

輔導室近期活動一覽

壹、生涯輔導相關活動——帶領孩子拼湊未來藍圖

1. 9/4(三)第 5-6 節舉辦「高三大學多元入學說明會」，由輔導室許佩琦老師主講。
2. 9/28(六)舉辦 108 學年度親職教育講座暨班級親師座談會。親職教育講座之「109 學年及 111 學年大學多元入學方案簡介」、「高一新生學習歷程檔案宣導說明」，由輔導室許佩琦老師主講。
3. 10/16(三)第 6 節舉辦「認識大學校系講座——中央大學太空科學與工程系」，由朱延祥教授主講。

貳、測驗實施與解釋——理解並關懷孩子的生涯發展

9/11(三)第 6 節已針對高三各班施測「大學學系探索量表」，近期將安排入班解釋，每位高三生可至網站 (<https://psytest.ceec.edu.tw/probe>)，以個人帳號密碼查詢測驗結果，此測驗能協助孩子找到適合自己的學群和學類，邀請家長與孩子一同討論。

參、柑心志工同儕輔導——整合資源讓孩子學得更有方法

1. 10/19(六)辦理「柑心志工培訓工作坊」，由輔導室連約瑟主任及詹鈞傑老師協助訓練高二柑心志工，並預計於 11 月開始協助有課業輔導需求的高一學弟妹。
2. 有課業輔導需求的高一同學，可於 10/29(二)中午前向輔導室詢問及報名，屆時將有機會獲得高二柑心志工之一對一課輔服務。

本學期活動預告

1. 10 月下旬實施高一興趣測驗（線上），並於 12 月開始進行測驗解釋，屆時每位高一生會有一份結果報告，分為興趣分數、興趣光譜、學群地圖、生涯交通圖四部分，亦可紙本列印，提供孩子在高一下學期選組及大學校系志願選填之參考。
2. 11 月上旬進行全校憂鬱量表施測，藉此測驗結果了解孩子目前的生活適應情況，並提供適時關心與輔導。
3. 10/25(五)中午辦理「認識大學校系講座：靜宜大學食品營養系」，全校生自由報名參加。
4. 11/14(四)中午辦理「認識大學校系講座：靜宜大學化粧品科學系」，全校生可自由報名參加。
5. 11/15(五)中午辦理「認識大學校系講座：中正大學化學工程系」，全校生自由報名參加。
6. 預計 11 月上旬辦理「109 學年青年教育與就業儲蓄帳戶方案」校內說明會，歡迎高三生報名參加。另外，教育部辦理分區家長說明會，於 11/12(二)借用本校中正堂舉行，歡迎高三家長直接在本校網站公告上報名參加。

當孩子在課堂上睡著時——是有問題的孩子，還是被問題困住的孩子

節錄自部落格《老師，可以和你聊一下嗎？》

諮商心理師、作家，長期與青少年孩子工作的心理助人者 / 陳志恆

最近到某高中去帶工作坊，發生了一件與睡覺有關的「小事」。我知道孩子們的專注力有限，又是一整天的課程，於是，盡可能設計活潑生動與多變的課程內容，好讓學生保持專注與學習興致。午休過後的第一節課，正考驗著大夥兒的意志力，許多孩子呵欠連連，但仍努力撐著。我的眼角餘光瞥見一位同學，坐在最前排的位置，直接趴了下去，不顧旁人眼光沈睡著。當時，正在進行分組討論，同學們你來我往、唇槍舌戰，但趴下的同學卻不為所動。

我心中有股無名火，大概是些許怒氣吧！氣孩子不懂得尊重老師、尊重課堂以及尊重自己。然而，我該怎麼做呢？叫醒他，數落一頓？還是視而不見，繼續上課，別壞了課室氛圍，以及打亂自己授課的節奏？當下，我選擇後者。

下課休息時，我見他醒來，便刻意走過去，故作輕鬆地說：「剛剛很累喔！」這孩子低下頭，有些不好意思。接著用手戳戳鄰座同學：「唉！你們怎麼不醒叫我？」同組同學異口同聲，有呀！叫不醒！這孩子自己睡著了還怪同學沒叫醒，我心裡正盤算著怎麼糾正他。

「我昨晚幾乎都沒睡覺！」這孩子脫口而出了這句話。「沒睡覺，那麼你都在做什麼？」

「沒做什麼……」我以為他是通宵打電玩，開學了還收不了心。「為什麼不睡覺？」

「我睡不著……」「怎麼會睡不著？」

「每次遇到快開學或者轉換環境，就很容易睡不著。」

當時，正值暑假結束，新學期剛開始，而他又是高一新生。我開始意識到，這孩子可能遇到困難，於是繼續探問：「過去很常這樣嗎？」他告訴我，這幾年時常如此，每次都會持續個三、四天，才恢復正常。每當睡不著時，一開始躺在床上翻來覆去，腦中好多思緒在奔跑，後來起床坐到客廳裡看電視、看小說或滑手機，但也沒有比較好。

「越睡不著，會越感到焦慮吧！」我也是常睡不好的人，這種感覺我懂。孩子用力點點頭，我接著說：「會不會，每到晚上要睡覺時，就擔心自己又要失眠了？」這回，孩子的點頭更用力了！他說，家人不知道他常失眠，看他半夜不睡，只會叫他：「早點睡」。

我現在能理解，他為什麼在你來我往的動態活動中，沈沈地睡去——因為徹夜未眠，體力不支。我研判，他應該是個對新環境或新生活比較敏感，容易緊張的孩子；根據我的經驗，這類孩子可能還會因為焦慮，而在其他生活適應層面出現問題。當下，我給了他一些可以改善睡眠的生活建議，同時叮嚀他，若問題持續而嚴重影響到健康、學習或生活，務必找學校的老師談談，輔導教師會是個好選擇——我希望他能夠主動求助。孩子用疲憊但溫和的眼神看著我，對我微微笑、點點頭。

回家的路上，我一直想著與這孩子的互動。我思考的是，如果課堂上，我決定把他叫醒，甚至數落他一頓，後果會如何？就算沒有當眾叫醒他，下課時，我選擇過去糾正他的行為，我會有機會了解他的困境嗎？如果下課時，我選擇對他不聞不問，忽略眼前這個曾經在課堂上睡著的孩子，我會有機會讓他感受到被理解，同時提供他一些建議或叮嚀嗎？

這只是一件小事，卻讓我深刻體會到，身為大人，對孩子的影響力，每分每秒的決定都是關鍵；某一個環節做出不同選擇，結局就會不一樣。

而我私忖著，是什麼讓我做出這樣的決定？我意識到，這幾年，我心裡總有個信念是：「孩子的問題行為常是有功能的」，是這個信念在支撐著我對待孩子所展現的態度。

什麼意思？說謊、作弊、敵意、反抗、無禮，或者上課睡覺，這些行為本身並不適當，也不該被默許，但這可能是孩子為了解決問題，所呈現出來的因應策略，所以，孩子正處在困境中呀！——這個體力不支而呼呼大睡的孩子，正在發出求救訊號，他已經好幾天睡不好覺了！

一旦如此，我在課堂上看到的，就不是個懶惰、頑劣、自我放棄的孩子，而是個身陷困境，需要幫忙的孩子。