

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	李宜真	25333888-262	專任輔導教師	蕭慈暉	25333888-251
輔導組長	歐孟宜	25333888-263	特教老師	寇漪雯	25333888-252
資料組長	林怡秀	25333888-263	特教老師	韓佳瑾	25333888-252
特教組長	莊芳綺	25333888-252	協助行政	吳素月	25333888-250
舞蹈組長	鍾雅怡	25333888-254	幹事	蘇怡如	25333888-267

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。
- (七) 多元能力開發教育班。
- (八) 預防中輟實施彈性適 性化教育課程。

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:2531-0505		

肆、好文章分享~青少年溝通八大祕訣，孩子的轉變讓你驚訝

by 諮商心理師 陳雪如

<https://www.parenting.com.tw/article/5089087>

我們都知道對孩子不要過度管教，但是放手又談何容易？有趣的是，當你真正把主控權還給孩子的時候，有些孩子意識到自己真的必須為人生負起責任，才能學會掌控自己。溝通是為了達成某些目的，而非一味的情緒宣洩。

有效的溝通，包含以下幾個祕訣：

一、避免指責。例如：你怎麼又把房間搞得亂七八糟？

二、避免貼標籤。例如：你就是懶／笨／愛說謊。

三、罵人不要超過十個字。例如：收拾房間（手指著亂的地方）。比起一直叨念，孩子更可能聽進去。

四、停頓。溝通的時候，不要單方面一直說，對話最好維持五五波的比例，如果大人說了超過七成的話，基本上溝通就有點失衡了。適時使用停頓，給孩子思考的時間，並鼓勵孩子表達。

五、詢問孩子意見。例如：你闖禍了，打算怎麼處理？

六、孩子求助再給建議。當孩子自己來尋求建議，此時父母給的意見，孩子才會聽進去。當孩子認為自己不需要協助，父母硬把自己意見塞給孩子，對孩子來說是一種強迫。

七、摘要孩子說的話。在情緒當下，往往無法聽進他人的話，唯一能聽進去的是自己講的話。透過摘要孩子的話，讓孩子潛意識開始傾聽大人說話。在摘要的同時，注意不要加入自己的主觀解釋，或加以評論孩子。

八、區分評論和觀察。例如：「你很凶。」這句話就是評論，因為每個人對凶的定義不一樣。觀察則是要客觀、具體的描述一個行為，例如：「你說話聲音超過八十分貝，而且翻了兩次白眼，所以我覺得你很凶。」在對話時多用觀察，而非評論，避免對方感覺被誤解、貼標籤，激起情緒對立。

促進溝通的回應方式

學會有效溝通的祕訣之後，再來感受一下，假如你是孩子，聽到以下的話，孩子的想法、感受與回應會是怎樣？

「我感覺你很生氣。」

- 孩子的想法 _____，感受 _____，回應 _____

「你需要我的建議嗎？」

- 孩子的想法 _____，感受 _____，回應 _____

「你說，我很願意聽。」

- 孩子的想法 _____，感受 _____，回應 _____

「我很在乎你，但我不知道過度使用手機對你來說是不是一個問題。你怎麼想呢？我很想知道你的意見。」

- 孩子的想法 _____，感受 _____，回應 _____

或許最後一個問題，會讓家長緊張，擔心詢問青少年過度使用手機的意見，青少年會回答：「當然是不要管我，讓我一直玩就好啦！」

事實上，會這樣回答的青少年，正是因為有父母管，所以他們可以對自己的行為任性。如果父母總是在後面幫他們猛踩剎車，他們就會知道，無論他們多麼荒謬，都還在控制範圍內，反正父母會幫他們踩剎車。他們只需要向父母抗爭，獲得更多自由。

有趣的是，把主控權交給孩子時，孩子會意識到，他必須為自己的人生負起責任，他得學會掌控自己。孩子會受到同儕的影響，也會對自己保有一定程度的期待，當孩子獲得掌控權，才有機會開始意識到，過度使用手機對自己生活的影響。這時候，父母可以表達願意協助孩子，學習怎麼規劃使用手機的時間，讓自己的生活不過度被網路綁架。當然，也有一些孩子獲得掌控權後，開始沉迷網路，連學校都不去上。通常這類孩子，內在心理都有一些狀況，可能是在學校跟同學相處出了問題，可能跟老師相處出了問題，也可能是對自己失望，課業學習方面出現了挫折。這時候，網路成癮只是一個表象，真正要解決的，是孩子成癮背後的心結。

改善溝通後，孩子可能變得更壞

對孩子來說，舊有的溝通方式，即便他們不喜歡，卻擅長應對，很知道如何讓父母拿自己沒轍。新的溝通方式，孩子反而會不知所措，甚至可能會抗拒，或變得更難搞。這時候，一定要堅持下去，久了孩子就會從父母的身教中，學習到新的溝通模式。而新的溝通模式會傳承下去，一代接著一代。改變，從我們自己這代做起，後代就可以輕鬆一點，不讓錯誤的表達方式，阻擋了愛。



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 113 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）。