

【給高三家長】

高三行政輔導老師：鄭人文

經過 108 課綱第一屆升大學在各種混亂中結束，第二屆也在各種不確定中走完，上個月終於塵埃落定；有了前兩年的經驗，身為第三屆的高三學生與家長應該內心覺得十分「萬幸」自己不是先鋒，但冷靜下來後，升學的焦慮肯定還在，雖然新課綱主張學測是基本學習能力的門檻，但分科測驗取消國英，使得學測的壓力更大；新課綱重視素養與歷程，但高一二的學習歷程做得不夠滿意（或者沒做？），或者高三改變志願，跟過去學習歷程累積的方向不同該怎麼辦？其實很多焦慮都來自無頭蒼蠅的狀態，關鍵是孩子還沒有安頓好自己成為一個考生身分，爸媽也還沒調整自己成為一個考生家長。

【我準備好成為一位考生了嗎？】

身為一個高三考生這一年最重要的幾件事情是：(1)我準備好要唸書了嗎？(2)我為了什麼而唸書？(3)除了學業成績表現，我如何引導我自己往想要的目標邁進？每一年開學第一週迎接高三的都是第一次的模擬考，大部分的學生都懷抱著震驚與悔不當初—「暑假書唸得太少，暑假就過完了」的心情，但無論第一次模擬考考得如何，都是一個很好的收心，開始在心情與心態上調整自己—心甘情願的成為一個考生，接著讀書的環境（收起會容易分心的東西，特別是手機）、作息（上課、讀書、放鬆／運動、睡眠，四者不可偏廢）調整、工具（課本、參考書、參考資料、適合自己的讀書方法等）完備，畢竟工欲善其事，必先利其器。

而第二個問題，我該為了什麼而唸書？因為新課綱重視素養養成與過程的累積，其實早在高一二就有各種課程（多元選修、自主學習、校訂必修、彈性學習等）主動與被動地試探，但高三開始埋頭苦讀前確實可以先想一想自己的目標，而避免爬梯子到頂端才發現架錯大樓，或者反過來被學測成績綁架，最後選擇最高分而非最適合自己的科系。第三個問題常是歷年（非新課綱）高三考生最常犯的盲點—我該如何投其所好（教授）所好，讓教授錄取我？在生涯探索的路途中，「我想要什麼？」、「我適合什麼？」應該才是最重要的方向，當方向對了，只需要思考「如何展現自己的適合？」就像做菜，當食材與菜名都有了，接著只需料理與擺盤，生涯選擇也該如此，好好地思考在校園的學習、日常生活中，自己是一個什麼特質的人？已經有多少的累積？這些是否能契合目標的科系所想要招攬的學生？如何在申請入學的備審資料與多元甄選中展現自己？也透過這樣的思考不斷與自己對話—這個目標是不是真是自己想要的？還是僅是主流社會某些價值誤導或利益迷惑？是否需要重新再調整方向？或者當方向對了，還有哪些缺補是申請入學前可以完備？當這些問題能清楚釐清答案時，新課綱所延伸的各種升學管道及要求，都僅是技術層面的問題，接下來學校老師的教導、輔導室的各項升學講座與訓練都能一一得到解答與指引，以下提供重點時程、重要指引與相關升學資源。

【我準備好成為一位考生的家長了嗎?】

而身為家長，最重要的問題則是想一想—考生最想要的及最需要的是什麼？既然書沒辦法幫忙孩子唸、試也沒辦法幫孩子考，那孩子最需要的肯定不是來自於爸媽的焦慮與擔心，每個孩子需要看似相同，但其實因著孩子性格、過去累積的條件而有所不同，有的需要讀書的方法與指引、有的需要良好與規律的讀書作息、有的則需要強迫自己適時放鬆，在壓力之下找到平衡、有的則是需要肯定與鼓勵，爸媽可以細心觀察孩子需要的是什麼，這時候投其所好，把握最後孩子在家生活的一年，悉心照顧並維持良好的親子關係，是不會輸的投資。若觀察到孩子因為考試壓力而有身心不適應或者對於生涯迷惘，需要做生涯諮詢，請家長鼓勵孩子直接與班級輔導老師預約個別諮詢時間，千萬不要埋頭向前，消耗許多時間與力氣，引發親子間共振的焦慮。

推薦文章：

孩子成績讓你好焦慮？鄧惠文：不要把自己的成敗捲進去（親子天下網站）

許多父母曾為孩子的成績而坐立不安，明明考試的人不是自己，卻和孩子一樣焦慮，甚至有過之而無不及，這是發生了什麼事？這時可以先問問自己「孩子的成績單，對我來說代表什麼？」

我在「關係相談所」和主持夥伴品皓心理師聊到這個話題時，品皓點出了父母對孩子成績的焦慮，除了擔心孩子的未來，可能還有更深一層的原因。「孩子的表現會直接影響到教養者的自我價值來源，孩子的價值常常跟家長綁在一起。」

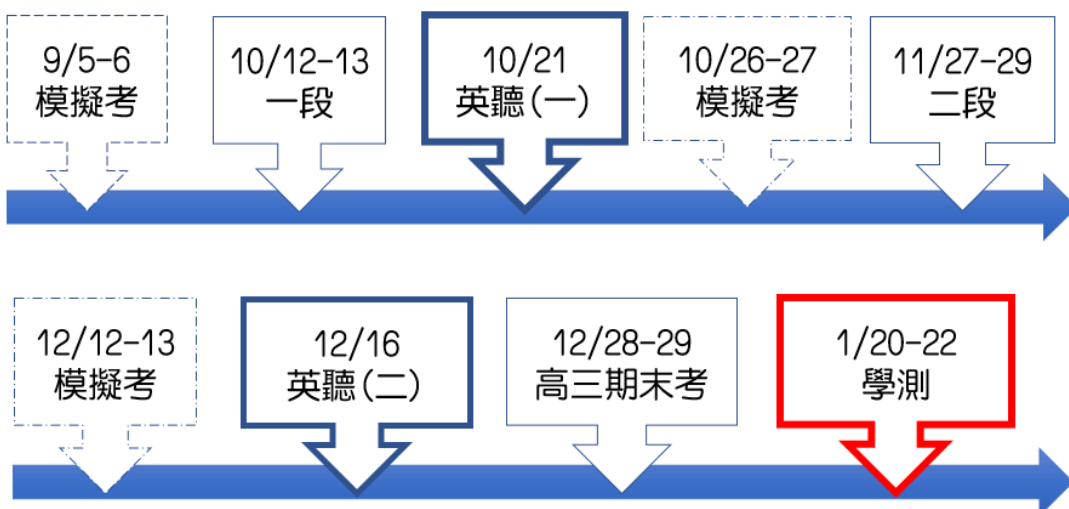
【內容整理自《親子天下》Podcast 鄧惠文 X 陳品皓「關係相談所 EP86」】



一、 重點時程：

【高三考程】

112學年第一學期



【輔導室】

時間	項目
112.10-11月	大學學系探索量表施測、解測(隨生命教育課堂施測)
上學期	生命教育課 (113年多元入學管道變革說明依據時程穿插於課程中)
113.02	高三申請入學校系選擇暨選填志願說明會(學生場與家長場)
113.03-06	高三申請入學輔導(包含審查資料指導、面試互助小組、PBL小組、術科實作指導、模擬面試等)，下學期配合甄選入學時程依序推出。
113.07	高三考試分發入學選填志願說明會
隨時	升學、生涯資訊提供與諮詢、心理輔導， 有需求即可向責任班輔導老師提出

【大學多元入學考試】

*各升學管道報名、繳費、資料上傳截止日期，校內時程皆會提早，請依照教務處公告為主。

時間	項目
112.10.21	第一次英聽測驗
112.12.16	第二次英聽測驗
113.01.20-22	學科能力測驗
113.02.27	公布學科能力測驗成績
113.03.12-13	繁星推薦繳費報名
113.03.19	公告繁星錄取名單及第八學群篩選結果
113.03.20-22	申請入學繳費報名
113.03.28	公告申請入學第一階段篩選結果
113.04.01-23	學生上傳及高中提交學習歷程資料(含前五學期修課紀錄、課程學習成果、多元表現)至中央資料庫(學生上傳繳交截止日依就讀高中規定;高中上傳截止依據國教署公文規定)
113.05.02-08	第一階段通過篩選考生上傳(勾選)審查資料至甄選會
113.05.16-06.02	大學校系辦理指定項目甄試
113.06.03	大學公告申請入學錄取名單
113.06.05	大學公告繁星推薦第八學群錄取名單
113.06.06-07	申請入學正備取生向甄選會登記就讀志願序
113.06.13	甄選會公告申請入學統一分發結果
113.06.06-18	分科測驗報名
113.07.12-13	分科測驗

113.07.29	寄發分科測驗成績單
113.07.29-08.04	繳交分發入學登記費
113.08.01-04	網路登記分發志願
113.08.15	分發入學錄取公告

二、 大學審查資料原則—三重二不：

重視基本素養所展現的核心能力

重視校內學習活動

重視資料真實性及學生自主準備

不是以量取勝，重視學習過程的反思

不是學系所列的所有項次都要具備

三、 相關升學資源

項次	資源／網站	網址
1	大學多元入學升學網	https://nsdua.moe.edu.tw/#/ 
2	學習歷程介紹 (雖為技專校院考試及招生制度專屬網站，但學習歷程部分說明十分清楚，適合新手閱讀)	https://www.techadmi.edu.tw/newer/page.php?pid=160 
3	作伙學：學習歷程審議計畫 youtube 頻道四支影片： 一、大學教授究竟如何審查學習歷程檔案？台大教授現身說法 二、學習歷程檔案要怎麼做？台大教授教你做出理想的作品 三、來展現出你的素養能力吧！台大教授教你如何在學習歷程寫出過程跟素養 四、如何呈現課程學習成果作品的脈絡與摘要	https://www.youtube.com/channel/UCsejHgepFkc65tdIsEujR1A 