

101 導師林榮俊與給家長、同學的分享之一：

一、家長期待：適性發展

許多家長都希望孩子成為金字塔頂端的一份子（通常獲得最多的經濟收入與權力）；但事實上，不是每個孩子都合適走上這條艱辛的路程，也不是每個在金字塔頂端的人都能快樂的生活！

※ 我也希望我的孩子能夠成為金字塔的頂端，但要建立在身心健全發展的基礎上！

※ 我希望我的孩子辛苦而不痛苦，快樂而不放縱，身心可以自主但人生卻不脫序！

二、處世態度：感恩關懷

會讀書之外，還要培養全人的生活能力，尤其是感恩與關懷他人的態度。

※ 人人希望自己的孩子是『既有成就又知感恩並願意關懷他人』，如果無法兼得，必須在『有成就而無情』抑或是『平凡卻知感恩並願意關懷他人』中擇一，我寧可我的孩子是後者！

三、需求滿足：適度合宜

許多家長對孩子付出太多，孩子豐衣足食、物質生活不虞匱乏，甚至不做任何家事...，凡此種種，都可能讓孩子失去培養許多生活能力的機會。

※ 要揚棄『再苦、也不能苦了孩子』的想法，而應該是『再富裕、也要讓孩子吃苦。』

※ 寧可物質生活簡單，精神生活富足；也不要物質生活過度充裕，但精神生活乏善可陳。

※ 千萬不要讓孩子過度浪費物質資源、甚至不做任何家事，這不是在幫孩子，而是可能讓孩子一點一滴喪失培養生活能力的機會。

四、家庭參與：多多參與

只有讓孩子多多參與，孩子才會培養對家庭的責任感、也才會產生深刻的認同情感。

五、親子對話：多有效傾聽

如果和孩子只有『吃飯了、去睡覺、去讀書、你要多少錢、怎麼這麼不用功、你要不要以後的前途...』等對話，孩子可能只會將「爸媽」當成是提款機、將「家庭」視為免費旅館。

六、發展空間：適度放手

寧可對這個年紀的孩子多放手，讓他有機會發展自律能力（可能是：短空長多）；也不要過度干預，讓他依賴成性（因為這可能是：短多長空）

七、身心調整：

要孩子書讀好，一定要從調整身心的結構方向下手。

◎善用時間：（尤其要遠離打電動、看電視、禁止手機遊戲）

◎鍛鍊身體：規律作息、均衡飲食、適度運動（它可提升體力、穩定情緒）

◎滋養心靈：鼓勵正向的親子互動，在過程中增加家庭成員間的情感。

八、人生價值：

讓我們受益一輩子的不只是學歷、更重要的是生活的習慣、人生的態度...

九、其它：

1. 沒有人是完美的，我們和孩子一定要養成明辨是非、勇於負責的態度，因為這是一切的根本！
2. 讀書是孩子自己的責任，我們盡力去協助孩子、督促他們努力！
 - (1)孩子如果不努力，不管成效如何，我們一定要督促、甚至嚴厲責難並且讓他知道需自己承擔後果！
 - (2)孩子如果已盡力了(請家長以合理的標準)，不管成效如何，我們一定要支持、要肯定他！
 - (3)人各有所長，我們一定要學會欣賞孩子的用心之處、適時地放手：相信他可以闖出自己的一片天！
3. 考科技大學的資格：
 - (1)以學測成績申請進入科技大學(四技)：所有高中生均可申請，但名額較少。
 - (2)參加 5 月份的統一入學測驗(統測：高職生的主要入學管道)：目前台北市普通公立高中只有成淵、大理高中(這兩所稱為綜高)的學生修習一定的學分數後、可報考該學群的相關科系。
以成淵同學來說，他們一般在國文、英文、數學…等的學科表現會較優秀、比較有利的！
4. 升學方式說明： 105 年 1 月或 2 月(學測：目前約提供一半的招生名額)、7 月 1~3 日的指考
 - (1)學測：考試範圍以高一高二為主，其中自然科…等又以高一為主要命題範圍
(難度較低、但一般都要考 5 大科國英數社自：共 10 科國、英、數、歷、地、公、物、化、生、地)。
 - (2)指考：範圍以高二高三為主，其中物理、化學…等又以高三為主要命題範圍
(難度較高、但一般三類同學是選考 6 科中的某幾科：國、英、數甲、物、化、生)。
5. 升學方向建議：由於兩種考試的準備方向有不同，所以有以下的建議。
 - (1)孩子已十分肯定知道要從學測或指考中擇一參加，那就全力衝刺該種升學方式的應考內容！
 - (2)若非上述情形，個人建議先準備學測為主、兼顧指考的內容：
高二下的平日先衝刺高二的內容，假日撥 1 天(至少 8 小時)讀高一內容。
6. 如果可以的話，請家長與孩子一起打拚，共同節制享樂：
 - (一)將電腦搬至公用區，約定每週的使用時機(不超過 2 次、每次不超過 2 小時)。
 - (二)孩子讀書時，儘量不要開啟電視，可閱讀書報或做別的事情可激勵孩子的事情。
 - (三)讓孩子一同參與家務、全家身體在做家事的過程中，彼此可有共同的互動、心靈可以得到寧靜。
 - (四)每日讀書 2 小時以上，假日 5 小時以上！
7. 生活的安排：如『學校日班級經營計畫報告表』內的建議，重點摘錄如下：

需家長協助配合的事項：優先留意孩子身心健康等：

- 一、心靈健康：
 - (1)多鼓勵，多支持，減少衝突，減少對立。
 - (2)良好的的親子用餐時光，多聊天談心。
 - (3)多正向思考有效溝通、減少無謂的衝突。
- 二、身體健康：
 - (1)飲食均衡（如讓孩子帶便當或訂購均衡的良好便餐）
 - (2)多讓孩子運動（最好每週至少三次，每次至少 30 分鐘）。
 - (3)充足睡眠（最好 11 點半前就寢，不宜超過 12 點，每天至少睡 7 小時）
 - (4)讀書方法可否再精進？
- 三、與孩子一同找尋人生的方向。
- 四、適度督促學生做到：預習與複習課業之工作。拒絕電玩、減少看電視。

~以上看法，與所有的爸爸、媽媽、孩子們共同分享~

101 班導師林榮俊 105.08.13(再次檢視)