



夫妻攜手共教養

沒有最好，但能更好！

陳奕竹

臺灣科技大學 營建工程系

專案助理教授

慧光幼兒園

2023/09/09



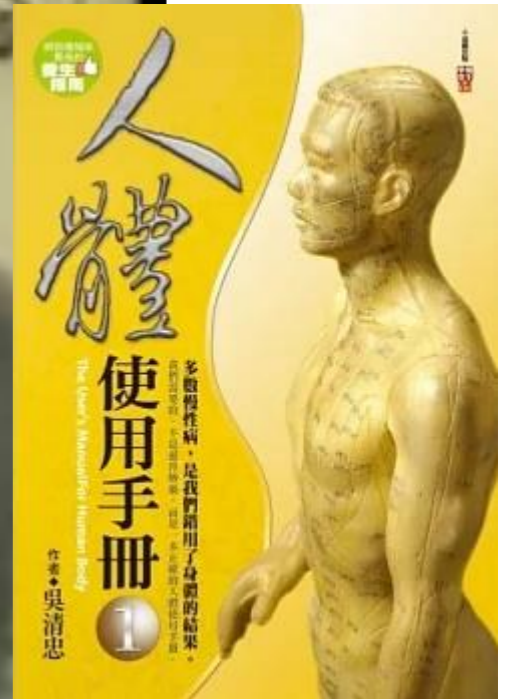
大綱

- 1、我家雙胞胎的成長故事
- 2、如何建立愛與關懷的家庭價值？
(例如：共同分擔家庭勞務、子女教養.....等)
- 3、夫妻角色協商與合作的重要性？
(例如：教養觀念的一致性，共負教養責任.....等)
- 4、親子情感的表達與溝通
- 5、親職交流道Q&A



在正式開始之前 認識自己的身體 大腦使用手冊 - 記憶

- 人類聰明嗎？
- 人類「工作記憶」只有 5 ± 1 。
- 如果學習新知，正常人的工作記憶只有1，而且過目即忘，聽完會記得的人是不正常的。
- 為了加深印象，工作記憶需與長期記憶「關聯」
- 先備知識
- 書的內容100分、小明讀多次之後共收吸80分、小明跟大華表達出來30分、大華聽完吸收20、大華回家剩5分
- 學習的捷徑：持之以恆、按部就班
- 學習的根本(很重要，所以說三次)：動機、動機、動機



學習的道與術



2

如何建立愛與關懷的 家庭價值？



為什麼要生小孩？為什麼要教育？

- 如果我的孩子有99%的機率無法成年，我還要生小孩嗎？
- 如果我的孩子注定一輩子辛苦又痛苦，我還要生孩子嗎？
- 如何讓孩子離苦得樂？
- 教育的三大支柱是「社會、學校、家庭」，哪一個最重要？
- 教育孩子分為「能力、態度、品格」，哪一個最重要？
- 什麼時候開始教育？
 1. OECD：3~5歲的學前教育，就對未來的發展有預測性，所以應該把教育改革的內容從學前兒童階段開始做起。
 2. 美國哈佛大學2000年的研究指出：「兒童大腦在六歲前完成95%的發育，感官及語言更在五歲前達到最大發展。」



愛與關懷的家庭價值

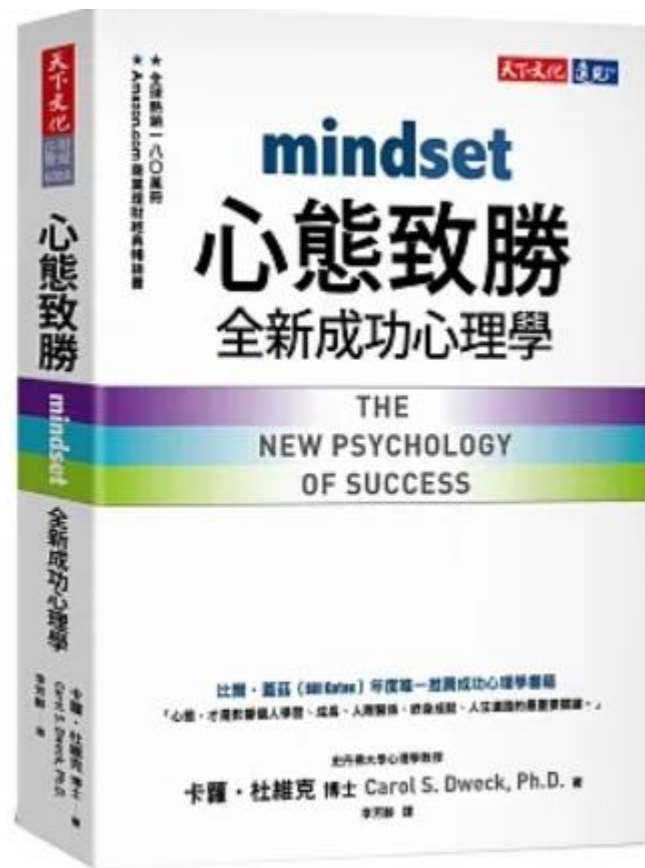
- 出生4天的嬰兒，就開始學習/模仿，而爸媽就是孩子們的第一個老師。
- 爸媽是家庭的舵手，家庭穩定，小孩才能健康快樂成長。
- 自己的兒子很難教，婆婆的兒子更難教。
- 母親是家庭的靈魂，媽媽快樂，全家快樂。
- 爸媽的時間跟心力要花在刀口上，三歲看大，七歲看老，孩子怎麼帶真的很重要。
- 爸媽的見識，是孩子的起跑點。
- 孩子是箭、爸媽是弓。只有愈強的弓，才能將箭射得愈遠。

爸媽的教育
不能等



心態

- Q1、請問你覺得「聰明」是不是天生的？
- Q2、在會議中，你是不是會害怕提出自己的意見？
- Q3、你是不是覺得愛情有所謂「對的人」？
- 定型心態 VS 成長心態





知識

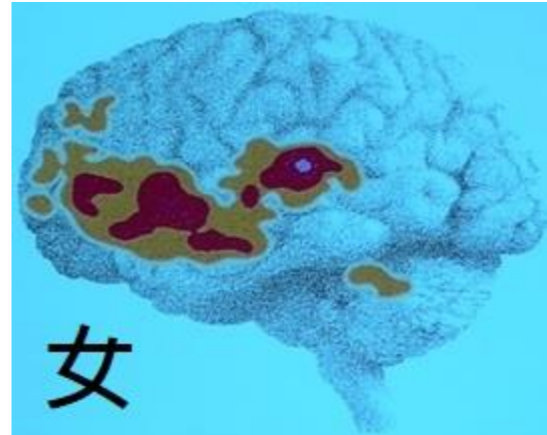
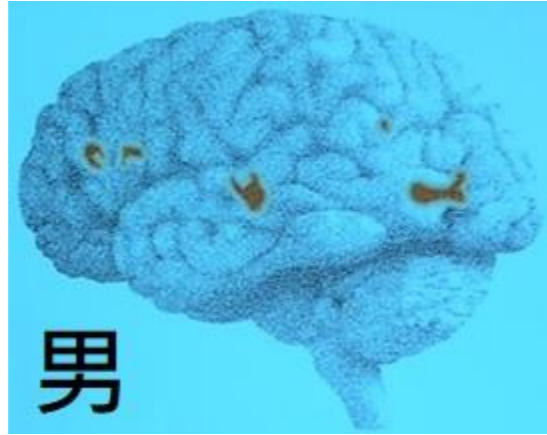
認識大腦



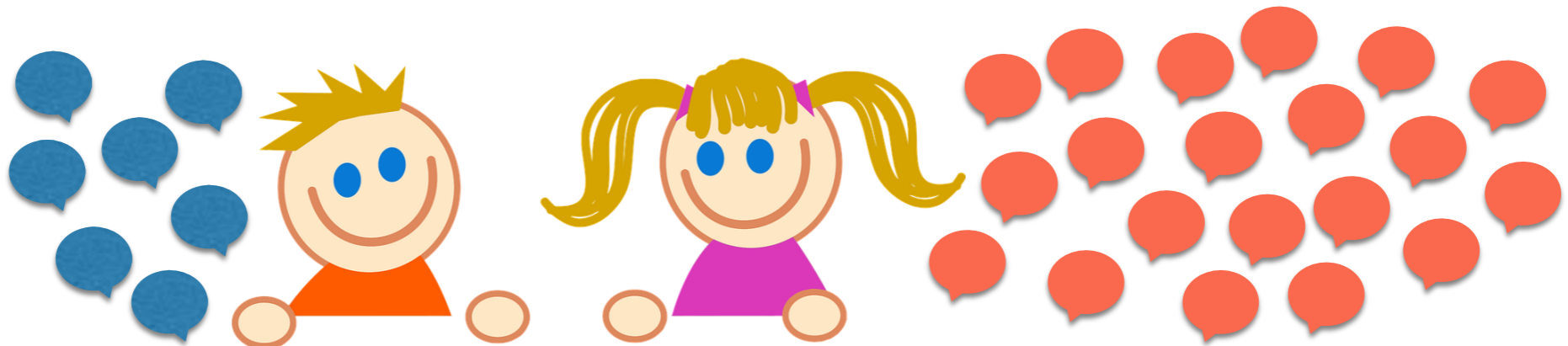
認識自己的身體

大腦使用手冊 – 男女大不同

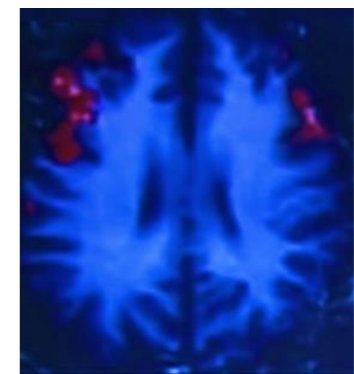
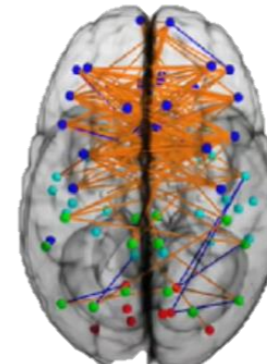
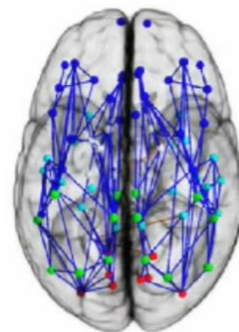
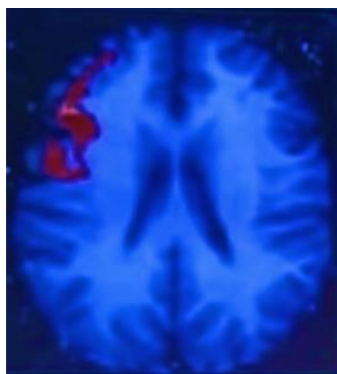
- 悲傷影響



- 每日說話字數



- 思考連結、說話區域

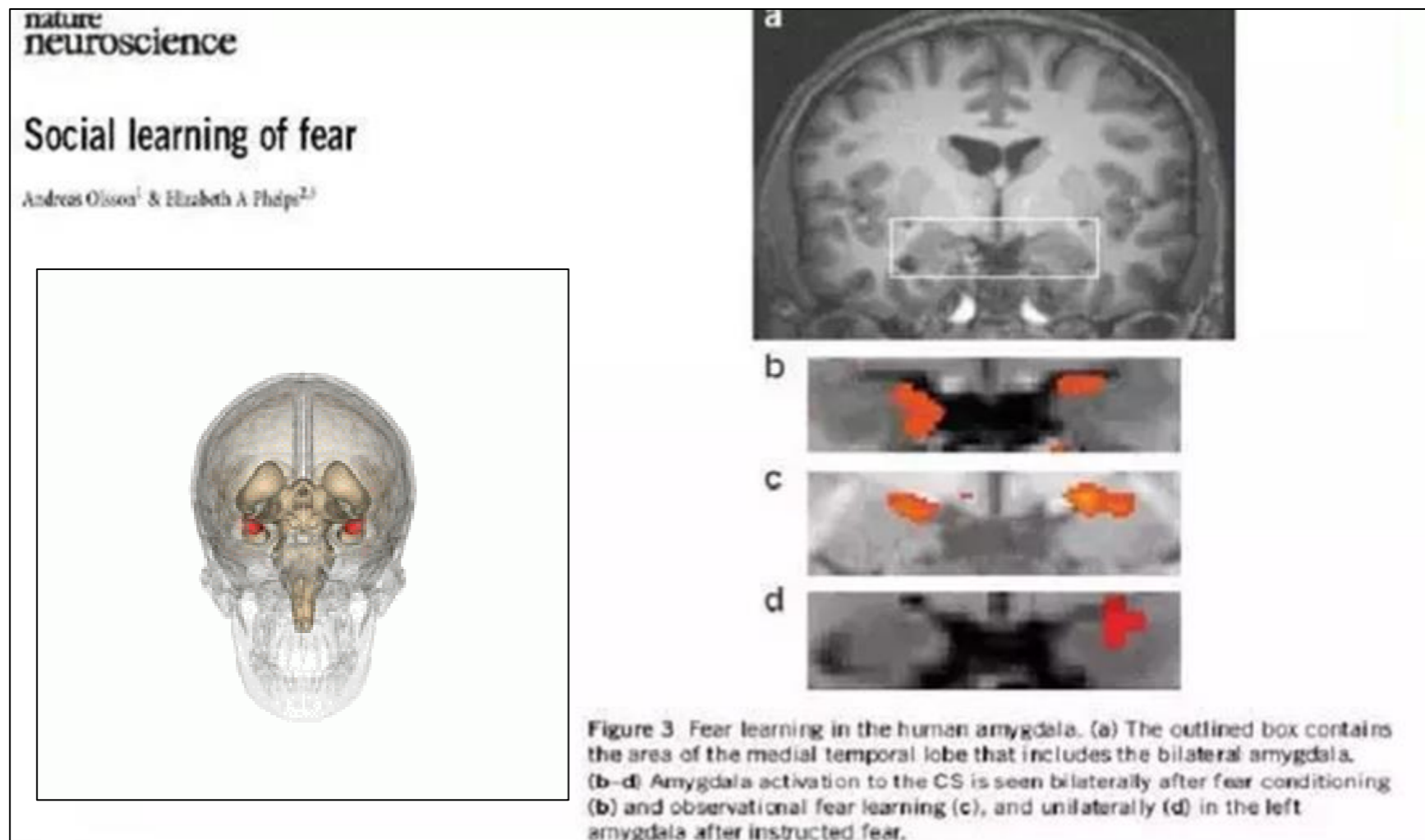




認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 1

- 理智對情緒的控制弱，情緒對理智的控制強。
- 情緒是改變大腦最快、最厲害的工具。
- 杏仁核掌管恐懼情緒，出生便有功能，即使在嬰兒記憶還沒有形成的前幾年，嬰兒被對待的方式會改變其大腦功能。

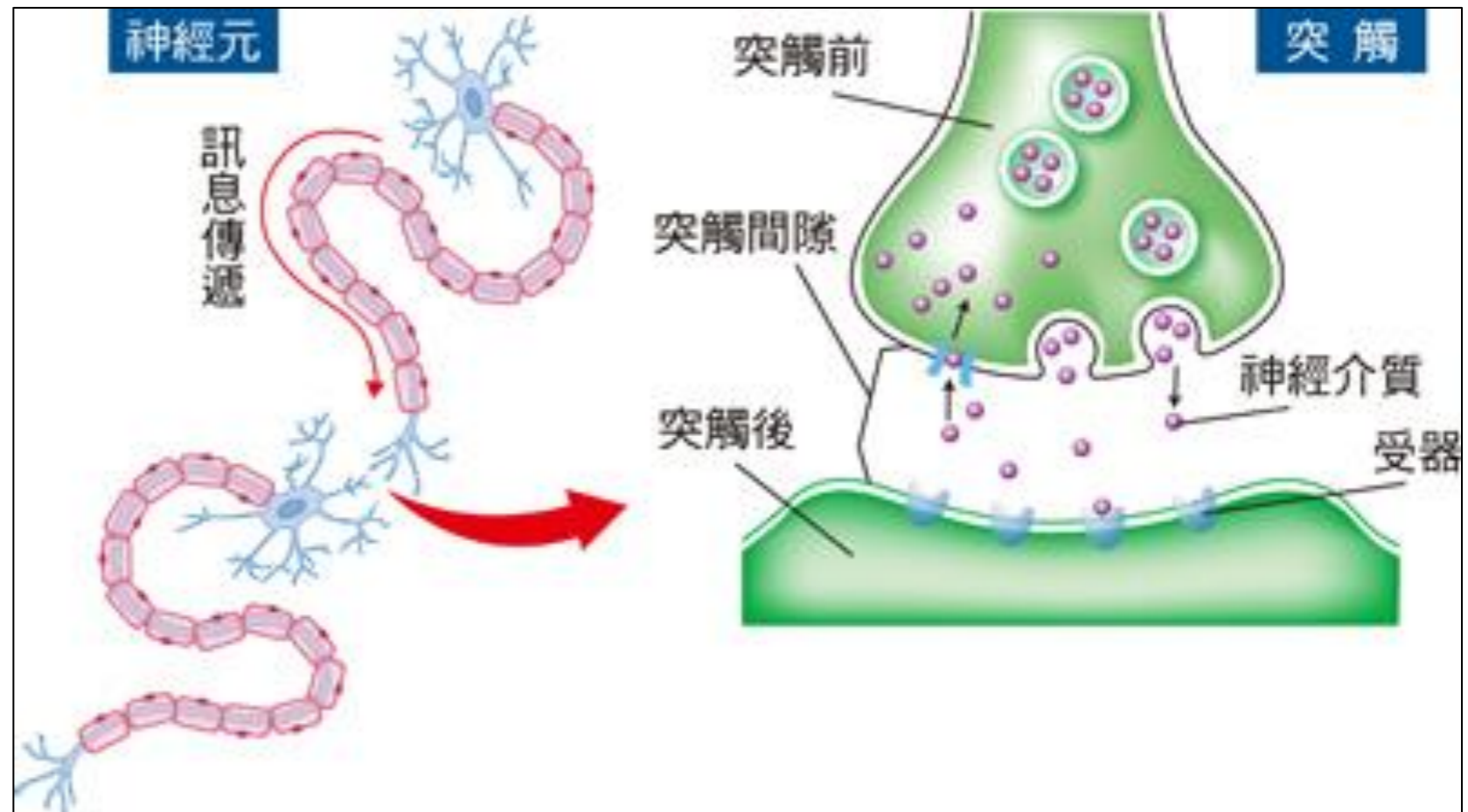
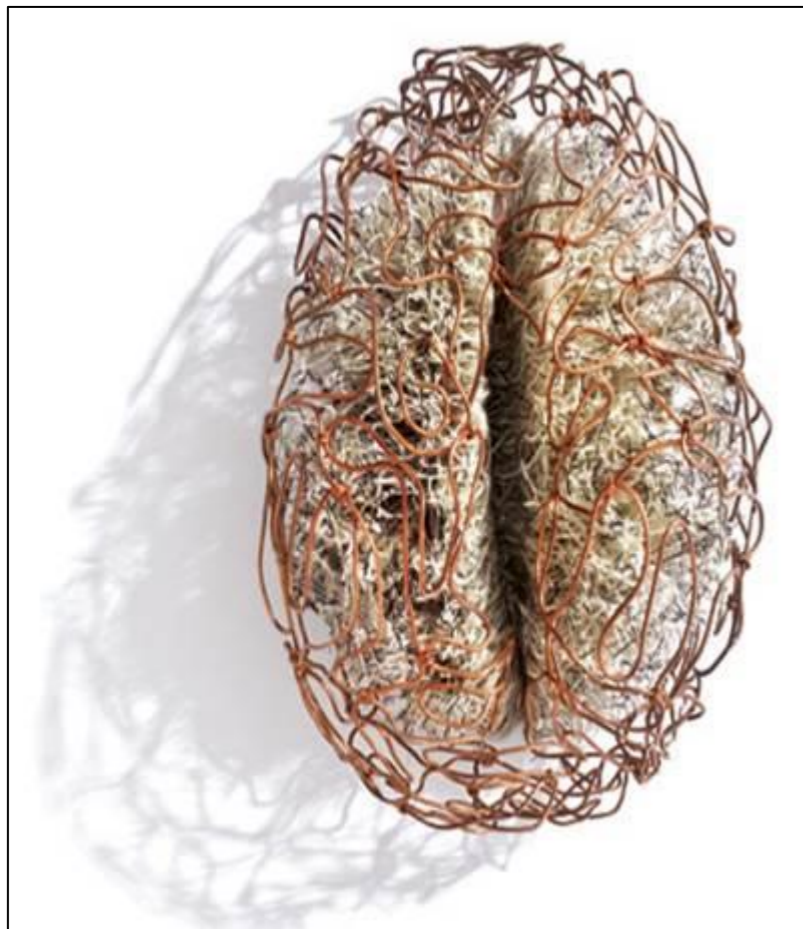




認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 2

- 幼兒使用3C產品時間越多，孩童認知功能測驗分數越低，包括語言表達、指物念名、早期閱讀技能都有顯著降低。腦部白質髓鞘束完整性較低，左腦受影響比右腦多。



- 孩子需要的並非只有衣食無慮，爸媽高品質的陪伴非常重要(每天至少15分鐘)。



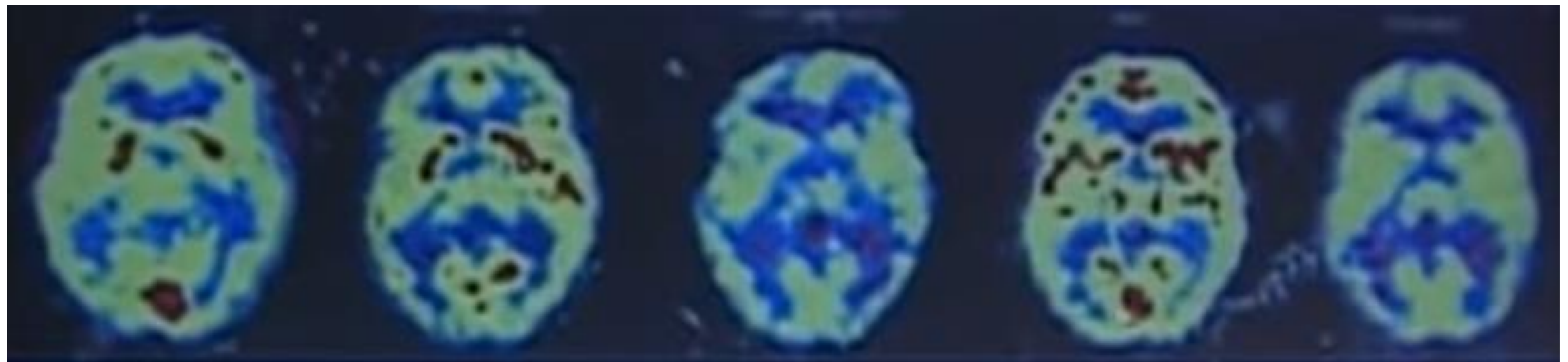
認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 3

- 可怕的2歲。
大腦理解語言區6個月成熟，
但說話區要1歲半才會成熟。
孩子懂的比能說出來的還多。



- 一定要睡飽，睡眠跟學習是直接的關係，熬夜讀書做白工。
睡覺時身體雖然在休息，但大腦在瘋狂工作。(充足睡眠)



清醒

睡眠

5天不能睡

作夢

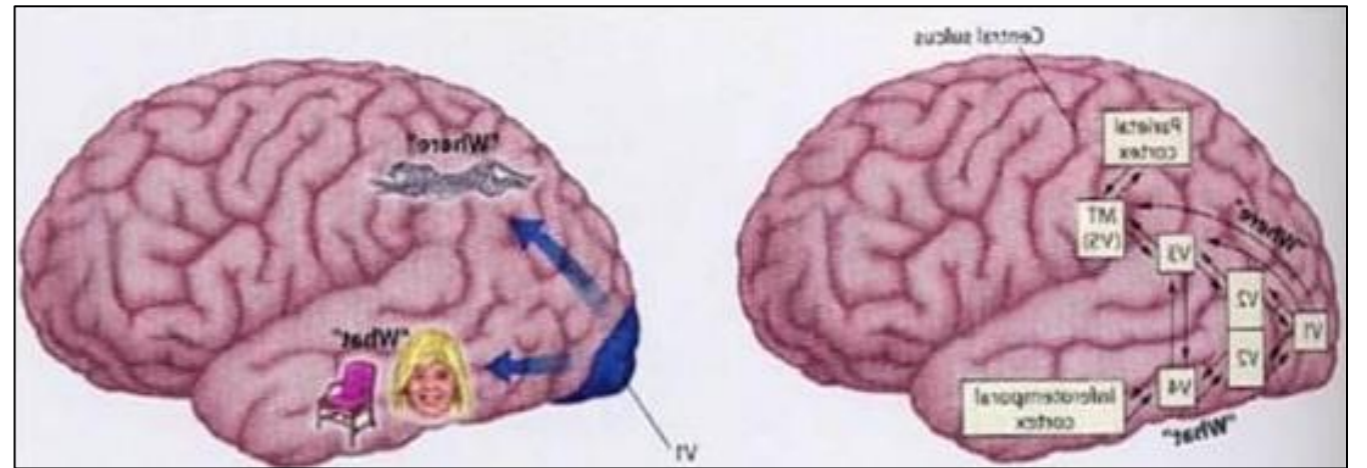
5天不准作夢



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 4

- 說話是天性，閱讀是習慣
- 教男、教女大不同。
繪畫、玩具、方向感
- 模仿是最原始的學習

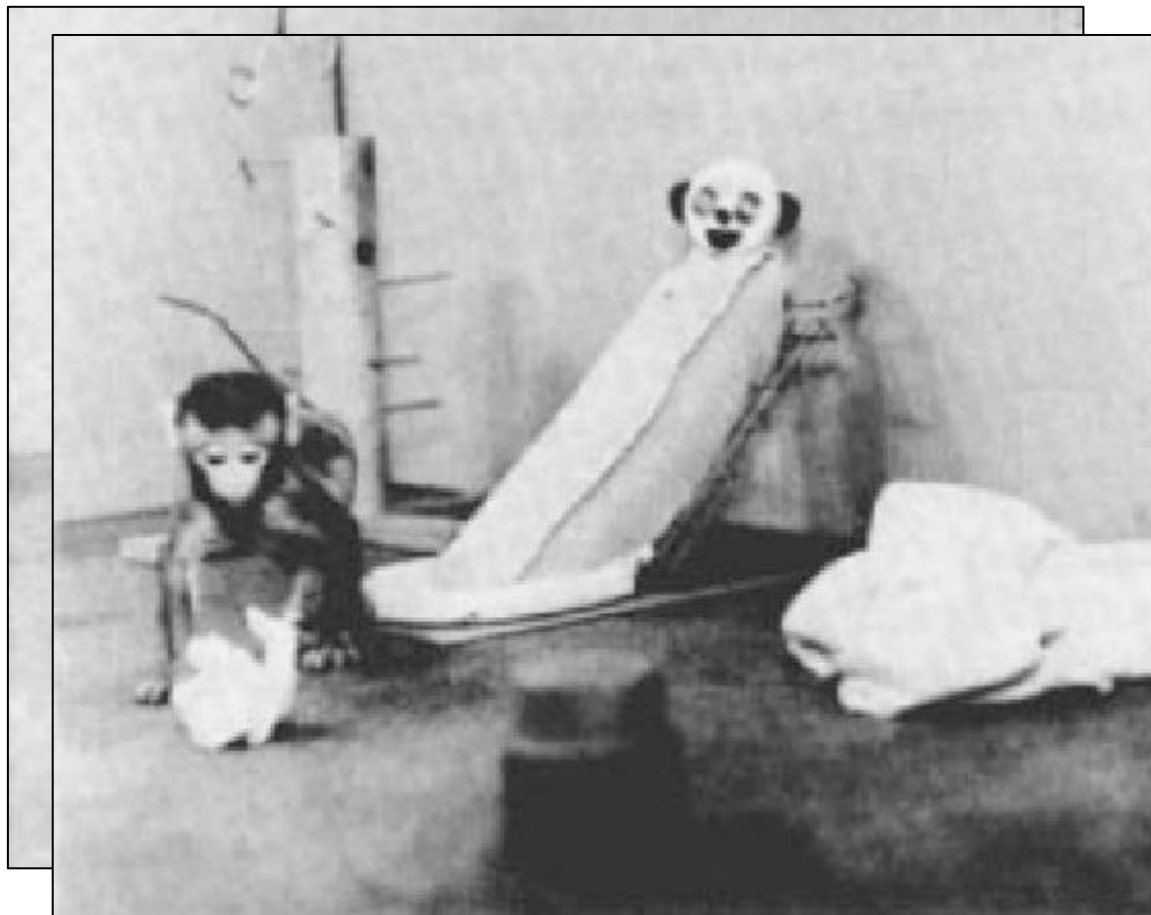
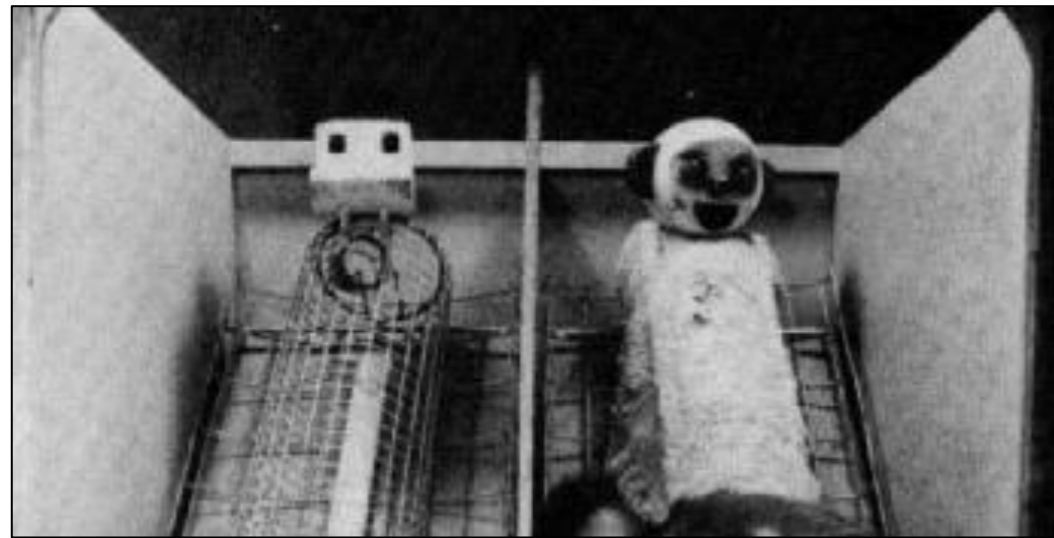




認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 5

- 愛的抱抱很重要。孩子有足夠安全感，才有信心學著獨立。



As parents, must know the "Rhesus monkey experiment" <https://daydaynews.cc/en/baby/714197.html>

Baby rhesus monkey with surrogate mothers. Courtesy of Harlow Primate Lab, University of Wisconsin-Madison. https://www.researchgate.net/figure/Baby-rhesus-monkey-with-surrogate-mothers-Courtesy-of-Harlow-Primate-Lab-University-of_fig1_41555123

Love in Infant Monkeys <https://www.jstor.org/stable/26309508>

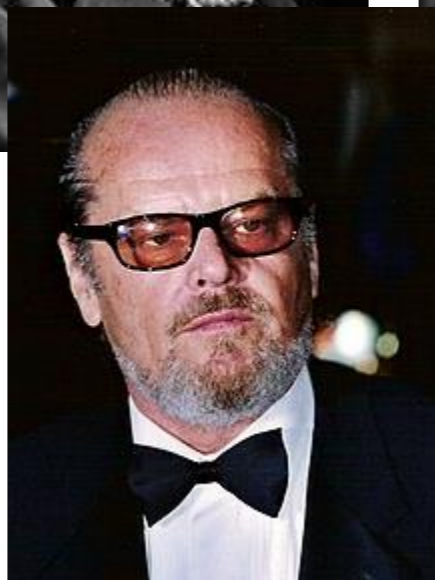
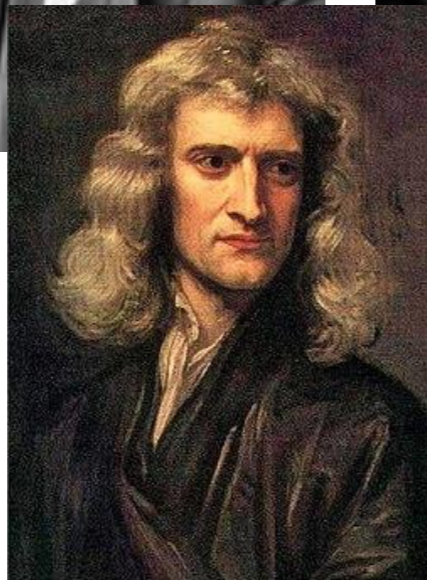
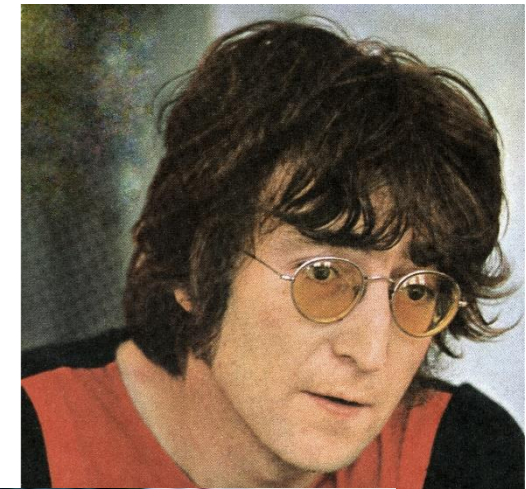
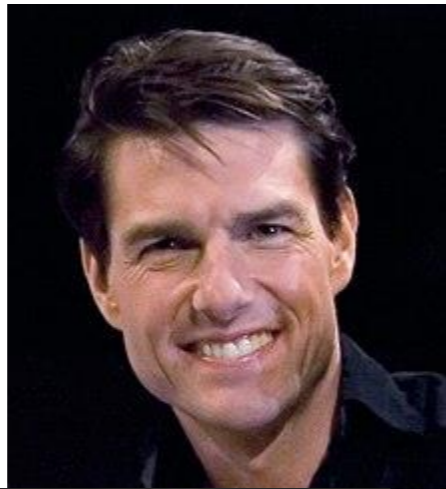
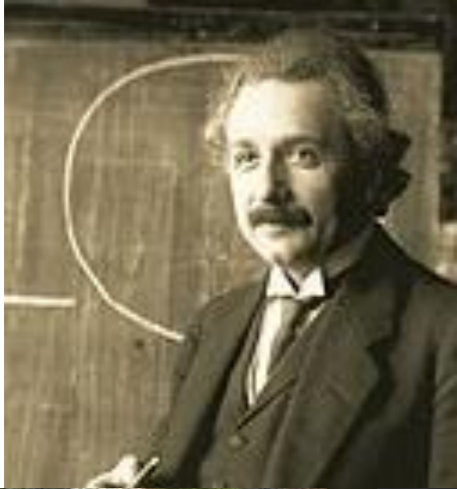
公視演講廳：洪蘭與父母們談「愛你一輩子」2 <https://youtu.be/i5b4JvWyck>



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 6

● 愈聰明愈好？

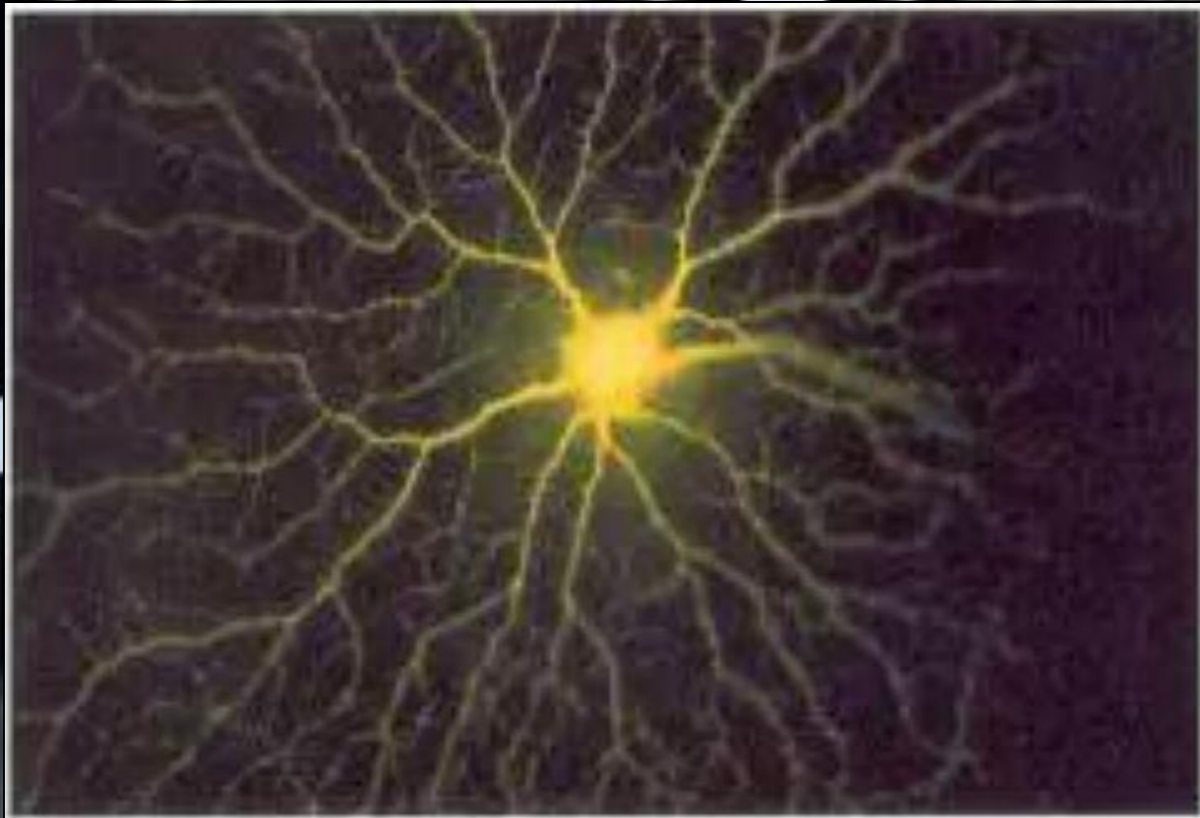
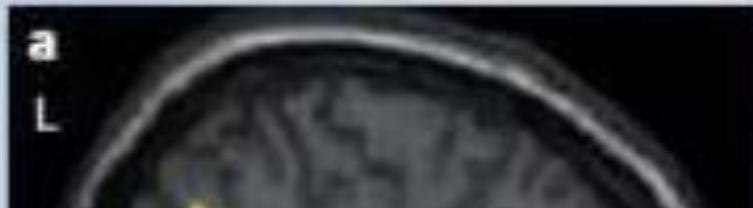




認識自己的身體

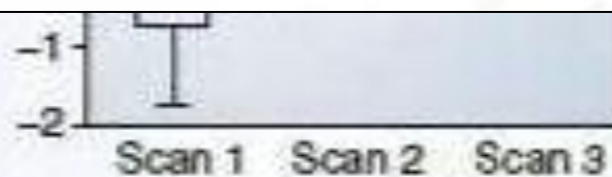
大腦使用手冊 – 幼兒大腦 6

- 大腦，用進廢退，愈用愈聰明。



(a)

(b)





認識自己的身體

大腦使用手冊 – 幼兒大腦 7

- 學習要主動才有用
- 噪音影響

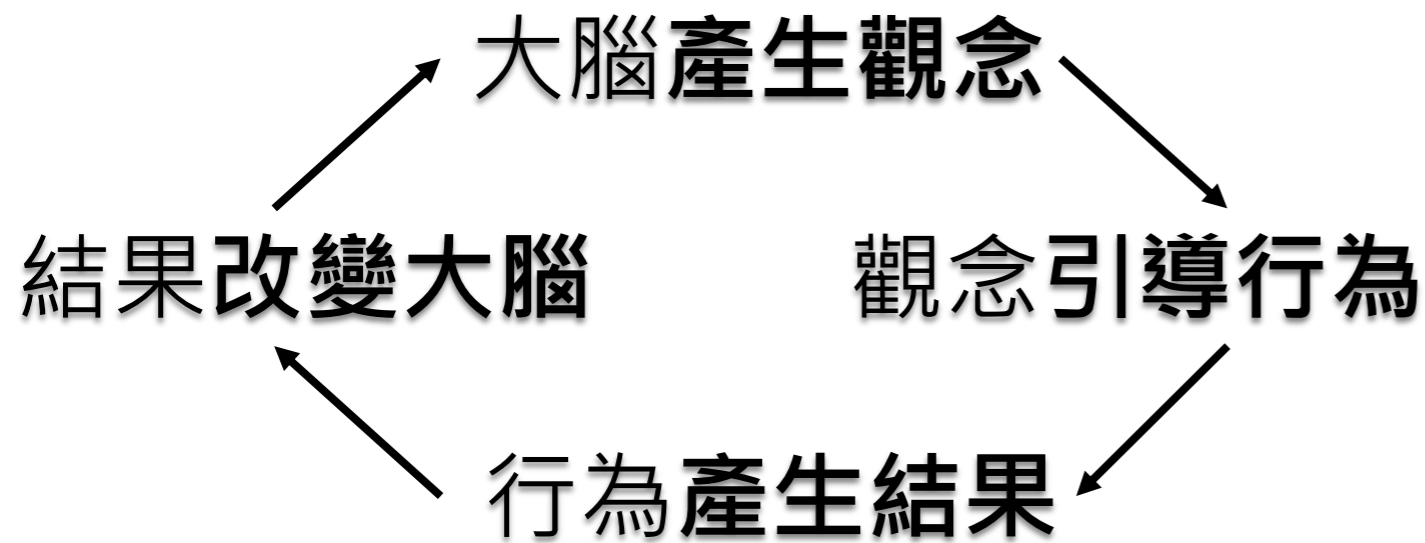




認識自己的身體

大腦使用手冊 - 習慣1

- 人類每天的行為中，60%都是「重複行為」。
重複多了，可自動化。
- 適合的訓練。好習慣、壞習慣，都需要時間養成。
- 江山易改，本性難移。「本性」是什麼？
- 腦神經正向回饋回路



- 養成習慣所需的時間，
會因人因事而不同，需時18天~254天，平均66天



認識自己的身體

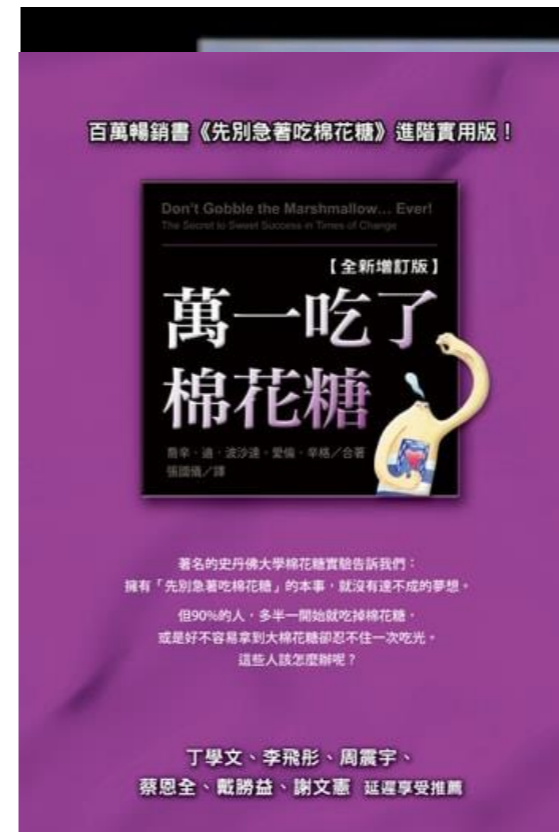
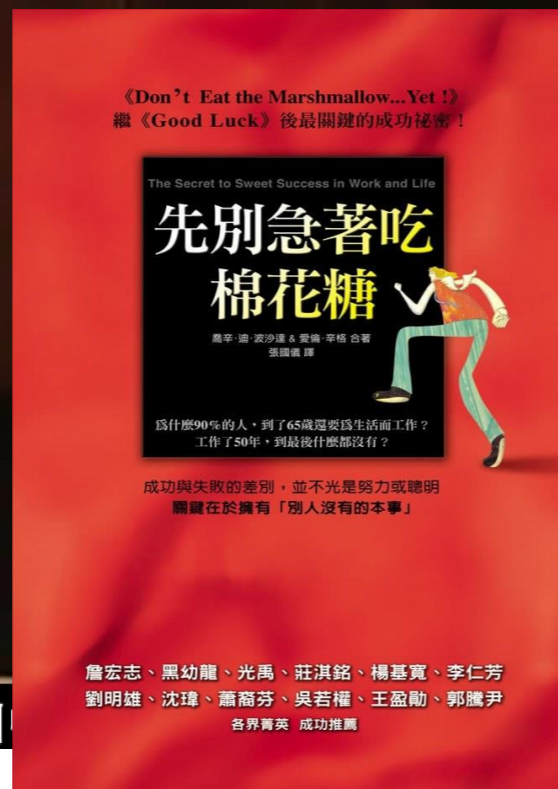
大腦使用手冊 - 習慣2

- 獎懲機制：棒子與紅蘿蔔
- 獎vs懲 效用比較
- 低級的慾望靠放縱，高級的慾望靠自律
- 自律 = 延遲滿足(先別急著吃棉花糖)

	強化(增加行為)	懲罰(減少行為)
正向	給想要的	給不想要的
負向	移走不想要的	移走想要的



有趣的是，每三個

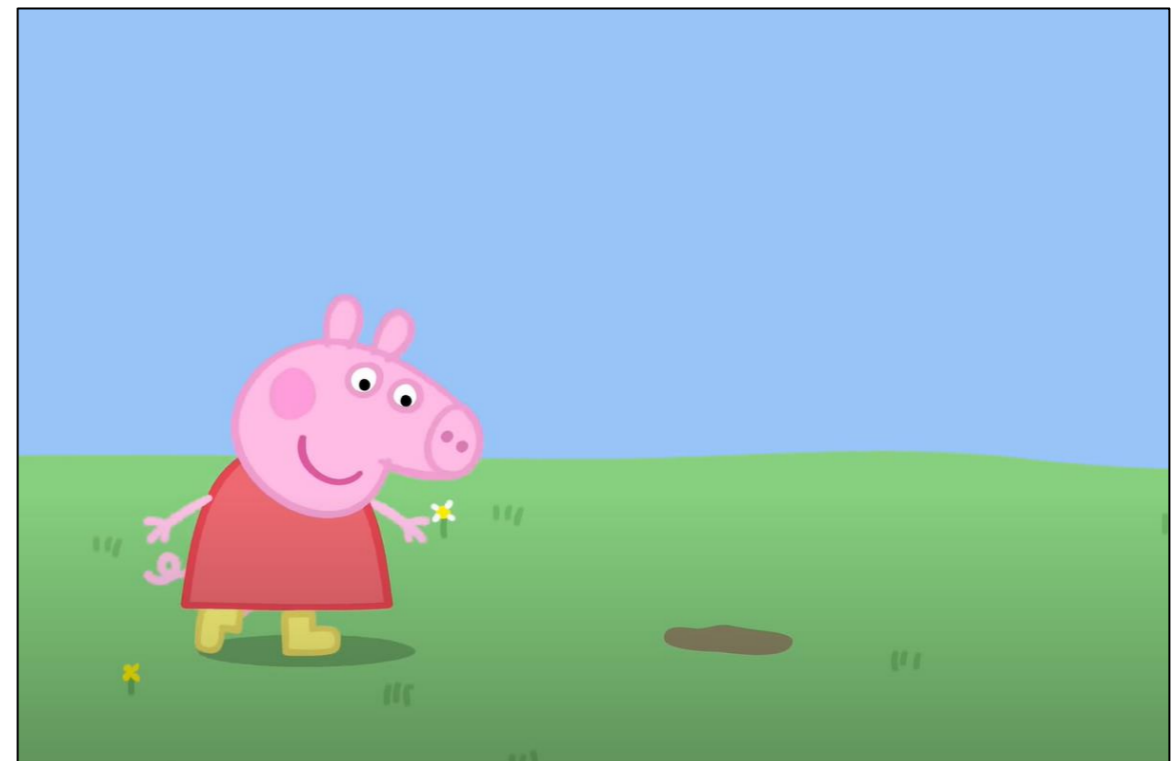




認識自己的身體

大腦使用手冊 – 用「對」的方式教孩子

- 道德 = 對等(公平) + 共感(同理)
- 臺語的「顧小孩」怎麼說？
要把孩子當小大人
- 下動令，少用「不要」
- 依照事情嚴重程度設底線。
小事沒底線 = 大事沒底線
- 做不到的不說、不答應
- 提供安全感(愛的表達、
父母有誠信、可被預測)





認識臺灣

多重天災影響/預期災損

1. 世界銀行2005「全球風險分析」：多重災害最嚴重的國家中，00排名世界第一。約有73%的00人民生活在於至少三種災害的環境之中，更有高達約90%的人民生活在至少兩種災害的環境之中。
2. 英國勞埃德(Lloyd's)保險公司「2015至2025年之城市風險指標」：將18種天然與人為災害，針對全球301個主要城市進行分析，在城市預期災害損失估算中，00市排名世界第一。

Table 1.1. Countries Most Exposed to Multiple Hazards

a) Three or more hazards (top 15 based on land area)

Country	Percent of Total Area Exposed	Percent of Population Exposed	Max. Number of Hazards
Taiwan	73.1	73.1	4
China	36.8	41.1	4
Costa Rica	28.8	20.5	3
Vanuatu	22.3	36.4	5
Philippines	21.3	40.8	5
Guatemala	13.9	23.9	5
Ecuador	12.9	54.0	4
Chile	10.5	15.3	4
Japan			

Results – the world's top 20 cities

Select threat: All threats

All threats

GDP@Risk: All cities
\$4.56trn

GDP@Risk: Top 20 cities
\$1.61trn
35.20% of All cities total

GDP@Risk: Top 5 cities

1	Taipei	\$181.20bn
2	Tokyo	\$153.28bn
3	Seoul	\$103.50bn
4	Manila	\$101.09bn
5	New York	\$90.36bn

View top 20

View case studies

Share this data

in t f e

GDP@Risk: Top 20 cities

All threats

1	Taipei	\$181.20bn
2	Tokyo	\$153.28bn
3	Seoul	\$103.50bn
4	Manila	\$101.09bn
5	New York	\$90.36bn
6	Los Angeles	\$90.32bn
7	Istanbul	\$82.50bn
8	Osaka	\$79.32bn
9	Shanghai	\$78.21bn
10	Hong Kong	\$74.51bn
11	Lima	\$69.36bn
12	Tehran	\$64.14bn
13	Sao Paulo	\$62.95bn
14	Mexico City	\$60.74bn
15	Moscow	\$55.77bn
16	Paris	\$54.94bn
17	London	\$53.43bn
18	Singapore	\$51.11bn
19	Buenos Aires	\$50.31bn
20	Jakarta	\$48.23bn

Natural Disaster Hotspots: A Global Risk Analysis <https://tinyurl.com/27c34tob>
 Lloyd's City Risk Index 2015-2025 <https://tinyurl.com/2yb58j2c>



認識自己的身體

大腦使用手冊－用「對」的方式教孩子

- 以下防災知識何者正確？
 - (A)地震來的當下趕快開門，避免門框變形後，無法逃生。
 - (B)地震來時，要依照「黃金三角」，躲在大型家具旁邊。
 - (C)火災時，如果開門之後發現有濃煙，要加速開門逃生。
 - (D)災害發生後，政府會啟動緊急救援系統，但對多數災民的逃生沒幫助。

- 如何知道自己教孩子的方法或知識「是對的」？

- 如何教孩子騎腳踏車？

<https://youtu.be/Jnkdg0SI-Pc?t=2146>





3

夫妻角色協商與合作的 重要性？



主體：爸媽是家庭的舵手

基因遺傳 vs 家庭環境

- 「基因遺傳」與「家庭環境」哪一個重要？
- 「階級複製」與「貧富世襲」是否存在？
- 遺傳分成「基因遺傳」與「教育遺傳」，哪一個重要？
- 階級翻轉的要因：良好的教育、有愛的家庭、**有遠見的爸媽**



耗時56年拍攝的紀錄片《63 UP》觀後感想：這是個貧富世襲的殘忍世界，那又怎樣？<https://youtu.be/SslFyOyH0Dw>

【志祺七七】到底什麼是「階級複製」？階級複製的現象一定是不好的嗎？<https://youtu.be/Vey1NiP-yDc>

失散多年的三胞胎溫馨重逢，背後竟隱藏充滿爭議的心理學實驗？解析紀錄片《三個一模一樣的陌生人》！《追劇七七》EP005 | 志祺七七 <https://youtu.be/5uqskhwYaJk>

真實的“楚門事件”，一個被隱蔽了50年的實驗，三胞胎從出生起就被計劃好人生「曉涵哥來了」<https://youtu.be/dQ4UEj-leCU>



主體：爸媽是家庭的舵手

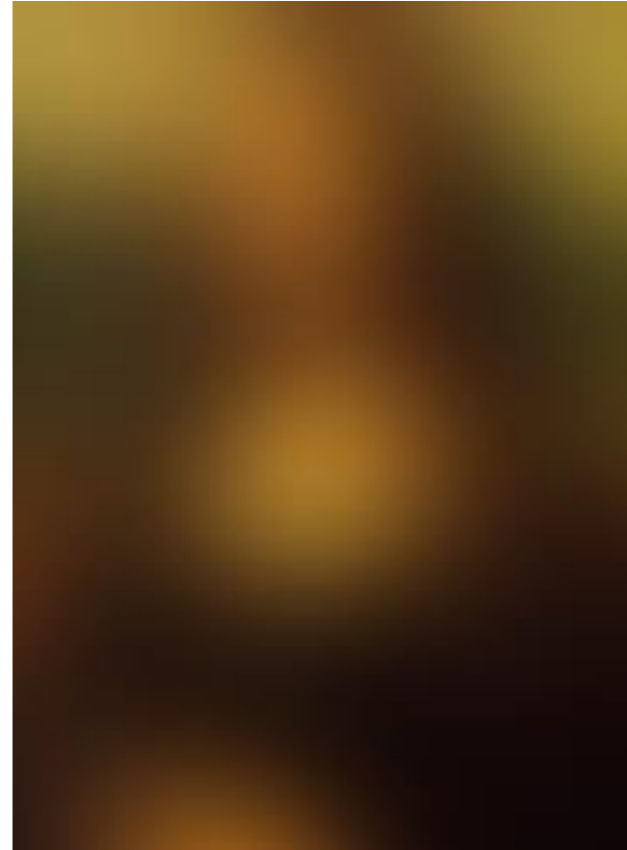
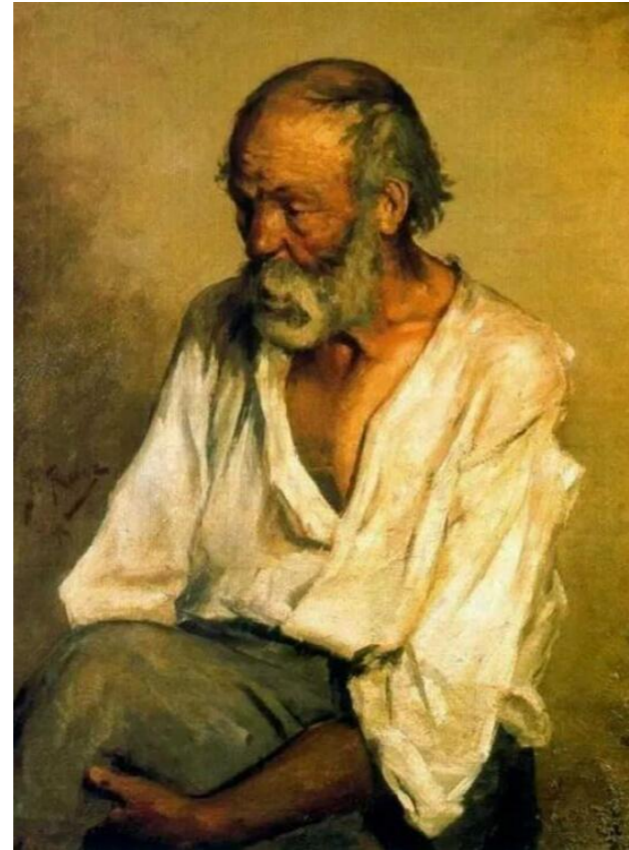
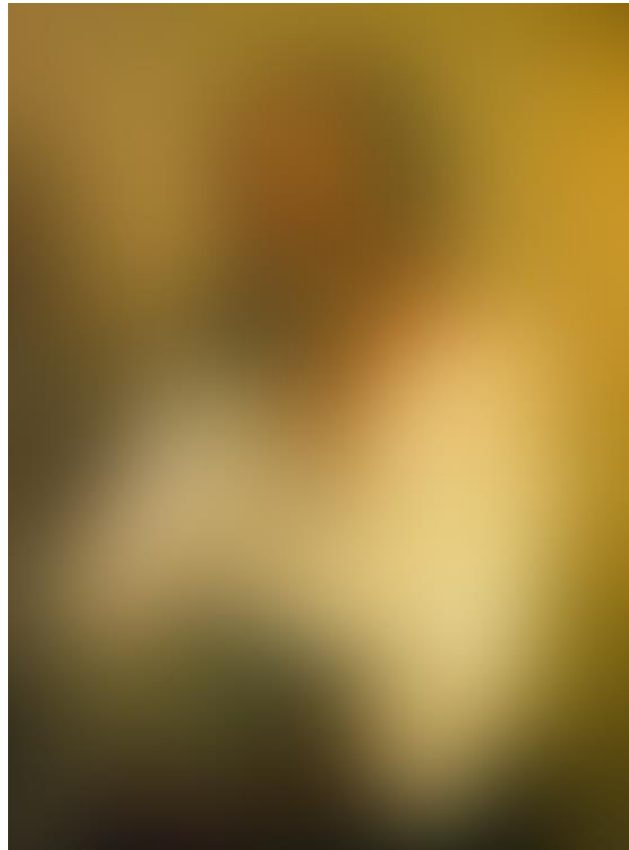
- 學齡前教育比較重要？還是高等教育比較重要？
- 孩子經由爸媽的視角，認識這個世界。
- 教育孩子比較重要？還是教育爸媽比較重要？
- 如果爸媽帶著偏見，孩子只會變本加厲。



認識自己的身體

大腦使用手冊 – 有看沒有懂？關於先備知識

- 內行的看門道，外行的看熱鬧。(柯南 vs 毛利小五郎)
- 小遊戲 - 猜猜看



- 一個人的先備知識，決定他所看到的世界。
- 看得懂的人，才能「發現」機會。
- 有能力的人，才能「把握」機會。



認識自己的身體

幼兒早期療育

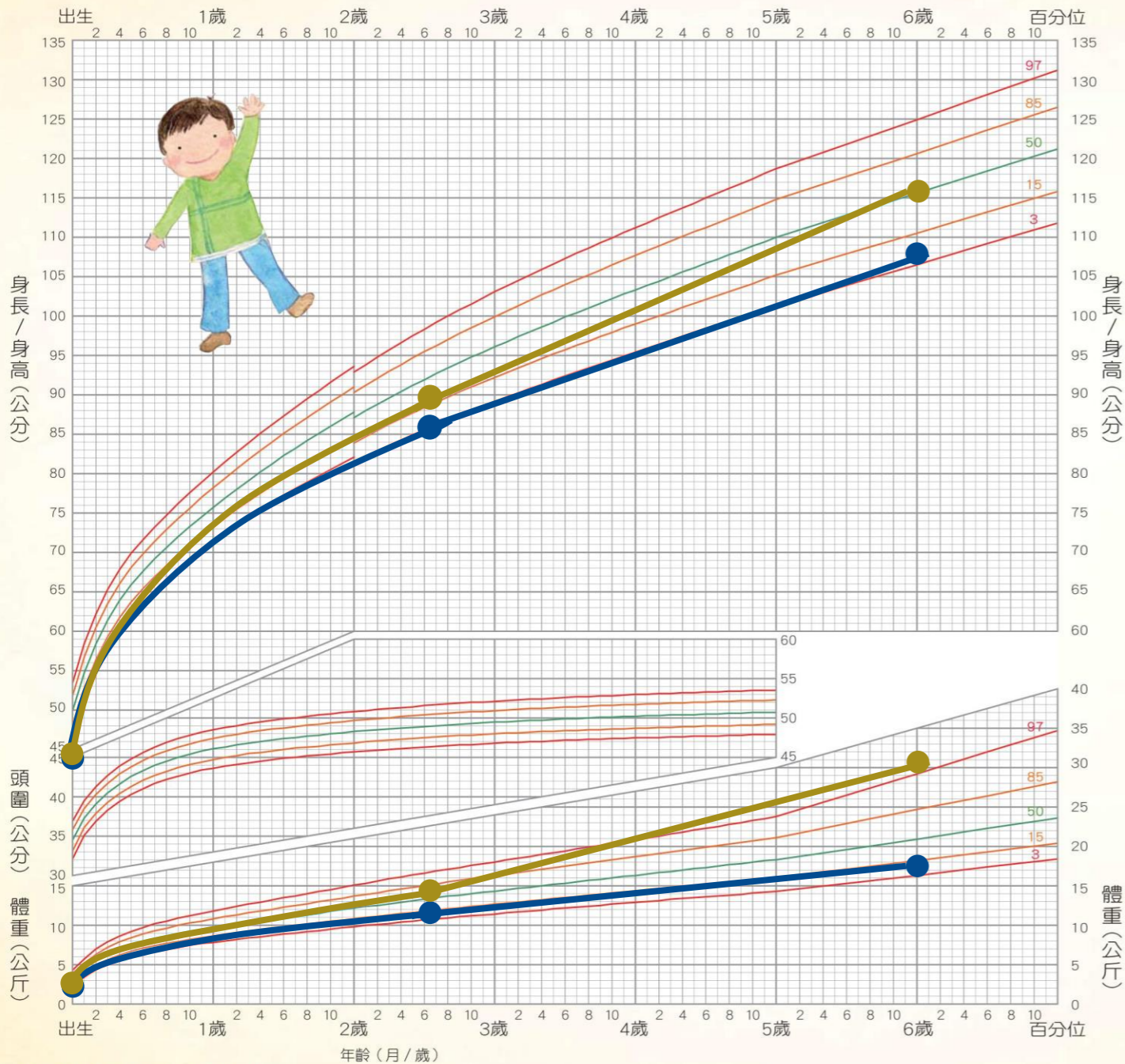
- 世界衛生組織統計發展遲緩比例約6~8%，臺灣僅有2%
- 早療最適當的時機，是在學齡前(出生至6歲)的各階段。
- 3歲以前早療的效益，是3歲以後的10倍。
- 政府投入1元在早療，未來可以節省3元的特教經費。
- 7歲以前有9次免費健兒門診：
1歲前有4次、1~2歲有2次、2~3歲1次、3~4歲1次、4歲~7歲1次，只要在接種疫苗時，請健兒門診醫師評估即可。



認識自己的身體 幼兒生長曲線

	出生			2.5歲			6歲		
	體重	身高	BMI	體重	身高	BMI	體重	身高	BMI
Benson	2.26	0.43	12.2	10.8	0.85	14.9	16.8	1.08	14.4
Ryan	2.30	0.44	11.9	13.6	0.89	17.2	29.5	1.16	21.9

兒童生長曲線百分位圖 (男孩)



兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI)

102年6月11日公布

BMI = 體重(公斤) / 身高²(公尺)

年齡(歲)	男生			女生		
	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
出生	11.5	14.8	15.8	11.5	14.7	15.5
0.5	15.2	18.9	19.9	14.6	18.6	19.6
1	14.8	18.3	19.2	14.2	17.9	19.0
1.5	14.2	17.5	18.5	13.7	17.2	18.2
2	14.2	17.1	18.3	13.7	17.2	18.1
2.5	13.9	17.2	18.0	13.6	17.0	17.9
3	13.7	17.0	17.8	13.5	16.9	17.8
3.5	13.6	16.8	17.7	13.3	16.8	17.8
4	13.4	16.7	17.6	13.2	16.8	17.9
4.5	13.3	16.7	17.6	13.1	16.9	18.0
5	13.3	16.7	17.7	13.1	17.0	18.1
5.5	13.4	16.7	18.0	13.1	17.0	18.3
6	13.5	16.9	18.5	13.1	17.2	18.8
6.5	13.6	17.3	19.2	13.2	17.5	19.2
7	13.8	17.9	20.3	13.4	17.7	19.6
8	14.1	19.0	21.6	13.8	18.4	20.7
9	14.3	19.5	22.3	14.0	19.1	21.3
10	14.5	20.0	22.7	14.3	19.7	22.0
11	14.8	20.7	23.2	14.7	20.5	22.7
12	15.2	21.3	23.9	15.2	21.3	23.5
13	15.7	21.9	24.5	15.7	21.9	24.3
14	16.3	22.5	25.0	16.3	22.5	24.9
15	16.9	22.9	25.4	16.7	22.7	25.2
16	17.4	23.3	25.6	17.1	22.7	25.3
17	17.8	23.5	25.6	17.3	22.7	25.3

- 說明：
- 一、本建議值係依據陳偉德醫師及張美惠醫師2010年發表之研究成果制定。
 - 二、0-5歲之體位，係採用世界衛生組織(WHO)公布之「國際嬰幼兒生長標準」。
 - 三、7-18歲之體位標準曲線，係依據1997年台灣地區中小學學生體適能(800/1600公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎四項測驗成績皆優於25百分位值之個案)檢測資料。
 - 四、5-7歲銜接點部份，係參考WHO BMI rebound趨勢，銜接前揭兩部份數據。





認識自己的身體

嬰幼兒發展里程碑

3~6歲

項目 \ 年齡	粗動作	精細動作	語言表達	語言理解	社會性	身邊處理
3歲~ 3歲6個月	<ul style="list-style-type: none"> 走路兩手交互擺動 可繞障礙物跑過去 丟球可丟10呎遠 想辦法用手臂接球 單腳站立5秒 	<ul style="list-style-type: none"> 會蓋、開小罐子 可完成菱形圖的連線 模仿畫十字形 	<ul style="list-style-type: none"> 會用否定命令句，如「不要做……」 會用「這是……」來表達 會用「什麼時候……」的問句 	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解「大」、「小」、「上」、「下」、「前」、「後」、「裡」、「外」 能回答「這是誰的」、「為什麼」……等問題 	<ul style="list-style-type: none"> 會道歉，當做錯事會說「對不起」 已有一個要好同伴 會給小朋友一些暗示 	<ul style="list-style-type: none"> 從小壺倒水喝，不會潑得到處都是 自己脫衣服 晚上不會尿床
3歲6個月~ 4歲	<ul style="list-style-type: none"> 可接住反彈球 以腳趾接腳跟向前走直線 原地單腳跳 	<ul style="list-style-type: none"> 自己畫十字形 模仿畫X形 	<ul style="list-style-type: none"> 可解釋簡單圖畫 圖畫字彙至少可說出14種或以上 	<ul style="list-style-type: none"> 能回答「有多少」、「多久」的問題 瞭解昨天、今天 	<ul style="list-style-type: none"> 會與其他小孩在遊戲中比賽 能自己過斑馬線或過街 	<ul style="list-style-type: none"> 會穿長統鞋子 自己洗臉、刷牙（但洗得還不好）
4歲~ 4歲6個月	<ul style="list-style-type: none"> 以單腳向前跳 向上攀、爬垂直的階梯 過肩丟球12呎 單腳站立10秒 	<ul style="list-style-type: none"> 照樣寫自己名字、簡單的字 25秒中可將10個小珠子放入瓶中 用剪刀剪直線 跟著摺紙痕摺紙 	<ul style="list-style-type: none"> 正確使用「為什麼」 為引起別人注意會用誇張的語調及簡單語句 至少能唱完一首完整的兒歌 會用「和XX」、「靠近XX」、「在XX旁邊」 	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解「多遠」 會區分相同或不同的形狀 	<ul style="list-style-type: none"> 在沒人照管下在住家附近蹣跚 會在遊戲中稱讚或批評別的小朋友的行為 	<ul style="list-style-type: none"> 穿鞋不會弄錯腳 自己上廁所（包括清潔及穿褲子） 自己洗臉洗得很好
4歲6個月~ 5歲	<ul style="list-style-type: none"> 單腳連續向前跳2~3碼 騎三輪車繞障礙物 雙腳跳在5秒內可跳7~8次 	<ul style="list-style-type: none"> 會寫自己的名字 會畫圖但還不太好 會用繩打結、繫鞋帶 會扣及解扣子 能畫身體3個部分 	<ul style="list-style-type: none"> 會用「一個XX」 會說出相反詞三種中對兩種 會由1數到10或以上 	<ul style="list-style-type: none"> 懂得「多加一點」及「減少一點」 會在要求下指出一系列東西中第幾個是哪一個 	<ul style="list-style-type: none"> 會同情、安慰同伴（用語言） 和同伴計畫將來玩什麼 	<ul style="list-style-type: none"> 會穿襪子 扣襯衫、褲子、外套的扣子 晚上睡醒會自己上廁所
5歲~ 5歲6個月	<ul style="list-style-type: none"> 腳尖平衡站10秒 用雙手接住反彈的乒乓球 主動且有技巧地攀爬、滑、溜、搖擺 	<ul style="list-style-type: none"> 自己會寫一些字 20秒中可將10個珠子放入瓶中 會寫1~5的數字 會畫三角形 	<ul style="list-style-type: none"> 可說出物體的用途，如「帽子是戴在頭上」 會說6個單字意思 會說出3種物體的成分 	<ul style="list-style-type: none"> 會區分「最接近」、「最遠」、「整個」、「一半」 依要求能正確找出1~10的數字 	<ul style="list-style-type: none"> 在遊戲中有些性別區分了 會選擇要好的朋友 遊戲中會遵守公平及規則 	<ul style="list-style-type: none"> 自己換上睡衣或脫下衣服 能將食物組合在一起，如三明治
5歲6個月~ 6歲	<ul style="list-style-type: none"> 有順序、有韻律地兩腳交換跳躍，如跳繩 跑得很好 可以用手接住丟來的球（5吋大） 用腳趾接腳跟倒退走直線 	<ul style="list-style-type: none"> 以拇指觸碰其他四指 將鞋子、鞋帶穿好 能畫身體6個部分 	<ul style="list-style-type: none"> 能很流利地表達 可經由點數而區分兩堆東西是不是一樣多 	<ul style="list-style-type: none"> 瞭解「以前」、「以後」 區分左、右 能認得一些注音符號及國字 	<ul style="list-style-type: none"> 會玩簡單桌上遊戲，如撲克牌 和同伴分享祕密（不告訴大人） 	<ul style="list-style-type: none"> 會用刀子切東西 自己會梳或刷頭髮 自己繫鞋帶

以上圖表為3歲到6歲兒童的大略發展過程，提供給父母做參考。僅有幾個月的差距，未必表示發展遲緩，其中語言、社會性及身邊處理等項目，和教導與否有很大關係。

資料來源：台北市立婦幼醫院兒童心智科



4

親子情感的表達與溝通



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 - 教育的本質

- 以下何者為真？
 - (A)華盛頓砍倒櫻桃樹-誠信
 - (B)牛頓被蘋果打到頭-觀察生活中的小事物發現大道理
 - (C)吳鳳被出草-生命的價值
 - (D)孫中山第一名畢業-成為有用的人要認真好學
- 科學數據難以打動人心，但動聽的故事可以。
- 教育的本質就是「洗腦」
- 洗腦成「巨嬰」或是「公民」



手段：溝通方法與基礎觀念

溝通方法 - 媒體識讀

● 以下何者資訊是真的？

請各位注意：从3月1日开始，凡是“问好”的早安、早上好、周末快乐等等的图片都要收费了，而且是双向收费（发与收），请各位问候要用文字，不要用图片！谢谢

早安 能用自己的節奏

網傳訊息：三月一日起，在微信發送問好（早安）等圖片都要收費了？

1

網傳俄羅斯飛機飛越烏克蘭上空的影片？

4

網傳打疫苗就送500元現金？只限莫德納？

7

淡水、宜蘭壯圍休閒農場的南瓜隧道影片？

2

烏克蘭擊毀俄羅斯戰機變空中火球畫面？

5

FDA敗訴？輝瑞被迫公開？副作用上千種？

8

全聯福利中心送福利？

3

烏克蘭父親淚別女兒後對抗俄軍？

6

兒童接種疫苗的風險遠超過收益 呼籲父母抵制和鬥爭以保護孩子

羅伯特馬龍：兒童接種疫苗的風險遠超過好處

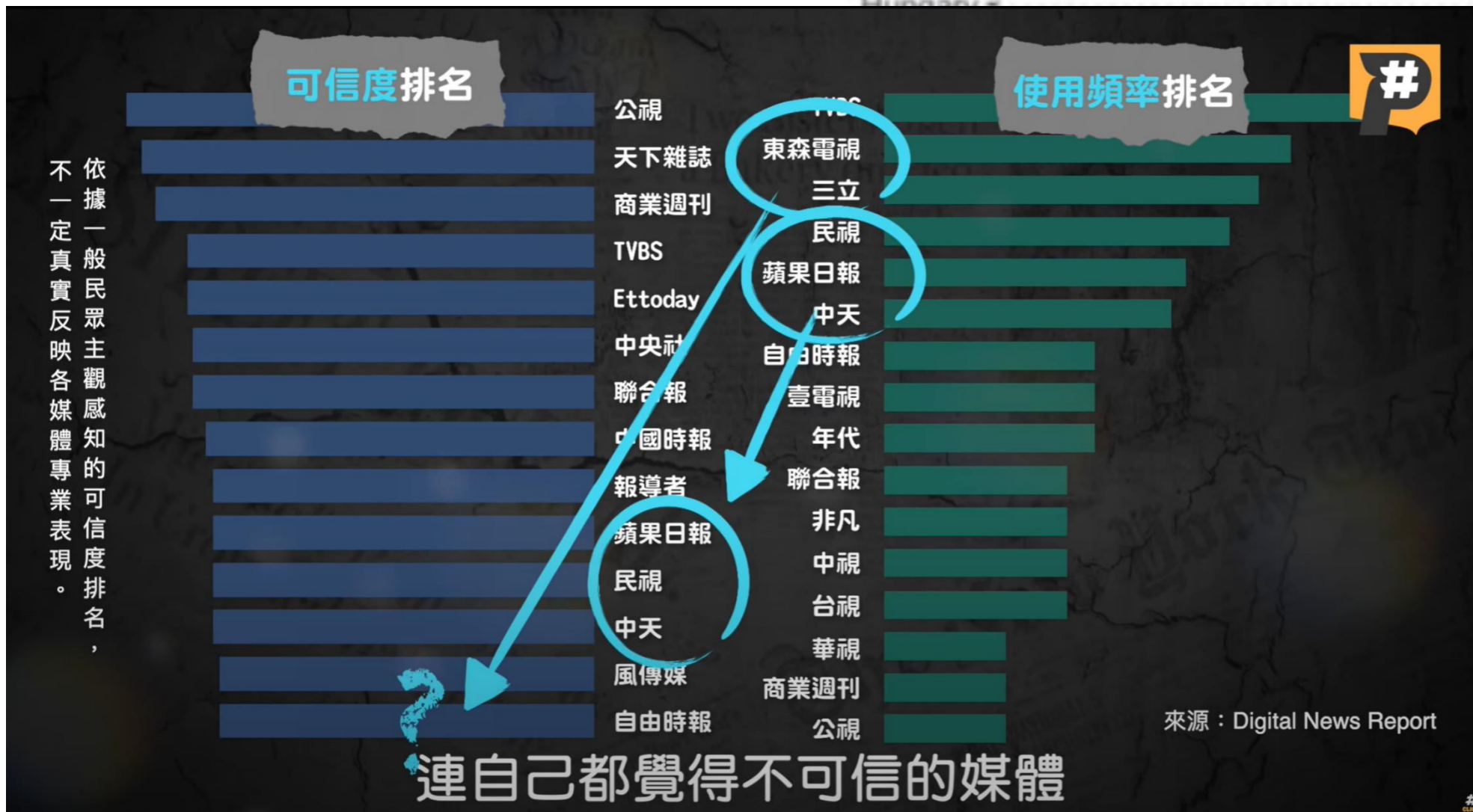
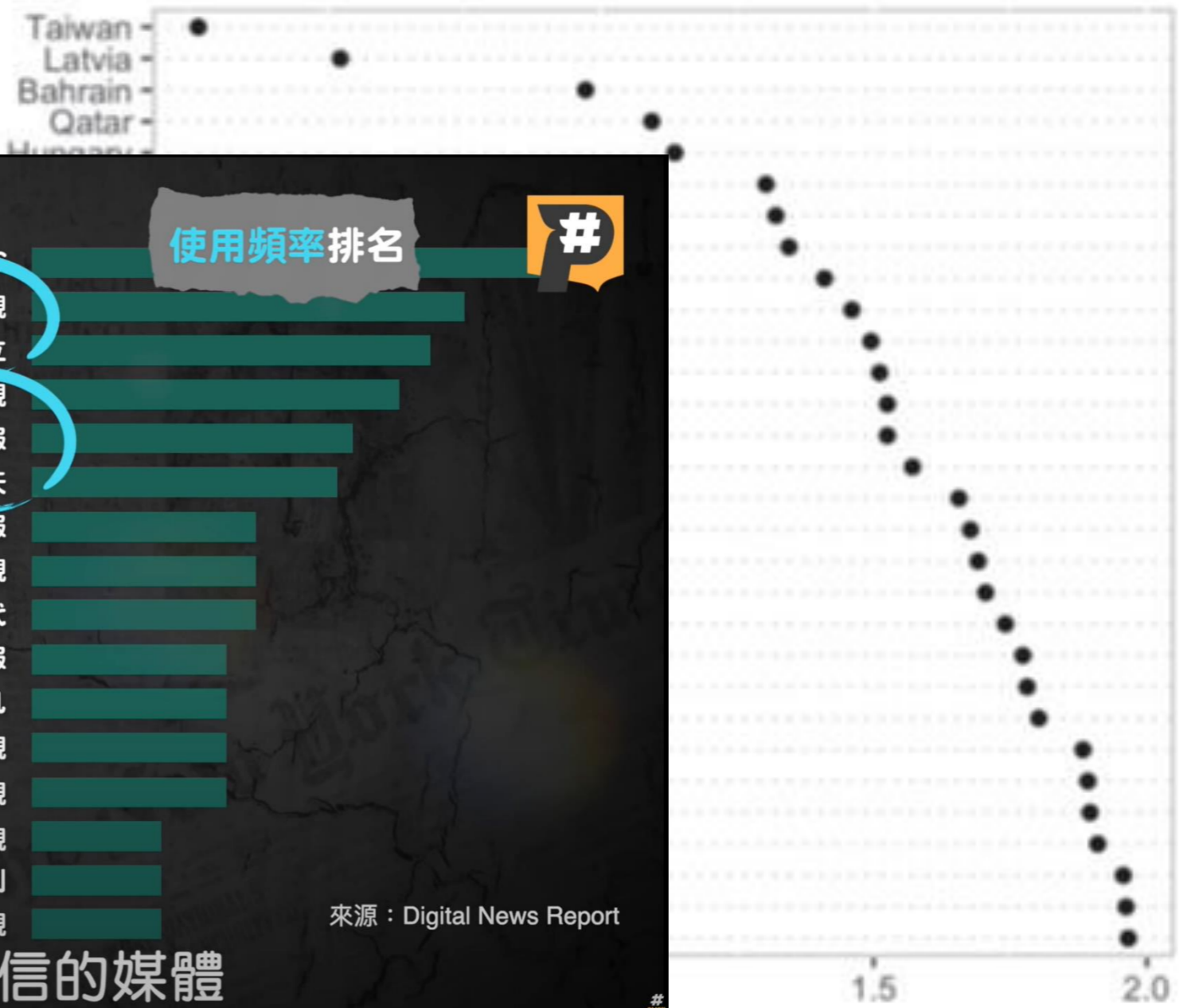
9



手段：溝通方法與基礎觀念

溝通方法 - 媒體識讀

- 「境外假資訊」最氾濫的國家是？
- 臺灣世界第一，蟬聯十年榜首





手段：溝通方法與基礎觀念

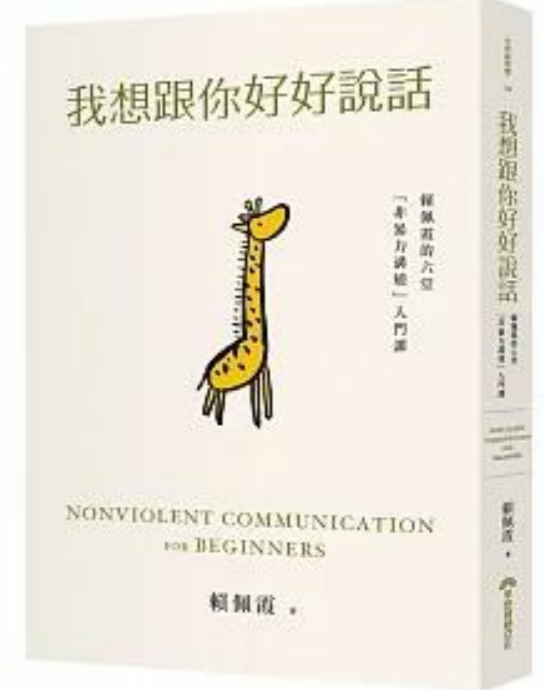
溝通方法 - 原則

- 隊友不會讀心術、也不是蛔蟲，我不說清楚，他不知道。暗示=沒說；明示=有聽沒有到；要重複明示、精確動令。
- 溝通四層次：方向、方法、特例、口誤
- 有情緒時，暫停對話
- 肢體暴力會造成幼童腦部傷害，語言暴力也會
- 家暴會遺傳，基因遺傳與模仿遺傳
- 發脾氣是本能，不發脾氣是本事



手段：溝通方法與基礎觀念

溝通方法 - 非暴力溝通 - 應用



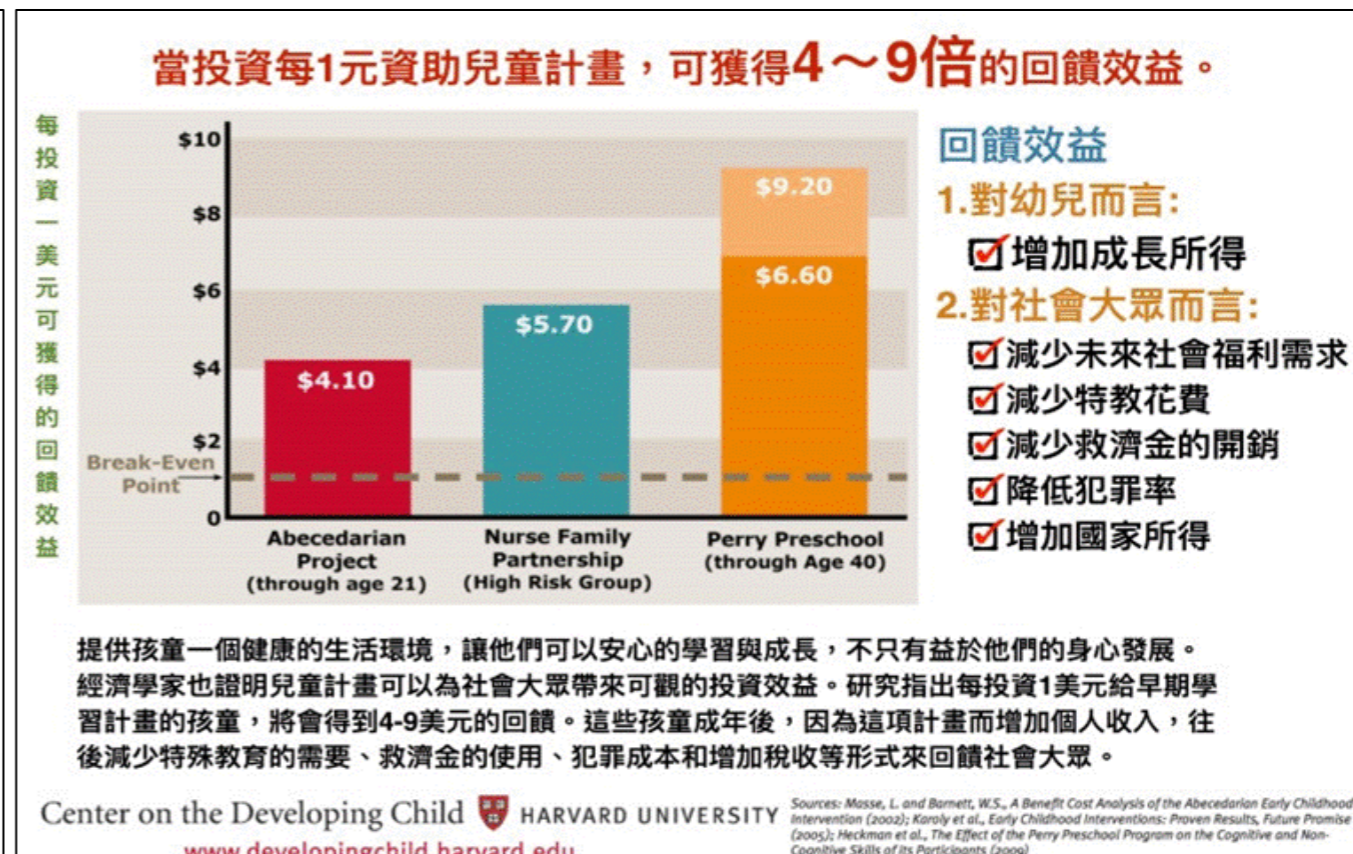
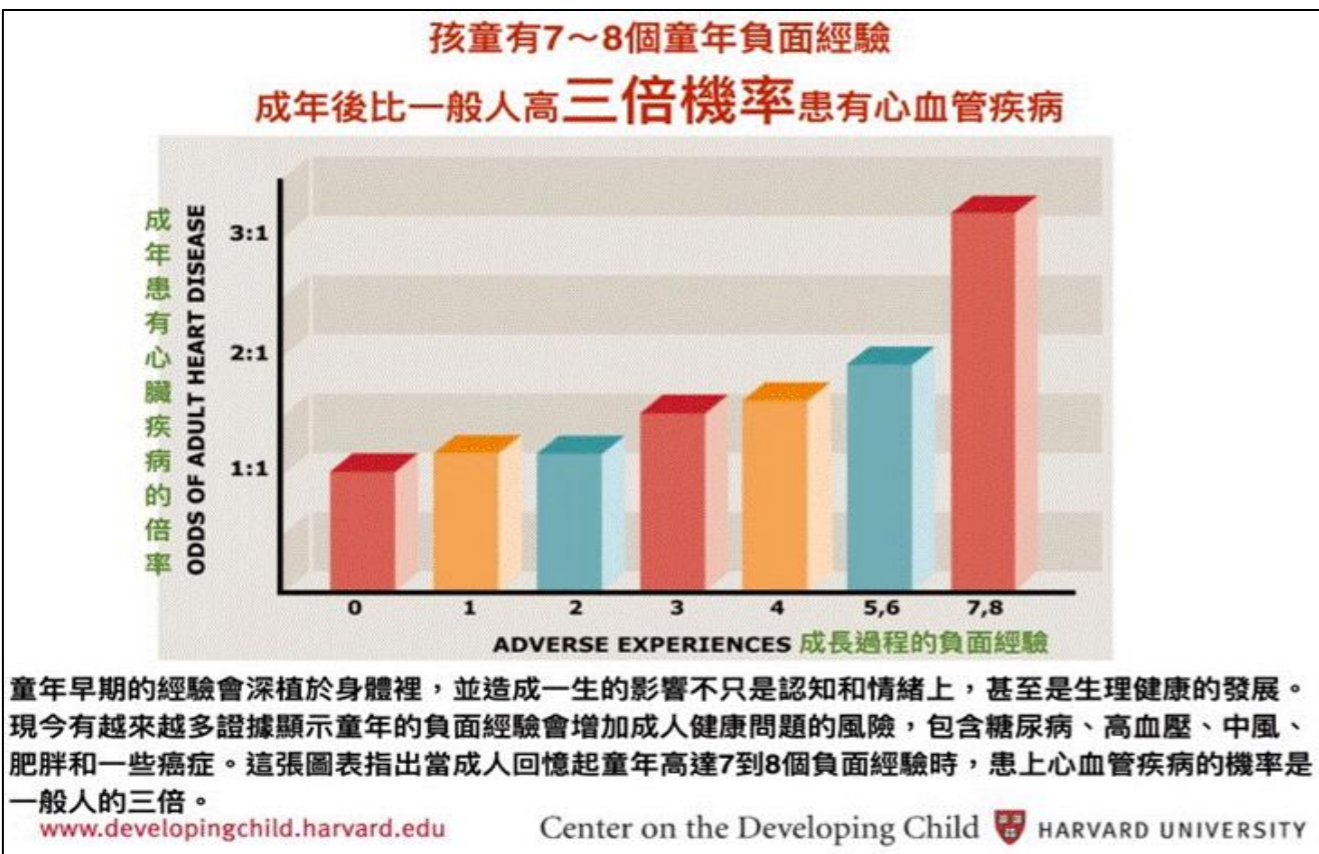
- 非暴力溝通：觀察、感受、需求、請求。
關於...這件事，我的感受是...，
我的需求是...，你能否願意...？
- X：你天天邊吃飯邊滑手機，這樣會消化不良。
- O：兒子，你吃飯一直在滑手機，這樣讓我覺得我被忽視了，我想知道大家今天有沒有發生什麼有趣的事，你可以跟大家分享一下嗎？
- X：陳OO！妳又在打混不寫功課，難怪妳成績這麼爛，果然是遺傳到妳爸軟爛個性，我當初就是瞎了眼才嫁給妳爸，要不是因為妳，我早就離婚了，早知道就別生妳。
- O：有情緒的時候，不溝通，先冷靜。



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 – 親子共讀 1

- 為什麼兒科醫師要介入推廣嬰幼兒閱讀？
- 美國哈佛大學2000年的研究指出：「兒童的大腦在六歲前完成95%的發育，感官及語言更在五歲前達到最大發展。」
- 簡單的介入，巨大的改變。



- 共讀為醫囑，童書當處方



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 – 親子共讀 2

- 衛福部國健署 - 親子共讀分齡技巧全攻略 - 基礎介紹篇





手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念 - 收視分級

- 人如其食 (You are what you eat.)
人如其視 (You are what you see.)
- 收視分級：普遍級、保護級、輔導十二歲級、輔導十五歲級、限制級
- 孩子學習力強，節目挑選原則不應為「可以學到什麼？」，而是「不能學到什麼？」。
- ~~八點檔、新聞、海綿寶寶、蠟筆小新、海賊王、逗逗蟲、瑪莎與熊、鬼滅之刃、烏龍派出所、小小兵、神奇寶貝.....~~
- 海底小縱隊、全球探險衝衝衝、藍藍的冒險、Super Why、小愛因斯坦、下課花路米、巧虎.....
- 透過「錄影、隨選」，做電視的主人，別被電視餵養垃圾。



手段：溝通方法與基礎觀念

基礎觀念－交通安全

- 安全第一(被動安全)：安全帶、安全帽、安全座椅.....



- 防禦駕駛(主動安全)：死角、內輪差.....





結論

帶回家的5大重點



結論：帶回家的5大重點

1. 爸媽是家庭的舵手，學習如何當爸媽(孩子是箭，爸媽是弓)
2. 非暴力溝通(觀察、感覺、需求、請求；不評論、不比較)
3. 提供安全感(愛的表達、父母有誠信、可被預測)
4. 高品質的陪伴(每天至少15分鐘；聊天、共讀)
5. 培養各種好習慣(充足睡眠；動機、動機、動機)



5

親職交流道Q&A

1. 爸媽是家庭的舵手，學習如何當爸媽(孩子是箭，爸媽是弓)
2. 非暴力溝通(觀察、感覺、需求、請求；不評論、不比較)
3. 提供安全感(愛的表達、父母有誠信、可被預測)
4. 高品質的陪伴(每天至少15分鐘；聊天、共讀)
5. 培養各種好習慣(充足睡眠；動機、動機、動機)