

輔導室近期活動一覽

壹、認識大學校系講座——拓展孩子環境新視野

1. 3/16(一)第三節舉辦「認識大學校系－中信金融管理學院」專題講座，由楊惠文老師主講。
2. 3/17(二)午休舉辦「認識大學校系－虎尾科技大學」專題講座，由招生組張逸品組長主講。

貳、學生成長團體——探索親密關係背後的奧秘

3/22(日)舉辦校內學生親密關係與自我探索成長團體，邀請校外諮商心理師擔任帶領者，共有 24 名學生報名參加。

參、生涯輔導相關活動——帶領孩子拼湊未來藍圖

1. 高一學生於 3、4 月生涯規劃課上實施多元性向測驗高中版，預計於 5 月份取得結果報告書，完成測驗解釋。未來可提供個人生涯規劃、選組及高三面臨升學選擇校系時參考，請家長們多陪伴孩子聊聊關於未來選組與選系的想法。
2. 2/26(三)第 5 節舉辦高三繁星推薦暨校內志願選填系統說明會，第 6 節高三申請入學說明會，由許佩琦老師及試務組柳茜文組長主講。
3. 2/27(四)中午、第八節邀請校友謝宇昊、黃禹修、尤彥鈞、陳冠言、張哲庭、王璽銘、吳伊雯、張育瑄、黃若菱、林依貞進行校系抉擇分享。
4. 3/4(三)第 5、6 節舉辦高三甄選入學第二階段指定項目甄試說明會，由許佩琦老師主講。
5. 3/26(四)中午、3/27(五)第八節邀請校友張韶棋、王馥苒進行甄選備審面試經驗分享。
6. 3/31(二)、4/1(三)中午舉辦高三甄選入學第二階段重點提醒說明會。
7. 4/1(三)召開青年教育與就業儲蓄帳戶方案校內初審會，共推薦 3 名高三同學參加教育部複審。
8. 4/8(三)第 5、6 節邀請校內教師共同舉辦高三個人申請模擬面試。



本學期活動預告



1. 5/8(五)午休舉辦申請入學上網登記志願序說明會。
2. 5/9(六)上午 9:00-12:00 舉辦「理財小學堂：財商工作坊」，邀請曾明騰老師主講。
3. 5/20(三)第 5、6 節高三學長姐至高二各班進行甄選入學經驗傳承與分享活動。
4. 6/13(六)上午 9:00-11:00 預定舉辦高一選組家長說明會。(視疫情而定)
5. 6/13(六)下午 13:30-16:30 預定舉辦親職講座，邀請陳鴻彬心理師主講。(視疫情而定)

疫情嚴峻，孩子卻往外跑？ 3 技巧家長提高心理免疫力

作者：青少年及家庭工作者、MBPS 正念親職教養系統創建者／林麗玲老師

隨著一波一波疫情消息，我的心一波一波地感受和經驗不安、恐慌和不穩定。除了自己，家人、孩子是否能勤洗手、不亂摸、必要時帶口罩、減少不必要的活動和約會…，好好保護自己，我是如此擔心著，相信也是家長們焦慮的。

前幾天住校上大學的女兒打電話說週末難得可以回家，我說那可以趁機煮雞湯替她補補身子，提升免疫力，女兒開心，我也愉悅平靜地提醒女兒交通過程要注意自己的防疫措施。就在此時，女兒說：「但是，我會晚一點回家！因為和國中同學約聚會。」

身為母親的擔心，在電話這頭開始說著：「一定要在這個時候約見面嗎？沒辦法換時間嗎？講電話聊不行嗎？…」

電話那頭，開始沈默不語。在領受這個沈默同時，我突然驚覺「我的」擔心，讓我的音量變大，話速變快。很快地，我讓自己深呼吸一下，覺察心底真正的意願是什麼？

“我不想孩子怕我生氣、怕我心情不佳而覺得被控制和被迫決定改約，我希望孩子可以好好評估現在的局勢，為自己做出最適決定。”

於是，我向女兒說：「sorry！我太激動了，我還沒聽完你想要如此規劃的想法，就一股腦說一堆。」，我邀請她多說些她為何如此決定的想法。

最後我分享：「我沒有限制你的意思，只是想提出近日疫情嚴峻，也許緩一緩非必需的人際接觸是對自己和他人的慈愛。你可以考慮一下，無論赴約或延約，我相信你會做最適當的決定與行動。」

孩子聽完說：「ok，我會想一想。」我們彼此互道晚安。掛了手機。

我承認每日看著聽著媒體放送的疫情訊息，是令我憂心和焦慮。我看見我的害怕真實存在，我不假裝沒事。當我承認我的擔心，我就可以更清楚的覺察到「我的」擔心正在張牙舞爪伸向孩子。

我給自己片刻暫停一下和自己呼吸一會，於是，我了解我更在乎的是～我無法時時刻刻盯著孩子，在孩子身邊保護她，孩子得有自己的判斷，也得為自己的決定和行動負責。所以，我向女兒坦誠我的擔心和想法，也表達我的尊重和相信。

隔天，女兒平靜地對我說她決定和朋友疫情過後再相約，這樣比較不麻煩也心安。

我想，

也許你也和我一樣，每天看著不斷播放的全球疫情，心不斷被牽動，上上下下，遑遑不安。

也許你也和我一樣，因著疫情，有著許多不方便，如：勤洗手、戴口罩、活動約會被暫停或取消、授課方式要轉換成線上，很多很多熟悉的生活習慣和方式得改變。

也許你也和我一樣，不管孩子多大，也仍會擔心是否她（他）可以在最大範圍內，好好保護自己。

就在這個不確定，有太多的訊息會挑起不安的時刻，邀請你，和我一起練習：

【一、正念接收疫情訊息】

得知訊息很重要，但是也許不需要這麼多。保留接收發出正確訊息的必要管道，如：疫情指揮中心，減少一些政論和新聞過度刺激。有意識的選擇吸收進來的訊息，並留意自己對進來的訊息的身心變化。比如：睡前看新聞，令自己心跳加快，身體變熱，東想西想，不易入睡。那麼，請慈愛自己，改變一下，睡前不看新聞。

【二、正念改變習慣，面對不方便】

改變熟悉習慣，有時會讓人卡卡的，有些不舒適。但是，我們知道此時的改變和不方便是對自己和他人的愛和關懷。帶著愛和關懷的意願，正念覺察洗手時每一個洗手步驟帶給自己的手的感覺，感受好好完成洗手的愛；戴口罩時，感覺手如何拿口罩並戴上，當口鼻被口罩保護時，呼吸的溫度和觸感；感覺不論主動或被動調整或取消活動時間的可惜、失落，但也有份關懷存在這些調動中。

每件事都有其兩面性，很多的不方便，也許也開創了許多新的習慣和可能性。就像我因為疫情開啟更多的線上上課機會，也省去了許多交通時間。

【三、正念的表達擔心】

表達前有意識的覺察一下，在這個當下說話的時機點是否恰當，如：自己正在情緒中、或對方尚未準備好、或場合不恰當、或還沒聽完對方就給評價、建議或方法，也許是不恰當的。

想要說的事是事實嗎？還是自己想像的害怕或過多的擔心，並不是對方的實際狀況。表達擔心時，出口的語言是刺刺的令人防衛，還是柔軟的能入其耳？當然，很重要地時時刻刻覺察說話的目的，是宣洩自己的焦慮，還是要幫助對方打開視野，看見方方面面所處的情勢，以便可以做對自己最適切的行動決定。

願我們在這極具挑戰的時刻，帶著覺察，帶著對自己、家人和世界的愛和關懷，面對所有的不方便。也願大家一切平安！