

親情

第一〇三期

發行人：呂淑美

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國107年5月

親愛的家長：您好！

時序邁入五月份，高三的同學們即將踏入人生的下一階段；高二的同學們將要升上高三，面臨升學的挑戰；高一的同學，經過一年的時間，也逐漸適應了高中的步調，準備下一年的發光發熱。這一年，有賴各位爸媽的呵護照顧，孩子們得以平安穩健的成長，欣喜地邁入下一個屬於他們的時代，編織美麗的回憶。本期親情帶您回顧這這一年，輔導室為同學與家長們準備的種種陪伴與成長的歷程，也為您分享關於親職的好書好文好電影，讓美好的親子關係更進一步！

本期親情為響應環保，改採網路發布與電子檔形式，也請家長持續支持並不吝給予意見，謝謝！

生涯輔導活動精華集錦

高一：選組家長說明會

進入下學期，高一同學討論最熱烈的話題中，選組議題絕對榜上有名。學校不僅替同學施測興趣量表、性向測驗，並配合生涯規劃課隨班解釋，讓同學更認識自己，四月也依序辦理導師選組說明會、家長說明會，讓師長一同陪伴同學進行適性生涯選擇！



校長與家長會長致詞



輔導教師詳盡解說

高二：大學校系宣導

為協助學生對大學學群、學系特色與學習內容有更深入瞭解，且能對於選校系時能認真思考發展方向、適性選擇大學校系，輔導室邀請大學教授來校演講，於三、四月份舉辦二十場以上校系宣導講座。同學們第一線與大學教授師生互動，收穫滿行囊。



學姐就讀大學經驗分享，座無虛席



政大企管師生聯合宣導，熱鬧非凡

高三：模擬面試

第一階段安排校內各科教師搭配，提供學生自我介紹、台風等技巧練習與觀摩機會，加強學生的面試技巧與經驗、膽量。第二階段安排學生接受各界賢達、專家學者指導，增進學生對面試科系的專業知識與面試技能。同學們經過多次練習，個個經驗充足，散發自信！



第一階段校內教師熱心指導，奠定學生面試技巧基礎，訓練口條台風、增加自信



第二階段邀請教授專家進行實戰演練，增進學生專業問答知能，培養臨場感、增強抗壓性

歡迎雙向交流的機會
學務處：03-5456602

輔導室：03-5456607
教官室：09-5456603

親職時間

家長讀書會

107. 3. 29~5. 24 每周四 9:00~11:30，共五次

講師：楊惠娟心理師

閱讀書籍：「與過去和好」

邀請清華大學楊惠娟心理師，以溫柔堅定的步調，帶領家長們細細品味書中精華，讓成員們都有機會學會自我療癒，和過去的傷痛告別。家長們熱烈參與、討論時發言踴躍，許多家長回饋收穫良多。



講師真摯帶領導讀，字句娓娓道來



家長們分享閱讀所得，正向能量滿溢

家庭教育講座

107. 3. 22(四) 10:00-11:30

講師：曾素梅教授

主題：青春心事誰懂？談高中生的親子溝通

曾任高中輔導主任多年的曾素梅教授，完全了解高中階段的親子主題。細膩溫暖的心與豐富的實務經驗，讓學員透過小活動對親子關係有更多的了解與領悟，也透過實際演練，學會更多與孩子溝通的技巧。



溝通技巧演練，有效改善親子關係



分組討論時間，家長熱烈交流心得

好書分享



再也不要當吼爸吼媽：決定孩子一生的情緒教養課

吴 참는 아이 육하는 부모

作者：吳恩瑛

譯者：林侑毅

出版社：三采

出版日期：2017/10/27

語言：繁體中文

★韓國【親子教養類】年度暢銷冠軍！

★最值得關注的親子教養書，解決最常見、最難解的「親子衝突」課題！

為什麼孩子動不動就發脾氣？

父母又為什麼會在深愛的孩子面前一再暴怒？

如果不想讓孩子變成情緒化的大人、

甚至社會新聞的未爆彈，

現在就開始最有效的教養溝通方案。

情緒教養，決定孩子一生的幸福！

書籍與圖片來源：博客來 <http://www.books.com.tw/>

心好累：抗壓力太強反而會生病，精神科醫師教你不再被壓力擊垮的 30 個練習

作者：陳熾伊

出版社：三采

出版日期：2018/03/02

語言：繁體中文

第一本精神科醫師給抗壓世代的心靈方針♥

面對人生「心好累」？

就是因為你「太努力」，人生才會失去意義！

※超值收錄

【心身壓力檢測量表】【腦力壓力紅綠燈
APP】

自我判斷心理極限，從此卸下超載人生！

好文分享

1. 憂鬱是「童年情感忽視」常見後果…從小衣食不缺、父母也很好，但長大我們內心空虛

<http://www.storm.mg/lifestyle/437676>

網址來源：風傳媒

2. 面對焦慮、憂鬱的青少年，爸爸媽媽可以做什麼？

<https://www.parenting.com.tw/article/5072491-面對焦慮、憂鬱的青少年，爸爸媽媽可以做什麼？/>

網址來源：親子天下

電影欣賞



隱藏的大明星

上映日期：2017-11-24

片 長：02 時 31 分

發行公司：車庫娛樂

IMDb 分數：8.4

導演：阿德瓦香登 (Advait Chandan)

演員：[阿米爾罕 \(Aamir Khan\)](#)、[賽伊拉沃西 \(Zaira Wasim\)](#)、[米荷薇潔 \(Meher Vij\)](#)

官方連結：

<http://facebook.com/garageplay.tw> <http://garageplay.tw>

★ 印度天王阿米爾罕與「小吉塔」賽伊拉沃西，繼《我和我的冠軍女兒》後再度攜手主演逐夢鉅作

★ 《我和我的冠軍女兒》《心中的小星星》億萬製片再獻笑中帶淚動人之作

「你可以阻止我參加比賽，但無法阻止我追夢的決心！」一個來自印度巴羅達的 14 歲女孩茵希雅（賽伊拉沃西飾），從小熱愛歌唱，唯一的夢想就是登上印度最大選秀舞台高歌一曲，但父母卻希望她不要做白日夢，將心力專心在課業上。當她以蒙面歌手之姿，偷偷將自彈自唱的作品上傳到網路，只聞其聲不見其人，她的好聲音讓一夕爆紅，成為網友們茶餘飯後的熱門話題。此時，她與印度最強音樂人沙克帝·庫馬爾（阿米爾罕 飾）的意外相遇，將從此改變她以及被她歌聲所感動的每一個人的生命。

網址來源：YAHOO! 奇摩電影

https://movies.yahoo.com.tw/movieinfo_main.html/id=7436?guccounter=1



厭世媽咪日記 Tully

上映日期：2018-05-11

片 長：01 時 36 分

發行公司：傳影互動

ifilmIMDb 分數：7.3

導演：[傑森萊特曼 \(Jason Reitman\)](#)

演員：[莎莉賽隆 \(Charlize Theron\)](#)、[麥坎西黛維斯 \(Mackenzie Davis\)](#)

官方連結：

<http://www.fb.com/ifilm.tw>

二十歲的時候，覺得世界一切美好

三十歲的來臨，就像喝掛以後的宿醉一樣煩

瑪蘿（莎莉賽隆 飾）辛苦拉拔兩個孩子長大，每天被家務事逼得喘不過氣來，丈夫總是忙著上班無心幫她料理家事，而第三個孩子的出生成為了壓垮她的最後一根稻草，每天晚上不得好眠，還要面對老二在學校被老師點名轉學的困境。有一天，弟弟向她提出一個新穎的提案：要不要請一位「夜間保姆」？即便不喜歡外人進來家裡，但手足無措人生快要落入谷底的瑪蘿，也只能點頭答應，而「夜間保姆」塔莉（麥坎西黛維斯 飾）的加入，將如何為這個家帶來嶄新的希望？

【關於電影】

《鴻孕當頭》製作團隊《型男飛行日誌》導演最新力作攜手奧斯卡影后莎莉賽隆打造向全天下女性致敬的溫馨電影

網址來源：YAHOO! 奇摩電影

https://movies.yahoo.com.tw/movieinfo_main.html/id=8024