



主題：家庭生活與醫療保健

家庭教育季刊

<http://www.family.tpc.gov.tw/> 第八期 97年6月30日出刊

發行人：劉和然 局長

編輯小組：王明玲、吳雅芸、郭正雄、勵志忠

發行單位：臺北縣政府家庭教育中心

承辦學校：臺北縣樹林市山佳國民小學

主編：蘇珍蓉 科長

聯絡電話：(02)2272-4881 2272-4883

享受健康快樂的家庭生活

臺北縣樹林市山佳國小校長 郭正雄

有鑑於時代的變遷，社會以及家庭結構的快速改變，推展家庭教育已成為目前刻不容緩的重要課題。而家庭教育的主要內涵，包括親職、子職、兩性、婚姻、倫理、家庭資源與管理等，簡單來說就是各種家庭生活教育，這些與家庭生活有關的各項議題，對於家庭教育品質的提昇有著密切的關係。因此，家庭生活教育的落實，不但可以使家庭及社會的問題大幅減少，更可以積極地促進社會的和諧進步與正向發展。

但又有多少人真正了解所謂的家庭生活教育呢？學者Gross(1985)定義「家庭生活教育」為：是一種專業過程，在此過程中，提供各個年齡層的個人有關不同生活議題的資訊，主要是透過小團體情境來進行。而Tennant(1989)定義「家庭生活教育」為：致力於讓成年人增進每日生活之效能。亦即，有關在與他人的關係中，在處理日常事件中，以及在實現個人潛能中，都能夠有效達到預期的目標。

說得清楚一點，家庭生活教育是一項兼具預防性與發展性功能的社區教育，旨在提高社會大眾認識與了解家庭生活的重要性，預防家庭及社會問題的發生，推廣家庭和諧的人際關係，以及協助家庭發揮應有的功能，其主要目標有以下三項：

一、幫助家庭成員履行每個發展階段的不同任務，並且能適應改變以及應付特別的需要和生活上所面臨的壓力，以提高家庭的功能。

二、增加家庭成員的自我了解，幫助家人與家人培養和諧的關係，並協助每一位家人履行在家庭中的角色和責任，以鞏固家庭關係。

三、向家人灌輸有用的知識和技能，以應付角色的轉變和生活上的種種需求，並培養對家

庭責任的正確態度，以預防家庭面臨危機。

家庭既是協助個人融入社會和培育個人成長的主要媒介，那麼健全的家庭對個人身心的健康發展也就有非常重要的影響。當我們面對家庭生活的課題，諸如夫妻關係、子女養育、婆媳問題、隔代教養等等，亦即面對家人彼此之間相處互動的關係時，家庭裡的成員就必須學會如何表達、如何運用溝通的技巧來預防家庭的種種問題，以期減少家庭暴力的發生，才能營造幸福美滿的家庭，弘揚孝悌倫理、享受快樂親子情。

此外，家庭對於家人的健康維護也是非常重要的事情，所謂預防勝於治療，若是在平時就有完善的預防措施，將可讓家人的傷害降低到最小的程度。我們都知道生老病死是人類生命的自然現象，所以每個人都應該注意自己居家環境的整潔與個人衛生，養成多喝水、勤洗手、愛運動的好習慣，並且要學習簡要疾病的處理。萬一自己或家人生病了，一定要去看醫生，該休息就要休息，切忌放任不管或隨便吃成藥，這些都需要全家人彼此共同來關心。如此，家人才能個個平安有福氣，享受健康快樂的家庭生活。



健康的身心靈是美麗人生的基石

在1985年，世界衛生組織有鑑於目前疾病型態由急性傳染病到慢性病，很多致病原因已不再全然是病菌生物因素，而是生活型態與危險行為所造成，因此將心理健康的定義修訂為：「不僅是沒有異常行為與精神疾病，同時也為個人在生理上、心理上、社會上、行為上與心理社會上(psychosocial)保持和諧安寧最佳的狀況。」除了生理健康，再增加行為與心靈健康。

因此，要從生活中找尋健康，首先得了解自己的所作所為，我們必須學習尊重、欣賞個人，並由個人內在自我強度與家庭既有資源的相互配合，才得以協助其回應外在或內在的要求，經由家人的支持與鼓勵，與自我要求的不斷歷練和不斷學習、尋求困境的突破，避免生活中惡化的因子，從而建立健康幸福的家庭生活。

一、關照身心健康成為生活的達人

平時注意自己或家人身體的關照，如定期健康檢查、培養良好生活習慣，能接受自己或家人身體上的傷病(包括急性病、慢性病、肢體殘缺、精神病)，並能積極矯治；此外有關心情的自我覺察，瞭解自己或家人的情緒變化，適度宣洩情緒、控制情緒及接受喜怒哀樂的本質，坦然面對挫折且予以適切處理，如果情緒能量偏低，就需要找專業人員協助。

生活要有計畫不忙亂，學習記錄時間，了解及規劃時間，學習成為時間的主人；並能定期澄清自己的角色，是否負擔過重？抉擇角色，拋棄角色，自我定位是一輩子都要學習的功課。要讓自己在身心靈各方面兼顧且健康，我們除了要學習接納和轉化情緒、肯定自我的存在與價值之外，還要傾聽心靈的召喚，讓生命的創造力得以盡情發揮。學習自處省思，寫日記也好，靜思也好，學習謙虛自省，和家人一起進行這件人生功課，會幫助家庭整體有更高的幸福感。

二、維持與家人良好互動

人際關係是為了讓自己擴展內心的能量，當你的觀點能夠包含他人的觀點時，才能擁有融洽的人際關係。唯有先跳到對方的立場，然後再跳回來看整件事，自己所做的決定和採取行動，才會考慮別人。當家人被同理了，也會反過來同理別人；當你開始同理家人時，你們之間的關係也會改變。

在個人與家人的互動中，個人內在自我強度與家庭外在既有資源的相互配合，重視個人的成長與努力，經由與家人互動及自我要求的不斷歷練、尋求突破，進而才能營造幸福的個體與家庭。家庭的人際互動首重和諧，家庭參與感充足，能夠接納家人，也能被家人接受，家庭支持網絡才能順暢。

三、培養正向的家庭價值觀，不跟隨流行趨勢

每個人都是獨特的，這正是人性美好之處。生活中除了個人人格需要不斷提升外，食衣住行其實可以很簡單，不和他人比較，可以讓自己的心靈生活很寬裕，人性之所以珍貴，在於生命具備可以發光、發亮的韌性與能量，可以創造許多可能性。

此外，每個家庭都可以有特殊的生活價值觀與生活的發展，不需要跟隨時尚或流行跑，不需要人云亦云跟人趕流行，在多元的社會中找出屬於自己家庭的優勢與特性，可以提供家人正向的價值觀，避免受到外在環境負面的影響。

四、與家人共同面對問題

「人類身體上的病痛，往往都是心靈痛苦的呈現，所以真正需要醫治的往往是心，找出心中糾葛的根源，病痛往往不藥而癒」。人生難免會有一些挫折或困擾，發現問題就要勇敢與家人分享研討面對問題、了解問題並解決問題，如果已經盡力無法解決就學著放下它，面對一直無法放下的一些事物，換個角度去思考，會發現一切都能欣然地接受。

家人平時可以一起觀察省思生命中的負向經驗，用正向思維思考，將會加強我們有信心去面對打擊和挫敗，人生有很多峰迴路轉，卻不致有絕路。平時可以練習每天觀察並記錄自己或家人一件表現不錯的事情，給自己及家人正向的鼓舞，相信小小的成功，有時會造成大大的人

生改變。

五、心存善念追求內心的安寧

我們每個人內心追求的方向和生命的意義都是獨特且重要的。每天都要快樂地體驗當自己這個角色的感受，不論自己或家人的人生遭遇多少風雨淬鍊，也不管人生旅程是否犯錯迷失過，都不要懊喪或否定先前做過的一切，讓自己或家人都能用學習的心態來接受挑戰，以無比勇敢和積極善良的態度，來走自己的人生路。健康人生，由心開始，歡喜領受每一天，由衷感恩和知足，不與別人比較。

林肯總統曾說過，一個人40歲以後，自己的相貌要自己負責，也就是說，小時候的相貌受父母遺傳的影響，成年後則受自己心念的影響。看身旁人的表情也可知道一個人的情緒習慣，是喜、怒、哀、樂、還是憂愁？面貌是心念的創作，其實，我們全身受心念的影響也很大，負面的心念干擾身體，造成疼痛和疾病，如果我們以正面的心念面對人生，則可積極因應，化危機為轉機，並提高身體免疫功能。身心為一體，所有對身體的干擾也會干擾心智，對心智的干擾也影響身體。因此，家庭要鼓勵家人心中常有正向善念，並提供家人心靈的避風港，讓在外面心情常有高低起伏的家人，回到家能有真正的放鬆，得到心靈的平靜。

貼心叮嚀

「健康人生，從心開始」，由化解憤怒與鬱悶情緒，轉化成成長力量，從關心到開心，建立正向心理健康的態度，由正向的態度與行動落實健康人生。家人同時學習「知福、惜福、創造幸福」，從關心自己的生理與心理出發，進而關心家人，建構相互關懷的幸福家庭。

（本文摘錄自臺北縣家庭教育手冊）

孩子的成功靠父母

臺北縣立碧華國中校長 蕭憲裕

「中午用餐時間到了，蒸飯的同學發現蒸飯箱電源沒開，便當沒有蒸熱，他拿起手機打電話給媽媽，說他的便當沒有蒸熱，媽媽聽了以後，立刻打電話給市民代表告知此事，市民代表也熱心地打電話給我，關心選民的服務。」當我放下電話，我想，到底怎麼了？一個便當沒有蒸熱，需要周遊列國一趟後，才開始面對問題，解決問題嗎？這事件反應了（一）孩子沒有解決問題的能力（二）家長沒有教導孩子如何解決問題。

孩子如何解決問題。

孩子的過度依賴，是無法獨立的，在生物學上的意義，就是無法生存、缺乏競爭力。以校園現況，孩子碰到問題後，立刻call爸爸、叫媽媽，或者阿姨、嬸嬸，甚至連阿公、阿嬤都來加入，真是忙累了一群長輩，而學生自己卻仍然是個被保護的嬰兒，什麼也沒學會。如果便當沒有蒸熱，第一時間立即向校方反應，問題就解決啦，媽媽接到孩子的電話，也要教導他向學校反應問題。

另一個場景，也發生在每天中午的學校大門口，孩子告訴家長的一句話：學校的營養午餐不好吃，這一群長輩又要忙忙碌碌帶著餐盒到學校，學校不但設置了餐盒放置間，還請志工協助看管，非常安全週到，卻看到家長們非得等到給孩子便當後，又是摸摸頭、摸摸臉頰，噓寒問暖、憐愛疼惜之情，只差沒有抱起來親吻而已！是誰讓國中的青少年開始倚賴、逃避、退縮，延遲獨立呢？國中階段的學生，最需要建立與同儕互動的人際關係，學習如何與人合作，學習過團體的生活，學習解決問題的方法，而學校就是最佳的學習場所。

在週休假日，我參加一場親職講座，已經是媽媽身分的講師提問，作父母的都認為國小學生年紀小、國中生也還小、高中生也不太懂事，到了大學，又怕孩子交了異性朋友個性轉變，不久，孩子就結婚了，婚後總覺得自己的女兒（或兒子）不幸福，又開始插手孩子的家內事…，說到聽眾的內心共同處，都不覺莞爾！「家長要狠，孩子才會強！」（台語發音）講師的結語道出為人父母之方。



健康飲食大改革

臺北縣五股鄉五股國小教師
林靖怡、唐 蕾



這是我們兩人的合照，（我們都是兩個孩子的媽囉！）我們是最要好的同事、朋友亦或是結拜姐妹。當然這不是重點，重要的是，我們都有「健康」的想法，也能依照現實的需求，常常集思廣益，找出「健康」的做法，能夠讓自己和家人身心都處在最佳狀況。除此之外，我們更是行動計劃的改良和實踐者。我們在嘗試「新」的健康飲食大改革後，果然讓自己覺得更精力充沛，當然臉上更看不出歲月的痕跡。既然是這麼好的事，我們願把我們的心路歷程及經驗和大家分享。……

婚前對於「健康」的定義僅止於「不發胖」，婚後開始覺得家人的健康也很重要，慢慢的會去接觸與「健康」有關的報導、書籍等，經常都會努力的實行一段時間，有時因為自己的怠惰、家人配合意願低落、甚至只是為了貪圖方便，就淡忘了某些健康的生活方式。直到最近一年多來，無意間我們兩人談論起「多吃蔬果」這件事，不約而同地買了同個廠牌的食物調理機，就此展開了兩家人的健康之旅。

現代人生活繁忙，有人還曾說自己一天「只睡一小時」呢！我們也是職業婦女，除了有自己的事業外，下了班還要張羅家人的三餐，照顧家人的健康，除了適當的運動外，最重要的是健康的飲食。近年來暢行的健康飲食原則--多食蔬果，在我們兩家人的努力下，已經從新鮮有趣變成了習慣與自然。怎麼說呢？以下是我們喝蔬果汁的心得：

一、志同道合的朋友

之所以能維持一年半以上不間斷，是因為同樣為人妻為人母的我們，希望守護家人的健康，能夠互相切磋，交換心得，相互鼓勵與支持，當有人怠惰時、忙碌時，另一位就自動雞婆的幫你打好蔬果汁，限時專送到府，讓人喝在口中，感動在心頭啊！

二、假日蔬果汁

自從我們買了全食物調理機後，希望家人能天天喝到新鮮的蔬果汁，但是家人一早就上上班上課，總是匆匆忙忙，所以剛開始就在每個週末假日早上起床時，現打一杯給大家喝，開始的幾週孩子們覺得有趣好喝，後來覺得一杯不夠，下午點心時間就再來一杯。有時候假日出去戶外走走，先生和孩子們會抱怨今天沒有喝到蔬果汁，我們發現家人已經慢慢「上癮」了，而且他們會說喝蔬果的日子「便便」比較順暢。若有哪個假日有事比較忙，孩子還會自動打蔬果汁給大家喝呢！

三、隔天蔬果汁

因為假日喝蔬果汁已經成了一種習慣，當媽媽的我們就再犧牲一點睡眠時間，每週一、三、五早起床打果汁，可是真的很難持久，就乾脆前一天晚上把全家人第二天需要的份量一次打好、分裝，送進冷藏，第二天只要一人一瓶就能出門了，所以家人每週就有五天可以喝到蔬果汁。也許有人說，要現打的才能在養份流失前喝下去，但對於平日忙碌的我們來說，睡眠也很重要，與其早十分鐘痛苦的起床，不如晚十分鐘睡，把該做的事做完，第二天也不用「驚醒」再匆忙的打果汁，前一夜打的果汁即使養分流失了一部份，也是可以接受的，總是勝過外面買的任何飲料，既衛生又安全。

四、依季節變化內容

蔬果汁大多在夏季飲用會感覺身體舒暢，到了冬天，冷風颼颼，先生和孩子就興趣缺缺了，這時來一杯熱呼呼的多穀茶、芝麻糊、杏仁燕麥奶，就能讓全身暖和起來。所以「食物調理機」這時又發揮效用了，把蒸熟的各種穀類、核果類打成漿，可以補充熱量，讓老公和孩子能夠頭好壯壯迎接一天的開始。當然像我們這種貪睡的媽媽，在前一天就將它打好放在冰箱冷藏，而且份量可以多一點大約夠喝兩次，只要拿出來瓦斯爐或電鍋熱一下即可，不但是營養的早餐，睡前再來一杯更有助睡眠的效果。

以上所說的方法，實行至今已有一年多了。期間先生曾感覺喝了太多蔬果汁而有點拉肚子，改成喝前先吃點東西及不喝太冰的蔬果汁，胃腸較能適應，拉肚子的情況就改善了。而我們

的孩子不吃青椒、南瓜等蔬果，我們就會在蔬果汁中「偷渡」一點，讓他們吃不出來。其中一個孩子不喝濃湯，為了讓他喜歡上蔬果汁，就多加些開水。畢竟最終的目的是為了補充水分與蔬果，只要水分足夠，新陳代謝就會旺盛，身體的毒素也能排出，自然就更健康啦！

什麼是幸福？一月入百萬？坐擁豪宅？開名車？手提名牌包？……

對孩子你又有什麼期望呢？一成績優異？考上第一志願？……

我們經歷過孩子生病、經常性住院，做了各種侵入性檢查與治療的歲月。當時家中作息呈現一片混亂，為了工作與照護兩頭燒，最不能承受的是孩子接受各種治療時哀嚎的哭喊聲，只能故作堅強的安撫孩子，其實心裡在淌血，心中的無助無法用言語形容，恨不得痛的是自己。所以什麼是幸福？當然是家人的健康啊！身為家中「健康的掌舵者」的我們，正竭盡所能的為了守護親愛的家人健康而努力，每個人都能衡量自己的現況，討論出適合自己的方式持之以恆。只要你有心，相信一定會有成果的。朋友，共勉之！

成長中的孩子應注意的健康飲食習慣



只要飲食均衡就能攝取到身體所需足夠的營養素，維持身體的生理機能，甚至讓身體百病不侵。飲食習慣一旦養成，對孩子一輩子的健康，影響深遠，因此不可不注意。以下舉幾個目前常見的習慣再次提醒，為了您的孩子一輩子的健康，請您注意：

一、一定要吃早餐

早餐是一天活力的來源，不吃早餐，孩子的大腦在缺乏糖類的供應下，會精神恍惚、注意力無法集中、反應較遲鈍，影響學習品質，而身體也會因為血糖供應不足造成代謝降低、體力不佳。最好在家準備健康營養又衛生的早餐，既可享受親情，又照顧到孩子的腸胃。

二、多喝牛奶有益健康

牛奶對在生長發育中的孩子是不可缺少的食物，因為牛奶是攝取鈣質最好的食物來源，也富含蛋白質及維生素B2、維生素D，有助於孩子建造修補體內組織、保持骨頭和牙齒健康、儲存骨本預防骨折。有些孩子喝牛奶會腹瀉，可能是因為體內乳糖量不足，無法分解吸收乳糖，建議由少量漸增牛奶份量，重新培養體內乳糖，或改食用低乳糖牛乳及已分解乳糖的發酵乳，來攝取足夠的奶類營養素。

三、六類食物俱全不偏食

孩子容易對食物有好惡之分而發生偏食的情形，過量攝取喜歡的食物，卻不吃不喜歡的食物，父母親若不加以協助，提供均衡飲食的機會，長期下來養成習慣後，便會因為而危害

健康。過量的肉類攝取會增加孩子的腎臟負擔，而不吃蔬菜會缺少膳食纖維及維生素，抵抗力降低且容易發生便秘、腸道疾病或癌症。建議父母親可以廣泛給予嘗試各種食物的機會、在烹調上下功夫增加食物變化、改善進食氣氛或多鼓勵勸導等策略，來改善孩子偏食的情況。

四、少吃含糖及垃圾飲食

孩子的生活週遭，常會充斥著垃圾食物誘惑他們，所謂的垃圾食物是指熱量高而營養價值低的食物，如油炸速食、飲料、泡麵零食或甜點等，這些因為含糖或脂肪量高，所以熱量高。含糖量高的食物不僅會導致肥胖也容易造成齲齒，影響血糖、腦力和情緒，而脂肪量高的食物除了肥胖，也容易造成心血管的疾病發生，也會造成自卑感等心理的不良影響。

健康的飲食習慣，是健康的根本，可促進兒童生長良好、精神愉快，更可讓我們保持新陳代謝正常、活力充沛，維持內分泌、免疫力正常，而且比較不容易生病，即使生病時也比較容易復原。因此，用心建立家人好的飲食習慣並維持，是家庭提供給家人一輩子最大的健康資本。

貼心叮嚀：

日常的健康飲食，應盡量選擇各類食物，不偏食也不過量；就地取材選食本地的各類生鮮食物，新鮮又營養；選擇當季的蔬果，價格便宜又安全。良好的飲食習慣，是健康的重要基礎。（本文摘錄自臺北縣家庭教育手冊）



家庭教育中心 活動訊息報導

資料提供：吳雅芸、虞音蓓輔導員

一、97年建構最需要關懷家庭輔導網絡試辦方案

- (一) 97年度本縣參與試辦學校有三芝國中、育英國小、大觀國中、平溪國中、山佳國小、碧華國小、濂洞國小、明志國中、廣福國小、青山國中小、瑞芳國中、安和國小、文山國中、景新國小、民義國小、新莊國小、金山高中、秀峰高中等共18校。
- (二) 方案內容概況：
 1. 個案總數：18校共94案。
 2. 輔導方式：採家庭訪談、學校訪談及電話訪談等方式，來協助學校提報因家庭功能失彰導致中輟之虞的個案及案家，以期改善其問題行為。
 3. 分別於3月10日及4月30日召開兩次「建置最需要關懷家庭網絡資源整合會議」，由教育局社教科蘇珍蓉科長(兼任家庭教育中心主任)主持。
 4. 3至4月分區辦理四場次建置案志工研習，課程內容包括晤談技巧、志工倫理、表格填寫等，並分組演練。
 5. 4至5月亦分區辦理五場次的團體督導會議，延聘專家、教授及實務工作者與建置案之志工對話進行團體督導，另外各參與學校亦規劃辦理了2-5場之個案督導會議。
- (三) 結案暨成果整備期程：
 1. 6月9日召開成果整備期程說明會：討論表格填寫與彙整等注意事項，各項資料確認、經費支領與核銷之說明等。
 2. 6月16日各校繳交成果報告，包括志工訓練、個督團督資料、個案資料夾等。
 3. 6月20日聘請專家、教授分上下午兩場次，召開各校建置個案之結案會議。
 4. 6月25日召開跨局室資源整合會議，由教育局社教科蘇珍蓉科長(兼任家庭教育中心主任)主持，邀請臺北教育大學心理諮商系曾端真教授、家庭教育專業人員王愛珠校長、勞工局、社會局、衛生局、警察局等單位共同參與。
 5. 7月15日接受教育部訪視評鑑，並於評鑑結果報告出爐後，擇期召開檢討會議。

二、辦理全縣家庭教育課程觀摩研習：完成家庭教育第3主題課程-家庭倫理教育的編撰，於97年5月28日(星期三)假景新國小舉行，由全縣各級學校荐派一名種子教師參加。會中邀請國立臺北教育大學心理諮商系曾端真教授及輔導團課程組組長-育英國小許素梅校長進行兼顧理論與實際的精彩演講。

三、辦理家庭教育志工電腦研習：因應網路時代來臨，家庭教育中心除了原先的885諮詢專線及現場諮詢外，又加入了e-mail及書面諮詢等服務，加上中心需公佈之訊息都刊登網站上(<http://www.family.tpc.gov.tw>)，為使服務十多年的年長志工能善用網路，提供更多元的服務，有資訊能力需求的志工在中心的貼心安排下，於5月31日至7月26日每個星期六早上9:00~12:00參加為期九週的志工基礎電腦研習，由教研中心的名師擔任講師，學員們認真的學習態度令人感動。

四、規劃辦理兩性教育活動：

- (一) 到校宣導服務：活動對象以本縣14所完全中學高一新生為主，實施期程預計在7-9月。
- (二) 兩性婚姻教育教師體驗工作坊：第一梯次由本縣完全中學各校教師2名(擔任輔導或家政相關課程之教師)、家庭教育中心輔團員及志工參加。第二梯次則邀請本縣國民中學擔任輔導或家政相關課程教師1名參加，預計於7月22、23日辦理。
- (三) 未婚聯誼活動：
 1. 預計辦理時間為9-10月，邀請臺北縣政府、縣立國中小學、警察局、軍職人員、鄉鎮市公所(含所屬機關)、優良納稅民間企業之現職未婚員工參加。
 2. 將依實際報名者年齡做區分，35足歲以下為【適婚族】及35足歲以上為【晚婚族】。

家庭學校社會齊關懷，隔代教養希望向前走！

臺北縣三峽鎮民義國小校長 莊慧貞



壹、隔代教養家庭遽增衍生困境

在傳統社會中，父母是孩子社會化過程中第一個學習的對象，孩子的語言、行為模式大多來自父母親的薰陶。家庭隨著社會快速變遷，家庭功能、家庭內的角色結構及互動關係的轉變，促使雙薪家庭、單親家庭或失怙家庭日益增加，父母親便將子女托給自己的父母或公婆來教養，於是上了年紀的阿公、阿嬤，便成了許多孩子童年時期主要的照顧者，取代了本應由父母擔任的教育角色；父母親最初的社會化功能已逐漸被祖父母、褓姆或外傭所取代。以筆者所服務的10班小校，近3年學童家庭類屬隔代教養家庭型態者之比率由8%、13%增加到19%。如此一來，父母親不但感受不到寶貝「牙牙學語」、「踏出人生第一步」…為人父母的喜悅，也因為親子相處時間不多，失去與孩子交心的機會，對學校教育而言，隔代教養的孩子在家庭以及學校方面都將面臨心理、生理、學習適應及經濟上重大的困難。對社會層面而言，隨著社會的變遷，隔代教養家庭產生的原因越來越複雜，不像過去單純，一旦又加上貧窮、父母失業、低教育等因素，就很容易轉為醞釀犯罪的溫床—而在現實社會中，這些因素往往和犯罪動機糾纏不清，無形中增添了許多社會教化問題。因此，如何群策眾力做好隔代教養家庭學童的教養教育是件不容忽視的課題。

貳、隔代教養家庭的意義

隔代教養的意義根據隔代教養的現象，可以分成廣義的和狹義的兩種定義。廣義的隔代教養包括祖父母輩，甚至是隔代的其他親友於任何適當時機，對孫子女的教養與照顧。狹義的隔代教養，則是指祖父母負擔孫子女大部分的教養與照顧責任的情形，孫子女的父母只有在週末與孩子接觸，甚至完全放棄對孩子的照顧。

從廣義的角度來分，隔代教養家庭大致可分成五類：

- 一、日夜均由祖父母照顧，父母甚少回家。
- 二、白天由祖父母照顧，晚上由父母照顧。
- 三、平常由祖父母照顧，週末由父母照顧。
- 四、主要由祖父母照顧，父母不定時回家照顧。
- 五、由其他親友照顧。



參、隔代教養的優缺點

隔代教養的孩童，由於父母不在身旁，主要的照顧者是祖父母，祖父母若是較年輕，那與孫子在溝通上，問題就不大；若祖父母已較年邁，實無體力和精力來照顧活蹦亂跳的小娃兒。另外，由於祖孫年代相隔較遠，兩人所受的教育大不相同，導致對孫子課業問題的力不從心，甚至有些是不聞不問。可是另一方面，相較於父母，身為祖父母，對孫子的疼愛則是加倍，也許課業上無法給予太多的指導，但金錢或物質上的需求和享受，絕對不輸給其他一般家庭。所以隔代教養的利弊，值得我們好好來探討：

一、隔代教養的優點：

- (一) 協助照顧孫子女，減輕父母負擔。
- (二) 祖父母較有耐心，孩子能學到很多東西。
- (三) 建立新的兩代或三代關係，促進家庭和諧。
- (四) 子女和父母對立時，祖父母是兩代間溝通的橋樑。
- (五) 家有祖父母，可以讓孩子對老年人有正確的看法。
- (六) 祖父母有較多的時間陪伴小孩，能給予孩子較多的安全感。

以筆者個人在小學服務教育現場實務情景中，發現隔代教養對祖父母、父母和孫子女三者間，亦是有其好處存在而非全是缺點，所以在提出隔代教養可能造成某些問題之前，我們也必須肯定其存在的價值性！

- (一) 對孫子女的教育成長有利：很多“神童”就是得到知識、經驗豐富的祖父母超前引導，才脫穎而出。
- (二) 對父母有利：父母忙於工作，孩子由祖父母教養，得以解除後顧之憂，專心致力於事業。
- (三) 對祖父母有利：不但可以解除孤寂，從孩子的成長中重獲生命力，還可以老有所為，發揮餘熱。另外，與孫子女玩耍遊戲的天倫之樂，對幫助老人保持健康的心態大有裨益。

二、隔代教養的缺點

- (一) 體力上的問題。
- (二) 語言溝通的問題。
- (三) 價值觀差異的問題。

(四) 教養觀點不同的問題。

(五) 文化刺激的問題。

(六) 相關資源網路的問題。

隔代教養的問題，在近幾年受到了社會的重視，但在我們的刻板印象中，認為隔代教養環境下的孩子，較常具有行為上的問題：社交恐懼、任性自私、自信獨立能力差，甚至語言行為太過老人化！然而，隔代教育本身並沒有多少錯，錯就錯在一個大家庭裡，關於孩子的教育問題，大家沒有達成一致意見和態度。因此，要改善隔代教養的問題，祖父母和父母對孩子愛與嚴、剛與柔，都要分寸得當，要求一致，配合默契，才能促使孩子健康成長。另外隔代教養的學生們，如果在學業、家庭、心理上遭遇到任何困難，也應該勇於向各種管道尋求協助。同學們可找校內的輔導室，或是本身較信任的老師、朋友等加以傾訴，千萬不要涉足不正當場所，以尋求情緒的發洩。

肆、如何幫助隔代教養的學生

一、隔代教養家庭的主要教養者可以做到的事情

- (一) 給予隔代教養兒童情感依附。
- (二) 培養隔代教養兒童的學習動機。
- (三) 增強隔代教養兒童的自省能力。
- (四) 付出更多的心於隔代教養兒童身上。

疼愛孩子是老年人的“天性”，要想做合格的祖父母，帶好孫子女，就要學習新知識，更新舊觀念，研究教養的學問，如此方能引導孫子成為品學兼優的人。隔代教養兒童或許比別人少了一些親情，但除了祖父母外，伯伯、叔叔、阿姨…等親友，一樣能給予親人的關懷，藉以彌補父母的不足。雖然父母是子女最佳的學習對象，但是隨著年齡的變化及角色階段性的區隔，其他的友情、愛情與親情均是學習的空間，也是填補人格發展中相當重要的過程。

二、隔代教養家庭教師可以做到的事情

- (一) 給予隔代教養兒童溫暖的態度。
- (二) 給予隔代教養兒童的生活狀況給予更多關注。

「多方關愛，合力育人」，成功的教育隔代教養兒童，不只是靠家人的力量，老師也扮演著不可或缺的角色。在課堂上，發掘孩子的優點，適時給予回饋和鼓勵，幫助他自我肯定外；當孩子有偏差行為時，老師更須妥善處理，讓孩子能馬上導正其不好的行為。此外，親



師合作更是重要的一環，主動與祖父母或父母聯絡，溝通孩子在校行為舉止和學業表現，期望透過親師互動，孩子能得到更多的情感依附和安全感。

三、隔代教養家庭學童就讀學校可以做到的事情

(一) 輔導協助教師做好親師的溝通

對於學生的生活背景、學習狀況、各項生活細節最了解的是班上的級任老師，因此學校行政應該協助鼓勵教師時時與家長保持聯繫，不但可以幫助外/祖父母了解孩子在學校的學習情形，並提醒他們關注孩童，再適時提供幫助，將家庭不利因素所造成的影響，降到最低。

(二) 輔導協助教師掌握隔代學童生活狀況及課業上的幫助

隔代學童在家庭背景上處於較不利的情况，有的學童會產生自卑的心理，對學生在生活和學習上將造成不同程度上的影響，為了使學生在生活上及學習上獲得更多的協助，學校行政要支援教師們，要對他們多提供關注及協助。

(三) 辦理隔代教養家庭的親職教育

宣導隔代教養的困境與因應方法，學生偏差行為的輔導技巧及教養孩子的方法，邀請父母與外/祖父母一起參與孩子的教養。

(四) 強化父母效能

教育父母在隔代教養的過程中，父母的愛仍是他人無法取代的、對孩子應更加留意關心、多抽空陪孩子、參與孩子的活動、和外/祖父母溝通好管教子女的方法，並與孩童的老師保持良好而且密切的聯繫。

四、隔代教養家庭主要政策訂定者可以做到的事情

(一) 提供社會福利

多半的隔代教養家庭身受經濟因素所苦，讓這些祖孫的家庭成為弱勢中的弱勢，政府的

相關福利措施與支援，應該可以朝更具體和便利的方向擬定。

(二) 建立支持網絡

我們大都了解當前社會上隔代教養衍生的教養情形與社會問題，也知道光靠政府實行政策是不足的，應該從社區、學校、民間團體著手，徹底地讓隔代教養家庭教育真正落實，隔代教養家庭是目前社會的趨勢之一，既然是社會現象就要承認、也要研擬最佳因應的處理模式，但現在政府關注的重點是外籍新娘與其子嗣，如果政府能投入資源，建立起社會支援網絡，對於社會絕對有正面的效果；並且也能真正給予學校實施隔代教養家庭教育助力，提昇隔代教養家庭教師專業知能，引導隔代教養家庭的主要教養者教養素質，降低隔代教養家庭衍生不窮的社會問題。

伍、有愛無礙溫馨成長

父母是孩子的第一任老師，也是最常久的老師。為人父母者無論多忙，都要盡責任抽點時間來陪孩子，千萬不可以完全把對孩子的教育和撫養推給年老的父母。祖父母可以疼愛孩子，但不能溺愛；要用知識和經驗澆灌孩子，但不要用舊習慣、不良習慣影響孩子，這樣才能使孩子健康成長。另外，學校教師、行政人員扮演很重要的角色，面對隔代教養的孩子，期望能多給予關愛和溫暖，適時的讚美與開導，讓孩子感受到教師的愛，了解到這個世界還是有溫情。摩爾說：「走遍天涯找不到自己所需要的東西的人，回到家裡就發現它了！」孩子的成長只有一次，工作失敗了可以重頭再來；但孩子的童年錯過了，是永遠不可能再倒轉。所以身為父母，請讓孩子在您的關愛下成長，相信「有愛無礙」，孩子在您的陪伴下，會更健康、快樂、有希望！

現代家庭父母的教養態度

臺北縣永和市頂溪國小校長 吳淑芳



一、前言：您是六百萬直升機父母之一嗎？

天下雜誌提出約有六百萬的父母，像直升機，無時無刻在孩子的上空盤旋及守望，他們是一群「過度介入」與「過度焦慮」的父母，因處在第一代教改下，擔心孩子輸在起跑點上而產生了焦慮。由於他們不希望複製自己曾被權威方式教養長大的模式去教育下一代，而企圖創造出較民主或自由的「教養觀」(parenting)。新的教養觀包括：抱著對「完美小孩」的期待，從孩子一出生便透過網路訊息，搜尋為孩子開設的各類課程，打著以愛為出發點的口號，要孩子比他更成功、更好！孩子零歲起父母便開始焦慮，為孩子安排一場接一場的才藝、肢體開展、律動、英語、游泳……等課程。父母把學習當作軍備競賽，這個「極限運動」(extreme sport)成了全國家長聯盟秘書長陳松根點出的，是這代父母教養的盲點。

二、現代家庭面臨的教養困境

吳淑芳(2006)指出，沒有界線的管教是一種放縱，管教上的嚴格也可能是一種慈悲。一般父母在教養上常有挫折感、孤獨感與愧疚感；最常犯的行為包括1.過度照顧、2.過度安排3.說教太多、身教太少、4.只關心學業，忽視其他生活能力的培養、5.用「買」來滿足孩子、6.完美主義、7.害怕輸在起跑點、8.負面的言語太多、9.想要透過孩子，活出自己、10.忘記享受做父母的樂趣(何琦瑜主編，2006，p161-166)。所以常面臨以下的教養困境：

(一) 重視課業，忽略生活能力及習慣養成

現代父母總認為花更多時間學習，孩子一定會更有競爭力。常看到國小和國中的孩子，放學後卻又趕著投入安親班或補習班，每天回家常是九點、十點了。孩子上完一天八小時的課程，又必須重複機械式的練習寫考卷，缺乏思考與創造力的訓練，難怪成為「知識超挖，缺乏生活能力」的人。曾聽低年級老師描述班

上學生看到午餐水果是「龍眼」時，有人竟然著急的哭起來；因為不知道如何吃，更不會自己剝皮。早上上學的途中，常看到父母幫子女背著書包，理由是書包太重；也有捨不得孩子自己獨自走路上學的，會開車或騎機車接送。此種現象可提醒父母釐清是愛或是剝奪孩子學習自我照顧的機會？

(二) 缺乏健康觀念，忽略孩子的身心健康

最新一期《康健》雜誌針對國小四到六年級學童進行身心健康調查，結果發現有四成六的學童沒有正常排便的習慣，其中有五成三以上的學童十點後才就寢，孩童明顯缺乏良好的生活習慣。習慣夜貓族的家長，由於本身健康觀念的薄弱，縱容上完安親班的孩子和父母一起熬到午夜，吃東西、看電視、上網聊天。因此孩子常是睡眠不足加上空腹上學，影響學習效果也缺乏為未來的人生儲備體力。學校進行視力檢查時，發現許多學生兩眼視力差距過大，或視力不良兒童，都是因為閱讀及書寫時的姿勢不良所致，有關孩童健康及視力保健觀念，除了學校老師的提醒，更需要父母的耳提面命。

(三) 忽視管教界線，造成「教養的空窗」

現代父母大部分是雙薪家庭，面臨整個大環境的經濟壓力，工作時間過長，較易以物質滿足對孩子的愧疚感。因此，在學習上，父母花錢請補習機構代替父母監督；但生活上，忙碌的父母為了表達愛，管教上無法堅持到底，又缺乏管教界線(Boundary)的相關知識，易造成「教養的空窗」。吳淑芳(2006)認為，父母需要了解，當孩子能力愈來愈強，自主性愈高時，便會為自己的權益辯論，父母說東，他偏要唱反調，其實孩子的愛作對，正是學習對自己生活上的掌控權，絕不能束手無策，而是幫助他學習對自己行為擁有選擇權、做決定及負責任。

目前各校一年級的新生，班上有過動傾向的約有七、八人，老師們常覺得孩子生活常規

不易要求，上課無法專心，易衝動或過動，親師溝通後發現大部分是因為孩子從小未被要求應有的生活規矩，包括最簡單的生活應對禮節，如「請、謝謝、對不起、東西可以借我嗎？」。可見父母常被困在一種愛的陷阱裡，誤以為愛孩子，就要為孩子掃除一切人生的障礙，順著孩子、幫孩子成功。其實，愛的價值是堅信孩子都是獨立的個體，幫助孩子找到自我感，能明確教導什麼是被允許的行為，什麼是需要改進的壞習慣。

三、正確教養態度，決定孩子的美好未來

三字經說：「養不教，父之過。」可見正確的教養態度之重要。孩子都是獨特的個體，教養孩子的問題，需要量身訂做，孩子出現管教上的問題，其實是對大人提出的求救訊號。如孩子脾氣暴躁、不遵守規則、學習困難、和同儕關係不好，反抗父母管教……等等，都提醒父母須再次充電，與時俱進學習正確的教養方法和策略，並懂得尋求外界的資源與協助。國內外相關學者所提出的教養觀，可幫助父母建立正確的教養態度。

Penny Palmano (2005) 在《好家教，決定未來領袖》一書，作者佩妮，是個平凡的媽媽，以養育三個孩子的親身經驗，用幽默風趣的口吻告訴現代的家長如何讓家中的孩子不在公共場所無理取鬧，而能成為令人稱羨的小紳士小淑女。她覺得好家教是孩子未來成功的關鍵，因為擁有好家教的孩子才會有好人緣、有高EQ、在團隊中能發揮合作精神……，而這些個性是未來領袖的主要人格特質。

號稱日本容格的教養專家河合隼雄 (2005)，在《走進小孩的內心世界》一書，以日本社會、家庭、父母所關心的議題為主，整理48道題，以問答方式剖析為人父母面對孩子衍生的教養問題，解開父母的心結與困頓。他邀請所有父母，要以「從容和用心」的態度，真正了解孩子的行為動機；傾聽他們內心需求，用孩子最希望的話進行親子溝通；並且珍惜親子相處時光。因為教養是不能怕麻煩的，用心花時間陪伴孩子，才能使親子互動時能解讀孩子的心靈密碼，並能發揮管教與身教的示範功效。

全美最佳教師獎得主-美國隆·克拉克 (Ron Clark, 2004)，以《優秀是教出來的》一書，分享超基本的五十五條班規，他在教室中，幫助孩子學習「自愛、愛別人、自重、也懂得尊重別人」。更精確的提出孩子「守規矩、愛讀書還不夠，還要為自己負責、為別人著

想，才是真優秀」。這些教條更需奠基於家中的培養。

吳淑芳 (2006) 在〈從界線談管教子女有妙方〉文中，也呼籲家長，身為父母要對界線有所認識，了解孩子在界線上的需要，清楚自己管教子女的界線。便知道何時說「可以」，何時說「不可以」。管教是一種外在的界線，用以發展孩子內在的界線 (Henry Cloud & John Townsend, 2003)。幫助孩子的界線發展，就是教導他們學習有責任感，讓他們為自己所選擇的行為表現負起責任。一個有責任的孩子，相對能學習擁有自主權，這是幫助他儲備能力，以面對往後多變與挑戰的人生。

沒有人天生就會當個好父母，透過閱讀相關書籍及聽取別人豐富寶貴的經驗，只要願意改變，便能站在巨人的肩膀上，建立正確的教養態度，而深化自己教養上的高度與深度。

四、成功的家庭教育，是教養上贏的起點

河合隼雄 (2005) 認為，當父母就如同現實生活中修禪，需要用心，而用心是要有策略和方法的，因為教養子女，是實現真我最好的方式。何琦瑜 (2006) 以國際的視野報導新加坡、芬蘭與加拿大等六個國家，如何用家庭教育贏過世界，提供具體的家庭教養秘訣，推動「新家庭運動」重新喚起家庭價值，寫下「新好父母」定義。書中提供父母實用有效的「親子心法」，邀請所有家長，只要能每天承諾給孩子至少二十分鐘，一起共讀、分享與遊戲，就能給孩子幸福的一生。這也是臺北縣政府推動「幸福家庭 123運動」的內涵。筆者建議父母可安排家庭重要儀式，增進親子感情。如：睡前說故事、擁抱、一起上學、逛書店、飯後散步、週末上教堂、每月一次爬山、旅遊或觀賞好影片……等等。至於，要做到成功的家庭教育，可從以下幾點著手：

(一) 父母應對自我角色的再認知，正視父母應有的管教權

父母在教養子女上兼負三重角色，其一為法律所賦予的職責—「監護」的責任。基於孩子安全的學習環境考量，需受到法律上保護，要求父母須做到基本的生活照顧，教導、幫助孩子從中得智慧。給予太少的自由，孩子缺乏從嘗試錯誤中成長的機會，但若放縱以至於太多自由，卻又恐造成傷害，因此父母須對孩子有適當的限制，保護孩子讓他可以安全的成長。另一為「管理」的角色：孩子在不同發展階段，需透過父母的管教，幫助他發展他律到自

律的學習，以養成良好生活習慣和品格。最後父母更是「資源的提供者」，教養子女考驗父母的耐性和智慧，當家中資源有限時，求助並不可恥，很多父母在學校擔任志工，參與品格、故事媽媽志工培訓，也能自組家長讀書會，透過閱讀教養書籍或上網搜尋相關資訊彼此分享，都是懂得尋求資源，並隨時檢核與建立支持系統的具體作法；如此，才能成為孩子資源的提供者，也讓自己有機會成為別人的資源。

（二）父母掌握SAFE原則，經營良好的親子關係

管教子女應先著重在關係的建立，但父母常因為錯誤的言語而傷害彼此的關係。聖經上說：「開口有智慧，舌上有仁慈的法則。」可見，教養的智慧需要從掌管口舌開始。父母能說正確的話，掌握同理心的技巧，把話說到孩子的心坎裡，透過正確的對話，才能發揮管教上功能，因為「一句話說得合宜，如金蘋果落在銀網子裡。」。

父母若能掌握SAFE原則，管教上做出有效及合適的回應，更能經營良好的親子關係。「S」是指Stop acting停止行動，當發生管教衝突時，暫時遠離衝突現場，冷靜思考後再重新出發；「A」是指Assessment 評估情形，評估管教上發生了什麼事？為什麼會發生？孩子想要表達的事？孩子的想法為何？「F」是指Find out what will work with children，與孩子共同討論，找出處理的方法。當我們願意和孩子站在一樣的高度看問題時，孩子也較能接受我們的建議和想法。「E」是指Evaluate the results了解結果，當我們希望培養孩子的好行為時，堅持度是很重要的，因為好習慣的養成需經過二十一次以上的練習，所以應持續不斷、適時了解關心孩子進步的情形。

除了SAFE原則，更要在「聽」和「看」上下功夫，當我們和孩子說話時，不只是光顧著把自己的話說完就好了，還要去聆聽他們說話，而且注意對方的肢體語言，不清楚時還要澄清，那麼親子溝通才可以更順暢。

（三）豐富孩子生活內涵，培養孩子解決問題的能力

現在的孩子除了上學課業的學習之外，放學後大部分時間是上網聊天或打電玩，若沒有做這些事便會喊著說好無聊。筆者所輔導的個案，從所畫的圖像中常看到竹竿人及打打殺殺的畫面，分析起來應是孩子生活內涵匱乏及所觀賞的影片充滿暴力所造成。因此父母應透過

陪伴與引導培養親子共同的嗜好及興趣。透過閱讀是可以豐富生命內涵和開啟孩子通往世界的一扇窗。台北縣立圖書館代理館長，何文慶（2006）在〈親子共讀家庭樂〉文中提出「三維閱讀」的概念，閱讀應包括「文字閱讀」如書籍、電子書、光碟片、網際網路；「感官閱讀」-如一首歌、一齣戲、一場球賽、一幅畫等，這些元素可挑動感官器官帶出感動、共鳴、批判或是一種決定，這些元素豐富而多元，如看球賽可透過親子討論球技、規則、球員人格特質等，更看出門道和感受性；看一齣戲可了解劇本、探討時代背景文化、角色人物刻畫、情節發展、配樂美感等。「心靈閱讀」是指，內心對大自然的體會和感悟，鳥語花香、鳥叫蟲鳴、觀賞一棵樹四季的變化。陪著孩子走進大自然，展開人與風聲、雨聲、岩石、溪流……的對話，並能作到如法國雕刻家羅丹名言：「人生處處是美，欠缺的只是去發現而已。」陪著孩子展開「三維閱讀」，去發現並豐富生命內涵，培養對人事物的感動，而能從感受中累積智慧，培養解決問題的能力。

（四）做個有界線適度給愛的父母

針對不同年齡層的孩子教養界線是需要彈性調整的，父母應配合家庭的週期，進行任務與角色的轉換。吳淑芳（2006）建議父母：1. 親子間應坐下來一起討論，孩子期待被尊重的是什麼，家中的規定及生活準則如何？2. 需用尊重的語氣說明及要求，如：限制使用電腦上網聊天時間、就寢時間、晚上返家時間、對自己課業學習上的自我要求等等，透過平等性的充分對話，建立管教共識並寫下來。3. 訂定適當罰則，如果違反規定，要確實執行。如未按時完成功課，三天內不准看電視或上網，不能因孩子吵鬧而不能堅持所訂的罰則。

我們相信「有界限的父母，會帶出有界限的孩子」，當父母懂得尊重自己管教上的界線時，等於幫助孩子發展他們的界線，這是預防勝於治療的工作。

【結語】父母成長三部曲「知、破、立」，開展新的教養觀

台灣家庭結構急速變化呈現多元面貌，如：單親、繼親、外籍、台商、收養，或隔代教養家庭、新貧家庭的增加等等，使現代父母的教養面臨許多的困境與新的挑戰。本文試著從省思自己是否是直昇機父母，了解教養上的困境，到掌握成功家庭教育的具體作為，希望每位現代家庭的父母，能做到為人父母者，凡事盡力就好，有時，學習放過孩子、放過家人、

甚至放過自己，這樣彼此關係更舒服，更親密（河合隼雄，2005）。

教養子女父母需先做好自己的情緒管理，新聞媒體所報導家暴或兒虐事件，常是管教壓力加上情緒失控而犯下大錯，故父母應有正確教養觀和支持系統，透過靜坐、深呼吸、冥想放鬆，固定運動、瑜珈等方式，照顧並學會管理自己的情緒，才能在心平氣和下管教子女。人生是不斷學習的過程，當父母更是需要學習。

在教養子女上，我一直相信「有愛就有方

法，有信心就有力量。」希望父母們掌握成長三部曲：1. 透過「知」—自我覺知了解自己在教養上的困境；2. 「破」—有勇氣破除舊的、不好的教養觀；3. 「立」—建立一套符合自己教育信念的教養觀。父母是孩子教養上的第一位導師，孩子更是父母教養上的一面鏡子。孩子的教養是需要費心指導，花時間陪伴，更需要費力氣耕耘，希望大家要怎麼收穫，先要怎麼栽。

家庭教育之我見

臺北縣樹林市文林國小教師 洪藝真

現代的社會隨著世代的交替，所產生的變遷非常快速，早期強調的傳統大家庭，漸漸被淘汰。現在核心家庭、單親家庭，甚至是外籍配偶的家庭等多樣的形式呈現在我們現今的社會。不過，不管家庭形式有何種改變，家庭的功能和重要性，是無法被取代的。

家庭不但是社會組織中的基本單位，是維持社會和諧與穩定運作的力量，更是培養每個人生理心理的健全以及品格發展的基礎。因此，不論社會如何變化 不論世代如何的交替，體認家庭教育的重要並維持家庭功能的正常，是我們身為社會中的一分子應該要了解的。

家庭，是每個人一出生首先就面臨和接觸到的第一個環境。這個家庭不但迎接個人的出生，從個人的成長、發育、成熟、甚至到個人面對衰老和死亡，都和家庭息息相關。常言道許多成功人士的背後，因為家庭的支持而讓他們成功。

但是也常看到犯下重大刑案的受刑人，就是因為不健全的家庭，缺乏溫暖、缺乏愛，而讓他們走上錯誤的道路。所以家庭的好與壞是影響個人的重要因素，因此在這裡，就個人的淺見，覺得培養溫暖的家庭氣氛，是讓家庭功能運作的良好動力。

或許現代社會講求快速，生活步調快速，忙、盲、茫，再加上父母雙薪，或父代母職、母代父職的情形也越來越多，所以對家庭氣氛的培養上都不是那麼注重。其實對家庭氣氛的營造是不用花費時間，從親子關係或與其他家庭成員的彼此互動，來增加一些巧思讓家庭可以增添溫暖的親情。全家可以一起閱讀，分享



上班或上學的酸甜苦辣，天天給家人一個擁抱，或利用卡片傳遞對家人的感謝等等。看似老生常談，很多人都因為沒時間而忽略了，這些舉動的最終目的，其實就是要讓家庭成為一個溫暖的空間，個人在這個溫暖的空間，同時也學會了包容和尊重。

此外，學校教育也可以協助家庭教育的推展，常說父母需要再教育，父母是更需要親職教育的進修，一方面學校可以提倡親職教育，讓現代父母對於家庭教育的重視，也可以有多元管道獲得資訊，另一方面，身為教師的我們也可以扮演協助的角色。

對於在家庭教育方面的提倡，政府、家庭、學校和社會機構，目前都不餘遺力的推動，同時也看到許多大企業也開始對家庭的重視，紛紛設立家庭日，來邀請員工把家庭帶出戶外，一同享受天倫之樂，而在學校更是看見很多父母非常用心的對家庭付出。

其實家庭教育談到最後，最怕紙上談兵。如果空有再多、再美好的想法或計畫，不去實踐，就白白浪費了珍貴家庭的未來。所謂心動不如實際行動，有健全的家庭就有健全的社會，不僅是身為教師的我們，還有社會中的每一個分子，都能為自己的家庭盡一點心力，勇敢去實踐，相信每個家庭都是最美好的。

閱讀人生

臺北縣中和市中和國小教師 林作逸

一、我看「教出閱讀力」

學習須有策略，教學更是。善問著如扣鐘，扣之以小則小鳴，扣之以大者則大鳴；又學者有四失，教者必知之，或失則多，或失則寡……，在古老談教育的禮記學記篇即已清楚告知我們。

閱讀，做為人類學習動力指標，一直是被人認為與學習成功與否最有關連的要素。從閱讀中，豐富我們的人生，更連結我們與世界接軌的可能。尤其值此地球村、全球化時代，資訊取得廣袤無邊，閱讀形式也不一而足，但閱讀仍是被人類認為知識學習的最重要的起點。

但教孩子如何讀書，教孩子如何閱讀，卻是更值得從事教育工作者與為人父母應該關心的一件事。

在與孩子的父母溝通時，常聽他們向我抱怨，孩子在家裡都不喜歡看書，或是買了許多成套的書籍，孩子卻看也不看，擺在家裡束之高閣，心裡總覺得很不是滋味。而我最常問家長的是：孩子在被要求去讀書時，您在做什麼？通常的答案是：做家事、看電視、睡覺、上網等。而我也就知道這問題的答案，並且診斷建議父母應該陪孩子閱讀才会有其功效，因為如果孩子認為是被要求去做一件苦差事，相反地做為父母卻可以做他認為快樂的事，那種感覺是很不好的，所以閱讀不會發揮其功效，孩子當然不會喜歡閱讀。所以閱讀的開始是要與孩子培養閱讀的習慣。

我的學校每星期四早上安排共讀時間，正



是在解決這個問題，希望在學校裡培養孩子愛讀書，喜歡閱讀的習慣，因為如果家裡無法培養孩子這個習慣，只能靠學校來幫孩子培養這個習慣了。閱讀不只是為獲得知識，它也提供休閒、思考與內省的樂趣。愈早開始閱讀，欲能體會閱讀帶來的各種樂趣。

對我而言，閱讀是上帝給的禮物，我自己喜歡閱讀，從中我得到好多好多，唯一的缺點就是近視。許多知識與人生的想法、反思，就都由閱讀進到心中，成為人生的態度與價值。而我也這樣鼓勵我的學生，希望他們能建立閱讀的習慣，能從閱讀進而學習，藉由閱讀獲得知識與人生正確的態度等。

而從學理上來看，認知學習的歷程即是思考運作，其中包含了比對與分析抽取，學習則是從記憶到分類成為整個認知的歷程，而後再到解決問題(批判與創意的展現)。教出閱讀力(柯華葳著，天下雜誌出版)書中援引Vygotsky的研究證明：語言是思考、記憶及規範行為的展現，由此可以證明閱讀與語言學習及心智發展都有相當的關係。當語言表達出的規範，漸漸內化成為行為的判準，呈現在行為上的改變，即可謂是學習的改變。

閱讀之後的發表，可以從說故事開始做起，說故事即是在練習組織自我的經驗，而聽故事更是在增加一般知識和組織故事的知識，藉由說故事到詞彙、組織和詳細論述，再到創造與知識基模的建立與記憶，加上閱讀後與環境中的文字符碼互動，不正就構築了由閱讀而來的學習經驗。

當我們肯定閱讀的功效與重要時，應該發展屬於幼兒的、兒童的伴讀策略與提昇閱讀力的學習策略，教出閱讀力(柯華葳著，天下雜誌出版)這本書中亦提供了許多重要的觀點。

當然更重要的是：坐而言不如起而行，閱讀之後的行動實踐更是展現改變的不二法門。



二、我看「良書亦友」

這本書的內容是洪蘭教授推薦好書的書評集結而成，對於喜歡讀書，又從事教育工作，家中也有幼兒的我，讀了這本書之後，確實很有收穫。

在這本書中所推薦的書可以分為五大類：第一大類是推薦給家中有幼兒的父母看的，在這類的文章中，作者強調家庭教育及早年培養閱讀習慣，以助養成子女良好學習習慣；第二部分的推薦書，主要較適合國小高年級或國中生看，有些是作者小時候閱讀過的書，相較於現代富裕的社會，有時父母真可以考慮給孩子減少一些媒體資訊的刺激，讓他們回歸到單純的閱讀--喜歡書，以及讓書本成為他們的一個好朋友；第三部分作者推薦的書都是在談教育上的觀念，作者提出一些適應現代社會及時代的需求，來調整教育上的作法及觀念改變，當然還有作者在心理學、大腦與行為的認知研究基礎，所以能夠有豐厚的理論基礎來支持他的論述，對於我當然有很多的啟發；第四部分則是作者喜歡的生命科學的閱讀書籍推薦，主要是從科學與基因的角度探討原已經形成在我們心中對於學習的刻板印象，並提出一些正確以及可能的改變方向看法；最後一部分則是作者從生活的啟發來推薦好書閱讀，這中間隱含的是一種生命形式的價值展現，同時能涵養正確的人生態度，並適時提供讀者檢視自己的態度與價值與這本書中介绍的做一印證。

閱讀帶給我們的愉悅是金錢物質比不上的，父母親可以給孩子最好的禮物是一個閱讀的習慣，這個習慣會使孩子的心靈永不寂寞，因為打開了一本書就像打開了一個世界。這本書中所提到的書，有些是在敘述一個故事，有些很令人震撼，簡單的一個故事，卻是這麼深的觸及內心深處，往往引起共鳴，有些更引起我的深深回憶，透過這些書的閱讀，更可以讓孩子增加想像力，因為想像力是人類珍貴的財產

，有想像力的人將會是快樂的，他可以忘記現實的一切，在想像中實現他的願望。

教育值得投資，因為孩子的心靈是國家珍貴的資產，當我們的孩子打開一本一本書閱讀，他就像有了更寬廣的世界一般，也許書本的購買需要一些花費，但是能引領孩子的閱讀習慣建立，這種投資是非常值得的。

其中一本作者提到的一套書「我的感覺」系列，尤其讓我有很深的感觸。孩子的情緒我們往往忽略，我們總是以自己的解讀方式來處理孩子的情緒，大人有的情緒孩子也會有，我們應該要教孩子如何面對，如何克服，如何解決，這比他只會用一種方法來解決還要重要。這本書中所提到的孩子情緒的處境，父母可以念給孩子聽，讓他去想像體驗，並且實際體驗這種情緒的排解。

情緒管理要及早教，這套書不只值得孩子看，父母與教師也值得看。

良書真是我們的好朋友，我很樂意與別人介紹這本書。



「賞識你的孩子」讀後感

臺北縣樹林市文林國小教師 傅麗媚

不久前，不經意在一個綜藝節目中看到一個場面，那是一個鼓勵年輕人創意的比賽。一位參賽者賣力的舞弄著自製樂器，盡情歡唱自創歌曲。三十秒鐘的表演結束後，稍有名氣的歌手擔任評審老師，她拿起參賽者以綠豆及空瓶製作的樂器，毫不留情面的指著參賽者大聲說：「你太爛了，連樂器怎麼用都不會！唱的歌也哩哩啦啦！」同時間，將樂器甩回參賽者……。看到這一幕，我的心糾結在一起。這就是我們的社會？擔負著教育社會責任的公眾人物，用這種方式來告訴下一代：你可以任意羞辱別人，只因為他比你差；或者，可以藉由羞辱他來掩飾自己的不足。啊！是這樣嗎？誰願意活在羞辱當中？誰有權利任意羞辱別人？當一個孩子失去自信，怎能期待他還有努力的動力？

周弘——一個雙耳全聾孩子的父親告訴我們，教孩子走向成功之路，鼓勵他、賞識他，是一條捷徑。讓孩子擁有「自己是好孩子的感覺」，孩子會越來越好；如果讓他的認知裡只有「我是壞孩子」，孩子的表現會讓你越加失望。

「生命是一個流程，由每一分、每一秒組成。生命的一頁是快樂還是痛苦，是感動還是冷漠，是『提升』還是失落，由你的手來翻閱。」婷婷雙耳全聾，在常人眼中，她勢必要「靜靜」的走完一生。但經過周爸爸巧手塑造，「啞巴成主」蛻變成神童，她能寫、能說、能唱，甚至到美國大學完成碩士學位。周爸爸的法寶只有兩個字——賞識。

賞識教育是一種發自內心「看得起」的教

育，看重孩子的優點，累積的優缺越多，缺點就會越少。賞識教育強調做人的權利，同時也要求他承擔做人的責任。也就是無形的生命昇華了，有形的生命也能經得起風雨的考驗。

現今台灣社會家庭教育式微、學校教育僵化、社會教育負面，面臨的問題是指責太多，愛太少。看看檯面上的政治人物哪一個不是張牙舞爪，一副非置對方於死地不可的樣子……。加上嗜血的傳播媒體加油添醋，普羅大眾當然就有樣學樣，人人以揭發隱私為樂。這樣充滿仇恨的社會如何能穩步向前？如何能經得起潮流的考驗？我們的社會太缺乏賞識別人的氣度了。要改正此項缺失，唯賴家庭、社會及學校三方面共同努力。經由賞識教育培養出來的孩子人格健全、互相欣賞、彼此尊重，形成「你好我也好」的氣氛。如此，社會上將不再有暴戾之氣，夫妻、親子、同僚等關係和諧，人人心靈舒展，溫暖就會洋溢在每個人的心中。

德國教育學家福祿貝爾曾經說過：「教育無他，唯愛與榜樣而已。」孩子在受尊重的環境中成長，自然而然的學會愛自己也愛別人，成就自己同時成就別人，這才是我們的世界。

「生命的殘缺，更襯托出生命的可愛。」如果周婷婷一出生就身心健全，她可能只是宇宙中的過客，倏然消失在茫茫人海中。正因她的殘缺，經歷了不同階段的挫折、苦難和失望，閱歷過比常人更豐富的色彩，展現出的人生才更亮麗。而成就這一切的推手——周爸爸做到了！相信自己，你也可以做到！

「家庭教育季刊」第九期徵稿啟事

- 一、投稿地點：臺北縣樹林市山佳國民小學（教務處）
- 二、投稿地址：238臺北縣樹林市中山路3段5號
- 三、截止日期：97年9月10日。
- 四、電子檔請寄：go729643@yahoo.com.tw或
li510614@pchome.com.tw
- 五、聯絡電話：(02) 2680-6673轉802
- 六、本期主題：親子共讀與家庭學習。
- 七、稿件字數：1,000~3,000字（可附照片3~5張），敬請以電子檔傳送賜稿。

