

閱讀 iMyfamily



目錄

- 家暴後的心理復原……………2
 試著跨出一步吧……………3
- 您懂孩子的心嗎？……………4
 善用繪本學情緒管理……………5
- 我該何去何從？……………6
 找到合適的平衡點……………8
- 孩子行為不易管 · 家長情緒難控管……………9
 愛說真話的孩子……………11
- 孩子拖拖拉拉，該怎麼辦才好？……………13
 拖拉是因還是果……………14
- 從戲劇看人生：小故事大問題，發人省思……………16
 我們都是一家人……………18
- 教養是誰的責任？……………20
 家庭，從來就不是一個人的責任……………21



家暴後的心理復原

阿芳(化名)今年59歲，高職會計科畢業，結婚並沒有為她帶來生活上更多的保障，反而是一段不堪回首的傷痛歷程，離婚後除了共同扶養就讀大學的女兒，身體也在長期家暴陰影下，檢查出罹患初期肺腺癌。面臨人生空巢期且失業，經濟壓力大到無法入眠，常常喘不過氣，她臉上面無表情、說話悶悶的，想要找兼職日班的工作卻已額滿，阿芳遭遇多次尋職挫敗後，開始懷疑自己的工作能力。

專家小建議

上善心理治療所臨床心理師／羅秋怡

「心」才是人生幸福的關鍵。

結婚並沒有為阿芳帶來生活上更多的保障，從臉上面無表情、說話悶悶的，可能情緒屬於低落。不論想找兼職日班的工作，或是全職工作，都要從新建設。來到就業服務處，就服員會鼓勵阿芳不要氣餒，就服站有很多工作機會，先做就業諮詢。

透過就服員一次又一次與阿芳晤談，逐漸打開阿芳心房並開始轉念，就服員開始協助阿芳媒合就業。步驟是：(1)就服員會先了解阿芳的職業性向及性格優劣勢，安排cpas職業性向測驗，以阿芳為例，發現他曾做過課輔老師、插花的工作經驗，一直以來都是從事對人的工作。(2)訪談瞭解過去工作經驗，進一步瞭解到

阿芳做事認真有條理。(3)綜合以上，結論出個人能運用的過往豐富的職場經驗及個人態度的優勢，加以鼓勵。

鼓勵阿芳勇敢再踏入職場，就服員建議阿芳，可利用時間強化電腦網路相關技能，並給予她信心，這對她尋職之路是一大助力。

就服員分析阿芳的優勢給公司應徵人員的主管參考，並請主管給她面試機會，就服員鼓勵阿芳前去應試，並提供履歷撰寫及面試模擬技巧，讓阿芳更有信心去應對面試的種種狀況。這樣離阿芳可以順利擁有一份穩定的工作，指日可待。

職訓就服中心在協助二度就業婦女等

特定對象就業，主要是依其之前的工作經驗及專長，進行就業服務資源整合，協助求職者順利就業，簡單地說，只要把對的人放到對的位置，自然就會得心應手。人都會遇到困難，但悲觀者會看到機會後面的問題，而樂觀者卻會看到問題後面的機會，讓我們需要正向思考，保持樂觀，勇敢面對困境，挫折是邁向成功的過程，只要安住自己的心，就能找回自信的自己，擁有幸福人生。





試著跨出一步吧

鹽水國小退休校長／劉信卿

阿芳(化名)婚後在長期家暴陰影下，歷經一段不堪回首的傷痛，身體檢查出罹患初期肺腺癌。今年59歲了，面臨人生空巢期且失業，她臉上面無表情，遭遇多次尋職挫敗後，對自我價值迷失，開始懷疑自己的工作能力，缺乏自信、沒有勇氣，突破生活困境。我推薦大穎文化出版繪本一愈想愈困難，愈做愈簡單。作者鄭真永將小蜘蛛蓋房子的過程，以簡單的圖文呈現，創作出令人目光駐留的繪本，你正在為一件想做的事情猶豫嗎？試著跨出一步吧！這件事很簡單的！

小蜘蛛準備第一次自己蓋房子，他不知從何開始？腦袋一片空白，停在樹枝上，抖個不停，請教了爺爺奶奶、叔叔阿姨蓋房子的方法。小蜘蛛都聽到同樣的話「這件事簡單啦！」，但每個人蓋房子的技巧都不同。爺爺說：「只要把身體丟出去」，奶奶說：「注意腳不要被黏住了」，叔叔說：「只要往高的地方蓋」，阿姨說：「只要等待微風吹過來」。哇！小蜘蛛覺得眼前一片黑，非常可怕，心裡很焦慮，該如何是好？這時在草叢遇見大眼蜘蛛說：「到處跳來跳去，有食物吃就好啦。一定要蓋房子嗎？」小蜘蛛不知道該怎麼辦？愈想愈困惑。此刻，小蜘蛛爬到高處，看到朋友們已經蓋出漂亮的蜘蛛屋，心裡很慌張，自己都沒有進度，信心全無。這時，一陣涼風吹過來，小蜘蛛想起長輩蜘蛛說的話，朝著天空將屁股抬



高，用力噴出蜘蛛絲，他開心的說：「啊！原來就是這樣啊！」這下子，蜘蛛絲的尾端固定在樹枝上，新的體驗讓他能夠領悟蓋房子的技巧，但內心仍是非常害怕。小蜘蛛終於鼓起勇氣，一步一步完成自己獨一無二自己蓋的房子。

如果只看著別人的豐盛成果，自己都未真正付出行動，可能會懷疑自己的能力，會不會很難呀？是否可以辦到嗎？只會煩惱而猶豫不前。如果小蜘蛛只聽不做，沒有勇敢踏出第一步，別人的方法與建議皆無法在親自動手做中實際的運用。猶如小蜘蛛一步一腳印親自體驗後，發現長輩蜘蛛提供的技巧竅門，破除之前的焦慮、摸索與碰撞，從實踐中找到問題，採取修正方式，反覆印證前人的經驗，得以解決問題，並培養出自我學習的能力。

付出行動，腦海中的藍圖才能開始動工；別讓想像中的困難成為起步的阻礙。

想到與做到是一段很長的距離，唯有身體力行，務實的執行力，才可達到目標。

您懂孩子的心嗎？

就讀國小五年級的小芬是家中最小的女兒，不善表露自己的想法與感受。有一天小芬回家，跟媽媽說，她填寫了學校發的「心情溫度計」問卷，填寫完後發現原來自己情緒低落狀況有2個禮拜了。媽媽問小芬發生甚麼事情，但小芬無法具體說出發生什麼事，只是悶悶不樂。情緒很壓抑的小芬，不時的透露出對家人及學校感到生氣，包括哥哥、姐姐、媽媽、將退休的導師與父母要幫他轉學的決定。小芬的情緒起伏大，睡不好、易怒，讓母親好擔心。



專家小建議

上善心理治療所臨床心理師／羅秋怡

民眾有情緒困擾，可以預約衛生局的心理諮商，市民一年有2次衛生局所提供的免費諮商服務，根據民眾所在區域預約心理師。以案例而言，媽媽求助於衛生局為民眾成立的心理諮商服務，經心理師與小芬及媽媽的幾次會談之後，更深入的瞭解小芬，評估出問題初步需要處理的方向，同時提供母親在親子教養方面適合的建議，進一步能改善小芬的心情及媽媽的擔憂。

心理師覺察孩子在自我概念部分較缺乏自信；又在家庭互動方面：因排行老么，深受父親的保護與疼愛，反而引起手足的嫉妒，造成哥哥姊姊常聯手起來攻擊小芬，父母常介入，卻不見得手足情深，讓父

母頗為頭痛。心理師建議改善的方式，不是一直以權威者之姿的介入模式，而是給予3個手足一個公平討論的平台，先討論再決議，每個人都有機會各自表述。如果父母親用自己的權威，押著哥哥姊姊讓妹妹，結果可能造成手足的芥蒂。當哥哥姊姊有機會與妹妹充分互相瞭解，也不會被強迫只能讓步，手足間的互助互諒才會自然發生，協議出的方式，大家才會樂於遵守。

缺乏自信，可能源自於自己獨力完成的成功經驗不足，越害怕失敗，越不敢邁出腳步。擔心過多，無法產生自信，因此空泛的讚美要減少，而是鼓勵小芬試著完成一些事情，藉由嘗試著、做著、一邊完成

著、一步一步的建立成就感。大人千萬要按耐住性子，不要心急就從頭做到尾，幫越多，小芬可能更沒有意願嘗試了。

在學校方面，對於轉學、敬愛的導師要退休，可能是面對分離情境的難捨，不知如何調適分離感受。心理師建議：多引導小芬表達出在意老師與同學的感受與想法；對於長期相處經驗的感謝與點滴，教小芬藉由寫信、做卡片，把點滴紀錄與表達出來。小芬媽媽經過會談後，漸漸對小芬的心情有了脈絡與了解，也知道生活與學校的大小事，在孩子心目中都有影響力；同樣的與學校老師保持聯繫，才能共同關心孩子平安長大。



善用繪本學情緒管理

下營國小退休校長／許玉蘭

生氣是一種情緒，要能認知自己有什麼情緒？為什麼會有這個情緒？情緒來了該怎麼做？是自己的問題還是別人的問題？對於一個五年級的小朋友而言，我想推薦親子天下出版的一套「我的感覺系列」繪本，其中有一本「我好生氣」：透過小兔子的生氣情緒反應，了解日常生活中我們可能遇到甚麼事情會生氣，並想出解決生氣的方法。這本書適合7到12歲的同學閱讀，7歲以下則適合親子共讀。

在日常生活當中，碰到不同的事情就會有不同的情緒。大家都喜歡正向的情緒，害怕負面的情緒，所以負面情緒來

的時候要謹慎處理，例如：不開心的、生氣的情緒。故事中，小白兔被人取笑，會生氣；玩得正高興卻要被叫去工作，會生氣；好不容易可以去游泳卻下雨了，會生氣；已經很努力了，還是做不好一件事情，會生氣；明明就很乖，老師卻說他上課說話，這種不公平的對待會生氣。

繪本裡，一開始提出生氣的原因，然後總結：怒氣是一種火辣辣的感覺。相信閱讀者會感同身受。

小白兔說，生氣的時候會怎樣呢？會講難聽的話、會想大叫、會想打人-----但是小白兔在繪本裡提醒大家：用想的不會傷害別人，也不會惹麻煩，如果真的去做，那就糟了！故事裡小白兔有教小讀者，想說難聽的話、想大叫時、想打人時：可以去做別的事；可以離開那個討厭的人；可以用力吸氣再大口吐出來，把怒氣通通吐掉；可以去跑步、騎腳踏車，或做喜歡

的事，讓自己冷靜下來。這些方法都可以試試看---當自己覺得好過一點之後，就能快樂起來了。

不過，小白兔也說，有些會讓人生氣的事是不能改變的，像比賽輸了、喜歡的東西壞掉了。這種的生氣，表示需要做改變的人是自己，告訴自己休息一下或者哭一哭，也可能需要靜一靜。當然有些生氣，很可能是別人需要改變：當別人做了改變，感受到公平，就會舒服多了。有些生氣，可能需要別人幫忙，協助自己把事情想清楚，然後跟自己說話，試著讓情況好轉。

這本繪本很簡單，還有中英對照。生氣的時候不一定要氣呼呼，可以冷靜下來，就不會傷害別人，也不會惹麻煩，小朋友是這樣，大人也要這樣做。因為情緒管理，大人要和孩子一起學，也希望父母可以進行親子閱讀，提早用繪本故事協助孩子學會情緒管理。



我該何去何從？

小香的父母在她五歲時離異，她和妹妹與爸爸同住；媽媽則改嫁另組家庭，已無聯絡。爸爸的工作不穩定，常常搬遷住所，她與妹妹因爸爸工作所需，經常轉學。平時爸爸的工作性質，需要晚出早歸，姊妹倆與爸爸的相處時間不多。因此，小香必須身兼母職照顧妹妹，有時爸爸給的零用錢不夠，她們晚餐只能合吃一個麵包。

在小香五年級下學期時，因爸爸新工作的關係，她轉學至新學校。與同學相處還算融洽，每天的生活與之前無異。直到她即將邁入新的學習階段前夕，噩耗發生了。某天早上，她的爸爸在下班回家途中，發生嚴重車禍，不幸身亡。到場處理的警員因無法聯絡上其他親人，只好通知校方協助安撫小香姊妹。

經由戶政單位，警方聯絡上小香的生母；但她並不願意接手小香姊妹的撫養，不想讓現任丈夫知曉她的前段婚姻。爸爸的親人疏於聯絡，一時半刻也不知該聯繫誰來協助小香姊妹。



小香父母早已離異，此時遭遇父親意外過世的兩姊妹，何去何從？親戚不要以為突如其來的照顧是他們的負擔，姊妹不到12歲，生母另組家庭多年，已無聯繫，被找到的情況，表明無法接回兩姊妹回去同住的情況，社會局會暫時先將姊妹安頓好，緊急安置在庇護所或寄養家庭。社工會探視訪問其他親人是否有能力有意願照顧兩姊妹，經過評估之後，才有可能安排成為指定寄養。市政府會根據保護兒童的原則，做好照料的規劃與安排。兒童是國家未來的主人翁，沒有承接的能力，不會隨意交付其任務。

兩姊妹面對父親突然意外離世的心情需要時間平復，姊妹兩可能感到錯愕、意外、悲傷與害怕，失去唯一的親人，原本家庭資源匱乏，要何去何從，

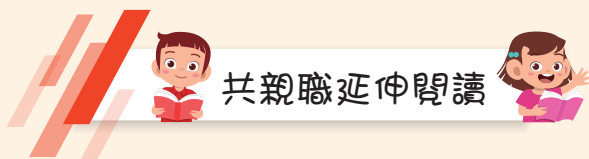
心理的失落與惶恐可想而知。一直以來，姊姊要擔任親職角色，在此時更無法卸任，一個不到12歲的孩子承受過多的責任，很可能被忽略他還是個孩子，要格外注意姊姊是否難以調適與適應悲傷與變動的歷程，特別關照姊姊無法說出的心情。妹妹年齡還小，兒童時期情緒變化引發的症狀，可能表現在睡眠、注意力、胃口與衛生上面。

喪親的悲傷歷程，時程長短不一。就短期應儘速到位的協助，包括如何先安頓好姊妹，包括住所、學校、經濟是第一要務。姊妹在新的照顧環境之下，互相依靠。然而失親心理的調適與創傷復原，比較難估計。爸爸突然的離世，一時之間，姊妹可能感到無所適從，不知道要去哪裡的茫然，思念父親難以言喻，或者有未竟事宜，有待處理。在安頓好姊妹，建議就其所在地，由學校導師、及輔導室協助，近距離的安撫姊妹，注意其上課狀態，注意其是否有情緒失落、注意力不足、悲傷哭泣等症狀，若有以上狀況，應儘速轉介精神科醫師與心理師進一步

協助處理。若有再度轉學轉換環境的情況，也要特別注意，同儕之間的友善度。若有難以融入團體的情況，也應立即伸出援手，安排友善的小朋友關照。

離婚夫妻為了孩子著想，應建立友善父母的態度，讓孩子跟另一方親人有定期的交往會面的機會，會強化孩子的心理強韌度，對離異家庭的孩子是重要的。人有旦夕禍福，難以預料，面對突如其來的意外，孩子被迫面離生離還有死別，如果大人個人的負面情緒不克制，往往會破壞孩子內在情緒的穩定度與力量，如果大人選擇離婚是不得已的，最終還是要為孩子減少負面衝擊做最後的一道防線。認識姊妹的生母與親戚，不能與姊妹同住，也不要因為同情的罪惡感，而遠離姊妹，定期探視姊妹，也是一種照顧。在成長的道路，給予支持撫慰，減少姊妹在兒童時期刻下的傷痕，慢慢的復原力會長出來的。





找到合適的平衡點

那拔國小退休校長／康麗娟



小香姊妹從小生活在單親家庭，爸爸忙於工作與兩姊妹相處的時間不多，兩姊妹在生活資源匱乏的情況下，又缺乏親情的照顧，本來在身心靈方面就比一般孩子更孤獨，又突然遭遇父親意外身亡，那種無助、失落、惶恐、無奈可想而知。尤其小香一直扮演著身兼母職的角色，如今那份沉重的負擔恐非一個12歲的小女孩所能承擔。如果媽媽肯負起照顧撫養的責任，或許可以慢慢撫平兩姊妹心理的缺失，然而事與願違，竟找不到適合撫養兩姊妹的親人，最後可能藉社會扶助力量安排寄養家庭。目前最重要的是失親心理的調適與創傷復原重建，讓兩姊妹盡快遠離悲傷、害怕等負面情緒。

針對此案例，我想從兩方面著手：首先，面對父親的驟逝，我想推薦遠流出版社出版的一套「恐龍家族教養繪本」中的繪本「恐龍上天堂」。本書不同於一般淺談死亡的故事書，而是藉由親切可愛的恐龍，呈現孩子可能遭遇到的情況或問

題，引導孩子直接面對死亡時的感受與情緒，並談論孩子對死亡的恐懼、悲傷與好奇，讓孩子學習在遭遇喪親、喪友甚或寵物死亡時，如何處理難過、惶恐與疑慮。書中說：「如果你所關心的人過世了，你心中可能會充滿各種複雜的感覺。」，「過度悲傷和孤獨的感覺，會讓你的心好痛好痛。」建議試著說出心中的感受、放聲哭出來，或者用其他方式一如運動、畫畫、捶打枕頭等轉移情緒，不要一直將自己深陷在茫然、無所適從的境界。

接著，兩姊妹可能面對的「收養生活」，小香姊妹因為媽媽的排斥及親人的疏於聯絡，到最後勢必要重新尋找新的收養家庭，但以他們的年齡應該不是很容易接納新的家人，一定要先打破心理的藩籬。大穎文化出版的「你來了，我們就變成一家人！」是一本和收養主題相關的繪本。故事中的主角一莎莉，從小就被養父母收養，待莎莉長大到可以理解事情時，養父母透過為莉莎製做的生命故事相簿，以溫暖而簡

潔的陳述讓莉莎知道了什麼是收養？她又為什麼被收養？在等待迎接莉莎來臨時養父母的心情，以及在成為一家人後所發生的一些新體驗。故事中，莉莎的養父母不只一次傳達了「我們的小天使、永遠的小寶貝、不管別人拿什麼來交換，我們一輩子也不會放棄的小孩—就是你。」這樣的訊息給孩子，並擁抱著她。這些充滿愛與承諾的言語及行動，讓莉莎和養父母產生了更親密的連結，莎莉也真實的感受到愛與關懷，這讓莉莎對家庭有了更深的安全感和歸屬感。或者，透過這本繪本，可以讓小香姊妹知道：這個世界上還是有很多被收養的孩子，他們和養父母之間雖然沒有血緣關係，但可以敞開心胸，透過一次次的溝通、交談、討論，彼此之間找到合適的平衡點，她們也可以跟故事中的莎莉一樣，重新拾回失去已久的「父母之愛」、「家庭溫暖」，可以擁有一個充滿愛與信任的幸福家庭。

孩子行為不易管 · 家長情緒難控管

小錡這次期中考試數學考50分，小錡回家後不敢拿數學考卷給媽媽簽名，還跟媽媽說自己把數學考卷忘在學校的櫃子裡，媽媽說要檢查小錡的書包，小錡才願意從書包將數學考卷放在客廳桌上。媽媽看到考卷後，請小錡一起到客廳，討論此次數學考卷不懂之處。媽媽與小錡討論的過程中，小錡頻頻分心，回話口氣差，學習態度不佳，媽媽便氣得拿起鐵製掃把管教小錡，導致小錡雙腿瘀挫傷。

小錡帶著瘀挫傷到了學校，結果被學校同學發現，告訴導師，導師則依照相關法規進行通報。縣市主管機關接獲通報案件後，便派社工等專業人員前往小錡家中及學校進行訪視、調查，媽媽才驚覺事情鬧大，但也感到無力，不知該如何是好。



父母總是會為了孩子的說謊而生氣，如果孩子的說謊很明顯，又漏洞百出的話，父母的生氣就更大了。首先要問，孩子為什麼要說謊呢？大部分的時候，孩子說謊是因為你不准他們說實話，例如當一個孩子告訴媽媽，說他討厭弟弟的時候，你如果無法靜下心去了解原因，而是忽略或是說教式回應，甚至是因為他說了真心話而打他屁股，都會讓孩子逐漸把真心話藏起來，甚至嘗試說謊。因為他的結論可能是：說真話要倒楣，有時候甚至是不誠實反而可以避開處罰或是得到獎賞。

如果我們要教孩子誠實，那麼我們就得聽令人傷心的真話，不能只聽令人開心的話。如果我們希望孩子長大做一個

誠實的人，我們就得容許他暴露自己的情感-不管他的情感是正向、負向或矛盾的，絕對不能鼓勵他為了掩藏自己的情感而說謊。孩子對於誠實的觀點，通常是以我們的反應為依據，我們對孩子所表現的情感反應如何，足以使孩子建立對是否應該堅持誠實的價值觀。

孩子會因害怕處罰而說謊，家長需要去分辨假故事和說謊的差別：說謊通常是為了避免挨罵甚至責打；說假故事卻是為了得到關心。盡可能耐心傾聽、了解問題，當孩子說出事實後，公開讚揚他的勇氣。孩子必須學到誠實比說謊更有力量。

然而對於孩子，家長最不解的是自己的孩子不聽話被打，為什麼社工也來了？其實任

何人只要發現兒童及少年有觸及"兒童及少年福利與權益保障法"第49條之情事，皆可撥打113、110進行線上通報。而職業為醫事人員、社會工作人員、教育人員、保育人員、警察人員、移民業務人員及其他執行家庭暴力防治人員，更有通報的責任。在執行職務時，知有疑似家庭暴力，應立即(在24小時內)通報當地主管機關。

每個父母對於小孩的管教都有自己的理念或標準，然而有許多方法皆可以參考，所以永遠有比施予體罰更好的方式可作為選擇。我們將心比心，在自己犯錯的時候，我們都會渴望得到被理解，同時更需要得到的是被接納及被幫助。問自己如何啟發和強化孩子的正向特質，是我們身為家長或老師需要彼此提醒的角度。當我們將眼光放在如何以同理、接納、鼓勵，引導出孩子正向的特質，以正確的方式解決問題時，親子間的關係自然不會侷限在說謊而造成緊繃與對立。



愛說真話的孩子

下營國小退休校長／許玉蘭



看完上述的案例，我想推薦漢聲出版社所出版的「我撒了一個謊」這本繪本，繪本作者是麥嬌莉瑋曼莎梅特。這本書是採用自述法，小男孩透過事件說出他的心情轉折，很值得父母親和孩子一起共讀。

一開始，小男孩就知道自己在撒謊，因為爸爸問他，是不是他把整罐餅乾吃光了？他不假思索很快的說"沒有"，但是他內心很清楚餅乾是他吃掉了；他也知道其實他是不想說謊的，但是如果直接告訴爸爸，是他吃了餅乾，爸爸一定很生氣！就是這一句話：「爸爸一定很生氣！媽媽一定很生氣！」以他過去的經驗，只要做錯事，說出真話很容易惹爸媽生氣。所以他選擇說謊。

孩子難免做錯事，就像小男孩吃餅乾。餅乾是多麼誘人，有時候很難抵擋，所以他會克制不住，不小心把餅乾吃完了。吃完後，他很後悔，向爸爸撒了謊更後悔。但是怎麼辦呢？撒謊的話都說出口了，這時候小男孩說：「說出來的謊話就像個妖怪，老是跟著我！」其實孩子說謊話是會難過的，他不是故意的，他是為了保護自己，而且不想讓爸爸媽媽生氣，不得不說那個謊！

故事中說謊的小男孩，說謊之後有個怪物在他身邊，讓他非常的難受。那個怪物就叫謊話，他對怪物說：「你走開！快走開！我給你一塊錢，別再來煩我！」但是怪物並不肯走！

小男孩又對怪物說：「聽著，謊話，我不需要你，不喜歡你，也看不見你，只要我閉起眼睛你就消失了！你根本不存在！不存在！不存在！」這裡可以感覺得出來，這個小男孩心裡面是多麼的悔恨，多麼的悲傷，多麼的懊惱，但是謊話已經說出口了，謊話如影隨形！

小男孩跟怪物對話：「你為什麼要賴在這裡？你怎麼越變越大，變成了一個大怪物啊？」我們讀者可以感受到小男孩的壓力越來越大，越來越躲不開他說謊話的心理負擔。

小男孩大罵怪物：「你是一個又肥又胖的大妖怪，你的頭髮濕濕黏黏的，你整天留著鼻涕，還挺個大肚子。天啊！你真醜！」這樣的心裡吶喊，顯見小男孩知道說謊話這件事情是不好的，但是沒辦法呀！謊話怪物已經出現了，一個小小年紀的孩子要如何去面對這樣子的困境呢？

小男孩又對謊話怪物說：「你怎麼不去找別人玩呢？你應該去找一個跟你一樣壞的人一起玩，不要再纏著像我這樣的一個乖小孩。」這裡清楚的表達：小男孩知道說謊是不好的，

而且他有自信自己是一個好小孩、乖小孩，偏偏謊話來纏著他，偏偏謊話是他呼喚過來的。

謊話越來越大，變成一個超大怪物壓在小男孩的身上。最後他認輸了，認輸的小男孩會做什麼事呢？他跑去跟爸爸媽媽說：「我知道是誰吃了餅乾，是一個我非常喜歡的人，他看見餅乾，順手拿了一塊，吃完了又拿一塊，後來又拿了另一塊，就這樣，他不知不覺的把所有餅乾都吃掉了。」

看到這裡，我還以為他要繼續撒第二個謊言來圓第一個謊。但是最後他說：「那個人就是我，你們的兒子，我把餅乾吃掉了，你們會處罰我嗎？」這時候旁邊的那個謊話怪物竟然越來越小，越來越小。小男孩又對爸爸媽媽說：「你們要不要商量一下怎麼處罰我？」最後爸爸摸摸他的頭，什麼話也沒說就離開了。這時小男孩開心極了，因為謊話妖怪終於走了，他

去找別人了！這時的他身輕如燕，那個怪物不在他身邊了，他心情真好，完全了解到做一個誠實的孩子是一件多麼美好的事。

大人啊！不想要孩子說謊，就要接受他的真話。

有時候謊話會讓我們很生氣，但是"生氣"不能在孩子面前毫無修飾的表達出來，如果孩子做錯事後說了真話，卻總是會被處罰、被責罵，下次聰明的孩子當然就不想用真話來面對了，他會說謊來保護自己，先免於眼前的責難比較重要。所以父母親面對一個突如其來的、無法接受的事實時，要有耐性的聆聽孩子說出到底怎麼一回事，鼓勵孩子說真話，再跟孩子教導事件的發生應該怎麼處理才好。孩子沒有被責罰，又得到指導，這才是教育，爾後他會知道說真話是一件必要的事，爸爸媽媽要隨時告訴孩子：我喜歡說真話的孩子！



孩子拖拖拉拉， 該怎麼辦才好？



「動作快一點，鞋子穿一穿，要遲到了！」、「你的飯還沒有吃完，先不要玩玩具，先把飯吃完。」、「你的功課怎麼寫這麼久還沒寫完？不要再看電視了。」這樣的情景時常在王太太家中熱鬧上演，在親子間拉扯弄得心神俱疲。王爸爸總覺得孩子的媽太碎念，王奶奶認為孩子大器晚成，不用太緊張……大家都無法理解王太太的焦躁。她詢問親友，發現其實大部分的孩子都有類似的狀況。

專家小建議

上善心理治療所臨床心理師／羅秋怡

孩子動作拖拖拉拉，分析其中的原因有很多種可能，也許是天生氣質使然，也許是教養方式造成，應弄清楚行為背後的原因再對症下藥，父母為此過度擔憂，反而出現多種管教模式，過多不一致的指令會讓孩子感到無所適從。再者，家長應自省：孩子的拖拖拉拉該擔心煩惱的是誰？這件事是父母的責任？還是孩子的責任？大人可能比孩子更緊張，緊盯著孩子做這個做那個，在這樣的情形下，孩子會越來越無法培養出責任感，越來越被動。

建議家長仔細觀察孩子，或是帶去給兒心科醫師或心理師評估，瞭解孩子的特質，選出適合的調教方式。如果孩子

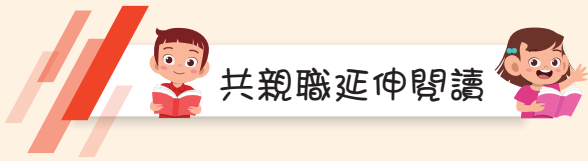
是受天生的氣質影響，他可能是屬於「慢吞吞」型氣質，這樣的孩子比較缺乏時間概念，不擅長規劃，家長可以在身旁給予具體的步驟提醒，例如請孩子收拾房間時，可以適當的告知他可以如何安排：「你先整理完桌面，再把地板掃乾淨，最後我們可以一起拖地板。」

如果孩子是受專注力的影響，家長可以試著從「短時間專心」開始逐漸培養孩子專心的時間。舉例在寫作業時，可以先指定5分鐘要完成的內容，按下倒數計時器後就離開，時間到之後再來檢查。這樣的練習可以培養孩子的專注及規畫如何寫作業的習慣，待孩子穩定之後，時間可以從5分鐘

慢慢增加。注意力是否有不足，可以透過到兒心科就診，安排專注力測驗結果得知。若有注意力缺陷，可以求助兒心科醫師，早期發現早期治療，減少因注意力不足衍伸出的問題。

如果孩子是受興趣、動機的影響，這時候更需要家長慢下腳步，花時間觀察、傾聽孩子內心想要的是什麼，陪著孩子摸索、找出興趣，避免強迫式的填鴨學習，否則很有可能抹煞了孩子做任何事的動力。

家長切記，不要因為自己忍不住，而把事情自己做完了，反而失去瞭解孩子，讓孩子學習的機會。



拖拉是因還是果

下營國小退休校長／柳惠理



環看四周的家庭，這拖拖拉拉的狀況好像是日常，會焦慮的父或母常常上演著「快點、快點……」的戲碼，但是每個家庭也會因孩子的情緒變化或自己的處理模式，引出更多的「教養故事」。

心情故事4內容分析，我們看到王家「家庭教育」幾個癥結：

一、王太太的擔憂：孩子「拖拖拉拉」的行為是代表的意義什麼？是習慣？是情緒？還是教養的結果？

二、王太太的口頭禪「快一點」是一種符號？是情緒？還是報復？

三、王家的教養重擔落在誰身上？是王太太、王先生還是王奶奶？而王小弟在家庭主要聽誰的？

王家的家庭故事，反映出多少父母的心聲？回頭看到自己對子女教養的歷程，何常不是，當下不也灰頭土臉？因此，對此案例，有了另類的思考；腦海也現出了圖畫書獎常勝軍-賴馬所創作圖文兼俱的「生氣王子」。

繪本故事內容的啟示，將其分為五段：

一、故事主角艾迪王子是一隻可愛的小象。但和國王一樣都愛生氣。只要不合己意就生氣，甚至於當他人因「被他們惹得生氣了」，他們就更生氣，因此每天都生活在「提油滅火

」的氣氛中。

二、王子和國王生氣的重點來自於「拖拖拉拉」。今天是假日，要一起外出遊。從早上起床就有糾紛~一句「我還想睡」、一句「快點起床」，戰火就開打了；接著吃早餐，「我不要吃這個，要吃那個！」「不行，這個有營養---」；「穿這件，我不要---」，到出門交通工具的選擇，家裏已經污煙瘴氣；看看國王爸爸的糾結是出自於善意，但是當孩子不聽話，爸爸卻情緒性的回答說「那就不要去好了！」孩子也回說「不要去就不要去！」(但他們的內心是想去的~因為是國王難得的假期與王子日日的期待。)因為「拖拉」，錯過了遊樂園入園的買票時間，此時王子和國王看到園內動物們歡樂的情形，非常的羨慕；剛好遇到老鼠爺爺一家人快樂的走出園子，還頻頻稱道「遊樂園實在太好玩了！」；此時父子露出羨慕的神色，卻又不知檢討，只會指責抱怨，兩人處事邏輯並沒有修正；時間又一分一秒的過去，卻於事無補，只看到「怒火一點一點的冒出來。」

三、故事轉折點，也是教育的開始。當國王父子非常懊惱的時候，遇到了生活的導師-住在鄰居的老鼠爺爺一家人，正開開心心的從遊樂園出來，而且還回味無窮說「這樂園實在

太好玩了！」老鼠爺爺還說「生氣真的好累人，發了脾氣以後心情也不好。」並且教了他們「不生氣魔法歌」。此時國王父子也因一路的拖拉而引起的不愉快有所警惕，和老鼠爺爺一家道別後，相約隔天再去遊樂園。

四、國王父子的改變。當天回家後，王子艾迪很快的洗好澡，吃完晚飯，為了明天的早起，很快上床聽故事睡覺了。可知小孩若給予適當的教育與目標，孩子是會改變的；大人也要注意自己的「教育思覺與教育方法」。隔天，國王爸爸在艾迪的「爸爸起床了！」的催喊聲中醒來，並且一起唱著「不生氣魔法歌」，展示他們對事情的看法的改變。他們連串的討論，不再固執，父子採取折中與平衡的思維，不論吃飯、穿衣都相互照顧，連孩子喜歡的腳踏車也可以搬上汽車；提早出門，一路順暢，很快就抵達夢寐以求的目的地-遊樂園，開心地玩遍了各項器材，回程還熱烈地討論遊戲內

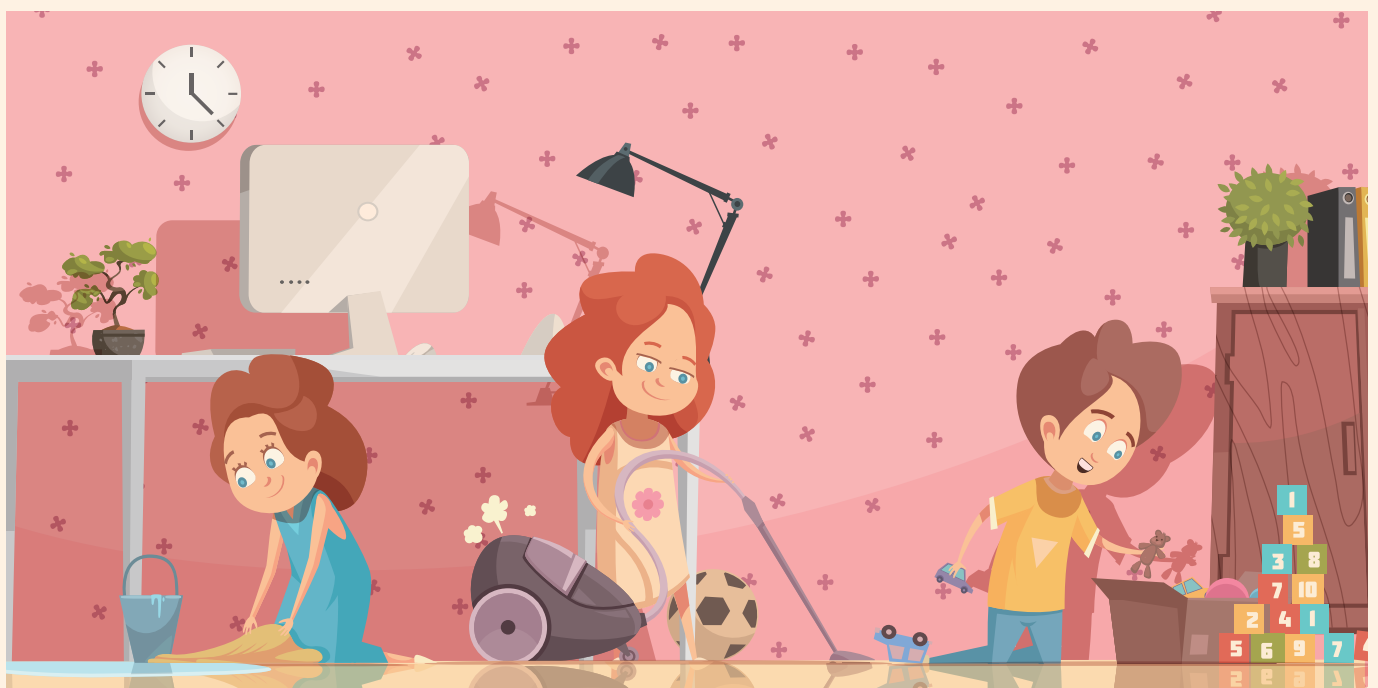
容，快樂地互揭遊戲的糗事，遊興未盡，並且相約下周六「要和任后一起來！」

五、故事的結束，指出大人需要謹慎自己的舉止，大人的行為對孩子的影響是無形且深遠的。又到星期六清晨，艾迪興沖沖的請媽媽起床，媽媽的回應是「不要吵我，我還要睡覺！」不止作者寫著「原來，皇后也很愛生氣呀！」，我們更可看到深層的意義，這媽媽就是「拖拉一族」！

總之，「無不是的父母」已不符合現實教育思維，「唯愛與榜樣」

才是現實社會家庭教育的王道；當父母除了說「愛」之外，更要具備「好榜樣」，步步引領子女向前行。

家庭裡除了父母共親職外，或許還有祖父母等長輩，期盼能相互溝通，尊重主要教育者的規準，減少孩子不必要的依賴與價值混亂，協助孩子健康且自信的成長。



從戲劇看人生： 小故事大問題，發人省思



● 案例：

從電視上時常上演的，父母為了小孩從姓問題，雙方僵持不下，最後以離婚收場，但最令人揪心的並不是劇情故事本身，而是演出的內容，在日常生活上，卻是真真實實的重複上演，新聞媒體也偶有報導，有的夫妻因從姓問題對簿公堂，因此家庭破裂最終以離婚收場，但亦有案例因戶政人員的委婉勸導讓事件圓滿落幕，拯救即將破裂的家庭。

例如：A君與B君皆為高知識份子，也在中央單位上班，婚後原本過著幸福快樂的日子，一切皆在新生兒出生後變了調。二人為了新生兒從姓一直喬不攏，並以新生兒為爭取利益之籌碼，後來A君以約定不成之事由向戶所申請抽籤從姓，戶所依抽籤從姓作業規定通知雙方，當事人皆於抽籤當日前來，B君之父母也偕同前來，在旁苦勸B君放棄小孩從母姓之念頭，當抽中新生兒從父姓，B君當場表示不同意，遂又申請第二次抽籤，第二次A、B君皆如期前來，惟仍抽中新生兒從父姓，當下戶所同仁也苦心相勸，希望B君能以新生兒最佳利益為考量，A君亦退一步同意新生兒由B君取名字，值得欣慰的是最後以和平收場，二人也未因此離婚，進而影響小孩的成長及人格發展，後續可能發生之社會問題亦因此而終結。

以往觀念男女結婚所生育的子女都從父姓，除非是招贅，才會從母姓；現在回應國際性別平等，子女從姓得由父母協議約定，以符合現行社會發展趨勢，然戶所能充當和事佬也算是身在公門好修行，雖然在過程中可能引發雙方當事人之不滿，有時「公親變事主」都有可能，但當雙方當事人，歡喜的攜走出戶政所那一刻，這一切都是值的。

2007年5月23日，我國民法親屬編1059條有關子女姓氏之規定，有了劃時代的修正。從原本「子女從父姓」的父權優先條款，修改為父母得以書面約定方式，自主決定子女從父姓或母姓。2010年再次修改，原本未成年子女要申請姓氏變更，需要證明「原姓氏對其有不利的影響」，修法後法院只要依照「子女利益」來考量是否准駁。

臺灣最早期的子女從父姓規定對於臺灣人來說是文化風俗，在當時也是強制的法律規範。但後來法律規範漸漸透過討論而鬆綁，然而文化規範之影響力仍舊存在。法律是強制規範必須符合憲法基本權利的要求，且靠著國家公權力對於人民有拘束效果，而文化規範卻是透過日常慣習影響著人們，有時不見得有什麼道理，或者是合理的，但是對於人們生活的喜怒哀樂卻有著實質影響力。

子女的姓氏的決定，牽涉到不同層面，有文化風俗、法律、家族或社會期許等

，在法律面鬆綁後，更考驗夫妻雙方面對重要決定的智慧，得看背後各自的需求為何，能否溝通，面對想法的差異，能否找出符合雙方期待的選項，這沒有誰完全對或錯，而溝通的過程雖不容易，但共同討論的過程，可以建立與考驗夫妻的面對觀念差異處理的信心。夫妻雙方可以從幾個問題來開始思考，從父姓從母姓對子女有什麼意義？對父母自身有什麼意義？婚姻中牽涉更多有關討論孩子的各種安排，舉凡餵母乳或是配方奶，照顧時間怎麼安排、教養模式、念什麼學校，而從父姓或母姓只是一開始，這個問題如果都無法能有順暢的討論，那這代表雙方溝通有障礙，考慮進行夫妻諮商，談談內在的觀點、顧慮與需求，會是一個不錯的選項。

取名是一時的，每個孩子都是獨立的個體，如果不能掌握關係的本質，並認真經營夫妻關係和親子關係，未來孩子自行改姓，也是不無可能的事情。





我們都是一家人

下營國小退休校長／柳惠理

夫妻之間各自為了新生兒姓氏的堅持，互不讓步，並且鬧僵。最後他們想依民法親屬編 1059條規定，以抽籤決定孩子的姓氏。這與台灣的文化風情又相悖離，甚至不惜走上離婚之路；連父母都看不過去，好言相勸，大家被整得焦頭爛耳。此時，戶政人員只要依法行事，翻出法條，一翻兩瞪眼，很快就可辦好新生兒的戶口；但文中，看到戶政人員費盡口舌，苦勸夫妻雙方為子女利益及家庭和諧著想，陪他們多次的抽籤與扮和事佬，最後

以一方從姓，一方取名，和平落幕；夫妻再次攜手，甜蜜走出戶政事務所，行政人員也鬆了一口氣。

俗諺：法律是死的，人是活的，堅持的事，除了搬出法條外，若結合「情」、「理」的多元運用，反而顯露出人類的智慧與圓融。尤其是「家庭事務」的糾結，常常因為「愛」而更複雜；不是說「清官難斷家務事」嗎？又說家庭是講「愛」的地方，當家人面對僵局，如能深思「退一步海闊天空」的奧祕，事緩則圓，沒有

不能解決的問題。案例中兩位相知相惜的高級知識份子夫妻，竟為了孩子出生後，從父或從母姓的問題而鬧僵，讓人始料未及。

采實出版集團出版的「鱷魚愛上長頸鹿」套書，描述兩位不同價值場域的主角「長頸鹿小姐」與「鱷魚先生」，如何認識、相愛、結婚、生活、育兒，雖經歷多重的挫折，更有周遭異樣的眼光，但他們仍突破窠臼，溝通協調，努力合作，排除萬難，敦親睦鄰，終於在一場火災發生後，由於「



太太長頸鹿和先生鱷魚」的鼎力合作，在消防車未到前，解救了「鱷魚奶奶一家人」，打破了「鱷魚城」與「長頸鹿城」互不往來的僵局，兩城的居民共同開了一場溫馨的慶祝會。

套書中的第二冊「搬過來·搬過去」，最能回應心情小故事3的情景。長頸鹿和鱷魚的差異，對應了長輩口中「門不當，戶不對」的婚姻大忌；他們結婚後要住在那裏？他們先住進鱷魚家，長頸鹿根本不能暢快的活動，長頸鹿太高了，天天撞得鼻青臉腫，實在很不舒服；他們又搬到長頸鹿的家，鱷魚再有本事，也構不到太高的桌椅，差異實在太大了！但他們不怕辛苦的搬過來、搬過去，終於找到平衡點。當晚上他們累得躺在

床上時，他們可以溫柔的注視著對方，回到當初的快樂，此時他們也想到解決問題的方法。

天亮後，他們拿起工具，打打鑿鑿，蓋了一個有高低差的屋子，而且在其中注滿了水



；喔！他們住進游泳池裏。在這裡，他們都一樣高，作者溫馨的形容他們的生活「不管什麼時候，他們都能注視對方的眼睛，送上一個最甜美的笑容，所有的問題全都像被水沖掉一樣，沖不見了！」

好棒！故事中「長頸鹿小姐與鱷魚先生」是一對佳侶。他們來自迥異的原生家庭背景，本身外型、個性、飲食習慣截然不同，但他們的共同特質是願意溝通，願意合作，相互支持，營造了天天都很開心的幸福生活；上天也給了他們很特別的孩子-「鱷魚色的長頸鹿」與「長頸鹿色的鱷魚」，家人相親相愛，營造了大家欣羨的「模範家庭」。

「愛」是「溝通」的基礎，「溝通」是「愛」的落實。不管自己有多大的本領，在家人面前都是平等的；遇到困難或爭執時，請記得「我們都是一家人」！常常練習「溝通」的技巧，學會把「愛」說出來，生活會有平步青雲的舒暢，天天都開心！祝福大家幸福美滿！

教養是誰的責任？

看著不停震動的手機，上面顯示是小軍學校的來電，千慧心裡不禁一陣緊張。自從小軍上小學之後，接到學校電話似乎已成為家常便飯，舉凡身體不舒服、對同學口出惡言、下課與同學發生肢體衝突……，最近更連續幾次發生小軍沒有進教室的事件。

接起電話，果然小軍又跟同學起衝突了，這次還打傷同學。近日已常請假的千慧實在不好意思再向主管請假，只好傳訊息給小軍爸爸，希望他跑一趟學校。「噹！」回訊很快傳來：「我沒空，小孩學校的事你負責處理。」看到這樣的訊息，千慧不禁又生氣又難過，孩子的教養，難道只是她一個人的事嗎？

專家小建議

上善心理治療所諮商心理師／陳彥合

親子之間的衝突與疏離，往往不是一時片刻的疏忽，而是長時間的關係失焦，像是「父母給的關心，卻造成孩子的煩惱」、「孩子因為不安全感，而出現問題行為，卻換來父母的責備」，上述情形指的是當父母試著給予關愛及引導，但因為未能先好奇或理解孩子當下的內在狀態（像是感受或需求），除了讓孩子感到失望及孤單，也使得父母感到灰心及挫敗，這樣的互動即是關係失焦狀態。

再者，孩子的問題行為或情緒困擾，常常也反應出雙親婚姻品質的危機，或者是家庭氛圍及規則的不一致，比如孩子透過問題行為，促使疏離的父母親聚在一起想出對策、父母無法建立清楚且一致的規則，導致孩子對於規則的無所適從，像是混亂的生活作息而影響課業學習。有鑑於此，心理師提出兩點建議：

1. 積極回應

積極回應指的是「外顯姿態的親密」與「內在需求的貼近」。「外顯姿態的親密」重視親子相處過程的互動姿態，像是專心且立即的傾聽、柔和且緩慢的語氣、適當且自然的肢體語言（拍拍、擁抱）、安靜且舒適的相處空間（重點不在大小），透過互動姿態能「快速」

提供基本的安全感，同時也是為了「內在需求的貼近」來鋪路。「內在需求的貼近」則是不帶主觀預期，重新好奇與關心孩子的感受與想法，其中又以感受的貼近更為積極與重要，當孩子願意跟雙親分享各種情緒，打開「感同身受」的通路，一方面滋養親子關係，更重要的是透過「接納」以撫育孩子的脆弱內在，促使孩子更有自信面對生活的挫敗。

2. 親職溝通與分工

雙親的相親相愛永遠是給孩子最棒的禮物，雙親經營婚姻與家庭關係的姿態，將成為生動且立即的教材。首先，照顧一個家庭承擔著相當沈重且長期的壓力，大大考驗著父母親「自我照顧」的能力與觀念，父母親期待孩子快樂與順利成長，勢必先成為自己身心狀態的專家，才能給予具有品質的陪伴與教育。再者，自我照顧建立於適切的家務分工，而家務分工得透過持續的溝通與協調來完成，鼓勵雙親透過「家庭會議」或「對話時刻」以建立溝通儀式，家庭成員可以在溝通儀式中分享個人想法、感受及期待，一方面是調配家務分工與家庭規則的良好時機，同時也共構了透明且開放的家庭氛圍。

家庭，從來就不是一個人的責任

那拔國小退休校長／康麗娟

孩子的問題行為或情緒困擾，常常反應出雙親的教養態度，或者是家庭氛圍讓孩子沒有安全感。小軍在學校一再出狀況，讓職業婦女的媽媽千慧疲於奔命，向小軍爸爸求援卻得到冷漠的回應，顯現出平常家中的一切事情，包括孩子的教養都是媽媽一肩挑，或許爸爸認為只要賺錢回家，管教孩子的事本來就是媽媽的責任。兒童期需要的是父母的關懷與引導，教養孩子是父母雙方該共同關心承擔，如果有一方總是把責任推給對方，在這種家庭氛圍裡，小孩行為產生偏差的機率就大增了，也難怪千慧會感嘆：孩子的教養，難道只是她一個人的事嗎？

「家庭，從來就不是一個人的責任。」這部短片是一個父親到女兒家，看到女兒下班後忙進忙出，忙所有的家事，而女婿卻輕鬆地坐在客廳看電視，還等著女兒端茶給她喝。父親看著於心不忍，也反省了自己在在家從不幫忙做家事的行為，於是寫了一封道歉信告訴女兒「家庭，從來就不是一個人的責任。」，父親回家以後主動地幫忙洗衣服等較簡單的家事。自古以來，男主外、女主內的觀念深植於家庭中，家事及教養孩子是母親的責任，但隨著家庭結構的改變，女人也須出外賺錢，但家事及教養孩子的工作還是要女人承擔，裡外的壓力常常讓女人喘不過氣來。

漢聲雜誌出版的繪本「朱家故事」，描繪朱家媽媽每天忙進忙出，忙得筋疲力竭，而朱家

爸爸和兒子們在家只會「茶來伸手、飯來張口」，什麼事都不幫忙。

有一天當父子們回家卻找不到媽媽，只見壁爐上留下一封寫著：「你們是豬」的信，而在看信的同時父子三人也都變成了豬頭。在等不到朱媽媽的情況下，他們只好做了極難吃的飯，碗盤不洗、衣服不洗，家就像個豬圈一樣髒亂，更糟糕的是家裡沒有東西吃了，他們懷念起朱太太。就在搜索殘渣碎屑的時候，朱太太回來了，「求求你留下來吧！」朱家三父子哀求著。從此他們一起幫忙動手作家事，豬頭不見了，三人回復人的樣貌，媽媽也有時間去做她喜歡的事，臉上露出了快樂的笑容。

這是一本涵義深刻的圖畫書，文字不多，很多細節都藏在畫面裡，封面上的圖，朱太太像個大力士把家中的三個男人背在背上，很耐人尋味的封面。書中更以誇張諷刺的手法探討兩個值得深思的問題：一、家事是大家的事，不是只有媽媽一個人的事。二、我們應該尊重每個人的興趣與能力，不該以性別來限定。

案例中小軍的父母需要透過溝通會議，讓小軍的爸爸知道：家庭，從來就不是一個人的責任，教養孩子的責任也是需要父母同心協力。全家一起透過短片和繪本，共同思考尋求最好的相處之道。

