



親師交流

第 358 期 109.06.05

壹、重要行事

【註冊組】

一、**國中升學**

1. 五專優免 6/4-6/9 為線上志願選填時間，請同學務必把握時間，並於 6/11 前繳交家長簽名後紙本志願表至註冊組。
2. 本週將發放畢業生離校後升學注意事項通知單，請家長務必詳閱。
3. 國中教育會考成績單預計於 6/5 中午前發放，如需進行成績複查，請於 6/7 前完成。

二、**畢業班注意**

1. 下週一發放畢業生離校手續單，請同學於 3 日內完成，如有欠費欠書借用物品尚未歸還者，請盡速處理以免影響畢業證書發放。
2. 下週一請 12 年級繳交重修費用至註冊組。

三、**其他**

1. 本週發放中學部 109-1 註冊單代收代辦收費調查表，請家長偕同學生一同確認完畢後，於 109/6/11(四)前回收繳至註冊組。
2. 下週發放 9-12 年級第二階段成績單及畢業班學期總成績單。

【教學組】

各位家長好：

今年因新冠狀病毒疫情影響改變了專題報告形式，原畢業班專題報告規劃為直播方式進行，但疫情日漸趨緩且為了給予孩子們畢業專題的舞台，故將形式改回以往規劃藝文中心來進行，由於室內規劃有限及保持社交 1.5 公尺的距離，開放方式限制為 1 位學生僅 2 位家人參加，並採線上報名表單，請家長注意學生專題的場次，依場次來報名參加，感謝家長的體諒。

小小提醒

- 入校門時請填寫自主健康聲明表、測量體溫及簽到。
- 場次查詢 <https://reurl.cc/z875N0>
- 報名網址 <https://forms.gle/BguAjqcAbmXRT4wD8>
- 請各位家長於 6/10(三)前完成報名。

感謝！

教務處敬上

【輔導室】

一、好文分享

孩子是父母的明鏡，悲傷的經歷會複製；快樂的性格也可以世襲

2020-05-26 by 尚瑞君

為人父母，是一次又一次的覺醒。我們在引領孩子成長的同時，也可以回頭檢視跟自己父母在親情上的缺損或是破洞，讓現在相對成熟的自己，去修復缺憾。

孩子在媽媽的肚子裡成長時，就開始接受著媽媽的情緒。懷長子的時候，我歷經意外跌倒，手術開刀，復健，為期五個月的治療時期，回職場工作後不久又開始安胎。在整個孕程中跟肚中寶寶說話，是精神上的一個寄託與習慣。因為這個習慣，讓長子誕生後，對我的聲音和情緒，都能很快地給予呼應。

那些孩子接住我們情緒的瞬間，對彼此可能是愛，也可能是傷害，大家仔細地想一想與看一看，孩子說話的神情、方式，口吻和態度，是不是都跟自己配偶很像？孩子處理情緒的方法，簡直就是我們的翻版。

會動手打人的父母，他的孩子可能也會打比他弱小的孩子；說話溫和有禮的父母，教出來的孩子，也常常讓人覺得謙恭守規矩。當然，也有完全相反的親子外顯行為，那往往是矯枉過正的自我保護機制，所造成了另一種的偏差。

過猶不及。只有在父母可以妥善的察覺與處理情緒後，才可以讓孩子慢慢學習如何與隨時出現的情緒和平相處。

孩子是父母的明鏡

孩子，就是父母人生的明鏡，孩子在成長路上出現的問題，也常常是父母自己在成長路上還沒有解答的問題，所以悲傷的經歷會複製；快樂的性格也可以世襲。如果父母沒有勇氣審視自己人生的傷痕或缺憾，那缺憾或傷痕也會復刻成孩子成長的印記，這樣對孩子來說不是很不公平嗎？對父母自己的生命來說，不是沒有真正的成長與成熟嗎？

孩子是上天送給我們第二次成長的禮物，讓我們在帶領孩子成長的過程中，慢慢地走向睿智與成熟。父母可以檢視看看，這些地方自己有沒有做好：

一、珍惜可以跟孩子相處的時間

不管是教養還是陪伴孩子，有時候真的很累，但孩子是全然相信父母的，父母可以累、可以煩、可以跟孩子說自己現在需要休息，或是冷靜一下，但請不要抱怨孩子，拖累你，甚至搞砸你的人生。

被父母討厭、漠視、嫌惡的孩子，內心一定是千瘡百孔，這種情緒的刀，不但殺人不見血，卻次次傷及要害。

有些孩子放學也不一定喜歡回家，因為家人之間冷漠、無視、不瞭解彼此，他覺得同學朋友比家人還溫暖，當然就會在外面找愛。

如果你上班可以忍受上司的種種要求，客戶的百般刁難，為什麼不能珍惜跟孩子愈來愈少的相處機會，好好的說話呢？

二、用以身作則來引領孩子，而不是用情緒擺弄孩子

人是情感的動物，可是我們從小到大都沒有學習如何面對自己內心的情感世界，所以父母當初怎麼對待我們，我們也就如法炮製的對待孩子。在愛中成長的孩子，才能慢慢學會去愛人和愛自己。

請學會好好的處理自己的情緒，不要在心情好的時候，就對孩子特別好，什麼規矩都可以不用遵守；在心情欠佳的時後，又把孩子當成出氣筒，父母搖擺不定的情緒，其實才是家裡的炸彈引信。

三、跟孩子承認父母有極限

年幼的孩子都覺得父母是無所不能的神，如果父母不能隨著孩子日漸成長走下神壇，那親子之間的摩擦與衝突，勢必一再上演。

父母有極限，有做不到的事，並不會讓孩子瞧不起父母。總是自以為是的要幫孩子決定一切的事情，總是幫孩子打理好孩子自己也可以完成的事項，那孩子不是會想逃離被掌控的命運，就乾脆棄守自己的人生，依賴父母到底，不管是那一個極端，都不是父母想看到的發展吧？

時代變動得太快，父母的極限一再被發現，我們好像從萬能，漸漸變得無能，是不是讓人好氣餒？幫不上孩子的忙，不能陪在孩子的身邊，甚至不能煮一餐飯讓孩子吃時，都會讓我們自責，但是，這才是真正的人生滋味。

父母的極限，並不是孩子成長的邊界。孩子愈早知道父母也有做不到的事，他就會有動力讓自己做得更好，因為孩子其實都想比自己的父母優秀啊！

承認父母賺錢的能力有極限，孩子才會知道他的物欲要靠自己的努力去滿足；承認父母的體力有極限，孩子才知道父母會老而自己卻日漸壯大，要多讓孩子學習自己動手去做；承認父母的知識有極限，孩子才會知道要不斷的學習新知，因為父母不是知識的資料庫，只要教會孩子查詢知識的途徑，父母不懂得知識也可以跟孩子學。

四、檢視自己跟原生家庭的關係

教養是一門新顯學，就可以看出現在的父母，是多麼的認真，同時也是多麼的焦慮。在我們沒有其他經驗的情況下，自然而然會用以前從父母那裏得到的教養經驗來對待孩子，所以，當你的親子關係緊張，疏離或是不和諧時，請檢視看看自己在原生家庭的成長經驗。

為人父母，是一次又一次的覺醒。我們在引領孩子成長的同時，也可以回頭檢視跟自己父母在親情上的缺損或是破洞，讓現在相對成熟的自己，去修復缺憾。

五、父母要懂得學習，求救與自救

我們成長的背景時空與經驗，跟孩子面對的現況真的是大異其趣。父母要抱持著學習的心態作調整與修正，懂得求救與自救，不管看了多少的教養文章與案例，如果沒有透過自省與內化，其實也只是船過水無痕

人生最大的悲哀，不是自己做不到，而是明明知道只要自己改變了，就可以做到，卻不願意去做，還要逞強的說：「我的個性就是這個樣子，改不了！」

你沒有辦法改變別人，但只要有決心與毅力，要改變自己，易如反掌。

好好的覺察情緒，接住自己的情緒。不管是悲傷、憤怒、快樂、痛苦，都需要出口，當這些情緒都強烈到還不能控制的時候，先管好自己的嘴巴和動作，冷靜三秒鐘深呼吸一下，才不會做出和說出後悔莫及的事。如果來不及控制而造成傷害，請記得道歉並且善後，然後記取教訓，讓自己成長，這是多變人生的常態與無奈。

相信每一個人都有屬於自己的光彩。