

107 學年度親職教育手冊目錄

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
108 年國中基本學力測驗暨各項入學管道重要日程表	12
十二年國教適性主要入學路徑	13
超額比序意義說明	14
108 年會考竹苗區免試入學超額比序項目積分表	15
孩子的升學選擇，父母可以幫什麼忙？	16
彭菊仙：別拖到拿到成績單才行動！	17
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」	19
別害怕「評估」，怕的是「錯過」：給特殊兒家長與老師的備忘錄	22
家有過動兒，家長該有的自我觀照	25
愛比教育重要一萬倍，孩子好習慣養成的關鍵	27
孩子的情緒不是你的責任	31
做到六件事，就是夠好的父母	33
全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表	35

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

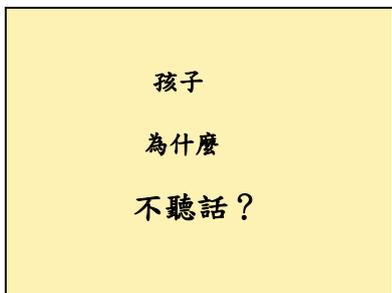
學校電話：03-5258748		
處室	組別	分機
校長室(1)	校長	101
教務處(2)	教務主任	201
	教學組、資訊組	202
	實研組	203
	註冊組	205
	設備組、事務組	206
	專任老師辦公室	209、306
學務處(3)	學務主任	301
	活動組、體育組、探索教育	302
	衛生組、學生出缺登記	311(暫定)
	體育教練	311
	生教組	303
	保健室	312
輔導室(4)	輔導主任	401
	輔導組	402
	資料組	403
	高三輔導教師、	404
	高二輔導教師	409
	高一輔導教師	404
	國中輔導教師	407、409
	國中資源班導師	405
	國中資源班教師	406
	高中資源班教師	408
總務處(5)	總務主任	501
	出納組	502
	事務組	503
	警衛室	504
	文書組	505
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

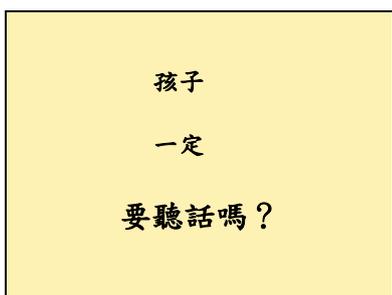
投影片 1



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

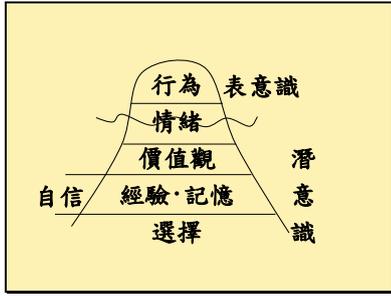
投影片 8

核心癥結
是……?

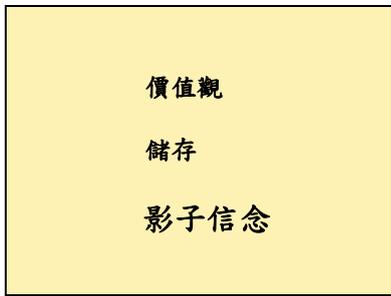
投影片 9

父母有
潛意識的恐懼
卻不自知

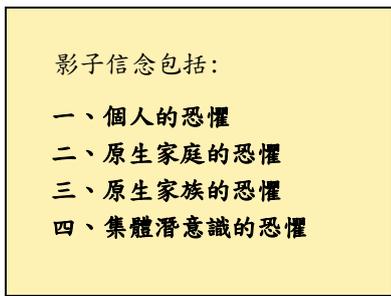
投影片 10



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



108 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

108學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部107年9月10日臺教授國部字第1070103308號

月	日	星期	辦理事項
3月份	1	五	
	2	六	
	3	日	
	4	一	1.4日：建教合作班入學報名開始日
	5	二	2.4日-8日：藝才班術科測驗報名
	6	三	3.7日-8日：科學班報名
	7	四	
	8	五	
	14	四	
	15	五	1.14日-16日：國中教育會考報名
	16	六	2.16日：科學班科學能力檢定
	18	一	
	19	二	
	20	三	1.18日-22日：特色招生專業群科甄選入學報名
21	四	2.20日：進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日	
22	五		

月	日	星期	辦理事項
4月份	12	五	1.寄發國中教育會考准考證 2.科學班報到
	13	六	1.13日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特教班能力評估(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	14	日	2.13日-14日：藝才班(戲劇班、美術班)術科測驗
	20	六	
	21	日	20日-22日：藝才班(舞蹈班、音樂班)術科測驗
	22	一	
	27	六	
	28	日	27日-28日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	29	一	1.4月29日-5月1日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 2.4月29日-5月3日：免試入學變更就學區申請

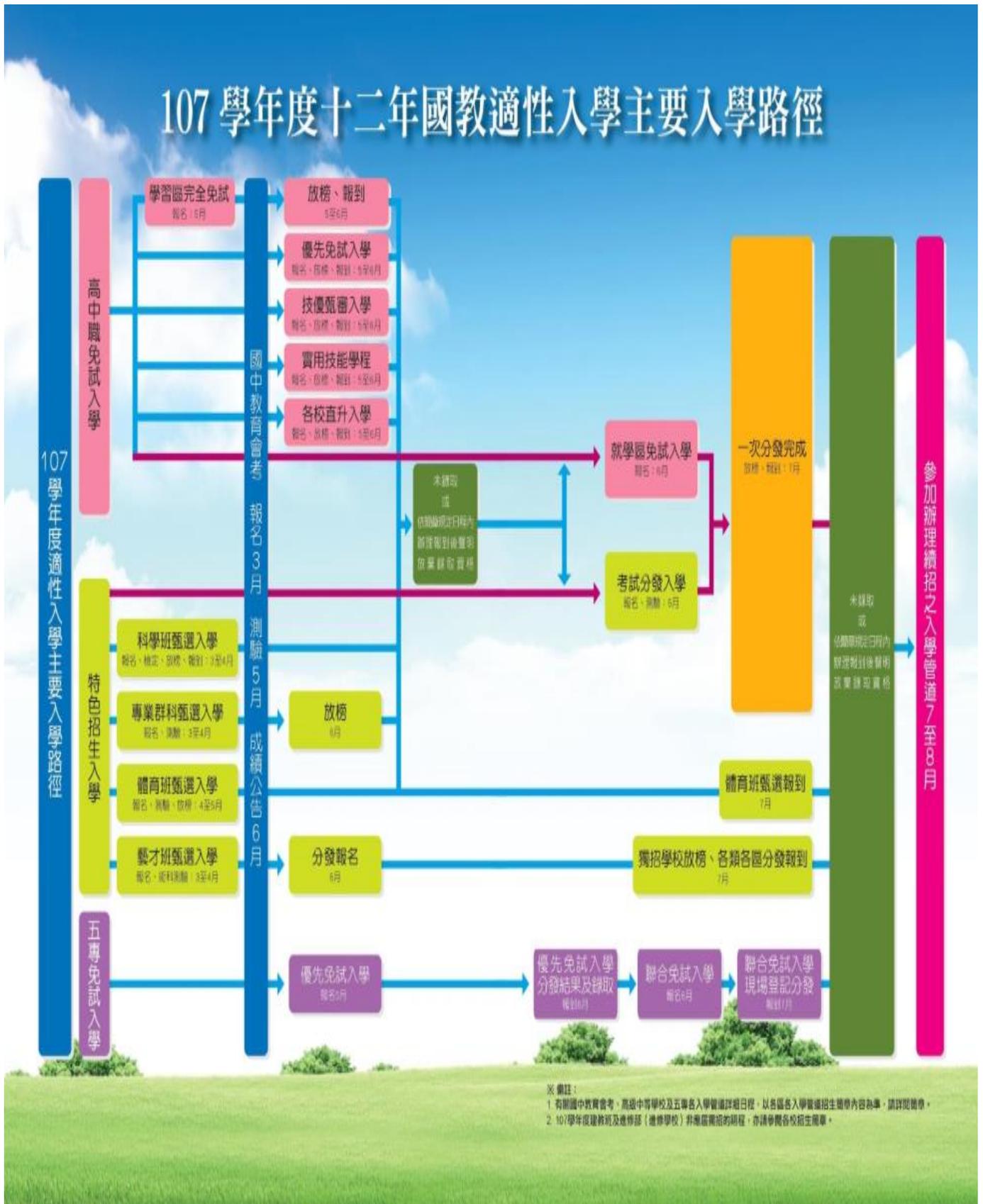
月	日	星期	辦理事項
5月份	4	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
	6	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
	7	二	
	8	三	7日-8日：試辦學習區完全免試入學報名
	15	三	試辦學習區完全免試入學放榜
	18	六	
	19	日	18日-19日：國中教育會考
	20	一	1.各就學區辦理優先免試入學開始日 2.特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3.免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4.20日-24日：五專優先免試入學報名
	22	三	
	23	四	22日-23日：技優甄審入學、實用技能學程報名

※備註：
1.有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。
2.身心障礙學生適性輔導安置報名日期：108年2月13日(三)至2月23日(六)(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)。
3.有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月份	1	六	運動績優生甄試學科考試
	2	日	運動績優生甄試術科考試
	3	一	3日-10日：各校直升入學報名
	5	三	公告身心障礙學生適性輔導安置結果
	10	一	1.寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 2.10日-14日：藝才班分發報名 3.實用技能學程放榜
	13	四	1.技優甄審入學放榜 2.特色招生專業群科甄選入學放榜 3.各校直升入學放榜截止日
	14	五	1.技優甄審入學報到 2.特色招生專業群科甄選入學報到 3.各校直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 4.試辦學習區完全免試入學報到 5.實用技能學程報到截止日 6.五專優先免試入學放榜
	17	一	1.技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2.特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 3.試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4.實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格
	18	二	1.各就學區優先免試入學放榜、報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 2.五專優先免試入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日
	20	四	1.各就學區公告免試入學實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 2.6月20日-7月1日：五專聯合免試入學報名
21	五	特色招生考試分發入學學科測驗報名截止日	
23	日	特色招生考試分發入學學科測驗	
25	二	特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數截止日	
27	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日	

月	日	星期	辦理事項
7月份	2	二	各就學區國中集體報名高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學截止日
	9	二	1.各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2.藝才班(獨招學校)放榜
	10	三	1.五專聯合免試入學現場登記分發報到 2.藝才班各類各區分發報到 3.公告特色招生專業群科甄選入學續招學校名單截止日
	12	五	1.各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2.藝才班(獨招學校)報到 3.體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 4.建教合作班入學報到截止日
	15	一	1.各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2.五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3.體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	30	二	公告各就學區高級中等學校免試入學續招學校名單截止日

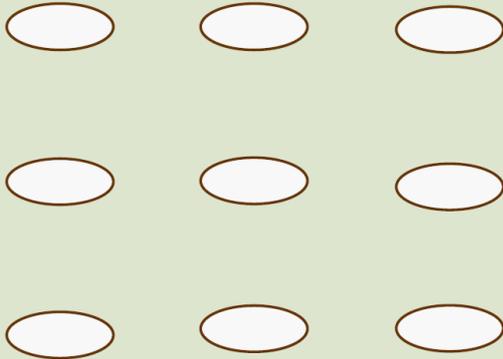
107 學年度十二年國教適性入學主要入學路徑



超額比序意義說明：

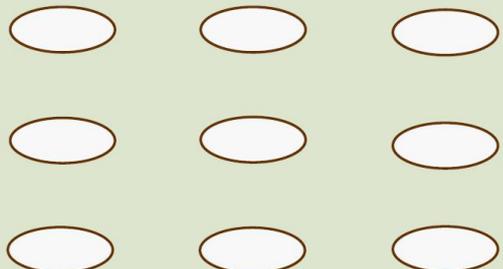
免試入學：讓學生不需考試就進入學校就讀。

1. 當招生名額多於報名人數時全部錄取

高中職招生名額	>	報名學生數
		 <p>無需比序， 全額錄取。</p>

新竹市政府
HSINCHU CITY GOVERNMENT

2. 當招生名額少於報名學生時就需要超額比序

高中職招生名額	<	報名學生數
比序條件：長鼻子→硬殼 		 <p>增額錄取</p>

新竹市政府
HSINCHU CITY GOVERNMENT

簡言之，超額比序是學校如何選擇學生的一種方式。

108 年會考竹苗區免試入學超額比序項目積分表

比序項目	分項目	積分換算			採計上限	備註
均衡發展 (30分)	扶助弱勢	符合 5 分	不符 0 分		本項總分 35 分	弱勢界定： 偏遠 <u>地區</u> 國中學生（註 1）、經濟弱勢（中低、低收入戶）學生（註 2），符合其中一項者即給分。
	就近入學	符合 5 分	不符 0 分			
	志願序位積分	第 1~5 志願序位積分 10 分 第 6~10 志願序位積分 7 分 第 11~15 志願序位積分 5 分 第 16~20 志願序位積分 3 分 第 21~25 志願序位積分 1 分				學生參考國中學生生涯輔導紀錄手冊之生涯發展規劃書，選填志願。
	均衡學習	以健體、藝文及綜合三項領域採計之各學期加總平均成績達 60 分以上者換算，3 領域皆符合為 15 分	以健體、藝文及綜合三項領域採計之各學期加總平均成績達 60 分以上者換算，2 領域符合為 10 分	以健體、藝文及綜合三項領域採計之各學期加總平均成績達 60 分以上者換算，僅 1 領域符合為 5 分		採計國一上、下學期，國二上、下學期及國三上學期五學期。
多元學習表現 (40分)	日常生活表現評量	功過相抵後或銷過後無懲罰紀錄 10 分。			本項總分 52 分	日常生活表現評量項目採計國一上、下學期，國二上、下學期及國三上、下學期六學期。 國三下採計至當年 5 月 10 日止
		學生出缺席情形，該學期無曠課記錄給 2 分，最多採計 12 分。				
	服務學習	參加校內服務、校外服務等， 每一學期每服務滿 3 小時得 1 分， 每學期最多採計 2 分， 5 學期最多採計 10 分。				1. 服務學習類型及認定程序依教育部十二年國民基本教育免試入學超額比序—「多元學習表現」採計原則辦理。 2. 服務學習項目採計國一上、下學期，國二上、下學期及國三上學期五學期。
教育會考 (30分)	國中教育會考成績	精熟 每科 6 分	基礎 每科 4 分	待加強 每科 2 分	30 分	單科上限 6 分， 五科（國文、數學、英語、社會、自然）上限 30 分

孩子的升學選擇，父母可以幫什麼忙？

國中教育會考才結束不久，緊接著選填志願在即。看到孩子一副茫茫然、狀況外的樣子，父母則心急如焚，試圖幫助孩子在人生的關鍵時刻，做出對未來最有利的抉擇。

究竟普通型高中、技術型高中或綜合型高中，哪個好？就讀家裡附近的社區高中或者市區的明星高中，哪個好？高職中哪個職群科系適合我的孩子？未來發展空間最大？

生涯抉擇需要考量的因素眾多，包括孩子本身的興趣、性向與人格特質，以及，社會期待、某領域的發展前景、就業市場與產業脈動等，也要一併考慮進去。孩子們在意的，可能還包括同儕好友的選擇、學校距離的遠近……等。

父母的為難，在於想幫助孩子找到一個對孩子而言「最完美的學校」，以及做出「不會後悔的決定」，孩子本身何嘗不是如此？然而，父母的期待也許與孩子南轅北轍；而說不定，升學選擇的標準答案根本不存在。

別執著在做出最完美的生涯決定

在幫助孩子升學選擇時，父母的心態必須先調整。父母必須體認，國中升高中階段的升學選擇，只是人生中大大小小決定的其中一個，也許事關重大，但也可能無足輕重；因為，人生永遠有重新做決定的機會。

你無法幫孩子找到一個絕對完美的學校或領域去就讀，只有孩子踏進門，真正體驗過，才會知道是否適合自己。而產業變動迅速，也不是我們能輕易預料的，與其人云亦云，不如回歸到孩子自己身上，找到適合孩子現階段能力與興趣的學校科系去就讀，也就是「做暫時的決定」就好。

◇ **文章出處：**親子天下。

孩子的升學選擇，父母可以幫甚麼忙？

2018.06.06 陳志恆

<https://www.parenting.com.tw/article/50C77135-孩子的升學選擇，父母可以幫什麼忙？/>

彭菊仙：別拖到成績單到手才行動！

從五月中旬陪著孩子打過會考這一役，到六月初發放成績單這段期間，家有九年級生的家長，你可以提前做什麼？

當年六月，我家也有個九年級應考生，當時「兵荒馬亂」的情形，至今仍歷歷在目。

從拿到會考成績單到志願選填報名截止，大約只有一週的時間，要考慮多達數十所學校的志願排序，孩子有這樣的能力嗎？忙碌的父母有時間一一陪伴、了解嗎？

當然不！所以，千萬不要拖到成績單到手，才關心各高中職或五專概況。因為短短幾天，根本無法通盤考慮清楚，屆時可能如簽賭局般，亂填一通；或無故被扣分，甚至落榜。

身為過來人，我想分享以下經驗給九年級生家長：

一、提前蒐集各相關學校資訊，有機會應親自參訪

要把握時間，查詢屬意或適合的學校相關資訊，仔細瀏覽學校網頁或詢問相關朋友。如以歷史紀錄來看，學校學生平均 PR 值落點為何？對孩子而言過高或過低，可暫不考慮，因為多填只是浪費志願序，反而會扣分。以孩子程度往上、往下各推三到四所範圍的學校，都須予以關注。

雖然免試的理念是要做到校校均等、優良，但因無法預知別人的選校原則，為了避免志願落空，不妨透過學校或是坊間蒐集「歷年各高中職的聲望或 PR 值」參佐。

一般設有特色班的學校，在會考結束的七月便會舉辦特色班考試，如果有興趣，務必先確認其日期。因為有不少父母，完全不知道特色班需要額外考試，所以會考一結束便舉家出國旅遊，因而與屬意的特色班失之交臂，甚為可惜

此外，當然要了解學校的經營理念、特色與強項是什麼？整體的師資水準、校風如何？硬體設備是否齊全新穎？有無符合孩子興趣的社團或課外活動？有無國際交換學生計畫？

若著重升大學的升學率，也可上網查詢歷年的升學表現，甚至在學校網頁上也可以找到近幾年透過繁星、推甄或是指考的升學表現。

最重要的是，考量通勤的方便性。有些學校聲譽雖好，但通勤時間較長，不妨親自走一趟，實際計算通勤的時間，感受上下學方便與否。

「志願序」是所有免試區域分數占最重、評比順序列在前端的項目，雖然從去年起已改為幾個志願序為一組，如基北、桃連區三個志願序為一組、中投區十個志願序為一組，同一組的志願序分數皆同，不過因為從第二組開始就要扣分，所以該如何智慧填寫「第一組」志願序，至為關鍵。

如果不是分數高到可直登前三志願或者剛好相反，分數落點位於中上到中下的孩子，多了一個B或C，不確定性便大幅增加，特別要提前花時間了解各高中職學校的概況。

二、仔細閱讀並研究所屬區域的「評比項目、分數與順序規則」

會考成績除在基北區無可避免的成為最關鍵因素外，其實在其他各區的比重有限，評比順序也排在後面，反而是「多元學習」包含項目廣泛、分數重，評比順序也在會考成績之前。

「多元學習項目」包含了均衡學習（健康體育、藝術人文、綜合學習）、幹部表現（可加分）、競賽表現（依全國性、縣市、區等級加分）、志工服務、品德表現，有些還包括體適能項目。

家長孩子都應留意截止計算日期，多半四月底，凡是幹部、得獎、功過、服務等都能加分，分數比重甚至超過會考成績。雖然多數學校都會幫助學生拿到滿分，但為保險起見，建議仍提醒孩子，提前盤點。

請務必仔細閱讀自己所屬區域免試入學會考簡章，因為各地的差異性極大，著重的項目也不盡相同。沙盤推演，才不會有所遺憾。

三、查閱教育當局發布的「各校實際招生名額表」

會考成績單發放後，可查詢到自己的「個別序位」，再參考地方教育局發布的「各校實際招生名額」，大約可以粗略估計填寫志願的大致範圍，以免胡亂猜測，浪費志願序。

其實，從孩子平日的模擬考，或是多元表現水準，父母應可大致掌握其表現範圍值，父母除了鼓勵孩子儘量爭取好表現之外，最重要的是，對自己孩子要抱有合理與適性的期待，並引導孩子對自己有清楚的自我認知，這才是填寫志願序最重要的基礎！

✧ **文章出處：**親子天下。

別拖到成績單到手才行動!(節錄)

2016.05.09 彭菊仙

<https://www.parenting.com.tw/article/5070960-%E5%BD%AD%E8%8F%8A%E4%BB%99%EF%BC%9A%E5%88%A5%E6%8B%96%E5%88%B0%E6%88%90%E7%B8%BE%E5%96%AE%E5%88%B0%E6%89%8B%E6%89%8D%E8%A1%8C%E5%8B%95%EF%BC%81/?isPaging=false>

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，我的工作就是幫企業改善經營困難，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

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

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://www.parenting.com.tw/article/5078706-%E5%AE%B6%E6%9C%89%E9%81%8E%E5%8B%95%E5%85%92%E5%BC%8C%E5%AE%B6%E9%95%B7%E8%A9%B2%E6%9C%89%E7%9A%84%E8%87%AA%E6%88%91%E8%A7%80%E7%85%A7/>

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 and 「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**

愛比教育重要一萬倍，孩子好習慣養成的關鍵

2018.05.24 李雪

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

孩子的情緒不是你的責任

面對家庭、面對自己最在乎的孩子，父母時常感覺孩子就像吃定你一般，總是知道如何用哭鬧來逼你就範。

這並不是因為孩子懂得什麼叫「情緒勒索」，他也不是故意要折磨你，而是他在和你互動的過程中發現，只要他情緒上來，你的行為就會跟著改變，他可以得到滿足，所以就會持續這樣的行為模式。

情緒界限的模糊」經常是讓親子間陷入情緒勒索循環的主要原因。所謂的「情緒界限」，意指在情緒上，與他人拉出一個距離與空間範圍，當你在我旁邊，你的情緒不好時，我可以清楚知道，這是你的情緒不是我的，因此不會輕易受到對方影響。

● 親子間容易情緒界限模糊

做父母的對孩子之所以容易情緒界限模糊，主要原因包括：

第一，過多的責任。

容易被小孩情緒牽著走，是因為你擔心，小孩情緒不好是你造成的。當你對孩子的情緒負起太多責任時，會希望他時時處於情緒好的狀態，孩子哭鬧，你會認為是當父母沒教好。

第二，是對小孩處理能力的不信任。

對自己的孩子，你一定捨不得他難過，希望做些什麼來調整或改善他的情緒狀態，這也與東方父母對小孩的責任感跟控制感有很大關係。控制小孩的力道愈大，愈不容許他有犯錯空間，這也代表你不相信他，他自然更沒有機會學習如何處理自己的問題。

談到親子間情緒界限的設定，母親面對到的困難確實會比父親大。因為，許多研究指出，寶寶從胎兒時期，情緒波動就跟母親連結，呈現共生狀態，因此，小孩特別容易接收到媽媽的情緒，媽媽也是。

這也是為何，很多小孩在別人面前可圈可點，但一回到媽媽身邊就很讓人頭疼，往好的方面想，這表示小孩跟你感情不錯，但這對媽媽的壓力很大，很多小孩特別需要媽媽的關注，很多行為不想離開媽媽，但對其他人的依附狀態卻沒那麼深。

面對小孩的情緒，父親通常比較理性，會跟小孩講道理，但有時候未必有幫助。

曾碰過一個個案，國中生不願跟家裡人講話，原因之一是某次他去球場比賽，很努力打到冠亞軍賽，最後輸了，回來心情很差，對爸爸抱怨，卻獲得長篇大道理：「勝不驕、敗不餒，比賽本來就有輸有贏……」聽爸爸講了二十分鐘後，他趁機溜進房間再也不想說話了。

你認為這位父親不在乎孩子的感受嗎？他很在乎，但選擇用很權威的方式來表達，並試圖幫孩子解決這個情緒。這就是標準因為「情緒界限模糊」造成的表達困難。

小孩的難過可能源於先前的努力，他的悲傷程度反應出努力的多寡。如果我們能有個情緒界限，了解孩子難過是正常的，跟我是不是個好父母沒有關係，而是跟他的情緒狀態有關，我們才有餘裕允許他有空間處理自己的情緒。此時，可能只需要告訴他，我們理解他的心情，需要任何協助時，隨時可以來找爸爸媽媽，先讓自己靜一靜。

不要急著幫孩子做些甚麼

不要那麼快就想幫孩子做一些事情，這不代表袖手旁觀。父母要讓孩子知道的是：「我們一直都在」。很多父母以為，干涉才是愛。你在旁邊緊張擔心但忍著，那個愛更不容易。

明明知道他的決定會受傷，雖然不是那麼認同這個決定，與他討論過優缺點，但他還是堅持要做，做父母的還可以做些什麼？無非就是支持而已。能夠提供這樣的空間支持小孩，是非常不容易的事情，但他會因此對世界建立足夠的信任感，認為去碰觸這個情緒，失敗不會發生什麼事，因為知道你一直會在。

明明知道他的決定會受傷，雖然不是那麼認同這個決定，與他討論過優缺點，但他還是堅持要做，做父母的還可以做些什麼？無非就是支持而已。能夠提供這樣的空間支持小孩，是非常不容易的事情，但他會因此對世界建立足夠的信任感，認為去碰觸這個情緒，失敗不會發生什麼事，因為知道你一直會在。

當你有情緒界限，其實也代表：我們需要為自己的情緒負責。正向教養有個重要觀念，需要耐心跟孩子溝通。但如何有耐心？有時，你也要對自己有耐心，接受在那個當下，你無法做什麼的時候，允許自己先休息一下，允許自己偶爾做不到書上要你做的那些事，但願意持續練習。（採訪整理／實習記者吳美欣、記者邱紹雯）

◇ 文章出處：親子天下

孩子的情緒不是你的責任

2019.03.02 周慕姿

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5094078>

做到 6 件事，就是夠好的父母

為人父母從來不是件容易的事，特別是在這個高壓力、高焦慮的時代，多數的父母都覺得自己做得不夠好，並為無法勝任親職而深感自責與愧疚，專家說，不完美的父母並不會對孩子造成任何傷害，只要做到 6 件事，你就是個「夠好的父母」

每年一到「母親節」，空氣裡充滿著感恩的氣息，各式各樣關於母愛或母職的討論紛紛出籠。其中始終引人注目的，則是兒童福利聯盟文教基金會自二〇〇〇年以來，年年進行「媽媽辛苦指數調查」的結果。

根據二〇〇七年公布的「媽媽辛苦指數調查」結果發現，超過七成台灣媽媽辛苦指數高達七十二分，五六%的媽媽已達到「過量級」，一四%的媽媽甚至「嚴重超載」。這份調查也發現，現代媽媽的煩惱來源主要仍然來自於母職角色，有四分之一的媽媽不認同自己的表現，認為自己做得不夠好，算不上稱職的好媽媽；更有高達七六%的媽媽紛紛表示，最大的心願是「多一些時間陪伴孩子、聽孩子說心事」。

此外，兒福聯盟分析自二〇〇〇至二〇〇七年家務分工的狀況，發現台灣媽媽仍舊是孩子的主要照顧者，而且角色更為吃重。相較之下，台灣爸爸仍未在任何一項子女照顧工作上擔任主要角色，反而稍微退步，平均只佔七%，比率較以往下降。

有趣的是，無獨有偶的，二〇〇七年四月號的《時代》雜誌（TIME）以一位亞洲的年輕父親做為封面照片，這位父親一手提著公事包、一手抱著襁褓中的孩子，匆忙走在一面大時鐘上。照片旁邊以粗黑體字標示著：「筋疲力盡的爸爸」，探討的主題是亞洲男性面對比過去更多、更重的角色責任，在工作與家庭之間蠟燭兩頭燒的困境。

這些報導讓我想起英國的心理分析大師溫尼卡（D.W. Winnicott）提出「夠好的母親」這一概念，也許有助於我們突破現代父母所面臨的壓力與困境。

為人父母從來不是一件容易的事情，特別是在這個高壓力、高焦慮的時代，多數的父母都覺得自己做得不夠好，並為無法勝任親職而深感自責與愧疚。溫尼卡根據他的臨床經驗指出，不完美的父母並不會對孩子造成任何傷害，只要能符合對自己坦承、恰當地表達憤怒情緒、充分地表達愛意、獨立自主、重視溝通、承認人不完美等六大原則，就是夠好的父母。

第一個原則是：對自己坦承。

也就是不以孩子做為滿足自己需求的工具。譬如有些父母因為自身的疲憊，往往希望孩子能夠睡午覺或晚上早早入睡。如果父母無法釐清是自己的需求還是孩子的需求，就很容易出現父母堅持要孩子早睡是為孩子好，但子女不但不領情，反而感到困惑與生氣。唯有明確地告訴孩子自己非常疲憊需要休息，並確實要求孩子配合、不吵鬧，才能夠培養孩子尊重他人的態度，順利解決問題。

第二個原則是：恰當地表達憤怒情緒。

教養子女的過程沈悶無趣難免，精疲力竭更是常有的事，一位「夠好的父母」能夠及時覺察並以恰當的方式處理自己的負面情緒。譬如在煩躁與憤怒的情緒來襲時，能夠找人及時接手，或者暫時離開、冷靜下來，以免自己對孩子大動肝火，造成不必要的強烈衝突。當孩子對父母有負面情緒時，也能夠了解這個情緒的必然性，體認這是情緒教育的最佳時機，適當地接納與引導，幫助孩子邁向成熟。

第三個原則是：充分地表達愛意。

這也是親子關係的最佳觸媒。心理學家針對「什麼樣的方式能夠教養出負責成熟的孩子」這個課題，做過相當多的研究。結果發現在合理的範圍內，不管是管得緊一些或鬆一點，只要孩子能感受到父母親的愛，最後都會有不錯的結果。特別是透過肢體的接觸和語言的肯定，讓孩子感受到自己是被愛的，對於長大之後的成就動機與人際關係都有相當大的正面影響。

除了上述三項最重要的原則之外，溫尼卡還提出：獨立自主，不以孩子的表現來界定自己的價值；重視溝通，不讓孩子因為與父母不同而背負違逆父母的罪惡感；承認人的不完美，寬恕自己及孩子所犯的錯誤等三項原則。

適度的放鬆，讓我們更能發揮高EQ的效能。在這個事事講究績效、時時追求完美的時代，學習以「夠好的父母」取代「完美的父母」，不失為一帖清涼的藥方！（本文摘錄自《情緒教養從家庭開始》）

◇ 文章出處：親子天下

做到6件事就是夠好的父母

作者:楊俐容

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。



筆記欄位