

指標五-2-1 其他特色

具體措施

鼓勵親師生透過閱讀增能

實施方式：

1. 輔導室建置書籍及影片，提供諮詢家長及老師運用。透過學習不斷增能。
2. 每月發行輔導心語，探討青少年議題，提升親子教養知能。
3. 每月發行典範人物，提供不同職場的典範人物事蹟。

一、輔導室書籍名錄

編號	書籍名稱	作者
01	修補生命的洞：從原生家庭出發，為童年療傷	胡展誥
02	這不是沒關係：20 則性暴力受害者的圖像故事 TAKE IT AS A COMPLIMENT	瑪麗亞·斯托安
03	我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課 Nonviolent Communication for Beginners	賴佩霞
04	接住墜落的青少年：我與那些受傷的孩子，及他們不安的家庭	蔡宜芳
05	立下界限：卸除生命中不必要的內疚感，找回平靜，成為溫柔且堅定的自己	蘇絢慧
06	老蘇老師的同理心身教	蘇明進
07	汪培琨手記七：壞人我當	汪培琨
08	薩提爾的對話練習（十萬冊融冰紀念版，內附精美薩提爾練習專用練習本《冰山練習曲》）：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人	李崇建
09	青春微素養：36 個通往更理想自己的基本功	蔡淇華
10	跟阿德勒學正向教養-青少年篇溫和堅定的父母力，90 個守則，引導孩子放眼未來、邁向獨立	簡·尼爾森, 琳·洛特
11	薩提爾的親子對話：每個孩子，都是我們的孩子 從實戰經驗淬鍊超強親子對話	李婷儀
12	薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人	李重建
13	教室裡的對話練習：當學思達遇見薩提爾	張輝誠 李崇建

14	家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密	彭菊仙
15	誰說分數不重要？：體制內教育的求生術，幫孩子找到分數背後自己	彭菊仙
16	管教的勇氣：該管就要管，你要幫孩子變得更好	彭菊仙
17	電影裡的愛情學分：51 部電影，陪孩子談情說愛	李偉文
18	電影裡的追夢人生：62 部電影，滋養孩子的熱情、冒險與勇氣	李偉文
19	活得興高采烈	李偉文
20	教養，無所不在	李偉文
21	工作，只有專業還不夠：洞悉自我、人際、組織、社會的新鮮人指南	李偉文
22	搶不走的競爭力：閱讀的力量 2	宋芳綺、李偉麟 李桂芬、謝其濬
23	在世界地圖上找到自己	嚴長壽
24	情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處	周慕姿
25	你的善良必須有點鋒芒：36 則讓你有態度、不委曲，深諳世故卻不世故的世道智慧	慕顏歌
26	你只是看起來很努力	李尚龍
27	跟阿德勒學正向教養—青少年篇：溫和堅定的父母力，90 個守則，引導孩子放眼未來、邁向獨立	簡·尼爾森， 琳·洛特
28	再也不當吼爸吼媽：決定孩子一生的情緒教養課	吳恩瑛
29	愛會傷人—寫給父母的內心話	盧蘇偉
30	預約孩子的未來—態度是關鍵	盧蘇偉
31	復原力：激發孩子逆境向上的潛能	盧蘇偉
32	怎麼說，孩子會聽 vs. 如何聽，孩子願意說：協助親子改善溝通、創造良好互動的六堂課	安戴爾·法伯， 依蓮·馬茲麗許
33	看見孩子的叛逆	盧蘇偉
34	我的孩子不太乖	鍾滿鎮
35	孩子不專心，媽媽怎麼辦？	王意中
36	誰讓孩子變成失控小惡魔？：從情緒管理開始，教出講理好孩子	王意中
37	孩子不敢說的 40 個成長困惑	王意中
38	理尚往來：新未來公民的品德素養 講理就好 10	洪蘭

39	通情達理：品格決定未來	洪蘭
40	交心 啟動孩子的內在動機：親師 SOS2	蘇明進
41	給中學生的生涯探索術：找到人生目標的關鍵探索力，從現在開始學習！	謝其濬
42	給中學生的情緒管理術：一輩子都需要的情緒調適力，現在開始學習！	楊俐容，孫德齡
43	不是孩子不乖，是父母不懂！：腦神經權威x兒童心理專家教你早該知道的教養大真相！	丹尼爾·席格， 瑪麗·哈柴爾/ 著，
44	被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導	岸見一郎，古賀史健
45	被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人生幸福的行動指南	岸見一郎，古賀史健
46	青春，一場腦內旋風：「第七感練習」，迎向機會與挑戰！	丹尼爾·席格
47	孩子越倔強，我越溫柔	吳孟昌
48	剛剛好的距離：設立關愛界線，家有青少年的親子相處指南	尚瑞君
49	過曝世代	陳品皓
50	出發	陳彥博
51	現在的青少年很難教吧？	林維信

二、輔導室影片名錄

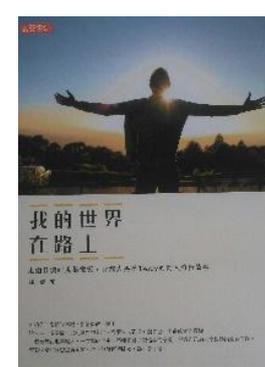
38	關鍵少數	
39	我和我的冠軍女兒	
40	那才是我的世界	
41	翻滾吧！阿信	
42	冰毒	
43	十月的天空	
44	給未來的我	
45	垃圾男孩	

三、輔導室牌卡名錄

1	情緒療癒卡	
2	好話牌	
3	能力強項卡	
4	生涯卡	
5	職業憧憬卡	







1. 所有書籍、影片及牌卡，均開放老師、學生及家長借用。
2. 專輔教師個別晤談時也會運用。

孩子是一塊璞玉，要靠父母的愛溫潤，用規矩與尊重來打磨，找出孩子潛藏的樣子，慢慢的雕琢，他才可以漸漸的展現內蘊，繼而發光。

教養，很重要，但是急不得，也不能拖延，要依著孩子腦部的發育和身心的成熟度，引導與要求。

把孩子的生活建立好規律，讓孩子在安全感中成長，藉由他律，慢慢地形成自律；藉由父母的支持與鼓勵，慢慢的產生自己的自信與責任意識，這些成長，靠得是日積月累的涵養。

我們可以提供孩子這些協助，幫他找到適合他的學習方法，增加自信：

一、穩定的家庭生活

孩子成長，最需要的營養素是安全感。孩子覺得安全了，才可以發展他的好奇心，向外界探索。給孩子的愛，不是孩子表現好壞的獎勵品，而是因為他值得被你愛。珍惜親子相處的緣分，有穩定家庭生活的孩子，在學習上，自然會主動與積極，這是人與生俱來想要上進的心。

父母不能幫孩子讀書考試發展志趣，#但可以提供一個讓孩子可以養護身心又安穩的家。

二、支持孩子的想法並鼓勵孩子去做

多觀察與傾聽孩子的想法，支持他與引導他多探問自己的內心。長子小一時，第一次考聽寫，回家就開心的說：「媽媽，我聽寫考一百分。」我說：「很棒唷！」弟弟說：「媽媽，妳陪我去樓上一下！」我跟哥哥很好奇的陪弟弟上樓。幼子東翻西找後，在書櫃裡找出了一本數字練習簿，然後說：「媽媽，我要練習寫這個，以後也可以考一百分。」哥哥笑著說：「弟弟，唸小學，不會考寫數字啦！」弟弟說：「沒關係，我先把這個學會，以後再學別的啊！」

那一刻，不但覺得弟弟有好的EQ，還會安排學習的步驟。

家裡有超過兩個以上的孩子，父母更要多傾聽孩子不同的想法。一般來說，把大的教好了，小的都會跟著學，但是，還是要尊重小的意見。

父母不要強加比較，孩子自己就會比較，而且在觀察與比較中，找出自己想走的路，父母要多支持與傾聽。

傾聽孩子，才能真的聽到孩子的內心。要對孩子用肯定句，不要常常對孩子用否定句。

三、引發孩子的動機

自己有動機的學習，效果比被逼迫學習的，不知可以好上多少倍？與其逼迫孩子學習，不如引發他想學習的動機。

一如想要讓孩子去大海探險，不是提供他多堅固又華麗的船隻，而是先激起他對大海的嚮往。

孩子都喜歡模仿父母，你想要孩子樂於閱讀，自己要先喜歡閱讀。當孩子看見父母努力學習自己有興趣的事，孩子也會努力，但父母要先引發孩子的動機。

有一陣子先生很認真積極的在看電學的相關知識，因為他說以前在學校學的都快忘光了！而現在網路上到處都是學習的資源。他不但認真的在聽課，更用心的做筆記。我跟那時兩個讀高中的兒子分享最近爸爸好用功時，他們好像也變得更認真與積極，大人真的是孩子的最佳樣版。

動機，跟學習表現，和持續學習的毅力，像是一個正向循環。幫孩子找到並強化學習的動機，就有了好的開始。

四、加強孩子做得到、做得好的事情

每個孩子都有自己的天賦，有學的快的事。當他學得又快又好的時候，要更常鼓勵他。現在實行十二年國教，在國中階段，就會帶孩子參觀職校，協助孩子發掘興趣，這是很好的設計。現在有些高學歷低就業的情形，其實很可惜。孩子終究要進入社會工作，才可以發展自己存在的價值，要讓孩子多接觸社會，多付出自己的能力，就從他做的好、做得快的事情，開始鼓勵。

不要老是挑孩子的缺點批評，孩子愈罵，真的會愈笨，愈沒自信。未來孩子進入社會就業，是要用他的強

項來當謀生的本事，實在不需要一直盯著孩子的弱點，擔心或焦慮。

五、給孩子正確的觀念與執行力

學習不是壓力，而是增加自己可以選擇的機會和能力，但學習的過程不可能都是快樂的，而是在辛苦的學習階段中，因為付出，因為學會了！會帶來無比的快樂與成就感。

學校育成階段的最終目的，是就業，不管是當員工，還是當老闆。我不會讓孩子覺得，升學考試是很大的壓力，因為，這只是一種選擇。就像當年，自己面對升學考試，父母也沒有給我壓力，父親只鼓勵我們多讀書，因為自己可以讀，也想讀，所以，不是「外力強迫」的。

現在面對自己的孩子，我也是告訴他們多讀書的好處，不但讓自己的視野開闊，也可以擁有比較多的選擇機會和能力，而這些機會與能力，他想要，就付出努力去爭取，不然，就等著被選擇。

人生，常常把自己困在外因中痛苦與掙扎，這是心煩氣躁的來源。我寧願讓孩子，從小就知道，面對自己每一次的選擇機會，都要慎重，是自己選擇的，就要負起責任，不要推成，被外部因素所強迫。

給孩子正確的觀念，不要讓他養成抱怨，推拖的習性。孩子從小就學會選擇，就會慢慢累積自信與養成負責任的態度和習慣，也會尊重與慎重的做選擇。

六、讓孩子喜歡回家

你的孩子，喜歡回家嗎？你歡迎孩子回家嗎？長子小一時，每次放學，都有個男同學說：「阿姨，我可不可以去妳們家住？」我很納悶的問他：「為什麼想來阿姨家住？」他說：「我媽媽說，他不要我，我喜歡誰家，就去誰家住！」起初，我以為他在開玩笑，因為他下課後是跟著安親班回去。但接觸了一學年下來，他總是鬱鬱寡歡的想跟我回家，然後，他要搬家、轉學。我請長子作一張卡片送他，鼓勵他。

家庭，是最親密與緊密的場所，一定要讓你的家人，喜歡回家，自己，也要喜歡回家。

如果，孩子在外面受委屈，甚至被霸凌，在家人的愛裏面，還可以修復。但是，如果外面的老師或同學對孩子好，但在家，孩子卻被父母辱罵、傷害，孩子的心，依然會傷痕累累。

我們家有些沿用多年的家庭儀式，家人出門前我會幫他們梳理頭髮，抱抱他們，要他們路上注意安全，我在家等他們回來。當他們下班下課回家，我會說「歡迎回家！」

之前當高三的長子開門上樓，我玩性大發開始唱起：「真正高興能見到你，滿心歡喜的歡迎你，歡迎！歡迎！我們歡迎你！」不單是上樓的長子用滿面的笑容看著我笑，那時準備吃晚餐的高一幼子也說：「媽媽我也要歡迎歌！」再唱一遍，歡樂加倍。

孩子最需要的愛，是來自家人的支持、了解，包容與陪伴。當我們在外面奮鬥與辛苦了一天之後，回到歡迎我們的家，是不是覺得很幸福呢？

孩子，只是暫時跟我們一起生活的人。他努力的跟我們一起學習，我們面對生活的態度，學習解決問題的方法，他也許比我們更優秀，他也許沒有我們出色，但，有什麼關係呢？他就是他自己。

卡里紀伯倫在《先知》上寫著：「你的孩子並不是你的，他們是『生命』的子與女，產生於『生命』對它自身的渴慕。」每個生命，都會找出自己的出口，協助孩子找到他的天賦，而不是擋在他前面，以愛之名，幫他做著，你自以為對他好的事。

愛孩子，要讓孩子，喜歡回家，喜歡跟家人，相處在一起。

在協助孩子成長的路上，父母到底要幫助孩子什麼呢？**要幫孩子建立自信，讓他懂得自律和做選擇、負責任，以後可以頂天立地的安居樂業，享受付出，懂得惜福與感恩。**而不是做一行，怨一行，永遠覺得別人過的日子比他好，對不起他似的。

不要讓父母的心思，總是被孩子的「未來發展」所綁架。你想的再多，也無法顧及全面。只要尊重孩子的獨立性，建立起他的自信心，讓他在愛中，學會了愛與被愛，擁有學習的熱忱，懂得選擇與負責，學會解決問題，他面對的困難與挑戰，是要豐富他生命的歷程。

為人父母，為什麼要有那麼多的焦慮？或是放不下呢？**孩子的自信，來自父母長期的支持與鼓勵，真的愛孩子，就從建立孩子的自信心**，做起，讓他每天快樂的出門，開心的回家，再跟家人分享，一天的所見所聞、所思所想。

青春孩子對你的溫柔，是反饋你之前對他的包容

113-1 10月

未來 family 專欄作家 尚瑞君

親子關係，是一種共修的課程。這個學分一旦開始，就直到死亡將彼此分開。但是，那分開的，只是有形的形體，而無形的愛或恨，感謝或怨懟，如果沒有得到妥善的釐清與療癒，經由歲月的發酵，就可能變成是祝福或是傷痕。

愛，好像很難，但不愛，更難。

千辛萬苦的生下孩子，怎麼忍心不好好的愛他？可是，愛，需要方法，特別是面對青春期的孩子。

我們常常把青春期的孩子視成毒蛇猛獸，好像一不小心就會被他們傷害，雖然確實如此，但是，孩子是怎麼長大的呢？他是被我們提供的精神和物質環境涵養成長的啊！

以前，有朋友說：「青春期的女兒，會把媽媽當成假想敵。我女兒就質疑的說，爸爸怎麼會娶妳這種女人，我真替他感到悲哀！」聽朋友這麼說，我不禁倒抽了一口氣，心中充滿涼意。

青春期的孩子，怎麼會這麼無情？這麼口無遮攔的說話？他們的禮貌和教養呢？

面對青春期的孩子，先把禮貌和教養放一邊。

我們只能給他包容和愛，等著他情緒風暴結束，然後跟他說：「媽媽很愛你，但是，你那樣說話，會讓媽媽傷心。」千萬不要跟他硬碰硬，也不要跟他對吼，因為，最後會輸掉親子之間，原本有的愛。

那一天，我們在清大附近午餐，餐後，先生說他先去停車的地方等我們。我用餐完畢，跟孩子們一起出門，國一長子說：「媽媽，妳認得路嗎？」

我笑著回：「來這麼多次了，媽媽認得路了！」我的方向感很差，孩子們發現後，他們就變成我出門在外的地圖，有時我在路上拍照，他們會回頭看看我有沒有跟上，這分體貼的心意，是過往歲月，用心照顧他們所換得的美麗禮物。

青春期的孩子，其實有著細膩與敏感的心思與觀察力，他們雖然心智還不夠成熟，但很努力地想要證明，自己正在長大。

有一陣子忙於代課，那天下午，長子在吃點心，我說：「媽媽今天一點要出門代課，結果爸爸中午十二點四十分才買午餐回來。」

他焦急的問：「媽媽，那妳有吃飯嗎？妳吃飯那麼慢？」

我說：「謝謝你這麼關心媽媽，媽媽有吃飯，吃得很匆忙，只吃一點，就刷牙出門了！」

那天長子的關心，可是深深溫暖著疲憊一天的心，當孩子體貼妳時，一定要記得謝謝他。

孩子們在青春期鬧彆扭，其實最嚴重的症狀，也不過是兩三年的時間。這段期間，家長只要控制好自己情緒和嘴巴，而不要企圖控制孩子的情緒和嘴巴，讓他盡情的發洩，**讓他知道你還是很愛他**，其實，就不會覺得太痛苦。

如果，親子彼此都不相讓，非得爭個對錯或輸贏，那不但會拉長彼此傷害的時間，還會讓孩子築起心牆，不再願意和父母說真心話。

青春期的孩子，最需要的還是愛。

他的無禮與無理，一方面是還不夠成熟到足以掌控自己，另一方面是在測試，父母到底有多愛他？多包容他？多信任他？這種愛的需求，如果在家裡得不到滿足，他自然會向外尋找，有些人加入幫派，有些人急著談戀愛，這些，都是孩子想找愛，想找認同。

在青春期，孩子的情感需求，蓬勃的發展，不光是父母，他還需要同儕的認同，甚至想引起異性的注意，父母更需要有一個開擴的胸襟，與溫暖包容的心態，陪著青春期的孩子，去釐清與分辨，自己真正在乎與追求的是甚麼價值？

青春期孩子對你的溫柔，是反饋你之前對他的包容，在孩子過往接受父母的教養過程中，父母的彈性愈大，愈尊重孩子的個人獨特性，其實孩子在青春期時，不一定會大逆不道。

父母要溫和而堅定的支持與鼓勵孩子，多跟孩子進行心靈交流，多跟他們分析事情，讓他們學會做適合自己的選擇，協助他們建立起理性思考與解決問題的能力。

當親子有良好的溝通管道與模式，孩子就不需要把時間或心力，用來反抗父母的命令或控制，這樣的支持與陪伴，可以讓家有青春期的親子，有比較良善的互動關係。

孩子也不想變壞，只是需要適合他的愛。來持續灌溉著他的成長。

不一樣的同學，激發了同理心

by 李宜蓁 (親子天下雜誌 28期 2011-10-01 出刊)

【竹大附小學前融合班】融合教育，是讓一般孩子跟特殊兒在一起學習和生活。這裡的每個孩子天天練習和實踐「同理心」，環境讓他們自然的彼此相愛……

每天早上，5歲的一般生玲玲踏進月亮里的教室，就開心的跟一位從未開口向大家說話、有選擇性緘默症的同學小欣道早安，雖然小欣沉默依舊。

竹大附小學前融合班共有3班，每班18位同學，其中就有6位特殊兒，這個一般生與特殊兒2比1的極高比例，從民國78年開園以來一直沒變過。在這個融合教育實驗校區，不教注音、英語或才藝，不出作業，孩子只要帶餐碗來上學就好，卻一直是新竹地區的熱門公立幼稚園。

因為想進來的特殊兒太多，但名額有限，校方會告知一般生家長融合教育的理念，以及校方能提供的教學內容與方法，家長先認同後，帶孩子進行簡單的發展能力（如操作能力、語言表達與理解能力）與群性評估，再辦理入學。

「有些一般生家長是因為我們做融合教育，特別把獨生子女送來就讀，希望他們及早接觸不一樣的同學，在潛移默化的環境中培養包容、同理心和好品格，」從一開園就在此任教的資深幼教老師羅素琴說。

羅素琴說，他們不會刻意跟全班介紹哪個孩子生了什麼病，只會告訴大家他有哪些需要協助的地方。

比如腦傷的成成情緒一來會用手推人，老師和同學就一起提醒他：「來，我們來拍拍手」，轉移他想推人的衝動，當他跑來跑去，大家也會幫忙拉住。

小杰有語言發展遲緩問題，老師會說：「小杰想認識大家，但還不知道怎麼說，大家可以教他：『我叫○○○！』」因為學前幼兒可塑性非常強，經過老師的示範帶領，大家經常搶著當小幫手，特殊兒因此得到很多刺激學習與模仿的機會。

「我們看到的是每個孩子特殊的能力，用能力來帶領孩子進步，」融合班教師助理員林麗真說，即使是一般孩子也會有需要協助的時候，有時特殊兒超強的認知能力還可以幫助同學，協助累積正向的社交經驗。像是選擇性緘默症的小欣雖不說話，但繪畫創作能力非常強，她可以把媽媽說的故事濃縮在圖畫紙上，她的作品會被老師公開大力表揚。

「融合班的老師不僅要互助合作，為彼此打氣，也必須在教學引導方式上不斷精進。」老師陳美秀說。

有次學校裡轉進一位注意力缺失症候群的大班男孩丁強。早上一來他會窩在角落安靜看書，過不久就開始搞破壞，在校園裡東奔西跑，連警衛伯伯也拉不住，老師們身上滿是被咬的傷痕，頭痛不已。後來他們改變策略，早上一到就開心的打招呼、擁抱他，仔細觀察他的眼神，當他開始想攻擊破壞時，立刻帶出去攀岩、拉單槓，做些需要大肢體用力的動作，來舒緩壓力。後來丁強一感覺不對就自動找老師幫忙按摩，已經慢慢可以控制自己的行為與情緒。

這裡的每個孩子天天練習和實踐「同理心」，根本不需要再拿繪本教。羅素琴說，同理心每個小孩都有，差別在有沒有被拉出來放大，正向增強而已。環境讓他們自然的彼此相愛，而這是用錢買不到的。

同理心怎麼教？老蘇老師：5步驟 開啟孩子的同理心訓練

by 大元國小老師 - 蘇明進

同理心怎麼教？又該如何進行同理心練習？我們都知道同理心的重要性，但要如何教孩子具有同理心？同理心要如何運作？老蘇老師嘗試在班上融入同理心策略，多年下來，摸索出一套同理心訓練模式，推動孩子去感受！

怎樣才叫有同理心？5步驟啟動同理心

同理心，是現今社會愈來愈被重視的能力。或許是我們感受到，現在孩子普遍欠缺同理他人的習慣，抑或是，我們相信同理心會是孩子行為偏差的解方。若能提早關注於此，孩子就能因為同理他人感受，對事件有較全面的思考層面，因而產生截然不同的結果。

怎樣才叫有同理心？

有趣的是，我們都覺得同理心很重要，但要如何教孩子同理心？同理心要如何運作？這方面的教學策略倒是十分欠缺。一般的做法，我們會請孩子對他人進行「換位思考」。然而這也不是一件容易的事，連大人都不見得願意站在他人立場思考事情了，又如何要求孩子放下個人情緒，去同理他人呢？

為此，我翻閱市面上各類書籍及學術研究文獻，各家學派並無統一的界定與理論架構。然而，這些理論共同指出，同理心不只是簡單的換位思考，而是必須從多面向著手：同理他人的情緒、同理他人的認知、同理他人的需求。再回到班上，面對孩子們每天層出不窮的狀況時，我發現以往不容易解決的紛爭、較為固著的生活習慣，或是孩子在事件爆發時高張的情緒，都能在同理心的脈絡裡，變得較為鬆動而有更多可能性，甚至有時會有出乎意料的發展。（怎麼換位思考，請參考同理心：在他的位置，感受他的需要）

5步驟啟動同理心

我嘗試在班上融入同理心策略，多年下來，倒也摸索出一套適用於班級經營的同理心模式：

1. 覺察自身情緒

在情緒的當下，孩子往往難以跳脫自身的思維慣性。讓孩子覺察自己的情緒，說一說自己此刻的情緒由來，慢慢讓掌管理性的前額葉開始運作。孩子覺得情緒被好好接納、同理了，才不會過於武裝自己，進而願意開始同理他人。

2. 同理他人情緒

觀察他人的情緒，說一說他人正處於何種情緒之中。情緒是外顯的表徵，從情緒話題切入，孩子比較容易觀察並說出他人的反應，並與他人的情緒同步。

3. 同理他人認知

「同理心」和「同情心」最大的差異，在於同理心不只是同情他人，而是要深入他人頭腦，去思考此時他在想什麼。例如：當孩子看到街上的遊民時，他往往會覺得「他很可憐」。但我們進一步追問「他在想什麼」時，孩子可能會說出「他現在覺得很冷、很餓，希望有飯吃」的想法。這就是從同理他人的情緒，再進一步擴大到同理他人的認知。

4. 同理他人需求

因此，若我們再繼續追問「那他現在需要什麼」時，孩子可能會歸納出「他希望路人不要用鄙夷的眼神看他」以及「他希望經過的好心人能帶給他一些吃的」……這類的思考結論。

5. 化為具體行動

我們最終希望孩子能在同理他人的歷程中，形成改變的行動力。因此，讓孩子在同理他人需求後，化為可落實的具體行動是必須的。在前面所舉的遊民話題中，孩子若能起而行給予一些幫助，例如資助零錢、飲用水、保暖衣物等，孩子的心性就會更加柔軟與善良。

孩子在家中面對手足的紛爭、與父母的爭辯亦是如此，若能帶著孩子走完同理心策略：同理他人情緒、認知、需求，並以他人立場做出具體行動，很多衝突將立即得到抒解與調整，彼此的關係也能更為圓滿。

周育如：溫暖正面的情緒人格，比情緒教育更重要

by 親子天下媒體中心 賓靜蓀

如果把情緒用一座冰山來呈現，情緒教育教的是浮在海平面上的那一角。還有一大塊在海平面下的部分屬於**情緒人格（內在的情感模式）**，會決定你主要的情緒反應。

父母希望孩子有美好人生，不能只教管理情緒的技巧，更要幫助他建立一個溫暖正面的情緒人格。

人的情緒同時以三種方式運作。

第一種直覺反應出自位於大腦邊緣系統的情緒中樞—**杏仁核**。明知不該發脾氣，但一個刺激進來，本能回應的速度，比起大腦思考再回應的速度快了千分之幾秒，就呈現出「情緒一來就淹沒了理智」。情緒腦沒法安定下來時，所有的溝通講理往往都無效。

第二種是受過去思想和經驗影響的情緒。主管記憶的**海馬迴**，儲存從小到大的各種複雜經驗，讓情緒回應更加複雜。例如有人說了一句話，讓你萬箭穿心，但同樣一句話對別人並不特別嚴重；可能是你過去有類似不愉快的經驗，那個經驗成為你的創傷，當別人碰觸到這個點，你就受不了。

第三種，情緒的自我控制和學習，與**前額葉**的運作相關。前額葉是我們思考、決策和學習的重心。

嬰兒各種高興、害怕、生氣、哭、笑等情緒，是生存機制，幫助他活下來。長大後，我們要學習面對喜悅、悲傷、痛苦等各樣情緒，與它共處，因為有情緒，才能感受到活著的意義和價值。

如果把情緒用一座冰山來呈現，情緒教育要教、能教的，就是浮在海平面上的那一角，這一角是可以運動到你的前額葉，也就是透過思考、上課、學習自我調整的部分。還有一大塊在海平面下的部分，屬於你的情緒人格（內在的情感模式），是思想觸及不到，你也無從察覺、無法掌控的部分，海平面下的這一塊，會決定你主要的情緒反應。

父母希望孩子有美好人生，不能只教管理情緒的技巧，更要幫助他建立一個溫暖正面的情緒人格。孩子小時候，最重要的是好好的去**擁抱他、愛他，童年得到的愛、關心和安全感，是幫助他正常發展的基本需求**。有了這個堅實的底子，孩子就不怕人生的風浪，即使遭遇很糟糕的事，他都活得下去。但若冰山下的這塊情緒人格，有很多破碎和傷害，冰山上那塊就有很多要學，而我們的大腦終其一生都有可塑性。

乖孩子更需要情緒調節

情緒教育教三件事：情緒表達、情緒辨識和理解、情緒調節。當你心情非常沮喪消沉時，你怎麼幫助自己稍微回來一點？每一個人的方法都不太一樣，有的需要找人訴苦，有的需要獨處。情緒調節的方法也會隨著我們成長改變。

令人擔心的是有種乖孩子，很努力、很忍耐、很沉默，他可能有很多傷痛、很多困難、很多的沒辦法，他一直努力一直努力，卻一直沒有解決，於是到某一個點，恐怕就是壓死駱駝的最後一根稻草。

學校沒有教情緒這一科，**最好的情緒教育就是父母自己**。孩子每天看著你給他怎樣的情緒表達，如果父母能用精準的情緒語彙，就能分辨自己真實的感受。華人在跟孩子講話時，往往很喜歡講行為面的教導，「你應該要這樣、要那樣」，我們很少談感受，即使談到感受，情緒語彙大部分都是負面的，以生氣為主，比如「你這樣讓我很生氣」，但我們很少說「我為你驕傲」、「你這樣子我很滿足」……

即使孩子已進入青春期的，行為常讓父母光火，導致親子關係不好，但要相信孩子還是需要父母的。這時候想要講道理（尤其是具威脅性的溝通），同時希望孩子有禮貌，眼睛看著你、聽你說，絕對會以失敗作收。最好能在孩子的需要上，用不讓孩子尷尬卻貼心的舉動，展現你的關心。如不經意的送兒子電動刮鬍刀、帶女兒買成長型內衣、留紙條表達心疼孩子用功念書的不捨等，孩子會柔軟下來。先讓親子關係親密，不過度期待或嘮叨，就有溝通的可能。

TIPS 提升情緒調節力

- 1 給予發洩情緒的機會：每個人都有情緒，父母要做的是幫助孩子找到適合自己調節情緒的方法，如獨處、找人訴苦。
- 2 分辨感受、表達感受：爸媽平常多示範用準確的情緒語彙，表達真實的感受。
- 3 多使用正面情緒語彙孩子有好表現時，告訴他「我為你驕傲」。

和孩子說話戰戰兢兢，深怕一句話就引爆？ 曾心怡心理師：和這時期的孩子溝通得戒急用忍

2024-10-30 未來親子 陳培思

想關心或提醒國高中孩子，經常讓許多父母覺得好難搞，這時期的孩子像顆不定時炸彈，一句話就引爆。

伴旅心理治療所所長曾心怡提醒，國高中生慢慢走向成人，即將完全獨立，自然會有更多自己的想法，因此，要和這時期孩子溝通，前提都是戒急用忍，父母因為著急、擔心，很快說「不要這樣」、「別那樣」，容易讓青少年抗拒，就停止對話。

曾心怡強調，「雖然對孩子有許多期待，但父母最終要認知到，孩子跟我們是不一樣的人，才能夠開闊地去面對他的世界。」這些日常爸媽想說、想問的話，就讓曾心怡以心理師媽媽角度分享，可以怎麼開口：

孩子整天都在打遊戲，要怎麼讓他停下來？

對於規範，孩子沒在搭理，絕非一天造成，家長應該先琢磨，過去針對孩子行為界限規範，哪裡出了問題。例如，許多家長常常一氣之下說出，「你再打我就把網路斷掉！」「實際上真的會斷網嗎？並不會，」曾心怡說，如果反覆累積這種無效的威脅，孩子自然就講不聽。釐清這部分後，接下來，才能進入要怎麼談。避免使用「你怎麼整天都在打遊戲」，因為孩子一定會抓著語病反駁「哪有整天」。

第一部分，要正確具體描述孩子行為，產生什麼樣的問題。

如「我注意到你打遊戲，常常超過10點才睡，我擔心你睡眠不足」或「我注意到你打遊戲，導致有些功課寫得很匆忙」，否則，整天打遊戲對孩子來說，根本不是問題。家長很容易陷入盲點，太執著要立刻停下「打遊戲」這個行為，但問題不在打遊戲本身，而是打遊戲影響生活，才是問題所在。提出說法後，也記得要讓孩子有機會進一步澄清。

第二部分，理解孩子為什麼要打遊戲。

抓住機會跟孩子討論，打遊戲到底在打什麼？可能是和同學一起玩的快樂，又或是闖關後的成就感。倘若因為打遊戲很有成就感，不妨誇讚孩子「你真的蠻厲害的」，會讓孩子覺得，父母看見他所在意的東西。這環節叫做「形成關係」，曾心怡解釋，「假使今天孩子覺得父母根本不同陣線，只會覺得他做的事不對，那為什麼要聽話？」如果一開始就認定打遊戲沒意義，彼此隔閡會越來越深，根本無法聚焦討論，因此，必須先形成關係，接近孩子遊戲的世界，讓孩子理解父母並非敵對狀態，接下來，才有機會進到要談論的問題，「打遊戲的確很有趣，但功課的部分還是得安排時間」，共同尋找解方。家長也要做好心理準備，必須慢慢推進，孩子不可能一夕間改變。

孩子好像交到價值觀不一樣的朋友，該怎麼提醒他？

曾心怡強調，「儘管不接受對方價值觀，但不否定這樣子的朋友。」重點在於「不一樣」，而非「不對」。不必讓孩子遠離朋友，而是要讓孩子知道彼此的不同，「有些人家裡比較富有，而我們家的狀況，不可能讓你想有什麼就有什麼，必須靠努力才能達成。」又例如，孩子朋友老把髒話掛嘴邊，家長可以先了解，「你知道為什麼講髒話不好嗎」，進一步說明原因，例如解釋髒話意思，當自己被這麼說時，會有很不舒服的感受。「但這朋友可能有其他優點，講髒話不好，不代表他是不好的人，」曾心怡強調，討論行為本身，而非否定這個朋友，繼續做朋友和講同樣的

話，是不同的兩件事。

父母不需要也沒辦法替孩子選擇朋友，只能從了解的角度和孩子討論，確認孩子是否知道界線，同時讓孩子明白，不以偏概全，不用一部分就否定整個人，對未來人際關係也有好處。

孩子成績退步，該怎麼督促他用功點？

發現孩子成績退步，父母應該先觀察受到哪些因素影響，也許孩子把心力投注在興趣上，也可能孩子人際關係受挫，又或是進入迷惘期，不知道唸書的意義。「成績就像照妖鏡，反映孩子現在的狀態，千萬不要把成績直接連結到孩子不夠努力」曾心怡強調，很多情況並非「再用功一點」就可以，例如孩子陷入憂鬱，腦中動力不足，無論怎樣要求也沒用。如果觀察不出來，也可以跟學校老師討論，甚至從與孩子親近的朋友互動中看出端倪，例如，孩子和朋友聊到「不知道唸書要幹嘛」。很多父母覺得孩子陷入迷惘時，會急於「導正」、「唸書怎麼沒意義，是你未來人生的入場券」，這樣子非但沒用，甚至招來反效果，與青少年溝通，訣竅在於開口都是引導，而非給出父母認為的答案。

擔心孩子交友感情受傷，但要怎麼問？

如果父母對交友態度開放，孩子往往有很多機會說，然而，如果家長沒禁止，孩子仍不願意講，很可能只是害羞。但曾心怡強調，「假使父母禁止交男女朋友，孩子是絕對不會跟爸媽講。」家長不妨先想想，自己對於孩子交友的真實想法，例如，家長最容易禁止的原因，往往擔心孩子戀愛腦，成績退步，但如果交友不影響成績，是否想過為什麼要禁止？若家長是擔心孩子在感情中受傷，可以見縫插針在看電影或追劇時製造話題，例如，「如果以後你男朋友那樣劈腿，一定要跟我講，媽媽讓你靠」，這像是個玩笑話，但又透露出支持。

藉由這些閒聊，把自己的擔心傳遞給孩子，也讓孩子明白，如果失戀受傷，有需要時隨時可以找父母談。而家長不必去探究孩子是否真的交男女朋友。然而，很多家長不斷追問，是想確認對方是什麼樣的人，曾心怡認為，這得回到孩子還沒交友前，就建立觀念：父母不反對交友，但得讓家長知道他是誰。曾心怡鼓勵父母對孩子交友持較開放的態度，更有助於交友安全，「光明正大總比偷偷摸摸來得好，能知道他們如何互動，藏得越隱密反而越危險。」

孩子老是晚睡沒精神，要怎麼催他早點睡？

國高中孩子，可能因為打遊戲、聊天晚睡，硬性強迫幾點關燈，孩子往往在父母睡著後，又會再偷偷起來。父母可以用關心但不批判的角度跟孩子講，「我知道晚上有很多同學都在那時候聊天，但我也擔心你睡不飽，白天精神不好，我想了個辦法，也許你一、三、五早點睡，二、四、六還是可以和朋友聊天。」這是種「三明治溝通法」：第一，我了解你的需求，第二，我也有自己的擔心，第三，我提出一個共融的解決方式。

「家長得試著接受各退一步的方案，不能期望孩子全盤接受家長要求，因為太困難根本達不到，」曾心怡強調，目標是要讓情況好轉。又或是強化早睡的優點，正向增強動機，例如「你最近睡比較多，痘痘變少」或「昨天早點睡，你皮膚看起來比較亮」，如果孩子剛好也在意自己外表，自然會因此改變作息。

但曾心怡提醒，千萬別在孩子沒睡飽時落井下石，「誰叫你都要晚睡，長痘痘了」，那結果會是天差地遠。

父母的語言力量大！好好跟小孩說話，鼓勵比讚美更能幫助孩子肯定自己

未來 Family 王惠英

美國研究發現，父母在小孩3歲前是否經常跟他說話、互動，以及使用怎樣的說話方式，對於孩子日後的學習發展有很大的影響。如何「好好」跟孩子說話？專家指出，最重要的是讓孩子感受到被關愛，逐漸累積自我的價值感。

美國研究發現，在小孩3歲前，父母對孩子所說的話會直接影響大腦的發育，而早期語言接觸的差異，更進一步影響孩子後來所表現的語言技巧及學業成就。

早期語言環境的影響，不只在於父母說話數量的多寡，對小孩說的話愈多、字彙變化愈多，孩子的字彙量成長得愈快、智商測驗成績也愈高；更重要的是，父母經常使用正向語言（如肯定句、鼓勵句，「做得好」、「謝謝」等）或負向語言（如否定句、禁止句，「不可以」、「停下來」等），也會造成孩子學習發展上的差異。

父母善用正向語言，養成小孩正向人格

父母使用的語言與說話的口氣，對小孩的自我感覺有很大的影響，正向語言給予的是關愛與支持、負向語言可能帶來羞辱及不安，但要養成使用正向語言的習慣不容易，需要持續的練習。

如果可以「好好」跟小孩說話，是否就是跨出正向教養的第一步？親職教養作家羅寶鴻表示，「好好」跟小孩說話，不只是不打罵、不威脅、不利誘，即使是好好的、超理智的講道理，沒有與孩子產生連結、他們感受不到關愛，同樣也無法幫助孩子養成正向人格。

羅寶鴻坦言，即使在蒙特梭利教學現場有長達20年的經驗，遇到自己的小孩仍是很大的挑戰，看到不當的行為會感到焦慮、緊張。因此，他在陪伴兒子的過程中，不但運用蒙特梭利的教育理論，同時融入阿德勒的正向教養與薩提爾的成長模式。

「阿德勒的正向教養主張，要養成小孩的正向人格，最重要的是保有他們在成長過程中的歸屬感與價值感。」羅寶鴻指出，父母要讓孩子感受到自己是被愛、被在乎的，以及自己是一個好孩子，在這個前提下，輔助孩子成長、給予孩子規範，讓他們了解待人處世的道理。

羅寶鴻提醒：「有情緒時不要管教孩子」，父母終究是人、不是神，不可能完全沒有負面情緒，如果忍不住想要責備孩子，頂多罵兩句就夠了，先離開現場，等安頓好自己再回來。

舉例來說，羅寶鴻在兒子大班時曾指導他下象棋，有一回兩人玩暗棋，兒子連續悔棋3次，被爸爸責備後很生氣，拿起棋子想丟人。他看到兒子的舉動有點驚訝，立刻反擊：「你要做什麼？」「你想丟我嗎？」兒子也嚇得愣住了。他覺察到自己生氣的情緒後，停頓一會兒、緩緩站起來，告訴兒子：「我不想玩了。」「我很生氣。」「我想上去休息一下。」「我不希望我生氣的時候會傷害了你。」

羅寶鴻把想做的事情、內在的情緒、對孩子的感受，如實誠懇地說出來，然後到「積極暫停區」去休息，並利用「3A情緒急救法」，也就是「我覺察自己在生氣」(Aware)、「我承認自己在生氣」(Acknowledge)、「我允許且願意陪伴自己的生氣」(Allow)，讓情緒慢慢流動、釋放出來。等心情平靜下來，再與孩子做互動。

關心、好奇的詢問，開啟親子之間對話

羅寶鴻強調，父母想要好好跟小孩說話，必須掌握2大心法：

其一是對待小孩的態度和善且堅定；

其二是先連結感情（感受到愛），再處理事情（進入討論）。

和善，指的是尊重小孩的態度；堅定，包括尊重自己的態度，以及對規範的堅持。羅寶鴻觀察，很多大人會因為愛孩子、擔心孩子受傷，而輕易妥協、放任、失去應有的規範，即使他們不尊重自己也沒有關係，「其實當孩子有冒犯的言語和行為時，需要捍衛自己的尊嚴，才能夠讓孩子學到與人說話該有的分寸」。

倘若看到孩子表現不當的行為，通常「事出必有因」，需要先連結感情，再處理事情。羅寶鴻建議，「父母先克制自己的情緒，練習客觀敘述具體的情況，再以關心、好奇的態度去詢問，才能開啟親子之間的對話。」

比方說，小孩看到人沒有打招呼，避免使用質問句、責備句：「你怎麼不打招呼？你這樣很沒禮貌！」（貼標籤，壞孩子），改為客觀具體的事實描述：「爸爸看到你沒有跟叔叔打招呼，怎麼了嗎？是什麼原因啊？」（好奇詢問，表達關心），然後陪著孩子釐清想法及嘗試調整。

改變說話方式，有助於親子連結

父母試著改變說話的方式，用詢問和對話取代命令、指責，有助於產生彼此的連結、促使孩子思考及感受自己是有能力的。以下是幾種常見的例子：

• 小孩喜歡頂嘴、講話沒禮貌：「你怎麼講話這麼沒大沒小的？你知不知道我是你媽？」→「媽媽覺得你講話有點不禮貌，這樣媽媽聽起來不舒服。」

• 小孩寫作業、做家事等，經常叫不動、拖拖拉拉的：「每次叫你都叫不動，真的是沒救了！」→「根據你訂定的日常慣例表，現在4點30分，應該做什麼？」「媽媽叫了你兩次，你都沒有動作，是怎麼了嗎？」「我現在需要幫忙，你可以過來幫我一下嗎？」

• 小孩玩遊戲經常輸不起，輸了就會發脾氣、鬧情緒：「這有什麼大不了的，玩輸了就生氣，以後誰還要跟你玩？」→「你現在很生氣，是因為自己輸了？輸了很難過？很努力卻輸了，讓你很失望？」「我以前也輸過，沒關係，我可以陪你。」「如果因為輸了很生氣，怎麼讓自己好過一點？」

讚美令人感到快樂，鼓勵肯定自我價值

讚美和鼓勵都是正向語言，但長期下來會有不同的結果。羅寶鴻說：「我們要給孩子的不是空泛和浮誇的讚美，而是真誠和具體的鼓勵，因為讚美讓孩子習慣往外索取，鼓勵讓孩子養成往內肯定。」

很多時候，大人會透過讚美、笑臉或集點等方法，認可小孩不錯的行為表現，卻可能讓他們誤以為自尊（自我價值）是建立在他人的看法之上，成為討好別人的人；反之，鼓勵是讓孩子看到自己的獨特、長處、努力與進步等，在內心產生歸屬感與價值感。

如何正確地鼓勵孩子？羅寶鴻分享一個要訣：「透過具體的事實描述，加上誠懇的正向肯定。」例如孩子寫完作業，父母可以告訴孩子：「我剛剛看到你寫作業時很認真、很專心，很努力地把所有作業都寫完了，謝謝你能夠為自己的作業負責任。」

又如孩子的考試成績不理想，父母仍可以鼓勵孩子：「你這次考試考差了，是不是遇到什麼困難？」「雖然這次沒考好，但我知道你希望自己可以更棒，對不對？」「我相信你一定可以從中學到一些寶貴的經驗。」

羅寶鴻同時建議，父母可以落實「睡前3件事」，在睡覺前說出3件謝謝小孩的事情，能夠增長他內心裡面的歸屬感與價值感；如果孩子比較大了，也可以邀請他說出謝謝父母的3件事，讓彼此的愛能夠更加的流動。

「大人對孩子說話時，停頓多一些、步調慢一些、感受多一些。」羅寶鴻補充，要在對話裡增進內在情感的連結。

「記不記得小時候，我們被大人罵完後，晚上蓋著被子暗自哭泣，覺得自己很糟、自己是不被愛的？」羅寶鴻說，如果每天至少花5分鐘做到「睡前3件事」，對大人和小孩都是美好的事。即使陪伴的時間有限，但一定是有品質的陪伴，因為親子之間是有連結的，可以感受到愛與價值。

別再控制孩子！教養就像一場雙人舞，彼此互相尊重搭配，才能舞出最美的生命力

教養就像雙人舞，父母拉扯得越多，孩子越難優雅起舞！

親子天下 文/ 羅丰苓

父母能自處，才能與孩子好好相處

教養與陪伴孩子就像一場長達數十年的雙人舞，父母必須先掌握好自己的步伐，才能帶領孩子共同舞出和諧的節奏。

在教養孩子的過程中，父母往往將重心放在孩子身上，關心孩子的學習、生活與未來，卻忽略了自身的情緒調適與需求滿足。長此以往，父母可能會陷入焦慮與易怒的狀態，進而影響親子關係，讓孩子也處於情緒起伏不定的狀態。最終，親子雙方都可能成為這場關係中的輸家。

唯有當父母能夠與自己和平共處，妥善調適內在情緒與需求，才能以穩定且開放的心態陪伴孩子成長。以下分享兩大關鍵策略，幫助父母建立更健康的親子關係。

關鍵策略一、製造問題？還是解決問題？

父母通常被視為解決問題的人，但是否有時候，父母本身才是製造問題的根源呢？孩子與父母天生有親密的依附關係，但長時間的相處難免會產生摩擦。如果父母本身帶有一些令人反感的行為，反而容易成為親子衝突的導火線。以下是幾種常見的「製造問題」行為：

1. **缺乏關懷與同理心**：明明父母就在身邊，但孩子卻感到冷落與孤單，雙方的互動宛如平行線，難以建立真正的情感連結。
2. **過度控制**：父母總是以自己為中心，孩子的生活充滿被支配與被驅使的感受。
3. **逃避親密交流**：有些父母害怕深入的情感互動，導致親子間難以建立真正的親密關係。
4. **以情緒操控代替溝通**：父母透過威脅、責備或冷暴力讓孩子屈服，而非以健康的溝通方式解決問題。
5. **侵犯孩子的界線**：不尊重孩子的隱私，過度干涉孩子的生活，讓孩子感到窒息。
6. **忽視孩子的想法**：父母的意見被視為絕對正確，而孩子的想法則被貼上「叛逆」的標籤。

這些行為不僅會讓孩子對父母產生反感，也容易引發親子衝突，讓家庭氛圍變得緊張。

相反地，具備以下特質的父母，則更容易成為孩子喜歡並願意親近的對象：

1. **讓孩子感到溫暖，而非畏懼。**
2. **同理孩子，能站在孩子的角度思考問題。**
3. **尊重孩子的需求，而非只考慮自己的期待。**
4. **願意投入親密交流，並能承擔其中的挑戰與挫折。**
5. **透過溝通解決問題，而非情緒操控。**
6. **尊重親子間的界線，給予孩子適當的隱私空間。**

當孩子喜歡與父母相處，親子關係自然更和諧，教養的成效也會更好。透過檢視自身行為並適時調整，父母的改變將帶動孩子的成長。想要孩子成熟懂事，父母就必須先成為成熟穩定的榜樣。

關鍵策略 2：先戴好自己的氧氣罩

飛機安全指南中有一句關鍵提醒：「請先戴好自己的氧氣罩，再幫助他人。」這句話同樣適用於親子教養。

如果父母長期處於焦慮與壓力之中，無法適時調適自己的情緒，便難以用穩定的心態與孩子相處，甚至可能將焦慮轉移到孩子身上，造成無形的壓力。以下是三種常見的父母焦慮來源：

1. 擔心孩子的基本需求：如果孩子吃不好、睡不好，怎麼辦？
2. 害怕孩子受傷或發生意外：如果孩子受傷了，甚至遇到生命危險，怎麼辦？
3. 擔憂孩子的未來發展：如果孩子長大後找不到好工作，怎麼辦？

這些焦慮可能會導致父母過度干涉孩子的生活，例如強迫孩子在固定時間睡覺、限制孩子的飲食選擇、嚴格控制孩子的活動範圍，甚至過度安排孩子的學習課程，讓孩子無法自主成長。

然而，生活本就充滿未知與風險，過度擔憂只會讓親子關係變得緊張。過分關注清潔、飲食、學業等細節，會讓父母變得碎念、嘮叨，孩子則可能產生反感或變得麻木，導致親子相處更加困難。

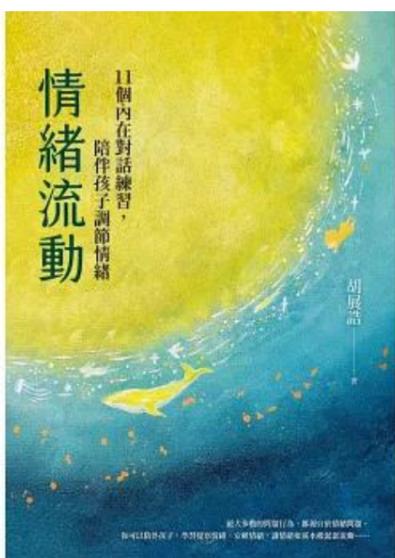
每一個「過度」都可能變成傷害，而「剛剛好」才是最好的平衡點。在關愛與放手之間找到適當的界線，允許孩子擁有不夠乾淨的衣服、不夠整齊的房間、不夠完美的成績，才能真正讓孩子自由成長。

一直很喜歡這段話：「可以解決的事，不必擔心；不能解決的事，擔心也沒有用。」很多時候，父母的焦慮其實只是內耗，不僅讓自己疲憊，也消耗了親子間的情感連結。

教養就像一場雙人舞，僵硬的手腳難以跳出流暢的舞步。試著減少過多的預設與不必要的期待，讓親子關係變得輕鬆一些，彼此成為相互支持、共同成長的夥伴。如此一來，父母與孩子都能在這場生命的舞蹈中，成為更好的自己。

好書推薦-情緒流動：11個內在對話練習，陪伴孩子調節情緒

作者：諮商心理師胡展誥



絕大多數的問題行為，都源自於情緒問題。你可以陪伴孩子，學習覺察情緒、安頓情緒，讓情緒如溪水般潺潺流動……

★第一線親子諮商案例心理觀察

★11個情緒調節引導練習

孩子大多數的問題行為，都來自情緒。

諮商心理師胡展誥說：「情緒需要出口，特別是令人難受的情緒。」

而這本書將告訴你，如何協助孩子找到出口，讓他們學會覺察自己的情緒，

透過練習表達情緒、接納情緒，進而緩和及穩定情緒。

希望讀著這本書的你，也可以與孩子一起看見自己的情緒困擾，

允許內在情緒像一條河流那樣輕輕柔柔地流動，感受它的升起，疏導它，讓它逐漸平復與自在。

"擁有良好的情緒調節力，如同握有幸福人生的入場券。"

青少年頂嘴，是孩子掙脫父母掌控、尋求自主的表現！親子溝通最忌諱「戰態度」

親子天下/ 楊茲琄

隨著孩子年齡漸增，父母也要不斷升級。幼童的「不要」，搭配著稚嫩聲調與無邪臉龐，爸媽教養技巧用過一輪、耐心都還有剩，但是到了國小中高年級、甚至是青春期的孩子冷臉白眼，以反問、批評、回嗆呈現「花式頂嘴」，再再考驗父母的情緒智商與教養功力。

父母愈權威 孩子不得不頂嘴？

親職教養專家陳子蘭認為，「頂嘴」意味著下對上的不敬或不順，通常是權威型的父母面對孩子表達不同意見時，用來貼在孩子身上的標籤，「老實說，當父母表現得很權威，孩子才會不得不跟你頂嘴。」若父母老是以上對下的姿態，壓制孩子的想法，有些孩子最終會選擇噤聲沈默，因為表達無用。

臨床心理師曾心怡分享，有一年寒流來襲，四年級的兒子披著一件薄外套就要出門去，她關心發問：「你為什麼穿這麼少出門呢？」未料孩子秒回：「不行嗎？」

孩子不正面回覆、甚至選擇反問，很容易讓父母內心火苗瞬燃，但是曾心怡卻帶著好奇自問：「奇怪，孩子為什麼要這樣回話呢？」原來，孩子誤把關心當作質疑了，有了這層理解，曾心怡就能不糾結孩子的回話態度，而能用平和的語氣進一步引導孩子。

家中兩個男寶、如今都已長成青少年，曾心怡面對多次差點擦槍走火的場景，算是經驗豐富的拆彈專家，她建議父母以疑惑代替生氣，不要受孩子的回應調動情緒，「當他還想跟你頂嘴時，代表他還想跟你溝通。」把頂嘴視為一種訊號，就可以更深入瞭解孩子的想法。

不過，青少年不僅回話內容挑釁，態度也充滿攻擊性，不屑的眼神、激昂的語調，往往也讓爸媽一秒就戰鬥位置，怒氣升騰：「你那是什麼態度？」「你現在是在對我大聲嗎？」

戒急用忍用在教養上

「奉勸父母此時一定要戒急用忍！」諮商心理師陳志恆說，如果父母在態度上跟孩子糾纏，那肯定是沒完沒了，因為孩子會繼續頂回來對父母：「你的態度也很差啊！」如此一來，原本父母與孩子討論的主軸就完全偏離，溝通失效。

「行為的背後是感受。」陳子蘭表示，當孩子動輒以挑釁姿態回覆家長，其實是在反應內心的不快，排解孩子的情緒，才能減少對抗的行為。合適的引導步驟如下：

- 1. 正向示範**：請父母保持冷靜，避免在情緒激動時做出反應。
- 2. 行為界線**：區分孩子的情緒感受和行為表現，尊重情緒，但設定行為界線。
- 3. 感性在前**：試著理解孩子行為背後的情緒和需求，例如是否感到不被尊重、不被理解、委屈、

憤怒或疲憊。

4. 反思身教：思考孩子是否缺乏恰當的表達方式，並反思自身是否無形中給予孩子負面的示範。

5. 冷靜後再討論：在雙方冷靜後，再溝通如何以更尊重和有效的言語表達不同意見。若父母先前情緒失控，也要記得向孩子道歉並修復關係。

親子練習好好說話

陳子蘭表示，說話為人類獨特的能力，用來表達情感、解決問題，但經常被誤用而導致更多衝突與對立，所以**學習好好說話是非常重要的**。但是孩子在語言能力熟成過程中，不少是源自於同儕、或是網路網紅的耳濡目染，這時候家庭教育就更顯得重要，父母日夜的親身示範，能為孩子奠定好好表達溝通的基礎。

例如，當孩子房間呈現一片狼籍，父母最容易脫口而出的 NG 語言如下：

1. **貼標籤**：亂成這樣，你真的有夠懶。
2. **命令句**：趕快去收房間，數到三。
3. **質問句**：你到底在幹嘛？這麼亂的桌子你也能讀書？
4. **責備句**：你每次都弄得亂七八糟，為什麼都不收好？
5. **榮耀自己、自我優越**：如果沒有我幫你收，看你怎麼辦！

浸淫在這些負向語言中，久而久之孩子就會樣學樣。曾心怡表示，在家庭生活中，不管是配偶或是親子之間。

想要順暢無礙的溝通最重要的兩個關鍵就是「**描述現象**」加上「**直接表達需求**」。

1. 描述現象：把事情所呈現的樣貌表達出來，避免負向形容詞，例如「你的房間還沒有整理。」
「你玩具還沒有收乾淨。」

2. 直接表達需求：用非否定的方式表達出對這件事的訴求。例如「請你去整理一下。」若孩子當下拒絕，可以再回歸到描述現象，然後追問「你現在很累嗎？那今天什麼時候可以收呢？」促使孩子仍要完成自己的責任。

「**青少年頂嘴，是孩子掙脫父母掌控、尋求自主的表現。**」陳志恆表示，這是很正常的發展階段，父母要有健全的心理準備，一方面要學著放手，另一方面也要堅守重要的底線，例如門禁、安全、網路使用等，才讓親子雙方順利度過張力十足的青春期階段。

父母會關心、擔心沒有錯，但孩子有自己的選擇和人生路，不要去操控他的人生，過度干涉只會引發孩子的反彈

你可以給予建議，但不能一味控制，要懂得給孩子自由成長的空間，允許孩子——自己的人生，自己作主

親子天下 文/黃啟團

你所謂的為我好，只不過是一種操控

控制一個人，就是他反抗你的開始

每當大學入學考試填志願的時候，總有家長會問我：「孩子選什麼系好？」因為這個問題，經常有家長、孩子鬧得不可開交。這讓我不由得想起多年前遇到的一個案主。她是我的一個學員，聲音輕柔，安靜乖順，很少主動參與課堂互動。老實說，在她講述自己的故事前，我並沒有注意到她。但是，她一開口，卻讓包括我在內的在場所有人都大吃一驚。「我一直覺得有一天我一定會闖禍，闖一個誰都無法挽回的大禍，完全打破我目前的生活狀態。」她輕聲說著，雙手拘謹地放在膝蓋上，眼裡閃耀著一種不同尋常的光彩。「到那時候，我爸爸肯定會震驚。」說到這，她捂著嘴吃吃地笑了兩聲。

她名校畢業，丈夫年輕有為，夫妻倆都是公務員，之前的人生平順得讓人嫉妒。而她卻像被寵壞的公主一樣，一心只想摔爛自己美麗的洋娃娃。我在心裡忍不住追問「為什麼」。她接下來講述的故事讓我心痛。她說自己就是一個演員，爸爸就是她人生大戲的導演。在爸爸的指導下，她演繹著自己的人生。她的生活一直被爸爸安排得妥妥當當：從幼兒園到大學，念什麼系，選擇什麼工作，包括現在的老公，都是爸爸一手安排的。從理智的角度看，她確實在走一條最優的人生道路，以爸爸的能力和資源，她走的每一步幾乎無可挑剔。可不知道為什麼，她的內心總湧起一股反抗的力量，其實她並不想過這樣的生活。於是，「闖一個禍讓這部大戲結束」的念頭在她的心底變得越來越強烈。

也許你會經常聽到有人對你說「這是為你好」，他們可能是父母、爺爺奶奶、老師或者那些「經驗老到」的人，他們以「這是為你好」為由，安排著你的生活，導演著你的人生。但這真的是「為你好」嗎？

大禹治水的故事，大家肯定熟悉，但大禹父親治水的故事卻不是每個人都知曉。堯在位的時候，黃河流域水災氾濫，莊稼被淹，房子被毀，老百姓深受其害。大禹的父親鯀一心想治理好水患，但是花了九年時間也沒有治理好，因為他只懂得水來土掩，造堤築壩。結果洪水沖垮了堤壩，淹死了更多人，造成了更大的損失。舜接替堯當部落首領後，發現鯀治水不當，便殺了鯀，讓鯀的兒子禹接著去治水，這才有了大禹治水的故事。

禹改變了父親鯀的治水方法，他開渠引水，疏通河道，把洪水引到大海、農田，化害為利。結果我們都知道，大禹成功地治理了水患，並因此受到百姓愛戴，繼承舜的位子，成為首領。

同樣是治水，不同的方法，完全不同的結局。治水如此，「治人」又何嘗不是這樣呢？

鯀治水的方法其實是一種控制。什麼是控制？為了安全或其他目的，透過人為的力量讓事情按照自己的意願發展，就是「控制」。比如鯀，他想控制洪水保一方百姓平安。但是，控制一定會帶來反彈——當這兩種力量對抗時，不僅消耗了自己的力量，而且萬一有一方失敗，就會帶來更大的災難。鯀的例子就充分說明了這一點。

人對物是控制，人對人就是操控。「操控」就是違背他人的意願，強行要求對方按照自己的意願做事。可是，控制一個人就是他反抗你的開始，而且會帶來反彈。比如上面說的那個案主，她之所以一直想闖禍，是因為她過往的人生一直被父親操控著，在她乖順聽話的外表下壓抑著一股反抗的力量。只是，這股力量還沒有強大到可以突破控制。我們可以想見，一旦這股力量衝破父親的操控，這個表面光鮮的家庭就岌岌可危了。乖孩子內心那股反抗的力量一旦爆發，破壞力絕對讓你難以想像，因為作用力越大，反彈就越大。

「安全感」是內心平和、放鬆、穩定、自由的感覺

操控一個人的代價如此之大，可為什麼我們還那麼喜歡去操控別人呢？特別是父母對孩子。天下沒

有不愛自己孩子的父母，但父母為什麼偏偏喜歡以愛為名，對孩子行操控之實呢？操控的背後，究竟是什麼？從心理學角度來說，操控的背後是因為缺乏安全感。安全感是渴望穩定、安全的心理需要，是指人們從恐懼與焦慮中解脫出來後，內心那種平和、放鬆、穩定、自由的感覺。它是對可能出現的、關於身體或心理的危險或風險的預感，以及個體在面對事情時的有力、無力感，主要表現為確定感和可控感。

當一個人安全感匱乏時，為了增加自己的確定感和可控感，他就會不自覺地操控身邊的人，特別是那些弱小者，讓別人按照他的意願去做事，甚至是過一生。他以為這樣是「為你好」，其實，他只是為了讓自己擁有更多掌控感和確定感，讓自己感覺更安全而已。

當一個人擁有足夠的安全感時，他會相信自己有能力不斷提升生活中可控的部分，也有能力去因應生活中不可控的未知，能夠以自己的方式做好自己的事情。他也無須藉由操控別人來確定自己是安全的，這樣，在他身邊生活的人才能夠真正活出自己，享受自由愜意的人生，否則，只會成為操控者的傀儡。

所以，一個人是否擁有足夠的安全感，直接決定了他身邊人的生活品質。

安全感來自多方面因素的影響。精神分析流派認為，安全感與一個人童年的成長狀況有關。一個人在成長早期如果能夠獲得父母或其他重要看護人很好的照顧，他就會感覺這個世界是安全的。反之，就會缺乏安全感。

孩子有自己的選擇和人生路，不要去操控他的人生

既然安全感這麼重要，那怎樣才能提高自己的安全感呢？最好的方法，當然是找心理師或走進課堂，來療癒自己內在的匱乏。第二個辦法來自心理學的著名實驗——「毒蜘蛛實驗」。研究發現，多數人面對毒蜘蛛時，內心會充滿恐懼。但是當這個人說出「我很害怕」的時候，他心中的恐懼就會大幅度減少。所以，說出自己的擔心，恐懼感就會減弱。

比如，那些總想操控自己孩子的家長，如果他能夠向孩子表達自己的擔心：「孩子，我擔心你自己不會填志願，選錯了系，以後找不到好工作。」「孩子，我對你的未來有一點擔心。」……當他能坦露這份擔心時，就能減少自己的不安全感，從而讓孩子獲得更多的自由。

第三個辦法來自大禹治水的啟發。前面我們說過，鯀治水用的方法是修築堤壩，是「堵」；而大禹用的是疏導的方法，是「引」。雖然父子倆面對的都是洪水，是同一股力量，但因為使用的方法迥異，得到的結果也完全不同。

不安全感跟洪水一樣，都是一股力量，如果壓抑它、控制它，當力量變得強大了，就總會有控制不了的那一天。與其控制，不如像大禹那樣引導，讓這股力量變成激發我們成長的動力。人之所以會感到不安全，是因為自己太過弱小；如果自己變得強大了，自然就感到安全了。同樣是恐懼，它可以成為操控別人的原因，也可以成為讓自己變強的力量。

我們都有一顆善良的心，但光有善良是不夠的，還需要有方法。當我們都以「我是為你好」為理由，去操控別人的生活時，善良就會成為傷害他人的理由。我們要從操控這種行為背後看到自己安全感的缺失，並承認、接納這個事實，這樣，你身邊人的日子才能好過一點。

也許你會說：難道孩子什麼都不懂的時候，我不應該給他一些引導和控制嗎？我並不是要求家長們放任自己的孩子。對那些真的會危及人身安全的狀況，我們還是要去控制，需要幫助孩子學會規避。只是大多數時候，人們的操控並不在這樣的範疇裡。而孩子有自己的選擇和人生路要走，企圖控制孩子，讓他按照自己期望的那樣去成長，很有可能犧牲掉孩子的人生。你可以給予建議，但不能一味控制，要懂得給孩子自由成長的空間，允許孩子——自己的人生，自己作主。

但願更多人能意識到這一點，也希望每一個面臨人生選擇的孩子都能夠自主地進行選擇，開啟真正屬於自己的生活。



九月份生涯典範—李洋

8月4日全台轟動！「[麟洋配](#)」替台灣拿下[奧運金](#)

牌，並達成首個衛冕羽球男雙金牌的成就。回顧李洋的選

手生涯，從相對不起眼的地方起步，遭遇不少低谷。但從小深受軍旅出身父親影響，他如何磨出十年如一日的[自律](#)，成就人生宏大格局？

【守時、自律的個性源自父親】

根據諸多賽後訪談、專訪內容彙整，「麟洋配」的個性迥異，王齊麟外向、開朗；李洋則是一如他在球場帶給人的印象，沉著、內斂。

王齊麟形容他是「人體時鐘」，不熬夜、不賴床，習慣設鬧鐘定時安排日程、超出計畫外的事情不做。李洋的自律、守時，很大一部分來自於他的軍人父親。李洋成為選手的路上載浮載沉，李洋的父親總會在低谷時激勵，高峰時提醒他戒驕戒躁。

【平凡到不凡，苦熬終迎來成功】

李洋開始接觸羽球是因為父親的決定，雖不排斥，但對羽球也沒有超級熱愛，國小時曾決定不打球。但後來，在父親的堅持下，國中開始邊打球邊讀書。

再後來，李洋苦熬 8 年卻無法從乙組晉升甲組。對國內選手來說，非甲組出身的選手，到成人組後資源的差異，只會與甲組選手生涯愈走，距離愈遠。當時的李洋想過放棄，但在高中畢業那年依然拚全力打排位賽。與當時的搭檔李哲輝拿下全國冠軍，從乙組升上甲組，站上一直以來最想登上的位置。

2019 年，王齊麟的搭檔陳宏麟因傷無法繼續待在球場，李洋則是決定與當時的搭檔李哲輝拆夥，與王齊麟組隊。這個決定，讓李洋承受了很多質疑與不解，但他始

終將這項決定視為跟自己的豪賭。他表示人生本來就是要『All in』才有機會贏得最好的成果。不能什麼都不想失去，因為不可能沒捨就有得。

【麟洋配首次金牌後一度深陷低谷】

麟洋剛搭檔時也經歷陣痛期，畢竟個性不同、擅長的球風不同，在賽場上有各自的見解。好在陳宏麟爾後轉為教練，從前對於王齊麟的熟悉讓陳宏麟可以將兩人做出適當調度，在打法上、策略上互補，三人成為致勝「鐵三角」。

但在兩人 2021 年替台灣奪下第一面奧運羽球項目金牌後，往後 3 年的國際賽事上，多數時候兩人都只在首輪、第二輪游走。比起今年其他男雙組合，麟洋的世界排名甚至掉出十名之外，也因此比賽前諸多批評紛沓而至。

或許就如諸多媒體評論的，兩人應是「為奧運而生的男人」。從小組賽以分組第一之姿進八強，接著對上泰國、世界排名第二的丹麥，金牌戰對上世界排名第一的中國男雙組合，王齊麟穩定的殺球向對手施壓，配上李洋一貫刁鑽多變化的球路、調度策略，讓他們最終突破紀錄，也突破自己，拿下他們的第二面金牌。

【李洋奧運最後一舞，退役後的打算】

在赴巴黎前，李洋已在 3 月宣布在今年底的羽聯年終賽後就要高掛球鞋。雖然如此決心退役，他仍十分不捨從 10 歲起都風雨無阻前往的訓練場，及陪他走過各種比賽的好戰友。在奪下金牌當晚，他更感性地親吻球場，以表達對羽球生涯的深厚情感。

不過對他而言，即便終於證明自己有實力獲得奧運金牌，奪牌從來都不是李洋人生的全部。球場上的感動、羽球帶給他的快樂才是最大的收穫。相信他在從年少起羽球生涯中養成的積極向上性格，即便未來轉戰其他領域，也必能發光發熱。



十月份生涯典範—謝溢宸

台灣迎來首位世界拉花冠軍！來自宜蘭的謝溢宸在

2024 年 WCC 世界盃拉花大賽 (WLAC) 大放異彩，擊敗義大利、中國、瑞士等強國代表，勇奪冠軍，年僅 28 歲

的謝溢宸，是如何自學苦練十年成為拉花冠軍？

【台灣首面拉花金牌，宜蘭囝仔謝溢宸自學苦練十年】

這一面金牌對台灣和謝溢宸來說，都得來不易，WLAC 世界盃拉花大賽是由世界咖啡賽制組織 (World Coffee Championship 簡稱 WCC) 所舉辦的國際專業咖啡競賽，已有近 20 年歷史，每年舉辦一次，先在各國進行分區賽，角逐出一名冠軍，再進總決賽角逐出世界冠軍，且比賽中咖啡機、磨豆機、咖啡豆和牛奶等皆由主辦方提供，以確保公平性，評選過程十分嚴謹。

過去台灣在其他世界級咖啡賽事如世界盃烘豆大賽、世界盃杯測師大賽、世界咖啡大師、世界盃沖煮大賽等，均有奪冠紀錄，唯獨拉花項目一直無法突破。這次謝溢宸的勝利，終於打破這項紀錄。

【11 分鐘挑戰 3 杯高難度圖案，靠憋氣一氣呵成】

謝溢宸以「陸海空之王」為主題，在短短 11 分鐘內呈現自創的駝鹿、鯨魚、龍三種的圖騰。栩栩如生的圖案中，又以鯨魚的挑戰度最高。

鯨魚圖案，一旁有一棵棕櫚樹，由七片螞蟻大小的葉子所構成。在小小的杯子裡作畫，不僅要精準地控制奶量和節奏，甚至還得化身



游泳選手學「憋氣」。謝溢宸說，「如果拉花做得複雜，奶泡就容易分層，所以我在做鯨魚的肚子或其他畫線的部分會屏住呼吸，這樣可以一氣呵成。」

謝溢宸從事咖啡拉花十年時間，一開始是在連鎖咖啡店打工。退伍後，2017年在宜蘭開了自己的咖啡店。十年間，參加超過60場大大小小的競賽，2019年起，開始挑戰WLAC，每年練習的拉花數量破萬杯，一連四年參戰，卻都鎩羽而歸，好不容易在2020年獲得台灣第一名，決賽卻因為疫情停辦。

【連年與冠軍擦肩，萌生放棄念頭】

常說事不過三，失敗到第三次，謝溢宸刻苦勤練建立起的自信心也逐漸崩解。那時候，他將好幾個第二名的獎盃全部收起來，一度無法面對失敗。在那之後，謝溢宸持續經營小小咖啡店，直到某天，他突然感覺自己不那麼害怕了，抱著無所畏懼的心情，他終於在2023年再度獲得台灣冠軍，並如願以償進軍決賽。

【重新擺上第二名獎杯，靠「一點點哲學」突破心】

「做一杯可能很醜，再做第二杯、第三杯還是一樣，但如果我們做十杯、二十杯，就會發現自己慢慢在進步。」謝溢宸習慣將作品拍照紀錄，從中領悟出「一點點哲學」：每天強迫自己比昨天更好，哪怕只是一點點的改進。他不斷反覆檢視自我，追求杯子裡那道最完美的線條。

資料來源：<https://www.gvm.com.tw/article/114498> 遠見雜誌-人物 2024-07-22

十一月份生涯典範—李遠(小野)

文化部長李遠是賴清德內閣中，最「資深」的一位閣員。一接到徵召令，李遠親姐姐直言「都 70 幾歲了，還在闖禍！」，懂他的人笑他「是要為國捐軀？」。



文化部包山包海的業務，72 歲的文化部長李遠（小野）幾乎都在基層做過。他既是作家，也是編劇，曾參與並創造台灣新電影浪潮，還是台北市影視音實驗教育機構（TMS）的創校校長，過去的經驗跨足文藝、影視、教育界。就任以來，重新回顧過去他走過的路，幾乎就是台灣現代文化產業的發展縮影。

【「人之不幸，就是少年得志」 他雖得志卻力克不幸】

原先立志成為科學家的李遠，其實是理組生，他畢業於台師大生物系，卻意外走進文壇，從 20 幾歲開始投入創作，第一本書〈蛹之生〉在 1975 年石油危機的背景出版，百業蕭條之下，沒想到出版便大賣，初入社會的他，完全沒想過自己會成為時下的暢銷書作家。

「人之不幸，就是少年得志，」李遠說，他期許自己不要成為這樣的人。所以他把每次幸運，都當作是奇蹟。但幸也是不幸，偏偏當他投入某一個文化產業，就是那個產業正在走下坡的階段，也是因為產業不行了，才會選擇「用新人」。在低潮中加入行列，再走穩它，然後再跳入下一個正低潮的產業，幾乎就是李遠的工作哲學。

持續寫作，但他也在 1980 年代投入電影界。做電影的「現實感」又更劇烈，「成功的導演，會有人捧著新台幣來排隊合作，若失敗，就從此潦倒沒飯吃」。在電影界待八年，電影產業讓他「痛並快樂著」，後來他投入「童話」領域，也是他做的文化工作，最喜歡的領域。

【兩個家庭、八位成員的童話工廠】

當時年近 40 歲的李遠，兩個孩子正在讀小學，這位爸爸回家專心寫童話，同時創作跟育兒，讓他欣慰地說，「人最幸福的就是，可以做自己真正喜歡的事情，且可以維生。」

相信孩子創造力的李遠，跟孩子一起創作，根據一幅幅孩子的畫作講故事。在國外擔任教職的弟弟恰好返國，也成為創作生力軍。兩個家庭、八位大小成員的「童話工廠」，在二年內非常高產能地出版 15 本童話。

在家裡創作童話的李遠，偶然接到電話，要他去台視擔任節目部經理。當時李遠滿心期待，以為可以將童話故事發揚光大，入行後才知道凡事成本考量的電視生態，所有兒少節目源頭全來自國外，「就算有經費，也沒有人願意做兒少節目。」

20 年前的兒少節目生態如此，但此刻將出現轉機，在文化部黑潮計畫的挹注下，公視兒少台「小公視」(PTS xs) 在今年 8 月開台。出現兒少台，也為兒少影視產業鏈拼上最後一塊拼圖，從創作到上架，至少讓兒童節目的製作單位能看見希望。

「一個國家進不進步，就看他們怎麼對待兒童。給愈多，就代表這個國家能力愈好。」

【文化向下扎根 李遠給台灣下一代的祝福是？】

李遠這輩子，幾乎把所有文化工作都做了一遍。他曾說，當他投入某一個行業，往往是那個行業正在走下坡的階段。但文化部長這份工作，卻是反過來。他認為，過去的文化部，經常被視為「可有可無」的單位，但成立「文化部」的這八年來，歷經三任文化部長的付出與部門磨合，現在反而是最好的時機，也是他難得的幸運。

如今，所有文化部政策、預算都在逐年提高，文化向下扎根，是這位阿公級部長，最想送給台灣下一代的禮物。

十二月份生涯典範—施皓哲

在多場演唱會，以及 Hito 流行音樂獎頒獎典禮、桃園燈會、大甲媽祖遶境晚會，施皓哲帶領的三人團隊化身為「造光的人」，精準調配舞台燈具型號、數量、位置，並搭配演出者的站位、走位，調控燈光色溫、亮點，讓觀眾沈浸於舞台表演。



【到酬神晚會打工，意外愛上燈光設計】

44 歲的施皓哲出身台南，高職畢業前，到俗稱的「小野台」打工，承接婚喪喜慶、酬神活動，電子花車與鋼管舞表演。一暗一明間，施皓哲看著燈光的顏色和亮度如此「掌握大局」，「回想那個時候，我覺得做燈光很酷，雖然很簡單，但很有趣。」

畢業後，施皓哲進入承辦校園演唱會、選舉造勢晚會公司的燈光組，只要跟燈具有關的事情，全部都要做。除了擦拭燈具的灰塵等零碎事項，活動前一天也得最早進場布置，大家都去睡覺時，燈光組必須挑「燈」夜戰，調整到最符合活動需求的狀態。

不過，最令施皓哲戰戰兢兢的，莫過於師傅、業界知名燈光師江賜川的魔鬼訓練。

【老師傅技術佳，菜鳥心服口服】

他分享有次在淡水的演唱會，燈光組爬上五、六層樓高的舞台調燈，一個多小時過去，怎樣都調不好，江賜川直接飆罵，撤回所有人親自上陣，結果十多分鐘就完工。

「被罵當然很不爽，我同事跟我說，你等一下揍他，我們幫你，我就跟他們說等一下，我看他(江賜川)有多厲害，」施皓哲笑著闡述當時的狀況，但這場震撼教育，讓他對江賜川心服口服，從此再沒有反抗的心。

施皓哲後來輾轉到台北工作，除了戶外活動，新公司也承接攝影棚節目拍攝，他的經驗更加豐富。但人外有人、天外有天，2012年參與藍心湄演唱會，第一次在台北小巨蛋設計燈光，才發現他的技術無法符合台北活動團隊的標準，「我以為我做十幾年了，可以跟他們一樣厲害，但導演要的效果和氛圍，我們做的就是差那一點。」

【看濱崎步、近畿小子演唱會影片偷師】

這激起了施皓哲的鬥志，當時「哈日」蔚為潮流，日本歌手在台知名度高，他便觀察濱崎步、近畿小子的演唱會影片，「只要發現某一個 Cut 很好看，我就去找蛛絲馬跡，推敲是哪個角度、何種型號的燈照出來的效果。」

2014年加入新公司後，他主導五月天世界巡迴演唱會，更見識到歐美團隊的實力，不僅 SOP 充足，講究完成燈光設計圖的時間點，還會特製專屬演唱會的燈，「台灣是一顆燈可以做很多場子，他們是一個場子只用那顆燈。」

和形形色色、不同國籍與文化的團隊合作，施皓哲每每覺得醍醐灌頂，促使自己更進步，即便成了主管，他也和 20 幾歲的同事相互交流，激盪出更多設計的火花。

「每一次燈光設計的作品就像我的孩子，我做的每一個效果，看到導演很滿意，觀眾看得很開心，成就感比得到什麼獎都還要大。」淬鍊了 20 多年視覺饗宴，施皓哲如此形容燈光設計對他的人生意義。

觀眾在台前看不到這群默默付出的燈光設計師，但每一場演唱會、活動晚會，燈光不只閃耀舞台，更牽動觀眾情緒，重要性不言而喻，施皓哲要帶著對燈光設計的熱情，繼續「造光」，創造更多感動。



二月份生涯典範—黃昭玲

2024 年 9 月，高雄港連續兩週傳出意外，一名引水人被困船上、另一名則被夾斷小腿昏迷。2022 年，8 年資歷的鍾姓引水人在台中港墜海身亡；2017

年，12 年資歷的前台北港引水辦事處主任袁順光，不幸因公殉職。那天，剛考上執照的「全台第一位女性引水人」黃昭玲就在身後，目睹了這一切。

袁順光是黃昭玲畢業後第一艘船的船長，兩人交情匪淺。當時，黃昭玲正值實習的第一個月，這是她第一次以引水人身份與袁順光同船出港，但也是最後一次。

「我以為人掉到海裡，救生衣會立刻充氣、然後浮起來，但不是的，充氣也需要時間，」黃昭玲語氣平淡，但字句卻驚心動魄。那場意外讓黃昭玲一度無法面對，也道出引水人力的現實面，「你不得不做啊，領港員就已經少一個了，下一次招又是兩年之後。」

【海上幾秒鐘的判斷，背後至少 15 年的歷練】

引水人又稱領港員。由於全世界港口條件都不盡相同，遂發展出由熟悉當地港口者協助「代客泊船」的領港制度。引水人最為人所知的，是每月 60~80 萬的高薪，但背後的風險與專業，不在其中者難以想像。國外曾有數據統計，引水人死亡率比車禍機率還高。事故多發生在引水人從小艇攀爬引水梯上船的過程，由於兩船體積落差過大，需要精確計算大小船隻抗浪的耐受力（風浪對船身擺盪幅度的影響），而且往往只有幾秒鐘的判斷時間。

如果船是空載的，船身很晃、吃水很少，就容易出現船身傾斜，有時只能懸空地爬，手很難施力。黃昭玲表示自己曾因此從約 2 米高度掉落到小艇甲板上，背部著地受傷。

即使登輪後也無法鬆懈。由於船隻造價高昂，一旦發生船舶碰撞事故，損失千萬到上億都有，而維繫在他手上的不只是這艘船，還有整船的貿易貨品與人員性命。

如此高風險的職業，更仰賴高專業。引水人從考試資格就極為嚴苛，需要持有一等或二等船長證書、累積 3 年以上 3,000 噸級以上船長的資歷，而船長的養成路徑漫長，從三副、二副到大副等經驗，再順利至少要 15 年，這使得引水人的報考年齡平均落在 43 歲，是所有專技人員考試中最高齡。

考試內容除了須在 60 秒內徒手來回攀登 9 公尺繩梯的體能測驗，專業科目包括船舶操縱、港灣詳情、引港學、航政法規、專業英文等，黃昭玲描述：「你要把台北港背出來，水流、潮汐、還要算風壓的公式。」因此，一旦選擇特定港口，未經過考試就不得變更，而考選部的職能分析表上還寫明，需要懂得緊急應變能力與高 EQ 溝通能力。專業要求之高，也難怪引水人一職被稱為「船員的最高殿堂」。

【除非封港，天上下刀子雨也得登船】

即使擁有豐富經驗與專業，在充斥不確定性的海況面前，也遠遠不夠。引水人的意外出事，時間點幾乎都在颱風前後，因為外圍環流讓湧浪更難預測。信號台通常也只能建議自行判斷。為何要如此冒險？事實上，引水人要面對巨大的商業壓力。全台進出口貿易運輸超過 95% 仰賴海運，2023 年自由貿易港區貿易值高達 5,991 億元，一旦封港、或基於安全需求暫停引水作業，也就意味著削弱了貿易物流能量。

說到底，引水人還是體力活。「這是沒有掌聲的行業，前輩曾說過，除非封港，就算天上下刀子雨也得登船。」可惜，面對層出不窮的事故，各界對於出港管制標準和時間如何兼顧安全與效率，似乎仍未有明確共識。

資料來源：<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5103895&page=1> Cheers 快樂工作人 2024-12-03

三月份生涯典範—朱雪萍



「在研究過程中，結果不符預期是正常的，如果什麼都可以預測，那就都交給 AI 就好了，」實驗室中，台大分子與細胞生物學研究所副教授朱雪萍，熱情地解釋科研的態度：

「當發生預期外狀況時，科學家就要找出應對方式。」

朱雪萍同時也是 2024 台灣傑出女科學家「新秀獎」的得主之一。對她來說，科學研究似乎與人生相通，結果無法預測，挫折在所難免，重點是我們如何找到新方向。

【連續被實驗室拒絕，挫折淬煉意志】

甫獲傑出女科學家獎肯定，但朱雪萍研究經歷並非順風順水，相反地，在申請博士後實驗室的研究工作時相當不順，寄信給 20 多間實驗室皆石沈大海，連面試機會都未獲得。

大學時期就讀陽明大學生命科學系，完成碩士學位後，赴美國攻讀博士，主要研究主題為老鼠老化，從此開啟了她與挫折長期抗戰的起點。

朱雪萍回憶：「主題是某個調控蛋白質合成的基因，我發現剔除該因素後，老鼠的壽命延長了。」但真正的打擊是成果將發布時，因老鼠品系問題出現變數。「我被指出實驗老鼠是雜交品系，因此為確保成果正確，又用純品系重複了一次研究，但這次老鼠壽命沒有延長，」回想起失望的結果：「這代表成果沒有再現性，而我也完全找不到原因。」

無解的挫敗導致研究無法發表，也成為朱雪萍在應徵博士後研究職位時屢遭拒絕的主因。所幸她沒有放棄，即便信件皆杳無音訊仍堅持不懈，最後僅面試了一間便被錄取！

談到這些挫折，朱雪萍建議：「遇到瓶頸時，不要過分執著於原來的方向。」要做的是嘗試不同道路。當時朱雪萍多方嘗試不同實驗方法，甚至為了分析問題，請教其他領域

的教授，但這段經歷也替她累積豐厚的資糧，「那段時間我不斷接觸、學習新事物，而不是原地踏步，」朱雪萍微笑總結：「如果撞到一扇打不開的門，那就去試另外一扇門。」

【因電影踏入生科系 實驗確立志向】

朱雪萍小時候便對科研展現過人興趣，國小、國中時曾發表過蝸牛、蟑螂等生物的科展。在當時，生命科學仍是偏冷門的新興科系，作為陽明大學生命科學系第一屆學生，朱雪萍笑稱當時選系時受到了《侏羅紀公園》的影響。電影中基因工程和分子生物學的應用讓她產生了興趣，加上相較傳統生物、植物學，她認為生命科學系是更具前瞻性的科系。

不過，朱雪萍坦言，她一開始並沒有明確目標，而是在大學期間，受到當時一群自美國回台，對科研充滿熱情的師長啟發，並透過實驗室實作，才真正確立研究道路的志向。

朱雪萍表示：「大學時如果只是念書，是沒辦法知道自己適不適合某一些職業，一定要進入那個環境，實際動手做才能確定。」

【瞄準未知領域 研究癌症治療】

去年朱雪萍因在非編碼 RNA 的功能研究上有突破性進展，特別是在癌症治療方面的潛力而獲獎。獲獎後有更多機會與大眾交流，包含演講、採訪等，她希望能藉此讓更多人了解生命科學領域。她分享，很多人認為生命科學領域發展緩慢，不像電子或 AI 產業。但其實這份「慢」，更代表著它的發展潛力，還有許多未知領域等待探索與投資。

目前朱雪萍下一個目標，是與台大醫院的醫生合作，致力開發更精準的癌症治療方案，以及新的癌症治療藥物。她鼓勵有志於科研的學生，要培養熱忱，磨練耐心，並有接受打擊且勇於嘗試的精神，享受探索未知的樂趣。



四月份生涯典範—張君安

在如今大學缺額多的時代，18 歲的張君安沒有進入大學，選擇托起硬挺挺的槍，開啟了軍旅生活。

問起張君安為何不到大學享受青春年華，反而選擇讓許多人避之唯恐不及的軍事生活？原來，除了抱持著想存錢分擔家計外，張君安對軍旅生活的想望更源自父親。他的父親擔任 3 年義務役，服勤於蛙人部隊，從小聽著父親的分享，心底萌生憧憬，才會高中畢業就立志成為特戰部隊的一員。

【「跟我做，跟我來！」這句話讓他撐過萬難】

但光憑憧憬，能扛得住軍隊裡各種合理、不合理的磨練嗎？「我就是會想讓事情走到最後，因為我很害怕花力氣累積的事情被推翻，」張君安當時鐵了心要當個軍人，但高中的他其實連 10 下伏地挺身都做不完，帶起菜鳥鋼盔的他，成了名符其實的天兵，不僅在集合時不識相地喝水，也在訓練中不慎失神受傷，甚至在特戰部隊資格考的傘訓中被刷掉。

一次又一次的挫敗，倒也沒讓張君安停下腳步，撐下去的動力都是衝著一句話：「跟我做，跟我來！」他邊說著邊舉起手來，做出代表陸軍步兵學校精神堡壘上雕像的動作。

張君安解釋，「臨陣當先」一直是陸軍步兵的士官精神，每到在艱困的訓練中想放棄的時候，總看見跑在前方的長官回頭把他扶起，要他跟著大夥繼續往前衝。他當初參與突擊兵訓練時，清晨 3 點就得開始跑上 2 萬公尺才能吃早餐，太陽西落後也要再跑一次 2 萬公尺，高強度訓練，不僅讓張君安的膝蓋半月軟骨偏移，也動搖了堅定的心。

張君安向當時的連長表明退意，原以為會被罵個狗血淋頭，但連長只拿止痛藥給他，拍了拍他的背，要他把今天的訓練堅持完，沒想到這一堅持，不僅讓張君安撐過當天，也撐完結訓率不到 3 成的突擊兵訓練。

面對難捱的高壓訓練，張君安淬鍊出屬於自己的「小框哲學」。他開始不去在意痛苦會持續多久，反而將整段訓練拆解成一段又一段的小框，告訴自己：**每次只要專心處理一個框裡的任務就足夠了**。「我那時每天要吃 14 顆止痛藥，」張君安講得輕鬆，「別想太大的困難，一天一天地把訓練做完就會結束了。」

把持著一次做好一件事的信念，張君安開始適應軍旅節奏，但卻又包裹不住他想不斷挑戰自我的心，「當了 3 年班長，我覺得階段性的目標達成了，才會選擇離開部隊。」

張君安解釋多數的軍人同袍退役後，普遍轉戰保全、保險、房仲等業務，但他在退伍時，又想起原本對文字的熱情，才會到創業家兄弟的產品編輯部門，進行商品文案撰寫。

【「小框哲學」，一次只想著做好一件事就夠了】

然而，張君安原以為軍人的背景，能讓自己快速融入創業家兄弟講求快狠準的「野戰風格」，但高壓的軍事環境，也漸漸消磨掉他對文字的掌握能力。察覺到自己的力不從心，張君安仍舊選擇「小框哲學」面對。面對有時限壓力的編輯工作，他開始藉著每天寫日記，練習快速整理想法並鍛鍊寫作能力，才讓自己逐步跟上公司成長的速度。

專訪結束後，張君安回到自己的座位，像是卸下心上石般，瞄了眼電腦螢幕上列了一條條的待辦事項後，就忙不迭轉過頭，跟同事討論起今天的工作任務來。

或許，張君安不會是那個擁有最特別管理技巧的經理人，但能肯定的是：在創業家這個野戰部隊裡，肯定能看見一個身影，舉起手來拍著夥伴肩膀，要大家：「跟他做，跟他來！」。

五月份生涯典範—黃偉豪

今年 39 歲的黃偉豪，2021 年創立鑫蕊創業，從小型設計公司起步，2024 年 12 月正式在興櫃市場掛牌交易，或將是台股 1700 多家公司中，第一家以設計力掛帥的新星。

公司年輕，卻已創下不少成就。2024 嘉義市光影藝術展「光織影舞」，榮獲美國謬思設計大獎；同樣獲得國際認可的，還有屏東勝利星村遺構公園再造，贏得美國謬思設計大獎和法國 Novum 設計大獎。



遠見

【發現學習障礙，蘇格蘭媽媽鼓勵閱讀】

時針回溯至 1997 年，黃偉豪一家準備移民加拿大，唯獨 8 歲的黃偉豪，去了世交好友位於蘇格蘭的農莊。他的小學成績很兩極，美術幾乎滿分，英數卻常掛蛋。

黃偉豪回想當年，只覺得自己很幸運，在蘇格蘭的教育體系中長大，同班有 3 個一樣有學習障礙的學生，學校專門為他們開闢了特殊課程，並且還是會跟全班一起上課。

同住好友的母親，從小就酷愛閱讀，在黃偉豪家人遠在他鄉時，注意了他在閱讀的困難，但「蘇格蘭媽媽」沒有直接指出問題，而是用自己的方式引導。每天，蘇格蘭媽媽都會拿她喜歡的書閱讀。黃偉豪坐在她身邊，看著她專注的樣子，心中充滿好奇。他開始慢慢地讀，雖然有些磕磕絆絆，但蘇格蘭媽媽始終耐心地陪伴。

【逆風翻盤，錄取英國名校】

隨著時間的推移，在蘇格蘭媽媽的陪伴下，黃偉豪逐漸不再抗拒讀書。黃偉豪後來以優異成績被英國中央聖馬丁藝術與設計學院錄取，主修工業設計。

迄今事業繁忙，他卻始終保持閱讀的習慣。2025 年春節飛去探望蘇格蘭媽媽，對方拿出一張書單，囑咐他：「多看看好書。」他接過書單，心中滿是溫暖與感激，正是蘇格蘭媽媽當年的鼓勵，讓他愛上了閱讀，並在人生的道路上愈走愈遠。

或許是童年經歷，黃偉豪表現出強大的共情能力。與客戶打交道，拿出公司 Slogan：「We fix things with design.」，亦即透過設計去解決客人的問題，花費時間了解客戶的單位及真正的需求，根本不被官僚氣息困擾，反而突破窠臼，給出絕佳的方案。

【大膽啟用唐寶寶為 T 台模特兒】

令黃偉豪至今還忘不了的委託，是為台灣設計展舉辦「超級狂」服裝秀，有別於以往，這場秀的模特兒由身障人士、唐氏症人士和長輩組成。

「我想要展現每個人心中的美，無論他是怎樣的狀態，」黃偉豪這次創作 23 個印花 IP，每個皆源自他採訪模特兒的人生故事，或用畫的，或用文字表達講述自身經驗，再透過黃偉豪細膩地感知情緒，解構翻轉成印花 IP，史無前例地共創。

當模特兒看見專屬於自己的印花時，無不感動萬分，這些故事也讓觀眾仿佛看到自己的影子，引發了強烈的共鳴。當秀結束時，從台上到台下，所有人流下了感動的淚水。

這場秀不僅是視覺盛宴，更是心靈的洗禮。黃偉豪在國際上舉辦過無數場大型時裝秀，但唯有這場秀，至今仍深深印刻在他的記憶中，難以忘懷。

「這就是設計帶來的價值，」黃偉豪說，隨著這場秀的落幕，收到許多朋友的私信和社交媒體上的評論，紛紛表示難以置信，一直詢問這場秀背後的故事。這些回饋讓他深刻領悟到，設計不僅是藝術表達，更是能夠觸動人心、傳遞能量的媒介。

對黃偉豪來說，每一次的設計都是一場充滿挑戰的征程，他用自己的行動證明，很多障礙並非不可逾越的鴻溝，只要有勇氣突破心結，就能在人生的舞台上創造奇跡。