

目錄

看見憤怒背後的悲傷——如何接住內在小孩的情緒	／章美惠	2
認識目睹暴力，陪孩子走一段療癒的路	／陳瑀昕	8
一起陪伴孩子在兒童期建立穩固的安全堡壘	／傅弘毅	12
以創傷知情覺察與修復親子衝突	／蔡育韻	16
提起與放下——在對話中培養孩子的責任感	／酒小萍	20
和你一起長大——談親子互動技巧	／酒小萍	24
打造兒童長高關鍵——高鈣、陽光缺一不可	／陳芊穎	30
如何在孩子「問題」裡，看見「正向資源」	／羅志仲	40
如何培養孩子專注的好習慣	／邱永林	36
110年中心大事記	育幼家庭	44
110年中心大事記	幼兒園	50
110年中心大事記	課後照顧組	58

兒童福利 第77期特刊

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110年12月出刊第77期

發行人：顏玉墀

主編：顏玉墀

編輯委員：李麗雲、高曉菁、陳怡如

執行編輯：王欣儀

美術設計：忠將企業有限公司

地址：台北市信義區虎林街120巷270號

電話：(02)2767-9264(代表號)

看見憤怒背後的悲傷 如何接住內在 小孩的情緒？

文/ 章美惠

資深兒少社工

「向日葵小屋」駐點目睹暴力兒少服務社工

六歲的小安，嘶吼著的聲音迴盪在走廊。

「我、不、要！」激動的身軀與神情下，褲子漸漸溼濕一片，他尿褲子了。

小安常藉由惹怒身邊的人，在身邊的人也變得不耐煩時，點燃自己的情緒爆點，往往一個爆點被點燃，短則一個小時、長則半天，這樣的模式行雲流水，每次課後班的老師都在琢磨，今天小安是不是又會「爆炸」了。

您身邊，也有常「爆炸」的孩子嗎？孩子的情緒難以平復，可能會有許多原因或特殊狀況，但今天想和大家聊聊的是，那個「爆炸」背後所代表的情緒。

壹、與個人互動的小撇步

憤怒這樣的情緒，屬於次級情緒，代表在憤怒的情緒底下，往往會有另一個情緒存在，例如：悲傷、難過等。

在一般狀況下，會需要建立個別的正向經驗，

且雙管齊下，在小朋友平時冷靜的時候，提供情緒與自我認識的故事教材，和小朋友討論與協助

他練習說出自己的感受、以及建立關係，為其情緒失控時存入關係籌碼；在小朋友「爆炸」時，先判別是否仍可以溝通，若已經不行，可以先維護小朋友和

周遭他人的安全，到一個孩子也覺得熟悉安穩的空間，說出孩子可能會有的感受，當自己的感覺能被說出來，情緒會像一個壓力球釋放掉空氣，讓孩子慢慢地平穩下來；亦可以輔以適合的媒材和孩子互動。

像小安這樣的孩子，用威嚇、管教的請他收斂情緒，力道夠的話，的確有可能有效，但往往會兩敗俱傷，達到了看似「有效」的教導，但代價是犧牲了關係的品質，那麼，該怎麼同時教導與陪伴孩子，但又能維持關係的品質呢？

這邊提供一些建議，如果您想讓這些小點子留在腦海中，可以記看這個口訣《地、平、線》。取這個名字是因為，情緒教育就好像地平線一樣，永遠看不到盡頭，但你若願意陪伴孩子一起眺望，會看到日出、日落，經過暴風、下雨，最終歸於平靜時發現，原來最好的時刻並不是特定的季節、天候。最好的時刻是不論晴天或雨天，你和他都在一起，就算以後彼此會分離、會成長，他也能帶著這樣的力量向前進。

一、「地」-就地取材、因材施教，為彼此的關係「儲蓄」

1.適合的媒材

例如：小安喜歡做手作(可以依每個孩子興趣做調整)，可以就地取材，或用手邊的材料、藉由和小安一起做手作建立關係，彼此有「好的回憶」，日後如果面臨到需要管教的時刻，也比較有資本去談一些嚴肅的事情，就是我們常聽到的「為關係存款」、「為關係扎根」。

2.適合的溝通模式

每個孩子適合的溝通方式不一樣，所謂「因材施教」不無道理，有些孩子在意的「關係」、有些孩子在意的「公平」；有些適合當下跟小朋友說、有些適合事後說，可以在了解這段關係彼此適合的溝通方式之後，為彼此作調整。

二、「平」-平時的故事或遊戲帶領討論

1.平日蒐集故事繪本，和孩子共讀，像一些認識探討情緒的、分享心情的繪本是不錯的選擇。在討論過程中不定論「好與壞」，例如：生氣是壞的，如果定義「生氣是壞的」，可能會讓孩子有這樣的情緒時感到罪惡，但生氣其實也是生而為人很重要的一種心情，有時也能適時保護我們遠離危險和建立界線；所以我們可以試著陪伴孩子、正向看待這樣的感覺。當然、是在他平時冷靜、聽得進去的時候講效果會比較好一點，孩子生氣時要聽進大道理是不容易的。

2.我們的教育比較多談「教」，關於怎麼教導、怎麼傳授知識，但比較少談「怎麼陪伴孩子體驗、觀察孩子吸收理解的狀況」，很多時候知識透過「體驗」學習的效果會比大腦吸收知識來的印象深刻，畢竟大腦吸收知識的效果與狀況，也會和孩子的年齡及認知發展有關，不同年齡理解的程度可能會不太一樣。

三、「線」-為彼此建立情緒界線

1.前面談了不向孩子定論情緒的好壞，可能有人會覺得「那這樣要怎麼教小孩？」其實這個擔心背後的意涵是「這樣還有辦法控制小孩情緒嗎？」

首先，我們可以去了解，孩子失控的情緒是來自當下的事件，還是有生理的限制、或者是過去的創傷？

了解的方法從照顧者、或從本人皆有機會了解，除了對談詢問，比較溫和一點的方法是，透過一些故事或事件切入，藉機讓孩子有機會表達自己的看法，並透過故事(第三人稱)去討論感受和表達情緒的途徑。

如果在整個過程裡，可以達到一個目的是「我愛你(或我關心你)、我知道你很難過，但你知道打人是不對的。」就很棒了！

2.情緒沒有好壞、人也沒有好壞，有好壞之分的，是「行為」。孩子也有可能在失控過後，懊悔著自己方才的狀態、對自己表達情緒有了負向經驗，甚至為自己打上一個大大的「叉」、覺得自己是壞小孩；對有創傷經驗的小孩來說，這樣的歸因會讓自己是「不好的小孩」這件事更加被印證，因為他們生活中實在太少「好的」東西去平衡他對自己的評價。

當然，與孩子互動的成人可以是一個情緒成熟、穩定、包容但不失堅定的角色，在日常生活中就可以表現包容但堅定的互動關係；界線不是在他失控的那一刻、與他互相堅持才建立的，而是在日常生活中每一次的互動中建立的。

還記得一開始提到的孩子，六歲的小安嗎？

透過上述的陪伴與認識情緒，小安從一開始情緒失控時會尿褲子、打人，到陪伴他六個月的時候，他開始會說出一個描述自己當下情緒的單字「難過」；服務八個月的時候，第一次完整說出一個讓他害怕的事件；在服務的進程中，他也從每二天失控一次，到一個禮拜一次、一個月一次…漸漸的，半年、快一年已經沒有碰到他這樣大失控了。

這就代表小安完全沒有不好的情緒了嗎？並不是，而是過去目睹暴力的創傷已經有被接住的經驗，有安穩的空間讓他知道情緒可以被表達、理解自己也會有不耐煩的時候，而可以為自己做些什麼，讓感覺好一點。

嘿！有發現嗎？小安已經不用透過大吼大叫去表達他的難過與害怕，他可以透過表達情緒，把自己的心情釋放出來。

人的感覺可以被表達、被理解時，情緒就比較不容易「阻塞」與生病，身邊的人也比較有機會更好的理解他、與他建立關係。

貳、與團體工作的小故事

前項講的都是個體、個人工作，有些讀者可能會好奇，如果這樣的小孩在團體裡(例如:課後班、兒童團體)情緒爆炸，一定也會影響到他的人際關係，那如果這樣的小孩因為情緒控管的議題，被同儕排斥了，我們想幫也幫不了他呀！那該怎麼辦呢？

這是一個非常好的問題，假使我們努力的陪伴這個小孩認識他的情緒，但他的同儕或生活團體、甚至教育他的人，仍讓他陷入負面的評價或表達互動，是會「前進一步，退三步」的；反過來說，如果團體能成為他增加正向人際經驗的管道，那他的情緒就有更多「被接住」的機會，可以「前進一步，加三步」。

以小安來說，他就曾因為情緒的議題，在人際團體中沒那麼受歡迎，有一次他情緒激動後尿褲子了，同儕中有比較直率的小孩脫口而出：「好臭喔！好噁心！」讓他非常難過的生氣跑回家。

社工事後在一個大家都感到安心的空間，召開屬於小孩們的討論會議，帶其他孩子們討論剛剛發生的事，讓孩子練習同理心「如果是自己會有什麼感覺？」也同時讓孩子們知道小安剛剛其實是很難過的；孩子們張大眼睛，理解到原來小安的感受是如此，也無形中增加了其他小朋友能理解他人的能力。

在每次的互動過程中增加同理心，以及小安表達情緒的練習之後，也剛好有和小安同齡，且合得來的小朋友加入團體，小安的人際正向經驗逐漸累積，增加的不只是交朋友的信心，更是他對於自我的認同與歸屬感；他也可以把這樣

的正向經驗帶到學校或其他的人際場域，成為一個更喜歡自己的小孩。

參、結語

事隔一年多快兩年，想起以前小安、在與同儕衝突後曾經跟我說：「我從來都沒有朋友！」的落寞神情，我堅定告訴他：「你會有的！（朋友）」的那一刻。

現在回想或許這個回答有點衝動，但當下我想傳達給他的是「你值得（有朋友），對我來說、這是生而為人的權利，每一個人都值得。雖然要接住情緒並不是件容易的事，在這什麼都又快又急的年代，我們對自己、對孩子，都需要更多一點的允許和接納。

因為，最好的接住情緒的方式、不是任何學習得來的知識，而是陪伴孩子一起度過困難，理解不管是你或他，都有被愛、被了解的需要；就像坐著一起眺望地平線，那麼就算經歷風風雨雨，那些重要的感覺與心情，也能被穩穩的「接住」，陪伴我們、成長為自己更喜歡的樣子。



認識目睹暴力， 陪孩子走一段 療癒的路

文/ 陳瑀昕
諮商心理師
勵馨基金會林口服務中心

家庭關係裡，緊密的共同生活難免會有意見不同需要交流，甚至發生爭執的時候，有些溝通可以促進彼此的理解，讓彼此的關係變得更彈性更有空間，也不是所有的衝突都會演變成暴力的場面，帶來痛苦和創傷，但當互動變得失控，高張力的氣氛長時間壟罩著，就可能對家庭成員的身心有害。談到「家庭暴力」，許多人可能會覺得離自己很遙遠，或覺得大人吵架，小孩聽不懂，對孩子沒有太大的影響，其實，孩子們對於家中的變化往往是很敏感的，他們可能不瞭解大人發生了甚麼事，為什麼要大聲說話，也不知道怎麼表達心裡面煩煩或悶悶的感覺，但累積起來的疑問和困惑卻會漸漸讓他們感覺到環境不安全，也會對自己沒辦法改變現狀而感到無力。

每個人在成長過程裡或多或少都有挫折沮喪，憂慮焦躁的經驗，有些人習慣和朋友聊一聊，有些人則偏好讓自己獨處沉澱。隨著年歲增長，身心變得成熟，大部分的人可以找到一些幫助自己的方法，但對仍在發展中，資源相對有限的兒童而言，要認識甚至消化這些不舒服的感受有時候並不容易，特別是當衝突來自家庭中，更容易帶來混亂和不知所措的情緒。

難以發現的傷痕，目睹家庭暴力

與身心受虐的孩子不同，目睹兒指的是兒童聽見、看見或事後得知家庭裡的暴力衝突事件，例如在房間裡聽見父母在門外激烈爭吵，或在家長的爭執後看見家人身上的傷痕。這些兒童雖然可能沒有直接遭受暴力

對待，外觀上與其他孩子無異，不容易被發現需要協助。

當家中衝突不斷，父母或照顧者之間惡言相向，甚至出手傷人的時候，孩子可能會覺得很難理解，為什麼我所愛的人要這樣對待彼此？他們的心中可能冒出很多念頭：

「是不是我這次考得不好，所以爸爸媽媽很生氣才吵架？」、「我該怎麼阻止他們？如果我生病了，他們會停下來照顧我嗎？」、「大人說大人的事情小孩不要管，所以我假裝在睡覺，但是在被子裡覺得好想哭」。對孩子來說，這些心情有時候很難說出口，卻好需要被理解和照顧到。如果家裡可以至少有一個大人關注到孩子的心情，耐心同理他說不太清楚的感覺和擔憂，讓他知道自己仍是被愛被關注的，大人之間雖然有些不愉快或仍在處理的事，但並不是他做了什麼（例如和同學打架，在學校被老師處罰）或沒做什麼（沒有做家事或沒有寫完功課）所引起的，就可以幫助孩子變得穩定，降低一點焦慮感。

孩子變得怪怪的？從小地方看見影響

家庭長期處於高張力的狀況，容易讓孩子失去對環境的掌控感，感到不安或恐懼。長期生活在感受威脅的環境之中，可能對她/他們的身心狀態產生影響：例如因為經常需要留意家中的氣氛變化，變得非常敏感，注意力難以集中；很擔心隨時會發生的爭吵，變得不易安撫或習慣討好大人；有些孩子覺得家裡發生衝突是不好的事，自己必須要保守秘密，因而開始把感受都放在心裡，與他人保持距離，不容易交到朋友，或如前所述，有些孩子也可能自我歸因，以為大人是因為自己的關係才吵架，因而產生較低的自我概念，甚至覺得自己消失的話，一切都會變得比較好。

當家長發現孩子有上述的狀況，或觀察到孩子受到家中氣氛影響，而變得和平常不一樣時，可以嘗試溫和地與孩子談談他對家庭衝突的感受，例如「爸爸和媽媽最近有一些意見不一樣的地方，有時候說話比較大聲，



你是不是覺得很擔心或有點害怕？我們正在努力找方法溝通，可能需要一點點時間，但我們還是跟從前一樣愛你」，或是「媽媽注意到你最近比較不講學校的事情了，是不是有什麼煩惱的事？」陪伴孩子耐心梳理他的感覺和想法，幫助他瞭解發生了什麼事，也感覺到自己是被關心的。

看似行為問題，其實也是生存策略

對部分孩子而言，目睹暴力的經驗可能是帶有創傷的，因為家庭裡高度的衝突降低了他對環境的掌控感與安全感。受傷的孩子有時候並不容易親近，甚至會有許多看似不適應的行為出現。

如果家庭裡的衝突層出不斷，或已經演變成暴力的循環，也沒有人照顧到孩子的感受，為了在這樣的環境裡存活下來，他們可能會自己發展出各種因應現實困境的方法，但因為孩子的生活經驗跟發展程度都還有限，這些方法有時候看起來會令人很頭疼。例如有些孩子會無端出現許多身體病痛，或開始不想去學校，變得容易哭鬧來吸引家長的注意，對他而言，也許這能觸發家長一起來關心他，暫時中斷了原本的家庭衝突；有些孩子的注意力會變得很分散，因為他得時時刻刻留心家裡的各種聲音，想預測什麼時候大人會吵起來，思考自己要待在哪裡，而即使到了學校，這種習慣也很難改變，因而讓他沒有辦法專心學習或開心玩耍。

「創傷知情」的概念強調理解創傷、辨認創傷、利用創傷知識做回應，以及防止再度受創。我們可以將目睹暴力視為童年逆境的其中一種，並且把孩子的行為模式看作他的生存策略，而非將之問題化與病理化。面對這些孩子，我們不只是問「這孩子有什麼問題？」而更關心「這孩子發生什麼事？」經常回答「不知道」的孩子或許不是拒絕溝通，而是真的有太多他不明白為什麼會發生的事，也沒有機會好好梳理自己在家庭衝突中的震驚、生氣、悲傷與無助感。當孩子說謊、找藉口，我們同時看見他只是

害怕被責備，當孩子不懂裝懂，逞強好鬥，我們瞭解那其實也是防衛機制，是為了不讓別人看見自己的弱小。

在成長過程中，面對不同的困境，孩子們通常有自己的行為慣性和面對困境的策略，儘管有時是有待修正，令人不悅的，他的行為不是針對任何一個大人，也不表示之前對他的教育和溝通是無效的，只是他還沒有找到新方法去因應不同的壓力情境。孩子的行動也通常有他背後的意圖和原因，雖然有時候行為本身令大人無法接受，但是這個為了瞭解原因而產生的關係連結對孩子來說是重要的，當我們不希望孩子再出現某種行為時，需要讓他知道這種方法行不通，但同時也可以去收集關於這件事的更多資訊，有時候孩子可能擔心說實話會被罵，我們會同理他這種有點卡住的困境，看看有沒有協商的空間。孩子們想出來的方法，有些可能曾經對他很有用，但隨著年齡增長，環境變得不同，過去的回應方式反而使他們容易被周遭誤解，需要增加新的選項去回應生活中的挑戰。與兒童工作的重要目標之一，就在於協助他能夠更放心地去感覺，安頓自己的身心，創造出回應環境的正向方式。若孩子能感到環境安全、被理解接納，便會慢慢開始找到不同的生活路徑。

當孩子因為各種原因出現行為問題時，我們總是希望孩子能停止不適當的行為，為自己做的事情付出代價，雖然這個目的是一樣的，但溝通的過程孩子會理解到規則有背後的原因，也會覺得自己的心情有被看見，他的自我概念也會從單純被責備的「我就是個壞孩子」逐漸轉移到「我可以尋找其他策略來面對我不想做的事情，我現在可能還沒找到，但是沒關係，一定有更好的方法」以及「我這次做的事情不太好，但我仍是被看重與關心的」當他內在的語言能愈來愈正向，行為也有機會慢慢調整。

一起陪伴孩子在兒童期 建立穩固的安全堡壘

文/傅弘毅
諮商心理師
寬欣心理治療所

河合隼雄在《轉大人的辛苦》中提及一名青少年在漸漸成長的過程中，會遭遇許多磨難，他將其稱為轉大人的挫折，我們會發揮自己這一路成長中的經驗，讓我們有時面對、有時逃避、有時尋求協助，回應這些困境的過程中我們漸漸的成為一個完整的人。而「安全堡壘」是這個成長經驗中，至關重要的要素。

回想自己的童年經驗裡，放學時走在路上，大約20分鐘的路程，沿途會跟同學跑跑跳跳，與一個一個到家的同學說再見，偶爾不小心撞到電線桿，跌倒是家常便飯，那攤固定的沙威瑪攤以及雞排店，還有巷弄裡的無名淡水阿給，經常會鑽進各種小巷裡面探險，每次每次都會有新的風景，然後會想著下次再往哪條路彎去，也期待在週末時騎腳踏車走得更遠；這些經驗都在我的兒時心中繪製出一張屬於自己的地圖。

這張地圖一直會留在我的腦海中，上大學到了距離老家車程要三四個小時的城市生活，忙碌的我偶爾回家，都會在閒散的午後，騎著機車或靠著雙腳循著這些熟悉的路徑，每當經過熟悉的場景時，童年時期發生的種種美好會好像觸發了開關般不斷湧上心頭，現在回想起來，就像充電般給了我力量，讓我得以在去面對成長之後的各種挫折與挑戰。上述這些體驗，是存放在我心中的安全堡壘，每當我在成長過程中經歷了各種困境，總會在需要時，腦海裡浮現起這些畫面，想起這些感受找回自己，可是得到自信與安定，也可能是激發我思考解決目前困境的刺激物。

因此，兒童時期能否在自然的成長經驗中累積安全堡壘，是讓他得以

好好長大的關鍵期。而安全堡壘至少必須包含以下兩項特質：感到安全及擁有自主權。接下來，我想從以下幾點談談，我們可以為孩子做些什麼，來幫助他建立安全堡壘。

自然的成長經驗

特別強調自然，是為了提醒各位陪伴者，很多時候我們或許不小心做得太多，過於介入孩子成長的體驗，導致他經常是被迫的參與某些事情，一但是被迫參與的，就很容易在尚未體驗到好的經驗時，就先有挫折感受。

不可否認，現在的社會充斥的危險與誘惑相較於過去可能更多，他們在學習歷程上需要花費的時間也變多，我們越來越難以放心的讓孩子經歷如我的童年經歷中的自由探索，但若未能提供孩子自由探索的時間空間，孩子需要什麼，他的身體會自然的反應他的需求，讓他會往這些面向探索，因此我們需要好好集思廣益一下。

最近我經常看的YOUTUBE頻道，是一對在美國居住的家庭紀錄著他們的日常影片，從影片中可以注意到，他們經常會與孩子在週末午後，到社區附近散散步，這個過程是一個從小培養的習慣，且並非是需要鄭重對待的出遠門，是隨性的抓起一件外套就出門，在過程中，他們就是隨意地聊天，在這個時候要減少說教機會教育，多些與孩子可以更平等且開放的討論，並讓孩子可以自由地走想去探索的路線，有時抬頭看看路邊的樹開了什麼花，我想這或許能作為參考，在現代社會下如何去營造讓孩子自由探索的空間。

若能對這些美好體驗有所紀錄，可能是照片、影片、紀念品或是一個象徵物品，像是路上必買的雞蛋糕，都能讓人可以在需要時透過這些連結勾起這些美好回憶。

遊戲是主要的探索形式

從兒童一直到成人，我們都是透過玩與遊戲在探索我們與世界的關係，我想遊戲之於成長的重要性應該

不需多說。遊戲是一個假扮的情境，在這裡面可以安全的嘗試與經驗失敗，有趣的要素會讓我們願意持續的嘗試，在反覆的體驗得以提高掌控感，進而讓我們更願意去嘗試與挑戰新事物。這裡對遊戲的想像可以更加多元開放，像是吃一個沒吃過的食物、抬頭看看這朵花之前有沒有看過或是改變家裡擺設，都可以是遊戲，只要能讓孩子在過程中能感受到新奇有趣以及有掌控感。

不得不提到電子遊戲，雖然使用3C產品已經成為現代教養大困境，但這並非本期討論的重點，只是想特別提醒一下，事實上，在我的青少年時期，在電腦上遊玩電子遊戲也是我很好的成長體驗，在遊戲中我透過故事理解到不一樣的人生感受，在反覆的練習與挑戰中也更相信面臨磨難時，可以透過讓自己成長來克服困難，而目前的電子遊戲與社交行為是息息相關，在適當的內容使用及時間管理下，電子遊戲也是一項很好的資源。

用身體去探索

在《改變兒童及青少年的創傷》（暫譯，註一）一書中，提出了一個以身體感官經驗為主的介入模式，我們的各種成長體驗都是透過身體感官為主要接受器，而當我們感到挫折甚至創傷，其實也都會銘刻在身體裡，需要透過身體感官的介入釋放或是調節。因此在安全堡壘的建構中，需要特別側重在身體能直接參與的經驗，像是前面提到的散步、運動或是騎車等，並在過程中需要協助其開啟細緻的感官體驗，留意自身的不同感受，就像我所提到的探索到不同的景點，因為居住社區有這樣的地方感到驚奇，巷子口那棵樹在四季的不同變化等等。

要如何引領孩子開啟這樣的感官呢？陪伴者與從事的事情就顯得特別重要，尤其在資訊爆炸的現代，孩子的感官經驗很容易被過度的偏峰發展，這時候如果能夠由帶領者從小與他們一起去慢下來細緻感受，此外，要記得他們需要自然發展，因此我們需要與他們一同去探索他們會感到興趣的活動，因為在這樣的活動中更願意嘗試停下來感受與開啟感官，甚至，

在電子遊戲裡也可以。

保持開放、適當引領的陪伴者

安全堡壘的建立過程中安全的依附關係是至關重要的要素，上述所提到的這些經驗，作為陪伴者，我們除了能夠從小陪伴及鼓勵其去探索外，也需要做好兩個重點，保持彈性與開放及當個敏銳的回應者。如同前面提到的，在散步時要避免經常想要機會教育或說教，可以當個能與孩子分享彼此生活體驗的陪伴關係，這是我們需要的開放與彈性；並在孩子需要時，提供適當的協助與回應，例如當他提到他很討厭某個同學，在提出道德原則或是提供建議之前，可以先與其談談這個感受，讓他感受到我們對其的陪伴與支持，事實上，在成長過程中有討厭的人事物及某中攻擊慾望是很正常的發展歷程，透過開放的討論，才有機會去探索這個感覺並發展出極富創意及幽默感的解方。

在此，我想借用夏邦動作治療（註二）來將陪伴分類成三種形式，涵容、對抗及分享。涵容指的是具有支持與撫癒的行動，來建立彼此的信任感與支持關係。對抗是讓孩子能夠聚焦自己的力量，確立界線同時覺察自我，因此當他有攻擊的需求時，可以透過與他進行能聚焦力量的活動像是運動，來幫助其探索感受。分享則是能探索兩人間共同的遊戲關係，像是能夠考慮到對方而調整規則，或與對方協商等。若能在陪伴兒童與青少年時，自然的切換這幾種陪伴關係，就能扮演好孩子自然成長的陪伴者。

以上，是我透過創傷知情理念陪伴受創兒童及青少年時，注意到現代孩子特別需要注重的成長需求，提供的幾點建議供各位陪伴者參考。祝福大家，我們都能一起找到極富創意及有趣的方式來跟孩子一同成長。



註一：E. Warner, H. Finn, A. Wescott & A. Cook(2020).Transforming Trauma in Children and Adolescents. North Atlantic Books.

註二：蘇慶元(2020)。夏邦動作治療初階工作坊課程講義。

以創傷知情 覺察與修復 親子衝突

文/ 蔡育韻
諮商心理師
財團法人台北市失親兒福利基金會

晤談室門口，一位媽媽看似剛下班，頭髮因趕路被風吹亂，還來不及喘口氣就急著喋喋不休地說著：「她會在老師水杯裡放瀉藥」、「盜刷我銀行帳戶的錢」、「在網路上傳同學私密照」、「把妹妹推下樓梯」…。平穩的語氣一口一口的吐出一件件重大的事蹟，這種衝突的感受，彷彿在告訴我她有多無力、多無助。站在我眼前的是一位似乎已經對孩子的一切感到心死麻木，但心裡卻沒有真正放棄的媽媽。媽媽一再重複，這個孩子有病，她沒救了，我要把她送走，而小花則站在一旁低著頭默默不語。這個場景，大概三個月就會重複一次，媽媽把她帶到我面前，告訴我，她真的沒辦法了！

面對情緒張力大、用詞強烈的大人，助人者很難不接收到他們的求救訊號，因為訴求清楚，困擾明確，我們會知道：「他遇到困難了，需要我的幫忙！」而快速坐上家長旁邊「解救者」的座位：「來吧！看看怎麼解決孩子的這些問題，怎麼讓他不會有這些行為出現。」令人失望的是，這個路徑往往會使雙方一起陷入困境，孩子的問題或許一個解決了，但很快地還會有下一個出現，就像打地鼠一樣，我們緊追在後，打不完，處理不完。

用創傷知情眼光看待孩子行為

跟小花認識有一年多的時間，她總愛用高亢的音調描述那些我聽了眼眶都會泛淚感到心疼的受傷經驗，她不是輕描淡寫的方式帶過，就是用玩笑

的方式講述，或用激昂尖酸的用詞表達。某次晤談中，小花漫不經心地提到：「奶奶說我伶牙俐齒愛頂嘴，老師說我攻擊性很強，同學也覺得很難相處

。我知道！但我必須要這樣保護自己。從小到大，沒有人可以幫我、保護我，我只能靠自己。我得要讓自己看起來很強，讓人家知道不可以侵犯我。老師，如果我不這樣，我怎麼能夠活到現在。」

原來，藏在「頑強小花」軀殼裡，是一個遍體鱗傷的孩子。

小花：「小時候我常常會獨自在空蕩蕩的房子裡醒來。我很難入睡，睡也睡不好，因為我很怕我醒來媽媽就又走了。如果跟我媽講，她就會說那你去賺錢啊！」

小花：「有時候我會被帶去跟鄰居玩，只要跟鄰居小孩玩到吵架，結局就一定會是媽媽出現在他們面前罵我一頓，然後把我帶走，但她從來沒問過我事情是怎麼發生的。」

小花：「我不回家也沒關係啦！搞不好我有沒有回家我媽都不知道哩！反正她這個人齷，就只在意她自己吧！」

不是只有在身體上的暴力或言語上的侵害才會形成損傷，親子互動更常見的是情感忽視所帶來的看不見的傷害。人是社會性的動物，我們需要從親密關係中獲得安全感，才有辦法生存下去，人與人的連結是很基本的生存需求。媽媽能夠給予小花好吃的、好玩的、好用的，過衣食無虞的生活，但卻很少給她支持的、依靠的、信賴的親密感和連結感。在小花的成長中，每當她要從媽媽身上獲得親密需求時，往往得到被拒絕或忽視的回應，讓小花學習到外界是不可信任的，人是不能依賴的，並建構出這樣的信念：「我必須自己保護好自己，才能夠活下去！」並發展出她越來越堅固的武裝，且攻擊的開關會啟動的很快，讓越來越多讓人無法理解的行為成為她的生存之道。

「依附關係」與「創傷」

當嬰兒呱呱墜地來到這個陌生的世界，須適應不同於舒適、溫暖、昏暗的子宮的外在環境，還要面對因生理上的限制，所有需求都要仰賴照顧者(通常是父母)才能得到滿足。在這種無力與無助的狀態中，每每發出需求的訊號，照顧者是否提供良好的回應及照顧，在孩子表達需求時立即給予回饋，並以積極、樂觀的正向態度和孩子互動，充分展現對孩子的愛，將影響其安全感的建立。而這種孩子與照顧者強烈的連結關係，稱為依附關係。

成年之前，父母為孩子的重要親密關係，持續需要仰賴父母來滿足自己的各種需求，並在與父母的互動中一次又一次感受到自己被照顧、被保護、被愛的經驗累積下，逐漸發展出對自我、他人與環境的肯定。但若孩子在這過程中，常常經驗到照顧者無法回應其情感需求，則會形成關係創傷，使得其無法再信任世界，再信任他人，而影響孩子終其一生的人際互動。

由此，我們能明白小花這些所謂的問題行為即為創傷的反應，是其在創傷經驗中發展出的自我保護方式。在關係中需要極力的去捍衛自己，透過攻擊性的方式來嚇阻他人，避免威脅發生在自己身上。她的這些反應，並不是真的對她人有惡意，並不是真的要讓別人難堪和難受，只是目前她想得到唯一能用來保護自己的方式。

修復：從看見自己的創傷開始

在與家長的工作中，最常聽到家長會問：「我已經盡心盡力，為什麼我的孩子還會變成這樣？」家長會覺得無力與委屈，認為自己明明付出很多(也真的是付出很多)，實在不明白孩子為什麼接收不到，依舊怨懟他們。這落差就源於家長能透過勞力、物質來表達關愛，但難以與孩子有情感上的接觸

，而使得在親子關係中無法有情感連結。

這種情感連結的困難，常發生在本身也是在相同關係創傷中成長的家長身上。以至於他們對自己的情緒自顧不暇，而無法注意到孩子的感受，也非常害怕親密感。他們會害怕自己的情感需求，也不知道怎麼提供情感支持。孩子的情緒會引發他們的焦慮，在孩子難過的時候，感到緊張、生氣，而以處罰或忽視的方式代替安慰。這不是家長的錯，只是他們與自己父母親形成的依附樣貌，跟著他們一路到自己也成為父母，然後影響其如何與孩子互動。他們只是不知道要如何與孩子產生情感連結，也害怕與人有情感連結，就算對象是自己的孩子。

創傷不會因為我們不去看它、不去想它，就不存在，就會自己消失！它會以各種不同的樣貌在你的生活裡不斷出現干擾我們。時間能否為我們療傷，取決於我們是否願意去面對這個傷痛。因此，若家長能覺察到自己的創傷，那你就已經走在修復親子關係的路上。

助人者的角色：打破創傷循環

助人者在面對親子衝突時，需要成為打破創傷循環的創傷知情者。我們不一定要能夠去挖出個案的創傷細節，但我們需要培養自己能夠用創傷知情的眼光去對待每一位個案，敏覺個案的創傷。個案會將相同的人際互動模式帶進與助人者的關係中，用親子衝突裡的人際互動方式與助人者互動。若我們能夠理解個案表現出的行為可能源自於關係的創傷，我們比較能夠不陷入用相同於個案過往經驗裡的方式與個案來互動，而有機會協助個案打破其在關係中的惡性循環，個案也將能夠經歷到與以往不同的互動方式。這樣的視角會幫助助人者，不會再受困於想盡辦法解決問題行為，但卻總是解決不完的困境之中。能使自己在助人工作中看見進展，而有動力繼續在助人工作這條道路上繼續前行。

提起與放下～ 在對話中培養 孩子的責任感

文/ 酒小萍
諮商心理師

孩子

你的孩子並不是你的，他們是『生命』對他自身渴慕所生的子女
他們經你而生，卻不是你所造生。雖然他們與你同在，卻不屬於你
你可以給他們你的愛，卻非你的思想，因為他們有自己的思想
你能供給他們身體安居之所，卻不可藏置他們的靈魂
因為他們的靈魂居住的明日之星，甚至在你的夢中你亦無法探訪
你可以奮勉以求與他們相像，但不要設法使他們肖似你……

摘自先知（1996）。紀伯倫著（王紀慶譯）。北市：方智

『你的孩子不是你的孩子』，是公視在2018年推出探討親子互動的系列影片，原著經改編後成為五個故事，也是五個家庭互動的故事，除了拍攝的手法引發關注之外，描述親子關係的糾結、面對教育體制下的壓力等等，引發許多家長、教師、學生與廣大視聽眾的共鳴、討論與反思，有機會重新檢視愛可以帶來力量，但也有可能在無意間帶來了傷害，這個系列影集的推出，也引領我們重新審視你所期待與營造的親子關係。

描述期待的親子關係

成為父母是人生一大課題，一天24小時，一年365天，從懷孕的親子關係發生後延續到生命終點的學習旅程，隨著孩子成長階段的不同，父母心情也大不同，互動方式也需要隨之調整，在每個階段覺察父母內心多元複雜的心情，可以彈性調整與孩子的互動方式，幫助我們成為我們『想成為』的父母。每個孩子都不同，教養方式可以參考，但親子關係卻是難以複製，同時也要考量到整個家族系統的交互作用。可以思考幾個方向：

1.閉上眼睛，想像一下，孩子『有責任感』的樣貌會是如何？而『沒

有責任感』又會什麼樣子呢？若『有責任感』是個結果的話，代表有責任感的過程的行為是會是什麼？面對已知的情境，孩子的反應是什麼？面對未知情境與比較複雜的外在的環境，你期待的行為模式是什麼？自動自發、主動承擔與分享？試著將這些平常視為理所當然的期待，做一些較為細緻與個別性的描述，讓期待的行為，更為具體。

2.你期待的親子關係又是什麼樣子？若孩子可以獨立思考、自動自發，幫你分憂解勞，親子關係會是更親密或是更疏遠？若希望親密可以分享的親子關係，你會如何描述你與孩子的關係，日常的互動會是什麼樣子？

3.親子教養不是兩個人的事，家庭成員都會有所影響。除了小家庭之外，大家的互動會是如何？其他家族成員的行為，不是你能夠決定的，不過可以思考你可以影響的範圍，像是表達你的感受，期待與需要等等，尤其家長或同住的家人之間，意見的交換更是重要。

聆聽自己

1.為自己而教：思考你希望培養孩子的責任感對你的影響是什麼。想像一下你的感受會是什麼呢？比較輕鬆、愉快、開心、成就感或是親密感？當孩子無法呈現自己期待的樣貌，是不是會有挫折、失望，自責……。有機會聆聽自己的內在聲音，清楚這一切，是為自己而做，知道自己的動機，還是對自己的期許？當孩子表現不如自己期望時，傾聽自己的感受，當時你的感受會是什麼？挫折、失望，但也許會伴隨淡淡的不再重要的失落感呢？是不是會有無法成為理想父母的失落呢？

2.探索原生家庭：當希望孩子有責任感的時候，我也會想像，這是不是也是源自很有責任感父母的內在呼喚呢？而這些家長又有什麼樣的成長經驗？很自然地，我們從原生家庭的成長經驗影響著我們，如對家中時間安排、隱含的規定等等。當進入新的關係的時候，也許可以檢視一下，家長雙方的期待與想法，是不是有些自己未完成的心願與期望，隱隱約約地寄望孩子幫你實現？

3.鬆動社會的期待：記得曾經有一次家族聚餐，家族中有一堆年幼的孩子，小孩在吃飽之後，按捺不住，無法安定坐在位置上，就在餐廳中探

索，開始玩耍與移動。這時候，忽然聽見一句『“某某某，要不要管管你的孩子，真不懂你是怎麼教小孩的？小孩教成這樣...』，有些家長，更會為孩子的疾病、缺陷等等感到愧疚與自責。『孩子的行為是爸媽的責任』，這句話看似有道理，卻有調整的空間。孩子的行為受遺傳、成長環境與生活事件的影響，父母行為的影響不是全部與全面的。當面對社會文化的衝擊與評價時，可以想想，會不會需要滿足社會的期待，而忽略自己的內心感受？孩子的需要？你如何面對親友、師長、其他家長對你的評論與意見？有些評價與回饋，是重要的參考，而有哪些，也許是可以不要太在意。

聆聽孩子

1.了解孩子不同的成長階段：孩子在嬰兒期到幼兒期，不同成長階段生理與心智的發展非常不同，也在逐漸透過學習，發展認知與行為的模式。嬰幼兒期需要有情緒的回應，了解孩子的感受，當有適合的行為出現，給予正面的回應，鼓勵與贊許，可以強化期待的行為。隨孩子成長，可以加上對話與討論，隨成長階段來調整教養方式。有時候情緒反應多過意見的表達，有時候會直接表達想法，父母可以觀察孩子的回應，調整互動方式。

2.回應孩子的情緒與需要：孩子的表達是直接的，情緒與感受也是藏不住的。俗話說，先處理心情再處理事情，在與孩子的互動更是上策。孩子情緒代表有話要說，生氣表達的可能是挫折，沒有被了解等等。可以回應情緒，表達了解之後，再做說明，協助孩子理解自己行為模式的妥適程度。

3.在錯誤中學習：責任感除了日常生活行為外，也需要為自己的情緒負責。記得以前小時候，孩子跌倒時，大人會打地板說這是地板不好，是別人的錯等等。等自己長大之後，發現這個行為很有趣，不過也提醒自己，當孩子跌倒，犯錯或受傷的時候，身體痛或難過哭哭鬧鬧也許難免，情緒發洩完就好了，但不需要將責任歸咎給第三者，視為一個學習的過程，讓孩子學到，孩子跌倒與犯錯是沒有關係的，也是培養責任感的一部分。

創造對話

1.身教與言教：孩子重要的學習來源，就是家人間的互動與行為。孩子的語言與行為，多數是透過規模與學習而來，除了家長的言教之外，更多觀念與想法是透過身教的影響。我想，希望有責任感的孩子，爸媽必然也是有責任感的，所以可以多分享行為背後的價值觀與理念，孩子會在潛移默化中學習家長的行為。

2.理解孩子：孩子也許不太會表達自己，可能受限於語言的發展，也可能是華人文化中對於孩子表達意見的看法，像是小孩『有耳無嘴』（台語），鼓勵多聽與少說的文化，孩子有可能會有疑惑，擔心與害怕等心情，透過關心與詢問，如發生什麼事情？你想到什麼？你當時的感受等等。不僅是告訴孩子『做什麼』，更是讓孩子了解『為什麼』，再討論會對自己、對他人、對環境造成的影響，孩子學會可以依情境做出適合的選擇，學習展現適合的行為。即使展現需要調整的行為，透過理解與討論，日後也可有所修正，承擔自己行為的後果。

3.學習提起：要培養孩子的責任感，父母自己行為的改變也是重要的，除了要承擔身教的部分，自己在生活中的覺察與示範，更需要與其他家人、師長們的溝通，要付出的心力必然不少，甚至需要做一些自己的功課，探索自己與伴侶的原生家庭，也是一門自己要修習的功課。有時候也不免挫折，這是為愛所付出的代價。

4.學會放下：孩子的學習有時需要嘗試，或伴隨一些錯誤嘗試。爸媽可能要忍住對孩子的心疼與對於效率的堅持，放手讓孩子去嘗試，去經歷探索，甚至體會事情不如意、失敗等情緒調節的學習過程，學習帶著擔心、牽掛但是可以放手讓孩子勇敢去嘗試。有時候，不免會面對他人不理解的看法與懷疑，但教養沒有絕對與完美的法則，你的堅持與承擔，也是一個示範，是為自己期待的親子關係而努力。

共同跳一曲成長之舞

親子關係像是共同跳一首舞蹈，家長是領舞者，在旋律中帶孩子共舞，彈性調整的默契，隨著音樂調整，享受隨音樂起舞的喜悅。

和你一起長大～ 談親子互動技巧

文/酒小萍
諮商心理師

在陪伴中的成長之旅

記得許多年前有一個車子的廣告：『我是當了爸爸之後，才開始學做爸爸的...。』

這句廣告詞，說出了許多父母的心聲。即使是有血緣的親子關係，在迎接新生命到來與成長的過程中，一方面需要學習著照顧孩子、教養孩子，從另一個觀點看來，也是人生中另一段自我探索與學習之旅。無論是開心、喜悅、幸福、滿足或是擔心、害怕與壓力，挫折或憤怒，透過聆聽自己內心的聲音，情緒與感受，爸爸與媽媽有機會更認識自己、可以發展自己的溫暖與溫柔的另一面、共同創造與孩子一起長大、一起進步的成長旅程。

在陪伴成長的過程，首先要對於孩子的成長有所理解。

孩子並非大人的縮小版，透過非語言的訊息來表達，也在和大人的互動中慢慢地學習。嬰兒從出生約3公斤重的初生兒到可以獨立行走與表達，生理上有巨幅的改變，也是情緒智能發展的關鍵期，影響孩子日後對自己、對他人與對世界的觀點，家長需要了解各階段發展重點的不同，提供不同的陪伴與支持。嬰幼兒的發展大致可以分成嬰兒期、嬰幼兒期與幼兒期，發展與陪伴的要點，整理如下：

出生到一歲的嬰兒期：用好奇心歸零學習

這階段孩子多數的時間就是『吃』與『睡』，孩子的體重

會以倍速增加。主要表達不悅的方式是肢體反應或是哭鬧。『哭』是孩子表達不舒服的主要語言，可能是想說『餓』、『睏』、『太冷』、『太熱』或是身體不舒服等等，因為不會用語言表達，需要一些猜測甚至來來回回嘗試的過程，逐漸熟悉與瞭解彼此。隨著長大，孩子慢慢可以用單字或片語來表達自己。這個階段的新手爸媽，可能會面對許多挫折，但看著孩子長大，愉悅的笑容，也有許多的滿足，在孩子的笑容與擁抱中，得到滋養與療癒。陪伴的過程中，建議要：

- 1.先補充一些孩子成長、照顧與環境安全的基礎知識。如透過醫院、做月子中安排一些哺育、洗澡、換尿布等等，有這些基礎知識，面對一些突發狀況，不會太緊張或慌亂。
- 2.與孩子互動中，可以多提供一些正向回饋，如逗孩子笑、撫摸與擁抱等等。這些訊息孩子沒有辦法回答，但是接受到相關的訊息，如受歡迎，被喜愛。
- 3.透過肢體接觸培養親密感，如在洗完澡、睡前或其他有空的時候，幫孩子身體做些身體按摩或肢體伸展等等。
- 4.蓄意營造一些親子時刻，如睡前的故事時間、透過說故事、聽音樂或和孩子說說話，讓彼此熟悉。
- 5.繪本或閱讀的故事書或音樂，選擇顏色鮮明，舒適與愉悅等有助五感發展的素材。（視覺，聽覺，觸覺、嗅覺與味覺）
- 6.照顧者的負荷是沈重的。除了家中成員互相支援，互相打氣之外，也可以參加一些社群，分享資訊與甘苦談，為自己充電，維持在較佳的身心狀態。

一到三歲的嬰幼兒期：培養耐心、毅力與紀律

這個階段孩子的发展重點是生理功能的訓練，像是飲食、大小便訓練/戒尿布與情緒發展，學習與他人互動的階段，孩子學習期間，大人也學習維持生活紀律與有所堅持。

小孩可能不想戒尿布、或因為玩得開心就直接便溺；邊吃邊玩、慢吞吞、不專心或是不想吃、要人家餵食；當不順心的時候會大哭大鬧、說不通、什麼都不要的階段...。人們常說，這是小孩成長中最挑戰的教養階段，孩子以自我為中心，透過情緒、行為來捍衛自己。

要養成孩子有紀律的生活習慣，考驗照顧者的耐心、堅持與毅力。在戒尿布方面，養成固定作息習慣，讓孩子學習表達，養成自行排便的習慣。在進食方面，可以使用專用的餐具、鼓勵嘗試不同的副食品，用愉悅的心情，引導與陪伴孩子進食，也有助於養成獨立進食的習慣。這個階段也是情緒智商發展的重要階段，照顧者也可以留意自己面對孩子情緒反應的時候，自己的覺受，孩子是透過表達情緒在學習，照顧者的回應，都是協助孩子學習的素材，建議避免講道理，或壓抑孩子表達情緒，多回應孩子的情緒、透過照顧者表達理解，或透過詢問，讓孩子在互動中，學習理解自己、表達自己，有助未來人際關係的發展。

在情緒表達上，可以參考的技巧如下：

- 1.照顧者在表達的時候，留意自己的語氣。語氣溫和、用語簡單、指令清楚。
- 2.這階段孩子肌肉發展還不是很成熟，手眼還不是很協調，行走、抓握都不太能隨意控制，當孩子受挫的時候，提供安撫、安慰表達理解與支持，也不需要因為孩子將環境弄得混亂而發怒或感到挫折、壓力。

3.孩子情緒高點的時候，不需要講道理，先回應情緒，表達理解。當孩子做錯事情，先冷處理，避免發脾氣。

4.鼓勵孩子好好說、清楚說、慢慢說。尊重孩子的意願，讓孩子學習表達喜好與意願，鼓勵孩子可以簡單做選擇。

5.順勢而為，這個階段喜歡說『不』，也是探索的過程，這時候可以嘗試否定式的問話，讓孩子配合，如你是不是不要....?有技巧地詢問與引導讓孩子配合。

6.詢問時可以使用孩子易懂、易回答的問題互動。像是一般的日常用語、從簡單到複雜的問句，依序為是非題、選擇題、簡答題最後到比較複雜的問答等等。孩子再回答問題時，也透過照顧者的表達方式，學習表達與溝通。

7.訓練正常的作息。如飲食、睡眠、遊戲與學習等養成規律的生活。

8.活動轉換前，透過時間與活動的預告，幫助孩子習慣時間的安排與穩定作息。

9.玩一些協助肢體發展的遊戲，如零碎的等待時間，玩玩抓手指、猜猜在哪裡等等的小遊戲。折返跑、左右跳等可以消耗體力，訓練肌肉發展。視頻節目，可以讓孩子專注、有助學習，但避免過度依賴或超時使用。

10. 利用周圍的用品，如紙杯、包裝紙，鑰匙對門鎖的開門遊戲等等，日常的活動化成遊戲，帶孩子邊學與邊玩，在遊戲中享受親子共遊的樂趣。

三到六歲的幼兒期：一同在遊戲中成長

幼兒期的孩子，生理發展已經告一個階段，成長的任務是學習與發展生活自理能力。大部分的孩子，在這個階段，已經可以自己吃飯

、如廁，收拾自己的生活用品，有些已經上幼兒園，進入校園學習群體生活了，透過學習與模仿，偶而會出現照顧弟弟妹妹或其他幼兒的行為。孩子在這個階段中，語言、認知等功能發展的速度非常快，也常會有一些令人感到驚訝的語言與邏輯出現，逗得大人非常開心。這個階段的照顧者，需要注意：

1.每個孩子的發展速度會有些許不同，不需要太緊張或過度擔心，用平常心即可。但若孩子的發展狀況，超前落後平均值太多，則需要思考是否須要就醫，做比較仔細的檢查，看有沒有特殊的疾病，若有罕見疾病或是自閉、過動、注意力不集中等狀況，早期發現，早期治療，對於孩子的學習與人際發展都很有幫助。

2.協助語言發展：鼓勵表達自己的感受與想法。孩子哭鬧或是情緒化的反應，都是表達自己感受的方法。可以透過引導或是觀察，慢慢讓孩子可以理解自己、表達自己、抒發自己的情緒。在華人的文化中，不太習慣情緒的表達，多用壓抑的方式，像是『不許哭/生氣』、『有什麼好哭/生氣的..』或是放任孩子哭鬧不理，慢慢孩子學習到的是不能表達某些情緒，或是覺得自己不重要等，導致對情緒或自己的負面看法。建議家長也可以探索自己對情緒的看法與因應方式，或者一同學習面對情緒的方法，家庭中的情緒呈現，可以更多元，更有彈性。

3.操作上的發展：要學習不同工具的使用，如剪刀、鉛筆美勞工具、筷子湯匙餐具。注意器材的安全性與適合這個年齡孩子的工具與美勞活動，鼓勵孩子使用這些工具來創作，創作後也可以做分享與表達。

4.認知發展：幫助孩子建構基本的常識，發展認知能力。引導對於日常生活細節的觀察，透過探問協助探索。同齡孩子的共同的遊戲，也可以刺激小朋友的認知與學習能力。也可以參加社區的親子活動或一同出遊，創造共同的回憶。

台北市/新北市立圖書館在週末午後，都有給孩子的說故事時間。大約都是學齡前、還不太認識字的小朋友參加，通常說故事的單元，會使用圖片，語音讓故事更為生動，吸引孩子的注意力。之後也會有一些美勞活動，也許是彩繪、拼貼或應景的勞作。一些年幼的孩子，會在父母伴隨之下，共同完成作品，看著親子在一起的畫面，是最美的時光了。

每段關係都是唯一與獨特的

身為家長，必然會想給孩子最好的，但人生沒有絕對或是完美的解決方案，從哺育母乳、請育嬰假，誰請？請多久？打疫苗或就醫誰來陪伴...這些大大小小決定或者臨時與突發狀況，都是生活中很現實的情境，但在照顧孩子外，也學習照顧自己、學習時間與資源分配的過程等等，都是不容易的事，但也是一同面對這些挑戰，讓家人的關係得以凝聚在一起。把自己歸零，用好奇的心情與眼光，來探索與了解孩子。當孩子感受到被關心、所發出的訊息有被人接收到、問題有被解決，這樣的回應態度與方式，讓孩子感受到自己是重要的，被愛的，就是給彼此最好的禮物。

TAIPEI CHILD

WELFARE CENTER

打造兒童長高關鍵

高鈣、陽光缺一不可

文/ 陳芊穎
營養師

父母總是擔心孩子長不高，或是在意孩子的個頭比同學矮小。「身高」一直是兒童成長階段的熱門話題，除遺傳外，飲食、身體活動及生活型態都是影響的重要因素。兒童階段是飲食生活習慣養成的重要時期。因此，讓兒童建立良好飲食與生活習慣，是掌握兒童長高的關鍵！

『鈣』是一種人體必需的礦物質營養素，在體內扮演重要生理功能：建構骨骼和牙齒、控制肌肉收縮、神經及細胞內訊息傳導、荷爾蒙分泌等。根據衛生福利部國民健康署的《國民營養調查》，鈣質是

目前國人攝取狀況最差的礦物質，尤其在孩童成長的黃金時期，倘若飲食中鈣含量不足，可能會導致骨礦物質密度低，進而影響骨骼健康與成長速度。飲食中鈣的攝取量會影響骨骼在生長期間可以保留的鈣含量，而鈣沉積的速度又與身高的增加成正比，因此，長高關鍵在於每日提供給身體足夠的鈣質。若飲食中鈣供應不足，加上營養不良，將會導致身高、體重、骨骼的生長遲緩。讓營養師告訴你，每日如何正確的攝取鈣！



每日建議攝取量

針對4~12歲的兒童，鈣的每日建議攝取量為 1000 mg，最高上限攝取量為 2500mg。依照國民健康署『我的餐盤』設計，每日飲食指南口訣第一條「每天早晚一杯奶」，一杯為240ml。建議於早餐及睡前補充各一杯，牛奶每 1 毫升含有 1 毫克的鈣質，早晚攝取一杯即可達到每日建議攝取量的一半！早餐在選擇飲料時優先選擇牛奶及其製品。睡前補充溫熱牛奶，豐富的鈣、鎂離子可以穩定神經幫助睡眠。

* 迷思破解：不喜歡喝牛奶，可以用豆漿取代嗎？

不行，豆漿鈣質的含量極低，無法取代牛奶。建議可以選擇：無糖優酪乳、無糖優格、起司片作為鈣質攝取來源。若選擇奶茶時，建議選擇無糖鮮奶茶，因為市售的奶茶常使用奶精，奶精其成分為植物性油脂。

接著，做到早晚一杯奶達到攝取量一半後，而剩下的500mg可以從其他含鈣量豐富的食物攝取，在蛋白質食物類別『豆魚蛋肉類』的攝取，優先選擇初級加工的豆類製品，包含：豆干、傳統豆腐，每餐的份量加總一掌心；在『蔬菜類』建議攝取深綠色的蔬菜，選擇顏色深的蔬菜，包含：芥蘭菜、莧菜、菠菜等，每餐的份量建議一盤。



* 迷思破解：吃骨頭補骨頭？

小魚干、吻仔魚等連骨頭一起吃的小魚，儘管鈣含量高，但日常生活中單次攝取量非常有限，因此不能作為主要補鈣的來源。此外，像是大骨湯，以動物骨頭熬湯補鈣也是個迷思，因為骨礦物質的水溶性極低，因此不建議以動物骨熬湯作為供應鈣質的主要來源。

鈣的好助手－陽光維生素D

維生素D和鈣是相輔相成的關係，它能提高腸道對鈣的吸收率(Fleet, 2017)，所以提升鈣質吸收，除了攝取足夠的鈣之外，維生素D也是很重要的。每天適度曬太陽15至20分鐘，建議早晨或傍晚，避免日正當中曝曬，同時記得皮膚曝曬面積需高於八個拳頭，雙手手臂或是小腿，皆有助於身體合成維生素D。飲食選擇上也可搭配雞蛋、鮭魚、蘑菇、乳製品等維生素D豐富的食物。

鈣不僅能長高，還能控制體重！

近年來研究發現，鈣不僅能促進骨骼發育能長高外，對於體重控制亦扮演重要角色。依據國民營養健康狀況變遷調查結果，台灣近十年的兒童過重及肥胖盛行率雖然有所趨緩，但與相鄰亞洲國家相比，仍然名列前茅。

飲食中的鈣在調節能量代謝中有著關鍵作用。最近有多項研究表明，在兒童時期攝取足夠的鈣與減輕體重有關。原因可能是鈣的攝取量增加會提高細胞內鈣的濃度，通過調節脂肪酸合成和酵素的活性，從而減少脂肪儲存，並增加脂肪分解及氧化。值得注意的是，來自乳製品的鈣在減輕體重以及加速減少脂肪方面發揮更好的效果。這種增強的效果可能來自乳製品中額外的生物活性化合物，它們能與鈣協同作用，使體重減輕(Ping L, 2016)。此外，鈣能幫助減重的另一項原因

是它能與脂肪酸結合，在腸道內形成一種無法被腸道吸收的皂化物質，從而增加糞便脂肪的排泄量(Zhang F, 2019)。

抽筋好痛，要怎麼避免呢？

鈣能控制肌肉纖維的相互作用，達到肌肉收縮與放鬆(Theobald, H.E., 2005)。當身體缺少鈣時，會增加神經肌肉的興奮性，可能會出現肌肉抽搐、痙攣、手腳麻木等症狀(Cooper M S, Gittoes N J L., 2008)。因此想讓身體肌肉正常運作以及避免抽筋等症狀，補充足夠的鈣質是很重要的！

牙齒顧好很重要，最討厭看牙醫了

小朋友最常見的口腔疾病－齲齒，可能會導致未治療的牙齒疼痛、咀嚼能力下降、營養不足、自尊心降低以及學童的說話和學習問題。牙齒由三種類型的硬組織組成：琺瑯質、象牙質和牙骨質。與骨骼一樣，象牙質和琺瑯質由鈣和磷酸鹽組成。若琺瑯質的礦物質流失過多，容易提高齲齒的風險，而鈣可避免這樣的情況發生(Theobald, H.E., 2005)。



營養師推薦鈣多多食譜

芹菜豆干炒肉絲 (每份鈣含量為 487.6 毫克)



BONNE CHANCE
Bon Appetit & Co.

芹菜豆干炒肉絲

每份重量 142 公克
本包裝含 3 份

項目	每份重量	每100公克
熱量	155.0 大卡	109.4 大卡
蛋白質	15.5 公克	11.0 公克
脂肪	8.5 公克	6.0 公克
飽和脂肪	1.9 公克	1.4 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	5.5 公克	3.9 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	188.1 毫克	132.7 毫克

食材

- 芹菜2束
- 豆乾6~8片
- 豬肉絲60克
- 辣椒些許
- 蒜末些許
- 白胡椒些許
- 米酒1/4匙
- 醬油1/4匙

作法

- 將配料蒜末、辣椒、肉絲先行備料，肉絲需用米酒、醬油及白胡椒粉醃製30分鐘
- 將豆干切片煎過，用中小火煎至表面稍微焦黃色(5分鐘左右)
- 將煎好豆干先行取出，再依照蒜末→肉絲→辣椒→芹菜→豆干順序放入鍋內拌炒(不吃辣者，辣椒可去籽)
- 拌炒芹菜可起鍋前，用些許鹽調味，再用1/4的米酒噴鍋，這樣就完成囉

莧菜小魚湯 (每份鈣含量為 231.0 毫克)



BONNE CHANCE
Bon Appetit & Co.

莧菜小魚湯

每一份量 364 公克
本包裝含 2 份

項目	每份重量	每100公克
熱量	102.1 大卡	28.0 大卡
蛋白質	7.7 公克	2.1 公克
脂肪	4.0 公克	1.1 公克
飽和脂肪	0.9 公克	0.2 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	11.8 公克	3.2 公克
糖	0.1 公克	0.0 公克
鈉	563.2 毫克	154.7 毫克

食材

- 莧菜250克
- 吻仔魚40克
- 蒜末15克
- 高湯400CC
- 鹽1/2茶匙
- 白胡椒粉1/8茶匙
- 太白粉水1大匙半
- 香油1茶匙

作法

- 莧菜洗淨後切小段。
- 熱鍋下2大匙沙拉油，下蒜末及吻仔魚炒香，加入莧菜下鍋炒軟。
- 將高湯下鍋煮滾，小火煮開約3分鐘，加入鹽及白胡椒粉調味後用太白粉水勾薄芡，灑上香油即可起鍋。

兒童階段是飲食生活習慣養成的重要時期。因此，讓兒童從小建立「每天早晚一杯奶」好習慣加上均衡飲食、充足日曬，都是鞏固成長的關鍵力！飲食照顧好，當然別忘了充足的睡眠和每日運動一小時，都是長高的重要關鍵因素！

Reference

「國人膳食營養素參考攝取量」第八版-鈣

Theobald, H.E. (2005). Dietary calcium and health. Nutrition Bulletin, 30, 237-277. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2005.00514.x>

Zemel, M., B. (2003). Mechanisms of Dairy Modulation of Adiposity. The Journal of Nutrition, 133(1), 252 - 256. <https://doi.org/10.1093/jn/133.1.252S>

衛生福利部國民健康署 (2018)。臺灣肥胖防治策略 (第一版)。衛生福利部國民健康署。

Ping Li, Chaonan Fan, Yuanyuan Lu, & Kemin Qi. (2016). Effects of calcium supplementation on body weight: a meta-analysis, The American Journal of Clinical Nutrition, 104(5), 1263 - 1273. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.136242>

Zhang F, Ye J, Zhu X, Wang L, Gao P, Shu G, Jiang Q, & Wang S. (2019). Anti-Obesity Effects of Dietary Calcium: The Evidence and Possible Mechanisms. International Journal of Molecular Sciences, 20(12), 3072. <https://doi.org/10.3390/ijms20123072>

Berkey CS, Rockett HRH, Willett WC, & Colditz GA. (2005). Milk, Dairy Fat, Dietary Calcium, and Weight Gain: A Longitudinal Study of Adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med, 159(6), 543 - 550. [doi:10.1001/archpedi.159.6.543](https://doi.org/10.1001/archpedi.159.6.543)

Cooper M S, & Gittoes N J L. (2008). Diagnosis and management of hypocalcaemia BMJ, 336, 1298. [doi:10.1136/bmj.39582.589433.BE](https://doi.org/10.1136/bmj.39582.589433.BE)

James C. Fleet, (2017). The role of vitamin D in the endocrinology controlling calcium homeostasis. Molecular and Cellular Endocrinology, 453, 36-45. <https://doi.org/10.1016/j.mce.2017.04.008>

如何培養孩子專注的好習慣

文/邱永林

第一屆心理師國家特考合格

著有：爸媽不抓狂 爸媽別崩潰 不生氣的工作 等書

相信從五月中疫情爆發，全國學生被迫在家上網學習三個多月後，許多家長發覺孩子們的專注力和學習效率普遍下降了。至今開學一個多月，您的孩子還在「走鐘」嗎？

為了幫助孩子找回「專注」的「習慣」，我們必須先從概念上瞭解這兩個心理現象。

首先，我們常說：「人是習慣的動物」，要讓孩子養成好的習慣，首先我們得先了解「習慣是怎麼來的」？習慣的養成通常是透過「行為觀察」。

其次，「專注力」是什麼？這三個字聽起來有點抽象，不太好懂，我們在此用個具象化的比喻來解釋，專注力就好像我們身上的肌肉，它有兩個特徵，第一是它「如果過度使用，就會疲憊」，第二個特徵則是「像肌肉一樣，適度鍛煉則愈用愈發達」。

藉由觀察行為所養成的習慣

一個什麼都不懂的孩子要養成習慣，最簡單的方式即是透過「觀察」。小時候觀察父母、較年長兄弟姊妹的行為、稍大一點後觀察玩伴、同學、甚至電視、網路的行為等，因此孩子觀察的「對象」本身習慣如何，便成為一件很重要的事。

舉例來說，很多父母都希望孩子有閱讀的習慣，但偏偏自己卻不閱讀，平常唯一會讀的一本書叫做「臉書」，如此一來，即使爸媽口頭說要幫孩子養成閱讀的習慣，孩子也沒有可以模仿的對象，成效自然不彰。所以

，要真正有效地培養孩子的好習慣，孩子周遭的人事物扮演著舉足輕重的角色，通常最重要的角色就是「父母」，父母必須以身作則，孩子才能有個效法的榜樣，這聽來是老生常談，但絕對是必要也最有效的方式。一個本身經常分心的父母，自然不容易養育出專注的孩子。

過度使用，就會疲憊的專注力

當你觀察一個學齡（前）的孩子時，你會發現他一天當中的專注能力，是呈現一個M字型的狀態，意思是在他剛起床時，專注能力會比較差，會出現像是起床氣的行為；接著專注力慢慢提高，情緒逐漸穩定，但到了中午又變得很「番」，難以控制，如果讓他睡個午覺，就會和緩下來；最後就是在睡覺前，孩子也常會有哭鬧的情形，因此專注力的走向在一天之內呈現一個M字形的樣子。這個M字型說明我們的專注能力如同身體肌肉一樣，是「需要休息」的。

父母及老師應避免讓孩子連續做兩件需要高度專注力才能完成的事情，像是寫功課和練琴。因為想要這兩件事做好，都需要發揮高度專注力，但當他們運用有限的專注力來做完功課以後，就沒有足夠的專注力練琴了，這是因為他們的專注力已經疲乏。所以爸媽在規劃時最好做間歇性的安排，像是先做家事，再看電視，然後寫功課，然後去院子玩一下，接著再去練琴，要有這樣的間隔，讓他專注力的肌肉得到一些休息，效率才會高。

專注力愈用會愈發達

愈是鼓勵孩子使用他的專注力，他的專注力就會愈發達。一個孩子從上幼稚園之後，他的專注力就被要求要逐漸地拉長，因為完整一堂課的時間是30~40分鐘，代表他得專注並控制自己想出去玩或是跟別人聊天的慾望，我們可以觀察到專注力的運用是一種逐步的過程，因此比較有經驗的小學一年級老師，會在50分鐘的課程中間，讓小孩子起來活動一下，因為當他們從幼稚園到國小階段的轉換，還不適應一下就要專注這麼久時間，所以把一堂課切換成兩堂小課，然後慢慢地到最後整堂50分鐘都不用休息。

如何幫助孩子培養好習慣

如同前面所說的例子，要孩子養成一種習慣，或者要他們戒除一種習慣，絕對不是爸爸媽媽嘴上說說就可以辦得到，適度的參與其中、引領孩子，才是形塑良好習慣的不二法門。

了解孩子、投其所好效果更佳

適當的獎勵對習慣的養成也很有幫助。但爸媽首先要知道「孩子喜歡什麼」，才能把他喜歡的東西變成的獎勵品。例如：有些孩子喜歡旅遊，你可以把旅遊當成他養成好習慣之後的獎勵，甚至將欲養成的習慣行為分數化，對孩子說：「從現在開始，只要你每天準時起床，並且摺好棉被，我就會幫你加5分；同樣地只要每天晚上七點以前寫完功課，我便替你加10分，直到暑假之前，如果累積總分超過500分的話，爸媽就會帶你出去玩。當然獎勵不一定要是出國，你必須要知道孩子喜歡什麼，以其為誘因，慢慢將他導向目標習慣，通常在青少年期之前的孩子身上都會很有效果。

另外，透過不同的獎勵的方式，也可能得到不一樣的結果。心理學上我們會把獎勵分成「連續性的獎勵」和「間歇性獎勵」。所謂連續性獎勵，意指你每天都給孩子一些獎勵，例如：當孩子每天都有做到你交付的任務時，就每天都買一包餅乾給他；間歇性則是可能三天才獎勵一次，或是每當他完成任務數次後，才提供一次的獎勵。一般而言間歇性獎勵的效果會比較連續性來得好，因為連續性獎勵往往讓孩子產生期待心理，但只要有一次因故沒有得到獎勵，他的行為會退化回去；反觀受間歇性獎勵的孩子，因為不知道何時可以得到獎勵，所以即便某次你沒獎勵他，他的好行為也會持續得較久。當然，無論是哪種獎勵，最重要的是爸媽必須「說到做到」，達標後就應給予報酬，才不會讓孩子覺得你食言而肥，不願繼續養成你訂給他的目標習慣。



實例收錄：為什麼我的孩子專注力那麼差？

教過小華的老師都稱他資質好，但可惜容易分心。如果再專心一點，成績和成就肯定會更好。在學校如此，在家裡也是。四點放學回家後，通常先玩30分鐘的手機，一邊吃點心，然後在媽媽的不斷催促下才心不甘情不願地進書房練琴。等了10分鐘，一個琴聲都沒響起，媽媽打開房門發現他又看起了課外書，媽媽快生氣了，小華又藉口肚子疼要上廁所，這一拖，半小時就浪費掉了。好不容易打開鋼琴琴蓋，彈的還是早已熟悉的曲子段落，困難的曲子還是一直逃避，明天又要上貴森森的鋼琴課，辛苦錢又要砸水裡了嗎？

這時候，大人可以嘗試幾個技巧。

（一）把要求專注的時間盡量最小化

給出類似的指示「第10小節到15小節，用每分鐘70拍練習20次之後，就讓你休息5分鐘」。

（二）把專注的標準盡量量化

「如果第10小節到15小節，你能用每分鐘70拍毫無錯誤連續彈奏2次，就代表通過」。

（三）適度的體能活動更能增強專注力

可以在兩個需要高度專注力的活動之間，安排孩子玩玩球，騎一下腳踏車。（有興趣知道原因可google「零時體育」的研究文章）



如何在孩子的 「問題」裡， 看見「正向資源」？

文/羅志仲
教育工作者

寶珠搭了一小時的車，來找我談話。

寶珠曾參加我的對話工作坊，已經是阿嬤的她，很擔心孫子的成長與學習，因此來學對話，但回去與孫子的對話，很快就會卡住了，她為此感到沮喪。我請寶珠舉例，她是如何與孫子對話的？

她說，孫子念小六了，不喜歡數學，常說想放棄。她問孫子：「你是從什麼時候開始不喜歡數學的？」孫子說，是小五。「念小五後發生什麼事了？」孫子說，數學變難了。

寶珠表示，對話到這裡就卡住了。我問寶珠，來學對話多久了？寶珠說：「剛學幾個月。」幾個月能有這樣的對話，已經很好了。但是寶珠看到的，並不是自己的好，而是自己的不好。

如果要繼續與她的孫子對話下去，可以怎麼做呢？

我舉例說明—「念小五之前，數學也有遇到困難的時候嗎？當時你是怎麼克服的？」寶珠一聽，如獲至寶，急忙拿出筆記本記下。

我等她記完，補充說道：這叫做「看見正向資源」，而不是只有看到「問題」。接著，我請寶珠思考：孫子一直嚷嚷要放棄數學，這其中也有什麼正向資源嗎？寶珠努力想了半晌，搖搖頭，表示想不出來。

我說，如果我來對話，會這樣提問，以帶出正向資源—「你想放棄數學，可是一直沒有放棄，什麼原因讓你沒有放棄呢？」

寶珠聽了，又認真記下。

這樣的對話方式，叫做「看見正向資源」。每個人無論經歷再大困難或痛苦，內在依然有正向資源，才能存活至今。能看見這份資源，無論大人與小孩，皆能因此長出生命力，重新去面對困難與痛苦。

這是我從薩提爾模式裡學來的。薩提爾女士曾說：「我永遠只回應正向。」這句鏗鏘有力的話，我始終奉若圭臬。但這並不意味著忽略、逃避問題，而是用更豐富的眼光，來看見事件的全貌。

例如，孩子在班上交不到朋友，你能看見他的正向資源嗎？一般大人較習慣的方式，是直接給孩子方法：你只要怎麼做，就能交到朋友。或者對孩子說教：那是因為你如何如何，才會交不到朋友。

我們不妨思考：這兩種方式的效果好嗎？孩子能因此交到朋友嗎？如果效果不好，那是為什麼呢？

在第一種方式中，大人直接給孩子方法，很可能大人自己也沒使用過這種方法，或者儘管大人自己使用過，也有效果，但未必適合這個孩子。許多大人在小時候，也常有這種經驗：父母、師長給我們的建議很好，但我們根本做不到呀。

而在第二種方式中，大人帶著指責、訓導的姿態，提出自己的觀察。孩子聽了，通常會很受傷、更挫折，感覺自己不夠好，生命力就更出不來，更不易去應對交不到朋友的困難。

孩子交不到朋友，這是一個事件，我們如何看待這個事件，會影響孩子如何看待自己，應對事件。

這樣的孩子來找我對話，我通常會問他：「你以前有交過好朋友嗎？他們是誰？你是如何和他們成為好朋友的？」

我發現，孩子在這樣的對話中，眼神會逐漸發亮，生命力會開始長出來，因為他們看見了自己的正向資源，這會讓他們更有力量，也更知道如何面對困難。

所有大人都想幫助孩子，是聚焦在孩子的「問題」上？或者看見孩子的「正向資源」？這會帶來不同的結果。

再舉一個例子：孩子常在上課時講話，你能看見他的正向資源嗎？我與這樣的孩子對話，會問他：「上課時，你也有不講話的時候嗎？是哪些時候？你是怎麼做到的？」

我發現，孩子會因此停頓下來，開始思考，並發現自己能專注上課的正向資源，這會逐漸改善他上課容易分心、講話的情形。依此類推，當孩子說謊、做事常拖延、愛發脾氣……，你是否也能看見孩子的正向資源，來協助他們成長呢？不過，需注意的：看見正向資源，並不是一種技巧，而是一種生命態度。

以寶珠阿嬤為例，我聽寶珠描述孫子的情形，她說的盡是孫子的「問題」，但我聽到的都是孫子的「資源」，怎麼會有這樣的差別呢？很巧的是，我與寶珠對話，聽她描述自己，說的也都是自己的問題、缺點、不足，而我聽到的卻都是她的資源。

寶珠一直看到自己的問題、缺點與不足，那麼，她也會永遠只看見孫子的問題、缺點與不足。我們是怎麼看自己的，也會怎麼看別人。

寶珠很認真在學習對話，但她的目光一直向外（尤其是看向孫子），而忘了回到自己。如果她能看見自己的資源，就能看見孫子的資源，她便可成為孫子溫暖有力的陪伴者。為此，我繼續與寶珠對話。

當寶珠自責地提到自己這輩子都在犯錯，她哽咽地停住不語，眼神黯淡。我沒有立刻回應，只是先讓她與自己的情緒相處幾分鐘，好好陪伴自己，幾分鐘後，才問她：「妳現在有什麼感覺？」

「心裡感覺很乾，身體好像有石頭壓著。」

我第一次聽到有人用「乾」來描述，但是很生動。

我問寶珠：「這輩子，妳有做過對的事嗎？可以說說其中三件嗎？」我在帶領寶珠看見自己的正向資源。寶珠說的第一件事，是年輕時與丈夫

離婚，因為丈夫好賭，她覺得自己和孩子都沒有明天。

我緩慢問她幾個問題：當時幾歲？那個時代要離婚，很不容易吧？妳是怎麼做到的？離婚後，如何維生？如何隻身把孩子帶大？……

在這段對話裡，寶珠逐漸看見自己的勇敢、沒有放棄、勇於冒險、樂於學習、富有創意等等，這些都是她的資源。寶珠的眼神慢慢明亮起來。

我問她：「現在有什麼感覺呢？」她笑說：「心裡鬆開許多了，身體也變得比較有力量。」

寶珠的內在本來就有許多珠寶，可是她一直沒看見，因此她也看不見孫子內在的珠寶。我很高興在這場對話裡，協助寶珠看見內在的珠寶。寶珠到了這個年紀，還願意為了孫子而來學習對話，我的心裡滿是尊敬。

與寶珠一樣，每個人的內在也都有許多珠寶，那就是所謂的「內在資源」。大人只有先看到自己的內在珠寶，才能幫助孩子看到他們的。如果父母一直覺得自己不夠好，他也會一直認為孩子不夠好。父母只有先看見自己已經是個不錯的父母了，才能幫助孩子成為不錯的人，因為我們無法給予孩子我們自己沒有的。

Taipei Child
Welfare Center

110年 中心大事記 育幼家庭



：中心活動紀事

CENTER ACTIVITY ARTICLE

情感教育團體

110年1月22日

院生們因著原生家庭主要照顧者虐待或嚴重疏忽，經常出現各種身心創傷反應，為了協助院生們從創傷中復原，藉由青少年院生們最感興趣的親密關係議題，來引導他們經驗自我探索，進而培養重建依附秩序的能力。



兒福中心歲末圍爐

110年1月29日

中心舉辦年終餐會，中心主任率領工作人員與院生們齊聚一堂享用美食，共度溫馨、歡樂的夜晚，同時主任也發送院生紅包，祝福院生們在新的一年里平安健康。



寒假出遊活動-保齡球體驗

110年2月5日

由中心心輔員帶領院生們至圓山育樂中心體驗打保齡球，透過練習，院生終於打出了漂亮的strike，在興奮之餘更是引起了全場的歡呼尖叫。



趣味體能競賽活動

110年2月～4月

中心為院生設計安排趣味競賽戶外運動，讓孩子透過團隊競賽方式，學習互助合作及協調能力，進而增進同儕之間的正向關係。



- | | |
|-----|--------|
| 1 | 情感教育 |
| 2 | 兒福歲末圍爐 |
| 3 | 保齡球體驗 |
| 4 5 | 趣味競賽 |

- | | | |
|-------|--------------|--------------|
| 1 4 | 1 停課不停學 | 4 仁愛堂彌撒 |
| 2 5 | 2 烘焙教室—水蜜桃果凍 | 5 公益邀約—電影欣賞 |
| 3 6 | 3 手作DIY—遙控賽車 | 6 公益邀約—3D白蛇傳 |

疫情期間停課不停學

110年5月18日～7月2日
因新冠肺炎疫情緣故，中心提供孩子一個專心上課、學習的環境，使孩子停課不停學，維持如常的上課作息。這不同以往的學習方式，對孩子跟大人來說都是一個特別的經驗。



外部邀約活動

INVITATION EVENT

仁愛天主堂彌撒

110年1月10日
受仁愛堂邀請，院生會固定前往參加彌撒，期望使院生藉由社區活動來增加失依兒在社區生活之正向資源。



公益邀約-電影欣賞

110年2月18日
中心院生受外界企業邀約參加電影欣賞-「哥吉拉大戰金剛」，刺激的燈光音效讓院生們目不轉睛，直呼精彩！

大稻埕劇院-3D白蛇傳

110年2月28日
受金鷹閣電視木偶劇團邀請，院生們到大稻埕欣賞3D白蛇傳節目，看著舞台上結合聲光、動畫及真人的表演，讓人驚嘆連連，透過藝文活動提供院生們多元豐富的藝術感官饗宴。



畢業生活動-烘焙教室

110年6月23日
中心暑期安排活動課程，包含：手作、烘焙、體能相關的活動，使院生們在放鬆身心之餘亦能充實長假。



畢業生活動-模型手作

110年6月24日
透過有線遙控賽車DIY，培養院生對於細部零件組裝的耐心與了解機械原理，同時在替成品上色的過程中激發院生創造力與想像力。



礦工教育基金會頒獎

110年4月24日

財團法人礦工兒子教育基金會鼓勵孩子專注課業，積極向上，為成績優秀的孩子頒發獎學金以茲鼓勵。



打水仗

110年7月31日

暑假時間一起打水仗消暑，增進生輔員與孩子之間的關係，同時也給孩子一個舒壓空間。



朔溪與泛舟

110年8月25日～27日

中心花蓮家庭之旅，泛舟與朔溪的野外活動，讓我們能夠一起享受冒險之旅。



福隆一日遊

110年8月13日

前往福隆海水浴場享受大海，以及騎腳踏車運動強健身心。



1	2	5
3	4	6

- 1 院生獲礦工教育基金會獎學金
- 2 暑假打水仗清涼又消暑
- 3 4 福隆自行車出遊
- 5 6 花蓮溯溪泛舟三天兩夜行

110年 中心大事記 幼兒園

：教學特色

TEACHING CHARACTERISTICS

品德教育勤落實

110年1月至5月、9月至12月，每月設定主題，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。



親子共讀樂無窮

110年1月至5月、10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，孩子每周可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。



愛心爸媽說故事

110年1月、3月至5月，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。



- | | |
|---|--------------|
| 2 | 1 小熊貓-和動物做朋友 |
| 3 | 2 親子共讀-小鳳梨班 |
| | 3 愛心爸媽說故事 |

開心農場同耕耘

110年的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，在種植的過程中，孩子用心、細心的呵護、照料，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。



Taipei Child Welfare Center

1 | 3
2 | 4

- 1 開心農場
- 2 中草莓-空中陀螺大對決
- 3 雙十國慶
- 4 萬聖節活動-中白兔班



節慶活動

FESTIVAL ACTIVITIES

雙十國慶遊行

110年10月7、8日，迎接雙十國慶，幼兒園舉行國慶遊行活動，小朋友穿戴自製的國慶飾品，由大班小樂隊引領大家繞著校園內遊行，揮舞著國旗，校園外的路人無不駐足觀看這群可愛的小朋友，並給予他們讚美與掌聲。



萬聖節—不給糖就搗蛋

110年10月28、29日，萬聖節是小孩非常喜歡的節日，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，孩子們都樂在其中，開心的渡過這充滿詭異又歡喜的節日。



聖誕嘉年華會

110年12月13至17日，幼兒園展開一連串耶誕節活動，14、15日水果及彩色大、中、小、小小班舉辦「聖誕party」，16、17日動物大、中、小班舉辦「聖誕嘉年華會」，活動當日除了孩子們精彩的活動表演，還有請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。

：教學觀摩

TEACHING OBSERVATION

110年3月12、15、29、31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。

：家長參觀日

PARENT VISIT DAY

110年3月22日至26日，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，讓家長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。(5月中旬後，因疫情取消)



1 | 3
2 | 4

- 1 家長參觀-大熊貓班
- 2 家長參觀-中櫻桃班
- 3 大熊貓 自製彈珠台
- 4 校外教學-新新公園



：校外教學及遠足活動

OFF-CAMPUS TEACHING

110年1月、11月、12月為配合主題教學，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。(1月中旬至10月，因疫情取消)



：防疫停課不停學

ONLINE TEACHING

110年5月、6月、7月、8月，受到新冠肺炎疫情影響，全國各級學校全部停課，孩子的教育學習也從幼兒園進入家庭，為讓家庭教育與學校教育能順利的無縫接軌，幼兒園舉辦「停課不停學」遠端教學活動，讓小朋友在家也可以和老師互動學習。在防疫停課這段期間，製作了律動、音樂遊戲、美勞創作、摺紙、語文、數學活動等，共80部線上多元活動教學影片，協助家長維持孩子正常作息、均衡飲食及規律運動，達到停課不停學及居家防疫的目標，讓孩子防疫期間在家輕鬆玩、輕鬆學，親子共同參與、共同學習讓居家防疫生活變得有趣。



：體能遊戲聯誼會

PHYSICAL GAME

110年11月10、11日，舉辦一年一度全園盛大的趣味體能競賽活動，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，個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

110年2月25日、3月9日、4月13日、9月17、24、28日分別於舉行交通、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。



1 2 | 4
3 | 5

1 停課不停學-防疫宣導影片
2 停課不停學-語文活動影片教學

3 體能遊戲聯誼會
4 防震安全演練
5 防震種子園演練

：畢業典禮

GRADUATION

110年6月16至19日，舉行幼兒園第50屆線上畢業典禮，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，期待已久的畢業系列活動也因疫情停課影響而取消；今年為因應疫情擴展無法舉辦實體畢業典禮，全體老師精心策劃及剪輯「畢業光碟」，為孩子們劃下人生中第一場值得紀念的畢業典禮。

110年 中心大事記 課後照顧組



數學闖關

110年1月22日趁著考完期末考，課後照顧組為孩子準備了一系列跟數學有關的邏輯思考、圖形、數字桌遊及機器人闖關遊戲，讓孩子開心迎接寒假。



冬令營活動

110年元月25日至2月5日課後照顧組推出天才動動營，透過語文、美術、競賽、腦力、手作到娛樂等一系列課程完整呈現。另外，臨托服務亦搭配藝術美食營及手作烘焙營等特定營隊，為新年的除舊佈新、送往迎來做準備。



小一新鮮人講座

110年3月6日大班的孩子在暑假後即邁入小學階段，課後照顧組舉辦小一新鮮人講座，針對「課後照顧」與「幼兒園」幼小銜接、作息差異、課程安排一一的為家長做詳細的解說。



慶祝母親節活動

110年5月6日歡慶母親節，課後照顧組從植物的生命教育出發，年初即用小手開始培育屬於自己的小盆栽，於母親節時將長大的小樹苗當成禮物送給媽媽，祝媽媽「母親節快樂」。



小學生體驗活動

110年3月至5月為增進大班學童對「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，包括：三月的「小學生上學趣」；四月的「美語教學」；五月的「哥哥姐姐說故事」；協助學童對即將到來的小學生活有更多體認與喜愛。



- 3 腦力激盪的數學闖關
- 1 4 醫學達文西-器官拼圖闖關活動
- 2 5 新年營隊-發財樹
- 4 建築達文西-拱橋搭建闖關
- 5 母親節種植活動

話・畫詩詞活動

110年5月12日，為提昇本中心兒童欣賞詩詞之興趣，並藉由畫作抒發意境，特舉辦「話・畫詩詞」徵圖，由課照組全體老師選取意境相符之作品張貼於佈告欄。



兒福線上課程

110年5月31日至6月11日疫情期間，孩子在家防疫不停學，課後照顧組在停課期間以美語課程為主，首次推出線上課程，讓孩子能不間斷的完整學習。

兒福線上正音班－免費學習

一場疫情打亂了孩子的學習計畫，對即將進入小學的大班生影響甚大，為了讓孩子能順利的銜接小學的課程，兒福課照組於110年6月15日至7月31日為幼兒園的大班畢業生們，特別推出免費的線上注音課程，讓在家防疫的家長及學生可以放心學習，並於線上正音課程結束後，繼續推出正音書寫班加強小一孩子的注音書寫。



兒福線上小測驗

110年7月1日至8月16日停課期間針對舊課程鞏固知識，針對不同年段的孩子，整理基本知識點出題，透過Kahoot.Quizziz.Blooket...等線上軟體，讓孩子以遊戲的方式複習功課。

暑期兒福線上課程

110年7月12日至8月25日疫情無法解封，為讓孩子在家也能學習，課後照顧組以夏令營原訂的環遊世界及課後美語班、美術課、聯合報小小說書人之說演故事營及2021好讀特派員夏令營四項線上課程，讓孩子快樂參加。

數學菁英班徵選

數學課程一直是兒福從幼兒園到國小課照班的學習重點，因應108課綱新思維，在新學期特地成立數學菁英班，利用多路徑思考模式，培養孩子們樂於面對挑戰、勇於解決問題，讓思考成為習慣！



- | | | | |
|---|---|---|--------------|
| 1 | 4 | 5 | 1 話詩・畫詩作品展 |
| 2 | | | 2 行動書車 |
| 3 | 6 | | 3 悠遊四海的鄭和 |
| | | | 4 線上美術課 |
| | | | 5 木工營設計海盜船 |
| | | | 6 生命教學-毛小孩講座 |

開學囉

110年9月1日國小開學日，中心的數學、美語及體能課程均於當天開始上課。調整孩子作息與心情，為新的學期注入滿滿的活力，對學習才有加乘效果。



小博士信箱

110年1月至12月鼓勵中高學生透過名人小短文，思考、探究並提問，再由老師選出適合的問題，讓低年級學生進行回答，內容涵蓋品格及情緒及知識的教育。



課後活動（直排輪、珠心算、圍棋）

招生對象：國小學童
學童於課後時段依照個人的興趣選修，既可舒展身心，強健體魄，也可增進智識。

賀卡比賽

110年10月18日至11月30日有多久沒有親手寫卡片傳送祝福給親朋好友了？透過賀卡設計，再寫上滿滿的祝福，相信會令收到卡片的家人溫暖的感動。

快樂萬聖節

110年10月29日不給糖就搗蛋，除了在課堂中帶入萬聖節相關的單字歌曲，沉浸在節慶的氣氛裡，今年的變裝派對，重點在環保跟創意，讓孩子利用身邊現有的材料，加一點點變化，化身為派對的主角。



運動比賽

110年11月12日至18日分別舉辦一年級跑步；二年級擲軟式鏢槍；三年級跳繩；四年級腳跳繩，及五、六年級定點射球，藉由運動比賽，讓學童能發揮課業以外的專長。

歡慶聖誕

110年12月22日 結合美語和體能課，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。

- | | | |
|---|---|------------|
| 1 | 3 | 1 戴口罩上體適能 |
| 2 | 4 | 2 課後活動-直排輪 |
| | | 3 萬聖節活動 |
| | | 4 運動比賽-腳跳繩 |

台北市兒童福利中心工作人員110年在職專業進修研習表

研習日期	主題	講師
1月15日	個案研討-安置兒少性議題(1)	拾慧心理治療所／李志恆社工師
1月23日	110年度教保服務人員教保專業安全教育研習	中興工程顧問公司水利工程部／李文正工程師
2月5、27日	個案研討-安置兒少性議題(2)(3)	拾慧心理治療所／李志恆社工師
2月24日	社會工作-團體督導	前臺北市社會局兒少科／王惠宜科長
3月15日	財務自立-鋪設夢想的道路，從覺察金錢與自己的關係開始	輔仁大學社工系／林桂碧助理教授 勵馨基金會就業輔導／張巧儒督導
3月23日	兒少機構照顧者之自我覺察	童樂匯親子教育中心／楊東蓉諮商心理師
3月23日	社會工作-團體督導	前臺北市社會局兒少科／王惠宜科長
3月29日	社會工作-發展性個別督導	實踐大學與東吳大學社工系／辛曉雲講師
4月12日	財務自立-青少年金錢發展與財務管理	輔仁大學社工系／林桂碧助理教授 勵馨基金會就業輔導／張巧儒督導
4月19日	青少年職涯定向探究	無界塾實驗教育／童樂匯親子教育中心
4月22日	兒少機構照顧者自我察覺與溝通姿態之覺察	楊東蓉諮商心理師／趙浩宏社工師
4月20、22、27日	非營利組織防制洗錢/打擊資恐監理線上研習	衛生福利部社會及家庭署
5月4日	社會工作-發展性個別督導	實踐大學與東吳大學社工系／辛曉雲講師
5月5日	督導會議-性別議題之團體諮商	臺北市社會局兒少科／姜齡媛股長 黃思婷社工師 實踐大學社工系／嚴祥鸞教授 建國中學保健護理／陳思敏老師
5月10日	安置兒少的主體經驗-對話與連結	CCSA研發部／陳旺德組長
8月4、18日	性別平等-團體督導(1)(2)	實踐大學社工系／嚴祥鸞教授
9月8日	性別平等-團體督導(3)	實踐大學社工系／嚴祥鸞教授
9月23日	特殊兒少照顧：薩提爾冰山理論與溝通姿態覺察	童樂匯親子教育中心／楊東蓉諮商心理師
9月27日	青少年職涯定向探究	無界塾實驗教育／趙浩宏社工師
9月28日	社會工作-發展性個別督導	實踐大學與東吳大學／社工系辛曉雲講師
10月2日	110年度教保服務人員基本救命術研習	臺北市消防局 信義分隊消防員 彭宇澤、胡臻達、楊承諺、黃右傑
10月4日	安置系統心理輔導個別督導	大隱諮商所／胡美齡諮商心理師
10月7、12日	青少年職涯定向探究	無界塾實驗教育／趙浩宏社工師
10月28日	特殊兒少照顧：薩提爾冰山理論與溝通姿態覺察	童樂匯親子教育中心／楊東蓉諮商心理師
11月03日	青少年職涯定向探究	無界塾實驗教育／趙浩宏社工師
11月11日	團體督導訓練-安置實務如何落實CRC課程	中華兒童暨家庭守護者協會／周明湧執行長
11月18日	親職教育照顧者之自我覺察	童樂匯親子教育中心／楊東蓉諮商心理師
12月16、17、20、22日	青少年職涯定向探究	無界塾實驗教育／趙浩宏社工師
12月23日	親職教育照顧者之自我覺察	童樂匯親子教育中心／楊東蓉諮商心理師