

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 中年級 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

the fact that the \mathbb{R}^n -valued function \mathbf{f} is continuous at \mathbf{a} if and only if each component function f_i is continuous at \mathbf{a} . This is a useful result because it allows us to reduce the problem of checking the continuity of a vector-valued function to checking the continuity of its individual components.

Another important result is the Intermediate Value Theorem for vector-valued functions. It states that if \mathbf{f} is a continuous function from a closed interval $[a, b]$ to \mathbb{R}^n , then the image of $[a, b]$ under \mathbf{f} is a connected subset of \mathbb{R}^n . This means that the image of $[a, b]$ under \mathbf{f} is a single path in \mathbb{R}^n that does not have any gaps or jumps.

Finally, we mention the concept of a vector-valued function being differentiable. A vector-valued function \mathbf{f} is differentiable at \mathbf{a} if there exists a linear map $D\mathbf{f}(\mathbf{a})$ such that

$$\mathbf{f}(\mathbf{a} + \mathbf{h}) - \mathbf{f}(\mathbf{a}) = D\mathbf{f}(\mathbf{a})\mathbf{h} + o(\|\mathbf{h}\|)$$

as $\mathbf{h} \rightarrow \mathbf{0}$. The linear map $D\mathbf{f}(\mathbf{a})$ is called the derivative of \mathbf{f} at \mathbf{a} . It is a linear map from \mathbb{R}^n to \mathbb{R}^m . The derivative of a vector-valued function is a matrix whose entries are the partial derivatives of the component functions.

These are some of the basic results of the calculus of vector-valued functions. They provide a powerful framework for understanding the behavior of these functions and for solving problems in physics, engineering, and other fields.

One of the most important applications of the calculus of vector-valued functions is in the study of motion in three-dimensional space. The position of a particle moving in space can be described by a vector-valued function of time. The velocity and acceleration of the particle are then given by the first and second derivatives of the position function, respectively.

Another important application is in the study of curves and surfaces in three-dimensional space. The tangent vector to a curve at a point is given by the derivative of the position function at that point. The normal vector to a surface at a point is given by the cross product of the partial derivatives of the position function at that point.

Finally, the calculus of vector-valued functions is also used in the study of optimization problems. The gradient of a scalar-valued function of several variables is a vector-valued function that points in the direction of steepest ascent of the function. This is a useful tool for finding the maximum and minimum values of a function.

In conclusion, the calculus of vector-valued functions is a powerful and versatile tool for understanding the behavior of functions in three-dimensional space. It provides a framework for studying motion, curves, surfaces, and optimization problems. The results of this calculus are fundamental to many areas of science and engineering.

中年級的孩子

對介於較年幼常常弄不清楚狀況的低年級，與準備進入青春期的的高年級學童間的中年級孩子而言，也有他們需要面對的成長課題，家長們可以怎麼做來幫助孩子成長更順利呢？



《我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊》

這是一本為國小家長所準備的手冊，
它的設計理念是：

1

從可能困擾家長的親職問題面著手。

2

放置於該年級的問題，表示在該年級經常發生
但不代表其他年級不會發生。

-
- 這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員合作完成。

關於這本手冊

3

透過家長對個人、孩子及親子互動的檢視，
了解自我親職教育的需求。



4

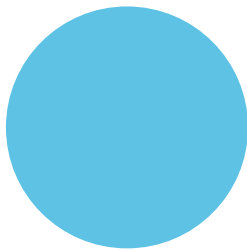
藉由簡單的說明，家長能快速正
確的學習親職知能與技巧。

-
- 我們共同努力的信念是——
協助家長在親職的路上得到更多的啟發，
讓孩子的成長更健康快樂。



目錄

- 我的孩子沒有信心，怎麼辦？
 - 如何培養孩子互助合作的精神？
 - 如何培養孩子情緒管理的能力？
 - 我的孩子不愛唸書，怎麼辦？
 - 在孩子面前吵架對孩子有不良影響嗎？
 - 我的孩子常頂嘴，怎麼辦？
 - 我該如何紓解親職的壓力？
 - 如何培養孩子的責任感？
 - 我的孩子對金錢使用沒有概念，該怎麼辦？
 - 我的孩子經常上網，怎麼辦？
- 
- 



..... 8	如何引導孩子主動幫忙做家務？	30
..... 10	如何肯定或讚美我的孩子？	32
..... 12	孩子的喜好與需求，我了解嗎？	34
..... 14	我的孩子為何對我說謊？	36
..... 16	我的孩子被霸凌了，怎麼辦？	38
..... 18	孩子受到媒體負面的影響，怎麼辦？	40
..... 20	我的孩子對時間管理沒有觀念，怎麼辦？	42
..... 22	我該如何和孩子談性別的議題？	44
..... 24	我該如何讓孩子了解每個家庭的差異性？	46
..... 28	我應如何增加陪伴孩子的品質？	48



我的孩子沒有信心， 怎麼辦？



沒有自信的孩子，表現的行為是：

1. 不願嘗試新的事物。
2. 無法忍受一般的挫折。
3. 感受不被愛和不被需要。
4. 易被其他人、事、物影響。
5. 對很多事物表現漠不關心。
6. 不欣賞自己的才能或能力。
7. 責備他人以隱藏自己的過失或缺點。

家長與孩子的互動是影響孩子是否有信心的重要因素，現在請檢視你的親子互動是否有以下情形？

- 1. 負向的批評
- 2. 過度的保護
- 3. 常跟別人做比較
- 4. 過高的期盼
- 5. 情緒性的管教
- 6. 拒絕孩子的朋友

家長若有以上任何一項親子互動行為都會破壞孩子的信心。

● 幫助孩子建立信心，我該怎麼做？

- ① 不要吝嗇給孩子讚美。
- ② 教孩子要常稱讚自己。
- ③ 避免批判式的責罵。
- ④ 接受孩子的建議，並鼓勵孩子自己做。
- ⑤ 適時表現「愛」的關懷，讓孩子有安全感。
- ⑥ 欣賞孩子的優點，包容其缺點，少做比較。
- ⑦ 鼓勵或陪伴孩子嘗試任何事物。
- ⑧ 協助孩子在失敗中學習解決困難的勇氣。
- ⑨ 面對孩子的挫折，要耐心的協助，不宜批評。

● 多多讚美孩子，他的表現會超乎你所能想像

- ① 太棒了！我就知道你能處理得很好！
- ② 試試看！你可以辦得到的！
- ③ 你怎麼辦到的，我都沒想到呢！
- ④ 太好了，你找到解決的方法了！
- ⑤ 你又進步了！很讚！
- ⑥ 你真是我的好幫手！

如何培養孩子 互助合作的精神？



現代社會家庭裡孩子少，個個孩子都是寶，不僅孩子日常生活中較無機會學習如何「互助合作」，更使得孩子進入學校後常不知如何與同儕相互合作。

你是否觀察到孩子有以下行為？

- 1. 會霸占某個東西，不與友伴分享。
- 2. 不喜歡參與班上或學校的活動。
- 3. 在學校容易和同學意見不合或發生衝突。
- 4. 在團體中總是不會幫助別人，獨來獨往。
- 5. 在學校多數同學不喜歡和孩子在一起。

如果你勾選上述大部分選項時，表示你的孩子正是欠缺與同伴融洽相處、互助合作的能力。

● 提升孩子的合作能力，我可以這麼做：

- ① 鼓勵孩子參加營隊或團體活動，以增加人際互動的經驗。
- ② 在家庭生活常規中，應教導孩子分工合作的觀念及人際互動禮儀。
- ③ 協助孩子邀請同學、鄰居、親戚來家中作客，孩子可在遊戲與互動中習得合作、禮讓及尊重精神。
- ④ 安排家人共同完成的活動，以增加孩子分工合作的學習機會。
- ⑤ 協助孩子以正向的態度，面對合作關係中的可能衝突。

如何培養孩子情緒管理的能力？



情緒對孩子的影響很大，不論是在人際或生活事務的因應都與情緒有關。但在生活中我們卻常會忽視孩子的情緒問題，僅重視孩子的智力發展，現在就先來檢視孩子的情緒是否有以下的情況：

- 1. 情緒起伏總像是「晴時多雲偶陣雨」。
- 2. 遇到不如意的事情就生氣。
- 3. 常常以哭鬧來表達自己的需求。
- 4. 遇到事情時，較少用平穩的言語表達想法。
- 5. 很少和他人分享自己的喜悅。
- 6. 總是壓抑自己難過的情緒。
- 7. 容易將自己的情緒遷怒他人。

如果你勾選上述部分的選項，那麼你應該即刻開始協助孩子學習情緒的管理。

● 如何培養高 EQ 的孩子？

我們可以和孩子一起分析以下的問題，協助孩子釐清感覺，並學習用不同的方法來解決。親子一起來~~ 情緒管理 5 點靈：

情緒管理 5 點靈	記下討論的內容
What 發生什麼事？ 什麼原因？	
When 發生的時間點？	
Where 發生的地點？	
Who 對象是誰？	
How 你的感覺是什麼？ 我們可以怎麼做？	

小提醒：

情緒的感受沒有對錯的問題，重點在於情緒表達的適切性，從小學會管理自己情緒的孩子，將來也會懂得自我激勵，並更能體察別人情緒，因此家長應：

- ① 接納及同理孩子的情緒反應。
- ② 和孩子一起面對情緒困擾。
- ③ 找出適當的方式宣洩及控制情緒。
- ④ 家長也要以身作則，學習控制自己的情緒。

我的孩子不愛唸書， 怎麼辦？



在討論這個問題前，家長首要確立一個觀念：「功課」不是孩子的全部，「功課」是孩子的責任，所以不要過分干預孩子的課業，更不要因使用強迫的方式讓孩子對「唸書」心生畏懼，造成親子間不必要的緊張關係。

在孩子的學習過程中，我扮演著什麼樣的家長呢？
從下列的題目來了解自己對孩子學習的看法：

- 1. 我認為盯緊孩子課業及各項學習是家長責任。
- 2. 孩子的學習應遵從大人的安排進行。
- 3. 當孩子在課業或學習上無法符合我的期望時，我會責難他。
- 4. 我很怕孩子跟不上別人，導致影響他的學習興趣和自信心。
- 5. 孩子要多唸書才会有好成績，將來才会有好成就。

家長若過度強調以上的想法或有以上的行為，孩子的學習興趣將會一點一滴的被抹煞光了！

● 孩子不愛唸書，我可以怎麼做？

- ① 協助孩子找到較感興趣的主題與學習方式。
 - ② 可從學校老師、同儕、手足去了解孩子學習上的可能困境或興趣。
 - ③ 與孩子溝通學習的方式，同時以孩子的能力為優先考量，勿操之過急。
 - ④ 為孩子安排一個適合讀書的環境。
 - ⑤ 家長身教帶動，用家庭共學、共讀的方式，引導孩子養成良好的學習習慣。
 - ⑥ 給孩子更寬廣的世界，若孩子真的不愛唸書，可培養孩子其他興趣或專長。
 - ⑦ 當孩子在學習上有進步時，可給予適當、具體的鼓勵。
- 天生我材必有用，孩子不愛唸書不代表在其他方面的表現也會不理想，協助孩子找到感興趣的事務，適當給予孩子鼓勵，孩子會表現得很好。

在孩子面前吵架 對孩子有不良影響嗎？



想一想，你與配偶的爭執是否常有以下情形：

類型

- 1. 你經常在孩子面前與配偶劇烈爭吵。 ① 相互責難型
- 2. 常當著孩子面前，因孩子的問題與配偶起衝突。 ② 冷戰型
- 3. 你與配偶經常用冷戰方式處理家庭中的衝突。 ③ 暴力型
- 4. 你與配偶在爭執的時候，會有肢體衝突。

(依上表選項對照右頁，可知你是哪一種衝突類型)

家長爭吵似乎是許多家庭都會出現的「正常情形」，一般的爭執對孩子成長的影響並不大，反而可讓其了解這也是家人互動的方式之一。但家長間經常性的或嚴重性的爭吵（或衝突），的確會造成對孩子不良的影響。

● 雖了解家長爭吵（或衝突）對孩子會有影響，但在家庭中與配偶難免有爭吵，這時我該怎麼做？

- ① 讓孩子了解家長吵架也是溝通的一種方式。
- ② 當孩子因家長爭吵感到沮喪時，務必安撫他。
- ③ 一定要當面告訴孩子爭吵已結束。
- ④ 克制情緒，不要在孩子面前為他們的事爭吵。
- ⑤ 以愛意和幽默沖淡怒氣。
- ⑥ 不要讓孩子夾在中間左右為難。

家長爭吵後孩子受影響的行為表現

1. 易怒、學會爭吵、無所適從、投機取巧、不安、焦慮。
2. 自覺罪惡感、被忽略感、被遺棄感、過分的依賴。

隱忍問題、沮喪、焦慮、好鬥、反抗。

缺乏安全感、不專心、退縮、挑釁、模仿暴力動作、抑鬱、同儕關係緊繃。

我的孩子常頂嘴， 怎麼辦？



你是否覺得：我的孩子是個喜歡唱反調的小孩，他的不合作與不聽話的態度真是讓人頭疼。

想一想你是否也有下列的想法與情形呢？

- 1. 我認為大人講話小孩子不應該有意見。
- 2. 孩子出現頂嘴行為，是家長管教太鬆散。
- 3. 孩子表現出厭煩、不尊重，嫌我囉唆，或甩頭離開，我的情緒就無法控制。
- 4. 不管我說什麼，孩子就是持反對意見。
- 5. 孩子都說我聽不懂他的話，可是他說的話常讓我覺得很沒有意義。
- 6. 孩子的反應，不是沉默不回應，就是意見很多。

當以上的情形常在你的生活中出現時，可能是因為你們親子間的溝通不順暢所造成的哦！

● 我可以怎麼做？

- ① 首先，家長需要拋開權威的心態，讓孩子能夠無懼的表達自己。
- ② 家長不要一味的要求孩子聽話，而不給孩子講理的機會，試著了解孩子頂嘴背後的原因。
- ③ 面對孩子頂嘴時，以溫柔、堅定、耐心的方式與孩子溝通。
- ④ 家長與家人互動也應以身教示範，讓孩子習得好的溝通模式。
- ⑤ 讓孩子有參與家庭事務討論的機會，不僅可以增進孩子的合作，也可減少孩子頂嘴、唱反調的情形。

小叮嚀：

頂嘴也是一種溝通，並非一定是件壞事，所不同的是態度的表現。大人能否在孩子鼓起勇氣，據理力爭時先不責備他「頂嘴」，而能觀察出他努力溝通的誠意，包容他技巧上的瑕疵，然後協助他做得更好。

我該如何紓解親職的壓力？



對家長而言，教養孩子就如同便利商店一般，24 小時不打烊。這全年無休的艱鉅任務，是否為你帶來許多的疲憊或困擾呢？

對於家庭與家人，我常感到……

- 1. 雖然我常覺得好累，但孩子的教養還是不能鬆懈。
- 2. 因配偶工作比我忙，孩子的教養、功課輔導必然都落在我一人身上。
- 3. 孩子只要能用功讀書，再累、再辛苦，我認為也是值得的，應該忍受。

- 4. 孩子的功課未見起色，彷彿是我的過錯。
- 5. 擔心孩子的安全問題，就算工作分身乏術，還是要接送孩子。
- 6. 就算工作再忙、再累，我還是要趕回家做飯。
- 7. 孩子常不聽話，又老是惹麻煩，讓我感到非常無力。

如果你勾選以上大部分選項，你應該尋求適當的壓力紓解。

● 紓解親職壓力，你可以這麼做：

- ① 參與親職課程，提升教養孩子的能力，以減少親職的挫折感。
- ② 對親職上的期望應量力而為，必要時可透過家庭教育相關諮詢輔導，澄清親職的期望。
- ③ 維持良好的生活習慣，充足睡眠、適當運動，可增強抗壓性。
- ④ 了解孩子的長處，接納孩子短處，對孩子不應過度期待，以減少親子間的衝突。
- ⑤ 與配偶共同討論有關教養孩子的方式，與陪伴孩子的時間分配，讓雙方一起為親職付出心力。
- ⑥ 養成與家人或朋友經驗分享的習慣，在面臨問題或困難時，也可藉此協助解決難題。
- ⑦ 當有許多事情待處理時，可利用筆記列出清單，依事情的輕重緩急逐一完成。

善用周遭資源，如配偶、同事、親友或學校老師……等，適時紓解親職壓力，可以讓你的動力源源不絕。

如何培養孩子的 責任感？



孩子長大了，家長都希望孩子能夠妥善處理家裡及學校的生活事務。然而孩子的行為似乎常停留在須別人催促之下才会有動作的狀態，我該如何正確引導孩子建立責任感？

首先請檢視日常生活中你與孩子的互動：

- 1. 孩子的功課常須再三催促才能完成。
- 2. 孩子常常掉東掉西、丟三忘四，該帶的物品總是會有遺漏。
- 3. 交代孩子完成的事情，孩子常敷衍了事。
- 4. 時間到了，孩子無法自己起床或上床。
- 5. 遊戲或休息時間結束了，孩子仍不願依約定做分內該做的事。
- 6. 孩子用完物品常常沒有歸回原位。

請注意，如果你勾選了上述大部分選項，你應讓孩子清楚其責任歸屬，養成孩子負責的個性。

● 責任感的建立可以這麼做：

- ① 與孩子討論房間東西有秩序擺放的重要性，讓孩子清楚那是他的責任。
- ② 對孩子分內的工作，可教導或討論各項事務的時間安排，以增進孩子責任感的持續性。
- ③ 對於孩子的學習，應給予足夠時間學習與練習，並扮演引導與輔導角色。
- ④ 給孩子有自行決定的機會，同時讓孩子體驗決定之後的結果。
- ⑤ 提供機會讓孩子在能力範圍內學習獨立完成事情。
- ⑥ 鼓勵孩子多參與班級、學校或社區的事務，協助孩子學習負責任。
- ⑦ 邀孩子一同參與家務工作，了解責任感不分大小，關鍵在於態度。
- ⑧ 孩子完成分內工作時，給予正向鼓勵，同時讓孩子知道這是負責任的表現。

我的孩子對金錢使用沒有概念，該怎麼辦？



面對物質掛帥的社會，你是不是正擔心著孩子受其影響？當孩子常跟家長吵著要買東西時，你知道該如何適度教導嗎？事實上在教導孩子金錢的正確使用方法時，身為孩子行為模範的你也應先要了解自己的消費習慣！

讓我們從以下的選項分析自我的消費行為：

- 1. 我買東西從不考慮價
- 2. 我常會買了東西又後悔。
- 3. 我常買一些不在計畫中的物品。
- 4. 我常在孩子面前與他人比較或炫耀財物。
- 5. 當孩子要買東西時，我少有限制。
- 6. 過度強調錢的重要性，忽略金錢之外的價值。

如果你有勾選任一選項，請留意你的孩子正學習你的不適當消費行為！因為孩子的許多金錢價值與消費習慣，都是在家中學習與模仿而來的！

● 幫助孩子建立金錢使用的 3 部曲

① 澄清「想要」與「需要」

當孩子有「買東西的念頭」時，應先讓他們判斷是「想要買」還是「需要買」。

② 學習記帳，並給予收支平衡的觀念

教導孩子將每天支出的項目及金額記錄下來，並定期與孩子共同討論以了解支出的必要性，同時應給孩子收支平衡的觀念，在有限的金額中作安排與利用，並將儲蓄的概念加入。

每週（月）零用錢 = 零用支出 + 存款

③ 教導「做一個好的決定」

當孩子要買的東西是需要時，應評估自己的資源（如金錢、時間），再思考購買的物品數量和品質，以做最佳的決定。

教導消費應注意的事項：

教導孩子金錢使用時，別忘了也要讓他們知道消費時應留意的事務，如索取統一發票、辨識添加物品、不買過期食物、不要相信不實廣告或抵制哄抬物價等。

利用購買流程來幫助孩子 建立金錢使用的正確觀：

流程	購物 實例	分析
需要買的物品	想買籃球	原有籃球已不能打了
了解自己的資源	現有現金 + 存款 =500 元	計算自己擁有的資源 (包括存款、零用錢、 別人的贊助等)。
訪價	籃球訪價 80~600 元	<ol style="list-style-type: none">1. 品質和品牌會造成不同的價格。2. 有時想購買的物品價格超過目前所有的資源，必須等加入存款計畫才可達到目的。
評估	有無折扣 品質好壞	<ol style="list-style-type: none">1. 以最少的錢買最好的品質。2. 不要有名牌的迷思。3. 品質好不一定價格很高。
決定	以 240 元購買	<ol style="list-style-type: none">1. 以原價 300 元打八折。2. 品質相當不錯。

當孩子需要買東西時， 你們也可以一起試試看：

流程

購物
實例

分析

需要買的物品

了解自己的資源

訪價

評估

決定

我的孩子經常上網， 怎麼辦？



網際網路是現今孩子不可或缺的工具之一，它提供孩子豐富的資訊，也是社交的重要管道。如何引導孩子善用網路，而不是被網路「綁架」是現在家長的課題。你是不是常常對孩子是否應該上網而感到困惑？

讓我們先檢視孩子是否有以下行為：

- 1. 孩子花費在網路上的時間常比原先約定時間還要長。
- 2. 我的孩子在下線後仍繼續談論著上網時的情形。
- 3. 當減少或是停止孩子使用網路，他會覺得沮喪或脾氣易躁。
- 4. 我的孩子曾多次努力想減少使用網路，但都沒有成功。
- 5. 我的孩子會為了上網而影響課業學習及與同學朋友的互動。
- 6. 我的孩子曾為了隱瞞上網，而向家人或朋友說謊。

只要符合其中 4~5 項，再加上每週上網時間超過 40 小時，大概可以確定孩子患有「網路成癮症」。家長可尋求專業協助，耐心陪伴，幫助孩子重建規律生活。

如何引導一開始就適當使用網路？

家長可從「準備期」、「使用網路期」二方面著手。

● 孩子使用網路前的準備：

- ① 家長陪伴孩子發展興趣或體能活動，讓孩子有多元休閒活動取代上網。
- ② 家長以身作則，自律使用網路，身教勝過言教。
- ③ 將電腦擺放在家中公共空間，家長容易了解孩子的上網狀況。
- ④ 家長可使用瀏覽器中的分級警示器或是安裝防暴力、色情閘、限時使用等工具，讓孩子遠離不適當的資訊。

● 使用網路期間：

- ① 與孩子討論、約定上網的適當時間與內容。孩子遵守所約定的規範時，給予肯定與鼓勵。
- ② 提醒孩子不在網路上提供家人的姓名、電話、地址、身份證字號等個人資料，以免受到有心人士利用。
- ③ 讓孩子知道即使匿名使用網路，仍需為自己在網路上的言行負法律責任，不任意複製、下載、分享各類型的檔案，也不任意惡意批評他人。
- ④ 如孩子有網路購物或與網友見面的想法，應事先加以討論，確認安全性。
- ⑤ 定期檢視孩子的上網紀錄，以了解孩子使用網路的方式與態度。

● 以下社團假日皆舉辦免費導覽活動，適合親子共遊，

詳情請查詢各社團網頁：

荒野保護協會 / 台灣蝴蝶保育學會 / 全台各縣市的野鳥學會 /

台灣原生植物保育協會 / 社團法人臺北市野鳥學會 /

親子共遊-交通部觀光局

如何引導孩子 主動幫忙做家务？



你是否在孩子小的時候，嫌他做家务添麻煩而不讓他做，可是當孩子不主動做家务時，你是否又開始抱怨孩子實在太懶了。請觀察，下列生活中的哪些事情是孩子自己完成的？

- 1. 收拾、打掃自己的房間。
- 2. 整理書包、用品，及檢查每天該帶的東西。
- 3. 時間到了能夠自己起床，會自己穿搭衣服。
- 4. 飯前會幫忙擺放碗筷或端菜餚。
- 5. 飯後會幫忙清理餐具。
- 6. 協助維護家庭環境整潔。

如果以上事項多數都不是由孩子自己完成的，那麼在你抱怨孩子不主動幫忙做家务時，可以先培養孩子家務工作的能力與習慣。

● 培養孩子生活自理的能力

- ① 從物歸原處的習慣開始培養。
- ② 從個人生活技能的項目，如摺被子、整理書包做起，由簡而繁。
- ③ 想辦法激發孩子主動幫忙的意願，如鼓勵。
- ④ 先示範給孩子看，再由孩子自己做一次，指導的時候，要有耐心。
- ⑤ 提供學習環境，讓孩子有機會做家務（生活的經驗與模仿）。
- ⑥ 全家人一起列出家事清單，共同討論分工原則，訂定家事公約。

給家長的小叮嚀：

- ① 讓孩子做家務時，應依孩子年齡安排適合他們做的家務。
- ② 孩子在做家務的過程中可以感受到榮譽感，增強信心。
- ③ 無論孩子做得如何，多給予肯定與讚美，提升孩子做家務的樂趣。
- ④ 鼓勵孩子參與家務、學習分擔家務，全家動手做，體驗自己是家中一分子的感覺。
- ⑤ 切勿害怕孩子會搞得亂七八糟，而抱持「自己動手做比較快」的心態。
- ⑥ 做家務是一種習慣，習慣成自然，讓孩子學會生活的自理能力。

如何肯定或讚美 我的孩子？



孩子自出生後，雖在成長的路程中有家長的陪伴，但在孩子成長過程中的一切仍舊充滿挑戰。對於孩子好的表現你能適時給予肯定或鼓勵嗎？

讓我們一起分析你和孩子的互動情形：

- 1. 我認為孩子好的行為表現，是應該要有的生活態度與自我要求。
- 2. 我相信不打不成器，孩子表現不如預期時，我會用嚴厲的方式來「教」孩子正確的行為。
- 3. 孩子受到挫敗時，我會要求孩子再接再厲，要更加努力。
- 4. 不管孩子是否有進步，只要沒有達到設定的標準就是失敗。
- 5. 我相信讚美孩子會寵壞孩子，使孩子滿足現況而不努力進步。

上述選項都是對孩子過度嚴厲的要求，將使孩子喪失信心，適時鼓勵、肯定及讚美你的孩子，孩子將在被肯定中找到自信。

● 肯定及讚美孩子時我的態度可以是：

- ① 即使孩子的表現未達預期標準，依然可以因孩子的努力及進步給予讚美和鼓勵。
- ② 賦予孩子責任，給孩子貢獻的機會，讓他有機會表現與學習。
- ③ 接納孩子的過失，多多肯定孩子的優良表現。
- ④ 給予孩子適當的期待，重視孩子的每個表現，但不做過度讚美。
- ⑤ 培養孩子以正向角度來看待人、事、物的態度，讓孩子在讚美中學會感激，從被鼓勵當中習得自信。

孩子的喜好與需求， 我了解嗎？



現代家長難為，管多了，孩子會叫：「其實你不懂我」；不管了，又怕他們會徬徨，甚至迷失自己，孩子的世界我真能懂嗎？

從下面的題目來分析我對孩子喜好與需求的了解：

1. 孩子最喜歡吃的食物是
2. 孩子最好的朋友是
3. 孩子最喜歡看的電視節目是

4. 孩子喜歡穿的衣服款式是
5. 孩子喜歡做的休閒活動是
6. 孩子最想要的禮物是
7. 孩子心目中理想的家長形象是
8. 孩子最感興趣的科目是
9. 孩子對自己未來的期望是

用心陪伴、用心觀察、用心溝通，孩子的心會與你更靠近。

每個孩子都是獨特的，有屬於個人的個性、喜好、需求，家長不應從成人的角度或社會的期望來要求孩子，而應花時間去了解孩子的愛好與志趣。

● 你可以這麼做：

- ① 用「眼」細看：觀察孩子的特質及其喜好的事物。
- ② 用「耳」聆聽：多和孩子聊天，傾聽孩子的需求。
- ③ 用「口」詢問：開口詢問孩子的想法，不擅做決定或質疑孩子。
- ④ 用「手」去做：列出孩子的需求與理想目標，陪孩子一起執行。
- ⑤ 用「心」感受：站在孩子的立場，體會孩子內心真正的想法。

小提醒：

了解孩子的喜好或需求時，應顧及孩子全面的需求，例如：生理上的需求（食物、健康）、心理上的需求（安全感、自信）及社會性的需求（愛與關懷）。

我的孩子為何對我說謊？



多數社會都視誠實為一個人極重要的美德，雖然已在孩子的教育上強調誠實的重要性，但許多孩子還是會說謊，到底孩子為何說謊？

先來分析看看孩子說謊的可能原因，是否曾有下列情形？

- 1. 想引起他人的注意與好感。
- 2. 曾經誠實認錯後，卻得到「責罵」，害怕說實話會再受到懲罰。
- 3. 為了逃避一些自己不想做的事。
- 4. 為了掩飾有問題的行為。

- 5. 事情未達家長、老師或自己的期待。
- 6. 同儕間的壓力或模仿。
- 7. 為避免麻煩，孩子學會隨口說謊，於是說謊就習以為常。

不論何種情形，以上都是孩子說謊的原因哦！

● 當孩子說謊時，該如何處理？

- ① 在孩子犯下錯誤或是無意間闖出一些禍後，以關心替代責罰，允許孩子有「犯錯」的權利。
- ② 讓孩子清楚知道說謊是不負責任的行為，也不是解決問題的好方式。
- ③ 發現孩子說謊時，應先了解孩子說謊的原因為何？積極傾聽、接納與同理心是最需要的親職策略。
- ④ 澄清孩子說謊原因後，可與孩子共同討論問題的解決策略，讓孩子明白不應以說謊試圖處理問題。
- ⑤ 適時傳達你的愛意，讓孩子獲得足夠的安全感，就不會因稍有差錯心生恐懼，而導致說謊企圖掩飾。
- ⑥ 身教重於言教，小心！千萬別讓自己成為孩子說謊的模仿對象。

小叮嚀：

改變原有的管教態度，採取尊重、民主的方式，以獲得孩子合作與信任，幫助他從迷途中慢慢找回自己。

我的孩子被霸凌了， 怎麼辦？



校園霸凌事件頻傳，你是否會擔心孩子在學校也會被人欺負。根據兒童福利聯盟文教基金會研究指出：校園霸凌事件以「言語霸凌（如嘲笑或取難聽的綽號）」和「關係霸凌（如遭受同學排擠）」最普遍。

如果你的孩子有以下的行為時，應該特別留意：

- 1. 顯現迷惘、沮喪、失落的神情。
- 2. 害怕上學或藉故不上學。
- 3. 對任何事情都興趣缺缺。

- 4. 曾表達過想自殺的念頭或有自殘的情況。
- 5. 不喜歡也不主動與其他相近年齡孩子互動。
- 6. 突然變得特別沉默、安靜或常有情緒不穩定、易怒的表現。
- 7. 身上有不明傷痕。
- 8. 零用錢常不夠用，藉故要錢或偷錢。

以上都可能是孩子遭受霸凌後會有的情況，當發現孩子有上述事項時，應該進一步了解原因並做適當的處理。

● 我可以怎麼做？

- ① 平時應與孩子建立良好親子關係，隨時關心孩子的反應。
- ② 發現孩子行為異於平常時，先安撫情緒，使其心情平靜，再了解事情始末，確認孩子是否遭受霸凌。
- ③ 當孩子告知被霸凌時，先給予孩子支持，以冷靜的態度處理事情，切忌衝動。
- ④ 家長不可因孩子受欺侮而表現出過度緊張與焦慮，或譏諷孩子膽怯懦弱，會增加孩子的不安。
- ⑤ 到學校了解情況，並請學校處理霸凌事件。
- ⑥ 陪孩子共同面對問題，與孩子透過對事件的討論，找到遭受霸凌的可能原因，共同尋找解決之道。
- ⑦ 持續關注孩子的身心狀態，必要時尋求諮商與輔導，協助孩子撫平心理創傷、重建信心。
- ⑧ 鼓勵孩子交朋友，以獲得夥伴的支持，減少受欺的機會。

孩子受到媒體 負面的影響，怎麼辦？



現代的兒童在電視、網路媒體文化的環境中成長已是不爭的事實，媒體雖給孩子提供多元的文化刺激，增長兒童新事物與生活領域的認識，但無可諱言，媒體文化對兒童的認知發展、社會行為的學習，以及家庭生活也有著莫大的影響。因此，當孩子有以下情形時，應特別留意孩子是否遭受媒體的負面影響，如：

- 1. 愛看電視或沉迷網路，學校的課業日漸退步或毫無進展。
- 2. 對其他孩子常有攻擊的行為。
- 3. 對大人常以頂嘴的方式回話。
- 4. 常做惡夢。
- 5. 常模仿媒體中人物，如：語言、動作、穿著……等。

● 我可以怎麼做？

- ① 家長應充當孩子的「媒體守門員」。
- ② 建立媒體使用規劃：共同規劃媒體使用的時間、節目的選擇，國小的孩子最好一天不要超過 1~2 小時。
- ③ 設定家庭媒體內容的指引：幫助孩子選擇遊戲及相關優良節目。
- ④ 不要在孩子的房間擺設電視、放影機、光碟遊戲及電腦。
- ⑤ 從不同角度與孩子討論媒體的呈現，以建立正確的媒體觀念。

● 幫助孩子建立媒體識讀能力，以減少不良媒體的影響，因此，孩子應學習到：

- ① 媒體的訊息不一定全部屬實。
- ② 不同的媒體會使用不同的方式傳達訊息。
- ③ 同一個媒體訊息，會因不同的人而有不同的解讀。
- ④ 媒體訊息有自己的價值及觀點，不一定是正確或客觀。

● 你知道何處有優質的網站可提供給孩子嗎？ 可參考以下的資訊：

行政院兒童 e 樂園 / 教育部全國閱讀推動與圖書管理系統網 /
文化部兒童文化館 / 財團法人媒體識讀教育基金會

我的孩子對時間的管理 沒有觀念，該怎麼辦？



孩子已經國小三、四年級，但為何做事總是漫不經心、慢半拍，有時真是等到快讓身為家長的你都抓狂了呢？

在家中，下列哪些狀況貼近目前孩子的情形？

- 1. 回家功課總是寫半天，從放學回家寫到夜晚也沒寫完。
- 2. 每天早上總是睡過頭，叫了半天也不起床，因此常常遲到。

- 3. 做事總是慢吞吞，如吃飯、收東西、洗澡等，總要讓家長三催四請才能完成。
- 4. 每次總是等到要出門了，才要換衣服、上廁所或拖拖拉拉，惹得家長火冒三丈。
- 5. 放長假，總要拖到最後關頭才開始寫作業，常使身為家長的你緊張不已。

生氣無法解決問題，了解原因、面對問題，陪伴孩子建立時間管理的觀念，方為上策。

● 我可以怎麼做來建立孩子的時間觀念？

- ① 家長對孩子要有耐心，因孩子的發展與表現，本來就不像成人般的成熟，家長應站在孩子的立場同理孩子。
- ② 針對孩子做事慢半拍的原因進行了解，並提供適當的協助。如若為注意力不集中所致，可尋求專業的協助。
- ③ 讓孩子為拖拖拉拉付出代價。如孩子總是賴床，家長可以讓孩子體驗因賴床，上學遲到，被學校懲罰的後果。孩子在體會到慢吞吞的後果後，自然會調整自己的態度與行為。
- ④ 家長可以鼓勵，取代催促及罵孩子。且當孩子有加速在做事情時，家長不妨給孩子稱讚或獎勵。
- ⑤ 讓孩子能享有掌握空閒時間的支配權。如孩子若能在與家長約定的時間內寫完作業，家長可讓孩子運用剩下的時間做自己想做的事，如此讓孩子覺得加快完成作業，對自己是有所助益。

我該如何和孩子談性別的議題？



這個階段的孩子即將邁入青春期，但受到社會文化影響，很多家長會覺得和孩子談性與性別是很尷尬的事，因此選擇不和孩子談論。只是，這樣避而不談真的好嗎？

就讓我們先來檢視以下青春期孩子常見的處境：

- 1. 青春期的性發展會讓孩子感到混亂、慌張，甚至是不安。
- 2. 青春期的生理轉變會讓孩子對自己與他人的身體感到好奇。
- 3. 這階段的孩子對於自己與他人的性別特質會特別敏感，容易感到自卑或擔心被嘲笑，或出現排擠或嘲笑他人的情況。

- 4. 孩子會因為覺察到家長迴避或拒絕討論性別議題的態度，而不知道該如何向家長談論或諮詢。
- 5. 社會、同儕、報章電視和網路媒體，充斥著許多不正確的資訊，容易造成孩子錯誤的觀念。

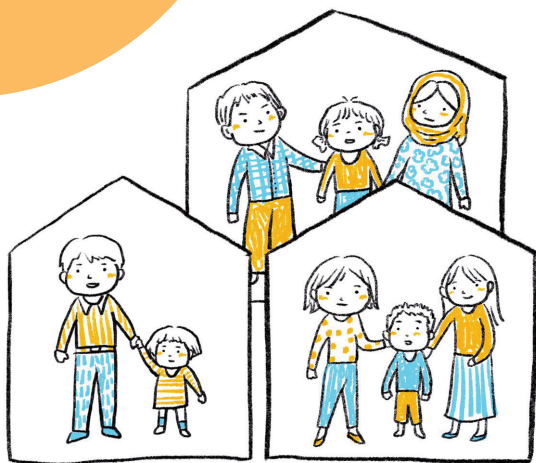
以上這些常見的處境，說明了性發展不只是生理上的發展，同時也涉及孩子的「心理」及「人際」層面。家長除了分享生理上性發展的知識，更應該透過價值觀的引導，幫助孩子發展出肯定自我與尊重他人的性別觀念。

● 和孩子談談性別，我可以這麼做：

- ① 了解自己並不需要是性別教育的專家才可以和孩子談性，只需要成為孩子願意主動諮詢、願意一起學習的好夥伴就好。
- ② 當孩子提出無法立即回答的疑問時，參考下方網路資源，建立自己對性別的正確知識與價值觀。
- ③ 練習大方地用正確專有名詞和孩子談性器官，並以正向開放的態度和孩子談性。
- ④ 同理孩子可能因性發展而產生混亂感受，給予必要的支持與關懷。
- ⑤ 提醒孩子性的發展在每個人身上有個別差異。
- ⑥ 發現孩子有不正確或不適當的性別態度時，應當溫和地導正。

● 可參考相關網站：青少年好漾館 - 國民健康署健康九九網站 / 教育部性別平等教育全球資訊網 / 台灣性別平等教育協會

我該如何讓孩子 了解每個家庭的差異性？



根據主計處調查，過去 10 年核心家庭占比降到新低，單親家庭、非典型折衷家庭、候鳥家庭、隔代教養家庭等呈現增加的趨勢。亦即，家庭型態變得多元，家人間的互動模式及人際間的互動也與傳統社會大相逕庭。因此了解並尊重與自己不同樣貌的家庭是社會成員應有的素養，而從小培養孩子的正確觀念更是刻不容緩。

下列的狀況，是否發生在家中？

- 1. 家中無論發生什麼事都不會告知孩子，因為孩子還小。
- 2. 家中經濟有狀況時，只要求孩子改變用錢方式，但不告知真實困境。
- 3. 若有特殊病患家人，多以無奈且不面對的方式迴避此問題。

孩子是否也有以下情況？

- 1. 孩子常會爭執：「為什麼我同學可以買，我就不能買？」或「同學可以做的事，我為什麼不能做？」
- 2. 孩子會嘲笑班上某些同學的家庭狀況，如只有一位家長，或家長非本國籍時。
- 3. 孩子認為家庭中都有父母才會是正常的家庭。
- 4. 孩子有時會說一些不適當的玩笑，如開玩笑對象是同學家中有特殊需要照顧的家人。

如果你有勾選上述選項，可能要適時調整與因應。

● 邁向健康家庭，家長可以這麼做：

- ① 面對壓力與衝突事件時，與配偶充分溝通了解彼此觀點，減少衝突累積的負面情緒。
- ② 學習欣賞與關愛，為家人的付出表示感謝，為家人的成就表示喝采。
- ③ 學習了解自己家庭的特色，使用積極、建設性的言語，來祝福、鼓勵孩子，以協助孩子建立健康的自我形象。
- ④ 遇到壓力及危機時，應告知孩子，家人同心協力共同分擔責任，來解決困難。
- ⑤ 運用家族、社區、社會網絡資源，以獲得情緒訊息或實質上的支持。
- ⑥ 應讓孩子理解不論是單親家庭、隔代家庭、新住民家庭等，在家中家長與孩子有正向的良好互動及關係，就是健康家庭。
- ⑦ 當發現其他同學有弱勢或特殊疾病的家人時，應讓孩子學習關懷及給予必要協助，培養孩子的同理心。

我應如何增加陪伴 孩子的品質？



研究發現，家長的陪伴有助於穩定孩子的情緒，提升其心理安全感，並能增強學習動機。然而現代家長多半忙於工作，與孩子相處的時間十分有限，因此陪伴的品質就顯得格外重要。

想想看，你和孩子相處時都在做些什麼？

- 1. 家長每晚下班，回家簽完聯絡簿已累癱，根本沒力氣跟孩子說話。

- 2. 親子對話的內容多半是「功課寫了沒？」「考試得幾分？」少問「今天開心嗎？」「你在學校玩了些什麼？」
- 3. 家長待在客廳看電視，孩子關在房間做功課。
- 4. 家長這頭滑手機，孩子那頭玩平板，親子處在同一時空的平行世界。
- 5. 家長一遇休假勤補眠，親子整天宅在家。

以上情形代表家長陪伴孩子的時間不足、品質也欠佳！以下方法教你如何掌握家人相處的點滴時刻，創造「質量兼具」的親子好時光。

● 當親子同在一起，其快樂無比

- ① 上學和放學的路上是孩子面臨環境轉換的緩衝時段，家長可利用接送過程的相處片刻，協助孩子做好心情調適，如送孩子上學時分享彼此今天的計畫，接孩子回家時聊聊一天的生活或特別的事件。
- ② 餐桌是凝聚家人情感的場域，也是傳遞關懷的重要平台，家長應盡可能陪孩子吃飯，用餐時多聊些輕鬆的話題，營造愉快的互動氛圍。
- ③ 家長常因忙於家務而壓縮與孩子相處的時間，其實提供孩子參與家事的機會（如跟孩子一起準備晚餐、整理衣物、照顧寵物等），既可培養其生活能力，也是親子交流溝通、培養感情的好時機。
- ④ 除了吃飯、睡覺、做功課，家長可在日常作息中安排有益孩子身心發展的親子活動，如全家一起看電影、玩桌遊、做運動等，透過輕鬆愉快的共玩共學，達到優質陪伴的目的。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊 / 國立空中大學健康家庭研究中心編撰。

-- 二版 -- 臺北市：教育部，民 109.08

冊； 公分

ISBN 978-986-5460-07-5(全套：平裝)

1. 親職教育 2. 教育輔導 3. 小學生

528.2

109010518

我和我的孩子：一本給家長的手冊

總編輯：唐先梅、周麗端

主編：王以仁、陳若琳、鄭淑子

執行編輯：吳志文、李青芬、林立維、林慧芬、陳姣伶

總策畫：林立維、汪威銘

編撰人員：王淑美、江芳枝、吳惠珍、洪慧貞、胡玉寬、殷家慧、許瑜珍、葉癸汾
(依姓氏筆畫為序)

封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作

發行機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666 (代表號)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：109 年 8 月

版次：109 年 8 月二版三刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：臺中市區中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821

國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司)

地址：臺北市中山區松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：臺北市大安區和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市中正區重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：臺北市中正區中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1010901027

ISBN：978-986-5460-07-5

著作財產權人：教育部

本著作係採用創用 CC 「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」 3.0 版

台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>



孩子的成長只有一次，稍縱即逝， 親子互動時光是無可取代的！

- 從與孩子相處中學習成長，才是稱職家長的不二法門
- 協助家長在親職的路上有所依循，讓孩子的成長更健康快樂

對介於較年幼常常弄不清楚狀況的低年級，與準備進入青春期的
高年級學童間的中年級孩子而言，也有他們需要面對的成長課題，家
長們可以怎麼做來幫助孩子成長更順利呢？



教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-986-5460-07-5



9 789865 460075 >

GPN 1010901027
定價 NT \$100 元