

洪蘭：教養孩子要像放風箏

天下雜誌

作者：洪蘭

台灣的學生很不快樂，曾有位高中的輔導老師把塞利格曼（M. Seligman）的憂鬱量表給全校學生做，結果發現有百分之七十的學生在憂鬱症邊緣。其實憂鬱症比起其他的精神疾病算是較有希望治療的。美國心理學家／哲學家 William James 說：「人可以因為心態的轉變而使生命轉變，改變心態就改變了生命」。很多人因為聽了某場演講、看了某本書而豁然開朗，從此人生不一樣，就是這個意思。

心態的轉變並不難，但需要智慧、引導與啟發。英國的格林爵士說：「學校教育的目的不是在學到什麼有用的東西，而是培養人格和情操，教導正確的價值觀和讓學生交到好朋友」。現代知識的進步太快了，昨天的定理今天會被推翻，反而是基本的核心價值：忠誠、正直、公平、正義是恆久不變的做人道理。

《金銀島》的作者史蒂文遜（R. L. Stevenson）說：「朋友是你給你自己最好的禮物」，人只要有一個知心的朋友就不會去自殺。人生路很長，沒有朋友相伴，這人生是寂寞的。好朋友就像天上的星星，有時看不見，但是你知道他在那裡。很多父母反對孩子參加社團，認為浪費時間，其實社團是交到志趣相投朋友最好的地方，在校園中若有朋友相互支持，較不易被霸凌。

憂鬱症的特徵之一是沮喪，對困境無能為力時，自信心會崩潰。「有夢最美」固然很好，但是要誠實檢視自己的能力，當目標定得太高時，美夢變成噩夢，會賠上自己性命。

很多父母以「恨鐵不成鋼」來為自己打罵孩子作藉口，那是錯的。他如果是塊鐵，硬要他成鋼，不是逼死孩子嗎？我曾有同學拿他父母照片給我們看，問我們親子像不像，因為他懷疑他不是父母親生的，他說沒有人會打親生兒打得這麼凶。打罵是短期見效，長期來說是反作用，你不尊重他，他怎麼會尊重自己呢？

「我是為你好」大概是年輕人最不愛聽的話了，有時讓孩子去碰壁吃苦是必要的。瑞典的孩子在零下三十度之內都在外面玩，瑞典人說：「只有不合適的衣服，沒有不合適的天氣」。成就感不是禮物，沒有人可以給，孩子必須從克服挫折中去贏到它。

球類運動是訓練孩子忍受挫折很好的方法。打球有贏有輸，勝敗是兵家常事，孩子習慣了今天輸，明天又贏之後，他對輸贏成敗不會看得那麼重，反正永遠有明天，有明天就有希望，就有機會翻盤。小學時的體育課很重要，這種「可以失敗、不可以被打敗」的人生觀要從小要建立，因為它儲存在神經連接的突觸上，是內隱的學習，跟隨著孩子一生。

教養孩子要像放風箏，線要放得長，風來時才飛得起來，線太短，風箏只能跟在你身邊，但是手一定要捏得緊，因為一鬆手，飛去的風箏永遠找不回來。所有的成功都不是一步登天，美夢要成真，除了有能力，還要有毅力，要能挺得住挫折，百分之七十的學生不快樂是個警訊，不能再有孩子跳樓了。

111學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部110年9月9日臺教授國部字第1100108805號函

月	日	星期	辦理事項
2月	16	三	16日-24日：身心障礙學生適性輔導安置報名(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	21	一	1. 2月21日-3月4日：藝才班術科測驗報名 2. 2月21日-3月4日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月	1	二	建教合作班報名開始日
	10	四	1. 10日-12日：國中教育會考報名 2. 12日：科學班科學能力檢定
	11	五	
	12	六	
	14	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 14日-18日：特色招生專業群科甄選入學報名

月	日	星期	辦理事項
4月	8	五	科學班報到
	9	六	9日-10日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	10	日	
	15	五	寄發國中教育會考准考證
	16	六	1. 16日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 16日-18日：藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗
	17	日	
	18	一	
	23	六	23日-24日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	24	日	

月	日	星期	辦理事項
5月	2	一	1. 2日-4日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 2. 2日-6日：免試入學變更就學區申請
	3	二	
	4	三	
	7	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
	9	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
	12	四	12日-13日：試辦學習區完全免試入學報名
	13	五	
	19	四	試辦學習區完全免試入學放榜
	21	六	21日-22日：國中教育會考
	22	日	
	23	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 23日-27日：五專優先免試入學報名
	26	四	1. 26日-27日：技優甄審入學報名 2. 26日-27日：實用技能學程報名
	27	五	

※備註：
1.有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。
2.有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月	2	四	2日-10日：各校直升入學報名
	10	五	1. 寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 2. 10日-16日：藝才班分發報名
	13	一	1. 實用技能學程放榜 2. 身心障礙學生適性輔導安置結果公告(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	15	三	1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 各校直升入學放榜截止日
	16	四	1. 技優甄審入學報到 2. 特色招生專業群科甄選入學報到 3. 試辦學習區完全免試入學報到 4. 實用技能學程報到截止日 5. 五專優先免試入學放榜
	17	五	1. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各校直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 5. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格
	18	六	運動績優生甄試學科考試
	19	日	運動績優生甄試術科考試
	21	二	1. 各就學區優先免試入學放榜、報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 2. 五專優先免試入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日
	22	三	1. 22日-24日：特色招生考試分發入學學科測驗報名 2. 23日：各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 3. 23日-30日：藝才班志願選填
7月	23	四	4. 6月23日-7月4日：五專聯合免試入學報名
	24	五	
	26	日	特色招生考試分發入學學科測驗
	27	一	特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數
	30	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日
	5	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日
	12	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜
	13	三	1. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	14	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 3. 建教合作班報到截止日
	15	五	藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
8月	18	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格

月	日	星期	辦理事項
8	2	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日

<<高職群科歸屬表>>

類別	群別	科別
工業類	機械群	機械科、鑄造科、板金科、機械木模科、配管科、模具科、機電科、製圖科、生物產業機電科、電腦機械製圖科
	動力機械群	汽車科、重機科、飛機修護科、動力機械科、農業機械科、軌道車輛科
	電機與電子群	資訊科、電子科、控制科、電機科、冷凍空調科、航空電子科、電機空調科
	化工群	化工科、紡織科、染整科
	土木與建築群	建築科、土木科、消防工程科、空間測繪科
商業類	商業與管理群	商業經營科、國際貿易科、會計事務科、資料處理科、不動產事務科、電子商務科、流通管理科、農產行銷科、航運管理科
	外語群	應用外語科（英文組）、應用外語科（日文組）
	設計群	家具木工科、美工科、陶瓷工程科、室內空間設計科、圖文傳播科、金屬工藝科、家具設計科、廣告設計科、多媒體設計科、多媒體應用科、室內設計科
農業類	農業群	農場經營科、園藝科、森林科、野生動物保育科、造園科、畜產保健科
	食品群	食品加工科、食品科、水產食品科、烘焙科
家事類	家政群	家政科、服裝科、幼兒保育科、美容科、時尚模特兒科、流行服飾科、時尚造型科、照顧服務科
	餐旅群	觀光事業科、餐飲管理科
海事水產類	水產群	漁業科、水產養殖科
	海事群	輪機科、航海科
藝術類	藝術群	戲劇科、音樂科、舞蹈科、美術科、影劇科、西樂科、國樂科、電影電視科、表演藝術科、多媒體動畫科、時尚工藝科

資料來源：國中畢業生適性入學宣導網站 (<https://adapt.k12ea.gov.tw/index.php>)

網路安全 呼哩哉!

未滿18歲兒少
使用網路
3C產品請注意

每30分鐘
休息10分鐘

3不 兒少隱私照片

不自拍 不傳送 不持有

不分年齡預防隱私被散播

兒少網路防護軟體

電腦上加裝過濾軟體 (Filtering Software)
針對網路內容加以過濾及監護

iWIN 網路內容防護機構
www.win.org.tw

發現有網路霸凌或危害兒少健康網站
線上通報專線：02-2577-5118



廣告



酒店公關、少爺
伴唱、伴遊
伴舞、傳播妹
不可做

未滿
18
歲

3不 兒少隱私照片

不自拍 不傳送 不持有

不分年齡預防隱私被散播

暑期打工陷阱多
小心誤入色情行業
別被美麗的
毒蘋果給誘惑



**防制兒少遭受
性剝削!**



發現兒少落人色情工作陷阱
請上「關懷e起來」通報
https://ecare.mohw.gov.tw/

廣告

你可以怎麼秀自己?

留意個人隱私，保護
個人資料，也不侵犯
他人隱私。

同理心思考，
直播前先仔細
想一想。

留意個人隱
私，保護個
人資料，也
不侵犯他人
隱私。



瞭解網路平臺的設定、
條款與規範。

網路世界跟現實世界一樣，
都需要為自己的行為負責。



廣告



教育部關心您 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw>

未滿
18
歲

**不使用・不提供
菸／酒／檳榔**

**拒絕
才是
真英雄**



拒用毒品

及其他不良物質
不分等級
不分年齡



戒毒諮詢及求助專線 24小時免付費
0800-770-885 (請請你・幫幫我)

廣告