

# 家庭展能

## 親職教育方案帶領人手冊

— 父母ready，親子easy —

教育部發行

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系編撰

中華民國105年3月



# 讓「親子愛相隨」

## 家庭展能-親職教育方案帶領人手冊

臺灣社會的少子女化發展趨勢，使得父母對子女寵愛有加，也擔心子女輸在起跑點上，所以直升機父母（helicopter parents）、怪獸父母（monster parents）、虎爸（tiger father）、虎媽（tiger mother）屢見不鮮，這些親子互動關係，不是造成過度保護、不良示範，使得子女的成长有些不足，就是親子關係疏離或關係緊張，家庭沒有成為孩子成長的後盾。

有效能的父母並不是與生俱來的，而是需要不斷的學習與成長。過去的研究發現，父母在孩子年幼時，最常跟孩子講的話是「不可以」、「不要」、「不好」、「不對」、「不行」等負面語詞，所以養成孩子從小常有負面情緒。學習如何營造正向家庭環境，創造正向的親子互動，涵養子女的正向情緒與正向特質，是父母們都需要學習的課題。

設計與執行合宜的親職教育方案，是提供父母學習成為有效能父母的基石，更是親職教育方案帶領人的利器。家庭展能-親職教育系列手冊的研發，包括「親職教育媒材運用手冊-瞭解子女發展篇」、「親職教育媒材運用手冊-提升父母親職能力篇」、「親職教育方案帶領人手冊」，提供帶領人能結合多元媒材、多元方法、學習者的生活經驗來設計活動，期望能拋磚引玉，在帶領人的微翻轉教學活動中，父母也能微翻轉學習。

本帶領人手冊共 12 個方案，每個方案先清晰的說明想要引導父母學習的重要核心概念，再運用「親職教育媒材運用手冊-瞭解子女發展篇」、「親職教育媒材運用手冊-提升父母親職能力篇」中的媒材，設計出活潑、生動的教學活動，並適時的以討論、省思、短講帶出重要概念，讓父母在輕鬆的學習歷程中，有了重要的學習，進而享受快樂的親子互動時光。

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系  
副教授兼通識教育中心主任 周麗端  
中華民國 105 年 3 月

# 目 錄

主編序.....	i
設計理念與使用說明.....	1
 <b>瞭解子女發展</b> 	
<b>生理發展</b>	
◎ 親子動一動.....	9
<b>社會/心理發展</b>	
◎ 陪陪，愛.....	29
◎ 愛，不設框.....	45
<b>認知發展</b>	
◎ 探索孩子的世界.....	77
◎ 知此知彼—共成長.....	97

# 目 錄

## ♥ 提升父母親職能力 ♥

### 教養知能

- ◎ 親子愛相隨..... 113
- ◎ 情緒管理高手..... 135

### 共親職

- ◎ 父母團結力..... 153
- ◎ 父母齊心最給力..... 179

### 親子/祖孫互動

- ◎ 親子金「溝」易..... 197
- ◎ 真真實實的愛..... 217

### 資源規劃與運用

- ◎ 學會看見就能加分..... 233

- 附錄一 家庭教育法規..... 249





家庭展能



設計理念

與使用說明



# 設計理念與使用說明

本手冊是根據親職教育的2大主軸、8項核心議題與35項內涵(圖1)，運用家庭展能教育支持深耕計畫(原名邁向展新家庭教育支持計畫)歷年來所開發的各類媒材(圖2)進行方案設計，一則提供方案帶領人結合活動內容與相關知識基礎、立即可用的方案，再則作為自行設計方案時，靈活組織各項活動素材、架構相關知識內涵的參考。

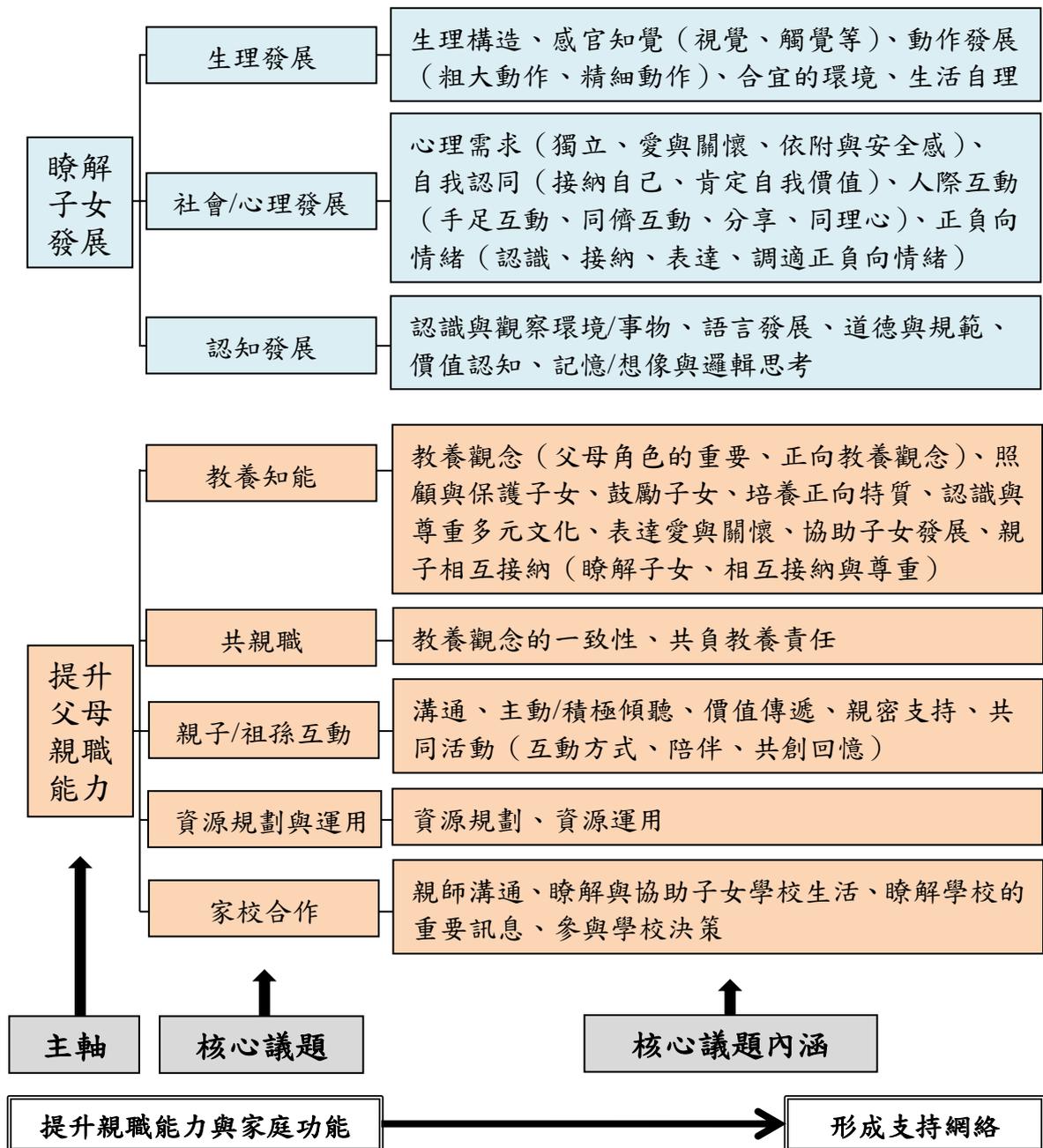


圖1 家庭展能：親職教育—主軸、核心議題與內涵



圖 2 歷年家庭展能：親職教育媒材運用手冊

## 一、方案設計理念

本手冊之方案設計理念為「微翻轉教學設計」，源自近年來教育界倡導的翻轉教室（flipped classroom）或稱翻轉學習（flipped learning）。

翻轉學習強調「以學習者為中心」，期待教學者根據每個學習者的特性做調整，因材施教。首先，學習者需事先進行自主學習——預習教學者提供的資訊，累積足夠的先備知識；之後，教學者在課堂/活動中進行後續促發學習者高階認知的引導、練習與討論。親職教育的目標對象多元，很適合運用翻轉學習的概念；但親職教育的學習者又比學校教育更具自主性及彈性，更難以要求學習者參與活動前進行自主學習。

為有效達成親職教育提升父母親職能力與家庭功能、建立優質親子互動與協助子女發展，乃至透過多次參與形成支持網絡的目標（圖 1），「微翻轉教學設計」透過多媒體教材，如書寫、口語表達的文字形式，或插圖、座標圖、統計圖、照片、地圖、動畫、影片、視訊等影音形式，來調整學習者的學習速度；再透過活動設計，協助學習者將單一、片段的資訊結合成有意義的集合，讓學習者能「翻轉」學習！

## 二、方案簡介與使用說明

### （一）方案類型

本手冊的方案根據目標對象的組成，分為親子方案與家長方案。親子方案由親子共同參與，透過影片共賞、繪本共讀、桌遊共玩、動手共做等活動方式（表 1），除了提供親子互動的機會外，更強調家長在互動與討論的過程中，增進對子女發展

的瞭解；家長方案同樣運用影片、繪本、桌遊、動手做等媒材（表 2），一方面藉此激發家長的學習興趣，另一方面以此作為探討親職議題的媒介。不論親子方案或家長方案，都強調帶領者的引導、互動與討論，以提升家長的親職知能，以及/或親子的相互瞭解與接納。

表 1 親子方案設計

核心議題	方案名稱	知識基礎	引起動機	發展活動	總結活動
生理發展	親子動一動	1.動作發展階段與差異 2.影響動作發展的因素	繪本討論 從頭動到腳	1.體能活動 跳房子 2.桌遊活動 對對碰	短講
社會心理發展	陪陪，愛	1.社會/心理發展階段及特點 2.影響社會/心理發展的因素	記憶回顧 源於相識	1.短片討論 把樂帶回家 2.桌遊活動 無所不言	短講
	愛，不設框	1.性別認同與性別角色發展 2.性別刻板印象 3.家務的性別刻板印象	圖片想像 動物/人物	1.桌遊活動 扮家家遊 2.動手做 我的甜心餅乾	短講 Lego 的信
認知發展	探索孩子的世界	1.認知發展階段 2.語言發展階段 3.環境對認知發展的影響	1.故事分享 2.影片討論 認知實驗	1.繪本討論 小金魚逃走了 2.桌遊活動 七巧板	短講
	知此知彼 共成長	1.學齡期的認知發展 2.學齡期的認知發展需求	圖文聯想 圖片/文字	1.繪本討論 爸爸帶我看見宇宙 2.短片討論 搞笑答採訪，小孩子覺得 NBA 球員年薪有多少 3.短片討論 畫鯨魚的孩子	短講

表 2 家長方案設計

核心議題	方案名稱	知識基礎	引起動機	發展活動	總結活動
教養 知能	親子愛相隨	1.正向個體特質 2.五種「愛之語」	短片討論 臺灣公益廣告	1.體驗活動 周哈里窗 2.短講 正向特質 3.繪本討論 你很特別 4.動手做 幸福寶瓶	短講
	情緒管理高手	1.情緒的特質與管理 2.父母情緒表現與家人衝突的影響	短片討論 Children see, children do.	1.繪本討論 爸爸媽媽別吵架 2.記憶回顧 家庭情緒事件簿	短片討論 開口說愛 讓愛遠傳
共親 職	父母團結力	1.共親職概念與內涵 2.親職參與的面向和作法	體驗活動 兩人三腳	1.繪本討論 殼斗村的麵包店 2.短片討論 爸爸的炒飯 3.動手做 彩色手鍊	短片討論 A father-daughter bond
	父母齊心最給力	1.共親職概念與內涵 2.一致性教養的向度和作法	體驗活動 齊力飛越	1.繪本討論 阿文的小毯子 2.情境模擬 要聽誰的話？ 3.短片討論 大企家的隨堂考	短講
親子 互動	親子金「溝」易	1.溝通的歷程 2.良好溝通策略	短片討論 Chinese New Year Commerical	1.短講 「我訊息」 2.短片討論 敲敲我的門 3.動手做 冰淇淋聖代memo夾	短講
	真真實實的愛	1.親子溝通技巧 2.表達關愛的方式	新聞討論 兒盟調查	1.短片討論 拐彎的夏天 2.動手做 甜上心頭巧克力 3.繪本討論 找回真愛	延伸活動 真愛卡
資源 規劃 運用	學會看見就能加分	1.家庭資源類別 2.家庭資源的規劃與運用	記憶回顧 支持收穫卡	1.繪本討論 叔公的理髮店 2.短講 家庭資源 3.短片討論 爸爸的未接來電	延伸活動 支持付出卡

(二) 方案內容介紹與使用說明

每一個方案包含：方案重點內容、方案活動內容與流程、方案相關附件三部分。

「方案重點內容」在講述該方案相關的知識內涵，是帶領者必備的知識基礎，以及透過活動要協助學習者瞭解的相關知識；「方案相關附件」則檢附方案所需的學習單、媒材運用手冊摘錄、教材樣張、回饋表等資料；「方案活動內容與流程」

包括活動設計重點、活動預備建議、活動說明與流程、帶領人及助理講師注意事項：

- 1.活動設計重點：說明該方案的主要特色與運用媒材類別。
  - 2.活動預備建議、帶領人及助理講師注意事項：概述方案所需場地、設施與人力。
  - 3.活動說明與流程：詳述方案目的、目標參與者、時間及活動規劃與（圖3）。
- ①「核心議題」與「活動目標」說明方案關注的議題與欲達成的目標，以利帶領人瞭解方案的核心概念。
  - ②「參與對象」與「參與條件」說明方案目標對象的組成（親子參與或家長參與），並針對家有不同年齡階段子女的家庭進行分群，使活動設計更符合參與者身心發展與親職需求。
  - ③「參與人數」說明方案的參與人數限制。本手冊所有方案均為「類家長成長團體」親職教育活動，人數過多或過少可能影響活動進行與活動成效，尤其是人數過多情況，會造成帶領者引導的困難而降低活動成效。
  - ④「活動時間」根據各方案設定的參與對象和安排的活動內容，分為 150 分鐘與 180 分鐘。若參與人數不在設定範圍內，可能縮短或延長活動進行的時間。
  - ⑤「活動素材」隨活動流程逐一羅列所需的教具與教材，需根據參與人數自行調整。
  - ⑥「指導語」分為兩部分內涵，引起動機時作為活動開場的建議，發展活動時則作為前一活動與後一活動的銜接。
  - ⑦「活動方式」詳述活動的內容、規則、討論題目，帶領者應於活動前自行實際操作該活動，甚至嘗試回答相關問題，以熟悉活動的進行及思考可能遭遇的問題。
  - ⑧「小結」或「結語」提供每個小活動/整體活動需帶入的短講內容或活動結尾。

①	核心議題	瞭解子女的社會/心理發展	活動目標	1. 引導父母瞭解子女社…… 2. 引導父母瞭解陪伴……	
②	參與對象	親子	參與條件	家有 10-12 歲子女的家庭	
③	參與人數	24-30 人（12-15 個家庭）	活動時間	150 分鐘	④
<b>活動流程</b>					
	時間	活動內容		活動素材	⑤
	報到	報到： 1. 簽到時發放小卡片……		1. 簽到單 ……	
⑥	15 分鐘	<b>引起動機（家長部分）</b> 活動名稱：源於相識—永遠的愛 活動目的：引導父母回憶美好的子女成長歷程。 指導語： 各位家長是否還記得自己孩子的成長歷程？……		1. 小卡片 （名片大小），備用 2. 收集卡片的箱子 1 個	
⑦		活動方式：填寫回憶小卡與分享 1. 確認每位家長都拿到 1 張小卡片……			
⑧		小結： 寫回憶小卡時，相信各位家長……			

圖 3 方案說明與流程釋例

### 三、其他注意事項

運用本手冊方案時，除前述使用說明之外，活動規劃者或帶領者還需注意活動帶領、對象轉換、非預期參與者與智慧財產權等問題。

#### (一) 活動帶領

帶領者引導參與者進行對話、互動、分享與討論是活動進行的關鍵，尤其是方案中的問題討論與分享，帶領人須積極引導並肯定參與者的發言，促進參與者的溝通與交流。

親子活動中，帶領人進行短講時需關注親子雙方的情況，避免在提問時有所偏重；進行討論與分享時，則需因應兒童身心狀況，決定讓兒童參與討論或繼續進行先前的活動。

#### (二) 對象轉換

每個方案均有特定的參與對象(親子或家長)，活動規劃時若需轉換參與對象，方案的知識基礎不需變動，但是方案內容則需依新的對象，進行活動內容、活動方式、討論題綱、短講內容、活動時間等的抽換或調整，方案相關附件亦須另行檢核。

#### (三) 非預期參與者

本手冊方案採分眾方式，即使是親子方案也限定特定年齡層的兒童及其家長參與。但過往親職教育活動現場常有家長攜帶非該年齡層的子同儕，導致家長分心照料甚至影響整體活動進行。因此在受理報名時，即應掌握同行兒童狀況，搭配其它活動安頓同行的大小兒童。

#### (四) 智慧財產權

每個方案都運用多元的媒材，以求提升參與興趣並促進學習效果。因此在使用方案時，須特別留意相關媒材(如：繪本、影片)是否符合智慧財產權法的相關規範。

生理發展-

親子動一動





## 方案重點內容

### 壹、動作發展

動作發展是指個體隨著腦部、肌肉、骨骼和神經等組織系統發展的成熟，逐漸能夠控制各部分肌肉、支配自身行動、操作周遭物品、學習各項肢體相關技能，以充分發揮身體運動機能的歷程（郭靜晃，2005a）。

#### 一、動作發展的原則

郭靜晃（2005a）指出，個體的動作發展與身體的其他發展相同，有其依循的一般性原則：

1. 個別化成熟原則：個體會依各自與生俱來不同的本能與潛能，發展其特定的動作形態。
2. 自我調節變動原則：個體動作發展雖遵循一般的常模，但也會因應內在發展差異與外在環境影響，調整發展步調。
3. 發展方向原則：動作發展會依循「從首到尾原則」（cephalocaudal principle）、「由中央到邊緣原則」（proximodistal principle）。
4. 相互交織原則：動作發展歷程中，「不成熟」與「成熟」會螺旋交織出現，例如精細動作的發展是透過「粗動作分化→統整→再分化→特殊化→再統整」的過程形成。
5. 功能不對稱原則：從出生開始，動作發展與功能就有不對稱的現象，例如新生兒的頸部反射。

#### 二、動作發展的特徵

除了上列發展原則之外，動作技能發展還具有以下特徵（郭靜晃，2005a；陳幗眉、洪福財，2001）：

1. 發展模式相似：個體動作發展具有相似的模式與時間順序。
2. 具個別差異：隨著個別化成熟及自我調節變動等發展原則，即使個體發展具有相似模式，同齡兒童的動作發展仍會有顯著差異，包括發展起始時間與發展程度（如手指靈巧程度）。
3. 有敏感期：敏感期是指個體成長過程中，最適宜學習某種行為的特定時期，錯過敏感期可能大幅影響學習成效。根據兒童動作發展的進程和常模，可以瞭解各種動作發展的年齡，避免錯過動作發展的時機。



4. 仰賴成熟與學習：身體系統的成熟是動作發展的基礎，而適當的學習能促進生理成熟與縮短成熟的時間。

### 三、動作發展與兒童心理

黃志祥與李翰林（2002）指出，兒童的動作發展除了與探索周遭世界的的能力直接相關外，也會間接影響兒童的社會心理發展。透過自己完成吃飯、穿衣等動作，兒童可獲得心理的滿足與成就感，進而建立自信心；同儕相處時，良好的動作能力有助於在互動時獲得同儕的認可和讚許，建立較好的社交關係；反之，除了因行動失敗產生挫折感之外，還可能因此受到同儕的冷落而不再樂於參與團體活動，不利人際關係發展。由此可知，兒童的動作發展與社會行為、自我觀念，甚至人格發展，具有相當的關聯性（黃志祥、李翰林，2002）。

## 貳、學齡兒童（6-12歲）的動作發展

學齡兒童的身體成長相對緩慢，但隨著骨骼與心肺功能的增強，以及腦容量的增加（12歲兒童的腦容量已接近成人），都有助於肌能與體適能的強化、發展穩定的身體能力與技巧（郭靜晃，2005a）。

### 一、學齡兒童的動作發展面向

學齡兒童的動作發展一般可包括下列8個基本面向，這8個面向的動作能力來自學齡前階段所有基礎的總和（黃志祥、李翰林，2002）：

1. 強度（strength）：力量的大小。
2. 彈性（flexibility）：身體伸展或彎曲的能力。
3. 爆發力（impulsion）：從產生意念到動作發生的速率。
4. 速度（speed）：動作產生或維持的速率。
5. 精確度（precision）：動作的正確程度與靈巧度。
6. 協調度（coordination）：協調是指運用一群肌肉以完成動作，肌肉協調度的發展可增進動作的精確度與提升爆發力。
7. 平衡（balance）：在各個動作或姿勢中維持穩定狀態的能力（范姜逸敏，2001），學齡階段兒童的平衡能力已更加完善。
8. 節律性（rhythm）：動作的節拍或節奏感，兒童通常在8歲以後才能展現動作的節律性。

### 二、學齡兒童的動作發展分類

兒童的動作發展一般分為粗大動作發展與精細動作發展。學齡階段時，兒童的精細動作能力會隨著粗大動作的運用日益熟練而更加進步（黃志祥、李翰林，2002）。

粗大動作(gross motor skills)是指涉及身體大肌肉的動作技能(張慧芝譯,2001)，如走、跑、跳等。學齡兒童在粗大動作發展上的重大進步在於肌肉的協調性，6-7歲兒童粗大動作的協調性比精細動作更好，一般已可騎腳踏車或跳繩，跑、跳、丟球、接球、踢球等技巧也都已發展得相當良好（郭靜晃，2005a）。



## 生理發展-親子動一動

精細動作 (fine motor skills) 是指涉及身體小肌肉及手眼協調的動作 (張慧芝譯, 2001), 如用鉛筆或原子筆寫字、臨摹圖畫。學齡兒童隨著中樞神經系統的成熟, 小肌肉動作更加精進, 手眼協調和平衡能力也因此大幅提升; 再加上認知能力的逐漸提高, 使兒童能進行更複雜的動作技巧 (郭靜晃, 2005a)。

學齡兒童的動作發展概況如表 3, 但因兒童的動作發展受眾多因素影響, 可能具有極大個別差異, 因此表 3 僅供評估孩子的動作發展之參考, 並非各年齡兒童動作發展的標準!

表 3 學齡期兒童的動作發展概況

年齡	粗大動作發展	精細動作發展
5-6 歲	<p>手：能表現敲打、投擲、連續拍球等動作。</p> <p>腳：走—能用腳尖走路、直線走得很好、可在平衡木上行走。</p> <p>跳—可單腳跳、雙腳輪流跳躍。</p> <p>其他：會前滾翻、跳繩。</p>	<p>會寫簡單的字、摺疊手帕或衛生紙、繫鞋帶、穿衣服、將水壺的水倒入杯子、用刀子切東西、使用剪刀剪曲線、做「縫」的動作等。</p>
7-8 歲	<p>手：會做伏地挺身。</p> <p>腳：走—可腳跟接腳尖倒退走、走在 5 公分寬平衡木上不會跌落。</p> <p>跳—輕躍超過 12 次、準確跳入小方格。</p> <p>其他：可連續側滾翻、玩跳方格子、騎腳踏車、花式跳繩。</p>	<p>會用別針或迴紋針拼接物品、釘鐵釘、穿針線、編織毛線或頭髮、用刀子削水果等。</p>
8-9 歲	<p>手：可施 5.5 公斤的力量抓物品、丟小球至 10-18 公尺遠。</p> <p>腳：跑—每秒可跑 4.9-5.1 公尺遠。</p> <p>跳—可垂直往上跳 22-25 公分高、做有節奏性的跳躍。</p> <p>其他：自行車騎得很好。</p>	<p>延續前一年齡階段發展。</p>
10-12 歲	<p>腳：跑—每秒鐘可跑 5.2 公尺。</p> <p>跳—立定跳遠能夠跳 1.4-1.5 公尺遠、跳高可達 0.9 公尺。</p>	<p>操作技能幾乎如成人一般。</p>

資料來源：穆佩芬、黃久美、鄭夙芬、汪秀伶、蔡慈儀、廖珍娟、…謝秀芳 (譯) (2012)。《實用人類發展學》(256 頁)。臺北市：華杏。郭靜晃 (2005b)。《兒童發展與保育》(二版) (153-173 頁)。臺北縣：空大。黃志祥、李翰林 (2002)。《兒童發展理論與實務》(3-1 - 3-36 頁)。臺北市：永大書局。



## 參、影響兒童動作發展的因素

郭靜晃（2005b）指出，兒童的動作發展受到遺傳、環境、生理成熟及學習/練習等諸多因素影響，這些因素並非獨立作用，而是相互交織形成複雜的結構，在不同的階段對不同的動作發展產生影響。

### 一、遺傳因素

與生俱來不同的生心理特質，包括身高、體重、智能、性別、體適能等，都與動作技能的發展相關。

### 二、環境因素

包括先天與後天的環境，就發展常模而言，先天環境的品質對兒童動作發展的影響較大；但良好的後天環境也可幫助先天環境品質較差的兒童發展符合常模的動作技能。

1. 先天環境：影響胎兒發展的環境因素，例如母親的身心狀況、孕期營養、年齡及藥物服用等。
2. 後天環境：胎兒出生後成長的各種環境面向，例如成長階段的營養、健康保健、社會化過程、動作發展機會，都會影響兒童的動作發展。

### 三、生理成熟度

生理成熟是動作發展的基礎，尤其是神經、肌肉骨骼、知覺系統與動作發展有較直接的相關。成熟度難以透過外力加速，當兒童的身心狀態準備就緒時，才可能表現出各種能力；揠苗助長除了缺乏效果，還可能造成兒童的壓力、影響學習動機（黃志祥、李翰林，2002）。

### 四、學習/練習

學習/練習是影響動作發展的重要因素，學習/練習的過程中獲得的回饋會影響兒童的自我效能感和學習動機，進而促進或不利於動作發展。以學齡期兒童而言，雖然肢體的協調性和敏捷度增加，但並不表示能因此輕易學會動作技能，還需要大量的活動來練習掌握肢體，以增加自己的動作能力（白玉玲、王雅貞譯，2006）。

## 肆、兒童動作發展的教養

因應兒童動作發展的原則、特徵與影響因素，以下從兒童動作發展的教養原則、兒童動作發展與家庭休閒活動、慣用左手與右手三方面討論父母如何幫助兒童動作能力的良好發展。

### 一、兒童動作發展的教養原則

郭靜晃（2005b）指出，父母在教養子女時宜注意：配合子女發展狀況、瞭解並接納個別差異、提供練習機會、提供正確的指導、多予肯定、抱持正確態度等原則。



## 生理發展-親子動一動

### (一) 配合發展狀況

教導子女學習各種動作或技能時，需觀察、瞭解子女的發展狀況，配合其身體發展進行動作學習的指導；例如6歲左右的孩子，手部肌肉發展及手眼協調均已達相當的成熟度，除了繼續練習握筆之外，還可以開始練習使用針線（郭靜晃，2005b）。

### (二) 瞭解並接納個別差異

因為遺傳與環境的差異，即使年齡相同，不同孩子的動作發展可能存在大幅落差。評估子女的動作發展時，父母宜參考發展常模的發展年齡範圍，而非單一發展年齡（郭靜晃，2005a）；以其他同齡兒童作為參考時，也不可以其為標準要求子女的學習或表現。

### (三) 提供練習機會

動作技能的發展與運用有賴反覆練習，因此父母可提供多元的環境以協助子女，如家中安排梯子、彈簧床、球等適合大肌肉動作發展的器材，拼圖、積木、黏土等有利小肌肉操作的玩具，或是為子女購置不同款式的衣物（使用拉鍊或鈕扣）與鞋子（使用魔鬼氈或鞋帶）並讓子女自行穿脫衣物與鞋襪等，除了有利孩子的動作發展，也可培養其生活自理能力。

### (四) 提供正確的指導

子女在學習新的動作或技能時，父母宜觀察、注意子女的動作表現，適時進行指導或示範，一則有利於子女正確姿勢或操作方式的習得，避免形成不良或錯誤的動作習慣，甚至影響未來的動作發展；再則可避免子女自行練習時發生意外事故。

### (五) 多予肯定

適時適當的肯定有助子女建立自信心與維持學習動機，因此教導子女學習或練習各種動作技能時，即使失敗或只完成一小部分的動作，父母也應肯定子女勇於嘗試、努力或進步。此外，父母宜耐心等待子女的學習步調，不可過度干涉。

### (六) 避免錯誤觀念或行為

父母教導子女動作技能，宜避免下列錯誤的觀念或行為：

1. 過度保護或剝奪學習機會，以子女可能受傷或動作慢為藉口，不讓子女自己操作或練習，如替子女穿鞋。
2. 抱持「時間到了就會」的觀念，忽略學習與練習對動作發展的重要性。
3. 過度重視智能發展，忽略動作發展對子女其他發展面向的影響。
4. 抱持「性別刻板」印象，限制子女學習或練習的機會。學齡階段男童或女童的動作技能發展幾乎相同，些微差異除因生理結構之外，經驗也是一關鍵影響因素。

## 二、善用家庭休閒活動協助兒童動作發展

兒童動作技能的發展與熟練需要充足的練習，但若只重複刻板的練習活動，可能影響兒童的學習興趣。因此除了子女的個別活動之外，父母也可結合家庭休閒活



動，創造不同的活動情境，如在室內共同玩桌遊或一起勞作、畫圖，到戶外打彈珠、踢罐子或玩傳接球，不需要太多額外的花費，但既能協助子女的動作發展，也增加親子互動機會、增進親子間的瞭解與情感。

### 三、慣用左手 vs. 慣用右手

慣用手 (handedness) 的發展從嬰兒期早期開始，有些 7 個月大的嬰兒已偏好使用某一手抓取物品 (穆佩芬等人譯，2012)；通常慣用手傾向在 3 歲左右能明顯看出 (張慧芝譯，2001)，但許多幼兒到學齡前期結束仍沒有固定偏好，有些則雙手都會使用 (穆佩芬等人譯，2012)。隨著強迫兒童改變慣用手可能造成情緒困擾此一臨床醫學發現廣受關注，現今強迫改變孩子慣用手的情況已較少發生 (郭靜晃，2005a)；但是絕大多數的生活環境仍以慣用右手為主要安排思維，可能造成慣用左手兒童的困擾或挫折，因此父母須注意子女慣用手的不同，在生活環境的安排 (如餐具的擺設) 和用具的選購 (如餐具、剪刀) 做適當的因應。

#### MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 藉由繪本與引導，協助父母認識子女的基本動作發展。
2. 藉由活動、桌遊、討論與分享，協助父母瞭解兒童動作發展的面向與階段性，並親身體驗動作發展的個別差異。

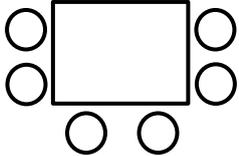
### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須空曠開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「跳房子」、「對對碰」與討論等活動；若單一場地無法配合，需另外安排鄰近的其他場地。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

### 參、活動說明與流程

核心議題	主要：瞭解子女的生理發展 次要：提升父母的親子互動能力	活動目標	1. 協助父母瞭解子女的動作發展 2. 協助父母認識並接納子女發展的差異 3. 增進父母規劃親子活動的知能
參與對象	親子	參與條件	家有 6-8 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人（12-15 個家庭）	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<b>分組與座位安排：</b> 1. 每組 3 個家庭，分為 4-5 組。 2. 親子坐在一起，每位參與者均面對帶領人。 	簽到單



時間	活動內容	活動素材
	3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。	
30 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>從頭動到腳</p> <p><b>活動目的：</b>協助親子體驗與瞭解彼此的粗大動作發展。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>歡迎參與今天的活動，我們先來看一本可愛的繪本，請大家跟著一起「從頭動到腳」！</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀、實做與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>繪本「從頭動到腳」導讀與實做：           <p>每張圖片出現時，詢問小朋友圖片中動物的名稱（共同回答），再請親子一起做出圖片中的動作（最後一個動作一動腳趾頭若不方便則免）。</p> </li> <li>問題討論與分享（原題綱有 3 題，此次挑選 2 題討論）：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你的孩子目前幾歲？故事中所提到的身體部位，你的孩子都知道嗎？除了故事中的身體部位，你的孩子還知道哪些？</li> <li>(2) 故事裡哪些動作是父母（孩子）做得到，孩子（父母）做不到的？你還會做哪些更小、更精細的動作呢？</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>繪本與討論 ppt</li> <li>繪本，每家 1 本</li> </ol> <p>附件一： 繪本相關資訊與討論題綱</p>
60 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>跳房子</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>協助親子瞭解彼此身體的協調及平衡能力。</li> <li>協助父母瞭解動作發展的面向與階段性。</li> <li>協助父母認識並接納子女動作發展的個別差異。</li> <li>增進父母的親子活動規劃知能。</li> </ol> <p><b>指導語：</b></p> <p>剛剛跟著不同的動物認識很多不同的身體部位和動作，不過相信大家一定比繪本裡的小朋友更厲害！接下來請家長和小朋友一起玩個小遊戲，再請各位爸爸媽媽來說說這個遊戲需要用到哪些能力。</p> <p><b>活動方式：</b>親子共玩與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「跳房子」活動說明（附件二）：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 3 對親子為 1 組。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>投擲器（兒童手掌大小的糖果盒或扁平小石塊），每組 2 個</li> <li>活動說明、短講 ppt</li> </ol> <p>附件二： 跳房子圖形</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>(2)活動進行順序：兒童依年齡排序，由小到大排序為1-3；家長依子女次序，排序為4-6。</p> <p>(3)排序1者，將2個投擲器分別以左手及右手投入格子1內，之後開始跳房子；排序2者則將投擲器投入格子2，依此類推。投擲器若未投入格子內，需取回重投；每隻手投第3次若仍未投中，由同組成員將投擲器移至格子內，該序位繼續完成另一手的投擲或開始跳房子。</p> <p>(4)單格處僅能單腳落地，雙格或天堂則可雙腳落地。</p> <p>(5)去程以右腳單腳跳，回程以左腳單腳跳；跳到所擲方格撿起2個投擲器後繼續往前跳。撿拾投擲器時，若為單格需維持單腳站立；但若重心不穩，可兩手扶地以確保安全。</p> <p>(6)在單格雙腳落地或未分別以左右腳跳為犯規，該序位需重頭開始；同一序位第3次犯規不再重來，跳完後輪下一序位。</p> <p>(7)最快跳完一輪的組別獲勝。</p> <p>2. 換場地/佈置場地。</p> <p>3. 帶領人示範「跳房子」。</p> <p>4. 進行「跳房子」活動。</p> <p>5. 換場地/復原場地。</p> <p>6. 問題討論與分享：</p> <p>(1)完成跳房子需要用到哪些能力？</p> <p>(2)不管是爸爸媽媽或小朋友，大家的每一個動作（左右手投擲、左右腳單腳跳）都做得一樣好嗎？你的組員裡，誰做得最好？為什麼他能做得這麼好？</p> <p>(3)你的哪一個動作（左右手投擲、左右腳單腳跳）做得最好？為什麼這個動作會做得最好？</p> <p><b>小結：</b></p> <p>從剛剛的活動中，可以發現即使是「跳房子」這樣的小活動也需要用到好多的能力，像是協調能力、平衡能力。事實上，生活中的每一項活動都需要運用各種不同的能力，相對的，我們的身體動作發展也有許多不同的面向：</p> <p>1. 強度（strength）：力量的大小，例如投擲器需要相當的力量才能投得夠遠。</p>	



時間	活動內容	活動素材
	<p>2. 彈性 (flexibility)：身體伸展或彎曲的能力，例如彎腰撿拾投擲器就需要良好的身體彈性。</p> <p>3. 爆發力 (impulsion)：從產生意念到動作發生的速率，例如短跑比賽中，聽到鳴槍到起跑完成的速率，是勝負的關鍵因素之一。</p> <p>4. 速度 (speed)：動作產生或維持的速率，例如剛才每個人跳房子的快慢都不相同。</p> <p>5. 精確度 (precision)：動作的正確程度與靈巧度，例如看過帶領人的示範後，是不是能做到相同的動作。</p> <p>6. 協調度 (coordination)：協調是指運用一群肌肉以完成動作，例如跳房子時，需要同時運用全身上下的肌肉——頭頸、身體、手腳。</p> <p>7. 平衡 (balance)：在各個動作或姿勢中維持穩定狀態的能力，例如能平穩跳躍或站立而不歪斜。</p> <p>8. 節律性 (rhythm)：動作的節拍或節奏感，例如拍手、搖擺或跳舞都需要節律性，甚至跳躍時每個人也可能有不同的節奏。</p> <p>這些不同動作能力的發展就如同「跳房子」時大家的表現一樣，可能因為年齡、經驗/練習、天賦……等種種因素而產生很大的差異。</p> <p>此外，在投擲和跳躍時，你的左手和右手、左腳和右腳一樣靈活嗎？大家平常都是使用右手嗎？生活中絕大多數的生活設備通常為慣用右手的配置，可能造成慣用左手兒童的困擾或挫折，所以如果小朋友慣用左手，爸媽就需要注意選用左力工具或生活設備。</p>	
50 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>對對碰</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進父母對子女精細動作發展的瞭解。</li> <li>2. 增進父母的親子活動規劃知能。</li> </ol> <p><b>指導語：</b></p> <p>爸爸媽媽和小朋友除了一起做些戶外遊戲之外，也有很多適合在家裡一起玩的小活動能夠幫助大家更瞭解彼此。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 象棋，每組 2 副</li> <li>2. 桌遊說明、討論與短講 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>活動方式：</b>桌遊共玩與討論（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「對對碰」活動說明：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)所有象棋的文字面朝下洗牌後，所有玩家輪流翻棋，每次翻兩粒。</li> <li>(1-1)若翻出配對文字：「卒」與「兵」、「包」與「炮」、「馬」與「馮」、「車」與「俚」、「士」與「仕」或「將」與「帥」，可取走這一組棋再翻一次，直到翻出的兩粒棋未配對。</li> <li>(1-2)若翻出的棋未配對，將棋蓋回，換下一位玩家。</li> <li>(2)所有的棋都被取走之後，取得最多棋組的玩家獲勝。</li> </ol> </li> <li>2. 桌遊發放。</li> <li>3. 進行「對對碰」活動。               <p>問題討論與分享（原題綱有 6 題，此次挑選 3 題討論）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)請分享遊戲中你覺得最有趣的部份或是發生的趣事。</li> <li>(2)你翻棋、取棋時會打亂棋局嗎？請表演你是如何翻棋、取棋。同組的玩家中，你覺得誰的動作打亂棋局的情況最輕微？與自己的動作相較有何不同？</li> <li>(3)請表演你拿取小物品（如巧克力球）、拿筆塗鴉、用筷子夾菜的動作，與自己或其他玩家翻棋、取棋的動作比較一下，分享你對於動作的精細與準確的想法。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>比較「對對碰」和剛剛的「跳房子」，可以發現這兩個活動運用到的身體部位和動作有很大不同；通常，身體動作發展會根據主要使用肌肉群和能力面向的不同區分為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 粗大動作：涉及身體大肌肉的動作技能，如走、跑。例如「跳房子」需要運用很多的粗大動作技能。</li> <li>2. 精細動作：涉及身體小肌肉及手眼協調的動作，如用鉛筆或原子筆寫字、臨摹圖畫。「對對碰」和「跳房子」都需要良好的精細動作技能。</li> </ol> <p>經過幼兒階段奠定動作發展的基礎後，學齡期的兒童可以、也需要學習更多、更複雜的動作技能，一般學齡兒童的動作發展概況如下表。不過就如同我們之前所進行的三個活動（從頭動到腳、跳房子、對對碰），大人或是年齡較大的兒童的動作不一定會比年齡小的孩子穩定、精確或平衡，動作發展其實具有非常大個別差異，因此僅可作為評估孩子動</p>	<p>附件三： 桌遊相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材															
	<p>作發展的參考，不能當做動作發展的標準！</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齡</th> <th>粗大動作發展</th> <th>精細動作發展</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5-6歲</td> <td> <p>手：能表現敲打、投擲、連續拍球等動作。</p> <p>腳：走—能用腳尖走路、直線走得很好、可在平衡木上行走。</p> <p>跳—可單腳跳、雙腳輪流跳躍。</p> <p>其他：會前滾翻、跳繩。</p> </td> <td> <p>會寫簡單的字、摺疊手帕/衛生紙、繫鞋帶、穿衣服、將水壺的水倒入杯子、用刀子切東西、使用剪刀剪曲線、做「縫」的動作等。</p> </td> </tr> <tr> <td>7-8歲</td> <td> <p>手：會做伏地挺身。</p> <p>腳：走—可腳跟接腳尖倒退走、走在5公分寬平衡木上不會跌落。</p> <p>跳—輕躍超過12次、準確跳入小方格。</p> <p>其他：可連續側滾翻、玩跳方格子、騎腳踏車、花式跳繩。</p> </td> <td> <p>會用別針或迴紋針拼接物品、釘鐵釘、穿針線、編織毛線或頭髮、用刀子削水果等。</p> </td> </tr> <tr> <td>8-9歲</td> <td> <p>手：可施5.5公斤的力量抓物品、丟小球至10-18公尺遠。</p> <p>腳：跑—每秒可跑4.9-5.1公尺遠。</p> <p>跳—可垂直往上跳22-25公分高、做有節奏性的跳躍。</p> <p>其他：自行車騎得很好。</p> </td> <td> <p>延續前一年齡階段發展。</p> </td> </tr> <tr> <td>10-12歲</td> <td> <p>腳：跑—每秒鐘可跑5.2公尺。</p> <p>跳—立定跳遠能夠跳1.4-1.5公尺遠、跳高可達0.9公尺。</p> </td> <td> <p>操作技能幾乎如成人一般。</p> </td> </tr> </tbody> </table>	年齡	粗大動作發展	精細動作發展	5-6歲	<p>手：能表現敲打、投擲、連續拍球等動作。</p> <p>腳：走—能用腳尖走路、直線走得很好、可在平衡木上行走。</p> <p>跳—可單腳跳、雙腳輪流跳躍。</p> <p>其他：會前滾翻、跳繩。</p>	<p>會寫簡單的字、摺疊手帕/衛生紙、繫鞋帶、穿衣服、將水壺的水倒入杯子、用刀子切東西、使用剪刀剪曲線、做「縫」的動作等。</p>	7-8歲	<p>手：會做伏地挺身。</p> <p>腳：走—可腳跟接腳尖倒退走、走在5公分寬平衡木上不會跌落。</p> <p>跳—輕躍超過12次、準確跳入小方格。</p> <p>其他：可連續側滾翻、玩跳方格子、騎腳踏車、花式跳繩。</p>	<p>會用別針或迴紋針拼接物品、釘鐵釘、穿針線、編織毛線或頭髮、用刀子削水果等。</p>	8-9歲	<p>手：可施5.5公斤的力量抓物品、丟小球至10-18公尺遠。</p> <p>腳：跑—每秒可跑4.9-5.1公尺遠。</p> <p>跳—可垂直往上跳22-25公分高、做有節奏性的跳躍。</p> <p>其他：自行車騎得很好。</p>	<p>延續前一年齡階段發展。</p>	10-12歲	<p>腳：跑—每秒鐘可跑5.2公尺。</p> <p>跳—立定跳遠能夠跳1.4-1.5公尺遠、跳高可達0.9公尺。</p>	<p>操作技能幾乎如成人一般。</p>	
年齡	粗大動作發展	精細動作發展															
5-6歲	<p>手：能表現敲打、投擲、連續拍球等動作。</p> <p>腳：走—能用腳尖走路、直線走得很好、可在平衡木上行走。</p> <p>跳—可單腳跳、雙腳輪流跳躍。</p> <p>其他：會前滾翻、跳繩。</p>	<p>會寫簡單的字、摺疊手帕/衛生紙、繫鞋帶、穿衣服、將水壺的水倒入杯子、用刀子切東西、使用剪刀剪曲線、做「縫」的動作等。</p>															
7-8歲	<p>手：會做伏地挺身。</p> <p>腳：走—可腳跟接腳尖倒退走、走在5公分寬平衡木上不會跌落。</p> <p>跳—輕躍超過12次、準確跳入小方格。</p> <p>其他：可連續側滾翻、玩跳方格子、騎腳踏車、花式跳繩。</p>	<p>會用別針或迴紋針拼接物品、釘鐵釘、穿針線、編織毛線或頭髮、用刀子削水果等。</p>															
8-9歲	<p>手：可施5.5公斤的力量抓物品、丟小球至10-18公尺遠。</p> <p>腳：跑—每秒可跑4.9-5.1公尺遠。</p> <p>跳—可垂直往上跳22-25公分高、做有節奏性的跳躍。</p> <p>其他：自行車騎得很好。</p>	<p>延續前一年齡階段發展。</p>															
10-12歲	<p>腳：跑—每秒鐘可跑5.2公尺。</p> <p>跳—立定跳遠能夠跳1.4-1.5公尺遠、跳高可達0.9公尺。</p>	<p>操作技能幾乎如成人一般。</p>															
10分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>結語：</b></p> <p>學齡期兒童的身體成長速度跟學齡前期比較，相對平緩而穩定，讓兒童有時間適應身體的改變，增進動作控制和協調的能力；而且這個時期的兒童隨著大肌肉發展的成熟和運</p>	短講 ppt															



時間	活動內容	活動素材
	<p>作的熟練，小肌肉的能力也會日益精進。因此，提供各種運用不同動作能力的活動，有助於兒童動作能力的增進；而親子共同活動，除了幫助孩子動作能力的增強，更能使親子關係更加融洽。</p> <p>此外，兒童的身體成長與動作發展受遺傳、飲食營養、運動等多項自身或環境因素影響，除了體型外，各種動作能力的運用也會產生很大的差異，除非有特殊因素，否則無需過度擔心或在意。透過不同的活動，除了增進各方面動作技巧與能力、增進親子互動之外，還可以協助父母和孩子發掘自身的興趣和長處，對未來孩子的發展將會大有助益。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件四）</p>	附件四： 回饋表

### 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1)分組討論、體能及桌遊活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - (2)協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3)觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
2. 帶領討論、分享或短講時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1)沒有參與者自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動參與者回應，或直接邀請參與者分享。
  - (2)問題討論時，
    - A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - B.若難以進行分組討論（如第一次活動，參與者彼此不熟悉），可改採帶領人問答。
  - (3)若兒童較活潑、坐不住，可於帶領人帶領討論或進行短講時，由助理講師帶領兒童繼續進行對對碰、跳房子。

### 伍、參考文獻

- 白玉玲、王雅貞（譯）（2006）。**兒童發展**（原作者：R. A. Fabes, C. L. Martin）。臺北市：雙葉書廊。（原著出版年：2002）
- 范姜逸敏（2001）。平衡能力的測量及訓練方法初探。**中華體育**，15（2），65-72。



- 張慧芝(譯)(2001)。人類發展—兒童心理學(原作者:D. E. Papalia, S. W. Olds, & R. D. Feldman)。臺北市:麥格羅·希爾。
- 郭靜晃(2005a)。兒童發展與保育。臺北市:威仕曼文化。
- 郭靜晃(2005b)。動作發展。載於郭靜晃、黃志成、黃惠如(編著),兒童發展與保育(二版)(153-173頁)。臺北縣:空大。
- 陳幗眉、洪福財(2001)。兒童身體的發展與輔導。載於陳幗眉、洪福財(著),兒童發展與輔導(29-53頁)。臺北市:五南。
- 黃志祥、李翰林(2002)。動作發展與輔導。載於李宜賢、李翰林、黃志祥、楊婷舒、高惠芬、毛萬儀、魏渭堂(編著),兒童發展理論與實務(3-1-3-36頁)。臺北市:永大。
- 穆佩芬、黃久美、鄭夙芬、汪秀伶、蔡慈儀、廖珍娟、...謝秀芳(譯)(2012)。實用人類發展學(原作者:R. S. Feldman)(256頁)。臺北市:華杏。(原著出版年:2010)

MEMO 欄

附件一 從頭動到腳

- 一、繪本名稱：從頭動到腳
- 二、核心議題：瞭解子女的生理發展
- 三、主要目的：引導父母瞭解子女的動作發展
- 四、繪本資料：

書名	從頭動到腳	頁數	25
作者	艾瑞·卡爾	譯者	林良
出版單位	上誼文化實業股份有限公司	出版年份	2002
適合年齡	2-6歲（研發團隊及審查委員建議）		

五、繪本簡介：

書中透過不同動物示範自己的招牌動作，例如：企鵝轉頭、長頸鹿彎脖子、海豹拍手……等，邀請讀者跟著做做看，從中可以認識野牛、猴子、海豹……等動物，胳膊、手、腳……等身體部位，以及捶胸、弓背、踢腿……等動作。

六、討論題綱：

（一）給父母親參與的討論題綱

1. 你的孩子目前幾歲？故事中所提到的身體部位，你的孩子都知道嗎？除了故事中的身體部位，你的孩子還知道哪些？
2. 故事裡列舉的動作，你的孩子會做什麼動作、不會做什麼動作？他還會做哪些更小、更精細的動作呢？
3. 你覺得書中的動作，哪些可以和你的孩子一起做呢？

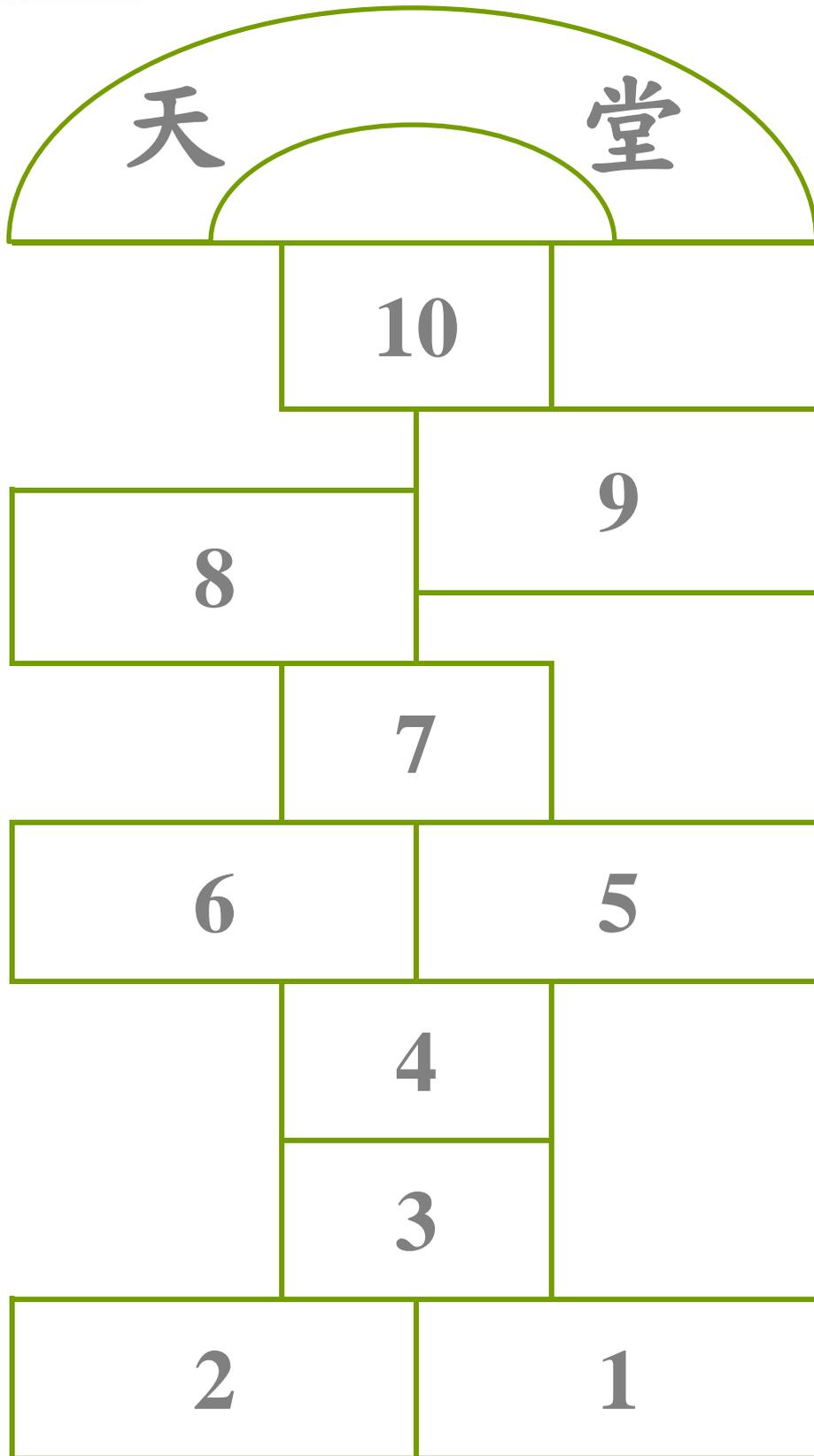
（二）給親子共同參與的討論題綱

1. 故事裡所提到的身體部位，你都知道嗎？除了書中列舉的，你還知道哪些身體部位？
2. 故事裡的哪些動作是父母做得到，孩子做不到的？你還會做哪些更小、更精細的動作呢？
3. 你覺得故事裡的動作，有哪些可以和家人一起做呢？你們家還會共同做哪些活動？



附件二

跳房子圖形



附件三

對對碰

一、遊戲名稱：對對碰

二、核心議題：

1. 瞭解子女的生理發展
2. 瞭解子女的認知發展
3. 提升父母的教養知能

三、主要目的：

1. 引導父母瞭解子女動作的精細、準確與協調能力
2. 引導父母瞭解子女的記憶廣度與策略
3. 引導父母瞭解並接納子女的個別差異

四、遊戲資料：

出版商	非版權遊戲		
出版年	———	遊戲年齡	5歲以上
遊戲時間	10-20分鐘	遊戲人數	2-4人

五、遊戲介紹：

對對碰即配對遊戲，坊間常見的象棋、撲克牌、字卡或類似的物品都能做為遊戲的道具。對對碰兩人即可進行，多人共同遊戲則更加有趣與刺激，適合各年齡層親子、手足、朋友一起同樂，是不論在家或旅遊都能輕易上手的益智遊戲。

對對碰的遊戲規則簡單易懂，以象棋對對碰為例，將所有象棋的文字面朝下洗牌後，所有玩家輪流翻棋，每次翻兩張；若翻出的棋未配對，將文字面翻回，換下一位玩家；若翻出配對的文字，如「卒」與「兵」、「車」與「俥」或「將」與「帥」，可取走這一組棋再翻一次，直到翻出的兩張棋未配對。等到所有的棋都被取走之後，取得最多棋組的玩家獲勝。

對對碰配對的規則可視玩家的年齡進行調整，如與年紀小的兒童進行遊戲，可以同色、同文字配對，如「馬」與「馬」；此時可於遊戲前先將無法配對的4張棋（將、帥、兵、卒）取出，或於剩下4張棋時遊戲結束。

六、討論題綱：

(一) 給父母親參與的討論題綱

1. 請分享遊戲過程中你覺得最有趣的部份或是發生的趣事。
2. 你翻棋、取棋時會打亂棋局嗎？請表演你如何翻棋、取棋。同組的玩家中，你覺得誰的動作打亂棋局的情況最輕微？與自己的動作相較有何不同？
3. 你的孩子幾歲了？請表演你的孩子拿取小物品（如一個巧克力球）、拿筆塗鴉、用筷子夾菜的動作，並把孩子的動作與自己翻棋、取棋的動作比較一下，分享你對於孩子動作的精細與準確的想法。



4. 遊戲過程中，每一輪你大約可以記得幾個前面玩家翻出而未配對的棋子？分享一下你如何記得每個棋子的相對位置(如把棋面想像成一張地圖、一幅畫、以棋子取走後的空位當地標)。
5. 請分享你的遊戲策略，如翻棋時，先翻沒翻過的棋或是已知的棋、邊界或中央的棋，為什麼？每個玩家的策略有何差異？哪個玩家的策略你最欣賞或最出乎你的意料？
6. 不同的遊戲策略顯示每個人思考的模式或擅長的事務並不一樣，請分享一個你的孩子偏好的思考模式或擅長的事務，以及你怎麼看待孩子的這項特質。

## (二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 請分享遊戲過程中你覺得最有趣的部份或是發生的趣事。
2. 你翻棋、取棋時會打亂棋局嗎？請表演你是如何翻棋、取棋。同組的玩家中，你覺得誰的動作打亂棋局的情況最輕微？與自己的動作相較有何不同？
3. 請表演你拿取小物品(如一個巧克力球)、拿筆塗鴉、用筷子夾菜的動作，與自己或其他玩家翻棋、取棋的動作比較一下，分享你對於動作的精細與準確的想法。
4. 遊戲過程中，每一輪你大約可以記得幾個前面玩家翻出而未配對的棋子？分享一下你如何記得每個棋子的相對位置(如把棋面想像成一張地圖、一幅畫、以棋子取走後的空位當地標)。
5. 請分享你的遊戲策略，如翻棋時，先翻沒翻過的棋或是已知的棋、邊界或中央位置的棋，為什麼？每個玩家的策略有何差異？哪個玩家的策略你最欣賞或最出乎你的意料？
6. 不同的遊戲策略顯示每個人思考的模式或擅長的事務並不一樣，請分享一個你的家人偏好的思考模式或擅長的事務，以及你怎麼看待家人的這項特質。

## 替代材料：

除了象棋之外，撲克牌也是容易取得的遊戲道具。進行遊戲時，配對規則可為同色同數字，如「黑桃3」配「梅花3」；或異色同數字，如「黑桃3」配「紅心3」或「黑桃3」配「方塊3」。

附件四 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常 同意	同 意	不 同 意	非常 不 同 意
(1)我學到孩子每個階段有不同的發展重點	4	3	2	1
(2)我更瞭解孩子的發展是循序漸進的	4	3	2	1
(3)我學到孩子的發展速度快慢不一，有個別差異	4	3	2	1
(4)我更能同理孩子的身心發展狀態	4	3	2	1
(5)我對規劃親子活動更有想法	4	3	2	1
(6)我為瞭解孩子的發展，願意繼續來學習	4	3	2	1
(7)我會向其他家長推薦這堂課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

A stylized illustration of a tree in a pot. The tree has a thick, dark green trunk and several thin, branching limbs. The foliage is represented by a large, light green, circular shape behind the tree. The pot is a simple, dark green trapezoidal shape at the bottom. The entire illustration is centered on a white background.

社會/心理發展-

**陪陪，愛**

## 方案重點內容

自孩子出生，家庭即扮演兒童發展的重要舵手，兒童的發展包含生理發展、社會/心理發展、認知與語言發展等，以下就艾瑞克森（Erikson）的心理社會發展論、影響個體社會/心理發展的因素做簡要說明。

### 壹、Erikson 心理社會發展的階段及特點

根據艾瑞克森的心理社會發展論，因個人生活中所經歷的生理成熟度和社會要求的不同，12歲以下兒童的社會/心理發展可區分為4個階段，各階段有其發展關鍵，每一個階段的發展狀況都將影響下一個階段的適應情形（引自李淑娟，1994）。12歲以下兒童心社會/心理發展各階段與發展關鍵如表4。

表4 艾瑞克森的心理社會發展階段

階段	心理危機 (發展關鍵)	人際關係 焦點	發展焦點	順利發展	障礙發展
嬰兒期 出生-1歲	對人信任 vs. 對人不信任	與照顧者 或母親的 相互關係	社會支持	對人信賴、有 安全感、有生 命驅力	與人交往時 焦慮不安、缺 乏生命希望
幼兒期 1-3歲	獨立自主 vs. 羞愧疑惑	父母與家 庭、親戚、 長輩	建立獨立性	自我控制、有 意志力、行動 有信心	行動畏首畏 尾、自我懷疑
遊戲期 3-6歲	自動自發 vs. 退縮內疚	父母與家 庭	發展自我照 顧的技巧	獨立進取、行 為有目的、有 方向	行為畏懼退 縮、無自我價 值觀
學齡期 6-12歲	勤奮進取 vs. 自貶自卑	父母、學 校、鄰居	學校的課業 學習	具有求學、待 人處事的基本 能力與方法	缺乏生活基 本能力、充滿 失敗感

資料來源：李淑娟（1994）。心理學（84頁）。臺北市：揚智。



## 貳、影響個體社會/心理發展的因素

根據表 4 所示，當兒童進入學齡期時，其發展重點為學校的課業學習，父母的任務在培養兒童具有求學、待人處事的基本能力與方法，使其能適應社會生活。然而，影響兒童社會/心理發展的因素有很多，若依場域區分，大致可分成家庭、學校、社會三個因素（朱敬先，1997；洪文綺、黃淑貞，2006；謝智玲，2012）。

### 一、家庭因素

家庭是兒童生活中最主要的場域，其中可能影響兒童社會/心理發展的因素包含夫妻、手足、親子、代間、姻親等各種關係與互動。研究指出父母花時間陪伴子女並給予子女支持，有助於子女適應社會（謝智玲，2012）；而當家庭中衝突與暴力氣氛愈多，對子女社會/心理發展的負面影響則愈深（李思賢、張弘潔、李蘭、吳文琪，2006），顯示良好的親子互動情況與家庭氣氛對兒童的社會/心理發展的有其影響力。但在現代社會中，中產階級父母雖能提供子女良好的物質生活，卻較少花時間與子女共同相處，使得兒童多在孤單、乏人照顧的環境中成長；更遑論當家庭面臨重大變故時（如：父母離婚、搬家），若沒有適時陪伴、協助子女調適，更可能影響子女的社會/心理發展（朱敬先，1997）。

### 二、學校因素

隨著家庭功能改變與社會的變遷，學校對兒童社會/心理發展扮演的角色益加重要；進入學校後，學校對兒童社會/心理發展的影響因素包含學校本身、老師及同儕。兒童就學後，一天中有相當多時間待在學校，若對學校缺乏認同感，將不利其社會/心理發展（李思賢等人，2006）；此外，兒童在學校最直接的學習對象為教師，故良好的師生互動亦有助於孩子的社會/心理發展（謝智玲，2012）。而學齡期階段兒童的人際關係也逐漸從父母轉移至同儕，此時學校的同儕關係對孩子而言是重要的社會支持來源（朱敬先，1997）。

### 三、社會因素

除了家庭、學校，社會環境也是影響兒童社會/心理發展的重要因素，小至兒童所處社區的環境、文化與治安等，大至整個社會文化，都會影響兒童的價值觀與行為表現。快速的社會變遷迫使兒童比過去更早離家上學、花更多的時間上才藝班或安親班，大幅減少兒童留在家中的時間；當孩子在家庭中缺乏父母照顧、在學校又難以獲得師長或同學的支持時，將對外尋求心理支持，較容易結交不良友伴、出入複雜場所，甚至參與幫派（朱敬先，1997）。

此外，隨著網際網路的發達與大眾傳播媒體的無孔不入，兒童取得資訊的來源愈來愈多、也愈來愈來方便，但是這些資訊有好有壞，未必有利兒童的社會/心理發展，也需要家長擔任兒童的訊息守門員、價值澄清者。



## 社會/心理發展-陪陪，愛

綜合上述文獻，父母欲協助子女社會/心理發展可從以下事項著手：

1. 多花時間陪伴子女，心理的支持比物質的支持更有效。
2. 父母避免在子女面前發生衝突與使用暴力；萬一發生衝突，宜以溝通化解衝突，成為子女學習待人處事的楷模。
3. 萬一家庭遭遇重大變化，宜更加關照子女的心理狀況。
4. 積極與學校教師溝通、合作，瞭解子女在校生活情形。
5. 與子女聊聊交友情形，瞭解子女之同儕關係。
6. 協助子女與社區有良好互動，避免子女涉入複雜場所。
7. 擔任子女的訊息守門員，協助子女建立正確的價值觀與適宜的行為舉止。

### MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過活動與分享，協助親子回憶彼此相處的美好時光、學習打開美的眼睛。
2. 藉由影片、桌遊、討論與分享，協助父母反思對子女心理需求的瞭解，並思考陪伴子女的時間與策略。

### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地方面：
  - (1) 須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「無所不言」與討論等活動。
  - (2) 「源於相識」活動為親子分開進行，需備有鄰近的兩處場地。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

### 參、活動說明與流程

核心議題	瞭解子女的社會/心理發展	活動目標	1. 引導父母瞭解子女社會/心理發展的階段性特色 2. 引導父母瞭解陪伴對子女社會/心理發展的重要性
參與對象	親子	參與條件	家有 10-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人 (12-15 個家庭)	活動時間	150 分鐘

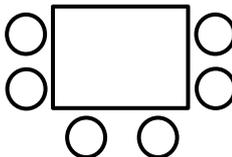
#### 活動流程

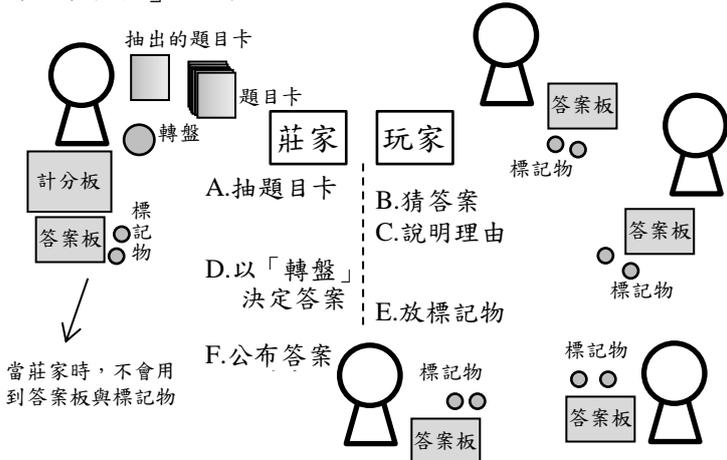
時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>報到：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簽到時發放小卡片 (家長：名片大小，兒童：A6 大小)。</li> <li>2. 簽到後，將家長與兒童分別帶到不同場地以進行「源於相識」活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簽到單</li> <li>2. 小卡片，每人 1 張</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
15 分鐘	<p><b>引起動機（家長部分）</b></p> <p><b>活動名稱：</b>源於相識—永遠的愛</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母回憶美好的子女成長歷程。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>各位家長是否還記得自己孩子的成長歷程？今天的活動開始前，我們要先請各位家長回想一下自己孩子成長過程中令你印象深刻、感覺好的記憶。</p> <p><b>活動方式：</b>填寫回憶小卡與分享</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 確認每位家長都拿到 1 張小卡片。</li><li>2. 請家長在小卡上寫下一段子女成長過程中令人印象深刻、感覺好的記憶（不具名）。</li><li>3. 寫好的小卡投入臺前收集卡片的箱子內。</li><li>4. 交流並發現孩子的可愛：<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 逐一請幾位家長從卡片箱抽 1 張小卡，分享抽到的小卡內容。</li><li>(2) 請其他家長分享聽完的心得。</li><li>(3) 分享交流後，將小卡投回卡片箱。</li></ol></li></ol> <p><b>小結：</b></p> <p>寫回憶小卡時，相信各位家長都想到許多孩子成長過程的酸甜苦辣；而透過彼此的交流分享，希望大家不只能想起孩子的可愛，還能發現更多與孩子相處的美好與快樂！</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 小卡片（名片大小），備用</li><li>2. 收集卡片的箱子 1 個</li></ol>
15 分鐘	<p><b>引起動機（子女部分）</b></p> <p><b>活動名稱：</b>源於相識—永遠的愛</p> <p><b>活動目的：</b>引導子女回想成長過程與父母相處的美好記憶。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>各位小朋友還記得小時候的成長故事嗎？在今天的活動開始前，我們先請大家回想一下自己的成長過程中，與爸媽相處印象深刻、感覺好的記憶。</p> <p><b>活動方式：</b>填寫回憶小卡與分享</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 確認每個兒童都拿到 1 張小卡片。</li><li>2. 請兒童在小卡上寫或畫出成長過程中與父母相處印象深刻的、感覺好的記憶（不具名）。</li><li>3. 寫好的小卡投入臺前收集卡片的箱子內。</li><li>4. 交流並發現父母的愛：</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 小卡片（A6 大小），備用</li><li>2. 收集卡片的箱子 1 個</li></ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p>(1)逐一請幾位兒童從卡片箱抽 1 張小卡，分享抽到的小卡內容。</p> <p>(2)請其他兒童分享聽完的心得。</p> <p>(3)分享交流後，將小卡投回卡片箱。</p> <p><b>小結：</b></p> <p>寫回憶小卡時，相信各位小朋友都想起許多和爸爸媽媽相處的時光；而透過彼此的交流分享，希望大家不只能想起和爸媽相處的快樂，還能發現更多更多和爸媽在一起的美好時光以及爸媽對自己的好！</p>	
<p>5 分鐘</p>	<p><b>換場：</b>將兒童帶到與家長所在的場地。</p> <p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 3 個家庭，分為 4-5 組。</li> <li>2. 親子坐在一起，每位參與者均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由成組；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol> <p><b>其他：</b>將家長與兒童的卡片都貼在牆上或布告欄，供參與者自由欣賞。</p> 	
<p>50 分鐘</p>	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>我怎麼會這樣</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解子女需要父母的陪伴與愛。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來我們要欣賞一部短片，請在觀賞過程中記錄重點，觀賞後將會有小組討論與分享。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發下影片討論單（附件二）。</li> <li>2. 播放影片「把樂帶回家」（9 分 48 秒）。</li> <li>3. 問題討論與分享：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)請參與者討論「影片討論單」的問題。</li> <li>(2)邀請參與者分享，每組分享 1 題，其他組可補充。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>從出生開始，不同年齡層的兒童因為生理成熟度和社會要求不同，有不同的心理需求。心理學家 Erikson 認為社會/心理發展可分為不同的階段，每個階段有其發展關鍵，而前</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 影片討論單，每人 1 張</li> <li>3. 短講 ppt</li> </ol> <p>附件一： 影片相關資訊與討論題綱</p> <p>附件二： 影片討論單樣張</p>

時間	活動內容	活動素材															
	<p>一個階段的發展狀況將影響下一個階段的適應。</p> <table border="1" data-bbox="371 353 1203 898"> <thead> <tr> <th data-bbox="371 353 639 443">階段</th> <th data-bbox="639 353 922 443">心理危機 (發展關鍵)</th> <th data-bbox="922 353 1203 443">人際關係焦點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="371 443 639 562">嬰兒期 出生-1歲</td> <td data-bbox="639 443 922 562">對人信任 vs. 對人不信任</td> <td data-bbox="922 443 1203 562">與照顧者或母親 的相互關係</td> </tr> <tr> <td data-bbox="371 562 639 680">幼兒期 1-3歲</td> <td data-bbox="639 562 922 680">獨立自主 vs. 羞愧疑惑</td> <td data-bbox="922 562 1203 680">父母與家庭 、親戚長輩</td> </tr> <tr> <td data-bbox="371 680 639 799">遊戲期 3-6歲</td> <td data-bbox="639 680 922 799">自動自發 vs. 退縮內疚</td> <td data-bbox="922 680 1203 799">父母與家庭</td> </tr> <tr> <td data-bbox="371 799 639 898">學齡期 6-12歲</td> <td data-bbox="639 799 922 898">勤奮進取 vs. 自貶自卑</td> <td data-bbox="922 799 1203 898">父母、學校、 鄰居</td> </tr> </tbody> </table>	階段	心理危機 (發展關鍵)	人際關係焦點	嬰兒期 出生-1歲	對人信任 vs. 對人不信任	與照顧者或母親 的相互關係	幼兒期 1-3歲	獨立自主 vs. 羞愧疑惑	父母與家庭 、親戚長輩	遊戲期 3-6歲	自動自發 vs. 退縮內疚	父母與家庭	學齡期 6-12歲	勤奮進取 vs. 自貶自卑	父母、學校、 鄰居	
階段	心理危機 (發展關鍵)	人際關係焦點															
嬰兒期 出生-1歲	對人信任 vs. 對人不信任	與照顧者或母親 的相互關係															
幼兒期 1-3歲	獨立自主 vs. 羞愧疑惑	父母與家庭 、親戚長輩															
遊戲期 3-6歲	自動自發 vs. 退縮內疚	父母與家庭															
學齡期 6-12歲	勤奮進取 vs. 自貶自卑	父母、學校、 鄰居															
60 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>玩在一起</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解平日需花時間陪伴子女，才能瞭解子女。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來我們要進行一個遊戲「無所不言」，這是一個簡單有趣的遊戲，透過遊戲的對話能讓玩家認識彼此，非常適合家人、新朋友、老朋友一起同樂。</p> <p><b>活動方式：</b>桌遊共玩與討論（附件三）</p> <p>1. 「無所不言」活動說明：</p>  <p>遊戲玩法分為數個回合，每一回合包含 6 個步驟：</p>	<p>1. 桌遊，每組 1 份</p> <p>2. 桌遊說明與討論 ppt</p> <p>附件三： 桌遊相關資訊與討論題綱</p>															



時間	活動內容	活動素材
	<p>(1)第一回合</p> <p>A.先決定一位玩家當莊家，莊家除持計分板外，由莊家抽 1 張問題卡並從中挑選 1 個題目提問。</p> <p>B.其餘玩家猜測莊家的答案，並在自己的答案板寫下答案，寫好後將答案公開在桌面上。若有重複的答案，以先寫好的玩家優先，另一位玩家須改成別的答案。</p> <p>C.每一位玩家說明寫下這個答案的原因。</p> <p>D.莊家用「轉盤」選出最符合內心想法的答案，並將轉盤背面朝上置於桌面，不可讓其他玩家知道答案。</p> <p>E.玩家猜測莊家選擇的答案，並將手上的 2 個標記物放在可能答對的答案板上；玩家可將 2 個標記物放在相同或不同的答案板上，亦可放在自己的答案板上。</p> <p>F.莊家公布答案並計算分數。莊家部分，有幾個標記物在正確答案上就得幾分。其他玩家部份，自己的標記物在正確的答案板上，1 個得 1 分，2 個得 2 分；寫出答案的玩家也得 1 分，故每一回合最多得 3 分。</p> <p>(2)第二回合</p> <p>將計分板、轉盤交給下一位莊家，玩家取回 2 個標記物，重複上述步驟繼續下一回合。分數的計算方法依角色來分。</p> <p>2. 桌遊發放與配件檢查：</p> <p>包括經挑選的 36 張問題卡（原遊戲為 88 張，每張卡上有 4 個問題）、8 個答案板、8 支白板筆、16 個玩家標記物（每個玩家 2 個）、轉盤及計分板各 1 個。</p> <p>3. 進行「無所不言」活動。</p> <p>4. 問題討論與分享（帶領人可視時間挑選部分題目討論）：</p> <p>(1)遊戲中每一張卡片上都有四個題目，你（作為莊家時）為什麼要挑你所問的題目？其他三個題目中，有你不願意選擇的嗎？為什麼？</p> <p>(2)哪些題目是你和家人從來不談的？為什麼？今天回家後，你願意和家人談談這些問題嗎？為什麼？</p> <p>(3)請挑選其中的一個題目，分享玩家提供的答案與你心中真實想法的差異。為什麼？</p> <p>(4)請分享，你如何回答莊家所出的每一個問題？當投票時，你是如何決定這 2 個標記物投給誰？為什麼？</p>	



時間	活動內容	活動素材
	<p>(5)請挑選一個莊家選擇的答案與你的想像差異最大的題目，差異點在哪？造成差異的原因在哪？</p> <p>(6)請分享，哪一個玩家的答案最出乎你意料？為什麼？</p> <p>(7)遊戲前及遊戲後，請分享一下你對於共同參與遊戲的家人想法有何改變？為什麼？</p>	
20 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>結語：</b></p> <p>「無所不言」這套桌遊，從題目挑選、填寫答案、理由說明、選擇答案(有些莊家還會說明如何決定心目中的答案)每一個步驟，都透露玩家的生命經驗和內心想法；而且題目五花八門，幫助開拓許多不同的話題，可以幫助家人、親子間更廣泛的瞭解。透過今天這個遊戲，大家是不是更瞭解自己的爸爸、媽媽或孩子了呢？</p> <p>1. 社會/心理正向發展需父母的瞭解、支持與鼓勵：</p> <p>根據 Erikson 的心理社會發展論，10-12 歲的兒童正處於「勤奮進取」或「自貶自卑」的發展關鍵，父母需要對子女多做瞭解、提供支持，子女才會對父母有知心感；而不是向子女說「算了啦，跟你講你也不會懂」，使子女感到挫敗。</p> <p>2. 影響社會/心理發展的多元因素：</p> <p>(1)家庭環境</p> <p>(2)學校環境</p> <p>(3)社會環境</p> <p>3. 花時間瞭解孩子的社會/心理需求：</p> <p>請各位家長想想，自己有多瞭解孩子的社會/心理需求？如何才能多瞭解孩子的社會/心理需求？每天花多少時間才能走進孩子的心理世界？</p> <p>也請各位小朋友想一想，你覺得爸媽瞭解你嗎？如果你覺得爸媽不瞭解你，有哪些方法可以幫助爸媽？</p> <p><b>填寫回饋表</b> (附件四)</p>	<p>短講 ppt</p> <p>附件四： 回饋表</p>



## 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1)引起動機（親子分開進行活動）、分組討論與桌遊活動時，與帶領人分工，帶領活動、小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - (2)協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3)觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
2. 帶領討論、分享或短講時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1)沒有參與者自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動參與者回應，或直接邀請參與者分享。
  - (2)若家長或兒童難以融入討論或分享，可多提供機會、鼓勵其參與。
  - (3)問題討論時，
    - A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - B.若難以進行分組討論（如第一次活動，參與者彼此不熟悉），可改採帶領人問答。

## 伍、參考文獻

- 朱敬先（1997）。**教育心理學—教學取向**。臺北市：五南。
- 李思賢、張弘潔、李蘭、吳文琪（2006）。家庭及學校的社會資本與國小學童內化行為問題之關係。**中華心理衛生學刊**，**19**（3），231-254。
- 李淑娟（1994）。人類發展。載於郭靜晃、李淑娟、曾端真、陳淑琦、王淑芬、張惠芬、…張英陣（編著），**心理學**（84頁）。臺北市：揚智。
- 洪文綺、黃淑貞（2006）。高年級國小學童壓力適應行為的相關因素與社會支持研究。**健康促進暨衛生教育雜誌**，**26**，31-52。
- 謝智玲（2012）。新住民子女社會支持、自尊與行為適應之研究。**測驗統計年刊**，**20**，53-75。

MEMO 欄

附件一 把樂帶回家

- 一、影片名稱： 把樂帶回家 2012
- 二、核心議題： 瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的： 引導父母瞭解親子的共同回憶對子女的長遠影響
- 四、影片資料：

片名	把樂帶回家 2012	片長	9 分 48 秒
導演	徐佩侃	出版年份	2012
出版單位	百事（中國）投資有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-udZLjXcjXc">https://www.youtube.com/watch?v=-udZLjXcjXc</a>		

五、劇情簡介：

飄著雪的春節前夕，某個車站有位年約五、六十歲的站務員，他看見站外有名男子獨自坐在長椅上，便上前詢問這名男子是否要搭火車，男子回答說這裡就是他的目的地。因為天氣實在太冷了，站務員不忍心讓男子獨自坐在飄著雪的車站外，就邀他一起回家避寒，順便吃東西、解解孤獨。回到家後，站務員的三個孩子一一打電話來說：今年過年有其他事要忙，不能回家過年。這名男子見狀，便問站務員的小孩怎麼不回家？但站務員沒多說什麼。後來，男子進城「巧遇」站務員的三個孩子，並透過他們童年時與站務員的共同回憶引發他們想家的念頭。除夕夜時，三個孩子竟陸續回家，讓站務員又驚又喜！

六、討論題綱：

1. 影片裡的三個孩子跟爸爸說無法回家過年的時候，爸爸怎麼回應孩子？
2. 影片中，當大女兒拿橘子當朋友、小女兒想買餅乾、兒子在喝飲料時，爸爸做了什麼？為什麼爸爸這樣做？對孩子的心理會產生什麼樣的影響？
3. 影片裡的站務員如何瞭解孩子的心理需求？除了站務員的作法，你還透過哪些方式瞭解你的孩子？
4. 小時候令你印象深刻的親子回憶有哪些？這些回憶後來如何影響你的生活？



附件二

影片討論單

家庭展能—親職教育影片討論單

1. 影片裡的三個孩子跟爸爸說無法回家過年的時候，爸爸怎麼回應孩子？
2. 影片中，當大女兒拿橘子當朋友、小女兒想買餅乾、兒子在喝飲料時，爸爸做了什麼？為什麼爸爸這樣做？對孩子的心理會產生什麼樣的影響？
3. 影片裡的站務員如何瞭解孩子的心理需求？除了站務員的作法，你還透過哪些方式瞭解你的孩子？
4. 小時候令你印象深刻的親子回憶有哪些？這些回憶後來如何影響你的生活？

### 附件三 無所不言

- 一、遊戲名稱：** 無所不言 Say Anything
- 二、核心議題：** 1. 瞭解子女的社會/心理發展  
2. 瞭解子女的認知發展
- 三、主要目的：** 1. 引導父母瞭解表面印象對人際互動的影響  
2. 增進父母對子女思考邏輯的了解  
3. 引導父母協助子女覺察自己與他人的想法

#### 四、遊戲資料：

出版商	Kanga Games		
出版年	2008	遊戲年齡	10歲以上
遊戲時間	30分鐘	遊戲人數	3-8人

#### 五、遊戲介紹：

「無所不言」是一款可以炒熱氣氛的小遊戲，簡單有趣，透過遊戲的對話能讓玩家認識彼此，非常適合家人、新朋友、老朋友一起同樂。

遊戲的內容物包括：88張問題卡（每一張卡上有4個問題）、8個答案板、8枝白板筆、16個玩家標記物（每一個玩家各有2個標記物）、1個轉盤及1個計分版。

遊戲玩法分為四個步驟：第一，玩家中先決定一個人當莊家，莊家須抽一張問題卡並從中挑選一個題目來提問，而其餘玩家將自己的答案寫在手上的白板上，寫好後將答案的白板放在桌上給大家看，如果有重複的答案，則以先寫好的玩家優先，另一位玩家須改成別的答案；第二，莊家用「轉盤」選出最喜歡的答案並將轉盤背面朝上置於桌上，先不讓其他玩家知道答案；第三，其餘玩家開始猜測莊家選擇的答案，並將手上的兩個標記物放在可能的答案板上；玩家可以選擇將2個標記物放在同一個答案板上，或放在不同的答案板上，不一定要放在自己的答案板上；第四，由莊家解答正確的答案並計算分數。之後，將計分板、轉盤交給下一位莊家，玩家取回2個標記物，重複第一步驟繼續下一回合。分數的計算方法依角色來分，就莊家而言，有幾個標記物在正確答案上就得幾分；在其餘玩家部份，若自己的標記物在正確的答案板上，則一個得一分，兩個得兩分，此外，寫出莊家答案的玩家則可再多一分，每一回合玩家最多只能得3分。

#### 六、討論題綱：

##### （一）給父母親參與的討論題綱

1. 遊戲中每一張卡片上都有四個題目，你（作為莊家時）為什麼要挑你所問的題目？其他三個題目中，有你不願意選擇的嗎？為什麼？
2. 哪些題目是你和家人從來不談的？為什麼？今天回家後，你願意和家人談談這些問題嗎？為什麼？



3. 請挑選其中的一個題目，分享其他玩家提供的答案與你（作為莊家時）心中真實想法的差異。為什麼？
  4. 請分享，你如何回答莊家所出的每一個問題？當投票時，你是如何決定這兩票投給誰？為什麼？
  5. 請挑選一個莊家選擇的答案與你的想像差異最大的題目，差異點在哪？造成差異的原因在哪？
  6. 遊戲前及遊戲後，請分享一下你對其他玩家的想法有何改變？為什麼？
- (二) 給親子共同參與的討論題綱
1. 遊戲中每一張卡片上都有四個題目，你（作為莊家時）為什麼要挑你所問的題目？其他三個題目中，有你不願意選擇的嗎？為什麼？
  2. 哪些題目是你和家人從來不談的？為什麼？今天回家後，你願意和家人談談這些問題嗎？為什麼？
  3. 請挑選其中的一個題目，分享玩家提供的答案與你心中真實想法的差異。為什麼？
  4. 請分享，你如何回答莊家所出的每一個問題？當投票時，你是如何決定這兩票投給誰？為什麼？
  5. 請挑選一個莊家選擇的答案與你的想像差異最大的題目，差異點在哪？造成差異的原因在哪？
  6. 請分享，哪一個玩家的答案最出乎你意料？為什麼？
  7. 遊戲前及遊戲後，請分享一下你對於共同參與遊戲的家人想法有何改變？為什麼？

附件四 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常 同意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
(1)我更瞭解孩子的社會/心理發展	4	3	2	1
(2)我學到父母陪伴對孩子社會/心理發展的影響	4	3	2	1
(3)我學到更多陪伴孩子的方法	4	3	2	1
(4)我更瞭解陪伴孩子的方式是需要學習的	4	3	2	1
(5)我更有信心滿足孩子發展歷程的心理需求	4	3	2	1
(6)課程內容提醒我更應該陪伴孩子	4	3	2	1
(7)我為瞭解孩子的發展，願意繼續來學習	4	3	2	1
(8)我會向其他家長推薦這門課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

A stylized illustration of a tree in a pot. The tree has a thick, dark green trunk that tapers slightly towards the top. It branches out into several thinner, dark green branches that spread outwards. The canopy of the tree is represented by a large, light green, circular shape with a slightly irregular edge. The tree is planted in a simple, dark green, trapezoidal pot. The background is plain white.

社會/心理發展-

**愛，不設框**



## 方案重點內容

父母的教養對兒童的心理與行為具有重大的影響，父母透過直接或間接的親子互動，表達父母內在的情感、認知及價值觀念，兒童也透過與父母互動的社會化過程，將父母的態度及行為內化為自己的態度與行為（唐先梅，2010），如：角色期待、行為準則、性別角色態度等。以下就性別角色的形成與性別刻板印象造成的影響分別進行說明。

### 壹、性別角色的形成

要談性別角色，必須從生理的性別（sex）及社會化的性別（gender）談起。一般來說，一個人從出生，就會因為他/她的生理構造與特徵而被區分為男生或女生，這就稱為生理的性別（sex），也稱生物上的性別。而因為生理的性別，人們常會給予不同性別者不同的期望與規範，而形成另一種性別差異，我們稱這種社會化的男女差異為性別（gender）。

#### 一、性別角色的意涵

所謂角色，是指一個人在其所佔的社會位置上被期待的行為與真正表現出的行為。所謂被期待的行為就是「角色期待」，而真正表現出的行為就是「角色表現」。換句話說，性別角色包括「角色期待」與「角色表現」。一般來說，社會上會期待一個具有女性生理特質的人表現出「女性的行為」，而期待具有男性生理特質的人表現出「男性的行為」；久而久之，一個人就發展出符合社會期待的性別角色。但社會上這些對性別角色的期待，其實有許多值得討論的空間。

#### 二、性別角色的發展

一個人出生時，男性、女性也許因為生理結構的不同，在語言能力、數的概念、空間概念、人格特質上會有很小很小的差異，但是為什麼長大後的差異似乎拉大了？因為社會依據文化或習俗，會為各階段的男女訂出一套相關的標準與期望；不同的年齡、性別有不同的任務及活動範圍，其具有規範的力量，導引人們的觀念與行為。例如我們常在生活中聽到「男孩跌倒要勇敢、不能哭」、「男孩有淚不輕彈」、「女孩要會撒嬌」、「女孩要會照顧人」等，這些對不同性別的不同期待，引發後續的不同行為。

再從社會學習論分析，兒童的性別角色是經由獎賞、懲罰，以及觀察、模仿二個過程的交互作用而習得。一個人最早、最直接的生活環境是家庭，在家庭中，父母在男孩跌倒沒哭時會稱讚、鼓勵或獎賞他，而女孩表現撒嬌時則會更加疼愛；在這樣的



獎賞與鼓勵之下，自然而然地，男孩、女孩就會經常表現社會期待的性別角色行為，漸漸地發展出社會期待的性別角色，許多刻板的性別角色就這樣形成了。

而觀察、模仿則是兒童經由日復一日對他人行為的觀察、模仿，學習到性別角色。例如父母習慣於性別刻板的分工，像是父親負責修理損壞的電器、母親總是買菜做三餐、洗衣物等，孩子看著父母的性別刻板分工，也就學會這樣的分工模式。

## 貳、你被性別框住了嗎？

### 一、「性別刻板印象」與性別歧視

在某些場合或事件上，我們會根據一個人的性別（sex）來預期他的性格特質與行為表現，而忽略其原本的特質。例如看到小男生跌跤，我們會預期他不哭不鬧地自己站起來，因為男生應該是勇敢的；如果看到小女孩隨意而坐，就會聽到「坐沒坐相」的評語，因為我們預期女孩行為舉止要端莊與優雅。這種對特定性別抱持簡單、固定而僵化的信念，就是性別刻板印象（sex stereotype）。性別刻板印象形成後，我們會從一個人的生理特徵、社會角色的不同期待，來判斷一個人的表現；常見的性別刻板印象如表 5 所示。

表 5 常見的性別刻板印象

女 性	男 性
不進取	進取
不獨立	獨立
富感情且不隱藏感情	較不富感情且善於隱藏感情
主觀	客觀
被動	主動
服從且容易受影響	喜歡支配，不易受影響
不善於競爭	善於競爭
拐彎抹角	直接了當
缺乏自信，難下決心	有自信，有決心
缺乏冒險性	具冒險性
無企圖心	具企圖心
多話的	沉默的
靈巧且善體人意的	粗魯，不善體人意
極需被保護的	具保護能力的

資料來源：吳明燁（1999）。《婚姻與家人關係》（72 頁）。臺北縣：空大。



更進一步來說，當抱持某一性別必定會優於另一種性別的信念時，就是性別歧視（sexism）（彭懷真，2009）。為促進性別平等、消除性別歧視，我國有「性別平等教育法」、「性別平等工作法」。此外，為實施聯合國 1979 年消除對婦女一切形式歧視公約（Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women）（以下簡稱公約），以消除對婦女一切形式的歧視，健全婦女發展，落實保障性別人權及促進性別平等，我國在民國 100 年也制訂並公布了「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」，並從 101 年 1 月 1 日實施。

### 二、「性別刻板印象」的傳遞管道

從社會學習論的觀點，兒童社會化的過程，父母、親友、教師、同儕及傳播媒體都扮演重要角色。

#### （一）父母

孩子出生之前，父母若抱著強烈的性別差異信念，會影響到父母對子女性別的偏好，以及對他們的評價；在子女成長的過程，這樣的父母會運用許多方法使子女符合社會期待的性別角色。如果訪問嬰兒出生不到一日的初生兒父母，女嬰被認為比較柔弱、嬌小、漂亮與細緻；而男嬰被認為比較安穩、警覺與強壯（林彥好、郭利百加譯，1991），可見父母的性別刻板信念，在孩子誕生被宣告為「男孩」或「女孩」之際就被激發，進而不自覺的在教養子女時展現自己的性別刻板信念，如：選擇的活動與玩具、房間的布置、衣服的色彩，甚至是對待子女的態度以及日常生活中所展現的行為等等。「性別刻板」就這樣透過養育子女的過程傳輸給下一代。

#### （二）親友

家族中的長輩，如祖父母、伯父母、叔叔嬸嬸、舅舅、姑姑、阿姨、堂表兄弟姊妹及自己手足，也常常在不知不覺中抱持著性別刻板信念與兒童互動，影響著兒童的性別角色發展。

現代社會中，祖父母常是「帶孫」的角色。在孫子女成長過程中，祖父母與兒童有頻繁的接觸以及親密的互動，因此對兒童的性別角色社會化扮演著重要角色。

手足在兒童成長過程中也扮演重要的角色，尤其是性別角色發展部分。如果家中子女的性別都一樣，在家務分工上不會以性別來劃分工作；但在有不同性別子女的家庭中，若父母採取性別刻板的家務分配，例如女孩負責洗碗、打掃，男孩幫忙提、拿物品等，對子女的性別角色發展影響也很深遠。

#### （三）教師

兒童進入學校後，教師經由活動的提供、增強、示範及溝通模式，對兒童的性別角色發展帶來影響；雖然這些師生互動不是課程內容，教師並未刻意教，但是學童在與老師互動過程中，也學會了角色行為。例如在班級經營上，男學生可能被要求協助做搬桌椅等體力性工作，女學生則常被要求做倒茶水等較不耗體力且照顧人的工作。這些教師在教學活動中所展現的不自覺的性別差異對待，無聲的告知兒童如何扮演好自己的性別角色，進而使兒童形成對自己或他人的性別刻板印象。



#### (四) 同儕

在同儕團體中，當兒童表現出符合傳統期待的性別角色行為時，較易受到同儕的接納；當表現出不符合社會規範的行為舉止時，較可能會遭到同儕排擠、嘲笑。例如「娘娘腔」(sissy)和「男人婆」(tomboy)這些用詞，常被兒童用來輕蔑那些展現出的性格特質不符合社會對其性別角色期待的同伴。

#### (五) 傳播媒體

性別刻板印象為一種社會形塑的價值觀，人們透過閱聽傳播媒體，會漸漸認同性別刻板印象的存在。例如手錶、汽車、房屋等廣告經常是由男性代言，而家務與照顧用設備如洗衣機、家用品廣告則是由女性代言；這些廣告日復一日的播送，成為兒童學習性別刻板印象的資訊來源。媒體對認知發展未臻成熟的兒童是深具影響力的學習管道，故不可輕忽其所傳遞出來的性別訊息。

綜上所述，許多的性別差異是學習而來的，尤其是「男孩較獨立、女孩較依賴，男孩有較佳的視覺能力、女孩有較佳的語言能力，男孩較為積極主動、女孩較消極被動」等看法，經過一一檢核後，結果為「先天差異甚小、後天學習讓差異拉大」，男孩與女孩相同的部分遠多於相異的部分(彭懷真，2009)。西蒙波娃在《第二性》一書中提到「(女)人不是生為女人，而是變成女人」，揭示了性別差異並非是生物的，而是社會的，亦即造成男女特性不同的最大原因是來自後天環境的影響。

### 三、「性別刻板印象」的影響

性別刻板印象對個人所產生的影響，無論對男性或女性而言，都不單會限制與窄化對事實真相的認識，更會因受到性別刻板印象的影響而自我設限，以致妨礙潛能的發揮，也就是透過「印象整飾」(impression management)造成自我表現上的限制。所謂印象整飾是指人人都希望被他人接納與贊許，因此會盡量以自己認為他人所能接受的方式來表現自己，而限制了自我表現；如：面對初識或不認識、重要但不熟悉的他人時，人們會刻意的表現符合社會期待的行為。更甚者，社會中經濟資源和政治權力的分配，常常是基於男支配而女服從的原則，故而形塑出性別階層化(gender stratification)的態度與行事。

### 參、去除性別刻板印象，從家庭做起

家庭是兒童最早開始社會化的場所，家庭中的性別分工往往會在不經意下傳遞某些價值觀。張晉芬、李奕慧(2007)曾指出改變家務分工的性別化差異，關鍵不在女性，而是男性是否願意多投入家務工作中被視為「女性家務」的項目；因而改變男性的意願需要回到社會與家庭的價值觀，去除家務的性別區隔性特質，成為「男人、女人共同的事」(唐先梅，2011)。父母本身的性別角色態度會直接形塑子女的性別角色態度，也會呈現在家務參與的表現上，也就是「身教」，以及呈現在對子女的家事指派上，即「言教」；因此父母除了自身的性別角色態度影響外，同時會透過身教、言教形塑子女的性別角色態度。因此，合宜的家務分工有淡化性別刻板印象之效。

從兒童發展的觀點來看，家務工作提供兒童發展責任感的機會。在家庭生活中，兒童可藉著家務工作的訓練發展其責任感及價值觀，成為一個獨立、可信任、有責任感的人；研究也發現青少年做好自己與家庭共同的家務將分別增加其對個人與對社會的責任感，不僅對自己，也對其他的家人帶來好處（周麗端、唐先梅，2011）。此外，對兒童來說，家務參與不只能得生活技能與學習獨立，更隨著參與更多的家務工作而能改變其態度與觀念（唐先梅，2011）；如果家長讓男孩分擔家務，不但能提升他們的生活能力，當男孩長大後，更將影響他們較不會拒絕參與家務工作（Penha-Lopes, 2006），且藉由代與代之間家務分配模式的傳遞，對子女日後的婚姻生活也有著持續性的影響。

學者都認為家務工作是創造性別差異象徵的開始，兒童從所做的家務工作內容開始瞭解兩性的不同，並內化為自己性別的特有能力與認同感（周麗端、唐先梅，2011）。因此當父母要求子女分擔家務，對子女的性別角色發展是一重要的影響（唐先梅、戴麗娟，2002），家務與子女性別角色態度的關係如圖 4。

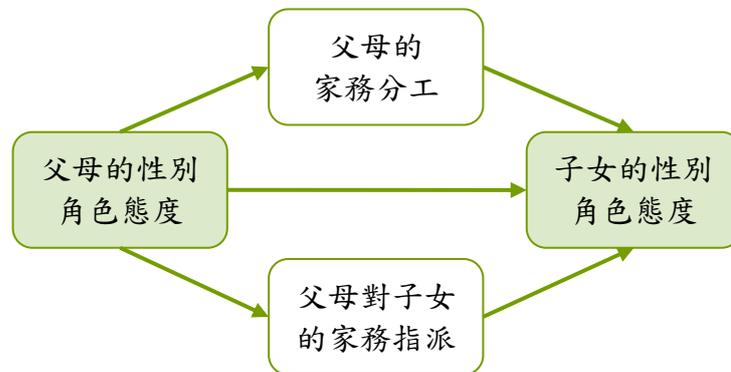


圖 4 家務與子女性別角色態度的關係

如何讓子女喜愛參與家務呢？以兒童的角度來看，如果家務具有休閒性、符合個人偏好或容易完成，做家務的當下就會感到快樂；若可滿足孩子學習生活技能、成就感、自主性、正向回饋、外在形象維持的需求時，做家務也是快樂的；當參與家務可分擔家人辛勞、提升家庭生活品質，或可促使家人間有更多相聚與互動的機會，會在做完家務後有更多的快樂（唐先梅，2012）。因此，兒童主要的照顧者在其成長過程中，應提供適當合宜的學習機會與管道，秉持愛心與耐心陪伴並細心指導，將交付給兒童的任務分割成容易完成的小片段，不但可增加兒童完成任務的成就感、培養責任感，也能維持參與的樂趣，讓兒童透過每一次成功的經驗，累積能力迎接未來的挑戰。

## 肆、去除性別刻板印象，發展剛柔並濟的人格特質

Bem (1981) 認為人類天生具備男、女兩種特質，兩性化（androgyny）的人具有彈性（flexibility）、整合性（integration）以及剛柔並濟的人格特質；兩性化並不代表性別中立或沒有性別，也無關性取向，而是能根據情境有彈性地表現出高適應性；是因為他們沒有性別基模（gender schematic），因此可以從性別限制中解放出來，在



該表現男性特質的時候表現之，該表現女性特質的時候亦表現之，發揮個人最大的潛力。具有兩性化性格的人，心理較健康，對壓力有較大的承受力；比較有能力形成及維持親密關係，在婚姻中有較大的滿足；而且較易感覺到別人對他們的關心與愛意(陳金定，2004)。由此可知，當去除性別刻板印象的束縛，每個人都可以不再畫地自限，有最大的自由來表現自我。

兒童從自然人到社會人的過程中，父母是兒童及青少年重要的教育者，乃影響其社會化的主流，但社會化是終身的和雙向的過程，在此過程中，兒童本身擁有主動參與的成分，不會全然被動接受。因此，在互動過程中，兒童的重要他人(如：主要照顧者、師長等)應隨時保持多元的觀點，引領兒童思考傳統性別刻板印象形塑出來的性別意識會產生哪些問題？隨著社會變遷，有無需要調整的地方？例如說明「男主外，女主內」性別分工的歷史背景，以幫助兒童瞭解造成性別差異的可能因素，同時考量社會的改變，思考「男主外，女主內」分工觀念的合宜性。透過實際生活情境的討論，成人可幫助自己與兒童打破性別刻板印象的迷思，進而培養平等的性別意識；並協助兒童發揮所長展現自己，不被不合理的期待限制且能尊重彼此的差異。

#### 補充資料：

性別基模：兒童會主動學習與其性別配合的行為、主動對所屬性別的價值觀有興趣、對該性別的行為及角色產生興趣。性別基模會隨著年齡增長而逐漸擴充，除了將接觸的人及訊息按其性別特徵分類處理外，對所有事物中帶有性別差異特徵者也會分別予以不同的處理(張春興，1995)。

#### MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過瞭解、覺察、反思與體驗，協助親子破除性別刻板印象。
2. 藉由形容動物與人物，引導親子瞭解何謂刻板印象，並透過動手做體驗性別無界限。
3. 透過桌遊/影片、討論與分享，協助親子覺察家庭中的性別刻板分工及反思性別刻板印象帶來的限制。

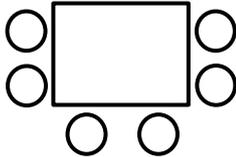
### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 活動場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「扮家家遊」、「我的甜心餅乾」與討論等活動。
3. 器材設備方面：
  - (1) 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。
  - (2) 「我的甜心餅乾」活動需有飲水機或熱水裝置、洗手台。
4. 若活動時間僅有 150 分鐘，可將「扮家家遊」活動替換為「是誰規定的」。

### 參、活動說明與流程

核心議題	主要：瞭解子女的社會/心理發展 次要：提升父母的親子互動能力	活動目標	1. 引導父母瞭解、跳脫性別角色框架，並協助子女欣賞不同特質的人 2. 引導父母分析並反思家庭生活中的性別角色與分工 3. 協助父母引導子女參與家務，以發展合宜的性別角色態度
參與對象	親子	參與條件	家有 8-10 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人（12-15 個家庭）	活動時間	150-180 分鐘



活動流程		
時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 3 個家庭，分為 4-5 組。</li> <li>2. 每組的 3 位家長、3 位學童，分別為編號：①②③。</li> <li>3. 親子坐在一起，每位參與者均面對帶領人。</li> <li>4. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol> 	簽到單
20 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>想像大不同</p> <p><b>活動目的：</b>引導親子認識刻板印象以及性別刻板印象。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>對於每件人事物，每個人都有自己的想法以及看法，但這些看法都是你的真實想法嗎？又或者是環境、文化的影響，讓你出現了這樣的看法？接下來會播放一些圖片，請大家看到圖片後，說一說你對這些圖片的看法。</p> <p><b>活動方式：</b>看圖分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動物特質說一說：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 播放動物圖片。</li> <li>(2) 隨機邀請參與者分享對該動物的看法，以及詢問為什麼會有這樣的想法。</li> <li>(3) 詢問其他參與者是否有不一樣的想法，以及為何會這麼認為（參與者提到破除刻板印象的特性時，帶領人即可進行結語）。</li> <li>(4) 結語。以該動物鮮少人知，或是與參與者分享看法異同的特性來說明，如：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 豬愛乾淨，智商在動物界裡相當高，友善合群又好玩。</li> <li>B. 兔子一般給人溫柔、膽小的印象，但實際上是領域性很強的動物，不論同性或異性，見面第一件事往往是先打上一架。兔子在晚上行動敏捷，穿梭自如。</li> <li>C. 大熊是繪本、故事書中的可愛動物，看似笨拙，實際奔跑速度極快，時速可達 40km/h，耐力超群，而且可以適應各種氣候和地形。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動物及人物圖片 ppt（如：豬、兔子、林懷民、許雅鈞）</li> <li>2. 閃示牌，每人 1 張</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p>2. 人物性別猜一猜：</p> <p>(1)請學童①領取閃示牌（附件一），並發給每位組員。</p> <p>(2)指導語：</p> <p>我們常對一些事情有刻板印象，例如會以一個人的穿著或所從事的工作來判斷他是男或女；當我們前方走著一位穿著時髦、長髮披肩、走路優雅的人，我們就會想他的面貌是不是與背影一樣迷人。接下來會播放幾張人物圖片，請大家使用閃示牌揭示答案。</p> <p>(3)每播放一張人物圖片後：</p> <p>A.隨機邀請幾位答案不同的參與者發表看法，例如這項工作適合誰來做？需要什麼特質？為什麼（如：要動作很靈活、骨頭很軟、手很巧、膽子大、很細心）？</p> <p>B.詢問參與者是否有不一樣的想法，為何會這麼認為？</p> <p>(4)公布圖片答案並說明（以下為舉例）：</p> <p>A.穿蘇格蘭裙的人：影星史恩康納萊。</p> <p>蘇格蘭裙是蘇格蘭高地的民族服裝，主要在婚禮或其他正式場合才穿，且蘇格蘭軍隊依舊把蘇格蘭裙當成制服。</p> <p>B.跳舞的人：林懷民。</p> <p>1973年創辦臺灣第一個職業舞團—雲門舞集，是華語社會的第一個當代舞團。</p> <p>C.開飛機的人：許雅鈞。</p> <p>任職於空軍救護隊，負責執行失事機及遇難船艦搜救、傷患運送、災民搶救、沿海巡邏、高山離島運補、各級長官專機等，目前是S-70C正駕駛中唯一的女生。</p> <p>D.穿圍裙做料理的人：陳寬定。</p> <p>由廚藝界的門外漢，退伍後直接進入希爾頓飯店學習，從學徒開始做起，在業界待了12年，現任國立高雄餐旅大學專任老師。</p> <p><b>小結：</b></p> <p>刻板印象可能來自於事實，也可能來自於誤解。以剛才我們看的各種動物來說，如果不以事實的真相來認知，而用偏見、自以為是的不正確想法以訛傳訛，可能會失去真正認識這個動物的機會。</p>	附件一： 閃示牌圖形



時間	活動內容	活動素材
	<p>對特定性別（男/女）抱持簡單、固定而僵化的看法（哪些是男/女生應該做的），就是性別刻板印象。若抱持性別刻板印象來看待人事物，除了容易失去真正認識人事物的機會，更可能讓自己的能力沒有充分展現。</p>	
<p>80 分鐘</p>	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>扮家家遊</p> <p><b>活動目的：</b>引導親子覺察自我的性別刻板印象。</p> <p><b>指導語：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知識回顧：性別刻板印象的意思。</li> <li>2. 經驗回顧：請大家回憶幼時玩遊戲的經驗，與誰一起玩、玩什麼內容（例如男生玩騎馬打仗、蓋飛機場、汽車大賽，女生玩洋娃娃、聚餐等等）。</li> <li>3. 經驗重現：今天的扮家家遊是讓小朋友跟爸爸媽媽一起玩，透過遊戲瞭解生活中可能發生的狀況（例如做家事）。</li> </ol> <p><b>活動方式：</b>桌遊共玩與討論（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「辦家家遊」活動說明：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)介紹卡牌（房屋卡、人物卡、生活卡）。</li> <li>(2)每對親子為一個玩家。</li> <li>(3)由每組的學童②領取活動盒後，由家長洗卡牌（房屋卡、人物卡、生活卡）。</li> <li>(4)由學童②發給每對親子一張房屋卡；學童③於桌子中央擺放 12 張人物卡，。</li> <li>(5)完成房屋卡的玩家停止抽卡，開始構思故事。</li> <li>(6)全部玩家完成第一輪房屋卡後，輪流說故事。例如：「這個家庭是住在_____（房子）裡，一共有__個人，他們是 XX 和 YY 還有 OO（人/動物），他們正在_____（做什麼），這些工作分別是_____在做」。</li> <li>(7)繼續第二輪，直至房屋卡用盡。</li> </ol> </li> <li>2. 桌遊發放與配件檢查。</li> <li>3. 進行「辦家家遊」活動。</li> <li>4. 請各組分享一個最有意思的家屋故事。</li> <li>5. 問題討論與分享（帶領人可視時間挑選部分題目討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)在大家分享的家庭故事裡提到哪些工作？你認為這個工作特別適合男性或女性來做？為什麼？當不同性</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 桌遊，每組 1 份</li> <li>2. 桌遊說明、討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件二： 桌遊相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>別的人從事此工作時，你覺得可能會發生什麼情況？ 可以如何改善？</p> <p>(2)在大家分享的家庭故事裡提到哪些家務？還有哪些故 事中沒有提到的家務？</p> <p>(3)你家如何進行家務分工與合作？這樣的家務分配你認 為合理或合宜嗎？為什麼？</p> <p>(4)你會做的家務，由誰教的？為何你會願意做呢？</p> <p>(5)若你有兒子也有女兒，你對他們有不同的規定或期望 嗎？為什麼？</p> <p>(6)你覺得可以如何讓自己或家人在做家務時感到幸福快 樂？</p> <p><b>小結：</b></p> <p>做家事=責任+能力</p> <p>1. 壓力 vs. 能力、愛與資源： 若以性別作為家務分工的單一標準，可能造成家人 不同負擔，造成特定家人（通常是女性）的精力耗竭與 壓力。 若能依各家庭成員的時間、精力與興趣分配家務工 作，既是個人能力與特性的培養與展現，也能展現對家 人的體貼，成為對家人愛的表達，更是資源分配的展現。</p> <p>2. 參與家務，建立態度與觀念： 對兒童而言，家務參與不只能習得生活技能與學習 獨立，更會隨著參與更多家務工作而能改變其態度與觀 念。家長讓男孩分擔家務，既能提升他們的生活能力， 也會影響他長大後較不會拒絕家務參與。</p>	
50 分鐘	<p><b>發展活動一-替代設計</b></p> <p><b>活動名稱：</b>是誰規定的</p> <p><b>活動目的：</b>引導親子跳脫文化所造成的性別角色框架，並學 習欣賞不同特質的人。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>生活中很多方面都有性別刻板印象，接下來我們一起來 看段影片，看看影片中所提的和自己的想法/遭遇有什麼相 似或差異。</p>	<p>1. 影片</p> <p>2. 討論與短 講 ppt</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「性別平等教育-是誰規定的」（片長 14 分鐘，建議全部看完，若時間不足可參考附件三中的影片分段說明，選取合宜段落）。</li> <li>2. 問題討論與分享（帶領人可視時間挑選部分題目討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 影片中有哪些用來描述男生/女生的形容詞？你同意這些形容詞只能用在男生/女生身上嗎？為什麼？</li> <li>(2) 影片中呈現出哪些對男、女不同的社會期待？你覺得合理嗎？為什麼？在傳統社會中，針對男性和女性有哪些傳統的刻板印象？你覺得那些刻板印象在現代社會中依然存在嗎？</li> <li>(3) 在你的家庭中，曾經因為傳統的刻板印象，阻礙你或你的孩子做某些事情嗎？如何轉變這些刻板印象？</li> <li>(4) 若你有兒子也有女兒，你對他們有不同的規定或期望嗎？為什麼會有不同？</li> <li>(5) 你認為哪些工作特別適合男性或女性來做？為什麼？當不同性別的人從事此工作時，你覺得可能會發生什麼情況？可以如何改善？</li> <li>(6) 除家庭生活外，你曾經歷過某些跟性別有關的不公平對待嗎？當時你如何面對與處理？換做現在，你會如何處理呢？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>性別刻板印象或是性別偏見其實是用性別把人做了過於簡單的分類，它可能符合一小部分的事實，也可能是為了因應特定的情況或目的所造成的。</p> <p>從前面的討論與分享可以發現，性別偏見常常與客觀事實不符，如果想都不想就接受了這些性別偏見/刻板印象，並且加諸在自己或他人身上，可能會限制自己的能力發展及無法真實的認識他人；若用性別刻板印象或偏見來期待配偶、父母或子女，可能忽視他們擁有的優點而造成對方的壓力或彼此的衝突，傷害家人間的關係。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剛柔並濟的人格特質：             <p>人類天生具備男、女兩種特質，兼具兩種性別特質的人具有彈性（flexibility）、整合性（integration）以及剛柔並濟的人格特質，能根據情境有彈性地表現高適應</p> </li> </ol>	<p>附件三： 影片相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>能力；因為他們沒有受到性別限制，因此該表現男性特質的時候會表現，該表現女性特質時也不會迴避，發揮個人最大的潛力。</p> <p>具有兩種特質的人，心理較健康，對壓力有較大的承受力；比較有能力形成及維持親密關係，在婚姻中有較大的滿足；而且較易感覺到別人對他們的關心與愛意。</p> <p>2. 覺察對待子女方式：</p> <p>父母宜反思自己對待子女是否有差異？是否會以性別來評斷子女的表現？再透過日常生活幫助子女打破性別刻板印象的迷思，培養平等的性別意識及尊重差異的態度。</p> <p>去除性別刻板印象的束縛後，每個人都可以不再畫地自限，擁有最大的自由來表現自我。</p>	
10 分鐘	<p><b>休息與準備</b></p> <p>帶領人及助理講師預備器材，但不發放到各組桌上。</p>	
60 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>我的甜心餅乾</p> <p><b>活動目的：</b>引導親子瞭解性別無界限。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>1. 提問：</p> <p>(1)對學童：哪些是你在家中最喜歡做的家事？為什麼？ 對家長：最喜歡讓孩子幫忙做哪些家事？為什麼？</p> <p>(2)對家長：在前面的活動中，你有發現孩子們所扮演的角色嗎（如：活動中的小助手）？ 對學童：今天有幫忙發東西、收東西的小朋友請舉手（帶領人：非常謝謝你們的幫忙）。</p> <p>2. 指導語：</p> <p>今天從一開始的活動，我們就先將任務切割，讓每位小朋友可以參與且順利達成任務。在分配任務時，家長需要考慮孩子的年齡以及幫忙的內容，並且要清楚傳達需要幫助的訊息；如此一來，有些工作即使是小小年紀的孩子也能夠幫得上手！</p> <p>接下來的活動與真正的家事雖不同，但是透過製作過程，能瞭解許多家事其實可以變得很有趣。這個活動</p>	<p>1. 動手做器材，每組 1 份</p> <p>2. 動手做說明與短講 ppt</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>運用巧克力為顏料、三明治袋為畫筆、餅乾為畫布，發揮你的想像力與創意，製作專屬的餅乾。活動仍然需要小助手們的協助，例如領材料、發材料、擺盤、整理等等，這些與家中交代的家事有些類似，也請家長們協助指導。</p> <p><b>活動方式：</b>親子共做與討論（附件四）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「我的甜心餅乾」製作方式說明：             <ul style="list-style-type: none"> <li>溶解巧克力→裝入巧克力→彩繪餅乾→餅乾裝袋</li> <li>※巧克力凝固得很快，操作時可將巧克力三明治袋置於熱水盆中保溫，但須注意不要讓水進入巧克力內。</li> </ul> </li> <li>2. 器材發放：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)請各組派學童①②領取各組所需餅乾、盤子、巧克力等所需器材。</li> <li>(2)請各組派學童③領取餐巾紙，並在每個紙盤鋪上 1-2 張紙巾。</li> <li>(3)請各組家長打開餅乾並分配給每位組員。</li> </ol> </li> <li>3. 製作「我的甜心餅乾」。</li> <li>4. 展示與觀賞成品。</li> <li>5. 問題討論與分享（原題綱有 3 題，此次挑選 2 題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)看一看，欣賞所有的作品：                 <ol style="list-style-type: none"> <li>A.覺得最特別的一組，說明理由。</li> <li>B.覺得最喜歡的一組，說明理由。</li> </ol> </li> <li>(2)說一說：                 <ol style="list-style-type: none"> <li>A.製作過程中，什麼是最有趣的事情？為什麼？</li> <li>B.製作過程中，覺得最困難的是什麼？你怎麼辦？</li> <li>C.用三明治袋當筆在餅乾上畫圖跟用筆在紙上畫圖的感覺。如：怎麼用力？需要注意的事情？</li> </ol> </li> <li>(3)如何決定（爸媽、小孩、一起）餅乾圖案？為什麼？                 <ol style="list-style-type: none"> <li>A.如果由你決定，你如何跟家人說明你的想法？</li> <li>B.如果由家人決定，你提供哪些意見？家人怎麼說？</li> </ol> </li> <li>(4)想一想：                 <ol style="list-style-type: none"> <li>A.家人一起繪製餅乾，你最喜歡哪個部分？為什麼？</li> <li>B.在假日，你希望家人可以一起做些什麼？為什麼？</li> <li>C.這個活動讓你對自己/家人有什麼新的認識？</li> </ol> </li> <li>(5)看完全部作品，你的新發現。</li> </ol> </li> </ol>	<p>附件四： 動手做相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>6. 善後處理：</p> <p>(1)將完成的餅乾裝入自備的保鮮盒或容器內；沒帶容器的參與者可領取餅乾袋與金蔥線。</p> <p>(2)若三明治袋內尚有剩餘的巧克力，可詢問是否有家庭願意帶回，並提醒將已凝固的巧克力置於熱水中，稍微加溫就會融化，可當醬料塗抹在麵包上。</p> <p>(3)清理桌面。</p> <p><b>回饋與小結：</b></p> <p>家人一起做家务，透過大人示範、小孩模仿，可以強化家事是「全家人的事」的觀念、淡化家事的性別刻板印象，同時培養孩子「做家务是對家人愛的表現」的觀念。因此，請參與者對家人說一句表達感謝的話，如：感謝合作愉快、謝謝接受我的想法。</p> <p>而從大家的作品中可以發現，所有的作品都繽紛且具有創意，不會因男生、女生而有所差異。</p> <p>1. 興趣+能力+努力，突破性別角色限制：</p> <p>若從興趣出發，付出努力、增進感興趣事物所對應的能力，就有機會展現自己的專長，在所屬行業中表現出色。例如高爾夫球員曾雅妮、服裝設計師吳季剛，他們的父母親依據子女的興趣及能力給予適性栽培，讓他們的興趣與能力相結合，加上他們自己的努力，才有機會在該領域嶄露頭角。另外像洪婉婷成為西點軍校的軍官、詹姆士成為大主廚，也是堅持興趣及努力，不受一般人的性別角色期待限制，也都是值得我們學習的對象。</p> <p>2. 父母的鼓勵與支持：</p> <p>子女成長過程中，父母的陪伴與鼓勵會帶給子女莫大的心理支持，可以幫助他們度過重重障礙，勇於突破性別刻板印象，全力發揮所長。</p>	
10 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>結語：</b></p> <p>樂高公司曾在 1974 年的樂高積木包裝盒內附上一封給家長的信（附件五）：</p> <p>「致家長：</p> <p>每個孩子都同樣擁有強烈的創造力，無論男孩或是女孩。所有創作僅取決於想像力，而不是技術。你</p>	<p>短講 ppt</p> <p>附件五： 樂高信件 相關資訊</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>可以運用積木，依照你想要的方式，建造你想要的東西，它可能是床或卡車，也可能是娃娃屋或太空船。</p> <p>許多男孩喜歡娃娃屋，因為它們比太空船更貼近人；就像許多女孩喜歡太空船，因為它們比娃娃屋更刺激。</p> <p>最重要的是，把好的材料交給孩子，然後，就讓他們創造出任何東西吧。」</p> <p>樂高公司的這封信告訴我們：子女的成長過程中，父母的責任是陪伴子女適性發展，讓子女能夠發揮所長展現自己，不被不合理的期待所限制。</p> <p>今天的活動從描述動物、猜測人物性別、「扮家家遊」桌遊（或「是誰規定的」影片）到「我的甜心餅乾」，都在提醒大家：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多元角度思考：                     <p>事情本身需要從多元的角度來思考。</p> </li> <li>2. 尊重差異：                     <p>與他人互動相處時抱持尊重、公平與平等的態度，這樣的互動態度促使他人也以同等尊重與公平的態度對待自己。</p> </li> <li>3. 家庭教育：                     <p>家庭是我們待最久的地方，也是落實尊重與公平最需要也最重要的場所。家庭成員分擔家中大小事務，除是對家人表達愛意外，還可經由家務分擔增進子女生活自理的能力、形塑子女性別角色態度，更透過家務分工促使家庭互動更公平與尊重個人的選擇。</p> <div data-bbox="416 1532 1150 1854" data-label="Diagram"> <pre>                     graph LR                         A[父母的性別角色態度] --&gt; B[父母的家務分工]                         A --&gt; C[父母對子女的家務指派]                         A --&gt; D[子女的性別角色態度]                         B --&gt; D                         C --&gt; D                     </pre> </div> </li> <li>4. 親職效能：                     <p>從孩子的角度出發，在子女成長過程中提供適當合宜的學習機會與管道，秉持愛心與耐心陪伴並細心指</p> </li> </ol>	



時間	活動內容	活動素材
	<p>導，將交付給子女的任务分割成容易完成的小片段，不但可增加完成任务的成就感、培养责任感，也能维持参与的乐趣，让子女透过每一次成功的经验，累积能力迎接未来的挑战。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件六）</p>	附件六： 回饋表

## 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1)分組討論、桌遊及動手做活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - (2)協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3)觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
2. 帶領討論、分享或短講時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1)沒有參與者自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動參與者回應，或直接邀請參與者分享。
  - (2)若家長或兒童難以融入討論或分享，可多提供機會、鼓勵其參與。
  - (3)問題討論時，
    - A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - B.若難以進行分組討論（如第一次活動，參與者彼此不熟悉），可改採帶領人問答。

## 伍、參考文獻

- 吳明燁（1999）。兩性關係。載於周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟（編著），**婚姻與家人關係**（60-87頁）。臺北縣：空大。
- 周麗端、唐先梅（2011）。**100年教育部辦理家庭教育「愛家515-小手做家務」主軸論述**。臺北市：教育部。
- 林彥好、郭利百加（譯）（1991）。**心理衛生—現代生活的心理適應**（原作者：V. J. Derlega）。臺北市：桂冠。
- 唐先梅（2010）。工業化與科技對家務的影響：家務工作的變與不變。**中華家政學刊**，**46**，27-56。
- 唐先梅（2011）。**臺灣家務工作之探析：意涵、變遷、理論與分工**。臺北市：五南。
- 唐先梅（2012）。孩子眼中家務參與的快樂感。**中華心理衛生學刊**，**25**（3），419-446。



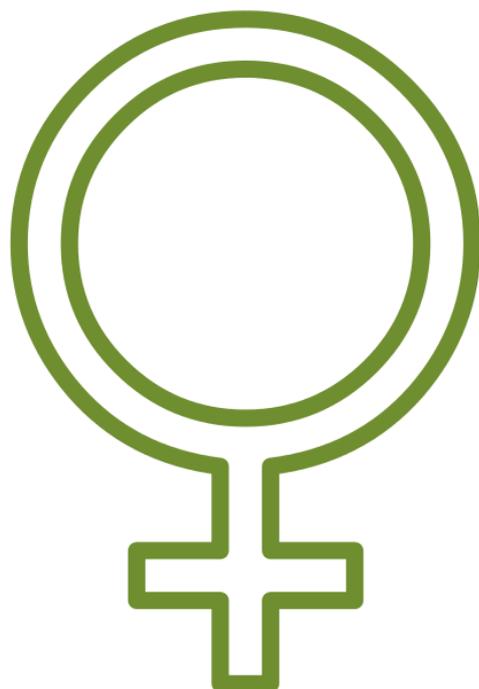
- 唐先梅、戴麗娟 (2002)。家庭中子女家務的參與。載於中華民國家庭教育學會 (主編)，**變遷社會中的家庭教育** (261-282 頁)。臺北市：師大書苑。
- 張春興 (1995)。現代心理學。臺北市：東華書局。
- 張晉芬、李奕慧 (2007)。「女人的家事」、「男人的家務」：家事分工性別化的持續與解釋。人文及社會科學集刊，19 (2)，203-229。
- 陳金定 (2004)。兩性關係與教育。臺北市：心理出版社。
- 彭懷真 (2009)。婚姻與家庭。臺北市：巨流圖書公司。
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364.
- Penha-Lopes, V. (2006). “To cook, sew, to be a man”: The socialization for competence and black men’s involvement in housework. *Sex Roles*, 34, 261-274.

## MEMO 欄



附件一

閃示牌



※將 2 個符號分別印在 A5 紙張的兩面（兩面的符號不同）後護貝。



## 附件二

## 扮家家遊

一、遊戲名稱：扮家家遊

二、核心議題：1. 提升父母的親子互動能力  
2. 提升父母的資源規劃與運用能力

三、主要目的：1. 引導父母與子女尋找或共創幸福回憶  
2. 增進父母家務分工的知能

四、遊戲資料：

出版商	臺灣性別平等教育協會		
出版年	2012	遊戲年齡	8歲以上
遊戲時間	20-80分鐘	遊戲人數	2-6人

五、遊戲介紹：

(一) 遊戲簡介與目標

扮家家遊主要在收集不同房屋卡片的人物與生活事件，並敘說成一個家庭故事。透過這個遊戲，可以引導家長瞭解共創親子美好回憶的重要性，並強化家長資源規劃與運用的能力，以提升家庭生活品質。

(二) 遊戲配件與功能

1. 大張的房屋卡 20 張，運用本活動時，需抽掉單身家戶以及沒有小孩空格的房屋卡、寵物卡、人物彩虹卡（因本遊戲討論的內容多為家人互動的情境，如分享的故事為單身家戶或沒有小孩，則無法與討論題綱作連結），如活動時間有限，亦可抽掉六個人物空格以上的房屋卡。
2. 人物卡 40 張，紅、藍底為大人，黃、綠底為小孩。
3. 生活卡 20 張，包含各種的生活事件。

(三) 遊戲流程與規則

遊戲開始前，需先將人物卡以 4x3 的矩陣排列，多餘的人物卡則放置於旁邊的備用堆；生活卡直接放一堆即可。

遊戲開始時，每位玩家抽一張房屋卡放置於面前，接著依照房屋卡上的空格顏色，開始搜集人物卡和生活卡。玩家輪流抽取一張人物卡：

1. 若翻出的人物卡底色不符合房屋卡上的空格顏色，就必須背面朝上放回原位，此時其他玩家可觀察並記住該張人物卡片的顏色與位置。
2. 若翻出的人物卡底色符合房屋卡上的空格顏色，則可取走該張人物卡，放在自己的房屋卡空格上，並從備用堆中抽一張放置於 4x3 的矩陣中。

玩家收集滿房屋卡上的人物卡後，即可於下一輪抽取生活卡。當玩家收集滿房屋卡上的人物卡及生活卡後，必須依照上面的人物與生活圖像說一個家庭故事，說完此



家庭故事便能獲得該卡片上的分數。說完故事後抽取新的房屋卡，待再次收集滿人物卡與生活卡。完成的房屋卡、人物卡及生活卡則由玩家保留。

### (四) 其他注意事項

遊戲可進行至所有玩家至少完成一張房屋卡後結束，接著進行討論題綱，以縮短遊戲時間。

## 六、討論題綱：

### (一) 給父母親參與的討論題綱

1. 遊戲中，故事裡的家庭分別做了哪些事？你有哪些相似的經驗？哪個經驗讓你感到快樂、幸福？為什麼？
2. 你平常會做哪些事，讓家人或自己感到幸福？你們家人會一起做哪些事，讓大家感到幸福？
3. 你與其他參與者認為的幸福時刻有哪些異同之處？你與孩子之間對幸福的認知有哪些異同？這些差異對你安排家庭生活有什麼影響？
4. 聽過大家的分享後，對日後你與家人共創美好回憶有什麼樣的啟發？
5. 在大家分享的家庭故事裡提到哪些家務？還有哪些故事中沒有提到的家務？你在做家務時有什麼感受？
  - (1) 若你做家務時感到幸福快樂，是哪些家務？為什麼？
  - (2) 若你做家務不會感到幸福快樂，是哪些家務？為什麼？
  - (3) 你覺得可以如何讓自己或家人在做家務時感到幸福快樂？
6. 你家如何進行家務分工與合作？你們如何形成這樣的共識？
7. 你主動為家人做了哪些事？當時有什麼想法與感受？為什麼？

### (二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 遊戲中，故事裡的家庭分別做了哪些事？你們有哪些相似的經驗？哪個經驗讓你們感到快樂、幸福？為什麼？
2. 你們平常會做哪些事，讓家人或自己感到幸福？你們家人會一起做哪些事，讓大家感到幸福？
3. 請親子相互分享彼此認為的幸福時刻。你們對幸福時刻的認知有哪些差異？這讓你們想到什麼？對你們安排家庭生活有什麼影響？
4. 聽過大家的分享後，對日後你們家共創美好回憶有什麼樣的啟發？
5. 在大家分享的家庭故事裡提到哪些家務？還有哪些故事中沒有提到的家務？你們在做家務時有什麼感受？
  - (1) 若你們做家務時感到幸福快樂，是哪些家務？為什麼？
  - (2) 若你們做家務沒有感到幸福快樂，是哪些家務？為什麼？
  - (3) 你們覺得可以如何讓自己或家人在做家務時感到幸福快樂？
6. 你們家如何進行家務分工與合作？你們如何形成這樣的共識？
7. 你們主動為家人做了哪些事？當時有什麼想法與感受？為什麼？



附件三

性別平等教育-是誰規定的

- 一、影片名稱：性別平等教育-是誰規定的？
- 二、核心議題：瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的：引導父母協助孩子跳脫文化所造成的性別角色框架，並讓孩子欣賞不同特質的人

四、影片資料：

片名	性別平等教育-是誰規定的？		
導演	陳北川	片長	14分
出版單位	國立教育資料館	出版年份	2009

五、劇情簡介：

此片幫助大家更深入瞭解性別議題，透過高中生的角度，由身旁隨時隨處都正經歷的生活大小事，如：流行歌曲、雜誌圖像、父母工作、傳統習俗……等，描述出他們這世代所經驗到的社會文化，讓人們思考文化與性別的關係，期許大家不要因為文化的束縛而無法跳脫性別角色的框架，能尊重差異、接納他人，以建立一個相互尊重、平等的性別社會。

時間段落	段落長度	中心概念	劇情簡介
00:00 ~ 00:35	35 秒	-----	(片頭)
00:35 ~ 05:16	4 分 41 秒	探討兩性傳統的刻板印象，並產生了現代人的新想法。	主角們透過課堂分組報告，由手邊蒐集來的現代流行音樂和圖片中探討：男生真的是堅強、理性、果斷，而女生真的是脆弱、感性、優柔寡斷的嗎？並發現現代中年女性在家庭中仍比男性更常為家庭犧牲、奉獻與遷就，而主角們自覺將來千萬不可落入這種傳統的刻板規範中。
05:16 ~ 06:02	46 秒	-----	(歌曲)
06:02 ~ 08:43	2 分 41 秒	重新檢視傳統刻板的性別印象，並鼓勵人們從中取得新的平衡。	由中央警大林麗珊教授指出幾個現代男性、女性間的性別刻板印象，如穿著、家事參與、繪本名稱、男生不敢請育嬰假、流行歌曲、重男輕女……等。好的傳統可以保留，但不可讓思想被性別困住！



時間段落	段落長度	中心概念	劇情簡介
08:43 ~ 12:01	3分18秒	孩子透過婚禮和新年的種種習俗深切體會到傳統的力量，並試圖扭轉保守的舊觀念。	婚禮的困惑 主角們剛經歷完表姊的婚禮，並面對即將到來的新年，孩子向媽媽提出疑惑：為什麼結婚時的習俗對男生、女生的要求都不一樣呢？為什麼初二才能回娘家？我們一定只能遵守那些傳統又不合理的規範嗎？但是媽媽無奈的表示，那些就是自古以來約定成俗的傳統啊！很難改變！
12:02 ~ 12:58	56秒	-----	(歌曲)
12:58 ~ 14:00	1分2秒	「尊重差異、接納他人」方能建立一個平等的性別社會。	中央警大林麗珊教授指出性別分為「生物性別」和「社會性別」，生物性別是生理上性特徵的男、女，社會性別是個人所處的環境文化對人們的行有所期許，可能限制住了男生和女生的行為，在多元文化發展的社會要懂得尊重差異、接納他人，以建立一個相互尊重、平等的性別社會。

## 六、討論題綱：

1. 影片中有哪些用來描述男生或女生的形容詞？你同意這些形容詞只能用在男生或女生身上嗎？為什麼？
2. 影片中呈現出哪些對男、女的不同社會期待？你覺得合理嗎？為什麼？
3. 在你的成長過程中，家中曾發生過哪些是以性別來決定應該/不應該做的事情？這些規定你覺得合理嗎？為什麼？
4. 若你有兒子也有女兒，你對他們有不同的規定或期望嗎？為什麼會有不同？
5. 你認為哪些工作特別適合男性或女性來做？為什麼？當不同性別的人從事此工作時，你覺得可能會發生什麼情況？可以如何改善？
6. 除家庭生活外，你曾經歷過某些跟性別有關的不公平對待嗎？當時你如何面對與處理？換做現在，你會如何處理呢？



附件四

我的甜心餅乾

<p>一、活動名稱</p>	<p>我的甜心餅乾 (參考彰化縣家庭展能方案)</p>	
<p>二、核心議題</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升父母的教養知能</li> <li>2. 提升父母的親子互動能力</li> <li>3. 瞭解子女的生理發展</li> </ol>	
<p>三、主要目的</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導父母鼓勵子女表達自己的想法</li> <li>2. 引導父母欣賞子女的優勢，瞭解子女的限制</li> <li>3. 引導親子共同創造美好回憶</li> <li>4. 引導父母瞭解子女手部握力的控制，並給予適當的協助</li> </ol>	
<p>四、實施對象</p>	<p>6-12 歲的孩子與家長</p>	
<p>五、活動時間</p>	<p>90 分鐘</p>	
<p>六、活動前準備</p>	<p>(一) 單位準備： 材料：餅乾、黑白(鈕釦)巧克力</p>  <p>工具：三明治袋、大小鍋、金蔥線、餅乾袋、食物用剪刀(乾淨、消毒過的剪刀)、餐巾紙、盤子(直徑或長寬約 20cm)、橡皮刮刀、小塑膠杯(紙杯)、湯匙</p>  <p>材料：以每組計量(每組預計 8 人/4 個家庭)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 餅乾 32 片(每人 4 片)</li> <li>2. 黑、白巧克力各 50 克，共計 100 克</li> <li>3. 巧克力米一小袋約 20 克</li> <li>4. 三明治袋 5 個</li> </ol> <p>(1) 3 個裝填黑巧克力，2 個裝填白巧克力。</p>	



- (2) 每袋裝填約 20 克溶解後的黑、白巧克力。
5. 盤子 4 個（放置餅乾用）
  6. 小紙盤 1 個，放置巧克力三明治袋
  7. 每人 1 個餅乾袋與 1 根金蔥線
  8. 大小鍋各 2 個，共 4 個鍋子
- 設備：熱水裝置
- (二) 參與者準備：
- 可裝餅乾的盒子（如：保鮮盒）

## 七、活動內容與流程

### (一) 活動設計說明

彩繪餅乾富含創意且適合家人一起進行，親子透過溝通，共同設計創作圖案，以瞭解彼此的想法。擠花袋是練習手部握力的一種方式，父母觀察與指導孩子使用擠花袋，以瞭解孩子手部發展的狀況。

### (二) 口頭說明製作流程【溶解巧克力→裝入巧克力→彩繪餅乾→餅乾裝袋】

### (三) 親子討論分工方式

### (四) 材料發放

### (五) 製作步驟

1. 將黑、白兩種巧克力分別放入不同小鍋，外鍋倒入約三分之一熱水，隔水加熱。
2. 鈕釦型巧克力體積小，經過湯匙攪拌，溶解的速度很快。



3. 將三明治袋套入塑膠杯或任何杯具均可。
4. 用湯匙將融解的巧克力裝入三明治袋，以刮刀將剩餘巧克力溶液聚集，使巧克力溶液可被完全使用，一方面也讓鍋子較易清理。





5. 三明治袋口打結。

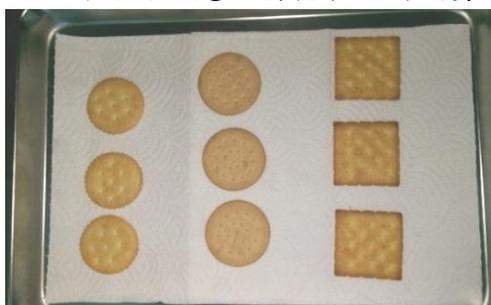


6. 拿出清潔過的盤子，鋪好餐巾紙，預備擺放餅乾。



7. 將餅乾平鋪在盤子內，餅乾間維持適當距離方便繪製。

8. 將備妥的巧克力擠花袋於前端剪一細小出口，出口大小會影響彩繪的效果。



9. 在巧克力凝固前於餅乾表面繪製圖案，發揮想像、隨意構圖。

10. 可灑上巧克力米增添色彩。

11. 等待凝固。





12. 將裝飾已凝固的餅乾放入備妥的塑膠袋，或是自備的保鮮盒內。
13. 以金蔥線將餅乾袋束緊，或裝入自備的盒內。



#### (六) 善後整理

1. 小鍋內倒入熱水，將尚未用完的巧克力溶解，並清理乾淨。
2. 清理裝餅乾的盤子、大鍋、刮刀、杯子。
3. 整理桌面。

#### (七) 應用

1. 可將溶解的白色巧克力加入草莓糖粉調成粉紅色，變成草莓巧克力，或加入綠茶粉調成淡綠色，變成綠茶巧克力。
2. 餅乾亦可搭配當季水果、起司片（蔓越莓或葡萄乾）、醬料（花生醬、起司醬 cream cheese……等），即成為老少咸宜的小點心——餅乾水果塔。

製作流程：

- (1) 首先在餅乾表面抹上起司醬 cream cheese（或花生醬等），再將起司片切成小粒備用。
- (2) 選取當季水果，洗淨後去皮，先切成厚薄適中的片狀，再將各式水果片依據喜好切成三角形、圓形、扇形、半圓形、錐形等適宜擺放在餅乾上的小塊狀備用。
- (3) 最後，依據喜好將各種形狀的水果擺放在已塗抹醬料的餅乾上，再將小粒的起司片輕輕擺放在水果上，就完成餅乾水果塔了。



#### 八、附件（成品展示）





### 九、討論題綱

1. 請分享你們在製作前討論的分工方式為何？為什麼？與製作過程中的實際分工方式有何不同？為什麼？
2. 看一看，欣賞所有的作品。
  - (1) 覺得最特別的一組，說明理由。
  - (2) 覺得最喜歡的一組，說明理由。
3. 說一說：
  - (1) 製作過程中，發現的事情與現象。
  - (2) 製作過程中，什麼是最有趣的事情？為什麼？
  - (3) 製作過程中，覺得最困難的是什麼？你怎麼辦？
  - (4) 用三明治袋在餅乾上畫圖跟用筆在紙上畫圖的感覺。如：怎麼用力，需要注意的事情。
4. 餅乾圖案是如何決定的（爸媽、小孩、一起）？為什麼？
  - (1) 圖案如果你決定，你如何跟家人說明你的想法？當時你有什麼感受？
  - (2) 圖案如果由家人決定，你提供哪些意見？家人怎麼說？你有什麼感受？
5. 想一想：
  - (1) 與家人一起繪製餅乾，你最喜歡哪一個部分？為什麼？
  - (2) 在假日，你希望家人可以一起做些什麼？為什麼？
  - (3) 這個活動讓你對自己/家人有什麼新的認識？
6. 看完全部作品，說一說你的新發現。



附件五

樂高給家長的一封信

致家長：

每個孩子都同樣擁有強烈的創造力，無論男孩或是女孩。所有創作僅取決於想像力，而不是技術。你可以運用積木，依照你想要的方式，建造你想要的東西，它可能是床或卡車，也可能是娃娃屋或太空船。

許多男孩喜歡娃娃屋，因為它們比太空船更貼近人；就像許多女孩喜歡太空船，因為它們比娃娃屋更刺激。

最重要的是，把好的材料交給孩子，然後，就讓他們創造出任何東西吧。

※網址：<http://www.ettoday.net/dalemon/post/6045#ixzz3heRoUn4c>



附件六 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常 同意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
(1)我瞭解到性別刻板印象對能力發展的影響	4	3	2	1
(2)我學會如何引導孩子做家務	4	3	2	1
(3)我瞭解到讓孩子分擔家務的好處	4	3	2	1
(4)我願意嘗試和孩子玩耍、遊戲、實務操作，來促進親子關係	4	3	2	1
(5)我為瞭解孩子的發展，願意繼續來學習	4	3	2	1
(6)我會向其他家長推薦這堂課程	4	3	2	1

我還想要說的是：



A stylized illustration of a tree in a pot. The tree has a thick, dark green trunk that tapers slightly towards the top. It branches out into several thinner, dark green branches that spread out to form a large, rounded, light green canopy. The canopy is a solid, light green color, and the branches are dark green. The tree is planted in a simple, dark green, trapezoidal pot. The background is plain white.

認知發展-

# 探索孩子 的世界



## 方案重點內容

奇怪了，怎麼教那麼多次，還是不知道呢？  
為什麼，我們想的怎麼差這麼多啊！  
你好奇，孩子是怎麼認識這個世界的嗎？

### 壹、什麼是「認知」？

所謂「認知」，簡言之就是認識周遭的現象；廣義定義為理解、記憶、思考等，而狹義的定義就是指智力（張春興，1995）。具體來說，「認知」是兒童透過各種心理活動，獲得、應用知識的歷程；也就是兒童如何從簡單的思想活動逐漸複雜化、分化，對內在和外在的事務做更深入的領悟，進而客觀、系統化的一種歷程（黃志成，2005）。若將認知視為歷程，那麼認知即為動態的，而非靜止的。一般來說，認知涵蓋感覺知覺、注意力、記憶、語言、問題思考及推理。

### 貳、認知的發展

#### 一、認知發展

心理學家皮亞傑（Piaget）對個人認知發展提出許多重要的論點，他認為兒童認知發展有4個主要階段，分別為「感覺動作期」、「前運思期」、「具體運思期」、「形式運思期」（引自何慧敏，2013），在每個階段中，兒童被假設以不同的方式思考或推理，其發生的年齡大致如表6。





表 6 皮亞傑的認知發展階段

年齡	認知發展*	舉例
0-2 歲 感覺動作期	透過將環境事物與自己的身體產生互動，認識周遭世界；反應主要由外界引導。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 模仿他人吐舌頭。</li> <li>• 瞭解招手表示要他走過來。</li> <li>• 知道杯子可用來喝水，湯匙是用來盛食物。</li> </ul>
2-7 歲 前運思期	<p>運思前期：約在 2-4 歲間</p> <p>思考以自我為中心，能直接推理、開始發展符號功能、集中注意較持久、缺乏保留概念。</p> <p>直覺期：約在 4-7 歲間</p> <p>以直覺來認識外在事物關係，無法進行間接推理（例如 <math>A &gt; B</math>，<math>B &gt; C</math>，則 <math>A &gt; C</math>），具有初步分類與數量概念。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能講出不同顏色的名稱。</li> <li>• 能說出不同物件代表的意義。</li> <li>• 能知道看過或聽過哪本故事書。</li> <li>• 能說出各種形狀。</li> <li>• 能說出自己喜歡物品的原因。</li> <li>• 當說不可以時，能立刻停止，並且維持幾分鐘。</li> </ul>
7-11 歲 具體運思期	能運用具體經驗或具體物品進行邏輯思考。具備保留概念，並能考慮情況的多重角度及可逆性做邏輯分類。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 將不同顏色的花集合在一起，根據顏色將不同的花分組。</li> <li>• 能用心智邏輯分辨出物品的關係。</li> </ul>
11 歲以上 形式運思期	為抽象思考的層次，能運用概念的、抽象的、純形式的方式進行邏輯推理。包含對事物可能性、假設性、前瞻性、思考性、超越成規性的思考。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能操作條件式規則，若 P 則 Q。</li> <li>• 能尋找逆向關係或互補關係。</li> </ul>

\*資料來源：黃志成（2005）。《兒童發展與保育（二版）》（207-213 頁）。臺北縣：空大。

## 二、語言發展

認知與語言發展習習相關，根據王天苗教授等人（2004）的「嬰幼兒綜合發展測驗」編制報告書，認知總分與語言總分的相關係數達.97。一般來說，語言發展包括語言表達及語言理解，4-6 歲兒童的語言表達及語言理解能力發展情況如表 7 所示。



表 7 4-6 歲兒童語言表達及語言理解的能力發展

年齡	語言表達	語言理解
4 歲- 4 歲 6 個月	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 正確使用「為什麼」。</li> <li>• 為引起別人注意會用誇張的語調及簡單語句。</li> <li>• 至少能唱完一首完整的歌。</li> <li>• 會用「XX 和 XX」、「靠近 XX」、「在 XX 旁邊」。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能回答「有多少」、「多久」的問題。</li> <li>• 瞭解昨天、今天。</li> </ul>
4 歲 6 個月- 5 歲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 會用「一個 XX」。</li> <li>• 會說出相反詞三種中的兩種。</li> <li>• 會由 1 數到 100 或以上。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 懂得「多加一點」及「減少一點」。</li> <li>• 會在要求下指出一系列東西中第幾個是哪一個。</li> </ul>
5 歲- 5 歲 6 個月	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可說出物體的用途，如「帽子戴在頭上」。</li> <li>• 會說出 6 個單字的意思。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能區分「最接近」、「最遠」、「整個」、「一半」。</li> <li>• 依要求能正確找出 1 至 10 所要的數字。</li> </ul>
5 歲 6 個月- 6 歲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能很流利地表達。</li> <li>• 可經由點數而區分兩堆東西是不是一樣多。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 瞭解「以前」、「以後」。</li> <li>• 區分左、右。</li> <li>• 能認得一些注音符號及國字。</li> </ul>

資料來源：林如萍（主編）（2005）。*和樂共親職：婚姻教育 初為人父母篇*（21-24 頁）。臺北市：教育部。

### 參、影響認知發展的社會環境因素

除了皮亞傑的認知發展階段論之外，心理學家維高斯基（Vygotsky）則認為兒童的認知發展是在社會互動的歷程中進行的，兒童的心智發展與其所在社會文化息息相關；此外，他特別強調「學習引導發展」，也就是透過有能力的成人以及同儕的引導學習，可引發認知發展的改變（引自黃志成，2005）。

維高斯基認為個體的認知發展可分為兩種層次，一種是兒童獨力學習所能達到的能力，一種是獲得他人引導、協助後可達到的更高階能力（即潛在發展層次），這兩種層次間的差距就是個體學習的「最佳發展區間」(zone of proximal development, 簡稱 ZPD)（引自黃志成，2005；劉威德，2000）。因此，若兒童能獲得他人的協助，例如同儕、手足、父母、師長的協助或互動，對其認知發展將具有促進作用。根據維高斯基的觀點，布魯納、羅斯和吳德（Bruner, Ross, & Wood）於 1976 年將兒童得自他人的這種社會支持譬喻為「鷹架支持」（scaffolding）（引自劉威德，2000），認為透過人際關係的互動，兒童將因為獲得協助或楷模而達到更好的發展水平。顧名思



義，兒童最初需要在他人的支持下學習，但是兒童的能力漸漸增加後，社會支持應逐漸減少，將學習的責任漸漸移回兒童自己身上，就像房子蓋好後要把鷹架移開一樣(劉威德，2000)。

根據維高斯基對兒童認知發展的論述，以下分就人際互動、生活環境、社會文化三大面向，說明社會環境對兒童認知發展的影響。

### 一、人際互動

因為心智發展是社會互動與人際分享的過程，幼兒與他人在生活中的互動有其不可忽視的影響力。尤其是照顧幼兒的重要他人，需透過各種方式積極與幼兒互動；例如抱著幼兒說話，讓幼兒可以看見陪伴者的臉，聽見陪伴者的聲音；或朗讀繪本給幼兒聽，增加幼兒對詞彙的理解；也可以和幼兒一起看繪本的圖片，同時透過說故事活動，討論故事中的人物、事件、結果，鼓勵幼兒表達自己的想法(林佩蓉、黃于庭、許惠茹，2007)。

此外，父母或主要照顧者也可引導兒童觀察生活周遭的事物，並與兒童討論他感興趣的事物，如：昆蟲、寵物、動物等；或是透過回應鼓勵兒童發現、認識新事物及事物的名稱，如：當幼兒開心地喊「車車」時，即回應幼兒：「嗯！這是公共汽車。」平時，不論是父母或其他照顧者，都應鼓勵幼兒發問，並引導幼兒自己解決問題或帶領他一起尋找問題的答案，盡量讓兒童有機會嘗試自己解決問題(林佩蓉、黃于庭、許惠茹，2007)。

兒童喜愛模仿成人說話，平常多與幼兒對話，幼兒自然而然就會學到正確的表達及溝通方式，許多自發概念(spontaneous concept)或日常概念(everyday concepts)也是透過這些日常生活中的種種互動逐漸形成的。

### 二、生活環境：家庭與學校

家庭和學校是兒童主要的生活場域，也是影響兒童認知發展的最重要環境。在家庭裡，主要照顧者可提供各種顏色、大小、形狀不同的安全玩具，如積木，黏土、蠟筆、紙、保特瓶等多樣的素材，讓幼兒自己動手操作，只要不會傷害到自己或別人，也不會破壞物品或環境，都可讓幼兒自由玩耍；也可讓幼兒自己嘗試各種排列、組合的遊戲，或盡量多提供幼兒探索、操弄各種生活物品的機會。此外，將玩具擺在固定位置，並提供明顯的標誌或線索，除可讓幼兒學習玩完玩具把玩具歸位，建立收拾玩具的好習慣外，還可藉此培養幼兒的觀察力、記憶力與空間概念(林佩蓉、黃于庭、許惠茹，2007)。

### 三、社會文化

所謂社會文化是涵蓋全社會的種種特徵，如：語言、數字系統、科技的使用，乃至過去的文化歷史等等。除了父母、師長之外，傳播媒體是傳遞社會文化的另一項重要媒介，因此主要照顧者應該為兒童慎選電視節目和錄影帶，避免兒童學到不雅的詞彙與不當的語言表達方式。



## 認知發展-探索孩子的世界

維高斯基的認知發展理論認為兒童受到環境刺激後便開始學習，學習會先於發展（引自黃志成，2005）；也就是學習能引導發展向前邁進，學習是主動的。家庭是幼兒最主要且最重要的生活場域，父母或主要照顧者通常是幼兒接觸最頻繁的成人，因此在幼兒成長及學習的過程中，父母或主要照顧者除了提供玩耍、遊戲的機會，以及各種形狀、顏色的物品供幼兒操作之外，亦須盡量在學習之初陪伴在旁給予協助，而後根據幼兒的學習狀況，逐漸減少協助以建立幼兒的自我獨立及自我學習。

語言發展方面，幼兒主要也是透過與父母的互動、接觸習得語言的規則和使用的情境與形式，因此父母與幼兒的互動與對話對其語言發展相當重要。

### MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過繪本、桌遊與討論，協助父母瞭解、協助子女的認知和語言發展。
2. 透過桌遊與討論，協助父母瞭解子女遭遇挫折的反應，並協助子女面對挫折。

### 貳、活動預備建議

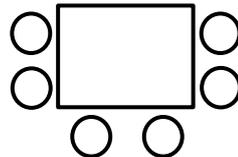
1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「七巧板」與討論等活動。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

### 參、活動說明與流程

核心議題	主要：瞭解子女的認知發展 次要：瞭解子女的社會/心理發展	活動目標	1. 協助父母瞭解及協助子女的認知和語言發展 2. 引導父母瞭解子女遭遇挫折的反應，協助子女面對挫折
參與對象	親子	參與條件	家有 4-6 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人（12-15 個家庭）	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 3 個家庭，分為 4-5 組。</li> <li>2. 親子坐在一起，每位參與者均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol>	簽到單





時間	活動內容	活動素材
15 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>Y /、Y \</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解子女的認知發展與生活經驗。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>在生活中，有許多事物要親身經歷過才會留下記憶的痕跡。以下讓我們看看兩段親子/師生的對話與兩部影片。</p> <p><b>活動方式：</b>帶領人短講、影片欣賞與討論</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 「雞蛋」的親子對話： 父母：快來看，我今天買了雞蛋！ 孩子：讓我看！ 父母：小心拿喔，要不然會捏破。 孩子：原來蛋殼是白色……哇！！ 父母：不是要你小心拿，你怎麼把蛋捏破了？ 孩子：我不知道雞蛋是長這樣！因為滷蛋不會破呀！</li><li>2. 「誰叫你起床」的師生對話： 老 師：小朋友，早上是誰叫你起床？ 小朋友：我知道，我知道，鬧鐘。 老 師：不是，動物喔！ 小朋友：我知道！我知道！我媽！ 老 師：不是，兩隻腳的啊！ ……最後，老師拿出「公雞」的照片。 小朋友：老師，叫我起床的是鬧鐘、我爸、我媽。 老 師，我看到的雞都沒有毛。 老 師：……</li><li>3. 播放影片「巧克力實驗」。 ※網址：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ar1KHRBeCKk">https://www.youtube.com/watch?v=Ar1KHRBeCKk</a>) (1)第 22-23 秒時暫停影片，詢問兒童哪一個比較長？ (2)繼續播放影片至結束。</li><li>4. 播放影片「兩把尺，一樣長！？」。 ※網址：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6s2NCuiknd4">https://www.youtube.com/watch?v=6s2NCuiknd4</a> (1)第 26 秒時將影片暫停在實驗一的提問畫面，詢問兒童兩把尺哪一把比較長？ (2)繼續播放影片。 (3)第 3 分 30 秒時將影片暫停在實驗二的提問畫面，詢問</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 對話與討論 ppt</li><li>2. 影片</li></ol>

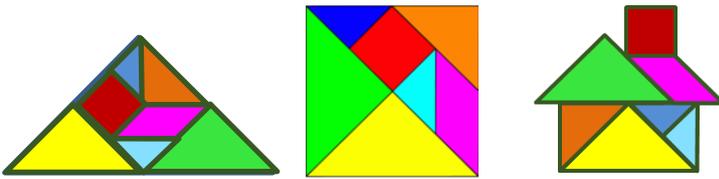


時間	活動內容	活動素材
	<p>兒童磁鐵是否一樣多？</p> <p>(4)繼續播放影片。</p> <p>(5)第 6 分 27 秒時將影片暫停在實驗三的提問畫面，詢問兒童兩杯水是否一樣多？</p> <p>(6)繼續播放影片至結束。</p> <p>5. 問題討論與分享：</p> <p>(1)請問家長，從剛剛對話、影片，你看到什麼？</p> <p>(2)生活中，還有過哪些「雞同鴨講」的狀況？哪一種狀況你覺得最有趣？</p> <p><b>結語：</b></p> <p>從以上的討論，可以發現小朋友對事情的瞭解除了需要有機會經驗過之外，也與小朋友的年齡（發展狀況）有關。</p>	
50 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>小金魚逃走了</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解子女的認知發展。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>現在我們要讀一本跟小金魚有關的書，想知道小金魚發生什麼事情嗎？請家長與小朋友一起來看看小金魚怎麼了。</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本「小金魚逃走了」導讀：             <p>播放繪本 ppt 時，由父母引導子女尋找小金魚。</p> </li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有 4 題，此次挑選 3 題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你和孩子共讀過程中：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>A.如何找到故事中的某些圖像（如：房子、人物、位置、形狀、顏色……）？</li> <li>B.哪些與圖像相關的線索較容易找到小金魚？</li> <li>C.當你找到圖像時，是用「指的」、「說的」或是「邊指邊說」呢？</li> <li>D.如果用說的，你會描述到什麼程度（如：在這/那裡、在窗簾裡、在藍色的窗簾裡、在客廳的藍色窗簾裡……）？</li> </ol> </li> <li>(2)如果故事中小金魚的主人是位老奶奶，她年紀大了，看不清楚，著急的找她的小金魚，請你試著仔細說給老奶奶聽，小金魚到底躲在哪兒呢？</li> <li>(3)故事中，為什麼最後小金魚不逃了？</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.繪本，每家 1 本</li> <li>2.繪本、討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件一： 繪本相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材																					
	<p><b>小結：</b></p> <p>從剛剛的過程，可看出小朋友的認知與語言發展概況。通常 4-6 歲的孩子對事情的思考是直覺的、以自我為中心的，然後會越來越瞭解事物間的關係或差異。在語言發展方面，4-6 歲的孩子的語言表達逐漸越來越精緻、越來越完整。</p> <p>1. 認知發展：</p> <table border="1" data-bbox="389 586 1203 1055"> <thead> <tr> <th>年齡</th> <th>認知發展</th> <th>舉例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2-7 歲 前運 思期</td> <td>直覺期：約在 4-7 歲以直覺來認識外在事物關係，無法進行間接推理（例如 <math>A &gt; B</math>，<math>B &gt; C</math>，則 <math>A &gt; C</math>），具有初步分類與數量概念。</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>能講出不同顏色的名稱。</li> <li>能說出不同物件代表的意義。</li> <li>能知道看過或聽過哪本故事書。</li> <li>能說出各種形狀。</li> <li>能說出自己喜歡物品的原因。</li> <li>說不可以時，能立刻停止，並且維持幾分鐘。</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 語言發展：</p> <table border="1" data-bbox="389 1104 1203 1980"> <thead> <tr> <th>年齡</th> <th>語言表達</th> <th>語言理解</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4 歲- 4 歲 6 個月</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>正確使用「為什麼」。</li> <li>為引起別人注意會用誇張的語調及簡單語句。</li> <li>至少能唱完一首完整的歌。</li> <li>會用「XX 和 XX」、「靠近 XX」、「在 XX 旁邊」。</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>能回答「有多少」、「多久」的問題。</li> <li>瞭解昨天、今天。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>4 歲 6 個月 -5 歲</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>會用「一個 XX」。</li> <li>會說出相反詞三種中的兩種。</li> <li>會由 1 數到 100 或以上。</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>懂得「多加一點」及「減少一點」。</li> <li>會在要求下指出一系列東西中第幾個是哪一個。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>5 歲- 5 歲 6 個月</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>可說出物體的用途，如「帽子戴在頭上」。</li> <li>會說出 6 個單字的意思。</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>能區分「最接近」、「最遠」、「整個」、「一半」。</li> <li>依要求能正確找出 1 至 10 所要的數字。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>5 歲 6 個月 -6 歲</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>能很流利地表達。</li> <li>可經由點數區分兩堆東西是不是一樣多。</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>瞭解「以前」、「以後」。</li> <li>能區分左、右。</li> <li>能認得一些注音符號及國字。</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	年齡	認知發展	舉例	2-7 歲 前運 思期	直覺期：約在 4-7 歲以直覺來認識外在事物關係，無法進行間接推理（例如 $A > B$ ， $B > C$ ，則 $A > C$ ），具有初步分類與數量概念。	<ul style="list-style-type: none"> <li>能講出不同顏色的名稱。</li> <li>能說出不同物件代表的意義。</li> <li>能知道看過或聽過哪本故事書。</li> <li>能說出各種形狀。</li> <li>能說出自己喜歡物品的原因。</li> <li>說不可以時，能立刻停止，並且維持幾分鐘。</li> </ul>	年齡	語言表達	語言理解	4 歲- 4 歲 6 個月	<ul style="list-style-type: none"> <li>正確使用「為什麼」。</li> <li>為引起別人注意會用誇張的語調及簡單語句。</li> <li>至少能唱完一首完整的歌。</li> <li>會用「XX 和 XX」、「靠近 XX」、「在 XX 旁邊」。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能回答「有多少」、「多久」的問題。</li> <li>瞭解昨天、今天。</li> </ul>	4 歲 6 個月 -5 歲	<ul style="list-style-type: none"> <li>會用「一個 XX」。</li> <li>會說出相反詞三種中的兩種。</li> <li>會由 1 數到 100 或以上。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>懂得「多加一點」及「減少一點」。</li> <li>會在要求下指出一系列東西中第幾個是哪一個。</li> </ul>	5 歲- 5 歲 6 個月	<ul style="list-style-type: none"> <li>可說出物體的用途，如「帽子戴在頭上」。</li> <li>會說出 6 個單字的意思。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能區分「最接近」、「最遠」、「整個」、「一半」。</li> <li>依要求能正確找出 1 至 10 所要的數字。</li> </ul>	5 歲 6 個月 -6 歲	<ul style="list-style-type: none"> <li>能很流利地表達。</li> <li>可經由點數區分兩堆東西是不是一樣多。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>瞭解「以前」、「以後」。</li> <li>能區分左、右。</li> <li>能認得一些注音符號及國字。</li> </ul>	
年齡	認知發展	舉例																					
2-7 歲 前運 思期	直覺期：約在 4-7 歲以直覺來認識外在事物關係，無法進行間接推理（例如 $A > B$ ， $B > C$ ，則 $A > C$ ），具有初步分類與數量概念。	<ul style="list-style-type: none"> <li>能講出不同顏色的名稱。</li> <li>能說出不同物件代表的意義。</li> <li>能知道看過或聽過哪本故事書。</li> <li>能說出各種形狀。</li> <li>能說出自己喜歡物品的原因。</li> <li>說不可以時，能立刻停止，並且維持幾分鐘。</li> </ul>																					
年齡	語言表達	語言理解																					
4 歲- 4 歲 6 個月	<ul style="list-style-type: none"> <li>正確使用「為什麼」。</li> <li>為引起別人注意會用誇張的語調及簡單語句。</li> <li>至少能唱完一首完整的歌。</li> <li>會用「XX 和 XX」、「靠近 XX」、「在 XX 旁邊」。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能回答「有多少」、「多久」的問題。</li> <li>瞭解昨天、今天。</li> </ul>																					
4 歲 6 個月 -5 歲	<ul style="list-style-type: none"> <li>會用「一個 XX」。</li> <li>會說出相反詞三種中的兩種。</li> <li>會由 1 數到 100 或以上。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>懂得「多加一點」及「減少一點」。</li> <li>會在要求下指出一系列東西中第幾個是哪一個。</li> </ul>																					
5 歲- 5 歲 6 個月	<ul style="list-style-type: none"> <li>可說出物體的用途，如「帽子戴在頭上」。</li> <li>會說出 6 個單字的意思。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能區分「最接近」、「最遠」、「整個」、「一半」。</li> <li>依要求能正確找出 1 至 10 所要的數字。</li> </ul>																					
5 歲 6 個月 -6 歲	<ul style="list-style-type: none"> <li>能很流利地表達。</li> <li>可經由點數區分兩堆東西是不是一樣多。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>瞭解「以前」、「以後」。</li> <li>能區分左、右。</li> <li>能認得一些注音符號及國字。</li> </ul>																					



時間	活動內容	活動素材
10 分鐘	<b>休息與準備</b>	
65 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>百變七巧板</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助父母瞭解子女的認知發展。</li> <li>2. 引導父母瞭解子女遭遇挫折的反應，以及協助子女面對挫折。</li> </ol> <p><b>指導語：</b></p> <p>要瞭解兒童的認知發展，除了利用繪本來瞭解孩子對事物以及語言的發展外，也可以應用圖形、排列遊戲等來進行。如：拼圖活動可以讓小朋友知道圖像代表的意思，也可在拼圖過程中，瞭解小朋友的生理以及社會情緒的發展狀況，協助其順利發展。</p> <p><b>活動方式：</b>桌遊共玩與討論（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 「七巧板」活動說明：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)請父母與子女一起完成。</li> <li>(2)遊戲分為兩階段，第一階段為初階，第二階段為進階。</li> </ol> </li> <li>4. 桌遊發放。</li> <li>5. 進行第一階段「七巧板」活動：依圖成形。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)從已知的圖形排出答案，如：「平行四邊形」、「三角形」。</li> <li>(2)設定有意義的圖形，如：「家（房子）」</li> </ol> </li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 第一階段問題討論與分享（原題網有 5 題，此次挑選 2 題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你的七巧板有哪些形狀、顏色？</li> <li>(2)在親子合作拼出三角形、平行四邊形、家等形狀後，請分享：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>A.你們試過幾次才完成圖形？</li> <li>B.組內成員完成的拼圖每個排列都一樣嗎？小組內總共有幾種拼法？</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 七巧板，每家 1 份</li> <li>2. 桌遊說明、討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件二： 桌遊相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>7. 進行第二階段「七巧板」活動：自創圖形。            由參與者自行設計圖形，自由拼擺、組合成各種圖形或意象，如橋樑、船隻、房屋、手槍、跑步、跌倒、玩耍、跳舞、站立、魚、貓、狗等。</p> <p>8. 第二階段問題討論與分享（原題綱有 5 題，此次挑選 2 題討論）：</p> <p>(1) 七巧板可拼出各種不同的圖案，請各自拼出一個圖形，並相互展示：</p> <p>A. 猜一猜，組內其他成員完成所拼圖形的意思。</p> <p>B. 請分享你的圖形所代表的意思。</p> <p>(2) 有許多事情如同拼七巧板一樣，需要花較多時間才能想出來的，甚至需要經過多次嘗試才能完成。你曾想過放棄嗎？當你遇到挫折時，會很容易放棄嗎？「挫折」時你會出現哪些行為？你的心情如何？家人如何協助你堅持並完成任務呢？</p>	
10 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>結語：</b></p> <p>要瞭解與幫助兒童的認知發展，提供形狀和顏色辨識、語言表達的機會，是基本而且重要的。「小金魚逃走了」、「七巧板」都提供兒童豐富的顏色、形狀、語言學習情境，各位家長在家中也可運用這類色彩、形狀豐富，甚至具有創造性的繪本、桌遊或其他各式玩具，協助孩子的認知與語言發展。與孩子共讀或共同遊戲的過程，除了透過互動協助孩子的語言發展之外，也可在遊戲過程中瞭解孩子遭遇挫折的反應，進一步思考如何引導、協助孩子面對挫折。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件三）</p>	附件三： 回饋表

## 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1) 分組討論與桌遊活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - (2) 協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3) 觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。



2. 帶領討論、分享或短講時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1) 沒有參與者自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動參與者回應，或直接邀請參與者分享。
  - (2) 若家長或兒童難以融入討論或分享，可多提供機會、鼓勵其參與。
  - (3) 問題討論時，
    - A. 若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - B. 若難以進行分組討論（如第一次活動，參與者彼此不熟悉），可改採帶領人問答。
  - (4) 若兒童較活潑、坐不住，可於帶領人帶領討論或進行短講時，讓兒童繼續閱讀繪本。

## 伍、參考文獻

- 王天苗、蘇建文、廖華芳、林麗英、鄒國森、林世華（2004）。**嬰幼兒綜合發展測驗編製報告**。臺北市：國立臺灣師範大學特殊教育中心。
- 何慧敏（2013）。兒童的發展與需求。載於周麗端、何慧敏、魏秀珍、洪敏琬（合著），**親職教育**（77-102 頁）。新北市：空大。
- 林如萍（主編）（2005）。**和樂共親職：婚姻教育 初為人父母篇**（21-24 頁）。臺北市：教育部。
- 林佩蓉、黃于庭、許惠茹（2007）。**解開孩子成長的密碼 — 0-6 歲嬰幼兒發展手冊**。臺北市：教育部。
- 黃志成（2005）。認知發展。載於郭靜晃、黃志成、黃惠如（編著），**兒童發展與保育**（二版）（199-224 頁）。臺北縣：空大。
- 張春興（1995）。**現代心理學**。臺北市：東華書局。
- 劉威德（2000 年 12 月）。鷹架理論。**雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網**。取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1315766/>

MEMO 欄



## 附件一 小金魚逃走了

一、繪本名稱：小金魚逃走了

二、核心議題：

1. 瞭解子女的生理發展
2. 瞭解子女的認知發展
3. 提升父母的教養知能

三、主要目的：

1. 引導父母瞭解子女的視覺辨識力
2. 引導父母瞭解子女認識與觀察事物、語言發展情形
3. 協助父母提升子女語詞、顏色、形狀以及觀察等教養知能

四、繪本資料：

書名	小金魚逃走了	頁數	24
作者	五味太郎	譯者	信誼基金出版社編輯部
出版單位	信誼基金出版社	出版年份	1987
適合年齡	1-3 歲		

五、繪本簡介：

「小金魚逃走了，小金魚逃到哪裡去了呢？」小金魚躲在好多不同顏色和形狀的環境中：小金魚一下子躲到窗簾上、一下子躲到花叢堆、一下子又躲到糖果罐、電視機……甚至還躲到鏡子裡去了！經過鏡子的反射，哪一隻才是真正的小金魚呢？

最後，小金魚來到大池塘和好多朋友在一起，不再逃走囉！

六、討論題綱：

(一) 給父母親參與的討論題綱

1. 故事中，小金魚躲到哪些不同的顏色、形狀、物體和空間中？你在每一個情境都可以找到小金魚嗎？你分別根據哪些線索找到牠？哪些情境你可以很快找到？哪些情境你需要花比較久的時間？
2. 你的孩子現在幾歲？你和孩子共讀的過程中，
  - (1) 如何讓孩子去尋找故事中的某些圖像（例如：房子、人物、位置、形狀、顏色……）？
  - (2) 你提供哪些與圖像相關的線索？
  - (3) 當孩子找到你要他尋找的圖像時，他會是用「指的」、「說的」或是「邊指邊說」呢？
  - (4) 如果用說的，他會描述到什麼程度（例如：在這/那裡、在窗簾裡、在藍色的窗簾裡、在客廳的藍色窗簾裡……）？
  - (5) 除了共讀之外，你用過哪些活動或方法來瞭解孩子的視覺辨識能力？
3. 當孩子無法清楚表達自己的意思時，你會怎麼幫助他？
4. 故事中，為什麼小金魚最後不逃了？



(二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 故事中，小金魚躲到哪些不同的顏色、形狀、物體和空間中？你在每一個情境都可以找到小金魚嗎？你分別根據哪些線索找到牠？哪些情境你可以很快找到？哪些情境你需要花比較久的時間？
2. 你和孩子共讀的過程中，
  - (1) 如何找到故事中的某些圖像(例如：房子、人物、位置、形狀、顏色……)？
  - (2) 哪些與圖像相關的線索較容易找到小金魚？
  - (3) 當你找到圖像時，是用「指的」、「說的」或是「邊指邊說」呢？
  - (4) 如果用說的，你會描述到什麼程度(例如：在這/哪裡、在窗簾裡、在藍色的窗簾裡、在客廳的藍色窗簾裡……)？
3. 如果故事中小金魚的主人是位老奶奶，她年紀大了，看不清楚，著急的找她的小金魚，請你試著仔細說給老奶奶聽，小金魚到底躲在哪兒呢？
4. 故事中，為什麼小金魚最後不逃了？

附件二

七巧板

一、遊戲名稱：七巧板

二、核心議題：

1. 瞭解子女的生理發展
2. 瞭解子女的認知發展
3. 瞭解子女的社會/心理發展
4. 提升父母的教養知能

三、主要目的：

1. 引導父母瞭解如何幫助子女動作之精確、穩定與協調
2. 引導父母瞭解及培養子女認識事物、觀察、想像、創意能力
3. 引導父母瞭解及協助子女面對挫折
4. 引導父母瞭解並接納子女的差異

四、遊戲資料：

出版商	非版權遊戲		
出版年	———	遊戲年齡	3歲以上
遊戲時間	5-20分鐘	遊戲人數	2-4人

五、遊戲介紹：

七巧板起源於宋代，創始人是黃伯思，被稱為「燕幾圖」；到明代發展後稱為「蝶幾圖」，到清初再演變為「七巧圖」，後又稱為「七星」、「易方」等。後來在十九世紀時傳入歐洲，廣受歐美人士的喜愛，其英文稱為 Tangram，即意指中國的圖形。英文名稱的來源有諸多說法，如奇形怪狀的小玩意、唐朝的直線、船上人家的遊戲，又稱為「益智圖」、「智慧板」、「唐圖」等。

七巧板是由一個正方形分割成七塊幾何形狀，經由不同的組合方式拼出千變萬化的圖形，如三角形、四邊形、不規則多邊形，及各種圖案甚至是文字（如各種人物/形象/動物、中/英文字母、數字0-9）。遊戲的規則是板與板之間必須要有連接，如點的連接、線的連接或點與線的連接。七巧板是一種發散思維的活動，有利於培養觀察力、注意力、想像力和創造力。藉由七巧板可建立形狀、視覺分辨、認知技巧、手眼協調。七巧板除可辨認顏色，領悟圖形的分割與合成，還可學習基本邏輯關係和數學概念，並能增強小朋友的手部能力、耐性和觀察力等。

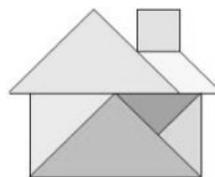
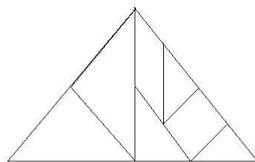
遊戲規則與流程：可一個人玩，也可數人一起合作完成。

1. 依圖成形

(1) 從已知的圖形排出答案，例如「數字」、「平行四邊形」、「三角形」。

(2) 設定有意義的圖形，例如「家（房子）」。

2. 自創圖形，按不同方法拼擺、組合成各種幾何圖形和形象，如橋樑、船隻、房屋、手槍、跑步、跌倒、玩耍、跳舞、站立以及魚、貓、狗等。





## 六、討論題綱：

### (一) 給父母親參與的討論題綱

1. 你的七巧板有哪些形狀、顏色？
2. 在拼出三角形、正方形、平行四邊形、家（房子）等形狀後，請分享：
  - (1) 你試過幾次才完成圖形。
  - (2) 你完成的圖形，每塊板子都確實相連嗎？
  - (3) 組內成員完成的拼圖每個排列都一樣嗎？小組內總共有幾種拼法？
3. 七巧板可拼出各種不同的圖案，請各自拼出一個圖形，並相互展示。
  - (1) 猜一猜，組內其他成員完成所拼圖形的意思。
  - (2) 請分享你的圖形所代表的意思。
  - (3) 請分享童年時有哪些稀奇古怪的願望，當時家人的回應及你的感受。
  - (4) 當孩子有天馬行空的想法時，你是如何回應？孩子的反應是什麼？現在的你會有什麼不同的回應？為什麼？
4. 在日常生活中，每個人處理事情時都有一些內在規則與順序。孩子在處理事情的方法與次序與你相似嗎？當孩子的表現或是處理事情的方式與你不同時，你是如何回應？為什麼？
5. 有許多事如同拼七巧板一樣，需要花較多時間才能想出來的，甚至需要經過多次嘗試才能完成。你曾想過放棄嗎？你的孩子在遇到挫折時，會很容易放棄嗎？「挫折」時你的孩子會出現哪些行為？孩子的心情如何？你如何協助他堅持並完成任務呢？

### (二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 你的七巧板有哪些形狀、顏色？
2. 在親子合作拼出三角形、正方形、平行四邊形、家等形狀後，請分享：
  - (1) 你們試過幾次才完成圖形。
  - (2) 你們完成的圖形，每塊板子都確實相連嗎？
  - (3) 組內成員完成的拼圖每個排列都一樣嗎？小組內總共有幾種拼法？
3. 七巧板可拼出各種不同的圖案，請各自拼出一個圖形，並相互展示。
  - (1) 猜一猜，組內其他成員完成所拼圖形的意思。
  - (2) 請分享你的圖形所代表的意思。
  - (3) 請分享童年時有哪些稀奇古怪的願望，當時家人的回應及你的感受。
  - (4) 當你有天馬行空的想法時，家人是如何回應？你的反應是什麼？為什麼？若現在家人再說一些想像的事情時，現在的你會有什麼不同的回應？為什麼？
4. 在日常生活中，每個人處理事情都有一些內在規則與順序。家人在處理事情的方法與次序與你相似嗎？當家人的表現或處理事情的方式與你不同時，你是如何回應？為什麼？



## 認知發展-探索孩子的世界

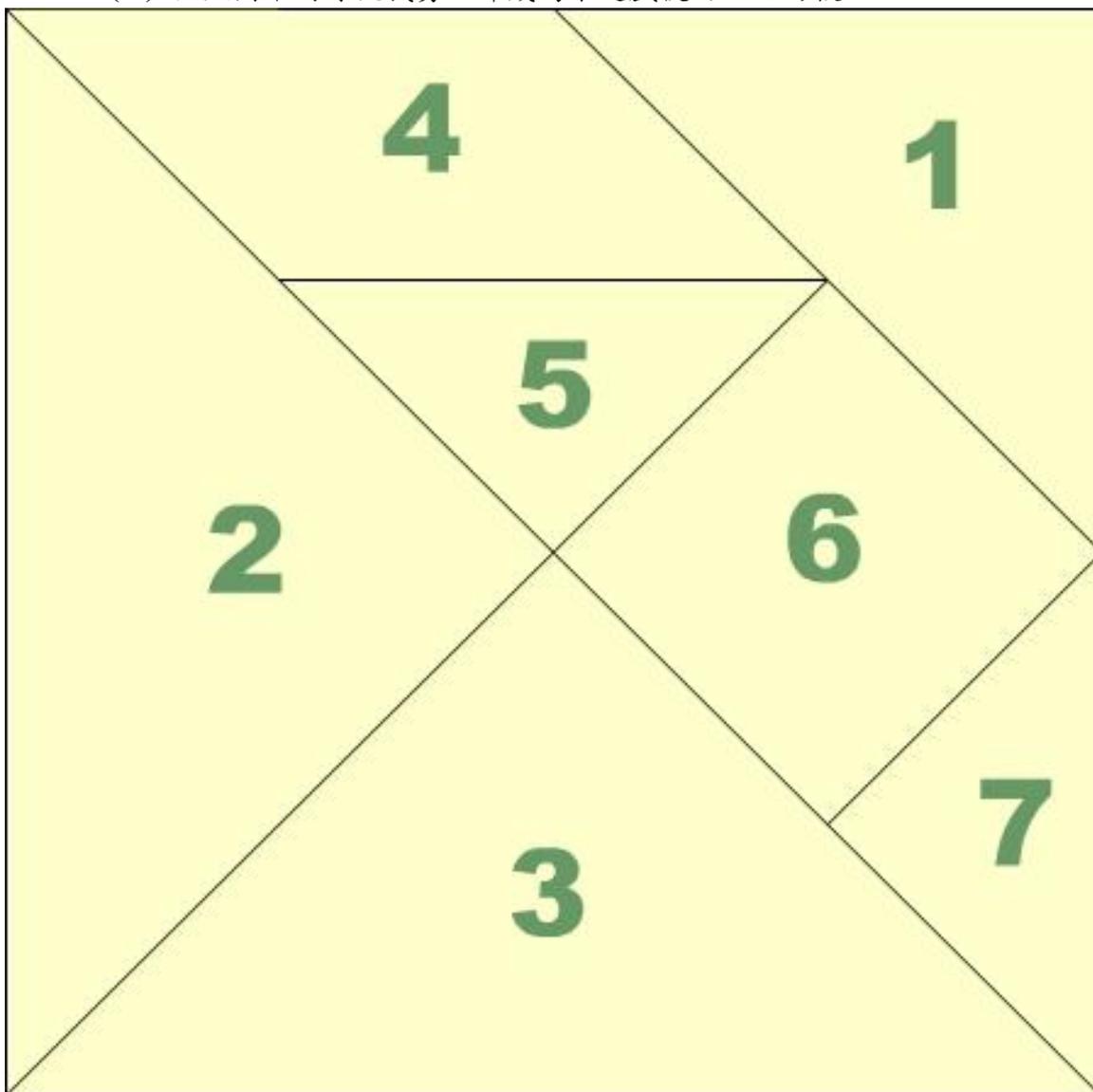
5. 有許多事情如同拼七巧板一樣，需要花較多時間才能想出來的，甚至需要經過多次嘗試才能完成。你曾想過放棄嗎？當你遇到挫折時，會很容易放棄嗎？「挫折」時你會出現哪些行為？你的心情如何？家人如何協助你堅持並完成任務呢？

附件：

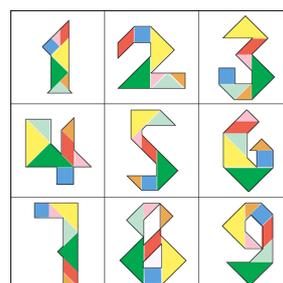
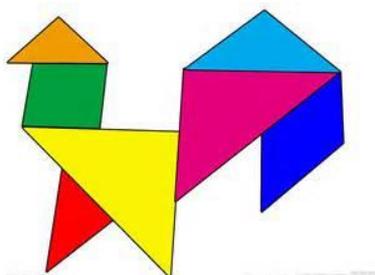
1. 自製七巧板

(1) 用列表機印出下列圖形

(2) 依照圖中的線段裁剪，即成為本遊戲使用之七巧板



2. 排列圖形範例





附件三 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
(1)我瞭解到孩子對形狀、顏色等的認識	4	3	2	1
(2)我瞭解了孩子對事物的理解程度	4	3	2	1
(3)我瞭解到孩子的語言發展	4	3	2	1
(4)我學會協助孩子面對挫折的方法	4	3	2	1
(5)我願意和孩子玩耍、遊戲、實務操作，來促進孩子的認知發展	4	3	2	1
(6)我為瞭解孩子的發展，願意繼續來學習	4	3	2	1
(7)我會向其他家長推薦這堂課程	4	3	2	1

我還想要說的是：





認知發展-

知此知彼-

共成長



## 方案重點內容

### 壹、什麼是「認知」？

所謂「認知」，簡言之就是認識周遭的現象；廣義定義為理解、記憶、思考等，而狹義的定義就是指智力（張春興，1995）。具體來說，「認知」是兒童透過各種心理活動，獲得、應用知識的歷程；也就是兒童如何從簡單的思想活動逐漸複雜化、分化，對內在和外在的事務做更深入的領悟，進而客觀、系統化的一種歷程（黃志成，2005）。若將認知視為歷程，那麼認知即為動態的，而非靜止的。一般來說，認知涵蓋感覺知覺、注意力、記憶、語言、問題思考及推理。

### 貳、學齡兒童（6-12歲）的認知發展

心理學家皮亞傑（Piaget）對個人認知發展提出許多重要的論點，他認為兒童認知發展有4個主要階段，分別為「感覺動作期」、「前運思期」、「具體運思期」、「形式運思期」，不同認知發展階段的兒童有不同的思考表徵（引自何慧敏，2013），相關說明如表8。

具體運思期的兒童知道每個人對每件事物的觀點不盡相同、有不同的解讀，也能夠同時考量一個情境的多重面向，並進行邏輯思考，但仍只能就此時此地的情境進行思考（何慧敏，2013）；此外，跳脫前一個時期（前運思期）的注意力固著，發展出守恆概念，例如不再因為同樣的水倒入寬窄不同的容器造成水面高度改變，而認為水的數量不同。在記憶方面，此時期的兒童有良好的記憶力和記憶策略，並將隨著年齡與經驗的增長發展不同的記憶策略（何慧敏，2013）。

形式運思期的兒童增加了抽象思考的能力，能根據科學知識思考事情的發展與本質，如：球會漸漸停止是因為空氣阻力與地面的摩擦力減緩了球的動能（林美珍譯，2004）；此外，不只能考量一個情境的多個面向，也能思考情境中的不同可能性，嘗試對情境進行狀況分析，並且不再侷限以主觀或具體層面來考量，而能透過多重角度激發更多可能（黃惠如，2005）。隨著邏輯推演、超越主觀或具體的思考等等各種認知能力的發展，也能運用策略解決複雜問題（何慧敏，2013）。



表 8 皮亞傑的認知發展階段與發展特色

年齡	認知發展表徵
0-2 歲 感覺動作期	1. 會重複做帶來有趣結果的動作，能展現延宕模仿。 2. 具有物體恆存概念，知道看不見的物體並沒有消失。 3. 能使用符號，會使用姿勢或語彙來處理事物。
2-7 歲 前運思期	1. 高度自我中心，認為別人看到的世界和自己看到的相同，無法理解別人的感受、想法和自己不一樣。 2. 會注意力固著，只會注意事物的一個層面，不會考慮到其他層面。 3. 認為外表即真實，以為「現在」看到的東西就是真的。
7-11 歲 具體運思期	1. 瞭解事物有不同的解釋方式，能做多面向的思考。 2. 能運用心智運作思考如何解決具體問題，但只能就此時此地的情境進行思考。 3. 具備良好的記憶力和記憶策略。 4. 具有守恆概念。
11 歲以上 形式運思期	1. 具抽象思考的能力。 2. 行為表現更有計畫性，能使用策略解決複雜問題。

資料來源：何慧敏（2013）。親職教育（81-92 頁）。新北市：空大。

### 參、學齡兒童的認知發展需求

就皮亞傑的理論來看，10-12 歲兒童的認知發展即將從「具體運思期」進入「形式運思期」；而從維高斯基（Vygotsky）認為認知發展來自於社會互動（引自何慧敏，2013）的觀點來說，10-12 歲兒童的學習內容、人際互動、社會接觸等各方面越來越多元，認知能力將隨之愈來愈進步。根據這兩位學者的論點，父母因應學齡兒童的認知發展需求大約可從理解並接納子女認知差異、支持並鼓勵子女兩方面做起。

理解並接納子女的認知發展差異，包括與父母自身的認知差異，以及與其他相近年齡兒童的認知差異。基於認知發展時期、運用與熟悉各種認知能力的時間、個人生活經驗的不同，對於任一事物，每個人觀看的角度、關注的重點、想像的方向……等都不盡相同；父母若不能體察並接納這些差異，強求子女的表現須符合自己的看法或期待，將會造成親子彼此的不理解、形成子女的壓力，甚至引發親子的衝突。

此外，父母須因應認知發展時期的不同以及生活環境的改變，支持並鼓勵子女。例如對處於具體運思期的子女，父母可提供、鼓勵子女進行運用記憶能力的任務以促進相關能力發展；對於學習環境、方式的改變感受到壓力的子女，父母可陪伴其適應（何慧敏，2013）。

更基本的是，父母要能做到理解、接納、支持與鼓勵子女的前提，在於平日創造、把握親子相處的時間，用心觀察子女，才有機會察覺、接納差異，進一步才能運用適合子女發展的溝通方式，給予子女所需的支持和鼓勵。



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過活動、繪本、影片與討論，引導親子瞭解彼此思考、看待事物的差異。
2. 藉由影片與討論，協助父母瞭解子女的認知發展。

### 貳、活動預備建議

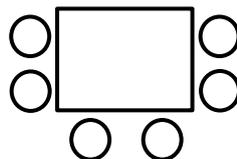
1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行活動與討論。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

### 參、活動說明與流程

核心議題	瞭解子女的認知發展	活動目標	1. 協助父母瞭解子女認知發展 2. 引導父母瞭解並接納親子的認知差異
參與對象	親子	參與條件	家有 10-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人 (12-15 個家庭)	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 3 個家庭，分為 4-5 組。</li> <li>2. 親子坐在一起，每位參與者均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol>	簽到單





時間	活動內容	活動素材
20 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>你知≠（不等於）我知</p> <p><b>活動目的：</b>協助親子覺察彼此認知的差異。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>每個人對於眼前所見的事物，會根據自身過往經驗而有不同的想法及表達方式。現在，我們一起來看看自己和家人是不是也有許多不一樣的想法。</p> <p><b>活動方式：</b>親子共玩與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「你知≠我知」活動說明：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)帶領人選 1 張圖片/文字卡作為題目（附件一）。</li> <li>(2)親子於各自的白板寫下對題目的聯想。</li> <li>(3)寫好後，將親與子的白板放於桌上相互比較。</li> <li>(4)請親與子分別說一說為何會寫下這樣的聯想。</li> </ol> </li> <li>2. 器材發放。</li> <li>3. 進行「你知≠我知」活動（進行 3 題文字題、2 題圖示題後即結束）。</li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>從剛剛的活動可以發現，即使爸爸媽媽和小朋友每天生活在一起，對同一件事物的看法或聯想也可能大不相同。但是只有這樣嗎？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 圖片 / 文字卡</li> <li>2. 小白板與白板筆，每人 1 份</li> </ol> <p>附件一： 圖片/文字卡樣張</p>
50 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>世界在你眼下，是什麼樣子？</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助親子覺察、接納彼此認知的差異。</li> <li>2. 引導父母從子女的角度瞭解子女的想法。</li> </ol> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來，我們要共同來讀「爸爸帶我看見宇宙」這本繪本，跟著主角們一起來看宇宙，也看看他們到底看見什麼？</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本「爸爸帶我看見宇宙」導讀。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有 5 題，此次挑選 2 題討論）：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)故事中，爸爸和吳爾夫分別如何看宇宙？他們沿途看見的景象有什麼不同？他們看見不同的事物帶給你什麼啟發？</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本，每家 1 本</li> <li>2. 繪本、討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件二： 繪本相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>(2)當家人想傳遞價值想法給你時，若家人跟你的想法不同，家人如何讓你理解他的意思？家人如何傾聽你的聲音？</p> <p><b>小結：</b></p> <p>從「你知≠我知」和「爸爸帶我看見宇宙」都可以發現，即使是同樣的圖片、同樣字詞、同樣風景，每個人所看到的、所做的解讀都可能有所差異；因為每個人都是透過自己本身的經驗與認知去進行理解、作出判斷。</p> <p>維高斯基就認為個人的認知發展來自於社會互動，會受文化的影響。所以學習內容、人際互動、社會接觸等各方面都會影響認知能力的發展，表現出來的就是我們看待事物的重點、角度以及獲得的理解和詮釋。</p> <p>另一方面，皮亞傑認為認知發展有不同的時期：感覺動作期、前運思期、具體運思期、形式運思期，每個時期都有不同的思考方式和表現。學齡階段的兒童介於具體運思期和形式運思期，這兩個時期的思考表現為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具體運思期（7-11 歲）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)瞭解事物有不同的解釋方式，能做多面向的思考。</li> <li>(2)能運用心智運作思考如何解決具體問題，但只能就此時此地的情境進行思考。</li> <li>(3)具備良好的記憶力和記憶策略。</li> <li>(4)具有守恆概念。</li> </ol> </li> <li>2. 形式運思期（11 歲以上）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)具抽象思考的能力。</li> <li>(2)行為表現更有計畫性，能使用策略解決複雜問題。</li> </ol> </li> </ol>	
40 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>金錢概念，想一想，說一說</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導父母瞭解子女的認知發展受生活經驗影響。</li> <li>2. 協助父母瞭解子女的認知發展。</li> </ol> <p><b>指導語：</b></p> <p>大家看過職棒或職籃嗎？你認為職棒或職籃選手的年薪有多少（先請沒舉手的兒童或家長猜猜，再請舉手的兒童或家長回答）？那大家認為 NBA 球員的年薪又是多少？大家猜一猜，看一看和短片中的答案有多接近，或是差多大。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「搞笑答採訪，小孩子覺得 NBA 球員年薪有多少」（1 分 40 秒）。</li> <li>2. 問題討論與分享（帶領人可視時間挑選部分題目討論）：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你對影片中主持人訪談小朋友的提問（NBA 球員年薪多少）有什麼看法？</li> <li>(2) 你從影片中孩子的反應看到了什麼？你覺得如何？</li> <li>(3) 影片中，為什麼孩子們猜的答案離實際數字天差地遠？你對孩子們猜了這樣的答案有什麼看法？</li> <li>(4) 生活中，你或孩子經歷過哪些類似影片中認知與實際狀況落差很大的經驗？為什麼你或孩子的認知與實際情況會不同？</li> <li>(5) 影片中，當孩子們猜的答案離實際數字很遠時，主持人如何引導孩子去猜更接近的數字？</li> <li>(6) 你們曾經發生哪些與影片類似的情況（如：你們的想法與事實或你的想法有很大落差），當時家人如何回應？現在你有哪些新的想法？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>就像短片中的小朋友或是大家心中所猜想的答案可能距離實際數字很遙遠一樣，不只是兒童，包括大人也是，每個人對於事物的理解與判斷，其實都受限於認知發展的時期與生活的經驗。尤其是小朋友，受到年齡和生活經驗的限制更多，因此需藉由爸媽的引導和協助，提供孩子多樣化的觀察、思考與學習機會。</p> <p>但是爸媽在引導孩子或與孩子溝通時，也別忘了孩子的年紀與生活經驗，試著用孩子的角度來思考、用孩子能理解的方式來表達，並且尊重他的想法，才能事半功倍。</p>	<p>附件三： 影片相關資訊與討論題綱</p>
30 分鐘	<p><b>發展活動三</b></p> <p><b>活動名稱：</b>被約束在框架裡的思考</p> <p><b>活動目的：</b>提升父母瞭解子女與親子互動的知能。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>雖然大人對事物的理解可能比小朋友更全面，邏輯推理可能也比小朋友擅長，但在創意這方面又如何呢？接下來我們一起看個小短片，大家也猜一猜，片中的小男孩在畫什麼？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件四）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「畫鯨魚的孩子」（片長 1 分 31 秒，先播放至 50 秒）。</li> <li>2. 請參與者分享他們覺得影片中的小男孩發生了什麼事。</li> <li>3. 繼續播放影片至結束。</li> <li>4. 問題討論與分享（原題綱有 5 題，此次挑選 2 題討論）：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 影片中，為什麼大人們對小男孩畫的圖感到很緊張？他們做了哪些事？你覺得怎麼做會更好？</li> <li>(2) 你們出現過哪些家人難以理解的舉動？家人如何解讀或理解這個舉動？當時你與家人怎麼處理？請分享一個成功的經驗。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>長年累積的經驗讓大人的思考更有邏輯也更有效率，但另一方面也讓大人在看待事物時受經驗侷限、無法跳脫既有的框架。影片中的主角跟其他小孩一樣在畫畫，但是主角不受限於一張圖畫紙，在心裡用許多的圖畫紙構築了一幅大圖畫，但周遭的大人卻因過往的經驗，擔心主角一直把圖畫紙塗黑，可能是心理上有些狀況。</p> <p>這就像我們，在日常的生活中常常因為過去的經驗而侷限了思考的方向；放在各位家長和小朋友的相處上也是如此。因此，當我們發現孩子的言行舉止和想像中或是所教導的不一樣時，除了要瞭解實際情況之外，還要多想幾分鐘再做出判斷和回應。當然，當小朋友覺得不能理解爸爸媽媽的時候，也一樣要多看、多想。</p>	<p>附件四： 影片相關資訊與討論題綱</p>
10 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>結語：</b></p> <p>今日的活動從「你知≠我知」、「爸爸帶我看見宇宙」、「在小孩眼中，NBA 球員薪水有多少？」到最後「畫鯨魚的孩子」，哪一個部分讓你印象最深刻？為什麼？</p> <p>各位家長曾因自己已經懂了、會了、習慣了，而無法瞭解、接受孩子的不懂、不會、不明白，進而造成親子間的衝突嗎？希望今日活動能讓大家更瞭解孩子或自己現階段的認知發展情況，更進一步認識彼此的想法，然後更接納也更會溝通。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件五）</p>	<p>附件五： 回饋表</p>



## 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1)分組活動與討論時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - (2)協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3)觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
2. 帶領討論、分享或短講時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1)沒有參與者自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動參與者回應，或直接邀請參與者分享。
  - (2)若家長或兒童難以融入討論或分享，可多提供機會、鼓勵其參與。
  - (3)問題討論時，
    - A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - B.若難以進行分組討論（如第一次活動，參與者彼此不熟悉），可改採帶領人問答。

## 伍、參考文獻

- 何慧敏（2013）。兒童的發展與需求。載於周麗端、何慧敏、魏秀珍、洪敏琬（合著），**親職教育**（77-102 頁）。新北市：空大。
- 林美珍（譯）（2004）。**兒童認知發展概念與應用**（原作者：R. S. Siegler）。臺北市：心理出版社。
- 張春興（1995）。**現代心理學**。臺北市：東華書局。
- 黃志成（2005）。認知發展。載於郭靜晃、黃志成、黃惠如（編著），**兒童發展與保育**（二版）（199-224 頁）。臺北縣：空大。
- 黃惠如（2005）。語言發展。載於郭靜晃、黃志成、黃惠如（編著），**兒童發展與保育**（二版）（247-277 頁）。臺北縣：空大。

MEMO 欄



附件一

圖片與文字卡



蛋糕



棒棒糖



念書



過年



蔬果



冰雪  
奇緣

超人

上網

洗  
衣服

運動

※將圖片卡與文字卡護貝並裁切，1份10張。

附件二

爸爸帶我看見宇宙

一、繪本名稱：爸爸帶我看見宇宙

- 二、核心議題：
1. 提升父母共親職的能力
  2. 提升父母的親子互動能力
  3. 瞭解子女的認知發展

- 三、主要目的：
1. 引導父母瞭解共同教養對子女的重要及影響
  2. 引導父母學習傾聽及瞭解子女的想法
  3. 引導父母培養子女的價值觀及想法

四、繪本資料：

書名	爸爸帶我看見宇宙	頁數	28
作者	文/吳爾夫·史塔克 圖/依瓦·愛瑞克宋	譯者	張碧員
出版單位	玉山社出版事業股份有限公司	出版年份	2004
適合年齡	3—12歲（研發團隊及審查委員建議）		

五、繪本簡介：

一天傍晚，吳爾夫的爸爸決定帶他去看宇宙，因為吳爾夫已經長大了，媽媽叮嚀他們多穿一點保暖，並提醒他們別太晚回家。爸爸牽著吳爾夫的手，他們一說話嘴裡就會吐出白色的煙霧，吳爾夫問爸爸：「你說的宇宙，到底是什麼啊？」「就是這個世界的全部呀，在那裡，什麼都有。」路途中，他們經過市場、公園、五金行，還有正在收攤的魚店，天色也漸漸暗了。走了一會兒，他們遇到一條水溝，爸爸抱起吳爾夫就飛了過去，他們緩緩的走在草上，爬上矮矮的山丘，爸爸說就是這裡，但吳爾夫有一點失望，因為他來過這裡。突然，爸爸問：「看得到嗎？」吳爾夫聚精會神望著草原，看見蝸牛、一株細長的草，這時爸爸提醒吳爾夫看上面，吳爾夫看見天空滿滿的星星，閃閃發亮，爸爸介紹著所有的星座，雖然吳爾夫看不懂，但為了不想讓爸爸失望，他表示他看得懂。爸爸抱起吳爾夫，他們離天空又更近了一些，爸爸繼續講著星星的故事，突然爸爸沉默了，原來爸爸踩到大便了。回家的路上，爸爸無精打采，只在意鞋底，爸爸說：「對你來說，也許還太早，但我只想讓你看到一生難忘的美麗景色。」吳爾夫告訴爸爸：「今天晚上的事，我，一輩子，都不會忘記的。」回到家，媽媽問：「宇宙怎麼樣呢？」吳爾夫很有精神的回答：「嗯，很快樂！」

六、討論題綱：

（一）給父母親參與的討論題綱

1. 故事中，爸爸為什麼想要帶吳爾夫去看宇宙？



2. 故事中，爸爸和吳爾夫分別如何看宇宙？他們沿途看見的景象有什麼不同？他們看見不同的事物帶給你什麼啟發？
3. 當你想傳遞價值想法給孩子時，若你跟孩子的想法不同，你如何讓孩子理解你的意思？你如何去傾聽孩子的聲音？
4. 故事中，爸爸透過帶吳爾夫看宇宙一同體驗生活。你與配偶曾經安排哪些活動和孩子一起體驗生活？孩子跟你分享了哪些感受？
5. 為什麼吳爾夫最後說：「今天晚上的事，我，一輩子，都不會忘記的」？你跟家人有哪些讓你難忘的相處經驗？為什麼？

(二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 故事中，爸爸為什麼想要帶吳爾夫去看宇宙？
2. 故事中，爸爸和吳爾夫分別如何看宇宙？他們沿途看見的景象有什麼不同？他們看見不同的事物帶給你們什麼啟發？
3. 當家人想傳遞價值想法給你時，若家人跟你們的想法不同，家人如何讓你們理解他/她的意思？家人如何傾聽你們的聲音？
4. 故事中，爸爸透過帶吳爾夫看宇宙一同體驗生活。家人曾經安排哪些活動和你們一起體驗生活？你們跟家人分享了哪些感受？
5. 為什麼吳爾夫最後說：「今天晚上的事，我，一輩子，都不會忘記的」？你們家有哪些令人難忘的相處經驗？為什麼？

附件三

搞笑答採訪，小孩子覺得 NBA 球員年薪有多少

一、影片名稱：搞笑答採訪，小孩子覺得 NBA 球員年薪有多少

二、核心議題：1. 提升父母的教養知能  
2. 瞭解子女的認知發展

三、主要目的：1. 引導父母瞭解子女的生活世界，並尊重子女的想法  
2. 引導父母瞭解子女對世界的認知及想像

四、影片資料：

片名	搞笑答採訪，小孩子覺得 NBA 球員年薪有多少	片長	1 分 40 秒
導演	----	出版年份	2010
出版單位	----	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7ZUITp2axsc">https://www.youtube.com/watch?v=7ZUITp2axsc</a>		

五、劇情簡介：

脫口秀節目主持人 Jimmy Kimmel 採訪了幾個小朋友，詢問他們認為 NBA（美國職業籃球聯盟）球員年薪有多少。採訪中，小朋友猜了許多令觀眾啼笑皆非的數字，像是：11 元、100 元、40 分、3000 元等等，主持人試著引導小朋友猜猜看更高的數字，結果小朋友仍然猜了 12 元、1000 元，或是對更高數字的年薪感到不可思議，最後有個小孩猜了 100 萬元，算是最接近的數字。

六、討論題綱：

1. 你對影片中主持人訪談小朋友的提問（NBA 球員年薪多少）有什麼看法？
2. 你從影片中孩子的反應看到了什麼？如果是你的孩子，你覺得如何？
3. 影片中，為什麼孩子們猜的答案離實際數字天差地遠？你對孩子們猜了這樣的答案有什麼看法？
4. 生活中，你或孩子經歷過哪些類似影片中認知與實際狀況落差很大的經驗？為什麼你或孩子的認知與實際情況會不同？
5. 影片中，當孩子們猜的答案離實際數字很遠時，主持人如何引導孩子去猜更接近的數字？
6. 你的孩子現在幾歲？他們曾經發生哪些與影片類似的情況（如：他們的想法與事實或你的想法有很大落差），當時你如何回應？現在你有哪些新的想法？

※帶領人需引導父母思考孩子的年紀與生活經驗，試著用孩子的角度去看待問題，並尊重孩子的想法



附件四

畫鯨魚的孩子

- 一、影片名稱：畫鯨魚的孩子
- 二、核心議題：
  1. 提升父母的教養知能
  2. 增進父母家校合作的能力
  3. 瞭解子女的認知發展
- 三、主要目的：
  1. 提升父母瞭解子女行為背後意涵的能力
  2. 引導父母與老師合作瞭解子女的在校狀況
  3. 提升父母對子女想像力發展的敏感度

四、影片資料：

片名	畫鯨魚的孩子	片長	1 分 31 秒
導演	———	出版年份	———
出版單位	日本公益廣告機構	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=ufWJBSnRTR0">http://www.youtube.com/watch?v=ufWJBSnRTR0</a>		

五、劇情簡介：

在學校的時候，老師讓同學們畫畫，唯獨小男孩只是不斷把一張又一張的圖畫紙給塗黑，老師見了很擔心，覺得孩子可能心理上有狀況，因此與小男孩的家長討論這樣的情況，並請家長帶小男孩就醫檢查。但不論醫生怎麼查，都查不出原因，正當大家都束手無策的時候，護士突然發現小男孩的畫中似乎藏著玄機——好像可以變成拼圖！因此趕緊找來許多人把小男孩畫的一張張黑色圖畫紙拼在一起，發現，原來小男孩畫的是一隻特大號的鯨魚。

六、討論題綱：

1. 影片中，為什麼大人們對小男孩畫的圖感到很緊張？他們做了哪些事？你覺得怎麼做會更好？
2. 你的孩子出現過哪些難以理解的舉動？你如何解讀或理解這些舉動？當時你怎麼處理？請分享一個成功的經驗。
3. 影片中，小男孩為什麼一直不回答大家的問題呢？
4. 若孩子不跟你說心事時，你透過哪些方式或事件來瞭解孩子？你曾試著說出孩子內心的感受嗎？如有，當時是什麼情況？孩子的反應如何？你覺得如何引導，能讓孩子樂意主動和你分享他的生活和想法呢？
5. 你的孩子在學校發生過哪些別人無法理解的行為？你怎麼知道？你如何與老師溝通、處理，讓家庭和學校一起合作？



### 附件五 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
(1)我瞭解孩子現階段認知發展的情形	4	3	2	1
(2)我願意嘗試接納孩子的想法	4	3	2	1
(3)我會試著站在孩子的角度，瞭解孩子的想法	4	3	2	1
(4)我學到引導孩子表達自己想法的方法	4	3	2	1
(5)我願意花時間引導孩子思考事物	4	3	2	1
(6)我為瞭解子女的發展，願意繼續來學習	4	3	2	1
(7)我會向其他家長推薦這堂課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

教養知能-

親子愛相隨



## 方案重點內容

### 壹、正向個體特質

正向個體特質是正向心理學 (Positive psychology) 的三大範疇 (正向主觀經驗、正向個體特質、正向組織環境) 之一；而正向心理學乃心理學領域近年來很受重視的一門新興理論，概念緣起於對傳統心理學偏重負向、病理角度而忽視常人心理狀態的反省，故轉而探索人性心理的正向面向，乃眾多學者研究成果的匯集 (蔡汶修、蘇慧慈、紀俊吉，2010)。正向心理學注重探討人類正面思維與情緒狀況，研究正向心理對人類行為、生理的影響，期望能使人們重新審視生命意義，發掘個人長處與正向思維以獲得正向情緒來緩和挫折、對抗逆境 (蔡汶修、蘇慧慈、紀俊吉，2010)。Seligman (2011) 擴大五大範疇，包括「正向主觀經驗」、「全心投入 (含正向個體特質)」、「正向關係」、「正向意義」、「成就感」。

賽里格曼 (Seligman) 指出，正向心理學論述的「正向個體特質」(圖 5) 乃是蒐羅世界各種不同文化傳統都支持的 6 種美德：智慧與知識、勇氣、人道與愛、正義、修養、心靈的超越，以及能夠達到這些美德的 24 類「長處」(即個人心理特質)；而且這些長處本身就具有價值，不因其是否帶來外在的好處而改變 (洪蘭譯，2009)。以下根據賽里格曼的論述 (洪蘭譯，2009)，說明這 6 種美德以及 24 類長處。

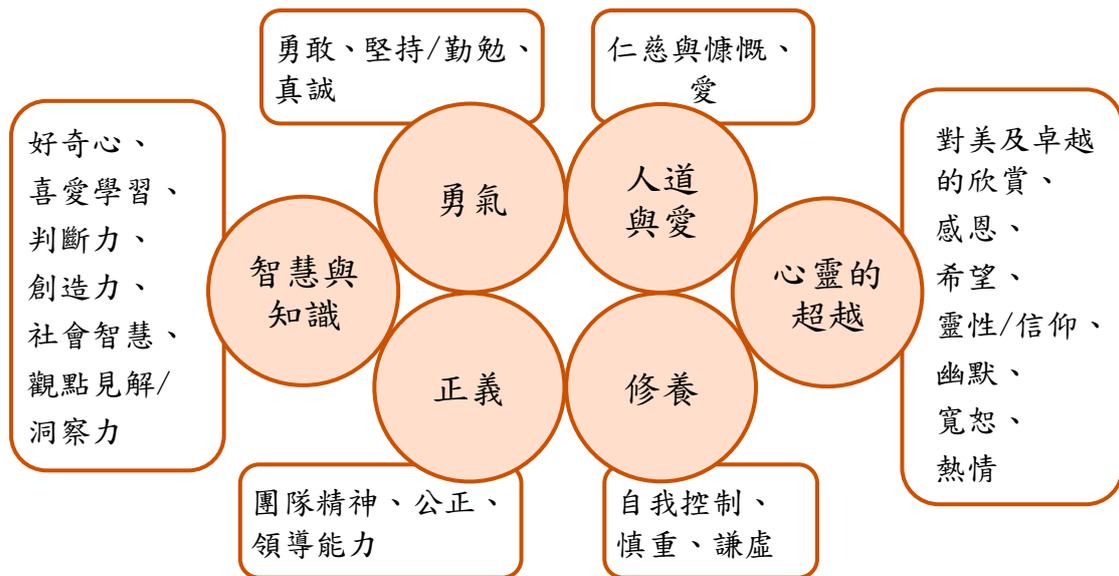


圖 5 正向的個體特質



## 一、智慧與知識

包括好奇心、喜愛學習、判斷力、創造力、社會智慧與觀點見解/洞察力。

1. 好奇心：對這個世界懷抱興趣，積極主動探索陌生的事物。
2. 喜愛學習：沒有任何外在誘因存在時，仍然喜歡學習新的事物，或是精熟某種技術、主題、特定領域的知識。
3. 判斷力：擁有開放的胸襟進行客觀、理性的資訊篩選與判斷，對事情能進行徹底的思考，做出利己利人的決定，並具備改變的彈性。
4. 創造力：在生活的各個面向中，能想出不同於既有的做事方式，包括各種實用性或藝術性的智慧。
5. 社會智慧：能察覺「自己」及「他人」的動機和感受，例如情緒、脾氣、動機或意圖，並能做出適當的回應。
6. 觀點見解/洞察力：能提出真知灼見或積極性建議，幫助求助者解決問題。

## 二、勇氣

包括勇敢、堅持/勤勉與真誠。

1. 勇敢：即使害怕、恐懼，仍不會從威脅、挑戰、困難或是痛苦中退縮，甚至能泰然的面對逆境。
2. 堅持/勤勉：能夠有彈性的、務實的完成自己所主動從事或承諾的事情，有始有終；有時甚至超越原本允諾承擔的工作。
3. 真誠：說實話、表現真實的自己，誠懇地對待自己與他人。

## 三、人道與愛

包括仁慈與慷慨、愛。

1. 仁慈與慷慨：能看見他人的長處，即使與自己利益衝突時仍能為他人著想，願意、甚至樂意盡力幫助他人。
2. 愛：在意、珍惜與他人的親密關係，包括「愛」與「被愛」。

## 四、正義

包括團隊精神、公正與領導能力。

1. 團隊精神：身為團體或是團隊中的成員，善盡本分，並努力能使團隊工作順利、成功；在團體目標與自身目標不同時，仍能尊重團體。
2. 公正：不因私人情感而影響判斷或決定，對所有人一視同仁，不論是自己、親友或陌生人。
3. 領導能力：組織團體行動並且使行動發生，且能與團體成員保持良好關係並如期完成工作。

## 五、修養

包括自我控制、慎重與謙虛。



1. 自我控制：面臨不同的情況時，例如發生不好的事情、自己情緒不佳，能調整個人的感覺、情緒、需求或衝動。
2. 慎重：小心面對個人的選擇，不說、不做將來可能會後悔的事情。
3. 謙虛：不誇耀、不張揚自己的成就。

### 六、心靈的超越

包括對美及卓越的欣賞、感恩、希望、靈性/信仰、寬恕、幽默與熱情。

1. 對美及卓越的欣賞：欣賞美麗、卓越的事物或成就，甚至是熟練的技術。
2. 感恩：意識到那些發生過的美好事情，並且心懷感謝，感謝的對象可以包括動植物、自然……等。
3. 希望：對未來懷抱憧憬，期待最佳狀況並努力去達成。
4. 靈性/信仰：對於較高的生命目的及意義擁有的信念，例如生命的意義。
5. 寬恕：原諒對不起自己的人，或願意給予他人第二次機會。
6. 幽默：自己喜愛歡笑，也樂於為他人帶來笑容。
7. 熱情：以興奮和能量來面對生命，全心全意投入生活中的每一件事。

## 貳、Gary Chapman 的五種「愛之語」

長年在婚姻諮商與輔導領域耕耘的查普曼（Gary Chapman）認為，雖然有無數種表達「愛」的方式，但其實只有五種基本的「愛的語言」（即「愛之語」，見圖 6），而根據每個人獨特的心理構造，以及父母與其他重要他人關愛的方式，會發展出一種主要的「愛之語」；這種主要的「愛之語」就像我們的母語一樣，是每個人自己感覺最舒服、最容易領會的「語言」（王雲良譯，1998）。

當我們使用對方的主要「愛之語」來與之互動時，對方比較容易感受到我們表達的情意，產生被關愛、被重視的感覺；但若運用自己習慣的「愛之語」進行溝通，而這種方式不是對方的主要「愛之語」，那麼對方比較不容易領會，而對彼此關係的增進較無助益（楊希珮，2012）。所以，若能認識

自己與他人的主要「愛之語」，並盡量使用對方所屬的「愛之語」進行互動、傳遞關愛，將有助於強化雙方的情感。查普曼的五種「愛之語」主要表現方式（王雲良譯，1998；楊希珮，2012）如下。



圖 6 五種愛之語



## 一、肯定的言詞

用鼓勵或讚美的言詞來肯定對方的價值、傳達自身的情感。除了可透過口語之外，也可以運用文字表達的方式，例如主動口頭稱讚對方的表現、將寫滿肯定文字的小卡片或小紙條送給對方，為對方加油打氣。

## 二、精心的時刻

安排一段時間，心無旁騖地關注對方。這段時間可以是用心傾聽對方說話、同理並給予適當回應，也可以是彼此分享內心的感覺與想法，或是雙方一起做件喜歡的事，在彼此陪伴中感受愛與親密；這段相處的時間或許不長，甚至只有短短的十幾分鐘，但因為雙方全心全意的投入而創造了高品質的互動。

## 三、貼心的禮物

一件適合對方的、對方想要的禮物，能將自己想傳達的情意「送」進對方心坎裡。送禮物或許只是一個簡單的動作，卻傳達了非常重要的訊息：不論何時你都在我心裡，我送的禮物象徵了我對你的愛與思念。禮物是愛的視覺象徵，表明了自己對對方的關心，也代表雙方關係的價值。禮物不一定指購買的或是自己動手做的物品，「陪伴」也可以是非常重要、無價的「禮物」。

## 四、服務的行動

以真誠的心意，特地為對方做一件超越自己本分或和平常不太一樣的事，也就是用行動來給予對方驚喜、滿足對方的期望；當讓對方感受到被在乎、被呵護時，就成功地傳遞了我們愛的訊息。

## 五、身體的接觸

友善的肢體碰觸傳達了彼此的親密關係，也能讓對方從中接收到愛的感覺，是一種有力的溝通形式。身體的接觸不一定要擁抱或親吻，輕拍肩膀、用力地摟肩、牽手或勾臂等動作，除了表現雙方的親密，也能傳遞對對方的鼓勵、肯定或支持。

個人所屬的「愛之語」是我們表達、感受愛的「母語」，卻常因身處其中而習焉不察，但透過思考一些基本的問題，可以發現自己或對方的愛之語，例如自己/對方最常要求的是什麼？什麼讓自己/對方深受感動或備受傷害？什麼讓自己/對方念念不忘或大受影響？自己/對方最渴望的是什麼？這些問題的答案都提供了瞭解彼此「愛之語」的重要線索（王雲良譯，1998）。

運用「愛之語」表達對子女的關愛時，因為孩子的年齡、成熟度等因素，孩子可能不清楚自身的需要或瞭解自己的反應，因此父母須經常對子女運用五種愛的語言，直到發現孩子主要的「愛之語」，而當父母運用了孩子所屬的「愛之語」後，其他愛的「語言」也將更有意義（王雲良譯，1998）。



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 藉由影片與討論，引導父母反思生活中不愉快的親子對話。
2. 透過練習與討論，協助父母從不同角度發掘自己、他人與孩子的優點，並感受被正向鼓勵的愉快心情。
3. 藉由繪本與討論，引導父母瞭解愛與接納對子女的重要性。
4. 透過動手做與分享，引導父母練習表達對孩子的關懷。

### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「周哈里窗」、「幸福寶瓶」與討論等活動。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

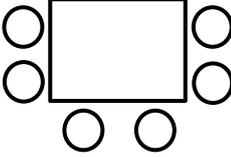
### 參、活動說明與流程

核心議題	主要：提升父母的教養知能 次要：提升父母的親子互動能力	活動目標	1. 協助父母瞭解肯定的言語對子女的影響，學習以正向的態度及言語鼓勵子女 2. 引導父母瞭解愛與接納能讓子女產生自信
參與對象	父母	參與條件	家有 12 歲以下子女的家庭
參與人數	24-30 人	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<b>分組與座位安排：</b> 1. 每組 6 人（若夫妻都參加，夫妻坐在一起），分為 4-5 組。	簽到單



時間	活動內容	活動素材
	2. 每位家長均面對帶領人。 3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。 	
15 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>想一想—親子之間不愉快的對話</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導父母回顧、反省「父母與自己」或「自己與子女」的對話。</li> <li>2. 引導父母練習用正向、肯定的言語及態度表達對子女的關心。</li> </ol> <p><b>指導語：</b></p> <p>正式進入今天的主題前，我們先看兩段短片。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「臺灣公益廣告—笨篇、比較篇」（片長分別為 31 秒、35 秒，兩部影片都先放前半段後暫停）。</li> <li>2. 將影片中的文字重組成不是責備小孩的話（附件二）。                          ※若家長成功重組廣告文字，不須再播放影片；若無法成功重組，則把影片播放完畢</li> <li>3. 問題討論與分享（原題綱有 8 題，此次挑選 2 題討論）：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你曾經被父母跟別人比較過哪些事情？你有什麼想法與感受？</li> <li>(2)你曾經拿孩子跟別人比較哪些事情？這樣做的原因為何？你的孩子有什麼反應？你覺得拿孩子跟別人比較對孩子有什麼影響？怎麼做會更好？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>就像剛剛兩段影片所呈現的，父母都有望子成龍、望女成鳳的期望，但常因為求好心切、生氣、失望、不擅長鼓勵或擔心讚美孩子會造成孩子自滿等種種因素，而說出許多挑剔、傷害孩子的話，像是：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 羞辱的語言：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)笨蛋，連這個都不會！</li> <li>(2)功課這麼差，你完了，以後去做苦工好了！</li> <li>(3)以後沒有人會嫁給你！以後沒有人要娶你！</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論與短講 ppt</li> <li>3. 字卡，每組 1 份</li> </ol> <p>附件一： 影片相關資訊與討論題綱</p> <p>附件二： 字卡樣張</p>



時間	活動內容	活動素材
	2. 拿他人來比較的語言： (1) 隔壁的小孩又當模範生了，你真差勁！ (2) 連弟弟都會了，你怎麼還聽不懂？ 3. 放棄的語言： (1) 我怎麼會養出這樣的兒子？ (2) 我真懷疑當初在醫院抱錯了小孩！	
20 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>說一說一周哈里窗</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助父母練習發掘自己與他人的優點。</li> <li>2. 引導父母感受正向鼓勵的愉快心情。</li> </ol> <p><b>指導語：</b></p> <p>說正向、肯定的話需要練習，同樣的，良好的教養方式也需要學習。先愛自己才有辦法愛其他人，因此，想看見孩子的優點可以從看見自己的優點開始練習。</p> <p><b>活動方式：</b>小組活動與分享（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「周哈里窗」活動說明：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 以自己對面或右邊的家長為對象，2 人一組。</li> <li>(2) 2 人聊 3-5 分鐘。</li> <li>(3) 寫自己的優點 3-5 項（視時間狀況增刪）。</li> <li>(4) 寫下感受到對方的優點 3-5 項。</li> <li>(5) 將寫下對方優點的部分撕下送給對方。</li> <li>(6) 整理自己與對方所寫的優點，彙整入周哈里窗的 4 個區塊，完成自己的周哈里窗。</li> </ol> </li> <li>2. 進行「周哈里窗」活動。</li> <li>3. 活動分享：             <p>隨機邀請幾位家長分享自己已知、未知的優點及活動感想。</p> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>在彙整周哈里窗的 4 個區塊時，若彼此不熟識，寫出來的多是「隱藏我」或「盲目我」；若彼此夠熟識，就會比較多是「開放我」。這就如同親子關係一樣，即使同住在一個屋簷下，仍需多花時間觀察彼此，才能真正瞭解彼此。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習單，每人 1 張</li> <li>2. 活動說明 ppt</li> </ol> <p>附件三： 學習單樣張</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>應用：</b></p> <p>完成「周哈里窗」這個活動，你有什麼特別發現嗎？如果用在親子/家人間可能有什麼效果？</p>	
25 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>找一找—孩子，你很特別！</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母練習從不同觀點發掘子女的優點。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>就像剛剛大家的分享，他人的肯定與鼓勵讓我們能更正向地看待自己、更有自信，而父母親是孩子生命中的重要角色，對孩子的肯定與鼓勵更有意義與影響力。</p> <p><b>活動方式：</b>帶領人短講與小組討論</p> <p>1. 正向特質：</p> <p>正向心理學認為個人具備多方面的正向特質，它提供了不同的觀點，幫助我們從不同的角度或面向發掘、看見孩子的優點，包括：</p> <p>(1)智慧與知識：好奇心、喜愛學習、判斷力、創造力、社會智慧、觀點見解/洞察力。</p> <p>(2)勇氣：勇敢、堅持/勤勉、真誠。</p> <p>(3)人道與愛：仁慈與慷慨、愛。</p> <p>(4)正義：團隊精神、公正、領導能力。</p> <p>(5)修養：自我控制、慎重、謙虛。</p> <p>(6)心靈的超越：對美及卓越的欣賞、感恩、希望、靈性/信仰、寬恕、幽默、熱情。</p> <p>2. 問題討論與分享：</p> <p>一個人可以有這麼多樣值得讚賞的優點，你覺得自己的孩子擁有哪些呢？請大家找一找子女具備上述哪些優點，並提出具體的說明。</p>	短講與討論 ppt
10 分鐘	<b>休息與準備</b>	
40 分鐘	<p><b>發展活動三</b></p> <p><b>活動名稱：</b>讀一讀—你很特別</p> <p><b>活動目的：</b>協助父母瞭解愛與接納能讓孩子產生自信。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>除了父母可能沒有辦法有效、正向地表達對孩子的關心，孩子的生活中也可能遭遇其他的挫折或莫名其妙的不愉</p>	1.繪本，每組1本 2.繪本與討論 ppt



時間	活動內容	活動素材
	<p>快，接下來透過「你很特別」這本繪本，我們來想想孩子可能因為哪些事、哪些原因而「內傷」，以及父母可以怎樣幫助孩子。</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件四）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>繪本「你很特別」導讀。</li> <li>問題討論與分享（帶領人可視時間挑選部分題目討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 故事中星星貼紙、灰點點貼紙分別代表什麼？什麼人被貼星星貼紙？什麼人被貼灰點點貼紙？</li> <li>(2) 故事中露西亞的身上貼不上任何貼紙，你覺得是為什麼呢？</li> <li>(3) 當胖哥想到伊來的哪些話，灰點點貼紙就掉下來了？</li> <li>(4) 當家裡的小朋友像胖哥一樣常常出錯、被別人批評，你是如何面對這樣的狀況？小朋友又是如何回應呢？</li> <li>(5) 讀完這個故事後，如果孩子得了不同的點點，你會如何協助或引導他？</li> <li>(6) 你曾經不自覺的在孩子身上貼貼紙嗎？</li> </ol> </li> </ol>	<p>附件四： 繪本相關資訊與討論題綱</p>
30 分鐘	<p><b>發展活動四</b></p> <p><b>活動名稱：</b>做一做一愛的行動：幸福寶瓶</p> <p><b>活動目的：</b>增加並提升父母親子互動的機會和能力。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>俗話說「愛在心裡口難開」，尤其是許多華人父母不擅長表達對孩子的關心，但是爸爸媽媽的關心如果沒有表現出來，孩子其實沒有辦法感受到爸爸媽媽的用心和關懷，因此，愛的表達也需要多加學習與練習。而表達對孩子的關心，除了用「說」的以外，還有許多不同的方式；想要增進親子關係，更不一定只有「付出」。</p> <p><b>活動方式：</b>帶領人短講、動手做與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>五種「愛之語」：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 肯定的語詞：用言詞的鼓勵或讚美來表達愛。 我付出：很開心有你這勇敢的孩子。 我感受：孩子傳了一則關心的簡訊給我。</li> <li>(2) 服務的行動：因為愛而心甘情願為對方付出。 我付出：我給讀書到半夜的小孩溫一杯牛奶。 我感受：孩子幫我修好中毒的電腦。</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 短講、練習與動手做說明 ppt</li> <li>2. 動手做材料，每人 1 份</li> <li>3. 動手做器具，每組 1 份</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p>(3)貼心的禮物：挑一件適合對方的禮物，將禮物送到對方心坎裡，表達對他的深深情意。                      我付出：送一個幸福寶瓶給孩子當生日禮物。                      我感受：孩子幫我整理老照片當生日禮物。</p> <p>(4)精心的時刻：心無旁騖的關注對方、仔細傾聽對方說話、同理並給予適當回應。                      我付出：和孩子分享自己的夢想。                      我感受：孩子和我分享今天的生活大小事。</p> <p>(5)身體的接觸：牽手、擁抱、摟肩或輕拍身體等行動，都傳遞一種特別的愛與親密。                      我付出：我摟著孩子的肩膀，給予支持鼓勵。                      我感受：孩子挽著我的手一起逛街。</p> <p>2.練習及分享愛之語的運用方式（附件五）。</p> <p>3.動手做與分享（附件六）。</p> <p>(1)「幸福寶瓶」製作方式說明：                      組裝寶瓶→寫祝福語→裝瓶</p> <p>A.將中國結繩環繞玻璃瓶頸兩圈，以「平結」綁在玻璃瓶頸上，再以「單結」固定。</p> <p>B.決定繩子尾端長度後，將多餘的繩子剪掉；接著繩子末端穿入珠子，以兩圈的單結做繩子尾端處理，最後再以打火機燒灼繩子末端以避免鬆脫。</p> <p>C.在小紙片上寫下給家人的祝福或感謝。</p> <p>D.將小紙片裝入玻璃瓶中，再裝入具有紀念性的小物（待分享完成後再進行）。</p> <p>(2)器材發放。</p> <p>(3)製作「幸福寶瓶」。</p> <p>(4)分享寫給家人的祝福或感謝：                      祝福或感謝的對象是誰？寫了哪些祝福或感謝的話語？準備怎麼送？</p>	<p>附件五： 愛之語表達</p> <p>附件六： 動手做相關資訊與討論題綱</p>
10 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>結語：</b></p> <p>家庭生活教育博士 Dorothy Law Nolte 在「孩子在生活中學習」這本書中提到：                      在批評中長大的孩子學會責難                      在敵意中長大的孩子學會爭鬥</p>	短講 ppt



時間	活動內容	活動素材
	<p>在恐懼中長大的孩子學會憂慮            在同情中長大的孩子學會自憐            在嘲弄中長大的孩子學會膽怯            在猜忌中長大的孩子學會忌妒            在寬容中長大的孩子學會忍耐            在鼓舞中長大的孩子學會自信            在讚美中長大的孩子學會感激            在護持中長大的孩子學會自愛            在接納中長大的孩子學會追尋            在認同中長大的孩子學會進取            在分享中長大的孩子學會慷慨            在正直中長大的孩子學會判斷            在安全中長大的孩子學會信任            在友善中長大的孩子學會關懷            在沉靜中長大的孩子學會放心</p> <p>童年的生活經驗會持續影響一個人的發展，而父母是孩子童年生活裡最重要、最有影響力的人。父母如果能把握生活中的各種機會觀察並發掘孩子的特質和優點，用正向的態度及言語來鼓勵子女；在孩子需要的時候，表達對孩子的愛與接納；甚至主動在生活中創造親子互動的機會，都能使親子關係更加融洽，並且幫助孩子有更良好的發展。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件七）</p>	<p>附件七： 回饋表</p>

## 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1)分組活動、討論與動手做時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況並適時給予協助。
  - (2)協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3)觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
2. 帶領討論、分享時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1)沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。



(2)問題討論時，

A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。

B.若難以進行分組討論（如第一次活動，家長彼此不熟悉），可改採帶領人問答。

## 伍、參考文獻

王雲良（譯）（1998）。**愛之語—兩性溝通的雙贏策略**（原作者：G. Chapman）。臺北市：基督中國主日學。

洪蘭（譯）（2009）。**真實的快樂**（原作者：M. E. P. Seligman）。臺北市：遠流。

楊希珮（2012）。關懷家人。載於周麗端、林季瑤、林素秋、陳小英、許沛蓉、曾慶齡、…魏秀珍（編著），**高級中等以下學校家庭教育教師手冊**（47-84頁）。臺北市：教育部。

蔡汶修、蘇慧慈、紀俊吉（2010）。正向心理學簡介兼論對休閒活動之啟示。**休閒運動期刊**，9，93-102。

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. N.Y. : Simon & Schuster.

MEMO 欄



附件一

臺灣公益廣告系列

- 一、影片名稱：臺灣公益廣告系列
- 二、核心議題：
  1. 提升父母的教養知能
  2. 瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的：
  1. 引導父母欣賞子女的特質與能力、接納子女，進而協助子女接納與肯定自己
  2. 協助父母瞭解肯定的言語對子女的影響，並能以正向的態度及言語鼓勵子女

四、影片資料：

片名	臺灣公益廣告系列	片長	笨篇 31 秒，比較篇 35 秒
導演	黃嘉瑋	出版年份	2008
出版單位	財團法人臺灣公益廣告協會	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yxxSe0sImMU">https://www.youtube.com/watch?v=yxxSe0sImMU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MWBTvZOVxzM">https://www.youtube.com/watch?v=MWBTvZOVxzM</a>		

五、劇情簡介：

1.笨篇

「這題你不是練好幾遍！笨得喔！」這是我們常聽到大人對孩子說的一句話，但同樣的字詞，如果改成「你不笨，是這題得練好幾遍喔！」的說法呢？態度改變，孩子的人生也會跟著改變！

2.比較篇

「什麼都不能跟人家比，誰像你一樣沒用啊？」拿小孩跟人家比，希望小孩能跟別人一樣優秀。可以改成「沒有誰能像你一樣啊，不用什麼都跟人家比！」不用什麼都跟人家比、也不用要求孩子要跟誰一樣。父母的態度改變，孩子的人生也會跟著改變。

六、討論題綱：

1. 看完影片後，你有什麼想法？
2. 「這題你不是練好幾遍！笨得喔！」請將這句話重新排列組合成不是責備小孩的話？(請帶領者先放前半部的影片，討論後再放後半部影片公布答案。)
3. 「什麼都不能跟人家比，誰跟你一樣沒有用啊！」也是我們常聽到大人對孩子說的一句話，請將這句話重新排列組合成不是責備孩子的話。(請帶領者先放前半部的影片，討論後再放後半部影片公布答案)。
4. 你曾經被爸媽拿來跟別人比較哪些事情？你有什麼想法與感受？



5. 你曾經拿孩子跟別人比較哪些事情？這樣做的原因為何？你的孩子有什麼反應？你覺得拿孩子跟別人比較對孩子有什麼影響？怎麼做會更好？
6. 你曾對孩子說過哪些否定他的話？當下你想表達給孩子知道的訊息是什麼？請試著換個說法，改成正向的態度及說法來鼓勵孩子。
7. 請說說你孩子的特質與潛能，或想想他最近完成、努力過、有貢獻的任何事，再想想有何正向肯定的形容詞可以加以描述！
8. 回想孩子遇過什麼困難？你會怎麼用正向態度來引導孩子處理所遇到的難題？



附件二 字卡

這	題	你	不	是	練
好	幾	遍	笨	得	喔

什	麼	都	不	能	跟
人	家	比	誰	像	你
一	樣	沒	有	用	啊

※將每個字分別印在 A5 紙張上後護貝。



附件三

周哈里窗 Johari Window

	你知道	你不知道
我知道	開放我：我知道，你也知道 我與對方都有寫到的優點	隱藏我：我知道，你不知道 我有寫到，但對方沒有寫的優點
我不知道	盲目我：我不知道，你知道 我沒有寫，但對方有寫到的優點	未知我：我不知道，你也不知道 尚待開發

我自己的優點	_____的優點



## 附件四 你很特別

- 一、繪本名稱：** 你很特別
- 二、核心議題：** 1.瞭解子女的社會/心理發展  
2.提升父母的教養知能
- 三、主要目的：** 1.協助父母瞭解愛與接納能讓孩子產生自信  
2.引導父母給予孩子合宜的價值觀念
- 四、繪本資料：**

書名	你很特別	頁數	31
作者	文/陸可鐸 圖/馬第尼斯	譯者	丘慧丈、郭恩惠
出版單位	道聲出版社	出版年份	2000

### 五、繪本簡介：

微美克人是由一位叫做伊萊的木匠所雕刻出來的一群木頭人，每個木頭人長得都不一樣。微美克人每天僅做一件事情，就是互相貼貼紙。當你是美麗的、光滑的、有才能的，就會得到一顆金星的貼紙；反之，若是粗糙、脫漆、沒有天分的，就會被貼上灰點點。

胖哥也希望像其他人一樣能跳得高，但偏偏總是摔得四腳朝天，還刮傷了身體，別人就在他身上貼上灰點點。想跟別人解釋為何摔跤卻總是說不清楚，又被貼了灰點點。在日常生活中胖哥常做一些傻事、忘記帶帽子、踩到水，而將身上弄得髒兮兮的，因此，胖哥身上被貼了滿滿的灰點點。其實，有些人只因為看到他身上有很多灰點點，就會跑過來再給他多加一個。他因為灰點太多，也就不想出門了，即便出門也會跟有很多灰點點的人在一起，這樣胖哥才不會自卑。

可是，有一天他看到一個不一樣的微美克人—露西亞，她的身上沒有任何貼紙。不論金貼紙或灰點點都無法貼在露西亞身上，但，貼紙怎麼貼都貼不住總會自動掉落，讓胖哥非常驚訝而詢問露西亞其中的秘訣，因為他也想這樣。露西亞就要胖哥自己去找伊萊。

伊萊認為胖哥是個很特別的人，並且告訴胖哥：「因為我很在乎你，所以別人怎麼想並不重要，重要的是我怎麼想。」從來沒有人像伊萊一般地對待胖哥，伊萊還告訴胖哥只有當他自己想讓貼紙貼到身上時，貼紙才會貼得住。

### 六、討論題綱：

1. 故事中露西亞的身上貼不上任何貼紙，你覺得是為什麼呢？
2. 當家裡的小朋友像胖哥一樣常常出錯、被別人批評，你是如何面對這樣的狀況？小朋友又是如何回應呢？
3. 讀完這個故事後，如果孩子得了不同的點點，你會如何協助或引導他？
4. 你曾經不自覺的在孩子身上貼貼紙嗎？



附件五

愛之語表達

<p>我選擇的愛之語</p>	<p>肯定的言語、服務的行動、貼心的禮物、精心的時刻、身體的接觸</p>
<p>我可以如何運用這項愛之語來向子女表達愛</p>	



附件六

幸福寶瓶

一、活動名稱	幸福寶瓶（臺北市立建國高中曾慶玲老師設計）	
二、活動目標	1.增加親子互動 2.增進家人溝通 3.增強家庭正向信念	
三、實施對象	父母/親子	
四、活動時間	60 分鐘	
五、活動前準備	<p>一、單位準備：一份成品的材料</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.現成中國結繩結 1 個</li><li>2.有軟木塞的小玻璃瓶（#6）1 個 （盡量挑較小的玻璃瓶，較不易因碰撞而破裂）</li><li>3.約 1.5 公分*5 公分小紙片 1 張</li><li>4.有孔洞珠子 4 顆</li><li>5.打火機 1 個</li><li>6.各色小水晶碎粒若干 （可有可無。若有請搭配解說各色代表的意義，讓參與者傳達家人相互的祝福）</li></ol> <p>二、參與者準備：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.具紀念性的小物品，大小要小於玻璃瓶口 （例如與家人去海邊玩拾回的細砂或貝殼、山上撿到的植物種子或小石粒等）</li><li>2.剪刀 1 把</li></ol>	

六、活動內容與流程

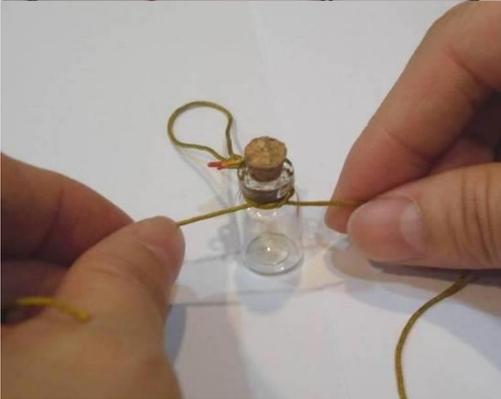
（一）活動說明與材料發放

- 1.鼓勵的言語在家人心情低落時能產生激勵的作用，更能增強家人的正向信念，讓家人更有信心與勇氣面對逆境。
- 2.藉由製作幸福寶瓶，寫下對家人的祝福與鼓勵，表達對家人的感謝與關愛。
- 3.材料可視親子參與人數調整份數，原則上 1 人 1 份材料。
- 4.寶瓶製作過程可視子女年齡調整子女參與部分，年齡較小的子女可以協助穿珠子、寫或畫給家人的祝福，使用打火機部分，則由家長操作。



(二) 製作幸福寶瓶【製作流程：組裝寶瓶→寫祝福語→裝瓶】

- 1.將中國結繩環繞玻璃瓶頸兩圈，以「平結」綁在玻璃瓶頸上，再以「單結」固定。



- 2.決定繩子尾端長度後，將多餘的繩子剪掉；接著繩子末端穿入珠子，以兩圈的單結做繩子尾端處理，最後再以打火機燒灼繩子末端以避免鬆脫。(打火機請由家長操作)



- 3.在小紙片上寫下給家人的祝福或感謝，接著將小紙片裝入玻璃瓶中，再裝入具有紀念性的小物。
- 4.送給家人自己親手製作裝有滿滿祝福的幸福寶瓶吊飾。

(三) 成品觀摩與分享

(四) 收拾善後

註：可搭配「帶衰老鼠死得快」繪本，傳達正向信念的重要。(郝廣才(2007)著；塔塔羅帝國。帶衰老鼠死得快。臺北市：格林文化。)



附件七 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常 同意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
(1)我學會看見孩子更多優點	4	3	2	1
(2)我學到如何肯定、鼓勵孩子	4	3	2	1
(3)我學會拉近與孩子距離的方法	4	3	2	1
(4)我學會避免用負面的話語責備孩子	4	3	2	1
(5)我學會正向思考	4	3	2	1
(6)我為增進親子關係，願意繼續來學習	4	3	2	1
(7)我會向其他家長推薦這堂課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

教養知能-

情緒管理

高手



## 方案重點內容

### 壹、情緒的特質

林育璋（2007）指出情緒有許多特質（圖7），以下進行詳細說明。



圖7 情緒的特質

#### 一、有正向與負向

情緒一般可分為正向情緒與負向情緒，正向的情緒如：快樂、滿足、驕傲等，負向的情緒如：後悔、沮喪、生氣等；但無論是正向或負向的情緒，都是正常的心理反應，沒有所謂對與錯，不應該帶著評價或斥責的眼光看待。

#### 二、情緒會推動行為

情緒會引發行為，情緒本身雖無對錯，但所引發的行為卻有合宜與不恰當的分別。例如我們可以生氣，但因為生氣而打人就是不恰當的行為。

#### 三、可抒發、可累積

情緒出現時，可以用一些方式達到排解的效果，讓心情回復平穩；若沒有適當的宣洩，情緒就會慢慢的累積；而壓抑情緒不代表沒有情緒。

#### 四、情緒是多重複雜的

我們可能同時有兩種以上的情緒，如：悲喜交加、苦中作樂；這當中又可分為「感受後的感受」與「感受背後隱藏的感受」兩種。「感受後的感受」指的是由原始情緒感受所衍生出來的新感受，像是在公眾場合生氣地責罵小孩，回想剛才「生氣」的情緒，事後可能有「不好意思、尷尬與懊悔」等新感受；「感受背後隱藏的感受」指的是在表面感受之下另外隱藏的其他感受，像是孩子晚歸，母親表現出「生氣」的情緒，背後的情緒可能還有「擔憂、害怕與焦急」。



## 貳、情緒調節「五大要訣」

情緒是日常生活的一部分，或大或小的任何事件都可能造成我們情緒的起伏；當我們學習正視、瞭解自己的情緒時，才有機會進一步用正向態度接納並處理情緒。黃維仁(2009)提出情緒調節的五大要訣，引導個人覺察自己的情緒、發現自己的需求、幫助他人用適當方式與自己溝通，進而維持自身與他人關係(圖8)。五大要訣舉例說明如表9。



圖8 情緒調節的五大要訣

### 一、覺察省悟

學習暫停，從潛意識做主的「衝動反應」(react)，進入由意識掌控的「理性回應」(respond)，試著用「當……(事件、情境)」表達自己遭遇的事情。

### 二、標明情緒

瞭解、標明被激發的情緒感受，以「我覺得……(感覺形容詞)」、「這感覺好像……(語言圖像，即把心中的感覺比擬成具體的事物或景象)」的語句述說，幫助我們瞭解自己內在的感受。

### 三、歸因思維

省察情緒背後的思維，以「我的想法是……」表達；包括思考情緒產生背後的原因，以及自己對事件本身的詮釋或解讀。

### 四、瞭解需求

探索心理需求，思考自己真正想要的是什麼；以「我所需要的是……」這樣的敘述來表達。

### 五、重建關係

包括建設性的想法和建設性的行動，前者是用正向角度重新詮釋對方的意思，後者是直接、具體地告訴對方自己的需求，協助對方成功滿足自己的需求。

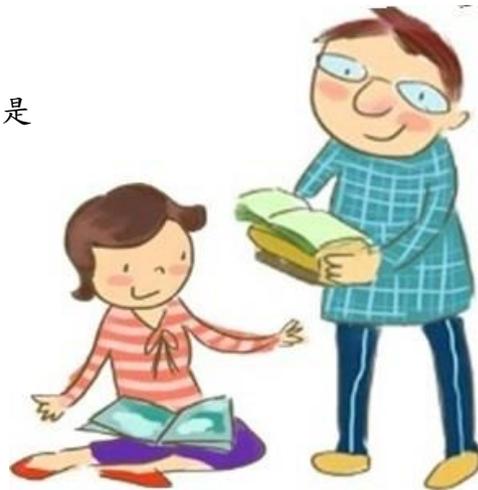




表 9 情緒調節五大要訣示例

	夫妻互動*	親子互動
覺察省悟	當我買東西被騙，發現東西是假貨告訴丈夫時，他說：「你怎麼這麼笨，怎麼這麼不小心！」	當我下班回家，看見孩子還沒做完的功課擺在書桌上，飯也吃到一半，但他在電視機前看電視。
標明情緒	我覺得受傷、憤怒、難過。	我覺得生氣、疲憊又麻煩。
歸因思維	我的想法是，跟他講這件事是想要得到安慰和支持，他卻反而教訓我，好像在傷口撒鹽（語言圖像）。	我的想法是，我下班回家已經很累了，想要好好休息。但孩子卻沒有遵守規定，功課沒做完、吃飯到一半就跑去觀看電視，讓我等一下還要盯著他吃飯、做功課，不能好好休息。
瞭解需求	我所需要的是他能夠傾聽和支持我。	我所需要的是孩子能吃飽飯、做完功課再看電視。
重建關係	1.建設性的想法：他不是要傷害我，是好意。 2.建設性的行動：告訴他：「我知道你是好意，不過像這樣的情形，我需要的是你拍拍我的肩膀，對我說：『這真的是讓人生氣！』這類的話。謝謝你的傾聽！」	1.建設性的想法：孩子不是故意讓我生氣，只是想暫時休息一下。 2.建設性的行動：告訴孩子：「我知道你不是故意要讓我生氣，不過我希望以後你可以遵守規定，吃完飯、做完功課再看電視。」

\*資料來源：黃維仁（2011）。親密之旅：愛家婚戀情商自我成長培訓課程帶領人手冊（95-96 頁）。臺北市：愛家基金會。

## 參、父母情緒對子女的影響

父母的情緒以及情緒所引發的明顯、不明顯的言行舉止，都會對子女產生影響；尤其是負面情緒更可能引發或激化家庭衝突。以下就是否發生家庭衝突區分，說明父母的情緒及情緒表現可能對子女產生的影響。

### 一、未發生家庭衝突時

當父母遭遇壓力、衝突、挫折……而產生負面情緒，但自身又無法進行調節時，即使不直接把負面情緒發洩在子女身上，也可能轉換成各種形式展現，像是不想和子女溝通、對子女有不切實際的要求等（蔡玉欽，2012）。

除了直接針對子女的言行之外，父母的情緒所帶出來的家庭氛圍也會影響子女，而且這些影響不只在幼兒、兒童階段，更會一直延續到青少年階段；研究顯示，若家庭氣氛和樂，青少年和家人之間有良好的關係，將有抑制青少年偏差行為的可能性（劉梅真、黃鈺婷、張明宜、吳齊殷，2006；蔡玉欽，2012）。



## 二、發生家庭衝突時

家庭成員的負面情緒可能引發家庭衝突，而衝突則可能引發負面情緒、觸發更多的負面家人互動，進一步激化家人間的衝突。但是，在家庭生活中，衝突發生與否和家人關係的好壞並沒有直接相關，影響家人關係好壞的關鍵在於，雙方是否妥善的處理衝突！

### (一) 父母衝突對子女的影響

陳惠雯、林世華、吳麗娟(2001)發現父母衝突越多、強度越強，且經常性地為了同樣的事情爭執卻未得到解決時，子女越容易有焦慮、自卑、攻擊等傾向。而當5-12歲的兒童面對父母衝突時，所產生的情緒以害怕和難過等負面情緒最多、最強烈，也會產生對自己及家庭的負向認知；若兒童困在這些情緒中難以調適、平復，較容易出現內化的問題(徐儷瑜、許文耀，2008，2009)。此外，父母衝突及不良的親子關係會使家庭氣氛充滿壓力，將會提高青少年自殘的機率(陳毓文，2006)。

若父母衝突時發生家庭暴力，不論是言語或肢體暴力，對孩子都會產生負面的影響。父母衝突時越常出現肢體攻擊，子女承受的壓力和威脅越大，情緒表達上常用摔東西、遷怒等方式呈現；而不管是言語或肢體衝突，子女的攻擊行為都會越明顯，其中，父母言語暴力對孩子問題行為的影響比父母肢體暴力來的大(曾慶玲、周麗端，1999；鄭馨淑、陳若琳，2015)。

### (二) 親子衝突對子女的影響

研究發現，當國小高年級學童知覺到越常和父母發生衝突，親子關係較不好，親密感低；反之，學童知覺到越少和父母發生衝突，則親子關係較好，親密感也較高(蔡耿維、蔡明昌，2014)。而青少年越常發生親子衝突，偏差行為則越嚴重(侯崇文，2001)。

根據社會學習論，父母是子女模仿學習的主要對象之一，父母平日的情緒表達以及衝突中的情緒及行為表現，和孩子的情緒發展及偏差行為都有密切的相關。父母若經常以負面性的話語抒發自己的情緒，如抱怨、責備等，會影響子女的價值觀(黃迺毓，1988)；反之，父母越常在家庭中表達正向情緒時，子女情緒調節的能力相對較高，也就是說父母情緒表達的方式和內容，對子女而言是一個觀察、學習的機會(呂翠夏，2010)。因此，父母若能先學會覺察及適當表達自己的感受，不論是平日的相處或面臨衝突，都能運用合適的方式溝通，不只有助於家庭氣氛和諧，也能成為子女情緒管理的榜樣，促進孩子正向情緒的學習與發展。



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 運用影片、繪本與討論，引導父母瞭解自己的行為及情緒表達對子女的影響。
2. 藉由繪本與討論，引導父母反思遭遇負向情緒、家庭衝突時的處理方式。
3. 透過練習，增進父母情緒處理的知能。

### 貳、活動預備建議

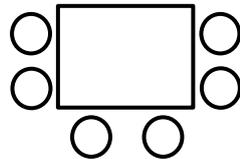
1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「家庭情緒事件簿」與討論等活動。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

### 參、活動說明與流程

核心議題	提升父母的教養知能	活動目標	1. 引導父母瞭解自身情緒管理對子女的影響 2. 引導父母在教養子女的過程中，運用適當的方式表達情緒及感受
參與對象	父母（鼓勵父母一同參加）	參與條件	家有 6-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 6 人（若夫妻都參加，夫妻坐在一起），分為 4-5 組。</li> <li>2. 每位家長均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol>	簽到單





時間	活動內容	活動素材
20 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>Children see, children do</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解自身情緒及行為對子女的影響。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>我們每一個人都有情緒，有開心的、難過的、興奮的、生氣的，有時候我們會隱藏情緒，有時候我們會表露在臉上，有哪一種方式特別好嗎？為什麼我們需要處理情緒？當我們想處理情緒時，該怎麼做比較好呢？透過今天的活動，帶領大家做一些思考。首先讓我們一起看一部短片，仔細觀察在影片中可以看到了哪些情緒？想一想一個人的情緒和身邊的人有什麼關聯呢？</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「Children see, children do」（1分48秒）。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有5題，此次挑選2題討論）：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 這部影片傳達了許多成人行為對孩子的影響，你的孩子模仿了你的哪些言行舉止（強調情緒表達）？</li> <li>(2) 當你發現孩子不合宜的言行時（強調情緒表達），你覺得這些言行是從哪裡學來的？哪些是受到你的影響？哪些是受到他人的影響？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒的特質：                     <p>情緒正常且自然的反應、有正向與負向，情緒會推動行為、可抒發可累積，情緒是多重複雜的。</p> </li> <li>2. 父母言行對子女的影響：                     <p>父母的情緒表達以及所展現的行為，都無形中成為子女模仿的對象，持續影響著子女。</p> <p>透過這個影片與剛才的補充，相信各位家長都更瞭解情緒以及自身的情緒展現對子女的影響。</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件一： 影片相關資訊與討論題綱</p>
50 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>爸爸媽媽別吵架</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導父母瞭解適當處理情緒的重要性。</li> <li>2. 引導父母檢視自身以及子女的情緒表現。</li> <li>3. 引導父母學習並教導子女適當處理情緒。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本，每組1本</li> <li>2. 繪本、討論與短講 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>指導語：</b></p> <p>接下來，我們透過「爸爸媽媽別吵架」這本繪本，一起看看如果沒有適當處理情緒，會帶來什麼樣的影響。看看河馬一家人到底發生什麼事？過程中他們體會到了什麼？最後故事的結局是什麼呢？</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>繪本「爸爸媽媽別吵架」導讀。</li> <li>問題討論與分享（原題綱有6題，此次挑選5題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>故事中，小河馬的爸爸和媽媽吵架時做了哪些事？小河馬模仿了哪些爸媽吵架時的行為？</li> <li>你與配偶曾經在孩子面前起過哪些衝突？孩子的反應是什麼？你如何和孩子解釋？</li> <li>你察覺到孩子哪些行為是向大人學習而來的？有哪些是正面的？有哪些是負面的？面對孩子學習負面的行為，你如何因應？又如何協助孩子修正？</li> <li>當你在家中遇到生氣的事情時，你如何處理自己的情緒以避免波及孩子與其他的家人？</li> <li>故事中，小河馬因為害怕、難過而亂丟石頭。你的孩子在心情不好的時候會有哪些反應？你如何引導孩子用合適的方式來抒發情緒？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>父母衝突對家人關係的影響：             <p>從剛剛的討論中，我們對於自己面對負面情緒有了多一些的認識，也看見這在家人關係中如何相互影響，甚至產生負面行為。然而，只要我們願意學習並且選擇好的方式處理情緒及衝突，這些狀況是可以被扭轉的。</p> </li> <li>瞭解自己平常如何回應情緒：             <p>瞭解每一個人面對不同的事情可能會有不一樣的情緒，並思考一下我們平常都是如何回應這些負面情緒。</p> </li> <li>選擇合適的方式抒發情緒：             <p>自己平常回應情緒的方式中，哪些是不適當的？哪些是較適當的？下次遇到情緒不好的時候，可以有更好的選擇，不讓壞情緒壞了家人之間的關係，除了提升夫妻之間的親密關係，也成為子女處理情緒問題的榜樣。</p> </li> </ol>	<p>附件二： 繪本相關資訊與討論題綱</p>
10 分鐘	<b>休息與準備</b>	



時間	活動內容	活動素材
50 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>親子情緒事件簿</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母釐清自己的情緒，並練習情緒管理。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>回想我們過去的家庭生活，曾經有哪些事件引發我們的情緒？現在我們參酌學習單上的題目，仔細思考、釐清，練習情緒管理的五大要訣。</p> <p><b>活動方式：</b>帶領人短講、小組活動與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>情緒調節五大要訣：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>覺察省悟：父母思考事件發生的狀況和情境。</li> <li>標明情緒：父母思考當下的情緒感受。</li> <li>歸因思維：父母思考此情緒感受背後的原因。</li> <li>瞭解需求：父母思考自己真正的需要。</li> <li>重建關係：父母具體表達有建設性的方式，幫助他人下次更適當的應對。</li> </ol> </li> <li>請家長回想家庭生活中發生的事件，填寫「親子情緒事件簿」學習單（附件三）。</li> <li>小組成員互相分享學習單上的內容（自願），想想看有哪些處理情緒的方式。</li> <li>問題討論與分享：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>請分享你的學習單內容。</li> <li>寫學習單的過程中有哪些感受？</li> <li>這個活動對自己在情緒處理上有什麼幫助或調整？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>情緒管理五大要訣：覺察省悟→標明情緒→歸因思維→瞭解需求→重建關係。</p> <p>透過剛剛的練習，各位家長可以再想想看，如何將今天學習到的具體應用在家庭生活中，使我們在面對情緒時，能夠找到更好的方法面對，成為子女的好榜樣。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>短講與討論 ppt</li> <li>學習單，每人 1 張</li> </ol> <p>附件三： 學習單樣張</p>
20 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>活動名稱：</b>開口說愛讓愛遠傳</p> <p><b>活動目的：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>引導父母瞭解自己的情緒對子女的影響。</li> <li>引導父母學習處理情緒，並成為子女情緒管理的榜樣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>影片</li> <li>短講 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>指導語：</b></p> <p>「開口說愛讓愛遠傳」這個影片呈現出日常親子對話時，讓負面情緒脫口而出對孩子的影響。也請各位家長想想，是否我們的負面情緒已經影響到我們跟家人的互動。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件四）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「開口說愛讓愛遠傳」（2分30秒）。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題網有6題，此次挑選2題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 哪些情況下你較無法對孩子「好好說話」？在這些無法好好說話的情況下，你通常怎麼說或怎麼做？再次面對這些情況，你認為怎麼修正會更好？</li> <li>(2) 你對於「因為有愛，每句話要好好說」這句話有什麼回應？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>結語：</b></p> <p>今天的活動從「Children see, children do」、「爸爸媽媽別吵架」、「家庭情緒事件簿」到最後的「開口說愛讓愛遠傳」，哪一個部分令你印象最深刻？為什麼呢？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 標籤自己的情緒：             <p>情緒管理是一門重要的學問，練習覺察自己的情緒，常常問自己：我現在面對這件事、這個人我有什麼感受？檢視自己的情緒，標籤出來，也幫助我們更知道自己現在處於什麼樣的情緒中，讓我們在面對他人時可以用適合的方式回應。</p> </li> <li>2. 衝突對家人關係的影響：             <p>當我們產生或面對負面情緒，卻沒有妥善處理時，可能造成家人之間氣氛緊張，甚至影響了孩子的情緒表達、與同儕之間的關係等。</p> </li> <li>3. 使用正向情緒管理的方式：             <p>情緒管理五大要訣（覺察省悟→標明情緒→歸因思維→瞭解需求→重建關係）。</p> <p>為了愛家人、讓親子關係更良好，讓我們一起學習管理情緒，不再用錯誤的方式傷害我們最親愛的家人。</p> </li> </ol> <p><b>填寫回饋表</b>（附件五）</p>	<p>附件四： 影片相關資訊與討論題綱</p> <p>附件五： 回饋表</p>



## 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1)分組討論與活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - (2)協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3)觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
2. 帶領討論、分享時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1)沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。
  - (2)問題討論時，
    - A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - B.若難以進行分組討論（如第一次活動，家長彼此不熟悉），可改採帶領人問答。
3. 帶領「親子情緒事件簿」時，需留意、避免家長落入抱怨或批評的情緒。
4. 帶領小組討論及全體討論時，若有涉及較隱私的部分，帶領人及助理講師不宜多做詢問，並應提醒家長在討論中不探聽他人隱私或是不尊重的行為。

## 伍、參考文獻

- 呂翠夏(2010)。母親與父親的情緒社會化行為及幼兒的情緒調節與同儕互動的關係。  
**教育研究學報**，44 (2)，1-29。
- 林育璋(主編)(2007)。與孩子青春同行—國中小學生家長親職教育方案教材手冊。  
臺北市：教育部。
- 侯崇文(2001)。家庭結構、家庭關係與青少年偏差行為探討。**應用心理研究**，11，  
25-43。
- 徐儷瑜、許文耀(2008)。父母衝突下兒童情緒反應之探討：社會學習理論與情緒安全感假說之比較。**中華心理衛生學刊**，21 (2)，111-138。
- 徐儷瑜、許文耀(2009)。從情緒與認知反應探討父母衝突對兒童適應的影響。**中華心理學刊**，51 (4)，483-500。
- 黃迺毓(1988)。家庭教育。臺北縣：五南。
- 黃維仁(2009)。親密之旅。臺北市：愛家基金會。
- 黃維仁(2011)。親密之旅：愛家婚戀情商自我成長培訓課程帶領人手冊。臺北市：  
愛家基金會。
- 陳惠雯、林世華、吳麗娟(2001)。婚姻衝突、家庭界限與青少年子女適應之相關研究。**教育心理學報**，32 (2)，143-165。doi:10.6251/BEP.20010212
- 陳毓文(2006)。一般在學青少年自殘行為之相關環境因素初探。**中華心理衛生學刊**，  
19 (2)，95-124。



## 教養知能-情緒管理高手

- 曾慶玲、周麗端(1999)。父母婚姻暴力對兒童問題行為影響研究。《家政教育學報》，2，66-89。
- 蔡玉欽(2012)。探索家庭教育與父母親職角色責任相關因素。《家庭教育雙月刊》，39，21-33。
- 蔡耿維、蔡明昌(2014)。嘉義縣國小高年級學童知覺之親子衝突與親密感知研究—父子與母子間的差異比較。《家庭教育與諮商學刊》，16，45-75。
- 鄭馨淑、陳若琳(2015)。父母婚姻衝突、負向教養與高年級學童攻擊行為的相關研究。《家庭教育與諮商學刊》，18，89-110。
- 劉梅真、黃鈺婷、張明宜、吳齊殷(2006年8月)。青少年所處環境脈絡對偏差行為之影響。「North American Chinese Sociologists Association Mini-Conference Program」發表之論文，Montreal。

### MEMO 欄



## 附件一

## Children see, children do.

- 一、影片名稱： Children see, children do.
- 二、核心議題： 提升父母的教養知能
- 三、主要目的： 引導父母瞭解身教的重要性
- 四、影片資料：

片名	Children see, children do.	片長	1 分 40 秒
導演	Sean Meehan	出版年份	2006
出版單位	Agency: DDB Needham (Sydney) Prod: Soma Films (Sydney)	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8AcWo3ggtBk">https://www.youtube.com/watch?v=8AcWo3ggtBk</a>		

## 五、劇情簡介：

當大人邊走路邊講手機時，孩子正在學大人這麼做；當大人抽菸、亂丟菸蒂時，孩子也正在學大人這麼做；當大人對需要幫助的人漠不關心、亂丟飲料罐、在路邊嘔吐、對他人咆嘯、任意捶打公用電話、拿石頭丟小動物、對嬰兒叫罵、對妻子拳腳相向時，孩子都正在看也正在學。同樣的，當大人主動幫助他人時，孩子也正在看、正在學。

## 六、討論題綱：

1. 這部影片傳達了許多成人行為對孩子的影響，你的孩子模仿了你的哪些言行舉止？
2. 當你發現孩子模仿或學習你不合宜的言行時，你會怎麼做？
3. 當你發現孩子不合宜的言行時，你覺得這些言行是從哪裡學來的？哪些是受到你的影響？哪些是受到他人的影響？你如何引導孩子學會合宜的言行？
4. 你的哪些言行受到父母的影響？哪些你覺得適合做為孩子的榜樣？
5. 你的孩子曾經看到或學習你哪些正向的行為讓你覺得欣慰？



附件二

爸爸媽媽別吵架—幹嘛要生氣

- 一、繪本名稱：爸爸媽媽別吵架—幹嘛要生氣
- 二、核心議題：1. 提升父母的教養知能  
2. 瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的：1. 引導父母瞭解自身情緒表達方式對子女的影響  
2. 引導父母運用適當的方式處理親子衝突  
3. 增進父母引導子女適當表達情緒的能力
- 四、繪本資料：

書名	爸爸媽媽別吵架—幹嘛要生氣	頁數	23
作者	江學滢/翁文信	譯者	———
出版單位	異想風影音文化股份有限公司	出版年份	2013
適合年齡	4—10歲（研發團隊及審查委員建議）		

五、繪本簡介：

小河馬因為看見爸爸和媽媽在吵架、亂丟東西，因此，害怕的逃跑離開家裡。小河馬難過的坐在公園的椅子上，看見小山羊很開心的經過，便拿了小石子丟牠，丟著丟著，不小心丟到依瑪，依瑪跑來罵小河馬，小河馬委屈的說，因為爸爸、媽媽吵架，牠很害怕、難過，才亂丟石頭，依瑪和啞瑪覺得小河馬很可憐，於是帶小河馬回家。波帕做了好吃的蛋糕給牠們吃，小河馬覺得很感動。

這時，河馬夫婦發現小河馬不見了，牠們到處找都找不到，最後終於在波帕家找到小河馬，波帕勸河馬夫婦不要吵架，因為爸爸、媽媽吵架，會讓小河馬很害怕，也會讓小河馬模仿牠們，對別人生氣，河馬夫婦不理波帕，生氣的帶小河馬回家。河馬夫婦帶小河馬回家的路上遇見了羊媽媽與小山羊，小山羊生氣的指著小河馬，說小河馬用小石子丟牠，河馬夫婦轉頭罵小河馬，小河馬告訴爸爸、媽媽，牠是學牠們生氣亂丟東西，才會拿小石子丟小山羊，河馬夫婦聽到小河馬這麼說，覺得自己錯了，趕緊向山羊媽媽說對不起。河馬夫婦牽著小河馬回家，牠們瞭解到爸爸、媽媽千萬不可以小孩子面前吵架。

原來，羊媽媽與小山羊是波帕一家人為了讓河馬夫婦認錯，假扮山羊夫婦和小山羊，在路上和河馬夫婦與小河馬巧遇。

六、討論題綱：

（一）給父母親參與的討論題綱

1. 故事中，小河馬的爸爸和媽媽吵架時做了哪些事？
2. 故事中，小河馬模仿了哪些爸媽吵架時的行為？傷害了哪些夥伴？為什麼？



3. 你與配偶曾經在孩子面前起過哪些衝突？孩子的反應是什麼？你如何和孩子解釋？
4. 你察覺到孩子哪些行為是向大人學習而來的？有哪些是正面的？有哪些是負面的？面對孩子學習負面的行為，你如何因應？又如何協助孩子修正？
5. 當你在家中遇到生氣的事情時，你如何處理自己的情緒以避免波及孩子與其他的家人？
6. 故事中，小河馬因為害怕、難過而亂丟石頭。你的孩子在心情不好的時候會有哪些反應？你如何引導孩子用合適的方式來抒發情緒？

(二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 故事中，小河馬的爸爸和媽媽吵架時做了哪些事？
2. 小河馬模仿了哪些爸媽吵架時的行為？傷害了哪些夥伴？為什麼？
3. 家人曾經在你們面前起過哪些衝突？你們的反應是什麼？家人如何和你們解釋？
4. 你們察覺到自己哪些行為是向家人學習而來的？有哪些是正面的？有哪些是負面的？面對自己學習負面的行為，家人如何因應？家人如何協助你們修正？
5. 當你們在家中遇到生氣的事情時，你們如何處理自己的情緒以避免波及其他家人？
6. 故事中，小河馬因為害怕、難過而亂丟石頭。你們在心情不好的時候會有哪些反應？家人如何引導你們用合適的方式來抒發情緒？



附件三

「親子情緒事件簿」學習單

親子情緒事件簿	
發生地點與時間	
發生事件	即覺察省悟，以「當……（事件、情境）」描述發生的事件。
當下我的感受	即標明情緒，以「我覺得……（感覺形容詞）」、「這感覺好像……（語言圖像）」陳述自己內在的感受。
我的想法	即歸因思維，省察被引發情緒背後的思維，以「我的想法是……」敘述，包括思考情緒產生背後的原因，以及自己對事件本身的詮釋或解讀。
我的需要是	即瞭解需求，以「我所需要的是……」表達。
我的具體表達是	即重建關係，具體向孩子表達自己的感受、原因以及需要，讓孩子知道我們需要以什麼樣的方式被滿足，清楚明白下次能怎麼做。



## 附件四

## 遠傳電信【開口說愛讓愛遠傳】2015 好好說系列—谷底篇

- 一、影片名稱：**遠傳電信【開口說愛讓愛遠傳】2015 好好說系列—谷底篇
- 二、核心議題：**
1. 提升父母的教養知能
  2. 提升父母的親子互動能力
  3. 瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的：**
1. 引導父母運用正向的教養態度
  2. 引導父母對子女清楚表達、好好說話
  3. 引導父母瞭解負面語言對子女帶來的影響

**四、影片資料：**

片名	遠傳電信【開口說愛讓愛遠傳】 2015 好好說系列—谷底篇	片長	2 分 30 秒
導演	沈可尚	出版年份	2015
出版單位	波谷影片有限公司	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GMpK6II9Qoo">https://www.youtube.com/watch?v=GMpK6II9Qoo</a>		

**五、劇情簡介：**

電信公司訪問一位年輕媽媽是否曾用不好的語氣對孩子說話，並請她回憶當時的情境，接著電信公司根據訪談結果，模擬媽媽接送女兒的情境進行拍攝。在攝影棚等待媽媽的小女孩連續打兩通電話給媽媽，在另一個地方的媽媽則依照平日的語氣，口氣不好地回答：「等一下！」、「我在騎車快要到了，等一下！」、「煩耶！幹嘛！一直打！」……，小女孩掛掉電話後忍不住哭了。媽媽看著螢幕，很意外女兒竟然因為自己的回答而掉眼淚，於是走進攝影棚時對女兒道歉，並擁抱她。最後，電信公司問媽媽：「以後會怎麼做？」媽媽想了想後回答：「再等我一下下，我……兩分鐘後就到，妳可以先去找老師聊聊天。」、「寶貝妳真的很懂事，然後媽媽真的很愛妳！」……。

**六、討論題綱：**

1. 影片中的小女孩為什麼會這麼傷心？媽媽為什麼會說那些話？
2. 影片中的媽媽說「等一下」，你覺得是等一下是多久？你對孩子說過哪些模稜兩可的話？孩子的反應與影片中的小女孩有何異同？你覺得怎麼說會更清楚？
3. 哪些情況下你較無法對孩子「好好說話」？在這些無法好好說話的情況下，你通常怎麼說或怎麼做？再次面對這些情況，你認為怎麼修正會更好？
4. 在日常生活當中，你是否曾經像影片中的媽媽那樣對自己的孩子說話？你覺得該怎麼樣說，才不會讓孩子盪到谷底，傷到孩子？
5. 你對於「因為有愛，每句話要好好說」這句話有什麼回應？
6. 你平時如何讓孩子感受到你內心真正的情緒？你通常如何表達？



附件五 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
(1)我瞭解到自己的情緒會影響子女	4	3	2	1
(2)我瞭解了學習情緒管理是重要的	4	3	2	1
(3)我學會適當表達自己的情緒、感受和想法	4	3	2	1
(4)我學會避免用負面的方式處理情緒	4	3	2	1
(5)我學會如何處理自己的情緒	4	3	2	1
(6)我學會正向思考	4	3	2	1
(7)我為增進親子關係，願意繼續來學習	4	3	2	1
(8)我會向其他家長推薦這堂課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

共親職-

父母團結力



## 方案重點內容

### 壹、共親職

共親職概分為廣、狹兩義，廣義的共親職是指：兩個以上的個體透過相互協議或社會規範，對特定兒童的福祉共負責任；狹義的共親職則是：父母共同擔任親職角色的方式（Van Egeren & Hawkins, 2004）。本文主要針對狹義的共親職進行說明。

#### 一、共親職的特性與表現

共親職具有互動特性，因涉及父、母、子三方，所以涵蓋父母間的雙人互動、父母與子女的三方互動中的非語言和語言的溝通（Cowan & McHale, 1996）。

共親職行為根據情境的不同可分為外顯與內隱兩種，前者如：公開的支持或衝突，後者如：配偶不在場時，私下對子女肯定或批評對方（McHale, 1997）。換句話說，共親職情境不一定需要雙親同時出現，即使在父或母與子女兩人互動時，對不在場配偶的教養行為表現支持或反對，也屬於共親職的行為（Margolin, Gordis, & John, 2001；McHale, 1997）。

#### 二、共親職的內涵

Feinberg（2003）提出，勞務分工、教養支持或抵制是共親職中的兩個重要面向。父母所擔負照顧和教養子女相關的勞務或事務即為親職參與；父母支持或抵制配偶教養子女的努力即為教養聯盟（Gable, Crnic, & Belsky, 1994）。因此，共親職包括父母雙方共同負擔養育子女的工作，以及支持或抵制彼此的親職教養行為。

##### （一）親職參與/合力分工

以工作取向來分析父母在照顧、教養子女的相關事務或是親子互動的分工。

##### （二）教養聯盟/同步行動

父親或母親認知、尊重、重視另一方父母角色與表現，也就是父母在教養議題上彼此合作的程度、支持或抵制配偶的教養方式，以及知覺配偶對教養方式的支持或抵制。

#### 三、共親職的重要性

共親職的三角互動關係同時包含由「婚姻」而成的夫妻互動關係，以及因「血緣」而成的親子互動關係，而婚姻與血緣這兩項關係正是家庭構成的根本基礎，因此，共親職的三角互動關係實乃家庭所有互動的核心（葉光輝，2000）。由此可知，共親職不只影響子女發展，同時也與婚姻品質有關。相關研究發現，若養育子女的責任只由



父或母一人承擔時，婚姻滿意度較低 (Voydanoff & Donnelly, 1999)；父親是否參與子女的教養工作，更與婚姻滿意有很高的相關 (Willoughby & Glidden, 1995)。

## 貳、親職參與的面向

陳富美、利翠珊 (2004) 指出，親職參與可分為家務工作與陪伴教養兩個面向；家務工作的內涵屬於一般對「家事」的共識，陪伴教養則是屬於親子互動的，兩個面向的本質並不相同。

### 一、家務工作

家務工作是指需要完成的育兒勞務和日常家務，以及和孩子相關的一切經濟、法律、醫療事務中責任與任務的分配 (Feinberg, 2003)。育兒勞務是指孩子照護方面的工作，如：照顧生病中的孩子、叫孩子起床等等；日常家務則是之前存在，但因孩子需求而增加的家務，例如需要處理的垃圾變多、洗衣服時間變長，須與其他和孩子不必然有關的日常家事有所區別 (Van Egeren & Hawkins, 2004)。而不管是育兒勞務、日常家務或其他與子女相關的其他責任與任務，都需要父母攜手共同分擔。

### 二、陪伴教養

陪伴教養的內涵隨著兒童年齡的不同或需求的程度而有所差異 (陳富美、利翠珊, 2004)。嬰幼兒階段包括：陪伴遊戲、回應情緒、培養基本生活能力、傾聽等等；學齡階段除了前一階段的任務增減之外，還包括：培養待人處事的能力、指導課業、親師溝通、協助建立同儕關係.....等；青少年階段則如：自我觀念的引導、協助自我認同的發展、指引未來方向等等。

親職參與關注的重點，除了家務工作、陪伴教養中各項任務的分配之外，還包括對相關工作的責任劃分公平與否的知覺 (Van Egeren & Hawkins, 2004)。

## 參、親職參與的作法

對雙收入家庭來說，不論父母的哪一方，在外工作一天都非常疲累，期待回家後能盡情放鬆、休息；但主要負責家務工作和教養子女的親方 (通常是母方)，回家後卻還要面對孩子的需求或成堆待辦的家務，很容易產生並累積身心壓力。

而全職主婦或全職主夫雖然沒有「工作壓力」，但除了處理龐雜的家庭或育兒勞務之外，還被期待隨時回應配偶、子女甚至其他家人的需求，隨時處於一種「on call」的狀態，不像一般工作有上下班打卡，明確劃分工作與非工作時段。因此，家庭主夫或家庭主婦「工作」的壓力其實未必亞於配偶。

由前述可知，不論對單收入或雙收入家庭，父母雙方共同的親職參與都是必要的，但是想達成父母雙方都滿意的親職參與狀態並非水到渠成般理所當然，而是需要許多的學習、嘗試與努力；想要促進配偶的親職參與可以嘗試從以下兩方面著手。



### 一、鼓勵，讓配偶更樂於參與

期待配偶樂於分擔家務，須謹記「表達感受取代命令和吩咐」，以及「肯定和感謝對方的付出」兩大要訣。

1. 表達感受取代命令和吩咐：在請配偶處理家務時，宜先表達自己的感受或說明困境，以詢問或商量的方式提出要求，表明對配偶的尊重以及尋求支持。例如「親愛的，我今天好累喔！可以請你看孩子的聯絡簿嗎？」或是「老公，我晚上得加班，你先陪孩子睡覺囉。」
2. 肯定和感謝對方的付出：在配偶完成分擔的工作時，必須肯定對方的付出並表達感謝，不能以自己的標準衡量，抱怨、批評對方；如果配偶真的做得不好，也應先鼓勵對方的用心、努力或做得好的部分，之後再討論如何做會更好。例如「謝謝你昨天負責洗碗，讓我回家輕鬆好多！可惜碗底還有些油油的，多刷兩下就更乾淨了。」

### 二、分工合作，從「循序漸進」做起

不論是日常家務、育兒勞務、陪伴或教養，希望能與配偶達成分工與合作，須把握循序漸進的原則，從「小事」、「平時」兩方面做起。

1. 從小事做起：沒有天生的爸媽，也沒有一學就會的家務高手，增進配偶的親職分工能力也需要從看似不起眼的、隨手可以完成的小事開始累積成功經驗與成就感，逐步提升參與的能力與意願。
2. 從平時做起：情感、責任和能力都需要時間慢慢形成與累積，從掃地、洗衣、倒垃圾，幫孩子洗澡、穿衣，陪孩子做功課、玩遊戲，或是親子一起聊天談心等等日常生活事務，父母雙方透過彼此分工的過程感受來自對方的支持，同時創造更多親子或家庭回憶，對親子關係和夫妻關係都有更正向的影響。

Gable、Crnic 與 Belsky (1994) 發現，和諧的婚姻可能與更敏感、更有回應及更支持的親職行為有關。因此，想要促進配偶的親職參與，維繫夫妻的情感和關係也很重要。所以，在用心投入教養子女的任務時，也不能忘記保留與配偶互動的時間，增進彼此的情感！

#### MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過活動，協助父母體驗合作對達成目標的重要性。
2. 藉由繪本、影片與討論，引導父母瞭解共同分擔教養責任的重要性。
3. 透過動手做與討論，協助父母體驗分工合作的困難與樂趣。
4. 藉由影片與分享，鼓勵父母投入時間照顧與陪伴子女，共創親子回憶。

### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須空曠開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「兩人三腳」、「彩色手鍊」與討論等活動；若場地不適合進行「兩人三腳」活動，可替換為「媽媽之歌、爸爸之歌」。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。
4. 可視活動需求，將「彩色手鍊」活動替換為「馬卡龍磁鐵」。

### 參、活動說明與流程

核心議題	提升父母的共親職能力	活動目標	1. 引導父母反思夫妻雙方分擔教養工作的情況 2. 引導父母瞭解共同分擔教養責任的重要性
參與對象	父母（鼓勵父母一同參加）	參與條件	家有 6-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<b>分組與場地布置：</b> 1. 桌椅均靠邊擺放，以利「兩人三腳」活動進行。	1. 簽到單 2. 名牌



時間	活動內容	活動素材
	2. 簽到後進行分組，並將每位家長的組別寫在名牌上。 (1) 每 2 人為 1 小隊，每 3 小隊為 1 組，分為 4-5 組。 (2) 若夫妻都參加，夫妻同小隊；若個別參加，搭配同性別的家長為 1 小隊。	
20 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>兩人三腳</p> <p><b>活動目的：</b>協助父母體驗合作對達成目標的重要性。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>我們要先邀請各位爸爸媽媽來玩「兩人三腳」，各位以前有玩過嗎？不過今天玩的兩人三腳挑戰性更高一點。</p> <p><b>活動方式：</b>分組活動與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「兩人三腳」活動說明：             <ol style="list-style-type: none"> <li>分隊：依報到時的小隊；若有落單的家長，由助理講師或其他工作人員補位。</li> <li>同隊的 2 位家長並肩站立，將相鄰的兩腳綁在一起，鬆緊須預留可活動的空間。</li> <li>同隊的 2 位家長夾著 1 顆海灘球前進，從起跑點出發到折返點再回到起跑線後，把球交給下一隊。</li> <li>海灘球可以用身體的任何地方夾，除了手掌以外；過程中如果氣球掉落，要在原地撿起並夾好後才能前進。綁在腳上的繩子或布出發後即不能鬆開，否則需原地綁好後才能繼續前進。</li> <li>最先輪完 3 隊的組獲勝。</li> </ol> </li> <li>進行「兩人三腳」活動。</li> <li>布置場地，座位安排須讓每位家長都面對帶領人（如右圖）。             <div data-bbox="965 1429 1200 1585" style="text-align: center;"> </div> </li> <li>問題討論與分享：             <ol style="list-style-type: none"> <li>剛剛的活動過程，你看到大家都怎樣夾氣球？彼此的肢體動作和身體距離為何？</li> <li>剛剛討論要怎麼跑、夾氣球時，兩個人由誰主要提議引導？誰配合行動？或是兩個人都有提出意見呢？</li> <li>接著上一題，這和你們家在討論孩子的事時，有什麼相同或不同處嗎？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>養育孩子也像這個活動，需要父母同心合作來達成。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>海灘球，每組 1 顆</li> <li>綁腳的繩子或布，每隊 1 條</li> <li>活動說明、討論與短講 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p>1. 需要父母彼此溝通： 事前如果沒有協調好怎麼前進，兩個人就很容易在過程中絆倒跌跤，當某一方的動作沒有配合好的話，氣球就會掉下來了，這都讓整個活動更不容易完成。</p> <p>2. 需要父母密切互動： 合作教養子女就像夾氣球一樣，需要兩個人很靠近，甚至勾起手來這樣的緊密互動才容易成功！ 教養子女遠比這個活動困難，因此合作更顯重要。那麼，父母在教養孩子的事上可以如何一起努力呢？！</p>	
20 分鐘	<p><b>引起動機-替代設計</b></p> <p><b>活動名稱：</b>媽媽之歌、爸爸之歌</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母思考雙方投注在子女教養上的差異。</p> <p><b>指導語：</b> 不知道大家想到爸爸、媽媽第一件事會想到什麼？網路上有人分別把爸媽一天對子女說的話編成了一首歌，讓我們一起來聽聽爸媽的心聲。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論</p> <p>1. 播放影片「媽媽之歌」（3分2秒）、「爸爸之歌」（2分52秒）。 ※「媽媽之歌」網址：<a href="https://youtu.be/yCgihsy-U2Q">https://youtu.be/yCgihsy-U2Q</a> ※「爸爸之歌」網址：<a href="https://youtu.be/e0DVnPB0m_s">https://youtu.be/e0DVnPB0m_s</a></p> <p>2. 問題討論與分享： 大家在影片中看到什麼？</p> <p><b>小結：</b> 這兩首歌唱出了家庭中常見的情況，好像在家裡都是媽媽主要負責孩子的事，爸爸退守一旁。但為何會造成這樣的情況呢？是媽媽都把事情搞定了，不知道自己能做什麼的爸爸就自然地退居一旁嗎？面對孩子，如何能讓爸媽雙贏呢？</p>	影片
50 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>殼斗村的麵包店</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母反思自己與配偶參與親職的現況，並協助父母瞭解共親職的基本內涵。</p> <p><b>指導語：</b> 在上一個活動中，我們體驗了雙方合作對達成任務的重要性。接下來我們來看「殼斗村的麵包店」這個故事，看看</p>	<p>1. 繪本、討論與短講 ppt</p> <p>2. 繪本，每組 1 本</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>故事中發生了什麼事？故事裡的爸爸和媽媽又怎麼合作來照顧孩子？</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>繪本「殼斗村的麵包店」導讀。</li> <li>問題討論與分享（原題綱有3題，此次挑選2題討論）：               <ol style="list-style-type: none"> <li>故事中，擔負起照顧和陪伴孩子的是誰？如何陪伴孩子？與你的成長經驗有什麼異同？跟你現在的家庭有什麼異同？你如何看待？</li> <li>當豆豆和沛沛因為爸爸失約而哭的時候，爸爸和媽媽做了什麼呢？你們家有哪些父母一起安慰孩子的經驗呢？你們怎麼做？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>父母團結力包括.....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>家務共做：           <p>故事中，我們看到爸爸和媽媽因為開店，工作都很忙，但他們在照顧孩子（如：接送孩子、看功課等）仍一起合作；也許這樣的分工只是因為誰的時間可以誰就去做，但卻成為了彼此的時間安排簡單卻重要的支持。所以在像接送孩子之類的日常事務上分工協作，是父母最容易做到合作之一。</p> </li> <li>陪伴教養：           <p>故事中的爸爸媽媽因為平常就在日常事務上分工協作、彼此支持，才能在面對孩子因為不能去遊樂園玩而傷心時，一起安慰他們。</p> <p>更進一步來說，故事裡的爸媽最後為什麼可以做出新款式的麵包呢？這也要歸功於他們平常的陪伴教養。因為他們平常做麵包的時候，也把孩子帶著身旁，所以小孩子自然而然也知道做麵包的方法；而雖然孩子做麵包失敗了，爸媽也沒有責罵他們，反而藉由失敗的超大麵包激盪出新麵包的想法。</p> <p>所以，就像我們前面玩的「兩人三腳」，教養子女是父母兩個人的團隊合作，不是一個人的單打獨鬥。只有透過溝通、彼此踏出協調的步伐、共同邁進，才有可能達成任務。</p> </li> </ol>	<p>附件一： 繪本相關 資訊與討 論題綱</p>
20 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>爸爸的炒飯</p>	



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>活動目的：</b>引導父母反思教養子女的分工情況，並鼓勵父母共同投入。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來我們要看「爸爸的炒飯」這部短片，到底為什麼要叫爸爸的炒飯呢？是因為爸爸很會下廚嗎？爸爸的炒飯有什麼特別之處？在孩子心裡又有著怎樣的影響？看完影片我們會進行分組討論，影片雖然短，但請大家仔細看。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「爸爸的炒飯」（1分30秒）。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有5題，此次挑選2題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 影片中的女兒什麼時候會吃到爸爸的炒飯？為什麼女兒不習慣家中只有父女兩人？</li> <li>(2) 你的家中，你和配偶各自或共同分擔哪些工作？為什麼這麼分配？你喜歡這樣的分配嗎？為什麼？你認為這樣的分配對親子關係會有什麼影響？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家務共作，從「平時」做起：             <p>爸爸的炒飯，看起來是媽媽無法作飯或不在家時才出現的料理。雖然這獨特的炒飯意外成為女兒長大後對爸爸的難忘回憶，但從女兒面對爸爸，無法回答「好吃嗎？」這樣的詢問，乃至後來女兒不習慣和爸爸單獨相處，都可以發現爸爸其實不常也不擅長照顧女兒。</p> <p>所以，即使爸爸出外工作，平日也需要時間分擔照顧、陪伴孩子的工作，才能擁有良好的親子互動。</p> <p>而平常主要負責教養孩子的一方，也給另一方照料孩子的機會，讓對方有機會增進相關的能力以及獲得親子相處的時間。</p> </li> <li>2. 鼓勵對方參與：             <p>過去的傳統習慣男主外女主內的分工方式，但其實這無形間剝奪了父親參與的權利。因此，如何創造父母雙方一起參與、共同分擔照顧與教養陪伴子女的機會，是我們可以努力的。</p> <p>(1) 表達感受取代命令和吩咐：</p> <p>如：「親愛的，我今天好累喔！可以麻煩你幫忙看孩子的聯絡簿嗎？」</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件二：</p> <p>影片相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	(2)肯定和感謝對方所做： 不以自己的標準為衡量值，肯定對方的付出以增進對方的信心，鼓勵對方後再討論如何能做得更好。	
10 分鐘	<b>休息與準備</b>	
40 分鐘	<p><b>發展活動三</b></p> <p><b>活動名稱：</b>彩色手鍊</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母體驗分工合作需要彼此溝通協調。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來請各位家長合作製作「彩色手鍊」。首先我會把需要的材料發下去，然後示範怎麼編織，剩下的時間就要交給各位爸爸媽媽來完成手鍊。</p> <p><b>活動方式：</b>動手做與討論（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「彩色手鍊」製作方式說明： 組合編繩→編織→編入珠子與鈴鐺→打結收尾→清理。</li> <li>器材發放。</li> <li>製作「彩色手鍊」。</li> <li>問題討論與分享（原題綱有 3 題，此次挑選 1 題討論）： 製作手鍊的過程中，你們兩個如何分工合作？這樣分工的理由是什麼？彼此對分工有意見時怎麼處理？為什麼？</li> </ol> <p><b>小結：</b>（小結方向可擇一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>嘗試不同以往的分工： 剛剛的編織過程，每個小隊的分工模式可能都不大一樣，有可能負責編織和負責協助固定的從頭到尾都是同一個人，也有可能互相交換。那麼通常大家會怎麼決定要如何分工呢？很有可能都是按照自己原本熟悉的工作，像是剛剛，熟練編織的有可能就很順理成章的負責編織。 在家中，教養孩子的事務上也很可能是這樣，例如固定由其中一人出席親師會、負責幫孩子看功課等等。但其實有時候我們也可以做一些不同嘗試，或做一些平常不會做的事。往往我們之所以不熟悉，只是因為我們沒做過而已；當我們願意開始做一些以往我們比較少做的嘗試，不只對配偶是幫助，對孩子也有不同的影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>動手做材料，每小隊 1 份</li> <li>動手做說明、討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件三： 動手做相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>2. 父母協力投入，孩子平衡發展：</p> <p>大家覺得在編織的過程中，怎樣才能編織出一個平整的手鍊呢（隨機請家長回答）？是需要兩方平衡、協力的操作；當有一方用力過當時，手鍊就會跟著歪七扭八。面對日常的家務和照顧、陪伴教養孩子時也一樣，當父母雙方彼此協調、共同投入，孩子也就更能平衡的長大。事實上，若孩子在家中看到爸媽分工合作，也會成為孩子將來在學校、社會與人分工合作的模範。</p>	
40 分鐘	<p><b>發展活動三-替代設計</b></p> <p><b>活動名稱：</b>馬卡龍磁鐵</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母體驗分工合作需要彼此溝通協調。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來要請各位家長合作製作「馬卡龍磁鐵」。活動分成兩階段，第一階段保持安靜，互不討論，也不能有任何言語或肢體交流；第二階段彼此可以盡情討論該如何完成。</p> <p><b>活動方式：</b>動手做與討論（附件四）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「馬卡龍磁鐵」製作方式說明：             <ol style="list-style-type: none"> <li>分-兩人均分白色超輕土。</li> <li>混-混色，取色土與上述白土混揉成小圓球狀。</li> <li>塑-壓成一片馬卡龍。</li> <li>合-與另一組員做出的馬卡龍片相疊，在兩片中間擠上奶油土，組合成體。</li> <li>黏-將磁鐵黏於馬卡龍上。</li> <li>製作第 1 個馬卡龍時保持安靜，互不討論。 製作第 2 個馬卡龍時可彼此討論。</li> </ol> </li> <li>器材發放。</li> <li>製作「馬卡龍磁鐵」。</li> <li>問題討論與分享：             <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞大家的成品，分享你的發現。</li> <li>欣賞我們這小組的成品，分享你的發現。</li> <li>你發現有分工討論與沒有分工討論做出來的成品有什麼差別？</li> <li>請分享你們在製作前討論的分工合作方式為何？為什麼？製作過程中的實際分工合作的方式有何不同？為什麼？</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>動手做材料，每小隊 2 份</li> <li>動手做器材，每組 1 份</li> <li>動手做說明與討論 ppt</li> </ol> <p>附件四： 動手做相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>(5)製作過程中，你覺得最有趣或最困難的是什麼？為什麼？</p> <p><b>小結：</b></p> <p>從活動過程我們可以發現，當兩個人沒有充分的溝通，很可能做出合不起來的兩片馬卡龍；但是討論過後，不只可以做出相合的馬卡龍，甚至激發更多的創意，也可以欣賞彼此的創意和特長。在面對孩子時，父母這個團隊更是需要如此。</p>	
10 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>活動名稱：</b> A father-daughter bond, one photo at a time</p> <p><b>活動目的：</b> 引導父母積極參與親職工作，創造親子回憶。</p> <p><b>指導語：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 父母是一個團隊：           <p>從一開始的活動，我們瞭解到教養孩子是一個團隊任務，不是獨角戲，需要父母兩人彼此協調、分工合作。如此一來不只可以讓教養孩子更有效率、事半功倍，也可以讓父母彼此感受到對方的支持。</p> </li> <li>2. 父母團結力包括了家務共作、陪伴教養：           <p>父母可以在哪些事情一起努力呢？從「殼斗村的麵包店」和「爸爸的炒飯」，我們瞭解到：照顧孩子和日常家事勞務可以共同分擔，陪伴和教養孩子也需要彼此合作。</p> <p>也許過去爸爸、媽媽因為比較忙碌，比較少機會、時間和孩子互動，或認為誰比較擅長教養子女就交由誰去做。但事實上儘管覺得自己不擅長，就像「爸爸的炒飯」一樣，孩子依然會感受到父母的用心；而當雙方都協力投入時，就像大家合作編織的「彩色手鍊」一樣，將使孩子更平衡的成長。</p> <p>最後我們要用一段影片做為今天的結尾。</p> </li> </ol> <p><b>活動方式：</b> 影片欣賞與討論（附件五）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「A father-daughter bond, one photo at a time」（3分35秒）。</li> <li>2. 問題討論與分享：           <p>請問在這支影片中，媽媽在哪裡呢？</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 短講 ppt</li> </ol> <p>附件五： 影片相關 資訊與討 論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>結語：</b></p> <p>這個活動是誰促成的？其實正是媽媽一開始提議，製造機會給爸爸和女兒，接著爸爸延續這個每一年和女兒的旅行。這也是爸媽共親職的一種展現。</p> <p>就像這個影片的主角所說：「應該要積極地、有意識地創造回憶。」各位爸爸、媽媽想要帶給孩子什麼樣的回憶呢？有想到在教養孩子的哪些事情上彼此合作或支持對方嗎？又或者，想到了怎麼樣鼓勵另一方在照顧、陪伴孩子的事務上多參與嗎？（時間如果許可，可請 1-2 位家長分享，或讓同組家長彼此分享）今天回去就開始行動吧。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件六）</p>	附件六： 回饋表

## 肆、帶領人及助理講師注意事項

- 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - 分組討論、體驗與動手做活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - 協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - 觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
- 帶領討論、分享時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - 沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。
  - 問題討論時，
    - 若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - 若難以進行分組討論（如第一次活動，家長彼此不熟悉），可改採帶領人問答。
- 帶領小組討論及全體討論時，若有涉及較隱私的部分，帶領人及助理講師不宜多做詢問，並應提醒家長在討論中不探聽他人隱私或是不尊重的行為。

## 伍、參考文獻

- 陳富美、利翠珊（2004）。夫妻的育兒經驗：親職分工與共親職的探討。*中華心理衛生學刊*，17（4），1-28。
- 葉光輝（2000）。家庭共親職互動文化類型之探討。*中華心理衛生學刊*，13（4），33-76。



- Cowan, P. A., & McHale J. P. (1996). Coparenting in a family context: Emerging achievements, current dilemmas, and future directions. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 74, 93-106.
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95-131.
- Gable, S., Crnic, K., & Belsky, J. (1994). Coparenting within the family system: Influences on children's development. *Family Relations*, 43(4), 380-386.
- Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 3-21.
- McHale, J. P. (1997). Overt and covert coparenting processes in the family. *Family Process*, 36, 183-201.
- Van Egeren, L. A., & Hawkins, D. P. (2004). Coming to terms with coparenting: Implications of definition and measurement. *Journal of Adult Development*, 11(3), 165-178.
- Voydanoff, P. & Donnelly, B. W. (1999). Multiple roles and psychological distress: The intersection of the paid worker, spouse, and parent roles with the role of the adult child. *Journal of Marriage and Family*, 61(3), 725-738.
- Willoughby, J. C., & Glidden, L. M. (1995). Fathers helping out: Shared child care and marital satisfaction of parents of children with disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 99(4), 399-406.

MEMO 欄



## 附件一

## 殼斗村的麵包店

- 一、繪本名稱：** 殼斗村的麵包店
- 二、核心議題：** 1. 提升父母共親職的能力  
2. 瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的：** 1. 引導父母瞭解共負教養責任的重要性  
2. 引導父母能安撫子女的情緒

## 四、繪本資料：

書名	殼斗村的麵包店	頁數	39
作者	中屋美和	譯者	林真美
出版單位	維京國際股份有限公司	出版年份	2014
適今年齡	3—12歲（研發團隊及審查委員建議）		

## 五、繪本簡介：

殼斗村裡有一間生意很好的麵包店，裡頭住著一對雙胞胎——沛沛和豆豆，以及他們的爸媽。一大早媽媽就忙著送孩子們去上學，再趕回店裡工作。因為村子裡的人都很期待這間麵包店推出新產品，因此，中午的時候爸爸和媽媽在試做麵包，但他們一直無法做出滿意的麵包。

傍晚，爸爸去接孩子回家。回家後，孩子們提醒爸爸曾經答應要帶他們去遊樂園的事情，爸爸也想起來了！孩子們開心的討論要玩什麼遊樂器材。第二天傍晚，孩子們開心的衝向來接他們的爸爸，但爸爸卻跟他們商量說因為麵包的試做還沒成功，希望能延後去遊樂園的計畫，但孩子們並不接受，而且還哭得很大聲。媽媽知道後，和爸爸不停的向孩子道歉，也決定要趕緊做出滿意的麵包，才能帶孩子去遊樂園。這天晚上，爸爸媽媽準備好第二天要用的用品後，就早早上床了，但他們不知道沛沛和豆豆其實還沒睡著，因為他們決定晚上起來幫爸爸媽媽開發新的麵包。努力了一整夜，他們卻做出一個像鬼一樣的超大麵包。爸爸和媽媽被孩子們吵醒後，也瞭解了他們半夜起來做麵包的理由，便緊緊的抱住他們，感謝他們幫爸爸媽媽做麵包。爸爸也說，這個特大號麵包激發出了他做新麵包的靈感，並要沛沛和豆豆明天一起幫忙。

第二天一早，一家四口開始做新的麵包，終於，他們一起完成了殼斗麵包。爸爸把孩子們做的特大號麵包上面挖了好幾個洞，再把它立在店門口，並把殼斗麵包放進每一個洞裡。麵包店開賣囉！村民們也很喜歡這項新產品，接下來的每一天，麵包店都門庭若市呢！



## 六、討論題綱：

### (一) 給父母親參與的討論題綱

1. 故事中，父母和孩子們如何面對做麵包時的失敗？最後開發出新麵包的關鍵因素是什麼？
2. 故事中，擔負起照顧和陪伴孩子的是誰？如何陪伴孩子？與你的成長經驗有什麼異同？跟你現在的家庭有什麼異同？你如何看待？
3. 當豆豆和沛沛因為爸爸失約而哭的時候，爸爸和媽媽做了什麼呢？你們家有哪些父母一起安慰孩子的經驗呢？你們怎麼做？

### (二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 故事中，父母和孩子們如何面對做麵包時的失敗？最後開發出新麵包的關鍵因素是什麼？
2. 故事中，擔負起照顧和陪伴孩子的是誰？如何陪伴孩子？與你們的成長經驗有什麼異同？跟你們現在的家庭有什麼異同？你們如何看待？
3. 當豆豆和沛沛因為爸爸失約而哭的時候，爸爸和媽媽做了什麼呢？你們家有哪些父母一起安慰孩子的經驗呢？他們怎麼做？



## 附件二

## 爸爸的炒飯

- 一、影片名稱：爸爸的炒飯
- 二、核心議題：1. 提升父母共親職的能力  
2. 提升父母的親子互動能力
- 三、主要目的：1. 引導父母反思家中的共親職情況  
2. 引導父母瞭解親子相處的重要性，並能共創親子回憶

## 四、影片資料：

片名	爸爸的炒飯	片長	1分29秒
導演	———	出版年份	2011
出版單位	東京瓦斯株式會社	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KJ1RkhJyvgo">https://www.youtube.com/watch?v=KJ1RkhJyvgo</a>		

## 五、劇情簡介：

爸爸的炒飯總是出現在媽媽感冒或生氣回娘家的時候，爸爸的炒飯乾乾的、亂亂的、醬汁也跟別家不同；在餐桌上，爸爸會問女兒：好吃嗎？女兒卻只是低頭繼續吃飯。那時候，女兒其實不習慣爸爸的炒飯、也不習慣家中只有父女兩人。上高中後，女兒就算回到家看到爸爸正在炒飯，也會說已經在外面吃了後就回自己的房間。婚禮前三天，女兒突然想吃爸爸的炒飯，爸爸做好後，一如往常地問：「好吃嗎？」雖然當時說不出口，但是這次女兒回答了：「好吃，還有，謝謝爸爸。」

## 六、討論題綱：

1. 影片中的女兒什麼時候會吃到爸爸的炒飯？為什麼女兒不習慣家中只有父女兩人？
2. 你的孩子和你相處時，你察覺到孩子的感覺如何？你如何察覺？你認為怎麼做能讓孩子更樂意跟你相處，或和你相處的時候更愉快？
3. 你的家中，你和配偶各自或共同分擔哪些工作？為什麼這麼分配？你喜歡這樣的分配嗎？為什麼？你認為這樣的分配對親子關係會有什麼影響？
4. 為什麼影片中的女兒出嫁前想再吃一次爸爸的炒飯？你和你的孩子有哪些共同的回憶？你對於哪些回憶印象深刻？你的孩子對哪些事印象深刻？還有哪些方法能創造親子共同的回憶？
5. 你希望你的孩子長大後記得你的哪些事情？為了達成目標，你可以怎麼做？



附件三

動手做-彩色手鍊

一、活動名稱	彩色手鍊 (參考澎湖縣家庭展能方案)	
二、核心議題	1. 提升父母的親子互動能力 2. 瞭解子女的生理發展	
三、主要目的	1. 增進親子間溝通與共創回憶的能力 2. 促進子女的手眼協調與小肌肉發展	
四、實施對象	6-12歲的孩子與家長	
五、活動時間	30-40分鐘	
六、活動前準備	單位準備 (一) 共用材料與用具： 剪刀1把 (二) 材料(每個家庭一份)： 1. 各色珠子1顆 2. 小鈴鐺1顆 3. 五色線長短各1條，長度分別為60公分、30公分左右	

七、活動內容與流程

(一) 活動設計說明

現代人常在身上配戴項鍊、手鍊或腳鍊，也喜歡在手機、提袋、背袋上吊掛各種裝飾彰顯自己的特色，藉由親手製作手鍊或吊飾送給家人可表達對家人的關心；而家人每天見到配戴在身上或吊掛在隨身物品上的禮物，也更能感受自己獲得的關懷。

(二) 口頭說明製作流程【組合編繩→編織→編入珠子與鈴鐺→打結收尾】

(三) 親子討論分工方式

(四) 材料發放

活動材料可視親子參與人數調整份數，原則上1對親子1份材料，提供親子互動的機會。



(五) 製作步驟

1. 長線對摺並與短線對齊，在長線對摺端打結形成 3 股線。
2. 以編辮子的方式開始編織。



3. 編到 1/3 長度左右，以 1 至 2 公分的間距隨機將珠子編入，最後編入鈴鐺，留下約 1/3 的線繼續編織。
4. 將剩餘的 3 股線繼續編至餘 2 公分時打結收尾。



5. 手鍊的首尾並排，兩端打上漁夫結（如左下圖）。
6. 處理好線頭即完成可調整長度的幸運手鍊（若完成後手鍊長度仍過長，則剪掉 1 小段後重複步驟 4 至 6）。





## 共親職-父母團結力

(六) 成品觀摩與分享

(七) 善後整理

(八) 應用

調整珠子的間距、位置以及編織的收尾方式，可變化為幸運吊飾（右圖）。



## 八、討論題綱

1. 請分享你們在製作前討論的分工方式為何？為什麼？與製作過程中的實際分工方式有何不同？為什麼？親子間對分工有意見時怎麼處理？為什麼？
2. 你們打算將手鍊送給誰？為什麼？你們打算何時、如何送出這份禮物？為什麼？
3. 你的孩子目前幾歲？在製作過程中，哪些工作對你的孩子而言是容易完成的？哪些工作是困難的？你如何幫助他完成？



## 附件四

## 動手做-馬卡龍磁鐵

一、活動名稱	貼近你的心、凝聚你我的心— 奶油土（馬卡龍）磁鐵	
二、核心議題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升父母的教養知能</li> <li>2. 提升父母的親子互動能力</li> <li>3. 瞭解子女的生理發展</li> </ol>	
三、主要目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導親子間表達愛與關懷</li> <li>2. 增進親子溝通與共創回憶的能力</li> <li>3. 促進子女的手眼協調與小肌肉發展</li> </ol>	
四、實施對象	4-12 歲的孩子與家長	
五、活動時間	30 分鐘	
六、活動前準備	<p>單位準備：</p> <p>（一）共用材料與工具（4 個家庭/8 個人一組）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 輕黏土綜合包（6 色輕黏土）1 包（約 40 克）</li> <li>2. 白色輕黏土 1 包（約 40 克）</li> <li>3. 黑或白色奶油土 1 包（約 30g）</li> <li>4. 剪刀 1 把</li> <li>5. 保麗龍膠 1 瓶</li> <li>6. 裝飾小物（如：亮片）</li> </ol> <p>（二）材料（每個家庭 2 份）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 直徑 2cm 的磁鐵 1 個</li> <li>2. 留言字條 1 張（約 A4 紙的四分之一大小）</li> <li>3. 單頭牙籤 1 根（若有 6 歲以下孩童參加，可用其他較安全的物品代替，如：牙刷）</li> </ol>	

## 七、活動內容與流程

## （一）活動設計說明

磁鐵有象徵凝聚彼此心的概念，搭配黏土的創作，可以訓練小孩對於黏土質量改變的觀念，以及親子間如何溝通，以達到彼此所期望的目標；又或者如何在爭執中取得平衡點。而此馬卡龍結合磁鐵的作品，可放置在家中醒目處（如吸附於冰箱門上，並搭配留言紙使用），時時刻刻提醒彼此，增進雙方的情感交流。

## （二）口頭說明製作流程【取土混色並捏塑→馬卡龍組合→裝飾】

## （三）親子討論分工方式

## （四）材料發放



## 共親職-父母團結力

### (五) 製作步驟

1. 將上述材料備齊。
2. 取白色與有色輕質土搓圓，白色土直徑3公分；有色土約1公分。



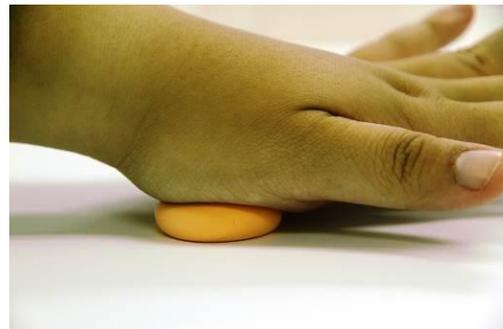
3. 將白色土與有色土重疊、撕半、重疊、撕半，以進行混色。
4. 混色直至顏色均勻為止（避免有條紋出現）。



5. 將混色後的色土搓成圓球狀，並將該圓球平分成兩半。



6. 將此兩半搓成兩個小圓球。
7. 分別將兩個小圓球壓扁（壓至厚度約0.5公分）。





8. 拿一根牙籤（或牙刷），在壓扁後的圓餅邊緣戳出馬卡龍的裙邊。
9. 在一戳好裙邊的圓餅上擠滿奶油土，作為內餡。



10. 拿另一圓餅蓋上（輕輕壓合，如右下圖），並，並在馬卡龍上方加入裝飾。

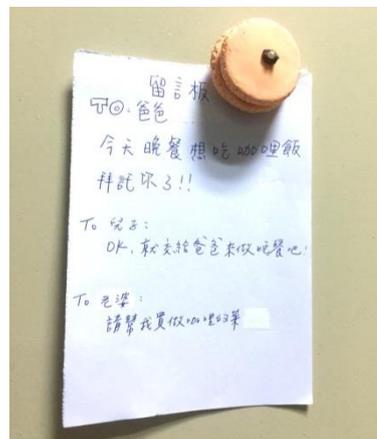


11. 在馬卡龍背面塗上保麗龍膠，並放上磁鐵，靜置至保麗龍膠乾掉。



12. 左圖為本次馬卡龍成品，愛心及三角形馬卡龍為自由創作。

13. 右圖為留言小字條的運用，可黏貼於家中冰箱或門上，用以傳遞想說的話給家人。





## 共親職-父母團結力

(六) 成品觀摩與分享

(七) 善後整理

### 八、討論題綱

1. 請分享你們在製作前討論的分工方式為何？為什麼？與製作過程中的實際分工方式有何不同？為什麼？
2. 製作之前，親子如何決定作品的造型與配色？
3. 製作過程中，你覺得最有趣或最困難的是什麼？為什麼？
4. 你們在留言板上寫了哪些話？為什麼？請分享看到家人留的話之後的感受。回家後你想把留言板與磁鐵黏在哪裡？為什麼？
5. 你的孩子目前幾歲？在製作過程中，哪些工作對你的孩子而言是容易完成的？哪些工作是困難的？你如何幫助他完成？



## 附件五

## A father-daughter bond, one photo at a time

- 一、影片名稱：** A father-daughter bond, one photo at a time
- 二、核心議題：** 提升父母的親子互動能力
- 三、主要目的：**
1. 引導父母瞭解親子合照是家人間變化軌跡的紀錄與重要回憶
  2. 協助父母察覺家中的家庭儀式，並省思家庭儀式背後的意涵與對家人的意義

## 四、影片資料：

片名	A father-daughter bond, one photo at a time	片長	3 分 38 秒
導演	——	出版年份	2012
出版單位	TED limited liability company	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ce3sTT26oJM">https://www.youtube.com/watch?v=ce3sTT26oJM</a>		

## 五、劇情簡介：

史提芬·愛迪斯到紐約工作期間，碰巧遇到女兒的 1 歲生日，於是太太幫父女倆在紐約街頭拍照留念；一年後，一家人剛巧又來到紐約，決定到同一個地點再拍張一樣的照片；接近女兒 3 歲生日時，太太建議他再帶著女兒到紐約，讓這個旅行成為父女一年一度的活動。從此，愛迪斯每年都會和女兒在同樣的街角，擺出同樣的姿勢拍照。

連續 15 年，這趟旅行成為父女兩人都期待且珍惜的時光；連續 15 年的 15 張照片，紀錄了父女兩人，甚至紐約的成長與改變，讓這些照片變得別具意義，並成為父女間難得的回憶。

## 六、討論題綱：

1. 同樣的地點，同樣的姿勢，連續 15 年的 15 張父女合照，你從影片中看到了什麼或有何感想？親子間有哪些不同或變化？
2. 影片中，演講者太太的一句話，使一年一張照片成為這對父女的習慣。你的家中有哪些行之有年的習慣或家庭儀式？如何開始的？請分享這些儀式對你或家人的意義。
3. 你家有過哪些家庭儀式，但現在不再繼續？為什麼？
4. 假如你家還沒有任何的儀式，你想創造怎樣的儀式？如何創造？
5. 你的手機或家中都放些什麼照片呢？這些相片中，「你自己」大約出現幾次？下次請帶與家人的合照進行分享。



附件六

回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
(1)我明白了孩子的成長需要父母共同合作	4	3	2	1
(2)我瞭解到父母需要在照護孩子及日常家務上分工合作	4	3	2	1
(3)我瞭解到父母都需要花時間投入子女的陪伴與教養	4	3	2	1
(4)我願意與另一半攜手合作來陪伴、教養子女	4	3	2	1
(5)我願意鼓勵/邀請另一半共同分擔家務工作	4	3	2	1
(6)我願意嘗試過去較少投入的親職工作	4	3	2	1
(7)我願意花更多心力或時間創造親子間的回憶	4	3	2	1
(8)我為增進教養孩子的能力，願意繼續來學習	4	3	2	1
(9)我會向其他家長推薦這門課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

共親職-

父母齊心

最給力



## 方案重點內容

### 壹、共親職

共親職概分為廣、狹兩義，廣義的共親職是指：兩個以上的個體透過相互協議或社會規範，對特定兒童的福祉共負責任；狹義的共親職則是：父母共同擔任親職角色的方式（Van Egeren & Hawkins, 2004）。本文主要針對狹義的共親職進行說明。

#### 一、共親職的特性與表現

共親職具有互動特性，因涉及父、母、子三方，所以涵蓋父母間的雙人互動、父母與子女的三方互動中的非語言和語言的溝通（Cowan & McHale, 1996）。

共親職行為根據情境的不同可分為外顯與內隱兩種，前者如：公開的支持或衝突，後者如：配偶不在場時，私下對子女肯定或批評對方（McHale, 1997）。換句話說，共親職情境不一定需要雙親同時出現，即使在父或母與子女兩人互動時，對不在場配偶的教養行為表現支持或反對，也屬於共親職的行為（Margolin, Gordis, & John, 2001；McHale, 1997）。

#### 二、共親職的內涵

Feinberg（2003）提出，勞務分工、教養支持或抵制是共親職中的兩個重要面向。父母所擔負照顧和教養子女相關的勞務或事務即為親職參與；父母支持或抵制配偶教養子女的努力即為教養聯盟（Gable, Crnic, & Belsky, 1994）。因此，共親職包括父母雙方共同負擔養育子女的工作，以及支持或抵制彼此的親職教養行為。

##### （一）親職參與/合力分工：

以工作取向來分析父母在照顧、教養子女的相關事務或是親子互動的分工。

##### （二）教養聯盟/同步行動：

父親或母親認知、尊重、重視另一方父母角色與表現，也就是父母在教養議題上彼此合作的程度、支持或抵制配偶的教養方式，以及知覺配偶對教養方式的支持或抵制。

#### 三、共親職的重要性

共親職的三角互動關係同時包含由「婚姻」而成的夫妻互動關係，以及因「血緣」而成的親子互動關係，而婚姻與血緣這兩項關係正是家庭構成的根本基礎，因此，共親職的三角互動關係實乃家庭所有互動的核心（葉光輝，2000）。由此可知，共親職不只影響子女發展，同時也與婚姻品質有關。相關研究也發現和諧的婚姻可能與更敏



感、更有回應及更支持的親職行為有關 (Gable, Crnic, & Belsky, 1994)；若養育子女的責任只由父或母一人承擔時，婚姻滿意度較低 (Voydanoff & Donnelly, 1999)；父親是否參與子女的教養工作，更與婚姻滿意有很高的相關 (Willoughby & Glidden, 1995)。

## 貳、教養行為一致

葉光輝 (2000) 指出，共親職的相關研究多強調父母親職行為一致的重要性，而評估父母親職行為是否一致，應包含「同心」、「協力」兩個向度，也就是父母雙方對於教養子女的內隱信念是否相同，以及外顯的教養行動是否彼此支持協助。

### 一、教養信念的一致與歧異

教養信念是父母基於原生家庭的成長經驗，對一系列與養育孩子相關議題的理念或態度，包括道德價值、對行為的期待與訓練、兒童情緒需求、教育標準、安全以及同儕的交往 (Feinberg, 2003)。教養信念一致或相異，是指父母對於以上這些如何養育小孩的觀點是否相似，但不包含雙方實際的教養互動情況；也就是教養信念不同，並不代表對配偶的教養行為表現反對或抵制。

當教養信念不一致時，彼此的溝通能力是共親職的關鍵 (Van Egeren & Hawkins, 2004)。教養信念的溝通，是父母在尊重的基礎上對彼此的教養信念進行探討，討論的內容是教養的意識形態；在討論的過程中，通過彼此互相啟發與自省，期能對自己和配偶的教養信念獲得明確的認知，並且最終達成共識，以找到符合當下情境脈絡的教養信念。

### 二、教養聯盟的支持與抵制

根據對配偶教養行動的支持與否，可分為教養聯盟支持與教養聯盟抵制。

教養聯盟支持，是指對配偶親職能力的肯定，承認並尊重對方的貢獻，贊成對方的決定，維護對方的權威 (Feinberg, 2003)；是為了完成教養的目標，對配偶的努力採取支持的策略、行為；或者是知覺到對方對自己努力的支持 (Van Egeren & Hawkins, 2004)。如果一方只是在一旁而不干涉，並不能算是支持性的教養聯盟 (Van Egeren & Hawkins, 2004)。

相反的，教養聯盟抵制是透過批評、輕視、責備來抵制對方 (Feinberg, 2003)，提出意見、執意用自己的方式處理有關孩子的事情，忽視另一方的意見而使其感受到貶抑；包括阻礙對方完成教養的目標和行動、批評或不尊重另一半的教養決定 (Van Egeren & Hawkins, 2004)。

需要注意的是，不論父母的教養行為是否得當，只要得到另一半的肯定或貶抑，就認為是支持性或抵制性的教養聯盟行為；即教養聯盟的支持與抵制並不涉及價值判斷 (Van Egeren & Hawkins, 2004)。



### 參、一致性教養的作法

良好的共親職能分擔父母的教養壓力，同時有助於親子關係及兒童的發展；而教養的一致在其中扮演了關鍵性的角色。父母雙方欲達成一致性的教養，可以從以下幾方面著手。

#### 一、父母是團隊，關係穩固最優先

教養子女時，首先要建立的信念就是：夫妻是團隊，配偶是隊友，而不是競爭對手。子女出生後，夫妻兩人多了父母親的角色，面對孩子的各種需要和狀況，很容易擠壓到夫妻原本相處的空間和時間，減少彼此的互動與溝通。因此，除了在認知上把配偶看作是隊友之外，特意的維繫彼此的情感和關係也很重要；團隊擁有好的關係和默契，是教養子女時的穩固基石。最實際的作法是在生活中特地空出給彼此的時間，可以是每天短短幾分鐘的交流，分享當天的生活遭遇或養育子女的心情；也可以特地安排屬於兩人的約會行程，單純地增進夫妻的情感。

#### 二、教養信念要一致，隨時溝通最上策

兩人共組家庭，歷經共同生活的磨合後，對彼此的婚姻期待通常都協調出一定程度的共識。但是隨著子女出生所帶來的照顧任務、養育方式、栽培方向等等，超越單純夫妻互動的範疇，可能發生許多以前沒有討論過的事務，或是過去生活中未被觸及、隱藏的價值落差，因此需要彼此一再地溝通、討論。

在教養信念的協調上，例如對子女行為的期待與訓練、如何回應子女的情緒需求、對子女教育的標準與安全、子女的同儕交往等各方面，父母之間需要充分地說明自己的想法、仔細聆聽配偶的觀點，找出彼此的共同點、協調彼此的差異，以獲取共識，做為教養子女時的共同遵行的方向。

教養信念的溝通若在子女出生前或是教養行為發現歧異前最為理想，但教養狀況可能超越父母自身的經驗或想像，因此在發現教養信念不一致或是面臨新的教養狀況時，立即進行溝通也不晚。

#### 三、支持性教養聯盟，行動彈性不可少

教養信念上，父母必須力求共識；但在教養行動上，很難要求各種行動細節完全一致。因此，對實際的教養行動需保留適當的彈性，不能苛求配偶的一言一行都和自己一樣，即使配偶表現的態度、運用的方式和自己所想像的不同，只要沒有違背彼此的共識，都應當接納並表達支持。

另一方面，發生彼此未曾溝通過的教養問題時，在子女面前也必須先尊重、支持配偶的意見或作法，後續再針對雙方的落差進行協調。生活中，不論是子女提出的請求、違規行為的界定、該如何管教某個違規行為或是要不要管教等等，都無可避免地會發生父母兩人想法不一樣的情況，這時父母可以私底下溝通，避免公然在子女面前意見相左（錢基蓮譯，2013），如果當下情況不允許和配偶溝通，需暫時表示同意和支持；若配偶不在現場，則可先詢問子女有沒有問過爸爸/媽媽（何零譯，1997），並和子女表示要和對方討論完再回覆。



兒童是很敏銳的，當他們注意到父母間的教養差異時，對父母的要求或標準就會選擇性遵守，使父母的教養效果也跟著打折扣，也就造成了教養聯盟抵制。

#### 四、廣義共親職情境，懂得尊重與放手

養育孩子的現場，常常並不只有父母，同時還包括其他共同照顧孩子的人，像是同住的祖父母、叔舅姑姨甚至保母等等，也就是前文所提的「廣義共親職」。面對多人共同教養子女的情況，父母兩人需要更堅定的共識、更高的彈性，更重要的是要懂得「放手」。

以現在常見的雙薪家庭，父母選擇請祖父母協助甚至代為照料孫子女的情況來說，面對祖父母與父母的教養不一致，像是孩子吃什麼？怎麼吃？何時吃？或是可不可以、要不要做什麼（例如看電視、使用手機）等情況，父母須以彼此教養共識為基礎，與祖父母進行互動及協調。夫妻口徑一致，是對配偶的支持，也是減少兩代教養紛爭的方式之一。

此外，還須尊重與包容祖輩的教養經驗，不過度干涉祖父母的教養行為。如同父母雙方即使擁有一致的教養信念，實際的教養行動也可能不同；祖父母教養孫子女時，同樣是為孩子著想，作法上與父母的差異可能更大，面對這些落差，溝通協調之餘，不能忘記以更高的彈性來包容兩代的差異。若父母過度干涉祖父母的教養行為，極易引發兩代的爭執；若在子女面前質疑祖輩的教養行為，更可能造成子女不聽從祖父母的教養，或是在父母與祖父母面前選擇性地遵守某些規則。

除了前述達成教養一致的做法之外，還需注意的是：面對子女，教養準則需說一不二。也就是當子女對父母的教養提出反對時，如果父母一次又一次很快的屈服於孩子的要求，那麼孩子有可能注意到父母容易認輸的傾向而加以利用（錢基蓮譯，2013）。因此，當子女挑戰或無法達成父母的教養要求或標準時，父母可以帶著孩子一起討論解決方案，但不可未經深思，輕易的順應子女、改變原則。與此相對的，父母也應隨著子女的成長與環境的改變，調整教養的方式與要求。

#### MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過活動，協助父母體會合作需彼此的溝通與協調。
2. 藉由繪本、活動與討論，引導父母瞭解教養子女時立場一致的重要性。
3. 藉由影片與討論，增進父母合作教養子女的知能。

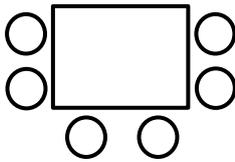
### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「齊力飛越」、「要聽誰的話？」與討論等活動。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

### 參、活動說明與流程

核心議題	提升父母的共親職能力	活動目標	1. 引導父母瞭解教養子女時立場一致的重要性 2. 引導父母瞭解子女教養需要夫妻雙方的溝通協調與相互支持
參與對象	父母（鼓勵父母一同參加）	參與條件	家有 6-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人	活動時間	180 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 6 人（若夫妻都參加，夫妻坐在一起），分為 4-5 組。</li> <li>2. 每位家長均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol>	 <p>簽到單</p>



時間	活動內容	活動素材
30 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>齊力飛越</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母體會溝通和協調對合作達成任務的重要性。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>我們現在要邀請各位爸爸媽媽來玩「齊力飛越」，這個活動將考驗大家共同合作和溝通協調的能力。</p> <p><b>活動方式：</b>分組活動與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「齊力飛越」活動說明：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 夫妻組成一隊；若為個別參加，則和組內另一人組隊。</li> <li>(2) 將 A4 紙摺成紙飛機。</li> <li>(3) 每組 3 隊輪流進行，活動間隊友可以互相討論。</li> <li>(4) 同隊兩人分別站在桌子兩側（長邊），一人先拿甜甜圈，另一人將紙飛機射進甜甜圈中間的洞裡；順利射進後，拿甜甜圈和射紙飛機的人互相交換。兩人都完成後，才換下一隊進行；同組的其他家長可以觀察別人如何進行。</li> </ol> </li> <li>2. 器材發放。</li> <li>3. 進行「齊力飛越」活動。</li> <li>4. 問題討論與分享：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 在剛剛的活動中，你們怎麼討論溝通？</li> <li>(2) 你們的方式和其他父母的方式有何異同？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>剛剛的活動，當兩個人彼此配合：拿甜甜圈的人配合紙飛機的方向，讓紙飛機順利飛進；射紙飛機的人也盡力瞄準甜甜圈的洞，就更能順利達成目標了。但，教養孩子時，到底要如何協調合作？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A4 紙張，每組 1 張</li> <li>2. 塑膠甜甜圈(內圈直徑大約 15 公分)，每組 1 個</li> </ol>
45 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>阿文的小毯子</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母明白面對子女的教養時，立場一致性的重要性。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來我們要讀「阿文的小毯子」這個故事，看看阿文發生了什麼事？而阿文的爸爸、媽媽又如何回應？</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本、討論與短講 ppt</li> <li>2. 繪本，每組 1 本</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"><li>繪本「阿文的小毯子」導讀。</li><li>問題討論與分享（原題綱有3題，此次挑選2題討論）：<ol style="list-style-type: none"><li>故事中，阿文的爸媽在處理阿文小毯子時遇到哪些困難？他們如何處理？你對他們處理的方式有什麼看法？</li><li>在生活中，你和配偶曾一起討論哪些教養議題？討論過程中曾發生哪些爭議？你們如何解決？</li></ol></li></ol> <p><b>小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>父母齊心最給力：教養信念一致     故事中，當阿文不肯捨棄他的小毯子時，他的爸爸、媽媽採取相同的立場：都要阿文捨棄小毯子。但如果今天，媽媽叫阿文要放下小毯子，爸爸卻說：沒關係，阿文可以繼續帶著小毯子。那麼阿文會怎麼回應呢？阿文可能就會選擇那個他喜歡聽的結果來做。     事實上，故事裡阿文帶著小毯子的習慣最後改變的關鍵之一，就是爸爸和媽媽對這件事堅定、一致的態度和立場，讓阿文知道他真的不能再這樣帶著毯子走來走去。很多時候，各位家長在教養孩子時也是一樣的，爸爸、媽媽需要有一致的立場和原則，孩子才會知道這是必須要遵守的，對孩子的影響才能發揮作用。</li><li>教養原則堅定：     故事中，爸爸、媽媽堅持阿文不能再帶著小毯子的原則從未更改，但要怎麼同時顧及阿文的感受和他們的原則呢？阿文的爸媽最後想出了一個變通的辦法，就是把小毯子做成小手帕，讓阿文一樣能每天帶著它。教養孩子時也是如此，當孩子無法達成父母的標準或要求，父母可以帶著孩子一起討論解決方案，但不能輕易順應孩子，改變原則或標準。而堅持教養原則的基礎，就是爸爸、媽媽有一致的態度和立場，彼此成為教養孩子的好夥伴。</li></ol>	附件一： 繪本相關 資訊與討 論題綱
15 分鐘	<b>休息與準備</b>	



時間	活動內容	活動素材
35 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>要聽誰的話？</p> <p><b>活動目的：</b>協助父母感受教養子女時，他人的支持或抵制對教養行動的影響。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>教養孩子的時候，有時會出現父母以外的聲音，這會帶來什麼樣的影響呢？現在，我們來進行「要聽誰的話？」這個小活動，等一下每個人都會拿到一張字卡，上面寫了你的任務，你不能向旁邊的人透露你的任務；遊戲開始後，每個人要按照自己字卡上的任務指示跟同組的人進行互動。</p> <p><b>活動方式：</b>小組活動與討論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一回合任務分配（附件二）： <ul style="list-style-type: none"> <li>助理講師將第一回合的任務字卡（1 個提議、3 個贊成、1 個沒意見、1 個歸結意見）分給每個家長，不能用傳發的方式，以免看到彼此的字卡。</li> </ul> </li> <li>2. 進行活動，帶領人判斷各組進行得差不多即可停止。</li> <li>3. 第二回合角色任務分配： <ul style="list-style-type: none"> <li>助理講師發放第二回合的任務字卡（1 個提議、1 個贊成、2 個反對、1 個沒意見、1 個歸結意見）。</li> </ul> </li> <li>4. 進行活動，帶領人判斷各組進行得差不多即可停止。</li> <li>5. 問題討論與分享： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 剛剛兩個回合的活動中，哪一個回合最快得出結論？為什麼？</li> <li>(2)（分別邀請第一、二回合中負責提議的家長分享）在剛剛的過程中當你把提議拋出來後，情況如何？感覺怎樣？</li> <li>(3)（分別邀請第一、二回合負責歸結意見的人分享）剛剛的討論過程情況如何？你的感覺是什麼？</li> <li>(4) 在教養孩子時，有哪些跟這個活動相似的狀況？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 廣義/狹義的共親職： <ul style="list-style-type: none"> <li>一般來說，狹義的共親職是指父母一起教養子女；廣義的共親職是指至少兩個以上的照顧者彼此協商、討論照顧子女的事。就像剛剛的活動，現實生活中在教養子女，有時會包含了來自祖父、祖母甚至其他人的聲音。</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 任務分配卡，每組 1 份</li> <li>2. 討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件二： 任務分配卡樣張</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>2. 父母齊力最給力：教養聯盟支持</p> <p>活動的第一回合，就像教養孩子時，負責照顧孩子的人說的話、所持的立場都一致時，孩子很快就知道他能做什麼、不能做什麼，而照顧者也會感受到彼此的支持。</p> <p>3. 父母不齊力：教養聯盟抵制</p> <p>而第二回合的活動，就像每個照顧者各自對事情有不同想法，孩子便會感到拉扯和困惑，不知道該怎麼做才對。這時孩子很可能會選擇自己喜歡的那一方去做，進一步甚至可能造成父、母、其他照顧者彼此關係的緊張。</p> <p>整個活動中，有一個「沒意見」的角色，雖然看起來對事件的發展沒什麼影響，但其實會讓其他人覺得沒有被支持。</p> <p>教養孩子就像這個活動，父母（或是父母與其他照顧者之間）先溝通出彼此的看法、取得共識，當父母立場、態度一致，教養行動就更加容易了。</p> <p>生活中，除了剛剛的情況之外，還有可能發生雙方教養孩子想法接近但做法不同，或是其中一方有不合理行動或要求的情況，這種時候，通常無法一味的同意或反對。在這種情況下，爸爸、媽媽該如何彼此合作呢？</p>	
45 分鐘	<p><b>發展活動三</b></p> <p><b>活動名稱：</b>大企家的隨堂考</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解教養子女需要彼此的支持和互相協調。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來讓我們一起跟著「大企家的隨堂考」這部影片，看看大企业家發生了什麼事？而影片中的爸爸、媽媽又怎麼面對、反應呢？</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「大企家的隨堂考」（7分17秒）。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有7題，此次挑選2題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 影片中，大企的父母親如何面對大企的行為？你的看法是什麼？在教養孩子上，你和另一半分別扮演著什麼樣的角色？你們是如何分工協調的？</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論與短講 ppt</li> </ol> <p>附件三： 影片相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
	<p>(2)父親和母親可以如何合作教養孩子？遇到教養孩子的看法或意見不同時，兩人應如何協調，避免衝突？</p> <p><b>小結：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 父母齊力最給力：在孩子前支持對方           <p>生活中，孩子的情況可能說來就來，突然就發生，沒有預先寫好的腳本，也無法事前彩排；父母對孩子的教養也因此無可避免地可能遭遇彼此意見不同的情況，這時候更需要保持寬容、彈性的態度，在子女面前支持對方的教養行動。就像在影片中，當媽媽為了數學成績跟大企爭執的時候，儘管爸爸並不這麼在意大企的數學成績，但仍勸大企注意說話的態度，也鼓勵大企更用功、支持媽媽，直等到大企離開才表達自己的想法。</p> </li> <li>2. 父母齊心最給力：隨時溝通教養信念           <p>教養信念的溝通若在子女出生前或是教養行為發現歧異前最為理想，但發現教養信念不一致或是面臨新的教養狀況時，立即進行溝通也不晚。就像影片中大企的爸爸媽媽，雖然很可惜沒在媽媽與大企發生衝突前協調對於大企數學成績不好的處理原則，但事後立刻進行溝通，同樣對未來彼此教養態度、行動有很大的幫助。</p> </li> </ol>	
10 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>結語：</b></p> <p>今天從「齊力飛越」和「要聽誰的話？」活動，到「阿文的小毯子」和「大企家的隨堂考」，我們體會了教養立場和行動一致的威力，也明白教養一致需要雙方的溝通、協調和相互支持。</p> <p>「我是好爸爸」這本書的作者是一位經營創投公司成功的商人，也在大學擔任客座教授；他因為看重家庭，而出版了這一本書，提出好爸爸的秘訣：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 父母齊心最給力：           <p>教養信念上，父母的態度要一致，而且要說一不二。</p> </li> <li>2. 父母齊心最給力：           <p>展現教養聯盟支持，在管教時父母必須團結一致。管教時最糟糕的情況莫過於父母公然意見相左，因為孩子很聰明，會注意到父母意見不同的地方，然後加以利用，坐收漁翁之利。</p> </li> </ol>	短講 ppt



時間	活動內容	活動素材
	<p>3. 父母齊心最給力：</p> <p>教養信念的一致需要溝通。當兩人意見不一致時，私底下溝通比較好，在孩子的面前要盡量表現同意、支持對方。</p> <p>教養一致不代表養育子女的過程就能一帆風順，但久而久之就會得到豐厚的回報。鼓勵大家今天回家後，面對孩子的任何狀況，都能努力成為配偶的最佳支持。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件四）</p>	附件四： 回饋表

### 肆、帶領人及助理講師注意事項

1. 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - (1)分組討論、體驗及模擬活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - (2)協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - (3)觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
2. 帶領討論、分享時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - (1)沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。
  - (2)問題討論時，
    - A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - B.若難以進行分組討論（如第一次活動，家長彼此不熟悉），可改採帶領人問答。
3. 帶領小組討論及全體討論時，若有涉及較隱私的部分，帶領人及助理講師不宜多做詢問，並應提醒家長在討論中不探聽他人隱私或是不尊重的行為。

### 伍、參考文獻

- 何雱（譯）（1997）。*如何培養積極樂觀的孩子*（原作者：Z. Zigle）。臺北市：大光傳播。（原著出版年：1986）
- 葉光輝（2000）。家庭共親職互動文化類型之探討。*中華心理衛生學刊*，13(4)，33-76。
- 錢基蓮（譯）（2013）。*我是好爸爸。10個工具，讓妻子、孩子更愛你*（原作者：G. W. Slayton）。臺北市：天下文化。（原著出版年：2012）



- Cowan, P. A., & McHale J. P. (1996). Coparenting in a family context: Emerging achievements, current dilemmas, and future directions. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 74, 93-106.
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95-131.
- Gable, S., Crnic, K., & Belsky, J. (1994). Coparenting within the family system: Influences on children's development. *Family Relations*, 43(4), 380-386.
- Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 3-21.
- McHale, J. P. (1997). Overt and covert coparenting processes in the family. *Family Process*, 36, 183-201.
- Van Egeren, L. A., & Hawkins, D. P. (2004). Coming to terms with coparenting: Implications of definition and measurement. *Journal of Adult Development*, 11(3), 165-178.
- Voydanoff, P. & Donnelly, B. W. (1999). Multiple roles and psychological distress: The intersection of the paid worker, spouse, and parent roles with the role of the adult child. *Journal of Marriage and Family*, 61(3), 725-738.
- Willoughby, J. C., & Glidden, L. M. (1995). Fathers helping out: Shared child care and marital satisfaction of parents of children with disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 99(4), 399-406.

MEMO 欄



## 附件一 阿文的小毯子

- 一、繪本名稱：** 阿文的小毯子
- 二、核心議題：**
1. 提升父母共親職的能力
  2. 瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的：**
1. 引導父母共同協商適當的教養方式
  2. 提升父母對子女情感依附的瞭解與處理能力
- 四、繪本資料：**

書名	阿文的小毯子	頁數	26
作者	凱文·漢克斯	譯者	方素珍
出版單位	三之三文化事業股份有限公司	出版年份	1998
適合年齡	4—8歲（研發團隊及審查委員建議）		

### 五、繪本簡介：

阿文有一條黃色的小毯子，當他是小寶寶的時候就非常喜歡它，不管阿文是上樓梯、下樓梯、在家裡、在戶外，小毯子都跟著他，就算是沾染了各式各樣的醬料，阿文總是說，我喜歡的東西，小毯子都喜歡。有一天，隔壁阿姨覺得阿文長大了，告訴阿文的爸媽不應該再讓阿文帶著毯子到處走，並提供讓阿文捨棄小毯子的建議。爸爸媽媽試著說服阿文不要再帶著小毯子，也嘗試了不同的方式企圖讓阿文捨棄小毯子，但是阿文覺得小毯子在他身邊很好，可以當披風、斗篷，還有很多很多種用途。開學之前，阿文想帶著小毯子去上學，爸爸和媽媽聽到後很擔心的說：「不行！」聽到父母這樣回應後，阿文傷心的哭個不停，爸媽安慰他，同時嘗試想想解決的方法，突然，媽媽想到了——把毯子作成一條又一條的小手帕，阿文拿到後非常的高興，他以後可以帶著小手帕去上學以及做很多很多事情了。

### 六、討論題綱：

#### （一）給父母親參與的討論題綱

1. 故事中，阿文喜歡小毯子，幾乎隨時隨地都帶著，你覺得他為什麼會喜歡這個物品？你的孩子也有類似的情況嗎？你對這件事有什麼看法？
2. 故事中，阿文的爸媽在處理阿文小毯子時遇到哪些困難？他們如何處理？你對他們處理的方式有什麼看法？
3. 在生活中，你和配偶曾一起討論哪些教養議題？討論過程中曾發生哪些爭議？你們如何解決？

#### （二）給親子共同參與的討論題綱

1. 故事中，阿文喜歡小毯子，幾乎隨時隨地都帶著，你們覺得他為什麼會喜歡這個物品？你們也有類似的情況嗎？家人對這件事有什麼看法？
2. 故事中，阿文的爸媽在處理阿文小毯子時遇到哪些困難？他們如何處理？你們對他們處理的方式有什麼看法？
3. 在生活中，你們認為孩子的哪些問題需要與父母一起討論（如：要求孩子的生活習慣、買學校用品、選學校等）？你們期待哪些問題是父母一起解決？



## 附件二

## 「要聽誰的話？」角色任務分配卡

## 第一回合

<p style="text-align: center;"><b>提議</b></p> <p>遊戲開始後，你要「率先提出」以下提議：「下個周末我們一起去海邊玩。」並且在討論過程，反覆提出、堅持這個提議。</p>	<p style="text-align: center;"><b>贊成</b></p> <p>遊戲開始後，你會聽到有人提出：「下個周末我們一起去海邊玩。」你要表示「同意」這個提議，支持這個人。</p>
<p style="text-align: center;"><b>贊成</b></p> <p>遊戲開始後，你會聽到有人提出：「下個周末我們一起去海邊玩。」你要表示「同意」這個提議，支持這個人。</p>	<p style="text-align: center;"><b>贊成</b></p> <p>遊戲開始後，你會聽到有人提出：「下個周末我們一起去海邊玩。」你要表示「同意」這個提議，支持這個人。</p>
<p style="text-align: center;"><b>歸結意見</b></p> <p>遊戲開始後，你要「嘗試瞭解」不同人的意見，整理出共識（就像你要得出一個結論照做一樣）。</p>	<p style="text-align: center;"><b>沒意見</b></p> <p>整個討論過程中都表示「沒意見、隨便」等回應，不贊同也不反對任何提議。</p>

## 第二回合

<p style="text-align: center;"><b>提議</b></p> <p>遊戲開始後，你要「率先提出」以下提議：「吃飯時要專心坐在餐桌，不可以在客廳邊看電視。」並且在討論過程，反覆提出、堅持這個原則。</p>	<p style="text-align: center;"><b>贊成</b></p> <p>遊戲開始後，你會聽到有人提出：「吃飯時要專心坐在餐桌，不可以在客廳邊看電視。」你要表示「同意」這個提議，支持這個人。</p>
<p style="text-align: center;"><b>反對</b></p> <p>遊戲開始後，你會聽到有人提出：「吃飯時要專心坐在餐桌，不可以在客廳邊看電視。」你要堅持「反對」這個提議，提出相反意見，努力說服對方。</p>	<p style="text-align: center;"><b>反對</b></p> <p>遊戲開始後，你會聽到有人提出：「吃飯時要專心坐在餐桌，不可以在客廳邊看電視。」你要堅持「反對」這個提議。</p>
<p style="text-align: center;"><b>歸結意見</b></p> <p>遊戲開始後，你要「嘗試瞭解」不同人的意見，整理出共識（就像你要得出一個結論照做一樣）。</p>	<p style="text-align: center;"><b>沒意見</b></p> <p>整個討論過程中都表示「沒意見、隨便」等回應，不贊同也不反對任何提議。</p>

※將角色任務分配卡護貝並裁切，1份12張字卡。



### 附件三 大企家的隨堂考

- 一、影片名稱：** 大企家的隨堂考
- 二、核心議題：**
1. 提升父母的教養知能
  2. 提升父母共親職的能力
  3. 提升父母的親子互動能力
  4. 瞭解子女的社會/心理發展
- 三、主要目的：**
1. 引導父母瞭解子女在學習上的想法及優勢
  2. 引導父母瞭解合作教養子女的重要性
  3. 協助父母學習傾聽子女想法，並用適當的方式和子女溝通
  4. 引導父母瞭解子女面對課業的壓力及感受

#### 四、影片資料：

片名	大企家的隨堂考	片長	7分17秒
導演	饒太平	出版年份	2014
出版單位	新北市政府家庭教育中心	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=Zmrqh33v7KM">http://www.youtube.com/watch?v=Zmrqh33v7KM</a>		

#### 五、劇情簡介：

坐在籃球場邊的大企，落寞的看著手中 56 分的數學考卷，耳邊響起媽媽對成績的評論。一旁打球的同學見狀，告訴他再看也不會讓數學及格，不如來打球！經同學一說，大企隨手將考卷塞入褲子口袋加入球賽。一旁的同學看見他精湛的球藝都相當讚嘆。

媽媽為了改善大企的數學成績，詢問其他家長另一家補習班的情形。大企其實並不排斥媽媽安排補習，只是不喜歡媽媽因為同學的成績表現而要他跟著換補習班。

某日，大企正要出門補習時，爸爸關心並鼓勵他，如果在數學上有問題，父子可以一起討論。此時，正在整理大企房間的媽媽，發現了口袋中的 56 分考卷，盛怒下衝至大企面前喝叱為什麼要把考卷藏起來，而且還考這麼爛。大企認為自己努力，且也補習了，但媽媽卻說：「有努力怎麼可能會考 56 分，至少可以努力去考前三名，以後可以申請好的學校。」更希望大企「不要一直玩手機、一直打球，像 XX 一樣功課好，可以讓父母放心」，父親在一旁試著緩和氣氛，但大企因為媽媽老是拿別人來與自己比，只在意成績而沒有看到他的努力以及優異的地方，也從未想要瞭解自己的想法，而與媽媽對峙。甚至還對媽媽說：就是因為媽媽只在意成績，才沒有把 56 分的考卷拿出來。

大企出門後，爸媽對於剛剛的情況都很沮喪，爸爸告訴媽媽成績並沒那麼重要，媽媽冷靜的想一想，覺得家裡出了一個很會打籃球的其實也很好。



## 六、討論題綱：

1. 影片中，大企為什麼會想把考卷藏起來？當你發現孩子有這樣的狀況時，你當下會選擇如何反應？用什麼樣的方式和孩子溝通？
2. 影片中，媽媽與大企對於課業有不同的期望和想法。當你遇到這樣的狀況，你會怎麼面對？用什麼方法和孩子溝通？
3. 影片中，大企的父母親如何面對大企的行為？你的看法是什麼？在教養孩子上，你和另一半分別扮演著什麼樣的角色？你們是如何分工協調的？
4. 你的孩子有哪些專長或優點？你如何發現的？這些專長或優點對他有什麼影響？你平常會如何給予肯定或鼓勵？
5. 你對孩子的哪些學習成就期待與影片中的媽媽一樣？為什麼？
6. 父親和母親可以如何合作教養孩子？遇到教養孩子的看法或意見不同時，兩人應如何協調，避免衝突？
7. 孩子面臨哪些學校課業或生活上的壓力？孩子在面臨這些壓力時會有何反應？你從何瞭解？你給予他哪些幫助？



附件四 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
(1)我瞭解到教養子女時父母需有一致的立場	4	3	2	1
(2)我願意在孩子面前表現出對另一半的支持	4	3	2	1
(3)我瞭解到與另一半對教養子女的想法不同時，需私下協調	4	3	2	1
(4)我願意私下與另一半溝通對子女教養的想法，而非公開反對	4	3	2	1
(5)我為了增進教養子女的能力，願意繼續來學習	4	3	2	1
(6)我會向其他家長推薦這門課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

親子/祖孫互動-

親子

全「溝」易



## 方案重點內容

提升親子關係有賴親子互動，而不論是語言的溝通或是非語言的溝通，良好的親子溝通都有助於良好親子關係的發展。以下簡述溝通的結構以及可能影響溝通效果的要素，並說明良好親子溝通的原則與方法。

### 壹、溝通中的干擾與回饋

完整的溝通結構，須由發訊者對收訊者發出訊息，收訊者收到後給予發訊者回應（圖9）。溝通歷程中，通常會有「干擾」產生，而且也需要收訊者的「回饋」，因此這兩個要素是溝通結構中相當重要的成分（魏秀珍，2013）。

#### 一、傳遞訊息時的干擾

發訊者將訊息傳遞給收訊者時，可能會遭受干擾。這些干擾有的來自於發訊者本身，譬如發訊者所使用的文字意義受個人經驗與世代差異影響，若收訊者對文字意義的解讀不同即會產生干擾；有的干擾則為外在的原因，譬如溝通時有噪音或其他事件（如：音樂、電視，或是其他可能使收訊者分心，甚至無心聆聽的事情）影響。因此，有效的溝通必須避開會造成干擾的因素，才能使溝通更順暢。

#### 二、收訊者的回饋

溝通是雙向的互動歷程，發訊者運用表達技巧向收訊者發出訊息，收訊者也須用心聆聽、向發訊者確認訊息內容，才不會使得溝通產生誤會。

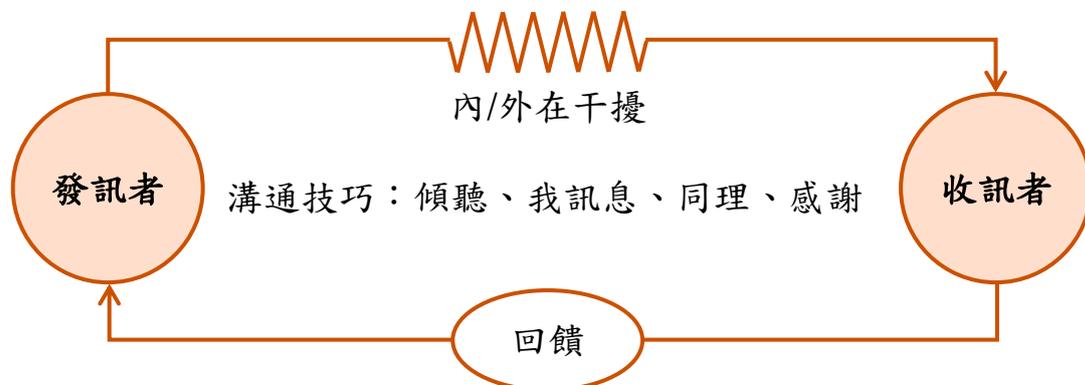


圖9 溝通的歷程與技巧



## 貳、良好親子溝通的策略

良好親子溝通策略包括合適的情境、同理感受、積極傾聽、使用「我訊息」、善用語言及非語言訊息、主動關懷、勤學練功幾項（楊希珮，2012；魏秀珍，2013）。

### 一、選擇合適的情境

在吵雜忙亂的情境中，會讓人心煩氣躁，難以好好溝通；相反的，在舒適與自在的情境中，容易敞開心房，溝通較能順暢。例如當父母想要和子女討論滑手機過量問題時，應選擇輕鬆的時刻，不要在孩子寫作業的時候，以免因為孩子處在疲倦、緊張的狀態下，使溝通效果大打折扣。選擇適當的時機與環境，是良好親子溝通的基礎。

### 二、同理子女感受，使子女願意吐露心聲

所謂的同理是要敞開自己，去接納與尊重對方的感受與情緒，這種感同身受的做法，可以讓對方願意吐露心聲，讓子女感覺被尊重與體諒，更可以幫助彼此更接近。父母如能接受子女，子女便會樂於把感受或心事告訴父母；被接受的子女能感受到「被愛」，被愛的子女懂得欣賞自己、肯定自己、發揮潛能、學習獨立自主。

### 三、主動積極的傾聽

主動傾聽是指當子女要表達看法時，應暫時放下手邊的事，全神貫注的聆聽，以充分理解子女的感受與想法，讓子女感覺被關心與重視。積極傾聽除了嘗試瞭解子女的感受，還要重述子女內心的感受讓子女確認；傾聽時要保持耐心與冷靜，不隨意打斷子女的話，或者妄下斷語，以免引發子女的防衛心理。親子溝通要有效果，需要願意站在對方的立場思考。就家長來說，子女們表達能力是不斷學習而來的，溝通技巧多半不如大人，家長要懂得扮演好的聆聽者，站在子女的角度認真傾聽子女的心聲，協助他們說出心中的話，才能讓雙方溝通更順利。

### 四、使用「我訊息」

「我訊息」指的是面對情境時，要向對方說明情境與表達自己的感受。當瞭解到溝通的過程包括傳送訊息與接受訊息後，為了使兩方的溝通過程更順利，Lynda Madaras 建議運用「我訊息」的溝通技巧，所謂「我訊息」的溝通包含以下重點（引自楊希珮，2012）：

1. 將焦點置於當下讓自己有困擾的狀況，盡可能平實描述此行為或狀況，避免使用「總是」、「永遠」、「每次」、「一直」、「從不」等字眼。例如子女晚歸，父母可以說：「你今天要很晚回來，沒有先打電話通知我。」避免這樣說：「你每次這麼晚不回家都不會先說一聲！」此外，也要避免以「都是你害的……」、「因為你……，所以才……」等指責的語句怨怪對方。
2. 用「我」來敘述，詳實說明自己為何有這樣的感受，如：害怕、生氣、焦慮、著急、緊張。例如當子女有熬夜晚睡的問題時，父母不妨這樣說：「當你熬夜晚睡時，我很擔心你的身體吃不消，第二天精神會不好。」再如子女晚歸，父母可以這樣說：「我很擔心你這麼晚還沒回家，不知道你發生什麼事。」



## 親子/祖孫互動-親子金「溝」易

### 五、善用語言及非語言訊息

善用語言及非語言的訊息（如：手勢、表情、動作），以增進雙方互動的效果。多使用和善、建議的語調，不僅有助於溝通氣氛，更使溝通訊息容易被接受。而友善的眼神、親切的微笑、會心的點頭、關愛的擁抱、善意的輕拍等，這些非口語訊息也都有助於縮短親子間的距離。

### 六、主動關懷為上策

傳統的華人家庭文化不習慣表達關懷的情感，但是許多研究顯示關愛必須說出口或是表現出來令對方感受到，才會拉近雙方的關係。如何才能表達出那份關愛呢？其實只要從生活中的觀察做起即可。透過觀察才有機會發現對方的優點及需要被關注，也才能給對方需要及必須的關懷。

面對朝夕相處的家人，有時會覺得太過熟悉，無須多用言語表達愛意，事實上，關心與愛依然需要表達出來。體察家人的情緒與感受，瞭解家人的身心需求，才能及時提供家人所需的援助。平時不吝讚美家人的優點，當家人失意或難過時，給予真心的安慰與支持；這些真誠的關懷將累積情感存款，也是良好親子溝通的強力後盾。

### 七、勤學練功最實在

要增進親子關係的方法，就是要靠不斷的練習前述幾項方式，在日常生活中經常的操作、實踐，久了就會變得自然、變得熟練。

#### MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過活動、影片與討論，協助父母熟悉親子溝通技巧、瞭解親子溝通策略。
2. 藉由動手做與分享，協助父母表達對子女的關愛。

### 貳、活動預備建議

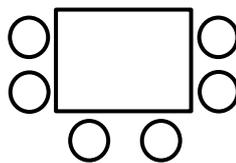
1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「來一份冰淇淋聖代」與討論等活動。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

### 參、活動說明與流程

核心議題	提升父母的親子互動能力	活動目標	1. 引導父母瞭解親子溝通的策略 2. 協助父母熟悉「我訊息」運用 3. 提供父母應用「我訊息」進行親子互動的機會
參與對象	父母	參與條件	家有 10-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 6 人（若夫妻都參加，夫妻坐在一起），分為 4-5 組。</li> <li>2. 每位家長均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol>	簽到單





## 親子/祖孫互動-親子金「溝」易

時間	活動內容	活動素材
10 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>Family Reunion Dinner</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母反思過去親子相處的經驗，並瞭解良好親子溝通的方式。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>每個人在成長過程中一定有過跟父母意見不合或發生衝突的時候，人與人相處有衝突是正常的，但是要如何化解衝突又是一門學問。今天的活動將引導各位瞭解良好親子溝通方式，以利化解衝突。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「Chinese New Year Commercial - Family Reunion Dinner “Sek Fan” English」（3分9秒）（附件二）。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有5題，此次挑選3題討論）：           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 影片中，男主角和爸爸吵架的原因是什麼？男主角為什麼會生氣到離家出走？男主角應該怎麼做會比較好？</li> <li>(2) 影片中，爸爸生氣的原因是什麼？你認為爸爸可以用怎麼樣的表達方式來減少親子衝突？</li> <li>(3) 你曾經因為什麼事情和子女大吵一架？後來你們怎麼解決？如何和好？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>透過剛剛的活動，初步瞭解了良好親子溝通的方式，但究竟要如何做到良好親子溝通？這就會需要一些溝通技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論 ppt</li> </ol> <p>附件一： 影片相關資訊與討論題綱</p> <p>附件二： 影片旁白及對話翻譯</p>
35 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>我訊息</p> <p><b>活動目的：</b>提升父母的親子溝通知能。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>親子互動過程中，我們經常使用「你訊息」，大量的「你訊息」造成親子間的許多衝突，若能練習使用「我訊息」，不但可以改善親子溝通方式，更可以增進親子情感。</p> <p><b>活動方式：</b>帶領人短講與小組演練</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「我訊息」： 指溝通時，平實地向對方說明情境與表達自己感受。</li> </ol>	<p>短講與練習 ppt</p>



時間	活動內容	活動素材															
	<p>(1)將焦點置於當下讓你有困擾的狀況，盡可能平實描述此行為或狀況，避免使用「總是」、「永遠」、「每次」、「一直」、「從不」等字眼，也要避免以「都是你害的……」、「因為你……，所以才……」等指責的語句怨怪對方。</p> <p>(2)用「我」來敘述，詳實說明自己為何有這樣的感受。例如當子女熬夜晚睡時，父母可以說：「我很擔心你的身體吃不消，第二天精神會不好」。</p> <p>2. 小組演練「我訊息」：</p> <p>(1)邀請每組上台演練。</p> <p>(2)演練時先將原本的「你訊息」演出，再演出「我訊息」版本。</p> <table border="1" data-bbox="341 898 1163 1554"> <thead> <tr> <th data-bbox="341 898 608 949">情境</th> <th data-bbox="608 898 884 949">你訊息</th> <th data-bbox="884 898 1163 949">我訊息</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="341 949 608 1077">孩子沒聽我把話說完就去作自己的事</td> <td data-bbox="608 949 884 1077"></td> <td data-bbox="884 949 1163 1077"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="341 1077 608 1205">孩子把報紙、物品亂丟，客廳地板亂七八糟</td> <td data-bbox="608 1077 884 1205"></td> <td data-bbox="884 1077 1163 1205"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="341 1205 608 1332">孩子把音樂開得很大聲，吵得我無法專心做事</td> <td data-bbox="608 1205 884 1332"></td> <td data-bbox="884 1205 1163 1332"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="341 1332 608 1554">與孩子相約逛街，等了1小時沒見到人也沒接到電話，見到孩子的那一刻</td> <td data-bbox="608 1332 884 1554"></td> <td data-bbox="884 1332 1163 1554"></td> </tr> </tbody> </table>	情境	你訊息	我訊息	孩子沒聽我把話說完就去作自己的事			孩子把報紙、物品亂丟，客廳地板亂七八糟			孩子把音樂開得很大聲，吵得我無法專心做事			與孩子相約逛街，等了1小時沒見到人也沒接到電話，見到孩子的那一刻			
情境	你訊息	我訊息															
孩子沒聽我把話說完就去作自己的事																	
孩子把報紙、物品亂丟，客廳地板亂七八糟																	
孩子把音樂開得很大聲，吵得我無法專心做事																	
與孩子相約逛街，等了1小時沒見到人也沒接到電話，見到孩子的那一刻																	
50 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>敲敲我的門</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解良好親子溝通的策略。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>當子女還小時，父母總會幫忙打理生活中的大小事，但子女長大了，有自己的想法，父母是否應慢慢的給予子女自己的空間？以下我們就以最常見的關房門為例，請大家一起想一想，我們可以如何與子女溝通這個問題。</p>	<p>1. 影片</p> <p>2. 討論與短講 ppt</p>															



## 親子/祖孫互動-親子金「溝」易

時間	活動內容	活動素材
	<p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「敲敲我的門」（23分）。</li> <li>2. 問題討論與分享（帶領人可視時間挑選部分題目討論）：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 影片中媽媽和曉玲有哪些行為造成兩人關係緊張？為什麼？</li> <li>(2) 你是否曾經進子女的房间不敲門或偷翻子女的東西而導致子女很生氣？你會這樣做的原因是什麼？</li> <li>(3) 影片中媽媽似乎認為家人之間不應有秘密或隱私？你認為呢？你允許家人有哪些事情可以保有自己的秘密或隱私？</li> <li>(4) 當子女認為你不尊重他的隱私時，你可以怎麼跟子女討論？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>不管是家長或子女都需要屬於自己的「隱私」空間，當親子對隱私空間的界定不同時，把握親子溝通原則與孩子進行溝通比較不容易發生衝突。親子溝通原則包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選擇合適的情境</li> <li>2. 同理子女感受，使子女願意吐露心聲</li> <li>3. 主動積極的傾聽</li> <li>4. 使用「我訊息」</li> <li>5. 善用語言及非語言訊息</li> <li>6. 主動關懷為上策</li> <li>7. 勤學練功最實在</li> </ol> <p>此外，也要留意在溝通的時候是否有內/外干擾的出現，並且彼此都有確實瞭解到彼此所要表達的意思。</p>	<p>附件三： 影片相關資訊與討論題綱</p>
50 分鐘	<p><b>發展活動三</b></p> <p><b>活動名稱：</b>來一份冰淇淋聖代</p> <p><b>活動目的：</b>提供父母運用溝通策略、表達對子女關懷的機會。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>接下來要製作冰淇淋聖代 MEMO 夾。之後請大家運用剛才學習的「我訊息」，將自己的想法寫在小卡片上，夾在親手製作的 MEMO 夾上讓子女知道，使冰淇淋聖代 MEMO 夾成為親子間溝通的輔助傳聲筒！</p> <p><b>活動方式：</b>動手做與討論（附件四）</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動作手材料，每人 1 份</li> <li>2. 動手做器材，每組 1 份</li> <li>3. 動手做說明 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	1. 製作方式說明： 混色、捏塑超輕土→分成聖代底座、冰淇淋→組合並插入 MEMO 夾→裝飾→寫小卡。 2. 器材發放。 3. 製作「冰淇淋聖代 MEMO 夾」。 4. 問題討論與分享（原題綱有 4 題，此次挑選 1 題討論）： 請分享你寫在小卡上的內容，並說說為什麼會這樣寫？	附件四： 動手做相關資訊與討論題綱
5 分鐘	<b>總結活動</b> <b>結語：</b> 瞭解良好親子溝通的原則、策略與技巧後，請回家之後一定要反覆練習並且養成良好的溝通習慣！ <b>填寫回饋表</b> （附件五）	附件五： 回饋表

## 肆、帶領人及助理講師注意事項

- 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - 分組討論與動手做活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - 協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - 觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
- 帶領討論、分享時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - 沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。
  - 問題討論時，
    - 若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - 若難以進行分組討論（如第一次活動，家長彼此不熟悉），可改採帶領人問答。

## 伍、參考文獻

- 楊希珮（2012）。關懷家人。載於周麗端、林季瑤、林素秋、陳小英、許沛蓉、曾慶齡、...魏秀珍（編著），**高級中等以下學校家庭教育教師手冊**（47-86 頁）。臺北市：教育部。
- 魏秀珍（2013）。家人關係及互動。載於周麗端、何慧敏、魏秀珍、洪敏琬（合著），**親職教育**（105-130 頁）。新北市：空大。



附件一

## Chinese New Year Commercial - Family Reunion Dinner “Sek Fan” English

一、影片名稱： Chinese New Year Commercial - Family Reunion Dinner “Sek Fan” English

二、核心議題： 提升父母的親子互動能力

三、主要目的： 1. 引導父母瞭解與子女溝通的方式  
2. 引導父母瞭解陪伴家人的重要性

四、影片資料：

片名	Chinese New Year Commercial- Family Reunion Dinner “Sek Fan” English	片長	3分9秒
導演	—————	出版年份	2012
出版單位	BERNAS Padiberas Nasional Berhad	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9OqOHxwRy04">https://www.youtube.com/watch?v=9OqOHxwRy04</a>		

五、劇情簡介：

男主角因為和爸爸吵架所以決定離家出走，他們吵架的原因是爸爸很生氣他總是出門跟朋友玩到太晚，回到家就只有吃飯睡覺，沒有好好的把時間留給家人。男主角離家出走後沒有經濟來源只好去工地打工，卻在工作中意外摔傷了腳，無法走路。回到家休養的兒子情緒非常的低落，不吃也不喝，讓爸媽非常難過。一天，爸爸突然走進房間把兒子背起來帶著他練習移動他的雙腳，每天不斷重複著這樣的練習，就像小時候教兒子走路一樣。

一天，男主角發現他已經能靠自己的力量慢慢移動雙腳了，大家開心之餘，男主角也終於能和家人一起好好吃上一頓飯了。

六、討論題綱：

1. 影片中，男主角和爸爸吵架的原因是什麼？男主角為什麼會生氣到離家出走？男主角應該怎麼做會比較好？
2. 影片中，爸爸生氣的原因是什麼？你認為爸爸可以用怎麼樣的表達方式來減少親子衝突？
3. 你曾經因為什麼事情和孩子大吵一架？後來你們怎麼解決？如何和好？
4. 你通常會利用什麼時間或機會陪伴家人？會一起做哪些事共創家人時光？
5. 影片中，男主角一開始都沒有花時間陪伴家人。你如何製造機會或安排活動讓孩子願意和家人一起互動？



附件二

Chinese New Year Commercial - Family Reunion Dinner “Sek Fan” English 中文翻譯

- 0:00-0:02 母親：孩子，孩子你不要收拾行李啦。
- 0:03-0:04 母親：你爸爸不是這個意思呀！
- 0:05-0:06 母親：你不要離開呀，孩子！
- 0:09-0:19 旁白：什麼時候？讓我們忘記了……會希望一家人能整整齊齊。
- 0:37-0:39 旁白：隨著時間過去……
- 0:53-0:55 兒子：爸，吃飯。
- 0:55-1:05 爸爸：吃飯？現在是什麼時間呀！吃吃吃，你就只會吃！沒有別的會了！  
逆子，你不如不要再回來了！
- 0:58-1:03 旁白：什麼時候？讓我們忘記了……愛。
- 1:14-1:18 女兒：爸，爸，吃飯了。
- 1:30-1:31 爸爸：來，吃飯。
- 1:32-1:32 眾人：吃飯。
- 1:41-1:45 旁白：什麼時候？讓我們忘記了……怎樣微笑。
- 1:55-1:57 兒子：出去……出去呀！
- 1:55-1:56 媽媽：不要這樣子，孩子。
- 1:56-1:59 爸爸：(落淚)
- 2:01-2:03 旁白：我們就這樣忘記了……
- 2:04-2:06 兒子：爸？您做什麼？爸？
- 2:12-2:16 爸爸：孩子，一步一步來，你一定可以的。
- 2:22-2:27 旁白：但是回想起……愛。
- 2:48-2:50 兒子：爸，媽！
- 2:59-3:01 兒子：爸，媽，吃飯。
- 3:02-3:03 爸爸：孩子，吃飯。
- 3:05-3:07 旁白：家庭，是永恆的。



附件三 敲敲我的門

- 一、影片名稱：敲敲我的門
- 二、核心議題：1.提升父母的教養知能  
2.提升父母的親子溝通能力
- 三、主要目的：1.引導父母瞭解尊重子女隱私的必要性  
2.提升父母營造親子和諧溝通氛圍的能力

四、影片資料：

片名	敲敲我的門	片長	23分
導演	于華坤	出版年份	2006
出版單位	公共電視公司	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="http://stv.moe.edu.tw/?p=152873">http://stv.moe.edu.tw/?p=152873</a>		

五、劇情簡介：

曉玲的媽媽經常不敲門就直接進入曉玲房間，這個舉動讓曉玲很困擾。有一天，媽媽因為打不開房門，決定從窗戶進入時弄壞了曉玲的電腦，導致曉玲辛辛苦苦完成的報告被刪除了，這讓曉玲非常的生氣，於是媽媽到學校找老師尋求協助，老師在跟曉玲溝通之後，媽媽和曉玲在一次的聊天中分享彼此對於隱私權的想法，並且尋求兩人的平衡點，終究冰釋前嫌，而媽媽也終於會在進入曉玲房間前先敲門。

時間段落	段落長度	中心概念	劇情簡介
00:00:00 ~ 00:00:53	53秒	———	片頭曲
00:00:54 ~ 00:01:55	1分2秒	教養知能： 瞭解子女需要 父母的尊重以 及隱私權。	一天晚上十一點多，曉玲正在使用電腦，媽媽突然打開房門，曉玲嚇了一跳，媽媽問曉玲為什麼這麼晚還不睡覺在做什麼？曉玲含糊其詞，並悻悻然地把電腦關了，媽媽則在一旁確定曉玲確實把電腦關了。
00:01:56 ~ 00:02:22	27秒	教養知能： 瞭解子女需要 父母的尊重以 及隱私權。	第二天，媽媽在幫曉玲整理房間，突然想偷看曉玲的電腦，並開機且試圖輸入密碼登入但是都失敗，讓媽媽有點失望。



時間段落	段落長度	中心概念	劇情簡介
00:02:23 ~ 00:03:50	1分28秒	教養知能： 瞭解子女需要父母的尊重以及隱私權。	在學校，老師宣布有校刊投稿活動，曉玲和昱伶被推選為班上代表。回到家裡，曉玲和昱伶吃完飯後回到房間，此時媽媽突然開門端了水果進來，並表示房間門應開著這樣空氣比較流通，曉玲則認為媽媽管太多。
00:03:51 ~ 00:05:19	1分29秒	1.教養知能： 瞭解子女需要父母的尊重以及隱私權。 2.親子互動： 良好的溝通應選擇適當的時機與和緩的情緒，且應嘗試同理彼此、讓彼此都有表達想法的機會，並避免各執己見。	送昱伶回家後，曉玲忍不住向媽媽反應她的諸多行為已經侵犯到她的隱私權，譬如進房門前不敲門，但媽媽則認為自己是為了招待昱伶所以才進房間，曉玲又詢問媽媽是不是有偷開電腦，並說電腦裡是自己個人的東西，媽媽則以為曉玲藏了什麼秘密；曉玲表示不希望別人亂碰自己的東西，並說媽媽真是有理說不清，接著轉身離去。而媽媽仍困惑著是否真的是自己不講道理。
00:05:20 ~ 00:07:49	2分30秒	教養知能： 瞭解子女需要父母的尊重以及隱私權。	學校掃地時間，曉玲和同學訴說媽媽不敲門就進房間的困擾，同學則認為曉玲能有自己的房間很幸福，有人要和妹妹共用一間，有人甚至電腦在客廳供全家人使用，同學一起想辦法幫助曉玲，包含鎖門、在門上貼字條等等，但是曉玲覺得大家想的方法都無法讓媽媽先敲門才進房間。
00:07:50 ~ 00:09:48	1分59秒	1.教養知能： 引導父母瞭解需用適合的方式關心子女。 2.親子互動 親子發生衝突時，應避免相應不理的冷戰處理方式。	晚上，媽媽洗好澡後發現曉玲還沒睡，並且發現曉玲把房門鎖住了，於是媽媽便試圖從窗戶看看曉玲在做什麼。聽到窗戶慢慢打開的聲音，曉玲覺得奇怪，便拉開窗簾，兩人撞見彼此後都嚇了一跳，曉玲跌坐在地上，媽媽趕緊上前關心曉玲。 在這一連串事件中，曉玲辛苦打的報告無意間被刪除了，這讓曉玲非常的



## 親子/祖孫互動-親子金「溝」易

時間段落	段落長度	中心概念	劇情簡介
			生氣，完全不想理媽媽。
00:09:49 ~ 00:12:44	2分56秒	教養知能： 引導父母瞭解需用適合的方式關心子女。	媽媽來到學校，告訴梁老師她不小心弄丟了曉玲的作業，並且和老師分享最近和曉玲發生的不愉快事情，媽媽表示她只是擔心曉玲，所以才會進進曉玲房間、亂動東西等等。老師認為孩子長大也需要隱私，適度的放手讓孩子受到尊重是很重要的。此時教國文的高老師來了，媽媽和老師分享曉玲小時候唸作文的趣事，梁老師則在一旁若有所思。
00:12:45 ~ 00:14:42	2分4秒	親子互動： 親子間需於平時建立分享生活的習慣，才能更加瞭解彼此，也才能有更良好的溝通。	老師找曉玲聊天，曉玲告訴老師最近的困擾，包含媽媽從窗戶進房間導致校刊投稿被刪除，老師認為媽媽只是擔心曉玲，並認為如果曉玲平時能和媽媽分享學校發生的事情，或許可以改變目前的窘境。
00:14:43 ~ 00:16:36	1分54秒	親子互動： 1. 引導父母瞭解書信也是一種溝通方式。 2. 引導父母瞭解溝通時，需站在對方的角度設想。	國文課，老師希望同學可以針對媽媽為什麼喜歡偷翻孩子東西、偷看電腦等等，要同學從媽媽的角度寫一封給子女的信，並思考為什麼媽媽要這麼做，甚至同學可以訪問媽媽，和媽媽聊聊，亦可增進親子關係。
00:16:37 ~ 00:20:24	3分48秒	親子互動： 良好的溝通應選擇適當的時機與和緩的情緒，且應嘗試同理彼此，並讓彼此都有表達想法的機會。	放學回到家，曉玲和媽媽在晚餐前聊天，曉玲告訴媽媽自己大了也需要隱私權，並且表示她不是不喜歡媽媽進入她的房間，而是希望她能先敲門，媽媽則說曉玲在媽媽心目中永遠都是小孩子，她希望能夠跟曉玲一起分享成長的喜悅。
		親子互動： 引導父母瞭解	老師朗讀曉玲的作文，敘說著媽媽會一直想要關心孩子，進入孩子房間是



時間段落	段落長度	中心概念	劇情簡介
00:20:25 ~ 00:22:03	1分39秒	書信也是一種溝通方式。	因為不想要在孩子成長過程中缺席、並且希望可以一起分享孩子的喜怒哀樂。在家裡，媽媽正在整理曉玲的房間，也發現了曉玲寫的作文，並且看見了曉玲寫給媽媽的道歉信。
00:22:04 ~ 00:22:23	20秒	———	有一天，媽媽又想要進入曉玲的房間，突然想起曉玲的要求，並敲了敲房門，在房間裡的曉玲聽到敲門聲露出會心一笑。
00:22:24 ~ 00:22:53	30秒	———	幾位同學分享想對父母說的話。

#### 六、討論題綱：

1. 影片中媽媽和曉玲有哪些行為造成兩人關係緊張？為什麼？
2. 你是否曾經進子女的房間不敲門或偷翻子女的東西而導致子女很生氣？你會這樣做的原因是什麼？
3. 影片中媽媽似乎認為家人之間不應有秘密或隱私？你認為呢？你允許家人有有些事情可以保有自己的秘密或隱私？
4. 當孩子認為你不尊重他的隱私時，你可以怎麼跟孩子討論？



附件四

冰淇淋聖代 MEMO 夾

一、活動名稱	冰淇淋聖代 MEMO 夾	
二、核心議題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升父母的親子互動能力</li> <li>2. 瞭解子女的生理發展</li> </ol>	
三、主要目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進親子與家人溝通，並共創美好回憶</li> <li>2. 促進子女的手眼協調與小肌肉發展</li> </ol>	
四、實施對象	4-12 歲的孩子與家長	
五、活動時間	30-40 分鐘	
六、活動前準備	<p>單位準備：(每個家庭 1 份)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 超輕土綜合包 1 組 (購買時需留意是否安全無毒)</li> <li>2. MEMO 夾 1 枝</li> <li>3. 裝飾小物少許 (如：珠珠)</li> <li>4. 小紙卡 2 張</li> <li>5. 保麗龍膠 1 瓶 (共用)</li> <li>6. 筆 1 枝</li> <li>7. 紙黏土 1 包 (共用)</li> </ol>	

七、活動內容與流程

(一) 活動設計說明

藉由 MEMO 夾的功用，寫下一張小字條放置於桌面提醒家人一些日常生活事情，或是藉此與家人溝通、聯絡感情。

(二) 口頭說明製作流程【混色、捏塑超輕土→分成聖代底座、冰淇淋→組合並插入 MEMO 夾→裝飾→寫下小卡】

(三) 親子討論分工方式

(四) 材料發放

(五) 製作步驟

1. 準備上述材料。
2. 取白色土揉成直徑 3 公分的圓；再取欲混色的色土揉成直徑 1 公分的圓。

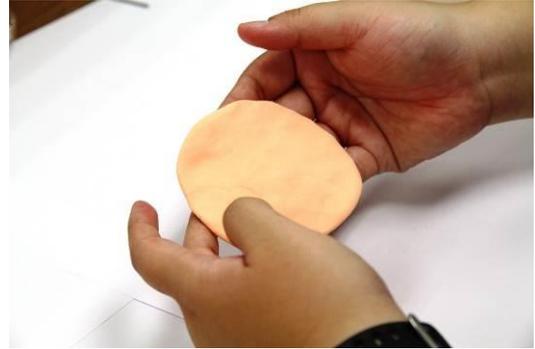




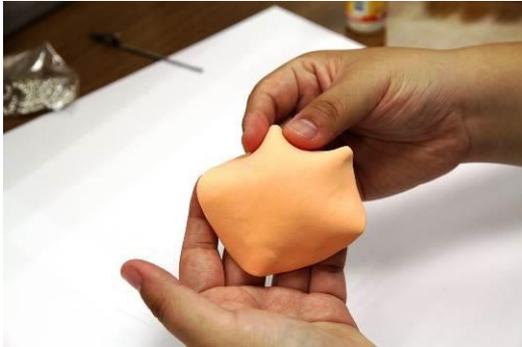
3. 將兩個圓球混合均勻，並揉成一個圓球，如圖。



4. 將圓球壓扁至約 0.5 公分厚，呈現圓餅狀，如右圖。

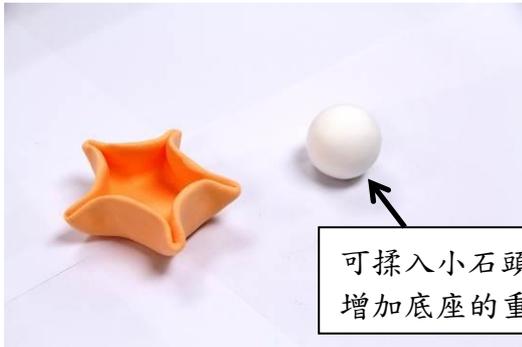


5. 將圓餅抓出五個角（星型），作為聖代的底座。



6. 拿白色土揉成 2.5 公分的圓球，作為底座填充物。

7. 將 2.5 公分的白色圓球稍微壓扁成圓柱狀。



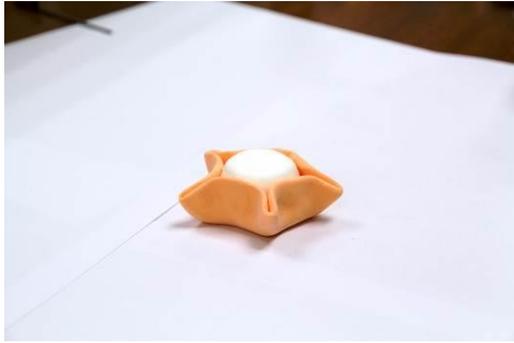
可揉入小石頭，以  
增加底座的重量





## 親子/祖孫互動-親子金「溝」易

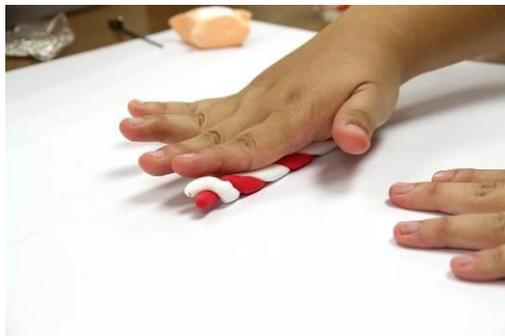
8. 塞入聖代的底座，如左圖。
9. 拿兩種顏色的超輕土，分別揉成2公分的圓球（此為冰淇淋的部分）。



10. 將兩個圓球各別揉成長條狀（粗細程度由參與者自行決定）。
11. 將兩色長條混合捲起，如右圖。



12. 將混合後的長條稍微在桌上揉幾下，使其融為一體。



13. 在聖代底座上纏繞出冰淇淋的形狀。
14. 冰淇淋纏繞後，去除多的部分，便完成冰淇淋聖代的主體，如右圖。

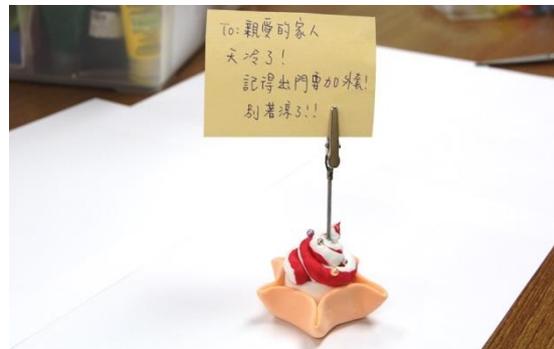




15. 拿出 MEMO 夾在尾巴塗上一點點保麗龍膠。
16. 將塗好膠的 MEMO 夾插入聖代主體（請勿插到底，以免聖代底部破洞）。



17. 黏上裝飾品（如：珠珠）。
18. 寫下小卡夾在 MEMO 夾上，即完成。



（六）成品觀摩與分享

（七）善後整理

## 八、討論題綱

1. 請分享你們在製作前討論的分工方式為何？為什麼？與製作過程中的實際分工方式有何不同？為什麼？
2. 請分享製作過程中發生的有趣或爭執情況，你們如何溝通與處理？
3. 請分享你寫在小卡上的內容，並說說為什麼會這樣寫。
4. 你的孩子目前幾歲？在製作過程中，哪些工作對你的孩子而言是容易完成的？哪些工作是困難的？你如何幫助他完成？



附件五 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
(1)我瞭解到良好親子溝通的重要	4	3	2	1
(2)我學到親子溝通時需要注意的要點	4	3	2	1
(3)我願意運用今天所學的方式來與孩子溝通	4	3	2	1
(4)我學會「我訊息」的親子溝通方式	4	3	2	1
(5)我願意嘗試在親子溝通時運用「我訊息」	4	3	2	1
(6)學習後讓我有信心增進和孩子的關係	4	3	2	1
(7)為了提升親子互動能力，我願意繼續來學習	4	3	2	1
(8)我會向其他家長推薦這門課程	4	3	2	1

我還想要說的是：



親子/祖孫互動-

真真實實  
的 愛



## 方案重點內容

### 壹、親子溝通五撇步

親子溝通時有五個撇步（圖 10），說明如下（方雅惠，2010）：

#### 一、不加入己見的主動傾聽

要讓孩子開口向父母說話，父母要先表現出願意、樂於聽孩子說話的樣子；父母可以用手勢或其他肢體語言表現接納，也可以向子女說：「多說一點吧！」、「我還很好奇你的其他事！」讓孩子感受到父母的「主動傾聽」。傾聽的過程中不可帶入自己的想法、情緒或意見，並要用自己的話重述一次子女的想法，讓子女覺得父母有聽進並且瞭解自己的感受。

#### 二、用同理心辨識孩子的情緒

除了不加己見的接納及重述孩子說的話，更進一步要能辨識孩子的情緒，並且不可以壓抑孩子的情緒。例如孩子生氣時，父母可以說：「你現在很生氣，是不是？」當孩子受傷時，也別急著安撫孩子「不痛不痛」，而要試著覺察孩子的情緒，並同理他的情緒及感受，讓孩子感受自己與父母很貼近。有時情緒抒發了，問題也迎刃而解。

#### 三、多用「我……」傳達正確訊息

父母在與子女對話時，可以使用以「我」為開頭的語句（即「我訊息」）來表達內心的想法與感受，讓孩子瞭解父母的想法。有時候，「你」開頭的句子會變成在指責對方的不是，或是在無形之中把責任推給對方，因此需要善用「我訊息」，明確的表達自身的想法，也鼓勵子女誠實表達自身的感受。

#### 四、以正面鼓勵培養孩子的堅韌能量

最能產生正向力量的溝通是鼓勵，父母要在子女身邊鼓勵子女，讓子女知道「父母永遠跟子女站在一起」！如此，當子女遭遇逆境時，會更有堅韌的力量向前進。但是父母的鼓勵需要建立在真實的基礎上，不切實際的讚美反而會害了子女。

#### 五、表達愛之語以預防憎恨恐懼

父母要能無條件的愛子女，讓子女在愛中成長，當子女心中充滿了父母的愛，才能預防子女有憎惡、恐懼等等的情緒問題，父母也才能更深入瞭解子女。而每個人都有自己習慣感受愛的方式（即個人所屬的「愛之語」），父母要找到子女的習慣方式，才能讓所表達的愛確實傳達給子女。

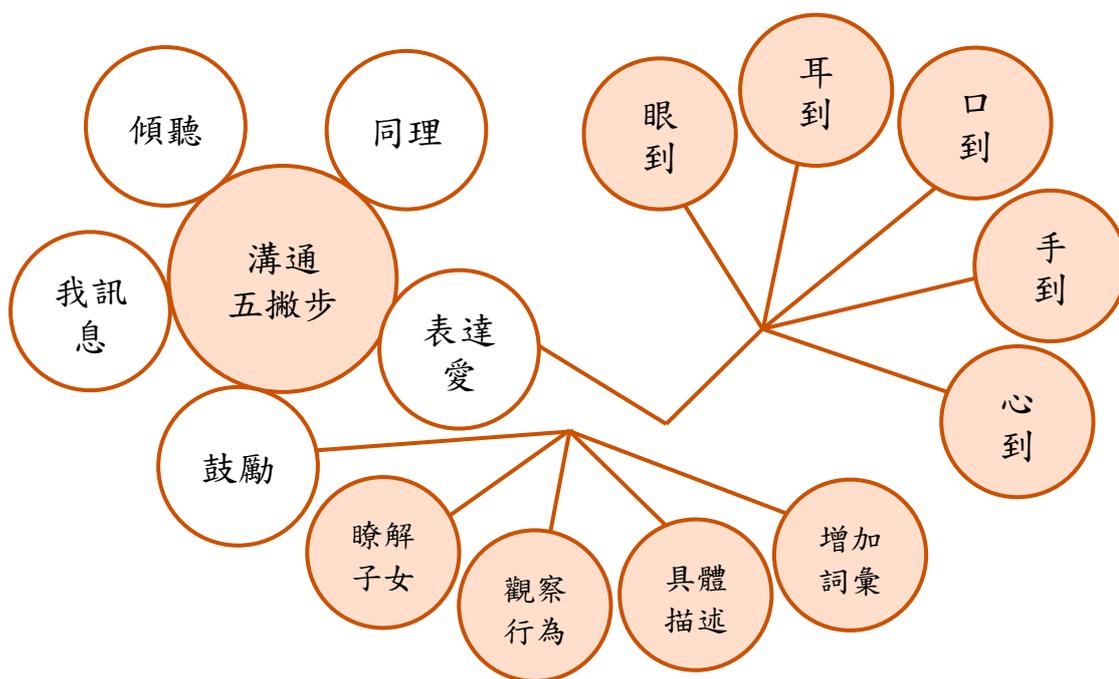


圖 10 溝通五撇步及表達愛與鼓勵的訣竅

## 貳、表達關愛與鼓勵

### 一、愛家五到運動

不見得要是偉大的奉獻才稱得上是愛，在日常生活中做些小事來善待家人其實更為重要。教育部（2014）發起了愛家五到運動（圖 10），透過每日隨時可做的行為來表現對家人的關愛。

#### （一）眼到—相視含情

透過關愛的眼神向家人表達情意，譬如說話時眼睛注視家人、用溫暖的眼神關注家人、觀察並照顧家人的需求。

#### （二）耳到—傾聽會意

專注傾聽即是種尊重，能讓對方感覺自己有價值、被在乎，無形中強化彼此的關係，譬如專心傾聽家人說話、聆聽並關心家人的需求。

#### （三）口到—鼓勵讚美

主動透過言語鼓勵與讚美家人，能讓家人肯定自己、增加信心，也會讓家人感到被接納，譬如主動感謝家人、主動問候家人、與家人分享生活、誇獎讚美家人。

#### （四）手到—擁抱支持

運用善意的肢體語言能使雙方感受到快樂與親密，也能傳遞彼此相互支持的力量，譬如與家人擁抱搭肩、為家人捶背按摩、幫家人跑腿、主動做家務。



## 親子/祖孫互動-真真實實的愛

### (五) 心到—關心包容

適時主動關心家人，能讓家人感受到愛與照顧；而包容家人的過錯，則讓家人體認到即使犯錯，也能被接受與原諒，無須隱瞞，進而使得溝通能更加真誠、無礙。譬如在家人遭遇挫折時，安慰支持家人；或是當家人勇於認錯時，接受家人的道歉。

## 二、正向鼓勵

何慧敏（2015）談到，父母需要學習看見子女的亮點、鼓勵子女，以協助兒童認識自己、發揮潛能、激發勇氣、相信自己；藉此，兒童能確實感受到父母的愛，親子關係也會更加幸福。父母在鼓勵子女時，需要注意下列要點（何慧敏，2015）：

### (一) 要對子女有一定程度的瞭解

父母可以在親子互動的過程中來瞭解子女，如：幫孩子洗澡、餵食、一起做家事、一起玩耍、共進晚餐、共讀繪本或出外郊遊等活動，都是瞭解子女的好機會。

### (二) 學習觀察子女的行為與表現

父母要試著觀察子女，從中發掘子女的特長與能力，練習肯定子女的貢獻與看重子女的努力，強調並告訴子女「過程」勝於「結果」。在親子互動的過程中，兒童透過父母看見自己的優點、特質、進步與能力，進而逐漸建立自我概念、自信與勇氣，知道自己存在的價值，並感受到父母的關愛。

### (三) 學習具體描述子女的行為與表現

鼓勵（例如肯定子女的表現或努力、給予信心、表達接納等）都需要具體描述行為。當父母鼓勵的話語有根據，子女才知道哪些行為受到肯定，也瞭解他的行為帶來什麼影響，他才會逐漸朝正向方向發展。

### (四) 練習增加自己的「形容詞」詞彙

特別是正向的詞彙，「好、棒、厲害、讚」這些詞彙不夠具體，孩子聽久了會覺得這只是敷衍，因此父母平時要多注意自己使用的詞彙。增加詞彙的多元性與豐富性，不僅增進語言樂趣，也可強化親子正向關係。

## 參、覺察子女想法，營造健康關係

親子互動的過程中，即使父母採取正向的教養行為或用心的為子女付出，若子女無法感受到父母情緒上的支持，或者親子關係原本較為負向，則子女對父母正向教養、關愛行為的感受都會產生縮減。因此父母除了檢視自己的行為外，也需瞭解子女如何解讀、感受父母的行為，以有效經營親子關係（陳富美，2007）。

MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過兒福聯盟的調查、影片與討論，引導父母反思與子女的互動情況，協助父母瞭解陪伴對子女的重要性。
2. 運用繪本與討論，引導父母覺察子女對愛的期待與需求，增進父母對子女表達關愛的知能。
3. 藉由動手做，提供父母運用溝通技巧傳遞關愛子女心情的機會。

### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於分組進行「甜上心頭巧克力」與討論等活動。
3. 器材設備方面：
  - (1) 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。
  - (2) 「甜上心頭巧克力」活動有飲水機或熱水裝置、洗手台。
4. 可於撰寫真愛卡時播放輕音樂。

### 參、活動說明與流程

核心議題	主要：提升父母的親子互動能力 次要：提升父母的教養知能	活動目標	1. 引導父母覺察子女對愛的需求，瞭解陪伴對子女發展的重要性 2. 提升父母以正向言語對子女表達關愛的知能
參與對象	父母	參與條件	家有 6-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人	活動時間	180 分鐘

#### 活動流程



## 親子/祖孫互動-真真實實的愛

時間	活動內容	活動素材
報到	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 6 人（若夫妻都參加，夫妻坐在一起），分為 4-5 組。</li> <li>2. 每位家長均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol>	簽到單
5 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>你的愛，孩子為何沒感受到？</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解子女未必能感受自己表達的關愛。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>你愛你的孩子嗎？孩子有感受到你的愛嗎？生活中，大部分的父母都相當為孩子著想，希望孩子能衣食無虞、在幸福中成長。但兒福聯盟的調查卻發現，孩子對幸福的感受，似乎另有一番認定。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞、帶領人短講</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「兒福聯盟 2015 年調查新聞」（58 秒）。 <ul style="list-style-type: none"> <li>※網址：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I5ArGajWVWU">https://www.youtube.com/watch?v=I5ArGajWVWU</a></li> <li>※亦可選用「兒福聯盟 2014 年調查」</li> <li>網址：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Et7xc3AsDrM">https://www.youtube.com/watch?v=Et7xc3AsDrM</a></li> </ul> </li> <li>2. 短講： <p>調查發現，34% 的孩子每週與父母同桌吃飯的天數少於 3 天，將近 6 成的孩子每天和父母聊天不到半小時，更有將近 3 成的孩子每天和父母聊天不到 10 分鐘。新聞中也談到，兒童的幸福感與和父母共餐、聊天的頻率有關，可見要讓孩子感受到父母的愛，關鍵在於平日一同吃飯、一起聊天等等的日常生活陪伴！</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 短講 ppt</li> </ol>
40 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>用陪伴築起關係的橋樑</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母覺察子女的心理需求，並提升父母覺察與回應子女的能力。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>「拐彎的夏天」這部影片就好像兒福聯盟調查結果的縮影，夏天的父親很照顧夏天，但父子卻因長期缺乏相處時</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論 ppt</li> </ol>



時間	活動內容	活動素材
	<p>間，導致後來發生憾事。究竟影片中的夏天與父親兩人發生了什麼事？最後的結局又是如何？讓我們一起來看看吧！</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「拐彎的夏天」（14分）。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有5題，此次挑選2題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 影片中的父親以哪些方式表達對夏天的關愛？夏天希望父親如何對待他？</li> <li>(2) 為什麼影片中夏天跟父親無法瞭解彼此？你覺得他們可以怎麼溝通？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>影片中爸爸很照顧夏天，但那卻不是夏天所需要的。夏天積在心裡許久的話終於在警察局裡說了出來：他需要陪伴時，卻沒有人人在身旁。足見父母花時間陪伴子女的重要性。</p> <p>影片也點出了另一件重要的事：溝通是雙向的，有付出有回應，才可能達到相互理解。故事結局雖然遺憾，但這一次爸爸確實地收到夏天的訊息，除了對夏天說抱歉，更表示將和夏天共同重新來過，給予夏天當下所需的原諒與支持。</p>	<p>附件一：</p> <p>影片相關資訊與討論題綱</p>
5 分鐘	<p><b>休息與準備</b></p> <p>帶領人及助理講師預備器材，但不發放到各組桌上。</p>	
60 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>甜上心頭巧克力</p> <p><b>活動目的：</b>提供父母運用溝通技巧對子女表達關愛的機會。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>「拐彎的夏天」讓我們瞭解「陪伴」的重要性，以及溝通需要雙方彼此回應。事實上，溝通有很多不同的方式，國外有句俗諺「Eat chocolate to have a sweet life」，意思指的是吃巧克力來擁有一個甜蜜的生活，因為巧克力不只好吃，更能讓人心情愉悅、幸福。接下來我們就要來做「甜上心頭巧克力」。大家回家後將巧克力送給子女，表達你對孩子的愛，讓孩子更幸福！</p> <p><b>活動方式：</b>動手做與討論（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 製作方式說明：             <p>溶解巧克力→拌入杏仁角及配料→擺放心型鋁箔模型→盛裝→清潔→裝袋。</p> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動手做器材，每組1份</li> <li>2. 動手做說明與短講ppt</li> </ol> <p>附件二：</p> <p>動手做相關資訊與討論題綱</p>



## 親子/祖孫互動-真真實實的愛

時間	活動內容	活動素材
	<p>(1)將大鍋內裝入水溫約 70-100°C 的熱水（須注意避免被熱水或熱鍋燙到），小鍋內放入巧克力，將巧克力隔水加熱，並以橡皮刮刀攪拌巧克力至完全融化。</p> <p>(2)將已融化的巧克力拌入杏仁角等堅果，迅速攪拌至所有食材均黏上巧克力。</p> <p>(3)鋪好廚房紙巾，在紙巾上擺放心型鋁箔模型，以確保衛生及方便收拾。</p> <p>(4)以小湯匙將拌好的巧克力舀入心型鋁箔模型後，放回廚房紙巾上等待冷卻後包裝。</p> <p>2. 器材發放。</p> <p>3. 製作「甜上心頭巧克力」。</p> <p>4. 收拾整理： 將所有器具交給工作人員（整個活動結束後，再由工作人員一起清洗，以節省活動時間），並收拾桌面。</p> <p>5. 撰寫真愛卡（配合巧克力凝固時間，移到總結活動進行）。</p> <p>6. 問題討論與分享（撰寫真愛卡後進行）。</p> <p><b>小結：</b></p> <p>「拐彎的夏天」提醒我們，溝通是有一些要領需要注意的；而剛剛各位家長親手做的「甜上心頭巧克力」，也讓大家有了可以送給孩子，讓孩子感受幸福的「禮物」。接下來利用等待巧克力凝固的時間，我們更深入地來瞭解與孩子溝通的技巧，讓親子溝通更順利！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極傾聽，不加己見：透過子女的陳述來瞭解子女的需求，並用「你」為句首確認子女感受（如：你覺得老師偏心，對 OO 特別好，對不對？），過程中不加入自己的評論或意見。</li> <li>2. 同理心，接受子女的情緒：有情緒是正常的，不要壓抑子女的正負向情緒，並引導子女以適宜的方式宣洩情緒。</li> <li>3. 以「我訊息」傳達想法：並非以我為句首即可，重點是要能真實表達父母自身的感受。</li> <li>4. 正向鼓勵，增強韌性：透過真誠、不脫離現實的鼓勵，讓子女知道父母會站在子女這邊，進而產生正向力量。</li> <li>5. 表達對子女的愛：只有子女感受到父母的愛時，父母才有機會瞭解、幫助子女。</li> </ol>	
10 分鐘	<b>休息與準備</b>	



時間	活動內容	活動素材
45 分鐘	<p><b>發展活動三</b></p> <p><b>活動名稱：</b>找回真愛</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解愛的表達方式，覺察子女對愛的期待與需求。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>瞭解親子溝通的技巧之後，還有一些時間（繼續等待巧克力凝固），我們透過「找回真愛」這本繪本，來看看「愛」還有哪些表達方式。想一想，我們只要一直表達「愛」就好了嗎？有沒有什麼需要注意的事情呢？</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件三）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>繪本「找回真愛」導讀。</li> <li>問題討論與分享（原題綱有 3 題，此次挑選 2 題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>在書中，你看到哪些「愛」的表現？除此之外，你認為還有哪些？</li> <li>在你的家中，家人們都如何表達「愛」？你曾經有哪些表達對家人的愛，但家人卻沒有感受到的經驗？你會如何處理？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>在大家的分享中，我們聽到了 OO（剛剛分享的內容）等各式各樣表現愛的方式，可見在生活中，表達對家人的愛其實很容易。但相對的，愛的表達若是一味地依照自己的想法來做，忽略對方的狀況，很可能就會像繪本裡的小狗一樣，不僅適得其反，還努力付出傷透心。</p> <p>事實上，愛未必需要是偉大的奉獻，日常生活中透過每一件小事時時善待家人更為重要。教育部為了鼓勵大家透過每天隨時可做的行動來表現對家人的愛，特地發起愛家五到運動：用眼凝視，觀察家人的需要；用耳傾聽，關心家人的感受；用口鼓勵，分享彼此的生活；用手服務，表達對家人的支持；用心關懷，讓家人勇於表達愛！</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>繪本、討論與短講 ppt</li> <li>繪本，每組 1 本</li> </ol> <p>附件三： 繪本相關資訊與討論題綱</p>
15 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>總結：</b></p> <p>透過這次活動，期待有助於各位家長瞭解：愛不僅是自己表達，對方也要有接收到才行！活動最後，請大家練習今天所學到的技巧，把你的關愛傳遞給孩子！</p>	



## 親子/祖孫互動-真真實實的愛

時間	活動內容	活動素材
	1. 撰寫真愛卡： (1)運用 5 個正向溝通的撇步，寫下想對孩子說的話。 (2)巧克力裝袋，小卡打洞後以金蔥線綁在袋上，帶回家送給子女。 2. 問題討論與分享（原題綱有 6 題，此次挑選 1 題討論）： 請分享你們想把巧克送給誰？怎麼送？你們在小卡上寫了什麼？為什麼？ <b>填寫回饋表</b> （附件四）	附件四： 回饋表

### 肆、帶領人及助理講師注意事項

- 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - 分組討論與動手做活動時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - 協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - 觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
- 帶領討論、分享時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：
  - 沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。
  - 問題討論時，
    - 若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
    - 若難以進行分組討論（如第一次活動，家長彼此不熟悉），可改採帶領人問答。

### 伍、參考文獻

- 方雅惠（2010）。親子溝通的五個解密步驟。《商周特刊》，40。取自 <http://www.businessweekly.com.tw/KWebArticle.aspx?id=39728>
- 何慧敏（2015）。我棒在哪裡？—談「鼓勵」【家庭教育專欄】。取自 <http://moe.familyedu.moe.gov.tw/HouseEDU/Detail.aspx?nodeid=202&pageid=5>
- 陳富美（2007）。親子在教養行為上的認知差異：預測子方教養知覺的因素探討。《中華心理衛生學刊》，20（1），1-30。
- 教育部（2014）。愛家 515—家人無距離：眼耳口手心 5 到學習行動。取自 <http://moe.familyedu.moe.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=236&pid=2306>



## 附件一

## 拐彎的夏天

- 一、影片名稱：拐彎的夏天
- 二、核心議題：提升父母的親子溝通能力
- 三、主要目的：引導父母覺察子女真正的需求，並提升父母傾聽與回應的知能
- 四、影片資料：

片名	拐彎的夏天	片長	14分
導演	詹依靜	出版年份	2011
出版單位	國立教育資料館	影片分級	保護級
網路資訊	<a href="http://vimeo.com/22067646">http://vimeo.com/22067646</a>		

## 五、劇情簡介：

身為警察的單親父親，身兼母職擔負起照顧孩子的責任，親手替孩子縫補扣子、做便當等，努力滿足孩子的物質需求，但忙於工作的父親，卻疏忽對兒子—夏天的關懷，兩人間的距離也愈來愈遠，長期缺乏父親陪伴的夏天，只好轉而尋求同儕的情感支持。某天晚上，在朋友不斷的鼓吹下，夏天誤碰了毒品，而夏天的父親也正好在附近巡邏，發現事實的父親極為震怒，選擇將他逮捕。在警察局偵訊時，父親發怒地質問夏天吸毒的原因，夏天聲淚俱下說出他壓抑許久的寂寞，此時父親才發現自己忽略了孩子的心理需求。

## 六、討論題綱：

1. 影片中的夏天為何會吸毒？
2. 影片中的父親以哪些方式表達對夏天的關愛？夏天希望父親如何對待他？
3. 為什麼影片中夏天跟父親無法瞭解彼此？你覺得他們可以怎麼溝通？
4. 目前你所給予孩子的關愛有哪些？你覺得這些是孩子真正需要的嗎？可以透過哪些方式瞭解他真正的需要？
5. 孩子瞭解你對他的關心嗎？可以透過哪些方式讓他知道？

## 七、延伸應用：

延伸應用議題	目的
子女的社會/心理發展	引導父母注意孩子在心理層面上的需求，並給予適當的愛和關懷



附件二

甜上心頭巧克力

一、活動名稱	甜上心頭巧克力	
二、核心議題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提升父母的親子互動能力</li> <li>2. 瞭解子女的生理發展</li> </ol>	
三、主要目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增進親子與家人溝通，相互表達感恩，並共創美好回憶</li> <li>2. 促進子女的手眼協調與小肌肉發展</li> </ol>	
四、實施對象	3-12 歲的孩子與家長	
五、活動時間	30-40 分鐘	
六、活動前準備	<p>(一) 單位準備：(以一組 5 人為單位)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大小鍋各 1，共 2 個鍋子 (小鍋需能放入大鍋中)</li> <li>2. 攪拌用器具 1 組 (橡皮刮刀較佳)</li> <li>3. 一般大小的湯匙 3 枝 (盛裝巧克力用)</li> <li>4. 餐巾紙 (放置心型模、清潔桌面用)</li> <li>5. 心型鋁箔模型 32 個</li> <li>6. 每人 1-2 個包裝袋、1-2 根金蔥線、1 張小卡</li> <li>7. 打洞器 1 支</li> <li>8. 苦甜或牛奶巧克力 250 克</li> <li>9. 杏仁角 (可先烤香) 100 克</li> <li>10. 配料：蔓越梅、花生、米香粒、脆片等，適量</li> </ol>	

七、活動內容與流程

(一) 活動設計說明

巧克力是許多人都喜歡吃的甜品，因為不僅好吃，更能讓人心情放鬆、感到愉快。透過製作甜上心頭巧克力，家長可以學習製作沒有太多添加物的巧克力，讓家人小孩吃的安心，還可以製作的過程中增加與子女的互動，一同討論要做出什麼樣口感、風味的巧克力，玩出親子好感情；同時，在裝填巧克力與其他食物到巧克力杯時，父母也能瞭解子女手部肌肉與手眼協調的發展情形。

(二) 口頭說明製作流程【溶解巧克力→拌入杏仁角及配料→擺放心型鋁箔模型→盛裝→清潔→裝袋、寫小卡】

(三) 親子討論分工方式

(四) 材料發放

(五) 製作步驟



1. 將大鍋內裝入熱水（水溫約 70-100 度），小鍋內放入巧克力，將巧克力隔水加熱，並以橡皮刮刀攪拌巧克力至完全融化。



2. 將已融化的巧克力拌入杏仁角等堅果，攪拌至所有食材均黏上巧克力。



3. 鋪好餐巾紙，在餐巾紙上擺放心型鋁箔模型。



4. 以小湯匙將拌好的巧克力舀入心型鋁箔模型，等待冷卻後包裝。





## 親子/祖孫互動-真真實實的愛

5. 等待巧克力凝固時，可先收拾桌面。將橡皮刮刀及湯匙上的巧克力刮至小鍋內，再將大鍋的熱水倒入小鍋內以利清洗。



6. 在小卡上打洞，並寫感恩小卡、將冷卻的巧克力裝袋，並以金蔥線將小卡與巧克力袋綁在一起。



(六) 成品觀摩與分享

(七) 善後整理

### 八、討論題綱

1. 請分享你們在製作前討論的分工方式為何？為什麼？與製作過程中的實際分工方式有何不同？為什麼？
2. 請分享製作過程中發生的有趣或爭執情況，你們如何溝通與處理？
3. 你的孩子目前幾歲？在製作過程中，哪些工作對你的孩子而言是容易完成的？哪些工作是困難的？你如何幫助他完成？
4. 你們對製作巧克力還有哪些新的想法或點子？
5. 請分享你們想把巧克力送給誰？怎麼送？你們在小卡上寫了什麼？為什麼？
6. 吃巧克力可以使人愉快，除此之外，還有什麼東西或事情可以讓你們感到愉快呢？



## 附件三

## 找回真愛

一、繪本名稱：找回真愛

二、核心議題：提升父母的教養知能

三、主要目的：引導父母瞭解愛的表達方式，覺察家人對愛的期待與需求

四、繪本資料：

書名	找回真愛	頁數	31
作者	巴貝柯爾	譯者	黃筱茵
出版單位	格林文化事業股份有限公司	出版年份	2002

五、繪本簡介：

「真愛」是一隻小狗，自從主人有了新寶寶後就讓牠覺得自己不再被愛。因為牠常依偎在主人身邊，所以牠知道「愛讓人溫暖」，但是只要小寶寶一叫，主人就立刻去回應小寶寶。牠知道「愛是分享」，所以「真愛」就拿小老鼠跟小寶寶分享，沒想到，主人卻說：『「真愛」，不要鬧！』牠知道「愛治癒所有的傷痛」，當「真愛」有病痛時，主人卻繼續逗弄小寶寶而沒有看牠一眼。牠知道「愛給你力量」，當「真愛」為了展現力量而將小寶寶的搖籃高高舉起時，主人卻命令牠把搖籃放下。牠知道「愛讓人眼睛閃閃發光」，卻讓「真愛」將點亮的燈具打破。牠知道「愛讓人快樂地唱歌」，因此「真愛」就高歌我愛你，沒想到卻讓小寶寶大哭，於是主人就對牠說：『夠了，「真愛」，出去！』

自從主人有了小寶寶後，每次當「真愛」表現愛的時候都會被制止，讓「真愛」很難過、傷心。因此，牠決定離家出走，牠相信「愛會指引新的方向」。離家後的「真愛」，仍然繼續實現愛，例如，牠知道「愛是關懷」，所以「真愛」會將食物與流浪狗分享。牠知道「愛是做每個人最好的朋友」，因此「真愛」結交各式各樣的朋友，當然也會做一些傻事，例如無照駕駛、撞壞商店等，而讓「真愛」被警察捕捉而關進了警局。

當「真愛」不見後，主人才開始思念「真愛」，而到處尋找牠。當「真愛」被關在警局感覺無助時，主人前來保釋牠，讓牠感受到「迷惘時，愛會再度出現」。最後，「真愛」獲得主人的諒解回到他們的身邊。而牠知道「愛就是時時考慮到別人」，因此「真愛」請求主人將好友一併接回家。陪同「真愛」一起回家的狗朋友讓主人的生活一片凌亂，主人卻能原諒這一切，讓牠知道「愛就是原諒」。主人的種種行為讓「真愛」體會到愛的意義。

六、討論題綱：

1. 在故事中你看到哪些「愛」的表現？除此之外，你認為還有哪些？
2. 在你的家中，家人們都如何表達「愛」？你有哪些表達對家人的愛，但家人卻沒有感受到的經驗？你當時如何處理？
3. 你曾經因為哪些事情而忽略了家人？家人如何向你表達？你又如何調整？



## 親子/祖孫互動-真真實實的愛

### 附件四 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常 同意	同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
(1)我學會用語言向孩子表達「接納」	4	3	2	1
(2)我學會主動傾聽孩子說話	4	3	2	1
(3)我學會用同理心，接納孩子的情緒	4	3	2	1
(4)我學會以「我訊息」，表達自己真實的感受	4	3	2	1
(5)我學會鼓勵與讚美孩子	4	3	2	1
(6)我學會向孩子表達關愛	4	3	2	1
(7)我為增進教養孩子的能力，願意繼續來學習	4	3	2	1
(8)我會向其他家長推薦這門課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

資源規劃與運用-

學會看見，  
就能加分



## 方案重點內容

妥善利用身邊的資源可以獲得事半功倍的效果，也可以幫助我們更有效率的達成期望的目標。然而，我們是否知道自己與家庭周遭有哪些資源？又該如何善用這些資源？以下就家庭資源的意涵、種類以及運用方式分別詳細說明。

### 壹、家庭資源的意涵與種類

「資源」是個廣泛的概念，從字義來看，是一種財產，能夠協助個人、群體或組織達成各種不同的目標；從管理的角度來看，凡是可以用在管理活動中的任何物資都屬於資源。所以家庭資源泛指可供家庭使用的資源，這些資源能幫助家庭完成家人共同的生活目標（魏秀珍，2012）。家庭資源因解釋的角度不同而有不同的分類方式，常見的資源分類方式有二種，一為人力資源與物質資源（唐先梅，2005），如圖 11；二為家庭內資源與家庭外資源（魏秀珍，2012），如圖 12。

#### 一、人力資源與物質資源

人力資源泛指個人與生俱來的特色及內在特質，包括個人精神和身體的各個面向（魏秀珍，2012）；物質資源則是相對於人力資源而定，可以分成個人的資源、家庭的資源、社會的資源三種。

##### （一）人力資源

形式比較抽象，指的是家人或親朋好友個人所具有的時間、精力、能力、知識、專長、個性、情感等。

##### （二）物質資源

屬於有形的資源，是家庭或家庭成員所能運用的資產，並可再細分為個人的資源、家庭的資源及社會的資源三類。

1. 個人的資源：例如個人的收入、投資、儲蓄等。
2. 家庭的資源：例如家庭擁有的房屋、交通工具、家具、日常生活用品等。
3. 社會的資源：包含政府機關或民間單位的各項福利措施，或是公園、圖書館等休閒育樂設施。

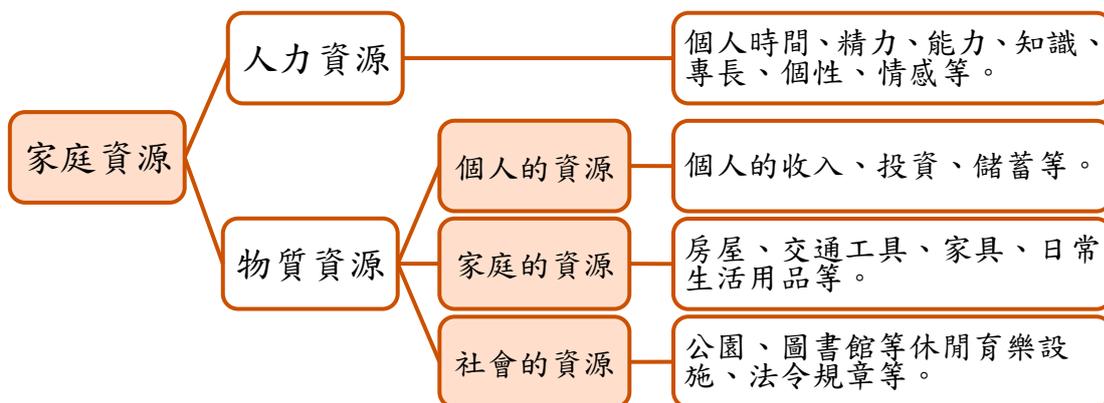


圖 11 家庭資源的種類-依人力資源與物質資源分

資料來源：唐先梅（2005）。**家庭資源與管理**（54 頁）。臺北縣：空大。

## 二、家庭內與家庭外的資源

### （一）家庭內資源

指從家庭內部獲得，具有幫助家人生活效益的資源，又可細分為有形與無形的資源。有形的資源，如：家庭的空間、設備、器具等；無形的資源，如：家人情感、成長經驗、家人的智慧、人格、情緒等。

### （二）家庭外資源

指需從家庭外的環境取得，能增加家庭運作效能的資源，例如政府機構提供的各項福利服務、民間單位辦理的不同成長活動。

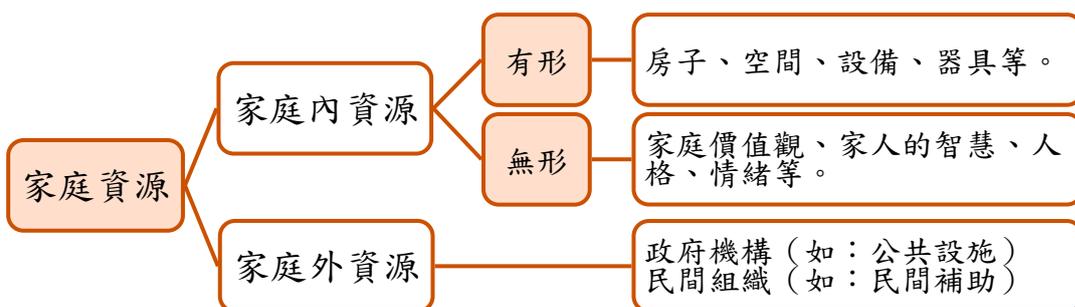


圖 12 家庭資源的種類-依家庭內與家庭外分

資料來源：魏秀珍（2012）。**高級中等以下學校家庭教育教師手冊**（159 頁）。臺北市：教育部。



## 貳、家庭資源的規劃與運用

除了認識家庭資源的種類之外，最重要的是要能適當的使用家庭資源，否則不只事倍功半，甚至會造成資源浪費。綜合唐先梅（2005）、魏秀珍（2012）的看法，家庭資源規劃與運用的步驟如圖 13。

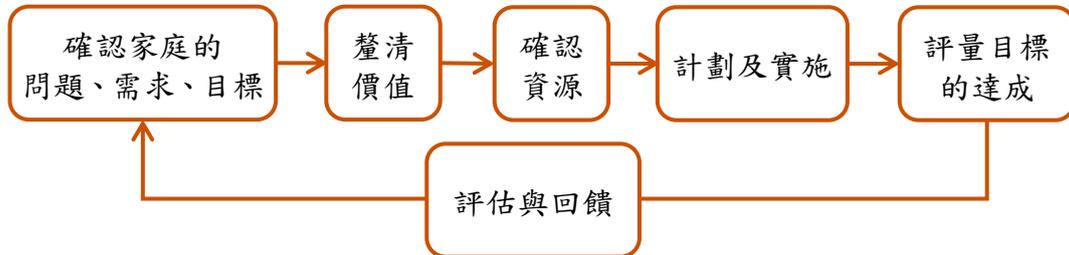


圖 13 家庭資源規劃與運用過程

### 一、確認家庭的問題、需求、目標

擬訂計畫前，首先需確認家庭的問題、需求或希望達成的目標是什麼。例如最近家人因過於忙碌而非常疲憊、缺乏互動，希望進行家庭旅遊活動放鬆身心、促進家人互動。以下就以「家庭旅遊」為例，逐一說明家庭資源與規劃的後續步驟。

### 二、釐清價值

確定家庭的問題與、需求或目標後，還需要進行價值的釐清；澄清價值有助於決定資源的投注與運用，也影響家庭目標能否順利達成。

價值的釐清可包括兩個層面，一為對於家庭目標的認知或期待，例如家庭旅遊得全家人都參與嗎？要外宿旅館、飯店，到遊樂區或風景區遊玩才算嗎？還是到鄰近郊區踏青、到遠地的親朋好友家作客也是家庭旅遊？另一為家庭中不同目標的優先順序（家庭中通常同時存在家庭成員的個人目標和其他的家庭目標），例如家人認為目前課業、工作與家庭旅遊，哪一項比較重要？

### 三、確認資源

確立家庭的問題、需求、目標並釐清價值之後，接下來需盤點家庭現有的資源，以用於達成家庭目標、解決家庭問題或滿足家人需求。例如家人可安排多少假期時間？家中旅遊預算有多少？擁有或可以使用哪些交通工具？哪些家人具有旅遊的相關經驗（如：過去有自助旅遊經驗、喜愛查閱旅遊書籍或相關網路資訊、參加過旅行團等等）或能撥空規劃家庭旅遊？有多少時間可進行旅遊的準備……等。

### 四、計劃及實施

確認家庭擁有的資源後，即可開始針對所設定的家庭目標進行計劃與實施。根據想達成的目標與可投注的資源，可能有多個可行的計畫；在眾多的計畫中，選擇一個最適合的來執行。例如二天一夜的家庭旅遊，地點可以涵蓋國內各縣市，旅遊的主題可以是觀賞風景、遊歷古蹟、遊樂園狂歡、美食之旅或包含兩項以上的主題，旅遊的



方式可以是參加旅行團或自助旅行，自助旅行還可分為開車或搭乘大眾運輸工具等等；再根據家人的喜好(如：年幼的孩子可能想去主題樂園，父母或許對品嚐美食興致高、祖父母可能對文化旅遊較有興趣)、體力等狀況挑選一個大家都接受的計畫。

### 五、評量目標的達成

計畫實施之後，還需評量目標是否達到或是達成多少程度，才能瞭解投入的家庭資源是不是有效運用。例如兩天一夜的家庭旅遊成行後，不只幫助家人釋放平日累積的課業或工作壓力，也讓家人增加了許多聊天、互動的機會，表示目標順利達成；反之，如果家庭旅行雖然順利成行，但是行程太緊湊造成家人的壓力，那麼就沒有完全達成家庭目標，投注的家庭資源可能就浪費掉了。

### 六、評估與回饋

計畫實施後，不論目標是否達成都需要評估整個過程，思考還有哪些部份可再調整或如何改善才能順利達成家庭目標，以作為日後的參考。例如這次的家庭旅遊雖然全家人很投入也很開心，但是負責安排行程、住宿的家人花費太多的心力，以後可以考慮參加旅行團；或是這次的行程太過緊湊讓家人忙著趕場、無法放鬆，下次可能需要增加旅遊天數或是減少行程。

MEMO 欄



## 活動內容與流程

### 壹、活動設計重點

1. 透過回憶與分享，協助父母覺察自己或家庭所擁有的資源。
2. 透過回憶、影片與討論，協助父母瞭解情感資源對子女的重要性。
3. 藉由繪本、影片與討論，協助父母瞭解家庭資源的內涵與運用。

### 貳、活動預備建議

1. 需至少 1 名助理講師。
2. 場地須視野開闊，使帶領者能無阻礙地看到每位參與者，且便於進行分組討論。
3. 需有電腦及影音相關設備，如：無線滑鼠、麥克風、喇叭、投影機、傳輸線、網路等等。

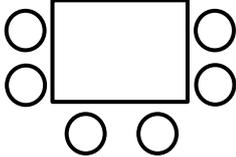
### 參、活動說明與流程

核心議題	提升父母的資源規劃與運用能力	活動目標	1. 協助父母瞭解家庭資源的概念與內涵 2. 引導父母瞭解情感資源對子女的重要性 3. 提升父母運用各項資源的能力
參與對象	父母	參與條件	家有 7-12 歲子女的家庭
參與人數	24-30 人	活動時間	150 分鐘

#### 活動流程

時間	活動內容	活動素材
報到	<b>報到</b> ：簽到後，發給每位家長 1 張小卡片。	1. 簽到單 2. 小卡片，每人 1 張



時間	活動內容	活動素材
	<p><b>分組與座位安排：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組 6 人（若夫妻都參加，夫妻坐在一起），分為 4-5 組。</li> <li>2. 每位家長均面對帶領人。</li> <li>3. 若為首次活動，採自由入座；若為系列活動之一，按前次分組。</li> </ol> 	
20 分鐘	<p><b>引起動機</b></p> <p><b>活動名稱：</b>加分行動在我家</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母回憶自身成長過程中接受過的家人支持與協助。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>每個人的成長過程，都接受過許多其他人的幫助；在家庭中，父母給子女的幫助通常是最多也是最大的，因為有父母的幫助，子女才得以順利成長。現在請各位家長回想自己的成長經驗，你印象最深刻的、受到家人幫助的事是什麼？</p> <p><b>活動方式：</b>寫回憶小卡與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請家長不具名於小卡上寫下一件受家人幫助，且印象深刻、感覺好的事。</li> <li>2. 交流並發現家人的支持：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)收回小卡並隨機發給家長閱讀。</li> <li>(2)家長分享小卡的內容並回饋感想。</li> <li>(3)收回小卡，貼在公布欄供大家自由參閱。</li> </ol> </li> </ol>	小卡片，備用
40 分鐘	<p><b>發展活動一</b></p> <p><b>活動名稱：</b>叔公的理髮店</p> <p><b>活動目的：</b>瞭解父母對家庭資源的先備知識。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>各位家長聽過家庭資源嗎？你認為家庭資源是什麼？現在我們一起來讀「叔公的理髮店」這本繪本，請各位家長一邊看一邊想想：什麼是家庭資源？</p> <p><b>活動方式：</b>繪本閱讀與討論（附件一）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本「叔公的理髮店」導讀。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有 4 題，此次挑選 3 題討論）：                     <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)故事中，叔公提供了哪些資源（物質資源、人力資源）幫助周圍的人？</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繪本與討論 ppt</li> <li>2. 繪本，每組 1 本</li> </ol> <p>附件一： 繪本相關資訊與討論題綱</p>



## 資源規劃與運用-學會看見，就能加分

時間	活動內容	活動素材
	<p>(2)請盤點你的家庭生活需要用到哪些物質資源及人力資源。哪些是你家裡擁有的？哪些是家庭外的人或機構提供的？</p> <p>(3)故事中，叔公的夢想是什麼？他如何達成？你與家人有什麼夢想？你認為達成這個夢想需要用到家庭內、家庭外哪些資源？你們如何規劃？</p>	
20 分鐘	<p><b>發展活動二</b></p> <p><b>活動名稱：</b>家庭資源大揭密</p> <p><b>活動目的：</b>協助父母認識家庭資源的內涵與運用方法。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>從剛剛的繪本閱讀以及小卡分享，各位是否察覺到家庭有許多資源？因為擁有這些家庭資源，我們才得以達成許多夢想與目標。現在我們要介紹家庭資源的概念與類型，以及如何運用這些家庭資源。</p> <p><b>活動方式：</b>帶領人短講</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭資源的概念： <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭資源指的是家庭可以運用的資源，用以維持、達成家人共同的生活目標，或解決家庭中發生的問題。</li> </ul> </li> <li>2. 家庭資源的類型： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)人力資源與物質資源： <ul style="list-style-type: none"> <li>最簡易的分類法，前者泛指個人與生俱來的特色及內在特質，包括個人精神和身體的各個面向；後者則是相對於人力資源而定。</li> </ul> </li> <li>①人力資源： <ul style="list-style-type: none"> <li>形式較抽象，指家人或親朋好友個人所具有的時間、精力、能力、知識、專長、個性、情感等。</li> </ul> </li> <li>②物質資源： <ul style="list-style-type: none"> <li>屬於有形的資源，是家庭或家庭成員所能運用的資產，可再細分為個人的資源、家庭的資源及社會的資源三類。</li> <li>A.個人的資源：例如個人的收入、投資、儲蓄等。</li> <li>B.家庭的資源：例如房屋、交通工具、家具、日常生活用品等。</li> <li>C.社會的資源：包含政府機關或民間單位的各項福利措施，或是公園、圖書館或其他休閒育樂設施等。</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>	短講 ppt



時間	活動內容	活動素材
	<p>(2)家庭內與家庭外的資源：</p> <p>此種分類方式乃從資源取得的場域來思考，又可分為家庭內與家庭為資源。</p> <p>①家庭內資源：</p> <p>指從家庭內部獲得，具有幫助家人生活效益的資源，可分為有形的與無形的資源。有形的資源，如：家庭的空間、設備、器具等；無形的資源，如：家人情感、成長經驗、長輩智慧、人格、情緒等。</p> <p>②家庭外資源：</p> <p>指需從家庭外的環境取得，可以增加家庭運作效能的資源，如：政府機構提供各項的福利服務、民間單位辦理的不同成長活動。</p> <p>3. 家庭資源的規劃與運用：</p> <p>家庭資源需適當的使用，否則不只事倍功半，甚至會造成資源浪費。資源的規劃與運用歷程如下圖。</p> <div data-bbox="357 1043 1158 1335" data-label="Diagram"> <pre> graph LR     A[確認家庭的問題、需求、目標] --&gt; B[釐清價值]     B --&gt; C[確認資源]     C --&gt; D[計劃及實施]     D --&gt; E[評量目標的達成]     E -- 評估與回饋 --&gt; A     </pre> </div> <p>以家庭旅行為例：</p> <p>(1)確認家庭的問題、需求及目標：</p> <p>家人忙碌、缺乏互動，希望進行家庭旅遊放鬆身心、促進家人互動。</p> <p>(2)釐清價值：</p> <p>怎樣才算是家庭旅遊？個人的工作、學業和家庭旅遊相較，哪一個重要？</p> <p>(3)確認資源：</p> <p>時間、預算有多少？誰能規劃、安排？</p> <p>(4)計劃及實施：</p> <p>兩天一夜可規劃出多個旅遊計畫，挑一個符合家人興趣、體力等條件的執行，如：自行開車前往墾丁旅遊。</p>	



時間	活動內容	活動素材
	<p>(5)評量目標的達成： 家庭旅遊日期為墾丁旅遊旺季，往返時一路塞車，縮減可遊玩的時間；且民宿不理想，影響家人隔天遊玩的心情。</p> <p>(6)評估與回饋： 檢討墾丁家庭旅行的整個過程，獲得哪些好的經驗或下次應改進的缺點？如：避開旅遊旺季、詢問實際住過民宿的朋友等。</p>	
40 分鐘	<p><b>發展活動三</b></p> <p><b>活動名稱：</b>爸爸的未接來電</p> <p><b>活動目的：</b>引導父母瞭解情感支持是子女最重要的資源。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>剛剛的介紹相信讓各位家長對家庭資源有更深入的認識，如果只能選擇一項家庭資源，你會選擇哪一個（隨機邀請一些家長回答）？接下來我們來看一部短片，請各位家長從影片中找出家庭資源。</p> <p><b>活動方式：</b>影片欣賞與討論（附件二）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放影片「爸爸的未接來電」（8分18秒）。</li> <li>2. 問題討論與分享（原題綱有5題，此次挑選4題討論）：             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)影片中，爸爸用什麼方式來向喬喬表達關心？喬喬一開始感受如何？為什麼？</li> <li>(2)你平常會用什麼方式來向子女表達關心？孩子的反應如何？哪些方式可以繼續維持？哪些方式需要調整？</li> <li>(3)影片中，喬喬差點被熨斗燙到時，喬喬的爸爸說了什麼？為什麼？喬喬的反應是什麼？你曾為哪些原因掛孩子的電話或被孩子掛電話？你當時怎麼處理的？你如何表達自己的情緒？怎麼做更好？</li> <li>(4)你覺得怎麼做可以讓孩子感受到爸媽的關心？你會期待孩子如何回應？你如何引導孩子瞭解你的期待？</li> </ol> </li> </ol> <p><b>小結：</b></p> <p>透過剛剛的影片可發現，情感支持是子女不可缺少的重要資源，即使只是一句小小關心與鼓勵都可能讓子女重新振作向前！</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片</li> <li>2. 討論 ppt</li> </ol> <p>附件二： 影片相關資訊與討論題綱</p>



時間	活動內容	活動素材
30 分鐘	<p><b>總結活動</b></p> <p><b>活動名稱：</b>我的加分方式</p> <p><b>活動目的：</b>協助父母練習應用家庭資源。</p> <p><b>指導語：</b></p> <p>今天透過繪本及影片認識了家庭資源的類型與運用方式，並瞭解情感支持是對子女而言也是重要的資源。接下來請家長結合剛剛的影片，以子女為對象，思考子女喜歡的方式，擬定一個給子女的支持行動，這個行動可以是語言或行為。</p> <p>1. 構想給子女的加分行動：</p> <p>(1)發給每位家長一張小卡片。</p> <p>(2)家長將行動計畫寫在小卡上（提醒家長可以觀摩公布欄上的小卡尋找靈感）。</p> <p>2. 分享加分行動計畫：</p> <p>(1)組內互相分享彼此的行動計畫。</p> <p>(2)每組邀請 1 名家長，分享同組中印象最深刻或最欣賞的行動計畫。</p> <p><b>結語：</b></p> <p>家庭資源內涵很多元，而且「父母的支持就是子女的資源」，即使只是一個小小的行動，對子女也可能產生大大的影響，請大家要落實所擬訂的行動計畫！當然，父母的支持只是諸多家庭資源中的一項，家庭中還有許許多多的資源，大家學會看見，更要善加運用。</p> <p><b>填寫回饋表</b>（附件三）</p>	<p>小卡片，每人 1 張</p> <p>附件三： 回饋表</p>

## 肆、帶領人及助理講師注意事項

- 助理講師工作為協助帶領人進行活動帶領，如：
  - 分組活動與討論時，與帶領人分工，帶領小組討論及觀察各組情況適時給予協助。
  - 協助帶領人準備、發放及清點器材，以及控制活動進行的時間。
  - 觀察現場活動狀況，隨時提供回饋給帶領人，以調整活動進行方式或時間。
- 帶領討論、分享時，可視情況彈性調整進行方式，以維持現場的氣氛及活動的順暢，如：



## 資源規劃與運用-學會看見，就能加分

- (1)沒有家長自願分享時，帶領人可先分享自己的經驗來帶動家長回應，或直接邀請家長分享。
- (2)問題討論時，
  - A.若時間不足，可各組討論不同的題目再進行分享回饋。
  - B.若難以進行分組討論（如第一次活動，家長彼此不熟悉），可改採帶領人問答。

### 伍、參考文獻

- 唐先梅（2005）。家庭資源管理的概念與原則。載於林如萍、周麗端、徐達光、柯澍馨、唐先梅（編著），**家庭資源與管理**（42-78頁）。臺北縣：空大。
- 魏秀珍（2012）。家庭資源與管理。載於周麗端、林季瑤、林素秋、陳小英、許沛蓉、曾慶齡、…魏秀珍（編著），**高級中等以下學校家庭教育教師手冊**（153-192頁）。臺北市：教育部。

MEMO 欄



## 附件一

## 叔公的理髮店

- 一、繪本名稱：叔公的理髮店
- 二、核心議題：提升父母的資源規劃與運用能力
- 三、主要目的：引導父母瞭解如何規劃及善用物質資源和人力資源
- 四、繪本資料：

書名	叔公的理髮店	頁數	37
作者	文/瑪格麗·金·米契爾 圖/詹姆斯·瑞森	譯者	柯倩華
出版單位	三之三文化事業股份有限公司	出版年份	2001
適合年齡	5—12歲（研發團隊及審查委員建議）		

## 五、繪本簡介：

叔公是一個理髮師，幫農村的村民剪頭髮，叔公的夢想是自己開一間理髮店，他為此努力存錢。好幾年了，農村裡沒有人把這件事當真，因為那個年頭，經濟狀況不好，大家都窮，叔公必須花更多的時間存錢。在我五歲的那一年，生了一場大病，爸爸、媽媽帶著我坐上四輪馬車，到離鎮上二十哩路的醫院。當時，黑人被隔離，不能和白人一起，因此，我們到了黑人專用的候診室，醫生診斷後，得知需要三百美元的手術費，但爸爸根本沒有那麼多錢。

回家後，爸爸告訴叔公這件事，叔公要爸爸不要擔心錢的問題，說他會準備，雖然因此而拖延了理髮店的計畫。幾年之後，叔公的理髮店就要開成了，剩下裝潢和設備。那天，叔公在我們家，叔公的朋友敲門，告訴叔公，他們存放積蓄的那間銀行倒閉，三千多元通通沒了。叔公安靜一會兒後說雖然他真的很失望，但他會重新開始。那陣子經濟大蕭條，大家都沒什麼錢，即使大家付不出錢，叔公還是幫他們理髮，等他們有錢了再還。

在七十九歲生日那天，叔公終於開了自己的理髮店，來了好多人，都是叔公的老顧客，我當然也去了，像以前一樣讓叔公幫我剪頭髮。不久之後，叔公過世了，我相信他走得很快樂，因為他實現了當初沒有任何人看好的夢想，叔公教會了我，相信自己的夢。

## 六、討論題綱：

## (一) 給父母親參與的討論題綱

1. 故事中，叔公提供了哪些資源（物質資源、人力資源）幫助周圍的人？（請帶領人說明物質資源、人力資源的意涵）



## 資源規劃與運用-學會看見，就能加分

2. 請盤點你的家庭生活需要用到哪些物質資源及人力資源。哪些是你家裡擁有的？哪些是家庭外的人或機構提供的？
3. 故事中，叔公開店的時候來了好多祝賀的人，你認為他的好人緣是如何建立的？你如何在鄰里中建立好的人際關係？
4. 故事中，叔公的夢想是什麼？他如何達成？你與家人有什麼夢想？你認為達成這個夢想需要用到家庭內、家庭外哪些資源？你們如何規劃？

### (二) 給親子共同參與的討論題綱

1. 故事中，叔公提供了哪些資源（物質資源、人力資源）幫助周圍的人？（請帶領人說明物質資源、人力資源的意涵）
2. 請盤點你們的家庭生活需要用到哪些物質資源及人力資源。哪些是你們家裡擁有的？哪些是家庭外的人或機構提供的？
3. 故事中，叔公開店的時候來了好多祝賀的人，你們認為他的好人緣是如何建立的？你們如何在鄰里中建立好的人際關係？
4. 故事中，叔公的夢想是什麼？他如何達成？你們家有什麼夢想？你們認為達成這個夢想需要用到家庭內、家庭外哪些資源？你們如何規劃？



## 附件二

## 爸爸的未接來電

- 一、影片名稱：爸爸的未接來電
- 二、核心議題：1. 提升父母的教養知能  
2. 提升父母的資源規劃與運用能力
- 三、主要目的：1. 引導父母向子女表達關心  
2. 引導父母教導子女認識報稅的資訊與方式

## 四、影片資料：

片名	爸爸的未接來電	片長	8分18秒
導演	林俊傑	出版年份	2013
出版單位	財政部臺北國稅局	影片分級	普遍級
網路資訊	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hHaxFgqjYDA">https://www.youtube.com/watch?v=hHaxFgqjYDA</a>		

## 五、劇情簡介：

喬喬在台北擔任造型化妝師的助理，工作方面表現總是出差錯。喬喬的爸爸跟著社區朋友一起到台北旅遊，難得到女兒工作的城市，開心的打電話來告訴喬喬接下來的行程、關心喬喬生活的近況，但爸爸的電話打斷了正在進行的拍攝活動，喬喬接完電話急著趕回工作崗位時，又誤闖進拍攝現場，讓喬喬覺得很受挫。

喬喬在熨拍攝要用的服裝時，爸爸再次打電話來關心並提醒要報稅的事，講電話的過程中，喬喬差點被熨斗燙到，電話另一頭的爸爸便表示其實不希望喬喬做這份工作，喬喬憤而掛了電話。攝影師詢問喬喬心情不好的原因，喬喬便抱怨爸爸囉嗦、喜歡碎碎念。喬喬請攝影師告訴她報稅的事項，攝影師除了告訴她用網路報稅的方法，也告訴她其實爸爸的舉動都是出自於對她的關心。

喬喬為了工作不被打擾，把手機關機，下班開機時，發現有好幾通爸爸的未接來電，正要回撥時，爸爸出現了，還買了喬喬最喜歡的紅豆湯和水果來公司給她，他告訴喬喬他覺得她很棒，要喬喬加油，讓喬喬非常感動。

## 六、討論題綱：

1. 影片中，爸爸用什麼方式向喬喬表達關心？喬喬一開始感受如何？為什麼？
2. 你平常會用什麼方式向子女表達關心？孩子的反應如何？哪些方式可以繼續維持？哪些方式需要調整？
3. 影片中，喬喬差點被熨斗燙到時，喬喬的爸爸說了什麼？為什麼？喬喬的反應是什麼？你曾為哪些原因掛孩子的電話或被孩子掛電話？你當時怎麼處理的？你如何表達自己的情緒？怎麼做更好？
4. 你覺得怎麼做可以讓孩子感受到爸媽的關心？你會期待孩子如何回應？你如何引導孩子瞭解你的期待？
5. 你們家如何報稅？如何運用政府機構或網路資源報稅？你會和孩子分享報稅的經驗或資訊嗎？為什麼？孩子聽完後有什麼反應？



附件三 回饋表

親愛的爸爸、媽媽您好：

感謝您今天熱情參與「家庭展能-親職教育活動」！最後，請您回顧今天的活動過程回答以下幾個問題，您的回饋提供工作團隊修改活動的基礎，讓未來辦理的活動能更符合需求、更有效。

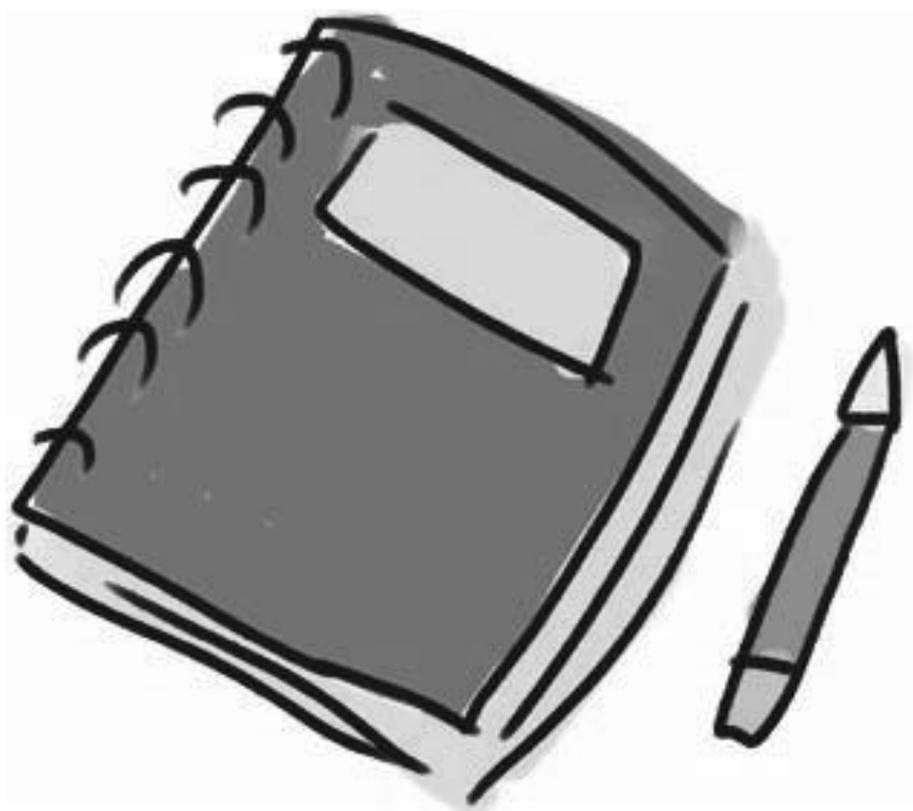
1. 性別：男 女
2. 年齡：\_\_\_\_歲
3. 教育程度：國小以下 初/國中 高中職 大專 研究所
4. 工作狀況：無工作 兼職 全職：每週工時\_\_\_\_小時
5. 如何得知此活動訊息：中心網站 社區公告 他人告知 其他\_\_\_\_\_
6. 參加今天的活動後，您有哪些收穫：

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
(1)我發現父母對子女的影響力很大	4	3	2	1
(2)我瞭解支持家人或子女的方式是需要學習的	4	3	2	1
(3)我願意嘗試不同的方法表達對子女的愛	4	3	2	1
(4)課程內容提醒我應更關心子女	4	3	2	1
(5)學習後讓我有信心增進和子女的關係	4	3	2	1
(6)我為增進自己經營親子關係的能力，願意繼續來學習	4	3	2	1
(7)我會向其他家長推薦這門課程	4	3	2	1

我還想要說的是：

附錄一

# 家庭教育法規







## 一、家庭教育法

1. 中華民國 92 年 2 月 6 日總統華總一義字第 09200017680 號令制定公布
2. 中華民國 99 年 5 月 19 日總統華總一義字第 09900123181 號令修正公布
3. 中華民國 100 年 12 月 28 日總統華總一義字第 10000291431 號令修正公布
4. 中華民國 102 年 12 月 11 日總統華總一義字第 10200225101 號令修正公布
5. 中華民國 103 年 6 月 18 日總統華總一義字第 10300092671 號令修正公布

第 1 條 為增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。

第 2 條 本法所稱家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，其範圍如下：

- 一、親職教育。
- 二、子職教育。
- 三、性別教育。
- 四、婚姻教育。
- 五、失親教育。
- 六、倫理教育。
- 七、多元文化教育。
- 八、家庭資源與管理教育。
- 九、其他家庭教育事項。

第 3 條 本法所稱主管機關：在中央為教育部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。本法涉及各目的事業主管機關職掌時，各該機關應配合辦理。

第 4 條 中央主管機關掌理下列事項：

- 一、家庭教育法規及政策之研訂事項。
- 二、推展家庭教育工作之研究及發展事項。
- 三、推展全國性家庭教育工作之策劃、委辦及督導事項。
- 四、推展全國性家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
- 五、家庭教育專業人員之職前及在職訓練事項。
- 六、家庭教育之宣導及推展事項。
- 七、推展國際家庭教育業務之交流及合作事項。
- 八、其他全國性家庭教育之推展事項。

第 5 條 直轄市、縣（市）主管機關掌理下列事項：

- 一、推展地方性家庭教育之策劃、辦理及督導事項。
- 二、所屬學校、機構等辦理家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
- 三、家庭教育志願工作人員之在職訓練事項。
- 四、推展地方與國際家庭教育業務之交流及合作事項。
- 五、其他地方性家庭教育之推展事項。

第 6 條 各級主管機關應遴聘（派）學者專家、機關、團體代表組成家庭教育諮詢委員會，其任務如下：

- 一、提供有關家庭教育政策及法規興革之意見。



## 附錄—家庭教育法規

- 二、協調、督導及考核有關機關、團體推展家庭教育之事項。
- 三、研訂實施家庭教育措施之發展方向。
- 四、提供家庭教育推展策略、方案、計畫等事項之意見。
- 五、提供家庭教育課程、教材、活動之規劃、研發等事項之意見。
- 六、提供推展家庭教育機構提高服務效能事項之意見。
- 七、其他有關推展家庭教育之諮詢事項。

前項家庭教育諮詢委員會之委員遴選、組織及運作方式，由各級主管機關定之。

第 7 條 直轄市、縣（市）主管機關應遴聘家庭教育專業人員，設置家庭教育中心，並結合教育、文化、衛生、社政、戶政、勞工、新聞等相關機關或單位、學校及大眾傳播媒體辦理下列事項：

- 一、各項家庭教育推廣活動。
- 二、志願工作人員人力資源之開發、培訓、考核等事項。
- 三、國民之家庭教育諮詢及輔導事項。
- 四、其他有關家庭教育推展事項。

前項家庭教育專業人員之資格、遴聘及培訓辦法，由中央主管機關定之。

第一項家庭教育中心之組織規程，由各級主管機關定之。

本法公布施行前，各直轄市、縣（市）政府依規定已進用之家庭教育中心專業人員，經主管機關認定為績優並符合第二項專業人員資格者，得依業務需要優先聘用之。

第 8 條 推展家庭教育之機構、團體如下：

- 一、家庭教育中心。
- 二、各級社會教育機構。
- 三、各級學校。
- 四、各類型大眾傳播機構。
- 五、其他與家庭教育有關之公私立機構或團體。

第 9 條 推展家庭教育機構、團體得徵訓志願工作人員，協助家庭教育之推展。

第 10 條 各級主管機關應對推展家庭教育之專業人員、行政人員及志願工作人員，提供各種進修課程或訓練；其課程或訓練內容，由各該主管機關定之。

第 11 條 家庭教育之推展，以多元、彈性、符合終身學習為原則，依其對象及實際需要，得採演講、座談、遠距教學、個案輔導、自學、參加成長團體及其他方式為之。

第 12 條 高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育。  
各級主管機關應積極鼓勵師資培育機構，將家庭教育相關課程列為必修科目或通識教育課程。

第 13 條 中央主管機關得視需要研訂優先接受家庭教育服務之對象及措施並推動之；必要時，得委託直轄市、縣（市）主管機關或推展家庭教育機構、團體辦理。前項優先對象及推動措施之方式，由中央主管機關定之。

第 14 條 直轄市、縣（市）主管機關應結合政府及民間資源，提供民眾四小時以上家庭教育課程，以培養正確之婚姻觀念，促進家庭美滿；必要時，得研訂獎勵措施，鼓勵民眾參加。



- 第 15 條 高級中等以下學校於學生有重大違規事件或特殊行為，應即通知其家長或監護人及實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導之課程；其內容、時數、家長參與、家庭訪問及其他相關事項之辦法，由該管主管機關定之。家長或監護人及實際照顧學生之人被通知參與相關家庭教育諮商或輔導之課程，經書面通知三次以上未出席者，該管主管機關得委託推展家庭教育機構、團體進行訪視。
- 該管主管機關所屬或受其委託之機構、團體進行訪視時，學生之家長或監護人及實際照顧學生之人、師長或其他有關之人應予配合或提供相關資料；必要時，該管主管機關並得請求其他相關機關或機構協助，被請求之機關或機構應予配合。
- 前項受委託之機構、團體或進行訪視之人員，因職務上所知悉個案之秘密或隱私及所製作或持有之相關文書，應予保密，非有正當理由，不得洩漏或公開。
- 第 16 條 中央主管機關得委託相關機構、學校，進行各類家庭教育課程、教材之研發。
- 第 17 條 各級主管機關應寬籌家庭教育經費，並於教育經費預算內編列專款，積極推展家庭教育。
- 第 18 條 各級主管機關應研訂獎助事項，鼓勵公私立學校及機構、團體、私人辦理推展家庭教育之工作。
- 第 19 條 本法施行細則，由中央主管機關定之。
- 第 20 條 本法自公布日施行。



## 二、家庭教育法施行細則

1. 中華民國 93 年 2 月 13 日教育部臺參字第 0930016273A 號令公布
2. 中華民國 99 年 9 月 28 日教育部臺參字第 0990160307C 號令修正發布施行
3. 中華民國 101 年 11 月 2 日教育部臺參字第 1010203362C 號令修正發布施行
4. 中華民國 103 年 8 月 1 日教育部臺參字第 1030108274B 號令修正發布施行

- 第 1 條 本細則依家庭教育法（以下簡稱本法）第十九條規定訂定之。
- 第 2 條 本法第二條用詞，定義如下：
- 一、親職教育：指增進父母職能之教育活動。
  - 二、子職教育：指增進子女本分之教育活動。
  - 三、性別教育：指增進性別知能之教育活動。
  - 四、婚姻教育：指增進夫妻關係之教育活動。
  - 五、失親教育：指增進因故未能接受父母一方或雙方教養之未成年子女家庭生活知能之教育活動。
  - 六、倫理教育：指增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動。
  - 七、多元文化教育：指增進家族成員對多元文化理解及尊重之教育活動。
  - 八、家庭資源與管理教育：指增進家庭各類資源運用及管理之教育活動。
- 第 3 條 本法所稱志願工作人員，指由推展家庭教育機構、團體，依志願服務法相關規定招募、訓練及實習，並經考核通過者。
- 第 4 條 本法第十一條所定家庭教育之推展，以多元、彈性、符合終身學習為原則，指推展家庭教育機構、團體，依教育對象及其需求，調整課程內容及實施方式；對個人家庭教育知能之增進，依其人生全程發展階段之不同，提供其所需知能。
- 第 5 條 高級中等以下學校依本法第十二條第一項規定，在正式課程外實施之家庭教育課程及活動，應依學生身心發展、家庭狀況、學校人力、物力，結合社區資源為之，並於學校行事曆載明。
- 第 6 條 各級主管機關依本法第十二條第二項規定，鼓勵師資培育機構辦理家庭教育相關課程，得以獎勵或補助等方式為之。
- 第 7 條 直轄市、縣（市）主管機關依本法第十四條規定，辦理家庭教育課程，應依民眾之需求規劃適當內容。必要時，並得邀集相關主管機關、團體等共同研訂實施計畫、推展策略及獎勵措施。
- 前項家庭教育課程得包括下列內容：
- 一、婚姻意義、願景及承諾。
  - 二、解決婚姻及家庭問題之能力。
  - 三、經營婚姻及家庭生活相關資源之取得。
- 第 8 條 各級主管機關依本法第十八條規定訂定獎助事項時，應明定獎助之對象、項目及基準等事項。
- 各級主管機關辦理前項獎助時，應定期對辦理推展家庭教育工作之公私立學校及機構、團體、私人實施評鑑。
- 第 9 條 本細則自發布日施行。



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

家庭展能：親職教育方案帶領人手冊—父母 ready，親子 easy / 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系編撰；周麗端主編.-- 臺北市：教育部，民 105.03

面；公分

ISBN 978-986-04-8383-3(平裝附光碟片)

1.親職教育 2.方案設計

528.2

105005430

書名：家庭展能：親職教育方案帶領人手冊—父母 ready，親子 easy—  
主編：周麗端  
執行編輯：周從文、林素秋  
編撰人員：周麗端、唐先梅、魏秀珍、曾慶玲、黃淑滿、葉明芬、周從文、陳小英、  
林素秋、吳暄瑜、張志琦、何恭與、周浣鈞  
出版機關：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)77366666 (轉終身教育司)  
編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系  
地址：臺北市大安區和平東路一段 162 號  
電話：(02)77341447  
出版年月：105 年 3 月  
其他類型版本說明：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：400 臺北市中區中山路 6 號，電話：(04)2260330#820、821

國家書店松江門市（秀威資訊科技公司）

地址：104 臺北市中山區松江路 209 號，電話：(02)25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址：106 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：100 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：100 臺北市中正區中山南路 5 號，電話：(02)77366054

GPN：1010500460

ISBN：978-986-04-8383-3

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 版臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

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