

貼心走過

你可以給他們你的愛，卻非你的思想。因為他們有他們自己的思想。

你可以供他們的身體以安居之所，卻不可錮範他們的靈魂，你可以奮力求與他們相像，但不要設法使他們肖似你。

因為生命不能回溯，也不滯戀昨日。你是一具弓，你的子女好比有生命的箭借你而送向前方。


--節錄自 紀伯倫《先知》


與孩子攜手共行


在高中時期，選擇大學校系是很重要的生涯決定，孩子難免舉棋不定，很需要陪伴討論。家長可以協助孩子回顧過去的經驗，再次探索個人特質與期待，並廣泛了解相關資訊。當然，在這個過程中，可能會夾雜著對孩子的期許，挑戰以往做決定的價值觀，例如希望孩子求穩定還是求發展？期待孩子攻讀熱門科系還是依循興趣？當親子雙方意見不同時，要有多少比例的建議引導，有多少比例的支持祝福？其中並沒有統一的標準答案。我們的建議是，開放而充分的討論，有益於孩子從長輩的角度，更廣泛地思考生涯進路，也更理解孩子「喜歡什麼」、「能做什麼」以及「想要什麼」。


- 九、十月高三孩子陸續面對學測模擬考及期中考，壓力倍增。提醒孩子過程勝於結果，理性看待成績並加以改善最重要！也別忘了給孩子最大的支持！


- 十一月申請入學簡章開始發售，可與孩子一同研讀，協助孩子找到適性的發展。
- 十二月、一月，孩子正緊鑼密鼓準備學測。鼓勵其配合適量運動或放鬆活動以紓解壓力，並多給予孩子口語及行動上的加油打氣，期以最佳狀態面對學科能力測驗。
- 學測考前一天提醒或陪伴孩子查看考場位置；瞭解交通路程狀況；學測當天備妥所需用品，依規定時間到達考場。
- 學測考完後，如欲參加「申請入學」，可利用寒假瞭解大學校系，加以選擇，也可組織盤點學習歷程內容，供日後申請大學審查資料使用。


 應付大考是全面作戰，健康、飲食、作息與讀書計畫、學習方法一樣重要，建議與孩子共同討論生活作息的分配與調整。

 盡量利用資源，換個叔伯、阿姨、表兄、堂姐來與孩子談談，孩子會有新視野，也給自己注入些新觀念。

 陪伴的方式可以很多，一起運動、準備愛心水果、溫馨接送、隨時可找到人的熱線電話等，都可讓孩子感受到我們的親切關懷。

 面對考試，孩子略感焦慮緊張是難免的。若發現孩子睡眠、食慾發生持續性重大變化，可與師長或醫療專業人員討論。

 孩子多半對成績有說不出口的在意，當孩子成績不理想時，不妨先以其需要為出發點，例如瞭解孩子怎麼了？需要提供哪些幫忙？這類的關懷較能適切拉孩子一把。

 信任孩子，孩子會表現更好；不急著與他人做比較，相信每個孩子都能發展出自己的高峰。

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，面龐滲上一層柔暈，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

李涓琳-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。