

親情

第壹零伍期

發行人：呂淑美

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國108 年 5 月

親愛的家長 您好！

孩子們學習的時序已進入下學期，經過了一學期的適應、忙碌以及生活與課業上的充實，又是即將進入下一個學習階段的時期。高二的孩子們經歷選組之後，會有新的班級以及課業要適應；高二的同學們在下學期，儼然進入「準考生」的狀態，為即將到來的高三生活預備。而高三在種種升學的壓力與挑戰之間，則是瀰漫著一股依依離情；在忙碌之際，也一邊與這個生活了三年的場域進行道別。在加上升學制度以及課綱的變化，連年皆有調整，對於孩子來說，又增加了不確定性。在這個時節，不論哪一個年級的孩子，皆面臨了結束及接踵而來的新開始。

面臨新開始以及生涯抉擇之際，在期待與盼望中，孩子的內心世界亦可能會經歷些許困惑與焦慮。輔導室期許孩子在生涯之路上，能夠為自己做出適合自己的選擇，因此辦理了許多相關的活動，鋪陳孩子了解自己的動力、堆疊孩子面對選擇以及望向未來的勇氣，協助孩子望向內在探索自己，也向外了解生涯場域的趨勢與相關訊息。本期的親情將，以及面對生涯選擇時需要探索的方向，亦邀請家長們一同回顧孩子們這學期參與過的活動、與家長們分享參與孩子生涯選擇的小方法，並對最新的升學制度進行概況介紹。陪伴孩子的路上，輔導室與您同行。

Part1 生涯實踐裝備站：生涯金三角



「我不知道我要去哪個科系比較好？」

「營隊都選上了，都去參加好嗎？怎麼取捨？」

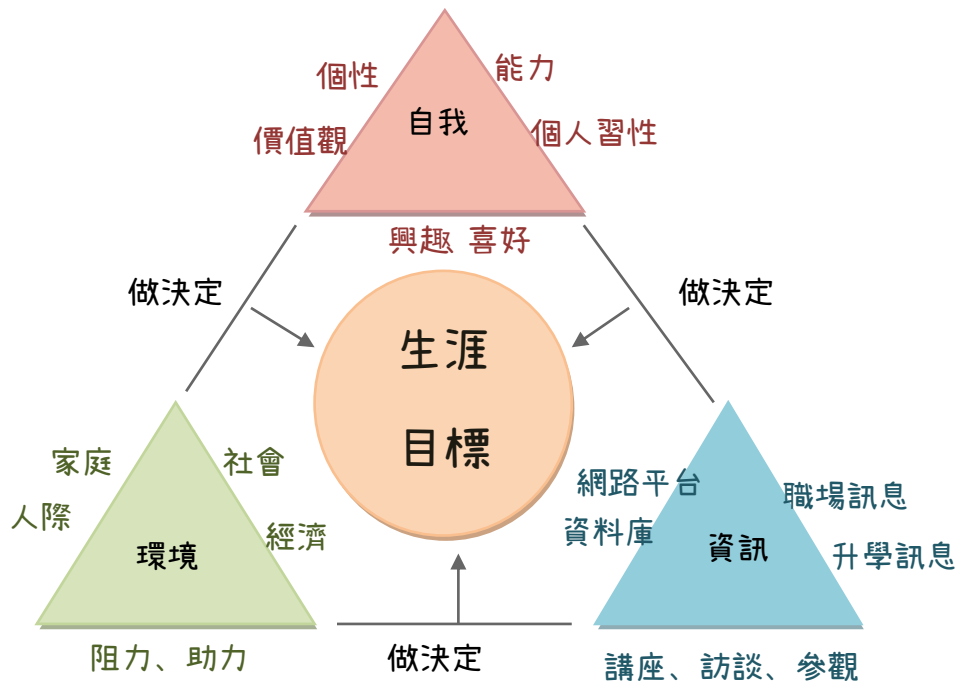
「我要不要加入志工服務？」

「選社會組還是自然組比較好？」

「我要不要選社幹？還是專心複習比較好？」

在人生的道路上，常常會面臨許多選擇的時刻：像是在日常生活中一個餐會的規劃、旅遊行程安排或者家庭中的各種決定，或者會影響著下一個生命階段的「**生涯選擇**」。在高中階段，需要孩子進行好好的思考、探索以及做出決定的生涯選擇包含高一的選組、高二高三的選校、選系等，當孩子畢業後出了社會，高中時的生涯選擇可能也連帶著影響孩子的職業、工作場域以及生活型態。當選擇機會出現時，有些孩子會感到徬徨、不知道該怎麼選擇；有些孩子則是較為猶豫，即使有自己的想法，仍對於自己的選擇好不好、對不對有些懷疑；有些孩子則是在設定目標後，不曉得從何開始、如何達成、不知道怎麼設定計畫。「哪一種比較好？」常常是在學生的生涯選擇出現時，在內心會出現的疑問。面對類似的詢問時，如何協助孩子進行生涯目標的擬定？生涯選擇裡又有哪些向度需要探索和準備？如何更接近自己的理想目標？若您在協助孩子做生涯決定的過程中，出現了這些困惑，那麼生涯金三角，能夠提供您一個生涯規劃的架構，讓生涯問題有效率的各個擊破、讓裝備完整，能夠更從容地邁向生涯目標。

生涯三角模式為Swain所提出，認為一個人目標的決定以及達成，與1.自我認識的程度、2.個人與環境的關係、以及3.教育和職業的探索三個部分有關，若對於這三個部份的了解程度、準備度越充足，則越能夠做出適切的生涯選擇，也越能夠達到自己設定的生涯目標。生涯三角模式可以由一個圓形以及三個三角形所構成的圖來進行了解：中心的圓是個人想要達成的生涯目標，而這個目標受到旁邊三個三角形所影響，分別為個人(紅色三角形)、環境(綠色三角形)以及資訊(藍色三角形)。



自我

指的是自我認識、自我認識，像是對於自己人格特質、價值觀、習慣、舉動等。以選組、校系選擇來說，孩子需要從平時學習表現以及考試成績來判斷何為自己在科目上的優弱勢，輔導室也會運用心理測驗幫助孩子了解自己的興趣以及性向（潛能）。而在課程以及與同學相處的過程中，則會進一步的以活動或者同儕的回饋來探究孩子的個性、看待事物的想法以及做決定的風格等等。只要對自己的了解程度越高，就越能夠幫自己找出一個喜歡又適合的生涯目標喔！

環境

包含了個人與家庭、人際、社會之間的關係、社會發展的趨勢、以及前向可能形成的阻力與助力。舉例來說，對於高中時期的孩子來說，同儕的力量也不容小覷，時常看見孩子因為其他同儕的影響，產生的探索自己生涯目標以及未來的動機，甚至會在日常生活中討論對生活的藍圖。而家長在孩子的生涯選擇中，絕對是一個有影響力的角色。對孩子的生涯選擇來說，家長的意見、以及家中成員的畢業學校、職業類別，常常間接或直接的影響孩子在生涯上的選擇。而學校也會請孩子在做生涯選擇的過程中與父母討論、與父母交換意見，除了傾聽父母對自己生涯選擇的建議，也讓父母了解自己的生涯考量。家長若能夠在了解孩子的生涯選擇後，提供實質或者心理上的支持，對孩子的未來通常能產生助力，讓孩子更勇於去構築自己的未來，並進一步產生舉體的實踐行動。

簡單的來說就是訊息層面的了解，包含了升學管道、大學校系的內涵了解、工作現場以及職業趨勢等。輔導室除了生涯規劃課程之外，亦辦理大學校系講座、選組說明會、升學說明會、備審資料講座等，協助學生了解十八學群、多元的升學管道以及其選組、選校系所需要的資訊。除此之外，現今資訊的開放度高、網路平台的使用便利以及資訊更迭速度快的處境下，孩子只要在搜尋欄鍵入關鍵字，就能夠即時地找到相關的訊息，學校除了擔任資訊的提供者，亦在課程或者活動上培養孩子蒐集、篩選以及分析訊息的能力，期待孩子能夠維持主動性，自動自發地去了解自己所需要的資訊。

圖文：整理改編自金樹人(2011)·生涯諮商與輔導(重修版)

經由自我了解程度提升、環境所提供的支持以及資訊探索充分，孩子就能夠裝備足夠，為自己選擇一個自己喜歡、能力所及，適合的生涯目標，並進一步邁出步伐、動手實踐。親愛的家長，不妨以這個生涯金三角作為架構，與孩子聊聊他們的夢想，或許夢想有一天能夠不止是夢想。

裝備小練習：

- 1.請您找出最近需要做決定的事件，試著在生涯金三角中填寫出您目前在三個向度搜集到的訊息，以及待釐清與探索的部分。進一步與孩子分享您做決定的考量以及感受，諮詢孩子的意見。
- 2.若孩子或另一伴有生活中需要做決定的事，請協助他完成以下的三角型。
- 3.用這個金三角模式，彼此分享一個過去做決定的經驗，並邀請彼此給與回饋及建議。



Part 2 生涯裝備擴充中：生涯活動錦集

在 Swain 的生涯金三角模式中，相信家長們也看見了學校替孩子們辦理了許多的生涯活動為孩子裝備達到生涯目標所需要的探索以及資訊。雖然家長們無法實地的參與，但接下來讓我們一起來回顧孩子們參加活動的精采紀錄。

校系宣導

本學期辦理了 23 場國內外校系宣導，邀請國內外大學教授親臨，讓孩子能夠自由挑選自己想要的科系進行了解，並且能夠直接與教授進行交流，協助孩子了解 18 學群以及科系的選擇。



模擬面試

(一般模擬面試、專業模擬面試、重複演練模擬面試)

每年輔導室皆會替高三孩子辦理模擬面試，邀請教授以及各界專家(如台大醫院醫師)協助孩子進行面試的準備，讓孩子在正式參加申請第二階段的指定科目檢定前，有機會反覆練習，熟悉面試的情境，讓孩子不怕場、有自信，更能順暢表達自己。



生涯講座：校友職涯分享

今年有幸邀請本校畢業校友范耀云學姊回到新竹女中，與學妹學弟分享出國求學、求職的生涯歷程及所見所聞。耀云學姊由個人的經驗以及學妹的提問出發，不只分享求學及求職經驗，更提醒學妹們重視自己的文化以及培養素養厚度，在發揮專業之外，而進一步使自己更自信自在。



Part3 輔導室陪您成為孩子生涯路上的後盾

面對孩子生涯選擇中可能會遇到的問題，以及考招制度變革、升學制度多元、生涯訊息繁雜的處境，除了孩子以外，輔導室亦相當關心家長們在陪伴孩子的過程中，可能會面臨的身心衝擊或者感到辛苦的部分，因此舉辦相關活動，提升家長心中的安穩。輔導室深知家長若能穩定、安好，對於孩子將是莫大的助益。

家長成長團體

本學期輔導室特地開設家長成長團體，邀請精神科姚佩宇醫師擔任團體領導者，帶領家長們探索教養孩子的心路歷程，相信家長們經過成長團體後，不論在身心狀態或者教養方式上皆感受到探索、分享以及支持帶來的賦能，更從容優雅的迎接孩子的種種生命狀態。



家長說明會

高二的孩子本學期面臨了選組的生涯任務，而高二、高三的孩子則是面臨即將升大學的挑戰。輔導室辦理各種家長說明會，使家長能夠了解孩子現階段的生涯處境。

家長讀書會

每個學期皆會舉辦家長讀書會，邀請家長藉由書裡不同議題的探討，找尋自己心靈的後盾以及教育孩子的能量。



還記得您在孩子這麼大的時候，對未來有什麼期待嗎？

在這樣的期待中，是否也有些許的徬徨與不確定呢？

父母或家中成年的家庭成員，常是孩子在這個世界上最早觸及、最親近的生涯楷模。邀請您與孩子分享，像他這麼大的年紀時，您心中所抱持的目標或者夢想；或者與孩子分享您的求學、求職故事。藉由您的親身經歷、孩子對故事的好奇，不但能夠提供孩子對職涯的具體經驗，也能夠讓您與孩子更貼近喔！

延伸閱讀

凝視優秀篇 (文章來源：englishok)

【親子天下創辦人何琦瑜：學會認輸 才能認識更好的自己】



面對升學篇 (文章來源：親子天下)

【比補素養更重要的事情是，多問孩子「為什麼喜歡？」】

素養從生活來篇 (文章來源：翻轉教育)

【新課綱上路，心測中心主任陳柏熹：別急著送孩子去「補素養」！】



好書推薦

為何我們愛得，又傷又痛？：終止親子彼此錯待，
教養專家破除以愛為名的控制、依賴、寄生、批評，
找回家的歸屬感。

【盧蘇偉，2019，天下生活】



相信自己是夠好的媽媽：是犧牲，還是責任？是妥協，還是平衡？放下對母愛的執著，恢復你的生命彈性，重新找回愛自己的方式。

【洪仲清，2019，麥田出版社】