

換個角度/想

文/王意中(臨床心理師)

### 營造具質感的親子互動

「爸爸，你都不陪我？」  
「不要吵，我事情很多，去找你媽媽。」  
「是媽媽叫我來找你！」  
「別囉唆了，你既然時間那麼多，就去找幾本書來看。」  
「我作業已經寫完了，不想再看書。」  
「你怎麼都說不聽，你再這樣一直吵，我的企畫書什麼時候才能寫好？再這樣我要生氣咯！」爸爸眉頭深鎖，繼續埋

頭工作。只見兒子兩手交叉抱胸，嘟著嘴，氣呼呼的。我們都很忙，忙於工作，忙於家事，時間總是不夠用，這很現實，也很殘酷，天天被時間追逐，只期待有個不被吵鬧的空間，趕快把事情做完。只是這當中，除了家事、工作上的事，卻很容易忽略陪伴孩子這件事。

當然，事情有輕重緩急，為人父母有時也身不由己。我們不需要過於苛求自己，去背負過度沉重的壓力，要求自己做到十全十美。或許就是在有限的時間裡，更加珍惜、彼此有品質的互動。避免把親子相處的時間，耗費在成績的追逐和課業的討論裡。

### 啐比一家 拒絕誘惑

文、圖/潘奕彰



大兒子小學畢業典禮正在六月疫情三級警戒期——沒有大禮堂，沒有氣球和鮮花，沒有老師、同學和家長，沒有歌聲、淚水和擁抱的感性場景……，期待了十二年的大兒子的國小畢業典禮，變成全家人坐在客廳，打開筆電，看著學校製作的畢業影片。

不過，還好我們早已超前部署，去年暑假就提早安排「家族畢業旅行」，不只暢遊臺灣本島，還去探訪了龜山島。今年一月底一放寒假，就參加校長、主任及老師們組的團，搭

回到臺灣後，休息了兩天，我們一家四口又充分利用假期，去了一趟六天五夜的臺東及花蓮深度之旅，兩個孩子體驗到一脚踩歐亞板塊，另一腳踩到一腳踩海板塊的特別經驗，也

當他們睜了，會躺在我身上，父子緊緊相依。

我也喜歡騎腳踏車，讓他們坐

兩個小男娃的爸爸，目前在桃園市光明國小擔任老師，最喜歡帶一家人遨遊在大自然中。



## 一直陪孩子走下去

文/蔡博仁

這樣的特殊能力，讓我猛然想起，根本是遺傳自我的興趣和嗜好，因為從小我就最愛看地圖，愛上地理課，別人難以記住的地理名詞，我看一次就記下來。

在前座，輪流載他們走淡水河、基隆河、冬山河自行車道，一路頂著太陽，迎著風，唱著歌，享受的不只是沿途美景，更是父子相處的甜蜜時光。等他們兄弟倆長大了，我們全家一人一輛腳踏車出遊，無論天涯海角，只要一家人在一起，心境就是那麼的快樂！

看看國小畢業的大兒子，長得快比我還要高了，身為爸爸的我，內心充滿喜悅和自豪。等新冠肺炎疫情消散後，希望能繼續帶全家人出遊，彼此一路扶持，一路走下去，共同不斷創造美好的回憶！





### 讀報教育 閱讀學習

教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署

教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署

### 處處竹跡 恆久留心

新竹家庭服務中心-海山社區安老服務計畫

竹山社區服務中心  
竹山社區服務中心  
竹山社區服務中心

竹山社區服務中心  
竹山社區服務中心  
竹山社區服務中心

### 台語謎猜

天香地菓。 一語台灣地名	北軍歸順。 一語台灣地名	好所在。 一語台灣地名
紅布包白布。 一諺食、一諺吐。 一語水果	黃色布、包銀條。 身軀瘦弱 兩片語。 一語水果	紅歌單、白送風。 內蘆一節 地讓吃公。 一語水果
六條三條衫一語 百耳聽鼓聲。兩語	文歌百首唱過 透。一粒米都 兩西落載。 一語食物名	半兜中一嘴碗 平處都底缺 滿。 一語食物名

光工程

# 教育學習 報章閱讀



## 本校蔡博仁主任投稿刊載

中華民國110年10月16日/星期五

家園

家庭12

我值日/想

文/王慧中 (臨床心理師)

### 營造具質感的親子互動

「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」

### 一直陪孩子走下去

文 蔡博仁  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」



「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」  
「爸，你怎麼這麼晚才回家？」

# 教育學習 報刊讀



## 本校蔡博仁主任投稿刊載

中華民國110年10月16日 / 星期五

國語

家庭 12

我值日/想

文/王慧中 (臨床心理師)

### 營造具質感的親子互動

「你怎麼了？」  
「沒事。」  
「你怎麼了？」  
「沒事。」  
「你怎麼了？」  
「沒事。」

這是我最近常聽到的對話。當孩子遇到困難時，我們往往會問「你怎麼了？」，但孩子卻常常回答「沒事」。其實，孩子並不是真的沒事，而是不知道該如何表達自己的感受。我們應該學會傾聽孩子的內心，營造具質感的親子互動。

在與孩子互動時，我們應該避免使用「你怎麼了？」這樣的問句。取而代之的，我們可以嘗試使用「你好像有點不開心的樣子，發生了什麼事？」這樣的問句。這樣的問句可以讓孩子感受到我們的關心，並鼓勵他們說出內心的想法。

此外，我們還應該學會傾聽孩子的內心。當孩子說話時，我們應該專注地聽，並給予回應。這樣可以讓孩子感受到我們的尊重，並鼓勵他們繼續說下去。

最後，我們還應該學會尊重孩子的感受。當孩子表達出負面情緒時，我們應該給予理解和支持，而不是責備或否定。這樣可以讓孩子學會如何處理負面情緒，並建立健康的親子關係。

### 一直陪孩子走下去

我與孩子的小故事，總是在生活的小細節中展開。當他蹣跚學步時，我牽着他的手，怕他摔倒；當他牙牙學語時，我耐心地聽他說出第一個字；當他蹣跚學步時，我牽着他的手，怕他摔倒；當他牙牙學語時，我耐心地聽他說出第一個字。

孩子成長的過程，就像是一場漫長的旅程。我們需要一直陪着他走下去，給他力量和支持。在困難的時候，我們應該鼓勵他勇敢地面對挑戰；在成功的時候，我們應該讚揚他的努力和成就。

我們應該學會傾聽孩子的內心，了解他的需求和感受。當孩子遇到困難時，我們應該給予幫助和支持，而不是責備或否定。這樣可以讓孩子學會如何處理困難，並建立健康的親子關係。

最後，我們還應該學會尊重孩子的個性。每個孩子都是獨一無二的，我們應該尊重他的興趣和愛好，並給予支持。這樣可以讓孩子發展自己的潛能，並成為一個快樂、自信的人。

### 咩比一家

你吃「咩比」嗎?  
吃「咩比」小餅乾  
快來吃吧!

歡迎參加「咩比」餅乾製作活動，讓你在歡樂中學習餅乾的製作過程。

日期：10月18日(星期日)  
地點：學校禮堂

### 招朋請戚

本校將於10月20日(星期三)下午2:00-4:00，在學校禮堂舉辦「招朋請戚」活動。屆時將有豐富的遊戲和抽獎活動，歡迎家長踴躍參加。

活動內容包括：親子遊戲、抽獎、茶點招待等。

報名日期：即日起至10月18日(星期日)下午5:00止。

報名地點：學校辦公室。



## 一直陪孩子走下去

文/蔡博仁

這是我最近常聽到的對話。當孩子遇到困難時，我們往往會問「你怎麼了？」，但孩子卻常常回答「沒事」。其實，孩子並不是真的沒事，而是不知道該如何表達自己的感受。我們應該學會傾聽孩子的內心，營造具質感的親子互動。

在與孩子互動時，我們應該避免使用「你怎麼了？」這樣的問句。取而代之的，我們可以嘗試使用「你好像有點不開心的樣子，發生了什麼事？」這樣的問句。這樣的問句可以讓孩子感受到我們的關心，並鼓勵他們說出內心的想法。

此外，我們還應該學會傾聽孩子的內心。當孩子說話時，我們應該專注地聽，並給予回應。這樣可以讓孩子感受到我們的尊重，並鼓勵他們繼續說下去。

最後，我們還應該學會尊重孩子的感受。當孩子表達出負面情緒時，我們應該給予理解和支持，而不是責備或否定。這樣可以讓孩子學會如何處理負面情緒，並建立健康的親子關係。

# 教育 學習 報 讀 閱 讀



本校蔡博仁主任投稿刊登

第 12 卷 第 1 期

蔡博仁 著

### 營造具質感的親子互動

「親子關係」是影響孩子成長最重要的因素之一。在親子關係中，「互動」是核心。具質感的親子互動，是指父母與孩子之間能夠建立一種相互尊重、相互理解、相互支持的關係。這種關係不僅能夠滿足孩子的心理需求，還能促進孩子的學習和成長。

在具質感的親子互動中，父母應該扮演好「支持者」的角色。父母應該尊重孩子的獨立性，鼓勵孩子嘗試新事物，並在孩子遇到困難時提供必要的幫助和支持。同時，父母也應該成為孩子的「榜樣」，通過自己的言行向孩子傳遞積極的價值觀和學習態度。

此外，具質感的親子互動還需要父母具備良好的溝通技巧。父母應該學會傾聽，理解孩子的感受和想法，並與孩子進行有效的溝通。通過溝通，父母可以更好地了解孩子的需求，並及時調整自己的教育方式。

總之，營造具質感的親子互動是每個家長的責任。只有建立好親子關係，孩子才能在健康的環境中快樂成長，並取得優異的學習成績。

—— 蔡博仁

### 一直陪孩子走下去

「一直陪孩子走下去」是每個家長的願望。然而，在現實生活中，家長往往會因為各種原因而無法陪伴孩子成長。這不僅會給孩子帶來心理上的傷害，也會影響孩子的學習和成長。

為了實現「一直陪孩子走下去」的願望，家長應該從以下几个方面入手：

首先，家長應該樹立正確的陪伴觀念。陪伴不僅是時間的投入，更是心情的投入。家長應該在陪伴孩子時，全身心地投入，與孩子建立情感上的聯繫。

其次，家長應該根據孩子的不同階段，調整陪伴的方式。在幼兒階段，家長應該多花時間陪伴孩子，滿足孩子的安全感和情感需求。在學齡階段，家長應該更多地關注孩子的學習和成長，並與孩子進行有效的溝通。

最後，家長應該學會放手。雖然家長希望一直陪伴孩子，但孩子最終需要學會獨立。家長應該在適當的時候放手，讓孩子在實踐中成長。

總之，「一直陪孩子走下去」需要家長付出大量的心血和精力。只有真正理解孩子，並與孩子建立好親子關係，家長才能實現這一願望。

—— 蔡博仁

### 時比一家

「時比一家」是一個溫馨的家庭故事。故事的主人公是一個名叫「時比」的小男孩。他是一個非常懂事的孩子，總是把家裡的每一分每一秒都花得乾乾淨淨。

有一天，時比的媽媽生病了，他決定自己動手做飯。他先去市場買了一些新鮮的蔬菜和肉類，然後回到家裡開始烹飪。他先洗菜、切菜，然後開始炒菜。雖然他還不會做很多菜，但他非常認真，每一道菜都做得津津有味。

當他做好飯後，他叫爸爸媽媽來吃飯。爸爸媽媽看著時比做的飯菜，心裡非常感動。他們吃著時比做的飯菜，覺得味道比平時好多了。時比看著爸爸媽媽吃得開心，心裡也非常滿足。

從那以後，時比就經常幫媽媽做飯。他不僅學會了做飯，還學會了如何照顧家人。他是一個非常有責任感的孩子，他的故事在社區裡傳頌著。

—— 蔡博仁

一直陪孩子走下去



### 讀報教育 閱讀學習

教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署

教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署

教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署  
教育部國民及學業發展署

### 處處竹跡 恆久留心

新竹家庭服務中心-海峽社區安老服務計畫

竹語社 竹語社 竹語社

竹語社 竹語社 竹語社

竹語社 竹語社 竹語社

### 台語謎猜

天香地庫。 一語台灣地名	北軍歸國。 一語台灣地名	好所在。 一語台灣地名
紅布包白布。 一語食、一語 吐。	黃色布、包銀 條、身軀彎彎 兩片語。	紅歌單、白送 風、內產一節 地讓吃公。
六條三條衫一語 百耳聽鼓聲、兩	文歌百首唱過 透、一粒米都 飛西落載。	半空中一嘴碗 平處都底缺 滿。

光工用