

~輔導處新鮮報~

生涯輔導紀錄手冊認識

關於生涯輔導紀錄手冊給家長的話

從孩子一落地，每位家長就投入了無數的心力，提供大量的教育資源，希望孩子健康成長、快樂學習，並能選擇最適合的發展方向，逐步實現自己的理想。為此，學校協助學生建置「生涯輔導紀錄手冊」，希望彙集個人生涯規劃、進路選擇所需的資料，透過友善的輔導歷程，與家長一起展望孩子的未來，幫助孩子找到人生方向，並希望每個孩子都能擇其所愛、樂其所擇，悠遊於符合自己性向與興趣的天地中，盡情展現長才，發揮光熱，成為各行各業的翹楚。

從許多研究及實例驗證，如果孩子可以清楚自己的興趣及能力，並且設定好未來發展的目標，就較能心無旁騖、不畏艱難、堅定的朝目標前進。因為所做的是個人所愛，所以能完全投入、充滿熱情與活力；又因為有理想、有目標，所以願意堅持到底，其成就何以限量！

在強調適性揚才、多元發展的時代，我們相信每個孩子都有個人揮灑的天地。如何協助孩子發揮優勢能力並規劃生涯方向，是學校與家長共同的課題。建議您參考這本手冊的各項紀錄，找時間跟孩子聊聊、聽聽孩子的想法，必要時可與學校老師一起討論，以協助孩子在生涯洪流中，找到適合的航道，讓他們帶著滿滿的祝福，張帆遠颺，過著幸福、美滿、充實又有意義的人生！

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生涯輔導紀錄手冊，陪他找到適合自己的發展方向。

105版 105.8-108.6
國中學生生涯輔導紀錄手冊

學生個人資料：請妥善保管，並遵守保密原則

學校名稱：____縣(市)立____國民中學
國(私)立____(校名)
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	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	一年 班 號
二年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	二年 班 號
三年 班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	三年 班 號

1. 若遇學生異動(轉班、轉學等)，本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。
2. 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，以免遺失造成資料斷斷，影響後續生涯輔導之進行。
3. 學生畢業時，手冊發還本人參閱。部分資料若學校相關處室需留存，請自行影印。

104版 104.8-107.6
國中學生生涯輔導紀錄手冊

學生個人資料：請妥善保管，並遵守保密原則

學校名稱：____縣(市)立____國民中學
國(私)立____(校名)
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	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	一年 班 號
二年	班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	二年 班 號
三年	班 號	<input type="checkbox"/> 年 月 日由 國中(班)轉入 <input type="checkbox"/> 無異動	三年 班 號

1. 若遇學生異動(轉班、轉學等)，本紀錄手冊請隨學籍相關資料一併轉移。
2. 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，以免遺失造成資料斷斷，影響後續生涯輔導之進行。
3. 學生畢業時，手冊發還本人參閱。部分資料若學校相關處室需留存，請自行影印。



❖ 國中學生生涯輔導紀錄手冊-1



- 100學年度起，新生每人一冊（101學年度微調）
- 手冊可幫助學生澄清個人的性向、興趣、價值觀，瞭解家人的期待，及自己的學習表現（會考、學習成就、社團幹部、獎懲、職業試探結果等）比較適合哪一類學校及科別，做為升學選校參考



❖ 國中學生生涯輔導紀錄手冊-2

項目	分項目	填寫人	建議填寫時間
一、我的成長故事	(一) 自我認識	學生	每年9月，依年級別填寫
	(二) 職業與我	學生	
二、各項心理測驗	(一) 性向測驗	學生	測驗實施後填寫
	(二) 興趣測驗	學生	測驗實施後填寫
	(三) 其它測驗	學生	測驗實施後填寫
三、學習成果及特殊表現	(一) 我的學習表現	學生	每年9月、翌年3月，依年級別填寫
	(二) 我的經歷 (幹部、社團)	學生	
	(三) 參與各項競賽成果	學生	
	(四) 行為表現獎懲紀錄	學生	
	(五) 服務學習紀錄	學生	
	(六) 生涯試探活動紀錄	學生	

讓我們一起來瞭解家長和學校如何透過生涯輔導紀錄手冊，共同協助孩子進行適性輔導。



◆五、生涯發展規劃書

五、生涯發展規劃書

當學生即將完成國中學業，準備邁入下一階段學習時，應思考未來的人生目標，並根據自己的興趣、能力、價值觀，制定一個具體的生涯規劃。過程中可以隨時調整，但必須有明確的方向，別忘了可以尋求協助與諮詢。

◎ 生涯評估表
國中畢業後有意願從事的工作：

1. 先將自己理想的工作填在表格中。
2. 評估各項專業知識、技能、興趣、能力、價值觀與工作內容的符合程度。
3. 將每項工作的符合程度，以「非常符合」、「符合」、「一般」、「不符合」為標準，進行評估。

符合程度	非常符合	符合	一般	不符合
符合我的興趣				
符合我的能力				
符合我的工作內容				
符合我的工作環境				
符合我的工作時間				
符合我的工作地點				
符合我的工作薪資				
符合我的工作發展				
符合我的工作穩定性				
符合我的工作社會地位				
符合我的工作生活平衡				
符合我的工作學習機會				
符合我的工作挑戰性				
符合我的工作成就感				
符合我的工作社會貢獻				
符合我的工作社會地位				
符合我的工作生活平衡				
符合我的工作學習機會				
符合我的工作挑戰性				
符合我的工作成就感				
符合我的工作社會貢獻				

總計

參考生涯輔導紀錄手冊資料，親師生一起討論，依據孩子學習表現、專長、興趣等，並且考量想升讀學校的入學條件，初步完成個人升學規劃。

核心素養測驗結果	性向測驗分數最高的3項分測驗	興趣測驗分數最高的3項分測驗
學習表現(五學期平均成績)	國文 英語 數學 社會 自然 藝術與人文 健康與體育 綜合活動	

我想升讀的學校：

1. _____ 2. _____ 3. _____ (參考親師生生涯評估表)

家長綜合意見		
家長意見	綜合以上相關資料，我希望孩子選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 6. 就農 <input type="checkbox"/> 7. 其他 _____ 說明：	簽章
導師意見	綜合以上相關資料，建議學生選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 6. 其他 _____ 說明：	簽章
輔導教師(輔導小組)意見	綜合以上相關資料，建議學生選擇：(可複選) <input type="checkbox"/> 1. 高中 <input type="checkbox"/> 2. 綜合高中 <input type="checkbox"/> 3. 五專 <input type="checkbox"/> 4. 高職 (含實用技能學程、建教合作班等) <input type="checkbox"/> 5. 軍校 <input type="checkbox"/> 6. 其他 _____ 說明：	簽章

(本欄為申請高中職實用技能學程專用欄)

校名：_____

學生姓名：_____ ☐ 應屆畢業：九年 _____ 班 ☐ 非應屆畢業

承辦人：_____ 承辦處室主任：_____ 調查日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

認識適性輔導重要性-6

有了適性輔導，家長孩子不徬徨
沒有適性輔導，家長孩子心慌慌

適性輔導能讓孩子瞭解自我、認識環境、培養規劃與決策能力，在面對人生第一個叉路口時，作好如己所願的進路選擇。

選其所適

愛其所選



各位親愛的家長，您好：

新北市家庭教育中心多年來致力於推廣家庭教育活動，提昇家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，健全家庭成員身心發展，營造每個幸福家庭，以建立溫馨祥和社會。

為了提供貴家長更多、更好經營幸福家庭的訊息，茲摘要相關重要訊息如下，並請您撥空詳閱，也請大家善加運用家庭教育中心資源，踴躍參與相關課程及活動，讓您的家庭因著不間斷的共同學習、共同成長，而更使得家人更相愛、更幸福！

諮詢專線 幸福快遞

家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加區碼 02)

- 一、 **服務內容：**夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
- 二、 **服務時段：**周一至周五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。
 周六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00
- 三、 **面談諮詢服務：**請撥 412 - 8185 專線預約面談時間。



善用 3C 幸福 3T

「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」

「善用 3C 幸福 3T」官網：<https://iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t>

教育部於國際家庭日發起「善用 3C 幸福 3T」正向理念及愛家行動的目的，是從推展家庭教育的觀點上，關注現今社會幾乎「全民皆滑」的現象，是如何影響著家人關係，並聚焦於倡導民眾「正向使用」數位科技及社群媒介，使數位科技成為「家庭學習」及「家庭凝聚」的助力。

善用 3C	理念	內容	
	「正向使用」數位科技及社群媒體的力量	<p>一、數位時代的教養： 父母要做的 3 件事</p> <p>(一) 瞭解數位科技與社群媒體</p> <p>(二) 設定合宜的監控機制</p> <p>(三) 力行健康的使用型態</p> <p>二、運用家庭教育相關的數位學習資源—3i 學習網站</p> <p>(一) iLove 戀愛時光地圖：以年輕世代為對象，提供婚前交友及婚姻預備之數位學習資源。</p> <p>(二) iCoparenting 和樂共親職：以新手父母為對象，提供共親職之數位學習資源。</p> <p>(三) iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。</p>	
幸福 3T	理念	主題	活動內容
	增進家庭凝聚力	家庭共學 (Reading together)	以「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」—「全家共讀、同樂、一起動一動」(Reading together、Playing together、Running together) 的愛家行動，鼓勵民眾於生活中建立家庭共學的習慣，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康，並推出系列之家庭教育宣導活動。
		同樂 (Playing together)	
		一起動一動 (Running together)	

網站資源 幸福共享

● 新北市政府家庭教育中心網站資訊

歡迎至本中心網頁，查詢**最新訊息**、各項**家庭教育資源**或下載**出版品**參考。



● 家庭教育相關學習及服務資源介紹

網站名稱		主要對象	主要內容	網址
教育部 家庭教育網		全國民眾	查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊	https://moe.familyedu.moe.gov.tw
3i 學習 網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代	交友、 婚姻預備	https://ilove.moe.edu.tw
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期 父母	共親職	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我的家	家庭成員	家庭共學	https://iMyfamily.moe.edu.tw
教育部 全民資安素養網		家長	子女資安 素養指導	https://isafe.moe.edu.tw/parents/
教育部 中小學網路素養 與認知網路		中小學 學生 及其家長	網路素養	https://eteacher.edu.tw/Desktop.a.spx
網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA)		家長	過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用	http://nga.moe.edu.tw/

新北市立坪林國中因應COVID-19（武漢肺炎）

住宿生家長宣導通知單

敬愛的家長：

您好，新春平安健康，今年寒假適逢武漢肺炎爆發，教育部及本市教育局為了避免疫情因群聚效應而威脅到孩子們的健康，因此將開學日延至109年2月25日（星期二）開學，造成您的不便，請您見諒。然目前疫情尚未穩定，為了維護孩子們的安全與健康，以下事項請您與我們一起努力：

- 一、 學生晚自習時，由晚自習輪值教師量體溫並隨時注意學生的身體狀況，若學生出現上呼吸道症狀（發燒、頭痛、肌肉酸痛、咳嗽、流鼻水或喉嚨痛）時，會將學生先送至家長會辦公室隔離，通知家長帶學生回家休息並就醫。
- 二、 晚間9：00進入宿舍前，由舍監於教學區量體溫隨時注意學生的身體狀況，若學生出現上呼吸道症狀（發燒、頭痛、肌肉酸痛、咳嗽、流鼻水或喉嚨痛）時，立即通知家長帶學生回家休息並就醫。
- 三、 請協力家庭防疫工作，為家人準備適量口罩，孩子若有過敏性鼻炎或上呼吸道症狀，請家長為孩子自備口罩，倘若宿舍有出現上呼吸道症狀學生，其餘同學於也須配戴口罩只少14天保護自身健康。

學校儲備的口罩只提供給突然出現咳嗽、發燒的學生使用，請您諒解。

- 四、 住宿生每日量測體溫三次，安排如下：
晚間六點入宿舍洗澡前，量測體溫並乾洗手。
晚間九點入宿舍晚休前，測量體溫並濕洗手。
隔日外出上學前，測量體溫並濕洗手。

- 五、 其餘相關注意事項請參閱學校的通知單。

相關住宿生防疫聯繫窗口如下：

輔導主任：林中一/ 輔導組長：林璫

坪林國中：02-26656210 輔導處51、52 學務處31、32

生活輔導員：蔡淑敏0910038494

宿舍電話： 02-26656210分機58

您的孩子，我們視如己出，因此將以最嚴謹的措施來防範武漢肺炎的疫情，以確保每一位孩子都能在學校健康、安全的學習，如有不便之處，感謝您的諒解、配合與協助。


敬祝 闔家平安
輔導處109.2.21


輔導室安心文宣


親愛的同學們，面對新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)，我們的心難免會感到恐懼、不安，可能也會伴隨著某些特別的身心反應，此時此刻的我們該如何陪伴自己以及身邊的人呢？以下提供幾點安心小撇步，讓我們一起度過這次的疫情吧。





面對疫情時，可以如何調適自己的心？


 **減少訊息帶來的心理負擔：**適度接收相關訊息，每天不超過一小時，也避免睡前過度暴露在疫情訊息當中，以免恐慌。

 **接納自己的情緒反應：**對疫情感到緊張、焦慮都是正常的心理反應，不需要加以否定或壓抑這些情緒。

 **身心靈的自我照顧：**保持原本的生活作息，飲食均衡，充分休息，適度運動，讓我們內心的節奏平穩下來，感到安心。

 **轉移注意力：**將注意力轉移到其他興趣，如唱歌、跳舞等活動上，適度的與身邊的人說說自己的想法，寫下或畫下心中的感受。

 **放鬆練習：**專注的深呼吸可以讓緊繃的心情緩和下來，安排適合自己的放鬆活動，像是散步、書寫和繪畫等。

 **做好我們可以做的預防：**依照相關規定戴口罩，避免用手觸摸眼口鼻，落實肥皂勤洗手，多運動多吃新鮮水果，並保持一顆愉快的心情。

在疫情的這段期間，出現心情不佳或緊張的情緒，都是正常且可以理解的，但如果此情形持續一、兩周以上，已造成生活作息的困擾，建議找信任的家人、朋友及老師聊聊，也可以進一步到輔導室尋求專業協助。