

# 4 成長足跡

## 小一新 生入學



## 文化遊藝會



## 畢業典禮



## 敬師活動



## 學校日活動



## 萬聖節活動



# 親子共擁書香

### 我不是壞孩子，我只是心情不好 圖書室 羅閱齡整理

「我不是壞孩子，我只是心情不好」，孩子們的情緒往往跟家長有關，父母的自我情緒管理，若沒有掌握好，就會像「大吼大叫的企鵝媽媽」書中的小企鵝，被媽媽傷害，受傷了。世上沒有絕對完美的父母，只要在事前儘可能掌控情緒，或事後真誠地向孩子道歉，擁抱孩子，藉由溫暖的擁抱與親密的接觸，還是能和親子有愉快的情感交流，進而提升孩子的高EQ。

想要處理孩子突如其來的情緒問題，父母應該多一點的陪伴，利用繪本引導孩子們遠離生氣憤怒、傷心難過、恐懼害怕、孤單寂寞、嫉妒、想逃避、驕傲自大、野蠻、無聊、尷尬、害羞、擔心、貪心與莫名無助的情緒，並且針對缺乏自信、缺乏同理心、缺乏安全感的孩子，多一點的愛與關懷。

維京國際出版的「各種各樣的情緒-感覺大書」，介紹了各種可能會有情緒，我們可以透過這本書來告訴孩子，怎麼樣的感覺就是生氣，怎麼樣的感覺就是害羞，又有怎麼樣的感覺就是尷尬，然後再以自身的經驗教導孩子該怎麼改善的情緒變化。

生氣憤怒是孩子最常見的情緒，在天下遠見出版的「愛生氣的安娜」一書中，提到安娜是個愛生氣的小女孩，爸爸媽媽教他用吞口水和避開憤怒的方式，都沒辦法讓安娜不生氣，最後是爺爺教她利用打鼓的方式把壞脾氣趕走，想不到這個方法真的奏效了；「生氣湯」則是將所有的怒氣都發洩在一鍋湯裡，然後就不生氣了。因此父母可以協助孩子找到消除壞脾氣的方法，減少孩子暴怒的情緒，如果是像「生氣王子」一書中提

到，爸爸媽媽都是愛生氣的話，就必須從自身做起榜樣囉。

父母對於孩子的各種反應，應該要有覺察力，適時回應孩子的需求，並給予一致性的要求與標準，若給孩子的規定反覆不定，孩子則會無所適從，對父母也會產生情感矛盾，易有焦躁不安的情緒，所以給予孩子安全感與肯定，且一致的回應，是培養孩子情緒穩定相當重要的課題。

### 參考書目

編號	書名	出版社	情緒感覺
1	各種各樣的情緒-感覺大書	維京國際	各種情緒
2	愛生氣的安娜	天下遠見	生氣
3	生氣王子	天下雜誌	生氣
4	大吼大叫的企鵝媽媽	樹子天下	生氣
5	阿文的媽媽噴火了	阿布拉	生氣
6	非常暴躁的熊	滿天星	生氣
7	壞心情	小魯	生氣
8	家有怪物	國語日報	生氣
9	生氣是怎麼一回事	大穎	生氣
10	生氣湯	上誼	生氣
11	非非生氣了-非常、非常的生氣	三之三文化	生氣
12	生氣的亞瑟	三之三文化	生氣
13	我變成一隻噴火龍了	和英	生氣與傷心
14	家有生氣小恐龍	大穎	生氣與傷心
15	生日派對	遠流	擔心
16	我好擔心	三之三文化	擔心
17	不是我做的	天下雜誌	逃避
18	我的媽呀！我們哭得好痛快囉！	玉山社	傷心
19	愛哭公主	天下雜誌	傷心
20	哈樂德的傷心城堡	大穎	傷心
21	想念奶奶	和英	傷心
22	小豬別哭啦	小魯	傷心
23	貝蒂好想吃香蕉	天下雜誌	傷心
24	我的紅氣球	三之三文化	害羞
25	小污點	阿布拉	缺乏自信
26	沒有人喜歡我	三之三文化	缺乏自信
27	公園小霸王	東方	缺乏自信
28	一點都不好笑	阿布拉	缺乏同理心
29	我討厭媽媽	三之三文化	缺乏安全感
30	勇敢的莎莎	三之三文化	自大與害怕
31	嗨！黑漆漆	天下遠見	害怕
32	胡森討厭上學	三之三文化	害怕
33	艾德華 世界上最恐怖的男孩	阿布拉	野蠻



臺北市文化國民小學  
校址：臺北市北投區文化三路一號  
電話：二八九三—三三二八

# 編輯小組

吳美蘭、李建民、黃士嘉、柯娜雯、葉汝菁、楊惠晶  
林秀津、鍾信明、李昕、陳文彥、王毓雯、林思怡  
陳春梅、汪慧芬、徐若璇

智慧小語  
「人的思想是了不起的，只要專注於某一項事業，就一定會做出使自己感到吃驚的成績來。」——馬克·吐溫  
美國著名作家、演說家



中華民國一〇六年十一月二十四日出版 第69期 發行人：江啟昱·陳佩文 網址：http://www.whps.tp.edu.tw 1 理念與展望

# 建立合宜的親職觀念 陪伴孩子學習與成長

校長 江啟昱

父母的教養知能、態度深深影響子女的發展，父母是孩子早年生活中最重要的重要他人，成為稱職、有效能的父母，是所有父母都要達成的目標，也是每位父母都該預備的功課。

家庭功能良好，家庭成員才能健康成長。父母親是維持家庭情感、社會化、照顧與保護、滿足生理需求、經濟、休閒娛樂、生育及慎終追遠等功能，提供家庭成員安全、溫暖生活環境的守門員。

在科技進步、知識更迭快速和少子女化的現代社會中，父母的親職角色與能力，必須與時俱進，做好親職準備、面對親職挑戰、進行親職學習，才能促進孩子的身心健康和能力的發展，而不至於對孩子的學習與發展，產生過度焦慮或者是介入太深，因為不瞭解真正親職的內涵而行為過當，成為時下所言的「直升機父母」、「怪獸家長」、「孝子家長」一族。

一般而言，具備合宜的親職觀念會有助於家長稱職表現。首先，要確立的是沒有完美的父母但有盡責家長。父母親必須瞭解到自己不是全能的，面對孩子身心各方面的需求時，可以透過尋求協助，或者是學習新的知識與能力，讓自己有機會修正不適當的親職表現，扮演盡責的家長，為人父母是需要終身學習的，現代父母若沒有學習，只憑自我感覺隨性而為，在教養子女方面是危險的。

其次，愛要有原則，用對的方式愛孩子。給孩子愛很容易，但給的愛要恰好處卻很難，提供「易開罐式」的溺愛，只要孩子有需要就一定送上門的服務，容易引發出孩子更多的負面性格，因此在付諸關愛行動之前，家長應該確認「孩子是否真的需要」，還是家長「一廂情願」的付出？不要讓孩子因為父母的錯愛與溺愛，掉入不負責任，沒有理性情緒的成長黑洞之中，「快捷父母」極可能造就「無能子女」。

再次，要欣賞並接納孩子的個異性。孩子並不是成人的縮小版，必須

根據子女的先天氣質與特性調整教養方式，家長若是一味強要子女唯命是從，不允許孩子有想法，所有事情都要按照父母的規劃進行，一旦孩子不順從父母的安排，就會給予訓誡甚至懲罰，這種就是要孩子聽話的強勢父母，容易落入行為偏頗卻不自知的親職危機中。

最後，學習「愛之語」的展現，是實踐親職角色的基礎。每個人都有幾種自己特別熟悉的情感語言，亦即「愛之語」。當親子之間用所屬的愛之語進行互動時，特別容易產生被關愛、被重視的感覺。愛之語主要表現的方式有1.肯定的言詞，用正向鼓勵或讚美的話來表達對孩子的愛。2.精心的時刻，心無旁騖的與孩子共享一段時間(每天短短的三十分鐘)，一起做喜歡的事或分享內心的感覺與想法，在彼此陪伴中感受愛與親密關懷。3.貼心的禮物，挑選或動手做孩子喜歡又有意義的禮物，不是花大錢的禮物，而是用心設想的禮物，讓孩子帶在身上、擺在床頭、或掛在生活空間，傳達愛的視覺象徵。4.服務的行動，真心誠意為家人做事，可能是日常生活中的瑣事，例如，為家人跑腿、設定手機或電腦、提供新資訊等，讓彼此感受到被在乎、被呵護的感覺。5.肢體的親密，親子之間的牽手、擁抱、摟肩等肢體接觸，是傳遞愛與親密最直接的方式，是提升家人關係最直接的方法。

孩子的學習與成長，最需要父母家人的陪伴，具備合宜的教養知能與態度，將有助於發揮家庭教育的功能，無論是「當了父母之後才開始學做父母」的新手父母，或者是「第一個孩子照書養，第二個孩子照豬養」的老手父母，稱職的家長應抱持終身學習的態度，學習正確的親職角色認知與準備，將可以減少在扮演親職角色時的錯誤嘗試與挫敗的感覺，成為稱職、有效能的父母，引領孩子邁向健康成長、成功學習之路。

### 學生照護基金 (106.05.01~106.10.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$113,813
英語園遊會募款所得	\$6,190		\$120,003
畢業典禮工作人員誤餐費		\$6,650	\$113,353
志工保險費		\$11,082	\$102,271

### 英語基金 (106.05.01~106.10.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$2,532,016
萬聖節各項費用支出		\$5,723	\$2,526,293
外師薪資		\$1,867,199	\$659,094
英語園遊會各項支出		\$76,815	\$582,279
外師招聘廣告		\$6,700	\$575,579
英語基金收入	\$1,977,150		\$2,552,729
英語基金退費		\$67,245	\$2,485,484
教學用護膜		\$280	\$2,485,204
英語拼字大獎盃		\$1,890	\$2,483,314

### 清寒學童獎助金 (106.05.01~106.10.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$235,806

### 學生家長會費 (106.05.01~106.10.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$110,429
家長會費教育局補助款	\$6,720		\$117,149
畢業典禮相關支出		\$36,122	\$81,027
文化親情第68期		\$18,500	\$62,527
利息收入	\$5		\$62,532
校內外師生競賽獎金		\$42,400	\$20,132
學校日摸彩禮		\$2,026	\$18,106
銀行轉帳手續費		\$30	\$18,076

### 家長委員捐款 (106.05.01~106.10.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$208,161
家長委員家長捐款	\$451,000		\$659,161
委員會議支出		\$7,316	\$651,845
英語園遊會義賣收入	\$24,770		\$676,615
總務處補助款		\$55,000	\$621,615
愛心隊暨導護隊補助款		\$23,260	\$598,355
利息收入	\$228		\$598,583
家長會辦公室雜支		\$1,788	\$596,795
教學卓越獎車資		\$10,000	\$586,795
委員聯誼餐會		\$30,850	\$555,945
教職員工各項禮金		\$126,181	\$429,764
銀行轉帳手續費		\$30	\$429,734



編輯臺小啟：  
「文化親情」擬朝向電子化出刊，特此公告周知。

## 2 親 師 橋

# 體適能在文化

學務主任 黃士嘉

教育部體育署推行體適能計劃已經好多年，想藉由營造全方位的運動環境和文化，使學生養成規律運動習慣，讓學生改變有『有體重，無體能』的狀況，展現良好體能的新風貌。也建置「體適能網站」，提供體適能資訊給全國師生作為參考，並設立「體適能資料庫系統」，除了接收全國各級學校每學年的體適能檢測資料，分析評估該校學生體適能狀況，並可統計分析各縣市學生每學年的體適能狀況變化。

體適能是身體適應生活與環境（例如：溫度、氣候變化、病毒）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性或運動皆有較佳的活力與適應能力，而且不容易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人體身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力與休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

### 一、健康體適能

健康體適能是指與健康有密切關係的心肺血管及肌肉組織的功能，促進健康體適能可提供保護身體，避免因坐式生活型態所引起的慢性疾病，如心臟病、腦中風、高血壓及糖尿病等，包括以下四個要素：

(一)身體組成：即身體質量指數，指人體身高與體重的組合比例。

(二)肌力、肌耐力：肌群在非最大阻力負荷下收縮的持續時間或重複的次數。

(三)柔軟度：係指關節的活動範圍以及關節周圍的韌帶和肌肉的延展能力。

(四)心肺耐力：係指人體在某一特定運動強度下持續活動的能力。

### 二、體適能檢測方法：

(一) 身體質量指數（身體組成）：一般而言是指身高、體重的測量，其公式為：身體質量指數BMI＝體重(公斤)/身<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)。

(二) 坐姿體前彎：測驗柔軟度，評估關節的可動範圍以及肌腱與韌帶的伸展性。測驗時雙腳應張開30公分，受測者膝蓋伸直，雙手相疊（兩中指互疊），盡可能向前伸，暫停兩秒。

(三) 一分鐘屈膝仰臥起坐：評估身體腹肌之肌力與肌耐力。測驗時受試者於墊上仰臥平躺，雙手胸前交叉，手掌輕放肩上，手肘必須離開胸部，雙膝彎曲約成90度，足底平貼地面，施測者以雙手按住受測者腳背，施測時雙肘需觸及雙膝。以次為單位計時60秒；在30秒和60秒時分別記錄其完整次數。

(四) 立定跳遠：測驗瞬間爆發力，雙腳起跳並且雙腳落地，可連續試跳兩次，較遠的一次以公分記錄為成績。

(五) 800公尺跑走：測量心肺功能或有氧適能。鼓勵以跑步完成測驗，如

中途不能跑步時，可以走路代替，抵達終點線時記錄時間。

### 三、體適能標準：

(一) 金質獎章：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績均達百分等級85以上者核發金質獎章。

(二) 銀質獎章：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績均達百分等級75以上者核發銀質獎章。

(三) 銅質獎章：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績均達百分等級50以上者核發銅質獎章。

(四) 坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績未達金銀銅成績者，如果成績在百分等級25-50屬於『中等』。

(五)成績百分等級落於25以下屬於『待加強』。

體育署為積極提升學生體適能，自101年起辦理「體適能精進計畫」，希望中等學校以下學生，體適能4項檢測通過中等比率逐年提升，每年提升2.5%，預計民國110年通過率達60%。本校也依教育部規定在每年12月底對4-6年級小朋友施測，並將資料上傳。以本校4-6年級102-105年度體適能數據為例：

表一 102-105年度全校學生體適能情況

年度	本校通過率	無法評等	<25th 待加強	<50th 中等	<75th 銅牌	<85th 銀牌	>=85th 金牌
102全校	46%	1%	54%	22%	15%	4%	4%
103全校	50%	2%	50%	25%	16%	3%	3%
104全校	52%	2%	48%	29%	14%	4%	3%
105全校	55%	5%	45%	27%	16%	3%	3%

1.體適能『通過率』部份：每年逐年遞增：從46%→50%→52%→55%。

2.『無法評等』部份：1%→2%→5%。

3.『待加強』部份：每年逐年遞減54%→50%→48%→45%。

4.『中等』部份：22%→25%→29%→27%。

5.『金、銀、銅牌』則無太顯著差異。

這個數據的呈現，金銀銅加上中等部分約佔5成，待加強部分約有4、5成比例，也因學童肌耐力尚未成熟，學校教學儘量以提高運動興趣為主，不宜長期或激烈性的操練。但在學校領域會議中老師也針對提升體適能策略做些討論：將體適能活動設計入課程中、熱身操加入體適能之活動、每天10分鐘體適能活動、鼓勵學生了解體適能檢測、鼓勵家長建立親子動態生活時間等。

運動是通向健康的重要途徑，體適能則是運動後的成果、健康的保證書。有了持續的運動習慣，未來就會有良好的認知學習、穩定的情緒、健康的生活、較佳的人際關係、正確的生活態度。只要動起來就能強身又健腦，這樣的體適能活動及觀念當然要親師生一起來囉！

# 父母如何幫助忘東忘西的孩子?

總務主任 柯娜雯

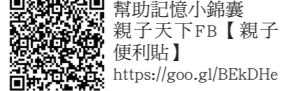
放學後，開開心心的接孩子回家，一邊下廚一邊「聲控」小孩寫作業。不一會兒，居然聽到孩子慘叫：「啊！我忘了帶回家功課。」此時，當爸媽的你會麼做？是馬上停止工作，慌忙的帶著孩子奔往學校拿作業？大發雷霆罵小孩一頓呢？或是，立刻到line群組請求同學爸媽協助解決呢？忘記帶回家功課的情節，也曾經在我家上演一段期間。

到底是什麼原因造成孩子忘東忘西呢？友緣基金會詹純玲老師，分析孩子健忘的原因如下：一、孩子不需要或是沒有必要記得。二、生理因素或記憶技巧不足，讓孩子就是容易忘。有些孩子有心要記，卻還是忘記。有可能是因為：容易分心、記憶技巧不足、放置順序有困難、情緒影響…等等。三、故意忘記。少數孩子因為說不出自己的真正需要，於是用這個方式來滿足。想藉此吸引照顧者注意或是進行一種情緒發洩。也有部分孩子不希望父母看到老師在聯絡簿寫的紅字，擔心會被責罵，故意不帶回家等。 專家建議爸媽在孩子沒帶功課回家時，避免用下列方式：一、又來了！每次都這樣，處罰不准看電視。這樣的回應讓孩子記得爸媽好兇，卻還是學不到解決事情的方法。二、一邊責備、叨唸，一邊又替孩子善後，最後父母順利替孩子解決事情。最後，小孩發現忘記帶回家作業，也不會怎樣，爸媽不高興一下，等一下爸媽會幫我解決問題，我不會有事。以上，這兩種常見的反應，讓孩子對自己的責任感越來越薄弱。

孩子需要父母慢慢觀察，才能了解真正的原因，對症下藥。而如何協助孩子減少忘東忘西的現象呢？整理親子天下雜誌提供父母協助孩子「忘不了」的方法於下：一、建立與孩子溝通的橋樑：建立暢通的溝通平台，使父母有機會了解孩子，協助孩子解決困難及教育他。二、父母先安定自己：教孩子本就不是一件容易的事。孩子困擾的行為不斷重複，父母不免焦慮及生氣。先安定自己的情緒，才能用客觀的態度看待孩子的行為，並找到有效方式與孩子互動。三、安定孩子心：安定孩子心情，會讓他勇於面對，願意跟父母一起思考自己發生什麼事、可以怎麼解決。四、陪孩子想辦法處理這件事：當感受到「忘記」造成的不方便，跟自己有關係時，會促使孩子「有動機」想辦法記得；由孩子自行解決時，更會強化學習的經驗。五、陪孩子了解自己的狀況，並避免舊事重演：讓孩子體驗任何經驗都是一種學習，幫助孩子了解自己什麼情況會忘記。六、平常加強孩子獨立處理事情的能力：由孩子自行準備相關物品，讓他跟物品產生連結，才會有印象。此外，請孩子先挑一件「事情」，並自己想出做得到的「方法」，開始「練習」記得這件事情。因為「跟我有關」，且使用自己想出來的方法，就會減少忘記的機率了。除了請孩子自己想方法以外，也可以參考「幫助記憶小錦囊」。七、為孩子的努力喝采：如果孩子做到了，不要忘記誇他：「你怎麼做到的呢？恭喜你挑戰成功，過了一關。」幫助他記得持續有效的方法，因為，人的行為會因著成就感而持續。孩子成功過後，可能又忘了，這時問問他：「你上次用什麼方式記得的呢？」「需要什麼更適合你的錦囊妙計嗎？」八、必要時尋求專業醫師協助：有時父母會覺得很困擾，為什麼為孩子做了這麼多，他卻還是一樣呢？此時可以想一想：除了需要時間來改變外，也許不是孩子不努力，而是可能有生理上的限制。或許可以尋求專業幫忙，協助孩子提升專注力。

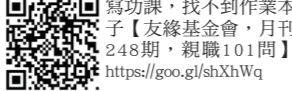
回想自家孩子那一段經常忘記帶回家功課的時期，我們是怎麼走過來的呢？印象很深刻的是，我們讓孩子仔細回顧一整天的忘記路徑，一起思考並寫下「忘記的原因」、「造成的困難」和「解決的方法」，例如:抄完聯絡簿，沒有馬上整理書包。上課把本拿出來之後，忘記放回去。心平氣和的協助孩子回顧，是一段費時費力卻很值得的過程。升上高年級之後，幾乎沒有忘記帶功課回家的情節發生。若有，總是能很快自己找到解決的方法。回頭問問我家小孩，到底最後是什麼方法幫助你不會忘記帶功課回家呢？原本期待他回答，因為是你教了我某一個好方法或是記得我們一起寫下的「忘記的路徑」。小孩卻一派輕鬆的告訴我：「因為我長大了！」的確，能使孩子在挫折中成長沒有特效藥，只有父母的耐心和等待，慢慢陪伴孩子「長大」。

相關閱讀：



幫助記憶小錦囊  
親子天下FB【親子  
便服】  
https://goo.gl/BEkDHe

孩子忘東忘西，怎麼辦？  
【親子天下雜誌  
28期】  
https://goo.gl/Aziz74



寫功課，找不到作業本  
【友緣基金會·月刊  
248期】  
親職101問  
https://goo.gl/shXhWq

https://www.gutenberg.org/files/10248/10248-h/10248-h.htm



## 諮詢專線

◎ 臺北市教師研習中心  
◎ 特殊教育諮詢專線師大  
◎ 臺北諮商輔導中心

二八六一六九二  
七七三四五〇九九  
二七一六一八一〇

◎ 張老師  
◎ 少年保護專線  
◎ 少年關懷專線  
◎ 代表號

二五三二六一八〇  
二一七〇四八五八五  
二五四五一〇〇〇  
◎ 臺北市家庭教育服務中心  
◎ 臺北市立教育大學特教諮詢專線

二五四一九六九〇  
二一三八九六一二五

## 3 親 子 橋

# 孩子，走！我們去吃冰

診問裡，一位媽媽與吸食安非他命的國中女兒分享著這段時間她們關係的改變。「那天我心情超差，衝出房間，生氣對我媽說：『不管了啦！我要去「吃冰」(註：吸食毒品)』，然後就要往外跑。』「醫生，妳絕對想不到我媽說了什麼！當下讓我決定不出門找朋友吸毒。」白皙青春洋溢的臉龐綻放著笑靨，用誇大的手勢邊說邊比畫著，媽媽則抿著唇笑著凝視女兒。「我媽竟然霸氣的說：『走！我帶妳去吃冰！』我聽到時嚇到！停下腳步看著我媽。」「一起吸毒？」我也在心裡小聲納悶著，但沒說出口。「對啊！她說要吃冰，我就說那一起去啊！不過不是吃那種『冰』啦！是媽媽帶妳去吃真的冰—到冰，降一下火氣。」媽媽得意地接著說。「我當時以為我耳朵壞了，超震驚地瞪著我媽！她可是之前拿掃把，邊邊著我打，邊鬼吼鬼叫的媽媽耶！」小女孩眉飛色舞繼續說著。「對，我之前超嚴格，犯錯就打、就罵！國小時她好乖，怎麼知道一升國中就學壞了，我常拿著掃把、衣架追著她滿社區跑。」媽媽苦笑著。在前幾次的門診，我與那位媽媽討論到，吸毒與女兒的負面情緒和缺乏適當因應技巧大大相關，於是請媽媽試著「同理」女兒的負面情緒，替代以往的責罵或批評，進一步達到促進溝通，修復母女關係。最主要的，能成為女兒的最佳後援，協助減少問題行為。

當孩子出現傷心、焦慮、憤怒，甚至與我們對峙的負面情緒時，身為家長的我們該怎麼做呢？

我們會說：「好啦，不哭，那又沒有關係！」  
「就告訴你不要太多，不要理xx就好，沒什麼嚴重啦！」  
還是「你說什麼！這是你該有的態度嗎？這有什麼好生氣的！」

站在孩子的視角，我們的「沒關係」當然有關係，「沒那麼嚴重」就是沒有那麼嚴重，「有什麼好生氣的」就是真的很生氣啊！爸媽不懂孩子的感受，有時可能還導致激烈的親子衝突。

「心情不好跟爸媽說沒用啦！他們只會唸我，批評我交的那些朋友，然後我聽了就更生氣，最後和他們吵起來。」另一位有品行問題的小六孩子這樣告訴我。「怎麼我們的關心，變成叨唸？甚至是批評？責備？」許多家長不解的抱怨著。因為缺乏「同理」的關心，較難有被關心的感受，尤其孩子越大越是如此。

所謂「同理」，就是讓孩子感覺爸媽理解我真的很傷心、或很生氣，接下來才能在情感上達到支持和安慰的效果。我們可以先試著了解孩子出現負面情緒的可能原因，再「同理」他們的感受，例如：

「發生這樣的事情，我聽得出來你很難過(描述情緒)，你覺得是那位同學先撞到你，但老師卻說對方不是故意的，你不應該跟他吵架(描述原因)。」  
「我看的出來你很生氣(描述情緒)，因為我要讓弟弟一起玩，但你覺得弟弟干擾你？所以你動手推他？(描述可能原因)」

就算孩子鬧脾氣，父母總要教他，讓他知道這樣是不對的，但越說孩子越哭鬧，該怎麼做呢？

記得，處理孩子的情緒優先於處理孩子的行為問題。等孩子情緒平復後，或隔天，再進行問題行為的教養與討論。我們都有過這樣的經驗：當處在負面情緒時，很難能接受別人對我們講理或建議，有時反而誤解為在批評或針對自己。孩子也一樣，在自我概念未發展完整的階段更是敏感。經常可見父母親剛開始耐著性子好好講(實際上是指導與要求)，但孩子負面情緒卻越來

# 談親子教養—傾聽同理，學習修正，與孩子共同面對

三軍總醫院北投分院 李添浚醫師 (本校學生家長)

方式表達真正的情緒(例如不想說…突然暴怒…)，長期下來家長也容易誤判了孩子的反應及情緒，慢慢的與孩子漸漸漸遠，孩子期不回答，也不是沒有情緒，而是不知道也不敢表達情緒，越來越不符合所謂的家長期待，因而產生出更多的衝突及不愉快，許多家長也因此無法管控自己的第一情緒，習慣以負面的方式去面對之間的衝突，卻更不習慣以正向的方式讓孩子可以說出自己的想法而衍生出更多的問題。

要了解孩子的氣質及情緒，可以試著從思考自己的特質開始，平時的關係建立，學會有耐心的傾聽孩子的想法，發現孩子的優點，當孩子的情緒教練，善用身教以及機會教育，讓孩子可以學習修正氣質，避免使用威脅恐嚇方式，傷害孩子的自尊心及表達想法的勇氣，也必須避免用利益交換或縱容孩子的方式，養成孩子用錯誤的方式來達需求的習慣，在孩子傷心難過無助之時，更應該適時了解傾聽孩子的想法，協助孩子抒發情緒，檢視生活事件面對問題，才能對症下藥，再者有效的陪伴也是非常重要的，目前常見的陪伴方式為父母親親自的手機，孩子看自己的電視，雙方極少有溝通與交集，建議發展多元的陪伴方式，例如閱讀、運動等等增加互動。

家長必須減少自己失控的頻率及嚴重度，就算了解了再多的親子教養理論，還是容易習慣以不洽當的方式去面對，因此家長的自我省思及為自己失控向孩子道歉是很重要的，經過後天的學習及修正，可以減少失控的機會，從生活中學習，從錯誤中成長，避免將職場上的壓力轉嫁給孩子，當然也不是過度樂觀的去忽略孩子的問題。我們必須思考如何去解讀了解孩子的心思，平時要揣摩思考孩子真正的想法，也許一開始是相差甚遠的，但是經過多次的修正與溝通，逐漸可以準確預測孩子表達情緒的模式，然而也有例外的時候，此時需有新的因應方式，總而言之透過實際的生活事件，不斷的傾聽孩子的想法，適時修正孩子的觀念，養成孩子願意與家長分享並討論生活事件的習慣，孩子自然而然可以慢慢接受，感受到家長的關心，一起快樂的成長。

# 綠野仙蹤圖書館：帶著愛、智慧、勇氣與信念同行

文、圖 / 徐愛婷、楊志文老師提供

改造年度：105年  
設計理念

文化國小黃綠色基底的校舍群猶如一座「翡翠城」，新圖書館的改建以童話故事綠野仙蹤為主軸。白色復古的文化石牆、蒂芬妮藍的優雅空間，都能讓置身圖書館的同學們感受到賞心悅目的故事情境與虛擬實境的無限想像。

### 人文意象

走進綠野仙蹤，大門口的龍捲風意象將大家捲進童話故事的氛圍。**主題區**人物指標塔展示著當月的主題書。尖塔上有四個主角的翦影，小女孩桃樂斯代表的是永不放棄的「信念」、稻草人象徵的是解決問題的「智慧」、錫鐵人需要的是「愛」、獅子得到的是「勇氣」。其中，更珍貴的是大夥彼此關懷、互助的團隊精神。

圖書館**熱門圖書區**擺滿了學生借閱率最高、最受歡迎的圖書，方便學生一找就到、一借就走的閱讀胃口；**陽光閱讀區**有滿滿的金色陽光灑落，窗外的綠意盡收眼底，是孩子們最喜歡的閱讀場景；**顛倒屋區**由美勞科主任**王挺靈**老師精心設計主題燈罩，陳列的是孩子們得獎的自製圖書作品；**翡翠城櫃檯區**配備三臺電腦同時運作，提供孩子們快速借書的服務；**共讀研討區**則提供一個班級學生同時進行閱讀教學的舒適環境；而英語圖書區則是呼應學校特色課程的加油站，館藏英語圖書大約1萬5000冊。

### 驚喜成果

圖書館是文化國小各項學習活動的活絡場地，除了閱讀存摺、主題書展、晨軸活動、二手書交換、酷愛電影院、學生作品展，以及各班每周一堂閱讀課之外，綠野仙蹤圖書館還有與自然老師搭配舉辦的科普特展與操作活動。諸如可冰、卡夫卡變蟲記、在小池塘裡、海裡我最大等科學繪本課程。

我們期待透過多元豐富的學習資源，打造獨一無二的圖書館，讓孩子能深刻體會到-There is no place like library。我們更期待每個孩子都能與書為友，帶著愛、智慧、勇氣與自己的夢想在人生的坦途迎風展翅。



https://www.gutenberg.org/files/10248/10248-h/10248-h.htm