

與孩子攜手共行

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，你可以奮力以求與他們相像，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》

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。

We are
here
to
listen



愛的功課

1

應對大考是全面作戰，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。

2

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。

3

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。

4

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。

5

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。

6

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。

**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

李涓琳-恭儉禮樂

高郁捷-射御書數



服務內容

- 個別輔導
- 團體輔導
- 心理測驗
- 提供資訊
- 諮詢轉介