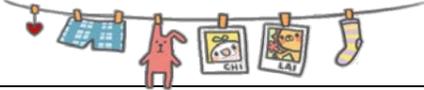




## \*活動訊息



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. **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。
3. **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弱措施, 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→扶弱措施瀏覽相關訊息。

## \*家庭教育文章



### 我從母親身上學到的事：看懂情緒傷口，就能療癒那疼痛

擷取自 親子天下 作家吳佩瑩(109/10/20)

我逐漸懂得，我的母親從來不曾鄙視自己的孩子，她只是不懂得如何肯定孩子，更不懂得如何肯定自己。如果我的母親還在，我一定會重新告訴她，沒有人高攀誰，她也是如此用心地養育我成為一個很好的人，因此她是很棒很難得的媽媽。

在寫《走出關係焦慮》這本書的過程中，我一直想起許多與母親互動的場景。

母親一輩子生活在鄉下，大半輩子受身體的病痛折磨，她的生命裡有著無奈，卻也用盡心力地養兒育女。母親向來是個要求不多的女性，對身旁所有的人竭盡所能地照顧。即使是以她當時每週要三次洗腎的身體狀態，母親依舊會照顧自己，照顧家人。

我每次都在思考，一個為家人如此付出的女性，一個那麼努力生活的角色，又是為什麼總散發著擔憂，而在我身上又為何不自覺也繼承了這份焦慮感，讓我在還未自覺的狀態裡，在情感中容易患得患失，在人際裡擔心被討厭、害怕他人眼光，在工作上渴望表現被看見、又害怕批評？

我總在想，一個人究竟要活成什麼樣子，才能真正的自在，真正無愧於心，才能不再焦慮自己哪裡沒做好、誰又要失望了、是不是不被愛了，才能真正找到內心的安定與踏實，又能輕鬆地與人建立連結？

經過這些年的自我探索，無數次的自我對話，也經過許多案例故事的綜合討論，不斷從案主身上照見自己，我更意識到我們正不斷複製父母身上的焦慮基因，而這些就是未咀嚼與思考的信念，直接同一個模子印製在我們的思考架構中。

「你高攀人家了。」母親曾這樣告訴我。

「……」我驚訝地看著母親，這是在一次我與某任男友交往時，過年期間雙方父母碰面後，母親告訴我的一句話。

我的內心疼痛地無法言語。我從小這麼努力唸書，即便在課業上表現得多麼出色，在鄉下地方擁有多麼令人羨慕的優異表現，卻在那一刻被母親否定掉一切。即便我把這段對話告訴當時的男友，從對方身上得到再多的保證，也無法說服自己與對方真正並駕齊驅。即便他在關係中多麼呵護與照顧，卻依舊無法消除我內心那份對情感的焦慮、對自己的不信任。

過了這麼多年的自我成長，我才真正懂得，母親並不是否定我，她否定的是她與父親所建立的家庭背景。即使我們過得是豐衣足食的中產階級生活，但與對方的家世相形之下卻遜色許多，她那否定的話語，也是基於門當戶對而來的擔憂。

這份否定，在我尚未覺察時，總會喚起對自身價值的懷疑與焦慮。當每次對方條件稍微好一些，母親這句「高攀」就會再度佔據我的腦海，讓我無法在互動關係中坦然自若，在關係離開時又耿耿於懷。這句高攀的發生，不會只是一次性的，只不過在生命的流裡，它曾經如此顯要，而一個人對自己價值的認定，往往是經年累月的對待逐漸形塑而成的，這份高攀的言語背後，是很多「深怕自己不夠好」的情緒堆疊。

當你對自己的認知是不夠好，或經常懷疑自己時，自然會擔憂他人的眼光，會需要透過他人肯定，而失去對生活、對自己的主導權，自然容易在各個層面感覺焦慮、缺乏安全感。

當我開始看懂心中的傷口，療癒那份疼痛後，我也逐漸懂得，我的母親從來不曾鄙視自己的孩子，她只是不懂得如何肯定孩子，更不懂得如何肯定自己。

如果我的母親還在，我一定會重新告訴她，沒有人高攀誰，她也是如此用心地養育我成為一個很好的人，因此她是很棒很難得的媽媽。她即使身體長年的病痛，對孩子的付出與照顧卻從來沒少過，她是值得被尊敬的媽媽。如果一直以來，她也能受到大量的肯定，我相信，她也很有能力肯定孩子。

親愛的，從此時此刻起，當你開始看見與覺察，你可以決定你是否願意走出關係的焦慮，是否願意用不同過往的眼光看待自己與他人。

祝福你，成為那位可以帶給自己與他人安定的人。

