

認識輔導室

一、輔導室跟我們的關聯

1. 校內工讀生、輔導類獎學金的申請
 - (1)校內工讀生(即日起至 8/20(週四)17:00 截止，採線上填寫表單 <https://forms.gle/cnf98uFziHgGYPiw8> 提出申請。於午休或放學後進行工讀，每小時 196 元，每月工讀原則 15 小時，可領現金，但列入家庭所得，由國教署負擔工讀期間的勞保(退)及個人負擔。)
 - (2)青澀芷蘭獎學金(高一新生須於第一學期末方可以申請高一下學期的獎學金，每學期一萬五元)。
2. 個別晤談：
 - (1)有需要的時候，不限主題，同學都可以以公假(不影響全勤)的方式找老師晤談(最好可以事先約時間，避免錯過)。
 - (2)針對家長或學生，提供免費的心理師服務。
3. 小團體：8-12 人左右的小團體主題討論(例如：自我認識、生命教育、生涯、性別平等小團體)。
4. 心理測驗：
 - (1)高一統一施測：學習與讀書策略量表、憂鬱情緒測驗、性向測驗(了解潛力)、興趣測驗
 - (2)高三統一施測：學系探索量表(了解大學校系和自己的適配程度)
 - (3)可自行和輔導老師預約，進行各項心靈牌卡的活動。
5. 主題講座或活動：
 - (1)於中午或是班周會時間，採取自由報名參加。需要同學多主動參與。
 - (2)主題多元，包含生涯、升學、生命、性別平等教育、人際關係等。會依據學生的需求進行辦理。例如 115 學年度預計實施職涯講座為攀樹師、podcast 主持人/數位行銷/職涯諮詢師，參訪 IKEA 及鮮乳坊，邀請動輔師及治療犬進行團體諮商，其餘活動邀約中。
6. 生涯資訊提供：
 - (1)各校系資料簡介、各項升學管道參考資料(例如特殊選才、繁星推薦、大學四技申請、登記分發、各校獨招等)。輔導室裡有紙本及數位資料可參考。
 - (2)在學校網站首頁，點選上方【行政單位】，選取【輔導室】，在【大學營隊/認識大學校系課程/活動】有許多免費營隊可以參加，同學可自行報名進行校系試探。
7. 發行【輔導報報】：包含有趣的心理測驗、感人小文章、如何學習的小秘訣、感情相處的方法、大學科系介紹…等相關主題。

8. 班級輔導：特殊主題的班級輔導討論（如：學習技巧、人際關係、情緒管理、壓力紓解、時間管理、多元入學簡介…）。

二、認識輔導室的老師

1. 輔導主任：方秀芬老師/分機 600
2. 輔導老師：黎美玉老師/分機 605、林本蕙老師/分機 602、翁嘉珮老師/分機 603
3. 資源教室老師(協助特教生業務)：林藍馨老師/分機 601

三、升高一暑假可以怎麼規劃？給準高一新生的 6 點建議

資料來源:啟夢教育

怎麼安排孩子升高一的暑假?可以就讓他放飛自我嗎?好不容易熬過了會考，家裡的氣氛總算從緊繃變得輕鬆了一點。看著孩子終於能睡飽、能打幾場電動，做家長的在一旁看著，心裡其實挺欣慰的。

不過，放鬆的日子過了一個禮拜、兩個禮拜，看著孩子每天日夜顛倒、手機滑到手指快抽筋，有些家長心裡難免又開始犯嘀咕：「這個暑假這麼長，真的就讓他這樣一路『放飛自我』到開學嗎？到了高中課業變重，他收得回心嗎？」

但如果這時候馬上逼孩子去補習班報到，通常只會換來一場家庭革命。孩子會覺得：「我努力了三年，為什麼連一個暑假都不能好好過？」

其實，這三個多月的空白期，是國中升高中最關鍵的轉骨期。我們不一定要在「徹底擺爛」和「瘋狂讀書」之間二選一。今天這篇文章，想和各位家長聊聊，怎麼透過 6 個既能玩到、又能準備銜接高中課業的兩全方案，陪孩子過一個既痛快又有收穫的暑假。

建議一：帶孩子去做會考前一直想做的事情

會考的壓力大，孩子緊繃了這麼久，別一考完就急著把高中的講義塞給他。這樣做，只會提早磨掉他對學習的耐心。

這時候，不妨找個時間和孩子坐下來聊聊：「會考前你不是說很想去試試看那個……？現在有空了，我們來安排吧！」可能是去參加一場運動夏令營、學一門樂器，也可以是安排一趟全家人的出國旅行，甚至是讓他去學個外語、或是單純把想看的動漫追完。

當孩子的補償心理得到滿足，他才會覺得自己的努力被肯定了，接下來你跟他談「收心」時，他的抗拒感才會降低。

建議二：與孩子一起規畫暑假行事曆與作息

要一個剛考完試的國三生每天早上七點起床，實在有點不切現實。放假嘛，晚睡晚起一兩個小時很正常，但如果作息直接變成「日夜顛倒」，開學時真的會痛不欲生。

建議家長可以和孩子「約法三章」，一起規劃一張暑假行事曆。

我們不訂幾點起床，但我們訂「每天的任務」。例如：每天至少要在餐桌上吃一頓正餐（避免整天窩在房間）。每天滑手機的總時數要維持在一個合理的底線。每週固定完成一兩件「必做的小事」。如果孩子有好好遵守，也可以適時給予一些實質的獎勵，像是答應他的聚餐或是買他需要的升學文具。讓孩子感覺到自己被當成大人尊重，他才會開始練習為自己的時間負責。

建議三：和孩子一起預習高中學科

聽過很多高中學弟妹的慘痛經驗：國中底子明明很好，結果高一第一次段考完，數學、物理直接不及格，信心當場碎一地。

實話實說，高中學科的深度和廣度，跟國中完全不是同一個等級。

所以，在暑假的後半段，建議可以陪孩子做一點點預習。不用給太大的壓力，可以買一兩本排版清爽的銜接參考書，或者找一些免費的線上課程。每天花個半小時到一小時，稍微翻一下高一會上到什麼。只要開學時發現「這個概念我暑假有看過」，就會相對比較有安全感。

建議四：興趣與科系探索

很多家長會問：「108 課綱好像很看重目標，我該不該在暑假就幫他定好未來的志向？」

說實在的，十六歲的年紀，不知道自己以後想做什麼，才是最正常的。

這個暑假，最適合一邊玩、一邊探索。在全家出遊、看電影或一起生活的過程中，家長可以當一個「觀察者」：孩子在看什麼影片時眼睛會發亮？他在聊到什麼社會話題時比較有想法？

多跟孩子聊聊他的興趣，聊聊他想像中的未來，但「千萬不要執著於找到一個完美的正確答案」。探索是動態的，一邊做、一邊試、一邊修正，才是常態。

建議五：練習英文，避免升高中不適應

如果一定要挑一個暑假最值得投資的學科，那絕對是英文。

高中的英文單字量是國中的數倍，很多孩子一上高中，連看個題目都覺得吃力。現在英文不只是為了大考，以後大學做報告、進社會工作，甚至現在大家天天用 AI 查第一手資訊，英文都是最基本的工具。

不過，這時候就別再逼他背單字書了。你可以陪著他：選一部他喜歡的 Netflix 英文影集，試著關掉中文字幕，只看英文字幕。每天聽一場 10 分鐘

的 TED 演講，聽聽世界上有趣的人在聊些什麼。用聽覺和視覺去熟悉語感，這比死背更能幫孩子熬過高一英文的適應期。

建議六：認識學習歷程是甚麼

很多準高一新生和家長，還沒開學就先被「學習歷程」這四個字嚇到。

簡單來說，它就像是一份「高中三年的成長紀錄」，讓大學教授知道你不只會讀書，還參與了哪些活動、對什麼主題有熱情。

升高一的暑假，其實不需要急著做出多厲害的檔案，而是要先建立「思維」。

你可以先帶孩子了解學習歷程的規則，並且試著把這個暑假參加的活動、培養的興趣，不管是去旅行、學樂器、還是參加營隊，試著跟未來的學習主題做個小小的連結。這樣開學後，當學校老師一提到這個詞，孩子就不會慌亂。

結語：讓國三升高一的暑假有掌控感

看完這 6 點，你會發現，我們不是要剝奪孩子的假期，而是要陪他們在「放鬆」與「放縱」之間找到那個平衡點。

升高一的暑假真的很珍貴，它可以是一片空白的打混期，也可以是一個讓孩子練習「規劃未來」的起點。當孩子能稍微掌控自己的時間，做些自己喜歡、同時也有點意義的活動，他就不會在九月開學時感到心慌，而是能帶著滿滿的自信，順暢地銜接高一的新生活。

各位爸爸媽媽辛苦了，陪孩子走過會考是一場硬仗。接下來的這一站，我們一起陪孩子穩穩地走過去！

四、不再盲選科系！「學類體驗」——高中生的選系神隊友

2025/7/31 高雄市立高雄女中 曹芸睿同學

剛步入高中時的我，對於各大學開設五花八門的多元科系感到好奇，而我透過學校老師的推薦、自己在網路上的搜索，找出自己在探索科系時的 SOP。

ColleGo!、University TW、招聯會

上述三個網站中，「ColleGo!」對於一個迷茫高中生可說是如獲至寶，由於另兩個網站的資訊較著重在成績要求、學習歷程參採等較為「硬性」的內容，而 ColleGo! 透過詳細的整理、比較、分析，甚至還有許多人選擇科系時會參考的「未來進路」（有標注薪資區間喔！）供高中生參考。

不用錢的大學營隊——學類體驗

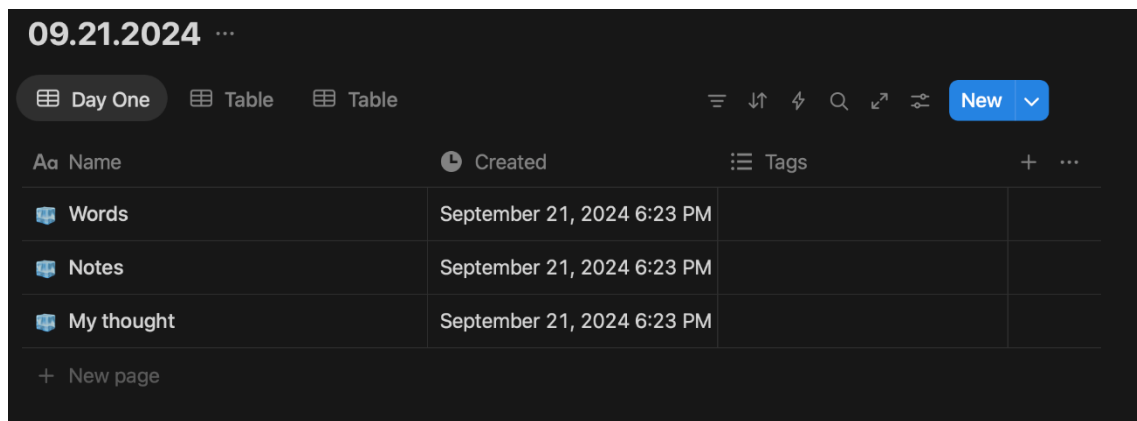
ColleGo! 網站中最讓我印象深刻的是「學類體驗」。這項功能就宛若免費的大學營隊般，提供了使用者對於各個科系的體驗建議，舉凡像是：電子工程學類的「認真學習理化課和數學課」、「持續投入英文學習」、「了解科技時事」等等。而由於就讀電資班，所以我也優先探索和資訊科技相關的領域，最後我決定要體驗的項目是電子工程學類的「持續投入英文學習」。我除了制定和該學類相關的活動，也期待在體驗過程中潛移默化提升英文能力，並且確認自己是否適合這條生涯道路。

學習時間進度安排全靠自己！

宛若大學的選課自由，在選定學類體驗的項目後，我便按照網頁所提供的相關建議，制定了專屬於自己獨一無二的「五天學類體驗——以英文國際期刊提升英文與科技知識」計劃。在初始的計劃中，我安排每次執行時都必須閱讀一篇英文科技期刊的論文，然而到了第二次執行時，卻發現由於時間不足，導致我無法有效吸收內容。經過思索與評估後，我將計劃調整為以兩天為單位，一日閱讀新文章，一日複習生字難辭、文法句型。正是因為安排學類體驗的過程是完全自由的，所以我才能根據自身實際情況即時調整。

學習資源的查找自己一手包辦！

為了在網路上找尋跟科技相關的英文期刊，我首先透過在 Google Search 打下「Technology Magazine」找到了「WIDER」這個網站，這個網站是專注於科技方面的內容，然而後來為了讓我閱讀的內容能更具全面性，也想到之前有被推薦過想提升英文能力可以看國際知名雜誌「TIME Magazine」，就決定轉而使用 TIME Magazine 作為資料來源。在這個過程中，除了能夠提升自己透過關鍵字搜尋的能力，也讓我更熟練各個平台在學習方面的整合，像是我使用 Notion 做文章重點、單字筆記整理；使用 Quizlet 做單字卡，利用瑣碎的等待、吃飯時間做短時間複習；使用 ChatGPT 幫我修改每篇期刊的閱讀心得；使用 Cambridge Dictionary 查找單字與例句，透過例句讓自己對單字有更深刻的印象，而不是死背單字。這些自己找尋資源、學習新工具的過程，也讓我學到更多不只是英文、科技的相關能力。



(使用 Notion 製作閱讀筆記當目錄)

單詞	中文意思	英文解釋	詞性	例句	相似詞	反義詞
rumor	謠言	Information or a story that is passed from person to person but has not been proven to be true	名詞	There's a rumor going around that the company is going bankrupt.	gossip, hearsay	fact, truth
release	釋放、發布	To set free or allow to escape; to make available to the public	動詞/名詞	The new album will be released next month.	free, liberate	confine, hold
anthem	國歌、讚美詩	A song of loyalty or devotion, as to a nation or	名詞	The crowd stood as the national anthem played.	hymn, song	-

(單字筆記部分截圖)

學類體驗不知從何開始？看看 ColleGo! 給你的建議！

當選定目標後，如果不知從何開始，ColleGo!的學類體驗除了給你更明確的敘述之外，更有一項功能叫做「進一步規劃學類體驗」，手把手一步一步帶著使用者規劃專屬於個人的學類體驗，甚至在特定方框填答完資訊後，ColleGo!會整理出表格，並給予建議，這個結果是可以輸出的喔！

數據統計學類 [加入比較清單](#)

資訊學群跨數理化學群



資料更新時間：2025/7/7 下午 04:05:04

這個學類會不會是你很棒的選擇呢？投入體驗與這個學類有關的活動，會讓你更了解這個學類是否適合你喔！

這是一種從做中學(Learning by doing)的體驗活動，你可以選擇自己有興趣的活動去體驗，再想想看這些體驗活動會帶給你什麼心得與想法呢？

學習數學相關知識：可利用數學課程訓練自我數理運算及邏輯能力。

選修資訊相關課程：利用資訊科學類課程訓練自我程式撰寫能力，有助於加強邏輯能力，以及統計軟體的操作能力。

依據統計的知識來思考：探索自己所關心的、遇到的事情（如哪個時間去便利商店，才不會遇到人潮擁擠），引用統計學概念，來思考事情運作的面貌。

培養寫作技巧：作為統計學家是須要解釋數據並向其他人解釋結果，且盡量能以簡單明瞭的文字敘述讓人們了解，所以培養良好的語文和語言課程溝通技巧，以提升報告敘述能力。

關心時事：注重新聞，很快就會發現如何在許多學科中使用統計數據的例子。例如可能影響保險業、健保費用、貨幣匯率等的社會變化。

了解統計軟體或是功能：作為一名統計學家，你會經常使用它們。

[進一步規劃學類體驗](#)

(ColleGo!對於學類體驗的詳細敘述)

電子工程學類

體驗項目	持續投入英文學習		
說明	進入大學變化較大的是需要閱讀原文書，有時考題也是原文，須具備基本的英文能力，特別是一些相關的工程類型英文，也可以閱讀相關英文文章，甚至用英文寫下你的心得，才能理解、應用新的專有名詞。		
類別	高中基礎	資源	可獨立完成
開始日期	2025-07-02	完成日期	2025-07-07
具體做法	定期閱讀與科技相關的英文期刊，提升自己在英文與科技方面的能力與知識。並透過 Notion, Quizlet, Cambridge Dictionary, ChatGPT, etc.做學習方面的整合，在每次學習結束後，也會撰寫當次學習反思、復盤，與檢討。		
達成目標	讓英文單字量提升，更了解科技方面尤其是國外的趨勢與發展。		

ColleGo!小建議



- 1.在完成學類體驗的過程中，觀察自己在哪些部份特別感興趣，以及在哪些部分遇到困難，你又是怎麼解決的。
- 2.遇到困難時，不用因此否定自己，重點是觀察自己在過程中提升了什麼能力。除了靠自己深化思考，也可以和老師、同學或學長姐討論囉！

【補充資料】我所規劃學類體驗的學群分布：

學群	學類
資訊(1)	電子工程(1)
工程(1)	電子工程(1)

可以試著做做看



- 1.你可以試著以學類體驗的活動項目，規劃出本學期的自主學習活動，同時也可列入學習歷程檔案中自主學習規劃與成果的項目。
- 2.除了在你感興趣的學類中嘗試體驗項目，也可以試試看其他學類的體驗活動，也許會有意想不到的收穫。

(結果頁面提供包含建議的整理表格)

學類體驗讓生涯選擇不迷茫！

對於只是高中生的我們，面對大學端千百種的科系，甚至類似的科系在不同大學也會有些微的差異（像是同樣是財金學群-財務金融學類，在臺灣大學是「財務金融學系」；在陽明交大則是「資訊管理與財務金融學系」）。透過 ColleGo!，除了可以利用網頁左側的「比較」功能來整理出差異，更可以透過學類體驗，作為免費的大學體驗，能讓我們不是只停留在網路上的文字介紹、較主觀的評論，而是能夠真正感受學習氛圍，了解自己是否適合該領域，以避免將來選科系時的迷茫與後悔、懊惱。