



永豐高中
官方網站



永豐高中
FB粉絲專頁

霽月光雙

永豐高中親職手冊



親師座談會活動流程表

編號	時間	內容	地點	負責單位
1	18:30-19:00	家長簽到	各班教室	各班導師及協助同學
2	19:00-20:30	親師座談 班級家長代表選舉	各班教室	各班導師 訓育組
		九年級適性入學宣導 * 國三家長及導師於各班 教室進行適性入學宣導	大會議室	九年級導師 資料組
3	20:30-	賦歸		

2022 年 9 月出版

出版單位 | 桃園市立永豐高級中等學校

發行人 | 黃懷德

總編輯 | 楊函潔

執行編輯 | 賴銘祐

編輯小組 | 劉凱文、陳渝婷

地址 | 桃園市八德區永豐路 609 號

聯絡電話 | 03-369-2679 轉 610

製作單位 | 紫晶數位有限公司

永豐高中優先接受家庭教育服務實施計畫，桃園市家庭教育中心提供桃園市各級學校為家長申請相關資源，敬邀各位家長掃描下方 QR-Code，並實際需要填寫表單，以利本校規劃辦理符合家長需求之活動。



- 1 親師座談會活動流程表
- 2 永豐馬拉松精神，讓學生成就卓越於日常
- 3 豐貌縱覽——軟硬體的優化
- 4 豐情萬千——學生活動
- 5 豐生水起——國中部升學、高中部升學
- 6 輔虎生豐——本學期輔導室活動預告
- 7 為他做了這麼多，為什麼他還是疏遠我？
- 8 原來我也可能是「情感忽視」的大人？
- 9 我的孩子，無法確認自己想要什麼
- 10 世代教育大調查
- 11 教養風格對對碰
- 12 阿德勒家庭星座
- 13 杏色豐報——輔導資源小錦囊
- 14 豐神榜——近期得獎紀錄

永豐馬拉松精神，讓學生成就卓越於日常



校長 黃懷德

永豐高中自民國 88 年創校至今，已邁入第 24 年，目前是擁有約 2,300 位學生的市高第一大校。在教育面對工業 4.0、社會 5.0 等，時代快速變遷的挑戰，自上任迄今，無時不以「提升教學設備，優化學習環境，形塑奮發精神，關注學生進步」為治校理念，不斷與師生共勉。約 2 年的時日中，永豐行政團隊本奮發之精神，不斷提升學校競爭力，師生均能感學校在軟硬體方面，與時俱進，改變在日常中不斷上演。

在硬體建設方面：

- 一、落實 STEAM 教育
 - (一) 建置外語數位學習教室、數位設計教室
 - (二) 建置高中、國中生活科技教室、表演藝術教室
 - (三) 建置全校班級觸控螢幕
 - (四) 建置未來課程教室
 - (五) 更新全校班級電腦
 - (六) 建置活動中心
400 吋 2K LED 螢幕
- 二、更新校舍建築
- 三、建置雙語學習環境
- 四、運動場、球場翻新

在軟體建設方面：

- 一、連續第 2 年獲選教育部雙語實驗教育學校
- 二、建置英語線上學習課程
- 三、建置外語檢定線上練習課程
- 四、建置各班 HI-TEACH 教學系統

我們的關心，從校園的一磚一瓦，到孩子每日每節課堂的學習狀況，總讓我的腳步不曾停歇。永豐高中今年國三畢業生，5A 的人數維持高檔，但我們更注重學生整體表現的提升，今年 3A 以上人數比去年進步了 19 人。高中的升學也不遑多讓，今年有 2 位同學進了臺灣大學，進頂尖大學的人數也是歷年之最。我們將看見追求卓越的價值與收穫，不僅是得獎牌或紀錄，而是夢想前進路途累積的回憶。持續地積累與厚實一步步之目標達成，其卓越之願得以實現在於：持續的努力，以造就長遠的偉大；追求卓越的歷程，每天都是自我挑戰，精進優化之時，也厚實日常！

感謝家長們一同來關心孩子的學習！

誠摯邀請您加入粉絲團

永豐高中 FB 的粉絲專頁，記錄著永豐高中邁向卓越的一點一滴，邀請家長們加入、關注，一同見證永豐高中的進步。



永豐高中 FB 粉絲專頁
——永豐是個好所在

豐貌縱覽

——軟硬體的優化

開學迄今已過一個月，大家有發現校園哪些角落已經改變和正在改變嗎？校園環境的條件與軟硬體的翻新，都會影響學生的學習體驗與教師專業展現，所以學校在今年暑假不遺餘力地為永豐學子開創更優質的學習空間，希望藉此提供校內師生良好的「境教」，讓我們來細數永豐校園中有哪些嶄新的風貌吧！

操場更新

原本的操場歷經 20 多年後已不堪使用，操場是每位學生鍛鍊體魄、揮灑汗水的殿堂，未來的新樣貌令人期待！



校舍美化

還記得當初橘色、藍色和綠色的油漆分別貫穿校內的國中部、高中部與專科大樓嗎？現已換上新的磚瓦，讓整體看起來更為和諧，也能成為新一代永豐人的專屬記憶。



教室 (電子觸屏)

「工欲善其事，必先利其器」，在無紙化、科技化、多元化的學習風潮下，為了使學生搭配教學的利器來豐富各科的學習，本校國／高中教室皆已採用電子觸屏！



數位學習

本校購入足量的 Chromebook 平板供未來的班級與師長使用，在實際教學時能有效幫助學生藉由科技載具最大化自身學習表現。

語言學習

本土語言與雙語教育將逐漸整合至現行的課程安排當中，學校為了永豐學子的受教權益預作準備，鼓勵教師參加本土語言認證培訓以通過專業認證、也有教師自願投入雙語教學的耕耘，同時學校的外師亦會為各位的校園生活帶來潛移默化的影響。

豐情萬千

——學生活動

永豐除了重視學生課業學習外，也兼顧學生的均衡發展，因此提供多樣的學習選擇給具不同興趣、性向的學生。在核心素養作為十二年國教 108 課綱的理念下，幫助學生找到自己的舞臺是老師的使命，不論是社團、多元選修課程、技藝班皆有專門的老師負責，讓學生的學習活動更加多元！

一、教育部核定雙語學校

1. STEAM 雙語教學
2. 外語資源豐厚



二、競技體育團隊

1. 射箭
A. 彰銀培育神射手
B. 2021 全運會得獎
C. 111 年度全中運獲 3 金 1 銀 1 銅
2. 擊劍
A. 2021 全中運擊劍勇士
B. 111 年度全中運獲 4 金 3 銀 5 銅
3. 桌球
111 全中運獲男子團體第 5 名



四、國三技藝班

1. 電機電子群、設計群 (新興高中)
2. 餐旅群 (永平工商)
3. 家政群 (啟英高中)

五、國一國二技藝教育社團

1. 外語群
2. 電機電子群 & 設計群

三、豐富的社團活動

1. 永豐高中 韓國流行文化社
2. 永豐高中 潞飛童軍團



社團博覽會影片



豐生水起

—— 國中部升學 高中部升學

110 學年度，我們迎來新課綱下的第一批國中與高中畢業生，經過三年素養導向的訓練與應屆升學考試的洗禮後，永豐師生對於 108 課綱的遊戲規則、實務運作都有更清晰的體悟，每一年的內部檢討與省思也將成為永豐每一屆都會比上一屆少走冤枉路的養分，在此簡要整理國中、高中兩部的升學輔導資源，供家長與同學參考。

國中部升學

國中部 111 年學生績優異，會考成績 3A (達內壠高中錄取標準) 以上者達 49 人，錄取公立高中／高職／五專之學生逾總體畢業生 50%，本年度榮獲教育局全市教育會考數學、自然科之學力倍增獎表揚！



111 年會考分析與教學建議 (教育局錄製)

高中部升學

免試升高中最低錄取標準創新高！
本校繁星成績斐然，頂尖大學全數囊括！
升大學錄取國立大學人數再破新高！
頂尖大學人數倍增！



47 仕親雲端輔導室系列 (落點分析、學習歷程檔案)

本校畢業校友將個人升學準備心路歷程摘述於本校官方網站，也會在《豐中季情》與《心靈加油站》等刊物不定期提供學習輔導、升學輔導的相關資訊！

● 誰適合繁星計畫？

各學期的成績均維持一定水準，能夠穩定保持在校排前段，且對自己的興趣與能力有一定程度了解的同學。

● 誰適合個人申請？

擅長部分科目，廣泛參與活動、社團、競賽，有著專屬天賦或興趣的同學。

● 誰適合分科測驗？

有部分科目之成績特別優於其他科目，或有特定科目成績不盡理想的同學。

● 誰適合特殊選才？

有藝能類才藝專長、單科資質優異或有特殊學習經歷的同學。

● 多元升學管道的報名與期程 → 教務處

● 個人興趣、性向、能力、特質與校系抉擇 → 輔導室



高中部畢業條件及評量辦法補充

輔虎生豐

—— 本學期輔導室活動 暨重大考程預告

112 年度升學考

國中會考：112 年 5 月 20-21 日

高中學測：112 年 1 月 13-15 日

高中分科測驗：112 年 7 月 12-13 日

日期	對象	主題
10/12-13	學生	第一次段考
10/28	學生	高一多元性向測驗、高二教育議題融入線上密室逃脫
11/10	親師	親職講座：校園內常見的學生法律事件預防與因應／吉靜如少保官
11/18	學生	生命教育講座：打不破的玻璃芯 — 培養穿越逆境的心理韌性／朱芯儀心理師
11/29-12/1	學生	第二次段考
11/30	學生	國二社區高職參訪
11 月 - 12 月	學生	高中生學群講座
12/2	學生	國一生涯講座
12/9	學生	高三自傳 & 學習計畫撰寫講座
12/9	學生	高二社會組大學校系參訪
12/16	學生	國二教育議題融入線上密室逃脫
12/26-12/30	學生	技藝教育成果展
1/16-18	學生	第三次段考
1/19	學生	休業式 & 國中生涯發展教育講座

為他做了這麼多， 為什麼他還是疏遠我？

不知道各位家長是否曾經遇過以下的狀況？（如有與下列敘述符合請打勾）

- 孩子對於您設下的規矩（如：3C 產品一次只能使用幾分鐘、門禁……等），產生不滿，因此引發親子之間的爭吵。
- 孩子找你聊心事或告知你某些事情時（如：考試成績、人際煩惱……等），您出於好意給他／她建議，沒想到對方卻感到不耐煩，造成溝通上的不順利。
- 當孩子犯了錯，您往往選擇責備先於傾聽他／她的想法。
- 隨著孩子進入青春期，親子間的關係越來越尷尬、摩擦也越來越多。

像這種情形，心理學家海苔熊把它命名叫做「Duck 不必效應」（Please Dont Do That, PDDT），意思是當對方出於好意做出「他以為是爲了你好」的某件事，或者是送你某樣「他以為你會想要、喜歡」的東西，但實際上對當事人來說「那不是我需要的愛」——如同父母和孩子間的互動一樣。

前陣子電影《媽的多重宇宙》超級火紅，網路上大家都在探討這部片到底在講什麼，對我來說，這部片給我最大的共鳴是「我以為」這件事。主角秀蓮因爲編一個謊言，跟自己的爸爸說女兒喬伊的女朋友其實是她「朋友」，她以為這樣對雙方都好，但沒想到女兒竟負氣離家。這樣的「以為」，困住了秀蓮，也困住了他身邊的人。

又例如再前些陣子由同名書改編的華劇——《你的孩子不是你的孩子》，劇中以略爲奇幻驚悚的方式，不斷的探討著「我們的社會是不是把『親』與『子』綁得太緊」。由於故事本來就是作者的親身經歷改編，情節真實，讓人感覺此時此刻它就在自己身邊不斷地一再重演。

如果有接觸過上面兩個作品，你會發現父母真正需要的並不是將孩子綁在身邊，或試圖掌控他們，而

是允許他去做他想做的事——儘管這件事情可能顛覆父母的三觀——最終都要學會放手。愛孩子就該愛孩子本身，而不是因爲能在孩子身上看到最美好的自己，這點很難做到。

既然如此，身爲父母的我們該怎麼做？

- 1 接納與同理：與孩子相處不需要太多的禁止，而是給予接納與理解，給他們帶來安全及歸屬感
- 2 光聽不唸：以傾聽代替責備，別急著給意見
- 3 多給肯定：從孩子的描述中，試著找到值得肯定的地方
- 4 幽默感：適度的幽默可以緩和孩子的情緒，並帶領他們換位思考

這麼做的話，孩子會更願意和您溝通和分享，說不定您會知道更多意想不到的事喔！

原來我也可能是 「情感忽視」的大人？

家長對孩子的情感忽視，是亞洲孩子普遍的課題。那我們該怎麼做，才能改善自己回應孩子的方式呢？讓我們繼續看下去……

什麼是家長的情感忽視？

- 一種「沒有外傷」的傷害
- 父母對孩子的情感未適當回應（如：否定、不回應、不以為意）

不准哭！有什麼好哭的？

現在不准談戀愛，立刻給我分手！

小孩有耳沒嘴！

情感忽視對孩子的影響？

- 無法接納、表達自己的情感
- 過分獨立、自我懷疑
- 不了解自己的情感需求

我不敢在別人面前哭

我怎麼了？

我沒事……我很好……

家長情感忽視的原因？

- 工作忙碌
- 要求完美
- 以自己的感受爲中心
- 自己也可能會是被「情感忽視」的小孩

如何照顧會被情感忽視的孩子？

- 幫助孩子辨認情緒
- 找出產生該情緒的原因

現在您是不是對「情感忽視」有了解了呢？那我們來做個小練習……

（把您認爲對的選項打勾，錯的打叉）

我覺得你很棒！你自己覺得呢？開心嗎？還是覺得很可惜？

錯哪一題？你現在學會了嗎？

我的孩子， 無法確認自己想要什麼

不知道 自己喜歡什麼……

國高中生近期面臨著高中職及大學科系的選填，但在這個階段的青少年們，大部分很難確立自己的興趣及目標。

之所以會令他們感到迷茫，很大部分的原因是因為，「孩子在知道自己喜歡什麼之前，缺少了探索和嘗試的勇氣」。

從發現 「不喜歡」開始

有位心理師曾經問過某青少年：「你說你很喜歡聽音樂，那你有學過任何樂器嗎？」得到的答覆是：「我之前學過吉他啊！大概三個月就放棄了，我想學看看鋼琴，但我爸媽說我只會浪費錢。之後就沒有再學了。」

從對話中 我們可以得知以下訊息：

- 孩子害怕讓父母失望
- 父母並沒有給孩子嘗試（學鋼琴）的機會
- 父母並沒有去了解孩子放棄（學吉他）的原因

家長反思： 「那自己喜歡什麼呢？」

我們有時候忘記去陪伴孩子，讓他們多做點嘗試。確實，看著孩子繞了點彎路，心裡多少會擔心，但這份擔憂是不是因為在我們的成長過程中，鮮少有勇敢嘗試的機會呢？

處方籤

在陪伴孩子探索之前，先練習陪伴自己，和自己做一個約定，想想看可能會感興趣的事物，付諸行動去體驗一次。或許，之後在面對孩子自我摸索的時候，就能夠稍微能理解他／她的心情，可以換個角度來看待這件事。

世代教育大調查

知名教科書出版社在去年發起了親子間的世代教育大調查與社會實驗，請各位爸爸媽媽撥空回憶您的學生時期，根據當時您的父母對您的管教方式進行填答。

也可以邀請貴子女做做看，交流彼此的結果，帶著多元討論的開放態度展開溫暖的親子對話，並一同觀賞完整紀錄片（請掃 QR-Code）。



翰林出版 教育優先
——世上唯一的問卷

- 爸媽會逼我去讀書或盯著我讀書
- 爸媽會過度關心的我私領域
- 爸媽會覺得作為學生不該談戀愛
- 爸媽會規定讀書／做家事／用手機的時間或方法
- 爸媽不常徵詢我的想法或意願
- 我知道爸媽是愛我才這麼對我，但我卻感覺不到愛
- 常被爸媽唸不會自動自發
- 爸媽自己也做不到他們對我的要求
- 爸媽在經濟上還不夠信任我的管理能力
- 常聽爸媽講自己以前學習經驗如何又如何
- 爸媽認為我不會做事或不會考試
- 當我和爸媽意見不同時，他們覺得聽他們的就對了
- 我覺得爸媽其實不懂我心裡在想什麼
- 爸媽偏心時，我會努力爭寵或讓自己被看見
- 我的家庭常讓我覺得為難或想躲起來

常言道：「家家有本難念的經」，這本「經」與子女的「人格特質」和家長「教養風格」之間的「適配性」有關，在沒有觸犯兒少保護法、家暴防治法等法令下，親子間的互動模式沒有絕對的對錯，但值得我們思考的是，親子間的教養對家庭整體而言是否合適。

教養風格對對碰

請各位家長參考下方圖表，並根據主觀經驗與說明指引以不同顏色畫出對應的位置：

紅色標記：作為子女，您的父母對您的教養方式。

藍色標記：作為父母，您對貴子女的教養方式。

黑色標記：您認為貴子女會希望您對待他們的方式。

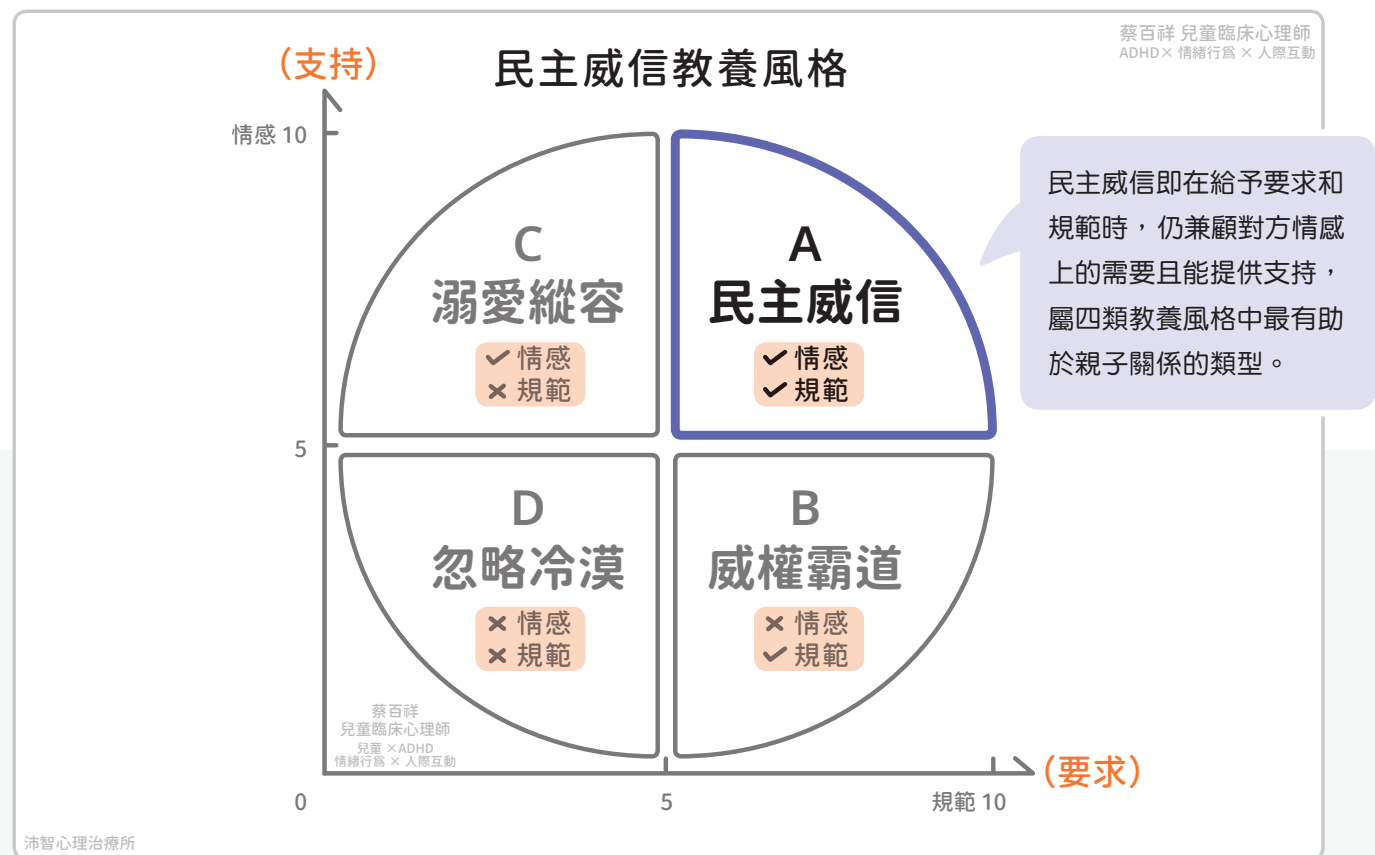
教養風格

A 區：民主威信

B 區：威權霸道

C 區：溺愛縱容

D 區：忽略冷漠



本專欄特別加映華人心理治療基金會的線上免費檢測，推薦各位家長可以點選右方 QR-Code，依自身需求來進行相關的檢測。

若對測驗結果有想進一步諮詢的地方，可以與該機構聯繫；若對於做什麼類型的測驗沒有想法的話，輔導室優先推薦教養觀念量表與家庭關懷量表——這2份問卷可以幫助您釐清自己的教養觀念。

● **教養行為量表：**在這一測驗中，父母可以檢測自己對孩子的教養行為，重新看看自己對於孩子教養行為具體的作法是否有需要改進的空間。

● **家庭關懷量表：**此份量表可以幫助您評估家庭功能與個人身心健康健康的關聯。



華人心理治療基金會
線上免費檢測

阿德勒家庭星座

家庭星座聚焦於四個重點：

- 1 父母給孩子什麼？
 - 2 父母沒給孩子什麼？
 - 3 孩子希望從父母那裡得到什麼？
 - 4 孩子如何在手足之間建立自己的位置？
- (曾端真，2014)

家庭星座探討許多與家庭相關的主題，包含家庭大小、手足的競爭關係、家庭重要事件、父母對孩子的態度及出生序。它對自我概念的形成、對他人的看法及對世界的概念有相當大的關聯性，可以覺察當下的生活風格。

出生序是家庭星座中重要的一環，阿德勒發現，在一個文化裡，若普遍對某個出生序的人有一致的期待，那麼出生序就會影響個人特質，並顯現出特定的行為模式，而根據出生序的不同給予不同的期待或管教，進而使不同出生序的孩子產生不同的人格特質。出生序可分為五大類：老大、老二、中間、老么、獨生子女。

出生序理論的假設包含

- 1 同一個家庭長大的孩子，並不表示出生在相同的環境中，而是在不同的心理情境下成長
- 2 心理情境並不是實際的出生序
- 3 手足年齡差距越大，他們的競爭關係就會越小
- 4 出生序並非是一個決定性的指標，而是眾多影響因子中的一個

當人們一出生，某些特定功能就被附屬了，因此，某些人的特性往往也跟她們的出生序有關。有時候人們在不同因素下，從小就扮演不同的出生序功能，當兄弟姐妹相差五歲以上，可預測性也會減少。出生序伴隨的特質也會影響個體人我關係的發展，如：情緒上的互補性或競爭性，此外，父母親的出生序也影響孩子的特質，所以關於家庭星座的重點在於了解每個出生序的優點與限制，進而運用每個人的優點與突破限制。

參考自：解景然諮商心理師。

老大 獨立
可靠、強勢、照顧、即使不喜歡也會完成、有較高被尊重權力的需求

老二 有競爭的心態

中間子 易有壓迫感
察言觀色、貼心、獨立、不服輸、有個性、產生較高野心、社會興趣和生活適應

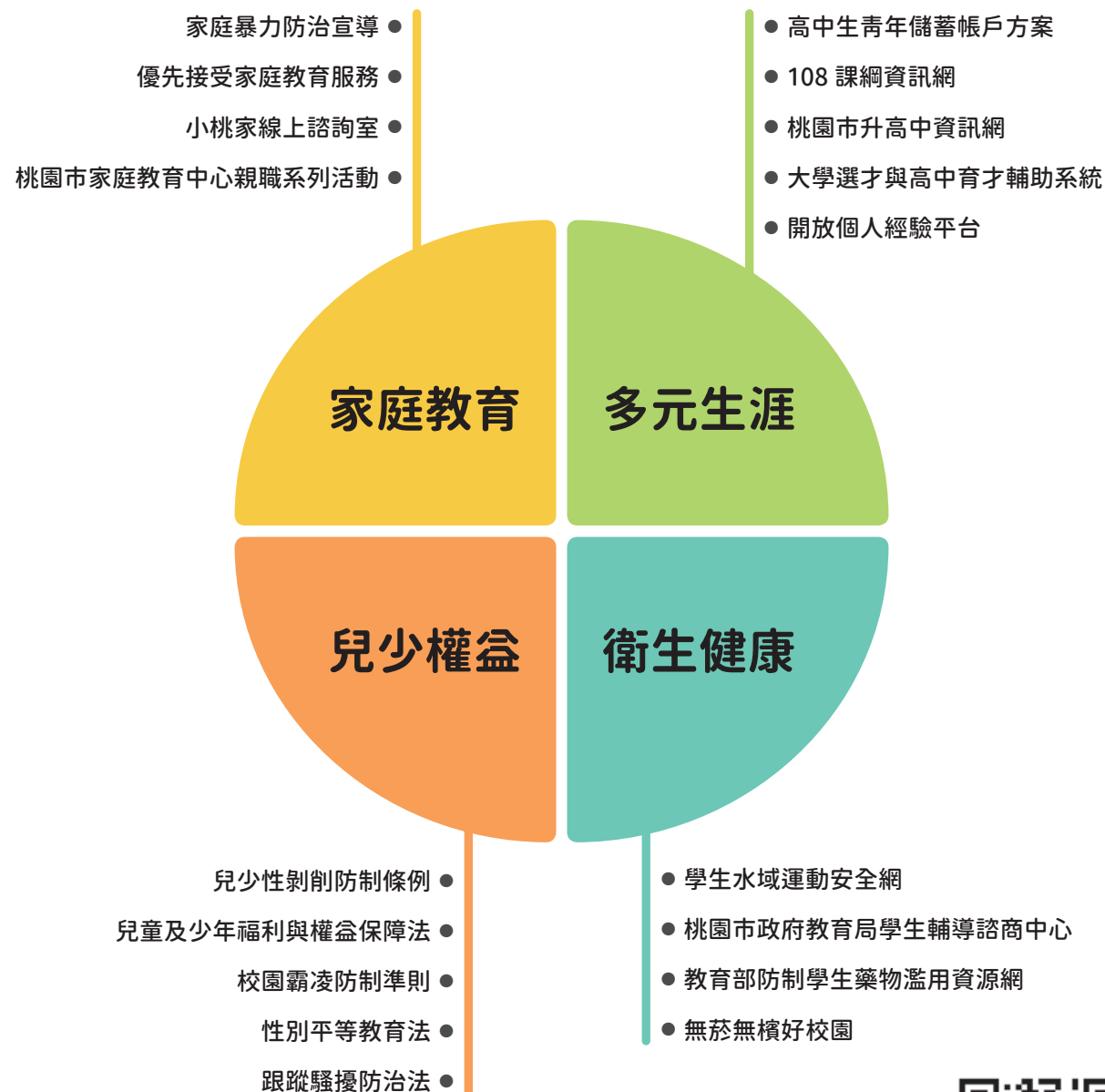
老么 驕縱
備受寵愛、撒嬌、善社交、反應快、有自信、較少的責任壓力

獨生子女 誇大自己的重要性
常想要獲得大人認同

杏色豐報

——輔導資源小錦囊

如同 108 課綱的素養導向是要從小培養一般，學生們早年建立的價值觀與行為能力，將影響其一生面對人、事、物的智慧，因此不論是教師或學生，對於家庭、生涯規劃、健康衛生、兒少權益等等預防性教育也是缺一不可！



杏色豐報
——輔導資源小錦囊



豐神榜

——近期得獎紀錄

永豐除了重視學生課業學習外，也兼顧學生的均衡發展，因此提供多樣的學習選擇給具不同興趣、性向的學生。在核心素養作為十二年國教 108 課綱的理念下，幫助學生找到自己的舞臺是老師的使命，不論是社團、多元選修課程、技藝班皆有專門的老師負責，讓學生的學習活動更加多元！

高中部

全國高中閱讀心得寫作比賽
第 1110310 梯次

特優：3 名
優等：12 名
甲等：26 名

全國高中小論文寫作比賽第
1110315 梯次

甲等：2 名

第一屆高級中等學校醫療科技主題競賽
—精準醫療

佳作：4 名

110 學年度普通型高級中等學校第二區
數理及資訊學科能力競賽—生物科

佳作：1 名

2022 銘傳觀光國際研討會
高中職生中英文小論文競賽

佳作：2 名

111 年全國第一次青年暨青少年
擊劍錦標賽—各個項目得獎

第三名：2 名
第五名：1 名
第六名：1 名

111 年全國中等學校運動會—射箭

第一名：3 名

111 年全國青年盃射箭錦標賽團體

第一名：3 名

111 年桃園市中等學校運動會—田徑

第一名：1 名

111 年港都盃全國田徑錦標賽

第五名：1 名

110 學年度全國學生盃劍道賽

團體過關賽

第一名：6 名

111 年自由盃全國桌球錦標賽

高中男子團體

第三名：6 名

國中部

111 年全國中等學校運動會—射箭

第一名：3 名

桃園市技藝競賽家政群美髮組

佳作：2 名

桃園市技藝競賽設計群組

佳作：3 名
第六名：1 名

桃園市技藝競賽餐旅群飲料調製組

佳作：1 名

教師

推動桃園市 110 年度
第 2 階段推動讀報學校：12 名

110 學年度
交通安全創意教案競賽—特優：1 名



本手冊資料參考清單請掃
QR-Code。

