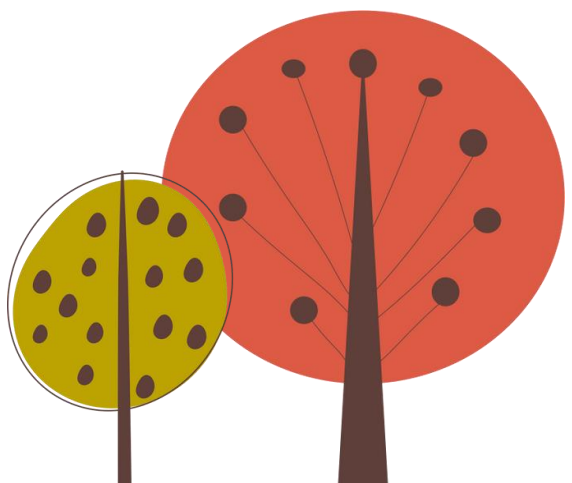




迎接更好的自己—

學生成涯輔導與身心健康

輔導室 李佳諭主任



小小調查

您的女兒是家裡
第一個上高中的小孩？

高中、國中 大不同

沒有聯絡簿

自主性高

通勤時間多

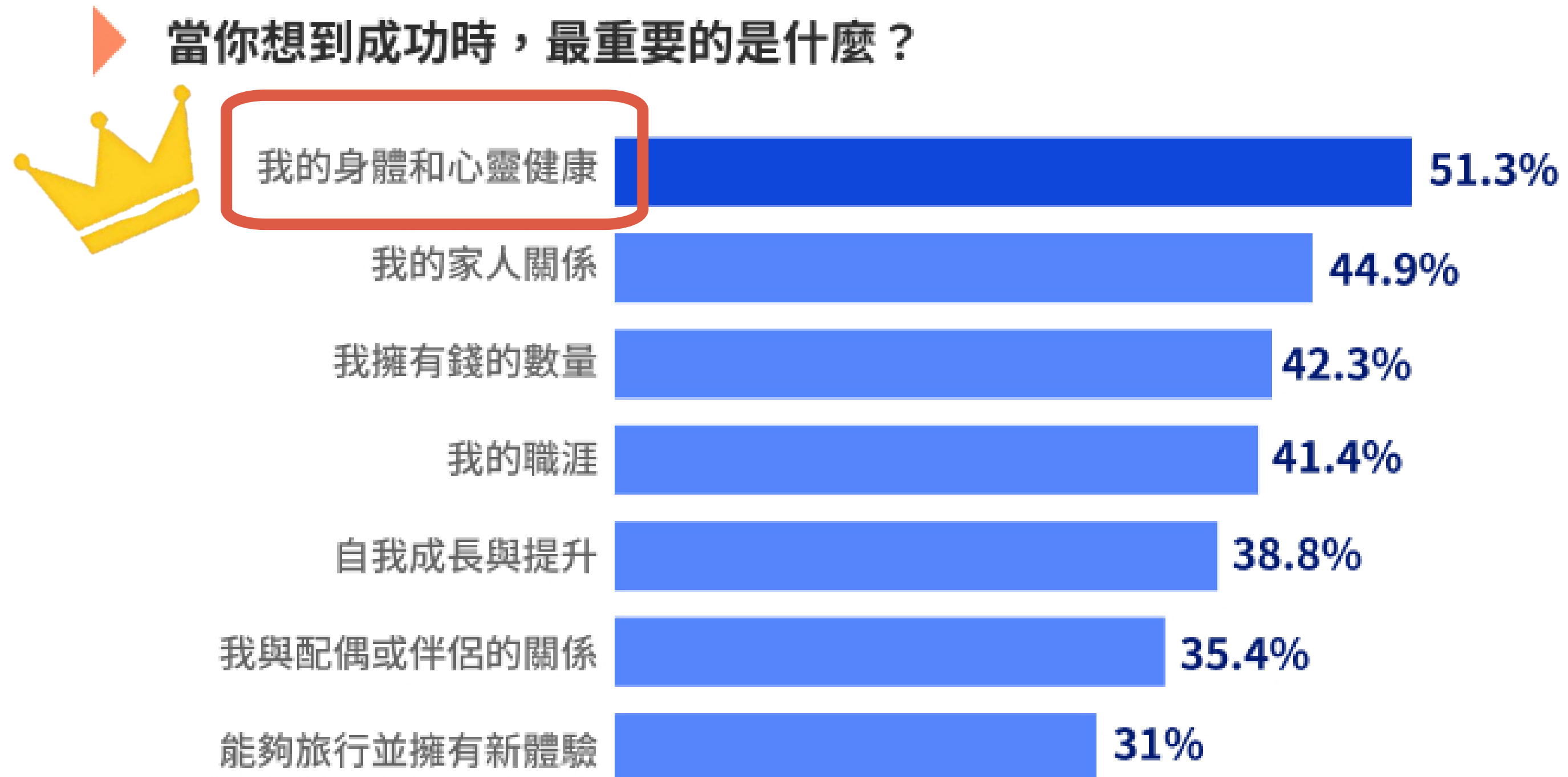
時間管理

課業.社團.活動
選擇多

情緒壓力調適



Z世代定義的成功



身心健康的五大面向



規律的作息

均衡的營養

適度的運動

平衡的情緒

✓ 良好的關係

高中三年的重要任務

高一多元試探

開放態度.嘗試探索
瞭解自己.**班群**定向

高三邁向目標

備考調適.升學準備
壓力管理.**生涯**定向

深化學習.持續探索
時間管理.豐富**歷程**

高二深化實力



生涯輔導活動規劃

高一

- 1.生涯規劃課程
- 2.學習歷程檔案
- 3.大學入學管道
- 4.性向興趣測驗
- 5.選班群輔導

高二

- 1.學檔教授觀點
- 2.學姊上榜經驗
- 3.學姊讀書策略
- 4.學系探索量表
- 5.轉班群輔導

高三

- 1.甄選入學輔導
- 2.書審資料撰寫
- 3.學群模擬面試
- 4.APCS.術科.小論文
- 5.選填志願輔導

全年級

- 1.國內大學科系介紹
- 2.國外升學講座
- 3.職涯講座或參訪
- 4.學檔及備審資料展覽
- 5.輔導室升學資訊平台
- 6.個別生涯諮詢與輔導



升大學的多元管道

繁星推薦

- ① 校排%
- ② 學測

申請入學

- ① 學測
- ② 指定項目甄試(學習歷程+面試)

特殊選才

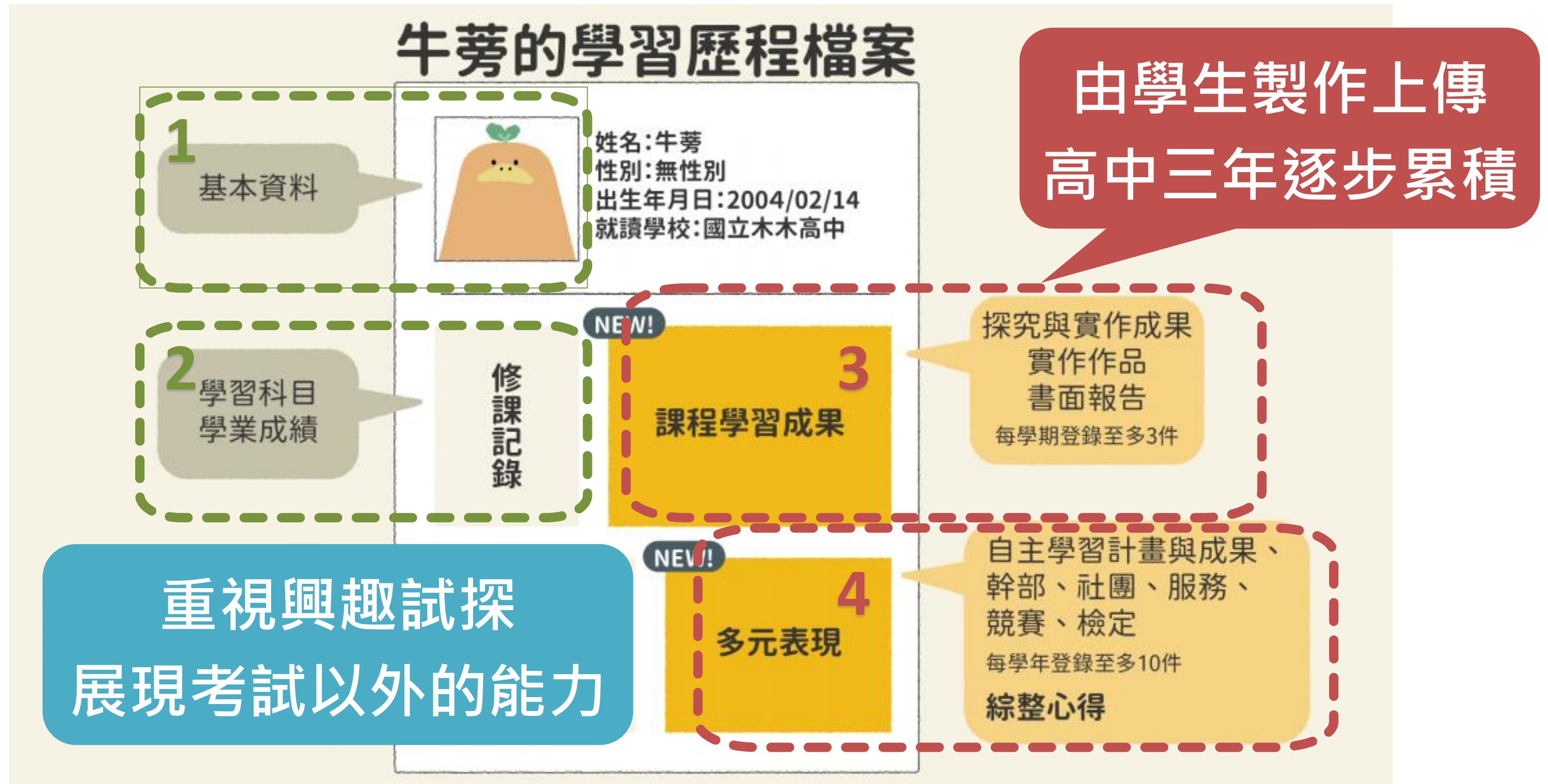
- ① 特殊表現
- ② 指定項目甄試

分發入學

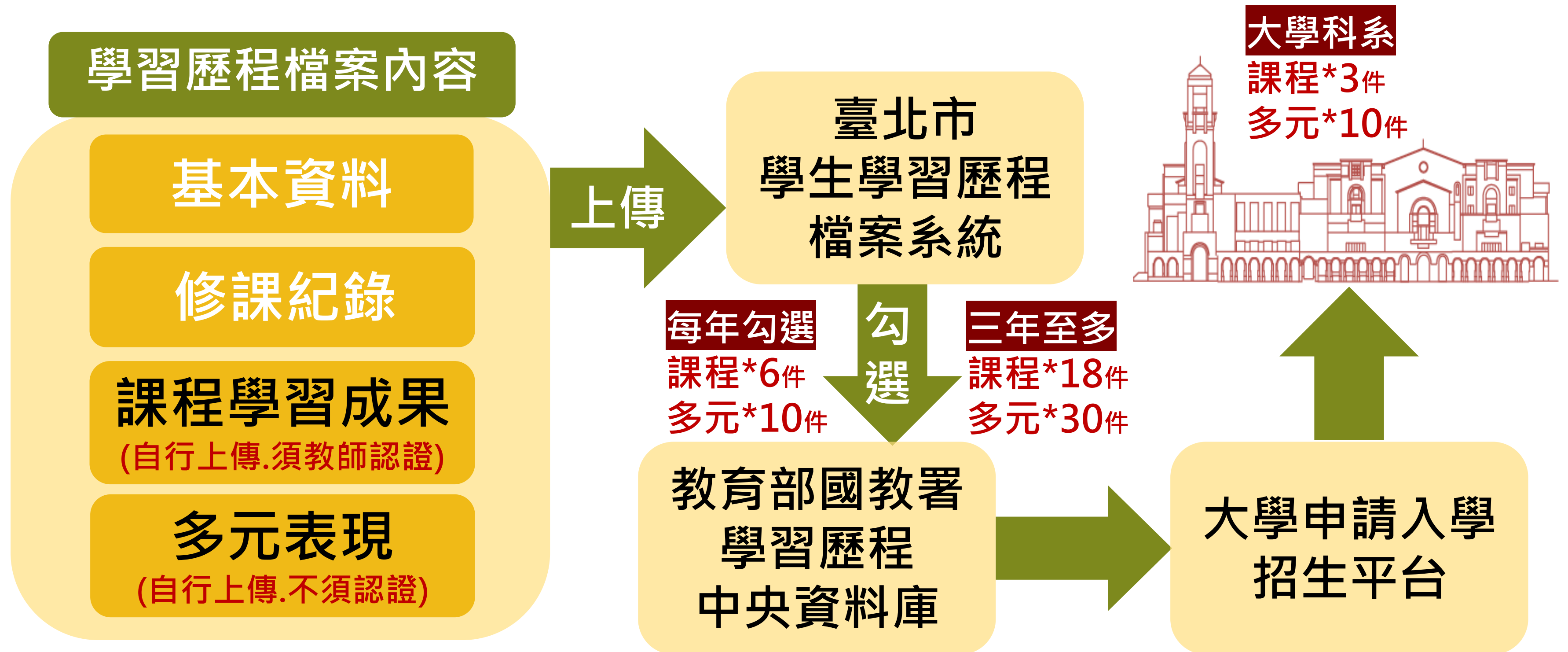
- ① 學測
- ② 分科測驗



學習歷程檔案—高中的精選集



學習歷程檔案 與 大學申請入學



用心經歷的學習，就是最好的歷程



學生與家長園地

- ▶ 新生專區
- ▶ 成績及出缺席、獎懲查詢
- ▶ 學校日與班級座談
- ▶ 108 課綱校內班群介紹
- ▶ 班級課表
- ▶ 學生手冊
- ▶ 楓城紀事
- ▶ 獎助學金
- ▶ 賃居服務資訊
- ▶ 信用卡繳學雜費
- ▶ 升學資訊(輔導室)
- ▶ 學生線上學習
- ▶ 大學營隊專區
- ▶ 高二升學專區(註冊組)
- ▶ 學習歷程檔案專區



臺北市立中山女子高級中學
Taipei Municipal Zhongshan Girls High School

搜尋...

字級： 小 預設 大

網站導覽

首頁 本校簡介 校園公告 行政單位 學校行事曆 學科網頁 檔案下載 活動相簿 聯絡我們

首頁 > 行政單位 > 輔導室 > 生涯導航

輔導室

輔導室組織成員
輔導團丁
活動報名專區
工作計畫專區
生涯導航
生命彩繪
家庭花園
性平學堂
學生申訴
線上預約晤談服務

行政單位

組織架構
業務職掌
校長室
教務處
學務處
總務處
輔導室
圖書館
教官室
人事室
會計室

首頁→學生與家長園地→
學習歷程檔案專區

113-2學習歷程作業時程 (高三適用)



中山女高輔導室
114.02.18公告

輔導室與學生的連結



生涯規劃

生涯課程/心理測驗
學群探索/升學管道
學姊分享/職涯講座
校系介紹/生涯牌卡

生命教育

生命課程/體驗活動
情緒教育/主題講座
刊物出版/互動展覽
感恩活動/輔導義工

心理諮商

個別諮商/團體諮商
親子溝通/專業資源

心衛推廣

性平教育/家庭教育
學習輔導/各類活動

家長可透過參與講座、說明會 了解升學制度、陪伴支持孩子

高一上	9/13(六)學校日 11/7(五)大學多元入學管道暨學習歷程說明會(18:30線上) 12/6(六)校慶備審資料展
高一下	選班群家長說明會(4月)
高三上	甄選入學家長說明會(12月)
高三下	學測後甄選入學家長說明會(2月)
畢業後	選填志願輔導講座(7月)

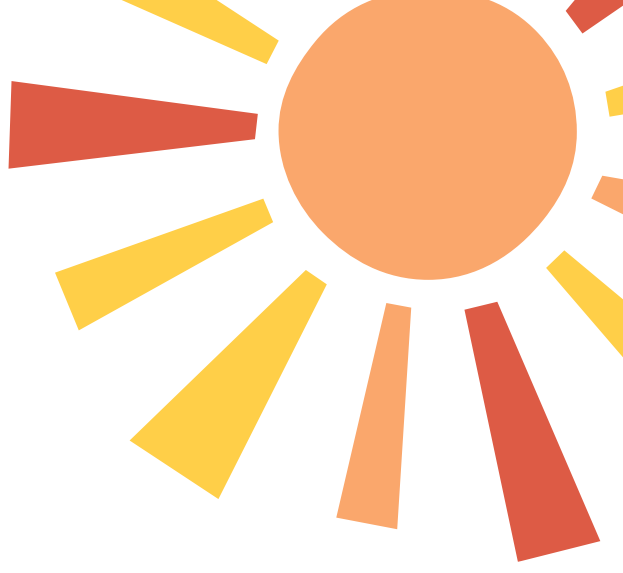


各班輔導老師



職稱	姓名	輔導班級	分機
輔導主任	李佳諭	慧	700
專任輔導教師	吳佩蓓	愛、和、信、敏	720
專任輔導教師	楊淑涵	仁、禮、簡、廉	721
專任輔導教師	張靜怡	博、平、誠、樂	722
專任輔導教師	簡嘉貞	義、忠、業、捷	723
專任輔導教師	陳維竺	智、孝、敬、群	724





您的理解與陪伴，
是孩子前進的最大動力！

=中山女高輔導室=

