



# 邁向成功之門

## 家長通訊

### 找時間照顧自己

做父母的日常生活都被足球練習, 戲劇綵排, 協助做家庭作業, 晚餐時間, 如果還有時間的話, 睡覺, 所佔滿了。有時父母專心養育他們的孩子而忘記自己。然而, 很重要的事是父母也要記得照顧自己, 他們才能有體力和心力來照顧家庭。要好好照顧自己, 以下是一些您可以做的事。

- 做一個家庭月曆。弄一個大的行事曆擺在家中明顯的地方, 比如冰箱上。家中每一個成員都分配一個顏色的筆, 把重要日期和約會寫在行事曆上。如此每個人都知道有什麼事在進行。
- 排進照顧自己的時間。找出每天最能幫助你放鬆的事。有些人喜歡閱讀, 有些人喜歡慢跑。別忘記把它寫在你的行事曆上。
- 提早開始做要做的事。有一點剩餘時間時, 也許您要拿來燙衣服或準備午餐。這樣您才不會晚上到很晚或早上一大早還在趕時間。
- 與其他家裡也有青少年的家長多聯繫。養育青少年的工作有時很困難, 和有相同經歷的其他家長們一起講出來透透氣很有幫助。可能他們也能提供你一些很好的點子和建議。
- 家庭時間也很有益。當您花時間和您所愛的人在一起, 你會覺得是在滋潤您的心, 並有助於建造堅固的家庭關係。



邁向成功之門

欲知更多資訊請聯絡學生服務處主任, 電話 (626) 943-3410

2010 年 7 月