

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	陳思涵	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	特教老師	鄭玉梅	25333888-252
舞蹈組長	鍾雅怡	25333888-254	協助行政	陳瑄	25333888-250
專任輔導教師	謝明諺	25333888-251	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。
- (二) 暑假職業輔導營、八年級專業群科參訪體驗活動。
- (三) 適性入學宣導、技職教育宣導。
- (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) 九年級升學進路輔導。

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、IEP 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:2631-5295
中山少輔組	TEL:2523-5392	中山大同少年服務中心	TEL:2553-9006
生命線協談專線	TEL:25059595	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 #2010	衛生福利部安心專線	TEL:1925

肆、好文章分享~深怕孩子「輸在起跑點」？孩子該補習嗎？不論「補心安」的5大關鍵評估 | 陪伴孩子高效學習

by 諮商心理師 陳志恆/天下文化

<https://bookzone.cwgv.com.tw/article/27751>

補習並非絕對必要

我家附近大小補習班林立，從學童的安親班、才藝班，到升國中的文理補習班，甚至還有高中升大學的醫科保證班。這邊考私立國中的風氣盛行，家長間瘋傳準備明星私中的入學考試，得讓孩子從國小三年級開始補習。許多家長在孩子很小的時候，就不斷接收這類「恐嚇訊息」的轟炸，深怕孩子輸在起跑點，便把補習當做孩子學習中的必要安排，卻沒有認真思考孩子是否真的需要補習，或孩子需要什麼樣的學習協助？

大把銀子花下去沒成效就算了，還浪費孩子寶貴的時間。補習班額外的作業常讓孩子喘不過氣來，只會對讀書學習更倒胃口。因此，父母得先分辨給孩子安排補習，究竟是孩子有需要，還是父母自己內心焦慮，深怕孩子不補習就會學習落後，孩子參加補習才能心安。

事實上，我們應該把「校外補習」視為孩子的學習策略之一。

前文談到，學習策略包含了六大領域，校外補習就屬於「求助資源領域」。我們希望孩子能自我評估，自己在讀書學習中遭遇了哪些困境，進而思考是否透過補習改善學習成效。因此，是否要去補習不應單方面由家長決定，也應該讓孩子參與決策。如果孩子還在國小中、低年級，判斷與決定的能力不足，家長可以暫時依自己的評估為孩子安排補習，但請容許孩子日後有決定繼續補習或轉換補習環境的彈性。

如果希望孩子在讀書學習上能更主動積極、自我負責，那麼父母就應該與孩子共同討論與決定任何在學習上的額外安排。

評估孩子的補習需求



1. 釐清補習的真正目的

坊間補習班有很多種，有的強調課業補強，有的專攻升學考試（如私中保證班、醫科班等），有的是提升特定能力（如國文寫作、英語口說、全民英檢、術科檢定等）。總之，因應孩子在課業學習與升學上的需要，補習班推出的課程琳瑯滿目，招生手法也相當多元。

不管怎樣，**家長應該清楚知道，幫孩子安排補習的確切目的是什麼。**若是某些單科學習成就低落，那就補特定學科就好，不需要補全科。雖然補全科很划算，但也會花費孩子許多寶貴的時間。

若孩子在大考前不懂得如何自行溫習，那麼參加考前衝刺班也無妨。但這類補習班幫孩子把讀書時間表都規劃好了，孩子只是按表操課，並沒有學會自行擬定讀書計畫，無助於養成自主、自律的讀書習慣。

千萬不要人云亦云，看大家都在補習考私中，就把孩子送去補，但自己的孩子並沒有想要讀私中。孩子在缺乏學習動機之下，不斷被要求演練試題，很可能因此厭惡學習。

2. 找出孩子的學習困難

很多時候，大人會因為孩子在學校考試成績不佳，而要孩子去補習，這樣的決定是相當粗糙的。在決定補習前，應該和孩子討論究竟學習困難之處在哪。到底是基礎觀念沒搞懂，導致新進度難以吸收；還是對學校老師的教學方式難以接受，聽不懂課堂講述。或孩子根本沒花時間預習或複習功課，考試後也沒確實訂正考卷，錯誤的地方一直沒弄懂。

國小階段的家長，不妨與孩子一起檢視作業或考卷，通常會出現一些共通的錯誤模式。例如粗心大意、題意理解錯誤、對某些公式或定理不夠理解、相關概念混淆、書寫速度過慢，或因考試焦慮而無法正確答題。

有些問題即使去補習，也不一定幫得上忙。因此，在決定補習之前，家長可以陪著孩子，好好把那些不足之處補強，把該訂正之處搞懂；同時，也可以詢問學校老師對孩子讀書學習上的觀察。

國中、高中階段的學習內容較難，家長不一定看得懂孩子的作業或考卷，但可以透過提問，了解孩子的學習困難在哪裡。例如：「我發現，最近你的數學成績有些退步，是不是遇到困難了？」或「你有發現，問題出在哪裡嗎？」再詢問孩子，打算如何改進。

如果孩子提到上課常聽不懂，回到家怎麼鑽研也無法搞懂，或許可以考慮去補習，聽聽看不同老師的講述方式。有時不是老師教得好不好，就只是適不適合、能不能接受。

但要注意，許多補習班都會超前進度，孩子在補習班聽講過一次之後，常會有一種「我已經全懂了」的錯覺，於是在學校課堂上便漫不經心，或寫別科的作業，錯失在課堂上再次學習的機會。

3. 評估適合孩子的補習型態

如果與孩子討論後，決定幫他安排課後補習，接著需要思考，他適合哪種型態的課後補習？是多大的大型補習班或人數少的家教班，還是直接請老師到府與孩子一對一互動。

不同的孩子需要的學習協助不同，如果孩子只是在課堂上聽不懂，那找個教法令孩子容易接受的老師學習，不論班級人多人少都不成問題。但如果孩子的學習困難出在先備知識不足，過去的學習基礎沒打好，那可能就需要選擇人少的家教班，或一對一的指導，以針對個別需求給予適切的協助。

這些考量，最好也能與孩子充分溝通討論，而不是因為聽說某個名師很會教，或多數同學都這樣補習，就把孩子送過去。適合別人的不一定就適合自己的孩子。別小看孩子，他們其實有能力分辨，哪些老師認真，哪些偷懶打混；哪些老師的教法聽得懂，哪些會愈聽愈糊塗。父母不妨常常問問孩子的意見，與孩子一起討論什麼樣的補習型態最適合他。

當然，補習班也會指派不少回家作業，常常排擠到做學校作業的時間。怎麼辦呢？

理想的狀況當然是都能完成最好，但若時間真的有限，且兩者的作業內容重複性高，應當以學校老師指派的作業優先完成。若補習班的作業或評量能針對孩子課業不足之處加以補強，那麼當然要求孩子

盡量完成。在這過程中，我們需要與孩子討論，並讓他有機會練習規劃自己的讀書時間、安排各項溫書進度。

4. 定時追蹤補習成效

為了不要讓補習淪為「補心安」，一段時間後，就與孩子一起檢核補習成效。當然，最直接的就是作業表現或考試成績是否比以往更進步。

你得理解，把孩子送到補習班去額外補強，是需要付出成本的，不只金錢，還有孩子大量的時間與體力。補習和車程往返的時間，可能會壓縮到孩子寫學校作業或溫習其他科目的時間。若補習無效，大可以把這些時間或體力省下來，跟著學校老師的進度，有充裕的時間好好寫作業和溫習功課，而不是愈補愈大洞。

有時候，孩子可能會直接對大人說：「不想再補了！」這時候，不妨聽聽孩子怎麼說，是否有道理。這表示孩子懂得觀察自己的學習狀態，**評估額外補習對學習的幫助，也是一種對課業學習負責任的展現**。如果，孩子告訴你補習班老師時常口出惡言、羞辱學生，或總是出大量作業、祭出懲罰性抄寫等手段來對待學生，請家長進一步去了解，若實情如孩子所言，盡快讓孩子離開那個補習環境，避免繼續受到傷害。

5. 尋求補習之外的其他資源

我一再強調，是否安排孩子去補習，需要尊重孩子的意願，也就是能與孩子充分討論後再決定。同時，也不該把補習當作課業落後時唯一的求助管道。請與孩子一同想想，遇到學習困難時，除了補習，還可以怎麼幫助自己。其實，學校同儕或老師就是很好的資源，許多老師都很樂意額外花時間替學生解答課業疑難。

許多學校也有開辦課後補救教學班，安排課輔老師替孩子解惑，不妨鼓勵孩子利用這些機會與資源。前文提到，高三時我與同學一起找學校老師指導英文寫作，定期交作品給他批改，在短期之內就功力大增，沒有花上半毛錢，更省下許多課後時間（評估補習需求的五大要點，見圖表 15）。

另外，有些家長擔心孩子外出補習會交到壞朋友，或深夜回家遇到危險；那麼線上學習平台也是個很好的選擇。目前坊間有許多線上資源，能幫助孩子提升學習能力，包括英文的聽、說、讀、寫，國文寫作、閱讀理解，以及各科目的複習或解題等，大部分需要付費，通常可以重複觀看，不受時空限制，有的甚至整合線上與線下的學習活動，都可以帶著孩子一起了解並嘗試使用。

我從小補習到大，遇過許多教學及解題功夫厲害的老師，對我的學習幫助頗大。但現在回頭想想，其實有些補習是不必要的。補習不是萬靈丹，但若能與孩子一同討論，釐清他的課業困難與需求，補習也確實有可能幫助孩子的學習。然而，比補習更重要的，是**孩子自己要有改善學習表現的動機，同時在課後也願意花時間研讀課業、完成作業**。否則，額外花再多時間補習，也只是白忙一場。



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 114 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）。

📢 特殊教育宣導 📢

- 當孩子在學習和適應上有困難，學校老師提及可以轉介特教組，接受特教鑑定安置，特教鑑定安置是什麼呢？怎麼辦理？知道結果後，可以得到什麼幫助？歡迎詳閱台北市政府教育局出版【發現我的不一樣：台北市國中特教鑑定安置】。下載網址：



- **【拒學 Q&A】** 由兒童青少年精神科林亮吟醫師為大家介紹常見的拒學行為與成因，並說明如何預防及早期介入。觀看網址：



給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



教育部



臺灣大學

廣告



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

心理健康警訊



身體生理方面

常有身體不適的主訴
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增

心理方面

明顯情緒起伏不定
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣

行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。

伴你走過



多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法



引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動



避免再度刺激
他的創傷



必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，
您的陪伴更是必須。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性



特殊時期

神經、解剖生理因素快速發展以及
Erikson心理發展任務時期

易衝動控制及
憂鬱情緒

受到快速成熟的腦、神經傳導與內
分泌系統以及環境影響。

腦內風暴

多重賀爾蒙影響:
杏仁核-反應過度
多巴胺-喜好冒險

創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲



當孩子長時間暴露於各種創傷型態時，容易造成心理影響有：

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁

心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 _____	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 _____	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 _____	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 _____	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 _____	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

為什麼要測？

快速掌握孩子
心理困擾程度

什麼時候測？

任何時候當你想關心孩子近況時都可以融入對話

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾程度變化



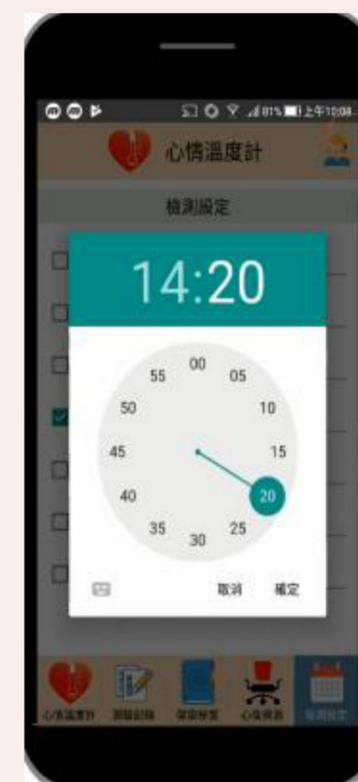
2. 免費心理衛生電子書/影音



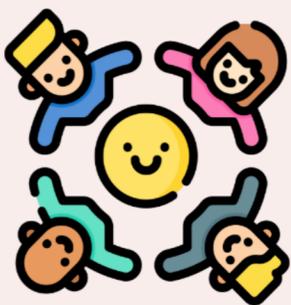
3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



集結力量 與教師及校園合作



相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程



孩子處在
外在環境
內在身心
長期負面影響

急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使孩子倍感壓力
造成情緒上的波動

青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動、事件 Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

家長守門人三步驟- 1問

孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

家長主動關心

先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？
有沒有什麼需要幫忙的地方？
最近是不是不快樂？

家長守門人三步驟- 2應

孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應

「適當回應孩子的問題
提供支持陪伴」



怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎?...」
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，
可以減緩孩子的情緒起伏程度

家長守門人三步驟- 3轉介

孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

怎麼做？

持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

三轉介

「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」

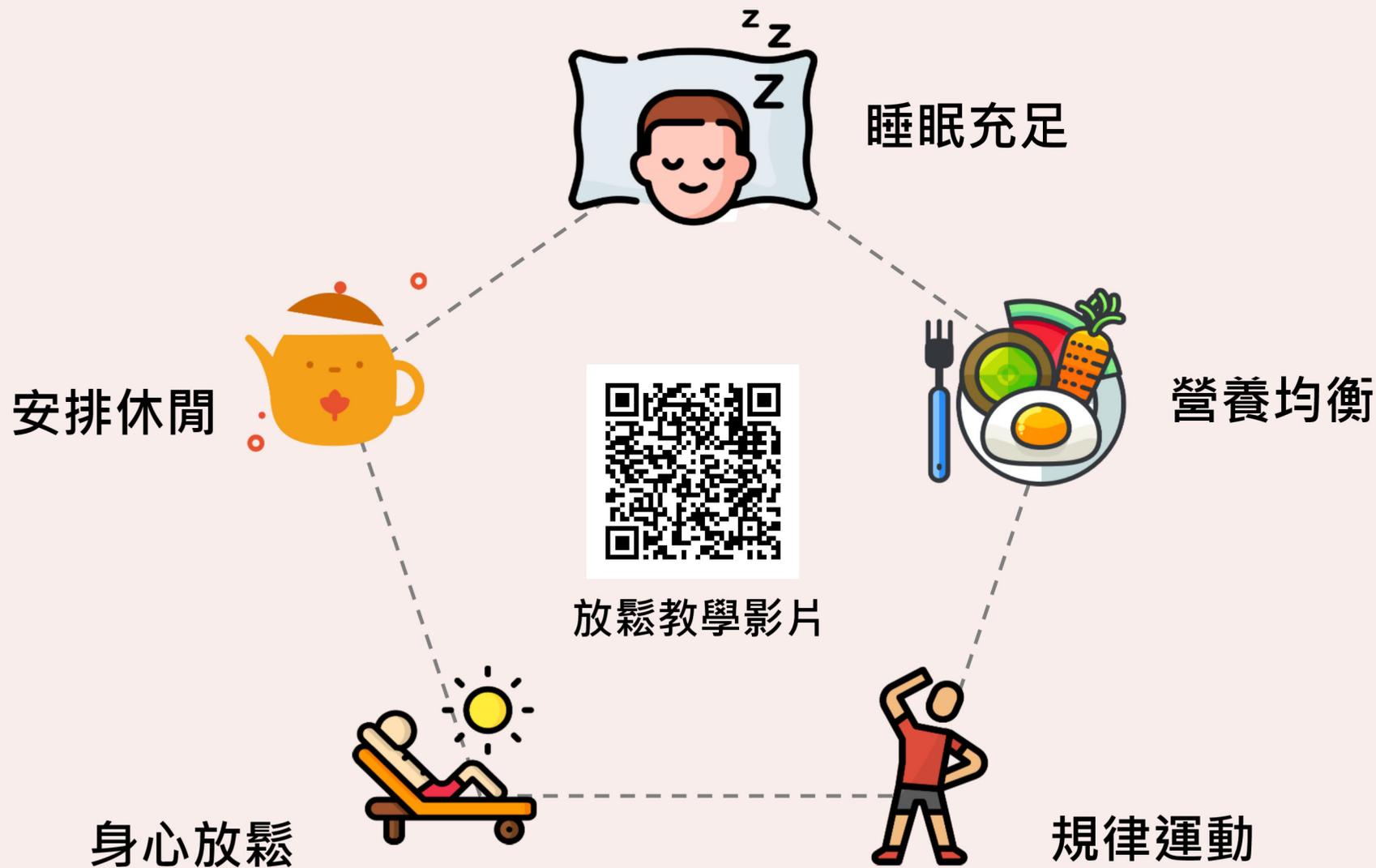


重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

家長抗壓五裝備



善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康?



心快活
心理健康網路平台



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導素材

心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用？



全國諮詢及救援服務
專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



全國心理健康促進與精
神醫療服務資源手冊



1925衛福部安心專線



教育部



臺灣大學

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋： 1. 「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2. 自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！