



貼心走過

多年來我們

以希望以理想以企盼 彩繪

以智慧以學習以努力 潤飾

終於在今年夏天 綠 這個顏色

輕輕巧巧地

帶著繁盛茂密 來到我們家

我們的心 如女兒初著的綠衫

有喜悅的光鮮

我們知道只要 再一次貼著他的心

與他做更好的朋友

綠 這個顏色會因他而更顯欣榮

我們所瞭解的小綠綠

結伴，溫潤青春 高中階段的他，傾向於友伴的認同，強烈地需要在友伴中獲得歸屬。

☑問起他周遭友伴的時候，可同步分享孩子那份洋溢胸中的歡喜。

求全求美，心情像霧又像花 自我要求甚高，積極追求完美；一旦遭逢挫折，容易誇大災難，或負向自我評價。

☑鼓勵他自己多一點彈性，從失意中汲取經驗，並遞上一句：「我們一起來看看怎麼解決。」

當綠進駐，榮耀與成長 來自各方好手齊聚綠園，錦標和榮譽僧多粥少，他如何自處？

☑給他一個提醒：不必拘泥於和身旁的同學做比較，使自己陷入無謂的煩惱中。可以在更清楚地認識自己後，能自我欣賞；並在肯定個人專長之餘，學習同學們的優點，發揮亮點、卓越成長。

愛的功課

☑初進綠園內心感到欣喜卻又惶恐，對環境還充滿了許多的疑惑與不安，亟需父母的瞭解、支持與協助。

☑第一次準備學習歷程檔案，可能有許多的疑難，父母可以與孩子討論如何蒐集學習軌跡、整理心得反思，呈顯個人的潛能與特色。

☑十月將面對進高中後第一次期中考試，心情難免緊張且倍感壓力，傾聽並安撫孩子緊張心情，並與孩子合理看待成績，日有所進優於求贏求勝。

☑綠園的學習相當多元，平日有豐富的社團活動，進入十一、十二月時的校慶準備，更是熱鬧。傾聽孩子參與其中的心聲與成長，與孩子一同討論時間管理，也記得給他一個支持。

☑上學期結束後小綠綠開始面對選擇班群。生涯選擇總會擔心、迷惘，可與孩子一起討論「喜歡什麼」、「能做什麼」與「想要什麼」，並利用寒假瞭解大學校系課程及各行各業特性。

給家人的悄悄話

『母愛，是加法，歲月漸增，愛意漸濃。母愛，是減法，減去辛酸，只剩關愛。謝謝您就算天天上班到晚上，回家依然煮餐給我們吃；就算累到想倒頭就睡，依然會關心我們的一天。我只想說：辛苦了，謝謝您，永遠愛您。』

『稚時的我，注意力總被同儕和課業吸引，鮮少將父母置於第一順位，選擇將重心放在那些陪我走過的日子也不過短短幾年的人們，反而忽視了唯二將餘生的愛全投注於我的父母。幸好年紀增長的我，總算明瞭父母愛的真諦。接下來的我，會用實際行動表達對於他們，我無以回報的所有。』

『贈與我珍愛的爺爺：兒時是您拉拔我長大的，不論我做了多荒唐的事情，您雖會多念幾句，但最終都還是會傾盡全力幫助我達成，讓我可以無後顧之憂地勇往直前，奔向我所期望的目標。謝謝您，在此賦予最深的感謝。』

『愛往往深埋於細節，不假言語。愛在深夜那輕柔覆蓋的被毯、愛在默默扛下書囊的厚實臂膀、愛在我肚子裡兩人份的早餐，外加一位餓肚子的高大男人。父親幾無說過愛我，但我知道——他的愛比海更深、比天空廣袤。』

『爸爸，傾盡生命擔負一個家庭的重量。傷痕累累，獨自藏在夜色裡，不願兒女流星般的雙眼發覺；不苟言笑的臉龐佈滿歲月的足跡，刻著含蓄的感情。謝謝父親，我在您厚實的肩膀下，安心奔向夢想之地，踏上旅程，無所畏懼。』

『也許是不善表達，也許是稀鬆平常，在每個夜晚裡的那一句：「媽媽，晚安。」似乎是傳達溫暖的唯一途徑。在沒有擁抱的生活裡，我們共處在同一個屋簷下，那在廚房中穿梭的身影，烙印在我的腦海中。請原諒靦腆的我，永遠只能說出一句謝謝，但這兩個字背後，包含了更多，您不曾聽過的，愛。』

『謝謝爸爸總是體諒我的感受，支持我的想法，讓我可以選擇做自己想要的事；也讓我在困惑、迷茫的時候知道我不是孤立無援的。謝謝您讓我可以一直這樣勇敢、快樂。』

上述文字摘自 111 年度感恩短文徵稿—劉昱廷、駱俠安、薛勻涵、蕭郅忻、賴慧云、蕭蕙鈺、吳恩綺得獎作品

心靈的清泉 輔導室簡介

輔導主任：王蕙蘭-忠孝仁

輔導教師：王嫻鈞-愛信義和

吳佳敏-平公誠良

劉靜美-勤毅讓溫

李清琳-恭儉禮樂

丁肇蕾-射御書數

★服務內容：個別輔導、團體輔導、心理測驗，以及提供資訊、諮詢轉介等。