



國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心 編撰
教育部 編印
中華民國96年9月

與孩子青春同行一

國中小學生家長親職教育方案教材

教育為影響人類發展的基石，而家庭是教育的第一個場所，對人的生活習慣、道德、倫理、價值觀及人際互動的建立等都具有深遠的影響。家庭教育是社會安定與進步的原動力，是預防社會問題的第一道防線。良好的家庭教育可培育出思想成熟、身心健全、學有所長的優質國民，也是影響孩子健康成長的重要關鍵，但目前社會生活型態的改變，新世代的孩子勇於追求自我及時尚，致使現代的父母常面臨許多親職的困難，例如學業、交友、生活習慣、價值觀等各方面與子女在認知上有所差異，而不知如何彼此良性互動及進行管教，因此青少年期家庭的親子互動常陷於一個惡性循環系統中，如讀者文摘2005年調查報告顯示台灣是亞洲國家父母排名最後一名，我們的自以為「關愛孩子」的親子狀況令人憂心，天下雜誌2007年提出「勿做直昇機父母」更表達出國內父母在十年教改過程中，父母常為孩子設下「升學與學習的高標」，但也帶來無法逆轉的後遺症。如何讓父母在這關鍵時刻，父母與社會能共同回頭自我檢驗，實是發展的當務之急。

本部有感於此，遂委託國立臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心進行國中小學生家長親職教育方案教材之研發，以藉此協助各家庭教育工作推廣者、教育人員增進本身親職教育工作輔導知能，及讓社會大眾更認同家庭教育的重要性，並期望能提出符合國中及國小學生家長需求及實務現場工作者需求之親職教育教學方案，以利提昇學校體系及民間相關組織推動家庭教育工作者之親職教育知能，進而達到落實家庭教育、強化家庭功能之目標。

基於此理念本教材在於提供國中小家長親職教育帶領人一套有系統的教材資源，讓使用者藉由淺顯易懂的教材手冊內涵，對國中小學階段家長親職教育

內容主題有深層了解後，進而融合其本身所處社區或教學系統狀況，挑選適合教導當地國小高年級及國中階段父母的親職學習議題，帶領父母以輕鬆活潑有趣的活動對子女發展狀況有所體會，進而對自我的親職經驗能有檢視及反思，而能對自我的親職能力有信心，也能找到有助其親職能力增進的支持資源。

我國的家庭教育要邁向地方化、普及化、專業化及國際化等目標亟需各方的努力，期許此教材的誕生，能提供家長與學校教師、社區人士更積極合作、共同推動親職教育，使家庭教育、學校教育與社會教育的網絡聯繫與資源共享更為密切與完善。咸信在政府、社會、學校單位及家長的共同努力下，必能提昇家庭親職功能的再發揮暨創造出更優質的新世代！

教育部 部長
杜正勝

青春是一個舞台

青春是一個舞台，而不是戰場。

很多人都說青少年很難相處，真的是如此嗎？他不也曾是小時候那個愛黏父母、常要父母擁抱的小天使嗎？到了青少年，為何便突然總是把「幹嘛！」「你不懂啦！」「我不要！」掛在嘴邊？常說些我們聽不太懂的話語，常把自己關在自己的小天地中，也不再願意和父母出遊。

他們到底在想些什麼，又需要些什麼？我們真的瞭解他們嗎？總令人百思不解。

心理學者G. Stanley Hall 提出青少年期是一個「風暴和壓力」的階段。在此階段，青少年在生理、心理以及社會發展等方面產生急劇的變化，他們會經歷一段混淆期，或被稱為「長大的小孩」或「還未長大的成人」，而父母及師長的關懷與支持，就格外顯得重要。當發現青少年開始出現一些不適應情形時，著急地責備他或試圖改正他是無濟於事的。尤其當父母或師長苦口婆心的勸導，被青少年當做嘮叨不休的說教時，反而容易引起青少年的反彈，而造成青少年關閉自己在情緒的牢籠裡，或是親子之間陷於衝突的戰場中，彼此都兩難。

如何讓青春的舞步，得到父母愛與關懷的配樂？基於「愛我，請先懂我」的前提，這本手冊的研發行動即先由父母瞭解這個階段孩子的轉變著手，同時認識師長及青少年本身對此階段遭遇的困擾。事實上，研究發現要能處理青少年的問題，父母本身的信念及夫妻關係是關鍵點，當父母能以「同理心」瞭解孩子在這個階段的變化與想法，才能夠以正面與積極的態度去接納他們，並調整親子間的互動節奏；當父母處理好自己，才有能力與子女建立關係，進而處

理其生活上各樣不適應的問題。再者，本手冊也提供了一些親職教育的社會資源網絡資訊，讓家長能在「社會即是團隊」的概念下，有更多親子溝通的頻道。

這本手冊共列出十二個單元，包括編撰重要概念及相關活動。期望社區或學校帶領者藉由主題及活動，引導父母思索自己與孩子的處境，探討親子共處的方法，更能有能量面對多樣的親子互動議題。

讓我們祝福：孩子們在青春舞台上能進行順暢而美好的演出，而身為觀眾的我們也樂於以包容而欣賞的眼光，給他們衷心而熱烈的掌聲！

國立台灣師範大學
家庭教育研究與發展中心主任
林育瑋



國中小學生家長親職教育方案教材使用說明.....	5
非凡青少年！哇！.....	16
單元一 親職信念與態度.....	24
單元二 夫妻關係與家庭經營.....	36
單元三 情緒覺察與管理.....	50
單元四 親子溝通.....	68
單元五 青少年次文化.....	84
單元六 課業輕鬆學，家長引導有妙方.....	102

單元七 青少年同儕人際.....	122
單元八 青少年異性交友.....	144
單元九 科技補帖－迷網與手機.....	158
單元十 休閒－玩出彩色人生.....	176
單元十一 理財資源管理.....	198
單元十二 親職教育資源百寶箱.....	218
附錄 親職教育資源補充資料.....	236
方案教材編撰者簡介.....	260



國中小學生家長親職教育方案 教材使用說明

壹、前言

家庭教育，是影響孩子健康成長的重要關鍵。但隨著生活型態的改變，這一代的孩子更勇於追求自我，親子關係亦趨多樣化。現代的父母常面臨許多親職壓力，例如與子女溝通的無力感、在學業、交友、生活習慣、家庭責任、價值觀等各方面認知上的差異，而不知如何管教的困擾。尤其是家中有國中及國小高年級階段，年齡約處於10至15歲的青少年子女，他們正面臨生理、心理及社會各方面急遽成長的青春期的變化，而父母對他們所持的教養信念、態度、價值、溝通方式，與青少年的發展也有著密切的關聯。

根據研究顯示，父母是孩子的角色模範和生命中的第一個老師，也是影響孩子生命中很重要的關鍵，但目前國內針對青少年階段家長設計的親職教育方案甚為有限。為能落實家庭教育法第十二條規定「中等學校辦理正式課程外的親職教育課程與活動」之參考，及社區民間團體能執行家庭教育法第二條規定「推展增進父母職能之親職教育活動」，教育部於2006年委託本中心進行「國中小學生家長親職教育方案教材研發計畫」。

邀集學者專家與實務工作者共同研究發展，透過實際收集家長、社區及學校之親職教育需求，研發適切國中小學階段家長之親職教育方案，並編製帶領人手冊，以提供家長、老師及相關工作推廣者對國中小學階段家長親職教育內涵之了解，進而提升親職教育的知能及推動親職教育能力，使學校、家庭與社區系統交融，協力合作關心青少年身心發展及行為狀況，以達預防青少年問題行為產生之效果。

貳、教材使用說明

一、編輯特色

本方案教材之編輯目的在於提供國中小家長親職教育相關帶領人一套有系統的教材資源，讓使用者藉由淺顯易懂的教材手冊內涵，對國中小學階段家長親職教育內主題有更深層之了解，進而透過推展和實施，提升家長親職教育的知能及相關技能。

二、編輯理念

本方案編輯原則以挑選適切國小高年級及國中階段家長親職教育相關學習議題編輯而成。為探究國中小家長親職教育需求，以設計適用之親職教育教材，分別針對家庭教育中心、民間組織、家長、教師及學生等不同對象進行六次焦點團體座談，再透過專家諮詢，針對方案教材主題架構，提出意見及進行修正，並作為方案教材課程設計之重要參考依據。本教材完成之十三個主題分別為「非凡青少年！哇！」、「親職信念與態度」、「夫妻關係與家庭經營」、「情緒覺察與管理」、「親子溝通」、「青少年次文化」、「課業輕鬆學-家長引導有妙方」、「青少年同儕人際」、「青少年異性交友」、「科技補帖-迷網與手機」、「休閒～玩出彩色人生」、「理財資源管理」、「親職教育資源百寶箱」等主題。各主題教材重要概念及方案活動如表一：

表一 方案教材之重要概念與活動

主 題	重要概念	活 動
非 凡 青 少 年！哇！	1. 青少年期身心發展的特徵與變化。 2. 子女成長的轉變及對親子關係的影響。 3. 以正向態度接納青少年期子女發展的改變。	
單元一 親職信念與 態度	1. 由於青少年時期身心的劇烈改變，使子女對父母不再言聽必從，會有較多的意見，也不願意與父母太親密，種種的反應常引發父母的擔心與焦慮。 2. 父母的教養方式多受原生家庭的影響。 3. 父母常有的教養迷思與不當教養期望。 4. 父母應建立適切的教養型態，以符合青少年發展需求。	活動一： 串起兩代情 活動二： 孩子！ 我是為你好





單元二 夫妻關係與 家庭經營	1. 父母婚姻關係與家庭經營是青少年子女各方面發展的基礎。 2. 父母將面臨工作發展、子女成長、夫妻角色改變、親子關係、家務分工與工作對家庭的影響等問題。 3. 父母婚姻關係與家庭經營不但影響父母的教養型態、也影響親子關係、青少年子女生活適應、學業成就、人際關係等各方面的發展。 4. 家庭規則大致可分為外顯式家庭規則及內隱式家規兩種形式，許多家庭因為一些習慣的動作或行為，無形中成為孩子學習的榜樣，甚至成為家庭中習以為常的家庭規則，影響著家庭互動。父母若能覺察更多的家庭規則，亦可提升家庭互動的品質！ 5. 父母可以努力建立良好夫妻互動關係、增進夫妻情感及家庭和諧氣氛；建立一致教養態度、強化對配偶親職的支持、建立適切的家庭規範與培養家人互動默契等，以提升婚姻家庭生活品質。	活動一： 親密愛人 協奏曲 活動二： 家庭遊戲 規則
單元三 情緒覺察與 管理	1. 上天賜給人類豐富的「情緒」資源，讓我們的生命變得多彩多姿，在運用情緒資源前，如果能先明白情緒的特質，才能有效地管理情緒。 2. 透過了解與探索情緒，將會使我們的人際關係邁向更和諧。 3. 自覺輪可幫助個人清楚地表達自己的感官訊息、情緒、想法、期待與行動。親子若能善用自覺輪的技巧，將所要傳達的訊息表達得具體明確，自然能降低誤解。 4. 當父母能覺察、允許與接納自己的情緒狀態時，就較能以包容、體諒的心，協助孩子作情緒的主人，讓孩子經驗到情緒的豐富性，並學習如何管理與表達自己的情緒。	活動一： 情緒風向球 活動二： 我的祕密 花園

單元四 親子溝通	1. 家有青少年子女的時期，也是父母進入人生下半場的轉折期，親子溝通難免出現困擾和衝突，但危機也可能是轉機。 2. 展現尊重與了解，兼顧關係與管教，是父母與青少年溝通的重要任務。 3. 父母可以學習有效能的溝通技巧來改善親子關係，包括明確表達與積極聆聽。 4. 避免情緒失控、堅持雙贏原則及顧及關係修復，是處理衝突的最佳策略。 5. 父母願意改變，是與青少年子女一起成長的第一步。	活動一： 親子角色大不同 活動二： 溝通技巧大考驗
單元五 青少年次文化	1. 父母將對於青少年次文化的批評與擔心先放在一邊，才能看見次文化的真實面貌。 2. 媒體已成為次文化形成過程中的重要角色，它影響了次文化形成與生命週期的延長。 3. 青少年次文化現象可從下列幾點進行觀察：價值觀與規範、特殊的暗語、傳播媒體、流行風尚、歸屬感、特定身分標準、社會支持、特殊需求。 4. 目前台灣正流行的次文化主要包括：流行語次文化、媒體迷次文化、網咖次文化、惡搞次文化與嘻哈次文化等現象。 5. 面對青少年次文化，父母須注意下列幾點：關注青少年次文化的建構過程、正視青少年的不安全感、觀察並掌握媒體的訊息、注意次文化的獨特意涵。	活動一： 次文化衝擊 活動二： 次文化體驗營
單元六 課業輕鬆學，家長引導有妙方	1. 父母對青少年子女的課業學習影響甚大，千萬不要讓課業當作親子間唯一的課題，而是應該協助子女找到適切的學習模式和建立良好的學習習慣，這樣才能引導子女快樂學習。 2. 適切的壓力可激發子女的學習潛能和培養責任心，但是過度的壓力卻會導致身心發展的不平衡。了解青春期中子女的課業壓力來源，協助孩子學習調適壓力的方法，才能將壓力轉化為動力。	活動一： 孩子的書包有多重





	3. 父母若能做正確的陪伴和導引，協助子女建立學習態度，洞悉學習模式和興趣的培養；引導子女在探索過程中找到動機和信心，才能讓學習有永續性。	活動二： 學習有妙方— 探索孩子的 學習模式
單元七 青少年同儕 人際	1. 青少年階段的同儕互動中，誠信的能力、親密關係的建立、合作的態度、社會規範的遵守等與人際關係的培養有密切關係。在此階段，同儕的影響力漸增，父母的影響力漸減。	活動一： 反應大測試
	2. 青少年常見的同儕壓力，包含穿著及語言的相同、共同排斥他人、加入幫派等。藉由家長的適時引導與澄清價值觀，可以減輕這些壓力所帶來的負面影響。	
	3. 父母協助孩子與人相處時，應該主動找孩子的班級導師談一談，並且適時安排機會讓孩子練習與同儕相處，協助他在校外也能找到朋友。	
	4. 父母協助孩子建立同儕友誼時不要心急，而且要有信心。將焦點放在孩子成功的經驗而非失敗上。最後，要向孩子強調交友的原則是友善，才能獲得友誼。	活動二： 手機達人大 競賽
	5. 每個孩子都有他的獨特性，如果孩子的同儕關係發展較不順遂，可以善用他的特質來獲得同儕的友誼。	
單元八 青少年異性 交友	1. 青少年都好奇也都急於嘗試與異性交往。只是沒有絕對的交友規範與方法，因而面對異性時常不知所措。	
	2. 適當的兩性交往不失為提供青少年一個學習社會化過程的機會。	
	3. 青少年階段是學習尊重自己、尊重他人，培養正確兩性關係的好時機。	活動一： 網路交友的 世界
	4. 青少年尚處於求學階段，對異性的興趣與交往常常是不被贊許的，當網際網路興起之後，由於網路匿名的特性，提供了青少年另一個交友的管道。	
	5. 網路交友有好也有壞，大部分的網路交友暗藏許多危機。	

	6. 能正常交友且有健康生活環境的孩子，一般上網都不會受影響，反倒是生活中遭遇困難的孩子容易迷戀上網路，他們往往借助網路來逃避現實。 7. 讓孩子知道網路世界隱藏的危險，學會保護自己，可以避免掉入網路陷阱。	活動二： 愛的留聲機
單元九 科技補帖— 迷網與手機	1. 青少年使用網路狀況日益嚴重，家長需要關心並了解孩子使用網路與線上遊戲的內容，從中了解他們的想法與期待。 2. 青少年是否有「網路沉迷」的現象，身為家長可使用專業檢視表，並提高青少年自我覺察力及多元活動機會，預防重於治療。 3. 為改善網路沉迷現象，必須協助青少年找尋並擁有「流暢體驗」(Csikszentmihalyi, 1990)，創造新的休閒活動經驗。 4. 青少年經常使用手機，電話帳單日益增加，協助青少年建立正確手機使用原則，避免「手機依賴症」情形發生。	活動一： 反應大測試 活動二： 手機達人大競賽
單元十 休閒—玩出 彩色人生	1. 休閒生活的品質，影響成功快樂的人生！休閒提供青少年最大的任務在於提供各種能促進其正常社交活動的機會。 2. 健康的休閒能力需要從小培養，減少休閒阻礙，提供多樣休閒活動，就能擁有豐富的精彩生活。 3. 培養孩子規劃休閒活動的能力，與父母一起共渡美好時光。	活動一： 親子休閒 Pa-Pa-Go 活動二： 戶外活動 Let's go!
單元十一 理財資源 管理	1. 在人生的路上孩子應當擁有合宜的金錢價值觀，以及培養良好的理財習慣，這將是父母給孩子一輩子最佳的禮物。 2. 金錢價值觀時刻影響著個人生活，而個人對於金錢的態度，最早起源於家庭生活，家中的重要他人及家人便是孩子最早的學習對象；到了青少年時期，孩子除了受到家庭的影響之外，更開始受到所接觸的媒體，以及學校中的同儕所影響。	活動一： 我的(家庭) 錢包：有計劃沒煩惱！





	3. 一般而言，給予零用錢讓孩子擁有屬於自己的財富，是孩子學習理財的基礎。因此建議父母可以以漸進的方式，從週、月到年為單位來給予孩子零用錢，提供孩子管理金錢的機會。 4. 父母親有責任滿足孩子基本的需求，但是必須讓孩子清楚知道，超過預算或是想要擁有更好的生活享受，是需要付出代價的，且必須是靠自己的力量。 5. 青少年對金錢的價值觀往往在無形中受到廣告、流行文化以及偶像劇的影響。父母可以透過與孩子一同欣賞節目之機會，多與孩子討論廣告背後的訊息，它的訴求為何？讓孩子學習質疑與批判媒體傳達的各項訊息，而非一味的接受。	活動二： 其實我懂你的心：猜猜媒體真面目！
單元十二 親職教育資源百寶箱	1. 修習親職教育學分是父母一生重要的功課，當家長在面對親職教育問題或需要協助時，能順利獲得相關資源的提供，將有助提升解決問題知能或資訊，並強化家庭的親職教育功能及家庭關係的維繫。 2. 親職責任的分擔與分享，家人及社會支持扮演重要的角色；若能有效建立社會支持網絡和充分運用，可讓自己在教養子女的路途上不再孤單無助。 3. 親師的溝通管道是很多元的，家長若能善用個各種管道，溝通前做好萬全準備；溝通時誠懇相對，讓親師間的關係更親密、雙方合作無間，讓孩子成為最大的學習受益者。	活動一： 親職資源何處尋 活動二： 親職資源另一章-親師合作好處多

三、使用說明

(一) 本手冊內容除介紹「非凡青少年！哇！」的身心發展議題外，主要彙編為十二個單元主題，各主題包含「重要概念與說明」、「參考資料」、「活動方案範例」及「附錄」等相關資源。

- (二) 主題順序分別從「家長本身議題」、「青少年子女議題」及「家庭生活管理應用」三個層面來規劃。使用本手冊之帶領人，可依學習者之需要或所處地區之特性，選擇適切主題；或依活動需要參考方案加以修改、組合運用。手冊採活頁設計提供使用者依各地特性、服務對象等彈性運用各單元。
- (三) 本教材使用者包括各社區帶領人、學校老師及各家庭教育中心志工。
- (四) 教材服務對象為育有國小高年級及國中階段子女之家長。
- (五) 活動進行形式可採成長團體方式，每週1~2次；或採工作坊形式，集中時間學習。使用者可依實際情況彈性規劃安排。

四、評量說明

本教材所列評量項目，在提供使用者評估學員學習效果，帶領者可另輔以觀察法、訪問法、及紙筆測量等方式。



非凡青少年！哇！

重要概念

- 一、青少年期身心發展的特徵與變化。
- 二、子女成長的轉變以及其對親子關係的影響。
- 三、以正向態度接納青少年期子女發展的改變。

青少年時期是由兒童向成人過渡的特殊成長階段，有著既不同於兒童，又不同於成人的心理活動方式和內容。此階段因著認知、情感、能力、人際交往等各方面都在發生著特殊變化，而出現特殊心理行為反應。此時對外界環境的變化感覺更加敏感，又有其執著的熱情，對生命價值的探索，渴望成功，有強烈的好奇心而追求新奇事物等。這些構成青少年非凡的內心世界。也對育有青少年的家庭有不同的影響。有人說青少年的父母是處於火山居民時期(Unell & Wyckoff, 2001)，此時孩子的行為，就如火山爆發不可預期，但常居於火山附近的居民只要能觀察火山的變化，其實就能和平相處，而且還可能得到豐富的內涵；就如同與青少年的孩子互動般，若能積極了解孩子發展的特性，並想辦法從其負向的行為中看到正面的意義，在孩子諸多特異行為及反抗態度中，找到值得稱許的部分並適時回饋，相信良好親子互動道路終將寬敞無礙。

壹、青少年：童年和成年之間的過渡期

一、青少年期界定與變化

青少年期大約是從性成熟開始，而終於文化之發展特性，有些專家把青少年期分為青少年期前期（約10-18歲）和青少年期後期（18-24歲）兩個階段，從生理的突然變化到生殖系統成熟、出現第二性徵，此期的少年經歷思春期的變化。Papalia 和 Olds (1994)曾指出，青少年期(Adolescence)是童年和成年之間的發展過渡期。它的生理基礎早已開始，但於心理的分化可能會繼續很久。故此，青少年是一個過渡的時期，沒有特定的開始，也沒有特定的結束，年齡只能提供一般的指標。青少年期會因人而異，但可觀察其生理、心理、社群與經濟這四方面由未成熟走向成熟的狀況，作為評核發展成熟與否的上下界限。

二、青少年期的定義

青少年期的年歲因人而異，平均女生的性成熟期是十二歲，而男生則在十四歲，是介於兒童期和成年期之間一段快速成長的時期。正處於並非是小孩，也尚未是大人不安定地位，通常會是個不平衡的成長過程。本書所指的青少年期的青少年是指處於十一歲至十五歲階段的小孩，約為國小五、六年級至國中三年級學生。

貳、青少年發展的特點

某些學者把「青少年期」與「青春期」(puberty)和以「生殖系統成熟的軀體變化週期」等同意涵。在心理學者和社會學者，通常將青少年期定義為始於「青春期」，止於「成人期」的一段時間。而青春期的年齡，由於遺傳、環境及其他因素因人而異，但通常在11至16歲之間。青春期的名稱來自拉丁文，意思是成人的時期，可以生育是一個很特殊的人生發展階段，有許多特徵是在其他階段找不到的，例如：（一）是兩個發展時期互相重疊的階段，個體不再存有兒童特徵，但性機能尚未完全成熟，重疊著兒童期晚期與青少年期前期的情形；（二）是一個短暫的發展階段，大約只有二至四年；（三）是變化很快的時期，不論生理與心理都發生很大的變化，這些變化會導致困擾、自卑、與不安，甚至引起不良的行為；（四）是一個「消極反抗」的階段，表示個體在這時候對生命有「反抗」的態度，否定以前既有的良好特質。不過，當個體達到性成熟以後，父母可放心，其反抗期也會逐漸消失。

另外這時期被稱為消極反抗期，主要的原因有五：（一）渴望孤獨。青少年常與朋友發生爭吵或友誼破裂的事，從群體中退縮出來，不想參加家庭活動，不再喜歡和同伴們玩，獨自在房間打發時間；（二）厭惡工作。不僅逃避家務，也忽略學校的功課；（三）協調欠佳。青少年快速且不均勻的生長，形成笨拙的現象，以致協調、平衡、和機能方面的阻礙，影響青少年的運動技巧，容易產生挫敗感以及消極憤怒；（四）厭煩。對以前所玩的遊戲、功課、社交活動、及整個生活都感到很厭煩，會毫不保留的表現「我不在乎」，或是「反正沒有人關心我」的態度；（五）對社會採取敵對態度，反抗權威。憎恨別人的快樂，也藉著反對、不合作、反抗、及一意孤行，來破壞別人的樂趣。

性成熟較早的青少年較性成熟較遲的青少年，有較長的青春期的時期讓他們可以從容地完成社會與情緒方面的適應；不過，青春期的變化愈快，生理和心理方面所受的干擾就愈大，消極反抗的行為也更加嚴重。

有關青少年的身心發展，在此僅就其生理、心理社會、情緒知及發展任務等特點摘要討論，以供父母或學校老師與其互動之參考。



一、生理特點

根據Papalia 和 Olds(1994)宣告童年結束的生理變化，包括女孩的月經、男孩的夢遺、生殖器官的成熟，以及第二性徵的發展。兩性都會歷經青少年期的成長衝刺(Adolescent Growth Spurt)，身高體重會急遽增加，肌肉和骨骼的發展也快速成長，使體格大小改變，身體各部分比例也產生變化；在急速成長的轉變過程中，難免有「笨拙」的現象出現，帶來短暫的心理干擾。青少年為了避免任何狼狽狀況發生，有的在社交活動中盡量退縮，出現消極反抗的行為。

二、心理社會特點

自我中心(egocentrism)而有想像中的觀眾(imaginary audience)取向，此時青少年往往無法區分出自己及他人的想法，因此會有想像中觀眾的現象，由於青少年過度的自我意識，以及過分在意他人對自己的評價，以致於認為自己是他人眼光的焦點。也因為太在意他人的眼光，使得青少年有羞愧感而非罪惡感，因此可以了解為什麼青少年那麼希望擁有自己的隱私，而且總是感到羞愧不自在的樣子。個人傳奇(personal fable)是指過度分化自己及他人的想法，使得青少年誇大自己的獨特性，認為自己對他人而言是非常重要的，認為自己是非常獨特。

青少年的社會發展與心理發展息息相關，其發展會影響「認同形成」及「親密需求滿足」。青少年的前期傾向排他性的同性關係，到中期因著青春期的身心變化及生殖趨力影響，轉為有異性親密關係的需求；但又因怕被拒絕且缺乏自信，此時特別需要友情。道德發展方面，青少年期已脫離兒童期的「道德寫實主義」，是非判斷依實質所造成損害量而定，轉為「道德主觀主義」，會將行為者的動機、意圖納入考慮以決定對錯。也有學者認為，青少年具強烈的相對主義道德觀，會開始質疑社會上比較僵硬固著的判斷標準。

青少年的型體接近於成人，在內心發展也向成人靠攏，類似成人的願望在他們心裡大量湧現。此時期因著前述的轉變，使其在面對各種事務時具好奇心、熱情與活力、勇於提出疑問或不滿，面對挑戰時具批判力的特色，但因他們各方面的經驗較缺乏，內心經常處於矛盾衝突，存在於他們自我意識中的有些明顯矛盾。其矛盾包括：

(一) 獨立和依賴的矛盾

個體開始意識到以往自己的許多觀念並不是自己的，而是從師長那裡得來的。於是，他們開始探索真正的自我，用自己的眼睛去看世界。孩子很想獨立，自己決定事情，不願再和家長一起活動。但他們很清楚，自己還不能完全獨立，還離不開父母的幫助，還缺乏獨立於社會的資本和經驗。因此他們自我意識中存在著矛盾。

(二) 理想和現實的矛盾

此時的孩子都有著對於自己未來和關於人生的美好理想，隨著認知能力的提高，他們也看到了許多不盡如人意的現實。理想和現實之間的較大差異，在他們的自我意識中產生了矛盾。有時孩子過於理想化的傾向是父母教育的結果。

(三) 自負和自卑的矛盾

進入青春後，青少年開始像旁觀者一樣進行自我觀察和評價。這種自我評價可能是依據別人對自己的態度，也可能與自己相似的人做比較，或者完全是內心的自我分析和評價。這些評價具有相當強的主觀性和片面性，常常產生極端，像有人會因別人不經意的誇獎而得意洋洋。從妄自尊大到自高自大似乎只有一牆之隔，青少年經常處於自負與自卑的內心衝突之中。

(四) 溝通和封閉的矛盾

青少年渴望與同齡的人交流思想、溝通內心體驗，排遣日益增長的孤獨感。內心既充滿了各種幻想和憧憬，也可能萌發許多孤獨和感傷，並且有自我封閉的傾向。在實際生活中他們渴望有自己的房間、自己的桌櫃，可以存放自己的日記本、信件、相冊等「私人物品」，不喜歡別人問這問那，不願表露自己的內心感受。

三、情緒特點

情緒容易不穩定是此期的特徵之一，由於身體急速成長，性腺快速發育，少男初次遺精，少女月經初潮，若未事先做好心理準備，難免會帶來心理不安。面對成人提出的新期望與新要求，青少年男女需要重新調適。有時候被認為是大人，應表現出成熟的行為，有時候被認為是小孩，不被允許參加大人的活動，常令青少年無所適從，因而在情緒方面較容易焦慮、煩惱，或常因細故發脾氣、鬧彆扭，情緒不安定的狀況。

四、青少年發展任務

青少年的發展任務是結合個體的需求與社會期許的角色。Havighurst (1972)認為，這些發展任務有一個最適的發展時間，在這個時間內比較容易學習，而這些發展任務需要生理上的成熟來作準備，還有社會期許來幫助個體從事發展任務：青少年期的八個主要的發展任務：

- (一) 接受自己的身體形象，並且作最有效的運用。
- (二) 扮演好一個男性或女性的社會角色。
- (三) 與同儕或兩性間發展成熟的關係。
- (四) 與父母或其他成人達到情感上的獨立。
- (五) 就業準備。





- (六) 婚姻及家庭生活的準備。
- (七) 有社會責任感並且實現。
- (八) 對行為有一套的價值觀作為標準。

為達成前述的發展任務，青少年在與父母互動時可能會有一些行為產生。下表列舉幾種因身心發展而衍生青少年常見的行為，以提供父母與子女互動時之參考。

青少年期的發展特徵表

	青少年前期	青少年中期
人 際	順從同儕、在意同儕認同，脫離父母。	逐漸從同儕轉至兩人的關係。逐漸重視同儕團體分化。
認 知	開始發展邏輯推理、問題索解以及決策的能力。	開始建立成人式的邏輯思考，並且可以獨立作決策。
社 會	自我中心，有想像中的觀眾(imaginary audience)取向、個人傳奇(personal fable)。	更加注意個人的認同包括各種領域的探索與實驗。
情 緒	容易焦慮、煩惱，或常因細故發脾氣、鬧彆扭，情緒很不安定。	自我身分的修正以及情緒的獨立。
發展任務	1. 青春期中生理變化的調適。 2. 學會運用新認知能力。 3. 在同儕中找定位。 4. 處理與性別角色相關的期待。	1. 處理性慾。 2. 學習作出道德決定。 3. 發展和同儕新關係。 4. 平衡自主性及責任感。
典型行為	1. 更注意外表。 2. 擔心自己的體型是否正常。 3. 抽象推理能力增加。 4. 暫時性的極端自我意識。 5. 理想化（事情會照期望發生）。	1. 知道別人的需求比較願意妥協。 2. 在決定對錯的過程中，不重視實質獎勵，希望得到他人認可。 3. 對性的興趣增加且充滿好奇。 4. 強調獨立，不希望受父母規範限制。

典型行為

6. 更加好辯，想法固執，爭辯時無法客觀比較自己與對方的觀點。
7. 密切參與同儕團體活動而忽視其他責任。
8. 注意性別角色的差異，不認同他人非典型的性別行為。

參、父母需迎戰的課題與親子議題

家有青少年期孩子的父母，親子關係並非必然緊張，多了解青少年思考邏輯與發展階段的特質，許多親子問題將可迎刃而解。本節列舉幾項青少年發展後常見的行為表象，可做為父母與子女互動議題學習上的參考：

一、誇張的語言表達方式

青少年常藉由誇大的方式，陳述自己的主觀經驗。如：父親因青少年子女功課退步，斥責了十分鐘。隔日，他向同學抱怨父親實在太嘮叨了，「成天」訓話，煩死人了。結果父母越是害怕、擔心。青少年越是誇張地陳述，使得家人成天提心吊膽。父母如能理解青少年情緒特性，同時了解其課業壓力，並學習有技巧親子溝通，則此親子議題自然能迎刃而解。

二、朋友重於父母

青春期的孩子普遍重視同儕的觀點與看法，深怕遭到同儕的排斥。一般而言，國中生較高中生擔心「同儕壓力」，因他們自我整合尚未完成，不太確定自我價值，需要藉由與他人互動來確定自己的價值。人際關係對青少年的影響甚大，父母能由了解青少年的同儕人際狀況，以及理解對異性重視的心態，進而協助發展合宜的人際關係，由此加強父母的學習，親子的互動狀況將有所成長。

三、追逐名牌與流行（物質文化）

青少年會格外重視外表與裝扮，時常想像有觀眾在注意他，還好這種現象往往是過渡性的。例如：早晨為了吹整髮型而上學遲到，使得父母氣急敗壞。有些孩子在此階段變得物質化，不斷要求父母滿足其需要。父母在此時如能了解青少年的次文化，掌握時機教導其理財概念，並促使其學習善用科技資訊，學習建立良好的休閒生活，親子互動將更無阻礙。





青少年大部分的行為都是模仿父母、老師及同儕而來的，他們和成人一樣，是個主動、獨立的資訊處理個體，可以對自己的行為及發展作相當的控制，要了解青少年的發展就必須從個體內在及外在環境的交互作用，來觀察對其行為的影響。

父母本身除對青少年有所了解，也要對自己的親職信念有更多的掌握與釐清，同時對夫妻關係用心經營，此時期親子課題除了經營自家外，還要善用周邊資源，方能讓親子間關係發展更穩定。為人父母視其子女的需要而彈性陪伴，充分接納成長中的青少年子女各種發展特徵，站在他們的觀點了解各種狀況與行為特性，並對其子女所提出的疑問及挑戰，視為理所當然並欣然面對，甚至在各種轉變或挑釁的行為中，理解其背後意涵予以充分同理。父母若能肯定子女勇於面對人生中各樣的變動與疑問，並以正向觀點看待親子互動中的各種改變與不同，鼓勵子女的在各項事務的探索，面對親子互動中的變化視其為親子關係轉變的契機，而非子女對父母權威的挑戰或對父母的不關心，同時對於子女轉變原因有更深的認識與發現，甚而能對自己的青春經驗有再次的統整與釐清。且在教養過程中，對親子推拉的角力、自我認同的轉變、控制與接受等各種議題能有更多思考探索，將是青少年階段家庭優質親子關係的重要關鍵點，亦方能真正享受與孩子青春同行的樂趣。

參考資料

- 蘇建文、林美珍、林惠雅、辛曼玲、陳李綢、吳敏而、柯華威、程小危與陳淑美(1991)。發展心理學。台北：心理。
- 郭靜晃、吳幸玲（譯）(1994)。Philip, & Barbara Newman著。發展心理學：心理社會理論與實務。台北：揚智。
- 黃慧真（譯）(1994)。Papalia D. E., & Olds S. W. 著。發展心理學。台北：桂冠。
- 大英百科全書(2007)。大英線上繁體中文版。2007年2月1日，取自
<http://wordpedia.eb.com/tbol/article?i=112487>。
- Havighurst, R.J.(1972). Developmental Tasks and Education.(3rd Ed.) New York: Davud Mckay Co Inc.
- 鄧碧玉（譯）(2001)。Unell, & Wyckoff 著。樂享親職生涯。台北：遠流。

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記



單元一 親職信念與態度

「我兒子大熱天還穿著大外套出門；頭髮長了叫他去剪也不剪；下雨天叫他帶傘也不帶；去學校穿襪襪，都不怕教官捉…！」關媽媽一口氣向鄰居太太細數自己兒子進入青少年的怪模怪樣，並感嘆為什麼現代孩子不像以前父母說東，孩子就往東；說西，孩子就往西呢？

「我們家孩子也一樣，每天不是追著明星跑，就是躲在房間裡，不知在搞什麼鬼；見到人也不會打招呼，一點禮貌都沒有。」「你跟他說也說不動，我們以前都不會這樣啊！」「以前那有什麼追星，每天放學就乖乖在家做功課，那像現在整天趴趴走！」陳媽媽一邊呼應著關媽媽的話，一邊想著自己的女兒，為什麼孩子進入青春期，會變得如此怪模怪樣？



重要概念

- 一、由於青少年時期身心的劇烈改變，使子女對父母不再言聽必從，會有較多的意見，也不願意與父母太親密，種種的反應常引發父母的擔心與焦慮。
- 二、青少年父母的教養方式多受原生家庭的影響。
- 三、青少年父母常有的教養迷思與不當教養期望。
- 四、父母應建立適切的教養型態，以符合青少年發展需求。

壹、前言

「為什麼孩子進入國中後，就變得不一樣？」

「為什麼問他什麼話，他都不回答！」

「為什麼長大就不喜歡和家人在一起？」

以上這些都是許多青少年期父母共同面臨的難題。事實上，青少年是人一生中改變最大的階段，許多研究以「狂風暴雨」來形容青少年。在這階段，青少年不但面臨生理上轉變為大人的各種變化；在心理上，也處於自我概念統整，尋求未來成人角色定位的過渡期。再加上外在升學壓力的影響，常使其陷入理想與現實不一致、情緒不穩定狀態。所以許多青少年對父母的教導不再言聽計從，在言語上也會出現辯駁及叛逆的行為。前述故事中的兩家小孩，不願再聽母親的話，並表現出非父母預期的行為，正是此階段的特徵。然而，不了解青少年發展的父母，常以為孩子怎麼變了，孩子怎麼變得不再聽話了，孩子怎麼變得怪模怪樣，而對青少年產生更多的擔心與憂慮。

除了發展上的轉變，青少年生活重心也逐漸轉向同儕關係。為尋求認同，青少年渴望與同儕伙伴建立關係，對父母也逐漸疏離，但這不代表父母不再重要了。事實上，在許多青少年心目中，父母仍扮演著最重要的地位與角色，他們渴望來自父母的關愛與支持，渴望與父母「談心」；在面臨人生重大抉擇時，仍希望聽聽父母意見。所以父母在面對青少年發展的轉變，如何了解孩子的需求，進而調整自己的教養型態與互動關係，將成為此階段父母重要的課題。

貳、了解自己的教養方式

面對青少年的轉變，許多家長會懷疑：自己的教養方式是什麼樣呢？這樣的教養方式需要調整嗎？如果要，要如何調整呢？在問此問題前，首先讓我們先來檢視父母自己的教養方式！





在國內，教養方式分為絕對權威型，包括要求、控制、拒絕等；民主權威型，即要求子女成熟、有責任感、獨立、允許親子雙向溝通；寬鬆溺愛型，即放縱子女、對子女行為不做約束、不斷給予；忽視冷漠型，即對子女缺乏感情關注、放縱子女。每個人的教養方式可能不只歸於某一類型，但藉由教養類型的辨識，可協助父母多了解自己的教養方式。

以下提供幾種了解自己教養方式的方法：

自我覺察、反思與改變：即針對自己的教養信念、態度與行為，察覺自己的限制及無法忍耐的孩子行為，並思索其原因。

多與他人互動討論：藉由與朋友的討論，可以了解彼此不同的教養方式，並幫助父母澄清自己教養方式與對孩子的可能影響。

參加親職教育成長團體：如果父母了解自己的教養方式，並能透過團體的支持與治療，常可除去不良教養方式的代間傳承。

建立良好的社會支持系統：社會支持系統包括親朋好友、宗教團體、或家長會、或鄰居等。這些社會支持系統不但可提供實質的協助，亦可提供心理上或觀念上的支持，也是協助了解自己教養方式的好方法。

參、教養方式的形成

許多研究證實，父母教養子女的方式多來自原生家庭的父母，即孩子會藉由觀察學習或模仿，學習父母教養自己的方式；並在自己為人父母後，成為教養孩子的典範。此種代間傳遞現象尤其容易發生在外祖母與母親身上。如果外祖母教養方式屬於接納、允許有獨立自主空間及不過度干涉子女事物者，母親也會用相同的方式教養子女；若外祖母的教養方式屬於獨裁或拒絕者，母親也比較趨向獨裁與拒絕。所以要了解自己的教養方式，可藉由了解自己父母的教養方式，幫助自己了解自己的教養方式。

除了教養方式外，與原生家庭父母的依附關係也常扮演重要角色。原生家庭的父母在與子女互動時，所反應的程度、接納、拒絕或矛盾的教養行為，會形成子女內在運作模式，所以當子女成為父母時，此模式就成為反應自己子女需求的重要因素，所以也是決定照顧下一代品質的重要指標。換言之，如果父母親童年時，經驗到的是父母安全性依附，通常會用溫暖接納的方式對待子女；若父母經驗到的是不安全性依附，則自己也較難提供支持性的教養方式。

肆、父母教養迷思與不當教養期望

父母許多教養觀念與方式多來自原生家庭的學習和模仿，且常在不知不覺中，變成我們教養下一代的準則。然而，這樣的標準，或這樣的原則適合我們的孩子嗎？以下敘述一般父母常犯的幾個教養迷思或不當教養期望：

一、父母教養迷思

(一) 我給的是孩子需要的嗎？

在某一刊物中刊載著一個孩子要上學，父母擔心孩子奔波勞動之苦，父親忙著買車票、並責怪母親為什麼要先去洗手間，而不趕快幫孩子買早餐，一旁的孩子則乖乖的站在車站排隊等車，這是何等驚人的畫面啊！多少時候，父母擔心孩子受苦、受傷、受怕、受驚嚇，所以他們為孩子無盡的付出，並努力滿足孩子的慾望和需求。然而，這是孩子需要的嗎？可知在這樣的過程中，早已剝奪孩子成長學習的機會，也剝奪孩子學習的成就感。

(二) 管教孩子，我以身作則嗎？

為了建立良好生活習慣，許多父母會建立家庭規則，告訴孩子要遵守，然而，自己卻常置之度外，彷彿家規是為孩子訂的，與自己無關。如幫忙做家事，許多父母期望孩子做家事，尤其是男孩子；然而辛勤工作的父親，回到家中吃完飯，兩腳一翹看報紙，剩下的家事就留給母親一人承擔。在這樣的過程中，孩子學習到的是什麼？是男孩可以不必做家事，因為父親的身影早已深深印在孩子心中。所以儘管父母訂出再多的規矩，若父母不能遵守，也必不得子女的順從，因為「身教重於言教！」

(三) 教養孩子，我的態度前後一致、賞罰一致嗎？

天下雜誌調查發現，大多數家長認為，家庭教育最該培養孩子的前三項能力，分別是「養成生活自理的能力」、「品格與價值觀」及「與人相處的能力」。但是問家長，他們投入最多時間在處理孩子那些問題？排名第一的，仍舊是升學課業等能力，此比例遠遠超過父母「應當」關照的品格、人際關係等。此結果常形成父母「理想期望」與「事實期望」相衝突情形，更造成父母教養態度前後不一致或賞罰不一致現象。此等現象不僅易造成親子關係緊張、青少年無所適從，也影響父母日後教養子女言語行為上的可信度，徒增個人教養困擾。所以聰明的父母，清楚了解自己對子女的期望，並建立適當規則協助子女完成，才不至產生「說」與「做」不一致情形。

(四) 管教孩子，教導重要？關係重要？

每個孩子都是父母眼中的「寶貝」，即便孩子已發展至青少年階段，在父母的眼中仍是孩子，仍是需要父母呵護，且常被期待能聽從父母、順從父母的。尤其在中國文化強調「孝道」規範準則，子女尊敬父母、服從與孝順更成為生活上必須遵守的規範。在這種情況下，子女的意見與感受，即容易被忽略。

此外，父母們也較容易以「角色取向」來看待孩子——即在親子關係中，父母較重視孩子應有的「角色」，認為為人子女要有子女的「角色」；當晚輩要有晚輩的「禮貌」等，也因此，許多父母對「親子關係」變得較不敏銳，對孩子的需求也較遲鈍，所以孩子的「自我」，在親子互動中就更容易表現出來。





(五) 父母一定要「完美」嗎？

忙碌的父母每天忙著賺錢養家與做家事。如此高標準，不但易形成個人壓力，也容易因忽略家人的需求與感受，而形成家人挫折（因為家人沒時間與父母互動，也達不到父母的標準），畢竟孩子最期望的仍是與父母談心啊！

(六) 孩子是我生活最重要的目標嗎？

對許多父母而言，當孩子進入青少年期，也意味著孩子進入另一生命里程，此時的父母也將面對生命中的轉折點。許多父母，在為孩子忙過十幾年後，突然發現孩子不再需要他們了；當孩子以同儕團體為生活重心時，心中頓時不知所措，此種現象尤其發生在以「親子關係」為主軸關係的華人社會，使許多尚未準備好的父母親突然感覺到「分離焦慮」。殊不知這是孩子成長過程中的正常現象，因為孩子渴望成為大人，渴望獨立自主。身為人父母者，何不藉此轉移一下焦點，調整一下生活重心，想想什麼是自己想要的，夫妻倆可多些時間關注對方呢！

二、父母不當的教養期望

適當教養期望，對孩子而言，是一種「關愛」，是一種「肯定」；然而過高的期望，反而是一種「壓力」。一般而言，父母對青少年的期望多包括下列三部分：

(一) 望子成龍的期望

「孩子，我希望你學業順利—即國小、國中、高中、大學、研究所、出國留學，只要你能唸書，父母一定供應你。」這是台灣80%以上家長的心聲，他們期望孩子學歷愈高愈好；期望孩子完成學業後找到一份好工作，然後過著美好的生活。然而，每個孩子個性不同、特質不同，其發展順序與速度都可能不同；而身為父母能做的，只是欣賞孩子的特質，幫助孩子成長。如何幫助孩子看到自己、發展自己，提供一個豐富的學習環境，在孩子需要的時候即時出現，應是父母給孩子最大的禮物了。

(二) 成為「模範生」的期望

「孩子，我希望你比我行，比我棒！」一句話點出天下父母對為人子女的期望。許多父母不僅期望孩子功課好，更希望孩子品格良好，身體健康、人際關係良好、團結合作、獨立自主、品學兼優、親和力佳等。林文瑛（1995）將各式父母對子女的期望，歸納為「出人頭地」、「寬容尊重」、「傳統道德」……等九派，其中以「人格發展」所佔比例最高，而且父母教育程度愈高，這種傾向愈明顯。所以當孩子行為表現不如期望時，也容易形成父母挫折，認為自己失職，是自己沒把孩子教好，而形成親職壓力，而此種親職壓力也影響親子關係。

（三）對親子親密的過度期望

父母對子女期望的另一部分還涉及親密情感或情緒的心理歷程。父母們無論出於角色認定、成就感或是情感需求，總希望子女與自己親近。然而，當孩子進入青少年，他們尋求心理上與父母分離以及獨立自主。此時，如果父母沒有相對接納「分離」的準備，在此種期望與子女高度親密卻又缺乏的情況下，易產生「為人父母的分離焦慮」，而此種焦慮也容易形成父母沮喪、不安等親職壓力，進而影響親子關係。

高淑清（2004）研究青少年父母親職經驗時指出，親子間的「界域」會隨著孩子的成長而有漸明顯的趨勢。例如孩子不再喜歡與父母同行、孩子要求擁有獨立的空間。但當父母用強硬或不尊重的態度與子女互動時，子女的回應是不與父母正面對抗，選擇逃避或不願表達自己的真正想法，此時，親子關係也容易進入緊張或冷漠狀態。

伍、兩代感受大不同

除上述父母教養迷思與不當教養期望外，另一值得我們注意的重點是父母與青少年知覺不盡相同，此不同尤其表現在對事情的認知部分、情感部分與管教部分，以下就三部分敘述：

一、對事情的認知部分

許多父母為表達關心，叮嚀孩子雨天帶傘、熱天不要穿外套、頭髮長了要剪、到學校不要奇裝異服，但常被孩子指為「嘮叨、囉唆」等；此外，也有許多父母對青少年的外貌知覺不同，青少年認為「美」的穿著打扮，在父母眼中可能視為「稀奇古怪」，這也容易形成親子關係的緊張。

二、在情感部分

許多父母親較容易捕捉子女的感受，也較容易表達對子女的關懷，所以在親子關係知覺上，滿意度較青少年高；相反的，青少年對父母感受較遲鈍，對父母表達情感較笨拙，所以在親子關係的知覺上，滿意度也較低。

三、在管教部分

林文瑛（2000）發現在教養期望上，子女傾向高估母親對他們的教養期望，尤其是要求型期望。另外也有研究發現，青少年知覺父母管教方式較嚴厲，在管教行為的頻率與衝突上，也較頻繁和強烈。此可能是父母教養的想法或作法並沒有反應在親子互動過程中，即父母在教養子女時，只表現出教養的行為，未清楚說明教養原因，以致形成親子關係緊張；另一可能性，是親子雙方各持己見，彼此均未體察對方的心意，造成親子雙方





知覺差異。儘管如此，許多研究證實，影響青少年行為反應的因素，多來自青少年對環境的認知與感受，所以儘管父母知覺自己對孩子有較多的付出與關懷，但不要忘了清楚的告訴子女，讓孩子體會父母的心意，否則因孩子不清楚而扭曲父母的關懷，更易形成親子間緊張關係呢！

陸、適切的調整教養原則

一、了解孩子感受，彈性回應孩子需求

每個孩子都有不同的特質，尊重並欣賞每個孩子的特質與節奏，是父母的責任，也是義務。孩子不是父母的所有物，也很難依父母所願的成長，父母只要敏銳的觀察孩子的個性，幫助孩子成長即可。孩子尚未成熟，難免犯錯，那是發展中必然的過程，也是必然的現象。所以父母如何藉由犯錯過程，引導孩子澄清問題、思考問題，並尋求適當解決方法，才是父母給孩子最佳的禮物。不要忘了，在孩子成長過程中，他才是自己的主人，父母只是陪伴的角色。

二、教養孩子，以身作則

孩子是看著父母的言行舉止長大的，父母怎麼作，孩子跟著怎麼作，所謂「身教重於言教」，即是如此。所以希望孩子有甚麼樣的言行，不要忘了自己以身作則。

三、建立前後一致、賞罰一致的教養行為

當父母有前後一致、賞罰一致的教養行為，可促進青少年學業成就，因為一致性的表達是父母穩定的規範與期待，可使青少年子女有所依據。換言之，當規則尚未建立前，父母可以引導的方式，協助孩子建立規則；但規則一旦建立，父母與家人應確實的執行規則，如此可促進孩子正向行為發展。

四、對子女持有適當的教養期望

適切的教養期望不但肯定孩子的能力，也鼓勵孩子積極進取、達成目標；然而父母對孩子期望過高時，不但易形成父母教養上的挫折，也亦引發青少年反感。父母要敏銳察覺孩子的能力需求，給予高出孩子能力一些的期望；並在發現孩子無法勝任時，給予適切的支持與幫助，使孩子不致有挫折感與無力感。

五、提供子女適當的支持

父母的支持有助於孩子自尊與自我價值的發展。支持性的教養行為也

可提升孩子適應環境的能力，或是讓孩子感受到自己是好的、可愛的及有價值的，會幫助他們在社會及認知上有較好的發展，如較佳的同儕關係與學業成就等。許多研究也證實，父母提供青少年支持層面愈多、愈廣，青少年在生活事件中的壓力愈少，生活適應能力也愈好。

一般而言，支持包括1.情感性支持，是指給予自信、關愛、肯定、同理心、鼓勵、安慰等；2.訊息性支持，包括幫助被支持者分辨、了解問題，並協助其改變，例如提供訊息、忠告等；3.實質性支持，包括直接給予物質或具體的服務以幫助他人解決問題，如金錢給予、協助家務或代替他人處理困難等。研究證實，對青少年而言，最重要的社會支持是父母，其中又以情緒支持最重要。

參考資料

- 何琦瑜、陳雅慧(2005)。台灣父母做得好嗎？。天下雜誌，335，120-127。
- 李盈穎、劉承賢、賀先蕙、陳靜詒(2006)。溺愛戰爭。商業週刊，977。
- 李素菁(2002)。青少年家庭支持與幸福感之相關研究—以台中市立國中生為例。靜宜大學碩士論文。
- 周玉慧、吳齊殷(2001)。教養方式、親子互動與青少年行為：親子知覺的相對重要性。中央研究院人文及社會科學集刊，13(4)，439-476。
- 林文瑛(2000)。青少年價值觀的形成與發展。中等教育，51(6)，112-123。
- 林文瑛、王震武(1995)。中國父母的教養觀：嚴教觀或打罵觀？見楊國樞（編）親子關係與教化，2-92。台北：桂冠。
- 徐西森(2004)。團體動力與團體輔導。台北：心理。
- 高淑清(1999)。父母親職經驗之現象詮釋：以家有青春期子女為例之初探。應用心理研究，24，117-145。
- 歐陽儀、吳麗娟(1998)。教養方式與依附關係代間傳遞模式之研究。教育心理學報，30(2)，33-58。
- 羅國英(2000)。母親教養期望與親職壓力及青少年親子關係知覺的關聯—兼談學業成就於其中的角色。東吳社會工作學報，6，35-72。





活動設計一：串起兩代情

1. 活動目標：

- (1) 對家的知覺及家庭氣氛的察覺。
- (2) 體會家人所扮演的角色及彼此互動。
- (3) 透過回顧與連結了解原生家庭對自己的影響。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：90 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
40	一、引起動機：我的家庭樹 (一) 帶領者請成員依個人對自己家庭的看法，畫出一棵樹及其背景。 (二) 請成員在背景部分，畫出自己認為可以代表家庭氣氛的顏色。 (三) 以果實分布情形與果實大小代表家人的關係及心理地位。 (四) 樹旁邊可以佈置其他景物，代表家庭對外關係。 (五) 帶領者請成員5人一組，藉由家庭樹分享自己的家庭關係。 引導語：隨著家庭的發展，每個時期的家人互動方式也會有所不同。藉由家庭樹來察覺家人互動關係，可以適時的做調整與改變。	圖畫紙 彩色筆 或蠟筆
40	二、發展活動：原生家庭的力量 — 我的父母如何愛我、我如何愛我的孩子 — (一) 帶領者請成員舒服坐下，閉上雙眼，讓身體慢慢放鬆，隨著輕柔的音樂，想想身為父母的我，是如何的愛孩子，也想想我的父母是如何的愛我。2-3分鐘後，帶領者請成員慢慢睜開眼睛，每一個人拿一張自己喜歡顏色的粉彩紙，先對折，上半部先寫下五個我愛孩子的方式。下半部再寫下五個父母愛我的方式。	各色粉彩紙 彩色筆 音響 輕柔音樂

	(二)將紙打開，請成員將我愛孩子與父母愛我方式相同的部分，連接起來。 (三)帶領者請成員們在小組中分享： 1. 透過剛剛活動中，你察覺到父母對你的愛及你對孩子的愛有哪些是相同的？哪些是不同的？為什麼？ 2. 你覺得原生家庭的互動，對你現在的家庭有什麼樣的影響？ (四)回到大團體，邀請每組一位成員分享心得。 (五)帶領者對於各組分享給與回饋，並引導至內文中，讓成員了解原生家庭對自身教養的影響。同時透過自我察覺、反思及改變來調整適當的教養方式。	
10	三、綜合活動 (一)帶領者回顧摘要活動內容。 (二)邀請成員分享今天活動心得並請成員送自己一句話，以增 加改變的信心與勇氣。	

5. 學習評量：

- (1) 能覺察自己家庭氣氛及家人互動關係。
- (2) 能了解原生家庭對自己教養子女的影響。





活動設計二：孩子！我是爲你好

1. 活動目標：
 - (1) 澄清父母教養迷思和非理性信念。
 - (2) 父母對自身教養期待的覺察與反思。
2. 活動人數：20 人
3. 活動時間：90 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
20	一、引起動機：大手牽小手 (一) 兩人一組，一人蹲著，一人站立，手牽著手，隨帶領者口令繞著活動圓圈走。 (二) 帶領者口令愈來愈快，小組成員速度也要愈來愈快。 (三) 兩人角色互換，重複上述活動。 (四) 回到大團體，帶領者邀請成員分享活動的感受。 帶領者可引導成員思考，對孩子的期待，是否有如活動中的角色一般。適當教養期望，對孩子而言，是一種「關愛」，是一種「肯定」；而過高的期望，反而是一種「要求」，一種「壓力」。	
50	二、發展活動：生命中的價值觀？ 繪本 — 《誰是第一名》 (一) 帶領者引言：說明繪本內容主要闡述尊重多元的意義，與每個人眼中看到的世界的不同。 (二) 五人一組，每一組發一本繪本，選出一位成員幫忙導讀。 (三) 帶領者請每組成員彼此分享討論： 1. 從繪本中，聽到、看到什麼？ 2. 從書中主角，看到與父母角色，有哪些雷同之處？ 3. 帶領者請各組派一位成員代表分享心得。 4. 成員回到大團體，回饋與討論。	繪本《誰是第一名》四本。信誼出版社。

20

三、綜合活動

(一)帶領者請成員輕輕閉上眼睛，隨著輕柔的音樂，引導成員想一想：

1. 是否認為我們的生命經驗比孩子豐富，所以常常會給孩子我們自認為正確的建議。例如……
2. 是否常替孩子做一些規劃，想想孩子喜歡嗎？
3. 是否常常幫孩子做一些決定，而忽略了孩子們的感受？
4. 是否常常覺得孩子應該做好某些事情？
5. 想一想，我做的哪些事是孩子想要的？
6. 再想想，我做的哪些事是孩子不想要的？

(二)帶領者請成員輕輕睜開眼睛，邀請成員對於上述活動，說說內心的感受。

(三)帶領者總結：

世界上因為有各式各樣的人，才會讓彼此生命更豐富，尊重並欣賞每個孩子的特質與生命節奏，是父母的責任，也是父母的義務。孩子不是父母的所有物，也很難依父母所願的成長。父母應該順時、順性的培育孩子，而非將一套固定的價值模式加諸孩子身上，教養孩子就是給孩子自信，鼓勵他勇於挑戰。畢竟在孩子成長過程中，他才是自己的主人。

輕柔音樂

音響

5. 學習評量：

- (1) 能覺察自己教養迷失與非理性觀念。
- (2) 能省思自己的教養期待。





單元二 夫妻關係與家庭經營

自從結婚後，瑋玲就沒上班。從此生活中只有先生和孩子。隨著孩子成長，她開始為如何教育孩子感到惶恐，尤其是大兒子上了國中之後，公婆對於長孫寄予厚望，常常問及學校成績。因此，每逢考試，就是瑋玲壓力最大的時候，彷彿孩子的成績就是她的成績一般，偏偏孩子不能考個好分數，家庭氣氛也因而弄得很緊張。瑋玲明知再這樣下去不行，卻不知如何是好，頓時，對於自己的角色感到徬徨無助。

先生發現她的壓力和苦惱，在一天夜裡，握住瑋玲的手說：「我對孩子沒有什麼要求，我唯一的希望就是他能快樂，但是要孩子快樂之前，他必須先有一個快樂的媽媽。」又說：「我們的家庭允許家中每一個份子，不斷摸索和犯錯，因為我們不知道什麼是最好的！成長的路不會只有一條，但是我們會一起朝向最好的方向去努力」。

先生的話，溫暖了瑋玲的心窩，有了先生的支持，瑋玲卸下心裡的壓力，開始學習做一個快樂的媽媽，夫妻倆也朝著共同經營一個快樂家庭的目標前進。



重要概念

- 一、父母婚姻關係與家庭經營是青少年子女各方面發展的基礎。
- 二、父母將面臨工作發展、子女成長、夫妻角色改變、親子關係、家務分工與工作對家庭的影響等問題。
- 三、父母婚姻關係與家庭經營不但影響父母的教養型態、也影響親子關係、青少年子女生活適應、學業成就、人際關係等各方面的發展。
- 四、家庭規則大致可分為外顯式家庭規則及內隱式家規兩種形式，許多家庭因為一些習慣的動作或行為，無形中成為孩子學習的榜樣，甚至成為家庭中習以為常的家庭規則，影響著家庭互動。父母若能覺察更多的家庭規則，亦可提升家庭互動的品質！
- 五、父母可以努力建立良好夫妻互動關係、增進夫妻情感及家庭和諧氣氛；建立一致教養態度、強化對配偶親職的支持、建立適切的家庭規範與培養家人互動默契等，以提升婚姻家庭生活品質。

壹、前言

青少年是個人身心面臨劇烈轉變時期，強烈尋求自我認同，也是由幼年邁向成年的「狂飆期」。在此時期，生活重心也逐漸由父母轉向同儕，因此有些父母以為青少年不再需要他們了。但許多研究證實，青少年仍舊需要有父母的關愛與照顧，尤其在面臨重要決定時，更需要父母的支持與鼓勵，所以，在青少年生活中，父母仍扮演重要角色。

然而，父母的行為又常受夫妻彼此互動關係的影響，尤其父母婚姻關係的好壞，配偶間的相互支持，不但影響父母自身教養行為，也會藉由親子關係、或青少年情緒不安全感，進而影響孩子行為。如在前述故事中，我們看到因夫妻間的相互支持，不但減輕太太的心理壓力，增進夫妻關係，家庭也因此有了共同的目標與願景，夫妻同心營造快樂家庭。父母婚姻關係可說是影響青少年發展最重要的因素，唯有夫妻關係和樂，家庭才能健康幸福，所以為人父母者，應更努力經營婚姻與家庭才是。

貳、育有青少年家庭之發展課題

許多研究證實，當家庭有新成員加入後，無論是夫妻婚姻調適或婚姻滿意，均有逐漸下降的趨勢，且此種趨勢將持續到子女長大離開家庭之後，才會逐漸轉變。儘管子女進入青少年期，許多家庭仍將焦點放在子女身上，或





努力維繫親子關係。而此階段夫妻關係與家庭發展，亦有其發展上的特點。**Aldous(1996)**指出，夫妻在子女為青少年階段時期所面對的主要發展課題，包括工作的發展與婚姻關係的維繫。以下從這兩部分加以敘述。

一、工作發展

許多夫妻的工作在此階段已較為穩定，也多半進入較高的職位，這些工作上的成就也常常是夫妻自我評量的重要依據。尤其當女性進入專門領域或管理職務後，對先生形成一股無名的壓力，而這種壓力也常常影響夫妻情感與互動關係。此外，許多夫妻也面臨「對自己的工作成就，是否就是自己的理想？」及「反思達成理想目標之機率為何？」等生涯規劃議題，這些都將影響自我生活的滿意度。

另外，對所得較低的夫妻而言，家庭經濟壓力迫使他們不能放棄工作，但面對薪資不高，換工作又不容易的情形下，對於目前的工作也只能過一天算一天，生活缺少目標及理想，也使這群夫妻生活滿意度較低，生活較缺乏鬥志。

二、婚姻關係

隨著孩子年齡的增長，夫妻工作雖進入較穩定狀態，但因父母角色的改變、孩子尚未成年，對家庭的需求仍大；再加上工作因素、個人因素等，仍深深影響夫妻互動。以下就影響夫妻關係相關因素敘述之。

(一) 青少年子女成長

在此階段，雖然子女進入青春期的，但尚未成年，所以在時間、金錢或照顧上，仍需要父母的關心。許多父母仍會多花一些時間在孩子身上，每天指導孩子功課，與孩子談話，也因此易忽略配偶的需求；此時，若再加上兩人教養方式不同，對子女未來生涯規劃看法相異，夫妻間剩下的就只有衝突吵架了。

(二) 夫妻角色改變

夫妻進入中年階段後，許多男性與女性會反過來重新思考人生。對許多男性而言，在取得穩定的社會地位後，才發現家庭的重要性，以及自己與家人間的疏離，於是在這階段的男性會投入更多的時間到家庭之中，也更關心自己的妻子及子女；但對女性而言，則剛好相反，許多女性在為家庭付出十幾年後，當她發現子女可以獨立照顧自己時，她們開始追求家庭之外的成就。故此階段夫妻角色的改變，進而也可能影響其婚姻關係的變化。

(三) 親子關係

在家庭次系統(包括婚姻關係與親子關係等)中，許多次系統間也會相互影響。**Aldous(1996)**指出，親子關係是影響夫妻關係的重要因素，良好的親子關係常常夫妻關係也較佳。其中同性別的親子關係影響更為顯著，

也就是母女及父子關係良好，有助夫妻關係的提升。事實上，同性別的子
女，多以父親或母親為角色依循或角色認同的對象，也是生活上及人生目標
的主要意見提供者，如此不但增進同性親子關係，亦提升夫妻互動關係。

(四) 家務分工

在職場上，雖然許多夫妻事業到達某一水準，但因工作需求，需投入
的時間、精力仍多，通常先生可以提供的家務工作有限，在此情況下，妻
子因為要忙工作，又要忙家事，常有力不從心的感受，易形成對先生的抱
怨，進而影響夫妻關係。

參、婚姻與家庭關係對青少年的影響

家庭是由每一位家庭成員組成，不但受到每位家庭成員相互牽動的影響，
也受到個別成員社會背景文化脈絡的影響，而交織成複雜的有機體。相反的，
夫妻關係與家庭對個體的影響，也常藉由不同管道影響孩子，下面就影響青少
年發展的婚姻與家庭因素敘述之。

一、夫妻關係影響父母教養方式

在前述故事中，如果先生不能支持太太，可以想見的另一種結局—太
太持續為孩子的成績而苦惱，每天心情沮喪，接著家庭便瀰漫在一片灰色
氣氛中，在憂鬱氣氛中長大的孩子，也漸失去笑聲，從此家庭過著灰暗的
生活。有研究發現婚姻不和諧，夫妻不相互支持，會導致下列的狀況：

- (一) 對孩子的教養產生不一致行為，並降低教養效能，使孩子易產生
反社會行為或無法控制的行為。
- (二) 父母因婚姻衝突，無心教養孩子，或擔心將不好的情緒轉移到孩
子身上，所以會以疏遠孩子或拒絕孩子的態度與孩子相處，形成
親子間冷漠或緊張關係。
- (三) 另一可能是父母將情緒轉介至孩子身上，並對孩子使用心理或情
緒上控制，與孩子聯盟以取得對自己個人的支持。

二、夫妻關係影響親子關係

父母婚姻關係也會影響青少年親子關係。許多研究顯示，正向的婚姻
互動，可使配偶得到較多支持，當配偶獲得較多支持時，會對孩子行為較
敏感，也比較願意回應孩子的需求；相反的，負向的婚姻關係，會導致父
母易怒、煩躁、筋疲力竭，進而較少留意、傾聽孩子的需求，也會減低對
孩子的支持。尤其當婚姻衝突是以肢體攻擊居多時，子女所受的壓力與威
脅就愈大，也愈容易採取哭鬧、摔東西、遷怒等情緒反應，此種反應愈容
易引發攻擊行為。





三、夫妻關係影響青少年發展

父母婚姻關係對青少年各方面發展影響也很大。父母良好的關係，不但影響家庭氣氛，也帶動孩子正向情緒發展。相反的，若父母婚姻關係不和諧或衝突，孩子學到的不只是父母衝突模式，對孩子也形成無形的壓力。此外，長期處於父母婚姻衝突的子女，容易較早發生性關係、未婚生子的比例較高、婚姻滿意度較低；且離婚家庭的子女，長大後也較容易離婚，對婚姻也較持負面看法。

父母婚姻關係的另一重要影響，即子女的學業成就。許多研究顯示，父母婚姻滿意度較高、家庭氣氛和諧，孩子不但可在安定環境中成長，也可增進其專注力，並提升其在學業成就上的表現。反之，若青少年長期處在父母婚姻衝突，不但增加生活壓力，也會妨礙在學業上的注意力，進而導致學業表現低落；此外，長期目睹父母在口語或肢體上衝突的孩子，在面臨問題時，也易傾向用衝突方式解決問題。

學習與異性接觸與交往，以完成對自我的肯定與認同，是青少年重要的發展任務之一，此時父母的互動過程正是子女最早接觸的異性相處模式。子女藉由觀察，了解父母婚姻互動關係並進而對其做出解釋，此解釋結果將會影響子女日後的兩性關係互動模式。另外，子女也會藉由模仿，學習父母互動方式，若父母的婚姻關係是和諧的、親密的，子女容易習得與異性相處的良性互動，並於日後的兩性關係表現出類似的行為模式；反之，如果父母的婚姻關係是不和諧、冷漠的，則子女可能習得不恰當的異性相處行為。此外，父母在與子女互動過程中，將個人對婚姻的看法與價值觀傳遞給下一代。適當的異性觀有助於子女日後兩性關係，但偏頗不正確的個人體驗，也會對子女造成影響，所以為人父母者，不能不小心謹慎。

四、家庭規則影響青少年行為

所謂家庭規則可分為兩類，一為明確家庭規則，即可經由家人討論，而後明文規定。若有家庭成員達成或違反規則，可獲得規定中明確的獎勵或處罰謂之；另一種則為內隱式家規，猶如家人互動默契，無法用文字或語言來表示。如孝順父母、友愛兄弟、體貼家人；或用打罵方式處罰孩子做錯事、用指責方式抒發自己的情緒等。這些家規雖然沒有形諸文字，卻常藉由父母的行為或家人互動，悄悄的傳遞給孩子。這兩種家庭規則常在生活中，如影隨形的影響著青少年發展，其中尤以內隱式家規，更常在父母未察覺的情況下，傳遞給青少年。

「妹妹不懂事拿你的東西，但你怎麼可以這樣打妹妹？」「你還不是這樣？我有時拿你的東西，你就打我！」（隱藏家規：我可以打拿我東西的人）；「看到父母不惜為了吃，跑遍大江南北，青少年的孩子拿了父母要繳班費的錢，也忍不住去買喜歡的東西吃」（隱藏家規：生活中可以不

惜代價追求美食)。由上述可知，許多家庭因為一些習慣的動作或行為，無形中成為孩子學習的榜樣，甚至成為家庭中習以為常的家庭規則，影響著家庭互動。所以看到孩子習慣的動作或行為，不要太訝異，想想是不是家庭中隱藏著某些規則，引導孩子的行為。唯有父母覺察愈多隱藏式家庭規則，才可提升家庭互動的品質！

五、家庭經營影響青少年成長

在青少年發展歷程中，家庭因素是影響青少年發展的重要變項。許多研究證實，家庭是預測青少年快樂與否的最重要變項，家庭功能愈好，青少年的幸福感愈高。家庭因素主要內容包括家庭凝聚力與家庭調適力等。

所謂家庭凝聚力，是指家庭關係，包括家人間相互支持、協助、鼓勵、表達的程度，當家庭關係愈好，氣氛愈和諧時，青少年生活適應、學業成就、人際關係等各方面表現情況較佳；反之，青少年各方面表現較差。而父母婚姻關係常是影響家庭關係最重要的因素，如果父母婚姻關係不佳，將會導致家庭氣氛不和諧。

所謂家庭調適力，乃指家庭彈性處理事情的能力，也就是家庭規則的設定與執行的程度。許多父母受到環境或個人情緒因素影響，在與孩子訂定規則時，造成前後不一致、賞罰不一致現象，如此易造成孩子無所適從；有的家庭則是一旦訂定，即缺乏彈性，如此造成規則僵化而影響親子關係，如何有效訂定家庭規則，並彈性處理，也考驗著父母的應變能力。

肆、經營健康的婚姻與家庭關係

以上談了婚姻與家庭對青少年的影響，那麼我們要如何經營婚姻與家庭呢？以下從三方面敘述之。

一、建立良好夫妻關係、增進家庭和諧氣氛

(一) 保有夫妻兩人親密世界

夫妻要面對許多生活的挑戰，已婚工作、家務、子女教育等等，往往造成精神及生理上的壓力，所以夫妻倆留點時間單獨相處、意見溝通、吐露心情，是建立親密關係的要素，可以讓對方感覺到他是被需要的。配偶的肯定是最大的支持，也是共同攜手，長遠奮鬥的動力。

(二) 互相尊重，彼此感謝

受到尊重的人，會感受到自己的重要性及價值感，家中每一個成員都是獨立的個體，也都有獨立的想法。互相的尊重才能使家庭生活更豐富。人受到肯定時也會越做越好。例如：遇到父親節或母親節，自己也可以試著為對方營造一個創意的場面，一方面讓孩子感謝父母對家的努力，另一個角度來說也是強化對配偶的重視。





(三) 建設性的面對衝突

夫妻生活在一起，難免有衝突，但是那代表著溝通的開始。只是當衝突產生時，記得不口出惡言。一般夫妻都會在衝突事件加上情緒，這會使情況更加嚴重。平常夫妻要充分交換意見，避免累積不滿與不信任。

(四) 創造生活幽默感

幸福的夫妻通常是懂得用幽默去彌補生活上的困難和辛苦之處。不要凡事覺得太嚴重，在家中要讓成員感到活潑、輕鬆、自在。尤其在家庭中起爭執時，練習用幽默方式去回應，往往可減低衝突帶來的負面影響。

二、夫妻建立一致的教養態度與相互支持

父母要避免在孩子面前爭吵。夫妻間若意見不一致，甚至在孩子面前吵鬧，容易使子女無所適從。夫妻要如何培養共識，建立一致性的教養態度？首先父母應了解自己對孩子的教養期待，並且聽聽對方的想法，唯有夫妻透過溝通達成共識，才能表現出一致性的教養行為。幫助孩子成長，讓孩子在關係與愛中學習，才是父母送給孩子最佳禮物。

夫妻就像是車子的兩輪，唯有在教養上彼此相互支持，才能不斷的朝著目標前進。有必要時，在管教孩子上還需要一個人扮黑臉，一個扮白臉。

三、建立適切的家庭規則，培養家人互動默契

家庭中處處充滿家庭規則，其中包括明確的家規或內隱式家規，這些家規如何被建立、違反家規如何處理與如何覺察內隱式家規等，在日常生活中常深深影響青少年行為與家庭互動，以下擬就此三部分敘述之。

(一) 建立明確家庭規範

家規的形成會因每個家庭而各有不同。但要如何製訂出合理又符合家庭中每個人需求的家規呢？以下幾點原則可參考：

1. 父母和孩子一起討論與計畫，並且全家人都應共同遵守。
2. 保持一顆開放的心，隨著孩子成長及家人生活型態改變做調整。
3. 家規最好簡單明確易執行，並且書寫成文字，讓家中成員對自己的行為負責。
4. 家規中可提供適當的獎懲，且獎罰部分可由孩子提出；父母可針對家庭情況評估其合理性及效益性，如不可行也要向孩子說清楚原因。

(二) 違反家規的處理

違反家規者可取消其權益。但是在提出罰則之前，不妨給予上訴、彌補的機會，聽聽看孩子的想法，或許有其他可以接受的理由。在沒有教導孩子之前，有些錯是可以被原諒的。若是孩子只是延遲執行應負責的工作，此時父母可以運用問話技巧給予一些提醒，例如：可以運用二擇一法：如：你想先倒垃圾還是丟廚餘，通常孩子的反應也會隨著父母的引導

語做選擇。急著做出處罰，或是高聲命令的口氣，對青少年常常是無用，而且還會產生反效果。請違規者自己提出一個父母可以接受，合理的懲罰，通常孩子會較願意遵守。

(三) 察覺內隱式的家規

有些家庭規則無法用文字或語言來表示，稱為內隱式家庭規則。這些規則雖沒有形諸文字，卻常藉由父母的行為或家人互動，悄悄的傳遞給孩子。所以為人父母可藉由反省，即看到孩子的行為想想自己是否也有相同的行為；或藉由與他人討論，看看別人家庭，想想自己家庭是否也有相同規則；或參加成長團體，協助察覺家庭中不經意行為背後所代表的意涵與規則。唯有父母敏銳的覺察自己行為及背後所代表的意涵或規則，才能停止相同規則的代代傳遞，也才能停止因這些內隱式的規則所引發的家庭衝突。所以身為父母，對自己或家庭中內隱規範或行為的察覺，怎能不小心謹慎呢！

伍、結語

我們常常過於急著想改變孩子，期盼孩子符合自己心目中的標準，卻忘了先改變自己的重要性。福祿貝爾說：「教育無他，愛與榜樣而已」。父母的愛，宛如太陽，太陽運行不息，萬物才能漸漸成長，倘若太陽隨意運行，自然韻律便會失序。孩子擁有自行「起飛」的能力，而父母的愛，能協助他們引發這股力量，引導其走向正確的方向！

參考資料

- 江小燕(2005)。犯罪青少年的父母婚姻衝突、父母管教方式、親子依附安全感與其外向性行為問題之關係。國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 池田大作(2001)。母 & 子攜手向前行。正因。
- 李育忠(2000)。影響青少年兩性關係發展之家庭因素探討—單、雙薪家庭之比較。訓育研究，63-73。
- 李芊蒂(2005)。母親教養行為對青少年子女學業成就的影響。國立政治大學社會學研究所碩士論文。
- 周麗端、吳明燁、唐先梅與李淑娟(1999)。婚姻與家人關係。台北縣：空中大學。
- 蔡炳綱、吳漢明(2005)。玩好團隊：探索體驗活動。幼獅。





活動設計一：親密愛人協奏曲

1. 活動目標：
 - (1) 協助成員了解夫妻互動的不同型態。
 - (2) 察覺夫妻關係對青少年子女的影響。
2. 活動人數：20 人
3. 活動時間：120 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
30	一、引起動機：KISS情人 (一) 總人數分成兩排，一排飾男生，一排飾女生。配合帶領者下指令，成員做以下指令 1. 一見鍾情：男女面對面 2. 相親相愛：男女面對面並相互擊掌 3. 自作多情：男面向女，女背向男 4. 不解風情：女面向男，男背向女 5. 翻臉無情：男女背向背 (二) 回到大團體，帶領者請成員兩人一組分享，以活動中的四種不同型態的方式，體會婚姻關係中的變化及夫妻感情對家庭的影響。 (三) 帶領者給予回饋，並引導成員察覺婚姻關係的不和諧，在親子關係中，尤其是在有青少年的家庭上，會造成什麼影響？	圖畫紙 彩色筆 或蠟筆
80	二、發展活動：家庭劇場 帶領者請成員分成三組，各選一個情境主題創作劇情內容並演出。劇中角色，必須有父母、青少年的孩子。劇情必須包含事件、心情情緒、想法、期望及行動。(10分鐘準備，每組5分鐘演出) 情境一：父母親對孩子的教養方式不一致時…… 情境二：父母婚姻衝突，無心教養孩子，或將不好的情緒轉移到孩子身上…… 情境三：婚姻的衝突，使得父母其中一方將注意力或希望放在孩子身上	背景音樂 收音機

	(一) 各組輪流演出。 (二) 各組演出完畢，回到大團體中，帶領者引導並邀請成員利用下列問題來分享在三個劇情中的體會及發現。 1. 我看到…… 2. 我感受到…… 3. 我學習到…… (三) 帶領者統整與說明： 婚姻關係不但影響家庭氣氛，對青少年子女的影響也很大。父母良好關係，也會帶動孩子正向發展。所以為人父母者，應花更多心思去經營婚姻及家庭。	
10	三、綜合活動 1. 帶領者請成員圍成一個圓圈，並回顧摘要活動內容。 2. 帶領者邀請每位成員針對於活動分享與回饋。	

5. 學習評量：

- (1) 能了解夫妻互動的不同型態
- (2) 能察覺夫妻關係對青少年子女的影響





活動設計二：家庭遊戲規則

1. 活動目標：

- (1) 了解家庭規範的種類及形成方式。
- (2) 協助成員了解自己家中有哪些明確家規與內隱家規。
- (3) 協助成員了解家規的執行與修正。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：90 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
20	一、引起動機：合力站起 (一) 兩人一組，坐在地板上，腳趾對腳趾，手牽著手，聽帶領者口令，同時站立起來。 (二) 接下來，分別以三人、四人、五人一組，及全部人數分為兩組，重複上述活動。 (三) 回到四人一組，其中一個或是二個組員不要用力，看看會是何種狀況。 (四) 各組分享討論 1. 上述活動中，為何可以站得起來？ 2. 為什麼站不起來？ 3. 在家庭中是否有相似的生活經驗。 4. 帶領者邀請成員分享對此活動的感受。 指導語：家庭是一個社會系統，在這個系統中，所有的成員彼此互相影響。家庭功能能否發揮，有賴每位成員彼此的支持以及在各自角色間尋求一個平衡點。	
30	二、發展活動：家有家規 (一) 帶領者引言 通常家庭中會制定許多管理規則，以利家庭正常運作。家庭中的規則有些是明文規定的，有些是習慣形成的，也有些是模糊隱藏的，例如（參考學習單）…… 1. 帶領者請成員利用學習單寫下自己家庭的家規。	

	2. 四人一組，分享彼此家規，並將組別內大家共同提到的家規寫在大海報上。 (反面可寫一些較特別的家規。) 3. 帶領者引導成員看看家規的種類，並區分出那些是可以明文規定，那些是內隱式家規。而隨著家庭發展週期及小孩子年齡的不同，外顯的家規是否也隨之調整？還是一成不變？而內隱家規所隱含的價值與信念是否也無聲無影的追隨我們一生。	全開海報紙 五張 彩色筆 學習單
40	三、綜合活動 (一) 家規的形成及內容會因每個家庭而各有不同，所以依原小組組員分享及討論： 1. 家規是誰訂的？ 2. 當夫妻或親子意見不同時該如何？ 3. 當家人違反家規時怎麼辦？ 4. 有哪些家規是需要做修正的？ (二) 回到大團體，帶領者邀請各組分享。 (三) 結語：家規的形成會因每個家庭不同而不同。至於如何訂出家規，可和孩子一起討論與計畫，並且全家人共同遵守。家規不是用來管孩子的，而是學習彼此尊重。此外，家規也必須隨著孩子成長及家人生活型態改變做適度的調整。(保持一顆開放的心，並且懂得隨時修正，如此才能營造一個溫馨和諧的家庭。)	輕柔音樂 音響

5. 學習評量：

- (1) 能知道家規的種類，並區別那些是明文規定的家規，那些是內隱式的家規。
- (2) 能覺察自己家庭中的家規，並體會家規的變與不變。
- (3) 能了解家規的制訂與修正方法。

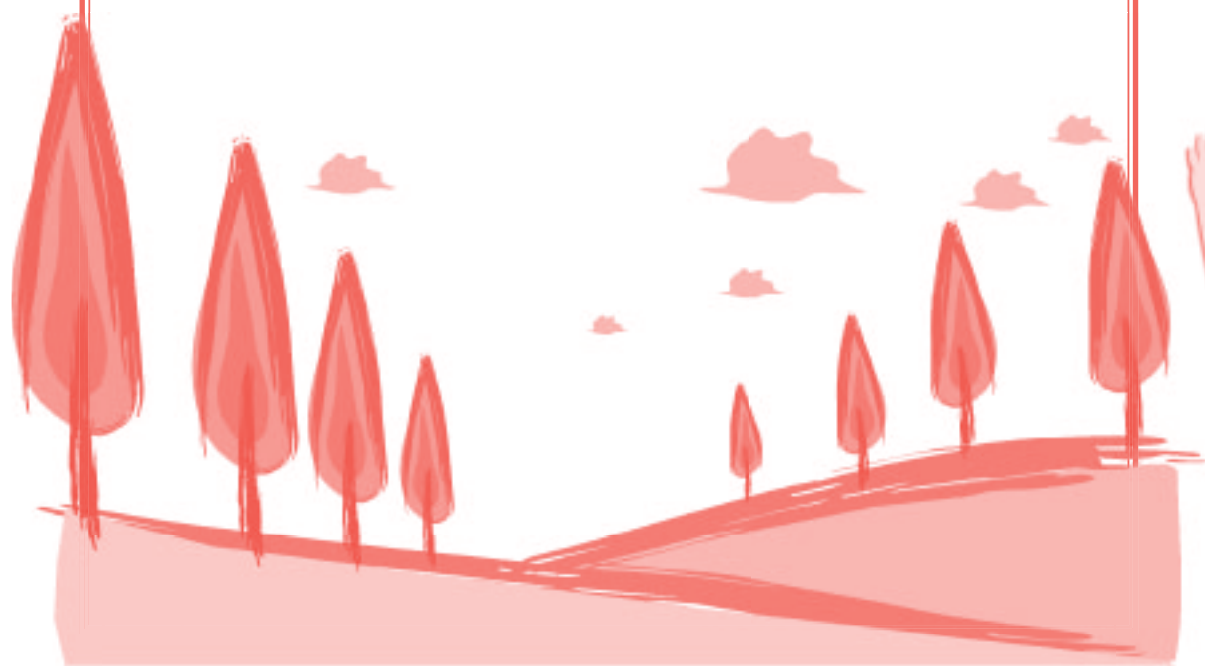




學習單

媽媽的規定〈外顯與內隱〉	爸爸的規定〈外顯與內隱〉
外顯： 例如：晚上十一點以後，不准接電話。	外顯： 例如：月考第一名，獎金500元。
內隱： 例如：你身為老大，應該要照顧弟妹。	內隱： 例如：萬般皆下品，惟有讀書高、男生應該要勇敢。

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記





單元三 情緒覺察與管理

媽媽到底愛不愛我？

今年暑假，我就要升國中了！每天都好像活在地獄一般地難受，因為媽媽都會逼我去學很多才藝，像英文、心算、鋼琴、圍棋等，通常要上到晚上七、八點才能回家，回到家還要寫功課，我真的覺得好累！

媽媽每天都會檢查功課，當媽媽一看到我寫的功課，就變成怪獸，口噴烈焰；每次都要被罵半個小時以上，我好痛苦，我只能眼巴巴地望著爸爸，希望爸爸來救我，但爸爸只會在事後安慰我，我真的好想哭。

到了暑假，我想總算可以輕鬆一下吧！但媽媽也是每天幫我安排上課，我愈來愈不想寫功課；被罵的時間也愈來愈長，我好難過，好想離家出走，但我又不敢。最近我發現只要獨處的時候，我都會忍不住自言自語罵媽媽，我想媽媽一定很討厭我，我真的很想大聲地問媽媽：「媽媽，妳到底愛不愛我？」唉！我好矛盾，也不想這樣繼續下去，誰能讓我重回以前的快樂呢？



重要概念

- 一、上天賜給人類豐富的「情緒」資源，讓我們的生命變得多彩多姿，在運用情緒資源前，如果能先明白情緒的特質，才能有效地管理情緒。
- 二、透過了解與探索情緒，將會使我們的人際關係邁向更和諧。
- 三、自覺輪可幫助個人清楚地表達自己的感官訊息、情緒、想法、期待與行動。親子若能善用自覺輪的技巧，將所要傳達的訊息表達得具體明確，自然能降低誤解。
- 四、當父母能覺察、允許與接納自己的情緒狀態時，就較能以包容、體諒的心，協助孩子作情緒的主人，讓孩子經驗到情緒的豐富性，並學習如何管理與表達自己的情緒。

壹、前言

由於現今社會步調快速、壓力甚大，容易衍生出許多情緒失調等問題。長期處於負向情緒容易造成身心壓力，引發生理與精神疾病，若沒有適當抒發，可能會產生不適應的行為反應，甚至影響到個人、家庭與社會的關係，因此如何適切地表達與管理情緒是重要的課題。

貳、情緒的特質

「情緒」這個字源出於拉丁文「emotion」，原文為「波動而出，蜂擁而上或是使之激動的意思」。就字面上的解釋，「情」乃是內心世界的自然動作，「緒」乃絲之端也，也就是內心世界感情的源頭，因此情緒包含著複雜的情感反應，例如喜、怒、哀、樂、愛、恨等，而有時個人的心理反應會伴隨著生理狀態的改變，如：胃痛、流淚、心跳加快、呼吸急促等現象。就「情緒」本身而言，具備有六大特質，簡述如下：

一、有正向與負向

情緒有正向與負向的分別。正向情緒如：平靜、愉悅、高興、快樂、興奮、喜悅、愛、喜歡等感受；負向情緒如：痛苦、焦慮、憤怒、生氣、沮喪、憂愁、煩悶、無聊、緊張、恨、討厭等感受。正向感受帶給人舒服、有活力、對生命充滿能量；負向感受往往使人不舒服、失去目標與能量。另外，在相同屬性之下，情緒強度又有所不同，如：「興奮」的強度高於「快樂」，而「憤怒」的強度高於「生氣」。



二、正常且自然的反應

生命之所以豐富且充滿趣味，是來自於人們有著豐富的情緒與感受。每個人都有情緒的波動，無論是正向或是負向情緒，這些都是正常的心理反應，也就無所謂對錯，因此不應帶著評價或是斥責的眼光看待。

三、可抒發、可累積

情緒第三個特質為可抒發、也可累積。當情緒出現時，可以透過合宜的方式，達到宣洩的效果，如：憤怒時，可透過打球、大叫、散步等方式，抒發負面情緒，讓身心重獲平衡；相反地，若沒有經過適當的引導，情緒就會慢慢地累積，一旦承受不了壓力，情緒將會如火山爆發般傾洩而出，讓人驚慌失措，端看個人如何處理。值得注意的是，壓抑並不代表沒有情緒，只不過是情緒潛藏於內心深處了。

四、情緒會推動行為

情緒會引發各類的行為反應，如：高興會拍手、歡呼；憤怒會罵人、跺腳。這些行為有些是恰當的，有些卻是不合宜的，由於情緒無所謂對錯，所以人們出現正負情緒是正常現象，也就是說，我可以「生氣」（情緒），但卻不可因生氣而「打人」（不恰當的行為），這就是「情緒管理」的重要功課。當孩子生氣時，作父母的通常會說：「你不能生氣，生氣是沒有修養的表現。」應該改口為：「我知道你生氣了，但因為生氣而罵人這是不對的行為。」讓孩子了解不對的是情緒引發的行為反應，他將更有能力選擇以健康的方式來因應情緒。

五、會掩蓋事實真相

每個人對於所發生的事件有著主觀的看法，尤其當個人對特定人、事、時、地、物有其特殊情感或夾雜著某些情緒時，往往所持有的觀點會與事實有所出入。例如，小明很討厭小華，因此負面情緒影響了小明對小華的觀點，認為小華一無是處，然而實情真如小明所言：「小華真的是一無是處」嗎？相反地，小東很喜歡小英，因著小東對小英的喜愛，很可能忽略她身上的缺點，所謂「情人眼裡出西施」就是這個道理。因此當人們的主觀情緒太過強烈，常會失去客觀的判斷，甚至有時會誇大、扭曲事實真相。

六、情緒是多重複雜的

人們可能會同時出現兩種以上的情緒，如：悲喜交加、苦樂參半，可見情緒是複雜的。這當中又可分為「感受後的感受」與「感受背後隱藏的感受」。

「感受後的感受」是對某種特定情緒衍生出新的感受，比方說，我在大眾面前生氣地責罵小孩，事後回想自己剛才「生氣」的情緒，可能產生「不好意思、尷尬、懊悔」等新感受，這些由原始感受所衍發出來的新感受即為「感受後的感受」。而「感受背後隱藏的感受」即是在表面感受之下還隱藏著其他不同的感受，例如：孩子晚歸，母親表現出來的「生氣、憤怒」情緒，其實還深藏著「擔憂、不安、害怕與焦急」，但人們往往只抓住顯而易見的感受，卻忽略隱藏其下豐厚的情緒。

參、正向處理情緒

情緒管理即是情緒調適，個體在情緒表達時，能適度地運用理性，也就是面對情緒變化時的自我控制能力。情緒並非洪水猛獸，端看人們如何看待與運用這項珍貴的情感資源，當我們能以正向的角度與情緒共存，並從中發現自己的內在深處，相信透過情緒的了解與探索，就能幫助我們用更正向的態度來接納並處理情緒。正向處理情緒有六個主要歷程：

一、認識情緒

從以上所述，我們可以明白「情緒」本身無所謂對錯，它是對外在環境自然且真實的反應。如果能正確地認識情緒，正向的接納並了解，將不會對情緒有任何的負面評價。例如從原本的專注在「我生氣了！」之情緒中，轉移到「是什麼原因讓我生氣？」

二、覺察情緒

自我覺察是朝向自我成長的第一步，自我覺察是能敏感於自己當下狀況與此時此刻的感受，並能知覺到現在正處於何種情緒，是悲傷、快樂、憤怒、焦慮、或是平靜自在等。當能感受到自己情緒的狀態，就不致於陷入混亂、不知所措的情境。

三、承認情緒

覺察到自己的情緒，並承認情緒的存在，不是一件容易的事，比方說，明明就是在生某人的氣，卻還不承認自己在生氣，這種心口不一的現象經常出現在日常生活中。承認情緒意味著「感受是自己的」，我願意為自己的情緒負責，此刻我會有這些情緒，並不是由他人造成的，而是我對外在刺激有著個人獨特的反應。當個人能夠承認所處的情緒狀態時，就更能表現真誠一致的自己了。



四、接納情緒

承認情緒的下一步，就是「接納」情緒。也就是說，無論自己處於正向或負向情緒，個人都能接受此時此刻的自己。也許我並不喜歡憂愁的自己，但我願意學著「接納」自己正處於憂愁的狀態，不帶著批評與自責，並思索到底是什麼攪亂了我的心；而當我們愈能接納自己時，我們就愈擁有接納別人的能力。

五、處理情緒

每個人處理情緒的方式不同，有些人靠著運動、散步、旅遊等來釋放情緒；有些人則用睡覺、聊天、閱讀、暫時離開現場等轉移情緒目標；甚至也有些人以宗教信仰尋求心靈寄託，如：祈禱、靜坐、拜拜、讀經等，使自己的情緒常保平靜安定。處理情緒的方法數百種，只要在不傷害自己（如：酗酒、自傷、自殺等）與不傷害他人（如：打人、罵人、殺人等）的前提下，找到適合自己的方式，才是最重要的！

六、轉化情緒

「轉化情緒」成功的關鍵在於不抗拒、不壓抑，能充分體察情緒的存在，為自己負責任，同時承諾自己願意作改變。如果只是停留於接納、處理情緒的階段，並不能有效解決問題，最重要的是要將負向情緒轉化為正向能量，所謂「化悲憤為力量」、「在絕望中生信心」，皆是經過一段深層地悅納、突破、轉化的個人歷程。而每種情緒都有其功能性，原始目的都是在保護個人的生存；若是能善用情緒，將會開展更多的可能性。

肆、善用自覺輪

當我們能覺察、允許與接納自己有各種情緒狀態時，我們就能以包容、體諒的心，協助孩子作情緒的主人；讓孩子經驗到情緒的豐富性，並學習如何管理與表達自己的情緒。

自覺輪（the awareness wheel）能幫助個人明白此時此刻所處的外在環境與內在狀態，並帶著一顆愛與欣賞的心，看待自己所有的一切（Miller et al., 2001）。當我們熟悉如何使用自覺輪時，它不僅能幫助個人了解自己，同時也能幫助我們了解並關愛家人，使人際關係、家庭生活更添和諧與喜樂。

一、認識自覺輪（Miller et al., 2001）

自覺輪包括五個範疇：知覺、想法、感覺、需求與行動。每一部分各自獨立，但也與其他部分互動，即使個人未覺察到這五個部分，它們依舊

在個人的經驗中出現；而當我們注意到並妥善使用時，這五部分的訊息將變得有價值。

(一) 知覺：五官資訊

舉凡所看到、聽到、聞到、嚐到、觸摸到的，這些訊息將會刺激個人內外知的知覺，因著這些知覺而引發不同的想法與反應。而日常生活中的觀察、描述、事實、例證、甚至所呈現的數據等，都是感官所收集到的各樣資訊。

(二) 想法：信念期待

想法是幫助我們更認識自己、他人與情況。通常個人的信念促成了想法，經過邏輯、分析及理性的評估資訊而轉成結論；然而，有時想法卻不盡合理。當事件發生時，個人的信念、解釋、期望皆是自覺輪重要的一環。

(三) 感覺：情緒反應

感覺是在某一情況下，就個人的感官知覺、想法或需求的生理反應。比方說，看到不公平的事情時，總是會特別生氣、憤恨。而情緒反應通常記錄在身體，如：焦慮時，會呈現呼吸急促、肌肉緊繃等現象。

(四) 需求：目標渴望

需求是個人對自我、他人以及彼此關係的期望與目標。每個人都有其需求，需求使人有動機將精力投注於焦點目標上。當我們接觸到需求渴望時，我們將全神貫注、充滿熱情。需求又分為個人需求、他人需求以及共同需求，如何能平衡且滿足這三種需求，乃是人們要努力的課題。

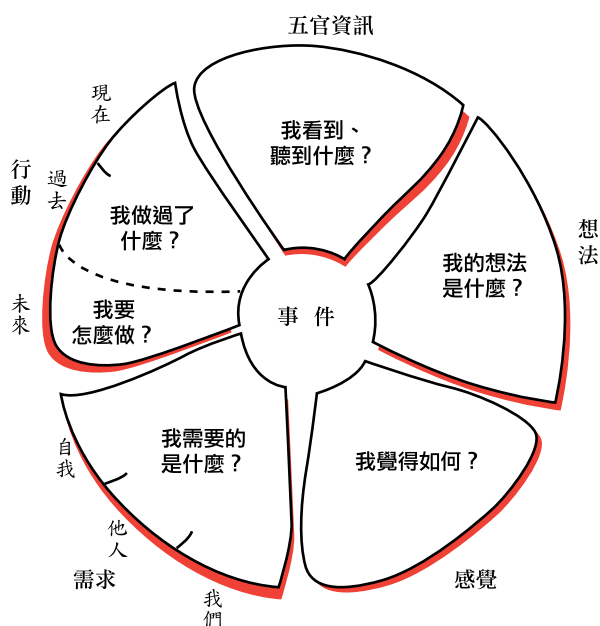
(五) 行動：承諾計畫

自覺輪的「行動」包括過去的行動（曾經說過、做過的）、現在的行動（此時說的、做的）以及未來的行動（日後想說的、做的）。行動是個人外在的行為，是對五官資訊、想法、感覺及期望的回應過程，而未來的行動是個人作承諾或決定的重點，無論是做或不做，說或不說，都是經過一連串的抉擇與判斷的。

二、運用自覺輪

運用自覺輪，可以幫助情緒的覺察與發現。當事情發生時，藉著自覺輪，進行自我的內在對話，並探索個人的感官知覺、想法觀點、感覺情緒、渴望需求以及行動方向。自覺輪可以增強個人的自我覺察，幫助個人了解自我訊息的五個範疇，而這種了解將有助於個人對事件有整體的認識，進而做出更正確的選擇。





圖一 自覺輪

資料來源：張資寧、曾惠花譯（1998）。琴瑟和鳴－傾聽與表達的藝術，p.11

舉例來說：阿珠看到兒子穿垮褲，內心交戰想說：「到底要不要阻止他呢？」

- (一) 五官資訊：阿珠看到兒子穿垮褲，內褲外露，兒子說：「這又沒什麼，我同學穿得比我還垮。」她也知道時下青少年喜歡如此的打扮。
- (二) 想法：阿珠認為行為端正的學生，衣著整齊且符合禮儀，而內褲外露簡直是不成體統，穿垮褲似乎與「吊兒郎當」、「偏差行為」畫上等號。但又知道這是年輕人耍帥的樣子；如果嚴格禁止兒子如此穿著，勢必引起一場親子戰爭。
- (三) 感覺：阿珠看到兒子穿垮褲，不自覺地憂心起來，擔心這是學壞的跡象；但又明白兒子只不過是像其他青少年一般，內心矛盾、不知所措。
- (四) 需求：阿珠希望能好好地跟兒子討論穿垮褲的問題。她希望兒子能清楚自己對穿垮褲的看法，而不是隨波逐流，盲目追求流行；並期待這份關心與擔憂，能被兒子所了解。
- (五) 行動：阿珠決定要找一個好的時機，與兒子談一談。若雙方對垮褲仍持不同的看法，希望能找到彼此皆能滿意的標準。

當父母熟練運用自覺輪，也可透過相同的方法，協助孩子作情緒的覺察與認識，因此，自覺輪不僅可適用於個人本身，也可應用在不同的人際關係上，如：夫妻、親子、同事等。簡而言之，自覺輪是一個幫助個人作

自我覺察的工具，透過自覺輪的運用，讓我們明白內在在不同層次的情緒。

伍、成為情緒的主人

一、父母的情緒表達與管理

藉著自覺輪的五個範疇，可以將自我訊息與內在情緒表達得完整與具體，不僅個人更加明白自己的想法與感受，同時也可增進別人的了解。以下五個技巧可以幫助我們在溝通上表達得更加明確。

(一) 描述五官資訊

描述五官資訊，即是告訴他人你所看到、聽到、摸到、聞到與嚐到的，也就是你外在世界中所經驗到的各種感官刺激。當我們描述這些感官訊息，也就是具體提供了明確的時間或地點的觀察，而愈具特殊性的五官資訊愈有運用價值。

「我看到你滿頭大汗、跑來跑去的，不知道發生了什麼事？」

「聽你的聲音有些沙啞，是不是感冒了？」

「你在家政課做的點心，味道嚐起來真好，謝謝你帶回家與我一同分享。」

「你的臉色看起來很蒼白，體溫已到達38度，要不要馬上去診所掛號？」

(二) 表達個人想法

表達想法就是清楚明確地說出個人的思想、觀點、解釋或期待，個人的思考是個持續的過程，它不斷在更新、修正，表達想法即是讓他人知道你在這個過程的那一部分。

「我覺得『今日事，今日畢』是重要的！」

「我很願意聽你說話。」

「以你的能力，我認為只要你肯下工夫，你是有可能考上公立高中的！」

「不管發生什麼事，誠實面對才是解決之道。」

「實在很抱歉，那天我誤會你的意思了。」

(三) 分享內在感覺

分享感覺即是陳述個人的情緒導向，當我們能夠具體地表達內在感覺，他人也就更容易了解我們此時此刻的內在狀態了。

「你這麼晚回家，我剛才好擔心喔！」

「我很高興能聽到你這麼說。」

「我真的很滿足有這麼個貼心的兒子。」

「明年不能出國去玩，我感到有點失望與難過。」

感覺有時也可透過非口語的方式表達，如：大笑、哭泣、用力關門、皺著眉頭等；然而，每個人表達情緒的方式不同，例如：哭泣可能是因為難過，也可能因為喜極而泣。若能明白地將感覺說出來，就能減少對方的誤解了。





(四) 澄清需求期望

「問題」與「需求」常是一體兩面，當親子溝通出現了「問題」，即表示某一方或雙方的「需求」不被滿足。需求可分為「自己的需求」、「他人的需求」與「共同的需求」，澄清需求與期望是指出自己要的是什麼、並區分彼此需求的相同處與不同處。

「忙了一整天，我需要休息一下。」

「我需要你的體諒與幫忙。」

「我想知道你希望我怎麼做？」

「我希望能擁有一個快樂的國中生活。」

「我期待我們能夠無話不談。」

直接表達個人需求並不保證一定能如願，但至少能讓彼此有更深一層的認識與了解，並且藉著不斷地溝通，雙方的期待才有可能實現。

(五) 實際具體行動

陳述個人的具體行動，包含著「我已經做了什麼？」「我現在做什麼？」以及「我將要做什麼？」這些話語即是傳達個人在過去、現在與未來的行為。透過口語將實際的行為具體表達出來，隱含著對自己與他人的承諾，清楚指出行動方向，說「我要」、「我會」、「我打算」等，而不是用抽象的字眼，如「或許」、「應該」、「可能」等，讓他人了解自己的目的與作法，並從其中建立自信與信賴。

「今天我與你的導師通過電話。」

「我相信你辦得到的。」

「今天晚上我會與爸爸商量這件事。」

「等你上了高中，我會買手機給你。」

總而言之，有效地運用自覺輪的五個範疇，就某一主題依個別順序或混合使用，只要清楚表達個人內在經驗，句子不必很長，陳述時記得使用自覺輪中至少兩個範疇，例子如下：

例一：我很擔心（感覺）你這麼大聲說話（五官資訊），會傷了你的喉嚨（想法）。

例二：看到這幾天你悶悶不樂（五官資訊），我實在有些擔心與不捨（感覺），若你願意，我想與你聊一聊（需求、行動）。

以上五種情緒表達的技巧可增進人際溝通，然而在表達的過程中，不使用曖昧模糊的字眼，而是「為自己說話」，意即為自己所說的話負責，不使用「我們」、「每個人」、「有人」、「某些人」、「沒有人」等模糊字眼。比方說，明明自己不喜歡孩子的髮型，卻說「『大家』都覺得你的髮型不好看」，自己不相信孩子所說的話，卻以「『沒有人』會相信你說的」來概括。

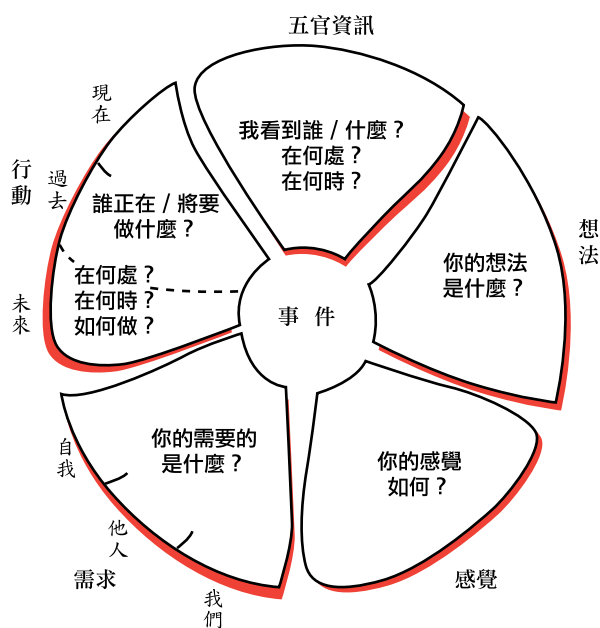
「為自己說話」是以上五種情緒表達技巧的基礎，當個人清楚地表達

自己的內在訊息，不過度反應個人情緒，如此他人較容易接收所要傳達的訊息，也較不易防衛抗拒。簡言之，情緒表達時，除了須考慮自己外，也當尊重他人。

二、引導孩子情緒表達與管理

自覺輪可幫助個人清楚地表達自己的五官資訊、想法、感覺、需求與行動，因此若雙方皆能夠將所要傳達的訊息表達得具體明確，那麼在溝通過程中可能產生的誤解自然能降到最低。為人父母者也可應用以上五種技巧，引導子女探索內在經驗與適切宣洩情感。「傾聽」是打開孩子內心世界的鑰匙，以專注、同理、鼓勵的態度邀請孩子說出任何他想說的，父母不妄加批評與指責，而是澄清、核對與接納，相信孩子也就更願意將內心感受說出來，並從當中學會表達與管理自己的情緒了！

父母記得善用自覺輪的五個範疇，多使用開放式的句子，加上肯定與感謝，以下的例句皆可協助父母引導孩子探索內在豐富的世界。



圖二 自覺輪

資料來源：張資寧、曾惠花譯（1998）。琴瑟和鳴－傾聽與表達的藝術，p.44

「我希望多聽聽你所說的。」（邀請、傾聽）

「多告訴我一些。」（邀請、傾聽）

「還有什麼是我該知道的。」（邀請、傾聽）

「你的意思是…」（澄清）

「你對這件事的想法呢？」（探索想法）





- 「你現在感覺怎麼樣？」（探索感覺）
- 「你覺得很掙扎、不知道該怎麼辦？」（澄清感覺）
- 「你的期待是什麼？」（探索需求）
- 「你希望我怎麼做？」（探索需求）
- 「你打算怎麼做？」（探索行動）
- 「你何時會完成？」（探索行動）
- 「謝謝你告訴我這麼多。」（傾聽、感謝）
- 「你說的話對我很重要。」（傾聽、尊重）
- 「謝謝你對我的信任。」（傾聽、感謝）

陸、結語

大多數的孩子都是從父母身上學習表達與管理情緒的方式，通常暴怒的父母會有個喜歡發脾氣的孩子；而善於表達情感的父母，通常孩子也較能掌握自己的情緒，因此父母的情緒管理是多麼重要的事。另一方面，孩子若能從小明白情緒的特質，透過自覺、承認、接納與轉化，將情緒視為正向資源，也就不容易被情緒所控制，而能夠成為情緒的主人了！

參考資料

- 李茂興(1995)。諮商與心理治療的理論與實際。台北：揚智。
- 張資寧、曾惠花（譯）(1998)。琴瑟和鳴－傾聽與表達的藝術。台中：天恩。
- Miller S., Miller P., Nunnally E. W., & Wackman D. B. (2001). *Talking and listening together*. Interpersonal Communication Programs, Inc.

活動設計一：情緒風向球

1. 活動目標：

- (1) 透過體驗，協助成員覺察自己的各種情緒狀態。
- (2) 能明白情緒的特質，並以正向的角度看待情緒。
- (3) 藉著分享與討論，能以正向的態度處理情緒。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：100 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
10	一、引起動機：KISS情人 (一) 活動開始時，帶領者請每位成員簡單分享此時的心情狀態（高興的、興奮的、平靜的、無聊的…）。 (二) 帶領者說明情緒管理的重要性，引起成員的興趣。	
20	二、發展活動： 【音樂律動】 (一) 成員隨著音樂自由舒展身體，從頭、頸、肩、手、腰、腹、臀、大腿、小腿、踝、腳、趾頭、可用甩、搖、抖、伸展等動作，體驗身體與心理的變化。 (二) 省思與討論 1. 「活動過後，此時的心情狀態如何？是否與剛才有所不同？」 2. 「是什麼影響了情緒的變化？」 3. 「身體與心理之間有什麼關聯呢？」如：緊張時，呼吸急促、肌肉緊繃、胃部抽動等。	錄音機 錄音帶 音樂CD
30	【畫出情緒】 (一) 依序播放各種類型的音樂（最多五種不同的音樂類型，有歌詞或無歌詞皆可），請成員聽音樂，憑直覺用色筆畫出當下聽到音樂的情緒，並將所有反應出來的情緒畫在同一張圖畫紙上，呈現的方式：	錄音機 錄音帶 音樂CD 色筆 圖畫紙





	1. 可用抽象（點、線、面等）或具象（太陽、花朵、房子、山川河流等）的方式。 2. 由於依序播放不同的音樂，成員可在圖畫紙上呈現不同的主題意境，或將這些情緒串聯成一個故事情節，形成一幅完整的圖畫。 (二) 成員兩人一組，分享圖畫的意義及所代表的情緒意涵。 「圖畫所呈現的部分，分別代表什麼情緒？」 「畫中所要傳達的內容是什麼？」 「這些音樂，讓你想到什麼事？你的感覺如何？」	
10	三、綜合活動 【情緒特質】 (一) 帶領者說明情緒的特質（請參考內文貳、情緒的特質）。 1. 有正向與負向。 2. 正常且自然的反應。 3. 可抒發、可累積。 4. 情緒會推動行為。 5. 會掩蓋事實真相。 6. 情緒是多重複雜的。 (二) 成員分享與回饋：自己對情緒的看法。 【正向處理情緒】 (一) 帶領者說明情緒是正常反應，正向處理情緒有六個主要歷程（請參考內文參、正向處理情緒）。 (二) 認識情緒→覺察情緒→承認情緒→接納情緒→處理情緒→轉化情緒。 (三) 成員分享與回饋 1. 對自己而言，正向處理情緒的哪個歷程是困難的。 2. 找出適合自己的情緒管理方法。	

5. 學習評量：

- (1) 能具體說出情緒字眼，表達此時此刻的感受。
- (2) 能說出情緒的六大特質，並表明自己對情緒的看法。
- (3) 能以正向態度處理情緒，並找出適合自己的情緒管理方法。

附件：情緒字眼

【正向情緒】

快樂、高興、愉快、愉悅、喜樂、興奮、驚喜、驚奇、欣喜、喜悅、感激、自在、開心、窩心、貼心、痛快、放心、溫暖、平靜、安慰、輕鬆、滿意、幸福、甜蜜、安全感、安心、舒服、成就感、很享受、被重視、被了解、爽、愛、喜歡、羨慕等。

【負向情緒】

不安、緊張、焦慮、悲傷、痛苦、哀傷、傷心、虛空、寂寞、失落感、無聊、委屈、難過、驚訝、懊惱、懊悔、沮喪、失望、絕望、心碎、灰心、挫折感、氣憤、憤怒、生氣、懼怕、恐懼、害怕、煩、煩躁、著急、煩悶、鬱悶、憂鬱、憂愁、驚慌、羞愧、丟臉、不好意思、慚愧、無奈、無力感、無助、不舒服、不爽、為難、矛盾、迷惘、遺憾、內疚、罪惡感、嫉妒、恨、討厭、厭惡等。



活動設計二：我的祕密花園

1. 活動目標：

- (1) 透過講解與分享，了解自覺輪的內容。
- (2) 透過角色扮演，同理並了解親子雙方的內在經驗。
- (3) 運用自覺輪，引導孩子適切地表達與管理情緒。
- (4) 藉著角色扮演，落實自覺輪之運用。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：100 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
10	一、引起動機：	
	(一) 自覺輪簡介	
	介紹自覺輪五範疇並實際舉例（請參考內文肆、善用自覺輪）：	
	1. 知覺：五官資訊。	
	2. 想法：信念期待。	
	3. 感覺：情緒反應。	
	4. 需求：目標渴望。	
	5. 行動：承諾計畫。	
20	(二) 自覺輪運用	學習單
	1. 帶領者簡述自覺輪的五種運用技巧（請參考內文伍、成為情緒的主人）。	
	(1) 描述五官資訊。	
	(2) 表達個人想法。	
	(3) 分享內在感覺。	
	(4) 澄清需求期望。	
	(5) 實際具體行動。	
	2. 請成員針對目前家中所發生的某一事件，運用自覺輪的技巧，書寫在學習單上（請參附件）。	
	3. 小組分享：成員分享所填寫的自覺輪。	
50	二、發展活動：	
	(一) 腦力激盪	白紙片
	引導成員討論，寫出孩子經常遭遇到的困擾事件。	製作五副自覺輪花瓣地板

(二) 團體示範

請就上述困擾事件擇一，進行角色對話。邀請兩位成員運用自覺輪花瓣，示範親子對話，扮演父母者提問並引導孩子情緒表達，扮演孩子者則站在自覺輪花瓣上分享自己的內在經驗。

(三) 分組演練

1. 四人一組，一位扮演父母，一位扮演小孩，另兩位為 觀察者，小組運用自覺輪的花瓣地板，進行角色對話。

2. 帶領者在地板上放置自覺輪的五個花瓣，扮演父母者站在花瓣外，扮演孩子者則運用自覺輪的花瓣地板，根據父母的提問與傾聽，表達出自己的內在世界，比方說：當孩子分享到「感覺」時，即站在「感覺」花瓣上。

3. 角色任務如下：父母：進行傾聽、尊重、澄清、感謝與自覺輪的探索（以下為範句參考）。

「我希望多聽聽你所說的。」（邀請、傾聽）

「多告訴我一些。」（邀請、傾聽）

「你的意思是……」（澄清）

「你對這件事的想法呢？」（探索想法）

「你現在感覺怎麼樣？」（探索感覺）

「你覺得很掙扎、不知道該怎麼辦？」（澄清感覺）

「你的期待是什麼？」（探索需求）

「你希望我怎麼做？」（探索需求）

「你打算怎麼做？」（探索行動）

「你何時會完成？」（探索行動）

「謝謝你告訴我這麼多。」（傾聽、感謝）

「你所的話對我很重要。」（傾聽、尊重）

「謝謝你對我的信任。」（傾聽、感謝）

孩子：根據提問與個人反應，站在自覺輪花瓣上。

觀察者：觀察並紀錄角色扮演中不錯的溝通話語、引導問句及良好的應對方式。

4. 若時間足夠，小組學員可互換角色進行體驗。





20

三、綜合活動

(一) 小組分享

- 「角色扮演中，你的體會與發現？」
- 「當衝突發生時，經過父母的引導與澄清，扮演孩子的你感覺如何？」
- 「活動中，你覺得不錯的對話、引導句或表達方式？」
- 「自覺輪的演練過程中，對自己而言，較容易或較困難的部分是什麼？」

(二) 大團體回饋

- 「自覺輪五個範疇中，你較少使用的部分是什麼？經常使用的部分又是什麼？」
- 「對你而言，自覺輪好用嗎？原因是什麼？」
- 「若要使自覺輪內化為個人省思或對話的模式，你要努力的方向是什麼？」

(三) 以上小組分享與大團體回饋的引導句，可依活動時間、成員性質及當時狀況等交互參考使用。

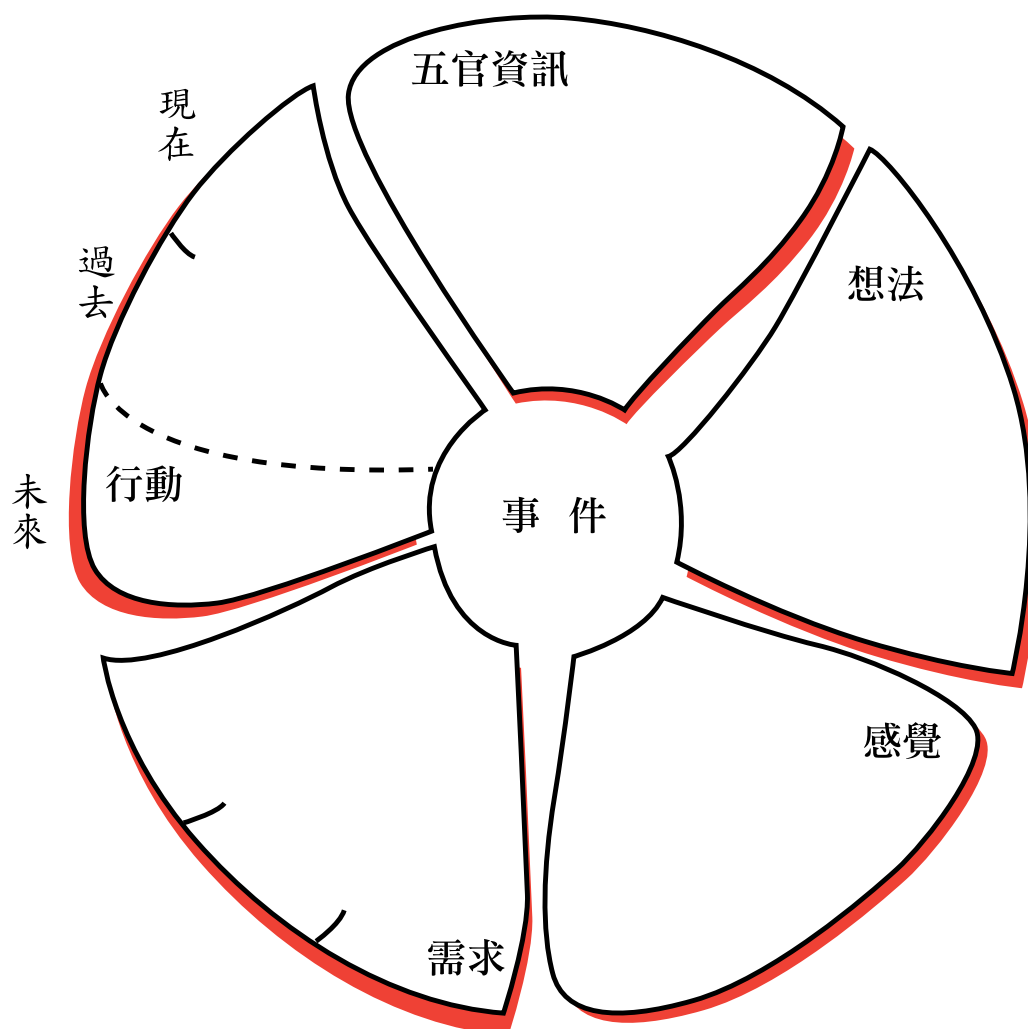
(四) 帶領者統整與說明

1. 自覺輪的運用要靈活、彈性，需視當時狀況進行不同層次的探索，每次不一定都會觸及到每個層次內容。
2. 在練習過程中，難免又會回到過去溝通方式，但只要不斷地提醒、鼓勵自己，則自覺輪的概念將會內化為個人對話的模式。
3. 當我們學會情緒表達，也就降低被問題困擾的程度，因此親子若能善用自覺輪的技巧，將所要傳達的訊息表達得具體明確，則彼此的情緒皆能得到適切地紓解。

5. 學習評量：

- (1) 能針對某一事件，具體分享出自覺輪的五個範疇。
- (2) 透過角色扮演，能同理並了解親子雙方的內在經驗。
- (3) 能說出引導句子，適切幫助孩子表達情緒。
- (4) 能省思並回饋自己運用自覺輪的情形。

我的秘密花園



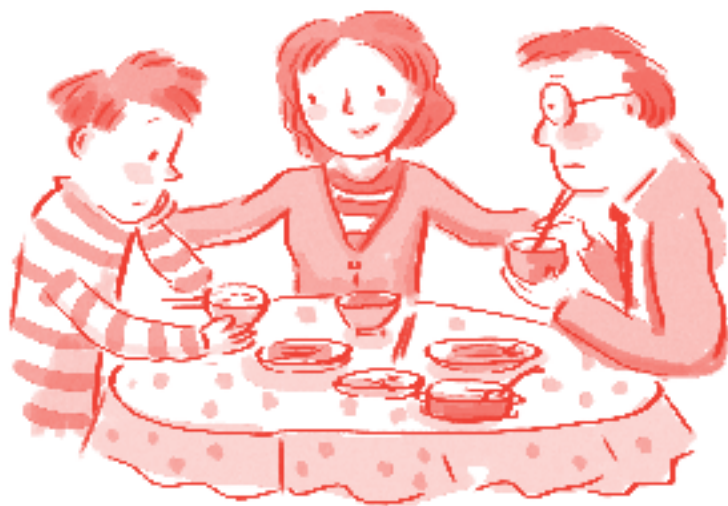
1. 運用自覺輪時，哪個部分的表達對自己是容易的？
而哪個部分的表達是困難的？
2. 分享完自覺輪後，自己是否有新的發現？



單元四 親子溝通

晚餐桌上，剛上七年級的阿青臭著一張臉，有一搭沒一搭的吃著飯。媽媽看看他，關心的問道：「怎麼啦？不想吃嗎？」阿青沒什麼反應，繼續撥弄著白飯。爸爸跟媽媽互望一眼，接著說：「阿青，媽媽問你話，沒聽見嗎？」「哦。」阿青簡答。爸爸按捺不住怒氣，開始大聲說話：「你這孩子，愈來愈沒禮貌。大人問話，你是什麼態度！不想吃飯，就別吃。」阿青臉色轉白，低著頭，小聲回答說：「我想睡覺。」「想睡覺？吃完飯再去睡！」

飯後，媽媽跟爸爸閒聊著家裡的事。媽媽提醒爸爸：「阿青上國中後，愈來愈忙。他可能真的累得不想說話，你不要那麼快生氣啦！有事好好溝通嘛，畢竟孩子也大了。」爸爸突然想起，阿青好像開始變聲了，而且已經好久好久沒來跟在身旁問東問西。一陣傷感襲來，爸爸回應媽媽：「是啊，孩子大了，我們就要老了呢。你放心吧，我會好好跟孩子溝通的。」



重要概念

- 一、家有青少年子女的時期，也是父母進入人生下半場的轉折期，親子溝通難免出現困擾和衝突，但危機也可能是轉機。
- 二、展現尊重與了解，兼顧關係與管教，是父母與青少年溝通的重要任務。
- 三、父母可以學習有效能的溝通技巧來改善親子關係，包括明確表達與積極聆聽。
- 四、避免情緒失控、堅持雙贏原則及顧及關係修復，是處理衝突的最佳策略。
- 五、父母願意改變，是與青少年子女一起成長的第一步。

親子關係是人生中最奇妙、特別且充滿挑戰的一份聯結情誼。想要品嘗親子關係的美好，有賴父母用心的經營，以及在挫折中不斷的學習和成長。在這個過程裡，溝通扮演著非常重要的角色。特別當家庭進入家有青少年的階段，大多數父母會經驗到跟孩子溝通的困難和衝擊，因而感到挫折、無奈。不過危機就是轉機：父母若能夠重新調整眼光，認識親子之間的差異和問題，使用有效能的溝通方式來跟孩子互動、化解衝突，便是轉危為安的成長契機。

壹、家有青少年的溝通問題

隨著孩子的身高、體重和年齡愈來愈成長，父母可能發現，跟孩子之間的溝通似乎變得愈來愈不易。究竟是怎麼一回事？以下將從五個不同角度來省思家有青少年的溝通問題。

一、量少質差的親子溝通

根據張老師基金會調查發現，12~18歲國中及高中、職生平均每天和父母聊天時間不到半小時。並且在過去35年向張老師求助諮詢的171萬人次中，以親子溝通出現問題為最多；父母在和青少年每天短暫交談中，絕大多數是拿來吵架（聯合新聞網，2005）。這種量少質差的親子溝通問題，跟現代社會的生活型態息息相關。工商社會快速且競爭的腳步常常把人帶離家庭。父母在外奔波、挑起養家重責，孩子則忙於課業、補習、交朋友。親子互動相處的時間有限，如果父母的眼光只看到孩子的表現，孩子的心態視父母為提款機，那麼，親子之間的溝通必然愈來愈機械化。

二、親子分別進入不同的生命階段

進入中年的父母，面對的是人生下半場，肩負著家庭三代老小的





責任，檢視的是「人生是否有意義？」「問自己是否還有熱情為理想衝刺？」「評價以往的付出與努力是否值得？」等問題；而進入青春期的孩子，面對的卻只有活生生的自己，不要責任、只要權力，特別在意別人的眼光，用言語和行動來表明自己的獨立與自主，活在此時此刻，不看過去、不想未來。顯而易見的是，兩代之間必然存著溝通的鴻溝；重擔壓力之下還想抓住些什麼的父母，遇上只顧當下又自我意識增強的孩子，自然會擦撞出不少溝通的火花。

三、孩子成長帶來的衝擊

那個曾經賴在身旁撒嬌的小丫頭，開始嫌棄媽媽買的衣服太幼稚；一向敦厚溫和的兒子，突然以大吼大叫來回應父母的叮嚀。大手牽小手的畫面漸漸褪色，進入青春期的孩子甚至不願意和父母同行。這都是青少年為了滿足獨立自主的成長需求，可能出現的種種行為表現。不過，父母很容易視之為叛逆、變壞，因此憂心難安。也有的父母會發現，自己不再成為孩子的生活重心，驚覺孩子正逐漸遠離。這些整裝待發、預備離家的青少年，讓多少父母心思澎湃、悵然若失。各種複雜的心情，倘若沒有收拾整理，就很容易在親子溝通中跑出來作祟，引發溝通問題。

四、父母角色的拿捏

親子關係是一種歷程，會隨著各種因素而變動。當社會愈來愈走向多元價值，父母也身陷多重角色壓力的拉扯，使得父母角色的分寸拿捏愈來愈不容易。孩子的能力與表現經常變成父母的成績單；夫妻之間的衝突自動延伸到孩子的世界裡；職場的挫折感不知不覺發洩在孩子身上；父母心裡疼愛孩子、想法裡認同教養的重要，但行為上卻往往達不到自己的期待。父母已經很難為，倘若再遇上青少年的各種挑戰，不啻在親子關係的張力期投進引爆衝突的炸彈。

五、親子溝通需要注意的原則

以下就兩方面來說明家有青少年時，親子溝通需要注意的事項。

（一）採取尊重和堅定的態度

青少年不再像幼時那麼依賴父母，可是有時候仍然需要父母給予協助。在這個尷尬期，父母的權威有時候會讓孩子想要反抗，引起親子之間的權力競爭。父母的放任則可能造成孩子的無所適從，迷失在成長的混亂中。所以，父母若能在親子溝通中展現了解和尊重，就是提供青少年孩子穩定的力量。此外，父母適時的引導和堅定的態度，更是跟青少年孩子互動的重要法則。

（二）兼顧親子關係與管教原則

在青少年階段的家庭中，生活作息的規範和孩子的課業學習，往往成為親子溝通的焦點。父母有時候會為了維持和諧關係而退讓，有時候卻又過度嚴格管控。然而，這些方式不但讓孩子無法學到自我負責的功課，也很難正確傳達出父母的愛。因此，父母與孩子溝通時，最好注意到關係和管教這兩者之間要如何拿捏平衡。其實，親子愈多的雙向交流和了解，就愈容易建立起親密的親子關係，管教的問題也就沒有那麼艱難了。

貳、親子溝通技巧可學習

在親子溝通的主題裡，最關鍵的知識是：溝通是可以學習的技巧！父母可以運用明確表達和積極傾聽的技巧，讓孩子感受到父母的尊重、了解；並且透過這樣的溝通方式，來引領孩子長成負責任且成熟的大人。

一、明確表達

在有效的溝通過程中，發出訊息的人有責任把訊息表達清楚且明確，不要預測對方應該會明白自己的心意，這就是明確表達的態度。因此，孩子晚歸時，父母沉默不語、讓一切盡在不言中，就不算是明確表達。用話語說出來，是明確表達的第一步。要說些什麼呢？發生的事件、引起的感受、心裡的想法或期待；這三項是構成完整的明確表達的元素。注意，要把焦點放在自己的內在部分，而不是批評、分析或責怪對方。也就是說，用「我訊息」的方式把心裡的話說出來。以上述孩子晚歸事件為例，父母的「我訊息」可以是：「你回來了，我和爸爸一直聯絡不上你（事件），很擔心你會發生什麼不好的事（感受1）。現在總算鬆了一口氣（感受2）。我想明天再來談談這件事（期待），好嗎？」

這種表達方式是需要練習的，因為在生活中，我們比較習慣講道理、談事情；若要說出自己的感受和期待，的確是項挑戰。所以，父母一方面要能夠更敏覺於自己的心情變化，學習釐清自己的感受和想法；另一方面，也要能夠勇於放下防衛的面具，選擇以真實的自己去和孩子溝通。當父母能夠真誠一致的表達自己，就是把孩子當作一個人來對待；這份尊重會引動奇妙的力量，讓孩子也能夠面對真實的自己，並且願意跟父母靠近。

基本上，以「我訊息」的方式作自我揭露，可用在三方面：

- （一）當孩子出現令人困擾的行為時：父母放下指責，單純描述發生的事件或行為，並陳明自己的困擾及期待。如上述晚歸之例。
- （二）當孩子出現令人讚賞的行為時：父母可指出孩子行為值得肯定之處，並表達自己的欣賞或感謝。例如：「我發現你已經把散落的CD收拾好了，客廳看起來好清爽啊。我覺得很被尊重，謝謝你。」





(三) 父母有個人的需要，提前預告：父母為了因應某些情況，需要孩子配合時，也可用「我訊息」來表達。例如：「我今天晚上十點就要睡了，因為明天必須早起到機場接客戶。我希望你們十點以後不要播放音樂。」

對青少年而言，父母能夠明確表達，是一種良好權威的展現；孩子會知道父母的尺度和期待，從而學習節制自己的行為。另外，明確表達的父母更是向青少年示範一種溝通榜樣，孩子在父母的身教影響之下，自然能夠學到有效能的自我表達技巧。同時，這種勇於表達真實自我的能力，對青少年自信心的提升，相當有幫助。

二、積極聆聽

在親子互動中，「聆聽是最佳的禮物」，對保持溝通管道的暢通最有功效。特別在孩子的青春期的，懂得聆聽的父母，幾乎等於掌握親子溝通之鑰。倘若明確表達使父母得以真實呈現自己、向孩子傳達尊重之意；那麼積極聆聽就是幫助父母顯明關愛之情、向孩子表明無條件的接納。有人誤以為無條件接納就是同意孩子的一切作為，其實不然。無條件接納是一種深刻的了解，父母能夠選擇放下是非對錯的批判，真心去體諒孩子的心情，這才是積極聆聽的精髓。

積極聆聽的第一步是「專注」。放下手邊的事務和紛雜的思緒，把頻道調到跟孩子溝通的波長來。接著是關注的態度，包括適當的眼神接觸、放鬆而向前微傾的姿態、適時的點頭、簡單的聲音回應，例如：「是這樣哦」、「嗯」、「對」等等。再來是非常重要的「回應」技巧，也就是把聽到的重要訊息內容，摘要出事實、感受或想法，再向對方說出來，好讓對方知道，你真的聽懂了。

一般而言，回應的語句為「我聽到你說……你好像……」，或者「你看起來……你是不是……」。例如，孩子不停抱怨老師出太多功課時，積極聆聽的回應可以是：「我聽到你說老師出了太多功課，你是不是覺得壓力很大、擔心自己做不完？」值得注意的是，青少年常使用非語言訊息來表達自己的情緒，這個特色卻容易引來忽略、誤解，造成衝突。因此，父母的敏銳覺察和積極聆聽更顯得重要：「我發現你最近幾天一回家就把書包摔在床上，好像很煩的樣子。」

有時候父母的回應可能沒有對準孩子想要表達的心情，不過別擔心，因為父母作了回應，孩子才有機會核對，並且進而試著說得更清楚些。畢竟，父母已經展現聆聽的誠意，有哪個孩子不想得到父母的了解呢！

不過，要提醒父母的是，不要過度使用積極聆聽技巧，有時候孩子想要靜一靜，如果父母沒有聆聽到孩子獨處的需要，一味的回應，很可能會造成溝通的反效果！其次，過多的問句也會引起孩子的防衛，以為父母想

要刺探什麼消息，於是自動切斷溝通的交流。要知道，輕鬆開放的態度是積極聆聽的關鍵；父母最大的聆聽，就是能夠聽到並且接受孩子。以下列出的五個原則，是使用積極聆聽的好時機：

- (一) 孩子的肢體語言或者言語透露出他可能有困擾。
- (二) 父母有心幫助孩子，而且時間和地點也都恰當。
- (三) 父母能夠接受孩子想表達的內容，不會被孩子的問題引發負面情緒。
- (四) 父母能夠不把孩子的問題當成自己的問題，而且可以接受孩子想出來的解決之道。
- (五) 親子關係很親密，父母的關心不致造成孩子的壓力，也不會影響親子之間的溝通。

三、靈活運用的關鍵

技巧的熟練有賴不斷的練習，接下來最重要的就是，掌握使用技巧的時機。什麼時候使用明確表達，什麼時候使用積極聆聽？能夠靈活運用這兩項技巧，就能營造出親密的親子關係。

(一) 分辨問題的歸屬

在親子互動過程中，愛子心切的父母有時很容易將孩子的困擾當成自己的問題，迫不及待的提出建議，想要幫孩子解決。父母若將所有問題視為自己的責任，時時刻刻為解決親子溝通而困擾，則容易將能量消耗枯竭。因此，何時使用溝通技巧，是父母可以自行決定的；當孩子的行為讓父母感到困擾，父母可運用明確表達的技巧來進行親子溝通。例如，孩子不遵守家規、佔用電話過久，父母即可使用「我訊息」來讓孩子明白自己的困擾和期待。當父母發現孩子有困擾時，則使用積極聆聽來支持孩子。例如，孩子煩惱著交友問題或生涯方向等等。

不過，請記住，聆聽是最高指導原則。父母要相信且幫助青少年孩子有能力解決自己的問題，而積極聆聽就是最好的策略。

(二) 學習換檔

親子溝通的過程千變萬化，很多時候，父母的明確表達不一定得到孩子的正面回應。此時，父母可以觀察注意孩子的肢體語言，看看孩子是否正在思索，或是帶著其他的情緒。倘若是後者，孩子可能受到一些內在狀況的影響，因而無法聆聽父母。此刻，明智的父母會選擇積極聆聽，而不會因為溝通受挫而產生不必要的情緒。相反的，如果孩子不熟悉這樣的溝通模式，因而對父母的積極聆聽給予令人難堪的反應，父母就可以選擇換檔，以明確表達的方式，讓孩子明白自己的想法和感受。

(三) 成為榜樣

品質良好的溝通有賴對話的雙方都具有明確表達和積極聆聽的能力。





因此，父母在親子溝通中的示範，是孩子十分重要的學習楷模。不過，父母並不需要強迫自己成為優秀的溝通者，而是學習在每次跟孩子的對話中，更認識自己、也更認識孩子。透過一次又一次的練習，把愈來愈真誠的自己，以及關愛孩子的心，放進親子溝通的脈絡中。

參、衝突解決有良方

衝突是生活中必然存在的人際互動元素，因為我們每一個人都是那麼獨特，各有不同的需求、價值觀，以及個人習慣的溝通方式；倘若對這些差異沒有覺察、了解和接納，就很容易發生衝突。成長中的青少年正處於尋求自我獨立的時期，很容易在價值觀的部分與父母唱反調，再加上有許多事情不想讓父母知道；因此，親子之間很容易溝通不良、發生衝突。這樣的代溝，其實是家有青少年階段的家庭常常需要面對的課題。

一、衝突處理

雖然說差異帶來衝突、衝突帶來成長，但是大概沒有人會喜歡衝突。因為它不只勾出許多負面且強烈的情緒，而且也造成身體上的不舒服。更重要的是，它可能對親子關係產生不好的影響。因此，如何在衝突發生時，避免戰火節節高升，是第一個重要的關鍵。

（一）使用暫停技巧

就像球場教練總是在危機時刻喊出暫停一樣，當親子溝通出現怒火高漲、無法說得清楚、也不想聆聽的時候，就該當機立斷的提出暫停。暫停技巧由一些規則構成，包括暫停的用詞或手勢、暫停的時間長短、親子皆可提出暫停、誰來提出下一次的討論等等。父母可以跟青少年孩子事先訂好遊戲規則，好讓親子雙方在衝突中有安全感，知道自己可以隨時撤出戰場，直到恢復正常再繼續溝通。舉例來說，父母發現自己心跳加速、聲音提高且音量愈來愈大時，可以先深呼吸一口氣，然後說：「暫停。一個小時以後，我們再來討論。」暫停的用詞或手勢，也可以是很誇張或帶著趣味的。像這樣的暫停訊號，還兼具了轉化衝突張力的功能。

（二）練習衝突解決的步驟

想要維繫良好的親子關係，必然要學習面對衝突、解決問題；而不是息事寧人、選擇逃避。父母可以適當運用明確表達和積極聆聽的溝通技巧，按著下列六個步驟，來處理親子之間的各種困擾，如此便能達到親子雙贏的結果。

1. 確定問題所在。父母和青少年孩子可以冷靜地討論，到底雙方在爭執什麼？是使用電腦的時間需要規範？還是孩子早上起不來，上學常常遲到？注意，一次只解決一個問題。

2. 檢討雙方做了哪些行為，讓問題一直持續，並且決定不要再做。為了糾正孩子的行為，有不少父母不辭辛苦的叮嚀、提醒，或者發脾氣。孩子可能把它當成耳邊風，或者應付了事。這些都是無效的方法，千萬不要再做。當孩子檢討自己如何使問題持續時，父母要注意聆聽孩子，絕對不要加油添醋或互相指責。畢竟，親子之間的衝突，雙方都責無旁貸。父母和青少年可以透過這個步驟，學習為自己的行為負責。
3. 腦力激盪各種解決方案。當問題被確認、無效的解決方式也被討論過，接下來的步驟就是父母和青少年孩子一起動動腦。在這個步驟裡，親子可以富有創意的提出各種解決方案，先不要去評定好壞。記得要把所有想到的解決方案記錄下來。
4. 討論並評估各項解決方案，然後做出共同決定。針對所有的創意提案，對事不對人的逐一討論。看看哪一個方案最具體可行，而且是親子雙方都能夠辦得到的。堅持雙贏的原則就是要雙方共同達成協議，共同挑起解決問題的擔子；才不會因為是說服或妥協的決定，造成某一方的勉強配合。
5. 針對決定的方案做人力分工。達成的協議需要以行動落實在生活中，才算有效能的解決問題。父母和青少年孩子可以一起決定分工的內容，最好採取自願而非指派的方式來完成這個步驟。最後別忘了，要訂下評估成效的日期。
6. 檢討方案的執行成效。當初的問題是否已經解決？所採用的方法是否實際？有沒有需要調整的地方？這是所有步驟中最關鍵、也最容易被忽略的一項。為了避免「決而不行」，最好把解決方案、任務分配表及成效評估日期做成記錄，張貼在明顯的地方，以便彼此提醒。另外，別忘記，父母和孩子可以為彼此所付出的努力給予肯定和鼓勵，並且為問題已經解決而慶賀。

(三) 關係的修復

在衝突過程中，親子雙方可能因一時情急而說出一些傷人的話語。特別是出自父母口中的情緒性言詞，很可能破壞親子關係的安全感，在溝通上形成一堵隔絕的牆。忽略或淡化這個傷害並不能拉近親子的距離。父母願意向孩子道歉，承認自己的失誤，才是尊重孩子的表現。當父母能夠這樣做，就會對青少年孩子的生命帶來影響，使他們更有自尊，並且減少憤怒。

二、善用家庭會議

一想到「會議」，難免覺得嚴肅。好不容易離開辦公室，怎麼回家還要開會呢？其實，家庭會議重要的是精神，而不在形式。倘若在日常生活中有一段時間，父母和孩子可以一起輕鬆的分享交流，何嘗不是一件美好





的事。在家庭會議時間裡，親子學習彼此尊重，練習用明確表達和積極聆聽的溝通技巧來分享。因此，預約給全家人的這一段時間，提供了父母和孩子一個安全的場合，讓參與者有機會表達意見，而且被聆聽。如此，許多可能發展成親子衝突的各類問題，都可能在家庭會議中自動化解了。

肆、結語

一、父母願意改變是最重要的第一步

溝通是一門藝術，每對親子關係都可能有不同的溝通方式。然而，面對成長中青少年的挑戰，父母願意改變自己，尊重孩子的獨特性，那就是給青少年孩子最好的祝福。所謂的改變，包括調整自己的眼光，看見孩子獨特的能力，並且引導青少年學習為自己負責；不強迫孩子一定要怎麼做，也不鼓勵他們依賴。這些態度，都需要父母透過平等且尊重的溝通方式來落實。

二、親子溝通有祕訣

- (一) 坦誠。在青少年孩子面前，父母「是，就說是；不是，就說不是。」這樣坦誠態度，有助於孩子對父母產生信賴感，因為親子間的信任關係是親子溝通中相當重要的元素。
- (二) 冷靜。不論孩子的情緒多麼失控，父母的反應都能保持理性且冷靜。這份安定的力量能夠幫助孩子平穩下來，讓親子溝通更有效能。
- (三) 堅定。青少年跟父母之間常出現權力競爭的情況。父母跟孩子訂定的家規有必要合理且清楚。一旦孩子來挑戰，父母必須保持堅定的立場。如此可避免孩子一再的測試，反而造成親子溝通的阻礙。
- (四) 主動親近。對青少年的世界、特殊的語言和想法保持興趣，是父母與孩子保持溝通管道暢通的方式之一。父母若能帶著好奇心主動關心和積極聆聽孩子的世界，相信青少年孩子會願意跟父母分享的。
- (五) 聆聽、聆聽、再聆聽。能夠站在孩子的立場，了解孩子的感受；父母的全然聆聽，是送給青少年孩子最寶貴的禮物。這份禮物也是親子溝通中最好的工具，會把許多的溝通屏障清理乾淨。

三、與青少年孩子一起成長

轉變中的青少年有如蟲蛹化蝶，正在為自己的未來預備起飛。青少年的父母也一樣，開始邁向生命中的另一個轉化階段，準備面對人生下半

場。成長的功課不分老少，學習與青少年溝通，正是父母學習面對真實自我的契機。或許在跟青少年互動的過程中，父母常常感到迷惑、挫折；但是父母的自我鼓舞、自我打氣，欣賞並且肯定自己的努力，就是幫助自己成為愈來愈好的父母。聖經有句話說：「那流淚撒種的，必歡呼收割。」願這個應許帶給父母更多信心和盼望，在人生路途中，與青少年一起成長。

參考資料

林瑩珠（譯）（2003）。**青少年期教養法**。台北：遠流。

張珍麗、張海琳（譯）（1989）。Dr. Thomas Gordon著。**P. E. T.父母效能訓練**。台北：新雨。

藍慈理（譯）（2006）。**做你孩子成長的鷹架**。台北：愛家。

聯合新聞網（2005）。**1/4青少年不跟老爸交談**。2006年12月15日，取自
<http://www.daleweb.org/news/read.php?id=274>





活動設計一：親子角色大不同

1. 活動目標：

- (1) 協助父母檢視、探索青少年階段與中年階段的異同。
- (2) 引導父母討論與青少年孩子溝通的困難，並提供有效的溝通祕訣。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：100 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
10	一、引起動機：親子形象彩繪 將成員分成四組，單數組繪青少年，雙數組繪父母。以各種線條、形狀和色彩來表現。繪圖時限為5分鐘。完成繪圖後，將圖張貼在教室的牆上。 各組分享：所繪的青少年跟父母，分別具有哪些特色？分享的成員一邊說明，帶領者一邊將重點作摘要，將青少年及父母的特色在白板上分作兩大區塊寫下來。每組分享時間約2分鐘。 請成員瀏覽白板上的記錄，並作補充。 各組討論，青少年和父母有哪些相似和相異之處？時限10分鐘。請各組推派一名成員報告。每組3分鐘。 邀請一兩名成員分享，由活動所引發的心得和感想。	每組一張海報紙 每組一盒蠟筆 白板及白板筆
40	二、發展活動： 帶領者說明家有青少年的溝通問題： (參考內文壹、家有青少年的溝通問題) 量少質差的親子溝通 親子分別進入不同生命階段 孩子成長帶來的衝擊 父母角色的拿捏 請成員分組討論，就以上四項問題，檢視自己的親子溝通困難屬於哪些項目？	白板或投影片 四項溝通問題製成四個籤條

	請各組抽籤，針對所抽到的問題，討論並提出解決之道。討論10分鐘，每組報告3分鐘。	
20	三、綜合活動：親子溝通的祕訣 帶領者說明親子溝通的五個祕訣： （參考內文肆結語二、親子溝通有祕訣） （1）誠實 （2）冷靜 （3）堅定 （4）主動親近 （5）聆聽 帶領者摘要回顧課程內容。 邀請一兩位成員分享學習心得，然後結束課程。	白板或投影片

5. 學習評量：

- （1）父母能夠發覺青少年與自己生命階段的差異與相似之處。
- （2）父母能夠檢視自己與青少年孩子溝通的問題，並學習親子溝通的祕訣。





活動設計二：溝通技巧大考驗

1. 活動目標：

- (1) 協助父母學習專注和聆聽技巧，並且實際演練。
- (2) 協助父母演練「我訊息」技巧，同時發掘並肯定青少年孩子的長處。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：110 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
50	一、引起動機：學習專注與聆聽 (一) 專注活動：兩人一組，一前走，另一跟隨，跟隨著模仿走路者的腳步，並且揣摩其心情；一分鐘後，核對心情。兩人交換角色。 (二) 團體分享活動心得：帶領者邀請兩三位猜對方心情者分享，如何知道對方的感受？ (三) 教導：帶領者說明積極聆聽的意義與功效，強調專注是積極聆聽最重要的第一步，並且教導關注行為的內容，以及回應技巧。（參考內文貳之二積極聆聽，或《青少年期教養法》第五章，或附錄觀察紀錄表之項目） (四) 演練積極聆聽技巧：三人一組，一聆聽，一講述，一觀察（使用觀察記錄表作記錄，並且計時）。主題：快樂的時光。3分鐘演練，3分鐘討論回饋。三人輪流練習。 (五) 團體分享：帶領者邀請兩三位成員自由分享。 1. 被聆聽及聆聽別人的感受和心情各為何？ 2. 使用技巧有何困難或祕訣？	輕柔音樂 白板或投影片 每人一張觀察記錄表 筆
50	二、發展活動：向孩子說出肯定的我訊息 (一) 帶領者說明「我訊息」的類別和功用，並示範教導如何說出「我訊息」。（參考內文貳之一明確表達，或《青少年期教養法》第六章）。 (二) 分享：將成員分成內外圈，兩人一組，互相介紹自己的姓名，家庭成員；然後分享以下內容（可以將提問寫在白板上或製成投影片）：	白板或投影片 白板或投影片

	1. 選定家中的一位青少年孩子，跟同組成員介紹這個孩子的正向特質，例如脾氣溫和、聰明等，至少三項。 2. 回顧最近一個月，青少年孩子在生活中有何不錯的表現？ 3. 檢視自己對孩子的好表現和正向特質，通常作何反應 (三)帶領者引導成員以我訊息的句型，把孩子一項值得肯定的特質或行為，寫在小卡片上。 (四)角色扮演：請兩人小組的成員輪流扮演孩子和父母，練習說出寫下來的「肯定的我訊息」。演練2分鐘，然後分享聽與說的心得與感受。 (五)團體分享：帶領者邀請兩三位成員自由分享，或點名 1. 說出「我訊息」與聽到「我訊息」，各有何心得與心情？ 2. 技巧使用有何困難或祕訣？ (六)帶領者提醒成員，回家後練習向孩子說出「肯定的我訊息」。	筆 小卡片
10	三、綜合活動： (一)帶領者回顧摘要活動內容。 (二)邀請學員分享學習心得。 (三)帶領者鼓勵成員把學習的技巧運用到日常生活中。	

5. 學習評量：

- (1) 父母能夠作出積極聆聽的身體語言與回應技巧。
- (2) 父母能夠說出肯定的我訊息。



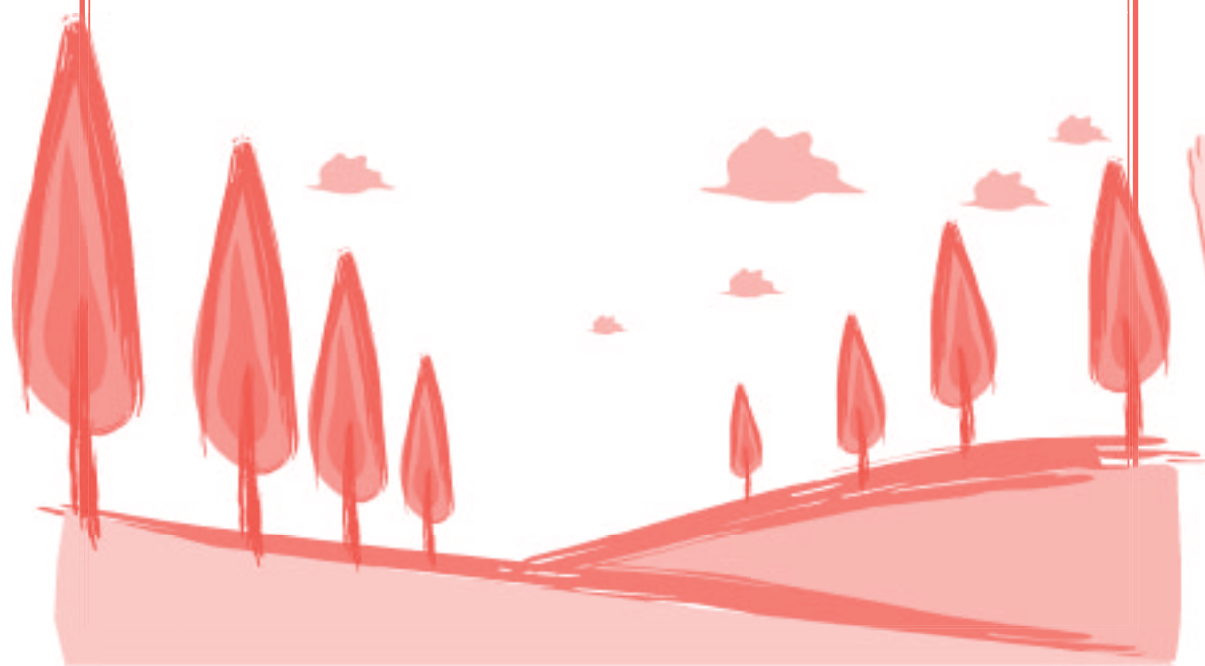


學習單

積極聆聽觀察記錄表

技巧	項目	出現次數	做得很好	做得不錯	還要加油
關注 行為	適當的眼神接觸				
	身體姿態放鬆且 向前微傾				
	適時的點頭				
	適當的聲音回應				
回應	指出事實				
	指出想法				
	指出感受				
	使用揣測的語氣				

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記





單元五 青少年次文化

婷婷和小芳一起去參加了星期天在世貿舉辦的漫畫博覽會，兩人在即時通上熱烈的討論著這件事…

婷婷：^_^

小芳：^_^ 哈囉～

婷婷：昨天的漫博好精采喔～

小芳：恩阿-看到好多新的同人作品，還有很棒的cosplay～(感動中)

婷婷：小芳啊…我也好想要試試cosplay喔～

小芳：我也是丫 可是零用錢太少，租不起衣服…也不會自己做…

婷婷：而且我媽很不喜歡cosplay，她說那些人很無聊，把自己裝扮成漫畫裡的人做啥…

小芳：我爸也是，一聽說我去參加漫博，就念我說書不好好讀，淨做些無聊事～

婷婷：這些大人真的很喜歡把兩件不相干的事情扯在一起講ㄟ

小芳：讀書跟參加漫博又沒有關係… 哼哼

婷婷：嘿咩嘿咩… 他們是不會了解我們對動漫的熱情的啦～



重要概念

- 一、父母將對於青少年次文化的批評與擔心先放在一邊，才能看見次文化的真實面貌。
- 二、媒體已成為次文化形成過程中的重要角色，它影響了次文化形成與生命週期的延長。
- 三、青少年次文化現象可從下列幾點進行觀察：價值觀與規範、特殊的暗語、傳播媒體、流行風尚、歸屬感、特定身分標準、社會支持、特殊需求。
- 四、目前台灣流行的青少年次文化主要包括：流行語次文化、媒體迷次文化、網咖次文化、惡搞次文化與嘻哈次文化等現象。
- 五、面對青少年次文化，父母須注意下列幾點：關注青少年次文化的建構過程、正視青少年的不安全感、觀察並掌握媒體的訊息、注意次文化的獨特意涵。

壹、年輕！有個性！這就是青少年次文化！

青少年的特殊行為表現，例如：無厘頭的對話方式、對線上遊戲或是動畫漫畫的沉迷投入、搞怪愛現的自拍狂熱…等，常常讓不同世代的家長與老師摸不著頭緒。

請讓我們回頭想想自己的青春年代，也曾有過想要反抗師長的念頭；對於漫畫小說著迷到躲在棉被裡偷偷閱讀；或是喜歡某個歌手，用盡辦法只為借到他的專輯來聽；擋瑯、條子、馬子這些獨特的黑話也都是過去年輕歲月記憶的一環。不同的時代背景，造就了不同的青少年次文化現象，先將自己對於次文化的批評與擔心放在一邊，才能看見次文化的真實面貌。

青少年次文化指的是在青少年為了滿足生理與心理的需要，發展一套適合自己生活的獨特文化，包含了生活型態、價值觀念、行為模式及心理特徵等等；而這些不同於成人文化的次文化表現於青少年的服飾、髮型、裝扮、語言字彙、娛樂方式和行為態度上。換言之，青少年就是青少年次文化團體的主要成員；而次文化是一個相對於主流文化的概念，因此，在解釋次文化之前，要先了解什麼是「主流文化」。

「主流文化」是被大多數人所認同的文化，它是同一族群成員表現在生活方式或行為上的規範與認知，例如：風俗、習慣、禮儀、態度…等；而次文化指的是在大團體的文化背景脈絡之下，某些人因為具有相似的個人與社會背景，經過一段時間的相處互動後，漸漸聚成一個能夠相互接納和認同的小團





體，並且形成這個小團體獨有的共同規範，這個小團體的價值規範與風格表現就被稱為「次文化」。

由此可知，在大團體的文化背景脈絡之下，因為年齡、地區、職業、興趣或宗教等因素，造就了各種次文化的形成，青少年次文化就是一種以年齡來區辨的次文化。因為青少年次文化發源於大團體文化，自然在某些特質上和大團體的文化相似，但是在獨有的風格展現上，又會出現與大團體文化衝突或相異的情形。必須強調的是，在了解次文化現象之前，應該先脫下成人世界的有色眼鏡，從青少年的觀點去理解青少年次文化現象，才能從較客觀的角度去解讀青少年次文化對青少年的影響。

貳、社會！媒體！青少年次文化誕生！

大團體文化之下的某些因素形成青少年次文化，掌握這些因素，將有助於養成大家對於次文化的同理態度。臺北市文化局在2005年提出的青少年次文化研究中指出，青少年次文化的成因十分複雜，整體來說可以分為青少年本身的因素、家庭因素、學校因素及環境因素等面向（臺北市文化局，2005）。

學者們對青少年次文化的成因，隨著時代演變而有不同看法。1980年代以前，階級與種族的差異被認為是造就次文化的主因，因為差異源自階級與種族，所以青少年次文化與成人的主流文化之間的衝突與對立關係是很明顯的，例如：龐克(punk)、嘻哈(hip hop)。1980年代之後，由於後現代及後結構主義的思潮影響，使得高雅與通俗、主流與次級文化之間的界線開始鬆動，「文化」的內涵漸漸地開始改變了型態與樣貌。主流文化仍然存在，只是包容性變得更大，這連帶也使得與之相對的青少年次文化產生改變。

現在的青少年次文化仍具有追求自我、強調不同於成人文化的精神，但是形成次文化的原因，卻不像過去是以階級與種族為形成主因，青少年次文化與主流文化的對立與衝突已經不再明顯了。

資本主義的興盛、跨國企業經濟體制的高度發展，讓消費漸漸成為青少年休閒生活的要角，青少年次文化也因此經常與商品導向的流行文化相結合，這一點是新世代青少年次文化的特徵。傳播媒體的高度發達，加上世代之間媒體運用能力的差距形成了數位代溝，都使新世代青少年的價值觀和行為模式完全不同於上一代，特別是媒體已然成為次文化形成過程中的重要角色，它影響了次文化的形成與次文化生命週期的延長。

Hebdige (2005) 認為，媒體在人們定義自己的生活經驗時扮演了關鍵的角色，它幫助我們把社會分門別類，透過報紙、電視、電影等媒介，媒體把經驗組織起來並加以解釋，不屬於次文化團體的人，必須透過媒體才有機會接觸到該次文化。媒體傳播次文化的次序是：先關注並報導次文化在風格方面的創新，然後注意到次文化中偏常或反社會的行為，將這些行為加以組織解釋，使

得次文化被推廣認知，並逐漸成為可銷售的狀態，進而讓次文化符號被商品化。媒體不但推廣了次文化，使其商品化，也讓更多人有機會接觸並加入次文化團體之中。媒體傳播了次文化，使其在視覺和言詞上的特色變得熟悉可認，能將次文化歸因的參照脈絡也越趨明顯。

透過次文化符號的商品化以及意識型態支配團體（警方、媒體、司法制度…等）對次文化中偏常行為「貼標籤」和重新定義，次文化得以被主流文化「收編」，在收編的過程中，次文化的主張與精神可能被曲解，使得未參與其中的人對於次文化存有偏見與誤會。

參、風格！主張！青少年次文化觀察！

次文化為個人和群體建立了身分，這些獨特的身分可以藉著風格來表現，例如：特殊的語言、行為舉止、音樂、服飾和舞蹈…等，這些風格展現同時也是次文化得以被辨識出來的原因。由於青少年次文化的發展已經趨向多元，如何看出每個青少年次文化的不同特色，參考Sabald於1984年所提出青少年次文化內涵，以此觀察各種青少年次文化的異同之處（引自北市文化局，2005）：

一、價值觀與規範

青少年次文化自有一套價值與規範，價值可能來自成人社會，但對於如何實現價值的規範卻不一定能被認同。例如：青少年覺得cosplay是種自我實現的方式，但透過角色扮演去達成時，卻與成人社會中的自我實現價值認定不同。

二、特殊的暗語

流通於青少年次文化團體內特殊的行話或黑話，一般人通常不使用或不了解其意義，例如：Orz、kuso。當青少年開始融入次文化團體時，會經常在團體成員面前使用這些暗語，但在父母長輩面前較少使用。如果想知道這些暗語的意義，上網搜尋或是直接問孩子會是個有效的方法。

三、受大眾傳播媒體影響

未參與次文化團體的家長們，通常是透過大眾傳播媒體第一次接觸到次文化，並對媒體描述的次文化現象深信不疑，而忽略了媒體眼中的次文化現象不見得是真實的次文化現象。

大眾媒體會發掘次文化，並透過電視、電影、雜誌、廣播、音樂等媒介介紹次文化。許多次文化在媒體介紹之後，吸引了更多的參與者加入，次文化的風格也會被媒體進行歸納分類，使次文化發生改變。某些媒體導向的次文化，例如：媒體迷文化，在一開始就有消費主義的企圖，讓參與





其中的成員，甘心付出時間與金錢。次文化在今日儼然成為行銷的有力助手，其特有的符號與風格表現都可以轉化成無限商機。

媒體能報導次文化、影響次文化、改變次文化，甚至創造次文化。因此，在觀察次文化現象時，應將媒體的影響也加入考量，多聽聽參與其中的青少年怎麼說，才能避免衝突與誤解。

四、注重流行風尚

在衣著、飾品和裝扮上，次文化成員常有其獨特性，這些獨特的衣著裝飾，會讓次文化成員變得更容易辨認。例如：跳街舞的青少年，通常喜歡穿垮褲、T恤，頭上則是先綁頭巾再加上鴨舌帽。

五、歸屬感

次文化的成員會強烈認同所屬團體，難以接受旁人的批評。

六、特定身分標準

次文化成員之間也會出現地位高低不同的狀況，在團體中也有其獨特的倫理觀點。不同於成人社會慣用以年齡、身分、地位或財富作為區別標準，在次文化團體中，對此次文化了解較深者，在團體中的地位往往較高。

七、社會支持

青少年次文化的成員之間，彼此能了解和支持其他成員的行為表現。因為有了支持，次文化成員才得以對抗家庭或社會。

八、滿足特殊需求

次文化團體會提供成員支持的力量滿足其特殊的需求，此需求可能是社會大眾的禁忌，例如：性活動；也可能是商品交流，例如：同人誌展售會。

肆、流行！搞怪！台灣的青少年次文化現象！

目前在台灣風行的青少年次文化種類眾多。因此，要將台灣現存的次文化現象做一有系統且嚴謹的分類並不容易，在此只提出幾個比較常見的次文化進行說明與介紹：

一、流行語次文化

文化觀察家南方朔說：「每一個年輕世代都有屬於自己的辭彙，這些非主流語言通常會在青少年逐漸融入成人社會後被藏入記憶的匣子裡，一

切終將回正軌。」不過許多關心青少年中文能力的學者專家認為，網路時代的流行語「火星文」，可能會衝擊下一代的國學涵養。

火星文本來是流通在網路上的趣味溝通方式，卻因為出現在學測題目中而引起了媒體的關注。

火星文透過網路流傳，儼然成為另類的台灣奇蹟，不少學者專家提出警告，他們認為現代社會的生活環境中影音媒體的盛行，已使新一代年輕人產生了文字冷感，不喜閱讀而青睞影音圖像的表達方式，閱讀的缺乏使國文基礎不足；網路的普及，則讓口語文化漸漸取代了傳統文字表達，國文基礎還不夠紮實的兒童與青少年們透過網路接觸到這些錯誤的語言習慣，時間一久，習慣成自然，就難以更正了！

不過也有人提出反面看法，認為要提升下一代的國學常識，並非限制火星文的運用就能達到成效，學校與家庭更要肩負起教育的責任，努力養成青少年紮實的語文基礎。

二、媒體迷次文化

媒體迷(media fans)文化，是以媒體作為軸心，投身其中的成員除了對於該媒體產物非常熱衷之外，也會努力收集相關資料，甚至進一步研討分析，了解程度可用鉅細靡遺來形容。由於媒體也是推動全球化的媒介之一，因此媒體迷的文化型態相當富有流動變化特性，可以聚集、分散、漫遊，甚至跨國與跨文化分佈，動漫迷、同人誌、追星族…等即屬此類。

下面將介紹三個媒體迷次文化－同人誌、角色扮演與電玩一族。漫畫同人誌大約七十年代初出現在日本；到了八十年代後，才開始有角色扮演(cosplay)的活動加入。兩者雖然相關性很高，但是並不屬於同一種次文化。

(一) 同人誌

「同人」一詞源自日文，意指「志同道合的人」，也有著同伴、夥伴的意涵，這群人因有同樣的興趣而以社團方式集結；而「同人誌」指的就是「同好間的雜誌」，是由一群志同道合的人所共同出版的刊物。

同人誌創作，其故事內容可以說是百無禁忌，從一般的故事、顛覆傳統價值觀的惡搞、爆笑小劇場、同性戀(BL即是其中一類，BL為boy's love的縮寫，指的是男性之間的同性戀故事)甚至18禁(意指劇情之中常出現性愛場面)都有。

參與同人誌創作的人，對於人事物的解讀與觀察常有一套自己的理念與想法，由於對同人誌創作充滿熱情，讓他們主動尋找各種資源學習漫畫技巧，並努力練習，這種主動學習的精神值得嘉許。因為創作者本身的主動性與環境給予的影響不同，所以同屬漫畫次文化的人，他們的漫畫知識、對漫畫的理解以及漫畫同人誌之創作的成就也有所不同。





同人誌販售會是同人誌創作者相互交流與爭取經費的重要活動，透過販售活動，同人誌社團不僅得以在經驗上相互交流，還能夠得到心靈與物質上的實質支持。由於兒童與青少年在參與漫畫次文化活動時會自然而然、耳濡目染地成為該團體的文化人，因此販售會也可視為同人活動的推廣方式之一。

同人誌創作者對於自己所屬的同人社團相當用心經營，為了進行同人創作，金錢的花費是必然的。在時間的安排上，同人誌創作活動也壓縮這些青少年的讀書時間，甚至有人不惜留級只為繼續進行同人誌創作。因為如此熱切的投入其中，家人師長的反對或建議，對同人誌創作者來說都只是一種不願意理解的阻撓罷了。

(二) 角色扮演

cosplay就是角色扮演，玩家將自己變裝成某個自己喜愛的角色。這個角色可能來自漫畫、電玩、動畫或布袋戲，可能是人類，也可能是非人類，玩家們會依照角色的模樣，製作服裝、道具，從頭到腳的服裝配飾都要非常講究。除了服飾之外，髮型設計及化妝也是變裝重點，最好能和要扮演的角色一模一樣。由於同人誌、**cosplay**活動常一起舉辦，很多人因此將二者混淆，但是玩**cosplay**的不一定有進行同人創作，同人誌創作者也不一定玩**cosplay**。

角色扮演到底有什麼魅力？讓這些投身其中的青少年們如此狂熱？長期參與**cosplay**活動的玩家表示「玩**cosplay**，你會發現內心的自己，也許是很狂野大膽的，而你之前從來都不知道！」從角色扮演中發現不同的自己，因為角色扮演獲得他人的讚賞，在活動中與同好的交流並相互支持，這些都是**cosplay**的迷人之處。對參與**cosplay**的人來說，誤解的眼光最讓他們受傷，例如：把他們當成變裝癖、問題學生、被家人批評成無聊愛作怪；家人的支持對於玩**cosplay**的人來說，則會是一種莫大的鼓勵。

(三) 電玩一族

電玩遊戲指的是利用電視、電腦或網路來進行的遊戲，由於遊戲設計的難易複雜程度不同，因此玩家們常會利用網站或BBS進行遊戲相關資訊的交流活動。從這些交流活動中，遊戲參與者漸漸形成一種不同的風格，例如應用遊戲中的語言進行對話，並從中延伸出別人不能理解的玩笑。因為每個人偏好的遊戲不同，一樣是同屬遊戲次文化，還會再依照喜歡玩的遊戲類別分成不同小團體，例如：角色扮演遊戲、即時戰略遊戲…等。

三、網咖次文化

網咖即為網路咖啡店的簡稱，此經營型態由英國引進。不過在台灣，網咖和電玩的發展息息相關。許多青少年到網咖的目的其實是為了玩電腦遊戲。由於網咖除了提供虛擬空間讓青少年進行遊戲、展現自我，也同時

提供了真實空間讓青少年們得以面對面的互動，並發展自我及人際關係。因此，網咖被視為同時具有真實與虛擬的特性，這使得到網咖玩電腦遊戲的人和在家裡玩電玩的人有著不同的次文化特性。

在網咖裡，自我與同儕團體間，會逐漸形成彼此認同的規範和價值觀，而這些不但建構在虛擬角色的關係上，也建立在真實的對話互動上。網咖一族，藉著扮演遊戲裡的角色，模擬了社會的職業認同與角色認同和其對於團體互動時規範的認同。在虛擬世界認同的過程裡所獲得的價值觀，更進一步地讓個體內化來發展核心的自我。

四、惡搞次文化(kuso)

Kuso出自日文，有「可惡」、「爛」或「糞」的意涵。台灣則將kuso廣稱為「惡搞」，惡搞文化和電玩文化高度相關，許多惡搞流行語都是來自遊戲當中，惡搞和香港的無厘頭搞笑也有異曲同工之妙，強調的是觀念的反轉鬆動，我們可以說惡搞是一種幽默，但它不是每個人都能看懂或能接受的。

其實，惡搞行為早就存在於世界各國，只是沒有冠上這個名詞罷了。例如：金草莓獎（模仿奧斯卡金像獎，頒獎給年度各項表現最差的電影。）、搞笑諾貝爾獎（頒獎給無法重做亦不應被重現的科學研究，例：為什麼肚臍垢大多是藍色的？）

最近流行於媒體上的惡搞，首推中天電視台的《全民大悶鍋》節目，選擇台灣社會的種種怪象，進行角色扮演與小單元設計（包括：張國志人市分析、爺爺您回來了、說文解字名人傳真、芒果亂報等等），不但極度爆笑，也忠實呈現了惡搞精神。

惡搞文化這種沒有理由的笑點營造，其實正是根植在青少年文化中極為重要的一部分，我們可以將之視為一種後現代式、無意義、嬉戲的精神。但是值得注意的是，流行在校園中的惡搞遊戲愈來愈與性相關。（例：踹鳥、阿魯巴、國王遊戲…）當惡搞演變成對他人身體的不尊重時，家長和老師似乎也沒辦法笑一笑，說聲「真kuso」就過去了。

五、嘻哈次文化

Hip Hop起源自美國七〇年代的街頭文化，其風格借用自非洲原始部落。一開始的發源地是在紐約布朗區，由非裔及拉丁裔青年興起，然後漸漸發展壯大，並席捲全球。嘻哈文化包含以下四大元素：Rapping（饒舌）、DJ、塗鴉、街舞。

嘻哈文化在台灣流行的行為商業活動運作的結果，由於十幾年前當時剛引入時造成許多青少年的街舞風潮，使得許多人把街舞視為嘻哈的同義詞，而忽略了嘻哈是一種文化，音樂、舞蹈及服飾是呈現其風格的手法。





最近幾年，由於全球化影響，國外嘻哈音樂大量來台，使台灣的嘻哈文化開始活絡起來。除了喜愛饒舌音樂的青少年愈來愈多，許多的街舞社團也相繼成立，男性青少年在服飾的選擇上也愈來愈偏好嘻哈風格。

嘻哈在服飾風格上的表現為大T恤、超大垮褲、耳環、球鞋、方形的大背袋、雷鬼頭、黑人捲或麥克風頭。走路時，喜歡以一定的節奏輕輕搖動著肩膀。嘻哈已從次文化成為流行文化，成為商業活動的一環。除了音樂以外，還有專門販賣嘻哈風格的服飾店，台灣的嘻哈文化雖然源自美國，但是已經加入了本土元素，形成帶有台味的風格。其獨有的生活態度、氣質和文化表現都與美國嘻哈關注種族、勞工階級議題的精神不同。目前政府已經開始注意到街舞這種結合運動與風格兩種元素的活動，開始舉辦相關活動進行推廣，希望讓街舞成為健康的青少年休閒運動。

伍、理解！關懷！親近青少年次文化！

青少年在父母眼中，常常被冠上生活散漫、缺乏責任意識、價值混淆、作怪搞笑、盲目追求流行等負面印象。這些現象其實正好反應出青少年處於邁入成熟的轉變階段。

父母關注於青少年次文化，特別是次文化中的負面現象。這些印象有一大部分來自於媒體，如果憑著這些片面的理解與青少年溝通，往往因為無法相互理解而造成彼此的衝突與對立。所以，在面對青少年次文化時，需要以同理心去理解。我們必須回想起自己處於青少年期的心理變化：需要朋友、希望被理解、渴望獨立也期待家人支持肯定。青少年需要的不是被成人社會歸類或貼上標籤，而是被傾聽與了解。方永泉〈2005〉針對後現代及全球化現象下的青少年次文化，提出教師應注意的事項，這些同樣也十分適用在家長身上：

一、關注青少年次文化的建構過程

現代的青少年次文化形成因素，包含了媒體、性別、年齡、地域、家庭與社會環境。因為成形於主流文化之下，次文化之中必然有與主流文化相同的價值，父母在理解次文化的時候，不應將之視為異端而懷抱恐懼。在傾聽子女說明、對次文化有了全面理解之後，才能以理性的態度進行分析與評價。

青少年對於次文化的選擇與參與，其實也是青少年興趣、能力的一種展現。父母可以針對發展能力的部分多給予支持鼓勵，對於投入次文化與讀書時間相互衝突的現象，應該針對時間使用與分配，做好協商並達成親子間的共識。

二、正視青少年的不安全感

後現代的不確定性，其實也深深地影響青少年。因為對什麼都不確定，促使青少年投入次文化之中尋找寄託。但是，這種逃避的態度並不能解決問題，父母應理解青少年選擇次文化的原因。如果只是為了逃離現實，則需要和他好好討論，協助其澄清價值與生涯規劃方向。

三、觀察並掌握媒體的訊息

傳播媒體與科技資訊在形成青少年次文化過程中都扮演了重要的角色。這使得青少年在選擇次文化時，往往受到媒體影響而不自知。父母應從小就陪著孩子一起看電視、報紙和上網，學習辨認媒體傳達的訊息，並能夠分辨媒體所造成的影響為何，讓青少年對於次文化的選擇是理智且清醒的。

四、注意次文化的獨特意涵

父母親在面對次文化時，除了以同理心去理解之外，也要保持適當的批判能力。因為有些次文化確實存在扭曲的價值觀點，家長應和孩子一同進行次文化的探討與省思。先以中立的角度陳述出該次文化的精神、特色與現象，再針對有疑慮的部分提出問題。親子之間相互討論，才能讓孩子用自己的力量去體察次文化帶來的影響。

參考資料

- 方永泉(2005)。從次文化研究到後次文化研究—談西方次文化研究的演變及其在教育上的啓示。**中等教育**，56(5)，24-47。
- 周甫亮(2001)。青少年在網咖中的次文化認同建構初探。世新大學傳播研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 孫瑞囊(2006)。網路溝通語言，青少年次文化建立模式—火星文現象，有這麼嚴重嗎？**卓越國際媒體月刊**，259，40-44。
- 翁正舜(2003)。國小學生次文化、人格發展及偏差行為之關聯性研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 高強華（主編）(2004)。E世代創意教養。台北：師大。
- 國際邊緣(2006)。青少年次文化。2006年8月16日，取自
<http://intermargins.net/intermargins/YouthLibFront/index.htm>。
- 陳育澂(2003)。輕薄短淺的次文化—一半大不小的矛盾。**百世教育雜誌**，140，25-37。
- 陳萋繡(2005)。漫畫次文化之非正式學習特徵之探析。**人文藝術學報**，4，301-318。
- 陳徵蔚(2003)。流行語吹皺一池春水。**百世教育雜誌**，140，12-22。





臺北市文化局 (2005)。台北市青少年次文化研究發現與分析。2006年8月20日，
取自http://www.culture.gov.tw/freeway_web/research_result/index.php

蔡宜剛譯 (2005)。Hebdige, D.著。次文化：風格的意義。台北：巨流。

鄭進耀 (2005)。KUSO次文化下的危險性遊戲 禁令不能解決陽剛情結壓抑。新
新聞，932，36-37。

導航基金會 (2002)。青少年文化素描：街舞與同人誌。台北：巨流。

相關網站

維基百科 <http://zh.wikipedia.org/> 適合用於查詢不了解的流行話題

巴哈姆特電玩資訊站 <http://www.gamer.com.tw/> 理解電玩一族的最佳入口

青少年解放陣線：青少年次文化（內含許多有關青少年次文化的文章與報導）
[http://intermargins.net/intermargins/YouthLibFront/YouthSubculture/
index.htm](http://intermargins.net/intermargins/YouthLibFront/YouthSubculture/index.htm)

活動設計一：次文化衝擊

1. 活動目標：

- (1) 培養對於青少年的同理態度。
- (2) 學習將對次文化的批評與擔心先放在一邊，看見次文化的真實面貌。
- (3) 透過參與者之間的對話，分享彼此在面對次文化的經驗與困惑。
- (4) 面對青少年次文化，父母應關注青少年次文化的建構過程、觀察並掌握媒體的訊息。

2. 活動人數： 20 人

3. 活動時間： 110 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
20	一、引起動機：火星來的信 (一) 帶領者說：「在今天活動開始之前，要先來朗讀一封來自火星的信。」帶領者打開信封，倒出裁開的紙片說：「看來這封信在運送途中出了一點意外，現在要請大家幫忙拼回去。」 (二) 將拼圖發給成員，請成員隨意走動進行拼湊。完成拼圖的形成一組，到台前領取小白板，將拼圖拼在白板上，整組一起閱讀。 (三) 帶領者邀請幾位成員分享印象最深刻的句子，將有提到次文化的部分寫在大白板的左側。 (四) 帶領者：「青少年有許多獨特的風格或行為表現，從剛剛的信中，我們已經能看到一點端倪，接下來要請繼續針對青少年的次文化表現進行探討。」	一個大信封 火星文拼圖片 (製作方式： 將附錄(1)火星 來的信影印5份 後，護貝，再分 別裁成4-6片， 於背後貼上磁 鐵。) 小白板
30	二、發展活動： (一) 青春真神秘 1. 帶領者說明何謂青少年次文化，以及其特徵。 2. 請一位成員起身分享一個青少年次文化現象，以及自己對此現象的觀感。	大白板 白板筆





30	3. 輪流進行分享，先舉出一個現象，再提出看法。帶領者協助成員將這些青少年次文化現象整理在大白板上（四）回到大團體，邀請每組一位成員分享心得。 （二）打開時光膠囊 1. 請各小組先以組內分享的形式，談談自己青少年時期的記憶，例如：喜歡的人事物、對老師長輩及社會的看法。 2. 每個小組邀請1-2位成員起身分享。帶領者則將成員所說的內容整理在白板的右側。	收音機播放民歌 大白板、白板筆
20	（三）今昔對照 1. 帶領者邀請成員觀察大白板左右兩側所寫的內容，請成員找出相同與相異之處，並標上記號。 ※帶領者須留意，避免讓成員的分享著重在批評，只要客觀提出看法即可。 2. 帶領者邀請成員分享對這些次文化現象的了解和看法多半來自哪裡？延伸成員的分享，可以補充說明「媒體常傳達出片面訊息，它對次文化的報導與解讀，不但影響青少年也影響家長，這是在閱聽媒體時應要小心注意的。」	
10	三、綜合活動：沉澱與迴響 （一）帶領者回顧今天的活動，說明「次文化現象只是青少年成長過程中的一段，在面對青少年次文化時，如果能試著先放下成見，以尊重理解的態度處理，才有機會完整一窺全貌，也較不會因此引起親子衝突。」 （二）請成員分享對於今天活動的感受、想法與建議。	

5. 學習評量：

- （1）能對青少年次文化現象客觀的提出正反兩面評價。
- （2）能分辨出媒體對青少年次文化的發展與傳播的影響

6. 附錄：

(1) 來自火星的信

親愛的老蘇：

這是偶第一次寫信給泥，因為泥說要偶介紹一下自己，所以偶只好忍痛寫下這封信。偶出生在一個家庭中，爸媽很辛苦，常常提醒偶要記得照顧他們的下半身，偶也常常回他們說如果有錢就會。偶的功課不算太差，大概是班上的中間地帶，老蘇，我很希望泥不要因為成績就狗眼看人低，因為偶們這些成績差的也是有自尊和人權。

平常的興趣是看鋼彈和軍曹，假日喜歡在家組模型，坐偶隔壁的玉華她很喜歡keroro，偶打算組一隻惡搞版的黃色kero送她。老媽常常怕偶因為玩模型變得太自閉，每天叫偶多出去玩，他可能怕我變成宅男吧！希望老蘇可以苦勸她一下，告訴她偶平常都跟同學處得很好，請她放心。在這裡和偶最好的速阿弟，因為他也喜歡看動漫，不過他喜歡的類別和偶不一樣，他喜歡的是鋼煉，他是有在畫同人誌的那種喔！超強！不過cosplay那一套他就不太愛，他和我都覺得那樣很幼稚。講到興趣阿…偶門班最迷的就是阿強了啦！他超愛嘻哈的，平常都會戴帽子跟頭巾來學校，假日也會跟著舞團去表演，不過阿強這個人不愛讀書，上課就是睡覺…希望老蘇不要怪他，晚上練舞是很耗力的，就讓他睡吧！

老蘇，偶希望泥對偶們好一點，考試最好能再少一點，下課時間可以再長一點，電視都麻有說，現在的學生壓力都粉大滴，需要大人多關愛，老蘇…那就萬事拜託ㄌ~

823 小豪 筆

(2) 來自火星的信註解

鋼彈和軍曹：皆為動畫，後者為「keroro軍曹」，網站
<http://www.keroro.com.tw/>。

鋼煉：動畫「鋼之煉金術師」的簡稱，網站
<http://www.hagaren.com.tw/home01.html>。





活動設計二：次文化體驗營

1. 活動目標：

- (1) 培養對於青少年的同理態度。
- (2) 了解媒體在次文化形成過程中的角色。
- (3) 體驗正在台灣流行的次文化，例如：流行語次文化、媒體迷次文化、惡搞次文化與嘻哈次文化。

2. 活動人數： 20 人

3. 活動時間： 110 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
30	一、引起動機：次文化測驗 (一) 發次文化考卷，讓成員花10分鐘的時間試著解讀。 (二) 帶領者公佈考卷的標準答案。 (三) 請成員依照考卷右上角的小圖形進行分組。	次文化考卷 每人一張 筆一人一支
20	二、發展活動：生命中的價值觀？ (一) 同人誌賞析 1. 每小組發下一本同人創作與一本原著漫畫，請參與者進行15分鐘的研讀，並試著分析比較兩者的異同。 2. 帶領者說明同人誌的類型與創作者的主動學習特性，邀請幾位成員分享他們對於同人誌的分析結果。	同人創作 原著漫畫 筆記型電腦 單槍投影機
20	(二) 一起來kuso 1. 讓參與者觀看取自網路的kuso文章、笑話、短片或是周星馳的電影片段(例如：「功夫」中的斧頭舞)。 2. 帶領者請參與者發言，指出他們認為好笑之處與無聊之處。	
15	(三) 就是要嘻哈 1. 現場播放饒舌歌曲，帶領者的裝扮最好能有嘻哈風格。 2. 說明正在播放的歌曲的歌詞內容。	寬大的T恤、 垮褲及鴨舌帽各3-5件。

	3. 拿出準備好的服飾，邀請各組派出一位參與者試著穿上，請參與者跟著帶領者一起隨音樂擺動身體。如果成員覺得有需要，可以將現場的燈光調暗或關掉。	饒舌專輯 音響
25	三、綜合活動：沉澱與迴響 (一) 請成員圍成一個大圓圈坐著。 (二) 分享每個小活動帶給自己的感受。 (三) 帶領者協助成員完整表達，並帶領大家思考，「如果被要求要全盤接受青少年次文化與價值，你的心裡會有什麼感覺？」「同理可證，當青少年被要求全盤接受成人文化與價值時，他們可能有什麼感受？」。帶領者可請成員回想「自己在青少年時對當時流行的次文化觀感為何？」並將討論焦點著重在對於青少年子女的同理與關懷態度。	

5. 學習評量：

- (1) 能說出一種青少年次文化的現象與內涵。
- (2) 能說出一個媒體對次文化的影響。
- (3) 能以客觀角度提出對青少年次文化的不同看法。

6. 附錄：

(1) 次文化考卷內容

第一大題：是非題40%（答案：× × × ○ ○ × × ○ × ○）

- <1> 火星文是來自火星的文字。
- <2> cosplay指的是玩cos的一群人。
- <3> 嘻哈指的就是街舞。
- <4> 「偶ㄉ」意指「我的」。
- <5> 斧頭幫是出現在周星馳電影裡的一個組織。
- <6> 垮褲源自龐克次文化。
- <7> 3Q的意思是3個Q，裝可愛。
- <8> 「keroro軍曹」是一部動畫作品。
- <9> 同人誌指的就是以同性戀為題材的雜誌。
- <10> 「你快回火星去吧！」出自電影「少林足球」。





第二大題：選擇題24%（答案：2 3 1 3 4 4）

<1> 「真ㄉ→？」應翻為(1)真是嗎？(2)真的呦？(3)真實嗎？

(4)真得優？

<2> cosplay的意思為(1)動漫分享(2)扣籃比賽(3)角色扮演

(4)怎麼玩都不累

<3> 嘻哈文化源自(1)美國(2)台灣(3)日本(4)泰國

<4> 電音指的是(1)電吉他(2)電子花車(3)電子音樂(4)電腦做的音樂

<5> 剛彈是(1)動畫(2)小說(3)漫畫(4)以上皆有。

<6> kuso意指(1)說謊(2)好臭(3)原來如此(4)惡搞。

第三大題：填充題36%

<1> 嘻哈文化包含了rapping、(DJ)、塗(鴉)、街(舞)。

<2> 由一群志同道合的人所共同出版的刊物就稱做(同人誌)。

<3> 「嘿咩」應該翻譯成(是啊)。

<4> 電玩遊戲指的是利用(電視)、(電腦)單機或網路連線來進行的遊戲

<5> 「ㄋ真滴ㄅ懂偶」應該翻譯成(你真的不懂我)。

<6> BL是(boy's love)的簡稱，意指以男性同性戀為主題的作品。

(2) 火星文解析

「火星文」種類很多，也沒有統一的解讀方式。同樣的用法，在不同的人的眼中可能代表著完全不同的意涵，根據維基百科(<http://zh.wikipedia.org/wiki>)對於火星文的分類，可以發現火星文有下列數種常見形式：

<1> 同音錯字：由於大多數的網路使用者都使用注音輸入法輸入中文，因此，選字選錯的情形也就經常發生，這些同音字，最後就被將錯就錯的使用，成為火星文的一支。例如：又“書”了！（正確字應為輸）

<2> 翻譯錯誤：源自電腦遊戲軟體《絕冬城之夜》(Neverwinter Nights)中的一句嚴重的翻譯錯誤，該句原文為「kick my teeth」，意指漠視對方，但繁體中文版卻將之翻譯成「一腳踢到我的牙齒」。

<3> 注音文：將完整的注音拼法精簡化，取注音符號中的聲母來代表原本的文字。例：這是不是ㄋㄉ？（後兩字應為你的）

<4> 相似音：使用發音相近的字取代原本的文字。例如：就醬！（就這樣！）、ㄠ愛嗎？（可愛嗎？）、3Q(thank you)

<5> 方言或他國語言混用：將台語、客語、廣東話等方言或是其他語言直接用中文字表現。例如：係喔？（台語的是喔？）、嘿咩！（客家話的是阿！）、廢柴（廣東話，意指沒用的人）、殘念（日語的懊惱、可惜之意）、哀滴（意指ID）。

- <6> 沒有格式的文句：排版不佳或沒加標點符號的文章或語句。例如：我的生日和你同一天都在星期四要一起過嗎。
- <7> 動作表示：用文字來表達動作或情緒的用法，常會括號框起來，經常可見於翻譯的日文雜誌。例如：我不喜歡啦~(怒)、真的嗎？(笑)
- <8> 符號標示：直接使用發音或意義相關的符號來取代文字的使用。例如：真↓人(真嚇人)
- <9> 混用：將上述類型多重混用，這是火星文使用的最高境界，解讀最為困難。例如：ㄋ醬粉ㄣ口愛(你這樣很不可愛)
- <10> 符號表情、象形圖案：一般認為表情符號並不屬於火星文。例如：^_^ (笑咪咪)、T-T (流淚)



單元六 課業輕鬆學， 家長引導有妙方

學期還沒結束，小安的媽媽就心急如焚的到處打聽哪裡有最好的補習班名師，安排小安參加資優班升學的補習，媽媽心裡想，只要能上資優班，花多少學費都沒關係，這樣，小安的前途才有未來。

但是，小安在補習班的學習並不快樂，老師魔鬼式的訓練，讓小安很不能適應，尤其是這次模擬考的成績很不理想，小安覺得很挫折，在學校被老師調侃：「這樣的成績想進資優班，根本是作夢！」回到家更擔心不符合爸媽的期望而被責罵，小安覺得壓力好大，自己真不是讀書的料，想到未來更繁重的課業就更害怕，他對自己一點信心都沒有，但這樣的心情不知該如何向爸媽說明？



重要概念

- 一、父母對青少年子女的課業學習影響甚大，千萬不要讓課業當作親子間唯一的課題，而是應該協助子女找到適切的學習模式和建立良好的學習習慣，這樣才能引導子女快樂學習。
- 二、適切的壓力可激發子女的學習潛能和培養責任心，但是過度的壓力卻會導致身心發展的不平衡。了解青春期中子女的課業壓力來源，協助孩子學習調適壓力的方法，才能將壓力轉化為動力。
- 三、父母若能做正確的陪伴和導引，協助子女建立學習態度，洞悉學習模式和興趣的培養；引導子女在探索過程中找到動機和信心，才能讓學習有永續性。

壹、分數高才是有前途？

一、成績好＝未來成就？

「會唸書」和「成績好」是一般父母對於孩子的期待，但有的家長卻不管自己的孩子是否具有其他方面的特質，一味要求每次成績都必須名列前茅。這樣的「目標」不僅阻礙孩子的發展，更有可能增加孩子學習的障礙。

成績單或許能反應孩子適應學校生活的能力，但卻無法預測孩子未來的成就。多數父母將子女成績單上的分數看成是孩子和大人雙方的成就。其實成績代表的意義有限，光靠分數或老師的評語並不能提供足夠的訊息；但多數的父母親卻寧願信賴成績單上的分數而忽視自己對孩子能力的判斷。就長遠的角度來看，孩子良好的個性特質和生活能力有時反而可以過著更豐盛圓滿的人生。

因此，父母一定要先正視自己的教育觀，對於健全人格的培養是不是重於課業的要求。別忘了，孩子還有許多部分需要父母的協助和關切，千萬別把孩子在學校的表現，拿來當作親子之間唯一的話題。

二、孩子真的不愛唸書嗎？

媽媽擔心的問：「怎麼數學成績考那麼差，又不及格！再這樣下去怎麼得了！」

孩子卻回答：「數學老師每天都考試，功課又出那麼多，真是煩死了！而且老師很偏心，只對女生好，對我們男生都很兇，我才不想理他呢？」…





父母在用分數評定孩子之前，應先了解孩子的學習狀況！當孩子在學習上遭遇了困難且成績低落時，到底是對課業完全沒有興趣，或只是不喜歡某一方面的課業？還是只是沒將心力集中在課業上？有時候，孩子只是還不了解學校課業如何幫助他們達成自己的主要目標而已；也或許孩子只是不喜歡某一科目的功課，但卻連帶影響他們對學校課業的整體態度和表現。

孩子學習不佳可能受許多不同的因素影響：有可能是老師的教學風格或新學校生活的適應問題；也有可能因為身體不適或情緒失調、營養不良等因素而影響孩子的學業成績。有時孩子學科發展不平均，也許在單一科目表現不佳，但在其他方面卻很能發揮。

建議家長應多花些時間了解青春期的子女學習上的困難或情況，然後再針對問題與孩子討論如何改善和解決。

三、不補習能趕上進度嗎？

補習風氣鼎盛，許多家長深怕子女若不補習則無法應付學校的課業學習，更擔心自己子女會輸在起跑點。到底孩子需不需要補習呢？

其實子女到底需不需要補習，家長可視孩子學習情況，斟酌考量。補習班固然能提高某一些學生的考試成績，但並不見得適合每一個孩子；不補習，要視孩子的情況決定。如果孩子「有心學習，但是學校上課不是很理解」，子女通常會主動發出訊息；但如果孩子「無心學習，上課也聽不懂」，家長一味強迫孩子補習，不但學習沒效果也浪費錢。因此若可以跟孩子商量後再決定是否補習或補習的方式較適切。

子女若決定補習，家長如何協助：

- (一) 指導孩子先收集資訊並進行試聽，可試著陪同孩子試聽。
- (二) 了解補習班的管理是否過於鬆散或及環境安全衛生是否得宜。
- (三) 留意補習班同儕的素質，是否有小集團或不良份子的影響。
- (四) 監督孩子落實補習班的課業，回家後仍需複習才有學習成效。

四、為什麼孩子老是要三催四請才肯唸書？

「強強，又再打電動，眼睛要瞎掉了啦！書都不唸，整天打電動，快去唸書寫功課啦！」爸爸教訓強強一番，氣呼呼的坐在客廳沙發上，打開電視新聞頻道，翹著腳盯著螢幕也目不轉睛。強強不服氣的回應一句：「為什麼我打電動不行，你看看電視就可以，太不公平！」

在家庭中營造相互學習的好氣氛對孩子的學習是很重要的，父母以身作則的影響力很大，父母所展現的言行舉止不知不覺就拷貝在孩子身上，你可以想像，一面盯著客廳中的電視機畫面，一面催促孩子進房唸書的家長，在孩子的心中是很難有說服力的。因此如果要孩子提升學習效能，父母應該成為孩子的最佳典範。

另外，也要注意，是否提供孩子一個優良的學習環境？適切的學習環境考量包括房間的佈置、書桌的擺設、燈光照明等物理條件，也包括家庭營造的學習氣氛、家人生活習慣等精神條件。若孩子的學習環境常受到干擾，容易讓孩子無法專注；相對的，若父母家人平日就有共同的閱讀習慣或分享時間，孩子也有機會耳濡目染的學習。

所以提醒父母在要求孩子用功唸書時，自己不妨先思索一下，自己平日喜歡閱讀嗎？面對生活時，態度認真嗎？面對挑戰抱怨多還是正向解決多？在孩子面前是否做最好的言行示範？

由上述家長對孩子的課業期待可知，現代的家長對孩子都很用心，捨得付出和拚命參與，有時甚至比孩子更緊張和擔心，整天虎視眈眈地監督孩子功課和成績，結果不但使孩子痛苦不已，也抹滅了他們的學習樂趣。父母若能針對孩子的發展狀況，調整自我期許，營造一個讓孩子成為學習主體的學習環境和氣氛，這樣不僅讓孩子多些學習成長的機會，也讓親子間緊繃的關係多些緩衝空間。

貳、協助青少年子女面對壓力

現代的孩子課業負擔重，學習時間長，家長管得很緊，和同學、老師處不好……，都可能造成青春期的壓力。因此，家長有必要了解子女的壓力源到底有哪些？家長該如何協助子女面對壓力時的調適方法，是這部分探討的重點。

一、課業壓力知多少？

家長在協助孩子調整課業壓力之前，需先了解影響孩子的課業壓力的原因到底有哪些？然後針對孩子本身相關的壓力源，協助提升因應壓力的能力，降低壓力對身心的不良影響。

導致青春子女課業壓力的原因大致可歸納為以下，提供家長參考和覺察：

- (一) 社會因素：社會期望、教育政策、媒體資訊傳播。
- (二) 學校因素：升學問題、師生關係、學校文化與制度。
- (三) 家庭因素：家庭經濟壓力、父母教養態度與期望、親子關係和諧與否、手足間競爭、課後補習壓力。
- (四) 同儕因素：包括同儕人際關係及溝通。
- (五) 個人因素：個人的身心發展狀況（例如：睡眠不足）、人格特質、價值觀與抱負、考試壓力、學習焦慮（從成績太好到太差或是擔心被當掉、功課太多等）。



二、課業壓力對青少年的影響

適量的壓力可以激發學習潛能發揮表現和培養責任心；但過度壓力卻會影響我們生理心理的健康情況。

若長期處於壓力下對我們會有什麼影響？我們可從生理、情緒、認知與行為等方面來說明：

（一）對生理的影響

長期處於壓力下，容易造成身心症，例如偏頭痛、腰酸背痛、心臟疾病、腸胃消化不良、胃潰瘍或皮膚炎等問題，容易感冒生病。

（二）對情緒的影響

壓力有可能帶來憂鬱恐懼、焦慮不安、失望無助、沮喪、擔心、心情煩亂或自責愧疚等情緒。

（三）對認知能力的影響

根據研究顯示，壓力和低學業成就有很大的關連，壓力可能會影響學生的學習能力，包括記憶力減退和注意力不集中，而造成思考僵化、吸收資訊減緩及解決能力的降低。

（四）行為問題

青春期子女若長期處於壓力之下，會影響自己人際相處的能力，容易與人起衝突或冷漠逃避。更嚴重的還出現翹課、逃學、偷竊、自殘等行為問題。

三、協助孩子紓壓的技巧

青春孩子背負著沉重的升學壓力，父母應多了解其心聲，站在支持的角度陪伴關懷才能協助其壓力的紓解。以下是父母在協助孩子紓解壓力時可運用的參考技巧：

（一）保持適量的睡眠品質

青春期子女每天至少應睡足八小時，中午小睡片刻能增加下午讀書的品質，少熬夜也盡量不要選擇刺激性的飲料和食物，否則長期睡眠不足，反而對學習效果大折扣。

（二）適當的運動與休閒

每天如果有三十至六十分鐘進行運動或休閒活動，例如：做做體操、慢跑、打球、騎單車、聽音樂、看電影、健行踏青等，有助於孩子的壓力舒緩。

（三）鼓勵子女保持學習的平常心

對考試分數，不要太重視得失成敗，只要盡力而為就好了。

（四）協助建立合理的目標

根據子女自己的實際水平，訂定合理可行的目標，不要求一定要績優或拿第一。

(五) 適時傾聽子女心聲，當子女의分享伙伴

營造溫暖的家庭氣氛，讓孩子養成有心事都能說出來的習慣。

(六) 運用自我暗示方式增加信心

鼓勵子女自我激勵，面對緊張或壓力時，在心中告訴自己：「我一定能發揮自己的水平，考得好成績」。

(七) 引導主動學習、有效分析及解決問題

教導青少年子女如何去了解分析問題，並主動尋求有效的解決方法，可更提昇青少年子女的因應能力。

(八) 教導尋求有效的社會支持來源

如子女有些心事不方便與父母溝通、建議父母也可提供相關支持管道和資源，例如與師長請教或求助於輔導室、各種輔導中心、青少年諮詢網站等。

(九) 運用各種放鬆技巧，舒緩身心緊張

可運用深呼吸法放鬆，或是做做伸展運動，洗個溫水浴。

參、引領青春期子女快樂學習

孩子是學習的主題，家長怎樣幫助和引領孩子學習，是重要的學習課題。

一、引導孩子培養適切的學習態度

首先家長要讓孩子明白，考試只是測驗學習的結果，每個人的學習潛能無限，藉由學習培養自己更多元的發展空間。

二、了解孩子的學習型態

一般人主要是透過視覺、聽覺和觸覺(或稱肢體運作)三種不同的管道來接收訊息。在學習過程中，我們通常會不自覺地把其中一個管道發展得較佳，成為自己較優勝和較喜歡運用的學習模式，其餘的則作為輔助。

每個人有不同偏好的學習方式，父母若能了解孩子的學習型態有助孩子適當的引導和發揮學習的潛能。

(一) 視覺學習型

視覺型的孩子透過「看」教材來學習，他們喜歡閱讀課本、注意文字和圖畫、抄寫黑板的重點、看影像等來明白課題及協助記憶。如果青少年子女是屬於這一類型，在學習時，最好用看的方式，將學習材料轉化為圖表、流程圖或用標重點方式做筆記，都有助記憶。對所有口頭的說明都應格外專心。

家長針對視覺型孩子的學習引導時，應多從圖像、表格等視覺教具加以輔助，利用口述的觀念描繪出來，以提升學習成效。





（二）聽覺學習型

這類型的子女用「聽」的方式學得很好，最適合在多以講述為主要教學法的學校上課。他們喜歡留意老師課堂的講解、收聽錄音機、或在有音樂伴隨的情況下學習、在抄寫和溫習時喜歡誦唸課文。如果青少年子女是個聽覺學習者，在學習時最好能大聲朗讀課文，並試著解釋給別人聽，將要學習的內容錄下來然後播放，都會收到不錯的效果。

因此，提供一個較少干擾的環境協助孩子聚精會神的學習很重要。另外可加強孩子多練習聆聽的技巧或在與別人說話時先將腦子裡想法先思考過後才說出，可增進孩子的人際溝通關係。

（三）觸覺學習型

這類型的子女較好動，喜歡透過肢體的活動來學習。學習時會發出一些聲音，腳不安地踏地板或弄筆，搖晃椅子，咬口香糖或筆等。閱讀時喜歡用手指頭或拿著東西指著課本閱讀。如果青少年子女是屬於觸覺學習型，則透過親手操作或體驗，學習效果更佳。

針對高觸覺型的孩子，最好不要刻意讓孩子長時間坐著不動，對孩子而言，反而是一種折磨和容易分散注意力，偶爾讓孩子動一動或利用好動活潑的精神，替家人分攤一些事務或跑腿的工作，透過體驗而找到學習的樂趣和創意。

學習型態並沒有高下之分，學習者本身感覺最舒適及最有效的型態就是最佳型態。不過研究顯示，學習者的學習彈性很重要。因此建議家長可多協助孩子了解自己的學習型態，安排並維持孩子覺得比較舒服的學習型態，之後再逐漸嘗試並慢慢擴展其他的學習型態。

三、引發孩子學習興趣與動機

（一）興趣是點燃學習熱情的火種

興趣是學習的動力，有人對學習之所以樂此不疲，大都因為具有濃厚的學習興趣。在升學主義的壓力下，許多家長不准子女打球、不許看閒書、不許參加社團學才藝、不許看電視……，表面上看起來好像可以讓子女專心學習，反而會影響其子女的學習情緒。其實興趣愈廣泛和豐富，子女所開啓的視野和獲得的訊息也愈豐富。

（二）如何激發孩子的學習動機

1. 培養孩子建立自我期望：先讓孩子學會自我要求，孩子在達成後才易建立自信，提升自我價值感。
2. 訂定適切學習目標，努力執行：將學習目標與生活化事務相結合，讓孩子明瞭學習的重要性並掌握自己的學習進度，才能在完成學習任務後，感受到學習成就感。
3. 達成目標時自我獎勵：按照計畫完成目標時，孩子可獎勵自己一下；藉

由自我獎勵，讓自己在日常生活，重新注滿活力。但若未能如期達成目標，則不適合再採自我獎勵，有可能會使不良習慣再惡化。

四、有效學習的策略

羅賓遜(F.P.Robinson)教授曾發展一套學習教材的方法－「S.Q.3R法」。主要運用時機為(1)閱讀課文或文章時；(2)想要透測了解所唸資料時；(3)準備考試時。其執行步驟分別介紹如下

- (一) 閱讀(Survey)：找出書中的主題和大致的內容，使對書中知識有概念，主要以瀏覽為主。
- (二) 提問題(Question)：對內容提出問題和思考，多利用誰(who)、哪裡(where)、何時(when)、什麼(what)、為什麼(why)、如何(how)等問句練習。
- (三) 精讀(Read)：抓重點訓練：仔細的唸書，並畫出重點來。根據剛剛提出的問題找出答案。
- (四) 摘要(Recite)：將所畫的重點背起來，並能做到整理摘要的工作。利用各種增進記憶力的方法背誦重點並以自己的話把重點整理出來，寫在書一旁的空白處或寫在筆記本中。
- (五) 複習(Review)：加深對書中內容的記憶程度，確實達成學習的目的。複習內容的章節、標題、圖表及自己所畫的重點及寫的筆記。並做做練習題，自問自答一番，把唸過的東西再檢核一遍。

家長若能鼓勵子女善用SQ3R的方式多加練習，不僅可以在學習時更能捉住重點，也能讓學習更有系統和深入。

五、面對青春期子女課業議題時，建議家長可參考的策略

父母是孩子最親密的人，若能透過陪伴和支持，而不是過度擔憂和限制，相信孩子可以感受到父母的愛，也可獲得最適切的協助。以下是父母在協助面對課業問題時，可以實施的參考策略：

- (一) 接納孩子本來的天賦，調整對孩子的期望水準。
- (二) 提供子女更多的選擇機會，探索學習興趣。
- (三) 重視子女積極與正向的一面，信任孩子。
- (四) 重視子女努力、進步的過程，與成果並重。
- (五) 循序漸進學習的引導，欲速則不達。
- (六) 與子女討論未來生涯發展計劃。
- (七) 提供子女一個優良的讀書環境，包括物理性條件和精神支持。
- (八) 協助子女養成正常作息習慣。
- (九) 養成讀書的習慣。
- (十) 全家共同建立家中圖書館，享受閱讀的喜悅



六、父母如何協助子女作生涯探索

父母除協助青少年子女課業學習外，也須鼓勵孩子思考未來，及協助其探索生涯發展。青少年階段在生涯發展上仍屬於探索期，很多生涯概念還是相當模糊，父母若能透過和孩子一起完成探索的過程和協助，將有助於孩子成長的機會。父母可以提供寶貴的經驗包括：

- (一) 讓孩子了解自己的優缺點和潛能，多面向的看待未來的發展。
- (二) 鼓勵孩子思考發展的方向，透過各種管道蒐集相關資訊。
- (三) 與孩子討論並尊重他們經過慎重考慮的決定，引導孩子學習為自己的決定，培養負責任的態度。

家長是孩子最重要的學習導師，針對孩子的學習需求，提供適切的協助，激發孩子學習動機和協助培養成功的學習習慣，才能讓孩子的潛能發揮的淋漓盡致。

參考資料

- 朱利雲、王琳與劉曉偉(1999)。《如何讓孩子喜歡學習》。台北：新潮社。
- 呂宗昕(2005)。《學校沒有教的K書祕訣》。台北：時報。
- 徐紹知（譯）(1998)。辛西亞·湯白斯著。《獨特寶貝，抓住父母？——了解孩子的學習密碼》。台北：愛家。
- 林秋滿(1997)。《學習有絕招》。台北市：天衛。
- 牧語軒(2003)。《國中三年輕鬆讀——父母陪讀秘笈》。台北縣：稻田。
- 陳龍安（主編）(2004)。《培養愛讀書的孩子》。台北：漢禾。
- 黃惠惠(2002)。《情緒與壓力管理》。台北：張老師。
- 蔡素美(2003)。《國小學童課業壓力與因應策略之研究》。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 認識你的學習模式（無日期）。2006年08月28日，取自
http://www.dsej.gov.mo/cappee/booklet/activity/index_acti.htm#type

活動設計一：孩子的書包有多重！

1. 活動目標：

- (1) 分享自己面對壓力的經驗和因應方式。
- (2) 體驗孩子承受壓力的感覺及認識孩子的壓力源。
- (3) 學習引導孩子壓力放鬆的方法。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：100 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
35	一、引起動機：放不下的壓力 (一) 遊戲規則說明及引導 1. 請成員分成兩組同時進行，每組約12人左右，每組成員排成一行，面對面站立。 2. 準備一根長棍，請成員將左、右手的食指伸直平放在棍子下，然後設法讓棍子從肩膀的高度下降至地面。 3. 過程當中所有成員均不可用手指去勾棍子，也不能夠讓手離開棍子。若其中有人違反規定則就遊戲重新開始。 (二) 兩組成員分別開始進行體驗活動約10分鐘左右，若時間結束沒完成任務也沒關係。 (三) 帶領者引導討論與分享： 1. 請問剛才發生了什麼事？(成功) 2. 請問剛才怎麼會是這樣？(不成功) 3. 請問剛才將棍子放下的過程，有什麼感受？團體中的成員是如何處理的？ 4. 個人要秉持什麼想法與做法才能將棍子放下來，這和平日壓力經驗有何關聯？生活中有沒有類似情況發生？ 5. 自己的孩子是否也有同樣的壓力經驗？尤其是課業壓力的情形？為何壓力總是放不下？	準備2根180-220公分左右的木棒、旗竿(帳棚用的營柱亦可)





10

二、發展活動

(一) 書包重量體驗

1. 事先在活動場地的四周置放五個袋子，袋子內分別裝滿：A袋3公斤、B袋5公斤、C袋10公斤、D袋15公斤、E袋20公斤重的物品。
2. 讓家長輪流背起袋子，猜猜看袋子的重量並將答案寫在自己的卡片上。
3. 邀請成員圍成圈圈坐來來分享：
 - 那個成員猜的答案最精準？
 - 回想一下，自己孩子的書包大該有多重？感受一下孩子若背那麼重的書包，每天的壓力有多大？
 - 大家計算一下，孩子國中三年畢業，大約需購買多少本的課本、教科書及補充資料？合計約多重？多高？多少錢？

(書包重量補充說明)

各國對學童書包適當重量定義不同，我國教育部「合理書包重量」定義學生年級體重常模的12.5%，以目前國小高年級的體重常模換算，合理書包重量分別是：

- 五年級男生4.71公斤、女生4.5公斤；
- 六年級男生5.23公斤、女生5.27公斤

25

(二) 孩子的課業壓力源

1. 請成員評估孩子目前的課業壓力狀況？
(課業壓力感受評估表如附件) 除此評估表上的問題外，孩子尚有哪些壓力困擾？
2. 請成員討論引起孩子課業壓力的因素有那些？請每位成員分別在白板上寫出認為孩子最大的課業壓力源是什麼？最後將所有壓力源依序排列，選出三個可能引起孩子最大的課業壓力源？
3. 孩子面對課業壓力時都如何因應？有何改善或紓壓的方法？請成員自由分享並交流經驗與意見？

輕柔音樂。
重量答案卡。
分別準備3、5、10、15、20公斤重的袋子。

「課業壓力感受」評估表
筆
白板、麥克筆

30

三、綜合活動：壓力紓解站

(一)練習紓壓方式，成員體驗後可協助孩子學習紓壓。

1. 簡易紓壓操

伸展平時很少用到的骨骼、肌肉或關節。

轉轉頭、轉轉肩和腰、柔軟或伸展全身，可減緩壓力帶來的疲勞。

2. 漸進式放鬆法

■ 首先從手部開始，雙手緊握成拳頭狀，保持五至十秒鐘後放鬆，重複兩次，感受緊張與放鬆的感覺。

■ 肌肉鬆弛—全式：接著試試身體其他部位的肌肉鬆緊（手臂、肩膀、頸部、臉部、胸部、腹部、背部、腿部），經由充分練習後，全身就會感到放鬆下來。

■ 肌肉鬆弛—濃縮式（伸懶腰緊鬆法）：坐在一張結實的椅子上，深深地吸入一口氣，將四肢肌肉慢慢收緊，把肚皮收縮起來，臉部肌肉拉緊，並維持全身也在拉「緊」的狀態中約三至五秒之後，迅速將所有拉緊的肌肉放鬆，同時呼出忍住的一口氣，享受一下全身鬆弛的感覺。

3. 呼吸調節法

平穩、緩慢，以肚子（橫膈膜）呼吸。可以解除頭痛、疲勞等慢性不適症狀，去除緊張、降低血壓及加強心臟機能等功能。要點有：

■ 穿著寬鬆衣服，舒適地坐下或躺下，盡可能讓背挺直。

■ 吸氣時，合上雙唇，舌頭頂著上顎，但不要咬緊牙根。吸氣時在心中慢慢數「一、二、三」，接著緩緩的吐氣

■ 用鼻子緩慢而均勻地呼吸，手指輕觸下腹，以了解呼吸最遠可以到達下腹哪個部位。感覺下腹擴張，然後是肋骨部位，最後是整個肺部。

輕柔音樂

音響

「課業壓力感受」評估表
筆

白版、麥克筆





- 吐氣時，則以相反順序慢慢吐氣，結束時輕輕地收縮下腹，將最後的廢氣壓出來。
- 吸氣時不要勉強吸入超過肺的負荷量。
- 吐氣的時間要比吸氣的時間長，約為兩倍較為有益。

4. 想像鬆弛法（冥想）

找一個舒適安靜的環境靜坐下來，用自己最自然的姿勢坐著，閉上雙眼，隨著音樂自然放鬆身體，摒棄心中的雜念，想像自己某些過去愉快的經驗或某個漂亮的風景畫面，感受內心的平靜喜悅聲音。

5. 學習評量：

- (1) 能體會在團體中承受壓力的感受，並說出自己的壓力經驗和因應方式。
- (2) 能感受子女承受的課業壓力，並說出孩子的壓力源和因應方式。
- (3) 能學習練習壓力放鬆的方法和技巧。

學習單

家長自覺孩子課業壓力感受評估表

父母覺得自己孩子在面對課業壓力的感受情形 填答說明： 請家長依據题目的描述，勾選與自己感覺相符的程度，選擇最適當的答案，在適當的□內打「✓」	非大大非 常部多常 符份不不 合符符 合合合
1. 孩子每天上課的內容很多，常會害怕自己回家後複習不完。	□□□□
2. 孩子覺得自己不夠聰明，需要花比較多的時間才學得會。	□□□□
3. 孩子很擔心自己的學業成績，常常無法達到自己的期望。	□□□□
4. 孩子的記憶力不好，常常忘記剛才讀過的書。	□□□□
5. 孩子在上課時，常會胡思亂想而無法集中注意力。	□□□□
6. 孩子只要一想到考試心裡就很焦慮害怕。	□□□□
7. 孩子每次考試都會很緊張，緊張到有些答案都不知道怎麼寫。	□□□□
8. 孩子常擔心自己的學業成績不能達到父母的期望。	□□□□
9. 孩子擔心自己的學業成績不如其他兄弟姐妹而不受父母疼愛。	□□□□
10. 孩子放學後又要去參加課後輔導或才藝班，覺得非常累。	□□□□
11. 孩子覺得爸媽會拿他的成績和別的孩子做比較，很受不了。	□□□□
12. 孩子覺得爸媽會要他寫一大堆評量而覺得很煩、很累。	□□□□
13. 孩子常覺得老師出的作業太多，而害怕寫不完。	□□□□
14. 孩子常覺得老師指定的作業都太難了，而擔心不會寫。	□□□□
15. 孩子覺得老師對課業的要求太嚴格了，很害怕達不到老師的要求。	□□□□
16. 孩子覺得學校的考試太多了，會害怕自己應付不了。	□□□□
17. 孩子經常因為擔心明天學校要考試而晚上睡不著覺。	□□□□
18. 孩子在上課時，覺得老師講解有很多地方都聽不懂。	□□□□
19. 孩子擔心成績不理想，老師會不喜歡他。	□□□□
20. 孩子擔心課業成績太差而被同學嘲笑。	□□□□
21. 孩子擔心自己的學業成績跟不上其他的同學。	□□□□
22. 孩子常被同學取笑所發表的意見，覺得很生氣。	□□□□
23. 孩子擔心課業成績太差，同學會不跟他玩或排斥他。	□□□□
24. 孩子擔心分組上課時，被老師問到不會而受到同學的責怪。	□□□□
25. 孩子覺得班上同學很吵，都聽不清楚老師在說什麼，而擔心自己的成績。	□□□□

改編自蔡素美(2003)。國小學童課業壓力與因應策略之研究之課業壓力評估問卷

※記分方式：

1. 依據符合程度分別代表4分、3分、2分、1分，分數越高代表課業壓力越大。
2. 題項1-7題歸類為「個人因素」；8-12題歸類為「父母因素」；13-19題歸類為「老師因素」；20-25題歸類為「同儕因素」。
3. 父母可評估看看，自己孩子的壓力多來自什麼因素影響？壓力分數有多高？。



活動設計二：學習有妙方－探索孩子的學習模式

1. 活動目標：

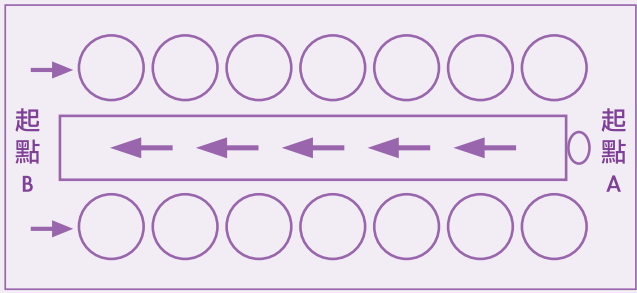
- (1) 體驗個體不同的差異性及學習潛能。
- (2) 認識孩子的學習模式。
- (3) 增進引導孩子學習的技巧及輔導策略。

2. 活動人數： 20 人

3. 活動時間： 100 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
30	一、引起動機：一樣的路，不同的走法 (一) 在活動場地中地面上貼上約2公尺寬的兩條平行線，平行線左右最兩端貼上一直線，代表起點A和終點B，邀請成員站在平行線的兩旁，帶領者則站在起點線前。 (二) 帶領者先示範由A點走到B點，可選擇任何一種走路形式進行，進行時請成員鼓掌加油！ (三) 然後由成員每人選擇一種自己走路的方式輪流從A到B點，但方式不能與其他成員重複，重複則重來再試一遍，走完則又站在兩旁鼓勵其他夥伴。 (四) 走路形式不走路而已，可跑、可跳、倒著、側著、蹲著、扭著、飛奔著、甚至滾著走都可以，只要不重複即可 (五) 每人至少輪流三次，帶領者鼓勵成員發揮創意與勇氣，嘗試新的方式展現自己。 (六) 分享與討論： 1. 對於自己及夥伴不同的走路風格有何感受？ 2. 在活動中印象最深刻的是什麼？ 3. 自己第一次和第三次的走法有何不同和突破？ 4. 您覺得人的學習潛能可以被激發和創造嗎？ 5. 有什麼方法可以突破學習潛能？	封箱膠帶兩捲 輕快音樂

	(七)指導語： 說明此活動的目標，讓成員體驗個體的差異性，每個人都有自己的風格，且潛能和創意是可以被激發的。 	
40	二、發展活動：認識孩子的學習模式 (一)填寫學習偏好評量表(見補充資料) (二)評估孩子的學習模式：視覺、聽覺或觸覺學習模式 (三)分享孩子學習模式的優缺點 (四)討論如何引導孩子學習的經驗和方法 (可參考內文參之二、了解孩子的學習模式) 指導語： 帶領者提醒成員孩子的學習型態沒有高下之分，成員本身感覺最舒適及最有效的型態就是最佳型態。不過研究顯示，學習者的學習彈性很重要，建議成員可多協助孩子了解自己的學習型態，安排並維持孩子覺得比較舒服的學習型態，以建立自信。之後再逐漸嘗試並慢慢擴展其他的學習型態。	「學習偏好」評量表、筆
30	三、綜合活動：讓孩子愛學習-寶盒分享 (一)帶領者可先引導成員問題思考一些問題： 1. 孩子不愛學習怎麼辦？如何提升孩子的學習熱情？ 2. 影響孩子學習興趣的因素有那些？外在因素及內在因素？ 3. 檢視成員本身是否是影響孩子的重要因素之一？如何影響？	盒子 3×5卡片





(二)準備一個寶盒，內裝十個錦囊妙計卡片，請成員輪流抽出卡片，唸出題目並分享此方法是否在協助孩子學習上有助益或該如何應用其技巧？(亦可邀請其他成員共同分享相關經驗或感受)

(三)錦囊妙計卡片參考：

1. 適當的給予子女鼓勵讚美，累積孩子的成就感和自信心。
2. 讓孩子了解學習結果，理解學習知識的成效。
3. 利用孩子同儕合作的動力，激發學習效果。
4. 培養孩子的榮譽感，尤其針對成績不佳或學習低落的孩子。
5. 鼓勵孩子尋求學習榜樣，激勵自我。
6. 提供孩子更多的選擇機會，探索學習興趣。
7. 運用循序漸進的方法，讓孩子每天進步一點點。
8. 與子女討論未來生涯發展計畫。
9. 提供孩子一個良好的學習環境，包括物理及精神條件。
10. 運用「S.Q.3R學習法」閱讀、提問題、精讀、摘要、複習等步驟，掌握重點，有系統的學習。

◎帶領者結語：每個孩子的特質和學習風格不同，應重視個別的差異性，與其把知識填塞給孩子，不如教他學會如何正確思考；與其注重孩子考試成績，不如讓他擁有未來的競爭力！

5.學習評量：

- (1) 能體會個體的差異性，並突破自己的習慣模式，勇於嘗試新改變。
- (2) 能認識孩子的學習模式及適切的學習重點
- (3) 能學習五種以上協助孩子熱愛學習的技巧和策略。

6. 補充資料：

學習偏好評量表（改編自「讓學習活起來-認識你的學習模式」。2006年08月28日，取自

http://www.dsej.gov.mo/cappee/booklet/activity/index_acti.htm#type

孩子學習偏好評量表（摘自『依納爵教學法』）		
每一個人都有自己喜歡的學習方式，了解孩子的學習偏好，將會有助於你協助孩子在學習情境的表現，並且能夠作為你協助孩子提升學習效能時的參考。請認真誠實地回答以下的每一個問題——依你目前的實際情況來回答，而不是考慮哪個是正確的答案。請用以下從1到5的五個分點（等級）來回答每一個問題，並將答案圈起來。1 = 不曾如此 2 = 很少如此 3 = 偶爾如此 4 = 通常如此 5 = 總是如此		
1. 孩子發現寫字有助於記憶。	1 2 3 4 5	■ ■ _
2. 孩子覺得聽老師用講的會比閱讀課本能夠記得更多內容。	1 2 3 4 5	■ _ ■
3. 孩子喜歡老師要求學生要考試的課。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
4. 孩子喜歡在研讀時吃零食或嚼口香糖。	1 2 3 4 5	■ ■ _
5. 當孩子專心聽講時，不必寫筆記就可以記得重點。	1 2 3 4 5	■ _ ■
6. 孩子喜歡書面的說明，不喜歡口頭的說明。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
7. 孩子擅長於拼圖玩具與迷宮遊戲。	1 2 3 4 5	■ ■ _
8. 孩子喜歡老師要求隨堂考的課。	1 2 3 4 5	■ _ ■
9. 孩子發現幻燈片與電影有助於課程的了解。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
10. 孩子閱讀一本書比聽老師講述使我記得更多的重點。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
11. 孩子通常需要寫下電話號碼才能記得起來。	1 2 3 4 5	■ ■ _
12. 孩子比較喜歡聽新聞，不喜歡看報紙。	1 2 3 4 5	■ _ ■
13. 孩子喜歡在聽新聞或廣播時，手邊有一枝筆或鉛筆。	1 2 3 4 5	■ ■ _
14. 孩子需要抄下老師寫在黑板上的範例以便後來再複習。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
15. 孩子喜歡老師口頭說明，不喜歡題卷或黑板上的書寫說明。	1 2 3 4 5	■ _ ■
16. 孩子喜歡課本附有圖表及圖片，因為它們有助於孩子對教材的了解。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
17. 當孩子要閱讀一則短篇故事或戲劇時，比較喜歡聽錄音帶。	1 2 3 4 5	■ _ ■
18. 孩子需要列出我要做的事以便記下來。	1 2 3 4 5	■ ■ _
19. 孩子可以只要大略瀏覽便可以找出作業上的錯誤。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
20. 孩子比較喜歡看報紙，不喜歡聽新聞。	1 2 3 4 5	_ ■ ■
21. 孩子用聽的方式便可記下電話號碼。	1 2 3 4 5	■ _ ■
22. 孩子喜歡用手或使用工具來完成作業。	1 2 3 4 5	■ ■ _
23. 當孩子在寫一些東西時，需要大聲唸出，這樣才讓他聽見它。	1 2 3 4 5	■ _ ■
24. 當孩子寫一些東西，需要到處走動，這樣才能把內容記得更好。（例如：溫習功課時走動；在教室玩一些需要走動的遊戲。）	1 2 3 4 5	■ ■ _



計分方式

V A K

請將每題所選的數字寫在後面的黑線上；再將所有的黑線上的數字依照三個直排往下累加而得到三個數字。分別代表視覺（V）、聽覺（A）和觸覺（K）的學習偏好指數。

V__ A__ K__

V 視覺學習者

這類型的孩子透過『看』教材來學習，他們喜歡閱讀課本、注意文字和圖畫、抄寫黑板的重點、看錄像等來明白課題及協助記憶。

如果您的孩子是這一類型，在學習時，最好用看的方式，將學習材料轉化為圖表、流程圖或用標重點方式做筆記，都有助記憶。對所有口頭的說明都應格外專心。

A 聽覺學習者

這類型的孩子用『聽』的方式學得很好，最適合在多以講述為主要教學法的學校上課。他們喜歡留意老師課堂的講解、收聽錄音機、或在有音樂伴隨的情況下學習、在抄寫和溫習時喜歡誦唸課文。

如果您的孩子是個聽覺學習者，在學習時最好能大聲朗讀課文，並試著解釋給別人聽，將要學習的內容錄下來然後播放，都會收到不錯的效果。

K 觸覺學習者：

這類型的孩子較好動，喜歡透過肢體的活動來學習。學習時會發出一些聲音，腳不安地踏地板或弄筆，搖晃椅子，咬口香糖或筆等。閱讀時喜歡用手指頭或拿著東西指著課本閱讀。

如果您的孩子是屬於這一類型，讀書時應避免一直坐著不動，多參與角色扮演和遊戲活動對你的學習有一定的幫助。

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記





單元七 青少年同儕人際

放學後，小宣和小彤常常霸佔家裡的電話長達一個小時，如果不是有人插撥進來，可能還沒完沒了。他們在電話裡，聊電視節目、班上發生的大小事。今天，他們還一起說好星期六下午要去百貨公司選小婷的生日禮物。聊著聊著，開始說起今天班上上課分組時，那些討人厭的同學還是又湊在一組。其實，也沒有人想跟他們在一起。

小恩總是冒冒失失地插話，一下子就把大家熱烈討論的話題弄冷了。

凱元總是愛當老大，卻沒有好的意見，只會指使班上的同學做事，自己都不做。

小毛一直都搞不清楚狀況，當不合他意時，就只會大吼大叫。



重要概念

- 一、青少年階段的同儕互動中，誠信的能力、親密關係的建立、合作的態度、社會規範的遵守等與人際關係的培養有密切關係。在此階段，同儕的影響力漸增，父母的影響力漸減。
- 二、青少年常見的同儕壓力，包含穿著及語言的相同、共同排斥他人、加入幫派等。藉由家長的適時引導與澄清價值觀，可以減輕這些壓力所帶來的負面影響。
- 三、父母親協助孩子與人相處時，應該主動找孩子的班級導師談一談，並且適時安排機會讓孩子練習與同儕相處，協助他在校外也能找到朋友。
- 四、父母協助孩子建立同儕友誼時不要心急，而且要有信心。將焦點放在孩子成功的經驗而非失敗上。最後，要向孩子強調交友的原則是友善，才能獲得友誼。
- 五、每個孩子都有他的獨特性，如果孩子的同儕關係發展較不順遂，可以善用他的特質來獲得同儕的友誼。

壹、了解青少年的同儕世界

青少年十分在意朋友、同儕的接納或看法。研究發現，最受青少年重視的十項價值觀中，友誼排在第三。當他們有困擾時，最願意找的人也是同儕。青少年階段的同儕間，誠信、親密關係建立、合作態度、遵守社會規範等與人際互動培養有密切關係。在此階段出現同儕的影響力漸增，父母的影響力漸減的情況。

青少年時期的友誼強調互相信任、情感依賴，分享內心世界。朋友在一起不只是活動，而是分享個人想法。當朋友不能彼此分享時，會帶來壓力和沮喪。

通常到了青春期以後，青少年會有一、二位興趣、能力相近的同性知己朋友，彼此相聚的時間很長，感情較深，談話也較深入。這種深厚的友誼，可以使青少年得到情感上很大的滿足，且容易互相影響。談得來的朋友們因共同的興趣或才能，組成了所謂的同儕團體，靠著彼此互相幫助、分享生活想法來維持彼此的情誼，具有強烈的內聚力。

同儕團體會要求彼此共同參與社會活動，有一致的讀書習慣、同風格的衣著打扮、集體行為、嚮往同樣職業、擁有一樣的興趣嗜好，以達共通性、相似性，來維持彼此關係。同儕團體具有以下特性：

- 一、地位平等：與成人相處時，青少年多處於附屬地位。而在同儕關係中彼此地位平等、較能相互學習。





二、心理的自由性：同儕間沒有被迫接受的成人權威，容易表達個人價值觀點，探索自己在團體中的關係與地位。

三、接觸密集性：青少年喜歡接觸同儕團體。常花許多時間相處或從事有共同興趣的活動，談論彼此有興趣的話題。

四、充分互動性：同儕彼此接觸密集，而且話題較不受限制，彼此溝通是頻繁的。

五、關係密切性：因為接觸頻繁且與同儕團體溝通的話題較不設限，因此有困擾時，會優先考量彼此為傾訴的對象。

六、相互接納、認可的體諒性：由於有共同興趣、話題與密切關係，更能相互了解與同理。

七、團體的從眾性：青少年重視同儕。同時，同儕團體也會對青少年有順從與制裁的壓力。因此，青少年團體會有從眾行為的現象。

貳、當我們同在一起：同儕、友伴對青少年成長的影響

同儕團體對青少年發展是重要的。同儕關係的發展，可以使青少年學習獨立、平等、人際協調能力與溝通技巧。青少年在同儕團體中，學習與人平等相處、提供他們社會化的經驗學習。此外，青少年階段身心發展迅速，情緒容易衝動，同儕關係也可以提供心理情緒支持、經驗分享，以利緩和情緒。同儕的接納與真心回饋，能幫助青少年在主觀的自我認知及客觀的同儕看法之間，統整自我形象，並相互扶持，嘗試處理在學業及生活上面臨的困境。

青少年的同儕，提供孩子在這段成長尷尬期，有人了解、同理與關懷的對象。但是，同儕也可能帶來負面的影響，包含幫派、煙癮、藥物濫用、集體犯罪等偏差行為。

同儕關係對青少年成長是個需求，也是很重要的成長歷練。要得到團體的認同，就必須遵守團體的要求及規範。青少年身處其中，若發現與自己本身的價值觀或家規不一致而被要求服從時，會深感壓力，在聽從與拒絕中難以取捨，甚至害怕因此被忽略、嘲笑、要求離開等等。以下為青少年常見的同儕壓力：

一、屬於他們的服裝、說話的方式

青少年們看起來就像彼此的翻版，如類似的穿著、談吐，吃著同樣的食物，聽同樣的音樂。他們的壓力在於大家相處時得遵守屬於團體的服儀一致性，需符合大家認可的行為，否則就被認為不是團體中的一份子。例如：喜歡聽最流行的音樂，使用不堪入耳的字眼，因為每個人都這麼做。他們不想在沒有正當理由下成為叛徒，如果跟別人不一樣，很容易受到嘲諷。但是，另一方面，青少年的創意及獨特性也會因同儕彼此間激盪與實

踐，使得一些新潮有創意的概念來自於青少年的團體創作後，再以集體形式表現，甚至造成風潮。

身為家長，不要急著去否定他們的行為。而是要善用機會，問問他的看法，在想出回答過程中，試著幫孩子過濾出合乎家庭的價值觀與期許，建立其正確的價值觀。當孩子花太多時間與朋友在一起時，若有家長不允許他做的事情，可採正面積極行動，像是主動與他的朋友的家長一起討論雙方家長都同意的行為原則。包含他們在一起做的事、講的話語，以及在沒有家長陪同下所進行的休閒活動。與被認為不負責任的父母相較，能付出心力規範孩子的家長仍多得到子女的肯定。事實上，許多家長也是很樂意有機會可以彼此交流管教孩子的規則與期許。

二、排斥、忽略他人的存在

在學校受到排擠、忽略的對象沒有一定的規則，如可能因努力表現，而受到小團體的排斥。其實同學們知道這樣做是不對的，但是大家都擔心自己會是下一個被排擠的人，所以最後還是安靜、乖乖地選擇站在人數較多的團體那邊。因為這樣比較安全、至少不會被孤立。

青少年表達惡意排斥及忽略他人的情形，多是用錯誤方式來達到表現自我的目的。屬於思想較不成熟的青少年孩子就很容易被牽著鼻子走，同時也害怕自己成為受欺負者，而出現團體欺負特定對象的行為。師長必須努力地喚起這些欺負他人者的自省能力，經由溝通，能夠有自己的獨立判斷，才不會盲從地以否定他人的方式來肯定自己。

三、加入幫派或不良團體

不論男女、貧富，來自健全家庭或問題家庭，任何人都可能加入幫派或不良團體，這也是很多家長擔心家中青少年同儕關係的原因。告訴青少年子女不應參加這些不良團體或幫派前，家長應清楚知道孩子們為什麼會加入這樣的組織。事實上，這跟他們的心理需求有關。孩子渴望有歸屬感，有人支持和關心。這些不良團體的招募者可以提供青少年認同、接受、權威、權力和安全感。

青少年想的多是關於自己，他們常常會表現出對權威的測試與叛逆。幫派提供青少年具體的認同，團體成員多以負面的行為獲得老師、家長、同學注意。當孩子們成群結隊，經常製造麻煩、無所事事，就可能存在不良團體或幫派的情況。此時可從提醒孩子人人平等，不應受他人侵擾開始，警惕孩子加入幫派或不良團體活動所產生的負面效應：這些團體是靠侵擾他人而存在、坐大。幫派或不良團體也不是提供免於暴力威脅的庇護所，反而是製造暴力的份子，加入他們可能受傷、犯法甚至致命。幫派衝著個人的暴力行為或活動，有時危及家中成員，可能波及家人。





如果發現孩子加入這些不良團體或幫派，不要心灰意冷，也不要反應過度地攻擊或斥責孩子。協助孩子找到自己可發揮的才華，不需以為非作歹的方式受人注意，幫助孩子遠離這些團體。同時，應多加了解他的組織團體，幫他澄清加入這個組織有何益處與危險。讓孩子知道：不良團體或幫派裡成員完全得看領袖的眼色行事，這就不是真的朋友、友誼。朋友是不會強迫彼此去做違法的事，而是會給彼此選擇機會。真正的朋友是希望彼此得到人生最美好的事物；朋友維持友情，會持續到彼此願意保持下去的時候，且彼此能自由尋求其他朋友。

美國國家犯罪防治委員會為避免青少年加入不良團體或幫派，提供以下為人父母之道（Charles・Teresa，2003）：

- （一）特別挪出時間和孩子談談，傾聽他說。
- （二）相信教育的力量，幫助孩子在學校盡最大努力，防止他輟學。
- （三）幫助孩子在家長的朋友圈中找出正面的角色模範和英雄作為學習的對象。
- （四）盡一切可能讓孩子參加受監督及正面導向的團體活動。
- （五）讚揚孩子優良的表現，並鼓勵他盡自己最大努力。讓他們記得這些經驗，並提升這些成就到最高境界。
- （六）要知道孩子在做什麼及和誰在一起，並主動認識孩子朋友的家庭。

參、幫助孩子與人建立良好的關係

青少年的孩子需要同儕、友誼。但是，孩子能否與人相處愉快，關鍵在於他們是否了解並遵循人際往來的通則。有些會自動自發遵守這些通則，有些卻不把他們放在心上，因此容易迷失於人際交往情境中。

父母親擔心孩子在人際關係上得不到友誼，也會擔心孩子在學校裡的同儕關係不佳。協助孩子與人相處時，請記住以下原則：

一、主動找孩子的班級導師談一談

老師每天看著孩子的一舉一動，能提供在學校人際關係的重要訊息。家長在家裡看到的可能不是孩子在學校的樣子。如果想幫助孩子學習與人建立更好的關係，需要知道他們在學校與同儕相處的真實情況。

二、安排讓孩子練習與同儕相處的機會

讓孩子練習如何與同儕相處，通常意指為孩子安排與別人有相處的機會。最好一起從事計畫好的活動，例如一起打球或者一起吃飯。

協助孩子在校外找到可能與他作朋友的孩子，例如教會或某些特殊興趣社團的同儕；或者讓孩子與家族中的年紀相近的堂（表）兄弟姊妹相

處，或許他們會比學校的孩子更能包容、接受。讓更懂得社交技巧的表親與孩子一起活動，給予歸屬感，有助於孩子在人際關係上的表現更適切。

三、讓孩子慢慢來，身為教練不要心急

教孩子學習人際關係的技巧，最好是循序漸進。一下教太多、太快，孩子可能不耐煩、焦躁。對很多孩子來說，學習交友方法需要花一些時間，也需要經驗，才能精通交友的技巧。孩子必須不斷地接觸與練習，再遇到一些特別困難情況之前，父母就能提醒孩子解決方式。

四、面對孩子的表現，表現出你的信心

教導人際往來時，將焦點放在孩子成功的表現而非失敗上。有一點進步就要讓他記得這樣的成就。有時孩子會因自信不足，而深信自己被排斥的遭遇不會改變，將無法改善他的人際關係。當孩子覺得每個人都不喜歡跟他做朋友時，身為父母要去傾聽、同理，試著了解他的觀點，要表達你的自信，相信孩子可以解決這樣的困境。

五、強調交友的原則是友善

交友的核心原則是友善與禮貌，強調彼此對談與傾聽、尊重與照顧，互相伸出援手。教導孩子與人相處時，父母務必做到的就是重視友善，包含不容許手足間的粗暴行為出現，讓孩子知道言語及行為可能對他人造成衝擊。讓孩子體驗到付出的快樂，避免欺負別人；就算不同意他人，也應表示了解對方的想法。當孩子有一些值得讚美的行為出現時，也不吝於誇獎。讓他看到與人相處應有的最好示範，就是最好的教導。

交友問題常令處於青少年階段的孩子痛苦。當受到其他同儕排斥、嘲笑或忽視，會令他們覺得寂寞、孤單。如果孩子社交能力不足，其影響力可能延續到他畢業後，甚至傷害他生活的每個層面。

同儕關係發展較不順遂者，通常可以分為九種類型（詳見附錄）。附錄中整理出九大類青少年階段人際關係不佳者表現的特質以及建議家長教導方式；同時也提出家長與學校師長合作的方式，共同來改善他的交友狀況，讓孩子有良好的同儕互動關係。表中所列特徵並不是以對號入座方式替孩子貼標籤，而是藉由描述來了解孩子在人際社交上的問題。每個孩子都有其獨特性，可以引用他的特質獲得同儕友誼。





參考資料

- 黃德祥等（譯）（2006）。Richard M. Lerner著。青少年心理學。台北：心理。
- 王煥琛、柯華威（1999）。青少年心理學。台北：心理。
- 余邱華（譯）（2000）。尾木直樹。男子思春期：教師及父母如何面對？台北：稻田。
- 時必瑞（譯）（2003）。Schaefer, Charles E.、Digeronimo, Teresa F. 著。如何與青少年子女談心。台北：張老師。
- 楊淑智（譯）（2004）。娜坦麗·瑪朵絲基·艾爾蔓、愛琳·甘乃迪—摩爾。媽媽，沒有人喜歡我——人際關係從小開始。台北：張老師。
- 董媛卿（1994）。孩子！你的人緣會更好。台北：新苗。
- 張煌熙、姚燕瑾（譯）（1996）。Margot Waddell著。了解你十二—十四歲的孩子。台北：三民。
- 賴保禎、周文欽、張鐸嚴與張德聰（1999）。青少年心理學。台北：空大。
- 楊淑嬪（譯）（2004）。Lauri Berkenkamp&Steven C. Atkins。與2~12歲孩子輕鬆談性。台北：新苗。

附錄

青少年九大交友風格

類型	表現特質與輔導策略	
一、脆弱型	表現特質	1. 脆弱型的孩子像吸引惡霸的磁鐵，無論如何都會被欺負。他們常被冠上難聽的稱呼，經過同學身邊時容易受辱。 2. 脆弱型的孩子有時會做出很愚蠢或令人厭惡的行為的方式來引起同儕的注意。他們一直挑起威嚇型孩子的注意，但是似乎不知道這樣的行為多令人討厭，且常使他們陷入無可預料的困境。
	給家長的建議	1. 大部分青少年都擁有自行處理偶發尷尬事件或令人心煩的經驗與能力，對孩子的遭遇不反應過度，也不小看孩子遭受的痛苦。先確認孩子的安全，幫助他避免成為被欺負的對象。 2. 孩子的內心怎麼想，才是決定他會不會持續被欺負的重要因素。而人緣絕佳的孩子，共同點在於他們很有安全感，能對別人的嘲諷一笑置之。 3. 教導脆弱型的孩子承認、改變激怒他人的言行舉止，學習各種避免或逃脫危險情境的方式。 4. 發現孩子被欺負時不要急著去找老師、校方來保護孩子，因為這樣不知不覺地就認同孩子的想法，以為他們是軟弱無能的。如果狀況不太嚴重，要給孩子機會和方法自行處理，以提升他們的自信，幫助他們學會如果再度發生的處理方式。 5. 讓做出挑釁行為受到欺負的孩子懂得他人厭煩的暗示，以避免激怒他人。當孩子因挑釁他人而受到別人攻擊時，傾聽他們訴苦，承認那是令人痛苦的，同時也要孩子記住這種感覺，這樣他就比較不會對其他人做出同樣的行為。 6. 當孩子遭到一群朋友排斥時，可試著一次只交一個朋友方式來改善這樣的情況，並從中建立友誼。
	與學校教師長合作	1. 在你的支持下，老師可能願意多加注意並阻止同學的欺負行為。 2. 家長可以幫助老師製作班規海報來鼓勵同學彼此友善對待。 3. 當孩子容易挑釁他人，可以讓老師跟他談談，運用一些預定的訊號來提醒孩子不要做出擾人的行為。另一方面，可以讓老師與你的孩子及欺負他的同學一起討論他們所經歷的一切，讓欺負者了解受害者的感受。或許，可以改變他們之間的關係。





二、威嚇型	表現特質	1. 威嚇型的孩子會威脅、欺負較弱小的同學，看起來對欺負他人這種行為蠻不在乎，好鬥成性。 2. 威嚇型孩子表現出來的頑劣，通常是假象，他們可能比其他孩子更沮喪、孤單及無力感。攻擊行為給他們一種暫時的控制感，當他們愈覺得不如人，就愈可能以威嚇其他人來掩飾這種感受。
	給家長的建議	1. 逞兇鬥狠的孩子往往是複製他們的成長經驗，試圖掩飾內心的無助感。只處罰他們的行為是沒用的，也需要引導他們確認、安撫內心的脆弱感，並學習如何與人相處。 2. 了解孩子的生活中可能出現什麼問題，以致讓他們覺得無力或無能。 3. 矯正施暴的最佳對策，就是教導孩子重視友善。協助他們更喜歡自己，了解幫助別人是改善心情、提高自尊的最佳方法。鼓勵他們運用自己的優點和才智來幫助他人。 4. 有些孩子誤認為別人怕他就是尊敬他，因此讓他們知道。要贏得別人的尊敬就要先敬重別人。 5. 避免用威脅的方法逼孩子就範。孩子對人際關係的了解，多是看父母怎麼與人相處。同時也要減少孩子看暴力電視節目或玩暴力電動玩具。 6. 手足的相處模式，常是孩子與其他同儕相處的參考。父母處理手足爭吵問題，也是幫助他們學習談判和妥協的機會。父母介入手足之爭時，要教導孩子以正面的方法解決衝突。 7. 如果小看孩子的惡行，或合理化他的惡行，將使他陷在這個威嚇型角色中而變得更孤立。
	與學校師長合作	1. 如果孩子在學校欺負同學，家長應該讓老師知道你很樂意做任何制止孩子這類惡行的事情。 2. 和老師討論哪些方法可以暫時分開孩子和被欺負的同學。有時候，老師可能知道孩子到底是怎麼回事以及協助的方法。 3. 和孩子一起找老師談，讓他知道問題的嚴重性。並且跟老師討論，賦予孩子新的角色，讓他與人建立更好的關係。當孩子知其行為造成傷害時，可能會有罪惡感，這可以提醒他做點事來修正行為。
三、特異型	表現特質	1. 特異型孩子總與同儕格格不入，他們不能預期、了解他人的反應，以致社交判斷力不足，總是在該做什麼、何時做什麼及如何做等問題上做出錯誤的決定。他們會自以為友善或風趣，但同儕卻覺得他很煩人。 2. 通常他們都很乖巧、渴望交朋友。但是他們很難預料到其他人的反應。這類型的孩子不會解讀別人的肢體語言，習慣發出錯誤的非語言訊息。

三、特異型		3. 他們唯一想到吸引同儕注意的方法常造成惹人厭的結果。 4. 有些特異型的孩子很會自誇，他們希望藉由這樣可以讓人留下深刻印象。
	給家長的建議	1. 有些特異型孩子非常有創意，不喜歡與人為伍的個性可能培養他獨特的能力。一旦運用適當，便能發展出健康、互惠的友誼。 2. 幫助特異型的孩子，是讓他們更清楚了解別人是如何看待他們的行為。如果能以不讓人討厭的方法展現個人特質，適當地表達對同儕的興趣，社交生活就會更自在。 3. 教導孩子傾聽別人的要求，跟他解釋無端打擾別人，不理會他人的阻止，就像故意挑釁，令人憤怒。 4. 讓孩子觀察人緣好的同儕有哪些正確的交友方法。如果特異型的孩子不知如何在同儕中自處，可以試著邀請一位同學來家中與他進行時間不長但有趣的活動。 5. 與孩子一起列出最常見的不討喜行為，放在他看得見的地方，提醒他注意。
	與學校師長合作	1. 老師常被特異型的孩子激怒，身為家長，得先讓老師了解他並沒有惡意，只是還在努力學習。 2. 從老師那邊了解孩子無法融入團體的錯誤交友行為。孩子如果受排擠，要讓老師知道孩子難以融入團體的狀況，讓老師來助他一臂之力。 3. 讓老師約談你的孩子，來討論改善行為之道或設定新目標，這會是孩子獲得實質和情緒支持最重要資源，也能讓他覺得在學校有人站在他那邊。
四、害羞型	表現特質	1. 害羞型的孩子恐懼在陌生人面前，他們的問題在於渴望朋友卻又害怕遭到取笑或拒絕。他們希望獲得別人的注意，但同時希望自己是隱形人。喜歡看著團體中其他同儕一起玩，但只要任何人一靠近，他們就害怕、退縮。 2. 有些害羞孩子處在陌生人中所引起的情緒壓力，會令他們亂發脾氣、不知所措。 3. 他們常會預設別人會有負面反應。與同儕在一起時，會擔憂自己該做什麼、別人怎麼看他們。絲毫未想到同儕可能將他們的沉默寡言視為拒人於千里之外。因不知怎麼參與，所以他們經常處在團體的邊緣。





四、害羞型	給家長的建議	1. 害羞型孩子喜歡沉思、有創造力，甚至很有藝術天分。他們通常較喜歡擁有一小撮親密朋友而非一大群普通朋友。做事謹慎的個性，使他們更能關照別人，而且他們心思敏銳，是非常好的傾聽者。 2. 強迫害羞型孩子與他人互動，卻沒有教他們如何適應社交情境，只會讓他們覺得尷尬而更加退縮。 3. 協助害羞型孩子建立自在感和安全感及學習如何融入人群，從練習與人打招呼開始，逐漸培養在社交情境中的自信。 4. 協助他找出與朋友可以共享的興趣，是建立友誼的基礎。強迫害羞型的孩子將注意力集中在他人身上，最快的方式，就是一起做事。一起做事不需要不斷的交談，不必擔心要說什麼話，這部分可以請老師協助安排。 5. 利用網路與同儕溝通，透過網路，讓他與同學有互動。這只是個開始，終極目標還是要讓他與真實的孩子做朋友。 6. 害羞型的孩子常會有負面的內在對話使他不與同儕接近。因此，父母親可以幫助他學習對抗這些負面自我對話。
	與學校師長合作	1. 如果孩子實在是太害羞了，可以讓老師知道哪些情境是孩子難以應付的，請老師幫忙。 2. 透過老師提供孩子表現的機會，也是讓他建立自信心的方式。害羞型的孩子其實也渴望老師的注意，但是要提醒老師不要誇獎孩子的安靜，這樣對害羞型的孩子而言，他會更安靜。 3. 詢問老師班上有哪些同學適合與孩子為友，平時與他合作，然後邀請他到家裡來做客，透過他來幫助孩子跨越社交初期的障礙。儘管只有一個朋友，也總比凡事孤單要來得愉快。
五、火爆型	表現特質	1. 火爆型的孩子就像活火山一樣，一旦發飆，就無法正確思考，這時他們不可理喻，不經大腦就會直接做出反應。容易覺得別人蓄意攻擊他們，並且經常預設或是記得別人怎麼傷害他們，因而浪費很多時間在沉浸於悲慘的情緒中。 2. 他們容易行事衝動、暴跳如雷地攻擊人，但是不像威嚇型，他們的攻擊非預謀或固定對象。而是毫不考慮後果地攻擊任何令他們覺得挫敗的人。 3. 脾氣暴躁的孩子常是另一種被欺負的對象。因為同儕知道只要稍微奚落一下，他們就會怒氣衝天，做出驚天動地的反應。老師容易將他們視為問題學生，而同學很怕火爆型孩子發脾氣，但是也有人會以激怒他們為樂。

五、火爆型	表現特質	4. 火爆型的孩子知道脾氣火爆讓他們交不到朋友，當有機會冷靜下來，他們也會為剛剛的失態而覺得不好意思，也可能為自己的失控而感到害怕，或因無法避免發脾氣而感到無助。對他們來說，暴怒只是防衛，因為敏感的他們常以為世界在跟他們作對，使他們以發怒來自保。
	給家長的建議	1. 幫助火爆型的孩子找到問題的癥結，檢視是否為學業壓力？家庭壓力？亦或是受到欺負或情緒負荷過重導致如此。 2. 身教重於言教，若能讓孩子看見你積極地控制脾氣，那將是最有利的學習示範。 3. 火爆型孩子最需要的就是脾氣管理。發生爭執時，火爆型孩子會不自覺地採取咄咄逼人的策略，因為他們不了解還有其他方式，對方會暫時屈服於他的脾氣，但此後就會對他敬而遠之。 4. 發怒往往讓火爆型孩子得其所願。父母需要用溫和的方法讓孩子了解，雖然言行火爆能暫時達到目的，最終卻可能失掉真誠的友誼。 5. 幫助孩子以不引人注意的方式冷靜下來。當孩子怒不可抑時，就要教導他們最簡單、最容易的方法——離開現場。 6. 如果孩子以怒氣回應別人的挑釁已有一段時日，且親子之間的關係也陷入激烈衝突的模式中。要改變，就從讚美孩子的好行為開始。仔細觀察孩子討人喜歡的行為，在平時就要建立與孩子的親密關係。 7. 火爆型的孩子有時像檢察官一樣要讓做壞事的人付出犯罪代價。家長或許可以讓孩子轉換角色，試著從另一個角度切入，來協助他對事情的看法更平衡。教導孩子調整心態，向孩子解釋，寬恕別人並非意味著忘記曾經發生過的事，而是接受我們都有可能犯錯的事實。
	與學校老師長合作	1. 容易暴怒的孩子讓老師備感挫折，因此必須讓老師知道你會為孩子努力，並且承認孩子的問題。 2. 讓老師知道家裡用什麼方式減低孩子發飆的頻率與強度；或許也要讓老師知道家裡是否正遭遇不尋常的壓力。 3. 讓老師告訴你是否有哪些可能導致孩子情緒不穩定的情境。 4. 請老師定期告知孩子在校表現，來幫助你誇獎他在學校有效地處理他不順遂的事情。
六、早熟型	表現特質	1. 可以用「八歲像四十八歲」形容早熟型的孩子。他們說話條理分明，常扮演專家角色來指正同學犯的錯誤，但是卻無法與同齡孩子相處。 2. 他們言行舉止嚴肅，具優越感，十足的小大人模樣。父母、師長常誇獎早熟的孩子聰明才智或成就。這可以鼓舞他們追求自己的興趣、培養獨特的優點，但是他們有時太在乎這些讚美了。





六、早熟型	表現特質	3. 早熟型的孩子往往以成就來定位自己，相信唯有成功才能贏得眾人的喜愛，這是非常狹隘的。 4. 他們要向同儕證明自我價值，於是炫耀知識，試圖讓同儕留下深刻印象。但反而讓其他同儕認為他們在吹噓，而遭到取笑或躲避。 5. 早熟的孩子常受到同儕以「那有什麼了不起？」或「你以為你很厲害，其實什麼都不是」的方式貶損。當他們在社交上備受挫折後，便更努力專注於自己的成就，他們內心期盼，如果他們夠努力，表現完美，就能夠贏得眾人的青睞。事實上，他們所獲得回報卻是別人的淡漠情誼，而備嘗孤單。
	給家長的建議	1. 幫助早熟型的孩子，在於讓他們學習當個平凡的孩子。他們可以繼續培養其獨特才能，卻也必須了解人生還有比成就更重要的事，有趣、懂得關照他人才能交到朋友。 2. 早熟型孩子通常很負責、值得信賴，也可能非常用功，且絕頂聰明。他們有獨立思考能力且很有勇氣地為自己信念挺身辯護，只要有人引導，往往可以將獨立的特質轉成堅定的自我感，而與其他孩子成為好友。 3. 他們需要學習接受群體的意見、調整自己的行為，以因應社交情境，並且學習如何聆聽他人說話，讓孩子了解融入群體的技巧，包含學習同儕之間慣用語、可以與他人分享興趣。 4. 可以培養孩子與同儕相同的興趣，或者讓他嘗試受多數同學歡迎且符合家庭價值觀的活動，讓他與同儕相處時。當然，他還是可以保有特殊的嗜好、活動。有時候孩子可能對受歡迎的活動沒興趣，但是可以引導他去嘗試。 5. 這類孩子常常用正經八百的方式說話，可以學習更口語化的方式。這不但有助於目前與其他孩子建立更好的關係，也可以幫助他以後跟同事或朋友相處。 6. 早熟型孩子的穿著打扮太過正式、過時，當青少年的儀表令人生厭，也就不願意接近。如果你想要讓同學接納，就必須要看起來像群體的一份子，不需花大錢，只需可融入團體的衣著即可。
	與學校師長合作	1. 通常師長對於早熟型的孩子很讚賞，所以也會樂意協助孩子學習如何相處。父母可以透過老師得知班上正在風靡什麼，藉此培養正受班上同學歡迎的事物。 2. 透過老師平時觀察孩子與其他同學的互動情形，了解孩子嚇跑同學的真正原因。 3. 建議老師可以使用某種不引人注意的信號，提醒孩子不要做出令人討厭的行為。

七、敏感型	表現特質	1. 敏感型的孩子內心脆弱，容易與人衝突、摩擦而心靈受傷。他們經常誤解別人的行為，認為別人是有意傷害或拒絕他們，而且一心認為別人的行為都是不公平的。在受到莫名傷害時會生悶氣，但大多不恰當地發洩情緒。有時會將同學的無心之過解釋成故意侵擾他，而大吵大鬧或忿忿不平地離去。這類行為常導致同儕排斥、躲避甚至譏笑。 2. 他們很難體諒別人的立場。一旦和朋友吵架，就是一刀兩斷。
	給家長的建議	1. 敏感型孩子如一直記恨某事，不妨和他談談持續記恨可能付出的代價，幫助他們學習以更合理的方式解讀別人的行為，找出做什麼事情可以讓情緒好轉。可以試著教導孩子如何轉移想哭的情境，包含深呼吸、冷靜地走開或是上廁所。 2. 他們需要學習有關如何適當回應社交兩難的技巧，並且培養冷靜的能力，取代衝動的反應。 3. 教導孩子區分友善與不友善的嘲笑。如果孩子對別人的揶揄反應過度，不妨向他解釋：有時那只是同儕間彼此表達友善的方式之一。 4. 敏感型孩子若有人引導，就會覺察到自己的情緒變化，進而了解別人的反應和動機。這樣他們就可以用同理心來關心、回應別人，進而成為一個很棒的朋友。而且，他們敏銳的情感，可以發揮在許多需要創意的才藝上。
	與學校師長合作	1. 請老師告訴家長孩子在什麼的情況下會有交友上的問題，同時，也可以讓老師知道，在家裡使用哪些方法讓孩子冷靜下來。 2. 建議老師在活動中使用祕密信號來讓敏感型的孩子不要反應過度，冷靜下來。 3. 安排一位容易相處的同學，來幫助敏感型的孩子緩和過度反應的傾向。當孩子在快要做出過度反應時，能夠馬上冷靜下來的時候，老師也可以適時的給予讚美，來確認他的進步。





八、 領 導 型	表現特質	1. 領袖型孩子精力充沛、自信滿滿、能力強且盡責。但因太優秀，讓其他同儕覺得他們專橫跋扈、傲慢或太強勢。 2. 他們對每件事都有自己的主張，最喜歡管理眾人的任務。由於他們往往聰明伶俐、幹勁十足，常能扮演好領導者的角色。他們很會組織社團，因不相信別人能做得像他們那麼好而喜歡掌控事情。 3. 他們因駁斥別人意見堅持按照自己意思做事，當同儕堅持己見時，他們更加倍用心地要取得優勢，這讓他們變得薄情，迫使同儕屈服、順從其意。 4. 他們擅長交際，需要且設法獲得同儕欣賞與仰慕。但是常常熱心過度，使人受不了。當別人拒絕受其管理或其主張時，會讓他們感到受傷、被誤解，以為別人拒絕的是他這個人。 5. 領袖行孩子常注意自己言行舉止的正確性，卻未能認清其行為對別人的衝擊。 6. 通常領袖型孩子讓人產生反感，不是因為他們說話的內容，而是說話的方式。
	給家長的建議	1. 教導孩子與人相處愉快，首先必須讓他們練習放手、放下控制慾，如果能與他人分擔重責大任，則同儕關係會更好。 2. 他們需要練習視同儕為伙伴，而非部屬。讓他們學會令人讚賞、不傲慢的方式表達他們的想法，且懂得吸納別人的見聞以增長自己的閱歷。改變專橫跋扈的說話方式，可以讓他與同儕更接近。 3. 教導孩子學習與人磋商。幫助他們了解何時及如何有風度地讓步，學習真心地傾聽別人說話，是領袖型孩子需要努力學習的。 4. 提醒孩子，在眾人面前糾正某人的言行，會讓他們丟臉，因而對孩子心存憤恨。 5. 試著讓領袖型孩子參加能認識其他領袖型孩子的活動，讓他們學習與擅長交際的同儕合作。 6. 看看家中的情況，是否環境造成孩子有這樣的特質。在家裡示範不用專橫的方式與孩子說話，以尊重的態度提出要求，詢問他的建議，並給予選擇的機會。
	與學校師長合作	1. 有些老師會溺愛領袖型的學生，但是其他同學卻受不了他凡事愛操縱的霸氣。因此需要協助老師了解，他們可能因飽受同學批評和排擠而受傷。 2. 可以請老師協助孩子發展真的領導能力、減少專橫跋扈的習性。讓每個孩子都有機會學習當領袖和追隨者。 3. 慎選幾位聰明有才幹的人跟他同一組，因彼此間都有自信且果決，當孩子咄咄逼人時，他們懂得為自己辯護，也知道尊重且喜歡彼此。

九、悲觀型	表現特質	1. 悲觀型的孩子總看事情負面，老埋怨事情令人沮喪或不公平，總覺得自己是受害者。 2. 總認為自己一定失敗，鮮少嘗試結交新朋友或尋求新體驗。經常還沒開始就放棄，失望的預期心理往往使他們難以享受人生。 3. 他們與人分享負面的想法。常發牢騷、批評、拒絕參與或潑冷水，讓人覺得無趣。其陰沈的作風讓同儕不願意靠近、接納他們。 4. 他們常聚焦於自己不滿的事情上，未留意同儕需求或反應，導致最後令人感到厭煩。
	給家長的建議	1. 幫助悲觀型的孩子三個步驟：減少負面的社交行為、增加正面友善的行為、幫助他們鼓起勇氣，在社交上嘗試適當的冒險。 2. 幫助孩子了解埋怨對社交產生負面影響，教導他們學習以其他方法解決困難。幫助他們脫離悲觀的看法，學習看見事情的光明面。 3. 試著教導孩子尋求有效的協助而不是一味的抱怨，以避免大人可能忽視或駁斥他們真正的顧慮。 4. 讓孩子練習記感恩事件，規定他每天得寫出一定數量的感恩事件，讓他看見更多美好的事情。 5. 帶他接觸社區服務活動，培養孩子社交自信心，建立與人互動的基礎。讓孩子體會付出的快樂。
	與學校老師合作	1. 請老師以耐心與支持來鼓勵孩子採用更樂觀的社交風格。 2. 請老師幫助孩子改變愛埋怨的習慣，並且教導孩子把焦點放在過程而非結果。 3. 當孩子發展出特殊興趣時，提供機會讓他跟全班分享。

整理自 楊淑智（譯）（2004）。娜坦麗·瑪朵絲基·艾爾蔓、愛琳·甘乃迪—摩爾：。媽媽，沒有人喜歡我——人際關係從小開始。台北：張老師。





活動設計一：孩子的麻吉好友在哪裡？

1. 活動目標：
 - (1) 體驗青少年時期同儕關係的特色。
 - (2) 帶領學習青少年同儕關係的交友需求。
 - (3) 了解家長對青少年子女同儕關係的擔心。
2. 活動人數：20 人
3. 活動時間：100 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
20	一、引起動機： (一) 準備工作：活動進行前，祕密地徵求一位成員頭戴一頂怪異帽子或者在臉上畫上圖案後再進入活動場地。 (二) 暖身活動 1. 請大家分享在團體中，看到頭戴怪異帽子或者臉上特意塗抹圖案者時的感受。再請負責戴這頂怪異帽子或臉上畫有圖案的成員發表自己當下跟別人不一樣的感受。 2. 讓每位成員都戴上同樣怪異的帽子。讓剛剛一開始就被要求戴上帽子的成員發表和大家都一樣的感受。 3. 帶領者回饋：每個在團體中的個體，會有歸屬感的需求，尤其是身處青春期的孩子，更是發展家庭外人際關係的時期，因此，在此階段的孩子，為證明自己存在與團體歸屬需求，會有害怕跟大家不一樣的情結，也會有要跟大家一樣的模仿行為。對於特立獨行的同儕，易投以異樣的眼光。	準備怪異的帽子，或是服裝數件。愈誇張愈好。
20	二、發展活動： (一) 讓成員回想自己在青少年時期，與班上同學相處的時光，有哪些部分是值得回憶的？對	《繪本不是我的錯》和英出版社

20	於那些同學在當年，提供哪些協助？包含分享心情、合力完成某些事情、緩和與家人的關係…等。鼓勵與其他成員分享。 (二) 帶領者整理出成員們所分享回饋之青少年時期同儕關係的特色以及青少年階段易受同儕關係影響的部分。以體會家中青少年子女當前的交友需求。	
20	(三) 欣賞《不是我的錯》繪本。藉由繪本中的文字，討論繪本裡每個說不是他的錯的孩子，所說的理由。引導成員整理擔心家中青少年子女在同儕關係裡除了欺負之外，還有哪些部分也是會讓家長不放心的？ (四) 讓成員自由發表、互相討論繪本中青少年同儕關係易存在之欺負、排擠文化。 (五) 引導成員討論不同角色所說的話，其差異為何？ (六) 詢問成員是否擔心家中的青少年是故事中的哭泣者或是聲稱不是自己錯的孩子？自己對於目前家中青少年子女的交友狀況中，除了欺負文化外，還有哪些擔心之處？將這些擔心整理在大海報上，讓其他成員互相回饋自己在這個部分的看法。	
10	三、綜合活動 帶領者提供成員美國國家犯罪防治委員會所建議之為人父母之道要點，期許成員在陪伴青少年成長的這個階段，不要輕易放棄他們，也不需太過緊張	

5. 學習評量：

- (1) 能夠說出青少年階段同儕關係之特性。
- (2) 能夠學習觀察青少年交友需求。
- (3) 能夠說出身為青少年子女父母對子女同儕關係的擔心。





活動設計二：伸出友誼之手

1. 活動目標：

- (1) 體驗與人建立關係的可行方式。
- (2) 學習引導家中青少年子女與人建立同儕關係的技巧。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：100 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
45	一、引起動機：破冰賓果遊戲 (一) 遊戲說明： 1. 給成員每人一張賓果單（附件）。 2. 遊戲開始後，成員彼此找尋遊戲單中，與自己答案一樣的成員，請他簽下大名。再尋找下一位可以幫自己簽名的成員。每一張賓果單同一個人不可簽名超過四格。 3. 遊戲結束：當有三位成員簽名格連成五連線時。 (二) 成員填滿二十五格個人賓果遊戲單。 (三) 遊戲開始：讓成員帶著賓果遊戲單開始找人簽名。有三名成員的賓果單達到五連線時，遊戲結束；或遊戲進行十五分鐘，即遊戲結束。 (四) 遊戲結束後，帶領者發送小禮物給最早完成連線的成員。 (五) 帶領者請成員檢視手中的賓果遊戲單，根據手中的簽名結果，指定遊戲問題中，填答一致的圍成一組，彼此自我介紹。例如：喜歡看同一台電視新聞。 (六) 活動帶領者隨機找三位成員簡單介紹平時不太熟悉的成員。 (七) 帶領者說明，在活動中讓成員體會到與人第一次接觸時，可以從彼此具有共同的話題開啓友誼。可以此經驗教導青少年孩子主動伸出友誼之手的方式。 (八) 將全部成員分成四～六組。	賓果遊戲單 準備小禮物三份給最早連成五連線者。

50	二、發展活動：《敵人派》繪本 (一) 帶領者先引導成員欣賞繪本故事的前半部分。故事中的大頭，來了一位搶了他光彩的新同儕成員而悶悶不樂……。 (二) 帶領討論：故事的發展為何，請各組自由接續故事的發展。提示可以有不一樣的角色出現，但是要合乎現實生活情境。 (三) 根據各組所提出的故事發展，成員發表個人看法與回饋。 (四) 帶領者繼續將繪本故事說完。將焦點放在故事中的爸爸採用何種方式引導他的孩子與新朋友建立關係，而非敵對狀態。 (五) 參考繪本故事中家長所處理的方式，引導成員腦力激盪討論得知孩子無法與同儕和諧相處時，處理的方式與步驟。整理出其原則。原則可參閱內文P.117。	繪本《敵人派》道聲出版社。
5	三、綜合活動 帶領者將討論結果簡略整理後，將交友的原則補充說明。特別強調：身處國中階段的孩子的交友狀況，多半可透過學校老師的觀察，可以讓家長得到更完整的資訊。	參考重要概念內文。

5. 學習評量：

- (1) 能夠透過自身體驗知道如何與人建立關係的方式。
- (2) 能夠引導子女與他人建立同儕關係的技巧。





賓果單

最喜歡的電視新聞	最喜歡吃的食物	最喜歡的顏色	個人星座	最喜歡的一個城市
最好朋友的星座	目前最喜歡的一首歌	最喜歡目前居住城市的建築物	最常做的休閒活動	個人興趣
個人專長	最喜歡的運動	最討厭吃的食物	最喜歡的服裝顏色	最喜歡的偶像明星
最喜歡的一本書	最不喜歡孩子回的話	最常帶孩子去享用的速食店	在家中與誰關係最親密	最喜歡一星期的哪一天
出生的月份	在家裡排行	星期天最想做的事	最喜歡逛的賣場	曾經學過的樂器

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記



單元八 青少年異性交友

已經十四歲的小青，最近開始喜歡打扮，同學來電話，都開始不喜歡我在旁邊坐。我只不過是關心她，怎麼躲我躲得這麼遠？好像我們一直都在偷聽。而另一個十三歲的小豪，則是一吃飽飯後，就快快地窩進他的房間，連我想站在他旁邊，關心他的功課，過問他在網路做什麼時，就一直趕我走，我只不過是擔心他亂交網友，怕被騙了。唉，家長真難為啊！



重要概念

- 一、青少年都好奇也都急於嘗試與異性交往。只是沒有絕對的交友規範與方法，因而面對異性時常不知所措。
- 二、適當的兩性交往不失為提供青少年一個學習社會化過程的機會。
- 三、青少年階段是學習尊重自己、尊重他人，培養正確兩性關係的好時機。
- 四、青少年尚處於求學階段，對異性的興趣與交往常常是不被贊許的，當網際網路興起之後，由於網路匿名的特性，提供了青少年另一個交友的管道。
- 五、網路交友有好也有壞，大部分的網路交友暗藏許多危機。
- 六、能正常交友且有健康生活環境的孩子，一般上網都不會受影響，反倒是生活中遭遇困難的孩子容易迷戀上網路，他們往往借助網路來逃避現實。
- 七、讓孩子知道網路世界隱藏的危險，學會保護自己，可以避免掉入網路陷阱。

壹、青少年時期異性交友的特色

就像是鬧鐘到了早就預定好的時間一樣，在每個人一到青春期的時候，腦下垂體就準時地揭開了人類生長過程中，最為璀璨且巨大的改變過程的序幕。每個青春期的男女生理心理各方面都產生劇烈且快速的變化。在心理發展上，青少年以發展自我為重點，由於身體急速發育，生理上漸趨成熟，心理上也就逐漸渴望自己能夠獨立自主。

多數男、女生在國小六年級的時候，下意識會覺得特別喜歡異性朋友，這種喜歡並不是像大人所想的那樣，而是為異性的魅力所吸引，而產生的單純感情。後來孩子會把對異性的關心轉移到自己的身體。男生則開始注意鏡中的自己，評斷自己的容貌、發育情形和性器形狀等，只要看不對眼，就覺得自己一無是處，灰心不已。在此階段，青少年會模仿他喜歡的明星，在維持一段時間後，就會改變對異性充滿好感，包含對其身體的好奇，而引發他們想一探究竟的興趣。日常生活中，開始意識到異性的存在，更想接近異性、得到他們的關心。

此外，當青少年有了異性朋友後常有另一種「沒有安全感」的壓力，擔心會失去對方，擔心父母或其他朋友給對方的評價等等。雖然這時期的青少年很希望能夠和異性朋友有更進一步的接觸與認識，但也往往礙於一些同儕的壓力





和流言的影響，而造成會刻意的壓抑自己內心中的感覺，直到當其他人也有異性朋友的時候，才會放鬆自己與異性交往的緊張心情。

適當的兩性交往仍不失為青少年提供一個學習社會化過程的機會，但如過早且過度投入異性追求與性愛滿足的活動中，常常因而導致課業成績低落，以及必須面對因性愛關係而衍生出的種種問題，如年輕父母、未婚懷孕、性病與愛滋病等，造成青少年在能力不足時，便過早地面臨且必須承擔所造成的問題與可能後果。

此外，學者大致認為，青少年階段與異性約會同時具有正面與負面功能。

正面功能有：

- 一.發展與異性交往的社會與人際技巧。
- 二.提供與異性同儕建立友誼的機會。
- 三.提供社會場所以探索兩性的差異與適配性。
- 四.增進性別角色的認同。
- 五.提供性試驗的機會。
- 六.發現兩性間相互往來的界限。
- 七.增進未來婚姻與家庭的準備程度。
- 八.可以發展與異性的真誠、愛、相互關懷的情誼。

負面功能有：

- 一.過早約會將減慢個人社會化歷程，尤其降低與同性同儕交往的機會。
- 二.約會受到拒絕時容易導致孤立，並反對異性。
- 三.過多的約會對象，容易使異性關係破裂，無法發展良好的情愛關係。
- 四.遊戲人間式的約會也會貶低人際交往的價值，因而容易以貌取人。
- 五.過多的約會挫折，容易使感情流於膚淺，無法與他人建立穩定與長期的關係。

由於青少年情緒及人格發展仍較不穩定，個人激烈的情緒經驗容易導致戀愛關係起伏不定，這是青少年期常有的現象。由於失戀常會導致失落感與憂鬱情緒，容易打擊青少年，使其生活步調錯亂，造成適應不良的身心症狀。學習對兩性交往有正確態度，且面對分手結果時，也能坦然面對是很需要的。

根據研究，青少年認為約會對象需具備的重要特質有：愉快的、可信賴的、體貼的、有幽默感的、外表乾淨、誠實、正直、自在的、有感情的、聰明、思考周密、穿著適當、運動好。而成為結婚對象需具備的重要特質：愉快的、可信賴的、體貼的、誠實、正直、有感情的、自在的、外表乾淨、有幽默感的、聰明、是一位聆聽者、運動好、思考周密、穿著適當。由上述調查結果可以發現，青少年對於交友、異性約會、以致於結婚對象的重要特質有甚多重疊的地方，同時也可以看出具有正面、成熟、自信、體諒他人等人格特質是較受大家歡迎的。所以如何培養健全的兩性態度及成熟、正面的人格特質便成了一項個人必須修練的功夫。

「喜歡」是對異性有好的評價，尊重對方，彼此興趣相投、相似性高；而「愛情」會讓一個人對異性產生思念、關懷、親密的行為。事實上，青春期的孩子面對兩性交往，常常無法辨別異性對他的吸引，是「喜歡」還是「愛情」。一般而言，青少年階段的孩子對於異性的喜愛，多停留在「喜歡」的層級，較少屬於「愛情」的程度。

心理學家斯坦伯格提出完整美滿的愛情要同時包含以下三個因素：

- 一.親密：指彼此親近依附的感覺。
- 二.激情：指令人興奮激昂的關係。
- 三.承諾：願意與對方相守的決定。

若將以上三種因素分別組合，可組成下列七種不同類型的愛：

- 一.喜愛：只有親密，例如喜歡一起聊天、遊玩。
- 二.迷戀：只有激情，例如性行為。
- 三.承諾：只有承諾，例如我會等妳一輩子。
- 四.浪漫之愛：親密加激情，著重身體與情緒上的歡樂，因缺乏承諾，易於玩膩了就分手。
- 五.伴侶之愛：親密加承諾，細水長流，千里嬋娟，因缺乏激情，比較單調乏味。
- 六.昏庸之愛：激情加承諾，但求享受性愛，任意承諾，因缺乏親密基礎，易成性的交易。
- 七.成熟完滿之愛：親密加激情加承諾，彼此有親切感，喜歡長久相處，又能產生興奮激昂的情慾，最適宜結為夫妻。

透過澄清「喜歡」、「愛情」的差別，可以清楚地讓孩子知道兩性的兩性交往關係所遇到的困擾，以及是否有偏離良好兩性交往的態度與模式，避免孩子被性行為所迷惑。可以讓他們有較健康的兩性交往關係。

貳、兩性交往的模式

在青春期前期的孩子不會真正地以傳統的約會方式交往。大多數的孩子不會光明正大地出雙入對。他們是以「走在一起」的方式交往。他們可能只是手牽手，用電話聊天來了解、關心彼此。而當師長用強硬的態度來干涉這段感情時，他就會用較激烈的方式來證明彼此的關係。事實上，如果家長與孩子彼此平心靜氣地談論這段關係，可以發現到，並非我們所想像的複雜。青春期的兩性交往，男女生有不一樣的情況，但多循下列階段發展：

一、醞釀期

男生較常在團體中表白。男生團體中會使用討論或脅迫的方式，把其他人喜歡的對象逼問出來。交換彼此祕密，讓彼此平等。但是如果團體中





地位高的男生先行表白，地位低的男生若發現自己的意中人和他相同，通常就會自動讓賢，而一起成就該位男生。

而女生不像男生團體是在同儕壓力下表白，常是自願告訴同儕，然後同儕便很熱心幫忙牽紅線。

二、表達期

地位高的男生表白自己的意中人後，通常團體中的成員就會幫他放出風聲或探聽消息。而女生對自己意中人表白的過程，主要靠自己親密好友的幫忙。他們多擔任顧問、信差以及牽紅線的工作。利用紙條當作傳遞心意的工具。

三、男女朋友時期

(一) 交往情形

通常男女雙方經由好友協助，互有好感後，若雙方有意，就大功告成。青少年初次嘗試與異性交往的過程，簡單、明瞭、直接。通常是在公開的場合見面或打電話聊天，私下約會的情況較少。

(二) 異性關係與男女生團體的衝突

當青少年的孩子開始有較固定的交往對象後，男生團體會誇大、扭曲男女生的交往活動，故意聯想到性活動，嘲弄那些有女朋友的成員。被嘲弄者為了顧及與同儕的友誼與情誼，常常只能忍受、委曲求全。男生在維持與異性的關係和同儕友誼時，充滿了矛盾與衝突。相較於男生，女生會不惜犧牲同儕友誼來維持與異性的關係。

四、結束期

當追求的風潮逐漸消退，那些被拒絕、不成功的男女生也不會再發動攻勢、傳紙條、表明心意。男女雙方在這個熱潮後就不再提起，也沒有失戀、分手那種失魂落魄的感覺，最後還是和自己的同性同儕互動、玩在一起。青少年期的孩子嘗試想要擁有男朋友或女朋友，只是一種流行，彼此並沒有比較長久的感情。

參、與孩子談兩性交往原則

青少年階段是學習尊重自己、尊重他人，培養正確兩性關係的好時機。當我們和孩子談兩性關係時，基本上並不反對異性交往。但是對於團體交往到個別約會之間的過程，父母應該教導孩子在不知道要如何開口的狀況下，可以嘗試下列方式：

一、把握溝通時機，傳達對兩性關係的想法

父母親在和孩子共同觀賞電視節目時，藉由討論劇情的方式，順便提到自己對於戀愛的想法，甚至分享自己曾經碰過的狀況。可以讓孩子清楚知道在兩性關係中應有的正確觀。孩子多表示期待父母在兩性關係上的教導。藉由父母的正確教導會比透過同儕彼此間的探索還要能避免兩性交往時產生不良的影響。

二、說明反對及禁止的事件

藉由和孩子聊天時了解其同學、朋友對愛情的想法及作法，但是不加以評論，只需要告訴孩子那些狀況可能會令父母擔心，並且希望孩子了解問題的嚴重性。讓孩子清楚兩性交往的界線，可以減少日後親子間的衝突。同時對於青少年而言，也可以清楚地知道哪些行為是屬於不好，決定行動與否都是種責任。

三、注意孩子的日常生活狀況，共同訂定生活契約，並且要求孩子確實遵守

隨時注意孩子的作息和生活習慣是否有明顯的改變，例如孩子總是在夜晚神秘上網交友聊天或講電話時間過長，而影響其精神狀況和生活作息，此時父母可與孩子共同討論，了解生活作息改變的原因為何？如何改善此狀況？及如何和孩子共同約定遵守的原則有那些？

四、遇到孩子有愛情危機時，不要直接批評

如果狀況不會危害到身體，不會影響到課業，可以默默觀察，等到孩子願意談的時候，再聽聽他的想法及作法，並且給予支持及鼓勵。或許父母及師長應該先了解自己對愛情的想法，回想一下在自己青春期的反應，也許就可以了體會青少年此刻的心情，也就不會以害怕洪水猛獸侵襲的方式對待青少年的愛情問題，畢竟用疏導的方式比防堵來得有智慧又有功效。

面對孩子在兩性交往上遇到挫折時，不急於要求他立即走出沮喪。感情受挫，仍需要時間的復原，要相信青少年階段的孩子在這部分的復原能力。試著去引導孩子知道在這段感情裡他的表現，也記取這次挫折的經驗，以做為下一段感情的參考。身為家長可用旁敲側擊、開放的態度來和孩子聊聊那種難過的感覺，傾聽他的難過，適時地予以支持並提供走出失戀的方式，例如，書寫、運動、找好友聊天，以另一個角度來看這段關係等。

另外，此階段的孩子，對兩性的交往充滿想像，但有時會因自信不足、礙於同儕的壓力、身份地位的差異而對異性產生單戀或暗戀的情愫。當產生喜愛感覺後，單戀的發生，就容易變成一廂情願：孩子以自己的方式表達情感，來





滿足自己，但是沒有適宜的互動，長時間久了，他可能漸漸地放棄；也可能會產生另一種激烈的情緒反應，除了造成對方的困擾，有時也容易打擊自己的自信。而暗戀的情況，則再加上害怕被人知道的壓力。在這些情況，身為家長還是以開放的態度來讓孩子願意吐露想法，讓他知道目前還在求學階段，對於兩性交往也仍有很多可以學習的地方，不需急於就此確定。

當前青少年階段的孩子，除了透過同儕關係在學校、補習班或是社區團體裡有機會接觸同儕團體，進行兩性交往；隨著網際網路的發展，可以發現另一種不需見面的人際交往的形式正蓬勃發展，那就是網路交友。

肆、何謂網路交友？

網際網路的「無國界」特性，不論是藉由ICQ、MSN、聊天室、BBS、或是E-mail，隨時隨地都可以讓我們和世界各地的人聊天，結交來自四面八方的朋友。在網路交友的網站尚未蓬勃發展之前，台灣的網友大多透過BBS或聊天室來尋找網友；然而，自從交友網站出現後，則有愈來愈多人透過交友網站來結交朋友。

在網路世界裡，不用擔心自己的身份會曝光，可以盡情發洩情緒、呈現自我，並且滿足與人接觸的需求。讓人們可以在不需經由外在相貌等外界評價之下，為他人所接受。網路上交朋友的好處是：「比較不容易以貌取人。」但也因為網路文字上的開放，使得有些人的問話變得肆無忌憚、直接且無禮，或不尊重人的隱私或個人問題。在網路上的人際互動對話，如「你的身高體重與三圍？」，就不可能會是真實生活中初次見面的問候語。因為網路的「隱秘」特性，使得透過網際網路所傳遞的訊息，有極高做假的可能性。

伍、掌握青少年子女網路交友的觀察

13-19歲的青少年，在電腦與網路的使用頻率遙遙領先家中父母的使用頻率。但數位生活的分水嶺，隨年齡增長，落差也一路拉大。對五年級以上的人口來說，電腦、網路是先出現在工作，然後才進入生活中，因此，對電腦、網路抱著選擇性採用的態度；但對六年級以下的人來說，電腦和網路可是「與生俱來」。意即絕大部分使用網路的青少年之父母親或師長對於網路的相關知識非常有限。

青少年尚處於求學階段，對異性的興趣與交往常常是不被讚許的，父母及老師會擔心異性交往可能影響功課及容易惹出麻煩，而造成青少年與異性交往的阻礙。然而當網際網路興起之後，我們可以發現，由於網路匿名的特性，提供了青少年一個很好的交友管道。除了可以紓解心理的擔憂，使其能夠在不受

拘束與害怕同儕壓力、父母師長的情況下，得以放心的與異性朋友進行了解與接近，而不用擔心祕密洩漏；也可以解除他們在面對面社交場合中的不自然、羞怯尷尬等，能夠暫時脫離面對面世界的自我，探索與異性互動方式和規範。

網路雖然是人類社會的反應，但是，它又有著自身的特點。網路語言即是明顯的特點，身為家長必須去自覺學習和了解，而不可能讓思想十分活躍的孩子們再回到父母輩們的起點。因此，家長需要加強學習網路知識，網路語言，跟上時代、跟上孩子們的步伐，才能夠與孩子們做好溝通、協助孩子們正確使用網路，擁有良好的網路使用態度。

當然，身為父母或師長除了必須體認到電腦技能的重要性之外，也要了解青少年健全的人格發展，是要透過在真實的社會中學習如何與人溝通相處，而不是與電腦網路互動。所以，做家長與老師的，固然可以鼓勵孩子學習電腦，但也要特別留意，不要讓孩子在電腦上花了太多時間，而減少與人的實際接觸與互動。

陸、網路交友的陷阱與保護方式

由於網路的普及與便利，愈來愈多人開始在網路上尋找朋友。在網際網路的國度中，更是容易遇到彼此志同道合的朋友。網路上的溝通使得原本因陌生而產生的尷尬幾乎消失，也因訊息快速的傳遞縮短了有形、無形的距離，因此很容易沉迷其中。投注越多精力在網路交友上的人，他們與現實生活往往都有逐漸脫軌的現象；沉迷者通常會影響到人際關係。

網路交友有好也有壞，有些人透過網路交友後而找到了自己的真愛，這是在網路世界中較為浪漫的例子。但網路交友的確暗藏許多危機。日前報載有兩名網路之狼，喜歡上網約出女網友，見面之後持刀性侵害。這個例子也提醒女性，和網友約會盡量選在公共場合，讓親友知道你的行蹤，才能避免身陷危機。

有調查發現，能正常交友、正常生活、有健康的生活環境的孩子，一般上網都不會受影響，反倒是本來生活中遭遇困難的孩子容易戀上網路，他們往往借助網路來逃避現實。因此，網路問題其實還是社會問題的折射。只要這些問題在社會中存在，它就可能出現在網路中。因此網路交友可能產生的社會問題，其實與現實生活交友相去不遠。網路交友可能衍生的社會問題茲列於下：

一、現實生活的人際關係疏離

網路的虛擬人際互動為青少年開拓無限想像的世界，由於網路匿名性的特色，有些人在現實生活上遇到挫折、找不到自我或寂寞等，藉著網路交友來滿足自己、填補心靈上的空虛，雖容易交到新朋友，但卻無法建立有深度的人際關係。由於網路上的人際關係比較容易形成與控制，青少





年可能藉由網路上的人際關係，來逃避複雜且無法掌控的真實人際關係。青少年若沉迷網路，與父母相處的時間會更少，或是因為父母親工作的因素，而造成青少年沉迷網路，親子關係日益疏離。

二、網路色情氾濫

根據台灣ISP的業者統計，85%的網友瀏覽過色情網站，全球的英文色情網站更高達八萬二千個以上，中文色情網站也超過八百個以上。網路色情氾濫不只是網路交友而產生的社會問題，更會造成青少年對兩性關係錯誤的認知。建議家長們最好把電腦放在客廳或者安裝色情網站鎖碼，這樣或多或少會有一些防範作用。網路色情氾濫也容易造成網路援交及網路一夜情的問題，這樣的風氣會使現今青少年性觀念過於開放或性觀念認知偏差。

三、網路犯罪

相對於現實世界，網路如同一個虛擬世界，它給人的感覺是既不真實又觸摸不到，也因為如此，往往也造成社會問題，如利用網路交友來犯罪等。現今利用網路犯罪的手法愈趨多樣，有些人假借與網友相會，在飲料內下安眠藥，將網友迷昏再加以性侵害。這些問題都令人憂心。讓孩子知道網路世界隱藏的危險，學會保護自己，以免掉入網路陷阱。

以下是教導孩子使用網路的安全原則：

- (一) 對於個人資料的登錄要十分小心謹慎：在網路上儘量避免留下真實姓名、電話、住址、信用卡帳號等基本資料。如果必須在網路上留下相關資料，或是想要利用網路來購物，都最好先取得父母或師長的同意。
- (二) 避免單獨的邀約：儘量避免進入聊天室與陌生人一對一聊天的，並且對於聊天室的選擇最好經過父母與師長的同意。另外，不要隨便允諾網路上網友的單獨邀約見面，記得以匿名身份進入聊天場合。
- (三) 保護自己：未經父母與師長的同意，不要將個人的照片寄給他人，或藉由網路散佈照片；如果網友傳送任何猥褻或令人覺得不舒服的訊息，千萬不要回應，立即告訴父母或師長處理。

網路交友也並非一無可取之處，其實只要了解網路交友的原則，一樣可以在網路上安全的交到知心好友。切勿輕易答應不明人士的邀約，而且要知道利用網路交友彼此都見不到面，對於對方的了解也相當有限，所以，儘量將交往限定在聊聊天通通信的範圍之內，以免見面出了問題而後悔莫及。

參考資料

- 王瑞琪 (1996)。報告老師！我戀愛了？台北：皇冠。
- 王煥琛、柯華葳 (1999)。青少年心理學。台北：心理。
- 大山昭男 (1983)。少年期的性教育。台北：聯廣。
- 李翠琴 (1996)。想追好男孩。台北：張老師。
- 高強華（主編）(2000)。理解青少年問題—透視新人類。台北：師大書苑。
- 張煌熙、姚燕瑾（譯）。Margot Waddell著。了解你十二～十四歲的孩子。台北：三民。
- 鍾秉穎 (2005)。教e世代談情說愛。台北：台北市政府衛生局社區心理衛生中心。
- 楊淑娟（譯）(2004)。Lauri Berkenkamp&Steven C. Atkins。與2～12歲孩子輕鬆談性。台北：新苗。
- 黃德祥（主譯）(2006)。Richard M. Lerner著。青少年心理學。台北：心理。
- 陳炯鳴（無日期）。青少年的兩性關係。2006年10月1日，取自
<http://www.ptph.gov.tw/dep/dep13/dr/dr-porky/teenage.htm>。
- 教師網路素養與認知（無日期）。何謂網路交友。2006年10月1日，取自
<http://eteacher.edu.tw/iframe/mainFriend1.htm>
- 陳惠玲（2001年11月）。網際網路對青少年異性交往的影響之探討。2006年10月1日，取自
<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/18/18-31.htm>





活動設計一：網路交友的世界

1. 活動目標：
 - (1) 理解青少年網路交友狀況
 - (2) 學習引導青少年子女網路交友應有的正確態度與維護安全的方式
2. 活動人數： 20 人
3. 活動時間： 100 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
25	一、引起動機：暖身活動 (一) 讓成員回味個人在當年是否有交筆友的經驗。請大家分享，自己或當年自己交往事。特別是： 1. 怎麼交筆友的？ 2. 交筆友有特別的感覺？ 3. 對於自己的人際關係有什麼值得回味的部分。 (二) 以分組的方式，請各組成員將交筆友這件事的優缺點整理在一張大海報上。	大海報紙、麥克筆
60	二、發展活動： (一) 將全部成員分成四組。模擬網路交友，進行四方網路交友。於時間結束時，找出對方推派的使用者。 (二) 每組設定一位網路使用者，其他為其幕僚，提供聊天回應內容。提供各組海報紙與麥克筆，將對談內容在組內寫好後，再張貼出來。 (三) 讓成員體驗網路交友時非面對面時的猜測，天馬行空的表現自我。甚至刻意隱滿或表現真實自己的自主權。 (四) 由帶領者控制時間。結束網路交談活動後，請成員發表剛剛進行活動時，對於交談對象的想像，並猜測其他組別的代表人物。 (五) 請各組公布代表人物。再度邀請成員針對真相公布後，對於剛剛進行的模擬網路交友的過程的發現與感想	準備四種顏色海報紙、麥克筆

	(六)帶領成員討論透過網路異性交友，吸引網路使用者的因素以及可能潛在的危機。 (七)帶領者根據成員的感受以及曾經跟筆友的交往經驗來引入網路交友的特性與交筆友類似的 地方。讓成員可以體會吸引青少年子女進行網路交友的因素。 讓成員能理解孩子在網路交友的心情與特色。包含，在書信或網路世界裡，不用擔心自己的身份會曝光，人們可以盡情發洩情緒、呈現自我，並且滿足與人接觸的需求。讓人們可以在不需經由外在相貌等的外界評價之下，為他人所接受。	
20	三、綜合活動： (一)帶領者協助成員了解網路交友的相對應之缺點以及網路交友可能引起的安全問題。並將這個結果先行整理在一張紙上，以供後續討論時參考。 (二)引導成員討論、分享使用網路時的安全保護原則與技巧。 (三)總結：引導成員將先前的活動內涵，透過親子對話，表達身為家長對於網路交友的理解與關心，並引導孩子思考網路使用的特性。接著，再教導孩子如何安全地使用網路拓展人際關係，而避免掉進惡意誘拐之陷阱中的技巧。	網路交友之缺點及可能引起之安全問題（參考資料）。

5.學習評量：

- (1) 面對孩子時，能清楚表達網路交友的優缺點。
- (2) 能與孩子討論網路異性交友可能產生的問題與保護自己的方式。





活動設計二：愛的留聲機

1. 活動目標：
 - (1) 學習察覺青少年異性交友常遇到的困擾
 - (2) 學習回應其困擾問題的技巧
2. 活動人數： 20 人
3. 活動時間： 105 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活 動 步 驟	使用材料
25	一、引起動機：暖身活動 (一) 由活動帶領者唸出自編故事：小花來信，他說，每次放學經過學校操場，都會看見隔壁班的小明在籃球場上打球的英姿，好帥啊！雖然我知道他其實已經有個很要好的同班女同學每天跟他一起走回家，但是我還是忍不住停下來欣賞他打籃球，然後默默地跟著他們的腳步離開學校。有一天，那位女同學帶著幾位朋友來班上找我。對我說：從今天開始，不要再讓我看到你出現在籃球場邊，如果出現，你就試試看。其實，上個禮拜，小明利用下課來我們班上找他國小死黨小胖時，還特地請小胖放一張邀請函在我抽屜裡，邀請我下禮拜六補習完畢後去他家幫他過生日，他說，只有邀請我一個女生耶。其實我還蠻開心的，只是我想：那位每天跟他放學回家的女同學知道嗎？只是，今天他們這麼多人來警告我，那我到底該不該接受這個邀請呢？ (二) 唸完後，請成員試著回應以上小花的困擾。清楚地且理性地提出身為父母的想法及對子女的建議。再由其他成員提出建議。 (三) 影片觀賞／親親小媽的片段：片中的女兒，因與前男友分手後，深受其他同儕的取笑，媽媽給他的建議與作法，以及繼母給他的建議與作法。	電影「親親小媽」影片片段

	(四) 請成員討論這兩位媽媽的作法有何差異？其效果為何？你會怎麼做？ (五) 活動帶領者說明，建議父母與孩子談兩性交往該有的正確態度的原則。	
10	二、發展活動 (一) 請成員討論，青少年階段孩子在異性交往的過程中常面臨的問題？ (二) 例如：被異性同學告白而不知所措、交往的對象移情別戀、個人覺得需要與對方保持一定的關係、感覺對方以不再像以前那麼貼心、有競爭者出現、沒錢買對方喜愛的禮物、對方沒有聽自己的話遠離壞朋友、根本不喜歡對方等。 (三) 請成員根據所討論出來的結果與生活經驗，五人一組進行問題設計。列出青少年階段孩子的困擾情境。	紀錄紙、筆
30	(四) 將列好的問題情境，做成籤桶，由其他組別抽取負責討論其問題情境的解決方式，並寫成廣播稿。 (五) 在討論的過程中，活動帶領者可至各組參與討論，引導正向的回應。	
35	(六) 每組以廣播節目的形式，先說明問題情境後，以家長的角色試著對孩子說明問題出現時，為人父母的看法與建議。	
5	三、綜合活動： 由活動帶領者回饋青少年階段的孩子異性交往常遇到的困擾，以及強化家長適時的關心與提供看法的概念。	

5. 學習評量：

- (1) 能觀察青少年子女常見的異性交往困擾。
- (2) 能對家中青少年子女提出異性交往困擾時，提出合宜的建議。



單元九 科技補帖——迷網與手機

國二的阿峰，每晚九點補習回來後，就坐在電腦桌前，線上遊戲沒玩上個二、三個小時絕不罷手，半夜不是看電視就是講手機、上網聊天。到了假日更是誇張，成績雖然沒有直直落，但卻也未見起色。

他媽媽偶爾抱怨他，他卻振振有詞的說：「你應該覺得運氣，至少我沒有去網咖、也沒去飆車，更沒有吸食安非他命，每天乖乖的待在家裡，我不這樣，怎麼交朋友？怎麼排解壓力！」

媽媽聽了只能感嘆，這樣的回答道出了許多事實。時下的青少年，除了要面對學業壓力，由於生活中充斥著各種商業化的產物——影視運動明星、名牌、科技電玩、八卦訊息……等，他們為了建立與同儕的關係，必須時時「惡補」，才能跟上腳步。

現代的家長十分擔心孩子透過網路、手機，不小心交上壞朋友，又擔心一味禁止，會逼孩子上網咖、不回家，把他們推向更無法掌控的時空，常常陷入兩難的困境。而在面對日新月異的科技資訊產品時，一方面期待孩子能跟上時代趨勢的腳步，卻又不知他們溝通的對象是誰，更無法使他們建立正確的使用規範。



重要概念

- 一、青少年使用網路狀況日益嚴重，家長需要關心並了解孩子使用網路與線上遊戲的內容，從中了解他們的想法與期待。
- 二、青少年是否有「網路沉迷」的現象，身為家長可使用專業檢視表，並提高青少年自我覺察力及多元活動機會，預防重於治療。
- 三、為改善網路沉迷現象，必須協助青少年找尋並擁有「流暢體驗」(Csikszentmihalyi, 1990)，創造新的休閒活動經驗。
- 四、青少年經常使用手機，電話帳單日益增加，協助青少年建立正確手機使用原則，避免「手機依賴症」情形發生。

壹、孩子為何會迷網

一、青少年網路使用行為

根據金車教育基金會於94年11月下旬至12月，針對全國國小五、六年級與國高中一、二年級學生進行調查，以了解受訪者使用電腦與網路之各種情形。調查發現網路家庭普及，有八成六的受訪者家庭已裝網路，七成八的青少年會使用網路通訊軟體(如MSN、YAHOO即時通、SKYPE…等)，可見孩子的網路通訊能力，已趨成熟多元。

在調查報告中發現，四成五的孩子想藉由網路紓解壓力!受訪者使用電腦最常玩電腦遊戲(70.9%)、查詢資料(55.3%)及上網聊天(53.4%)。其中男生以電腦遊戲高達88.4%。瀏覽的網站類型亦以遊戲網站高居榜首(55.3%)，其次是音樂網站(51.0%)與下載軟體(37.4%)。

網路普及化，成為生活必備的工具。依據網路成癮失調症的傾向(Goldberg, 1996)，並結合金車教育基金會(2005)調查結果，亦顯示出現今孩子出現的網路使用徵兆，值得家長警惕：

- (一)上網時間愈來愈久(26.2%)，且上網時間頻率愈來愈超越原先的預期。
- (二)出現戒斷(withdrawal)現象(14.5%)：只要停止或減少重度網路的使用會導致數天或一個月內發生心理性肌肉運動不安現象、焦慮，不時的想著上網情形等症狀，而造成在社交、工作或其他重要功能運作上的損害。
- (三)過份依賴網路，失去控制上網能力，例如孩子離線後會產生心情變不好或不安的感覺(69.9%)。
- (四)假日有47%的人平均上網三小時以上，孩子常因網路使用而放棄或減少日常生活中重要社交角色或娛樂活動。

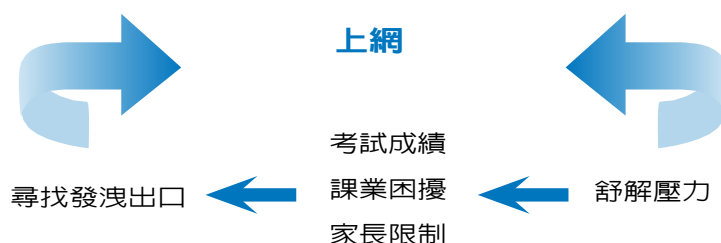




(五) 孩子因上網而導致生活上的困擾，例如家人反對及影響上課精神、朋友關係、學業課業及考試成績等問題。

(六) 藉由網路來逃避問題及緩和不愉快情緒的方法。角色扮演 (55.4%) 與冒險 (47.2%) 的電玩遊戲中，跨越時空的限制，透過多重虛擬角色的扮演，藉以獲得現實生活中難以實現的成就感。在網上並獲得心理的補償，甚至在動作格鬥 (35.0%) 與射擊 (30.3%) 遊戲中尋找安全又刺激的情緒發洩。

(七) 孩子沉迷網路，久而久之易產生社會適應不良的現象。其惡性循環情形如下圖：



二、認識線上遊戲及其魅力與問題～跟孩子一起尬網

(一) 線上遊戲的分類

目前流行的線上遊戲，大體而言分為下列七大類型：

1. 角色扮演：俗稱RPG (Role Play Game)，由玩家扮演遊戲中的主角，在既定的地圖中進行某段故事，經過許多戰鬥及修練，最後達成預設的目標。這類遊戲通常需要相當的耐心，因為練功的過程需要時間的累積。
2. 冒險解謎：這類遊戲可是很花腦筋的，不但要記性好，還要有抽絲剝繭的邏輯推理能力，才能過關，達成任務。
3. 動作射擊：這類遊戲通常擁有很棒的聲光效果，加上逼真的人物動作，常讓人彷彿有身歷其境的錯覺，要求精準的控制與靈敏的反應，玩家用格鬥或槍擊、武術…來打敗敵方，能發洩情緒，但小心不要造成暴力傾向。
4. 搏益鬥智：這類遊戲通常很輕鬆，不需神經緊繃，也不用拚命練功，但還是要花點腦筋與累積經驗，才能打敗對手！
5. 經營策略：讓你坐上某個位子，看看你能不能勝任愉快，這類遊戲可以讓你一償位高權重的快感，但若得意過頭，恐怕會經營失敗哦！考驗玩家的資源運用、領導能力等，遊戲者若能建立好人際關係，在遊戲中可以受到網友的愛戴與資助。
6. 運動競速：在極優的聲光下，滿足感官的刺激，甚至能與其他玩家一同較勁，看看誰比較厲害！其目的在考驗玩家的手眼協調，但要注意用眼過度。

7. 模擬戰略：這類遊戲可以跟電腦鬥智，最吸引人處，是它可以在網上多人捉對廝殺，運用團隊力量贏得最後勝利！

(二) 線上遊戲 (on line) 有下列魅力

1. 邊玩邊聊天：好友三五成群，相約線上打怪，訴說心事或八卦。有時，不認識的網友，在線上相遇也可以聊天，討論不同事情的觀點，或解決遊戲任務。
2. 可隱藏身份：由於可以角色扮演，是男是女，是老是少，都可以透過角色替身來隱藏真實身份，有的遊戲者甚至利用不同帳號，開立各種角色，達到與不同對象聊天交友。
3. 結交新朋友：現實生活的紛爭與競爭，常令人感到孤單與寂寞，許多網友常利用線上遊戲結交好友，進而相互扶持遊戲晉級過關。
4. 聽音樂：玩家可設定音樂曲目或屬性，來增加遊戲的氣氛。
5. 不斷改版，追求新鮮與嘗試挑戰：遊戲軟體常新增內容及區域，讓玩家保持對遊戲的新鮮感，並能嘗試不同的挑戰！

三、了解流暢 (flow) 體驗～孩子為何迷戀網路、電玩？

美國芝加哥大學心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi 最先提出流暢體驗 (flow experience)，他訪談數百位從事各種休閒活動的人，瞭解他們對於從事活動的價值與感受。研究發現，有流暢體驗的人，都需要在開始投入心思，才能享得樂趣。屬於積極主動型的休閒方式。他認為流暢經驗會產生樂趣，是種在活動時，個人因專注而渾然忘我的內在愉快經驗，一旦擁有流暢體驗，人們會樂於再次從事相同的活動，因此他致力於探討個人在工作、休閒中發生的流暢體驗，希望能找出引發流暢體驗的方法，使得人們能樂於工作、樂於休閒。

在從事一項有目標與規則性的行為時，行為者清楚知道自我的表現，並能從容地應付隨時到來的挑戰，很容易產生流暢體驗感覺，此時，注意力高度集中，沒有心思注意與此無關的事物，也沒有時間擔心其他問題。自我意識消失，甚至意識不到時間的存在。當青少年在從事網路或其他活動（如：爬山、彈奏音樂、飆舞、直排輪等）時，清楚知道自我表現的行為，並能從容地應付隨時到來的挑戰，而產生「流暢體驗」的感覺。例如，在玩網路遊戲時，玩家可以從容應付隨之而來的各種困難（如過關所需的打怪、跳躍、解迷…等技巧），就算失敗他還有可能再挑戰一次，經由困難度不算高的反覆練習，孩子很容易練就一身功力，所向無敵，為追逐成就感，無形中，孩子日益沉迷於電玩中！

能讓人獲得這種體驗的活動，陶醉其中且自發性不斷想做這件事，也根本不考慮產生什麼後果，即使有困難和危險，也不在乎。回想看看，你我年輕的時候是否也有這樣的感受，迷戀於音樂或其他休閒嗜好，孩子現在不也是這樣，透過網路遊戲獲得虛擬的自我實現！



四、父母如何看待孩子使用電玩的態度

電玩是否都不好，要全面禁止孩子玩呢？其實也不全然，以下提供家長一些孩子在使用電玩時，家長如何看待及協助孩子學習網路正確的使用原則：

（一）正向看待電玩

許多遊戲軟體設計有經驗值、任務等，讓玩家所設定的角色，可以逐一克服難關。其實，從旁可以觀察孩子如何面對問題與處理問題，鼓勵有完成事情的耐心、技巧與能力，讓孩子可以在做事情有條理，就能事半功倍。

此外，許多遊戲軟體會發售「密技」，如同使用手冊，否則無法練就超強武力，如果家裡的經濟狀況允許，不妨買來參考，可以養成孩子查看使用手冊的習慣，如果，不想多花錢，其實許多遊戲討論網站，都可以找到快速破解的方法，這也是一種網路運用的技巧。

（二）協助孩子學習網路正確使用原則

1. 協助孩子養成良好的電腦使用習慣：提醒孩子勿開啓來歷不明的郵件或任意下載遊戲。很多電腦病毒會夾帶在應用程式或資料檔中，在開啓郵件的同時傳播病毒，對孩子而言，常常下載各類遊戲，更可能在無形下被植入病毒。
2. 提醒孩子勿在公共電腦從事網路交易：公共電腦常容易被植入不明病毒碼，且網路交易的資訊也容易留存在電腦下，容易被竊取。
3. 不輕易透露帳號密碼：在遊戲中，就必須開始學習不透露遊戲帳號與密碼，或用同一帳號密碼隨處（網址）登入、或使用生日、電話等較易被猜測的帳號，藉此養成個人的基本資料是須要保密！
4. 時常掃毒，以免資料或電腦受損：網路、檔案充斥病毒，必須時常更新掃毒程式，否則容易使硬碟受損、資料全毀，或是帳號、信用卡資料被盜等。
5. 協助孩子學習時間管理：很多青少年一旦玩遊戲，就停不了！課後假日的時間管理，建立良好的生活習慣，如何分配時間用於課業複習與寫作、補習、電視、網路上，好的生活作息，提高隔天的精神與學習效果。
6. 指導孩子適度線上遊戲消費：線上遊戲常必須花錢買點數，或購買裝備、經驗加值卡等等，對沒有收入的學生來說，無疑是一種負擔！指導青少年平常心看待遊戲升等，養成理財的能力與觀念，比較實際。
7. 提醒孩子勿觸犯法律：在網路遊戲中的角色常是虛擬，隱藏真實的身份，有些玩家會肆意妄為，出言不當，隱瞞欺騙，甚至欺騙錢財，導致可能觸犯法律而不自知！因此指導孩子如何辨識網路上的真偽是重要的課題。
8. 尊重著作財產權，下載引用要小心：網路雖然好用，但也未經保護，而且還常有錯誤的訊息，需要消化求證後才能運用。另外下載音樂也要注意

意合法性，而資料轉載引用要註明，勿因貪求便宜或快速，而觸犯著作財產權。

五、網咖問題知多少：

網咖是隨資訊化生活下的新時代產物，在擁有較新的配備、寬頻的連線、多樣化的服務以及充滿活力氣氛營造的環境下，成為電腦玩家們常駐足流連的場所。在網路連線遊戲的大掀風潮後，在網咖中與同學好友們連線對戰一較高下，或是徜徉於線上角色扮演遊戲，塑造奇幻的世界之中，都是促成青少年走入網咖的原因。

（一）在青少年的眼中認為網咖的優點：

1. 速度快：由於網咖都是寬頻，速度相對比一般家庭來得快。
2. 可三五好友坐在一起討論：由於網咖的座位多，好友可以相約一起併肩坐戰。
3. 沒有家人批評與限制：孩子在網咖裡有屬於自由運用的空間，較不受家人的約束或限制。
4. 感受電玩的氣氛：許多人一起飆網玩遊戲的感覺，的確很high！

（二）網咖的問題與解決之道

網咖的問題不少，至少可以列出下列四項，值得家長關心：

1. 易傷視力：長期注視螢幕，對眼睛是一種傷害，加上螢幕閃爍而室內燈光不足，更易造成眼睛的負擔。
2. 複雜空間：開放性空間，出入人士較為複雜，容易處於不安全的環境。
3. 環境不健康：煙味瀰漫，聲音過大，長時間對身體不利！
4. 飲食不健康：網咖多提供以快速簡便的泡麵、紅茶等食品為主，孩子為求方便而成為餐飲替代品。

因此，若要改善孩子前往網咖，方法至少有三種以上，家長不妨參考看看：

1. 提供家中的設備：很多家中的電腦網路，用的是撥接方式，對國小學生不常上線，可能還好。但是，一旦想上網收信、MSN、甚至線上遊戲，可能就跑不動囉！若在家中經濟狀況允許之下，這可能是比較容易的方法。但注意，儘量放在公共場域，以免孩子徹夜上網，反而擔誤功課，毀掉健康！
2. 為孩子尋找信任安全的場所：若家裡的經濟不允許，或實非必要，不妨多探詢周圍親友或圖書館、學校，現在有許多開放空間，提供民衆上網服務，甚至到可信賴的親友家中使用，都是既省錢又安全的方法。
3. 鼓勵孩子到環境較優質的網咖：其實，並非所有的網咖都不好，有些網咖空間舒服、燈光充足，出入人士較為簡單，不妨跟著孩子多走訪附近一些場所，讓孩子感受其差別，相信孩子的智慧，並與他們約法三章－時間、地點與回報，家長就不會找不到人或那麼擔心了！



貳、網路成癮的預防與矯正治療

一、篩檢青少年是否有成癮問題

可依「活動一」中的學習單，「我的網路使用情形」加以檢視，若孩子出現出現至少三項徵兆，且持續3個月以上，最好尋求專業治療。另外家長也有責任了解青少年他們在網路做什麼？以及如何與孩子討論網路有什麼？及該注意的事項等議題。

二、引導青少年走出網路成癮

青少年盲目使用網路不顧後果，亟需成人的協助，建議可以採用下列方法協助引導：

(一) 提高青少年覺察力

要讓青少年重新檢核自己的生活重心與目標，別讓網路孤立自己的社交生活，花時間經營真實的人際關係，而非虛擬的網路世界。與他們一起討論，使用網路並不一定善用網路，而蒐集資訊並非學術研究，而通信聊天並不等於處理人際關係。

(二) 提供選擇性、取代性活動，讓孩子有新的流暢體驗

如果青少年除了上網外，沒有任何其他休閒技能或可供選擇的機會，那又如何能

待他們無聊時，做些有益身心的活動呢？了解孩子上網背後的确切原因，適切疏導解決，並鼓勵他們培養其他休閒嗜好，上網就不會是唯一的選擇，當他們從其他休閒活動中得到成就感、掌控能力，也滿足與人接近的親和需求，那上不上網就不重要了！

在家庭環境中，家長可以做的是包括：

1. 協助孩子訂立明確的預期目標，並能給予讚美、獎勵等回饋。
2. 將孩子所做的事情放在生活的核心位置。
3. 提供孩子們選擇活動的機會。
4. 幫助孩子們能夠不斷地做出承諾，使他們有足夠的信心超越自我的心理防禦與阻力，孩子將自然地投入到喜歡事情。
5. 讓孩子向更複雜的行動挑戰，讓孩子更容易獲得流暢體驗，例如，當孩子要去攀岩，可以問他希望能爬到幾公尺，無論過高或過低，家長應給予正面肯定，有機會就帶他去練習、並提供安全設備場地及有經驗指導人員，孩子在不知不覺中產生自信也會喜歡上攀岩；同樣在其他活動中，像是爬山、打球、旅遊、浮潛、話劇等，有感受到新的體驗，擁有休閒成就感，產生自信與歸屬感，就不會再迷戀於網路。

(三) 操練意志力，提升改善動機

網路是不可避免的資訊管道，因此，協助孩子如何分辨什麼對自己有

利、什麼對自己有害，除了區辨力外，忍耐等待延後酬償的控制力也是相當重要，需要父母師長的鼓勵。

另外，依目前遊戲軟體市場趨向攻掠寶物與累積點數的商業手法，孩子為獲取最

高的榮耀而不斷挑戰，日益沉迷！家長師長不妨鼓勵學子改變遊戲內容，選擇較可隨時離開的電玩內容，挑戰不同遊戲，進而改善其沉迷情形。

(四) 設置有共識的「限制」，訂定改善的目標與契約

為避免產生對立的情形，協商的過程是必須的，與其全面禁止，不如協助他們選網及擇地放置電腦，將電腦放在公共空間中。共同訂定作息時間，一天可以上網多久，何時可以上網，在青少年的同意下，經由家長協助提醒，或用鬧鐘等提醒物來輔佐。了解孩子心中苦悶，防堵非良策，傾聽孩子上網的原因，協助其與現實情形聯結，並將電腦放在開放空間，掌握瀏覽網站情形，以免誤上色情網站或掉入幫派邀約的陷阱！

(五) 假日多陪孩子到戶外走走

過度使用電腦，長期盯著螢幕不移動，容易造成近視度數加深及肌腱發炎、脖子僵硬等症狀。家長不妨利用假日帶著孩子一起前往戶外活動，改變並養成運動休閒的習慣，才不致於讓網路造成身心的傷害。可參閱〈單元十：休閒－玩出彩色人生〉。

參、科技來自於人性，手機常規不可少

許多家長為掌握子女行蹤、確保子女安全，會買手機給孩子。然而卻也帶來意想不到的危機。青少年為行動通話便利、擁有隱私權、追求時尚，而配戴手機，卻也日益為行動電話所牽絆，影響學習與生活而不自覺。

行動電話所產生的心理疾病，之所以容易在青少年中發生，主要是因為他們心智尚未發展健全，社會認知不足，自我控制意識缺乏，往往會受其它因素所影響；隨著手機功能日益增多，充滿新奇與樂趣，使青少年更加欲罷不能。

隨著經濟和社會的發展，手機用戶日益低齡化，手機一族日益壯大，校園中行動電話成為青少年的新寵兒，課堂上手機鈴聲頻頻作響，詐騙及色情、垃圾簡訊無法拒絕，而孩子藉由手機比炫比酷比名牌的心態者，也不在少數，因此，讓愈來愈多的家長感到憂心。而許多國內外報導指向青少年手機「中毒」沉迷事件不斷，更有青少年手機交友問題層出不窮，所以，現代父母不得不多多關心！

一、了解青少年手機使用狀況

金車教育基金會(2006)針對全國小學五年級至大學生進行調查。調查報告指出，台灣小學生(10-12歲)有專屬手機者約36.8%；國中學生(12-





14歲) 49.1%；高中(15-17歲) 85.3%；大學生(18-20歲) 更高達97.8%。

不少青少年為擺脫家長的監視，會躲在被窩裏講電話，卻反而花更高的行動電話費率。近六成學生手機族(58.9%)，夜間不會關機，且39.4%的學生有深夜(超過11點)聊天的經驗，甚至12.2%同學每晚一通，且隨年齡而攀升。49.5%每月話費超過500元，19.0%的學生每月高達1000元以上，而70.1%的電話費都是由父母支付。

調查發現，青少年對手機的依賴，是「網路成癮」的另一項隱憂。行動電話的便利性，讓許多學生愛上手機，甚至離不開手機。結果顯示，69%的學生手機族有「手機依賴症」徵兆，若發現以下狀況，就會產生不安或孤單的心理狀況，其狀況為1.沒帶行動電話(45.1%)；2.手機沒電(41.7%)；3.打電話對方沒接(27.63%)；4.一整天都沒人打電話來(19.41%)；而學生隨年齡愈大對手機依賴愈高，大學生達80%，且女生(73.2%)比男生(65.3%)高。

父母為孩子購買手機，原本都是方便隨時和孩子取得聯繫，可以解決接送上的困擾，也可以讓孩子一旦遇到危險能及時用行動電話求助。但實際上有許多負面情形難以控制。根據日本石川縣野野市町少年教育中心認為，手機的負面作用至少有以下幾點：一、家長不知道孩子和誰通話，對結交朋友情況無法把握，由於孩子世界觀不夠成熟，擇友問題很令家長擔心；二、家長本想和孩子隨時取得聯繫，但有時孩子認為是一種干擾或不方便時，根本不接電話。三、利用電話約會成了「援助交際」的溫床。若經常會接到一些色情電子郵件，如果感到好奇前去約會，就有可能陷於墮落。

由於科技帶給人類方便的趨勢無法擋，因此愈來愈多的少年犯罪、被騙都是利用行動電話做為聯絡工具，孩子是否真的需要手機，呼籲家長要認真考慮。建議孩子已有手機的家長，應該多關心孩子使用情形，並給與適當輔導。

二、手機常識不可少

電視常常出現3G手機廣告，但什麼是3G呀？3G(3rd Generation)是第3代行動通訊系統，是相對於第1代類比式手機(1G)，與第2代全球行動通訊系統(GSM)目前全球最普遍的手機通信系統。

其最主要是在於傳輸的速度，1G功能僅限於撥接電話的語音傳輸，不僅通話品質差，更容易被盜拷與竊聽。2G新增數據、傳真等非語音的數位式傳輸，除了打電話，手機具備上網查詢路況、股市資訊、銀行匯率等功能。但由於速度太慢，無法滿足使用者的需求。

由於3G除了語音與非語音數據服務，還多了視訊電話、電視新聞直播等多媒體動態影像傳輸，傳輸速度提升至每秒144Kbps~2Mbps，甚至可以在上網查資料，廣泛運用於商業娛樂及工作。

至於手機費率方面，建議家長不妨與孩子討論下列幾個面向的問題，才能找出最合適的費率，節省荷包의支出：（可上網查看各家電信業者費率—中華、遠傳、台灣大哥大、和信、大衆、亞太、威寶…等）

- （一）最常收到的帳單是多少錢？與實際撥打的狀況比較，很多學生大多是使用固定費率，但可以比較一下，是超出還是低很多？
- （二）是打電話較多，還是傳簡訊較多？各家電信業者提供的費率不一樣，用各種費率算算看，可以找出合宜的價格方案。檢視一下各家的月租費、每月免費通話分鐘、撥打網外及一般國內通話、簡訊傳訊、促銷方案…等。
- （三）大多數打的是網內，還是網外？選擇較多撥打的電信業者，比較划算，另外，有些業者提供大雙網或全區網內，都是優惠的專案，可以比較看看。

三、建議與解決之道

（一）預防手機依賴症，注意帳單、多運動，討論節約方案

手機「中毒」，會對人體機能造成一定的傷害，如手臂麻木、視力下降等，更嚴重會引起人體神經紊亂，緊張性頭痛、焦慮、憂慮，更嚴重影響到學習和生活常規。而解決之道，在於要讓青少年認識自己的生活重心和方向，盡量避免把心思集中在手機上，適當參與休閒活動；而家長和老師也要適當的關心青少年使用行動電話的情形。

雖然台灣尚未明顯發生青少年過度依賴手機而造成心理疾病，若孩子出現1.不帶手機就會感到不安，2.沒有手機就會感到無法生活（時常盯著手機螢幕），3.發出去簡訊如果沒有馬上得到回覆，情緒就會很低沉，4.手機如果不小心忘在家裡，會想不顧一切回家拿取，5.手機沒快電會造成情緒不安，若孩子出現異常反應，應特別關注；話費不斷升高或情況嚴重者，就要及到醫院就診或接受心理醫生治療與指導。

（二）辦機停機一念間，帳單管理甚重要

對家長而言，主要是希望孩子利用手機報平安，然而，行動電話的無遠弗屆，通訊對象與簡訊傳遞，卻也造成另一項的隱憂。

電信公司都有帳單服務項目，可與孩子一起審視帳單內容，並查詢各家通訊費用優惠專案（如：熱線、好友..），亦可節省不少的金錢。

對青少年來說，行動電話消費畢竟是一項高消費，若話費太高，亦會造成親子的緊張關係，家長如何讓孩子學習節制行動話費，也是學習理財與生活管理重要的一環。

（三）建立手機使用倫理，以免造成困擾

「手機別進校園」、「醫院禁用行動電話」、「公共場所請將手機改為震動」，在台灣似乎很難嚴格執行，但是如何讓同學在課堂上尊重授課者、在公共場所懂得尊重他人，小聲交談不影響別人生活，成為新世代生





活教育的課題。而43%的手機族表示，學校會禁止使用行動電話，其中以國中(81%)及高中(59%)最多。6.8%的手機族是在父母禁止下使用行電話，然而「禁機令」能產生多少功效，很難論定。

83.5%有行動電話的學生，會在上課時間關機或改為震動，54.1%不會在上課時間接行動電話，但，仍有8.7%的同學會接電話，27.05%上課時會傳簡訊聊天，且男生(31.94%)比女生(22.08%)使用的比率較高。

目前我國法規只規定學生在考試的時候不能攜帶手機等電子設備，但對於日常生活學習是否能攜帶手機是沒有規範，行動電話雖然成為其重要的生活工具，但是如何兼顧便利與學習呢？是家長與老師可以利用親子時間、班會講座等方式進行對談，讓孩子學習體諒他人、自發性律己與相互尊重的生活禮儀。

(四) 別讓行動電話成為被騙的工具

孩子對行動電話的困擾，43%來自詐騙集團，而商業廣告太多(20.88%)與色情電話及簡訊(17.43%)，亦給使用者帶來心理的負擔。

學生手機族最常撥打的對象，以朋友同學居冠佔60.21%，其次是家人38.42%。隨著年齡的增加，明顯看出撥打對象從家人移轉至同學朋友（大學生74.1%）。

網路交友問題已成為父母頭痛問題，然而，行動電話網路交友比電腦網路交友更為機密及便利性，但詐騙手法也更推陳出新。家長不知道孩子和誰通話，對結交朋友情況無法掌握。

家長想了解孩子通話記錄，至少有下列2個方面著手：1. 查看帳單記錄，但這只有單向撥打出去的記錄。2. 查看手機的撥打與來電、簡訊記錄，但只能查看最近幾筆記錄，也有可能被清除。但最好的方法，還是與孩子保持默契，除非認識的人，否則不主動回電或接聽，並讓他願意與你分享手機使用情形，而不是監控的方式，破壞親子感情。

(五) 訂定四不公約

1. 晚上非緊急不打手機，若同學有功課要討論，用室內電話撥接：在家裡鼓勵孩子多用室內電話播接，此時，父母最好不要在旁邊，以免讓子女有被監視的感覺。若家中有網路設備，亦可鼓勵孩子使手MSN、SKYPEE…等即時通訊設備，亦可節省許多費用。
2. 家長不付超額話費，由零用金扣除，學習定額管理，雙方建立共識：給孩子固定的零用金，支付他們的消費性支付（如衣物、社交、通訊..等費用），讓孩子學習理財儲蓄。當電話帳單超額時，將影響他們其他費用的支出。
3. 非認識電話不接不打，避免色情或詐騙集團，建立電話資料庫管理：與孩子約定好緊急聯絡方式，為避免不必要的困擾，無來電顯示，或奇怪的電話、簡訊，不接或不回撥。

4. 上課公共場所手機不響聲，孩子專心、大家安寧！為免手機影響上課專心，學習尊重他人的禮儀，上課及進出公共場還是關機或改為震動為宜。

肆、結語

青少年「網路沉迷」是反應現今社會現象的「果」！其反應出當青少年日常生活中遭逢問題與困擾時，所選擇來滿足真實生活中所缺乏的支持與內在需求。

行動電話成為廿一世紀個人重要的行動通訊，為生活帶來十足的便利。它讓人無處不在，隨時上網獲得人類的知識，搜尋世界各地的資訊，並傳送與別人分享。即使進入有線電話與網路不通的地方，仍能和家人在一起，然而，它卻也綁住了每個人，沒有私人的獨立空間，飽受各種簡訊的騷擾。

科技始終來自人性，但科技發展速度絕對遠遠超過人性的演進速度。愈來愈多的少年犯罪、被騙都是利用網路與手機作為聯絡工具，家長要認真看待，謹慎輔導為宜。

「預防」是最好的方法，網路與手機是未來生活必備的生活，教導孩子正向功能，學習掌控科技而非被科技所掌控，是輔導青少年使用它們最重要的目標！

參考資料：

行政院青年輔導委員會(2001)。創意休閒(5)青少年網際網路搜查密笈。台北：行政院青年輔導委員會。

教育部(2003)。青少年網路沉迷與輔導。學生輔導雙月刊，86。台北：教育部。

金車教育基金會(2005)。青少年網路使用問卷調查。台北：金車教育基金會。

金車教育基金會(2006)。2006行動電話使用調查。台北：金車教育基金會。

葉怡矜(譯)(2005)。Geoffrey Godbey著。休閒遊憩概論—探索生命中的休閒。台北：品度。

Csikszentmihalyi, M.(1990).*Flow-The psychology of optimal experience*. New York, Ny:Harper and Row.

人民網日本版(2003)。日本科學家警告：警惕青少年手機中毒。2003年9月11日，取自<http://japan.people.com.cn/2003/9/11/2003911144133.htm>



活動設計一：反應大測試

1. 活動目標：
 - (1) 了解孩子的行為與流暢體驗。
 - (2) 澄清網路沉迷的現象。
2. 活動人數：20 人
3. 活動時間：95 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
5	一、引起動機 詢問成員下列問題： 常上網的青少年反應能力是否比較靈巧？ 常上網的青少年對時間是否較不敏感？ （註：引發成員回答，用遊戲來測試看看）	
30	二、發展活動：A So Go （一）目的：強化反應度，了解流暢體驗，並檢視自己的休閒經驗。 （二）規則： 1. 遊戲動作如圖 明確指向 下一位 開始的人 2. 出局的人可以干擾其他成員，但避免有下列動作： (1) 在成員耳邊大聲喊叫 (2) 抱住成員，妨礙成員的動作 (3) 遮住成員的眼睛 （三）實施程序： 1. 所有成員圍坐一圈。 2. 解釋想測試一下成員的反應及協調能力 3. 讓所有成員熟悉遊戲動作後，活動即開始。	各色粉彩紙 彩色筆 音響 輕柔音樂

	4.由某一位成員開始用左／右手做及噙出「A」的動作，「A」有分左手和右手的分別（左、右手決定方向），被手指尖指的下一位，則用左／右手做及噙出「So」的動作；「So」則必須放在頭上的位置，也是由指尖決定左或右邊為下一位，被指到的人，要做及噙出“GO”的指定動作，兩手向前指向圈中的任一位伙伴，再由被指定的人再做及噙出“A”，依序。 5.遊戲中若有人做錯者，則淘汰出局。 6.被淘汰者可在活動中干擾其他成員。 7.活動進行至多人被淘汰即可結束。 8.若太快結束，可以重覆再玩一次	
60	三、綜合活動 (一)詢問成員，下列問題： 1.不出局的要訣是什麼？ 可能來自技巧純熟、專注力、反應能力…等 2.對於別人的干擾，你的感受如何？ 我們平常如何阻止孩子上網或從事我們不想他們去從事的活動，他們的感受又可能是如何？ 3.大家有無注意到我們花了多久時間？ ※最晚出局者大多數覺得時間比較快，提出流暢體驗理論。(請參考「壹、孩子為何迷網」中之「三、了解流暢體驗」) (二)帶領者將成員分組，約4-6人一組，每組發下一張海報紙及數支彩色筆，請成員分享個人如何讓自己擁有流暢體驗，及做那些活動會有流暢體驗，用文字或圖畫表現，並分組報告。 (三)澄清「網路沉迷」，填寫子女網路沉迷檢核表，診斷孩子的網路使用情形 ※請參考「壹、孩子為何迷網」中之「一、青少年網路使用行為」	海報紙數張。 彩色筆數隻。

5.學習評量：

- (1)能與孩子澄清「網路沉迷」，並能適時預防或輔導改善狀況。
- (2)了解「流暢體驗」，並為孩子創造新的休閒活動。



子女網路沉迷檢核表

- ☐ 1. 我孩子上網的時間，會在不知不覺中增長。
- ☐ 2. 使用電腦中若被打斷，我孩子會顯得相當不耐煩，甚至生氣。
- ☐ 3. 無法使用網路時，我孩子會顯得空虛鬱悶。
- ☐ 4. 打電腦或上網時，我孩子會感到很高興。
- ☐ 5. 我孩子漸漸不喜歡參加家族活動，只想留在家裡上網。
- ☐ 6. 我孩子與家人相處的時間變得愈來愈少。
- ☐ 7. 當別人問我孩子上網的時間或上網的內容時，他會撒謊，隱瞞真相。
- ☐ 8. 我孩子會熬夜上網。
- ☐ 9. 我孩子的睡眠與飲食作息，愈來愈不正常。
- ☐ 10. 我孩子在學校的成績日漸退步。
- ☐ 11. 我孩子上課愈來愈容易覺得枯燥，上課也會打瞌睡。
- ☐ 12. 我孩子蹺課或請假頻率的增加。
- ☐ 13. 我孩子與同學相處的關係變差。
- ☐ 14. 我孩子會時常幻想上網情形。

活動設計二：手機達人大競賽

1. 活動目標：
 - (1) 了解手機的功能和使用的迷思
 - (2) 協助孩子建立手機使用原則
2. 活動人數： 20 人
3. 活動時間： 100 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
10	一、引起動機： 以下幾個問題，引發成員思考： (一) 青少年常常使用手機，電話帳單是否日益增加？ (二) 手機功能琳琅滿目，但使用到的功能卻很少？ (三) 要如何建立正確手機使用原則？	
40	二、發展活動：手機達人大競賽 實施程序： (一) 請成員拿出他們的手機，開始填寫手機的功能表。 (二) (請參考學習單一手機達人大競賽) (三) 帶領者將成員分組，約4-6人一組，每組發下一張海報紙及數支彩色筆，請各組討論「目前手機功能」及「功能的使用情形」，寫出討論的結果，時間約15分鐘，再請各組選出一隻手機，向其他各組成員推銷，發表約3分鐘。 (四) 票選最會使用的手機達人及其手機。每人兩票，選出票數最高，並發表得獎感言。 分享重點： ※ 手機五花八門，可是會用到的功能有多少？ ※ 大人對手機的看法，是否會對「新」「炫」的手機所迷惑，進而討論孩子為何喜歡最新手機？	成員每人一張A4紙。 彩色筆數支。





50

三、綜合活動

(一)帶領成員討論下列問題：

1. 你了解你的孩子行動電話使用情形嗎？
2. 孩子是喜歡手機功能，還是最炫的手機？
3. 家長與孩子在使用行動電話上經常產生困擾？
4. 孩子為什麼喜歡用行動電話，而不喜歡用室內電話？
5. 行動電話使用潛藏的危險？
6. 孩子的電話費帳單多少？誰付的？
7. 有聽過「手機依賴症」嗎？如何辨識孩子是否有此現象？

※請參考「參、科技來自於人性，手機常規不可少」之「一、了解青少年使用狀況」及「二、(一)預防手機依賴症」

(二)分組討論「對於孩子使用行動電話的情形，身為家長的對應之道，如何與他們訂定守則，要訂那些守則？如何協助他們」，時間約15分鐘，再請組發表約2-3分鐘。

(三)帶領者做成結論，並提出合適的預防與輔導改善方案。

※可加入成員的親身體驗做法。

※請參考「參、科技來自於人性，手機常規不可少」之「(五)訂定使用公約」

器材：海報紙、彩色筆
數支

5.學習評量：

- (1)能確實了解手機的功能及使用頻率。
- (2)能了解行動電話潛藏的危機，及有必要了解孩子使用狀況。
- (3)能與孩子訂定行動電話使用守則，適時預防或輔導改善「手機依賴症」狀況。

學習單

手機達人大競賽（請填寫你的手機功能）

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ 單/彩色螢幕 | ☐ 電話簿可存_____筆資料 |
| ☐ 音控裝置 | ☐ 免持話筒/擴音效果 |
| ☐ 單鍵撥號 | ☐ 鬧鐘 |
| ☐ 計算機 | ☐ 行程表 |
| ☐ 英漢/漢英字典 | ☐ 手機電池時效 |
| ☐ 衛星導航 | |

頻道：（可接收的訊息，可接收的頻道，愈多有助於國際漫遊）

- ☐ 雙頻（900/1800MHz）－前往中國大陸、東南亞及日本都適用
- ☐ 三頻（900/1800/1900MHz）－1900MHz美加地區及韓國適用
- ☐ 四頻（850/900/1800/1900MHz）

照相功能

- ☐ 相機_____萬畫素 ☐ 閃光燈 ☐ 數位變焦

影像功能（俗稱3G功能）

- ☐ 錄影功能 ☐ 視訊傳送功能

音樂功能

- ☐ 可錄/撥音樂 ☐ 和弦歌曲 ☐ MP3功能

記憶體

- ☐ _____ MB 記憶體

網路功能

- ☐ E-MAIL 收發 ☐ 支援藍芽 ☐ 紅外線傳輸

遊戲功能

- ☐ 種類 _____ 種 ☐ 支援 Java 功能

手機代言人：

這隻手機最好用的部分：

當初購買的動機：



單元十 休閒～玩出彩色人生

陳家有兩個姊弟，姊姊剛要升國一，弟弟升小五。由於父母早期忙於工作，近年來好不容易才略有成就，生活也較安定。

陳家父母幫孩子安排夏令營，但都被孩子一一拒絕，他們除了才藝班外，只想待在家中吹冷氣、上網玩game、看電視，偶爾出門逛街、打球。

雖然父母很忙，但每年總會安排一二次全家旅遊，只是大多是走馬看花，沒有好好的規劃。陳父覺得既然孩子會上網查資料，決定今年暑假趁機讓孩子設計一份全家四天三夜的旅遊計劃。

二天後，計劃書完成，但只有幾行字，活動內容玩的都是遊樂園，吃的是麥當勞、肯德基或看著辦，住的是五星級飯店，完全沒有預算規劃，看得父母有點傻眼，真不知現代青少年的休閒活動內容是什麼？他們的休閒觀是什麼？



重要概念

- 一、休閒生活的品質，影響成功快樂的人生！休閒提供青少年各種能促進正常社交活動的機會。
- 二、健康的休閒能力需要從小培養，減少休閒阻礙，提供多樣休閒活動，就能擁有豐富的精彩生活。
- 三、培養孩子規劃休閒活動的能力，與父母一起共度美好時光。

壹、休閒：紓解壓力的時刻

日本著名管理學者大前研一在《Off學－會玩才會成功》一書中指出，一個人的成功，不在於他上班做些什麼，而是在於他下班之後的生活，直接點出「休閒」對一個人的影響程度。在台灣，不只是青少年沒有良好的休閒觀念，許多父母的休閒觀也亟待加強。

休閒活動是青少年社交的媒介，可提供青少年各種能促進正常社交活動的機會。他們可藉此體驗不同的生活角色及行為，使身心獲得平衡，也能減少青少年的偏差行為。父母亦可透過休閒興趣的培養與開拓健康生活領域，協助青少年培養自立、自信和自尊的觀念。

一、什麼是休閒？

休閒的目的，在於恢復精神、體力，誠如西方諺語所言：「休閒旨在走更遠的路」。換言之，休閒是個人的自由時間，深具鬆弛精神與壓力的時刻。

休閒是具有相當廣泛意義和內涵的社會行為，包括個人不用工作或任何被約束以外的時間，人們常將休閒時間應用於恢復精神的遊憩行為，涵蓋個人保健、家庭聚會活動，甚至各種旅遊活動。

換言之，廣義的休閒涵蓋了觀光旅遊和遊憩活動，小至晨昏的散步、健身、假日登山、徒步、池邊釣魚活動、室內棋藝、繪畫、觀賞各種民俗技藝等均為休閒生活的範疇；大則亦可將從事近、中、遠程的旅遊行為，歸納為休閒活動的範圍。

二、休閒的價值

- (一) 滿足生理上的需求，用來恢復精神體力，具有實用的價值。
- (二) 在分工專業的今日，休閒已成為一項商品，具有經濟上之交換價值。





- (三) 休閒可象徵身份、地位、聲望（如打高爾夫球），具有象徵的價值。
- (四) 休閒促進人們的心理及認知層面，了解人生的真諦與生活的意義，具有體驗的價值。

三、休閒的種類與項目

休閒活動的項目很多，各種活動分類的方式也很多，有的是依參加者年齡、性別，有的是依活動地點、空間，有的是依參加者的動機、技巧，也有的是依活動設計者領導的心態，更有依生理、心理、社交的相互性來劃分，由於休閒活動的範圍很廣，因此並無統一的劃分。以下列出幾類較常出現的休閒活動種類：

(一) 觀賞類活動：

能調劑身心，陶冶心性。觀賞活動屬於被動或非參與性的，只需個人低度參與。如看電影、聽音樂、看運動比賽等。

(二) 社交類活動：

能促進人際互動關係，學習社交關係。如探親、宗教性活動、郊遊、聚會等。此類活動較著重在人際技巧與知識的發展，期望透過與他人的互動，建立及維持友誼。社交類休閒也是訓練自我表達、人際關係與領導統御的大好機會。

(三) 體能類活動：

此類休閒能鍛鍊體魄，培養技能與體格，需要積極參與，不僅在心智上、情感上，甚至體能上均要投入。如：打球、登山、游泳、田徑、騎車、釣魚、散步、划船、國術等。想要持久且獨立參與體能活動，通常必須具備比上述兩類更多的知識與技巧。

(四) 創造性或自我實現活動：

此類休閒帶給從事者表達創新滿足的機會，以及達到自我實現的層次。需要相當多的自我投資，亦必須大量的心智投入，學習技巧或跟隨指引，包含體能投入。此外，必須發揮個人想像力，結合知識、技巧，創造獨特作品，追求自我實現。包括繪畫、書法、攝影、彫刻、插花、烹飪、工藝、音樂、戲劇等等。或利用個人休閒時間服務他人，不計任何報酬從服務工作中燃燒自己、照亮別人，而得到成就滿足感等志願服務休閒。

貳、親子休閒，創造回憶

一、孩子的休閒狀況

孩童時期應該是最快樂、充滿活力的年代，但是這一代的孩子常常會抱怨家長會限制他玩遊戲的方式、抱怨家長沒空陪他、家長不了解他喜歡

的活動、外面補習太多，以及不曉得他們玩什麼，或者是都沒有地方可以玩等等。

金車教育基金會在2006年所做的問卷調查發現，青少年週間活動以做功課、看電視、上網及跑才藝班為主，週末假日則會看電視、上網及做功課。調查發現，青少年週間花費最多時間在做功課，每天約1.75小時，其次是看電視(1.66小時)與上網聊天(1.48小時)、才藝課輔班(1.45小時)。到了週末假日，約花費2.68小時在看電視，上網聊天打電視(2.48小時)及做功課(2.27小時)。值得注意的是，到了假日，超過40%的青少年守著電視機(42%)及網路(40%)，僅有30%的家長，假日會帶孩子從事旅遊活動，以免讓孩子成為不愛運動的「麵龜族」。

81%青少年認為課業壓力會影響休閒生活，22%覺得很嚴重，26.9%會為安排自己的休閒活動而煩惱。在安排休閒活動時，青少年經常面臨的困擾是沒有時間(58.5%)、課業壓力(48.5%)、父母不同意(38.3%)、沒有同伴(33.2%)以及錢不夠(32.3%)。最需要的協助是如何規劃時間(71.6%)、父母溝通(49.1%)以及獲得資料(46.3%)。

站在家長的立場，覺得生活環境愈趨擁擠，社會治安日益惡化，不敢讓孩子單獨在外逗留；另外，望子成龍望女成鳳的升學觀念，造成孩子將多數的時間花在課業上，而父母本身工作繁忙，一到假日只想休息補眠，以致於家庭休閒功能不彰，大人小孩都不懂得休閒！

雖然孩子休閒的時間與空間逐漸減少，然而社會上可以供孩子選擇的休閒活動五花八門、種類繁多，學校、社團法人、商業活動及遊戲讓孩子與家長產生迷惑，不知何去何從。這時家長如何運用智慧從旁輔導孩子，建立休閒活動的價值觀與態度就更形重要；審慎地讓他們能在休閒中不僅能玩得好，亦能有所收穫。「陪孩子一同在休閒生活中成長」是現代父母最大的學問，也是親子休閒最大的意義。

二、孩子不知如何休閒

青少年的休閒問題，是不知道如何去運用所謂「休閒」的空餘時間，以致於經常在心中形成無助(helplessness)或疏離(alienation)的感覺。1928年，英國經濟學家凱因斯(Keynes)說：「自創世紀以來，人類將首度面對一個真正、永恆的問題：如何利用工作以外的自由與閒暇，過著喜悅、智慧與美好的生活。」美國警察體育聯盟執行長萊恩博士說：「與其未來多蓋少年監獄，不如現在多做休閒教育投資。」(引自黃淑真，1996)。

在校園倫理不彰、親子關係緊繃、犯罪暴力、自殺、飆車及意外事件頻出中顯示，這一代青少年面對著身心不健康，生活不快樂的危機。所以，如何引導青少年運用閒暇，需從小培養休閒的態度及習慣，以提升對生活愉悅的能力，乃當務之急。





三、做個好榜樣的父母，創造難忘回憶

我們時常聽到或看到這樣的情景：父母一面看著電視，一面督促孩子不要看電視、不要玩電玩、上網。

很多父母期待孩子擁有良好的休閒習慣，可是自己卻不知道如何排遣空餘時間，細觀周圍的家庭，有的可以假日爬山、旅遊或從事義工生活，可是卻還是有許多家庭，家長假日足不出戶，孩子又怎能感受休閒的魅力與好處。

要讓孩子喜愛休閒，印證課本所學的知識，或吸收書本無法提供的社交禮儀、人際互動、品格教養、健康美藝都需要靠休閒活動。然而，這都需要父母以身做則，耐心引導！

親子休閒的好處，不僅可以擁有健康休閒人生，更可塑造孩子的價值觀與創造終身難忘的回憶。父母在休閒中，讓孩子實際觀察家長的待人處事、社交方式，家長也可以藉此跟孩子溝通價值觀，而在一起休閒的過程中，必會有些難忘的回憶，縱使只是陪伴，都是送給孩子一輩子值得珍藏的回憶！

四、常見的休閒困擾與阻礙

(一) 青少年的休閒困擾

很多人時常會問：為什麼青少年不跟父母出遊？什麼活動可以提昇青少年休閒興趣？其實，青少年的休閒困擾不外下列九大項目：

1. 沒有時間：上學的時間過長或是時間管理不當，沒有時間休閒。
2. 沒有同伴：沒有合適的人一起參加活動。
3. 活動不足：想參加的活動名額有限，無法參加。
4. 資訊不足：不知道哪裡有休閒活動，或是可以去哪裡參與。
5. 金錢不夠：沒錢就沒辦法參加花費較高的活動。
6. 擔心安全：過於富挑戰性的活動，怕造成危險。
7. 考試補習多：造成心理壓力重，一旦休閒就容易產生「罪惡感」。
8. 場所設備不足：場所不足造成供需失調，降低休閒動機。有些人則會擔心休閒場所的設備不足，如衛生與空調設備，怕熱、怕冷、怕蚊子、怕不乾淨，過多的擔憂，影響休閒意願。
9. 沒有興趣：以前不愉快的休閒經驗，或是對休閒活動的知識或技巧不足，造成「無聊感」。

(二) 休閒的阻礙

我們可以將上述休閒困擾，歸類為三種阻礙(Crawford & Godbey, 1987)：

1. 結構性阻礙 (structural constraints)

在沒有時間、知識不足、金錢不夠...等情況下，降低人想要去體驗休閒的慾望。例如：他／她可能想要去浮潛，但受到某些限制的阻礙，可

能是潛水地區很少，或是缺乏抵達潛水區域的交通工具。但這些阻礙，並不是絕對的，如果慾望夠強，就會想辦法克服。大多數人的結構性阻礙多以「沒有時間」作為藉口，顯示出個人參與慾望或需求的強度不足以取代其他的活動。

對許多青少年來說，他可能「沒有時間」去爬山、打球，但卻每天花幾個小時上網、看電視。而家長也可能「沒有時間」陪孩子外出寫生畫畫，只好交給補習班老師，而自己在家裡補眠。從交換理論(exchange theory)的觀點來看，一個人會去衡量活動的利益與成本，選擇性地定義這些活動的價值，如果利益大於成本，那這個活動就值得參與。所以，正確了解「一起參與」休閒活動，以及參與休閒活動所帶來的「社交、親情的意義與健康價值」，有助於提昇參與的動機。

2. 內在阻礙 (intrapersonal constraints)

如考試補習多造成時間壓力、擔心安全…等。壓力、焦慮、宗教信仰、朋友的態度或是認為活動是否合適，都會決定內在阻礙是否存在，並阻礙我們從事這些休閒活動。例如：本來想去爬山，可是因為剛跟兄弟姐妹吵架，心情不好就不想出門；或是朋友原本相約去打球，但有人突然不去，影響大家都不想去。

面對這種阻礙因素可以鼓勵與尊重的方式，提供參與的興趣，避免心情受到干擾，都有助於參與率。

3. 人際阻礙 (interpersonal constraints)

這類的阻礙涉及個人與他人的互動。例如，想打羽球，但卻找不到人對打；或是想組個圍棋社，同學卻興趣缺缺。因為許多休閒活動都需要夥伴配合，人際阻礙也因此產生。

隨著親子休閒逐漸受到重視，社會上有許多喜歡露營、童軍、休閒活動的家庭成立非正式的社團，不妨向周邊的親朋好友打聽。此外，藉由加入正式的休閒組織，認識志同道合的家庭，一起活動，增進孩子的人際關係，亦可減少因人數不足而無法成行的困擾。

想要休閒的理由，只需一個「我想要」，可是，不想去的理由可以很多。協助青少年走向健康休閒，「機會、朋友、時間」是三大要素，外加父母的鼓勵陪伴與以身作則，讓孩子擁有新的休閒歸屬感，相信，孩子必會早日迎接健康的未來！

參、和孩子共同規劃休閒活動

一、家長協助孩子規劃休閒活動的原則

在親子休閒活動中，家長應以孩子為活動的主體，鼓勵孩子規劃休閒活動。家長則採取從旁協助提醒，建議家長不妨在規劃活動時參考下列要點：





- (一) 多參考孩子的課本，和子女共同參與。
- (二) 考量家庭經濟收入，做長期的規劃，全家共同努力朝目標進行。
- (三) 多安排戶外挑戰活動、多親近大自然。
- (四) 選擇學習性質、內容兼具知性與感性的活動。
- (五) 活動前與孩子一同蒐集資料，針對各項主題加以分類、研讀或發掘問題，增加行程中知性的效果。
- (六) 活動後讓孩子整理行程中蒐集的圖片、筆記、日記以及照片，製作成冊，將成為全家人最好的回憶錄。

大人的知識大多來自平面的書籍、影像，可是對孩子而言，知識的來源最好是來自實際的參與體驗。所以，當家長在與孩子從事休閒活動之際，如能充份運用機會與孩子增進親子感情、教導禮儀與人格教育，進而啓迪孩子的智慧，並且從中發覺孩子的優點，適時給予讚揚與鼓勵，讓孩子樂於徜徉在休閒活動之中，覺得休閒方式隨手可得，除了聲光刺激的電玩之外，還有許許多多有趣的遊戲，也不會再有「都沒有什麼可以玩？」的困擾。

二、協助孩子規劃休閒活動的步驟

孩子對休閒活動的興趣有時是需要被引導、被教育的，所以當孩子在抱怨沒什麼地方可以玩的時候，建議家長不妨讓孩子試著規劃活動，給予孩子前述的休閒教育的技巧訓練後，實際規劃家庭、家族、社區，或學校班級的休閒活動。規劃考量不外下列幾大重點：

- (一) **How long**：活動時間天數長短，牽動其他考量要點。
- (二) **Who**：有誰要參加？有沒有小朋友、老人家要去？或是有幾個家庭一起玩？因為參加的成員不同，選擇的地點、要玩的項目自然也會有所不同。所有成員抵定後就是一個團隊（TEAM），需要有一個領隊統籌指揮整個活動，其他的人、包括小朋友也都應該分配工作，如此才有參與感，也才能建立更好的親子關係。
- (三) **What**：要玩什麼？一次有意義的休閒活動，應該不只是遊樂園，或是進香團式的走馬看花活動。它應該包含深入、知性導覽、感性體驗的活動，讓我們除休閒之外，還能達到增加信心、滿足感、成就感，及達到教育的目的。可以先召開一次行前會議，請大家提出個人想要從事什麼活動，再經由民主表決的方式，找出一個大家都同意的項目來。為避免「休閒疲累」，要確定休閒的目標在於「培養家人感情」，過於緊湊的行程反而很難享受休閒的樂趣。
- (四) **Where**：去哪兒玩？決定要玩什麼以後，就可以依據所選的項目來決定地點了。事先多蒐集相關資料，就可以開發出別出心裁的不同路線。

(五) **Which**：要準備什麼器材？依照衣、食、住、行、娛樂的順序，可讓成員分別去打理，最後再由領隊檢查。家中要是沒有合適的器材，最好提前一兩週到戶外用品店去採購，並先在家中練習使用；萬一有不懂或損壞時，還可以找店家幫忙解決，千萬不要臨出門前才去購買。

(六) **When**：戶外活動有很明確的季節性，這也必須在考量之列。

(七) **How much**：金錢與財務的規劃，相當重要。

(八) 其他注意事項

1. 事先資料的收集：如交通、住宿、天候、附屬設施、急難救助的資料等。
2. 保險：記得要投保旅行平安險。
3. 留守人員：要將你的整個行程計劃，包含時間表、裝備表、參加人員資料留給家人或朋友，並約定回來的時間；若過時未歸也未連絡，留守人員才能據以採取行動。

三、父母應有的親子休閒態度

現代生活的壓力大，令許多雙薪家庭父母在外忙碌，到了假日只想好好休息，但長久下來，缺乏親情、溫暖的小孩，容易在外成群結黨、養成不正當惡習。藉由推動家人共同的休閒運動，不僅可以建立與維持親屬間的情感，更能使青少年願意多與家人互動。要青少年跟著父母休閒做活動，若青少年沒有從小養成與父母一同從事休閒活動的習慣，突然間要他們跟著父母跑來跑去，不是件容易的事。所以，耐心與不斷邀請，是必經的過程。因此提供父母在參與親子休閒時，可參考的方向：

(一) 適性發展，學習尊重與關懷

親子的休閒並不是要孩子跟著父母一起活動，而是要親子經由溝通，協調出共同休閒的活動項目、時間與地點，甚至是對象與所需的花費，學習尊重彼此的個性與需求，亦可藉此了解彼此在居家生活以外的知識、人際社交能力及潛能。例如，孩子個性沉靜，可能就不適合貿然從事激烈的戶外活動，要採取較漸進式的方式，先爬郊山或至海邊戲水，漸漸加深難度，說不定會發現孩子平衡感超好，且植物常識一流哦！

(二) 傾聽孩子需求，減少休閒阻礙，提供充份的休閒資訊

與孩子聊聊他們的考量是什麼，參與或不想參與的動機，提供各項休閒資訊及相關資料，以協助孩子了解自己的興趣和期望，具備充分的休閒知識和技能，評估自我的休閒能力，並且能自我選擇與規劃所喜歡的休閒活動。

(三) 採取被動的輔導，以身教代替言教

不主動干預孩子決定的休閒方式，提供機會，做好安全保護措施，當孩子遇到挫折時，再給予適當的輔導；以「示範」替代說服或強迫，吸引





青少年學習：提供積極的協助，使其發展對休閒活動的認知、態度、行為，協助建立休閒決定的判準。

(四) 建立正確的健康休閒觀念

休閒即利用閒餘時間從事的活動，家長與孩子應建立共同對學業的看法，勿休閒時想著學業，而上課時想著休閒，反而阻礙個人的成長。此外，一味追求新潮活動，反而無法深入其中的奧妙，所以，應在時間、自我能力上做均衡的調配，考量家庭的經濟狀況，量力而為。

(五) 注意休閒活動的安全

從事休閒活動時，安全的考量必須列為優先，必須周詳的準備與規劃，例如對活動所需的器材安全、教練指導員、自身的體力、周遭的地理環境、參加人員的複雜性等。

(六) 培養運動家精神及休閒禮儀

我們常發現，在競賽性的活動中，有時家長比孩子更注重成績結果。從事休閒活動，是學習服從規則與對輸贏保持平常心的最好方式。此外，每種休閒活動有其特殊性，必須事先了解，否則可能玩得不盡興或有安全上的顧慮；另外也須考量活動場合相對應的服裝與禮儀，例如爬山就不適合穿太亮麗的衣著或高跟鞋、噴香水等。

四、親子快樂齊步走

休閒教育要從小扎根，許多父母對於孩子不願意出門，以及不知如何培養孩子的休閒能力感到困擾，為讓青少年擁有健康快樂的人生，父母師長可以多傾聽孩子的需求，協助減少休閒阻礙，並提供充分的休閒資訊，不妨依下列方式循序漸進：

- (一) 從近處開始：不妨先找離家距離較近的地方開始，可以放鬆心情，也避免舟車勞頓之苦，也不會有太多干擾的地方，讓孩子慢慢習慣跟家長一起同遊，然後，再慢慢增長時間跟距離，像公園、郊山、河堤都是不錯的選擇！
- (二) 要放鬆心情：放鬆心情休閒，避談學業問題，營造歡樂的時光，沒有人喜歡花錢又花時間，還惹得不愉快！父母剛開始要耐住性子，陪孩子養成休閒習慣。
- (三) 要給孩子機會：給充分的休閒機會，發現孩子的特質，適性發展。休閒活動千百種，每個孩子喜歡的活動都不一樣，發現孩子的特質，才有機會去找尋適合的休閒興趣，甚至適合全家人共同的休閒活動，進而玩出美麗人生。
- (四) 要讓孩子主導：孩子對休閒活動的興趣有時是需要被引導、被教育的，所以當孩子在抱怨沒什麼地方可以玩的時候，建議家長不妨讓孩子試著規劃休閒活動，給予孩子適當的休閒技巧訓練，實際規劃家

庭、家族，及至社區、學校班級的休閒活動，舉凡內容、經費、車輛、時間、器材等安排考量，家長和老師適時給予引導至健康、戶外的休閒活動，逐漸在內容上增加比重。

(五)要有計劃準備：事先訂出時間及主題，全家人配合。事先把功課做完，才能放鬆心情休閒，同時也讓孩子學習時間管理。此外，準備吃什麼（可以隨意，但如果在外地要事先查好資料）、玩什麼（運動器材、休閒活動），或觀察什麼（自然生態如昆蟲、景物）。沒準備的休閒活動，容易讓人覺得很無聊。

休閒活動對青少年的特質與身心發展具有重大的影響。良好的休閒生活培養可促進身心健康、滿足需求、紓解壓力、獲得新知及增進自我的實現。如果休閒活動被誤導，則可能造成身心負面影響、壓抑潛能、甚至放縱自我，導致犯罪的後果，而帶給個人、家人及社會的遺憾與災禍。

建立良好的休閒生活型態，是青少年健康成長的重要維他命，其需要性及迫切性是無庸置疑的。為人父母可以鼓勵並與孩子共同從事休閒活動，才能免除青少年不良休閒生活的弊端，開創健康、明朗的人生旅程。

參考資料：

行政院青年輔導委員會(2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。青年輔導研究報告之一二八。

顏妙桂、余紫瑛、周鳳琪、蘇家瑩、江玉卉、王菊霞與呂佳容（譯）(2004)。

Veda Beck-Ford & Roy I. Brown著。休閒教育訓練手冊。台北：幼獅。
陳柏誠（譯）(2006)。大前研一 著。OFF學-會玩，才會成功。台北：天下。
金恆鏞（譯）(1994)。Joseph Cornell著。與孩子分享自然。台北：張老師。
金車教育基金會(2006)。青少年休閒生活調查報告。台北：金車。





活動設計一：親子休閒Pa-Pa-Go

1. 活動目標：

- (1) 促進家長體驗家人共同休閒生活的重要性
- (2) 學習規劃家人共同休閒活動

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：80 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
10	一、引起動機： 詢問成員：每天都忙著做些什麼事情？時間分配情形如何？ (一) 暖身活動：大象追逐 1. 目的：團隊合作進行的一項熱身遊戲。 2. 適合地點：室內外皆可 3. 注意事項：奔跑時的安全需特別注意。 4. 情境設計：特有的象人即將絕種，象人大王決定下山，收取更多的象人，以增加家族勢力。 5. 實施程序： (1) 先設定活動範圍。 (2) 選一位成員當象人大王，左右兩手各拿一隻泡棉棒。 (3) 以泡棉棒當象牙，被打到即成象人加入象群。 示範動作：成為象群，必須手牽手成為一體。如左手（邊）打到人，則左手與新加入夥伴牽手，而棒子則交給新加入的夥伴，繼續增加新隊員。右手（邊）亦然。 (4) 提醒成員，腰部以下才可以打。待全部的人都成為象人，或視情況即結束活動。 6. 分享重點： (1) 怎樣的計謀比較容易逮到其他人？ (2) 有多久不曾遊戲、玩耍過？ (3) 遊戲、玩耍很重要嗎？	長泡棉棒約60公分以上或用報紙捲起來 2條

	此活動可以讓全體參與者一起活動，並可以手牽手融合在一起，從多個目標(小象)朝同一目標進行，可以讓成員回憶在遊戲過程中，心情是否快樂。對許多人而言，人來說，休閒是剩餘時間才做的，遊戲對孩子是不必要的，所以，利用此項暖身活動，可以稍稍讓成員感受遊戲的魅力與休閒的重要性。	
10	二、發展活動 (一)時間尺 1.目的：強化成員對時間分配與均衡生活的概念。均衡的生活有助於健康的身心發展與家庭和諧。 2.實施步驟： (1)講解時間尺的意義，請成員在學習單一中的時間尺上的睡眠時間塗上顏色。 (2)再請成員用其他顏色扣除工作、上學及吃飯沐浴時間。請成員參考學習單一所寫的必要時間及約束時間。 (3)其餘的為自由(休閒)時間。 (4)請成員回想，這段自由時間都做了那些事情？並寫在學習單一，只填寫個人部分。 (5)帶領者請幾位成員分享休閒活動項目。	學習單一筆
30	(二)找尋休閒生活 1.請成員翻看一個月來的行事曆，寫下家庭共同的休閒活動時間及活動內容。(寫在學習單一的家庭部分) 2.請成員比較及思索個人及家庭的休閒活動，有什麼不同或是相同之處？ 3.分組討論(約4-5人一組) (1)個人對休閒活動的看法。 (2)花費最多時間的休閒活動是什麼？為什麼？ (3)你滿意個人及家庭休閒活動嗎？那些活動是屬於休閒活動呢？ (4)你的孩子的休閒活動是什麼呢？ (5)安排家庭休閒活動是否遇到困難？困難是什麼？ (6)如果重新安排，你會加入哪些活動？ 4.帶領者請各組分享討論結果。	





30

三、綜合活動：休閒生活的實踐

人們的理想與目標常在設定後就放進記憶的倉庫儲存，該如何實踐才是最重要的。但每個人與每個家庭的背景不同，如何創造屬於自己家庭的特色，則有賴父母用心的營造生活。

實施步驟：

(一) 依上次活動組別分組，並以其中一位成員家庭為故事，請大家一起為他個人及家庭設計休閒活動。

(二) 每位組員依其敘述寫下個人目標及家庭目標
(學習單二)

個人目標	家庭目標
例：維持個人身體健康及標準體重。	例：培養孩子熱愛運動習慣。
行動步驟	行動步驟
例： 1. 每天早上5:30分起床至學校或公園運動1小時。 2. 每星期三次瑜珈課，一次1小時。	例： 1. 每星期六下午爸爸與孩子共同打籃球。 2. 一個月全家爬山一次或看一次棒球賽。

(三) 共同討論個人及家庭目標及行動步驟（若時間不夠則討論家庭部分）

(四) 將被認可的目標及行動整理，寫在大海報上（當然在海報上加些圖案會更有美感喔！），並且共同重新確認瀏覽一次。

(五) 可將個人目標貼在或寫在海報的反面。

(六) 邀請成員分享每組家庭目標。

(七) 結語

1. 身教與境教：家庭是孩子學習與模仿的第一個場所，如果我們期待孩子學習良好的休閒活動模式，需要父母創造環境並以身作則。
2. 提醒成員，可與孩子一起設定，並把此家庭所訂目標，貼於家庭中醒目地點，讓家人互相自我提醒。

成員的行事例或當月（下個月）月曆表

海報紙數張、彩色筆數支、學習單二

5. 學習評量：

- (1) 能與孩子討論時間的運用與規劃。
- (2) 能規劃自己的休閒生活，多留點時間陪伴家人及從事休閒生活，進而指導孩子提昇休閒生活品質與內涵。
- (3) 能為家庭休閒生活設計目標與內容。

學習單一

一、請將必要時間及約束時間塗上不同顏色

時間尺：表格代表一天24小時

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

二、計算個人（自由）休閒時間：約 _____ 時

必要時間—如吃飯、睡覺、如廁、盥洗、著裝、沐浴（生存所必須）

約束時間—如工作、上學、料理家務、通勤、育兒、購物、洽辦事務（依身份）

自由（休閒）時間—如休息、娛樂、健身、旅遊、去教堂、廟會、進修、
研究、補習、看電視電影、看書報、社會公益時間、
音樂、郊遊等等。

三、請寫下個人及家庭共同休閒時間的活動

個人：

家庭：

學習單二

個人目標	家庭目標
行動步驟	行動步驟





活動設計二：戶外活動 Let's Go!

1. 活動目標：
 - (1) 體驗大自然的魅力。
 - (2) 了解戶外休閒活動的準備事宜及注意事項。
2. 活動人數：20 人
3. 活動時間：105 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
20	一、引起動機：合力站起 (一) 詢問成員：多久沒有接觸大自然？對大自然的認知如何？ (二) 暖身活動：猜猜我是誰 (三) 時間地點：白天／任何地方 (四) 器材：簡易的動物圖片、安全別針或衣夾 (五) 實施步驟： 1. 在每位成員背後掛一張圖卡(可夾在背部的領子上) 2. 邊夾邊宣佈活動規則： (1) 除非猜對否則不可看圖 (2) 每次找一位新的朋友，問一個是非題，如：「我是不是生活在水中？」；「我是不是* *」；不能問「我是生活在水中或陸地上？」 (4) 對方只能回答「是」、「不是」、「也許」 (5) 當猜對動物後，可將動物圖卡夾到前方，讓別人知道你已經猜到了！ (6) 最先猜出的前五名可獲得獎品！ 3. 帶領者視情形結束活動 4. 頒獎及訪問得獎者，是用怎麼的問法邏輯猜中的！如：棲地、飲食、身體特徵…… (六) 活動目的是喚醒成員的生態感。	1. 不同的動物圖卡數張 2. 安全別針或曬衣夾數支 3. 獎品 5 份
20	二、發展活動： (一) 偽裝步道 1. 目的：藉由對自然的觀察，強化成員感受大自然，並進而體認孩子從做中學，從生活中去體認大自然的美學。	偽裝物品

30

2. 注意事項

- (1) 活動時間：白天
- (2) 活動地點：森林或草叢
- (3) 最好選擇較隱蔽地點，路過人不要太多，以免破壞。

3. 實施步驟：

- (1) 找一個四、五十呎長的步道，沿路放置20-30個物品，其中幾個要明顯耀眼，如汽球和燈泡，其他的則和四周的東西分不清楚。
- (2) 放置數目暫保密，每次限一個人通過步道，看他能看出幾個（強調成員不能撿起）。
- (3) 成員通過步道後，要他輕聲地在你耳邊說出看到的數目。
- (4) 最後討論「保護色」對動物的作用來結束遊戲。

(二) 找找看

1. 目的：考驗成員的記憶力與對大自然的觀察，引發成員對岩石、植物和動物感興趣的遊戲，進而可以與家人一起親近大自然。

2. 注意事項：

- (1) 時間：白天／任何地方
- (2) 地點：任何地方

3. 實施步驟：

- (1) 活動集合前，先祕密就近收集大約十種常見的自然物，如石頭、種子、松果、一截植物或一些動物的痕跡，把這些東西放在手帕上，再用一條手帕蓋住。
- (2) 把成員集合起來，告訴他們，手帕裡有十種可以在附近找到的自然物，帶領者拿開手帕約25秒，要仔細看並記住。
- (3) 看完後，請成員散開去找同樣的東西，五分鐘後請他們回來，然後一次次從手帕裡拿出一樣東西，問成員有沒有找到相同的。

※此活動玩過幾次這個遊戲後，有助於提昇成員對大自然觀察力的專注的能力和記憶力。

手帕2條及十種常見自然物





35

三、綜合活動：

1. 詢問成員，下列問題：

- (1) 為什麼孩子愈來愈不喜歡戶外活動？
- (2) 平常在大自然中，父母親應如何引导孩子欣賞自然？
- (3) 從事大自然活動要準備那些物品及注意那些事情？
- (4) 討論目前青少年喜愛的戶外活動？為什麼他們會喜歡這些活動？可以獲得什麼？

2. 帶領者將成員分組，約4-6人一組，每組發下一張海報紙及數支彩色筆，分享上述四個問題，寫下討論結果，並分組報告。討論約20分鐘，每組報告5分鐘為限。

3. 從青少年喜歡的戶外活動及為何喜歡的討論中，引導成員瞭解青少年除對活動的興趣外，對參與某些戶外活動，另具挑戰性、同儕友誼、金錢收入、生存能力、自我認同……等等目的，探討青少年的休閒心理因素。

4. 說明父母如何引導，並與孩子分享自然的喜悅：

- (1) 少教導，多分享：例如在一棵樹前面，告訴孩子此時此刻對這棵樹的感情，它與這個環境的依存關係，討論我們該如何對待他。
- (2) 善接納，多感受～學習傾聽與覺察：每一個問題，每一句評語，每一聲快樂的感嘆，都是相互溝通的良機，要對孩子當下的心境與感情做出回應，順著孩子好奇的天性擴增他們的興趣。
- (3) 集中孩子的注意力，莫遲延：妥善弄好氣氛，盡量接近每一位孩子，問他們問題，指出有趣的景緻或聲音，尋找一些令孩子感興趣的事物，一步步引發他們本有的敏銳觀察力。

休閒活動名

稱圖卡數張

攀岩、溯溪、
高空彈跳
體育運動
爬山、冲浪
飆車、賽車
釣魚、露營
……

海報紙數張

彩色筆數支

30

(4) 先觀察、體驗，再說話：特別的景像或細觀，而化平凡為神奇，孩子常有不可思議的專注能力，別擔心不懂動植物的名稱，名字只是生命或事物本質的外標籤而已，一天不同的時刻、光線變化中觀看橡樹心境的轉換，會對橡樹鑑賞更有深度，看看、問問、想想、猜猜、玩一玩！

(5) 整個學習經驗應充滿歡笑的感覺與氣氛：不論是雀躍的遊戲或是安靜的體察，歡樂皆不可或缺。保有快樂與熱忱，孩子自然會受到吸引而學習，你的熱情會傳染，這或許是身為父母最大的資產。

4. 從事大自然活動要注意以下守則：

- (1) 不任意進入限制區域，如生態保護區、危險區域。
- (2) 不任意烤肉、釣魚，破壞自然生態。
- (3) 生火要小心，並確實滅火。
- (4) 不餵食及拒吃野生動物，不買路邊攤販。
- (5) 不走捷徑。
- (6) 不撿拾地上石頭、果實、種子及攀折花木。
- (7) 不亂丟垃圾及食物。
- (8) 注意天候轉變，隨時與外界保持通訊聯絡。

5. 戶外出遊物品檢查表，請見附錄。

5. 學習評量：

- (1) 能與孩子共享大自然，並引導孩子喜愛自然活動。
- (2) 能指導孩子注意戶外活動守則，並學習準備戶外出遊物品檢查表。
- (3) 能瞭解青少年喜愛的時下青少年戶外體驗活動，及為何喜歡。





6. 附錄

戶外出遊物品檢查表

☐	休閒服(視天數而定) (可換洗、褲裝為主)	☐	隱形眼鏡(清潔用具)	☐	相機(電池、充電器)
☐	休閒鞋(球鞋為主)	☐	備用眼鏡	☐	手機(電池、充電器)
☐	襪子	☐	防曬用品	☐	文具用品 (筆記本、筆等)
☐	內衣褲、免洗內褲	☐	鬧鐘	☐	身份證(護照及簽證)
☐	保暖外套	☐	手電筒	☐	駕照與其他特別證件 (如：入山證)
☐	輕便雨衣或可收納雨傘	☐	哨子	☐	健保IC卡
☐	帽子	☐	背包	☐	個人習慣用藥及保健 品(參考：暈車藥、止 痛藥、感冒藥、綠油 精/萬金油、胃乳、維 他命)
☐	太陽眼鏡(非必備)	☐	腰包或隨身包		
☐	盥洗用具 (牙刷、牙膏、拖鞋)	☐	銅板(投幣式電話)		
☐	毛巾	☐	旅遊費用	☐	急救藥品及物品
☐	刮鬍刀、刮鬍泡	☐	環保杯或保溫瓶	☐	緊急備用食物
☐	生理用品	☐	環保餐具(碗筷)	☐	睡袋、睡墊
☐	指南針、定位器	☐	護唇膏、護膚乳液	☐	收音機 (注意天候狀況)
☐	緊急聯絡電話 (最近醫療院所、警察 局)	☐	住宿及交通資訊	☐	其他：

附件：營隊活動收穫一夏補充資料：

寒暑假應是學生參加多元活動，嘗試較長期營隊生活、探索自己潛能的良好時間，卻仍籠罩在升學壓力及課業的陰影下，學生只是一再填鴨式地重複學習，如何有多餘的空間與時間探索自己。在此要為學生大聲說出：「請還給我一個快樂休閒的假期！」

營隊活動是一個非常特殊的環境，小朋友可以在營隊中成長更認識自己，並學習如何與他人、周遭事物建立良好互動關係。他們也能在營隊中發展出信

任及承擔責任的態度，並應用課程所學、發揮潛能、學習新的技巧，更能擁有快樂。而要如何選擇一個適當營隊活動，適當地了解自己孩子的人格特質及何種型態的課程，對他們最有利，是一件非常重要的事。

（一）考量參與型態

首先，您要選擇所想參與的型態，以下幾項有助您的決定。

1. 地區分：

國內營與國外營（是選擇國內還是要出國）。

2. 成員分：

參加成員的年紀層是否涵蓋太廣，是少年營、青少年營還還是親子營？
（是要讓孩子自參加，還是與父母同遊）

3. 性質分：

（1）國內：

住宿的營隊：是山野大自然、都會郊區？

還是天天接送孩子往返的假日學園？

要參加多少天？

（2）國外：

純旅遊性的觀光營隊，歐美式營隊的體驗營隊或有語言學習及住宿家庭、學校等學習營。

（二）選擇營隊活動注意要點

接著，您要主動蒐集相關的活動資料。多做比較並多加詢問，以下是一針對您在詢問主辦單位時，可以參考的基本問題，可有助於你的了解及選擇。

1. 主辦單位：

活動經驗如何？是否為常態性工作？有無相關的工作項目？

2. 場地安全：

專屬及獨立的營區、活動範圍、足夠的運動器材和休閒設施、室內的雨天活動場、安全管理措施、環境是否衛生，周圍環境如何？

3. 健康措施

正規訓練的醫護人員、與醫院距離、簡易急救醫護室、廁所及浴室、住宿空間？

4. 活動內容

活動設計、學習新的技能、教育性、獨立生活的培育、不同年齡活動內容、激勵孩子們的競爭向上或團結力、規律的生活、要求生活教育？

5. 活動費用：

所有費用是否都已包含、或還需要花其它錢、保險、醫療附加險、零用金額、貴重物品是否有何保管及管理限制措施？





6. 交通聯繫：

專車接送、合格的營業用租賃車、緊急運送人員傷病的用車、小孩安排固定的打電話時間、家長可以至營區探望小孩嗎？

7. 服務人員：

營區負責人專業能力、是否一直在營區中、如何篩選參與服務的輔導員、培育方式、有紅十字會的急救證書、輔導員與小孩分配比例？

8. 生活供應：

水源是否充足和乾淨？能安全使用飲水機嗎？食物的供應是否充分？營養是否均衡？是否會吃到過多無用的甜點或零食？行前詳細的活動攜帶品清單？

(三) 與孩子做好準備

最後，就是要積極的與孩子做好生活、心理及知識上的準備工作，讓孩子獲得更大的收穫。

1. 生活上的準備：

由於現代的小孩受到過多的照顧，在生活上反而較依賴而不獨立，因此參加住宿性的營隊時，行前必須和孩子共同打包所需攜帶的物品，並和其溝通使用和整理的方法，也要灌輸孩子凡事自己親手做的習慣，學習過團體的生活。

2. 心理上的準備：

特別是對於年級較小或初次離家的孩子，對於團體的疏離及恐懼感往往在所難免，因此父母親應多給予孩子信心，並適當適整參加的內容。最好由短天數、活動性高再漸次延伸到長天數、學習性高。並在必要時以電話或實地探視，給孩子愛的鼓勵，避免孩子因不良的經驗，反而造成營隊恐懼。

3. 生理上的準備：

在平時即注意健康的維護，並準備接受團體生活中較簡單，衛生環保的方式是相當重要的，另外，由於營區的環境一定比不上自己家庭的舒適，且在生活上也講求規律整齊，因此在行前即能有相同的生活態度及生理調適相當重要。

4. 知識上的準備：

參加營隊對於孩子的身心及知性成長都是相當重要的，在選擇了特定性質和內容的活動後。家長最好和孩子在事前一起準備和蒐集資料，並可討論選擇的心得，在孩子參加營隊更能提昇實際的收穫，在營隊結束後，也應一起分享其學習的成果和喜悅，同時關心及鼓勵孩子，為下一次活動做準備。

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記





單元十一 理財資源管理

小軍是個愛好運動的國二男生，而小涵則是一位喜愛欣賞偶像劇的國二女生，他們是同班同學，這一天下課後他們正談到關於零用錢不夠用的問題。

小涵：「小軍，你可以借我錢嗎？我這個月因為零用錢花光了，沒有錢可以吃飯了！」

小軍：「可以啊，不過你把錢花到哪去啦？今天才12號耶！」

小涵：「嗯…這個嘛…因為我最近迷上新的偶像劇啦！所以買了電視原聲帶跟紀念冊，你也知道的，這些加一加可是不少錢呢！」

小軍：「嗯！我最近也想買耐吉的限量球鞋，所以現在正在存錢。」

小涵：「哇！看來你很有規劃，不像我把錢都花光了，連飯都沒得吃，不過你都怎麼存錢啊？」

小軍：「很簡單啊，就每天午餐吃麵包就好了，這樣一個月下來就可以存不少錢哩！」

小涵：「可是…老師不是說，青少年正在發育，最需要均衡的營養嗎？」

小軍：「唉呀！這我也知道，可是我爸媽又不買給我，只好自己存錢啦！」



重要概念

- 一、在人生的路上孩子應當擁有合宜的金錢價值觀，以及培養良好的理財習慣，這將是父母給孩子一輩子最佳的禮物。
- 二、金錢價值觀時刻影響著個人生活，而個人對於金錢的態度，最早起源於家庭生活，家中的重要他人及家人便是孩子最早的學習對象；到了青少年時期，孩子除了受到家庭的影響之外，更開始受到所接觸的媒體，以及學校中的同儕所影響。
- 三、一般而言，給予零用錢讓孩子擁有屬於自己的財富，是孩子學習理財的基礎。因此建議父母可以以漸進的方式，從週、月到年為單位來給予孩子零用錢，提供孩子管理金錢的機會。
- 四、父母親有責任滿足孩子基本的需求，但是必須讓孩子清楚知道，超過預算或是想要擁有更好的生活享受，是需要付出代價的，且必須是靠自己的力量。
- 五、青少年對金錢的價值觀往往在無形中受到廣告、流行文化以及偶像劇的影響。父母可以透過與孩子一同欣賞節目之機會，多與孩子討論廣告背後的訊息，它的訴求為何？讓孩子學習質疑與批判媒體傳達的各項訊息，而非一味的接受。

壹、你快樂嗎？錢與快樂的關係

有錢人是不是就比較快樂呢？我想這個答案對許多人而言，一定是肯定且合理的。有足夠的金錢來滿足生活的需求與慾望的人，想必是比須為三餐煩惱，生病卻沒錢看醫生的人，來得對生活較有掌握感。然而，在生命中最重要的事情，往往不是金錢可以買得的，舉凡健康、家人之間的情感、內在的快樂等等。因此，要如何才能追求金錢富足之時，同時也保有生命中其他重要價值，就是父母要給孩子的重要課程。現在社會，很多青少年為了買名牌衣物，或是提升自己的生活品質，不顧一切違法賺錢，因為他們相信有錢就能滿足自己的慾望並讓自己得到快樂，殊不知，學習如何分辨「需要」與「想要」其實是人生一大課題，正所謂「無欲則剛」。

想一想，火災發生時你會先救什麼東西？充滿回憶的相簿或是價值非凡的珠寶？價錢往往不等於價值，每個人心目中真正有價值的事物也不一定相同。例如：一個人的興趣是跳舞，那麼跳舞對他而言便是人生價值清單中重要的一項，如果為了賺錢不能去跳舞，看起來是變富有了，但是人生卻少了樂趣；如果你的人生價值清單中，重要項目是與家人共聚，那麼便不會把自己的





時間通通排滿工作，這便是金錢的價值觀如何影響我們選擇生活型態，以及金錢價值觀對我們行為的影響。

對於孩子的理財教育應該先釐清金錢在孩子未來生命的定位。你期望孩子學習到哪些重要的態度？怎樣的價值觀是你希望孩子擁有的？時時不忘反思這幾個問題，相信家長較能抓住對理財態度的核心價值，協助孩子在未來的人生中有能力追求財務上的富足，除了可以自立以外，更有能力幫助他人，這無疑將是家長給予孩子最大的禮物。

貳、什麼是金錢價值觀？

什麼是「金錢價值觀」？你知道自己對於金錢的看法為何嗎？是否又了解孩子們對於金錢的觀念是如何？簡單來說，價值觀就像心中的一把尺，用來判斷我們生活中的大小事，價值觀影響著我們對事物的取決以及行為的準則（林如萍等，2005）。「金錢價值觀」是指個人認為金錢在生活中的重要性為何？每個人對於金錢的看法以及金錢在生命中的重要性的都有所不同。倘若一個人認為金錢是一切，那麼，個人會願意犧牲其他資源來換取金錢，像是以時間、勞力來賺取所需的金錢；倘若某人認為金錢並非一切，比較起來，學習與成長更有價值，那麼他可能會願意為了學習成長而投注金錢與時間。金錢價值觀時刻影響著個人生活，而個人對於金錢的態度，最早起源於家庭生活，家中的重要他人便是孩子最早的學習對象。到了青少年時期，孩子除了受到家庭的影響之外，也開始受到所接觸的媒體，以及學校中的同儕所影響。給孩子金山銀山，不如教導孩子擁有正確的金錢價值觀，學習如何理財，才是孩子永久幸福之計。

參、耶！我家孩子會理財

一、我能與孩子談什麼？

提到協助孩子建立合宜的金錢價值觀，那麼，家長可以與孩子談哪些議題呢？常聽人說：「生了孩子以後才開始學當媽媽」，其實在孩子成長的路上，家長必須與孩子一同學習。青少年階段的孩子，面臨的理財議題小至零用錢的管理、生活消費議題（如手機、CD、服飾等），到認識存款與借貸都可談，大致可區分為三大類，家庭方面、學校方面、社會方面：

（一）家庭方面

內容包羅萬象，像是我們家有哪些收入與支出？家庭資源的有限性以及必須承擔哪些責任（如教育費用、爸媽的退休養老金、孝順阿公阿媽的責任、家庭風險基金等等），個人在家庭理財規劃中的角色為何？甚至談及家庭活動、休閒旅遊時，有哪些是父母應該支付的？哪些可以讓孩子自己承擔？這些都是生活教材。

（二）學校方面

學校方面，包含孩子的學費、教育與未來的工作如何影響理財？可否借錢給同學？要像同學一樣追求流行物品嗎？同學生日時該如何表達心意？或是討論班上其他同學的消費行為如何？舉凡在學校發生，或是與學習相關的理財議題皆可利用機會與孩子討論。

（三）社會方面

各種消費新聞，媒體與廣告、信用卡、現金卡使用、借貸與利息的關係、複利的威力、偶像崇拜與消費行為、名牌商品、限量商品、偶像明星的生活等。

家長可在孩子尚未面臨上述議題時，先與另一半好好討論對此議題的想法，必要時亦可問問有經驗的家長，或是閱讀相關書籍。如果家長能先達到共識，當機會教育來臨時，夫妻便能共同成為孩子的理財顧問了。

二、輕輕鬆鬆成為子女的理財指導員

了解可以與孩子談的理財議題後，家長要如何成為子女的理財指導員呢？幾點建議如下：

（一）給予金錢使用的學習經驗

父母或是孩子的重要他人是孩子最直接的學習來源，當然媒體與同儕的影響力也不可小看。那麼，家長們可以怎樣協助孩子建立合適的金錢觀念呢？一般而言，給予零用錢，讓孩子擁有屬於自己的一筆財富，是孩子學習理財的基礎，因為如果孩子沒有固定的收入（零用錢），想要什麼時，才伸手向家長要，這樣孩子就無法學習「預算」的概念；當家長成為孩子付錢的幫傭時，孩子何需考慮消費時是否花到自己所擁有的錢，或是是否超出自己固定的收入。因此建議父母可以以漸進的方式，從週、月到年份，以固定時間為單位來給予孩子零用錢，以提供孩子管理金錢的機會。

錯誤是上天給我們最好的禮物，家長要有心理準備接納孩子所犯的錯誤，同時改變想法，重點在於：孩子由錯誤的經驗中學習到什麼？此外，原則的示範是一項重要的議題，當孩子面臨錯誤抉擇而透支，進而影響生活時，父母是否應該協助子女呢？

（二）學習預算規劃：適當的行為自主責任

想要讓孩子學習為自己的消費行為負責，就必須要先給與孩子適當的抉擇權力，建議家長可以以一週或一個月為單位，請孩子學習記帳與製作預算表，當孩子想要購買非必要支出的物品時，便可藉此體驗預算在生活中的重要性，以及「想要」與「需要」的差異在哪？沒有預算的享樂生活可能會為自己帶來怎樣的後果，透過實際生活的體驗學習，孩子會有更深刻的體悟；而家長更可利用機會式教育，在適當時機與孩子討論其預算執行的成果，以及為自己帶來怎樣的好處。





以國中生的手機費為例，如果孩子不小心手機帳單超支而繳不出通話費時，父母要幫孩子付錢嗎？先問問你自己，然後想想付與不付之間的優缺點為何？許多父母面臨這個難題時，相當兩難，甚至與孩子的關係緊張，有些父母選擇禁止孩子使用手機，這樣做變成一種懲罰；而有些父母一邊告誡卻一邊幫孩子付錢，剝奪了孩子為自己行為負責的機會；當然也有一些父母，利用這個機會來教育孩子為自己的行為負責，他們利用這個機會來與孩子討論手機的使用時機，如何節省手機通話費來符合自己的預算，以及如何慢慢用自己的力量來償還手機欠費。

三、了解父母的工作與金錢來源、家庭收支情況

與其以嘮叨方式讓孩子不願意聽取家長建議，不如讓孩子透過錯誤的經驗，親身體驗如何處理慾望與基本需求之間的差距問題。你是否曾經聽過孩子說：「沒有錢去提款機領就有了呀！」這一點也不誇張，因為孩子在生活中可能沒有機會看到父母親每天辛苦工作賺錢的樣子，卻只看到缺錢時去銀行或提款機領就有，而孩子本身倘若沒有打工經驗，當他需要金錢時直覺認為家長就是他的提款機。協助孩子了解家長工作的辛苦與家庭的整體收入情況，對孩子而言是一項很棒的學習經驗，從中他會了解到「金錢來之不易」的道理，這會比說教式的告誡孩子來得有效。

四、找尋適當時機與孩子討論消費問題

不與孩子談論金錢問題，或總是以規定的方式來教導子女，成效恐怕不彰。家長若想成為子女在遭遇金錢問題時的顧問，就必須在家庭生活中營造一個安全舒適信任的談話機會，透過這樣的談話機會，可以與子女分享家庭或自己最近的理財狀況，創造出一個讓孩子感受到自在，允許孩子分享其對金錢的使用經驗與價值觀的環境與時間。討論議題可以相當廣泛，舉凡個人與家庭理財與消費問題皆可，像是在家庭會議中討論，是否要採購一台新車或是規劃全家旅行，透過讓孩子參與討論與比較，甚至到最後的決策，都將有助於孩子從中學習到消費與理財的技巧。

此外，在學校中孩子與同儕間的交往與送禮等等也是可以討論的話題，而社會上的新聞議題或鄰居的生活案例等等都是活生生的教材。當孩子在與你討論金錢管理時，特別要注意當孩子提出某項非常執著要購買的物品，而家長認為不需要花錢的物品時，在尊重孩子使用自己零用錢的權力下，建議家長分享自己不贊成的意見，但消費決定權應歸還給孩子。有些東西家長一看就覺得是一種浪費或不實用，但在孩子的眼光卻不然，此時便是孩子重要的學習良機，也許孩子不願意聽從你的建議，而把零用錢花費在此物品，但過一段時間後這項物品的不實用，便會帶給孩子一些思考，成為下一次消費決策的一個重要經驗。

五、如何避免過度浪費

對於怎樣的消費算是「浪費」呢？不同成長環境與時代背景的差異下，相信有相當大的不同，早期台灣社會物質生活尚未豐裕時，我們教孩子「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」現在似乎很少有機會教育我們的孩子，每一項看似平凡的物品都是得來不易的，當我們的孩子的消費特徵是「日日新，樣樣買，喜歡最重要」時，家長可能遇到的問題是，當孩子要求買較超過家庭預算的球鞋、腳踏車或其他生活用品時，（比方說當孩子需要採購一雙新鞋時，要買三千元球鞋或是八百元的球鞋呢？也許家庭對球鞋的預算只有一千元左右，但是孩子可能喜歡的是三千元的球鞋），該怎麼辦呢？父母親有責任滿足孩子基本的需求，但是必須讓孩子清楚知道，超過預算或是想要擁有更好的生活享受，是需要付出代價的，且必須是靠自己的力量。讓孩子清楚知道家庭的資源有限，以及其有責任為家庭預算的執行來努力。因此建議家長與孩子溝通，告訴孩子「家庭收入與支出必須要平衡，而你的球鞋預算只有一千元，如果你想要購買更高級的球鞋，那麼要自己從零用金裡面拿出來，如果你的零用錢沒有這麼多時而必須借錢時，爸媽雖然有錢可以借你，但為了讓你學習到在真實社會中借貸的利弊，仍舊需要計算利息，因為你的額外需求與享受並不是爸媽的責任，你長大了，要學習為自己的決定想清楚並負責，當你決定要從零用錢中拿出兩千元來購買這雙鞋時，那麼也要想想這兩千元的支出是否值得？會不會排擠到你預定的目標？如果你都想清楚了，那麼爸媽會尊重你的決定。」上述這一段話，家長傳達給孩子許多概念，包含有：

（一）需要與想要的思考

此項物品是否需要花更多的錢，或是一千元就足以滿足需求了，到底是真正的需要？或是受到同學或媒體的影響而不自知呢？

（二）為自己的消費行為負責

學習到父母並無責任要為自己的慾望或額外的需求負責。

（三）學習機會成本的概念

當我把錢花在鞋子上時，會排擠到哪些我預定的目標呢？這樣做值不值得？如果我把那兩千元省下來，可以做哪些事？對我的效益會不會更大？更長久？

（四）我可以為自己做決定，並因此學習負責後果

不管我的決定為何，父母已經給我一些建議，但重要的是我可以自己思考決定，因為這是我自己的錢，我必須要對自己的決定負責任。

在指導孩子進行理財的資源管理時，只要把握住上述的範例所呈現的概念，即可運用在不同的議題上，如購買手機、是否更換新手機等議題上。





肆、如何指導孩子管理零用錢

釐清儲蓄的意義，必須先清楚收入與支出概況，以及協助孩子訂立孩子目標，才能開始設定零用錢管理的方式，以及建立儲蓄的習慣。

一、與孩子討論收入的來源

不管家長或小孩，想要理財就必須清楚自己的收入來源在哪？可能有多少收入？才會清楚自己有多少錢可以運用。當清楚自己的收入範圍時，孩子會知道，錢不是從天上掉下來的。對成人而言必須是每天辛苦工作以換取薪資所得，甚至可以透過數學運算，讓孩子知道一個月若收入三萬元，那麼等於一天收入約一千元，這一千元必須支付的生活範圍包含有哪些？當我們決定要購買一個MP3隨身聽時，可能就把今天與明天的預算給支出了，而排擠到其他生活必須的花費。

一般孩子擁有的收入可能包含有父母親給的零用錢、過年壓歲錢、獎學金、打工等等，讓孩子仔細思考自己的收入來源為何？並引導孩子思考這些收入的管理與運用方式。此外，當孩子準備要消費時，也可以讓孩子思考一下這筆錢（如壓歲錢）消費了之後是否下次會再有？要等一個月？還是要再等一年？而這一段時間中是否可能會有其他急用或必要支出？

二、基礎功夫不可少：詳細記載收入與支出

零用錢的管理上，必須要清楚知道自己把錢花在哪裡？所以必須養成記帳的習慣。一般而言，至少需要記載收入與支出，至於登記的頻率以每天記帳較為合適；項目內容，可以與孩子討論，一般可分為食、衣、住、行、育、樂、其他雜支等七大類。

三、與孩子一同檢視收支表

大約進行記帳的工作兩到三個月後，便可以開始與孩子討論收支表了，這樣做的目的在於重新檢視錢花到哪裡去了，孩子也可能從數字的運算中感到驚訝，自己在某些沒有預期的項目上花費嚇人，或是從收支表中發現自己曾經做過哪些衝動的消費決策。清楚自己的錢花到哪裡去是理財的第一步驟，必須如此才能更彈性的規劃與運用金錢，否則就會面臨到沒錢可以使用的困境。

四、一起討論可以從生活中哪些項目修正，以協助自己達成目標

在檢視預算表與收支表時，便可討論如何修正自己的理財方式，來達成預算表的規劃，進而完成夢想。比方說，如果改掉一天喝兩罐飲料的習慣，那麼一個月下來就可以省下 $50 \times 30 = 1500$ 元，除了可以達成自己的理財目標之外，更讓自己的健康減少負擔，真是一舉數得呢！而半年下來就有

1500*6=9000元，那麼這筆錢就可以完成自己的一些目標，例如夢想已久的旅行，或是買變速腳踏車。透過這樣的討論讓孩子學習到小錢也能立大功，不依賴家長也能自己完成夢想，更能體驗到機會成本的原則，畢竟飲料喝了會變胖，且僅有當下的滿足，而腳踏車除了可以有健康休閒以外，亦可以使用很久。

五、請孩子規劃自己的每月預算表以及年度預算表

只有紀錄收入與支出不夠的，因為這樣無法看出資源的全面性，因此必須請孩子規劃較長期的預算表，讓孩子了解原來自己一個月或一年中有哪些必要支出、哪些想要的支出以及可能的突發狀況，而自己對零用錢的規劃與運用方式是否足以面對這些需求呢？

六、與孩子一起討論並設定儲蓄目標

為孩子建立一個帳戶，每月定時匯款給孩子，讓孩子感受到擁有一筆固定收入的感覺，以及自己的消費行為與這筆收入變化情況，孩子可能對自己為何要儲蓄感到困惑，沒有多大動力，因此家長必須引導孩子設定自己的儲蓄目標，比方說孩子夢想有機會可以擁有屬於自己的MP3隨身聽，或是希望到哪裡旅行，那麼在零用錢有限的情況之下，如何一步一步達成夢想。此外，任何投資總是會需要一筆基本的母錢，而生活中也需要一筆儲蓄以備不時之需，有了夢想與目標後，儲蓄就變得有意義，也較容易是引發孩子儲蓄的主動意願。

七、在生活中體驗複利的威力

如果孩子需要向家長借錢，那麼家長可以利用機會讓孩子了解真實社會中借貸所必須付出的成本與代價，可以先與孩子上網蒐集貸款資訊後，與孩子討論要如何計算利息，以及如何還款，讓孩子自己決定是否要先花掉自己還沒有真正擁有的錢，當然孩子也許會覺得父母太吝嗇，此時父母應當堅定立場，父母的錢不是孩子的錢，正如同銀行的錢並不會隨便給人花用一般。

八、善用鼓勵方式

倘若孩子養成每日記帳的習慣，也能妥善管理零用錢，以及制訂自己的學期預算表，甚至擁有一筆儲蓄金，那麼家長可以適時的給予一些鼓勵，例如幫孩子的儲蓄利率提高，或是支持孩子做的某些有意義的理財決策。





伍、媒體vs.青少年消費文化

你知道青少年的消費文化嗎？在生活中我們的孩子都接受了許多媒體的訊息，這些媒體包含各種形式：如報紙、雜誌書刊、網路、電視劇、卡通、廣告、電影、廣播等等。在商業考量的操作下，青少年成為媒體亟欲拉攏的顧客群之一，以卡通為例，卡通對於青少年的消費行為有相當的影響力，許多卡通往往夾帶著大量新奇的流行商品與行銷策略而來，舉凡各式卡通扭蛋、文具商品、音樂唱片、電玩遊戲、卡通生活雜貨等系列商品，都在向青少年招手。而根據曹蜀宜（2005）針對偶像劇對青少年的消費行為影響研究，指出在400位研究樣本中青少年，約八成收看本土偶像劇，同時約有四成青少年會購買偶像劇相關商品，主要為偶像劇原聲帶與相關周邊商品；同時偶像劇收看的頻率越高，每月的購買支出越多，由此可看出偶像劇對於青少年消費行為的影響力。青少年往往在無形中受到偶像劇的影響，進而對於偶像劇中的人物代言的產品或劇中所出現的相關物品，甚至是服裝、飲食與生活方式產生崇拜之情，這往往也是商業文化以置入性行銷的手法融入劇中，在無形中影響孩子對金錢的價值觀。

既然媒體對於孩子的消費行為具有不容輕忽的影響力，那麼要如何教孩子分辨錯誤的消費媒體資訊呢？以下有幾點建議：

一、多看、多聽、多聊聊

家長如果希望了解孩子的想法，不二法則便是多多尋找機會與孩子一同欣賞所接觸的媒體資訊，舉凡網站、電視節目或書報雜誌。當家長放下身段與孩子一起欣賞這些媒體資訊時，家長便有更多機會與孩子聊天，同時以很自然的方式傳達出你的想法給孩子。因此，第一步便是多看、多聽、多與孩子聊一聊，例如，與孩子討論如果未來希望像偶像劇中的主角那樣生活，必須每個月支付多少錢？或是可能必須從事怎樣的行業，才能有這些收入；想要支付這樣光鮮亮麗的生活，必須花多少時間賺錢？同時生活中可能會喪失哪些事物？是否值得？這些都是與孩子討論財務管理與澄清金錢價值的好機會。

二、讀出媒體背後的訊息

曾經有個信用卡廣告，鼓勵大家努力借錢來完成人生夢想。廣告拍得很美，的確相當觸動人心，但是事實生活卻不然，以信用卡或現金卡開創事業，或是完成人生夢想，具有高風險，且在高利率的循環利息之下，不用多久年輕人恐怕就要準備以債養債、陷入困境了。有夢想應當努力追尋，這是對的，但是追尋的方式卻需要多加考量，像此類的廣告訊息，往往透過編劇與美麗的音樂與畫面來說服閱聽者，但是背後卻隱藏了許多錯

誤的消費訊息，鼓勵我們借錢很容易，只要幾分鐘，便可滿足生活上的慾望；但是之後所必須付出的代價在廣告中是不會告訴我們的。

此外，又有許多手機廣告，以青少年為主角，穿著打扮都相當時髦，符合青少年崇拜的形象；或是找當紅偶像來代言商品，告訴你用這個產品，你就會如同廣告中的主角一樣有型，生活充滿樂趣，然而事實真的如此嗎？

建議家長可以多與孩子討論廣告背後的訊息，它的訴求為何？希望的商業目的為何？如果消費者購買了該項商品或服務，可以得到什麼？同時又必須付出怎樣的代價？我們是不是真的如同廣告告訴我們的在生活中的確需要此項商品呢？是需要或是想要？透過上述問題的談論，相信孩子會開始學習質疑與批判媒體傳達的各項訊息，而非一味的接受。

三、與孩子討論「追求流行的代價」

另一個有效的教導孩子對抗媒體誘惑的方式為「代價分析」，讓孩子實際運算追求流行的代價為何？比方說當我希望買一雙廣告中帥氣多功能的耐吉球鞋時，請孩子算一算一雙三千多元的球鞋，必須要花多少時間打工才能獲取？以目前薪資一小時七十五元的工讀費來計算，至少需要四十小時的工讀後才能支付這雙鞋，此外這雙鞋佔了孩子每個月零用錢的比例為何？讓孩子想一想如果希望穿上這雙鞋，必須要付出哪些代價？值不值得？此外這雙鞋所帶來的後續效益為何？是不是半年後就折舊了？一年後就必須跟它說再見呢？鞋是必需品，但是若總是要買流行的鞋，那麼可就要先衡量一下追求流行的代價囉？建議父母可以善用以上的思考方式，提供意見給孩子在進行消費決策時參考，千萬不要急著為孩子付錢，因為這樣孩子就失去學習良好理財觀念的機會了。

參考資料

- 林如萍、周麗端、徐達光、柯澍馨與唐先梅(2005)。家庭資源與管理。台北：空大。
- 顧令儀（譯）(2003)。David Owen著。我家老爸是銀行。台北：寶鼎。
- 何佳芬（譯）(2005)。Neale S. Godfrey & Tad Richard著。孩子，錢不是從樹上掉下來的。台北：高富國際。
- 周宜芳（譯）(2005)。Joline Godfrey著。我家小孩會理財5-18歲的財務學習地圖。台北：天下。
- 劉憶如(2004)。孩子，我要你比我更有錢途。台北：寶瓶。
- 曹蜀宜(2005)。偶像劇對青少年消費行為的影響-以本土自製偶像劇為例。台北：國立台北師範學院教育傳播與科技研究所碩士論文，未出版。
- 孫立群(1999)。日本卡通對青少年消費文化影響之研究。台北：國立政治大學新聞研究所碩士論文，未出版。





活動設計一：我的(家庭)錢包：有計畫沒煩惱！

1. 活動目標：

- (1) 檢視自己目前的理財習慣與信念。
- (2) 檢驗自己是否有過度消費的習慣，以及是否購買太多想要而非需要的商品。
- (3) 澄清教導孩子理財時自己所遭遇的問題。
- (4) 學習合宜處理孩子常見的理財與消費問題。

2. 活動人數： 20 人

3. 活動時間： 100 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
10	一、引起動機：我的理財IQ小測驗 (一) 帶領者發下理財IQ小測驗（見學習單） (二) 請成員要誠實填答，沒有對錯，目標在於更了解自己的理財習慣與信念。 (三) 公佈答案與計分 (四) 帶領者：「測驗的目的在於檢視自己目前的理財習慣與信念，測驗包含有理財的習慣、消費習慣、理財的信念等面向，在進行測驗時，可能成員們會想起一些生活中的例子，歡迎在下面的活動與大家分享自己的經驗唷！」	IQ學習單 筆
45	二、發展活動：消費知多少？ (一) 帶領者請成員舉列出最近一個月購買了哪些物品？或請成員帶上個月的家庭支出表來亦可。（在家中執行方式為家長每月與孩子一同檢視全家或孩子自己所記錄的收支表） (二) 帶領者請成員以圓餅圖的方式畫出本月消費比例 (三) 帶領者請成員思考以下問題：（可視時間挑選討論） 1. 針對花費最多的前三項想一想，是否每一項都花得很開心？ 2. 這些列出來的消費中，對自己的生活有何實質幫助？或是只為自己的高興？是需要還是想要呢？	計算機 大海報紙 彩色筆 收支表

	3. 針對花費最多的前三項，有哪些是最重要且最該優先花費的？ 4. 針對花費最多的前三項，這些消費物品現在是否仍舊對你重要，且影響著你的生活？ 5. 如果時光回流，你會想要如何改變？（順序與項目內容） 6. 你覺得自己的消費習慣如何？是否有過度消費的情形？ 7. 我是否把太多錢花在自己無法負擔的事物上？ 8. 比較與分析自己與孩子在消費習慣上有何差異？ （四）帶領者結語：「分析收支表可以了解自己的消費行為，看有多少開銷是不必要的花費，其實是可以省下來的，做有計畫的刪減與控管，把錢花在該花之處。同時亦可搭配財務預算表，來檢視如何修正來達成預定的計畫目標。」	
40	理財狀況劇～問題知多少？ （一）帶領者請成員寫下目前自己在面臨教育孩子理財時，所遭遇的最大問題為何？（鼓勵成員可詳細敘述情境） （二）帶領者亦可自備家長常見的困擾問題，如下狀況題參考： 1. 孩子要求增加零用錢 2. 孩子不吃午飯省錢 3. 當孩子總是把零用錢花光光 4. 當孩子要求購買較高級卻不實用的奢華品 5. 當孩子手機費超過預算 6. 當孩子總是向同學借錢或借同學錢 （三）請成員將問題交給帶領者檢查後，帶領者請以問題的類型分類整理（重複的問題可以抽出），再放入問題知多少的箱子中。 （四）請成員進行分組（4~6人一組），從問題知多少的箱子抽取狀況劇之問題，進行模擬分享，各組需回答以下問題，並上台演出。	問題知多少 箱子





	(五) 帶領者請成員思考以下問題： 1. 如果當我與孩子面臨此狀況時，我的想法是什麼？我的孩子可能的想法是什麼？ 2. 我應該要如何把我的想法傳遞給我的孩子？ 3. 我可以具體協助孩子解決此狀況的作法有哪些？ (六) 上台分享 1. 每組上台分享與演出解決方式，一組約五分鐘。 2. 帶領者可以請成員將各組的表演與解決方式簡單摘要，並挑出自己覺得合宜的處理方式以及想法。 (七) 結語： 帶領者根據成員的演出給予正面回饋，並分享自己的生活經驗。	
25	三、綜合活動 (一) 上台分享 1. 每組上台分享與演出解決方式，一組約五分鐘。 2. 帶領者可以請成員將各組的表演與解決方式簡單摘要，並挑出自己覺得合宜的處理方式以及想法。 (二) 結語： 帶領者根據成員的演出給予正面回饋，並分享自己的生活經驗。	

5. 學習評量：

- (1) 能說出自己有哪些方面的理財習慣與信念是合宜的或不合宜的。
- (2) 能在生活中從收支表檢核自己的消費習慣。
- (3) 能澄清教導孩子理財時自己所遭遇的問題。
- (4) 能合宜處理孩子的理財與消費問題。

學習單

我的理財IQ小測驗

- ☐ 1. 我清楚每天花了多少錢？
- ☐ 2. 我清楚每天的消費項目有哪些以及每筆消費的數字是多少？
- ☐ 3. 我為自己設定一個合理的存錢目標。
- ☐ 4. 每個星期或每個月我的零用錢會有結餘可以儲蓄。
- ☐ 5. 當我看到一件喜愛的物品時，我會立刻把它買下來。
- ☐ 6. 出去逛街時，我會有採買清單。
- ☐ 7. 逛街時，我常買了跟原先計畫不一樣的物品。
- ☐ 8. 我為自己設定了中、長期（一年～五年）的理財計畫表。
- ☐ 9. 還沒到月底（下次領錢）我的錢常常已經花光了。
- ☐ 10. 我曾經因為沒錢而向別人借過錢。
- ☐ 11. 我相信自己有理財的能力。
- ☐ 12. 我會再三考慮是否購買某項物品。
- ☐ 13. 我會願意貨比三家。
- ☐ 14. 我清楚知道每一筆消費的意義。
- ☐ 15. 心情不好時，我會去買東西安慰自己。
- ☐ 16. 常常我花出去的錢，不在我原先預定的消費清單內。
- ☐ 17. 我會省下不必要支出，把錢用在對的地方。
- ☐ 18. 我在生活中，適時為自己安排驚喜，並不吝於給自己一些獎勵的機會，如度個假、買下計畫已久的禮物給自己
- ☐ 19. 我可以把錢處理得很好，該消費時還是會大方的消費。
- ☐ 20. 錢不會不見，相反地「我一直知道自己有多少錢，也清楚錢運用在哪些地方」。





題目解說：

上述20題中，1、2、3、4、6、8、11、12、13、14、17、18、19、20為正向題，若符合上述的敘述狀況，表示你的理財觀念與習慣是正向的；而5、7、9、10、15、16為負向題，若符合上述敘述狀況，則表示你的某些理財觀念與習慣有所偏差喔！以下為5、7、9、10、15、16、18的解說。

題 號	解 說
5	衝動性購買往往造成購買不必要非預算內的物品，故屬於不好的理財習慣之一。
7	缺少執行預算之決心。
9	俗稱：「月光族」，無法有效規劃財務的支出，以致於收支不平衡，無法存錢。
10	善於規劃預算者，往往不因為沒錢所以需要向別人借錢喔！
15	一般而言，心情不好而以消費的方式來安慰自己是不合宜的方式，容易造成衝動性的購買。
16	若有上述情況表示對於預算的執行並不徹底，需再次檢核為何自己無法有效執行預算。
18	理財規劃不代表最好都不用花錢，而讓自己成為守財奴。

資料來源：改編自何佳芬（譯）（2005）。Neale S. Godfrey & Tad Richard著。孩子，錢不是從樹上掉下來的。台北：高富國際。

活動設計二：其實我懂你的心：猜猜媒體真面目！

1. 活動目標：

- (1) 解讀媒體訊息，並學習如何不受媒體的影響下，做出合宜的消費決策。
- (2) 瞭解孩子如何受媒體的影響。
- (3) 分析孩子在生活中可能受媒體影響的消費行為。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：120 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
15	一、引起動機： (一) 帶領者播放廣告短片一則（如信用卡、手機、健康食品、購物台商品短片、家電用品、生活雜貨等皆可。） (二) 請成員分享此廣告的銷售策略為何？ 如：強調健康？便宜划算？實現夢想？使你成為潮流？等等。	廣告短片 播放短片設備 例如 電腦、單槍
90	二、發展活動： (一) 帶領者發給各組大海報、彩色筆。 (二) 請各組將海報折成九格（詳見附件），進行以下問題的討論，並摘要記下組員的討論重點。 (三) 請成員思考以下問題： 1. 此廣告的設定銷售對象是誰？ 2. 以哪些方式或觀點來說服閱聽人願意花錢消費此商品？（行銷策略） 3. 廣告內容是否有誇大或不合邏輯之處？ 4. 我需要此項商品嗎？為什麼？（需要或想要的分辨） 5. 如果當我需要此商品時，我最注重的功能是什麼？ 6. 我原先的預算為何？本商品在市面上的價位為何？ 7. 除了此商品之外，是否還有其他選擇？	大海報 彩色筆 學習單 白板筆





8.如果我買了這項商品或服務，預期有哪些效益？效益可以持續多久？

9.我是否決定購買此商品？為什麼？

(四)請各組上台分享對該廣告的真面目分析結果。5組*5分鐘=25分鐘

(五)帶領者結語：

廣告或戲劇等媒體，往往夾帶了許多訊息在無形中傳遞給閱聽人，有時甚至煽動閱聽者的情緒，做出不理智的消費決策，今天練習的媒體真面目分析活動，家長可以運用在家庭決定要採購某些商品時，邀請孩子一同來討論，透過九宮格的仔細思考，可以幫助家長與孩子學習分析媒體與廣告的行銷手法，避免在衝動之下採買了一些不需要的商品或服務。此外更可以在回答九宮格的問題中再次澄清自己的需要與想要的差異，進而做出理想的消費決策，成為一位聰明的理財資源管理者唷！

我的孩子受媒體影響嗎？

(一)帶領者邀請成員根據上述活動的結論，思考自己是否了解孩子平日最常接觸的媒體為何？請成員分享自己的觀察，並在黑板上做出影響孩子的媒體之分類表。

例如：偶像劇（可能有哪些青少年當紅的偶像劇）、廣播節目、報紙、電影、廣告等等

(二)請成員分析孩子在這些媒體的放送下，可能受影響的消費行為有哪些？

15

三、綜合活動

(一)請成員思考，家長如何運用本次所學的媒體真面目九宮格分析表來引導孩子，看清楚媒體的真面目，並學習懂得分析自己的消費習慣是否受媒體影響？

(二)結語

帶領者鼓勵成員下課後，開始投入了解孩子常接觸的媒體，並與孩子分享自己的想法，以及與孩子討論媒體中隱藏的錯誤消費與理財訊息。

20

要點一：

帶領者鼓勵成員下課後，開始投入了解孩子常接觸的媒體，並與孩子分享自己的想法，以及與孩子討論媒體中隱藏的錯誤消費與理財訊息。

要點二：

九宮格分析表建議使用時機與方式詳解如下：

1. 當孩子開始有機會做決策是否購買某件物品時：比方說是否更換手機，此時便可運用引導方式帶領孩子思考，雜誌上、電視廣告中來做一些比較與分析。
2. 家長必須尊重孩子的決策：除了尊重孩子最後的決策以外，若孩子此消費決策，超出家庭可以負擔的範圍可請孩子自行由零用錢來支付，這將會是一個很好的機會學習。
3. 持續觀察與引導思考：倘若孩子決定花大錢追求流行時，父母亦可在購買行為發生後，持續觀察，同時找適當時機引導孩子思考，追求流行的效益是否長久？以及如何為自己的消費決定負責？

要點三：

帶領者亦可請家長進行「追求流行的代價分析」。例如：當孩子希望買一雙廣告中帥氣多功能的球鞋時，請孩子算一算一雙三千多元的球鞋，必須要花多少時間工讀才能獲取？以目前薪資一小時七十五元的工讀費來計算，至少需要四十小時的工讀後才能支付這雙球鞋；此外這雙鞋佔了孩子每個月零用錢的比例為何？讓孩子想一想如果希望穿上這雙鞋在身上，那麼必須要付出哪些代價？值不值得？此外這雙鞋所帶來的後續效益為何？是不是半年後就折舊了？一年後就必須跟它說再見呢？

5. 學習評量：

- (1) 學習解讀媒體訊息，及如何不受媒體的影響下，做出合宜的消費決策。
- (2) 能瞭解孩子如何受媒體的影響。
- (3) 能正確分析孩子在生活中可能受媒體影響的消費行為。





學習單

媒體真面目九宮格分析表

1. 銷售對象	2. 行銷策略	3. 大家來找碴（廣告是否有誇大不實之處）
4. 我需要此商品嗎？為什麼？	5. 如果當我需要此商品時，我最注重的功能是什麼？	6. 我原先的預算為何？本商品在市面上的價位為何？
7. 除了此商品之外，是否還有其他選擇？	8. 如果我買了這項商品或服務，預期有哪些效益？效益可以持續多久？	9. 我是否決定購買此商品？為什麼？

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記





單元十二 親職教育資源百寶箱

一位正為國二兒子沉迷電玩，苦勸不聽而常爆親子衝突的苦惱爸爸，無助的向班上的其他家長求助。「是不是只有我們家的兒子會這樣？還是您們也有碰到類似問題？」「有什麼方法可以讓我們父子倆好好溝通？」「有沒有什麼親職教育活動課程，可以幫助我們改善這樣的關係？」

同學的家長是學校的志工媽媽，平日經常參與學校辦理的親職講座及家長成長團體，她鼓勵苦惱爸爸有時間可以參加，會有很多收穫。另外她也介紹一些民間單位像張老師、家庭教育中心等，會不定期辦理親職教育相關的活動，也許苦惱爸爸也可以查詢看看有無適合的活動資訊！

苦惱爸爸回答：「原來有那麼多單位都有提供這樣的服務」「那我如何知道這些資訊呢？」

志工媽媽建議：「上網查詢呀！現在很方便，都可搜尋得到資料，不然我有一本親職資源手冊，裡面也有提供許多的服務機構的資訊，也許對你有幫助，下次我帶來借給你。」

* * *

明皓今天在學校惡作劇，故意取走女同學的書包，好奇的想要探究其中有什麼寶物，害女同學大哭不已。老師知道後，處罰明皓放學後留校一小時反省，結果晚上老師卻接到明皓媽媽打來的電話，在電話中憤怒的咆哮著：「老師！妳怎麼可以罰明皓留校一小時，你知道嗎？妳這樣做，不僅會傷了他的自尊，而且讓他一個人回家，萬一在路上發生意外，你能負責嗎？」老師聽了很委屈，將明皓在學校製造的問題告訴家長，結果家長反而惱羞成怒，更不高興的表示：

「我們家的明皓不可能會做這種事，大概老師弄錯了！是不是那位女同學愛告狀，讓我們明皓被冤枉。」老師對於家長偏袒孩子的態度，真是失望至極，當然更不知如何與家長進一步溝通和合作。



重要概念

- 一、修習親職教育學分是父母一生重要的功課，當家長在面對親職教育問題或需要協助時，能獲得相關資源的提供，將有助提升解決問題的知能，並強化家庭的親職教育功能及家庭關係的維繫。
- 二、親職責任的分擔與分享，家人及社會支持扮演重要的角色；若能有效建立社會支持網絡和充分運用，可讓自己在教養子女的路途上不再孤單無助。
- 三、親師的溝通管道是很多元的，家長若能善用個各種管道，溝通前做好萬全準備；溝通時誠懇相對，讓親師間的關係更親密、雙方合作無間，孩子將成為最大的學習受益者。

壹、哪裡獲得親職教育資源？

一、親職教育資源對家長執行親職教育的助益

資源是指個體生活中的人際關係或社會網絡。另外，有的專家學者認為資源是指他人在幫助個體時所提供的援助功能。親職教育資源則指父母如何了解與滿足子女身心發展需求，善盡父母職責，以協助子女有效成長與發展之知識和技能所需的相關資源。台灣目前各地政府機關或民間團體，其實提供不少與親職教育相關的各項資源和協助服務，但我們卻常發現，有許多家長在面臨親職教育的困難或需要協助時，仍不知所措，可能的原因有三：第一，親職教育資源傳遞效果不佳：一般民衆根本不了解資訊有哪些？或不知取得的管道在哪裡？第二，資訊氾濫：各項資源缺乏整合，讓民衆無所適從或覺得不適用，形成資源的浪費。第三，家庭缺乏主動性與開放性：由於家庭的迷思或本身缺乏彈性與開放性，不願主動尋找相關的有利資源；或因時間限制，造成沒有足夠的時間來尋找或打聽相關的資源。

因此，如何讓家庭所需要的各項親職資源充分發揮，是一個值得關注的議題，不僅讓家庭在面對親職教育問題時，能順利獲得社會資源的支持，減緩親職教育問題的嚴重性；另外一方面，亦可透過資源和協助，進而提升解決問題的知能或資訊，強化家庭的親職教育功能及家庭關係的維繫。

資源的形式很多元，主要的助益則包括：

- (一)情感支持：給予家長關懷、同理、了解、鼓勵及團體歸屬感，家長可從一些成長團體經驗分享或周遭親友的支持，讓本身的情感需求得到滿足和歸屬。





- (二) 尊重支持：家長感受到尊重、有價值，使個人更有自信。藉由相關資源的獲得，啟發與增進自身能力，扮演稱職的父母角色。
- (三) 資訊支持：提供親職教育相關的訊息、知識和活動，家長獲得相關資源後，有參考之方向。
- (四) 實質支持：直接提供物質或具體的行動、服務，協助其解決問題，包括經濟支持和服務供給。如：各種課後安親服務，讓父母有實質的幫助，即是具體的服務供給。

二、親職教育資源的資訊管道

親職教育的實施需要多方面的資源配合，但很多人卻常無暇且有系統地廣蒐資料。以下是親職教育可運用的資源包括：學校社區、各社會相關服務機構、親職教育網站、親職教育書籍及親職教育影片等，提供親職教育相關人員及父母參考。

(一) 學校社區資源

學校社區的資源包括：親職教育活動辦理、父母成長研習課程、地區圖書館圖書借閱、社區才藝班、讀書會、志工隊服務、社區照顧和方案服務等，可提升家長對親職教育之了解。

(二) 親職教育相關服務機構

家有青少年的父母不僅要學習親子相處的相關技能，更需要同儕的支持或專家的協助；再者，可應用社會資源來增進親子關係及家庭的功能。目前社會上有許多機構提供親職教育資訊、諮詢、諮商及研習活動，皆是重要親職教育資源管道。相關機構包括：全國家庭教育服務中心、張老師、生命線、家庭扶助中心等。（詳細資料請參見親職教育補充資料）

(三) 親職教育相關網站

資訊科技發達的生活，網際網路也是獲取資訊的重要管道之一。網路的快捷與資料搜尋系統的便利，讓我們可以輕鬆獲得許多相關教育資訊。目前政府單位或民間機構皆有提供一些親職教育資訊的網站，是父母很好的學習途徑。父母若能利用時間上網瀏覽看看，不僅可獲取親職教養的相關資訊，也可透過學習，解決教養上的問題。（詳細資料請參見親職教育補充資料）

(四) 親職教育相關圖書

書籍內容是多數人經驗的累積，因此閱讀亦能充實親職教育知能。父母若能從浩瀚書海中選擇適合自己的書刊閱讀，再配合教養實務的應用和修正，相信對自己在子女教養觀念和技巧，會有事半功倍的效果。（詳細資料請參見親職教育補充資料）

(五) 親職教育影片

父母在學習親子互動的技能時，可利用影片或教學帶等媒介，透過劇情探索其家庭及親子關係，討論分享且省思自我的親子關係和家庭功能，這也是親職教育學習的方式。（詳細資料請參見親職教育補充資料）

修習親職教育學分是父母一生重要的功課，父母若能秉持的「活到老，學到老」終身學習的觀念，善用各種管道獲取相關的親職教育資源自我成長，不僅可充實親職教養的知能，亦可幫助自己也幫助孩子的成長。

貳、建立自己的社會支持網絡

現代家庭的情感連結雖被重視，但支持系統在家庭核心化的趨勢下卻逐漸減少，尤其當傳統家庭支持功能式微，影響到家人的關係，包括經濟壓力、缺乏時間給自己或重要他人、工作和家庭間的界域模糊、子女教養壓力而衝擊著家人互動的關係品質等。若能好好溝通，尋求共同分擔及分享的社會支持網絡，善加經營和運用這些關係，將可因應父母教養不時之需。

一、什麼是社會支持網絡？

社會支持網絡是指包括親屬與非親屬的非正式支持系統或民間、社會、政府等機構的正式支持系統所形成的一種網絡結構。個人與網絡結構有高度的互動關係，並透過此獲得或支持生理、心理、社會等各方面需求的滿足。網絡中的成員在這互動關聯的系統中，當彼此互動愈頻繁，則網絡的連結就愈緊密。

當家長在面對外在環境的要求時，適應的好壞與個人擁有的資源有密切的關聯。除個人的特質和適應力外，社會網絡中的人際或實質性的協助是否能發揮支持的功能，是更重要的因素。

二、社會支持網絡的功能

許多研究發現，社會支持（social support）是成人在面對心理的或是生理的挫折時，能有效降低或調節衝擊的資源。尤其社會支持網絡的運作，將可幫助父母調適和學習親職的角色，可在親職教育過程中，面臨挑戰和壓力時，提供情感性和工具性的適時支援。

社會支持網絡的功能，大致可歸為兩部分：

（一）情感性支持

例如：鼓勵、溫暖、支持、關心、表達、同理、接納及重要他人的認同與信任等。情感性支持的提供或應用，對家長有良好的促進作用。尤其是雙薪家庭日益增多，父母奔波於工作和家庭間，子女教養的壓力徒增不少，若能獲得配偶或其他人的相互支持和協助，將可紓緩父母的親職壓力。

（二）工具性支持

指訊息的提供、協助家務、金錢及財務支援等。提供物質或服務來幫助他人解決實際問題等，這樣工具性支持是最直接、也最容易獲得的一種資源。例如父母透過閱讀學校發送的親職教育手冊，了解家長應如何協助





孩子學習上的適應和引導知能；接受政府舉辦的到宅親職示範服務方案，協助父母學習家庭管理和親職技巧。

三、社會支持網絡來源

社會支持網絡來源大致可分為兩大類型：

（一）非正式的支持網絡

指與父母有較親密接觸的人，例如配偶、兄弟姊妹、公婆、自己父母、親戚、鄰居、朋友、同事及其他重要他人等提供的任何協助。不同的社會支持網絡來源，提供不同種類的社會支持給父母，其中家人是主要的支持來源提供者。尤其是配偶的支持。有研究指出，配偶的親職角色支持和分工是預測夫妻感情的重要因素，配偶的支持和參與亦是重要的親職資源之一。對父母來說，若能獲得其他家人的支持和協助，不論是精神或實質的支持，都是重要的強心劑。例如家人對子女的陪伴照顧、經驗分享、教養分工協助等。

除此，家庭外的社會支持包括親戚、鄰居、親近同事、好友等，亦是親職教育的支援夥伴，有時與孩子同儕的父母交流和互動，分享和相互支持教養的經驗和技巧，對自己和對孩子都有助益。

（二）正式的支持網絡

指公部門和志願性的服務團體、或與親職教育服務相關的專業機構或人員，可隨時提供家長所需要的親職教育服務，包括家庭教育中心、文化中心、醫療機構、宗教團體、親職教育專業人員等。

四、資源和社會支持網絡運用之參考

以下提供父母在運用資源及社會支持網絡時的參考方向：

- （一）評估自我支持系統的資源有哪些？
- （二）澄清自己的需求並尋求可用資源和支持網絡。
- （三）主動尋求適切的資源管道和協助。
- （四）妥善整合和運用資源、建檔，以備不時之需。
- （五）了解資源提供者的能力與限制。
- （六）建立良好的互動與合作關係。
- （七）珍惜擁有資源並有效運用。
- （八）隨時感恩與回饋，讓資源網絡的分享和連結更廣密。

五、建立自我親職支持網絡，親職資源無限寬廣

社會支持網絡的形成，將帶給父母另一種形式的心理支持與鼓勵。透過互動、分享，許多父母得以獲得更多的力量，社會支持的獲得對父母解決親職教育問題、紓解壓力有正面的意義，並可增進個人的適應力。

財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會曾在2006年針對全台一千八百位國小學童家長進行親職壓力調查發現：家長在親職能力、親職角色、孩子成長、夫妻關係與社會關係等多重擔憂下，呈現壓力指數偏高的傾向（台灣兒童暨家庭扶助基金會，2006）。想像家長每天生活在高度親職壓力的情況下，若沒有妥善運用社會支持網絡，給予自己適度的空間喘息，學習放鬆，如何保持彈性來應變親子間的關係。

因此，每個人都應該建立自己一套健全的親職支持網絡，將資源整合以增加取得的便利性，強化互助關係，讓自己在擔任親職教育的過程中能夠就近取得這些資源，解決需求和發揮親職效能。

參、親師合作好處多

一、親師合作的重要性

在子女的求學路上，家長和老師是夥伴關係，當老師需要助力時，家長能全力支援，而家長有管教盲點時，老師也能助一臂之力，這種齊力合作才能讓孩子享有最優質的學習環境。

所謂「親師合作」是指親師是「教育合夥人」。在教學的情境中，強調家長對教育的參與權，家長與教師可以共同負擔教育的責任，一起來關心學校教育；在孩子學習上，共同提供專長、經驗、知識和其他資源教育孩子，使孩子學習、教育更多元化，進而共同引導孩子適性發展。親師合作不僅可以協助家長了解有關子女發展的知識，教師也可以更了解各個家庭背景、文化、目標和需求。透過親師合作，家長可以了解教師的工作，與學校的互動更為自然。教師也由於家長的協助，能有更多時間投注在孩子身上。因此，親師合作不僅可提供豐富的資源，增進教師與家長間的共識，更能藉由彼此理念的交流、觀念的傳遞，來提昇學生的學習成就。

在親師合作中，家長可透過參與各種活動來關心其子女的教育歷程，包括家長到學校參與各種教學活動、接受親職教育課程、參與學校政策、在家協助指導孩子完成學校要求的學習活動等。可從不需要專業知識義務性協助的事務工作到專業領域的課程規劃，一般而言，家長參與學校教育大概可歸納為下列四個層面：

- （一）學習活動的參與：督促子女的功課、協助改善子女行為、照顧子女身心健康及參加親職教育活動等。
- （二）正式課程的參與：教室內觀察、學習擔任維持班級常規的助手、教材及教具的準備、參加課外教學活動。
- （三）參與學校日常行政工作：協助規劃學校課外活動、晨間活動、組織家長會、支持及維護校園安全、支援學校行政工作等。





(四) 參與學校決策：列席校務會議、出席學校行政會議、參與學生家長會議等。

至於家長如何參與學校的活動，有下列兩點原則：

(一) 主動關心孩子在學校學習情形

家長關心，常常是孩子學習成功的關鍵。當發現孩子有學習上的困難時，應設法給予協助，減少孩子的學習挫折感。另外，充分運用家庭聯絡簿，隨時與班級老師保持聯絡，這就是負起孩子學習責任的具體表現。

(二) 家長與學校建立夥伴關係

家長與學校建立良性互動關係，可以提供孩子們良好的學習氣氛與環境。家長應多協助學校校務的推動，例如：參與愛心交通隊、義工隊、法律諮詢等，以及參加親職教育活動，只有家長與學校共同分擔孩子的學習責任，才能確保孩子學習的成功。

健全的家庭教育，不但是日後學校教育成功的基礎，更是影響青少年未來人生的重要關鍵，所以家長對學校教育不能袖手旁觀，如果家長能熱心的參與和關注，努力建立良好的親師合作關係，才能營造「老師用心、家長關心、學生開心」的三贏局面。

二、親師合作下的親師溝通

(一) 親師溝通的管道

親師溝通是教師與家長在動機、態度、知覺和意見上，彼此適當的傳遞訊息給對方，進而建立共識的過程，讓子女在良好的教學環境下，獲得有效的學習及成長。一般常見的親師溝通方式如下：

1. 親師通訊：透過「親師通訊」可讓家長體會到教師帶班級的用心，也可以打開親師雙方溝通的大門，除了解教師的教學理念和對學生的期望和要求外，也可明白家長可協助的部分和對老師的回應。
2. 家庭訪問：教師定期或非定期的家庭訪問，可與老師有課堂外的深入接觸。
3. 班級家長會：學校通常設有家長委員會，班級若也設置班級家長會，家長可透過家長會的溝通和聯繫網絡，支持班級活動及貢獻相關資源。
4. 家庭聯絡簿：是親師雙向溝通的重要橋樑。
5. 電話聯絡：電話是一種快速又有效的溝通工具，平時做好電話溝通的工作，教師跟家長之間更容易產生共識。
6. 家長參觀教學日：家長除了可以看到孩子在學校學習的情形，更可藉由親師溝通的時間，與教師共同討論孩子一些學習上的議題。
7. 親職講座：家長踴躍參加學校舉辦的學者專家演講，並可利用會後時間進行親師溝通。
8. 學校輔導室：家長可在校內輔導室與輔導老師溝通有關孩子管教的問題。
9. 親子園遊會：家長藉由參與學校舉辦的園遊會，來促進親子之間的關

係，並藉此機會親師溝通了解孩子。

10. 班級親師懇談會：家長可與其他家長相互認識，讓教師有機會向家長說明理念、教學方法以及需要家長配合的地方。
11. 學校網站：家長藉由學校網站獲得相關活動或資訊，對老師及學校有更深層的認識，甚至透過網站信箱留言板，讓家長對學校、教師的任何建議，以電子傳輸的方式留言，使親師聯繫溝通更多元。

親師的溝通很多元，家長可在適當的時機，選擇適當的溝通方式，與老師做雙向溝通，相信可促進親師間合作關係。

(二) 親師溝通的內容：

一般而言，家長與教師溝通的內容如下：

1. 了解孩子的課業學習情形。
2. 孩子的態度及價值觀。
3. 孩子的行為表現。
4. 家庭作業的規定及家長在家庭作業上扮演的角色。
5. 孩子的出席與照顧。
6. 協助與支持學校的機會。

許多研究發現，家長與教師認為最重要的溝通主題，仍以孩子課業及行為表現的問題為主，包括課業上的優缺點和成績表現、家長如何在家中協助子女課業以及在班上的行為表現等問題。如果能針對家長最關心的話題，有效的與老師溝通交換訊息，相信更能協助孩子更健全的發展。

(三) 阻礙親師溝通的因素

1. 家長因素：包括家長沒有時間和意願與老師溝通、覺得不受學校歡迎或參與過程受到挫折而感受不到學校支持、家有幼兒須照顧而無法分身參與、缺乏家長參與權的觀念、家長不尊重教師專業自主權、家長不好意思參與、害怕學校或教師的權威等。
2. 子女因素：子女擔心表現不佳或破壞形象，而不希望家長與老師多接觸。
3. 教師因素：未向家長提出到校協助的要求、以拒絕與輕視的態度對待家長、缺乏專業自信、害怕家長過度干預或批評。
4. 其他因素：法令對家長參與的保護不夠、學校宣傳不周、學校不支持合作關係、社會變遷的影響等。

家長可能會因孩子的功課不好而不好意思參加、或因參與的技巧不足等多種因素而影響參與意願，若能將這些不利因素克服，才能增進家長參與親師溝通的機會。

三、有效親師溝通的策略和技巧

親師溝通是家長與教師發揮合作功能的主要途徑。親師溝通本是件好事，溝通良好可促進彼此關係的互動和教育的效果，但若溝通不良，反而





引起不必要的紛爭，孩子夾在老師與家長之間也很難受，如何增進親師之間的溝通技巧，則是親師間要學習的課題。

(一) 常造成親師間溝通不良的表達方式包括：

1. 強調權威、採取強烈態度和手段進行溝通。
2. 情緒激動、語氣太重。
3. 說話太直接，不顧及對方的感受和接受的程度。
4. 過於主觀、自我防衛而抗拒對方。
5. 過度的期望和要求，總是不滿意的挑剔苛責。
6. 未當面溝通，而透過第三者傳達。
7. 未坦承溝通，只背後猜疑和干涉。
8. 表達的時機和地點不適切。

(二) 親師溝通的技巧與態度

1. 主動接觸、經常聯絡：家長可主動與老師接觸，詢問孩子在學校的各種情況，也透過接觸向老師說明孩子在家中的情形。經由聯絡簿、電話或面對面的溝通，透過良性的互動，可增加親師間的了解與默契，家長對子女的關心，也會讓老師感動並有利於教學。
2. 尊重與肯定：家長若能尊重老師的專業和經驗，肯定老師的心血與付出，表達支持的立場，展現尊師重道的精神，將可以身作則替孩子樹立一個學習典範。例如：可以請教專家的方式去請教老師。與其跟老師說：「你給孩子太多的家庭作業」，不如說：「孩子的作業常常寫不完，我不知道是什麼原因？想請教一下老師。」這種沒有敵意的坦誠表達，是對事不對人，相信是會獲得老師的尊重和接納。家長最好也不要孩子面前隨意批評老師，表達對老師的不滿。若能讓子女看到父母對老師的看重，時常表示對老師的感激，善意的解釋老師的用心教學和工作的辛苦，相信孩子也會學習如何尊重別人。
3. 了解與信任：了解老師的教學理念和方法，信任老師的愛心及人格是親師間合作的基石。體諒老師每天需面對那麼多不同個性及特質的孩子，家長若能將心比心的替老師設想並充分與老師配合，表現對老師的信任，而不是任意的批評和質疑，相信可增強老師的信心，也可以培養孩子對老師的信任。
4. 溫和與委婉：家長若對老師的某些教學措施不了解或希望對老師提出不同意見和建議時，可運用較溫和和委婉的方式與老師請教或溝通，千萬不要太衝動，一狀告到校長室去，可能會傷及老師的自尊而破壞親師關係。相信家長若能溫和的提出適切的建議，老師應有十足的誠意和雅量接納意見的。例如：「某某老師，不好意思打擾您，我是某某人的家長，我常聽到孩子談到你的一些教法，非常敬佩，謝謝您這麼認真教孩子，今天孩子回到家，說他在學校裡發生…把事件長話短說」，我想這問題得請教您，看我們做家長應該如何配合…。」，而後再耐心聽老師的說明。

- 5.客觀與冷靜：有時，孩子回家會說一些可能引起親師誤會或衝突的話，孩子也許無意說謊，只是可能表達不夠清楚，或者只敘述有利於自己的一面之辭（不需要責怪孩子，因為這是人之常情）；即使聽起來很嚴重，也請家長先不要急，應先打電話或拜訪老師，詢問老師這邊的資訊，以了解事件的前因後果。

（三）家長可努力的作法

- 1.主動告知孩子的特殊需求。
- 2.了解孩子在校的作息情況。
- 3.了解教師班級經營的方式。
- 4.遇事與老師討論應先約定時間，避免上課打擾。
- 5.就事論事，對事不對人；勿意氣用事，理性為先。
- 6.把事情說清楚，事情的真相宜多方求證。
- 7.用描述的語句，而不評價式的批評。
- 8.保持平穩的情緒，避免不當的情緒反應。
- 9.與老師溝通中表現尊師重道態度，為孩子樹立良好的榜樣。
- 10.多給老師一些肯定：
即使有意見也應把「批評夾在厚厚的讚美之間」。
- 11.不要認為孩子的表現不理想，而不好意思參與班級活動。
- 12.多充實教育新知，溝通親師間的教育理念

參考資料

- 高淑清、吳秋鋒(2004)。多元思維模式對家庭教育資源整合之啓示與積極做法。**教師之友**，46(2)，33-49。
- 許鶯珠、黃玲蘭與丁介陶(2004)。**中學階段的親職教育：創造三贏的親職教育**。台北：心理。
- 黃正(2004)。**桃園縣國中學生家長參與班及親師合作之研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文。
- 余月嬌(2003)。**退休老人的社會支持網絡與生活調適之比較-以台北和桃園地區為例**。實踐大學家庭研究與兒童發展研究所碩士論文。
- 財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會(2006)。「大手牽小手 幸福跟著我」兒保季開鑼。**扶幼e季刊**，139，2006年12月10日，取自
<http://www.ccf.org.tw/index/9501-139/02hdcy/01.htm>
- 【網站】**家長學院**。2006年9月16日取自
<http://www.parentschool.org.tw/kmportal/front/bin/home.phtml>。



活動設計一：親職資源何處尋

1. 活動目標：
 - (1) 分享自己最常使用的親職教育資源和成效。
 - (2) 蒐集各種親職教育資訊管道及應用方法。
2. 活動人數： 20 人
3. 活動時間： 90 分鐘
4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活 動 步 驟	使用材料
45	一、引起動機：迴旋溝通-親職資源真好用 (一) 帶領者邀請成員圍成兩圈，內圈和外圈的成員彼此面對面坐下，利用迴旋溝通方式，兩兩分享一個主題後再變換位置，每次分享完後彼此握握手謝對方的分享和回饋，每次分享時間每人各3分鐘。 (二) 內外圈夥伴分享每次主題後，則向右邊移動一個位置，變換位置找到新夥伴後，兩兩相對再繼續分享。 建議分享的主題參考如下： 1. 請分享自己最常使用的親職教育資源是什麼？運用後對自己有何幫助？成效如何？ 2. 回想一下，自己看過印象最深刻探討親子相關議題的電影或電視是什麼？對你的影響又如何？ 3. 自己曾看過親職教育的書籍嗎？有沒有哪一本書讓你印象深刻，請與對面的夥伴分享您的心得感受。 4. 您曾經參加過父母成長團體或親職活動、講座研習嗎？什麼單位主辦的？參加的經驗如何？ 5. 您曾經上網搜尋過親職教育的相關資訊嗎？使用的感覺如何，有何優缺點？ 6. 您居住的學校社區附近是否有提供親職教育相關的資源，使用的頻率如何？為什麼？	輕柔音樂

	(三)內圈或外圈成員的移動，不限定要向左或向右，只要帶領者讓兩兩分享的成員不要重複即可。 (四)帶領者結語：此活動的目的，是讓成員透過溝通與其他夥伴有機會更進一步認識和了解；也透過分享了解親職教育資源的運用經驗、心得和相關資訊。	
35	二、發展活動：親職教育資源mind mapping (一)帶領者簡介心智圖的用法和特色（可參見補充資料）。 (二)設定主題：「親職教育資源大彙集」，邀請成員利用mind mapping的方式，認識資源的管道來源和如何使用這些親職教育資源，並發揮創意將內容繪製在海報中。 (三)成員約4-5人一組，開始先有五分鐘時間討論主題內容和海報繪製形式，然後成員分工合作完成任務。 (四)完成後，每組派1-2位代表分享該組繪製的內容。 (五)最後將各組海報張貼在活動場地四周牆壁上，提供成員相互觀摩。 (六)心智圖簡單步驟參考 1.首先定出一個主題，例如「親職教育資源大彙集」。 2.在白紙上繪一個圓形或其他圖形，把主題寫在中心，可以利用顏色突顯主題。 3.然後在中心點引出支線，把任何有關這主題的觀點或資料寫上。 4.如果想到一些觀點是與之前已有的支線論點類似，便在原有的支線上再分出小支線。 5.不同或不能歸類的論點，可給它另引一條支線。 6.用一句簡短文字或符號記錄每一支線/分支線上的分題。 7.最後整理資料，在不同的論點支線旁邊用方格把它們歸類。	每組一張全開大海報及一盒彩色筆 封箱膠帶1捲





	※注意事項： 1. 可用不同顏色立體化、圖案化、符號化、數字、字形大小表示分類。 2. 盡量將各項想法寫下來，不用急於對想法作出評價。 3. 盡量發揮各自的創意來製作心智圖。 4. 每一概念都用一個關鍵詞來表達，關鍵字要簡易明瞭，有代表性，符合自己的需求。 5. 使用彩色筆，賦予每一副主題構成的系統不同顏色，以避免記憶混淆。或在每個概念上附彩色圖像或符號，以加強記憶效果。	
10	三、綜合活動：充電百分百 (一) 帶領者說明今天活動的目的，如何善用親職教育資源來協助自己，提昇親職效能。 (二) 邀請成員圍成一圈站立，請成員伸出右手彼此重疊在一起，每人分享一句話表達活動後的心得或感受，分享完後齊力高喊三聲：加油！加油！加油！為自己和團體中成員彼此加油鼓勵。	

5. 學習評量：

- (1) 能檢視自己運用親職教育資源的經驗和效益。
- (2) 能認識親職教育資源的資訊管道來源和應用方法。

6. 補充資料：心智圖法簡介：

心智圖法（Mind Mapping）是一種刺激思維及幫助整合思想與訊息的思考方法，.也可說是一種觀念圖像化的思考策略。由Tony Buzan 在1960年代發明，此法主要採用圖誌式的概念，以線條、圖形、符號、顏色、文字、數字等各樣方式，將意念和訊息快速地以上述各種方式摘要下來，成為一幅心智圖（Mind Map）。結構上，具備開放性及系統性的特點，讓使用者能自由地激發擴散性思維，發揮聯想力，又能有層次地將各類想法組織起來，以刺激大腦作出各方面的反應，從而得以發揮全腦思考的多元化功能。

簡單的說，心智圖是一套幫助分析、學習、記憶的高效能工具，運用圖文並重的技巧，開啓人類大腦的無限潛能。

參考範例：

1. 心智圖交流室。

http://www.lsb.com.tw/3_refill/MindMap.asp?File=關於雅婷.bmp

2. 心智圖法(mind mapping)

http://tainan.cd.org.tw/Topic.asp?topic_id=297&forum_id=64&cat_id=13



活動設計二：親職資源另一章——親師合作好處多

1. 活動目標：

- (1) 讓家長體認親師合作的重要性。
- (2) 認識親師溝通的管道和參與的阻礙。
- (3) 學習有效的親師溝通技巧。

2. 活動人數：20 人

3. 活動時間：90 分鐘

4. 活動流程：

時間 (分鐘)	活動步驟	使用材料
25	一、引起動機：搭起一座親師合作橋 (一) 請家長每人選擇一支水管，排成兩列面對面站立，每人捧著自己水管與其他成員水管相銜接運球，帶領者負責放球，成員任務則合力完成將球運送至終點站水桶內。 (二) 球行進方向只能前進不能後退，亦不可跳落地面或跳出水管之外，運送過程持水管者的手或身體不能碰到球，否則重來一遍。 (三) 水桶位置距離應擺放比成員隊伍更遠處約 2-3 公尺，因此運送球完的成員需趕緊至隊伍後面繼續銜接水管，持續傳送球至水桶終點站。 (四) 過程中帶領者可視狀況讓成員暫停活動，利用三分鐘時間團體討論如何改善問題或解決方法。 (五) 活動結束後，帶領者引導分享，引導主題參考如下： 1. 引導成員回顧及檢視整個活動中所看到、所感覺及所想的事情？ 2. 在活動中大家如何溝通與合作？個人的參與度如何？有沒有團體的壓力？是否有造成他人沒有接好球的感受？ 3. 最後大家共同成功的完成任務感覺如何？團隊如何培養合作默契？ 4. 如果假設乒乓球就是我們的孩子，我們家長應該如何和老師共同合作和溝通，讓我們的孩子表現更好？如果親師間要搭起一座橋樑，你覺得可以怎麼做？	乒乓球 2 顆 剖面水管，長短不一約 20 支 (利用波卡洋芋片紙盒橫切一半成半圓形凹狀一可) 水桶一個

	5. 你覺得你和老師間的角色和關係如何？和其他孩子的家長關係又如何？請分享。	
40	二、發展活動：親師溝通100分 (一) 填寫親師溝通自我評估表，檢視自己與老師的親師溝通情況。 (二) 請成員分享自我評估的內容及心得。 (三) 帶領者可簡介有效的親師溝通策略及技巧，與家長共同討論分享。（內容可參考重要概念三）	親師溝通自我評估表、原子筆、輕音樂
25	三、綜合活動：給孩子老師的一封信 (一) 帶領者的引導： 1. 帶領者說明老師其實也是需要被鼓勵支持的，教學是一件辛苦的工作，尤其面對班上那麼多學生。因此鼓勵家長應主動接觸孩子的老師，表達對老師的關切和感謝。 2. 建議家長可選擇適合時機寫封信給孩子老師，讓老師有機會對孩子及家長進一步的認識和了解。家長可先在信函中介紹自己本身背景及分析孩子的特質、在家表現狀況及分享自己對孩子的管教方式等。 3. 此外更要告訴老師，家長十分樂意老師配合，共同幫助孩子快樂學習成長，如果老師有任何需要家長配合的注意事項，請盡量提出，並表達願意參與學校舉辦的活動，若有相關訊息請提前告知，以利安排時間。 4. 最後表達感激之意，感謝老師費心的教導。並附上自己方便的連絡方式。 (二) 請家長利用上述示範內容，實際寫一張卡片或信函給老師。 (三) 請成員分享撰寫內容與心得感受。 (四) 建議成員活動結束後可直接郵寄給學校老師。	輕音樂 卡片或信紙 信封、郵票

5. 學習評量：

- (1) 能說出親師合作的重要性。
- (2) 評估自己親師參與的情形。
- (3) 能表達主動參與親師溝通的具體行動。



6. 附錄 家長評估表

親師溝通自我評估表

親師溝通是家長與教師在動機、態度、知覺和意見的溝通，彼此適當的傳遞訊息給對方的過程，進而建立共識，讓孩子在良好的教學環境下，獲得有效的學習及成長。

家長可藉由此評估表檢視評估自己參與親師溝通的實際情況。

一、您曾經運用的親師溝通管道是什麼？（可複選）

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 1. 親師通訊 | ☐ 2. 家庭訪問 | ☐ 3. 班級家長會 |
| ☐ 4. 家庭聯絡簿 | ☐ 5. 電話聯絡 | ☐ 6. 家長教學觀摩日 |
| ☐ 7. 學校辦理親職講座 | ☐ 8. 學校輔導室 | |
| ☐ 9. 親子園遊會、運動會 | ☐ 10. 親師懇談會 | ☐ 11. 學校網站 |
| ☐ 12. 其他 | | |

二、您覺得以上哪種形式最可達到親師溝通的效益？為什麼？

三、請描述一次印象最深刻的親師溝通經驗及感受？

四、面對青春期的孩子，您覺得參與親師溝通的阻礙或困難是什麼？請說明？

五、請寫下你最想與老師在親師溝通時談論的主題或內容？

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記



政府及民間服務機構

各縣市家庭教育中心

單位	地址 / 網址	行政電話 / 885專線
臺灣師大家庭教育研究與發展中心	台北市和平東路一段162號 (國立台灣師範大學) http://www.cfe.ntnu.edu.tw/	(02) 2362-6277
暨南大學家庭教育研究中心	南投縣埔里鎮大學路一號 (國立暨南國際大學) http://www.cf.ncnu.edu.tw	(049) 291-0960 轉2798
嘉義大學家庭教育中心	嘉義市林森東路151號 (國立嘉義教育大學) http://140.130.195.59/~fec/	(05) 274-3111 轉3856
基隆市家庭教育中心	基隆市中正區信一路181號 (基隆市文化中心) http://klcchome.womenweb.org.tw/	(02) 2427-1724 (02) 2420-1885
臺北縣家庭教育中心	板橋市莊敬路62號 (台北縣立文化中心) http://family.jsps.tpc.edu.tw/family/home.htm	(02) 2256-9234 (02) 2255-4885
台北市家庭教育中心	臺北市中山區吉林路110號5樓 http://ttaipeifamily.womenweb.org.tw/	(02) 2541-9690 (02) 2541-9981
桃園縣家庭教育中心	桃園縣桃園市莒光街1號 http://familytaoyuan.womenweb.org.tw/	(03) 332-3885 (03) 333-4885
新竹縣家庭教育中心	新竹縣竹北市光明六路10號 http://gogogo.womenweb.org.tw/	(03) 658-3808 (03) 658-3885
新竹市家庭教育中心	新竹市東大路2段15巷1號 http://hsinchu.womenweb.org.tw/	(03) 531-9756 (03) 532-5885
苗栗縣家庭教育中心	苗栗縣苗栗市國華路1121號 (東門) http://che.mlc.edu.tw/	(037) 350-746 (037) 327-885
臺中縣家庭教育中心	台中縣豐原市圓環東路782號 http://family-taichung.womenweb.org.tw/	(04) 2528-3353 (04) 2528-5885
臺中市家庭教育中心	台中市北區太平路70號 (太平國小旁) http://hfamily.womenweb.org.tw/	(04) 2229-8885 (04) 2225-3885
南投縣家庭教育中心	南投縣南投市中興路669號 1 樓 http://nantou-family.womenweb.org.tw/	(049) 224-3894 (049) 223-2885
彰化縣家庭教育中心	彰化縣彰化市中山路2段678號 http://www.boe.chc.edu.tw/family/	(04) 726-1827 (04) 726-1885
雲林縣家庭教育中心	雲林縣斗六市南陽街60號5樓 http://boe.ylc.edu.tw/~6g/	(05) 533-5885

嘉義縣 家庭教育中心	嘉義縣太保市祥和新村祥和一路1號	(05) 379-8885
嘉義市 家庭教育中心	嘉義市山子頂269-1號 http://soart.cy.edu.tw/family/info_1.htm	(05) 362-0747 (05) 275-0885
臺南縣 家庭教育中心	台南縣新營市秦漢街118號 http://familyeducation.womenweb.org.tw/	(06) 659-1068 (06) 656-9885
臺南市 家庭教育中心	台南市中西區公園路127號 http://tainan.womenweb.org.tw/	(06) 221-0510 (06) 260-5885
高雄縣 家庭教育中心	高雄縣鳳山市光復路二段132號 岡山分館： 高雄縣岡山鎮岡山南路43號 http://kau-family.womenweb.org.tw/	(07) 747-7611 轉1760 (07) 747-7611 轉1761 (07) 626-1185
高雄市 家庭教育中心	高雄市前金區中正四路209號4樓 http://home.kh.edu.tw/	(07) 215-3918 (07) 215-5885
屏東縣 家庭教育中心	屏東市華正路80號 (和平國小內) http://ptfec.womenweb.org.tw/	(08) 737-8465 (08) 737-5885 (08) 737-8885
宜蘭縣 家庭教育中心	宜蘭縣宜蘭市民權路一段36號 http://kite.womenweb.org.tw/	(03) 933-3837 (03) 935-6485
花蓮縣 家庭教育中心	花蓮縣花蓮市達固湖灣大路一號 http://hccc.womenweb.org.tw/	(03) 856-9692 (03) 856-2880
臺東縣 家庭教育中心	台東縣台東市中華路二段17號 http://taitong.womenweb.org.tw/	(089) 341-149 (089) 322-885
澎湖縣 家庭教育中心	澎湖縣馬公市自立路21號 http://family.womenweb.org.tw/	(082) 312-843 (06) 927-8085





生命線 / 全國簡撥碼：1995

單位	地址 / 網址	電話
基隆市生命線	基隆市東信路282號3F	(02) 2465-9596 (02) 2430-1595
臺北縣生命線	台北縣板橋市四川路二段245巷89號1樓 http://www.1995.org.tw/	(02) 8967-5599
台北市生命線	台北市松江路65號11樓 http://www.lifeline.org.tw/	(02) 2502-4242
桃園縣生命線	桃園市330大興西路二段61號13樓 http://www.1995line.org.tw/	(03) 301-1021
新竹縣生命線	新竹縣竹東鎮310北興路一段557號2樓	(03) 596-9595
新竹市生命線	新竹市集賢街3號 http://lifelan.womenweb.org.tw/	(03) 524-9596
苗栗縣生命線	苗栗市莊敬街26號3樓	(037) 362-110
台中縣生命線	台中縣豐原市圓環北路一段355號3樓 http://www.life999.org.tw/	(04) 2515-0905
台中市生命線	台中市台中港路二段13-8號3樓 http://tcll9595.ncc.to/	(04) 2326-0995
南投縣生命線	南投市540三和二路一街14號	(049) 223-0530
彰化縣生命線	彰化市中華路338號4樓 http://www.dyuee.net/life1995/w/	(04) 724-9595 (04) 725-9595
雲林縣生命線	雲林縣斗六市莊敬路347巷30弄37號4樓	(05) 532-9595 (05) 532-6195
嘉義縣生命線	嘉義縣民雄鄉中樂村文化路5-8號 http://www.chiayilife.org.tw/	(05) 226-7995
嘉義市生命線	嘉義市德安路6號B棟2F http://www.chia-yi1995.url.tw/	(05) 232-4325
台南縣生命線	新營市民族路112號3樓之3	(06) 632-9595
台南市生命線	台南市中山路90號9樓14室 http://1995tainan.ho.net.tw/	(06) 220-9595 (06) 221-9595
高雄縣生命線	高雄縣岡山鎮民族路86號2樓 http://kp1995.lokan.com.tw/	(07) 625-9955

高雄市生命線	高雄市大同一路181-6號9樓 http://www.enpo.org.tw/www/klla/	(07) 281-9595
屏東縣生命線	屏東市長春街42之1號	(08) 7369-595
宜蘭縣生命線	宜蘭市西門路七巷22-4號5樓 http://home.anet.net.tw/lifeline/	(03) 932-9559
花蓮縣生命線	花蓮市民國路34號3樓 http://hlife.womenweb.org.tw/	(03) 836-2995
台東縣生命線	台東市漢陽北路408巷11號 http://tlpeng.myweb.hinet.net/	(089) 340-959
澎湖縣生命線	澎湖縣馬公市案山里70-18號2樓	(06) 921-457

張老師 / 全國簡撥碼：1980

單位	諮商專線/ 行政電話	地址 / 網址	E-mail
基隆張老師	(02) 2433-6180 (02) 2431-2111 轉41	基隆市獅球路八號	cycklctc@ms14.hinet.net
台北張老師	(02) 2716-6180 (02) 2717-2990	台北市敦化北路131號 http://www.cyc.org.tw/d011/taipei/index.htm	cyctpcgc@ms15.hinet.net
三重張老師	(02) 2989-6180 (02) 2986-7171	台北縣三重市自強路一段158號	cyc.sc1980@msa.hinet.net
桃園張老師	(03) 331-6180 (03) 338-1234	桃園市成功路二段7號7樓 http://cyctgntc.womenweb.org.tw/	cyctyntc@ms4.hinet.net
中壢張老師	(03) 491-1666 (03) 425-9955	中壢市平鎮市延平路一段168號三樓	cyc034259955@yahoo.com.tw
新竹張老師	(03) 535-6180 (03) 535-6231 轉42	新竹市府後街五十八號 新竹市青少年館 (向陽館)	cychcctc@ms14.hinet.net hctcc@pchome.com.tw





台中張老師	(04) 2206-6180 (04) 2203-3050	台中市進化北路369號7樓 http://cyctctc1980.myweb.hinet.net	mumu123@ms18.hinet.net
彰化張老師	(04) 722-6180 (04) 723-1157	彰化市卦山路2號	cycchntc@ms14.hinet.net
嘉義張老師	(05) 275-6180 (05) 277-5430	嘉義市忠孝路307號	cyccyctc@ms15.hinet.net
台南張老師	(06) 236-6180 (06) 235-4141	台南市大學路西段65號	tnchang@1980.org.tw
高雄張老師	(07) 330-6180 (07) 333-3221	高雄市苓雅區中山二路412號3樓 http://kaohchang.myweb.hinet.net/	tcenter.bbs@bbs.nsysu.edu.tw cyckhcg@ms15.hinet.net
宜蘭張老師	(03) 936-6180 (03) 935-9411 轉35	宜蘭市渭水路100之2號 http://tw.myblog.yahoo.com/teacherchang-iland/	cycilintc@ms15.hinet.net
花蓮張老師	(03) 832-6180 (03) 832-4124	花蓮市公園路40-11號	

各縣市家扶中心

單位	地址 / 網址	電話
家扶基金會總會	台中市民權路234號12樓 http://www.ccf.org.tw/	04-2206-1234
基隆家扶中心	基隆市安樂區基金一路110之87號 http://kl-ccf.myweb.hinet.net/	02-2431-9000
基隆家扶中心 瑞芳服務處	台北縣瑞芳鎮一坑路24號 http://kl-ccf.myweb.hinet.net/	02-2496-0506
台北南區家扶中心	台北市大安區樂利路97號1樓 http://www.ccf.org.tw/56/index.php	02-2736-2085

台北北區家扶中心	台北市士林區德行東路314號 http://www.ccf.org.tw/80/index.html	02-2837-0576
台北縣家扶中心 板橋服務處	台北縣板橋市光明街138號 http://www.ccf.org.tw/37/	02-2959-2085
台北縣家扶中心 新店服務處	台北縣新店市民族路110號3樓 http://www.ccf.org.tw/37/	02-2218-6925
台北縣家扶中心 宜康學園	台北縣板橋市四川路2段245巷119號 http://www.ccf.org.tw/37/	02-8966-2926
台北縣家扶中心 三重服務處	台北縣三重市重新路4段59號1樓 http://www.ccf.org.tw/37/	02-2982-0685
桃園家扶中心	桃園縣中壢市甘肅一街29號 http://www.ccf.org.tw/59/index.html	03-456-2195 03-436-2085
新竹家扶中心 竹東服務處	新竹縣竹東鎮中豐路二段337號 http://ccf.url.com.tw/	03-510-3885
新竹家扶中心	新竹市光復路一段531巷72-8號 http://ccf.url.com.tw/	03-567-8585
苗栗家扶中心 苗栗服務處	苗栗市福麗里府前路185號 http://www.cevachen.info/ccf/	037-322-400
苗栗家扶中心 苗栗分事務所	苗栗縣竹南鎮竹興里博愛街518號 http://www.cevachen.info/ccf/index.php	037-461-234
台中縣家扶中心 豐原本中心	豐原市圓環東路707號 http://ccf-kids.org.tw/	04-2523-2704
台中縣家扶中心 沙鹿服務處	台中縣沙鹿鎮中山路482號之1 http://ccf-kids.org.tw/h_page1.htm	04-2663-1234
台中縣家扶中心 大里服務處	台中縣大里市元堤路一段756號 http://ccf-kids.org.tw/h_page1.htm	04-2486-2085
台中市家扶中心	台中市西屯區甘肅路一段67號 http://www.tc-tcf.org.tw/	04-2313-1234
台中家扶中心 西屯服務處	台中市西屯區台中港路二段13之8號 http://www.tc-tcf.org.tw/	04-2326-0122
彰化家扶中心 和美服務處	彰化縣和美鎮彰美路五段160號 http://www.ccf.org.tw/21/	04-756-9336





彰化家扶中心 彰化服務處	彰化市中正路二段560巷10號 http://www.ccf.org.tw/21/	04-727-2085
彰化家扶中心 員林服務處	彰化縣員林鎮中山南路210號 http://www.ccf.org.tw/21/	04-837-0590
彰化家扶中心 田中服務處	彰化縣田中鎮福安路258號 http://www.ccf.org.tw/21/	04-876-2388
南投家扶中心	南投市民族路615號 http://www.ccf.org.tw/39/	049-222-2080
南投家扶中心 埔里服務處	南投縣埔里鎮和平東路100號 http://www.ccf.org.tw/39/	049-242-2313
雲林家扶中心	雲林縣虎尾鎮公安路201號 http://myweb.hinet.net/home11/ccf073/	05-632-3200
雲林家扶中心 西螺服務處	雲林縣西螺鎮中山路227號 http://myweb.hinet.net/home11/ccf073/	05-587-8313
嘉義家扶中心 朴子服務處	嘉義縣朴子市祥和二路西段2號4樓 http://www.ccfcy.org.tw/index.php	05-362-2085
嘉義家扶中心	嘉義市西區新民路621號 http://www.ccfcy.org.tw/index.php	05-285-2085
台南縣家扶中心	台南縣新營市大同路45-3號 http://www.ccf.org.tw/47/	06-632-4560
台南縣家扶中心 佳里服務處	台南縣佳里鎮延平路580號 http://www.ccf.org.tw/47/	06-722-3440
台南縣家扶中心 永康服務處	台南縣永康市中山北路81號 http://www.ccf.org.tw/47/	06-202-2085
台南市家扶中心	台南市新營市大同路45-3號 http://www.ccf.org.tw/47/	06-635-2085
高雄縣家扶中心 鳳山服務處	鳳山建國路二段254號 http://www.ccf.org.tw/31/	07-776-5080
高雄縣家扶中心 旗山服務處	旗山中正路236號 http://www.ccf.org.tw/31/	07-662-5104
高雄縣家扶中心	高雄縣岡山鎮竹圍東路182巷12號 http://www.ccf.org.tw/31/	07-621-3993

高雄市家扶中心	高雄市苓雅區中正一路305號 http://www.ccf.org.tw/32/	07-726-1651
屏東家扶中心	屏東市大武路303號 http://ccf36.u2.com.tw/Index.asp	08-753-7123
屏東家扶中心 潮州服務處	屏東縣潮州鎮文化路42號 http://www.top.net.tw/ccf36/Index.asp	08-780-6449
屏東家扶中心 恆春服務處	屏東縣恆春鎮恆公路200號 http://www.top.net.tw/ccf36/Index.asp	08-888-0288
宜蘭家扶中心	宜蘭市女中路17之3號3F之2 http://www.ilanccf.org.tw/	03-932-2591
宜蘭家扶中心 羅東服務處	羅東鎮純精路1段71號	03-951-0333
花蓮家扶中心	花蓮市中興路75號 http://www.ccf.org.tw/28/	03-823-6005
花蓮家扶中心 玉里服務處	花蓮縣玉里鎮城東二街5號 http://www.ccf.org.tw/28/	03-888-8795
台東家扶中心	台東市正氣北路255巷74號 http://www.ccf-tt.org.tw/	089-323-804
台東家扶中心 成功服務處	台東縣成功鎮新生路93號 http://www.ccf-tt.org.tw/	089-854-915
台東家扶中心 關山服務處	台東縣關山鎮和平路6號 http://www.ccf-tt.org.tw/	089-814-751
澎湖家扶中心	澎湖縣馬公市林森路78號 1 樓 http://www.ccf.org.tw/30/	06-927-6432 06-927-4624
金門家扶中心	金門縣金城鎮民權路173-1號 http://www.ccf.org.tw/34/	082-326139 082-322085
蒙古分事務所	蒙古國烏蘭巴托市觀光街台灣中心205室	976-11-330775





親職教育網站

網站名稱	簡 介	網 址
家庭教育聯合網	由教育部建置的網站，內容包括相關家庭教育機構的資源連結、家庭教育法令介紹、新聞及電子報，並提供親職教育相關的教材方享。	http://familyed.moe.edu.tw/
優質家庭教育中心錦囊	本網站由一群香港城市大學社會科學學部的老師所創辦，旨在與家長分享培育子女的態度和方法，以及提供家庭教育的參考資料。本網站包括有關培育子女的專題文章、家庭教育的論壇和調查撮要、本學部推行的家庭教育活動及出版的書刊。	http://www.cityu.edu.hk/dss/family-ed/main1.htm
大手牽小手親職教育網	本站提供如何為人父母的知識技巧與相關資訊，希望能有效協助孩子成長、促進家庭和諧。	http://residence.educities.edu.tw/suiheng/
阿毛親子共和國	提供親子溝通的互動平台，讓親子可以上去留言討論，並設有親子專欄，提供家長跟孩子之間一個溝通了解的管道，另外包括社群、線上學習、遊戲、動畫漫畫欣賞、生活資訊、桌布下載等。	http://www.is520.com.tw/
兒童展暨青少年保健諮詢中心	提供兒童發展評量、兒童認知、情緒及行為問題之協助及親子互動問題諮詢。	http://www.mychild.idv.tw/
性福e學園	本網站是由國民健康局所設立的青少年網站，提供許多性教育知識，以及兩性方面的議題討論，幫助青少年釐清觀念。	http://www.young.gov.tw/command.asp
家長學苑	提供許多親職教育文章，父母親在親子教育上的經驗、新聞、學習心得以及教育討論區。	http://www.par-entschool.org.tw/kmportal/front/bin/home.phtml

Kimy奇蜜父母 學習中心	親子教育網站，依不同年齡的孩子所需，提供父母如何教養子女的方法，及幼兒醫療常識問答，包括餵食、生活護理、營養攝取、流行與傳染病、遊戲安全及親子活動等。	http://parent.kimy.com.tw/
------------------	---	---

親職教育書籍

書 名	作 者	出版 社/年	內容簡介
王鍾和與 父母談心 (1) — 親子關係	王鍾和 /著	張老師 文化 /2003	在社會多元化及媒體競爭下，增加了兒童、青少年的選擇機會，也製造了親師在教育上的複雜及困難度。如何有效地協助青少年、兒童「合理的決定何者應為、何者可信」便是今日父母和教師亟需具備的教養態度和方法。王鍾和教授以父母和教師每天面臨的具體實例，從學齡前幼兒的情感需求到求學各階段，更及於孩子長大離家或不婚等諸多課題，提供她專家和身為成功母親的看法和建議。
王鍾和與 父母談心 (3) — 兩性教育	王鍾和 /著	張老師 文化 /2003	愛情是大學生除了功課與社團之外，最重要的必修學分。政大教育所王鍾和教授輔導學生三十多年的經驗中，感情問題佔了大半的比例。現代社會日趨開放，自國小階段的孩子已開始出現各式相關問題。王教授主張，兩性教育要從小學開始落實，愛情學分在國中、高中、大學等階段各有學習的主題，鼓勵所有父母成為孩子的軍師和益友。本書亦涵蓋師生戀、同性戀、網路交友、結婚或不婚的抉擇、單親子女的兩性教育等議題，堪稱親子兩性教育的完備指南。





王鍾和與 父母談心 (4) — 學校生活	王鍾和 /著	張老師 文化 /2003	為什麼孩子不愛唸書？如何啟動孩子的學習動機？決定孩子是否用功的最重要因素是什麼？面對教育改革浪潮，父母如何自我定位？在心理與輔導領域耕耘多年的王鍾和教授觀察，大多數父母抱持「孩子，我要你比我好」的心態，而非「孩子，讓我們看看你能做得多好！」她引導父母有效地協助子女讀書，在最短的時間內學習最大的知識量，同時開心、自在地做自己，不致成為學科成績一百，EQ卻不及格的考試機器。本書包括讀書考試、教育改革、遊學、身心健康、偏差行為五大主題，全方位關注孩子的學習視野，讓學習成為愉悅且一生受用的經驗。
如何與青 少年子女 談心	查爾斯 · 薛弗 · 泰瑞莎 /著 時必瑞 /譯	張老師 文化 /2003	如何與青少年階段的孩子談論性、禁藥、愛滋病、沮喪、自殺、幫派、約會暴力、生活方式的選擇等……是父母和教育工作者最大的挑戰，更是責無旁貸的責任。如果父母不把握機會與孩子溝通對話，說明自己的看法，及傾聽孩子的心聲，那麼生活中隨時充斥的流行風潮（例如電影、電視、音樂、雜誌）和朋友同儕的影響，將左右孩子的價值觀和行為。作者針對現代生活中所有重要且敏感的問題，透過案例導入生活現場，逐一條列主題說明、溝通建議、視不同狀況羅列選擇多元的回答方式和對話範例，提供清晰、切合事實且具權威性的對應解答。
青少年非常 心事	黃心怡 /著	張老師 文化 /2003	本書是黃老師第一本針對所有家長、老師、社工、輔導青少年的人而寫的本土著作，以青少年的心理和行為為焦點，助人了解青少年的特質和偏差行為、檢視親子互動模式、當前青少年最關心或困惑的議題，讓父母、師長面對青春期孩子的蛻變，不憂喜半參。藉由本書，可幫助您在孩子步入青春期的時，掌握全家人同心成長的新契機。
我有話要說 —親子間的 有效溝通	王瑞琪 /著	幼獅 文化 /2002	這年頭，不只孩子有話要說，做父母的也有話要說，溝通要有效，話不必多；箇中訣竅，就在本書。

幸福童年的 祕密	愛麗絲·米勒 /著 袁海嬰 /譯	天下 雜誌 /2003	童年的成長經驗，對成人生活的影響無可言喻。父母對子女的負面影響，除了暴力之外，其實還包括心理控制。父母的性格與教育方式，尤其扮演了決定子女一生快樂與否的重要關鍵。 愛麗絲·米勒指出，「我在書名中使用『天才』這個兩個字時，既不是指學業成績得高分的孩子，也不是指在某些方面有特殊才能的孩子。我指的是所有在童年裡有過被虐待經驗的人，曾靠著麻木自己，適應了甚至是最難以描述的殘酷經歷的那種能力。沒有這種自然賦予的『天資』，我們不可能存活下來。但是，僅僅存活下來是不夠的。」 《幸福童年的祕密》這本書，可以幫助我們發現自己生活中最重要的基本需求，以及屬於我們自己的事實，並重新找回我們應有的生活。
你那什麼態度啊!?	蜜雪兒·玻芭 /著 項慧齡 /譯	天下 雜誌 /2004	究竟發生了什麼事？你從沒打算要養育出霸道、壞脾氣、不知感激的孩子，但是孩子為何會擺出那種被寵壞的模樣？ 現代新二十四不肖——自大、沒規矩、壞脾氣、不老實、殘忍、需索無度、霸道、目中無人、貪心、沒耐性、冷酷無情、不負責任、嫉妒、愛批判、懶惰、耍手段、心胸狹窄、故意作對、消極、輸不起、自私、不合群、不知感激或袖手旁觀，教養專家玻芭博士在本書中整理出孩子最常見的二十四種偏差態度，生動描述出各種態度的特徵；對症下藥、開出緊急處方；提出檢視偏差態度的各種角度；列出父母應該修正的不當反應；並且提出具體、切實可行的態度改造計劃。





愛與憤怒： 父母親的 兩難困境	南西· 薩姆琳 /著 許瑛昭 /譯	心理 出版社 /2005	憤怒是親子關係中，亦是所有人際關係中，最危險的情緒，因為父母親生氣時如果失去控制，他們可能嚴重傷害自己心愛的小孩——可能是身體上或是心理上。事實上，很多父母親皆無意造成孩子的傷害，他們只是沿襲上一代「不打不成器」的觀念來管教小孩。然而，許多自覺性高的父母親發現，當他們在生氣地處罰孩子之後，卻覺得很愧對小孩，因而做了一些彌補的行為。這樣「憤怒—愧疚」的循環不僅無助於管教，亦可能同時傷害了父母親與小孩的自尊。本書作者以深入淺出的方式教導讀者：愛你的孩子與對你的孩子生氣可以同時存在，只要你能以不傷害孩子的方式表達你的憤怒。作者將父母親可能遭遇之各種困境逐章討論，其並提出真實案例作為範例。
我家小孩 教養好	薩爾· 塞維爾 /著 張琇雲 /譯	天下 文化 /2000	如果您曾經被小孩搞得七葷八素，打也不是、罵也不是，真想未來十幾年可以倏忽而過，這本書可以讓您在感嘆教養小孩有心無力之餘，讓您的理智不再受到威脅！在心平氣和的情況下，教養出自動自發、做事認真又負責的孩子。過去十八年來，賽維爾博士與兩萬多位參加親職座談會的父母交換意見。他將所聞所學都收錄在本書裡，希望藉由經驗的分享與實用教養觀的教導，幫助您管教更有方，生活更舒暢；不僅不再為孩子的行為傷透腦筋，同時也能享受到為人父母的喜悅。
其實我們給 得太多	丹· 金德倫 /著	新手 父母 /2002	「我們給子女給得太多，要求的回饋卻太少。」心理學家兼暢銷書作者金德倫以此為出發點，針對時下最熱門的教養課題——如何避免過度寵愛子女。深入問題核心，從對青少年、家長及教師所做的研究著手，進而探討父母為何會愛之適足以害之，以致剝奪了兒女從困境中學習的機會。被寵壞的幼兒如何長成被寵壞的少年，再進而變得太過自我中心，易於沮喪焦慮，無法自我節制。

其實我們給得太多	丹·金德倫 / 著	新手父母 / 2002	本書根據對教育人員的訪談，提供了在第一線與家長打交道者的心得。為人父母者多以為，可以用金錢保證孩子成功，保障他們人生幸福。但是《愛不要給太多》一書中也有孩子的心聲，他們因父母的疏離與漠不關心而感到痛苦迷惑。 《愛不要給太多》提出實用的方法，引導父母如何去接近子女，如何教導他們從事有意義的活動，如何促進他們的情感成熟度與建立自我價值感。
為什麼會有壞孩子？	高木俊彥 / 著	海鷗文化 / 2002	「壞孩子」究竟都在想些什麼？他們真無可救藥了嗎？大人們眼中「壞孩子」，常是因為對家庭問題的無力感，而以偏差的行為來反應心中的吶喊，藉此喚起父母及家人的注意；父母也要常自問：「我真的了解孩子嗎？」、「孩子變壞有否是因我的緣故？」 本書針對青少年各種偏差行為產生的原因，告訴你如何解開孩子心中的結。
賞識您的孩子	陳敏 / 著	百善書房 / 2006	人是需要被感動的。教育的過程就是發現感動的過程。教育者在賞識的過程中，不斷感動著孩子，也不斷被孩子心靈深處的美感動著。因此，賞識教育是教學相長、享受生命、互相感動、共同成長的過程。 在教育者賞識孩子、反思自己的過程中，必然會發現要使賞識真正起作用，並解決孩子的問題和毛病，使孩子的「自我」得到重塑，從而逐漸回復自覺和良知狀態的話，需要教育者能擁有一雙慧眼，去找尋孩子身上真正的亮點，只有這真正的亮點，才能促使孩子自覺地糾正錯誤，朝著善的方向發展。
P.E.T. 父母效能訓練	湯馬斯·高斯 / 著	新雨出版社 / 1994	「父母效能訓練」(P.E.T.)是一個經過測試的方法，經由這項訓練，可以使親子間更為親密，父母將會知道應如何幫助孩子們變得更成熟、健康、快樂且可愛。





創意父母	鍾思嘉 /著	桂冠 圖書 公司 /1998	本書彙集國內知名的心理學、教育學、醫學與營養學等智識領域之專家、學者的心血結晶，從各種不同的角度進行深入探討，提供給現代父母親，以及相關教育工作者，一系列完整且實用、可靠的進修資源，讓每一位父母親與相關教育工作者，都能輕鬆愉快地享受親職教育的傑出成果，使孩子們都能在快樂的環境中學習成長。
家庭如何塑造人	薩提爾 /著 吳就君 /譯	張老師 文化 /2006	此書清楚地分析人在家庭所經歷的成長和蛻變，從中探討人如何建立自我價值、人際溝通及生活模式，同時透過作者匠心獨運的舉例和說明，倡導如何溝通思想、如何作好家庭工作與組織關係，以及如何發展更健全的人格。全書所揭示的基本觀念和中心思想，已為一般人士與家庭治療師們廣泛運用。
家庭會傷人	約翰· 布雷蕭 /著 鄭玉英 趙家玉 /譯	張老師 文化 /1993	這書既不溫馨也不甜美，卻充滿了真實的痛楚，作者寫盡了家庭帶給人們負面影響的可能性邀請讀者用真實的勇氣去閱讀，以便發現自己身上可能攜有的傷痕和偏差的來源，去蕪存菁找回健康的自我。
做溫暖的父母	盧桂櫻 /著	張老師 文化 /1994	作者從關懷教育的角度出發，同時述說個人長年投入親職教育的經驗和心得，書中逐篇提出的教育觀和人本思想，既生動又輕鬆，是為人父母者的最佳借鏡。
心聲愛意傳親情	張春興 主編	桂冠 圖書 公司 /1991	心聲愛意傳親情這本書是張春興教授率同北市金華及弘道國中輔導老師，以問卷調查方式探討國中青少年成長學習的過程心聲，及其父母管教、督導時的心語，再按性質分為：課業、社交、身心健康、親子溝通、管教態度、零用錢的使用、對未來的期望等七類。每類除父母、子女心聲外，另有「老師的話」，是專家、老師深入了解實況後做出的最客觀建議。

用心當父母	Dr. Ron Taffe / 著	新苗文化 / 1998	本書提出幾個要點：除非我們了解如何與孩子聯繫，如何緊握住他們，否則他們永遠不能獨立。孩子需要先感受到自己被擁有，才能鬆開父母的手，成為一個獨立的人。父母不必是位心理師，才會自在幫助孩子敞開心扉。將親子時間融入日常生活中，最好的時光是「當下」才能擁有。期望讓父母親更看見了解並與孩子更親近。
做孩子的心理學家	游乾桂 / 著	遠流出版社 / 1989	了解孩子應是教養孩子的第一步，也是最重要的基礎。人有個別差異，不是可以倒進同樣模子裡去鑄出一式一樣的，「因材施教」才是人性而合理的教養原則。 父母如能做孩子的心理學家，扶他長得又直又壯，身心健康，這個孩子將來就可排除很多心理障礙，那不正是我們愛孩子的真正目地嗎？孩子不是滿足我們，或讓我們炫耀的工具，他們都是獨立的人，怎麼教養他們成為不愧於人的人是父母的責任。
親子雙贏	多湖輝 / 著	新苗文化 / 1996	親子之間一切親子關係的悲劇，關鍵都在父母的錯誤管教心理，要想避免讓孩子成為難以伺候的「暴君」，或無法適應實際社會的「虛弱兒」，本書提供最佳教養方法。本書提供親子雙贏的73種方法，分別以73種不同的狀況來加以探討。有時在突發的狀況發生時，我們不應該想如何去解決目前的問題，而是該探究，為什麼會發生這樣的問題，而到底是發生了什麼樣的狀況！如果我們只是一昧的禁止，那麼小孩子的心理一定也不會信服。利用簡單的法則，來營造溫馨的家庭，是本書的期許。





親子間的對話	董媛卿 / 著	遠流出版社 / 1996	雖然父母與兒女天天住在一起，天天對話，但是親子間卻不見得真有從 你來我往中，達到溝通的目的。本書作者從輔導諮商的豐富經驗中，列舉親子間對話的常見實例則，作為父母的參考，希望這些實例可以協助父母調整心態，學習如何貼切的回應兒女的話。作者強調父母的觀念和態度深刻影響兒女，言教不如身教來得有效；當兒女問話時父母要先了解問題的動機，父母問話時則要基於平等觀，勿預設立場；提昇親子關係的品質還需要彼此的尊重、談話的樂趣和雙向的溝通。
--------	---------	--------------	--

親職教育電影

片 名	片 長	出版 年	內容簡介
十月的天空 October Sky	108 分	1999	侯麥與三個志同道合的好友羅里、昆丁、以及歐代，組成了一個「火箭男兒幫」，大膽地試射自製的小火箭。第一次試射，就將母親好不容易盼到的柵欄炸壞，後來雖然一再地實驗失敗，但他們沒有退意。不過卻掀起一次又一次的家庭風暴，不但引來學校當局的嚴重關切，以及這個保守小鎮居民的側目與嘲弄，警方甚至質疑是他們試射火箭而引起森林火災，四個年輕人被帶回警局偵訊，使他們不得不中斷實驗。而侯麥更因為父親的不諒解和家中變故，不得不休學去挖煤礦，「火箭男兒幫」於是宣告解散。 在現實環境的強力籠罩下，遠大的夢想便顯得渺小無助。但是有了學校老師賴小姐（羅拉鄧/飾）的鼓勵與支持，以及侯麥母親的善解人意，幾乎解散的「火箭男兒幫」又再度燃起了活力與希望。

喜福會 The Joy Luck Club	131 分	1993	電影「喜福會」，是說著四對母女的故事。每個母親都被她成長中的社會視為鴨子、不值一愛的被輕賤，但她們不甘於這被輕賤的命運，為自己的命運孤注一擲奮力一搏，終於給了她們女兒尊貴的身份與地位。她們正像伸長脖子的鴨子，終能留給女兒天鵝的羽毛，與充滿愛與尊嚴的未來。 四個母親中就有三個，反應出傳統中國文化中對女性的不公平對待，她們不可能掙脫，除非離開孕育這傳統文化的土地；但很奇怪的是，當她們到了美國社會，掙扎奮鬥出另一種人生，想給女兒另一種命運以後，卻發現女兒承襲著自己的過去，用另一種方式重蹈人生的悲劇，唯一自小反抗母親的女兒，又特別的會被母親「我不贊同」的沈默所干擾，徹底的失去了自信與自我。於是母親必須跟女兒和解；母親必須透過講述自己的故事，賦予女兒堅強的力量與自信；母親必須伸出援手，讓女兒及早阻止悲劇繼續扮演下去。這種母女間「命運遺傳」的關係，將母女間的特殊情感發揮的很耐人尋味。
扭轉未來 The Kids	104 分	2001	布魯斯威利飾演的『形象塑造師』年近四十歲，一天在家裡莫名其妙的來了個八歲的胖小鬼，羅斯無論如何都擺脫不了他，而且種種跡象顯示，這個胖小鬼可能是八歲時的自己。這叫羅斯情何以堪？如今他是個專門當別人打理形象的形象專家，想當年，他卻是個令人難堪的胖小孩。然而情況對於『小羅斯』也沒好到哪裡去，他無法理解，長大後的自己不但尚未成家立業，而且連心愛的小狗都沒有，小羅斯對於未來的自己感到十分憤怒，他深深覺得自己一定是個『天生輸家』。 由於雙方面的不滿，大、小羅斯之間開始有了『改變現狀』運動，大羅斯決定讓小羅斯減重以看起來稱頭些，小羅斯則努力追求大羅斯身旁的女人，希望自己早日成家立業。雙方對於兩人的相遇始終找不出緣由，在經過短暫時間的相處後，兩人終於慢慢的歸納出這次神奇相遇的使命。





丫丫的私密日記 Divine Secrets of the Ya-Ya Sisterhood	116 分	2002	絲姐莉沃克是住在紐約市的知名年輕編劇。距離他家鄉路易西安那州十分遙遠，也遠離了他那可愛、但刁鑽古怪的媽媽，薇薇。 當「時代雜誌」專訪席姐，內容影射薇薇不是個好母親時，薇薇暴跳如雷，兩個女人的戰爭於是揭開序幕。眼看這場戰爭就要摧毀這對母女關係，並且阻擾席姐的婚事。 「亞亞姊妹會」是薇薇一群天不怕地不怕的老死黨，她們急著要不顧一切，要恢復這對母女的和平。為了讓席姐真正了解薇薇，亞亞姊妹會成員認為，必須讓她知道母親年輕時的故事。「亞亞姊妹會的神聖祕密」。亞亞姊妹們決定插手管事，讓這對母女重修舊好。在他們三人的熱心和「神聖祕密」的協助下，席姐一步步地了解了她那位複雜、顛覆傳統的母親，慢慢地接納並原諒，也將自己過去的痛苦拋諸腦後。
夢想起飛的季節 Une hirondelle a fait le printemps	99 分	2003	與眾不同的巴黎女子桑德琳，是一位聰明美麗、身材健美、坐擁高薪的電腦工程師，身邊不乏英俊多金的追求者，令人艷羨！然而，這個都會粉領族卻在剛滿30歲時，做了一生中最重大的決定。 為了追求夢想、成為農場經營者，她獨排眾議，毅然決然拋下巴黎的一切，獨自來到法國東南部，在阿爾卑斯山區買下了一座農場定居。雖然此處與世隔絕，但對於勇敢迎向未來的她而言，生命總算開始了！ 這座農莊的老主人安德利翁，是一個滿頭白髮的農夫，由於年老體衰，不得不出售他的農場，可是他卻一點也不想將自己的經驗知識，傳承給這位「巴黎人」！孤立無援的桑德琳，無懼面對農場上陌生的一切。她散發年輕活力，一邊照顧羊群，一邊用前所未有的方式，去改善農場。這些新穎的經營手法，看在安德利翁眼中，覺得荒謬無比，因為他習於傳統，實在難以苟同。然而，在這個人事全非的地方，安德利翁還要繼續住上一年。

			這位看似慈眉善目的老爺爺，其實內心另有打算，而他的一些動作，也讓桑德琳在態度上變得全副武裝。衝突不斷、針鋒相對的兩人，誰也不肯讓誰，終於，他們遇到了天大的麻煩！皚皚白雪覆蓋了整座山頭，嚴冬降臨在農場，酷寒考驗著大地，也考驗著他們如何支撐下去。
舞動人生 Billy Eliot	110 分	2001	電影從1984年在英國北方的一個小鎮，礦工們正舉行罷工拉開序幕，這事件使大家陷入一片愁雲慘霧之中。Billy一個11歲小男孩，在比利家中的經濟是很窘困的，父親和哥哥的努力工作只夠填飽肚子。 父親給了他50辨士去學習拳擊課程，每星期一次，但在拳擊場上Billy是精神渙散的，他並不想打拳，他想跳芭蕾舞。於是他瞞著所有的人學芭蕾，教芭蕾舞的老師Mrs. Wilkinson一開始並不是很願意教他，她半發牢騷的說著，你看我的班級裡全是女孩子，你還想學嗎？但被Billy的熱情感動，也喚醒了她美麗的芭蕾夢想，她一定要讓Billy進入英國倫敦皇家芭蕾學院，而比利也擁有這樣的天賦。
小孩不笨 I Am Not Stupid	110 分	2002	故事以詼諧幽默的方式，透過三個小孩來檢視新加坡的教育制度，如何影響了每個人的價值觀、家庭生活、和整個社會。文福、國彬和 Terry 三個好朋友都是EM3（後段班）的學生，他們三個分別來自不同的家庭，也因為不同的成長環境影響了他們的性格及待人處事的態度。
海底總動員 Finding Nemo	100 分	2003	在汪洋大海裡美麗的海葵海底花園中，住著一對相依為命的小丑魚父子，自從魚媽媽意外喪生後，魚爸爸就承擔起父兼母職的工作，盡力撫養他的小兒子尼莫。由於大海中暗藏種種的危機，有一天，不知天高地厚的小尼莫，被一位潛水夫給逮住了！因此被帶到雪梨一家牙醫診所的水族箱中飼養。心急如焚的小丑魚爸爸為了尋回小魚兒不畏艱難，決定展開他的千里尋子之旅，在途中遇到一隻健忘的多莉願意幫





			忙與他同行，後來還遇到形形色色的朋友，也遭遇各式各樣的危機，他們必須跟上東澳洋流，並且還要想辦法超越大海上岸，才能到雪梨街頭找到小魚兒。
親親小媽 Stepmom	125 分	1999	本片敘述一段現代社會的家庭關係，事業心旺盛的新時代女性伊莎貝，和單親爸爸路克已經論及婚嫁，她一直竭盡所能地想討好路克的兩個孩子，但是路克的前妻賈姬深怕孩子被後母虐待，便想盡辦法讓伊莎貝出糗。經過多次衝突，情勢卻在賈姬罹患癌症之後有所不同，賈姬知道自己不久於人世，又放心不下兩個孩子，這時對伊莎貝的態度才有一百八十度大轉變，並且請她代為照顧她的兩個孩子。
鋼琴師 Shine	105 分	1996	描述澳洲神童鋼琴家David Helfgott，幼年被嚴厲父親管教，青年練琴練到發狂，中年尋找到真愛的故事。
冰風暴 The Ice Storm	112 分	1997	一九七三年十一月，美國仍深陷在越戰的泥沼中；不願面對水門事件的尼克森總統即將下台恢復平民之身。在平凡老百姓的生活中，與伊蓮娜胡德的家庭問題也正蘊釀著。 班終日為升遷無期而眉頭深鎖，伊蓮娜胡德得不到溫情的回應，努力跟上當今社會的潮流。隨著感恩節假期的接近，胡德家的問題也漸漸浮出檯面，此時天空也開始烏雲密佈，一場冰風暴即將來臨，這場冰風暴將使這個社區陷入癱瘓，也將改變每個人的人生。
戀戀情深 What's Eating Gilbert Grape?	118 分	1993	年輕的吉伯特住在德華州只有1091人口的思多拉鎮，他的成長過程艱辛，母親因不能面對父親自殺的事實，不停進食的結果，使她的體重遽增，整棟房子快因她的體重而傾毀。此外，他還有一個一出生就被醫生診斷活不過十歲卻快過十八歲生日的智障弟弟阿尼，誰也不敢預料阿尼還能過幾次生日。

			吉伯特的姐姐為照顧行動不便的母親和家庭，只好辭職在家身兼母職。他的妹妹愛倫只知愛漂亮，至於大弟更因受不了家庭的壓力而離家，吉伯特因此承擔了家庭生計的重擔，他默默的承受一切，讓這個包袱蠶食他的生命。活潑開朗的美少女貝琪出現，她像溫暖的陽光，指引著吉伯特重親審視自己的生活，然而吉伯特不願拖累她，只得目睹貝琪的旅行車揚長而去。 最後吉伯特家發生巨變，母親過世，為解決過重的身軀會因要搬離開房子，而被他人恥笑困擾，他們將快傾裂的房子放火燒掉，也卸掉了吉伯特的重擔，帶著阿尼搭上貝琪的旅行車，開始追尋屬於他們自己的生命。
美夢成真 What Dreams May Come	116 分	1998	真愛能超越生死的疆界，亙古不渝。對相信愛情的人而言，昭然若揭，對心存懷疑的人，倒也不必多費唇舌。 克理斯對髮妻安妮的摯愛，是他心靈的慰藉，生存的動力。從相知相惜到不離不棄，在真愛歸宿裡，克理斯與安妮相依相伴，情比石堅。就算為了愛妻安妮，必須上刀山下油鍋，克理斯也在所不辭。偏偏，造化弄人，克理斯這次真的得親赴鬼門關一趟，尋找失散的愛妻。
大河戀 A River Runs Through It	123 分	1992	勞勃瑞福執導、以蒙大拿為背景的「大河戀」，藉由諾曼和保羅兩兄弟的成長歷程，深刻描繪出倫理親情以及人類對大自然的愛。三區「大河戀」清晰而平順的dts音效處理賦予本片更為細膩的聲音感受，片中大量的溪水涓滴、湍急聲、劇中人物的對白氣氛，在音效上都有平實而順暢的表現。
辣媽辣妹 Freaky Friday	97 分	2003	一對品味、生活習慣南轅北轍的母女，在一個奇異的星期五早晨，發現她們各自進駐了對方的身體，能從不同的觀點來了解對方，也讓母女雙方重新學會了彼此諒解，但前提是她們必須在外人面前露出馬腳前想辦法換回身體。





親親壞姊妹 Marvin's Room	123 分	1996	莉和貝絲是兩個個性迥異的姊妹，莉為了追求自己的幸福，年輕時即離家出走，而貝絲為了照顧中風的老爸和精神異常的姑姑，只好犧牲自己一生的幸福，獨身未嫁。經過多年之後，貝絲因為負荷不了太多的壓力，自己的健康也出了問題。她必須從血緣相近的親友中，找到合適的骨髓並接受移植。生活過的並不如意的莉，得知這個消息之後，決定帶著她的兩個兒子漢克和查理回到闊別二十年的家鄉。
親情無價 One True Thing	128 分	1999	愛倫是個記者，生活的重心就是事業，直到有天她接到家裡的緊急通知請長假趕回家，離開了忙碌的工作，回到老家和父母一起生活。她一回到家就發現回到了小時候的情景：必須應付性格相悖的雙親。雖然愛倫很愛她的父母，卻無法讓他們和平相處。 母親凱特是個活動力強且具有傳統母性的女人，樂在家居生活中。父親喬治是個溫文儒雅但有點吹毛求疵的文學系教授。愛倫的個性和喬治比較接近，她弟弟布萊恩則遺傳了母親的個性。由於個性的天壤地別，使得他們在溝通時常常引起衝突，尤其是凱特和愛倫這對母女，幾乎每次的對話都是一種爭執。但現在，愛倫以成人的身分，去認識父母親真正的生活和內在。 藉由參與母親和其他鄰居太太們的圈子，愛倫發現了母親其實是個有智慧、熱情、且堅強的女性，母親的這些優點是她以前從未發現到的。然而，她也發現到，在父親聰明、成功的外表下，隱藏著一個尖酸刻薄且脆弱的心。

我 · 的 · 青 · 春 · 筆 · 記





方案教材編撰者簡介（以姓氏筆劃排序）

作 者	現 職
何委娥	國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心推廣企劃
李雅惠	台北市立成淵高中教師
吳妮真	台北市立大同高中教師
林彩媚	國立台灣師範大學人類發展與家庭學系研究生
陳雅婷	台北市立仁愛國中教師
郭筱雯	國立台北教育大學兼任講師
曾清芸	金車文教基金會副總幹事
鄧月梅	彩虹愛家生命教育協會專員
蔡恆翠	台北市立介壽國中教師
戴湘陵	光寶文教基金會志工代表

國家圖書館出版品預行編目資料

與孩子青春同行：國中小學生家長親職教育方案教材手冊

／ 吳妮真等編撰

— 一版 — 臺北市：教育部，民96

面： 公分

ISBN：978-986-00-9109-0（平裝）

1. 親職教育 2. 青少年

528.21

96005058

與孩子青春同行——國中小學生家長親職教育方案教材手冊

總編輯 林育璋

主編 林育璋

執行編輯 陳嘉喻、何委娥

編撰人員 吳妮真、李雅惠、何委娥、林彩媚、郭筱雯

陳雅婷、曾清芸、蔡恆翠、鄧月梅、戴湘陵

出版機關 教育部

發行人 杜正勝

執行單位 社會教育司

地址 臺北市中正區中山南路5號

網址 www.edu.tw

電話 02 - 23566051（轉社教司二科）

編撰單位 國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心

電話 02 - 23625147

美術編輯 林麗芬、阮純慧

出版年月 民國96年9月

版次 一版一刷

其他類型版品說明：

本書同時登載於教育部網站/社會教育司/文宣刊物/家庭教育類
(http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/publicFun/dynamic_default.php?UNITID=146&TYPE=2)

工本費 新台幣 330 元

GPN：1009602057 ISBN-13：978-986-00-9109-0

著作人 林育璋

著作財產權人：教育部

◎本書保留所有權利。

欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。



