

新北市立
三重高級商工職業學校

115學年度第1學期

家長日手冊

第二部分：各項宣導資料



新北市立三重高級商工職業學校



時間：115年09月19日(六)
地點：各班教室

115 學年度第一學期 新北市立三重商工家長日手冊

第貳部分 各項宣導資料 目錄

一、 115 學年度第一學期行事曆簡曆	1
二、 各處室聯絡電話	2
三、 115 學年度日校導師名單	3
四、 宣導資料(一)：115 學年課程諮詢與選課輔導家長宣導	4
五、 宣導資料(二)：12 年國教年度關鍵行事曆	20
六、 宣導資料(三)：QR Code 碼掃一掃 新北教育沒煩惱 ...	21
七、 宣導資料(四)：無菸無檳好校園	22
八、 宣導資料(五)：資訊素養	24
九、 宣導資料(六)：情商便利貼 家有好心情.....	26



115 學年度 第一學期 行事曆簡曆

週次	日	一	二	三	四	五	六	教務處 學務處 實習處 輔導室 圖書館	
暑假	8月	23	24	25	26	27	28	29	23祖父節。27-7 115年全國技術士技能檢定第三梯次團體報名。
1	9月	30	31 (周)	1	2	3	4	5	30暑假結束。31開學註冊日。31開學典禮、幹部訓練。31高三校外教學行前說明會。31多元表現上傳截止。1小論文&閱讀心得寫作開始投稿。2商科一樓校服販售更換(設攤時間15:00-18:30)。2-4高三校外教學。2-4圖書館新生利用教育。3荷德國際交流出發。4週會(1):友善校園主題宣導講座。
2		6	7	8	9	10	11	12	7實習課程幹部訓練。7-10圖書館新生利用教育。9-10學測模擬考(二)。9新生健康檢查。9-11即測即評及發證第三梯次報名。10-17新北市學生美術比賽校內報名及作品交件。11地震防災避難疏散預演、週會(2):性平暨反霸凌法律宣教。
3		13	14	15	16	17	18	19	13荷德國際交流返國。14疫自習開始、輔導課開始。14-24IEP會議。14-18新生服裝送遞工作。18社團迎新。19新北市語文競賽(靜態組)。19臺灣原住民族語文競賽。19家長日。
4		20	21	22	23	24	25	26	20新北市語文競賽(動態組)。21國家防災日地震避難掩護演練(上午9點21分正式)。21-24級師活動週。21-24線上選社時間。25中秋節。
5	10月	27	28	29	30	1	2	3	28孔子誕辰紀念日。29新北市學生美術比賽。2社團(1)。27學習歷程檔案(課程+多元)勾選上傳截止。
6		4	5	6	7	8	9	10	8閱讀心得寫作投稿截止。9國慶日補假。10國慶日。
7		11	12	13	14	15	16	17	14-15第一次期中考。15小論文寫作投稿截止。16各科迎新。17高中英聽測驗(一)。
8		18	19	20	21	22	23	24	19-20統測模擬考(一)。23流感疫苗施打。
9		25	26	27	28	29	30	31	25臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日。26臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日補假。28-29學測模擬考(三)。28日本福島成蹊高校入校交流。29第一次學生獎懲委員會。30社團(2)。30 115年即測即評及發證第三梯次開考。
10	11月	1	2	3	4	5	6	7	6社團(3)。
11		8	9	10	11	12	13	14	8 115年全國技術士檢定第三梯次-學科。13班會:愛滋病入班宣導(工一、體一)。13運動會預賽-1(班選會)。
12		15	16	17	18	19	20	21	20高二健康操比賽(班選會)。
13		22	23	24	25	26	27	28	24-27工業類技藝競賽。25日本神戶商校師生入校交流。27班會:愛滋病入班宣導(商一、服務群一)。27週會(3):教育局校園金融防詐宣導。27運動會預賽-2(班選會)。
14	12月	29	30	1	2	3	4	5	1學雜費減免申請開始。1-3第二次期中考。1-4全國商業類技藝競賽。3校慶暨運動會預演(下午)。4社團(4)。5校慶。
15		6	7	8	9	10	11	12	7校慶補假。8-9學測模擬考(四)。10-11運動會。11求職防騙測驗(高一班會課)。12全國語文競賽(個人組)。12高中英聽測驗(二)。
16		13	14	15	16	17	18	19	15-16統測模擬考(二)。18校內語文競賽。18服務群科感恩餐會(暫定)。18與校長有約。18週會(4):交通安全宣導暨性平講座。
17		20	21	22	23	24	25	26	20全國語文競賽(讀者劇場)。24學雜費減免申請截止。21-1/8IEP會議。25行憲紀念日。
18	1月	27	28	29	30	31	1	2	1開國紀念日。28-31實習課程期末考週、數位實習報告抽查。
19		3	4	5	6	7	8	9	4-8實習課程補考週。4-11 116年度臺北區商業類在校學生專案丙級檢定受理團體報名作業。7第二次學生獎懲委員會。7升學進路與親職教育線上講座。8輔導課結束。8社團(5)、高三班際籃球賽預賽。8商科專題製作競賽。
20		10	11	12	13	14	15	16	11工科專題製作競賽。15社團(6)。15高三班際籃球賽決賽。
21		17	18	19	20 (休)	21	22	23	18-19驗退舊書。18-20期末考。19疫自習結束。20休業式。21寒假開始。22-24學測。
寒假		24	25	26	27	28	29	30	
寒假	2月	31	1	2	3	4	5	6	1公告補考。2補考。
1		7	8	9	10	11 (周)	12	13	9-10春節假期補假。10寒假結束。11開學註冊日。

1



各處室聯絡電話：總機 02-29715606

行政處室	專 線	分機	職稱姓名	各科辦公室	分機	導師辦公室	分機
校長室	29718545	100	李立泰校長	機械科	550 551、555	導師辦公室 1	309
校長室		101	洪鈺旻秘書	板金科	560 561	導師辦公室 2	310
教務處	29882337	200	謝明樹主任	製圖科	580 581	導師辦公室 3	311
學務處	29840748	300	劉岳明主任	模具科	570 571	專任辦公室 1	207
校安中心	29806272	320	謝文容組長	汽車科	590 591	專任辦公室 2	208
總務處	29843531	400	謝孟芳主任	商經科	530 531	特教組	210 211、214
實習處	29881556	500	林家宇主任	國貿科	540 541	學習中心	219、223
輔導室	29807069	340	莊斐雯主任	應英科	520 521、522		
圖書館	29861843	350	李文祥主任	資處科	510 511、512		
進修部	29843605	600	林聯華主任				



115 學年度日校導師名單

班 級	導 師	備 註	班 級	導 師	備 註	班 級	導 師	備 註
機一甲	許瓏寶	機械	機二甲	邱靖惠	機械	機三甲	林晉嘉	機械
機一乙	呂佳純	國文	機二乙	陳奕儒	國文	機三乙	陳省言	數學
汽一甲	王瑀祥	汽車	汽二甲	陳建名	汽車	汽三甲	何宗倫	汽車
汽一乙	陳韻如	社會	汽二乙	陳月玲	護理	汽三乙	潘念屏	英文
板一甲	吳品憲	板金	板二甲	廖珮鈞	板金	板三甲	鄭凱維	板金
板一乙	簡淑婕	體育	板二乙	張永諭	化學	板三乙	蔡宇宏	電機
圖一甲	蔡恒光	製圖	圖二甲	劉嘉宇	製圖	圖三甲	陳群柏	製圖
圖一乙	張函雯	國文	圖二乙	伍懋靈	數學	圖三乙	魏立揚	製圖
模一甲	黃星榜	模具	模二甲	顏名正	模具	模三甲	林于超	模具
模一乙	賴逸杰	國防	模二乙	湯愛芳	國文	模三乙	趙佩芷	英文
門服一	張舒雯	特教	門服二	何伊甜	特教	門服三	尤淑君	特教
餐服一	謝牧安	特教	餐服二	林天倪	特教	餐服三	蘇冠菁	特教
汽美一	程翊婷	特教	汽美二	楊佳諭	特教	汽美三	詹凱瑋	特教
商一甲	郭虹芝	英文	商二甲	薛伊町	商經	商三甲	卓姿旻	社會
商一乙	鄭淑華	商經	商二乙	杜淑芬	社會	商三乙	李妍蓁	數學
貿一甲	陳怡樺	國貿	貿二甲	何靜怡	國貿	貿三甲	鄭美蘭	國貿
貿一乙	曾復祺	國文	貿二乙	王怡斐	國文	貿三乙	劉羿均	自然
資一甲	林易民	資處	資二甲	黃耀民	資處	資三甲	陳玉孟	英文
資一乙	王偉昇	數學	資二乙	蔡宛青	音樂	資三乙	李珊慧	英文
應一甲	包孟加	應英	應二甲	田玲華	應英	應三甲	溫琇荏	應英
應一乙	陳俊良	國文	應二乙	簡志哲	美術	應三乙	楊舒惠	國文
體育一	陳品卉	體育	體育二	陳乙禎	體育	體育三	徐琮瑋	體育
資源一	陳筱惠	特教	資源二	王子華	特教	資源三	陳冠伶	特教



宣導資料(一)：115 學年課程諮詢與選課輔導家長宣導

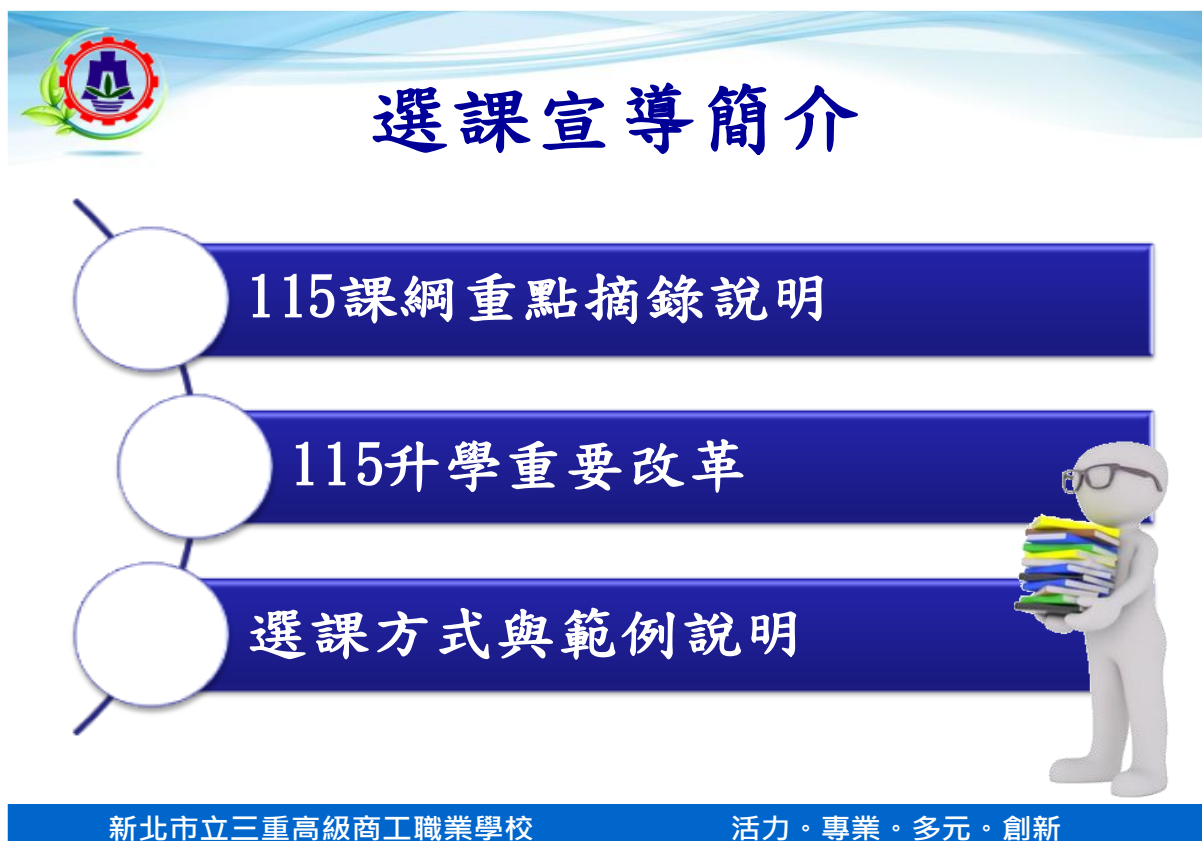


~115學年課程諮詢~
家長宣導



新北市立三重高級商工職業學校 活力。專業。多元。創新

4



選課宣導簡介

- 115課綱重點摘錄說明
- 115升學重要改革
- 選課方式與範例說明



新北市立三重高級商工職業學校 活力。專業。多元。創新



<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606



因應108新課綱整體考招規劃架構

108技術型高中課綱



108新課綱與99課綱比較：

1.實習科目新增「技能領域實習課程」

2.調增專業及實習科目15至30學分(總計45至60學分)

114學年度技專校院考試及招生

統一入學測驗考試

- 調整專業科目(一)、(二)命題範圍
- 精進共同科目及專業科目命題品質

學習歷程檔案運用

一、111學年度甄選入學、技優甄審及申請入學第二階段參採學習歷程檔案：

- 1.學業表現：專題實作、實習科目(含技能領域)
- 2.非學業表現：多元表現
- 3.實作評量待實施成熟後，列入備審資料項目。

二、111學年度甄選入學學習歷程資料審查及專題實作及實習科目(含技能領域)占第二階段總成績比率須40%以上。

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

5

115學年四技二專升學資訊(一)--115沿用113

甄選入學

技專校院多元入學管道介紹及學習歷程檔案招生運用

○ 四技二專甄選入學第一階段篩選及第二階段成績採計方式，自113學年度起調整如下：

第一階段			第二階段				
篩選倍率			統測加權		指定項目甄試		
科目	備註說明	1	科目	權重 比例	2	3	4
國文	1.取消總級分篩選。 2.以「大倍率篩選共同科目、小倍率篩選專業科目」為原則。	1	國文	0	1.選採統測至多4科目，並取消各科目權重下限。 2.專業科目採計總權重須大於共同科目總權重。 3.建議採計科目以從第一階段篩選科目選擇為原則。	3	4
英文			英文	2	≤40% (不可為0)	專題實作、實習科目 學習成果(含技能領域) (必採)	≥10%
數學	3.同級分超額篩選至少(含)4項，可為篩選倍率外之其他統測科目。		數學	1		學習歷程備審資料審查(必採)	≥40%
專業一			專業一	2		術科實作(各校自訂)	%
專業二			專業二	2		筆試(各校自訂)	%
總級分	取消					面試(各校自訂)	%
							件數
							1~3

在甄選入學報名前，仔細查閱各校系簡章，不但可釋放考生在統測的壓力，更可強化108課綱適性揚才之精神。



轉動人生的技職學習

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



三重商工
http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

115學年四技二專升學資訊(二)--115沿用113

備審資料參採學生學習歷程 (5/5)

壹、技專校院多元入學管道介紹及學習歷程檔案招生運用

○ 各入學管道備審資料採計項目 (學生可上傳不同內容給不同報考校系) **113變革**

備審資料來源	學習歷程中央資料庫		報名平台
項目	B.課程學習成果 (三年內最多提交18件)	基本資料 A.修課紀錄	C.多元表現 (三年內最多提交30件)
入學管道			D-1.多元表現綜整心得 D-2.學習歷程自述 D-3.其他(有利審查文件)
甄選入學	☐ 具學分數之 專題實作、實習科目學習成果 *註 • 招生校系至多可採計 3件 113變革 • (至少1件)	基本資料 學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部經歷)	多元表現綜整心得 學習歷程自述 依升學之志願科系撰寫 • 學習歷程反思 • 就讀動機 • 未來學習計畫與生涯規劃
技優甄審入學	☐ 具學分數之 其他課程學習成果 • 招生校系至多可採計 3件	修課紀錄 每學期修課之科目、學分數及成績	其他(有利審查文件) • 各校系需求之補充資料 • 其他有利審查資料
四技申請入學 (普高生)	☐ 具學分數之 課程實作、作品或書面報告 • 招生校系至多可採計 3件 113變革		

*註：

專題實作、實習科目學習成果(含技能領域)

在符合上傳件數下

可上傳專題實作、可上傳實習科目
也可二者皆上傳

● 課程學習成果及多元表現，每件資料得同時上傳。

1.文件檔4MB(PDF、JPG或PNG)

2.影音檔10MB(MP3或MP4)

3.簡述100字內

19



轉動人生的技職學習

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

6

115學年四技二專升學資訊(三)

壹 技專校院多元入學管道-採計統測成績



轉動人生的技職學習

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



三重商工
http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

115年四技二專升學資訊(四)

壹 技專校院多元入學管道-不採計測驗成績

技優保送

具簡章表列之國際或全國技能競賽獲前3名、優勝、正備取國手的同學

* 116學年度起全國技能競賽「青少年組」不予納入報名資格

不採計
統測/學測
成績

技優甄審

具簡章表列之競賽得獎、取得乙級以上技術士證或通過專技人員普通考試的同學



1.選填志願

擇一類別
至多選填**50**個志願

2.分發

以獲獎名次轉換為10等第比序^註
依考生所填
就讀志願序進行分發

註1：115學年度起增列亞洲技能競賽「青年組」之得獎，請參閱招生簡章。

1.選填志願

依通過資格審查的競賽或證照之所有招生類別的校系科
至多選填**5**個志願

2.指定項目甄審

- 備審資料
可勾選學習歷程檔案 **EP**
或自行上傳PDF檔
- 面試、實作

3.分發

- 依競賽名次或證照相關度給予優待加分比率^註
- 技專公告正備取名單
- 依學生所填就讀志願序進行分發

註2：115學年度起分別國際及亞洲技能競賽「青年組」之優待加分比率，請參閱招生簡章。

註3：116學年度起增列全國技能競賽（含分區賽）「青少年組」之報名資格及優待加分。



轉動人生的技術學校

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

115學年四技二專升學資訊(五)

壹 技專校院多元入學管道-不採計測驗成績

特殊選才

擁有特殊技能、才藝專長、不同教育經歷等表現優異的同學

不採計
統測/學測
成績

科技繁星

- ◆ 技專高校內推薦排名在各科、學程前30%之應屆畢業生 **須全場就讀同一所技(師)高**
- ◆ 只有高一到高三上5學期平均成績（包含學業平均成績、專業及實習科目、技能領域科目、基礎文、國語文、數學之群名次百分比）及多元能力表現



1.資格審查

至多選填**5**個志願
依各系簡章規定
進行資格審查

2.指定項目甄審

- 備審資料
自行上傳PDF檔
- 面試、筆試、術科實作

3.分發

- 技專公告正備取名單
- 依學生所填就讀志願序進行分發

1.選填志願

依所就讀群科別及不分群
至多選填**25**個志願
繁星錄取生無論放棄與否
一律不得報名四技二專甄選入學

2.分發

依全體考生**8項比序排名順序**
進行**四輪分發**

第1輪	各學校比序排名第1名之考生
第2、3輪	各學校比序排名第2、3名之考生
第4輪	未參與前3輪分發之考生



轉動人生的技術學校

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

115學年四技二專升學資訊(六)

壹 技術型高中與科技大學合作3+2新五專模式專班

為提供入學管道的多元選擇，鼓勵尚未有明確興趣分流的學生落實職涯規劃，由技高與技專校院合作辦理本專班。



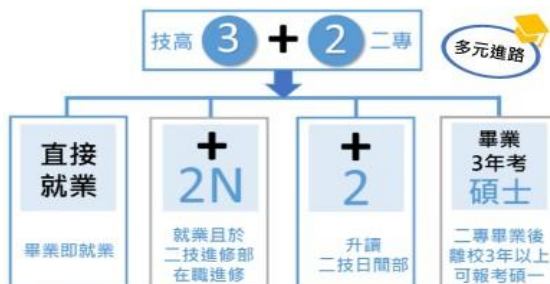
專班內容

不同於五專學制或技高建教合作班，專班生無須提前於職場實習或工作，而是在現行技高課程架構下，透過與科大二專部共同規劃銜接式的實作課程，幫助學生重視專業技術能力養成，同時經由技高三年和二專兩年在校的扎實學習及訓練，培養學生的就業即戰力。



專班特色

- 減輕升學壓力，專注學習專業技術**
可透過單招管道甄試入學升讀科大二專部，**不需統測成績**，減輕學生升學壓力；學生亦能專注於專業技術能力培養，提升就業力。
- 兼顧繼續升學與就業需求**
專班生取得副學士學位後，亦可銜接二技取得學士學位。如果對於先就業再深造有興趣者，還可完成3+2並就業三年後，直接報考碩士班。



不需統測成績

減輕升學壓力，專注學習專業技術
兼顧繼續升學與就業需求



轉動人生的技職學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

8

115學年四技二專升學資訊(七)

壹 3+2新五專模式專班核定表，要怎麼看？

114學年度3+2新五專模式專班共計核定
38所技專、138所技高、
合作辦理**167件計畫。**

114學年度的技高各年級學生皆可就讀專班，可參考不同學制銜接情形，例如：

1+2是指

高三加入專班(高三**1**年)+二專(**2**年)

3+2+2N是指

高一加入專班(高一~三**3**年)+二專(**2**年)+
二技進修部(**2**年進修部**N**)

因此114學年度的高一生就可就讀3+2專班，高二生或高三生亦可加入2+2或1+2專班，以此類推。



專班名單，可利用招策會網頁，
下載Excel以技高或縣市查找喔！
<https://www.techadmi.edu.tw/bbs.php?bid=557>

找到你欲就讀的學校
(或有興趣就讀的學校)

找到你欲就讀的科別
(或有興趣就讀的科別)

確認有興趣就讀的技專科系與專班名稱，
再參加技高校內甄試

申請技專校院	合作技高	技專專班名稱	學制銜接情形	技高科別	114學年度技高生年級	技專學制二專部別	技專學制二技部別	技專科系
中國科技大學	新北市立義興高級工商職業學校	數位視效產業基石人才培訓班1+2	1+2	廣告設計科 美術工藝科	三年級	日間部		數位多媒體設計
敬實科技大學	新竹市世界高級中學	餐飲管理系新製五專專班2+2	2+2	餐飲管理科	二年級	日間部		餐飲管理
國立臺北科技大學	國立臺北科技大學附屬桃園農工高級中等學校	車輛工程新五專專班3+2N	3+2N	汽車科 動力科	一年級	進修部		車輛工程
蘭陽科技大學	新北市立泰山高級中學	3+2+2資訊電子應用實務技能專班3+2+2N	3+2+2N	電子科 資訊科	一年級	日間部	進修部	電子工程



轉動人生的技職學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



三重商工
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

115學年四技二專升學資訊(八)

技優甄審(1/2)

壹、技專校院多元入學管道介紹及學習歷程檔案招生運用



轉動人生的技職學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

9

115學年四技二專升學資訊(九)

技優甄審(2/2)

壹、技專校院多元入學管道介紹及學習歷程檔案招生運用

競賽優待加分

參加簡章表列之相關競賽（如：國際技能競賽、全國技能競賽、全國高級中等學校技藝競賽、全國中小學科學展覽會、臺灣國際科學展覽會、其他由中央各級機關或直轄市政府主辦之全國性各項技藝技能競賽）獲得優勝名次者，可增加甄審總分15%~55%。

乙級技術士證採分級優待加分

乙證加分比率依技專科系專業相關程度(高、中、低)分為15%、8%、4%三級。讓技高學生所具備的專業能力順利銜接至技專校院進階課程，以培養為優質的專業技術人才。

乙證對準查詢系統查詢頁面

乙證對準查詢網站
<https://www.techadmi.edu.tw/newer/skill/>

示例：

技優-證照名稱	類別	相關程度	加分比率
01300工業配線	20電機	高	15%
	21冷凍	高	15%
	25電子	中	8%

專技人員普考證書納入報名資格及加分優待

- 為鼓勵非應屆畢業生重返校園，結合實務經驗以深化專業知能，讓已取得專技普考證書人士，提升未來的職涯發展及自我競爭力，將專技人員普考證書16類科納入技優甄審入學報名資格，並訂定加分比率為15%及8%。
- 普考證書：記帳士、消防設備士、驗光生、導遊領隊、保險人員等

轉動人生的技職學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



三重商工
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

115學年四技二專重大變革(一)

未來調整(2/3)

國際技能競賽及亞洲技能競賽之等第及優待加分調整

國際技能競賽 (青年組)

優勝名次	115學年度起	
	技優甄審	甄選入學
第1~3名 (金牌、銀牌、銅牌)	增加甄審實得總分 55%→60%	增加甄選原始總分 40%→45%

為彰顯國際技能競賽 (青年組) 之重要性及區隔亞洲技能競賽 (青年組) 之優待加分比率

提升國際技能競賽 (青年組)
第1~3名(金牌、銀牌、銅牌)
優待加分比率

亞洲技能競賽 (青年組)

優勝名次	115學年度起		
	技優保送	技優甄審	甄選入學
第1~3名 (金牌、銀牌、銅牌)	第四等	增加甄審實得總分 50%	增加甄選原始總分 35%
優勝	第五等	增加甄審實得總分 45%	增加甄選原始總分 35%
正(備)取國手	第五等	增加甄審實得總分 45%	增加甄選原始總分 35%

考量亞洲技能競賽之競賽強度、參與國家數、選手數及獲獎獎金皆不及國際技能競賽，調整亞洲技能競賽之等第及優待加分比率

轉動人生的技職學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

10

116學年四技二專重大變革(一)

未來調整(1/3)



自116學年度起取消統測「08工程與管理」考試類別

以技專選才角度考量

統測「08工程與管理類」之生源已較不具規模，工管相關系為因應選才所需，已將多數名額分配於其他招生群(類)別招生。

以技高升學角度考量

統測「08工程與管理類」於技高15群未能對應科別，其統測專業科目考試範圍為各群科共同開設之科目，惟易影響技高學生於本職專業科目之專注度。



後續辦理方式

考量「08工程與管理類」與技高無對應，工管相關系後續仍可依系科發展方向，至其他20個招生群(類)別招生。



本會公告說明

<https://www.techadmi.edu.tw/bbs.php?bid=482>

轉動人生的技職學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



三重商工
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

116學年四技二專重大變革(二)

未來調整(3/3)

① 全國技能競賽(含分區賽)增列「青少年組」之報名資格及優待加分

全國技能競賽(青少年組)

優勝名次	116學年度起	
	技優甄審	甄選入學
第1~3名 (金牌、銀牌、銅牌)	增加甄審實得總分 15%	增加甄選原始總分 8%
第4、5名	增加甄審實得總分 10%	增加甄選原始總分 5%



「青少年組」之競爭強度、
競賽試題難易度及獲獎金額
皆不及「青年組」



為讓相同賽事不同組別之優待
加分比率有所區隔
增列「青少年組」優待加分比率

全國技能競賽分區(北、中、南)技能競賽(青少年組)

優勝名次	116學年度起	
	技優甄審	甄選入學
第1~3名	增加甄審實得總分 8%	增加甄選原始總分 3%



16



轉動人生的技能學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

11

116學年四技二專重大變革(三)

116學年度起四技二專考招制度調整

統一入學測驗

1. 四技二專統一入學測驗開放考生選考應試科目數

- 1) 報考**單群(類)**考生(01-20群(類))：自主選考至少2科，須包含專業科目至少1科。
- 2) 報考**跨群(類)**考生(51-56群(類))：自主選考至少3科，但各群(類)專業科目(二)為必考。

甄選入學

2. 四技二專甄選入學第一階段參採統測考試科目數調整為「1至4科」

聯合登記分發

3. 四技二專聯合登記分發採計統測考試科目數調整為「2至5科」

其他制度調整

4. 四技二專甄選入學第一階段篩選納入大學程式設計先修檢測(APCS)採計
5. 四技二專技優甄審及甄選入學增列全國技能競賽(含分區賽)「青少年組」

2



轉動人生的技能學府

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



三重商工
http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606



115課綱說明-以商經科為例

高二 跨班選修

[illegible]

高三同科 跨班选修

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

12



115課程地圖-以商經科為例



新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



活力・專業・多元・創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606



 109課程-跨群選修課程

A collage of ten hexagonal images showing students in various vocational settings: working in a kitchen, using a sewing machine, operating a CNC machine, working on a car, using a 3D printer, and working on a computer. One image includes the text: 製作教學影片，讓學生可以加強練習與記錄。

新北市立三重高級商工職業學校 活力・專業・多元・創新



 109課程-選修課程

A collage of ten hexagonal images showing students in various vocational settings: working in a kitchen, using a sewing machine, operating a CNC machine, working on a car, using a 3D printer, and working on a computer.

新北市立三重高級商工職業學校 活力・專業・多元・創新



115課程-選課系統說明

□ 由學校首頁登入

□ 輸入個人資料



□ 點選 選填志願



新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

14

115課程-選課系統畫面-以商科為例



新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



三重商工
http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606



課程輔導諮詢

113-115學年課諮教師名單

序號	科別	姓名	姓名
1	機械科	莊國昇	蔡宇宏
2	汽車科	盧信智	何宗倫
3	板金科	廖珮鈞	鄭凱維
4	製圖科	魏立揚	
5	模具科	林于超	顏名正
6	商經科	曾鈺純	鄭淑華

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新

15



課程輔導諮詢

113-115學年課諮教師名單

序號	科別	姓名	姓名
7	資處科	林易民	黃耀民
8	應英科	包孟加	劉月雲
9	國貿科	鄭美蘭	陳怡樺
10	進修部	林聯華	林家和
11	服務群科	程翊婷	
12	體育班	林聯華	

召集人

薛伊町

新北市立三重高級商工職業學校

活力。專業。多元。創新



http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力。專業。多元。創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606



課程輔導諮詢 參考網站

本校「115課程輔導手冊」電子檔
掛載於網站

[首頁](#)

[https://www.scvs.ntpc.edu.tw/var/file/0/1000
/img/4/667835780.pdf](https://www.scvs.ntpc.edu.tw/var/file/0/1000/img/4/667835780.pdf)

新北市立三重高級商工職業學校

活力・專業・多元・創新



新北市立三重高級商工職業學校

活力・專業・務實・卓越



<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

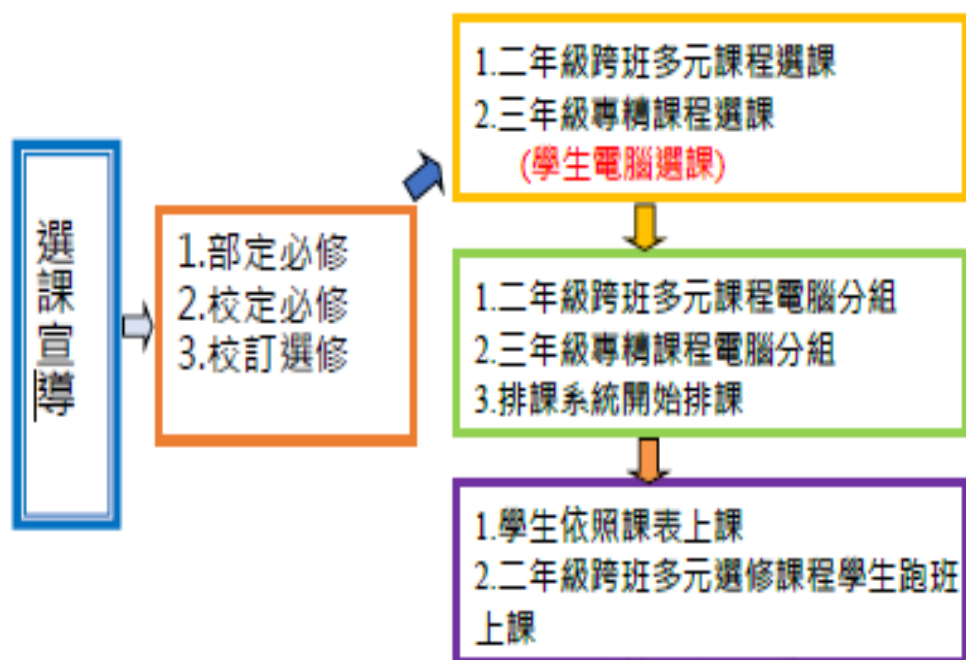
活力・專業・多元・創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

選課輔導說明

壹、選課作業方式



本校為技術型高中，課程依學生之需求，定位為技術本位導向，學生可依個人志趣與性向，配合「生涯探索」、「興趣量表」等輔導措施，並徵詢老師與家長之意見選修合適之課程。各學期選課時，提醒學生注意各專長領域之必修課程(部定必修與校訂必修)一定要列入選課計畫。選修課程部份，可就該學期各領域所開設之選修科目選擇，要注意不能盲目選擇，應配合自己的技術本位導向及進路詳加考慮。

此外，在高一上學期於新生訓練期間實施選課說明外，其餘各學期均於前一學期結束前實施，並透過各種說明會、座談會以及個別指導等方式，輔導學生選課。

(一)查詢資源：除了查閱本校課程手冊外，並可向下列人員或單位查詢相關問題。

1. 必修及選修科目：教務處。
2. 課程規劃：教務處、各群科主任及一般科目召集人。
3. 選課規劃：教務處、課程諮詢教師、輔導老師、導師、各群科主任。
4. 心理測驗施測及解釋：輔導老師。
5. 確定自己的性向及興趣：輔導老師。

(二)生活輔導

1. 進行始業輔導、增進學生生活適應。
2. 實施家長座談會、加強親職教育。



(三)學習輔導

1. 實施測驗以了解學生之學習態度、學習能力與學習困擾。
2. 協助學生養成良好的讀書態度及考試技巧。
3. 舉辦各科教學研討會共同研究學習方法。
4. 實施補救教學。
5. 實施升學輔導。

(四)選課輔導

1. 介紹高、國中教育之差異，高中畢業生之進路發展以及入學管道多元化之概念。
2. 實施性向測驗，興趣測驗、人格測驗等，提供客觀之評量資料以協助學生了解自己。
3. 利用相關課程，對高一學生說明科技大學之概況；及各職業之認識及發展，使學生能了解產業界現況。
4. 輔導室應蒐集相關升學、職業等資訊，提供學生作為生涯規劃之參考。
5. 辦理家長日親師座談或說明會，藉親師溝通之機會，讓教師對學生作合理評估，進而協助學生選擇最適合個人能力與興趣之群科，以利未來發展。

(五)升學輔導

1. 加強基礎學科之學習，輔導參加科技校院統一入學測驗。
2. 配合甄選入學招生入學科技校院。
3. 協助參加科技校院技藝技能優良保送入學或甄審入學招生入學科技校院。
4. 透過日間部聯合登記分發入學招生入學科技校院。
5. 參加各項單獨招生管道進入大學或科技校院日間部、進修部、夜間部或產學專班等。

18

貳、選課實例—選課系統操作說明

The screenshot shows the school's website interface for course selection. On the left, there's a sidebar with search filters: '關鍵字' (Keywords) with options for '搜尋類型' (Search Type) and '所有欄位' (All Fields), and '發佈日期' (Release Date) with a dropdown menu. The main content area displays a list of announcements, including dates like '107.12.11' and '107.12.13', and locations like '學務處' (Student Affairs Office). Below the announcements, there's a grid of system links, with '學生選課系統' (Student Course Selection System) highlighted with a red box and a circled '1'.





線上選課系統
學生志願選課

Login

帳號：

密碼：

驗證碼： 3153 換一張圖

Copyright © 1988-2018 ShinHer Information Co., Ltd. All rights reserved.

帳號：學生學號

密碼：個人身分證字號

19



線上選課系統 三重商工
學生志願選課

功能選單

- 課表查詢
- 選填志願
- 一次加選
- 結果查詢**
- 選修課表
- 個人課表
- 離開系統

開課學期：107學年度第2學期

項 目	開始日期	結束日期
選填志願	2018/01/01 00:00	2018/12/31 23:55
一次加選	2018/01/01 00:00	2018/12/31 23:55
結果查詢	2018/01/01 00:00	2018/12/31 23:55

javascript:void(0);

註：選課結果由教務處公告，非線上選課系統所顯示之結果。



http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力．專業．多元．創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

宣導資料(二)：12 年國教年度關鍵行事曆(新北市限定)

12年國教年度關鍵行事曆 (新北市限定)

升學考試・技藝競賽・學習歷程・職探博覽——家長必備全攻略

國中階段

全年
新北教育無限計畫(大專院校營隊)
 串聯大專院校資源提供特色營隊，豐富學生歷程與生涯探索。

12月下旬
寒假職業試探營樂營報名
 新北市全額免費，幫助及早發掘性向，熱門活動千萬別錯過。

12月底-1月初
新北市國中技藝競賽報名
 由學校推薦報名。有助未來的「技優甄審」升學加分。

2月報名/4月術科測
特色招生專業群科甄選
 依據學生興趣與性向，透過實作測驗提前錄取理想技高群科。

3月上旬
國中教育會考報名
 由學校集體辦理，家長需留意資料確認。

3月中下旬
新北市國際教育博覽會
 結合線上與實體設備，了解各校特色與多元入學管道。

3月-12月
Upskills 國際文化探索計畫(依年度公告辦理)
 新北獨有海外見學徵選，提供國中生提早拓展國際視野。

5月中旬
國中教育會考考試日
 全國九年級學生升學戰役，落點分析與志願填關鍵指標。

5月底-6月
暑假職業試探營樂營報名
 新北市全額免費，幫助及早發掘性向，熱門活動千萬別錯過。

6月-7月
會考成績公布與免試入學報到
 6月上旬寄發成績並選填志願；7月中旬各高中職放榜與報到。

高中(普高)階段

全年
新北教育無限計畫(大專院校營隊)
 串聯大專院校資源提供特色營隊，豐富學生歷程與生涯探索。

約前一年10月及12月
高中英語聽力測驗(英聽)
 每年辦理兩次，為繁星與申請入學之重要檢定。

約前一年10月底-11月
學科能力測驗(學測)報名
 升大學第一步，須提早準備報名事宜。

1月中下旬
學測考試日
 普高最重要戰役，決定繁星與申請入學資格。

1月底-2月/7月
「學習歷程檔案」上傳截止
 期末與暑假期間重要待辦，需叮嚀孩子於期限前登錄。

3月
大學繁星推薦/申請入學報名
 依照學群與興趣落點分析，進行志願填填重頭戲。

3月中下旬
新北市國際教育博覽會
 結合線上與實體設備，了解各校特色與多元入學管道。

5月中下旬
申請入學第二階段甄試
 各大學舉辦實體面試與筆試，準備備審資料的高峰期。

6月/8月
大學各管道放榜與報到
 6月中旬為申請入學放榜與報到；8月中旬為考試分發入學放榜。

7月中旬
分科測驗
 最後一次的大學考試，以考試分發入學為主。

高職(技高)階段

全年
新北教育無限計畫(大專院校營隊)
 串聯大專院校資源提供特色營隊，豐富學生歷程與生涯探索。

約前一年12月中下旬
四技二專統測報名
 升學最重要大考的報名期，由學校集體或個別報名。

1月(報名)/3-4月(分區賽)
全國技能競賽(分區賽)
 勞動部主辦，各校頂尖選手力拼全國賽門票。

1月底-2月/7月
「學習歷程檔案」上傳截止
 為未來四技二專甄選入學的重要計分項目。

3月-5月
科技院校繁星推薦
 由學校推薦學業成績優異學生，爭取優質科大就讀機會。

3月中下旬
新北市國際教育博覽會
 結合線上與實體設備，了解各校特色與多元入學管道。

3月-12月
Upskills 國際文化探索計畫(依年度公告辦理)
 提供學生參與海外見學與國際交流，拓展國際視野。

4月下旬
四技二專統測考試日
 終極測驗，決定甄選與登記分發成績。

7月/8月
科大各管道放榜與報到
 7月中旬為甄選入學放榜與報到；8月上旬為登記分發放榜。

7月-8月
全國技能競賽(全國賽)
 競賽成績優異者可依規定參加技優保送或技優甄審升學。

11月-12月
五大類技藝競賽
 教育部主辦年度盛事，涵蓋工、商、家事等，爭取技優升學資格。

詳細教育活動請參考新北市教育局網站 <https://www.ntpc.edu.tw/>

20

Search
適性揚才

掃碼加入
新北『Future∞無限未來』LINE社群

即時掌握新北市教育#適性#職涯#國際#科技#未來

本群組採匿名加入，請安心潛水。

未來教育 新北帶路

NEW TAIPEI CITY

掃碼加入不落伍!

☺ 新北市共學社群 讓你不小心太有才

Future∞
無限未來

適性教育 / 職涯升學 / 科技趨勢

<https://reurl.cc/XxRejM>



三重商工
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力・專業・多元・創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

宣導資料(三)：QR Code 碼掃一掃 新北教育沒煩惱



新北市政府 教育局 新北學Bar

2030 以學生為中心 為幸福而教

歡迎加入



Facebook
新北學Bar

- ◆ 超過20萬追蹤，第一好評教育粉專 不定期推出粉絲專屬 **優惠&抽獎**
- ◆ 教育政策、防疫新知 學校特色成果、教育資源和新知 活動資訊包羅萬象



Telegram
新北學Bar資訊站

- ◆ 各項官方防疫政策，最新教育消息 無時差
- ◆ 檔案下載無期限、容量無上限
- ◆ 可分別同時在不同載具以同一帳號 登入使用，送出訊息可編輯修改



YouTube
教育局官方影音頻道

- ◆ 國中會考、學習歷程、名師 線上課程直播及活動等精彩影音 新北教育相關報導通通有～！



Line 社群
新北教育123

- ◆ 每日提供即時教育新聞，分享新北 教育政策與成果的園地



邁向70萬人下載人次！

APP
新北校園通

- ◆ 超過80萬人下載人次！
- ◆ 學生電子成績單、線上請假 健康資料查詢、學雜費線上繳費
- ◆ 家長掌握孩子出席情形、學校及 社教機構查詢等即時教育訊息！



Instagram
新北愛就開心

- ◆ 不定期以短片及圖文分享 學校動態、新北教育成果




宣導資料(四)：無菸無檳好校園

一、菸害防制法宣導：

菸害防制法修正三讀後，於 112 年 3 月 22 日正式施行，修正內容如下：

1. 全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品
2. 指定菸品須經健康風險評估符合
3. 菸品容器警示圖文標示面積由 35%增加至 50%。
4. 禁止加味菸
5. 禁止吸菸之年齡由未滿 18 歲，提高至未滿 20 歲。
6. 擴大禁菸場所
7. 加重罰責

※菸害防制法修正草案（尚未通過，僅供參考）：

政府刻正推動菸害防制法再次修法，草案已送立法院審議中，尚未三讀通過，重點包括：

1. 菸品警示圖文面積擬由 50%再提高至 85%
2. 電子煙等相關違規行為將加重處罰
3. 加強查緝網路違法販售

（以上為修正草案內容，尚未正式公布施行，請以最新公告為準）

歡迎家長們參閱衛生福利部健康九九網頁：

<https://health99.hpa.gov.tw/news/19144>



三重商工
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力．專業．多元．創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

二、傳染病宣導

(依據新北市政府教育局 113 年 9 月 9 日新北教衛環字第 1131788449 號函辦理)

- (一) 流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2-7 天內會康復。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有 10% 受感染者有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀伴隨呼吸道症狀而來。
- (二) 諾羅病毒感染是引起病毒性腸胃炎的常見原因，好發於冬季、傳染力強，主要是經由糞口傳染，透過曾與病人接觸、食用遭汙染的食物或飲料等都可能造成感染，感染後 1-3 天開始出現腸胃炎症狀，主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，不可輕忽。
- (三) 水痘為帶狀疱疹病毒引起之高傳染性疾病，初期(紅疹出現前 1-2 天)包含輕微發燒(37.5-39°C)、疲倦、食慾不振、頭痛及肌肉或關節酸痛等症狀，之後皮膚開始出現紅疹，漸發展成紅丘疹、水泡疹、膿泡疹，而後結痂，由臉、頭皮往軀幹四肢延伸，全身性皮疹逐漸快速顯現隨後變成水泡，最後留下粒狀痂皮(通常約於 2-4 週內痊癒)。
- (四) 倘同學有上述疑似症狀，請盡速就醫，並請同學注意個人衛生習慣，落實「生病不上學」。

23

三、愛滋病宣導：

- (一) 愛滋病(後天免疫缺乏症候群)是感染人類免疫缺乏病毒(HIV)所引起，病毒會破壞人體免疫系統，使身體對抗感染及疾病的能力降低。
- (二) 傳染途徑主要為：1. 不安全性行為 2. 共用針具、稀釋液等血液傳染 3. 母子垂直傳染。日常生活接觸，如擁抱、握手、共食、共用馬桶或蚊蟲叮咬等，並不會傳染愛滋病。
- (三) 預防之道：避免不安全性行為、正確使用保險套、不與他人共用針具，如有疑慮可至醫院或衛生所匿名篩檢，及早發現及早治療。
- (四) 請家長協助教導孩子正確之愛滋病防治知識，並以尊重、關懷之態度看待感染者，不歧視、不排斥，共同營造友善校園。
- (五) 如有相關疑問，可撥打疾病管制署免付費諮詢專線 0800-888-995，或洽詢當地衛生局(所)。



宣導資料(五)：資訊素養

- 一、「iWIN 網路內容防護機構」(<https://i.win.org.tw/>)，其中內含依據兒童及少年福利與權益保障法第 46 條規定，受理申訴有害兒少身心發展之網際網路內容。
- 二、教育部提出健康上網「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」之宣導，說明如下：
 - 一聽：傾聽孩子的需求。
 - 二規：對孩子上網作規範。
 - 三動動：每使用30分鐘3C產品，就要站起來活動10分鐘。
 - 四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。
 - 五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：
 - 人：和父母討論網路交友情形。
 - 事：保護自己與他人隱私。
 - 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。
 - 地：睡覺時手機不放床邊。
 - 物：使用適合年齡遊戲。
 - 六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。
- 三、新北市教育局及三重商工 Google 教育帳號僅提供數位學習使用，請勿挪為他用。



四、新北數位學習宣導圖片

新北數位學習 親子同行

攜手一起打造 智慧學習樂園

新北市政府 教育局

推動中小學數位學習精進方案
班班有網路 生生用平板

對象1-12年級

- 1 數位內容 免費計畫
- 2 行動裝置與 網路提升計畫
- 3 教育大數據 分析計畫

啟用家庭數位學習 您可以怎麼做？

- 建立健康的數位學習習慣
- 設定規律學習時間和良好學習空間
- 積極參與學習過程並陪伴解決問題
- 適度監督網路使用避免過度沉迷
- 安全且負責任地使用數位科技
- 培養數位素養和安全意識

新北市親師生平台

提供多項A-I學習資源 學習無障礙

SCAN QR CODE

因材網e度

COOLEBOT 酷英網AI特助

新北就學必下載

新北校園通 APP

AI智慧員工小通

透過語音互動解決家長問題

了解學生 健康情形 學雜費繳費 教育放送查 成績查詢 新北智能客服 幫孩子請假

數位素養 遊戲式評量

新北星聯盟 數位星球

新北星聯盟

透過遊戲平臺學習 培養數位素養和安全意識 邊玩邊學更有趣！



宣導資料(六)：情商便利貼 家有好心情



26



社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

自我覺察 理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優弱勢。	自我管理 有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。
社會覺察 理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。	人際關係技巧 建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。
負責任的決定 能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。	

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 提出。



高中生經常碰到的情緒問題有哪些？



孩子沉迷於社群媒體，
缺乏良好的時間管理，
造成親子衝突？



孩子很在意成績、
過度擔心未來，當無法達成目標時，會自我懷疑和否定？

孩子沒有好朋友，
分組找不到組員，
在班上疑似被排擠？

當孩子失戀，情緒低落，
不知道如何因應？

27



孩子沉迷於社群媒體，缺乏良好的時間管理，造成親子衝突？



自我覺察

辨識使用原因：和孩子討論沉迷的原因。



自我管理

設定限時：與孩子討論合理的使用時間限制。



社會覺察

同理心引導：讓孩子理解父母的擔憂來自於對他們的愛。



人際關係技巧

非指責溝通：用「我訊息」表達擔憂，而非批評。



負責任的決定

制定計畫：共同設計每天的作息表，包含學習、休息和適度的社群媒體時間。



三重商工

<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力．專業．多元．創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606



孩子很在意成績、過度擔心未來，當無法達成目標時，會自我懷疑和否定？

 **自我覺察** 情緒辨識：引導孩子理解情緒是正常的。

 **自我管理** 重新設目標：協助孩子將大目標分解為小步驟，並強調過程中的進步。

 **社會覺察** 解讀期望：幫助孩子認識父母的期望是基於愛，而非只看重成績。

 **人際關係技巧** 提供支持：表達對孩子的理解與陪伴，讓他們知道父母都會在身邊支持。

 **負責任的決定** 鼓勵成長心態：幫助孩子認識挫折是學習的一部分。



28



孩子在班上沒有好朋友，分組找不到組員，在班上疑似被排擠？

 **自我覺察** 情緒辨識：引導孩子表達自己的感受。
肯定自我價值：協助孩子認識自己的優點和特長，幫助建立自信心。

 **自我管理** 設定小目標：鼓勵孩子逐步參與班級活動，從旁觀者開始慢慢融入，例如主動幫忙。

 **社會覺察** 增強同理心：引導孩子理解同學的行為可能並非針對自己，而是反映他們的問題。
觀察班級關係：和孩子一起分析幫助找出可能結交的對象。

 **人際關係技巧** 教導友善溝通：模擬與同學開啟話題的情境，學習如何建立關係。

 **負責任的決定** 討論行動方案：與孩子討論解決被排擠的情況，例如主動向老師反映或改變與同學的互動方式。






當孩子失戀，情緒低落，不知道如何因應？

- 
自我覺察

情緒辨識：引導孩子說出他們的感受，幫助他們理解情緒的來源。
- 
自我管理

建立紓壓管道：運用運動或藝術創作等健康方式紓解情緒。
穩定作息：減少因情緒讓生活失去控制或傷害自我，以穩定作息來增加可控感。
- 
社會覺察

避免責備或否定：減少說「這沒什麼」，而是尊重孩子的情緒經歷。
- 
人際關係技巧

感謝陪伴：交往美好與體驗都是未來成長的養分，鼓勵孩子重建人際圈，重新感受到支持的力量。
- 
負責任的決定

反思關係經驗：引導孩子從失戀中學到對未來有幫助的經驗。
鼓勵長遠思考：幫助孩子將注意力聚焦到未來的目標上。



家長不需「完美」， 只要「夠好」就好

「夠好的父母」不是追求完美，而是透過穩定的愛與支持，
為孩子提供安全的成長環境，並與孩子一起學習與成長。




如何成為「夠好的父母」，可以試著這樣做～



覺察自身 負面情緒

★ 調節自身情緒：

以深呼吸或暫時安靜的方式讓自己冷靜。

★ 避免情緒化回應：

避免立即用責罵或批評回應，先穩定自己的語氣。

無論你的成績如何，我們都為你感到驕傲，因為你付出了努力。



用愛陪伴孩子

★ 給孩子空間：

允許表達情緒，而不是急著讓他們停止哭泣或生氣。

★ 充分表達愛意：

看到孩子的亮點，表達愛與鼓勵。

有這些心情都是正常的，你想說的話，我都在。



接納自己與 孩子的不完美

★ 放下完美主義：

每個人都都在錯誤中學習，不以孩子的表現來決定自身價值。

★ 尋求幫助：

需要時與家人、朋友或專業人士交流，分擔壓力。

親子關係像是存錢筒...



每一次的愛、陪伴、傾聽和鼓勵，**累積成深厚的信任與支持**。在遇到困難時，這些情感存款能化解隔閡，成為修復關係的基礎，讓親子間的連結更穩固且長久。



三重商工

<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力．專業．多元．創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606



新北市政府家庭教育中心
NEU INSTITUTE FOR FAMILY EDUCATION

$A^2+B^2=C^2$

家庭教育
諮詢專線
412-8185
(手機撥打+02)

• 服務內容 •
夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

• 服務時間 •

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14-17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18-21	✓	✓	✓	✓	✓		

31



新北市政府家庭教育中心
NEU INSTITUTE FOR FAMILY EDUCATION

歡迎加入
「新北家庭教育平台」
Line社群！

QR Code



三重商工
<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力・專業・多元・創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606

新北教育123

f 新北學Bar

這裡有家長民眾最關心的教育活動
教育資源和新知、優惠抽獎活動
最新最即時教育資訊、成果與影片

Facebook搜尋-新北學Bar

Q 新北學Bar

新北學Bar
@ntpcedugov · 政府網站

別忘了按追蹤
消息不漏接!

新北市政府 教育局

新北教育123

YouTube 新北市教育局

更多新北教育相關影片、自主學習教材電子書
學習歷程、名師線上課程、教育活動直播
學校媒體採訪報導通通都在這!

Youtube搜尋-新北市教育局

YouTube TW

新北市教育局

新北市教育局
1.1萬 訂閱者

別忘了按訂閱
並開啟小鈴鐺

新北市政府 教育局

32



三重商工

<http://www.scvs.ntpc.edu.tw>

活力・專業・多元・創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606