

113學年度  
第2學期

# 臺中市立文華高級中等學校

## 家庭教育推動小組暨 學生輔導工作委員會

時間：114/6/12 (四) 12:10  
地點：線上會議



113學年度  
第2學期

臺中市立文華高級中等學校  
家庭教育推動小組暨學生輔導工作委員會

主席致詞

# 家庭教育重要事項宣導

- 依據家庭教育法第9條，高級中等以下學校(含幼兒園)之推展家庭教育工作人員每/應接受**4小時**以上家庭教育專業研習(含線上研習、實體課程研習等)，以強化協同推展家庭教育之知能。
- 為依規落實本校推展家庭教育工作，家庭教育工作人員依規接受4小時以上家庭教育專業研習，並於每年**12月初前至家庭教育成果填報網站(<https://family.tc.edu.tw/>)**完成填報。
- 本校家庭教育研習合併本學/導師知能研習辦理，若無法參加之同仁，煩請至數位學習課程「**教育部磨課師平臺-教師e學院專區**」進行選修。

# 家庭教育重要事項宣導

臺中市家庭教育輔導團：<https://family.tc.edu.tw/>

The screenshot shows the website interface for the Taichung Family Education Guidance Group. The main banner features the group's logo and the text "臺中市家庭教育輔導團" and "學校行事曆及課程活動成果填報網站". Below the banner is a navigation menu with items like "最新消息", "家庭教育中心", "教案資源彙編", "全市活動查詢", "各校活動統計", "家庭教育人員", "家庭教育行事曆", "登入帳號密碼", and "填報". The "登入帳號密碼" button is highlighted with a red box. Below the navigation menu is a "學校登入" form, also highlighted with a red box. The form includes fields for "行政區" (set to "西屯區"), "學校名稱" (set to "文華高中"), "密碼", and "驗證碼" (displaying "46021"). There are "確定登入" and "忘記密碼" buttons at the bottom of the form.

臺中市家庭教育輔導團  
學校行事曆及課程活動成果填報網站  
臺中市家庭教育中心

最新消息 家庭教育中心 教案資源彙編 全市活動查詢 各校活動統計 家庭教育人員 家庭教育行事曆 登入帳號密碼 填報

學校登入

行政區 西屯區

學校名稱 文華高中

密碼

驗證碼 46021

確定登入 忘記密碼

忘記密碼者，請選擇您的學校，輸入驗證碼後，按下「忘記密碼」按鈕，即可。  
新學年度第一次登入，請務必先修改學校年度資料，才能開始輸入行事曆。

# 家庭教育重要事項宣導

臺中市家庭教育輔導團：  
<https://family.tc.edu.tw/>



臺中市家庭教育輔導團  
學校行事曆及課程活動成果填報網站

臺中市家庭教育中心

最新消息 家庭教育中心 教案資源彙編 全市活動查詢 各校活動統計 家庭教育人員 家庭教育行事曆 交通資訊 輔導員登入 成果填報

西屯區文華高中(登出) 學年度 112 新增一項家庭教育課程及活動

- 首頁
- 下載區
- 各校必填報資料
  - 學校基本資料
  - 變更登入密碼
  - 年度資料維護
  - 年度行事曆
  - 活動成果填報
  - 家庭教育工作人員人數填報

序號	項目	辦理日期	時間	類型	活動名稱	時數
修改 刪除 1	二、實施家庭教育課程及活動~3.學校之推展家庭教育工作人員(含教師、專業輔導人員、行政人員等),每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數	2023/8/28	8:30~16:30	性別教育 其他家庭教育事項	112學年度導師輔導知能研習暨學務會議	8
修改 刪除 2	二、實施家庭教育課程及活動~3.學校之推展家庭教育工作人員(含教師、專業輔導人員、行政人員等),每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數	2023/8/29	8:00~12:00	情緒教育	SEL社會情緒學習之內涵與架構活出SEL精神的三部曲	4
修改 刪除 3	二、實施家庭教育課程及活動~1.每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動	2023/9/16	8:00~12:00	親職教育	全校親師座談會	4

# 家庭教育重要事項宣導

臺中市家庭教育輔導團：<https://family.tc.edu.tw/>

臺中市家庭教育輔導團

學校行事曆及課程活動成果填報網站

臺中市家庭教育中心

最新消息 家庭教育中心 教案資源彙編 全市活動查詢 各校活動統計 家庭教育人員 家庭教育...

上傳家庭教育課程及活動

西屯區文華高中(登出)

- 首頁
- 下載區
- 各校必填報資料
- 學校基本資料
- 變更登入密碼
- 年度資料維護
- 年度行事曆
- 活動成果填報
- 家庭教育工作人員人數填報

學年度 112 辦理完畢超過1個月未上傳成果，系統自動催辦

序號	辦理日期	活動(及課程)	計畫(會議紀錄)	教材資料	參與名冊(簽到表)	照片上傳	成果與檢討
1	2023/8/28	<a href="#">112學年度導師輔導知能研習暨學務會議</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	110人 <input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫
2	2023/8/29	<a href="#">SEL社會情緒學習之內涵與架構 活出SEL精神的三部曲</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	177人 <input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫
3	2023/9/16	<a href="#">全校親師座談會</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	1206人 <input type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫
4	2023/9/16	<a href="#">家長代表大會</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	68人 <input type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫
5	2023/10/6	<a href="#">召開112學年度家庭教育推動小組會議</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	19人 <input type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫
6	2023/11/17	<a href="#">「情感」發掘～談網路世代高中生的美麗與憂愁～</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	172人 <input type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫
7	2024/2/29	<a href="#">甄選入學選填志願家長說明會</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	142人 <input type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫
8	2024/4/18	<a href="#">高一選班群家長說明會</a>	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	293人 <input type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 上傳	<input checked="" type="checkbox"/> 填寫

家庭教育  
重要事項宣導



臺中市政府教育局

Education Bureau, Taichung City Government

獎 狀

CERTIFICATE OF MERIT

中市教家字第 1130098316 號

臺中市立文華高級中等學校

112 學年度辦理家庭教育推展工作成效優良

特頒此狀 以資鼓勵

局長蔣偉民



中華民國 113 年 11 月 12 日

Education Bureau, Taichung City Government

113學年度  
第2學期

# 臺中市立文華高級中等學校 家庭教育推動小組暨學生輔導工作委員會

## 113學年度家庭教育工作執行成果



# 成立行政組織及運作

- 成立家庭教育推動小組（以下稱本小組），設置要點另訂。
- 本小組每學期至少召開一次會議。
- 制定家庭教育計畫，並將家庭教育活動列入學校行事曆。
- 設置家庭教育諮詢信箱及電話專線。



登入 | 文華高中

臺中市立文華高級中等學校  
Taichung Municipal Wen-Hua Senior School

輔導處  
Guidance and Counseling Office

升學資訊 大學銜接 輔導處場地預約系統 輔導處活動報名系統

網站選單  
WEB MENU

- 最新消息
- 行事曆
- 法令規章
- 認識我們
- 校務章則
- 性別平等教育
- 生涯規劃
- 生命教育
- 家庭教育**
- 學習輔導
- 教師輔導知能
- 青少年儲蓄專戶
- 刊物共享
- 課程

家庭教育

- 一、家庭教育諮詢服務專線：04-23124000轉611、613-616
- 二、家庭教育諮詢服務信箱：guidance@whsh.c.edu.tw
- 三、本校家庭教育推動小組委員名單
- 四、本校推動家庭教育實施計畫
- 五、家庭教育課程資源：  
(一)數位學習服務平台網址：<https://ups.moe.edu.tw>  
(二)課程導讀手冊：<https://moe.familyedu.moe.gov.tw/>，請點選【出版資源】-->【親職教育】
- 六、活動成果(如下)：
  - 親師座談會
  - 親職文章影片
  - 家庭暴力防治
  - 家庭教育資源

行事曆

< > 今天 九月 2024 月 週 日

匯出PDF檔案 匯出Excel檔案

星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 全校親師座談會
22	23	24	25	26		親職教育日
29	30	1	2	3	4	5

# 實施家庭教育課程及活動

- 每學/在正式課程外，實施4小時以上的家庭教育課程及活動（包含家庭教育相關課程、研習、座談、個別輔導...）
  - 導師知能研習：113/8/28（三）性別平等教育講座
  - 全校教師知能研習：113/8/29（四）家庭教育暨自殺防制講座
  - 學生性別平等講座：113/10/18（五）愛滋病及愛滋防治講座
  - 性別平等團體諮商：113/10/19（六）~113/11/9（六）
  - 鼓勵學生閱讀家庭教育系列書籍及影片賞析（**圖書館**）



# 會同家長會辦理親職教育



## 全校親師座談會

時間：113/9/21（六）

### 親師交流

1、高一場次：108課綱大解密。  
（王彥妮主任）

2、高二高三場次：114大學多元入  
學及學習歷程檔案說明會。（洪家慧  
老師）



# 會同家長會辦理親職教育

## 高三甄選入學家長說明會

時間：114/2/26 (三)

18:00~21:00



## 高一選課選班群家長說明會

時間：114/4/17 (四)

18:00~21:00



# 家庭教育系列活動-利用刊物宣導家庭教育

## 臺中市立文華高中輔導週報

113/12/06 發行

### ◎公告訊息

**【114 學年度繁星/個中簡章開放查詢】**: 114 大學「繁星推薦」暨「申請入學」招生簡章已開放查詢! 請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站-點選「校系分則」進行查詢, 了解目標科系今年在學測採計、倍率篩選的規定囉!

### ◎家庭教育文章

#### 【面對不同的哲學】當與父母意見不同時，該如何溝通？

作者：劉祐如 實習諮商心理師

「欸！媽，我跟你說囉，我最近找到了一個打工，只要去整理貨物就可以領到基本時薪了耶！」…本來期待可以被媽媽稱讚找到了一個輕鬆賺錢的工作，也看到我逐漸長大後可以自己打工賺錢，慢慢開始能夠自我負責了，但得到的回應卻是：「喔…是囉，阿工作環境好嗎？老闆人怎麼樣啊？你要小心餓，阿不要因為打工就不顧課業了，你是不是應該找一個跟你未來出路更有關的實習會比較好啊？不要在這種地方花太多時間耶。」

大家有沒有過類似這種經驗，每當與父母分享自己最近遭遇的事情時，換來的絕對不會只有暖心的稱讚或溫暖的拍拍，取而代之的是那些關於如何為我們好的「建議」，例如：「你下次可以怎麼做」、「你應該這樣想」、「身為過來人，我知道怎樣做是對你最有幫助的」，這些都會讓我們滿心歡喜的分享瀉下一盆冷水，其中包含了不被認可的失落，還有那種不合對方心意的小愧疚感，以及肩負在身上的父母期待，請如這些點滴的感受，都會讓人感覺心情複雜。

當與父母意見不合時的我們，內心通常有那些聲音呢？而面對到這種情況，又可以怎麼辦呢？

#### 面對與父母的不同意見時，我可能會...

在生命的早期，我們需要也仰賴父母的照顧，許多的建議也習慣由父母作主，直到我們開始長出自己的想法，也想為自己的人生作主與揮灑時，你可能會嘗試著與父母溝通，可能被理解，也可能被父母唠叨，或者提供許多的苦口婆心，每當遇到父母沒有完全支持自己時，通常會怎麼樣呢？

#### 1. 感覺不太舒服、有種不被信任的感覺

面對家人沒有第一時間接受自己的規劃，不僅沒有給予支持，甚至還會提供很多叮嚀和建議，是不是會讓你感覺到有些委屈、煩躁和不舒服，跟你本來預期的好像不太一樣呢？這背後可能隱含的是「你對自己的決定還不夠有自信」，這時候不妨觀察一下，是不是每當面對這種狀況，父母的每一句關心和建議，都會被你解讀成是在說自己不夠好、還可以再更好，因而有種永遠無法讓父母滿意的缺憾，但其實期待的只是簡單一句：你很棒。

#### 2. 擔心破壞關係，所以選擇妥協

從小在要「乖」、要「聽話」的教育下，如果選擇說出自己的心聲，好像就會破壞關係，親子衝突被視為挑戰父母的權威、以下犯上，因此往往需壓抑自己的需求，順從父母的意願，否則就是不孝的象徵，這便是我們「內化的孝道原則」，生活在集體主義文化之下的我們在做選擇時，除了考慮興趣、能力等因素之外，也不得不考慮父母的期許，不知不覺就內化父母的期待成為自己的一部分，難以做出違抗父母意願的決定。

#### 3. 覺得對方不會理解，所以選擇逃避

從小與父母相處的你，最清楚他們的眉眉角角，知道哪些是地雷所以盡量不去觸碰，舉凡談戀愛、出去玩，或是選擇一個他們可能不會認同的生涯道路等，任何父母可能會不喜歡的事，你都盡

## 臺中市立文華高中輔導週報

114/04/25 發行

### ◎ 近期重要訊息

1. **【高一選班群學長姊經驗分享】**: 辦理在 4/29(二)第一、二班群, 4/30(三)第三、四班群, 請有報名參與的同學請準時於中午 12:10 至五樓演講廳簽到, 也歡迎同學現場報名參加!

2. **【臺大夏季學院 - 先修大學通識】**: 將於於 6/9 至 8/27 上課, 部分課程開放高中生修課, 報名等詳情請參見輔導處網站「最新消息」。

### ◎ 家庭教育文章

#### 跨越成年初顯期的情感關卡，我們準備好了嗎？ 談關係中的情緒界限

作者：雞湯來了特派員陳映羽

青少年階段承受著未來不確定性的壓力，渴望被認同、肯定和信任，但家人的關心也可能在無形中帶來壓力或傷害，成為「成熟大人」的路上，似乎經常在自己與家人的關係中拔河。也許，我們都只是期待聽見一聲：「你已經長大了，我尊重並且相信你的決定！」

家庭往往是我們最親近，卻也有所牽絆的存在，如何在這場拔河中取得平衡，得先對自己以及關係中的情緒界限，有更多的認識與覺察！

#### 從家庭到獨立」的單程列車

當我們離開青少年階段的依賴，卻還沒準備好承擔成年期的責任感，這段過渡期便是學者 Arnett 於 2000 年提出的成年初顯期 (emerging adulthood)。對成年初顯期的人來說，身處成年與青少年間的夾縫，是一段徬徨卻獨特的旅程。我們逐漸脫離對原生家庭的情感依附，但如果「脫離」原生家庭的過程不是那麼順利，將可能引發憂鬱傾向。

根據學者 Bowen 的家庭系統理論，「脫離」原生家庭的過程稱為「自我分化」。意思是開始發展獨立的自我，有能力在關係中拿捏適當的情緒界限，也就是能區別「自己的感覺、想法」與「他人的感覺、想法」是不一樣的，給予彼此足夠的心理空間，以維持舒服自在的互動狀態。

在一個分化良好的家庭中，每個人都不需為了迎合他人的期待，而壓抑自己的感受和想法，相互尊重的同時，也保有各自的獨立性。

但若是分化不佳的家庭，當孩子欲獨立的時候，會傾向順應家人期待而選擇壓抑自己或者反抗家人的期望，容易受到家人情緒的影響，比較難依循自己內心的聲音。這樣一來，便很容易造成信念、價值觀的混亂。

#### 我們與家人的距離——關係中的情緒界限

自我分化的程度在成年初顯期已大致確定，根據關係中情緒界限的清楚或模糊，有截然不同的樣貌。「自我分化」除了持續展現和家人互動關係中，也可能影響人際、親密關係的建立。

為了讓我們更了解不同自我分化程度的樣貌，Bowen 將其劃分為「低度分化」、「中度分化」、「均衡穩定」、「成熟智者」四個等級：



# 其他家庭教育相關系列活動

- 提供家庭教育諮商、諮詢或輔導：  
學生有重大違規事件或特殊行為，  
立即通知其家長或監護人及實際  
照顧學生之人；並視情況進行家  
訪並提供相關家庭教育諮詢、諮  
商或輔導。



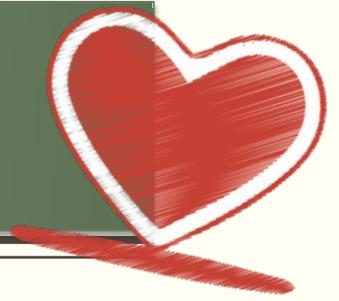
113學度第  
2學期

# 臺中市立文華高級中等學校 家庭教育推動小組暨學生輔導工作委員會

## 113學年度學生輔導工作執行成果



# 一、生命教育-1



- 113/8/30~9/5：友善校園週（學務處）。
  - 113/9/23~9/27：敬師活動（學務處）。
  - 推動服務學習-微笑天使（輔導處）。
- （1）甄選出14位同儕輔導員，進行助人技巧成長團體。
  - （2）高二同儕輔導員協助、輔導高一學生課業及生活適應問題（為期一年）
  - （3）學科學習心得分享。



# 一、生命教育-2 ( 生命教育月 )



## 臺中市立文華高中輔導週報



113/10/04 發行

### ※近期重要訊息

1. **【政大包種茶節參訪活動】**: 活動包含校系簡介、學系博覽、深度座談等, 提供政大各系所之特色介紹和解說, 輔導處採個別報名, 將依報名順序錄取 40 人, 額滿為止, 詳情請參各班宣傳單、學校網頁與輔導處網頁佈告欄, 歡迎有興趣的高一、二同學報名!
2. **【高三特選才招生】**: 各校特選才簡章近期開始公布, 請有意申請的高三同學詳見輔導處網頁「最新消息」、各大學招生網頁, 或至「大學多元入大學多元入學網」→右側「特選才招生訊息」參閱。
3. **【這世界總會有人惦記你 ♥】**: 輔導處 113 生命教育月系列活動開跑囉! 有興趣的同學請詳閱網站 <https://reurl.cc/xvk8m4> 或掃右側 QR code, 網站內有以下活動介紹, 邀請大家一同參與:  
(1) [給我一句擁抱吧] 校園療癒金句募集中: <https://reurl.cc/bYyorE>  
(2) [將情緒拼湊成詩] 權衡探索工作坊: <https://reurl.cc/OreoNr>  
(3) [終於要與自己和好如初] 書展@圖書館: <https://reurl.cc/qv3qRp>



### ※生命教育文章

#### 你喜歡自己嗎?—找回自我, 從失敗中重生

作者: 旭立心理諮商中心 汪昭瑛諮商心理師

你喜歡自己嗎? 我們常聽到的答案是「不喜歡」, 因為不滿意、不夠好, 所以想要找尋理想中的自己, 但結果往往讓自己更累、更痛苦……

不知道讀者有沒有看過 Netflix 的一部韓劇《歡迎回到三連里》, 劇中講述女主角從小立志要當一條飛出小溪的龍, 18 歲帶著行李離開小村落到大都市打拼, 奮鬥了 20 年後, 確實讓她功成名就, 並達到自己的理想目標, 但後來歷經感情的背叛、下屬的陷害, 所有成就一夕化為烏有, 狼狽逃回家鄉, 又重新站起來的過程。

因為女主角不願屈服就在鄉村 (三連里), 搶奪本名 (趙三連), 所以利用藝名在攝影界闖蕩, 也因此電影跟鄉鄰的連結, 讓她自己重新找回「自我」, 而主角在職場中



流光夕暉灑洩  
斑斕碎片  
撐起盈盈寬慰

輔導週報刊登

生命教育主題文章

10/1~10/31

「靈魂急轉彎」

影片賞析及討論

10/22~11/4

「微小日常」

發現生命中很小很美的事

10/2~11/3

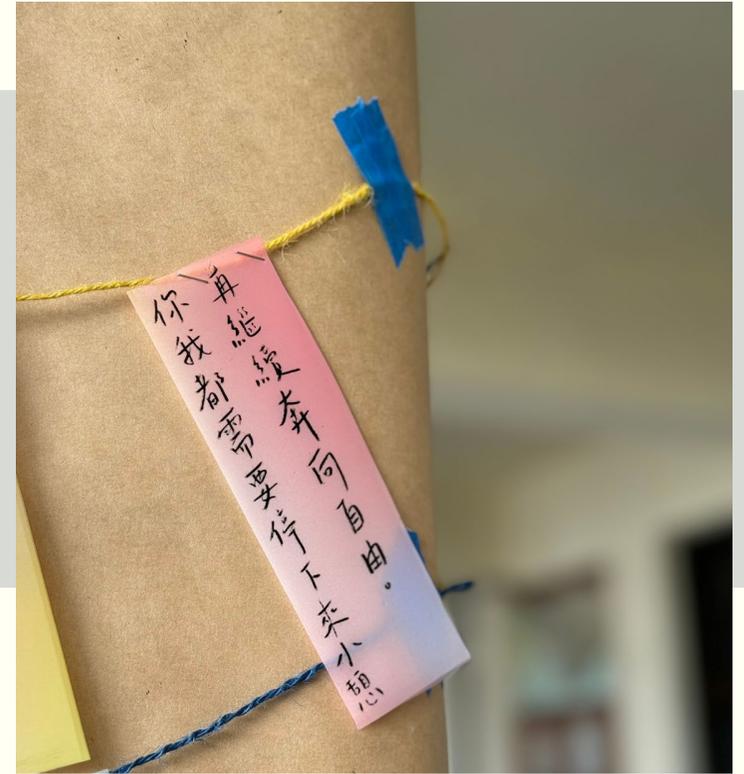
# 一、生命教育-2 ( 生命教育月 )



終於要與自己  
和好如初  
療癒與自我照顧書展  
10/1~10/31



繪有那麼一天  
繪本療心室  
10/22~11/4



給我一句擁抱吧  
投稿撫慰人心的金句  
全校投票  
10/2~11/3

# 一、生命教育-2 ( 生命教育月 )

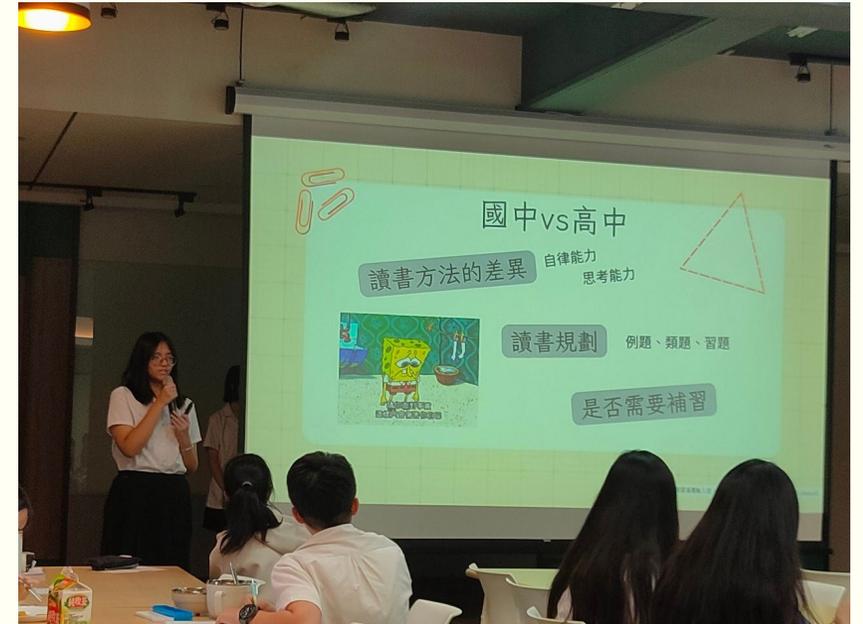
## 將破碎湊成詩 情緒探索工作坊

透過情緒拼貼的藝術創作  
探索生命中的情緒經驗  
10/25



# 實施方式-社會關懷~愛一直都在

## 微笑天使-同儕輔導（學科學習心得講座活動）



# 實施方式-生命教育活動

「永續  
「食」代

透過安得烈慈善協會講師分享，拓展學生對於剩食的關注，倡導「惜食」的重要性，並推廣「知福、惜福、感恩與分享」的觀念，讓學生從小培養「愛與分享」的美好品格。

樂活日

- 10/4全校實施午餐蔬食。
- 配合10/4世界動物日，引導學生關心生態、地球環境及其他生命，學習健康生活。



# 一、生命教育-3

- 推廣心理健康活動與憂鬱防治（輔導處）
  - 113/10月份：青少年心理健康量表施測
  - 112/11/5（二）高一導師說明會
- 教師部分：113/8/29（四）師生省力溝通術暨自殺防治（教務處/輔導處）
- 學生部分：113/12/13（五）、114/3/7（五）（輔導處/學務處）
- 鼓勵學生閱讀生命教育系列書籍與影片賞析（圖書館）
- 辦理「優良圖書展」推薦閱讀活動（圖書館）



# 二、性別平等教育-1

- 校園性侵害、性騷擾或性霸凌防治 ( **人事室/ 學務處/輔導處** )
- 校園性侵害或性騷擾防治宣導 ( **輔導處** )
- 鼓勵學生閱讀性別平等教育系列書籍與影片賞析 ( **圖書館** )



## 臺中市立文華高中輔導週報

114/5/23 發行

### 近期重要訊息

1.【**強力募集 114 學年度同儕輔導員 - 微笑天使**】：如果你學習表現佳，又有助人熱情，未來想唸社會心理或醫藥衛生學群，或有興趣幫助下一屆學弟妹，報名截止至 5/30，輔導處強力募集中！歡迎踴躍報名參加！



2.【**招聯會「大學先修課程資訊平臺」公告之各準大學生所屬學系同意認抵之課程資訊**】：為提供獲各大學錄取之高三準大學生自主規劃銜接進入大學之學習，由 15 所夥伴學校 (清大、政大、臺師、陽明交大、中央、中興、中山、成大、中正、彰師、北藝等) 針對「微積分」、「普通物理」、「普通化學」、「生命科學導論」、「程式設計導論」、「會計學」、「經濟學」、「大一英文」、「大一國文」、「日文」、「計算機概論」、「心理學」及「藝術人文」等 13 個領域開設課程，詳情請參見輔導處網站「最新消息」。



### 性平教育文章

#### 陪伴自己慢慢建立起安全感—關於「逃避依附型態」

作者：陸思如 諮商心理師

你曾經有和這樣的伴侶相處的經驗嗎？或是你自己也曾經有過類似的心情嗎？比起與人相處，在獨處的時間裡更輕鬆自在，也更能從中得到樂趣。若非必要時不太會主動聯絡，頻繁地聯繫、見面，頻率過多時會是一種負擔。因此在關係中可能容易讓另一半感受到被疏遠與不被重視，有的另一半會因此更用力抓緊關係，但只要當事者感受到關係太過靠近，就會下意識地想逃走，迴避掉關係。

接觸情緒是不容易的，特別是生氣、失望、悲傷等負面情緒，時常令當事者感到不知所措，因此也常常會是壓抑、忽視情緒，但這種不太碰情緒的樣子，易給周遭的人帶來一種冷淡、不在乎、難親近的形象，也因此周圍的人相對地保持一些距離。有時也會讓當事者很沮喪，認為已經很努力地傳遞心意，但距離表達與完整的讓對方接收，始終有一大段落差。

因此對「逃避依附型態」來說，他其實是有想要親近的需要，只是他親近的方式常常與對方有很大的落差，卻也讓他覺得挫敗與灰心，但這樣的獨立自主真的是天生的嗎？

#### 逃避依附深信靠自己最可靠？也是來自過去經驗的學習

「逃避依附型態」對於自己的信念是「如果我脆弱的情緒被發現了，我就會被討厭，所以我靠自己是最安全」，也因此面對關係時他會自然地認為我只需要自己就好，需要別人我總是會受傷，要夠獨立，才可以進入關係，他可能會這樣相信：「正因為沒有人會完全接納自己，所以自己才必須要什麼都自己來」。

- 
- 
- 推廣性別平等教育知能講座（學務處/輔導處）
    - 【導師場】113/8/26（三）導師知能研習：
      - 從性平、霸凌、校事會議法規論導師教學現場因應與處理（陳如音教授）
      - 網路性別平等研習（莊文庭主任）
    - 【學生場】
    - 113/10/18（五）學生性教育及愛滋防治講座

## 二、性別平等教育-3

- 校園性侵害、性剝削、性騷擾防治宣導
  - 113/7/29日（一）新進教師宣導。
  - 113/8/28日（三）學務會議導師宣導。
  - 114/2/11日（二）校務會議全校教職人員宣導。
  - 114/4/17日（四）家長宣導。



## 二、性別平等教育-4

- 團體諮商：愛情先修班-親密關係探索團體
- 帶領人：張藍云實習諮商心理師
- 指導教師：紀雅譯老師
- 時間：10/9（六）、10/26（六）、11/2（六）、11/9（六）



# 三、生涯輔導活動-高一

▪ 新生定向輔導：配合新生訓練及生命教育課程（**教務處/學務處/輔導處**）

▪ 生涯資訊介紹（**教務處/課諮教師/輔導處**）

▪ 選班群輔導（**教務處/輔導處**）

(1) 性向測驗及興趣量表施測及解釋

(2) 選班群介紹&個別諮詢

(3) 選班群說明會：

A、導師：114/4/10（四）

B、家長：114/4/17（四）。

(4) 學長姐選班群經驗分享：

A、一二班群（社會組）：114/4/29（二）

B、三四班群（自然組）：114/4/30（三）



# 三、生涯輔導活動-高一

- 學科學習心得講座：112/10/24 (二) ~ 112/11/2 (四) 共6場次 (輔導處)
- 113/10/21 (一) 自然。
- 113/10/22 (二) 社會。
- 113/10/23 (三) 英文。
- 113/10/24 (四) 國文。
- 113/10/30 (三) 數學。
- 113/11/1 (五) 學習歷程檔案。



# 三、生涯輔導活動-高二、高三

- 轉班群學生輔導（輔導處）
- 學業低成就學生輔導（輔導處）
- 政大包種茶節參訪：113/10/26（六）（輔導處）
- 職涯講座：114/4/16（五）牙醫師養成之路（輔導處）
- 學長姐甄選入學經驗分享座談會：（輔導處）
  - （1）114/4/11（五）特殊選才學長姐經驗分享
  - （2）114/5/20（二）繁星推薦學長姐學習經驗分享
  - （3）個人申請學長姐經驗分享預計於8月份辦理。



# 三、生涯輔導活動-高二、高三

## ■ 大學校系宣導系列講座：共辦理12場次 (輔導處)

- 113/11/04 (一) 國立臺中教育大學諮商與應用心理學系。
- 113/11/08 (五) 國立中興大學獸醫系。
- 113/11/15 (五) 國立清華大學醫學科學系。
- 113/11/19 (二) 國立中央大學財務金融學系。
- 113/12/02 (一) 國立臺北藝術大學劇場設計學系
- 113/12/17 (二) 中山醫學大學營養學系。
- 114/02/27 (四) 臺灣警察專科學校。
- 114/03/07 (五) 中央警察大學。
- 114/03/13 (四) 國立臺灣科技大學電資學士班。
- 114/03/17 (一) 國立政治大學國際經營與貿易學系。
- 114/03/31 (一) 國立中興大學法律系。
- 114/04/07 (一) 國立成功大學藥學系。



# 三、生涯輔導活動-高三 ( 1 )

- 晚自習輔導 ( 教務處 )
- 高三升學學習講座 ( 教務處 )
- 高三升學輔導系列活動 ( 輔導處 )



( 1 ) 高三班級輔導

( 2 ) 大學學系探索量表施測及發送

( 3 ) 「我的高三生活」-學長姐經驗傳承講座：113/8/30 ( 五 )

( 4 ) 大學多元入學導師說明會：113/9/16 ( 一 )

( 5 ) 114/1/18 ( 六 ) ~ 1/20 ( 一 ) 學科能力測驗考生服務隊 ( 教務處/學務處/輔導處 )

( 6 ) 甄選入學備審資料準備學生說明會：114/1/21 ( 二 ) ( 輔導處 )

# 三、生涯輔導活動-高三 ( 2 )

## ■ 甄選入學輔導 ( 輔導處 )

( 1 ) 甄選入學選填志願說明會 :

A、導師：114/2/24 ( 一 )

B、學生&家長：114/2/26 ( 三 )



( 2 ) 114/2/27 ( 四 )、3/3 ( 一 ) 繁星推薦說明會及校內志願選填 ( 教務處/輔導處 )

( 3 ) 甄選入學選填志願個別諮詢。

( 3 ) 個人申請面試輔導講座：114/3/28 ( 五 )

( 4 ) 個人申請學習歷程資料製作輔導。

( 6 ) 個人申請模擬口試活動：114/4/28 ( 一 ) - 114/5/2 ( 五 )，共辦理22場次。

( 7 ) 個人申請網路登記志願說明會：114/5/29 ( 四 )。



# 三、生涯輔導活動-高三 ( 3 )

## ▪ 考試分發入學輔導 ( 輔導處 )

( 1 ) 分科測驗考生服務隊：114/7/11 ( 五 ) ~ 7/12 ( 六 ) ( 教務處 / 學務處 / 輔導處 )

( 2 ) 考試分發入學說明會：114/7/30 ( 三 ) 15:00~17:00

A、 「說明會」 15:00~16:30禮堂。

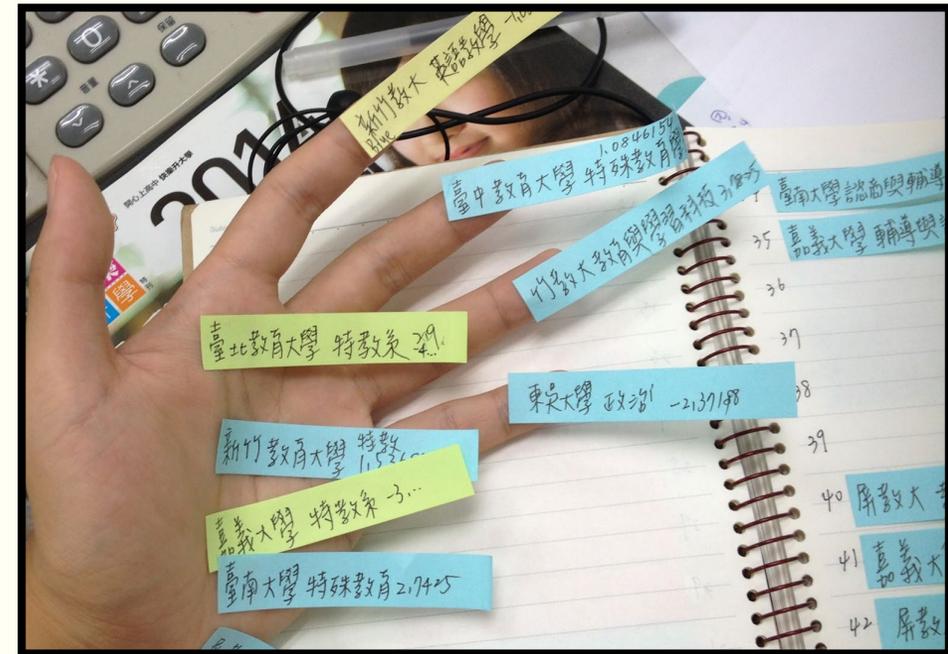
B、 「導師時間」 16:30~17:00禮堂/圖書館。

( 2 ) 考試分發選填志願個別諮詢

A、 時間：114/7/31(四)~114/8/1(五)

每日8:30~17:00

B、 地點：輔導處。



# 三、生涯輔導活動-高三 ( 3 )

- 青年教育與就業儲蓄帳戶方案 ( 輔導處 )
  - 輔導週報、本校網站、生涯規劃課程及親師座談會進行宣導
  - 113/11/1 ( 五 )、113/11/8 ( 五 ) 辦理學生說明會
  - 114/3/26 ( 三 ) 執行小組工作會議
  - 本學度2位畢業生參加。
- 閱讀種子深耕、多元語言、科創、國際及文創等活動之推廣 ( 教務處 ) 。
- 推動定期考查教學成效分析，進行教學反思及補教教學 ( 教務處 ) 。
- 規劃辦理寒假多元學習營隊及自然科予學生的探索體驗活動 ( 教務處 ) 。
- 鼓勵學生閱讀生涯規劃系列書籍與影片賞析 ( 圖書館 ) 。



# 四、教師專業增能

- 教師輔導知能研習：
- 導師知能研習/性別平等知能研習：113/8/28（三）。（學務處）
- 全校教師知能研習/教師特教知能研習：113/8/29（四）。（教務處）（輔導處）



# 四、教師專業增能

- 教師專業發展社群-課程諮詢教師：
  - 113/9/23 (一)：課程諮詢教師會議。
  - 113/9/30 (一)：高一課程諮詢教師會議。
  - 113/10/14 (一)：高二課程諮詢教師會議。
  - 113/10/21 (一)：高三課程諮詢教師會議。
  - 114/3/5 (三)：高三課程諮詢教師會議。
  - 114/4/7 (一)：高一課程諮詢教師會議。
  - 114/4/14 (一)：高二課程諮詢教師會議。
  - 114/6/10 (二)：114學年度課程諮詢教師遴選會議





# 五、諮商生活與輔導-1

- **推動認輔制度**：共有4位認輔教師，協助學生5人。
- **高風險個案通報及輔導**：
  - (1) 自殺防治中心：高一1件、高二0件、高三3件。
  - (2) 目睹家庭暴力：高一2件、高三1件。
  - (3) 性別平等：高一1件、高二1件、高三1件。
  - (4) 兒少保護：高一2件、高二1件。
- **召開高關懷個案會議**
  - (1) 113/9/24 (二) 高關懷學輔會議。
  - (2) 高一：共計3場。
  - (3) 高二：共計1場。





# 五、諮商生活與輔導-2

## • 社區資源運用：

- 昕晴診所徐宏銘醫師提供督導及諮詢。
- 臺中市教育局輔導員諮商服務。
- 高一新生定向輔導：14名同儕輔導員協助，參與高一學生共11人。
- 高關懷應屆畢業生轉銜會議：114/5/26（一），共計16位學生辦理轉銜。





# 五、諮商生活與輔導-3

- 每個月初至「高級中等以下學校輔導工作成果填報系統」填報工作成果。
- 弱勢學生輔導：
  - 高三原住民學生升學輔導座談會：113/11/13（三）午休，共15位學生參加。
  - 高二原住民學生升學輔導座談會：113/11/15（五）午休，共11位學生參加。





# 五、諮商生活與輔導-4

輔導學生統計：113學年度第一學期

臺中市立文華高級中等學校113學年度第1學期 學生家庭聯繫&個人晤談情況統計表  
(2024/8/1~2025/1/21)

		聯繫/晤談主題															
		合計	家人議題	違規	NO.1 學習議題	人際關係	生涯規劃	自傷/自殺	生活適應	生活作息/常規	家長期望	健康問題	情緒不穩	法定通報-兒少保護	法定通報-高風險家庭	法定通報-家暴(歲以上)	
普通科	人	677	37	5	NO.2 心理困擾 51人 / 202次	NO.2 學習困擾 151人 / 191次	20	52	64	18	94	36	24	9	40	6	1
	次	1273	108	7			51	113	93	54	113	53	26	12	105	17	5
普通科(語文資優班)	人	17	1					3		2	2						
	次	17	1					3		2	2						
普通科(數理資優班)	人	18	4				2	3		2							
	次	41	9				3	8		2							
舞蹈科	人	36					1			2			1				
	次	38					1			2			1				
合計	人	748	42	5			20	55	70	18	100	38	24	9	41	6	1
	次	1369	118	7			51	117	104	54	119	55	26	12	106	17	5

NO.3

其他

117人 / 185次



# 五、諮商生活與輔導-4

輔導學生統計：113學年度第二學期

臺中市立文華高級中等學校113學年度第2學期 學生家庭聯繫&個人晤談情況統計表  
(2025/2/1~2025/6/12)

		聯繫/晤談主題														
		合	規行	習問題	性別議題	人際關係	自/自殺	生活適應	生活作息/常規	家長期望	健康問題	情緒不穩	法定通報-兒少保護	法定通報-高風險家庭	法定通報-家暴(1歲以上)	
普通科	人	47	19	37	12	46	4	23	31	4	7	20	3	1		
	次	88	24	58	31	122	18	34	42	5	7	29	13	1		
普通科(語文資優班)	人	17	1		2	4			1							
	次	20	1		7	5			1							
普通科(數理資優班)	人	9	1	3		1			1			1				
	次	17	6	3		2			1			2				
舞蹈科	人	29		6				1			1					
	次	67		6				1			1					
合計	人	520	9	46	14	51	4	24	33	4	8	21	3	1	0	
	次	992	0	67	38	129	18	35	44	5	8	31	13	1	0	

**NO.3**

**家人議題  
39人 / 130次**

**NO.3**

**心理困擾  
43人 / 130次**

**NO.1**

**生涯規畫  
147人 / 174次**

**NO.2**

**其他/生活關懷  
68人 / 144次**

# 六、其他

- 學生成長小團體：
  - 113/7/30 (二) ~113/8/14 (三) 同儕輔導-微笑天使成長團體，帶領者：紀雅譯老師。
  - 113/10/25 (五) ~112/12/8 (五) 情緒探索工作坊，帶領者：劉家好老師。
  - 113/10/9 (六) ~113/11/ (六) 愛情先修班-親密關係探索團體，帶領者：張藍云實習諮商師。
  - 114/4/12 (六) 自我探索團體，帶領者：張藍云實習諮商師。
- 學生申訴評議委員會：本學年度申訴案件共計0件。
- 編印輔導週報
- 定期維護更新輔導處網頁



113學年度  
第2學期

臺中市立文華高級中等學校  
家庭教育推動小組暨學生輔導工作委員會

臨時動議

113學年度  
第2學期

臺中市立文華高級中等學校  
家庭教育推動小組暨學生輔導工作委員會

主席結論

# 散會

