

: 目錄

CATALOG

關起門的另一章：讓青少年孩子情緒獨立 曾正奇	2
補救教學對兒童情緒教育效果分析 李瑞金 陳淑華	6
從現今兒少危機行為談家長教養策略 吉靜如	12
遇到校園霸凌，你可以這樣幫孩子 賴逸琳	16
親愛寶貝過大招、穩住情緒有絕招！ 張艾如	20
成為孩子的情緒榜樣，別讓失控的情緒成為家庭的傷害 黃雅琪	24
如何帶孩子玩運筆—談幼兒握筆與運筆操作 張馨文	28
融合教育下家長和教師如何幫助孩子參與班級活動 陳怡蓁	34
面對新課綱，國小孩子如何培養素養能力 賴榮興	40
中年級生的煩惱—「帥」的模樣 陳文德	46
認識兒童疏忽 鄭碧鳳	52
109年中心大事記 育幼家庭	56
109年中心大事記 幼兒園	64
109年中心大事記 課後照顧組	70
台北兒童福利中心50週年慶祝茶會—精彩時光	76
活動剪影	78
109年在職進修研習表	80

財團法人中華文化社會福利事業基金會
台北兒童福利中心 編印
中華民國109年12月出刊第76期
發行人：葉政長
主編：葉政長
編輯委員：李麗雲、葉謹凌、黃靖雯
執行編輯：王景儀
美術設計：忠將設計印刷
地址：台北市虎林街120巷270號
封面作者：吳睿庭



關起門的另一章： 讓青少年孩子情緒獨立

文/曾正奇

諮商心理師

自然就好心理諮商所所長

台南市諮商心理師公會理事

身為現代的父母，你是否經常苦惱於與孩子之間的關係？或到底該與孩子維持什麼樣的距離，才算是適當？筆者從事教育與輔導工作近25年來，經常與家長接觸，近年來有愈來愈多的家長，會詢問我類似的問題，且頻率愈來愈高，這顯示現代的父母，在與孩子的關係上愈來愈難拿捏，拉得太近讓孩子控訴過度控制，放得太遠又讓老師覺得疏於管教，真是左右難以平衡。而與青少年的親子關係中，又以情緒這個主題的「張力」最大，因此，本文我們就來談談青少年與父母之間的情緒關係。

我們先從生活中的一個實例來看，當父母遇到婚姻上的困難，在討論離婚時，經常會問孩子，到底要跟誰走？這是形體上的選邊站，對許多孩子來說，這是困難的選擇。許多父母也會在這個歷程中的不同階段，讓孩子做情緒性的選邊站，亦即父母會透過跟孩子談另一伴的狀況，要孩子能夠「同理」自己，更重要的是能夠在情緒上與自己結盟。希望孩子對於另一伴，與自己有相同的情緒感受，如鄙視對方、憎恨對方，甚至是攻擊對方。這樣的選邊，屬於無形的拉攏與壓力，對許多孩子來說，會是難以面對的沉重。

青少年學者Hoffman（1984）曾用四個向度，談青少年與父母關係，他用分離與獨立的概念來談，分別功能、態度、情緒與衝突等。其中情緒的獨立（emotional independence），如筆者的理解是最為困難的，由於情緒具備以下的四種特性，含變動性（它經常是主觀、難以掌握）、隱匿性（即不容易被發現、易被忽略）、污名化（容易被貼標籤、負面評價）、深層化（不易被覺察、影響力大），因此從心理層面來看，它是最為隱晦、困擾，且對青少年的內在的拉扯也最大。

所謂情緒獨立，它代表著青少年在日常生活中，不再過度需要父母的贊同或情緒支持，在顧及彼此關係的前提下，也不至於抹煞個人的獨特性。這對面臨各式成長難題的青少年來說，真的是件不容易的事。青少年情緒獨立在生活的實例是，相較於父母對自己的肯定和支持，青少年更看重自我的肯定。也就是說，青少年在情緒感受上，能夠發展出自我的評價標準，不再隨著父母贊許

與否而動搖。

回到上述父母離異的例子，當孩子愈小時，父母在彼此關係不穩定時，持續（或過度）傳達個人的負面情緒經驗與感受，讓孩子不斷接收的話，那麼孩子就愈容易發展出與父母情緒緊黏的關係，造成後續青少年期情緒獨立的困難。在父母關係動盪時，或許雙方都需要「有人」給予適時的支持和接納，但從兒童、青少年的發展來看，在其情緒未能獨立前，他們是無力招架父母這些複雜的情緒經驗。當父母發出這類訊息時，經常讓他們感到矛盾、混淆和無力。有些孩子只能在半推半就或無意識下，選擇了某方的觀點（包含情緒），並與父母某方情緒綑綁，無法區分那些是自己感受，那些又是父母的狀態。又有些孩子，可能在外顯行為中，刻意地選擇都不靠邊，但內在感受中，同樣受到父母情緒的影響。

成長是一個持續往前的歷程，隨著孩子的成長，每個孩子都需要長出屬於他們自己的「東西」，這些東西也包含情緒感受。就情緒獨立這件事來說，我們如何幫助孩子長出自己的東西呢？我分成以下兩個部份來談。

壹、父母一情緒自處

在日常生活的運作中，其實情緒經驗對我們行為的影響極大，在幫助孩子情緒獨立的過程中，家長對自我情緒的覺察，通常都是必要做的第一步，如果要適度的處理，則表達就會是下一個步驟。

一、覺察自我內在情緒

要知道我們的情緒如何影響孩子前，我們必需能夠覺察自己的情緒狀態，如我們對某人、某事或某物的喜惡。在家庭關係中，我們對於某人的喜惡是特別需要覺察的部份，但也是最為困難的部份，因為我們與家人之間接觸太過頻繁、互動太過「日常」。而因為孩子也身處在這個家庭中，當你發出對某人的喜惡之後，孩子一方面在接收，一方面他也需要與你談到的人互動（這個人或許是你的先生、太太、公婆等），你對他們關係的感受，如果你自己沒有很清楚，那麼你可能會在不自覺中，透過語言、表情或動作傳達出來，進而影響孩子與這個家人的關係。舉例來說，當你跟孩子講了你對婆婆負面的感受和態度，後續當孩子需要面對他的阿嬤時，他的感受可能與你不同，又或許他只是想支持你，因此就造成他不知道用什麼態度和感受與阿嬤相處，因而出現情緒性的困擾。

二、找尋適度表達機會

當你覺察對某家人的感受後，如果是正面的那就「還好」，甚至適當的表達「更好」。但如果這些是負面的經驗，那就需要處理了。首先，你需要知道的是，孩子的能力及角色（或位置），並無法消化和處理這些訊息，因此當



你對他表達時，他會覺得很有負擔。所以，你需要找到適合的人與時機，將你這些負面內在感受做處理。所謂適當的人，或許是你的手足、好友或是同事，因為他們的角色和能力，比較能夠傾聽和回應你的情緒經驗。當然，如果這些訊息是太多或太重，尋求專業人士的協助，或許是更適合的作法。另外，當你在談這些負面經驗時，最好是你的孩子不在身邊時，因為如果他們在，雖然你不是講給他們聽，但他們可都聽的「一清二楚」，因為這些人和訊息都與他們有關，且更是他們「重視」的。

貳、孩子一獨立許可

再者，在幫助孩子情緒獨立時，你需要透過與孩子的接觸，了解他們的感受，並進一步的鼓勵他們表達。在這個過程中你傳達了兩個訊息，其一是你重視他們的感受，而這是接續他們發展出重視自己感覺的基礎；其二是你鼓勵他們擁有自己的感受，這是他們情緒與你分離的基礎。以下是兩個許可孩子情緒獨立的重要觀點。

一、允許孩子差異感受

每個人對於生活事務的感受，都會有所差異，所以當你聽到孩子對於某人、事、物，有不同於你的感受時，你需要理解並接納這樣的感受。或許你會想，你是我的孩子，怎麼會與我有不一樣的感受？不願站在我這邊呢？

這時候你需要提醒自己感受是主觀的，每個人都因自己的先天（如個性、出生序等）和後天（如教養、生命經驗等）因素，形成對事情有不同的感受。許多父母最難跨越的，通常也是孩子與自己對於某個家人，有不一樣的感受，特別是在自己與某家人關係有嫌隙時，這時候請提醒自己，讓孩子用他自己的狀態，去感知生命中的經驗最好。

二、鼓勵表達獨立感受

許多孩子在成長過程中，為了獲得父母肯定和接納，經常不敢表達出自己真實的感覺。舉例來說，我喜歡吃辣，我兒子也經常表現

出他喜歡吃辣的樣子，我知道他表達這樣的感受經驗，多數是想認同我，或想告訴我，他跟我是一國的。在這個過程中，我經常會告訴他，你不用跟爸爸一樣，你可以喜歡你喜歡的，也可以不喜歡你所不喜歡的，總之就是「獨立」的做你自己。透過父母的表態，讓孩子知道他可以有自己的選擇很重要，特別是在孩子還小時，這樣的表態，有助於孩子不用顧及你的感受，願意釐清自己的狀態並表達自己的真實感覺。

青少年與父母關係中的分離一個體化，是他們成長中的重要發展任務之一，如果家長能夠理解到青少年這部份的需求，並採取適當的因應作法，相信對青少年會有很大的幫助。在Hoffman（1984）提及青少年的四個獨立向度中，以情緒的獨立和分離最為困難，因此筆者希望透過本文幫助讀者，了解如何幫助青少年達到這部份的獨立。也希望透過這樣的說明，能夠幫助現正處於與青少年緊張關係中的父母，找到適合的位置與青少年互動，又對於孩子還小的父母來說，那麼透過適當觀點的建構，也能夠幫助家長「超前佈署」，做好幫助青少年情緒獨立的準備工作。總之，希望本文能幫助父母，找到與青少年更適當的情緒界限與關係，讓彼此的關係更為融洽、和諧。

補救教學對 兒童情緒 教育效果分析

文/ 李瑞金

台北市社會福利學會理事長
國立台北大學社工系兼任副教授

文/ 陳淑華

靜宜大學社工系碩士
台中市瑞井國小附幼教師

壹、前言

出生在弱勢家庭的學童，可能因家庭功能失衡及經濟狀況不佳的限制下，導致缺乏良好的教育環境與學習動機，使兒童學習成就低落及自信心喪失，進而產生偏差行為、負面情緒和能量，進而造成社會問題。學者認為教育機會均等內涵為每個人都應有等量的教育資源，能力相同的兒童，應給予相同的待遇，對於教育不利的兒童，應該積極地提供其正面的差別待遇。分析教育機會均等概念的演變，歷經三個階段：從追求「有教無類」，重視入學機會的均等，發展到實踐「因材施教」，重視最低受教年限的實施，最後著重對於社會處境不利者(the socially disadvantaged)，在學習上有迎頭趕上的機會，重視受教過程的均等。亦即教育機會均等應包括三個面向：1.就學機會均等；2.教育過程均等；3.教育結果均等，有利於達成某種教育目的的機遇或境遇使彼此相等。

補救教學對弱勢家庭兒童，外籍配偶子女、單親及隔代教養家庭、家庭清寒、原住民家庭及父母一方殘障，其次是家庭教育功能不足或家庭經濟資源低落等因素。多元背景的弱勢交疊，如區域、族群、文化、家庭、經濟等，使得弱勢學生的教育問題更加複雜。特別在偏遠地區學校，面臨許多結構性的問題，亟待教育人員與主管機關共同努力，「弱勢不能成為標記，劣勢不能失去發展。」在這些弱勢家庭中成長的小孩，在學習過程中，是否覺得自己被拋棄；在情緒上感到失落、拒絕、憤怒與害怕，較難與老師和同儕建立較良好的關係，因此感到沮喪、氣餒。身為學校教育人員，希望能透過教育的力量，改變後天環境造成的不利因素，保障教育機會均等的理念，讓每一個學生擁有正向的情緒和能量。

貳、補救教學與情緒教育

教育部於95年度起著手推動「攜手計畫－課後扶助」與「教育優先區計畫－學習輔導」方案，以照顧弱勢且學習低成就之國中小學生為目標，為配合十二年國民基本教育實施，102學年度起便整併成國中小補救教學作業計畫，期能提供「多元適性」之學習機會，以「確保學生學力品質」以及「成就每一位學生」（教育部，2015a）。補救教學具有事後幫忙的功能，經過診斷學生學習的困難後，所進行一連串對症下藥的積極性教學活動。在良好的學習環境中，營造出一個溫暖、支持的學習環境是重要的（鄭筱燕、潘欣蓉，2014）。讓學生可以在一個被關心、被肯定、被支持的環境下學習，進而強化其自我概念。目前補救教學著重於國英數三科基礎科目，針對基本學科有學習困難之學習者實應加強補救，學業基本能力是重要的，但學習不應僅窄化成特定學科內容，學習者有可能不僅是基本科目需要「補救」，其情緒管理、人際關係、生涯規劃等多元面向或許亦需要協助。個體補救過程更重要的在於培養學生多元發展、學習動機與能力，教師甚至可以瞭解並開展學習者所長，注入新養分，藉此作為補救弱項的一種引導（郭佳新，2016）。

情緒教育是培育孩子自我內在情緒變化的敏銳度，辨識引發情緒的原因，以及在面對困境壓力時，如何去調適、抒解情緒，並且學會去解讀他人的情緒變化，以及如何去面对、處理他人的情緒反應（葉靜瑜，2008）。情緒教育應由家庭做起，使父母成為孩子最早的情緒教練；在學校方面，情緒教育附屬在各相關科目中的潛在課程，教師應積極的利用各種機會，幫助學生瞭解自己及他人的情緒，並鼓勵學生將自己或他人的情緒用文字加以表達，有助於與他人合作及同理心的發展，提高學生的情緒能力。另情緒教育對道德教育也有深厚的影響（但昭偉，2002）。學校教育如能加強情緒教育，透過各科教學活動，教導學生適當表達情緒，懂得情緒涵養，能與人和諧相處並建立良好人際關係。社會情緒是指個體有能力覺察自己的情緒並正面表達情感，還能因覺察他人的情感與需求，與他人建立合作的、建設性的相互滿意的關係，並能成功解決日常生活的要求。情緒教育即是藉

由教育過程，教導個體經由提昇自我的認知層面，培養對情緒產生覺察力與分辨力，進而應用適當且正確的情緒表達力，運用意識層面中的理性與智慧，來引導個體，使其雖置身於複雜的情境下，仍能維持情緒適應力與穩定力，以防止因情緒失控或不當之轉化，而在人際關係、家庭生活、與社會互動中產生問題，所以情緒教育有其實施迫切性及重要性（李選，2003）。

參、研究發現

選取中部海線某國小8位學生參與補救教學實驗研究，其中2位原住民、一位新移民子女、一位社區八家將固定成員（單親家庭）、一位隔代教養、三位一般生。採用行動研究進行情緒教育課程，課程中觀察兒童情緒管理之表現和紀錄上課情形，另外搭配學習單和操作性課程，呈現多元有趣的教學內容。實施過程分為前、中、後期。前期以情緒認知為主，先引導學生了解自己情緒和理解他人情緒。中期進入操作性和合作性的學習，增強他們的人際互動學習。後期讓學生學習情緒的表達，透過文字表達或作品表達，一起團體表演。藉情緒教育課程融入補救教學歷程中，顯示情緒教育課程的確可以穩定學生的情緒，增加他們情緒管理的能力和人際關係的提升。

一、瞭解補救教學兒童情緒管理之表現

（一）課程初期(萌芽期)：情緒的認識。

在活動初期透過「心情臉譜」和「辨識你的感覺」進行情緒的認識，他們在表達情緒的詞彙上寫出生氣、不爽、憤怒、討厭、傷心、開心、難過、害怕、高興、鬱悶、幸福、想念、忌妒等情緒詞彙，在這個團體活動中具我的觀察男生想到的詞彙比較偏向負面，女生較偏向正向。在學習單中也了解到他們的各種情緒之產生，他們開心的原因有：「老師和媽媽的稱讚、遇到好老師、交到好朋友。生氣之情緒來至於看到討厭的人、被老師或家人責罵、被打、被同學搶話等。」悲傷的情緒來至於：「做錯事、受傷不能打球、畢業、和喜歡的女生吵架等。」興奮的情緒來至於：「學校有辦活動、事情完成、逛街買東西、玩遊戲贏對方。」

這些情緒的引導課程主要幫助他們釐清自己的情緒來源，深化自己的感覺，並作適當的情緒調整。但課程進行下來發現他們無法清楚表達自己的情緒狀態，對別人的情緒亦無法理解，缺乏同理心和傾聽。

這兩個活動中或許是我沒有掌握到學生的特性，導致他們在進行情緒認知課程中沒有達到很好的效果，團體遊戲亦沒有考量他們的年齡和特性，這是我需要去省思和改進的地方。

（二）課程中期(成長期)：情緒的管理與控制。

在活動中期進行「情緒會說話」、「包餃樂」、「太鼓小達人」這些課程的設計重點在討論與發表和實際操作，在彩繪情緒臉譜中我發現小笙特別的安靜，小政亦可以被吸引過來專注的參與活動，尤其是小笙的創作讓我為之驚艷，可能是參與社區廟會活動的關係，他對臉譜的彩繪特別的生動、活潑。

「包餃樂」活動是小組合作進行，他們自己找成員2-3人一組，從分組活動中他們要學習接納對方和管理自己的情緒，尊重別人的想法，在這過程中小政和小笙因為包水餃的方式還發生口角，我想到的方法是增加一個盤子，讓他們各自包好放自己的盤子，但還是維持同一組的合作關係。這樣的過程我發現他們是可以一起進行活動，還會彼此聊天，重點是這樣的課程穩定兒童的情緒和專注力，減少情緒失控的問題，學習尊重和包容他人。

「太鼓小達人」主要是透過打鼓的過程宣洩他們的情緒，小政打鼓時特別的用力，我提醒他打太大力了手臂會痠喔！小政說：「這鼓是我討厭的人，用力打我才會全身舒暢！」過程中他們很有興趣，小雯還提議說：「我們再打一次，大家都不能講話，當作是表演」大家也都同意，最後這首太鼓曲子練習好幾次後，我請學校的行政人員來欣賞他們的演出，透過太鼓的打擊紓解壓力和情緒的穩定，簡單的節奏可以提升專注力、記憶力、改善不穩定之情緒。

（三）課程末期(茁壯期)：情緒的表達人際互助關係。

在活動末期進行「氣球傘遊戲」和「瓶中信~愛的祝福」，在活動中他們被有趣的遊戲內容吸引了，在鮮艷豐富的色彩中我感覺他們情緒的高昂，這種歡樂的氣氛是會傳染的，小亞說：「老師，你這氣球傘在哪裡買的，很好玩呢？再玩一次，我想當鬼。」在「瓶中信~愛的祝福」這活動中他們很專注地完成自己的瓶子、五顏六色的粉狀依他們喜歡的層次自己去設計，搭配祝福的卡片，可以寫出對老師、家人、同學的祝福。

這些活動進行下來，發現他們可以一起合作完成團體活動，對彼此會互相關心和體諒，表現出尊重和傾聽他人，唯情緒表達書寫能力還是需要加強。

二、瞭解情緒課程對補救教學兒童情緒管理之成效

從課堂上的觀察紀錄以及活動歷程和教學省思，從第一堂課將「心情臉譜」和「辨識你的感覺」帶入課程中，讓學生釐清自己的情緒來源，深化自己的感覺，並作適當的情緒調整，到課程設計中考慮到學生的特性和興趣、包括「情緒會說話」、「包餃樂」、「太鼓小達人」的分組合作教學、團體活動、讓學生從開始的不專心、搗蛋、到對課程的內容充滿興趣。最後的「氣球傘遊戲」和「瓶中信~愛的祝福」從課程中藉由討論、發表、創作、整個活動的設計和流程對補救教學兒童，對於情緒管理的表現是有明顯的提升和進步。

肆、省思

兒童社會情緒能力是影響個體與他人人際關係的重要能力，而家庭成員彼此的互動、雙親與子女的依附關係、影響兒童社會情緒的家庭因素、父母對兒童情緒的引導及關懷、教養方式、以及父母本身的情緒反應，會對子女的社會情緒造成影響。自我情緒之掌控與面對他人情緒之處理技巧，是人際互動上的重要課題。管理情緒的技巧，可由自我的覺察和分辨力，運用理性的思考，來表達出自己正確的情緒。根據經驗研究發現，對從事教育之工作者或相關福利機構，有以下幾點建議：

一、對老師之建議

（一）教師應將情緒教育課程融入於各課教學領域。

（二）教師應以身作則，身教、言教並行、正確合宜表達情緒。

（三）課程設計考慮兒童興趣，營造班級和諧的氣氛，避免衝突事件層出不窮。

二、對學校(福利機構)之建議

（一）減少老師的行政工作量，讓老師有更多心力執行課程。

（二）建議學校舉辦「情緒管理」之相關親職講座。

（三）定期進行家庭訪問，了解兒童家庭狀況，並做紀錄和追蹤。

情緒不全然是負面的，情緒也有正向能力：如良好情緒在面對挫折時較能順利化解，情緒經溝通與表達後、可增進良好人際關係，情緒亦是生活中不可或缺的一項資源，在生命中扮演重要角色，我們若能教導孩子從小處做起，培養情緒管理能力，不但能修身養性，更能建立良好之人際關係。

參考文獻

- 教育部（2015a）。十二年國民基本教育配套措施3學生生涯規劃與國民素養提升。
- 方案3-2國民小學及國民中學補救教學實施方案。2015年12月20日。
取自<http://12basic.edu.tw/Detail.php?Level=N>鄭筱燕、潘欣蓉（2014）。
- 實施補救教學方案之困境與因應策略。臺灣教育評論月刊，3（6），37-39。
- 郭佳新（2016）。初探本國補救教學實踐之適性意涵。台灣教育評論月刊，5（11），01-05。
- 但昭偉（2002）。不夠好也不夠壞的道德教育工作者與道德教育。
論文發表於第五屆當代教育哲學研討會，中央研究院歐美研究所主辦，臺北市。
- 葉靜瑜（2008）。正向情緒課程方案對國小四年級學童之正向情緒及挫折容忍力之影響。
國立臺南大學教育學系課程與教學研究所碩士論文，未出版，臺南。
- 李選（2003）。情緒管理。台北：五南。
- Berman and J. West. (2008). "Managing Emotional Intelligence in U.S. Cities: A Study of Public Managers." Public Administration Review, vol.68, no.4 (July/August), pp.742-758.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Sangareau, Y., & Furnham, A. (2009). Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood. British Journal of Educational Psychology, 79 (2), 259-272.

從現今兒少危機行為 談家長教養策略

文/吉靜如

臺灣士林地方法院主任調保官

少女失蹤案

高雄14歲少女，因為想打工擔任手遊陪玩，私下從高雄到新竹，失蹤三天，媽媽立即在相關社團發布訊息協尋，終於在警方民間網路高手細心與專業比對下，安全將少女帶回，少女事後表示：手機被沒收，很想爸媽！……

這樣的事發生，讓所有家長都憂心，下一位，會是我的孩子嗎？他也能回家嗎？

教養現今兒童與青少年，讓許多家長煩心，網路世代的新型態活動，可能讓原來乖巧聽話的孩子突然間莫名轉變，在多元訊息影響下，做出不利於己的判斷，前例少女因打工私下離家，未讓家長知悉，完全依網友指示，危機步步逼近，家長如何保護孩子不受傷害，為首當要務，實際上網路對兒少的影響不僅於此，內隱拒學行為的增加，孩子雖未外出，整天沉迷網路活動，也讓師長棘手，另外孩子無故出現暴怒與不耐態度，讓家長無頭緒，擔心孩子是否遭霸凌或課業壓力等，這些情況常在親職講座時，成為家長詢問保護官的重點，「孩子網路行為如何控管？」、「他好想打工？」、「她要跟網友見面？」……，面對許多擔心與不明訊息，如何保護孩子，是家長現今要務。

保護官建議，對於現今兒少面臨的新危機，家長須有認知與準備，方能讓孩子在關鍵的青春期的，免被傷害。

網路危機

近來內隱型拒學青少年大幅增加，他們作息混亂、不與人接觸、不上學、生活缺乏自理能力、社會適應失調，生活態度消極，整天宅在家，生活主力就是網路，這些青少年自我隔離於一般青少年生活圈外，生命發展必將被延滯與影響，如何幫他們走出家門，找到生活動力，需要家長與學校輔導人員共同合作。家長千萬不要以為，在家總比在外好，至少看得到，縱容的結果，孩子未來更難走入人群，社交能力將被封鎖，人際退化。

現今網路與手機使用生活化，讓家長無法覺察危機靠近孩子，例如：高雄14歲少女突然離家，家長只能從通訊軟體找訊息，另外青少女被騙裸照，網路

直播脫衣服，與網友約會被強暴等，許多都是平日看似穩定的青少年，突然發生危機都讓家長不知所措，另外網路賣毒、糾團叫支援打群架、擔任詐欺集團車手等連結的脈絡亦都是網路，因此網路涵蓋了現今新型態青少年的重大犯罪型態，也是成為犯罪重要介質，這些傷害若家長放任孩子恣意使用手機，一旦傷害發生將終生難彌補，有效輔導管教兒少手機使用，非常重要。

◆做法：

一、如何給手機：

孩子手機幾歲給？怎麼給？家長毫無依歸。現今國小兒童幾乎人手一機，飯都沒吃飽手機早吃到飽，飯沒吃飽是因為玩手機玩到廢寢忘食，從網路遊戲開始，成為同學間的話題後，進一步買點數，購置裝備，準時上線打遊戲，花時間練功累積實力提升排位，一步步讓手機占用生活時間，排擠學業讓其他能力荒廢，在此家長當孩子提出手機需求時，需考量如何控管，有效執行，養成不被手機控制的好習慣，非常重要。

二、隱私重要孩子的安全更重要：

網友並非皆是損友，但也不都是善類，生活中的朋友家長可能可以觀察，網友卻如空氣般，存在虛擬的另一端，因此如何在不侵犯孩子隱私下，要保護孩子不被網友傷害，家長需要跟孩子談，網友互動的界線，任何邀約或見面務必告知家長，保護隱私原則下絕不揭露個人個資等等，所有的規範都有其原因，孩子絕非想被傷害，只是不知道如何自我保護。

三、手機使用切勿影響作息與生活：

家人聚餐，常見家長自顧自滑手機，一上菜趕緊拍照不與其他人互動，立刻發動態，這樣的生活到底是給外界交代還是真正自己要的生活模式，網路經常發限時動態的就一定過得幸福嗎？不發的就生活單調乏味嗎？有人追蹤按讚的就是人氣高人緣好的嗎？網路訂閱人數多的人，就一定是好人嗎？家長必須以身作則，網路是工具，生活是品味與經營，幸福是一種自我的感受，分享給他人的不一定受到祝福，回歸經營自己的生活，用心感受幸福，就算沒人按讚，也快樂自得。

新興毒品與管制物質的危機

近來青少年在娛樂場所突然暴斃送醫，家長難以承受，對失去孩子卻無力知悉死亡原因的案例日益增加，究其原因都與新興毒品及冒險遊戲有關。原來毒品的傷害已從早期海洛因注射、安非他命水車吸食、拉K的膀胱纖維化進化成新型咖啡包等難辨識的傷害，危害越來越嚴重。過去毒品要施用到死亡，也許要歷經長年巨量的累積，然今日新興毒品，在混毒與劑量成分不明的情況下，別說成人無法承受傷害，青少年在一次多包狂飲下，足以命喪黃泉，更可怕的

是，為了讓轟趴與危險遊戲更激烈刺激，搭配使用笑氣等管制物質，讓失控的青少年在麻痺放鬆後為所欲為，終將遭致生命傷害，許多被緊急送醫的青少年到院都幾乎呈現腦幹出血，失去意識狀態，讓家長難以接受，因此面對兒少危險遊戲、毒品傷害，家長務必先行保護孩子。

◆做法：

一、青少年施用毒品來源：

朋友，在慫恿與好奇下，許多青少年認為嘗試一次不會成癮，於是乎鬆懈心防，讓孩子了解有些事可以好奇嘗試，有些事永遠都不行，利用社會事件，特別是青少年暴斃案件，讓他們了解毒品的傷害性，堅持拒絕的信念要提早確立。

二、危險遊戲的自我保護：

毒趴、網聚、KTV歡唱等活動吸引青少年目光，家長拒絕孩子參加所有活動，只會讓孩子轉而私下參與，在缺乏安全意識下，傷害可能更直接，因此家長面臨孩子提出參加冒險遊戲要求時，請聽聽他的需求與想法，教導他如何參加活動，如何自我保護，才能讓孩子學會辨識危機與因應危險。

三、一旦知悉孩子施用吸毒要盡早處理：

許多家長在知道孩子吸毒後，擔心學校懲處，擔心其他親朋好友訕笑，擔心司法處置，幾乎都是先隱匿，要求孩子自我控制與約束，殊不知施用毒品一旦被發現都已經是接近成癮狀態，所以許多青少年吸毒被抓進法院後，要處理都相當不易，建議家長一旦覺察發現，要立即連結醫療院所，務必以醫療與心理治療配合行為治療，幫助孩子離開長期被傷害的命運。

兩性的危機

兩性傷害的危機事件年齡越來越小，國小男女生告白看似平常，也發生男生騷擾女生的性平事件，國中後超進度交往致使女生懷孕校園產子，高中男女朋友因分手上傳性愛影片，大學過度追求的情殺事件等，到底青少年情感課程誰來教導，方能預防悲劇與傷害，其實家長與學校都有責任。特別是家長，兩性交往從探索、告白、經營、互動、承諾，是一門學問，然家長常以學業優先為由，或想保護孩子，希望兩性交往越晚越好，讓孩子私下探索，感情不是可以被預先規劃的，須在孩子開始有人際互動時就需要與孩子討論，不讓孩子以為追求愛就會被傷害，也不讓孩子在被愛時有罪惡感，家長做法相當重要。

◆做法：

- 一、藉由童話故事與孩子談兩性互動與追求的過程，了解此為發展任務的一環。
- 二、當孩子有欣賞的異性或被其他異性追求時：不讓他有罪惡感或要求逕

行拒絕，而是與孩子談被追求的感受，與對感情的期待，如何接納或拒絕對方，接納後的互動與關係經營，都需家長參與及祝福。

三、對於陌生人的追求（網友），需要更多警覺與自我保護，不私下見面，不給私密照片，不以愛為藉口被勒索、被控制。

四、對孩子的情感交往，給予祝福，尊重接納，而非拒絕與過度保護。

同儕交友的危機

今年青少年妨害秩序案件大幅增加，究其因都是發生衝突，利用網路叫支援打群架模式，一群無知青少年，接到社群軟體通知，趕到事件現場，雖然沒有任何肢體暴力，僅是助勢，但都被移送妨害秩序罪，家長知悉後覺得奇怪，到底孩子是接到誰的通知？為何不分輕重前往？這些人到底目的是甚麼？深怕孩子因此真的在現場介入後被傷害，因為現場刀械、信號彈、辣椒水等攻擊武器，真的會嚇壞家長。其實這是新型態的幫派糾眾方式，利用該校某同學，介紹其他同學認識「大哥」，加入聊天群組，大哥的頭貼一定是刺青、黑衣服、平頭、金髮，看起來就是義氣和兄弟的結合，在群組招呼下，孩子被引進幫派，或其外圍組織，一旦出事群組會發出召集令俗稱「叫支援」，一般血氣方剛看中義氣的孩子，幾乎都會前往現場幫忙挺人場，不知道自己可能陷入一場亂鬥當中，莫名被砍或砍人，家長千萬不要小看幫派的組織和運作。

◆做法：

- 一、孩子網路交往務必留意陌生頭貼與訊息。
- 二、孩子曾經被霸凌或遭人際糾紛與不當對待時，經常會私下藉由有勢力的朋友來討公道，讓黑幫有機可趁，傷害孩子，因此當孩子面臨被霸凌與傷害時，家長一定要關注孩子心靈，告訴他有效的處理與因應策略，而不是「忍耐」、「不要理他」等看似充滿禪意，但無法平復孩子創傷的方式。
- 三、黑道的行為模式：用美麗的話術吸引孩子，以通訊軟體招募與進行活動，分享犯罪次文化例如：酒店、簽賭、球版、詐欺、毒品，讓青少年誤以為這些是酷炫的代表，從思想開始洗腦到行動被控制，價值觀扭曲以為自己未來屬於「江湖」。

親愛的家長，教養孩子真的非常不容易，每個階段都有難題與考驗，只有家長願意用心，關心瞭解，就能幫到孩子。青春期的時間雖然只有3-6年，最多10年，這段時間的轉變可能決定孩子未來一生，不同孩子教養策略不同，不同階段傷害也不同，家長保持彈性，尊重孩子給他空間，引導孩子思考自覺，陪伴他受傷再起，只要經過狂風暴雨洗鍊，再次回首，孩子將永遠感謝長的陪伴與疼愛，他將擁有健全的人格與勇氣！

遇到校園霸凌， 你可以這樣幫孩子

文/賴逸琳
興雅國中 輔導組長

在孩子的學校日，偶然看到教室後面貼著每個小朋友想對某某某說的一句話。那時特別注意到，很多同學都寫著某一位同學，覺得他人很好、很熱心、很喜歡跟他當朋友。

過沒多久，一次閒聊時和孩子聊到這位同學時，他說：「班上的同學現在都叫他要他不要跟這位同學玩，也會跟其他同學說，你跟他玩就不理你。」我問他：「為什麼他們要你不要跟他玩？」他說：「我也不知道，我覺得他也沒怎麼樣啊！我還是會去跟他講話。」

從小到大的經驗中，像這樣你跟誰玩，我們就不是朋友，似乎是常見的對話。事實上，在每個人的成長過程中，霸凌從來不缺席。霸凌時常以不同形式、不同輕重的程度出現在我們自身以及周遭。

少數的發起者、一些怕被邊緣化的依附者、還有一些事不關己的旁觀者，加上害怕而不敢聲張的被霸凌者，就促成了霸凌事件的一再發生。在校園環境中，通常有個對告密者不齒的氛圍，因此就算是想在這霸凌事件中做些什麼的依附者或旁觀者，也不敢多說些什麼。

因此，要能發現孩子被欺負並不是件容易的事。有時，要藉著敏銳的雙眼、敏感的心思，主動問問他們學校的情形、同學間的相處，注意他們每天的情緒、行為，或許也能發現些蛛絲馬跡。或者，也可以直接問問，你們班上有沒有同學欺負你？有沒有會欺負人的同學？若能認真的把孩子的困難當問題來討論、解決，他們比較願意找你幫忙。

父母要能讓孩子知道無論好事壞事都可以找你談談，塑造開放、用心傾聽、同理、不責怪、願意支持的氛圍，他們會試著跟你說說學校的事。

若在和孩子談話的過程發現孩子是被霸凌者，
可以藉由談話傳達一些訊息：

陪伴、支持與傾聽：說給我聽吧！

無論孩子跟你說了什麼，你最好的反應就是：「說給我聽吧！無論什麼事情，我

都願意陪在你身邊。」先聽聽孩子如何描述遭到霸凌的經過，先別問太多問題來引導孩子回答，才能了解孩子如何看待這事情、他的擔心、焦慮是什麼。

有小孩會說：「他都嘲笑我矮，我好想講些什麼，可是我真的很矮，這是無法改變的事實，我一點反駁的話都講不出來，我好希望我可以說些什麼來堵住他們的嘴，不要讓每個經過我身邊的人都一直叫我矮冬瓜，我不喜歡一直被叫矮冬瓜，這又不是我願意的，我也想長高一點啊！」

聽完孩子對事情的感覺、想法後，能更知道他所受到的衝擊是什麼，也比較知道如何和他討論有什麼可以做的。當孩子跟你說了之後，可以跟孩子說：「謝謝你願意告訴我，被叫矮冬瓜真的是很不舒服的感覺，我們一起來想想看可以怎麼做！」

向孩子保證有問題的人不是他：這不是你的錯

很多時候霸凌者會特別攻擊一些外表、行為、特質或想像中不一樣的人(例如比較陰柔的男生，感覺像想像中的同性戀)，霸凌的人無意間透漏的訊息會讓被虐者將問題內化，遭受霸凌的人會被迫相信，就是因為他有問題才會受到這樣的對待。或許高一點、瘦一點、胖一點、沒有雀斑、說話不會結結巴巴，就不會被嘲笑、不會常常被找麻煩了。

無論外表、行為、特質有什麼不一樣，都有被尊重的權利，就算孩子有些行為、言語會惹惱同學或成為同儕嘲弄的對象，也不該因此合理化霸凌者的行為。

千萬別說：「你不要...就不會...」、「如果你沒有...他們就不會...」、「你總是這樣，難怪沒人喜歡你」

可以說：「或許你個子沒有很高，可是這不是你的問題，他們不能因為這樣而嘲笑你、捉弄你，就是算長得很不一樣的人，都該有被尊重的權利。」

要讓孩子知道有錯的是霸凌者，絕對不應該因為你說了什麼，做了什麼，或因為你的外表、特質而遭受霸凌。

向學校反映霸凌事件：霸凌事件需要家長和學校一起合作

或許霸凌事件的處理不是很容易，但老師們必須知道孩子所遭受到的欺凌，還有霸凌事件對孩子的衝擊。也要留意校方沒有不當地逞罰霸凌者或姑息包庇，而是得到合理的管教。

孩子通常不會希望家長跟老師講，會很擔心老師介入後霸凌者的反應，是否會因為覺得自己不勇

敢、很孬只會「告老師」，而轉換霸凌的形式或有更強烈的霸凌行為。

對於孩子的擔心，可以讓孩子知道，家長會陪著孩子和學校一起討論適合的計畫，如何解決孩子不安全與害怕的感覺，並且避免再次受到霸凌、捍衛自己以及求助的方法。

教孩子應付的技巧：有些事是你可以做到的

讓孩子知道他不用自己面對這一切，幫孩子想一些方法，可以自信的站出來面對霸凌，避開危險。

若孩子遭受的是肢體霸凌，一定要告訴別人，校方需要好好的處理肢體暴力事件；若是在社區中，父母有責任確保孩子上下學的安全。面對肢體暴力，孩子要避免自行處理。

如果是在言語霸凌，倒是有些方式可以教導孩子。

通常霸凌的人想看到受暴者不安的反應，當他們看到對方哭、生氣、失控等反應就會覺得有趣、好玩，因此若以幽默、沉默不予理會，非攻擊的方式回應，對方會覺得無趣、得不到預期的反應，應該可以防止進一步的攻擊。

另外，也可以和孩子一同想方法，探索幾個可能的做法，討論利弊得失，用適合他能力的方式、自信地站出來面對霸凌事件，避開危險情境。

◆可採取的應對方式

當霸凌你的人走過來，立刻從容地走入人群，避免正面接觸：當有人在辱罵你，不予理會，假裝沒聽到；或者幽默的表現出不受影響的樣子、一笑置之：或是自信的面對自己被嘲笑的特質，勇敢地回應「我就是矮，那又怎麼樣！」

◆加入某個團體

陪孩子練習交朋友、以及一些加入團體的技巧、與人為善，能夠參與同學的團體活動較不會因為落單而成為被霸凌的對象。就算被欺負，在同學的支持陪伴下，也比較能調適以及找到因應的方法。

◆學習解決衝突的方法

衝突在人際間是無可避免的，有些人在衝突中非拚個高下、爭個你死我活；有些人遇到衝突就逃避閃躲。

若孩子在面對衝突時，大人可以藉此機會引導雙方分享感受、辨識自己的想法感覺、聆聽並尊重對方的想法，試著理解不同角度所看到的事情，嘗試分享期待的結果，協調出雙方都可接受的解決方法。

我們很難期待孩子在成長過程中都不會遇到人際衝突，但在面對衝突時，可以陪孩子把這次的衝突當作學習理解自己、尊重他人、練習解決衝突的機會。

在霸凌事件中，或許孩子不是霸凌者、不是被霸

凌者，但有可能是怕被邊緣化的依附者或是覺得事不關己的旁觀者。因此，要讓孩子知道，每一個人在防治校園霸凌上，一定都有可以幫上忙：

◆不要霸凌他人

在團體中發起霸凌的往往都是少數，當沒有怕被邊緣化的依附者或是事不關己的旁觀者時，發起者就無法得到期待的反應，霸凌事件就不會在被挑起。適時在面對朋友想找他人麻煩時，提醒他們這行為是不適當性；旁觀者可對被欺負的同學表達善意、幫助被霸凌的人，試著用希望別人對待你的方式對待別人，這麼做也許會讓你交到新朋友。

◆理解與尊重他人的感受

在帶人際團體時，常會帶個我說你畫的活動，先準備一張圖畫，找一位同學來描述，其他同學試著畫出他所描述的畫面。有趣的是，就算只是一個太陽，也因著每個人的想法、對太陽的認知不同，也有許多的呈現方式。

相同的，每個人對一件事情會有不同的感受，有些人所喜歡的可能是其他人所厭惡的。我們必須接受並且尊重這些差異，避免批判、排擠。

◆學會處理情緒

每個人都會有生氣、不開心的時候，有些人會將在家裡或在學校的怒氣出在同學身上，他們會找一個安全、不會反擊的目標發洩，而產生了霸凌行為。因此，認識自己的情緒，找到適合自己、應付憤怒情緒、能夠自我控制的方法，就越不會把氣出在他人身上，或成為霸凌他人的一環。

霸凌的循環是可以被打破的，學校、家庭環境中若能創造理解、接納、尊重的氛圍，孩子能用正向的自我對話來發展自信及自尊，明白每個人的特質、行為和差異，都是需要被尊重；在面對霸凌事件時，也較能看清事情的脈絡，把問題歸於有錯的一方，也較能為被霸凌者挺身而出，傳遞關懷的聲音，避免掉入霸凌的循環！

當孩子有聊到班上又有同學在說他們要我不和誰玩時，試著和他們分享霸凌的循環，以及該如何避免落入霸凌的循環中。要和人不一樣需要很大的勇氣，但創造接納不一樣的氛圍，會是件美好的事！

親愛寶貝過大招、 穩住情緒有絕招！

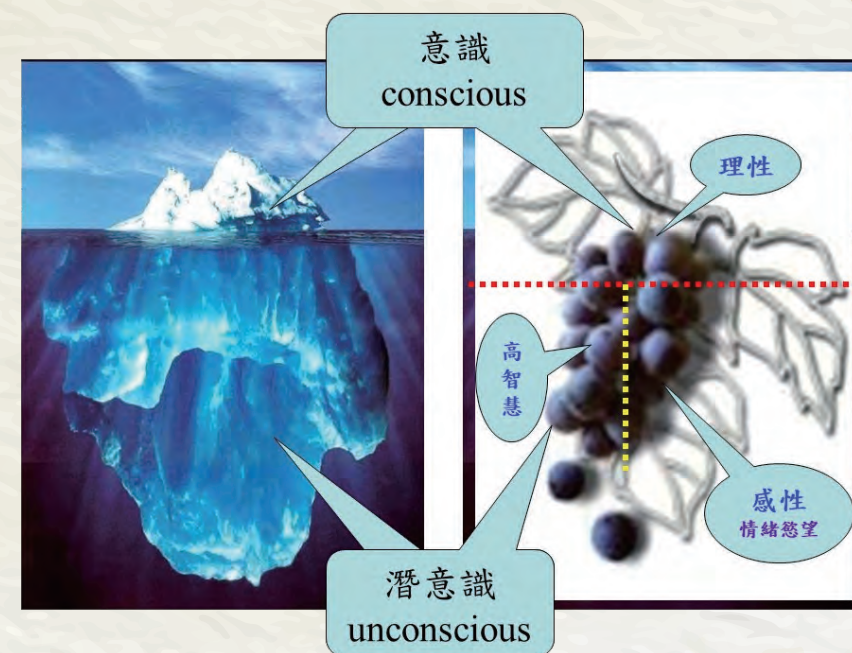
文/張艾如

心靈之美心理治療所院長
臨床心理師
前台北市臨床心理師公會理事
國際創傷與解離學會 (ISSTD) 前任委員
暨 台灣分會 (TSSTD) 創會人

「媽媽，人為什麼活著？」、「人從哪裡來？」、「人為什麼是人？」、「為什麼一定要做這個？」、「為什麼要學那個？」…你是不是已經發現家裡的寶貝常出現令人驚艷不已的行為表現？天賦異稟？還會語不驚人死不休地說出正確又嚇人的詞彙？然而，如此古靈精怪、聰明絕頂、貼心可愛的寶貝，卻可能不預期地鬧起牛脾氣，身為父母親的你我，是否可以穩下自己的情緒、招架得住考驗呢？讓我們從情緒能量調節（對內）、親子互動的藝術與技術（對外）二大層面談起吧。

葡萄理論

情緒的內涵和本質到底為何？為什麼人會有情緒？又可以如何穩下情緒？這個問題從我投注於研究與治療解離/多重人格二十年的經驗，因而發展出「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式【圖一】中可以一窺端倪。對比於心理學大師Freud「意識／潛意識」的「冰山理論」，「葡萄理論」意指人是由「多元意識組成一個我」的一串葡萄，成串中的每顆葡萄是思維／意識本體，形成每個人的「人格特質」，負責不同的想法、能力、情緒與慾望，但如果葡萄因為在風吹雨打中長大（亦即童年創傷），已然長得不紮實且鬆垮的小葡萄，便容易因刮一陣颱風後掉落，形成「多元意識組成的多個我」，於是便被改稱為「多重人格」。如圖所示，感性面的情緒就如同「腦筋急轉彎 Inside Out」電影，描述每個人內在都有「樂樂」、「怒怒」、「厭厭」、「驚驚（焦慮恐懼不安）」、「憂憂（悲傷挫折）」擬人化的不同情緒面向，是以能量的方式貯存累積，一旦滿載又被觸動，便會如火山爆發般，成為被看見外顯失控的情緒或行為！



【圖一】「葡萄理論」解離心理病理機制/身-心-靈能量平衡健康模式(張, 2009-2016)與Freud「冰山理論」對照圖

理性與感性間的能量平衡

「這個孩子怎麼脾氣這麼容易爆發？」、「我也快受不了，該怎麼辦？」…當寶貝出現哭鬧、蹣腳、掃落或摔捶物品、踢牆甩門、甚至更大孩子的自殘行為，沒錯！行為背後一定有其意義：寶貝的負向情緒能量裝滿了、溢出來了，不得已必須從看似失控的行為上釋放負向能量，才能暫時讓生命回歸平衡，從這個角度，我們可不可以先不急著生氣，反過來先同理「寶貝不知道承擔這股負向情緒能量多久了？一定很難受吧？哇，好心疼啊！」，如圖一所示，平時我們覺知為「自己」的外在意識，負責遵循社會行為規範「我應該…／我不應該…」、思考判斷、解決問題、與自制制車的「理性」，而潛意識「感性」的情緒與慾望則以能量本質累積運作，每個人本是隨著成長而於生活中學習理性與感性的平衡，猶如東方文化熟知的「太極圖」，所以情緒穩定的第一要點是不定期透過安全的媒介紓壓，煩／生氣等「強」的負向情緒需要釋放調節能量（主動調節，而非被動發洩／失控），由外在意識的理性學習無後遺症的方式平衡能量，因而得以取代失控的情緒或行為。父母親平時可以帶著寶貝一起打小地鼠機／玩具爵士鼓／太鼓／拳擊、或攀岩、彈跳床等，兼顧訓練手眼協調能力、手部肌肉運動、開心遊戲，又可以和寶貝一起達到同步調節負向情緒能量的實質效益；而憂鬱／焦慮不安／委屈／難過等「弱」的負向情緒則需要給予關愛眼神／擁抱／心疼的平衡能量，所以相對於「轉移注意力」的治標，理性與感性間能量的平衡，才是情緒平穩的治本之道。

無條件的接納與疼惜

平時情緒紓壓釋放愈頻繁愈多能量，被觸動失序的機會愈小；那麼遇到寶貝正在哭鬧的當下，又該如何因應？首先一定要有「凡事都有原因」、「情緒是能量，會滿載」的觀念，所以務必要先穩住自己被挑起的負向情緒能量，相信此時此刻自己正是無從取代被需要的VIP，可以給予鬧脾氣中寶貝足夠的時間與安全的空間，耐心、靜靜地陪在身邊，不必多說話，直接給予強烈的安全感與滿滿的愛，大人提供的穩定力量，將有助於順利調降「強」的負向情緒能量，隨之「弱」的負向情緒才得以外顯出來，此時寶貝便會轉為脆弱的哭泣，極需被緊緊擁入懷中，感受「沒事！我在這兒…惜惜捏！」被父母親捧在手心的溫暖，得以平息這一波情緒大浪。

尊重、信任、欣賞你的寶貝

自己的寶貝，需要父母親包容接納的愛，全然以寶貝的生命觀點陪伴他長大！所以對於剛練習走路的寶貝，突然在走到一半後倏地又趴在地上爬行，可以了然於胸「因為走累了呀，當然才會又回復爬行」；寶貝趴在家裡地板時（大人要勤拖地板）溫和笑問「你是企鵝喔？」；教導寶貝做一些新學習或份內該完成的事時，許多時候「只是還沒做」或「遇到困難」需要提醒或協助，此時一定要「相信」寶貝已然知道且會去嘗試與完成，鼓勵而非急於指責，更非便宜行事地幫他完成，才不會剝奪了寶貝學習的機會、打擊了信心，更壞了親子關係；當寶貝正在做某件事情時（如看卡通），不會粗魯地打斷、要求寶貝立刻停下來配合，而可以很「尊重」地交待「等等告一段落／廣告時，就要做…喔」，通常父母親便會發現其實寶貝是很可以商量的，只要同樣尊重他！另外，如果遇到寶貝瞬間焦心地急找某位家人，請先想辦法通話或視訊連絡以安住其心，請相信他不一定是亂鬧脾氣，而是涉及到收到其他時空出事的訊息，所以急於確認家人平安。

適時被動又幽默、提供順水推舟的機會教育

其實從寶貝1歲多開始會站會走，已經好奇接觸這個世界的刺激，就可以在安全的前提下，放手讓寶貝主動探索，父母親轉為被動的順勢機會教育，既輕鬆又不會限縮了寶貝的學習範圍；當寶貝拿起筷子，溫柔詢問「是要打鼓嗎？像這樣咚、咚、咚…要小心喲！」，適時回饋「打鼓打得好棒喲！」，同時邊示範動作，讓充滿好奇心、觀察學習力很強的寶貝可以被鼓勵而勇於嘗試，又懂得要注意安全；當寶貝站太靠近電視時，可以和他有默契地玩起「嗶、嗶、嗶…倒車、倒車…」或「1、2、3木頭人…」的親子遊戲，也可以善用寶貝的依附物／小被被，佐以「媽媽視角」加入在好玩的互動中，增添親子間的生活情趣；當寶貝專心一一翻出貯存櫃裡的東西時（排除易碎或危險用品）不急於打

斷他，可以讓他好好享受摸索中手眼協調或觸覺訓練，藉此體驗不同的五官覺，也可以同時示範／教導於最後「如何帶這些東西回它們的家」學習收拾，提供寶貝完整訓練獨立與自律的機會！

親子互動的藝術與技術

所以發現了嗎？與其傳統習慣對寶貝說「不要／不可以…」的否定詞，不如接納、欣賞和肯定，或改為既尊重又積極地給予「要不要…」的具體替代建議；教養上不再欺騙／呼攏（「你是撿回來的、不是爸媽親生的」）、或「你再不乖，警察／虎姑婆就會來把你抓走囉！」的不實威嚇，也不會輕易因大人自己的不穩定情緒而對寶貝刻意冷漠／忽略、或遷怒、或要寶貝選邊站、或反過來迫使寶貝早熟，這些點點滴滴都會在不知不覺中傷了寶貝的心、形成創傷，非常不捨。父母親可以練習觀察寶貝情緒或行為發生的頻率、持續時間、間距、程度等科學數據，以為進步或改變的依據，在「生、養、教、陪」的過程中，多傾聽、陪伴、溝通與交流（多中立客觀討論取代評價、樂於分享事情與心情）、鼓勵與肯定（「孩子，你可以的！」「你沒問題的！」「你做得好棒！」「我相信你…」「你還好嗎？」），以身教帶領寶貝慢慢學習覺察自己的情緒「接地氣」，回歸當個快樂又充滿愛的幸福孩子。

另外，還有一批愈來愈多的「靛藍小孩／新小孩」（我稱他們為「鶴立雞群」的「鶴」），一如「外國人」般在想法和行事風格都和一般人不同，特別容易因被誤解而形成情緒能量的累積，只要大人好好認識他們的特性、知道他們出現狀況絕非蓄意的，然後耐心地教他們「適應」這個環境，相信父母親就可以扮演好「伯樂」的角色，跟著寶貝增長EQ，從身教中陪伴寶貝渡過情緒風浪、平安成長、展翅高飛！

補充資料

- 張艾如（2012）。生命的訪客【葡萄理論】（第四講）。國立空中大學進修推廣學院101學年度第二學期「生涯規劃」教學節目第四講專訪，「華視教育文化頻道」播出101/03/06。
(<http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112732>)
- 張艾如（2015）。打開心靈的那扇窗—從【葡萄理論】身-心-靈健康模式談理性意識與感性情緒能量平衡的智慧。新北市教育局103學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究「優良實踐案例成果專輯」，2-7。
- 張艾如（2015）。蛻變與成長—從迎接靛藍、新小孩看台灣教育的現況與願景。中華身心靈促進會—覺行生命教育基金會「覺行」季刊第35期，100-109。
- 張艾如（2015）。寶貝·你的腦袋到底在想什麼啊？台北市台北兒童福利中心104年度年刊，40-43。
- 張艾如（2020）。迎向鶴立雞群的多元世代。泰山文化基金會—「泰山真愛家庭」季刊第97期，2-5。

成為孩子的情緒榜樣， 別讓失控的情緒 成為家庭的傷害

文/黃雅琪
諮商心理師

每當新聞上出現一些讓人震驚的傷人事件或家庭悲劇時，許多民眾對於所謂加害者的直覺揣測不外乎精神疾病、人格或家庭教養問題等，然而從這些加害者身邊的人描述中，我們卻常常聽到他們表示意外，例如他看起來不像壞人啊、感覺也客客氣氣蠻有禮貌的、話不太多蠻內向的…。事實上，罹患精神疾病者傷人的機率，其實遠低於一般人一時情緒衝動犯下傷人或自傷錯誤的狀況，也就是說情緒的失控在生活中不但更常出現，而且也是導致許多遺憾的原因之一，但也正因情緒在每個人每一天的生活裡都存在，反而容易讓人忽略情緒對一個人的重要性！

你可能覺得忍一下就過去了，但心裡累積越來越多不滿和傷痕；你可能習慣忽略情緒，認為陷在情緒裡是一件浪費時間的事情，時間久了卻發現連感覺快樂的能力都不見了；或你可能覺得發洩一下就沒事了，但可能一點一滴正在傷害你的人際關係…就像火山，許多事情累積到某個難以承受的程度時，在爆發的那一刻即便想控制好都無能為力，所以情緒這件事雖然日常，但對一個人的生活品質、人際關係、親密關係、工作表現、甚至自我評價等，無一不是有深遠的影響。

慶幸的是，透過這樣的新聞事件和探討，意外地讓不少家長意識到情緒的重要性，進而尋求專業諮詢，想知道孩子感覺很叛逆、脾氣很大、不聽話、表現的暴力、甚至於過度內向、不會交朋友等等狀況是不是需要想辦法改善？那麼在引導孩子建立正向的人生之前，你可以先思考幾個問題：

情緒是什麼？

情緒是指一個人經內在或外在刺激而產生的生理或心理上的情感反應，是一種主觀的知覺感受，對人來說情緒必然存在，也有其功能，例如吃到好吃的食物感覺愉悅，遇到危險的狀況會感到緊張、害怕，所

以情緒有助於讓人了解並表達自己的需要，例如我喜歡甜的，不喜歡酸的；也有提醒和警示的功能，例如遇到危險肌肉緊繃、呼吸加快，都是大腦感受到威脅而讓自己處於備戰狀態，試圖保護自己的反應。雖然多數人對客觀事件的反應差不多，但仍有個別差異，例如吃甜食對有些人來說感覺滿足幸福，但對減肥的人來說可能覺得愧疚或不安。

怎麼避免壞情緒？

這其實是一個陷阱題，如果你了解情緒的必然存在及功能，就會知道它是一種反應，情緒並沒有好或不好，而是一種主觀的認知和反應，當我們感受到情緒的「困擾」，往往是不當表達情緒的方式造成的，例如當你因為某件事感到受傷，說出來溝通有助於他人了解你，知道你期待怎樣的對待，但如果因為感覺受傷就用咆嘯、冷戰等方式處理，反而讓事情變得更糟。

孩子不聽話打罵最有效？

和小朋友相處過的人都知道很多時候他們並不是那麼容易溝通或願意配合，甚至餓了、累了也可能因為不知道怎麼表達而亂發脾氣，當大人們試圖快速控制這種狀態時，好像打、罵、威脅來的有用許多，尤其我們這一代很多人都是這樣長大的，還不是好好的？當然打罵感覺效果最快，人們在面對危險或威脅時，尤其是那麼小的孩子仍然非常需要你、知道自己打不過你也靠不了自己，要是你會不會為了生存或為了繼續被愛而妥協？但表面妥協了之後呢？有些人累積了無助、不安，長大後可能在人際關係或感情上不斷壓抑、討好；有些人累積了許多不平、怨懟，長大後發展出要不被欺壓就得先發制人、讓別人怕才能當老大的等價值觀。現在的孩子處在大量媒體訊息無法被良好控管、各式平台也容易接觸各式各樣的人的時代，這些壓抑累積的情緒會用甚麼方式去發洩或滿足，會被怎樣的有心人利用，很多時候是我們很難預防的。有健康的情緒自然有健康的人際、健康的自信，這樣的孩子才能發展出珍惜自己的能力。

一直順著孩子的情緒不就被他們情緒勒索了？

如果你接納每個人都會有情緒，也尊重自己的情緒需求，你就會發現很多衝突不是來自於問題無法解決，而是來自於你的情緒和需求沒有被理解、重視，如果對方願意試著理解你、體諒你，往往自己的感受就會覺得好過很多，才有能力一起理性討論如何解決問題、甚至發現問題不再是問題了！所

以理解孩子的情緒、尊重孩子的感覺，並不代表你答應了他不合理的要求，尤其孩子的大腦不像大人發展的比較成熟，控制情緒本來就是更困難的事，更需要給他們一點時間練習緩和自己的情緒，並引導他們用適當的方式表達，而學習接受「要求被拒絕」的失落也是一個非常珍貴的經驗。所以你可以回應的是：「我知道你很想繼續玩，現在要回家了不能繼續玩會讓你覺得很失望，你想要我抱抱你再回家嗎？」孩子感覺被理解、被接納，無形中也學習到：我可以透過一些方式讓自己感覺好過一些。

小朋友還聽不懂要教嗎？

情緒是一種很特別的存在，它不需要靠語言、認知就能傳遞，並且儲存在我們的記憶裡，在潛意識中影響我們的每一個決定。在發展心理學中每個階段都有每個階段重要的發展任務，人類初生的早期階段如何被對待也會影響一個人對人、自己和世界的理解。例如一個需求被細心照顧的孩子會對人較信任、感覺安全、對自己的觀感較好，相反的長期需要被忽略的孩子或處在粗暴、辱罵環境下長大的孩子，他們渴望愛卻不相信自己值得被愛，許多人長大經歷許多坑坑巴巴的感情後，聽了好多次朋友說要愛自己，卻打從心裡不知道那是甚麼，所以對於還無法言語溝通的孩子，你的細心觀察、了解他的需求並協助他，就是建立他安全感的重要方式，情緒不是用教的，而是試著理解並適當回應，當孩子不需要用激烈的方式表達自己的需要，自然情緒就能穩定並用適當的方式表達。

當孩子「歡」的時候可以怎麼做？

有了以上概念後，要怎麼應用在孩子的情緒教育上？

一、先處理情緒再處理事情

孩子大腦還在發育階段，除了不太知道怎麼表達外，相對比較無法控制自己的反應。例如我們常在賣場看見孩子想要買某個東西而大哭大鬧，與家長對峙不下，如果大人用解決困擾的角度出發，接下來可能的做法是告訴他為什麼不能買、直接把孩子拉走、叫孩子不准哭…但這些反應孩子往往都聽不進去，這時不妨試試看先處理孩子的情緒。

二、覺察與同理

孩子「歡」的行為是一種面對情緒的反應，他不知道怎麼好好告訴你：我真的很想擁有它，如果沒有我會覺得好失望。所以處理情緒的第一步就是試著同理孩子，並幫他把說

不出來的話表達出來，例如：「你真的很想要這個，可是我們說好今天不能買讓你覺得很失望對不對？」當大人幫他說出他的感覺，他就不需要用很激烈的方式表達，也慢慢認識自己的情緒，學習如何說出來。

所以對大人來說，用同理的角度去理解孩子，是很重要的第一步，許多家長在學習情緒教育的過程中發現準確回應孩子的情緒

比想像中難，那表示也許你自己也一直沒有好好重視自己的情緒，你可能只會想到快樂、難過、生氣等等，但對於失望、遺憾、不安、困惑等細微情緒較少覺察，想想是不是自己也常不太知道為什麼自己會感到煩躁或不快樂？那麼請你開始學習常常問自己為什麼對一件事會有情緒？

三、接納情緒

理解孩子的需要，同理他的感受並不等於同情或認同他的要求，而只是接納孩子對於某件事有他主觀的感受，而大人的接納本身對於孩子的情緒發展和自信發展是重要的。情緒具有主觀性，也就是說每個人的經驗或需求造就彼此對一件事有不同的感覺，沒有標準答案，對孩子來說否定他真實的情緒等於告訴他：你的感覺是錯的！或者你的感覺不重要！長久下來孩子對自己感到困惑，而對自己的意見沒有自信，覺得自己是不重要的，所以接納孩子可以有情緒等於讓他知道，你的感覺應該被尊重，而這不會影響到我對你的愛。

四、給予緩衝時間空間

對大人來說有時有控制自己的情緒都不容易了，更何況大腦還沒發展成熟的孩子，所以允許他有時間、空間抒發自己的情緒，如果是在擔心打擾別人的場合可以先試著帶離現場，陪伴孩子等到情緒過去，或當孩子還小有時累了就固執吵鬧，帶離現場也可以幫助他轉移注意力，讓情緒過去。花一點時間陪伴孩子度過情緒，會是教養一個情緒穩定孩子很值得的投資的事喔！

如何帶孩子玩運筆—— 談幼兒握筆與運筆操作

文/張馨文
職能治療師

要上小學了，許多家長會詢問，要不要買握筆器、要不要上正音班？

幼兒園的孩子，要不要拿筆？怎麼拿筆？拿筆做甚麼？

近年來，可以看到有越來越多不同樣式的握筆器、運筆遊戲，但哪些是幼兒適合、有興趣的遊戲，多半會讓老師、家長一試再試，而拿筆、握筆、運筆動作對於幼兒也是一個挑戰。

對於尚未進入正式寫字的幼兒園生活來說，運筆、畫畫，是溝通表達自我想法的一個管道，不但可以讓幼兒所想具象化為操作與圖畫，更可以讓幼兒展現自我想法，學習新知識，但如何握筆、用筆，也成為幼兒園階段的生活中，引導學習的一個議題。幼兒的學習活動，都是在日常生活中探索、經驗，逐步架構出想法，而對於拿筆的挑戰學習，可是從小就開始接觸，在日常生活中，要如何開始引導幼兒拿好、握好筆，還能隨心所欲表達圖畫？

在運筆、書寫的議題上，幼兒常見的問題，可見為握筆姿勢怪異（僵直、錯誤）、運筆筆觸過輕／重、筆畫無方向性／缺漏、無法具象化圖案等，要如何引導幼兒好好運筆，於親師之間，也會是一場拉鋸戰，但幼兒運筆的問題包羅萬象，握筆動作、慣用手、動作計畫、次序感、形狀知覺、動作運用都可能有影響運筆動作，更需要全面觀察幼兒狀況。我們先來看看幼兒的運筆發展，以及如何在日常活動中，淺移默化運筆操作動作吧！

孩子的運筆圖畫

學前幼兒在1.5～2歲之間，對於筆會有嘗試、探索動作出現，這時家長、老師可以看到孩子以不同方式，探索筆的使用，如揮一揮、敲一敲、畫一畫等，這時候的幼兒，會以不同的抓握方式，嘗試運用「筆」這個工具。在隨著年齡、經驗增加，2～3歲的幼兒，會開始有塗鴉動作出現，這時候的運筆，會有些微拇指、食指前方握筆動作出現，但多半以手臂揮動方式大幅度移動。

在3～6歲中，幼兒會跟隨著動作協調狀況、慣用手的發展、生活的經驗、符號的知覺，快速累積運筆的動作出現。

階段	塗鴉線條	動作表現
幼幼班	塗鴉為主要的方式，會有抽象化象徵圖案出現，如撇、大小不同螺旋塗鴉代表不同意義。	通常會有一隻主要操作手。
小班	開始有不同方向線條，會有出現人臉線條，如蝌蚪人的方式，但完整部件位置仍不足。	可有使用不同筆做操作出現，如蠟筆、色筆等。操作手較為穩定出現。
中班	對於畫畫的圖案，可有明顯的部件與區段，並可有多個背景出現，如人物身體、草地、太陽、花等具象圖案線索，也有一些模仿符號出現，但辨識度不足。	具象化圖案較為穩定出現，可使用較穩定姿勢與固定慣用手握筆動作。
大班	於畫畫圖案上，可有明顯的細節出現，並可搭配圖畫情境，如料理圖中的鍋鏟、衣服上的配件等。於符號上，可有斜向線條與簡單符號出現，如阿拉伯數字。	圖畫細節與情境較明顯出現，可有故事情節。圖畫中可有些許常見符號，如自己名字、座號等。

以下是各階段幼兒常見的運筆動作：

何時可以開始運筆？

對於幼兒來說，當開始有嘗試拿筆的動作後，在操作筆、運筆的技巧上，幼兒開始會有模仿、創造線條圖案的動作出現。根據相關研究顯示，在操作運筆前，幼兒需有的幾項前備技巧如下：（1）上臂的支持度；（2）手腕與手部的發展；（3）視覺控制；（4）雙側協調動作；（5）空間分析知覺（spatial analysis）；（6）動作運動覺（kinesthesia），以及仿畫幾何圖畫的能力，而這些技巧的發展，正是作為幼兒園階段，引導幼兒進入運筆的基礎。

在幼兒園階段，2.5～3.5歲的幼兒，可有直線、橫線、圓形線條圖案出現；3.5～4.5歲的幼兒，可以看到交錯的十字、斜直線出現；5～6歲的幼兒，可以有方形、三角形圖案、交錯的斜線出現。隨著年齡發展增加，不同的線條、圖案這些都可以讓幼兒運用於圖畫中。

年齡	圖案
2.5～3.5歲	直線、橫線、圓形線條(— ○)
3.5～4.5歲	交錯的十字、斜直線(+ / \)
5～6歲	方形、三角形圖案、交錯斜線(□ △ X)

適當的運筆姿勢與素材選擇

學前幼兒對於操作「筆」的工具，多半以粗筆、止滑、三角筆、短筆為主要素材，可利於幼兒學習握筆動作與控制，而拿筆、抓握筆的動作則是在一次次經驗中發展調整。

在一歲半到兩歲半之間的幼兒，多半會以整隻手掌一起抓握住筆身，同時抬起手肘方式，在拇指側或小指側位置靠近紙面嘗試塗鴉。而到了三到四歲之間的幼兒，開始會發展出以拇指側手指抓握的操作姿勢，後續五到六歲的幼兒，在發展與技巧增加後，多半可以有常規的握筆姿勢出現。

對於抓握「筆」的姿勢，幼兒成熟的握筆姿勢，包含了動態三指抓握、側邊三指抓握、動態四指抓握、側邊四指抓握。目前依相關研究，在6.5～7歲的幼兒中，約95%可有成熟握筆姿勢出現。而其中，在國外（美國）的研究中，動態三指抓握約有7成比例、側邊三指抓握約2成比例；台灣的研究中，動態三指抓握與側邊三指抓握各約有4～5成比例。

成熟握筆姿勢	
動態三指抓握	拇指/食指/中指抓握固定，筆桿依靠於虎口位置
側邊三指抓握	拇指/食指/中指抓握固定，筆桿側夾於虎口中
動態四指抓握	拇指/食指/中指/小指抓握固定，筆桿依靠於虎口位置
側邊四指抓握	拇指/食指/中指/小指抓握固定，筆桿側夾於虎口中

如何在生活中練習運筆？

在生活中，有許多的運筆遊戲，可以帶領幼兒一起參與，就日常生活中，現有物品或材料，一起和幼兒玩玩看，而對練習遊戲來說，重要的是「幼兒有主動思考計畫參與，穩定練習動作」。

以下提供一些不同的運筆遊戲，家長或老師可以搭配幼兒目前的發展年紀、興趣，以及居家或教室中，容易取得的材料或器具，依照幼兒的各項能力，逐步增加於生活中練習。

一、手臂、手腕協調與運用遊戲：

（1）端物遊戲：可在居家活動中，讓幼兒擔任小幫手，增加幼兒協助端取、抱起物品等攜物活動，如桌椅歸位、端餐碗、提取自己的小包包、水壺倒水等。

（2）陀螺遊戲：以手指旋轉陀螺轉動，增加手指相對動作，可多個陀螺一起動作，增加同儕互動。

(3) 黏土搓揉：以黏土和麵糰皆可以，搭配不同造型的黏土工具，如塑膠雕刻刀、黏土壓模、擀麵棍等，練習壓平、搓圓／長條、切割正方形／圓形幾何圖案、壓模拼貼造型等。

(4) 手指謠：搭配不同兒歌，可練習不同造型比劃，如數字二的兔子、數字七的手槍、各式不同的愛心小手勢等

(5) 手指蓋印：可以2～3種顏色印泥，以十隻手指輪流蓋印，練習單一手手指壓印動作，亦可搭配圖畫作連環蓋印，如毛毛蟲造型、葡萄造型等。

(6) 垂直面塗鴉：可於垂直牆面，以大張報紙或白報紙貼於上方，練習於垂直牆面上塗鴉、畫畫，亦可以掛於牆上之白板操作，練習手臂抬高、手腕伸直動作。

二、握筆練習

(1) 圖釘戳畫：可以準備不要的巧拼墊，墊於固定紙張的下方，操作時，搭配方帽圖釘或斷水的粗原子筆，在紙張的圖案上，練習依線條戳出一個個洞來，透過光影，可以讓幼兒觀察有甚麼不一樣的圖案出現。

(2) 縫工：搭配以圖畫紙或卡紙完成的圖釘戳畫，可以小黑夾或塑膠毛線針，在穿入毛線後，以一上一下的方式，縫出圖案造型。

(3) 短蠟筆：使用1/2長度的短蠟筆，搭配塗色、拓印方式造型圖片，練習前三指抓握動作，並可搭配多種不同的顏色，增加色彩。

(4) 豆子拼貼畫：可以雙面膠帶方式，練習以不同種類豆子，拼貼不同造型圖案或色塊，如黃豆、綠豆、紅豆、黑豆，亦可以造型義大利麵操作，增加不同形狀。

三、畫畫與運筆遊戲

(1) 數字連連看：可以從少量的數字開始，練習依數字順序走到終點。

(2) 各式迷宮：可從簡單到複雜的迷宮，練習幼兒找尋終點與主題背景。

(3) 仿畫圖案對應：可搭配九宮格或棋盤方式，練習排列對應圖型，增加空間位置對應，如黏線板。

(4) 畫畫：可以仿畫方式，啟動幼兒對於畫畫之概念，亦可搭配圖畫心得分享，增加圖案表達。

四、線條符號遊戲

(1) 月曆描畫星期：可以搭配每日的星期與日期，練習今天的日曆與描畫符號。

(2) 阿拉伯數字：可以今天的日期開始，練習仿畫類似的數字符號。

運筆、畫畫是學前幼兒的日常活動經驗，也是幼兒在入小學後的書寫基礎。拿好、握好筆，順暢運筆表達自我的想法、思考，更是幼兒學習進一步符號文字的延伸。居家日常的操作遊戲，讓幼兒有穩定可使用的運筆基礎，學習後續的文字與符號。

於居家玩運筆時，除了握筆、運筆動作、技巧，更要注意幼兒其他能力的發展，如視知覺區辨、形狀符號的知覺、具象化概念、手指動作協調、注意力等，若有疑問或需要，歡迎徵詢職能治療師，提供近一步諮詢與評估。

融合教育下 家長和教師 如何幫助孩子參與班級活動

文/陳怡蓁
巡迴輔導教師

學前教育的目的是為了把握人類大腦發展在6歲以前是最快速發展的黃金時期，當孩子去醫院做評估之後，確定有發展遲緩的診斷，或是符合領取身心障礙證明的資格，代表孩子在學習、在適應和他人互動的過程中，有不同程度需要他人協助的地方。

不過大多數的家長都會擔心一旦告訴老師孩子去評估且有確診，孩子有可能會被貼標籤，因此選擇先不主動告訴老師，看情況再說。剛入學老師和孩子們彼此都在認識階段，老師也許一開始還不會關注到孩子的特殊需求，也有可能孩子的能力表現和同年齡孩子的表現落差很大，老師已經注意到了。多數老師會再多觀察孩子在各個層面的表現，幾週的時間以後，老師能更明確的釐清

孩子的狀況可能不是適應問題，有可能是能力發展比同年齡同儕還要慢，才會經常需要老師的協助。雖然老師觀察到孩子的學習表現、行為表現跟同年齡同儕有差異，卻因為不瞭解孩子的身心特質與特殊需求，有可能誤解孩子是故意的，影響到對孩子進一步的瞭解與幫助。

請家長試著從「我的孩子需要什麼？」這個角度去看，孩子接受他人的幫忙就可以做得到，適應得更順利的結果來思考，讓老師早一點知道孩子的身心特質、特殊需求和如何做就可以幫助孩子學習和適應得更好，因為家長早一點告知以上的訊息，老師就可更快理解孩子，並且給予孩子所需要的幫助和指導。曾經去醫院完成評估的孩子，會有一份評估報告，醫師和治療師在評估後也會跟家長分享說明評估結果和平時可以做什么樣的活動，才能改善現況提升能力的發展。如果家長沒有盡早將已經知道的訊息跟老師溝通轉

達，老師無法快速找到適合幫助孩子的方法，花很多時間在摸索和嘗試，無法立即給孩子需要的幫助，孩子的進步就會更緩慢。所以親師溝通是否即時且順暢，關係到孩子能否如期進步與成長。

因為老師面對的是一個班級很多位孩子與很多位家長，每個孩子個別需要什麼樣的理解與指導，老師會盡量做到主動關注，不過由家長先主動溝通，讓老師對孩子有更即時且更深入的瞭解，對老師在指導孩子時的幫助會更多。

那家長和老師可以怎麼做，才能幫助孩子參與班級活動？以下一些方法和觀點供您參考

一、家長主動告知老師

1.孩子的身體生理的特殊需求，例如：疾病史、視覺聽覺觸覺等感官方面較為特別的表現。學習特別需要關注的需求，例如：容易分心、需要較久的時間完成一件事。生活方面需要留意的事項，例如：很挑食不吃什麼東西、過敏體質。

2.孩子昨天回家一直到今天進到教室這段時間裡，有沒有什麼特別的事件發生，有沒有什麼特別的行為表現，到學校時主動告訴老師，讓老師有心裡準備，今天孩子有可能情緒會比較差、心情比較低落、有沒有需要跟老師談一談特別事件發生的前因後果、有沒有需要和老師談一談讓情緒可以轉變等等。

3.孩子去上療育課程，家長主動向治療師詢問孩子今天做了哪些活動？表現如何？最近需要加強的目標行為是什麼？在家裡可以做什麼活動？在學校可以做什麼活動？將這些訊息寫下來，轉達給老師同步知道，老師才能夠隨時掌握到孩子

目前的學習進度，瞭解還有哪些能力孩子還需要繼續加強學習，知道做哪些活動就可以幫助孩子提升這些能力。

二、家長主動與老師溝通

1.孩子在校和同儕發生衝突事件時，請家長先保持冷靜和理性，對事不對人，溝通的目的是為了解決當前這個事件，主動跟老師和其他家長聯繫溝通，一起找出辦法幫助孩子們解決這次的衝突，衝突情形改善或者減少，以後孩子們可以互動得更好。

2.孩子在學習時的表現不如預期，與同齡同儕表現落差較大時，家長需要先瞭解老師會以大多數孩子的表現做為評斷的基礎，這並不代表老師正在對您的孩子貼標籤，老師只是在描述有觀察到這個情形，讓家長明確知道孩子和他人的表現有落差了，差異在哪裡，每隔一段時間主動關心孩子的學習情形，此時親師溝通著重在『要怎麼做，才能夠幫助我的孩子學習成長』。

3.老師和家長都會對孩子有各自的期待，當理念有落差或有不同觀點時，家長在教師有空的時間，主動與老師約時間溝通討論，不因為觀點的不同就先入為主的認為老師對孩子存有偏見。

三、家長與老師合作

家長將孩子在治療課學習的狀況、目前學哪些目標、治療師建議可以做什麼的目標活動等訊息告訴老師，老師觀察學校的空間、設備、環境等硬體設施，對照每天的作息活動表，在一週的某一天某一個時段，運用學校的某一個空間某一項設備，執行治療師建議的某一個特定的目標活動。

家長以老師分享的活動進行方式，在家中也同步陪伴孩子做相同活動
例如：

生活自理領域

孩子的咀嚼能力不好，需要加強咀嚼能力。

▪ 在學校

老師在每天三次用餐點的時間，執行『加強咀嚼』這個目標。

執行方式：指導孩子吃東西時，必須將口中的食物咀嚼5-10下再吞下去。比較大塊的太硬的食物才切成段，其他食物大小長短都不調整，跟大家一樣咬一咬才能吞下去。

▪ 在家裡

家長在每次用餐點時，也以老師的指導方式，陪伴孩子繼續執行『加強咀嚼』這個目標。

認知領域

孩子1~5數數會跳數，數完之後有幾個數量還沒辦法回答出來，要加強數概念的學習。

▪ 在學校

老師在每天三次用餐點的時間、在團討、學習區(角落學習)時間，執行『1~5數數，說出有幾個』這個目標。

執行方式：指導孩子點數水果/物品/圖案時，一邊點一邊唱數1—2—3—4—5再說出5。搭配數字卡同時教導數概念。

▪ 在家裡

家長在每次用餐點時、在孩子玩玩具的過程當中、閱讀繪本時，試著以老師的指導方式，陪伴孩子繼續執行『1~5數數，說出有幾個』這個目標。

語言領域

孩子不願意開口說話，都用手指比來比去，要加強開口表達的習慣和能力。

▪ 在學校

老師在每天各種不同的活動中、自我照顧活動中、互動過程中，不斷製造孩子開口說話的機會。

執行方式：指導孩子現在要說什麼話，才可以得到食物、得到玩具、得到幫忙，老師先說給孩子聽，再讓孩子跟著重覆一樣的話說一遍。

▪ 在家裡

家長在每次和孩子互動的過程中、每天各種不同的活動中、例行性的自理活動中，試著以老師的指導方式，陪伴孩子繼續執行『開口表達的習慣和能力』這個目標。

社會領域

孩子不順心、得不到想要的時候，就會動手打人，要教導以合適的方式表達。

▪ 在學校

老師在每天不同的活動中、自由活動中，觀察孩子們的互動方式，當孩子出現以不恰當的肢體動作，需要馬上制止，並且教導孩子們開口溝通表達『我還要玩、我不要吃了、我想要睡覺…』，說出自己的需求。

▪ 在家裡

家長在每次和孩子互動的過程中，試著以老師的指導方式，陪伴孩子繼續執行『以合適的方式表達』這個目標。

動作領域

孩子體力差，懶洋洋的，經常喊累，需要增加體力，多到戶外做運動。

▪ 在學校

老師每天安排至少30分鐘的戶外活動、體能課時間安排各種不同的體能活動，如：丟接球、跑步、柔軟操、幼兒瑜珈或律動等等。

▪ 在家裡

家長平常下課後帶孩子到公園去玩個30分鐘再回家。假日可選擇一天或兩天一夜的活動，安排去不同的地方參觀或是到山區海邊郊外旅遊。可『增進體力』又可體驗不同的生活經驗。

在溝通的過程，提醒家長：

- 1.先跟老師約定雙方都有空的時間，才可以有充裕的時間進行溝通討論。
- 2.雙方保持平穩的情緒，以描述的語句對話，避免使用帶有情緒化和批評的字詞。
- 3.就事論事，講清楚說明白，能夠多方求證事情發生真正的過程。
- 4.晤談的目的是以協助孩子學習成長為出發點，進行溝通討論。
- 5.使用電話、通訊軟體時，請留意聯絡時間，不宜太晚或太早，例如：半夜與清晨。討論時間的長短也請留意。
- 6.還可以利用書面的方式如：聯絡本做為親師溝通的管道之一。

最重要的是家長以健康的心態和接納的態度面對孩子使用特教資源，與教師建立信任關係，相信自己有能力可以學習並且學會如何幫助自己的孩子，孩子還有很多的潛能在親師生共同努力之下，可以共同譜出更多可能的火花。

面對新課綱， 國小孩子如何培養素養能力

文/賴榮興

國立東華大學附設實驗國民小學老師
107教育部師鐸獎、閱讀磐石獎、
教學卓越獎得主

身處資訊爆炸的時代，知識就像浩瀚的海洋，我們的教育方式和課程綱要必須要有所轉變。因應環境變革，台灣在2019年正式進入「十二年國民基本教育」的時代。學習，不再侷限於課本的知識，更重要的是擁有面對挑戰、解決問題的能力。十二年國教新課綱便以「核心素養」為主軸，培養孩子成為「終身學習者」，懂得運用「學習策略」，做自己學習的主人。

一、什麼是素養？

依據十二年國教新課綱（教育部，2019）的定義：「核心素養」是指一個人為了適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。核心素養強調學習與生活情境的結合，分為三大面向：自主行動、溝通互動、社會參與。

（一）自主行動：個人是學習的主體，學習者應選擇適當的學習方式，進行系統思考以解決問題，並具備創造力與行動力。

（二）溝通互動：學習者能廣泛且妥善運用各種工具，包括物質工具（如人造物、科技及資訊等）和社會文化工具（如語言、文字及符號等），與他人及環境能有良好且有效的互動，並具備藝術涵養與生活美感。

（三）社會參與：學習者處在彼此緊密連結的地球村，需要學習處理社會的多元性，以參與行動與他人或群體建立適切的合作模式與人際關係。

二、家長如何培養孩子的素養能力

（一）家長培養孩子素養能力的兩個面向

一是要培養孩子學習的「胃口」，也就是「喜歡學習」，提升「學習動機」；另一則是要幫助孩子具有學習的「本領」，也就是指導「如何學習」的「學習策略」，這就是在讓孩子成為終身學習者的「基本功」。

觸發「學習動機」的關鍵因素：有趣、有成就感、有未來性、是自主的、是挑戰的。大腦天生是愛學習的，人生來都有學習動機，關鍵在如何觸發、如何維持。動機是一種驅動力，當孩子覺得學習有趣、有意義、是自己要去的，就會不斷的去嘗試。「學習策略」是促使學習者

獲得和利用知識的方法，幫助學習者有效獲得、運作並統整訊息，最終目的是增進學習和記憶效果和問題解決能力。

（二）家長培養孩子素養能力的步驟

家長可以透過以下幾個步驟，培養孩子素養能力：（1）營造生活情境：帶著孩子有系統的觀察環境（2）營造問題意識：在觀察後發現生活中的問題（3）佈置學習任務：鼓勵孩子擬定學習目標，釐清想解決的問題（4）運用學習策略解決問題：確認可以使用的學習策略，並善用網路資源或影音平台，確認自己可以執行計畫的時間，並運用拍照、錄影、文字和圖形紀錄重點與學習過程。（5）省思與發現：藉由他人的回饋與建議，鼓勵孩子修正學習，遷移至下一次的學習規劃中。

（三）家長陪伴孩子以專題探究的方式學習

根據研究，專題探究效果對培養孩子的素養能力最佳。讓孩子能跨領域，整合所學，並運用於真實情境。找目標，追知識，而不是被知識追。在研讀資料與討論的過程中，建立好的學習態度和習慣、懂得學習策略、掌握深層思維技巧，便能幫助孩子學習。孩子有了目標，給他們方法，就會跑得很快，而且只要孩子學會學習，學科的成績也會變好。

三、素養學習結合專題探究學習方案

學習方案一：共讀與聊書結合閱讀策略

（一）學習策略：六何法策略。全家人一天撥出二十分鐘進行身教式閱讀，什麼事都不做，先沉浸在書中十五分鐘，可閱讀相同或不同的書，例如未來少年雜誌、國語日報等，再進行每人一分鐘的分享。家長可以運用六何法進行提問。六何法分別為何時（when），何地（where），何人（who），何事（what），為何（why），與如何（how），引導孩子從提問的過程中，理解監控自我的學習。

（二）學習歷程：全家人在共讀未來少年雜誌後，爸爸分享其中一篇主題：鳥為什麼會飛，分享後可以問主角是誰（who）主要生活的環境（where）什麼時候會飛行（when）飛行時可以做什麼事（what）為什麼身體結構可以飛行（why）鳥如何減輕身體的重量（how）。

（三）學習心得與省思：閱讀的篇章選擇因為是孩子決定的，所以孩子會具有較高的興趣，家長透過提問與孩子回答的歷程，深化學習內容。

學習方案二：從國語課文延伸結合閱讀策略

（一）學習策略：圖表組織法策略。國語課本中有許多篇章可以在生活中驗證，例如康軒版高年級「最好的味覺禮物」一課，可以教導孩子繪製製作果汁的步驟圖或天然果汁和化學飲料的維恩比較圖，幫助孩子釐清與整合重要概念。

（二）學習歷程：家長可以在看完課文後，帶著孩子走一趟大賣場和傳統市場。學習的步驟如下：營造生活情境（為什麼賣場中橘子汽水的果汁含量是0%？）→營造問題意識（觀察大賣場天然的果汁和化學果汁有什麼差別？）→佈置學習任務（如何在菜市場挑選水果？如何製作新鮮果汁？）→運用學習策略解決問題（了解調配美味果汁的黃金比例，運用數學比和比值計算果汁，製作果汁步驟圖及比較天然果汁和化學果汁差異的維恩圖）→省思與發現（天然的食物對身體最有益）。

（三）學習心得與省思：家長如果能在課後，多問孩子一個問題「今天學的東西，在你的生活中有什麼用途？」就能讓孩子的學習情況變好，因為覺得有用，就會願意去學，家長能做的，是塑造可親的環境，讓孩子不怕失敗，願意去試。



- 1 果汁含量只有0%？
- 2 運用圖表整理果汁比例

白雲和果 六四 14 楊俊豪

一、材料：蘋果、柳橙、奇異果、香蕉、鳳梨、草莓、奶泡、蜂蜜、水

二、器具：濾網、水果刀、果汁機、手套、量杯、22(大小)、磅秤、榨汁機

三、步驟：1. 把水果切片倒入果汁機(除了草莓)
2. 還沒打之前，把蜂蜜和水都加進去
3. 把果汁裝入杯子里
4. 切出一片草莓、鳳梨、蘋果裝飾
5. 可食用

四、比例：

	蜂蜜	水	蘋果	柳橙	奇異果	香蕉	鳳梨
小杯	20	315	10	24	18	12	10
大杯	50	515	70	120	90	20	40
成本價	40	30	50	20	50		

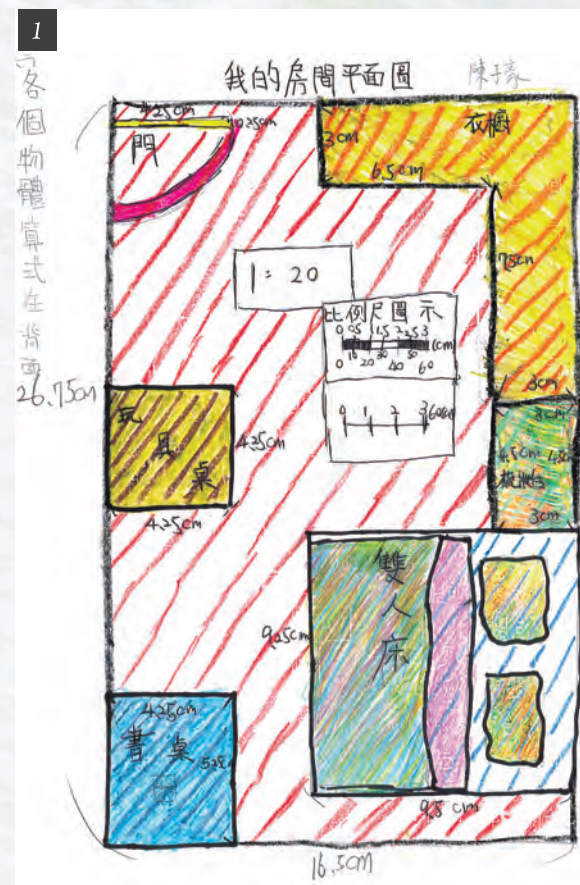
五、美觀：我們利用草莓、鳳梨、蘋果來裝飾杯口外，這樣就可以有一點點美感。

學習方案三：從數學課本延伸結合閱讀策略

（一）學習策略：連結策略是搭一道知識的橋，連結讀者已知與新知。將生活中的經驗與學習內容的連結，能讓讀者獲得與舊經驗相關、整合較好、較容易存取的背景知識與經驗。數學「我的房間平面設計圖」便是在運用已知的比例尺與平面設計圖概念，連結到自己的生活空間中。

（二）學習歷程：營造生活情境（我的房間多大？可以運用比例尺畫在一張紙上嗎？）→營造問題意識（如何測量房間的大小？如何在紙上畫出平面設計圖嗎？）→佈置學習任務（使用什麼工具測量房間大小？實際大小如何運用比例尺轉變成圖上大小？）→運用學習策略解決問題（親手繪製自己房間的平面設計圖）→省思與發現（對於建築設計師的工作有什麼看法？）

（三）學習心得與省思：透過數學「比例尺」單元，實際規劃平面設計圖，能夠連結數學課本上的方法，遷移到真實生活情境中，並能夠正確的畫出來。孩子在剛開始畫平面設計圖時，會找不到適合的工具做測量，家長可以帶領孩子討論可行的測量方式，另外，房間的大小不一定是規則的形狀，也可以簡化處理。



- 1 「我的房間」平面圖
- 2 說明每一個空間縮小的計算過程

數學探究3~我的平面設計圖

宇博的書房：

Q1. 宇博的書房長2.6公尺、寬2公尺，下圖是書房的平面設計圖。量量看，它是幾分幾的縮圖呢？

測量方法：捲尺

心得：這次的數學探究特別，不是做果汁，也不是做食物，而是算自己家的房子比例尺與坪數，雖然過程有點困難，但經過一次次的挑戰，還是可以克服，這次的探究作業讓我了解到如何算出房子面積，更讓我學會如何運用比例尺，我不但在這次的活動學到許多生活中應用的數學，更讓我成為一位小小工程師！

finsh! 完成

學習方案四：運用桌遊結合學科知識學習

（一）學習策略：連結策略，桌遊結合學科。

當知識的學習不再是單一可以從課堂上得來，更多元的學習方式開始被關注，其中「遊戲化」或是「桌遊」成為了最熱門的話題。體驗式學習和互動是遊戲的學習理論基礎。透過遊戲，孩子可以在快樂中進行學習，並在輕鬆的環境下和同伴互動和實踐來獲取知識，以及內省與整合分析的能力。

（二）學習歷程：桌遊可以結合許多學科，在國小學科：國語、數學、社會、自然、英語等都可以運用。常見的結合方式：使用空白名片卡製作桌遊卡牌

1.配對法：使用翻翻看方式，將兩組資料混合並翻面，兩人一組，哪一個人獲得最多組配對卡，便取得勝利。例如：泥菩薩過江、小和尚念經為一組，自身難保、有口無心為一組進行蓋牌配對。

2.抽鬼牌：是另一種延伸配對法的方式，加上一張鬼牌，牌卡拿在手上進行配對，以互相抽取的方式進行，最快出清手中卡牌且沒鬼牌者獲勝。

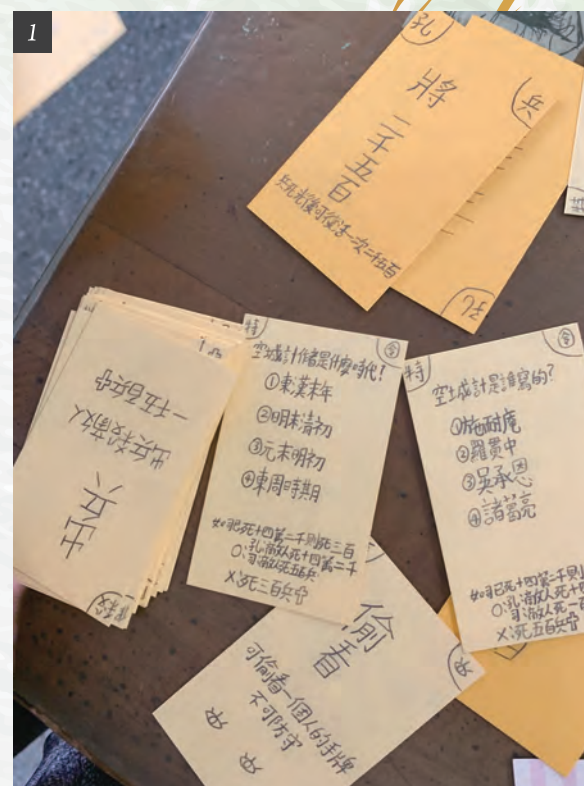
3.策略卡：以故事背景為主，例如空城計。設計相關的角色卡、戰略卡，進行相關的攻防戰。

4.搶道具：以卡牌為基準，搭配相關的搶道具遊戲，類似閃靈快手的玩法。例如：使用兩個顏色圍棋，如果主題的因數則搶紅色，如果是倍數則搶黃色。或是以英語練習方式，翻牌是什麼英文單字則搶什麼顏色。

5.拼圖卡：運用圖卡上的線進行拼圖，以地理科較為常見。

6.大富翁：以擲骰子方式跳格子，過程中以機會和命運卡增加或減少格子數，甚至暫停或增加權力的方式，最快到達終點者獲勝，以社會科或自然科運用較為常見。

（三）學習心得與省思：整體而言，孩子熱衷於投入桌遊融入課程的學習中，家人是互動遊戲的伙伴，甚至孩子未來可能成為一位遊戲開發家。在遊戲中，不知不覺熟記許多課程重點，比傳統的紙筆測驗更有趣，且更有創意。



1 趣味好玩的自製桌遊



2 試玩設計好的桌遊

四、結論

「如果你想造一艘船，不要光忙著催人採木、分配工作和發號施令，只要激發他們對大海的渴望」～小王子（The Little Prince）。

因此，在面對新課綱時，家長懂得運用培養孩子素養能力的步驟，讓孩子運用策略並且在生活中實踐。相信每個孩子，都能具有素養能力，都能成為學習的主人翁！更重要的事，家長們不要忘記，你也曾經是渴望大海的小王子。

中年級生的煩惱—— 「帥」的模樣

文/ 陳文德
資深教師/童書作者(阿德蝸)

從二年級開始，文祥的身體猶如吹氣球般的開始膨脹起來，終於在四年級的時候「稱霸」了全年級的男生，可惜，不愛運動的他身高卻沒像體重這樣「飆」上來，反而開始落後其他男同學。但文祥似乎不是很在意這件事，下課時依舊零食不離身，嘴巴沒停過，或許他真的很難抵擋「垃圾食物」的誘惑吧！

不過，今天一早到校的文祥卻讓人覺得很不對勁，雖然我的「星期一症候群」有時也會發作，但也不至於像他這樣懶洋洋到不跟班上同學互動。

「文祥，怎麼無精打采的？」

「不用你管。」

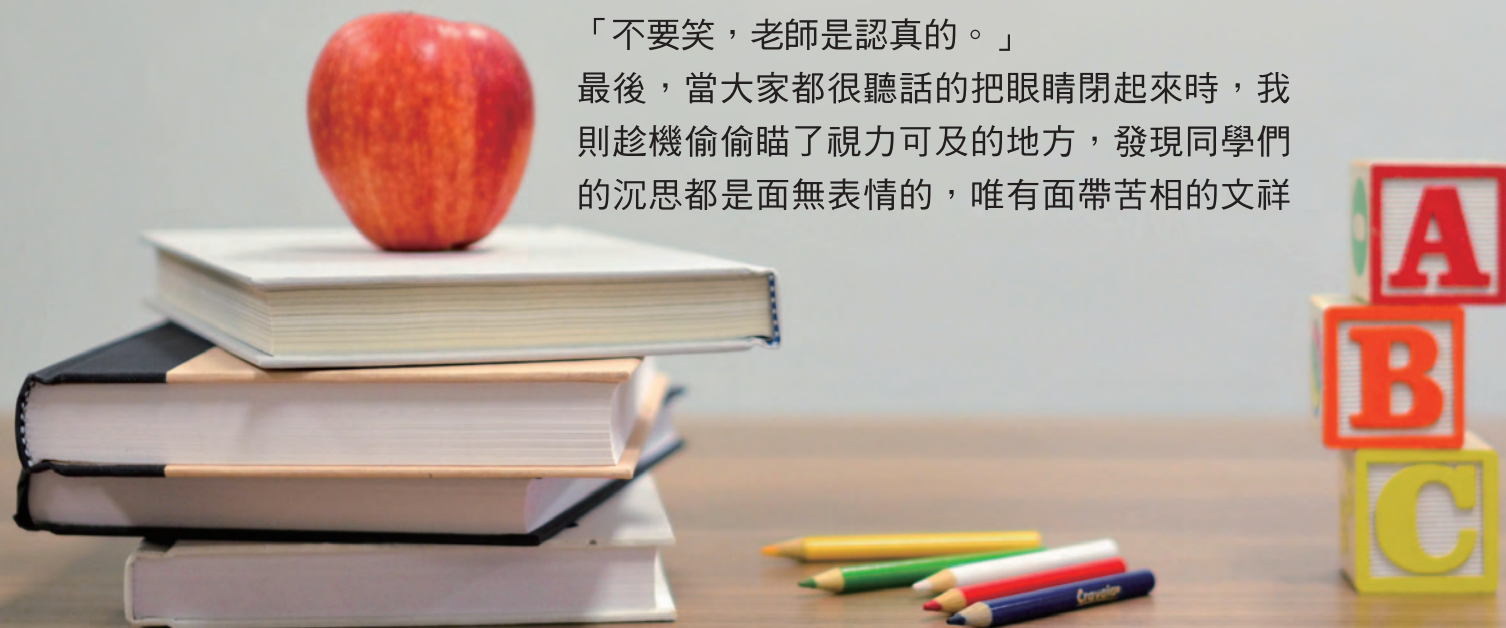
文祥情緒性的話，嚇了我一跳。不過，他似乎也被自己嚇到了，在用眼神看了我一下後，就直接趴在桌上。

沒多久，上課鐘響了，老師一進教室就告訴大家要「欣賞自己」，他說：「每個人天生就是不一樣，如果我們能誠實的面對自己，欣賞自己，你就會愛自己，就會快樂。現在大家閉起眼睛30秒，好好的想想你最欣賞你自己身體的哪的部位？為什麼？」

這時，班上有人還在底下竊竊的笑著。

「不要笑，老師是認真的。」

最後，當大家都很聽話的把眼睛閉起來時，我則趁機偷偷瞄了視力可及的地方，發現同學們的沉思都是面無表情的，唯有面帶苦相的文祥



和一臉笑嘻嘻的泓益例外。

「好，時間到，誰要先說。」

「我最欣賞我的腳，因為跑得快。」

率先「毛遂自薦」的阿憲說完後，同學都很認同的點點頭，接著又有幾個人跟著說：

「我最欣賞我的睫毛，因為很長很好看。」

「我最欣賞我的手指頭，因為彈鋼琴時很漂亮。」

「我全身上下都喜歡，因為全都跟別人不一樣，雖然個子矮，但是我很會跳。」

當泓益說完對自己的看法後，老師和班上同學不約而同的給他一個大大的掌聲鼓勵，在陸續都有同學自告奮勇的說出自己的看法後，原本該輪到老師做總結，但，米粉妹突然大聲指出：「老師，有人還沒說。」

「對，是文祥。」圓仔花隨即附和。

這時，文祥才心不甘情不願的站起身來，口氣不悅的說：「我長得胖，個子不高，樣子不好看，打球也不行，我…**我討厭我自己**。」

這次，文祥的情緒是完全的爆炸開來，他也沒等老師回應就直接坐下，我看著他帶著憤怒的落寞背影，感到有點心酸，而就在此刻，竟讓我撇見圓仔花和米粉妹正掩著嘴偷笑著。

這畫面，讓我在剎那間想到上星期五發生在教室裡的那一幕。

「米粉妹，你喜歡怎樣的男生？」

「帥的，那種又高又帥的男生我最喜歡了。」

「我也是耶！譬如說…那個六年級的籃球隊隊長。」

「對對對…」

由於米粉妹和圓仔花的嗓門都很大，對話內容班上同學想不聽都不行，尤其是兩人邊說還邊露出一副陶醉的模樣來，真是讓人雞皮疙瘩掉滿地。



「那你最不喜歡哪樣的男生？」

「不高又不帥那種的。」

「我也是耶！」

儘管這時米粉妹和圓仔花已主動把音量縮小，但對於已經豎起耳朵的男生來說，卻仍絲絲入耳，而他們二個不約而同把眼光飄向文祥的瞬間，也被許多同學看到。

「妳們怎麼可以只憑外表就來判定一個人的價值。」

儘管當下我出聲抗議這二個膚淺的女生，但她們還是一副無所謂的回應我說「我們也會看內在啊！只不過，在看內在前還是會先看一下外表而已。」

在這之前，文祥並不很在乎自己的身材，常樂天的笑著對大家說：「我媽說：『在夏天，我們家的人本來就會比較胖一點，等冬天一到，自然就會瘦下來，這就是所謂的『熱漲冷縮』。』」

文祥的話總是惹得同學哈哈大笑，但現在的他臉上盡是堆滿著不快樂和暴躁的情緒，儘管老師在他評論過自己的身材後，鼓勵他不要看輕自己，但這效果似乎不大，因為中午用餐時，他又咆嘯了幫忙打菜的同學。

「都跟你說我的飯要少一點，幹嘛還打這麼多給我？」

「你…你之前就是吃這麼多啊！」

「我不管，挖一半的飯回去。」

「這樣很沒衛生…」

文祥的咄咄逼人讓負責打菜的女生眼眶都紅了起來。

「文祥，不可以這樣。」

老師出聲制止了文祥，文祥才悻悻然的回去自己的座位上。



今天的午餐，文祥最喜歡的滷雞腿只啃了一半，飯更是吃沒幾口就不吃了，整個拿去廚餘桶到掉。

「阿布，今天的文祥好奇怪？是吃了炸藥嗎？」阿憲悄聲靠近我說。

「我懷疑他是不是被外星人抓去改造了腦袋？」泓益突然從我身後冒出，嚇了我一跳。

「別胡說，哪來的外星人？」

我雙手分別輕敲了阿憲和泓益的頭，要他們二個別在這時候還開這種玩笑。

「是文祥自己跟我說他要減肥的。」泓益摸著頭略帶委屈的說。

「減肥。」我忍不住的驚呼出來。

的確，少吃是可以減重沒錯，但，也不能讓自己搞成這個樣子，文祥的作法讓我有點擔心。

午休時間，文祥沒睡覺，他眼睛直盯著手中雜誌上的偶像明星，臉上不時出現既羨慕又苦惱的複雜表情來。

我巧步上前，輕問。

「文祥，你還好嗎？」

「沒什麼不好，也沒什麼好。」

這次，文祥沒有生氣，他身體只微動一下，眼睛卻始終沒離開雜誌上的偶像明星。的確，這男團裡的男生每個長得就像是童話故事裡的王子，難怪會讓他這麼嚮往。

「阿布，看到他們，我覺得自己活像是個小丑。」

隔了一會兒，文祥才再次開口。



「文祥，你怎麼會這樣想？你有你自己的特色，是世上獨一無二的，這雜誌上的偶像明星都有專人幫他們化妝、做造型，然後從一堆照片中挑出一張最好看的放上來，搞不好還修過圖，如果你看過他們本人沒化妝、沒弄造型的樣子，說不定還認不出來耶！」

「真的是這樣嗎？」

「真的。」

噹…噹…噹…噹…

這時，午休結束的鐘聲響起，我下意識的頭一抬，竟看到文祥媽媽已經站在教室外。原來，由於文祥的爆走，老師通知了他的家長。

「文祥，你怎麼了？」

文祥媽媽抱著文祥，輕摸著他的頭。

「媽，我是不是很胖？」

「胖？怎麼會呢？跟媽媽比起來，你還算是瘦的呢？」

「真的嗎？」

「真的。」

「那…我們胖的人，是不是看起來就像小丑？」

「小丑？你覺得媽媽是個小丑？」

文祥搖搖頭。這時，文祥媽媽注意到他手上的雜誌，說：「雜誌借我一下。」

在接過雜誌後，文祥媽媽快速的翻閱著。

「媽，你在找什麼？」

「等我找到你就知道了。」

「賓果，文祥你看看這個。」

「渡邊直美？」

「對，他是在台灣出生，現在在日本很紅的女藝人，她個子不高，身材胖胖的，看起來很普通的一個人，但你會覺得她像小丑嗎？」

「不…會…」

文祥媽媽溫柔的聲音和態度就像是輕拂過的春風，那麼的讓人舒服，終於讓文祥僵硬的臉放鬆下來。

「文祥，跟同學一起去玩吧！」

文祥媽媽指著一旁拿著籃球的大東，鼓勵他跟我們一起打球。

「籃球我又不喜歡。」

我聽出文祥話中的意思，但，為了鼓勵他，我手指著大東說：「你看過籃球場上的大東吧！他跟我跟很多人一樣，外表普普通通，但若仔細看大東打球，你就會發現，他那認真、拚勁的樣子充滿了『帥』的模樣」。

「帥？」「模樣？」

「是啊！這種『帥模樣』可是跟長相一點關係也沒有喔！昨天的體育課，大東不是一個『轉身上籃』的得分動作，贏得球場上每個人都幫他拍手、歡呼，那『模樣』真是『帥』斃了。」

我有點得意地看著文祥，但被稱讚的大東更是得意的笑了起來。

「我好像有點懂『長相普通，也可以有帥模樣』這件事。」

「既然懂了，那跟我們一起去打籃球如何？」

「我可以嗎？」

「沒問題的，況且若你真心要減重，多運動是有幫助的。還有啊！我覺得你真正該減的是那些垃圾食物，而不是營養午餐。」

「文祥，跟同學一起去吧！媽媽也想看到你的『帥模樣』。」

「嗯。」文祥用力的點點頭。

「那，我們走吧！」

文祥終於願意和我們一起打籃球。

怎知，一來到籃球場上課鐘聲卻響起了。

就在我露出無奈表情時，文祥卻反笑著說：「沒關係，我們下一節再來。」



認識兒童疏忽

文/ 鄧碧鳳

國立陽明大學附設醫院
新生兒加護病房主任

兒童虐待是一個全球性問題，造成兒童伴隨其一生的嚴重創傷。以犯罪行為而言，虐待的定義是實際行為，疏忽是不作為行為。虐待分為對身體（毆打、搖動、燒燙、餵食毒品和咬人）、性（父母或照顧者在必要護理之外的任何私人區域接觸都不合適）或心理。疏忽意味著監護人在應盡的照護上忽略因此造成潛在的傷害，疏忽範圍可能包括醫療保健、教育、監督、環境危害保護不足、身體需要和情感支持。

「養不教父之過，教不嚴師之惰；不打不成器」，這樣的觀念下疏忽或虐待的輕重程度就各自解釋，旁人自掃門前雪的態度就讓許多隱藏的事情自然發生。1979年瑞典是第一個修改法律保護兒童免受體罰的國家，1981年至1996年只有4例虐待兒童死亡的記錄（2002年《全國防止虐待兒童協會》報告）。同時期紐西蘭有240例虐待兒童死亡，英國則是每周一例。本國衛福部統計106年虐待兒童死亡4例，107年有15例，108年有23例，100年至108年通報案例節節上升（28955—73973）。其中疏忽案例是因認定能力不足被忽略，未能發揮整體社會提供兒童安全的成長環境。

什麼是兒童疏忽

每一個孩子出生之後都值得被保護、被愛、被照護。根據英國官方的統計，每10個孩子就有一個經歷被疏忽，因此特別需要醫護人員、社政人員了解疏忽的種類以及帶來的影響。疏忽是在生活上持續性的忽略，或是無法滿足一個孩子的基本需求。這是一個最常見的兒虐形式，不管是一個孩子被遺棄、沒有餵飽、或者是身體的髒污、沒有合適的衣物、遮蔽的空間、被強迫照顧或看管老幼重病、被監禁奴役，經歷的生活危機，都會造成他們未來在身心上、智能上面長期不良的烙印和影響。

疏忽的種類

父母或監護人對小朋友的支持系統疏忽可以包含四個種類：

- 1.生理上的疏忽：一個孩子的基本需求比如說食物、衣物、遮蔽的空間沒有辦法符合他們被好好照顧的需要，或者是提供足夠的安全感。
- 2.教育上的疏忽：無法提供適當的教育環境給這個孩子以滿足他在學習上的需求。
- 3.情感上的疏忽：孩子無法被教育培育，情緒上經歷成人的冷漠、被羞辱、被隔離，或者是經常處在一個驚嚇的狀態，在情感

上完全的被孤立狀態。

4.醫療需求的疏忽：無法提供孩子適切的醫療照護，比如牙齒的護理、初經的教導、按時預防針的提供以及身體健康上提供醫療介入檢查的需要。

疏忽的徵兆

疏忽就是不只是父母無法察覺到，甚至專業的人員、社政人員都可能疏忽一些徵兆。因此在判定的時候無法根據單一的症狀來確定孩子被疏忽。所以需要在臨床上或者是在實際觀察是否有大約兩個以上的徵兆，就可能是比較確切和嚴重的疏忽個案。

1.外表看起來不雅觀不衛生

孩子聞起來有怪味，好幾天沒有洗澡，看起來是飢餓的，或者是沒有足夠的衣服，沒有足夠的錢買食物，好幾天沒有去換衣服，或者是穿著不適當的衣服，太大或者是不夠保暖，如果是小嬰孩可能是沒有換尿布，或者是有嚴重的尿布疹。

2.身體健康或者是發育上的問題

小孩看起來可能很蒼白，關節可能不太靈活，或者是肌肉力量不夠，嚴重的蛀牙或者是口腔的不良衛生，忽略了預防針的時間，沒有服用正確的藥物，無法會談或是害怕與人互動，常常生病，有經常性的小意外，如跌倒，或者是缺乏看管監督，皮膚上面有破皮、紅疹、咬痕、疥瘡、新舊傷痕，經常生病重複感染，肚子腫脹或凹陷，看起來很疲倦，一些傷口沒有確切的被治療，體重不足，還有生長發育不良。

3.居住家庭的複雜的問題

家庭環境周圍不適合孩子的進出空間，缺乏保暖，常常一個人被留在家裡，甚至要照顧其他年長者、重病的家人。

4.行為上的異常或性情的改變

孩子變得很拗，具攻擊性，憂鬱，焦慮，咬指甲，飲食行為的改變，表現出一些上癮的行為，無法集中精神，無法專注在某一件時進行的活動，甚至常常沒有到學校上課，有自我傷害的行為出現，甚至有使用藥物或者是喝酒抽煙等。

以上所述的孩子可能他已經習慣在這樣的環境裡，他沒有能力也無法察覺這是不正常的被對待，所以他就無法訴說出來自己的遭遇和其他正常的孩子有什麼不一樣，他可能無法完全明白自己是被疏忽的。因此如果懷疑一個孩子有遭遇被疏忽，或者是需要詢問他們，可能就需要有經驗的專家來進行會談。

當我們發現一個孩子遭遇疏忽的時候該怎麼做呢？

孩子常常無法發現他這樣被對待是錯誤的，當他們知道的時候可能會責怪自己是不是自己做錯了什麼事情，以至於一直這樣被對待。所以在跟孩子會談的時候或進一步確認問題的時候，有幾件事情非常重要：

- 1.傾聽：安靜聽孩子要說什麼，不要試圖誘導或打斷孩子正要說的話。
- 2.安全感：幫助孩子了解告訴你是正確的事情。
- 3.不定罪：要告訴孩子這不是他的錯。
- 4.提供保護：告訴孩子你會很在意這樣的事情，也會幫助他。
- 5.不求證不質問：不要去對施暴者求證孩子說的事情，也不要面對面的去質問他的家人。
- 6.讓他放心：明確告訴孩子你接下來要做什麼，讓他安心放心，盡快的把孩子告訴你的事情向上呈報，尋求正確的管道來幫助孩子。

疏忽的影響

疏忽會改變孩子的一生，遭遇過疏忽的孩子在成長上會留下或長或短的後遺症。這些包括了影響大腦的發育、有危險行為或者是逃離家庭、藥癮、酗酒、犯法悖逆行為、複雜的行為關係、成人之後人際關係會出現問題，特別會繼續以同樣的模式對待他們的孩子，還有高比例的產生精神問題如憂鬱症。

容易遭遇疏忽的族群

- 1.任何孩子都有可能經歷被疏忽的痛苦。
- 2.早產兒、失能或是有肢體的障礙者。
- 3.有複雜的健康需求，醫療的問題需要者。
- 4.緊急尋求庇護的、或者需要緊急被安置的孩子。
- 5.家庭環境的問題：父母或照顧者的複雜人際關係問題。
- 6.大人使用藥物、酗酒、曾經也被施暴。
- 7.在學習上有障礙的、有精神疾病、比較貧窮或是低收入低社經地位的家庭。

當我們在安置孩子或提供孩子社會資源系統的時候，也要記得父母以及他的照顧者也需要被支持，解決家庭環境經濟的需求，社會資源的介入要足夠，這部分常常是被忽略的。因此孩子被處理或者是輔導之後又回到原生家庭，就會造成原生家庭重複事件的發生。

小草的故事

小草出生的當晚是凌晨三點，同時間同是28周的雙胞胎也出生了。人仰馬翻中發現小草的問題更為複雜，父母是愛滋患者沒有接受治療，在複雜隱匿的生活中沒有發現愛滋的產婦是容易早產的，所以在還來不及投藥的時候小草就

提早報到了。對醫護人員不只是要處理小草極度早產的問題，還有更複雜的投藥治療，歷經了一番努力小草終於可以回家了。

我們通報小草家裡的狀況不適合也無法滿足他照護的需求，通報的社政單位認為他沒有被遺棄，父母也沒有表明要棄養，所以小草被媽媽帶回家了。醫護人員擔心與小草下次見面會在急診室，只能佈下了密集的追蹤時間表，一週後要回來看生長發育的狀況。到了預約的時間小草沒有出現，因此衛生單位和警察就到家裡去拜訪，破門而入的時候發現母親已經被家暴逃家，爸爸吸毒躺在床上昏沉沉的，小草則是孤零零地躺在地上。

小草最後被適當的安置接受治療和照顧，再次見到小草的照片的時候他已經滿五歲，被國外一對愛心滿滿的父母領養，小草看起來非常的健康又快樂。

在臨床上常會遇到的是新生兒被疏忽，特別是母親有複雜的交往關係，可能有三四重的一個交往、多元家庭、複雜的藥物酒精同時的使用、抽煙、流浪、精神病憂鬱症等，這些都是容易被疏忽的新生兒寶寶高危險群。提早監測出孩子回家之後所面臨的危機、提早的預防、密集的追蹤是必要的。曾經一個母親在這樣的一個安排中不斷地被鼓勵，最後願意戒酒戒煙戒毒，預約時間每個禮拜看到寶寶的時候都是滿足的樣子，到最後就可以把追蹤時間改成一個月一次，甚至放心延長至下一次預防針的時間再會面。醫護人員比較可以直接看到孩子的真正需求，社政人員會常常以行政或法律的層面去限制這個孩子適切的需要，短視的理解認為沒有看到就認為這個事件不會發生，這是在行政官僚上很大的一個漏洞。兒虐容易辨識，疏忽就需要技巧經驗與細心的追蹤，祈禱這世界的每一個孩子平安健康長大。

2020年6月8日 世界衛生組織發佈有關兒童保護重要事實

每五位婦女中有一位、每十三位男性中有一位自述兒時受過性虐待。虐待兒童的後果是嚴重的，它將造成伴隨兒童一生的身心創傷，而對社會和職業產生的因果性效應最終可能使國家的經濟和社會發展速度減緩。防止虐待兒童，將之消滅於萌芽狀態是有可能的，這需要採取一項多部門方法。

有效的預防規劃可支持父母並傳授積極的育兒技能。持續關注受害兒童和家庭，可降低反復發生虐待行為的危險，並最大限度地減少不良後果。

參考文獻

- Radford 2011 Child abuse and neglect in the UK today. London. NSPCC.
- 全國法規資料庫: 兒童及少年福利與權益保障法: 第49條, 第50條, 第54條, 第54—1條, 第56條

109年 中心大事記 育幼家庭



：節慶活動 FESTIVAL ACTIVITIES

歲末圍爐

109年01月10日，育幼家庭於農曆年前辦理歲末圍爐活動，歡慶新年到來，席間大家互相拜年，主任也致贈紅包及頒發各項獎學金鼓勵優秀院生，並祝福院生們在新的一年里有更多的收穫及成長。



歡慶端午節活動

109年06月19日，粽葉飄香的端午佳節是院生衷心期待的日子，除了享用豐盛的美味佳餚及頒發各項獎助學金給學業優秀和生活表現優異的院生外，也為今年即將從學校畢業的9位院生送上祝福並贈送禮物，氣氛溫馨而熱鬧。



翠柏關懷活動

109年8月26日，院生至翠柏新村老人安養中心關懷長輩，先以一首歌曲「靜悄悄」開場，接著院生們協助長輩製作漂亮的紙花，陪伴長輩度過精彩的下午。



腳踏車出遊

109年8月28日，社工與實習生帶著院生們騎腳踏車從關渡到淡水，大家悠閒地邊唱歌邊享受河岸風光，抵達淡水老街後天氣漸轉陰雨，但孩子們的好心情並沒有受到影響，一路上說說笑笑地回到捷運站，結束一下午的美好時光。



中秋節團聚一烤肉

109年10月3日，辦理「中秋團聚烤肉活動」，工作人員準備滿滿的烤肉食材，讓院生們體驗過節氣氛，並度過一個美好的中秋佳節。



冒險體驗活動

109年10月31日、11月1日，法國歐尚青少年基金會提供院生運動方案，規畫2天1夜的冒險體驗活動，讓院生有機會自己製作弓箭參與定向訓練，並透過團隊合作完成任務，讓院生彼此間關係更加緊密也提升自信心。

1 2 | 3
4
5

- 1 歲末圍爐
- 2 歡慶端午活動
- 3 翠柏關懷活動
- 4 腳踏車出遊
- 5 中秋烤肉

： 外界邀約活動

EXTERNAL INVITATION

反毒桌遊活動

109年6月6日，紅絲帶基金會來中心宣導反毒，透過好玩的桌遊活動，讓院生學習及認識毒品種類、副作用，並告知毒品、愛滋病對身體的危害，過程中院生們除了認真學習新知，也積極參與玩搶答遊戲。最後講師分享自己戒毒重生的勵志故事，勉勵院生活出精采的自己，拒絕毒品危害。



端午嚙龍舟

109年6月25日，吸引力生活事業股份有限公司ATT 4 Recharge在端午節邀請院生參加「嚙龍舟大賽」，在溜冰場進行冰上龍舟比賽，這另類的端午嚙龍舟活動讓院生們體驗溜冰的樂趣，又過了一個有趣的端午節。

慈濟大回收

109年8月19日，暑假期間院生至慈濟八德環保教育站體驗回收活動，學習愛地球做環保的生活態度，經過慈濟志工的說明與介紹，讓院生們了解到如何將各類的可回收物進行分類，減少大地的垃圾並加以回收利用，還很有成就感呢！



親子路跑活動

109年8月22日，台北華南扶輪社邀請院生參加親子路跑活動，對於平時就有運動習慣的院生們來說，這次路跑的安排恰到好處，而且孩子們在活動身心後，還能在路跑園遊會挑選喜愛的餐點，一同開心野餐，度過充實快樂的一天。



VR旅遊體驗

109年8月28日，中視慈善愛心基金會邀請院生至時刻旅行樂園參與VR（虛擬實境）體驗活動，在介紹VR原理並享用美味餐點後，展開了滑翔翼、鬼屋、噴射背包、水上咖啡杯等多項VR體驗，讓院生們不用出國也能有身在國外的感覺。



瑞銀家庭日活動

109年8月29日，瑞士銀行邀請院生參加家庭日活動，現場有棒球、籃球、氣墊遊樂等體驗活動，現場還有各式餐點，院生們在開心的玩樂及運動之餘還有美食享用，度過愉快的一天。



鐵路政風室宣導活動

109年9月16日，鐵路局的工作人員帶領院生們一起了解與鐵路及法律的相關知識，加深院生對鐵路知識的記憶，並利用互動式遊戲讓院生們知道清廉的重要性，要勇敢地拒絕收賄及檢舉不當的收賄行為，成為一個富有正義感的公民。



1 4 5
2 3 6

- 1 反毒桌遊
- 2 慈濟大回收
- 3 親子路跑活動
- 4 VR旅遊體驗
- 5 瑞銀家庭日
- 6 鐵路政風室宣導活動

：院生自立生活能力培訓

SELF-RELIANCE TRAINING FOR COLLEGE STUDENTS

AED訓練

109年3月26日，邀請專業講師教導CPR步驟和AED的使用方法，讓工作人員透過研習訓練，在遇到緊急狀況時能具備危機應變能力。



和諧粉彩課

109年7月至8月，暑假期間邀請蔡佳玲老師帶領院生學習粉彩技巧，希望院生們透過粉彩的柔和感及其獨特的技法，享受創作的樂趣與創作過程中的平和與寧靜。



烘焙屋

109年7月至8月，暑假期間邀請許如融老師帶領院生，透過實際學習及操作，教導院生以團體合作的模式學習不同點心的製作方法和烘焙的技巧，一同細心秤料製作美味又健康的餐點。



心智圖課

109年7月至8月，暑假期間邀請李忠峰老師帶領院生學習心智圖，利用圖像訓練院生邏輯思考的能力，將關鍵詞或想法以輻射線形連接發想所有的代表字詞、想法、任務或其它關聯專案的圖解方式，讓院生們將心智圖的擴散思考技巧運用於生活與課業上。



消防安全演練

109年7月29日，辦理消防安全演練，由消防員實際教導院生火災現場的應變方式、操作滅火設施、逃生動線及濃煙體驗，讓院生學習基本消防安全知能，並了解消防安全的重要性，藉以提高安全意識。



防災、防震演練

109年9月25日，舉行「防災、防震」演練，由保育老師教導院生防災逃生守則及介紹逃生工具，並與院生一同模擬災害發生時的安全逃生演練。

：諮商與團體

CONSULTATION AND GROUP

台北醫學院海外醫療服務團

109年06月13日，台北醫學大學海外服務醫療團來中心為院生進行口腔衛生檢查及衛教，教導正確挑選牙刷及使用牙線的方式，並帶領院生們實際操作及檢查院生的牙齒，讓院生們吸收正確的口腔衛生知識，維持口腔的健康。

1 2 | 5
3 4

- 1 AED訓練
- 2 粉彩課
- 3 烘焙課
- 4 心智圖課
- 5 消防安全演練

讓情緒與你並肩作戰－兒少情緒互動團體

109年7至8月每週六、日，紀可恩老師於本中心團體室，帶領院生進行兒少情緒互動團體，經由團體課程認識情緒的種類及覺察自己的情緒，學習三力的運作方法及透過審視三力讓自己的情緒更穩定，並運用關係地圖了解自己跟他人的關係，學習面對衝突的方法和技巧。



1 情緒互動團體

心理諮商輔導

109年度9月起，邀請周秀姝、簡佑庭、曾永富等諮商老師為院生進行心理諮商及遊戲治療，協助院生撫平受創心靈，學習自我負責及處理人際關係，並建立正向的生活觀及價值觀。

：寒暑假工作坊

WINTER AND SUMMER VACATION WORKSHOP

寒假工作坊

109年1月21日至2月24日，寒假期間特別為院生舉辦冬令營活動，內容包括具教育及創意性的各項活動、課業輔導、戶外休閒活動、家事訓練，讓院生渡過一個充實的寒假。



暑期工作坊

109年7月15日至8月28日，育幼家庭國中院生參加「盛夏奇幻工作坊」，由5位實習生帶領12位院生進行包括：課輔、點心烘焙、情緒團體、心智圖、粉彩等課程及城市尋寶、腳踏車、爬山、攀岩等活動，使院生度過快樂難忘的暑期學習之旅。

：社工相關學系實習

INTERNSHIP IN THE DEPARTMENT OF SOCIAL WORK

109年度接受暨南、東吳、亞洲、文化大學之社會工作相關系所共9名學生至本中心實習。

：獎助學金申請及頒發

SCHOLARSHIP AND BURSARY APPLICATION AND AWARD



本中心院生教育獎助學金

大祖等10名院生獲得108學年第2學期「台北兒童福利中心學行優良獎學金」

觀音學苑獎學金

小寧等4名院生獲得108學年第2學期「觀音學苑獎學金」

財團法人宗南聯合佛教基金會-宗南蒲公英獎學金

小澤等6名院生獲得108學年第2學期「財團法人宗南聯合佛教基金會獎學金」

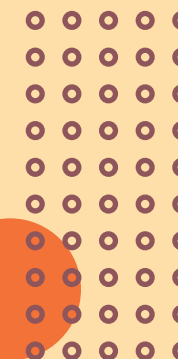
公益信託王詹樣社會福利基金會獎助學金

小澤等5名院生獲得108學年第2學期「王詹樣基金會獎助學金」

每月之星與進步之星票選活動

本年度在院表現良好及進步最多之院生，票選結果如下：

- 1月份每月之星一小蓉、進步之星一小美；
- 2月份每月之星一小恩、進步之星一小玫；
- 3月份每月之星一小恩、進步之星一小婷；
- 4月份每月之星一小蓉、進步之星一小寧；
- 5月份每月之星一小寶、進步之星一小宜；
- 6月份每月之星一小恣、進步之星一小寶；
- 7、8月份每月之星一小心、進步之星一小祖；
- 9月份每月之星一小美、進步之星一小緣；
- 10月份每月之星一小萱、進步之星一小澤；
- 11月份每月之星一小宜、進步之星一小倫；



109年 中心大事記 幼兒園



：教學特色

TEACHING CHARACTERISTICS

品德教育勤落實

109年1月至6月、9月至12月，每月設定「品德教育」主題，分別為：分享、尊重、誠信、公德、孝順、合作、禮貌、友愛、關懷、感恩，在教學活動及生活上加強要求，使其成為幼兒的好習慣。



開心農場同耕耘

109年3月、10月，兒福中心的「開心農場」開始耕作，大班孩子們盡情享受栽種的樂趣，收成時邀請家長和小朋友一起採收。孩子藉由栽種的體驗，從中學習照顧自己、體貼別人並珍惜食物。



愛心爸媽說故事

109年1月、3月至6月、10月至12月，美妙的晨間裡，邀請一群活潑、唱作俱佳的爺爺、奶奶和爸爸、媽媽們開著故事列車，帶領孩子展開輕鬆愉快的故事之旅。透過圖畫觀察故事發展和劇情變化，孩子們陶醉在其中，也豐富了每個孩子的心靈。



親子共讀樂無窮

109年1月至5月、10月至12月，推廣「親子共讀」活動，家長們熱情提供兒童優良讀本，使我們的圖書更加多元、豐富，孩子借閱不同的圖書回家和爸媽共同閱讀，藉由彼此緊密的互動，增添許多親子樂趣，也增進孩子的閱讀與表達能力。

1 2 3
4

- 1 品德教育
- 2 翻翻土準備種植囉
- 3 愛心爸媽說故事
- 4 國慶遊行



：節慶活動

FESTIVAL ACTIVITIES

雙十國慶遊行

109年10月7、8日，幼兒園舉行雙十國慶遊行活動，小朋友穿戴自製的國慶飾品，小小、小、中班於校園內遊行，大班小朋友則由小樂隊引領繞著校園外圍巷道遊行，揮舞著國旗，路人無不駐足觀看，並給予讚美與掌聲。



快樂兒童節

109年4月1日，兒童節是幼兒園重要的日子，除了各班各自的活動外，園方也精心挑選了兒童節禮物，贈送每位小朋友。

萬聖節—不給糖就搗蛋

109年10月30日，幼兒們裝扮成千奇百怪的造型，和同學們一起進行好玩又有趣的Halloween闖關活動，大家在校園內進行討糖活動，各個樂在其中，開心度過這充滿驚奇又歡喜的節日。

聖誕嘉年華會

109年12月16至25日，幼兒園開展一連串耶誕節活動，17、18日動物大、中、小班舉辦「聖誕嘉年華會」，16、22、24、25日水果及彩色大、中、小、小小班舉辦「聖誕party」，活動當日由叔叔裝扮成耶誕老公公到教室分送小禮物，校園中洋溢著一片歡樂的氣氛。

夏令營活動

SUMMER CAMP

109年7月6日至8月21日，辦理暑期夏令營活動：中、小、小小班特別安排一系列活潑有趣的單元主題，讓孩子在遊戲中快樂學習；大班畢業生另安排小學適應活力成長夏令營，精心設計一系列豐富的學習課程，有Kids ABC、挑戰ㄅㄆㄇ、科學實驗、小小藝術家、小廚師料理等，幫助幼兒提早適應小學生活。



親師座談會

PARENT-TEACHER FORUM

109年9月19日，舉辦「親師座談會」，邀請家長到園和老師進行雙向溝通，讓家長更進一步了解本園教育方針和辦學理念，班級老師的班級經營模式和教學特色，以及孩子在幼兒園的生活作息及學習情形。



家長參觀日

PARENT VISIT DAY

109年10月、11月、12月辦理家長參觀日，讓家長實際進班和孩子們進行互動、一起遊玩，瞭解老師在教學時扮演孩子的引導者和守護者，以及孩子與同儕真誠的互動情形。



校外教學及遠足活動

OUTSIDE SCHOOL AND HIKING

109年9月、10月、11月、12月，為配合主題教學，每學期舉辦校外教學活動及遠足活動，讓幼兒體驗大自然環境的真善美，也提高學習效果。



- | | | |
|-----|---|---|
| | 3 | 4 |
| 1 2 | 5 | |
- 1 夏令營活動 DIY手卷壽司
 - 2 夏令營活動 看誰的面具最出眾
 - 3 校外教學 鄉土教育中心 早期的屋頂建築造型
 - 4 親師座談
 - 5 國慶遊行

：教學觀摩

TEACHING OBSERVATION

109年12月1、3、28、29日，舉辦教學觀摩，老師們藉著觀摩可以相互學習教學技巧、情境佈置、教具設計及師生互動模式等，並在隨後之研討會中，彼此交換意見、教學相長，每位老師都獲益匪淺。



：體能遊戲聯誼會

PHYSICAL GAME

109年11月9、18日，舉辦一年一度全園盛大的體能遊戲聯誼會，活動中孩子認真、快樂爭取第一的模樣和精神，激起全場小朋友與老師高亢的情緒，各個都是最棒的小小運動員，同時展現最佳的團隊精神。

：安全演練

SAFETY DRILL

109年2月25日、3月24、26日、9月21、22、25日、10月20日、11月24、25、27日分別舉行交通、消防、防震等各項安全演練活動，讓每位孩子瞭解安全的重要性，並學習正確的自身保護與應變方法。



：畢業典禮

GRADUATION

109年6月15至24日，最歡樂的時光總在最炫麗的時刻畫下句點，大班幼兒在拍攝畢業照後，濃濃的離別氣息已撲向每個孩子的心，展開畢業系列活動—「畢業生自製故事繪本展」、「校園巡禮」、「給未來的一封信」、「Unforgettable Memories」。6月16至19日舉行幼兒園第49屆畢業典禮，全體老師精心策劃的畢業典禮—「兒福的疫想樂園」：感恩父母奉茶及道感謝、班級表演、上台領取人生第一張畢業證書並拍照留念。



1 2 3
4 5 6 7
8

- 1 好彩頭 迎新年
- 2 買年貨初體驗
- 3 防震演練 疏散
- 4 畢業典禮

- 5 再生紙製作
- 6 夏日清涼服裝秀
- 7 跟良知小天使打電話
- 8 國慶遊行



109年 中心大事記 課後照顧組

：教學特色

TEACHING CHARACTERISTICS

小學生體驗活動

109年3至5月，為增進幼兒園大班學童對「小學生活」有更進一步的了解，特別設計「大手牽小手」系列活動，三月為「小學生上學趣」、四月為「美語教學」、五月為「哥哥姐姐說故事」，透過課照班老師、美語老師、學生的協助，使大班幼兒學童對即將到來的小學生活有更多體認與喜愛。



開學囉

109年8月31日，課照組學童開學，數學、美語及體能課程均於9月2日開始上課，各類課後活動課程也如期開課。



品格教育

109年1月至12月，為落實品格教育的實踐，督導學童實行良好的行為規範，提供學童之間相互學習模仿，課後照顧組於每月實施品格教育。



小博士信箱

109年1月至12月，以模擬情境的方式，鼓勵中高學生思考、探究並提問，選出適合的問題，由低年級學生進行問答，內容涵蓋品格及情緒的教育。

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 2 | 3 |
- 大手牽小手-上學趣
 - 開學了-接車
 - 哥哥姐姐說故事
 - 冬令營隊-母雞展翅
 - 冬令營隊-動力沙



：冬令營活動

WINTER CAMP ACTIVITIES

寒假冬令營

109年1月21日至2月10日，展開冬令營活動，以「中外童話故事」為主題，設計一系列多元學習課程，內容涵蓋科學實驗、運動、語文、美術、創意手作、美食DIY及校外教學…等，課程豐富、內容精采、有趣又好玩，給孩子一個不一樣的冬令營。



延長冬令營活動

109年2月11日至2月24日，舉辦延長冬令營活動，延續「中外童話故事」主題營隊，加入讓學童對童話故事有更深入、更多認識的課程。



：教學觀摩暨各項家長座談會

TEACHING OBSERVATION AND PARENT FORUM

大班家長座談會

109年5月30日，大班的孩子在暑假後即邁入小學階段，課後照顧組舉辦大班家長座談會，針對「課後照顧」與「幼兒園」的幼小銜接、作息差異、課程安排一一為家長做詳細的解說。



家長座談會

109年9月19日，舉辦家長座談會，課後照顧組老師傳達班級經營與管理方針，美語教師、數學教師針對課程及學童的學習狀況，邀請家長做面對面的雙向溝通，使彼此的教育理念和期待達成共識，並藉由良性的互動，讓孩子學習更有成效。



1 | 3 4
2 | 5

- 1 大班家長座談會
- 2 小一家長座談會
- 3 母親節大頭框打卡上傳
- 4 乘著馬車送祝福給媽媽
- 5 同心協力通過搬南瓜考驗

：節慶活動

FESTIVAL ACTIVITIES

慶祝兒童節

109年4月1日，在這個專屬於兒童的日子裡，課後照顧組特別選購合適且精美的文具禮品，贈送各年級學童。



慶祝母親節活動

109年4月28日至5月8日，學童製作家事感恩卡片送給媽媽，老師另特地製作大頭框立於校園角落，讓家長及孩子留影，並透過打卡上傳按讚的活動，說出對媽媽滿滿的愛，祝福媽媽「母親節快樂」。



快樂萬聖節

109年10月27、28日，學童們打扮成各式有趣或嚇人的模樣Trick or Treat，還藉由四道關卡的挑戰，成功體驗及認識西洋文化，度過歡樂的美語時光。

歡慶聖誕

109年12月23日，舉辦耶誕美語體能闖關活動，讓學童抒解沉重的課業壓力，享受歡樂的耶誕氣氛。



： 競賽活動

COMPETITION

數學闖關

109年1月17日，數學老師用最熱門的AI編程課程，設計了機器人尋寶趣及一連串腦袋塞蕃茄、誰是牛大頭、數學是加還是減的桌遊挑戰，讓孩子動動腦闖關，呈現數學的有趣之處。



賀卡比賽

109年10月16至11月30日，為增添耶誕及新年氣氛，課後照顧組每年舉辦賀卡比賽，獲得優勝的學童除了可以得到精美禮物外，作品也會刊登於親子橋冬季號。



國字書寫比賽

109年5月25至29日，為傳承中國字體之美，於課堂上進行國字書寫比賽，由主任及各組組長評出各年級前三名，並頒發獎狀及獎品，以資鼓勵。



運動比賽

109年11月9至18日，舉辦運動比賽，於9日進行一年級跑步比賽；11日進行三年級跳繩比賽；12日進行二年級呼拉圈比賽；18日進行四～六年級投籃複賽，藉由運動比賽抒發學童沉重的課業壓力，也讓學童能發揮課業以外的專長。



： 課業複習及學童課業表現

SCHOOLWORK REVIEW AND SCHOOL PERFORMANCE

美語檢定

109年11月8日，學童參加空中美語全國兒童美語分級檢定測驗，藉由測驗檢視學童美語學習成果。



1 2 | 5
3 4 | 6 7

- 1 數學闖關-機器人尋寶趣
- 2 國字書寫比賽
- 3 搭配色紙創作賀卡
- 4 迎著陽光用力的奔跑
- 5 位於台大的檢定會場
- 6 暑期營隊-泡泡
- 7 義大利料理營

： 夏令營活動

SUMMER CAMP ACTIVITIES

暑期夏令營

109年7月15日至8月28日，辦理夏令營活動，針對三國、蛋、泡泡、光、視覺、植物、天氣…等主題設計多元學習課程，內容涵蓋科學、運動、語文、美術、手作，另在課餘時間增加「課後星光運動班」藉以鍛鍊孩子體能；「義大利料理營」體驗自己做美食的樂趣；「科學偵探營」、「科學野外求生營」用實驗培養更寬廣的興趣，多元的課程讓學童精采一「夏」。



台北兒童福利中心 50週年慶祝茶會 ——精彩時光

- | | | |
|---|-------|-------|
| 1 | 2 | 8 |
| 3 | 4 | 9 10 |
| 5 | 11 12 | |
| 6 | 7 | 13 14 |
- 1 開幕式幼兒園學童表演
 - 2 基金會張董事長與服務30、40年資深員工合影
 - 3 基金會張董事長頒發30、40年資深員工服務獎
 - 4 基金會鄭秀蘭顧問頒發服務20年資深員工服務獎
 - 5 基金會葛維新董事頒發離院院生成就獎
 - 6 基金會谷家華董事頒發資深志工老師感謝狀
 - 7 幼兒園學童表演獻上祝福
 - 8 50周年張董事長與貴賓合切蛋糕
 - 9 貴賓汲字荷執行長觀看「永恆的時光」照片牆
 - 10 育幼家庭院生表演
 - 11 中心葉主任與退休人員及離院院生合影
 - 12 基金會李執行長與工作人員於員會後合影
 - 13 學童作品展～我在兒福的生活
 - 14 50周年慶祝茶會現場



- 8 50周年張董事長與貴賓合切蛋糕
- 9 貴賓汲字荷執行長觀看「永恆的時光」照片牆
- 10 育幼家庭院生表演
- 11 中心葉主任與退休人員及離院院生合影
- 12 基金會李執行長與工作人員於員會後合影
- 13 學童作品展～我在兒福的生活
- 14 50周年慶祝茶會現場



活動剪影



1 9 10
2 3 11 12
4 5 13 14
6 7 8 15 16 17

1 河濱公園騎腳踏車(育幼家庭)
2 雷射漆彈競賽(育幼家庭)
3 營養師講座(育幼家庭)
4 慶祝院生考取大學(育幼家庭)
5 碧潭出遊(育幼家庭)
6 前往全聯採買食材(育幼家庭)
7 小農夫來插秧(幼兒園)
8 玩沙趣(幼兒園)

9 我們都是小小音樂家(幼兒園)
10 角落區-角色扮演(幼兒園)
11 臺灣美食-蔥油餅、珍珠奶茶(幼兒園)
12 小紅劇場-懸絲偶(幼兒園)
13 夏令營-肢體伸展(課後照顧組)
14 冬令營-團體競走(課後照顧組)
15 美語-聽音快手拼字(課後照顧組)
16 輕木工手作營(課後照顧組)
17 體能課-拔河練習(課後照顧組)



：台北兒童福利中心工作人員 109年在職專業進修研習表

研習日期	主題	講師
05月28日	與青少年工作媒材的使用：纏繞畫	台灣藝術陪伴教育協會 理事長 蔡佳玲
06月28日	面對青少年情緒障礙的因應之道	懷仁全人發展中心 諮商心理師 黃宜靜
08月27日	淺談兒少依附關係-1	懷仁全人發展中心 諮商心理師 黃宜靜
09月24日	幼兒園情境的動作發展策略-大動作	臺北市立聽障教育中心 專任職能治療師 張馨文
10月29日	淺談兒少依附關係-2	懷仁全人發展中心 諮商心理師 黃宜靜
10月22日	幼兒園情境的動作發展策略-小動作	臺北市立聽障教育中心 專任職能治療師 張馨文
11月10日	兒童少年特殊照顧-憂鬱症、躁鬱症	懷仁全人發展中心 諮商心理師 羅子琦
11月16日	助人者自我照顧與情緒管理	新竹市生命線員工協助服 務中心諮商師 喬如筠
11月19日	個案研討-協助工作人員認識目睹家暴、 家內性侵、受遺棄之創傷反應類型	童樂匯親子教育中心 執行長 楊東蓉
11月30日	兒少安置機構工作者性侵害及性騷擾防 治知能研習	財團法人勵馨社會福利 事業基金會 社工師 廖泓凱