

111 學年度第一學期學校日輔導室報告事項

目錄

一、責任輔導教師一覽表	1
二、國中升學/生涯發展教育	1~2
三、高中升學/生涯發展教育暨學習歷程檔案宣導	2~3
四、學生心理測驗實施	3~4
五、國高中綜合性輔導工作	4~5
六、特教組 111 學年度人員編制	5
七、特教組 111 學年度工作重點	5
八、適應欠佳學生校園團隊合作模式運作流程與原則宣導	5~6
輔導附件 1-國中基北區升學管道簡要說明圖	7~8
輔導附件 2-112 學年度大學多元入學手冊下載說明	9
輔導附件 3-112 學年度大學多元入學方案重要提醒	10~11
輔導附件 4-親職好文推薦	12~14

一、責任輔導教師一覽表

每班級皆配有輔導教師，若家長有需諮詢，歡迎與責任(晤談)輔導教師聯絡。

職稱	姓名	班級	分機
輔導主任	曹旺彰		500
資料組長	郭蓓蓉	授課班級：101-103 晤談班級：101-103	507
高中輔導教師	李鈞慈	授課班級：104-108 晤談班級：104-108、高二全	502
高中輔導教師	林柏瓊	授課班級：109-110 晤談班級：109-110、高三全	508
輔導組長	吳克振	授課班級：703-706	512
國中兼任輔導教師	徐珮旂	授課班級：801-804、806-807、 901-907	506
國中專任輔導教師	王毓均	授課：707、805 晤談班級：704-707、805-807、 905-907	505
國中專任輔導教師	楊凱茵	授課班級：701-702 晤談班級：701-703、801-804、 901-904	501

二、國中升學/生涯發展教育

(一)生涯輔導紀錄數位化

請各位家長、導師和認輔老師持續登入二代校務行政系統，建置學生生涯輔導相關紀錄。家長登入說明如下：使用親子綁定帳號密碼進入

(登入上如有問題洽輔導室或技術服務組)。登入系統：進入網址：<https://school.tp.edu.tw/Login.action?l=tp> 或至中崙高中首頁(如右圖)，查看您孩子的相關資料。



(二)12年國教適性入學輔導

因應十二年國教升學方案，協助國九學生於輔導活動課程中登入生涯儀表板填寫生涯資料，另提供生涯規劃輔導及升學資訊，於輔導活動課指導進行免試入學模擬選填；先行提供111年度國中基北區升學管道供家長參考(詳見輔導附件一)，目前擬定11月份進行國中教育會考線上說明。待升學時程底定後，下學期另行擇日辦理說明會。

(三)職業試探活動

本學期針對各年級辦理國九技藝教育活動、國八社區職業試探活動，並鼓勵國中部全體學生參加寒暑假職業輔導研習營以及社區高職、職場參訪活動，下學期配合教育局規劃培訓學生參加技藝教育競賽。

(四)小團體輔導

由專輔老師開設轉學生團體，以小團體方式帶領學生進行生涯探索與成長，並提供學習輔導及支持，並引導其開拓生涯視野。

(五)班級輔導

將生涯發展教育之課程目標融入各領域實施，並於輔導活動課程指導學生建置生涯檔案，協助學生有目的、有計劃收集並整理可呈現個人學習歷程之記

錄、作品及活動參與資料，以訂定自我適切生涯發展目標與方向。

(六)生涯達人演講

於輔導活動課程時間邀請生涯達人蒞校分享生涯規劃之歷程，下學期5月(預定於會考後)將邀請班級學生家長於早自習蒞校入班，分享各行業其生涯發展及工作所需之條件及能力，引導學生體認生涯歷程。

(七)生涯參訪活動

本學期擬安排2場參訪，10/13(四)下午莊敬高職；11/3(四)上午曼都髮廊參訪。

(八)生涯資訊區

輔導室設有生涯資訊區，提供高中職校系介紹，另設置生涯相關資訊閱覽區，每年更新相關資料提供學生參閱。

三、高中部-升學生涯發展教育暨學習歷程檔案宣導

(一)生涯輔導業務(高中全體家長)

1. **大學學群/職涯講座**：利用午休時段，依大學18學群辦理大學學群或職涯試探講座，目的為提升高中學生對大學學群或校系的認識，增進對選班群選校系之認知，請家長協助鼓勵學生自由報名參加。

2. 生涯資訊區

輔導室設有生涯資訊區，提供大學科系、高中職校系介紹，另設置備審資料、歷年甄選入學指定項目試題彙編閱覽區，每年更新相關資料提供學生參閱，請家長協助鼓勵學生多加利用。

3. Collego 大學選才與高中育才輔助系統

(1)網址：<https://collego.edu.tw/>。

(2)網站內有條列各學群/學類、關鍵考科、高中能力等訊息，以利協助學生生涯探索。



4. 大申請入學參採高中學習歷程資料查詢系統(輔導附件2)

(1)網址：<http://www.jbcrc.edu.tw/>。

(2)請家長多加利用，高三請查詢112學年度，高二請查詢113學年度。

5. 學習歷程檔案重要訊息

預計111/9/16(五)起將進行110學習成果與多元表現之勾選與收訖明細確認。家長可藉由親子綁定系統，知悉孩子學習歷程檔案事宜。

(二)生涯輔導業務(高一、高二家長)

1. 生命教育(上學期)及生涯規劃(下學期)課程

高一課程提供相關生涯訊息，配合測驗為下學期選班群做準備。目前規劃111/12進行高一興趣量表施測、解測，每年2月進行性向測驗於施測、解測。以利學生提前思索生涯方向。

2. 學習歷程檔案宣導

高一班級利用生命教育課程，111/12月底前完成學習歷程檔案宣導。高二班級111/12進行學習歷程檔案宣導。

3. 家長諮詢

高二起輔導教師無班級課務，但仍配有輔導教師。若家長有需要諮詢部分，

請聯繫各班輔導教師。

(三)生涯輔導業務(高三家長)

1. 大學多元入學家長座談會

為協助高三家長瞭解本年度學生生涯、升學資訊，

111/10/14(五)18:30~21:00 辦理大學多元入學家長說明會，由前教育部大學多元入學方案工作圈蔡閨秀顧問主講，講座辦理形式另行公告。112 學年度考招制度招調整重點見輔導附件 3。

2. 大學多元入學手冊

112 學年度大學多元入學手冊教務處已發給每位高三同學，若有手冊電子檔需求之家長可自行下載(輔導附件 2)。

3. 甄試經驗分享平台

110 學年度開始建置線上版「中崙高中甄試經驗分享平台」，持續提供線上學生參閱，需使用中崙學生帳號登入。若需參閱 109 學年度前甄試資料，可直接至輔導室查閱書面資料。

4. 升學與學習歷程宣導

(1)111/6 月完成學生個人大學學系探索量表測驗與解釋。每位學生有一份測驗結果，亦可透過大考中心線上測驗系統進行測驗查詢。

(2)111/7-8 藉由暑期輔導課進行大學多元入學管道、學習歷程重點說明。家長若有個別需求可向各班輔導老師聯繫諮詢。

(3)111/12 進行本年度學習歷程檔案宣導。

5. 教育部青年教育與就業儲蓄帳戶方案

配合教育部時程，於 111 年 12 月進行方案宣導說明及意願調查。有意願參與方案家長請詳見本網站，了解方案特色。網址：

<https://www.edu.tw/1013/Default.aspx>。

四、學生心理測驗實施

(一)國中部

1. 實施團體性向及興趣測驗，並為學生提供個別測驗解釋，由輔導老師於輔導活動課進行施測與解釋。

2. 測驗結果均可利用本校二代校務行政系統查詢。

測驗名稱	實施對象	預計實施時間
1. 國中學業性向測驗	國七上	每年 9 月
2. 學習與讀書策略量表	國七上	每年 12 月
3. 賴氏人格測驗	國七下	視需要時實施
4. 國中生涯性向測驗	國八上	每年 10 月
5. 情境式生涯興趣測驗	國九上	每年 9 月
6. 職業興趣組合卡	國高中	小團體或個別晤談時施測

(二)高中部

1. 心理測驗採團體施測與解釋，也為學生提供個別測驗解釋。
2. 高一興趣測驗、性向測驗由輔導老師於生命教育及生涯規劃課程中施測，提供選組建議。高二、三年級因為無正式課程，利用班會時段進行學系探索量表施測並進行結果說明，以利生涯聚焦。對測驗有任何疑問，請洽班級輔導教師。
3. 除柯氏量表外，其餘測驗學生登入帳號密碼後，可線上查詢測驗結果。

測驗名稱	實施年級	預計實施時間
大考中心興趣量表	高一上	每年 12 月
適性化生涯性向測驗	高一下	每年 02 月
大學學系探索量表	高二下～高三上	每年 06 月
柯氏憂鬱量表	高一	每年 10 月

六、國高中綜合性輔導工作

(一) 生命教育工作

1. 心理衛生宣導月

每年 10 月份訂為心理衛生宣導月，配合相關文宣或影片，讓全校師生瞭解憂鬱與自傷防治、精神疾病與情緒壓力管理相關知能。

2. 《網路與自殺防治》手冊電子書

依據市府衛生局 109 年 8 月 3 日北市衛心字第 10931424742 號函，社團法人臺灣自殺防治學會出版《網路與自殺防治》手冊電子書，提供家長閱讀及下載。網址：<https://www.tsos.org.tw/media/3466>

3. 高中生命教育講座

111/11/18(五)彈性學習時段辦理高一學生生命教育講座。

4. 生命教育課程

高一上學期開設生命教育課程。

5. 國中生命教育講座

12/3(五)班週會時段，辦理國七、國八生命教育講座。

(二) 性別平等教育

1. 性別平等教育講座

本學期辦理 2 場宣導活動，9/1(四)辦理多元文化與尊重宣導、9/30(五)國七辦理「家庭與性平宣導」講座。

2. 高中職性別平等教育宣導月

配合臺北市 111 年度高中職性別平等教育宣導月推動相關活動。

(三) 家庭教育

1. 親職教育好文

詳見輔導附件 4，請家長自行參閱。

2. 親職教育講座

9/17(六)11:30 學校日當天邀請臺北市學生輔導諮商中心郭珮琪社工擔任講師，歡迎各位家長與會。

3. 心理諮詢服務



若家長有需要專業精神科醫生或心理師諮詢，可先與各班輔導教師聯絡。

4. 心理諮商門診

北市設有各社區心理諮商門診，若有需求家長亦可參考本資源。

https://tpech.gov.taipei/News_Content.aspx?n=826D803F33D58E4A&s=E52FAA022B754BAB

七、特教組 111 學年度人員編制

職 稱	姓 名	分 機
國中部特教教師兼特教組長	黎孟樺	510
高中部特教教師	陳嘉珮	511
國中部特教教師	鍾淑秋	503
國中部特教教師	黃致祥	509

八、特教組 111 學年度工作重點

8 月 9 月	1. 整理特教生新生資料。 2. 召開 IEP 會議及特殊教育推行委員會。 3. 特教親師座談會。 4. 排定學習輔導中心課程及接受服務之學生。 5. 普通班教師特教知能研習宣導(採線上研習辦理)。 6. 特殊需求學生任課教師宣導說明會。 7. 高中部 112 學年度英聽測驗特殊應考服務申請。 8. 國中 8、9 年級及高中 2、3 導師轉介疑似特殊生。 9. 國高中資優縮短修業年限申請。
10 月	1. 國中及高中校內特教學生提報鑑定。 2. 高中部 112 學年度學測特殊應考服務申請。
11 月	1. 國中身心障礙學生鑑定安置會議。 2. 高中身心障礙學生鑑定安置會議。
12 月	1. 國 7 導師轉介班上疑似特殊學生。 2. 臺北市 112 學年身心障礙學生 12 年就學安置教育人員及說明會。 3. 國九特教學生轉銜輔導會議。
1 月	1. 臺北市 112 學年度身心障礙學生 12 年就學安置高中職報名作業。 2. 整理個案資料及期末 IEP 會議總檢討。 3. 期末特殊教育推行委員會。

九、適應欠佳學生校園團隊合作模式運作流程與原則宣導

(一)特教介入需求

導師、家長觀察孩子的日常表現確實有介入需求，可約輔導老師及特教組一起進行諮詢、討論，透過團隊力量提供學生支持。

(二)疑似適應欠佳學生的特徵

1. 在普通班學習常聽不懂，對老師交代的作業常因不了解而無法順利完成。
2. 看起來很努力，但學業成績長期全班最差，考試總是全班最後一、二名。
3. 某些學科成就顯著低落，學習能力表現水準未達小學四年級的程度。

4. 某些學科成就和其整體表現不一致。
5. 學習速度及反應較同年齡兒童顯得緩慢。
6. 語言理解及表達能力差，以致無法有效溝通。
7. 閱讀時不流暢，無法理解該年級閱讀內容，甚至無法看懂考卷文字內容。
8. 認字困難，認得的詞彙很少或字跡分散怪異，比例不一致。
9. 無法寫出完整的句子或短文，四則運算有困難。
10. 組織能力差，對抽象概念符號或名詞亦常弄不清楚，須藉實物說明。
11. 隨機應變能力差，無法隨問題情境調整自己的行為。
12. 注意力非常不集中及無法持久、極易分心、常做白日夢等，甚或妨礙上課秩序及課程進行，影響學習效果。
13. 在班上難以和同學建立友誼，在班上常是一個人，或受大多數的同學拒絕。
14. 不能遵守團體規範或參與團體生活。
15. 生活自理能力較同年齡兒童差，如個人清潔、文具物品的整理、穿衣穿鞋等。

(三)特教需求學生定義

1. 特殊教育法中所稱的特教需求學生，指因生理或心理之障礙，經專業評估及鑑定具學習特殊需求，須特殊教育及相關服務措施之協助者。
2. 「注意力不足過動症」、「妥瑞氏症」若能早期發現，即早尋求專業人員、家長、老師以及醫生協助，並且互相信賴、合作，症狀通常都會逐漸好轉。因此，他們不一定都是需要特殊教育介入的學生喔！

(四) IEP(個別化教育計畫)召開

特教學生每學期均須依法召開 IEP(個別化教育計畫)，由個管老師邀請導師、家長、相關行政人員及教師參加，於會中討論學生之需求、行為介入計畫、課程及評量的調整方式。

(五) 特殊考場申請

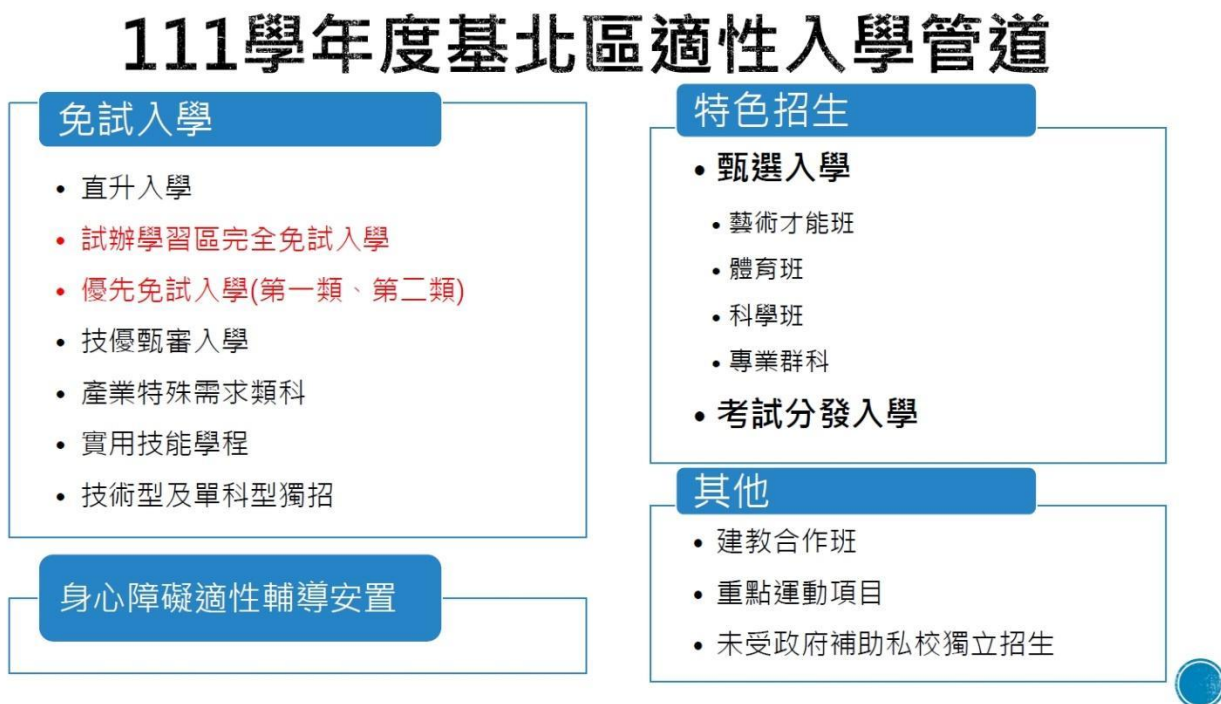
身心障礙學生依法得申請特殊考場（延長時間考試、報讀、英聽、代謄答案、電腦作答…），經特教推行委員會決議通過後實施。

國中基北區升學管道簡要說明圖

一、基北區免試

(一)新年度國九升學時程尚未完全底定，先行提供 111 年度國中基北區升學管道及基北區免試入學積分表供家長參考。

1. 升學管道



圖片來源：臺北市十二年國民基本教育資訊網簡報講綱

2. 基北區免試入學積分表

111學年度免試入學超額比序項目積分對照表

類別	項目	上限	積分換算								說明
志願序		36分	36分 第1~5志願	35分 第6~10志願	34分 第11~15志願	33分 第16~20志願	32分 第21~30志願				同校、兩個以上科別連續選填則視為同一志願
多元學習表現	均衡學習	36分	上限21分	7分 符合1個領域				0分 未符合			健體、藝術、綜合、科技 四領域 任 三領域 前五學期平均成績及格者。 *108學年度前入學者採計健康與體育、藝術與人文及綜合活動三領域前五學期平均成績及格者。
	服務學習		上限15分	5分 每學期服務滿6小時以上				1. 由國民中學學校認證。 2. 採計期間為108學年度（ 七年級 ） 上學期 至110學年度（ 九年級 ） 上學期 ，採計原則依「基北區免試入學服務學習時數認證及轉換採計原則」辦理。 3. 非應屆畢（結）業生服務學習時數採計，除上開採計期間外，亦得選擇國民中學在學期間前5學期選3學期進行採計。			
國中教育會考	五科	36分	上限35分	7分	6分	5分	4分	3分	2分	1分	1. 國文、數學、英語、社會、自然五科，各科技等級加標示轉換積分1-7分。 2. 寫作測驗1-6級分轉換積分0.1-1分。
	寫作測驗			A++	A+	A	B++	B+	B	C	
			上限1分	1分	0.8分	0.6分	0.4分	0.2分	0.1分		
			6級	5級	4級	3級	2級	1級			
總積分		108分									

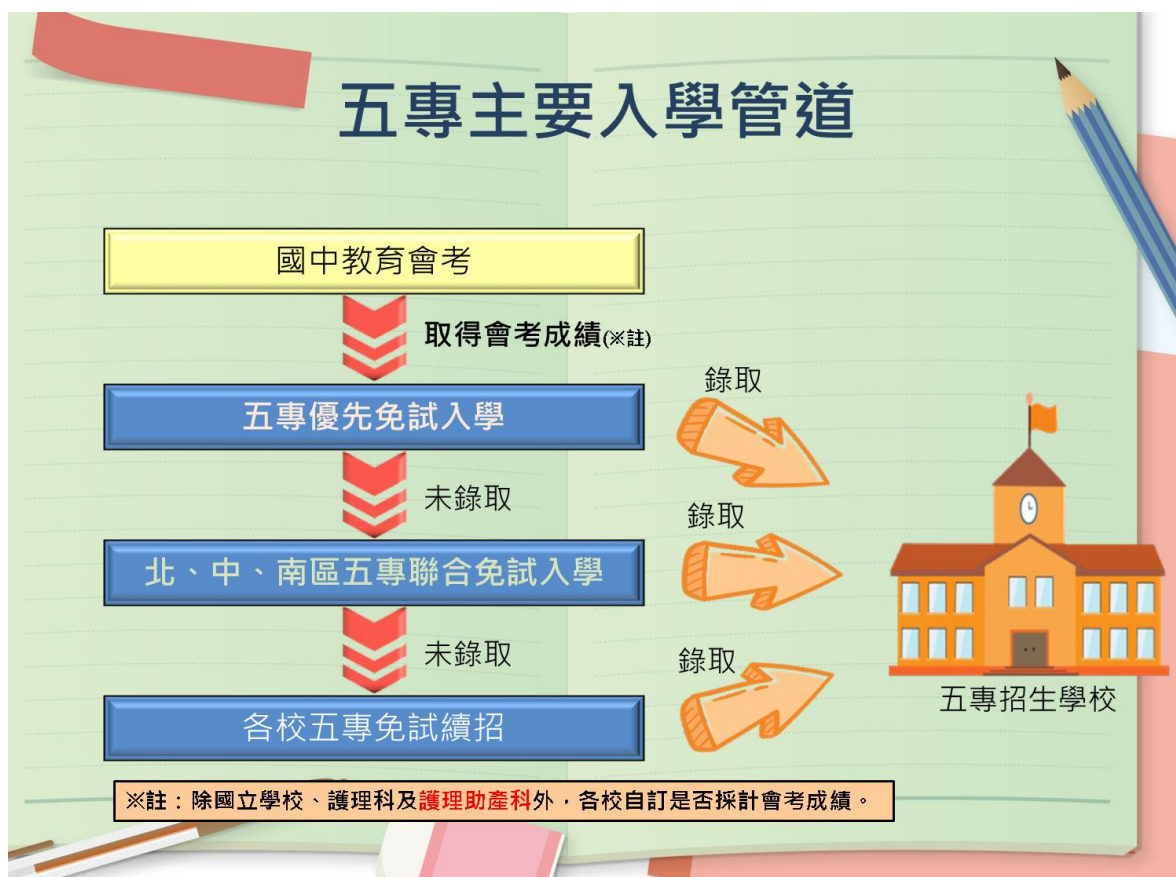
圖片來源：臺北市十二年國民基本教育資訊網簡報講綱

- (二)升學網站：國中畢業生適性入學宣導網站(<http://adapt.k12ea.gov.tw/>)。
- (三)111 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表請留意本校最新公告。
- (四)臺北市十二年國民基本教育資訊網 (<https://12basic.tp.edu.tw/>)

二、五專免試入學

(一) 112 年度國九升學時程尚未完全底定，先提供 111 年度五專升學管道供家長參考：

優先免試與聯合免試差別在於：優先免試為辦理時間較早且全國不分學區，聯合免試為辦理時間較優先免試晚，且有分北區、中區、南區(三區辦理時間相同)。



圖片來源：臺北市十二年國民基本教育資訊網簡報講綱

- (二) 111 學年度五專優先免試參考網頁：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/u5/>
- (三) 111 學年度五專聯合免試參考網頁：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/nenter5/>

112 學年度大學申請入學學習準備建議方向暨繁星推薦、

申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統

一、說明：招聯會已於公告 112 學年度(高三適用)、113 學年度(高二適用)大學招生校系參採高中學習歷程暨數學考科情形。

二、招聯會網址：<http://www.jbcrc.edu.tw/>

The image shows a sequence of three screenshots from the JBCRC website, illustrating the navigation path to the 112 University Multiple Admission Application Network. A purple arrow indicates the flow from the top navigation bar to the main content area and finally to the application network page.

Top Screenshot: JBCRC Home Page

- Header: 大學招生委員會聯合會 (Joint Board of College Recruitment Commission)
- Navigation Bar: 本會簡介 | 最新消息 | 入學管道 | 新聞專區 | 常見問題 | 相關網站 | 下載專區 | 聯絡我們
- Main Content: 本會置頂訊息 (Blue box highlights the announcement for the 112 University Multiple Admission Application Network).
- Right Sidebar: 112學年度重要行事曆, 新聞稿發布, 準大學生先修課程聯合認證平臺, 大學多元入學升學網.

Middle Screenshot: JBCRC Home Page (Detailed View)

- Header: 大學招生委員會聯合會 (Joint Board of College Recruitment Commission)
- Navigation Bar: 本會簡介 | 最新消息 | 入學管道 | 新聞專區 | 常見問題 | 相關網站 | 下載專區 | 聯絡我們
- Main Content: 111學年度起大學申請入學學習準備建議方向暨112、113學年度繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統
- Buttons: 申請入學參採高中學習歷程資料查詢, 繁星推薦、申請入學、分發入學參採數學考科查詢

Bottom Screenshot: 112 University Multiple Admission Application Network

- Header: 112學年度大學多元入學升學網
- Navigation Bar: 首頁 | 理念與精神 | 考試方式 | 入學管道 | 考試與入學管道 | 重要日程表 | 112 考招調整 | 常見問題
- Left Sidebar: 資料下載 (112學年度學生手冊, 2.56MB)
- Main Content: 112 學年度大學多元入學手冊下載
- Right Sidebar: 多元入學秘笈, 112 學年度行事曆

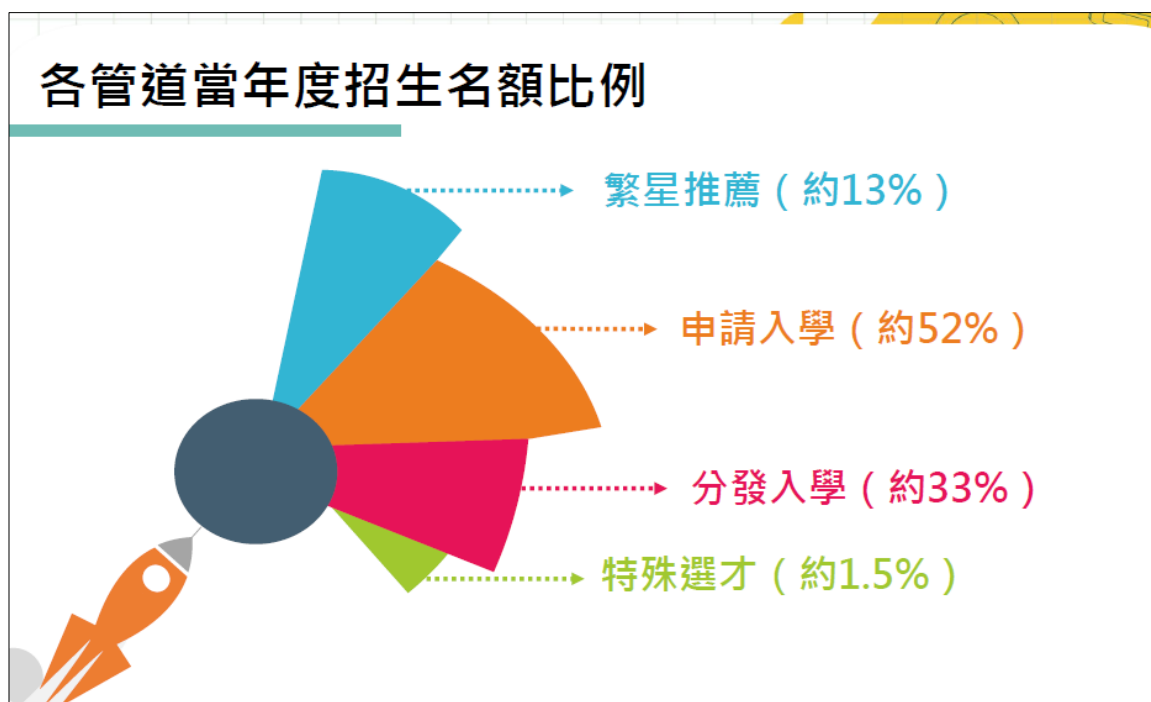
112 學年度大學多元入學方案重要提醒

說明：詳細資料請參考 112 學年度大學多元入學手冊。

一、考招時程簡表：



二、112 學年度大學多元入學各入學管道招生比例



三、112 學年度招考制度重點提醒

一 112 學年度的招考制度

一、招生制度

1. 繁星推薦

- (1) 「在校學業成績」之計算範圍為高一、高二、高三上共五個學期。
- (2) 各必修單科學業成績採計範圍為高一、高二共四個學期，其中「國語文」、「英語文」、「生活科技」和「資訊科技」採計至高三上學期。

2. 申請入學

招生管道第二階段採計學習歷程之佔分比例：

◆ P1：學生學習歷程、P2：校系自辦之面試筆試實作等

- (1) 一般校系：
 $P1 \geq P2$ 或 $|P2 - P1| \leq 10\%$ 校系滿足其中一項即可。
- (2) 醫牙學系、術科校系：
 - ① 醫學系及牙醫學系 $P1 \geq 10\%$ 。
 - ② 體育系及美術系 $P1 \geq 10\%$ 。
 - ③ 音樂系暫緩至 112 學年度，暫不予規範佔分比例。
(113 學年度起則應比照體育系及美術系 $P1 \geq 10\%$)。

※ 甄選總成績之佔分比：學測成績之比例 $\leq 50\%$ ，綜合學習表現

$P (P=P1+P2) \geq 50\%$ 。

3. 分發入學

採計考科數 $3 \leq (\text{學科能力測驗} + \text{分科測驗} + \text{術科}) \leq 5$ 。

其中學科能力測驗 ≤ 4 (不含術科)，分科測驗 ≥ 1 。

◆ 分發入學管道自 111 學年度起可採計學測成績。

4. 111 學年度起大學申請入學學習準備建議方向暨 112、113 學年度繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統，已公告於招聯會 (<https://www.jbcrc.edu.tw>) 網站

- (1) 大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版查詢系統
https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios_MultiQuery_ppa/index.php
- (2) 112、113 學年度繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道數學考科參採查詢系統：
<http://srecruit.moe.edu.tw/mathsys/>



四、大學多元入學諮詢網站：

如果你有任何問題 每個單位會為你解答

大學多元入學諮詢

諮詢管道

聯絡電話與相關網站

大學多元入學升學網

網址：<https://nsdua.moe.edu.tw>
諮詢專線：02-2368-1913



大學選才與高中育才 輔助系統 ColleGo!

網址：<https://collego.edu.tw>
諮詢專線：02-6638-2736分機 2107



大學招生委員會聯合會

網址：<https://www.jbcrc.edu.tw>
諮詢專線：02-2368-1913



財團法人 大學入學考試中心基金會

網址：<https://www.ceec.edu.tw>
諮詢專線02-2366-1416分機 608



大學術科考試委員會聯合會 (國立臺灣師範大學)

網址：<https://www.cape.edu.tw>
諮詢專線：02-7749-1091



大學甄選入學委員會 (國立中正大學)

網址：<https://www.cac.edu.tw>
諮詢專線：05-272-1799



大學考試入學分發委員會 (國立成功大學)

網址：<https://www.uac.edu.tw>
諮詢專線：06-236-2755



【親職好文推薦】五步驟，陪伴孩子長出因應挫敗的本事

作者：陳志恆諮商心理師 2019/01/17

雖說「人生不如意事十常八九」，但是「最好一件也別發生在我的孩子身上」。

有可能嗎？大概很難。我常遇到很多焦急的父母，向我分享孩子在學校中遇到的困境，問我該怎麼辦？

「我該幫孩子去向學校老師溝通一下嗎？」

「我該幫孩子去跟欺負他的同學說一下嗎？」

「我該幫孩子安排去參加課後補強的課程嗎？」

「我是不是該勸我的孩子放棄這次機會好了？」

「如果讓孩子轉學是不是比較好？」

常常，家長們早已心有定見，只不過是想找人確認一下自己的做法而已。

--

比解決問題還重要的事情—因應問題

但是，我常會說，不要急著出手幫孩子解決問題。為什麼？

第一，你能確定你的解決方案是最好的嗎？有很多我們大人自以為能幫上孩子的方式，對孩子而言是越幫越忙。

第二，當你在最短時間內，幫助孩子剷除當前的困境，也同時移走了孩子從困境中學習的機會。

人遇到了困難，會設法去解決，這是很自然的事情，但如果是解決不了的事情呢？我始終覺得，比起解決問題更重要的，是能「因應問題」。所謂因應問題，就是知道當前的困境並非一時半刻能夠移除，但仍有勇氣去面對，並能與困境共處，最終能從中學習與成長，甚至超越困境。

換句話說，若能在不危害自己或他人生命安全的前提下，讓孩子在挫敗中學習與成長，這比起讓他一帆風順地長大，還要可貴。

--

讓孩子感受到力量的陪伴

關鍵就在「陪伴」這兩個字——允許孩子用自己的方式去面對難題，只給予情感上的支持和鼓勵，非必要不過度干涉；背後的信念是：「相信孩子自有面對困難的能耐」。

舉個常見的例子，孩子回到家，板著一張臭臉，說：「班上同學不喜歡我！上課分組時，都不願意跟我同組……」。聽到這裡，你會怎麼做？

「孩子，別擔心，我會處理！」接著一通電話打去給導師說清楚、講明白；或者，第二天一早衝到學校去向同學與師問罪。你會這麼做嗎？小心，你可能正在幫倒忙，同時也剝奪了孩子自己面對困難與解決問題的機會了。

如果，你是靜下來，問問孩子：「怎麼啦？」「發生了什麼事？」「我想多了解一點」，然後，不帶評判，就只是聽聽孩子怎麼說，接著同理孩子的情緒：「我知道遇到這件事，你感到很難過，很委屈」；最後詢問孩子：「那麼，你覺得，怎麼辦才好呢？」聽聽孩子想要怎麼面對這個問題。那麼，這個過程本身，就已經發揮陪伴的最大功能——帶給孩子繼續面對問題的力量。

陪伴孩子因應挫敗的具體途徑

身為父母，請堅實地相信一件事：「孩子自有其面對問題的能耐」。因此，大人要做的，就是繼續給出支持，讓孩子感受到更多力量。具體而言，當孩子遇到困境時，家長可以透過以下途徑陪伴孩子更有力量地因應問題。

（一）傾聽孩子的處境—「發生了什麼事？」

當一個人在困境中奮力掙扎的人，是很希望被看到，被關心的。這時候，家長只要用溫和的口吻問道：「怎麼啦？」「發生什麼事了？」「可以多說一點嗎？」「我想知道多一點，好嗎？」引導孩子把事情的來龍去脈說出來。但過程中，就只是聽，不評價，不說道理。記得，孩子最不需要聽到的，就是一道又一道「你該怎麼做」的建議。收起這些想幫孩子解決問題的意圖，就只是聽就好。

（二）回應孩子的情緒感受—「這一定很難受吧！」

聽了這麼多，當然不可能什麼都不回應。首先，也最迫切的，就是回應孩子在這個困境中的情緒感受，像是：「我知道，你一定很難受吧！」「心裡很委屈吧！你一定很希望同學能理解你。」「你已經很努力了，還是如此，充滿無力感吧！」「坐在班上一定感覺很煎熬吧！」就是用同理的態度去說出孩子的情緒感受，讓孩子感受到被充分理解，而建立起關係連結——「知道有人懂我」本身就能產生力量。

（三）問問孩子自己的解決方案—「那麼，你打算怎麼辦呢？」

接著，多問一句話：「怎麼辦呢？」「接下來，你會怎麼做呢？」也就是，讓孩子自己說說他們面對問題時的因應策略與想法。

只是，許多大人在聽了孩子的解決方案後，便劈頭大肆批評：「這樣行不通啦！」「難怪你會一直被困住」，接著滔滔不絕地說起各種自以為高明的方法，往往令孩子更感挫敗。

家長要做的，是理性地與孩子討論，他所提出的解決方案中的利弊得失，該如何落實，怎麼做會更好。有時候，在這樣的討論下，會迸出意想不到的火花。

（四）肯定孩子因應問題的過程—「你是怎麼做到的？」

當然，孩子也可能雙手一攤，告訴你：「我不知道！」或者「問題不可能被解決的」。這時候，家長可別急著信心喊話。請帶著好奇，詢問孩子：「你是怎麼撐下來的？」「即使壓力這麼大，你仍然願意去面對，你是怎麼做到？」

我們開始將回應的焦點，放在孩子因應問題的「過程」中（有別於「結果」，也就是，問題是否被成功解決了？），那些「不簡單」與「難得」之處，目的是在讓孩子見證自己因應問題的能力，同時，也傳達出一份信任：「我相信，你是做得到的！」。

這是在陪伴孩子因應挫敗時，最強大也最不容易做到的回應方式；但家長若願意透過一再地練習，便會發現，總有辦法給出孩子一些肯定：

- 肯定孩子沒有放棄
- 肯定孩子願意面對
- 肯定孩子的求助行為
- 肯定孩子的積極態度
- 肯定孩子願意採取行動
- 肯定孩子想要解決問題的企圖
- 肯定孩子的體貼
- 肯定孩子的投入心思

（五）感謝孩子的信任——「謝謝你願意告訴我。」

「謝謝你願意告訴我」是句充滿魔力的話語。很多時候，孩子願意開口把心事告訴父母，代表著對父母的信任，否則，大可以自己悶著頭去面對困難就好。於是，我們需要去感謝孩子對我們的信任，讓孩子知道我們感到被在乎，覺得自己是重要的。

特別，面對那些常講「不知道」「沒差」「還好」或拒絕溝通的孩子時，要重啟連結與對話的途徑之一，就是當孩子願意多表達一點時（就算是說「不知道」也好），立刻回以「謝謝你願意告訴我」這句話，往往會讓孩子願意與我們分享得更多。

--

「發生了什麼事？」

「你一定很難受吧！」

「那麼，你打算怎麼辦呢？」

「你是怎麼做到的？」

「謝謝你願意告訴我！」

時常表達這五句話，便能在陪伴孩子因應困境的過程中，讓孩子感受到來自父母滿滿的愛與支持，而即使害怕與無力，也願意堅持下去。

你學起來了嗎？