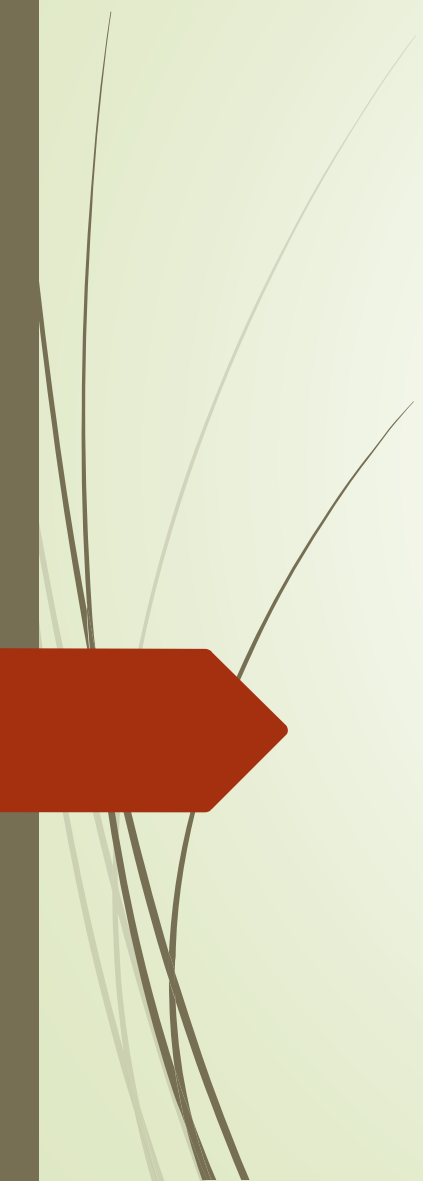




家有高三生 ~成為孩子溫暖的後盾

楊雅惠 輔導老師111.9.17

什麼？！他高三了！
他想要升學嗎...？
大學唸什系比較好？

站在人生的岔路口

他變得怪怪的....
但又說不上來

考生症候群

接下來有哪些路
可以走呢？

多元生涯管道
備審資料

我可以做甚麼呢？

學校
能幫我們什麼？

升學資訊
親師合作

陪伴孩子走過



高三起手式：陪伴孩子找生涯方向



覺察

選擇

責任

升學？

就業？

半工半讀？



高三起手式：陪伴孩子找生涯方向

- **擬定方向**：瞭解各種升學就業管道，理解孩子志向所在，運用各種資源協助確定方向
- **設立目標**：了解孩子的能力，查詢往年升學的條件
- **方法計劃**：了解孩子的讀書計畫，鼓勵行動實踐。找讀書的伴？圖書館自習區？補習或家教？
- **放手成長**：以討論分析取代堅持己見，選擇無法代勞，孩子必須學會抉擇

升學選擇，本科？轉考？

代碼	考試類別	共同科目			專業科目	
01	✳️ 機械群	國文	英文	數學(C)	機件原理、機械力學	機械製造、機械基礎實習、機械製圖實習
02	✳️ 動力機械群	國文	英文	數學(C)	應用力學、引擎原理、底盤原理	引擎實習、底盤實習、電工電子實習
03	✳️ 電機與電子群 電機類	國文	英文	數學(C)	電子學(+實習)、基本電學(+實習)	電工機械、電工機械實習
04	電機與電子群 資電類	國文	英文	數學(C)	電子學(+實習)、基本電學(+實習)	微處理機、數位邏輯設計、程式設計實習、
05	化工群	例外：多考一 科專業，可以 跨群考試			化工、化工裝置	普通化學(+實習)、分析化學(+實習)
06	✳️ 土木與建築群				工程力學、材料與試驗	測量實習、製圖實習
07	設計群				原理、造形原理、設計概論	實作：基本設計實習、繪畫基礎實習、基礎圖學實習；題型：術科實作考試
08	工程與管理類	國文	英文	數學(C)	物理(B)	資訊科技
09	商業與管理群	國文	英文	數學(B)	商業概論、數位科技概論(+應用)	會計學、經濟學
10	衛生與護理類	國文	英文	數學(A)	生物(B)	健康與護理
11	食品群	國文	英文	數學(B)	食品加工、食品加工實習	食品化學與分析、食品化學與分析實習
12	家政群幼保類	國文	英文	數學(A)	家政概論、家庭教育	嬰幼兒發展照護實務
13	家政群生活應用類	國文	英文	數學(A)	家政概論、家庭教育	生活應用實務
14	農業群	國文	英文	數學(B)	生物(B)	★只能選一個群類
15	外語群英語類	國文	英文	數學(B)	商業概論、數位科技概論(+應用)	英文閱讀與寫作(初階、中階、高階練習) 題型：包含選擇題及非選擇題
16	外語群日語類	國文	英文	數學(B)	商業概論、數位科技概論(+應用)	日文閱讀與翻譯(文型、翻譯練習；讀解初階)
17	餐旅群	國文	英文	數學(B)	觀光餐飲業導論	餐飲服務技術、飲料實務
18	海事群	國文	英文	數學(B)	輪機	船藝
19	水產群	國文	英文	數學(B)	水產概要	水產生物實務
20	藝術群影視類	國文	英文	數學(S)	藝術概論	展演實務、音像展演實務

升學與備審資料

技專多元入學管道介紹及學習歷程檔案招生運用

EP = 學習歷程檔案

學生 群科/學程別	- 專業群科 - 專門學程 - 學術學程 - 普通科非應屆畢業生		- 專業群科 - 專門學程 - 學術學程 - 普通科			- 專業群科 - 專門學程	- 普通科 - 專門學程 - 學術學程 - 專業群科
考試名稱	四技二專 統一入學測驗(統測)		-	-	-	-	學科能力測驗
特殊報名資格	統測五科成績 不得有2科(含)以上為0分		具特殊經歷	具簡章表列之國際或全國技能競賽得獎、取國手	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	校內推薦 排名在各科、學程前30%之應屆畢業生	普高生進入四技二專的管道
招生管道	甄選入學 EP	聯合登記分發	特殊選才	技優保送	技優甄審 EP	科技繁星推薦	四技申請入學 EP

甄選入學備審資料成績採計原則

- 技專校院以實務選才為本，重視實務技能、專題及實作的展現，故將**專題實作及實習科目學習成果**列為**必採**指定項目。
- 甄選入學第二階段成績採計方式：**備審資料參採學生學習歷程占總成績比率不低於40%**；統測成績加權占總成績比率至多40%(且不得為0)，以**兼顧實務選才與各校招生彈性**。
- 在準備備審資料時，學生除可從學習歷程中央資料庫勾選檔案上傳外，也可透過聯合會的報名系統上傳自行準備的PDF檔案。

甄選入學第二階段甄選總成績採計方式						
(一) 統一入學測驗 成績加權			(二) 指定項目		占總成績比率	
國文	× 1 ~ 倍	$\leq 40\%$ (不可為0)	專題實作及實習科目學習成果 (含技能領域)(必採)		%	$\geq 40\%$ 依優待加分標準 加分，並於簡章 正面表列
英文	× 1 ~ 倍		學習歷程資料審查(備審) (項目見簡章)(必採)		%	
數學	× 1 ~ 倍		術科實作(各校自訂)		%	
專業一	× 2 ~ 倍		筆試(各校自訂)		%	
專業二	× 2 ~ 倍		面試(各校自訂)		%	

(一)+(二)=100%



備審資料參採學生學習歷程 (5/6)

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。

● 課程學習成果及多元表現，每件資料得同時上傳

◆文件檔4MB(PDF、JPG或PNG) ◆影音檔10MB(MP3或MP4) ◆簡述100字內

備審資料來源	學習歷程中央資料庫			報名平台 聯合會
項目 入學管道	B.課程學習成果 (三年內最多上傳18件)	基本資料 A.修課紀錄	C.多元表現 (三年內最多上傳30件)	D1.多元表現綜整心得 D2.學習歷程自述 D3.其他(有利審查文件)
甄選入學	☐ 具學分數之 專題實作及實習科目學習成果 • 招生校系至多可採計6件* (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)	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 招生校系至多可採計10件	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6件*			

*例：某A科大電機工程系於簡章公告「專題實作及實習科目學習成果」採計2件、「其他課程學習成果」採計1件；多元表現採計5件。

分類	學習歷程備審資料項目名稱代碼對照表
A.修課紀錄	高中三年全部成績
B.課程學習成果	B-1 專題實作及實習科目學習成果(含技能領域) B-2 其他課程學習(作品)成果
C.多元表現	C-1 彈性學習時間學習成果(包含自主學習或選手培訓或學校特色活動) C-2 社團活動經驗 C-3 擔任幹部經驗 C-4 服務學習經驗 C-5 競賽表現 C-6 非修課紀錄之成果作品(如職場學習成果) C-7 檢定證照 C-8 特殊優良表現證明
D.指定上傳項目	D-1.多元表現綜整心得 D-2.學習歷程自述 (含學習歷程反思、就讀動機、未來學習計畫與生涯規劃) D-3.其他有利審查資料

➡ 升學備審資料參考範例，請到南港高工網站➡高三專區查詢

<https://www.nkhs.tp.edu.tw/home>

○○○○科技大學「材料科學與工程系」

111 學年度四技二專【甄選入學】第二階段甄試「備審資料準備指引」

項目	資料內容	準備指引
修課紀錄	1. 本系參考高級中等學校部定及校訂必修之專業及實習科目與一般科目，以及校訂選修課程等修課紀錄進行綜合評量。 2. 本系參考部定及校訂一般科目之審查重點為【自然科學領域、數學領域、語文領域-英語文、語文領域-國語文】。 3. 本系參考學校校訂選修習得產業專精、多元專業或跨域統整能力。	本系參考左列學生各課程（屬性）之修課紀錄進行綜合評量，不會以修課紀錄的課程數與學分數為唯一評量指標。
課程學習成果	1. 專題實作及實習科目學習成果 2. 其他課程學習(作品)成果	1. 請提供高中職階段自己或分組製作，並經老師認證之自然科學或數學領域相關之課程學習成果或作品，如無專題成果作品，可以以實習科目或其他課程學習（作品）成果替代，應避免只作步驟及結果之敘述，需著重討論及與主題相關之衍生性學習及反思。 2. 重視成果的歷程與反思，若為小組團體成果或作品，請務必敘明負責部分或個人貢獻度。 3. 成果作品重質不重量，不是數量越多越好，繳交作品應為個人於高中職階段中，最具有代表性及最高貢獻度之成果作品。
多元表現	1. 彈性學習時間學習成果(包含自主學習或選手培訓或學校特色活動) 2. 社團活動經驗 3. 擔任幹部經驗 4. 服務學習經驗 5. 競賽表現 6. 非修課紀錄之成果作品(如職場學習成果) 7. 檢定證照 8. 特殊優良表現證明 ※另撰寫「多元表現綜整心得」 (以上項目無需全部具備，擇優呈現即可)	1. 彈性學習時間學習成果：自然科學、數學或語文領域相關之學習成果。 2. 社團活動經驗：曾參與社團活動之活動紀錄或證明文件。 3. 擔任幹部經驗：曾擔任幹部之證明文件。 4. 服務學習經驗：曾參與服務學習之活動紀錄或證明文件。 5. 競賽表現：自然科學、數學或語文領域相關之最具有代表性的競賽成果及證明文件。 6. 非修課紀錄之成果作品：具有代表性而無法於課程學習成果中呈現之作品，且作品與自然科學、數學或語文領域相關之學習成果。 7. 檢定證照：最具代表性之技術士檢定證照及英文檢定證書。 8. 特殊優良表現證明：如有其他特殊優良表現請檢附成果及證明文件。 9. 多元表現綜整心得：在高中職學習階段，多元學習的反思與心得等。 (評量重點在於具體學習內容，參與活動數或獎證數非評量重點)

項目	資料內容	準備指引
學習歷程反思	1. 學習歷程反思 2. 就讀動機	1. 學習歷程反思(以下擇要說明即可)： 1) 我原先的狀態是什麼？過程中我學習到了什麼？最後我的心得反思是...？ 2) 我最擅長的科目及章節(段落)為何？為什麼？學習的方法是什麼？ 3) 我思考到未來可以學習的是什麼？ 4) 我在學習過程中遇到了哪些問題？ 5) 我為什麼沒有學習好？我發現有哪些原因？ 6) 我用了哪些方法來解決問題？ 7) 過程中誰(老師、同學、家長、書籍、電腦網路...)給我幫助？ 8) 我在學習過程如何了解自己的興趣(請具體說明是透過校內課程或是校外校外活動)？ 2. 就讀動機(以下擇要說明即可)： 1) 與本系連結(為了就讀本系，你做了哪些準備？請問你遇過最大的困難或挑戰是什麼，及如何解決或面對？) 2) 申請動機為何(請具體說明為什麼想要申請本系)？
其他	1. 各校系需求之補充資料：自我推薦摘要表(表A)及課程學習成果工作內容與貢獻度表(表B)，請至本校網站[首頁\招生資訊\大學部招生\四技甄選]下載。 2. 其他有利審查資料	1. 各校系需求之補充資料：自我推薦摘要表(表A)及課程學習成果工作內容與貢獻度表(表B)，請至本校網站[首頁\招生資訊\大學部招生\四技甄選]下載。 2. 如學生來自各類弱勢、偏鄉離島等資源不足的族群，請檢具相關證明文件。

※本資料僅供參考，實際招生作業以招生簡章為準。

備審資料準備指引(1/2)

為利111學年度升學之考生瞭解技專校院備審資料準備指引，各校系科擬將**甄選入學、技優甄審及申請入學**三管道指引內容公告於學校網頁，供考生查看，亦可透過「學習準備建議方向」網站連結至各校。

111學年度四技二專各入學管道學習準備建議方向

111技專考招新制

備審資料準備指引

Home 關於學習準備建議方向 全國技專校院 甄選入學 技優甄審入學 申請入學 資料檢索 相關網站



備審資料準備指引

為了讓各界瞭解技專升學管道參考重點，並協助學生準備學習歷程檔案資料，各校專校院另以學習準備建議方向內容為原則，資料準備指引，可由以下連結查詢各校專屬網頁一覽究竟。

各技專校院備審資料準備指引專屬網頁：

國立臺灣科技大學	國立雲林科技大學	國立屏東科技大學
國立臺北科技大學	國立高雄科技大學	國立虎尾科技大學
國立交通科技大學	國立勤益科技大學	國立臺北護理健康大學
國立高雄醫務大學	國立臺中科技大學	國立臺北商業大學

科技大學日間部五專部 / 大學部招生

甄選入學

111學年度四技二專甄選入學第二階段甄試「備審資料準備指引」，本資料僅供參考，實際招生作業以招生簡章為準。

- 機械工程系
- 車輛工程系
- 能源與冷凍空調工程系
- 電機工程系
- 電子工程系
- 光電工程系
- 資訊工程系
- 土木工程系
- 分子科學與工程系
- 化學工程與生物科技系
- 材料及資源工程系
- 工業工程與管理系
- 資訊與財金管理系
- 經營管理系
- 工業設計系
- 建築系
- 景觀設計系
- 應用英文系
- 文化傳播系

查詢網站：技專校院考試及招生制度專屬網站

<https://www.techadmi.edu.tw/111new/schools.php?lpg=1>

其他選擇：半工半讀與其他

半工半讀

- (1)產(攜)學(訓)專班(北科、師大、北商、虎科、勤益、明志、龍華...)(藍色為國立學校)
- (2)大學進修學士班、四技進修部

其他

- (1)軍事院校(士官：統測國英，三軍官校：加上數)
- (2)警察專校

其他選擇：就業

- 本科系專業技術就業
- 台北市職能發展學院、勞委會各分署辦理的職業訓練、其他職業中心→考照就業
可查詢台灣就業通
<https://www.taiwanjobs.gov.tw/home109/index.aspx>
- 青年就業儲蓄方案
 - 1.對象為應屆畢業生
 - 2.本方案分成二年期、三年期兩種，除了薪水之外，政府補助每個月多一萬元的津貼，期滿領回。
 - 3.先進入職場探索後，更清楚想做什麼？學甚麼？
 - 4.期滿之後，再依據的個人方向，回流到大學學習。



考生症候群陪伴對策

考試焦慮？

情緒起伏大



腸胃不舒服

想法偏於極端



睡眠困擾

行為反覆矛盾



記憶力減退

陪伴守則

Don't talk	talk
加油喔	你盡力就好，爸爸媽媽相信你。
不要想太多	考試盡力就好，一步一步來，盡人事聽天命。
我們以前....	你擔心的是甚麼？說來聽聽，我們可以當成你的聽眾。
有甚麼好緊張的	面對大考，實在讓人好緊張。
都是因為你沒有準備的關係	高三要升學，挑戰很多，真不容易。

- 人在面臨重要事情之前，難免焦慮，只要不超過負荷，適度的焦慮會幫助提早準備，父母親回應要促成孩子面對的勇氣與信心。

擺爛？怎麼幫助他

- 與其責備擺爛行為，理解擺爛的背後因素更為重要
- ☐沒有目標？
 - ☐沒有信心？
 - ☐害怕自己怎麼努力都沒有用？
 - ☐沒有讀書習慣？
 - ☐考試焦慮太嚴重，超過負荷？
 - ☐親子間目標不一致？



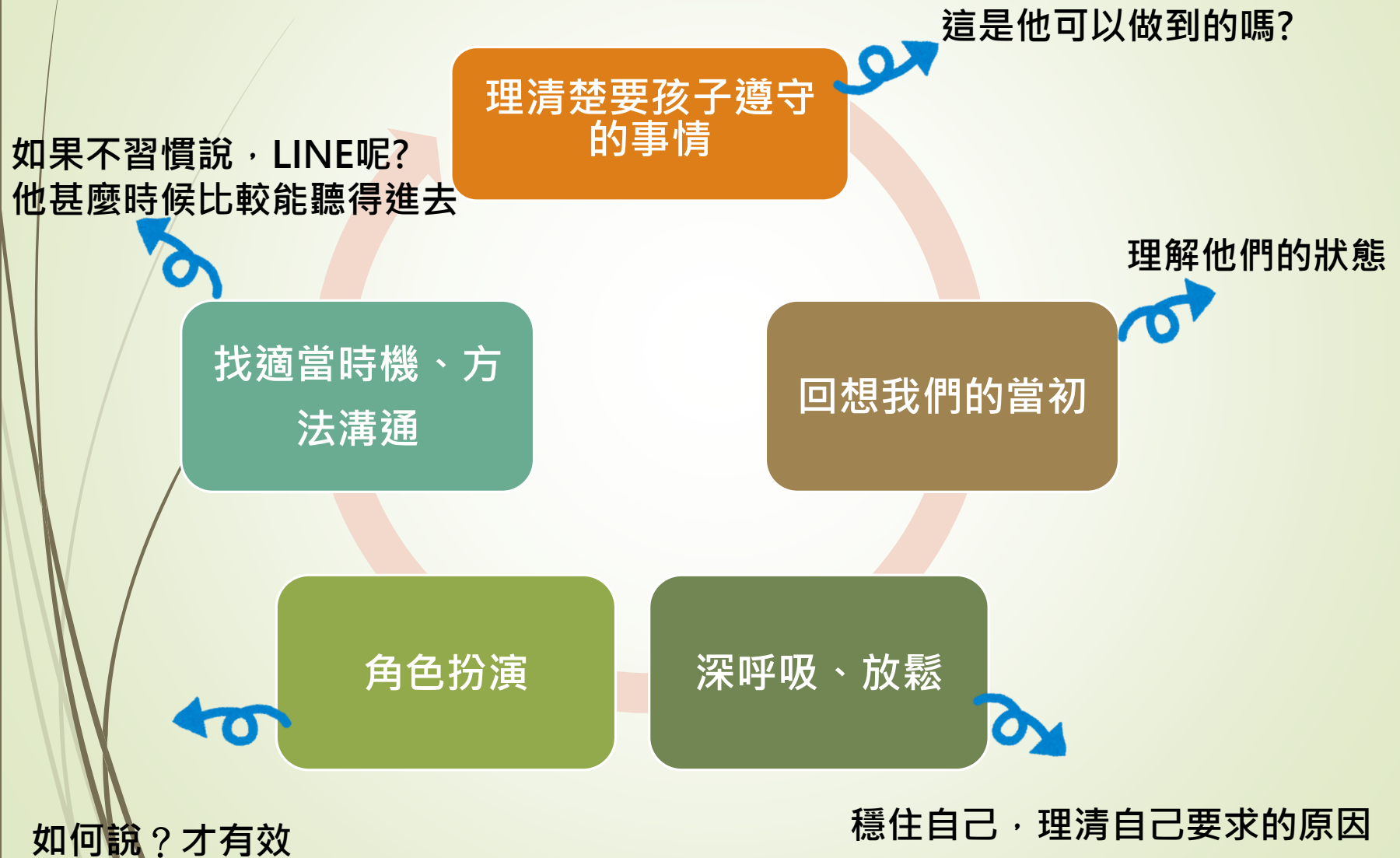
陪伴守則

- 協助、溝通孩子的生涯方向、設定目標
- 與孩子釐清或請孩子信任的人協助，了解背後原因，找出對策
- 相信孩子的努力
- 只要有進步，不吝於讚美！

青春後期的情緒支持原則

- 陪伴多於放任
- 傾聽多於指導
- 鼓勵多於責難

管教與溝通~互相理解





溫馨..接送情

- 協助孩子維持健康飲食習慣及生活作息
- 營養及能量補充
- 鼓勵或陪伴孩子運動，養成健康的舒壓管道。
- 溫馨接送情(傳遞愛意，而非追問讀書、成績細節)

超級重要的自我照顧

- ➡ **察覺並紓壓**：尋求適合的紓壓對策，緩解焦慮。
- ➡ **戰友制度**：不時和其他家長交換心得、吐吐苦水，平衡情緒。
- ➡ **換手補位**：耐力到了極限時輪番上陣，才不致使親情折損。
- ➡ **休閒生活不要忘：**
 - 1.轉移注意力
 - 2.正向的生活態度，比較能面對壓力與處理

哪裡有相關資訊？

四技二專

- ➡ 技專校院招生委員會聯合會(中心網站、重要日程)
- ➡ 技專校院招生策略委員會(類群介紹、歷年招生名額及錄取分數)
- ➡ 技專院校入學測驗中心(歷屆試題)
- ➡ 技訊網2022(各校系資訊)

普通大學

- ➡ 大學招生委員會聯合會
- ➡ 大學甄選委員會
- ➡ 大學入學考試中心(重要日程及歷屆試題)
- ➡ ColleGo大學選才與高中育才輔助系統

輔導室提供給高三的資源

上學期

- 12月-科大校系宣導
- 11~12月-生涯支持輔導講座
- 12月-原住民升學講座

下學期

- 3月-繁星推薦、個人申請、警專升學講座
- 4月-技優甄審升學講座、各項獨招說明會(進修學士班、產學訓)
- 5~6月-甄選入學(備審資料)講座、登記分發升學講座、模擬面試

全學年

- 個別生涯諮詢
- 家長諮詢
- 生涯快訊
- 備審資料庫

學生生涯諮詢師長

➡ 導師、科主任、輔導老師、各科老師

各科專屬輔導老師

➡ 重機、模具：楊雅惠老師(學校電話分機1608)

➡ 鑄造、建築：嚴秋蓮老師(分機1606)

➡ 電子、機械：黃世傳老師(分機1600)

➡ 土木、冷凍：賴柔勳老師(分機1616)

➡ 汽車、電機：林芳美老師(分機1607)



請成為孩子最溫暖的後盾

多一點信心、多一點肯定
多一點歡笑、多一點詢問

南港高工陪著您，帶著孩子一起成長

