



貼心走過

一顆握在手心的種子不會長大，一顆被丟到土裡，承受日曬雨淋的種子卻會發芽。

放手真的很難，但放手後，渾身髒土的種子卻開出了令人驚艷的花朵。

--節錄自《天下雜誌》

做孩子最好的盟友

因選擇不同的班群，高二多半經過重新編班。儘管綠園生活對孩子來說已十分熟悉，對班級這個小環境，却是有些課程上和人際間的陌生。

經過綠園一年的洗禮，成為社團中堅份子不在少數。藉由各式各樣活動不僅能學習同儕合作，孩子也會發現，夢想是可以拓展地更遠，在多方嘗試與跌撞中，逐漸打磨出自己的才華與亮點。只是，當孩子在社團活動中花費許多時間之餘，還須兼顧課業，究竟該如何引導孩子面對龐大的課內外學習，進行更有效率的時間安排呢？

您或許已經觀察到，高二的他在生活上可能出現一些改變，例如總是忙著籌辦活動、不像以前那樣主動、使用手機時間越來越長、似乎永遠有些事比功課來得重要。甚至有些孩子已開始擁有情感關係，因身心發展尚未穩定，也容易伴隨情緒困擾。

陪伴青少年的成長，對所有父母親而言都是一門挑戰的功課。拉的太緊，怕孩子失去多元探索的機會；放的太鬆，又掛心孩子荒廢課業，影響未來的發展。父母可以試著先讓孩子多說一點，聽懂孩子的需要，以「我們一起來看看怎麼解決」的態度，提供適切的協助。

愛的功課

☑分享孩子在班級裡新朋舊友的交流經驗，也幫助他發展適合自己的學習策略。

☑與孩子討論時間規畫，在繽紛的社團活動和專注的學習情緒之間取得平衡。

☑我們可以和孩子共同約定：從事各種課外活動時也記得訂下學習時間表，並且確實執行。

☑當孩子因「班際比賽要加強練習」、「要準備社團成果發表」等事務，無法兼顧良好的生活與學習習慣，我們須以耐心和智慧去處理：給予方向的引導，同時也不忘在孩子願意負責的事情上給予更多的鼓勵。「我相信你可以...」會比「我要求你一定要...」更有感動力。

☑以輕鬆、自然而隨機的方式與他們一起聊聊交友話題，建立「我們可以和爸媽討論這些問題」的關係要比警告、訓誡來得有效。

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、蕭郢忻、
賴慧云、蕭蒨鈺、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

李洵琳-恭儉禮樂

丁肇薈-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。