

## 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。此時，孩子亟需父母與師長的支持與協助。父母親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，難免會夾雜我們對孩子的期許，或挑戰我們以往做決定的價值觀，例如我們希望孩子走的路，是一條比較穩定的路？還是一條比較有發展的路？期待她唸熱門的科系？還是鼓勵她投身有興趣的領域？開放性的討論，幫忙孩子看清「喜歡什麼」、「能做什麼」、「想要什麼」，方能充分發展潛能，開創璀璨生涯。

- ◎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！
- ◎十一月個人申請簡章開始發售，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；備妥所需用品。學測當天，提醒孩子攜帶准考證及文具用品，依規定時間到達考場。
- ◎學測考完後，如欲參加「個人申請」或「繁星推薦」，可利用寒假瞭解大學校系，加以選擇，也可預先規劃備審資料，如自傳、讀書計畫的準備。

## 愛的功課

- ☑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問題。
- ☑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，與她一起運動，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，可與輔導老師們討論。
- ☑孩子多半對成績有說不出口的在意，當孩子成績不理想時，不妨先以她的需要為出發點，例如瞭解孩子怎麼了？需要父母提供哪些幫忙？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。

主任輔導教師：王蕙蘭 忠、孝、仁、愛

輔導教師：譚詩詠 信、義、和、平

李涓琳 勤、毅、溫、良、恭、儉

王淑麗 公、誠、讓、禮、樂、射

劉靜美 御、書、數、真、善



服務內容：個別輔導、團體輔導、心理測驗、舉辦活動、提供資訊、諮詢轉介等。