

輔導簡訊

了解、關懷、尊重、接納

地址：新北市林口區粉寮路一段75巷80號 電話：(02)2601-2644 網址：www.swsh.tpc.edu.tw



第一〇五期
創刊：八十年十月二十八日
出刊：一〇二年三月廿五日
編輯：醒吾高中 輔導室

親子關係

溝通敵戰守則

~父母師長V.S青少年



如何與青少年溝通

「我怎麼敢講，只要一說出來，不是遭到訓話就是責罵。」這是一段諮商的紀錄，是孩子受盡委屈無奈的吶喊。現在孩子有了挫折，卻不敢將心裡的話向父母傾訴？親子之間似乎存在著一道難以跨越的鴻溝。父母的反覆叮嚀，雖然能進入孩子的耳中，卻無法打動孩子的心，反而惹來子女的反感，進而影響到他們的行為。這時，是否必須靜下來深思，自己與孩子之間，究竟出什麼問題？

青春期的成長是如此的艱難，憤怒混亂的青少年只顧自我，幾近苛薄自私的言行，也將父母師長逼得喘不過氣來。十幾歲的孩子一方面覺得自己已長大，不屑於父母師長的建議，但另一方面他們缺乏獨立經驗與自信，實在很需要父母師長的建議，但當給予建議時，又會心有不甘，譏刺為「愚昧」「八股」。他們處理這種掙扎的方式，就是頂撞、大吼大叫、憂鬱冷漠。孩子進入青春期，就好像家裡來了個外人，古怪與困惑似乎是必經的過程，他們試圖扮演各種新角色與身份，再找出最適合的「自己」；他們發現父母師長不是世界的全部，而想要在人生旅程中找到其他重要的人物。但父母師長適應這種態度並不容易，尤其當他們向來被孩子奉為主桌，一夕之間，威權被撼動，做父母師長的經常放不下身段。

一、溝通的心態與技巧

傳統的父母師長必須具備權威時代的明智，現代父母師長則必須涵養民主心態與風範。在日趨多元化的今天，如何促使彼此之間進行有效而良好的溝通，以下幾點提供參考：

- (一) 建立「與時偕行」的學習心態：破除身份的執著，與所處時代的意識型態相配合。民主社會裡，專制的溝通方式並不能讓有反骨、高壓的手段更容易造成彼此的隔閡，只有以平常心，在互相信任的關係下，保持密切的接觸，在互相學習、終身的學習過程中，為對方設想，讚許對方的優點，接納對方的缺點。
- (二) 瞭解孩子們的內心世界：單憑表面的舉止是無法了解孩子的內心世界的，做一位最好的聽眾，有耐心的傾聽孩子們表達意見；當他們情緒困擾時，給與適度的支持；孩子是獨立的個體，過分的為他們設想，易生反效果。
- (三) 紓解孩子們的壓力：孩子們感到最痛苦的，莫過於被誤解；最快樂的，莫過於被最充分的瞭解。尤其新生的一代，從小在呵護中長大，有主見、敢發表，挫折的忍耐力卻顯得偏低；因此，培養孩子們積極開朗的情緒，掃除內心的陰霾，建立自信心，增進解決問題的能力極為重要。孩子努力著手於善後的處理時，最好在一旁默默的關注，等到確實需要幫助時，再即時伸出援手。
- (四) 溝通的技巧：語言貧乏，容易造成誤會與隔閡；太多的嘮叨，會造成明知故犯；最適切的方法就是誠心誠意的，無論是同意或反對，都必須明確的表達，並以平常心安撫其情緒。
- (五) 心靈的共鳴：經常與孩子們感情交流，互相體諒對方，透過各種共同參與的活動培養連心的感受。以互相關懷代替紛爭，建立和諧的互動關係。

二、良好親子溝通8技巧(童寶娟)

1. 關心的眼神：用關心的眼神注視著孩子看，隨時注意孩子的表情、行為，以適時的給予輔導與協助。
2. 使用短句吸引孩子：和孩子說話時，要能吸引孩子的注意力，使用的句子要短，並且重複自己所說的話，直到孩子了解為止。
3. 語調有變化：說話的語調可以較高的語調，或有高低變化的語調來吸引孩子。
4. 內容要具體：說話的內容要具體，而且是說現在的事。

5. 使用溫柔建議的語氣：不要老是用責備的語氣，多使用溫柔、建議的語氣，例如：「你說說看...」、「媽媽很想聽聽看你的想法...」，這樣一來，溝通的氣氛才會好，孩子也才願意說出自己的心事。
6. 面帶微笑的傾聽：當孩子願意說出自己的心事時，請放下手邊的所有事情，適時的給予回應，讓孩子感受到父母師長是關心、愛他的。
7. 主動發現優點：父母師長應該主動發現孩子的優點，給予孩子鼓勵，記住，獎勵比懲罰來的有效，彼此關係也不至於太緊張。
8. 以同理心設想：將心比心，父母師長應該站在孩子的立場來想事情，這有助於進入孩子的內心世界，讓彼此的心更近。

如何與父母師長溝通

常聽到學生會抱怨：「老師根本不明白我，還要常常管著我！」「我和爸爸很難好好溝通，說不到兩句話就會吵架！」「媽媽不說話還好，若她說話我便會覺得很煩！」乍聽下來，好像兩代之間真的很難去互相了解，相信父母師長是願意和孩子學生溝通的，若期望父母師長單方面改變以往的溝通方式，何不自己也去多做一些呢？相信下面的方法會對你有很大的用處！

溝通基本步驟：

溝通是讓彼此明白對方的心意及表達自己想法的一種方法。而不同方式的表達會令人對你產生不同的看法。要和父母師長有良好的溝通先要對他們有所了解並去實行，增加話題也可以增加溝通的默契。

高品質的溝通方法--由自己做起

1. 和父母師長溝通時態度要坦誠，清楚說出自己的需要和想法，並要對父母師長有信心。
2. 把話說得清楚明白，你可以嘗試用下面的方法--
 - (一) 我想……避免用「你」、「他們」或「有些人」開始說話，最好用「我」為主詞以表示自己的感覺，想法及願意承擔責任。
 - (二) 我覺得……讓父母知道自己的感受，並嘗試增加情緒的用詞，如：沉悶、厭煩、興奮、驚慌、無聊、憤怒。
 - (三) 我認為……直接告訴父母師長自己的想法，避免因不了解而產生誤會。「弟妹/同學做錯事，你們不去罰他們反而責怪我。我覺得很不公平！(想法)我真的是很生氣(情緒)。所以，就向弟妹/同學他們發脾氣(結果)。」
 - (四) 我希望……但我害怕。「清楚說出自己的需求和困難，若真的不知道，要坦白說出來。」「我希望有時間去活動，整天讀書和做功課，我會覺得很沉悶。」「爸爸常常很嚴肅，令我不敢接近。」
 - (五) 學習幽默
多從正面及積極的角度看待人和事。注意不要經常說出傷害別人自尊的說話。若有一些不能直接講明的情況，可嘗試從另一個角度去說明或用另一種方法傳達。多去收集有趣和幽默的故事和笑話，豐富幽默的題材。最重要的是愉快的心情和爽朗的笑容。

看完上述針對不同對象可能有的想法及可以嘗試使用的溝通秘訣後，是否覺得溝通並不是如想像中的「麻煩」和「沒辦法」，不妨去試一試！「方法重點多講多想無用，重要的是行動」，就由今天開始實行吧！

資料彙整：王韻涵老師

參考資料

1. 中山國小輔導室/班級經營 <http://www.dsej.gov.mo/captee/question/ref122.htm>
2. 輔導室心靈小站/子女如何與父母溝通 <http://khjh counselor.pixnet.net/blog>



小記者/服64王筠婷、資49廖于萱、普100吳俊德

「溝通是一種可以改善家庭關係的方式」你和你家人的互動好嗎？你跟家人的溝通出了什麼問題？每個人都希望得到家庭的溫暖，大家一起想想如何改善吧！深思過後可能有助於改善親子關係喔！

一、親子的互動在現今社會是個難題，但有許多人正在努力克服，如果要談到「如何與家人相處」，你覺得需要具備什麼條件呢？

- 忍住情緒、懂得禮讓、敞開心房（商81黃志浩）
- 尊重、包容、態度、情緒管理、愛（資41蔡雅萍）
- 有效溝通、要互相了解、互相包容（觀18李華洲）
- 尊重、溝通、互動、信任、關心（資38柯詠翔）
- 同理心、情緒管理、理性溝通、尊重彼此。了解彼此的想法，並思考自己觀念是否正確（普101許婷）



二、現今的父母為了促進親子關係使用了各式各樣的花招，有時卻感到很無力，父母都這麼用心想要促進跟我們的關係，你會給父母什麼樣的建議，幫助彼此間的互動？

- 希望父母可以先了解我們的想法，而不是活在自己那時代的想法，也希望父母解話不要太直接以免起衝突，但小孩也要有克制自己情緒的能力，總之要互相禮讓，退一步海闊天空。（商81黃志浩）
- 不管大人、小孩皆都需要學習，每一個人生出來，並非十全十美，所以人才需要學習。爸媽都會使用他們那一年代的教法，教導我們雖然很有道理，但是現今的想法變了，而我們這年代的小孩會說：「真的很古板！有這種想法就弱掉了！」爸媽應陪同孩子做喜歡做的事，像逛街、去觀光勝地、一起聽不同類型的音樂，說不定可以找出與父母的共通點。（資41蔡雅萍）
- 我覺得有時候並不是孩子的錯，是父母不夠了解孩子，而且當孩子做錯事的當下就第一時間罵孩子，為什麼不聽看看孩子的解釋呢？孩子稱為解釋，父母又稱為狡辯，孩子說了理由或原因，父母又說不要藉口這麼多，有時候真的不是我們的錯，但也不都是父母的錯，所以就缺少了互相了解和互相包容，若家庭具備了這些一定會讓家庭更和樂！（觀18李華洲）
- 有時候並非只是小孩的問題，父母的態度也很重要，父母親的態度有時太過強硬，導致孩子感到無奈，不想與父母互動，其實我們不是不知道父母的辛苦，只是那強硬的態度令我們感到無奈，因此我認為彼此尊重、體諒、有良好的溝通，能使彼此了解，互動才會更好。（普94林怡延）
- 多了解孩子想要用什麼東西、關心孩子、鼓勵他們而不是罵他們，多尊重他們的想法，聽完，可以多增加一些父母人生的經驗給孩子做參考：週休二日設一天為家庭日，至少一個月也要抽個三、四天和家人出去走走。（資38柯詠翔）
- 不管工作有多忙，下班後就應該把剩下的時間留給孩子，現在的小孩只沉於網路，不過父母可以在小孩旁陪他們，雖然小孩可能會覺得煩，不然也能和小孩一起看電視、出去走走、每個禮拜有一天家庭日一起吃飯聊天來增加彼此之間的感情。（造68劉昭宜）
- 適可而止，凡是若過火，將會造成反效果，即兩敗俱傷，有時關心講出來的話卻讓我們覺得父母的不信任，別太快下定結論好嗎？多站在我們的立場想，先了解在相信，當然我們也會多替你們想，或許你們付出的不一定會等於全部收回，但是我想孩子們成熟懂事了以後，一定會努力回報的。（普101許婷）

生命教育攝影比賽

國中部

愛·上影

拍你的看法
記錄這世界的愛。

小記者彙整編排／普95李玟靜、普101楊雅婷

第一名



802 邱如萱 小手拉大手

以前，總是阿嬤牽著我那小小的手，現在，阿嬤的手已浮現了歲月的痕跡，換我牽著她的手，陪她度過快樂的時光。

第二名



702 溫婷雅 愛無限

照片是在竹林山寺所拍。媽媽牽著剛學會走路的小妹妹，一步一步小心翼翼的帶著她走路，為的就是不讓她跌倒。身體髮膚受之父母。

第三名



803 梁凱柔 無限愛著·她
從小到大從來沒有見過我的親生母親，都是奶奶在照顧我，看奶奶有多麼的愛我！奶奶只有生四個兒子，沒有女兒，我就是個幸運者，奶奶把我當成自己的女兒看待~而且剛好奶奶希望有個女兒！雖然已經無法孝順奶奶，但我依然不會忘記，奶奶那個很愛我的笑容。

佳作



702 林詠振 期盼

母親帶著孩子到廟裡拜拜，期盼孩子有個健健康康的身體、平平安安的長大，並且有一個快樂的童年。想法中透露出，母親對孩子的關愛與期盼。

用愛守候—創造回憶

小記者/服64蔡文庭、服64施宜嘉



「用愛守候」這本書是任爸自己寫的，也是任爸要送給SELINA的結婚禮物，任爸在書中寫到，深感謙卑、淡泊名利的重要性，任爸也常跟女兒說，妳絕對不能與人爭，爭名奪利的人會失去所有的東西，也將失去那顆最善良的心。書中不斷反省任爸教養過程的優與劣，在回想過往教育經驗時，任爸跟所有愛子女的父親們一樣、捨不得放手，高壓的控管讓女兒的心漸漸離我遠去；在失去的同時，學習面對放手，反而恢復了以往親子間的良好關係。任爸他寫了這本書

要告訴大家，其實家家都有本難唸的經，大家以為任爸個性很好，其實SELINA國高中時期印象中的任爸，脾氣一點也不好。女兒SELINA離開任爸一天，任爸心中的思念又多加一點，心中想說的說不出口，所以任爸決定寫成書，版稅全數捐給陽光基金會，SELINA雖然嫁人了，但復健還有漫長的路要走，小倆口度蜜月的計畫也沒有了，任爸任媽只希望可以親眼看著女兒快快樂樂的活著、恢復健康，在舞台上唱歌。

資料來源：用愛守候—任爸那些說不出口的堅強

<http://www.suncolor.com.tw/event/promise/>



美食饗宴

小記者/服64余美靜

古色古香親子休閒好地方



「逸馨園」是很多人推薦的親子餐廳，最吸引人的並不是店名而是裡頭造景特色，「逸馨園」成立於民國86年，園區仿造江南式庭園，大大小小的包廂讓前來的客人不僅享受美食，更是享受清幽的環境以及與孩子相處的時刻。

店家因怕小孩子吃不下那麼多，所以設計了兒童餐，讓小孩子吃得開心又能吃飽，這是店內貼心的小巧思，其中最推薦的是這道「牛肉火鍋套餐」，湯頭熬得很不錯喝，不會太鹹也不會太淡，也滿適合老人家吃；小記者在這推薦給大家，可以全家大小親子同遊。

逸馨園書香茶坊 地址：新北市板橋區南雅東路45號
聯絡電話：02-29658080



佳作



702 黃郁涵 母親的辛苦
母親把我辛辛苦苦的生下來，我就像天上掉下來的禮物，可以看到母親的慈愛溫馨。

佳作



802 戴伶芮 滿懷希望
一家人到廟中拜拜，相信祈求的內容一定和自己或家人有關，父母希望孩子健康長大，孩子希望父母長命百歲，他們都希望能開心的和家人一起生活！

電影方程式

第三個願望

—希望、期望、盼望

小記者/普95李玟靜、普101楊雅婷

「爸爸，生日快樂！我準備了願望卷給你，可以幫你實現三個願望喔！」



本片描述一對相依為命的父子—榮光和曉峰。榮光以有機方式耕作有機梨，收成不遂造成兩人生活的困苦。雖然如此，父子兩人卻沒有減損彼此的關愛和對生命的熱情，眼看梨子快要開花結果，曉峰的母親宜瑩回來想要回孩子，給他更好的生活，而榮光和曉峰平靜的生活也遭到破壞，甚至

延伸了到底誰才是曉峰的父親的問題。榮光極力保護兒子，某天終於不支倒下來，送醫檢驗才得知他可能得的是俗稱「漸凍人」的脊髓性肌肉萎縮症……而這種症狀可能遺傳給下一代。榮光拿出曉峰送給他的三張生日願望券，說出他的願望，第三個願望他保留在心裡，那就是……？

在我們的成長過程中，家人永遠都陪伴在身旁，不論是甜的、苦的，開心的、痛的……所有的回憶，都是我們這一生最珍貴的禮物。或許在這些過程中，父母親不擅長和孩子表達或者溝通，但我們往往看見的都是表面上的冷酷無情，忽略了那無形的愛與親情的牽絆。

當孩子生病時，父母花時間與耐心去照顧。當孩子受傷時，父母的眼神總是流露出心疼……但當今天發生意外的人是父母親時，為人子女的我們卻不曾去付出關心，有時甚至連句慰問的話語都沒有，即使如此，父母對我們的愛卻不曾減少。

情感永遠是無形的存在，而血緣關係更是與我們密不可分。不是離別的憂傷，感染了整個氣氛，而是一位父親對於小孩子的愛，已經突破了一般所認定的範圍，甚至是超越了自己的生命。一個幸福的家庭，不是富裕，而是健健康康的相處在一起，共同克服困難，享受快樂，悲傷、難過的情緒過後，就會出現最歡樂的笑容。

情感的永遠是無形的存在，而血緣關係更是與我們密不可分。不是離別的憂傷，感染了整個氣氛，而是一位父親對於小孩子的愛，已經突破了一般所認定的範圍，甚至是超越了自己的生命。一個幸福的家庭，不是富裕，而是健健康康的相處在一起，共同克服困難，享受快樂，悲傷、難過的情緒過後，就會出現最歡樂的笑容。

「爸爸，生日快樂，你之前許的三個願望我都已經實現了喔！」

故事的結尾拉到了曉峰長大後回到果園替父親慶生的場景，鏡頭的最後停在新的第三張願望卷上，並留下這樣的話語，替結局留下無限想像……



「第三個願望……我希望小峰不是我的孩子。」

「重要的不是親子鑑定的結果，而是……我們都愛我們的孩子。」

直到生命的最後一刻、閉上眼睛前，你心中所掛念的人會是誰？不論你這生活的多麼精彩，生命都會走到終點，關於生離死別，我們第一個面對的或許就是父母親的離開，世界是殘酷的，生命的長度更是無法預測，還有多少時間，就努力去珍惜，即使……我們與父母之間並沒有血緣關係，但心中的愛已經超越了這一切問題。



參考資料來源：第三個願望
http://app.atmovies.com.tw/movie/movie.cfm?action=filmdata&film_id=fttw57824007

醒吾愛心園遊會



小記者/商84童芷萱、商84高語嫻

一年一度醒吾愛心園遊會，每年都會與育幼院合作，讓院童們也能來參與園遊會，院童也交由學長姐們帶領參觀及照顧。

育幼院大多是收容失估失依的孤兒或失親兒、流浪遊童、單親貧困家庭子女、重、極重度智障暨多重障礙者、父母身心障礙者無法撫養等，學校也會將部分的擺攤收入捐給育幼院，讓同學們在享受園遊會的樂趣之餘也能貢獻愛心。園遊會除了擺設攤位，也有邀請校內、外學生來表演，其中有商、普科的舞蹈表演、服美科的服裝秀等。

看著那些育幼院的院童們也一同參與我們的園遊會，他們來到我們攤位買東西，我們親手將食物遞給他們，看見孩童們露出溫暖的笑容，我們心中也感到十分欣慰。

看到高三的學長、學姊們也都很努力的陪伴他們到處吃喝玩樂，最讓我們感到溫馨的事情是，看到他們非常努力認真的在照顧他們，有些孩童可能有生病，可能吃東西的時候會不方便，他們都會餵他們吃，幫他們擦口水等。

雖然貢獻的不多，卻都是出自於我們的心意。



林口在地好去處

W&W光滄金工藝藝術館

小記者/商84陳虹羽、商84鄭聿庭

今天我們小記者社跟著手工藝社來到了位於粉寮路一段的「光滄金工藝藝術館」，這間工廠是提供專業珠寶設計、金工工具及珠寶工具製作等相關系列優質工具，我們大家聽從指導員的介紹得到了許多有關的知識及常識，最讓我印象深刻的是原來在西方國家每一隻手指戴戒指都有不一樣的意義。

接下來的重頭戲就是鑰匙圈手工DIY了，我們把工廠獨家秘方的人造顏料添加到鑰匙圈上的模型中，緊接著使用模具在鑰匙圈上敲字，接下來把它拿去烘烤15分鐘左右，最後把所有材料組裝完畢，就完成了這個「Be Together」鑰匙圈組了。

這趟校外參觀非常的有趣，不僅讓我們了解金工這項產業的過程及轉型，也讓我們體驗了互動遊戲及手工DIY，讓我們無論知識及體驗都是滿載而歸。



金手獎成果發表會



小記者/服64余美靜、服64蔡汶庭

科主任的期許:希望大家發揮巧思和想像可以創造出新穎的服裝。

老師的期許:從一年級、二年級到三年級的造型中，可以看出技術的成熟度是隨著年紀的增長而進步，看到同學們都盡心盡力的準備，這就是金手獎的精神，期許同學們能有最精采的演出呈現給大家。

Q1、對這次金手獎有什麼期許?

A:比賽過程比結果還重要，同學們可以實現自己最好的一面表現出來。

A:很新鮮能夠嘗試以往所沒嘗試過的。

Q2、在金手獎比賽中你們學到什麼?

A:做是一定要提早準備，提議才能找到屬於大家的風格。

A:團結、分工合作、互相幫忙，才能完成一切。

A:學到分辨布料、打板時的特殊線條要怎麼變化和樣式的製作。

Q3、在準備金手獎上台服裝的想法是從哪裡來?

A:從歷史服裝中用現代年輕人的想法全是歷史的服裝。

A:海洋風，因為顏色有漸層和波浪的感覺。

A:從網路、報章雜誌、節目之中學習。

高三學長姐對最後一年金手獎有什麼話要說...

1. 在這三年所學的成果都成展現出來覺得很值得。

2. 不甘心，蠻多挑戰學著去克服才有今天的我們。

3. 沒什麼心情起伏，希望可以留下自己最美好的一面和印象。

對於在台上呈現的成果感覺如何?

1. 第一次上台很緊張，不管感覺還不錯。

2. 第一次上台很緊張，但是對自己的組員很有信心，因為這是咱們的心血，只要相信自己，走上舞台時一定是最亮麗的。



你不可不知

檸檬的生活小常識



小記者/普95 李玟靜

■ 檸檬對人體的血液循環以及鈣質的吸引，非常有幫助：

與其用餘錢買一堆高貴的健康食品，不如多吃這種經濟又實惠的東西；尤其建議上班族平時不妨將檸檬擠成汁，放在冰箱裡，三不五時在冷氣房裡口渴時，加點水或紅茶當開水來喝，對身體可是好處多多哦！

■ 喝檸檬汁可以改善骨質疏鬆：

因為檸檬它含有維他命C、鉀、維他命B1跟鈣，所以經常外食的上班族，由於蔬果、跟維他命C的攝取量會較為缺乏，長期下來營養就不均衡；這些上班族，吃的是高卡路里、高脂肪飲食，加上身心承受的壓力又很大，加上身體運動量不足，導致罹患心血管這種慢性疾病者有愈來愈多的趨勢。這時檸檬具有抗氧化作用，它有抑制自由基的功用；若因為缺鈣而有骨質疏鬆之虞的人，更應該多喝檸檬汁，來獲得這方面的改善。

■ 胃口不開或是消化不良：

喝些淡淡的檸檬汁，能生津止渴、健脾開胃、幫助消化、促進食慾！

■ 如果感冒了：

也請記得要用半個檸檬榨汁加一小匙蜂蜜，三餐飯後沖一杯冷開水喝，慢慢喝到好為止。檸檬汁有豐富的維生素C，更能強壯身體，止咳化痰，有助排除體內毒素，減少咳嗽。

■ 如果頭痛了：

更要記得用新鮮檸檬切1~2薄片，放鹽巴1公克，沖上熱開水一杯，趁熱喝（如果放冷了就會變苦）。

資料來源：yahoo部落格~ Y興的異想世界~