

● 給家長的話 ●

教育無他，愛與榜樣而已，幼年的生活經驗與父母的榜樣影響孩子至身且鉅。培育孩子健全成長除需要父母的關愛與接納外，更需要父母花時間陪伴孩子，傾聽孩子的聲音，亦應同時加強與老師、學校的合作，共同協助孩子快樂學習。

期盼本手冊之內容能提供您有效的方法來輔導孩子，並增進親子間良好的互動，營造溫馨家園，在孩子的成長路上，點亮一盞明燈。

教育部部長

董學村

孩子！我愛你，
我願意陪你一起成長。

請貼上家庭生活照

父親 _____

母親 _____

● 目 錄 ●

壹、父母角色篇

- 一、做個稱職父母·····
- 二、認識兒童·····
- 三、有能力的愛·····
- 四、管教與賞罰的原則·····
- 五、親子溝通的技巧·····
- 六、管教子女易犯的幾個錯誤·····
- 七、父母的權利與義務·····
- 八、培養感恩的心·····
- 九、建立孩子的信心·····
- 十、以讚美肯定孩子·····
- 十一、指正孩子的行爲·····
- 十二、讓孩子跟自己比較·····
- 十三、父母失和時，如何照顧孩子·····
- 十四、單親家庭子女的教養·····
- 十五、家有獨生子女·····
- 十六、關心隔代教養·····

貳、家庭生活篇

- 一、營造溫馨的家庭氣氛·····
- 二、培養良好的學習態度·····
- 三、家庭基本教養·····
- 四、手足之間爭吵的處理·····
- 五、教孩子寫好字·····

- 六、輔導孩子做家庭作業·····
- 七、幫助孩子選讀好書·····
- 八、親子共學·····
- 九、輔導孩子看電視·····
- 十、鼓勵孩子一起做家事·····
- 十一、培養良好的飲食習慣·····
- 十二、教孩子如何使用錢·····
- 十三、重視孩子的視力保健·····
- 十四、運動與健康·····
- 十五、才藝及安親班的選擇·····
- 十六、重視家庭休閒生活·····
- 十七、安全的課外休閒活動·····
- 十八、尊重兩性平等·····
- 十九、指導孩子「性教育」·····
- 二十、發展孩子多元的智慧·····
- 二十一、運用資訊增進親子互動·····
- 二十二、父母分住的家庭互動·····

參、學校生活篇

- 一、成功的第一步·····
- 二、培養好學生·····
- 三、認識九年一貫課程·····
- 四、協助孩子有效的學習·····
- 五、和諧的人際關係·····
- 六、有重要事情，該怎麼和學校聯繫·····
- 七、參與家長組織與社團·····
- 八、家長怎樣與學校配合·····

- 九、建立良好親師合作機制·····
- 十、親師溝通技巧·····
- 十一、家長申訴管道·····
- 十二、學生團體保險與社會救助·····

肆、安全教育篇

- 一、父母護衛子女守則·····
- 二、識破歹徒的伎倆·····
- 三、教孩子學會機警·····
- 四、孩子面對危機的因應之道·····
- 五、孩子走失時的處理·····
- 六、兒童性侵害的預防與處理·····
- 七、校園暴力的預防與處置·····
- 八、日常生活中應注意的安全事項·····
- 九、常見的事故傷害急救措施·····
- 十、休閒旅遊活動的安全·····
- 十一、網際網路的安全·····

伍、輔導策略篇

- 一、改變孩子壞習慣的技巧·····
- 二、不收拾東西的孩子怎麼輔導·····
- 三、改正孩子賴床的習慣·····
- 四、孩子做事慢吞吞怎麼辦·····
- 五、改善孩子健忘的習性·····
- 六、減輕孩子的依賴心·····
- 七、沈迷電玩或電腦的孩子怎麼辦·····
- 八、處理說謊的行爲·····

- 九、偷竊行爲的輔導·····
- 十、孩子抽菸怎麼辦·····
- 十一、拒（懼）學兒童的認識與輔導·····
- 十二、逃學的輔導·····
- 十三、當心中途輟學·····
- 十四、親子衝突怎麼辦·····
- 十五、撫平孩子內心的創傷·····
- 十六、孩子不愛讀書怎麼辦·····
- 十七、協助孩子克服考試焦慮·····
- 十八、孩子好動怎麼辦·····
- 十九、情竇初開怎麼辦·····
- 二十、避免孩子產生虛擬人格·····
- 二十一、珍惜生命 活著真好·····
- 二十二、如何及早發現特殊需求兒童·····
- 二十三、需要特殊教育服務兒童的就學輔導

陸、附錄

- 一、諮詢專線·····
- 二、級任老師通訊錄·····
- 三、父母教養子女態度問卷·····
- 四、父母自我檢核表·····
- 五、網路資源·····
- 心得札記
- 讀者回饋

壹

父母角色篇

做個稱職的父母，是需要學習的，認清自己的角色，才能引導孩子、教育孩子。良好的「身教」示範，將是孩子最不費力的學習！

一、做個稱職父母

每一個父母，當孩子一生下來，就對自己的孩子有很高的期許。然而，通常父母會希望有個乖巧懂事、又聰明的孩子，卻疏於反問自己如何做個好的「父親」或「母親」。

現今的社會，習慣地把教養子女的責任，經常加諸女性的身上，等孩子出了問題，卻彼此責難，那就來不及了。因此父母親應對自己的角色有以下的認知：

- (一) 在教養子女的過程中，父親與母親同樣重要。
- (二) 即使父母工作再忙碌，也應撥出時間陪孩子，教導孩子。
- (三) 父母應關懷了解孩子身心的成長，並在管教上建立一致的態度，共同找出適合孩子的管教方式。
- (四) 重視父母本身的「身教」。父母怎麼做，孩子就怎麼學。

二、認識兒童

孩子還小的時候，您一定很關心他是不是該長牙了、走路了、說話了。現在，孩子入學，您又開始關心他的發展是不是能跟上別人？其實，每個孩子並不完全是一樣的，好比有些人十個月就會走路，有些人卻要慢到一歲半。只要他看起來健康正常，就不必因一、二項的差異而過份憂心。以下是國小階段，兒童發展的一般特徵，提供您參考：

●低年級

- 1.生長緩慢而穩定。
- 2.女孩比男孩早熟。
- 3.易感染疾病。
- 4.為發洩過剩的精力，很少有靜止的時候。
- 5.愛賽跑、跳高、跳繩、做模型、玩家家酒。
- 6.會好奇地提出許多問題要求父母或老師回答。
- 7.注意力短暫，對於長期要求注意力的活動易顯出坐立不安。
- 8.愛繪畫及色彩，可以獨自遊戲或工作。
- 9.由與鄰座小朋友遊玩，發展到小團體遊玩。

10. 因富於想像力，而常產生恐懼。
11. 在乎爭取成人的注意與愛護，表現嫉妒。
12. 從成人的態度、語言或表情來察知是非的辨別方法，認為受到讚許的事就是對的，受到責備的事就是錯的。

● 中年級

1. 身體健康良好，並喜愛耗力活動。
2. 常保持動態的情形，跑、跳、追逐。
3. 注意力加長，並且能延長工作時間。
4. 從經驗中學習的能力加強。
5. 喜愛有組織性的遊戲，從事有競爭性的活動。
6. 開始形成同性同儕（愛跟同性別的同学、朋友在一塊兒），以表示被團體接納。
7. 因自我評價能力之發展，對成人有批評的態度。
8. 男、女孩的興趣分歧。
9. 自以為已經成長，言行中表現出成人姿態。
10. 對來自他人的批評或譏諷相當敏感。
11. 喜歡藉著助人行為或自我成就取悅教師。
12. 對善惡的解釋有了個人的看法，不再完全依照成人的說法和標準。

●高年級

- 1.在急速生長以前可能呈現緩慢成長的現象。
- 2.因身體的發展與運動量的增加，食慾與飯量增進，可能超過成人。
- 3.個體個別發展的差異顯著，部分孩子有早熟現象。
- 4.女童普遍比男童更早邁入青春期。
- 5.易感染小疾病且易於疲勞。
- 6.表現出較成熟且多樣性的興趣。
- 7.男孩喜愛有組織的遊戲。
- 8.同輩的規範開始顯得重要，並依屬同伴（對同伴有依賴心、歸屬感）。
- 9.常會感到成人的不公平。
- 10.男女孩間常會互相戲弄嘲笑。
- 11.與成人之間因言行衝突而產生適應困難。
- 12.愛幻想有偏見。
- 13.常設法引起公眾的注意。
- 14.對實際社會發生興趣後，則注意細節，因知識有限，常用情緒與偏見眼光判斷事物。

三、有能力的愛

您是否覺得在花費許多心力教孩子、愛孩子之後，他仍覺得您不夠愛他，甚至彼此之間關係緊張，這是怎麼回事呢？答案是：**愛是要有能力的**。什麼是有能力的愛呢？

- (一) 親子溝通的過程，要有溫馨、祥和的感覺，若引起彼此之間的僵持或不愉快，則是沒有能力的愛。
- (二) 指正孩子，要能引發他的心智成長，若只是一味的要求與責備，則是沒有能力的愛。
- (三) 認清孩子的能力，幫助他走出自己的路，若凡事要求他跟別人比，只會更增加他的挫折感。
- (四) 培養孩子主動自我指導的能力，使您的愛成爲孩子自發成長的動力。

父母都是愛孩子的，但是愛是要有能力的，才能幫助孩子成長，讓他感受您的愛。

四、管教與賞罰的原則

管教方式要依孩子的發展和需要而調整，不可一成不變。您該如何合理的管教孩子呢？

- (一) **以愛為出發點**：讓孩子瞭解，即使懲罰他們，也是愛他們的。
- (二) **明確的規範**：訂定孩子行為標準，並切實執行，態度溫和。
- (三) **有建設性**：指出孩子的錯誤，並教他正確的做法。
- (四) **有效的賞罰**：多鼓勵、少責罰，每次賞罰前，一定讓孩子明白原委，強化正確行為。
- (五) **立即糾正**：孩子做錯事，立即說明指正，事過境遷再來翻舊帳，效果則差。此外，應避免連坐處罰，或公開場合羞辱、抨擊。
- (六) **避免情緒化**：就事論事，切勿藉題發揮，大發脾氣，而造成身心傷害。莖
- (七) **管教態度前後一致**：讓孩子有所遵循，可幫助孩子及早建立自我的行為標準。
- (八) **精神物質並重**：切勿無限制滿足孩子物質需求，應漸以精神鼓勵替代。
- (九) **以身作則**：孩子由父母的身教所習得的一切，是最自然且不費力的。

五、親子溝通的技巧

很多父母感到疑惑，爲什麼每天都和孩子「溝通」，親子關係仍然不好？

根據研究發現，您和別人溝通，對他所產生的影響力，在措辭方面佔 7%，音調方面占 38%，肢體語言（表情、動作、姿勢等）方面佔 55%。也就是說，如果您和孩子說一件事，說話的音調和肢體語言影響溝通效果很大，所以有時對孩子一個真心的微笑，摸摸頭、拍拍肩，甚至一個熱情的擁抱，早已勝過千言萬語。

●良好的溝通條件是：

- (一) 用關心的眼神，注視對方。
- (二) 面帶微笑，專注傾聽。
- (三) 點頭示意，表示接納。
- (四) 問些問題，增進了解。

●溝通的技巧：

- (一) 表達意見時，對事不對人。
- (二) 只描述具體可見的行爲。
- (三) 說出自己的感受，而不是指責孩子。
- (四) 把握適當時機。
- (五) 與孩子一同討論，尋找合適的解決之道。

六、管教子女易犯的幾個錯誤

下面是父母教養子女時易犯的幾個錯誤，爲人父母者，應多留意，避免觸犯：

- (一) 用刻薄羞辱的話語責罵孩子。例：「你總是如此」、「你簡直沒救了！」
- (二) 忽略行爲背後的原因，而強迫孩子答應下次不敢了。
- (三) 對孩子嘮叨不休，只管說教，不聽孩子的心聲。
- (四) 訂定不適合孩子能力的規範。
- (五) 在孩子面前爭吵、打架。
- (六) 在孩子面前說髒話及說別人壞話。
- (七) 缺乏耐心，只重結果忽視過程。
- (八) 答應孩子的事不能實現。
- (九) 教孩子不可做，自己卻帶頭做。
舉例：抽煙、喝酒、賭博、吸毒、吃檳榔、生活懶散、家居雜亂、沈迷電玩電視。
- (十) 要孩子做，自己卻不做。
舉例：看書、運動、早睡早起。

七、父母的權利與義務

父慈子孝是天經地義的事，在法律上也有明確的條文規範父母的權利義務。當父母的行為在法律上被認定有失職情況時，不但會被剝奪親權，嚴重的話，還要負刑事責任。

(一) 父母對子女的保護教養責任

1、教育基本法

教育基本法第八條規定：「國民教育階段內，家長負有輔導子女之責任；並得為其子女之最佳福祉，依法律選擇受教育之方式、內容及參與學校教育事務之權利。」
(未成年人係指未滿二十歲之子女而言。)

2、民法

我國民法第一千零八十四條規定：「父母對於未成年子女，有保護教養之權利義務」，民法第一千零八十五條規定：「父母得於必要範圍內懲戒其子女。」

3、強迫入學條例

第六條規定：適齡國民之父母或監護人有督促子女或受監護人入學之義務，並配合學校實施家庭教育。

第九條規定：凡應入學而未入學之適齡國

民，學校應報請鄉（鎮、市、區）強迫入學委員會派員作家庭訪問，勸告入學；其因家庭清寒或家庭變故而不能入學者，報請當地直轄市、縣（市）政府，依社會福利法規或以特別救助方式協助解決其困難。

前項未入學之適齡國民，除有第十二條、第十三條所定情形外，其父母或監護人經勸告後仍不送入學者，應由學校報請鄉（鎮、市、區）強迫入學委員會予以書面警告，並限期入學。

經警告並限期入學，仍不遵行者，由鄉（鎮、市、區）公所處一百元以下罰鍰並限期入學；如未遵限入學，得繼續處罰至入學為止。

第十條規定：已入學之適齡國民，無故中途輟學或長期缺課者，由學校勸導督促；如不遵從，報請鄉（鎮、市、區）公所依前條第三項之規定，處罰其父母或監護人。

第十一條規定：依本條例規定所處罰鍰，逾期不繳者，移送法院強制執行。

(二) 親權濫用的後果

1、民法規定

民法第一千零九十條規定：「父母濫用其對於子女之權利時，其最近尊親屬或親屬會議，得糾正之，糾正無效時，得請求法院宣告停止其權利之全部或一部分」。

2、兒童福利法

兒童福利法第四十條第一項規定：「父母、養父母或監護人對兒童疏於保護、照顧情節嚴重或有第十五條第一項或第二十六條行為者，兒童最近尊親屬、主管機關、兒童福利機構或其他利害關係人，得向法院聲請宣告停止其親權或監護權，另行選定監護人。對於養父母，並得聲請法院宣告終止其收養關係」。

兒童福利法第二十六條第七款、第四十四條第二項：剝奪或妨礙兒童接受國民教育之機會或非法移送兒童至國外就學，處新台幣一萬元以上十二萬元以下罰鍰，並公告其姓名。

3、刑法

親權濫用的後果，還可能構成傷害罪（刑法第 277 條）、不法拘禁罪（刑法第 302 條）、強暴脅迫罪（刑法第 304 條）、恐嚇罪（305 條），皆為刑事責任。

(三) 兒童保護工作人人有責

1、兒童福利法

兒童福利法第二十六條規定：任何人對於兒童不得有下列行爲：

- (1) 遺棄。
- (2) 身心虐待。
- (3) 利用兒童從事危害健康、危險性活動或欺騙之行爲。
- (4) 利用殘障或畸形兒童供人參觀。
- (5) 利用兒童行乞。
- (6) 供應兒童觀看、閱讀、聽聞或使用有礙身心之電影片、錄影節目帶、照片、出版品、器物或設施。
- (7) 剝奪或妨礙兒童接受國民教育之機會或非法移送兒童至國外就學。
- (8) 強迫兒童婚嫁。
- (9) 拐騙、綁架、買賣、質押兒童，或以兒童爲擔保之行爲。
- (10) 強迫、引誘、容留、容認或媒介兒童爲猥褻行爲或性交。
- (11) 供應兒童毒藥、毒品、麻醉藥品、刀械槍砲、彈藥或其他危險物品。
- (12) 利用兒童攝製猥褻或暴力之影片、圖

片。

(13) 帶領或誘使兒童進入有礙其身心健康之場所。

(14) 其他對兒童或利用兒童犯罪或為不正當之行爲。

兒童福利法第四十三條第一項前段：利用或對兒童犯罪者，加重其刑至二分之一。兒童福利法第三十一條、第三十三條規定父母、養父母、監護人或其他實際照顧兒童之人應禁止兒童從事不正當或危險之工作也應禁止兒童出入酒家、酒吧、酒館（店）、舞廳（場）、特種咖茶室、賭博性電動遊樂場所----等足以危害其身心健康之場所。

當父母或監護人有以上虐待兒童行爲或違反上列事項時，任何人都有檢舉的權利，希望您能成爲孩子的守護神，共同爲兒童保護工作盡一分心力。

（二十四小時婦幼保護專線：113）

2、家庭暴力防治法

家庭暴力防治法第二條：本法所稱家庭暴力者，謂家庭成員間故意實施身體或精神上不法侵害之行爲。

依照本法，受家庭暴力威脅的人可以申請保護令（第九條、十一條及第十五條），禁止相對人爲一定之行爲（第十三條），若相對人違反保護令，要負刑事責任。

家庭暴力防治法第四十一條：醫事人員、社工人員、臨床心理人員、教育人員、保育人員、警察人員及其他執行家庭暴力防治人員，在執行職務時知有家庭犯罪嫌疑者，應通報當地主管機關。

(四) 重視香菸、毒品泛濫的嚴重性，禁止子女接觸

1、菸害防制法

吸菸對人體的傷害是無庸置疑的，以呼吸系統爲例，吸菸者容易罹患感冒，運動、活動時較易喘不過氣，以後導致肺癌、肺氣腫的機率自然較多。父母應以身作則，避免抽菸，以防止孩子受到二手菸害，並指導孩子不要吸菸。（參考菸害防制法第十一條至第十四條）

目前國內吸食安非他命、海洛因人口增加，年齡有下降趨勢，爲了子女身心之健康，身爲父母者，不但要拒絕毒品的誘惑，並要時注意子女之行爲，以免孩子因好奇

或受他人引誘吸食安毒，造成終身遺憾。

2、兒童福利法

依據兒童福利法第三十一條規定，父母、養父母、監護人或其他實際照顧兒童之人應禁止兒童吸菸、飲酒、嚼檳榔、施用毒品、迷幻品或管制藥品或其他有害身心健康之物質。不加制止，情節嚴重者，依據兒童福利法第四十五條規定，會被處新台幣六千元以上三萬元以下罰鍰，並公告其姓名。因此“向毒品說不”是大家共同的責任。

(五) 禁止兒童獨處或由不適當之人照顧

兒童福利法第三十四條、第四十八條第一項、第三項，父母、養父母、監護人或其他實際照顧兒童之人不得使兒童獨處於易生危險或傷害之環境，對於六歲以下兒童或需要特別看護之兒童不得使獨處或由不適當人代為照顧。如果違反上開規定，情節嚴重者，主管機關應令其接受四小時以上之親職教育輔導。不接受親職教育輔導或時數不足者，處新台幣一千二百元以上六千元以下罰鍰，經再通知仍不接受者，得按次處罰，至其參加為止。

八、培養感恩的心

想想看，當孩子從您手中接過一碗飯時，會說聲「謝謝」嗎？當他得到別人的幫助或贈與時，會真心感激嗎？知道感恩，才能知福、惜福。

學齡階段的孩子最容易犯的毛病，就是不懂得替別人著想，一切以自我為中心。生活在富裕的環境中，要什麼有什麼，得到東西是理所當然，萬一得不到，可就要無理取鬧了。

為人父母的要特別注意，教孩子勤讀書、有禮貌、守秩序外，也要培養他們感恩的心，因為懂得感恩的人，才懂得愛，而在愛中成長的孩子，一定健康快樂。

提供您幾則培養感恩心的做法：

- (一) **父母以身作則**：感恩、互助的示範。如：常說「請」、「謝謝」，孝順自己的父母。
- (二) **多做服務**：透過指導孩子做家事、父母參與社區義務服務，從其中體認回饋他人的重要。
- (三) **感恩談話**：利用家人團聚、慶生會時，說出個人最感謝的人或事，彼此互動。
- (四) **教導施比受更有福**：可將不需使用的玩

具、衣服，送給需要的人或樂捐助人。

(五) **實際行動**：訪問育幼院、教養院、安養院等，體認自己的幸福。

九、建立孩子的信心

「信心」是行動的原動力，信心十足的人積極樂觀，容易成功。身為父母，要如何建立孩子的信心呢？

- (一) **肯定**：當孩子表現合宜行為時，給予肯定，如「你這樣做是對的」，從被肯定中建立信心。
- (二) **讚美**：常給孩子真心的讚美和鼓勵，讓他有成就感。
- (三) **面對挫折**：教孩子如何在錯誤中檢討、改進、吸取經驗，並告訴他失敗了沒關係，要有勇氣再站起來。
- (四) **成功的經驗**：由小事開始，賦予任務，讓孩子從做家事、為人服務或學業進步中，獲得完成任務的成就感。

十、以讚美肯定孩子

對孩子真誠的欣賞，並適時讚美他。好話有鼓舞作用，每個人都喜歡聽好話，「好話」可以肯定孩子的努力，並激勵他再接再厲，能培養「自尊」、「自信」的人格。

說好話要掌握時機，針對孩子的優點，予以讚美，不可言過其實，需把握以下要點：

- (一) **讚美具體的行為**：「小明，你把房間整理得好整齊，我很欣賞。」含糊籠統的說法，如「你很乖」、「你很漂亮」，則無意義。
- (二) **不要吝惜讚美的話**：有好行為就即時給予稱讚。
- (三) **真誠的欣賞**：讓孩子感受您對他的欣賞稱讚是發自內心，並對於他所做的事情感到興趣。過於誇張、不切實際的讚語是沒有必要的。

● 以下試舉幾則例子：

「這次考試，你進步很快啊！」

「這件事這麼做，很不錯呢！」

「你能拾金不昧，我真為你感到高興！」

「孩子，你能自動照顧妹妹，我好愛

你！」

「讚美」是親子關係的潤滑劑，家庭和諧的原動力，更是孩子自我成長和自我肯定的強「心」劑。

除了讚美好行爲，更應**多鼓勵**一個已**盡心盡力卻表現平庸**的孩子，真心表達您對他的接納和疼愛。請多肯定孩子的努力與進步，不論失敗或成功，多鼓勵他。

十一、指正孩子的行爲

孩子成長過程中，難免會犯錯，父母必須適時扮演指正者的角色，教他反省、改正，以建立正確行爲。孩子有好行爲時要給予讚美；相對地，不當行爲則需即時指正。試著這麼做：

(一) **即時指正**：「阿雄，不可以搶弟弟的玩具。」

(二) **指導正確行爲**：「阿雄，你很想和弟弟玩是嗎？拿出你的機器人模型，和他一起玩！」

(三) **注意公平性**：指正是以行爲的對錯爲準則，而非年齡。如：忽略了公平性，只是一味地要哥哥讓弟弟，會讓哥哥不服氣，弟弟不講理。

(四) **態度堅定**：讓孩子知道他的錯誤是得不到通融的，但要語氣溫和，不須像犯人一般地審問。

(五) **持續增強**：留意孩子正確行爲的持續性，並適時給予讚美和鼓勵。

十二、讓孩子跟自己比較

每個孩子都有個別差異，不要拿他與另一個孩子比較，即使是兄弟姊妹也要避免。

●請看看專家的分析：

- (一) 經常被比較為不如人的孩子常會表現：
喪失信心、退化或幻想、仇視或敵意、害怕被遺棄、攻擊別人的缺點、為贏而不擇手段等行爲。
- (二) 經常被比較為比人強的孩子會表現：
怕退步的焦慮、擔心失去手足朋友的情誼、凡事求完美而造成壓力、驕傲自大或不合群等行爲。

●因此積極的做法是：

- (一) 發現與肯定孩子的優點。
- (二) 鼓勵孩子欣賞別人的優點，但不可藉別人的優點批評他。
- (三) 鼓勵孩子自己跟自己比，有進步就可以了。
- (四) 讓孩子體會父母真心愛他。

孩子都有優點和特有的能力，父母要多發現他的優點，鼓勵他成長和學習，讓他和自己比較，協助他走出亮麗的人生。

十三、父母失和時，如何照顧孩子

父母有時因感情失和，面臨婚姻危機，經常爭吵甚或分居、離婚。若出現此種狀況，請注意孩子身在其中的困窘，應儘量避免以下情事發生：

- (一) 避免因對婚姻的不滿，而疏於對孩子照顧或過度占有。
- (二) 勿在孩子面前爭吵，遷怒孩子罪及無辜。
- (三) 勿在孩子面前批評對方。
- (四) 向孩子說清楚父母不合的原因，但以不破壞彼此為人父母的形象為前提。
- (五) 讓孩子瞭解父母雖然失和，但對他的愛仍然不變。
- (六) 對孩子日後的監護與撫養問題，應以對孩子最有利的條件來考量。
- (七) 千萬不要帶孩子負氣出走，或將其藏匿起來，而剝奪孩子上學的權利，讓孩子成為父母爭吵下的犧牲品。
- (八) 當父母雙方選擇離異時，儘量不要剝奪彼此的探視權，讓孩子仍能擁有父與母的愛與關懷。

其實，家庭是可以經營，需要付出的。夫妻雙方，並非一定要成爲單親，在婚姻失和的陰影下，孩子將是最無辜的受害者。

十四、單親家庭子女的教養

「單親家庭」在現代的社會中有漸增的趨勢，在教養孩子的過程中，可能會出現一些問題，提供您一些輔助的處理技巧：

- (一) **心理建設**：給孩子安全感，讓他能接受單親這個事實。但是過度補償、溺愛、放縱，皆不恰當。
- (二) **解釋成爲單親的原因**：以孩子能理解的方式解釋給他聽，別讓孩子以爲這是他的，他有責任。
- (三) **增進人際交往**：父或母要做開心胸，多與外界接觸，除了保持與平日親朋好友聯絡，也可參加類似單親家長成長團體的聚會。
- (四) **多關心孩子**：給孩子愛和關懷，除了物質生活的滿足，也應注意孩子心理層面的需求。
- (五) **與級任老師保持聯繫**：讓老師瞭解單親狀況，以便配合在學校中實施生活輔導。

十五、家有獨生子女

現代家庭子女數愈來愈少，家中只有一個寶貝兒子（女兒）的家庭日趨增加。但獨生子女容易嬌生慣養，手足人際經驗較不足，所以常有不安全感、依賴、自我中心、任性而不懂謙讓等現象。這些並非不能改善，茲提供建議如下：

- (一) 在環境允許的情況下，可與孩子共同飼養小寵物，讓他在飼養過程中學習愛與關懷。
- (二) 多讓孩子參與家務事。
- (三) 避免保護過度，而失去許多學習成長的機會。
- (四) 允許孩子的朋友到家裡來作客（需徵求對方父母同意）。
- (五) 常帶他和親朋好友的孩子一同出遊，增加與人共處的機會。
- (六) 先建立自己的安全感，才能培養孩子的安全感。

十六、關心隔代教養

由於社會結構的改變，婚姻問題的增多，導致祖父母隔代教養的情形很多，而常出現的問題是：

- (一) 溺愛心態：對孩子過度保護，缺乏生活規範的要求。
- (二) 補償心態：認為孩子缺乏愛，因而過分溺愛。
- (三) 放任心態：對於不得不要養的孩子，只給予三餐溫飽，其餘教養問題則推放任。
- (四) 埋怨心態：對年輕人負責任的態度不滿，而將罪過出在孩子身上。
- (五) 管教態度的差異：管教態度的不一致，孩子容易趨鬆避嚴。

隔代教養的原因很多，且上一代的心態及教養觀不同，因而較易出現問題。而孩子是父母的，想要教出怎樣的孩子，仍靠自己，父母的愛仍是他人無法取代的。建議從：

- (一) 盡量把握能與孩子共處的時間。
- (二) 讓孩子了解並接受隔代教養的原因。
- (三) 與老師保持密切的聯繫。

- (四) 經常和上一代溝通教養的方式，盡量取得共識。
- (五) 提供新的教養資訊給上一代。
- (六) 課業的指導若出現問題，可由寢親班或其他親人代勞。

貳

家庭生活篇

「家庭氣氛」是可以經營
「親子關係」是需要培養
健全的家庭教育，能塑造完整的人格。
「愛孩子」就從重視家庭生活開始吧！

一、營造溫馨的家庭氣氛

人類的發展跟家庭息息相關，而家庭氣氛對兒童的人格培養有著密切的關係。良好的家庭氣氛應該是溫馨的、尊重的、支持的、接納的。想想看，這麼做並不難：

- (一) **民主的管教方式**：不以權威來壓制孩子，共同訂定家庭的互動規則，以鼓勵與尊重教導他。
- (二) **良好的親子關係**：能拉近親子之間的距離。如：利用音樂、歌聲、運動。
- (三) **多與孩子相處**：您的事業固然重要，但孩子更需要您多花時間與他相處，多聽聽他的心聲，並和他互相討論課業及生活點滴。
- (四) **給孩子快樂的經驗**：莫讓孩子成為無辜的受氣筒，可利用紀念日、生日等重要日子，使他感受到家庭和樂融洽的氣氛。
- (五) **給孩子關懷或照顧親人的機會**：尤其是對於尊長的照顧。
- (六) **提供多方面的生活經驗**：以促進多元智慧的發展。

二、培養良好的學習態度

好習慣要從小養成，父母是孩子最早的啓蒙老師，良好的家庭教育，能培養孩子良好的學習態度。良好學習態度是影響孩子學習成效的重要關鍵。

學習態度的指導，可試著由下列事項做起：

- (一) 陪孩子一起閱讀，養成看書的習慣。
- (二) 佈置安靜單純的讀書環境，讓孩子專心一致。
- (三) 鼓勵孩子自我比較，自我肯定，不爲分數而讀書。
- (四) 遇到疑問，建議孩子查詢參考資料，不要直接給予答案，以培養孩子好奇心，願意探尋探尋真相的精神。
- (五) 孩子的各種成就，父母都能給予肯定。

父母不只著重知識學科，並應兼顧藝能科及品德修養，達成多元智慧發展的目標。

三、家庭基本教養

當孩子入小學後，父母會將諸多的希望放在老師身上，希望經由老師的教導，能讓自己的孩子懂事有禮貌。學校老師對品德教育的強調，的確有助於孩子正確價值觀的釐清，但是要建立良好的品格需要的是更多的實踐，這部分只有依靠家庭的配合才能有效達成。

父母的身教示範和要求，對於塑造子女行為有重要影響力，希望自己的孩子能尊重他人、適當的與人互動，一些基本的待人接物細節就不能疏忽。

- (一)「請、對不起、謝謝」，常掛嘴邊。
- (二)告訴孩子如何稱呼鄰居、親戚，要求見面時應該打招呼。
- (三)尊重從不隨意拿取別人的東西做起，借用之前一定先告知並徵求同意。
- (四)教導孩子物歸原處，自己整理內務，所有垃圾一定進垃圾桶。
- (五)訓練孩子走路、開關門務必輕聲，欣賞音樂時不會干擾他人。
- (六)留意孩子使用廁所的習慣，使用應該維持乾淨。

四、手足之間爭吵的處理

兄弟姊妹發生爭吵是無可避免的事，您應該站在公平的立場來處理這些事，並掌握下列原則：

- (一) 冷靜處理爭吵，讓雙方有說明的機會。
- (二) 對事不對人，不可以要大的讓小的，造成大的委屈，小的霸道。
- (三) 教導友愛的觀念，兄姊要照顧弟妹，弟妹要尊敬兄姊，學習相親相愛互助合作。
- (四) 營造公平和諧的家庭氣氛，諸如家事的分配、物質的分享及生活常規的要求，應先與孩子共同協商，避免彼此計較，製造緊張氣氛。

家中的歌聲和笑語常能化暴戾為祥和，試看吧！

五、教孩子寫好字

如何讓孩子寫好字，喜出整齊美觀的字，想必是您很關心的話題。孩子初學寫字，建議您注意：

- (一) **慎選工具**：選購軟硬適中的 HB 鉛筆、墊板和良好的橡皮擦。
- (二) **姿勢正確**：注意執筆方法及桌椅高度。
- (三) **細心觀察**：注意孩子寫字的正確性，有上下左右顛倒情形立即給予指正。
- (四) **專心一致**：不可邊玩邊寫，提供孩子專心寫字的情境。
- (五) **勤查字典**：為培養孩子認真確實的學習態度，有不會的字要教他查字典，較低年級可採用圖畫字典。
- (六) **讚美鼓勵**：當孩子完成一樣作業時，您應讚美和鼓勵，可在家中合適的位置，給予公布展示的機會。即使真的寫不好，也從中挑幾個寫得比較好的稱讚他，避免叫他全部擦掉或撕掉重寫。

六、輔導孩子做家庭作業

完成「家庭作業」對某些孩子而言，是件苦差事，如何輔導孩子愉快並有效率地完成呢？試試看下列做法：

- (一) 當孩子無法持續長時間寫字時，可依照他的年齡和身心狀況，縮短寫作業的時間，如：每寫二十～三十分鐘休息一下。
- (二) 提供安靜的讀書環境，書桌附近不要有電視、玩具等會干擾注意力的東西。
- (三) 剛入學的孩子作功課時，家長可以在一旁安靜地看書，對孩子有安定心情的作用。
- (四) 發現作業有拖拉、髒亂、敷衍、不完整等情形，立即提醒，督促改善。
- (五) 習作的解答很活，有時不只一個答案，所以勿讓孩子一味抄襲參考書或媽媽手冊，反而限制了孩子的思考能力。

七、幫助孩子選讀好書

孩子需要的讀物不只是學校課本，課外讀物在增進孩子心智成長上扮演不可或缺的角色，而怎樣的書，才是適宜孩子的好書呢？

- (一) 字體大小適合、印刷清楚、插圖優美或具有創意。
- (二) 適合年齡，對於課業內容具有擴展或補充學習的效果。
- (三) 提供良好的品行表現楷模，或問題解決示範，讓兒童因認同書中角色，而建立正確價值觀。
- (四) 挑選好書時，可參考教育部、公正文教機構對適合不同年齡兒童的好書評選。

「買書不等於看書」。選出孩子喜歡的好書後，還要陪著他「讀書」。低年級孩子需要父母較多時間陪讀，中高年級的孩子則建議他自己讀再和父母分享書中趣味。陪讀不一定要指導，陪著孩子念一念或問幾個書中的問題都是可以採用的方法。

父母如果能在孩子入睡前為他讀一段溫馨的故事、童話或科學新知等讀物，對於孩子的語言發展、親子關係都有良好的助益。

八、親子共學

二十一世紀是個科技、經濟、社會變遷非常快速的時代，每個人都應養成持續的學習態度，否則將被淘汰。所以在家庭中要引發共同的學習興趣，以接受新的科技，則需透過親子共學的身教方式來帶動孩子培養學習的態度。

親子共學是：

- (一) 父母與孩子一起觀察、思考、創造、合作和學習的過程，以培養出良好的學習習慣。
- (二) 透過親子共學可以培養彼此間的興趣、感情和互相了解的氣氛。
- (三) 家庭氣氛因親子共學而變得溫馨融洽。
- (四) 透過親子共學使親子接受更多的新知識與解決問題的能力。
- (五) 藉由親子共學可學習人生的基本能力：明白事理、廣博的知識、多面向的能力、好的生活及工作習慣與毅力、走出美好的人生。
- (六) 親子共學有助於學習多元智慧的試探與啓發。

- (七) 親子共學可以促進孩子的明朗化經驗，
而開展孩子潛能的發揮。
- (八) 在家庭中閱讀、討論、參觀、電腦操作
都是很好的共學題材。
- (九) 親子共學可拉進親子間的代溝並增加交
流溝通的能力。

九、輔導孩子看電視

大約有 90% 的孩子喜歡看電視，既然電視有這麼大的魅力，您要完全禁止孩子收看，恐怕是徒勞無功。那該怎麼做呢？

- (一) 教導孩子辨識電視節目的分級，小學生應收看普級、保護級。
- (二) 和孩子共同討論，適合收看的節目有哪些。
- (三) 決定看電視的時間。對小學生而言，每日看電視時間控制在一小時左右為佳。
- (四) 遵守約定並確實執行。
- (五) 撥出時間陪孩子共同觀賞。
- (六) 廣告時間或節目結束後，和孩子討論情節。
- (七) 把電視和書本及其他活動連結起來，融合應用。
- (八) 慎防孩子可能透過電視、網路或其他媒體，收看暴力、色情或不當情節之節目，若孩子已接觸應盡早輔導。

十、鼓勵孩子一起做家事

別以為不讓孩子做家事，只要寫功課、讀書是為他好。您可知道，不參與家事孩子對家不會有親切感，長大之後，對家庭就缺乏責任感，可能會把家當作旅館。讓孩子分擔家務，可以培養他（她）成為有能力的人，提供以下方法，請試試看：

- （一）將家務事列出清單，依照孩子的能力分配工作，要讓孩子覺得公平。
- （二）家務工作的正確做法，父母應先示範再帶著孩子一起完成。
- （三）不要擔心孩子做不好將增加自己的負擔，多練習幾次就會改善。而成為自己的好幫手。
- （四）讚美他做得好的部分，他會更願意分擔家務事。
- （五）不只以金錢做為獎勵，可依承諾滿足孩子的心願、需求或買他喜歡的東西。

對孩子而言，能和父母一起完成一件事是最令他們高興與滿足的事情。和孩子一起工作一邊遊戲或談天，對他們日後的積極人格、良好人際關係有莫大影響。

十一、培養良好的飲食習慣

建立良好的飲食習慣，對孩子的健康及穩定的學習情緒有莫大幫助。父母提供必要的協助，能讓孩子順利建立健康的飲食習慣。

- (一) 飲食要平衡，營養平均分配在三餐中，六大類食物都要包括。
- (二) 將早餐視為重要的正餐，一定要吃且需營養豐富。
- (三) 注意提供點心的時間，不要影響正餐食慾，注意脂肪的含量。
- (四) 少吃零食，如：糖果、巧克力、口香糖、太甜的蛋糕、夾心餅乾、可樂、汽水、蜜餞等，更不要用零食當作正餐。
- (五) 多變換三餐菜色，以增進食慾。
- (六) 良好的用餐氣氛，父母避免在吃飯時責罵孩子、吵架等。
- (七) 養成餐前洗手，餐後漱口的習慣。
- (八) 購買外食一定注意保存期限、包裝是否完整沒有遭受污染。
- (九) 留意孩子的餐費是否用於正餐花費，沒有移作他用。

十二、教孩子如何使用錢

「金錢」是現代孩子必須學習使用的經濟生活工具，孩子對錢的看法會影響其社會適應及人格發展，所以應教他正確的使用方法。

錢的使用，應從零用錢開始教起。不給孩子零用錢是剝奪他學習用錢的機會；而給太多卻不指導，容易養成不良習慣。零用錢的給法有「日給」、「週給」、「月給」等方式，讓孩子學會管理金錢，以下是指導原則：

- (一) 允許孩子有自主運用零用錢的機會。
- (二) 鼓勵儲蓄，並至金融機構開戶，教導他計畫使用。
- (三) 買給孩子的文具、玩具、用品，以實用為原則。
- (四) 不要帶孩子到不必要的消費場所。
- (五) 父母以身作則，當省則省、當用則用，讓孩子耳濡目染。
- (六) 不可把財物看得比人重要，應區分錢和其他東西的價值。
- (七) 要讓孩子體會父母賺錢的辛苦，並指導花錢順位。

十三、重視孩子的視力保健

兒童罹患近視的比例，近年來有日漸升高的趨勢，如何保有視力正常的眼睛，下列事項是您需要注意的：

（一）正確的看書習慣

- 1.眼睛距離書本約 30 公分。
- 2.看書、寫字姿勢要端正。
- 3.不要在車內、床上、走路時看書。
- 4.看書時每 40-50 分鐘，休息 10 分鐘並眺望遠處。

（二）良好的採光

- 1.房間內照明要平均。
- 2.光源離桌面約 30-50 公分。
- 3.光線最好從左上方射來，不要直接照眼。
- 4.檯燈光度宜 40-60 燭光。

（三）看電視的規範

- 1.眼睛離電視要在 3 公尺以上（畫面對角線 6-8 倍）。
- 2.電視畫面要清晰穩定。
- 3.不要在黑暗的室內看電視。
- 4.看 30 分鐘電視，要休息 10 分鐘。

(四) 電腦的使用

1. 坐姿正確，以免眼睛與螢幕過近。
2. 低年級兒童盡量避免使用電腦。
3. 鼓勵兒童使用 30 分鐘電腦，就起身走動或喝水。

(五) 接近大自然

1. 積極參與戶外活動。
2. 走向青山綠野的懷抱。

(六) 防止眼睛疲勞

1. 充足睡眠、均衡營養。
2. 選擇紙張不反光，字體大小適當的讀物。
3. 使用色澤較深的筆，格子較大的簿子。
4. 眼睛疲勞時，宜做鬆弛身體的運動。

(七) 定期檢查視力

1. 假性近視可治療，不要亂戴眼鏡。
2. 每半年要做定期視力檢查。
3. 視力有問題時，請找眼科醫師檢查。

十四、運動與健康

現代兒童因為生活空間、環境的限制，大量的視聽媒體資訊刺激，所以日常生活中通常以眼睛、耳朵、嘴巴為主要的學習或活動方式，較少運用四肢。但是肢體動覺是兒童重要的感官能力之一。

發展兒童的肢體動覺最簡易的方法就是培養兒童運動的習慣。培養運動習慣對兒童的好處，不僅是增強體能，改善身體健康情形，根據研究指出：良好的運動習慣有助於學習效能的提升，以及緩和焦慮、緊張的情緒，有助於生理與生理的健康；且經由運動對肢體動覺的訓練後，學童的反應會更加靈敏，得到更多成就感，也可以增強其挫折忍耐力。若是需要同伴進行的運動，還可培養其團隊合作，遵守團隊規範的習慣。

學校裡正在積極的建立學童「體適能護照」資料，透過測試的紀錄來作為身體健康與運動強度的參考指標，所謂「體適能」指的是身體適應生活、運動與環境（例如溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能分為二類：其一為競技運動或選手有關的體適能，例如速

度、反應時間、肌力等因素。另一類是與健康有關的體適能，包含有肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟性、身體組成等五個因素，這一類和每一個人的健康息息相關。體適能並不能靠一朝一夕的運動鍛鍊就可以得來，它必須透過長時期有規律地運動健身，並維持健康正常的生活方式來得以改善。

教育部目前正大力推展「三三三計畫」希望學生能養成每週運動三次，每次三十分鐘，運動後脈衝達到一百三十下。協助孩子執行「三三三計畫」培養良好的體適能，對孩子的身心發展都有助益。

十五、才藝及安親班的選擇

家長因為工作時間因素及重視孩子教育的品質，對於孩子是否要進安親班或各種才藝班而有諸多考慮。在作決定之前父母可以先問自己三個問題：

- (一) 孩子的身心狀況是否能負荷？
- (二) 孩子的興趣與時間是否符合及恰當？
- (三) 家庭的經濟情況如何？

選擇才藝班或安親班時應注意下列事項：

- (一) 選擇有合格立案者，若不確定可至社會局網站查詢。
- (二) 注意教室、活動空間的安全性。
- (三) 光線良好、空氣流通。
- (四) 交通便捷、接送方便。
- (五) 課程安排合於孩子身心發展。
- (六) 師資良好，符合孩子需求。
- (七) 價格合理，不會造成家庭經濟負擔。

十六、重視家庭休閒生活

「休閒」是紓解壓力，增進生活情趣的必要活動。對家庭休閒生活的重視，可增進家人的互動，有助於提昇彼此的情感。週休二日，家人有共同假期更可好好規劃利用。

安排家庭休閒生活，可以把握以下原則：

- (一) **事先規劃，建立共識**：共同討論休閒方式與內容及注意事項。
- (二) **完全投入，放下牽掛**：進行休閒活動時應該放下身邊工作，避免邊休閒邊工作。
- (三) **配合性向，多元參與**：重視家人不同的喜好與興趣，安排各種類型活動。
- (四) **靜態動態皆宜**：依天候條件及家人的時間，穿插安排、彈性調整，使家人適得其所。
- (五) **知性感性並具**：知識之旅，風景欣賞、擔任義工服務他人、家人相聚探訪親友等都是適合的活動。
- (六) **注重環保，維護生態**：進行休閒活動時，應兼顧環保與生態的維護，如：不在溪邊烤肉污染水源、垃圾不落地等。

十七、安全的課外休閒活動

放學了，孩子究竟在做什麼呢？父母或許因工作關係無法陪同，但是不要疏忽該留意之處。

安親班、才藝班是許多小孩放學後，父母下班前的去處。但是球場、公園、網路咖啡店、電動遊樂場、漫畫小說店也都聚集許多學生。休閒活動對於孩子的影響頗巨，父母應細心協助孩子選擇安全有益身心的休閒活動。

- (一) **環境的安全性**：有沒有潛在危害健康或安全的因素，例如室內是否禁煙，有沒有毒品流通疑慮等。
- (二) **活動的適當性**：活動的內容、適合參與的年齡、花費金額多寡都應多加考慮。
- (三) **同伴的考量**：孩子究竟和誰在一起活動，父母應該要了解，並試著認識他們的父母，保持聯繫。
- (四) **活動時間的長短與頻率**：多種活動對生活經驗的累積會比單一活動來得有幫助。沉迷於網路並非好事，網路世界便利但不一定真實，孩子過度認同網路世界，容易扭曲價值觀。

十八、尊重兩性平等

性別和能力、性向之間是否存在著相關性？其中，先天的成分有多大，是什麼？這些「先天」的成分有多少是現有文化的微妙產物？這些問題至今並無定論。而且，無論先天因素如何，個別差異的存在是不容我們忽視的事實。此外，我們可以確定的是，後天的教養、期許、環境等因素，無疑能產生很大的影響。

教養子女的過程中，父母如果能賦予男孩、女孩同等的機會和多樣的選擇，對其各種能力的培養有潛在的助益；當子女發展出某種優勢能力時，不論子、女，都應給予發展其長才的機會。

爲人父母者應了解當今世界正處於性別關係調整的時刻，性別文化呈現空前的多樣性。並應引導孩子在這多元的性別文化中找到自己的性別認同（包括性傾向及性別特質等），了解、接納、尊重異性及性別認同跟自己不同的人們。

爲了教育孩子正確的兩性平等觀念，父母應有基本的正確理念和態度：

（一） 家庭資源與義務的分配，不因子女性別

的不同，而有差別待遇。

- (二) 教導孩子對於同性、異性都能互敬、互重、互愛、互助，就是「平等」的良好表現。
- (三) 父母以身作則共同分擔教養的責任。
- (四) 不要對子女表現出刻板的性別期待，例如：男生不能哭，女生一定要柔順。
- (五) 鼓勵孩子發展多元興趣，不限定只有特定性別才能作某些事。
- (六) 不使用性別歧視的語言或性器官的髒話。

十九、指導孩子「性教育」

如何與孩子談「性」是許多父母的疑問。「性教育」並非面臨青春期的孩子才需要，其實從小父母就應該給予孩子性的知識。面對不同年齡的孩子，教導的內容也不同。

（一）低年級的孩子

1. 教導個人的整潔衛生（如：如何將生殖器官洗乾淨，培養良好的排泄習慣）
2. 身體的自主權與保護：教導孩子身體是自己的，不可以暴露給別人看，或別人未經自己許可也不能隨意碰觸。對於別人不舒服的碰觸要拒絕，並告訴父母或老師。

（二）中年級的孩子

1. 尊重他人的身體，不可偷窺或侵犯、取笑之（如：掀女生裙子、抓男生生殖器官）。
2. 教導孩子雖然男女有別，但是沒有硬性規定哪些事情只有某一性別可以做。
3. 了解每一個人都有其優點和缺點，建立兩性合作的習慣。

(三) 高年級的孩子

1. 教導孩子認識自己的身體器官並接受其身體成長的變化。(如：月經、夢遺……。)
2. 讓孩子了解兩性在生理發展上的差異。

二十、發展孩子多元的智慧

人類的智能並非只有語文和數理能力，還有其他多種能力。每個人的優勢能力類型可能不同，也不一定和學業成績相關。所以只用學業成績的好壞來斷定孩子未來的成就並不準確，很容易忽略孩子真正的優勢能力。觀察孩子的各種表現，找出他的優勢能力，利用優勢能力帶領其他能力的提昇，會使學習更輕鬆更有成就感。

（一）多元智慧的理論基礎

1. 每個人內在具有的智能是多元的，不只是語文、數理邏輯，還有肢體動覺、音樂節奏、人際智能、內省智能、觀察體驗自然等能力。
2. 智能的運作通常是複雜而多元整合的，不同的智能間彼此可以相互影響。每一種智能都有多種表現方法，不要只從單一的角度看孩子的表現。

（二）多元智能的類型與激發

1. **語言型**：可能較早學會說話，透過編故事、寫日記、作文……等方式可幫助他發揮。

2. **數理邏輯型**：通常較能有效運用數字及推理，可讓其計算數量、觀察或歸納事理。
3. **音樂型**：這是人天賦中最早出現的，可讓孩子透過歌唱、參加樂隊或用音樂表達心情等訓練。
4. **肢體運用型**：手眼較協調，平衡較好，可能很好動，宜多讓其表演、跳舞，多做體能活動。
5. **空間型**：對色彩、形狀、空間、形式……等關係特別敏感，可讓其多做模型、搭配衣飾……等。
6. **人際型**：較敏覺他人情緒，了解人際反應，宜透過小組合作、分享，發展其智慧。
7. **內省型**：有自知之明，較能掌握自己，可鼓勵其透過計畫，開發其自治力。
8. **自然觀察型**：對自然生態有敏銳感受與喜愛。

每一種類型的孩子都有其長處，家長的角色就是了解並欣賞孩子的優勢能力類型，提供各種活動，均衡其發展，讓孩子在快樂有自信的情境中學習、茁壯。

二十一、運用資訊增進親子互動

二十一世紀是資訊生活的世紀，在孩子的生活中，電腦、網路與其學習生活緊緊結合，但是待在電腦前的時間越長，與家人的疏離就越嚴重，因此，父母必須主動出擊，走入孩子的電腦生活中

- (一) **請孩子當自己的電腦小老師**：對於電腦的使用，孩子可能比我們清楚熟練許多。不妨讓他來教教我們，將學習與親子互動結合。
- (二) **上網小幫手**：請孩子協助上網查詢資料、代定車票或掛號等。
- (三) **看看網咖**：若孩子沉迷於網咖，家長應親自到網咖了解其空間環境與孩子所從事的活動。

時代變遷，孩子的所時興的活動我們不一定清楚，但試著了它，運用它為親子互動的工具，才能讓親子關係走向雙贏的局面。

二十二、父母分住的家庭互動

夫妻因為工作地點或其他因素，在正常婚姻關係下卻無法居住在一起，只能每隔一段時間見一次面，這種情形也因近年來，台商赴大陸或其他國家投資經商而日益增多，孩子也形成另一種單親教養的狀態。如何讓孩子感受良好的家庭互動，試試下列方法：

- (一) **頻繁的聯繫**：電話、書信、電子郵件都是良好且方便的工具
- (二) **溫暖的關懷**：聯繫的目的在於讓孩子感受父母的關愛。傾聽孩子的想法，溫和的說出自己的看法與關愛之意。
- (三) **了解家庭狀況**：讓孩子知道父母工作的辛苦，與父母需要分住的原因及可能維持的時間長度。
- (四) **賦予責任**：請孩子協助照顧與他同住的家人，讓孩子更為獨立。
- (五) **共同的象徵物**：以相片、卡片或任何小物件作為家人彼此的象徵物，讓孩子有全家在一起的感受。
- (六) **不因內疚而溺愛**：避免因對孩子感到愧疚，就以過度保護或溺愛他們作為補償。

參

學校生活篇

學校生活是在提供孩子充分發展的舞台，培養成爲能思考、能與人合作，懂得生活，並樂於生活的孩子。

一、成功的第一步

孩子上小學了，是多麼令人興奮又期待的事，父母此時需扮演一個「引路者」的角色，該有的準備是：

- (一) 讓孩子瞭解小學和幼稚園生活、作息是不同的。
- (二) 幫孩子準備一個適宜的讀書環境：屬於自己的書桌、遠離電視，讓他專心學習。
- (三) 剛入學頭幾天，父母可以陪孩子上、下學，了解學校環境，協助指導整理書包、服裝儀容，但要逐漸放手，讓他獨立。
- (四) 為孩子準備早點及午餐，讓孩子吃了早餐再出門。
- (五) 為了讓孩子有充足的睡眠、正常的作息習慣，建議您先以身作則。
- (六) 孩子做功課時，父母在旁看書，既能隨時指導，又可作良好示範。 甥
- (七) 多抽空和孩子談談學校生活的樂趣，如：
「今天在學校有什麼有趣的事情？」
- (八) 有問題和老師溝通時，宜理直氣和，不要當著孩子的面批評或貶責老師。
- (九) 和老師保持聯繫，瞭解孩子並共同尋求合

適的方法教育孩子。

- (十) 善用各種聯絡方式：如家庭聯絡簿、網路家庭聯絡簿、E-Mail、電話等，與老師隨時保持聯絡，共同指導孩子的行為、習慣。
- (十一) 不要太在意考試或太重視學業成績，那會造成孩子莫大的壓力，畢竟分數不代表一切，該在意的是孩子是否快樂的學習。
- (十二) 適度的壓力及小挫折，將會幫助孩子更順利成長，受過挫折而成長的孩子會更堅強。
- (十三) 讓孩子分擔家事，養成勤勞的習慣。
- (十四) 留下家中、工作地點電話、地址及手機號碼，以便學校遇緊急狀況時聯絡使用。
- (十五) 知道孩子就讀班級和級任老師姓名。

二、培養好學生

教育是開展學生潛能、培養學生適應與改善生活環境的學習歷程。因此跨世紀的九年一貫課程，培養學生具備十大現代國民應有的基本能力。

- (一) 增進自我瞭解，發展個人潛能。
- (二) 培養欣賞、表現、審美及創造能力。
- (三) 提昇生涯規劃與終身學習能力。
- (四) 培養表達溝通與分享的知能。
- (五) 發展尊重他人關懷社會、增進團隊合作。
- (六) 促進文化學習與國際瞭解。
- (七) 增進規劃組織與實踐的知能。
- (八) 運用科技與資訊的能力。
- (九) 激發主動探索和研究的的精神
- (十) 培養獨立思考與解決問題的能力。

家長應相信每個孩子是各具有特長的、價值的、獨立的，尤應重視人格的培養以及生活能力的充實，期使每一個孩子都是懂得生活、樂於生活的快樂國民。

三、認識九年一貫課程

爲實現教育目標，國民小學課程設計以學生爲主體，以生活經驗爲重心，過去強調知識的記憶背誦，現在比較注重學生生活應用能力、思考、創新、解決問題及與人合作的學習過程，培養兒童具現代國民所需的十大基本能力，所以將學科整合爲「語文、健康與體育、社會、藝術與人文、自然與生活科技、數學、綜合活動」等**七大學習領域**，來培養國中小學童基本能力。

爲提昇教育效能，從九十學年度起，分四年完成九年一貫課程的全面實施，九十學年度是小學一年級；九十一學年度是一、二、四年級；九十二學年度是一、二、三、四、五年級；九十三學年度全面實施。

九年一貫課程的教學評量，採多元評量方式，例如：口試、表演、實作、作業、報告、紙筆測驗、資料蒐集整理、鑑賞、實踐等，全面開發學生的潛能。成績通知方面，特別規定「評量紀錄應兼顧文字描述」，並且「應轉換爲甲、乙、丙、丁、戊五等第方式紀錄」，新課程強調的是學生「自動自發」的學習，潛能的開

發。

教學型態的改變，家長的角色也應調整：

- (一) 多參與孩子的學習活動。
- (二) 協助教師進行教學活動。
- (三) 主動且積極的貢獻自己的專業，豐富子女的學習內涵。
- (四) 多留一點時間，陪孩子一同探索新知，建立學習型的家庭。

四、協助孩子有效的學習

子女是否專心向學，是父母關心的話題，引導孩子學習的技巧是很重要的：

（一）父母的基本態度：

1. 群策群力，全家蔚成學習風氣。
2. 給予實際的期待。
3. 孩子需要的是父母的陪伴，建議父母先以身作則，與孩子分享喜樂，分擔憂慮，建立彼此互動機制。

（二）做好學習準備：

1. 自動自發、肯專心向上。
2. 基礎的東西先做準備，當信心比較高，態度比較篤定時，學習自然又好又快。

（三）激發好奇心，產生持續的學習動力，必須掌握的原則：

1. 仔細聆聽孩子的發問。
2. 避免直接給孩子答案。
3. 給機會讓他想想。
4. 帶著孩子做一些經驗和學習。

（四）隨時準備做回應：

1. 津津有味聽問題。

- 2.謙虛的問問題。
 - 3.共同討論，分享彼此。
- (五) 與老師合作：欣賞老師、支持老師、幫助老師，親師彼此了解、有同理心。
- (六) 掌握讀書技巧：
- 1.瀏覽一遍，再仔細的讀。
 - 2.要慢讀、精讀。
 - 3.幫助孩子記憶。
 - 4.要具專注力。
- (七) 有效練習方式：
- 1.按照步驟教孩子。
 - 2.先做示範給孩子看。
 - 3.時間短、密集的練習。
 - 4.錯誤即刻訂正。
 - 5.注意預習和複習。
 - 6.反覆的練習。
- (八) 保持警覺和彈性：
- 1.注意孩子心情變化
 - 2.隨著孩子年齡的成長，調整態度。

孩子是否能進步向學，受父母影響很大，父母的主動學習、少看電視、多看書，孩子也會養成主動學習的基本習慣，因而打下良好的學習基礎。

五、和諧的人際關係

步入學校，面對的是各類型的同伴，良好的人際關係，可提供孩子愉快的學校生活。

- (一) 鼓勵孩子經常面帶微笑。
- (二) 儀容、服裝整齊清潔。
- (三) 鼓勵孩子在能力範圍內多幫助別人。
- (四) 多和同學打招呼、問好、讚美別人的優點。
- (五) 待人真心誠意有信用，不欺騙，不捉弄同學。
- (六) 鼓勵孩子邀請鄰居小朋友或同學到家裡玩。
- (七) 多參加團體活動，建立尊重、誠實、有禮的人際應對。
- (八) 培養合作學習態度，發揮互助合作的精神。

六、有重要事情，該怎麼和學校聯繫

有重要事情，請先與孩子的級任老師聯繫，需進一步處理時，可依學校處室職掌業務，至相關處室辦理。

●請級任老師協助的事：

- (一) 請假。
- (二) 轉學。
- (三) 學習困難。
- (四) 行爲問題。
- (五) 家庭作業。
- (六) 班級管理有關事務。
- (七) 學校重要行事活動內容（如：考試、放假、校外教學等）。
- (八) 對學校建議事項。

●各處室重要業務介紹

(一) 教務處

1. 辦理學生轉出、入事宜。
2. 辦理中輟學生復學事宜。
3. 學生學籍、成績申請、畢業證書核發等事項。
4. 全校課務編排及編班有關事項。

5. 辦理學生學藝活動、補救教學事宜。

(二) 訓導處

1. 辦理學生團體保險理賠申請、失物招領、衛生保健等工作。
2. 組訓學校各種團隊，如：服務隊、田徑隊、合唱團等。
3. 辦理兒童自治活動，如：自治幹部選舉、模範生選拔。
4. 處理學生偶（突）發事件，如：意外傷害及偷竊打架等偏差行為。
5. 學生上下學有關事宜。

(三) 總務處

1. 維修校舍及相關設備，如：黑板、課桌椅、照明、運動、遊戲器材等。
2. 維護校園安全，如：門禁、防災等。
3. 規劃校園美化、綠化。

(四) 輔導室

1. 提供家長諮詢服務，如：教養子女方法、偏差行為輔導等。
2. 推展親職教育活動，如：辦理專題演講、籌組義工家長團體等。
3. 甄別與輔導特殊兒童，如：資優、身心障礙、學習困難等。

七、參與家長組織與社團

父母應多參與學校教育活動，應用多方面的資訊，提昇教育子女的熱誠與品質，參與學校發展的機會很多，有以下幾種管道：

（一）正式組織：

- 1、班級家長會：家長經常聚會，站在參與、尊重班級溝通的立場，組織班親會，協助老師進行晨光活動、戶外教學及課程協助，另推選班級家長代表，參與學校家長委員會。
- 2、班級家長代表：代表班級家長，出席學校家長會、會員代表大會，扮演班級事務與學校溝通的橋樑，並參與家長委員會之選舉。
- 3、會員代表大會：選舉、罷免委員會委員、研討協助學校教育之實施及提供改進建議事項，是學校家長會的最高決策機構。並推派家長會代表參加校務會議、教師評審委員會、教科圖書評審委員會、課程發展委員會、學生家長申訴會議，及其他代表本校家長為學生反應建議應興革事項。

4、家長委員會：家長委員會依規定每學期召開一至三次，推動家長會會務並協助學校教育發展，處理會員代表大會之相關決策事項，執行現行教育法令所明訂學生家長之權責。

（二）家長義（志）工團體：

為提升整體學校教學品質，親師進行下列的合作：協助補救教學、資源回收、圖書室工作、校園美化綠化、中輟生協尋與輔導、導護工作及各項專業專長諮詢。

（三）成長團體：

為提升家長具備現代教育的知能，以及家長參與協助教育的新角色，希望家長能積極參與父母成長班、讀書會、才藝休閒及其他社團。

八、家長怎樣與學校配合

一、食

- (一) 每日務必讓孩子用畢早餐再上學，以保持良好的體力，從事學習。
- (二) 指導孩子不購買路邊攤販不潔食物。
- (三) 上全天課時，父母儘量為孩子準備便當。
- (四) 鼓勵孩子多喝開水，少喝加味飲料。

二、衣

- (一) 天候與課程活動，指導孩子穿著制服、運動服等合宜服裝，以利學習。
- (二) 雨天請穿著長度適中的黃色雨衣或使用安全雨傘，以維護安全。

三、住

- (一) 教導孩子記住自己家中或父母手機號碼、上班的電話，以備緊急連絡之需。
- (二) 知道自己孩子的班別、教室位置及教師辦公室、健康中心等。

四、行

- (一) 學校規定時間，指導孩子上學，為安全起見，請勿遲到或提早到校。
- (二) 配合學校規定，指導孩子排路隊上、下

學。

- (三) 接送孩子上下學，務必約好時間地點。
開車接送之家長，切勿在校門口讓孩子上下車。
- (四) 家長進入校園須先至傳達室登記換證，
學生若要離校，家長需先向級任導師請假，陪同離校。

五、其他

落實「書包減重政策」，指導子女整理書包。

- (一) 孩子購置質輕、實用的書包及學用品。
- (二) 指導孩子每日整理書包。
- (三) 指導孩子不帶與課程無關的用品到校，
如：玩具等。
- (四) 讓孩子自己背書包及攜帶學用品。
- (五) 部分學用品可置放於教室個人櫥櫃。

配合子女上下學時間，做正常生活作息的身教。

九、建立良好親師合作機制

爲了讓孩子在學校的學習生活順利，請與老師合作。

- (一) 記得孩子的年級、班別，並認識級任老師。
- (二) 每天親自簽閱聯絡簿，經常與老師聯絡。
- (三) 主動告知老師，孩子的特殊需求，如特殊疾病，包括氣喘、過敏、心臟疾病、視力不良等或其他生活上注意事項。
- (四) 瞭解孩子在學校的生活作息。
- (五) 瞭解教師的班級經營方式，如：作業、評量、請假、獎懲等方式，如有不同理念時，宜主動說明，與教師多做溝通。
- (六) 主動幫助級任導師做班級輔導，協助教室事務性工作，支持教師教學。
- (七) 留下家裡與您服務單位的電話、住址及手機號碼，以便學校在緊急狀況時聯絡使用。
- (八) 學校有事與你聯絡時，應盡速取得聯繫。
- (九) 踴躍參加學校舉辦的親職教育活動和家長座談會。
- (十) 善用、參與、和關心學校家長會及班級家長會，展現家長充沛的人力資源及專長的親師合作典範。

十、親師溝通技巧

- (一) 與老師談話，先約定時間和地點，不宜於上課時間進教室打擾班級教學活動進行。
- (二) 就事論事，理性應對。
- (三) 把事情說清楚，事情的真象宜多方求證。
- (四) 用描述的語句，而不是評價式的批評。
- (五) 保持平穩的情緒，避免不當的情緒反應。
- (六) 在與老師的溝通中，為孩子樹立良好的榜樣。
- (七) 師生有了衝突，不要光聽孩子一面之詞，應同時向老師求證。
- (八) 不要在孩子面前責備、批評老師。
- (九) 充分信任老師，對老師的教學或管教不滿意，不宜直接對老師無禮或攻訐，而用委婉的態度向老師建議，或透過校長、主任，請老師改進。

十一、家長申訴管道

教師輔導與管教學生時，家長如認為有不當情形，致使孩子的學習權與受教權受損，或身心遭受重創，而與教師及學校行政單位溝通無效後，可向教育主管機關提出申訴。申訴會議以不公開為原則，會議結果如果涉及學校權責，教育局要督促學校確實執行。

十二、學生團體保險與社會救 助

(一) **學生團體保險**：學生開學時即須參加「學校學生團體保險」，若是因疾病或遭遇意外事故，致死亡、殘廢或受傷需要治療者，均可申請救助。

1. 身故保險金。
2. 殘廢給付。
3. 醫療給付。
4. 慰問金（集體中毒住院者）。

洽辦單位：向學校承辦單位提出申請。

(二) **社會救助**：為避免學生因家庭變故、經濟困難，導致學習中斷，父母可向政府申請救助：

1. 低收入戶。
2. 急難救助。
3. 兒童、少年生活扶助。
4. 身心障礙者扶助。
5. 婦女緊急生活補助。

洽辦單位：向戶籍所在地鄉鎮市公所民政課申請。

肆

安全教育篇

讓孩子明瞭大部分的人都是好人，除了提醒孩子提高警覺，防範少數壞人，學會保護自己之外，更要指導孩子學習互助、互愛、互信，發現人性的光明面，孩子才能在免於恐懼、充滿快樂的環境中成長、茁壯。

一、父母護衛子女守則

- (一) 當所有孩子都安全時，自己的孩子才會更安全，要守望相助才能自助、人助、天助。
- (二) 父母應維持正常的家庭生活作息，注意孩子的行蹤、交友等情況，以保障孩子的安全。
- (三) 平時建立良性的互動關係，當子女發生事情時，才會及時告訴父母協助處理。
- (四) 相信兒童的直覺，父母要主動傾聽子女的感受，勿以為孩子的想像力豐富，或誇大實情，而忽略孩子遭到侵害的事實。
- (五) 允許孩子對大人說「不」，讓孩子明白：並非事事都要屈從成人的權威。
- (六) 讓孩子瞭解各種潛在危機外，更要與孩子模擬情境、充分討論，熟悉後才能隨機應變。
- (七) 加害者不限於陌生人，可能是生活周遭的熟人或親友，可能是男性也可能是女性。
- (八) 如果孩子不幸遭到侵害，要配合學校進行輔導，並重建孩子的信心與安全感。

- (九) 指導孩子發現人性的光明面，尊重生命，學會愛護自己，關懷他人。
- (十) 培養孩子健全的身心，共同營造祥和安全的生活環境，讓孩子遠離暴力、色情等傳媒的污染。

二、識破歹徒的伎倆

兒童天真無邪，易淪為歹徒擄人勒索或性侵害的對象，父母要提醒孩子識破歹徒常用的計謀，防範不幸事件的發生，歹徒常用的伎倆如下：

- (一) **人**—冒充警察、郵差、師長、父母的友人或請求協助者，接近孩子或闖入屋內。
- (二) **事**—假借遇到困難，利用孩子同情心、無助感或貪心等來誘騙孩子。
- (三) **時**—選擇過早或過晚、人少或落單的時機下手作案。
- (四) **地**—尾隨孩子或藏身在偏僻的巷道、工地、公園角落等地伺機作案。
- (五) **物**—以糖果、玩具、金錢誘騙孩子上當；請孩子喝摻有迷幻藥物的飲料。

三、教孩子學會機警

讓孩子明瞭世界上大部分的人都是好人，我們要學習互助互愛；但也要防範少數的壞人，學會自己保護自己。

瞭解歹徒慣用的伎倆之後，可指導孩子注意：

- (一) 助人時要保持警覺，必要時找同學結伴同行或請認識的大人幫忙。
- (二) 看到形跡可疑的陌生人，立刻報告老師或父母或熟識的大人。
- (三) 父母不在家時，不隨便開門讓他人進入。
- (四) 絕不乘坐陌生人的車輛，拒絕陌生人接送。
- (五) 接聽陌生人電話時，不要讓他們知道父母不在家。
- (六) 不要太早到校或太晚回家，天黑後沒有大人陪同，避免外出遊玩。
- (七) 避免單獨去人少的地方，例如：校園死角、頂樓、工地、公園角落、防火巷等。
- (八) 去公共廁所時，找人結伴同行，避免落單。

(九) 不隨便接受陌生人的贈與。

(十) 學會打求救電話。

119：呼叫救護車或消防車的電話號碼。

110：請警察幫忙或報案的電話號碼。

(十一) 放學時，若等不到父母來接，應留在學校請師長協助打電話聯絡家人，不可出校門，或獨自回家。

(十二) 回家進入樓梯或電梯間，如有可疑陌生人勿先上樓，等陌生人離開後再進入。

四、孩子面對危機的因應之道

平時應該教導孩子：

- (一) 如果週遭有人，要大聲喊叫，引人注意。
否則應避免激怒歹徒萌生殺機，須以保全生命為第一考量。
- (二) 要冷靜與歹徒合作，先取得信任，再運用機智逃離。
- (三) 找機會逃到人多的地方求救，或躲入商店、民宅。
- (四) 在公共場所應找服務台人員或向警察求助。
- (五) 若在大馬路上，可以用手敲打路旁停放的車輛，讓車子警報器大響以嚇退壞人。

五、孩子走失時的處理

當父母發現孩子走失時，可依下列步驟處理：

- (一) 立即請求身邊的人員協助尋找。要求封鎖各出入口徹底清查。
- (二) 報警，並提供照片或錄影帶。
- (三) 動員親友協尋，並留一人在家守候電話。
- (四) 透過媒體或兒童福利機構協助尋找。

六、兒童性侵害的預防與處理

「兒童性侵害」是指：任何人用威脅、暴力、誘騙或其他不正當的手段對待兒童，以達到性騷擾、性接觸或發洩性慾的目的。性侵害對兒童身心發展的影響很大，父母應多加防患。

（一）預防措施：

1. 指導兒童合宜的穿著和言行。
2. 教導兒童正確的性觀念，任何人提出的性接觸，都要斷然拒絕。
3. 讓兒童知道身體某些部位是屬於個人隱私，別人不可隨意觸碰的。如：胸部、兩腿之間的私處、臀部等。
4. 要兒童學習分辨不同形式的觸摸，哪些是可以，哪些是不可以的。如：可以摸頭、肩膀，不可以摸兩腿之間的私處。
5. 對於不當或不舒服的身體接觸，兒童要勇敢說「不」。
6. 讓兒童知道不正當的觸摸可能來自陌生人或熟人，應避免獨自在無人的場所逗留。

（二）父母如何識別孩子已遭到「性侵害」：

1.生理方面：

- (1) 生殖器官（包括陰部、肛門、尿道）有受傷、疼痛、出血或感染症狀。
- (2) 行走或坐臥時感到不適。
- (3) 處女膜破裂或兩腿內側有紅腫、瘀傷現象。

2.行爲方面：

- (1) 異於平常的情緒反應，如：恐懼、退縮、攻擊等。
- (2) 對異性或特定的成人反應異常，不是過份親暱，就是極度害怕逃避。
- (3) 極力掩藏生殖器官等身體部位。

（三）孩子遭到性侵害，父母可尋求學校輔導老師協助處理：

1. 維護隱私：處理時，應維護孩子的隱私與尊嚴，顧及孩子的感受，避免受到二度傷害。
2. 瞭解事實：鼓勵孩子說出事實，並給予支持與安全感。
3. 危機處理：
 - (1) 保存受侵害的證據。

- (2) 安排孩子至醫院檢查、治療。
- (3) 知會當地性侵害防治中心。
- (4) 帶孩子接受心理輔導。

4.心理支持：

- (1) 傾聽、接納、同理孩子的感受，相信孩子所說的話，肯定他所說的事情真相。
- (2) 告訴孩子這件事他沒有錯，他還是好孩子。
- (3) 表達父母的關心，給他溫暖與安全感。
- (4) 請學校輔導老師配合輔導。

七、校園暴力的預防與處置

國小常見的校園暴力事件有大欺小、強欺弱、恐嚇及勒索等，包括身體、言語、心理、性的虐待，對孩子的學習與人格發展影響殊大，家長應多加以防範。

(一) 預防措施：

1. 避免成爲校園暴力的受害者

- (1) 建立良好的親師溝通管道，多聽多瞭解，及早發現孩子的問題。
- (2) 教導孩子應有的待人處事之道，謙虛有理、尊重、包容才能結交好朋友。
- (3) 加強孩子對自己情緒的控制，不輕易被激怒或恐嚇。
- (4) 不帶太多零用錢，不炫耀、不招搖，不輕易說出家中經濟狀況。
- (5) 禁止孩子前往不正當的場所。例如：電動玩具店等。
- (6) 留意孩子的交友狀況，避免結交不良習性的朋友。
- (7) 留意孩子的言行、身體狀況。例如：身體有不明傷痕、退縮、變瘦、言

辭閃爍、行爲異常等。

2. 避免成爲校園暴力的加害者

- (1) 婚姻暴力與家庭暴力可能養成孩子的暴力傾向，故父母應以身作則，維持和諧講理的家庭氣氛。
- (2) 當父母發現孩子有暴力傾向應立即加以制止開導，免得他誤認這麼做是被認可的。
- (3) 幫助孩子選擇有益的電視節目及書籍，避免有暴力性質的內容，以免誤導。
- (4) 與孩子探討校園暴力可能須負起的法律責任。

(二) 父母應如何處理校園暴力事件：

1. 受害者父母怎麼做

- (1) 瞭解事情的經過，有助於家長對問題的處理。
- (2) 勇於揭發事實，將事實報告老師或學校行政人員，退縮或息事寧人只有更姑息加害者。
- (3) 與老師共同協助輔導受害孩子，保護他使其免於再度受害的恐懼。
- (4) 教導孩子如何面對暴力，如：不自

大、不怯懦、有自信，切勿私下報復。

- (5) 面對加害者，讓他體會受害者及家長的心情與感受，在他受到應有的懲罰後，給予改過的機會。

2.加害父母怎麼做

- (1) 瞭解問題的原因。
- (2) 承認錯在自己的孩子，以免助長孩子的暴力行爲。
- (3) 教導孩子暴力行爲的嚴重後果，及可能涉及的法律責任。
- (4) 帶著孩子向受害者及其父母道歉，並負起必要的賠償責任。
- (5) **愛與關懷是化解孩子暴戾之氣的良方。**

八、日常生活中應注意的安全 事項

日常生活中，父母應提醒孩子注意下列安全，並且以身作則：

- (一) **居家安全**：預防歹徒入侵，避免誤食藥物，注意水電瓦斯，避免燒燙傷。
- (二) **玩具安全**：購買有「ST 安全玩具」認證標誌的安全玩具。
- (三) **遊戲安全**：避免高處嬉戲、跳躍，並注意抽屜、門鎖、桌角、銳利刀剪等可能引起的傷害。
- (四) **交通安全**：遵守在馬路上行走及乘坐交通工具之安全規則。
- (五) **生活安全**：遠離色情、暴力、賭博、毒品、煙酒、檳榔、不良媒體或場所。
- (六) **飲食安全**：多喝開水、在家用餐、不隨意吃攤販所販賣的食物。注意包裝上的標識，勿食過期或腐敗的食品。
- (七) **疾病安全**：患有傳染病應儘快就醫並在家中休息，以免傳染給別人。

九、常見的事故傷害急救措施

正確的急救步驟可以幫助自己或他人將傷害減至最低。

(一) 燒燙傷：

1. **沖**：用流動緩慢的乾淨冷水沖洗傷口。
2. **脫**：在水中脫下或剪開覆蓋在傷口的衣物，但不可勉強撕下已黏住皮膚的衣物。
3. **泡**：將傷口浸泡水中，不可刺破水泡。
4. **蓋**：用無絨毛的清潔布塊蓋住傷口，不可塗抹藥膏或醬油以免傷情更加惡化。
5. **送**：立即將傷者送醫院救治。

(二) 中暑：

1. 將患者移至陰涼處平躺。
2. 解開衣物散熱氣。
3. 用水或稀釋的酒精擦拭全身降低體溫。
4. 儘速送醫。

(三) 中毒：

1. 設法查明吞服何種有毒物品。
2. 如果中毒者並未昏迷，而吞服的是清潔劑，給小孩子喝牛奶或生蛋白，切勿喝水或催吐。
3. 立刻打電話叫救護車。
4. 將毒物空瓶或殘留毒物交給醫護人員，以協助診斷或治療。

(四) 觸電：

1. 拔掉插頭或關閉總電源開關。
2. 站在絕緣體上(例如：塑膠板、木製品)，用掃把或木椅將電源撥離傷者。切勿用潮濕工具或金屬器物碰觸傷者。
3. 送醫急救，告訴醫護人員觸電的時間。

(五) 瓦斯中毒：

1. 關閉瓦斯的總開關。
2. 打開所有門窗，但勿開關任何電源以免氣爆。
3. 將傷者移至戶外，進行人工呼吸。
4. 打電話叫救護車。
5. 通知瓦斯公司做檢修及處理。

(六) 腫脹瘀傷：

1. 立即停止活動，讓受傷部位休息、抬高。
2. 趕快用塑膠袋裝一些冰塊或冰水，以毛巾包覆在受傷部位約三十分鐘。(冰敷可以幫助血管收縮，減輕內出血所引起的腫痛)
3. 如果衝擊力很猛或是扭傷，可能會傷及體內器官或骨骼，應該立即就醫。

(七) 異物梗塞

●患者有意識時：

1. 旁人應高喊求救，並尋求支援。
2. 進行急救。
 - (1) 站在患者的後側。
 - (2) 一手環腰抱住患者。
 - (3) 另一隻手抱住第一手的拳頭。
 - (4) 快速向患者腹部後上方擠壓，俐落有力，才能將異物咳出。
 - (5) 急救人的前臂不可緊靠患者肋骨下緣，以免患者受傷。
3. 如果發生異物梗塞，卻無旁人在場時，自行可設法用硬物頂住橫隔膜下（如桌椅），用力施壓。

4. 盡快送醫。

●患者無意識時

1. 旁人應高喊求救，並尋求支援。

2. 進行急救。

- (1) 使呼吸道暢通，用壓額提下巴法。
- (2) 檢查呼吸。
- (3) 若患者呼吸，嘗試作人工呼吸法。
- (4) 若呼吸道阻塞，調整患者頭部，再嘗試作人工呼吸法。
- (5) 若呼吸道仍阻塞，實行腹戳法。
 - a. 跪或跨跪在患者的大腿側。
 - b. 兩手互疊，掌跟置於肚臍與胸骨下緣的腹壁上。
 - c. 快速向上推擠五次。
 - d. 每一次擠壓必須俐落且有力，才能將異物排除。
- (6) 檢查患者咽喉有無異物，以實施手指掃探法，用食指從患者臉頰一側到另一側，深入喉部取異物。
- (7) 反覆實行腹戳法→手指掃探法→人工呼吸法等步驟直到生效為止。

3. 盡快送醫。

此外，在家中準備一個「家庭急救箱」，放在家人都知道的地方，定期更換及補充物品，以便不時之需。急救箱內有：溫度計、冰袋、剪刀、夾子、棉花、紗布、繃帶、OK 繃、棉花棒、解熱劑、止痛藥、腸胃藥、眠藥水、抗生素藥膏、碘酒、氨水、藥用酒精、紫藥水、小型手電筒等。

十、休閒旅遊活動的安全

父母輔導孩子參加休閒旅遊活動時，除考量孩子興趣、體能及家庭經濟能力外，首重安全。以下是您要提醒孩子注意的：

- (一) 外出能先徵得父母同意，並說明目的地及返家時間。
- (二) 遵守交通規則，時時注意交通安全。
- (三) 確實遵守各戶外場所或遊樂區之安全規則。
- (四) 進出公共場所，要留意逃生路線及出口。
- (五) 沒有家人(或父母同意之成人)陪同下，決不可單獨去游泳或戲水。
- (六) 使用遊樂設施，應注意安全，以免發生意外。
- (七) 搭乘交通工具勿將頭手伸出車外。
- (八) 團體活動時，應遵守指示的時間、地點集合，切勿擅自脫隊，以免發生危險。
- (九) 上下樓梯避免擁擠，乘坐電梯注意安全。

十一、網際網路的安全

二十一世紀是高度資訊化時代，我們將生活在數位化、虛擬化、網路化特質的環境中，上網風氣盛行後，確實帶給我們生活的便利性，諸如訂票、納稅、掛號、諮詢、購物彈指之間即能完成。但也有人擔心高度資訊化的結果，將會帶來人類的災難，如人格疏離、人際互動弱、虛擬人格形成，甚至網路詐騙等不當的行為產生。

孩子對上網活動樂此不疲，原因不外乎網路具有私密性，可以打破地域的限制，年齡的界限，天南地北上網吹牛放炮，享受自由自在的樂趣。

可是網路的安全與內容尚未受到完整的法律保障，網路中很容易出現不肖網站，所以使用者（尤其是少不經事的孩子）很容易受到犯罪與色情的誘惑之情況發生，事件也層出不窮，因此當孩子沈迷於網路時，與其禁止，不如陪孩子上網，並注意以下網路安全：

- （一）要有目的的上網，無目的的上網不僅浪費時間、浪費金錢，還可能漫遊在色情網站，扭曲人格的發展。

- (二) 儘量選擇在家或學校或圖書館上網，網咖不僅花費大，場所複雜容易滋事。
- (三) 不要輕易與網友赴約，即使要見面，有要約在人多的公共場所，不要選在隱密場所，最好有人同行。
- (四) 網路購物時，要與家人商量，考量自己的經濟能力，不輕易下單，使信用破產。
- (五) 不將家人私密資料外洩，惹來歹徒犯罪的動機，招來殺身之禍。
- (六) 家中電腦可考量擺放於共同空間，而非擺放子女房內，父母易於瞭解子女使用電腦情形。
- (七) 爲避免孩子在網路上故意或不小心中瀏覽到色情等不宜的網站，可考量安裝加鎖或防火牆之類的管制軟體。
- (八) 不侵犯智慧財產權，不散播毀謗或不實謠言的郵件。
- (九) 使用正版合法軟體，不使用、不購買盜版軟體或私自於網路下載。

伍

輔導策略篇

孩子在成長過程中，可能會出現一些心理或行為上的問題。只要以真心誠心，愛心耐心來接納他（她）；設身處地，對症下藥來幫助他（她）；多用讚美替代責罰，問題將能迎刃而解。以下提供一些具體做法，您不妨試試！

一、改變孩子壞習慣的技巧

想要糾正孩子的不良習慣，可依心理學上「行為改變技術」的原理，採取以下步驟：

- (一)觀察孩子的不良行為，明確記錄下來。
- (二)從出現次數最多的行為開始糾正，一次以一個為原則。
- (三)親子共同訂定可行的執行計畫及獎勵方式（如：得到十個圈可以換一個小獎品）。
- (四)父母確實執行並記錄（記錄卡要放在家中最明顯處）。
- (五)當孩子行為有所改善時，可定期調整要求標準。
- (六)不良習慣得到改善時，為使好習慣繼續保持，獎勵可試著漸由口頭稱讚代替。

記住，多稱讚孩子的好行為，孩子會愈來愈好。同時別忘了，若要孩子改變不良習慣，父母更要「以身作則」，並且要建立良好的親子關係，也唯有如此，孩子才會樂於接受我們的引導和影響，養成良好的習慣。

二、不收拾東西的孩子怎麼輔導

您常常在家幫孩子收拾他使用過的文具、書本、玩具嗎？您是否為此而生氣困擾？

以下提供您一些方法：

- (一)以身作則：父母先要有物歸原位的習慣。
- (二)指導正確的收拾方法。
- (三)與孩子約定收拾自己用過的東西，並督促他切實做到。
- (四)父母避免代替他收拾，讓他有機會體驗找不到重要東西的不便。
- (五)切記，當他有一次能自動收好東西時，即時給予讚美。

三、改正孩子賴床的習慣

孩子每天早上賴床起不來，總是匆匆忙忙地趕著上學，家長軟硬兼施都難以奏效，該怎麼辦呢？

- (一)規定上床睡覺的時間，避免睡眠不足。
- (二)準備音樂、鬧鐘或其他誘因，養成孩子主動起床的習慣。
- (三)與孩子約定可賴床的彈性時間，並協助孩子做起床前的暖身準備。
- (四)父母應以身作則養成早睡早起的習慣（至少能有一人早起為孩子準備早餐，並目送孩子出門）。
- (五)如果仍然無法改善賴床的習慣，必要時，讓他體驗因賴床遲到的後果。

不論您是用哪一種方法，都不要操之過急，孩子是不可能「突然」改變的，當他有一點進步時，別忘了多稱讚他。

四、孩子做事慢吞吞怎麼辦

當您碰到一個「慢郎中」型的孩子，親子間的衝突，常是免不了的，試試以下的方法：

(一)提高事情的趣味性，如：運用比賽或遊戲方式。

(二)限定完成一件事情的時間。

(三)增加工作完成的誘因，如：在規定時間吃完飯可看卡通。

(四)去除會分散注意的因素，如：電視、玩具。

(五)若有改善，即時給予肯定和讚美。

要徹底改變孩子做事慢吞吞的習慣，上述方法必須有賴父母發揮耐心，持之以恆，孩子才能有所改善。切忌急躁、動怒，否則無法收到成效。

五、改善孩子健忘的習性

有些孩子總是丟三落四，忘東忘西的。入學後，父母就更加煩惱了，可能三天兩頭就要幫他送東西到學校，成了救火隊。怎麼會這樣呢？該怎麼辦？下列方法提供您參考：

- (一) 培養責任感，讓他為自己做的事情負責，不要存有「父母會幫我」的依賴心。
- (二) 鼓勵孩子善用聯絡簿記錄容易遺忘的事，並督導逐項檢核。
- (三) 協助孩子學會「自我提醒」，如：在大門口貼功課表、在書桌前貼「書包整理了嗎？」
- (四) 健忘的情形漸有改善時，父母要即時給予讚許。
- (五) 必要時，讓他經驗健忘的後果。

六、減輕孩子的依賴心

有些父母抱怨孩子依賴心太重，連日常生活的吃飯、穿衣、做功課都還要父母操心。下面方法，可以提供您培養孩子獨立自主的機會：

- (一) **讓孩子嘗試做決定**：讓他有自己做主的機會，如：選購衣物、書籍。
- (二) **給予磨練機會**：能力是學來的，讓孩子分擔家務、整理自己的衣物、學用品，養成自我負責的態度。
- (三) **建立信心**：讓孩子在讚美中肯定自己的能力，增強信心。
- (四) **不怕失敗的精神**：人生不如意事十常八九，鼓勵孩子從失敗中記取教訓。

想想看，您是否為孩子做得太多，而養成他依賴的習慣？

七、沈迷電玩或電腦的孩子怎麼辦

隨著電子及資訊科技的進步，電動玩具和電腦已逐漸成爲孩子的最愛。雖然這是時代的產物，但過度沈迷於此，仍然會造成若干不良的影響，諸如：視力減退、脊椎傷害、揮霍金錢、接觸色情賭博暴力等，實不容家長忽視。假如孩子沈迷於電玩或電腦時，該如何處理呢？

- (一) 提供其他更有吸引力的休閒建議，讓孩子分些心思從事其他的活動。
- (二) 父母多抽出一些時間陪伴孩子，並協助孩子選擇有益身心的軟體。
- (三) 與孩子共同討論電玩或電腦使用的時間。
- (四) 約定使用的規範，當孩子依約使用時，給予適當之獎勵。
- (五) 分析沈迷於電玩或電腦的不良後果，讓孩子警覺事情的嚴重性。
- (六) 父母以身作則。

八、處理說謊的行爲

當您發現孩子說謊時，第一個反應是什麼？斥責、勸告還是漠不關心？根據心理學家研究發現，孩子愛說謊通常是爲了引人注意、得到讚美或避免責罵、譏笑。以下的做法，您可以試試看：

- (一) 當您發現孩子說謊時，應先控制自己的情緒，再探究孩子說謊的原因。
- (二) 避免當眾揭穿謊言並加以羞辱。
- (三) 鼓勵孩子說出心中真正的想法，耐心傾聽，讓他有吐露心聲的機會。
- (四) 孩子犯錯時，父母的態度應是解決問題，而非一味的追究責任，勿讓孩子爲了規避懲罰而習於編造謊言。
- (五) 鼓勵孩子說實話的行爲，父母也應以身作則。
- (六) 多關懷，讓孩子知道做不好，父母還是愛他的，不需要說謊掩飾。

有時，孩子偶有說謊情形，並非人格上的缺陷，只要瞭解原因，給予改善的機會，類似的行爲，會自動消除的。

九、偷竊行爲的輔導

當您發現孩子有偷竊行爲時，除了震驚之外，是否願意給他一次再教育的機會。

請別忽視以下的徵兆：

- (一) 家中經常遺失金錢或物品。
- (二) 孩子經常帶回來歷不明的物品，說是撿到的或向朋友借的或替同學保管的。
- (三) 孩子經常購買超過其經濟能力所能承擔的物品。

下列方法提供您做爲輔導孩子的參考：

- (一) 提供孩子適當的零用錢。
- (二) 培養孩子物品所有權觀念。
- (三) 讓孩子了解心愛物品遺失的心情。
- (四) 發現孩子有來歷不明的物品應問清來源，如果確是他人財物，應帶孩子立即歸還。
- (五) 父母將家中財物放置妥善，避免引起孩子偷竊的慾望。
- (六) 父母勿貪小便宜，成了錯誤的示範。
- (七) 讓孩子知道拿了人家的東西，隨時都有被發現的可能，鼓勵他勇於改過。
- (八) 當孩子需要超乎正常所需的金錢、物品時，應了解其心理動機，並予以輔導。

十、孩子抽菸怎麼辦

根據調查：約有 10%的國小高年級學生，可能會因好奇、表示成熟，或認同同儕而模仿抽菸，甚至養成抽菸的習慣，抽菸對身體健康的危害，已是不爭的事實。如果您發現孩子有抽菸的行為時，該怎麼辦呢？

- (一) 如果孩子是一時好奇，只要曉以弊害，追蹤輔導，即可戒除。但愈早發現處理愈好，以免上癮。
- (二) 對於抽菸較久並已上癮的孩子，除了動之以情，導之以理外，可蒐集有關菸害的書籍影片，提供孩子閱讀觀看。
- (三) 讓孩子瞭解抽菸會引起呼吸道疾病，甚至罹患肺癌。必要時可尋求社會資源機構協助戒除（如董氏基金會、各大醫院）。
- (四) 當孩子抽菸行為有改善時，應立即獎賞。
- (五) 父母不抽菸，避免給予孩子錯誤的示範。
- (六) 教導孩子婉拒別人請抽菸。

十一、拒（懼）學兒童的認識

與輔導

在國小校園裡有少數的孩子上課不聽講，毫無向學的意願，這種情形是拒學；另有少數的孩子則是恐懼上學，甚至併發身心性疾病像肚子痛、頭痛、嘔吐等，只要父母答應他不上學，症狀就不明顯。您若只是一味地責怪並強迫他去上學，不但會破壞親子關係，症狀將更加嚴重，這種拒（懼）學的孩子宜盡快找出原因，對「症」下藥。

（一）可能發生拒（懼）學的時期：

1. 一年級新生入學時。
2. 更換老師初期。
3. 結束假期次日。
4. 轉學初期。
5. 發生重大過失，未獲適當輔導時。
6. 適應欠佳或學習低成就狀況發生時。
7. 人際關係不佳產生疏離狀況時。

（二）可能形成的原因：

1. 缺乏安全感，產生分離焦慮的現象。
2. 過度保護、溺愛，無法適應獨立生活。

3. 管教不當，心生恐懼。
4. 期望過高，壓力太大而放棄學習。
5. 基本學習能力不足，學習屢遭挫折。
6. 恐懼受到同學欺負或排擠。
7. 欠缺人際關係能力。

(三) 輔導方法：

1. 與老師保持聯繫，相互了解孩子在學校及家庭的實況及其生長史。
2. 與老師共同尋找原因，謀求循序漸進的輔導方法。如：減輕壓力、增加成就感、給予特別的關懷、改變管教方式、增進人際關係能力……等。

(四) 症狀若持續未能改善時，須進一步尋求援助，轉介輔導室或請醫師診療。

十二、逃學的輔導

讀書、求學是學生的第一任務，當孩子有逃學現象時，以下因應策略提供您參考：

- (一) 立即設法找回。
- (二) 接納逃學事實，不是一味責備。
- (三) 了解逃學原因，對症下藥，如成績不佳則設法補救。
- (四) 去除外界誘惑，如：遠離會引誘逃學的朋友。
- (五) 家長自我檢討，是否平日疏於關懷或夫妻不和睦，造成孩子逃避的心理。
- (六) 與學校保持聯繫，掌握孩子行蹤（孩子是否真的按時上下學）。

多和孩子接近，及早發現孩子的心理困擾，給予愛和關懷，預防勝於治療。

十三、當心中途輟學

全台灣每年約有一千名的國小學生唸不下書，離開學校中途輟學。

中途輟學最主要因素有二：

（一）個人因素

1. 成就低落。
2. 對所有學科均無興趣。
3. 意外傷害或重大疾病。

（二）家庭因素

1. 親屬失和，無法安心上學。
2. 家庭關係不正常。
3. 家庭發生重大變故。

中輟的孩子，由於年齡未滿十六足歲，依法不能就業，因此常和一些失學失業的人混在一起，日子久了甚至衍生出偷竊、暴力、色情等犯罪問題，值得重視。

父母親可從下列幾點去注意，以避免孩子走上這條路：

- （一）持正常的生活作息、瞭解孩子並進行有效的溝通。
- （二）維繫良好婚姻關係並營造溫馨的家庭氣氛。

- (三) 鼓勵孩子積極向學並協助解決學習困難。
- (四) 關心孩子的交友情況並協助生活適應。
- (五) 引導孩子對學習的正確觀念，避免流連網咖、沉迷電動。

一旦發現孩子有逃學、中途輟學的行為，應主動與學校積極聯絡、積極協助尋找，並配合復學輔導。

十四、親子衝突怎麼辦

親子相處免不了發生衝突，有時親子衝突不一定是壞事，它能让彼此明白對方的需求和感受，增進相互了解。而適當的解決衝突，也是一種教育，有助子女成長。

當親子發生衝突時，父母該怎麼做呢？

(一) 注意「停」、「想」、「做」的原則：

1. 先“走開一會兒”或“等一下”，讓自己的情緒穩定下來，以防盛怒之下，說出或做出後悔的事。
2. 冷靜的把事情弄清楚、想清楚，再找時間教導。
3. 選擇最適當的方法來化解衝突。

(二) 對衝突事件回應處理時，應留意：

1. 說話要精簡明確，勿用情緒性話語，且就事論事不翻舊帳。
2. 傾聽孩子說話，以同理心設身處地的去瞭解孩子的感受。
3. 將孩子行為的對錯解說清楚，並說出自己的感受及對子女行為的期望。
4. 注意自己的肢體語言，應表現溝通的誠意與風度。

5. 父母在衝突事件中發現自己有差錯時，應勇於承認錯誤。
6. 掌握時效，從叫停到回應的時間過長，會失去效果；如相隔太短，彼此尚未恢復平靜，又容易再起衝突。

(三)平日保持親子相親相愛關係，衝突事後也摟抱子女一下。

十五、撫平孩子內心的創傷

創傷是影響孩子身心健全發展的致命傷。它會使人產生憂鬱的心情、對他人憎恨，甚至對人生絕望。因之，父母應避免造成孩子的創傷，並設法幫助他撫平傷痛。

創傷的來源有二：

- (一) 天災人禍所造成的生離死別或殘疾。
- (二) 受到凌辱或虐待。

撫平創傷的方法：

- (一) 給孩子溫暖的愛與關懷。
- (二) 鼓勵孩子表達自己的情緒，並給予積極的回應。
- (三) 發掘孩子的長處，協助他發展自己的優點，肯定自我。
- (四) 協助孩子紓解精神壓力，轉移他（她）的不安。
- (五) 培養孩子不同的能力及多方參與的興趣。
- (六) 擴展孩子的交友層面，避免陷入孤單。

十六、孩子不愛讀書怎麼辦

孩子對書本沒有興趣，的確是令父母煩惱的事。您該怎麼做呢？下列方法提供您參考：

- (一) 檢查他是否有生理上的問題，如：視力。
- (二) 找出孩子學習的障礙，幫助他克服困難。
- (三) 父母不要給孩子太大的壓力或過高的標準。太多的挫折感，會降低孩子的讀書興趣。
- (四) 父母要培養讀書的嗜好，讓孩子在耳濡目染下，自然而然的喜歡讀書。
- (五) 發現孩子有自動閱讀的行為時，應即時給予讚美和鼓勵。
- (六) 必要時與老師聯繫，共同尋求改善的方法。

切記，孩子生活中，除了讀書以外，也應讓他有適當的休閒娛樂及其他興趣的培養。

十七、協助孩子克服考試焦慮

「考試」對學生而言，難免是一種壓力，適度的壓力有助於學習與成長，但若造成過度緊張和焦慮，則會帶來反效果。

因此，面對孩子考試，您可掌握下列原則：

- (一) 不要以考試分數為判定成敗的唯一標準。
- (二) 給予合理的分數要求，不要只以一百分或九十分以上為標準。
- (三) 只要孩子盡了力，就不要在考試後指責或處罰。
- (四) 每個孩子的能力不同，不要拿他和其他兄弟姊妹或朋友比較。
- (五) 多培養課餘休閒興趣，以紓解讀書壓力。
- (六) 若引起過度焦慮，應該與學校輔導人員聯繫。

十八、孩子好動怎麼辦

您覺得孩子精力旺盛，似乎一刻都安靜不下來嗎？其實，現在的孩子大多比較活潑，好動的現象會隨著年齡增長而減輕。但是，在成長過程中，好動孩子因注意力不集中會影響學習，因衝動暴躁會影響人際關係，您應該重視這個問題。以下提供您幾則可行的輔導策略：

- (一) 了解孩子好動的原因，如：是爲了引人注意，則多給予關懷。
- (二) 估計孩子能安靜的時間，並配合縮短或劃分工作時間及段落，如：寫功課每隔一、二十分鐘即給予片刻休息。
- (三) 配合孩子好動行爲傾向，給予活動的機會，如：做家事、做運動。
- (四) 找出孩子在靜態活動方面的興趣或專長，鼓勵他多從事類似活動，並養成習慣。如：繪畫、手工、寫書法、靜坐。
- (五) 孩子如依約定完成工作，即時給予讚美。

如果，孩子有衝動、注意力散漫或活動量超出太多之情形，您應請教兒童精神科醫師，這種現象可能是醫學上所謂的「注意力不全症候群(過動)」，需配合醫療來改善過動的情形。

十九、情竇初開怎麼辦

如何與異性相處是孩子一輩子要面對的問題，如果孩子情竇初開，心中萌生愛苗，開始寫情書、打電話、約會，當您發現時，第一個反應是什麼？是制止？是驚愕？是怒罵？還是……。

下列原則，提供您參考：

- (一) 平息自己的怒氣或羞愧的情緒，避免用揶揄、或嘲笑的態度。
- (二) 人是有感情的，認同孩子是個有感情的個體。
- (三) 不要以禁止為唯一方法。
- (四) 注意孩子其他的正常學習生活。
- (五) 瞭解孩子的交往情況，適時予以輔導。
- (六) 多傾聽孩子的想法和情愫，適時的了解與指導。
- (七) 培養其他興趣，轉移其注意力。

二十、避免孩子產生虛擬人格

網際網路發展快速，提供我們很多的資訊、娛樂，增進身心發展。但是長期沉迷電玩或電腦遊戲，除視力保健、脊椎、思考問題外，耐性與措折容忍力都會變差，甚至產生虛擬人格，其特質如下：

- (一) 不曾真實體驗的不切實際想法。
- (二) 容易眼高手低。
- (三) 人際關係較無法妥善應對。
- (四) 自我認同欠佳。

如果孩子已經沉迷虛擬世界，建議您：

- (一) 提供更有吸引力的休閒建議，改變孩子沉迷的現象。
- (二) 與孩子約定看電視、電腦的適當時間，假日時可酌予放寬。
- (三) 孩子遵守所約定的使用規範時，給予肯定與鼓勵。
- (四) 教導孩子「真實生活」的概念，引導孩子規劃他的生活內涵。
- (五) 分析沉迷的不良後果，讓孩子警覺事情的嚴重性。
- (六) 擴展孩子的生活經驗，多參與團體活動。

二十一、珍惜生命 活著真好

身為父母，期待孩子像旭日東升、像盛開花朵，我們用心栽培健康、可愛的孩子，而活潑、開朗、快樂的孩子，會比較珍惜人生，喜歡人生的孩子，比較容易表現出以下的人格特質：

- (一) 心理健康、情緒快樂。
- (二) 主動學習，解決問題。
- (三) 愈挫愈勇，不怕失敗。
- (四) 溫馨體貼，欣賞生命。
- (五) 肯定自我，樂於服務。

以上的孩子正常的健康與發展，父母應多注意孩子從生活中待人接物，增長知能，珍惜生命，型塑正確的信仰與價值觀。

近來社會事件中，駭人聽聞的「自我傷害」事件頻傳，孩子保護生命的觀念亮起紅燈，有的平日過於保護，經不起挫折，有的一時想不開，產生自我傷害，或是生活厭倦，或是逃避行為傾向時，請您注意參考以下的意見：

- (一) 關懷與瞭解孩子的需求與壓力。
- (二) 協助與溝通，適時予以輔導，排解不當的情緒。

(三) 肯定生命的價值與意義，珍惜自己是唯一的個體。

(四) 尋求其他的協助管道，如同儕團體、教育支援、社會資源等。

二十二、如何及早發現特殊需求兒童

根據統計，身心障礙兒童在三歲前接受早期療育，其治療效果為三歲以後的十倍。而零至六歲更是決定孩子長大後障礙程度的關鍵期。換句話說，如果家長在孩子出生後能抱持一個警覺性的觀念，及時發現孩子的特殊需要並給予適當的協助，接受醫療人員的建議，配合適當的療育計劃，即使孩子有障礙的情況，必能降低至最輕的程度。

為及早發現孩子之特殊需求，建議家長用心觀察孩子並從下列幾點去注意：

- (一) 理動作發展較一般孩子明顯的遲緩。
- (二) 經常會跌倒或碰撞東西。
- (三) 動作明顯的比一般孩子慢很多或安定不下來。
- (四) 經常揉眼精，看東西會眯眼睛或貼課本或貼桌面貼得很近。
- (五) 不會一對一的數數。
- (六) 注意力差，不易持續專心任何活動。

- (七) 經常重複簡單的詞彙或短句。
- (八) 退縮、膽子很小。
- (九) 一不滿意，就會哭鬧不停。
- (十) 經常重複出現相同的動作、或發出相同的聲音等固著性行爲。
- (十一) 不需要外在的增強便可以完成感興趣的工作。
- (十二) 自我觀念強烈，常想表現特殊。

家長一旦發現孩子有任何疑似身心障礙的現象或行爲時，應做好心理調適並主動與學校輔導室聯繫，以便轉介到醫院心智科或各縣市特殊學生鑑定就學輔導委員會等機構，進一步的檢查，以便安置就學。同時，家長應和老師密切合作，以有效協助孩子的學習與生活適應。

二十三、需要特殊教育服務兒童的就學輔導

目前學校對特殊需求學生的就學輔導是經由以下方式安置：

- (一) 各類資優班：如一般智能優異、音樂、美術、舞蹈、體育等特殊才能資優班。
- (二) 特殊班級：如啓聰班、啓明班、啓智班、啓仁班。
- (三) 回歸主流：輕度或臨界智能障礙學生或視、聽障學生與一般學生共同學習。
- (四) 資源班：針對輕度、臨界智能障礙、學習障礙各類障礙學生之個別需要，進行個別化補救教學。
- (五) 巡迴輔導班：提供回歸主流安置在普通班之視、聽障、資優學生，每週固定時數之教學輔導。
- (六) 在家自行教育：重度或極重度障礙無法到校接受教育者，由輔導者每週到家輔導二小時。各類型的安置方案皆需透過學校或省市縣市教育局的鑑定安置程序。

陸

附 錄

當您在教養子女的過程中，遇到困難、疑惑時，哪些人可以幫助您呢？

一、諮詢專線

(一)學校輔導室。

(二)各縣市主管教育行政機關。

(三)特殊教育諮詢專線(網址：www.spc.ntnu.edu.tw)

國立臺灣師範大學特殊教育中心 (02)23661155

國立臺北師範學院特殊教育中心 (02)27366755

台北市立師範學院特殊教育中心 (02)23896215

國立新竹師範學院特殊教育中心 (03)5257055

國立臺中師範學院特殊教育中心 (04)2294765

國立彰化師範學院特殊教育中心 (04)7255802

國立嘉義師範學院特殊教育中心 (05)2263645

國立臺南師範學院特殊教育中心 (06)2136191

國立高雄師範學院特殊教育中心 (07)7132391

國立屏東師範學院特殊教育中心 (08)7224345

國立臺東師範學院特殊教育中心 (089)327338

國立花蓮師範學院特殊教育中心 (038)227647

(四)張老師專線(網址：www.cityfamily.ntnu.edu.tw)

基隆 (02)2433-6180 新竹 (03)526-6180

北市 (02)2716-6180 台中 (04)238-6180

北縣 (02)2989-6180 彰化 (04)722-6180

桃園 (03)331-6180 嘉義 (05)275-6180

中壢 (03)425-6180 台南 (06)236-6180

高雄 (07)332-6180
花蓮 (03)832-6180

宜蘭 (03)936-6180

(五)各地家庭扶助中心

會本部(04)2206-1234
基隆 (02)2434-4538
北區 (02)2882-5266
台北 (02)2392-2085
北縣 (02)2959-7795
大同 (02)2245-2085
桃園 (03)436-2085
新竹 (03)567-8585
苗栗 (037)362-085
台中 (04)2316-2085
中縣 (04)2525-2085
彰化 (04)727-2085
南投 (049)242-085

雲林 (05)632-9595
嘉義 (05)281-2085
南市 (06)250-8585
南縣 (06)635-2085
高市 (07)726-2085
高縣 (07)622-9595
屏東 (08)733-2085
宜蘭 (03)935-2085
花蓮 (03)823-2085
台東 (089)342-085
澎湖 (06)927-4624
金門 (0823)220-85

(六)家庭教育服務中心

基隆 (02)2420-1885
北市 (02)2578-1885
北縣 (02)2255-4885
桃園 (03)333-4885
新竹 (03)532-5885
竹縣 (03)551-8885
苗栗 (037)327-885
中市 (04)372-0885
中縣 (04)528-5885
彰化 (04)726-1885

南投 (049)232-885
雲林 (05)533-5885
嘉市 (05)275-0885
嘉縣 (05)379-8885
南市 (06)260-5885
南縣 (06)635-8885
高市 (07)215-5885
高縣 (07)626-1185
屏東 (08)737-5885
宜蘭 (039)356-485

花蓮 (03)822-5885
澎湖 (06)927-8885

台東 (089)332-885

(七)全省少輔會

基隆 (02)2424-2741
宜蘭 (03)933-0202
北市 (02)2346-7601
北縣 (02)2266-5750
桃園 (03)338-0521
竹市 (03)524-7640
竹縣 (03)551-3490
苗栗 (037)339-292
中市 (04)327-0059
中縣 (04)526-3304
南投 (049)222-157
彰化 (04)761-9781

雲林 (05)532-2046
嘉市 (05)225-1074
嘉縣 (05)362-0256
南市 (06)220-5656
南縣 (06)633-6271
高市 (07)380-1484
高縣 (07)747-7563
屏東 (08)732-9595
花蓮 (03)822-2413
台東 (089)322-354
澎湖 (06)927-9530

(八)其他諮詢專線

兒童保護專線	113
菸害防制：董氏基金會	(02)2776-6133
少年保護熱線中心	080-422-110
婦女救援基金會	080-239-595

二、級任老師通訊錄

年級	班級	級任老師	聯絡電話
一上			
一下			
二上			
二下			
三上			
三下			
四上			
四下			
五上			
五下			
六上			
六下			

三、父母教養子女態度問卷

您是個稱職的父母嗎？這份問卷可以讓您檢核自己教養子女的態度是否正確，做做看吧！

- | | 是 | 否 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 您常擁抱孩子來表示自己很愛他？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 您樂於在別人面前提到自己的孩子？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 您的管教態度和配偶一致？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 孩子喜歡和您說話？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 您經常徵詢孩子的意見？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 您有興趣聽孩子說話？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 您發現孩子有很多優點？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 您認為孩子應該分擔家事？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 您對孩子有所要求時，會先反省自己
做到了嗎？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 您爲了孩子讀書而放棄看電視？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 您有耐心爲孩子檢查作業？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 您經常檢討自己教養子女的態度？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 孩子認爲您不關心他？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 您認爲孩子不如人？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 您在火冒三丈時指正孩子的錯誤？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 您在管教孩子時會一再提起他以前 | | |

- 所犯的錯？
17. 孩子認為您是個嘮叨的父母？
18. 您認為孩子只須聽話而不必給予發表
意見的機會？
19. 孩子認為您為他所做的事都是應該的？
20. 您的決定會因孩子耍脾氣而改變？
21. 您認為孩子從小要樣樣都學才能高人
一等？
22. 您在孩子身上發現了一些缺點而歸罪
於家裡的某個人？
23. 您認為假日是休息時間不該受到孩子
打擾？
24. 您特別偏愛家中某個孩子嗎？
25. 您認為「打」是最有效的管教方式嗎？

以上題目 1~12 題選擇「是」的得 1 分，
13~25 題選擇「否」的得 1 分，計算您的分數，
得分愈高表示您的教養態度愈正確。否則，您
該多花一點時間學習與孩子相處的知能，才能
建立良好的親子關係，幫助孩子成長。

四、父母自我檢核表

編號	內容	總 是	經 常	很 少	從 未
1	我能每天抽空檢查孩子的聯絡簿。				
2	孩子做錯時，我會立即糾正並告訴他怎麼做才是對的。				
3	我能親自為孩子準備三餐。				
4	我能為孩子準備乾淨、舒適的衣服				
5	我了解孩子在國小階段的發展情形				
6	我和孩子溝通時彼此都很愉快				
7	孩子有好的表現我能具體的讚美				
8	我會利用時機鼓勵孩子參加慈善和捐獻活動				
9	我會帶領孩子分擔家事				
10	我不會將十二歲以下子女單獨留置家中				
11	我會和老師討論子女的教育問題				
12	我會和孩子一起看電視並討論內容				
13	我會以身作則，注意自己的行為習慣，以作為孩子的模範。				
14	我會和孩子一起選擇課外讀物				
15	孩子會和我談他的學校生活				
16	我會指導孩子正確使用零用錢				
17	我能說出幾個孩子最要好同學的名字				
18	孩子有了困難會告訴我				

19	我能依孩子的能力，給予適當的期待				
20	我能敏銳的察覺孩子的心情				
21	我的家庭充滿歌聲、歡笑聲				
22	我能及時發現孩子身體不適，並適當處理。				
23	我願意抽空和孩子閒話家常				
24	我會安排有益身心的休閒活動				
25	我能培養孩子良好的興趣、嗜好				
26	我會閱讀有關管教子女的書刊				
27	我知道孩子就讀的班級和級任老師的姓名				
28	我提供孩子一些作決定的機會，並讓他為自己的決定負責				
29	我能參加孩子學校舉辦的親職教育活動				
30	我認為不會讀書的孩子也會有前途				
31	我認為男孩女孩一樣好				
家長簽名：		總分：			

◎請依照「總是」得3分，「經常」得2分，「很少」得1分，「從未」得0分，計算您所得的總分，分數越高，表示您越是個有效的父母。

五、網路資源

(一) 本手冊網頁 (如有修正版本隨時更新於網路)

教育部訓委會
<http://www.edu.tw/displ/>

(二) 國內學習資源網路：

教育部資訊網
www.edu.tw

教育部輔導網路
www.guide.edu.tw

教育部終身學習資訊網
lifelong.edu.tw

九年一貫國民教育網站
cur9.wfsh.tp.edu.tw/index2.htm

國民中小學九年一貫課程與教學網站
teach.eje.edu.tw

學習加油站
content.edu.tw

教師創意教學網站
class.eje.isst.edu.tw

海闊天空學習中心
www.lcenter.com.tw

(三) 兒童優質網站：

益智遊樂網（休閒娛樂類）
yauger.24cc.com

遊戲學堂（休閒娛樂類）
www.uc520.com.tw

kids945 兒童網（教育學習類）
www.kids945.com.tw

行者數位學園（教育學習類）
linc.hinet.net

科學小芽子（自然科技類）
www.bud.org.tw

楊懿如的青蛙小站（自然科技類）
tacocity.com.tw/froghome/

兒童文化館（社會人文類）
www.cca.gov.tw/children/

國立自然科學博物館（社會人文類）
www.nmns.edu.tw

小蕃薯（綜合類）
kids.yam.com

國語日報兒童網（綜合類）
www.mdnkids.com/page.asp

光復快樂學園（綜合類）
www.happyland.com.tw

童年網事（綜合類）
www.kidsworld.com.tw

七、讀者回饋

傳 真/(02) 3343-7834

地 址/台北市忠孝東路一段 172 號 6 樓

教育部訓育委員會

感謝您閱讀本手冊，看完之後，您是否有許多看法、想法，請您提供寶貴意見，讓我們下一次編輯時更臻完美。



●內涵：



●形式：



●其它：



寄件人姓名 \ _____

聯絡電話 \ _____

聯絡地址 \ _____

※請將回饋表影印傳真，或剪下對折寄回，謝謝您的意見。

陪孩子一起成長--國民小學家長手冊

發行人：黃榮村

發行所：教育部

編輯小組：戴寶蓮、朱慧平、張蘭環

修編小組：90年

何瑞蓮、瞿德淵、蘇凱倫、吳俊傑

連麗玲、黃慎桂、王淑芬、林雅慧

91年

何瑞蓮、吳俊傑、蘇凱倫、郭人瑞

陳瑞娟、高淑禎

責任編輯：高瑞蓮、楊美雪、張美慧

審查者：教育部訓育委員會

審查小組

召集人：何進財、鄭石岩

審查小組：吳榮鎮、辜雅珍、秦玉梅、李珀玲

楊琮欽、胡蓓茵、楊苑苑、黃倫芬

廖淑月、蕭慧英、譚合令、王枝燦

詹智慧

美術設計：吳俊傑

插畫：吳俊傑

排版印刷：健琪印刷有限公司

地址：台北縣中和市立德街148巷50號7樓

電話：(02) 3234-3100

初版：中華民國八十四年八月

第四修正版：中華民國九十一年七月

定價：新臺幣30元

◆版權所有.翻印必究◆