

## 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

1

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。

2

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。

3

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。

4

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。

5

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。

WE ARE  
HERE  
TO  
LISTEN



# 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

林晏君-射御書數

WE ARE  
HERE  
TO  
LISTEN



## 服務內容

- 個別輔導
  - 團體輔導
  - 心理測驗
  - 提供資訊
  - 諮詢轉介
- 