



臺北市西湖實中

114學年度第一學期

學校日

輔導室報告



週週有傾聽 讀懂孩子心



臺北市
家庭教育中心網站
學習傾聽，
讓我們更相愛！

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，避免因為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！

輔導組

114-1西湖實中親職講座

電影裡的教養練習題

從光影故事裡，看見親職的溝通與成長

10/17(五)18:30-21:00 做孩子想說話的大人，談青少年親子溝通

10/31(五)18:30-21:00 陪伴孩子的挫折，建立自己與孩子的成長心態

11/7 (五)18:30-21:00 網路交友、人際關係相關議題

11/14 (五)18:30-21:00 認識青少年霸凌、自殺議題

11/21(五)18:30-20:30 在未知裡移動：談青少年的生涯探索

《以上共五場次，可重複參加》

報名請掃QR code

西湖實中3樓會議室

講師：黃柏威 諮商心理師

學經歷

國立臺北教育大學教育心理與諮商學研究所碩士

北醫附設醫院兼任諮商心理師

陽明大學兼任諮商心理師

晴天身心科兼任諮商心理師



電影裡的教養練習題

1.多關心陪伴孩子

近年來社會變化快速，家庭問題日漸增多，請各位家長每天陪伴孩子與孩子聊聊天，儘管只有10分鐘也可以留意到孩子日常行為喔！，若需協助請與導師或輔導室聯絡。我們也可以為您找尋相關資源協助問題之解決。

2.臺北市青少年發展暨家庭教育中心服務

項目有親子溝通、子女教養問題、夫妻相處、情緒調適等家庭
『家庭教育諮詢專線』：412-8185。（幫一幫我）。

3.轉知張老師服務

當家長或學生意識到沮喪、難過、失意、困擾時，也可以聯絡張老師喔！

透過以下方式與「張老師」聯絡：

※網路輔導：輔導員運用電訊方式在網路上與當事人溝通，陪伴當事人面對與因應各項生活、心理適應困擾。

「張老師」網路輔導：開放時間為：

星期一至星期六 6:30PM至9:30 PM <https://reurl.cc/89Y090>

※電話輔導：以電話協談方式，協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾，並可針對當事人立即性問題處遇。

免付費電話：1980（依舊幫您）。

1.技藝教育課程

九年級參加技藝教育課程同學，上課時間為每週二下午(9/16~12/09)，表現優異同學亦有助於未來高中職與五專申請，請家長鼓勵同學積極參與並認真學習。

2.生涯發展教育活動

- (1)09/05(星期五)第6節辦理七八九年級職業達人宣導活動—【鼓動人生~跟著節奏找到人生的方向】。
- (2)八年級生涯闖關活動訂於本學期09/26(星期五)第6-8節辦理，結合職業達人與社區產業店家參訪，讓學生以闖關的方式認識不同領域的工作職場。
- (3)12/19(星期五)第6-7節辦理七八年級家長職業分享，讓孩子有更認識工作世界的探索。

3.多元進路宣導講座

- (1) 10/29 (星期三) 19:00-21:00舉行親職教育講座-【人生的課題-生涯規劃】，歡迎各位家長踴躍參與，進而更加了解升學進路管道，一起陪同孩子進行生涯規劃。
- (2) 12/05 (星期五) 第6-7節進行七八九年級多元進路暨技職教育宣導，讓學生更加瞭解技術型高中各職群內容、綜合型高中及未來升學管道介紹。

1.技藝教育課程

九年級參加技藝教育課程同學，上課時間為每週二下午(9/16~12/09)，表現優異同學亦有助於未來高中職與五專申請，請家長鼓勵同學積極參與並認真學習。

2.生涯發展教育活動

- (1)09/05(星期五)第6節辦理七八九年級職業達人宣導活動—【鼓動人生~跟著節奏找到人生的方向】。
- (2)八年級生涯闖關活動訂於本學期09/26(星期五)第6-8節辦理，結合職業達人與社區產業店家參訪，讓學生以闖關的方式認識不同領域的工作職場。
- (3)12/19(星期五)第6-7節辦理七八年級家長職業分享，讓孩子有更認識工作世界的探索。

3.多元進路宣導講座

- (1) 10/29 (星期三) 19:00-21:00舉行親職教育講座-【人生的課題-生涯規劃】，歡迎各位家長踴躍參與，進而更加了解升學進路管道，一起陪同孩子進行生涯規劃。
- (2) 12/05 (星期五) 第6-7節進行七八九年級多元進路暨技職教育宣導，讓學生更加瞭解技術型高中各職群內容、綜合型高中及未來升學管道介紹。

多元升學入學管道宣導：

一、10月29日晚上19:00-21:00

親職講座-人生的課題-生涯規劃

二、12月5日第6-7節

多元進路暨技職教育 宣導

三、12月19日第6-7節 家長職業分享

四、115年3月晚上19:00-21:00

辦理適性入學 宣導

五、九年級技藝班114-2報名

即將在10月開始校內報名

臺北市第二代校務行政系統

家長登入宣導

114.09.13

進入西湖實中網站首頁
下方欄位「家長園地」下→
點選第一個「**校務行政系統**」



西湖實中的日常
Facebook 粉絲團 1,363 位成員

12:45 12:45 (臺灣時間)

Google 日曆

家長園地

- 家長會
- 學校日
- 因應事申請
- 安心教學輔助
- 校務行政系統**
- 動植物生態系
- 電子報及相關新聞專區

行政園地

- TAPEDION
- 辦公文系統
- 校務行政系統
- 市府捷運資訊
- 人權標章系統
- 府選委會系統
- 西湖實中地圖
- 知識管理平臺

教師園地

- 教師會
- 台灣好大
- 教師評量
- 教師諮詢網
- 教師績效評量
- 職業預約系統
- 教師在職研習網
- 臺北市教學輔導教師
- 桃園內大型轉運作的發

資訊公開

- 地點租借專區
- 艾瑞女士專區
- 生物平等專區
- 辦公室標章區
- 行政檢討報告
- 附加校園服務專區
- 西湖實中課程計畫
- 置安原則及檢討計畫
- 中高程校程發展計畫
- 廢油轉賣計畫及公報專區

常用連結 Link

SHW

新住民學力學習資訊網

新北市家庭教育

學生水域活動安全訓練

臺北市課程教材資訊

線上資料庫地圖查詢系統

新北市學生千萬

新北市學生千萬

TAPEDION

臺北市政府教育局

交通安全警察入口網站



1. 點選「內湖區」



選擇學校

- 國立臺灣戲曲學院附設國中
- 臺北私立方濟高級中學
- 臺北私立達人女子高級中學
- 臺北市立內湖國民中學
- 臺北市立麗山國民中學
- 臺北市立三民國民中學
- 臺北市西湖實驗國民中學**
- 臺北市立東湖國民中學
- 臺北市立明湖國民中學

2. 點選「西湖實中」

家長請使用**單一身分驗證**登入，如帳號登入有疑慮請洽教務處資訊組(分機118)



臺一身分驗證

直接登入

臺北市國中第二代校務行政系統

操作說明

- 新生請使用「臺一身分驗證」登入。其他...尚未有臺一身分驗證帳號請點選其他登入人或於111學年度第2學期起發開的紙及...人。
- 請點選...
 - 密碼錯誤3次，將鎖定35分鐘，請輸入再登...
 - 家長請使用「臺一身分驗證」登入。如果...
 - 尚未在第一成功輸入密碼(電子郵件或...，請至...建議使用Chrome, Firefox以取得最佳的使...
 - 第一次登入後請確認修改密碼。
 - 密碼由英文請注意大小寫。
 - 驗證碼英文不分大小寫。
 - 臺中校務行政系統密碼。

我的免試入學

我的填寫查看區

服務學習歷地

我的綜合表現

1. 點選「我的填寫查看區」

題目	開始日期	結束日期	操作
我的成長故事/(一) - 自我認識	隨時	隨時	我要查看
我的成長故事/(二) - 草葉與我	隨時	隨時	我要查看
學習成果及特殊表現/(一) - 我的學習表現	隨時	隨時	我要查看
學習成果及特殊表現/(二) - 我的經歷	隨時	隨時	我要查看
學習成果及特殊表現/(三) - 生涯試探活動紀錄	隨時	隨時	我要查看
生涯統整面面觀/(一) - 生涯	隨時	隨時	我要查看

2. 點選「我要填寫」， 進入【家長的話】

我的填寫區

以下是您查看孩子各項資料後，填寫

尚未填寫的項目

應填寫項目

開始日期

結束日期

家長的話

我要填寫

升學進路建議

我要填寫

透過此系統，家長可查看孩子在校的各項表現，
請依照下面的步驟，就完成審閱的動作囉！

1. 選擇您要填寫的年級



2. 查看孩子幾年級時的資料

3. 查看孩子的各項資料

4. 勾選您查看小孩的各項資料

5. 寫下給孩子的鼓勵與建議

6. 完成後按儲存，注意至少要勾選一項才可存檔

特教組

1. 本學期特教轉介鑑定：

自9月1日至9月5日為止，未來若有學生需要申請特教鑑定服務，請家長或導師可再行提出，進後安排資料收集期程，特教組教師將與貴子弟合作找出學生學習困難核心，進行相關測驗評估。鑑定目的在於親師合作找出學生學習困難核心，以專業團隊方式提供多元學習輔助及未來升學輔導。

2. 九年級十二年就學安置

預計12月初報名，115年1月送件，4月放榜

1. 如有疑問請洽特教組27991817#413、414、415。