



揚子高級中學輔導室生涯專刊電子報

揚子高級中學輔導室

第 12 期 電子報

親愛的家長和家同學們：面對眾多的大學科系，我們該如何選擇呢？這裡有詳細的介紹喔！

聯絡人：輔導室陳韻如老師 05-6330181#128

總編輯：王彥鈞老師

學習策略：用對方法，寫功課不抓狂

美國教養專家約翰·羅斯蒙在《如何誘導孩子做功課》中一針見血的指出，「平常在日常生活上不能自主的孩子，在功課上也會有同樣情形。他們不是想要失敗，而是根本不知道如何才能成功。」

那麼，父母要如何在家庭生活中培養出自動自發寫功課、學習的習慣？

方法一：提供界限分明的自由空間

孩子的安全感來自一個清楚規劃好的每日時間表，有固定可靠的生活節奏和儀式，在這個範圍內他能自由發展。讓孩子習慣一個固定的寫功課時間和地點，讓他自己決定每天什麼時間寫功課。清楚的約法三章，讓孩子知道父母的期望，然後貫徹執行這個約定。

讓孩子當學習的主角。每天自己整理書包、自己翻開做功課需要的課本、自己把問題念出來。在孩子的能力範圍內，讓他儘早學會為自己的學習承擔責任。父母只需提供必要的協助，而且愈少愈好。

方法二：父母從陪伴到放手

低年級時，父母可以營造出和孩子一起做功課的快樂親子時光，幫助他把功課當成像刷牙洗澡般的每日生活例行事物。

隨著孩子年齡漸長，父母應該一步步退出孩子寫功課的過程。把自己放在合作、而非監督的位置。孩子大一點做功課時，父母可以去做別的事。這樣的行動等於告訴孩子，「那是你的功課！」同時也傳遞「我相信你一個人做得到」的訊息。在鼓勵閱讀和規勸遠離電視、電腦的同時，父母應該以身作則，言行合一。

方法三：結合學習和生活

有好奇心，孩子才能發現學習樂趣，並相信自己有能力學好。幫助孩子找出所學內容和生活之間的關連性。幫助孩子將學校所學放進一個大架構，歸納出關連性，並帶他尋找所學內容的真意，而不是死讀書。

方法四：多看孩子的進步和優點

幫助孩子去認識和拓展自己的能力，真正接受和讚揚孩子的成就，清楚指出孩子的進步。獎勵孩子的好成績，不要強調結果，而應讚揚過程，讓孩子意識到自己的努力和達到目標的步驟。例如，對孩子說，「記得你第一次寫這種功課時有多困難嗎？現在容易多了！」比籠統的說，「你真是小天才！」有效得多，而且更能激勵他。

接受孩子的不完美。功課不一定每次都要寫到超級棒，有時候可以接受就好。學校所教的課程，不見得正好是孩子的興趣所在。

在學科學習不怎麼順暢時，替孩子創造一些成就感，閒暇時從事的嗜好，也能創造出「我很棒」的時刻。如果一定要批評，要有建設性，就事論事，例如，「你用的方法對了，但是你應該再檢查一下。」比罵他「你怎麼老是這麼粗心！」容易讓孩子聽進去。要讓孩子知道，批評不代表你對他的愛減少，只表示你看不過他現在的行為，孩子本身不是錯誤，而是他犯了一個錯。

方法五：加入休息和睡眠的休止符

孩子只有在充分休息的狀態下，才能承受學校生活的壓力。孩子的專心時間依年齡和個性各有不同，一般說來，六歲孩子一次只能專心十五分鐘，然後必須關閉五分鐘；九歲提高到二十分鐘；十二歲以上的孩子則能專心三十分鐘以上。父母可以教導孩子觀察自己不專心的訊號，然後短暫休息。但是空白時間應該限制看電視或玩電腦。

學習要自己來，不能強迫。但是父母要先有體認，學習不限於學校功課、生活中處處是學習，處處是功課。親子時光中和家人隨興聊天、摟抱依偎、甚至不需要說話的陪伴，都是孩子學習的養分。有從容的父母，才有從容的下一代。

醫藥衛生學群主要有醫學系、藥學系、護理學系、公共衛生學系、營養學系、牙醫系、中醫系、復健醫學系、呼吸治療學系等學類，未來主要從事醫療相關產業，課程也以培育醫生、藥師、護理師、治療師、營養師等專業醫護人員所需之知識及技能為導向，涵蓋的層次從個體的身心健康到全體的公衛健康政策，所學皆攸關生命，是社會上不可或缺的能量。

醫藥衛生學群的學生由於所受的訓練具有高度專業性，其他學群學生較難跨越，擁有高度的不可取代性，更由於醫療產業人才長期供不應求，未來畢業後就業相當有保障。

醫學系	科系介紹	<p>醫學系在國內是許多優秀學子的首選，醫學生最重要的是要具有實事求是、崇尚研究的精神，及責任感。在面對挫折時，則必須要有克服難關的意志力。還沒披上白袍之前，懵懂的醫學生需要面對組織、解剖學等基礎醫學科目，短時間內要記憶大量的醫學單字，因此對於讀書時間的安排必須瞭若指掌，更要有能夠長時間專注學習的能力。</p> <p>醫學系畢業取得醫師執照後，可以選擇開始執業，或是從事學術研究，繼續攻讀研究所。此外，醫學系學生體制內的出路還有在藥廠或是生技產業擔任顧問、從事研發工作，以及進入公共衛生相關領域，成為政府機關的衛生行政官員或是大型醫院的專業管理人。</p>
	核心課程	醫學概論、解剖學、生理學、病理學、藥理學、臨床醫學、內科學、外科學等。
藥學系	科系介紹	<p>藥學系是藥師的培養搖籃，每年培育出的數百名藥師在國內各級醫院、診所、藥局等場合服務國民的用藥安全；另外也可參與有關藥品的製造，調劑、販賣、管理等，也提供病人及醫事人員的藥物資訊。此外，藥學系也培養藥學相關的碩博士，成為學術界與藥廠內重要的研發能量。</p>
	核心課程	藥學導論、藥劑學、有機化學、藥物化學、生理學、病理學、藥物治療學等。
護理學系	科系介紹	<p>護理，是一門愛心事業，強調「以人為核心」的照護，需配合不同生命週期中不同的健康照護需求，發展創新護理科技及健康照護模式。臺灣慢性病盛行，長期照護需求與醫療照護品質的提升，都使護理人員成為搶手的當紅炸子雞。護理師，不僅是醫療輔助體系中不可或缺的一環，也是一群不求掌聲的幕後功臣。</p> <p>臺灣法定的護理師業務內容包括：健康問題之護理評估、預防保健之護理措</p>

		<p>施、護理指導及諮詢，以及醫療輔助行為。</p> <p>從護理系畢業可擁有一身無人取代的一技之長，主要就業職場以醫療機構為主。每位畢業生平均都有 3 到 4 家醫院可選擇就業，每月薪資平均四萬元。</p>
	核心課程	基本護理學、成人護理學、兒科護理學、婦嬰護理學、解剖學、生理學、藥理學等。
公共衛生學系	科系介紹	<p>公共衛生 (Public Health) 泛指「公眾的健康」，它的範圍相當廣闊，關心著每個人身體、心理、社會多面向的健康議題，而且能結合所學公共衛生專業知識，達到全民健康的目標。例如近年來所發生的紫爆 (空氣污染)、登革熱、茲卡病毒、劣質油品事件、塑化劑事件、藥物濫用、愛滋病防治、乳癌年輕化、代謝症候群、健保 DRG 制度等都是公衛人所關心健康問題。</p> <p>公共衛生的課程規劃以衛生行政與醫務管理、生物統計與流行病學以及環境衛生與工業衛生為主，生物醫學、自然科學和人文科學為輔，培育能關懷群眾健康、終身學習的多方位公共衛生學專業人才。如目前大力提倡的巨量資料應用 (big data)，公衛人可運用生物統計分析，結合國家健保資料及健康調查數據，可提供疾病發生率、死亡率與危險因子，以及預測國人健康趨勢，做為國家衛生發展的重要策略。</p>
	核心課程	公共衛生導論、生理學、生物統計、心理學、流行病學、職業衛生、傳染病防治等。
營養學系	科系介紹	<p>經濟發達，生活水準提高，大眾對飲食的需求已經從基本的飽足功能，提升到保健功能，因此健康餐飲及保健食品的研發與行銷也成為當前台灣產業上的明日之星，與健康、營養相關的行業也越來越熱門。若擁有專業證照與實務技能，即能成為出類拔萃的搶手人才。</p> <p>同時，由於保健食品越來越受到重視，需求日益增加，高附加價值的食品已成為營養生技產業的發展重點。此外近年來，世界各地以及國內所發生的眾多食品安全事例，造成全國民眾及各界嚴重關切食品安全，甚至產生憂心。食品安全是國民健康的基礎，世界各國莫不關注，如何讓消費者買得安心、吃得健康，每個環節都是食品營養保健相關科系學生可以積極投入的工作。</p>
	核心課程	食品科學概論、營養學、微生物學、食品化學、有機化學、分析化學、衛生法規等。
牙醫系	科系介紹	<p>人類的牙齒及顎骨不只維持門面美觀及發音，更是進食工具。因此，牙醫學是一門結合醫術與美學的醫療，而非單純治療我們的三十二顆牙齒。身為牙</p>

		醫必須了解全身醫學知識，是一門「只要努力，很容易得到耕耘後收穫」的職業。近年來，國人重視口腔健康意識抬頭，牙醫早已成為醫界「紅不讓」的閃亮之星。
	核心課程	牙體形態學、牙科器材學、口腔解剖學、口腔病理學、牙體復形學、牙科矯正學等。
復健醫學系	科系介紹	復健醫學是助人健康的工作，以科學方法和輔助器材等方式幫助個案，以執行有意義的日常活動，維持身心功能。
	核心課程	復健學、物理治療導論、職能治療導論、解剖學、生理學、肌動學、言語科學、聽力科學、運動科學等。
呼吸治療學系	科系介紹	呼吸治療這個專門領域包括呼吸治療臨床專業，涵蓋成人、小兒及新生兒的急重症治療及慢性照護。而相關系所的教育主要是為了培育具批判性思考、問題解決及決策能力的臨床專業呼吸治療師。呼吸治療在台灣起步雖晚，但它的進展快速，目前發展僅次於美國與加拿大，成為世界第三大的專業組織。
	核心課程	普通生物學、呼吸治療儀器設備學、胸腔內外科學概論、長期呼吸照護學、胸腔影像診斷學概論、成人重症呼吸治療學等。
畢業出路	醫藥業務代表、醫師、牙醫師、中醫師、醫學美容／整型、麻醉醫師、職能治療師、物理治療師、語言治療師、呼吸治療師、其它醫療從業人員、藥師、營養師、醫事檢驗師、復健技術師、醫事放射師、驗光師、牙體技術人員、護士／護理師、專科護理師、看護人員、醫藥研發人員、病理藥理研究人員、生物科技研發人員、臨床／實驗室研究人員等。	

醫藥衛生學群的學生由於所受訓練具有高度專業性，因此除了找工作相對容易外，起薪也較一般畢業生高，故醫藥衛生學群相關科系也越來越受到學生的青睞。根據 1111 人力銀行統計，2017 年各職務起薪排行榜中，前 10 名裡就有 5 名屬於醫事人員，但也因為職業攸關生命，工作壓力相形之下也較高，學生在學時就必須培養抗壓的能力，也因此各大學也相當重視臨床實習的教學，減少畢業後就業的磨合程度。

另外，現今人們也相當注重保健養生，坊間隨處可見各種的保健食品及藥品，吃得健康、活得健康，這情形也可謂是一種「預防」醫學，而醫療產業透過與生物科技產業、食品製造業的合作與整合，也讓藥師、營養師、醫藥研發人員等職務的人力需求提升。

中山醫學大學 醫學影像暨放射學系	29%	均			均			8					57
輔仁大學 呼吸治療學系	14%		均			均				3			57
臺北醫學大學 高齡健康管理學系	9%		均			均	均	5					56
輔仁大學 公共衛生學系	19%		後					3				1	55
輔仁大學 營養科學系	38%	均	均			均		4					54
高雄醫學大學 護理學系(公費生)	無		均			均						8	53
中山醫學大學 護理學系	9%	後	後			後	(英聽C)					10	53
國立金門大學 護理學系(公費生)	無						均					3	53
臺北醫學大學 醫務管理學系	12%	均	均	均				5	1				53
中國文化大學 保健營養學系	42%					後						5	49
輔仁大學 護理學系	14%		均					3					49
義守大學 營養學系	46%					底		4				1	48
長榮大學 護理學系	32%						底	15					46
國立宜蘭大學休閒產 業與健康促進學系	30%		均				均					4	44
亞洲大學 視光學系	27%						底	3				1	41
慈濟大學 公共衛生學系	35%						後					3	34
大葉大學 護理學系(公費生)	無		底					30			1		33
義守大學 健康管理學系	31%						底	5					33
大葉大學 藥用植物與保健學系	48%					底					30		32
大葉大學 視光學系	48%						底	12			1		27
明道大學 休閒保健學系	13%			底								3	25

.....篇幅有限不及備載，若有疑問請洽輔導室。

參考資料來源：1111 大學網、大學甄選入學委員會、親子天下、大學問、漫步在大學