

臺中市立大雅國中

110 學年度第一學期

班級家長會

教師及親職手冊



110.9.24

目 錄

榮譽榜	1
處室報告	6
教務處	6
學務處	9
總務處	13
輔導室	14
親子溝通	17
青少年惹毛你了嗎？耶魯教授：別和他們講道理	17
生涯探索	18
別問「長大後想要做什麼」，改問「你想成為怎樣的人」	18
心理健康	20
疫情蔓延時，如何避免焦慮、守護心理健康	20
我的孩子竟然是霸凌加害者？—談同理心教養	21
性平教育	24
男生一定要很 man 才能生存？還是不喝水才能在學校生存？	24
生命教育	26
父母爭執吵架嚇到孩子，安撫情緒的引導對話	26
親職教育相關專線資源一覽表	30

榮譽榜

☆ 大雅國中 110 學年度榮譽榜 ☆

一、本校 110 學年度高中入學成績亮眼，第一志願錄取率勇冠雅潭神！

臺中一中 7 人：黃宥睿、賴冠廷、張少濂、余上岷、張凱鈞、王翔誼、趙尹汎*

臺中女中 13 人：魏俐伶、洪子硯、吳健均、蔡佳岑、賴子甯、孫廷瑀、鍾宜庭、
盧芊蓉、黃曼瑄、舒克鹿漫、阿布絲、李奕菱*、童品瑜*、熊浥宸*

中科實中 4 人：趙尹汎、蘇俐行、童品瑜、廖盛君

文華高中 17 人：李奕菱、熊浥宸、王宗郁、黃譽軒、李欣禧、劉育軒、王予芯、
陳旻榆、路皓雲、涂佩涵、林郁婷、柯孟妍、顏婕珽、賴思漩、
邱培甄*、林秉寬*、蘇品慈*

臺中二中 16 人：陳秉宏、張軒睿、張峻愷、陳柏欽、陳品佑、張瑀婕、張辛憶、
張宛如、廖翊伶、王誠皓、張濬哲、陳冠銘、金靈、王珮瑜、
枋明璋、林裕晟

(*達該校錄取標準)

二、本校畢業生，參加 110 學年度高中資優班考試，成績耀眼！

姓名	錄取學校	錄取班別
吳健均	臺中女中	數理資優班
洪子硯	臺中女中	創意科學班
賴子甯	臺中女中	創意科學班
黃曼瑄	臺中女中	人文社會資優班
黃譽軒	文華高中	語文資優班

三、賀陳盈昌組長榮獲臺中市師鐸獎！

四、本校校友丁俊呈，現就讀臺中一中數理資優班，榮獲日本主辦的 2021 年第 53 屆國際化學奧林匹亞競賽「金牌」！

五、本校校友賴辰昌(就讀東勢高工)，榮獲全國工業類科學生技藝競賽「室內配線職類」優勝。

六、110 年度臺中市語文競賽初賽，團體榮獲分區第一組第一名！

★學生組：

姓名	項目	名次	指導老師	備註
湯婕瑀	國語演說	第二名	李燕君	進入複賽
鄭博躍	國語字音字形	第二名	簡寧	進入複賽
莊子芸	閩南語情境式演說	第三名	熊美德	進入複賽
蔡知芸	作文	第三名	林靜誼	進入複賽

★教師組：

周恬宇老師榮獲國語演說第一名，進入複賽

蔡秀慧老師榮獲字音字形第二名，進入複賽

邱郁書老師榮獲國語朗讀第三名

李嘉純老師榮獲閩南語朗讀第三名

黃秋芬老師榮獲作文第三名

吳雅婷老師榮獲閩南語字音字形第三名，進入複賽

呂佩玲老師榮獲寫字第四名



七、110 年度臺中市英語演講比賽

姓名	名次	指導老師
黃靖崴	A 組第二名	張沁妍、羅峻豐

八、110 年度臺中市資訊應用比賽甲組

姓名	項目	名次	指導老師
吳秉叡	英文打字比賽	甲等	陳彥民
顏婕珽	Scratch 動畫比賽	甲等	張光昭

九、本校榮獲 109 學年度臺中市科展國中團體組第二名

名次	作品名稱	科別	作者	指導老師
第二名(全國佳作)	流動珠鍊產生彈跳現象之物理機制探討	物理	208 鐘友宏	鐘文生
			208 毛奐瑜	
第二名	一葉知秋:大數據分析銀杏老化過程的生理作用	生物	303 紀佳欣	林永祥
			314 許馨云	
			303 蕭竹瑩	
第三名	顛三倒四-用發牌洗牌	數學	213 李承晏	林師楷
			213 江語璇	
第三名	給你乒乓	生活與應用(一)	314 李佳恩	陳盈昌 楊雅鈞
			314 李恩嫻	
			310 邱柏翔	
第三名	班級防疫神器-可攜式雲端口罩體溫偵測器	生活與應用(一)	307 王以程	林永祥
			307 黃培恩	
第三名	AI 植物辨識器-以機器學習分類校園植物	生物	202 丁子家	林永祥
			202 王宜芳	
			202 鄭茗勻	
第三名	智慧追人風扇自走車	生活與應用(一)	213 黃靖崴	陳盈昌
			213 陳宓琪	
			213 侯澄洋	
第三名	隔夜菜致癌之謎	生活與應用(二)	207 林宜蓁	陳盈昌
			211 劉庭安	
			211 楊芷晴	
佳作	氫離子的酸中邂逅	化學	314 林秉誼	駱振瑋
			314 湯育豪	陳盈昌
佳作	晶球控	化學	210 葉懿德	陳盈昌
			207 巫秉軍	
佳作	AI 智慧消防車	生活與應用(一)	213 江聖庭	陳盈昌
佳作	公文自走車	生活與應用(一)	314 吳秉叡	陳盈昌
			304 張嫚芯	

十、音樂比賽

⊕本校音樂班參加 109 學年度全國音樂比賽個人賽：

班級	項目	姓名	成績
313	琵琶獨奏	王珮瑜	特優第一
313	柳葉琴	王珮瑜	優等
214	法國號獨奏	李佳恩	優等
214	箏獨奏	黃珮榛	優等
214	箏獨奏	陳婕汝	優等
113	琵琶獨奏	袁莘鈞	優等
113	箏獨奏	楊婷仔	甲等

十一、體育競賽

項目	比賽名稱	成績
排球	109 學年度國中排球乙級聯賽-全國決賽	國男組第二名 國女組第五名
保齡球	110 年度全國青少年學生聯賽(第一場)-保齡球錦標賽	<p>國中女子組：</p> <p>盟主賽—第三名 112 林恩妤、第五名 213 王予棠、第六名 312 黃晴妤</p> <p>全項—第二名 112 林恩妤、第五名 213 王予棠、第六名 312 黃晴妤、第七名 312 蔡佳岑、第八名 312 朱若依</p> <p>個人賽—第一名 112 林恩妤、第四名 312 朱若依、第五名 312 蔡佳岑、第六名 312 黃晴妤</p> <p>雙人賽—第二名 213 王予棠、第三名 312 蔡佳岑/112 林恩妤、第四名 312 朱若依/312 黃晴妤、第五名 112 朱槿樺/112 陳欣彤</p> <p>國中男子組：</p> <p>盟主賽—第三名 302 郭秉鈞</p> <p>全項—第二名 302 郭秉鈞、第七名 305 張濟宇、第八名 206 廖宥學</p> <p>個人賽—第二名 305 張濟宇、第三名 302 郭秉鈞、第八名 206 王維嘉</p> <p>雙人賽—第三名 302 郭秉鈞/305 張濟宇、第五名 206 王維嘉/206 廖宥學、第八名 310 朱韋瑋/109 朱品珏</p>
跆拳道	110 年全國原住民民族運動會	<p>個人品勢：209 林洪政安-青少年男子組第三名</p> <p>團體品勢：209 林洪政安-男女配對組第三名</p>

	-跆拳道項目	
--	--------	--

十二、109 學年度臺中市國中技藝教育競賽成績優異！

班級	參賽學生	參賽職群	組別	名次	班級	參賽學生	參賽職群	組別	名次
315	許廷宇	設計	團體	1	303	張益銘	餐旅	團體	2
315	張巧雨				305	吳翊甄			
315	張倖慈				306	陳妤新			
310	姜雅晨	食品	團體	3	315	洪瑛穗	設計	個人	1
310	黃允承				304	張祐蓁	餐旅	個人	3
310	陳民凱				306	李育萱	食品	個人	6
315	江依靜	家政	個人	3					

十三、2021 年臺中市特奧融合教育活動-滾球大集合

♥ 女子團體四人賽

第二名 104 張雁筑、104 李均柔、114 張丞芸、202 楊鎔鎂

♥ 團體融合四人賽

第一名 210 祁冀翔、210 蔡承哲、215 陳亦庭、314 羅博俊

第二名 210 陳建呈、210 張均好、114 林育安、201 廖冠傑

第二名 210 游晨加、210 楊其紘、114 簡偉澤、215 賴建龍

第四名 210 劉羽璇、210 林紫誼、114 孫翊婷、114 王慧雅

♥ 團體混編四人賽

第一名 301 李庭妤、205 童詠琳、104 廖宇諄、105 施玉鋒

第三名 201 阮浩禎、202 林琨閔、202 張詠翔、203 唐偉俊

第三名 101 洪振程、101 林承志、103 徐慧珍、103 林育全

處室報告

教務處

親師座談會教務處報告

1. 在教務處同仁與英文科老師積極爭取下，本學期本校一二年級每班都有一堂由外師授課的全美語課程，希望同學們能更親近英文、開口說英語。此外，在資訊組的規劃下，班班皆有智慧教室、無線網路，學校也提供足量的平板供各班借用，智慧學習，在雅中已是築夢踏實。
2. 為落實「把每個孩子帶上來」理念，本校教務處及英語數學教師團隊針對二年級同學推動適性分組學習，以每 2 個班額外增加 1 個班小班教學的方式，帶領英數暫時落後但仍好學不倦適性分組班的孩子，穩紮穩打地提高學習力。對於留在原班的同學，依照他們的學習速度及需求，適時進行加深加廣，培養學生帶得走的能力，讓學習成效得以提升。
3. 本校提供各類多元學習活動，如閱讀推動、科展、英文讀者劇場、機器人與創客、程式設計等，請家長多鼓勵 貴子弟多多參與或至教務處毛遂自薦。
4. 為激發學生學習熱情、提升學習效能，本校家長會在學生段考、模擬考、數學學習護照等各方面提供各類獎勵，請鼓勵 貴子弟積極了解並參與各類獎勵。
5. 家長可與學生依據「雲端校務系統」帳號、密碼登入校務系統，點選「學生作業」了解「獎懲、成績、幹部服務、社團活動、體適能、競賽紀錄」等各項資料。（若有帳號、密碼登入問題，歡迎至教務處詢問。）
6. 檢附「學年度超額比序積分對照表」供參，學生比序積分結算日為「四月底」，

請家長留意、提醒學生了解「銷過」、「服務學習時數」規定，並於期限內積極完成。(※備註：學生可從「雲端校務系統」登入查詢各項目情形。)

國一生適用 「113學年度中投區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表」

項目 配分	項 目	積 分 計 算 方 式		備 註
		計算標準	上限	
志願序積分 (30 分)		第 1 至 10 個志願序 30 分 第 11 至 20 個志願序 29 分 第 21 個志願序以後均為 28 分	30 分	志願以群組方式計分，每 10 個志願序為一群組，同一群組內之志願序皆為同一積分。連續選填同校不同類科者皆計為同一志願序。
就近入學積分 (10 分)		符合中投區免試就學區者 10 分 符合中投區共同就學區者 10 分	10 分	
扶助弱勢積分 (3 分)		符合偏遠地區者 1 分； 符合中低收入戶者 1 分； 符合低收入戶者 2 分。	3 分	1. 偏遠地區給分條件：應同時符合 (1)偏遠地區學校係報主管機關核准有案之偏遠學校，符合全校 12 班(含)以下，或入學當學年度全校學生人數 360 人(含)以下者。 (2)國中三年就讀偏遠學校者。 2. 經濟弱勢係領有參加免試入學當年度鄉、鎮、市、區公所中低、低收入戶證明之有效文件者。
多元學習表現 積分 (27 分)	均衡學習	任一領域符合者3分； 四領域皆符合者12分。	12 分	1. 健體、藝文、綜合、 科技四領域 五學期平均成績達 60 分(含)以上者。 2. 採計國中前五個學期。
	德行表現	社團(2 分)、服務學習(3 分)。	5 分	1. 社團及服務學習由國中認證。 2. 任一學期參加一項校內社團者給 1 分。 3. 任一學期累積服務滿 6 小時者給 1 分，未滿者不予計分。第六學期採計至本區免試入學委員會公告之截止日(4/30)。
	無記過紀錄	無處分紀錄者及銷過後無懲處紀錄者 6 分；銷過後無小過(含)以上紀錄者 3 分。	6 分	1. 依銷過後計算。 2. 採計至本區免試入學委員會公告之截止日(4/30)。
	獎勵紀錄	大功每支 3 分；小功每支 1 分；嘉獎每支 0.5 分。	4 分	採計至本區免試入學委員會公告之截止日(4/30)。

教育會考表現 積分(30分)	「精熟」者每科得6分； 「基礎」者每科得4分； 「待加強」者每科得2分。	30分	本積分為「國文」、「數學」、「英語」、 「社會」、「自然」等五科之教育會考 表現加總。
總積分	100分		

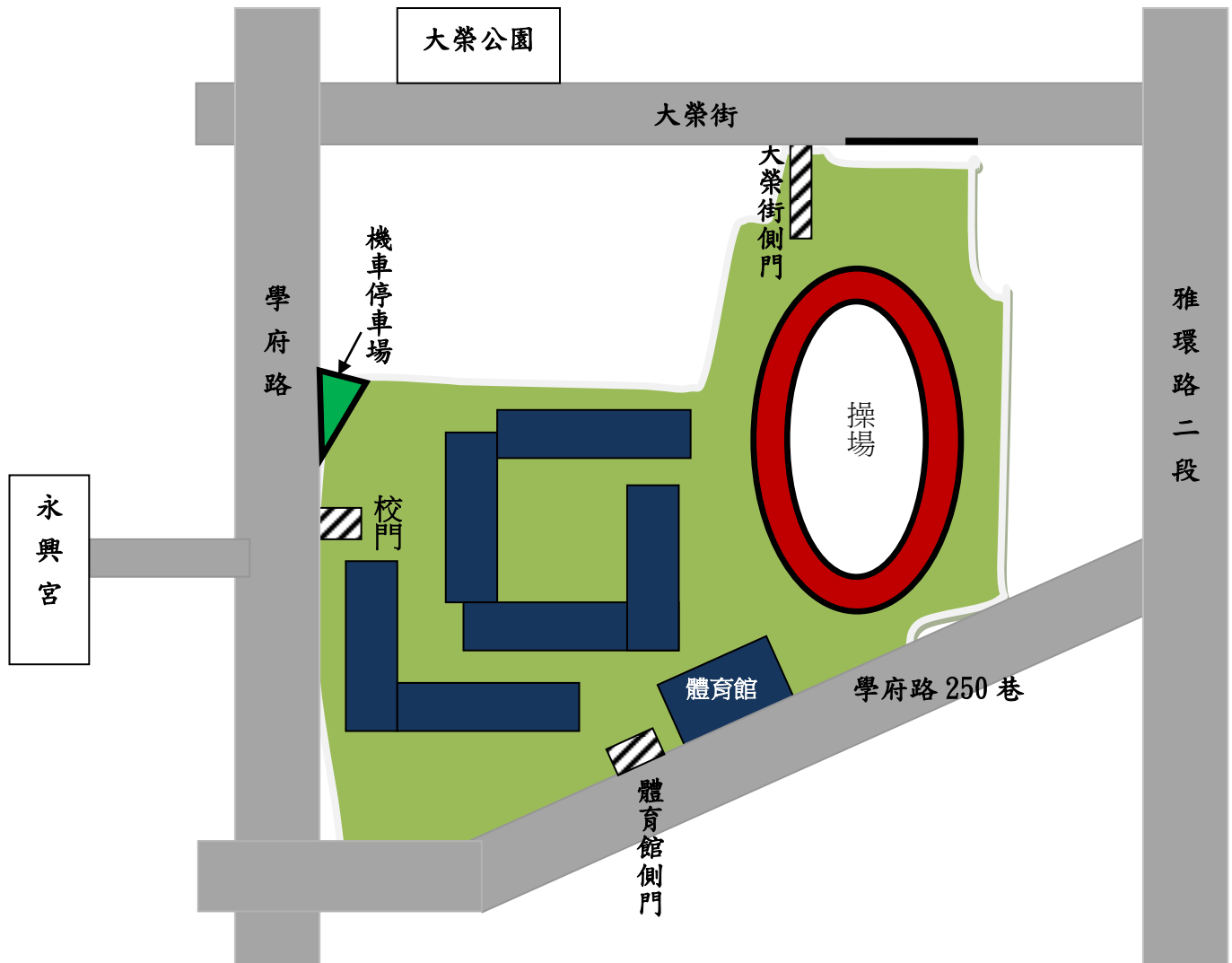
國二生、國三生適用「中投區高級中等學校免試入學超額比序項目積分對照表」

項目 配分	項 目	積 分 計 算 方 式		備 註
		計算標準	上限	
志願序積分 (30分)		第1至10個志願序30分 第11至20個志願序29分 第21個志願序以後均為28分	30分	志願以群組方式計分，每10個志願序 為一群組，同一群組內之志願序皆 為同一積分。連續選填同校不同類 科者皆計為同一志願序。
就近入學積分 (10分)		符合中投區免試就學區者10分 符合中投區共同就學區者10分	10分	
扶助弱勢積分 (3分)		符合偏遠地區者1分； 符合中低收入戶者1分； 符合低收入戶者2分。	3分	3. 偏遠地區給分條件：應同時符合 (1)偏遠地區學校係報主管機關核 准有案之偏遠學校，符合全校12班 (含)以下，或入學當學年度全校學 生人數360人(含)以下者。 (2)國中三年就讀偏遠學校者。 4. 經濟弱勢係領有參加免試入學當年 度鄉、鎮、市、區公所中低、低收 入戶證明之有效文件者。
多元學習表現積分 (27分)	均衡學習	任一領域符合者4分； 三領域皆符合者12分。	12分	1. 健體、藝文、綜合三領域五學期 平均成績達60分(含)以上者。 2. 採計國中前五個學期。
	德行表現	社團(2分)、服務學習(3分)。	5分	1. 社團及服務學習由國中認證。 2. 任一學期參加一項校內社團者給1 分。 3. 任一學期累積服務滿6小時者給1 分，未滿者不予計分。第六學期採 計至本區免試入學委員會公告之截 止日(4/30)。
	無記過紀錄	無處分紀錄者及銷過後無懲處 紀錄者6分；銷過後無小過 (含)以上紀錄者3分。	6分	1. 依銷過後計算。 2. 採計至本區免試入學委員會公告之 截止日(4/30)。
	獎勵紀錄	大功每支3分；小功每支1分； 嘉獎每支0.5分。	4分	採計至本區免試入學委員會公告之截 止日(4/30)。
教育會考表現 積分(30分)		「精熟」者每科得6分； 「基礎」者每科得4分； 「待加強」者每科得2分。	30分	本積分為「國文」、「數學」、「英語」、 「社會」、「自然」等五科之教育會 考表現加總。
總積分	100分			



學務處

大雅國中家長汽機車接送區圖



說明：

家長機車接送

- 建議①：校門口外側市場的「機車停車場」。
- 建議②：經由「250 巷(體育館前側門外)」。
- 建議③：(放學時間)「永興宮旁街道」。

家長汽車接送

建議：250 巷(體育館前側門外)。

學生騎乘腳踏車：由「體育館前側門」進出學校。

學生徒步上學：由「正門」、「體育館前側門(250 巷)」進出學校。

宣導事項：

1. 學生請假必須按照學校規定按時請假，事假應事先請假，如屬偶發狀況，先用電話連繫，請撥打學務處 25672171#303 或聯絡導師，返校後馬上補寫假單。
2. 學生上放學交通路隊之安全，為學校與家長共同之責任，敬請 貴家長平日接送孩子時進行交通分流。
3. 汽車接送孩子的家長，建議接送地點為「體育館前側門(250 巷)」。依據經驗，學府路的校門位置是容易塞車的路段，請家長多多利用 250 巷的路線來進行接送。停車時，請勿並排停車並儘可能遠離校門口或側門口兩端，以淨空校門口及側門路口，讓孩子有一個安全的上學路線。
4. 機車接送孩子的家長，建議接送最佳地點為本校校門口旁市場「機車停車場」。
5. 為了孩子的安全，學校嚴格要求騎乘腳踏車的同學必須戴安全帽，所以嚴禁停放校外，以免學生規避安全帽檢查，另外，家長以摩托車接送孩子上下學時，也請要求孩子戴安全帽。
6. 目前未開放學生騎乘電動腳踏車上下學。為了學生的安全，也請不要讓孩子騎乘電動腳踏車。
7. 請家長注意貴子女之交友狀況、手機、電腦使用情況及金錢使用情況，若發現異於平常之處，請立即與導師連絡。
8. 學生若攜帶行動載具(包含手機、平板等通訊工具)至學校時，必須遵守「大雅國中校園行動載具使用規範」，本規範業已納入校規管理，首要規定在進入校園之後，所攜帶之行動載具應該關機，若有需要開機，應徵求導師同意，若發現有任何違規情事，學校將會依照校規懲處。
9. 依據「兒童及少年福利與權益保障法」第 43 條之規定，兒童及少年不得為下列行為：一、吸菸、飲酒、嚼檳榔。……五、超過合理時間持續使用電子類產品，致有害身心健康。父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，應禁止兒童及少年為前項各款行為。又依據該法第 91 條之規定，父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，違反第 43 條之規定，情節嚴重者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰。為了孩子的健康與視力以及正常的作息，因此，請家長管控孩子使用電子類產品的時間，勿讓孩子過度使用手機等電子產品。
10. 校園中「反霸凌」教育宣導會持續進行，教導學生互相尊重，合諧相處。也

請導師及家長多加留意，若發現學生遭遇霸凌情事，請立即了解狀況並通報學務處處理。

11. 轉知行政院新世代反毒策略策略：以「人」為中心追緝毒品源頭，以「量」為目標消弭毒品，其主要措施有五大主軸：
 - (1) 防毒監控：阻絕境外、強化檢驗。
 - (2) 拒毒預防：零毒品入校園。
 - (3) 緝毒掃蕩：反毒零死角。
 - (4) 戒毒處遇：多元、具實證且連續之處遇服務。
 - (5) 修法策略：提高製造、運輸、販賣毒品之刑度及罰金，加重其刑責。
12. 請多鼓勵孩子假日從事正當休閒活動，也請多加關心貴子弟在校參加社團課程情形，開發潛能培養多元、健康之興趣，避免一味沉迷於 3C 產品。
13. 青少年無照騎乘機車造成事故時有所聞，請家長特別留意家中機車鑰匙並妥善保管，嚴禁孩子騎乘機車，以免發生憾事。
14. 學校每日都有安排值週老師於大雅郵局公車站管理同學公車搭乘秩序及上下車之安全，並有組長於放學時間校外巡查學校附近周邊區域，也請家長關心貴子弟放學返家時間。
15. 請同學及家長落實防疫新生活運動～維持良好個人衛生習慣，量體溫，戴口罩，勤洗手，避免用手碰觸眼、鼻、口，保持社交距離，維持規律運動，增強健康免疫力，做好環境清消，居家保持良好通風，隨時注意自身健康狀況，做好自我健康管理，如有發燒請在家休息、儘速就醫，落實生病不上課原則，並回報學務處健康中心。
16. 推廣教育部「SH150」每週運動 150 分鐘，請多鼓勵孩子養成運動好習慣，學校也將大力宣導、推動學生課間運動，例如：跳繩以及各項體適能運動
17. 利用公開場合宣導「性別平等教育」，教導學生讓孩子學習正確的情感表達與正向的互動，並能彼此尊重。
18. 學校實施午餐教育，除了提供均衡、健康、衛生之飲食之外，更有教導學生用餐禮儀之目的，請家長鼓勵學生在校食用營養午餐，養成良好的飲食習慣，感謝您！
19. 每年都有數起學生涉足危險水域，因而發生溺水死亡的憾事。請家長注意及

提醒孩子勿涉足不安全的水域玩水。若想玩水或游泳，請選擇安全且具有合格救生員的場所。

20. 每遇到寒流來襲，新聞都會報導家庭因瓦斯熱水爐錯誤的安裝方式及地點，以至於發生一氧化碳中毒。因此，若家中有安裝瓦斯熱水器，請家長檢視家中瓦斯熱水器是否安全。消防隊亦可到府協助檢視。
21. 學務處持續推動品德認證，推行品德認證護照，以期落實品德教育，並感謝雅中家長會大力支持提供經費，針對表現達標以上的同學給予獎品、獎勵。
22. 反詐騙專線 165、報警專線 110，若您接獲任何可疑電話，請報警處理，也可先向校方查証，學校電話 04-25672171#303 學務處（校外電話無法直播班上分機）。
23. 家長若要查詢孩子的「缺曠課紀錄」、「獎懲紀錄」以及「服務時數」，請登入台中市國中小雲端學務系統 <http://school.tc.edu.tw/>，選取「大雅區」、「大雅國中」，輸入「登入帳號(110-學號)」及「密碼(學生身分證字號後九碼)」，即可進入，點選「學生作業」即可以看到以上資料，以上操作若有任何問題，家長可以打電話至學務處(04-25672171#306)詢問。

職稱	姓名	電話 25672171
學務主任	高道行	301
訓育組長	鄭宥君	302
生教組長	何佳龍	303
體育組長	陳虹君	304
衛生組長	吳光祥	305
午餐秘書	陳秋帆	303
幹事	管子榕	306
健康中心 護理師	劉麗如 魏秀珍	307

學務處 關心您~~



總務處

一、感謝篇：

- 1、感謝家長長期以來對學校的支持、指教與協助。
- 2、感謝林文輝會長所帶領的家長會出錢出力，全心支持學校。
- 3、感謝捐資充裕學童關懷基金的諸多善心人士。
- 4、在此誠摯邀請各位家長參加雅中家長會，一起為雅中全體師生貢獻一己之力，共築教育願景。意者請洽總務處鐘主任(分機 401)，不勝感激。

二、本學期重要行事

- 1、冷氣機裝設：政府補助所有普通教室、專科教室每間教室 2 台冷氣機，養慧樓、平和樓、明德樓及培福樓所有普通教室及專科教室皆已完成冷氣機的裝設。明德樓及培福樓冷氣機需等待電力改善 220V 電力專線完成後，才有辦法使用。
- 2、電力改善 220V 電力專線：養慧樓、平和樓、明德樓及培福樓進行 220V 電力專線工程，目前進度約 70%，履約期限為 10 月中旬，待電力專線完成後，明德樓及培福樓即可使用冷氣，到時全校任何一間教室皆有冷氣可以使用。
- 3、太陽能發電設施工程：目前只完成線路地下埋設工程，未來陸續完成體育館、平和樓、養慧樓及達道樓屋頂太陽能板發電設施的裝設。預計年底完成。
- 4、無障礙設施暨地面改善工程：於 8 月 16 日正式動工，工期為 85 天。
- 5、本校 250 巷人行環境改善工程：目前已完成勞務招標，進行規劃設計中，需待營建署審查通過，預計年底前完成工程施工廠商遴選，下學期開始動工。
- 6、幼兒園設施設備：目前採購作業陸續皆已完成核銷。幼兒園已於 8 月 13 日正式開學上課。

三、請家長配合事項：

- 1、為了校園學生安全，車輛進入校門後，請減速慢行(速限為 10 公里)，並請將識別證置於車內守衛先生易辨識之處。(未辦理停車登記者，請洽總務處)。
- 2、各位家長如需到校洽公或處理學生事務，請先在警衛室進行登記並測量體溫，由警衛室向處室通報後由本校人員帶領進入校園或辦公室。
- 3、為符合身心障礙者權益保障法之規定，本校設置身心障礙者專用停車位三格及機車停車位一格，請無專用停車證之人員勿使用該車位。
- 4、為加速學生相關費用退費及獎助學金發放事宜，請家長可以幫孩子在台灣銀

行或郵局開戶。未來如果有獎助學金或是相關退費(1,000 元以上)，會優先以轉帳方式辦理。轉帳後，總務處會以簡訊通知家長相關費用入帳訊息。

6、對抗登革熱，你我一起動起來！本校已於 8 月 29 日(星期日)進行校園全面消毒工作。

- ✓加強檢查積水容器及區域，如廢輪胎、花盆水盤、水桶、帆布、樹洞、水溝等。
- ✓落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除病媒蚊孳生蟲卵。
- ✓提高警覺儘速就醫，如您出現疑似登革熱症狀，包括發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等，請儘速就醫並告知活動史。

敬邀各位家長踴躍參與家長會，共同關心學校

各項校務發展及學生學習活動的推動。

感謝大家的協助與支持！

敬祝

平安、健康、快樂！



輔導室

一、輔導室成員：

職稱	姓名	聯絡電話 25672171
輔導主任	陳佳秀	分機 501
輔導組長	蕭湘玉	分機 502
資料組長	黃靜品	分機 503
特教組長	周珮霖	分機 504
專輔老師(一年級)	姜培元	分機 505
專輔老師(二年級)	林浚華	分機 505
專輔老師(三年級)	楊雅鈞	分機 506
特教老師辦公室	特教老師	分機 507

二、重點業務：

- 1、以友善校園的理念為主軸，加強辦理生涯發展教育、生命教育、勞動教育、性別平等教育、技藝教育、家庭教育。
- 2、提供有關升學與就業資料。
- 3、辦理資賦優異學生輔導工作。
- 4、加強親職教育，辦理親職教育講座及班級家長會暨親師座談會。
- 5、推動全體教師參與認輔工作。
- 6、提升教師輔導知能，以加強教學與輔導的配合。
- 7、實施特殊教育諮詢。
- 8、協助身心障礙學生適應學校生活，給予學業、生活等各項協助。
- 9、辦理各種特殊學生調查、鑑定、12 年就學安置及轉銜、追蹤輔導工作。
- 10、統籌規劃志工服務隊之運作。
- 11、加強中輟生輔導，注意高風險家庭之學生給予高度關懷。
- 12、辦理高中職或五專學校參訪實作，輔導學生了解自我性向與興趣。
- 13、提供學生心理輔導及資源轉介。

三、精彩講座，心靈提升：

時間	對象	辦理活動	備註
9 月 30 日(四)	一年級師生	仁德醫專生涯體驗參訪	因應疫情，延期辦理
10 月 15 日(四) 第六-七節	一、二年級師生	生命教育講座	視疫情調整實體或線上
10 月 19 日(二)	二、三年級學生	豐商雷射雕刻體驗營	18 人

10月27日(三) 第七節	三年級學生	就業情報講座	視疫情調整實體或線上
12月2日(四) 第六-七節	一、二年級師生	認識自我情緒講座	視疫情調整實體或線上
12月15日(三) 下午	二年級學生	嶺東高中專業群科參訪	

孩子一天有一半的時間都在家裡，所以
家庭教育和學校教育一樣重要，甚至更重要。

邀請家長與學校成為教育合夥人，
一同為著孩子健全的學習環境努力。



親子溝通

青少年惹毛你了嗎？耶魯教授：別和他們講道理

2017-12-27 更新：2021-08-12 親子天下

作者：曾多聞

家有難搞的刺蝟少年嗎？青春期的特別令家長受挫的一段時期，照顧一個正在學習獨立、不願接受建議的人類是很具挑戰性的。耶魯大學教授提出教養青少年的務實原則。

瑪麗莎今年 12 歲，最近她變得情緒化且難以親近，總是躲在自己房裡，說她需要「隱私」，但其實大部分時間都在社群媒體上跟朋友聊天。她拒絕與家人相處，經常對爸媽善意的問話翻白眼或比中指。

這個場景感覺熟悉嗎？美國權威兒少心理學家、耶魯大學心理學教授艾倫·卡茲汀（Alan Kazdin）告訴爸爸媽媽們別絕望。對於青少年的態度，有很多應對方式。但首先，家長需要對青少年的態度有一個正確的認識。

卡茲汀教授指出，大人面對態度不佳的青少年，常見有 3 種迷思：

迷思 1 青少年故作叛逆

青少年幾乎無法控制自己的態度。他們不會躲在自己房裡思考如何激怒爸媽。事實上，他們自己也深受各種他們無法控制的生理及心理巨變所苦。

迷思 2 跟青少年講理有助改善他們態度

越來越多研究顯示，跟青少年講理不會改變他們的態度。不只是青少年，跟成人講道理也不會改變他們的態度或行為。我們仍然需要跟青少年講道理，但那是為了示範給他們看一個成熟的人如何處理事情，而不是為了說服他們。

迷思 3 處罰會讓青少年學到教訓

當父母看到青少年惡劣的態度時，經常會有想處罰他們的衝動。但這樣做只能讓家長覺得出了一口氣，不會對青少年的行為造成任何影響。

卡茲汀也提出建議，若想要改善青少年的態度，真正有用的是採取以下 4 個做法：

做法 1 善用青少年表現良好時機，鼓勵引導

青少年也有好聲好氣說話的時候，也許是在走向餐桌準備吃飯的時候，也許是日常在家閒晃的時候。在這些時候給青少年特別多的注意力，會鼓勵他們表現得更「文明」。

做法 2 採用溫和的處罰方式

如果你覺得一定要處罰一下家裡的青少年，否則不足以平息你的怒氣，請盡量使用溫和的處罰方式。剝奪式處罰（禁看電視、禁足等）是對青少年最合理的方式。同時記住，其實，處罰並不會得到你想要的改變。

做法 3 保留妥協空間

青少年經常抱怨他們沒有自由、父母控制太多。不要就這一點跟他們爭論，是沒有用的。想想家裡哪些規矩是可以妥協的，哪些事情可以讓青少年自己做決定。適度的放鬆可以讓青少年願意與你合作。

做法 4 記住你的目的

也許你會說：「養家活口已經夠辛苦了，為什麼還得對家裡的青少年小心翼翼？」你說得沒錯，但我們的目的有效改善青少年的行為。如果你覺得這些策略讓你太委屈而不願採行，你可以拿回主控權。不過，卡茲汀教授提醒，這些建議來自於許多研究的結果，如果你也希望青少年能增加正向的行為和溝通模式，試著改變做法，可以慢慢看得出孩子的改變，親子關係和家中的氣氛，也會隨之改善。



生涯探索

別問「長大後想要做什麼」，改問「你想成為怎樣的人」

填志願、放榜、選學校、畢業……，又到了「鳳凰花開」的時候。要選什麼的學校、以後想做什麼？這類問題正困擾孩子，也困擾家長。

在這樣的時刻，暢銷作家兼華頓商學院最受歡迎的教授亞當葛蘭特（Adam Grant），以及資深得獎記者兼主播、節目主持人法利斯（Paula Faris），在閱人無數後，都建議父母，與其問孩子「長大想要做什麼」，不如跟孩子討論「以後想做什麼樣的人」？

為什麼？因為孩子長大後的人生，有許多面向，不是只有「做什麼」。

葛蘭特發現，總是問孩子長大後要做什麼，把孩子對未來的想像，局限在工作這件事，也把人生的願望、是否成功，只跟工作職涯掛在一起。大人免不了會在孩子回答後，

討論、甚至評論起他們的答案，這還可能限制了孩子在其他領域的養成，或讓孩子認為，被期待回答出一個大人覺得成功、有出息、能接受的領域。例如，小孩如果說，想要成為很好的父母、或是做一個正直的人，大人會流露很奇怪的反應，好像就不符合大家對答案的期待。像葛蘭特，小時候就很怕被問到這樣的問題，因為他從沒想過要成為什麼樣的大人物或英雄，也沒想過什麼特定了不起的、像太空人這種職業。

「長大想要做什麼」？只侷限在工作

其中的矛盾在於，爸媽們雖然常說，孩子最重要的價值就是誠信正直或是關心別人，但是在討論關於長大的問題時，**如果只問長大要做什麼，而不是要成為什麼樣的人，就會讓孩子以為，最重要的是職業，讓他們認為職業就是成功的關鍵。**

有的孩子，也可能因此變得功利，但卻不一定快樂。法利斯就是從事大家都覺得很棒的行業，記者跟主播、新聞節目主持人，光鮮亮麗，還得了艾美獎。但那樣的工作所帶來的生活與步調，以及工作內容的矛盾衝突，讓她很不快樂且疲憊不已，最後轉型為討論信仰的談話性節目播客，找到自己的真愛。

「想要成為什麼樣的人」？打開熱情和夢想

另一種陷阱是，孩子可能只沉浸在「想要做什麼」這樣過於美好的想像。葛蘭特提醒，這讓孩子忽略了，那不見得對他是可行的職業。例如，可能沒有那樣的天賦，他的身體或其他條件並不適合那樣的工作與生活型態，或是難以支付生活上的種種帳單。很多大人會對孩子說「你可以成為想要成為的任何人」，但實際上並非如此，反而可能讓孩子在追求的過程更加焦慮。孩子要知道的是，他們想成為什麼樣的人，如何逐夢踏實，才能向夢想邁進。

更糟的現實可能是，未來的工作樣貌跟現在會很不一樣。孩子現在看得到、想做的工作，可能未來會不存在，而且還要面對很多小時候沒有看過的工作。

跟孩子討論想要成為什麼樣的人，才能打開各種可能性，去滿足他們有能力、或願意學習、去做、可以完成的夢想。而且也可以在討論中，帶出重要的人格發展，了解對他們重要的價值，啟動他們的熱情，發揮長才，成為那樣的人，當事人開心，也對社會有貢獻。

即使孩子的回答是很多人覺得不那麼冠冕堂皇、政治正確的「想成為有錢人」、「漂亮的人」，也沒有不對。因為父母可以趁機跟孩子討論內在的價值觀和外在的成功條件。例如，想要有錢的原因？有錢要做什麼？想要有錢，可以創業；想要創業，要先怎麼學習和探索自己的優勢？這會讓他們更有方向，也幫助他們在重要的時刻，做出好的選擇。

更有趣的是，請孩子想想，希望成為什麼樣的人，可能會觸發他們重新思考從來沒有想過可以做的事情。像葛蘭特，他想要成為可以做很多不同事情的人，所以找到了變

通的方式，成為組織心理學家，藉著改善別人的工作，來經歷各種不同的工作。這不是一個小時候能答出來的答案，卻開啟了更豐富、開心的人生。

資料出處：黃敦晴(2020)。別問「長大後想要做什麼」，改問「你想成為怎樣的人」。親子天下網路文章。民 110 年 8 月 31 日，取自：

<https://www.parenting.com.tw/article/5086587>

心理健康

疫情蔓延時，如何避免焦慮、守護心理健康

2021-05-19 醫聯網

撰文者：醫聯網

特約編輯：郭慧

審閱者：曾崧華醫師

近期台灣疫情不斷升溫，從 5 月 15 日開始，本土 3 單日確診案例一路從破百、突破二字頭，到超過三百大關，雙北除了疫情升級至第三級警戒之外，也宣布高中以下學校停課至 5 月 28 日；中央流行疫情指揮中心更宣布從 5 月 19 日起封境。各種壞消息一波波襲來，不只讓民眾人心惶惶，更引發焦慮、憂鬱等負面情緒。然而，想要打贏人類與病毒之間的長期抗戰，身體安泰是基本盤，守護心理健康更是能否贏得持久戰的關鍵之一。

謹守「安、靜、能、繫、望」五字訣，迎戰疫情不恐慌

對此，其實早在 2020 年疫情爆發之初，衛生福利部心理及口腔健康司便公布防疫心理健康原則「安、靜、能、繫、望」。「安、靜、能、繫、望」五字訣由台灣臨床心理學會在 2007 年時提出，主要作為創傷心理復原使用，此後也曾應用在 2016 年台南大地震等大型災害的受災戶心理調適上，而這次席捲全球、顛倒全民生活的新冠肺炎疫情自然也適用。

在「安、靜、能、繫、望」五字訣中，「安」意指維持勤洗手、戴口罩、保持社交距離等安全措施；「靜」則指維持心理平靜，在掌握疫情資訊的前提下，可將收看疫情新聞的時間控制在 30 分鐘內，避免因接收過量疫情新聞產生焦慮感；「能」意為提升效能感，讓自己即便在疫情下，甚至處在隔離的環境中，仍可以達成閱讀、運動等任務，賦予自己掌握生活節奏的「自我控制感」；「繫」指的是與外界、親友保持聯繫，即便無法出門，仍能透過電話、社群軟體，保持人與人之間的關心；最後「望」則是懷抱希望，相信台灣一定能在眾人齊心合作下，挺過疫情困局。

建立防疫生活新常規，傳播正能量與感謝

除了衛生福利部提出「安、靜、能、繫、望」原則供大眾減緩焦慮，世界衛生組織（World Health Organization，WHO）也提醒，在家隔離者或居家工作者盡可能保持生活規律，或是可以藉此機會創造生活的新常規，像是固定作息、劃定工作與休息的時間、安排在家運動行程等，也不妨趁機騰出時間，做自己喜歡的事情。另外，在家者也需留意每天盯著螢幕的時間，確保在使用 3C 產品時，眼睛獲得規律的休息。若是行有餘力，也可以透過社群媒體，傳播充滿希望的故事、糾正錯誤資訊，並公開感謝默默守護大眾的醫療及相關人員。

透過遠距醫療，獲得身心科專業諮詢

藉由上述方法，人們可以在生活動盪、疫情嚴峻的時刻，盡量保持心理的平靜與健康，盡可能避免心理狀態受到疫情影響。然而，世界衛生組織也表示：「人們需要時間適應在家工作、暫時失業、孩子在家上學、與其他家人、朋友和同事缺乏實際接觸等疫情下的新常態。對所有人而言，管理自己對染疫的恐懼以及對旁人的擔心，都是一大考驗；對於本身精神狀態不佳的人來說，更尤其如此。」也因此，若是民眾仍深陷負面情緒之中，不妨撥打衛生福利部 1925 安心專線，獲得 24 小時免付費心理諮詢服務，或是透過遠距醫療，尋求身心科醫生的線上諮詢，透過安全、專業的醫療服務，為自己的心理健康打好基礎，一起平靜、樂觀、勇敢地，克服新冠肺炎給我們的考驗。



我的孩子竟然是霸凌加害者？—談同理心教養

2020-11-26 00:00 (更新：2021-04-15 15:37) by [嚴選作者 - 周彥君 臨床心理師 \(親子天下嚴選\)](#)

「霸凌」的定義應該擴展為「對他人施予違反其意願之行為」。於是揪眾打人是霸凌、幫別人取他自己不喜歡綽號是霸凌、開了一個令對方不開心的玩笑是霸凌、鼓吹他人排拒某人是霸凌、硬要跟人交換玩玩具也是霸凌...

他是一個二十歲的男性，因為每天花在洗手、沐浴、清潔的時間長達數小時而被診斷為強迫症，「我國中的時候跟幾個男生用空書包套住一個同學的頭，然後在他身上亂敲亂打，說是要驅鬼，看他在那裡慌張的掙扎，就覺得很好笑...然後整個國中常常在做類似的事...有的還更過分...脫他褲子或關廁所之類的，現在覺得那真是太惡毒了...所以我現在生病是一種報應。」

我在字典裡查了「霸凌」這個詞，得出的是「欺負弱小的行為」或「人與人之間權力不平等的欺凌與壓迫」；但這樣的解釋非常狹隘，用在很多案例的身上並不合適。因為行為者會說「我只是在跟他玩，我沒有欺負他」、「他那麼胖、才不弱小，所以我沒

有欺負他」，或是「我不喜歡他、我只是叫大家不要跟他玩而已，我沒有欺凌和壓迫他」。但如果這樣的行為沒有問題的話，為什麼我的個案長久以來卻深深為此苦惱呢？

霸凌：對他人施予違反其意願之行為

因此我思考著，也許應該參考性騷擾的定義，將「霸凌」的意義擴展為「對他人施予違反其意願之行為」會更適當；於是揪眾打人是霸凌、幫別人取他自己不喜歡的綽號是霸凌、開了一個令對方不開心的玩笑是霸凌、鼓吹他人排拒某人是霸凌、硬要跟人交換玩玩具是霸凌、甚至大人對一個不想被搔癢的小孩搔癢也是一種霸凌。

霸凌的定義為什麼這麼重要呢？因為現今台灣社會越來越強調霸凌防治，但如果不清楚霸凌是什麼，那我們要怎麼防治它？清楚霸凌的範疇為何，才能知道一個行為到底需不需要被重視與處理。同學之間一個無傷大雅的玩笑不需要處理，但如果當事者因此感到不愉快就需要處理；就像同樣是被取了不雅綽號，有人覺得無所謂，有人卻會被這個陰影長久綑綁。

邱獻輝(2012)教授在「霸凌者的心理需求與諮商介入」一文中提及，霸凌者之所以成為霸凌者，是有其心理需求的。也許是為了(一)追求樂趣/好玩、(二)希望引起注意或受到同儕歡迎、(三)因為曾經在家庭或學校遭到類似的對待而視霸凌為生存法則，並將自身曾經遭受的屈辱悲憤投射在當前的受害者身上。

這三個需求是每個人都可能會追求的，並不非常特別，對吧？！那麼，每個人都有可能成為霸凌者嗎？我沒有做過進一步研究而不敢給出肯定的答案，應該是說，我也不希望答案是肯定的。但我可以肯定的是，如果我們進行下面幾個面向的親職教養，我相信至少可以避免自己的小孩成為霸凌加害者。

一、從上到下推行同理心養成教育——「己所不欲，勿施於人」

比起教導孩子如何反制霸凌，我覺得更重要的反而是**教導孩子避免成為加害者**。沒有加害者，就沒有受害者。這個觀念如果善用在性騷擾防治，也是同樣適用的。

根據研究及臨床觀察，天生毫無同理心並享受在折磨他人的過程中的反社會人格者佔相對少數；較多的反而是未曾仔細思考過自己在做什麼，只是盲目追尋著內心覺得有趣好玩或受到注目歡迎的需求，就做了損害他人權益的事。比如你發現一款手遊很好玩，你玩得很好並受到同儕鼓舞，你會無故停下來嗎？不會，你會持續玩，甚至越玩越想挑戰更高的等級，直到成為實在惡質的霸凌加害者而不自知。

但是，如果我們從小開始，從社會的每個角落推行同理心養成教育，情況會不會不一樣呢？我們的社會需要學習更包容每個人的獨特性、思考拿捏尊重他人及玩笑的界線、父母師長需要更以身作則地示範同理心。如果我們將同理心的思考習慣帶入親職教養的過程中，孩子會自然內化尊重他人的觀念，就像他們內化用餐前要洗手的生活習慣一樣，於是根本不需要刻意進行討論，他們會很自然地就知道依循著同理心待人處事。

比如說，當我們注意到某個人的不同特質時，如肥胖、矮小、衣著不潔、智能障礙或家境貧困等，我們可以怎麼做呢？我們可以思考看看，如果是你，你會希望別人怎麼對待你？你會希望別人接納包容而不要對你另眼相看，而這就是我們要教給小孩的。

並且當我們在人際互動的過程中，時刻警惕自己「如果你不希望別人怎麼對你，你就不可以那樣對別人」。於是任何只有自己開心、而對方不開心的都是沒有同理心的行為，例如：小朋友比賽時，贏的人嘲笑輸的人；弟弟搶走了哥哥正在玩的玩具；向朋友惡意評價某人的某些特質並鼓吹他人站在同一陣線；爸媽在小孩失誤的時候揶揄他的笨拙；大人對不情願的小孩又親又抱；對同事開了一個人身攻擊的玩笑；甚至惡意評論八卦新聞當中的主角等等。

這些同理心的分野相信我們很多大人都是不清楚的，如果我們不清楚，就很難教給孩子。這個從上到下希望讓整個社會都推行同理心教養的策略很需要時間逐步地進行社會改造；它很花時間，卻是最根本改善霸凌問題的方法。

二、改變權威服從的教養方式

還記得前文提到，關於霸凌加害者的心理需求嗎？如果曾經在家庭、學校目睹或實際遭受類似對待，而將上對下、強欺弱視為生存法則，並將他自身曾經感受到的羞辱感受投射在當前的受害者身上；那身為受害者的加害者，會比只是單純玩笑開過了頭更難處理。

一個在生活中經常因細故而遭父母或師長以言語或肢體責備的孩子，會更容易認同「有力量/有權勢的人就可以欺壓弱小」的價值觀，他們可能厭惡面對強權時無能為力的自己，而在霸凌弱者時替代性地滿足了自己是有價值、有力量的需求；他們完全不會、也不願意去想受害者的心情，他們只知道如果不想受害，只能讓自己強壯，甚至欺壓他人，於是霸凌行為便更容易有持續下去的理由了。

三、強化親子溝通，關注孩子的人際互動情形

好好與孩子建立良性開放的互動溝通，才能防範孩子學到扭曲的價值觀。無論家長生活多麼忙碌，也要抽空和孩子聊聊在學校、或在生活的其他領域(包括網路、補習班等)當中與他人的互動情形。善用這三句話：「你都跟誰一起玩/互動呀？都一起做些什麼事啊？你感覺怎麼樣呢？」越了解孩子的交友情形，就越能早期發現不對勁的互動關係，在孩子從開玩笑跨越到霸凌之前、或者是價值觀混淆之前便能及時處理；用引導的方式與孩子逐步討論他的行為、背後的思考、以及他內在的需求。當孩子將自己的所作所為思考得越清楚，他就越不容易盲目行事。

四、思考亡羊補牢的方法，切勿粉飾太平

如果你的孩子真的成了霸凌加害者，你必須好好與孩子討論他行為的嚴重性，包括他對自己人格的傷害、對他人心靈的侵害、以及實際上必須背負的校規處置及法律責任，

並讓他真的負起該負的責任，包括誠心誠意的道歉、寫悔過書、記過處分、談和解金(用孩子的零用錢或壓歲錢來讓孩子感覺到其實他為此行為負起責任)、甚至進入司法程序等(當然我們真的很不希望事態至此，於是前三點就非常重要了)。

我的臨床經驗中有許多人憑藉著父母的幫忙閃避了這些責任，其中有些人成為價值觀扭曲的社會問題；大部分人社會化之後在希望完全抹去不堪回憶、以及隱約記得自己曾經多麼惡質之間掙扎；也有一些像我的個案一樣，因為未曾被妥善處理這些霸凌行為而強烈自責直至今日。

「如果可以，我寧願當時老師好好把我處罰一頓再記一個大過；然後就算同學最後轉學或是永遠不原諒我，我也應該要跟他好好道歉的。事情，真的不是過了就算了」我的個案充滿懊悔地說。



性平教育

男生一定要很 man 才能生存？還是不喝水才能在學校生存？

玫瑰少年葉永鋕意外在廁所身亡後的四年，教育部頒布並施行了《性別平等教育法》(以下簡稱《性平教育法》)，涵蓋了對於性別氣質與性傾向在教育現場的平等保護，並規定國中小每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少四小時；高中職及專科學校應將性別平等教育融入課程。2011 年時，更修法將「性霸凌」(sexual bullying)納入《性別平等教育法》第 2 條，並於同年 11 月實施。自此，性霸凌與性侵害、性騷擾並列校園防治的三大事件。

性霸凌是什麼？和性騷擾有什麼不同？

依據教育部於 2016 年出版的《校園性霸凌防治手冊》，「性霸凌」是在 2011 年 6 月時修法納入《性平教育法》第二條，並於同年 11 月實施。自此，性霸凌與性侵害、性騷擾並列校園防治的三大事件。

《性平教育法》如何區分性霸凌與性騷擾？根據該法第 2 條第 4 款及第 5 款：

性霸凌指的是：透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

性騷擾指的是：

- 1.以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
- 2.以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

例如嘲笑女同學胸部平坦像「飛機場」(性別特徵)、批評穿著中性的女同學「像男人、會交不到男朋友」(性別特質)、得知男同學喜歡男生後罵「死 gay」、「肛交男」(性傾向)、對著喜歡穿女裝的男同學罵「變態、不男不女」(性別認同)，都是屬於性霸凌的範圍。

案件愈來愈多？男、女生誰比較容易受害？

已有 27 年教學資歷，且長期於國小任教的洪菊吟老師，針對教育部通報案件的數字分享了她的觀察。「從數字來看，性霸凌的事件看起來是變多了，但我認為比較貼切的說法是性霸凌『被看見』。以前我們會說這是學生或小孩之間的打打鬧鬧，有了概念後，大家會意識到有些行為其實是（性）霸凌。」

另一項打破許多人刻板印象的發現是：在性霸凌調查屬實的案件中，男性被害人多於女性。珊珊老師分享他到校園演講分享時會詢問聽眾認為性侵害、性騷擾與性霸凌多數受害者的性別，「確實，性侵害或性騷擾案件以生理女性較多，但很多人對性霸凌受害者多數是男性感到意外。」

身為父母的我們可以怎麼做？

當平時開朗的孩子突然變了！變得沉默不語、常常發呆、靜靜哭泣、易怒、難專心、食欲奇差，甚至拒絕上學。他可能在學校遭受霸凌，需要你的幫忙。

一、主動了解原因

一旦發現異常，父母應主動找孩子談話：「在學校是不是遇到壓力很大的事？」如果孩子不回答，問題可以更具體一點：「和老師有關嗎？還是和同學有關？」避免問太多、太抽象的問題，否則可能造成他們永遠閉嘴不談的反效果。

二、尋求協助

進學校前，先找專業人員討論會更好。一個對青少年及學校系統很有經驗的心理師，可以針對孩子的狀況給予客觀評估與建議。不妨直接洽詢各縣市心理師公會，詢問心理師的名單，或向各地張老師、家庭教育中心詢問。

除了評估處理策略外，父母也可藉助對方專業處理自己的憤怒和情緒。也要讓孩子知道：「這不是你的錯！」經歷霸凌的孩子總是面對一連串的背叛，原來信任的同學、好友、老師等都可能漠視對他的傷害或成為加害者。

三、避免碰觸三大地雷

如果孩子願意跟你求助，好好珍惜他對你的「信賴」。第一次求助時父母的反應與處理，決定了日後遇到問題，他願不願意再告訴你。以下三種反應是處理孩子求助時的地雷，可能阻斷了接下來的溝通。

地雷一 責怪孩子。經典句型如「你之前怎麼都不說！」、「就是因為你這麼娘，才會被人家嘲笑。」

地雷二 暴跳如雷要找對方算帳。這樣可能導致他在同學間的處境更艱難。

地雷三 忽略孩子的告狀。不把孩子的抱怨當回事，只回應：「堅強一點！」，或「你要自己去面對！」

事情發生時，先讓自己安定。靜下來聽孩子怎麼說，跟孩子有共同的感覺，在同一陣線。聽懂了，才能想出好辦法。

資料出處：

1. 潘柏翰 (2020)。男生一定要很 man 才能生存？還是不喝水才能在學校生存？。關鍵評論網。

民 110 年 8 月 30 日，取自：<https://www.thenewslens.com/feature/gendereducation20/133784>

2. 張瀨文 (2017)。孩子被霸凌，父母該怎麼辦？。親子天下。民 110 年 9 月 1 日，取自：

<https://www.parenting.com.tw/article/5020366>



生命教育

父母爭執吵架嚇到孩子，安撫情緒的引導對話

2021-06-09 00:00 (更新：2021-06-09 16:31) by [親子教育專家 - 羅寶鴻](#)

夫妻、家人間難免會出現爭執，若讓孩子目睹了爭吵的場面，希望透過這篇文章能讓大家知道，遇到這種情形時可以怎麼樣疏導孩子的情緒。

在收到眾多家長的來信裡，有時候也會出現一些我感到比較棘手的提問。例如和伴侶在大吵一場、甚至大打出手後，要怎麼安撫當時在場、內心受到傷害的孩子。令人遺憾的是，在追問下都會發現這些爸爸媽媽小時候在自己的原生家庭裡，其實父母也是常常有類似的事件。經常鬥嘴、爭吵、肢體衝突、大打出手，甚至最終分居、離婚收場的，比比皆是。

在背負著原生家庭的業力下，我們這一代的父母可以做些什麼，來扭轉這傳承下來的家庭動力呢？到底我們要怎麼做，才能避免孩子長大以後，也會跟我們有相同的創傷、造就相同的命運？我們自己又可以做些什麼，來療癒內心那受傷的自己？

以下我提供給這位媽媽的方法，是 Dr. Daniel Siegel 在他著作 The Whole Brain Child 裡提到的做法。這位媽媽很用心，還把跟孩子對話的過程錄音給我聽。很驚訝孩子說出來的話，與我寫的內容很相似。而在與孩子對話後，媽媽也找回心裡的平靜。

一起來看看以下的真實個案

老師，您好：

我想請教您一些問題... 前天我們夫妻吵架，我老公在我 5 歲孩子的面前打我，而且我受了傷，已經去驗傷了。我該如何跟我孩子談，避免他留下太深的陰影呢？

你好，我是羅老師。辛苦你了。為了回答你的問題，我想問一些背景問題：

1. 你和先生常發生爭執嗎？會在孩子面前爭吵、甚至出現打鬥場面嗎？

2. 為何覺得孩子會有陰影？他有跟你表達他對這件事的感受、想法，還是你有問過他嗎？

3. 小時候的你，家裡常有這種場面嗎？

4. 先生在成長過程，家裡有這種事件嗎？

.....

媽媽回覆：

我們經常會因為教養問題在孩子面前有爭吵，打鬥是第一次發生。事發當下孩子親眼目睹爸爸打媽媽，然後媽媽也做了反擊，他看起來非常害怕。他有說「我們不應該吵架」，隔一天還問我，今天你們還會打架嗎？另外，事發隔天我自己回娘家一個下午，我回來問他今天都做了什麼，他說爸爸剛剛都在喝酒，還說媽媽離家出走了。我深怕孩子因為此事而留下陰影。

我自己小時候父母經常吵架，也會有肢體衝突，常常讓我跟姐姐害怕的打電話給親戚求救，我們都非常害怕。我先生的父母也是常常爭吵 然後很早就離婚了... 我覺得兩敗俱傷，心理很痛也很內疚。

我老公經常因為女兒管教不聽就動手打他，雖然不是很用力，但是我一直沒辦法請他修正，一講就吵架，他說孩子態度不佳，我覺得整個是惡性循環，我好無奈...。

羅老師回覆：

看起來在妳成長過程裡，也無意中吸收了父母們溝通的模式了。我相信爸爸也很難受的，在他跟孩子說「媽媽離家出走」，我能相信他當時也感到很愧疚、很自責。這些，其實都不是你們希望的，也不是故意的啊... 你們都承擔了原生家庭的慣性，所以才會如此的。

.....

媽媽回覆：

沒錯，現在我沒辦法裝沒事跟他對話與互動，但我還是在家照顧孩子跟工作。只是我很希望能給孩子一個好的觀念導正，但我不知道該如何談，而且無法確定他是否能聽得懂...

安撫孩子情緒的對話

對於在生活上受到心理創傷的孩子，大人可以藉由語言的引導，讓孩子把右腦的情緒藉由左腦的語言釋放出來。我相信你只要看著以下的引導練習一下，就會知道怎麼與孩子進行。練習好後，你可以找個適當的時間、空間，與他重提此事。在對話過程裡，你需要以關愛、好奇的態度來詢問他：

1. 當時看到什麼？（請他描述當時的情形）

2. 當時有什麼感受？（請他說出那時候的感受，例如：害怕）在這裡可以多一些停頓，讓孩子可以體驗到當時的感受，並用語言說出；媽媽也可以複述孩子的話：「所以你當時，感到很生氣、很害怕...，是嗎？」

3. 問他當時覺得媽媽怎麼樣？（例如：他會說覺得媽媽很可憐、很傷心）

4. 問他覺得當時爸爸怎麼樣？（例如：他會說覺得那時候爸爸很兇，爸爸也很可憐...等等）

5. 問他那時候，會不會想做什麼事？（例如：他希望自己可以讓你們停下來不要再吵，但因為太害怕所以沒有出去制止）

6. 問他那時候感到很害怕，他在哪裡、在做什麼？（讓他想起那時候的情境，例如：他可能說躲在房間，坐在門旁邊偷偷聽著...）在這裡要多一些停頓，讓孩子可以體驗當時的感受，並用語言說出... 也可以複述孩子的話：「所以你當時躲在房間裡，感到很很害怕、很難過...，是嗎？」

7. 問他：「當時你感到很害怕，會希望有人在你身邊，安慰你、抱抱你嗎？」這樣的引導下，他通常會說：「希望。」

8. 跟他說：「那你現在想像當時害怕的你，媽媽有在你身邊陪伴著害怕的____（他的暱稱），就像現在...。」讓他感受到妳在他身邊，陪伴著他。也要感受妳自己的內心，是多麼地關心他、愛他。

9. 繼續跟他緩慢地說：「你希望當時媽媽怎麼對待害怕的____呢？」（例如：他會說希望媽媽抱抱他）

10. 照他所說的抱著他，然後跟他說：「好... 請你想像媽媽當時抱著你，很溫然地跟你說：『____（暱稱），媽媽知道你現在很害怕，沒有關係的，你可以害怕，媽媽現

在陪在你身邊喔... 』」當中最重要的是，妳要能感受到內心對他那份深深的愛，妳的愛正從妳的擁抱裡傳遞給他，療癒他內心的害怕與受傷。

11. 「我知道你那天看到爸爸媽媽吵架很害怕，但我們現在可以在心裡面回到當時你的房間，找到那個害怕的 _____，去抱抱那個感到害怕的 _____ 喔。」與孩子內心有連結地說出這番話，讓他去承認內心的害怕、允許、面對、並接納他的害怕。

12. 停留在這樣的感受裡，讓彼此內心得到滋養。

13. 一陣子後，你可以等他說話，或者你可以問他：「現在你有什麼感覺嗎？還會害怕嗎？」

14. 跟他說：「有時候，大人會利用一些不好的方式來彼此溝通，例如吵架的方式。而且有時候控制不住情緒時，會做出傷害別人的行為。但是沒有關係的，因為我跟爸爸都學會了原諒對方，爸爸跟媽媽還是愛著對方，也還是愛著我們最愛的 _____ 喔。」

15. 給他一個大擁抱。

這樣的引導，若能在感受裡面停留、體驗，不但能療癒孩子，或許也能帶給你內在小孩一些療癒。在你擁抱現前的孩子時，你也同時擁抱了小時候受傷的自己。

可以藉由訊息、信件與伴侶進行溝通

最後，我會建議和伴侶、家人約定，以後盡量避免在孩子面前起爭執。或許你可以跟先生寫一封信，告訴他：

我知道他感到很難過、愧疚，我也瞭解你知道我很受傷、很挫折。其實我們都不是故意讓彼此受氣的，這本來就不是我們希望的事。我不希望我們的家裡，會像我們以前自己的家一樣整天都不愉快，不但自己辛苦，孩子也受到影響。

我們都受過這樣的傷害，我相信我們也不希望孩子以後也跟我們一樣。我們應該要好好想辦法，怎麼一起跨過這個難關。

祝福。



親職教育相關專線資源一覽表

服務單位		服務電話
家庭教育諮詢專線 主要提供學生家長及社區民眾： 有關親子教育、子職教育及各類家庭教育問題諮詢服務		市話直撥 4128185 手機直撥 02-4128185
緊急救難專線		112 (在全球各地有基地台訊號範圍處均可撥打。即使行動電話無SIM卡，只要尚有電力並在信號涵蓋範圍內，均可撥通)
家暴		113
臺中市豐原婦女福利服務中心 個別晤談或聯合晤談（包含配偶或親子） 每人以6次/時為限，特殊情形得延長 （申請資格：居住於豐原、神岡、大雅、潭子、東勢、和平、新社、石岡地區的婦女及其家庭成員，並以經濟弱勢者為優先）		25250972 轉 12 江社工
免費法律諮詢（財團法人法律扶助基金會）		23720091 或 0963-569397
大雅衛生所-免費社區心理諮商服務 （申請資格：成年人或未就學學生）		25661091
學生輔導諮商中心輔導專線		25200870
警察局少年隊		22583091、22583092
衛生局心理衛生中心		25155148
家庭暴力及性侵害防治中心		22289111 轉 38800
教育局反霸凌專線		0800580995
衛福部自殺防治安心專線（24小時）		0800788995（請幫幫，救救我）
張老師輔導專線（24小時）		1980（依舊幫你）或 22036180
生命線（24小時）		1995（要救救我）
大雅國中	教務處	04-25672171 分機 201-207
	學務處	04-25672171 分機 301-306
	總務處	04-25672171 分機 401-409
	輔導室	04-25672171 分機 501-507
	導師室	04-25672171 分機 701-704