



關懷、支持、引導

中正高中輔導室2026



歡迎來到中正高中

恭喜各位新生與家長，今天起正式展開全新的三年旅程。

高中不只是下一階段的學校，更是同學們邁向獨立、認識自我的重要篇章。

各位新生，來到高中，你最期待的是什麼？

各位家長，孩子進入高中，你最擔心的是什麼？

高中三年的主要任務

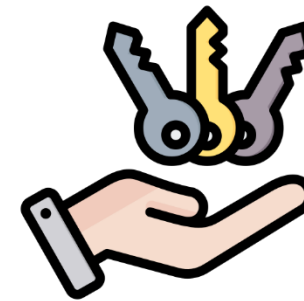
高中三年不只是準備考試，更是準備**成為自己**。
在這裡，除了學業之外，還有**五件**同樣重要的事等著每一個人去完成。

認識自己



了解自己的性格、優勢與價值觀。

學會獨立



從生活管理到決策思考，逐步自主。

建立人際關係



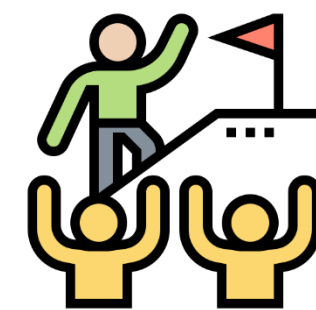
學習合作、表達、溝通與彼此尊重。

探索興趣



透過社團與課程發現熱情所在。

規劃未來



開始描繪屬於自己的方向與目標。

很多人誤解輔導室

輔導室不是只有「有問題」才能去的地方。

它是一個開放的空間，更是陪伴你度過高中三年的夥伴。

錯誤印象

- ✗ 有問題的人才來
- ✗ 被老師罵才來
- ✗ 心理有狀況才來

正確觀念

- ✓ 想聊天可以來
- ✓ 遇到困難可以來
- ✓ 不知道未來方向可以來
- ✓ 心情不好可以來
- ✓ 想更認識自己也可以來

輔導室三大工作面向

生活適應

班級適應、同儕相處、情緒管理、壓力調適，
陪同學站穩腳步。

生涯輔導

興趣探索、學習歷程、選組選科、大學科系認識，
協助學生看見未來。

個別輔導

家庭困擾、人際問題、情緒低落、生涯迷惘，
提供一對一支持。

- 三大工作涵蓋同學在校園生活中最常遇到的三大面向：日常生活、升學發展，以及內心的個別需求。
- 輔導室會依狀況安排團體輔導或個別會談，也與導師密切合作，確保每位學生都被看見。



新生最常遇到的挑戰

挑戰	可能表現
課業壓力	成績起伏、擔心跟不上、考試焦慮增加
人際關係	找不到朋友、不知如何融入新群體
時間管理	熬夜、拖延，覺得時間永遠不夠用
自我認同	不知道自己要什麼、對未來迷惘

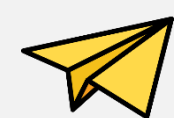


給家長的話

高中生最需要的不是監督，而是理解

很多家長都會問：「為什麼不跟我講？為什麼越長大越難溝通？」

其實，高中生正在經歷一連串內在矛盾——



想獨立，卻經驗不足；



想被尊重，卻情緒不穩；



想自己做決定，卻容易迷惘。

理解不是放任，而是在衝突中仍願意先聽孩子說，再看見需求。



家長三個陪伴原則

● 少一點命令

把「你應該.....」換成「**你的想法是什麼？**」讓孩子有空間思考與表達。

● 少一點比較

把「隔壁同學都.....」換成「**你希望自己進步到哪裡？**」把焦點放回孩子身上。

● 多一點傾聽

孩子需要的常常不是答案，而是一份被理解的感受。**先接住情緒，再一起辦法。**



給高一新生的三句話



不要害怕犯錯

因為高中本來就是探索自己的地方。



不用一個人承擔所有事情

求助不是軟弱，而是一種能力。



成績很重要，但不是你全部的價值

你的善良、勇氣、努力，同樣珍貴。



- 高中三年，不一定要立刻知道未來要走向哪裡。
但希望你能在這裡好好探索，**認識自己、相信自己、成為更好的自己。**
- 當你需要幫助時，請記得，輔導室的大門永遠為你敞開。