



發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校
 發行人：張瑞賓
 總策畫：張藝馨
 主編：許曉玲
 執行編輯：李思賢、林佳蓉、王禹智、賴珮瑄
 編輯單位：輔導室
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711
 地址：110035臺北市信義區松山路655號
 傳真：(02)2346-1592
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司

校長的話



青少年時期正處於對世界好奇、發展自我的萌芽階段，而且常常被問到：「你未來想要成為什麼？」，然而每個人都有屬於自己的興趣和擅長領域，所以高中職是一個充滿著無限可能性和探索的階段。

這讓校長想到五月天樂團的成員在他們高中時期，通過參加吉他社找到了自己的興趣和方向，也為他們打開了通往音樂之路的大門。但是在追逐音樂夢的路途上，五月天並不是一帆風順，不過在團員們對音樂的熱愛和堅持下，他們才能走到今天的舞台上，成為華人第一天團。五月天將他們所面對的一切化作一首首感動人心的歌曲，其中《慫人》和《倔強》正是勉勵我們要勇敢面對困難，堅定追求夢想的力量之歌。

當我們在築夢的時候，應如《慫人》歌詞中所說：「我不願隨浪隨風，飄浪西東，親像船無港。」不應該追隨別人的腳步，而是要找到自己的興趣所在，堅持走自己的路，不因外界的評價而動搖，勇敢地做自己的夢想。也要有如歌詞所寫的「不怕路歹行，不怕大雨淋，心上一字敢，面對我的夢，甘願來作慫人。」這種慫

人精神。所謂的「慫」並不是傻，而是心上一個敢，「天才不敢走的路，傻子一路衝過去」，正因為有這個勇敢，慫人才能「我有我的路 有我的夢。」。

在追夢的道路上可能會遇到重重阻礙，甚至感到迷茫和困惑，在《倔強》歌詞寫道：「如果對自己妥協，如果對自己說謊，即使別人原諒，我也不能原諒。」提醒我們不能放棄自己的原則和信念，同時「我不怕千萬人阻擋，只怕自己投降。」告訴我們不能被外界的壓力和困難所擊倒，正是在逆境中，我們才能展現出真正的堅持與倔強，不斷挑戰自己，實現自我，超越自己，追尋夢想的旅程也因此變得更加璀璨。

松商鼓勵同學要多元發展，去探索自己，所以一群用心的教學團隊開發出「閱思歷享」課程，列為高一的必修課，引導學生探索自己過去、認識現在及規劃未來。松商也樂於打造各式各樣的舞台，給學生表現的機會，例如，成立劇作班，讓許多學生有機會接觸如何寫作劇本、拍攝微電影，因而讓不少學生在升學時選擇了影視表演相關科系。校長要呼籲各位同學應該珍惜高中職這段寶貴的時光，努力學習，不斷成長，發掘自己的興趣和潛能，並勇敢地追求自己的夢想。無論是在學業上還是在興趣愛好上，我們都應該多元發展，不斷提升自己，編織屬於自己的夢想。

最後，《倔強》歌詞中所說：「我和我最後的倔強，握緊雙手絕對不放，下一站是不是天堂，就算失望不能絕望。」正如校長在今年畢業紀念冊中，給畢業生的話是「勇敢追夢，堅持信念，勇往直前，無限可能。」，讓我們一起前行，勇敢築夢、踏實追夢，進而歡喜圓夢，走出屬於自己的精彩人生之路！

松商

榮譽榜

更多獎項請參閱本校網頁
 <松商榮耀> www.ssvs.tp.edu.tw
 <臉書> 松商好事多 -ssvs news

113.01
)
 113.05

【中學生小論文】

類別	得獎學生	指導教師	作品標題	名次
商業類	201班 吳依星、吳宜宣、賴佩辰	郭姿吟、朱志娟	「菲」常可「靠」—蘇菲 vs 靠得住衛生棉之行銷策略及滿意度IPA分析	優等
	203班 高翔寧、王宸蕙、吳子謙	游麗卿	童年動畫之心 迪士尼 v.s. 吉卜力(宮崎駿)	甲等
	207班 劉子妤、徐慧馨、莊舒涵	吳淑女	收留浪浪給浪浪一個家—「浪浪別哭」的商業模式探討	
	207班 劉浩鈞、余宗澤、宋品諺	吳淑女	「沒」金變「美」金—新型美金儲蓄險的好處	
	301班 林好宣、王侑安、吳采妍	朱志娟	冰雪淇緣即將來臨—Häagen Dazs與Cold Stone之行銷策略及滿意度IPA分析	
	315班 陳羿伶、吳慈慧、李英泰	黃重儒	俄烏戰爭—邪「俄」又束手「烏」策的長久之戰	



【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
第54屆全國技能競賽(北區青年組)—平面設計技術	第二名	313班 張家語	溫婉伶
113年全國專題實作及創意競賽決賽(設計群)	數位影音類	第一名	311班 鄭巧筠、林哲毅、林煥杰、彭議萱、杜穎馨
	平面設計類	佳作	311班 葉紀汝、童欣妮、陳芷庭、魏政琦、黃靖茹
	創意組	佳作	313班 蔡昀希、陳俐璇、陳珍玉
113年全國專題實作及創意競賽複賽(設計群)	數位影音類	佳作	312班 蔡依庭、李宛芯、袁詠喬、陳惠君、黃翊慈
	空間設計類	佳作	317班 張慈芯、王奕涵、李彥儀、林家筠、張煒茹
113年全國專題實作及創意競賽複賽(外語群)	表演類	優勝	305班 楊勝遠、林宸緯、胡庭睿、呂承穎
2024中國科技大學CUTE盃全國技術型高中職英文朗讀比賽	第一名	106班 馬維婕	徐于婷
第二屆 IBM SkillsBuild 推廣大使計畫-自主楷模獎	第一名	115班 關詩芹	張美雀
2023新北市國際珠寶精品金工競賽	入選	117班 徐書婷	李雅婷
2024全國高中職設計創意金質獎	佳作	212班 張之環 212班 張宇彤	林曉筠
2024 COOL 酷酷比-我是實業·城市全國大專校院暨高中職創新創業及創意行銷競賽(高中職創新創業簡報組)	殿軍	208班 黃柏峰、張博智、張貴安	呂登輝
2024全國高中職核心商務技能實作競賽	優勝	203班 張辰新、鄧世鑫	游麗卿
2023全國新零售競賽	佳作	207班 呂芷婕、城佳奴、黃千栩、褚昱萱	吳淑女、周佳瑩
臺南市政府社會局兒少代表徽章設計競賽	特優第一名	216班 李秉洋	張文諺
基隆市政府「雨都風情」你眼中的參肆行繪畫比賽	基隆市國高中組第一名	216班 魏采玲	張文諺
崑山科技大學「2023全國繪我夢想住宅競賽」	銅牌	216班 柯宜辰、連筠丞、葉潔希、蔡雅婕	何佳倫
2023超越自己幸福會愛-Love to Draw 聯合畫展	第二名	217班 張力	陳琪玲
2024年中國科技大學高中職校主題設計行銷創意競賽活動最佳團隊獎	網站橫幅設計第二名	117班 游淳瑋 116班 陳芊妤	陳琪玲

【中學生網站讀書心得競賽】

作品標題	閱讀書名	競賽成果	得獎學生	指導教師
膽小鬼連幸福都會懼怕	人間失格	特優	108班 胡語恩	晉鈺琪
回憶的料理	湯之國的公主		115班 莊詠涵	
愛的存在方式—我們與愛的距離	這就是我來到這世界的理由	112班 林以潔	許秀美	
人生的啟發	解憂雜貨店	優等	102班 蔡昕妤	許秀美
用感謝與愛改變生活，幸福不是夢	生命的答案，水知道		107班 彭靖純	
你的表達有邏輯嗎？	一聽就懂的邏輯表達力		108班 陳健良	

【體育競賽】

競賽項目	得獎學生	名次	指導教師	
2024年WTT美國舊金山青少年桌球挑戰賽	(U19混雙) 張秉丞、鄭樸瑜	1	江鈞維、許展銘、謝人傑、連勝紘、加山兵伍	
	(U17女單) 陳依依			
	(男子U19單打) 張佑安、洪敬愷			
2024年WTT蒙特內哥羅青少年桌球明星站公開賽	(男子U19單打) 張佑安、洪敬愷	1	江鈞維、許展銘、謝人傑、加山兵伍	
113年全國中等學校運動會(高男團體)	張佑安、張秉丞、林晉頡、陳奕騰、劉士銘、周秉澄、何勝恩、洪敬愷、楊皓任、施佳宏、蔡騰安、陳宜樂	當選國手	李後坤、張瀚文	
	2024年亞洲跆拳道品勢錦標賽國手選拔	(30歲以下個人品勢) 王紋帆、王紋名		
	2024年世界中學運動會國手選拔	(女子自由品勢) 張以諳		
113年全國中等學校運動會	(高男個人品勢) 蔡和軒	1	羅仕果	
	113年臺北市青年盃分齡游泳賽	(16歲級男子組200公尺自由式接力) 鍾厚仁、高新榮、林時羽、許宸愷 (17歲級以上女子組200公尺自由式接力) 曾鈺婷、許凱堯、王禹心、王昱歡		1
113年臺北市春季全國田徑公開賽	(公開女子4x100公尺接力) 謝欣芸、林亞潼、宋晏樂、徐錦慧	1	高嘉慶	
	(公開女子4x400公尺接力) 宋晏樂、林亞潼、張芸庭、劉禮嫣			
鐵人三項	2024年台南安平鐵人三項錦標賽	(男子S16半程) 黃卿舜	1	羅仕果



防範詐騙，保護自己



學務處生輔組
洪啟翔教官



在現代社會，詐騙手法日益多樣化且不斷更新，無論你是在學校、家裡，還是在網上，都可能遇到各種詐騙陷阱。接下來我們一起了解如何防範詐騙，保護自己和家人不受傷害。什麼是詐騙？詐騙是指不法分子利用各種手段，欺騙他人以獲取金錢、個人資訊或其他利益的行為。詐騙手法層出不窮，常見的包括電話詐騙、網絡詐騙、短信詐騙等。

一、常見的詐騙手法

- (一) 電話詐騙：不法分子假冒政府機構、銀行或其他權威機構，聲稱你的個人資料被盜用、銀行卡異常等，要求你提供個人資料或轉帳。
- (二) 網絡詐騙：通過虛假網站、電子郵件或社交媒體，誘騙你點擊連結或下載惡意軟體，從而竊取你的個人資料或銀行帳戶資訊。
- (三) 短信詐騙：發送含有虛假信息的短信，誘騙你回撥或點擊連結，進而獲取你的個人資料或金錢。
- (四) 購物詐騙：不法分子設立虛假網店或在二手交易平台上發布虛假商品信息，誘騙你付款後不發貨或發送劣質商品。
- (五) 求職詐騙：假借招聘之名，收取所謂的「手續費」、「保證金」等，或利用面試的機會，竊取你的個人資料。

二、如何防範詐騙？

- (一) 保持警惕：遇到任何涉及個人資料、銀行帳戶或金錢的要求時，一定要提高警惕，不輕信陌生來電、短信或郵件。
- (二) 核實身份：接到自稱是政府機構、銀行或公司來電時，應主動撥打官方客服電話核實來電真實性，不要輕信來電顯示的號碼。
- (三) 不隨意點擊：不點擊來路不明的連結，不下載不明軟體，避免個人資料被盜用。
- (四) 設置安全密碼：為自己的銀行帳戶、電子郵件、社交媒體設置強密碼，並定期更換，避免使用簡單的生日、電話號碼等易猜的密碼。
- (五) 保護個人資料：不在公共場合洩露個人資料，不隨意填寫網絡表單，謹慎對待任何要求提供個人資料的請求。

(六)不輕信高利誘：對於所謂的「快速致富」、「高額回報」等誘人的投資機會，要保持理性，不輕信虛假承諾。

(七)求助專業機構：遇到可疑情況，及時向家長、老師或專業機構求助，必要時撥打警方的反詐騙熱線尋求幫助。

三、實際案例分析

分享以下幾個真實的案例，加深大家對詐騙手法的認識：

小張收到一條自稱是某快遞公司的短信，稱他的快遞無法派送，需要點擊連結重新填寫地址。小張輕信點擊連結，導致個人資料被盜用。快遞公司一般不會通過短信要求你點擊連結重新填寫地址，遇到此類情況應直接聯繫快遞公司客服確認。小李在社交媒體上收到一則消息，聲稱她中了某抽獎活動的大獎，需要提供個人資料和銀行卡號以便領取獎品。小李提供了相關資訊，結果銀行帳戶被盜刷，所以不輕信來路不明的抽獎信息，任何需要提供個人資料和銀行卡號的抽獎活動都應謹慎對待。

防範詐騙需要我們保持警惕，提高自我保護意識。讓我們從自身做起，不輕信、不盲從，遇到可疑情況及時尋求幫助，共同營造一個安全的學習和生活環境。



乙級檢定經驗分享

311班李多俐通過印前製程乙級檢定

一開始，我對於要不要考印前製程乙檢非常糾結，高三課業繁重，且考試專題兩頭燒，後來因為成績的不理想，我選擇堅持下去，為了多一分上大學的機會。

學科要背的很多，每天在通勤時間背誦，但很難記，幸好考試前三十分鐘最後讀的內容非常助攻，跟術科比起來相對容易了。術科在兩個月內要練完，我看YouTube老師的教學影片跟著做，而且有幾題非常複雜，兩個小時的教學影片，我可以做到6個小時。針對做的特別慢的部分，我硬擠出非常零碎的時間來練習，然後就越做越快。第八題的電子書特別難，我做了好幾次也做不好，幾度要放棄，還有第二題的excel轉檔，在學校電腦教室練了好多次。

一分耕耘一分收穫，再難的題目，只要練習，還是可以在兩個小時內做完。拿到證照的那天我非常感慨，因為這是一次靠自己的努力拿到的結果，這表示努力是可以爭取到想要的東西的，很感謝老師回答我各種問題，謝謝讓我堅持下去的人。那段時間真的很不容易，是高三最難忘的時光。

304班劉子媛通過會計資訊乙級檢定

我認為會計資訊乙級檢定相較於丙級，更具有挑戰性，考試範圍有些許的中等會計，對於還在基礎上的我，一開始確實會比較困難，但經過每天多次的練習和刷題目，久而久之，已大致上熟悉了題型。

近六個月的準備，我每天都過得好充實，在學科的準備，首先我會將時間與章節作安排，為自己訂進度，每天做一部份，將不熟的題目或關鍵地方做記號，以利復習。術科的部分，剛開始我覺得最難的部分是現金流量表，因為還沒有學過的，根本不知道該怎麼做，還好經過老師條理分明的教學後，就慢慢了解到其實都是有跡可循的。

在考試那天，我剛好抽到了現金流量表的題組，當下的我很緊張，但我告訴自己要有信心。我覺得檢定，除了需具備一定的專業能力外，運氣也是很重要的，術科每個題組其實難易度不太一樣，有的比較複雜，有的相較之下較簡單，我唯一能做的就是盡力地去準備，畢竟機會是留給準備好的人，盡自己最大的努力去實踐，不論結果如何，至少不要讓自己有遺憾。

很高興最後順利地考取證照，過去的努力都是值得的，令我十分有成就感。從中我很享受大家一起學習、一起努力的氛圍，這讓我明白自己不是獨自在奮鬥的，別人也都不斷地再進步著，自己也不能半途而廢或待在原地。

315班張蕙翎通過電腦軟體應用乙級檢定

電腦乙級證照對我來說非常的重要，因為只要順利取得就可以在往後的升學管道比多數人多一條路，對未來會有很大的幫助。

一開始練習題組三，當時覺得沒有想像中的難，但等到做題組五、六，突然發現題目沒有提到公式要用什麼函數，順序或一些小細節，都需要自己記下來。練到題組一和二，發現之前練過的題組三到六練過的都忘的一乾二淨，但還好後來照著老師安排的步調走，再反覆練習，也適應得越來越好。

而到了考前拼命瘋狂練習的一週，我有自製一本筆記，有各題組access的關聯、excel和word不熟的公式、容易忘記的地方等等，這樣方便我在考前能快速複習。至於學科就是重複背加多刷題，雖然我在考前練習的一週時，被學科搞到崩潰，因為一瞬間覺得自己怎麼會一直忘記重複看過的題目，後來經過休息，以及媽媽的開導就好多了。

很快就到了上戰場的日子，當天我抽中題組二，是其中一個最難的題組。而我一開始就遇到瓶頸，那就是忘記access的相關聯要怎麼連，明明做題組二，但腦袋一直跑出題組一的東西，我整個人都在抖、手也很僵，心想：「不可能直接死在這吧！？」我深呼吸、告訴自己冷靜思考，慢慢開始恢復該有的水準。下午的學科很順利，只有一題猶豫，交卷那刻看到電腦顯示100分，開心極了，我達到自己設定的目標，成功取得證照！

輔導室

112學年度第2學期 家庭暴力暨性別事件防治知能測驗大解析



1.喜歡一個女生，跟蹤她回家，調查她的個人隱私，是暗戀不是性騷擾。

正確答案是：(X)。

性騷擾是指一切不受歡迎的，與性或性別有關的言行舉止，讓他人感到不舒服，覺得被冒犯或侮辱；甚至影響到他人正常生活的進行。

→「過度追求」也是性騷擾的一種，是指讓「被追求者」感到不受歡迎的追求行為，當事雙方對於互動的感受落差極大，追求者的認知及手段通常異於常人，且其追求行為卻長期持續，令被追求者不勝其擾，影響其正常生活之進行。

《跟蹤騷擾防治法》將跟蹤騷擾行為分成八種樣態：監視觀察、尾隨接近、歧視貶抑、通訊騷擾、不當追求、寄送物品、妨礙名譽、冒用個資。

如果基於性或性別有關的意圖，針對特定對象，違反其意願，反覆、持續做出上述的行為之一，造成當事人心生畏怖、影響生活，就會構成跟蹤騷擾的行為！

2.小恬和阿銘兩人是交往中的情侶，阿銘對小恬時常言語霸凌、心理控制甚至肢體暴力，但因為他們並未同住在一起，所以不符合「家庭暴力防治法」保護的對象。

正確答案是：(X)。

依照家暴法第63條之1規定，受到現有或曾經有過「親密關係之未同居伴侶，施以身體或精神上不法侵害」的話，都具有聲請保護令的資格。

→《家庭暴力防治法》保護對象如下：

- (1)配偶或前配偶。
- (2)現有或曾有同居關係、家長家屬或家屬間關係者。
- (3)現為或曾為直系血親或直系姻親。
- (4)現為或曾為四親等以內之旁系血親或旁系姻親。
- (5)現有或曾有親密關係之未同居伴侶。此類型對象是指以情感或性行為為基礎，發展親密社會互動關係之一般男女朋友或同性伴侶，雖然並非家庭成員關係，但亦可聲請保護令。
- (6)看見或直接聽聞家庭暴力之兒童或少年。(意指目睹家暴之兒少也在家暴法保護範圍內)

3.113全國保護專線是指：「1個號碼、1個窗口、3種服務（家庭暴力、兒童保護、性侵害及性騷擾）」。只要有婦幼安全方面的問題，無論在何時何地都可以用一般家用電話、行動電話或公用電話等各式通訊系統撥打24小時全年無休的113保護專線尋求協助。

正確答案是：(O)。

當遭遇家庭暴力或性騷擾性侵害時，我們可以撥打全年無休24小時服務的求助專線113「家庭暴力暨性侵害防治中心」尋求求援管道及協助；此外，師長或警方



也是我們可以安心尋求協助的資源。依據法規，若發現朋友遭遇家暴或性侵時，我同樣也可以安心的向防治中心報案替朋友尋求支援和協助，因為通報或檢舉人的資料都是受到保密的。

4.Josh與Amber二人未滿18歲並為男女朋友，某日Josh自拍自己身體的私密影像傳送給Amber，Josh行為是自拍，所以沒有違反「兒童及少年性剝削防治條例」。

正確答案是：(X)。

根據《兒童及少年福利與權益保障法》第2條，兒童是指尚未滿12歲之人，而少年則是指年齡介於12歲至未滿18歲之間。

→兒童或少年性剝削，是指有下列行為之一：

- (1)使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。
- (2)利用兒童或少年為性交或猥褻之行為，以供人觀覽。
- (3)拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品。
- (4)使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞或其他類似行為。

根據統計數據兒少性剝削的主要犯罪途徑在通訊軟體、社群軟體、各類網路平台等，這些途徑在網路犯罪中占有極高的比例。隨著網際網路技術的快速發展，兒少沉迷於虛擬世界，導致網路性犯罪案件頻發，受害兒少的數量年年上升，且受害者的年齡層亦明顯降低。

→網路性剝削的方式多樣，包括：

- (1)透過遊戲點數或金錢誘導，拍攝私密照片。
- (2)在網上交友時被錄製性愛視訊、偷拍或自拍私密影像。
- (3)假意交往，索取私密照片。
- (4)以公開對方的秘密威脅，要求對方提供私密照片。
- (5)以應聘模特兒為由要求提供私密照片。

針對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，就其手段提高刑責為3年以上10年以下，散布兒少性影像調高刑責為1年以上7年以下，無正當理由持有兒少性影像者由行政罰修正為刑罰1年以下。



家庭教育議題班會宣導



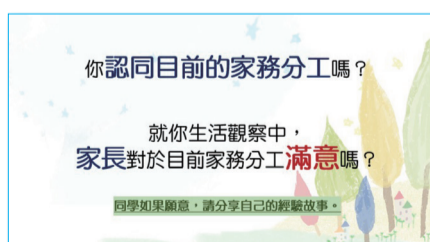
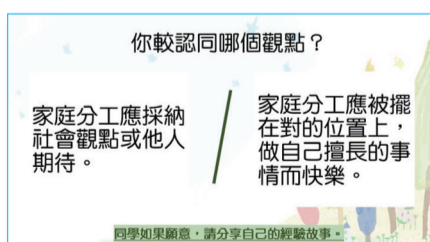
此時此刻 — 家務分工想法與討論

輔導室以「家庭生活管理」為主軸，導師透過影片、宣導投影片，班會課與學生討論家庭間的家務分工方式，反思自己認為較合宜的分工方式，現在家庭中進行調整或未來重組家庭後的家庭樣貌。

一、執行流程：

- (一) 班級大調查：家長工作狀態、家務工時安排等討論。
- (二) 研究調查：透過CSR研究調查專題中心「男主外、女主內？」家庭動態調查，對已婚者戶內分工的初步觀察。”擷取部分問題進行探討。
- (三) 影片賞析：透過台灣都會愛情網路劇第8集《此時此刻：一家之主》，劇情為先生主內妻子主外，兩人的家庭分工角色不符合傳統社會期待，會遇到什麼困難、辛苦、周遭人如何看待等故事；再透過印度廣告，來自父親的懺悔，分享家事不是一個人的事。
- (四) 總結：探索現在與思索未來的家庭樣貌。

二、宣導投影片截圖



三、學生對於家務分工的分享。

(一)請分享目前的家務分工現況以及家庭成員對目前狀況的感受。

我觀察到很多時候我們都會認為媽媽才是要照顧小孩的那個人，但雙方都應在這方面盡一份力，很多人都會為了家務而爭執，但只要分配好工作，基本就不會有因為家務分工而起的爭執。(20109 劉雍敬)

現在目前的家務分工狀況我感到非常的不平衡，因為我父親從來沒看他做過打掃工作，而我的母親扛下了這些工作，而且她甚至還有自己的工作，卻還是堅持到了現在。(20505 林裕恩)

我們家的家務分工是我負責每週打掃和整理，爸爸負責買菜和做飯，媽媽則負責洗衣服和管理家庭事務。爸爸媽媽常常讚揚我努力做好家務，他們感激我能夠分擔家務負擔。我也注意到爸爸媽媽彼此之間互相支持，共同努力讓家裡保持整潔舒適，家庭成員對目前的家務分工感到滿意且相互尊重。(10921 胡于芯)

(二)請分享現在家庭中，家務分工能較融洽的方法？若本身已很滿意，請分享家庭是如何達到此平衡？

家庭中，我們能夠融洽地分工的方法包括溝通、尊重和互助。我們每週固定討論家務安排，彼此表達需求和感受。我們互相尊重對方的付出，也願意互相幫忙。這樣的平衡是通過不斷的溝通和理解達到的。(10604 李桓均)

自主整理會很有效的幫助家庭和諧及乾淨，不管是自己還是家人，都很互助的維持我們家的整潔，沒有特別用甚麼方法，只要自動自發家裡也會越來越整齊乾淨。(00329 蕭詠齊)

目前家庭分工我覺得很滿意。維持家庭分工平衡的關鍵是大家都要平均分配工作，不能抱怨自己的工作，偶爾也可以幫助別人的家務。同時還要發自內心的感謝彼此的付出（這點就是關鍵！）感謝要說出口！(00512 李芯寶)

(三)若未來有自己的家庭時，你期待和伴侶的家務分工的方式？

我期待和伴侶的家務分工會是互相，像是如果我今天煮飯那另一半就負責洗碗那樣的，如果事情都是我一個人在做，那不如自己生活比較舒服。(21427 曾姿綺)

我喜歡能一起做每件事，例如他煮飯我幫忙準備，他整理東西我用衣服等，不要一個坐著一個忙碌，忙完窩著一起看電視玩遊戲會出去走走，感覺這是我幻想和伴侶美好的同居生活。(01332 黃瞳恩)

我期待和伴侶能夠建立一種平等和合作的家務分工方式。我認為這樣的方式能夠建立起彼此的尊重和理解，讓雙方都能在家庭中感到被重視和支持。同時，平等分工也能讓我們有更多的時間和精力去追求自己的興趣和目標，而不是被家務事務束縛。最重要的是，合作的家務分工能夠促進夫妻之間的溝通和互助，加強我們的關係，讓我們共同成長和進步。(11610 梁大恩)

學習歷程檔案 Q & A



主講者：銘傳大學企業管理系 謝佳宏教授
編撰者：李思賢老師



1. 學習歷程檔案中的課程學習成果一定要跟科系相關嗎？

例如想上經濟系，要有經濟的學習歷程嗎？

* 不一定。有相關當然會是相對安全的答案。但如果沒相關也不一定就拿不到高分。教授們想看的是真實的「你」，想了解你為什麼而學和學到什麼，以及養成綜合整理和呈現資訊的能力。

* 做檔案的幾個關鍵詞：素養、過程、真實與獨特，換句話說，「真實地記錄學習和探究的過程，說明作品和課程的關聯，為什麼要做這份作品的動機，學到那些素養能力(如解決問題、學習態度、邏輯推理、團隊合作等)，以及呈現哪些獨特的能力與特質」。不必過度擔心「內容不夠豐富」、「做的東西不是教授想看的」。

2. 學習歷程檔案除了專題之外，大學教授最想看到什麼？

- * 任何作品都可以接受，只要是你自己做得且你認為最有成就感的。
- * 一般而言，最常見的有六類，除了專題報告(含小論文)外，還有學習單、課堂活動成果、實作作品、實驗記錄、綜整式學習紀錄等。
- * 可以主觀的回答你的答案，只要是你自己製作的，寫得有溫度(真實獨特的自己)，都會讓教授想看。

3. 請問學習歷程檔案的評分標準，會在哪些部分？

- * 看你有沒有呈現出下述這些重點，再分為三等級再給細部分數。
- * 學習歷程備審資料審查，以銘傳企管系為例。

評核項目	評分參考
自我學習能力	就讀動機與生涯規劃、學習歷程反思、修課紀錄/課程學習成果(語文/科技/綜合活動)、學業總成績、競賽檢定/證照
溝通互動能力	多元表現綜整心得、社團參與、班級幹部
問題解決能力	修課紀錄/課程學習成果(社會領域)、自主學習計畫與成果、非修課紀錄之成果作品、服務學習

4. 教授對哪一類型的多元表現有興趣？

* 沒有任何特定偏好的類型，只要是能呈現真實的自己，都是有趣的。多元表現就是要看學生在紙筆測驗以外的素養能力以及學習態度，所以任何類型都可接受。

5. 建議

最後，再引用『作伙做學檔』中的一般性審查指引(綜整教授端的看法)

- * 教授「重視一般性素養能力」(例如問題解決能力、學習態度、團隊合作能力等)，不是每項都與申請校系有學科知識上的直接關聯，也不必過度焦慮。
- * 只要能說明資料中所呈現素養能力和解決問題、邏輯推理、團隊合作、溝通表達等，符合申請系所所重視的能力和特質，也能獲得審查教授的青睞(例如：銘傳企管有三組共同重視自我學習能力與互動溝通能力，其次企管組重視問題解決能力；品牌組重視分析與企劃能力；數位組重視邏輯能力。)

* 可參考各校的備審資料準備指引。

作伙學手冊第二版



技高課程學習成果
呈現建議2023



四技二專各入學管
道備審資料準備
指引查詢平台



大學申請入學備審資
料準備指引查詢平台



輔導活動點滴



活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家長成長 / 家庭教育	學校日暨親師座談會	全校親師	班級座談	113.3.9
	學校日家長成長研習:挫折沒關係!創造孩子的"強化玻璃"心!	全校家長及教師	講座	113.3.9
	學校日升學輔導講座:113學年度多元入學管道說明	全校家長及教師	講座	113.3.9
	家庭教育班會宣導	全校學生	實體辦理	113.4.19
	家庭教育週活動	全校教職員工生	展覽	113.5.27-113.5.31
教師輔導知能研習	家暴性侵兒少保護防治研習	全校教職員工	講座、測驗	113.2.15
	校園學生自我傷害辨識與防治處遇知能研習	全校教職員工	講座	113.3.26
	認輔知能研習	全校教職員工	講座	113.5.23
	藝術治療體驗研習:休養備忘-一身雜誌拼貼創作體驗	全校教師	講座、體驗	113.6.7
生涯 / 升學輔導	大學個人申請說明會	高三學生	座談會	113.2.23
	高二校長有約	高二學生	分班辦理	113.3.11-113.5.9
	學習歷程檔案專題講座	商經科三年級	講座	113.3.1
	四技甄選入學說明會	高三學生	座談會	113.5.2
	科大入班宣導	高三學生	宣導	113.5.3
	大學暨四技二專模擬面試說明暨面試禮儀講座	高三學生	座談會	113.5.8
	大學個人申請模擬面試	高三學生	模擬面試	113.5.10
	德明財經科技大學學習歷程檔案製作交流會	高三導師	座談會	113.5.7
	四技二專甄選入學模擬面試	高三學生	模擬面試	113.6.13、113.6.14
性別平等教育	家庭暴力暨性別防治知能宣導及檢測	全校學生	測驗	113.3.22
	婦女新知協會性別平等教育講座	102班、114班	講座	113.3.27
	性平教育講座:性別平等宣導「愛她/他更要愛自己」-身體界線與較安全性行為	高一國貿科及資處科學生	講座	113.6.21
生命教育	彩蝶社Waku Waku轉運站-自我探索成長團體	高一、高二學生	小團體	113.3.15-113.5.24
	生命教育宣導:青春蕩漾-生命禮物	高一高二學生	講座	113.6.21
新住民/多元文化	113年度多元文化茶敘暨新住民子女國際職場體驗說明會	新住民學生	宣導	113.2.17
刊物編輯	松商輔訊90期	全校師生	刊物	113.6.24

