



關於輔導處的Q&A

1. 輔導處提供哪些服務？

知心會談表單



A：輔導處提供的服務項目包括個別輔導(個別晤談)、小團體輔導、心理測驗、生涯及升學輔導、生命教育及性別平等教育等主題性講座。

A：1.想要改善一些生活上的適應問題。

2. 什麼情況下我可以找輔導處的老師幫忙？

例如：剛入學不太習慣、擔心自己課業被當、出缺勤狀況不佳、想知道人際關係的互動技巧(如同學、朋友、感情)...等。

2. 想要更深入的自我探索。對未來的生涯規劃有些焦慮、不確定自己的興趣、對自己的某個部分想要有更深的認識...等等。

3. 想考慮轉科、轉學、重考，有些地方還不太確定，需要找人討論。

4. 對升學方案或升學準備過程不太瞭解，想要及早清楚相關資訊。

5. 在準備學習歷程檔案、升學資訊或口試的過程中，遇到了一些疑惑，想找老師討論。

6. 遭遇突發的外在壓力事件，而造成的創傷。如：地震、水災、車禍、喪親、分手、遭受性騷擾或其他事件。



7. 覺得自己的生理上出現一些異常的訊息。如：突然大吃大喝、或不想吃任何東西、已經持續一段時間的失眠、情緒相當的低落、憂鬱、沮喪、孤單等。
8. 覺得最近很無聊，對什麼事情都沒有興趣，想找個人說說話。

3. 聊天與諮商晤談有何不同？

A：諮商晤談是一個有計畫，有目標的談話。透過晤談建立起信任關係讓同學們逐步的敞開自己，在輔導老師或諮商師的專業引導下，使同學們藉由自我探索找到問題的解決方法，這就是它與聊天不同之處。

4. 如何妥善安排我的高中生活？

A：學習自我管理，並作好時間安排是高中生將面臨的重要功課。由於在校學習的科目多、需要課後複習的時間也多，上了一整天課之外，可能還有課後的補習等等。如果能夠將學習的時間與休閒的時間做好均衡的分配，就能夠渡過一個愉快且有意義的高中生活。如果你想進一步了解如何擬訂學習計畫，歡迎到輔導處找老師討論喔！

5. 身為孩子的父母親，我該如何陪伴我的孩子？

A：在高中階段的孩子慢慢學會獨立自主，學習面對自己的人生，因此，父母親的角色宜從主導、權威的方式轉變為更多的傾聽與陪伴。當孩子遇到困難或問題時適時的給予協助，讓孩子感受到您的關心和了解，將有益於孩子身心及情緒方面的穩定。