



新竹市立育賢國民中學 111 學年第一學期

班級家長會



【教務處】

連絡電話：03-5223075#101

- 一、感謝家長會、各位家長們一直以來支持教務處辦理各項教學活動，新學年度教務的各項活動仍需要家長們的持續協助，請家長們不吝繼續給予指導與支持。
- 二、竹苗區聯合模擬考：111年12月22(四)~23(五)(暫定)
112年國中教育會考：112年5月20(六)、21(日)
- 三、依據學生成績評量辦法，學校不得公開呈現學生個人之班級及學校排名。
- 四、學生的畢業門檻趨嚴，符合以下兩點規範才能領取畢業證書，未能達成者只能領取修業證書。
 1. 八大學習領域至少要有四領域及格(不及格科目務必於下個學期初參加補考)
 2. 出席率至少達三分之二以上。
- 五、學習扶助課程篩選測驗每年5月進行(各科學期成績後1/3學生進行測驗，今年因疫情調整至9月進行)，如篩選測驗未通過同學則列為學習扶助名單，除非家長有其他課程安排外，請學生務必參加學習扶助課程(免收費)。
- 六、學科競試：
 1. 對象：八年級、九年級學生(自由參加，需自費)
 2. 範圍：國文、英語、數學、社會、自然
八年級-第三冊
九年級-第一~五冊
 3. 時間：112年2月9日~10日獎勵方式：
 - (1) 競試總成績優異學生(5A 以上)，頒發獎狀
 - (2) 競試單科成績優異學生(A+以上)或寫作達五級分，頒發獎狀
- 七、家長志工招募：
 1. 游學館志工時段(自選時段)：8:00~12:00或13:00~17:00
報名請與教務處莊組長連繫(03-5223075分機127)
 2. 晚自習志工時段(自選天數)：17:30~20:30
報名請與教務處陳組長連繫(03-5223075分機123)
- 八、本校為提升教師活化教學能力及促進學生有效學習，教務處辦理之系列教師增能暨學生學習活動如下：

對象	活動內容	辦理期程或日期
教師	所有領域均成立精進教學社群並於領域內進行活化教學分享	102年度開始至今
	持續進行跨領域分組合作學習教師社群	102年度開始至今
	跨處室、跨領域有品育賢(品格教育)社群	106學年度開始至今
	跨處室、跨領域媒體(媒開眼笑)社群	108學年度起
	所有教師公開授課	108學年度起
學生	九年級輔導課	15:50~16:35
	七、八年級菁英輔導課程	15:50~17:00
	九年級模擬考 (每學期兩次)	9/6、9/7 範圍：一至二冊，生物7上及理化8上

	竹苗區聯合模擬考： 12/22（四）、12/23（五） 範圍：一至四冊
晚自習 (家長會支應費用，學生僅負擔水電費)	17:30~20:30
七、八年級學習扶助課程 (免收費)	15:50~16:35
七、八年級晨光閱讀及共讀	每週一 7:40~8:10
七八九年級晨光時間英語雜誌閱讀及節目觀賞	每週四 7:40~8:10
育賢國中母語日（本校設有本土語網站，歡迎上網查閱）	每週四 中午本土語廣播員播音活動；下午進行說諺語拿獎品活動
閱讀播音時間	每週二中午進行國語、英語廣播員播音活動
育賢金頭腦班際競賽	第二次定期評量第二天(11/25)下午
語文競賽	新竹市語文競賽複賽:9/24(六) 校內語文競賽 1. 動態:12/7 2. 靜態:12/22
奧林匹亞科學競賽(暫定)	奧匹校內競賽:10/21 奧匹市賽:12/16
科展競賽	下學期校內初賽及市賽
直笛團指導時間	午休、社團及指導教師指定時間
管樂隊指導時間	
美術專長學生指導時間	

【學務處】

連絡電話：03-5223075#201

一、本學年校內活動如下：

日期	活動名稱	活動內容/地點
111/9/27 (二)	八、九年級戶外教育	六福村
111/12/17 (六)	校慶	校慶系列活動
111/12/29 (四)	歲末聯歡	師生同樂、才藝表演
111/1/19 (四)	休業式	
112 年 5 月上旬	七、八年級隔宿露營	待招標
112 年 5 月下旬	九年級畢業旅行	待招標

二、本市 111 學年度學生音樂比賽初賽時間、地點：訂於 **111 年 11 月 28 日 - 12 月 3 日** 在文化局演藝廳、國際會議室等場地舉行，詳細比賽辦法請見學校首頁公告，有意參加個人賽的同學可洽訓育組。(報名期間 **111 年 9 月 15 日 - 9 月 29 日止**)，上網報名後列印報名表交至訓育組蓋章。

三、本市 111 學年度學生舞蹈比賽初賽時間、地點：訂於 **111 年 10 月 30 日** (10 月 29 日彩排) 在市立建功高中舉行，有意參加比賽者，可至學校首頁參閱比賽辦法，或至訓育組洽詢。報名自 111 年 9 月 14 日起至 **111 年 9 月 28 日** 止，上網報名後列印報名表至訓育組蓋章。

四、本校 111 學年度學生美術比賽校內初賽收件時間訂於 **111 年 9 月 20 日**，詳細比賽辦法請見學校首頁，有意參賽的同學請洽訓育組或美術老師。

五、請家長接送車輛勿進入校園。惟上學時段如有迴轉需求，為避免危及南大路用路人安全，可將車輛駛入校園，但請務必配合以下事項：(1) 切勿讓學生在校內上下車妨礙動線、(2) 行人優先，車輛慢行、(3) 請遵從交管人員或紅綠燈號誌引導。

六、家長接送同學上學或放學時，若校門前交通擁擠，盡量在校門的左右兩側離門口 10 公尺以外之地點上下車，同學們走一段路上學，除了可改善學校周邊交通環境，讓大家有行走的空間，可增加運動機會，培養獨立性，還可節能減碳，改善環境品質。

七、聯絡簿內有[反詐騙聯繫卡]、[家庭防災卡]、[地震避難掩護應變參考程序]、[學區安全地圖]、[媒體素養行動方案]、[戰毒守則]、[防制霸凌宣導]、[發現美的眼睛學習單]、[家事服務學習紀錄表]、[辦公室電話表]等資訊，請家長能抽空逐一閱讀並和孩子討論，以達充分宣導之效。

八、育賢國中學生服務學習項目與範圍：

(一) 寒暑假返校服務 (必修)：各班依寒暑假行事曆排定日期實施。

(二) 家事服務 (必修，每學期最高採認 5 小時)：

1. 由學生主動訂定家事服務內容，包含家事服務的項目、執行時間，並列入家庭聯絡簿，完成後由家長於聯絡簿簽名認可、導師於服務學習卡覆核。
2. 各班導師加強宣導，鼓勵學生踴躍參與。

(三) 校園服務 (選修)：由本校各處室提出招募學生志工及運用計畫。

(四) 校外、社區服務 (選修)。

【學務處相關宣導】

一、交通安全教育宣導

(一) 守護終身交通安全的好觀念—五大守則&五大運動：

交通安全第一守則「熟悉路權、遵守法規」

交通安全第二守則「我看得見您，您看得見我，交通才會安全」

交通安全第三守則「謹守安全空間--不作沒有絕對安全把握的交通行為」

交通安全第四守則「利他用路觀--不作妨礙他人安全與方便的交通行為」

交通安全第五守則「防衛兼顧的安全用路行為 --不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者！」

運動 1. 車頭朝外停車：不撞行人、迅速逃生、方便充電

運動 2. 乘客責任：協助駕駛人清醒與專心、全車生命保障

運動 3. 下車時向公車及計程車司機說「謝謝」：感恩鼓勵

運動 4. 對禮讓行人的車輛駕駛揮手點頭致謝：感謝與感動

運動 5. 保護長者及婦孺安全地穿越路口：公平正義與人性

(二) 汽、機車行近行人穿越道、巷弄街道應減速慢行：學童常因為在路旁玩耍而未注意到身旁來車，因此，汽機車駕駛更要小心謹慎，並防範學童突然從路口衝出。

(三) 汽機車行至學校附近應減速慢行、小心駕駛：學校附近自然是學童經常出現的地方，因此汽機車駕駛應該小心駕駛，減速慢行。遇到學校設置的交通崗，應遵照交通崗的指揮，若遇有學童路隊通過道路，應暫停禮讓路隊通行。

(四) 晨間駕駛時，應特別留心道路狀況：晨間路上車輛少，較容易駕駛，因此汽機車駕駛往往不自覺的加快了車速。但由於晨間視線較差亦是高齡者外出最頻繁的時段，因此駕駛人須特別留意道路狀況，以免不小心撞到路上的行人。

(五) 乘坐汽車請繫安全帶；騎乘機車、自行車請配戴安全帽。

(六) 喝酒不開車，開車不喝酒。

(七) 車輛請禮讓行人。

二、環境教育宣導

(一)垃圾分類：

垃圾分三類：一般垃圾、資源回收以及廚餘，分類做得好，垃圾減量沒煩惱，更可以讓我們的居住環境品質更好

(二)減塑大作戰：

大量的塑膠類製品使用已經嚴重危害了我們的生活環境及動物的生態，減塑運動就從日常生活做起：減少索取及使用塑膠袋、重複使用塑膠袋、養成攜帶購物袋的習慣！少一點便利、讓我們的環境多一點品質

(三)節能減碳：

減少碳的排放以及能源的浪費，可以讓我們生存的環境更好

三、傳染病防治：新冠肺炎

應注意及配合事項有那些？

1. 上學前在家量體溫。
2. 有發燒、呼吸道症狀、嗅味覺異常或腹瀉，勿上班上課。有症狀速篩檢或就醫。
3. 施打疫苗前，睡眠充足、吃早餐、多喝水。

四、口腔保健

- 1.學習正確潔牙技巧及正確選擇牙刷及定期更換牙刷
- 2.落實餐後及睡前潔牙習慣
- 3.每半年定期檢查牙齒以提升齲齒矯治率
- 4.均衡飲食、少吃甜食

五、視力保健

早期發現早期治療請定期每半年至醫院進行眼睛檢查，視力篩檢未達標準時，家長應帶往眼科醫師處詳細檢查，以確定視力不良之病因，並接受矯治。切記勿直接至眼鏡行配鏡或換鏡片。

1.高度近視的併發症

- 視網膜變性,裂孔及剝離
- 黃斑部出血
- 視網膜脈絡膜萎縮
- 玻璃體混濁
- 水晶體移位或白內障

2.如何預防近視

- 避免長時間近距離用眼。用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 減少近視的環境
- 正確配戴眼鏡
- 定期追蹤
- 減少 3C 產品使用、保持均衡飲食

【輔導室】

連絡電話：03-5223075#301

一、 輔導室的服務

輔導室是一個既專業又溫馨的空間，同學在生活、學習上有任何需求、遭遇任何困難，或是對於生涯進路感到徬徨，都可以尋求輔導室的協助。輔導室每位老師秉持著誠心、愛心、耐心與恆心，以及輔導專業、輔導倫理，關心每一個學生，引領學生在生命的長河中穩定航行，給予孩子心靈正向的滋養，協助學生認識自我與生涯規畫。綜此，輔導室提供的服務有：

(一)關於學生

1. 推動品格教育、家庭教育、性別平等教育、生命教育、生涯發展教育，編輯發行「育見愛」輔導專刊。
2. **適性輔導**：透過各項心理測驗、心理諮商、生涯輔導與升學資訊提供，協助學生適性發展。
3. **技藝教育**：職業興趣調查、技職學校參訪、技藝教育課程、技藝教育競賽。
4. **高關懷、中輟輔導**：高關懷課程、社工與轉介資源。
5. **特殊教育**：特教班、資源班、融合班、語文資優班。
6. **舞蹈藝才班**：各項舞蹈比賽、成果發表、升學輔導與進路追蹤。

(二)關於家長

舉辦親職教育講座、技職教育宣導，提升輔導知能、提供親師溝通或親子溝通的相關諮詢。輔導室作為學生及家長諮詢、諮商，提供資訊的溝通平臺，倘若家長、遇有疑難問題，歡迎來電或到輔導室與輔導老師溝通。願家長們能與輔導室一起來關心孩子，共同陪伴孩子成長。

二、 本學期重要活動(詳細資訊請參閱本校行事曆)

(一) 學生輔導

1. 品格教育：七年級－發現美的眼睛系列課程。
2. 生命教育：七、八年級生命教育講座－
3. 家庭教育：全校家庭教育影片欣賞、八年級晨讀有關親子文章。
4. 性別平等：七年級性平講座(因疫情改為下學期辦理)。
5. 生涯發展：七年級－賴氏人格測驗。
八年級－多元性向測驗、社區高中群科參訪。
九年級－生涯興趣量表、技藝教育課程(餐旅、電機與電子)。

(二) 親職教育(輔導組會再製作親職教育活動報名表請孩子帶回家)

【薩提爾溝通親子活動營】

- 時間：10/22(六)9:00-12:00
- 地點：游學館二樓
- 講師：台北市立大直高中 吳佳真老師/

「探索內在冰山的溝通力」全國巡迴工作坊主持人

三、 親師合作：

(一) 生活輔導

1. 與孩子聊天，關心他的生活，分享經驗。
2. 陪伴孩子閱讀、運動、戶外踏青。
3. 建立網路使用規範(時間、安全)。
4. 早睡早起，營養均衡(充足的蛋白質)。

(二) 學習輔導

1. 今日事，今日畢(作業、小考)。
2. 擬定與執行定期評量考前複習計畫。
3. 發覺學習困擾，共同討論解決之道。

(三) 生涯輔導

1. 鼓勵孩子多元探索、培養興趣。
2. 跟孩子分享自己或親友的求學與工作經歷、遭遇的困境、因應的態度與方法。
3. 認識升學管道，親師生共同討論志願選填(表達自己的期待、聆聽孩子的聲音，並參考老師的觀察與建議。)
4. 每年將此生涯發展輔導的歷程簡要紀錄於「國中學生生涯發展紀錄手冊」第 23 或 24 頁，以作為未來生涯規劃與升學進路的參考。

(四) 減塑運動

- 校園減塑運動：早餐放餐袋，不要拿提袋，飲料就口喝，減塑愛地球。
- 減塑妙招~歡迎家長加入減塑的行列

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">* 隨身攜帶環保袋、環保杯* 不使用一次性提袋、餐具、吸管* 自備容器裝餐點、帶購物袋去買菜 |
|--|

疫情停課期間父母心聲

全家一起在家工作學習 為何讓人心累？

2021-08-27 00:00 更新：2021-09-02 10:57

by 陳志恆（諮商心理師）（親子天下雜誌 120 期 2021-09-01 出刊）

過去幾個月，許多人都經歷了全家在家上班上學，混亂、爭吵、放生……是不少家庭的寫照，身為諮商心理師、親子教養和學習輔導專家，陳志恆有話對家長們說。

在開始本文之前，先分享一篇疫情期間來自一位媽媽寫的文：

曾經，做過這樣的美夢。一張大桌子，我一邊聽著音樂、一邊工作，對面是兩個孩子，各自寫著作業，或是利用數位工具完成屬於自己的學習進度。吃飯時間到了，一起收拾桌面，然後分工準備中餐或晚餐。晚飯時一起聊天，飯後一起整理家裡，再享受各自的自由時光。一家和樂融融，歲月靜好。這樣的美夢，因為疫情，被迫實現。然而，美夢果然只是美夢。老師說的一句話，孩子們奉為圭臬，努力的完成；媽媽說出同樣的一句話，孩子們大翻白眼，抗拒執行。這之中究竟是怎樣的化學變化？難道是語氣的緣故？可惜，多方比對和研究之後發現……原來這只是我們作為父母的原罪。學習如果倚靠外在的推力，最後變成親子之間天天都在上演的各種災難，美夢不但不會成真，還天天變成惡夢。

同時間，我一邊得努力達成工作目標，一邊得陪孩子討論訂定學習計畫，然後監督他們完成，回應他們情緒、體力各方面的需要，還要應付學校透過 email、LINE、班級網頁各式各樣管道的通知、要求，再加上一日三餐得在廚房變換創意料理。我的媽呀！拜託疫情盡早穩定，我再也不要做什麼春秋大夢！

忽然發現，什麼英文、數學、國語、社會、自然統統都不重要，孩子能自己訂下學習目標，用一切他們自己找到的方法完成，把自己照顧好，才是歲月靜好的真諦。比起學習成果，學會「學習的方法」成為我對孩子們最大的期待。然後我就能回到，上班時專心上班，下班後只要對孩子們說「沒關係」的溫柔媽媽。

田寶媽

以上這些情景與心情，你是不是也覺得似曾相識、心有同感。我老早就體認到，孩子在家時，我是不可能工作的。這幾年，我許多時候都是在家工作，除此之外，我還是個工作狂，常貼在電腦螢幕前，停不下來。但孩子出生後，被迫讓我得把電腦關機。這波疫情衝擊，當父母 WFH (Work from Home)，孩子在家遠端學習，讓許多父母大嘆：簡直是惡夢一場。當你在家工作時，你很容易失去界線。少了上、下班時間的區隔，你總會想著偷更多的時間工作；可能到了晚上，還待在線上與公司同事開會。同時，白天的工作很容易被打斷，包括料理三餐和滿足孩子及家人的各式需求。孩子三不五時呼喚你，你得立即抽換身分，從職人變成家長；頻繁的轉換專注力，相當耗費心理能量。同時，你也擔心孩子在電腦螢幕前，是否足夠專注，是否開了另一個分頁正在觀賞影片。更不用說，孩子許多在學校才會

出現的「學習怪樣」，此刻正在家裡一一現形，逼著你得照三餐怒吼。

如果孩子能自動自發……

在親職教養上，有一派的觀點認為，一個夠好的父母，要能即時回應孩子的需要。所以，當你正掛在線上會議，而無法立即陪伴孩子時，你也許會心生罪惡，認為自己不是個好爸爸、好媽媽。不只罪惡感，你還有好多委屈：「我又不是故意要忽略孩子的，我也沒辦法呀！」這些複雜的情緒交織，若沒充分覺察與安頓，很容易轉化為怒氣，對孩子（或另一半）高聲怒罵。

不論是家長或孩子，都需要在這團混亂中，找到平衡，共創新的秩序。新的秩序意味著，每個家庭成員都知道什麼時候該做什麼、該遵守什麼規則，因而彼此之間能和平共處。

身為家長最期待的，就是孩子不去學校時，仍能夠自動自發的投入學習，也就是能自律。然而，對孩子而言，在家學習也是全新的經驗，要能立即做到自律，談何容易？**自律的養成必須從他律做起**。因此，前期家長需要費更多的心力，去監督孩子的學習狀況，與孩子討論時間規劃與學習安排。而家長也得思考，自己每日的生活作息，是否能與孩子互相配合？面對突發狀況時，該怎麼因應？

重建新的家庭生活秩序

換個方式思考，此時不正也是一個看見孩子學習的機會，重新建立新家庭生活秩序的時候，家長可以這麼做：

① 陪孩子規劃每日作息時間

少了學校安排的規律作息，孩子在家中也需要有能依循的作息時間。小一點的孩子，可以由父母依據孩子的能力與需要，幫孩子直接規劃；大一點的孩子，則需要與孩子共同討論，甚至，讓孩子自己決定不同的時段做些什麼活動，家長僅提供建議即可。這本身就是培養自主學習能力了！

② 視覺化呈現作息時間

把每日作息時間表，以一週為單位，畫在大海報或者白板上，讓全家人都可以清楚看見。除了起床、三餐、洗澡、就寢等生活起居之外，也包括遠端上課、娛樂、運動、親子互動等活動。

③ 每日檢核、滾動修正

每天晚上睡前，帶著孩子檢核今天是否有按照計畫，把每個時段的任務做好？回顧一天的行程，找出孩子值得欣賞與肯定的地方，好好的讚賞孩子一番。同時，也預演一次明天的行程，視實際狀況做調整與修正。

④ 讓孩子也知道大人的作息

照表操課雖然是老生常談，卻是讓一個人的生活步調，能走在常軌上的唯一方法。孩子知道什麼時間該做什麼，父母只要稍微提醒就好，甚至，最後不用旁人提醒，也會自動去執行。

然而，這還不夠！家庭不是以孩子為中心運轉的，家長也是家庭成員的一分子。你也需要為自己安排好工作行程，可以的話，明確區隔工作與休息時間。不過，很多時候你還是得配合孩子的行程，甚至在孩子有需要時，得立即前往救援，因此，大人的行程當然是愈彈性愈好，但不代表就不需要做行事安排。甚至，你需要讓孩子知道你的作息時間，預先告訴孩子，什麼時候你正在忙，什麼時候可以來尋求協助，讓孩子學會配合你的作息。

防疫生活實在難熬，但許多家庭終究摸索出各自的相處之道。後來你會發現，當大家需要長時間相處在一起，彼此都有重要任務在身時，最高指導原則就是降低期待。把家人的缺點縮到最小，睜一隻眼、閉一隻眼；把家人的善意放到最大，打開看見美的眼睛，正向聚焦。

如果，你發現，自己無法即時回應孩子的需求，或者，在照顧自己和照顧孩子之間難以取得平衡時，建議你：「多看見自己的需要！」如果不是十萬火急的事，讓孩子多等一下，也沒關係！放過自己，減低不必要的焦慮感和罪惡感；事後再和孩子好好說明，孩子會諒解的。這也無損於你身為父母的用心，因為，你的盡責與付出，根本無須證明。

親子共讀 可以改變孩子行為

原文刊載於 2019 年 6 月 7 日《聯合報》 作者：洪蘭

在所務會議上，一位同事拿著最新一期美國小兒科期刊興奮跟大家說：虐童案有解了。Rutgers 大學醫學院教授調查美國廿個大城市，不同種族和社經地位的二一六五對父母，看他們每日讀書給○歲和三歲孩子次數和時間；二年後，再去回訪這些父母，看他們需要用打罵來管教孩子頻率。結果發現，這些有念書給孩子聽的父母，比較不需要動用打和罵，孩子就會聽話，也就是說，靠著念書就能做到《顏氏家訓》的「使為則為，使止則止」，也能「識人顏色，知人喜怒」，讓研究者驚喜，因為這是第一次發現親子共讀可以改變孩子行為。

的確，孩子可以從故事中別人的行為學習自己的反應，例如「狼來了」故事就教孩子不可以說謊，不然羊會被狼吃掉；「小紅帽」故事讓孩子知道父母交代的事要馬上做，不可邊走邊玩，也不能把自己的事隨便告訴陌生人。

我小時候，台灣沒有童書，更無繪本，大人講故事多是隨口編或戲劇故事，因此都是忠孝節義等做人道理，使得中國文盲雖多，傳統的價值觀卻可以世世代代留傳下來。

我父親是從古書裡找靈感。比如說，他講《禮記》檀弓篇「齊大飢」的故事：齊大飢，黔敖為食於路…。黔敖左奉食，右執飲，曰：「嗟！來食。」飢者曰：「予唯不食嗟來之食，以至於斯也。」從而謝焉，終不食而死。

父親說黔敖其實是好人，只是沒有修養，不會說話，他說愈是有志氣的人愈不能忍受別人不禮貌的施捨。但是黔敖的好處是做錯了，立刻道歉，可惜那個人已經生氣不肯吃了。他教我們己所不欲勿施於人，要想到有一天我們也可能餓飯。

後來我也把這故事講給兒子聽，結果我們去歐洲時，我發現他看到街頭藝人在表演，就走過去，把銅板輕輕放入盒子裡，因為他了解他們是用技藝在賺錢，跟我教書用知識在賺錢一樣。

所以念故事給孩子聽，不但豐富他的詞彙，激發他的想像力，還教導他做人做事道理，只是我們沒有想到去做實驗來證明它有用。

這時，一個教授冷不防問，「你們如何使一個不讀書的父母願意念書給孩子聽？」大家突然語塞，是的，問題的癥結就在現代的父母是滑世代不是讀世代，故事再好，父母不說也是枉然。

一位年輕的台北醫學大學老師說，他們在偏鄉有個計畫，當父母抱著嬰兒來打預防針時，由衛生所免費提供布做的書，叫父母帶回去讀給孩子聽，因為是醫生交代，很多父母就會照做。他說父母一開始不習慣，但是後來看到孩子喜歡聽，行為有改變，就會回衛生所換更多的書。孩子從書本中學會問候語、道謝語各種禮貌，走出去跟沒有參加這個計畫的孩子一眼就看出不一樣。

或許與其立法嚴懲虐童父母，不如從根本做起，推動親子共讀，當父母有教養了，孩子乖了，也就不需要用暴力來修理孩子了。

天下雜誌親子溝通大調查「僅 15% 孩子覺得被父母了解」

台劇《我們與惡的距離》觸發熱烈討論，幾場父母與子女之間的對手戲，凸顯出兩代之間的距離，根據桂冠實業與「天下實驗室」針對 2,736 個家庭進行親子溝通調查，僅 15% 左右的子女覺得「父母很了解我」，深入從子女的視角出發，有超過 30% 的孩子抱怨，父母常常踩地雷、愛問「敏感問題」，對家長而言，該如翻轉這個數字？

文 桂冠 整合傳播部企劃製作 2019-05-02

從傾聽、理解到回應，讓「我們與孩子的距離」不再遙遠

調查顯示，「父母與孩子的距離」宛如一道又一道難以跨越的高牆，除了父母愛聊敏感議題，也有 17% 的孩子自認夠獨立、能夠自己打理，父母也就不過問，深入探查孩子的心聲，包括交友狀況、未來生涯規劃、能力培養等面向，都是子女眼中父母不夠了解自己的地方；面對這樣的社會現象，YouTube 科普頻道「台客劇場」直接走上街頭訪問青少年「有沒有好好跟家人吃頓飯」？

107 年 12 月，桂冠實業與天下雜誌共同舉辦「2018 桂冠餐桌論談——好好說頓飯」，期盼更多家長透過一頓飯的時光，好好認識國、高中孩子，找回親子交流的生活溫度；而簡單、方便、快速聰明的烹飪方式，能讓爸媽克服「沒時間料理」的難題，換取更多「好好說頓飯」的寶貴時光，餐桌上，專家建議，可以善用傾聽、理解、回應的技巧，讓這頓飯更添滋味。

傾聽：認真觀察你的孩子

知名親子作家彭菊仙擁有三個兒子，現在分別就讀大一、高一、國二，彭菊仙接受專訪時透露：孩子念小學時，巴不得把大小事情都跟爸媽分享，而今，孩子邁入青春期，每一次用餐時刻，餐桌就是全家的「停機坪」，爸媽、孩子會把手機放一邊，不願聊天，就靜靜吃飯，當孩子願意打開話匣子，父母該好好珍惜。

不少家長期待孩子成為人生中的「黑馬」，問題是，這些成功奔馳而出的黑馬是如何被發掘？哈佛大學研究員陶德·羅斯（L. Todd Rose）訪問了各行各業的成功者，歸納出給父母的建議：「在生活中認真觀察你的孩子，看看他最喜歡做哪些事？然後多問他為什麼喜歡？」

親子天下總編輯陳雅慧直言，身為父母，時不時用過去的經驗面對未來的成人，要掌握改變的關鍵，或許可以思考從自己開始，讓孩子可以看到一個「終身學習者」活生生的樣子——家長不妨試著多問為什麼，幫助孩子找出哪些事引起他的學習動機；當父母學習一直問為什麼，就會發現孩子有千萬個動機和可能。

「面對青春期的孩子，父母應該扮演盆栽，散發光和熱；倘若孩子心血來潮願意主動分享自己的煩惱，父母一定要試著回應，就我來說，會避免過度打探孩子的成績，以免破壞親子對談的氣氛，老大喜歡看電影，我就陪他聊電影，老三喜歡夜間調查動物，我就當他的知音，從孩子有興趣的話題切入，孩子就會『六親不認』，將爸媽視為同儕、朋友。」彭菊仙說。

理解：換位思考，營造無壓力餐桌

知名親職教育專家、兒童閱讀與寫作老師陳安儀指出，建議爸媽不要花太多時間在準備料理上，用聰明料理方式，才能有比較放鬆的心情陪伴孩子，每天 30 分鐘以上的親子聊天時間是很重要的！

陳安儀更表示夫妻倆要嘗試輪流下廚為孩子料理早餐，每一周，全家有八、九餐團聚吃飯，餐桌上，每當爸爸「關心」起孩子的模擬考考幾分、窺視孩子的隱私，陳安儀會板起面孔，對另一半說：「這些緊張、有壓力的話題，套用在大人身上，試想，上班族一邊吃飯，一邊被問起業績如何，會好受嗎？」

「父母和孩子是雙向交流，我曾和孩子分享戀愛、大學生活；青少年情緒起伏較大，父母也要懂得調適，一旦孩子臉色愈來愈沉，就不該再咄咄逼人。」而陳安儀打造出的無壓力餐桌，也讓孩子十分戀家，可以天南地北地聊，「吃飯時，姐姐甚至還會要求弟弟收起手機，認真聊天」。

回應：學習道謝、道歉、道愛

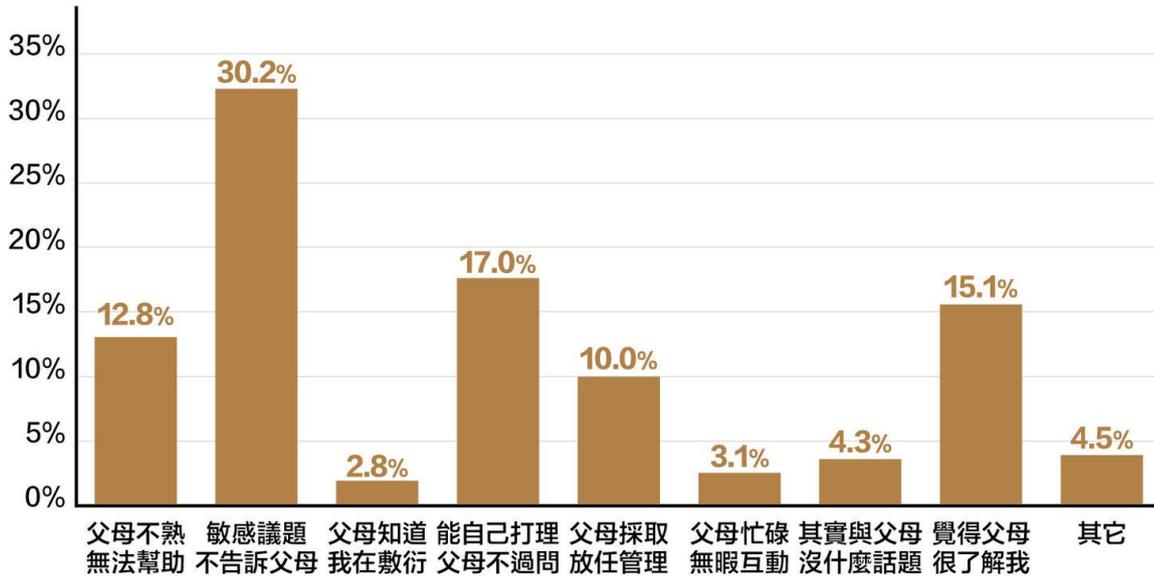
值得一提的是，拿「台客劇場」街訪短片問起彭菊仙，若是最後一次和家人吃飯，會怎麼做？她說，在餐桌上：「我會道謝、道愛、道歉……」。

「我要先謝謝三個兒子來當我的孩子，和他們一起回憶最珍貴的時光，教養他們的旅程，身為媽媽的我，是幸福多於痛苦，快樂多於不快樂，謝謝他們讓我多賺了三個童年，也釐清自己彼時青春期的迷惘，看著孩子迎向未來，也謝謝他們願意陪伴；同時，媽媽曾做了不對的事情，譬如說在老大小時候，我曾在盛怒之下體罰他，現在回望，那是對孩子很大的傷害，但初為人母，不容易拿捏自己的情緒；而當孩子就讀國、高中時，我和丈夫很難擺脫升學成績的泥淖，曾經用了不適當的標準去要求孩子，讓他們不敢誠實面對父母，審視這些過去，我要道歉。」

彭菊仙接著透露，「青春期的孩子容易惹怒父母，因為孩子將父母視為侷限自己的框架，相處下來，自然叛逆、跟父母漸行漸遠；幸好我跟另一半有建立家裡的影像資料庫，三不五時便會拿出來，回放兒子小時候的模樣，感恩生命中共處、共玩的時光，沉湎於那一刻，我覺得生命好滿足，也會回到原點去愛孩子。」

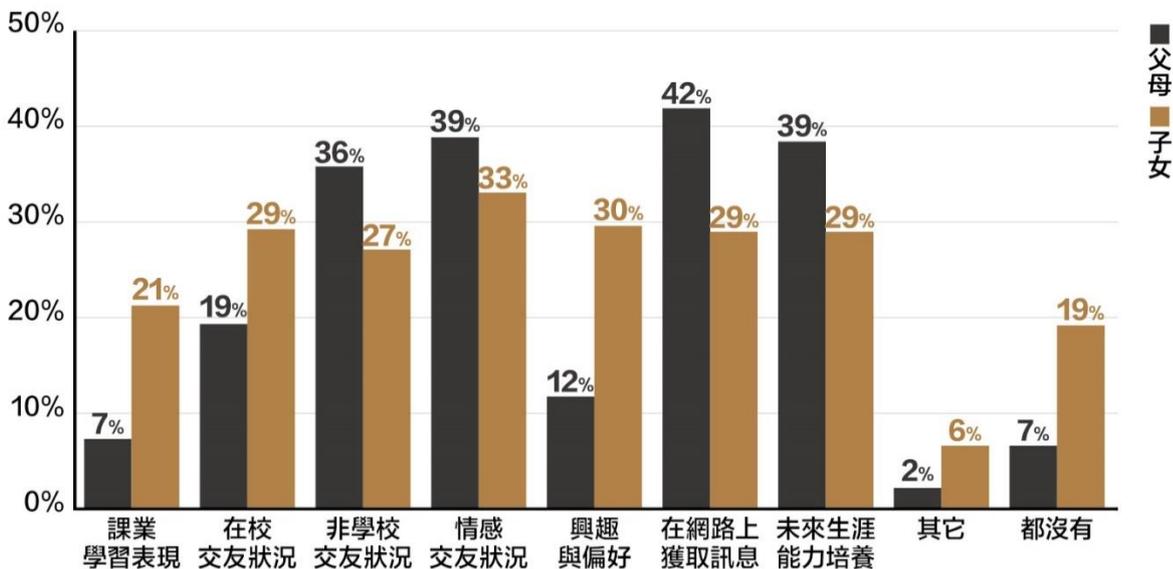
在陳安儀心中，這段影片也勾起她難以忘懷的餐桌記憶，當時，陳安儀的爸爸、媽媽已經攜手走過超過 30 個年頭，媽媽卻意外發現罹癌，全家幾乎駐守醫院，陳安儀的父親每天下班後直奔醫院，為妻子更衣、按摩、餵藥，病榻邊，全家湊著一張餐桌，陳安儀的母親要另一半答應，拉拔仍在就學的孩子繼續念書，餐桌上，不只是道別的滋味，更有深深的承諾。

子女說：「父母不瞭解的原因」



➤ 逾 3 成子女透露父母愛問 NG 的敏感問題，這也拉大兩代間的距離。

親子不瞭解的地方 — 各自觀點



➤ 儘管父母認為對子女在虛擬世界攫取的資訊霧煞煞，子女心中，爸媽其實更不理解自己的交友圈和興趣。

➤ 生涯發展、輔導資訊參考資料

1. 十二年國民基本教育 108 課綱資訊網 <https://12basic.edu.tw/>
2. 新竹市十二年國民基本教育資訊網 <https://www.hc.edu.tw/12basic/>
3. 110 年國中畢業生適性入學宣導網站 <http://adapt.k12ea.gov.tw/>
4. 新竹市技藝教育資源中心 ~ <http://140.126.174.1/skill/>
5. 新竹市學生輔導諮商中心 ~ 電話：03-528-6661
家長對孩子輔導或管教有任何疑問，可撥打專線直接詢問專業心理諮商人員。
6. 新竹市張老師 ~ 電話：03-5216180 或 1980。
提供個別輔導，以電話、晤談、函件等方式，進行輔導工作，協助當事人解決家庭、親子、人際、感情、生涯等問題，促進其生活適應，提昇心理健康。
7. 家庭教育諮詢專線：412-8185
提供家長與青春期孩子溝通、教養孩子問題、婆媳問題、夫妻相處問題(雙方對金錢運用、管教孩子、教養意見不和), 甚至夫婦情感等問題，皆可利用家庭教育諮詢專線，由專業志工為您解惑。
8. 網路守護天使 3.0
趨勢科技與教育部攜手推出網路守護天使 3.0「趨勢科技家長守護」，協助家長陪伴兒少一起養成健康良好的網路使用習慣，防範及面對網路無數未知風險。**重要功能：**
 - (1). 網站過濾：封鎖色情、暴力及惡意網站
 - (2). 兒少搜尋文字雲：了解孩子上網經常搜尋那些網站或影片
 - (3). 即時遮蔽不雅影像：遮蔽裸露情色的圖像/Youtube 影片內容和搜尋結果
 - (4). 遠端管理：遠端禁用裝置*、遠端暫停網路*
 - (5). 手機時間管理：螢幕使用時間*、禁用特定 App*、睡覺/休息時間、護眼提醒
 - (6). 手機定位：即時定位
 - (7). 阻擋廣告：封鎖網頁廣告、第三方追蹤器
 - (8). 一對多台裝置管理*適用於 Android
9. 教育部贈送今年國中新生家長~**我和我的孩子:一本給家長的手冊**。
手冊藉由簡單的說明與圖片，提供家長教養、親子溝通的相關資訊，以提升親職教育知能。近期已陸續發給七年級的孩子帶回給家長，請密切留意。

➤ 親職好書、網路資源推薦

1. 陳志恆(2020), **正向聚焦：有效肯定的三十種變化**，點燃孩子的內在動力，親子天下出版。
2. 藍偉瑩(2020), **教育，我相信你**，天下文化出版。
3. 陳志恆(2019), **擁抱刺蝟孩子：重啟連結、修復情感、給出力量的關鍵陪伴與對話**，圓神出版。
4. 李崇建(2018), **薩提爾的對話練習** (書+有聲CD兩片)，親子天下出版。
5. 葉丙成(2018), **為未來而教：葉丙成的BTS教育新思維** (全新增訂版)，親子天下。
6. [Anders Ericsson](#), [Robert Pool](#), 譯者：陳繪茹 (2017), **刻意練習—原創者全面解析，比天賦更關鍵的學習法**，方智出版社。
7. [Leonard Sax](#), 譯者：洪蘭(2016), **教養·你可以做得更好—勇於承擔父母的責任，相信管教的力量**，遠流出版。
8. 教育部家庭教育專網：性別平等教育家長手冊。
9. 教育部性別平等全球資訊網。
10. 教育部生命教育全球資訊網。
11. 台灣媒體觀察教育基金會網站。
12. Youtube: **【親子天下】《翻轉教育：未來教育 Future Learning》**。
13. Youtube: **《如何逃出教育的死亡谷》肯·羅賓森 TED 精彩演講**。