

國立高餐大附中108學年度學校日
班親會 學習陪伴 親職講座

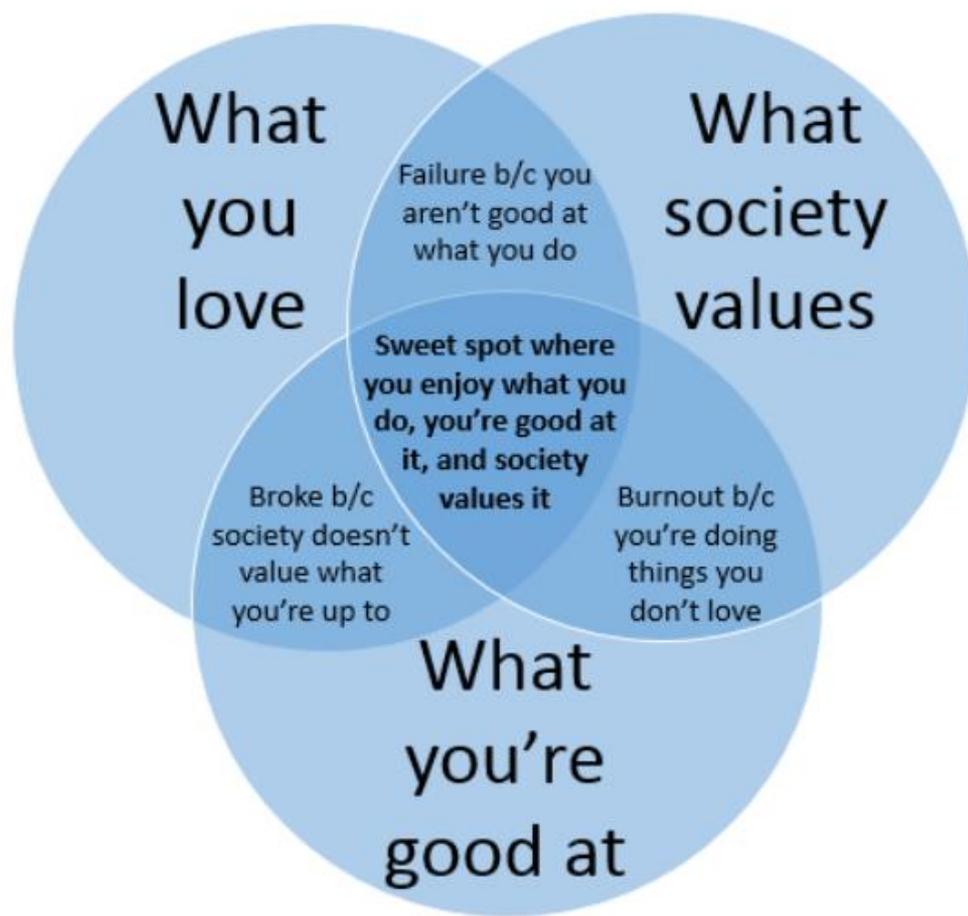
輔導主任 郭明惠老師

108.9.22 8060705分機41



什麼是技術型高中?和高職差在哪?

○ 基礎學科和專業技術同等重要!!



高中生活大哉問

1、念完高中就一定可以上大學?! (X)

「還是要努力才有收穫」

2、高一先玩，高二、高三再唸書還來的及 (X)

「科技校院繁星與甄選要看在校成績」



陪伴高中學生需要知道的事情～

一. 高中國中大不同

二. 自由、自主與自制

三. 培養優勢能力

四. 建立適當的自我期待



高中國中大不同～孩子正在經歷的事

- 心態的調適：這是一個全新的開始…
- 課程的挑戰：
 1. 課程是學分制（拿到的及格學分數和畢業證書息息相關）。
 2. 證照考試的壓力。
 3. 畢業後升學或就業的抉擇。



高中國中大不同～家長能提供的協助

- 每週至少有2小時/半天的時間陪伴孩子。
- 開始幫助孩子練習自我負責的態度。
- 從新聞或網路（line）蒐集未來的相關科系及出路的資訊。



自由、自主與自制～孩子正在經歷的事

- 老師、父母的管教變得相對開放
- 想要與需要的挑戰
- 考試準備與完成作業的自主管理



自由、自主與自制～家長能提供的協助

- 尊重≠放縱：練習自我管理
- 有條件的自由：1. 獎勵和限制一樣重要
2. 態度包容、彈性
- 改變慢慢來：1. 瞭解青少年的身心發展特徵
2. 漸進式的改變策略



培養優勢能力～孩子正在經歷的事

- 尋找個人興趣：非學業→學業
- 找出優勢能力：增進學習動力
- 能力和興趣的適配



培養優勢能力～家長能提供的協助

- 增加生活經驗：鼓勵學習參加社團、班級活動、群科活動、競賽...等，培養孩子處理事務的執行力及團隊合作的協調力
- 找到孩子的成功經驗：正向看待孩子的能力差異

• 條條大路通羅馬～選擇合適的生涯進路



建立適當的自我期待～孩子正在經歷的事

- 快滿16歲了，期許自己是…
- 過去是班上前幾名VS. 高中成績
- 自我期許VS. 父母期望



建立適當的自我期待～家長能提供的協助

- 每班只有一個第一名：鼓勵孩子保有自己的特質
- 自信的培养：結果預期VS.學習動機
- 同行的陪伴



鼓勵孩子成為更好的自己

擁有相對優勢能力
讓自己不可替代



聽聽孩子怎麼說

歡迎 優秀校友 西餐大廚系
白博華學長



Q&A時間



謝謝您的參與和聆聽！

