

壹、重要行事

【註冊組】

- ◆《107 學年度五專多元入學進路指南》電子檔資訊已登載於技專校院招生策略委員會網站，且為使家長及學生更加了解五專各入學管道特性、重點說明及注意事項，本年度《107 學年度五專多元入學進路指南》電子檔，請至網站或校首頁下載。

★電子檔下載網址：<http://www.techadmi.edu.tw/>。

【輔導室】

- ◆本學期的親師座談會將於 3/17(六)辦理，上週已發放親師座談會參與調查表，請盡速將調表交回輔導室，以利場地安排。

※溫馨園地※

學期進入評量期，而高三的學生正面臨特殊選才備審資料的準備和學測的考驗，難免會面臨同儕比較、自我失落或親子意見磨合等壓力，孩子此時非常需要家長的理解與陪伴。以下文字節錄自：「升學壓力大，家長如何幫助孩子減壓」，希望親師一同關心。面對升學的孩子，很多都會表現出一定的心理壓力。下面我們就來說一說幾種幫助升學孩子減壓的絕招：

一、正確認識壓力來源

升學孩子的壓力來源大多是自身或家長的期望與其學習能力的不平衡。所以，適當討論升學期望或科學地提高學習能力可以緩解一定的心理壓力。

二、高質量的睡眠

睡眠是人體自我修復補充能量的過程。別小看這種方法，很多有心理壓力的孩子甚至會有失眠的狀況，高質量的睡眠對他們來說是艱難的。對於，壓力大到失眠的孩子，我們可以嘗試教孩子在睡覺時用觀想法入睡。觀想就是觀察自己所想，通過不斷內觀，可以自然而然地進入深睡眠。

三、轉移注意力

豐富多彩的業餘生活可以讓孩子轉移注意力，從而使孩子從升學壓力帶來的緊張情緒中走出來。比如運動、娛樂、旅遊都可以讓人心情舒暢，走向歡快和輕鬆。

四、食物

食物不僅能滿足我們的生理需求，讓我們的身體得到能量，可以幫助我們放鬆心理壓力，調整不良情緒。香蕉、蔬果、全麥麵包、深海魚類都是不錯的減壓食物。

五、情緒宣洩

情緒積累到一定層度，會讓人不堪負重，就像洪水一樣，情緒也可以宣洩。比如到偏僻的地方大聲吼叫，全力擊打非生命物體。情緒宣洩後，會產生如釋負重的感覺。

文章出處：<https://kknews.cc/psychology/65xmqqkv.html>