

輔導篇

壹、輔導室成員

職 稱	姓 名	聯 絡 電 話	職 稱	姓 名	聯 絡 電 話
輔導主任	蕭慈暉	25333888-262	專任輔導教師	謝明諺	25333888-267
輔導組長	歐孟宜	25333888-263	專任輔導教師	田盈挺	25333888-251
資料組長	林怡秀	25333888-263	特教老師	寇漪雯	25333888-252
特教組長	韓佳瑾	25333888-252	特教老師	莊芳綺	25333888-252
舞蹈組長	鍾雅怡	25333888-254	助理員	方偉權	25333888-251

貳、生活輔導、生涯輔導與學習輔導

一、開辦多元課程，符應學習需求

- (一) 技藝教育課程。
- (二) 小團輔、班級輔導。
- (三) 性別平等。
- (四) 生命教育。
- (五) 家庭教育。

二、規劃探索活動，引導適性發展

- (一) 實施心理測驗：七年級行為困擾量表、八年級多元性向（發展潛能）測驗及九年級生涯興趣量表。
- (二) 暑假職業輔導營、九年級升學 OPEN HOUSE 活動（以各高中職及五專開放場次為主）。
- (三) 適性入學宣導、綜合高中宣導。
- (四) 技優甄審入學說明會、技藝教育課程學生與家長說明會。
- (五) 職業達人講座、學生心理測驗說明會。

三、強化適性輔導，推動認輔制度

- (一) 專任輔導老師辦理小團輔、班級宣導、個別諮商工作。
- (二) 辦理個案認輔制度。
- (三) 加強二級輔導，由輔導室介入，引進資源。
- (四) 進行駐區社工師專業輔導申請。
- (五) 進行駐區心理師專業服務申請。
- (六) 九年級個別進路輔導。
- (七) 常態性辦理高中進路、高職各類科靜態資料展。

四、辦理特教活動，體現融合教育

- (一)推展特殊教育宣導活動。
- (二)召開特教班家長座談會、就學安置晤談、I. E. P. 等相關會議。
- (三)辦理教師特教知能研習，提供教師相關資訊與支援，落實特教生之適性發展。
- (四)聘請職能治療師與心理師為所有七年級特殊生做個別化與適性化諮商與診斷(家長會贊助經費)。
- (五)校內外各式特殊考場服務。
- (六)特教生畢業歡送會(家長會贊助經費)。

參、北區輔導資源電話

中山社福中心	TEL:2515-6222	台北市家庭暴力暨性侵害防治中心	TEL:2396-1996
中山少輔組	TEL:2523-5392	中山大同少年服務中心	TEL:2594-2492
生命線協談專線	TEL:2773-4309	市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商服務中山區門診部	TEL: 2501-3363
張老師服務專線	TEL:1980	財團法人台北市光智社會基金會附設士林區青少年中心	TEL: 2885-4250
馬偕協談中心	TEL:2543-3535		

肆、好文章分享~網路沉迷有原因！看見孩子未被滿足的缺憾

鄧惠文 摘自:親子天下嚴選

【內容整理自《親子天下》Podcast 鄧惠文X陳品皓「關係相談所EP09」】

<https://www.parenting.com.tw/article/5091216>

孩子愛玩網路遊戲，不只是好玩而已，其中涉及更深層的心理需求。具榮格心理分析師背景的精神科醫師鄧惠文分享，親子若能從小就建立起「討論價值觀」的習慣，面對網路造成的各種難題，都有機會找到更好的應對之道。數位時代，大家都的生活都離不開網路，這一年來受疫情影響，小孩上課靠網路、大人上班也靠網路，網路儼然已是世界維持運作不可或缺的重要工具。只是，孩子若缺乏自律，可能陷入沉迷，甚而影響生活，可說是近年最令父母頭痛的「頭號大魔王」。其實，家長看到孩子眼睛黏著手機，先別急著生氣，不妨試著了解孩子利用網路在看些什麼、做些什麼。因為孩子使用網路的目的，與他的天性、周遭的狀況、家人相處的情形，都有著更深層的關聯。

沉迷網路？先理解孩子在現實中的人際需求

我曾經輔導過一個孩子，個性內向，在真實世界的人際關係發展並不吃香。譬如和同學一起玩角色扮演，總是被安排跑龍套的角色：演王子拯救公主，她是拿東西的女僕；演王子屠龍，她是顧城門或接道具，大家的焦點永遠不會落在她身上。像這樣的孩子接觸到網路遊戲，會發現「哇！好不一樣！」沉浸在「我就是主角、世界中心繞著我轉」的氛圍裡，透過遊戲裡的主角光環，補償了孩子在真實世界裡人際邊緣化的匱乏。這時候，如果父母單純禁止她使用網路，而沒能去了解背後成因，其實難以斬斷孩子對遊戲的依戀。在能力還不及的狀態下，就好比正在換牙的幼兒，明明還只能吃軟的食物，大人卻依然硬塞還沒燉爛的肉過去，這樣孩子不愛吃飯也是可想而知。看見孩子

的需求，才能從根源解決。如果親子關係良好，父母平常對孩子有詳細的觀察，知道孩子沉迷於電動手遊的背後，有著補償現實世界匱乏感的心理因素，便可以引導孩子理解，網路遊戲之所以吸引人，正是因為具備著「以使用者為中心」的遊戲機制設計；但真實世界並非如此運作，我們並不會永遠都是世界的中心。

當然不可否認，有些同學的特質，就是容易成為同儕注目的焦點。這時可以引導孩子看見同學的優點，如大家與他相處感到愉悅、對方擁有某些才華等；除見賢思齊外，也引導孩子看見自我優勢，接納自身特質，才較有可能慢慢脫離「自己非要站在世界中心」的感受。也就是說，當孩子出現任何問題行為，其實這些行為往往是孩子嘗試用自己的方法，克服心理上的空虛。大人若能跳脫行為本身，轉而從隱藏其後的癥結點溝通，問題才比較容易慢慢化解。

人我界線如何拿捏？從組隊玩遊戲討論人生課題

除了從心理人際層面，釐清孩子沉迷網路的原因外，針對價值觀的進一步探討也很重要。

培養與孩子就事論事討論的習慣，最好從兒時就開始養成；如果等到孩子已到青少年階段，才突然跟他講起道理，他會比較難接受，甚或顯現出抗拒心態。為避免孩子沉迷於網路，相信很多父母會立下界線，如限定孩子每天只能使用半小時。但規定往往會受到挑戰，尤其是孩子和同學組隊玩網路遊戲，總會希望時間延長再延長，「因為中途退出的話，會害慘同學、拖累全隊進度」，令父母十分為難。這時，我會肯定孩子重視團體道義的想法，他願意把時間花在維繫朋友關係，展現他不自私的一面，這是很好的團體態度。但我也會期待孩子想得再深入一點：人生中有許多時候會遇到這樣的抉擇，我們是要跟團體同步，還是要為自己打點？是要人云亦云、隨波逐流，大家都做什麼我們就做什麼，還是我們有能力當個領導者，帶領朋友過更好的生活，而不是將他人視為為自身卸責的藉口？讓孩子想想看，處在人我分際中，有沒有更好的做法？這讓我想起自己女兒在三歲時曾發生過的一件事。那次她受邀參加同學的生日派對，大家吃完棒棒糖後沒有把那根小棒子丟掉，只見一群小朋友手拿著小棒子都跑去玩溜滑梯。我當下覺得十分危險，但大家都這麼玩我也不方便出面阻止，怕破壞了熱鬧的氣氛，當下也只能叫自己女兒不要玩。女兒被制止不久就哭起來了，回家的路更是大哭直喊：「我就是想跟別人一起玩！」我反問她：「妳知道為什麼不讓你玩嗎？」她答：「因為拿著棒棒糖的棍子爬上爬下，很危險。」但她仍不死心地說：「我可以不要拿啊！」我說：「可是別人手上還是有棒子，萬一戳到妳的眼睛怎麼辦？」她則大嚷：「我不管，為什麼別人都可以玩？我就是想跟別人一樣可以玩！」當時我心裡非常難過。難過的原因是，自己經歷不知多少掙扎與調整，拚了命在「想跟別人一樣」與「堅持做自己」之間來回擺盪走到今天：想跟隨他人腳步，卻發現大家都跌倒，難道自己也要跟著摔跤？但堅持做自己，當面臨人際壓力以及他人的質疑時，中間的辛苦也同樣難以與外人所道。然而孩子才三歲，竟然就開始要踏入「想跟別人一樣」的人生課題了，記得那時甚至還難過到偷偷掉眼淚。

雖然直到今天，我依然試著在兩者間找到平衡點不斷努力，但慶幸的是，和孩子討論價值觀這件事我一直沒偷懶，所以可以平和與孩子討論，在「跟別人一樣」與「堅持做自己」之間，我們可以如何拿捏得更好。再回到最前面孩子組隊玩網路遊戲的問題，如果親子間養成討論價值觀的習慣，這時候就可以讓孩子知道：有時團隊精神與是非對錯之間，並非絕對互斥；每個家庭對網路時間管理的看法各有不同，也應該彼此尊重。孩子也可以嘗試跟同學說明自家的網路開放時間。若要組隊友，就得遵守家裡的網路使用時間限制。當然，若問到後來全校都沒人可以跟孩子組隊，那就反過來父母要想想，自家的網路規範會不會太嚴苛，是否有需要調整規定？

總歸而言，看待孩子與網路關係，單純從「限制使用時間」的角度來處理是不夠的。從心理到人際需求，從網路時間規範到人生價值觀的討論，有著大人的細膩觀察與陪伴，相信能在一次次的對話中，逐漸與孩子累積溝通的寬度與信任的厚度。



專業輔導與熱心關懷的我們必謹守專業倫理保密，提供您適當的諮詢，企盼在親師同路偕行下，我們一起攜手合作，共同關注孩子，使孩子能在北安快樂地學習成長。

輔導室竭誠歡迎您！

🎈🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟 九年級技藝教育課程介紹 🎈🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟

- **辦理方式：**本校九年級學生得視其興趣、性向及需要，選修本校合作高職所開辦的合作式國中技藝教育課程，採學期方式辦理，學生上、下學期不得重複選修同校同職群。
- **上課時間：**每週二下午第 5-7 節至高職上課，其餘時間均在本校原班上課。
- **遴選方式：**對技藝教育課程有興趣且在校無重大違規紀錄者；經家長同意，並由校內遴選適合參加技藝教育課程的學生。遴選參考學生出缺席狀況、獎懲狀況、參加職業試探活動、特別分數（各類群相關比賽國中階段成績）。
- **升學管道：**除一般學生的升學管道外，修習技藝教育課程並得到該職群班級 PR70 以上，或者被推薦參加臺北市技藝競賽獲得名次者，可參加「技優甄審入學」。
- 本屆八年級有興趣參加者，請密切注意 111 年 4 月由輔導室辦理之「申請技藝教育課程學生及家長說明會」，並於報名期限內繳交「技藝教育課程申請表」，經校內遴選輔導會推薦後，方可於九年級上學期至合作高職上課，如有疑問，請洽本校輔導室資料組（2533-3888*263）。

110 學年度第 2 學期北安國中適性輔導宣導

第二代校務行政系統-學生生涯輔導資料

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個揮灑的天地，如何協助孩子發揮優勢並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。

輔導室陸續實施學生「新編多元性向測驗」、「生涯興趣量表」，輔導老師亦完成對孩子的生涯輔導紀錄，且孩子也於輔導課堂填寫各階段不同的生涯紀錄，上述資訊皆能在【第二代校務行政系統】上查看。

為了讓您更了解孩子的潛在能力及性向表現，請家長抽空上網查閱孩子的各項綜合表現，並給孩子一些鼓勵及建議，以利未來孩子的生涯進路。

※ 請跟著以下步驟進行

1. 北安國中首頁 <http://www.pajh.tp.edu.tw/>

→ 家長專區點選【第二代校務行政系統】



學生專區 <ul style="list-style-type: none">▶ 北安雙語實驗課程專區▶ 夜補校▶ 臺北酷課雲▶ 教育部愛學網▶ 服務學習▶ 學生園地▶ 教育局營養教育網站▶ 酷課閱讀	家長專區 <ul style="list-style-type: none">▶ 學校日▶ 新生入學專區▶ 北市校園繳費系統▶ 第二代校務行政系統▶ 國中新生入學作業平臺▶ 北安雙語實驗課程專區▶ 升學資訊專區▶ 教育部12年國民教育網站▶ 北安國中粉絲團	教師專區 <ul style="list-style-type: none">▶ 人事差勤系統(校內使用)▶ 國中新生入學作業平臺▶ 教師教學檔案網頁專區▶ 第二代校務行政系統▶ 臺北市校園單一身份驗證服務▶ 臺北市教師在職研習網▶ 臺北市教師e學苑▶ 教育部教師e學院	校園 E 化服務 <ul style="list-style-type: none">▶ 數位學生證入口網▶ 第 2 代國中校務行政入口網▶ 國中新生入學作業平臺▶ 人事差勤系統(校內使用)▶ 教育局第 2 代表單填報系統▶ 北市新公文系統(校內使用)▶ 員工愛上網網站(校內使用)▶ 圖書館線上資源▶ 教育部學校教育儲蓄戶網站(限用IE 開啟)
--	---	---	--

2. 網頁開啟後請點【中山區】 → 【臺北市立北安國民中學】 → 【其他登入】

→ 帳號：P+孩子的學號

密碼：孩子的身份證字號（英文字母大寫）

臺北市立大同高級中學
臺北市立大直高級中學
臺北市立長安國民中學
臺北市立北安國民中學
臺北市立新興國民中學
臺北市立五常國民中學
臺北市濱江實驗國民中學
資優中心測試學校

3. 登錄頁面後，請至【我的填寫查看區】查看孩子的各項資料

4. 邀請您進入【我的填寫區】 → 【家長的話】 → 【我要填寫】

The screenshot shows two main sections of a web portal. The top section, titled '查看區' (View Area), contains a table of items that can be viewed. The bottom section, titled '我的填寫區' (My Filling Area), contains a table of items that need to be filled out.

3. 查看區
以下是您可以關心孩子的各項資料！

可查看項目	開始日期	結束日期	
我的成長故事/(一)、自我認識	隨時	隨時	查看
我的成長故事/(二)、職業與我	隨時	隨時	查看
學習成果及特殊表現/(一)、我的學習表現	隨時	隨時	查看
學習成果及特殊表現/(二)、我的經歷	隨時	隨時	查看
學習成果及特殊表現/(三)、生涯試探活動紀錄	隨時	隨時	查看
生涯統整面面觀/(一)、生涯統整面面觀	隨時	隨時	查看

1-9 共 11 條

4. 我的填寫區
以下是您查看孩子各項資料後，填寫給予孩子的鼓勵及建議！

應填寫項目	開始日期	結束日期	
家長的話			我要填寫
升學進路建議			我要填寫

5. 進入頁面後，記得在頁面左側的項目中「打勾」，並按【儲存】，即完成【家長的話】。

歡迎您給孩子一些鼓勵和建議，也請在此處輸入，孩子上網即可得知。

The screenshot shows the '家長的話' (Parent's Words) form. The form is for a 9th-grade student. It includes a list of checkboxes for various personality traits and activities, and a text area for providing encouragement and suggestions.

正在填寫您的孩子 9年級 的鼓勵及建議

請貴家長檢視小孩的各项紀錄後，並在下面打勾及寫下鼓勵及建議。

我的成長故事 各項心理測驗
 學習成果及特殊表現 生涯統整面面觀
 生涯發展規劃書 生涯輔導紀錄

儲存

給孩子的鼓勵及建議：

各項

年級：七年級

自我認識 職業與我 心理測驗 學習表現 我的經歷 生涯試探 服務學習 生涯統整面面觀 生涯發展規劃書

生涯輔導紀錄 生涯諮詢 家長的話 體適能

個性 (人格特質)

- 穩定 謙虛 坦率 沉默寡言 堅毅 順從 實際 有條理
- 善於分析 喜歡思考 有好奇心 善於判斷 觀察力敏銳 保守 謹慎 獨立
- 富想像力 直覺 情感豐富 崇尚理想 有創意 善於表達 不墨守成規 獨立
- 善解人意 人際洞察 合作 仁慈友善 善於溝通 助人 有責任心 有耐心
- 樂觀積極 受人歡迎 外向 有說服力 有企圖心 自信 好冒險 善於規劃
- 講求效率 精確 有恆心 順從 實際 有條理 保守 謹慎
- 其他

各項

- 1. 修理或拆裝電腦、電器等物品 2. 組合模型 3. 打球、跑步等運動 4. 種植、整理植物
- 5. 飼養動物 6. 操作電器、電子設備 7. 組裝傢具 8. 烘焙、烹飪、手工縫紉
- 9. 做科學實驗及研究 10. 研究數學問題 11. 看科學知識節目、課外書 12. 益智遊戲
- 13. 研究天文、觀察星象 14. 看推理小說、影片 15. 參觀科學、天文類場館 16. 寫電腦程式
- 17. 塗鴉、畫畫 18. 演奏樂器、唱歌 19. 寫作及閱讀 20. 跳舞、編舞 21. 服裝或室內設計
- 22. 觀賞或參與藝文表演 23. 做手工藝品 24. 攝影
- 25. 教同學功課、才藝 26. 傾聽他人心事 27. 幫助別人解決問題 28. 參加自我成長活動