

海端加油站

第二百一十二期

發行人：吳宏龍校長發行：台東縣立海端國中輔導室
總編輯：黃美玲主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界 1 號
編輯群：鄭新和主任 電話：089-931390
邱俊龍主任 創刊日期：101 年 11 月 30 日
郭黛瑩老師 發刊日期：113 年 3 月 12 日

活動點滴

《113.2.27 全校新港職探中心參訪-水產群、電機電子群》



《113.3.5 八年級臺東專校職群參訪-室設科、機械科》



《113.3.8 縱谷線升學博覽會》



《113.3.9 台東縣職涯園遊會》



《113.3.11 八九年級公東高工職群參訪-木工科、美髮科》



家庭這樣做 | 3 個小行動 創造更好的親子連結

by 親子天下媒體中心 - 黃怡菁 2021-04-29

家庭是孩子與世界產生連結的起點，在喧囂的社群時代，父母該如何與孩子培養良好、穩定的連結？

家庭是孩子與世界產生連結的起點，也是孩子第一個尋求連結的對象，更是孩子是否能培養心理韌性、健康依附關係的重要關鍵。《親子天下》「2021 社群世代心理安全感萬人調查」結果顯示，家內連結較好的學生，不僅對自我滿意度較高，更能肯定自我存在價值，耐挫力的表現也高於平均值。

只是，在喧囂的社群時代，父母該如何與孩子培養良好、穩定的連結？《親子天下》採訪多位來自心理學、精神醫學和社會科學領域的專家及學者，整理出三大行動指南幫助父母。

行動一：用好奇的眼光認識他的喜好

米露谷心理治療所執行長陳品皓認為，一個有品質的家內連結，會是一段彼此尊重、在乎與理解對方的親子關係，家庭中的每一位成員，都能保有自己的想法，但同時又能感覺到被家人在意、支持和傾聽。只是要如何做到尊重與傾聽？陳品皓點出「好奇」是重要關鍵。

「好奇」不是一句「你功課寫完了沒？」也不是「你考試考得如何？為什麼考差了？」這類無助於了解孩子真實生活的問題，與之相反，「好奇」往往來自於你真的很想了解孩子的喜好、心情，還有他今天過得好不好這類小問題。

國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授王智弘以自己為例，他的兒子愛打電玩，他就好奇兒子在玩的遊戲為什麼這麼有趣，好奇兒子為什麼需要這麼多不同種類的遊戲配備，「好奇之後我才有機會了解，了解後才能同理原來遊戲這麼好玩，」他笑說。

不僅如此，兒子從小到大交了哪些朋友他大

概都清楚，也會三不五時邀兒子的朋友們來家裡聚會。對兒子大小事情的「好奇」，替王智弘與兒子建立了深厚的情感與連結。

行動二：增加「一起」的時光

父母對孩子展現好奇，會讓孩子感受到自己被在乎，而父母願意參與孩子喜歡的事物，則會讓孩子覺得被認同、支持，不僅往後會更願意分享自己的生活，也較有意願參與父母的生活，「這是一個雙向付出、理解的關係，」臨床心理師周彥君說。

她舉例，她有一個朋友的孩子喜歡韓國明星，朋友便帶著孩子一起去韓國追星、參加演唱會，努力參與孩子喜歡的事情，彼此間有聊不完的話題，「面對青春期的少男少女們，更得要從他們喜歡的事物著手，才比較容易建立連結，」周彥君有感而發。

國立台灣大學社會工作學系教授陳毓文則認為，想建立與孩子的連結無非就是回到最基本的陪伴。一起去公園散步、一起吃頓飯好好聊天，甚至是一起看孩子喜歡的 YouTube 影片或是動漫，這些日常中用不著花費幾小時的小事，就是建立連結的重要起點。

行動三：幫孩子創造社交練習的機會

根據《親子天下》調查，有高達六成七的兒少每天都會上網聊天，儘管調查顯示愈依賴網路社群的兒少，其耐挫力、情緒調節能力與自我評價表現都較差，也容易感到疏離，但在現今事事都要透過網路的時代，要孩子遠離網路無疑相當困難。

初和心理諮商所所長許嬰寧建議父母，與其杜絕網路，不如加強孩子在現實生活中的實體活動與連結。她建議家長可以安排一些孩子喜歡、有興趣參與的實體活動，讓他們從活動現場去學習交朋友。而家長關注的重點，要練習從活動成績轉向孩子的社交成果，她舉例，與其問孩子：「溜冰課技巧有沒有進步？」不如問問孩子：「今天你的朋友有沒有來？他不舒服，那你有沒有去幫忙他？」透過這些問題，引導孩子正確的交朋友、幫助他人。

許嬰寧特別提醒家有青少年的父母，偶爾可以「缺席」青少年的社交場合，讓孩子以自在的方式交朋友，「例如朋友來家裡玩時，父母可以迴避一下，又或是載孩子去找朋友，約好幾點鐘來接他就離開，父母的民主和體貼對青少年來說是一種正向的關心，也能讓青少年感到自己被爸媽信任和支持，」她說。

儘管專家給予許多行動建議，但建立連結最關鍵仍是關愛和支持，讓孩子知道有任何挫折不安，都有人可以幫助他，哪怕人生依舊限制重重，卻還有一隅小小的避風港，在家這處港灣內，我們都能歲月靜好。

愛的存摺

有一種存摺，不是存錢的，而是用來存「愛」，存的越多，愛就越多，愛還可以生利息，統統展現在愛的存摺。

帽子歌后鳳飛飛專輯的一首歌「愛你在心口難開」，裏頭的一段歌詞「愛你在心口難開，你可知道我在愛你？」答案是不一定知道或根本不知道；因為愛是要說出來、做出來和存起來的。

用肯定、鼓勵和讚美的言詞來表達對家人的關愛，例如真誠地說出「你辛苦了」、「謝謝你」、「加油」、「很抱歉」，或是敬佩地說出「讚」、「很棒」、「很好看」、「恭喜你」，讓家人彼此都能傳遞和接收到無盡的關愛，這是存愛的展現之一。

家人每天能專心一意的共享一段美好時光，彼此分享內心的感覺和想法，相互適當的回應與支持；也可以一起做一件喜歡的事，例如共讀、畫圖、唱歌、整理房間或運動等，讓家人彼此都能感受到親密與愛意，這是存愛的展現之二。

將貼心的禮物送到家人的心坎裡表達深切的情意，假若平常能用心觀察家人的想要和喜好，例如家人喜歡帶在身上的、放在桌邊的、擺在床頭的、掛在房間的物品，就能挑中送出家人喜歡又感動的禮物，讓家人感受到貼心禮物、愛的象徵，這是存愛的展現之三。

真心誠意的為家人做事，不求任何回報，只求真誠付出，例如為家人洗滌物品、為家人安全驗車、提供健康資訊和了解家人需求等，讓家人感受到被在乎、被關愛、「是為家人好」的訊息，這是存愛的展現之四。

用親密、合宜的接觸來傳遞對家人的友善與濃濃的愛意，例如牽牽家人的手、拍拍背、扶扶腰，甚至輕擁對方盡在不言中，讓家人感受到親密無距離、友善有愛意，這是存愛的展現之五。

哇！愛的存摺中詳載了存款人「肯定的言詞」、「甜蜜的時刻」、「貼心的禮物」、「服務的行動」和「肢體的親密」等滿滿愛的金幣。愛是要說出來、做出來和展現出來，並且存在存摺，每天養成儲蓄的好習慣持續進帳。愛的存款會使家人開心，存愛有加分的作用；若有衝突時可大事化小，衝突化為甜蜜。追求幸福是每個家庭共同的願望，愛的存摺是追求幸福的保證。

撰文：國立空中大學兼任助理教授 張壽松