**家有高中生了，喔… 嗯… 哇！…然後ㄌㄟ？怎麼辦？**

 **台中二中輔導主任 蘇世修 106.9.09**

**壹、大學多元入學 （以當年大學多元入學委員會公告為主）**

高中生

考試入學

甄選入學

考試分發錄取

個人申請

繁星推薦

1、2月

學科能力測驗

2月

術科考試

指定科目考試（大學校系採計3-5科，含術科）

報名

（統一彙辦）

7/1-3

3月

報名

（統一彙辦）

第一階段篩選

錄取生放棄入學

7月底

3月下旬

公告錄取

網路選填志願

（大學考試入學分發委員會）

第二階段甄試

4

月

大學公告錄取名單

8月初

正備取生上網登記就讀志願序

5

月

放棄分發或落榜

公告統一分發結果

* 103學年度起，各大學全面實施個人申請書面資料審查電子化。
* 103學年起繁推，醫學係由第三類抽出另成第八類，並需進行第二階段面試
* 104學年度各大學可自訂是否將大考中心英聽測驗成績納為入學檢定項目。
* 104學年指定科考限定三至五科。
* **學科能力測驗**

**一、報名及測驗時間**

報名時間為高三上學期，考試時間為高三寒假期間。

**二、五科考試範圍：**可只選考四科。

**國文**：高一、二、高三上必修國文 分選擇題以及國寫兩節考試。指考不再考作文，全

 卷選擇題。

**英文**：高一、二、高三上必修科目英文

**數學**：高一必修科目數學、高二必修科目數學A版

**社會**：高一、二必修科目地理；高一、二必修科目歷史；高一、二必修科目公民與社會

**自然**：必修基礎物理一、基礎物理二A；必修基礎化學（一）、基礎化學（二）；必修基礎生物（1）；必修基礎地球科學

**三、成績計算**

選擇題計分單選答錯不倒扣，多選題答對選項多於答錯選項數，得部分分數，亦即各單題最低分是0分。各科成績採15級分制。

* **指定科目考試**

**一、報名及測驗時間**

每年五月間報名，七月一、二、三日考試。

**二、各科考試範圍：**包含高中三學年必修及選修課程

* **相關升學網站**
* 大學多元入學升學網http://nsdua.moe.edu.tw
* 漫步在大學-大學校系查詢系統http://major.ceec.edu.tw/search/ceec.htm
* 大學甄選入學委員會http://www.caac.ccu.edu.tw/cacprotal/index.php
* 大學考試入學分發委員會<http://www.uac.edu.tw>
* 大學入學考試中心 <http://www.ceec.edu.tw/default.htm>

**貳、如何強化學習效果**

 **除了要求小孩「用功讀書」，更要注意:**

一、學習動機：為何而讀？有何目標？增加生涯與學系探索機會，如參加大學營隊、博覽

 會，多跟小孩討論覺得有趣的事物、生活經驗，職場經驗等。

二、協助策略：定、靜、安、慮、得

 定：目標、場地、作息（讀書、休閒）。--「天行健，君子以自強不息」

靜：場地靜、家裡靜、心方得以靜--適度的距離

安：安全、安身、安心。但求自在，但安心嗎？

慮：尋得意義、籌畫未來、瞭解自身、思考行為意義。

得：享受成果，整理成功經驗；分析原因，失敗中學習。

1. 紀律中的自由：人、事、時、地、物

1.人的部分：

2.事的部分：

3.時的部分：平日三-四小時，假日四-三-三原則

 4.地的部分：

 5.物的部分：

1. 自我壓力的調適，情緒的舒緩、安適、美好經驗連結。

三、父母的「定、靜、安、慮、得」

 定：穩住情緒、配合作息穩定。父母教養態度務必要一致，可以相互溝通協調。

 靜：聆聽、喜悅、冷靜的陪伴

 安：接觸新知，自己清楚篤定，小孩安心

 慮：孩子現在怎麼了？需要的是甚麼？我們可以做些什麼?可以不做些甚麼?

 得：欣賞孩子的成長，除了成績，看到哪些面向?

* + - 1. 視野多寬、眼界就有多高。引領小孩擴展生命的寬度與視野。
			2. 盡量不要問太多讀書考試，在學校有甚麼有趣的事情？在學校還好嗎？減少刺探的問句，就是閒聊天就好。
			3. 協助管理必要的生活需求。如吃的均衡、乾淨、安靜，情緒穩定
			4. 瞭解小孩的作息規劃，盡量配合，若無法配合，可與小孩溝通替代方式。
			5. 讓小孩可以安靜讀書，家庭活動暫時允許小孩缺席。
			6. 若小孩可以接受時，可提醒小孩作息的管控，但態度要略帶輕鬆，不要苛責「你看你都做不到還要人提醒。」若小孩重複忽略管理時間，表示時間規劃需要重新討論設定。
			7. 理解小孩壓力，接納一些不耐的情緒，若也有情緒可適當的回應如：「我知道你這時候壓力很大，但我不是被用來發洩的。你可以跟朋友聊一下，或是我們離開讓你靜一靜」或是：「我們這時壓力都很大，還是彼此冷靜一下再談」
			8. 多鼓勵，但千萬不要拿別人加小孩例子激勵小孩，會適得其反。
			9. 用解決的語言而非災難化或威脅、指責語言。如：「這部分較難，你看可以怎麼解決？我們可以幫甚麼忙？
			10. 必要時仍須堅持，親情不會因一兩次衝突而破碎。衝突後的溝通就是轉機。

**參、網路與手機使用問題**

 **一、青少年使用網路的動機**

 蕭銘鈞 (民88)研究，網路使用的動機主要有以下幾點：

1. 搜尋傳送下載課業或其他的資訊。

2. 立即知道最新的消息。

3. 替代傳統書信、打電話連絡方式。

4. 無聊、打發時間，純娛樂。

5. 與遠方友人接觸、保持連絡。

6. 增加平日與朋友聊天的話題。

7. 可以對眾人發表自己的觀感。

8. 發揮自己的創造力。

9. 結交新朋友。

10. 查詢人或某站的網路使用情形。

11. 扮演與現實生活中不同的身份，以及較為特殊的網路性愛。

在網際網路與手機上得到甚麼？失去甚麼？若不讓小孩用手機、電腦，他可以用甚麼替代以滿足需求？ 先看看自己小孩(或自己)有無網路或手機成癮

心理學家Young(1998)編制的一份「親子網路成癮問卷」，判斷小孩是否過度沈迷於網路而不自知。此量表共有20題，每題依照「總是如此」、「常常如此」、「經常如此」、「偶爾如此」、「甚少如此」分別給予5分到l分，如果該量表的得分超過80分以上，則是網路成癮的高危險群(詳見下表，此量表包括下列問題）：

1.是否常常上網太久，超過預設的時間？

2.是否常常因為上網而忽略日常例行的工作？

3.是否常常寧願上網也不願意和家人外出？

4.是否常常在網路上結交新朋友？

5.父母常常抱怨兒女花太多時間上網？

6.是否因為上網而影響學業成績？

7.是否回家的第一件事是檢查自己的電子信箱？

8.是否因為上網而導致社交行為退縮?

9.是否常常隱瞞自己的上網行為？

10.是否常常違背父母的規定，偷偷摸摸上網？

11.是否常常獨自關在自己的房間上網？

12.是否常常接到陌生網友的電話？

13.如果家人對小孩的上網造成妨礙，小孩是否會勃然大怒，情緒失控?

14.在接觸網路後是否變得比較容易疲倦及無精打采？

15.是否一旦離線後就忍不住想要再上網？

16.是否因為父母干涉上網而感到很不高興？

17.是否因為上網而放棄了許多休閒活動？

18.是否常常因為父母限制上網時間而感到很不高興？

19.是否常常寧願上網也不和朋友出去玩？

20.是否一旦離線後就會覺得心情低落、憂鬱或緊張，而上述的情形卻在上網

 後一掃而空？

（改編Young(1998).[On-line] Available:http://www．netaddiction.com）

**二、青少年使用網路的心理動機**

（一）自我認同的探索及追尋

（二）親密感及歸屬感的需求

（三）對於性的好奇與探索

（四）尋求獨立自主

（五）建立自尊以及學習網路相關知識

雖然網路似乎建構了一個烏托邦式的美麗新世界，但過度沈迷於網路也會造成許多負面的影響，尤其網路成癮。成癮行為包括了(Young，1996)：

1.會全神貫注於網際網路或線上服務活動，下線後仍繼續想著上網時情形。

2.對網路存有某種幻象與夢境，同時需要更多的時間在線上才能得到滿足。

3.上網時間與頻度愈來愈超出原先的預期，曾努力多次想控制或停止使用網

 路，但沒有成功。

4.一種想去停止或控制網路使用的持續慾念或徒然的努力出現，會覺得沮喪、心情低落或是脾氣易躁。

5.花許多時間在網路相關活動上，例知搜尋相關的網站、汰換或添購新的電腦周邊設備。

6.因為網路的使用而放棄或減少日常生活中重要的社交、職務或是娛樂休閒活動，為了上網甘冒重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險。

7.即使察覺網路使用造成的各種生理、心理、社交的傷害，仍照常使用網路；曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞涉入網路的程度。

8.上網是為了逃避問題或釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

**三、父母如何輔導青少年網路使用**

網路對我們的世界造成了極大的衝擊，帶來了許多驚奇和轉變。網路猶如超大型的多媒體圖書館，對青少年有著極大的吸引力。教育輔導人員及家長應該教導並協助青少年建立正確的網路使用觀念，使得e世代青少年能夠善用網路資源，並具備知識經濟時代所必需的資訊素養。如何介入青少年的網路使用行為，塑造健康而正向的網路使用，有以下幾點建議(King,1996;Suler,1998,2000;Young,1996)：

（一）具備網路使用之基本知識技術(但千萬別沉迷)

（二）了解並接納青少年的網路使用行為(了解動機後提供替代且具建設性活動)

（三）將電腦放在你可以看見的地方(家庭氣氛與布置的重點)

（四）訂定適當的規則(且要能堅持)

（五）網路社交的潛在危險：慎防網友的誘騙(多聊天，多聆聽)

針對以上各點，請檢視您做到哪些?有哪些是可以改進的?

**肆、青少年自我概念與自我認同**

**兒童長成為青少年象徵著準備成為大人。於是：「我是誰？」、「我是怎樣的人？」成為青少年發展最重要的課題。最需要父母理解之後的耐心接納與陪伴釐清得以再確認！**

**一、青少年自我概念**

* 自我概念：個人解釋自己，以便將對自己的印象、情感與態度組織起來；也就是個人對自己的整體看法。

**二、青少年自我概念的發展與特性**

* 青少年階段，個體更重視社會的反應：會由別人的觀點看自己，也因此影響對自己的觀點，通常透過比較與自我評估去建立自我概念。

1、可以用抽象與主觀的字眼描述自己，也會以個人的信念，動機與人際特徵為根據，陳述也更細密與深入。

2、改變速度最大。

3、具有明顯的性別差異。男生較重視自我的成就與能力的特質，故自我概念傾向於自我滿足與成就取向；女生傾向於社會性與尋求幫助取向。

4、行為與自我概念並非全然一致導致理想我與現實我的差距。

**三、青少年自我概念發展與兒童自我概念發展最大的不同**

影響青少年自我概念發展的因素：

 1、對父母的認同作用。2、父母教養態度。

**四、青少年自我概念的輔導**

1、提供成功的機會。設定依序、具體、只要努力一點就可達到的目標。

2、顯現對小孩的興趣與無條件的接納。不要拿來與他人比較。

3、點出小孩積極的動機，不只強調失敗與缺點。

4、多鼓勵，少批評與嘲諷。給於正向的回應！幫助青少年正向認同。

5、當小孩失敗或犯錯時要對特定的行為加以指正，但不要批評「他」這個人

6、預防他們因為恐懼失敗而害怕作新的嘗試。一定要以「問題解決」為主

7、欣賞小孩作有價值的嘗試並給予信心。

**伍、青少年情緒與輔導**

瞭解青少年情緒是要學習接納與因應青少年情緒。若青少年沒有先處理情緒，認知能力無法發揮。所以應先協助青少年辨識、表達情緒之後才有機會繼續溝通。

**一、情緒狀態對青少年人際關係影響：**

* 負向情緒容易導致人際退縮
* 情緒影響行為表現：如恐懼失敗可能導致退縮或是積極。但關鍵在於情緒類型、強度與因應策略。

**二、何以會有焦慮情緒？**

* 生活壓力：課業、人際、社團、自我期許、生涯規劃…
* 生理剝奪：青少年常見之生理剝奪：安全性、體能發展、休息、舒適感。
* 情緒剝奪：青少年常經驗的情緒剝奪：感受被忽略；情緒對抗與冷戰、缺乏接納、愛與

 鼓勵。尤其父母的情緒剝奪影響最大。

* 與環境（他人）的緊張與衝突：重複的不確定性、衝突與緊張情境；神經的過度刺激。親子衝突與同儕、師生衝突。

**三、情緒的陪伴**

 父母要先聆聽、接納小孩的情緒。進而以敏銳及關懷的態度也近似青少年的語言與行為反應青少年的真正感受，幫助認識並接納自己的情緒；學習表達情緒與感受

* 父母自身做好情緒管理可以示範、教導青少年因應與處理他人的憤怒或敵意。如「我訊息」的使用：「當你亂丟東西時，我感覺相當不公平，我這麼辛苦整理似乎不被重視，我覺得很沮喪甚至憤怒」。有時，安靜很有療效。
* 教導表達對他人情意，感覺到對小孩的愛就要說出口。
* 藉由聆聽接納協助處理恐懼與焦慮。溫和問：「怎麼了？看起來不開心」不要太急著安撫！
* 幫助青少年學習自我酬賞而非靠他人酬賞與評價。鼓勵而非讚美：「我欣賞你在埋怨後仍會做些事情補救，而不是只會埋怨，這樣我比較不擔心以後你的情緒會影響你的工作」VS「你好棒，會主動去解決問題」。有何不同？

**四、與小孩情緒衝突時：**

1、整理自己情緒，必要時先離開冷靜：「我現在沒辦法跟你說話，我需要冷靜」

2、同理小孩需要：「我知道跟朋友待久一點是很快樂的，只是我們的擔心也需要被注意到」

3、用「我訊息」反應情緒：「可是當你晚歸，我真的只能擔心，甚至生氣，覺得很不公平」

4、設定限制：「我決定以後你外出後沒有在規定時間回來，要先聯絡。聯絡不到就假設我們不同意。如果一次做不到，表示你選擇一個月不再和朋友在夜間外出」

陸、我想問的問題是:

柒、筆記: