

輔導室 小綠綠的生涯陪伴—高一家長備忘錄

面對時代的快速更新，小高一除了適應現在的生活外，更得積極厚植因應未來挑戰的態度與能力。輔導室於高一全學年辦理大學校系宣導、職業探索講座、各式主題的學姐分享會以及實施興趣、性向測驗，並透過生涯規劃課涵育同學們的生涯發展素養。

這學期，高一即將選擇班群，除持續辦理相關活動外，也歡迎家長們藉由本文下方表列的QR code，連結輔導室網站「**高一親職手冊--陪伴孩子班群選擇**」，可瀏覽性向測驗、興趣測驗等生涯輔導相關資訊。面對孩子的選課議題，家長該如何參與並協助孩子呢？以下建議供您參考：

一、客觀資訊的整合

先聽再說、先肯定再提問！

聽聽孩子主動蒐集與分析後的資訊，並引導孩子將自身的興趣、能力與價值觀納入考量。試問是否了解各班群所修習的課程？未來想就讀的大學校系所需具備的要件為何？協助釐清盲點進而適性選擇。

二、聆聽與同理

經驗的傳承可免除孩子走冤枉路，但處於心思敏感的青春期的孩子卻格外在乎我們表達個人經驗的態度與口吻；善意委婉的分享以及提高孩子對世事的彈性，比起決斷而全面掌握未來的說法，可能更容易被接納。

三、回應孩子的特質

我們的協助與陪伴也須考量孩子的性格。焦慮型的孩子渴望耐心、細緻的支持與關懷；自主性強的孩子則相當在意父母給予意見的口氣；缺乏計畫或秩序感較低的孩子，則需要父母提示明確訊息與可行策略。

整體而言，經營支持肯定、正向互動的家庭關係，並以身教楷模傳承生涯利他價值，乃是善用家庭優勢激勵孩子發展生涯目的，以個人獨特潛質出發，展現生命亮點，對社會做出貢獻的重要關鍵。我們也歡迎親子一起參與生涯資訊的掌握與運用，輔導室辦理的活動將公告於學校首頁右下側google行事曆，敬請密切注意並鼓勵孩子參加。除聆聽講座外，表列的網路資源亦可瀏覽參閱。

「生涯」為一開展、創造的過程，接納生涯的模糊感與不確定感，可提升抉擇過程中的情緒穩定度；而抱持彈性與迎變的態度，可在這科技與網際網路迅速發展的時代中，打造無限可能的生涯路。且讓傾聽與陪伴、肯定與涵容成為親子關係中的美好元素。輔導室祝福您及所有綠園學子。

網站名稱與內容說明	QR code
<u>北一女輔導室</u> 近期公告、生涯資訊及家庭教育專區(內有<u>高一親職手冊</u>，包含興趣測驗與性向測驗解釋)等資訊	
<u>北一女輔導室雲端社群播客系統</u> 輔導室近年辦理講座之影音檔案【通關密語已於生涯規劃課說明】	
<u>北一女生涯規劃網</u> 學習歷程檔案「課程學習成果」優良作品專區、畢業生參與大學申請入學之經驗分享【帳號密碼已於生涯規劃課說明】	
<u>大學入學考試中心-生涯測驗</u> 興趣測驗結果查詢與說明【個人密碼已由受測者設定】	
<u>大學選才與高中育才輔助系統ColleGo!</u> 收錄學群、學類、學系等資訊，藉由網站比較及搜尋等功能，查詢並釐清個人興趣及能力與大學的需求是否相符。	
<u>大學招生委員會聯合會</u> 111年度起適用的多元入學方案	
<u>大學入學考試中心</u> 學科能力測驗、分科測驗及英語聽力測驗說明	
<u>大學申請入學學習準備建議方向查詢系統</u> 修課紀錄/課程學習成果/多元表現 準備方向	