

國立頭城高級家事商業職業學校

115 學年度

親職教育手冊

中 華 民 國 1 1 5 年 9 月 1 2 日

給家長的話

敬愛的家長您好：

首先，感謝您撥冗參加 115 學年度親師日。在充滿期待的新學期裡，讓我們一起陪伴孩子成長、為孩子的未來共同努力。頭城家商將持續秉持「**成就每一位學生**」的教育初心，朝向「**在地深耕、國際接軌**」的願景穩健前行。

進源相信，每一個孩子都有無限可能，也都值得擁有被看見、被肯定的機會。我們珍惜每一位來到頭家的孩子，更相信每個孩子都有自己的故事、亮點與適合發展的方向。因此，學校將以學生為主體，提供適性、多元且務實的學習環境，透過課堂學習、專業實作、證照檢定、技能競賽、社團活動與職涯探索，幫助孩子發現興趣、建立自信，也一步一步累積面對未來的能力。

我們期待孩子在頭家三年，帶走的不只是一張畢業證書或一項專業證照，更能培養**自信、責任、合作、品格與解決問題的能力**。無論未來選擇升學或就業，都能帶著一身本事，更帶著面對未來的勇氣，走出屬於自己的路。

孩子的成長，從來也不只是了解孩子的成績，而是讓家長與老師有機會多認識孩子一點、多理解孩子一點。當孩子遇到學習挫折、人際困擾，或對未來感到迷惘時，希望家庭與學校能站在孩子身旁，少一些責備，多一些傾聽；少一些比較，多一些鼓勵。因為大人的一句肯定，有時就是孩子願意再往前走一步的力量。

進源也要感謝各位家長對學校的信任，放心將孩子交給我們。頭城家商有一群認真投入、用心陪伴學生的教師與行政團隊。我們會努力看見每一個孩子的需要，持續深化教學品質、改善學習環境、連結在地產業與社區資源，並拓展孩子的國際視野，讓孩子**在頭家扎根，從專業出發，勇敢走向更寬廣的世界**。

進源相信，**教育最好的成果，不是讓每個孩子都走同一條路，而是幫助每個孩子找到適合自己的路，成為更好的自己**。

謝謝家長願意與我們同行。期待透過親師交流，讓家庭更了解學校、老師更了解孩子，也讓孩子知道：**在成長的路上，始終有人相信他、支持他，也願意陪著他**。

敬祝

闔家平安、順心健康

國立頭城高級家事商業職業學校

校長 **洪進源** 敬上

2026 年 9 月 12 日

頭城家商簡史

本校前身為台北縣立頭城初級中學，創建於民國 35 年夏天。民國 39 年增設高中部。民國 40 年春天更名為宜蘭縣立頭城中學。民國 57 年政府實施九年國民教育，本校高中部升格為台灣省立頭城高級中學。於現址購得校地三甲六分，同年 5 月 5 日破土興工，由董寶鏡先生擔任首任校長。64 學年度增設商科二班，校地亦擴增為四甲八分。

民國 67 年 8 月，傅清順先生接任本校校長，制定校徽、校歌及校訓一誠、樸、勤、毅。68 學年度增設綜合家政科。民國 70 年 8 月，朱宏遠先生接任本校第三任校長。71 學年度增設進修補習學校，成立托兒所。72 學年度綜合家政科停招，改設幼兒保育科。74 學年度增設服裝科。75 學年度普通高中奉令停止招生。民國 76 年 8 月，陳憲生先生接任本校第四任校長，77 學年度起，本校更名為「台灣省立頭城高級家事商業職業學校」。

80 學年度，增設美容科，招收新生二班。民國 82 年 8 月，林蓮珠女士接任為本校第五任校長。83 學年度增設特教實驗班（美容科），並興建行政大樓。民國 84 年 2 月，王誠隆先生接任本校第六任校長，制定各科科旗、班旗，研擬學校中期發展計劃，充實行政大樓設備。興建綜合大樓，改建校門、司令台，提昇教學品質。民國 87 年 2 月，楊瑞明先生接任本校第七任校長，調整設立資料處理科一班，爭取綜合高中增班，開設餐飲服務學程；特教班擴編為綜合職能班，並納入編制；學校由原先的二十七班成長為三十五班；新建實習教學大樓落成。

民國 91 年 2 月，張添洲先生接任本校第八任校長，積極推動高中職社區化專案，榮獲教育部評選為「技職教育」專案推動績優學校。民國 95 年 2 月，劉永水先生接任本校第九任校長，在升學、技能技藝、社團、轉型、硬體、軟體等方面皆能不斷成長。連年獲得教育部高職優質化輔助方案計畫經費。民國 99 年 8 月，詹光弘先生接任本校第十任校長，全力推動學生技藝能力提升，在全國技藝競賽屢創佳績；技術證照檢定通過率亦有大幅度提升。

民國 107 年 8 月，陳琨義先生接任本校第十一任校長起，戮力向教育部國教署爭取專案經費改善校園環境及安全，陸續完成所有一般教室冷氣機及數位觸控大電視安裝工程。另為符應教育潮流及區域性就業人才需求，於 108 學年度將綜合高中三班調整為餐飲管理科、觀光事業科及普通科各一班，並將實用技能學程服裝製作科調整為觀光事務科。109 學年度起開始進行教學大樓及學生宿舍新建等兩大工程，期望能營造更好的學習環境，並將使校園景緻煥然一新。

民國 111 年 8 月，汪冠宏先生接任本校第十二任校長。113 學年度設立表演藝術科，提供學生更多元的學習選擇，並積極推動特色招生，吸引全臺各縣市學生就讀。同時強化與地方農會、漁會及產業界的合作交流，深化學校與社區連結。在校園建設方面，完成「新教學大樓」及「學生宿舍」興建，並翻新操場跑道，持續優化校園環境與美學，營造充滿「愛、希望與卓越」的幸福校園，提供師生優質的教學與學習環境。

民國 115 年 8 月，洪進源先生接任本校第十三任校長。秉持「教育的本質，在於成就人；學校的價值，在於陪伴學生成長」之理念，持續深化技職教育特色，推動學生適性發展、教師專業成長，營造溫暖關懷的幸福校園。

家長會簡介

～ 「家長會」竭誠歡迎您的加入 ～

壹、家長會組織

家長會設會員代表大會，會員代表即於每學年第一學期開學後四週內，由各班家長選(推)一人至三人擔任之。會員代表任期一年，連選得連任。

家長會設家長委員會(以下簡稱委員會)，置委員七人至三十一人(含進修部)，由會員代表大會就會員代表中選(推)組成之。每學年改選一次，連選得連任。

學校有身心障礙學生者，則會員代表大會及委員會皆應至少一人為身心障礙學生家長。

委員會設常務委員會，置常務委員五人至九人，由委員們互選之。委員會或會員代表大會應就常務委員中選(推)出一人為家長會會長，一人至五人為副會長。家長會會長、副會長每學年改選一次，連選得連任，並以連任一次為限。

新任會長預計於今年 10 月初選出！

貳、家長會負責業務

- 一、家長會會務之決策。
- 二、協助校務推展，提供建議事項。
- 三、審議家長會組織章程。
- 四、審議委員會所提出之會務計畫、會務報告及經費收支預、決算事項。
- 五、選舉、罷免委員會委員。
- 六、選派代表參與法定應參與之會議。
- 七、其他有關家長會事項。

參、家長會推動方向

- 一、**擴增家長參與教育的能量**：親師之間如何協力陪伴孩子在自我試探與鍛鍊的旅程，關照孩子同時也關照班級；關於自主學習、生涯試探、人我關係、世界圖像...種種的自我追求與實踐，我們可以一起形塑更好的學習場域與視野。
- 二、**邁向理想的教學環境**，前人種樹後人乘涼，胼手胝足的道路仍在前方，學生、家長、學校三者的互信與協力，將為十二年國民基本教育奠下堅實的基礎，期許我們攜手同行。

肆、家長會校內聯繫人

執行秘書 黃家棟，專線電話：03-9771134 行動電話：0932-192667

學制職群介紹

家政群(高一不分科，高二分流—流行服飾科、美容科)

流服天下，掌握時尚—流行服飾科

「流行服飾」涵蓋領域多元，由理論美學、材料、色彩等基礎打底，加上服裝設計與製作、金工/飾品設計、袋包設計等實作課程，結合在地藍染傳統工藝等創新課程，讓流行服飾科帶你透過一針一線，突破傳統，掌握世界時尚脈動。

技壓群雄，驚豔全場—美容科

北台灣唯一國立美容科，培育美容、美髮專業知能與基層專業人才。在全體師生共同努力之下，全國技藝競賽屢獲佳績，通過美髮、男子理髮及美容丙級檢定及格率高，支援社區各項活動及校外實習奠定實務基礎，畢業後可從事美容、美髮、美甲等化妝造型相關工作。

童言童語幼保天堂—幼兒保育科

幼保學生在校學習嬰幼兒保育之基本知識及技能，平時在本校附設幼兒園見習，暑假至鄰近幼托機構、親子館等進行校外實習；校內成立兒童戲劇社，培養兒童戲劇演出技巧。幼保學生經過專業訓練在畢業成果展上以活潑創意的兒童故事劇，結合幼兒音樂韻律或打擊樂器等表演，於宜蘭縣圖書館巡迴展演，將歡笑聲帶給孩子們～

商管群(高一不分科，高二分流—電子商務科、資料處理科)

吾堅步商—電子商務科

商經科產學合作及多元課程的創新教學模式，舉辦校外職場參訪及講座、校內外實習，結合理論與實務。舉辦投資理財及創意行銷競賽、網路商城實作，學生做中學、學中做。三年規劃學生參加會計資訊、門市服務及電腦軟體應用乙、丙級專業證照考試。多元豐富的課程讓學生奠定良好基礎，未來升學就業一把罩，盡情揮灑青春的色彩！

科技領航員—資料處理科

培養學生具有多媒體製作、網頁設計、電腦繪圖、文書處理、程式設計、網際網路使用等能力。輔以虛擬網紅、動態捕捉系統、直播系統、錄音室、雷雕機…等專業設備，朝多媒體與自媒體新科技發展。

王者以民為天，而民以食為天—餐飲管理科

設有設備新穎之中餐、西餐、烘焙、調酒、實習餐廳等專業教室，為東部餐飲技術專業合格檢定場所。以培育餐飲事業之作業與管理基層人才為目標。傳授餐飲課程之專業知識和基本實用技能。

看山看海看世界—觀光事業科

本校是宜蘭溪北唯一培育觀光產業專才學校。本科規劃導覽解說、旅館實務、餐旅服務技術、水域活動等課程，讓學生奠基觀光專業基礎與技能，結合蘭陽博物館、冬山鄉茶園、龜山島等宜蘭在地豐富自然、人文資源，邀請在地專業達人協同教學，讓學生深入在地、放眼世界，成為多元全能的「觀光人」！

知識就是力量—普通科

高一以國英數社自等基礎知識學習為主，高二分流為「社會群」與「自然群」，針對學生不同性向，探索未來發展潛能，於學校規劃的特色課程，培育學生豐厚的人文素養，並透過繁星計畫、申請入學及考試分發進入大學，學習更專精的知識與技能。

光影交織，藝術人生—表演藝術科

全國唯一的國立表藝科，培養舞蹈、戲劇、舞台技術、美妝等多方面的藝術領域專長，表藝科參與各種校內外藝術比賽和展演，讓學生在實踐中展現技能。我們致力於發掘每位學生的藝術潛能，並提供系統化的培訓，幫助他們在藝術領域中脫穎而出。選擇表藝科，將擁有通向藝術未來的絕佳平台。

多元適性發展—餐飲服務科

提供輕度身心障礙學生學習餐飲、服務等領域之職業及生活適應技能。透過多元化、個別化之課程及職場實習，輔以特教教師專業完善之輔導制度、轉銜服務等，協助身障生提升職場實務技術，朝向自立生活、全人發展的目標。

實用技能班

有別於一般職業類科，實用技能班以就業為導向，課程著重於技術能力之培養，目前設有美髮技術科與餐飲技術科，提供就讀國中技藝班之學生優先入學管道。

進修部

為宜蘭縣內唯一設有餐飲管理科之進修部，適合欲半工半讀、在餐飲領域提升技能、取得證照學歷的學生與社會人士就讀的選擇。三年制課程結合基礎理論與實作練習，同時輔導學生取得餐飲相關證照與提供升學協助。

國中技藝班

提供宜蘭縣內合作之國中，具職業性向學生學習一技之長，以及多元探索職業技術潛能之機會。開設餐旅職群、家政職群及藝術職群(表演藝術)等班別，除基礎能力及職業性向試探外，亦輔導學生參與技能競賽。

教務處簡介

壹、處室連絡電話

服務熱線：專線(03)977-8058 或總機(03)977-1131 轉各分機

教務主任	教學組長	註冊組長	設備組長	特教組長
吳宗曄老師	郭洹榕老師	陳俞菁老師	陳榮煌老師	陳芝勵老師
分機 110	分機 111	分機 118	分機 115、117	分機 117

實驗研究組長	進修部註冊組長	教學組幹事	註冊組幹事	設備組幹事
陳立中老師	李詩萍老師	江蕭靜婷小姐	蔡素月小姐	陳芳榆小姐
分機 111	分機 117	分機 112	分機 113	分機 115、117

完免承辦老師	優質化承辦老師	資源班導師
謝長宏老師	黃乙晴老師	陳芝勵老師
分機 112	分機 118	分機 117

貳、業務報告

一、感謝各位家長、家長會及會長對於教務處各項業務的配合，使各項工作能順利完成。

二、學生在校作息時間如下：

第 1 節	第 2 節	第 3 節	第 4 節	第 5 節	第 6 節	第 7 節
08：00	09：00	10：00	11：00	13：10	14：10	15：10
08：50	09：50	10：50	11：50	14：00	15：00	16：00

三、第一次期中考：10/6-10/8；第二次期中考：11/30-12/02；期末考：1/15-1/19。

四、家長可上網查詢學生期考成績、個人出缺席及獎懲紀錄，請善加利用以掌握子弟在校動態。若有疑問，隨時致電教務處或學務處，學校非常樂意為您服務。

參、學業須知

一、學分概念：

(一)必修學分：此類為重要核心課程，須修習及格達到規定比例，才能畢業。

(二)選修學分：搭配必修課程，較可適性選擇。

二、學期成績如何計算：任課教師得以多元評量方式彈性調整比例，並於開學兩週內告知學生評量成績計算方式。

三、日常表現包含什麼：

- (一) 不遲到、不早退，若事假與曠課達該科上課總節數三分之一以上，該科以零分計算。
- (二) 上課專心聽講，隨時保持專注精神。
- (三) 按時繳交作業，注意完成進度。

四、學期成績補考：

- (一) 任一科學期成績及格者（60 分(含)以上）授予學分，不需補考。
- (二) 成績介於 40~59 分者，得參加補考，視補考成績及格與否決定授予學分。
- (三) 成績未達 40 分，則該科不授予學分，無補考資格。

五、怎麼拿到成績單：

- (四) 學期結束後，成績單將於返校日統一發放。
- (五) 如遺失需補發，請至註冊組填表申請辦理。

肆、學雜費減免暨學籍異動

一、如何減免學雜費：

- (一) 每學期期末依註冊組通知時限，檢具申請文件，繳回註冊組以辦理次學期之減免。
- (二) 每學期各班前三名，符合本校訂定「清寒優秀學生獎學金補充規定」可減免學雜費。
體育成績須達 70 分以上、無曠課三次以上、無遲到五次以上、無小過以上之記錄。
- (三) 新生請填寫「學雜費減免申請單」，以辦理學雜費減免申請作業。

二、如何轉科或學程：

- (一) 視各科(學程)缺額情形辦理。
- (二) 依據註冊組公告簡章於期末提出申請，有申請紀錄並經審核通過者，始得轉科。

三、變更個人資料：攜帶戶籍謄本證明書至註冊組辦理資料變更。

伍、輔導課業

一、輔導課辦理時間：

- (一) 學期中：週一至週五第 8 節課。
- (二) 寒暑假：原則上利用週一至週五上午，若有部份班級課程較多，則安排至下午。

二、輔導課費用：

- (一) 依據輔導課收費要點，每人每堂課約繳交新台幣 35 元。
- (二) 仍需視各班參加人數決定開課與否，原則上 19 人以上始得開班。

三、輔導課：視各班調查情形開課，可選擇國、英、數或專業科目。

四、輔導課教師：原則上以原班級任課教師為主。

五、補充說明「學生學習扶助方案」。

陸、獎助學金

一、獎金種類：包含就近入學獎學金、學產獎學金、各基金會獎學金等。

二、如何申請獎助學金：

- (一) 學校教務處首頁「獎助學金」專區查詢申請資格及時效。
- (二) 隨時注意最新公告或班會宣導事項。

柒、重讀、重補修

一、「重讀」的條件：

以學年成績而言，及格科目學分數未達總學分數一半者，得重讀。

二、何謂「重補修」：

(一) 誰該重補修：學年成績未達及格標準，未取得該科目學分者。

(二) 重補修的方式有三種：

1. 隨班附讀：應就學校排課及同學能力等狀況考量辦理。

2. 專 班：重修班級人數達 15 人(含)以上則開專班課程，每學分至少授課 6 節。

3. 自學輔導：重修班級人數少於 15 人者，開設自學輔導課程，每學分至少授課 3 節，並安排 3 次以上面授課程時間，教師應指定一定份量的作業讓學生演練。

(三) 重補修學分費：每學分 300 元。

捌、畢業標準

技術型高中學生

一、符合下列標準者，准予畢業發給**畢業證書**：

(一) 依教育部所定課程規定修業期滿（以三年為原則，得延長二年）已修畢應修課程及學分。

(二) 修業期間獎懲紀錄相抵後未滿三大過者。

(三) 學科累計總學分數達到 160 學分以上。細部規定如下：

1. 部定必修科目均需修習且及格率達 85% 以上者。

2. 取得專題製作 2 學分。

3. 專業及實習科目至少修習 80 學分並至少 60 學分以上及格。

4. 實習(實務)科目及格學分數至少 30 學分。

二、依教育部所定課程規定修業期滿，已修畢並取得 120 學分，而未符合前款規定者，發給**修業證明書**。

三、不符前兩款任一標準者，由學校發給**成績證明書**。

普通型高中學生

一、符合下列標準者，准予畢業發給**畢業證書**：

- (一)依教育部所定課程規定修業期滿（以三年為原則，得延長二年）已修畢應修課程及學分。
- (二)修業期間獎懲紀錄相抵後未滿三大過者。
- (三)應修習總學分為 180 學分，且至少應取得 150 學分以上。細部規定如下：
 - 1.部定必修及校訂必修至少需 102 學分且成績及格
 - 2.同時選修學分至少需修習 40 學分且成績及格。

二、依教育部所定課程規定修業期滿，已修畢並取得 120 學分，而未符合前款規定者，發給**修業證明書**。

三、不符前兩款任一標準者，由學校發給**成績證明書**。

實用技能學程學生

一、符合下列標準者，准予畢業發給**畢業證書**：

- (一)依教育部所定課程規定修業期滿（以三年為原則，得延長二年）已修畢應修課程及學分。
- (二)修業期間獎懲紀錄相抵後未滿三大過者。
- (三)應修總學分數為 180~192 學分，且至少應取得 150 學分以上。
 - 1.部定必修科目均需修習且及格率達 85%以上者。
 - 2.取得專題製作 2 學分。

二、依教育部所定課程規定修業期滿，已修畢並取得 120 學分，而未符合前款規定者，發給**修業證明書**。

三、不符前兩款任一標準者，由學校發給**成績證明書**。

餐飲服務科學生

一、符合下列標準者，准予畢業發給**畢業證書**：

- (一)依教育部所定課程規定修業期滿（以三年為原則，得延長二年）已修畢應修課程及學分。
- (二)修業期間獎懲紀錄相抵後未滿三大過者。
- (三)應修總學分數為 192 學分，且至少應取得 150 學分以上。

二、依教育部所定課程規定修業期滿，已修畢並取得 120 學分，而未符合前款規定者，發給**修業證明書**。

三、不符前兩款任一標準者，由學校發給**成績證明書**。

學生學習歷程檔案宣導簡報

我是學生家長，我要做什麼？

5

家長

關心

鼓勵

- **瞭解**學習歷程檔案的重要性。
- **透過**孩子的課程學習成果，**瞭解**孩子在學校課程的學習情況。
- **鼓勵**孩子多元展能，積極參與各項學習活動，**發現**自己的興趣，並**找到**生涯定向。

學生學習歷程檔案有什麼作用？

10



回應新課綱
課程特色



呈現考試難以
評量的學習成果



展現個人特色
和適性學習軌跡



協助學生生涯
探索及定向參考

一步一腳印，累積學習歷程紀錄

- 1 回應新課綱課程特色**
學生修習各類課程所產生的課程學習成果及多元表現，是學生學習表現真實展現，也是學校課程實施成果的最好證明。
- 2 呈現考試難以評量的學習成果**
尊重個別差異，重視考試成績以外的學習歷程，呈現學生多元表現。
- 3 展現個人特色和適性學習軌跡**
鼓勵學生定期紀錄並整理自己的學習表現，重質不重量，展現個人學習表現的特色亮點與學習軌跡。
- 4 協助學生生涯探索及定向參考**
學生透過整理學習歷程檔案的過程中，可以及早思索自我興趣性向，逐步釐清生涯定向。

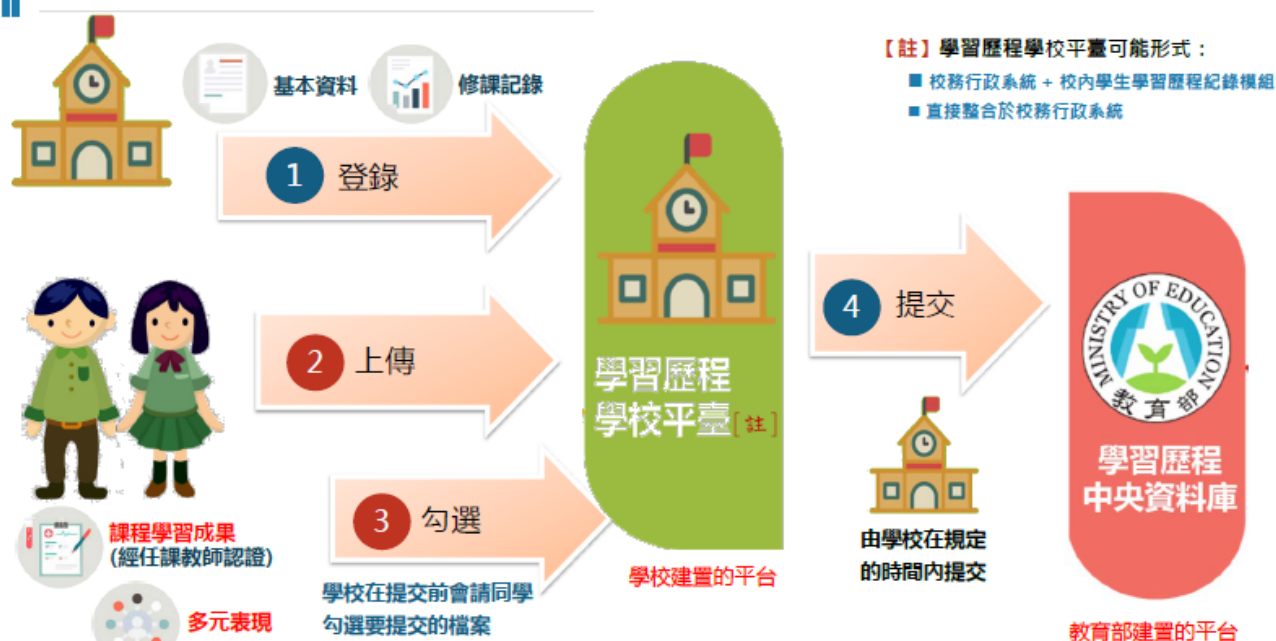
學生學習歷程檔案蒐集那些資料？



學生學習歷程檔案蒐集項目詳細內容

學習歷程學校平臺		學習歷程中央資料庫	
項目	內容	項目	內容
基本資料	學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部紀錄)	基本資料	同學習歷程學校平臺之資料 ●學校 每學期提交
修課紀錄	學校報經各該主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目/課程學業成績及 課程諮詢紀錄	修課紀錄	同學習歷程學校平臺之資料；不包括 課程諮詢紀錄 ●學校 每學期提交
課程學習成果	(需任課教師認證) 前款科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果 ● 每學期學生上傳時間及件數由學校自訂	課程學習成果	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自一學年上傳至學校平臺之課程學習成果，勾選至多 6件 ，由學校 每學年提交
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 ● 學生上傳時間及件數由學校自訂	多元表現	同學習歷程學校平臺之資料 ●學生自一學年上傳至學校平臺之多元表現，勾選至多 10件 ，由學校 每學年提交

學生學習歷程檔案是怎樣被蒐集保存的？



運用學生學習歷程檔案產出升學備審資料有什麼優點？

現行備審資料 (自行製作PDF檔案上傳)	未來備審資料 (由學習歷程檔案產出上傳)	
各校科系自訂繳交類別，項目不統一	資料內容	統一分類上傳項目並有教師認證
高三下再緊急回憶蒐集製作	準備時間	各學期(年)分期上傳高三下再勾選產出
學生自行排版與統整資料	內容格式	上傳後由資料庫系統彙整
無	項目數量	限制參採數量且以校內活動課程為主
資料評比對照較為費時	大學審查	數位資料讓審查更系統化
		提升學生資料信效度
		避免高三臨時準備的慌亂及負擔
		無須額外花費或借助外力編排
		重質不重量而非積點比賽
		大學可在相同時間更快看到學生特點

因特殊情況，如：

- ✓ 新課綱實施前就已經入學
- ✓ 從國外高中返臺升學
- ✓ 升學進路尚未定向

無法或選擇不運用學生學習歷程檔案產出備審資料

仍可採現行方式在高三下自行製作PDF檔案上傳備審資料
→ 不會影響升學

PDF

注意

1. 少教師認證
2. 無時點歷程記錄
3. 在大學端審查介面中，會與透過高中學習歷程檔案產出的備審資料，明確標示並予以區隔

108 課綱宣導

課諮教師召集人

1．108 課綱的特色(彈性學習時間與多元選修)

2．本校各科各年段的重要事項

	流服科	美容科
一年級	美甲證照(工會)(業師) 美睫證照(工會)(業師)	美甲證照(工會)(業師) 美睫證照(工會)(業師) 男子理髮丙級檢定(6 月中)(實技班)
二年級	美容丙級檢定(6 月中) 女裝丙級檢定(即測即評)	美容丙級檢定(6 月中)
三年級	女裝乙級檢定 金工丙級檢定	女子美髮丙級檢定(6 月中) 男子理髮(6 月中)
	資處科	電商科
一年級	電腦軟體應用丙級(7 月)	電腦軟體應用丙級(7 月)
二年級	網頁設計丙級 TQC office	會計資訊丙級(2 月) 門市服務丙級(7 月)
三年級	電腦軟體應用乙級(7 月)	電腦軟體應用乙級(2 月) 會計資訊乙級/門市服務乙級

	幼保科	表藝科
一年級	學習縫紉(要完成個人化實習圍裙) 學習紙雕/韻律比賣	學生戲劇比賽(縣賽、全國賽)
二年級	鋼琴檢定(12 級開始)/教具大會考 校內見習(上下學期)、校外實習(7 月)	學生舞蹈比賽(現代舞、街舞) 美容丙級檢定
三年級	高三創意偶劇比賽(縣賽、全國賽) 高三成果展(於縣內各圖書館演出)	高三表演成果展
	餐飲科	觀光科
一年級	中餐丙級(7 月初)/餐服丙級(6-7 月)	旅館客房服務丙級(7 月)/餐飲服務丙級
二年級	烘焙丙級(7 月初)/飲調丙級(7 月中) 中式麵食丙級(5-7 月)、行動餐車	飲調丙級(7 月中) 遊程規劃師(初級)
三年級	飲調乙級(過年前)/中餐乙級(過年前)	飲調乙級(過年前)
	普通科	餐飲服務科
一年級	國英數補強學習 自然(社會)課程充實/增廣學習	初步接觸簡單職業技能
二年級	分組上課(數 A、數 B)/(自然組、社會組) 二年級自主學習成果發表(期末)	在引導下完成較具步驟性的職業技能
三年級	數學分組上課(數甲、數乙) 元月中下旬考學測/七月中旬考分科測驗	於實習場合中展現穩定的職能表現

學務處簡介

壹、學務處團隊服務熱線

學務處專線：(03)977-5230、生輔組專線：(03) 977-8059

校內總機：(03) 977-1131 轉

職稱	姓名	分機	職稱	姓名	分機
學務主任	陳淑華老師	120	生活輔導組長	賴奕傑老師	121
訓育組長	劉羿伶老師	122	衛生組長	廖家瑩老師	122
社團活動組長	彭飛雁老師	122	體育組長	陳怡安老師	122
訓育組幹事	林珍羽幹事	122	生輔組幹事	林欣儀幹事	121
健康中心	林若蓓護理師	195	健康中心	張珮翎護理師	195
營養師	賴美純營養師	122	排球專任教練	陳志達教練	121
學務創新人員	林惠怡校安	121	學務創新人員	鄭守智校安	121
學務創新人員	謝耀賢校安	121	學務創新人員	李宛珍校安	121
學務創新人員 學生宿舍舍監	陳銘新校安	129	學務創新人員 學生宿舍舍監	賴學儒校安	129

*導師團隊

班級	導師	班級	導師	班級	導師
101 家政群	王 葉	201 流行服飾科	李佳翰	301 流行服飾科	陳湧全
102 幼兒保育科	黃秀靜	202 幼兒保育科	張馨方	302 幼兒保育科	林欣巧
103 家政群	林淑惠	203 美容科	徐女琇	303 美容科	吳麗君
104 商管群	邱俊宏	204 資料處理科	陳仲豐	304 資料處理科	林格立
105 商管群	游美鳳	205 電子商務科	張瑀珊	305 電子商務科	吳鴻麟
106 餐飲管理科	歐珮怡	206 餐飲管理科	莊惠珍	306 餐飲管理科	陳可庭
107 餐飲管理科	蔡文婷	207 餐飲管理科	黃淑冠	307 餐飲管理科	林資閔
108 觀光事業科	吳勝達	208 觀光事業科	戴玲維	308 觀光事業科	偕鵬鎮
109 普通科	陳奕宏	209 普通科	何俊緯	309 普通科	吳奇穆
110 表演藝術科	陳鎔宓	210 表演藝術科	林倩如	310 表演藝術科	郭純瑤
111 餐飲服務科	陳慧雅	211 餐飲服務科	林軒萱	311 餐飲服務科	陳淑美
112 美髮技術科	王湘卉	212 美髮技術科	高儀晉	312 美髮技術科	吳姿儀
113 餐飲技術科	林秋燕	213 餐飲技術科	鍾宜倫	313 餐飲技術科	劉沛伶

貳、本學年學務工作重點

一、【鼓勵同學第一節上課之前到校晨間自主學習】

學生在校生活作息規定鬆綁，但考量學校條件、交通狀況和學生特質，仍以鼓勵同學提早到校自主學習為原則，以養成同學規律的生活作息和良好的學習風氣。當月自主學習表現優良同學給予獎勵。

晨間自主學習實施原則

★由學生自主決定是否參加。

★不列入出缺勤紀錄。

★自行規劃學習活動：自習、寫作業、閱讀、術科練習、小組討論、社團活動等。

★保持安靜，以不影響他人為原則。

★應遵守手機使用規定。

行政配合措施：

(一)配合火車時間，自主學習登記到校時間為上午 7:35 分。

鼓勵同學搭乘北上火車 4117 班次→頭城到站時間 6:54 和北上 4007 班次→頭城到站時間 7:13。

北上 4123 班次→頭城到站時間 7:34，同學需承擔火車誤點等遲到風險。

(二)專車到校時間為上午 7:30 前。

(三)公車情況

*國光公車 1766 公車 5:55 南方澳發車，抵達學校約 7:50。

*國光加班車 6:05 分從宜蘭幸福轉運站發車，抵達學校約 6:45。

考量此 2 班公車路線無專車接送，因故誤點導致學生遲到，可憑悠遊卡搭車紀錄銷假。惟此路線國光客運預計 10 月份停駛，宜展客運將加入市區公車營運，新闢四條新路線，有頭城至宜蘭轉運站路線，屆時再行宣導。

(四)校門口 8:00 上課鐘聲完畢未入校登記第一節遲到；8:10 以後登記第一節曠課，和班級上課點名同步雙軌進行。

(五)校門口生輔組值勤時間為 7:10-8:20 分。

二、【校園行動載具使用與管理】

手機袋設置於教室和專業教室適當地點，學生上課時間將手機放置手機袋，養成手機自主管理的好習慣，以提升教學品質和學生學習成效。違反規定，屢勸不聽學生可依據「校園行動載具使用與管理要點」進行處分。保管違反規定同學手機以當日為限。

三、【班級生活榮譽競賽-整潔、秩序】

鼓勵生活競賽優良班級，增進班級向心力和榮譽心，每週生活競賽表現優良班級，開放隔週擇一日穿著班(科)服到校。期末結算總成績優良班級學生給予行政獎勵。

四、【學生專車業務】

- 115 學年度三和通運股份有限公司承攬。
- 中低收入戶、低收入戶、身心障礙、特殊境遇和清寒學生可以申請教育儲蓄戶補助。
- 教儲戶申請專車補助金額如下：
礁溪補助 1,600 元；宜蘭、壯圍、員山補助 2,000 元；
羅東、五結、冬山補助 2,400 元；三星、蘇澳補助 2,600 元。

五、【社團活動】

本學年開設 46 個社團，社團種類多元，提供學生選擇。

※社團是正課，為維護校園安全，到校後無故缺席同學依校規處理。

六、【教育儲蓄戶-訓育組】

關懷弱勢學生家庭經濟狀況，適時提供協助，幫助學生安心就學。

申請補助項目有學雜費、代收代辦費、餐費、交通費、檢定報名費和教育相關之費用等。

- 經濟弱勢學生專車和學生宿舍管理費補助費用 2/3。
- 教育受扶助學生感恩回饋。

七、【教育部學產基金設置急難救助慰問金-生輔組】

- 提供學生家庭發生急難情況，如突遭變故、家長重病或死亡等救助。

【行天宮急難濟助金-訓育組】

- 急難變故發生日起 6 個月申請。
- 家庭急難濟助：針對家庭或個人之生活費、喪葬費等濟助。
- 學生急難濟助：針對學生之學雜費、生活補助費等濟助。
- 醫療急難濟助：針對病患個人於醫院內發生之醫療費及看護費。

八、【學校菸害防制措施】

依據菸害防制法明定未滿 20 歲之人，不得吸菸(含電子煙)。高級中等學校以下學校全面禁止吸菸。為落實校園無菸環境，依據本校學生獎懲規定，抽菸初犯依學生獎懲規定記小過 1 支，累犯小過 2 支，並依菸害防制法函送衛生局，依規定進行戒菸教育，查獲電子菸亦同。

另**電子煙需沒入送衛生局並進行校安通報**。

宜蘭縣衛生局對於初次函送給予戒菸教育 2 小時處分，由學校健康中心執行，累犯則除戒菸教育外另進行罰鍰。

- 禁菸場所吸菸對吸菸者處 2 千至 1 萬元罰鍰。
- 行政院於 2026 年 6 月通過「菸害防制法」修正草案，全面禁止電子煙。持有納入開罰範圍。持有、使用者可處新台幣 3 萬至 10 萬元罰鍰。

九、【學生曠課、獎懲預警】

每學期曠課達 35 節、有處分紀錄生輔組會以書面郵寄通知家長。
無故連續 7 日未到校召開適性輔導會議。

十、【學生身心調適假】

學生身心疲倦或情緒低落時，可向學校申請的一種假別。

- 身心調適假**需要家長同意並通知學校，18 歲亦同**。
- 到學校後有請假需求，確保學生安全無虞，填外出單離校。
- **身心調適假以半日或一日為請假單位**，超過半日，未滿一日，仍以一日計算。
- 一個學期上限 3 日，不納入缺課 1/3 該科零分計算。
- 定期彙整請身心調適假的學生名單，供輔導室參考。
- **定期學業成績評量及補考期間，不適用身心調適假**。
- 有請身心調適假，不能領全勤獎。

十一、【學生違反服儀規定】

自登記日起一周內向生輔組申請接受學生服儀輔導管教措施，如**靜坐反省** 30 分鐘或**書面自省**，未於期限內完成則列入日常生活表現紀錄。

參、本學期各組工作重點

一、訓育組

- (一)本學年度規劃許多活動與比賽(美術比賽、文藝季、運動會創意表演、高一班際團體歌唱比賽、頭家好聲音卡拉 OK 等)，請家長多給學生鼓勵與指導；另於班會時間規劃品德教育、法治教育、國際教育、媒體素養教育等等，盼能加深加廣同學於不同領域的知識，達到多元學習的成效。
- (二)本學期班聯會規劃多項學生活動，如教師節敬師活動、歲末聯歡社團成果表演等，希冀同學能在活動過程中，學習團隊合作以及爭取榮譽的精神。

- (三)本校**教育儲蓄戶**接受社會愛心人士捐款，如有需扶助經濟弱勢之學生（指家庭狀況屬低收入戶、中低收入戶、特殊境遇、突遭變故、因其他特殊狀況造成家庭經濟困難，致無法順利接受學校教育），可至學務處填寫申請表，期望能解決或減輕個案學生困難，助其順利穩定就學。

(四)活動時程

1. 115/8/25(二) 12:35~13:05 辦理班級幹部訓練。
2. 115/8/26(三)~9/16(三)辦理美術比賽。
3. 115/9/16(三)13:10~14:00 辦理校長有約。
4. 115/9/23~115/10/12(三)辦理 CRC 紙雕設計比賽。
5. 115 學年度畢業紀念冊招標、編輯相關事宜。
6. 115 學年度組成高三學生畢聯會。
7. **115 學年度第 1 學期就學貸款業務，預計於 9/30(三)辦理完成。**
8. 115/9/21(一)~9/23(三)辦理教師節敬師感恩週系列活動。
9. 115/10/30(三)創意進場資料報名。
10. 辦理 115 學年度文藝季比賽，收件截止日為 11/6(五)。
11. 115/12/21(一)-22(二)週記抽查。
12. 115/12/09(三)辦理法律常識會考。
13. 115/12/24(五)服務學習時數統計。
14. 116/1/6(三)辦理 115-2 班級幹部選舉。

二、生輔組

- (一)本學年友善校園週宣導活動：9/2(三)開學第一週實施「友善校園週」宣導講座，本次宣導活動主題：**「拒絕一級傷害，遠離依托咪酯：不依托、不嘗試、不隱瞞、要求助」**，請家長們關心學子可能遇到的問題，培養守法意識，維護孩子學習成長的友善及安全環境。
- (二)學校持續關懷學生上、放學交通安全情形，提醒同學遵守交通規則，請家長鼓勵同學搭乘大眾交通工具，配合切勿讓學子無照騎乘機車。本校騎腳踏車上學之學生，為了安全請佩戴安全頭盔及裝設反光裝置，並家長協助其腳踏車上增設必要之安全標示。
- (三)學生如有請假需求，事假部分事先辦理請假手續並附上請假證明(空白證明單在生輔組領取)，病假請附上就醫證明(醫療院所收據或診斷書)，未附者以事假論，並請於返回學校三日內完成請假手續。
- (四)學校改過遷善辦法，在於讓違規學生以愛校服務方式達到改過遷善目的，完成愛校服務時數後，經考核通過即可將該處分註銷。生輔組每年亦會辦理品德教育銷過活動，請家長鼓勵同學積極報名參加，也請

家長留意關懷學生在校情況，降低違規再犯率。

(五)敬請家長留意學生在外交友情形，並適時提醒留意男、女朋友交往分際，切勿隨意拍攝私密、不雅照片或轉傳影片隨意傳送，避免造成性平事件，以保護自身及他人交友安全。

(六)學校輔導課開始後，專車將於**下午 5 時 5 分發車(星期三固定下午 4 時 10 分)**，為提升學生上、放學交通安全，請家長鼓勵同學踴躍搭乘專車。

(七)菸害防制

依據「菸害防制法」第 16 條及 19 條規定：未滿 20 歲之人，不得吸菸。違者，應令其接受戒菸教育；於第十八條第一項所定場所或第十九條第一項不得吸菸之場所吸菸者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。第 42 條未滿二十歲之人無正當理由未依前項通知接受戒菸教育者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰，並按次處罰；行為人為未成年者，處罰其父母或監護人。

(八)115 學年度學務處生輔組(校安)輔導班級分配表。

國立頭城家商學務處生輔組 115 學年度輔導班級分配表				
輔導班級 校安姓名	高一	高二	高三	備註
林惠怡	102、105、113	206、208、210	302、311	
(待聘)	103(惠怡) 111(耀賢)	201(宛珍) 203(宛珍)	304(耀賢) 306(守智) 312(耀賢)	現有校安 暫代
李宛珍	101、108、112	202、212	301、303、310	
鄭守智	104、107、110	204、205、 207、211	305、307	
謝耀賢	106、109	209、213	308、309、313	
備註	以上輔導班級包含承辦：緊急事件處理、獎懲申請、請假證管理、改過銷過申請(愛校單)等。			

三、體育組

(一)本校培訓校隊有：男生排球隊、輕艇隊、田徑隊、羽球隊。

(二)校內外體育競賽：

1. 本學期班際活動計有：班際籃球賽和班際桌球賽。

2. 校內體育競賽：

(1)115/9/14-25 班際籃球賽。

(2)115/11/25 全校運動會預演、長距離決賽。

(3)115/11/25-27 全校運動會。

(4)115/12/14-24 班際桌球賽。

3. 校外體育競賽：

(1)115/9/22-23 宜蘭縣中小學運動會-游泳比賽。

(2)115/10/17-21 排球隊前往台南學甲參加華宗盃排球錦標賽。

(3)115/11/07-11 排球隊前往雲林北港參加媽祖盃排球錦標賽。

(4)115/11 月份 115 學年度高中排球甲級聯賽預賽。

(5)115/11/12-14 115 學年度宜蘭縣中小學田徑錦標賽。

(6)115/12 月份 115 學年度高中排球甲級聯賽複賽。

(7)115/12/11-17 115 學年度宜蘭縣中小學羽球比賽。

(8)116/01/23-26 排球隊前往高雄參加和家盃排球錦標賽。

(9)116 年 3 月 115 學年度高中排球甲級聯賽決賽。

(10)116 年 3 月排球隊參加莒光盃排球錦標賽。

四、衛生組

(一)本學期已於新生始業輔導辦理高一新生健康檢查，並陸續安排高二、高三同學進行身高、體重、視力檢查。檢查結果紀錄於藍卡，同學會帶回家請家長簽名，請家長們注意同學身體狀況，特別是視力變化。

(二)請家長協助宣導良善生活教育之養成，培養勞動的精神及價值觀，健康飲食的觀念與人生觀；化為實際行動即從環保生活的實踐做起，含確實做好垃圾分類及減量並使用自備可重複使用之餐具，飲（食）用自然食材以減低身體器官的負荷。

(三)**學校備有蒸飯箱，鼓勵同學多加利用。**

(四)為避免秋冬 H7N9、A 型流感、新型冠狀病毒肺炎等呼吸道感染症候群，請家長協助叮嚀同學養成常洗手之良好清潔習慣，並盡可能攜帶衛生紙、手帕、口罩等個人衛生用品到校，並留意呼吸道及咳嗽禮節；另請依結核病七分檢視原則，留意是否有結核病可能性。

- (五)為避免各項傳染病於校園內群聚發生可能，如同學經醫師確診為法定傳染病，請務必通知導師轉告健康中心，以便進行校安通報，並由健康中心提供後續追蹤關懷等服務。
- (六)本校申請「115 年度友善提供多元生理用品推動方案及措施計畫」，補助方式分為定點取用及個別發放，定點取用儲放於健康中心供急需學生使用，個別發放採學生至員生社兌換。
- (七)流感疫苗全面納入「NIAS 疫苗接種行政電子化系統」，採家長同意書線上簽署作業，年滿 18 歲學生由本人簽署，預計於 11/2 辦理。

五、 社團活動組

- (一)本學期開設 46 個社團，提供同學多元學習。
- (二)七次社團時間：10/7、10/14、10/28、12/2、12/9、12/30 和 1/6。

總務處簡介

壹、總務處的工作，從校舍、設備、工程到環境與安全，都是孩子每天在校學習的重要基礎。我們將持續做好各項校園維護與安全管理工作，讓家長安心，也讓孩子能在安全、舒適的環境中學習與成長。

貳、總務處組織成員

一、總務處專線：(03)978-2604、(03)978-2603

校內總機：(03) 977-1131 轉 130

二、成員如下表：

職稱	姓名	電話/分機
總務主任	馮炫傑	130
文書組組長	林俊榮	137
文書暨出納組書記	林琬健	137、135
出納組組長	吳靜蕙	132
庶務組組長	莊美雲	131
庶務組管理員	魏春燕	131
庶務組管理員	吳憲欽	109
電力技士(職務代理)	游睿恩	109
技工	林坤郎	168
工友	林吳淑敏	101

參、工作簡介：總務處主要負責校園環境維護、校舍修繕、工程規劃、設施設備管理及校園安全等工作，持續提供孩子們安全、舒適且完善的學習環境。以下為本學年度重點說明

1. 校園工程與施工安全：本學年度校內持續辦理教學大樓耐震補強、無障礙電梯及相關校園改善工程。施工期間部分區域將設置工地圍籬或進行動線調整，學校亦會落實施工區域與學生學習空間之區隔。請家長協助提醒孩子勿進入施工及管制區域，並依學校規劃動線通行。

2. **校舍及設施設備維護**：針對班級教室、公共空間、水電及校園各項設施設備，如有損壞或需改善情形，學校均透過總務處修繕機制進行處理，持續維護良好的教學及學習環境。
3. **校園環境與防災安全**：總務處定期辦理校園環境巡檢、設施設備安全檢查及防颱、防汛等相關整備工作。遇颱風、豪雨或其他特殊狀況時，相關校園管制及安全措施將依學校公告辦理，也請家長及學生共同配合。
4. **交通與停車**：為維持校園秩序與安全，進出校園的車輛需經管制。校內停車空間有限，活動期間請依照學校規劃停放或利用周邊停車場。
5. **學雜費及相關繳費**：學生註冊繳費單及各項相關費用由學校依規定辦理，如涉及身分減免、繳費期限或相關疑義，可依繳費單所列資訊洽詢相關承辦單位。

肆、家長常見問題與聯絡窗口：孩子在校園中的安全、學習環境及各項設施，是總務處最重視的工作之一。如果家長發現校園環境或設施設備有需要改善之處，或對繳費、校園工程等事項有疑問，歡迎與我們聯繫。

1. 孩子在學校安不安全？學校持續透過校園巡檢、設施設備維護、工程安全管理及防災整備，維護學生在校學習與活動安全。
2. 發現問題怎麼處理？如發現校園設施損壞或環境安全疑慮，可反映給導師或直接聯繫總務處，我們將依實際情形進行查察及處理。
3. 有問題要找誰？可依下表直接洽詢相關承辦單位；如不確定應聯絡哪個單位，可先洽總務處分機 130，我們會協助轉介處理。

家長常見問題	聯絡窗口	分機
校園設施、環境維護及修繕問題	庶務組	131
校園工程、施工安全及相關事項	總務處／庶務組	130、131
學生繳費及相關費用問題	出納組	132
其他總務相關事項，不確定該詢問哪個單位	總務處	130

實習處簡介

壹、實習處工作內容簡述

一、加強學生專業技能，涵養學生正確職業道德，鼓勵學生參加技術士檢定，輔導學生職業生涯規劃。

- (一)配合實習課程實施安全衛生教育，指導學生正確使用及愛護實習器材。
- (二)嚴格執行實習場所維護及保養檢查，以促使各科重視維護管理工作。
- (三)擴大學生實習領域，舉辦校外參觀實習增進學生見聞，學術理論與專業技能之結合。
- (四)開拓就業機會，蒐集職業資訊，輔導畢業生就業。
- (五)加強學生技藝訓練，辦理各類技藝競賽及成果發表會等，藉以觀摩增進學習成效。

二、實習處現況簡述

- (一)本處現有同仁 16 位，幼兒園 5 位，分司各組、各科業務工作。
- (二)本校為家事商業技術型高中，職業類科現有電子商務科、資料處理科、幼兒保育科、流行服飾科、美容科、餐飲管理科、觀光事業科及表演藝術科等 8 科，另附設幼兒園供幼兒保育科學生實習。
- (三)配合學校職業類科課程，設有實用技能學程現有餐飲技術科、美髮技術科。

三、實習處組織成員

單位/職稱	姓名	電話/分機	單位/職稱	姓名	電話/分機
實習主任	陳韻如	140	電子商務科	陳淑卿	147
實習組	陳炳方	141	資料處理科	楊曜禎	148
就業組	戴憶文	141	幼兒保育科	高瑞君	145
實用技能組	陳建志	143	流行服飾科	陳依璇	145
職涯試探組	陳珮玲	149	美容科	呂瑞家	145
家科技士	陳靜玟	143	餐飲管理科	吳瑜純	147
商科技佐	高世恒	142	觀光事業科	李佳蓁	148
群科發展組	王貞明	142	幼兒園園長	林麗雲	146

實習處電話：03-9772380 或 03-9771131#140~149

貳、頭城家商的優點與特色

一、頭城家商的優點

- (一)台灣東北部、東部唯一設有家事類科的國立技術型高中。
- (二)每年各科技藝競賽，成績逐年提升且亮麗非凡。
- (三)利用課餘時間實施課業輔導及技藝培訓，能有教無類，惜才愛才。
- (四)配合教育政策 115 學年度申辦多項計畫，並獲得優渥的經費補助。

計畫別	申辦項目
技職教育—務實致用 與產學接軌	業界實習和職場體驗計畫
	學生實習實作能力計畫
	遴聘業界專家協同教學計畫
	提升學生實習實作能力
技職教育—優化實作 環境	充實基礎教學實習設備
	改善實習教學環境及設施
	校訂課程設備需求
技職教育—適性探索 與跨域學習	國中職涯探索體驗
	跨群科與產業實務鏈結教學研習分享
AI 與數位科技融入 技職實作教學	新興科技與產業實務融入課程
完全免試—適性入學 與國高中課程銜接	支援國中技藝課程
	辦理國中生職涯探索體驗

- (五)114 學年度全國家事類科及商業類科技藝競賽成績紀錄：

	競賽名稱	辦理科別	日期	名次	學生	指導老師
1	114 學年度全國 家事類技藝競賽	美顏組	114.11.15	優勝(第 23 名)	303 吳珮璇	呂瑞家主任
		服裝製作組	114.11.15	優勝(第 11 名)	301 何品潔	陳依璇主任
		餐服組	114.11.15	優勝(第 19 名)	308 吳莘淇	林玉涵主任

2	114 學年度全國 商業類技藝競賽	商業簡報組	114.12.04	優勝(第 20 名)	301 吳若靖	陳炳方老師 戴憶文老師
---	----------------------	-------	-----------	------------	---------	----------------

二、辦理績效與特色

(一)產學攜手創意研發計畫

1. 產學合作模式：科大校院師資及業師商品實務能力，校內跨科協作之專業師資，建立業界、科大、職校之產學合作模式。
2. 研發、行銷在地創意特色商品：結合地方產地資源，引進產業最新技術，研發在地創意特色商品，導入科技校院產學合作品牌經驗，行銷頭城在地特色商品。
3. 成果發表：結合科技院校師資、商業界商品實務能力，結合校內跨科協作之專業師資，辦理新品成果發表會。
4. 「頭家工坊」文創商品：以頭城家商技能專業課程學生手作成品，製作獨具特色商品。以宜蘭地標龜山島為核心，融合頭城歷史文化特色，為獨具地方特色包裝架構，創發「頭家工坊」特色文創商品，行銷創意課程特色。

(二)協同教學：透過與科大協同教學執行，教師吸取業界實務經驗及專業技能，結合理論與實務，豐富日後的教學內容。

(三)114 學年度學生技藝優異表現：

序號	活動名稱	辦理科別 /組別	成績	活動地點	指導教師
1	拒菸街舞競賽	表藝科	榮獲第三名	宜蘭市	
2	2025 地酒盃全國永續綠餐創意飲調與餐服競賽	觀光科	餐飲服務競賽 金牌 308 班 吳莘淇	臺北市客家文化主題公園	林玉涵主任
3	2025 第十一屆宜蘭遊程設計競賽	觀光科	休閒旅遊組 第三名 108 班邱庭筠、周祐佳、王力禾	佛光大學	吳鳴蘭老師
4	全國北區技能競賽	流服科	【服裝創作】 201 班 楊湘豫 第三名 201 班 莊海筠 佳作 【中式服裝】 101 班 陳奕潔 佳作	桃園市	謝昀珊老師 陳依璇主任
5	2025 年金指獎美業巔峰賽:技藝對決x藝術盛典	美容科	彩妝紙圖創意組 冠軍 203 班 吳雯榆 複合異媒材設計組 冠軍 303 班 林仙怡	台大國際會議中心	呂瑞家主任

6	2025 TIFBC 臺南美食之都國際 餐飲藝術挑戰賽	餐飲科	《全場最高分獎項》&《金牌》 獲最高殊榮 餐飲 206 班 林庭宇	臺南 晶英酒店	林永昇校友 馮炫傑主任
7	2025 陸羽盃客家茶飲 暨餐料理競賽 創意飲調無酒組	餐飲科	創意飲調無酒組 金牌 315 班 李如恩 銀牌 306 班 游鈺豪 創意客家廚藝組 金牌 315 班 闕文獻 金牌 307 班 黃伊淳 銅牌 315 班 郭愛生	宏國德霖 科技大學	黃淑冠老師 蔡文婷老師 歐珮怡老師
8	2025 第四屆全國少年 創業經營競賽零售專 家組	電商科	第一名 電商科 205 班 林郁庭 第二名 商管群 105 班 黃婷暄 第三名 電商科 205 班 李知諭 第四名 電商科 205 班 邱楷舜 第五名 商管群 104 班 林乙諒 佳作 電商科 205 班 劉又愷、簡境濤 薛名蕎 商管群 105 班 劉以愛  賀榜  特別獎-簡報製作 第一名 205 班 林郁庭 第二名 105 班 黃婷暄	健行科技 大學	郭洹榕主任
9	114 學年度宜蘭縣 學生舞蹈比賽	表藝科	現代舞優等獎	宜蘭運動 公園	劉羿伶老師 陳鍔宓老師
10	2025 奧林匹克盃 美業交流競技大賽	美容科	《華麗新娘化妝設計圖組》  203 班 陳鈺涵—冠軍 《清純新娘化妝設計圖組》  203 班 陳允恩—冠軍 《面部彩繪創意設計圖組》  203 班 吳雯榆—冠軍 《晚宴創意設計圖組》  203 班 陸柔恩—冠軍 《創意包頭組》  203 班 林沛嫻—冠軍	新莊頤品 大飯店	呂瑞家主任 高儀晉老師

			《創意編梳包頭組》 🏆 203 班 楊子誼—冠軍 《標準冷燙組》 🏆 112 班 吳依庭—優勝 🏆 112 班 張羽晴—優勝 榮獲 6 冠軍、2 優勝		
11	獲選青年百億海外圓夢基金計畫	美容科	203 班陸柔恩、203 班陳允恩 前往韓國 8.9~8.21 共 16 天 每人/26 萬 學習費用全額補助	韓國	呂瑞家主任

(四)產學合作

1. 策略聯盟

本校與技專院校締結聯盟，藉由學術交流，共同指導學生並協助學生升學就業並行。

- 校外職場實習：美髮技術科、餐飲技術科、電商科及幼保科。
- 辦理校外參觀，增進學生視野，了解產業動脈，使理論與實務結合。
- 辦理職場講座宣導就業機會，協助三年級畢業生，辦理產學專班說明會。

(五)落實學生整體學習風氣

- 落實學生各類證照取得，訂定技能檢定培育計畫，利用課後、假日及寒暑假期間成立乙、丙級培訓班，落實執行，各科各項技能檢定逐年提升。
- 輔導學生參加區域性及全國技藝競賽及技能競賽。
- 輔導學生參加全國高職學生實務專題製作競賽。

(六)積極參與社區及資源交流活動，藉由做中學及實際體驗過程，增進學生專業技能及人文素養，並提昇各科能見度，發展各科特色。

- 美容科(美髮技術科)：擔任縣內國中表演活動造型團隊、社區義剪活動、白鷺鷥舞蹈團協助造型、弘道老人基金會愛心園遊會、協助宜蘭國中職探技藝美容美髮課程。
- 餐飲管理科(餐飲技術科)：協助宜蘭國中職探技藝餐旅課程、支援各項活動餐會、弘道老人基金會寒冬助老餐會。
- 幼兒保育科：兒童戲劇社縣賽全國優異、動態成果展校外展出社區服務-「宜蘭縣嬰幼兒閱讀推廣系列-偶是創意高手活動」、與飯店業產學合作頭家故事屋活動、弘道老人基金會愛心園遊會。
- 商管群科：頭城社區產學合作的影像處理服務活動、與科技大學院校進行協同教學與課程參與(程式課程及行銷創意課程)、與縣內國中生分享 3D 列印的實作與產品產出、耶誕送愛心關懷社區服務、宜蘭國稅局報稅服務隊。
- 觀光科：開發鄉土人文及特色課程設計與教材，並融入在地各項水域課程、觀光導覽專業研習。
- 流行服飾科：新北市技藝競賽、全國家事類技藝競賽、設計各項文創手作商品。
- 表演藝術科：全國戲劇比賽、全國舞蹈比賽、擔任縣內各活動表演。

輔導室簡介

為了讓孩子快樂學習、有美好的生活，輔導室提供各項服務，期待能結合學校與家長、社區的力量，幫助孩子順利成長。我們的服務項目有：

壹、生涯輔導 ~ 讓孩子擁有更寬廣的天空：

- (一)編輯高三升學面試資料，提供學生升學與面試的參考。
- (二)提供生涯規劃課程，輔導學生規劃生涯藍圖，增進生涯發展能力。
- (三)實施興趣測驗、職能測驗協助學生瞭解自我，發揮潛能。
- (四)定期更新輔導專欄與刊物，提供最新升學與就業資訊。
- (五)透過活動、課程及班(週)會，宣導升學與就業進路與準備。

貳、生活輔導 ~ 讓孩子生活一帆風順：

- (一)透過認輔調查，了解學生在校生活適應問題，並加以協助。
- (二)以團體輔導及個別諮商方式和孩子談論生活問題，協助孩子解決問題。
- (三)進行生命教育、性別教育等相關宣導，培養學生健全之觀念。

參、親職教育 ~ 讓我們一同幫助孩子：

- (一)由校方主動與您聯繫，瞭解孩子在家中的生活狀況，以及讓您瞭解孩子在學校的學習情形。
- (二)舉辦親職教育座談會，促使家長、孩子與學校進行溝通，相互交流、討論。
- (三)提供家長親職諮詢，增進您在教育孩子方面的知能。

肆、諮詢轉介 ~ 讓您和孩子獲得更多的資源：

- (一)蒐集各類社會資源，提供諮詢服務的參考。
- (二)結合社會輔導機構，如：宜蘭縣學生諮商輔導中心、張老師中心、精神科醫師及社會局等單位，提供諮詢轉介服務。
- (三)定期安排駐校心理師，提供專業個別諮商與家長諮詢。

伍、輔導室人力資源 ~ (專線電話：03-9778527 或總機 03-9771131)

- 輔導主任：鄭琇勻 老師 (負責三年級學生輔導) (分機 150)
- 專任輔導教師：李嘉文 老師 (負責二年級學生輔導) (分機 151)
- 張佑安 老師 (負責一年級學生輔導) (分機 151)
- 陳潔儒 老師 (負責進修部學生輔導) (分機 171)

閱讀的起點：圖書館陪你一起進入閱讀的新世界

- 一、人員編制共三員： 主 任 ：黃承焜老師 分機：160
 資訊媒體組：葉淑美組長 分機：160
 職 員 ：李洋廣先生 分機：161。

- 二、空間配置：二樓：「圖書出納櫃台」、「書庫」、「雜誌區」、「童書區」、「多媒體視聽區」及「公用資訊區」。

三、開放時間

週一至週五上午八時至下午五時。

四、借書規則

1. 學生憑學生證，可借閱圖書四冊，借期二週。
2. 圖書股長及圖書館義工，可借閱圖書六冊，借期三週。

五、圖書館例行業務：

1. 借書、還書及資料檢索服務。
2. 圖書館及資料庫利用教育。
3. 班級讀書會(閱讀心得寫作)。
4. 圖書及影片介購、新書介紹。
5. 學校國際化推廣。
6. 小論文寫作推廣及參賽。
7. 學生自主學習推廣。
8. 頭家誌及校刊編輯。
9. 書展及文藝展。
10. 校園資訊網路安全維護。

六、公用資訊區

1. 電腦、平板：提供師生資料查詢、檔案製作等服務。
2. 影印機：提供影印、列印、掃描等服務。

七、現有圖書資料

1. 書籍：4 萬餘本。
2. 電子書：2873 本。
3. 電子雜誌：110 類

八、館際合作（圖書互借）學校

宜蘭大學、佛光大學及宜蘭縣內各公私立高中職校及頭城鎮國中小學進行館際合作。

九、推廣閱讀活動，提升閱讀風氣。

1. 組織班級讀書會：執行時間 115/8/25-115/9/1。
2. 每學期固定舉辦閱讀心得寫作競賽：執行時間：115/9/1-115/12/31。
3. 好書推薦：圖書館網頁及班會時間推薦。
4. 個人圖書借閱競賽：115/9/1-115/12/31。
5. 「一句好話 X 一首好歌」閱讀短影音競賽 115/9/1-115/12/31。
6. 週三晨讀共好時光：每週三 7:00-7:50，自主學習、提升英文、日文能力。
7. 參加「全國高級中等學校網路讀書會閱讀心得寫作比賽」：
第 1 學期：115/9/1-115/10/15；第 2 學期：116/2/1-116/3/15。
8. 全國高級中等學校小論文寫作比賽：
第 1 學期：115/9/1-115/10/15；第 2 學期：116/2/1-116/3/15。

十、國教署核定專案計畫經費

1. 優質化計畫：10 萬元
2. 雙語教學計畫：40 萬元
3. 國際學校計畫：39 萬元

進修部簡介

壹、進修部組織成員

一、行政人員

進修部專線：(03)977-4418

校內總機：(03)977-1131 轉 170~171

職稱	姓名	職掌	分機
進修部主任	林育鼎	統籌一切進修部事務	170
教務組組長	楊雅媛	研究發展、課程編排、教學實施、課業考查、教學研究、成績考查	171
校安人員	賴彥辰	生活管理、團務活動	171
專任輔導教師	陳潔儒	學生個別生活輔導及團體輔導、學生升學輔導等	171
幹事	藍凱成	學籍系統管理、學雜費減免、協助註冊相關擬辦及承辦之行政工作	171
幹事	許正凱	成績系統管理、學生學習歷程檔案、協助教務相關擬辦及承辦之行政工作	171
護理師	游好潔	師生健康維護、傷病醫療救護及醫療轉介、疾病輔導追蹤等，並協辦行政工作	171

二、進修部導師名單：

班級	導師
餐一仁	林文政(國)
餐二仁	李國明(體)
餐三仁	王詩綾(國)

貳、進修部現況簡述

一、設立於民國 71 年 8 月，台灣省立頭城高級中等學校進修補習學校。

二、民國 89 年 2 月奉令改名國立頭城高級家事商業職業學校附設進修學校。

三、民國 106 年 8 月改制為國立頭城高級家事商業職業學校進修部。

四、班級科別編制為單科單班-餐飲管理科。

五、進修部教育目標：以充實國民生活知識，傳授實用技能，培養樂於學習、敬業合群、適應創造的健全國民及終身學習者為目的。

進修部辦公室、教室位置：



參、工作報告

一、115 學年度進修部作息時間：每週一到四晚上五節課，週五晚上四節課。

每節課 45 分鐘，各節次時間如下：

節次	第一節	下課	第二節	下課	第三節	下課	第四節	下課	第五節
時間	17:55	18:40	18:45	19:30	19:35	20:20	20:25	20:10	21:15
	18:40	18:45	19:30	19:35	20:20	20:25	21:10	21:15	22:00

二、115 學年度進修部行事曆業已公告於學校首頁，煩請參閱。

親職文章分享

選文(一): SEL 社會情緒學習是什麼？

家庭融入社會情緒學習的方法

【選自:陪伴心理諮商所 2026-08-17】

(一) 何謂 SEL 社會情緒學習？

社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, 簡稱 SEL) 由美國的學業與社會情緒學習組織 CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) 所提出，是一套教導孩子「從情緒出發，認識自己、也理解別人」的學習方式。除了學會辨識與表達自己的情緒，也包含如何調整情緒、站在他人的角度思考、與人相處，以及遇到問題時做出適合的選擇，這些能力不只會影響孩子與同學、家人的互動，也和學習、生活適應及心理健康息息相關。

(二) 社會情緒學習的重要性

對孩子來說，成長過程中要面對的不只有課業，還有考試失利的挫折、和同學的爭執、不知道怎麼融入團體，或遇到壓力時不知道該怎麼調整等問題。這些能力不一定會隨著長大自然學會，透過社會情緒學習，可以讓孩子慢慢練習認識自己的感受、面對挫折及與他人溝通，遇到問題時，也更知道如何表達需求或尋求協助。SEL 除了關注孩子的學習表現，也重視人際相處、生活適應與心理健康，讓孩子逐步培養面對生活與未來挑戰的能力，更呼應了十二年國教強調的「全人教育」理念。

(三) SEL 社會情緒學習 5 大面向包含哪些內涵與能力？

1. 自我覺察

自我覺察的面向相當廣泛，包括理解自己的情緒、想法、價值觀、身分、特質、優缺點、興趣與發展目標等，也就是全方位的認識自我。其中，「情緒辨識」是 SEL 裡面非常重視的一環。

2. 自我管理

自我管理著重的是掌控個人的情緒、思維和行為，使自己不容易受其干擾，同時學會如何設定並執行生活與學習方面的目標。具備自我管理能力的人，在面對挫折、挑戰或壓力時，通常能更有效地調適與應對，展現出相對成熟穩健的態度，不會因情緒而對自己或他人做出負面行為。這項能力無論是在校園生活還是未來的職場，都非常受用。

3. 社會覺察

社會覺察指的是可以理解他人的感受、想法、價值觀及文化背景，並能展現出同理與關懷的能力。簡單來說，就是嘗試從他人的角度看世界，改變自身的偏見與刻板

印象，讓自己學習不同的觀點，從而在人際互動中更懂得尊重他人。

4. 人際關係技巧

人際關係技巧涵蓋了溝通、傾聽、合作、協助、領導與衝突解決等能力，這項能力並不是單向的，除了可以幫助他人之外，亦能學習到如何適當地向他人尋求協助，以建立健康的同儕關係，並為未來的職場人際互動奠定穩固的基礎。

5. 負責任的決定

負責任的決定是指在進行決策或與他人互動時，能夠兼顧社會倫理、道德規範及群體感受，綜合評估行為的利弊與可能後果，最終做出具有建設性且能承擔後續責任的選擇。如果無法為個人的言行負起責任，就不會輕易訴諸行動。

（四）家庭的 SEL 情緒教育

家庭是孩子最早接觸情緒教育的地方，許多學習也發生在每天的相處中。家長不需要特別安排一堂課，可以從聊天、處理衝突或分享心情開始，慢慢帶著孩子認識自己的感受，也學習理解別人的想法。

1. 建立情緒對話

想讓孩子學會表達情緒，可以先從認識自己的感受開始。家長可以利用吃飯、洗完澡或睡前等時間，簡單問問孩子：「今天有什麼開心的事嗎？」或「今天有沒有什麼事讓你生氣？」鼓勵孩子說出發生了什麼事，以及當時的心情。

2. 練習換位思考

除了認識自己的情緒，理解別人的感受也是 SEL 情緒教育的一部份。當孩子和兄弟姐妹、同學或朋友發生衝突時，家長可以先別急著判斷誰對誰錯，而是問孩子：「如果你是他，你會有什麼感覺？」或「你覺得他為什麼會這樣做？」帶著孩子從對方的角度重新看待事情。

平時也能透過生活中的事件，和孩子聊聊不同角色的想法與心情。當孩子發現同一件事可能有不同的看法，便能慢慢理解每個人的感受不一定相同，並在一次次練習中培養同理心。

3. 示範適當的情緒處理方式

孩子怎麼面對情緒，多半會受到父母日常反應的影響。家長除了教孩子認識情緒，也可以示範自己如何表達與調整。當感到生氣或焦躁時，不必刻意裝作沒事，可以直接說：「爸爸／媽媽現在有點不開心，想先深呼吸，等情緒平穩一點再說。」

透過深呼吸、暫停對話或稍微離開現場，也能讓孩子知道，有負面情緒很正常；重要的是不要在情緒最強烈時傷害自己或別人，而是先讓自己冷靜下來，再好好溝通。看著家長怎麼處理情緒，孩子也會慢慢找到適合自己的調節方式。

選文(二)：親子關係也有存摺，你今天是在存款，還是提款？

心理師：用 3 個句型逆轉關係

【作者/曾麗心臨床心理師 2026-07-28】

親子關係，有進才有出

心理學家約翰·高特曼（John Gottman）提出了「情感帳戶」的概念，意指每一段重要的關係，都像一個銀行帳戶，我們會在日常互動中不斷地「存款」與「提款」。關係存款夠多的時候，我們會感覺關係有力量、具彈性、也能滋潤飽滿；然而，一旦長期提款多於存款，帳戶開始透支，關係就可能出現裂縫、也會容易起衝突。這個概念放在親子關係裡，也非常適用。

孩子還小的時候，親子帳戶相對容易存款，爸媽跟孩子一起讀繪本、一個擁抱、一句「我愛你」，都是親子關係的存款。等孩子進入青春期的時候，很多父母開始不自覺地把大量時間花在指導、提醒、和糾正孩子，親子帳戶的提款速度，悄悄超過了存款速度。然後，還有大筆大筆的帳單來了，它們可能是課業壓力、3C 使用規範、青春期的情緒波動、頂撞無理的態度…這時候，父母可能才發現親子帳戶的存款早就透支了。所以，理財廣告常說「投資要趁早」，親子關係也是同樣道理。

（一）趁孩子還願意讓你靠近，趁早開始存！

暑假期間的親子相處密度比平時高很多，機會多，但消耗也多，往往一不留神，就開始不斷在「提款」。「你一整天都在滑手機！」、「作業還沒寫完，你就想出去玩？」、「房間這麼亂，你都不會想要整理嗎？」

這些話的初衷可能都是關切和擔憂，但說出口的方式，經常會讓孩子感覺被指責、被評價、被限制。於是，每說一句，親子帳戶就被扣一筆。更麻煩的是，暑假裡親子同處一個屋簷下的時間太長，摩擦的機會也比平常多，帳戶很容易在不知不覺間就透支了。因此，我在親子講座中經常會分享親子關係的「提款句與存款句」練習，幫助家長們可以簡單地透過日常對話，持續為親子帳戶存入源源不絕的情感資本，而不是一直在掏空帳戶。

（二）什麼是「提款句」和「存款句」？

同樣一件事，同樣的孩子，說法不同，結果差很多。孩子放學回補習班回家，把書包用丟的，一臉不耐煩。一種說法是：「你又在亂發脾氣！」另一種說法是：「我看到你回來的時候把書包用丟的，感覺今天心情有點悶悶的？」前者，孩子通常會更用力地關上房間門。後者，他可能會停一下，然後回應：「今天學校發生一件事……」這兩句話，回應的是同樣一個場景，差別只在於一個在提款，一個在存款。

你可能會發現，面對孩子時我們經常會脫口而出許多「情感提款句」，一說出來就開始傷害親子關係了，但即便說過也沒關係，情感提款不是問題，無論大人小孩都難免有情緒超載的時候。重要的是，當我們意識到這些說出口的話可能會破壞關係之後，我們願意練習「換句話說」。

（三）存款句的黃金公式

存款句看起來似乎不容易說，但其實可以把「存款句」的拆解成三步驟的黃金公式：

1. 描述觀察，不指控

說你看到的事實，而不是你對這件事的判斷。「我看到你回家的時候把書包用丟的」，是事實描述。「你又在亂發脾氣」，是指控。孩子對事實描述比較容易接收，對指控只會想反擊。

2. 說出感覺，不評價

說你感受到的，不說你的結論。「我感覺你的心情有點悶悶的」，讓孩子覺被看見。「你的臉幹嘛那麼臭」，讓孩子感覺被批評。前者打開對話，後者關上門。

3. 給出空間，不逼問

「想說的時候我在，不想說也沒關係」，這句話讓孩子知道：你在，但你不強迫。「你到底怎麼了，你說啊！」只會讓他更用力閉嘴。

這三個步驟，說起來簡單，做起來需要練習，尤其是在自己也很累、很煩的時候。但每一次做到，就是往帳戶裡存了一筆。

有時候，一起坐在沙發上看一部孩子喜歡的動畫，一起去便利商店買支冰棒，一起去超市採購晚餐的食材，或是簡單問一句：「你最近在玩什麼遊戲，我可以一起玩嗎？」這些小事，都是存款。

孩子會感受到，父母真的對他有興趣、真的想要陪伴他。親子關係帳戶，從今天開始存，永遠不嫌遲。等到青春期的各種帳單開始來的時候，你會慶幸自己在親子帳戶儲備夠用的情感基金了。

曾麗心臨床心理師製作

提款句 vs. 存款句

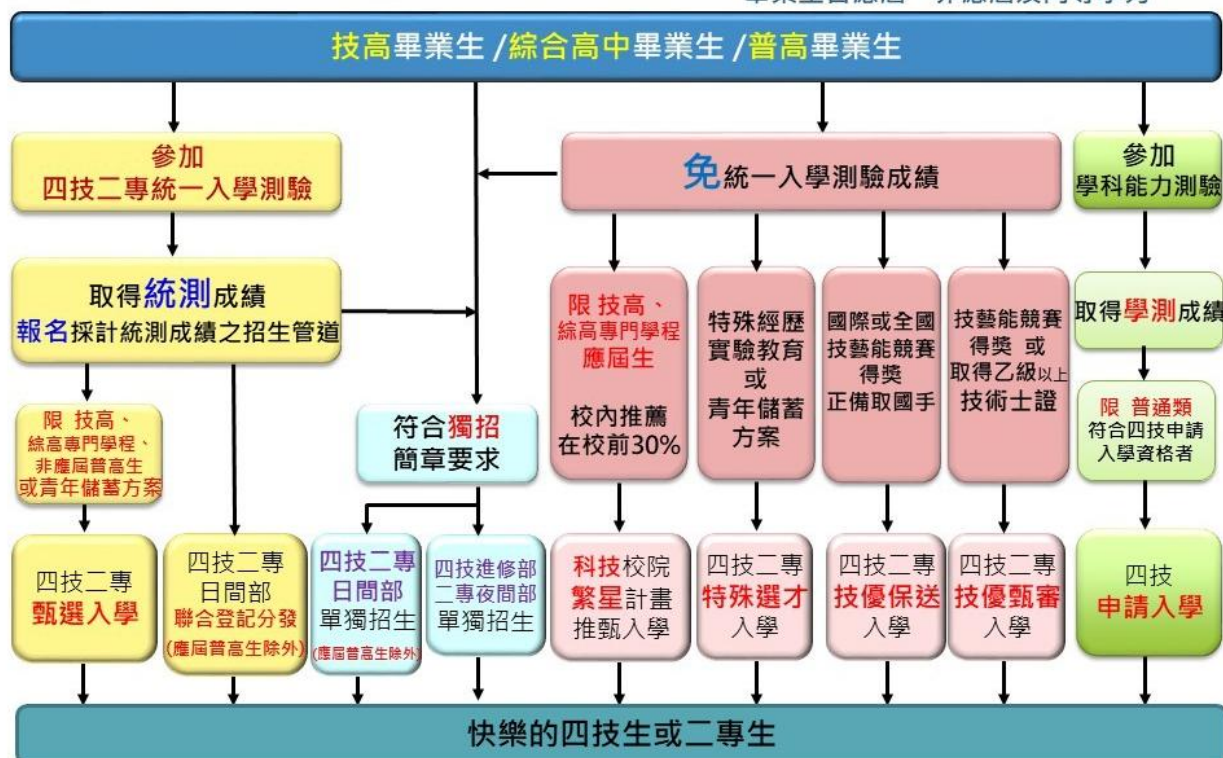
情境	提款句（我們常說的）	存款句（換一種說法）
孩子考差了	「你怎麼考這樣？」	「這次有哪裡你覺得自己有進步？」
孩子不想讀書	「你的同學都很用功。」	「今天好像有點累，發生什麼事了嗎？」
孩子玩太久3C	「你就知道玩！」	「你在玩什麼？好玩嗎？」
孩子頂嘴	「你這什麼態度！」	「你現在很不舒服，我感覺到了。」
孩子說沒事	「你不說我怎麼幫你！」	「不想說沒關係，我在這裡。」
孩子做錯事	「你怎麼每次都這樣！」	「發生什麼事了，可以告訴我嗎？」

全國性家庭支持服務諮詢專線 一覽表

提供機關(構) /團體名稱	專線名稱	專線電話	服務時間
直轄市、縣(市) 家庭教育中心	家庭教育諮詢專線	「412-8185」 (手機+02)	週一至週六 上午 9:00~12:00 下午 14:00~17:00 週一至週五 晚間 18:00~21:00
教育部 國民及學前 教育署	特教免費諮詢專線	0800-258-880	週一至週五 上午 8:00-12:00 下午 13:30-17:30
	反霸凌專線	1953	24 小時免付費
內政部	1996 內政服務熱線	1996	每日 8 時至 22 時
法務部	毒品危害防制諮詢專線	0800-770-885	24 小時免付費
衛生福利部	113 保護專線	113	24 小時免付費
	安心專線	1925(依舊愛我)	24 小時免付費
	男性關懷專線	0800-013-999	上午 9 時至下午 11 時，免付費
	長照專線	1966	週一至週五 上午 8:30~12:00 下午 13:30~17:30
	福利諮詢專線	1957	每日 8:00-22:00，免付費
衛生福利部 社會及家庭署	全國未成年 未婚懷孕諮詢專線	0800-257085 (愛我，請你幫我)	週一至週五 9:00-18:00
	老朋友專線	0800-228585 (愛愛・幫我幫我)	週一至週五 上午 8:30-12:00 下午 13:00-18:00
	失智症關懷專線	0800-474-580 (失智時，我幫您)	週一至週五 9:00-21:00
	家庭照顧者關懷 專線	0800-50-7272 台語諧音 (有你，真好真好)	週一至週五 9:00-18:00
衛生福利部 國民健康署	孕產婦關懷專線	「0800-870870」 國語諧音 (抱緊您 抱緊您)	週一至週五 8:00-18:00 多語系服務，下班時間可語音留言，會有專人回覆。
	健康體重管理 電話諮詢服務專線	0800-367-100	週一至週六 9:00-21:00，免付費 國台語服務，可用網路電話
	戒菸專線	0800-63-63-63	週一至週六 9:00-21:00
財團法人 張老師基金會	1980 輔導專線	1.直撥 1980 2.網路輔導：請上 「張老師基金會」 網站查詢相關資訊	週一至週六 上午 9:00-12:00 下午 14:00-17:00 晚間 18:30-21:30 週日 上午 9:00-12:00 下午 14:00-17:00
社團法人國際 生命線台灣總會	1995 協談輔導專線	1.1995(市話/手機) 2.新增文字線上協 談「謝謝你跟我說」	24 小時，文字協談時間及入口網 站請上官網查詢
兒福聯盟	泡福小助手 (線上親職教養諮詢)	請至官網、官方 line 找「泡福」	如需更進一步討論可線上填單， 上班時間回覆

四技二專升學管道流程圖

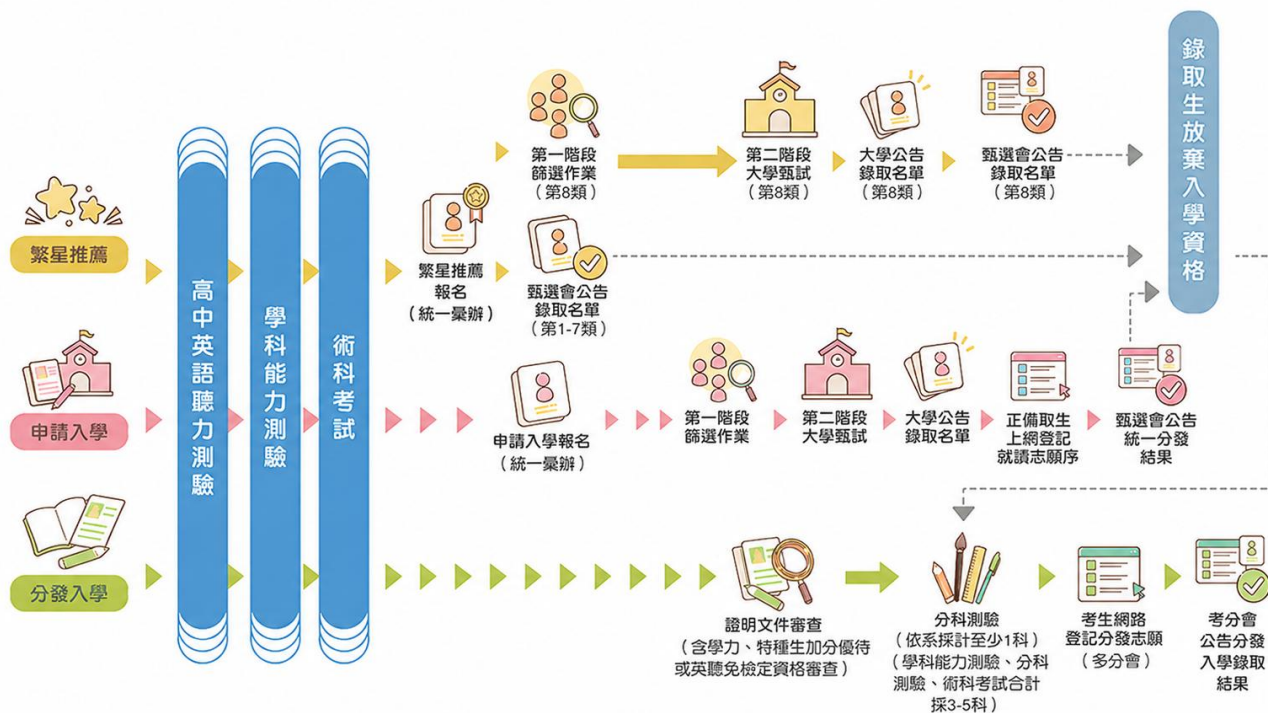
*畢業生含應屆、非應屆及同等學力



技專校院招生委員會聯合 <https://www.jbcrc.edu.tw/>



二、大學多元入學方案架構圖



大學招生委員會聯合會 <https://www.jctv.ntut.edu.tw/>



考生是否放棄錄取資格

常見詐欺六大手法-4

網路交友詐騙



美麗的偶遇，不要成為悲慘的遭遇



網路交友詐騙

三大常見樣態

1. 邀請投資
2. 急需用錢
3. 代收包裹

哈尼～我人在國外，
有個包裹可以幫我代收嗎？
機場說要繳關稅，幫我匯款到這



寶貝，我們都聊天超過3天了，
你要不要跟我一起投資？



親愛的，我工作的 FBI 派我去北極尋寶，
但我沒有路費，可以匯款給我嗎？



廣告



內政部警政署 關心您

健康上網一起來 一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

一
傾聽孩子的
需求

二
對孩子
上網
做規範

三
每用30分鐘
就要站起來
活動10分鐘

四
高四感生活
(歸屬感、
愉悅感、
成就感、
意義感)

五

培養五種網路
使用好習慣

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；
每天先做功課再上網。
地：睡覺時手機不放床邊，電腦放
在公共區域。
物：使用適合年齡遊戲。

六

稱讚
安全健康
上網好習慣



拒絕兒少性剝削， 自我保護有妙方



每張私密照都會是一輩子的傷害



每年有**8成以上**的兒少性剝削通報案件樣態涉及「**兒少性影像犯罪**」。

113年修法加重罪責：

性影像犯罪行為

使兒童或少年被拍攝、自拍、製造性交或猥褻行為之性影像案件

散布兒少性影像

無正當理由持有兒少性影像則由行政罰修正為刑罰

支付對價觀覽兒少性影像者

加重刑責

最高可處10年有期徒刑

最高可處7年有期徒刑

最高處1年有期徒刑

最重可處7年有期徒刑，得併科新臺幣100萬元罰金



私密影像被散布，我能這樣做

Step 1

求助

告訴老師、家長或打113，討論下一步可以怎麼做。



Step 2

保留證據

保留對話及相關截圖，不刪除帳號。



Step 3

報警

向事件發生地警察機關報案。



Step 4

上iWIN申訴

向性影像處理中心進行申訴、通報檢舉下架。



iWIN 熱線：02-2577-118

iWIN 網站：<https://i.win.org.tw/>



雲林縣衛生局 廣告



Q1.兒童及少年是指幾歲？

(1)兒童：12歲以下。

(2)少年：12歲-未滿18歲。

Q2.未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像也違反兒少性剝削嗎？

(1)是的。

(2)任何人拍攝、自拍、製造、散布、無正當理由持有兒少性影像，皆是違法的犯罪行為。

! 社會情緒學習 !

SEL

SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

自我覺察
self-awareness

自我管理
self-management

社會覺察
social awareness

人際技巧
relationship skills

負責任的決定
responsible decision-making



115年教育部所轄高級中等學校數位學習實施計畫

「中小學數位學習發展趨勢與推動家庭陪伴」



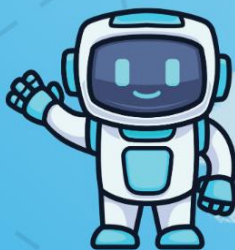
家長數位學習政策宣講影片



YOUTUBE 連結



影片檔案下載



教育部主管高級中等學校
數位學習推動辦公室