

111學年度家長日

探索，是一輩子的功課

潘雅雯 輔導教師



目錄

- 一、爲什麼探索很重要
- 二、聖心是你們的得力助手
- 三、放手，是一種學習
- 四、QA時間
- 五、好站分享



(一) 研究報告

2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查

調查時間為2020年12月25日至2021年01月18日，調查對象為10、11、12歲之兒童，自全台21所學校中收回676份有效樣本。

一、兒童個人主觀幸福感

近八成(78.2%)兒童認為「生活裡感到快樂」。
「我喜歡我自己」(退步最多，減少 0.55 分)，
「現在正學習很多東西」(增加0.80分)。



2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查

二、與個人幸福感的關聯度

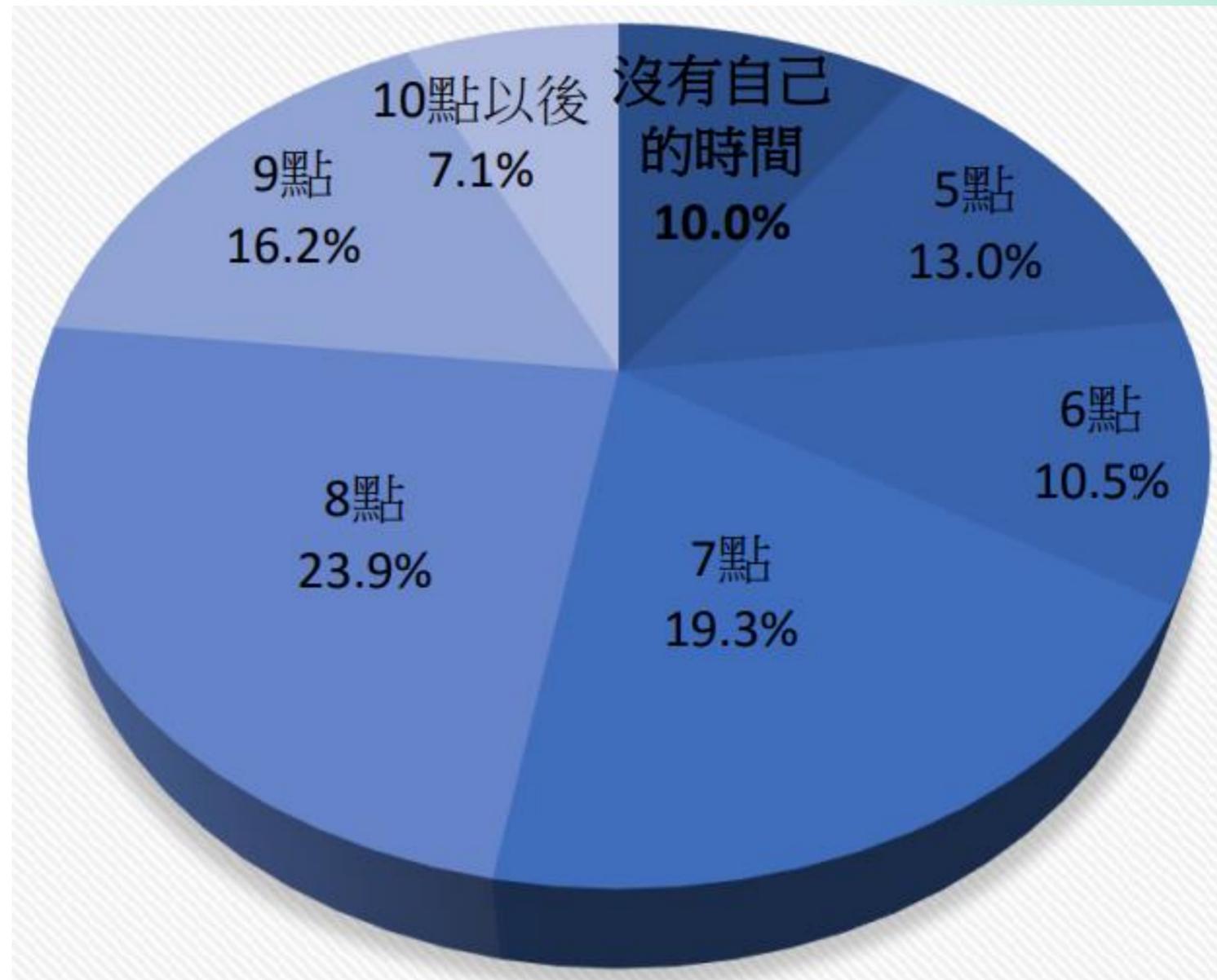
- 1) 學校氣氛與同儕互動
- 2) 家人相處關係



2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查

三、33%兒童煩惱休息與休閒時間不足

1) 休閒與休息時間不足



2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查

三、33%兒童煩惱休息與休閒時間不足

2) 休閒類型與頻率不足

主要休閒類型	樣本數	兒童比例	1 週 2 次以上
戶外活動類	139	21.4%	42.3%
運動類	243	37.3%	67.1%
藝文類	129	19.8%	69.8%
益智類	140	21.5%	51.1%
整體平均			58.5%

2021 疫情時代下台灣兒童幸福感調查

新興的因素---covid-19 疫情影響下的壓力與煩惱

調查發現 10-12 歲兒童平均壓力指數為 5.29，但有近一成給了滿分(10)。

第一名：課業壓力(82.5%)。

第二名：covid-19 疫情(41%)。

結論：兒盟呼籲 --家人陪伴、充足休閒、自主空間

「愛孩子333」，即每天擁抱 30 秒、傾聽陪伴 30 分鐘、週三不加班。



(二) 從心理學看親子發展階段

青少年(12-18歲)：
建立自我概念，發展
對於未來的掌控感。

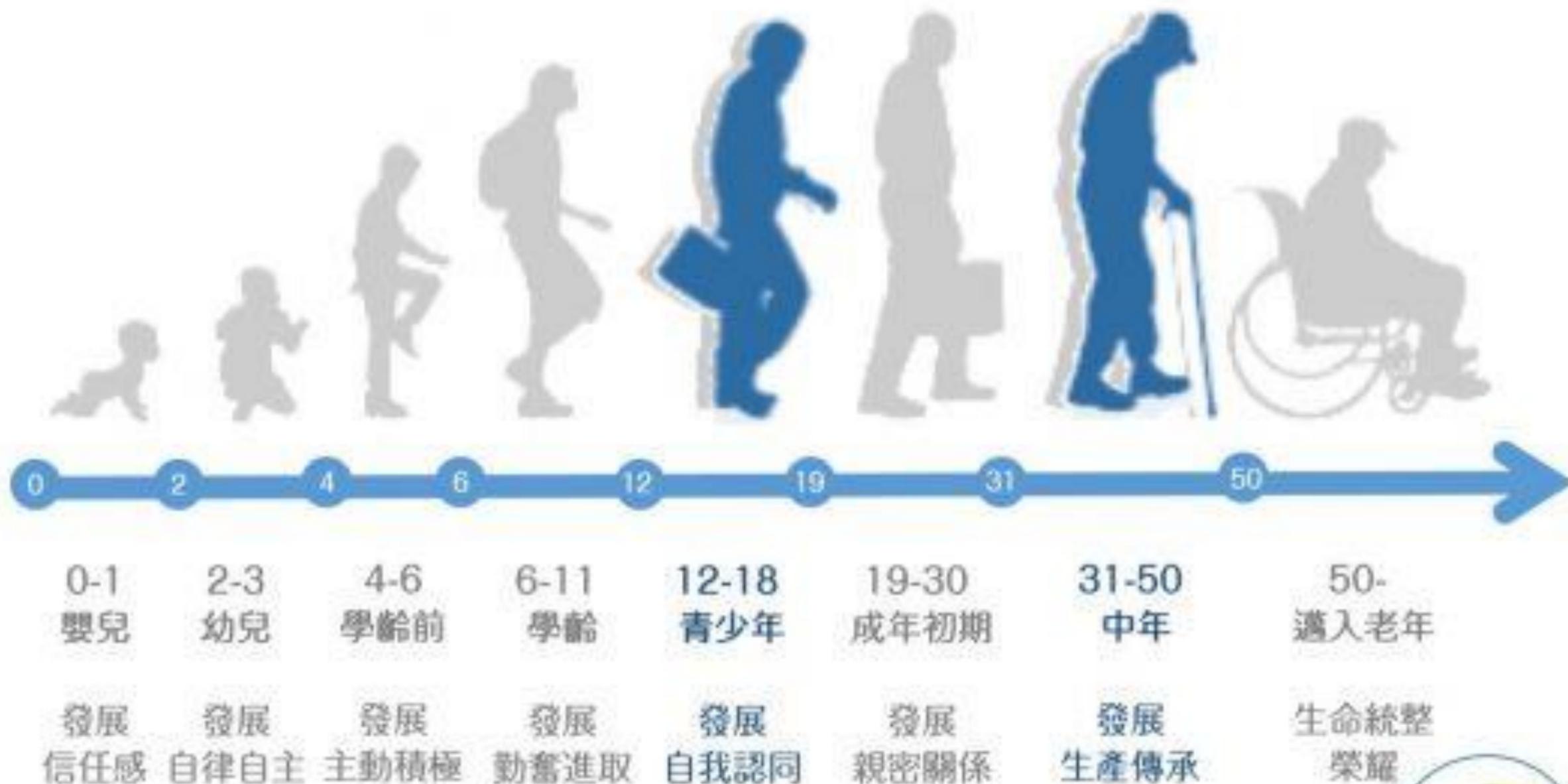
自我認同/角色混淆



中年(31-50歲)：
從事生產、生育、照顧
下一代的時期。

精力充沛/停滯頹廢

個體生命發展階段任務



參考自社會心理學家Erikson (1959) Identity and the Life Cycle.



(三) 108課綱

108課綱以「核心素養」為主軸。

一個人為適應現在生活和面對未來挑戰，
應該具備知識、能力和態度。

學科知識

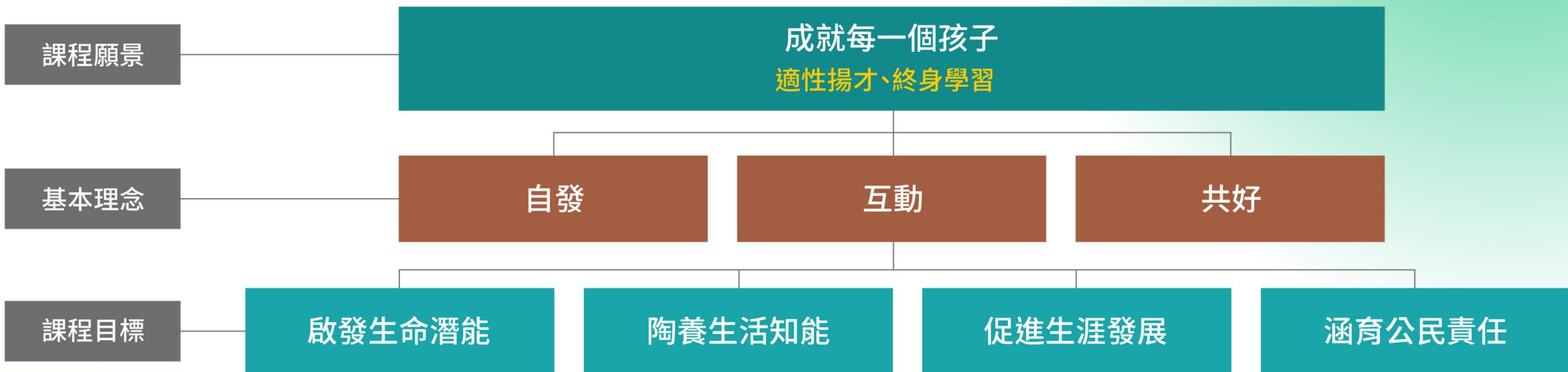


過去學習

核心素養



現在培養



12年國教願景架構圖

二、聖心是你們的得力助手

(一)重視每個孩子的獨特價值、培養品格與服務的精神

台灣聖心創校孫修女：「我們看重的不是孩子三年後某學科的成績，而是她三十年後對社會有什麼樣的正面影響力。」

(二)以人爲本

- 1.聖心關注孩子的獨特性，啟發她對生命的珍愛。
- 2.在團體生活中，孩子學習尊重每個同伴的價值，學習共享、共樂的關係。
- 3.服務學習是引導孩子體驗服務他人、共感的活動，激發自內心的關懷。

二、聖心是你們的得力助手

(三)輔導課之課程規劃與特色

- 1.以素養導向為課程核心，鼓勵與引導學生積極探索。
- 2.心理測驗-興趣量表。
- 3.大學科系與十八學群探詢。
- 4.職業世界初探與討論、職業參訪。
- 5.不定時分享大學營隊與講座訊息。

講座資訊分享：

「生涯發展教育」及「學生適性輔導」宣導暨親職講座

第一場次「青春地圖上的音樂夢」：10月20日(四)，線上參與。

承辦學校：新北市福營國中

第二場次「素養世代的教與學」：10月28日(五)，線上參與。

承辦學校：新北市青山國小

會議連結於活動前3日，公告於承辦學校官網及泰山文化基金會網站。

二、聖心是你們的得力助手

(四)高中部校本課程特色

- 1.自我領導力：高效能人士的七大習慣
- 2.閱讀理解：拓展學習觸角，訓練自我見解的能力
- 3.溝通表達：訓練演說、發表與團體分工的能力
- 4.國際教育：邁向雙語時代，培養專題探討的能力

(五)高中部各式活動

1.戶外活動：登山、飛輪、藍色公路



1.戶外活動：登山、飛輪、藍色公路



2.講座：生命教育講座、生涯講座、英文科演講



3.營隊：探索營



3.營隊：探索營



4.服務學習：索菲服務、聖誕報佳音



4.服務學習：索菲服務、聖誕報佳音



5.校內競賽：妙語比賽、國語文競賽、英文科演講



6.大學參訪



小測驗：

- 1.你的孩子喜歡什麼呢？
- 2.孩子在做哪些事情時，她會全心投入？
- 3.面對失敗與挫折時，她的態度是什麼？
- 4.未來想做什麼呢？

三、放手是一種練習

(一) 從生活中，經常問他「為什麼」

價值觀的形成會塑造青少年對自我的認知，練習做出自己的選擇，會讓孩子更知道屬於自己的多元樣貌。

(二) 提供青少年更多的團體經驗

青少年學習社會化的過程，經常需要參照、觀察、吸收他人對自我的認識，團體經驗也能加速學習人際關係、情緒覺察等能力。

三、放手是一種練習

(三) 累積青少年為一個人、一件事而奮鬥的經驗

眼界從自我需求拓展到他人需求，青少年更能從中體驗到服務的快樂，自我價值與善良的本性更能從中獲得連結。

(四) 提供少年足夠的留白

生活中的空白時間，應減少繁忙，不必要的外部期待會讓青少年忽略自我探索、自我安頓的練習機會。

三、放手是一種練習

(五) 陪伴、傾聽、等待，給他尊重與支持

青少年將叛逆、耍酷包裝自我，內在是他們有渴望被看見、被聽見的需要。衝撞、偏離常軌的行為，是青少年嘗試去探索、試探自己的方式。家長如果能好好陪伴青少年，青少年是會回來的。

三、放手是一種練習

(六) 提供典範

父母可以邀請不同工作類別、專長的長輩和青少年聊聊。
他們在各自的工作上有哪些甘苦，重視哪些職業價值，試著讓孩子思考。
「未來想過什麼樣的生活？追求什麼夢想？」

放手的同時，請溫暖地站在孩子身旁

QA時間



五、好站分享

認識自己線上資源分享:

- 1.大學選才與高中育才輔助系統ColleGo!
- 2.1111人力銀行Holland學職涯探索平臺

認識大學線上資源分享:

- 1.華人生涯網
- 2.IOH開放個人經驗平台
- 3.大學問
- 4.Urschool
- 5.大學網路博覽會

認識職業世界資訊:

1. 勞動部職業指南目錄
2. 國發會產業人才供需資訊網
3. 1111人力銀行九大職能星測評中心
4. 教育部iYouth青年國際圓夢平臺
5. 生涯探索系統
6. 演講-TEDxTAIPEI

謝謝聆聽

