



臺北市立陽明高級中學

木棉陽光專刊

114/10/16 出刊

主編：林巧芳、李恩慈

編輯：呂政憲、謝嘉軒、任以容、陳玟嫻、敖亦涵、蕭如宜、張淑茹、宋欣祐、黃優黎

輔導室：知行館一樓

電話：28316675 轉 150、151、152、154、155、157



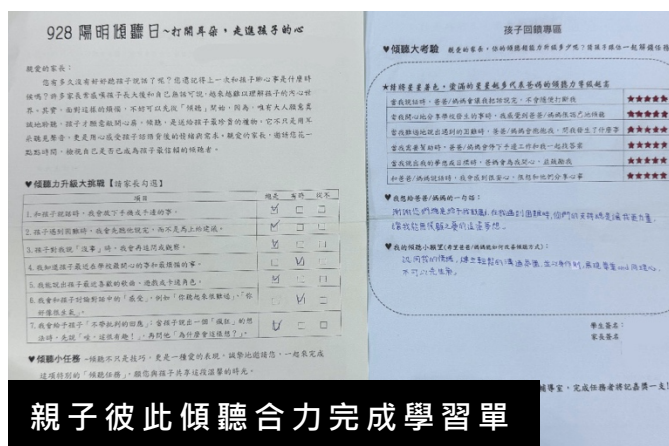
本月活動回顧 (9/17-10/17)

陽明傾聽日

傾聽、理解、陪伴，**打開耳朵，走進孩子的心**；親子關係在對話中，逐漸安穩而有溫度，傾聽日學習單不只是作業，更是一段珍貴的親子時光紀錄，家長與孩子在精心時刻中，攜手完成，繳交踴躍！輔導室彙整了學生關於「傾聽」的回饋和願望，收錄在本期專刊第5-6頁，一起往下瞧瞧！



學校日邀請家長參與傾聽日活動



親子彼此傾聽合力完成學習單

大學多元入學說明會

高三學系探索量表入班釋測

學習歷程備審資料準備技巧講座

掌握關鍵升學資訊！陽明高中邀請**國立中央大學招生組王友聖組長**為家長說明大學申請管道、審查重點及準備方向，學生場則由**關鍵報告出版社李承泰經理**解析策略，幫助學生、家長都能更清楚了解升學路上的各種選擇與規劃，一同面對人生重要的轉捩點。



多元入學說明會家長場次



多元入學說明會學生場次



家長對於升學議題的期待



以下是學校日時高三家長提出關於升學議題的期待或疑問，輔導室於此解惑！
歡迎來電輔導室諮詢～也可嘗試詢問ChatGPT或Gemini！



孩子面對未來，出現焦慮狀況？

- 焦慮是身心面對「不確定性」會產生的正常情緒反應，有時也是種使人前進的驅動力，可練習與之共存，找到平衡。
- 家長可陪伴孩子一起練習腹式呼吸、放鬆、運動、規律作息，並鼓勵孩子表達自己的情緒。
- **如何成為孩子的神隊友？**
家長的態度是影響孩子情緒的關鍵，以下有一些關於成為孩子支持者的方向：
 1. **傾聽，而非說教**：當孩子表達焦慮時，請先放下手邊的事，專心聽他說。不要急著給建議或說「你想太多了」「我們以前更苦」。試著說：「聽起來你壓力很大，辛苦了」「你可以多說一點嗎？我在聽。」同理與接納是很厚實的安慰。
 2. **降低過度的期望與比較**：避免說「你看別人多努力」這樣的話。每個孩子都有自己的步調和長處。將焦點從「結果」（成績、校系）轉移到「過程」（孩子的努力、進步）。肯定孩子的付出，以及面對挫折不放棄的態度。
 3. **創造無壓力的家庭時光**：安排全家一起吃飯、散步、看電影的時間。在這些時間裡，不談課業和升學，只聊生活中有趣的事。讓「家」成為孩子可以完全放鬆的避風港。
 4. **鼓勵，而非施壓**：告訴孩子：「無論結果如何，我們對你的愛都不會改變。」、「我們相信你能為自己做出最好的選擇，我們會支持你。」這種無條件的支持，是孩子面對未來最大的勇氣來源。
 5. **留意警訊，適時求助**：若孩子的焦慮狀況持續很久，並已嚴重影響到他的睡眠、食慾、學業或社交，甚至出現自我傷害的念頭，請務必尋求專業協助，可來電向輔導室諮詢或前往身心科診所。



如何調整孩子使用手機的時間？

＊「溝通」、「設定界線」、「善用工具」＊

1. 建立健康的溝通與共識

- 同理與理解：手機是孩子與同儕社交、獲取資訊、娛樂放鬆的重要工具。可以從「我知道手機對你很重要...」開始對話。
- 討論而非命令：找時間與孩子一起討論手機使用的利弊。讓他們自己說出過度使用手機可能帶來的壞處（例如：影響睡眠、學業、視力等），也聽聽他們認為的合理使用時間。
- 共同制定「家庭手機使用公約」：將討論出來的規則白紙黑字寫下，雙方簽字以示尊重。

2. 設定清晰且一致的界線

- 堅持原則，不怕衝突：當孩子挑戰規則時，家長的態度要溫和而堅定。可以表達理解（「我知道你現在很想繼續玩，但我們的規定是...」）。短期的衝突是為了建立長期的健康習慣！

3. 善用科技工具輔助管理

- 完全靠人力監督很難做到，適度使用科技工具可讓管理更輕鬆。
- 內建螢幕使用時間管理功能：
 - iPhone/iPad：前往「設定」>「螢幕使用時間」，可設定「停用時間」、為特定App設定「App限額」、管理允許的聯絡人等，並可設定一組只有家長知道的密碼。
 - Android 手機：前往「設定」>「數位健康與家長監護」，功能類似。
- 家長監護 App：
 - Google Family Link：免費且功能多樣，可以遠端查看孩子手機的使用狀況、批准或封鎖 App、設定使用時限、鎖定裝置。

家長對於升學議題的期待



以下是學校日時高三家長提出關於升學議題的期待或疑問，輔導室於此解惑！
歡迎來電輔導室諮詢～也可嘗試詢問ChatGPT或Gemini！



希望孩子能確定未來方向、科系

- 學校有協助施測「興趣量表」、「學系探索量表」，且輔導老師會入班進行測驗結果說明，個人測驗結果在雲端也查詢得到，可作為參考依據！
- 可鼓勵孩子透過社團、課後活動、大學營隊、校系參訪實際體驗，試著摸索並思考自己感興趣的方向。
- 鼓勵孩子搜集資訊、掌握社會脈動，並可向輔導老師預約諮詢生涯方向、科系選擇。



特教生的考試與升學疑問？

- 家長可以提前與學校特教組聯繫，討論個別特教生的升學需求。
- 除了多元的升學管道（特殊選才、繁星、申請、科大、分發、獨招等），「身心障礙學生甄試」也是特殊生升學的重要管道之一。



如何引導孩子休息、分配時間？

心態建立——讓孩子從內心認同

1. **重新定義「休息」：**
 - 「充電」的比喻：可問孩子「手機電量剩多少？」順勢引導「人腦也一樣需要充電」。持續耗電只會導致「強制關機」（身心崩潰），定時充電才能維持高效運轉。
 - 用「運動員」類比「學習」：頂尖運動員絕不會24小時不停訓練，非常重視訓練後的恢復、伸展與睡眠，因肌肉是在休息時才生長。學習也是，大腦需要在休息和睡眠時，才能整理、鞏固白天學到的知識。「休息是學習的一部分，而且是極為重要的一部分。」
2. **重新定義「時間管理」：**不是束縛，而是自由
 - 從「被動應付」到「主動掌控」：問孩子：「你喜歡每天被作業、考試追著跑，還是喜歡自己決定什麼時間做什麼事，然後安心地去玩？」
 - 「自律帶來自由」：時間規劃的目的，不是要把每分鐘都填滿，而是為了「創造出可以安心休息和娛樂的時間」。當意識到規劃能帶來真正的自由時，抗拒感就會降低。



擔心壓力過大，盼情緒平穩準備應試

- 孩子準備考試是辛苦的！家長可以和孩子溝通、予以關心，每日課後，需保持規律睡眠、飲食、運動。
- 孩子對於考試、升學可能產生擔心、不安、害怕、焦慮等情緒，家長可以使用支持語氣：
「你已經很努力，我相信你能穩定表現。」
「我們一起慢慢找方向，不需急著決定。」
- 給予孩子正向的肯定與勉勵。
- **用「關心」取代「盤問」：**
 - **NG問法：**「今天模考怎麼樣？」「進度念到哪了？」「隔壁的某某好像很拚喔。」
 - **OK問法：**「今天在學校一整天，辛苦了！」「看起來有點累，要不要先休息一下？」「晚餐想吃什麼？我來準備。」
 - **關鍵差異——**前者聚焦於「結果與比較」，後者聚焦於「孩子的感受與需求」。
- 若觀察到孩子出現失眠、情緒低落等明顯壓力反應，歡迎與導師、輔導室討論，或至身心科尋求專業協助。



臺北市家庭教育—— 週週有傾聽，讀懂孩子心



週週有傾聽 讀懂孩子心



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！

臺北市致力營造充滿理解與陪伴的親子城市，特別推動「傾聽日」——每週至少一天，放下忙碌，專心陪伴孩子。親職教育需要與時俱進，數位科技不僅是工具，更是連結世代、促進親子溝通的橋樑。

為打造「家長願意聽、孩子願意說」的環境，特別設計「聆聽百寶袋」，涵蓋五大傾聽技巧——

- 「正向友善開啟對話」
- 「先聆聽不急問為什麼」
- 「用自身感受溝通」
- 「說清楚不靠猜測」
- 「整理想法情緒」

協助家長有效實踐傾聽，也讓家庭在數位浪潮中，加深彼此間的情感連結。



928陽明傾聽日—— 打開耳朵，走進孩子的心



陽明高中將9月28日訂為本校傾聽日，邀請家長在假期中放慢腳步，與孩子交流、培養感情，家庭連結更緊密。

輔導室準備了傾聽日學習單，讓親子一同進行挑戰，檢視彼此溝通、傾聽的品質，關係在親子對話中，逐漸有了光；傾聽日學習單不只是一份作業，更是一段珍貴的親子時光紀錄；孩子在過程中實際體會到被傾聽的溫暖，以及傾聽他人的重要；紙上承載的，是家人之間真誠的交流與飽滿的愛。

輔導室彙整了孩子在學習單上關於「傾聽」的回饋和願望，好奇他們心裡在想什麼嗎？一起來看看！

陽明傾聽日學習單——孩子的心聲

【想給爸爸媽媽的一句話】



高中學生回饋

- 謝謝爸爸媽媽，永遠愛你們！
- 謝謝你們，愛你們
- 謝謝您願意了解我的校園生活
- 謝謝您們無微不至的照顧我，不僅會供我上學，還會無條件的支持我。
- 誰言寸草心，報得三春暉
- 謝謝您們把我跟哥哥養得這麼大，平常在生活中有些小事做不好時，您們會包容我不足的地方，雖然我有時會覺得煩，但是我知道您們是為我們好。
- 感謝您們對我們的照顧。
- 謝謝努力賺錢讓我讀書。
- 幫我賺生活、學校的錢，平常關心我在學校的事。
- 不要一直唸。
- 幫我加薪，有你們很好，我很喜歡你們。
- 謝謝爸爸、媽媽對我的照顧和栽培。
- 爸爸媽媽，您們辛苦了，謝謝教導我做事的態度，及分享對事物的看法。
- 高中好累。
- 謝謝爸媽對我栽培，持續鼓勵我做想做的事！
- 最幸福的事就是有你們陪著我，聽著我，讓我感覺很溫暖。
- I Love You!
- 謝謝你們！



國中學生回饋

- 謝謝您們總是給我鼓勵，在我遇到困難時，您們的支持總是讓我更有力量，讓我能無後顧之憂地追逐夢想。
- 謝謝您們把我養得非常健康，讓我有打球的機會。
- 我愛你們！
- 謝謝媽媽認真聽我說話。
- 我會更專心聽你們說的話。
- 爸爸媽媽我好愛你們哦！
- 傾聽我們心聲，不只是理解，更是給予最深的愛與陪伴。
- 親愛的爸爸媽媽，我知道你們很忙，但也請您們把我想說的話聽完。
- 有你們真好，謝謝一直以來的陪伴和支持。
- 雖然你們可能不是最完美的，但我還是永遠愛你們唷。
- 感謝爸媽的照顧，我會更努力用功學習。
- 希望你們不要一直權威式的批判我，我會努力讓自己更沈穩讓你們放心。
- 感謝爸爸媽媽花了很多心力讓我讀書學習。
- 謝謝爸媽在我要做出選擇時，指引我方向。
- 有時跟你們吵架，嘴上說著討厭，但吵完架後又很對不起你們，希望你們能非常愛我。
- 感謝多年的照顧及庇護。
- 謝謝你們認真的聽我說話。
- 謝謝您們把我養大，辛苦了。
- 謝謝媽媽會認真聽我講話。
- 謝謝你們把我養得那麼大隻！
- 謝謝你們給我那麼多珍貴的東西！
- 謝謝爸爸媽媽的照顧與幫助。
- 爸爸媽媽謝謝您們願意成為我的傾聽者，謝謝您們的耐心與包容。
- 不要總是說「這是為了你好……而做這件事」但還是愛你們喔！謝謝常送我東西。



陽明傾聽日學習單——孩子的心聲

【我的傾聽小願望】



高中生的傾聽願望



- Chill
- 溫柔一點，不要那麼兇～
- 希望你們有時候不要只會否定我，可以尊重我的決定。
- 我講話時不要急著打斷或批評。
- 希望我們做錯事時，不要太大聲講話，我會覺得不舒服。
- 考不好的時候也可以鼓勵我。
- 現在就很棒了。
- 不要一直唸～
- Very good！
- 1. 稍微多點運動（已經很好了）
- 2. 可以多思考（有時情緒放大而做錯事）
- 3. 分享些看法
- 希望媽媽可以給我一點回應。
- 希望爸爸媽媽也可以多分享日常，希望自己可以成為好的傾聽者。
- 非常的好沒有需要改善的～
- 不要只想我的升學和工作，要想一下我的感受。
- 雖然爸爸媽媽每天都很忙，但還是希望每天都能聽我說今天發生了什麼事，不管是好的壞的。
- 在我有困難時用引導的方式來提點我，增進我處事的能力。
- 認同我的情緒，建立輕鬆的溝通氛圍，並以身作則，展現尊重及同理心，不可以先生氣。
- 可以等我把話說完再說自己的意見。
- 希望爸媽聽完我的需求再做要做的事情。
- 有話就好好的說，不要用罵的。

國中生的傾聽願望

- 要考慮我的感受，不要只想我的未來和學業。
- 我希望爸爸媽媽能聽清楚我的話題，不要打斷我，不然我會忘記接下來要講的內容。
- 希望爸爸開玩笑時，可以不要一直拿我來當例子，而且我講了要聽。
- 希望媽媽可以在我需要幫助時幫忙我。
- 別把別人的話打斷。
- 希望能放下手邊工作傾聽完我說的話，且不嫌我話太多。
- 希望自己說話的時候，爸媽能耐心聽完，再做評價。
- 希望爸媽可以把我的話聽完再說話，而不是講到一半就打斷我。
- 希望爸爸媽媽能多一點耐心聽我說完，再給我意見，這樣我會覺得更被理解。
- 如果可以的話，我希望能有更多包容，例如我喜歡某議題，但我不希望你們一開口就說絕對不行，可以理性地跟我說，也可以嘗試用我的視角來理解，即使用ChatGPT也沒關係，這樣我可以更安心地分享心事。
- 希望爸媽在我學習上有挫折時，能給我一些小意見～
- 不要大聲地打斷我表達自我，雖然我意見多自尊心強。
- 希望爸爸聽我說完後，不要吐槽我。
- 把手機放著聽我說話。
- 感覺現在很不錯了，做很好了。
- 希望你們多聽我的意見、支持我。
- 有時能放下工作幫助我且在意我的感受。
- 希望多多支持我的想法。
- 放下手機電腦和我一起聊天。



傾聽六部曲

與孩子輕鬆開啟對話



想知道孩子生活狀況的家長們，
煩惱該如何開口關心嗎？

或許，您可以試著從日常的

食 衣 住 行 育 樂

六大面向出發

透過幾個輕鬆的話題點子，
引導孩子自然地分享感受、觀點與經驗

更多資源請參考
「傾聽日」專區



 **臺北市家庭教育中心**
TAIPEI Taipei City Family Education Center



煩惱該怎麼跟孩子聊天、關心、開啟對話嗎？

可從日常的「食、衣、住、行、育、樂」六大面向切入，

掃描上方 QR code 了解更多秘訣！



陽明輔導室接下來將於 11/8 校慶日祖孫情活動中推出

「傾聽六部曲——阿公阿嬤遊陽明」的長者生活聊天秘技，

幫助學生更知道怎麼關心長輩，敬請期待！





活動預告



【國中】

- 國八職業試探：將參訪「城市科大」及「內湖高工」
- 國九技藝教育課程 10/13-10/22 校內報名
- 115 年度寒假職輔營 10/17-10/23 線上報名

【高中】

- 高一學群講座 11/14
- 高二學系專題講座 12/5



【校慶】傾聽六部曲～與阿公阿嬤遊陽明！

11/8 陽明高中校慶，輔導室將設攤「當幸笑來敲門」，準備法式甜點泡芙及有趣的祖孫闖關活動、長輩傾聽聊天秘技，歡迎學生、家長揪阿公阿嬤共襄盛舉！

【家長成長班】第二十六期熱烈報名中

新學期開啟，不僅是孩子們迎接挑戰與學習的開始，也是家長們自我充實、彼此支持的好時機。陽明高中家長成長班特別邀請各領域講師與專家，帶來豐富多元的課程與分享，詳情如下。

10/22【輕鬆手做】天使造型手工皂

10/29【親職講座】知己知彼，生涯規劃從自己做起(免費!)

11/12【輕鬆手做】一口春捲看世界：美味裡遇見新住民文化

11/19【親職講座】親子情緒教養，從 SEL 學會與孩子共情(免費!)

11/26【美味烹飪】美麗凍起來--滿滿膠原蛋白魚鱗凍

12/10【輕鬆手做】田園風花草拓印帆布包

12/17【輕鬆手做】醉美聖誕：桌花花語 x 品酒香

- 上課時間：上述日期的 13:30-15:30
- 報名期限：想參與均可報名
- 報名費：非全學期課程報名者，單堂手作課/烹飪課，課程費用 250 元，材料費另計，該堂課上課繳交。講座課程開放家長免費參加！報名全期課程者優惠價 1200 元，所有課程均可參加，手作與烹飪課材料費另計。
- 報名方式：紙本報名表交送輔導室或掃描下方 QR code 線上表單報名
- 課程諮詢專線：家長成長班班長 海德明 0922883287
輔導室：28316675 轉 157 黃優黎老師

