

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。



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。

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，面龐繙上一層柔暈，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。