

國立斗六高級家事商業職業學校 114學年度第二學期 親職教育研習

從技高科別出發，看懂大學選擇與未來出路



講師：楊宇聖總經理

勝綸企管顧問有限公司

時間：115年3月21日(星期六)

9:30~11:30

地點：行政大樓五樓 會議場地



國立斗六高級家事商業職業學校 114 學年度第二學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校一百一十四學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

貳、目標：

以語文群、商管群與家政群為核心，帶領親子共同認識國際貿易、應用英語、資料處理、廣告設計與幼兒保育等科別所對應的未來產業趨勢與就業發展，協助家長理解現今產業對能力與學歷的實際需求，並引導親子進行理性且具方向性的升學與職涯對話，逐步建立共同的選擇共識。

參、辦理單位：本校輔導室

肆、研習對象：本校學生家長

伍、研習時間：一百一十五年三月二十一日（週六）上午。時程安排如下表：

活動時間	主講人	主題	地點
9:10~9:30	輔導室	報到	國立斗六家商
9:30~11:30	楊宇聖總經理 勝綸企管顧問有限公司	從技高科別出發，看懂 大學選擇與未來出路	行政大樓 五樓校史室或 展演教室
11:30~	收穫滿行囊，回家囉~		

陸、研習地點：國立斗六家商行政大樓五樓校史室或展演教室

柒、研習主題：從技高科別出發，看懂大學選擇與未來出路

捌、研習方式：專題講座、座談、團體交流

玖、活動經費：與勞動部-勞動力發展署雲嘉南分署青年職涯發展中心合辦，由該單位支應講師鐘點費與交通費，但研習材料費由申請之 114 學年度國教署補助推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫經費支應。

講座主題：從技高科別出發，看懂大學選擇與未來出路

講師

楊宇聖／勝綸企管顧問有限公司 總經理

雲嘉南分署青年職涯發展中心 諮詢顧問

講座講綱

一、從技高科別認識未來職涯方向

介紹國貿、應用英語、資料處理、廣告設計、幼兒保育等科別所培養的核心能力，並說明不同科別在產業中的實際應用與工作樣貌。

二、技高學生的多元升學管道

說明技高學生在升學上的各種可能，包括可銜接的大學學群與科系方向，協助學生了解未來升學路徑與選擇方式。

三、產業趨勢與科系發展觀察

透過產業發展趨勢與實務案例分享，讓學生理解不同領域的發展方向，以及未來可能出現的工作機會。

四、常見升學與選系迷思解析

整理學生在選擇科系與規劃未來時常見的迷思，協助學生建立更清晰的升學思考方式，避免盲目跟風選擇。

五、從興趣、能力到未來發展的思考

引導學生從自身興趣、能力與未來發展方向進行思考，協助建立初步的職涯規劃概念。

六、建立對未來職涯發展的初步想像

透過案例與分享，幫助學生理解不同職涯可能性，在升學選擇前先建立對未來出路的整體認識。

當高中生談戀愛，家長該「擋」還是「導」？

國立興大附農 校長 陳勇延

114年10月10日 網路上文章

嗨，家長好，我是勇延校長。

在高中當校長多年，高中生談戀愛對我來說，已是司空見慣。對家長來說，也是看法不一，有的家長觀念比我開放，也有不少家長認為「高中戀愛」簡直是學業路上的超級大地雷。通常我在學校不會去禁制（實際上也徒勞無功），但我會利用場合講講什麼是「發乎情，止乎禮」。

如果我告訴您，這段關係雖然可能影響學業（但也未必，如同社團一樣，有人會，有人不會），反而是未來情商、衝突處理、甚至自我認識的學習，您會怎麼看？

今天，我們不談禁止，來聊聊如何成為孩子愛情路上的高效能教練。

■ 案例分享：從「成績下滑」的迷思到「時間管理」的成長

某導師曾經輔導過一位高二女生小美。一開始，她的家長緊張得要命，因為小美開始約會後，成績有短暫下滑。家長的第一反應是：「立刻分手！」

但導師沒有粗暴地「築水壩」。

導師回憶說，「當您越是想築水壩攔截，水壓就會越大，最終只會帶來決堤般的反彈和隱瞞。」

導師做的是疏導與對話。

她開始與小美討論「如何平衡約會與讀書時間」，而不是「可不可以談戀愛」，小美因此學會主動制定了更嚴格的學習計畫。

她沒有從戀愛中分心，而是學會了優先順序和時間管理——這才是成人世界最重要的技能。

■ 將「戀愛」視為「社會化彩排」——從「危機管理」到「關係教育」

為什麼要轉化觀點？因為高中戀愛不是一個孤立的事件，它是孩子進入社會前，最重要的一場「人際關係彩排」。

我們過去只關注結果：成績。但真正影響孩子未來幸福的，是他們的關係處理能力。

當他們在戀愛中經歷第一次溝通誤解、第一次意見分歧、第一次被拒絕，這都是在為未來面對職場、婚姻、友誼中的複雜情況打下基礎。

家長或師長的任務，不再是「拆散這對小情侶」，而是要轉身問孩子：

「你從這次約會中學到了什麼？」

「當你倆意見不合時，你是怎麼表達自己的？」

將焦點從「對錯」轉移到「學習」上。

■ 給家長的行動建議：成為「關係教練」的三個提問

下次當您與孩子談論感情時，請不要急著給指令，而是使用以下三個「教練式」提問：

1. 專注提問：

「這段關係讓你感覺自己像什麼樣的人？」

（引導孩子進行自我認識）

2. 界線提問：

「你覺得健康的關係中，什麼是必須遵守的界線？」

（教導尊重與自我保護）

3. 學習提問：

「當你們發生爭執時，你從對方的反應中，學到了關於溝通的哪一點？」

（提煉經驗與教訓）

■ 校長的叮嚀：

1. 記住，「您不可能是孩子人生所有難題的解方，但您可以是他們找到解方的最好教練。」
2. 與其擔憂他們會因為戀愛而分心，不如引導他們，從愛情萌芽中學會未來人生的重要技能。
3. 現在，至少還有人教。未來，就只能換社會教了。

能量飲提神？醫師：恐愈喝愈累

2025-09-24 聯合報／記者廖靜清

能量飲喝多，會引發心悸、干擾睡眠、焦慮。

小小一罐能量飲料，真的能提神嗎？許多人習慣在工作前喝提神飲料，或是來不及吃早餐，用能量飲充飢止渴。兒童內分泌暨減重專科醫師王律婷表示，市售能量飲含有咖啡因、牛磺酸和維生素B群等成分，雖然可以在短時間內提神，但「醒腦」只是暫時性，過量攝取咖啡因，恐造成身體耗竭。

能量飲料又稱機能飲料，喝起來口感類似汽水，雖然熱量不高，含糖量卻很驚人。尤其咖啡因含量高，一天喝一罐以上就可能超標。王律婷指出，部分能量飲的咖啡因含量，超過青少年單日建議攝取上限的100毫克。標榜「零卡」、「無糖」，可能添加代糖，喝多會引發心悸、干擾睡眠、焦慮。

市售能量飲口味多元，王律婷觀察，「能量飲推薦」、「哪個能量飲最好喝」成為青少年的熱搜關鍵字。

據BBC報導指出，英國政府正研擬全面禁止向16歲以下兒童與青少年販售能量飲，理由是這類飲品的高糖與高咖啡因，可能損害孩子的健康、專注力和學習能力。

青少年的神經系統仍在發育，對咖啡因的耐受度也較差，攝取高濃度飲品容易出現過度刺激反應。據「American Journal of Lifestyle Medicine」期刊研究，攝取咖啡因達200毫克時，可能會失眠、情緒波動、緊張、腸胃不適與頭痛等；超過400毫克，則可能引發心悸、心律不整、癲癇與肝腎疾病。

「喝能量飲真的很有效！」王律婷表示，飲用後約15分鐘到1小時內，咖啡因會阻斷大腦釋放「該休息了」的腺苷訊號，讓人短時間內不容易感到疲倦，但這只是向身體「預支精力」，等效果過去反而覺得更累、更無力，甚至干擾睡眠節奏。習慣喝能量飲的人，易陷入「愈累愈想喝，愈喝愈累」的惡性循環。

王律婷提醒，別把能量飲當成普通飲料，若長期有疲勞或精神不濟，應該檢視作息、睡眠品質及生活飲食。調整作息可從睡眠、飲食、運動著手，建立健康的生理時鐘，才能有效改善精神狀態。

1. 規律睡眠：青少年每日應睡滿 8 至 10 小時，不要養成熬夜習慣，有礙學習。
2. 均衡飲食：早餐建議蛋白質、高纖碳水與蔬果，補充足量水分，但睡前不宜一次大量飲水，
避免高糖點心、飲品或能量飲料造成刺激性疲勞。
3. 適度運動：每天維持 15 至 30 分鐘的戶外運動，提升腦內啡分泌、幫助清醒感。
4. 睡前節制：避免睡前滑手機過度刺激，調整生理時鐘，較容易恢復體力。

網路成癮 可能誘發成年過動症

記者/雷光涵 113年3月17日 聯合報

注意力不足過動症(ADHD)是兒童及青少年常見的心理疾病，然而統計指出，近年成人患病率有增加趨勢。美國史丹福大學行為精神科醫師阿布賈杜指出，長久以來，成人 ADHD 與過度使用網路的關聯性像「雞生蛋、蛋生雞」問題，不過他認為比較可能是重度上網誘發 ADHD。

學術期刊 Journal of Global Health 一篇論文指 2020 年全世界有近 6.8% 的成人有 ADHD。在美國 2003 年為 4.4%，增加 2.4 個百分點。換算下來，全球可能有 3 億 6600 萬名成人 ADHD 患者，相當於美國所有人口。ADHD 是一種慢性神經發展障礙，患者有注意力不集中、過動/難控制衝動等症狀。

至於成人 ADHD 患者增加的原因，有一派論點是現代人對這個疾病的認識增加，或是小時候沒有被診斷出來、成人時才被確診的；有一派說，與使用智慧手機等數位媒體有關。

ADHD 的成因未被完全解開，最新研究說它具有遺傳性。美國馬里蘭大學醫學中心神經科主任拉克貝索指也有環境因素。2018 年南加大發表醫學研究結果，顯示重度使用數位產品的青少年出現注意力不足過動症的比例，比一般人高出兩倍。

美國精神學會發表的研究指成年人的科技成癮與 ADHD、強迫症、焦慮和抑鬱症等心理疾病有密切的共病關係。

哈佛醫學院臨床精神科副教授雷帝指出，現代人被迫接受多工任務，受數位媒體不間斷地刺激及螢幕成癮，這可能導致注意力更短暫。時常使用智慧手機等數位媒體的人，大腦很少獲得休息。

筆記欄

A series of 15 horizontal black lines for writing, each line starting and ending with a small black dot.



筆記欄

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal lines, each starting and ending with a dot.

