

輔導中心二月份刊物



2026

富馬迎新春 - 新年特刊

新年不是只有紅包和年菜，
它更是「重開機」的好時機。
這期輔導中心月刊，
就讓我們用馬年的精神，
陪孩子與大人一起「穩穩向前走」吧！



The background features a traditional Chinese aesthetic. At the top left, a dark branch with red cherry blossoms hangs down. Three red lanterns with gold tassels are suspended in the middle. At the bottom left, a stylized red horse with yellow floral patterns is depicted. The entire scene is set against a backdrop of soft, golden clouds.

馬年迎新 · 向前奔跑的力量

新的一年悄悄走來，校園裡又多了一點期待、也多了一點不安。

對學生來說，新學期代表新的挑戰；

對家長與老師而言，則是重新整理陪伴方式的時刻。

馬，在傳統文化裡象徵「行動力、毅力與方向感」。

馬不是亂衝，它知道往哪裡走，也懂得什麼時候該慢下來休息。

這正是我們在輔導工作中，最希望孩子學會的三件事：

【有方向、能行動、懂調整。】

給學生：跑得快不如跑得穩

有些孩子急著證明自己，有些孩子則害怕起跑。

其實人生不是短跑，是耐力賽。

新的一年，邀請你試試三個「馬年練習」：

1. 每天一小步：

不是立志變學霸，而是今天比昨天多專心5分鐘。

2. 跌倒不自責：

馬也會絆腳，但它會站起來繼續走。你也是。

3. 找到自己的跑道：

不是每匹馬都跑直線，有的適合越野、有的適合長途。

【你不用跟別人比速度，你只需要比昨天的自己更前進一點。】



給家長：陪跑比拉跑更重要

說實話，很多孩子不是不努力，
而是「被拉著跑」跑到沒力氣。

新年陪伴的三個提醒：

- ✓ 少問「你怎麼還不會？」
- ✓ 多說「你已經比上次進步了」
- ✓ 把控制，換成支持

【孩子不是懶馬，是需要被理解節奏的馬。
你不必一直催，他自然會走。】



給老師：看見的不只是成績

我們都知道：成績看得到，情緒卻常被忽略。

馬年裡，讓我們多留意孩子的三種訊號：

- 突然安靜 → 可能在撐
- 突然叛逆 → 可能在求救
- 突然退縮 → 可能在害怕失敗

【輔導不是等問題變大才出手，
而是早一點看見、早一點接住。】



輔導中心想對大家說的話

新的一年，不需要你變得完美，
只希望你變得更真實一點。

- ✓ 可以迷惘
- ✓ 可以慢
- ✓ 可以需要幫忙

【來輔導中心，不是因為你「有問題」，
而是因為你願意更認識自己。】



願你在新的一年：

- 不盲跑
- 不亂衝
- 不停下

而是穩穩地、踏實地，走在屬於你的人生跑道上。

馬年到，向前走，
我們陪你一起走。

——— 格致中學輔導中心



Happy

LUNAR NEW YEAR



2026

Year of the Horse