

114 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	0
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	4
五、國高中綜合性輔導工作	4~5
六、特教組 114 學年度人員編制	5
七、特教組 114 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	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 2-115 學年度大學多元入學手冊下載說明	9
輔導附件 3-115 學年度大學多元入學方案重要提醒	10~11
輔導附件 4-傾聽日宣導——傾聽百寶袋(家庭教育中心)	12

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	授課/晤談責任班級	分機
輔導主任	吳克振	推動學校輔導工作	500
資料組長	柯淑惠	授課班級：106-108 責任班級：106-108	505
高中輔導教師	鄭鈺樺	授課班級：101-105 責任班級：101-105、201-210	507
高中輔導教師	曹旺彰	授課班級：109-110 責任班級：109-110、高三全	506
輔導組長	徐家忻	授課班級：803、804、805、806	501
國中兼任輔導教師	徐珮旂	授課班級：701-706、901-907	504
國中專任輔導教師	梁以樂	授課班級：801-802 責任班級：701-703、801-804、901-903	503
國中專任輔導教師	簡岑諭	授課班級：707、807 責任班級：704-707、805-807、904-907	502

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114年度國中基北區升學管道供家長參考（詳見輔導附件1），目前擬定9月份進行國中學生教育會考說明。待升學時程底定後，下學期另行擇日辦理說明會。



學生常用連結

- ▶ [高三升學公告](#)
- ▶ [國九升學公告](#)
- ▶ [\(高中部\)新生專區](#)
- ▶ [\(國中部\)新生專區](#)
- ▶ [\(高中部\)成績及出缺勤查詢](#)
- ▶ [\(國中部\)成績及出缺勤查詢](#)

(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

由專輔老師依學生狀況開設轉學生團體，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場生涯參訪活動：12/3(三)下午開南高中，10月分擇日至臺北市政府消防局第三大隊八德分隊參訪。

(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，增進對選班群或校系之認知，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) 網站提供「大學選才」、「高中育才」和「焦點話題」三個類資訊，提供高一、高二和高三同學不同的生涯探索協助。



collego

4. 大學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：<https://www.jbcrc.edu.tw/>。

(2) 請家長多加利用，高三請查詢 115 學年度，高二請查詢 116 學年度。

5. 學習歷程檔案重要訊息

高二、高三學生已於 114/9/12(五)前完成 113 學年度學習歷程檔案勾選(學習成果與多元表現)，預計 114/10/2(五)~10/9(四)將進行 113 學年度學習歷程檔案收訖明細確認。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 114/12 月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，114/12 月底前完成學習歷程檔案宣導。高二班級 114/12/18(四)班會課時段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，**114/10/17(五)18:30~21:00**辦理大學多元入學家長線上說明會，由前教育部大學多元入學方案工作圈蔡閨秀顧問主講，講座細節另行公告。115 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

115 學年度大學多元入學手冊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」，持續提供學生線上參閱，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) 114 年 6 月已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) 高三升學宣導方式：藉由生涯刊物、小講堂或講座(升學制度、校系、職涯、壓力)、諮詢服務、網路資源更新等，提供學生個別、團體諮詢。家長若有個別需求可向各班輔導老師聯繫諮詢。

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 114 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 7 月
(2) 學習與讀書策略量表	國七下	每年 4 月
(3) 國中適性化職涯性向測驗	國八上	每年 10 月
(4) 情境式職涯興趣測驗	國九上	每年 10 月
(5) 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諮詢。
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，並提供選組建議。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，皆可線上查詢測驗結果。

測驗名稱	實施年級	預計實施時間
(1) 大考中心興趣量表	高一上	每年 12 月
(2) 適性化生涯性向測驗	高一下	每年 02 月
(3) 大學學系探索量表	高二下～高三上	每年 05 月或暑輔
(4) 柯氏憂鬱量表	高一上	每年 11 月

五、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. 高中生命教育講座：114/10/30(四)班會課時段辦理高一學生生命教育講座。
3. 生命教育課程：高一上學期開設生命教育課程。
4. 國中生命教育講座：114/10/17(五)班週會時段，辦理國七生命教育講座。

(二)性別平等教育：

配合臺北市 114 年度國中及高中職性別平等教育宣導月推動相關活動。

(三)家庭教育

- 家庭教育中心宣導「週週有傾聽，讀懂孩子心」，為打造「家長願意聽，孩子願意說」的環境，鼓勵所有家長每週至少撥出一天為家庭「傾聽日」，暫時放下手邊的忙碌，專心聽孩子內心的聲音，透過「傾聽百寶袋」5 大技巧，協助家長有效實踐傾聽，促進親子間雙向溝通與情感交流。相關資料請參閱輔導室附件 4。

2. 家庭教育講座

9/20(六)學校日當天於中崙高中 B1 國際會議廳辦理十二年國教與適性入學輔導，歡迎各位家長與會。陸續辦理之家庭教育講座訊息，請留意校網公告。

六、特教組 114 學年度人員編制

職稱	姓名	分機
特教組長	吳沛璇	251
高中部個管老師兼導師	陳嘉珮	511
高中部個管教師	王妍心	510
國中部個管老師兼導師	郭宇婕	246
國中部個管教師	黎孟樺	247
國中部個管教師	郭昱廷	248
國中部個管教師	蕭景懋	249

七、特教組 114 學年度工作重點

8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 114 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。
9月	1. 國中及高中校內特教學生提報鑑定。 2. 高中部 114 學年度學測特殊應考服務申請。
10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。
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 114 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114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。
----	--

八、適應欠佳學生校園團隊合作模式運作流程與原則宣導

(一)特教介入需求諮詢

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)會議召開

特教學生每學期均須依法召開IEP(個別化教育計畫)會議，由個管老師邀請導師、家長及學生、相關人員參加，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)定期評量特殊考場申請

特教需求學生依法得申請特殊考場（延長時間考試、報讀、代謄答案、電腦作答...），經特教推行委員會審議通過後實施。

輔導附件 1

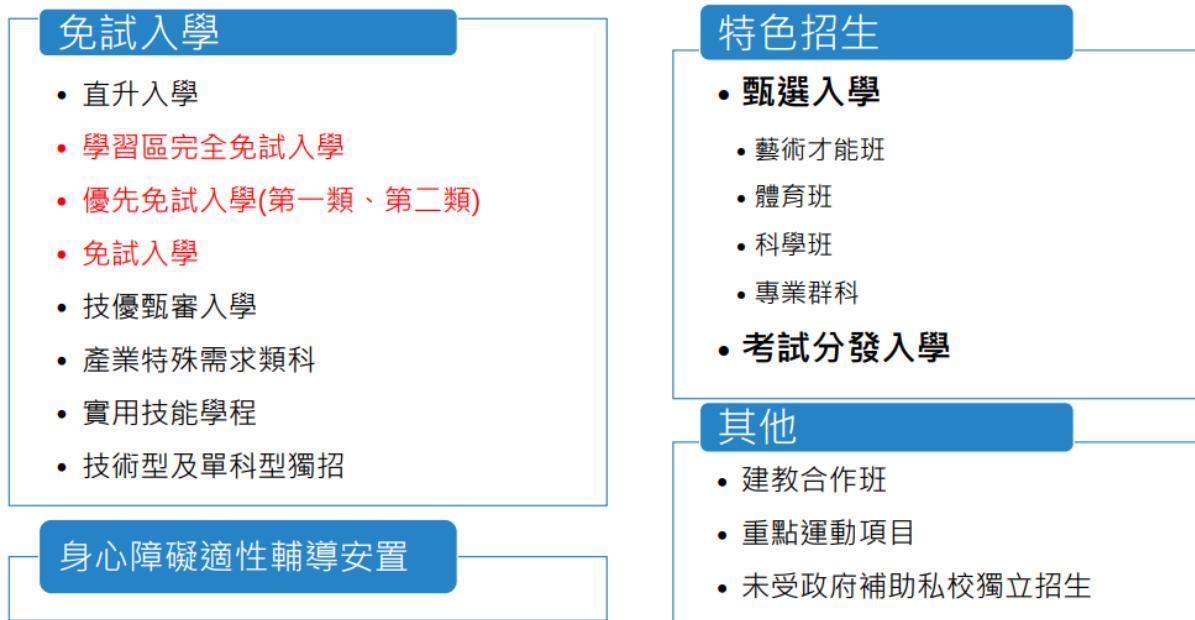
國中基北區升學管道簡要說明圖

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 114 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

114 學年度基北區適性入學管道



22

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

114 學年度免試入學比序項目積分對照表 (111 學年度後入學之學生適用)

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24分	6分 符合1個領域			0分 未符合			健體、藝術、綜合、科技 四領域 前五學期平均成績及格者。
	服務學習		上限12分	4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 111學年度 (七年級) 上學期至113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。			
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
	寫作測驗		上限1分	A++	A+	A	B++	B+	B	C
總積分			108分							1. 國文、數學、英語、社會、自然五科，各科按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。

32

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(<https://shs.k12ea.gov.tw/site/adapt-k12ea>)。

(三)114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。

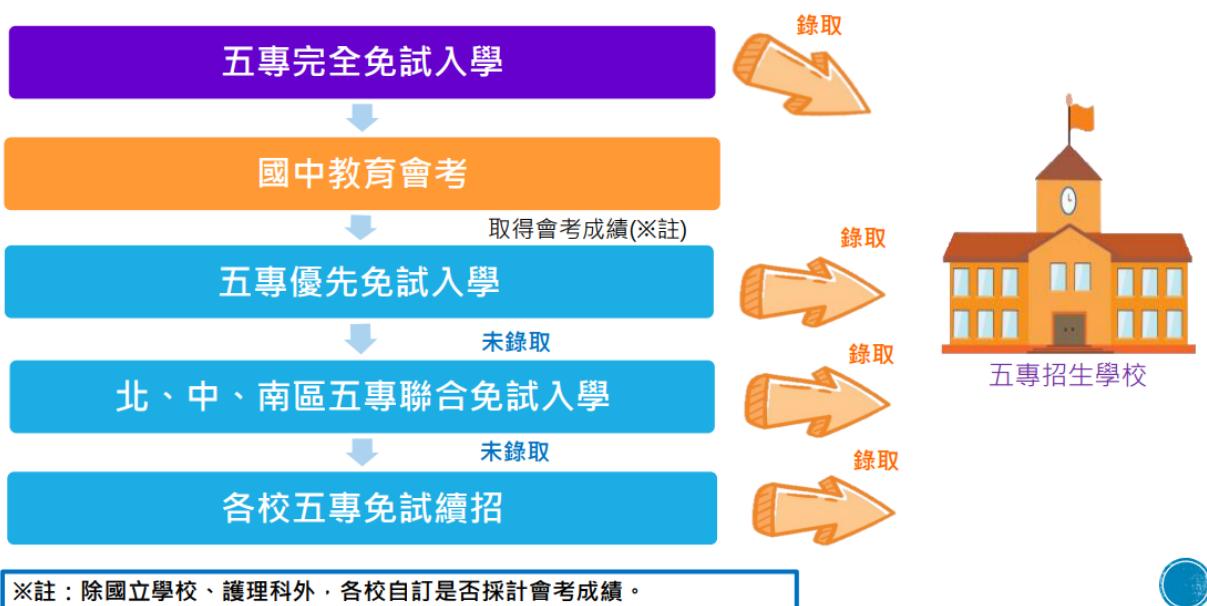
(四)臺北市十二年國民基本教育資訊網 (<https://12basic.tp.edu.tw/>)

二、五專免試入學

(一) 115 年度國九升學時程尚未完全底定，先提供 114 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)。

五專主要入學管道流程圖



圖片來源：臺北市十二年國民基本教育資訊網簡報講綱

(二) 115 學年度五專優先免試參考網頁：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/u5/>

(三) 115 學年度五專聯合免試參考網頁：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/nenter5/>

輔導附件 2

115 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 115 學年度(高三適用)、116 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: <https://www.jbcrc.edu.tw/>

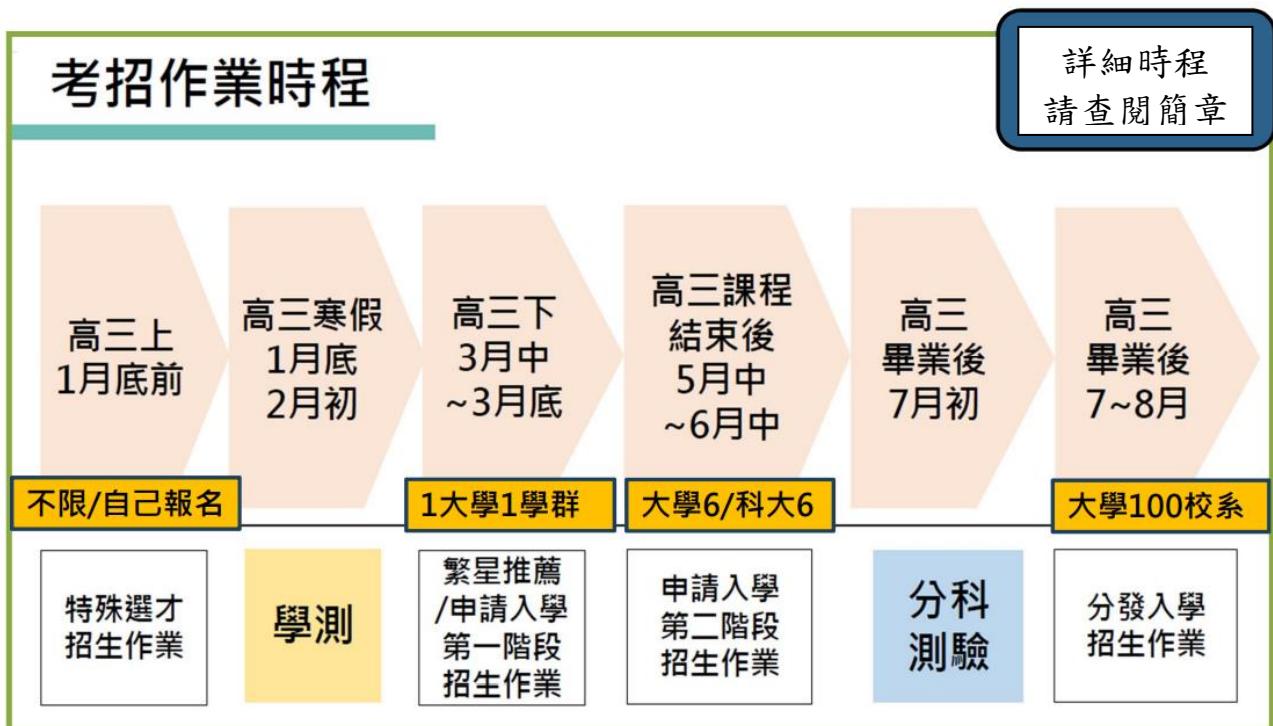
The screenshot shows the official website of the Joint Board of College Recruitment Commission. The top navigation bar includes links for '大學多元入學方案' (Multi-track University Admission), '最新消息' (Latest News), '新聞專區' (News Zone), '相關網站' (Related Websites), '關於本會' (About the Commission), '宣導專區' (Promotion Area, highlighted with a red box), and '聯絡我們' (Contact Us). Below the navigation is a banner for the '甄選會/考分會' (Admission Test/Score Conference) dated '114.08.29'. The main content area features several icons representing different services: '學習準備建議方向查詢' (Study Preparation Suggestion Direction Inquiry), '參採數學考科查詢' (Subject Selection Mathematics Exam Inquiry), '影音專區' (Video Zone), 'ColleGo!' (A platform for university admission), '多元入學大學網' (Multidimensional University Admission Network), and '大學先修認證平台' (University Advanced Placement Certification Platform). The '學習準備建議方向查詢' and '參採數學考科查詢' buttons are also highlighted with red boxes.

This screenshot shows the '學習準備建議方向查詢系統' (Study Preparation Suggestion Direction Inquiry System) page. At the top, it displays the '大學招生委員會聯合會' (Joint Board of College Recruitment Commission) logo and the title of the system. A blue header bar contains a '訊息公告' (Message Announcement) section with the text: '114學年度申請入學招生簡章校系分則查詢系統業已開放，如需查詢各校系之審查資料參採項目，請逕至大學甄選入學委員會網站的「校系分則」查詢。' Below this, there are tabs for '115學年度' and '116學年度' with a note: '註：入學大學的學年度' (Note: The academic year of the university of entry). A message indicates the current selection is '您目前選擇查閱：115學年度學習準備建議方向' (You currently choose to view: 115 Academic Year Study Preparation Suggestion Direction). The main content area is titled '大學招生委員會聯合會' and '大學繁星推薦、申請入學、分發入學參採數學考科查詢系統'. It includes a sub-section for '114 學年度繁星推薦、申請入學及分發入學管道之簡單校系分則查詢系統業已開放，如需查詢各校系之參採考科請逕至 甄選會 及 考分會 網站的「校系分則」查詢。' There are dropdown menus for '選擇查詢學年度 (單選)' (Select Query Academic Year (Single Selection)) with options '115 學年度' and '116 學年度', and '選擇學校類別 (單選)' (Select School Category (Single Selection)) with options '所有學校' (All Schools), '國立大學' (National Universities), and '私立大學' (Private Universities). A radio button for '僅顯示符合條件系組' (Only display programs that meet the conditions) is selected. The bottom part of the screenshot shows a '宣導資訊' (Promotional Information) section with two items: '[115學年度] NEW教育部大學多元入學手冊' (115 Academic Year NEW MOE Multi-track University Admission Handbook) and '[115學年度] NEW考招重要日程-招聯會月誌本' (115 Academic Year NEW Examination and Admission Important Schedule - JBCRC Monthly Logbook), each with a '連結' (Link) button.

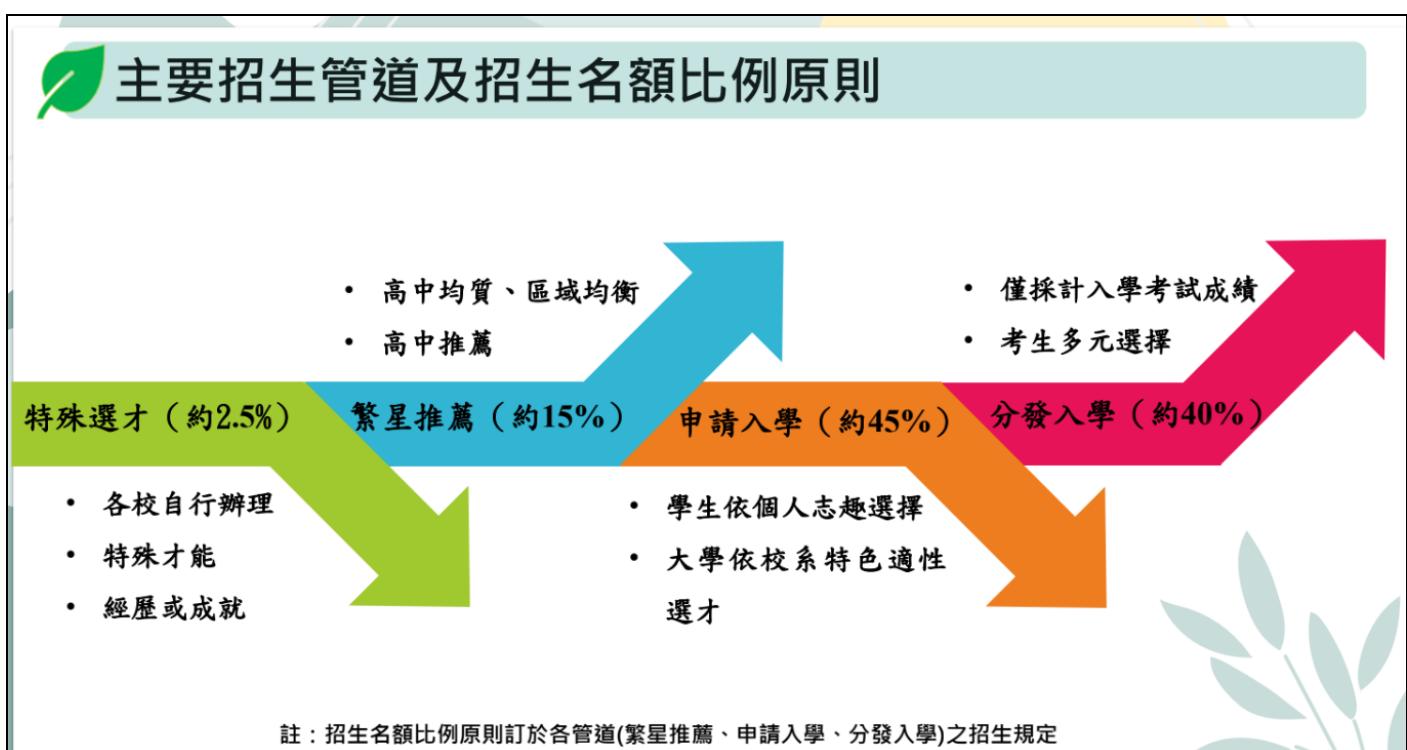
115 學年度大學多元入學方案重要提醒

說明：詳細資料請參考 115 學年度大學多元入學手冊。

一、考招時程簡表：



二、115 學年度大學多元入學各入學管道招生比例



三、115 學年度招考制度重點提醒

一、115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。
※在校學業成績係指「各學期學業成績總平均」之平均成績。
※「各學期學業成績總平均」之計算，應依據「高級中等學校學生學習評量辦法」之規定辦理。但如有重修或補考之科目，應以原成績辦理；重讀之科目，應以再次選讀所得之成績辦理。
- (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占分比例：
(經109年3月5日招聯會常委會第8屆第8次會議通過)
- ◆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：
 $P_1 \geq P_2$ 或 $|P_2 - P_1| \leq 10\%$ 校系滿足其中一項即可。
- (2)醫學系及牙醫學系、術科校系(音樂系、體育系及美術系)：
 $P_1 \geq 10\%$ 。

※甄選總成績之占分比例：學測成績之比例 $\leq 50\%$ ，綜合學習表現
 $P (P=P_1+P_2) \geq 50\%$

3.分發入學

採計考科數 $3 \leq (\text{學測} + \text{分科測驗} + \text{術科}) \leq 5$
其中學測 ≤ 4 (不含術科)，分科測驗 ≥ 1
◆亦即分發入學管道自111學年度起可採計學測成績

4.大學申請入學學習準備建議方向及繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道參採數學考科查詢系統，已公告於招聯會(<https://www.jbcrc.edu.tw>)網站

- (1)大學申請入學學習準備建議方向查詢系統
https://www.cac.edu.tw/cacportal/jbcrc/LearningPortfolios_MultiQuery_ppa/index.php



- (2)繁星推薦、申請入學、分發入學招生管道參採數學考科查詢系統
<https://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

大學多元入學諮詢管道

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：02-2736-1661分機8602
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.capec.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



週週有傾聽 读懂孩子心



臺北市
家庭教育中心網站
學習傾聽，
讓我們更相愛！

親愛的家長們，有多久沒有好好聽孩子說說話了呢？

邀請您從現在開始每週至少 1 天家庭「傾聽日」，透過傾聽百寶袋 5 大技巧，讓「家長願意聽、孩子願意說」變成生活中的自然習慣！

以正向、溫和、具有善意的語氣開啟對話

避免一開始就批評或質問，能降低孩子的防備心，讓親子更容易進入有效且理性的溝通狀態。

先聆聽，不急著問「為什麼」

先專心聆聽孩子的想法與感受，不立刻追問原因或下判斷，讓孩子有足夠空間完整表達，是建立親子間信任與理解的基礎。

用「自身的感受」來溝通

盡量避免使用批評語氣，聚焦自己的感受，而非單方面的指責。

說清楚彼此需求，不靠猜測

不預設孩子應該要理解自己的想法或需求，直接、明確地說出自己真正的期待，讓孩子清楚知道可以如何配合或回應，避免因為猜測或誤會而影響彼此理解。

整理想法與情緒

每次對話雖然未必馬上有效，也不一定一次就能解決，但彼此都有更多的理解，重要的是：願意開始傾聽和表達都值得肯定與鼓勵！