

【輔導室報告】

「過曝世代」指的是一出生就與網路緊密相依、在成長中受大量影音社群餵養，過度暴露於網路下成長的年輕世代。在過曝世代中，孩子經常面臨數位學習和資訊過載的挑戰，因此如何在這兩者之間取得平衡至關重要。為了幫助孩子們在數位學習中維持健康的學習狀態，建議家長可以：

1. 建立固定的學習與休息時間

設立明確的時間表，確保孩子在數位學習過程中有適當的休息時間，避免長時間不間斷地盯著螢幕。這有助於減少眼睛疲勞，並防止資訊過載。

推行「番茄工作法」或其他時間管理策略，讓孩子專注一段時間後進行短暫的休息。

2. 培養數位素養

幫助孩子學會如何辨別可靠的資訊來源，並且養成批判性思維，讓他們能有效篩選大量資訊，避免被無效或過多的內容影響。

教育孩子如何正確使用數位工具，而不只是依賴它們來進行娛樂，這樣能幫助他們把數位資源用在學習上。

3. 強調專注力與深度學習

鼓勵孩子在學習過程中養成專注的習慣，避免同時進行多項任務（如一邊看影片一邊做作業）。可以透過設定目標和規劃，讓孩子專注於單一任務。

鼓勵閱讀深度內容，而不只是片段式的資訊，這能幫助孩子培養深入思考的能力。

4. 保持線上與線下學習的平衡

儘量安排孩子參與一些實體活動或課外活動，讓他們在線下進行互動，並且強化實際的社交技巧和身體活動，避免過度依賴線上學習和娛樂。

結合傳統學習方法，例如紙本書籍、寫字作業，與數位學習相輔相成。

5. 設定螢幕使用的健康界限

父母應該和孩子一起制定螢幕時間的使用規範，例如設定每日使用數位設備的上限，並定期檢查是否符合規定。可以規定晚上使用螢幕的時間，確保孩子有充足的睡眠。

創建「無科技時間」或「無科技區域」，如在用餐或家庭活動時禁止使用電子設備，幫助孩子減少對科技的依賴。

6. 培養即時滿足與延遲滿足的平衡

在數位學習環境中，孩子容易習慣於即時反饋和即時娛樂，這可能降低他們的耐性。透過設定長期目標和階段性成就，教導孩子如何逐步達成目標，培養延遲滿足的能力。

7. 重視心理健康與數位壓力管理

給予孩子心理支持，並教導他們如何處理數位學習過程中的壓力和焦慮。讓他們知道可以隨時與家人或教育者討論自己的壓力來源，並找到解決方法。

推動正念冥想或深呼吸等壓力管理技巧，幫助孩子在面對數位學習的壓力時保持冷靜和專注。

透過這些方法，孩子可以更好地在數位學習與過曝環境之間取得平衡，避免資訊過載和數位疲勞，同時提升學習效果與身心健康。

一、輔導室服務項目

(一) 一般性輔導工作：

1. 擬定與執行學生輔導工作計畫與進度。
2. 建立學生資料，篩選高關懷學生協助其獲得更好的生活及學習適應。
3. 從事個別諮商、團體諮商與班級團體輔導等服務。
4. 辦理各種心理測驗及說明。
5. 輔導轉銜服務與追蹤輔導。
6. 辦理各項輔導知能研習。
7. 提供教師諮詢及家長諮詢。
8. 辦理親職教育相關活動。

(二) 生涯輔導：

1. 實施各項心理測驗，協助學生瞭解自身潛能及未來可能之發展方向。
2. 利用輔導活動課、生涯規劃課程，協助學生了解自己、認識升學管道，做好生涯準備。
3. 提供生涯諮詢服務，與學生及親師會商，協助學生做適切的生涯決定。

4. 辦理各項生涯講座、大學科系導覽、蒐集各項升學資訊並辦理升學準備的相關課程及活動。

(三) 學生輔導：

1. 個別晤談：同學若有關於家庭、學業、健康、感情、人際關係、生涯規劃、人生觀及價值觀等問題時，可至輔導室請輔導老師安排晤談，藉輔導歷程協助解決問題，增進同學身心健康發展。
2. 團體輔導：依據同學需要，輔導室協同實習心理師設計小團體課程，藉角色扮演、溝通技巧、情緒管理、影片欣賞等社會技巧訓練，使同學在團體互動中更瞭解自己、肯定自我、建立和諧人際關係、及進行生涯規劃。
3. 視需要不定期召開個案研討會議，並進行特殊學生追蹤輔導。
4. 結合社會資源機構，提供諮詢轉介服務。

二、輔導室成員與年級輔導教師

年級輔導教師	年(班)級	內容
吳嘉錡主任	高三	自我探索課程 統籌輔導工作委員會工作計畫、 生涯輔導、個案輔導、親職教育、
童 蕾老師	高一、高二 國一甲、乙、丙	生涯規劃/生命教育授課 特殊教育、個案輔導、生涯輔導
蕭仔伶老師	國一丁、戊、己、 庚國二、國三	輔導活動、自我探索授課 生涯發展、性平、生命、家庭教育、 個案輔導
李榮蓉小姐	全校	輔導室行政工作

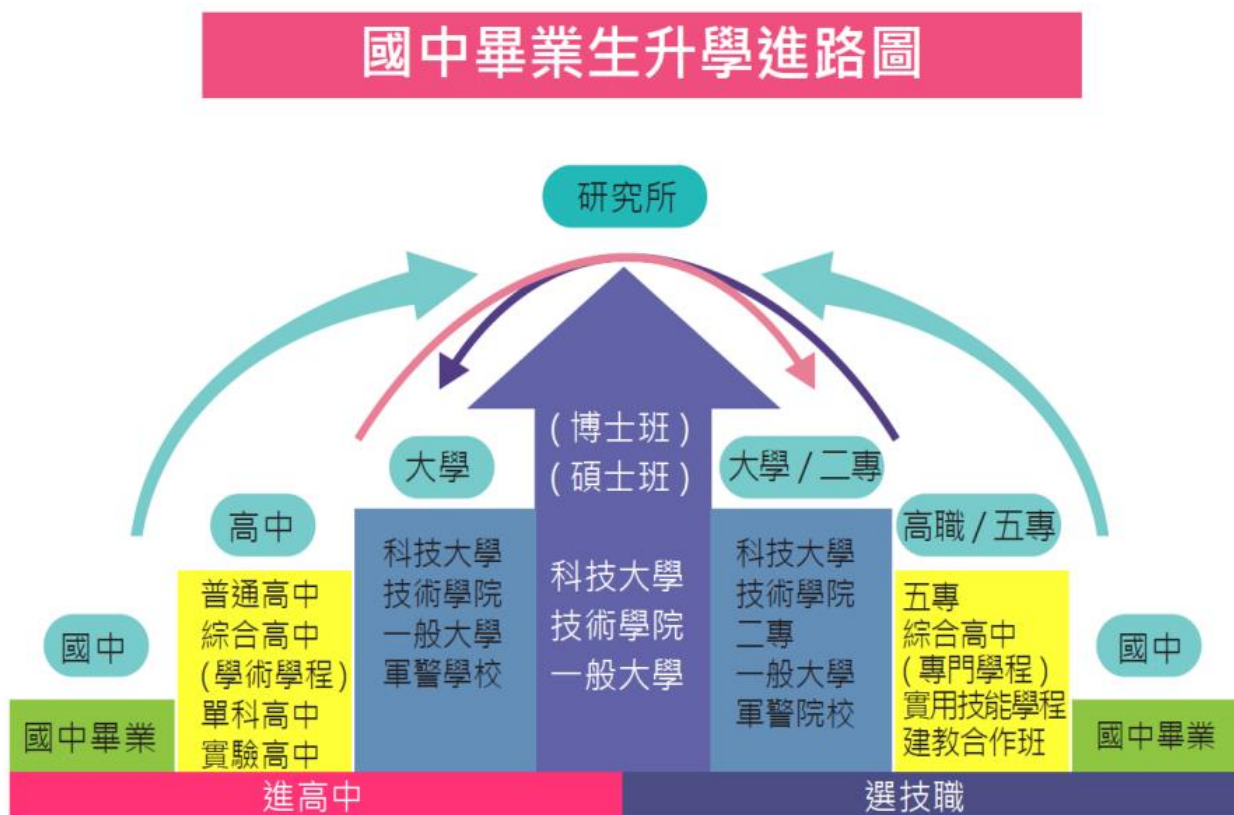
三、心理測驗

編號	測驗名稱	施測對象	施測目的
1	國民中學智力測驗(更新版)	國中	了解國一新生的普通能力，結果可作為分組教學及學習輔導之依據。
2	新編國中生學習與讀書策略量表		1. 可幫助學生診斷其在學習與讀書策略上的強弱點。 2. 可作為國中生學習輔導與諮商之診斷工具。 3. 可作為補救教學或學習輔導方案之依據。

3	中學生情緒智能量表		協助國二生了解自己的情緒智能，並作為教師進行中學生情緒教育與輔導之參考，促進學生良好的情緒發展。
4	適性化職涯性向測驗		協助國二生了解自我多元智能及性向，以作為規劃未來學習與生涯方向之參考。
5	情境式職涯興趣測驗		協助國三生對自己生涯興趣有更多認識，以作為規劃未來學習與生涯方向之參考。
6	新編多元性向測驗	高中	了解自己潛在學習能力，作為學生生活和學習輔導之用，輔導選組之參考。
7	大學興趣量表		本量表施測結果可供高一、高二、高三的高中高職學生生涯規劃、選課及選擇校系之參考。
8	大學學系探索量表		協助高中生了解自己對大學各學系學習興趣，幫助學生找到與自己興趣適配的「學群」與「學類」。

四、國中生學習生活與生涯進路

國中畢業生升學進路階梯圖



國一階段

多元進路，自我探索

目標：

1. 協助學生瞭解自己，自我探索。
2. 協助適應新的學校和同學環境，發展情緒管理和壓力應對能力。
3. 協助學生培養主動學習的態度，建立良好的時間管理習慣。
4. 協助學生瞭解目前教育的升學管道與多元發展進路。

國二階段

性向試探、豐富學習

目標：

1. 協助學生瞭解自己的興趣和性向特質，完成初步職涯試探。
2. 協助加強學習方法和策略的應用，提升學習動機和持久力。
3. 協助學生瞭解高中職和技專校院各類科的課程和教學特性。
4. 協助學生體驗並瞭解希望就讀之類科所需具備的各項相關能力。

國三階段

生涯定向、適性選擇

目標：

1. 協助學生確定自己的性向和興趣。
2. 協助學生強化學業管理與考試準備，制定複習計劃，掌握考試重點，提升應試技巧。
3. 協助學生認識教育與職業環境、培養生涯規劃與決策能力，進行生涯準備與生涯發展，找出適合的最佳進路。

國中畢業後的進路選擇，是人生中首次面臨升學與職涯發展的重要抉擇，雖不必然是絕對，但確實會相當程度地影響一個人未來的生活和工作發展。因此，有經驗的父母或師長，都知道要慎重地協助孩子做出「最適性」的教育進路選擇，希望在邁入 12 年國民基本教育的高中、高職或五專的進路上，能找到一條符合孩子的性向能力和興趣的學習之路，俾能一路昂首闊步地快樂學習、有自信、有成就感，發展邁向彩色人生的旅程。

國中學生生涯輔導紀錄手冊

國中學生生涯發展紀錄手冊

學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學
 學生姓名：_____

適用入學年度 (112學年度)

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
七年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	七年 班 號
八年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	八年 班 號
九年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	九年 班 號

1. 本紀錄手冊平時建議由學校抽籤或呈統一發給，發還學生填寫時，請提醒學生妥善保管，以免因遺失造成資料闕漏，影響後續生涯輔導之進行。
 2. 學生離校(畢業或轉學等)時，手冊發還本人，部分資料若學校相關處至盡留存，請依相關法規辦理。
 3. 學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則。

五、生涯發展規劃書

相關心理測驗結果	性向測驗分數最高的 3 項分測驗			
	興趣測驗分數最高的 3 項分測驗			
學習表現 (五學期平均分數或等第)	國文 國文	數學 社會	自然 科學	藝術 綜合活動
				科技 健康與體育
				彈性學習課程
生涯目標 (我的志願)	我想升讀的學校： 1. _____ 2. _____ 3. _____ (參考前頁生涯評核表)			
	師長綜合意見			
家長意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高級技術學校、職業技術學院、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜合高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：_____			簽署 (請簽全名或蓋章)
導師意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高級技術學校、職業技術學院、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜合高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：_____			簽署 (請簽全名或蓋章)
輔導教師 (輔導小組) 意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 普通型高級中等學校(簡稱高中或普高) <input type="checkbox"/> 2. 技術型高級中等學校(簡稱高級技術學校、職業技術學院、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 3. 綜合型高級中等學校(簡稱綜合高) <input type="checkbox"/> 4. 單科型高級中等學校 <input type="checkbox"/> 5. 五專 <input type="checkbox"/> 6. 軍校 <input type="checkbox"/> 7. 就業 <input type="checkbox"/> 8. 其他 _____ 說明：_____			簽署 (請簽全名或蓋章)
任職為申請費用技術師專用欄				
學校名稱：_____縣(市)立_____國民中學 國(私)立 _____				
學生姓名：_____ <input type="checkbox"/> 應屆畢業：三年____班 <input type="checkbox"/> 非應屆畢業				
承辦人：_____ 承辦處室主任：_____ 填表日期：____年 月 日				

※該手冊為國中生生涯轉銜必備資料，請務必提醒孩子妥善保存※

國中生生涯發展教育家長手冊



國中生生涯發展教育家長手冊
 親子話生涯 築夢好未來

目錄

CONTENTS

審長序	
望子成龍、望女成鳳~親子一同話生涯	01
親子生涯發展規劃之旅	05
多元探索、發現亮點~了解孩子的學習表現	10
天生我才必有用~認識性向測驗	17
鐘鼎山林、各有天性~認識多元智慧	22
真我的風采~認識人格特質	29
擇其所愛、愛其所選~認識興趣測驗	32
條條大路通羅馬~認識適性入學管道	39
明明白白我的心~價值觀與親子溝通	49
附錄~認識群科	54

孩子的成長只有一次，家長可參考本手冊，陪伴孩子一起話生涯，築夢好未來

五、高中生學習生活與生涯進路

(一)從心理測驗~學群對應~考科對應

	對應學群	對應能力	對應考科
R 實用型	工程、數理化、生物資源、建築設計	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理	國英數物化
I 研究型	醫藥衛生、生命科學、生物資源	閱讀能力、計算能力、科學能力、抽象推理	國英數化生
A 藝術型	建築設計、藝術、大眾傳播、外語、文史哲	閱讀能力、語文運用、文藝創作、藝術創作、操作能力	國英數
S 社會型	法政、社會心理	閱讀能力、語文運用、助人能力	國英歷地公
E 企業型	管理、遊憩運動	閱讀能力、語文運用、領導能力、組織能力	國英數
C 事務型	財經	計算能力、文字速度與確度、組織能力	國英數

(二)協助學生高中三年做什麼？

年級	輔導室提供的生涯輔導活動		提醒
	共同活動	建議可參加活動	
高一	<input type="checkbox"/> 大學校系介紹 <input type="checkbox"/> 彈性課程的活動參與 <input type="checkbox"/> 生涯/職涯講座 <input type="checkbox"/> 完成興趣測驗 <input type="checkbox"/> 性向測驗 <input type="checkbox"/> 生涯規劃課程	<input type="checkbox"/> 大學營隊 <input type="checkbox"/> 公共服務時數 <input type="checkbox"/> 各大學營隊活動 <input type="checkbox"/> 大學校系參訪 <input type="checkbox"/> 學長姐訪談 <input type="checkbox"/> 微課程	<input type="checkbox"/> 是否每學期上傳課程學習成果至多3件 <input type="checkbox"/> 是否每學年上傳多元表現至多10件
高二	<input type="checkbox"/> 大學科系導覽 <input type="checkbox"/> 自主學習指導 <input type="checkbox"/> 生涯/職涯講座 <input type="checkbox"/> 生涯諮詢	<input type="checkbox"/> 英語能力檢定 <input type="checkbox"/> 查詢生涯規劃網站資源 <input type="checkbox"/> 大學選才與高中育才輔助系統	<input type="checkbox"/> 學習歷程檔案檢核確認

高三	<input type="checkbox"/> 完成大學學系探索,找到 到適配學類 <input type="checkbox"/> 大學校系介紹 <input type="checkbox"/> 查詢生涯輔導資訊平台 <input type="checkbox"/> 選填志願輔導 <input type="checkbox"/> 模擬面試		
----	---	--	--

六、4128185 家庭教育諮詢專線

1. 全國各縣市家庭教育中心 885 諮詢輔導專線，業已統一實施為家庭教育諮詢專線「412-8185」，市話直撥 4128185，手機直撥 02-4128185。
面談服務：請事先來電進行預約。
2. 服務項目：主要提供學生家長及社區民眾，有關親子教育、子職教育及各類家庭教育問題諮詢服務。
3. 服務時段：週一至週五上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 5 時、晚上 6 時至 9 時；週六上午 9 時至 12 時、下午 2 時至 5 時。
4. 教育部家庭教育資源網
<https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=8847&pid=8844&docid=182730>。