

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。



初進綠園內心感到欣喜卻又惶恐，對環境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。

愛的功課

你們就像溫暖的大樹

無私成為我和姊姊的依靠

風雨裡的避風港

豔陽下的蔭涼

黑夜裡的火把

汪洋中的依傍

謝謝你們--從來不會駛遠 都在我們身旁。

媽，謝謝你在人生旅途上的祝福。記得妳在我會考完，跟你說我會讀基隆暖暖時，輕描淡寫的說了一句，我永遠支持你的人生。路燈下的妳，面龐糝上一層柔暈，我會一直記得那條夜路，那彎明月，還有那時將我從深淵中拉出的話語。

媽媽，是一流清淺，唱著慈愛之歌，背著孩子走過春風無垠的麥田。將嫩芽拉拔成參天大樹，用溫暖灌溉、用希望施肥，兒女凌風茁壯。母親的羽翼下，我學會翱翔，探索廣袤世界。謝謝媽媽賦予我，善良的勇氣與堅毅的力量。

真的很感謝你每天幫我準備三餐，一有空就會來接我，我們上課、自己需要的東西也是都放很前面，犧牲了自己的日常時間和生活費。上高中後，好像更能體會你的辛苦，每次自己通勤，自己走回家時，會累到不想走，拿起手機前，才會想到，這三十多年來，你都是自己上下學，自己走，就算很累，也沒有人來接送。我覺得很高興能有你這個媽媽，我感謝你對我的付出，但我愛你，不是因為你的付出。

給家人的悄悄話

3、4 歲的年紀，與眾不同是一件令人驕傲的事。我小班讀的私立幼兒園每天中午會固定午休，當同學乖乖的躺在睡袋裡閉上眼睛時，卻是我一天最期待的時刻，叮咚，門鈴準時響起，我興奮的拉開睡袋的拉鍊，不用老師告知，我知道爺爺來了。爺爺和我相差 80 幾歲，在我小班時早已滿頭白髮，但或許是因為曾是軍人的緣故，腿腳還算方便，每天中午，他會固定從南港搭公車來到內湖，給我帶一根香蕉和一瓶果汁，無論是颯風還是下雨，每天中午，幼兒園的門鈴聲永遠準時響起。我從午休的房間裡走出，昂首挺胸，在心裡想像周圍羨慕的眼光，開心的跑去享用點心，爺爺只會微笑的看著我，雖然我們語言不通，浙江的口音對我來說是如此的特別，但就算是多年後，爺爺認不太得人了，爸媽和他說「u 子越」，我唯一聽得懂的詞，爺爺總會不停講「融融」，那是我們回憶的鑰匙。爺爺我愛你，我很後悔沒有在你過世前多問問你年輕時候的故事，希望你現在過的很好！

每次出門前，媽媽總是會面帶笑意的說一句 have a nice day 或許是因為不熟悉的語言比較好開口，聽起來不那麼肉麻，我也會回她一句 love you mom 這在我們之間已經形成的既定的默契，就算她累到會房間睡回籠覺，也不會錯過任何一次的道別。誰也不知道是明天先到，還是無常先來，我們把握著每次的道愛，也珍視著每次的道別。

從小，因為修建老屋的緣故，我和爸爸媽媽一起在故鄉馬祖成長。海風輕拂，母親牽起我稚嫩的雙手，探索海浪的淺紋深淵，一遍一遍清脆的兒歌中，打撈起童年的夢想泡沫。浸身於滔滔波浪，戴著斗笠挖拾顆顆如珍寶的沙蚌。飛魚沿著夕陽的弧線飛躍海平面，那是母親慈愛的光輝，是舐犢的真情。至今，我仍懷念那座我們一起認識的碧藍海洋，蘊藏媽媽與我的回憶，如沙灘烙印的波紋，浪跡天涯而終存底心。

國中那的天，我帶著明顯退步的模擬考成績回家，眼眶中有不少淚液打轉，預期的責罵與失望被一次溫暖的摸頭抵擋在外，溫柔的鼓勵與安慰充盈內心，與一句 [媽媽始終愛你] 。謝謝妳成為我的幾分之幾。

上述文字摘自 112 年度感恩短文徵稿—駱俠安、謝馥琳、潘穎融、賴蕙云、陳思澄、潘家恩得獎作品。

心靈的清泉 輔導室簡介

輔導主任：王蕙蘭-忠孝仁

輔導教師：丁羿心-愛信義和

吳佳敏-平公誠良

劉靜美-勤毅讓溫

李滄琳-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。