

高雄市立中正高級中學

2023 高三多元入學家長說明會

適性輔導與資源介紹

協助孩子面對生涯挑戰

主講：吳彥蓁老師

日期：112年11月10日



《高中生壓力源》

- ✓ 高中生的壓力源有哪些？



minipoll.co/p/PplsB



《國高中生的困擾》 2023

✓ 兒童福利聯盟調查

學校課業(76.9%)

未來前途(67.3%)

交友人際(43.0%)

容貌外表(32.5%)
(女45%、男20%)

健康疾病(19.6%)

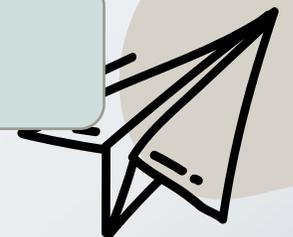
✓ 董氏基金會調查

課業考試(28.8%)

對未來的不確定(22.1%)

身材外貌(19.1%)

人際互動



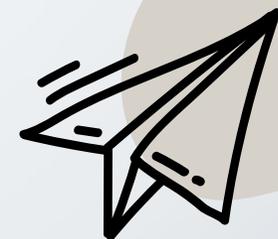
《世代教育大調查——世界唯一的問卷》

翰林雲端學院eHanlin授權

SETN 三立新聞網



我就假裝還是有去補習



《家長支持的重要性》

董氏基金會調查2021年9-11月

✓ 青少年的情緒感受：

壓力已影響生活(15.4%)

壓力時間 > 1小時(41.2%)

孤寂感(8.1%)

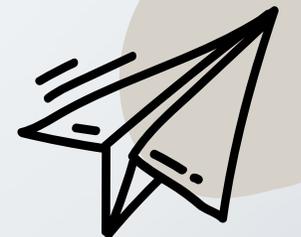
✓ 當青少年與父母親(主要照顧者)親密程度越高：



快樂程度 ↑ 58.4%

壓力指數 ↓ 13.4%

孤單程度 ↓ 5.9%



高中生的渴望



渴望獨立自主

但需要...
確定感
與安全感



建立自我價值

但需要...
同儕、父母、
師長的認同



好奇職業世界

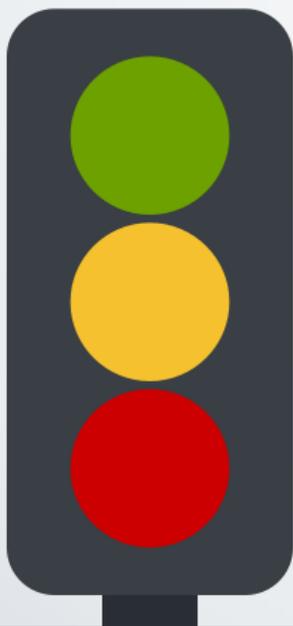
但需要...
社會環境與教
育、職業資訊



憧憬未來人生

但需要...
缺乏具象化
與行動力

身為家長 可以怎麼做？



覺察自身的情緒
安頓孩子的身心

- 1.關心「整體學習」，而非數字
- 2.以身作則，言行一致
- 3.協助建立動、靜態紓壓習慣



挖掘孩子的獨特
認識多元入學方案

- 1.了解孩子的獨特性
- 2.一起做功課
- 3.陪著探索自我，培養自信



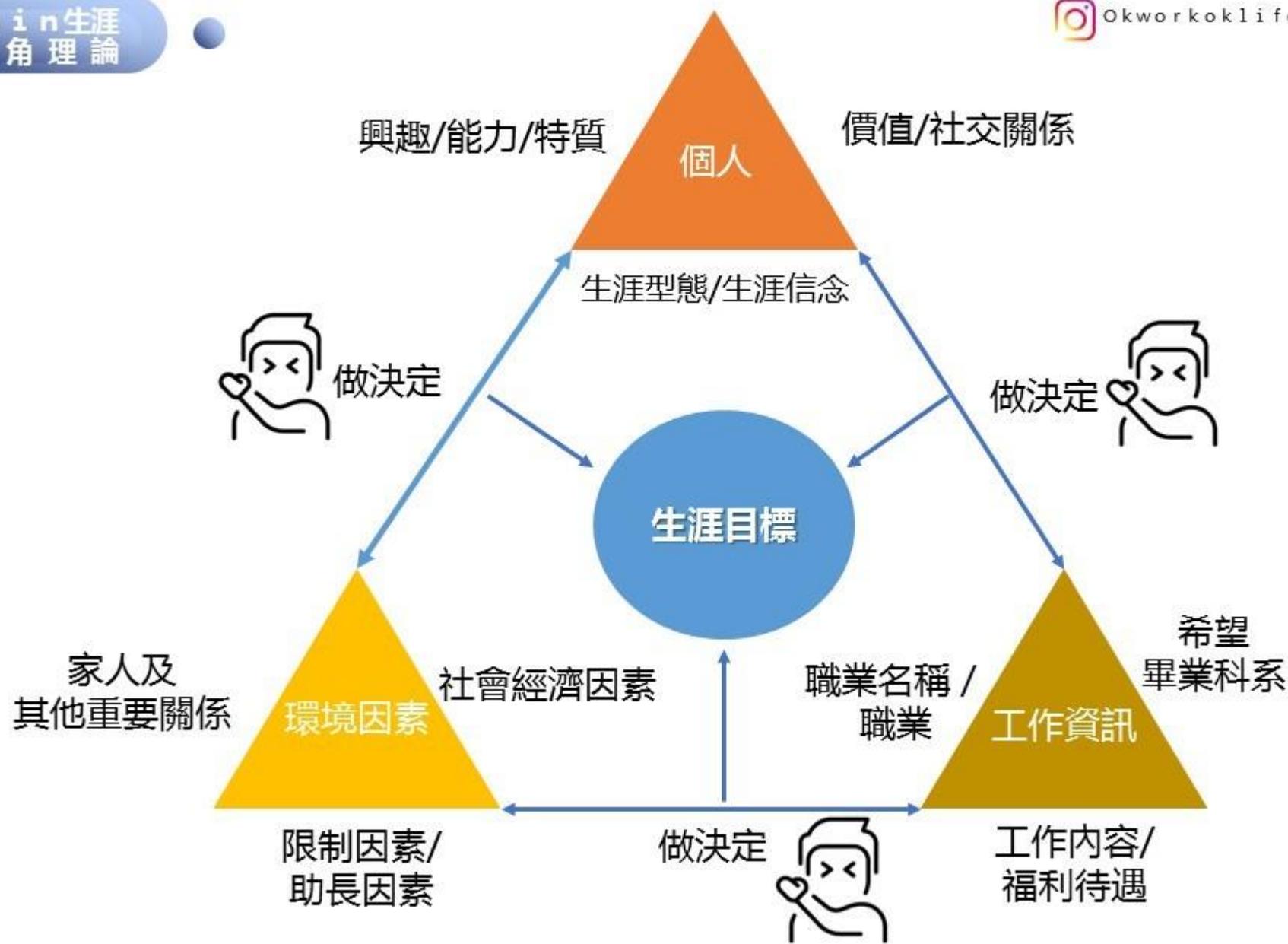
專心聆聽
是最好的回應

- 1.不急著給建議
- 2.保持接納、不批判
- 3.開放式問句 + 同理情緒



提醒自己有耐心
協助建立責任感
推動執行力

- 1.鼓勵面對問題
- 2.分享經驗
- 3.協助分析助力與阻力
- 4.訂定可行的執行計劃
- 5.陪同面對過程



面對孩子的生涯，調整自己

當我們用「**經營人生**」的視角，
多元、彈性來看待生涯規畫，
不再只是「選學校、選科系」，
人生也會多了一些可能性。



理解生涯之路
是一個
連續的、探索的過程

多元管道

高中生

多元入學管道

特殊選才

甄選入學

大學考試分發 (分科測驗)

繁星計畫

申請入學

其他入學管道

科技校院申請入學

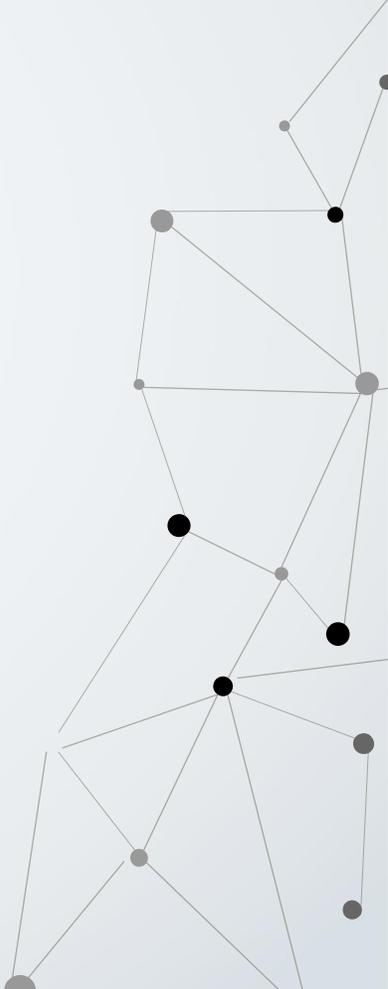
軍警學校、單獨招生

運動成績優良學生甄試

身心障礙學生升學大專院校甄試

進修學士班、空中大學、推廣教育

海外學校



除此之外～
孩子還有什麼選擇嗎？



青年教育與 就業儲蓄帳戶方案

另一種選擇



青年教育與 就業儲蓄帳戶方案

目的：鼓勵高中職畢業青年，探索自我，透過職場、學習及國際體驗，累積多元經驗，培養獨立思考的能力，經過社會歷練後，更清楚自己未來的方向和目標。

附加目的：利用資歷，申請大學；存第一桶金。

探索方式：

1. 職場體驗—「青年就業領航計畫」及「青年儲蓄帳戶」
2. 學習及國際體驗—「青年體驗學習計畫」



另一種選擇

青年教育與 就業儲蓄帳戶

- 1. 每月領取正式員工薪資。
- 2. 享有勞基法保障。
- 3. 教育部 + 勞動部每月提撥共1萬元。
- 4. 補助年限至多3年，共36萬。



青年教育與就業儲蓄帳戶專區

◀請掃描QR code進入專區網站了解更多
教育部服務專線：(02)7736-5422



青年就業領航計畫

◀請掃描 QR code 進入專區網站了解更多
勞動部服務專線 (02)8995-6050



青年體驗學習計畫

◀請掃描 QR code 進入專區網站了解更多
教育部青年署：(02) 7736-5582

就學配套—大學回流教育管道

★ 至少完成2年的體驗學習



特殊 選才

- 入學管道：一般大學及技專校院採**共同聯合招生**
- 招生方式：免持學測成績，透過書面審查（含雙週誌及體驗學習報告書）、面試或實作測驗等方式參加甄試

申請 / 甄選 入學

- 入學管道：由校系採**分組招生**
- 招生方式：**第1階段**持原畢業學年度學測成績作為篩選或檢定依據，**第2階段**甄試項目著重於體驗資歷（含雙週誌及體驗學習報告書）

彈性 選系

- 入學管道：返校擬**變更原畢業年度錄取學系**，於學校規定期間持體驗資歷申請轉系
- 申請資格：已考取大學辦理保留入學資格，或休學者

職缺仍需由基層做起

電力及燃
氣供應業

製造業

住宿及
餐飲業

營建工程
業

製造業

其他服
務業

目的：
協助青年探索性向，
讓青年瞭解
「學習可以分段完成」、
「學習不一定是直達車」





108新課綱
孩子的學習路上
家長還可以怎麼做？

學習檔案的建置

1. 學生高中三年的學習軌跡紀錄
2. 關鍵是「歷程」、「反思」、「成長」
3. 不強調成績好壞或資料的多寡。

→ 展現與證明學習潛能、
學習態度、人格特質、
學系適配度



09

- 陪著孩子探索自我
- 挖掘屬於他的獨特
- 建立未來軟硬實力
- +
- 認識多元入學方案

了解學習歷程檔案與大學考招的關係

趨勢：大學選才由單一標準化走向多元綜合評量

招生參採資料	主要管道參採項目		
	繁星推薦	申請入學	分發入學
學科能力測驗 (X)	參採	參採	參採
分科測驗 (Y)	-----	-----	參採
綜合學習表現 (P)	參採 (在校成績)	參採	-----

申請入學 = $X + P (P1 + P2)$
 $P \geq 50\%$

了解學習歷程檔案與大學考招的關係

高三下，學習歷程檔案的傳送

高三下

中央資料庫勾選

傳送至甄選會平臺

提供大學審查資料



課程學習成果
大學每系最多3件
科大每系最多9件
多元表現
每系最多10件



和孩子一起閱讀簡章，討論大學要什麼

學測、英聽篩選方式			甄選總成績採計方式及佔總成績比例					甄選總成績同分參酌之順序
第一階段			第二階段					
科目	檢定	篩選倍率	學測成績採計方式	佔甄選總成績比例	指定項目	檢定	佔甄選總成績比例	
國文 英文 數學A	-- 均標 均標	3 3 3	*1.00 *1.50 *2.00	40%	審查資料 面試	-- --	30% 30%	一、審查資料 二、面試 三、學科能力測驗成績 四、學測數學A級分
								離島外加名額縣市別限制
								1名限澎湖縣、1名限金門縣
指定項目內容	審查資料	項目：修課紀錄(A)、課程學習成果(B)、多元表現(F、G、M、N)、學習歷程自述(O、P、Q) ※項目內容請參照本簡章「貳、分別」乙、審查資料項目內容對照表(第20頁)。						
	甄試說明	(無)						
一、學測國文、英文、數學A之級分總和 二、學測數學A級分 三、學測英文級分								
(1).請於111年3月11日下午5時起至本校首頁/招生資訊/申請入學網頁項下點選【考生須知】，務請參閱「學系甄試須知」，並依規定時程辦理第二階段指定項目繳費、								
2.個人申請保留符合照顧弱勢及就近入學名額4名，相關事宜悉依【本校之重要事項說明】辦理，請務必查閱。								
3.本系鼓勵學生申請五學年學碩士，五年完成學士及碩士學位。								
4.本系網址 http://web.mis.nsysu.edu.tw/ ，電話(07)5252000轉4701								

各項參採
校系查詢

和孩子一起整理資訊，討論大學要什麼

- X 大學多元入學升學網 (各項訊息、簡章公告)
- X 大學招生委員會聯合會 (各項訊息、簡章公告)
- X 大學甄選入學委員會 (繁星、申請入學資訊)
- X 大學辦理特殊選才招生 (特殊選才資訊)
- X 大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統

- X 原力網(原住民專班)



看哪些資訊？

時程、考科、最新訊息、
校系分則：繁星學測要求
檢定標準、數學考科查詢



112學年度大學申請入學參採高中學習歷程資料統計表

有參採「修課紀錄」領域之校系

領域	校系數	比例
語文領域	1289	64.4%
數學領域	776	38.8%
自然科學領域	738	36.9%
社會領域	755	37.7%
藝術領域	238	11.9%
科技領域	580	29.0%
綜合活動領域	359	17.9%
健康與體育領域	105	5.2%

數學採計

項目	校系數	比例
不參採數學	897	44.8%
參採數學A	635	31.7%
參採數學B	404	20.2%
參採數學A或數學B均可，考生具備其中一科即可	66	3.3%

有參採「學業總成績」校系 1722 86.0%

說明：

- 1.修課紀錄：一系至多參採5個領域
- 2.課程學習成果：一系至多參採3件作品
- 3.多元表現：一系至多參採4個項目，10件成果

有參採「課程學習成果」校系

項目	校系數	比例
書面報告	1629	81.4%
實作作品	870	43.5%
自然科學領域探究與實作成果	607	30.3%
社會領域探究活動成果	529	26.4%

有參採多元表現校系

項目	校系數	比例
高中自主學習計畫與成果	1702	85.0%
社團活動經驗	893	44.6%
擔任幹部經驗	392	19.6%
服務學習經驗	444	22.2%
競賽表現	668	33.4%
非修課紀錄之成果作品	396	19.8%
檢定證照	524	26.2%
特殊優良表現證明	938	46.9%

有參採學習歷程自述校系

項目	校系數	比例
高中學習歷程反思	1196	59.7%
就讀動機	1682	84.0%
未來學習計畫與生涯規劃	1477	73.8%

有參採「其他」校系 556 27.8%

【生涯規劃課程】

【生涯測驗】

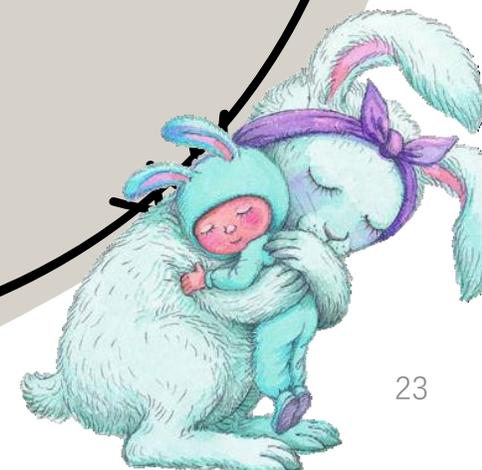
【大學申請引導手冊】

【學長姐備審資料】

【大學簡章、生涯相關雜誌】

- 生涯輔導資訊網
- IOH開放個人經驗平台
- 104工作世界
- 1111大學網
- 勞動部高分署YS青年職涯發展中心

還有哪些生涯資源？



COLLEGO大學選才與高中育才輔助系統



大學選才~找到適切的學生



- 適合讀該系、獨特性、適性發展
- 有學習基礎、學習精神、有企圖心
- 不見得是成績最好的學生

高中育才~適合自己的校系



- 探索「我喜歡做的事...」(興趣)
- 發掘「我的優勢能力...」(性向)
- 覺察「我的信念價值觀...」(價值觀)
- 學業成績/相關科目的維持(學習成果)
- 相關領域的加深加廣(多元表現)
- 校系的深入了解(資訊蒐集)
- 不見得是熱門科系



在生涯路上陪孩子探索自我、蒐集與整理學習歷程

修過相關領域課程
且有過程及成果

興趣與性向
與報考學系相符

參加社團或校外
活動之經驗

具適當語文能力

大學老師
的觀點

具主動積極的態度
解決問題的能力



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



父母的責任：

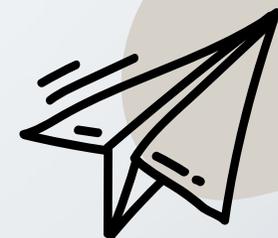
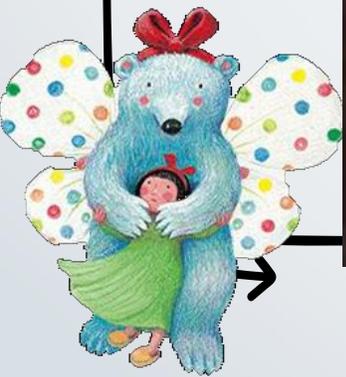
1. 安定自己身心
2. 讓孩子成為獨立的自己。
3. 在孩子進行生涯抉擇時
適當放手、尊重與支持！



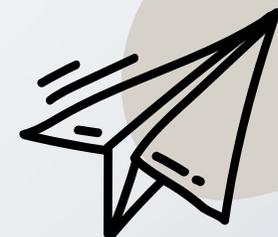
最重要的
支持孩子的情緒
也安頓自己的心緒

- 了解孩子可能的負向表現
- 提供生活和情緒支持
- 照顧好自己

家長提供支持的重要性



家長提供支持的重要性





陳凱群 2 年前

每次放鬆休息的時候父母就會出現，認真讀書的時候就不知道神隱去哪裡了哈哈

👍 2921 💬 回覆



R.O.C. Democracy 2 年前

是不是有人家裡是這樣
考好→一句:不錯!
考不好→你在讀什麼啦
別人都幾分幾分的
你這什麼爛成績
當你考不好時
之前的努力 花費的時間
全部無一不漏被抹去
只顯示部分內容

👍 394 💬 回覆



キーウイ. 2 年前

真的看一看很哭，我昨天指考成績放榜，我本來拼上一切結果成績居然沒有比學測好
可是我真的很努力還是粗心了，結果我爸爸說了一句如果讀書在厲害一點就好
我知道他是無心的，可是他不知道小孩心中有多痛嗎，我放棄學測就是為了能考更好得到你的稱讚

👍 172 💬 回覆



enxuan 04 3 年前

我仿佛看見了以前的自己，可我的父母完完全全沒有看見我的努力只會說，你的成績那麼爛以後要去掃垃圾嗎？
我真的覺得
掃垃圾也是一種職業
職業不分高低貴賤 一樣要受到尊重

👍 677 💬 回覆



歐拉夫 ballrice 2 年前

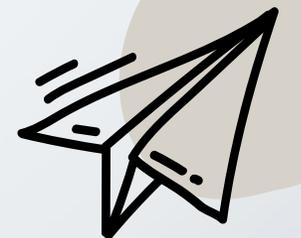
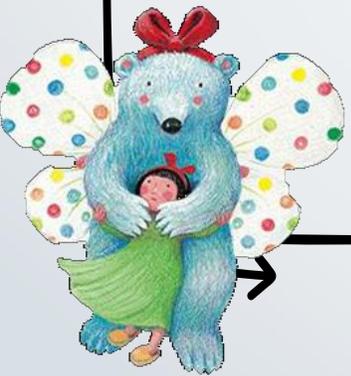
考好時：一句不錯
考爛時：你在學校都在混啊

👍 1176 💬 回覆



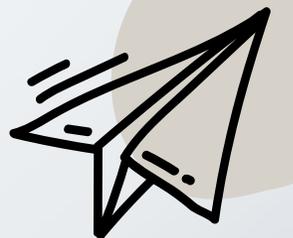
高三生可能會有的負向表現

- ✓ 緊張、焦慮
- ✓ 易怒、情緒起伏大
- ✓ 晚睡、睡眠不足、嗜睡
- ✓ 不想上學
- ✓ 雜事多、愛講電話、滑手機
- ✓ 沉迷與功課無關的事
- ✓ 等等... (個別差異)



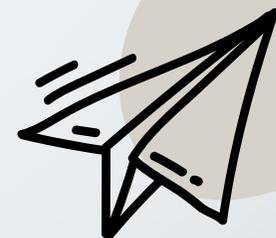
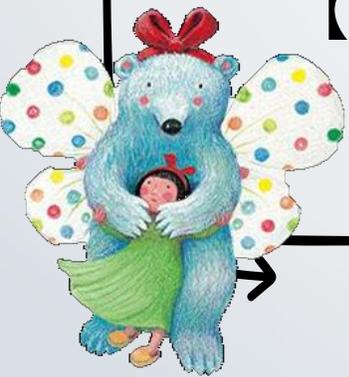
身為家長，讓我們...

- ✓ 瞭解孩子的想法、計劃，也協助孩子了解自己
- ✓ 放下自己的焦慮，練習相信他/她的決定
- ✓ 照顧好自己的身心，讓孩子更安心的面對壓力
- ✓ 在各種時刻，讓他/她知道有你背後支持著
- ✓ 成為孩子面對壓力時最大的資源與支持。

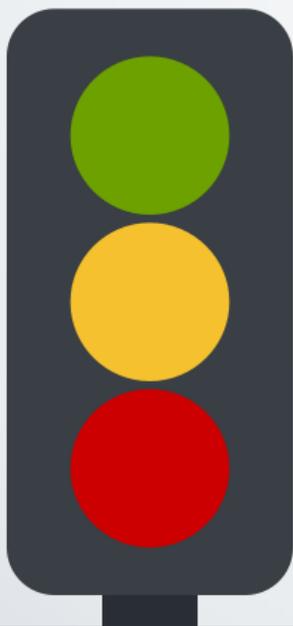


資源

- ✓ 衛福部推「年輕的心，有我傾聽」
「年輕族群心理健康支持方案」
- ✓ 免付費安心專線 1925
- ✓ 免付費生命線 1995
- ✓ 免付費男性關懷專線 0800-013-999
- ✓ 張老師專線：1980
- ✓ 兒福聯盟：
 - 【少年專線】0800-001-769
 - 【少年LINE@】@youthplus_cwlf
- ✓ 高雄市教育局家庭教育中心
諮詢專線：4128185
- ✓ 兒福聯盟親職教養專線：
0800-532-880
(18歲以下子女的照顧者)
【護心護照】下載連結
<https://pse.is/55v2e9>



身為家長 可以怎麼做？



覺察自身的情緒
安頓孩子的身心

- 1.關心「整體學習」，而非數字
- 2.以身作則，言行一致
- 3.協助建立動、靜態紓壓習慣



挖掘孩子的獨特
認識多元入學方案

- 1.了解孩子的獨特性
- 2.一起做功課
- 3.陪著探索自我，培養自信



專心聆聽
是最好的回應

- 1.不急著給建議
- 2.保持接納、不批判
- 3.開放式問句 + 同理情緒



提醒自己有耐心
協助建立責任感
推動執行力

- 1.鼓勵面對問題
- 2.分享經驗
- 3.協助分析助力與阻力
- 4.訂定可行的執行計劃
- 5.陪同面對過程



- 因為有您的陪伴
- 相信孩子將更有力量與智慧
- 面對生命中的各項挑戰



~感謝您的參與~



煩請填寫回饋單

