

## 【活動訊息】

- ◇ 各大學寒假營隊訊息已陸續上網公告，請同學把握機會踴躍參加!相關訊息可至本校社團活動組【文華高中>學生事務處>社團活動組>最新消息】或輔導處網頁查詢【文華高中>輔導處>大學營隊】。
- ◇ 東海大學工學院體驗營(免費)
  1. 活動時間：108年2月16日(六)
  2. 活動地點：東海大學校園內。
  3. 活動名額：100名，名額有限，依報名順序，額滿為止。
  4. 報名日期：11月15日至12月31日。
  5. 網址：<http://event.ithu.tw/2018100041>
- ◇ 東海大學 108 寒假輕營隊
  1. 每 2.5hr 視為一堂課，每堂課 500 元。
  2. 營隊時間：108 年 2 月 17 日(日)。
  3. 報名時間：107 年 12 月 3 日(一)上午 10:00 至 108 年 1 月 23 日(三)中午 12:00 止。



## 【升學資訊】

- ◇ 【108 大學繁星推薦與個人申請】招生簡章已公告，請同學上網查詢參考!【可至輔導處>最新消息，或是大學甄選入學委員會>校系分則查詢】
- ◇ 宜蘭大學、中正大學、聯合大學、逢甲大學等校特殊選才招生，相關資訊已公告於輔導處網站，請同學自行上網【文華高中>輔導處>升學資訊>特殊選才】查詢及報名。
- ◇ 國立東華大學、屏東科技大學科技農業學士學位學程獨招；大葉大學、東華大學、義守大學原住民專班招生資訊請參閱輔導處網頁。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

## 【家庭教育文章】

### 如何和父母聊天？

當我們越是不去理父母，父母管我們越多？或許你會發現，從我們升上高中，因家庭外的事情越來越多，我們的時間分配被朋友、學校佔了絕大部分時間，根本快要沒什麼時間去理父母。

然而，你會發現，當我們越是不去理父母，父母就越容易越管我們越多，而這個「嘮叨與關心」，通常會在節日時一次爆發。但我們似乎很少去想過

「為什麼他們會要『需要』如此關心？」

通常只是看到他們的表面行為，認為很煩很打擾。後來我想想，正是因為我們沒有時間去理會父母，所以他們不夠清楚你最近的狀況，而且在父母眼中，我們永遠都是個他們的孩子，當然

會擔心會操心、胡思亂想甚至腦補。

因此，在這大難臨頭的新年節日前，特別歸納了幾個方向，讓大家可以去參考，未來跟父母溝通或聊天的時候，能夠想起這幾個方向作為參考。畢竟溝通是互相的事情，我們跟父母一樣，需要的都只是那份「放心」。

## 一、安全感：

「最近好嗎？」這是句我們一定會遇到的問題，而通常我們都是很廣泛地回說：「好啊、還不錯」、「沒什麼壞事」、「跟平常一樣」。

但越是大而籠統，越容易讓父母覺得你是選擇報喜不報憂，有東西藏著不敢跟他們說。父母甚至會因為你選擇簡單帶過，容易去腦補認為你可能是不想分享這一部分，就把話題停住了，如果只是憂心忡忡擔心就算了，最怕就是他們緊接著去瘋狂的追問。

**要滿足「安全感」的第一步，就是去講「細節」。**

細節更有畫面，更能呈現你真實的生活，也會讓父母更放心。當然，挑選那些「很生活的細節」即可，不用去講那些不想分享的個人隱私。

## 二、參與感：

正因為父母已經老了，會覺得自己是不是越來越難去參與我們的生活，因此我們可以透過「詢問他們的經驗與建議」，讓他們重新掌握權力，讓他們覺得能夠再次參與你的生活。

回想起我們小時候，都是由爸爸媽媽教我們如何使用餐具、騎腳踏車、折衣服等，但現在我們做什麼遇到困難時，更習慣詢問朋友或者 Google，自然他們就覺得難以參與我們的生活了。

但這邊的詢問經驗與建議，不是叫你去問工作上的問題，因為他們通常無法解決，還反而會弄得價值觀相左而吵架。

**那就問問「生活」吧！**

可以從父母喜歡的領域出發，從料理做菜、他們在家平時會做的小事或習慣、茶、花花草草與植物、登山、過去的歷史與回憶等等。讓他們再次參與你的生活，讓父母覺得他們對你的生活是有意義的，讓他們來跟你分享、教你些東西。

像是我自己，若別人來詢問我一件我自己很有興趣的事物，會讓我滔滔不絕地分享起來，這時的我會感到很有成就感，我們的父母也需要。

## 三、成就感

這一點很看父母，差異性挺大的，但我想很大部分的父母會喜歡把孩子當作「談資」的原因，也是因為同圈人有人先開始，所以可以說是社交上無法避免的話題：

「我家兒子最近考到了XXX」「我家女兒最近在XXX錄取了！」因此我們需要給他們一些，能在社交上說嘴的材料。

但千萬記得，父母對於「成就的概念」跟我們有很大的不一樣。不必要是現在的我們認為的很大很棒的成就，只要能拿與其他大眾、周邊人士「來做比較」，就能達到聊天社交材料的效果。因為「比較」是「主觀的」，該怎麼形塑就靠你的功力了！

替父母找到基準點，並凸顯出你的好與不同，就能讓他們放心且驕傲了。（當然也要控制程度，不然你父母出去亂講也是個問題阿……）



資料來源：網路文章 > 侯智薰 > <https://medium.com/y-pointer/family-talk-36dd115072dc>