育組】

1. 推動體適能教育
2. 舉辦各項運動類競賽或活動
3. 舉辦運動會及水上運動會
4. 推動體育教學活動
5. 推動水上教育活動
6. 辦理其他有關校內外體育相關業務

## 二、本學年宣導事項：

### 1. 防疫相關事項：

(1)目前針對校園的防疫措施如下：

- 確診學生至少七天不能到校。

- 同住家人確診者，至少七天不能到校，因校園屬於人潮密集場所。
- 確診學生之確診日前兩天若有到校，該班全班暫停實體課程三天，調整為遠距教學。

(2) 9月12日後改採「若班上有人確診，由學校提供一劑快篩試劑給同班同學及導師。如快篩陰性，可繼續上課」新措施。

2. 本學期校慶運動會與下學期之高一、二校外教學、社團成果發表，目前按行事曆規劃辦理。若疫情指揮中心有新的防疫指引，將調整辦理方式。
3. 近兩年的日本、韓國教育旅行皆暫停辦理。改以線上交流方式舉行。
4. 校園實施垃圾分類、垃圾減量、資源回收循環再利用，請鼓勵孩子自備環保餐具並減少一次性塑膠吸管及塑膠袋使用，將環境保護的觀念落實在日常生活中。
5. 環境清潔可以於家中讓孩子養成習慣幫忙做家事，除了學習幫忙分擔家務外，可從中學會簡單的清潔打掃原則；學校除每日打掃工作外，於期中期末考後辦理大掃除。
6. 本學期辦理全校性環境教育講座，另增加高一服務學習活動2次：淨社區(好鄰居)、淨校園。
7. 每學期實施學生身高體重及視力檢查，請家長鼓勵孩子多喝水避免含糖飲料，烹煮時以清淡為主，少油少鹽並增加蔬菜量攝取，維持良好的健康體位。
8. 請家長鼓勵孩子參與校園內各種志工服務與擔任各層級幹部，在服務中學習人我相處與領導能力。
9. 本校校園安全、反霸凌、反毒專線：04-7274835。
10. 每學期辦理校園複合式防災演練、賃居訪視、宿舍防災演練及學生交通車防災演練，以維學生校內、外居住安全及行車安全。
11. 近年來學生使用手機的時間越來越長，若無自制力，常影響學業。校內已要求各班明定班規，討論手機使用時機。請家長也同步提醒貴子弟，小心手機、網路成癮。



# 總務處

## 一、重要工作

1. 定期檢測學校用水並清洗水塔，照顧全校師生用水安全。
2. 定期檢測用電、瓦斯安全，維護師生學習環境安全。
3. 定期清洗全校冷氣機機身、過濾網。
4. 落實節能減碳政策，教室冷氣以「使用者付費」為原則。

## 二、宣導事項

1. 請鼓勵同學珍惜資源，隨手關燈；並請勿在教室充電，養成節能省碳的生活習慣。
2. 教室、宿舍或校園公共設施遇有故障或損毀，請由學校網頁右上方「修繕填報」點入填報，以利即時修繕；家長也可據以關心修繕進度。

The screenshot shows the website of National Changhua Girls' Senior High School (chgsh.chc.edu.tw). The page features a navigation bar with various menu items. The main content area is divided into several sections:

- 恭賀 (Congratulations):** Celebrates the school's performance in the 59th National Science Olympiad, listing 2 Special Merit, 1 Merit, and 1 Best Work in Physics and Astronomy.
- 榮譽榜 (Honor Roll):** Lists recent academic achievements, such as the 108th National Science Olympiad results.
- 公告訊息 (Message):** Provides updates on school events, including a meeting for the 108th academic year.
- 快速連結 (Link):** A sidebar with quick links to various school services, including the '修繕填報' (Repair Report) link, which is circled in red.
- 教職員系統 (Staff):** Links to systems for staff and students.

The browser's address bar shows the URL [chgsh.chc.edu.tw/index.php](http://chgsh.chc.edu.tw/index.php). The system clock in the bottom right corner indicates the date and time as 2019/8/13, 下午 03:48.

# 圖書館

一、簡介：本校圖書館位於校園的中心，擁有獨立的館舍，108 年初才重新整修完畢。本校相當重視圖書館，館藏及設備不斷充實更新，館舍空間也不斷的改善。目前館藏圖書資料約 42282 冊，視聽資料約 5560 件，訂閱雜誌 48 種，贈閱約 107 種，報紙 8 種，並有自動化系統，使用便利。

二、編制：

(一)主任：黃煌智老師

(二)讀者服務組組長：廖家琪老師

(三)館員：吳峻銘先生。

三、本館的特色為：

(一)館舍空間及設備完善

【一樓】：行政區、期刊報紙閱覽區、第一書庫、視聽資料區、多功能活動區、還書箱、傘架、洗手間、無障礙廁所、無障礙電梯。

【二樓】：第二書庫、李仲生藝廊、自主學習空間、洗手間。

【三樓】：資訊檢索區、校友作家介紹區、平板電腦區、一般閱覽室、多功能綜合教室。

【四樓】：綜合教室、陽台休憩區、洗手間。

【樓梯間】：公告區、藝文走廊。

(二)圖書開架式管理

不論是一般圖書、期刊或是視聽資料，一律按編目規則，陳列架上供讀者自由閱覽或外借。

【一般圖書】：學生 4 冊 14 天，教師、志工 5 冊 30 天。可續借 1 次。

【視聽資料】：學生 1 件 14 天，教師、志工 2 件 30 天，可續借 1 次。公播版視聽資料學生不能外借，但可於校內觀賞。

【新書】：借期 7 天，每人限 1 冊，不能續借。

【續借】：續借加 7 天(自當日起)。

(三)作業全面電腦化

本館編目、流通作業已全面電腦化，圖書均貼條碼並加磁條，由電腦掃描即可完成借還作業，快速便利出口並有感應閘門，可辨識未經借出的圖書。

透過網路書目資料庫，讀者可查詢所有館藏、或查詢個人借閱的圖書、應還日期，並提供網路續借、網路預約、網路薦購等功能。

#### (四)整合資訊及媒體服務

圖書館是跟得上時代的腳步的，館內提供資訊插座、也可以無線上網；有資訊檢索電腦、電子資料庫，此外還有幾項有特色的服務：

**【網路學園】**：「網路學園」是本校的e-Learning學習平台。它提供網路環境下，知識學習的園地。網路學園也可看成是一所數位學校，學校中的教師可以開設各種課程供學生學習。課程由各處室及各科教師開發，目前有圖書館利用教育、大學甄選入學秘笈、生活科技、國文、國文科大考復習、演化之路、小生境、新聞英文、自然科學測總復習、校園解說員訓練、AJET計畫的星座學園、哈啦青少年、節慶……等，內容非常豐富。

#### (五)重視讀者需求

**【延長放時間】**：為了方便師生利用圖書館，提高利用率，圖書館課後延長開放。書庫中午延長到 12:30，下午延長到 6:00。閱覽室週一至週五延長到 21:00，週六配合勤讀開放。

**【讀者薦購】**：圖書館備有讀者薦購單，師生皆可薦購。

#### (六)熱心的志工團隊

1. 學生志工隊:開放時間愈長，就需要愈多的人手，借閱率提高，就有更多的書籍要上架整理，這都有賴於志工的幫忙。高二同學擔任讀者服務志工，協助流通櫃檯在放學後延長服務的借還書工作。高一同學則擔任典藏服務志工，協助將書籍上架歸位，並定時讀架、巡架。我們有熱心的志工團隊，才能提供優質的服務。志工辛勞奉獻，也享有優惠及回饋，因此每次報名都相當的踴躍。

2. 媽媽志工隊:徵召本校在學學生媽媽擔任圖書館志工，協助圖書流通上架、圖書館美化等工作。(疫情期間暫停招募)

### 四、閱讀推廣與圖書館利用教育

圖書館定期舉辦各種活動，以強化圖書資訊利用技能：

(一) **【訓練研習】**：新生圖書館之旅、幹部訓練、志工訓練、志工在職訓練研習、小論文寫作研習、中學生網站投稿研習..等。

(二)【推廣活動】：藝文講座、阿圖電影院經典電影導讀、好書導讀讀書會、校外參觀、過期期刊拍賣、校慶展覽…

1. 阿圖電影院經典電影導讀：每學期導讀 2 場。

2. 好書導讀：每學期導讀 4-5 本好書。

3. 圖書館利用教育：參訪大學圖書館、博物館美術館

(三)【競賽活動】：藏書票設計比賽、讀書心得寫作比賽、小論文寫作比賽。得獎作品並編印成冊典藏。

(四)【出版】：出版中學生網站讀書心得及小論文寫作比賽得獎作品集、彰女學報。

## 五、努力的目標

【專業】：圖書館是專業的機構。圖書館人員必需不斷充實新知；以專業的成長帶動營運的成長。

【服務】：圖書館是服務的單位。各項措施及設備，應儘量考量讀者的需要。未來將持續提昇品質；以服務的行動爭取師生的認同。

【前瞻】：資訊科技的進步，數位化的風潮，網際網路的興起，一步步改變了知識產生、記錄、傳遞、檢索、利用的方式，許多人預言，搜尋引擎將取代圖書館。面對潮流的衝擊，圖書館必需以創新的眼光，思考發展的方向；以前瞻的規劃回應讀者的期待。

# 輔導室

## 一、重點工作項目：

- ✓ 個別輔導與諮詢
- ✓ 身心科醫師到校諮詢服務
- ✓ 心理諮商、精神醫療資源轉介
- ✓ 生涯及升學輔導
  - 生涯資料室：包含 18 學群豐富書籍、學姊歷年個人申請備審資料、學姊歷年個人申請面試考古題等。
  - Herstory 點亮她時代職涯講座：可至本校首頁/輔導室/生涯線上：Herstory 點亮她時代報導，瀏覽過去講座資訊。
  - 學習輔導講座。
- ✓ 性別平等教育
  - 性別平等講座。
  - 女性典範走廊：自強樓輔導室走廊（定期更新）。
- ✓ 心理健康講座

## 二、輔導室 111-1 學期重點工作內容：

	日期	工作內容	講師	對象
1	8/30-9/6	高一新生輔導資料輸入		高一新生
2	8/30-9/5 9/6-9/7	招募生涯義工 生涯義工訓練		生資室 生涯義工
3	8/31	輔導股長訓練		全校輔導股長
4	9/7	Herstory 點亮她時代講座(1)：「挺身而進，成就更好的妳」 (資訊學群、數理化學群)	台積電	全體師生(需報名)
5	9/12	生資室中午開始開放		全體師生
6	9/20	召開輔導工作委員會暨家庭教育委員會暨輔導轉銜會議		輔導工作委員會委員 暨家庭教育委員會委員 轉銜個案導師
7	9/28	Herstory 點亮她時代講座(2)	待定	全體師生(需報名)
8	10/5	Herstory 點亮她時代講座(3) (大眾傳播學群)	粘瓊文編輯師	全體師生(需報名)
9	10/5	身心照顧醫師諮詢服務(1)	蔡佩蓉醫師	全體師生、家長(需預約)
10	10/11	編輯本年度申請入學第二階段 考古題		
11	10/17	高一讀書高手活動(1)：學生學習與讀書策略量表施測		高一學生(需報名)
11	10/19	學生性別平等週會講座： 「不一樣，是怎釀？多元生理用品講座」	曾穎凡	全體師生
12	10/24	女性典範走廊更新(1) 輔導刊物「生涯線上」更新(1)		
13	11/1- 11/30	性別平等教育：「女孩愛自己—月經文化展」地點：圖書館 2 樓		全體師生
14	11/14	高一讀書高手活動(2)：學習方法講座		全體學生(需報名)

15	11/18	家長心理健康促進講座	鄭怡君醫師	家長(需報名)
16	11/23	全校教職員輔導知能研習	鄭怡君醫師	全校教職員(需報名)
17	11/30	身心照顧醫師諮詢服務(2)	蔡佩蓉醫師	全體師生、家長(需預約)
18	12/5	高一施測大考中心興趣量表		高一學生
19	12/12	女性典範走廊更新(2) 輔導刊物「生涯線上」更新(2)		
20	12/28	Herstory 點亮她時代講座(4) (法政學群)	黃瑛足律師	全體師生(需報名)
21	1/4	身心照顧醫師諮詢服務(3)	蔡佩蓉醫師	全體師生、家長(需預約)
22	1/9	輔導刊物「生涯線上」彙整出刊		

### 三、資源分享：教育部家庭教育資源網

《我和我的孩子：一本給家長手冊（青少年篇）》



# 彰化女中聯絡方式

- ◆網址：<http://www.chgsh.chc.edu.tw/>
- ◆地址：彰化市光復路 62 號
- ◆學校總機電話：04-7240042
- ◆各處室分機號碼

單位名稱	分機	單位名稱	分機	
校長室	校長 1100	總務處	主任 1400	
	秘書 1101		庶務組長 1401	
教務處	主任 1200		出納組長 1421	
	教學組長 1201		文書組長 1411	
	註冊組長 1202		輔導室	主任 1180
	特教組長 1203		圖書館	主任 1700
	設備組長 1204		人事室	主任 1500
	試務組長 1205		主計室	主任 1600
	資源教室 1261	英文科辦公室	1219	
學務處	主任 1300	國文科辦公室	1220	
	訓育組長 1301	社會科辦公室	1221	
	衛生組長 1304	自然科辦公室	1222	
	體育組長 1306	數學科辦公室	1223	
	主任教官 1308	藝能科辦公室	1239	
	生輔組長 1302	健康中心	1336	
	宿舍舍監 1305	大門傳達室	1105	

## 彰化女中111學年度導師名單

班級	高一	高二	高三
1	林宏儒	鄭茜如	蔡家興
2	林明欽	蕭宜君	蔡坤榮
3	陳鵬仁	江易霖	陳鑄如
4	李芸蕙	蕭碧鳳	劉國強
5	陳鈞銘	莊子平	賴照文
6	蘇靖雯	胡晏涵	陳虹珍
7	許鈺釵	游竣博	李昭容
8	彭筱麗	夏靜婷	馬玉婷
9	吳佩蓉	廖勻華	黃鳳勤
10	吳俊達	邱慧菁	黎一泉
11	劉麗菁	麥順發	侯裕姬
12	林怡光	黃琬甯	蕭任婷
13	柳喬馨	柯雅雯	張玉娟
14	林于秀	鄭育姍	丁麗雪
15	陳琬菁	張文平	蘇怡儀



# 國立彰化女子高級中學 111 學年度第 1 學期行事曆

月	星期							重要			工作		
	週次	日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	總務處	輔導室	圖書館
		日	二	三	四	五	六						
八月	一	28	29	30	31	1	2	3	8/30 學務會議、開學大掃除(第7節)、掃具汰換 8/30-9/5 友善校園週 8/31 幹部訓練(第5節) 8/31-9/6 紅磚道表演 9/2-7 學生社團線上選社 9/3 親師座談會	8/23 行政會議(擴大) 8/30 期初校務會議(15:00)	8/30-9/6 高一新生輔導資料輸入 8/30-9/5 招募生涯義工 8/31 辦理輔導股長訓練	8/4 李仲生紀念藝廊活動開始：密室逃脫小丑之歌開始 9/1 招募圖書館學生志工、中學生網站讀書心得、小論文比賽投稿開始	
		4	5	6	7	8	9	10	9/5-6 高三第二次學測模擬考、英文聽力測驗 9/7 期初IEP暨轉銜會議(第五、六節) 9/7-14 第一次英語報名 9/9 中秋節補假	9/6 行政會議 9/8 發註冊單	9/6-7 生涯義工訓練 9/7 Herstory 點亮她時代講座(1)(第5、6節)		
九月	三	11	12	13	14	15	16	17	9/12 第八節輔導課開始 9/16(中)低收入戶減免書籍費申請截止	飲水機定期保養維護 水質定期檢測	9/12 生涯資料室中午開始開放、生涯資料室升學資料編訂整理	9/12 上學期及暑假圖書借閱歸還期限 9/14 小論文講座	
		18	19	20	21	22	23	24	9/21 社團活動(第3, 4次) 國家防災日：全國師生一分鐘避難掩護(09:20)	9/20 行政會議(擴大)	9/20 召開輔導工作委員會暨家庭教育委員會暨輔導轉銜會議	9/20 召開圖書館委員會 9/24 彰化一區均質化英姿煥發英語發表會	
十月	六	2	3	4	5	6	7	8	10/4 高一教室布置評分	10/4 行政會議	10/5 師生身心照顧醫師諮詢(一) Herstory 點亮她時代講座(3)(第5、6節)	10/5 師生身心照顧醫師諮詢(一) Herstory 點亮她時代講座(3)(第5、6節)	
		9	10	11	12	13	14	15	10/12 教師輔導與管教研習(09:50-11:30) 10/14 第一次班級代表大會、期中考後大掃除、下午高一1班至8班好鄰居打掃(13:20-14:40)	10/13 學校消防演練、民防團常年訓練	編撰本年度申請入學第二階段考古題	10/10 中午 12:00 閱讀心得寫作比賽截止。 10/15 中午 12:00 小論文比賽截止。 10/14 阿圖電影院(電影導讀)	
十月	八	16	17	18	19	20	21	22	10/17-21 健康促進週	飲水機定期保養維護	10/19 學生性別平等週會講座 高一讀書高活動(1)：學生學習與讀書策略量表施測	10/19 第一場好書導讀(莊孟劭老師)	
		23	24	25	26	27	28	29	10/24-28 課後高二桌球比賽 10/26 全校環境教育講座(5, 6節)	10/18 行政會議(擴大)	女性典範走廊(1) 輔導刊物「生涯線上」(1)	10/26 第二場好書導讀(蕭宜君老師)	
十月	十	30	31	1	2	3	4	5	11/1-2 高三第三次學測模擬考 11/1-15 學測報名、術科考試報名 11/3 寄發第一次英語成績單 11/5-13 第三屆臺灣科學節	11/1-30 性別平等教育：「女孩愛自己一月經文化展覽」(地點：圖書館2樓)	11/1-30 性別平等教育：「女孩愛自己一月經文化展覽」(地點：圖書館2樓)		
		○ 考試日 / 放假日											

# 國立彰化女子高級中學 111 學年度第 1 學期行事曆

月	週次	星期							重要				工作	
		日	一	二	三	四	五	六	教務處	學務處	總務處	輔導室	圖書館	
十一月	十一	6	7	8	9	10	11	12	11/9-15 第二次英語報名	11/8 第一次週記抽查 11/9 高一、二級團體歌唱比賽(第5、6、7節) 高二投籃大賽(第5、6、7節)	11/8 行政會議			
	十二	13	14	15	16	17	18	19	11/16 第二次 111 學年度課發會		飲水機定期保養維護	11/18 家長心理健康促進講座 高一讀書高活動(2): 學習方法講座		
	十三	20	21	22	23	24	25	26	11/23-25 高一、高二第二次期中 考、高三期末考、第二次教學研 究會、教務會議	11/25 下午田賽決賽(12:30-17:00)、期中 (末)考後大掃除、第二次班級代表大會	11/22 行政會議(擴大) 能源、美規小組會議	11/23 全校教職員輔導知能 研習		
	十四	27	28	29	30	1	2	3	12/2 高一、高二第二次期中考 & 高 三期末考成績輸入截止日	11/30 社團活動(第7、8次)、全校導師會議 (第5節)		11/30 師生身心照顧醫師諮 詢(二)	11/30 藏書票比賽截止	
十二月	十五	4	5	6	7	8	9	10	12/5-9 第二次作業抽查週 12/7 第二次特推會 & 實委會 教師特教研習(第五、六節) 12/10 高中英語測驗第二次	12/7 社團活動(第9、10次)、高一健檢報告 說明會(第7節)、下午徑賽預賽(12:30- 17:00)	12/6 行政會議	高一施測大考中心興趣量表		
	十六	11	12	13	14	15	16	17	12/14-15 高三第四次學測模擬考	12/14 校慶預演(第5、6節) 12/17 校慶暨運動會	飲水機定期保養維護 水質定期檢測	女性典範走廊(2) 輔導刊物「生涯線上」(2)	12/14 第三場好書導讀 (胡晏涵老師) 12/17 周孟班的生活美學 展開幕	
	十七	18	19	20	21	22	23	24	12/19 校慶補假 12/22 寄發第二次英語聽成績單	12/21 社團活動(第11、12次)、高三包高中 學測祈福大會 12/24 班聯會舞會	12/20 行政會議(擴大)		12/19 圖書館利用教育 (總統府及大學圖書館之 旅) 12/21 第四場好書導讀 (劉麗菁老師)	
	十八	25	26	27	28	29	30	31	12/26-1/13 校內科展報名 12/28 學生特教研習(第五、六 節)	12/27 第二次週記抽查 12/28 光復亭文學獎徵稿截止		12/28 Herstory 點亮她時代 講座(4)(第5、6節)	12/26 盲借活動	
一月	十九	1	2	3	4	5	6	7	1/2 元旦補假 1/7 補1/20 春節彈性放假週五課程	1/3 軍訓人員擴大會報 1/4 社團活動(第13、14次)	1/3 行政會議	1/4 師生身心照顧醫師諮詢 (三)		
	二十	8	9	10	11	12	13	14	1/9-16 第三次教學研究會 1/11 期末 IEP(第五節) 1/12 高三平時成績輸入截止日 1/13 校內科展報名截止 1/13-15 學科能力測驗		1/10 行政會議(擴大) 飲水機定期保養維護	輔導刊物「生涯線上」彙整 出刊		
	廿一	15	16	17	18	19	20	21	1/17-19 高一、高二期末考 1/20 春節彈性放假 1/30 平時成績及高一、二期末考成 績輸入截止日 2/2 公告補考名單(預計) 2/7-8 學期補考(暫定)	1/17 期末學務會議 1/19 期末考後大掃除、公佈寒假返校打掃 班級	1/19 期末校務會議(13:10)			

○考試日 / 放假日

筆記欄



筆記欄

