

父母，一場挑戰的旅程

文／何琦瑜

今年是《天下雜誌》第九年的教育特刊，邁入下一個十年之際，《天下》首度嘗試把教育特刊的主題，從過往以「學校」為觀察主體的視角，轉移到另一個教育現場：家庭。

教改十年，雖然大學錄取率接近百分百，還是有建中學生因為「成績不夠理想」跳樓，「多元入學」變成「每一元都要學」；「一綱多本」變成「每一本都要讀」；補習班數量十年來成長超過五倍，孩子們補習年齡愈來愈低，時間愈來愈長……。到底是為什麼？

一個或許有些「鹵莽」的假設是，過去十年，「教育改革」的焦點，太關注於狹義的「教育」，也就是學校和教育行政，卻忘了澆灌另一片同樣重要的，影響孩子終身幸福的教育起源：父母。

在此次《天下雜誌》的家庭教育大調查中，超過七成的國小老師不滿意

學生的「家庭教育」，八成以上的老師說，家長把家庭教育的責任，交給了學校老師和安親班。

調查中也顯示，父母和孩子相處的時間，最常從事的活動，就是「做功課」；父母和孩子聊天的話題，也以「升學和課業」居首，雖然孩子想要談的是「心情和情緒」。

當「競爭力」學歷「成績」的價值觀，仍然是父母教養孩子成功與否的唯一評價，再多種入學方式，都不能減輕家長和孩子的痛苦。當家庭生活只是學校生活的「延長」和「重複」，功課是家庭唯一的話題，怎麼能奢望，企圖革除升學主義的教改，能徹底翻轉孩子的命運？

父母面臨艱困挑戰

但是苛責父母，並不能徹底解決問題。深入家庭現場，這一代的父母，

正經歷著艱困的挑戰：

家族鄰里崩解，讓父母失去教養與育兒的依靠，少子化下的獨子們，是父母既沈重又單薄的負擔。

全球化的競爭大浪，讓父母雙方汲汲於工作。過度工作犧牲了家庭時間，也消耗了經營家庭關係的耐力。

脆弱的家庭／婚姻關係，難以捉摸的變化速度與方向，造就了這一代，更焦慮的父母們。

新貧家庭增加，十年來，家庭所得的貧富差距級數增大，而家庭投入在教育經費的支出，貧富差距更大。如果政府沒有及時提供適當政策支援，新貧家庭的孩子將更難從結構裡脫困。

不獨是台灣，世界各國都在面臨家庭功能弱化的危機。有前瞻能力的政府，無不大舉投資，把「家庭政策」當成優先議題處理。為家庭建構完善



的照顧支援網絡，重新教育父母，裝備他們教養新時代兒女的能力。

台灣的父母們，卻還在用上一代傳承下來的經驗法則，養育下一代的孩子。勢單力薄地跟所有扭曲了的價值觀搏鬥。

我們希望政府能以前瞻的眼光，全面正視家庭的困難與需要，提出完善有效的家庭政策，重建教育孩子的健康生態，打造「友善家庭」的環境。

教改的下一個十年，也應該投入更多心力和資源，支援「家庭教育」與「家長教育」，幫助父母，有知識與能力，更多元、廣闊地思考、看待孩子的人生。

除了透過教育特刊，全面探討家庭教育趨勢與現況外，《天下雜誌》特別製作了「親子二十分」別冊，公益贈閱給全省二十八萬國小一年級新生家長，希望藉此推動「新家庭運動」。別冊邀請專家撰寫，提供父母實用有效的「親子心法」。邀請所有家長，每天承諾給孩子至少二十分鐘，一起共讀（Reading）、分享（Sharing）、遊戲（Having fun）。

together) - 就是給孩子幸福富足的一生。

「犧牲」，卻是「獲得」

日本心理學家，也是備受尊敬的親職教養大師河合隼雄曾經說，

當父母，就如同在現實生活中禪修，沒有任何經驗比得上養兒育女，

更能「實現真我」：

你要學會負起完全的責任，學會愛一個人不求

回報。過程中，有多少痛苦，就有多少歡愉；而

當你自以為是「犧牲」時，卻才赫然發覺是「獲得」。

當父母，是一場充滿挑戰的旅程。沒有人天生就懂得如何當

父母，我們

都需要

把經營家庭關

係、親子關係，當成比工作更重要的課題來「學習」。

透過這本別冊，我們希望，邀請所有的家長，用最簡單的方式，一起展開學習的旅程。因為終其一生，我們或許沒有影響歷史的權力，也沒有富

可敵國的機運，但每個父母，都有能力，用生命澆灌另一個生命，讓一個孩子，走向幸福。■



（江小A繪）

閱讀， 讓親子攜手成長

文／黃迺毓（台師大人類發展與家庭學系教授、台灣閱讀協會理事長）



（蕭世英攝）



為了考試，孩子一定得讀書，但為了豐富生命而去「閱讀」的孩子，才是真正的讀書人，親子共讀能帶孩子走上主動閱讀的道路，父母究竟該怎麼做，才能與孩子共品書香？

我

自幼在國語和台語雙語的環境下成長，自認台語好得不得了，甚至還曾以台語做過通順而流暢的演講。前不久，我需要以台語向人介紹「台灣閱讀協會」，卻赫然發現我不會說「閱讀」二字，只好說成「讀書」。然而話一出口，自己覺得怪怪的，閱讀等同讀書嗎？

閱讀 vs. 讀書

英文的閱讀是 read，讀書是 study，不太會混淆，但是中文的閱讀和讀書好像是同一回事，又好像不是。於是我就教於一位小朋友，「你覺得閱讀和讀書有什麼不一樣？」

小孩想了一下，篤定的回答，「閱讀是為自己讀，讀書是為別人讀！」

小孩很清楚，有時候讀書是為了別人，例如為考試而讀，如果今天要考第三課，你不能說，「我比較想念第二課。」但是有時候讀書是為自己，因為書的內容有趣，吸引你很想去看，讀了會給你很好的感受，即使別人不給你任何酬賞。

大部份的人閱讀都是從「為別人」而讀開始，我猜，一定有人一輩子都為別人而讀，當學生時如此，就業後如此，當外在環境有壓力、有需求時，他就趕忙找東西來讀，閱讀對他而言是解決問題的「工具」。能如此閱

讀的人也不錯了，至少他具備閱讀能力。

為何而閱讀？

但是有一種人，除了「狗急跳牆」式的閱讀外，他也讓閱讀成為生活的一個必要部份，如同吃飯、睡覺、洗澡、運動一樣，閱讀讓心靈有糧可食，也能讓精神鬆弛而休息，更有淨化情緒的效果，而且也運動人類最寶貴的思考能力。

這種讀書人如何產生呢？親子共讀應該是最自然而經濟的方式。傳統的父母希望孩子愛讀書，但是讀書的目的是功名（成績），他們以為課外書會讓孩子胡思亂想，對考試有害無益。近代的父母知道孩子需要讀課外書，因為好書對孩子各方面的發展有助益。所以他們願意為孩子購書，而且也肯鼓勵孩子多讀書。這樣的父母應該夠好了吧？然而即使如此努力，還是沒讓孩子「愛」看書，在孩子心裡有疑惑，那些書如果是好書，為什麼爸爸媽媽自己不看呢？童書又不像食物，大人吃了，小孩就沒得吃。大人買了童書，不妨自己先享受，在跟孩子分享時會更有深度，而且讓孩子感受到你是在跟他分享你自己也很享受的事情，這總比把書「留」給孩子自己消化來得有誠意些。

教育部曾將「學習型家庭」訂為中程計劃，在推動的過程中，我們證實了親子共讀是學習型家庭理念最具體



(江小A繪)

親子共讀見證多

的落實方式。我們建議父母親自對童書具備基本的知識，讓居家環境適合閱讀，選擇適合孩子讀的好書，每天花一點時間與孩子獨處，讀童書給孩子聽，或是跟孩子一起分享童書的內容，討論對該童書的想法，自然而然的分享生活點滴，最主要的目的是培養親子感情，建立良好溝通模式，對孩子來說，除了體會閱讀的價值，也產生閱讀興趣，培養閱讀的習慣。

有些大人本來以為自己可以教孩子，但是在共讀的經驗中，赫然發現原來自己家裡有位「小學者」，孩子讀圖畫的能力往往強過大人，他們社會化的程度較淺，思考海闊天空，孩子本來就生活在各種聲音中，但是他們聽到的聲音多數對他們是無意義的，例如大人的吆喝聲，談話聲，即使孩子聽到了，也大多不了解意思。親子共讀的媒介是童書，童書是為孩子寫的，以孩子的生活經驗為主，用孩子能懂的詞彙和句型，貼近孩子的思考和情緒，絕對有別於孩子一般聽到的「噪音」。有共讀習慣的孩子跟大人對話時有分寸，因為他們習慣跟大人站在同等地位互動。他們也敢於表達，因為他聽多了「樂音」，詞彙豐富，句子完整，大人可以聽懂他的真正的意思。

我看過五歲的男孩每晚與媽媽共讀《逃

家小兔》（上誼出版），體會了他自己明明

想聽話，卻有時偏不聽話的心情，有一次

媽媽又叮嚀一些瑣事，兒子調皮地說，「我要離

家出走啦！」媽媽馬上意會過來，就接著說，

「如果你出走，我就會去找你，因為你是我的小寶貝！」於是他們海闊天空的又逃又追，化解了衝突。

我看過四歲半的女孩經常與父母共讀，而且是反覆的聽，把每一本她喜歡的書都「讀爛」了。她還未識字就會作詩，她能細心觀察生活周遭的人事，將感受唸出來，爸媽為她記下來。她很享受自己的創意，也使得敏感的人格特質不至於因為太容易受傷而畏縮。

我看過三歲的男孩因戀家而不肯去幼兒園，我順手拿起《小雞上學》（上誼出版）唸給他聽。他歡天喜地的跟著書中兩隻小雞，感同身受的經歷牠們的膽怯和不安，我唸完之後，他說，「你再唸一遍，我就去上學。」說真的，在那時刻，我還真心希望他能留在我身邊，聽我唸故事，不要去上學呢！

原來共讀是一種省時省力的教養方式，從生活習慣、行為規範、情緒疏導，到文化價值觀和人生信仰，都在有趣的共讀中，自自然然的傳遞了。對了，你會擔心自己不見得有好榜樣，不足以提供良好示範給孩子嗎？如果你有這個顧慮，那就更好了，因為好的童書不但教育「生理上的小孩」，也照顧「心理上的小孩」。好的童書會輕手輕腳地剝下我們的防衛心，以最不具刺激性的藥材敷在我們的情緒傷口上，用最柔軟舒適的透氣繃帶為我們包紮，而且，耐心的等待，等待我們的身體復原，甚至自己產生抵抗力，萬一再度受傷，會好得更快。

親子共讀讓大人學著柔和謙卑，讓孩子建立自信自尊。親子共讀是生命教育最基礎的一環。

讓我們張開雙臂，歡迎孩子來到我們懷中，挑一本好童書，一起遨遊閱讀世界，編織人生最美好的時刻。■



(黃宜慧攝)

親子共讀 怎麼開始

親子閱讀

是父母與孩子間最好的溝通媒介，
怎麼說故事效果最好？
孩子怎樣才能投入？

文／高淑貞

(彰化師大輔導與諮商學系副教授)

故

事是孩子成長過程中很重要的一部份，無論是生活中真實發生的或是書本裡虛構的，透過故事情節的發展與鋪陳就是孩子最自然的學習方式。

他們會接收各種的訊息，理解應有的常識，學習到重要的知識，體會不同的生活經驗。故事因此是孩子成長的養分。

親子共讀是父母與孩子之間一個好的溝通媒介，在說故事的同時，就很自然的教導孩子關於不同事物的認識與處理。

在故事的聆聽中，孩子藉由故事中的主角經驗會碰觸到自已類似的經驗與感受，使得在閱讀的同時就得到一種同理，覺得自己原來不孤單。也會在擁有與故事主角類似的經驗與心情中，能不抗拒的一起思考、學習不同的因應方式，進而頓悟到「原來可以這麼想」、「還可以這麼做」！為了達到這樣親子共讀

的好處，以下提供幾點建議讓父母參考，做為進行親子閱讀時的輔助。

說故事的時機：

1 配合孩子的不同狀態而安排適當主題故事：繪本可以依照主題的分類來做適合與孩子閱讀的選擇，例如要做情感教育的話，

就挑選此類主題的故事；要協助孩子了解生命的意義，就挑選與生命有關的繪本等，透過事先的選擇與安排，孩子能更有焦點接受需要的訊息，父母也能較有效的傳遞想要溝通的觀念。

2 在孩子情緒平穩時閱讀效果會比較好：孩子必須是在一個情緒平穩的狀況，才能投入與進行有效的學習，所以親子共讀要營造的是溫暖輕鬆的親子交流氣氛，而不是當作家庭作業來執行。建議

要避開孩子不能專注於聽你說故事的時間，例如他熱愛的卡通時段、與鄰居朋友出去玩的時間、身體疲累或心情亢奮的時候等。

3 儀式化的故事時間：親子共讀是一個建立依附情感的好

方式，透過某些儀式化的過程會增加聽故事的心情穩定性與控制感，讓孩子連結到與父母的特定經驗，進一步形成更深刻的印象。

例如固定的時間（晚餐後、睡覺前）、固定的某個角落（某一張沙發、孩子的床）、固定的開始（開場白、環境布置）或結束方式（擁抱、一句好話）等等。

4 巧妙連結生活事件與故事內容：聽故事的過程裡，透過

潛意識，內在的心理結構會被影響，所以故事就進入了孩子的世界。

說完故事後，可以順便運用故事情節作一些討論，也可以在適當時機類化轉換到生活中相似的情境，例如「看完這本書讓我想到親人死亡真是會讓孩子難受的事，你覺得呢？」「你記得我們曾讀過的那本講害怕的小熊嗎？」

說故事的方式：



聲音：聲音的運用對於說故事是很重要的技巧，它能賦予故事生命與豐富想像，所以要善用語音聲調變化傳遞故事的重點與

增加生動性。

肢體：在父母懷中或靠在父母身邊聽故事是孩子最溫暖的記憶，讓身體靠近與接觸，可以增進親子關係的溫暖與連結。

速度：注意孩子的偏好速度，有的期待快速聽過，有的喜歡慢慢聽你說來。邊講故事邊延伸討論常會令孩子失去耐心，也無法讓孩子專心進入故事架構，不妨說完故事再全心做討論。

3 創造力：最佳的說故事高手常是充滿創造力的人，而一個人在放鬆的情況下才會變得有創造力，所以唸故事前要讓自己的心理狀態準備好，擅用文字與圖畫來產生許多好的溝通點子。

5 輔助物：說故事信物、布偶、陪伴、布袋戲偶串場、輕音樂為輔等等輔助的材料與方法，都會讓故事更添生動。

1 故事接龍：可以是自發主題或是對講過的故事做延伸運用，有時讓過程純粹是好玩，也可以將想強調的概念融入其中，或作

1 開放活潑：開放讓孩子可以插話、提問、澄清等。閱讀討論最主要的目的是要了解孩子的想法與感受，也幫助親子間的溝通，所以要避免嚴肅的上課或說教，讓孩子覺得父母樂於與他交流是，培養自尊、心很好的方法。

2 傾聽接納：耐心了解孩子的想法，避免急著教導孩子是是非對錯的價值。孩子的想法與說法

為了解孩子常用語彙與興趣主題的方式。

2 交互說故事：做法是孩子說了一個故事後（不必太長），由父母再說一遍，人物與故事開始的情節保持不變，之後才在情節中添加新的元素或轉折，使得故事結果轉化為正向的發展。這是透過暗示教育孩子的好方法。

3 即興創作：說故事是孩子的自主想像過程，是一個內在世界的演出，所以會自然傳遞內心的想法與關注。此外，父母也可以透過自己的即興編排，創作屬於孩子需要的專屬故事。

說故事的基本態度：

1 開放活潑：開放讓孩子可以插話、提問、澄清等。閱讀討論最主要的目的是要了解孩子的想法與感受，也幫助親子間的溝通，所以要避免嚴肅的上課或說教，讓孩子覺得父母樂於與他交流是，培養自尊、心很好的方法。

2 傾聽接納：耐心了解孩子的想法，避免急著教導孩子是是非對錯的價值。孩子的想法與說法



(蕭世英攝)

不見得代表他的行為，一個人的情緒想法若是能被了解、接受，破壞性與挑戰性的行為需求就降低了。

3 樂於分享：發揮創造力去與孩子貼近的生活經驗作連結，最生動的故事常是取自於生活中真實的事件。

父母有豐富的人生經驗可以作為分享的話題，不一定都要以孩子為焦點，有時反而增加孩子額外的焦慮。但孩子通常樂於傾聽父母的親身故事。

孩子是天生的創意挑戰者，在想像的故事情節裡，象徵式的發揮冒險性，可以讓孩子在安全感中培養勇氣與自信，而不必付出實際受傷、挫折的代價。

孩子也有天生溫柔脆弱的一面，在建構的情感故事中，可以讓孩子體會種種真實感受，藉著故事作中介，讓自己的脆弱不必有赤裸裸被挖掘或發現的尷尬。對於父母來說，親子共讀故事不但可具體地教育孩子，更可貼近孩子心靈於無形。

因此只要多用點心，故事的使用將是親子教養的最佳法寶！



打開書 從讀字起步

閱讀從識字開始，
熟悉和喜歡字是讀書的第一步，
如何讓看圖不看字的孩子轉移焦點，
培養出文字的聯結能力？

文／柯華威（中央大學學習與教育研究所所長）

當

孩子開始上小學，「識字」是所有學科的基礎。閱讀，

則是讓孩子熟悉字、喜歡字，甚而了解字與詞、文章與結構最好的方式。

開始讀故事

讀書時請逐字讀出每一個字。

一開始閱讀時，小朋友可能看圖不看字，這是天經地義的事。當你唸到「小魚說，……」他很可能指著圖中的魚，這時請微笑點點頭，繼續你讀字的動作。

●當孩子可以讀更多字時，不妨大家輪流讀。他讀他認得的字，你讀他不認得的字。若他讀錯，重複那個字即可，不急著糾正說，「錯了。」此時他需要的是所有的鼓勵。

●當孩子可以自己閱讀時，請放手讓他讀，你在一旁聽（需要一些耐心是真的）。當他唸錯字，唸顛

倒，請注意看他怎麼自己糾正。這是學新字的途徑。

●雖我們看中的是閱讀文字，但有的繪本圖畫很精緻，不妨在讀完一本書後提醒一下，「這素描好細心」、「這色彩用的很亮麗」等。有的讀物則藏了一些趣味在圖中，分享圖的意義也是閱讀的一種收穫。

這時要培養的能力有：

●字的概念。包括字與圖是不同的表徵、字與語音的對應、字與標點符號或是其他符號的不同。

●一字一音的概念。

●了解字的功能包括體會字是思考、概念的表徵。

●故事體的概念。知道故事有背景、主角、因果、順序等。

一、字與圖不一樣

剛開始唸書，媽媽讀了一段後，可以試問，「小老鼠在哪裡？」孩子會指圖畫中的小老鼠。媽媽不妨以手指指出「小老鼠」三個字，讓孩子體會還有一種符號可以表示「小老鼠」。

二、一字一音的對應

說話時是一連串的語音，閱讀時，孩子要學一字一音的對應。剛開始識字，字形是認字的依據，孩



(天下資料)

子可能看到字就唸出。如看到「黃」字唸「黃色」。看到「車」字唸「汽車」。

此時媽媽只要說，那是黃色的「黃」、汽車的「車」就可以了。中國字中有許多同音字，唯有透過閱讀，由上下文體會到字音相同但是字形與意思不同。當讀到同音字如希「望」，孩子說「旺旺」仙貝，媽媽要拿張紙，特別寫下「希『望』」和「旺旺」給孩子看。

三、字的功​​能

字的功能在記錄、保留訊息，表徵思考。當孩子可以說故事時，不論長短甚至片段，聽似不連貫，父母不妨記錄他的故事。第二天，把所記錄的拿起來讀。如此做，可以幫助他了解字的功能在記錄訊息、思考，以便傳遞。

四、培養故事體概念

「從前從前，在一座山上（背景），有一個老和尚和一個小和尚（主角）。晚上要睡覺時，小和尚要老和尚說故事（情節開始），……。」故事是由背景、主角、情節組成的。一個故事可以有多个情節。每一個情節中依故事複雜程度有因果、主角反應（包括情緒）等等。



(天下資料)

小孩多聽故事就有故事體的概念，自己說故事時也呈現故事體中應有的成分。研究指出有故事體概念，

閱讀時就容易掌握故事大意。

讀完故事後，若大家還有時間和興趣，媽媽可以試著問：（一）故事裡有誰（主角）？（二）故事在說什麼？目的在檢視孩子理解多少。

媽媽亦不妨做些論述或評論，如，「這故事好感人。」媽媽的論述有示範、教導的功能，小朋友可以接母親的話繼續討論，表示自己的看法。

接著讀內容

書不是讀過就好。讀完要思考、要分享，對書的認識才更深入。

這時要培養的能力有：

- 讀字。
- 喜歡討論。
- 摘出故事重點。
- 以自己的方式表達，包括書寫。

一、讀字的能力

孩子四歲以後可以在父母朗讀後，自己拿起書來讀。請父母鼓勵他讀出聲。當孩子長到六、七歲，認識了不少字，親子要輪流讀出聲。讀出聲的好處是：

- 看看孩子讀的順不順暢。
- 看他認的字有多少。
- 看他認新字的策略。

二、讓孩子喜歡討論

討論是雙方透過語言的互動把自己思考呈現出來，是雙方思考的交換，也是孩子學習思考的機會。孩子學習思考，就是看父母親如何「表達」思考。

親子間一來一往的問答、補充、爭辯等都可以幫助孩子學習思考的形式。

例如親子安排明天去動物園。

媽媽：「明天你最想看什麼動物？」

孩子：「長頸鹿。」

媽媽：「我也是。牠那長長的脖子，那麼優雅。」

孩子：「我要看牠怎麼吃東西。」

媽媽：「還有呢？」

對話繼續……

媽媽：「明天你要帶些什麼去動物園？」

媽媽：「你要不要現在試試把這些東西裝在背包裡，背背看，看看會不會太重？」

由這段對話中看出，媽媽幫助孩子找出舊經驗（長頸鹿）以及幫助



孩子做計劃（裝背包）。孩子看到長頸鹿時可以與既有經驗結合，更學到事先安排需要攜帶的物品，還可以設計交通工具、路線等等。

相對於另一組親子：

孩子：「明天要去動物園？」

媽媽：「明天再說。」

孩子：「我要看長頸鹿。」

媽媽：「跟你說，明天再說。」

媽媽或許很忙，但是透過對話，母親的不肯定讓孩子對明天沒有「期望」，就談不上做計劃。而母親兩次回話的內容是相似的，孩子透過對話學不到新東西。

三、摘出故事重點

摘出重點前，先確認孩子讀到多少。試試下列考察理解的方法：

● 找出主題／主要概念。

例如讀完《好想吃榴槤》（信誼出版）問，「這本書在說些什麼？」

若孩子一時答不出，不妨自問自答，「我覺得作者在說凡事都要親自試試看，不能只聽別人說的。」

● 回憶文中重要事實與細節。

例如問，「你記不記得獅子覺得榴槤的味道像什麼？」

● 理解順序。

問：「這故事怎麼開始的？」

答：「小老鼠想吃榴槤，但是他不知道榴槤好不好吃。」

再問：「然後呢？」

答：「牠去問人家。」

問：「然後呢？」

● 理解因果關係。

問：「為什麼小老鼠昏倒了？」

● 比較與比對。

問：「小老鼠和獅子、山羊、河馬這些動物有什麼不一樣的地方？」

● 預測。

問：「昏倒的那些動物醒過來後做什麼？」

● 下結論與推論。

問：「如果小老鼠沒有去買榴槤，你想牠會以為榴槤是什麼味道？」

● 分辨事實與意見。

問：「河馬想，好像在書上看過耶。然後牠說，『當然吃過啊！』牠的意思是什麼？牠吃過榴槤沒有？」

● 推論作者本意與用意。

例如父母說：「我覺得作者以這個故事諷刺有一些人不知道還說自己知道。你覺得呢？」

● 解釋圖片、表格的意義。

例如父母說：「這圖上寫著許多許

多的「想吃榴槤、想吃榴槤」，真的表達出好想的感覺。

父母別做的事

在家中讀書不是在學校上國語課，父母不要做老師做的事。例如讓孩子寫字但不要成為作業練習、說故事不一定要做摘要。這些事讓老師去做。

在家中閱讀是興趣培養和習慣養成，更是親子溝通。我們相信，父母親持之以恆的和孩子一起閱讀，到孩子可以自己讀時，就學到閱讀的能力了。



（江小A繪）

如何為孩子選書？

為孩子選書不容易嗎？

其實重要的是去思考如何成為一個協助者，
而不是如何去買齊所有該讀的書……。

文／張淑瓊

（道聲出版社童書主編）



閱

讀是一個連續並且累加的過程，從整個童書的出版看來，供應孩子閱讀需求的出版品從〇歲

開始直到十八歲，每一個階段都可以找到合適的讀物。

從給〇到三歲幼兒的各類認知書和簡單故事書；跨越三到十二歲階段的圖畫書；給七到十四歲孩子的兒童小說、知識類出版品，到給十二歲以上孩子的青少年文學。整個出版市場已經

成熟到可以滿足每個階段孩子閱讀的需要。

就連原先不受重視，但對建立孩子獨立閱讀能力極有幫助的「橋樑書」，這兩年都有長足的成長，這麼一個銜接完整的童書出版版圖，對家長在選書的過程中，可以有什麼樣的幫助呢？

建立閱讀習慣的關鍵時期

我想最重要的是有了完整的版圖概念，能幫助協助選書的大人，在選書的過程中，有方向可依循。當孩子從幼稚園進入小學，看來是進入了一個全新的學習環境，但就閱讀而言，選書的原則並不會有跳躍式的差異。

因為在出版的

版圖中，這個階段的孩子仍然可以持續享受專為三到十二歲讀者設計的圖畫書。比較重要的差別是，這個時期是孩子建立獨立閱讀習慣的重要關鍵時期，如何透過選擇適當的讀物，幫助孩子成功跨越障礙，建立閱讀的習慣，進而成為一生的愛書人，是我們比較關心的議題。

閱讀樂趣的延伸

上小學的孩子開始學習自己讀書，但讀書和閱讀是不同的。讀書是學習，重在求知識，但閱讀是享受，重要的是樂趣。很多的孩子上



（江小A繪）



(楊煥世攝)

小學之後，當他們開始可以自己讀書的時候，也是放棄閱讀的時候。核心的原因是閱讀本身並沒有帶來很大的樂趣和享受。所以如何延伸○到六歲時享受的閱讀樂趣，不會因為開始進入強調學習、考試、比較、競爭的環境中，而開始抗拒閱讀，是這個階段為孩子選書最重要的目標。

有趣的故事、幽默故事、學校或生活故事，看在大人眼裡也許沒有什麼「意義」可言，但卻能吸引孩子進入閱讀的享受中，閱讀如果是件有趣的事，應該很不需要很勉強。

如果你的孩子已經可以獨立閱讀了，那麼就開始為他預備文字多了一些的讀物。如果孩子尚在建立獨立閱讀的習慣，那麼有大量插圖輔助的書，和專為建立閱讀習慣設計的「橋樑書」，就是很好的選擇。圖文比例的調配，和字數的多寡在小學最初的一兩年，是比較需要被考量的選書指標。

上小一的階段，當孩子開始練習自己閱讀時，需要特別考量文字的數量、字彙的難度，句子的長度。在孩子閱讀啟蒙的過程中，從圖畫

書過渡到文字書，需要有一些漸進的安排，讓圖的量漸漸減少，文字的量慢慢增加，如果我們以圖文比例的改變來解釋，孩子在啟蒙閱讀的階段，讀物的選擇要從：「圖圖文」，到「圖文文」，再到「文文文」，我們也稱這種特別經過設計，讓孩子從圖畫書順利進階到文字書的讀物為——橋樑書。

它是用來協助孩子循序漸進的建立閱讀能力和習慣。通常這類書也會以生活故事或學校故事為主，大多是幽默或趣味十足的故事，因為「好玩」才可以吸引剛建立閱讀習慣的孩子願意繼續在文字中悠遊。

圖的價值

但不是說圖畫的部份就沒有價值，對初學閱讀的孩子，書中的插圖常常能幫助他們了解文字，因為書中有圖畫幫助，文字看來比較不嚇人，可以很快的翻到下一頁，能夠順利的讀完一本書是很有成就感的一件事。所以在幫孩子選擇讀物的時候，不要因為他已經識字或是學會注音了，就認為他不需要圖畫輔助。

不要剝奪孩子讀圖

畫書的權利，這是他可以一直享受到小學畢業，甚至可以一直享受到長大的寶貴禮物。更何況繪製精美細膩的圖畫可以幫助孩子培養美感經驗，是美術教育重要的一環。

如果你是親子共

讀的實行者，請在小學的階段繼續陪伴孩子。如果你錯過了○歲到六

歲那個甜蜜又寶貴的共讀時期，那麼從小

學開始再試一次吧！因為透過共讀，才能了解

孩子的閱讀喜好，這對從旁協助他們選擇書籍有很大的幫助。

每個孩子的喜好不同，幾乎沒有一本書適合所有的讀者，所以閱讀

是一個嘗試的過程，請多利用圖書館的資源，在沒有購書經費的壓力

下，嘗試錯誤就變得好玩而沒有太多挫折。

請讓孩子有機會自己選書，也和



(楊煥世編)

他討論他所讀和所選的書，一位成熟的讀者是可以自己選書的，但在這之前，大人可以幫助提供多樣的閱讀觀點，免得孩子胃口太偏了，或是錯過了許多值得閱讀的好書。

一個家庭圖書室

我曾經讀過一個家庭

圖書館建議需要準備的內容，其中在每一個階段都提到：要有一本字

典、一本適合孩子年齡

的百科全書、一本地圖書、一本童詩集，這幾項似乎是在我們在

選擇孩子讀物時很容易忽略的。它們像是工具，卻提供不同層面的幫助，開闊孩子的閱讀範圍。特別是

百科全書和地圖書，是有結構的、全面的，並且是有開闊世界觀的；

童詩集則是讓孩子可以感受文字獨特的聲音律動和組合美感的出版

品。這樣看來，選書就多了些厚度和深度。那麼為孩子選書好像真的

沒那麼容易呢！

從有趣的書開始

為孩子選書不容易嗎？其實還好，重要的是選書的心態，而不是

方法；重要的是去思想如何成為一個協助者，而不是如何去買齊所有

該讀的書。如何讓閱讀可以有趣，就先從有趣的故事選起吧！然後慢慢嘗試摸索屬於孩子獨特的閱讀口

味，也透過參加各樣閱讀活動開闊視野。

視野。

讀書比喝牛奶更重要

我常常喜歡說讀書比喝牛奶更重要，如果我們在乎孩子吃什麼喝什

麼可以身體強健、頭好壯壯，那麼書是餵養孩子頭腦和心靈的食物，

當然需要更謹慎的挑選！我們希望孩子不偏食，閱讀也是如此；我們

會有自己鍾愛的食物，閱讀也是如此。有些餐廳或是食物我們總是嘗試了才知道喜不喜歡吃，閱讀也是

如此。所以花時間和孩子嘗試並且享受閱讀之樂吧！

祝 選書愉快！共讀愉快！



(黃宜慧攝)

挑繪本 請用孩子的眼光

習慣看文字的大人，面對繪本常不知如何挑選，
孩子究竟喜歡看什麼？

如何精準相中適合孩子的書？

文／林真美（清大與輔大兒童文學講師）

以

往，台灣的繪本都是以成套的直銷書為主。這些套書，由專人選

書配套，挨家挨戶地推銷，以至於我們的消費者鮮有自己到書店選書的機會。

由於長期處在被動的狀態，所以，大人

對繪本的認識相當有限，等到要為小孩

挑書來唸時，大人往往就對之躊躇茫

然，不知如何下手了。

其實，身為父母的，大都了解自己小

孩的每一個成長階段，父母只要依著小

孩當時的能力和需求，在書堆裡認真找

尋，應就能找到適合孩子的書。剛開

始，大人所選的書和孩子的喜好，可能

有所「出入」，但孩子的反應，不正是我

們在學習選書時的一大指引嗎？所以，

只要大人肯用心、願意一本、一本地翻

看，並唸給孩子聽，不需要多久，大人

就會習得一套自己的「選書智慧」了。

在浸淫繪本多年後，我在選書時，也

慢慢練就出幾乎「萬無一失」的功力。

所謂的「萬無一失」，是指用這樣的方法

挑選繪本，不僅自己買回家後滿意，而

且，孩子們的反應，也都是很「不同凡

響」的，他們總是看了又看、聽了又

聽，甚至，還常常表現出「愛不忍釋」

的深情和滿足。

要達到這樣的「境界」，大人除了要以

客觀的方式，多了解繪本的特質外，從

孩子的角度切入，也會是成功與否的關鍵。畢竟，孩子是繪本的主人，如果我們也能學著用孩子的「直覺」方式走入繪本，相信，這會讓我們更貼近繪本的花園，並體會到一本好的繪本，是如何地在吸引孩子。

所以說，大人在替孩子挑選繪本時，

其首要訣竅就是，摒棄大人慣有的閱讀

方式，不要先讀文字，而要先「讀

圖」。如果在賞心悅目之餘，我們還能

夠從圖的表現讀出故事的端倪，那就表

示，這是一本值得考慮的繪本。

接下來，才是文字的部份。由於小孩

在欣賞繪本時，文字對他們而言，不是

用眼睛看而是用耳朵聽的，所以，大人

在檢視文字時，就切記別再用大人「悶

不吭聲」的方式閱讀。大人不妨就將上

面的文字唸出聲音，並自己聆聽，如此

一來，才能真正感受到作者所要傳達的

律動，以及其中的「文學語言」，是否動

人心弦？是否合乎孩子的理解程度？

這樣具體的方法，大人只要多練習幾

次，就可以得心應手了。而之後的修

練，就是不斷地用心體會、不斷地唸給

孩子聽了。於是，那些繪本和孩子的每

一次反應，都會「滔滔不絕」地告訴大

人，如何挑選一本好的繪本！（本文摘錄

自《在繪本花園裡》，遠流出版社出版）

如何在家使用圖書館

要到圖書館才能找書、借書？巧用網路，讓你找書更便利、更快速！

文／編輯部

想了解圖書館有哪些藏書，查詢線上公用目錄是最方便的方式。由於網際網路的發展，線上公用目錄也建置了網頁介面，讓讀者在家裡，或圖書館之外任何地點都可便利使用。

但是每個圖書館的線上公用目錄所提供的查詢畫面與查詢欄位會有一些不同，不過大體上大同小異。我們以台北市立圖書館線上公用目錄的檢索方式為例，來學習如何查詢自己想要的書籍。



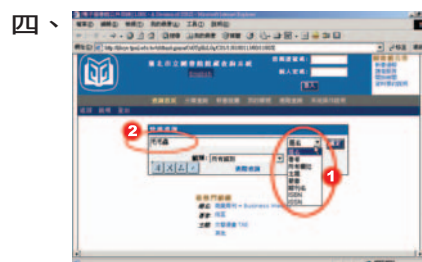
1. 首先，來到台北市立圖書館網站 (<http://www.tpml.edu.tw>)。
2. 點選「兒童版」。



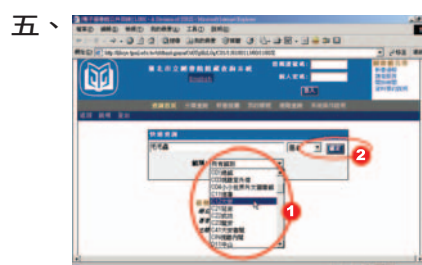
1. 點選「我要找書」。



1. 如果你已經辦妥了借閱證，並設定好了密碼，請先填這裡。如果沒有，也沒關係，還是可以正常查書。



1. 你可以根據這裡的下拉選單，依照：題名（也就是書名）、著者（也就是作者）、所有欄位、主題、叢書、期刊名、ISBN、ISSN（這兩個是國際通用書碼及期刊碼，一般人很少用到）這些分類方式來找書。
2. 我們先用題名的分類來找書，先輸入「毛毛蟲」。



1. 由於台北市立圖書館有很多分館，你可以在這裡選擇距離你最近、最常去那一家。這裡以「大安分館」為例。
2. 在這裡按下「確定」。



1. 這些就是在台北市立圖書館大安分館書名有「毛毛蟲」這三個字的書。這裡甚至可以告訴你有多少本，擺在哪一區。

要找書，就是這麼快速，也可以避免讓你上圖書館卻白跑一趟，趕快來試試吧！



親子共享的美麗人生

文／高淑貞（彰化師大輔導與諮商學系副教授）

（黃宜慧攝）

好的親子關係是彼此一輩子的支持與溫暖，壞的親子關係是一輩子的遺憾與怨恨。父母該如何營造良好的親子溝通模式？

晚

餐時，我問十三歲的老大，父母要怎麼樣，才算
是跟孩子有好的溝通，她還在努力認真地思考
時，八歲的妹妹很快地說，就是給孩子所有他想要的
啊。

此話一出，兩姊妹便高興地討論起來，所有他們覺得
爸爸媽媽該給他們的好處。我很不識趣地插嘴，那完全
讓你們快樂，恐怕我就不快樂了，有沒有父母和孩子都
滿意的方式？兩姊妹卻不約而同反問我，「看到我們快
樂，你不是就會很快樂了嗎？」

是啊，做為父母，我們常讓孩子覺得我們是處處以他
們的福祉為最高考量，但是卻又很少認真讓孩子理解，
為何我們對他們還有那麼多的限制，不准看電視、不准
玩電腦、不准看漫畫、不准吵架、不准吃冰……，一大
堆「不可以」的解釋只是很籠統地唱高調，「你要不是
我小孩，我還懶得管你呢！」如何讓孩子理解父母的拒
絕裡其實有更多的給予，除了等待時間證明之外，其實
也有溝通的藝術。

家庭 人格養成的搖籃

每個孩子都是父母手裡的寶、心裡的希望、奮鬥的重
要依恃。作為父母，我們常常以無盡的承擔來展現對孩
子的愛。所以我們辛勤工作為孩子累積必要的生存資
源，我們盡心照護以維持孩子的安全與健康，我們用心
支持學習以儲備孩子競爭的實力，我們也努力強調品格

與人際關係的重要，藉以養成孩子
好的社會能力。所有的努力無非是
期待能塑造孩子的黃金未來，而我
們種種「努力的給予」究竟為孩子
留下什麼樣的家庭印象呢？

家庭是每一個人來到世界上所接
觸的第一個社會，在這裡我們會學
習如何與權威者（父母長輩）相
處，也會經驗到與權力相近的同儕
（兄弟姊妹）如何競爭與合作。我們
會體會獨特的生活氣氛，培養一套
價值體系，乃至發展一套人生信
仰。每一個人也因為在家中的獨特
位置與經驗，形塑了與人相處的最
基本模式與信念，所以家庭被視為
是人格養成的重要搖籃。我們會從
中得到人際的基本安全與滿足，當
然我們也同時從中會遇到傷害與挫
折。許多人格心理學家更相信，與
父母的關係是塑造孩子人格特質的
重要基礎。

我們如何扮演父母的角色，常與
自己的成長經驗有關。人們常在無
意間複製了自己從父母那裡學來的
親子經驗。但是作為父母，我們可

如果家人是有緣的相會，透過**父母用心的營造，敏感的體察，**

我們可以為孩子提供的不只是共同生活經驗，還可以**建構出深刻的人生分享。**



(邱劍英攝)

否理解自己幼時與父母依附的品質，如何影響現在的自己呢？請花點時間想想下列的問題：

一、回憶一下你自己成長的家庭，你會如何描述它？

二、小時候你與父母的關係如何？你能夠回憶起最早的印象是什麼？

三、請用五個形容詞或描述詞來說明你跟爸爸的關係？各是什麼回憶讓你對爸爸有正面的想法？

四、請用五個形容詞或描述詞來說明你跟媽媽的關係？各是什麼回憶讓你對媽媽有正面的想法？

五、你跟爸爸還是媽媽的關係比較親近？為什麼？

六、你需要安慰時都是找誰？有特別的一次印象嗎？

七、你曾經覺得被拒絕嗎？你有做什麼來反應

嗎？你猜你父母知道他們拒絕了你嗎？

八、你跟爸爸媽媽的關係如何影響你現在的人格特質？如何影響你當父母？

九、你能理解父母為何表現那樣的模式嗎？你想要有什麼不同嗎？

以上的問題，是研究親子依附的心理學家提出來幫助成人思索的幾個問題，從自己成長經驗的回溯，很多人會驚覺父母對孩子長遠而細微的影響，而自己也正在一點一滴塑造孩子的人生！

也有些人會訝異對父母留存下來的記憶那麼不具體，印象中的父母就是非常辛苦地為家庭工作、照顧子女，知道父親很好、母親很好，卻又回憶不出與父親、母親具體的相處事件、回憶。

成功的親子互動要素

其實在一點一滴的相處中，家人已經共同影響了彼此，也牽動了彼此的人生。如果家人是有緣的相會，透過父母用心的營造，敏感的體察，我們可以為孩子提供不只是共同生活經驗，還可以建構出深刻的人生分享。專家曾提出有效親子互動的四個重要特質，提供參考如下：

一、**愉悅性**：你跟孩子在一起的時間是否有足夠的輕鬆、笑聲、歡樂、愉快感受。親子關係裡如果有充分的愉悅性，能夠為彼此帶來正向滿足，孩子能夠得到好而豐富的刺激。

二、**教導性**：你能有效教導孩子學習嗎？你有沒有具備彈性的、多樣化的教導策略？有沒有適當的判斷力



(呂恩賜攝)

能夠幫助孩子學習他所需要的知識與技能？好的教導性能幫助孩子有效的學習與成長。

三、撫育性：跟孩子有自然親近的互動，能夠顯現父母的愛於行為中，孩子也能自然舒服地接受來自於你的關愛。撫育性的親子關係會為彼此帶來親密與安全感。

四、結構性：你能提供一個鼓勵孩子探索的自主環境，允許孩子在安全中擁有自己獨立探索的空間嗎？好而明確的親子界線，會培養出安全、自信且勇敢、獨立的孩子。

檢視自己在親子關係中的功能，是不是都能均衡涵蓋上述的四個重要成分呢？只有提供快樂愉悅、親密撫育，但是不能有效教導孩子，或允許孩子探索自己的能

力與限制，這樣的親子關係有偏差；而只是有效管教孩子，卻缺乏交互的相處愉悅，也會製造許多不快樂且有壓力的孩子；更別提既無法營造正向氣氛、提供安全照護，也無能教導的挫折互動了。

父母有更多責任

好的親子關係是彼此一輩子的支持與溫暖，壞的親子關係則是一輩子的遺憾與怨恨。了解自己是怎樣的一個父母，期待什麼樣的親子關係，透過均衡的親子互動，可以營造好的親子溝通。

有緣為親子，就已經註定要共同分享，也交互影響彼此的人生。你希望孩子未來做為父母時，將如何回答上述的那些問題呢？

做為家庭的權力擁有者，父母應該負擔更多責任，引領一份好的親子關係，開啟好的互動循環機制，為不好的互動循環適時喊停。透過同理的傾聽與溝通，父母孩子能夠在了解與接納中，找到彼此需求的妥協與平衡，讓溝通順暢，兩邊都是快樂的贏家！

親子關係裡如果有充分的**愉悅性**，能夠為彼此帶來**正向滿足**，
孩子能夠得到**好而豐富的刺激**。

親子溝通的十大原則

做到親子良好溝通，
父母該如何自我提醒？

文／高淑貞（彰化師大輔導與諮商學系副教授）
插畫／李金玲

1 你無法給與孩子自己所沒有的東西：若手上沒有糖，如何給孩子一顆糖？

如果本身不快樂，如何能帶給孩子快樂？如果對自己也不能忍耐接納，那便無法對孩子忍耐與接納。所以做好父母的重要前提是照顧好自己，讓自己是個有能量給與的父母。

2 當孩子溺水時，不是教他游泳的好時機：溺水的孩子

需要的是及時的一把，因為他沒有餘力去學習。當孩子傷心、難過、生氣的時候，也不會是灌輸規則與訓誡說教的好時機。

只有傾聽、了解孩子的想法，才能快速幫孩子穩定情緒，進而能跟孩子講道理。給予同理心與了解，能幫助孩子接納自己、消散情緒，並因此對父母產生信賴感。

3 要做一個恆溫器，而不是做溫度計：提供給孩子穩定的態度，而不是隨著孩子的情緒起舞。因為孩子的情緒並不屬於你，不要認為是自己的責任。

用心傾聽，並表達理解，反映孩子的當下狀態，幫助孩子覺察自己的感受與行為。不要跟隨孩子的狀況，自己也情緒起伏、言行失控。

4 珍貴的關係是由細小處點滴累積而來的：要珍惜與孩子的每一個互動，不是等待大事發生時才出面處理。總期待等待更重要的事件才去參與孩子的世界，反而失掉許多小而珍貴的機會。珍惜每天細微處的相處，就能建立深刻的依附關係。如果不能用心於孩子的小事件，就不能去期望參與孩子生命中的大事件。

5 鼓勵孩子的努力與展現的特質，而不是讚美行為結果：孩子通常接受了太多膚淺的讚美，如好棒、好厲害、好可愛等等，或許會有一時的得意，但卻是依賴外界的評價，而不是培養正向的自尊。

具體指出孩子的能力與特質，這樣孩子才會從中發現自己的能力與特色，進而認識及看重自己內在的特質。

6 重要的不是當時做了什麼，而是事後你做了什麼：父母不是完人，總有判斷不當、處理不周的情況。但是父母不要為內疚所困，擔心會對孩子造成長期影響。重要的是去學習，如何處理自己所犯的錯誤。

如何在事後理性回應、說明，在坦誠中讓孩子學習勇於認錯與負責的行為，也同時示範了如何修補、維護關係的態度。

7 當無法接納事實時，給予想像的空間：孩子常會有許多負面的情緒與攻擊力要發洩，因此表現出一些不當的行為。孩子可以藉由想像得到一些在現實生活中不能獲得的東西，表達出真實生活



中不會被接受的情緒和希望。因此，如果不是有具體的破壞性行為，透過遊戲、畫畫、說故事等，可滿足孩子具破壞力的「想像」。不過度限制孩子的想像，就能幫孩子

的壓力找到出口。

8

如果定下規則與限制，就要貫徹執行：孩子的生活需

要有明確的界線與指示，而不是完全無條件的接納。有明確界線才可

以建構安全的關係，所以不要隨意恐嚇，但是當你設下合理的限制後，便要跟進執行，否則會失去可信度與減損關係。而孩子也才能從堅定的限制中，學習自我控制，懂得為自己的選擇負責。

9

回答問題背後的真正問題：孩子

常常是透過疑問句做某些關係的探索，與父母迂迴的溝通。許多問題其實本身意義不大，重點是問題背後孩子真正想說明的是什麼？了解問題背後那個問題的孩子的，他當下內心的可能疑慮是什麼？可能會有更重要的發現。

10

精簡說話：過於冗長的陳述常流

於說教，也讓孩子失去注意的焦點。所以話多不如話少，話少不如話好。別讓孩子聽了一大篇，結果什麼也記不下來。讓重要訊息能夠進入孩子腦中的方法就是要精簡明確。

親子溝通五大技巧： 父母該做與 不該做的事

親子關係像是一本存摺，
如何讓這本存摺的收入總是高於支出？

文／高淑貞（彰化師大輔導與諮商學系副教授）
插畫／李金玲

1 回應性傾聽

最好這樣：

1. 追隨的方式而非領導對話的方式（例如「老師生氣的時候你就會變得不知該如何回答了。」而不是「老師生氣你不要怕啊，你要把話講清楚嘛。」）

2. 少問問題，多做嘗試了解的陳述（例如「當時你沒有機會把話講清楚，其實你也很委屈。」而不是

追問「你為什麼不說勒？」）

3. 嘗試理解說出孩子的想法、感受、行為（「你一下就突然說不出話來，你很擔心別人會覺得你很爛。」）

4. 耐心不評價的傾聽，是愛的實踐（「很高興你告訴我今天發生的事，我很願意陪你一起想想這件事怎麼解決。」）

千萬不要：

1. 執意引導孩子朝自己期望的方向表達。

2. 談話過程老是被其他瑣事干擾而中斷，或表現心不在焉。

3. 主觀的長篇大論講道理。

4. 被動與沉默。

2 建立孩子的自尊與自信

最好這樣：

1. 指出孩子的努力與能力（「雖然生字很多很難寫，你還是很努力寫完了。」「你知道怎麼生訴老師請假的事。」）

2. 提供孩子做決定的機會（「你可以決定要用什麼方式祝爸爸生日快樂。」）回應孩子有能力自己處理的事（「這是你可以自己決定的事。」）

3. 留意孩子的進步與成長（「我注意到你這星期每天都能很快起床喔。」「剛才弟弟故意賴皮時，你表現的很有大哥的架式喔。」）

4. 鼓勵孩子的表達與嘗試，傳遞對他的信心（「我很高興你告訴我為什麼這麼討厭國語課，我相信你會慢慢找到方法去對付這門課的。」）

5. 幫助孩子從錯誤中學習，因應未來（「所以你自己告訴小偉不要再拉你的頭髮是沒有用的，那你還想到可以怎麼做嗎？」孩子的任何嘗試都先傾聽，不要批評。（「你願意聽聽我的想法嗎？」）

千萬不要：

1. 只有依據結果好壞來做評論。

2. 用反話的口氣語句質問孩子。

3. 替孩子做他能力可及的事，會剝奪孩子證明自我的機會。

4. 切勿急於介入解決孩子的困難，因為是孩子從克服挫折中成長也最多。

3 清楚明確的設限

最好這樣：

1. 第一步：指出想法與感受（你



很生氣弟弟弄亂你的書)

2. 第二步：陳述行為限制（但是

弟弟不是給你打的出惡句)

3. 第三步：提供其他可行之道

(你可以處罰他今晚不可以看你的漫

畫)

千萬不要：

1. 語言刻薄或行為暴力。

2. 讓孩子覺得自己已被否定而不是

單純對他行為的不認同。

3. 無法定出與執行合理限制，結果流於無效恐嚇。

4. 只是限制，卻不提供孩子另外的選擇。

4 保持好玩的創造力

最好這樣：

1. 讓事情盡量單純化，採用遊戲的方法與精神：不要過度嚴肅化孩子世界的事，他們需要許多天馬行空的表達，表達並不等於付諸行動，父母不需要太快進入問題界定與解決中。

2. 好的創造力是勇於嘗試各種可能性，願意看見不同：創造力就是解決問題的能力。孩子的問題往往是道高一尺、魔高一丈，保持創造力可以看見問題的不同面向與可能的不同解決之道。

3. 每天至少都要製造一個愉快的親子互動：親子關係像一本存摺，總有衝突斥責，需要消耗正向能量的時候，所以每天儲存一些正向親子能量，讓親子關係存摺永遠是存入高於提出，永遠有足夠的關係應付挑戰。

千萬不要：

1. 冗長說教，避免不必要的連結與複雜化。

2. 執意標籤化孩子不好的特質。

3. 成為不好玩的大人。

5 善用身體語言

最好這樣：

1. 聲調語氣配合孩子的情緒狀況：孩子快樂、興奮、生氣、悲傷、難過都有情緒在背後，需要被理解與接納，透過聲調語氣的變化，更容易讓孩子感覺父母與他同在。

2. 明確的眼神接觸與示意：父母透過眼神的接觸，可以明白傳遞專注、看重、清楚明確的訊息，藉此幫助孩子覺得被重視與獲得清楚訊息。

3. 適時的身體接觸：擁抱、撫摸、整理衣服頭髮等小接觸，都是孩子安全感的重要來源。

4. 觀察孩子的身體語言並給與回饋：孩子有時候並不會意識到自己表情、身體語言的不恰當，需要父母明確指出提醒他。

千萬不要：

1. 口語跟身體語言不一致。

2. 冷淡不可碰觸。

十大話題 讓你和孩子有得聊

父母該與孩子聊什麼，
怎麼聊？

文／高淑貞（彰化師大輔導與諮商學系副教授）
插畫／李金玲



可以與孩子聊天的十個主題：

- 一、一般生活詢問：今天過得怎麼樣？天氣讓你覺得舒服嗎？今天有人生氣嗎？
- 二、學校學習：今天國語課教什麼？台語課好玩嗎？體能課怎麼上的？
- 三、學校生活：你跟某某人今天一起玩嗎？午餐吃些什麼？

在主題中發展、擴充談話的內容與方向：

- 四、同學發生事件：今天下課跟哪些人講過話？有人被記名字嗎？得獎卡嗎？
 - 五、卡通、電視節目分享：介紹一下剛剛演什麼好嗎？哪些同學也看過這個節目？
 - 六、安親班、補習班經驗：累不累？今天玩些什麼？做了哪些作業？
 - 七、家庭作業：今天作業多不多？最不喜歡的是哪一樣？最容易的？
 - 八、時間安排計劃：今天晚上的時間安排是什麼？你打算幾點洗澡？
 - 九、活動安排計劃：今天有沒有想要做什麼？有想要去哪裡嗎？
 - 十、欣賞感謝的人與事：今天讓你最快樂的事？今天的一句謝謝要送給誰？
- 提醒：**
- 一、當孩子的表達受限時，適時地、交錯地將焦點轉向自己，孩子也會樂於知道你的生活與觀點。
 - 二、可別像個偵探或法官問話，要做個好奇的聽眾與關心的朋友，幫助孩子說出生活故事。

如何營造 親子關係？

親子關係有哪些重要元素？
父母該如何一步步建構優質親子關係，
陪孩子走過這無限變化的生命歷程？

文／郭煌宗

（中國醫藥學院附設醫院小兒神經科主治醫師）

在從事醫療服務的二十一年生涯中，小兒神經與兒童發展之相關醫療服務已不知不覺地進行了十六個年頭了。這兩個專業的服務個案數，後者已慢慢地超越了前者！這暗示著社會的進步，使得家長對於孩子的關心，已由身體加上了心理，由結構到了功能，由生死轉變成生活。他們問的問題慢慢地變了，以前總是問：「會不會有生命危險？」、「總是吃不胖？」、「怎麼常常生病？」。現在就有更多的父母問：「孩子怎麼教？」、「老師常常叫我去學校訓話？」、「他爸

爸一天到晚打他？」、「就算我們一家人都有時間，也是每個人躲一個房間？」對我們而言，這似乎是一種家長自覺的現象。

一個家庭的故事

在這篇文字的開始，我想先分享一個故事。有個孩子被父母親帶來了門診三次，第一次他請院長室打電話來關心，說「有個X X X小朋友因為過動、不專心的問題要來就醫，請多關照！」父親一進門就說，「醫生，學校老師一再抱怨孩子在學校問題一堆，我太太說她什麼方法都用盡了，孩子就是上課不專心，在家也不做功課。你看，我這孩子長得這麼帥，哪裡有問題？可不可以請你告訴我太太，孩子沒問題。老師不好，我們換一個老師就好，不要再庸人自擾，一天到晚煩我！」

我看到了一個神情激動、衣著講究的父親，一個頭髮微亂、眼神疲憊、眼眶中泛

別忘了為孩子的活動**留下記錄**，
回憶與分享往往會更進一步營造**好的親子關係**。

著淚光的母親，和一個吵著要母親注意的五歲小男生。我聽了一會，也和孩子互動了一下，安撫了爸爸，安撫了媽媽，請他們帶孩子去做了一些相關的篩檢。之後說明孩子的發展大致沒有問題，目前可能的問題與可以應

變的方法。請父親嘗試一週，做紀錄，再回來看報告和討論。

結果孩子的母親帶著更憔悴的眼神，三個月後回到了門診，說老師表示無法帶這個孩子，請家長另外想辦法，因為其他家長已多次嚴重抗議。我問母親，父親怎麼表示？她說，「孩子的父親事業不順利，沒時間管這件事。」之後她述說著這個家庭由平凡到巔峰，由



(呂恩賜攝)

光彩到沒落，大致發生在過去六年中的事，她自己一面幫先生，一面帶三個孩子，在公婆的指責，先生的不滿意與孩子的爭吵中，她其實大部份時間是沒有自信與自尊地活著。

我花了一些時間聽了母親的故事，讓母親自己設法回想了一些喜悅的過去，請她在一點點喜悅的心情中，為自己的遭遇做些整理，她稍稍平靜地離開了門診。

第三次在門診看到孩子的父親，大約是在一年後，我看到一張蒼白的臉，舉著無力的身軀，誠懇而客氣地走入診間。孩子的母親說先生得了重病，生意也失敗了，倒是親子與夫妻間相處的時間變多了，先生的個性也改了，孩子也好像懂事了許多。孩子換了學校，老師比以前接納孩子，但是孩子最近半夜驚醒與哭泣的頻率增加了。我與父親談了他心裡的打算，與母親一起決定在父親最後的日子中，加入了親子互動的時間，也請母親做了一些畫面與聲音的紀錄。

半年後，我收到了一封信，母親簡述了父親與孩子最後一段相處的日子，與目前他們親子的現況。這



個故事在那裡畫下了句點。在門診的經驗中，這不是唯一的故事，而是上千個類似的情節，不論對象是腦瘤、癲癇、腦炎、自閉症、腦性麻痺、遲緩兒……，乃至許多所謂的正常兒童的家庭之中都必須面對這些問題。

上述的故事裡，第一次門診的父親是有成就而自負的，成就似乎就是他唯一的生命價值，妻兒頂多也只是陪襯他成就的工具而已。第二次的門診，母親的訊息中透露著父親正設法挽回他生命成就的尾巴。第三次的門診中，我們看到一個接納現實，將生命價值沉澱在身邊親人懷抱中，平凡而深刻的父親。

母親的角色則是從迷惘與在風暴中遊走的生命，變成了全家的支柱，也讓父親的生命有意義的完成

了。這個故事讓我們看到孩子的發展歷程與父母親內在的變化，雖然結局美好，但豈我仍不禁要問，過程有必要讓三方面都如此辛苦嗎？

全家一致參與

親子關係是家庭成員生命意義的重要基礎之一。在某種層次上的覺察與行動，使得我們在上述的故事中看到了全家的一致參與，使得家長與孩子都順利走過與親人分離歷程的結果。

親子關係的意義，除了雙親與孩子間共同的生命意義之外，對於兒童發展與雙親的自我成長分別有直接的意義。在兒童發展方面，由於父母親是孩子後天環境中最主要的直接環境（Direct

environment），因此在兒童發展的四個層次中：生理（物質面）、生存（延續面）、生活（真實面）與生命（意義面），孩子沒有任何一項成長歷程不需要父母的輔助或帶領，以逐步發展出語言、認知、運動、情緒、行為等人類的基本功能。

親子關係有幾個重要元素，應先理解的是：

尊重：它代表的是感覺自己與對方，考量自己與對方的意願、能力與時間等。

支持：它代表的是適時適量的主動關懷，對於對方的負擔與困難加以協助來分擔。

引導：大人與小孩之間基本上是一種不對等的互動關係，其間存在經驗、智能、體力、反應與資源等層面之差異，孩子需要較多的帶領與啟發。使之能將學習的結果內化為自己的能力或特質。

教育：受限於智能、經驗與判斷能力，小孩子在生活中充滿了許多的危險學習歷程，如何提升並維持孩子的學習動能，進而學習尊重、合作、表達等，都需要父母一點一點的教導與適當的身教。

喜悅：認真地執行一個目標，總



(蕭世英攝)

是容易讓人嚴肅而緊繃，因此加上快樂與舒壓的效果是必要的。

透過好玩有趣的活動與遊戲來進行親子互動的歷程，似乎是較有吸引力的。然而親子互動的情境，吸引孩子的目光是重點，卻未必一定要以遊戲或活動的方式來進行。

親子互動的分類，包括一般的生活互動，舒壓型的互動與學習型的互動。此一分類也隱含了互動的方向。總而言之，親子關係的形成是透過許多的親子互動歷程，互動的歷程提供了親子學習相處與默契，學習自我的成長，共同體驗生活和生命的意義。我們如能稍稍注意互動歷程目標（方向），安排適當的內容，並儘可能地完成一個歷程，那麼親子關係的營造就自然在其中了。

營造親子關係的方式

在文章結束之前，大家總會想問營造親子關係的執行方式，我們簡述如下：

一、將親子關係擺到父母親的心中，將生活中挪出一些親子互動的準備，例如時間、動機等。

二、平常就學會安排生活作息、時間與壓力，為親子互動準備提供一個較佳的前提。

三、親子互動其實佔了大多數家庭生活的時間，因此請父母親在心中隨時記住，尊重、支持、引導與教育的四個原則。

四、學習型的親子互動，一般而言較有壓力，因此慎選雙方適合的時間與執行的長度和內容，避免疲勞、身體不適或心情不佳時執行。

五、舒壓型的親子互動，是一般嚴謹的父母親較放不開或無法做到的，但是卻又是很有必要的，例如：體能活動、隨興的唱歌、跳舞或遊戲等，每週至少一次是很必要的。

六、親子互動的內容，尤其是學習型的互動，需要一點準備，可以與孩子一起準備或一起構思。其實活動準備期往往已是親子互動的開始，活動內容如能符合「有趣、專注、參與、互動歷程與學習目標」等成分，就有了意義。

七、別忘了為活動留下少許的紀錄，回憶與分享往往會更進一步營造好的親子關係。

各位親愛的家長，一條線存在著無限多點，請您們與孩子一起走過這無限變化的歷程，請別只在線的兩端當裁判。只有輸贏與成敗的日子，只會營造空虛的人生而已。祝福大家。

如何幫助孩子 適度表達？

不同的孩子有不同的情緒表達模式，
你家的寶貝是哪一種？
父母又該如何正確地回應？

文／高淑貞（彰化師大輔導與諮商學系副教授）

1

表達能力侷限的孩子：

學齡兒童在語言表達上常常有發展的侷限，使得孩子不見得詞能達意，也常常會對父母的問題表現出不知如何回應。這樣的情況對於多數孩子來說，是很常見的，父母可以試試下列方法：

1. 用玩遊戲的方式，孩子在輕鬆的氣氛下就比較容易表達。提供一些玩具給孩子，讓遊戲成為孩子表達的語言與方式。

2. 使用輔助的材料，例如畫畫、繪本、卡通人物、說話的題卡等材料。透過輔助材料，可以讓孩子有一個表達的依藉。

3. 透過兄弟姐妹或同儕的溝通，年齡、輩分相仿的孩子，會更清楚彼此要傳達的訊息，讓他們一起來聊天或活動，會表達的可以示範帶動較不會表達的孩子。

4. 穩定的陪伴與耐心的傾聽，或是用行動表達關切。孩子是很聰明與敏感於大人對他的感受，有時說不出來，但是絕對可以感受得到。

2

表現反抗的孩子：

每一個孩子在尋求自主的成長過程中，總是會有需要表現反抗的階段，更有孩子是經常性地要表現與父母對立。此外也常是因為孩子覺

父母要努力尋找孩子調皮話語與行為背後可能的正向意涵，

重新解讀孩子的行為。

得父母傳達了拒絕與不重視。這些孩子不願意順從父母的期待，而朝父母所期待的相反方向走。

1. 努力尋找孩子調皮話語與行為背後可能的正向意涵，重新解讀孩子的行為。

2. 將對立化為合作的一個重要方法是，要以孩子能接受的方式與他相處，改變父母的慣性回應觀點與模式。

3. 在情緒引爆之前，盡量讓自己忍下來，轉移孩子的焦點。如果已經生氣了，就先離開現場，

不要火上加油，在爭執中沒有贏家。

4. 盡量不帶評價的態度，放下預定的想法，聽聽看孩子怎麼說。



(邱瑞金攝)

5. 孩子表現成熟言行時，要肯定表達你的看重。

3 需要權力的孩子：

有的孩子很需要當老大，喜歡操控別人。父母常常疲於跟他爭戰，這樣的孩子喜歡自己做決定。而生活中完全被父母掌控決定的孩子，也會變得過度渴望權力。跟他們溝通時可以嘗試：

1. 不要落入衝突，更要避免肢體的處罰，如此只會更增加孩子對權力的渴望。
2. 指出他可以決定的範圍，尊

重他權限內的決定；同時也清楚設定父母自己的權力範圍，並且保持必要的限制。

3. 示範與教導孩子「妥協的藝術」，讓孩子學習尊重自己及別人的意見與權力。

4. 適當給予孩子一些主導權，讓孩子有適合年齡的自主權，從中練習適當的控制感。

4 需要注意力的孩子：

大部份的孩子很需要注意力，尤其是來自父母的注意力，如果得不到好的注意力，就算是壞的注意力也比忽略冷漠好，所以孩子會透過各種方式來獲得父母的注意。

1. 對於孩子的正向表現，給予肯定與欣賞。

2. 只要耐心聽孩子說話，孩子就能得到很多滿足。

3. 如果孩子需求太多注意力，造成父母的干擾，就要忽略干擾性或不當尋求注意力的行為。

4. 不需要給予過度的注意力，例如哄騙、過多的提醒、許多的小懲罰與獎賞等等。

家長充電區

父母該到哪裡尋找協助？



網站

名稱	網址	資料來源
兒童福利聯盟文教基金會	http://www.children.org.tw/	兒福聯盟
親子橋	http://www.zles.tyc.edu.tw/~guide/parent.htm	桃園自立國小自立輔導網站
信誼基金會	http://www.hsin-yi.org.tw/	信誼基金會
945eNet康軒資源網—家長頻道	http://www.945enet.com.tw/parent/index.asp	康軒文教事業
親子關係	http://www.socialwork.com.hk/child/childindexf02.htm	
青少年工作資源中心—家長篇	http://www.socialwork.com.hk/parent.htm	
管教子女專欄	http://www.family-land.org/centre/article/d.htm	香港社會福利署家庭生活教育資料中心
大手牽小手—親職教育網站	http://residence.educities.edu.tw/suiheng/	
特殊兒童親職教育	http://sp.yjjh.tp.edu.tw/parentedu/	台北永吉國中
兒童發展暨青少年保健親子諮詢中心—親職教育	http://www.mychild.idv.tw/	中國醫藥大學附設醫院
奇蜜親子網—奇蜜父母學習中心	http://parent.kimy.com.tw/	上誼文化實業股份有限公司
國民小學家長手冊	http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/DISPL/EDU1409001/publish/V12801A.html?UNITID=99&CATEGORYID=720&FILEID=17637&open	教育部訓育委員會
童樂會	http://www.happykids.org.tw/	台灣世界展望會
治療小腳印	http://www.tacocity.com.tw/easy2happy	
爸爸媽媽	http://babamama.com	
Best 親子頻道	http://best.net.tw/baby/index.htm	
豌豆森林	http://www.beans-talk.net/	
親子錦囊	http://www.hkcs.org/resources/tips/tips-b.htm	香港基督教服務處
家長學苑	http://www.parentschool.org.tw	台北市家長協會
馬纓丹蜜源小站—親職教育	http://www.smes.tyc.edu.tw/~s1751/new_page_44.htm	桃園縣石門國小
MAMAPAPA親子網	http://www.mama-papa.com/	數位柚子有限公司
南投縣親職教育網	http://nirc.encntc.edu.tw/web/pta/92/	南投縣政府教育局
台北縣身心障礙e服務網	http://www.enable.tpc.gov.tw/early/early03.jsp	
特殊教育主題區	http://spc.tn.edu.tw/special/main01.htm	台南啟智學校



機構



名稱	服務項目
各幼稚園所	提供幼小銜接課程以及幼兒心理適應諮詢
各國小輔導處	提供親職教育、兒童適應之諮詢及輔導
各大學院校幼兒教育系所	幼兒教育相關的課程與問題諮詢
各教育大學國民教育系所	兒童教育相關的課程與問題諮詢
各大醫院青少年與兒童心理衛生門診	兒童各種心理問題的評估與治療
各大醫院兒童心智科	兒童情緒、發展、行為、學習等面向的評估與治療
台灣兒童暨家庭扶助基金會家扶中心（各地分會） 04-22061234（總部）台中市民權路234號12樓	提供兒童認養、兒童扶助及遊戲治療服務
中華民國兒童福利聯盟文教基金會（各地分會） 02-27486008，台北市松山區民生東路五段137巷2號5樓之1	兒童遊戲治療、親職諮詢專線 02-27486008轉3
各縣市家庭教育中心0800212885（免費查詢全省家庭教育中心） 02-25419690（台北市代表）臺北市中山區吉林路110號5樓	885諮詢專線—親職關係02-25419981 親子共學、親職教育講座
彰化師範大學附設社區心理諮商與潛能發展中心 04-7289258，彰化市進德路一號	提供兒童遊戲治療、家族治療、親職問題諮詢
高雄市兒童與家庭諮商中心080-017685 高雄市三民區九如一路七七五號	兒童遊戲治療、親職諮詢專線07-3878970
屏東縣兒童保育暨福利服務資源/家庭諮商中心 08-7385188轉108，屏東市華正路97號108室	兒童家長諮詢專線08-7387820
兒童發展暨青少年保健親子諮詢中心台中市北區育德路2號 中國醫藥大學附設醫院 復健醫療大樓2樓	評估暨親子諮詢專線(04)22052121 轉7219
財團法人幸福福利文教基金會 04-22386748，台中市北區崇德路一段629號6樓之1	兒童與家長親職教育
中華民國紅十字會 02-25790305，台北市松山區八德路三段247號5樓 台北市單親家庭服務中心 02-25580170，台北市大同區迪化街一段21號8樓	全國單親子諮詢專線02-25774228
財團法人台北市友緣社會福利事業基金會 02-27693319，台北市南京東路5段123巷8弄8號1樓	親子教育諮詢專線02-27693319 父母親成長團體
財團法人人本教育文教基金會02-23670151（台北市代表） 台北市大安區羅斯福路三段227號9樓	父母教育諮詢專線02-23623645 快樂父母成長班課程
中華民國貓頭鷹親子教育協會 02-29130851，台北縣新店市寶中路65巷59號2樓	貓頭鷹親子圖書館
馬偕協談中心 02-25433535，台北市中山北路二段92號9樓	平安線協談—親子問題02-25318595、25310505 親職教育講座
歸心工作室 02-33221698、23672435，台北市和平東路一段198號四樓	親子協談親職教育諮商
各縣市張老師（諮商輔導）中心 直撥1980（即可直達各縣市張老師中心） 02-27172990（台北市代表）台北市敦化北路131號	輔導專線02-27166180 親職講座、親子活動晤談及網路諮商
光智基金會02-28862773、02-28854250 台北市士林區通河街一三七號〈地下樓〉	特殊親子服務、親子才藝教室
財團法人台北市立心慈善基金會 02-25559777、23361500，台北市萬華區東園街19號3樓	弱勢家庭諮詢服務、親職講座、親子聯誼活動

資料來源：台灣遊戲治療學會（本學會期望促進兒童心理健康照護的品質，並支持教師與家長處理兒童情緒問題，經營優質親子關係）

重拾童心

和孩子一起玩

文／林育瑋（台師大人類發展與家庭教育系主任）



（邱瑞金攝）

什麼樣的學習能讓孩子搶著參與？

「遊戲」扮演著最佳導師，在嘻笑玩耍間帶著孩子身心均衡地長大。

時

常想起自己童年時候的情景：捉泥鰍、打杆樂（打陀螺）、灌肚猴（灌蟋蟀）、溪溝摸蝦，還有人難忘煙窯地瓜的香味……那個年代的孩子在大自然中奔跑、在大自然的野趣中長大。隨著社會的變遷，都市居住的人口密度愈來愈大，儘管現代孩子跟我們以前玩的不一樣，但他們依然有他們自己的遊戲方式。不管是過去還是現在，不管是貧窮或是富裕的國家，只要是孩子都愛遊戲。

對孩子而言，遊戲是種生活，也是他們的生命。透過遊戲，孩子更認識自己所在的世界；透過遊戲，讓孩子在生理、認知、語言、情緒及社會方面得以健全發展。

遊戲的價值

在生理發展上，遊戲有助於孩子粗動作、精細動作的发展；孩子從遊戲了解身體所能做的事，也學會了更多更複雜的技巧。在認知發展上，孩子可以從遊戲中漸漸建立對數字、面積、體積、空間、序列及分類等概念，進而發展演繹、歸納的推理能力。另一方面，遊戲是假裝的、是具體經驗及抽象思考間的橋樑，也因此增進孩子的想像力。在情緒發展上，孩子可能在遊戲時會面臨許多的挑戰，他們可以學著掌握自己的恐懼，解決內在的衝突、處理憤怒的情緒、敵意與挫折，並解決一些真

實世界未曾提供明確解決方式的問題。

在社會發展上，許多社交遊戲皆可增進孩子的社會互動技巧，從遊戲中，孩子不但能發展出公平、合作等社會觀念，也能漸漸覺察對方的角色及關懷別人；更能在許多扮演遊戲中，習得社會職責的分工。所以心理學者及教育學者皆認為，孩子在遊戲中成長，不但學會了如何面人生、如何應對進退，也建構了他們的知識與培養了他們的自主學習的態度。

就像許多大人們的共同回憶：從「灌蟋蟀」中了解蟋蟀的生態；在溪流抓魚蝦時，練習自己的水上功夫及測驗自己認識魚蝦的習性；採集品嚐野生果實時能辨識各種植物；烤地瓜時，練習冒煙窯的技術。

而這些童年經驗隨著年齡的增長，不再是身體感受性的玩耍，而成了更細膩深化的內在體驗。

現今父母常常擔心孩子在學業之路起步太慢，往往孩子還沒有充分的準備和暖身，就被爸爸媽媽匆匆忙忙地推向各種才藝學習比賽的人生競逐跑道上。

有時孩子參與課餘才藝課程的目的，無非

給孩子時間玩吧！

「遊戲」，並不是浪費時間；「遊戲」是讓孩子均衡發展的最佳方法。



(黃宜慧攝)

是滿足父母的期望。很少部份是完全取決於自己的興趣。家長對孩子的過度期待，不希望孩子輸在起跑點上，強迫孩子學習，因此養成孩子被動學習的習慣，喪失學習的樂趣。孩子只是成了父母理想投射的影子而已。

父母以為，現在的付出能為未來創造更好的生活條件，孩子的成就就是一切。然而，美國麻省總醫院(MGH)已有研究顯示，這樣的孩子較多容易表現出性急暴躁、抑鬱、畏縮、冷淡、焦慮，因而會較容易出現飲食失調、欺凌、濫用藥物等行為。

遊戲就是學習

大衛·艾爾金(David Elkind)在一九八一年寫的《速成兒》(Hurried Child)中就已清楚地描繪出：當孩子忙於應付面對幾乎排滿活動的時間表時，他們並不一定如父母所期望的「成龍成鳳」，而是感到迷失自我和心靈枯寂。

給孩子時間玩吧！「遊戲」並不是浪費時間；「遊戲」是讓孩子均衡發展的最佳方法。

給孩子一些空間與時間，讓他去思想，去做他自己喜歡的事，別把孩子的時間表塞得滿滿的，超載的學習與課程只會讓他們心力疲累，沮喪憂鬱，更失去自我思考、向外探索及體驗生活中各種新奇趣味的機會。

當孩子的時間空出來，他們可以在紙上塗塗抹抹、在草地上奔跑翻滾跳躍、爬山戲水、和同學及朋友打場球，甚至什麼也不做，只是發呆、自由思索，盡情發揮想像力。陽明大學神經科學研究所教授洪蘭曾說「年輕一定要留白」，因為「要留給孩子一點空間去思考他的人生走向，想他在這個世界應該留下什麼，去思考如何使明天變得比今天更好」。那麼童年也該留白，就像是國畫中畫者有意留下空白，讓欣賞者盡情發揮想像力和理解力來加以填補。

給孩子的時間留白，讓孩子有機會「遊戲」。「遊戲」絕對可以是種學習！太早為孩子預備正規的學習，往往只會造成揠苗助長之憾。別忘了，遊戲的主角是孩子，若能順應孩子的天性、興趣，帶給孩子的不僅是快樂、自由、滿足，更能使得孩子內在的自我活動表現達到平衡。最後，引用福祿貝爾(Froebel)的一段話，來提醒遊戲對孩子的價值與重要性：

遊戲是人類最純粹的精神活動，在人與所有事物內在蘊含的生命中，遊戲是人類生活的翻版，所以它提供了歡樂、自由、滿足、內部的憩息和世界的祥和；兒童遊戲是自我活動的極致媒介，可抒發兒童的內在力量，喚起兒童的內在本質。

——摘自福祿貝爾《人的教育》

家庭小遊戲 玩出好心情

家中生活處處可遊戲，
食、衣、住、行樣樣有樂趣，
玩出親子親密好感情，就從現在開始！

文／林如萍（台師大人類發展與家庭學系副教授
暨家庭教育研究發展中心顧問）



（邱瑞金攝）

「玩」出好心情、「玩」出好感情！

遊戲，自由、自在的遊戲，不需要昂貴的玩具，「食、衣、住、行」家庭中處處都有好點子，親子在每日生活中的互動，隨處可以一起

親子遊戲的「ABCDE」原則

親子每天一起遊戲的好點子有一籬筐！只要把握「ABCDE」原則：

Able：符合孩子的能力。

- 「孩子做得到的」，這是親子一起遊戲同樂的前提。
- 遊戲不要太困難、太複雜。

Beware：謹慎考量環境安全。

- 在廚房、浴室或行路間，玩的環境安全是最先要考量的。
- 環境的布置或預先的設想，免除安全顧慮，才能安心盡情地玩。

Creative：發揮想像力。

- 「衣服怎麼可以拿來玩？」「水餃一定是鹹的嗎？」，不要墨守成規，運用想像，找回童心、童趣。

Daily：在每日生活中進行，天天力行。

- 在每日生活中找點子，並且要天天力行，玩成習慣。
- 愈玩愈會玩，愈玩愈愛玩，愈玩「愛」愈多！

Easy：心情放輕鬆。

- Take it easy！別老是想著要「寓『教』於樂」。
- 放鬆心情，親子同樂最主要的目的，就只是：「一同」「歡樂」！

「食」的遊戲：

玩，一起「玩」出好心情、「玩」出好感情！

廚房是個魔術實驗室，洗米、撿菜、包水餃……，視孩子的年齡，廚房中有許多親子同樂的好機會。

●自然界中的調色盤

一起挑撿菜葉、清洗、認識不同的蔬果，深綠、淺綠、還有紅與紫！想想：爸、媽和家人，大家最愛哪一樣？

●神奇變身米

作個飯團小小人。

用量杯量米、洗米、按下電鍋煮飯鈕，煮出香甜米飯。

●猜猜裡面是什麼？

一起動手包水餃，豬肉高麗菜，營養好滋味。水餃一定是鹹的？還可以包什麼？花生醬或水果，發揮想像力，一起創作我們家的獨門好味道。

「衣」的遊戲：

洗衣服、收衣服、疊衣服，玩玩



(黃宜慧攝)

疊衣服過程中，試著穿穿爸爸的襯衫、媽媽的T恤，感覺一下「大人」的樣子。

「住」的遊戲：

臥室、浴室，家中空間，處處可遊戲！

●爬枕頭山、鑽棉被洞，再來個「滾油條」

睡房中的枕頭、棉被是親子的遊戲場，也是擁抱彼此的好時機，孩子躺平，爸媽幫忙翻身，利用棉被來個「滾油條」。

●一起來收

「棉被大蘿蔔」

一起換床單、枕頭套，大家協力拉開、攤平，好像降落傘落地；換季收棉被，摺好、捆綁，將「棉被大蘿蔔」一起放進大袋子。

●浴缸不要

養「金魚」？

放一把彈珠在浴缸，洗澡還能比賽「撈金魚」？嗯，「撈彈珠」，「撈毛巾」都可以。

●百變造型王

洗頭時，頭髮上的泡泡，又多又細，將頭髮往上、往下、往左右，

試著抓出造型，「怒髮沖冠」！就是我。

「行」的遊戲：

走路去探險、騎車去兜風，換個心情，仔細感受，快樂就在其中！

●「風」就在我們身邊

坐在摩托車前座，和爸爸（或媽媽）一起騎車出門，不一定去哪裡，頭髮隨風飛起，就只要吹吹風，和爸爸（或媽媽）一起感覺「風」的存在，像鳥飛起來的感覺。

●我們家附近的神祕小路

放學回家，晚上倒垃圾，親子一起，試著仔細觀察住家附近小巷弄，「路邊有一棵橘子樹」、「走近紅門的人家，小狗便汪汪叫」，嗯！「橘子小路」、「汪汪路」是我們家附近的神祕小路。

●小小偵探

回家的路上，一起做個小偵探！仔仔細細看，路上我們碰見的人，他們是誰？要去哪裡？作什麼？牽著小孫子的老奶奶，去公園？送披薩的人騎著摩托車，哪家人過生日？「柯南」就是這樣，發現了一個個神祕的情節。

吹泡泡、分類與角色扮演，每日的工作中其實樂趣無窮！

●衣服、衣架找朋友

收衣服、疊衣服，親子一起來分類：爸爸的、媽媽的，襯衫、襪子，還有各種顏色的衣架。

●我是爸爸

用家庭遊戲 編織共同記憶

學齡階段的孩子該玩哪些遊戲？
父母該如何引導與陪伴，
寫下親子同樂的美好回憶？

文／涂妙如（弘光科技大學幼保系講師）

學

齡階段的孩子都玩些什麼遊戲呢？孩子以往的玩具好像漸漸失去魅力的光環，面對「少子海嘯」，加上小家庭的居住型態，少了以往手足、鄰居的同儕玩伴，父母親儼然成為孩子最主要的玩伴選擇。然而除了功課之外，父母親可以陪著孩子一起玩的遊戲有哪些呢？

從發展的角度來說，小學階段的遊戲行為，比起幼兒時期，更具結構性與邏輯性。他們喜愛有規則性的遊戲，同時因為開始富有強烈的社交意識與團體生活導向，小一生

比起學齡前幼兒，更喜愛與同性別的同儕交往。

慢慢地，父母還會覺察到孩子的朋友取代了父母親所扮演的角色，給予孩子極大的社會歸屬感與情感支持。他們的遊戲行為已經從以往的扮演、想像遊戲進入現實的、有組織型態的遊戲型式。

一般來說，處於學齡階段的兒童遊戲特徵包括了：想像遊戲的興趣減弱、亟欲增進遊戲技能與技巧、成為小小蒐藏家、喜愛有規則的遊戲以及有組織的運動活動等。以下將這些遊戲特徵搭配遊戲行為說明之，期待能豐富親子間的約會活動。

A. 家庭戲劇， 公平分配角色

六到十歲的孩子雖然還會繼續參與社會性戲劇遊戲，但是不會再以隨性或即興的方式演出。反之，他們會事先計劃、安排角色、分配工作，就如同在舞台演出一般。

同時，這個階段的孩子開始出現「公平性」遊戲原則的要求，也就是讓參與遊戲的人都感受到被一樣的對待。因此，當和孩子一起看完故事時，父母親可以和孩子來段家庭戲劇的演出，從角色的分配、服裝、道具以及對白



（邱瑞全攝）

等都一一計劃，和孩子一起享受劇中人物的喜怒哀樂。

除了真人演出之外，紙娃娃、玩偶、扮演玩具以及一些接近真實事物的道具，例如娃娃小床、小推車、各式各樣的模型玩具（如小屋子、汽車模型、食物模型、動物模型、小型餐具與廚房用品等），都會為孩子的社會性戲劇遊戲加溫。

B. 全家運動， 展現體能與技巧

到了學齡階段，孩子對於自己愈來愈能表現出高度的體能與技巧感到興奮與驕傲，諸如快跑、溜直排輪、游泳、騎自行車、踢足球、擲飛盤、打棒球、投籃或其他的運動技能等。而這些能力也讓孩子贏得同儕間的認可與友誼。父母親不妨和孩子建立起屬於家庭成員間的運動習慣，例如訂下全家運動日，全家一起動起來。彼此成為運動的伙伴，從運動中除了建立和樂的親子關係外，也找到了促進全家人身體健康的方法。

除了體能遊戲之

外，孩子日益成熟的認知能力，也會讓他在其他依賴智力的遊戲行為中，有愈來愈好的表現。例如撲克牌遊戲、棋藝遊戲、猜謎遊戲等。因此，找個機會和孩子來場棋藝競賽，你會發現孩子真的長大了。

C. 成為小小蒐藏家

由於學齡階段的孩子在思考上更具有邏輯性、順序性以及擁有較佳的分類能力，讓他們對於物品的蒐集產生高度的熱情。舉凡貼紙、樹葉、掉落的果實、石塊、貝殼、郵票、硬幣、芭比娃娃，到電視媒體的卡通圖卡、便利商店販售的各式各樣吸鐵、速食餐廳的玩偶玩具以

及各類明星的簽名照等，都可以成為孩子口中所謂的「寶貝」。

在蒐集的過程中，和同伴彼此間的互通有無、分享談論，都讓孩子十分著迷。蒐集本身就是一種遊戲，在這樣的遊戲中，孩子不但學會專注，更在實作中操練對蒐集物品分類、整理的能力，無形中更可以加深孩子探究事物的能力，逐步了解蒐集物品的相關知識，成為這方面的小小專家。

此外，將蒐集物品與他人交換，也會讓孩子慢慢形成公平、公正的交易觀念，學習對他人財物的尊重，同時藉此提升個人計算、計數以及與人協商的能力。父母親更可以利用孩子這樣的遊戲特徵，建立起孩子的金錢價值觀。

總之，蒐藏物品不但可以滿足孩子與同儕建立關係的需求，也會讓孩子感到成就感，有助於提升自尊。當孩子可以專



（邱瑞金攝）



心地做一些他們所喜歡的事情

時，也會幫助他們發展

出正向的學習態度——勤奮感，甚

至成為生活中的嗜好與興趣。配合

這樣的遊戲特徵，父母親可以多加

觀察孩子常常談論的話題、蒐集的

物品，欣賞孩子的蒐藏，成為他的

忠實聽眾，就是給予孩子最佳的鼓

舞了。

D. 喜愛有規則的競賽

父母親是不是多少還記得幾首遊

戲時邊玩邊念的兒歌呢？例如「小

皮球、香蕉油，滿地開花二十一，

二五六、二五七、二八、二九、三

十一」，口裡念著押韻的兒歌，腳上

可能勾著長長的橡皮圈繩，來來回

回地跳著。學齡階段的孩子正透過

不同的型式傳遞遊戲規則。

一般來說，這些有規則性的遊戲

包含兩項特點：第一，遊戲中或多

或少含有競賽的成分，有輸贏之

分；第二，遊戲時的規則是由大家

事先約定並同意遵守的。規則可能

來自前人的傳承，但也可以配合當

時狀況由參與者共同制定。這些遊

戲

規則一定要

事先設定，不可以中

途更改，除非遇到特殊狀

況，由所有參與者基於公平與公

正原則一同修訂，否則就可能導致

部份成員退出遊戲的情形。

小學一、二年級的規則性遊戲，

雖然也具有競賽成分，但是他們的

遊戲重點較看重於和朋友一起交往

互動的機會，遊戲過程中的跑跳、

嘻笑是他們獲得快樂的主要來源，

有時反而忽略了最初希望贏得勝利

的目的。

有規則的遊戲型態相當多元，可

以是靜態型式的棋藝遊戲（包括跳

棋、圍棋、象棋、西洋棋等）、撲克

牌遊戲（例如撿紅點、接龍、抓鬼

牌、大老二、數字九九、心臟病等）

以及套裝遊戲（例如大富翁、非洲

尋寶記等），也可以是動態型式的體

能遊戲，例如彈彈珠、擲牌子、打

陀螺、抓迷藏、紅綠燈、騎馬打

仗、藏鞋子、踢毽子、跳房子、打



拔河、躲避球、闖關遊戲以及各式各樣的球類遊戲與運動項目等，是孩子們百玩不膩的遊戲型態。

以六至八歲的學童為例，參與運動活動約佔去他們遊戲時間的五分之一，隨著年齡的增加，拉長運動活動的時間。運動遊戲除了可以宣洩體力之外，孩子還可以從活動中獲得成就感與被接納的正向感受。

因此，父母親可以配合親子彼此的特質，從上述的遊戲型態中選擇合適的遊戲活動，或下盤棋、或打球，成為彼此都期待的親子約會活動。

對於規則性遊戲的興趣可以一直延續到成人時期。高中、大學時代的團康遊戲、電視節目中的闖關遊戲，都可以見到成人積極投入的熱烈景況。所以，假日時候，父母親



(邱瑞全攝)

更可以和孩子一起來規劃假日的活動節目表，約個三五家庭，大人小孩一起來遊戲。

E. 家庭旅遊

除了上述的遊戲型態之外，還有一種編織家庭記憶的特別方式——外出旅遊。

當孩子旅遊經驗較少的時候，以短程（車程時間約一個小時以內）、安全性高的旅遊規劃為宜。例如：拜訪親友或到孩子的朋友家做客，學習當個有禮貌的小客人與觀摩如何當個小主人，在接觸不同家庭型態的同時，學習社交禮儀。

透過短程旅遊，例如半天的參觀活動、當天往返的郊外踏青等，慢慢累積家人間分工合作的默契，諸如物品的準備與攜帶、旅遊路線的

規劃、孩子作息時間與體力負荷的了解、同行伙伴的邀約等，透過一次旅遊活動後的溝通與體驗，全家人就可以累積起充足的旅遊能量，一起編織豐富的家庭旅遊記憶。

帶小孩外出旅遊雖然當是孩子的最愛，但卻也可能成為父母親的夢魘。出門在外，不比在家方便，特別是家中尚有其他小小孩時，如何應付旅途中可能出現的種種突發狀況，考驗著父母親的智慧、耐心與應變能力。

最保險的做法就是，充足的準備，列出攜帶物品清單，逐一劃記。出門前，按照預定的旅遊路線，預先設想家人可能產生的需求。例如在行車、等待期間，備妥可以隨時進行的娛樂活動，如故事書或CD、兒歌錄音帶、猜謎遊戲、遊戲本、撲克牌以及孩子的隨身玩具等，讓家人在愉快的氣氛中抵達旅遊地點。

至於餐點的準備與選擇，以簡單、衛生為最高指導原則，隨身帶點飲水、餅乾、麵包、水果等小點心，隨時為家人補充能量。途中安

排多段休息時間，讓孩子可以稍做緩和，喝個水、吃塊餅乾、跑個步或是睡一下，在放鬆的氣氛中旅行。

父母親千萬要記得，旅遊時最重要的是全家人在一起的歡樂時光，有時因為某些緣故，不能按照原訂計劃旅遊時，也因為在一起時全家人快樂的分享，而讓旅遊增添許多難忘的記憶。對孩子來說，也許到哪個著名景點並不是最在意的事，重要的是可以讓他盡情跑跳與家人同樂，少了吆喝，多了歡笑，可能是規劃家庭旅遊比較重要的考量。

因為願意，所以心甘樂意

談了這麼多的親子遊戲型式，最重要的是親子間彼此願意的心。父母親「願意」將時間留給孩子，家人「願意」一起來編織家庭記憶。就如同婚姻的承諾一樣。因為願意，所以心甘樂意。

在孩子將展翅翱翔之前，願每個家庭都能把握住編織家庭記憶的機會，成為家庭最珍貴的寶藏。

親子好站、 好書哪裡找？

用遊戲學數學、上網玩美術？

《天下》介紹好站好書，

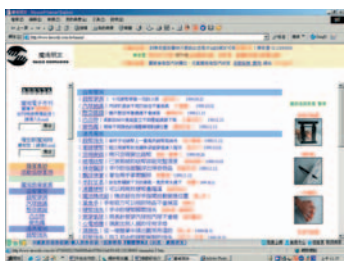
讓父母用好玩好懂的方式帶孩子學習。

文／編輯部

好站介紹

網站：魔術朋友

網址：<http://www.taocody.com.tw/mnm/>



你曾經看過魔術表演嗎？你會變魔術嗎？完整的魔術教學介紹，神奇但有簡單的魔術入門，提供家長與孩子共同的樂趣。漂浮神筆、刺穿汽球、空碗變錢等有趣的魔術，從道具的準備到每一個動作示範，讓每位網友隨手變出驚奇魔術。

網站：數位藝術教育學習網

網址：<http://www.aarc.hncc.edu.tw/>



家裡也可以成為最有趣的美術教室。新竹師範所成立的數位藝術教育學習網站，提供豐富且完整的美勞教學資源，從實做的版畫、貼畫、水墨畫及手工的雕塑、刻畫、黏土，還有一些與美術相關的小故事，簡單易學易懂，讓家長可以在閒暇之餘，與孩子輕鬆玩美術。

網站：人文藝術網

網址：<http://arts.edu.tw/>



由教育部所設立的人文藝術網，提供精采的人文藝術訊息，讓喜歡美術、音樂、戲劇及文藝創作的孩子，在這個網站中得到自己最喜歡的訊息。用內容、學科及年齡三個不同的區塊所呈現的網站內容，介紹各種不同的藝術資源，不同的主題教學教材，輕鬆豐富又有趣！

網站：網路電影院

網址：<http://cyvideo.cy.edu.tw/board/>



家裡也可以有個電影院！網路電影院網站蒐集許多與小朋友相關的知識影片，從生態、健康、音樂等類別到偶像劇的拍攝介紹及卡通配音大公開，五百多部免費線上下載的電影，讓家長可以自由選擇自己所需要的影片，是個家庭及教師的教學素材網站。

網站：兒童環保教育網站

網址：<http://www.epa.gov.tw/children/>



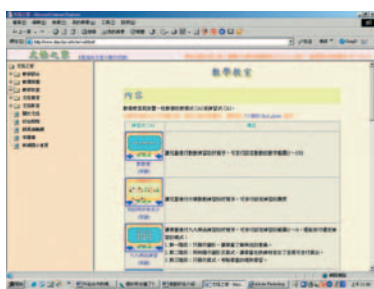
環境保護也可以從遊戲開始。包括分類大闖關、環保再生紙DIY、各種污染主題館的介紹等等，這個網站在鮮明的色彩及可愛的畫面當中蘊含豐富的環境保護教育資訊，其中戶外教學的知識區，更是提供台灣各地與環境保護相關的地點及嘗試，讓環保深入地落實到生活當中。

網站：昌爸工作坊
網址：<http://www.mathland.idv.tw/>



學習技巧，分齡、分單元的讓家長可以透過網站的介紹，與孩子一同認識數學的可愛，而其中近百則的數學實驗，也可以讓孩子有更多深入的思考唷！

網站：尤怪之家
網址：<http://www.shes.hcc.edu.tw/~oddest/>



這個網站的網友眼睛一亮，由實務的數學教學出發，進一步發展各式各樣的數學遊戲，也讓許多家長可以參與，和孩子一同破解難題。

好書推薦

書名：《我家小孩不害怕》
作者：約翰娜·佛瑞德
譯者：陳素幸
出版社：《天下雜誌》出版部
出版日期：二〇〇五年九月



小孩通常經歷很多種恐懼，例如害怕黑暗、害怕動物、害怕分離……，恐懼是生命的一部份，而克服恐懼則是每個小孩發展中的一個關鍵過程。

本書提供家長與老師許多協助小孩克服恐懼的實用點子與建議。藉由這些角色扮演、放鬆練習、告別儀式或人睡儀式與講故事等遊戲，小孩得以學習表達內心的恐懼，進而接受它們，最後克服它們。

除了認識恐懼的各種樣貌及「遊戲輔導」的目的與技巧；還提供父母與師長幫助小孩克服恐懼的情境介紹及遊戲點子與演練，有助家長與教師有效幫助孩童走出恐懼的陰影，建立開朗與自在的人格特質。

書名：《快樂交朋友》
作者：蜜雪兒·玻色
譯者：黃碧珍
出版社：《天下雜誌》出版部
出版日期：二〇〇五年十一月



「父母的天職不是製造討人喜歡的小孩，而是幫助孩子得心應手處理社交問題，建立自信，這才是人生最主要的課題。」

現今社會多為小家庭結構，加上小孩課業補習等行程滿檔，常以網際網路聯繫取代人際間面對面的關係，許多小孩缺乏人際交友的能力，父母往往束手無策。

每個孩子都有與生俱來的獨特氣質與性格，因此結交各式各樣的朋友，然而當某些特質可能讓別人反感，衍生人際間摩擦，甚至危害孩子的信心時，為了孩子未來最大幸福，需在孩提時期盡早輔導鼓勵改善交友人際能力。

《快樂交朋友》告訴父母親如何幫助孩子增進交友能力的書。教養專家坡芭博士在本書中提供孩子最常見的二十五種交友問題：爭吵、害羞、脾氣暴躁、排擠、受到欺負……，生動描述出各種問題的特徵，並對症下藥，身為父母要如何幫助孩子獨立解決交友困難，提出具體、切實可行的態度改造計劃，可以說是相當實用的親職教戰手冊。

一起來玩 家庭大富翁

父母是孩子最好的玩伴，
家庭記憶，是益智問答
最好的遊戲素材！

文／王芃 插畫／江小A

跟 孩子一起遊
戲，不一定

要去百貨公司買昂貴的進口玩具，或是花錢費時的長途旅行。只要用心，「家庭」就是最好的遊樂場，父母是最好的玩伴，而家庭記憶，則是益智問答最好

的遊戲素材。
《天下雜誌》海闊天空網站特別設計了簡單有趣的「家庭大富翁」遊戲，每天跟孩子玩二十分鐘，增進親子關係，一點都不困難！

遊戲規則：

1. 家庭大富翁競賽，要選出最了解家人的人，最厲害的人可以當上「一家之主」。

2. 遊戲的成員就是家庭成員。

3. 設計題目：爸爸媽媽可以自行發揮。題目要問的不只是

關於孩子，也要關於父母，甚至祖父母。

通常可以朝三個
方向思考：

A 基本問

題：「孩子

最要好的

同學是誰？

最厲害的遊

戲 是 什

麼？」、「爸爸媽

媽最會做什麼運動？

他們以前哪個科目考得最爛？」、「爺爺最驕傲的一件

事？」

B. 默契題：提供一些情境，像

是：「如果今天有個自己的生日派對，你最希望邀請誰來參加？」、「

如果停電了，會有什麼慘事發生？」、「說出家裡面自己最喜歡的

三個角落！」透過答題式的遊戲，與孩子分享自己與家人的故事。

C. 表演題：家庭大富翁也考驗大家的表演能力！唱首歌給大家聽、說一個自己最喜歡的笑話、甚至是模仿一個自己最喜歡的動物、給一個擁抱給所有的家人……，孩子一定很期待看到自己的爸爸媽媽模仿動物的樣子，也很期待自己可以被擁抱。親子關係，在闖關的過程中，點點滴滴都會被記錄起來。

透過遊戲，了解孩子

用遊戲的方式，介紹自己給孩子認識，也藉機更了解孩子。所有過程中孩子的反應及回答，都能真切地表達孩子的想法、心情及願望。

戴著笑容，一起與孩子闖關，他們比我們想像中的還希望進一步了解自己爸爸媽媽的生活點滴，試試用遊戲的方式，了解孩子，也讓孩子了解你。

家庭大富翁，可至海闊天空網站 (<http://www.1center.com.tw>) 線上下載。