竹圍

Zhu Wei
High School

輔導報報 季刊

2025年・秋

- 國中生必逛的生涯探索網站
- 畢業校友返校座談會
- 輔導知識充電站-自我效能
- 聖誕節系列活動要來囉~

探索自己，開啓未來的地圖

出版：新北市立竹圍高中輔導處

國中生必逛的生涯探索網站！

文字編輯：佑思

你是否曾經想過：「我要選普通高中、技術高中還是五專？」、「技術高中那些科系到底在學什麼？」、「我又適合哪一種？」 別擔心！這些疑惑都很正常～
以下這些網站可以幫助你更了解自己的興趣與未來方向，一起去探索看看吧！

1. 教育部國民及學前教育署學生生涯輔導網



由教育部國教署建置的生涯資源平台，提供多樣測驗與探索工具，幫助國中、高中學生了解自己的興趣與潛能，並查詢合適的學群、科系與職業方向，是規劃未來的重要輔導網站。

其中該平台主選單總共有七大類別，包含「認識我自己、 國中升高中、 認識大專院校、 認識產業職場、 大學營隊資訊、 生涯導航Q&A、 生涯影展」等部分，皆可以讓我們去探索~以下將針對與國中生較相關類別，進行簡易的介紹：

認識我自己

提供各式**興趣與性向測驗**，協助了解自己的特質與潛能。包含「**興趣量表**」、「**我喜歡做的事**」等，能協助探索適合的學群、科系與職業方向；也有「**職業組合卡**」、「**生涯開展力量表**」等工具，引導學生思考自己的工作價值觀與生涯準備程度。

國中升高中

彙整**普高、技高及五專的相關資訊**，協助了解**不同學制與群科的差異與特色**。內容包含**入學方式、各校科系與定位查詢系統**，能依興趣與能力選擇適合的學校方向。同時也提供**宣導影片**，讓學生在升學前就能充分了解未來的學習環境與發展路徑。

認識產業職場

整合**各類產業與職場資訊**，讓大家了解不同工作領域的內容與發展方向。提供**產學合作、職業介紹、職場體驗影片及就業職能平台**等資源，幫助你們從多元角度探索職業世界，初步認識各行各業的特色、前景與所需能力，為未來生涯選擇做好準備。

生涯導航Q&A

整理了**升學與生涯探索常見的問題與解答**，協助學生釐清方向、減少迷惘，並分為國中生區及高中生區。其中國中生區的**適性輔導**與**志願試選填輔導**部分，點進去都還有給教師、家長、學生不同角色的**問答整理小錦囊**可供參考。

2. 技職大玩JOB

歡迎用手機直接掃描進入網站，探索看看喔~~~

網址：
https://www.twmakers.com.tw/home.jsp



如果你還在疑問「技職到底是什麼？」「我適合哪一群科？」「職場長什麼樣子？」~ 這個平台就提供了豐富的探索入口~

技職大玩JOB 是專為國中至高中職學生打造的「技職教育與職涯探索」資源平台，從首頁可見，其中有多個不同主題的專區，以下將簡易介紹：

學習專區

這裡可以了解什麼是技職教育，也能看到技高 15 群科、五專、四技二專等升學介紹。每個群科都有課程內容、證照與未來出路說明，幫助同學找到最適合自己的方向。

其中技職好「文」裡，有不同群科的技職達人分享自身經歷；技職有「影」的部分則是有新聞或是達人直播等影音檔，讓大家參考。



互動遊戲體驗區

用「玩」的方式來認識技職世界！透過各種小遊戲，像是模擬建築、製造或商業活動，讓同學輕鬆體驗不同群科的特色，邊玩邊發現自己的興趣。

職業試探常設展

線上也能逛展覽！這裡有技職主題展與3D實境體驗，介紹各種產業與職業。同學可以動手體驗、看影片、玩互動裝置，從中更認識技職的多樣世界。

3. 其他

除了上述兩個特別介紹的網站之外，還有以下幾個網站，可以有空去探索看看：

1. 青年職涯輔導網
2.各級學校地理資訊及地區別統計查詢系統

走出自己的路，從探索開始！

利用資源，好好探索、發現未來的可能~
相信自己、每一次點擊都是靠近夢想的一步。

畢業校友返校座談會

文字編輯：楠竟

國九生從從容容、游刃有餘迎接會考-讀書策略與應考心態

在國中會考的衝刺階段，輔導處邀請了5位優秀的學姐返校，帶來最真誠、最實用的經驗分享。她們的分享涵蓋了如何有效讀書、聰明規劃時間、戰勝考前焦慮，以及如何在日常中保持身心健康。這份應考資訊彙整了學姊們的精華分享，希望幫助學弟妹們少走彎路，找到最適合自己的應考節奏，從從容容的迎接挑戰！

1 需要讀書計畫嗎？

建議要！如果平時自己沒有制定讀書計畫的習慣，可依照學校考試進度或補習班的規劃來準備。讀書計畫的目的是讓自己知道我現在的學習的進度、有節奏的準備。

2 新舊課程的規劃

1.九年級的新課程：需要花較多時間理解與練習，建議在學校上完課後就搞懂，不會馬上問。可以做題目了解哪些部分仍不會。

2.7-8年級的複習課程：每天可規劃1-2科複習，以快速地掃描、大綱式瀏覽搭配寫少量考古題喚起學習記憶。

3 各科如何準備

1.國文：國學常識；相似的主題比較；做長篇的閱讀測驗，訓練閱讀速度和抓到段落的主旨。

2.英文：單字量是基礎，要多、要背熟；每天可閱讀一篇短文；可聽ICRT或英文歌強化音聽。

3.數學：多刷題、公式要背熟；訓練自己寫非選題要寫出詳細步驟。

4.理化：概念要清楚，例如運動定律公式都很像，要清楚知道哪個狀況對應哪一個公式。實驗操作和原理也要留意。

5.生物：利用圖表來記憶較複雜的觀念，例如人體的系統流程、基因遺傳的推算。

6.地科：透過圖表讓自己理解和推論原因。例如月相、地質結構等。

7.歷史：不要單獨記憶事件，可利用時間軸，將不同時代的政治、經濟、事件畫上去，並了解前因後果與影響，

8.地理：一定要有空間概念，隨時搭配地圖來看，並進行區域性比較。

9. 公民：著重定義和生活應用，要能夠連結到生活中時事和法律案例。

總結：(1)學校老師的筆記和作業本是課本重要概念彙整，可以輕鬆抓到重點，建議熟讀會有很大幫助。(2)網路上有許多公開的學習資源，例如均一教育平台、酷英網、因才網等，沒人問時，可以利用。

4 學習策略

1.作題策略：評估自己目前分數的排名，然後再來決定要如何去準備。分數在**C~B+，多練習課本和習作，搞懂基礎概念**；分數在**B++~A，練習較難的題本**，給自己較多的挑戰，簡單題目可直接跳過。

2. 錯題本：可做、可不做，看自己的習慣。因為要花額外時間。**重點是訂正要將正確步驟寫好寫對**！可採用風琴箱夾將各科題目彙整，考前拿出來看訂正題。

3.刷題：勤刷題是有用的，可以加深印象，讓自己在考場上即使遇到不會的題目，也因為看過類似的題目，比較不會緊張。(備註：歷屆都強烈建議)

5 時間規劃

1.下課時間：補眠小休息、出去走走、討論

2.睡眠時間：不要熬夜，以免造成隔天精神不好，建議固定一個睡眠時間。

3.減少手機使用：可以唸1小時，使用10分鐘。轉靜音讓自己可以安靜念書不被干擾。

6 心情調適

1.如何克服考前的不安：多數人都會緊張焦慮，不是只有你會擔心考不好，可以找人聊聊、做紓壓活動、或暫時放下書本，休息一下再回來念。

2.模考、段考失常如何調適：還沒正式會考，都是可以調整和補救，把不會部分趕緊學起來、減少粗心部分。建議把重心放在自己的每一步的準備過程，先不要想著會考得好不好，且要接受一定有不會的題目。

7 志願選填

1.校系選擇：看自己喜歡動手做還是喜歡坐下來念更深入的書本內容，因為高中難度增加很多，一定要慎選。加上現在升學管道很多，輔導課的內容要注意去聽。

2.選校建議：通車距離會影響精神和體力，如果不是很心儀或排名很前面的學校，建議直接就讀竹圍高中。

學姊們的暖心提醒「會考只是一個過程，不是你的全部。只要你付出了對得起自己的努力，結果一定會回饋你。相信自己，你們已經比想像中更厲害了！」

輔導知識充電站



本期主題-自我效能 (self-efficacy)

由心理學家 艾爾伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 提出，指的是：
「一個人對自己是否有能力成功完成某項特定任務的『信心』或『信念』。」
簡單來說，就是你相信「我做得到！」的程度。

影片分享：

自信心不足？你要懂「自我效能」四關鍵

【心理小學堂 #30】

自我效能的四大來源：

成功經驗

親身成功的經驗能提升自信，
完成一項挑戰，會累積成功經驗。

替代經驗

觀察別人成功，
會堅信自己也能做到。

言語說服

他人的鼓勵與肯定能增加信心，
俗諺說：「我相信你可以！」

生理與情緒狀態

放鬆、穩定的情緒能幫助表現，
考前深呼吸讓自己冷靜下來。

自我效能如何影響我們？



擁有高自我效能的人：	擁有低自我效能的人：
勇於接受挑戰	傾向逃避困難
設定更高的目標	容易低估自己
遇到挫折更堅持	遇到挫折易放棄
從失敗中迅速恢復	專注於失敗與不足
焦慮和壓力較低	容易感到焦慮無助

提升自我效能的方法：

1. **設定小目標**：從可達成的小步驟開始，逐步累積成功經驗。例如：先練習在大家面前說一句話，再挑戰整段報告。
2. **回憶成功經驗**：回想過去完成任務或克服困難的時刻，增強信心。例如：想起上次努力準備而考好的那次考試。
3. **學習新技能**：透過學習與練習，提升能力與自信。例如：嘗試學會做簡報、練習一項新運動。
4. **接受挑戰**：勇於面對新任務，從經驗中培養韌性。例如：主動參加班級活動或比賽，挑戰不同角色。
5. **找到支持者**：尋求鼓勵與協助，獲得情感與信念上的支持。例如：與朋友或老師分享目標，互相加油打氣。

聖誕節系列活動要來囉~~

送出你的心意

有沒有曾經受過他人的幫助，卻來不及表達感謝？
有沒有曾經發現過朋友內在的優點，卻不好意思去稱讚或回饋？～～ 在這特別的時節
讓我們將之前的心意，好好地送給對方吧！

歡迎至輔導處公佈欄，領取「感謝卡」或「亮點卡」，將想法與心意寫下，並投入輔導處信箱，小天使會協助附上小禮物，幫你送給對方喔~

好的事情募集中

生活中好的事情不是沒有發生，而是缺少發現，用心去觀察～去看見日常中的「開心、善良、正向、療癒、小確幸…」☺

歡迎至輔導處公佈欄前的小桌子，領取「星星卡」寫下你所發現的好的事情，並將星星卡掛上聖誕樹即可直接換取桌上的小糖果。

活動時間：12月1日 至12月22日

竹圍高中輔導處 關心您

竹園

Zhu Wei
High School



... 輔導處 關心您 ...