

培養有責任感的孩子—指導人員手冊
目 錄

理念篇

實務篇

方案篇

單元一：團體形成

單元二：基本教養態度

單元三：行為目的

單元四：父母的情緒、期望與信念

單元五：反映傾聽

單元六：問題所有權與我的訊息

單元七：鼓勵

單元八：行為結果

單元九：家庭會議

單元十：民主教育的原則

理念篇

一、個人心理學派的人類行為學說

個人心理學（Individual Psychology）著重個人與環境關係的研究，創始人 Adler 主張社會為個人行為的決定因素。他認為心理學、精神醫療、輔導等的目標在於教育全體群眾趨於更有效的社會生活。他是第一位將家庭諮商運用到社區教育的人，他在 1919 年設立兒童輔導中心後，便聯合父母、教師和有關的工作人員，共同理兒童的問題，而發展出阿德勒親職研習團體的革新諮商方式。

阿德勒學說與親職教育有關的主要力量就是追求優越或自我肯定。因為嬰兒時期確實柔弱無助，並接受父母全能的權威，而產生「自卑情結」，需藉補償作用來隱藏或克服此種自卑情結，而生起向上意志來爭取權利。這種驅力與現實相適應，並與社會驅力相整合，經由成就而導致滿足。

2. Adler 認為一個個體的生活型態是在家庭環境下，個人因感到脆弱和不安全，為抵抗自卑情結，所產生的補償方法而逐漸發展出來，形成於生命最初四、五年，且能長久保持。因此，家庭氣氛與價值觀、父母的教養方式、性別角色、個人的出生序，兄弟姊妹間或其他同居親屬的關係，以及鄰里和社會的影響，都是生活型態的決定因素。

3. 按阿德勒的理論，精神官能症的病患是因為個人驅力與社會驅力間缺乏適當平衡的生活方式而產生阻礙，換句話說，他認為此症狀是源於個體在嬰幼兒期與父母的衝突之表徵。

阿德勒的學說經由 Dynkmeyer 和 Mckay(1976), Dreikurs, Gould 和 Corsini(1974), Dreikurs 和 Soltz(1964) 以及 Soltz(1967) 等人的開發拓展，使其理論更為清晰。此派學者認為人是一個能自主的社會性動物，一生中的主要目標就是在尋找歸屬感。在尋找的過程中，我們選擇並運用自己覺得可以得到重視的信念、感覺及行為，逐漸形成自己的生活型式。

為什麼兒童會表現一些不適當的行為呢？與多研究發現，實際上在不當行為的背後常存有許多的目的；表現出不當行為的兒童常覺得灰心、沮喪，他們不相信自己可以用良好的行為方式得到「歸屬」之感。

因此，阿德勒學派學者反對家庭中權力的操縱與控制，強調民主與合作的家庭氣氛對子女人格的模塑有深遠的影響。

一、行為目的論

美國精神醫生戴克斯（Rudolf Dreikurs）將兒童的人適當行為依人同目的分為四大類，事實上這些目的亦存在於較大兒童及成人的行為中。戴克斯所謂的四個行為目的如下：

1. 獲得注意

幾乎所有孩子都有想得到他人注意的慾望。兒童學習以良好的行為來獲得他人的注意，但是如果無法以那些方法達到目的，則會以一些人的行為來尋得他人的注意。有些孩子認為唯有得到他人的注意才有歸屬感，即使得到的注意是負向的也被忽視要好。例如，父母被攪擾了，而以提醒或哄慰的方式糾正孩子所表現的人當行為，使他獲得所想要得到的注意。以後，他可能會再以相同的行動或類似的行為來求得注意。

要幫闖這些尋求注意的孩子，父母必須改變自己的反應，使孩子明白做一些大人所期望的好行為，比用人當的行為方式以求得注意或協助，更能受到重視。父母必須注重孩子的正向行

為，而忽視其人當行為，或以不是孩子所期望的行為方式做反應。

「注意」絕不能在孩子要求得到的情形下給予，因為此種反應會增強孩子這種人當的行為。給予注意的適當時機，應在孩子沒有預期的情況下。其重點是在「給」，而不是「得到」。

2. 爭取權力

尋求權力的孩子覺得，只有在他們發號施令時，才顯示自己的重要。父母想要控制子女，而孩子也想要證明自己能做自己所想要的，也能拒絕別人要求他應做的。在此種爭執中，事實上沒有一個人是贏家。因為即使是父母勝利，雖然孩子照著要求去做，但卻人依父母所希望的方式去完成，只能說是一種口服心不服，在這種情形下，親子關係必會受到很大的傷害。若是小孩勝利了（表面上），必是成人放縱他，也會造成孩子的沮喪。

原則上，在處理這些爭取權力的孩子時，父母必須避免生氣，同時避開權力的爭戰。以權威來壓制這些渴望權力的孩子，只會增加他們對權力的慾求。如果權力的爭戰一直繼續不斷，使子女們漸漸覺得無法反抗父母時，他們可能會改變對權力的渴望，而轉向第三個目的——報復。

3. 報復

追求報復的孩子常認為自己是不被愛的、不被注意的，是被拒絕、被排斥的，只有當他傷害別人時，才會被看重，也只有以殘酷與討厭的行為出現，才會獲得一席之地。

當孩子有報復心態時，父母常會覺得受到傷害，認為應當懲罰此種心態或行為。但是孩子對父母的反擊卻是尋找更激烈的手段，或是另選一種武器來報復。父母必須瞭解兒童之所以表現不當行為，是由於其內心感到灰心與沮喪，這種感覺並非一定是由父母所造成的。因此，父母要幫助這些心存報復的子女時，絕不可亦以報復的方式來對待。父母須以誠意、關心的態度及冷靜的心情，盡力與他們建立良好的關係。

如果報復的鬥爭一直存在於親子之間，孩子會漸漸覺得自己被打敗，而放棄此方法，以令一種『我差勁』的行為方式，尋求他人的原諒與同情。

4. 自暴自棄

自暴自棄常是那些受到極多打擊，對自己非常灰心的孩子的表現。他用「我沒有辦法」、「我無能為力」來保護自己，使別南不再對他存有任何期望，也藉此逃避責任，省去了許多責備與不安。

通常如果父圖對孩子已不再抱任何希望，表現出「我再也不管你了」的態度時，孩子也會放棄自己，而以冷漠或毫不關心的反應來面對父母的決定，則更不能有所改進。協助這樣一個自覺無藥的孩子，父母必須停止所有的批評，將注意力集中於他的能力和優點上，對孩子的任何努力與進步都給予鼓勵，即使那是多麼微不足道的表現。

根據戴克斯的分析，孩子為了達成以上這些目的，可能用建設性或破壞性的方法；也可能用主動性或被動性的方法。孩子選擇用建設性或破壞性的方法，主要是看其行為的結果，假使用破壞性的行為可以讓他覺得受到重視，他就會用破壞性的行為來達成目的。

此二種方式排列組合起來有四種行為方式，即：

1. 主動—建設性：如在學校成績優良、活動出色。
2. 主動—破壞性：如行動粗魯、反抗、叛逆等。
3. 被動—建設性：如聽話、乖巧、可愛。
4. 被動—破壞性：如懶惰、固執等表現。

若將此四種行為方式與四種行為目的相配合，可產生如表一所示之個種情形。

表一 行為目的摘要表

有用的		無用的		行為目的
主動建設	被動建設	主動建設	被動破壞	
成就	乖巧可愛	騷擾	懶惰	獲得注意
		反叛	固執	獲得權力
		行為不當	抗拒	報復
			無助	自暴自棄

由表中可以看出，此四種行為方式均可獲得注意；用主動破壞性及被動破壞性的方式亦可獲得權力及達到報復的目的。此外，被動破壞性的行為還可以達到自暴自棄的目的。

當孩子以有用的方式無法得到團體中的歸屬感時，就會轉變成沒用的方法。最常見的如表中的 a 的過程，由主動建設性轉為主動破壞的方式得到注意，若無法達到此目的，則會用反抗的行為以獲得權力；若仍無法建得一席之地，會用不當的行為，讓父母生氣的方式來達到報復的目的。另一種常見的轉變過程是孩子先用被動建設性的行為來引起注意，無法達到目的時，轉而以被動破壞性的行為引起大人的注意；若失敗，會想以固執的方式獲取權力；如果依然失敗，則會將自己藏在“我不行”的角色中，達到自暴自棄的目的（b 線），除了 a、b 二種行為轉變的路徑外，有些孩子會直接由被動建設性獲得注意力的方法，變為被動破壞性的自暴自棄的行為，如 c 線的途徑。

由上述可知，人類行為理論對兒童問題的研究，特別是幫助兒童克服他們不良適應方面的行為是有效的。此派理論的方法是給予兒童合於其年齡和社會發展的權力慾，使其體力和智力有適當的出路。

二、親子溝通理論

本方案的溝通技術源自於父母效能訓練（Parent Effective Training，簡稱 P.E.T）而 P.E.T 中的溝通技術乃操頓（Thomas Gordon，1970）由人本心理學大師羅吉斯（Carl Rogers）之諮商技術中延伸而來。羅吉斯認為對別人表示接納是幫助被接納者增長、發展、做建設性改變、學習解決困難、邁向心理健康、變得更有創造力、更有作為與實現其全部潛能的重要因素。如果父母懂得運用語言表達接納孩子，即可影響其子女接納與喜歡自己，及增加個人價值感，因為接納是一種愛的行為表現。從心理學上的觀點，感覺被愛對一個個體是很動要的，能促進個人身心發展，也是彌補身心創傷的最有效的治療方法。以下將從羅吉斯和哥頓的論點來探討溝通技術的理論。

（一）情感表達技術

羅吉斯學派的情感表達技術，主要的論點如下：

1. 感情的接納，又稱「單純的接納」，即無論來談者（client）表現肯定或否定的感情或態度，都予以接納。諮商員（counselor）把焦點對準來談的內在感情，與來談者共同體驗，促進其自我探究或自我表達。諮商員再應對時，必須充分考慮自己發言所包括的非語言訊息(如態度、表情與動作等)。

2. 感情的反映是諮商員將來談者所表明的感情，加以把握再反映給對方，可傳達諮商員的瞭解與接納及澄清來談者的情緒，促進來談者表達其真實的感覺。

(二) 親子溝通技術

哥頓在輔導工作中發現很多子女拒絕與父母坦誠其心事，卻願意向心理輔導員訴真情。心理學家經過多年的研究，開始瞭解到要建立任何一種助人關係的必備條件是接納的語言（language of acceptance），於是將羅吉斯學派的諮商技術中的情感表達技術，轉而運用於親職訓練中，傳授父母親溝通的技術，以改善親子情感的交流，促進彼此的關係。

哥頓在 P.E.T. 中所運用的親子溝通技術主要有三：積極傾聽、我的訊息及不敗的方法。Dinkmeyer 和 McKay（1976）將之轉用於父母效能系統訓練中，並更系統化為以下三種親子溝通方法。

1. 反映傾聽（reflective listening）

其原理是在聽孩子說話的時候，讓他們明白我們已覺察到隱含在他們所說，以及沒說出的話後面的感受，使子女感覺被瞭解、被接納，而能夠更清楚地看看自己的問題，協助他建立一個解決問題的基礎。互動的過程有口語和非口語（如動作、表情、聲調）方式，無論使用何種溝通行為，當父母毫無評價地先接納子女的感受或意思時，便顯示了對子女的尊重及設身處地的瞭解。

2. 我的訊息（I-message）

為了影響子女，父母必須表達自己真實的感受、想法及意圖讓子女瞭解，因為坦誠地對子女表白真情，遠較直接斥責或間接暗示孩子的不當行為容易被孩子接受。我的訊息的運用通常包含三部分：（1）描述行為（只描述而不評價）；（2）指出行為的後果；（3）說出對這個行為後果的感受，例如：你踢（行為）得我好痛（後果），我真的受不了了（感受）。

3. 探索各種解決問題之道（exploring alternatives）

當孩子遇到難題或者親子雙方有衝突時，可一起衡量各種行動方針，彼此協調後，選擇合理的行動再付諸實行，其方式既民主又尊重子女的意見，而不是父母權威的指導或壓制。探索的步驟如下：（1）使用反映傾聽的技巧去瞭解並澄清子女的感受；（2）利用腦力激盪術探索各種可採取的方法；（3）評估各種方法；（4）決定最可以接受的解決辦法；（5）付諸實行；（6）預留時間評估執行成效。

實務篇

一、團體組成準備

(一) 時間及次數

原則上以十週的課程為佳，每週一次，每次二小時；有時亦可以一星期兩次的方進行。一般不議採取幾天內完成或利用二、三個週末時間的密集式課程，因為短時間內，很難讓團成員在學習上有充分的消化和吸收，也不容易將所學的與真實的生活體驗結合。

(二) 場地

無論是在學校或社區，團體活動的場所最好是隱密和安靜之處，才能讓成員彼此開放地分享和回饋。席地或坐椅皆可，最好是圍成一個圓圈而坐，彼此能毒到團體的每一個成員。

(三) 團體大小

雖然本課程可以採大班—四十至五十人或以上的方式進行，但是本書的設計是以不至十五人的小團體為主，且以十二人為最佳。

(四) 團體規範

團體成員的參與必須要有規範，除了本書提供的一般性原則外，團體成員亦可自訂一些規範，其中準時出席和團體話題的保密應是團體順利進行的基本保證。

(五) 茶點

團體活動不一定需要備茶點，當然能在休息時間或活動結束時，以茶點進行輕鬆的交誼是很好的，但切記不要在團體進行中食用，也得避免團體流為茶話會。

(六) 資料或講義

領導者應於團體進行前熟知每一單元的活動目標、內容和流程，並可視需要準備器材、製作海報或影印本書中的一些表格與親子格言發給成員。

(七) 彈性運用

1. 每次活動的單元名稱都有數個，可視團體成員的背景擇一使用。
2. 每次活動一開始的回顧與心得可視情況決定採用與否。
3. 暖身活動亦可參考新聞性的時事或故事來引導成員進入該單元的主題。
4. 『回顧與心得』可和『暖身活動』互換順序。
5. 本書中提供的活動方案須視時間安排，選擇使用，各類活動所需時間均群列於各單元的「活動內容」表中，領導者可依個人的經驗加以調整或另尋活動代替。
6. 本書中的一些表格或觀察記錄可視需要加以修改運用。
7. 除了第一次團體形成和最後一次的團體活動外，本書的個單元係對應「父母手冊」的順序編製而成，領導者亦可依情況將單元順序做適度更動。

二、領導的原則

1. 領導者並非以權威者的角色帶領團體成員，宜用引導和催化的立場來促成活動進行。
2. 領導者事前應有充分的準備，熟讀本書及發給成員閱讀的「培養有責任感的孩子：父母手冊」，以瞭解整體和個別活動的精神、原則和方法。
3. 領導者大多數時間宜以同理傾聽的態度鼓勵和引導成員多做分享與回饋，促進成員間彼此的溝通。
4. 領導者在時間允許的情況下，可針對某個成員的問題稍做討論，並注意提供其他成員機會，表達對此問題的意見與感受。但涉及需要較長時間的輔導或晤談，以及涉及個人深入的問題時，宜委婉地告知該成員，事後給予時間做個別諮商。

三、領導者的技巧

(一) 結構性

團體進行有一定的目標、流程和時間安排，避免流於漫談或針對某個成員的問題討論太久。

(二) 一般性

團體的目的不在解決個別化的問題，因此，協助成員在普遍性的主題上學習，亦即，將焦點放在多數人的經驗分享，而非膠著於獨特的個別事件上。

(三) 連結性

經常將團體成員所分享的經驗或對其他成員的回饋與每次單元活動的主題做一連結；同時，常將成員之間彼此相異或相同的經驗做一連結。

(四) 假設性

每個家庭和父母均有其不同的組成或成長背景，尊重和接納成員，也協助成員彼此尊重和接納。同時，在教養子女上沒有所謂的標準答案，因此，多引導成員做水平式假設思考，即讓

成員瞭解一個問題可以有許多的答案。

(五) 積極性

團體成員常提出自己的困擾或問題，試圖在團體中得到解答，這固然是正常的情形，但領導者應多為成員打氣，鼓勵他們著重自己的長處與優點，朝有建設性的改變努力。

(六) 摘要性

領導者可在每個活動或每次單元結束後，將成員的討論與單元主題目標做一統整性的結語，如此可幫助成員加深印象和肯定方向。尤其單元結束前的「統整與作業交待」宜多鼓勵成員承諾持續參加團體和自我改變。

方案篇

單元一 團體形成

【單元名稱】

相逅自是有緣、相見歡、喜相逢、有緣千里來相會、用心相聚（擇一使用）

【給領導者的話】

團體形成階段，領導者應將重點放在熱絡團體的氣氛，引導成員彼此認識。進一步澄情成員的動機與期望，帶出團體的目標，並說明十次團體的活動重點。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材
暖身活動	甲方案： 心情點唱機	引導輕鬆安靜的團體氣氛。	8~10 分鐘	錄音機、錄音帶、歌詞
	乙方案： 致歡迎詞	引發成員參與團體的興趣。	3~5 分鐘	參考短文
	丙方案： 牽手一世情	促進成員彼此瞭解。	5-10 分鐘	輕鬆柔和的音樂
主題活動	甲方案： 訪問	增進成員彼此認識。	50 分鐘	彩色紙、色筆
	乙方案： 迴旋溝通	增進成員彼此認識。	60 分鐘	問題例句
	丙方案： 滾雪球	增進成員彼此認識。	50 分鐘	
分享與回饋	澄清成員參加團體的動機與期望，釐訂團體目標，並提醒團體注意事項。		20 分鐘	白紙（記錄團體目標）、團體注意事項單
團體時間	訂定團體規則、選舉團體聯絡人，發--「培養有責任感的孩子—父母手冊。		15 分鐘	白紙（記錄團體規則）、書
統整與作業交待	總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。		15 分鐘	回饋單

【活動目標】

- 1．引發成員興趣，活絡團體氣氛。
- 2．增進成員彼此認識，建立彼此信任。
- 3．澄清成員期望整合團體目標。
- 4．建立團體規範。

【活動流程】

一、暖身活動

甲方案：心情點唱機

- 1．放一首溫馨感性的歌曲或 MTV（如周華健的「親親我的寶貝」、王芷蕾的「給我換顆心」、姜育恆的「有空來坐坐」等），如能準備歌詞，效果更佳。
- 2．留意觀察成員的反應，如有成員未能安靜下來，暫停播放，提醒成員注意，待成員安靜後，再繼續播放。

乙方案：致歡迎詞

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文：

由於女兒昨晚留定條，說早餐想吃清湯麵。因此，今天早餐我以麵為主角。

想到兒子正值少年期，成長速度快，運動量大，食量也大，給兒子的麵，我是毫不吝嗇地給了湯濃、料好、麵實在地滿滿一大碗公。

那知那小子往餐桌上一坐，竟然暴跳如雷：

「媽！您當我是豬啊！這麼大一碗，怎麼吃？」

如果是以前，我一定會苦口婆心地勸哄著：

「媽也是為你好啊！你現在正發育著，營養很重要，不多吃一點怎麼行？乖！趕快吃！」這樣的忠告只會招來兒子更加的叛逆，最後母子斷然怒目相視。

但是，自從我參加了父母效能訓練之後，我瞭解孩子的情緒反應，我能夠以同理、接納的心情來看待孩子。我不生氣，不會覺得委屈，而是一顆充滿自信的心；喜悅平和地走到孩子身邊，從他碗裡夾回兩卷麵，回到座位，繼續吃我的早餐。

餐後，我照例端出水果，先生和女兒吃得津津有味，兒子繃緊的那張臉雖然舒緩了些許，卻絲毫不為所動。

稍後孩子們整裝上學。

「媽咪再見！」女兒嬌甜地在我臉頰上親了一下。我則一心歡喜地送他們到門口。

「路上小心！」

兒子突然靦腆地對我說：

「媽！對不起！我剛才不應該用那樣的態度對您！」

我抑住那顆受感動的心，摸摸他的頭：

「剛才的西瓜你沒吃耶！很甜的，要不要吃一口！」

兒子思索了一會兒：「好！」

一片彎月形的西瓜一掃而空。

那是媽媽的心意，兒子他領略到了。

這就是親子間的雙贏。

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

丙方案：牽手一世情

1. 將成員兩兩分組。
2. 各組組員相對而坐，手拉手，仔細撫摸彼此的雙手，用心觀察對方的手。（活動進行時，
領導者可播放輕柔的背景音樂，營造感性氣氛，使成員不致覺得尷尬。）
3. 請成員針對以下方向，與對方分享自己的雙手。
 - ◎ 會做什麼？
 - ◎ 曾經做過什麼？
 - ◎ 曾經做錯什麼？
 - ◎ 期盼它將來能做什麼？
 - ◎ 感謝這雙手.....
4. 詢問成員：「倘若為這雙手命個名，我稱它是.....」（或：「請你為對方的雙手命名，它會是.....」）
5. 請成員分享活動感受。

二、主題活動

甲方案：訪問

1. 成員二人一組，相互訪問，訪問內容包括姓名、家庭成員、職業嗜好、參加動機、對團體期望.....等。
2. 成員輪流以第一人稱介紹自己同組夥伴，夥伴就自己願意分享的部份補充。
3. 待相互介紹完畢後，請成員以彩色紙製作名牌（名牌的樣式及內容由成員自由發揮創意），在團體的前三個單元出示或配戴，供其他成員辨識，加深彼此的印象。

乙方案：迴旋溝通

1. 成員圍成一個大圓圈，請成員 1、2 報數，然後請報 1 者向前跨一大步（如為坐椅，須連椅子向前移動），並轉過身與報數 2 者，兩兩面對面成內圈和外圈。
2. 領導者出問題，請二人就問題分享自己的想法，每個問題的時間為 5～6 分鐘，時間到，由領導者喊「停」。

問題參考例句：

1. 假如我中了愛國獎券特獎新台幣二百萬元，我會怎麼用這筆錢？
2. 假如我是教育部長，我認為最需要改革的事是什麼？
3. 假如我只有三個月生命，我會做什麼？
4. 我最難忘（快樂）的一件事情是什麼？
5. 我最希望居住（旅遊）的地方是那裏？
6. 孩子最令我困擾（高興）的行為是什麼？
7. 我最不喜歡來往的朋友是那種人？
8. 大多數人認為我.....，但很少人知道我.....
9. 我對孩子的期望是什麼？
10. 五年（十年）後，我會變成什麼樣子？

3. 每個問題討論之前，請成員先彼此認識，如簡單介紹自己的姓名、家庭成員等，時間以不超過一分鐘為宜。

4·當一個問題溝通完畢，領導者請外圈成員向右移一個位置（如為坐椅者，椅子不動，人移動即可），換成另一種不同的組合溝通第二個問題。

5·第二個問題句樣討論5－6分鐘，領導者再喊停，請內圈的人向右移一個位置，又換成一個新的組合，進行第三個問題的討論，之後，以外圈和內圈輪流換位，繼續進行問題討論，以此類推。

6·當內圈和外圈的成員都碰面討論後，可間隔一位內、外圈的換位，外圈（或內圈）成員再向右移一位置，又可形成另一新組合。

7·如欲繼續進行（須視時間和人數多寡而定），可再內外圈成員換位，內圈（或外圈）成員向右移一位置，以此類推，使每個成員均有機會認識其化成員。

丙方案：滾雪球

1·由自願的成員（或領導者指定）擔任第一位，報自己的名字：「我是x x x」，然後右手邊的成員擔任第二位，先報自己的名字，接著覆述第一位成員的名字，如：「我是x x x，這位是x x x」。

2·第二位成員的右手邊成員（第三位）同樣先報自己的名字，再覆述第二位與第一位成員的名字。依此方式持續進，進行，彷彿雪球愈滾愈大，人名愈記愈多。最後一位成員則須覆述所有成員的姓名。

3·姓名判紹輪完後，第二回除姓名外，再加上另一種資料，如住處。

4·第三回又加上另一項資料，如個人興趣；第四回可加上家中成員.....等。

5·每一回開始，可換其他成員擔任第一位。至於進行的回數，需視成員的反應及時間而定若成員顯出疲態或所剩時間不多時，即應停止。

三、分享與回饋

1·引導成員分享前項活動的感受與想法。

2·引導成員表達參加團體的需求與期望。

3·統整錢員的期望與需求，帶出團體的目標。

（可請成員將團體目標記錄下來。）

4·領導者說明團體注意事項。（領導者可將注意事項製作如附件1－1的單張，發給成員保留，做為隨時的提醒。）

四、團體時間

1·為團體命西，推選團體聯絡人（聯絡人是為大家服務，不具任何特權）。

2·定團體規範，團體成員透過討論訂定須共同遵守的事項，例如：出席狀況之獎懲、作業

五、統整及作業交待

1·邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。（回饋單的主要用意在幫助成

員回顧業整理，也給予領導者回饋，做為下次團體改進的參考。回饋單的樣式可自行設計，或參考附件 1 – 2 的幾種樣式。)

2. 發「培養有責任感的孩子－父母手冊」一書，交待成員回家後閱讀第一章。
3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現。最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 1 – 1

團體注意事項：

在彼此探討中所提供之經驗分享、心得回應與心情故事，我們應給予完全的尊重並且做到.....

1. 真誠溝通
2. 不作批判
3. 不論是非
4. 不道對錯
5. 切勿人身攻擊
6. 不主動加意見
7. 不背後傳言
8. 在課堂中不做個案討論，
若有需要可於會後繼續討論。
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

附件 1 – 2

單元_____回饋單

1.我對_____ (某一位成員或那一項活動)印象最深刻，因為_____

2.今天，團體氣氛給我的感覺是_____，因為_____

3 藉由今天的活動，我對自己更加：(請在□中打√)

認識←—————→不認識

□ □ □ □ □

1 2 3 4 5

4 藉由今天的活動，我對團體感到更加：

陌生←—————→熟悉

□ □ □ □ □

1 2 3 4

5 今天，我很用心參與團體活動嗎？

是←—————→不是

□ □ □ □ □

1 2 3 4 5

6 今天，在團體中，我的收穫是：

單元二 基本教養態度

【單元名稱】

換顆全新的心，愛要等候、愛、生活、學習（擇一使用）

【給領導者的話】

蛻變雖然辛苦，卻是成長所必須的。領導者試著鼓勵成員面對真實的我，肯定自己，尊重孩子，把握最佳時機——當下就是最好的開始。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材
	回顧與心得	聯結前次單元活動。	3～5分鐘	
暖身活動	甲方案：愛的圈圈	鼓勵成員藉機檢核和家人的親疏關係。	10～15分鐘	同心圓圖（附件2-1）
	乙方案：甜蜜的負擔	澄清成員的價值觀並檢視目前的生活狀況。	10～15分鐘	填答紙（附件2-2）
	丙方案：鏡中人	使成員體會身教重於言教的意義。	10～15分鐘	
	丁方案：故事分享	引發成員討論本單元的興趣。	5-10分鐘	參考短文
主題活動	前導活動	讓成員檢討自己的管教方式為何？	15～20分鐘	白紙（每位成員一張）
	短講	使成員明白教養子女時應有的態度及心情。	20分鐘	

	處方箋	增進成員教養要及時、點滴都是愛的觀念。	15分鐘	從生活學習（附件2-3）
	統整與作業交待	總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。	15分鐘	親子格言、回饋單、記錄表

【活動目標】

1. 引導成員檢視自己的教養態度。
2. 澄清學員錯誤的教養觀念。
3. 建立正確的教養態度。

【活動流程】

一、回顧與心得

請一、二位成員分享閱讀第一章「基本的教養態度」後之想法。

二、暖身活動

甲方案：愛的圈圈

1. 領導者發給每位成員同心圓圖一張（附件2-1）。
2. 請成員填寫自己和家人的關係。最中心的圈圈代表自己，然後在人同的圓圈內填上家人的所在位置，以距離代表關係的親疏，距離自己愈近表示你覺得他與你的關係愈親密，反之，則代表覺得愈疏遠。
3. 引導成員分享和家人的關係，以及導致不同親疏感覺的原因。
4. 領導者可藉此瞭解成員的家居生活及其與親人的關係。

乙方案：甜蜜的負擔

1. 影印附件2-2發給每位成員。
2. 請成員在紙上寫下，日常生活中自己所扮演的角色，例如：太太（先生）、父親（母親）、經理.....
3. 再填寫上這些角色中，自己最喜歡那幾個角色？為什麼？
4. 其次，寫上在這些角色中，你最想放棄的角色是什麼？為什麼？
5. 填完之後，領導者引導成員分享最愛及最想放棄的角色，以及個中理由。
6. 領導者可藉機認識成員的生活情形及價值觀。

丙方案：鏡中人

1. 成員自行配對，兩兩一組，相對而坐。
2. 一人飾演真實世界的自己另一人則飾演鏡中的影像。
3. 請真實世界的自己做動作，例如：梳頭、畫眉、穿衣等，由鏡中影像來模仿。
4. 真實世界的自己所做的每個動作，飾演鏡中影像的那位成員必須在步驟、動作、遠近距離上與真實世界的自己同步進行。
5. 演完後，每一組可以對調彼此的角色，再演一次。
6. 請成員分享活動心得，領導者做統整，強調孩子的言行猶如父母的一面鏡子，在教養的路程中，更不容視「身教重於言教」的準則。

丁方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文

家庭星座

我曾經在一部影片裡，被一個執意練習吹奏豎笛的金髮女孩深深感動。

整個樂團在進行演奏時，她的豎笛聲會突如其來地吹出像狂牛哀嚎般刺耳的聲響，頓時——
——主場鴉雀無聲。

指導老師留下她，仔細盤問後，完全沒辦法相信她吹豎篙已有三禩的時間。

「也許妳需要個別指導。」老師誠懇地這麼說。

「謝謝老師，我會很努力的，我只想學會它。」

是的，她沒有騙人，她真的非常認真地在練習，然而，她失敗了。她的情緒沮喪到極點。

「我吹得嘴唇都腫了，還是吹不會。」豆大的淚珠從她碧藍的眼睛裡滾落：「我只是想學好它，在我們家裡，媽媽是油畫高手，囊括每一屆比賽冠軍。姊姊的芭蕾舞得過大大小小的獎；哥哥是足球校隊，連爸爸都有一副好歌喉，只有我……我只想學會一樣東西，但是……但是……」

心理學窺阿德勤提出家庭星座的理論，他將家庭結構比擬成銀河系的星座，每個星座裡的每一顆星就是家庭中的成員。其中有的明亮，有的暗淡。星與星之間，有的親密，有的疏離，彼此間會有著特定的相對關係。

孩子的出生序左右了他們各自獨特的家庭地位，卻也在默默之間進行著彼此的競爭。

每個人都有著積極向善、向上的本性。強烈的自我尊嚴驅使著家庭星座中的每一個成員，去發展成爲光彩耀眼的一顆星，沒有人甘於平靜暗淡。他們總在努力不懈地爭取自己的光源。

孩子的家庭地位會在無形間影響到他成長後與人交往的方式。如果他在家庭的互動中能形成信任感、自信心和隸屬感，那麼，在他成長之後，就能發展出良好社會興趣。他能夠欣賞自己，也能好好愛人，並且願意貢獻社會。

那位吹豎笛的女孩，無非想在豎笛的世界中，取得一點足以傲人的才能。

那位幸運的女孩得到良師的引導，終於跨過學習的瓶頸。果然，在她成長之後，成爲一位非常出色的州長大人。

轉載自沉金慧，民生報「父母效能」專欄

三、主題活動

(一) 前導活動

1. 發給每位成員一張白紙。
2. 請成員寫下平日與孩子互動時，最常跟孩子講的話，例如：「趕快去……」、「不准……」等。
3. 請成員分享自己最常對孩子說的話，分辨自己管教方式屬於民主式、權威式或放縱式。
4. 領導者統整成員的分享，並參考以下文章做總結。

交易式溝通

在許多家庭中，父母與子女的溝通型式大致上並沒有太大的不同，可以發現父母與孩子常常有諸如此類的溝通：

- 看看你一天從早到都在外面鬼混，每天三更半夜才回家，爲什麼不能早點回家呢？
- 房間老是這麼亂，什麼時候才要整理？
- 嘿！不要忘了餵小狗哦！
- 學校作業做完了嗎？不要者是要我提醒。
- 吃完飯，碗筷要自己放，爲什麼總是要父母來做呢？

然後，父母可以聽到孩子的回答：「好啦！我會做」、「知道啦！真囉嗦」，「沒問題，我會處理」，相信這樣的親子交談並不陌生。父母與孩子爲了日常生活瑣碎的事情，以一問一答的方式進行交談，我們稱之爲「交易式溝通」。

當然，父母與孩子生活，免不了會叮嚀孩子一些瑣碎的事情，但是如果父母與孩子間能建立良好與正向的親子關係，這些事情的詢問可以讓父母與孩子做較深入的溝通，親子可以彼此分享感受、交換意見，而發展出互重、互諒的關係，而不是造成令子女覺得反感、厭惡的「交易式溝通」。

雖然父母利用與子女溝通的機會，企圖灌輸孩子與確的觀念，培養孩子良好的習慣，但不幸地，父母採取的方法卻常常導致親子溝通的障礙。父母在不知不覺中流露出傳統的角色，

反而傳遞著令子女沮喪、受挫的訊息，那就是—「孩子，你錯了」。很明顯地、類似這樣的溝通並不能為父母與孩子建立開放式、鼓勵性的正向溝通，反而扼殺孩子表達的勇氣，剝奪孩子做決定及學習負責任的行的等機會。

（轉載自鍾思嘉，父母親月刊）

（二）短講

領導者依據「培養有責任感的孩子—父母手冊」第一章—「基本的教養態度」，以及下一頁的參考資料，向成員說明教養孩子應有的態度和心情。

從容的教育心情

有一天，從台北市峨嵋停車場開車向出口行，正準備靠近繳費處時，忽有一位母親牽著一位二、三歲孩子橫過車前，急忙踩下剎車板，待他們通過，但見這位母親通過後還回頭叱責：「你再不聽話，我就修理你！」此時才發現，原來她的後面還有一個年紀稍大，約四、五歲的小男孩哭著。只見這男孩站在原地，想靠近，又怕過去真的被母親修理，猶豫了一會。這位母親又喊道：「快過來，你要被車子壓死嗎？」我很有耐性地等待，看著這場戲如何收場。之後這位母親幾乎在又急又氣的情形下，再橫回我車前把孩子連拖帶拉地帶過來。最後，我沒能見到結局。由於後來的車子耐地按喇叭，我只好往前開，不知這孩子會被修理成什麼樣子，我想至少不會太好看！

當下，我不想去猜他們之間發生了什麼事，也不願批評這位母親的態度和言行。當時的想法只是一—「這位母親在急什麼？」在許多公眾場合亦看到一些父母沒有耐性地催著孩子，焦急地拉著孩子趕來趕去，如果孩子的行為不如己意，責罵之聲隨即響起，怪孩子動作慢，怪孩子不體諒父母在趕時間.....，有時，父母甚至想在很短的時刻告訴孩子道理、糾正孩子的錯誤。換言之，企圖在急急忙忙的狀況下教育子女（大多數是「教訓」）。無怪乎不少父母從早上叫孩子起床開始就生氣，趕時間的情形下，自然難有耐性來教育子女，也談不上想過什麼策略和方法來幫助孩 的行為有所改善和進步。

我以為，種急促紛忙之際是很難讓孩子明白事理、接受教導的。因為，教育子女需要從容的時間、從容的心情。在時間急迫之下少說一些大道理(通常是責罵，而非道理)，也許可以改變過去的言行模式而採另一種有效的方法，如轉移注意力、再找時間與孩子溝通等。

最近常有一些父母問我：「如何培養孩子的 E.Q.？」對這熱門話題的答案固然很多，為因應他們稀少寶貴的時間，我的答案簡略地只有一句話：「情緒穩定的父母較能擁有高 E.Q. 的孩子」。我想這句話絕答案的全部，但至少從容的心情該是教育子女的基本之道吧！

（轉載自鍾思嘉，父母親月刊）

四、處方箋

5. 影印附件 2 - 3 給每位成員，請成員輪流唸每一個句子。
6. 讓成員分享對些句子的想法。
7. 領導者統整成員的分享，強調讓孩子從生活中學習，不要剝奪孩子學習的機會。

五統整與作業交待

1. 邀情成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。
2. 請成員填寫記錄單。（記錄單的用意在鼓勵成員記下每一次團體的心得，使成員更明確知道自己在團體中的收獲與成長。記錄單的樣式可自行設計或參考附件 2 - 4 的幾種樣式。）
3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現。並以親子格言相互勉勵。本週親子格言如下：

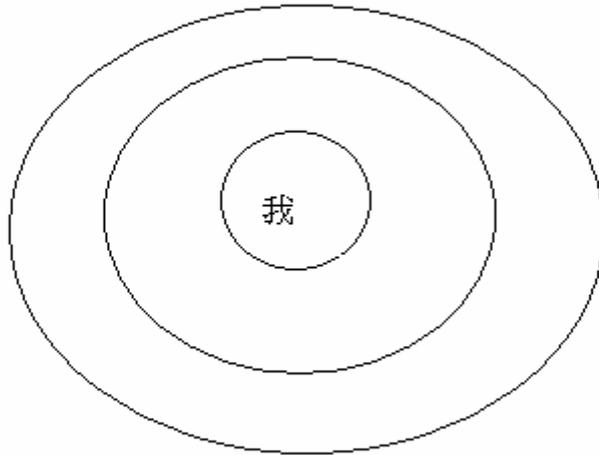
親子格言：孩子，其實你不笨，其實你不壞，只是我們還沒有找到教你的方法。—李遠哲

4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子—父母親手冊」第二章，並完成家庭作業—記錄未來一週內，孩子令你困擾的行為。
5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 2 - 1

愛的圈圈

下圖是幾個同心圓，最中間的圓圈代表你自己，請在其他圓圈中填上其他家人，你可以寫上他們的名字，也可以用稱謂或其他符號代替。



附件 2 – 2

甜蜜的負擔

日常生活中，你扮演那些角色？

這些角色中，你最喜歡那幾個？

角色一：_____ 為什麼：_____

角色二：_____ 為什麼：_____

角色三：_____ 為什麼：_____

這些角色中，你最想放棄那幾個？

角色一：_____ 為什麼：_____

角色二：_____ 為什麼：_____

角色三：_____ 為什麼：_____

附件 2 - 3

從生活中學習

- ※若孩子生活在批評中，他就會學會責難。
- ※若孩子生活在敵視中，他就會學會攻擊。
- ※若孩子生活在嘲笑中，他就會學會膽怯。
- ※若孩子生活在寬容中，他就會學會忍耐。
- ※若孩子生活在鼓勵中，他就會學會自信。
- ※若孩子生活在讚美中，他就會學會欣賞。
- ※若孩子生活在公平中，他就會學會正義。
- ※若孩子生活在安全中，他就會學會信任。
- ※若孩子生活在讚許中，他就會學會自愛。
- ※若孩子生活在接納中，他就會學會從世界中尋找愛。

附件 2-4

記錄單(樣式一)

成員紀錄單

姓名：_____

我雖然只是張小小的紙，但是我能紀錄你在團體裡的收獲，幫你留下日後的回憶，也做為你教養子女的參考。所以不要小看我，請用心地在我身上塗鴉（但不要太用力，否則我會破掉）。你可以記下每一次團體後，對教養態度的新體識，也可以記下其他的收獲和心得，或者是一些「有的沒有的」也可以。

單元名稱	活動內容	對教養態度的新體認	其他收獲
單元二 基本教養態度			
單元三 行為目的			
單元四 情緒、期望與信念			
單元五 反映傾聽			

單元六 問題所有權與 我訊息			
單元七 鼓勵			
單元八 行為結果			
單元九 家庭會議			
單元十 民主教育			

記錄單（樣式二）

團體記錄

第_____單元，單元名稱：_____

_____年_____月_____日

姓名：_____

一、團體過程摘要：

二、心得感想：

【單元名稱】

其實你可以懂我的心、星星知我心(擇一使用)

【給領導者的話】

本單元，領導者應將重點收在協闖成員瞭解人類行為的理論及在親子關係中的含意，再進一步瞭解孩子的行為目的。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材	
回顧與心得		引導成員進入狀況連結前次單元活動。	5~10分鐘		
暖身活動	甲方案： 故事分享	引發成員討論本單元的興趣。	5~10分鐘	參考短文	
	乙方案： 親子拼盤	引導成員省思與子女關係及親子活動。	15~20分鐘	小紙（每位成員三張）	
	丙方案： 你愛孩子嗎?	強化親子愛的信心。	15~20分鐘		
主題活動	前導活動	甲方案： 分組討論	引導成員找出孩子困擾行為的共同性或類型。	10~15分鐘	
		乙方案： 煩惱大會串	引導成員體會自己對孩子作出不合理的反應時，孩子可能的感受。	10~15分鐘	小紙條（每位成員三張）
		丙方案： 團體討論	引導成員找出波母常有的不理與錯誤的信念。	10~15分鐘	壁報紙
	短講	說明孩子偏差行為的目的，並傳遞正確的教養觀念。	20分鐘		
	處方箋	教導成員對於孩子不當行為的處理方法。	15分鐘		

統整與作業交待	總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。	15分鐘	親子格言、回饋單、記錄表、作業單
---------	-----------------------	------	------------------

【活動目標】

協助父母親瞭解孩子的行為目的，包括——

- 1．建立親子間的平等概念。
- 2．瞭解孩子的行為。
- 3．找出不適應行為的目的。
- 4．建立正向關係的要素。

【活動流程】

一、回顧與心得

- 1．請一、二位成員分享上次活動後，對教養態度的感受。
- 2．分享閱讀第二章「孩子的行為目的」後之想法。

二、暖身活動

甲方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文：

不良行為的目的

週末，我去拜訪社區中的李太太。當我們正熱絡地在商討這次媽媽教室的烹飪課程時，她那就讀國小二年級的兒子也不斷地來干擾。

「媽！我的機器戰警壞了！快幫我修！」

「媽！這題數學好難喔！您教我寫嘛！」

「媽！我的脖子好癢啊！」

「媽！我的漫畫不見了！」

儘管李太太按住性子哄騙著，也不能停止那孩子的干擾行為。

「你乖！別吵媽媽和沈阿姨談事情，等一下再帶你去吃快樂兒童餐。」

他果真回到房間裡了。可惜不到五分鐘又來了。

「媽！我好無聊哦！」

李太太面有難色地看著我：「這孩子真討厭，平時乖乖的，一有客人來就這樣。」

其實探究孩子的內在動機，他不過是想在我和媽媽間「獲得注意力」。因為他深信，只有在他受到注意時才能歸屬感。

父母應採取的反應：

- (一) 改變或停止傳統的處理模式：提醒、安撫，甚至生氣、恐嚇；都只能短暫停止孩子的不良行為。稍遲，孩子將再重複演練這種令人心煩的戲劇。
- (二) 在沒有危險的範圍內，忽視其行為：父母給予孩子的反應，須著重在他們有建設性的行為上，對於其不良之行為，應採取不予理會或是以「不是他們所期望的方式」來回應。

(三) 把問題拋還給孩子本身，因為孩子天生具有創造性的思考能力。

「浩平，聽說你在學校的功課頂呱呱，來！阿姨考考你！」

「儘管考！」

「嗯……阿姨現在很想帶你去麥當勞，可是卻又有要緊事得和妳媽媽商量，你說，該怎麼辦呢？」

「這簡單！妳和媽媽談完事情我們再去麥當勞。」說完，他轉身進入自己的臥房，直到訪談結束。

瞭解孩子不良行爲的目的後，用愛心做藍圖，用親職教育的技巧做彩筆，相信親子之路會走得更順心。

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

乙方案：親子拼盤

1. 發給每位成員三張方形小紙（約 3 * 4 cm）
2. 請成員在第一張紙上填寫自己的姓名和孩子（兒子、兒皆可），例如：張○○和女兒。
3. 寫完之後，摺好收齊集中放在一處，為 A
4. 第二張紙請填寫 ”在○○地方” ，寫完之後一樣摺好集中收在一處，為 B。
5. 第三張紙請填寫一個活動，例如：打球、說故事等。同樣地收集放在一起，為 C。
6. 領導者請三位成員協助在 A、B、C 三處各抽出一張紙，並唸出紙張上所書寫的內容。唸時請依 ABC 順序唸出，例如：「張○○和女兒（A）在天文台（B）打球（C）」。
7. 因為紙張混在一起，可收張冠李戴之效果，增加趣味性。
8. 領導者可藉此瞭解成員較常和那位子女在一起活動，以及成員們較常從事的親子活動是什麼。

丙方案：你愛孩子嗎？

1. 成員圍圈而坐，領導者說明活動進行的方式。
2. 先由領導者擔任主持人進行示範，走到任何一位成員面前，問他：「你愛孩子嗎？」成員須回答：「我愛孩子的…」（例如：我愛孩子的大眼睛）。此時，有眼睛的成員必須趕快交換位置，領導者也趁機搶位。沒搶到位子的成員 接任主持人，詢問另一位成員，依此繼續進行。（類似大風吹遊戲）
3. 當每位成員都被詢問過後，結束活動。領導者引導成員討論「我愛孩子，是因為……」、「我對孩子感到失望，是因為……」，將成員討論的內容寫在報紙上。
4. 領導者綜合討論結果，並強調父母對子女的愛別因為子女的某些行爲讓父母感到失望而打折或放棄。

三、主題活動

（一） 前導活動：

甲方案：分組討論

1. 將成員 3 - 4 人分成一組，討論上週觀察記錄孩子令你困擾的行爲，敘述孩子這種行爲的動機何在。
2. 分享完，小組選出三項困擾行爲向其他成員報告。
3. 領導者統整成員的報告，找出孩子困擾行爲的共通性或類型。

乙方案：煩惱大會串

1. 發給每位成員三張小紙條。
2. 以不記名方式，每人寫三件孩子最令你煩惱的問題。

3. 彙集問題，每人隨意抽出一項問題（非自己的問題），並針對所到的問題談談自己的感受、看法及解決方式。
4. 其他成員亦可發表看法及解決方法。
5. 當事人可補充並表達成員提出解決方式之看法。（若自己的想法與他人迥異，個人的感受如何？）
6. 體會當自己未用心瞭解孩子的行為目的而作出不合理的處理時，孩子可能會有什麼感受。

丙方案：團體討論

1. 領導者請成員描述上週家庭作業所記錄孩子令你困擾的行為，以及當時如何處理？
2. 請成員想想「這些行為為何會讓你覺得不舒服或生氣？」、「孩子怎麼做才讓你覺得舒服、高興？」
3. 領導者從成員的分享中統整父母常有的不合理與錯誤的信念。（可以寫在壁報紙上，加深成員的印象。）

二) 短講

透過短講，領導者可澄清成員原有的錯誤信念，並傳遞正確的教養觀念。本單元中，領導者可將重點放在向成員說明孩子的偏差行為目的，領導者可依本書理論篇之「行為目的」加以說明，或將下表製作成海報（亦可直接影印給成員），向成員說明孩子的行為表現背後的目的。

	有用的		無用的	
	主動建設	被動建設	主動破壞	被動破壞
獲得注意	成就	乖巧可愛	騷擾	懶惰
獲得權力			反叛	固執
報復			行為不當	抗拒
自暴自棄				無助

(三) 處方箋

當成員瞭解孩子的行為目的後，大部分父母心中會出現一個疑問—「當孩子有這些目的時，做父母的該怎麼辦？」。領導者可將附件 3 - 1 影印給成員，或製作成海報，向成員說明孩子的不當行為目的及處理方法。

四、統整及作業交待

1. 邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。（回饋單的樣發可自行設計，或參考附件 1 - 2。）
2. 請成員填寫記錄單。

3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員並以親子格言相互勉勵。本週親子格言如下：

親子格言：讓電視放一天假，讓親情動盪一次舊夢。

4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子－父母親手冊」第三章，並填寫作業單－觀察記錄單（如附件3－2所示）。

5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件3－1

孩子不當的行為目的及處理方法				
孩子錯誤的想法	孩子的目的	父母的感覺1 與反應2	孩子對父母矯正其行為的反應	父母可採行的一些方法
唯有我被注意或讓人家為我做事，我才存在、有價值。	獲得注意	1 厭煩，覺得受攪擾 2 一再警告與哄騙	暫時停止不當行為，然後動新開始相同的行為，或採用另一種干擾方式以獲得注意。	若可能的話，忽視其行為，當孩子主動表現正向行為時，立即給予注意。此外，避免過度為孩子做事。 注意：警告、處罰、給酬賞、哄騙與服務都是給予孩子不適當的注意。
只有當事情在我的控制下，或證明沒有人可以指揮我時，我才是我。	爭取權力	1 生氣、憤怒，因為父母的權力遭到挑戰。 2 爭戰或讓步。	主動或被動地挑釁，不當的行為更強烈或孩子不情願地屈服。	自衝突中退出，並以「引起孩子幫忙的興趣和「積極參與合作」的方式來協助孩子明白建設性地使用權力之方法。 注意：戰爭或讓步只有更增加孩子的權的慾。
當我感覺受傷害時，只有去傷害他南。沒有人愛我。	報復	1 深深地受傷害。 2 以其導還治其人，並且報復之。	以更強烈的不當行為或選擇其他武器做更進一步的報復。	不要傷害到情緒，避免處罰和以其道還治其人。 建立彼此信任的關係讓孩子自覺到他是被愛的。

<p>只有使別人覺得無法對我有期望時，我才是我，我是無能力無助的。</p>	<p>自暴自棄</p>	<p>1 失望、無助，有“我放棄”的想法。 2 同意孩子已經無可救藥。</p>	<p>被動反應或無論做什麼事都只有失敗的反應。表現出無法改善的模樣。</p>	<p>停止所有的批評，鼓勵孩子任何正向的意圖，無論此意圖是多麼微不足道，重要的是孩子嚐試改換自己的努力。不能再可憐孩子，阻礙其努力。最重要的是，千萬不可以放棄。</p>
---------------------------------------	-------------	---	--	--

附件 3 – 2

作業－觀察記錄單

在未來的一週內，觀察你自己與孩子的互動，並逐項填寫以下各項。

甲、我愛孩子，是因為.....

乙、對孩子感到失望時，是因為.....

丙、回想一下你的孩子本週內做了些什麼不當的行為？

四、對於孩子的不當行為，你有什麼感覺？你如何處理？

五、你的孩子對你的處理有何反應？

六、根據你感覺以及孩子對處理方式的反應，判斷孩子的行為是屬於何種行為目的？

【單元名稱】

我怎麼生氣了？

【給領導者的話】

「家庭也會傷人」，本單元領導者應將動點放有協助成員去省思，別為了滿足自己而給了孩子無形的傷害。

【活動內容】

項目	活動		目的	時間	器材	
回顧與心得			引導成員進入狀況連結前欠單元活動	3~5分鐘		
暖身活動	甲方案： 你生氣了嗎？		協助成員省思孩子=令自己生氣的原因。	5~10分鐘		
	乙方案： 故事分享		引發成員討論本單元的興趣。	5~10分鐘	參考短文	
	丙方案： 孩子畫像		協助成員檢視自己對孩子的感覺。	10~15分鐘	紙、筆	
主題活動	前導活動	好父母	協助成員澄清好父母的角色，功能與特性。	15分鐘	海報紙	
	短講	甲方案： 好父母與明理父母		協助成員瞭解好父母與明理父母的差異。	20分鐘	比較表
		乙方案： 我能不生氣嗎？		引導成員藉短文反省自己。	15分鐘	短文
		丙方案： 分數的陷阱		引導成員藉短文反省自己。	15分鐘	短文
	處方箋	甲方案： 停止生氣		協助成員找出適合自己的調整情緒方法。	15分鐘	海報紙 (黑、白板)
		乙方案： 肌肉放鬆與自我暗示放鬆		幫助成員暫時解除壓力的肢體活動。	20分鐘	錄音機、錄音帶
統整與作業交待	總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。		20分鐘	親子格言、回饋單、記饋表、作業單		

【活動目標】

1. 協助成員了解情緒與信念。
2. 協助成員澄清個人對子女期望與價值觀。
3. 協助成員放下執著，讓孩子展現真性。

【活動流程】

一、回顧與心得

1. 請一、二位成員分享上次活動後，對教養態度的感受，或填寫作業單的心得。

2·分享閱讀第三章「父母的情緒、期望與信念」後之想法。

二、暖身活動

甲方案：你生氣了嗎？

- 1·領導者詢問成員：「從今天早上起床到現在，你對孩子生過氣嗎？」請成員舉手答。接著問：「昨天一整天，你對孩子生過氣嗎？」，再問：「過去一個禮拜，你對孩子生過氣嗎？」
- 2·請二、三位成員敘述孩子令他生氣的行為。

乙方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。短文可參考次頁或自行尋找與教養有關且能發人深省的故事做為分享的材料。

參考短文

吹毛求疵的父母

「天吶！妳那裏是在洗碗，根本就是在玩水嘛！」余太太心急地水龍頭扭緊：「妳沒聽新聞？南部在鬥水荒了，還這麼浪費水。」

小惠嘟著嘴，以為幫媽媽洗碗會得到讚美，現在全泡湯了。

「妳看看妳，洗這什麼碗嘛！洗了老半天，飯粒還卡在碗邊，盤子也油膩膩的。用一點沙拉脫，全部重新洗過以後再沖水。」小惠心不甘情不願地擠了一堆洗碗精，弄得水槽都是泡沫。

「你在搞什麼鬼呀！弄得全是泡泡，這樣很難沖乾淨的。」

「我不洗了啦！」小惠生氣地大哭著，狠狠地把菜瓜布摔回水槽裏。

在一些家長的觀念裡，認為訓練孩子必須達到完美無缺，也就是一定要孩子踏出「成功」的第一步，父母相信，正確無誤的第一步是「成功」的關鍵。

其實，過度的吹毛求疵是犯了管教子女的大忌。為人父母經常犯的錯誤，是孩子在學習一項新事物時，就像盯賊似地觀察著孩子的一舉一動，發現他們有錯誤時，即十萬火急地加以糾正，一直到他們正確無誤後才肯罷休。

小孩子正值學習的階段，錯誤是不可避免的。如果我們習慣採取批評、挑剔的態度來指正他們的錯誤，無形間將增強孩子的錯誤行為，甚至讓他們產生嚴重的自卑心理。

因為批評並不能有效地引導孩子，只會增加他們的挫折感。

如果我們有面對不完美的勇氣，允許孩子從一再的錯誤中，引導他們抖向成功之路，那才是真正的學習與成長。因為，一次的失敗並不能否定下的成功。

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

丙方案：孩子畫像

- 1·領導者請成員用形容詞形容自己對孩子的感覺，例如：可愛的、可惡的、貼心的……，並一一書寫下來。而且就不同的孩子做不同的感覺記錄。
- 2·檢視這些形容詞，若屬於正向、積極的（具讚美、鼓勵），用圓圈圈起來。若屬於負面、消極的（責備的），用三角形匡起來。（若分不出性質，屬於中性形容詞的，則不做記號。）
- 3·請父母檢視自己對孩子的感覺，屬於正向的多，或負面的多，從中作一檢討與省思。
- 4·領導者總結：「孩子總是朝著讚美的方向去發展，所以請多用正向、積極的話語、態度去看待你的孩子，相信他會越來越好。」

四、主題活動

（一）前導活動：好父母

1·領導者將附件4-1影印發給成員，請對成員填寫「好父母應該具備的角色、功能與特性」，並分組討論出五項彼此認為最重要的特點。

2. 各組派一人報告討論結果，領導者將結果記錄在海報紙上，並做一統整。

(二) 短講

甲方案：

領導者依據下表向成員說明好父母與明理父母的差異。之後，請成員分享聽講的心得。

好父母與明理父母的差異			
好 父 母	我必須控制孩子	<ul style="list-style-type: none"> · 要求孩子子服從 · 處罰 · 贏得爭戰 · 堅持父母是對的，孩子錯了 	
	我比孩子行	<ul style="list-style-type: none"> · 憐惜孩子 · 負起所有責任 · 過度保護 · 自以為公正的行動 · 寵孩子、羞辱孩子 	
	我是給予者，你該聽我的	<ul style="list-style-type: none"> · 過於關心公平問題 · 有條件的給予 	
	我必須是完美的	<ul style="list-style-type: none"> · 要求所有的事都要完美 · 好挑毛病、吹毛求疵 · 過於關心他人的想法 · 促使孩子關心他人的想法 	
	我不算什麼，別人比我更重要。自卑。	<ul style="list-style-type: none"> · 放縱孩子 	

--	--	--	--

乙方案：父母 EQ—我能不生氣嗎？

領導者閱讀以下短文，並針對此文章進行討論。討論完後，由領導者總結。可以參考以下幾個討論方向：

1. 成員分享閱讀完短文後的心得。
2. 請成員想想「如果你是小強的媽媽，你會怎麼做？」
3. 請成員分享他們對小孩生氣時，是否也會有短文中所寫的一些不合理的信念？

父母 EQ—我能不生氣嗎？

小強的媽媽接到老師的通知，小強又在學校裡打同學。她聽了不禁火冒三丈，為什麼好說歹說，小強的這種行為一而再、再而三地發生，她問我：「我能不生氣嗎？」

沒有父母不對孩子發脾氣的，而且生氣的情緒很正常，也有其理由，總歸一句話：「孩子不聽話」。然而，很少父母會去想為什麼會生氣。與父母們探討生氣的原因時，絕大多數都是指稱孩子的不是，卻少有人談到自己內在的想法。父母之所以會生氣，是內心有了負向的想法，通常不出於以下四類：

- 一、不幸事件：視孩子不聽話的行為是很嚴重、不得了的事，進而擔心孩子將來會如何、如何。
- 二、應該、必須：認為身為父母者非對孩子的行為加以糾正或訓戒不可，否則孩子難以改過向善。
- 三、無法、不能：覺得自己不能放縱孩子，為法忍受孩子犯錯。
- 四、自責、內疚：覺得孩子的不好行為是自己的無能、沒有價值、沒有面子。

這些想法的確會令父母生氣，只是我們從未想過兩個問題：一是情緒的權利在自己，包括決定自己要不要生氣；另一是這些想法不合理，合理的想法是孩子在成長中，錯誤在所難免，它沒有什麼大不了；我不必非得如何；我可以接受；我也不必自責。

放下不必要的憂慮，容許孩子有學習的時間和空間。做個深呼吸！你能不生氣的，讓我來慢慢告訴你。別急，耐性也是 EQ 的特質之一呢？

丙方案：分數的陷阱

領導者閱讀以下短文，並針對此文章進行討論。

分數的陷阱

整理孤輔導室的卷宗，正高興地期街著下午和艾咪去欣賞「女人四十」的觀摩影片展。這時，三年級的女兒走到身旁，在我耳根邊稍稍地說：

「媽媽！今天月考，我的國語考八十一分。」說完，逕自到活動室玩耍。

我的心頓時沈到谷底，臉色更是難看。

「艾咪！下午你們自己去看電影。」

「你怎麼啦？」

「我要帶女兒回家，去盡一個做母親的責任。」

艾咪被我堅定而冷漠的神態嚇得連忙跑去活動室找女兒。

「妞妞！妳跟媽媽說了什麼？」

「我跟媽媽說，我國語考八十一分。」

天吶！那丫頭竟然唯恐天下不知般地而得意興風發。

「妞妞！跟媽媽回家！」

「妳不是要跟阿姨去看電影嗎？」

「不去了！你的國語考爛了，居然一點都不著急，我要回去幫你複習數學。」

「不用複習啦！妳和阿姨去看電影吧！我要回外婆家和婷婷玩。」

我孩子的知覺已經麻痺了嗎？否則怎會失去了「察言觀色」的能力。

「妞妞！媽媽很生氣！因為妳考試考壞了，居然一點都不在乎？」我必須傳遞我的訊息。

「騙妳的啦！」她嘻皮笑臉。

「妳究竟考幾分？」

「一百！」

「考卷拿出來！」

果然是一百。

「怎麼？這下子可以去看電影了吧！」

艾咪趁機逗弄著我那破涕而笑的臉孔。

午后，我完全陷於沉思之中，孩子的分數真的那麼重要嗎？它的殺傷力居然能讓一個母親的心情在短短幾分鐘內，起了奇大的變化。

我訝異於自己情緒的改變。

究竟我重視一百分帶給我些榮心的滿足？還是孩子學習的成就？

我完全迷失了……

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

四、處方箋

甲方案：停止生氣

1. 將成員 3-4 人分成一組，討論「生氣時，如何調整自己？」

2. 領道者請成員分享自己的經驗，並將這些調整生氣情緒的方法呈現在報紙或黑板上。
3. 領道者統整這些處理情緒的方法，並引導成員看到調整生氣情緒的方法有許多種，鼓勵成員選擇適合自己的方法，也嘗試各種不同的方法。

乙方案：肌肉放鬆訓練與自我暗示放鬆訓練

1. 領道者先說明活動用意，請成員在原地以最輕鬆的姿勢坐著。
2. 領道者以平和的語調閱讀以下指示，請成員依照指示動作。領道者亦可將指示事先錄製成錄音帶，於現場播放。
3. 領道者可以視實際需要選擇一種放鬆訓練，此外，必須提醒成員，不要在意別人對自己動作的看法，以免影響放鬆效果。

肌肉放鬆訓練與自我暗示訓練

肌肉放鬆訓練指示：

接下來我們要進行肌肉放鬆訓練，壓力包括心理反應、生氣反應以及情緒反應三部分，放鬆訓練的目的是要幫助你緩和生理反應，使你不致於浪費不需要浪費的力氣。肌肉放鬆訓練的則是藉著身體某部分肌肉的用力拉緊與鬆弛開來的原則，讓自己能敏感於那一部分肌肉的緊張程度時，你就可以有效地控制那一部分肌肉，使它隨時保持適當的緊張程度。

當進行肌肉放鬆訓練時，我會要求你用力拉緊某一部分的肌肉，然後放鬆它，但是每一個人的拉緊與放鬆的節奏並不相同，所以在我要求你用力拉緊時，請注意，只要你覺得力氣已經用出來了，就開始放鬆，也就是拉緊是爲了放鬆。

好，現在我們就開始進行肌肉放鬆訓練，請注意聽，然後按照我所說的去做。

道先，請你把雙手抬起來，抬到水平的拳頭，繼續用力向前伸直，繼續用力，更用力，更用力，更用力，更用力，更用力。

好，現在請你慢慢地將它放鬆下來，一面放鬆，一面很注意地去感覺你的肌肉，你會發現額頭的肌肉慢慢地放鬆開來了，鬆弛開來了，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆下來，繼續放鬆，繼續放鬆……

好，現在請你閉起你的眼睛來，用力緊閉眼睛，並且把眉頭皺起來，把鼻子也皺起來，把嘴巴也往中間拉緊，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力。

好，請慢慢地把它放鬆開來，放鬆開來，一面放鬆，一面注意的去感覺你的肌肉，你會發現它，慢慢地鬆弛開來了，放鬆開來了，繼續放鬆，繼續放鬆，放鬆，放鬆……

好，現在請你用力咬緊牙齒，用力咬緊牙齒，用力咬緊牙齒，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力。

好，請慢慢地放鬆下來，慢慢地放鬆下來，一面放鬆，一面注意感覺你的肌肉，你會發現，嘴巴旁邊的肌肉，慢慢地放鬆開來，放鬆開來了，繼續放鬆下去，繼續放鬆，繼續放鬆下去，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，放鬆，放鬆……

好，現在請你用力張開你的嘴巴，用力張開，張得越大越好，再把你的下如頭用力抵往下面的門牙，用力抵住下面的門牙，繼續用力，繼續用力，繼續用力，更用力，更用力，更用力，更用力，更用力。

好，請你慢慢放鬆下來，一面放鬆，一面去感覺你的肌肉，你會發現，它慢慢地放鬆開來了，放鬆開來了，繼續放鬆，繼續放鬆，放鬆，放鬆，放鬆，繼續放鬆，放鬆……

好，現在請你稍微把身體坐正，然後用力把你的頭向下壓，讓你的下巴能靠到你的胸前，再用力把肩膀向後拉，把胸部挺出來，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力，更用力，更用力，更用力，更用力。

好，慢慢地放鬆下來，恢復原來的姿勢，慢慢地放鬆下來，你會發現你的頭部、胸部的肌肉都慢慢地放鬆開來了，鬆弛開來了，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，放鬆，放鬆，放鬆，放鬆，放鬆，放鬆，繼續放鬆，放鬆……

好，現在請你將身體坐正，然後用力向後彎腰，把頭部也向後彎，用力向後彎，對了，就是這樣，用力向後彎，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力，繼續用力，更用力，更用力，更用力，更用力，更用力。

好，現在請你坐正，然後作兩個深深的深呼吸，作兩個深深的深呼吸…然後慢慢地放鬆下來，恢復原來的姿勢，繼續放鬆下來，放鬆下去，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，放鬆下去，放鬆下去，放鬆下去，被鬆下去，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，放鬆……

好，現請你把你的腿、你的腳，以及你的腳趾頭都用力向前伸且，用力向前伸直，繼續用力，繼續用力，繼續用力，更用力，更用力，更用力，更用力。

好，請你慢慢地放鬆下來，慢慢地放鬆下來，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，繼續放鬆，放鬆，讓你全身的肌肉都放鬆開來，繼續放，放鬆，繼續放鬆，放鬆，繼續放鬆，被鬆，繼續放鬆，放鬆，繼續放鬆，放鬆，放鬆，放鬆，被鬆……

（約隔一分鐘後）

好，現在你正處於十分輕鬆舒適的狀態，請輕輕地活動一下身體各部位，因為太過急促劇烈的活動會對你造成傷害，請「慢慢地活動一下」，再開始做你想做的事。

自我暗示放鬆訓練指示：

接下來，我們要進行自我暗示放鬆訓練，壓力包括心理反應，生理反應以及情緒反應三部分，放鬆訓練是要幫助你緩和生理反應，使你不致於浪費不需要浪費的力氣。

好，現在開始進行自我暗示放鬆訓練，請你選擇一個恰當的姿勢，調整一下姿勢。

好，現在請注意聽，然後按照我所說的去做！請注意聽，然後按照我所說的去做！

首先，請你把眼睛閉起來，嘗試去感覺你全身的重量是不是很均衡地分配在你的二隻腳、大腿、臀部、背部或者手部。請你感覺你左右兩邊的重量是不是很平衡地放在你的二隻腳、大腿、臀部、背部或者手部。請你感覺你左右兩邊的重量是不是很平衡。

然後，請你把一部份注意力轉移到你的心跳，嘗試著去感覺你的心跳，嘗試著去感覺你的心跳。我們並不一定能感覺到心跳，只是在你安靜下來後，你彷彿能聽到你的心跳，或者是你可能什麼也感覺不到。所以，你只是嘗試著去感覺它，嘗試著去感覺它。

現在，你試著把你的注意力分散在兩方面，一方面感覺身體的平衡，一方面試著去感覺你的心跳。

好，接下來請你再把一部分注意力轉移到你的呼吸，輕鬆地吸進來，慢慢地呼出去，自然地吸進來，慢慢地呼出去，嘗試著控制在呼出去時，讓它稍微慢一點，自然地吸進來，慢慢地呼出去，自然地吸進來，慢慢地呼出去。

現在，你試著把你的注意力分散到三方面，一方面注意身體的平衡，一方面試著去感覺你的心跳，再一方面試著去控制你的呼吸，輕輕地吸進來，慢慢地呼出去；自然地吸進來，慢慢地呼出去。

接下來，是一個較困難的工作，請你把注意力轉移到你的兩個手掌心，然後在心裡很強地暗示自己，「讓我的手心溫暖起來，讓我的手心溫暖起來，讓我的手心溫暖起來」，繼續嘗試下去，繼續嘗試下去。

現在，你把注意力分散在四方面，也就是你不特別注意那一方面，而是把你的注意力隨意地分散在四方面，注意身體的平衡；感覺心跳；控制呼吸，輕輕地吸進來，慢慢地呼出去；注意你的手掌心，很強地暗示自己「讓我的手心溫暖起來，讓我的手心溫暖起來，讓我的手心溫暖起來」，繼續嘗試下去，繼續嘗試下去，繼續嘗試下去，繼續嘗試下去……

好，現在你正處於十分輕鬆舒適的狀態，請輕輕地活動一下身體各部位，因為太過急促劇烈的活動會對你造成傷害，請「慢慢地活動一下」，再開始做你想做的事。

（轉載自吳英璋、金樹人、許文耀等著，壓力與調適研習會工作手冊）

五、統整與作業交待

1. 邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。
2. 請成員填寫記錄單。
3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現。並以親子格言相互勉勵。本週親子格言如下：
親子格言：字柔軟的心，做溫暖的父母。
4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子－父母親手冊」第四章，並填寫作業單一記錄未來一週內對孩子發脾氣的次數與原因（如附件 4－2 所示）。
5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 4－1

「好父母」	
你認為好父母應該具備怎樣的角色、功能與特色……	
1. 好父母是	_____
2. 好父母是	_____
3. 好父母是	_____
4. 好父母是	_____
5. 好父母是	_____
6. 好父母是	_____
7. 好父母是	_____
8. 好父母是	_____
9. 好父母是	_____
10. 好父母是	_____

附件 4－2

作業單
請記下未來一週內，每天你對孩子生氣的次數和原因，如果當天沒有生氣，則不必填

寫。

___月___日 生氣次數：___

原因：_____

【單元名稱】

別急！先聽他怎麼說

【給領導者的話】

剛接觸反映傾聽之時，常會不自覺地落入傳統習慣的陷阱中，領導者應不繼地給予成員打氣跟鼓勵，不要忘了叮嚀－耐心加練習等於進步。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材
回顧與心得		引導成員進入狀況連結前次單元活動	3－5分鐘	
暖身活動	甲方案：故事分享	引發成員討論本單元的興趣。	5－10分鐘	參考短文
	乙方案：雞同鴨講	讓成員察覺「答非所問」的心情感想	5－10分鐘	
	丙方案：看我！聽我！	讓成員學習有意義的傾聽	10－15分鐘	
主題活動	前導活動：親子對談	進入對方的內心世界，跟著對方的感覺走。	20分鐘	
	短講	分辨封閉式傾聽與開放式傾聽的差異。	20分鐘	
	處方箋	增進成員有效傾聽的能力。	15分鐘	有效傾聽例子。
統整與作業交待		總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。	20分鐘	親子格言、回饋單、記錄表、作業單

【活動目標】

1. 協助成員運用有效傾聽的方法以促進親子溝通。
2. 協助成員跳脫「傳統父母角色」，而改以民主式的教養方式培養孩子的民主精神。
3. 促使成員「感同身受」地進入對方的內在世界，而進行有效的溝通。
4. 培養有責任感的孩子。

【活的流程】

一、回顧與心得

- 1.請一、二位成員分享上次活動後，對教養態度的感受，或填寫作業單的心得。
- 2.分享閱讀第四章「反應傾聽」後之想法。

二、暖身活動

甲方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文

開放式的傾聽

從學校開會回來，女兒在二樓，認出我爬樓梯的腳步聲即刻放聲哇哇大哭。待我走到她跟前，她已經哭得柔腸寸斷，成了標準的淚人兒。

「媽咪！妳來看就知道了……。」她拉著我的手往客廳走：「妳看！小豆苗枯萎了，這一堆沒有枯。可是……都低著頭，低得腰都斷了啦！嗚……嗚……。」小丫頭見景傷心又傷情，淚水嘩啦啦地奔流而出。

我把她摟坐在腿上，順手接過她的小豆苗。

「小豆苗枯萎了，妳很難過！」

她啾搐地猛點頭。

「媽咪瞭解，那是妳辛辛苦苦種了好久才長這麼高的，對不對？」

「對啊！」

我指著那些變了樣又褪色的幾株說：「它們老了，老得病了！病得好痛！到最後就死了。」再指向垂腰的那些：「它們也老了，老得都直不起腰了！」

女兒立刻跳下來，學做老婆婆的模樣問我：「是不是這樣？」

「嗯！」「來！妳再過來看，這邊邊有幾棵小小的、翠綠色的，它們是新長出來的小寶寶……。」

「其實，小豆苗也和我們人類一樣，是有生命的，從小小，慢慢長大……慢慢變老，然後死掉。只是人類的生命週期長，小豆苗短。」我不知道一個五歲的小女孩是否聽得懂這樣的話。

「媽咪！妳有買綠豆對不對？那我們家裡有棉花嗎？」我看見她晶盈的淚水遞換成希望的笑靨。

「傾聽」在心理學上，具有「淨化心靈」的作用。當孩子遭遇挫折、困頓、沮喪、委屈和失敗的時候，他最需要的，不是安慰，不是批判，更不是說理；而是一個值得他信賴的人，讓他哭，聽他說，然後瞭解他、接納他……。

父母唯有使用開放式的傾聽，才能完全地進入孩子的內心世界，才能與孩子的對話產生共鳴，如此也才能夠協助孩子著手去解決問題。

對孩子而言，父母的同理和接納，正是消除一切負向情感的萬寶靈丹。

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

乙方案：雞同鴨講

1. 領導者請成員兩人一組，甲方擔任提問者，以開放式問句提出問題，乙方則擔任答覆者，回答甲方的問題。
2. 甲方以問句作結，乙方回答時，均以肯定或否定句作結。
例如：甲問：「媽媽！我好無聊，有什麼可以玩？」
乙答：「不可以！」

甲問：「我肚子好餓，有什麼可以吃？」

乙答：「好！」

甲問：「明天便服穿什麼？」

乙答：「好！」

3. 類似上述問答對話，甲方連續問5 – 10句後，互相更換角色，再演練一次。
4. 請成員分享答非所問的感受，藉機明白傾聽的重要。

丙方案：看我！聽我！

1. 讓成員各自配對坐下，兩人眼睛看地上，不能互相對看，分享最近與孩子相處的生活經驗。以此狀態夜談二分鐘。（此時，成員容易抬頭看對方，領導者可加以提醒。）
2. 二分鐘後，領導者要求二人眼睛對看且視線不准移開，繼續剛才的話題，同樣進行二分鐘。
3. 最後，領導者要求成員恢復他們習慣的談話方式，並漸漸結束話題。
4. 領導者帶領成員進行分享，討論看與不看的感受，並引導成員瞭解非語言在傾聽時所扮演的角色。

三、主題活動

（一）前導活動：親子對談

1. 成員二人一組，分享討論平時親子溝通時最常出現的障礙（回顧自己親子溝通的情形），並找出二人同時存在的困擾。
2. 每組依序輪流進行「角色扮演」的活動，針對各組所共有的困擾，一方擔任親，另一方扮演子，就自己平常習慣的模式做親子對談。
3. 何謂反應式傾聽？

此外，領導者可依據下表，向成員說明促進溝通的對話型式。

促進溝通的對話型式

1. 你的感覺是……
2. 你的意思是……
3. 請告訴我，你的意思是……
4. 我想你的意思是……我的想法對嗎？
5. ……這是你想說的嗎？
6. 這件事給你的感覺是……
7. 當我這麼說的時候，你的感覺如何？
8. 請你幫助我瞭解你的意思，因為我有一點搞迷糊了。
9. 我是否做了什麼事使你覺得生氣？
10. 我應該怎麼做才能使你對我的感覺有所不同？

（三）演練

請成員針對前導活動中角色扮演的示例，以開放式及反應式傾聽的對談方式再輪流演練一次。

四、處方箋

領導者依據下表舉例說明有效的傾聽。並將附件 5 – 1 影印發給成員，給他們一些親子溝通的建議。

孩子的話	封閉式傾聽	反應式傾聽
我再也不跟阿珍玩了！	沒關係！她不是故意的。	你好氣阿珍。
我不會！	胡說，趕快做！	這好像很難。
我想我自己去，阿毛都可以自己去	我已經說過了，不行就是不行，別煩我！	你是不是覺得不公平？
瞧！我設計的圖。	好棒！但是現在請你出去好嗎？	你畫了一張新的設計圖，你好開心。
媽！我今天不想去上學，大偉好壞喲！	大家都要去上學，你不可以例外。不可以隨便說別人壞。	你害怕大偉會欺負你嗎？
媽！你是世界上最討厭的人。	你說什麼？以後不准你這樣對我說話。	你現在好氣媽媽。

五、統整與作業交待

1. 邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。
2. 請成員填寫記錄單。
3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現。並以親子格言相互勉勵。本週親子格言如下：
親子格言：孩子和父母都允許相互誠實的表達自己的信念和情感，而沒有被拒絕的恐懼。
4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子－父母親手冊」第五章，並完成家庭作業－練習以反應式傾聽和孩子溝通，並記錄心得（如附件 5 – 2 所示）。
5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 5 – 1

製造快樂親子溝通的建議

晚餐時間，全家大小相聚一起，是最好的親子溝通時間。但有三種用餐情形會妨礙溝通：

1. 全家一面吃飯，一面看電視，注意力貫注在電視節目。
2. 吃飯時間施行所謂的「機會教育」，批評孩子的吃相或詢問考試成績，使孩子吃飯時如坐針氈或產生不愉快的氣氛。
3. 秉承「食不言、寢不語」傳統，遏阻孩子在餐桌上發言。

其實父母跟孩子表達愛與關懷，不在乎時間長短，吃飯時間是促使家庭氣氛愉快的最好時機。同時，在飯後也是良好的溝通時機，媽媽們也不妨休息半小時，陪家人聊天、講故事、玩遊戲，先別急著收拾碗筷。

睡前十五至二十分鐘，也是親子的溝通時間、會心時間。父母可以陪孩子講故事、唱歌、談事情，不僅用不著催孩子上床睡覺而發生衝突，也添增天倫之情，但要注意兩件事：1.自己不能躺下來；2.控制時間，約定的時間一到就離開。不久之後，孩子每天都會期待這個時刻的來臨。

附件 5 – 2

單元五作業單

在這一週內，請您練習以反應式傾聽和孩子溝通，並寫下您的心得。

《事件》：

《對話內容》：

《心得》：

單元六

【單元名稱】

慢著！也請你聽我的心，聽著！「我」也有話要說（擇一使用）

【給領導者的話】

當你有了孩子，你就有了問題，這是父母在子女成長中無法逃避的挑戰。領導者應幫助父母放下心中的憂慮，澄清父母處理孩子問題的原則，並且學習表達自我，以促進親子間良好的溝通。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材	
	回顧與心得	引導成員進入狀況連結前次單元活動	3 – 5 分鐘		
暖身活動	甲方案：公說婆說	幫助成員澄清溝通的障礙。	5 – 10 分鐘	親子爭執圖畫一張	
	乙方案：請你看看我—表情 1 2 3	協助成員了解“用心傳達訊息”的重要性。	5 – 8 分鐘		
	丙方案：愛要怎麼說	增進成員適時表達內在的能力。	10 – 15 分鐘	句型題目（附件 6 – 1）	
	丁方案：故事分享	引發成員討論本單元的興趣。	5 – 10 分鐘	參考短文	
主題活動	短講	協助成員分辨問題的歸屬及如何運用“我的訊息”的能力	20 分鐘		
	演練	分組討論	增進成員釐清問題所有權的能力。	10 分鐘	問題情境（附件 6 – 2）
		角色扮演	增進成員對“我的訊息”的正確表達。	10 分鐘	
	處方箋	幫助成員隨時掌握解決問題的原則	15 分鐘	問題所有權與處理原則	
統整與作業交待	總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。	15 分鐘	親子格言、回饋單、記錄表、作業單		

【活動目標】

1. 協助成員運用「我的訊息」表達自己的感受，以增進親子間的溝通及互動。
2. 協助成員釐清問題的所有權及做適當的反映。
3. 引導成員真誠表達內心情感。

「哦！好痛！」小男生雙手用力地擠壓膝蓋邊緣。疼痛逼迫使得那張俊秀臉蛋上的五官曲扭在一塊兒。

「哎喲！流血了啦！」當媽媽把他的藍色褲管捲起時，鮮紅的血液像潑墨般地在表皮上散開來。

「你這孩子就是不聽話，叫你不要跑！不要跑！偏偏跑得更快。你看，受傷了吧！這就是不聽媽媽話所受到的懲罰。這位母親這麼一陣叫罵，那男孩索性嚎啕大哭。

「哭！你還有什麼資格哭？」母親生氣地往他的腦後勺賞了一記五百。

這公園裏的一幕戲，把我的記憶拉回二十多年的童年……。一天，阿姨和媽媽帶著我上街買菜，回程中，由於母親拎了菜籃和水果，沒有多餘的手來牽我。

「看路！看路！」一路上，母親在後面直嚷嚷，弄得我心慌意亂。因為，我是看著的呀！

然而母親愈是嚷嚷，我的頭愈是沉得低；我的頭愈是沉得低，母親的嚷嚷聲更形尖銳。我就在不知所措的情況下，四顧無車，轉身奔向對面的馬路。

「碰！」一聲巨響，我應身而倒。

一輛載滿三箱汽水的腳踏車輾過我瘦小的身軀。當時因為怕被責罵，只好強忍住肋骨邊緣的疼痛，勇敢的說：

「沒怎樣呀！我哪裡都不痛。」

半年後，受撞的肋骨淤血化膿，腹脹如鼓。後來，整整吃了三年的抗生素和照了無數張的X光片。

孩子受傷時，最最心疼的是父母。然而，父母心中的疼愛在表現出來時，給孩子感受到的，往往不是愛，而是生氣，是憤怒，甚至是恨。

就在孩子錯誤地轉譯父母的訊息時，孩子承受的不只是皮肉上的疼痛，心靈的創傷才是難以癒合的傷口。

親愛的父母們，愛要讓他知道。心疼時，摟他，抱他，安慰他，憐惜他。不要再用尖銳的聲調對著含淚的小臉蛋說：「這就是你不聽話所受到的懲罰。」

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

三、主題活動

(一) 短講

1. 依據下列參考資料（一），向成員說明問題所有權的區分與界定。
2. 依據以下參考資料（二），向成員舉例說明陳述「我的訊息」的三步驟。

參考資料（一）

Thomas Gordon 依據父母與孩子的需求區分問題的所有權：

1. 木孩子需要的滿足受阻，則問題是孩子的，此時父母須視情形決定是要傾聽、協助找尋解決方，還是讓孩子獨自面對事實。
2. 孩子滿足了他的需求，而他的行為也沒有干擾到父母，因此雙方都沒有問題。
3. 孩子滿足了他的需求，但是他的行為干擾了父母，此時是父母的問題。
4. 孩子與父母親的需求有所衝突，產生親子糾紛有待調解，則親子雙方需共同探索解決問題的方法。

參考資料（二）

「我的訊息」的溝通方式有特定的型式，爲了能更明確運用此種溝通方式，父母可依據下列的三個步驟：

1. 描述自己覺得困擾、不安的行爲。所必須注意的是：只描述行爲本身，而非指責行爲的當事人。例如：「你騎我的機車，把油快用光了。」
2. 陳述自己對行爲可能後果的感受，例如：「我很生氣。」
3. 陳述理由（或事情產生的後果），例如：「因爲必須去加油，早上上班可能會遲到。」

總而言之，「我的訊息」的溝通方式僅僅需要簡單的陳述，其模式如下：事實—感受—理言。一般的對話型式爲「當……，我覺得……，因爲……」，例如：你這麼晚回家，我很擔心（緊張），因爲晚上治安不是很好。

（二）演練

甲方案：分組討論

1. 將成員 3 – 4 人分成一組。
2. 請成員依附件 6 – 2 的問題情境，討論每一個問題的所有權。
3. 成員回到團體中，報告各組的討論情形。

乙方案：角色扮演

1. 成員二人一組，進行角色扮演。
2. 各組分別從以下情境中挑選一種，作爲演練的依據。
3. 這些情境的問題所有權均屬於父母，扮演父母的成員嘗試以「我的訊息」表達。

角色扮演情境

1. 孩子放學回來，亂丟書包、衣服。
2. 孩子最後出門，但忘了鎖門。
3. 全家約定外出，孩子臨時變卦，與朋友外出。
4. 孩子放學後，逾時未歸。
5. 孩子未走人行道，直接穿越馬路。
6. 孩子在客廳裏打球。

四、方箋

領導者依據下列二個表格舉例說明問題所有權與問題處理原則。

問題所有權與處理原則	
問題所有權	處理則
孩子需求未滿足，有煩惱	反映式傾聽
雙方沒有煩惱	
雙方都有煩惱	反映式傾聽+我的訊息
父母需求未滿足，受干擾	我的訊息

處理原則實例			
情境	誰擁有問題	反映式傾聽	「我」的訊息
孩子跟好朋友吵架了。	孩子	看起來你很難過的樣子。	
孩子答應要做的家事沒做。	父母		你答應要幫忙的家事沒做，我覺得這樣對我很不公平。
孩子作業寫得很晚，還是寫不完。	孩子	累了吧！這麼晚功課還寫不完，你一定很著急。	
父母在講電話時，孩子不斷地來干擾。	父母		你不斷地來干擾，我覺得很煩，因為我完全聽不到阿姨在說什麼。
孩子參加演講比賽，沒有得名。	孩子	比賽輸了，你覺得很難過，是嗎？	

五、統整與作業交待

1. 邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。
2. 請成員填寫記錄單。
3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現。並以親子格言相互勉勵。本週親子格言如下：
親子格言：建立勇氣面對自己的不完美。請繼續努力加油，不要沮喪，教養孩子是一輩子的事。
4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子－父母親手冊」第六章，並完成家庭作業－記錄未來一週使用「我的訊息」與孩子互動的情形（記錄表如附件 6－3 所示），或演練「我的訊息」（練習情境如附件 6－4 所示）。
5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 6－1

愛要怎麼說－句型題目
當孩子_____時， 我感到失望。
當孩子_____時， 我感到傷心。
當孩子_____時， 我感到生氣。
當孩子_____時， 我感到懊惱。
當孩子_____時，

我感到興奮。
當孩子_____時，
我感到快樂。

附件 6 – 2

分組討論題目

請分辨以下情境的問題所有權

1. 老師向父母抱怨孩子動作太慢。
2. 孩子未經許可，擅自從父母房中取走東西。
3. 孩子玩打火機。
4. 孩子忘了餵自己的寵物。
5. 下雨天，孩子不穿雨衣（或天氣冷，不穿外套）。

附件 6 – 3

單元六作業單（一）

在這一週內，請您練習以「我的訊息」和孩子溝通，並寫您的心得。

《事件》：

《對話內容》：

《心得》：

附件 6 - 4

單元六作業單（二）

請嘗試以「我的訊息」回答下列各種情境，把可能的對話寫下來。

- 1.你的女兒持續借你的吹風機，卻都水又放回原處，使得你必須經常到她的房間尋找半天。
- 2.你的孩子放學在外面吃了很多零食，回家不肯吃晚飯，但你已花了好多時間準備了很豐盛的晚餐。
- 3.你的孩子想跟同學出去玩，但你不想讓他出去。
- 4.你的孩子吵著要買名牌的球鞋，你希望他能節儉些。
- 5.你的小孩要求你不要管他，給予他自由。
- 6.孩子把房間弄得亂七八糟，卻要你來收拾。

單元七

【單元名稱】

唯你獨尊、孩子！你是與眾不同的、愛他就支持他（擇一使用）

【給領導者的話】

人需要鼓勵，如果植物需要水一樣，領導者不妨先引導成員分享鼓勵孩子的經驗，然後肯定有效的情境和檢討無效的原因，最後區分鼓勵和讚美（獎勵）的不同以及總結鼓勵的原則和方法。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材
回顧與心得		引導成員進教狀況連結前次單元活動	3～5分鐘	
暖身活動	甲方案：那裏不一樣	引導成員發現自己平日固著的思考模式。	5～8分鐘	壁報紙（白板或黑板）
	乙方案：甜甜蜜蜜	增進成員彼此間的情感。	5～10分鐘	
	丙方案：故事分享	引發成員討論本單元的興趣。	5～10分鐘	參考短文
主題活動	前導活動	讓成員檢討自己平日對孩子的習慣用語。	5～10分鐘	
	短講	使成員明白鼓勵的真義，並對孩子的影響。	20分鐘	
	演練	讓成員親身感受被鼓勵的感覺。	10分鐘	問題情境
	處方箋	鼓勵大家說好話，並從自我肯定開始。	10分鐘	自我鼓勵一百句好話
統整與作業交待		總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。	15分鐘	親子格言、回饋單、記錄表、作業單

【活動目標】

5. 協助成員認識鼓勵和稱讚的分別。
6. 幫助成員避免不正確的態度及行爲。
7. 鼓勵成員多用正向、積極的話鼓勵孩子。

【活動流程】

一、回顧與心得

1. 請一、二位成員分享上次活動後，對教養態度的感受，或填寫作業單的心得。
2. 分享閱讀第六章「鼓勵」後之想法。

二、暖身活動

甲方案：那裏不一樣

1. 領導者在黑板（白板或壁報紙）上列出三道數學算式，其中兩題的答案是正確的，一題是錯誤的。

例如：

$$\begin{array}{r} 5 \\ + 5 \\ \hline 10 \end{array} \qquad \begin{array}{r} 4 \\ + 6 \\ \hline 10 \end{array} \qquad \begin{array}{r} 7 \\ + 2 \\ \hline 10 \end{array}$$

2. 詢問成員：「那裏不一樣？」
3. 成員會一致地指出一題算錯了，此時，領導者關鍵地點出：「爲什麼你們不說『另外兩題做對了』？」。
4. 接著，領導者由這個角度引導父母們思索平常與孩子互動時，是否因爲固著某種思考模式，而只看到孩子錯誤的行爲。

乙方案：甜甜蜜蜜

1. 領導者準備許多包裹不同彩紙的糖果（不同包裝的糖果各二顆），分請所有成員。
2. 請成員吃糖，並找到與自己相同包裝紙的成員配成一組，二人相對而坐。
3. 請成員閉目，放下心中所有擾人的思慮，仔細聆聽以下話語。領導者陳述一段感性的話語……

「甜在嘴裏，暖在心裏。別人一句稱讚的語常會令我們雀躍不已，覺得自己的辛苦有了代價。但想想過去這一個禮拜，我們對誰說過稱讚的話，說了多少鼓勵人的話？（停15—20秒）……可能你會發現自己挑剔別人缺點的時候來得多一點。沒有關係，這確實需要時間學習與培養，從現在起讓我們更多看到別人的優點，替代將目光專注在他的缺點上。」

4. 請成員張開眼睛，鼓勵成員分享伙伴給你第一個很棒的感覺是……，領導者問成員：「請你問候伙伴，並給對方一句真誠的讚美。」
5. 成員回到團體中，分享個人的感受。

丙方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文

肯定孩子的貢獻

女兒從學校回來，興沖沖地對我說：「媽媽！妳知道玻璃要怎麼擦才擦得乾淨嗎？」

我不語，微笑地用著期待的眼神看她，「先用穩潔噴在玻璃上，然後用報紙使勁地擦拭。就是這樣，我做給妳看。」說完，她立即找來穩潔和兩張報紙，認真地把座落在客廳的那片玻璃擦得潔淨光亮。

「哇！不乾淨哦！妞妞！妳是小仙女嗎？妳的手上有魔棒嗎？不然怎麼可以把一片灰濛濛的玻璃變得這麼光亮呢？」

「嘻……」對於我幾近誇飾的讚美，女兒羞澀地聳聳肩膀、縮縮脖子，然後開心的說：

「是我們老師教我的。這個禮拜我們這一排同學負責擦窗戶，就是用這種方法，結果我們班

就得到三年級整潔比賽第一名耶！」

看到女兒純真又新穎的容顏，我的內心也感染了那份勝利的喜悅。

「媽媽！以後我們家的玻璃都讓我擦好不好？」

我蹲下身來，挽起她的雙手，詩懇而鄭重的說：「那以後就要拜託你囉！」

根據少年虞犯行爲的分析，少年們之所以會逃學、離家，多半在於少年的心理都缺少一份強烈的歸屬感。他們對家庭欠缺一份貢獻的力量，在他們似成熟又青澀的想法裏，體會不到自己在家庭中的地位，甚至發出「家裏有沒有我都沒啥差別」的錯誤訊息。

做父母的，有責任協助孩子覺得自己是有用的人，肯定他們的才能，提供孩子發揮這些才能來貢獻家庭。

如果孩子能夠對家庭提出貢獻，便會在家庭中獲得滿意的位置，如此便能建立起孩子的自信心和價值感。

我凝視那片被擦得晶瑩剔透的玻璃，遙想著妞妞少年時的叛逆與執拗，也許有這麼一天，她在負氣而離家出走時，會因為記掛著這片玻璃而平安地回來。

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

三、主題活動

(一) 前導活動

請5－6位成員分享，過去這一週，孩子有沒有任何表現良好的行爲？當時，你對他說了什麼？

(二) 短講

- 1.請依據「培養有責任感的孩子－父母手冊」第六章，舉例向成員說明鼓勵和讚美的分別。
- 2.依據以下參考資料，向成員說明鼓勵的方法以及應注意的事項。

鼓勵的方法

鼓勵是一種將注意力放在孩子的天賦資產與能力上，以建立他們的自信與自尊的過程，鼓勵可以促進孩子信任自己以及自己的能力。以下是鼓勵的方法，以及具體的例子：

1. 描述你所看到的
例如：「我看到地板清掃過，床舖也整理了，書本整齊地放在書架上。」
2. 描述你的感受
例如：「我很高興走進這房間。」
3. 把值得鼓勵的行爲以一詞句表達
例如：「你把書放在書桌一旁，筆放在筆筒中，其他東西收入抽屜中，真是井然有序。」

鼓勵時應注意事項

1. 確定你的鼓勵適合你孩子的齡及能力。
2. 鼓勵須避免觸及孩子過去的弱點或失敗。
不正確說法：「今天你做得真好，以前你怎麼做不到呢？」

正確說法：「我很高興看到你今天的表現。」

3. 避免和兄弟姐妹或其他人比較。
4. 「我以你為榮」並非好的鼓勵，可改以「你進步了，你一定為自己感到光榮。」

（三）演練

- 1.將成員分成四組。
- 2.各組從以下四個境中，選擇一個情境進行討論。
- 3.討論重點：「如果是你，你會怎麼鼓勵孩子？說些什麼？」
- 4.成員回到團體中，報告各組的討論情形。

情境一：小孩第一次把水果切好，拿給你吃。

情境二：你到學校參加校慶活動，你的小孩參加賽跑得第一名。

情境三：你孩子的成績有進步。

情境四：你生日時，孩子送你一張卡片，祝你生日快樂。

四、處方箋

- 1.影印附件 7 - 1 給每一位成員，強調鼓勵孩子或別人，先從自我鼓勵做起。（可以給成員一段時間閱讀這篇文章，或成員輪流讀出來。）
- 2.影印「一百句好話」（附件 7 - 2）給成員，供作鼓勵時的參考語句。

五、統整與作業交待

1. 邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。
2. 請成員填寫記錄單。
3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現，再一次強調自我鼓勵的重要性。並以親子格言相互相勉勵。本週親子格言如下：

親子格言：疼惜和接納孩子本身。

4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子－父母親手冊」第七章，並完成家庭作業－未來一週內至少鼓勵孩子三次，並觀察記錄鼓勵後的行為反應（記錄單如附件 7 - 3 所示）。
5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 7 - 1

從自我鼓勵開始

鼓勵是人類的一種基本需求，沮喪的父圖是無法鼓勵沮的孩子的。因此，鼓勵自己跟鼓勵別人是同樣地重要。如果父母對自己沒有信心，又怎麼能使別人有信心呢？道理很簡單：你無法給別人自己沒有的東西。

假如父母認為目前和孩子之間的關係須要改善，假如父母覺得前面所說的有道理，那麼得具備兩個條件：一是勇氣；一是實踐。也就是有勇氣相信自己能改變，能鼓勵自己和鼓勵孩子；同時，能將這種信心付諸行動，實踐力行。

許多人說：「從今以後，我要如何如何」，這是一種不切實際的期望，也易遭到失敗。期望太久、太遠的事，倒不如為自設定近程的目標，一步一步來；例如先計畫一星期內可以改變的二、三項行為（抱括自己和孩子的），然後一星期的結束時做一檢討，再進行下一星期的計畫。

要成為稱職愉快的父母，不是爲了要證明自己給別人看，也不是樣樣都能做得很好，也許仍然會有失敗或不愉快，也許孩子的犯錯行為仍會出現。但是，只要真誠地、持之以恆地鼓勵自己，增強信心，發揮愛心和耐心，孩子自然能感受到這種支持的訊息，學習到責任心和價值感，走向有意義的人生理理想目標。

鼓勵沒有秘訣，不要說「我不能」，不要說「我試試看」；要說「我願意」，要說「我開始做了」。

（轉載自鍾思嘉著親職教育，國立空中大學出版處）

附件 7 - 2

一百句好話

- | | | |
|----------|-------------|-----------------------|
| ◎做得好！ | ◎你真讓父母開心。 | ◎我真高興有你這樣的孩
子。 |
| ◎了不起！ | ◎進行得很順利嘛！ | ◎真是個聰明的孩子！ |
| ◎好主意！ | ◎你真是可愛（美麗）！ | ◎我就知道你能做到。 |
| ◎太好了！ | ◎真高興你如此表現。 | ◎你今天做得好認真。 |
| ◎恭喜你！ | ◎好多了！ | ◎你每天都有進步哦！ |
| ◎好棒啊！ | ◎表現不錯哦！ | ◎那件事你做得真好！ |
| ◎真好！ | ◎好可愛！ | ◎不要緊，我相信你下次
會做得更好。 |
| ◎好極了！ | ◎我很感你的幫忙。 | ◎你沒有任何差錯嘛！ |
| ◎你做對了！ | ◎真是傑作！ | ◎這正是我說的好事。 |
| ◎真令人驚訝！ | ◎真是我的好孩子！ | ◎對了！就是這樣做。 |
| ◎太奇妙了！ | ◎進步真快！ | ◎你這麼快就想出來了！ |
| ◎好優秀啊！ | ◎你正盡力地做好它。 | ◎沒有人是十全十美的。 |
| ◎那就對了！ | ◎你很能幹！ | ◎真是有史以來最好的。 |
| ◎你做到了！ | ◎你使它變得容易多了。 | ◎你看你想出辦法來了。 |
| ◎很突出哦！ | ◎你今天確實做得很好。 | ◎你今天頭腦真是靈活
啊！ |
| ◎你真懂事不少！ | ◎很不錯呢！ | |
| ◎繼續保持！ | ◎你今天做了不少事啊！ | |
| ◎我好愛你！ | ◎多美妙呵！ | |

- | | | |
|-------------------------------|--------------|---------------|
| ◎那就是了！ | ◎你幾乎像個大師一樣 | ◎你真學到不少東西嘛！ |
| ◎繼續試試看。 | 純熟！ | ◎你辦得到的。 |
| ◎做得好極了！ | ◎你已經有很好的開始了。 | ◎我為你感到高興。 |
| ◎你學得真快！ | ◎你今天做得比平常好。 | ◎你幫得很對！ |
| ◎極佳的表現！ | ◎真是讓我感到快活啊！ | ◎就是那樣做！ |
| ◎這正適合你。 | ◎這好像是你做得最好 | ◎我想你已經有把握了。 |
| ◎記性真好啊！ | 的一次。 | ◎你今天做得比以前好！ |
| ◎你還記得呢！ | ◎你真的不斷在進步呢！ | ◎哇！看你的了！ |
| ◎你走對路了！ | ◎再試一次，你就 | ◎繼續做，你愈來愈 |
| ◎我真以你為榮。 | 可以做到。 | 進步了。 |
| ◎你快要做到了！ | ◎那實在太好了！ | ◎我不會忘記你做得那麼好！ |
| ◎我很喜歡那樣！ | ◎你正進入很好的情況！ | ◎我自己都沒有做得那麼好！ |
| ◎真令人感激！ | ◎現在你可以一路順風了。 | ◎那真是一件令人溫馨的 |
| ◎做得很順手嘛！ | ◎你真像個美麗的小甜 | 事啊！ |
| ◎你做得到的。 | 甜（英勇的小超人）！ | ◎跟你在一起，讓我覺得 |
| ◎你是小神童！ | ◎你真是我的小王子 | 很快樂！ |
| ◎繼續加油努力！ | （小公主）啊！ | ◎你做得漂亮極了！ |
| ◎好！（豎起姆指） | ◎你想出好辦法了！ | |
| ◎你真是好幫手！ | ◎你一定練習很久了。 | |
| ◎看到你做得那樣認真，使我覺得做媽媽（爸爸、老師）真愉快！ | | |

附件 7 - 3

單元七作業單

在這一週內，請您至少鼓勵孩子三次，並觀察記錄孩子經鼓勵後的行為反應。

第一次：

《孩子受鼓勵的行為》

《鼓勵的話語》

《孩子經鼓勵後的行為反應》

第二次：

《孩子受鼓勵的行為》

《鼓勵的話語》

《孩子經鼓勵後的行為反應》

第三次：

《孩子受鼓勵的行為》

《鼓勵的話語》

《孩子經鼓勵後的行為反應》

單元八

【單元名稱】

好漢做事好漢當

【給領導者的話】

面對一些仍深信懲罰教育的父母，領導者首先可以引導成員思考其效果，尤其是長遠的效果。而後，協助成員思考培養孩子責任感之另一個有效工具——行為結果的運用。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材
回顧與心得		引導成員進入狀況連結前次單元活動	3～5分鐘	
暖身活動	甲方案：黑白配	了解父母處理孩子犯錯行為的方法。	5～10分鐘	小紙條（每位成員各二張）
	乙方案：井中人生	活絡團體氣氛，引導成員進入本單元	5～10分鐘	指令單（附件8-1）
	丙方案：故事分享	引發成員討論本單元的興趣	5～10分鐘	參考短文
主題活動	前導活動	引導成員省思處罰的效用。	10～15分鐘	
	短講	教導成員懲罰與行為結果的差異。	20分鐘	
	演練	藉由演練，成員嘗試以自然或合理的行為結果處理孩子的問題情境。	15分鐘	演練情境（附件8-2）
	處方箋	結合問題所有權及行為結果提供成員教養子女之方法。	15分鐘	
統整與作業交待		總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。	15分鐘	親子格言、回饋單、記錄表、作業單

【活動目標】

- 成員瞭解何謂「自然的行爲結果」與「合理的行爲結果」。
- 成員能夠區分「自然的行爲結果」與「合理的行爲結果」。
- 成員知道如何運用「自然的行爲結果」與「合理的行爲結果」。

【活動流程】

一、回顧與心得

- 1.請一、二位成員分享上次活動後，對教養態度的感受，或填寫作業單的心得。
- 2.分享閱讀第七章「行爲結果」後之想法。

二、暖身活動

甲方案：黑白配

- 1.領導者發給每位成員二張小紙條。
- 2.請成員在其中一張紙上，寫出孩子嚴重犯錯的行爲，摺好後，收回集中放在一處，爲 A。
- 3.繼續在另外一張紙上寫出處理的方式，並摺好收回集中在另一處，爲 B。
- 4.請二位成員協助讀出紙條上的字，一位隨意抽出 A 堆中的一張，並大聲唸出；另一位也隨意抽出 B 中的一張，大聲讀出，然後再繼續抽第二張，直到讀完。
- 5.成員分享活動心得。
- 6.領導者統整孩子犯錯的行爲以及父母經常處理的方法。

乙方案：井中人生

領導者影印附件 8 - 1，發給每位成員。

請成員在時間限制（三分鐘）內，找其他成員助完成井字方格中的每個指令，完成時，請對方在方格中簽名。

時間一到，領導者即喊停。成員回到自己的座位上，分享活動心得。

丙方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文

孩子有能力做決定

連續三天，兒子回到家都興奮地說：「媽！我功課在學校寫完了！我要打電動。」

「媽！老師今天沒出功課，我要打電動呵？」

晚上我簽聯絡簿時，上頭明明寫著回家功課—日記一篇。「你的日記一篇呢？」

「我寫好了！放在學校。」

「你確定你已經寫好了？」

他對我猛點頭。

隔天放學時，一堆他們班的同學擠得我家水洩不通。「陳媽媽！陳媽媽！陳緯倫欠老師好多功課哦！聯絡簿被老師拿去寫滿了紅字。」喊完，一群人作鳥獸散。

「你們先吃飯，媽媽出去一下。」我直接去找老師，想瞭解整個事情的經過。

原來在班上有個叫李昱霖的同學，是個單親家庭的孩子，媽媽離婚後就飛往美國，父親工

作忙，就把下課後的他送到安親班。安親班的老師曾用電話和老師討論解決之道，老師想以同儕的力量來改變他，於是把他調到中規中矩的兒子身旁。

想不到兒子非但沒有感化李昱霖，反而被李昱霖同化了。

我仍願深信，對孩子的信任對發展孩子的自信心，我以溫柔堅信的心情和孩子討論這件事情。他說：

「媽！我這個禮拜都不打電動了！因為，我整個心都在想：怎麼攻城，怎麼破關。」

他用力地猛點頭。

「可是一整個禮拜都不打電動，你受得了嗎？」

「試試看吧！不然，我功課都退步了。」

「你要不要再考慮清楚？你可能會很無聊。」我想讓他有更大的空間去思考。然而他卻抱持著「破釜沈舟」的精神。向來迷戀的電動在第二天起便不再去碰，作業缺交、功課退步的情形也很快獲得改善。

我始終相信，孩子是有為自己作決定的能力，有解決自己問題的能力，而父母的引導、信任是開啓這種能力的金鑰匙。

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

三、主題活動

（一）前導活動

- 1.請 3 – 4 位成員分享，孩子的前些行為會被你處罰？怎麼處罰？處罰後得到什麼結果？
- 2.領導者統整成員的分享，引導成員思考自己的處罰方式的效用。

（二）短講

- 1.領導者依據下表說明懲罰與運用自然合理行為結果的不同。

懲罰			行爲結果		
特性	孩子得到的訊息	可能的結果	特性	孩子得到的訊息	可能的結果
強調個人權威	照我所說的去做	反叛、仇視、不負責任、缺乏自制力、唯唯諾諾	重視社會規範	我相信你會尊重別人	合作、自重且尊重別人、有自制力、可信賴
專制不合理	我教你你是罪有應得	怨恨、報復、害怕、困惑、叛逆	明理有原則	我信任你會做負責的選擇	由經驗中學學習責任感
道德判斷行爲標籤	你不好你不被人愛	受傷害、罪惡感、想報復、怨恨	尊重、行爲者與行爲分開	你是個有價值的人	被接納、願意學習
強調過去行爲	你永遠學不好、我再也不指望你	挫折、失敗成、被拒絕感	重視未來發展	你能照顧自己、你會愈來愈進步	自我學習、自我評估
威脅、恐嚇	你最好閉嘴、我沒有你這樣的孩子	罪惡感、害怕、叛逆、企圖報復	尊重、友善	我雖不贊同你的行爲，但我仍然愛你	安全感、支持、受尊重、被愛
要求服從	你無能、你根本無法做明智選擇	假意屈從、表裡不一、過度依賴、沒有自信	給予選擇機會	你有能力做決定	自信、負責任的行爲

2. 依據以下參考資料，向成員解釋自然行爲結果與合理行爲結果的不同。

	自然行爲結果	合理行爲結果
目的	讓孩子親身嘗試	預防孩子發生危險
產生	自然發生	邏輯推理
處理原則	同理傾聽	有限度的選擇

(三) 演練

1. 領導者影印附件 8 - 2 給每一位成員。先請成員分辨每一個情境適合採用何種行爲結果，並連連看。(答案如下表所示。)

自然的行爲結果	合理的行爲結果
孩子挑食 孩子不洗澡 孩子打電動，以致功課沒寫 孩子不收玩具	孩子在馬路上玩耍 兄弟姐妹之間打架 孩子騎車不戴安全帽 孩子在餐桌上搗蛋

- 將成員分成四組。
- 每組各選擇二種情境（自然行爲結果與合理行爲結果各一），討論處理方式。
- 成員回到團體中，報告各組的討論情形。
- 領導者針對各種處理方式給予回饋。

四、處方箋

領導者參考下表，向成員說明結合「問題所有權」與「行爲結果」二種方法，處理孩子的行爲。說明重點如下：

- 屬於父母的問題時，運用「我的訊息」表達父母的感受，並採行「合理的行爲結果」，提供孩子選擇的機會，並切實執行，以建立孩子負責任的行爲，或保護他免於發生危險。
- 屬於孩子的問題時，運用「反映傾聽」同理孩子的感受，進一步與孩子商討解決的方式；或採行「自然的行爲結果」，讓孩子親身體驗自己的行爲所帶來的後果，以從中得著教訓。

情境	誰的問題	適當的處理方法
孩子學鋼琴半途而廢	父母	我的訊息－我覺得很生氣，因為當初是你吵著要學琴的，現在你又不去了。 合理的行爲結果－現在，你必須爲你的行爲負責，你是要選擇繼續練琴，還是要用你的零用錢分期償還學費。
孩子因爲考差了而生氣	孩子	反映傾聽－考試失敗，你很難過 商討解決辦法－下回考試，你要如何應付？
孩子未完成學校作業	孩子	自然的行爲結果－讓孩子去面對老師的處置。
幼兒去玩插座	父母	合理的行爲結果－將孩子抱到身上來。過一會兒再放下去。如果幼兒再去玩，再抱到母親身上，而且時間更久一點。

五、統整與作業交待

- 邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋，或填寫回饋單。
- 請成員填寫記錄單。
- 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現。並以親子格言相互勉勵。本週親子格言如下：

親子格言：我很驕傲我是一個母親，我看得見孩子的希望和潛能。

4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子－父母親手冊」第八章，並完成家庭作業－閱讀問題情境並回答所附問題（作業單如附件 8－3 所示）
5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 8－1

井中人生		
找一位這個禮拜沒有生過氣的伙伴 伙伴姓名：	找一個昨天鼓勵孩子的伙伴，他怎麼鼓勵_____。 伙伴姓名：	找個人對他說句好話 伙伴姓名：
找個人來抱抱 伙伴姓名：	找個人交換身上的一樣物品 伙伴姓名：	找個人告訴你一句跟數字有關的成語 伙伴姓名：
找人說一個笑話給你聽 伙伴姓名：	訪問一位伙伴：「你的孩子打破鄰家玻璃怎麼辦？」 伙伴姓名：	訪問一位伙伴：「你的孩子感冒不吃藥時，怎麼辦？」 伙伴姓名：

附件 8－2

行為結果之演練情境	
連連看：	
以下的八個情境，請分辨適合採用自然行為結果或合理行為結果，並連線指出。	
孩子挑食	自然行為結果
孩子打電動，以致功課沒寫	
孩子騎車不戴安全帽	合理行為結果
孩子不收玩具	
孩子在餐桌上搗蛋	
孩子在馬路上玩耍	
孩子不洗澡	
兄弟姐妹之間打架	

單元八作業單

問題情境

孩子的老師打電話給你，告知孩子在上課時不專心，愛和同學講話，而且罰他站時，他還跟同學做鬼臉。老師很生氣，要求家長對孩子的行為加以糾正。然而，你認為這是老師和孩子之間的問題，同時你相信若冒然介入會使孩子對老師更日反感，甚至採取報復行為，也可能引起親子衝突。

想一想，回答以下問題：

1.到老師的話時，心裡的想法是什麼？感覺是什麼？

2.老師的目的是什麼？

3.孩子的行為目的是什麼？

4.你會如何與老師溝通，一起解決這個問題？

5.你會用什麼方法與孩子溝通，減少孩子這種不當的行為？

單元九

【單元名稱】

家庭立法院、有話大家說、“家”人有“約”、超級公民（擇一使用）

【給領導者的話】

「會議」總給人嚴肅、生硬的感覺，成員的抗拒是有理由的，領導可以先破除成員對會議的排斥，引導成員在輕鬆的氣氛下了解家庭會議的功能。「該是家人坐下來輕鬆談談的時候，會議並沒有想像中困難、無趣」。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材
	回顧與心得	引導成員進入狀況 連結前次單元活動	3~5 分鐘	
暖身活動	甲方案： 七嘴八舌	成員體會“聽”與“說”在溝通中的重要性	5~10 分鐘	
	乙方案： 天籟之音	引導成員體驗聆聽之美。	5~10 分鐘	
	丙方案： 故事分享	引發成員討論本單元的興趣。	5~10 分鐘	參考短文
	丁方案： 家庭藍圖	了解成員對家庭的認同感。	10~15 分鐘	白紙（每位成員一張）、筆
主題活動	短講	教導成員創造家庭會議的過程。	20 分鐘	
	演練	成員實地模擬家庭會議。	30 分鐘	腳本（附件9-1）
	處方箋	提供成員主持家庭會議的技巧。	10 分鐘	
	統整與作業交待	總結團體，成員給回饋、填回饋單，交待作業。	15 分鐘	親子格言、回饋單、記錄表、評估表

【活動目標】

引導成員明白家庭會議的重要性及其目的、功能。

讓成員實際演練家庭會議。

使成員熟練家庭會議的領導技巧。

【活動流程】

回顧與心得

- 1.請一、二倍成員分享上次活動後，對教養態度的感受，或填寫作業單的心得。
- 2.分享閱讀第八章「家庭會議」後之想法。

暖身活動

甲方案：七嘴八舌

1. 三人一組，二人扮演“發問者”，一人扮演“答話者”。
2. 二位發問者同時對答話者問問題。
3. 例如：A問「哎呀！你的耳環真漂亮，在哪裡買的？」
4. B問「昨天妳上哪兒去了，我打電話都找不到妳？」
5. 答話者要即刻回答A、B兩人同時的問話。
6. 以此類推，連續發問，問的人須逐漸加快問話的速度，直到答話者無法招架為止。
7. 成員分享擔任問話者與答話者的感受。

8. 領導者統整，並提醒成員適時適度地表達。

乙方案：天籟之音

1. 讓所有成員自由認養一種自然界或動物界的聲音，例如：風聲、雨聲、鳥聲、狗叫聲、貓叫聲等。
2. 依個人所認養的角色模擬其聲音，先進行演練。領導者鼓勵成員勇敢地發出聲音來。
3. 領導者引導成員靜坐、深呼吸，沉澱思緒後，冥想剛才認養的聲音，然後共同發聲。提醒成員聆聽別人所發的各種聲音。
4. 引導成員進行活動分享。
5. 領導者統整成員的分享，強調聆聽之美，聆聽別人心聲更是一種互動之美。

丙方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文

家庭會議激盪腦力

我家的會議時間是每周四的晚上八點。

這次的主席是爸爸，記錄則由唸中班的小蜜兒擔任。只見她緊張地守著錄音機，頻頻催問：「要開始了嗎？」

「好！今天我們要討論的主題是有關哥哥買 Game Boy 的事，現在請哥哥先說明為什麼要買 Game Boy，以及買它的好處和壞處有哪些？」

「因為電動壞了，好無聊啊！上次堂哥借我 Game Boy 很好玩耶！而且它有很多優點，像：攜帶方便，在旅行的途中正好可以打發無聊的乘車時間，可隨時更換卡帶，沒有螢光幕的刺眼光線，不會傷害眼睛，可訓練腦力和手掌肌肉的反應能力……。總而言之，它的好處多得說不完。」

「嗯……」主席點點頭，轉向我：「媽媽！妳的看法呢？」

「聽起來好像很迷人的樣子，那它有什麼缺點？」

「缺點嘛？噢！完全零缺點。」

「那真是太棒了！那你準備怎麼得到它呢？」看到他那樂不可支的陶醉樣兒，是可以切入問題的核心了。

「我想找豪豪投資，這樣可以資源共享。」

「這個主意好像很不錯！」主席點頭並轉個豪豪。

「弟弟！你的意見呢？」

「可是……可是……」豪豪雙眉交抱地支吾著。

「有話就應該說出來，否則大家怎麼會知道你的想法呢？」父親溫和地鼓勵豪豪說出心中的想法。

「我又不會玩 Game Boy。」

「我會教你呀！」大哥立刻爭辯。

「哥哥！現在是弟弟在說話，我們應該注意聽，剛才你在說話時，我們不也都沒敢插嘴？」

「而且如果我和哥哥投資，我的錢就全沒了，我存了那麼久，是想買軌道賽車的。」很好！弟弟終於說出自己的想法了。接下來我們利用腦力激盪術盪出許多合買的缺點。例如：由誰保管、維修：玩的時間如何分配：弄壞了，誰負責任……。從這個層面引導孩子看事情的多面性。

「哥哥！你上次月考四科總分多少呀？」

「三百六十分。」

「好！這次你如果進步到三百七十分，爸爸投資你四分之一的費用。」我立刻響應：「媽媽也投資四分之一。」

「哇塞！太棒了！那我自己再存一些零用錢，就能擁有自己的 Game Boy 囉！」

「好！散會……」

「我們去喝珍珠奶茶吧！」「好哇！媽媽請客。」

「不要！我不敢吃軟軟 QQ 的珍珠，我要喝蜂蜜奶茶。」

「妹妹笨！珍珠好吃，你不吃給我吃……」

這一家人在嘻笑怒罵聲中成功而愉快地結束今天的家庭會議。

整理自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

丁方案：家庭藍圖

1. 發給每位成員一張白紙。
2. 請成員畫下家庭平面圖，圖中包括家中的各個房間和角落。
3. 在平面圖中填寫：
 1. 平常你家最熱鬧的地方？
 2. 平常你家最冷清的地方？
 3. 在家中最常聽到的話有那些？
 4. 一想到家，你就會有那些聯想？
 5. 你期望你家有那些特質？
4. 請成員分享自己的答案和感覺。
5. 領導者藉此瞭解成員內心的需要，及他對家的認同感。

三、主題活動

(一) 短講

領導者依據以下資料向成員說明創造家庭會議的過程。

會議創造的過程

如何才能建立「家庭會議」的制度，讓所有家庭成員將「家庭會議」視為生活中的一部分呢？這是一種創造的歷程，父母並不能強求一朝一夕就能達成，而是需要愛心與耐心的付出，從無到有逐漸成形，讓所有家庭成員完成準備，才能真正開始「家庭會議」的運作。一般而言，創造「家庭會議」的歷程可區分為四個階段：

(一) 理念介紹階段

最早的時期，父母可以邀請家庭成員一起聚會，說明「家庭會議」的理念，如果子女對正式的會議表現良好的反應，則可進行下一階段；如果有的子女不太瞭解，需要更多時間與訊

息，那麼父母可以進一步做「正式家庭會議」的介紹：「過去，家庭中的一切事情都是由我們（父母）做決定，告訴你們（子女）必須做什麼；什麼時候要做好。諸如此類的事，一直都是我們決定的。我們覺得採用民主的方式，每個星期舉行一次家庭會議，藉此讓大家能一起決定，一起解決問題和一起計畫生活，可以使我們的家庭生活更和諧。」

（二）說明階段

當父母介紹了「家庭會議」的理念之後，如果子女願意嘗試「家庭會議」的參與時，父母就需要進一步說明會議可包含之內容，如家事分配、生活用品需求、休閒旅遊等安排。同時，可以教導有關民主會議之精神與規則，然後詢問子女們的意見與意願。

（三）準備階段

如果子女們有意願建立「家庭會議」的制度，父母此時就可以開始有關傾聽、回饋、情感交流之練習，期能建立更深厚的合作關係。此時，子女仍會有許多不瞭解或不熟悉的事情，父母則需要如以協助，千萬不要太快進行正式的家庭會議。

（四）運作階段

當子女具有相當程度的認識與合作的態度時，父母就可以開始「家庭會議」的運作，而在第一次會議的時候，主要的任睥就是採民主的方式決定時間、主席和記錄之擔任規則、地點與會議時間長短等問題的決定。

在創造的過程中，如果父母不能召集成員一起介紹其理念時，那麼就應採個別介紹的方式。而家庭會議的運作並不需要等到所有成員都準備好才開始運作。至於開始運作時，有部分子女不參與，並不會影響「家庭會議」的進行，通常缺席的子女當他們瞭解到參與會議的好處與權益時，就會參與日後的「家庭會議」。由此可見，雖然在過程中會遇到一些阻礙與困難，然而經父母的努力與事實的澄清，那些困難與阻礙都會漸漸被克服而消失。

（轉載自鍾思嘉著親職教育，國立空中大學出版處）

（三）演練

1. 先藉由「廣播劇」讓成員瞭解規則的重要性。領導者影印附件 9 - 1 的劇本給每一位成員，請成員決定自己所要扮演的角色後，輪流按刻本將台詞從頭到尾唸一遍。（未分配到角色的成員則在一旁擔任觀察者。）
2. 接著，讓成員實際模擬開一次家庭會議。
 - 一、請成員討論共同推出一個會議主題（例如：全家出旅去哪裡、家事如何分配……）。
 - 二、進行角色安排，以提出會議主題之成員的家庭組成做為角色安排依據。例如該家庭中有父親、母親以及三個小孩，則找出五位成員（連同提議題之成員在內）分飾不同的角色，組成「模擬家庭」。
 - 三、由模擬家庭互推主持人，實際進行家庭會議，討論出議題的結論。會議之時間限制為 20 分鐘，主持人必須控制時間。
 - 四、其他成員則在一旁擔任觀察者，觀察每一個角色在會議中的表達與互動情形，會議結束後，負責提出饋。
 - 五、成員分享演練的心得，觀察者給予回饋。領導者統整並做結論。

四、處方箋

領導者參考以下資料，向成員說明主持家庭會議的領導技巧。

家庭會議領導技巧

團體領導的技巧可以促使「家庭會議」的進行更順暢且更有效率；若父母率先示範這些技巧的使用時，子女會從會議過程中加以學習，無形中培養子女的領導才能。

（一）結構的技巧

簡言之，結構就是確立與維持會議的目標，通當沒有明確目標的團體就像是一盤散沙，家庭會議亦然。而結構的技巧主要是主題確立、建立討論、會議程序、會議時間限制等規定。下面的例子是說明結構技巧的運用：

大華的家庭在會議中針對某一主題的討論已經花費了大半的會議時間，然而在會議程序上還有好幾個問題有待商討。時間一分一秒地不斷溜去，於是大華就提議發問：「我們還要花費多少時間來討論這主題呢？是否我們應限制一下時間？不然後面尚有許多問題要討論，時間會來不及。」於是稍加討論，大家都同意本主題若在五分鐘內不能獲得解決，那麼將予以擱置，延至下次會議再討論。

（二）概化的技巧

家庭成員不見得都能分辨知悉彼此對問題的感受，而類推的技巧可以協助成員對問題關係做深入的澄清。主席可以說：「不知道誰還有這樣的感覺呢？」或「這問題似乎你和媽媽有相同的感受，不知道對不對？」這種反映就是一種類推技巧的應用。

（三）徵詢的技巧

由於主席需要廣徵與會者的意見，所以宜使直接詢問的方式：「對於這問題誰有什麼想法呢？」「小珍，你有什麼感覺？」事實上，會議中間接詢問意見的技巧亦是很重要的，如主席說：「對於這問題我很樂意提供我的看法，不過在我說之前，我很希望聽聽各位的意見。」由於類似上面的間接發問，可以激發與會成員投入問題討論，所以可以確保每個人都有發言的權利，避免會議遭到某個成員壟斷。

（四）腦力激盪的技巧

腦力激盪是一種促使個人想法自由變化的技巧，在安全的氣氛以及避免批評與介斷的前提下，成員可以隨心所欲提出自己的看法與人分享。縱然其想法與建議可能是怪異荒謬，與會成員在腦力激盪結束之前都不可以妄加批評與判斷。

（五）摘要的技巧

對會議討論的摘要歸結並不是會議結束時才需要，而是隨時都可能需要做摘要性的說明，特別在對某問題長時間的討論後，主席摘要總結和與會者個人的摘要說明更具重要性，且有助於會議的進行，而有關不同意見的摘要更有助於個人對問題的澄清和思考。

（六）獲得承諾的技巧

家庭成員承諾對「家庭會議」決議之執行，扮演著很重要的角色。每當會議到了尾聲時，主席必須詢問與會成員是否願意遵守會議的決議事項，取得他們的承諾。而成員承諾的內容除了遵守決議事項之外，主席亦可請求成員做執行紀錄做為下次會議檢討之用。

（七）促進回饋技巧

有時候，成員彼此的意見回饋對彼此的溝通很重要，而回饋反應宜採「我的訊息」的溝通方式。主席可以要求與會成員對某人的行為表現與意見，表達出其個人的感受，來促進團體回饋。主席可以此為焦點的方式說：「似乎我們都認為自己所想的都是對的，但是我懷疑到底我

們要如何做，才能真正助於問題解決。」這樣強調問題的方法亦可以達到促進成員回饋的效果。

（八）促進直接互動的技巧

有時候，家庭成員會將會議主席當做傳聲筒，藉由主席的轉話達到與人交談的目的，特別當父母是主席的時候，這樣的傳聲筒現象更為明顯。所以主席必須避免扮演「傳聲筒」的角色，提醒家庭成員進行彼此直接的交談，不要假他人之嘴。在會議中主席可以說：「小傑，你願意告訴莉莉你的感覺嗎？」藉此提升成員直接的互動。

（九）鼓勵的技巧

鼓勵是每人學習溝通的基礎。缺乏鼓勵的來源，常導致家庭會議的失敗。經由自己對他人的優點與貢獻的鼓勵，可以增進彼此自尊心的建立，提升個人參與會議、表達意見之勇氣。因此父母不應吝於給予子女適時鼓勵與讚賞，隨時把握機會，不論個人或全體的方式，給予子女適時的鼓勵，提升他們參與感。

（轉載自鍾思嘉著親職教育，國立空中大學出版處）

五、統整與作業交待

1. 邀請成員針對此次團體給予口頭回饋，或填寫回饋單。
2. 請成員填寫記錄單。
3. 領導者簡要歸納本次活動，同時也鼓勵肯定成員的表現。並以親子格言相互勉勵。本週親子格言如下：

親子格言：語言是表達與溝通的工具，聆聽是尊重與接納的前提。

4. 交待成員回家後閱讀「培養有責任感的孩子－父母親手冊」第九章，並完成家庭作業－實際舉行一次家庭會議，下週分享結果。此外，請成員回家後填寫團體評估表（如附件9－2所示），以便下次結束團體時進行分享與回饋。
5. 最後提醒完成作業及下次聚集時間。

附件 9-1

廣播劇劇本

角色－張珮瑤、蔡欣磊、蔡尙樺、黃欽毓、譚鈞元、賴維揚、胡殿銓、詹雅復、陳宜敏、陳振源老師。

劇情－

一進教室，瑤瑤（張珮瑤）興高采烈的說：「老師，我們今天要上什麼？」陳老師習慣地露個笑臉，反問一句：「你說呢？你喜歡什麼，我們就上什麼。」「哎呀！不來了啦！」瑤瑤一副撒嬌的樣子，「老師又在問問題了。」

一會兒，同學們魚貫而入。維揚掩不住打棒球的興奮，繼續與鈞元、欽毓兩人討論打擊的情形。瑤瑤跟磊磊（蔡欣磊）在一旁聊天。雅復到書架上拿起一本書專心閱讀。宜敏拿起白板筆，又塗又寫，好不快活。殿銓跟尙樺在談編輯潛望鏡月刊的事情。陳老師靜靜地坐著，細細的看一看每一個人的表情。宜敏有所警覺地問：

「老師，你在看什麼？」

「我在思考。」陳老師再度笑一笑

「在想什麼？」磊磊問。

「在想我們這樣的一個團體，會不會有規則產生？」

「規則有必要嗎？」殿詮質疑。

「規則一定是對的嗎？」瑤瑤問。

「這個問題我以前好像提過。」磊磊附和著。

「一個人會不會有他自己的規則？」陳老師問。

「有啊！」磊磊回答地好快，不過沒說理由。

「我的規則就是沒有規則。」瑤瑤張嘴嘻嘻地笑。

「規則會有錯嗎？爲什麼一定要有規則？」

「規則的定義是什麼？」殿詮問大家。

「規則有一定的定義嗎？」磊磊對著瑤瑤問。

「有一定的定義嗎？瑤瑤。」

「我不知道。」

「規則有壞的嗎？」宜敏提出一問題。

「不遵守規則會怎樣？」磊磊問。

「規則是誰發明的？」雅復發言。

「動物有沒有規則？」陳老師想跳離人類，探究另一層面的問題。

「植物有沒有規則？」殿詮說完，哈哈大笑起來。

「礦物有沒有規則？」尙樺進一步引申。

「非生物有沒有規則？」雅復總括地問。

「外星人有沒有規則？」殿詮又提另一個問題。

「規則有沒有生命？」陳老師想試著探討一下。

「沒有啊！」宜敏回答，沒有說理由。

們周圍一直有規則，不管我們走到哪裡，或過了多久，規則都一直存在，而且還越來越複雜。它不會死，不會消失，甚且還會生長，難道它沒有生命嗎？」

「可是它沒有動啊！」

「石頭也不會死，難道石頭也有生命？」尙樺反問。

一句成語叫『頑石點頭』：說有一個人日夜對石頭說話，結果石頭點頭了。」瑤瑤提出例子。

「你相信嗎？」

「不相信。」瑤瑤沒說理由。

「有人會喜歡石頭的；鑽石也是石頭。」尙樺說。

「寶石呢？」瑤瑤問。

「鑽石也是活的嗎？」尙樺問。

「玉是活的。」殿詮肯定十分。

「有生命的東西一定會動嗎？」雅復懷疑，「植物人也是有生命，他爲什麼不會動？」

「植物人的嘴巴也會動。」殿詮說。

「你的知識、觀念、思考能力，有沒有生命？」陳老師眼光迎視體。「它可能會進步，可能會退步，可能會成長，也可能會死亡。」

「一種原來有生命的東西被破壞之後，會變得沒有生命。」殿詮解釋。「像一棵樹木，它

是有生命，但被人砍下來之後，便會沒有生命。」

「有些生命我們看得到，有些生命我們看不到。」

陳老師說：「規則是有生命的。」

「Why？」宜敏用一種很尖銳的聲音發出。

「玉有生命嗎？」尙樺急急地說：「我爸爸上次把玉撞斷了，到底是撞斷一隻腳，還是一隻手？」

「肯尼只有上半身沒有下半身，你能說肯尼沒有生命嗎？」殿詮反駁。

「那殘者都是鬼囉！」瑤瑤吐個舌頭。

場面靜下來了，有的相互對看，有的看著白板，有的低頭看桌面。

「怎麼停了呢？」雅復催大家，「再提問題。」

「規則會自然產生嗎？」磊磊又補上一句，「規則應該會自然產生，像以前我們上課時有墊子，陳宜敏拿了很多個，很多人就告訴她不要拿那麼多。規則並沒有列出這一條，可是大家還是認為不應違反。」

「我反對你的說法，」殿詮說：「難道規則一定要寫出來或說出來，才叫規則有沒有人告訴你一定要晚上睡覺。」

「沒有錯，規則沒有人規定，但會自然產生。」磊磊試著說服殿詮，「大家都習慣晚上睡覺，慢慢就自然形成一種規則。」

「而且，」磊磊停了一會兒，又說：「每天晚上我媽一定叫我睡覺，她說明天要上學，所以要早一點睡。也沒有人規定說上學就要早一點睡。」

「好！OK！」雅復好久沒說話了。他示意大家不要再討論了，這樣已經夠了。

「等一下，」殿詮抗議。「我們問題還沒討論完就在喊OK！」

「因為他很無聊。」宜敏嘻嘻笑。

「我認為有些規則不會自然產生。」殿詮下結論。

「我是說會自然產生，但並不是說一定會。」磊磊解釋。

「可能會。」瑤瑤慢慢地，小聲地說。

「你可不可以解釋一下什麼是自然？」殿詮問磊磊。

「我要向你解釋，」瑤瑤還是慢條斯理，「就像是我們平常，平—平—」

「平常怎麼樣，」磊磊插嘴，「平常沒有發覺得情況下就變成一個……」瑤瑤想說。

「就是變成了一個習慣。」磊磊又補了一句。

「那我得要問你，」殿詮不放棄，「以前的人都這樣做，難道我也要這樣做嗎？」停了一會，他又說：「就像國父革命。」

「殿詮，我要反駁你，」磊磊急了：「國父革命，他是要創造新的局面。」

「所以我才問，前人做的，我們一定要照做嗎？」

「不一定，但有一些較好的習慣，我們會留下來。」瑤瑤舉例，「像過年過節可能每一家都會拜拜，送紅包之類。」

「像以前的達官貴人送紅包，演變成今天如果想升官發財，就要送紅包，這好像也變成了一種自然的規則。」磊磊一口氣說完。

「賄ㄉㄨㄥˋㄌㄚ！」宜敏直截了當說。

「賄ㄉㄨㄥˋㄌㄚ！賄ㄉㄨㄥˋㄌㄚ！」雅復更正。

「可是現在沒有了。」

「你怎麼知道沒有？你又不是達官貴人。」

「還有黑社會老大。」雅復補充。

「規則是自然產生的，這句話有兩個概念，」陳老師接著說：「先弄清楚什麼然自然。」

「很有道理。」雅復贊同。

「自然有兩種解釋，」磊磊說：「一是在不注意的情況之下變成一種習慣，另外一種是我們的自然生態。」

「規則一定有必要嗎？」雅復提出另外一個問題。

「不一定，不一定。」聲音些起彼落。

「請說個理由。」陳老師看著大家。

「因為，規則如果是壞的，怎麼辦？」宜敏說。

「對！規則不一定是對的。」瑤瑤接著說：「就像古代有一些不好的東西就不必要留下來，如犯錯就砍頭。」

「現在我們認為砍頭是不好的，說不定以前人認為是好的，才能使國家安全。」磊磊持相對的立場說明。

「不一定必要，」尙樺發言，「像暴政，把國家弄得亂七八糟，你也一定要遵守照他所訂的規則嗎？而有些規則大家很少犯，也就沒有必要訂了。」

「老師，」雅復有話要說，「我反對蔡尙樺的說法。像壞人很少，難道我們就不要有抓壞人的規則？」

「如果是暴政，我們會有機會討論規則好不好，要不要遵守嗎？」陳老師再度把眼光投注在每一個人的臉上。

磊磊想說他們班上某些不合理的規則，被殿詮打斷了。殿詮抗議雅復不尊重他，在他每說一句話之後都回他一句「屁股啦！」，雅復不承認，直說「沒有、沒有。」

磊磊還是長篇大論地把他們班上不合理的規則說給陳老師聽，當陳老師問他，不合理的規則為何還要遵守時，她理直氣壯地說：「那是老師說的呀！」殿詮認為他們班上的規則太嚴、太苛，他很苦惱，因為他常常是執行規則的人，他也認為為什麼他家裡的規則卻是權威人士——媽媽在訂。宜敏說：「我要自己訂一個規則，就是天夾久洗澡。」欽毓說他們家有倒垃圾的規則。鈞元說我們每天做的事情很多，以為是我們自己訂的，其實都是父母親訂的，雅復說要每天溫習功課是他給自己訂的規則，維揚認為那根本就是媽媽訂的。

什麼時候開始自己訂規則？我的意思是指訂給自己規則，不是訂給別人遵守的。咱們不妨來想一想。

（轉載自楊茂秀著，毛毛蟲兒童哲學基金會討論手冊）

附件 9-2

評估表

1.您對本次課程內容：非常不滿意 不滿意 滿意 非常滿意

很滿意，原因：

不滿意，原因：

2.您對本次資料選擇：非常不滿意 不滿意 滿意 非常滿意

很滿意，原因：

不滿意，原因：

3.您對帶領人的表達情形：非常不滿意 不滿意 滿意 非常滿意

很滿意，原因：

不滿意，原因：

4.其他個人心得與建議：

單元十

【單元名稱】

人生筵席、永結同心（擇一使用）

【給領導者的話】

到了團體結束的時刻，領導者面對即溫馨又依依不捨之情境，一方面引導成員做學習統整，一方面鼓勵成員在祝福聲中彼此肯定和打氣。

【活動內容】

項目	活動	目的	時間	器材	
回顧與心得		引導成員進入狀況連結前次單元活動	3~5分鐘		
暖身活動	甲方案：故事分享	引發成員討論本單元的興趣。	5~10分鐘	參考短文	
	乙方案：親情超市	增進成員對家庭和親子關係的了解。	15~20分鐘	白紙及購物清單（附件 10-1，每位成員各一張）	
	丙方案：牽引	增進成員對教育子女的角色了解。	5~10分鐘		
主題活動	分享評估表	增強成員學習效果。	15分鐘		
	處方箋	協助成員省察教養子女的態度和方法。	10分鐘	檢核清單（附件 10-2）	
結束團體	回饋活動	甲方案：優點轟炸	增強成員的自我肯定。	20分鐘	便利貼或小卡片
		乙方案：愛的祝福	增進成員彼此的關懷和鼓勵。	20分鐘	禮物單（附件 10-3）
	統整與祝福	鼓勵成員另一個新生圈的啓航。	10分鐘	祝福的話（附件 10-4）	

【活動目標】

1. 增強成員教養子女的信念與信心。
2. 引發成員對教養子女態度和方法的再省思。
3. 鼓勵成員之間彼此的肯定和支持。
4. 祝福成員珍惜擁有和展望未來。

【活動流程】

一、回顧與心得

1. 請一、二位成員分享上次活動後，在家中實際召開家庭會議的結果，或對教養態度的感受。
2. 分享閱讀第九章「民主教育的原則」後之想法。

二、暖身活動

甲方案：故事分享

以正向、積極、肯定、鼓勵的話語或短文激勵參與的成員。

參考短文

培養責任感

時間是晚上十一點四十分。

老二揉揉沉重的眼皮，繼續努力地在書桌上趕寫積欠的作業。

今天是開學的第一天，暑假裡，全家熱中於師中於旅行、渡假。回台灣後，爲了找時間完成學校規定的「校外活動報告」而走訪了許多熾熱的定點。每一趟出征回來，已是人仰馬翻，幾近壯烈成仁。就這樣，老二的另一項作業（生字練習簿）到開學時，只寫到二十二頁。

我寫了封信讓孩子帶給老師，內容是表明假期裡我們從事那些活動，隱了要求老師不要體罰孩子之外，並請老師讓孩子自己訂定完成日期。

孩子放學後，我緊張地探詢：「老師有沒有罵你？」

「沒有啊！她問我什麼時候能寫完。」

「你說什麼時候？」「明天！」

「明天？」當他這樣回答我時，我差點以爲我生了個超級大傻夾呢！因爲從二十二頁到三十二頁共有廿十面，以他寫字的速度，一天能夠寫上兩頁四面就很了不起了，更何況還有閱讀心得報告的插圖和當天的學校作業。

在鐘敲十二點時，我看著那隻瘦弱的小手一撇一畫地忙碌著。我的胸口頓如刀割。

「豪豪，休息一下吧！來，喝瓶優酪乳！」趁他喝飲料時，不忍之心驅策著我拿起鉛筆，在他的作業簿上描仿他碩大的字跡。才寫了兩個字：

「媽！不要幫我寫啦！那是我的功課，我應該自己寫的。」

「可是媽媽捨不得你的手痠吶！」

「不痠！不痠！」他立刻坐回桌前，一邊寫一邊大聲地告訴我：「媽媽，好奇怪耶！我的手一點也不痠！」

在他偷偷甩動小手的時候，我的眼眶一陣滾燙。

「好棒哦！我只剩十二行國字、十二行注音。」

我轉身走進浴室，讓那顆幾近動搖的心再度堅硬起來。培養孩子爲自己的行爲負責任是我教育的一貫宗旨。假期裡，他選擇了「先甘」的因，現在承受「後苦」的果是必定的道理，我不能因爲惻隱之心而誤了孩子健全人格的發展。

轉載自沈金慧，民生報「父母效能」專欄

乙方案：親情超市

1.發給每位成員一張白紙，權充購物單，以及另一張借成員參考的超市物品清單（如附件10-1所示）。

2.領導者向成員說明超市購買規則：

①親情超市販賣任何你所期許的正向、和諧、溫馨的親子、家庭關係，只要是你需要的，他都賣，如：全家一起去爬山、全家一起上館子、講晚安故事.....。這一張清單只是提供各位參考，你可以買的東西並不限於此。

②每項親情活動或親子關係均須付錢，價錢可以自定，但每項事物的低價為一萬。

③每人有十萬元，可以自由購買，但總價錢不能超出十萬元。

註：若有成員反應這些事物不能用金錢來衡量，可以告訴成員，這些錢不是普通的錢，它是上帝給每一個人的神奇錢，或將這些錢想像成每個人所能投注的精力與時間。

3.請成員分享他想購買的親情事物有那些？以及他認為該項親情值多少錢？

4.領導者籍此活動瞭解成員的家庭較欠缺那方面的親子關係。

丙方案：牽引

1.成員二人一組，一人飾演釣魚者，另一人飾演被釣者

2.釣魚者模擬手上有根釣竿，且釣線的長度是固定的（約 30 公分），開始著手釣魚，可以釣被釣者的各肢體部位。

3.被釣者隨著釣線的起伏而配合移動。

例如：釣魚者可以釣被釣者的手、手指、頭、腳、腳趾頭等不同部位，被釣者則需跟隨釣線而抬起被釣的部位，也可以全身釣者走。總之，隨釣魚者牽引到那裡，被釣者就移動到那裡。

4.每人擔任一個角色 2~3 分鐘後，角色互換，再進行一次。

5.成員分享擔任釣魚者與被釣者的感受。

6.領導者引導成員思考，在民主的教養過程中，是否常被社會上一隻悔只見的手所牽引？

三、主題活動

（一）分享評估表

1.引導成員分享回去所填寫的評估表。

2.鼓勵成員談談參加團體以來的收獲與心得（可請成員拿出記錄單，回顧自己在每一次團體中的收獲）。

（二）處方箋

發給每位成員一份「教養子女檢核清單」（附件 10-2），鼓勵成員在團體結束以後，仍不忘記將團體中所學到的知識和技巧實際運用在教養工作上。以檢核清單作為省視的工具，當際覺自己與孩子之間互動出現問題時，省察問題及困難之所在，並回頭閱讀相關的章節，或回憶對應之團體單元，從中得著幫助。

四、結束團體

(一) 回饋活動

甲方案：優點轟炸

1. 成員發給「便利貼」或空白小卡片若干張（張數為成員加上領導者所得總數減去一）
2. 請成員用欣賞的角度去看每一位成員，記錄每個人不同的優點，分別寫在一張張便利貼或小卡片上。
3. 請成員把寫好優點的便利貼，貼在其他成員身上（如果是小卡片，則直接送給成員）。提醒成員在接到別人的讚美時要說「謝謝」。
4. 當每個成員都把所有的優點卡貼在其他人身上（發給其他人）後，給成員一段時間欣賞別人對自己的稱讚與肯定。
5. 請成員分享當別人稱讚自己時，心中的感受是什麼？並準備怎麼回饋別人，以及日後更努婚方向（自我肯定）。
6. 領導者最後作結論：「欣賞的人越多，生活的樂趣就越多」。請大家以欣賞的眼光去目別人，看待自己的家人，更是如此。

乙方案：愛的祝福

1. 發給每位成員一張禮物單（附件 10-3）。
2. 請成員在禮物單上填答以下各問題：「在團體中，你最想送禮物給誰？」、「送什麼禮物？」、「為什麼？」
3. 把寫好的禮物單不計名地集中在一劇。
4. 領導者一張張地唸出每張單子上的內容。
5. 每唸完一張之後，請被贈送禮物的成員分享心中的感受及謝意。
6. 領導者籍此瞭解成員之間的關懷，並團員的個別需要。

(二) 統整與祝福

1. 領導者總結團體的學習要點，並統整成員對團體的回饋。
2. 將附件 10-4 發給每位成員，給予成員祝福增強其教義子女的信心。

附件 10-2

教養子女檢核清單（引自鍾思嘉著親職教育，空中大學出版處）

1.一般性原則

- 「我是否說得太多了？」
- 「我是否常生氣，卻未與孩子好好溝通？」
- 「我是否選擇了適當的方法？」
- 「我是否把孩子的問題變成自己的問題？」
- 「我是否忘了鼓勵孩子？」
- 「我是否常創造與孩子和諧相處的時間？」

2.溝通技巧方面

- 「我是否同理傾聽孩子，還是自己說個不停？」
- 「我是否誤用了傾聽，仍有太多的指責或批評？」
- 「我是否傳達太多自己的想法要孩子接受？」
- 「我是否有足夠的時間去傾聽、探索問題或解決問題？」

2.自然合理的行為結果方面

- 「我所用的合理的行為結果是否真的合理？」
- 「我是否用對了時機？」
- 「我是否在該應用自然行為結果的情形下，反而使用合理的行為結果？」
- 「我是否真的允許孩子去選擇，並接納他的選擇？還是我想控制結果？」

4.家庭會議方面

- 「我是否違背了會議中決定的事情？」
- 「我是否違反家庭會議的原則及程序？」

我是否掌控整個家庭會議的進行？」

附件 10-3

禮物單

你最想送禮物給誰？

送什麼禮物？

為什麼？

祝福的話

【對自己好】

當你愛你自己，自我教育自然發生。這裡有些方法提供你學習去愛自己：

- * 信任你的內心，你會知道你要什麼及需要什麼。
- * 把自己放在第一位，除非照顧好你自己，否則不可能照顧其他人。
- * 讓你的感覺被知道，是很重要的。
- * 重視你的想法，且讓你的意見被瞭解。
 - * 當你生氣時，讓自已感受生氣。決定你要做什麼，只要去感受它、表達它、或有所行動。
 - * 當你想從某人得到某些事，問他。假如他們拒絕，那沒關係，問別人已經是對自己真誠了。
 - * 當你困擾時，請暫停。當你需要什麼時，就去做。常想自已需要什麼及要得到什麼。
 - * 當你感到急迫時，慢下來。謹慎地緩慢你的呼吸，且深呼吸。放慢你的說話，且運動一下。
 - * 當你想哭卻沒有安全的地方可以哭時，承認你的痛苦且允許自已等一下哭。請允許自已這樣做。
 - * 當別人給你禮物時，對他說“謝謝”，那是你需要做的，但一個禮物不是一個約束。