

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」

先專心聆聽孩子的想法與感受，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 西湖賓中親職講座

## 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



西湖賓中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

當家長或學生感覺到沮喪、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/89Y09o>

※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）。

輔導組

## 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」





## 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)



## 臺北市國中第二代校務行政系統

單一身分驗證

其他登入



### 操作說明

- 師生請使用「單一身分驗證」登入。其他：尚未有單一身分驗證帳號請點選其他登入。登入將於111學年度第2學期起關閉教師及學生登入。
- 家長請使用「單一身分驗證」登入。如你尚未有單一身分驗證帳號(電子憑證)，請至[臺北市單一身分驗證](#)網站或下載點鐘APP進行電子綁定。
- 第一次登入後請儘速修改密碼。
- 密碼含英文請注意大小寫。
- 驗證碼英文不分大小寫。
- 密碼錯誤3次，將鎖定15分鐘，請稍後再登。
- 建議使用Chrome, Firefox以取得最佳的使用體驗。
- [臺中校務行政系統服務網](#)。

忘記密碼

新生點我填寫

其他說明



我的免試入學

我的填寫查看區

服務學習題地

我的綜合表現

## 1.點選「我的填寫查看區」

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)・職業與我

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

## 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

#### 需要填寫的事項

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

家長可透過此系統，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，後安排資料收集期程，特教組教師將與貴子弟進行相關測驗評估。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。