

# 109 學年度臺南市所屬學校國小高年級及國中 學生心理困擾問卷施測結果報告書(精簡版)

## 第一節 前言

鑒於校園事件發生時，屢屢成為學校人員及家長心中的遺憾，所以為了主動掌握學生身心狀況，給予教師班級經營與學生輔導的正向支持，根據「臺南市政府教育局所屬學校處理校園霸凌事件注意要點」，特別研擬本預防性輔導機制。

透過學生心理困擾問卷填答結果研擬輔導參考策略，改善校園生活適應困難情形，有效降低校園安全事件，並提供學校、教育局進行預防教學與輔導，同時納入學生事務與輔導政策，進而營造一個友善的校園環境。

## 第二節 施測背景說明與分析結果

### 壹、施測背景說明

本次學生心理困擾問卷內容包含課業學習、同儕關係、師生關係、親子關係、經濟生活及自我認同等六個層面，施測對象包括臺南市所屬學校國小高年級和國中學生，自 110 年 4 月 20 日開始進行線上施測，歷時 1 個月，至 110 年 5 月 21 日完成施測。

### 貳、分析結果

此次共有國小高年級學生 23,475 人、國中學生 33,745 人參與學生心理困擾問卷的施測。茲將分析結果臚列如下：

#### 一、學生在心理困擾分層面平均數最高為「課業學習」，其次為「自我認同」

國小高年級學生和國中學生在問卷分層面的平均數最高者均為「課業學習」，國中學生在「課業學習」的平均數還略高於國小高年級學生，足見課業學習的相對不同學習階段的學生，皆產生較高的心理困擾，且課業愈難，造成的心理困擾愈大；平均數次高的分層面為「自我認同」，國小高年級學生和國中學生皆然。但是學生在問卷各分層面和總分的平均數皆不高，介於 1-2 之間，最高未超過 2.5。

## **二、男生比女生在多個心理困擾分層面上會產生較大的困擾**

不管國小高年級或國中的學生，男生在多個分層面上會比女生產生較大的困擾。唯獨在「自我認同」的分層面上，國小高年級或國中的女生皆比男生產生較大的困擾。

## **三、國小學生在「同儕關係」和「師生關係」上有年級的顯著差異；**

### **國中學生則是愈高年級者的心理困擾愈高**

國小學生只在「同儕關係」和「師生關係」的分層面上有顯著差異，在「同儕關係」方面，五年級學生比六年級學生有較大的心理困擾；但在「師生關係」方面，反而是六年級學生比五年級學生產生較大的心理困擾。

至於國中方面，八年級或九年級的國中學生在較多心理困擾的分層面上，高於七年級的國中學生。

## **四、「未來期待自己學歷較低」的學生會產生較大的心理困擾**

無論是國小高年級學生或國中學生，未來期望自己學歷較低者普遍比期望自己學歷較高者感到困擾。

## **五、「父親(或男性主要照顧者)教育程度」較低，其學生會產生較大的**

### **心理困擾**

無論是國小高年級學生或國中學生在心理困擾各分層面或總分，父親教育程度較低者普遍比父親教育程度較高者感到較大的心理困擾。

## **六、「母親(或女性主要照顧者)教育程度」較低，其學生會產生較大的**

### **心理困擾**

無論是國小高年級學生或國中學生在心理困擾各分層面或總分，母親教育程度較低者普遍比母親教育程度較高者感到較大的心理困擾。

## **七、「單親、隔代教養或寄居」的學生會產生較大的心理困擾**

無論是國小高年級學生或國中學生在心理困擾各分層面及總分中，與單親父

或母同住、與祖父母同住及寄居親戚朋友家的學生之困擾程度普遍顯著高於與雙親同住的學生。

## 八、「家庭經濟狀況愈不理想」的學生會產生較大的心理困擾

無論是國小高年級學生或國中學生在心理困擾各分層面及總分中，普通、清寒及貧困者的困擾程度普遍顯著高於富裕及小康者。

## 九、偏遠地區的國小學生比一般地區的國小學生容易產生較大的心理

困擾；一般地區的國中學生比偏遠地區的國中學生容易產生較大的心理困擾

國小高年級學生在心理困擾各分層面及總分中，偏遠地區學校的國小高年級學生之困擾普遍大於一般地區學校的國小高年級學生。

然而國中學生在心理困擾各分層面及總分中，反而是一般地區學校的國中學生之困擾普遍大於偏遠地區學校的國中學生。

## 十、「課業學習與自我認同」兩個層面的相關程度最高

國小高年級學生在各分層面間皆達顯著的中度正相關，相關最高者為「課業學習與自我認同」。國中學生在各分層面間亦皆達顯著的中度正相關，相關最高者也是「課業學習與自我認同」，足可見無論是國小高年級學生或國中學生，課業學習和自我認同間皆是關係密切。爰此，如何教導學生習得有效的學習策略，以提升學生的學業表現，進而強化其自我認同，係國小及國中階段的重要課題之一。

## 十一、綜整研究結果，學校可多著力在「課業學習」、「自我認同」及

「親子關係」層面，降低學生的心理困擾

此次全市國小高年級學生和國中學生的學生心理困擾問卷調查中可以發現，在學生心理困擾的六大層面中，無論是高年級學生或國中學生，皆以「課業學習」、「自我認同」及「親子關係」三個層面的困擾程度最高，同時彼此之間的相關程度也高。

職是之故，如何透過有效的學習策略，建構多元的學習支持系統，進而藉由多元展能的機會，提升自我效能感，並強化個體自我認同，同時提供適時的親職

教育機會，以促進良善的親子互動，進而減少學生的心理困擾程度與提升學生的正向生活適應，將是學校未來可以著力的方向。

### 第三節 輔導建議

針對學生心理困擾問卷六個層面中，國小高年級及國中學生依序在課業學習、自我認同及親子關係三個層面平均數最高，故本節以此三個層面提供輔導策略，以改善校園生活適應困難情形(簡表請參見附件)。

#### 壹、課業學習層面

課業學習困擾，係指面對課業時，個人在科目、學科內容、教學方法及學習過程中所感受到的學習困擾。

第一、細究課業學習問卷題目，呈現與學習技巧、跟不上進度、對學習沒有興趣、對學習感到挫折有關。第二、從相關性統計分析可知，課業學習與自我認同有正向關聯性。第三、另在課業學習層面的差異檢定，採效果量較高之「期望自己未來最高學歷：未來期望自己學歷較低者普遍比期望自己學歷較高者感到困擾」，做為學業學習相關輔導建議。因此推測，在課業學習遭遇挫折的學生，亦會發現學習壓力、自我認同及自身期待的困境。綜合以上，依本次問卷分析結果提供下列輔導策略。

##### 一、提升正向自我概念

- (一)、協助學生針對學習材料的選擇、組織及統整進行協助。
- (二)、辦理自我肯定訓練或自我成長團體。引導學生了解個人的性向及專長，以增進其自我肯定，提升問題解決能力。
- (三)、協助學生架構自我學習及學習環境，協助學生瞭解自我學習現況，進行自我調整及設定可及性目標，最終達到個人學習目標。

##### 二、依發展階段提供學生適性探索及體驗課程

未來個人學歷期待低的學生，對於課業學習困擾程度越高，所以要給予學習困擾學生學習扶助，並給予多元職業之認知，減低因期望自己未來最高學歷與學習結果產生不一致的困難而造成生活適應困難情形，其建議如下：

###### (一)、國小階段

職業試探活動及早在小五紮根扎根實施，學校積極安排校內及校外活動，

每學期可透過實作體驗課程、生活課程或綜合活動課程，藉此導入生涯多元與永續理念，建立學生面對未來生涯的能力。

## (二)、國中階段

- 1、提供生涯輔導課程、技職體驗學程等。促進學生自我認識與接納，依據個別化差異，開展其潛能特質，強化多元智慧的思維，透過實作體驗回饋，漸進式建構學生的自我覺察與自我認同。
- 2、協助學生設定高中職升學之分階段生涯目標：  
建議國中導師可介紹”生涯輔導行職業影片，可參閱教育部生涯輔導網：<http://35.236.185.223/2018-12-26-04-08-28/86-products/325-2018-12-25-04-58-52.html>。

## 三、建構多元支持系統及學生學習技巧

- (一)、教導學生學習技巧。例如進行學習扶助、架構合宜讀書環境、學習時間管理、掌握各科不同學習方式、善用優勢能力(善用個人學習風格)：如視覺型、聽覺型、觸覺型等。
- (二)、提升學生情緒處理技巧，緩解學習及考試焦慮。例如鼓勵求助、練習情緒表達、促進情緒宣洩、促進同儕或家庭相互支持陪伴。
- (三)、於會談中創造可實際的操作及演練的模擬環境，並鼓勵學生將操作及演練的歷程遷移至現實學習生活中，透過持續性的自我調整及獲得正向回饋，以強化自我效能。
- (四)、分享自我激勵與目標導向的心理對話機制——如何擁有 正向能量：自我對話(以下為生活實例舉例)
  - 1、把自己照片貼在理想中學校旁邊(放在書桌前)。
  - 2、每天對著照片說：「我一定會成功」、「我是很棒的」。
  - 3、自我肯定：想像自己得到肯定時的成功畫面，時時盤點、堅信優點、捨卻負面。
- (五)、營養休息與睡眠：
  - 1、營養部分：均衡飲食—健康促進。
  - 2、休息與睡眠：睡眠時間應以八小時為基準，並在晚上十一點以前入睡為佳，睡眠時間以規律為宜。
  - 3、睡前不想太多事情，以減法型態思考事情。
  - 4、睡前不接觸3 產品，以免腦部活動過度活躍影響睡眠品質。
  - 5、過多提神飲料容易干擾休息，在晚上 7 點後即避免飲用提神飲料。
  - 6、白天適度運動(但是考前避免激烈衝撞運動)。

(六)、解答題目應掌握原則：

- 1、先從頭到尾瀏覽一次，掌握該份試卷有多少題目及多少題型。
- 2、先掌握自己有把握的題目進行解題，並將不確定及較難題目註記記號先跳過不填寫，回頭再檢視並專心針對疑難題目進行解答。
- 3、解題完成後要從頭到尾檢視1次，再從尾到頭檢視1次，最後集中時間在不確定或較難題目檢視。
- 4、遇到難解或是不熟悉的題目，心中要想著：「我沒有遇過的，別人也不會見過。」
- 5、針對題目從頭念1次並標記或畫重點線，並以自己的話重說1次。

(七)、國中階段：抓住各項考試(小考—段考—會考)的時事議題。

- 1、參考近幾年考古題及專題報導。
- 2、聯合國重大宣言、國際大事、國內要聞。
- 3、跨領域考試越來越多、圖表化的考題也增加。
- 4、跳脫流行音樂及戲劇的表面，即使題型沒看過也能憑常識回答，不要被嚇到，如：後宮甄嬛傳、歪腰郵筒。

## 貳、自我認同層面

自我認同困擾，係指個人在對面對同儕的比較、自我表現能力、自我心理感受認同及面對自我未來所產生的困擾。

第一、細究自我認同問卷題目，呈現與自我懷疑、對未來感到不安、無法獲得自己與他人認同與肯定有關。第二、從相關性統計分析可知，自我認同與課業學習、同儕關係及親子關係有關。第三、另在自我認同層面的差異檢定的背景變項中，與各層面「性別」、「年級」、「我期望自己未來最高學歷」、「父母教育程度」、「家庭狀況」、「家庭經濟狀況」及「居住地區」均達顯著，但效果量均不高。因此推測，在自我認同遭遇挫折的學生，亦會發現學習壓力、關係互動上的困境。綜合以上，依本次問卷分析結果提供下列輔導策略。

### 一、提升自我效能感以增加對自我認同

- (一)、增加正向成功經驗：教師指派家庭作業顧及學生的家庭能力與條件差異、配合學生能力調整作業難易度，協助學生制定合適的學習目標及方法，觀察學生若產生正向改變則給予鼓勵及肯定。
- (二)、提供替代學習經驗：鼓勵觀察學習楷模如何達成學習目標及人際互動方式，並與孩子一同討論後續的行動策略，同時持續的給予鼓勵及肯定

- (三)、示範以鼓勵代替稱讚：具體明確的指出學生的行為、認知及感受如何促使自己達到目前的成就，教導學生善用此方式進行自我激勵，透過自我內言的方式來完成目標
- (四)、教導有效的因應策略：教導學生正確的情緒管理與生活管理能力，幫助自己保持穩定身心狀態，同時對自己有更多的控制感與安全感。例如：
  - 1、情緒管理：情緒宣洩、腹式呼吸、心像法等策略
  - 2、生活管理持正常作息、養成運動的習慣、規律的生活。
- (五)、訓練學生的專注力及理解能力，嘗試用不同的溝通方式幫助學生理解課業要求。

## 二、提升學生處理關係互動能力

- (一)、促進自我覺察：透過課程、小團體及體驗活動，協助學生瞭解自我的長處、優點及接納自我現況。
- (二)、提升自我概念：拓展其多元興趣、厚植其多元能力，同時累積快樂與成功的經驗。
- (三)、培養關係互動能力：在課程中、小團體或體驗活動中，提供學生各種學習機會，例如練習辨識語言及非語言訊息、學習彼此尊重、培養同理心、練習對自我進行正向的描述及回應他人的讚美。
- (四)、正視自我的需求：練習提出要求、適當的表達不同意、拒絕他人的要求等。
- (五)、調整學生關係互動模式：遇有關係困擾(同儕、親子、師生)之學生，透過個別輔導、小團體、系統諮詢合作，了解學生人際互動模式之形成絡、處理受挫經驗、協助情緒宣洩與整理、形成適宜之關係互動模式。

## 三、提供生涯探索與輔導以嘗試生涯決策

- (一)、課程中融入「自我探索」的議題，讓學生從課程中了解自己的特質。
- (二)、邀請或介紹各行各業的達人，讓學生了解各類職業的重要性，進而認同個人未來的角色定位。
- (三)、透過班級輔導或小團體輔導活動，理解每個人對於未來的期待有所不同，進而產生認同或進行調整。

## 參、親子關係層面

親子關係困擾，係指面對父母親管教態度、方式、互動及決定的過程中所感受到的困擾。

第一、細究親子關係問卷題目，呈現管教方式、互動關心有關。第二、從相關性統計分析可知，親子關係與經濟生活及自我認同有關。第三、另在親子關係層面的差異檢定的背景變項中，與各層面「性別」、「我期望自己未來最高學歷」、「母親教育程度」、「家庭狀況」、「家庭經濟狀況」及「居住地區」均達顯著，但均為低效果量。因此推測，在親子關係遭遇挫折的學生，亦可能發現家庭經濟、自我認同上的困境。綜合以上，依本次問卷分析結果提供下列輔導策略：

### 一、連結資源扶助家庭經濟狀況

- (一)、提供申請經濟支持服務：依據家庭主客觀需求，分析家庭現況，連結適當資源，俾利協處家庭穩定生活。
- (二)、架構系統支持之網絡服務：盤整家庭支持網絡及其介入需求，連結適切網絡服務系統，提供緊急或一般的支持架構，並藉由支持服務的開展，引導家庭自我效能學習，進而完整系統處遇多元向度。
- (三)、教導金錢管理知能：因應家庭消費習慣與金錢概念的個別化，提供自我管理的知能教育，且確實後追自我管理進度與執行成效，以形塑家庭正向金錢管理知能與效能。
- (四)、推動品格教育與正向認知：藉由落實品格認知教育之推動，建構、形塑並厚植學生之正確價值觀，提升其正向思考並解讀經濟生活困境之能力，使其能盤整其家庭之其他各項無形優勢資源，以平衡並減少其因經濟生活之困乏產生而相對剝奪感等負向感受。

### 二、提供親職管教與親子互動相關課程研習

- (一)、辦理親職教育、家庭教育、法律研習：依不同年級提供該年級相對應需著墨的親職教育課程，並融入地方文化，架構親職典範與楷模，減少過度管教等負向互動經驗，學習正向溝通表達，深耕生命教育、家庭文化、多元家庭型態的親職意涵，進而開展正向親職能量之循環。
- (二)、促進親師溝通：針對學生之個別狀況，教師引導家長覺察與認同學生之優勢能力與其價值，建立親師間正向諮詢互動網絡，進而完善親師關係。
- (三)、利用班親會、家長代表大會，進行親師教育理念交流。

- (四)、學校大型活動，如：運動會、社區踏查活動，邀請家長共同參與，以促進親子交流機會。

### 三、規劃家庭教育相關輔導活動，以提升家庭認同感

- (一)、落實每學年 4 小時家庭教育議題課程，培養學生具備家庭教育基本認知。
- (二)、認識多元家庭型態，認同自我家庭狀況。
- (三)、建立家人與學生間對話，以利親子關係提升。
- (四)、提供親子共讀、共作課程。

### 四、小結

在前述三個層面當中，其相關性統計以課業學習與自我認同、親子關係與自我認同、親子關係與經濟生活三者係數最高，表示課業學習困擾越高，自我認同困擾也越高；親子關係困擾越高、自我認同困擾越高；親子關係困擾越高、經濟生活困擾越高。其中課業困擾、自我認同及親子關係也是本節中所探討的重要項目，且學生自我認同與同儕關係亦有莫大相關。

綜合上述，國中學生在問卷結果中，有許多課業學習及關係互動(自我、家庭、同儕)上的困擾，與外在環境(如性別、父母親教育程度、家庭狀況等)有相互影響的狀況，學校應強化學生在課業學習、自我認同與親職教養的部分，讓學生透過學業、關係互動及親子關係中形成正向多元的自我概念及適性彈性的問題解決能力，以減少心理困擾，形塑健康的人格發展。此外，課業學習成效固然重要，但過份強調課業學習的結果，不見得一定會有正向結果。建議可參考教育局所提供的多元展能的資源和展現舞台，搭配運用，相信會給孩子更多元表現的機會，並藉由多元表現來發掘潛能、肯定自我，進而正向提升人格發展、心理健康與生活適應能力。

109 學年度臺南市所屬學校國小高年級及國中學生  
心理困擾問卷施測結果輔導建議簡表

層面	策略	作法			
課業學習	一、提升正向自我概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助學生針對學習材料的選擇、組織及統整進行協助。</li> <li>2. 辦理自我肯定訓練或自我成長團體。引導學生了解個人的性向及專長，以增進其自我肯定，提升問題解決能力。</li> <li>3. 協助學生架構自我學習及學習環境，協助學生瞭解自我學習現況，進行自我調整及設定可及性目標，最終達到個人學習目標。</li> </ol>			
	二、依發展階段提供學生適性探索及體驗課程	<table border="1"> <tr> <td>國小階段</td> <td>職業試探活動及早在小五扎根實施，學校積極安排校內及校外活動，每學期可透過實作體驗課程、生活課程或綜合活動課程，藉此導入生涯多元與永續理念，建立學生面對未來生涯的能力。</td> </tr> <tr> <td>國中階段</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供生涯輔導課程、技職體驗學程等。促進學生自我認識與接納，依據個別化差異，開展其潛能特質，強化多元智慧的思維，透過實作體驗回饋，漸進式建構學生的自我覺察與自我認同。</li> <li>2. 協助學生設定高中職升學之分階段生涯目標： 建議國中導師可介紹”生涯輔導行職業影片，可參閱教育部生涯輔導網： <a href="http://35.236.185.223/2018-12-26-04-08-28/86-products/325-2018-12-25-04-58-52.html">http://35.236.185.223/2018-12-26-04-08-28/86-products/325-2018-12-25-04-58-52.html</a></li> </ol> </td> </tr> </table>	國小階段	職業試探活動及早在小五扎根實施，學校積極安排校內及校外活動，每學期可透過實作體驗課程、生活課程或綜合活動課程，藉此導入生涯多元與永續理念，建立學生面對未來生涯的能力。	國中階段
國小階段	職業試探活動及早在小五扎根實施，學校積極安排校內及校外活動，每學期可透過實作體驗課程、生活課程或綜合活動課程，藉此導入生涯多元與永續理念，建立學生面對未來生涯的能力。				
國中階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供生涯輔導課程、技職體驗學程等。促進學生自我認識與接納，依據個別化差異，開展其潛能特質，強化多元智慧的思維，透過實作體驗回饋，漸進式建構學生的自我覺察與自我認同。</li> <li>2. 協助學生設定高中職升學之分階段生涯目標： 建議國中導師可介紹”生涯輔導行職業影片，可參閱教育部生涯輔導網： <a href="http://35.236.185.223/2018-12-26-04-08-28/86-products/325-2018-12-25-04-58-52.html">http://35.236.185.223/2018-12-26-04-08-28/86-products/325-2018-12-25-04-58-52.html</a></li> </ol>				

	<p>三、建構多元支持系統及學生學習技巧</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生學習技巧。例如進行學習扶助、架構合宜讀書環境、學習時間管理、掌握各科不同學習方式、善用優勢能力(善用個人學習風格):如視覺型、聽覺型、觸覺型等。</li> <li>2. 提升學生情緒處理技巧,緩解學習及考試焦慮。例如鼓勵求助、練習情緒表達、促進情緒宣洩、促進同儕或家庭相互支持陪伴。</li> <li>3. 於會談中創造可實際的操作及演練的模擬環境,並鼓勵學生將操作及演練的歷程遷移至現實學習生活中,透過持續性的自我調整及獲得正向回饋,以強化自我效能。</li> <li>4. 分享自我激勵與目標導向的心理對話機制——如何擁有正向能量:自我對話(以下為生活實例舉例) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 把自己照片貼在理想中學校旁邊(放在書桌前)。</li> <li>(2) 每天對著照片說:「我一定會成功」、「我是很棒的」。</li> <li>(3) 自我肯定:想像自己得到肯定時的成功畫面,時時盤點、堅信優點、捨卻負面。</li> </ol> </li> <li>5. 營養休息與睡眠: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 營養部分:均衡飲食—健康促進</li> <li>(2) 休息與睡眠: <p>睡眠時間應以八小時為基準,並在晚上十一點以前入睡為佳,睡眠時間以規律為宜。</p> </li> <li>(3) 睡前不想太多事情,以減法型態思考事情。</li> <li>(4) 睡前不接觸3產品,以免腦部活動過度活躍影響睡眠品質。</li> <li>(5) 過多提神飲料容易干擾休息,在晚上7點後即避免飲用提神飲料。</li> </ol> </li> </ol>
--	--------------------------	---

		<p>(6) 白天適度運動(但是考前避免激烈衝撞運動)。</p> <p>6. 解答題目應掌握原則：</p> <p>(1) 先從頭到尾瀏覽一次，掌握該份試卷有多少題目及多少題型。</p> <p>(2) 先掌握自己有把握的題目進行解題，並將不確定及較難題目註記記號先跳過不填寫，回頭再檢視並專心針對疑難題目進行解答。</p> <p>(3) 解題完成後要從頭到尾檢視 1 次，再從尾到頭檢視 1 次，最後集中時間在不確定或較難題目檢視。</p> <p>(4) 遇到難解或是不熟悉的題目，心中要想著：「我沒有遇過的，別人也不會見過。」</p> <p>(5) 針對題目從頭念 1 次並標記或畫重點線，並以自己的話重說 1 次。</p>
	<p>國中 階段</p>	<p>抓住各項考試(小考—段考—會考)的時事議題</p> <p>1. 參考近幾年考古題及專題報導。</p> <p>2. 聯合國重大宣言、國際大事、國內要聞。</p> <p>3. 跨領域考試越來越多、圖表化的考題也增加。</p> <p>4. 跳脫流行音樂及戲劇的表面，即使題型沒看過也能憑常識回答，不要被嚇到，如：後宮甄嬛傳、歪腰郵筒。</p>

<p>自我認同</p>	<p>一、提升自我效能感以增加對自我認同</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加正向成功經驗：教師指派家庭作業顧及學生的家庭能力與條件差異、配合學生能力調整作業難易度，協助學生制定合適的學習目標及方法，觀察學生若產生正向改變則給予鼓勵及肯定。</li> <li>2. 提供替代學習經驗：鼓勵觀察學習楷模如何達成學習目標及人際互動方式，並與孩子一同討論後續的行動策略，同時持續的給予鼓勵及肯定</li> <li>3. 示範以鼓勵代替稱讚：具體明確的指出學生的行為、認知及感受如何促使自己達到目前的成就，教導學生善用此方式進行自我激勵，透過自我內言的方式來完成目標</li> <li>4. 教導有效的因應策略：教導學生正確的情緒管理與生活管理能力，幫助自己保持穩定身心狀態，同時對自己有更多的控制感與安全感。例如：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 情緒管理：情緒宣洩、腹式呼吸、心像法等策略</li> <li>(2) 生活管理持正常作息、養成運動的習慣、規律的生活。</li> </ol> </li> <li>5. 訓練學生的專注力及理解能力，嘗試用不同的溝通方式幫助學生理解課業要求。</li> </ol>
-------------	--------------------------	---

	<p>二、提升學生處理關係互動能力</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進自我覺察：透過課程、小團體及體驗活動，協助學生瞭解自我的長處、優點及接納自我現況。</li> <li>2. 提升自我概念：拓展其多元興趣、厚植其多元能力，同時累積快樂與成功的經驗。</li> <li>3. 培養關係互動能力：在課程中、小團體或體驗活動中，提供學生各種學習機會，例如練習辨識語言及非語言訊息、學習彼此尊重、培養同理心、練習對自我進行正向的描述及回應他人的讚美。</li> <li>4. 正視自我的需求：練習提出要求、適當的表達不同意、拒絕他人的要求等。</li> <li>5. 調整學生關係互動模式：遇有關係困擾(同儕、親子、師生)之學生，透過個別輔導、小團體、系統諮詢合作，了解學生人際互動模式之形成脈絡、處理受挫經驗、協助情緒宣洩與整理、形成適宜之關係互動模式。</li> </ol>
	<p>三、提供生涯探索與輔導以嘗試生涯決策</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程中融入「自我探索」的議題，讓學生從課程中了解自己的特質。</li> <li>2. 邀請或介紹各行各業的達人，讓學生了解各類職業的重要性，進而認同個人未來的角色定位。</li> <li>3. 透過班級輔導或小團體輔導活動，理解每個人對於未來的期待有所不同，進而產生認同或進行調整。</li> </ol>

親子關係	一、連結資源扶助家庭經濟狀況	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供申請經濟支持服務：依據家庭主客觀需求，分析家庭現況，連結適當資源，俾利協處家庭穩定生活。</li> <li>2. 架構系統支持之網絡服務：盤整家庭支持網絡及其介入需求，連結適切網絡服務系統，提供緊急或一般的支持架構，並藉由支持服務的開展，引導家庭自我效能學習，進而完整系統處遇多元向度。</li> <li>3. 教導金錢管理知能：因應家庭消費習慣與金錢概念的個別化，提供自我管理的知能教育，且確實後追自我管理進度與執行成效，以形塑家庭正向金錢管理知能與效能。</li> <li>4. 推動品格教育與正向認知：藉由落實品格認知教育之推動，建構、形塑並厚植學生之正確價值觀，提升其正向思考並解讀經濟生活困境之能力，使其能盤整其家庭之其他各項無形優勢資源，以平衡並減少其因經濟生活之困乏產生而相對剝奪感等負向感受。</li> </ol>
	二、提供親職管教與親子互動相關課程研習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辦理親職教育、家庭教育、法律研習：依不同年級提供該年級相對應需著墨的親職教育課程，並融入地方文化，架構親職典範與楷模，減少過度管教等負向互動經驗，學習正向溝通表達，深耕生命教育、家庭文化、多元家庭型態的親職意涵，進而開展正向親職能量之循環。</li> <li>2. 促進親師溝通：針對學生之個別狀況，教師引導家長覺察與認同學生之優勢能力與其價值，建立親師間正向諮詢互動網絡，進而完善親師關係。</li> <li>3. 利用班親會、家長代表大會，進行親師教育理念交流。</li> <li>4. 學校大型活動，如：運動會、社區踏查活</li> </ol>

		動，邀請家長共同參與，以促進親子交流機會。
	三、規劃家庭教育相關輔導活動，以提升家庭認同感	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 落實每學年 4 小時家庭教育議題課程，培養學生具備家庭教育基本認知。</li> <li>2. 認識多元家庭型態，認同自我家庭狀況。</li> <li>3. 建立家人與學生間對話，以利親子關係提升。</li> <li>4. 提供親子共讀、共作課程。</li> </ol>