

# 輔導室 小綠綠的成長陪伴—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心理健康宣導、大學校系與職業探索講座、各式主題的學姐分享會以及實施興趣、性向測驗，涵育同學們的發展潛質。

這學期高一即將選擇班群，除持續辦理相關活動外，也歡迎家長們藉由附錄表列的QR code以及連結輔導室網站「高一親職手冊--陪伴孩子班群選擇」，瀏覽相關資訊。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，並以身教楷模傳承職涯利他價值，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，展現生命亮點進而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日曆，敬請密切注意並鼓勵孩子參加。除聆聽講座外，輔導室資料全文末附錄的網路資源亦可瀏覽參閱。

生涯發展是一體驗、創造的歷程，接納當中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、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。

## 輔導室 小綠綠的成長陪伴—高二家長親職錦囊

轉眼間，孩子升上高二已經過了一個學期，這些日子以來，您是否觀察到家中女兒有些不同？發現孩子有所改變，您的想法或感受是什麼？

從發展的觀點來說，青少年階段的變化是劇烈的，不僅有生理因素，更有時空脈絡及生態環境的影響。高二的孩子，開始在班級、社團、校園各類團體中擔任重要職責，成為小高一仰望跟隨的「學姐」；此外，透過班群初步分流，在課程及各項多元活動中學習一個學期後，即將面臨高三生涯任務—升學進路選擇。

成長非一夕可成，存有許多跌撞與摸索。在此過程，如何拿捏界線陪伴孩子，給予適時的關心與適度的協助，並不容易。介入太多，怕阻礙了孩子自主探索的空間與機會；放手太多，又擔憂孩子迷失受挫，影響前程。

親子關係裡，「被理解」是一種非常深刻的渴望，關愛與同理乃是增進情感、化解衝突的最佳良方。能夠覺察自身狀態，鬆開焦慮、安自己的心，方能接著清明地看待孩子遭逢的處境，體會孩子的感受，而後判斷要介入幫忙、或是留予嘗試容錯的空間。當孩子表現不如預期，避免因擔心出錯而急忙指導，或即刻細數不是，甚或口出惡言，這些做法會讓孩子漸行漸遠，從此「報喜不報憂」、不敢說出疑惑、不願說出心裡話，更極端的情況將導致否定人生價值。若能用彈性、包容的態度看待變化，允許孩子能擁有自己的觀點，彼此交流想法、看見並肯定其進步與成長，這些支持將如同涓涓清流，滋養、灌溉孩子的價值感與意義感，進而積累面對挑戰的信心，展現人生風華！

### 善用增進關係的溝通語言

綠園學子大多自我要求很高，在追尋理想自我的驅動下，會設定諸多目標與計畫。有時候，標準太高或是計畫過於理想，未考量能力與時間的限制，或因求全求美的信念而糾結於小瑕疵，導致緊張、焦慮與沮喪，甚至害怕失敗而躊躇不前。成長的難題不僅是課業，人際議題亦然，一旦與同學朋友相處不如意，心裡肯定難受。當這些外在壓力日積月累，反彈力道也隨之增加，如同許多父母觀察到的，這時候孩子容易敏感或過度激動，與過往體貼乖巧的樣子相去甚遠。

縱使，孩子表面上層層防備，內心仍是相當在乎父母的意見。親子間的談話若能以相互尊重為出發點，再加上一些基本原則的運用，父母的用心就不會被孩子誤解。且用幾個例子說明：

孩子：「下週就要第一次段考了，我一點把握都沒有，怎麼辦！？」

◎支持性的談話：

「你現在心裡一定很急，我們先一起看看目前準備的情形。」

◎評論式的談話：

「誰叫你平常那麼混！早就叫你提早準備了啊！」

孩子：「這學期的班際比賽我被選為代表耶！」

◎真誠的分享與提醒：

「得到同學的肯定真是太棒了！你可以好好發揮一下！接下來可能會比較忙，你對時間調配有什麼想法嗎？」

◎片面式的做決定：

「你不是很忙了嗎？最好趕快退出，不要浪費時間，把功課顧好就好！」

孩子：「我覺得這個班群不適合我，我好想轉出...」

◎同理接納的談話：

「轉班群是一個很大的決定，會提出來一定有你的考量，先說說你的想法是什麼？」

◎主觀推測的談話：

「那是你不夠用功，花太多時間去社團，現在別想找藉口逃避！」

孩子：「書唸不完，功課也沒時間做，好煩啊，真不想去學校...」

◎感同身受的談話：

「聽起來壓力真的很大！來，我們一起去吃好吃的，邊吃邊聊，想想該怎麼辦。」

◎籠統批評的談話：

「誰生活沒有壓力啊？大家都是這樣走過來的，別人可以，你為什麼不行？」

孩子：「我跟你說喔，我談戀愛了...」

◎傾聽與信任的談話：

「有點突然！但很高興你告訴我。你們是怎麼認識的啊？說說你們的事，我很好奇。」

◎漸行漸遠的談話：

「難怪你最近成績愈來愈差！不想考大學了嗎？你知道高中談戀愛多半沒啥好結果」

## 協助孩子錨定方向

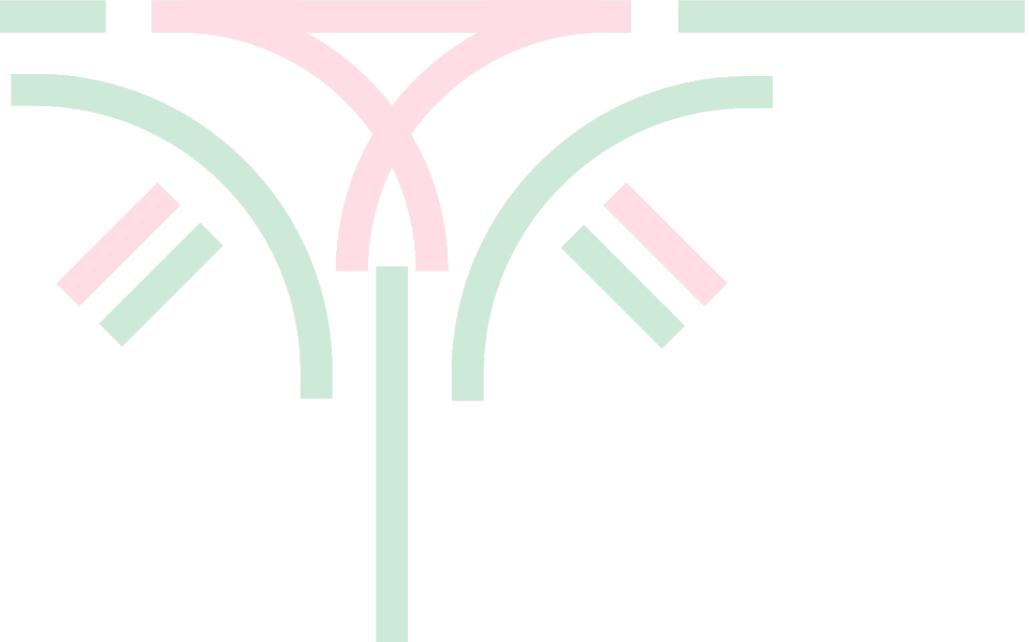
過了這學期，孩子就要升上高三，面對大學多元入學方案與未來的生涯目標，多數孩子心理都是徬徨不安的。協助孩子生涯規劃的過程中，浮現彼此不同的價值觀，這是很自然的現象，畢竟父母對孩子有著一份關切，而在孩子選擇的過程也會希望能為孩子提供協助或建議。倘若能營造開放的討論空間，幫忙孩子澄清「喜歡什麼」、「能做什麼」、「想要什麼」，將有助於進一步了解孩子的內在世界。以下有幾個原則，提供您參考：

(一)協助孩子探索自己：「我是怎樣的人？」、「我的才能和可能限制為何？」、「我希望成為怎樣的人？」、「我的性向、興趣、個性、價值觀...是否能在希望就讀的校系得到適性發展？」

(二)與孩子一起蒐集生涯資訊，瞭解就業市場與職業發展

現今大學多元入學制度，不同以往聯考年代的單一考試及成績至上，大學多元選才看重學生的「能力與特質」，不同學系著重的層面互異，從何了解學系的特色、該如何呈顯孩子的特點？這些都是普遍存在的疑惑。此外目前升學管道與招生方式較為繁複且時程不同，如何協助孩子適性選擇，確實需要比過往費心。

掌握生涯資訊有沒有方法可循？本文附錄羅列的網站提供完整的升學考招制度及校系資訊，敬請參考運用，本學期持續辦理的各項增進心理健康與生涯進路輔導活動也歡迎家長密切關注並鼓勵孩子踴躍把握。



## 輔導室 小綠綠的成長陪伴—高三家長備忘錄

日期	115學年度大學多元入學重要日程			高三生涯行動系列活動
	繁星推薦	申請入學	分發入學	活動內容及時間
2月/ 3月	繁星推薦 校內報名作業 (3/2-3/3)	申請入學 校內選填作業 (3/3-3/9)		甄選入學備審資料觀摩展 --輔導室閱覽區展示畢業校友應試審查資料，供同學觀摩學習(網站同步提供)
	公告第1-7學群 錄取名單及第8 學群一階篩選 結果(3/18)	公告第一階 段篩選結果 (3/31，大學 甄選委員會 網站)		大學多元入學方案因應—以臺灣大學為例(1/24) 甄選入學面試準備(3/3) 甄選入學審查資料準備(3/10) 自我探索與大學進路準備(3/20)
	第1-7學群錄取 生放棄入學資 格截止 (3/20)	大學寄發(或 公告)指定項 目甄試通知、 繳交甄試費用、 資料收件 (詳細日期請 查閱招生簡 章)		電資理工校系二階筆試準備(3月中旬) 醫藥類校系二階筆試準備(3月中旬) • 各項活動如有調整將即時通告，敬請密切留意

■ 3月家長如何協助孩子準備申請入學：

- 協助孩子檢視個人特質、興趣、能力優勢及未來發展規劃，選定有意願報考之校系。
- 陪同閱讀簡章並瞭解是否通過學測檢定及針對倍率篩選標準進行評估。
- 提醒孩子把握申請入學報名及繳費時間，第一階段篩選結果公佈之前即需準備審查資料，提醒孩子運用校內外資源，並協助檢核內容、提供建議。
- 畢業校友申請入學心得(含考古題)電子檔已放置輔導室生涯規劃網，歡迎同學瀏覽。
- 準備過程中孩子需要您的協助與鼓勵，請給予肯定、支持。

日期	115學年度大學多元入學重要日程			高三生涯行動系列活動
	繁星推薦	申請入學	分發入學	活動內容及時間
4月 / 5月	大學醫牙學系辦理第8學群第二階段面試(5/14-5/31)	學生上傳及提交高三學習歷程資料至中央資料庫		生涯顧問(1)第一班群校系審查資料指導(4/20) 生涯顧問(2)第二班群校系審查資料指導(4/23) 生涯顧問(3)第三班群校系審查資料指導(4/14) 申請入學模擬面試 (第一梯次4/18、第二梯次4/30) PBL指導(5月上旬) MMI指導(5/8) 科學分析面試指導(5/13) • 各項活動如有調整將即時通告，敬請密切留意
		一階通過篩選之學生上傳(勾選)審查資料至甄選會(4/30-各大學校系規定截止日)		
		大學校系辦理指定項目甄試(5/14-5/31)		

#### ■ 4-5月家長如何協助孩子準備申請入學：

- 提醒孩子學習歷程檔案校內上傳與勾選的重要截止時程。
- 把握審查資料上傳時間，提醒孩子充分準備並把握內容具體清晰為原則，上傳前需留個人備份做為面試準備。審查資料上傳(勾選)(4/30-5/6)，各大學校系規定截止日不同，請務必留意。
- 通過第一階段篩選後，協助孩子確認第二階段考試時間、地點，事先做好規劃。
- 不同科系面試時間若有衝突，可與孩子討論解決方式或排出取捨順序。
- 協助孩子就報考科系性質及審查資料內容面試演練，並蒐集相關面試參考資料。
- 鼓勵孩子以平常心參與，保持身心平衡。

日期	115學年度大學多元入學重要日程			高三生涯行動系列活動
	繁星推薦	申請入學	分發入學	活動內容及時間
6月 /7月	大學醫牙學系 公告第8學群 第2階段錄取 名單(6/1前)	大學公告錄 取名單並寄 發甄選總成 績單(6/1前)	分科測驗 報名 (6/3-6/16)	
	甄選入學委員 會統一公告第 8學群錄取名 單(6/3)	正備取生向 甄選委員會 登記就讀志 願序(6/4- 6/5)	分科測驗(7/11-7/12)	選填志願輔導活動 1.選填志願說明會：輔導教師講解選填 志願步驟及注意事項(7/30) 2.選填志願個別諮詢輔導
	第8學群錄取 生放棄入學資 格截止(6/14)	甄選委員會 公告統一分 發結果 (6/11) 錄取生放棄 入學資格截 止(6/14)	寄發成績單(7/29)  公布考科組合成績 人數累計(7/29)  繳交登記費(7/29- 8/4)	
8月	網路登記分發志願(8/1-8/4) 分發入學錄取公告(8/13)			

■ 6月家長如何協助孩子準備申請入學：

- 放榜後與孩子一起評估校系選擇，並於規定時間前上網辦理登記就讀志願序。
- 若未獲錄取，請多陪伴及安慰孩子，接納失落情緒，鼓勵其再為分科測驗努力。

■ 6-8月家長如何協助孩子準備分發入學：

- 提醒孩子分科測驗校內團體報名及繳費時間。
- 協助孩子考量個人情況報考分科測驗科目數。
- 分科測驗前一個月注意孩子生活作息、飲食習慣，鼓勵其配合適量運動或放鬆活動以紓解壓力，並協助慎選有效讀書環境。
- 多給孩子口語及行動上的加油打氣，避免與他人做不必要比較及言語暗示。
- 與孩子討論考前一個月的讀書計劃。
- 考前一天提醒或陪伴孩子查看考場位置；了解交通路程狀況，備妥所需用品。
- 分科測驗當天提醒孩子攜帶考試通知單、有效身分證件及文具用品，依規定時間到達考場。
- 收到成績單之前，鼓勵孩子認識大學科系，查看資料、諮詢討論、實地參觀…等。
- 提醒孩子下載大學考試入學分發委員會之「登記志願單機版」及「教學影片」，實際操作以熟悉網路選填程序。
- 不論考試結果如何，孩子需要您永遠的支持及鼓勵，請多與其溝通，並尊重孩子的選擇。

\*大學多元入學相關時程請依簡章或「大考中心」、「甄選入學委員會」及「考試入學分發委員會」等公告為主。

## 【附錄】

網站名稱與內容說明	QR code
<p><b><u>北一女輔導室(家庭教育專區)</u></b></p> <p>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</p>	
<p><b><u>北一女生涯規劃網</u></b></p> <p>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</p>	
<p><b><u>大學選才與高中育才輔助系統ColleGo!</u></b></p> <p>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。</p>	
<p><b><u>大學招生委員會聯合會</u></b></p> <p>111年度起適用的多元入學方案</p>	
<p><b><u>大學入學考試中心</u></b></p> <p>學科能力測驗、分科測驗及英語聽力測驗說明</p>	
<p><b><u>大學申請入學學習準備建議方向查詢系統</u></b></p> <p>參採修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述情形</p>	
<p><b><u>IOH開放個人經驗平台</u></b></p> <p>個人求學、工作與生活經驗分享</p>	