



七月份輔導專欄

~暑期特刊~



放假，不放掉自己。

暑期來了，生活突然多了很多自由。
但自由如果沒有方向，很快就會變成——
一直滑手機、一直熬夜、
一直覺得「我在浪費時間」。

其實，暑期是你最適合為自己充電、
為未來鋪路的時段。





給學生：

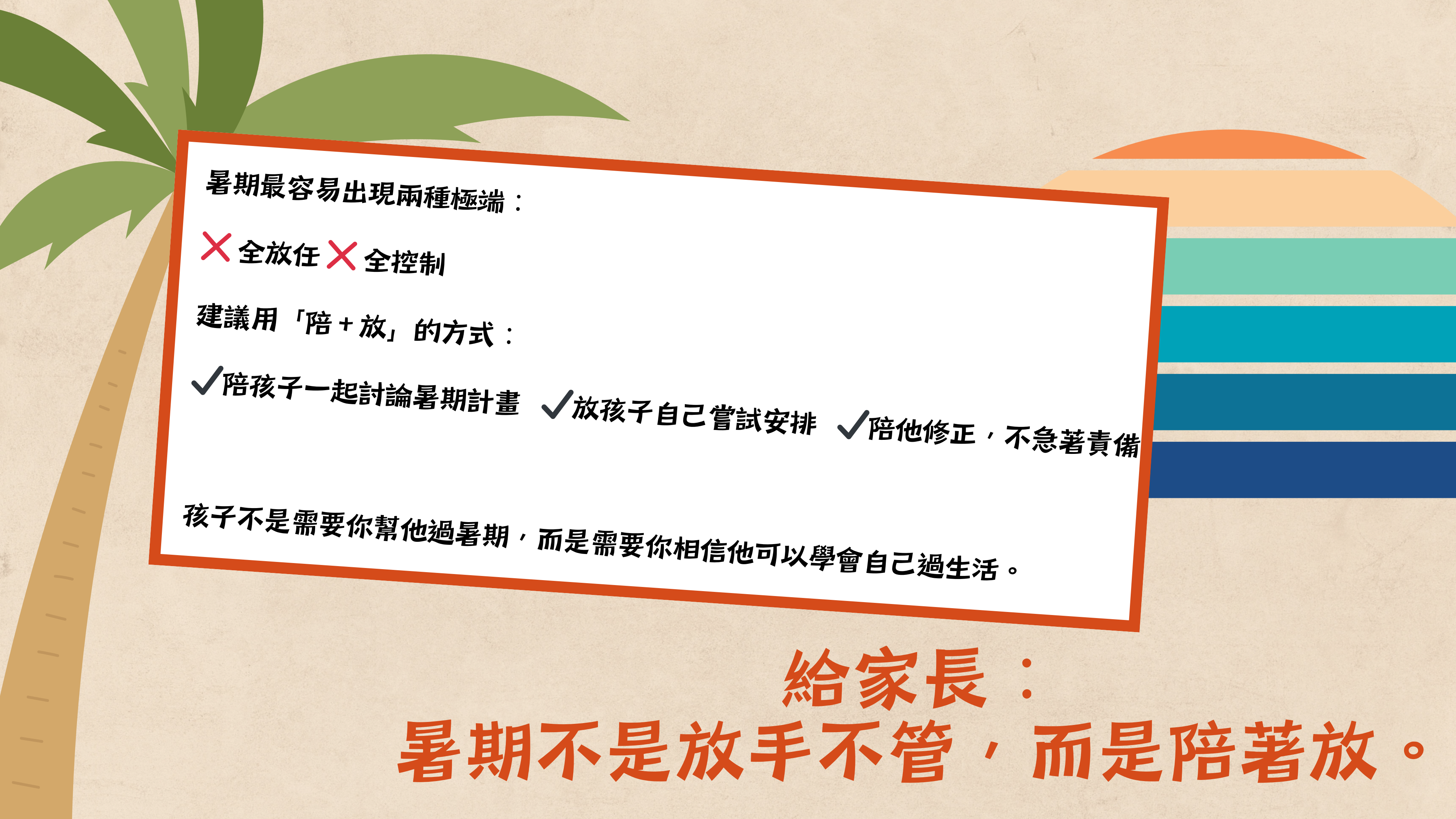
暑期不是逃離學校，是練習為自己負責。

每天一件小目標：不是變得很厲害，而是變得比較不混。

安排一段「沒有手機」的時間：你會發現，世界其實沒有那麼無聊。

做一件對未來有幫助的事：學技能、看書、當志工、練表達——不用很大，但要真實。





暑期最容易出現兩種極端：

✗ 全放任 ✗ 全控制

建議用「陪 + 放」的方式：

✓ 陪孩子一起討論暑期計畫 ✓ 放孩子自己嘗試安排 ✓ 陪他修正，不急著責備

孩子不是需要你幫他過暑期，而是需要你相信他可以學會自己過生活。

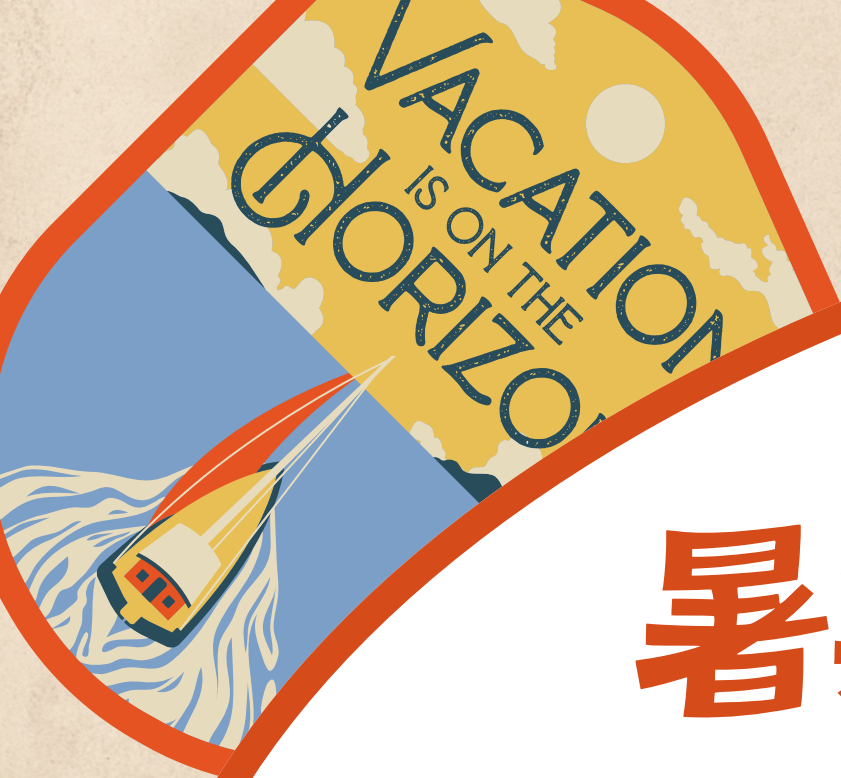
給家長：
暑期不是放手不管，而是陪著放。

給老師： 暑期是「生活教育」的延伸。

暑期學到的，不只是課外知識，
而是——

時間管理、責任感、行動力

這些，
會直接影響學生到學校時的狀態。





如果一想到暑期就只想躺平，
那很正常。
但如果整個暑期都只剩下躺平，
那就真的可惜了。

暑期，是你可以悄悄為未來加分的時候。

願你這個暑期，
不只是變黑、變高、變累，
也變得更清楚自己要什麼。

--格致中學輔導中心





暑期愉快！

願你用這段暑期，
換一個更有力量的自己。

