青少年家庭教育手册

父母版

教育部出版

青少年家庭教育手冊

父母版

教育部出版
國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心編撰

貼近孩子的生活，才能讓孩子感同身受

花時間陪伴孩子，父母才有能力成為孩子的顧問

前 言

相信你能進步的力量
— The Power of Yet

前陣子在 Youtube 上看到一位教授的 TED 短講，題目是 The Power of Yet：相信你能進步的力量。

卡蘿．德威克教授（Dr. Carol Dweck）是史丹佛大學心理學教授，研究「成長型思維」，發現我們能發展大腦學習及解決問題的能力。她在此演講中，描述在面對難度稍高的問題時，有兩種思考的方法：你是不夠聰明解決問題？或者你只是「還沒」想到解決方法？

她強調能力是可以培養的，當學習者遇到挑戰或困難，「固定型思維」的人會覺得自己是失敗的，逃避錯誤，但是如果是「成長型思維」的人，就會知道自己還在學習中，不必自我否定。「還沒」的想法提供了一條生路，因爲你知道你還可以學習並修正，相信自己還可以更好，研究也發現，當學習者被推出熟悉的舒適區，去學新的、難的東西，他們腦中的神經元就開始形成新的、更強的連結，會變得更聰明。

這個發現太重要了，以往的教育都是以「優勝劣敗，適者生存」的觀念在「淘汰」學習者，將人放在過度的競爭中比高下，許多人很早就放棄自己，而「還沒」的思維卻提醒我們，學習是從「不會」到「會」的橋樑，如果你有什麼做不好，你只是「還沒學會做得更好」。

是的，教育就是讓我們看到自己的「還沒」，然後要享受「還沒」的力量，讓自己興致勃勃的成長。

這個青少年家庭教育課程正是在信念中發展的，在變遷的社會中，家庭的改變很快，我們腳步跟不上，若認命或怨天尤人，視自己在家人關係的經營上是失敗者，就與幸福無緣，沒有盼望。但是如果願意以「還沒」的思維來追求幸福，這會是

個大好機會，原來，我們都不是「不會」，只是「還沒學會」！

家庭幸福是普世的價值，然而幸福對很多人而言是遙遠的，是運氣不好？是自己差勁？都不是，是我們「還沒」好好學習。埋下一顆種子，我們相信「假以時日」就會發芽茁壯，我們需要的努力是好好的學習，不必多疑。

本課程目的在於培養社會的佼佼者，我們相信一個人的成長是多面的，一般學校和繼續教育的學習多半仍是偏重如何在事業 / 職業上成功，如何在競爭的社會中贏別人，但是我們希望在追求卓越的同時，也成爲卓越的家人和朋友，一個菁英的養成不是培養出只會工作的人，更需要愛人和被愛，這是有待學習的。

年輕，不一定是年紀小，我們除了以青少年爲對象，也服務願意學習的成人。如前所述，只要有「還沒」的思維，願意繼續面對關係的挑戰和困難，學習和修正，使自己和他人都成長，這種心態就是年輕。

讓我們不分年齡，都帶著年輕「還沒學會」的謙卑，來預約大家的幸福吧！

計畫主持人
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授　黃迺毓

目錄

前言.....04

PART 1：課程理念.....08

我們需要一起學習什麼

家庭教育可以這麼學

PART 2： 課程規劃與手冊說明.....12

課程適用對象及場域

課程架構

手冊使用說明

PART 3：課程單元活動.....14

單元一：這孩子是誰？.....14

單元二：種什麼!收什麼？.....22

單元三：孩子需要我？.....26

單元四：親子溝通SOP.....32

單元五：窩心的城堡.....38

單元六：我想回家.....44

教材資源.....51

參考書目.....52

PART1：課程理念

我們需要一起學習什麼

1. 親子、師生共學

人生有許多功課都是一輩子學不完的，家庭教育更是如此，若缺乏學習，家人間的親密關係，不會隨著年紀、身分地位的增長而增加，反而因爲時間、空間的距離而疏遠，或因累積的心結造成關係僵化。孩子在成長過程中，看著大人世界複雜糾結而未解的難題時，他們會學到什麼？因此當我們思考，如何讓青少年願意學習家庭教育時，這不只是教什麼的問題，更重要的是，孩子們看見老師、家長願意放下身段，一起學習時，他們被感動了，就願意自發的來學習。

2. 家庭生命週期 Family Life Cycle

青少年階段常是叛逆的風暴期，父母難以適應孩子的改變，孩子也對自己的變化感到困惑，其實家庭與個人一樣有其發展階段，隨著時間前進，經歷不同的生命季節，因此我們需要具備家庭生命週期的概念，持續學習，以提升面對家庭不同階段任務的能力。家庭始於

一男一女展開婚姻關係；而後經過新婚（沒有子女）階段，第一個孩子出生、子女童年、青少年期、子女陸續離家、空巢期，至一方配偶死亡，婚姻關係告一段落。而子女又將延續至另一家庭生命週期的起點。

個人與家庭隨著各階段生理、心理與社會的變化，展開不同的發展需求及任務（詳見下表），當家長關注孩子的成長改變時，自己也進入人生不同的季節，從正值事業打拼的壯年期，漸入退休或再就業的階段，同時承擔著上下代的扶養責任，或面臨更年期身心變化的調適。家庭成員必須一起學習去理解彼此的改變，發展出滿足彼此需求的相處模式。

	家庭生涯階段	發展任務
建立期	1. 新婚階段	1. 夫妻努力經營婚姻，達到雙方皆滿意的關係。 2. 建立家庭在財務、家事分工等運作的規則。 3. 調整雙方與家人間的關係。 4. 規劃和準備孕育下一代。 5. 懷孕時做好生、心理的調適。
擴展期	2. 家有嬰幼兒階段	1. 承擔父母角色，並幫助嬰幼兒的生、心理發展。 2. 建立一個舒適的家庭生活環境。
	3. 家有學齡前兒童階段	1. 知道孩子的特殊需要（如：安全的環境）和興趣，並促進其發展。 2. 父母須調適照顧小孩所需耗費的體力及時間。
	4. 家有學齡兒童階段	1. 準備生育第二個孩子。 2. 保持家庭與學校之間良好的互動關係。 3. 父母共同協助孩子的學習和課業。 4. 參加和子女有關的活動，維持穩定的親子關係。
	5. 家有青少年階段	1. 父母隨著孩子逐漸的成熟，宜鼓勵孩子獨立，並調整親子間的關係。 2. 父母重新關心並建立自己的興趣及生涯。
收縮期	6. 子女離家階段	1. 父母給予子女在就學、工作與婚姻上的協助。 2. 維繫家庭成為家人重要支持的來源。
	7. 中年父母階段	1. 夫妻間婚姻關係的再度適應。 2. 調整及適應和成年子女之間的互動關係。 3. 適應為人祖父母的角色。 4. 增加對社區及休閒活動的參與。
	8. 老年家庭階段	1. 學習調適因老化所帶來生理上的改變。 2. 面臨退休的課題，而需重新適應新的社會角色。 3. 學習因應配偶死亡的失落，並再度適應獨居生活。

資料來源：黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹（2011）

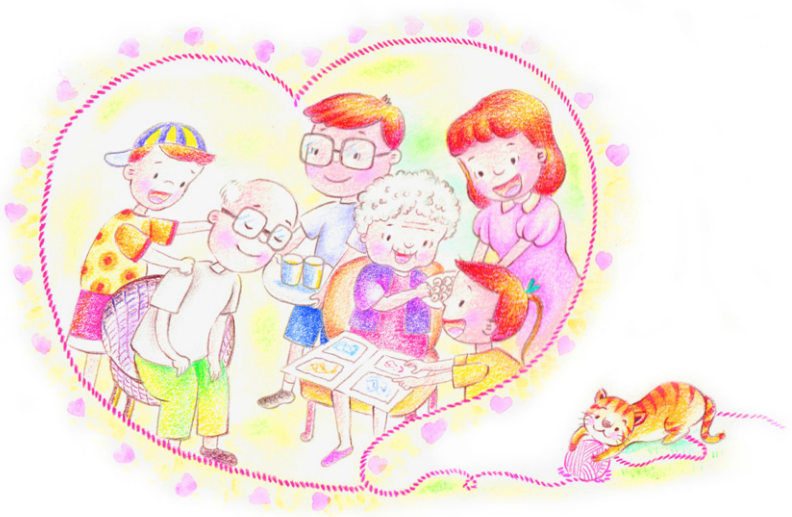
家庭教育可以這麼學

經營家庭是每個人都「還在學」，也是親子可以「一起學」的功課，但要怎麼學才能聽得進去、行得出來，就成為關鍵的問題。傳統教育很重視訓誡（preach）、教導（teach），總覺得大人（包括父母和老師或其他教導者）講過了，孩子也聽到了，就應該辦得到。

其實不然，從「知道」到「做到」不一定假以時日必然發生，這個過程，教導者「多走一里路」的信念很重要。有心的教導者除了講授，還會當「教練」（coach），陪伴孩子，透過訓練讓孩子知道怎麼做。

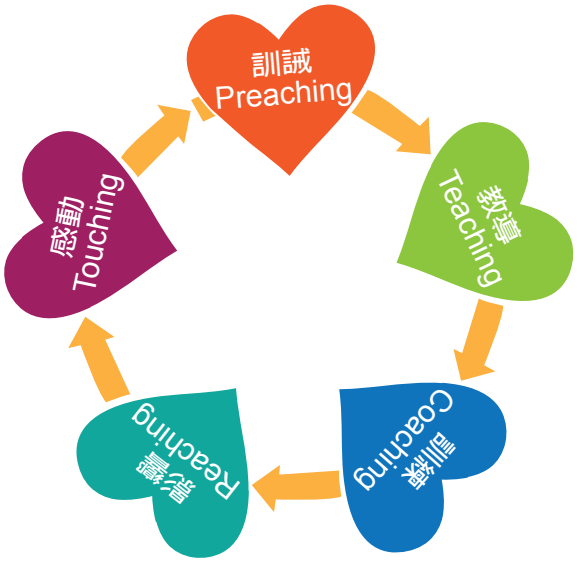
然而，這樣就大功告成了嗎？雖然學習到這地步已經不錯了，但是孔子早說過「知之者不如好之者，好之者不如樂之者」眞正的學習要落實於生活，且樂此不疲。所以更高的境界是影響（reach）和感動（touch），能夠影響孩子認同所學價值，樂意在家庭中實踐愛。

本專案計畫主持人黃迺毓教授提出的五個教導方式（詳見右表），具有層次及循環的概念（詳見下圖），在教學過程都有需要，也都重要，但是「半途而廢」就可惜了。而要達到培育家庭教育「樂之者」的目的，我們藉著繪本及影片的討論，讓教學雙方都能「從腦到心」，使埋下的家庭教育種子因著感動而發芽茁壯。



層次	教導方式	學習效果	說明
一	訓誡 Preaching	知道，但做不到	最直接的說教，讓孩子知道道理，相不相信又是另一回事。容易造成雙方的對立。
二	教導 Teaching	了解，但不一定做到	有計畫的方法，讓孩子瞭解道理，但是「立志行善由得我，行出來由不得我」的人性往往阻礙了行動。
三	訓練 Coaching	會做，不一定願意做	像教練一樣，陪伴訓練，孩子知道怎麼做了，但是不一定喜歡，也不一定同意其價值。
四	影響 Reaching	願意做，不一定樂意	放下身段，進入孩子的心，從孩子的角度出發，讓他看到學習對己對人的必要和好處。
五	感動 Touching	即使需付出代價都甘心樂意。	孩子自己因為被尊重和被愛而感動，他看到自己的價值，也因此而願意建造自己，讓自己成為更好的人。

資料來源：黃迺毓（2015）



PART2：課程規劃與手冊說明

課程適用對象及場域

本課程目的爲推廣青少年的家庭教育落實於各縣市社區，針對國小五年級至國中階段青少年的父母進行課程設計，可以課程、讀書會、工作坊彈性實施。帶領者可視實際對象需要與課程時間安排，活用教案內容及素材，選擇合適的帶領方式。

課程架構

本課程系列共有六個單元，每單元設計實施時間爲90分鐘。

單元	主題	課程目標
一	這孩子是誰?	1. 理解青少年子女之身心發展任務及其需要 2. 調適身為青少年父母的角色任務
二	種什麼!收什麼?	1. 覺察自我情緒對於孩子的影響 2. 運用感恩、讚美經營美好關係
三	孩子需要我?	1. 學習因應現代多元的親職議題 2. 協助父母釐清親職的意義
四	親子溝通SOP	1. 覺察負面言語對孩子的影響 2. 學習親子溝通的方法
五	窩心的城堡	1. 反思自己與配偶的關係 2. 增進婚姻經營的能力
六	我想回家	1. 學習合適的教養方式 2. 促進愛與信任的親子關係

手冊使用說明

本課程編輯目的在於提供青少年家庭教育帶領人有系統的教材資源，教材分爲兩冊，第一冊「青少年家庭教育手冊—子女版」，內含手冊電子檔與教學PPT；第二冊「青少年家庭教育手冊—父母版」，內含手冊電子檔與教學影片，所有教學教材都燒錄於光碟中。

PART3：課程單元活動

團體破冰、相見歡暖身活動

活動目的：

進行第一次課程時，爲促使學習者快速認識彼此，使其有安全感與信任感，以利後續單元活動進行。

活動進行方式：

1. 邀請參與家長輪流介紹自己有幾個孩子、孩子年齡及來參與此課程的期待。
2. 若人數較多，以分組的方式進行，以家中最長子女年齡接近的家長安排在同一組。

單元一：這孩子是誰？

活動設計

活動對象：國小高年級暨國中學生家長

活動時間：90分鐘

活動人數：總人數不限，建議每5-6人分爲一小組，以利彼此分享。

活動場合：可在社區、學校、機構，運用課程、活動、營隊的方式進行。

活動目標：1. 理解青少年子女之身心發展任務及其需要

2. 調適身爲青少年父母的角色任務

活動教材：單元一影片，所有討論與分享題目皆在影片中，討論時將影片暫停即可。

時間（分鐘）

5'

一. 開場

隨著孩子成長過程，你是否常受到週遭親朋好友關心，提醒你孩子進入青春期的變化？看著孩子漸漸長大，偶爾懷疑這是我生的小孩嗎？以前跟進跟出，甚麼事都說好的孩子現在怎麼都不黏了？剛剛跟我講話的他，是我生養十幾年的孩子嗎？到底我的孩子現在都在想什麼呢？

其實當孩子進入青春期，正是孩子發展大跳躍的階段，也是父母跟孩子可以一起成長的關鍵時刻，今天我們就從了解青少年的身心發展，探討孩子的需求，也澄清父母如何調整自己的角色，來因應孩子不可避免的變化，維持自己與孩子的美好關係，爲彼此生命加分。（帶領者可分享自身經驗）

以下請針對個人經驗，與小組成員一起討論分享以下問題：

15'

影片時間點：0分7秒

二. 討論與分享

Q1. 你發現孩子進入青春期的時候，是他幾歲或幾年級時？

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

時間（分鐘）

討論與分享

Q2當孩子進入青春期後，
你覺得孩子有哪些改變？

影片時間點：0分14秒

Q2.當孩子進入青春期後，你覺得孩子有哪些改變？（小組討論時整理五項）

_____

_____

_____

討論與分享

Q3這些改變你覺得如何？
有無造成你的困擾與增加
彼此的衝突？你都如何因應？

影片時間點：0分20秒

Q3. 這些改變你覺得如何？有無造成你的困擾與增加彼此的衝突？

你都如何因應？

透過小組討論分享後，小組代表與大家分享討論結果。

_____

_____

_____

15'

三．影片

聽大家分享了這麼多，面對青春期的孩子大家好像都有著類似的觀察與不解。我們來看看專家是怎麼看這件事。

青少年面對自我的改變與挑戰

影片時間點：0分28秒

影片內容：
【青少年面對自我的改變與挑戰】

◎ 生理議題

1. 面對身體性徵成熟變化的不安與挑戰。
2. 腦神經爲因應身心的變化而修剪，情緒的理解與回應能力降低。
3. 腦部額葉的髓腔化展開，多元思考能力開始萌芽，但還未成熟，父母需支持孩子。

◎ 心理議題

1. 重新定義自我：我是誰
2. 證明自我的存在

時間（分鐘）

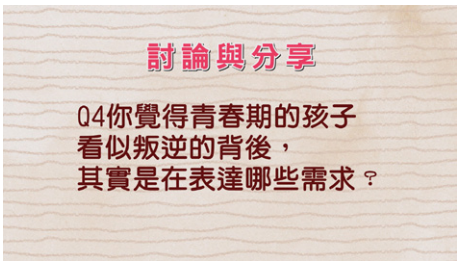
3. 需要空間多元探索
4. 父母覺得孩子在叛逆、狂飆時，其實是父母無法調適。

【家長如何與青春期的孩子相處】

1. 支持青少年探索，給予不同意見的空間。
2. 家長對青少年言行一致，態度尊重，不要有時認爲他大了，應該獨立，有時認爲他太小，不能決定。
3. 賦予青少年責任，成爲幫手。
4. 從小陪伴、關心了解孩子，避免隔閡。
5. 理解青少年因腦神經的修剪，情緒表達能力降低，但仍需教導青少年的說話態度與品行。
6. 父母練習控制自己的情緒，給青少年表達空間，可以重複語尾的方式，幫助孩子自我澄清。

小結：看完以上的影片，有沒有想起自己怎麼度過青春期的？對家中孩子爲什會這樣表現有多一點的認識了嗎？孩子目前就像嬰兒期般發展迅速，所以要調適變化迅速的自己，需要你的體諒與幫助。其實有時候，父母家人試著不要被他激怒，在旁邊看著，或許就是最好的因應。

影片中專家提到好多青春期在生理、心理發展任務的變化，以下請就個人生活經驗與剛剛影片內容，討論下列問題：



影片時間點：15分4秒

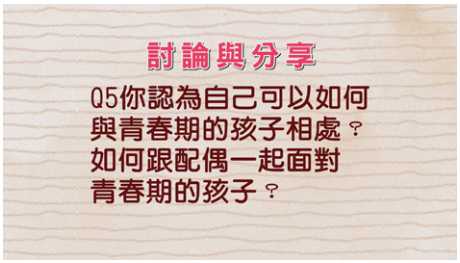
時間（分鐘）

20'

四. 討論與分享

Q4. 你覺得青春期的孩子看似叛逆的背後，其實是在表達哪些需求？請進行小組討論。（每小組提出三項討論結果）

以【青少年面對自我的改變與挑戰】幫助父母回顧重點，因此衝突可能是孩子的某些需求沒有被滿足。



影片時間點：15分11秒

Q5. 你認爲自己可以如何與青春期的孩子相處？

如何跟配偶一起面對青春期的孩子？（小組根據討論結果，與其他組別分享。）

影片時間點：15分19秒

時間（分鐘）

10'

五. 影片

經過大家彼此分享後，我們再來看一段專家建議各位父母可以怎麼做的影片，看看還有哪些招數可用。

【青春期父母角色的轉換】

1. 父母角色轉型：從保姆轉型成顧問

   孩子能信任你，問你的意見，提供多種選擇讓孩子自己決定，要花時間陪伴觀察孩子，父母才有能力成爲顧問，跟著孩子一起成長。

2. 如何成爲孩子的顧問：

   （1）引導孩子透過觀察、評價同學，來澄清自己的價值觀。

   （2）透過家庭共讀分享自己喜歡的書，培養孩子自我思考與反省的能力。

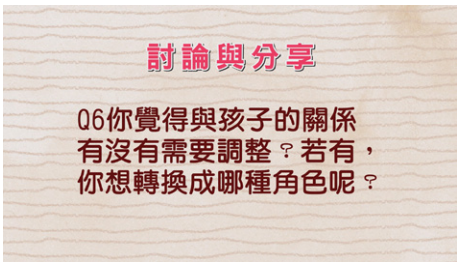
3. 父母轉換角色需評估孩子的個性與期待：

   （1）孩子的朋友：孩子希望自己與父母的關係漸趨平等。

   （2）孩子的顧問：孩子希望父母仍是上位者，能諮詢你的意見。

4. 角色轉換需循序漸進，突然的改變，孩子反而會不適應。

小結：以上專家說的，都是建議。你可以根據目前家中的狀況，決定調整的方式與速度，但不要忘了最後一點，改變要循序漸進，不要嚇到了孩子。



影片時間點：24分04秒

時間（分鐘）

5'

六. 討論與分享

想一想，今天課程進行到現在，

Q6. 你覺得與孩子的關係有沒有需要調整？若有，你想轉換成哪種角色呢？請與小組成員們一起分享。

_____

_____

_____

_____

_____

10'

影片時間點：24分12秒

七. 影片

最後，讓我們再來看看專家提醒父母想成爲有智慧的顧問須注意的事項。

【父母如何成為有智慧的顧問】

父母不能一味分享自己成長的苦來勸戒孩子，需貼近孩子的生活，才能讓孩子感同身受。

1. 父母不一定要分享苦的事，其中甜美的事也可以成爲很棒的機會教育。
2. 從小經營家庭的愉悅氣氛，孩子自然願意溝通。
3. 孩子若頂撞父母：父母學習自己找台階下，向孩子分享初衷與感受，切勿讓孩子學習以暴制暴或縱容。
4. 青春期是培養孩子能力的關鍵，父母需有見識，有幽默感，不輕易發怒，保持彈

時間（分鐘）

性，協助青少年發展多元能力，而不浪費在親子間的對立。

10'

八. 討論與分享

討論與分享

Q7在這個單元中，你學到什麼？可以如何應用在親子互動中？

影片時間點：33分29秒

Q7. 在這個單元中，你學到什麼？

可以如何應用在親子互動中？

（小組討論後與大家分享。）

九. 結論

青春期對孩子而言，是邁向成熟個體的重要階段，對父母亦是挑戰，是家中成員彼此學習成長的關鍵期。你願意坐在這裡學習，就是一個很棒的開始。今天的課程，期望大家學習到面對家中的青少年孩子，有多一點的理解，看見孩子眞實的需要，當你願意成爲「懂孩子」的父母，保持親子關係的彈性，用愛陪伴孩子成長，相信你慢慢地可成爲孩子最親密的顧問，做到讓孩子願意再靠近的父母。

單元二：種什麼！收什麼？

活動設計

活動對象：國小高年級暨國中學生家長

活動時間：90分鐘

活動人數：總人數不限，建議每5—6人分爲一小組，以利彼此分享。

活動場合：可在社區、學校、機構，運用課程、活動、營隊的方式進行。

活動目標：1. 覺察自我情緒對於孩子的影響

2. 運用感恩、讚美經營美好關係

活動教材：單元二影片，所有討論與分享題目皆在影片中，討論時將影片暫停即可。

時間（分鐘）

10'

一. 開場

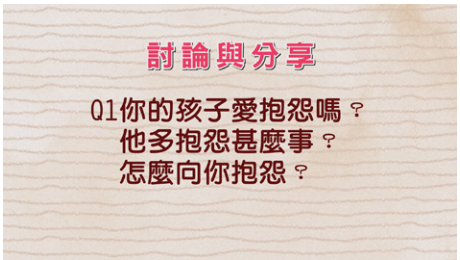
孩子的成長是從小栽培的，身爲父母的我們，是用生命去陪伴與教養孩子，我們都期待可以建造一個充滿愛的家庭，但往往會因著一些事件產生負面情緒，造成彼此衝突，使得關係緊張。

像是「抱怨」這件事，是不是常常在你我的家中，成爲家人彼此的眼中釘呢？我們今天就要來談談，如何面對、終止負面的情緒循環，以感恩、讚美創造家人間的美好關係。

（帶領者可分享自己家庭的例子）

15'

二. 討論與分享



影片時間點：0分7秒

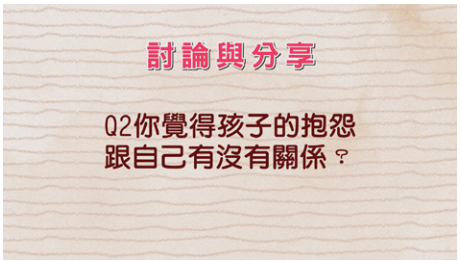
Q1. 你的孩子愛抱怨嗎？他大多抱怨甚麼事？怎麼向你抱怨？

_____

_____

_____

_____



影片時間點：0分14秒

Q2. 你覺得孩子的抱怨跟自己有沒有關係？

愛抱怨的孩子，大概是抱怨哪些事情？

不愛抱怨的孩子，眞的都不抱怨嗎？不順心的時候，他們怎麼調適？

_____

_____

_____

_____

影片時間點：0分21秒

時間（分鐘）

三. 影片

讓我們來看看專家怎麼說

【家庭塑造孩子的情緒】

1. 愛抱怨可能因著父母影響孩子
2. 不抱怨跟品格有關
3. 孩子被老師誤解時，家長採取的態度會影響孩子
4. 抱怨跟爭取權益的界線

15'

影片時間點：15分34秒

四. 討論與分享

Q3. 從影片的討論中，你有那些發現與學習？

請小組討論後，與其他組分享3點。

_____

_____

_____

_____

_____

15'

影片時間點：15分43秒

五. 影片

抱怨主要是從父母、家中學習，那麼我們接下來看看在家庭中可以怎麼經營正向、少抱怨的環境呢？請看影片

【經營好關係，從家開始】

1. 感恩珍惜會使人想要給你更多。
2. 父母透過家庭活動，讓家人學習感恩。

時間（分鐘）

3. 正向看到擁有的一切，面對沒有的，積極學習解決問題。
4. 向孩子說出他的優點，讚美孩子。
5. 戒掉大吼三步驟（說出感受、想想這個反應能不能解決問題、可以如何解決問題）。

小結：其實，抱怨有時是發洩情緒，但過頭時，就是讓彼此衝突緊張的開始。家中透過不同的活動，可以促進彼此學會感恩，讓抱怨的負面影響減少，且不用吼叫的方式面對各種情緒反應。

15'

六. 討論與分享

討論與分享

Q4在你的家中可以如何經營正向、不抱怨的氣氛？

影片時間點：29分12秒

Q4.在你的家中可以如何經營正向、不抱怨的氣氛？（請與小組討論，並請小組整理結果與其他組分享。）

_____

_____

_____

_____

5'

七. 結論

抱怨有時僅是情緒的發洩，但有時卻是開啓負向情緒循環的鑰匙。有時當家中一個人抱怨，就會觸發其他家人的情緒，導致整個家中瀰漫著怨氣沉沉、彼此指責的氛圍。但當我們以感恩代替抱怨，以讚美代替批評，並以感恩、讚美創造家人間的美好關係時，就會爲家注入一股幸福香氣！

單元三：孩子需要我？

活動設計

活動對象：國小高年級暨國中學生家長

活動時間：90分鐘

活動人數：總人數不限，建議每5-6人分爲一小組，以利彼此分享。

活動場合：可在社區、學校、機構，運用課程、活動、營隊的方式進行。

活動目標：1. 學習因應現代多元的親職議題

2. 協助父母釐清親職的意義

活動教材：單元三影片，所有討論與分享題目皆在影片中，討論時將影片暫停即可。

時間（分鐘）

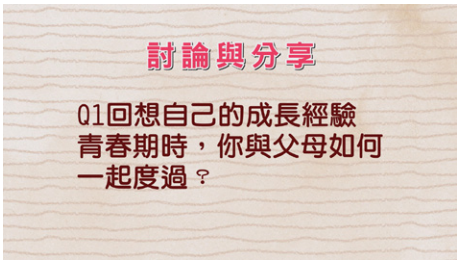
10'

一. 開場

面對孩子不斷地改變及成長，你是否常在想，孩子需要我嗎？尤其現代家庭處於社會快速變遷，資訊發達的世代，與我們成長的年代已經很不一樣，父母所面臨的親職議題是否更加複雜，更具挑戰？（帶領者可分享自身經驗）今天我們要一起來從孩子的需要上，思考身爲父母的意義與感受幸福。

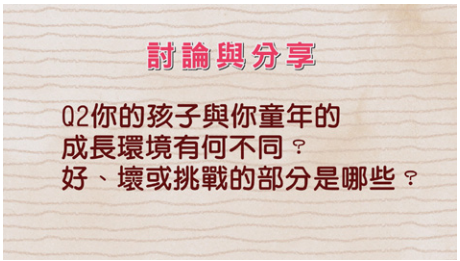
15'

二. 討論與分享



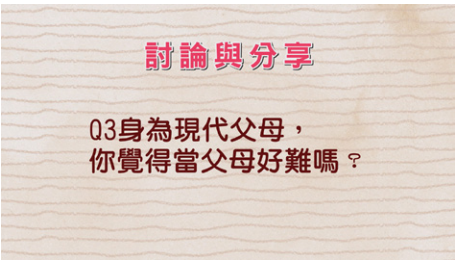
影片時間點：0分7秒

Q1. 回想自己的成長經驗，青春期時，你與父母如何一起度過？



影片時間點：0分14秒

Q2.你的孩子與你童年的成長環境有何不同？好、壞或挑戰的部分是哪些？（請與小組分享。）



影片時間點：0分20秒

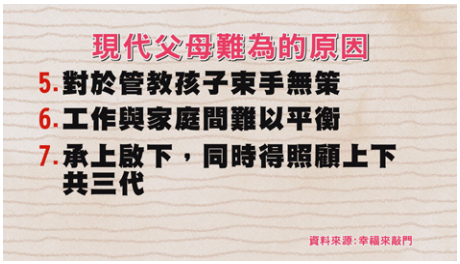
時間（分鐘）

Q3. 身爲現代父母，你覺得當父母好難嗎？

帶領者提出【現代父母七大難爲原因】，開放讓大家發表意見。

影片時間點：0分27

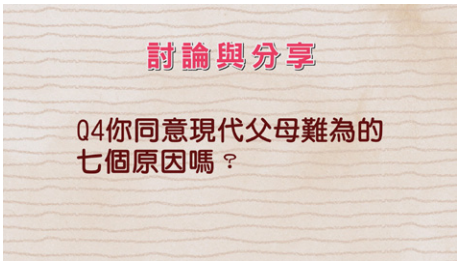
1. 民主與物質發達後，對於「人」更重視。
2. 小家庭及少子化的結果。
3. 不能輸在起跑點的心態。
4. 媒體發展隨之而來的影響。



影片時間點：0分27秒

5. 對於管教孩子束手無策。
6. 工作與家庭間難以平衡。
7. 承上啓下，同時得照顧上下共三代。

（資料來源：幸福來敲門）



影片時間點：0分48秒

Q4. 你同意父母難爲的七個原因嗎？

影片時間點：0分55秒

時間（分鐘）

18'

三. 影片

根據大家的討論，讓我們來看看專家與來賓們的提醒。

【幸福不難為的祕訣】

1. 父母釐清焦慮、思考孩子需要：

   面對過多的教育資訊，父母要釐清自己的焦慮，思考孩子眞正的需要，父母的陪伴與肯定對孩子是不可取代的重要。父母過度付出，孩子反而承受極大壓力。

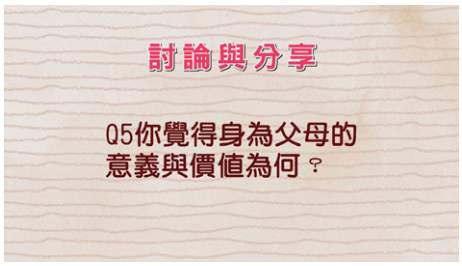
2. 親子共學同理心：

   管教需要讓孩子了解前因後果。避免情緒中的管教，管教時需先同理孩子的感受。孩子需要先被同理，才能同理別人的感受，遵守規範。

3. 陪伴孩子面對媒體：

   切勿用媒體打發孩子，而是陪伴孩子一起面對，觀察孩子的反應，選擇合適的媒體。

小結：聽完上述內容，學了父母幸福不難爲的祕訣，哪些是你今天回家可以先試試看的招數呢？課程至今，你覺不覺得身爲青少年的父母，是個充滿冒險與挑戰的任務，也是件了不起的事呢。先給自己一些鼓勵與掌聲。在爲孩子努力學習、角色調適的背後，你想過爲何而做嗎？接下來就請與小組成員們一起討論以下問題：



影片時間點：18分32秒

時間（分鐘）

15'

四. 討論

Q5. 你覺得身為父母的意義與價值為何？

（請與小組討論，再請小組派代表分享。）

_____

_____

_____

_____

_____

8'

五. 影片

在各位思考了自己為何而學，為何而做後，我們一起來看專家與來賓們是怎麼看待父母這個角色，看看是不是跟各位一樣？是否有你沒發現到的觀點？

影片時間點：18分40秒

【成為父母的意義與價值】

1. “當父母”可以同時滿足自己許多的需要，例如責任感、親密感。
2. 父母要在職場與家庭中平衡，需要排出優先順位，夫妻一起兼顧。
3. 養兒育女是生命中最重要的進修，對工作、家庭、個人都有益處。

小結：有沒有覺得自己很偉大。也感謝孩子們讓你有機會滿足自己的一些需要與人生意義。所以，成為一個父母，你最值得感恩的是什麼？等等請與小組分享。並且一起討論以下問題：

討論與分享

Q6今天你學習到什麼？作為青少年的父母，對你的意義？如何應用在你的親子關係中？

影片時間點：26分15秒

時間（分鐘）

14'

六. 討論與分享

Q6. 今天你學習到什麼？

作爲青少年的父母，對你的意義？

如何應用在你的親子關係中？

（請進行小組討論與分享。）

10'

七. 結論

每個家庭在不同的時代都有其幸福與挑戰，當我們願意學習，願意體會其中的幸福，相信看似艱鉅的父母角色工作，可以成爲我們生命中不可取代的祝福。

單元四：
親子溝通 SOP

活動設計

活動對象：國小高年級暨國中學生家長

活動時間：90分鐘

活動人數：總人數不限，建議每5-6人分爲一小組，以利彼此分享。

活動場合：可在社區、學校、機構，運用課程、活動、營隊的方式進行。

活動目標：1. 覺察負面言語對孩子的影響

2. 學習親子溝通的方法

活動教材：單元四影片，所有討論與分享題目皆在影片中，討論時將影片暫停即可。

時間（分鐘）

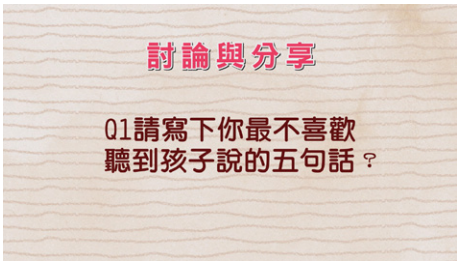
5'

一. 開場

你還記得今天孩子出門前跟你講的最後一句話嗎？你的回應是甚麼？ 你跟孩子說的第一句話是甚麼？孩子怎麼回應你呢？之前的課程有提到，父母要當孩子的顧問、要營造少抱怨的家庭環境，那麼好像「溝通」就是與青春期孩子相處的一個重要議題。當溝通少了，關係會漸行漸遠，溝通不恰當，就容易造成傷害。溝通，事實上是要滿足彼此有親密感，父母與孩子都有這個需要。今天我們就來學學如何與青少年階段的孩子溝通，如何在溝通中增加幸福感，避免彼此傷害。

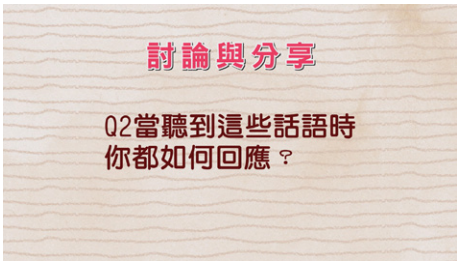
15'

二. 討論與分享



影片時間點：0分7秒

Q1. 請寫下你最不喜歡聽到孩子說的五句話。爲什麼？（請與小組分享，一起挑出青少年家長最不喜歡聽到孩子說的五句話，與其他組分享。）



影片時間點：0分14秒

Q2. 當聽到這些話語時，你都如何回應？（小組分享後，再與大家分享。）

影片時間點：0分22秒

時間（分鐘）

12'

三. 影片

大家面臨與青少年孩子溝通不同的關卡，有類似也有不同的經驗。以下的影片，是專家來賓談到在與青少年孩子溝通時的建議。

【父母如何與青少年溝通】

1. 父母沈住氣，不隨孩子情緒起舞
2. 家庭規則需給予彈性空間
3. 信任感是溝通的前提
4. 從每次溝通中累積信任感
5. 透過可信任的第三者

小結：以上的建議，有哪些是你常用的方式？有哪些是你沒發現到的呢？家長要先站穩，不要被小子、小妮子們嚇到了。有時候，孩子只挑戰你的心臟，沒有惡意。當然，孩子的思考能力在大躍進中也在評估父母是否眞誠，你的表達更需要讓他具有信任感，他才會據實以報。在誠信爲前提下，才會有好的溝通，否則諜對諜，孩子只會越跑越遠，心跟口會越閉越緊。而當自己不得其門而入時，適時地委託自己與孩子關係良好的親朋好友，讓他當敲門磚，協助你們重開溝通大門。

接下來，延續本單元一開始的提問，換個角度來討論以下問題：

時間（分鐘）

四. 討論與分享

20'

在一開始，問了各位五大不喜歡聽到孩子說的話，那麼現在，換個角度來問：

討論與分享

Q3請列出五大孩子
最不喜歡父母對他說的話？

影片時間點：10分27秒

Q3. 請列出五大孩子最不喜歡父母對他說的話？（請小組討論整理好後，與其他組分享。）

_____

_____

_____

討論與分享

Q4你曾對孩子說過哪句
讓你們關係急速惡化
或者令你後悔的話？
影響的餘韻、後勁還在嗎？

影片時間點：10分34秒

Q4. 你曾對孩子說過哪句讓你們關係急速惡化或者令你後悔的話？

影響的餘韻、後勁還在嗎？

_____

_____

_____

五. 影片與分享

18'

聽見各位的檢討，似乎漸漸摸到青少年的心，也知道自己不小心有傷害到孩子的告白。那麼我們期勉自己從現在開始，減少這些傷害字眼出現來影響親子關係。接下來，我們也看看專家幫我們整理出不該跟孩子講的十句話，及傷害孩子的四種語言，看各組討論出來的結果有沒有上榜？這些字，在你家出現頻率高不高？

溝通時不該
對孩子講的十句話

影片時間點：10分42秒

【溝通時不該對孩子講的十句話】

1. 你給我再做一次試試看（威脅）
2. 我早就告訴過你了（貶損）
3. 這一切都是爲了你做的（抱怨）

時間（分鐘）

4. 你怎麼那麼笨（嫌惡）
5. 煩死了，你怎麼都講不聽（嫌惡）
6. 你沒看到我在忙嗎（撇棄）
7. 大人說話，小孩有耳無嘴（壓抑）
8. 誰比較乖就給誰（定罪）
9. 有什麼好怕的，根本就…（貶損）
10. 把試考好，爸爸就給你（條件化）

【會傷害孩子的四種言語】

1. 否認關係
2. 自尊的踐踏
3. 愛的剝奪，會造成手足衝突
4. 讓孩子有罪惡感

討論與分享

Q5看完專家的整理，你同意嗎？請分享你的經驗與想法？

影片時間點：22分03秒

Q5. 看完專家的整理，你同意嗎？

請分享你的經驗與想法？

_____

_____

_____

小結：好像這些話不只對青少年很傷，對彼此也很傷。有時，身爲孩子的父母，多急著爲孩子好、急著解決紛爭而表現出愛之深責之切的行爲，但用語過重，反而因此傷了彼此關係。練習讓自己不脫口而出這十大惡言，會讓孩子的表現更成熟，也會因此更靠近你。

那麼，除了不口出惡言的消極作爲，還可以怎麼做，讓親子溝通變得更好呢？請看以下影片

影片時間點：22分10秒

時間（分鐘）

8'

六. 影片

【親子溝通的祕訣】

1. 停、看、聽

   停：停下原來在做的事

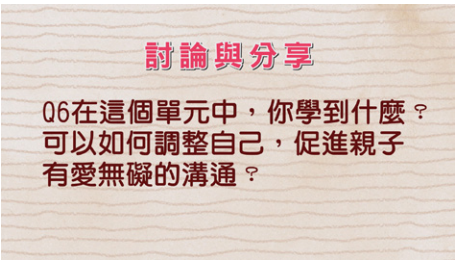
   看：眼神接觸

   聽：全人的聽

2. 專心聽孩子說話、少教導
3. 對孩子的話題、語言感興趣，花時間陪伴
4. 溝通最主要的目的，是享受跟家人的相處

15'

七. 討論與分享



影片時間點：30分13秒

Q6. 在這個單元中，你學到什麼？

可以如何調整自己，促進親子有愛無礙的溝通？（請與小組分享，並整理出兩點與其他組別分享。）

_____

_____

_____

八. 結論

人與人的關係，有時一個眼神、一個態度比一句話還要具影響力，溝通不只是話語字句，還有情意投入的成分。孩子漸漸長大，他有自己的思考能力，也試著用自以為成熟的方式與父母溝通，同時希望父母用尊重的態度回應。因此，記得要用「誠信且尊重」的態度面對青少年的孩子，減少傷害性的字眼表達個人意見，沒有人是不能溝通的，有時無法溝通或溝通不良，只是還沒找到適合方法。

孩子對父母都有親密、被瞭解的需求，當我們學會了以愛及智慧溝通，效果自然加分，彼此關係就更加親密。

單元五：窩心的城堡

活動設計

活動對象：國小高年級暨國中學生家長

活動時間：90分鐘

活動人數：總人數不限，建議每5-6人分爲一小組，以利彼此分享。

活動場合：可在社區、學校、機構，運用課程、活動、營隊的方式進行。

活動目標：1. 反思自己與配偶的關係

2. 增進婚姻經營的能力

活動教材：單元五影片，所有討論與分享題目皆在影片中，討論時將影片暫停即可。

時間（分鐘）

10'

一. 開場

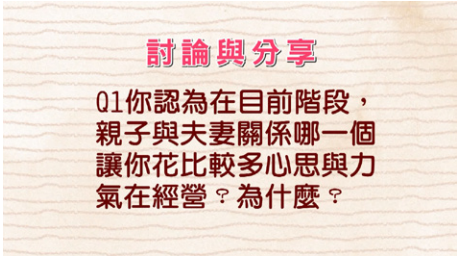
上了好幾堂課，身爲父母，你是單打獨鬥，還是有親密戰友呢？在面對孩子的時候，這是你的工作還是有其他人跟你一起努力呢？另一半對你而言，在教養孩子時是助力還是阻力？你同意有好的婚姻關係，就容易有好的親子關係嗎？今天這單元將跳出親子關係，來學習怎麼與親密家人維持好關係，一起面對青春期的孩子。

我們都知道，家人關係除了親子，還有手足、夫妻與祖孫。而家可以是安全的避風港、幸福的堡壘，也可能是上演關係破裂的戰場，使得家人想要逃離；家也是孩子第一個學習愛的能力、感到幸福的最佳場所，然而這個關鍵多在於父母如何經營美好的婚姻關係，讓孩子耳濡目染自然學習模仿下，使家可以發揮這個功能與價值，培養孩子幸福的能力。（帶領者可分享自身經驗）

接下來，請與小組一起討論分享以下問題：

15'

二. 討論與分享



影片時間點：0分7秒

Q1. 你認爲在目前階段，親子與夫妻關係，哪一個讓你花比較多心思與力氣在經營？爲什麼？

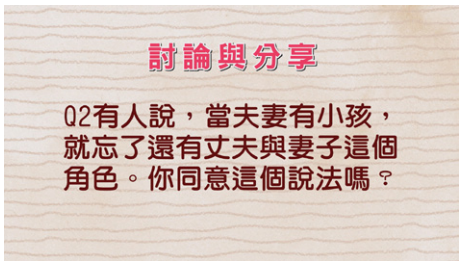
_____

_____

_____

_____

_____



影片時間點：0分14秒

時間（分鐘）

Q2. 有人說，當夫妻有了小孩，就忘了還有丈夫與妻子這個角色。你同意這個說法嗎？

影片時間點：0分20秒

Q3. 面對另一半，你習慣用哪些行動善待他呢？

以上題目，請與小組討論並整理後與其他組分享。

10'

三. 影片

感謝大家不藏私的分享，有好多可參考的方式，也看看專家們提出讓婚姻幸福的處方。（資料來源：幸福來敲門）

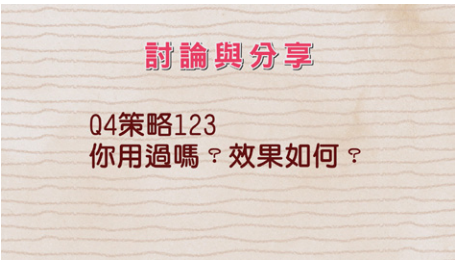
影片時間點：0分28

【幸福婚姻的處方】part1

策略1. 每件好事都要小題大作

策略2. 正面互動愈多愈好

策略3. 把自己投入在婚姻中的標準提高



影片時間點：11分55秒

影片時間點：12分03秒

時間（分鐘）

15'

四. 討論與分享

Q4. 策略1、2、3你用過嗎？效果如何？

請與小組分享。

策略1. 每件好事都要小題大作

策略2. 正面互動愈多愈好

策略3. 把自己投入在婚姻中的標準提高

10'

五. 影片

影片時間點：12分15秒

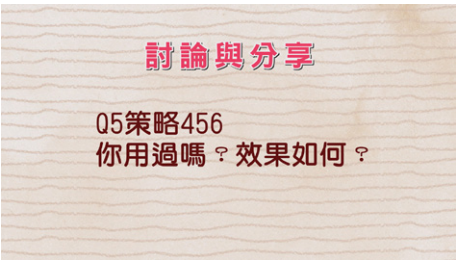
讓我們繼續看接下來的

【幸福婚姻的處方】Part II

策略4. 不要忽略家人和朋友

策略5. 不要期望配偶爲你帶來快樂

策略6. 點燃浪漫之火



影片時間點：22分04秒

影片時間點：22分11秒

時間（分鐘）15'

六. 討論與分享

Q5. 策略4、5、6，你用過嗎？效果如何？

請與小組分享。

策略4. 不要忽略家人和朋友

策略5. 不要期望配偶爲你帶來快樂

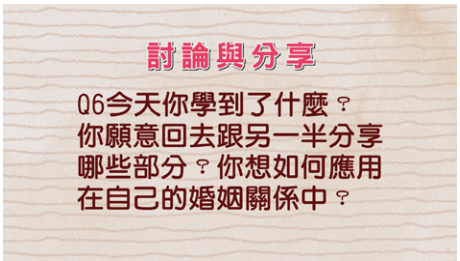
策略6. 點燃浪漫之火

小結：除了這六個策略之外，還有一個是親密關係中的性行爲，但考量這個議題討論起來會讓人臉紅，就沒列入討論。以上六點都是維繫親密關係很重要的提醒，有時沒人提醒，就會忘記自己的人夫、人妻角色。事實上，青春期的孩子在蛻變成熟，而他是看著父母的背影長大，從父母的互動，他也在學習未來進入親密關係的經營方式。因此，除了父母角色，別忘了還有夫妻關係的經營，讓家中的孩子有令人欣賞與學習的模範。

時間（分鐘）
15'

影片時間點：22分11秒

影片時間點：25分26秒



影片時間點：25分38秒

七. 影片

最後來看，專家提醒，婚姻中的加減乘除

【婚姻中的加減乘除】

加：加添生活樂趣

減：減少破壞性語言

乘：鼓勵善用兩人的長處

除：除去兩人關係中的垃圾

八. 討論與分享

Q6. 今天你學到了什麼？你願意回去跟另一半分享哪些部分？

你想如何應用在自己的婚姻關係中？

請與小組分享。

九. 結論

家是孩子第一個學習親密的地方，相愛的父母會讓孩子覺得幸福，讓孩子看見父母可以一起牽手面對生活各種挑戰的背影，是你們可以給他的一份珍貴禮物。

單元六：我想回家

活動設計

活動對象：國小高年級暨國中學生家長

活動時間：90分鐘

活動人數：總人數不限，建議每5-6人分爲一小組，以利彼此分享。

活動場合：可在社區、學校、機構，運用課程、活動、營隊的方式進行。

活動目標：1. 瞭解合適的教養方式

2.學習經營愛與信任的親子關係技巧

活動教材：1.單元六影片，所有討論與分享題目皆在影片中，討論時將影片暫停即可。

2. 學習單「愛的地圖、通往幸福」p50。

時間（分鐘）

20'

一. 開場

在幾次課程中，我們透過影片與討論來學習如何做好青少年孩子的父母。一路從認識青少年到如何與他們溝通，及經營親密的夫妻關係等主題後，可以發現，原來教養孩子的核心關鍵，是需要以眞誠的愛與信任爲基礎，打造彼此最放心且嚮往停留的「家」爲目標。希望今天的課程結束，各位對青少年不再束手無策，而是在孩子往外發展的同時，知道如何給他最棒的帶領，給予孩子最需要的父母支持，如何讓自己與家人在每天生活中，常常有「回家眞好」的感受。

愛的地圖 通往幸福

～親子默契 大考驗～

姓名：_____

孩子最容易被激怒的一句話	最容易安撫孩子情緒的一項食物（水果除外）	休假時，孩子最喜歡的休閒活動	孩子最崇拜的偶像
當你對孩子說哪句話時會讓他特別開心？	家中讓孩子最自在的場所	孩子最喜歡做哪一項家事	孩子印象最美好的一次家庭旅遊
孩子最喜歡的顏色	孩子認爲最帥或最美的地方	孩子最尊敬的師友	孩子做過最讓父母驕傲的一件事或成就
孩子未來想從事的職業	孩子最想去旅行的國家	孩子最討厭的學科	孩子最愛玩的遊戲或活動

學習單詳見 p50

20'

二. 活動時間：愛的地圖

完成親子默契學習單並討論。裡面包括，孩子最喜歡的顏色、偶像、老師、食物、做過最讓父母驕傲的一件事或成就、自認爲最帥或最美的地方、印象最美好的一次家庭旅遊、讓心情變好的食物、家中讓他最自在的場所等。

寫完後，請與同組夥伴分享你對孩子的認識。也寫下自己的喜好。

Q1. 透過活動，哪些項目是你比較有把握會答對的？哪些項目是比較沒把握的？

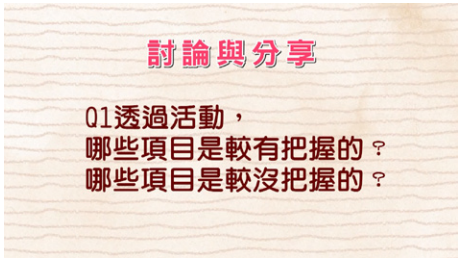
_____

_____

_____

_____

_____



影片時間點：0分7秒

時間（分鐘）

小結：學習單的用意，不是考試，而是幫助各位檢視自己對孩子的了解，澄清自己的角色以及自己與孩子的關係狀況。如果以上提問，你可以很快地回答出來，代表你很了解自己與孩子，那麼家中所提供的支持將來就可以越符合孩子的需求。這張學習單的答案不會固定，因爲孩子在變，看的世界越來越大，喜好也會改變。你給他的影響日積月累，也會改變。

如果願意，課程結束後，回家和孩子一起完成這張愛的地圖。

經過這幾次課程，你知道如何摸順孩子的毛，找到最適合的教養方式了嗎？

15'

三. 影片

影片時間點：0分14秒

讓我們來看看專家怎麼說

【適合你孩子的教養方式】

1. 孩子如何解讀你傳達愛的內容與方式？他的感受如何？

_____

_____

_____

_____

2. 期望要符合孩子的特質，並給予適當的支持。

_____

_____

_____

_____

時間（分鐘）

【完全的愛與信任如何做】

1. 讓孩子作獨一無二的自己
2. 信任並非撒手不管，是一路教導陪伴訓練孩子自律

15'

四. 討論與分享

討論與分享

Q2從影片中，你有那些發現與學習想與大家分享？

影片時間點：13分55秒

Q2. 從影片中，你有那些發現與學習想與大家分享？請與小組討論。

_____

_____

_____

_____

_____

_____

小結：一樣米養百樣人，每家的小孩都有自己的樣子，所以今天在此學習的，都是一個原則，怎麼調整成適合自己的，就要看各家的狀況。

學習當好青春期孩子的父母是階段性學習，而學習經營一個家的運作，是無止盡卻報酬很大的投資。

在這邊提醒各位，孩子過了青春期還會有青年期與成年期，都需要父母的協助。而孩子在長大，父母也會變老，與孩子的關係是一輩子的事，現在的經營都是在累積養分，期待任何階段的家庭生活都能順利。

時間（分鐘）

五. 影片

15'

影片時間點：14分03秒

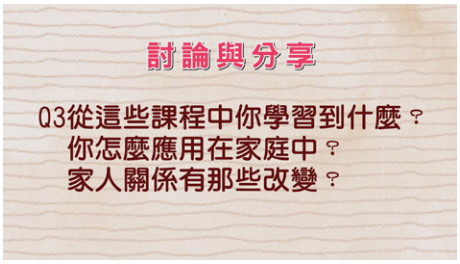
接著，透過影片，再次提醒如何眞誠面對孩子、與他溝通來促進親子關係。

【愛與信任的親子溝通】

1. 家長是孩子學習的鏡子，身教重於言教。
2. 溝通是眞心了解孩子的想法，而非說服孩子。
3. 適當賦予孩子任務，培養責任感。
4. 親子間必須誠實表達內心想法。
5. 把愛跟行爲分開來討論，行爲有改變的空間，但愛的關係不會改變。
6. 不同特性的孩子，會有不一樣的人生，眞實用心的溝通，成就親子間彼此的愛與信任。

六. 討論與分享

15'



影片時間點：26分59秒

看完影片中的討論，以及歷次課程的學習，有沒有發現自己有跟著孩子一起成長的能力？學會降低關係緊張的技巧。面對家中的各種變化，更有自信不怕挑戰。

Q3. 從這些課程中你學習到什麼？你怎麼應用在家庭中？家人關係有那些改變？

（小組討論後，再與其他組分享。）

_____

_____

_____

_____

_____

時間（分鐘）
5'

七. 結論

愛與信任是彼此願意談心，關係能夠親密的基礎，但非一蹴可及，需要一起長期經營。當我們願意透過愛與信任建立關係，相信彼此將成爲有愛，且勇於在關係中啓動幸福的人，體現「回家」的雀躍，並爲彼此幸福能量充電。

愛的地圖 通往幸福

～親子默契 大考驗～

姓名：_____

孩子最容易被激怒的一句話	最容易安撫孩子情緒的一項食物（水果或甜點）	休假時，孩子最喜歡的休閒活動	孩子最崇拜的偶像
當你對孩子說哪句話時會讓他特別開心？	家中讓孩子最自在的場所	孩子最喜歡做哪一項家事	孩子印象最美好的一次家庭旅遊
孩子最喜歡的顏色	孩子自認為最帥或最美的地方	孩子最要好的朋友	孩子做過最讓父母驕傲的一件事或成就
孩子未來想從事的職業	孩子最想去旅行的國家	孩子最討厭的學科	孩子最愛玩的遊戲或活動

教材資源

孩子轉大人，父母換腦袋！
https：//www. youtube. com/watch ？ v=-yyry6uUlFw

父母不抱怨，孩子 EQ 好！
https：//www. youtube. com/watch ？ v=_HuRpRdVEEA

現代父母真難為？
https：//www. youtube. com/watch ？ v=gBodSjCupSo

你的孩子，願意跟你溝通嗎？
https：//www. youtube. com/watch ？ v=zmupQjg7LkQ

幸福婚姻的處方
https：//www. youtube. com/watch ？ v=0TDOygaGDis

讓孩子在愛和信任中成長！
https：//www. youtube. com/watch ？ v=sCUiYJQh0mY

參考書目

王以仁（2014）。
親職教育 - 有效的親子互動與溝通。台北市：心理。

國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心（2007）。
與孩子青春同行。台北市：教育部。

陳淑敏譯（2010）。
社會與人格發展。台北市：華藤文化。

黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹（2011）。
家庭概論。台北市：空大。

黃迺毓（2009）。
童書非童書。台北市：宇宙光。

黃迺毓（2009）。
童書大家庭。台北市：彩虹愛家生命教育協會。

黃維仁（2012）。
親密之旅。台北市：愛家文化事業基金會。

劉容襄（2011）。
磐石上的家庭。台北市：彩虹愛家生命教育協會。

臺灣家庭生活教育專業人員協會（2013）。
青少年幸福家庭教育。新北市：新北市政府教育局。

相信你能進步的力量

青春期是邁向成熟個體的重要階段

也是家人彼此學習，共同成長的關鍵期

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

青少年家庭教育手冊 : 父母版 / 國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心編撰 ; 黃迺毓總編輯. -- 臺北市 : 教育部, 民104.05
面 ; 公分
ISBN 978-986-04-4843-6（平裝附數位影音光碟）

1.家庭教育 2.生活教育 3.親職教育

528.2 104007234

青少年家庭教育手冊：父母版

總 編 輯：黃迺毓
主 編：劉容襄
編撰人員：王怡婷、吳妮眞、林煜捷、洪婉紋（以筆劃順序）

出版機關： 教育部
發 行 人： 吳思華
地 址： 臺北市中正區中山南路5號
地 址： http://www.edu.tw
電 話：（02）7736-6666（轉終身教育司 ）

編撰單位： 國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心
地 址： 臺北市大安區和平東路一段162號
電 話：（02）7734-1475
美術設計： 雨果文化溝通

出版年月： 104年4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150元

展 售 處：
五南文化廣場
地址：400臺中市中區中山路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1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：1010400595 ISBN：978-986-04-4843-6
著作財產權人：教育部

教育部出版
國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心編撰

ISBN: 978-986-04-4843-6
150
9 789860 448436