

輔導室：

高中與國中大不同！！～「陽明新生的適應」

各位新生同學們：

上高中後，同學們可能會發現或感受到，高中與國中有很多的不一樣。

如何在這許多的「不習慣」當中，讓自己能慢慢適應並早日步上軌道呢？

輔導室的老師有一些不錯的建議喔，請同學好好參考參考～

一、課業部份

1. **畢業要求**：高中有畢業學分的要求，需達到學分標準才能拿到畢業證書。
2. **課程內容**：高中課程的內容比國中課程加深加廣，同學會覺得比較難。以前國中那種段考前「臨時抱佛腳」的準備方式，已經大大不足以應付了。
3. **班群選擇**：高一下要為了高二的班群而選擇，選擇將攸關之後的學習與大學科系的選擇。
4. **程度落差**：有些同學之前在國中都是學校的佼佼者，但到了陽明發現「高手雲集」，成績排名落差很大，可能因而感到挫折。

輔導室老師的建議：

1. 面對課業份量的增加，建議同學們能多多主動尋求資源(如：同學、學長姐或老師等)，儘快找到適合自己且有效率的學習方式，並且確實做到每天看書、做功課的讀書習慣，讓自己逐步跟上同學的腳步。
2. 關於班群選擇：一則要探索自己，利用高一須好好探索自己對於數理或文組方面的興趣與能力；二則要探索外在環境訊息，透過多方管道(生涯規劃課程、生涯講座、測驗等)瞭解未來科系的學習差異。了解自己與未來學習的內容，才能幫自己選擇適合自己的班群與未來科系。

二、校園生活步調：

每個學校都有每個學校的校園生活氣氛與步調(如：上課氣氛、下課休息時段、課後活動、考試安排、校規規範……)，這些可能由地區、學習階段、師生風格或學校文化…等所塑造而成。陽明也有屬於陽明的風格和步調，可能和你過去所習慣的國中校園生活有很大的不同。

輔導室老師的建議：

既然來到陽明，就需要慢慢地習慣這裡的生活步調，愈早調整自己的步伐，將有助於讓自己愈快適應這裡，早日步上穩定的學習軌道。

三、同學關係

1. 之前國中同學有許多是同一個國小升上來，所以初到國中時還是有一些認識的人，但到了高中，可能班上都沒有認識的人，感到很陌生。
2. 因為高中的同學來自四面八方，同學的個性、做事方式、想法……等各方面都有很大的不同，會覺得有些不習慣。

3. 不同階段，人際互動的模式也可能有差別：有些同學會覺得國中時班上大多數的人都能玩在一塊，但到了高中，怎麼班上很多同學都會分小團體，有時會有些孤單。

輔導室老師的建議：

1. 如果你是個需要人陪伴，建議你儘快主動與別人認識互動，有了相互為伴的朋友就不會那麼孤單了。如果你不大會主動找話題和同學聊天，可以先從「在旁邊參與」做起，看看同學都聊些什麼，慢慢就可以試著加入話題了。
2. 既然現在的同學和以前很不一樣，那就慢慢去習慣和適應現在同學，畢竟要和你共處三年的是現在在陽明的同學們，如果你還把時間和重心放在過去，可是會錯過交朋友的好時機喔！
3. 認識新朋友或融入班級時，「保持開放的心和尊重差異的態度」是很重要的。俗話說：「一樣米養百養人」，慢慢去接納與尊重和自己不同的人，就是成長的開始喔！

四、師生關係

到了高中，有些老師會覺得同學已經是高中生，凡事要自己打理好，有些老師不會再像國中那樣耳提面命，所以各位同學們更要發揮獨立自主的精神，凡事為自己負責。

輔導室老師的建議：

雖然有些老師的要求可能和你國中時的老師不一樣，但是如果你有什麼困難，陽明的老師都是非常和善和有愛心熱忱的老師，不論是課業學習或校園適應，同學都可以儘管放心地和相關老師商量討論，老師們都會協助同學們一起討論如何處理解決的。

五、生活型態

1. 住宿適應：有些同學必須住宿，剛搬離家又面對許多新事物，真的很多人事物需要去習慣適應。
2. 通勤適應：有些同學必須通勤，可能早上必須早起搭車，比以前更辛苦些。

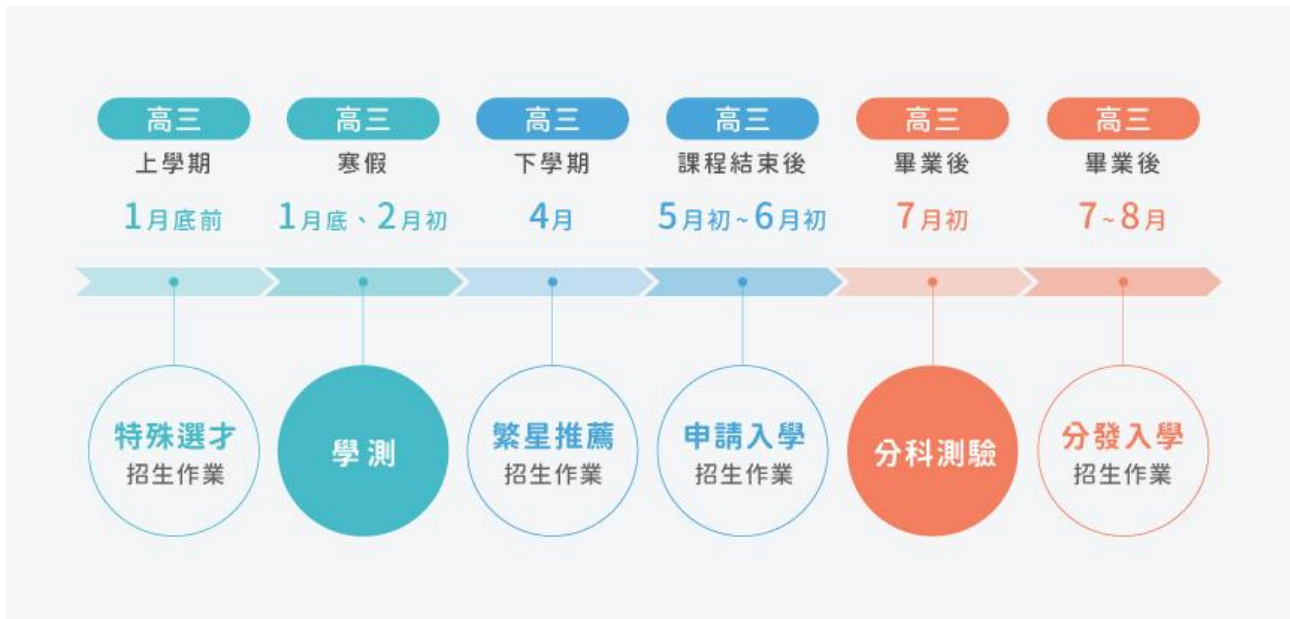
輔導室老師的建議：

1. 在住宿方面：住宿必須面臨學習團體生活的挑戰，可能很多人生活習慣都與你不同，但是「相逢就是有意緣」，慢慢去習慣同寢室友的方式，彼此尊重包容，才能有愉快的住宿生活喔！也可以請教學長姐住宿要注意的相關事項，也可以請教他們當時是怎麼走過適應期。
2. 在通勤方面：時間的管理與調整是通勤同學需要學習的功課，早日調整好適當的時間，才不致於太趕或遲到喔。

輔導室裡有多位熱忱專業的輔導老師，如果同學們有任何困擾或問題，

隨時歡迎同學們到輔導室（行政大樓 6 樓）找輔導老師聊一聊喔！

大學多元入學進路流程圖



資料來源：[大學招生委員會](#)

桃園市立陽明高級中學鼓勵學生參訪大學實施要點

98.2.20 訂定
98.7.14 修訂
107.01.01 修訂

- 一、依據：本校年度輔導工作計畫。
- 二、目的：為協助學生了解各大學特色及各科系之學習內容，以豐富其未來生涯之選擇，鼓勵學生參加各大學自辦之博覽會及參訪等活動。
- 三、主辦單位：輔導室。
- 四、協辦單位：教務處、學務處、總務處。
- 五、實施方式：
 - (一) 學生自行參加：
 1. 學生自行參加大學辦理之「博覽會」後，於當學期提出大學參訪之證明或證書，另附一張與大學校名之合照交予輔導室，即可領取學習單填寫。
 2. 繳交學習單，經輔導教師認可，即予以記嘉獎乙次。
 - (二) 由教師統一帶隊參訪：
 1. 輔導室視學校實際狀況專簽辦理，調查學生意願。
 2. 帶隊參訪時請教務處、學務處、總務處協助處理相關事宜。
- 六、實施對象：本校全體學生。
- 七、本要點經 校長核定後實施，修正時亦同。



桃園市立陽明高級中學鼓勵學生參加大學營隊實施要點

98.7.14 訂定
107.01.01 修訂

- 一、依據：本校年度輔導工作計畫。
- 二、目的：為協助學生了解各大學科系之學習內容，並培養學生對各學習領域之興趣，以實際體驗的方式增進其生涯抉擇之能力。
- 三、主辦單位：輔導室。
- 四、協辦單位：教務處、學務處。
- 五、實施方式：
 - (一) 學生自行報名參加大學之營隊，或參加大學校院舉辦之「高中升大學生活體驗營」後，於參加之當學期或下學期向輔導室提出證書或證明書，即予以記嘉獎乙次。
 - (二) 學生參加上列活動之請假方式依校規處理。
- 六、實施對象：本校全體學生。
- 七、本要點經 校長核定後實施，修正時亦同。

