



* 活動訊息

1. **110 學年度大學繁星推薦、個人申請招生簡章公告**: 請高三同學上網查詢參考! 今年簡章與去年略有差異, 建議同學多加比對, 以了解各科系在檢定、篩選倍率的變化, 以及審查資料的相關規定。(甄選入學請至大學甄選入學委員會→選擇繁星推薦或個人申請→校系分則查詢。)
2. **110 學年度科技校院申請入學**: 招生簡章預計於 109/12/10 公告, 請同學上網查詢!
3. **大學招生名額公布**: 教育部已公布 110 學年度各大學科系在各管道的招生名額, 輔導處將此資訊再進行簡要整理, 列出各校系甄選入學所佔之招生比例(不含外加名額及單獨招生等), 歡迎高三同學至輔導處網頁→生涯規劃→大學招生名額, 瀏覽相關訊息。
4. **扶助弱勢招生措施**: 為協助經濟資源相對不足或特殊境遇同學順利升學, 各大學都有制定相關之扶助措施, 也有部分學校設有優先考量經濟弱勢之招生管道(如清大「旭日招生組」、成大「成星招生組」、北大「飛鳶組」、中山「西灣南星分組」、高醫「薪火招生組」等), 同學可至甄選入學委員會→個人申請→扶助措施瀏覽相關訊息。
5. **「Life at Sydney 雪梨大學生活線上講座」**: 將於 11/26-27、11/30 三天 15:00-19:00 辦理, 可透過此次免費線上講座認識雪梨大學, 掌握各種相關資訊, 並能透過各專業領域講座, 深入了解雪梨大學的專業及特色, 更多資訊請參輔導處網頁。
6. **學習歷程檔案**: 學姐用心建立了與學習歷程檔案有關的 IG, 掃描右邊的 QR code, 獲取更多的資訊。



* 家庭教育文章

「媽媽，妳小時候也討厭買新鞋嗎？」童年的創傷經驗，影響我的教養態度

擷取自「親子天下」作家丹尼爾·席格、瑪麗·哈柴爾(109/9/30)

為人父母後，會發現童年時期很多未妥善處理的事情，影響了跟孩子之間關係，早年這些未解決的問題，可能會對親子關係造成嚴重的影響。

以下是瑪麗身為一個母親和小時候的經驗。

身為一個母親，我發現童年時期很多未妥善處理的事情，影響了我跟孩子的關係，奪走了本該屬於我們的美好經驗。

矛盾、不合常理的情緒或習慣，是一種徵兆！

買鞋就是其中一例。我發現我非常害怕孩子們穿壞了鞋，因為這表示我得帶兩個兒子去買新鞋。孩子們喜歡穿新鞋，也跟大多數孩子一樣期待買新鞋。本來這可以是一趟快樂的出遊，但結果總是相反。一開始我總會鼓勵孩子挑選自己喜歡的鞋，但即使他們興致勃勃地做選擇，我常會挑剔鞋子的顏色、價格、尺寸，用我所能想到的任何問題開始破壞這個經驗。於是，孩子們挑鞋的興奮感開始消退，取而代之的是妥協的態度。

「隨便妳吧！媽媽，我怎樣都好。」

我猶豫地比對每雙鞋的優缺點，反覆比較、思考很久才買了鞋離開。最後大家都筋疲力盡，孩子們擁有新鞋的興奮之情，也被買鞋的不愉快經驗給消磨殆盡。我並不想這麼做，相同的事情卻一再發生，我常在離開鞋店時向孩子們道歉，也總是不斷和自己拉鋸著：「為了鞋子搞成這樣，」我自責不已，「這太愚蠢了。」

為什麼我會一再做出自己都痛恨不已、迫切想改變的行為呢？

某天，再次經歷沮喪的買鞋經驗後，六歲大的兒子一臉失望地問我：「妳小時候討厭買新鞋嗎？」不容置疑地，我的腦海裡馬上浮現「是」！兒時充滿挫敗感的買鞋經驗，在腦中排山倒海而來。

我有八個兄弟姊妹。因為要買很多雙鞋，我母親每次都在折扣期間帶我們去鞋店，而且有大拍賣最好。那裡總是人滿為患，但價格倒是讓她很滿意。我從未單獨跟媽媽去過鞋店，因為通常會有三、四個手足同時需要買新鞋，所以每次我都是在折扣期、擁擠的人群中，情緒複雜地挑選新鞋。我知道我不可能擁有自己想要的那雙鞋。因為，我有一雙正常尺寸的腳，適合我的鞋早在打折期間被挑選得差不多了。我的選擇少得可憐，還常看上沒有折扣的新款，只會被媽媽拒絕。

但是，我大姊有一雙「特別」窄的腳，媽媽總是允許她買自己想要的鞋，因為適合她尺寸的鞋很少打折。對此，我很生氣，感覺自己被忽略了，但是媽媽說我應該高興，因為我可以輕易地買到鞋。等到媽媽幫每個孩子挑到合適的鞋，已經疲憊不堪。她做決定時的優柔寡斷、花錢的不情願，讓她的情緒像座活火山，她的行為總讓我擔心害怕。我淪陷在一片情緒之海裡，只希望能早點回家，逃避一切跟買鞋有關的場景。母親催促我們上車，忙著把大包小包的東西放進車裡，根本沒注意到我從鞋店出來後心情低落。

原本該是一趟快樂的購物之旅就這麼毀了。

童年的無助感、行為模式，會在日後相近狀況中重現！

如今，多年過去，為孩子買鞋的經驗又把我帶回幼年的心理模式中，我的行為讓我的小孩感受到和我小時候買鞋一樣的焦慮感。兒子的問題讓我意識到這些事情。我記起了小時候不愉快的經驗和焦慮情緒，而它們現在正影響我對待孩子的行為，也導致我無法把「買鞋」變成一趟快樂之旅。並非現在的買鞋經驗影響我的行為，過去多次的買鞋經驗才是癥結所在，我是在反映過去遺留下來的問題。

「過去未解決的事」與「遺留的問題」很相似，但前者的問題更嚴重，會影響我們的內在生活和人際關係。那些未解決的事，通常源於難以招架以及跟強烈的無助、絕望、失落、恐懼或背叛有關的深刻經驗。

我仍以母子分離的事件為例，但這次的情況更極端。如果母親因長期憂鬱而住院，孩子常變換不同的照顧者，孩子的內心會產生強烈的失落感和絕望感。這種分離可能會持續產生焦慮感，影響孩子在長大成人後與自己的孩子建立良好分離模式的能力。

因為他與母親或主要照顧者的依附關係突然被破壞之後，也沒受到任何支持，等到這個孩子成為家長，可能會難以跟孩子建立穩定的親子連結。如果他在生兒育女前沒有妥善處理這些事件，理解那些令他恐懼的童年經驗，情緒、行為、知覺和身體方面的記憶將會持續干擾往後的生活。

我們為人父母後，早年這些未解決的問題，可能會對親子關係造成嚴重的影響，尤其很難在飽受壓力時，基於過去未解決的問題做出恰當的反應。「未解決的事」常伴隨強烈的無助、絕望、恐懼和被遺棄感，若未妥善處理，會嚴重影響我們往後的生活。

* 本文摘自 野人出版《不是孩子不乖，是父母不懂！腦神經權威x兒童心理專家教你早該知道的教養大真相！》。