

# 輔導室報告

## 給高一新生的叮嚀

報告人：輔導主任 賴佩文



# 心靈加油站—輔導室

- 輔導主任：賴佩文主任
- 輔導組長：楊雅婷組長
- 資料組長：盧昭蓉組長
- 特教承辦人：孫孟君老師
- 高中專任輔導老師：劉怡伶老師 吳彥蓁老師
- 莊詩芸老師
- 高中特教老師：郭世明老師
- 國中特教老師：何旻芳老師 陳柔妤老師
- 國中專任輔導老師：黃志傑老師 洪久雯老師
- 國中兼任輔導老師：曾雯芬老師 柯秀燕老師
- 駐校精神科醫生：陳怡初醫師

# 一、講座活動：

辦理生涯、生命、性別、家庭教育  
心理健康等議題之相關講座及活動。



## 二、輔導諮商：

- (一) 實施各項生活、學習及升學輔導工作。
- (二) 針對時常違規、犯過學生，實施晤談、個別輔導。
- (三) 轉、復學學生之適應輔導及追蹤。

# 三、團體輔導：

規劃小團體輔導活動，找出解決及減輕困擾之道，並促進學生潛能開發及自我成長。



## 四、學生資料：

- (一) 學生資料之建立、整理、保管與運用。
- (二) 特殊生調查、資料建檔及通報。
- (三) 輔導資料之蒐集與提供。

# 五、心理測驗實施：

擬訂各項心理測驗實施計畫並進行統計、分析、解釋、保管與運用。

# 學校輔導工作的專業角色

## 輔導老師能做什麼？

- 個案諮商
- 心理測驗
- 小團體輔導
- 班級輔導
- 個案管理
- 親師溝通
- 教師諮詢
- 資源轉介

# 六、高中學生生涯進路輔導活動規劃

始業輔導		高一	新生定向輔導以為高中生活做準備
課程規劃	彈性入班指導	高一 上下學期 各4節課	從課程中認識自我、並對自我負責，學習生涯的抉擇。配合選組作業提供選組輔導
			提供生涯進路輔導資料，協助學生調整心態、妥善規劃高中三年時間，為畢業後進路做好完善準備。
輔導諮商		全年級	提供個別諮商，協助學生擬定適當之生涯規劃。
心理測驗		<p>高一(上)：大考中心興趣量表的施測，了解自己的興趣。</p> <p>高一(上)：新編多元性向測驗的施測，檢測學生目前在各項能力上的學習潛力，及目前的興趣傾向。</p> <p>高三：大學學系探索量表測驗，增進了解學生瞭解個人興趣與相符合的校系。</p>	

## 大學學系介紹與 生涯規劃講座

高一到高三

深入了解大學校系  
及早為未來生涯探索及  
增進生涯選擇之經驗及能力。

高一選組輔導

高一

分析解釋心理測驗結果與修習課程之關係、輔導學生認識各組課程內容與進路。

生涯規劃課程

高三

說明各種升學方案及管道，統整生涯資訊以完成生涯評估。

升學輔導生涯諮詢

高三師生  
、家長

讓學生能配合個人興趣與能力...，選擇最適合自己的校系。

大學個人申請入學備審資料  
製作暨志願選填生涯諮詢

高三下師生  
、家長

個人申請入學備審資料製作的重點提醒及志願選填生涯諮詢。

個人申請模擬面試  
個人申請入學及面試心得彙編

高三下

提升參加大學個人申請入學的學生，準備書審資料及模擬面試演練機會，增進面試技巧和應對能力。收集學長姐「大學個人申請入學及面試心得」，提供學弟妹升學資訊。

# 為什麼要建置學生學習歷程檔案？

## 普通型

降必修、增選修

強調加深加廣選修銜接  
大學多元進路

以核心素養為導向  
組織課程

強調跨領域、實作、  
專題與體驗

共同考科  
比重下降

適性揚才

無法單以紙筆  
測驗進行評量



學生學習歷程  
重要性提升

## 學習歷程檔案的內容

內容	登錄	記錄方式	提交件數	備註
基本資料 修課紀錄	學校	應於每學期規定時間內登錄及檢核		
課程學習 成果	學生	應於學校規定時間內登錄	每學年至多 6件。	經任課教師認證。
多元表現	學生	應將校內、外多元表現，於學校規定時間內登錄	每學年至多 10項。	資料庫內已由學校登錄之校內幹部及其他相當資料，或校外機構登錄之競賽、檢定及其他相當之資料，不包括在10項之內。
學習歷程 自述	學生	申請就讀大專校院時，應於學校規定時間內登錄，並由學校於國教署規定時間內提交至資料庫		包含學習歷程反思、就讀動機、未來學習計畫等。

# 在生涯路上陪孩子探索自我、蒐集與整理學習歷程

## 個人特質

### Who

興趣、特質

能力、專長

家庭背景

與學系關聯

## 問題導向

### Why

為何想申請本系？

對該領域的認識？

## 學習歷程反思

### How & What

學習動機

成果

心得與反思





[蔡淇華](#) 翻轉教育專欄作家

出版多本暢銷著作：《青春動力學》、《青春微素養》、《青春正效應：新世代應該知道的人生微哲學》、《有種，請坐第一排》、《寫作吧！你值得被看見》、《寫作吧！破解創作天才的心智圖》等。

資料來源:翻轉教育FB

## 本文重點摘要



- 不想高中「慌亂」度日，暑假是關鍵期
- 一、自律讓你更自由，在暑假學會安排時間
- 二、利用零碎時間背單字吧！
- 三、看金庸小說比追劇好，閱讀才能應付題幹超長的素養題
- 四、對生活敏感，多一點好奇
- 五、養成運動的習慣
- 六、提早科系與職場探索

## 四、對生活敏感，多一點好奇

素養題就是生活應用題。建議同學用心生活，多關注自己所處的時代。少子化、高齡化、能源問題、族群對立、AI 趨勢等重大議題，都是新世代必須面對的挑戰。

這些議題衍生的新聞報導裡，會有相關的歷史、地理、法律、理化、甚至是數學的相關知識。網路上有權威的媒體，像是報導者、天下、親子天下、獨立評論、換日線等，都會有深度的報導與分析。記得訂閱這些媒體，聽他們錄製的 Podcast，會幫助自己成為一個有知識脈絡的未來公民。

總之，要讀得懂一篇文章，或是一篇長文考題，需要解碼的「背景知識」。所以在暑期，知識的「守備範圍」可以大一點，開學後面對小論文和專題製作，就能根據暑期的廣泛探索，找到自己有興趣的打擊位置。

## 六、提早科系與職場探索

高中生常陷入「不知為何而戰、自主學習沒頭緒、學習歷程空白」的窘境，其最大原因是缺乏讀書動機。要找到動機的最好方法，是找到明確的學習方向。然而一開學，將發現缺乏大塊時間去探索。因此，何不趁著暑假，多去了解未來大學18學群的分類、各科系的差別、與未來職場的細節。

建議同學們可以上教育部 ColleGo、大學問、IOH 開放個人經驗平台等大學科系介紹網站，有簡短的學長姐現身說法影片，有隨時可聽的Podcast，還有整理清晰的職場進路途。這些資料都有利於同學們找到生命的方向，以及學習的動機。

# 協助生涯定向與學習準備

## ▶ 大學多元入學升學網

各類考試與入學  
管道的入口網



## ▶ COLLEGO~大學選才與高中育才輔助系統

以「大學選才需求」與  
「高中學習資源」兩大對  
應檢索系統為設計，協助  
高中生發展學習計畫。



## ▶ 生涯輔導資訊網

分為「自我探索」、「科  
系介紹」、「工作世界」、  
「大學營隊」、「生涯  
Q&A」、「資源連結」六  
大主題，提供相關資源。



## ▶ 大學問

提供學生及師長最專業  
的大學升學資訊和教育  
趨勢報導。



## ▶ IOH開放個人經驗平台

提供分享平台讓不同領域的  
海內外講者透過平台，分享  
個人求學、工作與生活方面  
的經驗。



## ▶ 104工作世界

提供完整即時的職業資  
訊，讓你從工作世界的  
探索，找到自己的天賦  
與學習的方向。



## ▶ 1111大學網

建立台灣所有大學的校  
系、學群、學系資料網，  
讓學生能夠對大學各學  
群有更深一步的瞭解。



祝福各位同學

高中生活精彩充實!!

許下心願，並實踐。希望你能慢慢  
成為自己心目中最想成為的人!



★歡迎加入我愛中正—  
Facebook粉絲團★

