

# 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	鄭玉梅	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	鄭維寧	25333888-252
舞蹈組長	鍾雅怡	25333888-254	協助行政	何亭蓁	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) 依特殊教育學生需求提供特殊考場服務。

## 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~為什麼孩子愈來愈難懂？5個方法，讓親子溝通不再卡關

陳志恆諮商心理師/天下部落格 2025. 12. 24

<https://www.cw.com.tw/article/5139019>

當孩子進入青春期的時候，一切來得又快又急，父母還來不及反應過來，孩子已經出現反覆無常、陰陽怪氣、愛理不理或咄咄逼人的樣貌了。青少年就像「住在家裡的陌生人」，難以理解，也難以靠近。許多家長想和孩子更親近，卻被孩子用力推開，怎麼做才好？

你知道，在目前中小學校園中，最難處理的青少年困擾類型是什麼呢？

1. 中輟拒學類型
2. 情緒困擾／障礙類型
3. 網路成癮類型
4. 自殺／自我傷害類型

請作答——時間到！

答案是：「中輟拒學+焦慮憂鬱+網路成癮+自我傷害」。這四種合併在一起，成為當前校園輔導工作中，難度最高個案類型。麻煩的是，這類青少年個案，人數也正在攀升中。

其實，這些都是可以預防的，良好的親子互動關係是關鍵。

問題是，當孩子進入青春期的時候，一切來得又快又急，父母還來不及反應過來，孩子已經出現反覆無常、陰陽怪氣、愛理不理或咄咄逼人的樣貌了。青少年就像「住在家裡的陌生人」，難以理解，也難以靠近。許多家長想和孩子更親近，卻被孩子用力推開，常是犯以下三個錯誤：

1. 想與孩子溝通的目的，只是為了「說服孩子」；
2. 開口就是說教，忽略自己的情緒狀態與說話方式；
3. 緊盯著表面行為，沒見到孩子的內在需求與壓力。

當你這麼做時，孩子感受到的是更多「控制」與「壓迫」，只會更想閃躲或閉嘴不講；這回過頭又讓大人更加無力，親子關係處在緊繃之中。

反過來，一個讓青少年「願意開口」、「樂於傾訴」的大人，通常有以下五個特徵：

### 1. 先接住孩子情緒，也穩定住自己

當青少年遇到失戀、課業挫敗、同儕誤解等情況，大人的第一步是讓孩子感覺到「被在乎」。你會關心他的心情，表達接納與支持，而不是分析道理或檢討行為。同時，大人也得安頓自己的擔心、恐懼或生氣，先讓自己穩定下來；如果動不動就勃然大怒，孩子只會閃得更遠。

## 2. 會好好說話，善用「我訊息」溝通

不是不能糾正孩子，但若開口就是：「你到底在幹嘛啦？」、「你怎麼每次都這樣？」，這種「你」開頭的句子，很容易引發防衛。試著改用「我訊息」三步驟：先說「我看到什麼」、再說「我的感受」、最後才說「我的期待」；既能表達立場，又比較不會引發對立，也更有機會讓孩子聽進去。

## 3. 給空間又不失聯，有點黏又不太黏

對於青少年孩子，不管是「管太多」或「都不管」都不妥，最好的相處狀態是「有點黏又不太黏」；保留基本的關心，但也接受孩子有自己的隱私與空間。

這樣的大人，一方面能豎立界線、守住底線，其餘的部分則學著放手。讓孩子感覺到，既被關心在乎，也沒被全面監控，自然能更輕鬆自在地說出心裡話。

## 4. 看見努力與掙扎，而非只有成績表現

青少年遭遇失敗時，大人不會說：「早就跟你說了吧！」，而是「這一定很難受！我看到你願意面對，已經很不容易，我們一起想下一步怎麼做？」。

青少年常在意他人的評價，如果大人只看見「結果」，孩子容易感到氣餒。反之，若大人願意關注他的努力，哪怕只有一點點的進步，他的內在都會更有力量，也不需要活在別人的評價裡。

## 5. 創造「可以討論」的關係，而非命令或禁止

對於任何與孩子有關的規定或限制，不論是網路使用、作息規劃、課業學習等，都讓孩子有參與討論的空間。問問：你有什麼需要？為什麼希望這麼做？違反時要承擔什麼行為後果？當孩子知道自己的心聲能被聽見，自己也是參與決策的一份子，會更願意與大人好好溝通。

## 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 115 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）。

## 🌟 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：



- 【孩子拒學不焦慮】分享桃園市政府家庭教育中心拒學宣導影片。

單元名稱	網址及Qrcode
(一)孩子拒學不焦慮，一起助孩子一臂之力 -小孩拒絕上學，通常是這三大壓力來源……	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AR8o7JCm_VI">https://www.youtube.com/watch?v=AR8o7JCm_VI</a> 
(二)孩子拒學不焦慮，一起助孩子一臂之力 -小孩拒絕上學，該逼他去嗎？	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uNoLOGG6UPI">https://www.youtube.com/watch?v=uNoLOGG6UPI</a> 
(三)孩子拒學不焦慮，一起助孩子一臂之力 -家人不同調時，我該怎麼辦？	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RET2IS433QI">https://www.youtube.com/watch?v=RET2IS433QI</a> 
(四)孩子拒學不焦慮，一起助孩子一臂之力 -怎麼與老師溝通孩子的上學困擾？	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fUvvao2C1xU">https://www.youtube.com/watch?v=fUvvao2C1xU</a> 

# 9/20 北安國中傾聽日

## 週週有傾聽 讀懂孩子心



臺北市  
家庭教育中心網站  
學習傾聽，  
讓我們更相愛！

親愛的家長們，有多久沒有好好聽孩子說說話了呢？  
邀請您從現在開始每週至少1天家庭「傾聽日」，透過傾聽百寶袋  
5大技巧，讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

### 以正向、溫和、具有善意的語氣開啟對話

避免一開始就批評或質問，能降低孩子的防備心，讓親子更容易進入有效且理性的溝通狀態。

### 先聆聽，不急著問「為什麼」

先專心聆聽孩子的想法與感受，不立刻追問原因或下判斷，讓孩子有足夠空間完整表達，是建立親子間信任與理解的基礎。

### 用「自身的感受」來溝通

盡量避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責。

### 說清楚彼此需求，不靠猜測

不預設孩子應該要理解自己的想法或需求，直接、明確地說出自己真正的期待，讓孩子清楚知道可以如何配合或回應，避免因為猜測或誤會而影響彼此理解。

### 整理想法與情緒

每次對話雖然未必馬上有效，也不一定一次就能解決，但彼此都有更多的理解，重要的是：願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵！



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。

# 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



言語、身體、網路  
霸凌



家庭暴力  
身體虐待



性虐待



早期兒童創傷  
情感忽視  
不當對待



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



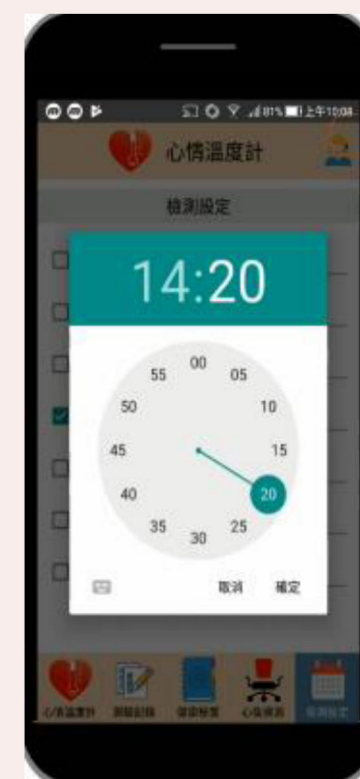
## 2. 免費心理衛生電子書/影音



## 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



## 急性歷程

孩子處在  
外在環境  
內在身心  
長期負面影響

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」

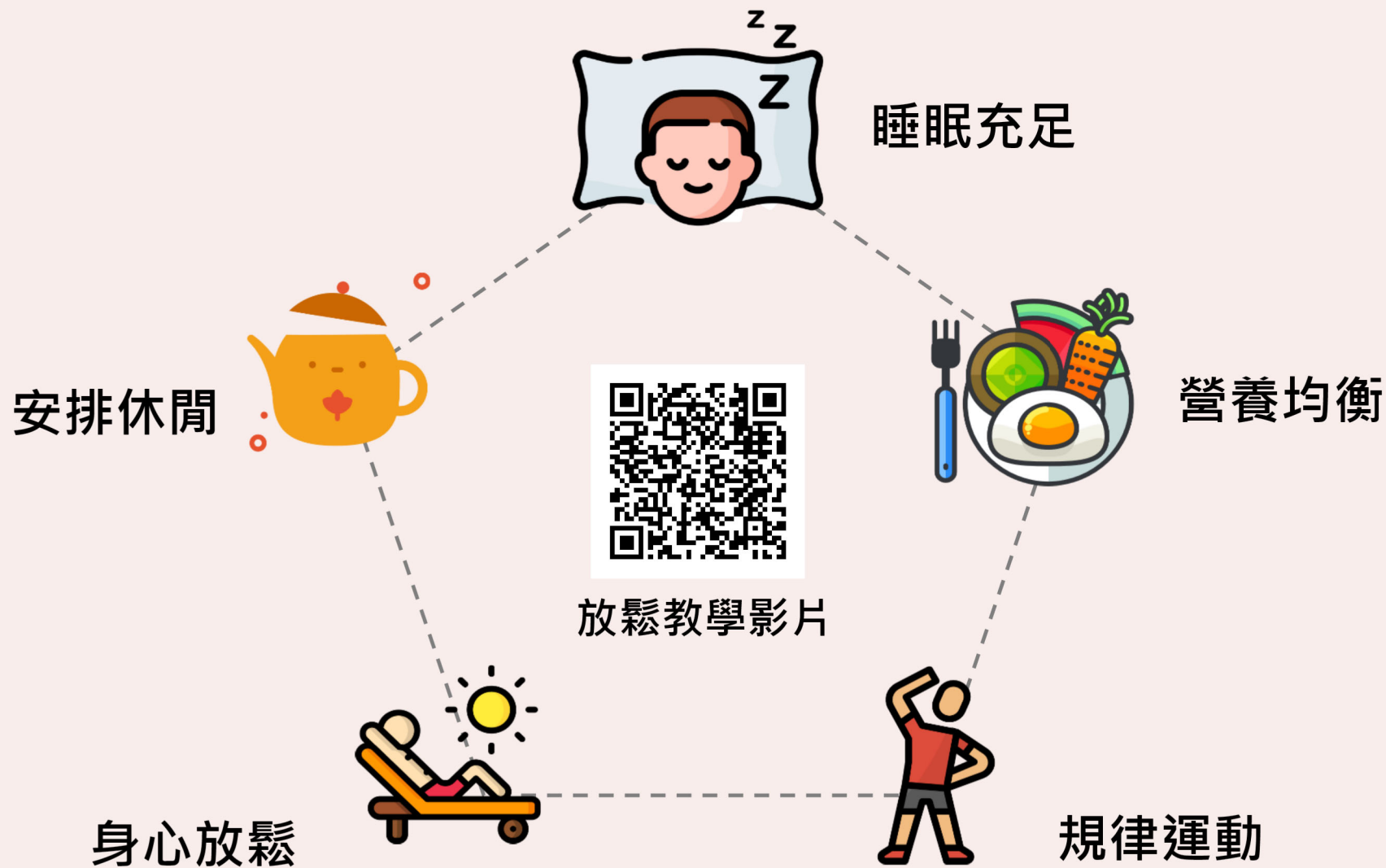


### 重要原則

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！**