

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	紀梅婷	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。
- (六) 多元文化活動。

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) 校園醫療資源(心理師)入校服務申請。

(七)九年級個別進路輔導。

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。

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~不只影響心理健康！研究：使用社群媒體會改變孩子大腦運作

by 親子天下媒體中心 - 黃敦晴

<https://www.parenting.com.tw/article/5094665>

大人常擔心孩子接觸太多社群媒體會影響心理健康，但新的研究發現，孩子的「腦部運作」也可能因此被改變了。長期的追蹤發現，頻繁查看社群媒體，會導致對別人的反應過度敏感、還會出現強迫性的行為。而最健康的使用電子產品方式是……

關於社群媒體對孩子的影響，各界幾乎已經有共識的是，使用過量會傷害心理健康。但新的研究發現，**使用社群媒體的習慣，還會改變大腦的運作模式**，對孩子的未來產生更大的影響。

美國教育專業媒體《教育周刊》(EducationWeek)引述《美國醫學會小兒科學期刊》(JAMA Pediatrics)刊登的文章，提醒大人留意孩子的數位社交行為。

北卡羅來納大學教堂山分校(University of North Carolina-Chapel Hill)追蹤了169名背景多元的六、七年級的小孩，追蹤他們查看臉書、IG、以及 Snapchat 等社群平台的頻率長達3年，並且每年進行MRI，比對他們玩虛擬遊戲時，當遊戲中的其他青少年出現快樂、生氣或模糊的臉時，他們的腦部活動狀況。

結果發現，習慣性使用社群平台、每天查看15次以上的人，會很快、很強烈的對同儕的情緒(是好、或是壞)做出反應。在期待可能會得到社會的獎賞或懲罰(別人的回應)時，腦中控制動機與認知的部位也會活動得更活躍。研究指出，**社群媒體在孩子對社會獎懲敏感的發展關鍵時期，持續注入頻繁、又難以預期的社交相關訊息，使得這群學生變得更敏感**，而且因此發展出查看社群帳號的強迫症行為，甚至帶來了困擾。

玩電玩、或被動看推播影片 最不利健康

類似的狀況是，《青少年健康期刊》（Journal of Adolescent Health）刊登了另一篇研究，發現9~10歲的孩子一天如果玩電玩或看以演算法為基礎推薦播放的影片、例如 YouTube 超過一個小時，也有較高的風險會發展出強迫症，忍不住一直看下去。

令人擔心的是，這些研究都是追蹤了幾年才得到結果，而今，幾年過去，所有的孩子使用社群平台的狀況都比這些研究進行時更頻繁，大腦運作很可能已經被改變了。在去年中，皮猶研究中心發布的報告指出，80%的青少年幾乎每個小時都會察看自己的社群帳號，而且有一半表示無法停止使用社群媒體。

這也提醒了大人們，在關心孩子使用電子螢幕、數位工具時，要更聚焦在如何使用、而不是表面的使用多久。畢竟，在當今的環境下，已經不可能全面禁用電子產品。

《教育科技雜誌》（EdTech Magazine）就刊登一篇澳洲的研究，分析四千多名兒童使用電子螢幕時的行為類型，發現當孩子將電子產品上網的時間用來學習時，反而有正面的影響，像是較好的教育結果，比較能堅持不懈，但對健康沒有負面影響；互動式的娛樂使用、包括玩電玩，雖然可能也有刺激學習的效果，但仍會影響心理健康。而最糟的使用方式，就是被動式的、像是靜靜地一直看推播的影片時，對健康最為不利。



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112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」，經校內遴輔會推薦後，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）。