

107 學年度第二學期親職教育手冊目錄

新竹市立成德高級中學 107 學年度第 2 學期親職教育推動實施計畫	1
新竹市立成德高級中學各處室聯繫電話	2
吳娟瑜親職講座講義	3
高一家長選組說明會	12
高一兒子不想上學，我到底在看不順眼什麼？	47
投入有興趣的領域很重要，但找不到生涯興趣怎麼辦？	49
謝震廷：妳兒是精神病患！重度憂鬱 7 年。對母赤裸揭露：需要妳	51
一句話的力量	53
資優媽媽與學習障礙兒子：別人眼中的困難，我從他身上看到「轉機」	54
別害怕「評估」，怕的是「錯過」：給特殊兒家長與老師的備忘錄	56
家有過動兒，家長該有的自我觀照	58
愛比教育重要一萬倍，孩子好習慣養成的關鍵	59
新竹市家庭教育中心簡介	62
全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表	64

新竹市立成德高級中學 107 學年度第 2 學期親職教育推動實施計畫

一、計畫依據：

- (一)依據家庭教育法第十二條規定辦理。
- (二)教育部 108 年教育優先區推展親職活動計畫。
- (三)新竹市立成德高級中學 107 學年度家庭教育實施計畫。

二、活動目標：

- (一)建立家長正確的親職觀念及對學校教育的適當態度，以促進家庭與學校間的和諧關係。
- (二)培養家長教育子女的能力，並能善盡父母職責，以協助子女成長及自我成長。
- (三)加強家長對青少年問題的認知，並能謀得解決之道，以發揮家庭教育的功能。
- (四)以親職及子職教育理念為主題，結合孝親及倫理教育，將相關理念提供親職教育、子職教育推展至家庭生活，達到家人和樂互動，共創和諧家庭代間關係。
- (五)增進家長對多元入學管道的了解，提早收集生涯資訊，以減低學生與家長的焦慮。
- (六)增進家長對特殊學生的認識與了解，以建立適當之親子溝通方式。

三、主辦單位：新竹市政府

四、承辦單位：成德高中

五、活動時間：108 年 04 月 20 日(六)

六、活動對象：本校教職員、學生家長及社區人士

七、活動地點：本校視聽教室

八、報名日期：請各班輔導股長，不論班上同學參加與否，請以班級為單位在 4/12 前將報名回條交至輔導處 徐貝寧老師（國中）/ 利晏瑋老師（高中）（03-5258748 分機 409/404）

九、活動內容：

時 間	主 題		主 講 人	地 點
8：20~8：30	報到/開場		輔導處/校長	視聽教室
8：30~11：00	親職講座（A）：「聆聽孩子的內心世界」		吳娟瑜 講師	視聽教室
11：00~11：10	綜合座談			
11：10~12：10	國中	技藝學程報名說明會（B）	陳書于老師	一樓會議室
	高中	高一選組說明會（C）	利晏瑋老師	視聽教室
12：10	賦歸			

十、凡家長參與活動者，其子弟可記嘉獎一次。參加此項活動的教職員及工作人員(如簽到表)在不影響課務情況下，得於六個月內辦理補假 5 小時。

十一、經 費：本項活動所需經費由 108 年度教育優先區經費支應/外聘講師車馬費由優質化 A-3 T-4-38 支應/選組說明會講師費由優質化 A-3 T-4-37 支應

十二、預期成效：

- (一)家長能了解子女的身心發展，因勢利導，消彌青少年問題於無形。
- (二)家長能習得適當管教子女方式之資訊，以積極負起教育之責。
- (三)期許為人父母者能培養「終身學習」的觀念，為子女樹立良好的典範。
- (四)家長能了解多元入學管道，提早為孩子生涯規劃收集資訊，減低焦慮。
- (五)家長能對特殊學生的認識與了解增加，以建立適當之親子溝通方式。

十三、本計畫呈校長核准後實施，修正或有未盡事宜得隨時修正補充之。

新竹市立成德高級中學各處室聯繫電話

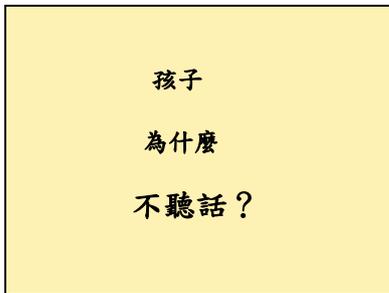
學校電話：03-5258748		傳真：03-5282271
處室	組別	分機
校長室(1)	校長	101
	秘書室	102
教務處(2)	教務主任	201
	教學組、資訊組	202
	實研組	203
	設備組、試務組	206
	註冊組	205
	專任老師辦公室	208 209 305 306
學務處(3)	學務主任	301
	活動組、體育組、探索教育	302
	衛生組、學生出缺登記	311(暫定)
	體育教練	311
	生教組	303
	保健室	312
	國一、二導師室	307
	國三導師室	305
	高中導師室	306
	輔導主任	401
輔導處(4)	輔導組	402
	資料組	403
	國中資源班導師	405
	國中資源班教師	406
	高中資源班教師	408
	高中輔導教師	404(高一及高三)、409(高二)
	國中輔導老師	407、409
總務處(5)	總務主任	501
	財產管理、出納組	502
	事務組	503
	文書組	505
	警衛室	504
圖書館(6)	圖書館主任	601
	借書處	602

吳娟瑜老師親職講座講義

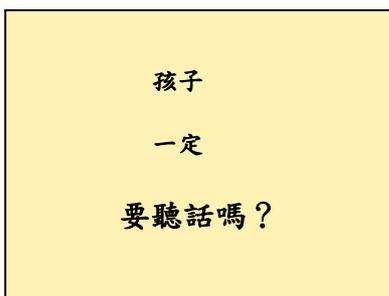
投影片 1



投影片 2



投影片 3



投影片 4

親子衝突不斷，
癥結？

投影片 5

3C世代孩子的特質：
一、社群聯結 力量大
二、呼朋引伴 本事大
三、不理不睬 心很大

投影片 6

3C世代父母的特質：
一、時間 為了孩子
二、精神 為了孩子
三、金錢 為了孩子

投影片 7

一、父母經驗不足
二、父母自學錯誤
三、父母不了解孩子
四、父母複製自己的父母
五、其他

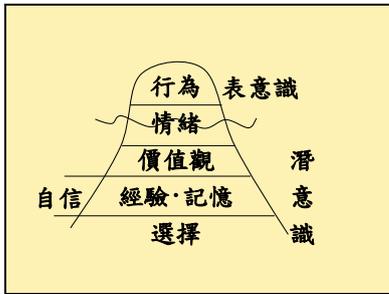
投影片 8

核心癥結
是……?

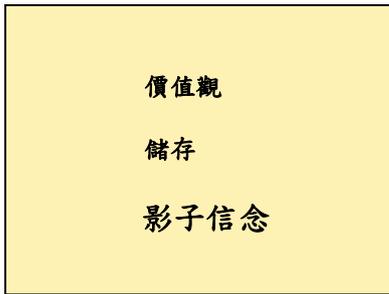
投影片 9

父母有
潛意識的恐懼
卻不自知

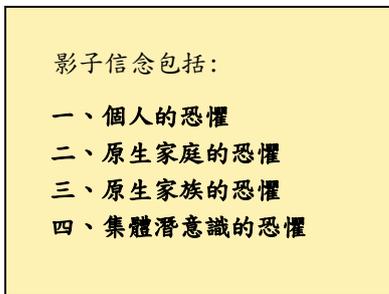
投影片 10



投影片 11



投影片 12



投影片 13

個人的恐懼

- 一、怕教錯孩子
- 二、怕孩子不成材
- 三、怕長輩家人怪罪

投影片 14

原生家庭的恐懼

- 一、不想copy父母錯誤的教法
- 二、害怕孩子像自己不夠好

投影片 15

原生家族的恐懼

- 一、祖先傳承信念不可違背
- 二、祖先光彩難以超越
- 三、祖先有任重道遠的訓示

投影片 16

集體潛意識的恐懼

- 一、輸人不輸陣
- 二、孩子要贏在起跑點
- 三、孩子要光耀門楣
- 四、擔心孩子無法在社會立足
- 五、其他

投影片 17

新父母
走出 潛意識
的恐懼

投影片 18

新教養
VS.
新覺醒

投影片 19

2大安全感
一、愛的安全感
二、情緒自由表達的安全感

投影片 20

透過成長
找回教養的
信心

投影片 21

一、語言模式
字句裡沒有
恐懼的影子

投影片 22

二、思考模式
信念裡沒有
擔心的影子

投影片 23

三、行為模式
引導
VS.
教導

投影片 24

孩子找到
自己的力量
成長

投影片 25



※以下為時數簡表，詳細的選必修、輔導課時數安排，可見學校網站之課程計畫

高二課程時數簡表										
	國文	英文	數學	歷史	地理	公民	物理	化學	生物	地科
社會組	6	6	5	4(3)	3(4)	2	2(0)	0(2)	1	1
自然組	6	5	5	2	2	2	4(3)	3(4)	1	0

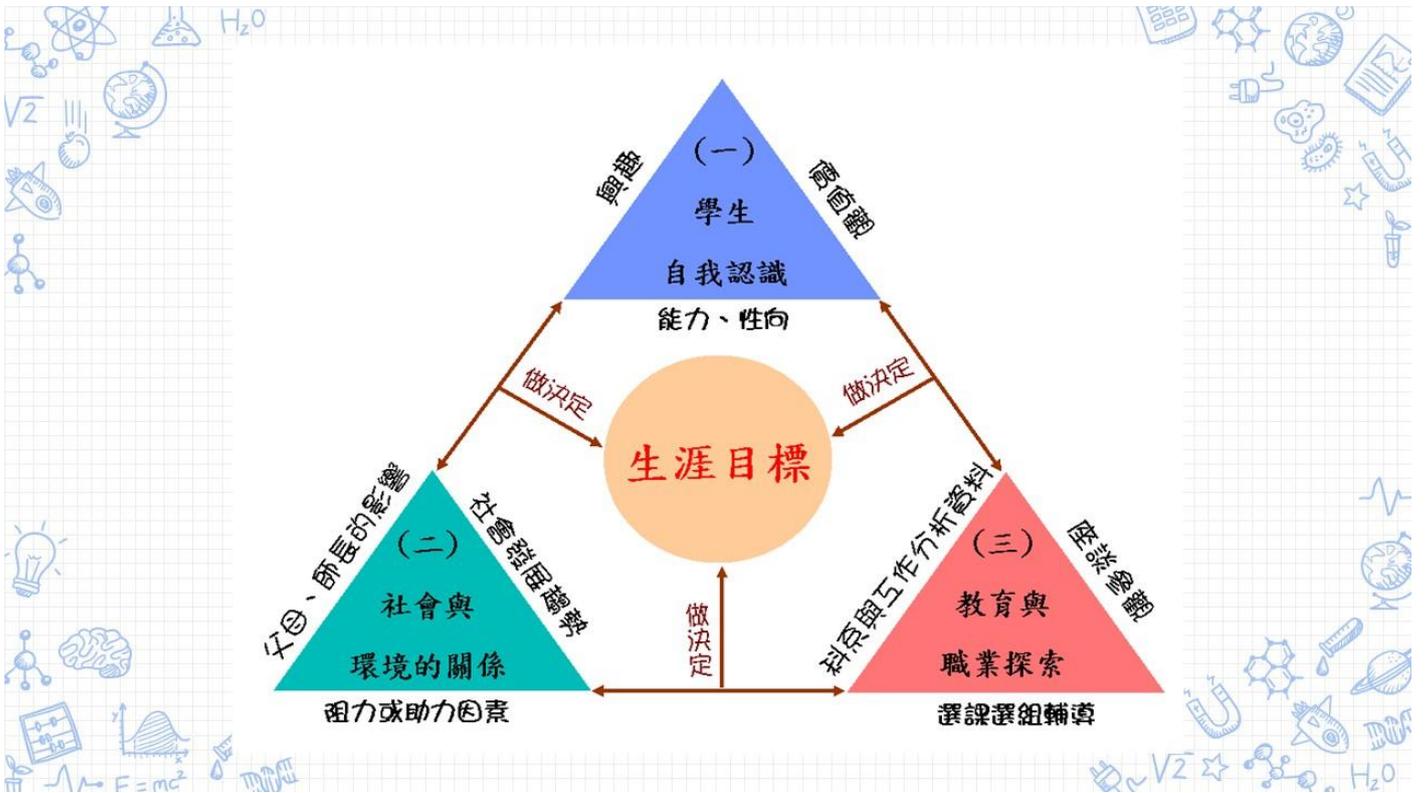
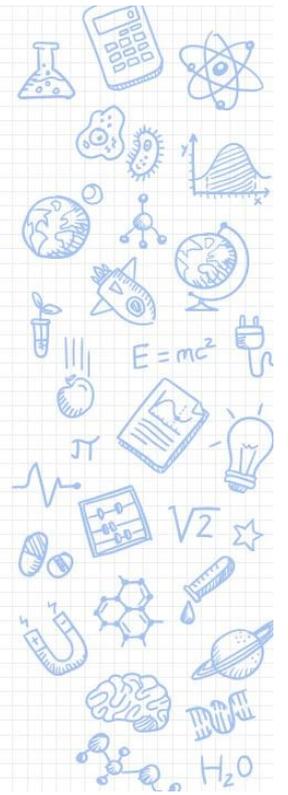
- 以上時數為必修+相關選修+輔導課的時數總表
- 相關選修課程：
(例：中國文化基本教材、英文聽講、世界地理…)
- 社會組&自然組，皆有多元選修課：
(例：玩轉表達力、科學素養、科學專題、放眼世界、俄語、日語、韓語…)
- 其他課程：音樂、美術、健康護理、體育、生活科技…

高三課程時數簡表										
	國文	英文	數學	歷史	地理	公民	物理	化學	生物	地科
社會組	7(5)	8(6)	5	4	4	3	0	0	0(2)	1
自然組	7(5)	7(5)	5	0	0	0	5	5	2(4)	0

- 以上時數為必修+相關選修+輔導課的時數總表(高三下沒有輔導課)
- 相關選修課程：
(例：中國文化基本教材、英文作文、數甲數乙…)
- 社會組&自然組，皆有多元選修課：
(例：採編你的大未來、培養全球公民意識、科宅文青風雲錄、資訊概論…)
- 未選修生物的學生，選修國、英、數、物、化。

今日重點

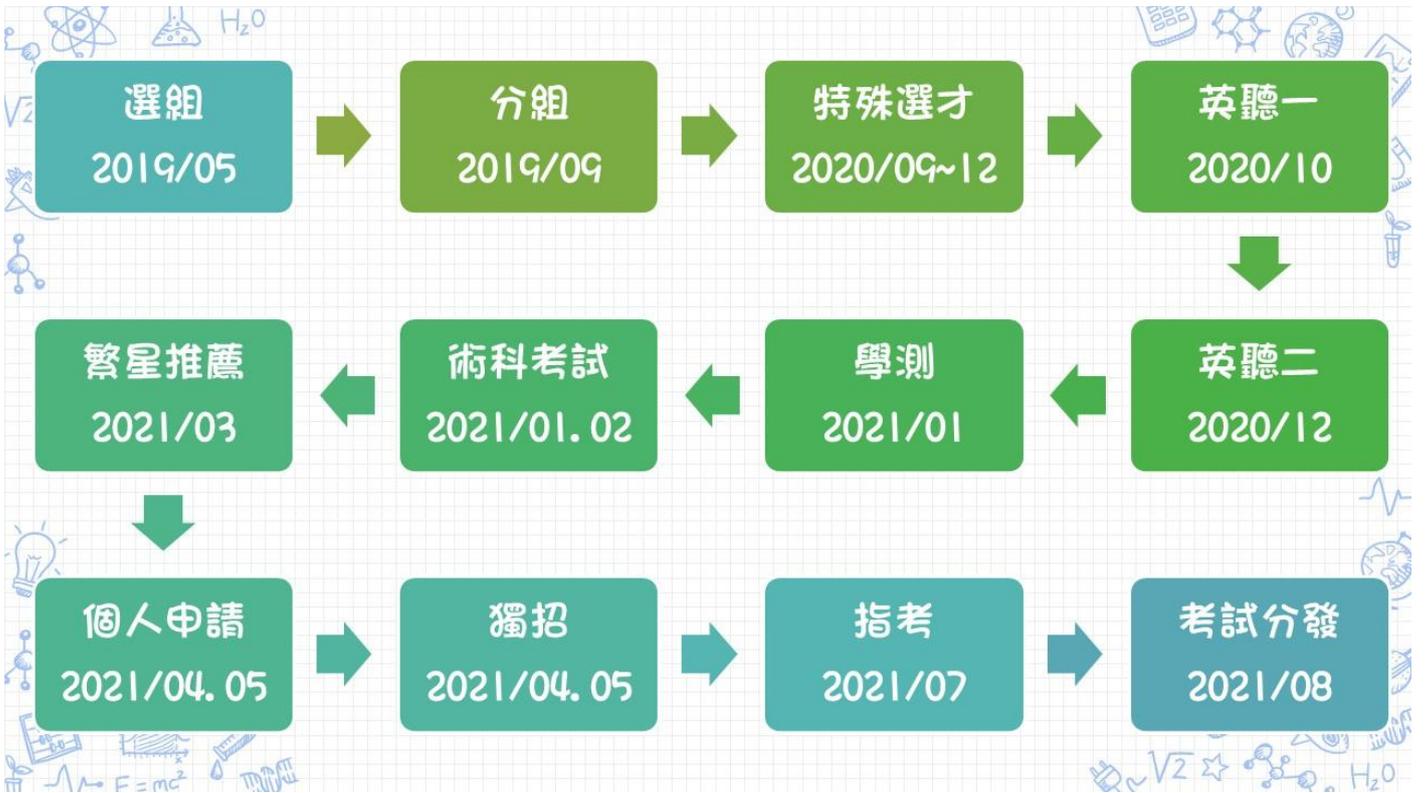
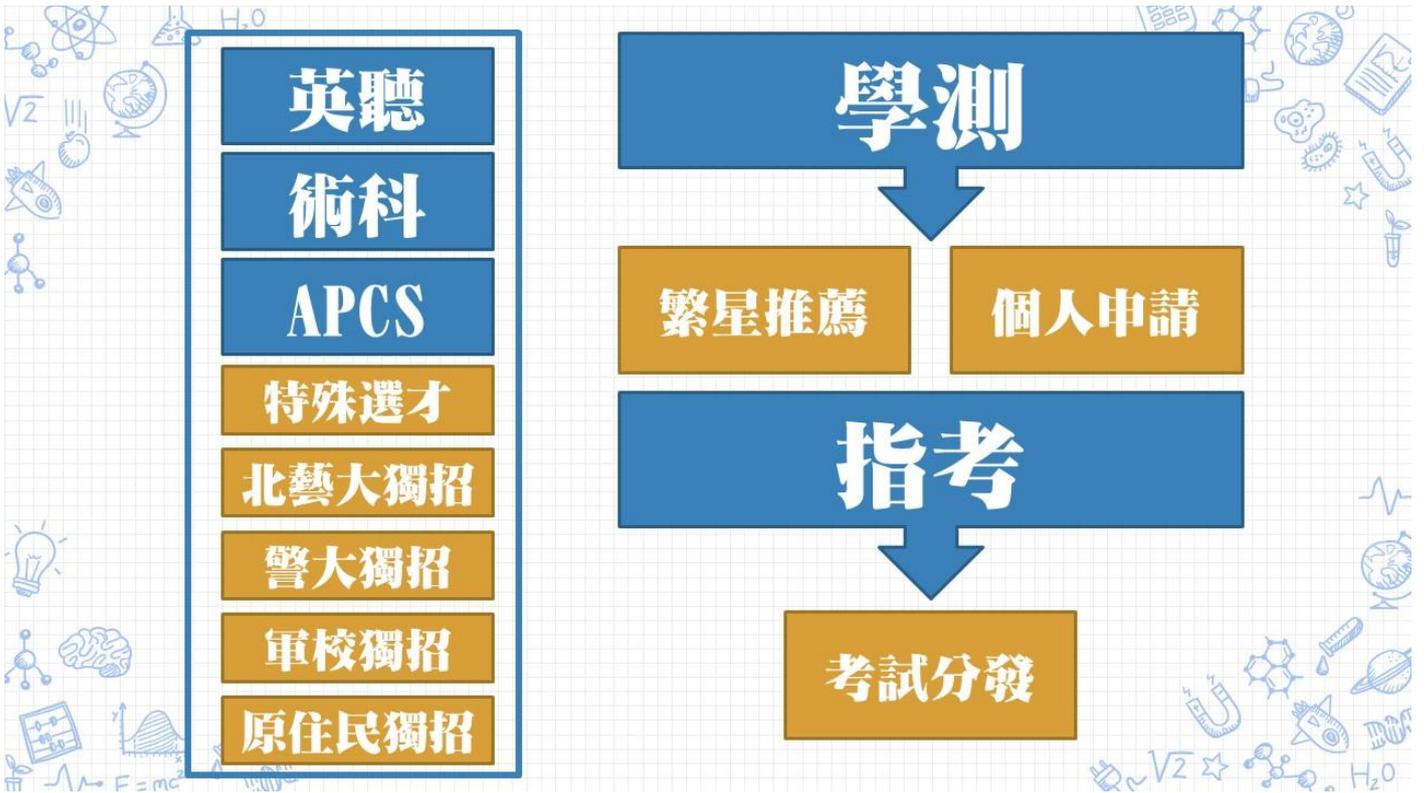
- 一. 多元入學管道簡介
- 二. 測驗解釋與選組說明
- 三. 選組經驗分享

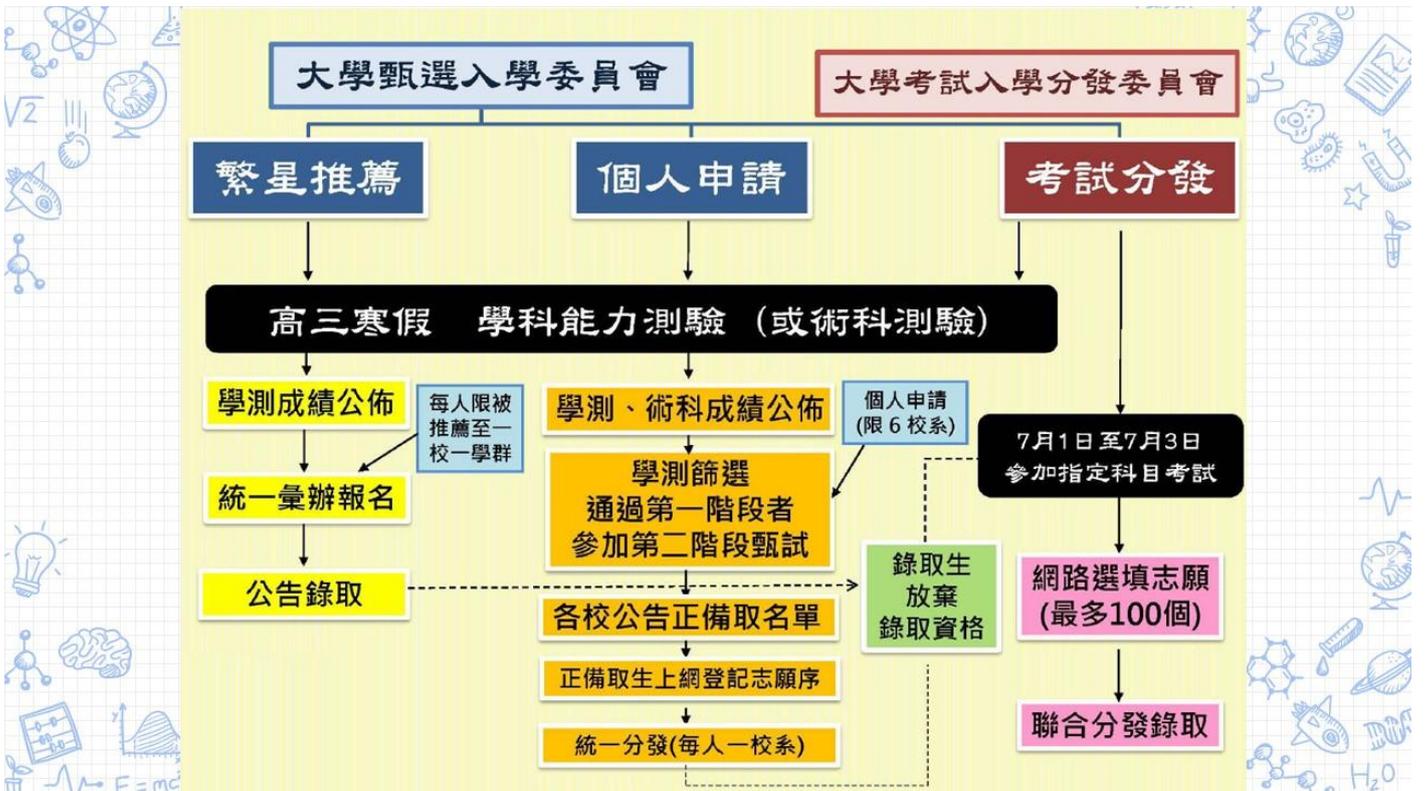


高一選組輔導實施進程

項目	內容	輔導處辦理進度
測驗實施	興趣量表	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生涯規劃老師已完成施測，並於生涯規劃課程解釋結果。 ■ 每位同學皆得知自己的測驗結果。
	性向測驗	<ul style="list-style-type: none"> □ 生涯規劃老師已完成施測，並於生涯規劃課程解釋結果。 □ 每位同學皆得知自己的測驗結果。
選組說明	班級說明	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生涯規劃老師已完成班級輔導。 □ 第二次段考後，每位學生將拿到「選組分析表」
	家長說明會	<ul style="list-style-type: none"> ■ 4/20(六) 進行中，請家長共同： <ol style="list-style-type: none"> 1. 陪伴孩子討論與澄清選組相關的考量因素。 2. 理解與支持孩子在選組中猶豫不安的心情。 3. 尊重孩子的選擇，但也提醒孩子為自己的選擇負責。
選組諮詢	個別諮詢	<ul style="list-style-type: none"> ■ 部分有需求的同學可與輔導教師、導師進行諮詢。

一、多元入學管道簡介





考招變革

現在的高三生面臨著一些壓力...

以考科為導向的學習

臺灣現在社會氛圍，反向鼓勵學生以考科科目學習為優先。

高三課堂學習不完整

要準備各種考試已經很辛苦，同時四處奔波準備申請入學，加上等待放榜身心煎熬，實在很難專注上課。

備審資料急就章

沒有足夠時間真正深入瞭解自己的特質或志趣，也可能不清楚大學究竟想看什麼，做備審資料只好拚命塞，白花了很多時間。

111學年度新考招制度落實新課綱適性揚才精神

搭配108學年度起，高中課程朝培養核心素養發展。

現況

以考科為導向的學習

高三課堂學習不完整

備審資料急就章

得以改變

大學入學測驗逐步朝向跨領域綜整命題

五科選考非必考

現行學測必考五科，改為選考可讓學生適性選擇考科、專注準備。

不使用五科總級分

若大學仍節5科總級分，則使「選考」意義大打折扣。限制至多只能使用四科，能夠落實適性考試之規劃。

調整繁星與申請時程

(時程延後、集中辦理)

現有的繁星與申請入學時程將集中並延至高三課程完全結束後，確保高三學習的完整性。

使用學習歷程資料庫

學生於每學期上傳學習成果至雲端學習歷程資料庫，有助學生漸進試探性向及潛能，毋須在高三時特別花大量時間準備。

推動各校系參採

推動各校系在二階採計相當比例之學習歷程資料，並提前兩年公布參採項目，供學生參考。可提高大眾對學習「歷程」的重視，改變僅以「結果」(考試分數)評判學習表現的風氣。

適用109、110學年度(105學年度的國三、國二生)

必考改選考，至多參採四科

大學入學測驗

學測 必考5科
參採至多5科

109、110

學測 5科自由選考
參採至多4科

111

學測 5科自由選考
參採至多4科

願景：
參採至多3科

指考 10科
自由選考

指考 10科
自由選考

分科測驗 7科
自由選考

學測新增測驗範圍：國英考到第五學期，其中國語文寫作分節施測

申請入學
學習歷程參採

現狀
已有17個校系組將「大學程式設計先修檢測」列入二階學習歷程審查項目

少量試辦資訊學群(一定項目)

試辦一階參採

陸續研擬

校系維持自訂二階
備審資料占分比例

規劃公布
參採方式

二階應占
相當比例

更重視
學習歷程

* 評估試辦成效，逐步研擬後續措施

繁星、申請
入學時程



* 繁星、個申微幅延後，個人申請入學預計於四月中至五月中辦理

繁星

申請

(逐年討論)

理想時程

(111學年度)

多元入學制度

大學多元入學方案重點

參加的考試	運用的入學方式	備註
學科能力測驗 高三寒假 2019.01.25 2019.01.26	繁星推薦 篩選條件	高中報上去即可
	個人申請 檢定篩選	需繳費、備審資料或筆試
	考試分發 檢定用	填志願時，自動顯示檢定不符合學系
	科技院校申請入學	需繳費、備審資料或筆試
	軍警院校	國防、軍校 警察大學(警官)
	申請中國、香港大學	

大學多元入學方案重點

參加的考試	運用的入學方式	備註
英文聽力測驗 2018.10.20 2018.12.15	測驗成績採等級制 適用徵選入學與考試入學	104學年度開始可納為甄選入學檢定項目之一。
術科考試 2019.01~02	音樂、美術、體育相關科系	
分科測驗 指定科目考試 2019.07.01~03	考試入學分發	填志願上傳即可

學科能力測驗

(學測)

學測各科考試範圍

考科	範圍
國文	高一國文、高二國文、高三上國文
英文	高一英文、高二英文、高三上英文
數學	高一數學、高二數學A
社會	高一：歷史、地理、公民與社會 高二：歷史、地理、公民與社會
自然	基礎物理一、基礎化學(一)、基礎生物(1) 基礎物理二A、基礎化學(二)、基礎地科
題型與計分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 採級分制，每科滿級分15級分。除作文、英文含有非選擇題外，其餘各科皆為選擇題。 2. 107年起國文(選擇題)與作文能力測驗(非選擇)獨立施測，成績各占學測國文總成績一半。 3. 自然科試題，第一部分(80分)全部計分；第二部(28題56分)則是答對一定比例即得滿分(48分)。

指定科目考試

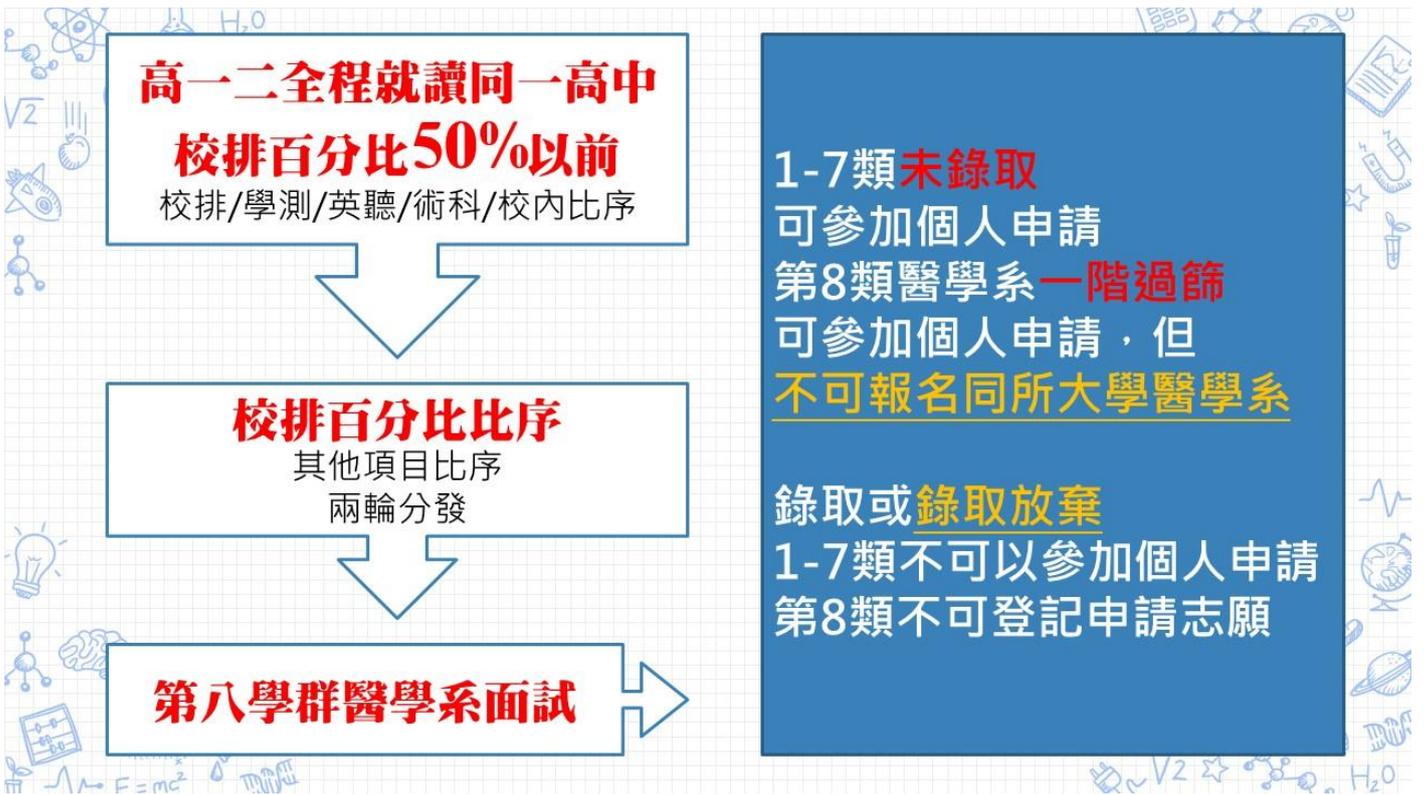
(指考)

指考科目範圍

科目	國文	英文	數甲 數乙	化學 歷史	物理 地理	生物 公民
範圍	高一至高三所有範圍					
題型	1. 有選擇題與非選擇題兩大題 2. 選擇題答錯 <u>不倒扣</u> 3. <u>每一科滿分均為100分</u>					

一、多元入學管道簡介

繁星推薦



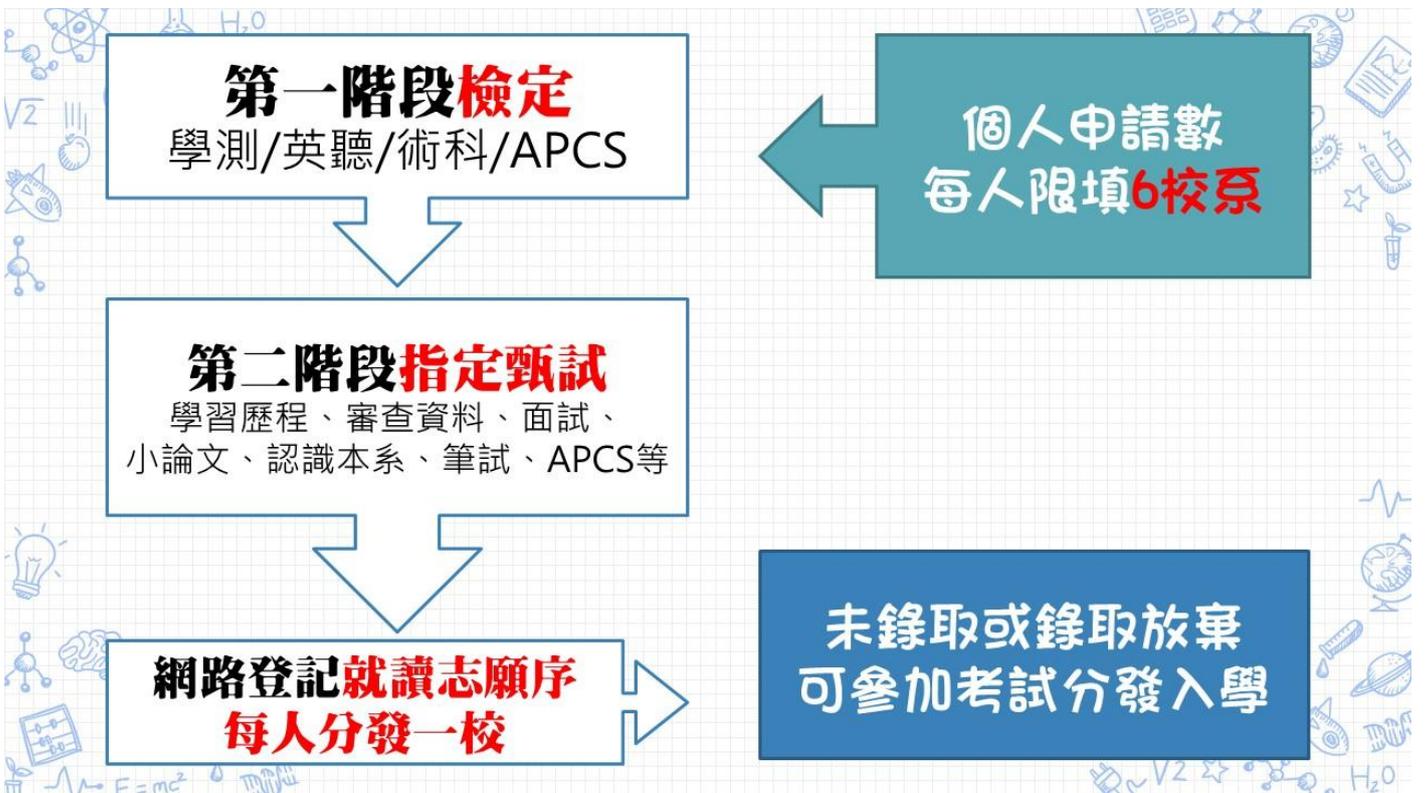
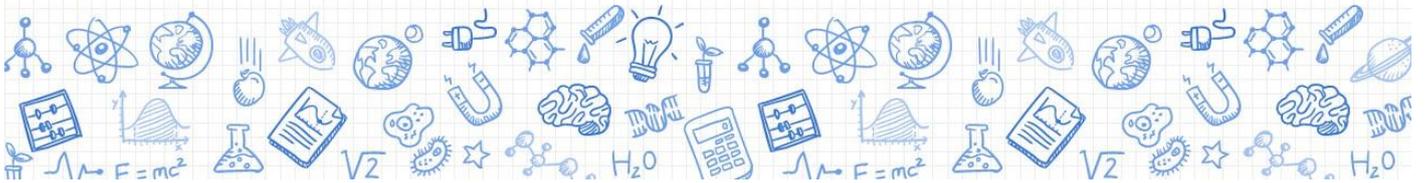
繁星推薦-八類學群分類介紹

學群類別	招生學系、學程
第1類學群	文、法、商、社會科學、教育、管理
第2類學群	理、工
第3類學群	醫藥、生命科學、農(不含醫學系)
第4類學群	音樂相關
第5類學群	美術相關
第6類學群	舞蹈相關
第7類學群	體育相關
第8類學群	醫學系

**4~7類學群
僅招收才藝班學生**

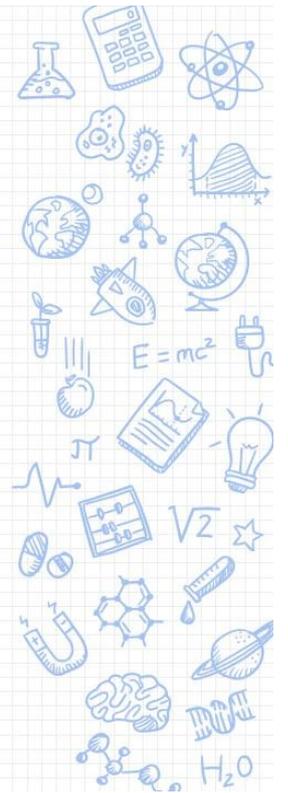
一、多元入學管道簡介

個人申請



如何有計劃的參加個人申請入學

- x 生涯規劃—訂定目標
- x 掌握資訊—教務處、輔導處、各校系網站、大考中心、報章雜誌、學長
- x 資料處理—自我推銷、有系統的蒐集整理個人作品
- x 時間管理—兼顧甄選及課業



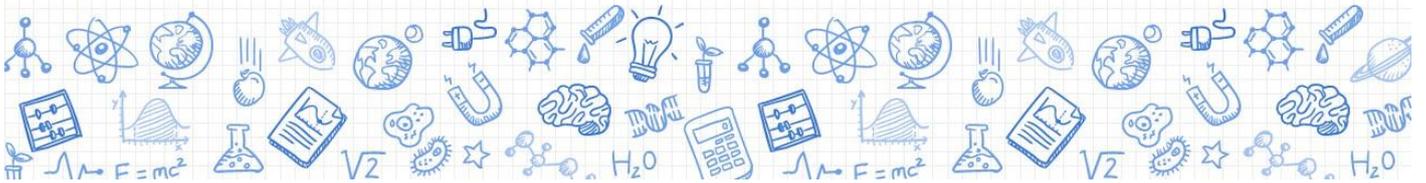
如何有計劃的參加個人申請入學

- x 身心安頓—平常心、支持、壓力調適
- x 面試練習—充當主考官討論重大新聞、事件給予肯定及建議、協助服裝儀容
- x 落榜調適—支持、接納、鼓舞、經驗中學習



一、多元入學管道簡介

考試分發入學



指考科目範圍

科目	國文	英文	數甲 數乙	化學 歷史	物理 地理	生物 公民
範圍	高一至高三所有範圍					
題型	1. 有選擇題與非選擇題兩大題 2. 選擇題答錯 <u>不倒扣</u> 3. <u>每一科滿分均為100分</u>					

考試分發入學

- × 依據考試的成績進行志願選填，可填**100個志願**。
- × **10科**自由選考：
國文、英文、數甲、數乙、歷史、地理、公民、物理、化學、生物

二、測驗解釋與選組說明

個人申請



留意測驗可能產生誤差的原因



興趣量表



點選，並選擇登入，以及學生登入



學生登入

帳號
身分證字號或其他ID

密碼

驗證碼

2 Db Q B

登入 註冊為新使用者

忘記密碼

依據你註冊的帳密登入



帳號：身分證字號
密碼：孩子設定的

A grid of four educational resource icons is displayed against a background of various science and math symbols. The icons are: 1. Interest Score (興趣分數) represented by a cluster of teal hexagons. 2. Interest Spectrum (興趣光譜) represented by a red pie chart. 3. Academic Map (學群地圖) represented by an orange hexagon with a cross-like pattern inside. 4. Career Path Map (生涯交通圖) represented by a blue globe with a path.



興趣分數

- × 檢視並說明興趣分數
- × 線上施測後，測驗結果的呈現



興趣光譜

- × 以圓形光譜闡明個人興趣特質
- × 適配大學學類與未來職業發展
- × 適合興趣分數解釋後之課程



學群地圖

- × 認識學群與學類
- × 適用於生涯課程中的認識大學學群

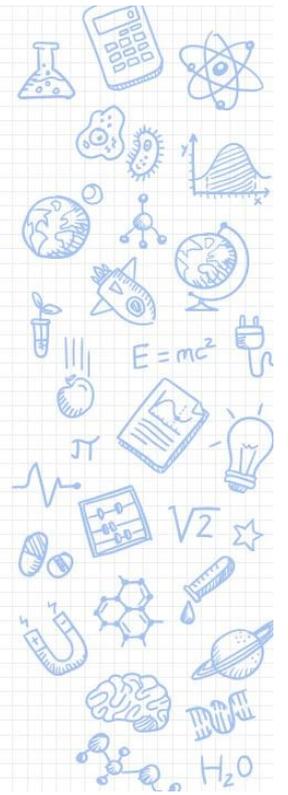
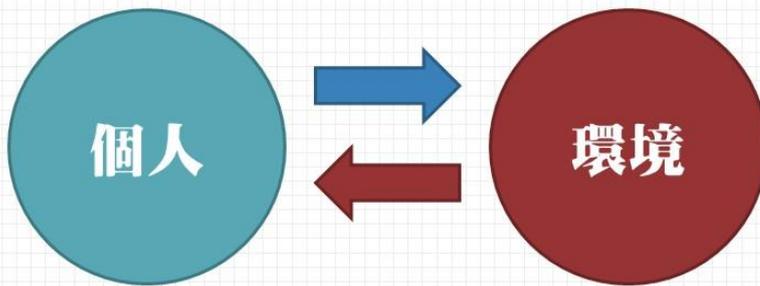


生涯交通圖

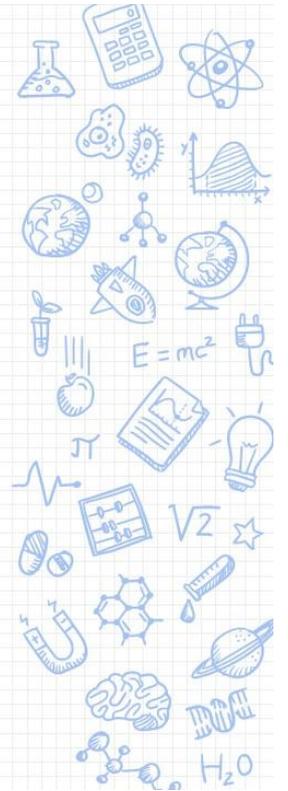
- × 認識職業領域與學類關係
- × 深化個人的生涯目標

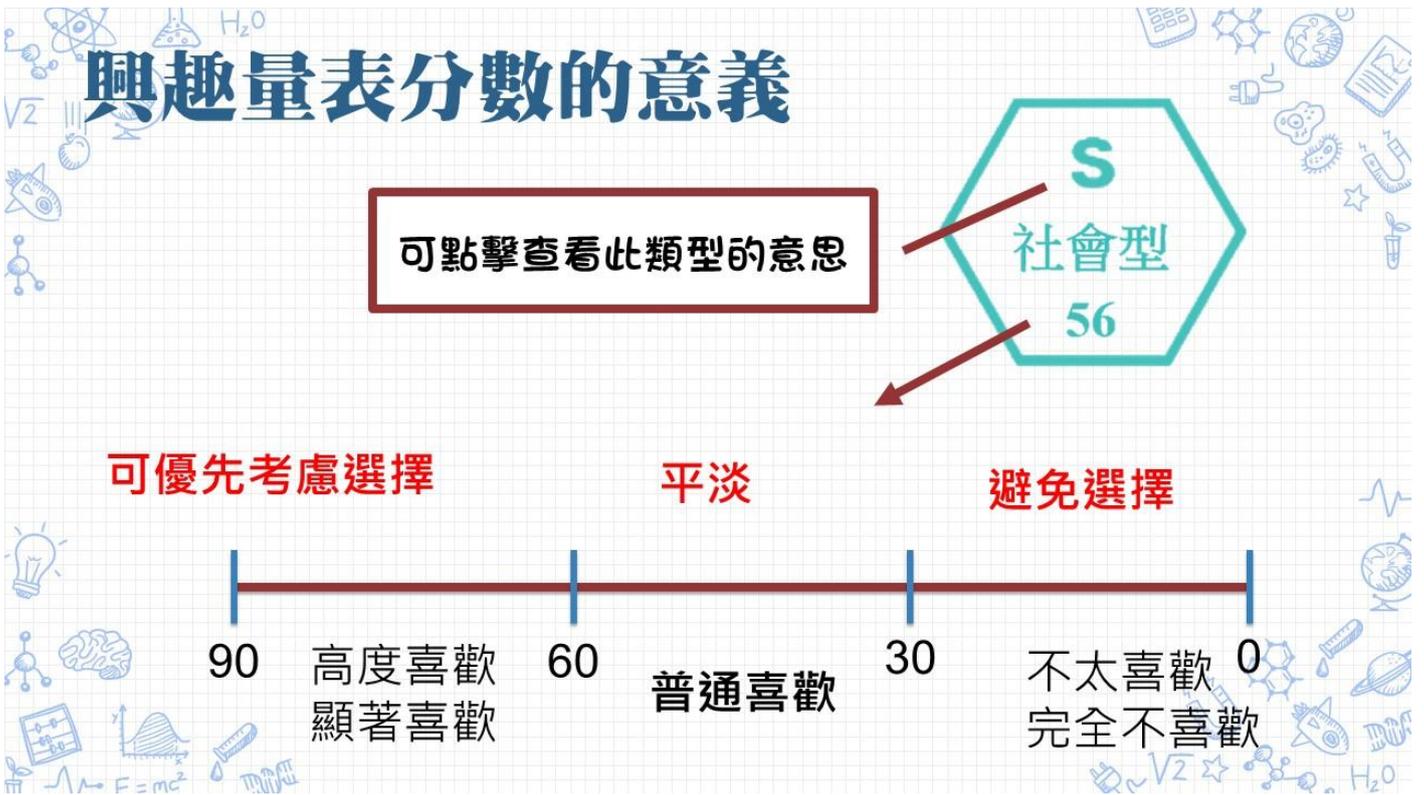
興趣是個人與環境的適配

- × 每個人都有其獨特性
- × 每個科系與職業也有獨特性
- × 兩者特性相吻合，會有較高的滿意度



Holland的興趣六角形模式





興趣代碼說明

- × 自最高分起，取出三型，稱為「興趣代碼」
- × 一般應有三碼，但也有可能為**雙碼**或**單碼**
- × 如果兩碼之間，分數相差不到5分，則兩碼的位置可以互換。

I 研究型

- 善於觀察、思考、分析與推理
- 喜歡用頭腦依自己的步調來解決問題，並追根究底
- 他不喜歡別人給他指引
- 工作時也不喜歡有很多規矩和時間壓力
- 做事時，他能提出新的想法和策略，但對實際解決問題的細節較無興趣
- 他不是很在乎別人的看法，喜歡和有相同興趣或專業的人討論，否則還不如自己看書或思考

A 藝術型

- 直覺敏銳、善於表達和創新
- 他們希望藉文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受
- 喜歡獨立作業，但不要被忽略
- 在無拘無束的環境下工作效率最好
- 生活的目的就是創造不平凡的事務
- 不喜歡管人和被人管
- 和朋友的關係比較隨興

S 社會型

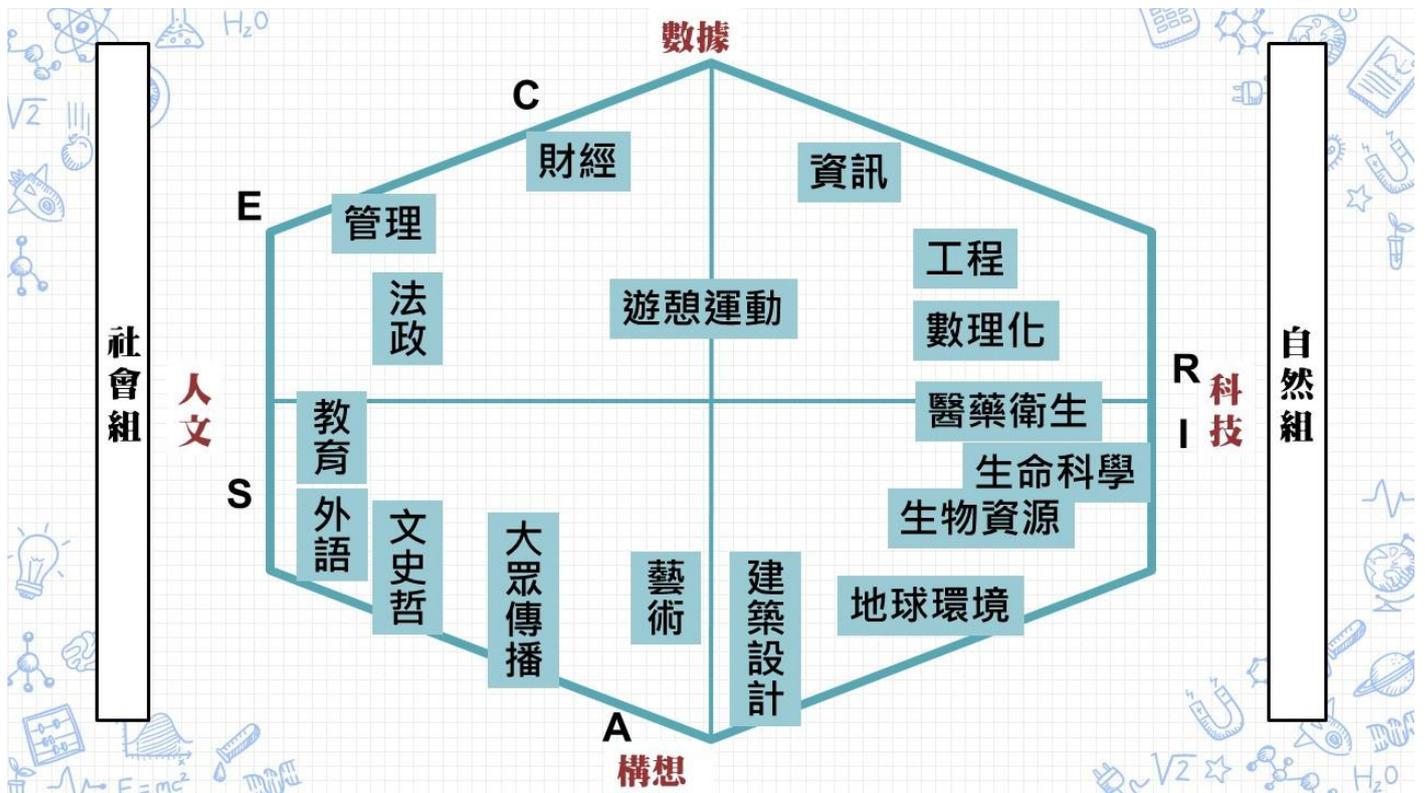
- 對人和善，容易相處，關心自己和別人的感受
- 喜歡傾聽和了解別人
- 願意付出時間和精力去解決別人的衝突
- 喜歡教導別人，並幫助他人成長
- 他們不愛競爭，喜歡大家一起作事一起為團體盡力
- 交友廣闊，關心別人勝於關心工作

E 企業型

- 精力旺盛、生活緊湊、好冒險競爭，做事有計畫並立刻行動
- 不願花太多時間仔細研究，希望擁有權力去改善不合理的事
- 他們善用說服力和組織能力
- 希望自己的表現被他人肯定，並成為團體的焦點人物
- 他不以現階段的成就為滿足，也要求別人跟他一樣努力

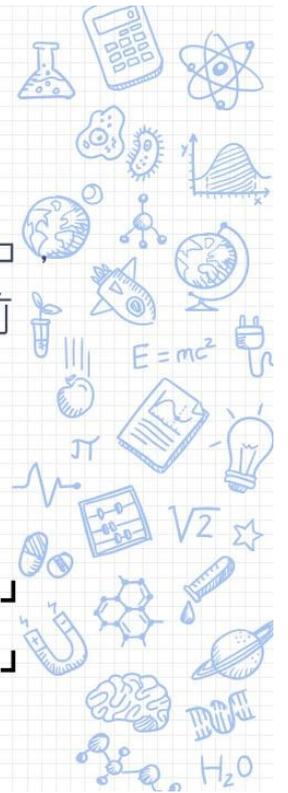
C 事務型

- 個性謹慎，做事講求規矩和精確
- 喜歡在**有清楚規範的環境**下工作
- 他們做事**按部就班**、精打細算
- 給人的感覺是有效率、精確、仔細、可靠而有信用
- 他們的生活哲學是**穩紮穩打**
- 不喜歡改變或創新，也**不喜歡冒險或領導**
- 會選擇和自己**志趣相投**的人成為好朋友



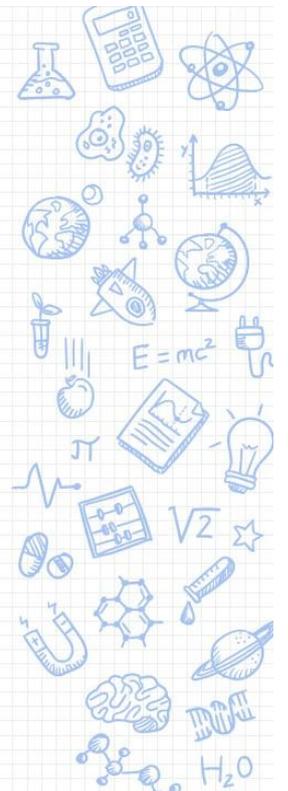
諧和度說明

- × 本測驗最後有三題，讓學生從6個生涯錦囊中挑出3個來實現自己的生涯夢。藉此來驗證前面198題的反應。
- × **抓週三碼**：表達自我的興趣，傾向「**主體我**」
- × **興趣代碼**：由行為樣本推論，傾向「**客體我**」



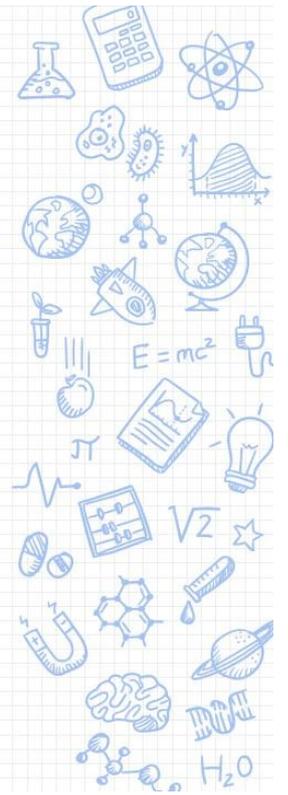
諧和度說明

- × 諧和度：興趣代碼和抓週三碼相同的程度
- × **一致或相近時**：興趣類型清晰和穩定
- × **不一致時**：
需要仔細想想當初怎麼選擇抓週三碼的理由
生涯發展還不明確與不穩定



區分值說明

- × **區分值(>3)**表示孩子清楚自己喜歡與不喜歡什麼，**生涯選擇較穩定**。
- × **區分值(<3)**，表示各類型分數接近，在**生涯抉擇時較會猶豫不決**。



那…到底該如何選組？

人生會不會因此毀掉？
我未來會不會找不到好工作？
選不到我喜歡的科系，我怎麼辦？

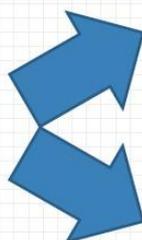


決定選組的可能因素

- × 我的能力是？
- × 我的興趣是？
- × 我希望成為什麼樣的人？



做決定？



社會組

自然組



由升學制度衍生的選組問題

Q & A



好用網站分享

- × **大學入學考試中心**
考古題、考試結果的統計分析
<http://www.ceec.edu.tw/AbilityExam/AbilityExamPaper.htm>
- × **大學甄選入學委員會**
個人申請、繁星推薦的資訊
<https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>
- × **考試分發委員會**
指考資訊、各校系最低錄取標準
<https://www.uac.edu.tw/>



好用網站分享

- × **漫步在大學**
查詢學群及學類，校系介紹、入學管道
<http://major.ceec.edu.tw/search/>
- × **IOH個人經驗分享平台**
大學生、教授分享個人經驗的平台
<https://ioh.tw/>
- × **大學網**
查詢學群及校系介紹
<https://university.1111.com.tw/>



高一兒子不想上學，我到底在看不順眼什麼？

by 賓靜蓀 2018.12.06(親子天下)

淑芬(化名)，47歲，一路都是人生勝利組，兒子從小喜愛文學、音樂，從不需擔心。但國二起不想去上學，母子開始衝突，整個過程中淑芬的價值觀一直受到碰撞。從看不順眼、擔心、憤怒，到現在慢慢可以接受孩子不願意被放在大人的框架裡，「這期間反而是我最大的修練和學習，」她說。

兒子念一般公立國中8年級時，就不想去上學。問他他不講，應該沒有被霸凌。輔導老師說他是很敏感的孩子，要等別人去挖他的心事，他有自己的世界，不想照著大人的遊戲規則。有可以跟他對話的大人，他會願意講。

他現在讀社區高中，不到兩個月，第一次月考都還沒考，就已經不想上學。也許他感到被學校體制管束，要一直讀書是件無聊的事。老師都建議不要逼他，要等他自己想通。因為他的問題並不是不能念，而是他不想，老師認為你逼他，他就會走到極端。

不上學他會待在家讀書、寫小說、唱歌、聽音樂，做他喜歡做的事情。他沒有補習，沒有不良嗜好，手機裡的game就是神魔之塔而已，也不會花很多錢買那些有的沒有的。晚上11點手機就收回，他沒法抗拒，因為手機用我的名字。他只有在家才能用Wifi，出去就沒網路。

我問他，你不讀書要幹嘛？他回答不出來，也不想出國念或去實驗學校，因為不想離開家。老實說大人也並不會因為有了答案就停止再問，你並不是要他的答案，你是想修正他，一直說教的結果，他某種程度就是懶得跟你講，會覺得父母都不關心他不了解他，只關心他的成績。他有自己的課題，也許不想直接去面對，不管要離開學校，重修或補考，這件事得他自己去發動，我們沒辦法在旁邊一直要求他，甚至延畢都要自己面對。

不按部就班就完蛋？

現在狀況就是盡量減少衝突，最低要求就是去上學。他也知道，完全不去學校，我們不能接受，於是就盡量一起做全家都喜歡的事情，例如看電影、看舞台劇，看完後還可以討論一下。一起去我們都喜歡的餐廳、喝下午茶，有時氣氛比較好，他會意思意思把書拿出來讀讀。

他在家就是個平常的青少年，所有青少年的懶惰啊、發脾氣啊、他都有，比較大的問題就是不想去學校。一開始我很焦慮，全世界人都在讀書，你為何要鬼混？我開始也過不去，為何你不走在正常軌道上？做父母的都會擔心，你沒有按部就班就會完蛋啊！

他爸爸一直開導我，沒去上學又怎樣呢？他說「你們母子搞得勢不兩立，要不就自傷，要不就傷人，與其去計較小事，還不如開心過每一天。」他爸爸說，最大的要求就是不要染上壞習慣，不要造成不可逆的後果，其它都隨他。

我現在比較擔心的是我自己。這過程對我是比較大的修練。一開始看不順眼，我就生氣、就講他，但後來我不講，但還是看不順眼，再後來我就問自己，到底看不順眼什麼？

原來我在乎他是否符合乖孩子形象

我跟他衝突最劇烈的也就在這裡。他覺得我都不了解他，不關心他，只在乎他要不要讀書。看他那樣子頭髮亂糟糟，也不把衣服塞進去，實在也會心疼，這孩子到底為何要這樣？是故意反抗我？我在乎他領子翻進去還是翻出來嗎？我在乎的，說穿了就是一個我心目中乖孩子的形象而已。他就不要啊！這段時間，氣得半死，有時真的想你一刀我一刀兩人同歸於盡算了。

跟他爸爸也吵過，他一直問，最壞到底會怎樣？高中沒念完、沒大學念，這些選擇都不是不能回頭的。這個世代不會餓死，就算都不工作，大概家產還夠他用到中年吧。若是不良少年，在外面吸毒，把人家肚子搞大了，那才糟糕。

現在，我要把我的不順眼、仍然會冒出來的情緒收起來，要讓這件事在我心裡過渡得自然一點，這是對媽媽的修練。白天在公司就要你完美超越，但回到家，面對孩子這樣，價值觀就很錯亂，人生到底要那些幹嘛？

青少年憂鬱是一個大問題，孩子的憂鬱，都變成父母的憂鬱。因為這階段孩子的父母都在中年期，本身自己就是個在過渡的階段，怎樣去面對這些問題？沒有一個父母是 ready 的，父母要面對很多別人的關心：考試考得怎樣？要不要去補習班？要不要去找老師談談？要不要請個家教？帶他去看心理醫生？我都在心裡想過一千萬遍了。做職業婦女也很難，我在跟輔導老師談兒子的事情，手機就一直響一直響，公司的事情急著找我。這是另一種取捨，對父母的壓力很大。

這個過程對我自己也是一種價值碰撞。我們這世代都按部就班，什麼時候該做什麼事，好像都被放在一個框架裡。但這小孩不要被放在這框架裡，我也慢慢接受。那我就回過頭來想，那我為何要停留在這個框架裡？

我想過，他不要上學、我不要上班、我們一起去旅行一年。人生還有什麼機會可以這樣呢？他15歲了，還有幾年會跟我在一起？也許修復一下自己，也修復一下跟孩子的關係，大家都把步調放慢一點。我自己會比較平和的來對他，而不是兩個都是火山口。

投入有興趣的領域很重要，但找不到生涯興趣怎麼辦？

—陳志恆心理師

那天，在一場親職講座結束後，一位焦急的家長前來問我：

「老師，你說要讓孩子去念有興趣的科系，找有興趣的工作。我願意尊重孩子的喜好。可是，我的孩子好像對什麼都興趣缺缺，怎麼辦？」

我也常在與學生互動時，發現學生苦惱於自己一直沒能發現比較熱情的領域，甚至因此學習動力低迷不振。又看著同學都有著明確的生涯目標，著實焦慮起來。

我曾寫過一篇文章《我的熱情來得比較晚》，文中提到：「我們要孩子們找到自己的興趣，擇己所愛。卻忘記告訴孩子，人生本來就充滿不確定，沒有一定非得在大學時就找到自己鍾愛的科系就讀。甚至，大人自己都不明白這個道理。」

所以，我總是試著告訴那些「不知道自己興趣在那裡」的孩子，興趣與熱情需要時間去發現、探索或培養，別急著現在就確認。

幾年前，有個洗髮精的廣告在網路上火紅流傳，講的是一個俄羅斯女孩，從小看到電視上的韻律體操表演便跟著起舞，還自製緞帶模仿選手的動作。祖母帶她去參加兒童韻律體操的練習，一開始因為體型圓滾滾，被其他小朋友嘲笑；但她憑著強烈的熱情與毅力，一路上克服重重挑戰，最後贏得比賽冠軍。

廣告的最後一段，是女孩長大後在大賽中演出，搭配著旋律漸強的背景音樂《卡農》，閃耀全場。在她完成演出停下來的那一刻，她是全場目光的焦點，如雷的掌聲證明她辦到了！從小就發現自己的熱情進而全力投入，最後成為該領域卓越人士的勵志故事還不少。我們想知道，那些對某件事能持續樂在其中的人，一開始究竟是如何發現自己的興趣，並持續保有熱情呢？

人們天生就對許多事情感到興趣，只要是新奇、好玩或能帶給人們成就感的事物，都會吸引人的目光。但如果談到的是「生涯興趣」，除了感覺愉悅外，還要有長時間持續投入的意願。因此，只有三分鐘熱度的事情還稱不上是生涯興趣。

Angela Duckworth 在《恆毅力》(Grit) 一書中對「興趣」這個議題有著深入且完美的論述。她在檢視各種文獻資料與訪談多位成就非凡的人士後，得到一個結論：「興趣不是突然從天上掉下來的，而是一再觸發地培養而來的。」

換句話說，你不會第一次接觸到某事，就突然間神魂顛倒地愛上它，然後對它許下一輩子的承諾。接觸到吸引人的某個事物，往往只是個契機，至於是否能夠真正成為生涯興趣，得靠著後續的生活中，一再地接觸，或許偶然，或許刻意，一次又一次地增加好感，燃起熱情。若好感度持續存在，甚至繼續增溫，便能逐漸確認自己心之所向。

Angela Duckworth 說：「工作的熱情來自於一點點的發現，再加上大量的培育發展，以及一輩子的深度耕耘。」

這裡有兩個關鍵，包括有一個「契機」，讓你接觸到吸引你的事物，接著是「一再投入」，讓你的熱情一再被觸發。

我很認同這個觀點。

就拿我現在的例行工作之一「寫作」來講，我不是從小就對寫作情有獨鍾，並立志要成為作家。但我知道，我不會視寫作為畏途。小時候，我最喜歡投入的才藝項目就是作文，我要求父母讓我去參加作文班，也常自己投稿到當時小朋友普遍被要求閱讀的國語日報。雖然從頭到尾只被刊登過一次，但這過程倒也持續了三年之久。

長大之後，我漸漸從寫研究報告、申論題或者計畫書之類的文書表件中發現，我的文筆似乎不錯，雖非頂尖之輩，也算文句通暢、清晰有條理。在一些機緣下，我撰寫了一本關於教師甄試的應考心得，以及彙編了《國中專任輔導教師的實務挑戰與生存指南》一書，以電子檔的形式免費分享給有需要的人。

接著，我開始在網路上書寫自己的所思所感，特別是與心理助人專業領域有關的想法。本來是無心插柳，後來成了一種享受，開始要求自己能夠規律產出。甚至在去年，受到出版社邀稿，而真正寫出一本在市面上發行販售的書籍，擠身作家之林。

培養寫作興趣的過程，有時候是因為好玩，而接觸到某些與寫作有關的事情；大多數的時候則是刻意投入，要求自己一再練習，一再產出。熱情會觸發更多熱情，讓人投入更多心思，而又獲得更多熱情。

如果要幫助孩子培養生涯興趣，父母師長需要思考兩個關鍵的問題：
是否提供孩子足夠的機會，去接觸可能吸引他的事物，也就是為孩子創造與潛在興趣相遇的契機？
是否營造一個支持性的環境，確保孩子有機會持續投入某件事物中，而能一再地觸發熱情？

創造契機—鼓勵孩子多方接觸

如果你的孩子還小，請帶他去參加各種活動，接觸多種學術或非學術性質的才藝項目，不論運動類型或藝文類型，不設限地廣泛接觸各種領域。孩子天生有著敏銳的雷達，目光總會停留在吸引他們的事物上。只要稍加留意，你就會發現孩子感興趣的是什麼。

如果你的孩子已經長大了，你得鼓勵他自己去參加各種課外活動，包括社團或志工服務等。如果已經上了大學，請讓他別只待在自己就讀的科系，邁開步伐去修習外系的課程，或參加多元的活動，只要不排斥，都可以花時間去接觸看看。

重點是要實際接觸、深度體驗，這些經驗會向你傳達是否喜愛的訊息。

一再觸發—支持你的孩子刻意投入

這是最重要，也是最難以做到的。許多家長願意讓孩子多方接觸，一旦孩子開始花心力在吸引他的事物中時，常因家長不認同而被斷然阻止。

前面提到的洗髮精廣告，如果說這個女孩能持續對韻律體操保有熱情，祖母的支持功不可沒。祖母發現寶貝孫女喜歡韻律體操，讓她有機會學習，創造了深度接觸的機會，並且支持她持續接受訓練，更永遠在精神上予以肯定與認同。

當然，若你準備好支持你的孩子發展他的興趣時，他中途放棄而停止繼續投入心思，請先別生氣。孩子還在探索中，如果是真正抱有熱情的事，他會在不久之後當再次巧遇類似事物時，再度投入心思，熱情被重複觸發；來來回回幾次後，慢慢地，他會知道，那正是他尋尋覓覓的熱情所在。

然而，營造一個可以刻意投入的環境，重點在鼓勵，而非逼迫。鼓勵是在尊重孩子意願的前提下，期待孩子能多做一點；但逼迫則是不讓孩子有選擇的空間，而期待孩子完全順著我們的意思走。

被逼迫的興趣是很難培養起來的。就像不對盤的兩個人，硬要他們培養感情，如何激起熱情的火花呢？如果日久會生情，那也得雙方對彼此互有些許好感，透過一再互動，才有機會讓正面印象持續被強化呀！

謝震廷：妳兒是精神病患！重度憂鬱7年..對母赤裸揭露：需要妳

記者盧薇凌／專訪

世界衛生組織醫學報告推測，2020年，也就是1年後，憂鬱症就會名列導致人類失能的疾病第二位，僅次於心血管疾病，位居愛滋病之上。這些「新知」，從今年第7年重度憂鬱症的謝震廷口中說出，淡定又冷靜。

當時向媽媽坦白：「你兒子其實是個精神病患者。」說出這句話得鼓起多大勇氣，旁人不曉得的悲傷、寂寞，謝震廷一點一滴獨自對抗，從19歲開始，花了7年才學會與它共處。包含採訪前吞6顆鎮定藥丸才能侃侃而談；包含情緒達爆炸邊緣，必須找醫生聊聊、要家人給空間獨處，然後把情緒放到閱讀、旅行、寫歌之中，這是他每天都在努力的事。而為了對抗生命中的黑暗，不讓縫隙中倏忽即逝的光流走，他勇敢且辛苦，如同一隻從池塘掉到深海裡的魚，稍微懈怠不努力恐倏忽失去生命，牠只能不停地力爭上游。



《超級星光大道》那年，謝震廷才13歲，原本活潑開朗的男孩，星光退下後回到人間，迎面而來的是同學為了簽名照打架，被校園混混帶去垃圾場恐嚇，當他只想安靜當個學生，下課總會有人「找麻煩」，最後成了幫混混去福利社跑腿的小弟。更現實的是，校方替他接商演招生，那刻起他瞬間懂了「大人的世界」，加上被好友的背叛、家人不理解他為什麼不快樂，謝震廷國、高中共轉了6間學校，性格變得內向又敏感。

「有多強的光，就有多深的陰影。」當回到現實中處理陰影，好不容易看到了縫隙中流出的光芒一支撐他一切的音樂。當向家人提出想到台北奮鬥，舅舅怒罵拍桌，母親也不諒解，「我很自私的只想上台北做音樂，那個家對我來說太多陰影，讓我想逃離。」一年頂多回家2次，他和母親關係疏離，媽媽也因婚姻、生活壓力麻木度日，擺滿保養、化妝品的梳妝台蒙上一層灰，直到2018年母親罹癌，謝震廷才驚覺，當年那不顧一切離家的他，是媽媽的重要精神支柱。

「滿地的碎玻璃，滿身的酒氣／那是我們無法抹滅的過去／可是我們從來都不想放棄／那曾經美麗的家庭。親愛的爸爸，親愛的爸爸／可不可以還給我一個家／我真的好想你啊／為什麼你不回家。」——謝震廷《小星星》。

謝震廷19歲確診為重度憂鬱症，多次動過輕生念頭。他持續不懈做音樂，22歲以《查理》奪下金曲新人獎，過程中投身公益，和街友睡台北車站、到家扶中心陪伴兒童，直到2018年媽媽罹癌他才頓悟，「為什麼我能照顧好別人，但照顧不好家人？好諷刺。」於是卯起來想把家撐起，為了說服媽媽北上，他軟硬兼施，直白告訴媽媽：「妳兒子其實是個精神病患。」

他冷靜、和緩地跟媽媽解釋憂鬱症「就像大腦感冒」，這群人有時「想太多」，卻也「想不夠多」導致找不出解套，所以偶爾「卡住」，腦袋一片混亂。他繼續耐心解釋，媽媽妳的兒子個性很敏感、也很細膩，但憂鬱症沒這麼可怕，因為世界衛生組織近日的報告說，在2020年，憂鬱症就會是全世界失能疾病排行第二，所以憂鬱症沒什麼大不了的，其實很普遍，媽媽不要擔心，但我很需要妳…。他是如此懂事又成熟的孩子。

媽媽聽了謝震廷的話，決定北上和他一起生活，母子倆開始寫交換日記企圖「破冰」。起初媽媽很排斥，日記寫的都是「今天台北天氣好差」，直到某天，謝震廷出門工作前，和媽媽走到電梯口分別，在電梯門關上的那刻，他突然按住門，衝出電梯擁抱媽媽說：「媽我愛妳。」這需要多大勇氣阿，但那天晚上，媽媽在日記寫：「今天震廷給了我一個擁抱，我很感動。」

謝震廷看了爆哭，媽媽也開始突破心房，他說：「很難啊！但我做了！我覺得需要這樣做，她是我媽媽，即便童年有不好回憶，她還是我媽媽。我媽媽也很勇敢，我豈能不勇敢？」交換日記寫了半年，

激辯、冷戰、破冰、和解、相擁、釋懷、接納到認識彼此，他說：「我媽媽是全新的，她的孩子也是嶄新的孩子。」他們的共同目標，是重建一個更好的家。

「孩子，當我知道你生病，且病得如此嚴重，我真的很傷心，從我生病以來，你的一路相挺及幫助，我都看在眼裡，心裡也知道你如此愛我，我會振作起來的。我真的很希望你過得健康、快樂。」——《夢遊先進》紀錄了日記中的其一篇章，一位母親的真切告白。

面對憂鬱症，謝震廷花了7年，至今仍在勇敢的道路。才25歲，當情緒「不聽話」時，謝震廷會告訴媽媽，替她分析現在「該擔心」及「無需擔心」的部分，告知的現況也不能超過媽媽能接受的臨界點。而媽媽知道最近兒子「不太一樣」時，通常會主動提議去工作室看他，做好吃的早餐、分享自己的生活，這些是好的幫助，「這些提醒我不能倒，我要強大起來，因為有想保護的人。」說到此，他露出微笑，「我算是個很聽話的病人，積極而且努力，雖然我是病患，但也常幫朋友諮商。」他笑說，況且他還是「一家之主」，「當然得聽我的阿！」問起最近還好嗎？他笑笑說：「還行！」

「Baby you're fighter/Just be like water/以柔克剛，你比想像堅強/無懼並不是真的不害怕/是即使害怕仍勇敢前往/最想到達的地方。」——謝震廷勇敢朝著《最想到達的地方》前進，繼續用音樂陪伴、鼓勵那些夥伴們。

許多創作人說，寫故事時，宛如不停地往自己最重的傷口、瘡疤死命挖，挖得越深、越理解自己、更真實、更動人。謝震廷也妙喻，首先要往地下一樓B1走，先毀滅自己，再到B2把潛意識打開，這的確是在心裡千刀萬剮，但「孩子」（作品）生出來後，會獲得重生、治癒。

文章出處：[ETtoday 星光雲](#)。

獨家專訪／謝震廷：妳兒是精神病患！重度憂鬱7年..對母赤裸揭露：需要妳

原文網址：[獨家專訪／謝震廷：妳兒是精神病患！重度憂鬱7年..對母赤裸揭露：需要妳 | ETtoday 星光雲](#) | [ETtoday 新聞雲](#) <https://star.ettoday.net/news/1408575#ixzz5kfvwCJLd>

一句話的力量

人生的成敗，常常因為一個人、一件事，甚至一句話而有決定性的影響。尤其對人有用的一句話，勝過千言萬語。

古今中外有很多人因為別人的一句話而深受感動，甚至豁然開朗；由於「一句話」而改變一生的事例，更是多不勝數。

美國著名的教育家和演講口才藝術家卡內基，小時候是一個非常調皮的小男孩。他九歲的時候，父親將繼母娶進門。他父親向新婚妻子介紹卡內基時，如是說：「希望你注意這個全郡最壞的男孩，他實在令我頭痛，說不定明天早晨他還會拿石頭砸你，或做出什麼壞事呢！」

出乎卡內基預料的是，繼母微笑地走到他面前，托著他的頭，注視著他。接著告訴丈夫：「你錯了，他不是全郡最壞的男孩，而是最聰明，只是還沒找到發洩熱忱地方的男孩。」此話一出，卡內基的眼淚不聽使喚地滾滾而下。

就因為這一句話，建立了卡內基和繼母之間深厚的感情；也因為這一句話，成就了他立志向上的動力；更因為這一句話，讓他日後幫助千千萬萬的人一同步上了成功之路。

「一句話」很容易說，但重要的是要能讓對方受用。失落著的生命再造，不一定要靠能言善道的人來開導，有時僅僅是一句看起來普通的話，就能為對方帶來力量。

佛教六祖惠能大師原是樵夫，因為聽到《金剛經》裡「應無所住而生其心」這句話，若有所悟，進而尋師訪道，後來在五祖弘忍大師座下舂米八月，開悟見性。丹霞禪師本來要進京趕考，因為聽到一句「選官不如選佛」而出家學佛，精進修持，成為禪宗一代祖師。

生命是一種學習，任何人在學習的過程中不免遇到困難和迷惑。給人一句好話，讓人的生命奮起飛揚，何樂而不為呢？所以，人要常說：

第一、給人歡喜的話；

第二、給人鼓勵的話；

第三、給人肯定的話；

第四、給人讚歎的話。

多說好話，少說壞話。不經意的一句輕浮話，有時會自毀前程，而一句關懷別人的話，卻能讓沮喪的人有生存下去的勇氣。

資優媽媽與學習障礙兒子： 別人眼中的困難，我從他身上看到「轉機」。



當兒子被醫生判定為多重學習困難，包含亞斯柏格症、注意力不足過動症（ADHD）和閱讀障礙，甚至被幼兒園老師說：你兒子是智障！余亞平不許別人給孩子設限，母子倆的努力下，兒子湯姆順利完成學業且完成小時的夢想，成為癌症研究員。當自己的寶貝孩子，被醫生判定有多重學習困難，包含亞斯柏格症、注意力不足過動症（ADHD）和閱讀障礙，第一個反應是什麼？

Effect Hopes 創辦人余亞平當年帶著 4 歲的兒子湯姆，得到醫師如此評估結果時，第一句話是：「我該做什麼才能幫助兒子？」

為什麼能如此冷靜？沒有崩潰、無法接受嗎？余亞平語氣和緩地說：「遇到問題就解決，我的工作為企業改善經營困難，相信危機就是轉機。」她平靜語調下，有著異於常人的堅強決心。其實，余亞平從小不但是資優生，還是跳級就讀的學生，然而她最明白被「另眼相待」的感受，對於兒子可能遇到的困境，她反而像過來人能深深體會。此外，家庭的包容和凝聚力，也給兒子最大的支持。

從小湯姆跟外公特別合得來，不管在學校遇到什麼不開心的事情，在外公的陪伴下都能開心起來。在湯姆 10 歲那年，外公卻因為癌症離開人世，固執的湯姆便許下「打敗癌症」的志願。讓大人頭痛的亞斯特質「固執」，卻成了湯姆最大的優點，余亞平一路引導湯姆踏實築夢，「我告訴他，機會是自己爭取來的，」不把兒子放在溫室裡，鼓勵他接受挑戰，如今湯姆已經是在美國就職的資深癌症研究員。

不只幫兒子克服困難，余亞平更想拉住其他孩子。這是余亞平寫下《向星星祈願》一書的初衷，書中小男孩「善德」的原型就是兒子湯姆，希望所有「特別」的孩子，都擁有信心、面對自己，走出不一樣的路。

以下是《親子天下》專訪余亞平與湯姆的內容（以下余亞平的回答為「亞」，兒子湯姆的回答為「湯」）：

Q：你是怎麼發現兒子湯姆有學習困難？知道時心情如何？

亞：湯姆 2 歲還不會講完整的句子，但會用手指出想要的東西，水、玩具等，一開始以為兒子只是「懶得說」，直到當老師的媽媽提醒我，湯姆有點「怪怪的」，才帶去給醫生檢查。最後，醫師判定湯姆的狀況符合亞斯柏格症、注意力不足過動症和閱讀障礙。

當下我的反應跟一般人不太一樣，不是覺得難過、震驚或天崩地裂，我把湯姆的不一樣當成「轉機」，只在乎該做什麼才能幫助兒子，所以很積極早療。可能跟工作經驗有關吧！我自己創業，身為專門為企業解決經營瓶頸的顧問，客戶有問題才有生意，而且我也是「特殊生」，有很堅強的信念，相信湯姆只要有合適的方法，學習困難不會阻止他追夢。

我小時候識字很快、過目不忘，覺得學校教得太無聊，不喜歡照老師說的去做，就被認為是不服管教的「壞學生」，後來才知道我是所謂資優，一路跳級提早從大學畢業。

「資優」也是特教的一環，大家卻很容易忘記。別人很難想像，但小時候我被排擠、另眼相待過，了解特殊是什麼感覺，當時一心想幫湯姆，反而沒有陷在情緒裡。

Q：學校生活包含學習和團體生活，湯姆曾有挫敗的時候？

湯：大概是小學二年級，我很認真跟媽媽說：「我不想上學。」覺得去學校很痛苦，因為看字很慢、看不懂，上課幾乎也聽不下去，覺得上課非常無聊，也交不到朋友，每天都很生氣、挫折。

亞：當時我把時間都花在湯姆身上，只要有狀況我就隨時待命，兒子是生活的第一排序。

學習困難學校難以配合，我請家教在家裡補足，繼續上學是希望湯姆能練習團體生活，但不容易，亞斯缺乏同理心的特質交朋友找不到要領，ADHD 的衝動一來不想排隊、在學校「情緒爆發」，跟同學時有衝突、甚至打架。我期待更多家長和同學能了解湯姆的不一樣，所以自願到班上當早自習媽媽，主動跟同班家長說可以幫忙帶孩子，放學後來我家玩等，雖然後來還是轉學到態度比較開放的學校，至少湯姆開始熟悉團體生活。

湯：雖然不適應社交，但小朋友都希望有玩伴，一開始當然很挫敗，卻從來不覺得自己跟別人不一樣而退縮，媽媽一直告訴我，世界上每個人都不同、都有優缺點，也都是獨一無二，這種心態給我很大的影響，現在已經有自己的社交生活，也交到很多好朋友。

Q：現在湯姆已經能獨當一面，為何還會想寫《向星星祈願》一書，並將兒子當成故事主角原型？

亞：小時候為了讓湯姆練習閱讀，每晚我就像兒子的點讀筆，花很多時間跟湯姆一起閱讀、朗誦。書中故事的主角都有不同程度的學習困難，最終能在不同領域發光發熱，跟我有同樣心情的爸媽，念這本書陪孩子練習閱讀外，也能被故事本身激勵，希望能幫助到跟我一樣的家庭。

至於我的私心，是因為湯姆高中主動要求到美國念書，學習狀況也上軌道，他希望別再提起小時有學習困難的過去，而我則希望他能面對自己。我認為完全的接納自己、有自信，學習困難才真的不再是困難。因此這本書以湯姆為原型，是給他的禮物，希望他有機會再次面對學習困難的議題，也是鼓勵他已經做得很好，不必隱藏過去，媽媽以他為榮。

湯：媽媽寫書前有跟我討論過，我的故事能激勵特殊的孩子，這是我願意分享的動力，希望每個孩子都有追夢的自信。

文章出處：親子天下。

資優媽媽與學習障礙兒子：別人眼中的困難，我從他身上看到「轉機」。

2019. 2. 27 李佩璇（擷取部分文章）

<https://www.cw.com.tw/index.php/article/article.action?id=5094502>

別害怕「評估」，怕的是「錯過」：

給特殊兒家長和老師的備忘錄

作者：Mella



圖片來源：Shutterstock

今天鼓起勇氣和一位孩子疑似有亞斯柏格特質的媽媽會談，媽媽問我：「如果去評估，這個孩子會不會就被定型了呢？」

我腦中瞬間像跑馬燈般的閃過好多的畫面：一個在學校會暴衝、語言能力超好、三歲看到英文字卡就可以照著唸做的孩子，在我們第一次和爸媽提到評估時告訴我們：「他怎麼可能需要評估，他兩歲就可以坐在那裡自己讀繪本半小時以上」。

一位孩子好不容易接受評估也到醫院拿到證明，接受特教服務兩年後要畢業，媽媽卻有意無意的忘記把完整的 IEP 資料交給小學的老師做銜接；還有一位爸爸在我們委婉真實的說明孩子在學校遇到的困難，可能需要進一步的醫療幫助時，衝到辦公室拍桌子，告訴我：「你不知道評估會害了他一輩子嗎？」

在要不要評估之間實在存有太多的模糊地帶，學校或老師要提出這個建議真的是需要許多的智慧和同理，得不斷反問自己：「為什麼我會需要家長帶孩子去評估？」、「我的出發點到底是甚麼？」聽過有家長說某某老師就是愛叫小孩去評估，但我更在意的是老師背後的動機為何？是要為自己無法管理好孩子而脫罪嗎？還是真心想認識幫助這個孩子？我們也曾遇過一個媽媽，當孩子在安親班出現問題、暴動，老師打電話跟媽媽求救時，媽媽的反應是：「他服過藥了嗎？要再增加劑量嗎？」

十多年在教學現場的經驗，加上目前學校也有為數不少的特殊需求生，讓我們深刻感受到的是大人到底知不知道孩子的困境？過動兒的衝動、無法控制是需要靠運動、社會技巧、堅持教養原則、飲食、規律作息，必要時的用藥等交互作用來幫助他穩定下來；亞斯孩子固執到難以變通，常讓你氣到咬牙，不是他們故意在挑釁你，而是他們天生就如此缺乏彈性；當自閉兒沉迷在識字、念英文、背地圖、背捷運甚至背萬年曆時，我們老師聽到只會背脊發涼，想著如何轉移他過度專注受限的學習，努力讓他更有彈性與增加生活經驗，而不是讚嘆著他有多聰明、多資優。

「評估」是找出最好的資源幫助他

我回過神來回答那位媽媽：「評估就像是身體健康檢查，讓我們更了解認識孩子，能夠對症下藥，用最好的資源幫助他，我們從來沒有想過被定型這個問題，因為我們更害怕的是被『錯過』」。

如果不處理，我們的經驗是孩子越大狀況越明顯，彈性越難拉，只要能在三到六歲的黃金期用對方法和策略，到小學有些孩子甚至不需要再用到政府的資源，前提當然還要爸媽觀念正確並全力配合，我們學校成功的案例真的非常多。

孩子是什麼樣子，與生俱來，身為他們老師的我們都接受，願意盡全力幫助他們，與其被大人誤會是偷懶、反骨、白目，有沒有想過很可能是他的一種需要呢？我們希望藉由評估做到的是幫孩子發聲，讓他人看到、了解到他的困難，不要總想著要一視同仁的要求他，給他一些彈性，為他設立屬於自己的進度與要求，如果可以甚至讓他自己也能意識到自己的缺陷、了解自己並努力學習，如果身為大人的我們不能理解孩子的狀態甚至未加處理，隨著孩子年紀漸增，他們遇到的問題只會越來越嚴重，不可能自動好轉，也只能靠著社會磨練，甚至不停的經歷撞牆期最後再自己摸索重生。

我也曾和我們學校的家長分享，特殊需求兒的身分可以是一種護身符，當孩子無法流暢的社會溝通、自在的建立社交、當孩子又無法控制在教室內暴怒時，我們出於了解可以允許他離開現場到資源班或其他安全的角落冷靜；因閱讀處理速度、書寫能力緩慢功課寫不完，我們可以和老師商量只要寫一次圈詞而不是和大家一樣的三次，只要他功課完成的時間和其他孩子相仿即可，最怕就是大人看不到孩子的需要，以為只要再嚴格一點逼他就可以做到，或是完全放棄、忽略他，因缺乏理解而把孩子流放到教室的角落當隱形人處理。

另外要提醒特殊生的身分絕對不會是擋箭牌，孩子仍有他該努力調整的地方，千萬不要出於彌補而放縱他，當造成他人困擾時可以試著說明孩子的狀況，但也必須同時要求孩子有相對的改變，就算是特殊需求兒也需要有所要求、有所堅持。

隱蔽孩子的需要，也斷絕了資源

吳佑佑醫師曾說過，有些家長明明就知道孩子是特殊需求兒，也拿到醫院的診斷書，卻不願意通報給學校知道，理由是「怕孩子被貼標籤就永遠不能翻身了」，醫師說：「標籤不用人家貼，而是孩子一來就掛在身上的」，這些孩子需要別人的寬容，並用不同的標準與方式相處，隱蔽他的需要只是在斷絕他的資源，更會造成老師的困擾，吳醫師笑著說：「不要這樣暗算老師唷！」開誠佈公地和老師討論尋求輔導室或學校的幫助，老師才會有後援，不要變相造成老師無形的負擔。

每個人身上或多或少都會有特殊需求與癖好，重點在於它是否影響到你的生活與學習，如果真的到需要協助的程度，就請面對並處理，而非消極的逃避或一味的責難孩子，也只有當做父母的我們能坦蕩蕩的接受，才能提高孩子的自我價值感，不會造成孩子其他反社會情緒的發生。

我仍記得那位兩歲半就可以讀半個小時以上繪本的孩子給了我們多少挑戰，過動加上亞斯的特質，讓我們無數次升起想要放棄的念頭，後來因著家長的全力配合、政府的特教資源挹注，以及特教巡迴輔導老師的入駐，讓我們陪伴了他完整的三年；我更記得在畢業晚會主持人問有沒有人想要對老師說些甚麼時，他居然舉起了手，用不太流利的口語說著：「我要謝謝老師，因為，因為她保護我！」然後轉頭就看到老師淚如雨下的畫面。

也許你會覺得長大可能就會好了，也許你會說其實孩子就只是像我或另一半而已啊，但我們更希望他能擁有比我們更好的人生，不是嗎？因此當孩子需要評估時，請不要逃避，幫助孩子和我們更認識他，如果你可以因此放低一些標準，同理他的需求與不足，承認他真的做不到，對孩子來說也許才是最大的幫助。

註：IEP全名為「個別化教育」，它是由父母及老師為特殊需求生所規劃的目標與進度，每學期至少必須開一次會確認與修正目標。

文章出處：親子天下【別害怕「評估」，怕的是「錯過」：給特殊兒家長和老師的備忘錄。】

2018.05.18 何翩翩(資深蒙特梭利幼兒園園長)

http://best.parenting.com.tw/blogger_article.php?w=5914

家有過動兒，家長該有的自我觀照



照片：Shutterstock

家有過動兒的你，加倍用心照顧孩子。但是別忘了，也要照顧自己。兒子還小的時候，加拿大媽媽凡妮莎·阿姆斯壯（Vanessa Armstrong）總覺得出門一趟太累了。

她說：「我總是擔心找不到合適的保母，擔心他們不能處理艾登（Aiden）的行為問題。」凡妮莎有 5 個孩子，其中艾登有過動症。

但是，加拿大《今日教養》雜誌提醒家有過動兒的家長，自我照顧、尋求支持與照顧孩子同樣重要。加拿大英屬哥倫比亞兒童醫院精神病學家陳瑞安（Ryan Chan，音譯）說，他看到很多盡心的家長，在照顧特殊兒的壓力下掙扎。自我照顧對這些家長特別重要，因為：第一，過動兒通常比一般兒童更難照顧；第二，針對過動兒家長的教養課程仍然不夠普遍，而一般教養課程對過動兒家長通常幫助不大；第三，很多過動兒家長其實自己也有過動症，只是沒有被診斷出來。

「其中一個最大的挑戰，就是在照顧過動兒時，自己仍能保持平靜，」陳醫師說：「我經常提醒家長，他們自己的健康就像是金字塔的底座，決定整個家庭的福祉與孩子到治療成果，所以他們應該把自我照顧擺在第一位。」

他指出，關於過動症及其對兒童、家庭、社區影響的相關知識仍然不夠普及，呼籲社會要多給這些家庭更多支持。家有過動兒的家長，可以這樣做：

1、把自我照顧擺在首要

就像搭飛機時，如果遇到飛航事故，家長一定要自己先戴好氧氣面罩，再幫孩子戴。家有過動兒，更要先照顧自己，固定撥出時間，從事自己喜歡的休閒活動、與親友聚會、參與支援團體……都很好。

2、尋求專業協助

不只是孩子需要輔導，家長也需要接受諮商。過動症是會遺傳的，根據估計，約 30% 過動兒童的家長自己也有過動症。當家長自己也有過動問題時，在教養子女上會更艱難。就算家長自己沒有過動問題，研究指出，過動兒家長因為教養壓力大，也容易發生其他心理問題，例如焦慮、沮喪。同時，家有過動兒，雙親之間的氣氛也容易緊張。專家指出，養育過動兒是一對夫婦所能共同面對最艱難的任務之一，全家一起接受諮商，會比一個家長單獨帶孩子接受治療更有效。

來自加拿大薩斯喀徹溫的珍妮·萊斯貝克（Jeanine Lesback）有兩個孩子，一個有過動症，另一個有自閉症。她自己也有過動症，以及其他心理問題。萊斯貝克接受行為治療後，每天撥出時間運動，並固定參與特殊兒家長支援團體，自己的心理健康也有了很大的改善。

文章出處：親子天下【家有過動兒，家長該有的自我觀照】2019.01.17 曾多聞

<https://reurl.cc/Om783>

愛比教育重要一萬倍，孩子好習慣養成的關鍵

媽咪十分重視孩子的習慣養成嗎？那麼請參考看看這篇文章，或許提供妳不同角度的思考。心理諮詢師李雪認為，真正的好習慣其實無法靠訓練養成。若有充足的愛流動，孩子的好習慣會自然呈現，無須訓練。而頑固的壞習慣背後，是愛匱乏的痛苦吶喊。

好習慣無法培養，壞習慣只因匱乏愛

書店裡有一大堆的勵志書都在告訴你「習慣決定人生的成敗」，鼓動你掏錢買書，按照書中介紹的一套方法來訓練自己。但是，我要告訴你的是：真正的好習慣其實無法靠訓練養成。

「習慣」這個詞被宣傳得過多，以至於現在一提到壞習慣，家長就特別緊張；一提到好習慣，就想拿來訓練孩子。我們很少問自己：究竟為什麼要培養好習慣？大家都認為應該如此的事，就是毋庸置疑的真理嗎？

有的家長可能會說：「養成好習慣，孩子將來的生活才能幸福。」那好，既然根本目的是希望孩子擁有幸福的人生，我們就用蘇格拉底的精神，把這個問題討論清楚。

1. 訓練出來的好習慣必然能帶來幸福的人生嗎？
2. 好習慣如何形成？
3. 壞習慣如何形成？

《好媽媽勝過好老師》的作者尹建莉女士在微博中提到這樣一個問題：週末，兩個初中生各自在家玩電腦，午飯擺上了桌都不願意下線。一位媽媽叫了孩子兩次，見孩子不願放手，愉快地把飯碗端過去，讓孩子一邊玩一邊吃，不跟孩子鬧彆扭；另一位媽媽也叫了孩子兩次，見孩子不願放手，就不再吭聲，自己吃完飯後收拾桌子，把剩下的飯菜都倒進垃圾桶，懲罰孩子，不給他飯吃。大家覺得哪個方法好？

這真是一個非常有意義的話題。一些家長像訓練動物一樣訓練孩子，透過懲罰、給臉色等讓孩子知道界限，不養成壞習慣。就好比狗尿到地板上，主人就罰它少吃一頓飯，這樣它就不會養成在地板上尿尿的壞習慣了。這種行為主義訓法的核心理念是：人跟電腦程式沒什麼兩樣，你允許他邊吃邊玩，他就會永遠邊吃邊玩，永遠不懂得按時專心吃飯；你要求他吃飯時必須放下遊戲，他就學會了專心吃飯，從此養成「好習慣」。按照這一套邏輯，如果給孩子完全的自由，他就會一事無成，甚至殺人放火。在很多家長心目中，理想的孩子不是一個獨立豐富的精神存在，而是機器人。

有充足的愛，好習慣自然呈現

孩子究竟是如何學習成長的？除了行為主義，幾乎各心理學流派都研究出同一個結果：孩子透過內化與撫育者的情感關係來學習成長。所謂的「人格」，就是孩子與父母的各種情感關係內化到心裡，形成以後的性格，決定一生的命運。

如果媽媽內心是有覺知、輕鬆自在的，那麼不管是把飯菜端給孩子還是倒掉，都很好；如果媽媽壓抑內心的怨恨，無論怎麼做，孩子都會難受。內化到孩子心裡的，不是父母的行為，而是和父母的情感關係。媽媽真實自然，孩子也能學會靈活自在的愛——將來碰到自己的愛人忙於工作，或者打遊戲正玩得開心，可能會勸愛人放下工作休息一會兒，好好吃頓飯；也可能把飯菜端給愛人，甚至甜甜蜜蜜地餵上兩口，而不是執著於「必須按時專心吃飯的好習慣」，和愛人鬧彆扭。

大多數夫妻情感破裂，都不是什麼原則性問題導致的，只不過是各自認為的「正確習慣」不同而已。

我們之所以認為「正確」非常重要、不容置疑，是因為童年時只有符合父母所認為的「正確方式」時，父母才能接受我們。這背後，是深深的恐懼。現在，我們成了父母，出於無意識的恐懼，也拚命把「正確」灌輸給孩子，生怕因為自己管教不當而讓孩子不夠優秀。這其實並不是孩子的需要，而是我們無意識的輪迴。

得到愛和支持，沒有被父母訓練過一定要按照「正確行為」生活的孩子，會發展出真正的智慧。這樣的人在面對大家都覺得難處理的矛盾時，常常會有出人意料的靈活解決方案。智慧，是健康心靈自然的表達。

如果訓練孩子好習慣的過程沒有愛的流動，沒有輕鬆愉快，必然帶來反彈。我對此深有體會。我和媽媽因為收拾房間的問題吵了十幾年，媽媽每天都充滿怨氣地要求我收拾，我卻不知道為什麼，就是喜歡亂放。後來，我學習心理學，開始包容自己，允許自己所有的行為習慣。自從有了自己的房子，亂了半年之後，我開始喜歡上收拾，把家裡佈置得井井有條，溫馨又方便。有時候去朋友家住，即使對方家裡很亂，我也不覺得有問題。為什麼沒有了要求和訓練，我反而喜歡上秩序了呢？因為秩序和所有美德一樣，都是人類的本心，只要內心不被外在的要求割裂，美好的品質自然會呈現，而且不會變成教條。

所以，若有充足的愛流動，孩子的好習慣也會自然呈現，無須訓練。真正美好的品格，是得到充足的愛和允許之後，靈魂自發、自然的選擇。比如獨立，每個生命都帶著自己的使命降臨，媽媽經常積極回應嬰兒，盡力滿足，嬰兒可以全然地依戀媽媽，長大後自然信心滿滿，昂首挺胸地探索世界，完成自己靈魂的使命。這時候父母就算硬要幫忙，孩子還會嫌被妨礙呢！相反，從小訓練孩子獨立，讓他不依賴父母，他可能一輩子卡在無助和不安當中，總在尋找依戀、滿足，沒有能量去自我實現。比如寬容，嬰兒都有攻擊性，如果在嬰兒攻擊媽媽時，媽媽能寬容地抱著他，他就會感受到攻擊是可以的，「有攻擊性的我」也是值得被愛的，那麼長大後自然能做到對別人寬容友善，同時有力量捍衛自己。再比如合理要求，經常被及時滿足的孩子，心中對「得到」很有確定感，不會因為「得不到」的恐懼，歇斯底里地要求立刻兌現。這樣的孩子越長大，越能安然地等待合適時機，提出合理要求。

任何頑固的壞習慣都是在呼喚愛

父母經常擔心自己的壞習慣會被孩子學去。比如爸爸媽媽的感情基礎很差，爸爸又酗酒，媽媽忍不住教育兒子：「你爸爸是個混蛋，你千萬不能學他。」兒子小時候很乖，滴酒不沾，但長大結婚後卻突然酗起酒來，甚至打老婆。這樣的個案，我們碰到過不少。每個孩子都本能地渴望在情感上接受父母，如果意識上不被允許，潛意識就會補償。潛意識是支配行為的，所以變成了行為上認同爸爸，以彌補情感上無法認同他的缺憾。

歐巴馬的爸爸就是一個「混蛋」，拋妻棄子，媽媽靠救濟金獨自養活兒子，但她從不對兒子說「你爸爸不是東西，拋棄我們，你絕對不能愛他」，相反，她一直告訴歐巴馬：「你爸爸是非洲的王子，歌唱得特別好，非常有才華。」媽媽鼓勵歐巴馬認同爸爸，歐巴馬果然成了很有男人味的「國王」，國事再忙，他也沒有缺席過孩子的家長會。

父母無須完美，每個父母都有壞習慣，之所以成為今天的樣子，有自己的原因，並願意為此負責，這並不影響和孩子彼此尊重、相愛。酗酒的爸爸也可以很愛孩子，如果媽媽鼓勵孩子接納這樣的爸爸，孩子就會獲得一種感覺：「缺點再大的人也會愛我，也值得我尊重。」這樣的孩子將

收穫廣闊而靈活的人際關係。所以，行為有缺陷，看法有不同，都沒有關係，關鍵是要給孩子信心——無論如何，愛都存在。

那麼，壞習慣是如何形成的？有些家長擔心孩子沉溺網路遊戲，覺得要是現在不管他，他將來一定會沉溺其中，一事無成。我自己在小學二年級的時候就曾瘋狂地愛上電子遊戲，那時，媽媽從來不制止我，爸爸甚至還主動拉我比賽。就這樣沉溺了一年，我的成績從班裡第一名往後掉，父母居然也不擔心，還是興致盎然地陪我玩，直到我們全家人都玩夠了。我充分體驗過打遊戲的快樂，感到很滿足，後來到了中學、大學，對同學們都玩的網路遊戲反而不怎麼癡迷，偶爾玩一下，拿得起放得下。

所有頑固的壞習慣背後，都是愛匱乏的痛苦吶喊。那些真正長期沉溺於遊戲，以致影響到正常生活和工作的人，缺乏從現實人際交往中收穫快樂的能力，而遊戲正好能帶給他們掌控感和虛擬的社交。真實的世界其實遠比虛擬世界有趣，但為什麼有的人就是不敢進入真實世界呢？從嬰兒時期開始，媽媽就是嬰兒的整個世界，如果嬰兒能被媽媽看見，他就能擁抱整個世界，長大後敢於體驗真實的生活。但若從小嚴重匱乏愛和關注，在現實世界中又不斷重複體驗到挫折，他就會越來越退縮，最後縮進安全的網路世界不出來。

道理本是為維護感受而生的。我們的真實感受總是被各種心理防禦機制包裹著，乾枯地活在頭腦中，所以需要學習心理學，認識這些防禦機制，最終目的是讓感受自由流動。心理學道理是用來進行自我認識的，若拿來要求自己和他人的行為，則會本末倒置，又成了另一種防禦。比如夫妻吵架，妻子說：「我今天很難受，所以脾氣大了點。」學心理學的丈夫說：「你要對自己的情緒負責，不能跟我發脾氣。」這個說法和「沒看見我正忙著賺錢養家嗎？別煩我」的本質是一樣的，只是披上了心理學的外衣，聽上去似乎更正確些。但無論說法多正確，問題在於愛的流動被切斷了，所以這個說法本身又變成了另一種防禦——防禦我們體驗當下的真實情感——讓我們又一次從感受中逃跑了。

所有學科、道理都只是個說法，我們要學習正確的方法，也要學會放下，真實勇敢地投入生活，讓愛流動。

文章出處：親子教育-啟蒙教育

李雪 2018.05.24

https://www.mababy.com/knowledge-detail?_page=1&id=7584



遇到挫折低潮時的孤立無援，種種角色轉換令我們措手不及，如何當個生命的好導演，是現代人亟需學習的。新竹市家庭教育中心開放諮詢專線「412-8185」，不論夫妻、家庭、親子等問題，有一群專業的志工竭誠為您服務，讓快樂因分享而加倍，愁苦因分擔而遞減，以「學習」面對挑戰，問題便可迎刃而解。

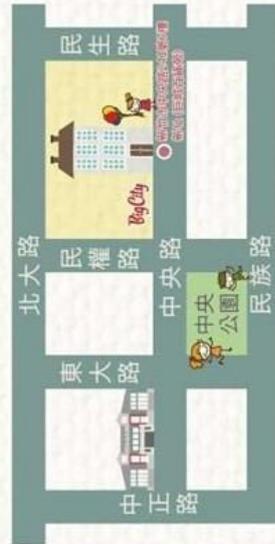
家庭教育諮詢專線：412-8185
手機請撥：02-4128185

服務內容

家人關係、夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應等

服務時間

- ① 週一至週六 (上午) 09:00~12:00
- ② 週一至週六 (下午) 14:00~17:00
- ③ 週一至週五 (晚間) 18:00~21:00



新竹市中央路241號7樓 (衛生社福大樓)

行政專線:03-5325885#9

<http://dep-family.hccg.gov.tw>



108年4-6月份系列活動

報名專線：532-5885轉9

各系列得依實際施行狀況修正之

01 2019恩愛一生心秘訣~「親密之旅」

對象：新竹市民(20名) | 講師：柯芳蓉/曾梅嬌老師(家庭教育志工老師)
04.11~06.27每週 上午9:00~12:00，計12次課程
出席10次以上者，得獲贈親密之旅手冊1本
夫妻或情侶連續出席10次以上者，得另獲贈精美紀念品1份

- 04.11 愛的探索
- 04.18 智慧存款
- 04.25 了解差異與衝突
- 05.02 和諧的兩性關係
- 05.09 原生家庭的影響
- 05.16 發展情感智慧
- 05.23 依附型態與親密關係
- 05.30 親密關係殺手與情緒調節要訣
- 06.06 關係修復十大步驟
- 06.13 尋求尊嚴發展健全人格
- 06.20 學習誠懇
- 06.27 愛的行動

02 愛情三部曲~愛的探索研習

對象：未婚青年(25名) | 講師：楊雅筑、李吳澤 心理師
05.08~05.29每週 晚間19:00~21:00，計4次課程

- 05.08 來自過去的信息：你如何成為了你？
- 05.15 我的戀愛圖像：在愛情裡，我們所求為何？
- 05.22 覺醒：發現自我之族
- 05.29 愛、慾與關係：關於自我的親密發展探索

03 牽手做伙陪你走

對象：社區銀髮族 | 講師：家庭教育志工老師
活動地點：福祿壽長青協會、公園社區
04.15、05.20、06.17週一 上午10:00~12:00
04.24、05.22、06.26週三 上午10:00~12:00
福祿壽長青協會銀髮族 公園社區銀髮族

04 2019恩愛一生家庭成長活動

對象：親鄰家庭(25名) | ●活動地點：身心障礙大樓
協辦單位：新竹市竹新社區大學 | 報名專線：5256181(13:00~21:00)
05.26 週日 9:00~12:00
善用3C 幸福多一點
06.23 週日 9:00~12:00
身障者的婚姻與親密關係
講師：何庭瑩老師 講師：李英琪老師

新竹市家庭教育中心，於 106 年度遷移至衛生社福大樓 7 樓，整合現有衛生、社會福利及教育等相關資源，希望在推廣家庭經營理念之外，能提供市民更優質、便利的各項措施，家庭教育中心將繼續陪伴市民能自我了解、學習關懷家人，打造溫暖幸福的家庭氛圍，歡迎大家踴躍利用！

家庭教育·幸福起點

- 婚姻：增進市民婚前及夫妻溝通學習
- 親職：提供家長學習如何成為父母的知能
- 子職：提供孩子學習如何盡子女本分的教育
- 倫理：強化代間家庭成員孝親與尊重關懷之教育
- 家庭資源管理：增進市民家庭資源管理知能



05 讓小鳩蛋變愛迪生：啟迪工作坊

對象：家有過動兒家長及一般家長(80名)
●研習地點：教師研習中心1樓會議室(東門國小內)
05.08~05.29每週 上午9:30~11:30，計4次課程

- 05.08 是小鳩蛋還是愛迪生——看孩子的眼光
- 05.15 陪孩子面對困難——以具體狀況為例
- 05.22 溝通練習——聆聽與表達、理解與接納
- 05.29 養腦計劃

06 『E世代親職教養觀』親職講座/系列研習

對象：本市家長
活動洽詢及報名，請逕洽各學校

- 04.10 週三 13:10~16:10
家有爆炸兒~做親子EQ
講師：李正源心理師 地點：三民國小
◎報名專線：5326345#17鄭主任
- 05.17、06.29 週三 9:00~12:00
幸福家庭學習之旅~如何培養高EQ的孩子
講師：楊裕容、蔡昌輝、邱熾廷老師
地點：蘭埔國小
◎報名專線：6669086#703陳老師
- 04.25~05.06 隔週四9:00~11:30 06.18 週二 13:00~15:30
親職效能讀書會
不一樣的親子教養
講師：劉民仰心理師 地點：培英國中
◎報名專線：5721301#401劉老師
- 05.01 週三 9:00~12:00
攜手培養未來跨界領導人才
講師：彭冠宇老師 地點：龍山國小
◎報名專線：5774287#714白主任
- 05.03 週五 19:00~21:00
從親子旅遊培養孩子自律與責任感
講師：林正豐老師 地點：新竹國小
◎報名專線：5222153#252曾老師
- 05.07~05.28 每週二 9:00~10:40
親職效能成長研習
講師：吳真君心理師 地點：大庄國小
◎報名專線：5384035#610林老師
- 05.08~05.29 每週三 8:30~10:30
親職效能讀書會
講師：王擎鈞心理師 地點：南華國中
◎報名專線：5362204#13李老師



全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表

※家庭教育諮詢專線「412-8185」（手機加02）

週一至週六

上午9:00~12:00

下午14:00~17:00

週一至週五

晚間18:00~21:00（國定假日，則會另於語音系統內說明）

家庭問題、婚姻溝通、兩性交往、自我調適、親子關係、人際關係或溝通問題。

※113 保護專線

（24小時全年無休）由專業社工人員於線上提供家庭暴力、兒童及少年保護、性侵害及性騷擾等四種類型之危機處遇、電話諮詢

※安心專線 0800-788-995

（24小時全年無休）電話關懷、諮詢。由生命線培訓之志工擔任接聽人員，並由專業人員擔任督導。

※1957 福利諮詢專線

每日上午8:00 至下午10:00

1. 提供社會福利相關諮詢服務。
2. 委託財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會辦理。

※1980 輔導專線

財團法人張老師基金會

家庭問題、人際關係問題、感情問題、學習問題、職業問題、性問題、自我與人生觀問題、危機問題。

1. 電話直撥1980即可
2. 網路輔導：請上「張老師全球資訊網」登入（<http://www.1980.org.tw>）

週一至週六

上午 9:00-12:00 下午14:00-17:00 晚間18:30-21:30

週日

上午 9:00-12:00 下午14:00-17:00

※1995 協談輔導專線

24 小時協談輔導、自殺防治、危機處理社團法人國際生命線台灣總會

1. 由通過四階段訓練之協談志工，提供民眾協談輔導服務。
2. 基於專業倫理，來電資料均會保密。

