

活動主題：108 學年利用刊物或電子看板 宣導家庭教育

活動時間：108 年學年

文字說明：

1. 利用學校網頁提供親職手冊及家庭教育中心網站連結給家長參考。
2. 發行鶯歌心橋並與家長進行互動
3. 於輔導室網頁轉知相關活動訊息

## 活動剪影



108 學年度親職手冊



學校首頁-家庭教育網頁宣導



【親職教育-把熱情轉為成就感，物盡其好的自己】

作者:黃敬凱

**「黑馬」** 短短兩個字，隱含了好多情緒與形容詞，驚訝、羨慕、質疑、運氣、佩服……原來不被看好，到最後勝出，其實，黑馬不是偶然形成的，他們不但找到自己的初衷，還享受了成就感，成功只是水到渠成。而且，人人都可以成為黑馬！

哈佛大學教育學院「思維、腦科學與教育」(Mind、Brain、and Education Program)研究的負責人陶德·羅斯(Todd Rose)，跟「個人科學實驗室」(Laboratory for the Science of Individuality)的腦神經科學家歐格斯(Ozi Oqas)，在一份耗時數年的研究跟訪談報告中，揭露了黑馬們的祕密，他們的研究發現，黑馬共同的特質不是個性，或是受什麼樣的訓練讓他們異軍突起，而是找到讓他們充滿鬥志的領域，受到成就感的驅使，持續的努力與突破，終於讓人看到他們在下功夫的領域登峰造極。

### 成功不是比別人好

黑馬們重視的，是完成喜歡、想要做的事情的「成就感」，而不是別人給予的評價與成績。陶德分析，「傳統的成功」最大的問題，就是被定義為「比別人好」。互相比較並不總是不好，但結果卻讓人著重在有沒有比身邊、你知道的人好，而忽視真的完成了什麼，甚至，有時讓人以為贏者全以為只有成績最好的那個人有成就，其他人所做的都不足掛齒，一事無成。

但是黑馬們因為重視完成一件事的成就感，所以能夠看到自己好的一面，甚至不斷追求自己還可以怎麼更好，成就最棒的自己。

兩者之間，最大的差別與結果，就是黑馬不斷在讓自己更進步，而不是與人別人比較對照的成績。這也是父母與老師可以不斷提醒孩子，看到孩子成長的重點，黑馬的內心戲，能夠誠實回答自己，喜歡做什麼，為什麼？藉此找到自己最有感、最喜歡，而且能夠啟發自己內在動機的事物。

不過，喜歡跟有內在動機是不一樣的，跟孩子討論，列出他們喜歡的事情，那些事情對他們很重要，還要問他們「為什麼」，不管動機是可以跟別人比賽、喜歡獲勝的感覺，完成了之後超過目標的，就是很想好好做，還是可以賺錢、可以幫助別人，都可以。但如果只是覺得好玩、可以放輕鬆，那就不叫動機，也許只是嗜好。

在開放、持續的討論後，通常可以幫助孩子探詢他們有興趣、覺得有意義、有影響力的領域。接下來，他們就可以開始嘗試這些事，並且設定目標，看看有沒有讓自己覺得很認同，完成了以後很開心、覺得很有成就感，想要再繼續挑戰下一關。

### 因材施教，個人化學習

每個人的成就感來源都不一樣，在各項要求都標準化的教育體制和方法，不容易養成黑馬。這時，就要靠老師對每個孩子的用心與支持，所以作者就強調，「個人化學習」會更有幫助。儘管目前的教育制度還沒走到個人化學習，教育資源也很有限，但至少老師跟父母可以多花一點時間了解孩子，在那些領域，孩子們真的很有興趣、有最強的自我動機，鼓勵他們挑戰與享受成就感，即使今天不被看好，也會有把自己變成黑馬的一天。

(本文因篇幅不夠而有所刪減，完整文章刊載於親子天下 2018-12-17)



【親職教育-對嘉文:青少年不是不要父母,是想要「升級版」的父母】

作者:羅惠文

**面對與青少年的距離，父母不必急著失落，而是預備自己成為孩子更好的幫助**

青少年的父母來問我：當孩子上大學，該如何面對空巢期的分離焦慮？該用怎樣的心情面對孩子的嶄新階段？如何相處才是比較好的親子關係？

### 孩子需要長大的空間

大部分的小孩在段會拒絕父母的過度介入，建議父母不妨從心理學角度去思考，**不要一直認為他在拒絕你，而是去想他，此時的他需要自己的空間。**

面對青春期的孩子，大家不用急著覺得失落，他不是拒絕你，只是需要自己的空間，我鼓勵父母把這個階段視作孩子在打造自己的殼，他需要在裡面蛻變；如果把一個還沒有蛻變好的蛹打開，是會害死他的，所以，小孩適當的拒絕和需要自己的空間是合理的。

### 你願意跟著孩子升級嗎？

其實，青少年都好渴望父母的建議，但讓他們很難過的是：我爸媽的建議都好蠢，他們怎麼都不成長？你要知道，孩子從本來凡事問爸媽，就能獲得答案，聽爸媽的話，事情就會順利，到他發現，聽你的話會倒大楣，例如：你對於選課的想法非常迂腐，對於交朋友的方法非常過時，你不懂網路，不知道他們在幹嘛，甚至孩子長大到，已經可以看出你的人際關係一團糟，跟家人相處的方式不佳，情緒管理很不好……這些都是從青少年口中說出來的狀況，聽他們描述父母間如何溝通，會讓人覺得，有人肯聽這樣父母的話才奇怪，此時，你會開始處理這個正在「轉大人」的孩子的困擾，很多你自己人生都沒有想清楚的事情，小孩都會挑戰，你得重新思考；而且，你自以為人生經驗很豐富，過去都曾經考慮過的事情，可能還是不夠的，因為世界在變，邏輯在變，以前可以找到好工作的資歷，現在可能不管用。

很多青少年很傷心的發現，父母不願意走進他的未來，因為要跟他們走到未來，必須持續升級；思考要升級，裝備要升級，心理要升級，很多父母拒絕這個考驗，想要繼續用老方法，而孩子就站在那邊看著未來及父母，最後他們忍痛抉擇——如果我要往前走，必須要拋下我的爸媽，因為他們的方式只會讓我搞砸。

所以，**不要再難過自己被小孩拋棄，其實你是被邀請做更困難的事，用以守護孩子的未來；也並不是小孩不要你，小孩只是不要舊的你，他需要更有用的你。**

(本文因篇幅不夠而有所刪減，完整文章刊載於親子天下 2019-10-30)

【新】新  
北  
市  
立  
鶯  
歌  
工  
商  
鶯  
歌  
心  
橋  
第  
十  
七  
期

閱後家長意見回饋單

科 年 班 學生姓名: \_\_\_\_\_

親愛的家長您好:



感謝您對鶯歌高職一直以來支持,本期17th鶯歌心橋發刊,內容著重於親職教育、生命教育、性別平等教育及「108課綱」發展趨勢,以下是有關閱讀後17期心橋的回饋表,協請家長回應~

■心橋閱讀後,想了解高一家長是否清楚學生在未來學習歷程	<input type="checkbox"/> 清楚
上有重大的變革?(非高一家長免填)	<input type="checkbox"/> 不清楚

針對新課綱家長的建議是...

■親職教育文章「把熱情轉為成就感,挑戰更好的自己」,家長心得是.....(可以寫出想鼓勵孩子的字句)

■下期主題是美好的生命,著重在歲末溫馨之畫面,故可否請您寫下幾句想對孩子說的話.....

【新】新  
北  
市  
立  
鶯  
歌  
工  
商  
鶯  
歌  
心  
橋  
第  
十  
八  
期

閱後家長意見回饋單

科 年 班 學生姓名: \_\_\_\_\_ ; 家長姓名: \_\_\_\_\_

親愛的家長您好:

感謝您對鶯歌高職一直以來支持,本期18th鶯歌心橋發刊,內容著重於親職教育、生命教育、學生生涯未來路徑選擇,以下是有關閱讀後18期心橋的回饋表,協請家長回應~



1. 學生性別: 男 女
2. 就讀年級: 一年級 二年級 三年級
3. 一天24小時當中,平均每天與孩子相互溝通聊天的時間計有:..  
30分鐘以下 30-60分鐘 1小時-2小時 2小時以上
4. 最近這一次,與孩子聊天的時間是在:..  
昨日 2-3天前 4-6天前 1星期以前
5. 請問您對孩子的教育方式為何:..  
民主開放 放任自主 嚴格管教 其它\_\_\_\_\_
6. 親子互動時間,家長一週內和孩子一起活動的頻率為何:(活動指的是一起看電視、音樂、孩子做功課、談論事情、遊戲或閒聊等)..  
每天互動 一週內4次互動 一週內1次互動 無互動

■親職教育文章「對英文:青少年不是不要父母,是想要「升級版」的父母」,家長心得是.....(亦可以寫出想鼓勵孩子的字句)

■在陪伴孩子的過程當中,您覺得最困難的地方是?..

■最後,可否請您寫下幾句想對孩子說的話,讓我們的孩子都可以「為自己勇敢」而努力?

【美好的生命-家長的回饋】

作者:門市一忠 吳媽媽  
● 美好的生命家長回饋分享5:  
珍惜眼前所有的,有能力貢獻社會!

作者:廣一仁石媽媽  
● 美好的生命家長回饋分享1:  
期望孩子對未來充滿熱情、感激,最重要的學會先愛自己,希望能從你熱愛的項目增加自信心,你是最棒的。

作者:閻一忠 彭媽媽  
● 美好的生命家長回饋分享6:  
生命中有許多美好的事蹟,希望孩子們可以用心體會。

作者:資一仁林媽媽  
● 美好的生命家長回饋分享2:  
歲末又是要迎接新的一年,在新的一年訂定新的目標,著手準備在明年歲末再來回顧目標清單,只管往前奔跑,不要害怕向前。

作者:資三寶 許爸爸  
● 美好的生命家長回饋分享4:  
生命不是看別人競技比賽,而需要自己全程參與,充分享受,不要隨便放棄,不當一回事,你將永遠要不再來!生命美好,要正確地活!