

## 以愛築橋——經營幸福家庭百分百

新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷

俗云：「哪裡有愛？那兒便是天堂。」家庭的核心價值就是愛，能洋溢著父母慈愛、子女孝順、兄友弟恭、真誠扶持的家庭，才是人生最大的快樂與最珍貴的百分百幸福家庭。

家庭是每個人生活中最重要的地方，家人間也可能因為愛或太在乎對方，彼此產生了衝突與磨擦，如果能「以愛為媒介，用誠為行動」一起學習有效溝通，相信這份愛才能像銀行存款簿，或許偶爾會提款，但懂得適時再修復，存入更多的幸福、安定及安心，才是經營百分百幸福家庭的大贏家。溝通的小秘訣是什麼呢？與大家共同分享：

1. 力行傾聽和同理——專注傾聽家人心聲，適切同理接納想法。
2. 瞭解問題與分享——觀察入微瞭解困惑，情緒緩和分享經驗。
3. 充分思考與表達——延遲批判客觀思考，真誠表達心情感受。
4. 實踐尊重與寬容——設身處地同理設想，真心寬恕體諒包容。
5. 化解衝突與修復——談諧幽默化解衝突，修復感情為愛加溫。

溝通解決事情前，要先學習處理自己的心情，在日常生活交談、傾聽或行為動作中，時常營造和諧氛圍，讓家人自然地把感情和善意適當表達出來，體會彼此內心真誠的感受與愛意，再輔以同理心維繫尊重與互信。無時投注感情的凝聚讓對方同時感受愛的溫度，就會不斷的實踐與擴散自己愛家的動力。相信用心經營，我們皆是幸福百分百家庭的享用者。

### 本期目錄

#### 1 以愛築橋——經營幸福家庭百分百

/新北市政府家庭教育中心主任 林玉婷

#### 2 家庭溝通·有愛無礙——陪孩子走一段

台北市候用校長 康燕玉

#### 3 讓心更靠近——談積極聆聽/新北市麗園國小教務主任 席榮維

#### 5 【愛】的溝通——家庭幸福的保證

/新北市頂埔國小輔導主任 黃文賢

#### 6 讓「愛」——成為動詞/新北市修德國小教師 陳麗雲

#### 8 愛、生活，更要學習——幸福再來

/新北市平溪國中輔導主任 林月鳳

#### 9 愛的小貼布，溝通有幫助/新北市積穗國小特教組長 丁長君

#### 11 家庭旅遊，是最佳的親子溝通平台

/新北市麗園國小家長會會長 吳孟智

#### 12 溫馨感恩 有愛相伴 談家庭溝通篇

/新北市五華國小輔導主任 陳昌維

#### 慈孝感恩月系列活動

#### 13 (一)慈孝family 感恩lovely!

#### 14 (二)「幸福家庭 幸福城市」愛家由我做起 相約510·萬人舞一舞 我家最幸福

#### 15 新北市政府家庭教育中心

103年度婚姻教育「幸福人生」講座課程表





# 家庭溝通 · 有愛無礙

## —陪孩子走一段

台北市候用校長 康燕玉

身為一個教育工作者，同時也是兩個女兒的媽媽，在別人眼中應該可以更周全的照顧自己的女兒，但事實不然！可以跟女兒獨處說話時間大概就屬上下學在車上的片刻，可是女兒早上往往總還在半夢半醒間，放學後，我常累得說不出話了，即使聽她述說一天精彩的心得時，我的腦海裡總還是盤旋著校務，有心無心的搭著腔，說起來我不是一個盡責的媽媽！有時真的很愧疚，老公甚至覺得我似乎更關心工作與別人的孩子。一直以來我把教育工作當作我一輩子的志業，幸好我有個很負責又心思細膩的先生，總是彌補我不足之處，耐心的與女兒互動，我也很信賴先生的處置，他不僅讓我無後顧之憂，也讓女兒在需要人陪伴與照顧時，有個安全與信賴的港灣。

### 注意年齡差距 別犯了職業病

兩個女兒相差五歲，當兩個都在小學階段時，童言童語的哄騙與對話，不覺得有何不妥，雖然當時小六的大女兒對於還搶著看YOYO TV的老二，會頗有微詞的戲謔她幼稚，但親子之間的言語互動尚稱平和。曾幾何時，大女兒高中了，小女兒卻還在國小，兩人走在一起，簡直像極了七爺八爺，除了身高差異外，思想與言詞表達的差距更形明顯，「幼稚、笨蛋、妳很煩耶」有時無意間會從大女兒口中脫口而出。老大個性要求完美，老二的座右銘是人生就是要無憂無慮，天生的樂觀派，兩個幾乎搭不在一起，同一件事

對她們兩人的溝通方式，必須採不同的策略，不同的說法，但是目標卻是一致的，通常這種事只能交給爸爸去溝通，因為爸爸不像媽媽講話那麼直接，尤其我們當老師的人，有時無形中會用命令的口氣跟家人溝通，雖然我會辯稱說我不是這個意思啊！但真的冷靜想想，別人的感受真的不舒服。身為家長的我們，白天在工作上獨當一面，甚至有很多家長是高級主管，但孩子不是員工，即使對於員工也應彼此互相尊重，更何況孩子。

### 怕說到爆衝 只好用寫的

記得大女兒前年要考基測時，臨近考前幾天，一向堅強獨立的女兒半夜突然哭著到我們房間來，嚇得我睡意全消，問她發生什麼事？她說她覺得她一定會考不好，無法上理想的學校。當下我在想要怎麼開導她？我怕一旦措詞不對，不僅無法消除她的壓力，連親子關係都毀了，雖然很想說：搞什麼啊！半夜不睡覺亂想一通，妳就努力用功去拼就好了！但這樣的說法絕不是安慰，只會讓大家更崩潰而已。陪著她哭完，聽她訴說心裡的不安，只要傾聽就好，聰明的孩子知道我們不可能幫她讀書，更不可能幫她去考試，除了適時的回應外，當下我反而比較關心她哭成這樣明天眼睛會腫得睜不開，而且同學也會問怎麼了，所以等她發洩完後，拿了冰塊給她敷眼睛也冰鎮脆弱的心靈，她才上床睡覺。身為媽媽的我，怎還睡得著？







半夜起來振筆疾書，將溫柔婉約的愛與期待，化為綿密的手寫文字，用以前寫情書的功力與珍惜對方的心意，讓她知道考試不是人生的全部，但不忘以重賞回報她的努力，天光微亮時，將我的愛偷偷塞進門縫，雖然心中忐忑，卻也只能這樣做，因為我知道有時無聲的關懷比振聾發聵的責備來得鉅力萬鈞。

### 尊重差異 讚美鼓勵

小女兒明明是個臉龐清秀的小女生，但從她有自主穿著權後，再也不願穿裙子，帶她出去逛街買東西，已經不知有多少次被稱呼為弟弟了！而且她從小不玩娃娃，組裝模型與怪獸是她的專長，近來很著迷神魔之塔，常常畫著中國神獸，很難想像一個小女生的興趣是如此，但這就是她，獨一無二的她，我無法也不會要求她改變。因為先生從事建築業，對於構圖有獨到見解，所以他是女兒的顧問，他總是給予鼓勵讚美，近來發覺她的作品越發成熟，驚覺自己的女兒真是奇葩啊！她跟姐姐的學業成就相比，的確有些差距，但是這要怎麼比，蘋果、芭樂滋味各不同，各有好處，可是無形中我們卻常拿手足之間的一切作比較，我總是在心中提醒自己，兩個都是老天爺給我的寶貝天使，在媽媽的眼中，沒有不良品與瑕疵品，只有個性差異的問題。

### 我愛你 永延續

中國人生性較羞澀，“我愛你”的話很難輕鬆出口，但從小我們就對女兒常說“我愛你”，所以“我愛你”三個字在我們家跟“對不起”、“謝謝你”一樣，是很輕鬆平常的話語。小女兒不聽從指示時，我更常逗她說：「我知道你不愛我啦！」她知道這不是威脅，不是生氣，是母女之間的語言遊戲，雖然捨不得她們已慢慢長大，但是我知道這份愛將延續。孩子在成長過程中面對挫折時，我們的耐心陪伴，是他們渡過難關的重要動力，也是長大後的珍貴回憶。現代父母難為，需要更睿智的體諒與同理，而不是強求與命令，期許我們能理性溝通與感性回應，讓愛永延續。



## 讓心更靠近 ——談積極聆聽

新北市麗園國小教務主任 席榮維

我們都知道溝通的重要性，也常把溝通二字掛在嘴邊；但當我們真正要進行溝通時，常會出現一些無形的障礙阻撓著我們，造成彼此間更多的隔閡與不快，也使得溝通不能發揮良好的效果。有效的傾聽是一種關懷、了解和接受對方的態度。

積極聆聽是一種溝通技巧，目的是為了清楚向對方反映自己對於對方的遭遇產生同感。於親子溝通可運用積極聆聽的方式，藉此一方面鼓勵對方表達得更清晰，一方面更可使對方明白自己的感受。所以，積極聆聽不單只是聆聽對方的說話，且要正確理解對方的感覺和想法，然後描述出來。





傳統的父母總是習慣說教、指揮、命令、威脅……，因此要父母扮演積極傾聽的角色並不容易，而積極傾聽可以減少孩子「被否定」的害怕，這種方式代表了關愛。願意積極傾聽的父母會表現出一種全新的感激、尊重與關愛，使孩子對父母產生親密的感覺，因而也會相對地對父母表達出類似的反應。因為父母肯傾聽孩子的心聲，孩子當然也願意聆聽父母的看法。除此之外，積極傾聽可以幫助孩子分析問題，孩子會因不斷的傾訴而逐步分析自己的問題，最後找出建設性的解決方法，進而變得較自主、負責和獨立。本文將針對積極聆聽進行分享，協助父母有效地與孩子溝通。

## 一、傾聽是溝通的開始

「主動傾聽」是積極聆聽的第一步。「主動傾聽」的意思是父母會透過孩子的陳述，聽出孩子真正的需求，並用自己的話，試著向孩子求證他的感受，此時絕不可加入自己的意見、分析、評價及勸告，只求絲毫不差的陳述孩子的感受，所以幾乎都以「你」為句首。譬如當孩子說：「小威去度假，沒有人跟我玩了，我真不知道有什麼好玩的？」父母則可以說：「你很想念小威，而且你正在想可以玩些什麼遊戲，對不對？」

「主動傾聽」可以幫助孩子釋懷、接受自己並釐清問題，且因為「聽者」和「說者」都採取主動，也能增進親子之間的親密感與促進親子互動。最重要的是，當孩子知道你願意聽他說話，他也會很樂意聽聽你的想法。

## 二、學習同理孩子的情緒

聆聽最困難之處，除了要有耐性外，還要掌握對方說話的含意和感受，從而作出適當的回應，對孩子的感受和情緒抱持同理心，表達進一步的「接受」。在跟孩子溝通的時候，不妨先放下是非對錯的判斷，改為站在孩子的角度想想：如果我們是孩子，在那種情況之下可能會有什麼感受？需要的幫助可能是什麼？相信經過將心比心的角色互換，指責就更容易變成憐惜的包容。當孩子

感受到我們對他的了解跟接納，會更願意吐露心聲，更能聽進父母所給的建議，如此一來便能一步一步打開孩子的心。有時事情不見得要「解決」，情緒發洩出來就雨過天青了，其實孩子的復原能力很好，他們只是需要有人懂他們的情緒、禁得起他們的哭鬧。

## 三、多用「我……」，正確傳達訊息

反過來，當父母希望孩子聽你說話時，要多用「我」開頭的句子，這樣比較能夠幫助別人理解自己真正的情緒，減少對方的防衛作用，增加溝通的效能。常常聽到的例子是，當孩子在百貨公司走失，爸爸媽媽心裡著急得要命，擔心孩子可能被人家拐走，或是出了什麼意外，幾乎眼淚都快要掉下來。結果找到孩子的時候呢？往往迎來的是一頓毒打，外加冷言冷語：「很好玩嗎？下次看你還敢不敢亂跑！」事實上，我們也可以立即傳達自己的關心和愛意：「啊！終於找到你了，爸爸媽媽剛剛真的擔心死了！你沒有出事，真好！」當爸媽以這樣的方式表達，相對地，孩子也更能釋放自己，不至於陷入親子對立或疏離的困境當中！

## 結語

父母與子女之間出現問題，大多源於彼此溝通不足。如果父母想拉近與子女的距離，減少隔閡，以及促進親子關係，達到延續對話的效果，父母便需學習適當的方法，與子女保持有效溝通，運用積極聆聽的技巧、同理孩子的感受並正確地傳遞對子女的愛，讓親子溝通有愛無礙！







# 【愛】的溝通～家庭幸福的保證

新北市頂埔國小輔導主任 黃文賢



- 場景一：弟弟拿了姊姊的東西，媽媽責罵姊姊～為什麼不讓弟弟勒？
- 場景二：爸爸工作加班，忘了打電話給媽媽，回家後媽媽的臉色臭了一整晚。
- 場景三：媽媽：「阿海，不要一天到晚只知道玩，你也不看看隔壁的小明，他又通過心算檢定了，你真是讓我們太丟臉了，你要爭氣一點，我們才有面子。」

一般人常常說「家是每個人最幸福的避風港」，但也正因為這樣的習慣，讓很多的家庭成員忘記了家庭溝通的重要性，上述的場景一定常常出現在許多家庭生活中，如果家庭成員能多用一點溝通的技巧，相信家庭的幸福愛一定可以保持得更久。

現代家庭的一些功能，諸如社會化、教育…等功能，已逐漸被忽略；但情感功能不同，它保留人類最關鍵的疏通表達管道，成為家庭最重要的存在價值之一。然而，要將此一功能發揮得好，關鍵在於進行溝通，溝通在家庭中扮演舉足輕重的地位。夫妻和親子間的親密端賴於有效的溝通，一旦家庭樂於進行愛的溝通，就是邁向家庭幸福的第一步。

那什麼是家庭愛的溝通？該如何進行呢？

一、首先，要公平對待每一個孩子。從孩子懂事起，就嚴格執行「公平」原則，雖不能保證事事公平，但絕對要確保孩子們心服口服，所以要多利用親子溝通。例如：出去遊玩購買紀念品，事先講好價格，在價格範圍內，由孩子們自由挑選一樣紀念品，誰也不能干涉對方；玩具的使用支配權，也由擁有者決定，絕對沒有大的要讓小的情形發生，當然處罰也是相同的，問清楚事情緣由後，不管年

紀大小，只管責任歸屬，如此，孩子才會真正明白父母是公平的，之後的溝通自然水到渠成。

二、再來是不要作比較，只須誇獎孩子優點。孩子上小學後，即跟孩子約法三章，首重孩子品行和禮貌，課業成績其次，並且絕對不拿孩子跟別人比較，這樣會讓孩子誤以為自己比不上任何人，進而認為父母只愛優秀乖巧的孩子，自己在父母眼中什麼都不是，自然溝通無門。

三、幽默感也是建立良好溝通的一環。平日跟孩子聊天，可多用談諧的語氣說話，拉近跟孩子們的距離，讓他們覺得和父母相處，就像跟朋友在一起一樣沒有壓力，自然而然就會跟父母無所不談了，此外，父母必須要謹守傾聽者的身分，切忌動不動就要給孩子建議，或是不分青紅皂白就大聲斥責，這樣只會讓孩子越離越遠，拒絕溝通。

夫妻之間的溝通對整個家庭而言，也是極其重要的。夫妻如果常爭吵冷戰，無法互相包容體諒，孩子們也會受到影響，不是緊閉心門，保護自我，就是學習到錯誤的溝通方式，以頂嘴或冷漠來面對家庭。夫妻間有時會出現行為解讀錯誤的情形，例如開場所述，爸爸加班忘了打電話，媽媽臭臉以對的情形，如果爸爸能忽略媽媽生氣的情緒，而進一



步去解讀媽媽為何生氣的原因，應該就能明白媽媽的生氣是源於擔心，此時爸爸如果以感謝來取代不諒解，而媽媽也以表達擔心來代替憤怒的情緒，相信夫妻之間一定會更加融洽恩愛，孩子們也會耳濡目染，學到正確表達情緒的方法。

許多父母對待孩子的教養方式，常常是命令、責罵多過於關懷了解，父母不願意多花時間去聽聽孩子的想法與需求，當孩子功課退步，或是翹課不想上學時，常常忘記要讓孩子有「說話」的權利，只是一味地責備，不理孩子的回應，長久下來，親子關係自然日益惡化，正所謂「冰凍三尺，非一日之寒」，當父母與孩子之間缺乏用心溝通與傾聽

時，待日後才要挽救彼此的關係時，往往已經是欲振乏力了。因此，只要能做到公平、不比較、幽默，以及傾聽，家庭中「愛」的溝通就能暢行無阻，使家中成員更親密，家庭更幸福。



## 讓「愛」～成為動詞

新北市修德國小教師 陳麗雲

103年4月24日，在青島嶗山區實驗小學「海峽兩岸三地魅力課堂教學研討會」課堂大廳裡，孩子們五十多雙可愛晶亮的眼珠子，專注含笑跟隨著我的引導，進入語文課的學習樂園，周遭還有數百位老師認真的觀著課、勤奮做著筆記；其中，就那麼一對深邃發亮的眼眸，帶著無比滿足、無比疼惜的望著在台前努力教課的我，滿頭白髮、未施脂粉卻坐在貴賓席的她，就是我的～母親！

母親，一位典型的臺灣農婦，以自己的青春與體力，胼手胝足將我們四個兄弟姐妹拉拔大；以自己的生命與健康，成就了她的子女。然而，傳統而靦腆的母親與父親一樣，做的永遠比說的多，深深愛著我們的他們，卻很少從嘴巴說出「愛」！這就是我父母那一代典型的形象，「說」愛，太煽情；「愛」，只能藏諸心底深處的，哪能輕易形於外？

我就在這麼溫柔含蓄的教養中，默默學習領受親情的溫度，靜靜效法他們質樸的方式，把「愛」放在內心的角落收藏著。直至那麼一天，如青天霹靂的，我那堅毅如萬里長城的父親，竟然開始斑駁







傾圮。當含著淚水與焦急，在開刀房外等候的揪心時刻；當望著那一扇門的一開一闔，無助等待宣判的焦慮時刻，我猛然發現：我竟從未跟父親說過我愛他。是我認為親子之間不必言語，他「應當」也能知曉嗎？還是，我始終沒有勇氣，只敢把愛當作名詞、當作形容詞裝飾用？

我是自責又懊悔的，為何我從沒勇氣說出來？「知道」不是也應該「做到」嗎？我應該透過行動與語言，讓父親、母親具體真切的知道我愛他們啊！於是，在父親身體較為恢復的時候，在我需要到偏鄉、離島演講教課的時候，我總把他們從臺中接上來，帶著他們同行。不管是山巔、水湄，都有我們攜手扶持的足跡！在那裡，我們不僅具體化身為「希望的工程師」，也烘焙著親情的溫度！當父親、母親坐在台下，笑吟吟的看著台上的我舞動粉筆的燦爛時，我知道，「愛」，在我們之間流動；我知道，「愛」，需要大聲的說出來，具體的動起來！

改變，是需要勇氣與行動力的。我知道：我和父母的親情溝通，需要文字和語言來加溫。於是，我開始運用書寫，讓文字傳達我熱切卻不善當面傳遞的情感。長久以來，對親情溝通總是靦腆的我，隔一段時日會寫一封信，寄回臺中給爸媽。許多不好意思面對面說的話語，透過文字，就在信紙中大方的訴說著：有時返鄉探望老人家，離開前也會留下一張張小字條：

「二個老小孩記得乖乖吃飯喔！」

「請對我爸媽好一點，別對自己太小氣，飯菜記得要營養一點！」

「有空要去散散步，記得要手牽手喔！」

……

然後，適時的，打個電話回家「檢查」他們有沒有按我的「規定」確實做到？我總在話筒一端和爸媽輪流「討論」我留下的叮嚀、寄回的信件，然後在笑聲中結束對話。透過文字和話筒，迅速拉近我們之間相隔的距離，似乎，我們就在彼此身邊一般的親暱！

這幾年，父親身體一直走下坡，每週都得到醫院報到三次，已經無法自由自在的遊走各地。每一思及此，眼眶總刺痛得讓我陷入惆悵，於是乎，寫信回家和打電話的次數也就更多了。四月，接受北京師範大學之邀，到青島、河北進行「同課異構」，父親竟主動提出要母親陪我同行。雖然他一貫的什麼話也沒多說，但是我知道，他想以行動與眼神給我支持鼓勵的力量；即使他已經無法做到，但他仍要母親傳遞這份愛的力量。

當我在青島順利完成講課，獲得熱烈掌聲與喝采時，我望向台下滿頭白髮，樸素卻美麗的母親，看見她的笑容，我知道：我「做到」了！愛，「動」了起來！我問她：「您聽得懂我上課的內容嗎？」已是七十高齡、沒讀過什麼書的她，大聲的告訴我：「當然聽得懂，我女兒講的話，我都有很認真聽。用心聽就聽得懂，哪有問題？」我牽著她的手走到臺上，將這份喜悅與榮耀送給她，她對我說：「你爸爸會很高興的，雖然他不能來，他是真的很愛你的！」我只能感動又驚訝的猛點著頭，因為，「愛」這個字，竟然從媽媽嘴裡說了出來。

兒子曾問我：「外公、外婆聽得懂你講的閱讀寫作是什麼嗎？」我回答他：「有愛，便無礙！」當兒子們看著我牽著爸爸、媽媽的手，緩步走著的背影，他們也不自禁的把腳步挪移到自己的父親身邊，跟他並肩而行、說說笑笑。原來，孩子是看著我們的背影學習的啊！

讓愛，成為動詞！愛，不應該只收藏在心底，應該大聲的說出來，勇敢的動起來。我真真切切的期待與努力著：讓愛，成為動詞！





# 愛、生活，更要學習

## ——幸福再來

新北市平溪國中輔導主任 林月鳳

「家」是賴以生存的愛的空間，同時，也可能是每個人「夢想中的桃花源」，它充滿憧憬幻影，隱藏著我們夢寐以求的渴望，也許它遙不可及，但那卻是我們對「家」共同的高期待——希望它是和諧、美滿、快樂的美麗園地；家人能互信、互諒、互愛的生命境界，但現實生活可能出現了反差的景象——不斷的衝突、爭吵、不諒解……甚至崩解整個家庭結構，深深影響家人之間相處氛圍及個人的幸福感。

在變動、多元、開放的社會中，家庭的和諧關係受到嚴重考驗，強調尊重個人自主權，鼓勵表達自我意念的時空裡，親子互動過程中，孩子表現不同的主張，正挑戰父母灌輸的單一價值思維，一般傳統父母用強勢作風的管教，卻阻礙了雙向溝通的機會，而產生親子衝突；同時，也有許多開明的父母，極為重視孩子的意見及想法，卻也跨越在民主與放縱的界線上，戰戰兢兢，唯恐孩子迷失在時代的洪流中，父母真是難為！而家庭中夫妻溝通關係對家庭整體各份子更具示範、引導作用，所以，和諧的家庭關係是建立在愛與榜樣的細微相處中。

在生活的經驗中，我們常看到：成熟理性的父母，會教出分辨是非的孩子；情緒化的父母，讓孩子無所適從；常常抱怨的父母，卻養成孩子自怨自艾的習性；在寬容鼓勵中成長的孩子，懂得關愛別人、體

恤別人；溫文有禮的父母，孩子當然學會彬彬有禮，言教、身教就在生活點點滴滴中不斷地被累積成型，古訓中常言「忠臣必出於孝悌之家」，家庭教育的影響力對個人的重要性，可見一斑。

在國中階段的孩子，正值狂飆的青春叛逆期，也是父母最頭痛擔憂的時候，在教育現場上，我們可以看到猛烈頂撞、出言不遜的孩子；也有溫馴乖巧卻憂鬱自傷的學生；也有到處遊蕩、徹夜不歸營的中輟學生，…這些以各種不同樣態變形蟲現形的孩子們，深入了解其造成之因素，皆歸因於家庭溝通出現了障礙而致之，缺乏愛的溝通，只有彼此傷害及拉開心理的鴻溝而已。

用心良苦的父母常自問，我們這麼關心孩子，反而成為親子之間更大的衝突點，如何教出善良和睦的孩子，即是今日家庭人際關係需要努力的重要課題，能夠懂得用心、用情、用方法，調和、滋潤每位成員的心田，學習打開心胸，悅納彼此，跳脫舊框架，成為劃時代的新父母、新夫妻，幸福也將會相隨而來。

營造家庭的和諧互動關係，「溝通」是重要環節，它是建立和改善家人關係重要因子，由於家人之間的親密程度、極高期待值、固定溝通方式……等因素影響，反而容易產生莫名摩擦、衝突，不但無法表達真正的愛與關懷，有時甚至會落入非理性的牢騷、

怨懟的惡性互動循環中，因此必須透過良性溝通方式，維繫家人最佳互動關係：

1. 能「自我覺察，知此知彼」——個人能覺察家中各份子的五官知覺、認知、情感、需求以及行動五大層面，才能深層領略與接納對方的表達。因人而異、因地制宜，進而思索因應溝通良







策，才能達到有效、良性溝通的目的，優質圓滿的家庭關係才能被期待。

2.「溝通第一，傾聽為要」——用不恰當的語言、模糊的、概括化的陳述、否定的、命令指揮的、警告威脅的、盤問審問的、批評斥責的、挖苦譏諷的……等不良溝通語言，有如傷人又傷心的利刃，會激動負面情緒及忍耐底線，這或許又是下一場戰爭的引爆點。要用愛心、用心、耐心去傾聽對方的聲音、需求與感受，將心比心，同理呼應，才能解決所要面對的諸多問題。

3.「誠懇面對，自我修練」——為人難免犯錯，知錯能改，善莫大焉，大人與小孩都享有相同的權利去面對錯誤，若家中充滿愛，相互支持與鼓勵彼此，善意的溝通下，勇敢去面對問題，瀟灑走一回，提升挫折容忍力，修練有能量的家庭之愛，「家」才能成為成員穩固的精神堡壘。

4.「尊重彼此，心靈溝通」——尊重他的想法，進入他的心靈世界，

擺脫控制的角色及看法，用肯定的、欣賞的語言，真心包容，了解彼此的愛與關心，建立互信、互諒的基石，再大的風吹雨打，「家」永遠是安全避風港、最溫暖的臂彎。

「家」是彼此依存的生命共同體，是孕育希望的快樂天堂，溫暖和諧的家庭關係，要從「愛」出發，大家能共同成長學習，彼此心靈相通，建立共同生命價值觀及信念，匯聚生活上的家庭凝聚力，當面對問題、衝突的衝擊時，溝通是最有用的利器，也是開啓家庭「幸福力」鎖鑰的機會，讓全家人緣續再耘一畝幸福田。



## 愛的小貼布，溝通有幫助

新北市積穗國小特教組長 丁長君

溝通的原意是「開溝渠使兩水相通」——溝渠通了，水才能流過，滋潤土壤讓穀物成長。現在我們則用「溝通」來描述人與人之間的意見交流，這充分表現出我國語詞言簡意賅之美。

但是在日常生活中經常可見到溝通演變成爭論不休或情緒發洩，不僅傷害雙方情感，更無法順利解決

問題，而良好的溝通訓練，其實要從家庭做起，在此分享我家的溝通大小事，希望對各位讀者有幫助！

### 一、水杯代替一張嘴 我家溝通有策略

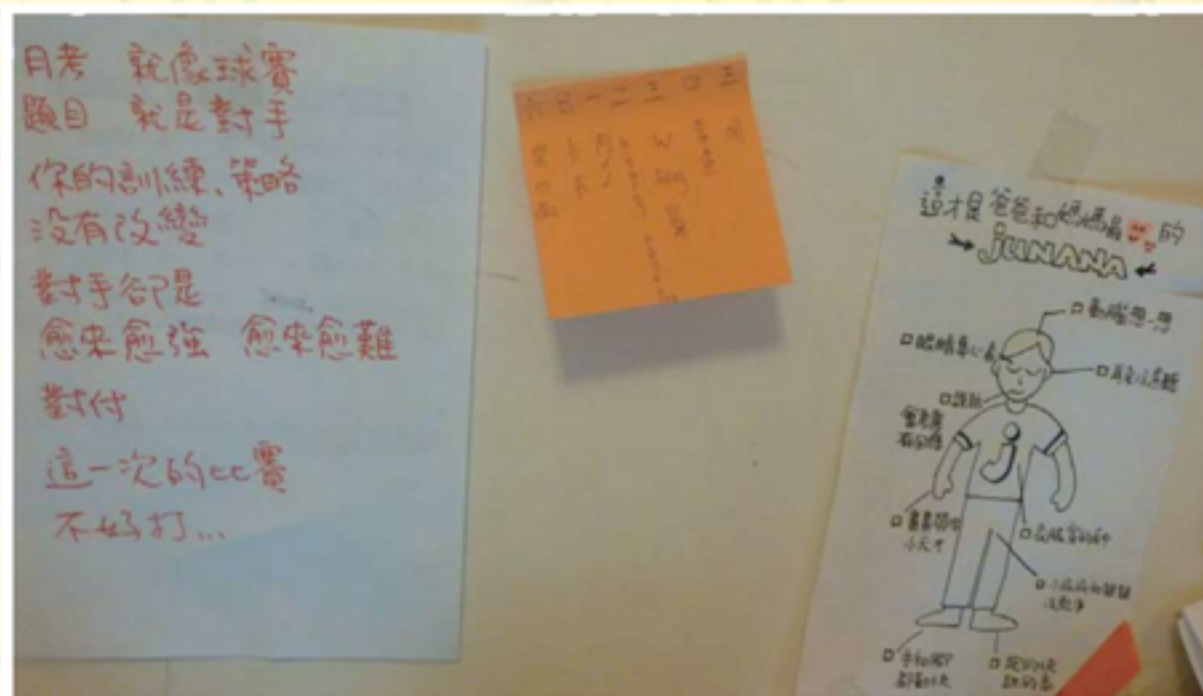
心理師吳方芳(2014)認為「親子不交談，就無法創造幸福的人際關係。」因此在我家，和家人聊天是

謝媽  
那麼 叫醒  
早起 把我  
剪刀

對不起  
我不應該  
咄咄快快的。  
友廉

I go to 鍊小 4:00 回家  
已接見及 請先接電話  
丁上 3:00





兒子從小就被訓練的事情。而每次聊天時，我都會要求兒子先替爸媽倒杯水，到現在，兒子有事與我們夫妻討論時，早已養成先送上一杯水的習慣～天冷時一杯溫水可暖開心房，在夏天一杯開水帶來透心涼。別小看這一杯水，它營造出溫馨的氛圍，對於接下來的溝通可是大大的加分喔！

下次在家中有事情要溝通時，不妨試試一杯水的策略，雖然未必能達到目的，但是至少會讓溝通更加順暢。

## 二、無聲勝有聲 便利貼真情

由於科技的發達，人手一機滑個不停是見怪不怪的景象，但是相較於透過網路或是APP的溝通交流，我們家更多了傳統的紙上作業，一張張小紙條張貼出親子之間的「不言而語」，讓再不好意思說出口的話，也能在方寸之間傳達給對方知道。例如：

「Honey, thank you for (ever) loving me!」一句話打破了因立場不同帶來的爭議。兒子給爸爸媽媽的小貼布，更是隨處可見，要去打球時貼在門上（因為我們正在睡午覺呢！）；要道歉時就把「對不起，我不應該嘴快的！」貼在媽媽的梳妝鏡上；「謝謝媽媽那麼早起努力把我叫醒！」則貼在鞋櫃上，還不忘提醒媽媽念讀的順序。

利用小貼布的溝通策略，並不是一串冷冰冰的文字組合而已，其實更會有意想不到的小驚喜，床頭、浴室、門把或抽屜，都可以是家中溫馨的小確幸喔……！

## 三、溝通百計 愛為上策

溝通在日常生活中天天上演、處處可見。但是在家庭中，夫妻之間也好，親子之間也好，婆媳之間或是妯娌之間也好，溝通一定要以愛為出發點—為了愛護家庭、愛護子女、愛護健康的目的。

站在家庭之愛的基礎上，溝通可以有許多面相，有的利用家庭會議的特殊時段，有的藉由家庭聚餐的特殊場合，或是像我們家的小貼布也是其中一樣。也許你們家也有獨特的溝通訣竅，只要能夠化解情緒或是達到共識，那就是成功的溝通模式了。

上司下屬需要溝通，政治人物努力溝通，婆媳之間更重溝通。溝通的方式百百種，目的各有不同，人我之間，未必事事都能看得對眼，所以需要交換想法溝通意見。

溝通沒有年紀的差別，也不受性別的限制，理性提出自己的見解，也聆聽尊重他人的意見，這樣的溝通才會有好的結果。倘若父母自己能做出正確的溝通示範，對子女的溝通教育也能從小開始，那麼，「有愛無礙的家庭溝通」就會在令人充滿期待的不遠處喔！

## 參考資料

1. 梁美珊、莊迪澎(民102)。圖解傳播理論。台北市：五南。
2. 吳方芳(民103)。和子女聊天。頁22，102期，一粒麥子雙月刊。





## 家庭旅遊， 是最佳的親子溝通平台

新北市麗園國小家長會會長 吳孟智

幾年前，一次家庭旅遊的意外經驗，讓我發現，「家庭旅遊」是最佳的親子溝通平台。當時老大剛剛國小畢業，我帶著一家六口，到日本自助旅行。行程第二天的晚上，我安排了全家一起睡在一間和式榻榻米的大房間。或許是太過於興奮，大夥都睡不著。我模仿孔老夫子的手段，要孩子們「盍各言爾志？」燈關得暗暗的，大家望著天花板，其實面對的是無邊無垠的夜空，心防都卸下了，長幼尊卑也不見了。沒想到一談，竟談了一整夜，第一次聽到孩子們那麼完整地暢談他們的理想、志向，也與孩子們有了很好的互動和溝通；也驚覺於「還好！有這麼個機會。不然不知道何年何月才能知道孩子們的這些想法。」

傳統的中國式家庭重視倫理，親子關係強調的是義務（養育）和回饋（孝道），沒有「溝通」這回事。父母多半站在指導、安排的角度，雖然一切都是為了孩子，卻不見得對孩子是適合的。尤其當外在環境進步到多元發展的現代社會時，父母能為孩子決定的就更有限了。因此，不斷地與孩子溝通，

從小到大，絕對有助於拉近親子之間的距離，也才能夠在關鍵時刻，扶孩子一把，讓他走上人生順遂的道路。

有了第一次的經驗，我變得重視起家庭旅遊來了。仔細想想，有其道理。爸爸不必煩惱工作事業上的事、媽媽也不再被家庭瑣事綁住，小孩們遠離課業、遠離誘惑，一家人全心互動，當然會有意想不到的效果。甚至無需拘泥於形式，不必然要出國，也不一定要睡在和式房裡。星空下、草皮上、帳篷裡，何處不是親子溝通的平台？即使某次的出遊缺了誰，也沒關係。重點是那個遠離塵囂、跳脫日常的氛圍，是那個只屬於親子的輕鬆空間。

在那次日本行之後，我們全家又有了許多次一起討論分享的經驗。孩子們也漸漸習慣，暢所欲言；我們夫妻倆也因此更能理解孩子們的想法和行為。而最令我們做父母感動的，則是孩子不時會提起，某年某次的某個地方，我們親子曾經一起談過的某些事，那都是我們共同的回憶。







# 溫馨感恩 有愛相伴 談家庭溝通

新北市五華國小輔導主任 陳昌維

身為父母家庭溝通是不斷需要學習的，家是一個提供孩子成長的場所，家庭的溝通相當重要！家是一個生長的空間，滿足個人生理及心理、安全、愛與被愛、自尊的需求，也能達成自我實現的需求，這樣的家庭氣氛需要去營造，但其實不會很困難。

身為父母要能滿足家庭子女對於這些方面的需求必須採取的心態有：

**一、願意：**願意親近孩子，接納孩子的想法，幫助孩子隨時給予支持，願意從子女的角度來看事物，分享自己的看法及想法。

**二、溝通：**父母要能真心關愛孩子、接納孩子，並能夠以孩子的立場來看待事物，也許父母覺得孩子的世代太新潮了，往往令人無法接受，但是父母要能接受時代改變的想法，以父母的角度分析事件的真相，並給予意見。

**三、避免說教和撈叨：**父母應該就事論事，也不要翻陳年舊帳，在閒談中來教導，要尊重孩子的價值觀感，多給予孩子鼓勵並增加孩子的勇氣，讓孩子勇於面對現實的社會。

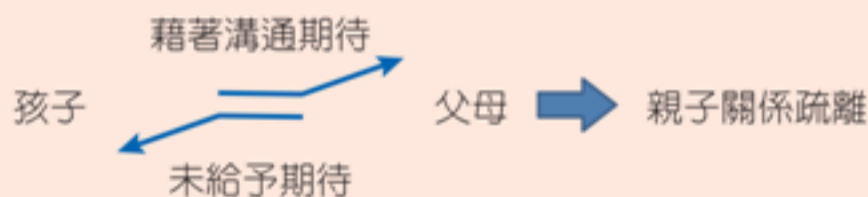
**四、多用建設性言論：**有許多的親子相處習慣用吵架的方式，但吵完架後常常缺少積極建設的言論

來收尾，對於事情的本身又缺乏共識，最後是問題仍然是問題。當父母的應培養寬宏的度量，缺乏共識的爭吵只會漸漸破壞親子關係。

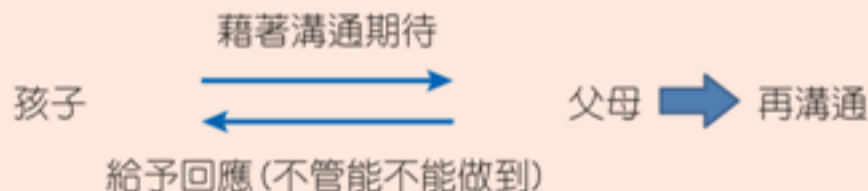
**五、不忘鼓勵與期許孩子：**孩子是需要被肯定與鼓勵的，當父母覺察到孩子有哪些表現好的行為時應當鼓勵孩子，讓孩子獲得正面支持的力量，也要不忘期許孩子，希望孩子能達成自我實現的目標。

## 六、溝通方式：

### ①交錯式溝通：



### ②平行式溝通：



家人藉著溝通的進行，遠離僵化與說教的親子關係，平行的溝通方式讓家庭的關係更加緊密，家人關係親密又不黏膩，真實幫助孩子是現代父母應該學習的！







## 慈孝感恩月系列活動(一)



# 慈孝family 感恩lovely!

家庭教育是一切教育成功的基石，也是社會穩定發展進步的基礎。新北市政府家庭教育中心於5月2日舉辦「慈孝感恩月系列活動」起跑記者會，邀請大家一起來參與慈孝感恩月系列活動。由深坑國小附設幼兒園表演「熊愛家 熊愛你」親子舞蹈，安坑國小志工故事團也帶來了動感喜樂的「活力學習 慈孝感恩」家庭短劇，營造「學習、感恩、活力」的幸福家庭。朱立倫市長表揚103年度榮獲慈孝家庭楷模的13組慈孝家庭代表，期望所有市民都能掌握「愛與感恩要即時」的行動真諦，在日常生活中勇於對家人表達你的愛與感恩，珍愛你的家人，孝順長輩，慈愛子女，建構溫馨和諧、分享感恩的幸福家庭。

榮獲慈孝家庭楷模代表中，目前就讀永和國小的賴子甯，個性貼心懂事，主動照顧患有自閉症的哥哥，減輕父母辛勞，父母也很重視與孩子的互動，全家勇敢堅強踏出每一步；就讀積穗國中吳宜瑾看到父親擔心外公、外婆年老乏人照顧，接回同住照料十幾年，宜瑾也會替行動不便的外婆擦澡，三代同堂和樂融融；就讀新北特殊教育學校黃妤慈患有中度智障及自閉症，父母沒有放棄她，長年奔波只為了讓妤慈接受最適合的治療及復健，寶貝這個甜蜜的負擔雖然歷程艱辛，但妤慈已學會基本家事及口語表達，全家展現十足凝聚力。

為配合母親節及5月15日國際家庭日，新北市政府教育局將5月份訂為「慈孝感恩月」，鼓勵各校辦理相關學習、感恩與活力家庭的教育活動，希望每個人看重家庭，由自己做起，建立「父母慈愛、子女孝順」的新北幸福“心”家庭。另外，各級學校陸續辦理慈孝感恩月系列活動，新莊區昌隆國小舉辦「愛你大聲說現場call out」，以「感恩傳情書籤」讓學生現場call out給家人，大聲說出「我愛你」及感恩話語；新莊區中信國小舉辦「奉茶洗腳報親恩」，指導學生為長輩洗腳時要心懷感恩感受家長辛勞；新店區雙城國小推動孝順父母「愛的魔法盒」，製作愛的魔法盒及手工餅乾DIY與感恩卡，感謝養育親恩並贈送給感恩的對象。

家庭教育中心並舉辦「慈孝好家庭 感恩要即時」愛的小語徵選活動，鼓勵民衆錄下對家人表達感恩與愛的內心話，錄取前40名可獲得「熊愛家」錄音熊布偶1隻。本活動除5-6月廣播電臺節目中播放愛的小語外，另可於中心臉書粉絲團網頁點選聆聽，別忘了即時對身旁的家人表達愛與感恩喔！





## 慈孝感恩月系列活動(二)

# 「幸福家庭 幸福城市」 愛家由我做起 相約510·萬人舞一舞 我家最幸福

新北市政府家庭教育中心邀請本市家庭於5月10日下午3時30分起齊聚於市民廣場參加「幸福家庭·幸福城市」愛家活動，現場除邀請宋逸民等3對藝人夫妻檔以輕鬆談諧的方式演出愛家脫口秀外，並精心策劃樂團表演、愛家舞蹈、天籟美聲、感人家庭故事分享。

朱立倫市長也到活動現場，與大家分享家庭幸福的秘訣，並帶領市民共同喊出「幸福家庭幸福城市，新北市我愛你」的口號，達到活動的最高潮，萬人祝福的氣球升空，飄向溫馨繽紛的天空，也祈福新北家庭安和樂利、幸福美麗！此外，現場民衆更一起展開「萬人舞一舞(515)」，藉由簡單活潑的愛家舞蹈，學習愛家5到行動：「眼」神要關注，「耳」朵要傾聽，「口」要常讚美，「手」要多擁抱，「心」要真誠相愛，響應聯合國倡導的515國際家庭日，讓新北成為幸福家庭城。另外，現場舉辦「用愛陪家人 按



讚得IPAD」活動，凡於現場以「我愛你」字卡合照拍下全家「幸福一瞬間」紀念照片，上傳「幸福家庭幸福城市」FB粉絲團，在5月20日下午5時20分前得到按讚數最多者前10名，將可獲得高級精選IPAD好禮1台。

讓家人一起創造幸福感，見證幸福在我們的身邊！







# 新北市政府家庭教育中心

## 103年度婚姻教育「幸福人生」講座課程表

系列	題目	時間	講師	地點	報名專線
幸福家庭系列	新手父母真順手	6/20(五) 19:30-22:00	涂妙如 輔仁大學兒童與家庭學系教授	誠品百貨 6 樓樂為生活廣場 (府中捷運旁)	2961-2214 鍾嘉聲*11 劉孝麟*14
	家有青少年— 溝通無障礙	7/12(六) 14:00-17:00	吳澄波 張老師前總幹事	新北市立圖書館三重分館	楊曼菁 2981-4887*25
		8/15(五) 19:30-22:00	鄭翔好 呂旭立紀念文教基金會 諮商心理師	誠品百貨 6 樓樂為生活廣場 (府中捷運旁)	2961-2214 鍾嘉聲*11 劉孝麟*14
		10/4(六) 9:30-12:30		社團法人中華培愛全人關懷協會 (新莊區中正路 708 號 4 樓)	楊于萱 2908-0741*34
	成功婚姻的溝通 與表達	8/2(六) 9:30-12:30	潘榮吉 輔仁大學兒童與家庭學系教授	社團法人中華培愛全人關懷協會 (新莊區中正路 708 號 4 樓)	楊于萱 2908-0741*34
		10/3(五) 19:30-22:00	王世傑 社團法人中華培愛全人 關懷協會秘書長	誠品百貨 6 樓樂為生活廣場 (府中捷運旁)	2961-2214 鍾嘉聲*11 劉孝麟*14
	溝通與表達	8/29(五) 9:00-12:00	金鳳 台灣婚姻與家庭輔導 學會講師	新莊農會	限農會會員參加
	婆婆的朋友 都說好	8/29(五) 13:00-15:00	鄭翔好 呂旭立紀念文教基金會 諮商心理師	新莊農會	限農會會員參加
		9/12(五) 9:00-12:00		板橋農會	限農會會員參加
	衝突處理的溝通技巧	9/5(五) 9:00-12:00	金鳳 台灣婚姻與家庭輔導 學會講師	板橋農會	限農會會員參加
探索家庭及婚姻中的 自我	9/6(六) 14:00-17:00	吳銀玉 光實文教基金會總監	新北市立圖書館三重分館	楊曼菁 2981-4887*25	
男生女生齊步走	11/15(六) 14:00-17:00	家庭教育中心特約講師			
白頭偕老系列	樂齡生活新旅程	9/4(四) 8:30-11:30	黃也賢 立心慈善基金會龍山 老人服務中心主任	新莊農會大禮堂	劉玉玲 2277-7988*1202
		9/6(六) 14:00-17:00		新北市立圖書館永和民權分館 地下演講廳 (永和區民權路 60 號)	葉美秀 2949-5012
		9/19(五) 9:00-12:00	陳俊佑 天主教失智老人基金會 社工主任	板橋農會	限農會會員參加
		10/18(六) 14:00-17:00		新北市立圖書館三重南區分館	楊曼菁 2981-4887*25
探索家庭及婚姻中的 自我	9/26(五) 9:00-12:00	吳銀玉 光實文教基金會總監	板橋農會	限農會會員參加	
青年交友戀愛系列	好男好女那裡找?	7/18(五) 19:30-22:00	江依恬 GOODTV 幸福來敲門 製作人	誠品百貨 6 樓樂為生活廣場 (府中捷運旁)	2961-2214 鍾嘉聲*11 劉孝麟*14
		9/20(六) 18:30-21:30 (18:00備晚餐)	高堂恩 社團法人中華培愛全人 關懷協會理事長	社團法人中華培愛全人關懷協會 (新莊區中正路 708 號 4 樓)	楊于萱 2908-0741*34
	我的超完美約會	9/26(五) 19:30-22:00	江依恬 GOODTV 幸福來敲門 製作人	誠品百貨 6 樓樂為生活廣場 (府中捷運旁)	2961-2214 鍾嘉聲*11 劉孝麟*14
	當火星遇到金星	11/1(六) 18:30-21:30 (18:00備晚餐)	高堂恩 社團法人中華培愛全人 關懷協會理事長	社團法人中華培愛全人關懷協會 (新莊區中正路 708 號 4 樓)	楊于萱 2908-0741*34
	相愛容易相處難	12/5(五) 19:30-22:00	江依恬 GOODTV 幸福來敲門 製作人	誠品百貨 6 樓樂為生活廣場 (府中捷運旁)	2961-2214 鍾嘉聲*11 劉孝麟*14



## 新北市家庭教育諮詢專線

# 412-8185 幫一幫我

### 服務內容：

夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢

### 服務時段：

每週一至五 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00  
週六 早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

諮詢專線：本市境內請撥打412-8185（手機請加區碼02）

新北市政府  
新北市政府家庭教育中心 關心您

## 新北市103年度祖父母節祖孫嘉年華

# 「祖孫三代情 樂活向前行」—第5屆祖父母節慶祝活動

活動時間：103年8月24日(星期日)上午9:30~12:30

活動地點：新莊區新泰國民中學活動中心(新莊區新泰路359號)

活動內容：

- 祖父母節邁入第5年囉！103年度新北市祖孫嘉年華慶祝活動，內容精采，歡迎阿公阿嬤祖孫全家於8月24日(星期日)作伙來參加！
- 現場除了「阿公阿嬤秀絕活」、「樂齡學習中心成果展」、「祖孫闖關活動」及「不老志工經驗分享」等趣味互動體驗外，還有多項豐富的祖孫好禮摸彩與闖關紀念品，等著您闖家一起來拿，讓您在炎炎夏季裡，共同度過難忘的祖孫佳節。

## 家庭教育季刊第33期 徵稿啟事

主題：家庭壓力與情緒管理

- 投稿地點：新北市樹林區育林國民小學
- 聯絡電話：(02)2683-2112 分機 401張育適主任
- 截稿日期：103年9月5日

- 電子檔請寄：chris557147@gmail.com
- 稿件字數：1000-3000(請檢附照片jpg檔3~5張)

