

# 目錄



<b>壹、輔導室簡介</b> .....	2
一、輔導室成員.....	2
二、各處室聯絡分機.....	2
三、輔導工作計畫及輔導活動.....	3
<b>貳、高職畢業生多元進路簡介</b> .....	8
一、111 學年度技專校院考試及招生調整方案.....	8
二、直接升學.....	9
(一)、四技二專甄選入學	
(二)、四技二專日間部聯合登記分發	
(三)、四技二專技優保送入學	
(四)、四技二專技優甄審入學	
(五)、科技校院繁星計畫聯合推薦甄選	
(六)、四技二專特殊選才聯合招生	
(七)、四技二專日間部一般單獨招生	
三、先工作，再升學(或繼續工作).....	14
(一)、青年教育與就業儲蓄帳戶方案-青年就業領航計畫	
四、工作兼進修.....	15
(一)、四技進修部二專夜間部單獨招生	
(二)、產學攜手合作計畫	
(三)、雙軌訓練旗艦計畫	
五、就業或其他.....	16
(一)、就業相關資源	
(二)、軍警校	
<b>參、畢業條件與校內懲處/銷過/請假規定</b> .....	17
一、畢業條件.....	17
二、鳳山商工懲處規定(節錄國立鳳山高級商工職業學校學校學生獎懲規定).....	18
三、國立鳳山高級商工職業學校學生遷善銷過(記錄銷除)實施要點.....	24
四、國立鳳山高級商工職業學校學生出缺勤管理實施要點.....	26
<b>肆、社區資源</b> .....	28
一、教育部國教署學生輔導諮商中心高雄區駐點學校.....	28
二、心理諮商服務.....	29
三、精神醫療資源.....	30
四、社會福利.....	31
<b>伍、親職知能文章</b> .....	32
一、疫情停課期間父母心聲全家一起在家工作學習 為何讓人心累?.....	32
二、抗疫生活持久戰美國兒科醫學會給家長的防疫親職建議.....	35
三、10 個情緒降溫法寶.....	38

## 壹、輔導室簡介

### 一、輔導室成員



輔導主任	彭千惠	電子信箱：pongch@fsvs.ks.edu.tw
特教組長	張嘉容	電子信箱：vvlite@fsvs.ks.edu.tw
一年級輔導教師	陳俊儒	電子信箱：catcat7632@fsvs.ks.edu.tw
	湯誼文	電子信箱：evar7029@fsvs.ks.edu.tw
二年級輔導教師	方韻珠	電子信箱：julie@fsvs.ks.edu.tw
三年級輔導教師	李晉男	電子信箱：peter0719@fsvs.ks.edu.tw
資源班導師	周峻民	電子信箱：ch66@fsvs.ks.edu.tw
代理輔導教師	楊宜庭	電子信箱：erin103013@fsvs.ks.edu.tw

### 二、各處室聯絡分機

總機：07-746-2602			
教官室專線(校安中心)：07-747-9045			
輔導室主任	分機 219	總務處主任	分機 208
學務處主任	分機 205	圖書館主任	分機 222
教官室主任教官	分機 207	進修部主任	分機 220
教務處主任	分機 202	實習輔導處主任	分機 215

### 三、輔導工作計畫及輔導活動



#### ☞給家長的話~

在學校裡推動輔導工作最重要的任務，是要以學生為主體，配合教師的專長並結合家庭及校內外資源，經由輔導的助人專業，協助學生適應學校、社會與生活。

本校在110學年度第1學期實施之輔導工作，依據上述理念規劃及落實，祈使每位學生能達到身心健全發展的目標。

#### ☞輔導室工作計畫

工作項目	工作內容	工作內容、方式及辦法	實施期間	主辦	協辦
一、 一般 工作	1. 輔導行政	1. 組織委員會	每學期準備週	輔導室	各處室
		2. 準備開會資料	每學期準備週	輔導室	
		3. 召開委員會	每學期期初	輔導室	
		4. 編列年度預算	編列預算時	輔導室	主計室
		5. 出席導師會報	定期	學務處	各處室
		6. 各項活動成果彙整	每學期期末	輔導室	
		7. 各項活動之成效與改進	每學期期末	輔導室	
		8. 臨時人力之甄選與管理	隨時	輔導室	人事室
	2. 教師輔導 知能	1. 提供有關輔導資料供教師參考	隨時	輔導室	
		2. 辦理教師輔導知能研習	不定期	輔導室	
		3. 提供教師諮詢	隨時	輔導室	
	3. 家庭與親 職教育	1. 親師聯繫	隨時	學務處	導師、教官
		2. 提供親職諮詢	隨時	輔導室 學務處	導師、教官
		3. 辦理家庭與親職講座	不定期	輔導室	
		4. 充分運用[親職專線]電話	隨時	輔導室	
	4. 輔導圖 書、期刊、影 片借閱	1. 採開架式自行登記借閱	隨時	輔導室	
		2. 隨時添購新品	隨時	輔導室	圖書館
	5. 加強與學 生溝通	1. 與各班輔導股長保持密切聯繫	隨時	輔導室	
		2. 撰寫輔導週誌	定期繳交	輔導室	
	6. 充實資料 與設備	1. 蒐集各項輔導相關資料	隨時	輔導室	
		2. 充實學生各項資料	隨時	輔導室	
		3. 添購心理測驗與硬體設備	隨時	輔導室	
	7. 輔導股長 幹部訓練	1. 每學期實施	學期初	學務處	各處室
		2. 增進學生對輔導工作的認識，協助工作推展	隨時	輔導室	
		3. 與輔導股長雙向溝通輔導事務	隨時	輔導室	

二、 生活 輔導	1. 新生定向輔導	1. 採班級輔導方式，協助學生瞭解未來三年的生活以及升學進路	高一上學期	輔導室	
	2. 了解學生狀況並提供協助	1. 衡量學生需求，實施心理測驗	各年級	輔導室	
		2. 實施健康檢查	各學期	學務處	
		3. 舉辦心理衛生講座	不定期	輔導室	
	3. 協助學生適應團體生活能力	1. 加強班會、週會活動	每學期	學務處	
		2. 加強社團活動的實施	每學期	學務處	
		3. 配合教學活動實施	每學期	教務處	
	4. 團體輔導	1. 班級團體輔導：包含性別平等教育、生命教育、升學輔導等	各年級	輔導室	
		2. 辦理相關成長團體	不定期	輔導室	
		3. 辦理主題性工作坊	不定期	輔導室	
	5. 進行個案討論	1. 個案會議	隨時	輔導室	各處室 任課教師
		2. 配合認輔制度實施	適時	輔導室	
	6. 個別諮商	1. 幫助學生解決個別問題	隨時	輔導室	
		2. 配合認輔計畫實施	隨時	輔導室	
	7. 學生生活適應輔導	1. 利用週記、作文、家庭訪視等了解學生狀況	隨時	學務處	導師
		2. 進行研究與討論	隨時	輔導室	
		3. 聯繫有關人員共同輔導	隨時	輔導室	導師
	8. 生命教育、性別平等教育、家庭教育等之宣導	1. 各科教師實施融入式教學	隨時	教務處	任課教師
		2. 週會專題演講	週會課	學務處	
		3. 舉辦班級輔導	各班借課實施	輔導室	任課教師
		4. 利用刊物宣導	每週一文	輔導室	
		5. 提供相關主題書籍借閱	隨時	圖書館	
	9. 輔導轉銜	1. 高三畢業生輔導轉銜	畢業前	輔導室	
	10. 提供三級輔導	1. 針對所有學生實施發展性輔導	隨時	輔導室	各處室
		2. 適應不良學生提供介入性輔導	隨時	輔導室	
		3. 嚴重適應不良學生提供處遇性輔導	隨時	輔導室	輔諮中心



三、 學習 輔導	1. 學校生活 適應	1. 高一新生定向輔導。	一上	輔導室	
		2. 輔導室資源介紹。	學期初	輔導室	
	2. 學習困擾 與改善	1. 利用刊物宣導	不定期	學務處	
		2. 團體或個別諮商輔導。	隨時	輔導室	
	3. 輔導課	1. 利用第八節課加強課業	每學期	教務處	各科教師
	4. 學習扶助	1. 協助會考英數成績較差者	每學期	教務處	英數教師
5. 證照輔導	1. 實施證照考試集中訓練	每學期	實習處	專業教師	
四、 生涯 輔導	1. 協助學生 建立生涯發 展與規劃觀 念	1. 利用課程，使學生了解生涯規劃 理念	一年級 二年級	教務處	生涯規劃 教師
		2. 辦理生涯輔導講座	不定期	輔導室	
		3. 校友返校經驗傳承	不定期	輔導室 實習處	
		4. 大學科系介紹	不定期	輔導室	
		5. 印發生涯輔導文章供同學參閱	不定期	輔導室	
	2. 協助學生 了解興趣	1. 實施生涯相關心理測驗	不定期	輔導室	
		2. 配合職涯輔導幫助學生建立職 業觀	隨時	輔導室	
	3. 協助學生 瞭解未來相 關進路	1. 提供學生各項能力興趣資料與 討論	隨時	輔導室	
		2. 提供學生升學與就業資訊	隨時	輔導室 實習處	
		3. 辦理就業相關講座	三下	輔導室 實習處	
		4. 提供各大學科系營隊資訊	隨時	輔導室 學務處	
	4. 升學輔導	1. 辦理職涯講座	不定期	輔導室 實習處	
		2. 協助學生了解升學考試、管道和 準備	隨時	輔導室	
		3. 輔導同學適才適性報名參加升 學	隨時	輔導室	
		4. 辦理校系介紹	不定期	輔導室 實習處	各科主任
		5. 辦理升學相關講座	不定期	輔導室 實習處	各科主任



五、 身心障礙 學生輔導	1. 身障生安置	1. 召開新生轉銜會議	高一上	特教組	資源班	
		2. 安置編班協調會議	暑假	資源班	教務處 各科主任	
		3. 召開身心障礙學生家長座談會	學期初	特教組		
		4. 填報轉銜資料	學期初	輔導室		
		5. 申請鑑定	學期初	特教組 資源班		
		6. 建立無障礙環境	隨時	總務處		
	2. 提昇教師 特教知能	1. 提供新生資料給教師參考	學期初	資源班	特教組	
		2. 辦理特教知能研習	不定期	特教組		
		3. 提供教師諮詢	隨時	特教組	輔導室	
	3. 學習輔導	1. 召開 IEP 會議	學期初	特教組 資源班	任課教師	
		2. 協助輔具申請	學期初	資源班	輔具中心	
		3. 課業輔導與補救教學	隨時	資源班	各科老師	
	4. 生活輔導	1. 個別諮商與輔導	隨時	輔導室		
		2. 特教老師實施班級輔導	定期	輔導室		
	5. 生涯輔導	1. 個別諮商	隨時	輔導室		
		2. 特教老師實施班級輔導	定期	特教組 資源班		
		3. 生涯資料提供	隨時	資源班		
		4. 畢業轉銜	定期	特教組 資源班		
	六、 國教署學 生輔導諮 詢中心高 雄駐點學 校	1. 個案之諮 詢服務	1. 個案轉介之申請與時間安排	隨時	輔導室	
			2. 個案紀錄的整理	每月	輔導室	
3. 個案人數、類別的統計與分析			每月	輔導室		
2. 提昇專業 知能		1. 辦理團體督導	定期	輔導室		
		2. 提供相關刊物資料	隨時	輔導室		





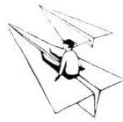
☞ 本學期預計辦理活動



項目	實施方式
實施個別輔導、親師諮詢	面談、電話諮詢等 ☎輔導室：07-7462602轉219 親職教育專線：07-7424500
性別平等教育	1. 性騷擾、性侵害、性霸凌防治宣導 2. 情感教育講座 3. 實施班級輔導
生涯/學習輔導	1. 個別生涯輔導 2. 實施班級輔導 3. 提供各技專校院校系簡介、職涯發展相關資訊
家庭教育	1. 家庭教育日 2. 親職教育講座 3. 戲劇表演賞析 4. 親師座談會
生命教育	1. 生命教育講座 2. 實施班級輔導 3. 聖誕祈福活動
心理測驗之施測與解釋	1. 大考中心興趣量表 2. 高中(職)學生學習與讀書策略量表 3. 學習診斷測驗
其他	每週一文、蒲公英月刊等刊物發放 輔導股長訓練、輔導志工服務 教師輔導知能研習



## 貳、高職畢業生多元進路簡介



### 一、111 學年度技專校院考試及招生調整方案

\* 網址：<https://www.techadmi.edu.tw/111new/>

說明：

本學年度起，高一至高三同學都適用於 108 課綱，因升學相關制度採滾動式調整，請各位家長可參考「技專校院招生策略委員會網站」之「111 學年度技專校院考試及招生調整方案」。確定之升學進路內涵，須等本學年度升學簡章發售上線才可抵定。

所有相關升學資訊，學校皆會傳達給同學，也會給予提醒與指引，請家長與學校一起共同關心與督促學生。

技專校院招生策略委員會

最新消息 考招調整方案 資料下載 影視專區 聯絡我們

### 最新消息

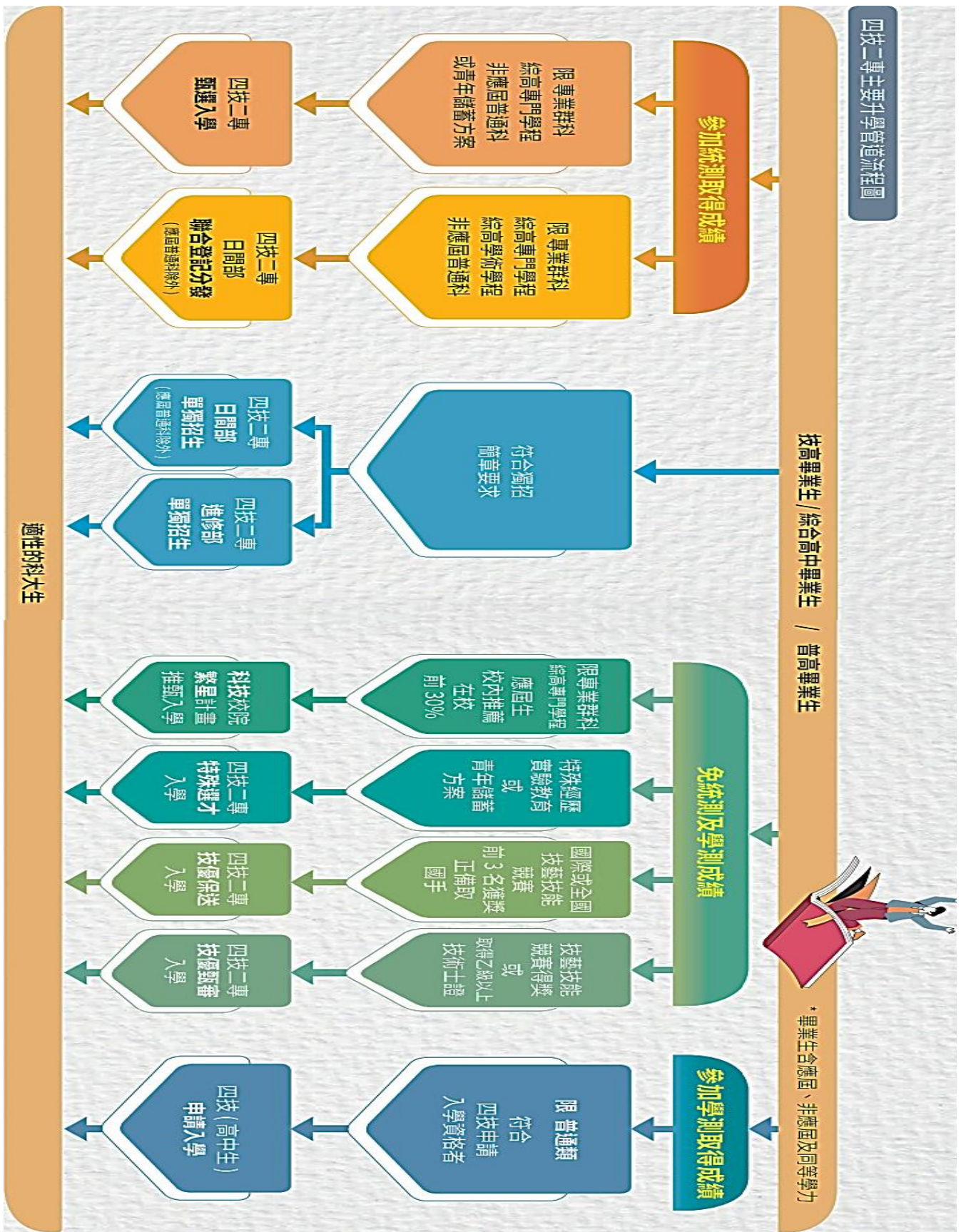
- 111 學年度技專校院考試及招生制度說明簡報
- 111 學年度四技二專統一入學測驗考試說明
- 四技二專各入學管道備審資料準備指引查詢
- 111 學年度四技二專甄選入學報名志願數調整至 6 志願
- 111 學年度四技二專統一入學測驗考試大綱公告

落實技專實務選才的標準，強化技職教育的「實作力」



## 二、直接升學

※資料來源：教育部技職司發行之「110 學年度四技二專多元入學進路指南」



### (一)、四技二專甄選入學

- 1、適合對象：四技二專甄選入學是所有大專校院聯合招生管道招生校數最多、規模最大的入學管道，除招收四技二專日間部的技專校院外，也有一般大學參加招生，每位考生至多可報名6個校系科組志願。
- 2、招生校數：一般組共 134 所大專校院、青年儲蓄帳戶組共 41 所技專校院。
- 3、報名資格：應屆或非應屆畢業生，或同等學力。報名青年儲蓄帳戶組的考生，須參與青年教育與就業儲蓄帳戶方案之「青年就業領航計畫」或「青年體驗學習計畫」完成2年或3年期，且於畢業當年度已參加四技二專統一入學測驗。
- 4、成績採計：甄選流程分為第一階段及第二階段，第一階段為四技二專統一入學測驗成績篩選，第二階段為各甄選學校辦理之指定項目甄試，且參採學生學習歷程檔案。
- 5、注意事項：甄選入學108 學年度起採分組招生，分為「一般組」及「青年儲蓄帳戶組」，考生限擇1組報名，至多選擇3個校系科組志願參加甄選。

### (二)、四技二專日間部聯合登記分發

- 1、適合對象：適合想要就讀四技或二專日間部，並已參加四技二專統一入學測驗的考生。可填199個志願校系。
- 2、招生校數：共 77 所大專校院。
- 3、報名資格：應屆或非應屆畢業生，或同等學力。
- 4、成績採計：完全採計四技二專統一入學測驗考試各科成績，依簡章各校系科組自訂之統測各科目權重，加權後合計為總分數，共同科目(國文、英文、數學)權重為1至2倍，專業科目(一)、專業科目(二)權重為2至3倍，權重級距為0.25。無畢業年資及證照加分優待。

### (三)、四技二專技優保送入學

- 1、適合對象：曾參加四技二專技優保送入學資格所列之競賽，獲得各職類全國前三名或者經選拔入選國手資格之優秀選手們。可填50個志願(含不限類別)。
- 2、招生校數：共 17 所大專校院。
- 3、報名資格：高級中等學校應屆或非應屆畢業生或符合入學大學同等學力認定標準，符合下列任一資格條件，即具備四技二專技優保送入學資格：
  - (1). 國際技能競賽前三名或優勝者
  - (2). 國際展能節職業技能競賽前三名或優勝者
  - (3). 國際科技展覽前三名或優勝者
  - (4). 入選國際技能競賽國手資格者
  - (5). 入選國際展能節職業技能競賽國手資格者
  - (6). 全國技能競賽前三名者
  - (7). 全國身心障礙者技能競賽前三名者
  - (8). 全國高級中等學校技藝競賽前三名者
- 4、成績採計：不採計統一入學測驗成績，符合保送入學資格者，可就採計所參加之競賽職類之招生類別中，擇一類別報名，並且上網選填該類別之招生校系科組志願，直接分發錄取。

#### (四)、四技二專技優甄審入學

- 1、適合對象：曾參加四技二專技優甄審入學簡章所列之競賽獲獎，或已取得乙級以上技術士證之考生。可填5個校系。
- 2、招生校數：共 95 所大專校院。
- 3、報名資格：高級中等學校應屆或非應屆畢業生或符合入學大學同等學力認定標準，凡曾在招生委員會認可之競賽獲獎者或持有乙級以上技術士證，即具備四技二專技優甄審入學資格。
- 4、成績採計：符合四技二專技優甄審入學資格的考生，可就採計考生獲獎之競賽或證照職類之所有招生類別中，跨類別選擇至多5個校系科組志願報名參加指定項目甄審。甄審方式由各校訂定，但不辦理筆試亦不採計統一入學測驗成績，可包含面試、術科實作、作品集、學生學習歷程檔案等。甄審總成績計算方式依各甄審項目成績之比例計算總分，再依各競賽名次及證照等級優待加分標準之加分比例計算後得到甄審總成績，並公告正取生及備取生名單。

#### (五)、科技校院繁星計畫聯合推薦甄選

- 1、適合對象：高職就讀期間未曾轉學，且學業成績優異，競賽、證照、社團參與、服務學習等各方面表現良好，具備相關證明，並符合校內遴選資格者，可經由校內推薦機制獲選為技職繁星計畫被推薦考生，錄取優質之科技校院。可填25個校系(同類群或不分類群)。
  - 2、招生校數：共 50 所科技校院以及國立屏東大學。
  - 3、報名資格：凡符合下列各項資格者，得向原就讀學校申請推薦，各校至多可推薦15名考生：
    - (1). 各高級職業學校應屆畢業生
    - (2). 在校學業成績(採計至高三上學期之各學期學業成績平均)排名在所就讀科(組)或學程前30%以內。
    - (3). 全程均就讀同一學校。
  - 4、成績採計：所有考生依 7 項比序排名順序進行分發作業，比序項目包括：
    - 第1比序：在校5學期學業平均成績之群名次百分比
    - 第2比序：在校5學期專業及實習科目平均成績之群名次百分比
    - 第3比序：技能領域科目平均成績之群名次百分比
    - 第4比序：在校5學期英文平均成績之群名次百分比
    - 第5比序：在校5學期國文平均成績之群名次百分比
    - 第6比序：在校5學期數學平均成績之群名次百分比
    - 第7比序：「競賽、證照及語文能力檢定」之總合成績
    - 第8比序：「學校幹部、志工、社會服務及社團參與」之總合成績
- ※注意事項：繁星推薦錄取者，不得參加當年度甄選入學之升學管道。

#### (六)、四技二專特殊選才聯合招生

- 1、適合對象：在專業領域具備特殊技能或專長，或者具有特別之經歷、學習背景、成就，或是參與青年教育與就業儲蓄帳戶方案完成2~3年期的青年，符合招生學校所訂定之申請條件，並可提供相關證明文件者，歡迎報名四技二專特殊選才入學招生，每位考生可就符合申請資格條件之校系至多選擇5個志願報名。
- 2、招生校數：技職特才及實驗教育組共 25 所科技校院，青年儲蓄帳戶組共 84 所大專校院。
- 3、報名資格：
  - (1). 技職特才及實驗教育組：高級中等學校應屆或非應屆畢業生，且符合招生校系所訂定之專業領域、特殊技能、經歷、專長或成就等報名資格條件，並可檢附相關證明文件影本者。
  - (2). 青年儲蓄帳號組：高級中等學校畢業生，且參與青年教育與就業儲蓄帳戶方案之「青年就業領航計畫」或「青年體驗學習計畫」完成2年或3年期之學生。
- 4、成績採計：
  - (1). 由各招生學校辦理指定項目甄審，可採書面資料審查、經歷審查、面試、筆試、術科實作考試等，不採計四技二專統一入學測驗及大學學科能力測驗成績。
  - (2). 各校系科組學程志願得訂定「優待加分條件」，可針對不同的教育體系、成長環境、特殊經歷、經濟弱勢以及特定身分、地區之學生給予特別加分。
  - (3). 各校系組學程依考生參加指定項目甄審各項目之成績再加上優待加分條件之加分優待後核算甄審總成績，並公告正取生及備取生名單。

#### (七)、四技二專日間部一般單獨招生

- 1、適合對象：想升學但參加聯合招生管道皆未錄取，或是受限於統測群(類)別而無法選填目標校系科組志願的學生。
- 2、招生校數：請參考「技訊網」(<https://techexpo.moe.edu.tw/search/>)，點選「升四技二專」後，於「招生管道列表」處點選「四技二專日間部一般單獨招生」查詢。
- 3、報名資格：應屆、非應屆畢業生或同等學力。
- 4、成績採計：辦理單獨招生之校系科組其招生流程、考試科目、是否採計四技二專統一入學測驗成績、錄取方式等，皆由招生學校明訂於單獨招生簡章中，考生可至招生學校網站下載。



### 三、先工作，再升學(或繼續工作)

#### (一)、青年教育與就業儲蓄帳戶方案-青年就業領航計畫

##### 1、適合對象：

- (1). 高中職應屆畢業生(教育部核定產學攜手合作計畫、勞動部核定雙軌訓練旗艦計畫、產學訓合作訓練除外)。
- (2). 想透過職業試探，探索並確立人生規劃方向的同學。方案結束後，可運用「青年儲蓄帳戶」累積的錢，做為未來就學、就業或創業之用。
- (3). 不需統測或學測成績，但仍鼓勵同學參加入學考試，考取大專院校後，可申請保留入學資格或休學。

##### 2、申請流程：

- (1). 同學需提 2-3 年「職場體驗申請書」，經學校初審、教育部複審通過後，推薦參與勞動部就業媒合。
- (2). 職場體驗期間，政府將為同學設置「青年儲蓄帳戶」，每人每月存入 1 萬元，並於計畫期滿後，一次提領儲蓄金。

##### 3、升學配套：

- (1). 彈性選系：原已考取大專院校，並辦理保留入學資格或休學的同學，可持職場體驗的資歷向學校申請轉系。
- (2). 特殊選才、甄選入學或個人申請：同學依照原畢業年度的統測或學測成績，依照當年度入學簡章進行申請，參與相關甄試。(特殊選才管道基本上不需要統測或學測成績)

##### 4、相關網站：請參考「教育部青年教育與就業儲蓄帳戶專區」

(<https://www.edu.tw/1013/Default.aspx>)，或洽詢本校實習輔導處。

## 青年教育與就業儲蓄帳戶方案架構圖





## 四、工作兼進修

### (一)、四技進修部二專夜間部單獨招生

#### 1、適合對象：

- (1). 適合想要晚上上課，或者配合工作之休假日繼續進修的同學。
- (2). 進修部多於週一至週五晚上上課，但有些學校可能會有部分課程在週六、日或平日下午排課的情況；此外為配合在職人士上班特性，也有部分進修部校系安排學生於週末或週間數日上課，同學可考量本身之上班時間或生活規劃，選擇適合自己的上課班別。

2、招生校數：請參考「技訊網」(<https://techexpo.moe.edu.tw/search/>)，點選「升四技二專」後，於「招生管道列表」處點選「四技進修部二專夜間部一般單獨招生」。

#### 3、報名資格：

- (1). 應屆、非應屆畢業生或同等學力。
- (2). 部分學校採計統測成績(甚至占總成績 100%)，請同學注意。

#### 4、成績採計：

- (1). 招生流程、考試科目、是否採計四技二專統一入學測驗成績、錄取方式等，皆由招生學校明訂於單獨招生簡章中。
- (2). 許多招生學校訂有畢業年資加分、證照加分、職場經歷加分等加分優待，考生可選擇較符合本身特性及優勢之管道報名。

### (二)、產學攜手合作計畫專班

#### 1、適合對象：

- (1). 高職(或五專)與技專校院(四技、二專或二技)縱向之進修管道並與產業界攜手合作，培育符應產業需求之技術人才，型塑兼顧學生「就學」與「就業」為基礎之教育模式。
- (2). 高職階段專班學生畢業後皆可透過「甄審」繼續升學合作技專校院之四技二專專班。

2、招生校數：請參考「技訊網」(<https://techexpo.moe.edu.tw/search/>)，點選「升四技二專」後，於「招生管道列表」處點選「產學攜手合作計畫專班招生(四技二專)」查詢。

3、報名資訊：108 學年度本校「設計群」與國立屏東科技大學的木材科學與設計系(家具與遊艇裝修實務專班)合作，109 學年度預計申請「商管群」、「機械群」、「設計群」，詳情請洽本校實習輔導處。

### (三)、雙軌訓練旗艦計畫

#### 1、適合對象：

- (1). 限年齡 29 歲以下。訓練生錄取後將以事業單位工作崗位訓練為主，學校學科教育為輔。
- (2). 訓練生每週分別在事業單位至少 3 天、學校上課 2-3 天。訓練生修業期滿，經考核成績及格，授予四技訓練生學士學位證書。
- (3). 在訓練期間，勞動部勞動力發展署將補助每位訓練生每學期學雜費(補助範圍：一般生補助一半學費；原住民學生、身心障礙學生及低收入戶學生補助全額學雜費)，事業單位則依訓練生實際工作之日數或時數每月給付訓練生津貼，並和一般員工一樣享有勞、健保之福利保障。
- (4). 本計畫係採「雙軌制」訓練模式，故訓練生於訓練期間脫離一軌(即事業單位退訓或學校退學)，即喪失其訓練生身分，故訓練生必須工作及學業兩者兼顧。

2、招生校數：請參考《雙軌訓練旗艦計畫專屬網站》(網址：<https://www.dual.nat.gov.tw/>)，108 學年度高屏澎東分署招生學校如：正修科技大學、高苑科技大學、實踐大學。

3、報名資訊：請利用上述網站下載各校簡章。

## 五、就業相關資源及其他進路

### (一)、就業相關資源

#### 1、鳳山就業服務站(勞動部委託高雄市政府勞工局訓練就業中心辦理)

- (1). 地址：高雄市鳳山區中山西路 235 號
- (2). 電話：(07)741-0243
- (3). 網址：<http://kfs.ktec.gov.tw/>
- (4). 服務項目：接受廠商求才登記、開立推介卡以利求職者就業、提供各種與就業相關的資訊，例如職業訓練、訓用合一、產學訓專案、各類專業證照考試訊息，並設置電腦，方便有需要民眾上網查詢就業訊息。此外，對於特殊對象，例如中高齡者、身心障礙者、更生人、弱勢婦女、外籍配偶等需個別協助的求職者，本就業中心亦有專人提供服務，盼能經由專業的諮詢與了解，幫助特殊族群的民眾也能順利進入職場。

#### 2、高雄市政府勞工局訓練就業中心

- (1). 地址：高雄市鳥松區大埤路 117 號
- (2). 電話：(07)733-0823~28
- (3). 網址：<https://www.ktec.gov.tw/>
- (4). 服務項目：求職求才電腦作業、職業輔導及就業諮詢、就業市場資料搜集及發佈、雇主關係、職業訓練、技能檢定、辦理高職應屆畢業生就業輔導、技能競賽、核發求才證明、特定對象之就業服務及就業促進、現場徵才就業活動。

#### 3. 勞動部勞動力發展署

- (1). 網站：<https://www.wda.gov.tw/>
- (2). 簡介：負責統籌政策規劃並執行職業訓練、技能檢定、就業服務、創業協助、技能競賽與跨國勞動力聘僱許可及管理等業務，並規劃推動我國職能標準制度，及促進身心障礙者及特定對象就業等業務。

4. 「104 人力銀行」，網址：<http://www.104.com.tw/>

5. 「1111 人力銀行」，網址：<http://www.1111.com.tw/>

6. 「全國就業 e 網」，網址：<http://www.ejob.gov.tw/>

7. 「Careerjet 工作搜尋引擎」，網址：<http://www.careerjet.tw/>

## (二)、其他進路

### 1、軍校(軍校正期班、士官二專班)、職業軍人

- (1). 高職生可使用統測或學測入學。
- (2). 更多資訊請參考「國軍人才招募中心」(網址：<https://rdrc.mnd.gov.tw/>)。

### 2、警察(中央警察大學、臺灣警察專科學校)

- (1). 高職生須考學測才可能取得中央警察大學的入學資格；臺灣警察專科學校則是辦理獨招考試，但所考試的範圍是以普通高中課程為主。
- (2). 網站：
  - a. 中央警察大學(<https://www.cpu.edu.tw/bin/home.php>)
  - b. 臺灣警察專科學校(<https://www.tpa.edu.tw/>)

### 3、運動績優學生招生

- (1). 高級中等以上學校運動成績優良學生升學輔導甄審、甄試
  - a. 甄審資格：凡高級中等以上學校畢業生（包括應屆畢業生），最近3年內獲得之運動成績合於《中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法》第四、五、七條規定者（依國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法規定之選拔或徵召程序，代表國家參加國際運動賽會獲得成績符合該辦法所規定者），得申請甄審升學。
  - b. 甄試分發：凡高級中等以上學校畢業生（包括應屆畢業生），最近2年內獲得之運動成績合於《中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法》第六、八條規定者（參加國際賽會或國內全國性運動賽會獲得成績符合該辦法所規定者），得申請甄試升學。
  - c. 相關網址：「109 中等以上學校運動績優學生升學輔導網」(<https://lulu.ntupes.edu.tw/>)。
- (2). 重點運動項目績優學生單獨招生
  - a. 管道簡介：重點運動項目績優學生單獨招生由各大學校院自行辦理招生作業，招收具備單項體育專長或潛力、適合長期培訓的學生。
  - b. 相關網址：可參考「技訊網」(<https://techexpo.moe.edu.tw/search/>)，點選「升四技二專」後，於「招生管道列表」處點選「運動績優學生單獨招生(四技二專)」查詢。

## 參、畢業條件與校內懲處/銷過/請假規定

### 一、畢業條件：

#### (一)、拿到足夠的畢業學分(160 學分以上)

1、應修習總學分為 186 學分，畢業及格學分數至少為 160 學分，尚須符合下列條件：

- (1). 部定必修科目均須修習，並至少 85%及格
- (2). 專業科目及實習科目至少須修習 80 學分以上，其中至少 60 學分及格
- (3). 實習(實驗、實務)科目至少 45 學分以上及格

\*註：108 課綱後，專業實習科目調增 15-30 學分

2、詳細學分表請參考：鳳商網頁教務處資料

#### (二)、畢業時，功過相抵未滿三大過



圖片來源：<https://store.line.me/stickershop/product/3629176/zh-Hant>

## 二、鳳山商工懲處規定(節錄國立鳳山高級商工職業學校學生獎懲規定)

110年02月26日校務會議修定

一、國立鳳山高級商工職業學校(以下簡稱本校)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實施要點訂定「國立鳳山高級商工職業學校學生獎懲規定」(以下簡稱本規定)。

二、本規定之目的如下：

- (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。

三、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。

四、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。

五、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。
- 4. 特別獎勵：
  - (1)公開表揚。
  - (2)獎品或獎金。
  - (3)獎狀。

(二)懲罰：

- 1. 記警告。
- 2. 記小過。
- 3. 記大過。

六、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)禮節周到，足為同學模範者。
- (三)熱心參加校內、外各項競賽，確有優異成績表現者。
- (四)節儉樸實，足為同學模範者。



- (五) 拾(金)物不昧。
- (六) 同學間能互助合作，足為模範者。
- (七) 值星值日特別盡職者
- (八) 自動為公服務者。
- (九) 舉發弊害，經查明屬實者。
- (十) 勸告同學向上，有具體事實者。
- (十一) 運動比賽時能表現體育精神者。
- (十二) 為團體服務，表現優良者。
- (十三) 愛護公物，有具體事實者。
- (十四) 生活言行較前進步，有具體事實者。
- (十五) 扶助老弱婦孺殘障者。
- (十六) 按時繳交週記，內容充實者。
- (十七) 生活榮譽競賽優劣相抵後績優班級者。
- (十八) 推展正常課餘活動，成績優良者。
- (十九) 具有相當上列各款事實者。

七、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) 推展正常課餘活動，成績優異者。
- (六) 熱心愛國活動，有具體事實者。
- (七) 熱心公益，或參加各項活動成績優良者。
- (八) 見義勇為，增進團體或同學權益者。
- (九) 敬老扶幼，表現優異者。
- (十) 舉發重大弊害，經查明屬實者。
- (十一) 拾(金)物不昧，其行為堪為表率者。
- (十二) 參加服務性社團表現優異，有具體事實者。
- (十三) 具有相當上列各款事實者。

八、合於下列規定情事之一者，記大功：

- (一) 孝順父母、尊敬師長、友愛兄弟姊妹有特殊具體事蹟者。
- (二) 有特殊義勇優良行為，堪為全校學生之模範者。
- (三) 提供優良建議，並能率先力行，增進校譽者。
- (四) 愛護學校或同學，確有特殊事實表現，因而增進校譽者。
- (五) 參加校外各種服務，績效特別優異者。
- (六) 拾(金)物不昧，其行為堪為增進校譽者。
- (七) 舉發重大不法弊害，經查明屬實者。
- (八) 具有相當上列各款事實者。

九、合於下列規定情事之一者，記警告：(多條條文因刪除修改至條號異動)

- (一) 與師長或同學吵架，情節輕微者。
- (二) 隨地吐痰或拋廢棄物或其他破壞環境衛生行為。
- (三) 不按時繳週記、家長聯繫函或其他回條，經履勸仍不知改正者。

- (四) 升旗集會或各項慶典集會未到、遲到、早退或態度不尊重集會秩序者。
- (五) 參加公眾服務或團體活動遲到、早退，影響活動宗旨或不遵守秩序，經履勸不聽者。
- (六) 擾亂上課秩序，經師長勸導後，仍未改善行為者。
- (七) 遲到早退或不按時作息者，經履勸不聽者。
- (八) 在公共場所不遵守團體秩序、躺在地板上、或高聲喧嚷者。
- (九) 損壞公物不自動報告者。
- (十) 早讀、升旗、午休、上課、集會時間，經勸導後，仍使用電子產品者。
- (十一) 不遵守請假規則(超過三日補請假)，經勸導後仍未改正者。
- (十二) 機車、腳踏車雙載或於校(內)外違停，未依規定申請或未停入學校者。
- (十三) 機車進入校門未熄火者。
- (十四) 課堂期間未經師長同意使用3C或電子相關產品者。
- (十五) 垃圾未置放於指定容器內者。
- (十六) 升旗、週會或各項慶典集會，未獲師長同意逕自講話或離開隊伍者。
- (十七) 違反校園食品安全與衛生管制要求，逕購校外餐飲攜入校內食用。
- (十八) 非蓄意損壞、遺失校內公共設備，惟未於3日內自動申請修復、賠償者。
- (十九) 進出校區未經警衛驗證而逕行離校者。
- (二十) 擔任各級幹部未依師長指導執行工作，未造成人員傷害或財物損壞者。
- (二一) 與師長或同學相處時，以言語挑釁同學致產生口角糾紛者。
- (二二) 非經教師指定因教學需要而攜帶博弈物品。
- (二三) 上學或上課遲到經登記每累滿三次者。
- (二四) 上學遲到未主動至大門警衛處登記，經查證屬實者。
- (二五) 欲搭學校學生專車者，惟未於時限內繳交學生專車費用且未填寫延繳單者。
- (二六) 早自習、自主學習、上課及午休期間任意更換座位、躺臥於地上或合併之桌椅。
- (二七) 未遵守人車分道進出。
- (二八) 上課期間未經任課老師同意，逕自離開教室。
- (二九) 未經師長允許，逕行運用學校電源充電私人物品。
- (三十) 中午未於教室內用餐，破壞校園學習環境秩序者。
- (三一) 正向管教之集合未到。

十、合於下列規定情事之一者，記小過：

- (一) 對師長處理之事件以謊言誤導，惟尚未造成人員財物傷害或違法違規行為發生者。
- (二) 故意破壞公物，或攀折公有花木，情節輕微者。
- (三) 擾亂團體秩序，情節輕微者。
- (四) 違反考場規則，情節輕微者。
- (五) 散布或交付同學主管機關定義為限制級分類之書刊、圖片、數位影音者。
- (六) 妨害團體整潔觀瞻或其他破壞環境衛生行為。
- (七) 未完成請假程序，逕行離開校園外出者。
- (八) 學生言詞或行為致他人名譽減損。
- (九) 未經許可，私自翻閱、拆開或打開他人儲物空間、物品、書信者。
- (十) 師長、糾察隊或班級幹部糾正其不當行為，屢勸不聽者。
- (十一) 擔任各級幹部，不負責盡職，影響學校工作事務推展者。
- (十二) 不遵守交通規則、騎乘機車(含電動機車)、自行車(含電動腳踏車)未配戴安全帽，經勸導仍不聽從者。

- (十三) 機車、腳踏車改(加)裝危險裝置或影響環境安寧者。
- (十四) 乘坐無照駕駛之機車、交通工具者。
- (十五) 腳踏車雙載者，屢勸不聽者。
- (十六) 無故缺席校內外重要集會者，未依規定完成請假程序者。
- (十七) 未遵守請假規定超過14天補請假者。
- (十八) 以言語、肢體或其他手段，致使學生生理或心理受傷者。
- (十九) 未完成申請手續，私自將機車騎至校內。
- (二十) 散播不實言論或聚眾滋事，引發事端者。
- (二一) 不按規定進出校區，經勸導後仍未改正者。
- (二二) 侵犯智慧財產權、網路資源之濫用、侵犯個人隱私權、涉不當言論、人身攻擊或散播謠言者。
- (二三) 用不當言辭或行為挑釁別人者。
- (二四) 攜帶菸、酒、檳榔、賭博用具、水煙器具、電子煙等到校者。
- (二五) 使用言語或文字，當面或藉由平面、網路或其他電子媒介侵害他人名譽或恐嚇他人，情節尚非重大者。
- (二六) 蓄意損壞、遺失校內公共設備，惟未於3日內自動申請修復、賠償者。
- (二七) 學生以被登記曠課為由，不進入教室上課。
- (二八) 課堂期間未經師長同意使用3C或電子相關產品者，經履勸仍不聽者。
- (二九) 以各類物品噴灑塗抹至他人身體、物品者。
- (三十) 未獲允許進入非應使用教學空間者。
- (三一) 未攜帶可供辨識行為之文件(證件)，卻不服守衛制止穿越校門者。
- (三二) 未遵從師長或學生幹部制止行為，造成人員、財物傷害者。
- (三三) 擔任各級幹部未依師長指導執行工作，造成人員傷害或財物損壞者。
- (三四) 校車內與他人人口角糾紛者。
- (三五) 未依申請路線搭乘校車或學生專車者。
- (三六) 攜帶、菸、酒、檳榔、猥褻或暴力之書刊、圖片、錄影帶、光碟、卡帶或其他有礙學生健康之物品者。
- (三七) 上課時間未經任課老師允許使用非教學物品致干擾教學者，經勸導不聽者。
- (三八) 與他人肢體衝突或持物品欲攻擊他人者。
- (三九) 利用網路或智慧型行動電話軟體社群發表辱罵或挑釁言論者。
- (四十) 霸凌防治小組審議符合霸凌行為，惟尚未造成傷害者。
- (四一) 以侮辱或毀謗言論於校內口耳傳遞或藉各類網路、行動電話軟體傳遞者。
- (四二) 未依指定座位乘坐校車因而產生肢體接觸者。
- (四三) 經本校性別平等教育委員會調查確認有性騷擾或性霸凌行為，且情節輕微者。
- (四四) 學生言論涉及「公然侮辱」或「毀謗」者。
- (四五) 學生於校內使用各式物品(如繩、鏈、鎖、膠帶、保鮮膜等)將其他人捆綁或限制其行動。

十一、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，經查證屬實者。
- (二) 毆打同學或集體械鬥者，造成人員受傷者。
- (三) 辱罵三字經、誹謗、粗俗不當用語或公然發表不當言論，致使他人名譽受損。
- (四) 考試舞弊，經查有實據者。

- (五) 竊盜行為，情節輕微，且深知悔悟者。
- (六) 蓄意規避公共服務，並有意影響他人者。
- (七) 在校外擾亂秩序，破壞校譽，情節重大者。
- (八) 校園內(含高一公民訓練、高二校外教學(俗稱畢業旅行)、各科參訪等校外教學活動)使用博弈物品，經查證屬實者。
- (九) 吸食、攜帶或注射管制性藥物者。
- (十) 冒用或偽造家長師長文書印章者。
- (十一) 塗改點名簿、請假單或其他文件者。
- (十二) 拾物據為己有。
- (十三) 飲酒、吸菸(含水煙器具、電子煙)、吃檳榔影響公共安全或環境衛生者。
- (十四) 學生言詞或行為致他人名譽減損，情節重大者。。
- (十五) 攜帶違禁物品，足以妨害公共安全者。
- (十六) 故意毀損學校設備或撕毀學校佈告者。
- (十七) 未依規定出入政府定義各分項年齡管制性場所。
- (十八) 越牆進出學校者。
- (十九) 蓄意毀損他人物品者。
- (二十) 意圖侵佔他人財物者。
- (二一) 違反智慧財產權，情節重大者。
- (二二) 無照駕駛者。
- (二三) 經確認為霸凌行為者。
- (二四) 攜帶或閱讀有害其身心健康、暴力、血腥、色情、猥褻、賭博之出版品、圖畫、錄影節目帶、影片、光碟、磁片、電子訊號、遊戲軟體、網際網路內容或其他物品，情節嚴重者。
- (二五) 經本校性別平等教育委員會調查確認有性侵害行為屬實者(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)。
- (二六) 經本校性別平等教育委員會調查確認有性騷擾或性霸凌行為，且情節重大者。
- (二七) 蓄意損壞、遺失校內公共設備，且未自動申請修復、賠償者。
- (二八) 邀集同學(2人含以上)直接發生肢體衝突或持物品攻擊者。
- (二九) 蓄意以錯誤答案回應師長，致人員財物受到嚴重危害。
- (三十) 故意損壞公共設備(施)，造成無法發揮功能者。
- (三一) 散布或交付同學主管機關定義為限制級分類之書刊、圖片、數位影音者。
- (三二) 以各類物品噴灑塗抹至他人身體、物品致造成傷害者。
- (三三) 未獲允許以破壞門窗方式進入非應使用教學空間者。
- (三四) 未攜帶可供辨識行為之文件(證件)，肢體接觸或持物品攻擊守衛穿越校門者。
- (三五) 與他人肢體衝突或持物品攻擊者致成傷者。
- (三六) 校車內與他人肢體衝突或持物品攻擊者。
- (三七) 以不雅言詞辱罵、肢體或持物品攻擊學校教職員工者。
- (三八) 非正當理由以錄音、照片、錄影或電磁紀錄，竊取他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位者。
- (三九) 攜帶槍砲彈藥刀械管制條例所稱之槍砲、彈藥、刀械及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、化學製劑或其他危險物品者。
- (四十) 上課時間未經任課老師允許使用非教學物品，並以言語辱罵、肢體接觸或持物品攻擊

老師者。

- (四一) 參與網路賭博或校區內以各項物品進行金錢或物品為賭注之賭博行為者。
- (四二) 冒用他人證件進行違法行為者。
- (四三) 以不雅言詞蓄意辱罵或言語挑釁他人致肢體衝突或持物品攻擊者。
- (四四) 利用網路或智慧型行動電話軟體社群發表辱罵或挑釁言論致肢體衝突或持物品攻擊者。
- (四五) 樹立幫派或參加檢警機關確認之非法組織者。
- (四六) 因違犯民、刑法或少年事件處理法遭警察機關移送地檢署者。
- (四七) 非指定打掃人員或經核准之個別化差異人員，逕自進入異性專屬廁所者。
- (四八) 持有或散佈毒品危害防治條例所稱毒品或施用之器具者。
- (四九) 偽簽或篡改學校各類文件者。

- 十二、本校認為學生違規情節重大，擬交由其家長或監護人帶回管教、規劃參加高關懷課程、送請少年輔導單位輔導，或移送警察或司法機關等處置時，簽會導師及輔導室提供意見，應經學生獎懲委員會議討論議決後行之。但情況急迫，應立即移送警察機關處置者，不在此限。
- 十三、全校教職員工均有提供學生獎懲參考資料之權利與義務。記嘉獎、記警告，由學務處負責核定公布，並通知導師加強輔導(實施方式：每週發給各班一份缺曠獎懲紀錄表)；記功、記過、大功、大過，則由學務處會知輔導室及導師簽評意見；大功、大過以上獎懲及特殊獎懲作為應由獎懲委員會審議，特報請校長核定公布。
- 十四、學生之特別獎勵，由學生獎懲委員會議審議後，報請校長核示。
- 十五、學生之獎懲，應隨列舉事實，以書面(獎懲通知書)通知其家長。
- 十六、學生、法定代理人、家長或監護人於送達獎懲通知書次日起二十日內，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提起申訴。
- 十七、學生休學期間，獎懲紀錄仍累計核算，但對等之獎懲紀錄得予相抵。其他學校學生轉入本校後獎懲紀錄重新計算。
- 十八、學生受懲處處分後，得依本校改過銷過規定辦理銷過。學生完成改過銷過程序後，學校應註銷學生懲處紀錄。
- 十九、學生違反本規定達記大過以上處分，應依教育部「高級中等以下學校提供家庭教育諮商或輔導辦法」相關規定辦理。
- 二十、本校依高級中等學校學生評量辦法所為之適性輔導及適性教育處置，如認為有必要轉換學習環境時，應先徵得家長或監護人同意。
- 二十一、本實施要點經校務會議通過後實施。



### 三、國立鳳山高級商工職業學校學生遷善銷過（記錄銷除）實施要點

108年08月29日校務會議修定

#### 壹、依據

- 一、高級中等學校學生學習評量辦法第21條。
- 二、本校「教師輔導與管教學生要點」第24條。

#### 貳、目的：

- 一、鼓勵學生，自省自勉，敦品勵德。
- 二、發揮教育功能之並落實輔導工作，以提供學生改過自新的機會。
- 三、促使學生生活管理與輔導工作相結合。

#### 參、受理對象：

在學期間受警告以上處分之違規學生，經考察具有改過自新之意願者。

#### 肆、申請方式：

- 一、於懲罰記錄公布日起一個月內向生輔組提出申請遷善銷過，逾期不受理，並經輔導完成銷過者，才予以註銷紀錄。
- 二、申請遷善銷過之學生，需經家長、導師、認輔教官、生輔組長核可後，並在輔導觀察期間未再犯，始可開始執行愛校服務工作。
- 三、輔導銷過期間，若發現未具悔意且再犯校規(或犯相同過失)受懲者，由導師、輔導教官決定是否中止銷過工作，原懲罰不得註銷。
- 四、對銷大過之懲處，若再犯相關懲處，均不得提出申請銷過。

#### 伍、執行與考核：

一、執行方式：銷過由教官室負責執行，區分自我約束（限服裝儀容、生活常規之處分）及愛校服務二種。

#### 二、考核時限及銷過時數：

（一）自我約束：學生在輔導觀察期間，採自我管理及約束方式，經觀察期間30天內，無任何違規記錄，期滿後，則依規定手續辦理銷過。

#### （二）愛校服務：

##### 1. 警告一次處分者：

自提出申請日起，經兩週輔導觀察，期間未再受相同懲處者，始可進行愛校服務4次，每次0.5小時，合計2小時，累計2小時始准辦理銷過。

##### 2. 小過一次處分者：

自提出申請日起，經一個月輔導觀察，期間未再受相同懲處者，始可進行愛校服務20次，每次0.5小時，合計10小時。

##### 3. 大過一次處分者：

自提出申請日起，經二個月輔導觀察，期間未再受相同懲處者始可申請，申請核准後由教官室分派愛校服務60次，每次0.5小時，合計30小時，輔導室施以2小時心理輔導，並手寫完成3000字心得，始完成銷過。

三、每人每學期累計銷過不得超過二大過(6小過、18次警告)。

#### 四、左列學生不得申請銷過：

- （一）違規行為情節重大者。
- （二）銷過期間，又觸犯同一校規致被處罰者。

(三) 未達輔導觀察規定期限者。

(四) 嚴重破壞校譽者。

五、愛校服務範圍：

凡校園中各項有助於行政推展、教學準備、環境保護、清潔之事務，均為學生愛校服務之範圍，列舉如下：

(一) 協助校內教職員工從事行政推動：如會議、活動場所佈置、物品搬運等。

(二) 教室清潔及校園美化工作以外之校園內環境清潔工作。

(三) 學校外週邊環境清潔工作。

(四) 協助老師從事教學、研究準備：如器材整理、文書處理等。

(五) 其他各種勞動性(不具危險)之服務工作。

陸、一般規定：

一、考核期間內如有再犯小過以上違規行為，視同不通過考核即應立即中止其遷善銷過程序。

二、遷善銷過時間以不影響正常上課為原則，可利用中午時間，取得導師及家長同意，實施愛校服務。

三、認輔老師以本校教師、代理教師、教官為原則。擔任認輔老師(教官)應對申請遷善銷過學生，在愛校服務期間表現態度及言行，嚴予觀察、考核及輔導，以落實遷善銷過之良善美意。

四、為求落實輔導功能，達生活輔導之功效，輔導期間導師及相關師長得與認輔老師(教官)，進行密切聯繫，以便協同輔導。

柒、本要點經行政會議、導師會報審議通過，提校務會議審議通過後，由校長核定後實施，修正時亦同。

## 四、國立鳳山高級商工職業學校學生出缺勤管理實施要點

108年08月29日校務會議修定

### 一、依據：

教育部「職業學校學生成績考查辦法」辦理與本校實際需要。

### 二、目的：

- (一) 為建立學生守時、守分，正常學習與規範學生按時作息。
- (二) 養成學生守秩序、負責任的常規、奠定爾後成為良好公民的條件。

### 三、實施方式：

- (一) 依「高級中等學校學生學習評量辦法」規定辦理。
- (二) 學生請假規則：

#### 1. 學生出缺勤結果，依下列各款標準辦理獎懲：

- (1) 全學期不曠課、不缺席者記小功壹次獎勵。
- (2) 上學及課堂遲到每累滿三次記警告乙次。
- (3) 學生每學期缺課除因公假、病假、產前假、娩假、流產假、育嬰假、生理假、喪假或其他特殊事故經學校核准給假外，其缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者，該科目成績以零分計算。
- (4) 日間部學生除公假外，其缺課節數達全學期教學總節數二分之一以上者，或曠課達四十二節課（含）以上者，提報德行評量學生事務會議議決通過後，依學生獎懲規定及相關程序進行適性輔導或適性教育。
- (5) 進修部學生除公假外，其缺課節數達全學期教學總節數二分之一以上者，或曠課達三十六節課（含）以上者，提報德行評量學生事務會議議決通過後，依學生獎懲規定及相關程序進行適性輔導或適性教育。
- (6) 除公假、喪假（7天）外，其餘請假事由均列入全勤核算紀錄內辦理。
- (7) 早自習、課堂、午休曠課每累滿兩次記警告乙次。

#### 2. 學生請假管理規則：

- (1) 凡有特別事故不能出席上課者或參加一切課外活動者，均須於請假事由結束三天（不含假日）內辦理請假手續；超過三天者補請假者記警告處分，超過7天補請假者記警告兩處分，超過14天未請假者，於懲處資料公告後3日內檢具證明文件補請假，改以1支小過予以懲處。
- (2) 請假分公假、事假、病假、產前假、娩假、流產假、育嬰假、生理假及喪假。
- (3) 病假、產前假、娩假、流產假必須檢附醫院證明或醫院收據；育嬰假、生理假（1天）、喪假（7天）或其他特殊事故需檢附監護人證明文件且經查證屬實者；如未繳交證明文件視同曠課，造假則依校規究處。
- (4) 生理假給假一日，超過一日以上依事假規定辦理請假事宜。
- (5) 直系親屬喪假給假7日，須檢附證明文件，超過7日以上、非直系親屬喪假依事假規定辦理請假事宜。
- (6) 請假由本人親寫請假單加蓋家長圖章，並於三日內完成請假手續，如屬公假則另填公假申請表，於活動結束後三天內，由指派老師和導師簽核後送交生輔組，由生輔組長核轉學務主任核准。
- (7) 請假須由導師簽核後轉交該班輔導教官確認，七天以內者，由生輔組長核轉學務

主任核准，經核准後由生活輔導組備查，七天以上者需呈校長核准。

- (8)請假時間，如在考試期間內，不論公、事、病、喪假，按請假規定手續即刻辦理。核准後，再呈教務主任准予補考。
- (9)因偶發事故或在家生病不能親自來校請假，得請家長在當天內口頭代為請假。
- (10)可預知發生之事假應事先提出請假。
- (11)假期期滿仍不能到校上課者，得由家長或法定代理人函請續假，否則仍以曠課論。
- (12)上課時間因故需離開學校，需先徵得導師或任課教師同意並簽准外出單。事先未經核准擅自外出者，一律以曠課論處並依校規辦理
- (13)女性學生如懷孕、生產，其請假規定及給假日數，比照公務人員請假規定及給假日數。
- (14)男性學生如已婚，其妻懷孕生產時，得請陪產假二日(需附結婚證明及醫院證明)。
- (15)家住路竹(含)以北、潮州(含)以南、阿蓮、田寮同學及因特殊原因經導師同意者，在檢附居住證明並查證屬實後，由學務處生輔組發給遠程證明，並配合火車時刻表彈性延後到校時間。
- (16)公假注意事項：
  - ①需於參加活動前一天完成請假手續
  - ②因代表學校參加各種活動。
  - ③奉政府機關規定辦理各項公務者。
  - ④公假同學應由有關教職員填具公假單，並於事前送導師登記，於3日內再送生活輔導組核辦，逾期請假比照事病假請假之處分(超過3天1警、超過7天2警、超過14天1小過)

(三) 學生曠課登記規定：學生於上課(含早自習、午休、課輔)15分鐘後進入教室一律以曠課登記，任課老師不得拒絕學生進入教室上課，影響學生受教權益。學生亦不得以被登記曠課為由，而不進入教室上課，違者依校規議處。

#### 四、一般行政措施：

(一) 學生請假手續完成後，均由生輔組登記與管制，並依學生缺曠情形，於每週列印班級缺曠資料送交導師並傳閱學生個人知悉簽名存查。

(二) 生輔組對該學期缺曠達20節以上者另以書面或簡訊通知家長。

五、本要點如有未盡事宜，得隨時補充之。

六、本實施要點經校務會議討論通過，陳校長核准後實施，修正時亦同。

## 肆、社區資源

### 一、教育部國教署學生輔導諮商中心高雄區駐點學校(設置於鳳山商工輔導室內)

1、心理師服務時間：週一~週五上午 08：00~12：00；下午 13：00~17：00

2、醫師服務時間：每週五下午 13：00~17：00

※駐點服務均採事先預約方式，敬請欲申請服務之學校填寫相關資料，並以指定方式送至

#### 鳳山商工輔導室

3、有任何疑問，請洽詢 侯乃瑜心理師 或 劉晏佐輔導助理。

(1)、電子信箱：[guidance@fsvs.ks.edu.tw](mailto:guidance@fsvs.ks.edu.tw)

(2)、聯絡電話：07-7424500 傳真電話：07-7193181



## 二、心理諮商服務(教育部學生輔導諮商中心高雄區駐點服務學校修編)

高雄市學生輔導諮商中心	高雄市三民區覺民路 363 號 (民族國中)	(07)3861785 (07)3860885	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升學校心理諮商專業知能。</li> <li>2. 輔導協助學校轉介嚴重適應困難之學生個案。</li> <li>3. 協助學校辦理個案研討會議。</li> <li>4. 學校處理危機事件之心理諮商工作。</li> <li>5. 協助學校整合及運用社會輔導資源。</li> <li>6. 家長和學校諮詢服務。</li> <li>7. 教師諮詢與諮商服務。</li> <li>8. 教師心理健康支持方案。</li> </ol>
	高雄市鳳山區青年路二段 89 號(青年國中)	(07)7107100	
財團法人高雄市生命線協會	800 高雄市新興區大同一路 181-6 號 9 樓	(07)2819595 專線：1995	自殺防治救援專線
財團法人「張老師」基金會高雄分所	高雄市苓雅區中山二路 412 號 3 樓	(07)3306180	
芯耕圓心理諮商所	高雄市左營區至聖路 312 號 17 樓之 3	(07)5567315	兒童遊戲治療、青少年諮商、情緒與壓力調適、焦慮憂鬱、心理創傷復原、特殊教育諮詢。
綠野仙蹤心理諮商所	高雄市左營區裕誠路 188 號 2 樓	(07)5508216 0972223995	針對情緒障礙、人際困擾、學習困擾、哀傷與失落、過動、緘默、焦慮、憂鬱等，我們提供親子諮商、個別諮商、團體諮商、親職諮詢、伴侶與家族治療。
芯安諮商所	高雄市裕誠路 1515 號家安診所	(07)5541515	
繪心庭心理諮商所	高雄市鼓山區華榮路 228 號 7 樓	(07)5530101	
財團法人呂旭立文教基金會	高雄市興中二路 69 號 4 樓之 1	(07)3311676	個人心理諮商、婚姻與家庭協談、親子諮商、兒童諮商、親職教育、青少年輔導及專業的督導服務、專業人員進修課程、薩提爾人文發展中心。
勵馨社會福利事業基金會	高雄市苓雅區凱旋一路 3 號 3 樓	(07)2237995	青少年未婚懷孕處遇。





### 三、精神醫療資源(教育部學生輔導諮商中心高雄區駐點服務學校修編、鳳商輔導室增修)

澄清文鳳診所 身心專科	高雄市三民區 澄清路 651 號	(07)3986611	一般門診：失眠、焦慮、恐慌、憂鬱症、自律神經失調、強迫症、創傷後壓力症候群、注意力缺乏、過動疾患、適應障礙、暴飲暴食、身心症。 特別門診：親子關係與溝通、婚姻關係、性諮商、各類問題（包括：網路成癮、強迫性行為、性偏好、男女心因性功能障礙、同性戀、性別認同、性創傷等）
唐子俊診所	高雄市左營區 大順一路 268 號（好市多正對面）	(07)5564028	本院主治憂鬱、焦慮、失眠、壓力、疲勞、強迫、暴食、自律神經失調、注意力缺損過動、學習、適應、認知功能退化等生理心理困擾，以及戒菸治療。
家慈診所 身心醫學	高雄市苓雅區 永康街 118 號	(07)3333375	主治憂鬱症、恐慌症、強迫症、焦慮症、壓力疾患、適應障礙疾患等。
希望心靈診所	高雄市九如二路 281 號 （九如路與吉林街交叉）	(07)3110303	主治項目：失眠、憂鬱、焦慮、恐慌、自律神經失調、注意力不集中、記憶力差、神經衰弱、社交恐懼、強迫症、躁鬱、煩悶、頭痛、暴食、厭食、低自尊。 專長與服務：健保門診服務、身心科完整評估與診斷、身心科藥物治療、艾瑞克森學派催眠治療、薩提爾轉化模式、完型治療、生命教練、個人/伴侶/家庭諮商、治療師訓練及督導。
耕心療癒診所	高雄市左營區 曾子路 332 號	(07)3592011	失眠、憂鬱、焦慮、不安、神經衰弱、身心科、精神科、更年期障礙、強迫症、恐慌症、心理諮商、自然醫學療法、德國 MORA 忘憂草防治協會、憂鬱症病關懷，專業細膩、定心減壓、好眠忘憂、身心和諧、正念成長。
大東醫院	高雄市鳳山區 光遠路 171-2 號	(07)7463762	身心科特別門診：林季宏醫師，專攻領域：主治頭痛、失眠、腦神經衰弱、記憶減退、自閉症等。
鳳山區衛生所	高雄市鳳山區 經武路 34 巷 2 號	(07)7430437	定期關懷訪視，評估發現自殺高危險群，深入案主提供服務，以減少自殺發生率，並提供家屬自殺危機相關知能，以降低自殺危險度。
鳳山二區 衛生所	高雄市鳳山區 林森路 141 號	(07)8216939	定期關懷訪視，評估發現自殺高危險群，深入案主提供服務，以減少自殺發生率，並提供家屬自殺危機相關知能，以降低自殺危險度。
高雄市立 聯合醫院	高雄市鼓山區 中華一路 976 號	(07)3122565	兒童、青少年呈現心理、智能、情緒、行為等方面之問題及其困難或障礙之診治。

高雄醫學大學 附設中和醫院	高雄市三民 區自由一路 100 號	(07)3121102	兒童、青少年呈現心理、智能、情緒、行為等方面之問題 及其困難或障礙之診治。
高雄市立 凱旋醫院	高雄市苓雅 區凱旋二路 130 號	(07)7513171	兒童、青少年呈現心理、智能、情緒、行為等方面之問題 及其困難或障礙之診治。
高雄榮民 總醫院	高雄市左營 區大中一路 386 號	(07)3422121	兒童、青少年呈現心理、智能、情緒、行為等方面之問題 及其困難或障礙之診治。

#### 四、社會福利

一、高雄市政府社會局福利地圖系統(網址 <https://kssa.ks.gov.tw/app32/>)

二、系統使用說明：

1、先選擇行政區域，如鳳山區。

2、接著可點選「嬰幼兒托育服務」、「早期療育服務」、「兒童及少年服務」、「婦女服務」、「銀髮族服務」、「社會救助」、「身心障礙者服務」、「家庭暴力及性侵害防治服務」、「綜合性社會福利服務」、「志願服務推展」、「社會福利慈善事業基金會」、「社區發展服務」、「合作社服務」、「本市各區公所」、「人民團體」，即會出現相關的機構名稱、電話與地址。



## 疫情停課期間父母心聲

### 全家一起在家工作學習 為何讓人心累？

by 陳志恆（諮商心理師）（親子天下雜誌 120 期 2021-09-01 出刊）

資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5090641>

過去幾個月，許多人都經歷了全家在家上班上學，混亂、爭吵、放生……是不少家庭的寫照，身為諮商心理師、親子教養和學習輔導專家，陳志恆有話對家長們說。



在開始本文之前，先分享一篇疫情期間來自一位媽媽寫的文：

曾經，做過這樣的美夢。

一張大桌子，我一邊聽著音樂、一邊工作，對面是兩個孩子，各自寫著作業，或是利用數位工具完成屬於自己的學習進度。吃飯時間到了，一起收拾桌面，然後分工準備中餐或晚餐。晚飯時一起聊天，飯後一起整理家裡，再享受各自的自由時光。一家和樂融融，歲月靜好。

這樣的美夢，因為疫情，被迫實現。然而，美夢果然只是美夢。

老師說的一句話，孩子們奉為圭臬，努力的完成；媽媽說出同樣的一句話，孩子們大翻白眼，抗拒執行。這之中究竟是怎樣的化學變化？難道是語氣的緣故？可惜，多方比對和研究之後發現…原來這只是我們作為父母的原罪。

學習如果倚靠外在的推力，最後變成親子之間天天都在上演的各種災難，美夢不但不會成真，還天天變成惡夢。

同時間，我一邊得努力達成工作目標，一邊得陪孩子討論訂定學習計畫，然後監督他們完成，回應他們情緒、體力各方面的需要，還要應付學校透過 email、LINE、班級網頁各式各樣管道的通知、要求，再加上一日三餐得在廚房變換創意料理。我的媽呀！拜託疫情盡早穩定，我再也不要做什麼春秋大夢！

忽然發現，什麼英文、數學、國語、社會、自然統統都不重要，孩子能自己訂下學習目標，用一切他們自己找到的方法完成，把自己照顧好，才是歲月靜好的真諦。比起學習成果，學會「學習的方法」成為我對孩子們最大的期待。

然後我就能回到，上班時專心上班，下班後只要對孩子們說「沒關係」的溫柔媽媽。

田寶媽

---

以上這些情景與心情，你是不是也覺得似曾相識、心有同感。我老早就體認到，孩子在家時，我是不可能工作的。

這幾年，我許多時候都是在家工作，除此之外，我還是個工作狂，常貼在電腦螢幕前，停不下來。但孩子出生後，被迫讓我得把電腦關機。

這波疫情衝擊，當父母 WFH (Work from Home)，孩子在家遠端學習，讓許多父母大嘆：簡直是惡夢一場。

當你在家工作時，你很容易失去界線。少了上、下班時間的區隔，你總會想著偷更多的時間工作；可能到了晚上，還待在線上與公司同事開會。同時，白天的工作很容易被打斷，包括料理三餐和滿足孩子及家人的各式需求。

孩子三不五時呼喚你，你得立即抽換身分，從職人變成家長；頻繁的轉換專注力，相當耗費心理能量。同時，你也擔心孩子在電腦螢幕前，是否足夠專注，是否開了另一個分頁正在觀賞影片。更不用說，孩子許多在學校才會出現的「學習怪樣」，此刻正在家裡一一現形，逼著你得照三餐怒吼。

### 如果孩子能自動自發……

在親職教養上，有一派的觀點認為，一個夠好的父母，要能即時回應孩子的需要。所以，當你正掛在線上會議，而無法立即陪伴孩子時，你也許會心生罪惡，認為自己不是個好爸爸、好媽媽。不只罪惡感，你還有好多委屈：「我又不是故意要忽略孩子的，我也沒辦法呀！」這些複雜的情緒交織，若沒充分覺察與安頓，很容易轉化為怒氣，對孩子（或另一半）高聲怒罵。

不論是家長或孩子，都需要在這團混亂中，找到平衡，共創新的秩序。新的秩序意味著，每個家庭成員都知道什麼時候該做什麼、該遵守什麼規則，因而彼此之間能和平共處。

身為家長最期待的，就是孩子不去學校時，仍能夠自動自發的投入學習，也就是能自律。然而，對孩子而言，在家學習也是全新的經驗，要能立即做到自律，談何容易？

自律的養成必須從他律做起。因此，前期家長需要費更多的心力，去監督孩子的學習狀況，與孩子討論時間規劃與學習安排。而家長也得思考，自己每日的生活作息，是否能與孩子互相配合？面對突發狀況時，該怎麼因應？

## 重建新的家庭生活秩序

換個方式思考，此時不正也是一個看見孩子學習的機會，重新建立新家庭生活秩序的時候，家長可以這麼做：

### 1、陪孩子規劃每日作息時間

少了學校安排的規律作息，孩子在家中也需要有能依循的作息時間。小一點的孩子，可以由父母依據孩子的能力與需要，幫孩子直接規劃；大一點的孩子，則需要與孩子共同討論，甚至，讓孩子自己決定不同的時段做些什麼活動，家長僅提供建議即可。這本身就是培養自主學習能力了！

### 2、視覺化呈現作息時間

把每日作息時間表，以一週為單位，畫在大海報或者白板上，讓全家人都可以清楚看見。除了起床、三餐、洗澡、就寢等生活起居之外，也包括遠端上課、娛樂、運動、親子互動等活動。

### 3、每日檢核、滾動修正

每天晚上睡前，帶著孩子檢核今天是否有按照計畫，把每個時段的任務做好？回顧一天的行程，找出孩子值得欣賞與肯定的地方，好好的讚賞孩子一番。同時，也預演一次明天的行程，視實際狀況做調整與修正。

### 4、讓孩子也知道大人的作息

照表操課雖然是老生常談，卻是讓一個人的生活步調，能走在常軌上的唯一方法。孩子知道什麼時間該做什麼，父母只要稍微提醒就好，甚至，最後不用旁人提醒，也會自動去執行。

然而，這還不夠！家庭不是以孩子為中心運轉的，家長也是家庭成員的一分子。你也需要為自己安排好工作行程，可以的話，明確區隔工作與休息時間。不過，很多時候你還是得配合孩子的行程，甚至在孩子有需要時，得立即前往救援，因此，大人的行程當然是愈彈性愈好，但不代表就不需要做行事安排。

甚至，你需要讓孩子知道你的作息時間，預先告訴孩子，什麼時候你正在忙，什麼時候可以來尋求協助，讓孩子學會配合你的作息。

防疫生活實在難熬，但許多家庭終究摸索出各自的相處之道。後來你會發現，當大家需要長時間相處在一起，彼此都有重要任務在身時，最高指導原則就是降低期待。把家人的缺點縮到最小，睜一隻眼、閉一隻眼；把家人的善意放到最大，打開看見美的眼睛，正向聚焦。

如果，你發現，自己無法即時回應孩子的需求，或者，在照顧自己和照顧孩子之間難以取得平衡時，建議你：「多看見自己的需要！」如果不是十萬火急的事，讓孩子多等一下，也沒關係！放過自己，減低不必要的焦慮感和罪惡感；事後再和孩子好好說明，孩子會諒解的。這也無損於你身為父母的用心，因為，你的盡責與付出，根本無須證明。



# 抗疫生活持久戰

## 美國兒科醫學會給家長的防疫親職建議

2021-05-27 00:00

by 兒童復健名家觀點 - 台灣兒童復健醫學會

作者 | 品恆復健科診所曾子嘉醫師

從疫情發生以來，一直像是在外圍觀戰的我們，突然疫情升溫、關閉校園，讓許多父母不知所措。目前短時間內疫情可能看不到曙光，面對這場宅在家的長期抗戰，親子間該如何相處？美國兒科醫學會建議父母三個面向。



根據聯合國統計，在 2020 年，全球有超過十億學童無法上學，而一直像是在外圍觀戰的我們，卻被突如其來的三級警戒及校園關閉，被拉入了戰場。對孩子在家學習的父母而言，這戰場是我們最熟悉的家，此時卻像是一座孤島，讓人不知所措。

美國兒科醫學會給了一些關於在家防疫期間的親職建議（文章標題為：Parenting in a Pandemic: Tips to Keep the Calm at Home），讓我們也一起看看這些建議吧！

### 一、妥善處理小孩的情緒

孩子依賴著父母而得到身心的安全感，要向孩子確保家人會陪伴他們一起共同度過這段期間。



## 1. 清楚而誠實的回答關於疫情的問題

孩子可能會聽到很不好的消息，甚至有認識的人是確診者。我們可以告訴他們病毒確實是會帶來災難，但許多人也都在替我們想辦法解決問題，醫護人員也都在努力照顧病人。我們只要在外出時戴好口罩、做好手部衛生、盡量待在家，就可以得到基本的保護。

大一點的孩子甚至可以跟他們一起查資料，了解人類歷史上的幾次大規模流行病，人類如何從中獲得經驗，發展新的技術，而克服了這些疾病。

## 2. 辨識孩子的情緒

站在孩子的立場思考一下，再跟孩子溝通。例如：「我知道你本來很期待要去海生館校外教學營，但現在不能去了，你一定很傷心，等疫情過去，我們再約幾個好朋友一起去吧！」。對於更大的孩子，可以試著用引導的方法，讓他們說出自己的感受，甚至可以請他們想一想「他們期待的替代方案」。

## 3. 保持與親友的聯繫

拜現代科技之賜，要與他人保持遠距的會面並不困難，每天抽點時間讓孩子輪流跟遠方的祖父母、褓姆、表姊妹、朋友等，分享一下彼此的隔離心情、生活妙招，都是很好的交流。

## 4. 示範如何管理情緒

例如跟孩子說：「我蠻擔心外婆一個人住在鄉下的，所以我設了手機提醒我，自己每天早餐跟晚餐後打給她，這樣讓我比較安心。」或是「疫情報導真的讓我蠻煩惱的，我要做 10 分鐘瑜珈，然後喝杯紅茶，這樣會讓我心情好一點」。親子在家防疫期間，便是我們以身作則教育孩子EQ的最佳機會。

## 5. 多擁抱、減少分離焦慮

大人難免需要外出採買或辦事，出門前可以跟孩子說明要外出的理由，並且向孩子保證一定會回來。生活中也可以多多跟孩子擁抱來緩解各種負面情緒。

# 二、維持健康的習慣

## 1. 重新規劃一天的作息

即便是居家防疫及在家學習，也要保持穩定的作息及「儀式感」，例如：起床後一定換掉睡衣，梳洗、吃早餐，再開啟一天的行程。早上時間也很適合安排一小段時間的運動或伸展操，現在有許多線上的示範影片，或體能性的互動式遊戲，只要時間控制得宜，都是很好的工具。

## 2. 家務分工、遊戲化

每個家庭中一定有很多平常沒時間處理的家務，不妨趁這段時間帶著孩子一起做吧。可以跟幼兒一起把絨毛娃娃裝進洗衣袋裡清洗、一一曬太陽；或是把樂高積木一起用酒精噴擦一下。大一點的孩子可以一起整理一下換季衣物，討論一下衣物的去留，執行一下「斷捨離」，都是蠻好的體驗。

### 3. 家庭會議時間

學童每週可以一起討論，規劃下週的作息表，更正式一點可以紀錄、簽名，就像在班上開班會一樣。幼兒則可以跟家長回顧本週一起讀的故事書、玩過的遊戲，或是卡通的內容。我們常在平日工作忙碌時許願要多陪陪孩子，卻在居家防疫期間忽略這個長期的心願!?

### 4. 睡前儀式

在這段生活較有壓力的時間，幼兒的睡眠可能變得較不穩定，即便是青少年也可能因為日常的體能活動降低而變得較難入睡。家長不妨放寬一點睡眠時間的彈性，減少親子的衝突。但對於幼兒的睡前 3B 儀式（book, brush, bed 指：故事書、刷牙、睡覺），建議要徹底做足，讓孩子得到充分的安全感入睡。

## 三、正向教養

疫情帶來的壓力，不只大人會有，小孩更因為不容易準確表達內心感受，而將壓力轉化為一些錯誤的行為，或是易怒的情緒。

### 1. 放大鼓勵好的行為

當孩子表現良好時，請放大鼓勵孩子，絕對有正面的助益。如給予「獎勵」或「特權」，例如：吃完晚飯有自己收碗的人，可以決定明天午餐要吃咖哩飯或義大利麵；或是可以跟媽媽多講一本故事書。

### 2. 導正不良的行為

溫和的處理不良的行為，並理解他們可能是出於「無聊」或是「不安」。適時的找出其他遊戲、或親子活動，轉移一下注意力。等家長跟小孩的情緒都過去了，再找時間好好討論。另外，這段時間務必放寬教養的標準，只要孩子不是做出太過傷人、傷己的行為，不如就睜一隻眼，閉一隻眼吧！

### 3. 善用「冷靜期」

家裡可以設一個「冷靜區」，讓孩子可以稍微抽離一下自己內心爆發的火山，冷靜期的時間一般建議就是孩子的年齡（例如 5 歲的孩子去冷靜 5 分鐘）。

### 4. 避免體罰

體罰會嚴重增加孩子在家中的不安全感以及負面情緒的連結。一天 24 小時的親子相處確實是很大的負擔，最好能由一位以上的大人來一起分工，並互相給予情緒支援，避免在不當的情緒下體罰孩子。

最後，照顧者請務必妥善的照顧自己，規律的運動、飲食及睡眠，定期的深層呼吸或幾分鐘的靜坐，都可以讓我們變得更好。疫情一定有結束的一天，這段居家防疫時光，不如一起創造更多親子的回憶，好好享受一下吧！

# 10 個情緒降溫法寶

節錄自資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5089544>

《戒吼媽—挑戰 21 天不生氣的教養提案》一書作者 Jaguar 小姐及《親子天下》編輯部等也彙整以下 10 個情緒法寶，帮助大家情緒降溫：

- 1、**深層吐納法**：什麼都別說，請呼吸，再呼吸，深—呼—吸……
- 2、**默念神明法**：無論你信奉的是上帝、佛祖、聖母還是阿拉……當深呼吸數 10 秒依然沒用時，請再與你的「守護神」交流 30 秒。
- 3、**嘉言記錄法**：就算平時沒有與神明親近的習慣也沒關係，抄錄心有戚戚焉的教養金句，火氣上升時趕緊翻閱。例如，請自行默念「孩子是我生的」、「他不是壞，只是前額葉還沒有發展成熟」等。
- 4、**美好回憶法**：看看孩子年幼時期的超可愛照片，想想當年美好時光，告訴自己當年的小天使依舊在。
- 5、**勞動忘憂法**：不論是洗碗、刷馬桶、燙衣服或揉麵團，身體勞動有助抒解壓力與怒氣。
- 6、**公告周知法**：就像公告諸親朋好友自己要「戒菸」一般，戒吼也可比照辦理，讓支持團體幫助你自我提醒。
- 7、**尋求支援法**：媽媽「一定要有」應援團。讓支持團體「幫忙」自我提醒，碰到與孩子有衝突時，找心理諮商輔導機構，或是與能夠傾訴的親朋好友傾訴，趕走情緒垃圾。
- 8、**换位思考法**：在與應援團親友交流的過程中，把自家孩子的問題他人化，或是借用其他人的眼睛與角度看自己的問題，往往能跳出自我盲點。
- 9、**另覓焦點法**：透過培養嗜好、發揮專長的方式，讓自己不要將全副心力聚焦在孩子身上。給彼此一點距離與空間，也讓孩子看到熱情投入其他事物的你。
- 10、**自我肯定法**：這對「高自尊」型的媽咪非常需要，避免只看到自己的「不足」，而要經常針對「嘗試與努力」激勵自己。

情緒本身並無對錯之分，然而情緒牽引出的反應行為卻有適當與否。學會情緒管理，遠離情緒風暴，帶來的好處除了能穩定身心靈，使得身體健康外，研究中也發現學習表現、工作績效也更高。若能在幼兒時期培養將情緒轉化成助力的能力，更能夠養成自信、有自尊、能与他人好好相處的人格。

親職教育專家、芯福里情緒教育推廣協會理事長楊俐容也分享，「當我們拋掉只有自己最對的心態，我們就能擁有更寬的視野，廣納各種觀點，生命也就更豐富。」學習情緒管理，不僅是為了走出情緒的困境，在面對不同立場、文化、性別、世代的觀點溝通和交流時，情緒管理，也成為了每個人豐富生命視野的一塊敲門磚。

友緣基金會專任老師詹純玲也表示，父母就算真的情緒失控，也不須要過於「自責」，陷入懊惱、試著彌補、下此再生氣……的無限迴圈中，更重要的是學習如何在失控後，與孩子和好與修復關係。要以「學到經驗」的心態原諒自己，跟自己和好，之後才可能用放鬆的心情與建設性的方式，跟孩子重新建立連結。