

新北市立北大高中
115 學年度家長日

陪伴孩子的生涯路

家有國中生

Speaker: 專輔教師 呂巧齡



Outline



國中、國小
不一樣



手機電腦網路
使用難題



生涯發展
教育規劃

**如何協助孩子
做進入國中的準備？**

您能說出「國小」和「國中」的差異嗎？

我們希望國中生需具備的能力是...



獨立
自主



自我
管理





1. 班級經營
2. 學習範疇
3. 時間安排
4. 人際關係

國中國小不一樣



導師班級經營



各班導師在班上授課節數不一，
與國小的包班制不同。

導師運用的時間包含：

- 早自習、中午時間、班會、下課、放學…
- 與其他科老師保持聯繫，掌握學習情形。

學習內容



國中學習範疇加深加廣

- 陪孩子準備行事曆，養成記事習慣。
- 了解孩子的每日學習時間。
- 營造學習環境。
- 注重學習過程而非結果，降低成績帶來的挫折感。

時間安排



上學時間較早，
必須增強時間管理能力。

- 07:30 前進行早自修（各班導師規定有些略差異），讓學生養成提早準備的習慣。
- 關心孩子作息，讓孩子能有自己的鬧鐘，學習自主管理與規劃。

人際網絡



升國中後，
發展新的人際關係。

- 傾聽孩子的想法，有分享生活點滴的時間。
- 可邀請孩子找同學來家裡玩，了解交友情形。
- 跟學校老師聯絡，客觀了解孩子的在校狀況。

	國小	國中
導師制度	導師幾乎全天陪伴	各科任課老師輪替， 導師接觸時間變少
作息	較彈性、下課時間長	課程緊湊、考試頻繁
學習內容	較生活化、統整	分科更細、抽象概念增加
同儕圈	班級固定，關係穩定	重新認識同學，建立新的社交圈
自主要求	大人協助安排較多	要求孩子自己管理進度、物品、時間

給家長的提醒

適應環境轉變需要一段時間，
通常開學後 1 至 2 個月能穩定下來。
家長不必過度緊張，但也不要輕忽這段「適應期」的重要性。

七年級正值青春期的起點， 您的孩子會經歷：

生理變化

認知發展

心理需求

生理變化

- 第二性徵發育
- 荷爾蒙波動
- 情緒起伏比以往明顯

認知發展

- 開始能進行抽象思考
- 質疑規則
- 發展自己的價值觀

心理需求

- 渴望被當作「大人」看待
- 同時又還需要大人的支持
- 常呈現「口是心非」的矛盾狀態

教養觀念的變遷

「天下無不是的父母」

認同

不認同

教養觀念的變遷

「天下無不是的父母」
這句話最初並非指「父母做什麼都是對的」。



教養觀念的變遷

當時羅從彥與李侗兩人在討論要謀害親生兒子（舜）的壞老爸（瞽瞍）的行為，舜受到爸爸如此對待，為何最後還能孝順他呢？



教養觀念的變遷

羅李兩人認為，舜是「不見父母之非而已」，
所以才能繼續孝順父母。



教養觀念的變遷

因此這句話原先在談：

「面對有缺陷的父母，子女如何自處。」
卻被後人斷章取義了。

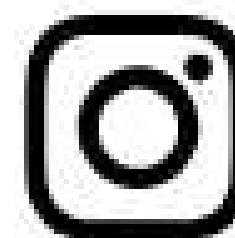


黃仁勳63歲仍被父母「教路」
笑稱：亞洲家庭長大
需一世心理治療

來源：網絡



想讓你變得更好



[View this post on Instagram](#)



教養觀念的變遷



李安導演：

「孝順是一個過時的觀念，在家庭中不應該有等級而是『愛和尊重』」

教養觀念的變遷

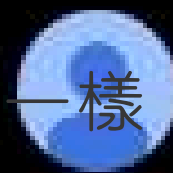
2014年

《兒童權利公約施行法》
兒童是「權利主體」而非
「父母財產」。



家長面對傳統教育與現代教養方式間的矛盾與不適應是正常的，無需自責。

國中國小不一樣



小孩不笨2-父子吵架.wmv

2iaiolo!



Watch on  YouTube

影片中你看到了什麼？

爸爸的收入並不寬裕，但看到兒子的書包又舊又髒，決定花一筆費用買新書包送給孩子。

笨拙不善言辭的爸爸 vs. 正值青春期的兒子



兒子，I love you.

我在學英語

這是真的嗎？
為什麼爸爸要這樣說？





你上一次跟孩子說「我愛你」是什麼時候？

兒子，I love you.

如果覺得說不出口，也可以想想，
除了金錢物質，其他表達愛的方式？
（一句肯定的話、一個擁抱、專心聽他說話）





你上一次跟孩子說「我愛你」是什麼時候？

兒子，I love you.

延伸補充：
愛之語線上測驗



這個書包花了我20多塊，
送給你的。

*新加坡幣，約合新台幣 500 元

我不要。

你覺得孩子的感覺是什麼？
如果是你會怎麼做/說？





有一種冷，是阿公、阿媽覺得你冷。

給出「我認為你需要的愛」

VS.

理解「你需要的愛是什麼？」

這個書包花了我20多塊，
送給你的。

審美是很主觀的，
如何適切表達自身感受？



每樣事物都有它的優點和缺點，你應該往它的優點看。

爸爸正在機會教育，
你覺得孩子聽到的感覺是什麼？
如果是你會怎麼做/說？





沒有先接住孩子的感受，就急著說教

先處理情緒，再處理事情。

孩子的情緒被接住之前，任何道理都聽不進去。





沒有先接住孩子的感受，就急著說教

兒子：「敢若屎」→ 情緒表達，可能覺得款式幼稚、審美觀不同。

爸爸：「每樣事物都有優點缺點，你要看優點」→ 雖有其道理，但跳過了「喔，你不喜歡這個款式喔，怎麼了？」



你的書包又髒又臭，
才是「敢若屎！」

你覺得孩子聽到的感覺是什麼？
如果是你會怎麼做/說？





「物品」對青少年來說，是身分認同的一部分

對大人來說，書包可能是「功能性用品，新的乾淨的就好」

但對青少年來說，書包、鞋子、文具往往連結到「同儕觀感」、「個人風格的展現」。

你的書包又髒又臭，
才是「敢若屎！」





「物品」對青少年來說，是身分認同的一部分

孩子可能是擔心被同學笑，並非不知感恩。

你的書包又髒又臭，
才是「敢若屎！」



國中國小不一樣



「他常要猶豫很多選擇，
頭髮的長度、鞋子的顏色」

蛋堡 Soft Lipa <少年維持著煩惱>

兒子已經清楚說了「我不要」，
但爸爸選擇直接動手把東西從舊書包換到新書包。

你覺得孩子的感覺是什麼？
如果是你會怎麼做/說？





身體界線的練習不是只有身體層面，
也包括「我的東西、我的選擇，是否會被尊重」。

當孩子反覆經驗到「我說不要，但大人還是照自己意思做」，長期下來，孩子會學到「我的意願不重要」，可能會影響他未來在人際關係、甚至親密關係中的拒絕能力。



家長可以如何引導？

停

看

聽

想

說

家長可以如何引導？



停

- 暫停衝突，察覺自己：當衝突快發生時，深呼吸，給自己一點時間，避免情緒爆發。
- 照顧自己：現在我很生氣/沮喪，我需要一點時間冷靜下來。
- 引導孩子：我們都有些生氣了，先暫停一下好嗎？等一下我們再來好好聊聊。

家長可以如何引導？



看

- 仔細看，弄清事實：冷靜後，客觀觀察衝突是怎麼發生的，弄清楚事實，避免自己亂猜。
- 照顧自己：我現在能夠比較清楚看到發生了什麼事。
- 引導孩子：我們一起想想看剛才發生了什麼事。

家長可以如何引導？



聽

- 聽孩子說，理解情緒：試著放下自己的想法，專心聽孩子說，理解他們行為背後的感受和需要。
- 照顧自己：我感受到了自己的情緒，也試著理解孩子的情緒。
- 引導孩子：我聽到你說…（重複孩子的話），你是不是覺得很…（說出孩子可能的情緒）？

家長可以如何引導？



想

- 思考需求，找到共同點：想想看，我和孩子在這場衝突中真正想要的是什麼？
- 照顧自己：我希望自己和孩子都能從這次經驗中學到什麼？
- 引導孩子：我們希望這件事情最後怎麼解決呢？你覺得有什麼好辦法嗎？

家長可以如何引導？

說

- 表達感受，討論怎麼做：當雙方都清楚彼此需求後，溫和但堅定地表達自身感受和期待，並引導孩子說出他們希望怎麼解決問題。
- 照顧自己：我能清楚地表達自己的感受和需求，也尊重孩子的意願。
- 引導孩子：我希望…（說出你的期待），你覺得我們可以怎麼做，讓事情變得更好？

「每樣事物都有優點缺點，你要看優點」	
「你的書包又髒又臭，才是敢若屎」	
直接動手換書包	

「每樣事物都有優點缺點，你要看優點」	「我看你不喜歡這個款式，是覺得太可愛、還是怕同學笑？」
「你的書包又髒又臭，才是敢若屎」	
直接動手換書包	

「每樣事物都有優點缺點，你要看優點」	「我看你不喜歡這個款式，是覺得太可愛、還是怕同學笑？」
「你的書包又髒又臭，才是敢若屎」	「我知道你有自己喜歡的款式，這個是我能力範圍內買的，如果你不喜歡，我們可以一起看看有沒有折衷的辦法。」
直接動手換書包	

「每樣事物都有優點缺點，你要看優點」	「我看你不喜歡這個款式，是覺得太可愛、還是怕同學笑？」
「你的書包又髒又臭，才是敢若屎」	「我知道你有自己喜歡的款式，這個是我能力範圍內買的，如果你不喜歡，我們可以一起看看有沒有折衷的辦法。」
直接動手換書包	「這個書包先放著，要不要用不用你決定，但我想讓你知道爸爸是真心想對你好。」

家長可以如何引導？

- 多問「今天在學校有什麼事發生」而不是只問成績
- 孩子抱怨同學時，先聽情緒，不急著給建議或評斷對錯
- 若孩子長期沒有朋友、被孤立，主動與導師或輔導老師聯繫

家長可以如何引導？

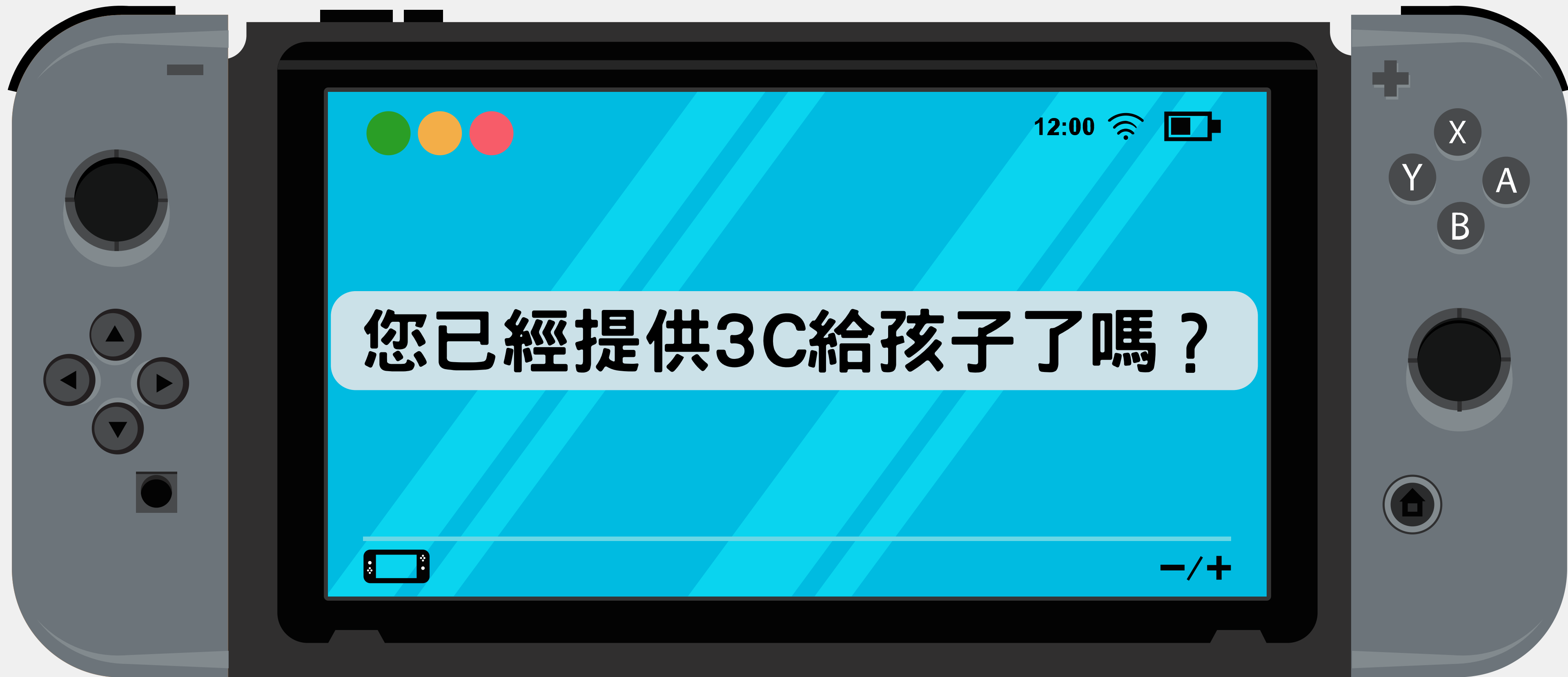
- 把「規定」轉換成「討論」，例如：一起討論怎麼安排時間
- 練習「先聽完再回應」，不打斷或直接否定
- 適度讓孩子練習為自己的要求提出理由，養成協商能力

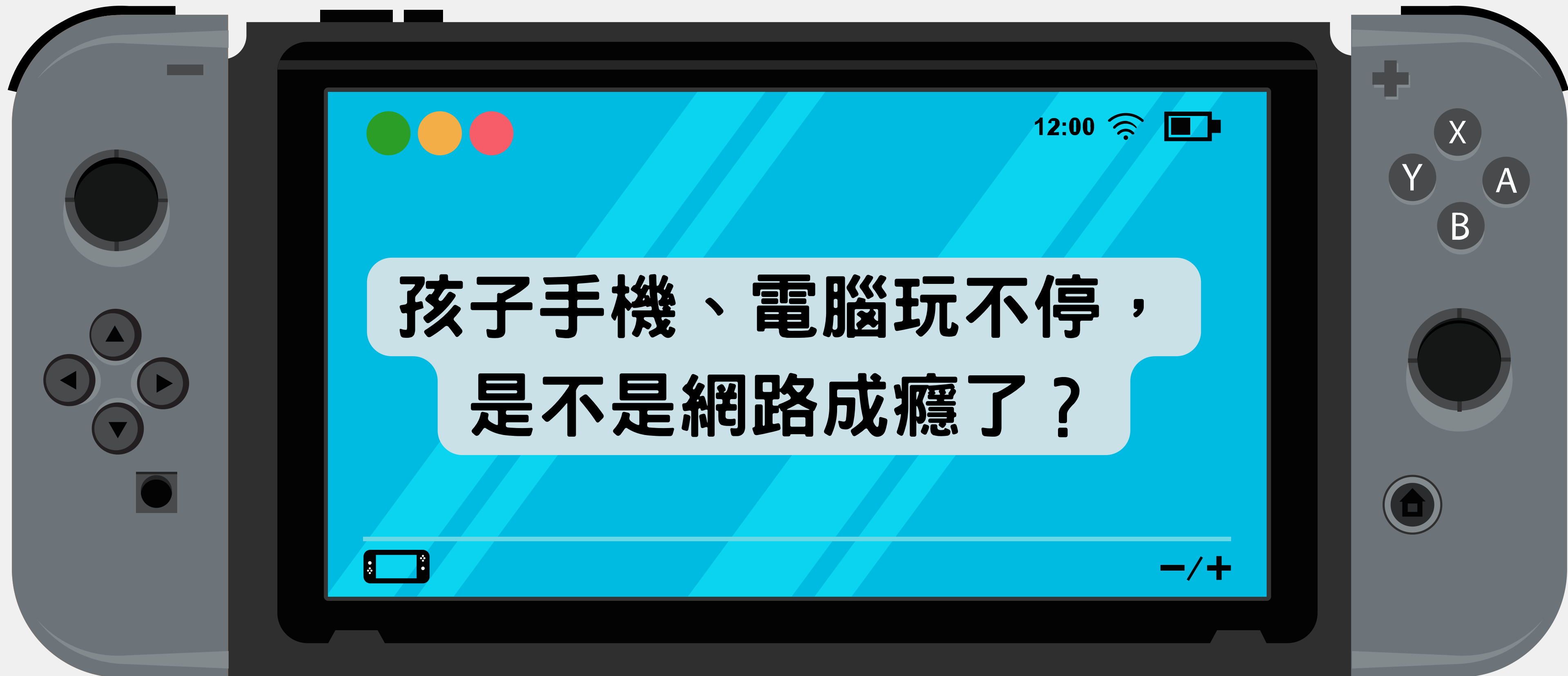
家長可以如何引導？

- 忍住「幫他做」的衝動，改成「陪他想辦法」
- 允許孩子犯錯、忘記帶東西，讓孩子承擔自然結果（例如被老師登記），而不是每次都幫忙送到學校
- 逐步把決定權交還給孩子，如時間規劃、整理書包

家長可以如何引導？

- 開放、不批判，讓孩子願意跟你聊這些話題，而不是讓孩子完全從同學或網路獲取資訊
- 傳遞「健康關係」的概念：互相尊重、可以說不、沒有人有權力強迫另一個人
- 避免用嘲笑或過度緊張的反應，可能會讓孩子以後選擇隱瞞







醫界與學界對「網路遊戲成癮」有嚴謹的判斷標準，核心基準是「玩網路遊戲失控，導致生活失能」

**在現實中未獲得足夠的成就感與滿足，
轉向遊戲世界索求。**

策略：抱持好奇、尊重的態度，以旁觀者的角色，
試圖去了解網路遊戲對孩子來說，好玩在哪裡？
如：很多同學一起玩很好玩，因為很擅長這個遊戲

台灣兒青的戶外活動時間少，民眾平均上網時間名列前茅。

策略：想辦法提升孩子在現實生活可獲得的滿足感
如：鼓勵孩子從事運動、親子一同培養運動習慣、培養多元興趣等，與孩子討論，將生活過得更充實。

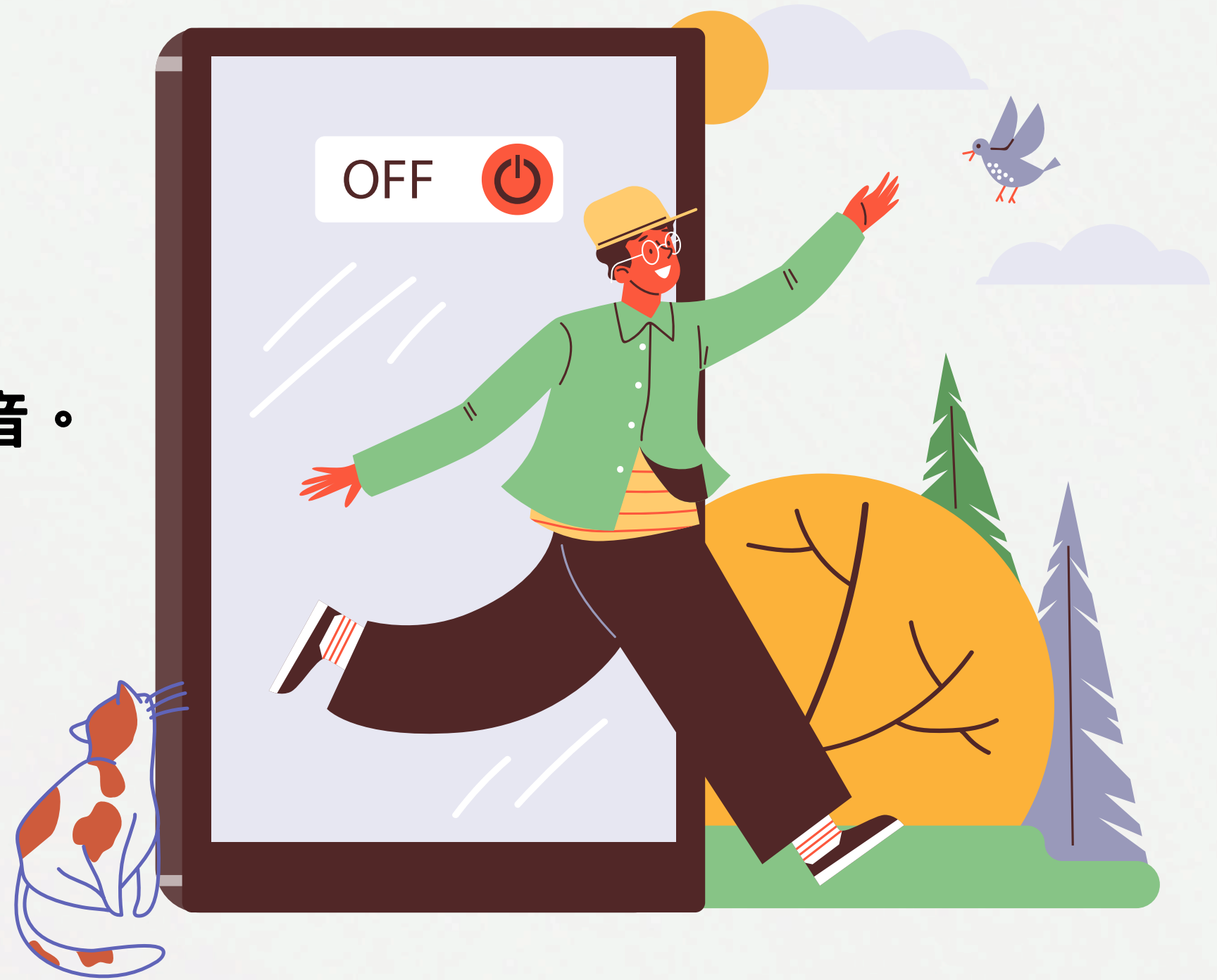
一開始可能會有一個「尖叫的孩子」在腦中呼喊著要拿手機，
請記得，這是多巴胺成癮的表現。
當這個聲音平息下來後，可能會感到一種由內而外的平靜和幸福。



Why Now?

試著把手機放下，讓自己無聊一下。
當我們停止追尋外界的刺激時，
我們才能真正開始傾聽自己內心的聲音。

你願意從明天開始試試看嗎？



揭穿網路兒少性剝削



我12歲,你介意嗎?

2020
卑爾根國際電影節
Checkpoints Award 提名

2020
蒙特婁獨立電影節
國際影展提名

2020
高雄電影節

芭波拉查盧波娃、維特克魯薩克 導演

泰瑞莎泰茲卡、莎賓娜德魯哈、安娜茲卡比達多娃

哥本哈根國際紀錄片影展競賽片

手機電腦網路使用難題

公視+ 紀錄片免費看
(觀看期限至 2026/10/19)



明確讓孩子理解：「不管發生什麼事，跟爸媽說，你都不會被責怪」

很多孩子不敢求助，可能因為害怕被罵或覺得丟臉。

留意孩子情緒或行為的異常變化（突然不想上學、情緒低落、拒絕談論某人或某事），適時關心。

生涯發展教育

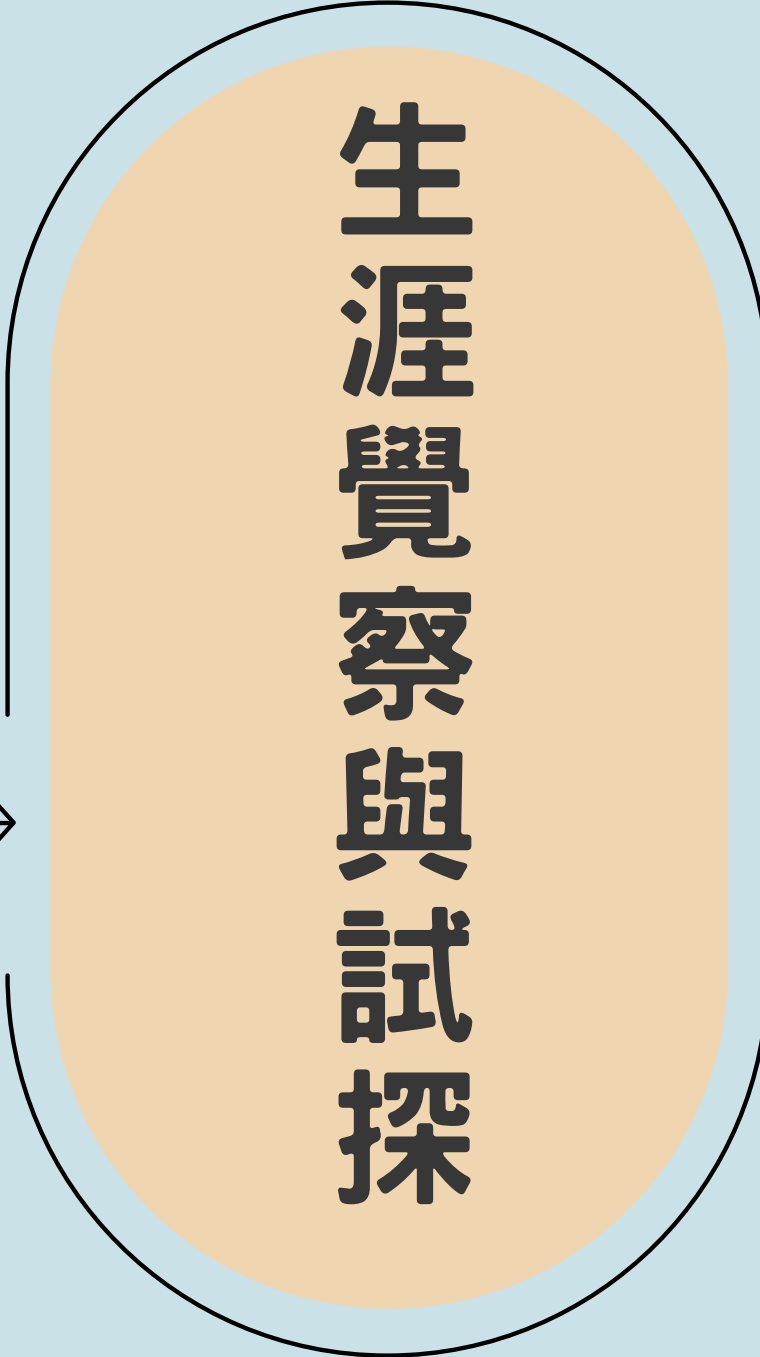
依照年級階段，
進行適性安排。



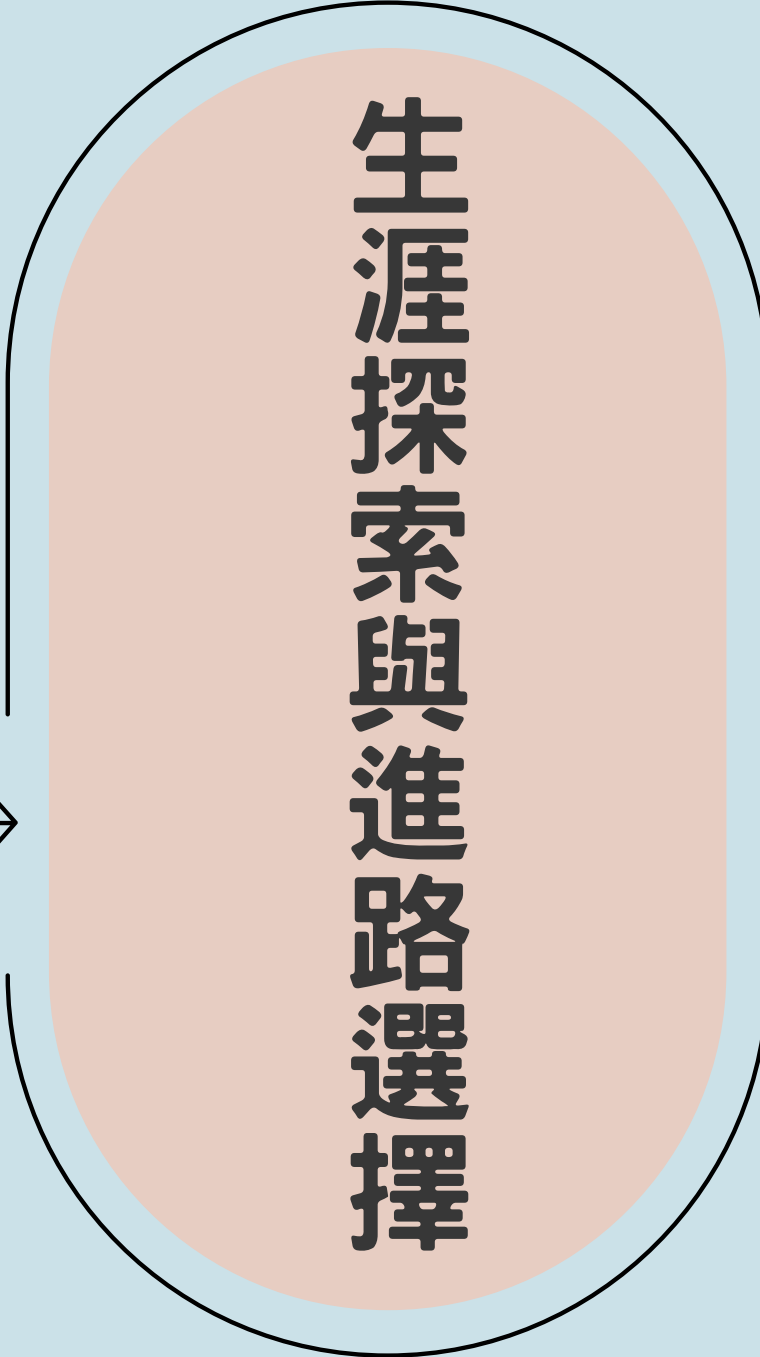
七年級



八年級



九年級



七年級

自我覺察與探索

- 輔導活動課
- 學習與讀書策略量表
- 高中職參訪
- 職業達人講座
- 技藝教育社團

八年級

生涯覺察與試探

- 情境式職涯性向測驗
- 產業參訪
- 高中職專業群科參訪
- 技藝教育社團

九年級

生涯探索與進路選擇

- 興趣測驗
- 輔導活動課
- 技藝教育學程
- 高中職介紹講座
- 志願選填輔導講座

適用入學年度
(113學年度)

★學生個人資料，請妥善保管，並遵守保密原則



國中學生生涯發展紀錄手冊

學校名稱：_____縣（市）立_____國民中學
國（私）立_____

學生姓名：_____

班級座號	轉學(轉班)註記	異動後班級座號
一年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	一年 班 號
二年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	二年 班 號
三年 班 號	☐ 年 月 日由 國中(班)轉入 ☐ 無異動	三年 班 號

1. 本紀錄手冊平時建議由學校相關處室統一保存。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室需留存，請依相關法規辦理。



資料紀錄 & 生涯輔導與諮詢

七、家長的話

孩子在選擇國中畢業後想升讀的學校時，家長的意見與鼓勵非常重要。請您協助孩子一起完成這本生涯發展紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

請您參閱孩子在本學年度已完成的資料，寫下給孩子的鼓勵與建議，並提醒孩子將本手冊繳交學校教師。謝謝您！

年級	參閱資料	給孩子的鼓勵及建議	親師溝通 導師簽章
國一 (七年級)	<div>☐我的成長故事 (P.1- P.3)</div> <div>☐各項心理測驗 (P.4- P.6)</div> <div>☐學習成果及特殊表現 (P.7- P.16)</div> <div>☐學生生涯發展歷程 相關紀錄 (P.23- P.24)</div>	<div>家長簽章：_____</div> <div>_____年____月____日</div>	<div>_____年____月____日</div>

家長的支持能激勵孩子更深入思考自己的規劃，
並開啓更多的溝通與討論空間。



**生涯規劃是終生的歷程，
不同的成長階段，
所需探索或發展的項目各有不同。**



**透過成年人對孩子分享自己的工作經驗，
有助孩子想像未來，產生期盼。**



隨著不同的生涯發展歷程，
會逐漸考慮自己的興趣、能力、價值觀、外在環境等因素，
調整更適合自己的生涯發展方向。
而你的支持，更能讓孩子嘗試進行探索。



“

對自己與這個世界保有好奇心，
並且不斷的探索自己與這個世界。

”



陪伴與支持



提供廣泛探索經驗



提問與討論



看見孩子的特點

而非優點或缺點

延伸書單

- 《逆思維：華頓商學院最具影響力的教授，突破人生盲點的全局思考》，亞當・格蘭特。
- 《長大後的你想成為什麼樣的人？培養不一樣夢想的指南書》，朴城佑。
- 《新工作大未來：從13歲開始迎向世界》，村上龍。
- 《大人只知道部分的世界：寫給年輕的你》，李惠貞。
- 《我們為什麼要讀書？為什麼要工作？》，池上彰。
- 《我和我的孩子：一本給家長的手冊》，教育部。





單身、交往中、新婚者



養育嬰孩階段



家有國小生



家有青少年



中老年空巢



老年生活



家有學前孩



子女陸續離家



性教育書單



《西斯的101號房間》



《對，我月經來了》



《歡迎你的月經好朋友》



《越早學越好
給兒子的性教育》



Thank you!

我們一起努力，
歡迎與輔導處聯繫討論！



2674-2666 #503