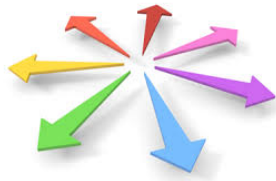


附件一 中學生生活適應量表各向度詢問的面向

一.自我定向：

- ◇ 你了解自己對哪些科目、事物、工作有興趣嗎？
- ◇ 未來的五年中，你要設定什麼計畫或目標要完成嗎？例如：出國唸書、考許多檢定、學會多種語言或技能..等。
- ◇ 對自己是否有信心可以完成想做的事情？
- ◇ 對於自己的想法與需求，自己了解多少呢？



二.家庭適應：

- ◇ 家庭是你可以依靠的避風港嗎？
- ◇ 待在家裡的時候，你是感覺輕鬆自在、溫暖抑或是感覺不自在、有壓力的感覺？
- ◇ 與家人相處的感覺是開心的、平靜的或是不愉快的？
- ◇ 你如何看待自己的家庭？
- ◇ 與家人相處，是否有你獨特的方法或經驗呢？
- ◇ 家人會尊重你的想法或想做的事情嗎？或是希望你聽他們的意見為主呢？



三.社會適應：

- ◇ 團體生活讓我感覺很安心、很自在。
- ◇ 我喜歡與人說話、分享、討論事情或做事。
- ◇ 我能感受別人的情緒、想法與需要。
- ◇ 我會主動幫忙或是關心同學。
- ◇ 遇到困難時，我願意問同學或老師尋求協助。
- ◇ 我是個要做事情就要把事情做到好的人。
- ◇ 我願意嘗試擔任幹部領導別人，也願意聽從別人的領導與安排。
- ◇ 在人群中，我是容易感到害怕與緊張的。



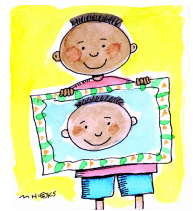
五.學習適應：

- ◇ 遇到挑戰或學習上的問題時，我會去想問題該如何解決，擬定解決問題的計畫與時間。
- ◇ 解決問題時，我總是能發揮創意，別出心裁的想到一些方法來面對。
- ◇ 我不怕遇到挑戰與困難，因為那正好可以讓我發揮創意。
- ◇ 我會尋找學長姐、老師或資源來幫助自己學習與成長。
- ◇ 我很在意學習的成果，如果不如自己的預期，我會非常灰心喪志，並且深信自己的能力很差。



六.自我意識：

- ◇ 我了解自己的長處優勢與劣勢，並會善用它們。
- ◇ 我會主動去學習知識，蒐集資料，來幫助自己分析及了解問題。
- ◇ 從錯誤中，我學習到更多經驗。
- ◇ 在團體中，我能了解別人的想法與感受，並且願意傾聽與合作。
- ◇ 對於一件事有多少的成功機率，我能根據自己的能力予以猜測。
- ◇ 面對無法照自己想法進行的事情，我仍願意努力不放棄。
- ◇ 我非常害怕失敗，因應的方式常常是逃避與忽略。



七.工作適應：

- ◇ 我會按部就班做該做的事情，一次一個步驟完成我設定的目標。
- ◇ 我覺得自己做事情很有效率。
- ◇ 我會妥善安排休閒和學習的時間。
- ◇ 我能完成打工或學習上的任務與功課。
- ◇ 我願意與別人不厭其煩的討論來完成工作。
- ◇ 我相信自己可以完成報告、功課與工作...等任務。



四.人際關係：

- ◇ 我有朋友可以陪我吃飯、玩樂或讀書。
- ◇ 別人常常可以理解我要表達的內容，我也可以了解別人在說些什麼。
- ◇ 對於交朋友、與朋友相處我有很多的方法與經驗。
- ◇ 大家常說跟我相處起來很輕鬆自在或覺得我常常生氣或過於理性。
- ◇ 我害怕與朋友發生衝突，常常不知道該如何處理，只好逃避或忍受。
- ◇ 我常常覺得自己很孤單，沒有人可以幫忙。



八.自我勝任：

- ◇ 我能運用各種不同的方法解決問題。
- ◇ 我有勇氣接受困難工作的挑戰。
- ◇ 面對問題時，我能隨機應變。
- ◇ 我覺自己是一個負責任的人。
- ◇ 我相信自己可以完成既定的工作目標。
- ◇ 我能夠表達我的想法讓別人了解。
- ◇ 面對失敗，我能自我反省，了解自己有哪些要改進的地方。



附件二 學生談話小技巧

- 一、可留意學生在談話過程中的**非語言訊息**(如肢體動作、眼神、語調的反應)。
- 二、**開放式的問句**：盡量鼓勵學生主動多說自己的狀況，以免落入一問一答的答詢方式。

- ◆ 「最近過的怎麼樣？」
- ◆ 「你提到○○○，要不要說說看那是怎麼回事？」

- 三、針對適應類型(中學生生活適應量表)，可以參考以下問句類型：

- ◆ **自我定向**：「未來學習的日子，有什麼目標或規劃嗎？」、「對於自己的興趣、個性，你自己了解多少呢？」、「開學到現在，覺得自己過的還開心嗎？有信心面對課業的挑戰嗎？」
- ◆ **家庭適應**：「跟家人相處的還好嗎？」、「在家裡面，你跟誰比較親近呢？」、「家裡有沒有什麼情況是你不太知道要如何面對的？」、「會跟家人分享自己的情感或問題嗎？」
- ◆ **社會適應**：「會跟朋友分享或討論自己的事情或問題嗎？」、「遇到挑戰時，你通常都怎麼面對呢？」、「你覺得自己的生命曾經有一些讓你自己很滿意、覺得自己做的很好的經驗嗎？」
- ◆ **人際關係**：「你會經常和朋友發生不愉快嗎？」、「與朋友意見不同時，你會試著用溝通的方式解決嗎，那都是如何溝通的呢？」
- ◆ **學習適應**：「學習上適應的還好嗎？」、「有沒有遇到什麼樣的狀況呢？」
- ◆ **自我意識**：「對於學習，你有興趣和信心嗎？」、「面對失敗時，你都怎麼看自己？」
- ◆ **工作適應**：「對於想達到的目標，你會如何設定目標及達成的步驟呢？」、「在時間管理上，你覺得自己是一個能妥善分配時間的人嗎？」
- ◆ **自我勝任**：「對於學習上的挑戰，你有勇氣面對嗎？會如何面對呢？」、「你覺得自己擁有多少解決問題的能力呢？要不要舉例子呢？」、「當事情不如你想像中的順利時，你通常會選擇繼續挑戰還是放棄呢？」

※關心「吃飯」、「睡眠」也是很重要的面向喔！

- 四、老師可以提供一些相關資源讓學生知道，例如：諮輔中心、生輔組、衛保組。
- 五、若遇到不多話的學生，老師們不用強迫他要說話，只要表達出自己的關心，讓學生知道將來遇到問題時，有老師會幫忙著他。

各位親愛的老師，您辛苦了，
有您的付出，相信學生們會非常幸福的！

學務處諮商與輔導中心