

## 2 親子橋



# 攜手同心培養有禮有節的文化好兒童

高敏麗 主任

禮儀除了代表個人的素質涵養外，最重要精神在於對他人的尊重、對環境的尊重、對一切生命的尊重。其次，重在表達有禮、友善與助人。期待藉由小朋友的力行實踐和父母師長的共同指導，讓文化的孩子們成為有禮有節、有氣質、有文化的好兒童。

結合體育表演會，我們希望孩子們在運動習慣、興趣的培養外，也學習運動時應有的風度，生活中同時有許多小細節需要耐心的叮嚀，適時的提醒，加上實踐和反思，才能成為一生帶著走的好習慣。以下整理出幾項基本禮節，拜託親愛的家長和學校一起努力，讓孩子更進一步落實在生活中：（可以運用在□打勾檢核孩子做到了哪些）

### 一、運動禮儀（體育表演會和班際、校際競賽，就是最好的練習時機）

□遵守運動規則□分享運動器材□鼓勵隊友□不幸災樂禍□不發出噓聲喝倒采□不找藉口或抱怨□不和裁判起爭執□恭賀對手□同心協力

### 二、基本的禮貌用語

□請□謝謝□對不起□抱歉□「請問我可以……嗎？」□不客氣

### 三、見面時打招呼的禮節

□記得對長輩及師長請安問候，對同學問好，對為我們服務的志工家長問候及感謝。□面帶微笑□注視對方眼睛□主動問好□自我介紹

## 文化國小霹靂卡榮譽制度簡介

吳美珠 主任

在九十三學年度接近尾聲時，全校老師聚集在一起，針對學生的行為表現，提出具體的改善建議和想法。其中，有老師提到，為了加強學生對國家的認同，凝聚學生對學校的向心力，可以加強國歌、國旗歌以及校歌的教唱。也有老師提到，是否可以恢復以前的秩序、整潔、禮貌三項生活競賽，以督促學生注意自己的言行舉止。當然其他提出來的建議還很多，例如可以辦理班際歌唱比賽、行進比賽等，大家集思廣益的交流，希望在新的學期能有一番新氣象。

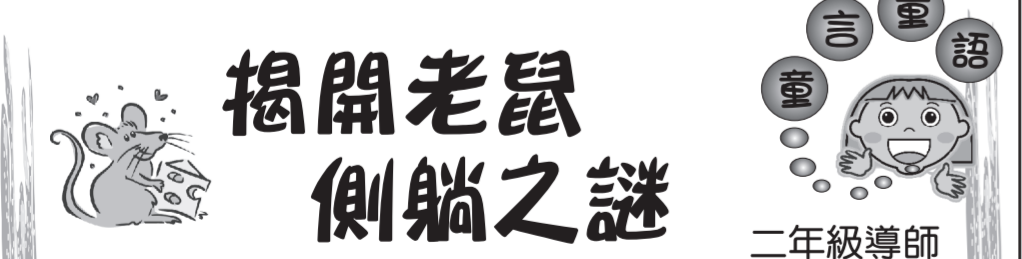
為了回應大家的想法，訓導處利用假期將國歌、國旗歌及校歌的歌詞、解釋印發各班，並錄製歌唱光碟提供各班練習。另外設計了霹靂卡制度，以目前學生喜歡的霹靂布袋戲命名，希望強化學生自動自發精神，提高班級團體榮譽感。實施方式是針對學生的班級常規、用餐秩序以及校園

## 我看霹靂卡制度

陳欣瑜（家長）

聽文文說起這個榮譽制度，讓我聯想起自己小學時，學校也實行過類似的辦法，不過不是叫「霹靂卡」，而是「小叮噠卡」，它屬於一種個人榮譽的累積，不是班級的。不管是個人或班級形式，都有其優缺點，但我相信，人的生命中，一定會屬於某個團體，甚至是好幾個，所以從小培育團隊榮譽感及向心力是很重要的，而培養的方法之一就是將無形的榮譽，化為有形的小卡，這樣的活動不僅讓同學「看」得到自己優點的累積，更讓人明白身為團體的一份子，任何行為都是影響團隊的重要因素。

當然，這個活動的目的是要同學們互相砥礪，一同進步的，千萬不要變成彼此陷害或仇視的遊戲，否則這個「霹靂卡」就顯得粗俗而無意義了。



## 揭開老鼠側躺之謎

二年級導師

一大早，幾個早到的小朋友圍在黏鼠板旁，觀察著側躺在板上、無助地吱吱叫著的小老鼠，小朋友疑惑地討論著：為什麼老鼠不是以匍匐前進的姿勢被捕，而是側身躺著？

一段時間後大夥兒得到一個結論：應該是老鼠看到黏鼠板上的食物太過興奮，所以不小心跌倒了。孩子們興沖沖地告訴導師這個結論。

開會時，導師將此事與同事們分享，大家好奇地問：「黏鼠板上到底放了什麼，能這麼快就抓到老鼠？」老師回答是「香蕉皮」，老師們驚呼：「啊！原來老鼠是踩到香蕉皮滑倒的啦！」

### 四、交談的禮節

□聆聽而不插嘴□注視說話者的眼睛□使用令人愉悅的聲調。□在公眾場合，要注意說話音量，不大聲喧嘩，影響公眾安寧。

### 五、餐桌禮儀

□端正坐好□等長輩或主人坐定後，再開始取菜和用餐□嘴裡有食物時，不開口說話□離開餐桌前，向仍在用餐的人說：「請慢用。」□幫忙善後□記得感謝辛苦備餐的家長或主人

### 六、電話禮儀

□在電影院、音樂會或其他公共場合，關閉行動電話□先向來電者說「您好！」再詢問：「請問您是哪一位？」□以清晰愉悅的聲音接電話□如果認識來電者，記得問候對方□記下留言□要找人接電話時，禮貌地向對方說：「請稍候。」

日常生活相互往來通用的禮節，是我們走向世界時，應當具備的素養。身為e世代人，必須知道實踐生活中的通用禮儀。此外，別忘了抬頭挺胸有自信，常常笑容知感恩。掌握這些原則，就是最佳的好兒童，最理想的地球村好村民。

清潔四項進行評比，只要是學年共同性表現良好者，就發下霹靂卡1張，一個星期累計1次，學年表現最好前3名，頒發榮譽班牌懸掛於班級前，以獲得鼓勵與肯定。另外，為了讓小朋友持之以恆，到期未結束前，我們會統計各班的霹靂卡總數，每學年取最優前三名，每班頒發五百元圖書禮券加以表揚。

實施將近一學年下來，學生的行為有明顯的改善，以前吵吵鬧鬧的午休，現在變得安靜了；午餐時，各班都能規規矩矩的地進食。有些班級的表現令人激賞，常常連續得到好幾週的榮譽班獎牌。學生藉由霹靂卡制度的實施，為了爭取班級榮譽，都漸漸能夠約束自己。這個制度我們將繼續實施下去，將來甚至可以將小朋友的個人表現也規劃進來，藉由國小階段行為外塑期的要求，讓小朋友建立良好的行為和態度。

霹靂制度 學生心得

408 潘允中

每當星期二到來，全班同學都很緊張，因為這一天要公布這週的榮譽班究竟獎落誰家。全班同學都屏息以待，這時，可感受到校園充滿一股強烈的靜肅之氣。當訓導處鍾老師宣布「四年八班」的那一剎那，全班歡呼，我也高興得跳了起來！

我有一個小小的秘訣：只要安靜地在位子上做自己的事，這樣，就可以得到霹靂卡了。這個秘訣說起來容易，但做起來可不簡單喔！因為，全班都必須做到，才能替班上贏得榮譽。

為了學期末的總冠軍，大家更要加把勁兒！只要肯努力，相信最高榮譽就是我們的了！

林詩婷（校友）

霹靂卡就如一帖藥，令每個班鴉雀無聲。榮譽班牌像是成績單，呈現一週努力的成果。霹靂制度是一種考驗，考驗著我們的團結。

諮詢專線

◎臺北市教師研習中心 一八六一六六一九  
◎特殊教育諮詢專線(師大) 一三九九二七八八  
◎臺北諮商輔導中心 二七一一〇一〇

◎張老師 二七七二九九〇  
◎少年保護專線 二七〇四八五八五  
◎少年關懷專線 二五四五一〇〇〇(代表號)

◎臺北市家庭教育服務中心 二五七七五九六八  
◎臺北市市立師院特教諮詢專線 二三八九六二二五

## 3 親子橋

# 親情魔法站——從焦點解決短期諮商看親子溝通如何對焦

旺老師

近年來社會快速變遷，社會經濟結構的轉變，對家庭、個人造成很大的衝擊，家庭所面臨的問題遠比過去多元而複雜。但儘管社會教育、學校教育不斷地改革，視聽媒體的大聲疾呼，終究無法取代家庭教育的功能，因此，喚起每個社會人的自覺、提升家庭教育的功能遂成為重要的課題。

本人從事學校輔導工作多年，有感於父母面對成長中的兒童及青少年諸多問題時，正向積極的教養態度與彈性多元的因應方式常有四兩破千斤之功效。因此，實施親職教育之同時，帶領家長關注「有效的親子互動技巧」一向是我們努力的重點。本學期，輔導室為推展學習型家庭，擴張家庭教育功能，於十月間邀請觀新心理成長諮商中心 陳意文老師以焦點解決短期諮商(Solution Focus Brief Therapy)為主題，為本校教師及志工團體進行四次的課程，當學員們將所學運用於家庭成員的互動時，皆讚嘆其成效！為推廣所學，因此，借用文化親情之一角將課程重點及個人所得與全校家長們分享。

焦點解決短期諮商(簡稱SFBT)，是近年來極為盛行之治療方式，由Steve De Shazer and Insoo Kim Berg 在美國短期家庭治療中心(BFTC)所發展出來的。他們將治療的焦點放在解決導向而非問題導向，以積極正向的觀點看待每一個問題，尤其看重問題較不發生的「例外」狀態，相信成功的例外經驗會引導問題解決的方向，累積小改變會帶來大改變。同時，SFBT也強調善用讚美鼓勵可增進當事人的自信心，是創造改變的動能，再藉由諮商的過程引導他為自己設定具體可行的目標，相信當事人是解決自己問題的專家。

SFBT的諮商技巧很多，包含：諮商前的改變之詢問(pre-session change)、量表化技巧(scaling)、讚美(compliment)、重新架構(reframing)、振奮性鼓舞(cheerleading)、例外架構問句(exception)、奇蹟式問句(miracle)、關係問句(relationship oriented question)、因應問句(coping question)、外在化問句(externalize question)、一般化問句(normalizing)及EARS問句(Eliciting、Amplifying、Reinforcing、Start again)等等。

課堂中意文老師特別推薦「讚美」帶給人正向而深遠的影響。所謂的「讚美」是指輔導者隨時「看見」當事人正向行為的表現或任何正向的力量與資源，都要給予鼓勵與讚美。好的讚美使人提高自我價值，更願意開放自己，正向積極地面對問題。讚美分為下列三種：

1. 直接讚美以直述的語氣說出當事人的成功之處或是好的地方。  
EX：你真的很願意幫助別人耶！
2. 間接讚美以問句的形式出現，引導當事人思考與說出其他人可能會對 他的讚美，讓他感覺到自我的價值。  
EX：如果你媽媽知道你今天幫助了同學，你猜她會說什麼？
3. 自我讚美當當事人有成功經驗或是有進步時，協助他體驗這個部分，藉以提升他的價值感與改變動機。  
EX：我常常想到幫助別人是一件很不容易的事情，你是怎麼做到的？

意文老師提醒我們：讚美必須用在此時此刻發生的事情，而且是不含任何目的，完全出自真誠時才能發揮最大的功效。有些讚美其實應該要避免：

1. 不實際的讚美〈言過其實，違心之論。〉
2. 有目的的讚美〈含有某些期待〉
3. 比較式的讚美〈用自己的不幸去襯托別人的好〉

此外，老師也特別介紹「重新建構」的技巧：多數的事情都有正反兩個意義，因此引導當事人看到事情的不同面向可以拓展其思考的角度，重新詮釋事件，進而引發變通的行動。記得10月24日期中評量的第一天早上，我家爸爸與兒子有段對話：

（早餐後，孩子利用一點空檔時間在複習國語國詞，合上書本，突然若有所思。）  
孩子：洋蔥的「蔥」和惹人生氣的「惹」沒什麼兩樣嘛！  
爸爸：怎麼會沒什麼兩樣？

孩子：本來就是。

爸爸：你根本就沒有仔細看！

〈媽媽見父親已耐不住性子，出面解圍。〉  
媽媽：哦！你發現了什麼？〈媽媽對著兒子說〉

孩子：這兩個字上面都有「艸」，下面都有「心」啊！只是，一個中間是「右」，另一個中間是聰明的「聰」的右上角。

媽媽：嗯！我發現你好認真在複習，而且觀察得很仔細喔！  
〈孩子開心地上學去〉

關於「例外架構」，可說是SFBT的核心。SFBT的基本假設之一就是凡事都有例外，例外的思考原則會讓我們去區分「問題發生時」以及「問題沒有發生時」的異同，讓當事人注意到已經存在的可能解決方法與途徑，同時也可以引導當事人觀照到自己的另一面，並將例外與目標連結，創造具體可為的行動。有一天，輔導室介入處理一位天天哭著要找媽媽的新生，與家長晤談時，蔡老師就問家長：「過去的經驗中，有哪一天他哭得比較沒有那麼慘？當時發生了什麼事？」我們就在親師互動對談中，找到了許多「例外」線索，幫助我們擬出了許多可行的解決策略，順利地解決了家長與孩子的共同困擾。

輔導個案的情緒問題時，我常用到振奮性鼓舞。例如：哭著來找的個案，按照我跟他的約定，在時間內停止哭泣，我會說：「哇！某某〈當事人〉，你真的在2分鐘內就停止不哭了，你是怎麼辦到的？」又比如：個案晤談結束後，正在為早上發脾氣而延誤的作業進行補救，我會走過去看著他的作業本對他說：「哇塞！陳老師，你看某某〈當事人〉寫的字好漂亮呀！」這時，再加上其他同事的配合：「真的耶！好漂亮喔！」個案的筆就神奇地刻出連老師都想不到的「標楷字」！

「焦點解決短期諮商」的魔力無遠弗屆，不論是對家庭成員間的互動，或是在學生的輔導工作上，都有很大的幫助。

【註】：本文標楷體部分摘自陳意文老師講義。

(怡萍)

為了迎接本學期的課程，上學期瓊瑛特別選了焦點解決問題諮商技巧的相關書籍在讀書會中與大家進行討論，一方面帶領大家先略窺一二，另一方面也激起大家對於此諮商技巧產生無比的興趣！

在本學期的四堂課裡我覺得我最大的改變是常常提醒自己看到已經做到的部分，也多欣賞對方努力的部分。其實在這段期間裡我的孩子在學校發生了一件重大事情，事後和他討論分析的時候，孩子一直低著頭耷著眉，當下我警覺到氣氛的低迷，轉念一想：「我何不試著用焦點解決諮商技巧呢？」於是，我問孩子一個奇蹟問題：「假如這一切都是一場夢，一覺醒來後其實根本沒有發生，你覺得是因為你做了什麼？」沒想到奇蹟竟然發生了，孩子若有所思的道出自己能做些什麼，我再細問他如何做…等等，談完後雖然問題並沒有真正解決，但我覺得孩子已經藉此知道他其實是有能力改變事情的發展的。而當我讚美孩子良善的一面並告訴他我還是愛他時，他緊繃的情緒瞬間潰堤哭了出來，我想這會是他一個很重要的經驗，而我也很慶幸自己能學到如何幫自己和對方找到力量！！

真的要很感謝輔導室提供我們這個研習的機會，帶給我們截然不同的新視野。當然陳意文教授貼切又生活化的例證以及生動活潑的講課方式絕對是大家對這四堂課興致盎然的主因，希望下次能有機會繼續上陳教授的進階課程！！

(林心怡)

經過這幾次的研習，我的視野延展成原來的兩倍，從前的我，總習慣看那太極圖中黑色的部分，現在看到白色的部分，視野寬了，心似乎也寬了，隨之改變的是看待學生的角度、對學生說話的表達方式以及對他們的期待和要求，主觀世界變寬了，關係間的壓力真的也變小了呢！

在研習期間，我開始嘗試一些新方法在班級經營中，例如總讓我頭痛的訂正作業，我總是因為那少數未完成的孩子而氣得臉紅脖子粗，後來我開始讚美表揚那些完成訂正的孩子，並統計完

成的人數，因每天人數的增長而高興，效果實在不錯。

除此之外，有一位動作很慢，老是無法在早自習時間抄完聯絡簿和交完作業的孩子，自從我開始請他計時，每天以加快一分鐘為目標，自我挑戰，他真的進步很多，不再造成我點收作業時的困擾，這種看重學生小小的進步的方法，真的比發怒罵人有用多了呢！

但是對我來說，要做到沒有條件的真誠讚美，真的挺不容易的，我對學生總是還會有自己的期望，期待學生能更進一步，期待能達到大人所訂的標準，我想，這是我必須再努力修正與學習的方向吧！

(月兒)

「焦點解決治療」四堂課內容非常豐富，尤其是小組間的討論，常常有恍然大悟的感覺。每當換自己想問題時，都會不知如何啟口，更不用說如何解決了。但是上完焦點課程後，反而會很有條理的使用呢！

例如：讚美。有次家中有個木椅壞了，我曾弄很多次都弄不好，結果我女兒發現了，竟一下子就修好了，而且還抬出來讓我看，於是我就使用第一招直接讚美，告訴她：「哇！你是怎麼辦到的，真厲害！」我女兒臉上一副得意的表情，到現在我都還記憶深刻呢！

另外還有一個是排序技巧將自己的目標用表格化、順序的排列出來，竟然發現原本很困難的事情，一下子就順利達成了。也因為這樣，讓自己的心情一直很開心，所以焦點不只可以幫助別人，更可以幫助自己。

焦點所引導的正向思考，可以讓我們發現每個人的優點，即使這個優點很小很小，也可以用焦點的方法讓它擴成一整面，更可以影響你週遭的人事務，所以上完課最大的受益人是自己。感謝學校安排這麼優質的課程！

(勻昭)

一晃眼進入文化愛心隊擔任愛媽已經三年了，在這段時間裡接觸到各種不同個性、狀況的小孩，從一開始的生疏與不知所措到現在尚稱熟練，這中間的各種心路歷程包含喜怒哀樂真的不是親身經歷是外人所無法了解的。

記得跟小朋友做的第一次接觸，只能以一個慘字來形容，當時也不知道如何將想要教他們的內容以很清晰明白的方式讓他們能夠接受，經過一段不短時間的摸索，加上尚稱親切的態度，逐漸的有好的反應和成果，只是有時還是會面臨到些許問題，包括對小朋友上課情緒無法安撫、小朋友提出的問題無法適時的給予答覆等等，這些困擾常圍繞著我讓我不知如何解決。

這次參加了陳教授的課程，得到很多解決問題的方法，常把前一天所學到的方法使用在小朋友及親人的身上後，發現效果真的是非常好。例如，對有好表現的小朋友給予真心且具體的讚許，雖然之前也常讚美他們，但當是有目的性或者是敷衍式，現在被我讚美過的小孩常會因為想要得到更多的讚美而特別認真，這種對他人的讚美也試著用在老公與女兒的身上，我發現現在跟老公及女兒的關係更加親密了，而對小朋友提出的各種奇奇怪怪的問題也都能用比較客觀與技巧性的方法幫他們解決，這種種的收穫真是多得不勝枚舉。在此要感謝學校的安排讓我們有機會能聆聽陳教授如此精采的課程。

(穎宜)

上學期諮詢組的讀書會，大家一起分享的書目就是『焦點解決短期諮商』，雖然經過幾次的熱烈討論，但我對書中所說的含意及方法技巧，總還是覺得一知半解！這學期得知輔導室特別邀請在『焦點解決治療』領域中非常出色的專家陳意文教授到校做四次的課程講座，為了把握這難得的機會，我不惜換掉假日的休假，全程參與。

陳教授真不愧是超級棒的講員，輕鬆幽默的用語加上豐富的表情及有趣的生活實例，雖然每堂課長達3小時，但總讓人覺得時間如光速一樣，如此之快。課程結束了，相信大家都受益良多，對陳教授的精彩講座，更是意猶未盡！而我最開心的是：當我再度翻開書時，我居然都看懂了！

再次感謝輔導室的悉心安排，讓我增長許多知識與生活中的感動！感謝您們～～孩子的良師、我的益友！