

110-1 輔導室活動一覽

一、生涯輔導相關活動

1. 9/8(三)第 5-6 節舉辦「大學多元入學線上說明會」，由輔導室許○琦琦老師主講。
2. 10/2(六)舉辦「親職教育講座暨班級親師會」，包括三個部分的内容，分別為：
 - (1) 「108 課綱說明及教育工作說明」，由教務處董○樺主任主講。
 - (2) 「學習歷程檔案簡介」，由輔導室詹○傑組長主講。
 - (3) 「大學多元入學方案簡介」，由輔導室許○琦老師主講。
 - (4) 全校總共有 500 名家長報名參加，並感謝家長配合學校的防疫措施。
3. 11/16(二)舉辦「認識大學學系講座：海洋大學運輸系」，由李○德教授主講。
4. 12/23(四)舉辦「認識大學學系講座：海洋大學資工系」，由馬○彬教授主講。

二、性別教育與家庭教育相關活動

1. 11/20(六)09:00~16:00 舉辦「家庭關係議題學生成長團體」，預計招收 12 位學生參與。聘請校外諮商心理師的帶領，協助學生覺察家庭對自身的影響、家人溝通與互動關係、以及重新與家人建立更好的連結與互動。
2. 12/8(三)13:10~15:00 舉辦「性別平等教育講座：如果少年維特可以不煩惱」，預計以全校高一至高三學生為招生對象，講座地點為行政大樓 5F 大會議室，講師為李冠儀諮商心理師。講座目的在協助學生探索對愛情與性別關係的價值觀與想法、促進對性別相處與交往之適當概念的建立、提升學生的性別平等意識、學習尊重自我與他人。

三、測驗實施與解釋

1. 9/13(一)開始，高三進行「大學學系探索量表」之施測，預計於 11 月初入班解釋測驗結果，並可於大學入學考試中心網站(<https://career.ceec.edu.tw/>)，輸入學生設定的帳號和密碼以查閱測驗結果。鼓勵家長可與小孩共同討論與探討適合自己的學群和學類。
2. 9/29(三)開始，高二、高三進行「柯氏憂鬱量表」之施測，目的在了解學生們在校適應與身心健康狀態，並將測驗結果彙整，提供導師及輔導老師進行後續的關心與輔導。
3. 10/20(三)開始，高一進行「興趣量表」之線上施測。預計於 11/24(三)開始，與高一進行興趣量表之測驗結果說明。

4. 10/27(三)開始，高一進行「柯氏憂鬱量表」之施測，目的在了解學生們的在校適應與身心健康狀態，並將測驗結果彙整，提供導師及輔導老師進行後續的關心與輔導。

四、 柑心志工同儕輔導

1. 10/23(六)08:00~12:00 舉辦「柑心志工培訓工作坊」，由輔導室詹○傑組長帶領，訓練高二柑心志工。於 11/1(一)開始柑心課輔，由高二學長姊一對一指導有課輔需求的高一學弟妹們。目前共有 27 位高二柑心志工、46 位高一學生參與。

青少年難溝通？3 重點，用肯定式對話建立信任關係

面對青春期的高中生，許多老師與家長總感覺與青少年溝通的困難，進而疏遠親子關係與互動。台北市立復興高中校長劉○光建議親師都需要練習好奇、探詢、肯定式的對話，建立親子間的信任關係，才能真正解決問題，促進親子互動。

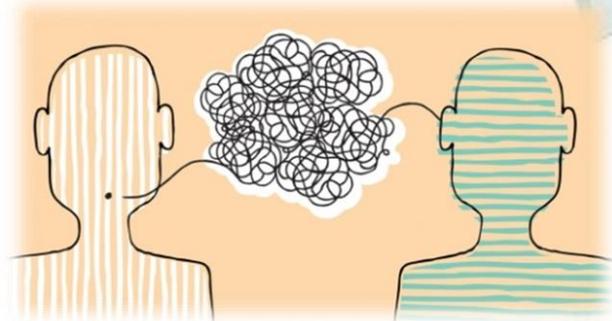
高中生的 3 個特性：

1. 自主性：想要成為自己，但自我規劃與負責的能力還不夠
2. 成就感：渴望成就感、被肯定，但總被外在的標準框住。
3. 認同感：希望被接納、被尊重，但經常不自覺的展現自我，而不能尊重與接納他人。



與青少年溝通注意 3 重點：

1. 注意情緒與口氣：面對孩子們發生的各種事情，而大人想要與其溝通時，請留意話語中的情緒與感受，在良性溝通中佔有重要位置。青少年會先感受到情緒與口氣，再來才會願意與您溝通。因此，調整好您的情緒，為良性的親子溝通邁出第一步。
2. 反省情緒背後的價值觀：蘇格拉底說過：「一個沒有經過反省的生命是不值得活的。」需時刻的反省自己的人生觀、價值觀，而孩子有屬於自己的世界，是我們可以學習好奇與探索的新領域，而非強加我們的價值觀在孩子身上。
3. 留意說話的情緒與內容：自我反省與觀照情緒是理性溝通的第一步。在溝通的當下，要能穩住情緒、留意說話的口氣、說出經過反思的話，是需要練習與學習的事情。透過這樣的溝通與互動，親師們可成為青少年良性溝通的學習典範。



安頓彼此情緒，用肯定式提問建立關係

以深厚的愛當基礎，每天練習與孩子一起進步成長。理解幸福是來自於面對生活中的挑戰與悲喜憂樂，陪伴彼此走過，創造共同回憶。以下做法可供參考：

1. 情緒覺察與自省：了解自身對事情的價值觀？什麼事情引發何種情緒？而這些情緒如何影響自己與孩子的互動和溝通？情緒是我們每天都會經驗的事情，學習讓情緒成為理解自己與他人的有利工具，而不是被情緒拖著走。
2. 接納孩子的情緒：在青少年期間，情緒的波動較大，多數時候對自身情緒皆不太了

行為的問題常常是一些徵兆，或是孩子在發出的求救訊號，所以在行為背後，孩子所遭遇的問題更需要花時間了解，去陪伴孩子解決。更重要的思考心態是，問題未必出在孩子，有時候反而是大人、家庭的問題，只是反映在孩子身上罷了。

4. 感情與親密關係：建立親子關係，當孩子的安全港灣

青少年的感情問題非常重要，這個問題跟要不要談戀愛未必有關，卻肯定與人生的幸福有關。年輕孩子情竇初開，卻未必知道如何處理感情事情。禁止或贊同與否都不是重點，因為孩子們需要更多在情感的學習。所以我們可以常跟孩子討論愛與喜歡的不同，學習經營良好關係、主張身體自主權、尊重他人也保護自己、分辨恐怖情人、分手調適等。如果我們希望孩子未來的人生幸福，那麼情感的課題肯定比課業還來得重要許多。

此文章為精簡摘要版，詳細內容可至以下連結閱讀，謝謝！

劉桂光(2021)。青少年難溝通？3 重點，用肯定式對話建立信任關係。翻轉教育：親子天下 X 教與學的對話。<https://flipedu.parenting.com.tw/article/6701>

